

མཚན་བརྗོད།

༣ རང་བཞིན་ཞི་བའི་སྐྱ་དང་ཞི་བའི་གསུང་། ཞི་བའི་ལམ་ནས་ཞི་བའི་གོ་འཕང་བརྟེས། །
 ཞི་བའི་ཐུགས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་འདྲན་མཛད་པ། ཞི་བའི་ལམ་མཁན་ཤུག་ཀྱིས་ཐོར་འདུད། །

ཅིར་ཡང་སྒྲུབ་བ་སྲིད་པའི་ཁམས་འདི་ན། མ་དག་ལས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་འགྲོ་བ་རྣམས། །
 མི་བཟོད་ནད་ཀྱིས་མནར་ལ་སྦྱིང་རྒྱུ་ལྟེན། རྣམ་མཁའི་སྒྲོག་ལས་སྦྱར་བའི་མགོན་དེས་སྦྱོངས། །

རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་མཐའ་དང་སྤྱུ་མེད་ལས། གྲངས་མེད་ཆེན་པོ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་དང་། །
 ཡིད་ལས་སྦྱེས་སོགས་མ་དེས་སྤྲོ་ཆོགས་པའི། སྦྱུལ་པ་ནམ་མཁའ་གང་བར་སྟོན་ལ་འདུད། །

དལ་ཉེན་མི་ཡི་ཐོལ་གྱིས་གངས་ལྗོངས་སྤྱ། སྲིད་པའི་རོལ་ཅེད་སྒོ་ལས་འདས་པའི་གར། །
 བསྐྱར་བས་སྤྲན་སྒྲོ་ཡོན་ཉན་མགོན་པོ་ཞེས། མཚན་སྟན་སྲིད་ཅེར་བསྐྱེད་དེས་བདག་ཡིད་སྦྱོངས། །

གངས་ཅན་མཁས་པའི་དབུས་ན་མཁས་པའི་སྟན་པ་ཆེ་ཆེར་བསྐྱགས། །
 སྤྲན་གྱི་སྦྱོངས་འདིར་སྤྲན་དབྱེད་མཛད་པའི་འགྲོ་དོན་སྤྲུ་མཐའ་མེད། །
 གསོ་རིག་འཆད་ཉན་བསྐྱར་པ་སྤེལ་བའི་གསོ་རིག་མེས་པོ་མཆོག།
 ཐུབ་བསྟན་ལེགས་སྒོ་ལེགས་བཤད་སྤྲོ་བའི་མགོན་མཆོག་བདག་ལ་དགོངས། །

སྤྲན་གྱི་སྦྱོངས་འདིར་རང་ལྟགས་སྤྲན་བཅོས་འདི། གྲེང་བས་སྤྲན་བཅོས་ལྟགས་དང་སྟན་ཅིག་ཏུ། །
 སྒོལ་བཟང་མི་རྩལ་བསྐྱལ་པར་གནས་པའི་ཆེད། བཏོད་མཛད་མི་དབང་གསུམ་པ་གཙུག་ན་རྒྱལ། །

གང་གི་བཀའ་རྒྱ་གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་དེ། སྤྱི་ཐོར་བྱངས་ནས་ཕྱག་པས་འདེགས་བཟོད་པའི། །
 འཚོ་བྱེད་པད་དོར་ཤེས་རབ་འབྱོར་ལྷན་གྱི། བཀྱིན་ནམ་མཁའི་མཐའ་དེ་རི་ལྷར་གཞུགས། །

སྤྲན་ཐོན་མེས་པོའི་མཛད་བཟང་རྒྱ་རྒྱུན་དེ། སྤྲན་སྦྱོངས་སྤྱི་རྒྱུའི་ཡན་དང་བདེ་བའི་གཞིར། །
 གནས་ཕྱིར་སྤྲན་པའི་ཆོས་ཆུང་ཙ་གཞུང་འདི། ཡང་ཡང་ཞུན་ཐར་དབྱེད་ནས་འདིར་འགོད་བྱ། །

ཞེས་བཅུམ་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཆེད་དུ་མཚན་པར་བརྗོད་པ་དང་དམ་བཅའ་བའི་ཆོག་གི་མེ་ཏྲག་གིས་མཐུན་བསུས་ཏེ་འཇམ་
 རྩལ་དབྱེད་ཀྱི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་སྒོ་བ་ཆུང་ཙ་གཞུང་འདི་རྒྱ་ལས་མར་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཀོད་ནི་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན།

༡ སློབ་སྦྱང་གི་གཞི་རིམ་གནས་ཚུལ།

༡.༡ སློབ་ཚགས།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚགས། ཐུམ་ཕུག་ཀ་མང་བྱང་ས།

༡.༢ ལས་རིམ་དང་གནང་ཆའི་མིང་།

ལས་རིམ། འཇམ་རྩལ་རབ་འབྱམས་པའི་སློབ་སྦྱང་།

གནང་ཆ། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།

༡.༣ སློབ་སྦྱང་གི་དུས་ཡུན་དང་ཐབས་ལམ།

དུས་ཡུན་ ལོ་གསུམ།

ཐབས་ལམ། སློབ་སྟོན་གསལ་བཤད་དང་སྒོར་འཛིན་སྟོན་བཅས་ལག་ལེན་དེ་ལས་ལཱ་གཞི་མཉམ་སྒྲགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡིན།

༢ སྦྱོང་བའི་སློབ་སྦྱང་གི་དམིགས་ཡུལ།

སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་སློབ་སྦྱང་མཐར་འཁྱོལ་བའི་ཤུལ་ལཱ་རང་ལུགས་ནང་པའི་སྟོན་བཅས་ཀྱི་ཞབས་ཏྲོག་འདི་ཕྱི་ཚན་རིག་གི་སྟོན་བཅས་དང་གཅིག་ཁར་མཉམ་འབྲེལ་དང་གཅིག་བསྒྲིལ་ཐོག་ལས་རང་ལུགས་སྤར་སློབ་བཟང་པོའི་གཞིར་བཟུང་ཐོག་ མི་སྡེ་ཡོངས་ལཱ་སྒྲུབ་ཚད་དང་ལྷན་སྡེ་ འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་ཞབས་ཏྲོག་ཞུ་ནི་འདི་གལ་ཆེ་བའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན།

༣ བྱད་པར་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

- ཀྱན་སློང་དང་ཀྱན་སྦྱོང་བཟང་པོའི་ནུས་གཞག་དང་། གོང་མ་བཀྱར་ལུགས་དང་ འོག་མ་སློང་ལུགས་ རང་མཉམ་བཅུ་མཐུན་ ནད་པར་བྱམས་བཅུ་འབད་ཐངས་ཤེས་ཚུ་གས།
- སྟོན་གྱིས་ཕན་སྦྱོང་མ་བྱང་མི་ཚུ་ལཱ་འཇམ་རྩལ་དཔུང་དཔུང་རིགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས།
- ནད་གཞི་དང་བསྟན་ཟས་སྦྱོང་སྤངས་དང་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་འབད་ཐངས་ཀྱི་གོ་བདེ་སྦྱོང་ཚུ་གས།
- སྟོན་བཅས་བཀོད་འཛིན་དང་འཁྱེལ་སྟོན་གྱི་བཟུང་ཆུང་དང་བསམ་བློ་དེ་གྱི་དབྱེ་བ་ཐུན་ཚད་ཚུ་མ་ནོར་བར་བསྐྱབ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་སྦྱོང་ཚུ་གས།

༤ འཇམ་རྩལ་དཔྱད་ཀྱི་གཞུག་ལག་འོག་མའི་སློབ་ཆན་ནང་དོན།

ལོ་འཇམ་ དང་སློབ་ དུས།	ཆོས་ཆན།	Module CODE	སློབ་མཐུས།	དཔེ་ ཁྲིད། ཆུ་ཚོད།	འགྲེམས་སློབ་དང་ སློབ་སྟོན་འབྲེལ་ བའི་ཆུ་ཚོད།	ལག་ལེན་ རང་སློབ་ ཆུ་ཚོད།
ལོ་འཇམ་ དང་པའི་ སློབ་དུས་ ༡པ།	གསོ་རིག་འབྱུང་ཁུངས། History of Sowa Rigpa	HIS101	༡༢(༩-༣-༠)	༩༠	༤༥	༠
	སྤྱི་དོན་དང་ཙ་ཏྱུད། Introduction & Enumeration of Four Tantras	IET101	༡༢(༤-༣-༣)	༤༠	༤༥	༤༠
	ངག་སློབ། I Ngagdon I	NGD101	༡༢(༥-༣-༣)	༥༠	༤༥	༡༠
	Academic skill སློབ་རིག་རིག་རྩལ།	ACS101	༡༢(༤-༤-༡)	༤༠	༤༠	༤༠
	Information and Communication Technology བརྟན་དོན་འཕུལ་རིག	ICT101	༡༢(༤-༤-༤)	༤༠	༤༠	༡༠
ལོ་འཇམ་དང་པའི་སློབ་དུས་༡ པའི་ཆུ་ཚོད་བསྟོམས།				༣༠༠	༡༥༥	༡༠༠
ལོ་འཇམ་ དང་པའི་ སློབ་དུས་ ༢པ།	རྩ་བ་མདོ་དང་གྲུབ་པ་ལུས། Anatomy & Physiology	ANP101	༡༢(༡-༤-༠)	༡༠	༤༠	༠
	འཕྲེལ་འགྲིབ་ནད། Principles of Etiology	POE101	༡༢(༩-༠-༣)	༩༠	༠	༤༠
	འབྱུང་རྩིས་སློབ་འགྲོ། Introduction to Astrology	AST101	༡༢(༤-༣-༣)	༤༠	༤༥	༤༠
	ངག་སློབ། II Ngagdon II	NGD102	༡༢(༥-༣-༤)	༥༠	༤༥	༡༠
	Modern Anatomy & Physiology ཆན་རིག་ལུས་ཁམས་རིག་པ།	MAP101	༡༢(༤-༤-༤)	༤༠	༤༠	༡༠
ལོ་འཇམ་དང་པའི་སློབ་དུས་༢ པའི་ཆུ་ཚོད་བསྟོམས།				༣༡༠	༡༦༠	༡༡༠
ལོ་འཇམ་ གཉིས་ པའི་སློབ་ དུས་༡པ།	བྱ་སློབ་དང་འཚོ་བ་བསམ། Dietetics and Behavioral Science	DBS201	༡༢(༤-༣-༣)	༤༠	༤༥	༤༠
	སློབ་བསྐྱེད། Pharmacology	PHR201	༡༢(༥-༣-༤)	༥༠	༤༥	༡༠
	ཆ་བྱད་དཔྱད་དང་ཐ་མལ་ནད་	DPM201	༡༢(༥-༣-༣)	༥༠	༣༠	༤༠

	མེད་ངོས་འཛིན་རྟགས། Diagnostic and Preventive Methods					
	གསོ་བྱེད་ཐབས་དང་བྱ་བྱེད་ སླན་པའི་གནས། Treatment Methods and Clinical Ethics	TME201	༡༡(༩-༣-༠)	༩༠	༤༥	༠
	ཟླ་ཐོ་ལྷེ་མིག Commentary on Lunar Calendar	CLC201	༡༡(༡-༣-༡)	༡༠	༣༠	༤༠
ལོ་ངོ་མ་གཉིས་པའི་སློབ་དུས་༡, པའི་རྒྱ་ཚོད་བསྟོན་པས།				༣༥༠	༡༩༥	༡༤༠
ལོ་ངོ་མ་ གཉིས་ པའི་སློབ་ དུས་༢པ།	ཙུ་མདོ། Sphygmology	SMG201	༡༡(༤-༣-༣)	༤༠	༤༥	༤༠
	ཟིན་ཏིག་གཅེས་བསྟུས་དང་སླན་ སྟོར་རྒྱས་པ་ཕྱོགས་བསྟུས། Condensed Diagnosis and Treatment and Essential Drugs	CTE201	༡༡(༥-༣-༤)	༥༠	༤༥	༡༠
	དུགས་དང་དུགས་རིགས་ཀྱི་ སླན་སྟོར། Herbal Compression and Formulation	HCF201	༡༡(༤-༣-༣)	༤༠	༤༥	༤༠
	གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་ སྟོར། Sorig Meditation and Yoga	SMY201	༡༡(༣-༤-༤)	༡༠	༩༠	༡༠
	Analytical skill དབྱེ་དབྱེད་རིག་ཙུལ།	ALS201	༡༡(༤-༣-༣)	༤༠	༤༥	༤༠
ལོ་ངོ་མ་གཉིས་པའི་སློབ་དུས་༢, པའི་རྒྱ་ཚོད་བསྟོན་པས།				༣༥༠	༡༧༠	༣༤༠
ལོ་ངོ་མ་ གསུམ་ པའི་སློབ་ དུས་༡པ།	རྩུ་མདོ། Urinalysis	URA301	༡༡(༤-༣-༣)	༤༠	༤༥	༤༠
	མེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ། (མེ་ བུམ་དང་རྩལ་རྩ།) Moxibustion and Golden Needle Therapy (Cupping & Horn Cauteries)	MNT301	༡༡(༤-༣-༣)	༤༠	༤༥	༤༠
	ལུས་སྟེང་འབྲུལ་འཁོར། Herbal Bath & Affusion	HBA301	༡༡(༤-༣-༣)	༤༠	༤༥	༤༠
	བྱུག་པ།	SMG301	༡༡(༧-༣-༣)	༧༠	༣༠	༤༠

	Sorig Massage					
	Research Methodology ཞིབ་འཇུག་ལ།	RMS301	༡༢(༡-༢-༣)	༡༠	༣༠	༤༠
ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་སློབ་དུས་༡, པའི་རྒྱ་ཚད་བསྟོམས།				༣༩༠	༡༧༥	༣༠༠
ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་སློབ་དུས་༢༥།	Basic Science (first aid, vital signs, pharmacokinetics and infection སྤར་མགྱོགས་སྤྲོད་བཅོས་ དང་འབྲུ་ནད་བཀག་ཐབས།	BSS301	༡༢(༤-༤-༡)	༤༠	༤༠	༤༠
	གཏར་དང་གཉན་པའི་གནས་ ལུགས། རྒྱ་ཚད་ཞི་མེད། Venesection and Vital Points	VVP301	༡༢(༤-༣-༣)	༤༠	༤༥	༤༠
	དུགས་ལུས་དང་འབྲུལ་འཁོར་ ཞིབ་སྟོན། Advanced study of Herbal Bath, Compression & Affusion	ACA301	༡༢(༢-༥-༥)	༣༠	༡༥	༡༠༠
	བྱུག་པའི་ཞིབ་སྟོན། Advanced Sorig Massage	ASM301	༡༢(༢-༥-༥)	༣༠	༡༥	༡༠༠
	རྩལ་དཔྱད་ཞིབ་སྟོན། Advanced Invasive Therapies	AIT301	༡༢(༢-༥-༥)	༣༠	༡༥	༡༠༠
ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་སློབ་དུས་༢ པའི་རྒྱ་ཚད་བསྟོམས།				༡༤༠	༣༩༠	༤༠༠
རྒྱ་ཚད་ཡོངས་བསྟོམས།						

ལ འཇུག་ལུགས་བྱ་ཚད།

- རིག་གཞུང་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་ནང་ལས་སློབ་རིམ་༡༥པ་རྩ་བའི་ཚེས་ཚན་(སྟོན་འཇུག་སྤྱི་ཚུལ་སྤྲོད་པ་དང་མཐོང་ལ་)རྒྱ་ནང་ཕྱི་ཤོས་བརྒྱ་ཆ་༥༥དང་ དེ་ཕྱི་སྤྲོད་ནང་ཕྱི་ཤོས་བརྒྱ་ཆ་༤༥ཐོབ་སྟེ་མཐར་འཁྱུང་བྱུང་དགོས་ཡིན།
- གཞུང་གྲྭ་ཚང་ནང་ལས་བཤད་གྲྭ་འཛིན་རིམ་བཞི་པའི་སློབ་སྟོན་མཐར་འཁྱུང་ཡོད་པའི་ཁར་དེ་ཕྱི་སྤྲོད་སློབ་རིམ་བརྒྱད་པ་མཐར་འཁྱུང་ཡོད་པའི་དགེ་སྟོན་ རང་སོའི་གྲྭ་ཚང་འཛིན་སྟོན་ལས་བརྒྱད་དེ་འོང་དགོས་ཡིན།
- སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ཚན་རིག་གི་ཚེས་ཚན་ནང་ལས། རྒྱ་ཆ་༤༠། དེ་ཕྱི་སྤྲོད། ཚན་རིག་ Biology། བཅས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠%ཐོབ་དགོ།

ལོ་རིམ་དང་པའི་སློབ་དུས་༡༥།

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། གསོ་རིག་འབྲུང་ཁུངས།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། HIS101
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༧-༩-༠)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། འབྲུང་འཛོལ་གསལ་སྤྲེལ་ཆོས་འཕེལ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་བཟང་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུ་འདི་ཐོག་མར་འབྲུང་བའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཤེས་
ཚུགས་ནི་དང་། སློབ་ཐོན་མཁས་དབང་དམ་པ་ཚུ་གིས་གསོ་རིག་གི་གཞུང་འདི་ལུ་སྦྱངས་བཅོལ་འབད་བའི་ལོ་རྒྱུས་
འདི་གིས་སློབ་ཡུག་གི་རྒྱུད་ལུ་དད་པའི་ས་བོན་བསྐྱེད་ཚུགས་པ་ཨིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
ཆོས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ཚར་མ་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
 - གསོ་བ་རིག་པ་འགོ་དང་པ་ལྟ་ཡུལ་ལས་ག་དེ་སྟེ་དར་བའི་ཁུངས་སྤྲེལ་ཚུགས།
 - བསྐྱེད་པ་རྒྱུགས་ལྟན་གྱི་དུས་ལས་འགོ་བཙུགས་མི་ཡུལ་ལུ་དར་བའི་ཁུངས་སྤྲེལ་ཚུགས།
 - འཇམ་བུའི་གླིང་ལུ་སློབ་དང་དུག་རིགས་འགོ་དང་པ་འབྲུང་བའི་ཚུལ་སྤྲེལ་ཚུགས།
 - རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དང་བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ལུ་དར་ཚུལ་སྤྲེལ་ཚུགས།
 - སློབ་སྦྱངས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཉེ་མ་ལས་སློབ་བཅོས་གྱི་ལམ་ལུགས་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་དང་ དུས་
ནམ་ལས་བྱུང་ཡོད་པ་བཅས་གྱི་ཁུངས་སྤྲེལ་ཚུགས།
 - འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སློབ་ཁང་དང་པ་གཞུང་འབྲེལ་ཐོག་གཞི་བཙུགས་འབད་བའི་ཁུངས་དང་ དུས་ཚོད་ཚུ་
ཤེས་ཚུགས།
- ༨ དཔྱད་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲེལ་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།
ལས་འགྲུལ་ལས་སྤྲེལ་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།
སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲེལ་བརྒྱུ་ཆ་ ༣༠།
སྦྱང་ལཱ་ནང་ལས་སྤྲེལ་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།
- ༨.༢ མཐུག་བསྐྱེད་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲེལ་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།
དེ་ཡང་སློབ་དུས་གྱི་ཆོས་རྒྱུགས་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲེལ་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།
༩. བཤམ་ཐོན་པ་བཅད།

རྩམ་ཡུན། རྒྱུ་ཚད།	ནང་དོན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱོར་ ཐབས་ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ ལུགས།
༩༠	དཔེ་ཁྲིད། གསོ་བ་རིག་པ་འདི་ཐོག་མར་ལྟ་ཡུལ་ལུ་དར་ཚུལ། བསྐལ་པ་རྫོགས་ལྷན་གྱི་སྐབས་འཇམ་བུའི་སྒྲིང་དུ་འབྱུང་ཚུལ། སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་གིས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་ གསོ་དཔུང་གསུངས་ཚུལ། བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ལུ་གསོ་བ་རིག་པ་དར་ཚུལ་སྟོར། སྤུན་ལྗོངས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་གསོ་བ་རིག་པ་དར་ཚུལ་ སྟོར།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་ ལག་ལེན་ སློབ་སྟོན་ འབྲེལ་བ་ ལས་འགུལ་ཚུ་ འབྲི་བཅུག་ཐོག་ལས་སྟོན་ ནི།	སློབ་ཁང་ནང་དྲི་བ་ དྲིས་ལན་དང་ ལས་ འགུལ་ ལག་ལེན་ (ཁྱིམ་ལུ) གསལ་ བཤད་ སློབ་ཁང་གི་ རྒྱགས་ སློབ་དུས་ ཀྱི་རྒྱགས་ཚུ་ལེན་ ཐོག་ལས་འབད་ནི།
༩༥	འགྲེམས་སྟོན། བཟོ་ན་སྤྱད་གི་ཕོ་བྲང་དང་ལྷན་ཕྱོན་གསོ་བ་རིག་པ་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་ གསུམ་གྱི་སྐྱེས་བུ་ཚུ་གི་དཔེ་རིས་ཚུ་གི་སྟོར།	འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དང་དཔེ་ རིས་ཚུ་སྟོན་ནི་དང་རོས་ འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།	རོས་འཛིན་ཡོད་མེད་ དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ ཐོག་ལམ།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ།

- ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་སྤེལ་ཁང། (༢༠༠༧) གསོ་བ་རིག་པ་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལུ་ཉིག་འཕྲེང་མཛེས།

༡༡ རྒྱབ་སྐྱོར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- སྤེ་སྤྱི་དཔལ་རྒྱས་མཆོ། གསོ་བ་རིག་པའི་འབྲུག་སྤེལ་ བོད་གཞུང་སྤེལ་ཕྱི་ལུ་ཁང།
- དཔུ་དགེ་བསམ་གཏན། (༡༩༥༡) གཡུ་ཐོག་གསར་རྒྱུ་ལྷིང་གི་རྣམ་ཐར། བཟ་ཤིས་སྐང།
- སྤེན་ཕྱིས་ཁང། (༡༩༩༧) བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས། ད་རམ་ས་ལ། རྒྱ་གར།
- དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན། (༡༩༩༩) བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལུ་ཉིག་འཕྲེང་བཀྲམ་སྤེལ་དཔེ་བསྐྱར་
ཁང།
- འཇམ་པ་འཕྱིན་ལས། (༢༠༠༩) གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱུས།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་ལྷན་ཆེས་ ༢༠/༠༩/༢༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། སྤྱི་དོན་དང་ཙ་ཁྱུང།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། IET101
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༤-༣-༩)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། འཇམ་འཇོ་ལྷ་བ་བཀྲིས།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ལུལ།
གསལ་བ་རིག་པའི་རྒྱུད་སྤེ་ཆེན་པོ་བཞི་གསུང་བ་པོ་དང་ལུ་བ་པོ་ཇི་ལྟར་སྤྱུལ་པའི་ཚུལ་དང་ རྩོགས་བཞིའི་རི་བོ་ལས་
སྤྲན་རིགས་མ་འདྲམ་འཁྱུངས་ཚུལ། གནས་ལུགས་ནད་གཞི། རོས་འཛིན་རྟགས། གསེ་བྱེད་ཐབས་བཅས་རྩ་བ་
བཞིའི་ཐོག་ལས་གསལ་བ་རིག་གི་དོན་བཅུད་བསྟུ་ཚུགས།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
མཚན་བཞི་དེ་འདྲི་ལྟར་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས།
 - རྒྱུད་བཞི་གསུང་བ་པོ་དང་ལུ་བ་པོ་ཇི་ལྟར་པར་བྱེ་ཚུགས།
 - རི་བོ་བཞི་ལས་སྤྲན་རིགས་མ་འདྲམ་འཁྱུངས་ཚུལ་རོས་འཛིན་ཚུགས།
 - ཆ་ཚུ་རིགས་ལྔ་དང་སྤྲན་ཚུ་རིགས་ལྔ་གི་དབྱེ་བ་དང་ནད་གཞི་སོ་སོ་ལུ་པན་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་བྱེ་ཚུགས།
 - རྣམ་པར་མ་གྱུར་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེས་གསུམ་གྱི་བྱེད་ལས་དང་རྣམ་པར་གྱུར་དུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་ཚུགས།
 - ནད་གཞི་ཚུ་བཟླ་ རིག་ རི་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་རོས་འཛིན་འབད་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
 - གཉེན་པོ་བཅས་དང་ སྦྱོང་ལམ་ སྤྲན་ དཔུང་བཞིའི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱེ་ཚུགས།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠།
སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
ལས་འགུལ་ནང་(ཆ་ཚུ་དང་སྤྲན་ཚུའི་འབྱུང་ཁུངས་དབྱེ་བ་པན་ལུས་ཀྱི་སྐོར་འབྲི་ནི་)ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
སློབ་འཛིན་འབད་ནི་དང་བཀམ་ནི་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
- ༨.༢ མཐུག་བསྟུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠།
སློབ་དུས་ཆོས་རྒྱུགས་འབྲི་རྒྱུགས་ ༩༠།
སློབ་འགྲེམས་བཀམ་ནི་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན། རྒྱུ་ཚད།	ནང་དོན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་ སློང་ཐབས་ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ ལུགས།
༤༠	མཚན་པར་བརྗོད་པ། མཚན་བཏགས་པའི་དགོས་པ། འགྱུར་བྱེད་ལོ་པཎ་ གྱི་ཕྱག། སྤྱད་པ་པོའི་ཕྱག། མཚན་རྒྱ་སྤྱད་དུ་སློབ་པ། མཚན་བོད་སྤྱད་དུ་ སློབ་པ། སྤྱད་གཉིས་ཤན་སྦྱར་བ། མཚན་གྱི་དོན་བཤད་པ། གནས་སྤྱད་སྤྱད་ཚེགས་པ་བཤད་པ། སྟོན་པ་སྤྱད་སྤྱད་ཚེགས་པ། འཁོར་ སྤྱད་སྤྱད་ཚེགས་པ། དུས་སྤྱད་སྤྱད་ཚེགས་པ། ཚས་སྤྱད་སྤྱད་ཚེགས་པ། གནས་ལུགས་ནད་གཞི་ལ་ རྣམ་པར་མ་གྱུར་པའི་དོན་ལ་ནད་དང་ལུས་ ཟུངས་ ཅི་མ་བཤད་པ། རྣམ་པར་གྱུར་པ་ལ་ ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་འཇུག་སྟོ་ གནས་རྒྱ་ལམ་ལྷང་དུས་འབྲས་བྱ་ལྟོག་རྒྱ་མདོ་དོན་བཅས་བསྟན་པ། ངོས་བཟུང་ཉགས་ལ་ མིག་གིས་བལྟ་བ། སོར་མོས་རེག་པ། རག་གིས་ ཅི་བ། གསེབ་བྱེད་ཐབས་བཤད་པ་ལ་ རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གྱི་ཟས་དང་སྟོམ་གྱི་ གཉེན་པོ་བསྟན་པ། རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་སྟོད་ལམ་གྱི་གཉེན་པོ་ བསྟན་པ། སྟན་དང་དབྱེད་ཀྱི་གཉེན་པོ་བསྟན་པ། དཔེ་དོན་རྣམ་གྲངས་རྣམ་པར་བཀོད་པས་མཇུག་བསྟུ་བ།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་ བཤད་དང་། ཕྱིར་ བསྟོད་སྟོང་བཅས་། སྟོང་འགྲེམས་དང་ ངོས་འཛིན་གྱི་ལག་ ལེན། སྟོར་འཛིན། ལས་འགྲལ་ཐོག་ ལས་སྟོན་ནི།	སློབ་ཁང་ནང་ཅི་བ་ ཅིས་ལན་དང་ ལས་ འགྲལ་ ལག་ལེན་ (ཁྲིམ་ལུ) གསལ་ བཤད་ སློབ་ཁང་གི་ རྒྱགས་ སློབ་དུས་ ཀྱི་རྒྱགས་རྒྱ་ལེན་ ཐོག་ལས་འབད་ནི།
༤༥	འགྲེམས་སྟོན། སྟོང་འགྲེམས་བཀྲམ་ཐངས། སྟོང་པོ་ལོ་མ་མེ་རྟོག་འབྲས་བྱའི་ཁ་དོག།	སྟོང་འགྲེམས་ བཀྲམ་ཐངས་སྟོན་ ནི།	ཚོན་པ་རྒྱ་ཤེས་མ་ ཤེས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ ནི།
༥༠	ལག་ལེན། སྟོང་འགྲེམས་བཀྲམ་ནི།	སྟོང་འགྲེམས་ བཀྲམ་བཅུག་ནི།	དུས་ཚོད་ཁར་བཀྲམ་ རྒྱགས་མི་རྒྱགས་དང་ ཚོན་པ་རྒྱ་འཛོལ་མ་ འཛོལ་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། ཙ་བ་བྱུགས་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱི་ཙ་བ།

༡༡ རྒྱལ་སྐྱོར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- བདུད་མགོན་ཆེ་རིང་། (༡༩༩༧) སྤན་སྒྲའི་བྱུགས་ཀྱི་ས་བོན་དཔལ་ལྷན་ཙ་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ། ཀན་སུའུ་མི་
འགྲེལ་དཔེ་སྤྲུལ་ཁང་།
- སྤུ་མ་མཁུན་རབ། (༢༠༠༡) རྩ་ལྷན་སྤན་ཅིས་ཁང་གི་ཆོས་སྒྲོན། ད་རམ་ས་ལ། སྤན་ཅིས་ཁང་།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་ལྷ་ཆོས་ ༢༠/༠༤/༢༠༢༠

- ༡ སྤྱི་ཚན་གྱི་མིང། རག་སྤྱོད། I
- ༢ སྤྱི་ཚན་ཨང། NGD101
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དབྱེད་ཀྱི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྤྱི་མཐུས། ༡༢(༥-༣-༣)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། སྤྱི་འཛོལ་ལ་བཟང་ཆེ་རིང།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།

བད་ཡིག་རག་གི་སྤྱོད་མ་འདི་ནང་པའི་རིག་གཞུང་ལུ་འཇུག་མི་ཚུ་གིས་ཤེས་དགོ་པའི་རིག་གནས་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ཆོས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་སྟེ་ ཡིག་སྒྲུབ་དང་ མིང་ཆོག་ བད་དང་ཐ་སྙད་ཀྱི་དོན་མ་ལུས་པ་སྟོན་མ་ཨིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།

ཆོས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ཆ་རམ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

 - སྤྱི་བཏང་ཡི་གེའི་སྤྱི་ཚུལ་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
 - ཆོག་འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་གོ་དོན་འགྲེལ་ཚུགས།
 - རིག་གནས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་འཁྲིལ་གསལ་བ་རིག་པའི་དོན་རྟོགས་ཚུགས།
 - གཞུང་སྒྲེར་གྱི་ཡི་གུ་ག་ཅི་ར་བྲིས་རུང་དག་ཆ་དང་བཅས་པ་སྟེ་འབྲི་ཚུགས།
 - ཐོག་མའི་ཤེས་བྱ་མིང་ཆོག་ཀྱན་གྱི་སྒྲུབ་སྤྱི་རྟོགས་ཚུགས།
 - ཀ་ལས་ན་ཚུན་གྱི་ཡི་གེའི་སྤྱི་བ་རྟོགས་ཚུགས།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༩.༡ ཏུས་རྒྱན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༩༠།

ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།

སློབ་ཁང་གི་རྒྱགས་ནང་ལས་༢༠།

སྤྱི་ལཱ་དཔེར་བཞེད་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།
- ༩.༢ མཇུག་བསྟུན་དབྱེ་ཞིབ་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༩༠།

སློབ་ཏུས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱགས་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༩༠།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

རྩལ་ཡུན། རྒྱུ་ཚད།	ནང་དོན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་ སྦྱོང་ཐབས་ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༥༠	ཐོག་མར་གཞུང་དོན་ངོས་འཛིན་གྱི་མཚན་སློབ་པ། བར་དུ་ མཚན་དོན་དེ་ལྟར་གྱི་གཞུང་བཟོད་པ། མཐའ་མར་བཟོད་པ་ མཐར་ཕྱིན་གྱི་མཛད་བྱ་སློབ་པ་དང་ གསུམ། བར་དུ་ མཚན་དོན་དེ་ལྟར་གྱི་གཞུང་བཟོད་པ་ལ། ཐོག་མར་ དགེ་བ་ཁྲད་གྱི་དོན། བར་དུ་དགེ་བ་གཞུང་གི་དོན། ཐ་མར་ དགེ་བ་འཇུག་གི་དོན་དང་གསུམ། བར་དུ་དགེ་བ་གཞུང་གི་དོན་ལ། བསྟན་བཅོས་གྱི་ལུས་གཞག་ པ་དང་། ཡན་ལག་རྒྱས་པར་བཤད་པ་གཉིས། གཉིས་པ་ ཡན་ལག་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ་གསུམ། ཡི་གེའི་ སྒྲིབ་བ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་དང་། སྒྲིབ་རྒྱུ་ཚུལ་ཚིག་ཕྱད་ནས་དབྱེ་ མདོར་བསྟུས་ཏེ་བཤད་པ། ཡི་གེའི་སྒྲིབ་བ་ལ་འབྲལ་བ་སྒྲིབ་ རྒྱུ་ལ་བཤད་པ་འོ། ཡི་གེའི་སྒྲིབ་བ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལས་ན་སྟེ་ཡན།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་ བཤད་དང་ སྒྲོར་ འཛིན་འབད། སློབ་ སྟོན་ཅ་ཆས། བར་ ཟིས་ ལས་འགུལ། ཆོས་རྒྱགས་བཅས་ གྱི་ཐོག་ལས་སློབ་ སྟོན་འབདམ་ཨིན།	ཉིན་ལྟར་སློབ་ཁང་ ནང་སྒྲོར་འཛིན་རྒྱགས་ ལེན་ནི་དང་ གོ་དོན་ གསལ་བཤད་ ཅི་བ་ ཅིས་ལན་ སློབ་ཁང་ གི་ རྒྱགས་ སྦྱོང་ལྟ་ (དཔེར་ བཟོད་བརྒྱབ་ནི་) སློབ་དུས་གྱི་རྒྱགས་ རྒྱ་ལེན་ཐོག་ལས་ འབད་ནི།
༥༥	འགྲེམས་སྟོན། སྟོན་མིང་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་རྒྱུ་སྟོན་ནི།	སྟོན་ངོས་འཛིན་ འབད་བཅུག་ནི།	སྟོན་རྒྱུ་ངོ་ཤེས་མ་ ཤེས་དབྱེ་ཞིབ།
༥༠	ལག་ལེན། དཔེར་བཟོད་བརྒྱབ་ནི།	དཔེར་བཟོད་བརྒྱབ་ བཅུག་ནི།	དོན་དག་རྒྱུ་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་གྱི་ཐོ།

- དཔལ་ཁང་ཆོས་མཛད་ལོ་རྒྱུ་བས་མཛད་པའི་བཟོད་འགྲེལ་གྱི་སྟོན་མ།

༡༡ རྒྱབ་སྟོན་དཔེ་དེབ་གྱི་ཐོ།

- སློབ་པ་སྤྱུ་རྒྱལ་མཚན། (༡༩༩༥) དག་སྟོན་འགྲེལ་པ་བྱིས་པའི་ཡང་གསལ། རབ་བྱུང་༡༧་པའི་ས་རྟུག
- ལུ་ཁྱའི་དག་སྟོན་གྱི་འགྲེལ་པ་རྒྱ་ལྟ་བུ་དགོ།

༡༢ བསྟུར་ཞིབ་གྱི་ཁྲི་ཚེས། ༣༠/༠༤/༢༠༡༠

1. **Title of the Module** : Academic Skills
2. **Module Code** : ACS101
3. **Program Title** : Diploma in Jamtsub Ched
4. **Credit Value** : 12 (6-4-2)
5. **Module Leader** : Dechen Choden
6. **Objective of the Module** :

This module aims to develop the knowledge and understanding of a range of academic skills required for study at university level. The module will focus on the development of academic writing, oral presentation, as well as listening skills to enable students to communicate effectively in both spoken and written forms. The module will enhance their learning throughout their studies at university and beyond, through close reading, discussions and critiquing of academic texts. Further, it will also enhance students' capacity to critically reflect on their own learning.

7. **Learning outcomes:**

On completion of the module, students will be able to:

- use effective note taking skills to extract relevant information from a range of academic texts
- lead and participate productively in group situations
- apply features of academic writing in academic discourses
- apply learned strategies to avoid the consequences of academic dishonesty
- employ a range of strategies and techniques to read academic texts
- demonstrate information retrieval and analysis skills by identifying, assessing and using appropriate sources i.e. author, publisher or website
- identify the content, viewpoint and relevance of articles and reports on a wide range of topics
- write academic papers using a process approach: planning, drafting, eliciting feedback and revising, following consistent academic standards
- construct a coherent and substantiated argument that integrates appropriate source material, and uses appropriate research and APA referencing conventions in clear and correct language in the form of an essay
- produce academic essays using process approach: planning, drafting, eliciting

feedback and revising using appropriate terminology and a consistent academic style

- plan, organize and deliver clear, well-structured academic oral presentations.

Approach	Hours per week	Total credit hours
Demonstrations/modelling	1	15
Practical exercises and group works	2	30
Academic essay writing	1	15
Oral presentation	0.5	7.5
Portfolio	1.5	22.5
Independent study and VLE discussions	2	30
Total		120

8. Teaching and Learning approaches:

Tutors will employ an interactive, student-centered approach, integrating language and critical thinking skills using the following strategies such as demonstrations/modelling, practical exercises and activities, group work (discussions, problem-solving activities, collaborative and individual tasks, peer feedback and debates), academic essay writing (process learning with diagnosis, feedback and remediation), oral presentation, portfolio, independent study and VLE discussions over the 120 credit hours.

9. Assessment Approach

Since the module is entirely assessed through continuous assessment, a student must complete all five components of the assessment outlined below and get an aggregate mark of 50% in order to pass. Assessment will be carried out on a continuous basis through the following tasks:

10. Academic Essay: Portion of the Final Mark (30%)

Students have to write one 800 to 1000-word academic essay following the rules of academic standards, essay writing, APA referencing and mechanics of language in order to practice and develop academic writing skills at the university level. The academic essay will be written in three drafts; the first

draft to be peer reviewed, the second and final essay to be assessed based on the following criteria:

Second Draft (10%)	Final Draft (20%)
Content (4%)	Content (10%)
Language (2%)	Language (4%)
References (2%)	References (4%)
Format (2%)	Format (2%)

11. Presentation: Portion of the Final Mark (15%)

Each student has to make one 5-minute presentation. This will help them to acquire the skills necessary for carrying out effective oral presentations during the course of their university study. The students can choose presentation topics related to ACS101 from their programme modules. The presentations will be assessed based on the following criteria:

- Introduction (2.5%)
- Content (4%)
- Delivery (4%)
- Presentation aids (2%)
- Conclusion (2.5%)

12. Portfolio: Portion of the Final Mark (25%)

Each student has to maintain a portfolio containing a series of exercises from both within and outside the classroom. This is to ensure the development of independent study, skills and ability to work with other students. The portfolio will be assessed based on the following criteria:

Class work and Homework:

Completeness	5%
Extra material	3%
Language	3 %
Neatness	2%
Organisation	2%

Class Notes:

Completeness 5 %

Clarity and

organization 5 %

13. Class Test: Portion of the Final Mark (20%)

Students have to write one class test towards the end of Unit V. The test will mainly focus on features of academic writing and referencing skills.

14. VLE Discussion: Portion of the Final Mark (10%)

Students will contribute to VLE discussions on selected topics assigned by tutors.

Nature of discussion	4%
Content	3%
Language	3%

An overview of the assessment approaches and weighting:

Areas of assessment	Quantity	Weighting
Academic essay	1	30%
Oral presentation	1	15%
Portfolio	1	25%
Class test	1	20%
VLE discussion	2	10%

Subject Matter

Session Hours	Topics	Teaching and Learning Strategies	Mode of Assessment
5 hours	Academic Standards - Academic standards - Purpose of academic skills - Academic integrity and intellectual property	Discussion, Demonstration, Self-study	Presentation assessment

6 hours	Note-taking • Introduction to note taking • Tips to take notes • Types of notes-taking methods • The mind map method • The outlining method • Listening and note taking • Practicing listening with partners • Listening to podcasts • Listening to IELTS test samples		Class assessment
13 hours	Academic Reading • Definition • Text features, graphic, informational and organisational aids • Reading strategies • Skimming and scanning • SQ3R • Paraphrasing • Summarising		Class assessment
14 hours	Academic Writing • Definition and purpose • Features of academic writing • Types of academic writing • Academic Argument • Distinction between academic argument and informal argument • Facts, opinions and beliefs	Process learning, with diagnosis, feedback and remediation	
10 hours	APA Referencing Style • Introduction to APA referencing style • Using sources materials • Why and when to cite • Critical evaluation of sources • Referencing and academic integrity • Using sources as in-text citations • Direct and indirect voices	Discussion, Demonstration, Self-study	

	• Writing references • Basic rules for references • Preparing references for different sources • Basic of APA paper layout		
7 hours	Academic Essays • Academic essay • Understanding written assignments • Writing process • Pre-writing, drafting, revising, editing and publishing • Essay format • The introduction • The body • The conclusion	Discussion, Demonstration, Self-study	
5 hours	Oral Presentations • Introduction to academic argument in oral settings and presentations • Strategies for delivering an effective presentation i. structure, signposting	Individual, pair and group work Presentations	Presentation assessment
40 hours	<u>Laboratory</u>	Demonstrations/Modeling Task-based learning	Assignment, Practical exercises and activities

15 Reading List

Essential Reading

American Psychological Association. (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: Author.

Department of Academic Affairs. (2019). *ACS101 Academic Skills: Students' materials*. Thimphu: Royal University of Bhutan.

Department of Academic Affairs. (2019). *ACS101 Academic Skills: Tutors' materials*. Thimphu: Royal University of Bhutan.

Additional Reading

Bailey, S. (2011). *Academic writing: A handbook for international students* (3rd ed.).

Abingdon, Oxford: Routledge.

Butler, L. (2007). *Fundamentals of academic writing*. New York, NY: Pearson Longman.

Gillet, A. (2013, January 15). *Using English for academic purposes (UEFAP): A guide for students in higher education*. Retrieved from <http://www.uefap.com>

Gillet, A., Hammond, A., & Martala, M. (2009). *Inside track successful academic writing*.

England: Pearson Education.

Hogue, A. (2007). *First steps in academic writing*. New York: Pearson Education ESL. Oshima, A., & Hogue, A. (2005). *Writing academic English* (4th ed.). White Plains, NY:

Pearson Education.

Oshima, A., & Hogue, A. (2006). *Introduction to academic writing* (3rd ed.). New York, NY: Pearson Longman.

Ramsey-Fowler, H., & Aaron, J. E. (2010). *The little brown handbook* (11th ed.). New York, NY: Pearson Longman.

Revised: December, 2020

1. Module Title	Information and Communication Technology
2. Module Code	ICT101
3. Program Title	Diploma in Jamtsub Ched
4. Credit Value	12 (4-4-4)
5. Module Leader	Tshering Lham

6. Objectives of the Module

- Upon successful completion of this course the learners will be able to:
- Define ICT and its impacts.
- Explain Computer Fundamentals.
- Use Internet and Email.
- Work with Microsoft Word to create and edit text documents
- Work with Microsoft PowerPoint to create effective presentation.
- Work with Microsoft Excel to organize and analyse data into logical format.

7. Learning Outcomes

- The Knowledge on application software, hardware, internet and email enables accessing and utilizing ICT more effectively for faster, efficient and productive delivery of work.
- This course is designed to provide applicable and hands-on skills way of learning using application software and basic hardware.
- It will enable them to acquire the skills and knowledge required for employability and workplace enhancement.
- The overall course includes contents that focus on computer system, internet and email, basic Microsoft Word, basic Microsoft PowerPoint and basic Microsoft Excel that are essential in the world of work.

8. Mode of Assessment

Continuous Assessment	40%
○ Theory Class Test	15%
○ Practical	15%
○ Assignment	10%
Summative Assessment	60%
○ Theory	30%

○ Practical

30%

9. Subject Matter

Session Hours	Topics	Teaching and Learning Strategies	Mode of Assessment
20 hrs	Theory Introduction to ICT - ICT and the components of it. - Use of ICT in everyday life - Impacts of ICT on various sectors. Computer Fundamentals - Components of computer system - Hardware and Software - Working principle of computer - System software and Application software - Operating System - Windows operating system	Lecture Interactive discussion Demonstration Guided Practice	Class Activity, Class test
20 hrs	Internet and Email - Internet - Web browser - Parts of Uniform Resource Locator (URL) - Creating and Managing email (Gmail)	Lecture Interactive discussion Demonstration Guided practice	Class Activity, Class test
60 hrs	Microsoft Office Microsoft Word - Explore the features available in MS Word - Format MS Word documents	Lecture Interactive discussion Demonstration Guided practice	Presentation, Assessment, Assignment, Class test

	Microsoft PowerPoint • Create PowerPoint slides • Format Power Point slides • Insert visual and effect on slides. Microsoft Excel • Explain MS Excel • Create and customize workbook		
80 hrs	Laboratory • Hands on practice in computer lab	Practical session	Practical test

10. References

<https://edu.gcfglobal.org/>

11. Date Revised: 30 April, 2020

ལོ་རིམ་དང་པའི་སློབ་དུས་༡༥།

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། ཙ་བ་མདོ་དང་གྲུབ་པ་ལུས།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། ANP101
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༤-༤-༠)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། སྤང་འཛོམས་རབ་རྩོམ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ལུལ།
སྦྱང་རིམ་འདི་གིས་བཤད་པའི་རྒྱུད་གྱི་སྤྱི་དོན་ ལུས་ཇི་ལྟར་ཆགས་པའི་ཚུལ་ ལུས་ཇི་ལྟར་འདྲ་བའི་དཔེ་ ལུས་ཀྱི་
གནས་ལུགས་ ལུས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ ལུས་ཀྱི་ལས་དང་དབྱེ་བ་ ལུས་ཇི་ལྟར་འཇིག་པའི་ལྟས་བཅས་སྟོན་མ་ཡིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
སྦྱང་རིམ་འདི་མཐུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
 - ཁྲ་ཁྲག་སེམས་གསུམ་དང་ འབྱུང་ལྗེ་ཆ་ཤས་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཇི་ལྟར་ཆགས་པའི་ཚུལ་དང་། ཆགས་པ་འདི་
ཉིད་བར་དུ་འཕེལ་བའི་སྐྱེལ། འཕེལ་ཞིང་སྐྱིན་ནས་མཐར་བཟང་བའི་རྟགས་བཅས་རྒྱས་པར་གྲུབ་ལ་ཕབ་ཚུགས།
 - ཕྱིའི་ཕུང་པོ་དང་ བུ་ལོ་སྟོན་ གཉན་པའི་གནད་ཚུ་དཔེ་དོན་ཕྱིན་ཅིག་མ་ལོག་པར་སྦྱར་ཚུགས།
 - གཞོད་བྱ་གཞོད་བྱེད་ཀྱི་ལྟངས་དང་། འབྲེལ་བ་ཙ་དང་ཤ་ཆོལ་རུས་པ་རྒྱ་ལམ་བྱ་གའི་གནས་ལུགས་བཅས་རྒྱས་པར་
གྲུབ་ལ་ཕབ་ཚུགས།
 - ལུས་དེའི་གཞོད་བྱ་ཁམས་དང་ གཞོད་བྱེད་ཉེས་པའི་མཚན་ཉིད་སྟོར་རྒྱས་པར་གྲུབ་ལ་ཕབ་ཚུགས།
 - ལུས་ལ་རྟེན་དང་ བུ་ལོ་ ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་སྟོན་ནས་དབྱེ་བ་བྱེ་ཚུགས།
 - མཐར་ལུས་འདི་ཉིད་འབྱུང་བ་ལྗེ་པོ་གཅིག་གཤེད་གཅིག་གིས་བྱས་ཏེ་འཇིག་པའི་དོན་རྟོགས་ཚུགས།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།
ཙ་བ་སྟོར་འཛིན་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༥།
ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༥།
སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠།
- ༨.༢ མཐུག་བསྟུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
དེ་ཡང་སློབ་དུས་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་འབྲི་རྒྱལ་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༥།
ཙ་བ་སྟོར་འཛིན་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༥།

༧. རང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན། རྒྱུ་ཚད།	ནང་དོན།	སློབ་སྟོན་དང་ སློབ་སྦྱང་ཐབས་ ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༧༠	བཤད་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲིམ་ཚིག་བསྟན་པ། ལུས་ཆགས་པའི་རྒྱུ། འཕེལ་བའི་རྒྱུ། བཅོམ་བའི་རྟགས། ཕྱི་ཕུང་པོ་འདྲ་བའི་དཔེ། རང་དོན་སྟོན་འདྲ་བའི་དཔེ། གཉན་པའི་ གནད་ཀྱི་དཔེ་དོན་བསྟུས་ཏེ་བསྟན་པ། ལྷང་ཚད་ལུས་བྱུངས་ཀྱི་གནས་ལུགས། འབྲེལ་པ་རྩའི་གནས་ ལུགས། གཉན་པ་གནད་ཀྱི་གནས་ལུགས། རྒྱ་ལམ་བྱ་གའི་གནས་ ལུགས། གཞོད་བྱ་ཁམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་ གཞོད་བྱེད་ཉེས་པའི་མཚན་ཉིད། ལུས་ཀྱི་ལས་བསྟན་པ། ལུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ། ལུས་འཇིག་པའི་རིང་བའི་ལྟས་དང་ ཉེ་བའི་ལྟས་ མ་ངས་པའི་ལྟས་ ངས་པའི་ལྟས།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་ བཤད་དང་ སྟོར་འཛིན་འབད་ བཅུག་ནི། སློབ་ སྟོན་ཅ་ཆས། པར་རིས་ ལས་ འགྲུལ། འགྲེམས་སྟོན་ སྦྱང་ལུ་ སློབ་ དུས་ཚོས་རྒྱགས་ བཅས་ཀྱི་ཐོག་ ལས་སློབ་སྟོན་ འབད་མ་ཞིན།	ལུས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ བསྟན་པའི་ལེའུའི་རྩ་ བ་ཡོངས་རྫོགས་སྟོར་ འཛིན་འབད་བཅུག་ནི་ དང་ ཁྱི་བ་ཁྱིས་ལན་ འབད་ནི་ གོ་དོན་ སླབ་བཅུག་ནི་ སྦྱང་ ལུ་ རྒྱ་རིས་སློབ་ཁང་ གི་ཆོས་རྒྱགས་དང་ སློབ་དུས་ཀྱི་ཆོས་ རྒྱགས་རྒྱ་ལེན་ཐོག་ ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ ནི།
༨༠	འགྲེམས་སྟོན། ལྷང་ཚད་ལུས་བྱུངས་ཀྱི་གནས་ལུགས། འབྲེལ་པ་རྩའི་གནས་ལུགས། གཉན་པ་གནད་ཀྱི་གནས་ལུགས།	གནས་ལུགས་རྒྱ་ གི་དཔེ་རིས་ འགྲེམ་སྟོན་ འབད་ནི།	ངོས་འཛིན་དང་ གསལ་བཤད་འབད་ ཐོགས་ལས་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། གྲུབ་པ་ལུས་ཀྱི་གནས་བསྟན་པའི་རྩ་བ།

༡༡ རྒྱལ་སྟོར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- ཁོ་རུ་ཆེ་ནམ། ཡང་སྟོང་དཔྱེས་པའི་ཞལ་ལུང། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང།

- སྡེ་སྤྱི་མངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། གསོ་བ་རིག་པའི་བརྟན་བཙུག་སྤྱི་དགོངས་རྒྱན་རྒྱུད་བཞིའི་གསལ་བྱེད་བེ་རྩེ་ར་
སྡོན་པོ་མཁྱི་ཀ། བོད་གཞུང་སྤྱི་ཅིས་སྤྱི་ཅིས་ཁང་།
- སྤྱི་མས་པ་ཆེ་དབང་། བཤད་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་ཆེ་ག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྤྱི་ཅིས་ཁང་ ལྷ་རམ་ས་ལ།
- དར་མོ་སློབ་ཐབས་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། ཀུང་ལོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྤྱི་ཅིས་ཁང་།
- མཁས་གྲུབ། (༢༠༡༤) གསོ་བྱ་ལུས་ཀྱི་ཐ་སྙད་མཛོད་།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༢༠/༠༤/༢༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། འཕེལ་འགྲིལ་ནང།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། POE101
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་རབ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༧-༠-༩)
- ༥ སློབ་སྟོན་པ། འཇམ་འཇོ་སྟོན་མཐར་དབང་མོ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
སྦྱང་རིམ་འདི་གིས་རྣམ་ཐུར་ནད་ཀྱི་རྒྱ་དང་ བྱ་ཀྱེ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ཚུལ་དང་གནས། འཕེལ་ཟད་ཀྱི་རྟགས། བྱ་ཀྱེ་
དཔེ་བ་བཅས་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས་པ་ཡིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
སྦྱང་རིམ་འདི་མཐུག་བསྟུན་ད་སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
 - བྱ་ཀྱེ་གི་རིང་བའི་རྒྱ་དང་ ཉེ་བའི་རྒྱ་འཁྱེད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
 - སྦྱང་མཆོད་ གསོག་ལུང་ སྦྱང་ཀྱེ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ནད་སྦྱང་བའི་རྒྱ་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
 - ལུས་ལ་ནད་ཇི་ལྟར་ཞུགས་པའི་ཚུལ་དང་ བྱ་ཀྱེ་ལུས་ཀྱི་གནས་གང་དུ་གནས་པའི་ཚུལ་རྒྱས་པར་གཏན་ལ་ཕབ་
ཚུགས།
 - འཕེལ་ཟད་འབྲུགས་གསུམ་གྱི་མཚན་ཉིད་རྒྱས་པར་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
 - བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུ་འོ་སྟོན་དཔེ་བ་དང་ གནས་སྐབས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྟོན་དཔེ་བ་ རྒྱས་བསྟུས་རྣམ་བའི་སྟོན་དཔེ་བའི་
ཐོག་ལས་ནད་རིག་གི་རྣམ་པ་དང་ རྒྱས་བསྟུས་འབྲིང་གསུམ་གྱི་འཁྱེད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- ༨ དཔེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ རྒྱས་རྒྱུན་དཔེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠།
ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
ནད་ཀྱི་རྒྱུ་དང་མཚན་ཉིད་སྟོར་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠
སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་དང་སྦྱང་ལུ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠།
- ༨.༢ མཐུག་བསྟུན་དཔེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
སློབ་དུས་ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་འབྲི་རྒྱུགས་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠།
སྟོར་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། འབྲུང་ཅིས་སློན་འགོ།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་ཏྲགས། AST101
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། ༡༢(༤-༣-༩)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། འབྲུང་འཛོལ་གསལ་སྒྲུབ་ཚུལ་འཕེལ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།

སློབ་རིམ་འདི་གིས་གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་སློབ་འགོ་མ་འབྲེལ་བརྒྱུད་ཁྱིམ་གྱི་སློབ་མོས་ཤེས་པ་དང་།
ཅིས་གཞུང་འདི་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་གཏེར་མ་གང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཚུལ་དང་དུས་ནམ་གསུངས་པའི་
སློབ་གསུངས་པའི་གནས་དང་གཞུང་བྱ་གཞི་དོན་ལུ་གསུངས་གནང་གནང་མ་ཡིན་ན་དང་གསོ་བ་རིག་པ་དང་
འབྲེལ་བའི་དམིགས་བསལ་གཤམ་ཆེ་བའི་རིགས་ཚུ་བཅུད་བསྐྱེད་ཏེ་སློན་མ་ཡིན།
- ༧ སློབ་སློབ་སྒྲུབ་འབྲས།

ཆོས་ཚན་འདི་ལྟར་ཆར་ཕ་ད་ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་གིས།

 - གནས་སྤྱི་ཆགས་གསུམ་གསེར་གྱི་རུས་སྒྲུབ་ལུ་དཔེར་མཚོན་པར་བཟུང་ཚུལ་མདོ་ཅན་ཤེས་ཚུགས།
 - སློབ་བཅུད་ཀྱི་ གྲང་དོར་ སྤྱི་པའི་ཆོས་ཚུལ་མ་འབྲེལ་པར་བཟེ་ཐབས་བཅུད་བསྐྱེད་སྒྲུབ་ཚུགས།
 - སློབ་འགོ་ཀུན་གྱི་ཙ་བ་རུས་སྒྲུབ་ཕྱགས་བཞིར་བྱེད་ཚུལ་དང་ལག་ཅིས་ཐོག་འབྲུང་བ་ལྟ་དང་ མ་བྱ་དག་གོགས་
སློབ་ཐངས་དང་ ལོ་འགོས་བཅུག་ཉིས་པོ་མོ་ ར་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ལུ་དབྱེ་བ་ཕྱགས་བཞིར་གནས་ཚུལ་བཅེ་ཚུགས།
 - སྤྱི་ལུས་དབང་ཁྱུང་གྲུ་ཡི་རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ ཐོ་མའི་ལོག་མེན་ ས་སློ་གནས་སློ་ སྤར་སློ་སློར་
ཚུལ་ བཟང་བཞི་དན་བཞི་ སློ་བའི་འཕྲུར་ལུགས་དར་གུད་བཅུག་ཉིས་ཚུ་སློར་ཚུགས།
 - ལོ་ལྷ་ཞག་དུས་བཞི་ལ་བཞག་ཚུལ་དང་ བདུན་བྱུར་ བཞི་བཤེད་ མཐུན་གསུམ་ ལུགས་བཞི་མེ་བརྒྱུད་ དགུ་
མིག་ དུར་མིག་ ལོ་གོས་བཅུག་ཉིས་ དུས་བཞིར་སྤར་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།

ལས་འགུལ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།
སློབ་འཛིན་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།
སློབ་དུས་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།
- ༨.༢ མཐུག་བསྐྱེད་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།

དེ་ཡང་སློབ་དུས་ཚས་རྒྱལ་ས་འབྲི་རྒྱལ་ས་ནང་ལས་སྐྱལ་ས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠།

སློབ་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱལ་ས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

༡. བར་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན། རྒྱུ་ཚད།	བར་དོན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་ སྤྱི་བཅས་ལམ།	དཔེ་ཞིབ་ལམ་ ལུགས།
༤༠	དུས་ཁམས་ལྷ་བསྟན་པ། ལོ་འི་གྲལ་རིམ། ལོ་ག་མེན་གྱི་སློབ་འགོ། སྤར་ཁའི་སློབ་འགོ། སློབ་བཤད་པ། དར་རྒྱད། ཁྲི་བ་བཅུ་གཉིས། ཞག་ཅིས་བཅུ་གཉིས། དུས་ཚོད་བཅུ་གཉིས། གཟའ་བདུན་དང་གཟའ་བརྒྱུད། རྒྱ་སྐར་ཉེར་བརྒྱད། རྩལ་ཆེན་རང་གཞུང་དང་ བདུན་ཟུང་ལོ་རེ་བཞིན་ཐོག་ཚུལ་དང་ ཡར་མར་གྱི་བཞི་གཤེད་བཅི་ཐངས་ མཐུན་གསུམ་མཐུང་གསུམ་སྟོར། རན་པ་ཐ་མའི་ཐ་མ་གསུམ་ དབང་ཐང་ལུགས་བཞི་དང་མེ་བརྒྱད་ཐོག་ཚུལ་ སློབ་བཀའ་ཉིས་ནག་ལ་སྐྱེས་པ་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ། ལོ་འི་དགུ་མིག་དང་ སྤར་ཁའི་དགུ་མིག་ སློབ་འི་དགུ་མིག་ཐོག་ཚུལ་དང་ ལོ་འི་དུར་མིག་ཐོག་ཚུལ་མ་འབྲེལ་བའི་སློབ་དང་ སྤར་ཁའི་དུར་མིག་ དགུ་དུར་གཉིས་འཛོམས། ལོ་སློབ་བཅུ་གཉིས་ དབྱར་ དགུ་ན་ སྟོན་ དཔྱིད་ར་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ ཁྲི་བ་བཅུ་གཉིས་དང་སྐར་ཚུལ། ལོ་འི་དབང་ཐང་ ཁྲི་བའི་དབང་ཐང་ ཞག་གི་དབང་ཐང་ ཁམས་ སོ་སོ་བཞག་ཐངས་ སློབ་འགོ་འི་བཅི་ཚུལ། ལོ་རེ་འི་གཞུང་གི་དེ་ལྟ་དང་ བདུན་གྱི་དེ་ལྟ་ སྐྱེས་བག་གི་དེ་ལྟ་འི་དབྱེ་བ། གཟའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཁམས་དང་རྒྱ་སྐར་ཉེར་བརྒྱད་ཀྱི་ཁམས་ སྤར་མ་ཕྱོགས་བཞི་དང་མཚམས་བཞི་ལུ་གནས་ཚུལ་སྟོར།	དཔེ་ཞིད་གསལ་བཤད་དང་ ཙ་བ་སློབ་འཛིན་ ཅིས་ཐང་བཀའ་མ་ནི་ སྤྱིང་ལྷ་ ཁྲི་རིམ་ སློབ་དུས་ཚས་ རྒྱལ་ས་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།	ཙ་བ་སློབ་འཛིན་ འབད་བཅུག་ནི་དང་ སྤི་བ་སྤིས་ལན་འབད་ནི་ ཞོ་དོན་སྤྲེལ་བཅུག་ནི་ སྤྱིང་ལྷ་ ཁྲི་རིམ་སློབ་ཁང་གི་ ཚས་རྒྱལ་ས་དང་ སློབ་དུས་ཀྱི་ཚས་ རྒྱལ་ས་ཚུ་ལེན་ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
༤༥	འགྲེམས་སྟོན། མ་བྱ་དག་གོགས། འབྱུང་ཁམས་བཅི་ཐངས། སློབ་བཅི་ཐངས།	བསྟོར་སྟོ་འབད་ཐངས་དང་མ་བྱ་ འཐབ་ཐངས་ཚུ་ འགྲེམ་སྟོན་འབད་	བསྟོར་སྟོ་འབད་ཐངས་བཅི་ཐངས་མ་བྱ་ འཐབ་ཐངས་ཚུ་ ཞེས་མ་ཞེས་དབྱེ་

	སྤར་ཁ་བསྐྱོར་ཐངས། སྟོག་ལྷམ་དབང་རྒྱུད་བཙུང་ཐངས།	ནི།	ཞིབ་འབད་ནི།
༤༠	ལག་ལེན། མ་བྱ་དག་གོགས། འབྱུང་ཁམས་བཙུང་ཐངས། སྤེལ་བ་བཙུང་ཐངས། སྤར་ཁ་བསྐྱོར་ཐངས། སྟོག་ལྷམ་དབང་རྒྱུད་བཙུང་ཐངས།	བསྐྱོར་སྟོང་འབད་ ཐངས་དང་མ་བྱ་ འཐབ་ཐངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབད་ བཙུག་ནི།	བསྐྱོར་སྟོང་འབད་ ཐངས་བཙུང་ཐངས་མ་ བྱ་འཐབ་ཐངས་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་ཤེས་མ་ ཤེས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- ཚང་ཁ་རིན་པོ་ཆེ། འབྱུང་རྩིས་སྟོན་འགྲོའི་ཙྰ་བ།

༡༡ རྒྱལ་སྐྱོར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- རྒྱལ་པ་ཡལ་སྤམ་གསུམ། འབྲས་རྩིས་རབ་དཀར་རྒྱ་ཤེལ་མེ་ལོང་།
- སྤེ་སྤེ་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། བེ་དཀར་སྟོན་ཆ་ སྤྲོད་ཆ།
- གཞུང་གྲྭ་ཚང་གི་མཚན་སྟོན་ཏེ་མཁྱེན་ཆེ་དབང་། ལེགས་བཤད་བདེ་སྦྱིད་དཔལ་སྤེར་ཚུ་བཟླ་དགོ།
- བྱམས་པ་ཕྱིན་ལས་དང་ཁོ་རུ་ཆེ་ནམ། རྩིས་རིགས་ཀྱན་འདུས།
- མི་པམ་རྒྱ་མཚོ། རྩིས་རིགས་ཉེར་མཁོ།
- བསམ་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ། (༢༠༡༥) གནམ་རིག་སྐར་རྩིས།
- པར་རྒྱལ་མཚན། རྩིས་དཔེ་གསར་སྤྲིན་གྲོང་པའི་མེ་ལོང་།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆེས་ ༠༧/༠༣/༢༠༢༠

- ༡ སྦྱང་ཚན་གྱི་མིང། རག་སྦྱོན། II
- ༢ སྦྱང་ཚན་ཨང། NGD102
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དབྱེད་ཀྱི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༥-༩-༤)
- ༥ སྦྱོབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། འདྲ་འཇོག་སྐུལ་བཟང་ཆེ་རིང་།
- ༦ སྦྱོབ་ཚན་དམིགས་ལུལ།
བདེ་ཡིག་རག་གི་སྦྱོན་མ་འདི་ནང་པའི་རིག་གཞུང་ལུ་འཇུག་མི་ཚུ་གིས་ཤེས་དགོ་པའི་རིག་གནས་ཅིག་ཨིན་མ་
ལས་ཆོས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ལྟེ་ ཡིག་སྒྲུབ་དང་ མིང་ཆོག་ བདེ་དང་ཐ་སྙད་ཀྱི་དོན་མ་ལུས་པ་སྦྱོན་མ་ཨིན།
- ༧ སྦྱོབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
ཆོས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ཆ་རམ་ད་ སྦྱོབ་ཐུག་ཚུ་གིས།
 - སྦྱིར་བཏང་ཡི་གེའི་སྦྱོར་ཚུལ་གཏན་ལ་ཤབ་ཚུགས།
 - ཆོག་འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་གོ་དོན་འགྲེལ་ཚུགས།
 - རིག་གནས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་འཁྲིལ་གསལ་བ་རིག་པའི་དོན་འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོག་ཚུགས།
 - གཞུང་སྒྲེར་གྱི་ཡི་གུ་ག་ཅི་ར་བྲིས་རུང་དག་ཆ་དང་བཅས་པ་སྦྱེ་འབྲི་ཚུགས།
 - ཐོག་མའི་ཤེས་བྱ་མིང་ཆོག་ཀྱན་གྱི་སྦྱོར་སྦྱང་ཚུགས།
 - པ་ལས་ཨ་ཚུན་གྱི་ཡི་གེའི་སྦྱོར་བ་ཏྲོགས་ཚུགས།
- ༨ དཔྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དཔྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།
ལས་འགུལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།
སྦྱོབ་ཁང་གི་རྒྱགས་ནང་ལས་༢༠།
སྦྱོང་ལུ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།
- ༨.༢ མཇུག་བསྐྱེད་དཔྱེ་ཞིབ་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།
སྦྱོབ་དུས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱགས་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

རྩལ་ཡུན། ཚུ་ཚོད།	ནང་དོན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱོར་ ཐབས་ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༥༠	བར་དུ་དག་བ་གཞུང་གི་དོན་ལ། བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ ལུས་གཞག་པ་དང་། ཡན་ལག་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ གཉིས། གཉིས་པ་ ཡན་ལག་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ་གསུམ། ཡི་གེའི་སློབ་བ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་དང་། སློབ་ཚུལ་ ཆོག་ཕྱད་ནམ་དབྱེ་ མདོར་བསྟུས་ཏེ་བཤད་པ། ཡི་ གེའི་སློབ་བ་ལ་འབྲུལ་པ་སློབ་ཚུལ་བཤད་པའོ། ཡི་གེའི་སློབ་བ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལས་པ་སྟེ་མན།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་ དང་ དཔེར་བཞིན་ བརྒྱབ་ནི། སྟེ་ཚན་གོ་ བསྟར་དང་ ཅི་བ་ཅིས་ ལན་ཐོག་ལས་ལྟ་བུ་ནི། ཆོས་རྒྱགས་བཅས་ཀྱི་ ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་ འབདམ་ཨིན།	ཉིན་ལྟར་སློབ་ཁང་ནང་གོ་དོན་ གསལ་བཤད་ ཅི་བ་ཅིས་ ལན་ སློབ་ཁང་གི་རྒྱགས་ སློབ་ལྟ་ (དཔེར་བཞིན་བརྒྱབ་ ནི་) སློབ་རྩལ་གྱི་རྒྱགས་ཚུ་ ལེན་ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ནི།
༥༥	འགྲེམས་སྟོན། སྟན་མིང་དང་འགྲེལ་བའི་སྟན་ཚུ་སྟོན་ནི།	སྟན་ངོས་འཛིན་འབད་ བཅུག་ནི།	སྟན་ཚུ་ངོ་ཤེས་མ་ཤེས་དབྱེ་ ཞིབ།
༥༠	ལག་ལེན། དཔེར་བཞིན་བརྒྱབ་ནི།	དཔེར་བཞིན་བརྒྱབ་ བཅུག་ནི།	དོན་དག་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- དཔལ་ཁང་ཆོས་མཛད་ལོ་ལོ་རྒྱུ་བས་མཛད་པའི་བདེ་ལཱ་གི་སྟོན་མ།

༡༡ རྒྱབ་སྟོར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- སློབ་པ་རྣམས་མཛན། (༡༩༩༥) དག་སྟོན་འགྲེལ་པ་བྱིས་པའི་ཡང་གསལ། རབ་བྱུང་༡༧་པའི་ས་སྟག
- ལུ་ཅུའི་དག་སྟོན་གྱི་འགྲེལ་པ་ཚུ་ལྟ་བུ་དགོ།

༡༢ བསྟར་ཞིབ་ཀྱི་ལྷ་ཆོས། ༠༧/༠༩/༢༠༡༠

1. **Module Title** : Modern Anatomy and Physiology
2. **Module Code** : MAP101
3. **Programme Title** : Diploma in Jamtsub Ched
4. **Credit value** : 12(4-4-4)
5. **Module Leader** : Namgay Lhamo

6. Objectives of the Module:

This module aims to provide students the opportunity to understand the anatomy and function of the human body in the modern context. The module will not only enable the trainees to integrate their understanding of *Sowa Rigpa* with Modern Medicine, but also equip them with the necessary knowledge and skills to face global challenges in the field of medicine.

7. Learning outcomes

On completion of the module, a student will be able to:

- Describe the structures and functions of the skeletal, digestive, respiratory, endocrine, cardiovascular, Excretory, reproductive, and nervous system
- Build a vocabulary of basic medical terminology to effectively communicate information related to anatomy and physiology.
- Use an understanding of how the human organ systems are interrelated to apply a holistic approach to health
- Understand some of the major diseases & disorders associated with each body system.
- Demonstrate the ability to draw connection between the knowledge gained from this module with that of *Sowa rigpa* teachings
- Appreciate the importance of an integrated approach (*Sowa rigpa* and modern) to the study of anatomy and physiology

8. Mode of Assessment:

Continuous assessment: 40%
Summative assessment: 60%

9. Subject Matter

Session Hours	Topics	Teaching and Learning Strategies	Mode of Assessment
10 hours	<u>Theory</u> Organization of Human Body - Definition of human anatomy and physiology - The importance of integrated approach to the study of human anatomy and Physiology - Concept of cell, tissues, organ and organ system	Lecture, Demonstration, Presentation, Self-study	Individual assignment, Viva-voce
15 hours	Skeletal System - Structure and function of bone - Axial skeleton - Appendicular skeleton - Type and function of major joints - General function of muscles - Common problems associated with bones	Lecture, Group work, Presentation, Video	Presentation assessment, Class test
15 hours	Digestive System - Basic structure and of major organs of digestive system - Structure of a tooth - Basic concept of digestion, absorption and assimilation - Acidity and other common digestive problems	Lecture, Demonstration, Presentation, E-learning	Individual assignment, Viva-voce
10 hours	Respiratory System - The major organs of respiration - Breathing: Inspiration and Expiration - Gas exchange and transport	Lecture, Demonstration, Presentation, Self-study	Individual assignment, Viva-voce

	Common respiratory ailments		
10 hours	Cardiovascular System - General structure of heart - The main blood vessels (arteries and veins) - Double circulation - Blood groups - Name of some cardio-vascular diseases	Lecture, Group work, Presentation, Video	Presentation assessment, Class test
15 hours	Excretory System - Homeostasis: organs concerned with homeostasis - Excretion meaning - The urinary system and its major organs - Skin and its role in excretion and temperature control - Some common health problems associated with urinary system	Lecture, Group work, Presentation, Self-study	Assignment, Viva-voce
5 hours	Nervous System - Central nervous system - Peripheral nervous system	Lecture, Presentation, Video	Presentation assessment, Viva-voce
10 hours	The Endocrine System - Name and function of some major glands - Name and function of some major hormones - Some common health problems associated with glands and hormones	Lecture, Demonstration, Presentation, Self-study	Presentation assessment, Quiz
10 hours	Reproductive System Male reproductive system- major	Lecture,	

	organs and their function • Female reproductive system- major organs and their function • Reproductive health- some common reproductive health problems	Group work, Presentation, Video	Presentation assessment, Module test
30 hours	Laboratory • Anatomy and physiology of human body	Discussion, Demonstration, Observation	Project work, Practical assessment

10. Reading list

- Beckett, B.S. (1989). *Illustrated Human and Social Biology*. Oxford: Oxford University Press.
- Clark, Grosle, W.F. (1980). *The Tissue of the Body*. Oxford: Oxford University Press.
- Landau, R. (1980). *Essential Human Anatomy and Physiology*. U.S.A: Scott, Foreman & Co.
- Newman, G. (1977). *The Encyclopaedia of Health and the Human Body*. New York: Franklin Watts.
- Vidya, R. (1983). *Hand Book of Human Physiology*. Delhi: Taypee Brothers.
- Ross & Wilson. (1981). *Foundations of Anatomy & Physiology*. Hong Kong: Longman Group Ltd.
- Smith, A. (1985). *The Body*. London: George Allen and Un win Publishers Ltd.
- Watts, F. (1975). *The Encyclopaedia of Health and Human Body*. Manila: Grolier In. Corporation.
- Free internet resources may be used.

11. Date last reviewed: 7th March, 2020

ལོ་རིམ་གཉིས་པའི་སློབ་དུས་༡༥།

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། བྱ་སྦྱོང་དང་འཛོལ་བ་ཟེམ།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། DBS201
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༤-༣-༩)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། འཇམ་རྩལ་སློབ་པ་བླ་ཤེས།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
ནད་གྱི་གཉེན་པོ་ཟེམ་སྦྱོང་གི་སྤངས་བྱེད་དང་ སྐྱེ་ལུས་ཚུལ་བཞིན་ཤེས་ཐོག་ལུས་འདི་ཐ་མལ་ནད་མེད་གྱི་ངང་ལུ་བཞག་
ཚུགས་པ་ཡིན།

མ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།

སློབ་སྦྱང་འདི་མཐུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།

- ཆོ་བསྐྱེད་བའི་ཐབས་དང་ འཇིག་རྟེན་མི་དང་ དམ་པ་ལྷ་ཆོས་གྱི་ལུགས་བཅས་གྱི་བྱེད་པར་བྱེ་ཚུགས།
- དུས་དྲུག་གི་མཚན་ཉིད་བཟོད་ཚུལ་དང་དུས་དྲུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་སྦྱོང་ལམ་སློར་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
- གནས་སྐབས་གྱི་སྦྱོང་ལམ་བཅུ་གསུམ་རེ་རེ་བཞིན་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
- འབྲུ་རིགས་སོགས་བཟའ་བཏུང་གི་རིགས་གྱི་དབྱེ་བ་སྐྱེ་ལུས་ཚུལ་བཞིན་རྟོགས་ཚུགས།
- དུག་ལྷན་གྱི་ཟེམ་དང་ མི་འཕྲོད་པའི་ཟེམ་གྱི་བྱེད་པར་ཤེས་ཏེ་སྤངས་འབད་ཚུགས།
- བཟའ་བཏུང་བོས་ཚད་མང་ཉུང་དང་བསྟེན་ཚུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༡ དབྱེ་ཞིབ།

༡.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་ ༤༠།

ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

སློར་འཛིན་རྒྱུགས་ལེན་ནི་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

༡.༢ མཐུག་བསྟུང་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།

དེ་ཡང་སློབ་དུས་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༥།

སློར་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༥།

༧ ནང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན། རྒྱུ་ཚོད།	ནང་དོན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་ སྦྱོང་ཐབས་ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ ལུགས།
༧༠	དགོས་ཆེད་བསྟན་པ། སྤང་བ་བཅང་བ། ནད་མི་འབྱུང་བའི་བྱ་ཐབས་ བསྟན་པ། འགོ་འདུག་བྱ་ཐབས། གཉིད་ལོག་ཐབས། ཉལ་པོ་སྤྱོད་ ཐབས། བསྐྱ་བྱག་བྱ་ཐབས། ཚུལ་བ་སྤྱད་ཐབས། དིལ་ཕྱིས་བྱ་ ཐབས། ལྷས་བྱ་བའི་ཐབས། མིག་བསྐྱང་བའི་ཐབས། ནད་ཀྱི་ཇག་པ་ བསྐྱང་བའི་ཐབས། མི་ཆོས་ཡོན་ཏན་གྱི་གཞི་ཡིན་པར་བསྟན་པ། མི་ ཆོས་ཀྱི་ཐབས་དངོས། དམ་པའི་ཆོས་ལུ་བཙོན་དགོས། དམ་པའི་ཆོས་ བྱ་བའི་ཐབས་ལམ། དུས་དྲུག་གི་གྲངས་དང་དབྱེ་བ། དུས་ཀྱི་ཆད་བཅི་ཐངས། དུས་ མཆམས་ཉིམས་བཟུང་རྒྱལ། ཉིམ་ཕྱོ་བྱང་དུ་འགོ་བའི་མཆན་ཉིད། དུས་དྲུག་གི་བྱ་བ་བྱེ་བྲག་དུ་བསྟན་པ། བཀའ་པ་ སྟོམ་པ་ སྦྱུག་པ་ གཡལ་ སྤྱིད་པ་ དབུགས་ གཉིད་ ལུད་པ་ མཆིམ་ བཤང་བ་ འཕྱེན་གཅིན་ལུ་བ། འབྱུང་རིགས་ཀྱི་སྟེ། ཤ་ཡི་རིགས་ཀྱི་སྟེ། སྦྱུང་རིགས་ཀྱི་སྟེ། སྤོང་ད་ རིགས་ཀྱི་སྟེ། གཡོས་སུ་སྦྱར་བའི་རིགས་ཀྱི་སྟེ། བརྟུང་བའི་སྟེ། ཟས་ལ་དུག་ཡོད་མེད་བརྟག་པ། ཕྱག་ཆང་ལ་བརྟག་པ། དུག་ཡོད་པའི་ རིགས་དོར་དགོས་པ། མི་འཕྲོད་པའི་རྩལ་པ། ནམ་གངས་བསྟན་པ། མི་གཞོད་པའི་རིགས། སྤང་བླང་ལ་མཁས་པར་ གདམས་པ། ཟས་ཆོད་རན་པར་བཟའ་བ་ལ། ཟས་ཕྱི་ཡང་གི་བསྟེན་རྒྱལ། ཟས་ ཆོད་མ་བཟའ་བའི་སྟེན། ཟས་ཆོད་བཟུང་ཐབས། སྟོམ་འཕྱང་ཐབས། ཟས་ཆོད་བཟའ་བའི་ཡོན་ཏན།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་ བཤད་དང་ སློབ་ འཛིན་རྒྱགས་ ལས་ འགུལ། སྦྱོང་ལུ་ ཟླ་རིམ་དང་སློབ་ དུས་ཆོས་རྒྱགས་ བཅས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།	སློབ་འཛིན་ རྒྱགས་ལེན་ནི་ དང་ དི་བ་ དིས་ལན་ ག་ བསྟར་ ལས་ འགུལ་ ལག་ ལེན་ སློབ་ཁང་ དང་སློབ་དུས་ ཀྱི་ཆོས་རྒྱགས་ ཐོག་ལས་དབྱེ་ ཞིབ་འབད་ནི།

	འགྲེམས་སྟོན། སྤྱད་བ་བཅང་བ། བསྐྱུ་བྱུག་བྱ་ཐབས། རྩོལ་བ་སྤྱད་ཐབས། རིལ་ཕྱིས་བྱ་ཐབས། འབྲུའི་རིགས་ཀྱི་སྟེ། ཤ་ཡི་རིགས་ཀྱི་སྟེ། སྤྱུམ་རིགས་ཀྱི་སྟེ། སྟོང་ད་ རིགས་ཀྱི་སྟེ། གཡོས་སྤྱུ་སྤྱར་བའི་རིགས་ཀྱི་སྟེ། བརྟུང་བའི་སྟེ།	ལག་ལེན་འགྲེམས་ སྟོན་དང་དང་དཔེ་ རིས་རྩུ་སྟོན་ཐོག་ ལས།	ལག་ལེན་ འགྲེམས་སྟོན་ དང་རིས་འཛིན་ འབད་བཅུག་ནི།
༤༠	ལག་ལེན། བསྐྱུ་བྱུག་བྱ་ཐབས། རྩོལ་བ་སྤྱད་ཐབས། རིལ་ཕྱིས་བྱ་ཐབས།	སྟོབ་སྟོང་ནང་འཁོད་ ལག་ལེན་འབད་ནི།	རྒྱགས་ལེན་ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། བྱ་བ་སྟོན་ལམ་དང་འཛོལ་བཅས་གནས་ཀྱི་ཕ་བ།

༡༡ རྒྱབ་སྟོར་དཔེ་དབ་ཀྱི་ཐོ།

- ཁོ་རུ་ནས། སྤང་སྟོང་དུ་ཁྱེས་པའི་ཞལ་ལྷང་སྟོན་ཆ། སེ་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟོན་ཁང་།
- སྟེ་སྟོང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་བ་བུ་རྩུ་སྟོན་པོ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟོན་ཆེས་ཁང་།
- སྟོམས་པ་ཆོ་དབང་། བཤད་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་ཆོག་དོན་ཉིམ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟོན་ཆེས་ཁང་།
- དར་མོ་སྟོ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་སྟོན་ཆ། གྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་
སྟོན་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྟོན་གཞུང་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱུད། གནས་ལུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟོན་ཁང་།
- རྩོམ་སྒྲིག་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། གྲུང་གོའི་གསོ་རིག་ཀྱན་འདུས་སྟོན་ཆ། མི་མང་དཔེ་སྟོན་ཁང་།
- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས། (༡༩༩༦) བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྤྱི་དོན་གཙུག་ལྷན་པ་བུས། སེ་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟོན་ཁང་།
- ལྷང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞིའི་བད་བཀོལ་རྣམས་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་བློང་བའི་མཛེས་རྒྱ། བོད་གཞུང་སྟོན་ཆེས་
ཁང་།
- གཡལ་འབྲུམ་རྒྱལ། (༢༠༠༩) བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་འཛོལ་བཅས་སྟོམ་ལས་སྟོ་ཆལ་གྱི་ཕན་ཡོན་དང་ལག་ལེན།
ད་རམ་ས་ལ། སྟོན་ཆེས་ཁང་།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༠༡/༠༥/༢༠༢༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། སློབ་བ་སྟན།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། PHR201
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དབྱེད་གྱི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། ༡༢(༥-༣-༤)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། སྤང་འཛོམས་སྐྱེས་དབང་འདུས།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
སློབ་རིམ་འདི་གིས་སྟན་གྱི་རོ་དང་ལྷ་རྩེས་སྟན་གྱི་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ལུས་པ་དང་ངོ་བོ་སྟན་གྱི་སྟེ་ཚན་དང་ཚན་རིག་གི་མིང་
སྤྱད་ཐབས་རོ་སློབ་པ་ལ་བཅས་སྐྱེས་པར་གཏན་ལ་ཐབ་ཚུགས་པ་ཨོན།

༧ སློབ་སློབ་སྐབས་འབྲས།

སློབ་རིམ་འདི་མཚུགས་སྐབས་ད་ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་གིས།

- སྟན་གྱི་རོ་དང་ལུས་པ་ལྷ་རྩེས་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ཁྱད་གསལ་བཞེན་ནས་བྱང་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- བཞུ་བ་དང་མི་བཞུ་བའི་ཁམས་ཀྱི་རིན་པོ་ཆའི་སྟན་རིགས་དང་ ས་སྟན་དོ་སྟན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ཅི་སྟན་སྟེ་ཤིང་ལས་བྱང་བའི་ན་རྩེས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ངོ་བོ་འཛིན་ལུས་དང་རྟགས་བཞེད་སྟེ་ཚུགས།
- རྒྱུ་ལམ་ལ་ཐབ་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ཐབས་སུ་སློབ་པའི་ལག་ལེན་འབྲས་ཚུགས།
- སྟན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཚན་རིག་གི་མིང་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

༨ དཔྱད་ཞིབ།

༨.༡ དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱེས་པ་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།

ལས་འགུལ་(སྟན་གྱི་རྟགས་བཞེད་འབྲི་བཞུག་ནི)ནང་ལས་པ་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།

སློབ་འཛིན་འབད་ནི་ནང་སྐྱེས་པ་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།

སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱེས་པ་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།

༨.༢ མཚུགས་སྐབས་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱེས་པ་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།

སློབ་དུས་ཀྱི་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱེས་པ་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།

སློབ་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱེས་པ་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུལ། རྒྱུ་ཚོད།	ནང་དོན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱོར་ ཐབས་ལམ།	དབུ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༥༠	རོའི་རྟེན་བཤད་པ། རོའི་དབུ་བ་བཤད་པ། རོའི་ངོ་བོ་ བཤད་པ། རོའི་སྟེ་ཚན་བཤད་པ། རོའི་བྱེད་ལས་བཤད་ པ། (ལྷ་རྩེས་)ཇི་ལྟར་ལུ་བའི་ཚུལ། ལུ་བའི་རོ། ལྷ་རྩེས་ ཀྱི་རུས་པ། སྟེ་ཚན་སྤྱི་ལོ་རུས་བཤད་པ། རིན་པོ་ཆེའི་སྟེ་ཚན། རོའི་ སྟེ་ཚན། སའི་སྟེ་ཚན། ཤིང་གི་སྟེ་ཚན། ཕྱིའི་སྟེ་ཚན། ཐང་སྟེ་ཚན། སྟེ་ཚན། སྟེ་ཚན་ཆགས་ཀྱི་སྟེ་ཚན། སྟེ་ཚན་དུ་སྦྱར་བའི་ཐབས་བསྟན་པ་དང་ རོ་རུས་ཀྱི་ སྦྱར་ཐབས་བཤད་པ།	དཔེ་ཁྲིད་ སྟེ་ཚན་གྲོས་ བསྟར་ སྟོར་འཛིན་ རྒྱལ་ས་འབྲུལ་ ལས་ འགྲུལ་(Latin names)ཐོག་ལས་འབྲི་ བཅུག་མི་ ཕྱིར་སྦྱོར་སྦྱོར་ བཅུག་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྟོབ་ སྟོན་འབད་ནི།	ཉིན་བསྟར་སྟོབ་ཁང་ནང་ ལུ་སྟོར་འཛིན་རྒྱལ་ས་ལེན་ དང་ ཇི་བ་ཇིས་ལན་ འབད་ནི་ གོ་དོན་སྟེ་ཚན་ བཅུག་མི་ སྟོབ་ཁང་གི་ ཆོས་རྒྱལ་ས་དང་ སྟོབ་ དུས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་ས་ བཅས་ཀྱི་ཐོག་ལས་དབུ་ ཞིབ་འབད་ནི།
༥༥	འགྲེམས་སྟོན། སྟེ་ཚན་འཛིན་	སྟེ་ཚན་རེ་རེ་བཞེན་དུ་གི་སྟེ་ཚན་ ཀྱི་འགྲེམས་སྟོན་དང་ གསལ་བཤད་འབད་ཐོག་ ལས།	སྟེ་ཚན་རེ་རེ་འགྲེམས་ སྟོན་འབད་བཅུག་མི།
༥༠	ལག་ལེན། སྟོར་འཛིན། སྟེ་ཚན་འཛིན།	སྟོར་འཛིན་དང་ཕྱིར་བསྟོད་ སྦྱོར་བཅུག་ཐོག་ལས།	སྟེ་ཚན་འཛིན་དང་ རྒྱལ་ས་ལེན་མི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དབུ་ཀྱི་ཐོ།

- གཞི་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། བུད་ཅི་སྤྱི་ལོ་ཡན་ལག་བཅུད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས། སྟོར་བ་སྟེ་ཚན་
ཀྱི་གནས་བསྟན་པའི་རྩ་བ།

༡༡ རྒྱལ་སྟོན་དཔེ་དབུ་ཀྱི་ཐོ།

- ཁོ་རུ་ནམ། སངས་ལྷོ་དཔེ་ཐོས་པའི་ཞལ་ལུང་སྟོན་ཆ། སེ་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟེ་ཚན་ཁང་།
- སྟེ་སྤྱི་ལོ་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞེད་འགྲེམས་པ་བུ་རྒྱུད་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟེ་ཚན་ཆོས་ཁང་།
- སྟེ་མས་པ་ཆེ་དབང་། བཤད་རྒྱུད་འགྲེམས་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྟེ་ཚན་ཆོས་ཁང་།

- དར་མོ་སྒོ་བཟང་ཆོས་གཞུང་། རྒྱུད་བཞི་འཕྲུལ་པ་མེས་པོའི་ནལ་ལུང་། ཀྱང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྟན་ཀུན་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱུད་། ཀན་སུ་ལུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས། (༡༩༩༤) བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྤྱི་དཔྱད་གཙུག་ལྷན་། མི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞི་འཕྲུལ་པ་མེས་པོའི་ནལ་ལུང་། རྒྱུད་བཞི་འཕྲུལ་པ་མེས་པོའི་ནལ་ལུང་། བོད་ཀུན་སྟུན་ཁང་།
- གསེར་ཁང་བྲག་ཤིས། (༡༩༥༤) བུད་ཅི་སྟན་ཀྱི་ནམ་བཤད་སྒོ་གསར་དག་འཕྲོན། མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཆོ་རིང་ལོ་བུ། (༢༠༡༣) བོད་ལུགས་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྱེད་རོས་སྟན་རྩལ་སྒོ་འབྱམས་ཀྱན་བུས། ད་རམ་ས་ལ། སྟན་ཅིས་ཁང་།
- སྟན་ཅིས་ཁང་། (༡༩༩༣) བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྟན་རྩལ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་། ད་རམ་ས་ལ།
- སྐལ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས། (༢༠༠༢) བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུར་མེ་རྒྱ་ཁྱུང་དེ་ཕྱི་ལོ་སྟན་ཀུན་ལུང་བཅས་ལས་བསྟན་པའི་སྒྱེད་རོས་སྟན་རྩལ་གྱི་དཔེ་རིས་དང་ལག་ལེན་གཙུག་ལྷན་། ད་རམ་ས་ལ། སྟན་ཅིས་ཁང་།
- དེ་ལྟར་མར་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས། (༢༠༠༩) བུད་ནད་གཞི་མ་པའི་གཉེན་པོ་ཅི་སྟན་ཀྱི་ལུས་པ་རྒྱུད་བཤད་གསལ་སྟོན་ཅི་མེད་ཤེལ་གོང་། ད་རམ་ས་ལ། སྟན་ཅིས་ཁང་།
- སྐལ་བཟང་དོན་གྲུབ། (༢༠༠༩) བོད་སྟན་སྒྱེད་རོས་སྟན་རྩལ་རིག་པ།
- དག་འབའི་དོ་མེ། (༢༠༠༩) བོད་རྒྱུན་སྟན་སྒྱེད་རིག་པ།
- བུ་སྟན་གསོ་རིག་སྒོ་བཟང་། (༢༠༡༩) འབྲུག་གི་སྟན་འཁྱུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་ཕུམ་བཟང་།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༠༡/༠༥/༢༠༢༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། ཆ་བྱད་དཔྱད་དང་ཐ་མལ་ནད་མེད་ངོས་འཛིན་རྟགས།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། DPM201
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་རབ་འབྱམས་ཀྱི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༡-༣-༩)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། འཇམ་འཇོ་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས་དོ་ཨེ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
སྦྱང་རིམ་འདི་གིས་ ཆ་བྱད་དཔྱད་ཀྱི་གནས་ ཐ་མལ་ནད་མེད་ཀྱི་གནས་ ངོས་བཟུང་རྟགས་ཀྱི་གནས་བཅས་སྟོན་མ་
ཞིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
སྦྱང་རིམ་འདི་མཐུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་རྩུ་གིས།
 - ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནས་ནད་རྩི་ཕྱིར་འབྱེད་པར་བྱེད་པའི་རྩལ་དཔྱད་ཀྱི་ཆ་བྱད་ཀྱི་རིགས་དང་ ཚད་གཞི་ དཔྱེ་བ་རྩུ་ཤེས་
རྟགས།
 - ལུས་དེ་ཉིད་མི་ན་བ་ཁོ་ནར་གནས་ཤིང་ཡུན་རིང་དུ་འཚོ་བར་བྱ་བའི་ཐབས་ལམ་བསྟེན་རྟགས།
 - སྤང་རྩལ་ནད་རྟགས་སྤྱི་བྱེ་བྲག་པ་དཔྱེ་ཞིབ་ཞིབ་འཇུག་གིས་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་མ་འཁྲུལ་པར་གསལ་བར་རྟོགས་པའི་
བརྟག་ཐབས་མན་ངག་དང་བཅས་པ་གཏན་ལ་ཕབ་རྟགས།
 - ཇི་མ་དང་ལུད་པ་འཁྲུ་སྦྱགས་དང་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཁྲག་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་བརྟག་དཔྱད་འབད་རྟགས།
 - བྱད་པས་སྤྲན་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་རྟགས་པའི་དོན་ལུ་ངན་གཡོ་སྦྱོན་གྱི་བརྟག་ཐབས་གོ་དོན་མ་ཞོར་
བར་རྟོགས་རྟགས།
 - བྱད་པ་གསོ་བ་ལ་འཇུག་པའི་ཆེ་ཉེན་ཆེ་ཉེན་རྒྱུ་དང་གསོ་སྦྱོར་གསོ་སྦྱོར་ལ་ཕབ་རྟགས།
- ༨ དཔྱེ་ཞིབ།
- ༨.༡ རྩལ་རྩུན་དཔྱེ་ཞིབ་ནད་ལས་སྦྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
ལས་འགྲུལ་ནད་ལས་སྦྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
སློབ་འཛིན་ནད་ལས་སྦྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནད་ལས་སྦྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠།
- ༨.༢ མཐུག་བསྟུན་དཔྱེ་ཞིབ་ནད་ལས་སྦྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
སློབ་དུས་ཀྱི་འབྲི་རྒྱུགས་ནད་ལས་སྦྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠།
སློབ་འཛིན་ནད་ལས་སྦྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

རྩལ་ཡུན། རྒྱུ་ཚད།	ནང་དོན།	སྒྲོབ་སྒྲོན་དང་སྒྲོབ་ སྒྲོང་ཐབས་ལས།	དབྱེ་ཞིབ་ལས་ལུགས།
༤༠	ཟུག་རྩུ་བརྟག་པའི་ཆ་བྱད་ ཟུག་རྩུ་འབྲིན་པ་སྐམ་པའི་ཆ་བྱད་ འབྲལ་ཞིང་ནད་ཁྲག་འབྲིན་པ་གཙགས་བྱའི་ཆ་བྱད་དབྱག་པ་ ཐུར་མའི་ཆ་བྱད་ ཐུན་བྱ་སྒྲ་ཚོགས་པའི་ཆ་བྱད། མི་ན་བར་གནས་པར་བྱ་བ་ལ་ རྒྱུན་སྤང་ན་ནད་མི་འབྱུང་བར་ བསྟན་པ་ རྒྱུན་སྤང་ཞིང་བསྐྱུང་བའི་ཐབས་དང་། རིང་དུ་འཚོ་ བར་བྱ་བ་ལ་ སན་ཡོན་ གནས་ རྟེན་ བྱ་ཐབས་སོ།། ཉེས་པ་དངོས་སུ་སྒྲོན་པའི་བརྟག་པ་ལ་ སྒྲོང་བ་རྒྱ་ཡི་སྒྲོ་ནས་ བརྟག་པ་དང་ མཚན་ཉིད་བརྟག་གི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ། སན་ གཞོད་བསྟེན་པའི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ། མཚན་ཉིད་ཤེས་པར་བྱ་བ། མཚན་འབྱུང་བར་བྱ་བ། རྩལ་ བསྐྱིང་བ། སྤར་རྩེས་བཅད་པ། བརྟུང་ལ་བོར་བ། ལ་བཅིང་ པ། སྒོ་ལ་གདོན་པ། ཐབས་འོག་གཞུག་པ། སྒྲན་པའི་ཡན་ལག་གི་སྒྲོ་ནས་གསོ་སྤྲོ་བ། སྒྲན་གྱི་ཡན་ལག་ ནད་གཡོག་གི་ཡན་ལག་ ནད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་གསོ་བ་སྤྲོ་བ་ གསོ་ དཀའ་བ་ གསོ་བ་ཙམ་ གསོ་བ་སྤང་བ་བྱ་བ།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་ བཤད་དང་ སྒྲོར་ འཛིན་རྒྱགས་འབྲལ་ ལས་འགྲུལ་འབྲི་ བརྟག་ནི། ཟླ་རིམ་ དང་སྒྲོབ་དུས་ཀྱི་ཚོས་ རྒྱགས་ཐོག་ལས་སྒྲོན་ ནི།	ཉིན་བསྟར་སྒྲོབ་ལང་ ནང་ལུ་སྒྲོར་འཛིན་ རྒྱགས་ལེན་དང་ གྲི་བ་ གྲིས་ལན་འབད་ནི་ གོ་ དོན་སྤྲོ་བ་བརྟག་ནི། ལས་འགྲུལ། སྒྲོང་ལྷ་ ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ནི།
༥༠	འགྲེམས་སྒྲོན། ཟུག་རྩུ་བརྟག་པའི་ཆ་བྱད་ ཟུག་རྩུ་འབྲིན་པ་སྐམ་པའི་ཆ་བྱད་ འབྲལ་ཞིང་ནད་ཁྲག་འབྲིན་པ་གཙགས་བྱའི་ཆ་བྱད་དབྱག་པ་ ཐུར་མའི་ཆ་བྱད་ ཐུན་བྱ་སྒྲ་ཚོགས་པའི་ཆ་བྱད།	ཆ་བྱད་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ འགྲེམས་སྒྲོན་དང་ གསལ་བཤད་འབད་ ཐོག་ལས།	ཆ་བྱད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ ངོས་འཛིན་འབད་ བརྟག་ཐོག་ལས།
༦༠	ལག་ལེན། སྒྲོང་བ་རྒྱ་ཡི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ་དང་ མཚན་ཉིད་བརྟག་གི་སྒྲོ་ ནས་བརྟག་པ། སན་གཞོད་བསྟེན་པའི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ།	ཐོས་པ་སྒྲ་རིག་དང་ མཐོང་བ་ཡུལ་རིག་གི་ བརྟག་ཐབས་ཀྱི་ལག་ ལེན་ཐོག་ལས།	ངག་གིས་གྲི་བའི་བརྟག་ ཐབས་དང་མཚན་ཉིད་ བརྟག་ཐབས་ཀྱི་ལག་ ལེན་འབད་བརྟག་ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། བདུད་རྩི་སྤྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས། ཆ་བྱད་དཔྱད་དང་ ཐ་མལ་ནད་མེད། རོས་འཛིན་རྟགས་ཀྱི་གནས་བསྟན་པའི་ཙྰ་བ།

༡༡ རྒྱལ་སྤྱི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- ད་རེ་མོ་སློབ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། ཀྱང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཁོ་རུ་ནམ། ཏང་སྲོད་དཔེ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་སྟོན་ཆ། སི་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- རྟེ་སྤྲིང་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་བུ་རྩེ་རྩོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟུན་རྩིས་ཁང་།
- སྤྱུལ་ས་པ་ཆེ་དབང་། བཤད་རྒྱུད་འཁྲུག་པ་ཆེ་ག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྟུན་རྩིས་ཁང་།
- རྩོམ་སྒྲིག་ལུ་ཡོན་ཏན་ཁང་། ཀྱང་གོ་བོད་གསོ་རིག་ཀྱན་འདུས་སྟོན་ཆ། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- པད་ཁོ། (༢༠༡༥) ཐ་མལ་ནད་མེད། ད་རེ་མ་ས་ལ། སྟུན་རྩིས་ཁང་།
- སློབ་བཟང་དཔེ་མཚོས། (༢༠༡༥) ཆ་བྱད་དཔྱད། ད་རེ་མ་ས་ལ། སྟུན་རྩིས་ཁང་།
- བསམ་གྲུབ་རྒྱལ། (༢༠༡༥) རོས་བཟུང་རྟགས། ད་རེ་མ་ས་ལ། སྟུན་རྩིས་ཁང་།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༠༡/༠༥/༢༠༢༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། གསལ་བྱེད་ཐབས་དང་བྱ་བྱེད་སྒྲན་པའི་གནས།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། TME201
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༧-༣-༠)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། འཇམ་ཚལ་རྟེན་འབྲེལ་དབང་འདུས།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
སྦྱང་རིམ་འདི་གིས་ མ་ཞུ་བ་སོགས་སྤྱི་དང་ བྱ་དཔར་གྱི་གསལ་ཚུལ་དགྲ། དེས་དང་ བརྟ་བྱ་ སྦྱང་བྱའི་གསལ་ཐབས་ གཉིས། གསལ་བ་པོ་སྒྲན་པའི་རྒྱ་དང་ངོ་ཤེས་ཆོག་དབྱེ་བ་བཅས་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས་པ་ཡིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
སྦྱང་རིམ་འདི་མཐུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
 - སྒྲན་བཏང་བཅུ་རེ་རེ་བཞིན་བཙུ་ཚུགས།
 - མ་ཞུ་བ་དང་བཅས་ནད་སྤྱིའི་གསལ་བའི་ཚུལ་རྒྱས་པར་རྟོགས་ཚུགས།
 - བྱ་དཔར་གྱི་གསལ་ཚུལ་དགྲ་པོ་རེ་རེ་བཞིན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - གཉེན་པོ་གང་གི་གསལ་བའི་ཐབས་གཉིས་རྒྱས་པར་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
 - གསལ་བ་པོ་སྒྲན་པའི་རྒྱ་ སྒྲན་པའི་ངོ་ཤེས་ རེས་ཆོག་ སྒྲན་པའི་དབྱེ་བ་ སྒྲན་པའི་ལས་ གནས་སྐབས་དང་མཐར་ ཐུག་གི་འབྲས་བྱ་ལ་སོགས་པའི་སྦྱོད་ཡུལ་ལས་བྱ་བ་རིགས་པ་དང་མི་རིགས་པའི་འཇུག་ལྗོན་བྱེད་པའི་སྒྲན་པའི་ གནས་དོན་ཚུ་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ།
 - ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
ཙ་བ་སྒྲོར་འཛིན་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠།
 - ༨.༢ མཐུག་བསྟུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠།
སྒྲོར་འཛིན་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

- དར་མོ་སློ་བཟང་ཆོས་གཤམ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། གྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྟན་ཀུན་ཆ་ལག་བཙུང་། ཀའ་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- སྤེ་སྤེ་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་བློ་རྩེ་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟན་ཅིས་ཁང་།
- ཁོ་རུ་ནམ། སང་སྟོང་དེ་ཤེས་པའི་ཞལ་ལུང་སྟོན་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཙོ་མ་སྤྱི་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། གྲུང་གོ་འོ་གསོ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་བཞུགས་ཀྱིས་ལུང་རྩེ་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟན་ཅིས་ཁང་།
- སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སྟོན་དེ། བོད་གཞུང་སྟན་ཅིས་ཁང་།
- ཐུབ་བསྟན་ཐུན་ཚོགས། (༡༩༩༤) གསོ་རིག་སྟོན་ཐོ་ཀའ་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- དཔལ་ལྷན་རྒྱ་མཚོ། (༢༠༠༤) གསོ་ཕྱིན་ཐབས།
- བན་དེ་ཆོ་རིང་། (༢༠༠༤) བྱ་ཕྱིན་སྟན་པ།

༡༡ བསྟར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༠༡/༠༥/༢༠༢༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། ཟླ་ཐོ་ལྷེ་མིག།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། CLC201
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༡-༢-༢)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། འཇམ་རྩལ་གསལ་སྤྱད་པའི་མེལ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
དཀར་ཀླུ་ཕྱི་ཕྱི་རོན་དང་ གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱར་བཟང་པོ་བྱེད་པའི་དཔེ་བ་བཅས་སྟོན་མཁོ།

མ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།

སྦྱང་འཇམ་འདི་མཐུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།

- འདས་གཟའ་དང་ད་ལྟ་བའི་གཟའ་ཁྱད་པར་དང་ཁམས་སྦྱར་ཚུ་གས།
- གཟའ་དང་ སྐར་འོག་གི་ཚུ་ཚོད་ཚུ་བཅི་ཚུ་གས།
- གཟའ་དང་སྐར་མ་འཕྲད་པའི་འཕྲོད་སྦྱར་ལག་ཅིས་འཐབ་ཚུ་གས།
- འཕྲོད་ཆེན་དང་འཕྲོད་སྦྱར་༡༥། འགྲུབ་སྦྱར་བདུན་ སྤྱི་ཆེས་དང་སྤྱི་ཆེས་སྦྱར་སྦྱར་འབྲས་སོགས་བཅི་ཚུ་གས།
- ཟླ་ཐོ་འཇམ་འདི་ལྷེ་མིག་སྤྱི་ཆེས་ཐོག་ལས་སྟོན་སྦྱར་དང་གཏར་བསྤྱི་སྦྱར་བཅས་བཟུ་ཚུ་གས།

༡ དཔྱད་ཞིབ།

༡.༡ དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།

ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

སློབ་འཛིན་ནང་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

སློབ་ཁང་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༢༠།

༡.༢ མཐུག་བསྟུན་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།

སློབ་དུས་ཀྱི་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།

༩ བརྟོག་ས་བཅད།

དུས་ཡུན། རྒྱུ་ཚད།	ནང་དོན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱོར་ ཐབས་ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༡༠	འདས་གཟའ་དང་ ད་ལྟ་བའི་གཟའ་ཡང་ཡིག་སྦྱར་རྒྱུ་ལ་ སྐར་མ་དང་གཟའ་ཁམས་འཕྲོད་སྦྱར་བཟང་ངན། ལྷ་ཉི་མའི་སྦྱར་འབྲས་ སླེག་ཆོས་དང་ཡན་ཀོང་ རྟེན་ འབྲེལ་བཅུ་གཉིས་ལོ་དང་ལྷ་བའི་འགོ་འཛིན། གཟའ་དར་གུད་དང་ གཟའ་བདུན་སོ་སོའི་དམིགས་བསལ་ ཀྱི་སྤང་བའི་སྐོར། སྐར་མའི་དར་གུད་དང་ བཟང་ངན་ལྷ་བ་བཅུ་གཉིས་ལ་སྐར་ མའི་མིང་སྦྱར་རྒྱུ་ལ། གཟའ་དང་ སྐར་མའི་འཕྲོད་རྒྱུ་དང་ འཕྲོད་ཆེན་གྱི་བཟང་ ངན་དབྱེ་བ། བཟང་ངན་འཕྲོད་སྦྱར་བཅོ་ལྔ་དང་ ལྷ་ཉི་མའི་སྐར་མ་སྦྱར་ འབྲས། བསླེག་ཆོས་དང་ རྟེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས་སྐོར་ ལོ་དང་ལྷ་ བའི་འགོ་འཛིན་སོ་སོའི་ལུགས། སྤར་ཁ་ཆོས་ལ་འཆར་རྒྱུ་དང་ སླེ་བ་ཆོས་ལ་འཁོར་རྒྱུ་ ཆོས་ལ་རྒྱ་བའི་ས་བདག་སྐོར་གྱི་བ་བཅོས་འབད་ཐངས། དུ་མེ་སོལ་གསུམ་སྐོར་དང་ ལྷ་ཐེབས་ སྤེ་ཐེབས་ལས་ལམ་ སོགས་ཀྱི་སྐོར། གནམ་སྐོར་བཅུ་ཡི་འཆར་རྒྱུ་ བྱེད་པ་བཅུ་གཅིག་བཟང་ངན་ ལྷ་ནག་འཆར་རྒྱུ་ལ། གཟའ་དང་ སྐར་མ་ ཆོས་བྱེད་པ་སོགས་ལུས་ལྷགས་ཆེ་རྒྱུ་ སྐོར་ ཕྱིས་འགོ་གང་དང་གང་ལ་ཡང་ དམིགས་བསལ་ གཙོ་དགོས་སྐོར།	དཔེ་ཁྲིད་ སྦྱོར་ལྡེ་ སློབ་འཛིན་འབད་ནི་ ལས་འགུལ་ ལག་ཅིས་ སོགས་ལྷ་ཐོ་མཛུབ་ རྒྱགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འབད་ནི།	དི་བ་དིས་ལན་ གསལ་བཤད་འབད་ བཅུག་ནི་ ལག་ཅིས་ ལས་འགུལ། སློབ་ ཁང་ཆོས་རྒྱགས་དང་ སློབ་དུས་ཀྱི་རྒྱགས་རྒྱ་ ལེན་ཐོག་ལས་འབད་ ནི།

	ཟླ་ཞག་དུས་ལ་འཆར་བའི་དུས་སྒྲིབ་གལ་ཆེ་བའི་སྒོར།		
༣༠	འགྲེམས་སྟོན། ཟླ་ཐོ་བཟླ་ཐངས།	ཟླ་ཐོའི་ནང་དོན་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་འགྲེམས་ སྟོན།	ནང་དོན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ འགྲེལ་བཤད་འབད་ བཅུག་ནི།
༤༠	ལག་ལེན། ཟླ་ཐོ་བཟླ་ཐངས།	ཟླ་ཐོ་ལག་ལེན་འཐབ་ སྟེ་དོགས་གསལ་དང་ངོ་ བཟོ་ལན་འབད་ནི།	ཟླ་ཐོ་བཟླ་ཐངས་ཤེས་ མ་ཤེས་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- མཚན་སྟོབ་རྟ་མགིན་ཆེ་དབང་། ཟླ་ཐོ་བཟླ་ཐངས་བདེ་སྦྱིད་དཔལ་སྟེར། གེ་ཨིམ་གྱི།

༡༡ རྒྱབ་སྒྲིབ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- སྟེ་སྦྱིད་སངས་རྒྱ་མཚོ། ཕྱིས་གཞུང་བློ་རྩལ་དཀར་པོ།
- གྲམ་པལ་ནམ་རྒྱལ། ཕྱིས་རིགས་ལག་ལེན་ཉེར་མཐོ།
- རྟ་མགིན་ཆེ་དབང་། (༡༩༩༥) འབྲུག་ལུགས་ཟླ་ཐོ་བཟླ་ཐངས་དང་སྟེས་ཕྱིས་བཏོན་ཐངས་རི་མོའི་མོ་བརྟའ་
ཐངས་བཅས་ཀྱི་སྟོར་ཚོགས་ལེགས་བཤད་བདེ་སྦྱིད་དཔལ་སྟེར། གེ་ཨིམ་གྱི། ཐིམ་ཕུག།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་ཟླ་ཆོས་ ༠༡/༠༥/༢༠༢༠

ལོ་རིམ་གཉིས་པའི་སློབ་དུས་༡༥།

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང་། ཙ་མདོ།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། SMG201
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང་། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༤-༣-༩)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། སྤང་འཛོ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
རེག་པ་ཙ་ལ་བརྟག་ཐབས་སྤྱི་དོན་བརྩམས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ནད་ཅན་དང་ནད་མེད་གྱི་ཙ་འཕར་ཚུལ་དང་། ཙ་འོ་ཐོག་ལས་ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
ཙ་མདོ་འདི་ལྟ་བུ་ཚར་མ་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
 - ཙ་བཟླ་བའི་སྐབས་ལུ་བྱང་ཚས་ག་ཅི་ར་ཚང་དགོཔ་ཡིན་ན་ཤེས་ཚུགས།
 - ཙ་བཟླ་ནིའི་དོན་ལུ་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་སྤང་བྱེད་ག་ཅི་ར་འབད་དགོཔ་ཡིན་ན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - ཙ་བཟླ་བའི་དུས་དང་ བཟླ་བའི་གནས། མནན་ཚད། བཟླ་ཚུལ་ཚུ་གཞུང་བཞིན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - སོ་ཙ་མོ་ཙ་མ་ནིང་གི་ཙ་རྒྱུད་ནམ་པ་གསུམ་གྱི་འཕར་ཚུལ་སོ་སོར་བྱེ་ཚུགས།
 - ཕྱི་དུས་བཞི་དང་ནད་དོན་ལུ་ཁམས་དང་། དོན་ལུ་ཙ་གསུམ་པོ་འབྱུང་བ་ལུ་རང་བཞིན་གཅིག་ཏུ་སྦྱར་ཏེ་བཟླ་ཐངས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - ནད་མེད་གྱི་ལག་པའི་ཙ་ལུ་བརྟགས་ཏེ་ལེགས་ཉེས་རྟགས་ཤིང་ ཤེས་ཤེས་འདྲོངས་ཚུགས་པ་དང་ ལུང་བསྟན་ལུས་པའི་བྱང་ཚས་ཅན་གྱི་ངོ་མཚར་ཙ་བདུན་གྱི་ལེགས་ཉེས་སྟོར་ཤེས་ཚུགས།
 - ནད་མེད་ཐ་མལ་གྱི་ཙ་འཕར་གྲངས་དང་ ནད་ཅན་གྱི་བྱང་པར་དབྱེ་བ་བྱེ་ཚུགས།
 - ཚ་བའི་སྤྱི་ཙ་དུག་དང་ གང་བའི་སྤྱི་ཙ་དུག་གི་བྱང་པར་བྱེ་ཚུགས།
 - ཙ་རྒྱུད་སོ་སོར་བརྟགས་ཏེ་ནད་རྒྱུད་དང་། ལུས་པ། འདུས་པ། ཚ་གྲང་གཙོ་ཆེ་ཆུང་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
 - འཆི་ཙ་གསུམ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འཆོ་འཆིའི་ཁ་དམར་གདགས་ཚུགས།
 - ནམ་རྟག་གི་རྩིས་སུ་འབྲངས་པའི་འབྲུལ་སྤང་གིས་ཟིན་པའི་གདོན་ཚུ་ཙ་བརྟགས་ཏེ་གདོན་ངོས་འཛིན་འབད་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
 - སྤྱི་ཙ་ཐོག་ལས་ཆེ་རིང་བྱུང་དང་། ཆོ་བརྟན་མི་བརྟན། དགེ་མི་དགེ་ལ་སོགས་པའི་རྟགས་ཚུ་གསལ་བར་བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས།

- ༡ དཔྱེའི་བ་ཐབས་ལམ།
- ༡.༡ ཅུས་རྒྱན་དཔྱེའི་བ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
 ལས་འགུལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
 སློང་འཛིན་ནང་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
 སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱགས་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠།
- ༡.༢ མཚུག་བསྐྱའི་དཔྱེའི་བ་ནང་ལས་སྐྱགས་ ༤༠།
 འབྲི་རྒྱགས་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
 སློང་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
 འབྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

༧. བཤུགས་བཅད།

ཅུས་ཡུན་ཁྲི་ ཆོད་།	དོན་ཚན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱང་ཐབས་ ལམ།	དཔྱེའི་བ་ལམ་ལུགས།
༤༠	སྟོན་འགྲོ་ཟས་སྦྱོང་ལ་བསྐྱབ་པ། ཙུ་བལྟ་བའི་ཅུས། བལྟ་བའི་གནས། མཐུན་ཆད། བལྟ་ཚུལ། བཤུགས་ཐ་མལ་གྱི་ཙུ་ ཁམས་ལྷའི་འབྱུང་བ་བརྩི་བ། རོ་ མཚར་ཙུ་བལྟ།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་དང་། ཙུ་ བ་སློང་འཛིན། ལས་འགུལ། སྦྱོང་ལཱ། ཟླ་རིམ་དང་སློབ་ཁང་ ཆོས་རྒྱགས་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་ འབད་ནི།	དི་བ་དིས་ལན། སློབ་ཁང་གི་ རྒྱགས། ཙུ་བ་སློང་འཛིན། ལས་འགུལ་དཔྱེའི་བ། འབྲེམས་སྟོན། ཟླ་རིམ་དང་ སློབ་ཅུས་ཀྱི་རྒྱགས་ཚུ་ལེན་ ཐོག་ལས་འབད་ནི།
༤༡	འབྲེམ་སྟོན། ཙུ་བལྟ་སའི་གནས་ངེས་པ་ཙན་ མཁྱིག་གཉེར་དང་པོར་བལྟ་ཐངས། ཚུན་ཀན་ཆག་གསུམ་གྱིས་མཐུན་ ཆད། ཙུ་བལྟ་ཚུལ།		འབྲེམ་སྟོན་གྱི་རྒྱགས།
༤༢	ལག་ལེན། སློབ་ཁང་ནང་ནད་པ་བལྟ་བར་གཏང་		ལག་ལེན་གྱི་རོ་འབྱུང་དཔྱེའི་ ཞིབ།

	ནི།		ལག་ལེན་གྱི་རྒྱལ་ལེན་ནི།
--	-----	--	-------------------------

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དབ་ཀྱི་ཐོ།

- ཐུབ་བསྟན་ལེགས་པའི་སློབ་ཐོས། (༡༠༠༩) བརྟག་པ་རྩ་རྩུང་གི་འབྲུ་འགྲེལ། ནང་སྟན་གསོ་རིག་སློབ་ཚན་གསལ།

༡༡ རྒྱལ་སྦྱོར་དཔེ་དབ་ཀྱི་ཐོ།

- སྡེ་སྤྱི་དཔེ་སྤྱི་རྒྱལ་མཚོ། རྩ་རྩུང་ལྟན་ཐབས།
- དར་མོ་སློབ་བཟང་ཚེས་གྲགས། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་ཐོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- རྩོམ་སྒྲིག་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་།
- རྩོམ་ཁང་།
- སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སློབ་དཔེ། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་།
- པལ་རྩོམ་ཐོ། (༡༠༡༡) རྩོམ་རྒྱུད་ལྟན་ཐབས་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ། དར་མེས་ལ། སྟུན་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་།
- གཞུང་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་།
- རྩོམ་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་།
- རྩོམ་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་།

༡༢ བསྟན་ཐོ་སྤྱི་ཚེས་ ༡༠/༠༩/༡༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། ཟིན་ཏིག་གཅེས་བསྟུས་དང་སྟོན་སྒྲུབ་པ་ཚུགས་བསྟུས།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། CTE201
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༥-༩-༤)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། སྤང་འཛོ་སྐལ་བཟང་ཆོ་རིང་།
- ༦ སློབ་ཚན་གྱི་དམིགས་ལུལ།
 དུས་རྒྱུན་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ནད་རིགས་ཚུ་གི་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཟིན་ཐོར་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཟིན་ཏིག་གཅེས་བསྟུས་འདི་གིས་སྟོན་པ་ལས་དང་པོ་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ནད་དང་པོ་སློང་བའི་རྒྱུ་འདི་གི་རྟགས་དེ་ལས་འདི་གི་བཅོས་ཚུལ་ཚུ་ག་ར་བཅུད་བསྟུས་ཏེ་སྟོན་མ་ཡིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
 སྦྱང་རིམ་འདི་མཚུགས་བསྟུས་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
 - ཉེས་གསུམ་གྱི་སློང་རྒྱུན་རྟགས་གསོ་ཐབས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - གཙོད་ནད་ཀྱི་སྟོན་བཅོས་འབད་ཚུགས།
 - ཆ་བའི་ནད་དང་ རིམས་ནད་ཀྱི་རྟགས་དང་གསོ་ཐབས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - གཉན་ནད་ཀྱི་སྟོན་བཅོས་འབད་ཚུགས།
 - ལུས་སྟོད་ནད་ལུ་སྟོན་བཅོས་འབད་ཚུགས།
 - དོན་ལུ་དང་ སྟོད་དུག་ལུ་གསོ་ཐབས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - སྟོན་གྱི་རོ་དང་རུས་པ་ལུ་རྩིས་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ཁྱུང་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
 - བཟུ་བ་དང་མི་བཟུ་བའི་ཁམས་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེའི་སྟོན་རིགས་དང་ ས་སྟོན་དོ་སྟོན་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
 - ཅི་སྟོན་སྟོ་ཤིང་ལས་བྱུང་བའི་ན་རྩིས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རོ་བའི་ཕན་རུས་དང་རྟོགས་བརྟེན་སྟོན་ཚུགས།
 - རྒྱུ་ལམ་ཕན་ཚུན་མཐུན་སྟེབས་སུ་སྦྱོར་བའི་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - སྟོན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཚན་རིག་གི་མིང་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་མིང་གི་ནམ་གངས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
 - སྟོན་ཁང་ལྟེ་བའི་ནད་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་སྟོན་སྦྱོར་ཚུ་གི་རུས་པ་ཤེས་ཚུགས།
- ༨ དཔྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དཔྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
 - ལས་འགུལ་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
 - ཕྱིར་བསྟོད་སྦྱོང་བཟང་གི་ལས་འགུལ་ལས་ ༢༠།

- སྟོབ་ཁང་གི་རྒྱགས་ནང་ལས་སྒྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

༤.༢ མཐུག་བསྐྱེད་ཐེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།

- སློབ་དུས་ཀྱི་ཚོས་རྒྱགས་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠།
- ལག་ལེན་བཟི་རྒྱགས་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ལུག་ (རྒྱུ་ཚོད།)	དོན་ཚན།	སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༥༠	དཔེ་ཁྲིད། ༡ ཉེས་གསུམ་གྱི་སློང་སྟེན་རྟགས་གསེ་ཐབས། ༢ གཙོ་བོ་ལྟ་གསེ་བའི་སྟོང་། ༣ ཚ་བའི་ནད་དང་ རིམ་མ་ནད་ཀྱི་རྟགས་དང་བཅས་ཐབས། ༤ གཉན་ནད་གསེ་བའི་སྟོང་ལས་བཅུད་བསྟུས། ལུས་སྟོང་ནད་ཀྱི་རྟགས་དང་བཅས་ཐབས། ༥ དོན་ལྡན་དང་ སྟོང་རྟག་གི་རྟགས་དང་གསེ་ཐབས། ༦ རོའི་རྟེན་བཤད་པ། རོའི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། རོའི་རོ་བོ་བཤད་པ། རོའི་སྟེ་ཚན་བཤད་པ། རོའི་བྱེད་ལས་བཤད་པ། (ལྷ་རྩེས་)རྩི་ལྟར་ལུ་བའི་ཚུལ། ལུ་བའི་རོ། ལྷ་རྩེས་ཀྱི་རུས་པ། ༧ སྟེན་སྟེན་རོ་རུས་བཤད་པ། རིན་པོ་ཆའི་སྟེན། རོའི་སྟེན། སའི་སྟེན། ཤིང་གི་སྟེན། ཕྱིའི་སྟེན། ཐང་སྟེན། སྟོང་སྟེན། སྟོག་ཆགས་ཀྱི་སྟེན། ༨ སྟེ་ཚན་དུ་སྦྱར་བའི་ཐབས་བསྟུན་པ། ༩ སྟེན་སྟོང་རུས་པ་ཕྱོགས་བསྟུས།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་ བཤད་སྟེན་སྟོང་རུས་ པ་ཕྱོགས་བསྟུས་སྟོང་ འཛིན་སྟོབ་སྟོན་ འབྲེལ་བ་ལས་ འགྲུལ་ཚུ་འབྱི་བཅུག་ ཐོག་ལས་སྟོན་ནི།	རི་བ་རིས་ལན་ སྟོང་ལྷ་ དང་ལས་འགྲུལ་དབྱེ་ ཞིབ་ རུས་པ་ཕྱོགས་ བསྟུས་རྟགས་ལེན་ནི། ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ ཀྱི་དོན་ལུ་ཕྱིར་བསྟོད་སྟོང་ བཅས་དང་ སྟོབ་ཁང་ དང་ སྟོབ་དུས་ཀྱི་ རྟགས་ཚུ་ལེན་ཐོག་ལས་ འབད་ནི།
༥༠	འགྲེམས་སྟོན་ སྟོང་དང་འབད་ཞིན་མ་ལས་ནད་གཞི་རོས་འཛིན་ཀྱི་ལག་	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་ བཤད་ཐོག་ནད་ཀྱི་	རི་བ་རིས་ལན་དང་ལག་ ལེན་དངོས་ཀྱི་འགྲེམས་

	ལེན་འགྲེམས་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི།	རྟགས་བཅོས་ཐབས་ ཚུ་སྟོན་ནི་སྟོན་ཇུ་ འགྲེམས་སྟོན་འབད་ ནི།	སྟོན་འབད་བཅུག་ནི།
༡༠	ལག་ལེན། སྟོན་ཁང་ནང་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་བཏང་ཐོག་ལས་ ནད་པ་ལུ་སྟོན་སྟོན་ནི།	ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་ཐོག་ལས་ལྟ་བ་ བཅུག་ནི།	ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དབུ་གི་ཐོ།

- ཟིན་ཏིག་གཅེས་བསྟུས་བདུད་ཅི་ཐིག་པ།
- སྟོན་ཁང་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་སྟོན་གྱི་སྟོན་རྩལ་པ་ཚུ་གས་བསྟུས།

༡༡ རྒྱལ་སྟོན་དཔེ་དབུ་གི་ཐོ།

- རྟེན་སྲིད་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་ལྟུང་མེན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟོན་ཅིས་ཁང་།
- རྟེན་མས་པ་ཆོ་དབང་། མན་རྒྱུད་འཁྲུག་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྟོན་ཅིས་ཁང་།
- ཕྱི་མ་སྒྲིག་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། གྲུང་གོ་འཁྲུག་པོ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྟོན་ཁང་།
- གསོ་རིག་སྐྱེ་རིངས་གསར་པ།
- ཉམས་ཡིག་བརྒྱ་ཚ།
- འཇུ་མི་མས་གྱི་གསུངས་འབྲུམ་གཅེས་བདུས་ལས་མའི་ཚུ་གས་བསྟུས།
- རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་གསོ་རིག་འཛིན་སྐྱོང་ལྟེ་བ། (༢༠༠༥) གསོ་རིག་དགོངས་དོན་ནད་རྟགས་ཀྱན་གསལ་སྒྲུང་
བ་གསར་པ།
- རང་པའི་གསོ་རིག་པའི་སྟོན་ཆོགས། སྟོན་གྱི་སྟོན་རྩལ་པ་ཚུ་གས་བསྟུས།

༡༢ བསྟར་ཞིབ་ལྟ་ཆོས་ ༢༠/༠༩/༢༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། དུགས་དང་དུགས་རིགས་ཀྱི་སློན་སྦྱོར།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། HCF201
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དབྱེད་ཀྱི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༤-༣-༩)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། སྤང་འཛོགས་སྤྲུགས་ཆོས་འཕེལ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
སློབ་ཚན་འདི་འདི་ནང་ལས་དུགས་ཀྱི་སློབ་དང་དུགས་རིགས་ཀྱི་སློན་སྦྱོར་སློབ་སྟོན་མ་ཡིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
སློབ་ཚན་འདི་ལྟར་ཚར་ཕྱིན་དུ་སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
 - སྤྱིར་བཏང་དུགས་ཀྱི་རེས་ཆོག་དང་། དུགས་རུང་མི་རུང་གི་ནད་གཞིའི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།
 - བསེལ་དུགས་བཅུ་གཅིག་དང་ཐོད་དུགས་བཅུ་དྲུག་གི་དབྱེ་བ་དང་། སོ་སོའི་ཕན་ཡོན་སྤྲུག་ཚུགས།
 - དུགས་ལུ་ནད་གཞི་དང་བསྐྱེད་སློན་སོ་སོར་གཏང་དགོ་པའི་སློན་རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
 - བསེལ་དུགས་དང་ཐོད་དུགས་ཀྱི་སློན་སོ་སོར་སྦྱར་ཏེ་ནད་གཞི་དང་བསྐྱེད་ལག་ལེན་འབྲས་ཚུགས།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
ལས་འགུལ་ནང་ལས་ ༡༠།
ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་དང་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་ ༡༠།
སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠།
- ༨.༢ མཚུགས་བསྐྱེད་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
སློབ་དུས་ཀྱི་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
ལག་ལེན་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠།
- ༩ བཤུན་པོ་ལྟར་བཅད།

དུས་ཡུན། (རྒྱ་ཆོད།)	དོན་ཚན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱང་ཐབས་ ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༤༠	དུགས་རུང་མི་རུང་གི་ནད་གཞིའི་དབྱེ་བ།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་དང་ སྟེ་ ཆན་གྲོས་བསྟར་ ཅུ་བ་སྟོར་	ཉིན་ལྟར་སློབ་ཁང་ནང་སྟོར་ འཛིན་རྒྱུགས་ལེན་ནི་དང་ གོ་

	• དུགས་བྱ་ཐབས་དང་ཡན་ཡོན། • དུགས་རིགས་སོ་སོའི་སྒྲན་སྒྲིབ།	འཛིན་ འགྲེམས་སྟོན། གསལ་ བཤད་ སྒྲིབ་ལུ་ ལས་འགུལ་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་ ཐོག་ལས་སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི།	དོན་གསལ་བཤད་ སྟོབ་ཁང་ གི་རྒྱགས། སྟོབ་དུས་ཀྱི་ རྒྱགས་ཚུ་ལེན་ཐོག་ལས་ འབད་ནི།
༤༥	འགྲེམས་སྟོན། དུགས་རིགས་ཀྱི་སྒྲན་དོས་འཛིན། དོད་དུགས་ཀྱི་སྒྲན་སྒྲིབ་ཐབས། བསེལ་དུགས་ཀྱི་སྒྲན་སྒྲིབ་ཐབས།	དུགས་རིགས་འགྲེམ་སྟོན་ཐོག་ ལས་རྒྱགས་ལེན་ནི།	དུགས་ལུ་མས་བྱ་ཐབས་ འགྲེམས་སྟོན་འབད་བརྒྱུག་ ཐོག་
༤༦	ལག་ལེན། འཇམ་དབྱེད་ཁང་ནང་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ འབད་ནི།	ལག་ལེན་ཆོས་རྒྱགས་ལེན་ནི།	ལག་ལེན་གྱི་རྒྱ་འབྱེད། ལག་ལེན་ཆོས་རྒྱགས།

༡༠ གཞི་རྒྱུ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། བདུད་རྩི་སྤྲོད་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ་གསལ་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་དུགས་ཀྱི་ལེའུ།
- ཁོ་རུ་ཆེ་ནམ། ཏང་སློང་དུ་གྲེས་པའི་ཞལ་ལུང་དེབ་བཞི་པ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།

༡༡ རྒྱལ་སྒྲིབ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། འོག་རྩི་སྟོར་གསུམ་ལས་དོས་འཛིན་མན་ངག་གསེར་གྱི་ཕྱེའུ་མིག།
- ཐུབ་བསྟན་ཐུན་ཆོག་པ། (༡༩༩༤)གསོ་རིག་སྤྱི་དོར་གཅེས་བཅུས། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསལ་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྒྲན་གཞུང་ཆ་ལག་བཙུགས་ཀྱི་ གསུམ་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།
- སྤྱི་སྤྱོད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུལ་པ་བྱེད་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོད་ཆ། བོད་གཞུང་སྒྲན་རྩིས་ཁང་།
- ཁོ་རུ་ཆེ་ནམ། ཏང་སློང་དུ་གྲེས་པའི་ཞལ་ལུང་སྟོད་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།
- སྒྲེམས་པ་ཆོ་དབང་། མན་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྒྲན་རྩིས་ཁང་།
- དར་མོ་སྟོ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། གྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྒྲན་
ཁང་།
- ཚོམ་སྒྲིག་ཁྱུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། གྲུང་གོ་འགྲོ་ལོ་རིག་ཀྱི་འདུས་ཁྱུ་ མི་མང་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུལ་པ་ལྷོ་ལྷ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱོད་བའི་མཛེས་རྒྱུ། བོད་གཞུང་སྒྲན་
རྩིས་ཁང་།

- གློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སློབ་དེབ། བོད་གཞུང་སྟན་ཕྱིས་ཁང་།
- གསོ་རིག་གི་གནས་དང་བྱུག་པའི་དཔེ་དེབ་བཙུགས་ནི།

༡༡ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲ་ཚེས་ ༣༠/༠༥/༢༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱང།
- ༢ སློབ་ཚན་གྱི་ཨང་རྟགས། SMY201
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༡-༤-༤)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། སྤང་འཆོ་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས་རྟོ་རྩེ།
- ༦ སློབ་ཚན་གྱི་དམིགས་ཡུལ།
འགྲོ་བའི་གཟུགས་ཁམས་འདི་ནི་མི་ན་བར་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པའི་ཐབས་ལུ་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་བཤད་
པའི་སེམས་ཞི་བར་གནས་ཐབས་ཀྱི་སྒྲིམ་རིམ་དང་ལུས་སྦྱང་འབད་ཐངས་ཀྱི་སྒྲོར་སྟོན་ནི།

- ཁ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
ཆོས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ཆར་ཕ་ད་སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
སེམས་ཞི་བར་གནས་ཐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
ལུས་སྦྱང་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་སྟེ་ཤེས་ཚུགས།
ཞི་གནས་དང་གསོ་རིག་ལུས་སྦྱང་གི་ཕན་པ་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས།
ཞི་གནས་དང་གསོ་རིག་ལུས་སྦྱང་གཉིས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱང་གཉིས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་གཞན་ལུ་ཡང་བསྐྱབ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

༡ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།

༡.༡ ཅུས་རྒྱན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།

- སྦྱང་ལུ་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
- སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱགས་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
- འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

༡.༢ མཚུགས་བསྐྱེད་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།

- འགྲི་རྒྱགས་ནང་ལས་ ༡༠།
- ལག་ལེན་གྱི་རྒྱགས་ནང་ལས་ ༤༠།

༩ བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་པ་བཅད།

རྩལ་ལྟན་ (རྩལ་ལྟན་)	དོན་ཚན།	སྒྲིག་སྒྲིག་ཐབས་ ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༡༠	ཞི་གནས་ལ་རབ་ཏུ་བསྐྱུལ་བའི་གཏམ། ཞི་གནས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས། ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་གནད། བསྐྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་པོ། གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་ལུས་ནམ་སྤང་ ཆོས་བདུན་བཅའ་ཚུལ། ནམ་སྤང་ཆོས་བདུན་གྱི་དགོས་པ། གསོ་བ་རིག་པའི་ལུས་སྤྱོད་གི་དགོས་པ།	དཔེ་ཁྲིད་དང་གསལ་ བཤད་སྒྲིག་སྒྲིག་ འབྲེལ་བ་ལས་འགྲུལ་ ཚུ་འབྲི་བཅུག་ཐོག་ ལས་སྒྲིག་ནི།	སྒྲིག་ཁང་ནང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ དང་ལས་འགྲུལ་ བྱིས་ལྷ་ གསལ་བཤད་ སྒྲིག་ཁང་གི་ རྒྱལ་ས་ མཚུགས་བསྐྱེད་ཆོས་ རྒྱལ་ས་ཚུ་ལེན་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
༢༠	འགྲེམས་སྒྲིག། གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་ལུས་ནམ་སྤང་ ཆོས་བདུན་བཅའ་ཚུལ། སྒྲིག་འགྲོའི་ལུས་སྤྱོད། མི་ན་བར་གནས་པའི་ལུས་སྤྱོད། ན་བ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་ལུས་སྤྱོད། སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལུས་སྤྱོད།	ཞི་གནས་དང་ལུས་ སྤྱོད་གི་ལེའུ་ཚུ་སྒྲིག་ ཁང་ནང་འགྲེམས་ སྒྲིག་འབད་ཐོག་ལས་ སྒྲིག་ནི།	ནམ་སྤང་ཆོས་བདུན་དང་ ལུས་སྤྱོད་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་ འབད་བཅུག་ཐོག་ལས་ འཛོན་ཐངས་ཡོད་མེད་ཀྱི་གོ་ ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
༣༠	ལག་ལེན། གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་ལུས་ནམ་སྤང་ ཆོས་བདུན་བཅའ་ཚུལ། སྒྲིག་འགྲོའི་ལུས་སྤྱོད། མི་ན་བར་གནས་པའི་ལུས་སྤྱོད། ན་བ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་ལུས་སྤྱོད། སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལུས་སྤྱོད།	ཞི་གནས་དང་ལུས་ སྤྱོད་གི་ལེའུ་ཚུ་སྒྲིག་ ཁང་གི་ཞི་གནས་ཁང་ ནང་ནད་པ་དང་ཅིག་ ཁར་ལག་ལེན་དངོས་ བསྐྱར་ཐོག་ནི།	ནམ་སྤང་ཆོས་བདུན་དང་ ལུས་སྤྱོད་གི་བྱ་རིམ་ ནད་པ་ ཚུ་ལུ་གསལ་བཤད་དང་སྒྲིག་ སྒྲིག་འབད་བཅུག་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུས་ལུགས་སྤྲན་བཅོས་དང་ཚོས་འབྲེལ་སྡེ་ཚན། ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱོང་གི་ལམ་སྟོན། ཉང་སྤྲན་
ཞབས་ཏྲིག་ལས་བྱུངས། གསོ་བ་རྟེན་འག།

༡༡ རྒྱལ་སྦྱོང་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- ཁོ་རུ་ཆོ་ནམ། སང་སྟོང་དཔེ་སྤྲེལ་པའི་ཞལ་ལུང། སྤྱི་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྤྲེལ་ཁང།
- སྡེ་སྤྲོད་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བློ་རྒྱུ་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྤྲན་ཅིས་
ཁང།
- སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སློབ་དཔེ།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༣༠/༠༤/༢༠༢༠

- 1 **Module Title:** Analytical Skills
- 2 **Module Code:** ALS201
- 3 **Program Title:** Diploma in Jamtsub Ched
- 4 **Credit Value:** 12(6-3-3)
- 5 **Module Leader:** Dechen Choden

6 **Objectives of the Module**

The GSE Curriculum strives to strengthen and develop the analytical, communication and self-learning skills to prepare individuals for personal and professional challenges in a global society.

This module aims to inculcate knowledge and skills in analytical thinking and personality development to enhance employability and continuous professional and personal growth.

7 **Learning Outcomes**

Upon successful completion of this module, the candidates will be able to:

- Apply the power of creative thinking
- Analyse issues and make informed decisions
- Design creative and appropriate solutions and spot unnoticed opportunities
- Integrate the use of problem-solving tools
- Adopt and apply acquired analytical skills
- Develop a positive and pleasing personality (value based)

8 **Assessment Approach**

Sl.No	Approaches to Assessment	Weighting %
1	Pre Assessment*	
2	Mid Assessment*	
3	Post Assessment*	
4	Case study Analysis (Paper based/Audio visuals)	30
5	Assignments	20
6	Class participation and attendance	10
7	Mock sessions (interviews, organizational and social situations)	20
8	Role Plays	20
Total		100

- Pre-Assessment: - Pre assessment is a baseline study to diagnose the levels and standards of the participants.
- Mid Assessment: - Mid assessment serves as a feedback to the facilitator on the success of the teaching learning process, areas for improvement.
- Post assessment: - Post assessment provides an overview of the module from the perspective of the participants.

9 Subject Matter

Session Hours	Topics	Teaching and Learning Strategies	Mode of Assessment
5 hrs	<u>Theory</u> Unit I : Thinking process & Reflection Lateral versus Vertical Thinking, Mind mapping, Attitude towards life	Lecture, discussions, presentations	
8 hrs	Unit II: Creativity Introduction, Characteristics of a creative person, barriers to creativity, Methods of creativity, Creativity tools- Mensa test	Lecture, discussions, class exercises, presentations	
10 hrs	Unit III: Problem solving process Introduction, Conventional versus creative problem solving, Brain storming process, Questioning techniques for problem definition, Fishbone Analysis	Lecture, discussions, presentations, case studies, Role plays	
8 hrs	Unit IV: Decision making process Six Thinking Hats, Decision	Lecture, discussions, presentations, case studies, Role plays	

	Tree analysis, Pareto chart, What-if analysis		
15 hrs	Unit V: Personality Development & Team Work Introduction, Factors affecting personality development, Tips for developing a pleasing personality, Importance and tips on grooming and creating a positive first impression, Interpersonal skills, Etiquettes – corporate, national and international, Team building	Lecture, discussions, presentations, role plays, demonstrations, audio-visuals	
10 hrs	Unit VI: Interviews Interview facing techniques	Lecture, discussions, mock sessions, demonstrations, audio-visuals	
4 hrs	Unit VII: Adapting to Changes, Conflict and time management	Lecture, discussions, presentations, class exercises	

10 Reading List

1. Bono, Edward de (2005). *Thinking course (Rev Ed)*. -----: Barnes and Nobel
2. Bono, Edward de (2000). *Six thinking hats (2nd)*. New Delhi: Penguin India
3. Bono, Edward de (1993). *Serious Creativity: Using the Power of Lateral Thinking to Create New Ideas*. Harper Business
4. Bono, Edward de (2008). *Creativity workout: 62 exercises to unlock your most creative ideas*.-----:Ulysses Press
5. Nelson, J. (2005) *Cultivating judgment: Sourcebook for teaching critical thinking*. New Forums Press.
6. Mathews, S.R. et al. (2005) *Teaching and Learning Strategies for the Thinking Classroom*. International Debate Education Association.
7. Clayton, P. (2003). *Body language at work: Read signs and make the right moves*.---: Hamlyn

8. Covey, Stephen. R. (2009). *The 7 habits of highly effective people*. New York: Franklin Covey Co.
9. Eiffert, Stephen. D. (1999). *Cross-train your brain: a mental fitness program for maximizing creativity and achieving success*.-----: Amacom
10. Michalko, M. (2006). *Thinkertoys :A handbook of creative-thinking techniques (2nd Ed)*.--: Ten Speed Press
11. Frunham, Adrian. (1999). *Body language at work: Management shapers*. ----:University Press
12. Post, P & Post, P. (2005). *Emily Post's the Etiquette Advantage in Business: Personal Skills for Professional Success (2nd Ed)*.--- :William Morrow
13. Treffinger, D.J. (2006). *Creative problem solving: An introduction (4th Ed)*. ----:Prufrock Press
14. Watson, E. (2003). *Correct manners and etiquette*.-----: Full Circle
15. Gupta, S (2004) *Correct Etiquette and Manners for All Occasions*, Pushtak Mahal, India
16. Groarke, Leo A. and Tindale, Christopher W. (2008) *Good Reasoning Matters!: A Constructive Approach to Critical Thinking (4th Ed)*. Oxford University Press.
17. Vaughn, L. (2009) *The Power of Critical Thinking: Effective Reasoning About Ordinary and Extraordinary Claims (3rd Ed)*. Oxford University Press
18. Kiersky, James H. & Caste, Nicholas J. (2004) *Thinking Critically: Techniques for Logical Reasoning (1st Ed)*. Wadsworth Publishing
19. Haines, Stephen. G. (2006) *The Top 10 Everyday Tools for Daily Problem Solving- Strategic Thinking Handbook # 1 (Spiral Bound)*. Systems Thinking Press.
20. McNerny, Dennis. Q. (2004) *Being Logical: A Guide to Good Thinking*. Random House.

11. Revised Date: 30/04/2020

ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་སློབ་དུས་༡༥།

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང་། ལུ་མདོ།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། URA301
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང་། འཇམ་རྩལ་དབྱེད་ཀྱི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༩(༤-༣-༣)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། རྩལ་འཛོལ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན།
- ༦ སློབ་ཚན་གྱི་དམིགས་ཡུལ།
ལྷན་གསལ་བཟུངས་ཀྱི་སློབ་འགྲོ་དང་། བཟུངས་ཀྱི་སློབ་འགྲོ་འགྲུར་ཚུལ་ཐ་མལ་ནད་མེད་དང་ནད་ལྔ་འཛིན་ལྔ་གཏོག་ལྔ་
བཅས་ས་བཅད་ནམ་པ་བརྒྱད་ཀྱི་སློབ་ཤེས་ནད་གཞི་རྩལ་འཛིན་འབད་ཐངས་ཤེས་ལྷན་གསལ་ཡིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
ལུ་མདོ་འདི་ལྟར་ཆར་ལ་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ལྟུགས།
 - ལྷན་གསལ་བཟུངས་པའི་སྐབས་ལུ་ཆར་དགོ་པའི་སློབ་འགྲོ་འབད་དགོ་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཤེས་ལྷན་གསལ།
 - རི་ལྷན་བཟུངས་པའི་རྩལ་ལུ་མདོག་དང་རྒྱུ་ལུ་བཟུངས་ཤེས་ལྷན་གསལ།
 - སྦྱར་བཟུངས་ནད་མེད་པའི་རི་ལྷན་མཚན་ཉིད་དང་ནད་ཅན་གྱི་ལྷན་ཁྱེད་པར་ཕྱེ་ལྷན་གསལ།
 - ལྷན་པར་ཆ་ལྷན་ཁྱེད་ལྷན་ཐོག་ལས་ནད་གཞི་ཆ་ལྷན་གྱི་དབྱེ་བ་གཏན་ལ་ཐབ་ལྷན་གསལ།
 - བཟུངས་པའི་སློབ་དང་རི་ལྷན་འགྲུར་ཚུལ་ཤེས་ལྷན་གསལ།
 - རི་དང་མེ་རྟོག་སྤྱི་མ་ཀྱ་ལུ་ལྷན་བཟུངས་ནད་གཞི་སོ་སོར་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ལྷན་གསལ།
 - རི་ལྷན་ཐོག་ལུ་དང་ལོག་རྒྱུ་ལུ་བཟུངས་ནད་གཞི་རྩལ་འཛིན་འབད་ཐངས་ཤེས་ལྷན་གསལ།
 - རི་ལྷན་ཁྱེད་ལུ་དང་ལོག་རྩལ་མེ་རྟོག་སྤྱི་མའི་ཐོག་ལས་ནད་གཞི་འབྲུལ་སོ་བསལ་ཐངས་ཤེས་ལྷན་གསལ།
 - ཆ་བའི་ནད་ཀྱི་རི་ལྷན་ཁྱེད་ལུ་ནད་ཀྱི་འཛིན་ཐོག་ལས་འཛོལ་ཆེད་ལ་དམར་གདགས་ལྷན་གསལ།
 - ལེང་ཆེ་དགུའི་ཐོག་ལས་གཏོག་རྩལ་འཛིན་འབད་ཐངས་ཤེས་ལྷན་གསལ།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ རྩལ་ལྷན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།
ལས་འགུལ་ནང་ལས་སྤྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།
སློབ་འཛིན་ནང་སྤྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།
སློབ་ཁང་ཆོས་ལྷན་ནང་ལས་སྤྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༣༠།
- ༨.༢ མཐུག་བསྟེན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།
འབྲི་ལྷན་ནང་ལས་སྤྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།

སྒྲོ་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།

ལག་ལེན་འགྲེམས་སྒྲོ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།

༤. ནང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན་༼ཆུ་ ཆོད་༽	དོན་ཆོག།	སྒོ་བ་སྒྲོ་ནང་སྒོ་བ་སྒྲིབ་ཐབས་ ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༤༠	སྒོ་བ་འགྲོ་ཟས་སྒྲིབ་ལ་བསྐྱབ་པ། ཆུ་རྒྱགས་བཟླ་ནིའི་སྒོ་བ་འགྲོ། ཆུ་བཟླ་བའི་དུས། བཟླ་སའི་སྒོ་དཀྱི་ ཁྱད་པར། ཆུ་རྒྱགས་འཇུར་ཚུལ། ཐ་མལ་ནད་མེད་ཀྱི་ཆུ། ནད་ཅན་གྱི་ ཆུ། འཆི་ཆུ། གདོན་ཆུ།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་དང་། ཙ་ བ་སྒྲོ་འཛིན་ ལས་འགུལ་ སྒྲོ་བ་ ལྷ་ཟླ་རིམ་དང་སྒོ་བ་ཁང་ཆོས་ རྒྱགས་ཐོག་ལས་སྒོ་བ་སྒྲོ་ནང་འབད་ ནི།	དྲི་བ་དྲིས་ལན། སྒོ་བ་ཁང་གི་ རྒྱགས། ཙ་བ་སྒྲོ་འཛིན་ ལེན་ནི། ལས་འགུལ་དབྱེ་ཞིབ། ཟླ་ རིམ་དང་སྒོ་བ་དུས་ཀྱི་རྒྱགས་ ཆུ་ལེན་ཐོག་ལས་འབད་ནི།
༤༥	འགྲེམ་སྒོ་ན། ཆུ་རྒྱགས་བཟླ་ཐངས་དང་དཀྱུག་ ཐངས། ཆུ་མདོག་དང་ལྷ་བའི་ མདོག་གི་ཁ་དོག་དཀར་མེར་དམར་ སོགས་འགྲེམ་སྒོ་ན་འབད་ནི།		ལག་ལེན་དོ་འབྱོར། འགྲེམ་སྒོ་ན་ཐོག་ལས་དབྱེ་ ཞིབ་འབད་དེ་རྒྱགས་ལེན་ནི།
༤༠	ལག་ལེན། ཆུ་རྒྱགས་ཁང་ནང་ལག་ལེན་དངོས་ བསྐྱར་འབད་ནི།		ལག་ལེན་དོ་འབྱོར་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ནི། ལག་ལེན་ཆོས་རྒྱགས་ལེན་ནི།

༡༠ གཞི་རྒྱུ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- ཐུབ་བསྐྱེད་ལེགས་པའི་སྒོ་བ་ཐོ། (༢༠༠༧) བརྟག་པ་ཙ་ཐུང་གི་འབྲུ་འགྲེལ། ནང་པའི་གསལ་རིག་སྒོ་བ་ཆོགས།

༡༡ རྒྱབ་སྒྲོ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། བདུན་ཙ་སྤྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས། ཆུ་མདོ་དེ་ཙ་བ།
- རྩེ་སྤྲིང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བྲི་རྒྱུ་སྒོ་ན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྒོ་དེ་ཆ། བོད་གཞུང་སྐྱེད་ཙ་མེས་ཁང་།
- ཁྲོ་རུ་ཆོ་རྒྱལ། ཏང་སྲོང་དཀྱེས་པའི་ནལ་ལུང་སྒོ་དེ་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

- རྟེ་མྱིང་སངས་རྒྱས་མཆོ། ཙ་རྩའི་ལྷན་ཐབས།
- དར་མོ་སློ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། གྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- རྩོམ་སྒྲིག་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། གྲུང་གོའི་གསོ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞིའི་བད་བཀོལ་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱེང་བའི་མཛེས་རྒྱན་། བོད་གཞུང་སྟུན་
- རྩིས་ཁང་།
- སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སློབ་དཔེ། བོད་གཞུང་སྟུན་རྩིས་ཁང་།
- པལླ་དོ་ཐེ། (༢༠༡༧) ཕྱི་རྒྱུད་ཙ་རྩའི་ལྷན་ཐབས་ཀྱི་ཙ་འགྲེལ། ར་རམ་ས་ལ། སྟུན་རྩིས་ཁང་།

༡༩ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༢༠/༠༩/༢༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། མེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ། (མེ་བུམ་དང་རབ་རྩ།)
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། MNT301
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༩(༤-༣-༩)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། སྤང་འཛོ་རྟེན་འབྲེལ་དབང་འདུས།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
སློབ་ཚན་འདི་ནང་ལས་མེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་མེ་བུམ་རབ་རྩ་དང་ རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་ཚུགས་རིགས་ཚུ་གིས་ནད་གཞི་
བཙེ་བའམ་སྐོར་སྟོན་མིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
མདོ་འདི་ལྟར་ཚར་མ་དེ་སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
 - སློབ་བཏུ་དུས་དང་ལོ་འཛིན། བཙེ་བའམ་སྦྱོང་པའི་ཚད་གཞི་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
 - མེ་བཙའ་གདབ་རུང་མི་རུང་གི་ནད་གཞིའི་དབྱེ་བ་དང་། གདབ་ཐབས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
 - གསེར་ཁབ་དང་རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་དང་ཚུགས་རིགས་ཚུ་བརྒྱབ་བཏུབ་མི་བཏུབ་པའི་ནད་གཞིའི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།
 - སྟོན་པས་ཕར་བཙལ་བའི་གསང་དམིགས་དང་ནད་ཀྱིས་ཚུར་བསྟན་པའི་གསང་དམིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།
 - རྒྱབ་གསང་ཉི་ཤུ། མདུན་གསང་ཉི་ཤུ་གཉིས། མཚུབ་ཚུགས་ཀྱི་གསང་དམིགས་ཉི་ཤུ་དང་དེའི་སྟེང་དཔུང་
བཙེ་མ་ལག་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་གསང་དམིགས་བཙལ་ཐབས་དང་ཕན་ལུས་སྐོར་ཤེས་ཚུགས།
 - མེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ། རྟོར་གྱི་མེ་བཙའི་ཕན་པ་དང་། ཕྱི་རྗེས། ཕན་ཡོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
 - མེ་བུམ་དང་རབ་རྩ་རྒྱབ་རུང་མི་རུང་གི་ནད་གཞིའི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།
 - སྟོན་ཡོང་མེད་པའི་ཚ་བའི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་གཤམ་སྟོག་ནད་ལུ་གདབ་དགོ་པའི་ཁུངས་ཤེས་ཚུགས།
 - མེ་བུམ་དང་རབ་རྩ་གདབ་ཐབས་དང་། ཕྱི་རྗེས། ཕན་ཡོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
སྟོར་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༢༠།
ལས་འགུལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
- ༨.༢ མཚུགས་བསྟེན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
སློབ་དུས་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠།

ལག་ལེན་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཚྭ་༡༠།

༤. གང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན་༼ཆུ་ ཚྭ་༽	དོན་ཚན།	སྟོབ་སྟོན་དང་སྟོབ་སྟོབ་ཐབས་ ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༤༠	སྤྱ་བ་བདུ་དུས་དང་ངོས་འཛིན། མེ་བཙའ་གདབ་རུང་མི་རུང་གི་ནད་ གཞིའི་དབྱེ་བ། གསེར་ཁབ་དང་སྤྱ་ལྷན་གསེར་ཁབ་ རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་དང་ཚུགས་ རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ། སྤྱན་པས་ཕར་བཙའ་བའི་གསང་ དམིགས་དང་ནད་ཀྱིས་ཚུར་བསྟན་ པའི་གསང་དམིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ། གསང་དམིགས་ཀྱི་ལས་སྐྱག་ཡོད་ པའི་དབྱུང་བཙུག་ལག་དེབ་ནང་གི་ གསང་དམིགས། མེ་བུམ་དང་རྩལ་རྩལ་འབྱུང་རབས་ དང་ཚད་གཞི། མེ་བུམ་དང་རྩལ་རྩལ་ གདབ་རུང་བ་དང་མི་རུང་བའི་ནད་ གཞི། སྤྱ་བ་བདུ་དུས་སྟོན་བུམ་གྱི་ དབྱེ་བ། སྤྱན་ལོང་མེད་པའི་ཚ་བ། གཞི་པ་སྟོན་པའི་ནད་ལུ་གཞི། མེ་ བུམ་དང་རྩལ་རྩལ་སྟོན་དང་ཡོན་ཏན།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་དང་། སྟོབ་ ཚན་གྲོས་བསྟར། དཔེ་རིས་ཐོག་ ལས་འགྲེམས་སྟོན་གསལ་བཤད། སྟོབ་ལྷ། ལས་འགྲེམས་སྟོབ་ཁང་ གི་ཚོས་སྐྱགས་ཐོག་ལས་སྟོབ་སྟོན་ འབད་ནི།	དྲི་བ་དྲིས་ལན། སྟོབ་ཁང་གི་ སྐྱགས་ ཙ་བ་སྟོར་འཛིན། ལས་འགྲེམས་དབྱེ་ཞིབ། ཟླ་ རིམ་དང་སྟོབ་དུས་ཀྱི་སྐྱགས་ ཚུ་ལེན་ཐོག་ལས་འབད་ནི།
༤༡	འགྲེམས་སྟོན། ནད་དམིགས་ངོས་འཛིན་དང་ཚུགས་ རིགས་ལག་ལེན། མེ་བུམ་དང་རྩལ་རྩལ་གདབ་ཐབས། སྤྱ་ལྷན་གསེར་ཁབ་དང་སྤྱ་ལྷན་མེ་	འགྲེམས་སྟོན་དང་ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་འབད་བཅུག་ཐོག་ལས་ འབད་ནི།	འགྲེམས་སྟོན་ཐོག་ལས་གསེར་ ཁབ་དང་མེ་བཙའ་སྤྱ་ལྷན་ གསེར་ཁབ་སྤྱ་ལྷན་མེ་བཙའ་ རྩལ་ཐབས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

	བཙའི་ཐབས་ལམ།		
༤༠	ལག་ལེན། རྩལ་དཔྱད་ཁང་ནང་ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་འབད་ནི།	ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་ བཅུག་ཐོག་ལས་འབད་ནི།	ལག་ལེན་ངོ་འབྱེད། ལག་ལེན་ཆོས་རྒྱལ་ལེན་ནི།

༡༠ གཞི་རྒྱུ་དཔེ་དེབ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་རྩ་བ།
- ཁོ་རུ་ཆེ་ནམ། སངས་བློ་དཔྱེས་པའི་ཞལ་ལུང་སྟོན་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

༡༡ རྩལ་སྟུར་དཔེ་དེབ།

- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཆོག་སྤྱོད་གསོ་རིག་སྤྱི་དོན་གཙུག་ལྷན་སྤྱོད་སྟུན་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྟུན་གཞུང་ཆ་ལག་བཙའ་བརྒྱུད། གཞུགས་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- སྤྱུ་མས་པ་ཆེ་དབང་། མན་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཆུང་ཁང་།
- དར་མོ་སྟོ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། གྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- མོ་སྤྱོད་ལུ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། གྲུང་གོ་དེ་གསོ་རིག་གྲུག་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞིའི་བདེ་བའོལ་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱོད་བའི་མཛེས་རྒྱུ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཆུང་ཁང་།
- སྤེ་སྤྱི་དཔེ་སྟུན་ཆུ་ཆུ་མཆོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བྱེད་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཆུང་ཁང་།
- སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སྟོན་དེབ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཆུང་ཁང་།

༡༢ བསྟར་ཞིབ་སྒྲིག་ཆེས་ ༠༡/༠༤/༢༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། ལུམས་དང་འཕུལ་འཁོར།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། HBA301
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དབྱེད་ཀྱི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༤-༣-༩)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། ཏུང་འཛོ་གསང་སྤྲུག་སྐྱོང་ཆོས་འཕེལ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
སློབ་ཚན་འདི་ནང་ལས་ ལུམས་དང་ཕྱི་འཕུལ་འཁོར་ཐོག་ལས་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་འབད་ཐངས་དང། དེ་གི་ཕན་
ཡོན་སྐོར་སྟོན་མ་ཞིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
མདོ་འདི་ལྟར་ཆར་མ་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
 - རང་བྱུང་གི་ཚུ་ཚན་དང་བཅོས་མའི་ཚུ་ཚན་གྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་ཚུགས།
 - ཚུ་ལུམས་ཀྱི་ཕན་ཅུས་དང་སྤྲུག་སྦྱོར་དང་བསྐྱུན་པའི་ཚུ་ལུམས་སོ་སོའི་ཕན་ཡོན་སྤྲུབ་ཚུགས།
 - ཚུ་ཚན་འབྱུང་བའི་ཁྱད་ས་དང་བདུད་ཅི་ལཱ་འཕན་ཡོན་ཤེས་ཚུགས།
 - བནད་གཞི་དང་བསྐྱུན་ལུམས་ཀྱི་སྤྲུག་རྒྱས་སྦྱར་ཐངས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - ཕྱི་འཕུལ་འཁོར་གྱི་ཐོག་ལས་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་ཚ་བའི་དབལ་གཙོག་ཐབས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།
ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་ ༡༠།
ལག་ལེན་དངོས་བསྐྱུར་དང་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་ ༡༠།
སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༩༠།
- ༨.༢ མཐུག་བསྐྱུའི་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།
སློབ་དུས་ཀྱི་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།
ལག་ལེན་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༩༠།

༩ རང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན། (རྒྱུ་ཆོད།)	དོན་ཆུ།	སློབ་སློན་དང་སློབ་སློང་ཐབས་ ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༤༠	ལུམས་རྩལ་བའི་ཡུལ་ནད་རིགས་སོ་སོར་ངོས་ བཟུང་བ། ལུམས་བྱ་བའི་ཐབས་ ལུམས་བྱས་ པའི་ཕན་ཡོན། ལུམས་ཀྱི་སྤྲོད་སྦྲུང་། རྒྱུ་ འཕུལ་འཁོར།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་དང་ སྤེ་ ཆན་ཐོས་བསྐྱར་ ཙ་བ་སློར་ འཛིན། གསལ་བཤད། སྦྱོང་ལྷན་ ལས་འགུལ།	ཉིན་བསྐྱར་སློབ་ཁང་ནང་སློར་ འཛིན་རྒྱགས་ལེན་ནི། གོ་ དོན་གསལ་བཤད། སློབ་ཁང་ གི་རྒྱགས། སློབ་དུས་ཀྱི་ རྒྱགས་རྩ་ལེན་ནི།
༤༡	འགྲེམས་སྤྲོད། ལུམས་བྱ་ཐབས། ལུམས་ཀྱི་སྤྲོད་སྦྲུང་ཐབས། ལུམས་ནད་སྦྱར་རྩལ་བའི་སྤྲོད་ཀྱི་ཐོ།		ལུམས་བྱ་ཐབས་ འགྲེམས་ སྤྲོད་ཐོག་ལས་རྒྱགས་ལེན་ནི།
༤༢	ལག་ལེན། འཇམ་དབྱེད་ཁང་ནང་ལག་ལེན་གཏང་ནི།	བྱེད་འཇོ་དང་གོས་བསྐྱར།	ལུམས་ནད་ཆང་དགོ་པའི་ ལག་ལེན་ཆང་གཞི། ལག་ལེན་ཆོས་རྒྱགས།

༡༠ གཞི་རྒྱུ་དཔེ་དེབ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ཙ་བ།
- ཁོ་རུ་ཆེ་ནམ། ཏང་མཐོང་དཔེ་མཉམ་པའི་ཞལ་ལུང་སྟོང་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྤྲོད་ཁང་།

༡༡ རྒྱུ་སྦྲུང་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- སྤེ་སྤྲོད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེམས་པ་བྱེད་སྤྲོད་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོང་ཆ། བོད་གཞུང་སྤྲོད་ཆེས་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། ཤོག་རིལ་སྟོར་གསུམ་ལས་ངོས་འཛིན་མན་ངག་གསེར་གྱི་ཐེན་མིག།
- ཐུབ་བསྐྱར་ཐུན་ཆོགས། (༡༩༩༤)གསོ་རིག་སྤྲོད་ཐོར་གཙུག་བཏུས། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྤྲོད་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྤྲོད་གཞུང་ཆ་ལག་བཙུག་རྒྱུད། ཀའ་སྤྲོད་མི་རིགས་དཔེ་སྤྲོད་ཁང་།
- སྤེ་སྤྲོད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེམས་པ་བྱེད་སྤྲོད་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོང་ཆ། བོད་གཞུང་སྤྲོད་ཆེས་ཁང་།
- ཁོ་རུ་ཆེ་ནམ། ཏང་མཐོང་དཔེ་མཉམ་པའི་ཞལ་ལུང་སྟོང་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྤྲོད་ཁང་།
- སྤྲོད་སངས་པ་ཆེ་དབང་། མན་རྒྱུད་འགྲེམས་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྤྲོད་ཆེས་ཁང་།

- དར་མོ་སློ་བཟང་ཆོས་གཤམ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱུད་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཚུམ་སྒྲིག་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། རྒྱུད་གོའི་གསལ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞིའི་བད་བཀོལ་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱེད་བའི་མཛེས་རྒྱན། བོད་གཞུང་སྟུན་ཁང་།
- ཕྱིས་ཁང་།
- སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསལ་རིག་སློབ་དེབ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཁང་།

༡༡ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༠༡/༠༥/༢༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། བྱུག་པ།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། SMG301
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༡-༢-༣)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། ཏུང་འཛོལ་གསང་སྤྲུག་ས་ཚོས་འཕེལ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
སློབ་ཚན་འདི་འདི་ནང་ལས་ འཇམ་དཔུང་བྱུག་པའི་སློབ་པ་བཙུག་གཞན་གྱིས་རྩུགས་པའི་ནད་གཞི་བཙུག་སྤྱོད་ཐབས་སློབ་
སྟོན་མ་ཡིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
མདོ་འདི་ལྟར་ཚུགས་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
 - བྱུག་པ་བཞུན་རུང་བ་དང་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།
 - སྤྱུ་བྱུགས་ཀྱི་སྤྲན་སྦྱོར་དང་སྤྱུ་བྱུག་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - ལྷེ་གྲུའི་བྱུག་པའི་སྤྲན་སྦྱོར་དང་ལག་ལེན་ཤེས་ཚུགས།
 - གསོ་རིག་བྱུག་པ་དང་གཞན་གྱི་བྱུག་པའི་ཁྱད་པར་དང་ལག་ལེན་སློབ་ཤེས་ཚུགས།
 - བྱུག་པའི་ཕན་ཡོན་དང་བྱུག་པའི་སྤྲན་སྦྱོར་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་ ༡༠།
ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་དང་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་ ༡༠།
སློབ་ཁང་ཚོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠།
- ༨.༢ མཐུག་བསྐྱའི་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
སློབ་དུས་ཀྱི་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
ལག་ལེན་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ལུག། (རྒྱུ་ཚེད།)	དོན་ཚན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱོང་ཐབས་ ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༤༠	བྱུག་པ་རུང་དང་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི། སྤྱུལ་བྱུག་ག་དང་ཕྱེ་གུའི་བྱུག་པ། སྤྱུལ་དང་ཕྱེ་ གུའི་བྱུག་པའི་སྤྲོན་སྦྱོར། བྱུག་པ་བྱ་བའི་ཐབས་ལམ་ཡོན།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་དང་ སྤྱེ་ ཚན་གྲོས་བསྟར་ ཙ་བ་སློབ་ འཛིན་ འགྲེམས་སྟོན། གསལ་ བཤད་ སྦྱོང་ལུ་ ལས་འགུལ།	སློབ་ཁང་ནང་སློབ་འཛིན་ རྒྱགས་ལེན་ནི། གོ་དོན་ གསལ་བཤད་ སློབ་ཁང་གི་ རྒྱགས། སློབ་དུས་ཀྱི་རྒྱགས་ རྒྱ་ལེན་ཐོག་ལས་འབད་ནི།
༤༡	འགྲེམས་སྟོན། བྱུག་པའི་སྤྲོན་སྦྱོར་ཐངས། བྱུག་སྤྲོན་རོས་ འཛིན། བྱུག་པ་རྒྱབ་ཐངས།	འགྲེམས་སྟོན་ཐོག་ལས་རྒྱགས་ ལེན་ནི།	བྱུག་པ་བྱ་བའི་ཐབས་ འགྲེམས་ སྟོན་འབད་བཅུག་ཐོག
༤༢	ལག་ལེན། འཇམ་དབྱུང་ཁང་ནང་ལག་ལེན་གཏང་ནི།		རོ་འབྱོར། བྱུག་པའི་ལག་ ལེན་ཚེས་རྒྱགས།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ཙ་བ།
- ཁོ་རུ་ནམ། སང་སྟོང་དྲུག་པའི་ཞལ་ལུང་སྟོང་ཆ། སེ་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

༡༡ རྒྱབ་སྦྱོར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- སྤྱེ་སྟོན་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེམ་པ་བྱེད་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོང་ཆ། བོད་གཞུང་སྤྲོན་ཚེས་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། ཤོག་རིལ་སྟོར་གསུམ་ལས་རོས་འཛིན་མན་ངག་གསེར་གྱི་ཕྱེ་ཕྱེ་མིག།
- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས། (༡༩༩༦)གསོ་རིག་སྤྱི་དཀོན་གཙུག་པོ་ཁང་། སེ་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསལ་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྤྲོན་གཞུང་ཆལ་ག་བཅོ་བརྒྱད། གཞུང་སྤྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- སྤྲོམས་པ་ཆེ་དབང་། མན་རྒྱུད་འགྲེམ་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྤྲོན་ཚེས་ཁང་།
- དར་མོ་སློ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེམ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། གྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་
ཁང་།
- ཚུམ་སྤྱིག་ལུ་ཡོན་ཏན་ཁང་། གྲུང་གོ་འཇམ་རྩལ་རབ་འབྱམས་ཀྱི་ཁང་། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

- ལུང་རིགས་བསྟན་དང་། རྒྱུད་བཞིའི་བདེ་བའི་ལྷ་མ་རྒྱལ་ལ་རུ་རའི་ཕྱེང་བའི་མཛེས་རྒྱུ། བོད་གཞུང་སྐྱམ་
- ཕྱིས་ཁང་།
- གློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསལ་རིག་སློབ་དེབ། བོད་གཞུང་སྐྱམ་ཕྱིས་ཁང་།

༡༡ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆེས་ ༠༡/༠༥/༢༠༡༠

1. **Module Title** : Research Methods
2. **Module Code** : RMS301
3. **Programme Title** : Diploma in Jamtsub Ched
4. **Level** : Year 3, semester 1
5. **Credit Value** : 12(7-2-3)
6. **Module tutor** : Namgay Lhamo

7. General objectives

This module aims to familiarize the students with basic knowledge and skills of research methodology with special focus on health research. It is designed to provide the students with an ability to understand, comprehend and apply the important components of a research project and appreciate the values of scientific enquiry.

8. Learning Outcomes

At the end of the module, students will be able to:

- Define research and explain its characteristics
- Identify different types of research with special emphasis on Health Research
- Identify the criteria for selecting a research topic and state the research problem clearly
- Develop appropriate research questions, objectives and hypothesis
- Demonstrate the ability to carry out literature review from a range of sources to support academic work
- Explain various methods of data collection appropriate to a given research study
- Describe various types of study designs, sampling methods and ethical issues in research
- Identify Bias and Errors in research.

9. Mode of Assessment

- a. Continuous assessment: 40%
- b. Summative assessment: 60%

10. Subject Matter

Session (Hours)	Topic	Teaching and Learning Strategies	Mode of Assessment

60	Definitions, characteristics, motivation and types of research (basic, applied, qualitative, quantitative, etc.), health systems research and their types Concept of research proposal, problem identification, problem statement, research objectives The what, why and how of literature review, Literature search, Referencing and citations. Types of research design (Exploratory, Descriptive, Analytical, Cross-sectional, Cohort, RCT, Experimental, etc.) Concept of study population and variables, sampling methods (non-probability and probability sampling) Data collection tools and techniques (Questionnaires, Interviews, FGD, Observation, etc.), Bias in Data Collection Concept and application of ethical issues in research, understanding ethical rules and principles Work Planning and Budgeting Research report using scientific style	Lecture and discusion, class presentation, group work, individual assignments, self study.	Class Presentation, Class Test, Group Work, Assignment and Exam.
15	Laboratory Case Presentation.		
100	Clinical Practice Case Study, Data Collection and Case		

	Presentation.		
--	---------------	--	--

13 Reading List

1. Allen, A. K. (2012). *Introducing Research Skills for Medical students*. Sage Publications Ltd.
2. Black, T.R. (2002). *Understanding Social Science Research*. New Delhi: Sage Publications Ltd.,.
3. Bradburn N, Sudman S, Wansink B. (2004) *Asking Questions- The Definitive guide to questionnaire design-for market research, political polls, and social and health questionnaires*. San Francisco: Jossey-Bass.
4. Burns, R. (2000). *Introduction to Research Methods* (4th revised Edition). New Delhi: Sage Publications India Pvt Ltd.
5. Creswell, J.W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed methods Approaches*. California: Sage Publications Ltd.
6. Creswell, J.W. (2003). *Research design :Qualitative, Quantitative and Mixed Method approaches* (2nd Edition). Sage Publications, Inc.
7. Degu, G., Yigzaw, T. (2006). *Research Methodology*, EPHTI, University of Gondar. Retrieved from http://www.cartercenter.org/resources/pdfs/health/ephti/library/lecture_notes/health_science_students/ln_research_method_final.pdf
8. Flick, U. (2011). *Introducing Research Methodology: A beginner's guide to doing a research project*. Germany: Sage Publications Ltd.
9. Kane, M. (2004). *Research made easy in Complementary and alternative Medicine*. Elsevier Limited.
10. Punch, K.F. (2002). *Developing Effective Research Proposal, Essential Resources for Social Research*. New Delhi: Sage Publications Ltd.
11. Research Ethics Board of Health. (2010). Ministry of Health. Thimphu Bhutan.
12. Robert A. D. (2006). *How to write and publish a scientific paper* (5th Edition). Cambridge: Cambridge University Press.
13. Thakur, D. (1993). *Research Methodology in Social Sciences*. New Delhi: DEEP & DEEP Publications.

14 Date last reviewed: 7th March, 2020

ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་སློབ་དུས་༡༥།

1	Module Title	:	Basic Science (vital signs, infection control, Pharmacokinetics, prescription writing and first aid)
2	Module Code	:	FCI401
3	Program Title	:	Diploma in Jamtsub Ched
4	Credit value	:	12 (6-6-0)
5	Module Leader	:	Program Leader

6 Objectives of the module

- Take proper history from the patient
- Perform basic clinical examination on the patient to come up with a diagnosis for further management
- Learn and practice aseptic measures while attending the patient and control infection
- Learn and correlate the pharmacokinetic processes in traditional medicine
- Practice standard prescription writing
- Attend and help people or patient in distress by providing first aid before the arrival/provision of medical care to the casualties

7 Learning outcomes

On completion of the module, a student will be able to:

- Take proper history and interact with the patient appropriately
- Perform basic general and clinical examination on patients
- Measure the blood pressure of the patients following the standard method
- Diagnose the condition of the patient as per the findings of the examination
- Manage the patient and refer if indicated
- Maintain environmental and hand hygiene
- Understand and perform the steps of hand washing appropriately
- Perform all the procedures in aseptic condition and control infection
- Understand the processes of what the body does to the medicine by applying and correlating the pharmacokinetic processes in traditional medicine
- Write the prescription clearly, legibly and following the standard format

- Provide immediate help (first aid) to the people in distress and provide necessary arrangement and treat or transfer the casualties for further management
- Save life

8 Mode of Assessment

Continuous assessment: 40%

Summative assessment: 60%

9 Subject matter

Session Hours	Topics	Teaching and Learning Strategies	Mode of Assessment
20	Theory I. Clinical Examination Interaction with the patient • Reasons for encounter • Clinical environment • Opening the encounter • Gathering information • Handling sensitive information and third parties • Managing patient concerns • Showing empathy • Showing cultural sensitivity • Addressing the problem • Concluding the encounter • Professional and personal responsibilities of medical personnel • General aspects of history taking • General information to take a clear	Lecture, Demonstration, Practical, Group work, Class presentation, Individual assignment, self-study, Scenario based study	

	history • General aspects of examination Inspection Palpation Percussion Auscultation • Blood pressure measurement • Pulse (if relevant), temperature and respiration		
20	II. Infection Control How infection spreads Standard precaution • Hand hygiene. • Use of personal protective equipment (e.g., gloves, masks, eyewear). • Respiratory hygiene / cough etiquette. • Sharps safety (engineering and work practice controls). • Safe injection practices (i.e., aseptic technique for parenteral medications). • Sterilization of instruments and devices. • Cleaning and disinfection of environmental surfaces	Lecture, Demonstration, Practical, Group work, Class presentation, Individual assignment, self-study, Scenario based study	
20	III. First Aid • What is First Aid • Skills of a First Aider: Reassurance, communication, situational awareness, critical thinking • Safety and security: Safety First First Aider Casualty Bystanders	Lecture, Demonstration, Practical, Group work, Class presentation, Individual assignment, self-study, Scenario based study	

	• First Aid in a) Unconscious person with breathing b) Unconscious person without without breathing c) Bleeding d) Fracture, dislocation, sprain and strain e) Choking f) Thermal, chemical injury and cold injury g) Minor cuts, wounds and bites h) High altitude sickness i) Spinal injury j) Transportation or moving of the victim k) Medical conditions: Stroke, Hypoglycemia, poisoning First aid kit and training materials IV. Pharmacology • Pharmacokinetics - Absorption - Distribution - Metabolism - Excretion		
90	Laboratory • Hands on practice	Prescription writing Problems with prescription writing Standard prescription writing	Practical test

12 Reading list

1. Macleod's Clinical Examination, 14th Edition, Elsevier

2. International first aid and resuscitation guidelines 2016, International Federation of Red Cross and Red Crescent Society
3. WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: a Summary, World Health Organization 2009
4. National Guideline on Infection Control And Medical Waste Management, Health Care & Diagnostic Division, Department of Medical Services, Ministry of Health, Bhutan
5. Guide to good prescribing, World Health Organization, Action Programme on Essential Drugs, Geneva
6. Maharashtra model medicine prescription format, Food and Drug Administration, Maharashtra State, India, 2014

13 **Date last reviewed:** 21st January , 2021

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། གཏར་ག་དང་གཉན་པའི་གནས་ལུགས། ། གཏར་དངོས་གཞི་མེད། །
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། VVP301
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སློབ་ཚན་མཐུས། ༡༡(༤-༣-༩)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། རུང་འཛོལ་ཐུག
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།

སློབ་ཚན་འདི་འདི་ནང་ལས་གཏར་རུང་མི་རུང་དང་བསྟུལ་ཐབས་དང་གཙགས་བྱ་ལེགས་ཉེས་དང་ཁྲག་གཏར་བའི་སྐབས་
 གི་ཉེན་སྲུང་དང་གཏར་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ཉེས་པའི་སྒྲིན་ཚུ་སྒྲིན་ནི་དང་། ལུས་ཀྱི་རུས་གནད་དང་ ཤ་གནད་
 ཆོལ་གནད་ རྩུ་ལྟུ་གི་གནད་ རོན་སྒྲིན་གི་གནད་ ཙ་གནད་ བཅས་ཀྱི་སྒྲོར་སྒྲོན་མ་ཡིན།

༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།

མདོ་འདི་ལྟར་ཆ་རལ་ད་སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།

- ཁྲག་བཙག་ནི་གི་མཁོ་ཆས་གཙགས་བྱའི་དབྱེ་བ་དང་ལེགས་ཉེས། ཁྲག་གཏར་རུང་མི་རུང་གི་ནད་གཞི་ལུ་
 བརྟག་དཔུང་དང་། གཏར་རན་མ་རན་གྱི་རུས་ཚོད་ཤེས་ཚུགས།
- གཏར་དངོས་གཞི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མེད་པ་མ་གཏོགས་གཞན་ཆ་བྱང་དང་ནད་གཞི་རུང་མི་རུང་ག་ར་ཤེས་དགོ།
- མགོ་འི་གནས་ལུགས་དང་ཤ་གནད་རུས་གནད་སྒྲོར་ཤེས་ཚུགས།
- ལུས་ཀྱི་མགོ་སྒྲེ་ལ་སོགས་པ་ལུ་ཡོད་པའི་ཤ་གནད་ཚུ་ག་ར་དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ཆོལ་གནད་བརྟུང་གི་དབྱེ་བ་དང་ཉེན་སྲུང་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- རུས་གནད་དབྱེ་བ་དང་དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- རྩུ་ལྟུ་གི་གནད་གི་གནས་ལུགས་རབ་འབྲིང་ཐ་མའི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།
- རོན་སྒྲིན་གནད་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྒྲེ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྒྲེ་སྒྲིན་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ཙ་གནད་༡༩༠འི་གནས་དང་རོན་སྒྲིན་ལ་སོགས་པའི་ཙ་ལེ་གནད་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- བྱང་ཁོག་ལུ་རོན་སྒྲིན་སོགས་ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཐིག་ལེགས་ཤོམ་སྒྲེ་བརྟུང་ཚུགས།
- གཞུགས་ཀྱི་ཕྱི་ལས་ཚད་གཞལ་ཏེ་ནང་རོན་སྒྲིན་གི་གནས་ལུལ་མ་ནོར་བར་སླབ་ཚུགས།

༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།

༨.༡ རུས་རྩུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྟུ་ཆ་ ༤༠།

ལས་འགྲལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྟུ་ཆ་ ༡༠།

སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྟུ་ཆ་ ༡༠།

- ཁོ་རུ་ཆོ་ནམ། ཡང་སྟོང་དུ་གྱེས་པའི་ཞལ་ལྷུང་སྟོང་ཆ། སེ་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- རྩེ་སྤྱི་དཔལ་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བུ་རྩེ་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོང་ཆ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅིས་ཁང་།

༡༡ རྒྱལ་སྟོར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་

- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས། གསོ་རིག་སྤྱི་དགོན་གཙུག་ལྷན་ཁང་། སེ་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་། ཟ࿳་
ལོ་༡༩༩༤/༦/༡༩༩༥ལུ།
- གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྟན་གཞུང་ཆ་ལག་བཙོ་བརྒྱད། ཀན་སུ་ལུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- སྒྲེམས་པ་ཆེ་དབང། མན་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅིས་ཁང་།
- དར་མོ་སློ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་། ཀྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཅོམ་སྒྲིག་ཁྱུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། ཀྲུང་གོའི་གསོ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞིའི་བད་བགོལ་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱིང་བའི་མཛེས་རྒྱན། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅིས་
ཁང་།
- སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སློབ་དེབ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅིས་ཁང་།

༡༢ བསྟར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༠༧/༠༣/༢༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། དུགས་ལུམས་དང་འཕུལ་འཁོར་ཞིབ་སྦྱང་།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། ACA301
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དབྱེད་ཀྱི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༢-༥-༥)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། སྤང་འཛོལ་གསར་སྤྲུགས་ཚོས་འཕེལ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
འཇམ་དབྱེད་ཀྱི་མདོ་འདི་ནང་ལས་ དུགས་ལུམས་དང་འཕུལ་འཁོར་གྱི་ཐོག་ལས་ནད་གཞི་བཅོ་ཐབས་སྐོར་དོགས་
དཔྱད་དང་བཅས་པ་ཞིབ་སྦྱང་སྟེ་སྟོན་མ་ཞིག།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
མདོ་འདི་ལྟར་ཚར་མ་དུ་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
 - དུགས་བསྟན་རུང་མི་རུང་གི་ནད་གཞིའི་དོགས་དཔྱད་འབད་ཚུགས།
 - བསིལ་དུགས་བྱོད་དུགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་སྟོན་སྦྱར་ཐངས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - རང་བྱུང་གི་ལུམས་དང་དབྱེ་བ་དང་འབྱུང་ཁུངས་ཤེས་ཚུགས།
 - བཅོས་མའི་ལུམས་དང་རང་བྱུང་ལུམས་ཀྱི་ཕན་ཉུས་ཁྱད་པར་དང་ནད་གཞི་དང་བསྟན་སྦྱང་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
 - རྒྱུ་དུགས་དང་རྒྱུངས་ལུམས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་ནད་གཞི་དང་བསྟན་སྦྱང་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
 - འཕུལ་འཁོར་རིགས་ནད་རིགས་དང་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་ ༡༠།
ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་དང་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་ ༡༠།
སློབ་ཁང་ཚོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠།
- ༨.༢ མཐུག་བསྟེན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
སློབ་དུས་ཀྱི་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
ལག་ལེན་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ལུན། (རྒྱུ་ཚེད།)	དོན་ཚན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱོང་ཐབས་ ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༡༠	དུགས་རུང་མི་རུང་གི་ནད་གཞི། དུགས་བྱ་ ཐབས་དང་ཕན་ཡོན། ལུམས་རུང་བའི་ཡུལ་ ལམ་ནད་རིགས་སོ་སོར་ངོས་བཟུང་བ། ལུམས་བྱ་བའི་ཐབས་དང་ལུམ་བྱས་པའི་ཕན་ ཡོན། འཕྱུལ་འཁོར་རུང་བ་དང་མི་རུང་བའི་ནད་ རིགས།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་དང་ སྡེ་ ཚན་གྲོས་བསྟར་ ཅུ་བ་སྟོར་ འཛིན། གསལ་བཤད་ སྦྱོང་ལུ་ ལས་འགུལ་ ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་འབད་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་ འབད་ནི།	སློབ་ཁང་ནང་སྟོར་འཛིན་ རྒྱགས་ལེན་ནི་དང་ གོ་དོན་ གསལ་བཤད་ སློབ་ཁང་གི་ རྒྱགས། སློབ་དུས་ཀྱི་རྒྱགས་ རྒྱ་ལེན་ཐོག་ལས་འབད་ནི།
༡༡	འགྲེམས་སྟོན། དུགས་ལུམས་བྱ་ཐབས། དུགས་དང་ལུམས་ ཀྱི་སྟོན་སྦྱོར། འཕྱུལ་འཁོར་ལག་ལེན་འཐབ་ ཐངས།	དུགས་ལུམས་དང་འཕྱུལ་འཁོར་ འབད་ཐངས་འགྲེམས་སྟོན་ དངོས་བསྟར་ཐོག་	དུགས་ལུམས་དང་འཕྱུལ་ འཁོར་བྱ་ཐབས་ འགྲེམས་ སྟོན།
༡༠༠	ལག་ལེན། འཇམ་དབྱེད་ཁང་ནང་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར།	རྒྱུང་འཛོད་དང་གོས་བསྟར་ཐོག་	ལག་ལེན་ངོ་འཕྱོར་དབྱེ་ཞིབ། ལག་ལེན་རྒྱགས།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། བུད་ཅི་སྟིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད། ཅུ་བ་མདོའི་ཙ་
བ།
- ཁོ་རུ་ནམ། ཡང་སྟོང་དབྱེས་པའི་ཞལ་ལུང་སྟོང་ཆ། སི་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང།

༡༡ རྒྱལ་སྟོར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- སྡེ་སྟོན་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བློ་རྩེད་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོང་ཆ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅུས་ཁང།
- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། ཤོག་རྩིས་སྟོར་གསུམ་ལས་ངོས་འཛིན་མན་ངག་གསེར་གྱི་རྟེན་མིག།
- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས། (༡༩༩༤)གསོ་རིག་སྟིང་ཐོར་གཅེས་བུས། སི་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང།
- གཡུ་ཐོག་གསང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྟན་གཞུང་ཆལ་ག་བཙོ་བརྒྱད། ཀན་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང།

- སྐྱམས་པ་ཆོད་བདེ། མན་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་།
- དར་མོ་སློ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། གྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྤྲན་ཁང་།
- ཚུམ་སྒྲིག་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། གྲུང་གོའི་གསལ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྤྲན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞིའི་བདེ་བའོལ་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱོད་བའི་མཛེས་རྒྱན། བོད་གཞུང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་།
- ཅིས་ཁང་།
- སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསལ་རིག་སློབ་དེབ། བོད་གཞུང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་།

༡༡

བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༢༠/༠༩/༢༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། བྱུག་པའི་ཞིབ་སྦྱང།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། ASM301
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༢-༥-༥)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། ཏུང་འཛོ་གསང་སྤྲུགས་ཆོས་འཕེལ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
སློབ་ཚན་འདི་འདི་ནང་ལས་ འཇམ་དཔུང་བྱུག་པའི་སློ་ལས་བཅོས་གཞན་གྱིས་རྟགས་པའི་ནད་གཞི་བཅོ་ཐབས་སློར་
སྟོན་མ་ཡིན།

མ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།

མདོ་འདི་ལྟར་ཆ་རམ་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།

- བྱུག་པ་བཞེན་རུང་བ་དང་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་དབྱེ་བ་དང་བསྟན་བྱུག་པ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- སྤུལ་བྱུགས་ཀྱི་སྤྲན་སྦྱོར་དང་སྤུལ་བྱུག་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- རྟེ་གྱའི་བྱུག་པའི་སྤྲན་སྦྱོར་ཚུལ་དང་རྟེ་གྱའི་བྱུག་པ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- གསོ་རིག་བྱུག་པ་དང་གཞན་གྱི་བྱུག་པའི་ཁྱད་པར་སློར་དོགས་དཔྱོད་འབད་ཚུགས།
- བཅོས་གཞན་གྱིས་རྟགས་པའི་ནད་གཞི་ལུ་བྱུག་པའི་ཐོག་ལས་བཅོ་ཁ་རྒྱབ་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།

༩ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།

༩.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།

ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་ ༡༠།

ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་དང་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་ ༡༠།

སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༩༠།

༩.༢ མཐུག་བསྐྱའི་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།

སློབ་དུས་ཀྱི་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།

ལག་ལེན་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་སྤྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༩༠།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན། (རྒྱུ་ཚེད།)	དོན་ཚན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐབས་ ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༡༠	བྱུག་པ་རུང་དང་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི། བྱུག་ པ་བྱ་བའི་ཐབས་ལམ་ཡོན། སྤུལ་བྱུག་དང་ཕྱེ་ གྱའི་བྱུག་པའི་བྱུང་པར། བྱུག་པའི་སྟོན་སྦྱོར།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་དང་ སྤེ་ ཚན་གྲོས་བསྟར་ ཕ་བ་སློབ་ འཛིན་ འགྲེམས་སྟོན། གསལ་ བཤད་ སྦྱོང་ལུ་ ལས་འགྲུལ་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་ ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།	ཉིན་ཁྱར་སློབ་ཁང་ནང་སློབ་ འཛིན་རྒྱགས་ལེན་ནི་དང་ གོ་ དོན་གསལ་བཤད་ སློབ་ཁང་ གི་རྒྱགས། སློབ་དུས་ཀྱི་ རྒྱགས་ཚུ་ལེན་ཐོག་ལས་ འབད་ནི།
༡༥	འགྲེམས་སྟོན། བྱུག་པའི་སྟོན་སྦྱོར་ཐངས། བྱུག་སྟོན་རོས་ འཛིན། བྱུག་པ་རྒྱབ་ཐངས།	འགྲེམས་སྟོན་ཐོག་ལས་རྒྱགས་ ལེན་ནི།	བྱུག་པའི་ལག་ལེན་རོ་འབྱོར། བྱུག་པའི་འགྲེམ་སྟོན།
༡༠༠	ལག་ལེན། འཇམ་དབྱེད་ཁང་ནང་ལག་ལེན་གཏང་ནི།		བྱུག་པའི་ལག་ལེན་ནང་རོ་ འབྱོར། བྱུག་པའི་ལག་ལེན་ ཆོས་རྒྱགས།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། བདུན་རྩ་སྟིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ ཕྱི་རྒྱུད་
བྱུག་པའི་ཕ་བ།
- ཁོ་རུ་ནམ། སང་སྟོང་དྲུག་པའི་ཞལ་ལུང་སྟོན་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

༡༡ རྒྱབ་སྦྱོར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- སྤེ་སྟིང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་བུ་རྩེ་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅིས་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། ཤོག་རིལ་སྟོར་གསུམ་ལས་རོས་འཛིན་མན་ངག་གསེར་གྱི་རྟེན་མིག།
- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས། (༡༩༩༤)གསོ་རིག་སྟིང་ཁོར་གཅེས་བརྒྱུ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྟོན་གཞུང་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- སྤེམས་པ་ཆེ་དབང་། མན་རྒྱུད་འཁྲུག་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅིས་ཁང་།

- དར་མོ་སློ་བཟང་ཆོས་གཤམ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། གྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཕྱི་མ་སྒྲིག་ཁྱུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། གྲུང་གོའི་གསོ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞིའི་བདུན་པ་གོལ་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་པའི་ཕྱེད་བའི་མཛེས་རྒྱན་། བོད་གཞུང་སྟུན་ཁང་།
- ཕྱིས་ཁང་།
- སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སློབ་དེབ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཁང་།

༡༡ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༠༡/༠༥/༢༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། ལྷུ་བ་དཔུང་ཞིབ་སྦྱང།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། AIT301
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། འཇམ་རྩལ་རབ་འབྱམས་ཀྱི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱང་མཐུས། ༡༢(༡-༥-༥)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། འབྲུག་འཛིན་པ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
 སློབ་ཚན་འདི་ནང་ལས་གཏར་གའི་སྐོར་དང་། མེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ། མེ་བུམ་དང་གདབ་ཐབས་ལག་ལེན་དངོས་
 བསྟར་ཚུ་སྟོན་མ་ཡིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
 སློབ་ཚན་འདི་མཐུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
 - ཁྲག་བཙག་ནི་གི་མཁོ་ཆས་གཙགས་བྱའི་དབྱེ་བ་དང་ལེགས་ཉེས། ནད་གཞི་རུང་མི་རུང་གདབ་ཐབས། ཙ་
 གནད་སོར་སོ་ལས་ཁྲག་གཏར་ཐབས་དང་། མགོ་དང་ལག་པ། རྒྱུ་ལ་སོགས་པའི་ཁྲག་གཏར་སའི་གནས་ཀྱི་
 རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
 - གཏར་གའི་ལོག་གཞོན། གཏར་དམན་ལྟག་ལོག་གསུམ་གྱི་ཉེས་སྦྱོན། གཏར་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་
 ཡིན་ན་ཤེས་ཚུགས།
 - སློབ་འཐུ་བའི་དུས་ཚོད་དང་ནད་དམིགས་དང་འབྲེལ་སློབ་ཆེ་ཆུང་མེ་བཙའ་གདབ་རུང་མི་རུང་གདབ་ཐབས་
 གདབ་དམིགས་ཀྱི་ཙ་བ་སློ་ལས་ཐོགས་ཆགས་མེ་དཔར་སྦྱོར་ཚུགས།
 - ནད་ཀྱིས་ཚུར་བསྟན་པའི་མེ་དམིགས་དང་། སྟན་པས་ཕར་བཙལ་བའི་གསང་དམིགས་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་
 ཚུགས།
 - མེ་བཙའ་དང་གསེར་ཁབ་ཀྱི་ཕྱི་ཇེས་བཙད་ཐབས་དང་། མེ་བུམ་དང་རྩ་བ་རྩུབ་རུང་མི་རུང་གི་ནད་གཞིའི་དབྱེ་
 བ་དང་ནད་ཀྱིས་ཚུར་བསྟན་པའི་གསང་དམིགས་རོས་འཛིན་དང་། སྟན་པས་ཕར་བཙལ་བའི་གསང་དམིགས་རོས་
 འཛིན་འབད་ཚུགས།
 - སྟན་ལོང་མེད་པའི་ཆ་བ་དང་གཞག་སྟོག་གི་ནད་གཞི་ཚུ་བུམ་པ་དང་རྩ་བ་རྩུབ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་བཙོ་ལ་རྩུབ་
 བྱི་དང་འཕལ་དུ་བྱུག་གཙག་འབད་ཚུགས།
 - མེ་བུམ་དང་རྩ་བ་རྩུབ་ཐབས་དང་། ཕྱི་ཇེས། ཕན་ཡོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྟུགས་བརྒྱུ་ཆ ༤༠།

- སྒོར་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
 སྒོབ་ཁང་ཆོས་རྒྱལ་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠།
 ལས་འགུལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
- ༡.༩ མཚུག་བསྐྱེད་དེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
 སྒོབ་དུས་ཆོས་རྒྱལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠།
 ལག་ལེན་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

༤. ནང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན་ཁྱེད་ཀྱི་ ཆོད་ཀྱི	དོན་ཚན།	སྒོབ་སྟོན་དང་སྒོབ་སྒྱུར་ཐབས་ ལམ།	དེ་ཅི་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༩༠	གཏར་རུང་མི་རུང་དང་ལོག་གཞོན། སྒྲ་བ་དུས་སུ་བདུ་ཞིང་བཅོས་པའི་ པའི་ཐབས། མེ་བཙའ་དང་གསེར་ ཁབ་ཀྱི་ལག་ལེན། གདབ་དམིགས་ གདབ་ཐབས། ཕྱི་རྒྱུ་དང་ཡན་ ཡོན། མེ་བུམ་དང་རྩལ་རྩལ་ལག་ལེན།	གསལ་བཤད་དང་། གི་བ་གིས་ ལན། ལས་འགུལ། སྒྱུར་ལྟ། ཙ་ བ་སྒོར་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་སྐྱོ་ལྟ་ དང་སྒོབ་ཁང་ཆོས་རྒྱལ་ཐོག་ ལས་སྒོབ་སྟོན་འབད་ནི།	གི་བ་གིས་ལན། སྒོབ་ཁང་གི་ རྒྱལ་སྐྱོ་ ཙ་བ་སྒོར་འཛིན་ འབད་ནི། ལས་འགུལ་དེ་ ཞིབ། ལྟ་ལྟ་དང་སྒོབ་དུས་ གྱི་རྒྱལ་སྐྱོ་
༡༥	འགྲེམ་སྟོན། གཏར་དམིགས་རོས་འཛིན། མེ་བཙའི་ལག་ལེན། མེ་བུམ་དང་རྩལ་རྩལ་འགྲེམ་སྟོན།		འགྲེམ་སྟོན་ཐོག་ལས་གསེར་ ཁབ་དང་མེ་བཙའ་རྒྱལ་ཐབས་ དེ་ཅི་ཞིབ་འབད་ནི།
༡༠༠	ལག་ལེན། རྒྱལ་དཔྱད་ཁང་ནང་ལག་ལེན་དང་ བསྐྱེད་འབད་ནི།		ལག་ལེན་དོ་འབྱེད། ལག་ ལེན་ཆོས་རྒྱལ་ལེན་ནི།

༡༠ གཞི་རྒྱུ་དཔེ་དཔ།

- ཁོ་རུ་ཆོ་ནམ། སྤང་སྤང་དེ་ཅི་ཞིབ་ལུ་ལྟ་སྟོན་ཆ། སེ་ཁོ་ནམ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང།

- སྡེ་སྤྲོད་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བཞུགས་པོ་མ་ལི་ཀ་རྟོད་ཆ། བོད་གཞུང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་།

༡༡ རྒྱལ་རྟོན་དཔེ་དེབ།

- གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྤན་གཞུང་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྤྲན་ཁང་།
- སྤྲུམས་པ་ཆེ་དབང་། མན་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་ཆེན་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་།
- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས། (༡༩༩༤) གསོ་རིག་སྤྲིང་འོ་ར་གཅེས་བཅུས། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྤྲན་ཁང་།
- དར་མོ་ལྷོ་བཟང་ཆོས་གཤམ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ནལ་ལུང་། གུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྤྲན་ཁང་།
- ཅོ་མ་སྤྲིག་ཁྱུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། གུང་གོའི་གསོ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྤྲན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞིའི་བད་བཀོལ་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱེད་བའི་མཛེས་རྒྱན། བོད་གཞུང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་།
- ལྷོ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སྤྲོ་བ་དེབ། བོད་གཞུང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་།

༡༢ བསྟར་ཞིབ་ལྷེ་ཆོས་ ༠༡/༠༤/༢༠༡༠

སློབ་དུས་ཀྱི་ཙ་བསྐྱོར་འཛིན་གྱི་ཚད་གཞི། འཇམ་རྩལ་དཔྱད།

- ༡ སྤོང་འགྲེམས།
- ༢ ལུས་ཀྱི་མཚན་ཉིད།
- ༣ བད་ཀྱི་རྒྱུ།
- ༤ བད་ཀྱི་མཚན་ཉིད།
- ༥ འབྱུང་ཅིས་སྤོན་འགྲོ། (གདམ་ཁའི་ཐོག་ལས)
- ༦ ཟས་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱ་བ།
- ༧ ལུས་པ་རྒྱུ་མེད།
- ༨ ཉེས་པ་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་བརྟག་པ།
- ༩ བྱད་པར་གྱི་གསོ་ཚུལ་རྒྱས་པར་བཤད་པ།
- ༡༠ ལྷ་ཐོ་ལྷེ་མིག་(གདམ་ཁའི་ཐོག་ལས་ཤོག་གངས་པ།)
- ༡༡ སྤོན་སྤོར་ལུས་པ་ཕྱོགས་བསྟུས།
- ༡༢ བྱང་ཁོག་ཡུལ་ཐིག།
- ༡༣ ཙ་མདོ།
- ༡༤ རྩ་མདོ།
- ༡༥ གཏར། ། དངོས་གཞི་མེད། །
- ༡༦ བསྐྱེད།

དན་གསེ། ཡོངས་རྫོགས་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྤོར་འཛིན་ཚད་གཞི་འདི་ ཆོས་རྒྱལ་བཀོད་ཆོགས་ཀྱིས་གདམ་ཁ་བརྒྱབ་ནི་ཡིན།

མཐུག་བསྐྱེད་སྒྲོན་ཆོག

གསོ་རིག་སྒྲོན་དཔུང་བདུད་རྩི་རྒྱན་བཟང་འདི། །མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པའི་བཀའ་རྒྱ་བཞིན། །
གསར་དུ་བཏོད་པས་འབྲུག་མིའི་བགོ་སྐལ་དུ། །ཐོབ་པའི་སྐལ་བཟང་སུམ་ཅེན་ལྷ་དང་མཉམ། །

གང་གི་ཐུགས་ཀྱི་གཏུ་ནས་གནང་བའི་སྐྱེས། །མ་འོངས་བུ་བརྒྱད་ཀྱན་གྱིས་སྦྱོད་ཕྱིར་དུ། །
གསོ་རིག་གཞུང་གི་དགོངས་པ་གཞིར་བཞག་སྟེ། །དང་འདིར་འཆོམས་པའི་ཙུ་གཞུང་འདི་ཉིད་བརྩམས། །

ཆོ་རིང་ཆོས་ལོར་བདེ་བ་བསྐྱབ་འདོད་ནམས། །རྣམ་གཡེང་ལེ་ལོའི་བདུད་དང་མ་འགྲོགས་པར། །
གཅིག་ཏུ་བཙོན་པའི་སྦྱོར་བ་ལག་ལེན་གྱིས། །གསོ་རིག་རྒྱུད་འདིར་སྦྱངས་ན་འདི་ཕྱིར་བདེ། །

ལོང་བས་ལྡན་ལྡན་ཕྱགས་བདར་ཕུང་པོ་ལས། །གསེར་རྩྭ་འབྲ་བར་གསོ་རིག་གཞུང་བཟང་འདིར། །
ཐོས་བསམ་བྱེད་པའི་སྐལ་བཟང་ད་རེས་ཙམ། །དོན་ཆེན་རྩྭ་དུས་དོན་མེད་ལས་རྣམས་སྦྱོངས། །

ལྷ་རྒྱལ་འཕྲལ་དང་གཞན་དབང་སྒྲོན་ལས་ཀྱིས། །འབྲུང་བའི་ལུས་ཕུང་བྱག་རྩལ་མནར་བ་རྣམས། །
གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་བདུད་རྩི་འདི་འབྲུངས་ན། །ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་ནད་རིགས་ཅད་ནས་ཞི། །

ཡོངས་གྲུབ་ཆོ་དང་ཀྱན་བརྟགས་གདོན་ནད་ཀྱིས། །ལུས་སེམས་གདུངས་པའི་ཉམ་ཐག་འགོ་བ་རྣམས། །
གསོ་རིག་དཔག་བསམ་སྒྲོན་པ་འདི་བསྟེན་དང་། །བསེལ་གྱིབ་ཟད་པ་མེད་པའི་དཔལ་མཆོག་ཡོད། །

ནད་རིགས་ཀྱན་གྱི་ཙུ་བ་མ་རིག་པ། །ཡེ་ནས་ལྷན་ཅིག་ཡོད་པ་མ་ཤེས་པར། །

རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ནས་འཆོལ་བས་ངལ་བ་དག །བདག་མེད་རྟོགས་པའི་དོན་ལ་འབད་པར་ཤོག །

ལུས་དང་གྱིབ་བཞིན་འགྲོགས་པའི་དུག་གསུམ་གྱིས། །བསྐྱེད་པའི་ནད་རིགས་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ། །
འཕེལ་ཟད་འབྲུགས་པའི་མིང་ཡང་མི་གྲགས་པར། །བདེ་སྦྱིད་རྫོགས་ལྷན་དཔལ་ལ་འགྲན་པར་ཤོག །

མདོར་ན་མི་དབང་སྐྱེ་ཆོ་ཞབས་པད་བརྟན། །འབངས་རྣམས་བདེ་དང་སྦྱིད་པའི་དཔལ་ལ་སྦྱོད། །
བསྐྱེད་འཛིན་སྐྱེས་བུའི་བཞེད་དོན་ལྷན་གྲུབ་སྟེ། །མཐར་ཐུག་སྒྲོན་རྒྱལ་ཐོབ་པའི་རྒྱ་ཙུ་བསྟོ། །

དགེའོ། །