

མཚན་བརྗོད།

༣ རང་བཞིན་ནི་བའི་སྐྱ་དང་ནི་བའི་གསུང་། །ནི་བའི་ལམ་ནས་ནི་བའི་གོ་འཕང་བརྟེས། །
ནི་བའི་བྱགས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་འདྲན་མཛད་པ། །ནི་བའི་ལམ་མཁན་ཤུག་ཀྱིས་པོར་འདུད། །

ཅིར་ཡང་སྤང་བ་སྤྱད་པའི་ཁམས་འདི་ན། །མ་དག་ལས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་འགྲོ་བ་རྣམས། །
མི་བཟོད་ནད་ཀྱིས་མནར་ལ་སྤྱིང་རྒྱུ་ལྷགས། །ནམ་མཁའི་སྒྲོག་ལས་སྤྱར་བའི་མགོན་དེས་སྦྱོངས། །

རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་མཐའ་དང་མུ་མེད་ལས། །དང་སྤང་ཆེན་པོ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་དང་། །
ཡིད་ལས་སྤྱེས་སོགས་མ་དེས་སྤྱ་ཆོགས་པའི། །སྤྱལ་པ་ནམ་མཁའ་གང་བར་སྤོན་ལ་འདུད། །

དལ་རྟེན་མི་ཡི་ཐོལ་གྱིས་གངས་ལྗོངས་སྤྱ། །སྤྱད་པའི་རོལ་ཅེད་སྤོ་ལས་འདས་པའི་གར། །
བསྐྱར་བས་སྤྲོས་པོ་ཉན་མགོན་པོ་ཞེས། །མཚན་སྟོན་སྤྱད་ཅེར་བསྐྱེད་དེས་བདག་ཡིད་སྦྱོངས། །

གངས་ཅན་མཁས་པའི་དབུས་ན་མཁས་པའི་སྟན་པ་ཆེ་ཆེར་བསྐྱགས། །
སྤྲོས་ཀྱི་སྦྱོངས་འདིར་སྤྲོས་དཔུང་མཛད་པའི་འགྲོ་དོན་ལྷ་མཐའ་མེད། །

གསོ་རིག་འཆད་ཉན་བསྟན་པ་སྤེལ་བའི་གསོ་རིག་མེས་པོ་མཚོག། །
བྱབ་བསྟན་ལེགས་སྤོ་ལེགས་བཤད་སྤྱ་བའི་མགོན་མཚོག་བདག་ལ་དགོངས། །

སྤྲོས་ཀྱི་སྦྱོངས་འདིར་རང་ལྷགས་སྤྲོས་བཅས་འདི། །དེར་བས་སྤྲོས་བཅས་ལྷགས་དང་སྟན་ཅིག་ཏུ། །
སྤོལ་བཟང་མི་རྒྱབ་བསྐྱལ་པར་གནས་པའི་ཆེད། །བཏོད་མཛད་མི་དབང་གསུམ་པ་གཙུག་ན་རྒྱལ། །

གང་གི་བཀའ་རྒྱ་གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་དེ། །སྤྱི་བོར་སྤྱངས་ནས་ཕྱག་པས་འདེགས་བཟོད་པའི། །
འཆོ་བྱེད་པད་དོར་ཤེས་རབ་འབྱོར་ལྷན་གྱི། །བཀྱིན་ནམ་མཁའི་མཐའ་དེ་རི་ལྷར་གཞུལ། །

སྤོན་བྱོན་མེས་པོའི་མཛད་བཟང་རྒྱ་རྒྱུ་དེ། །སྤྲོས་སྦྱོངས་སྤྱེ་རྒྱའི་ཕན་དང་བདེ་བའི་གཞིར། །
གནས་ཕྱིར་སྤྲོས་པའི་ཆོས་ཆན་ཙུ་གཞུང་འདི། །ཡང་ཡང་ལྷན་ཐར་དཔུང་ནས་འདིར་འགོད་བྱ། །

ཞེས་བཅུམ་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཆེད་དུ་མཚན་པར་བརྗོད་པ་དང་དམ་བཅའ་བའི་ཆོག་གི་མེ་རྟོག་གིས་མདུན་བསུས་ཏེ་སྦྱོང་བྱེད་
ལས་ལྷའི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་སྤོབ་ཆན་ཙུ་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། ཐིམ་ཕུག་ཀྱངས་བྱང་ས།

༡.༢ ལས་རིམ་དང་གནང་ཆའི་མིང་།

ལས་རིམ། ལས་ལྗོངས་འབྲུག་པའི་སློབ་སྦྱང་།

གནང་ཆ། སྦྱང་བྱེད་ལས་ལྗོངས་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཆ་དང་།

༡.༣ སློབ་སྦྱང་གི་དུས་ཡུན་དང་ཐབས་ལམ།

དུས་ཡུན་ ལོ་གསུམ།

ཐབས་ལམ། སློབ་སྟོན་གསལ་བཤད་དང་སྒོར་འཛིན་སྟན་བཅོས་ལག་ལེན་དེ་ལས་ལྷན་གཞི་མཉམ་སྦྲགས་ཀྱི་སློབ་
སྦྱང་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡིན།

༢ སྦྱོང་བཤུར་སློབ་སྦྱང་གི་དམིགས་ཡུལ།

སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་སློབ་སྦྱང་མཐར་འབྲེལ་བའི་ཤུལ་ལུ་རང་ལུགས་ནང་པའི་སྟན་བཅོས་ཀྱི་ཞབས་རྟེན་འདི་ཕྱི་ཚན་རིག་གི་
སྟན་བཅོས་དང་གཅིག་ཁར་མཉམ་འབྲེལ་དང་གཅིག་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་རང་ལུགས་སྤྲོད་སྟེ་བཟང་པོའི་གཞིར་བརྩེད་
ཐོག་ མི་སྡེ་ཡོངས་ལུ་སྦྲུལ་ཚད་དང་ལྷན་སྡེ་ སྦྱང་བྱེད་ལས་ལྗོངས་ཞབས་རྟེན་ཁྱིམ་འདི་གལ་ཆེ་བའི་དམིགས་ཡུལ་
གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན།

༣ ལྷན་པར་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

- ཀྱུན་སྒྲོང་དང་ཀྱུན་སྦྱོང་བཟང་པོའི་རྣམ་གཞག་དང་། གོང་མ་བཀྱར་ལུགས་དང་ འོག་མ་སྦྱོང་ལུགས་ རང་མཉམ་བཅུ་
མཐུན་ ནད་པར་བྱམས་བཅུ་འབད་ཐངས་ཤེས་ཚུ་གས།
- སྟན་གྱིས་ཡན་སྦྱོང་མ་བྱུང་མི་ཚུ་ལུ་ལས་ལྗོངས་ཞབས་རྟེན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས།
- ནད་གཞི་དང་བསྟན་ཟས་སྦྱོང་སྤྲོད་དང་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་འབད་ཐངས་ཀྱི་གོ་བན་སྦྱོང་ཚུ་གས།
- སྟན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་དང་འཁྲིལ་སྟན་གྱི་བཟུང་ཆུང་དང་བསམ་བློ་དྲོད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཐུན་ཚད་ཚུ་མ་ཞོར་བར་བསྐྱབ་སྟོན་གྱི་
ཐོག་ལས་སྦྱོང་ཚུ་གས།
- ལས་ལྗོངས་ནང་བཞག་ནད་པའི་དོན་ལུ་ཁྱུལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་པའི་ཞབས་རྟེན་ཡང་དག་སྟེ་སྦྱོང་ཚུ་གས།

༤ སྤྱི་ཕྱོད་ལས་ཁུངས་ལྟུག་ལག་འོག་མའི་སློབ་ཆན་ནང་དོན།

ལོ་འཁོར་ དང་སློབ་ དུས།	ཆོས་ཆན།	Module CODE	སྤྱི་མཐུས།	དཔེ་ཁྲིད། ཆུ་ཚོད།	འགྲེམས་སྟོན་དང་ སློབ་སྟོན་འབྲེལ་ བའི་ཆུ་ཚོད།	ལག་ལེན་ རང་སྤྱོད་ ཆུ་ཚོད།
ལོ་འཁོར་ 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་ཏྱུ། Introduction and Enumeration of Four Tantras	IET101	༡༢(༤-༣-༣)	༤༠	༤༥	༤༠
	ངག་སྟོན། I Ngagdon I	NGD101	༡༢(༥-༣-༤)	༥༠	༤༥	༢༠
	Academic skill སློབ་རིག་རིག་ཙུལ།	ACS101	༡༢(༡-༤-༠)	༤༠	༤༠	༤༠
	Information and Communication Technology བརྟན་དོན་འཕུལ་རིག	ICT101	༡༢(༡-༤-༠)	༤༠	༤༠	༢༠
ལོ་འཁོར་དང་པའི་སློབ་དུས་༡, པའི་ཆུ་ཚོད་བསྟོམས།				༣༠༠	༡༥༥	༡༤༠
ལོ་འཁོར་ དང་པའི་ སློབ་དུས་ ༢པ།	ཙ་བ་མདོ་དང་གྲུབ་པ་ལུས། Anatomy and Physiology	ANP101	༡༢(༡-༤-༠)	༢༠	༤༠	༠
	འཕེལ་འགྱིབ་ནད། Principles of Etiology	POE101	༡༢(༩-༠-༣)	༩༠	༠	༤༠
	འབྱུང་ཅིས་སྟོན་འགྲོ། Introduction to Astrology	AST101	༡༢(༤-༣-༣)	༤༠	༤༥	༤༠
	ངག་སྟོན། II Ngagdon II	NGD102	༡༢(༥-༣-༤)	༥༠	༤༥	༢༠
	Modern Anatomy and Physiology ཆན་རིག་ལུས་ཁམས་རིག་པ།	MAP101	༡༢(༤-༤-༤)	༤༠	༤༠	༢༠
ལོ་འཁོར་དང་པའི་སློབ་དུས་༢, པའི་ཆུ་ཚོད་བསྟོམས།				༣༡༠	༡༡༠	༡༢༠
ལོ་འཁོར་ གཉིས་ པའི་སློབ་	བྱ་སྤྱོད་དང་འཚོ་བ་བསམ། Dietetics and Behavioral Science	DBS201	༡༢(༤-༣-༣)	༤༠	༤༥	༤༠
	སྤྱི་བ་སྟོན། PHR201	PHR201	༡༢(༥-༣-༤)	༥༠	༤༥	༢༠

དུས་པ།	Pharmacology					
	ཆ་བྱང་དཔྱད་དང་ཐ་མལ་ནད་ མེད་པའི་འཛིན་རྟགས། Diagnostic and Preventive Methods	DPM201	༡༢(ཡ-༣-༣)	༡༠	༣༠	༤༠
	གསོ་བྱེད་ཐབས་དང་བྱ་བྱེད་ སྒྲན་པའི་གནས། Treatment Methods and Clinical Ethics	TME201	༡༢(ཡ-༣-༠)	༩༠	༤༥	༠
	ཟླ་ཐོ་ལྟེ་མིག Commentary on Lunar Calendar	CLC201	༡༢(༢-༣-༣)	༢༠	༣༠	༤༠
ལོ་རིམ་གཉིས་པའི་སློབ་དུས་༡ པའི་ཚུ་ཚོ་དྲུག་པའི་སྒྲིམས།				༣༠༠	༡༩༥	༢༤༠
ལོ་རིམ་ གཉིས་ པའི་སློབ་ དུས་༢པ།	ཚུ་མདོ། Sphygmology	SMG201	༡༢(ཡ-༣-༣)	༡༠	༣༠	༤༠
	ཟིན་ཏིག་གཅེས་བསྟུས་དང་སྒྲན་ སྒྲིམ་ཐུས་པ་ཕྱོགས་བསྟུས། Condensed Diagnosis and Treatment and Essential drugs	CTE201	༡༢(ཡ-༣-༣)	༡༠	༣༠	༤༠
	བཤལ་དང་སྒྲུགས། Purgation and Emesis	PES201	༡༢(ཡ-༣-༣)	༡༠	༣༠	༤༠
	གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་ སྦྱོང་། Sorig Meditation and Yoga	SMY201	༡༢(ཡ-༣-༣)	༡༠	༣༠	༤༠
	Analytical skill དབྱེ་དཔྱད་རིག་ཚུལ།	ALS201	༡༢(ཡ-༣-༣)	༡༠	༣༠	༤༠
ལོ་རིམ་གཉིས་པའི་སློབ་དུས་༢ པའི་ཚུ་ཚོ་དྲུག་པའི་སྒྲིམས།				༣༥༠	༡༥༠	༣༠༠
ལོ་རིམ་ གསུམ་ པའི་སློབ་ དུས་༡པ།	ཚུ་མདོ། Urinalysis	URA301	༡༢(ཡ-༣-༣)	༡༠	༣༠	༤༠
	Basic Nursing Skills I ཕྱི་པའི་གཞི་རྟེན་སྒྲན་གཞུག་ མའི་རིག་ཚུལ། I	BNS301	༡༢(ཡ-༣-༣)	༡༠	༣༠	༤༠
	བྱུག་པ། Sorig Massage	SMS301	༡༢(ཡ-༣-༣)	༡༠	༣༠	༤༠

	སྤྲོ་སྤྲོ་དང་འཇམ་ཅི་ནི་རྩ་དྲུག་ Nasal Irrigation and Enema	NIE301	༡༢(ཡ-༢-༣)	༧༠	༣༠	༤༠
	Research Methodology ཞིབ་འཇུག་ལུ་གཞི་	RMS301	༡༢(ཡ-༢-༣)	༧༠	༣༠	༤༠
ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་སློབ་དུས་༡, པའི་ཚུ་ཆོད་བསྐྱེད་མཁུ་				༣༥༠	༡༥༠	༣༠༠
ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་སློབ་དུས་༢	Basic Nursing Skills II ཕྱི་པའི་གཞི་རྒྱུ་སྤྲོ་སྤྲོ་གཞི་གཞི་ མའི་རིག་ཅུ་ལ། II	BNS302	༡༢(ཡ-༢-༣)	༧༠	༣༠	༤༠
	གཉན་པའི་གནད་དང་ཐོར་ནད་ གསོ་བ། Treatment of Heterogenous Disease and Vital points	THD301	༡༢(ཡ-༢-༣)	༧༠	༣༠	༤༠
	བྱུག་པའི་ཞིབ་སློབ་ Advanced Sorig Massage	ASM301	༡༢(༢-༥-༥)	༣༠	༧༥	༡༠༠
	བཤལ་དང་སྤྲོ་སྤྲོ་གཞི་ཞིབ་སློབ་ Advanced Purgation and Emesis	APE301	༡༢(ཡ-༢-༣)	༧༠	༣༠	༤༠
	སྤྲོ་སྤྲོ་དང་འཇམ་ཅི་ནི་རྩ་དྲུག་ ཞིབ་སློབ་ Advanced Nasal Irrigation and Enema	AIE301	༡༢(ཡ-༢-༣)	༧༠	༣༠	༤༠
ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་སློབ་དུས་༢ པའི་ཚུ་ཆོད་བསྐྱེད་མཁུ་				༣༠༠	༡༧༥	༣༧༠
ཚུ་ཆོད་ཡོངས་བསྐྱེད་མཁུ་						

༥ འཇུག་ཀྱི་གསུམ་ལྟར་ཆད།

- རིག་གཞི་ལྟར་འབྲམས་པའི་མའི་ནད་ལས་སློབ་ལོ་རིམ་༡༢པ་ཅ་བའི་ཆོས་ཆུ་(སྤྱི་དྲུག་སྤྲོ་སྤྲོ་གཞི་གཞི་ལྟར་ཆད་ལ)ཚུ་ནད་ཅུང་ཤོས་བརྒྱ་ཆ་༥༥དང་ དེ་ཕྱི་རྒྱུ་དང་ཅུང་ཤོས་བརྒྱ་ཆ་༤༥ཐོབ་སྤྱོད་མཐར་འཁྱོལ་བྱུང་དགོས་ཡིན།
- གཞི་གཞི་ཆད་ནད་ལས་བཤལ་གྱི་འཛིན་རིམ་བཞི་པའི་སློབ་སྤྱི་མཐར་འཁྱོལ་ཡོད་པའི་ཁར་དེ་ཕྱི་རྒྱུ་སྤྱི་མཐར་འཁྱོལ་ཡོད་པའི་དགོས་སྤྱོད་ རང་མའི་གྱི་ཆད་འཛིན་སྤྱི་མཐར་འཁྱོལ་བརྒྱུ་དེ་འོང་དགོས་ཡིན།
- སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ཆུ་རིག་གི་ཆོས་ཆུ་ནད་ལས་ རྒྱུ་ཆད་ལ། དེ་ཕྱི་རྒྱུ་ ཆུ་རིག་ Biology| བཅས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠%ཐོབ་དགོ།

ལོ་རིམ་དང་པའི་སློབ་དཔུགས་།

1	སློབ་ཚན་གྱི་མིང་།	གསོ་རིག་འབྲུང་ཁྲུངས།
2	སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས།	HIS101
3	ཤེས་ཚད་གྱི་མིང་།	སློབ་ཤེས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གཞུག་ལག་འོག་མ།
4	སློབ་མཐུས།	12 (12-3-0)
5	སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ།	དྲུང་འཛོལ་གསལ་སྤྲེལ་སྤྲོད་ཚུགས་པའི་འཕེལ།
6	སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།	སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་གསོ་རིག་པའི་གཞུང་བཟང་ཆུ་མཚོ་ལྟ་བུ་འདི་ཐོག་མར་འབྲུང་བའི་ཁྲུངས་དང་དགོས་པ་ཤེས་ཆུགས་ནི་དང་། སློབ་ཐོན་མཁས་དབང་དམ་པ་ཚུ་གིས་གསོ་རིག་གི་གཞུང་འདི་ལུ་སློབ་བཟོན་འབད་བའི་ལོ་རྒྱུས་འདི་གིས་སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱ་ལུ་དད་པའི་ས་བོན་བསྐྱེད་ཆུགས་པ་ཨིན།
7	སློབ་སློབ་གྲུབ་འབྲས།	ཚུ་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ཚུ་མ་ད་ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་གིས། • གསོ་རིག་པ་འགོ་དང་པ་ལྟ་བུ་ལས་ག་དེ་སླེ་དར་བའི་ཁྲུངས་སློབ་ཆུགས། • བསྐྱེད་པ་ཚོགས་ལྟན་གྱི་དུས་ལས་འགོ་བཙུགས་མི་ལུ་ལུ་དར་བའི་ཁྲུངས་སློབ་ཆུགས། • འཛམ་བུའི་གླིང་ལུ་སློབ་དང་དུག་རིགས་འགོ་དང་པ་འབྲུང་བའི་ཚུ་སློབ་ཆུགས། • རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ལུ་དང་བོད་གངས་ཅན་ལྟེངས་ལུ་དར་ཆུ་སློབ་ཆུགས། • སློབ་སློབ་པ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཉེ་མ་ལས་སློབ་བཅོས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ག་དེ་སླེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་དང་ དུས་ནམ་ལས་བྱུང་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྲུངས་སློབ་ཆུགས། • འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སློབ་ཁང་དང་པ་གཞུང་འབྲེལ་ཐོག་གཞི་བཙུགས་འབད་བའི་ཁྲུངས་དང་ དུས་ཚོད་ཚུ་ཤེས་ཆུགས།
8	དཔྱད་ཞིབ་ཐབས་ལམ།	
8.1	དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲེལ་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།	ལས་འགྲུལ་ལས་སྤྲེལ་བརྒྱུ་ཆ་ 10། སློབ་ཁང་ཚོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲེལ་བརྒྱུ་ཆ་ 30། སློབ་ལཱ་ནང་ལས་སྤྲེལ་བརྒྱུ་ཆ་ 10།
8.2	མཐུག་བསྐྱེད་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྲེལ་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།	དེ་ཡང་སློབ་དུས་ཀྱི་ཚོས་རྒྱུགས་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྲེལ་བརྒྱུ་ཆ་ 60།

- 1 སློབ་ཚན་གྱི་མིང། སྤྱི་དོན་དང་ཅ་རྒྱུ།
- 2 སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། IET101
- 3 ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། སྤྱི་ཕྱོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགྲུག་ལག་ལོག་མ།
- 4 སྤྱི་འཐུས། 12 (6-3-3)
- 5 སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། དྲུང་འཛོལ་བ་བཞིས།
- 6 སློབ་ཚན་དམིགས་ལུལ།

གསལ་བ་རིག་པའི་རྒྱུ་ལྡན་ཆེན་པོ་བཞི་གསུང་བ་པོ་དང་ལུ་བ་པོ་འི་ལྟར་སྤྱུལ་པའི་ཚུལ་དང་ ཕྱོགས་བཞིའི་རི་བོ་ལས་སྤོར་རིགས་མ་འདྲམ་འབྲུངས་ཚུལ། གནས་ལུགས་ནད་གཞི། རོས་འཛིན་རྟགས། གསལ་ཕྱོད་ཐབས་བཅས་རྩ་བ་བཞིའི་ཐོག་ལས་གསལ་རིག་གི་དོན་བཅུད་བསྟུ་ཚུགས།
- 7 སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།

མཚན་བརྗོད་འདི་ལྟར་ཞེན་མ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

 - རྒྱུ་བཞི་གསུང་བ་པོ་དང་ལུ་བ་པོ་འི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
 - རི་བོ་བཞི་ལས་སྤོར་རིགས་མ་འདྲམ་འབྲུངས་ཚུལ་རོས་འཛིན་ཚུགས།
 - ཆ་རྒྱ་རིགས་ལྟ་དང་སྤོར་རིགས་ལྟ་གི་དབྱེ་བ་དང་ནད་གཞི་སོ་སོ་ལུ་ཕན་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
 - རྣམ་པར་མ་གྱུར་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེས་གསུམ་གྱི་ཕྱོད་ལས་དང་རྣམ་པར་གྱུར་དུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།
 - ནད་གཞི་ཚུ་བཟླ་ རིག་ རི་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་རོས་འཛིན་འབད་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
 - གཉེན་པོ་ཟས་དང་ སྦྱོང་ལམ་ སྤོར་ དབྱེ་བཞིའི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་ཕྱེ་ཚུགས།
- 8 དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- 8.1 དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།

སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལས་བརྒྱ་ཆ་10།

ལས་འགྲུལ་ནང་(ཆ་རྒྱ་དང་སྤོར་རིགས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་དབྱེ་བ་ཕན་ལུས་ཀྱི་སྐོར་འབྲི་ནི་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ 10།

སློབ་འཛིན་འབད་ནི་དང་བཟུམ་ནི་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ 30།
- 8.2 མཐུག་བསྟུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ 60།

སློབ་དུས་ཆོས་རྒྱུགས་འབྲི་རྒྱུགས་ 30།

སློབ་འགྲེམས་བཟུམ་ནི་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ 30།

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་པའི་ 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་དཔལ་དུ་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་ (ཁྱིམ་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་རྒྱ་དཔེ་དེབ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། ཙུག་ལྷན་གྱི་རྒྱུད་གྱི་ཙུག་པོ།

༡༡ རྒྱུ་རྒྱུ་དཔེ་དེབ་གྱི་ཐོ།

- བདུད་མགོན་ཆོ་རིང་། (༡༩༩༧) ལྷན་སྐོའི་ལྷན་གྱི་ས་པོན་དཔལ་ལྷན་ཙུག་གྱི་འགྲེལ་པ། ཀན་སུའུ་མི་
འགྲེལ་དཔེ་སྤྲོད་ཁང་།
- ལྷ་མ་མཁུན་རབ། (༢༠༠༡) ལྷ་ལྷན་སྤྲོད་ཙུག་ལང་གི་ཆོས་སྤྱོད། ད་རམ་ས་ལ། ལྷན་ཙུག་ལང་།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༢༠/༠༩/༢༠༢༠

༡	སྤྱོད་ཚན་གྱི་མིང།	དག་སྟོན། I
༢	སྤྱོད་ཚན་ཨང།	NGD101
༣	ཤེས་ཚད་གྱི་མིང།	སྤྱོད་བྱེད་ལས་ལྗེའི་གཙུག་ལག་འོག་མ།
༤	སྤྱོད་མཐུས།	༡༩ (༥-༩-༤)
༥	སྤྱོད་ཚན་འགོ་འཛིན་པ།	དྲུང་འཛོལ་ལ་བཟང་ཆེ་རིང།
༦	སྤྱོད་ཚན་དམིགས་ཡུལ།	བརྟེན་ཡིག་དག་གི་སྟོན་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་སྟེན་དང་ མིང་ཆོག་ བརྟེན་དང་ཐ་སྟོན་གྱི་དོན་མ་ལུས་པ་སྟོན་མ་ཨིན།
༧	སྤྱོད་སྤྱོད་གྲུབ་འབྲས།	ཆོས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ཆ་རམ་ད་ སྤྱོད་ཕྱག་ཚུ་གིས། • སྤྱིར་བཏང་ཡི་གེའི་སྤྱིར་ཚུལ་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས། • ཆོག་འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་གོ་དོན་འགྲེལ་ཚུགས། • རིག་གནས་གྱི་གོ་དོན་དང་འཁྲིལ་གསལ་བ་རིག་པའི་དོན་རྟོགས་ཚུགས། • གཞུང་སྟེར་གྱི་ཡི་གུ་ག་ཅི་ར་བྲིས་རྩལ་དག་ཆ་དང་བཅས་པ་སྟེ་འབྲི་ཚུགས། • ཐོག་མའི་ཤེས་བྱ་མིང་ཆོག་ཀུན་གྱི་སྟེན་སྤྱོད་རྟོགས་ཚུགས། • ཀ་ལས་ན་ཚུན་གྱི་ཡི་གེའི་སྤྱིར་བ་རྟོགས་ཚུགས་
༨	དཔྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།	
༨-༡	དུས་རྒྱུན་དཔྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།	
	ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།	
	སྤྱོད་ཁང་གི་རྒྱགས་ནང་ལས་༢༠།	
	སྤྱོད་ལཱ་དཔེར་བཞེད་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།	
༨-༢	མཇུག་བསྟུན་དཔྱེ་ཞིབ་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།	
	སྤྱོད་དུས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱགས་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།	

༩ ནང་དོན་སྐབས་བཅད།

རྒྱུ་ལྷན། ཚུ་ཚོད།	ནང་དོན།	སློབ་སློན་དང་ སློབ་སློང་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་བཞུགས་པ། མཐའ་མར་བཞུགས་པ་མཐར་ཕྱིན་གྱི་མཚན་བྱང་སློབ་པ་དང་ གསུམ། བར་དུ་ མཚན་དོན་དེ་ལྟར་གྱི་གཞུང་བཞུགས་པ། ཐོག་མར་དགེ་བ་ཀླངས་ཀྱི་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་ཀྱི་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་ཚུལ་ཆོག་པ་ལྟར་དབྱེ་ མདོར་བསྟན་ཏེ་བཤད་པ། ཡི་གེའི་སྒྲིབ་པ་ལ་འབྲལ་བ་སྒྲིབ་ཚུལ་བཤད་པའོ། ཡི་གེའི་སྒྲིབ་བ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལས་ན་སྟེ་ཡན།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་དང་སློབ་འཛིན་འབད། སློབ་སློན་ཅ་ཆས། པར་རིས་ ལས་འགུལ། ཆོས་རྒྱལ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ལས་སློབ་སློན་འབད་མ་ཡིན།	ཉིན་ལྟར་སློབ་ཁང་ནང་སློབ་འཛིན་རྒྱལ་ལེན་ནི་དང་ གོ་དོན་གསལ་བཤད་ སློབ་འཛིན་སློབ་ཁང་གི་རྒྱལ་སྒྲིབ་(དཔེར་བཞུགས་ཀྱི་) སློབ་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་སྒྲིབ་ལེན་ཐོག་ལས་འབད་ནི།
༥༥	འགྲེམས་སྟོན། སྟོན་མིང་དང་འགྲེམས་པའི་སྟོན་ཚུ་སྟོན་ནི།	སྟོན་ངོས་འཛིན་འབད་བཟུགས་ནི།	སྟོན་ཚུ་ངོ་མེས་མ་མེས་དབྱེ་ཞིབ།
༥༠	ལག་ལེན། དཔེར་བཞུགས་ཀྱི་ལེན་ནི།	དཔེར་བཞུགས་ཀྱི་ལེན་ནི།	དོན་དག་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

༡༠ གཞི་རྒྱུ་དཔེ་དབྱེ་གི་ཐོ།

- དཔེ་ཁྲིད་ཆོས་མཚན་ལོ་རྒྱུ་བས་མཚན་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྟོན་མ།

༡༡ རྒྱུ་སློབ་དཔེ་དབྱེ་གི་ཐོ།

- སློབ་པ་རྒྱུ་ལེན་མཚན། (༡༩༩༩) དག་སྟོན་འགྲེམས་པ་ཕྱིས་པའི་ཡང་གསལ། རབ་བྱུང་༡༧་པའི་ས་སྟུགས་
- ལུ་ལུ་དག་སྟོན་གྱི་འགྲེམས་པ་ཚུ་ལྟོབ་དགོ།

༡༢ བསྟན་ཞིབ་ཀྱི་ཁྲིམས་ ༢༠/༠༤/༢༠༢༠

1. **Title of the Module** : Academic Skills
2. **Module Code** : ACS101
3. **Program Title** : Diploma in Jongjed Laynga
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	

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 Jongjed Laynga
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 Microsoft PowerPoint	Lecture Interactive discussion Demonstration Guided practice	Presentation, Assessment, Assignment, Class test

	• 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་སྒྲིབ་དུས་༢༥

- 1 སློབ་ཚན་གྱི་མིང། ཚ་བ་མདོ་དང་གྲུབ་པ་ལུས།
- 2 སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། ANP101
- 3 ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། སྦྱང་བྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གཞུག་ལག་ལོག་མ།
- 4 སྦྱང་མཐུས། 12 (1-2-0)
- 5 སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། འཇམ་མཁོ་ཤེས་རབ་རྩོམ་པ།
- 6 སློབ་ཚན་དམིགས་ལུལ།
སྦྱང་རིམ་འདི་གིས་བཤད་པའི་རྒྱུད་གྱི་སྦྱོར་ན་ 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་ལྟ་བུ་བཅས་སྟོན་མ་ཡིན།
- 7 སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
སྦྱང་རིམ་འདི་མཐུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
 - ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཚན་གྱི་འབྲམས་པའི་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཇི་ལྟར་ཆགས་པའི་ཚུལ་དང་ ཆགས་པ་འདི་
ཉིད་བར་དུ་འཕེལ་བའི་སྟེན་ འཕེལ་ཞིང་སྟོན་ནས་མཐར་བཟང་བའི་རྟགས་བཅས་རྒྱས་པར་གྲན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
 - ཕྱི་ཕུང་པོ་དང་ བུ་ལོ་ལྟ་བུ་ གཉིས་པའི་གནད་ཚུ་དཔེ་དོན་ཕྱིན་ཅིག་མ་ལོག་པར་སྦྱར་ཚུགས།
 - གཞོན་བྱ་གཞོན་བྱེད་ཀྱི་ལྟ་ཚད། འབྲེལ་བ་ཚ་དང་ཤ་ཚོལ་རུས་པ་རྒྱ་ལམ་བུ་གའི་གནས་ལུགས་བཅས་རྒྱས་པར་
གྲན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
 - ལུས་དེའི་གཞོན་བྱ་ལམས་དང་ གཞོན་བྱེད་ཉེས་པའི་མཚན་ཉིད་སྟོན་རྒྱས་པར་གྲན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
 - ལུས་ལ་རྟེན་དང་ བུ་ལོ་ ལམས་ཀྱི་རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་སྟོན་ནས་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།
 - མཐར་ལུས་འདི་ཉིད་འབྲུང་བ་ལྟ་བུ་གཅིག་གཤེད་གཅིག་གིས་བྱས་ཏེ་འཇིག་པའི་དོན་རྟོགས་ཚུགས།
- 8 དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- 8.1 དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་༤༠།
ཚ་བ་སྒྲོར་འཛིན་ནང་ལས་བརྒྱུ་ཆ་ 4།
ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་བརྒྱུ་ཆ་ 12།
སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ 30།
- 8.2 མཐུག་བསྟུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ 60།
དེ་ཡང་སློབ་དུས་ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་འབྲེ་རྒྱུགས་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ 44།
ཚ་བ་སྒྲོར་འཛིན་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་4།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན། རྒྱུ་ཚོད།	ནང་དོན།	སློབ་སྟོན་དང་ སློབ་སྦྱང་ཐབས་ ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༥༠	བཤད་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲིམ་ཆོག་བསྟན་པ། ལུས་ཆགས་པའི་རྒྱུ། འཕེལ་བའི་རྒྱུ། བཅའ་བའི་རྟགས། ཕྱི་སྤང་པོ་འདྲ་བའི་དཔེ། ནང་དོན་སྟོན་འདྲ་བའི་དཔེ། གཉན་པའི་ གནད་ཀྱི་དཔེ་དོན་བསྟུས་ཏེ་བསྟན་པ། ལྡང་ཚད་ལུས་བྱུངས་ཀྱི་གནས་ལུགས། འབྲེལ་པ་རྩའི་གནས་ ལུགས། གཉན་པ་གནད་ཀྱི་གནས་ལུགས། རྒྱ་ལམ་བྱ་གའི་གནས་ ལུགས། གཞོན་བྱ་ཁམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་ གཞོན་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་ སློབ་འཛིན་འབད་ བཅུག་ནི། སློབ་ སྟོན་ཅ་ཆས། པར་རིས་ ལས་ འགྲུལ། འགྲེམས་སྟོན་ སྦྱང་ལུ་ སློབ་ དུས་ཆོས་རྒྱགས་ བཅས་ཀྱི་ཐོག་ ལས་སློབ་སྟོན་ འབད་མ་ཨིན།	ལུས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ བསྟན་པའི་ལེའུའི་ཚུ་ བ་ཡོངས་རྫོགས་སློབ་ 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་ཚུ་ལེན་ཐོག་ ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ ནི།
༦༠	འགྲེམས་སྟོན། ལྡང་ཚད་ལུས་བྱུངས་ཀྱི་གནས་ལུགས། འབྲེལ་པ་རྩའི་གནས་ལུགས། གཉན་པ་གནད་ཀྱི་གནས་ལུགས།	གནས་ལུགས་ཚུ་ 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་ཚུ་བ།

༡༡ རྒྱལ་སྤྱི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- ཁོ་རུ་ཆོ་ནམ། ཡང་སྤོང་དུ་གྲུས་པའི་ཞལ་ལུང་། སེ་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།
- སྤེ་སྤིང་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་བཅོས་སྤྲོད་པའི་དགོངས་རྒྱུ་རྒྱུད་བཞིའི་གསལ་བྱེད་བེ་རྩུ་ར་
སྤོན་པོ་མཁྱི་ཀ། བོད་གཞུང་སྤྲན་ཅིས་སྤྲན་ཅིས་ཁང་།
- སྤྱུམས་པ་ཆོ་དབང་། བཤད་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་ཚིག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་ རྩ་རམ་ས་ལ།
- དར་མོ་བློ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། ཀུང་ལོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།
- མཁས་གྲུབ། (༡༠༡༤) གསོ་བྱ་ལུས་ཀྱི་ཐ་སྙད་མཛོད།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་ཁྱེ་ཆོས་ ༢༠/༠༤/༢༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། འཕེལ་འགྲིལ་ནད།
- ༢ སློབ་ཚན་ཡང་རྟགས། POE101
- ༣ བེས་ཚད་གྱི་མིང། སྤྱིང་བྱེད་ལས་ལྷན་གཙུག་ལག་འོག་མ།
- ༤ སྤྱིང་མཐུས། ༡༢ (༩-༠-༣)
- ༥ སློབ་སྟོན་པ། འཁྱེད་མཆོ་སྤིང་མཐར་དབང་མོ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ལུལ།
 སྤྱིང་རིམ་འདི་གིས་ནམ་གུར་ནད་ཀྱི་རྒྱ་དང་ བད་ཀྱི་རྩེན་ བད་འཕྲུག་རྩྱལ་དང་གནས། འཕེལ་ཟད་ཀྱི་རྟགས། བད་ཀྱི་
 དབྱེ་བ་བཅས་གཏན་ལ་ཕབ་རྩྱགས་པ་ཡིན།
- ༧ སློབ་སྤྱིང་གྲུབ་འབྲས།
 སྤྱིང་རིམ་འདི་མཐུག་བསྟུན་ད་སློབ་སྤྱིང་པ་རྩེ་གིས།
 - བད་རིགས་ཀྱི་རིང་བའི་རྒྱ་དང་ ཉེ་བའི་རྒྱའི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་རྩྱགས།
 - སྤྱི་མཆེད་ གསོག་ལྷན་ སྤྱིང་རྩེན་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་བད་སྤྱིང་བའི་རྩེན་གཏན་ལ་ཕབ་རྩྱགས།
 - ལུས་ལ་བད་ཇི་ལྟར་ཁྱགས་པའི་རྩྱལ་དང་ བད་དེ་ལུས་ཀྱི་གནས་གང་དུ་གནས་པའི་རྩྱལ་རྒྱས་པར་གཏན་ལ་ཕབ་
 རྩྱགས།
 - འཕེལ་ཟད་འཕྲུགས་གསུམ་གྱི་མཚན་ཉིད་རྒྱས་པར་གཏན་ལ་ཕབ་རྩྱགས།
 - བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུ་འོས་ནས་དབྱེ་བ་དང་ གནས་སྐབས་བསྐྱེད་ཀྱི་འོས་ནས་དབྱེ་བ་ རྒྱས་བསྟུས་ནམ་བའི་འོས་ནས་དབྱེ་བའི་
 ཐོག་ལས་བད་རིག་ཀྱི་ནམ་པ་དང་ རྒྱས་བསྟུས་འབྲིང་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་རྩྱགས།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
 ལས་འགུལ་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
 བད་ཀྱི་རྩེན་དང་མཚན་ཉིད་སྤོར་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
 སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱགས་དང་སྤྱིང་ལཱ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠།
- ༨.༢ མཐུག་བསྟུའི་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།
 སློབ་དུས་ཆོས་རྒྱགས་ཀྱི་འབྲི་རྒྱགས་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠།
 སྤོར་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

རྒྱལ་ཡུན། རྒྱ་ཆོད།	ནང་དོན།	སློབ་སློན་དང་ སློབ་སློང་ཐབས་ ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༧༠	འིང་བའི་རྒྱ། ཉེ་བའི་རྒྱ། སླེ་མཆེད་ཀྱི་རྒྱུ་བསྟན་པ། གསོག་ལྷང་གི་རྒྱུ་བསྟན་པ། ལྷང་པར་ ཀྱི་སློང་རྒྱུ་དངོས་བསྟན་པ། ནད་རི་ལྷར་འཇུག་པའི་རྒྱུ་བསྟན་པ། ནད་གང་ཏུ་བརྟེན་པའི་གནས་ བསྟན་པ། འཕེལ་ཟད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་བསྟན་པ། འབྲུགས་པའི་རྟགས་བསྟན་པ། ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ། སོ་སོའི་དོན་བསྟན་པ།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་ བཤད་དང་ སློར་འཛིན་འབད་ བརྟག་མི། ལས་ འགྲུལ། སློང་ལྷ་ སློབ་དུས་ཚས་ རྒྱུགས་བཅས་ཀྱི་ ཐོག་ལས།	ཅ་བ་སློར་འཛིན་ གི་ བ་ཀྱིས་ལན་འབད་ནི་ གོ་དོན་སླབ་བརྟག་ནི་ སློང་ལྷ། ཟླ་འི་སློབ་ ཁང་གི་ཚས་རྒྱུགས་ དང་ སློབ་དུས་ཀྱི་ ཚས་རྒྱུགས་རྒྱ་ལེན་ ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ནི།
༧༠	དཔེར་བརྗོད། སླེ་མཆེད། གསོག་ལྷང་།	དུས་དང་འཁྲིལ་ བའི་དཔེར་བརྗོད་ བརྒྱུ་མི།	དུས་དང་འཁྲིལ་སླེ་ མཆེད་གསོག་ལྷང་ ཤེས་མ་ཤེས་དབྱེ་ ཞིབ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། འཕེལ་གནས་བརྟན་པའི་རྩ་བ།

- སྡེ་སྤྲིད་སངས་རྒྱུ་རྒྱ་མཚོ། གསལ་བ་རིག་པ་འདི་བསྟན་བཅོས་སྟོན་སྤྲིའི་དགོངས་རྒྱུན་རྒྱུད་བཞིའི་གསལ་བྱེད་བེད་རྩེ་རྩེ་སྟོན་པོ་མ་སྤྲི་ཀ། བོད་གཞུང་སྟན་ཅིས་སྟན་ཅིས་ཁང་།
- སྐྱེམས་པ་ཆོ་དབང་། བཤད་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་ཆེན་དོན་ཉིམ། བོད་གཞུང་སྟན་ཅིས་ཁང་། རྩ་རམ་ས་ལ།
- གཡུ་ཐོག་པ། སྟན་གཞུང་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་།
- དར་མོ་རྩོ་བཟང་ཆོས་གསལ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། ཁྱད་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟོན་ཁང་།
- ཁོ་རུ་ཆོ་ནམ། ཏང་སློང་དགུམ་པ་འདི་ཞལ་ལུང་། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟོན་ཁང་།
- བསྟན་འཛིན་ཆོས་གསལ། (༢༠༠༡) འབྲུང་བ་བཞི་ལས་ལུས་ནད་གཉེན་པོ་བདག་ཉིད་གཅིག་པར་འབྲེལ་ཚུལ། དར་མ་ས་ལ། སྟན་ཅིས་ཁང་།

༡༣ བསྐྱར་ཞིབ་ལྷ་ཆེས་ ༠༧/༠༣/༢༠༢༠

༡	སློབ་ཚན་གྱི་མིང།	འབྲུང་རྩིས་སློན་འགོ།
༢	སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས།	AST101
༣	ཤེས་ཚད་གྱི་མིང།	སྦྱང་བྱེད་ལས་ལཱ་འི་གཙུག་ལག་འོག་མ།
༤	སྦྱང་མཐུས།	༡༢ (༥-༣-༣)
༥	སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ།	དྲུང་འཛོགས་ང་སྲགས་ཚས་འཕེལ།
༦	སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།	

སྤྱོད་རིམ་འདི་གིས་གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་སྐོར་འགོ་མ་འདུལ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་སོགས་ཀྱི་སྐོ་འབྱེད་ལྗེ་མིག་དང་།
 ཅིས་གཞུང་འདི་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་གཏེར་མ་གང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཚུལ་དང་དུས་ནམ་གསུངས་པའི་
 སྐོར་གསུངས་པའི་གནས་དང་གཏུལ་བྱ་གི་དོན་ལུ་གསུངས་གནང་གནང་མ་ཡིན་ན་དང་གསོ་བ་རིག་པ་དང་
 འབྲེལ་བའི་དམིགས་བསལ་གལ་ཆེ་བའི་རིགས་ཚུ་བརྒྱད་བསྟུས་ཏེ་སྟོན་མ་ཡིན།

ལྷོ་བོ་རྒྱུ་བ་འབྲས།

ཆོས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ཆར་ཤ་ད་ ལྷོ་བ་ལྷོ་དཔ་ཚུ་གིས།

- གནས་མིན་ཆགས་གསུམ་གསེར་གྱི་རྩས་སྤྲེལ་ལུ་དཔེར་མཆོད་པར་བལྟ་རྒྱུ་མཛད་ཅིང་ཤེས་ཚུགས།
- ལྷོད་བཅུད་གྱི་ བླང་དོར་ མིན་པའི་ཆོས་རྒྱལ་མ་འདྲེས་པར་བརྩི་ཐབས་བཅུད་བསྐྱེས་སྤྲེལ་ཚུགས།
- རྟོར་འགོ་ཀྱན་གྱི་ཙ་བ་རྩས་སྤྲེལ་ཕྱོགས་བཞིར་བྱ་བ་རྒྱལ་དང་ལག་རྩིས་ཐོག་འབྱུང་བ་ལྟ་དང་ མ་བུ་དག་ཤོགས་རྟོར་ཐངས་དང་ ལོ་འགྲོས་བཅུ་གཉིས་པོ་མོ་ ར་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ལུ་དབྱེ་བ་ཕྱོགས་བཞིར་གནས་རྒྱལ་བཅོམ་ཚུགས།
- ཤོག་ལུས་དབང་གྲུང་བླ་ཡི་དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ པོ་མོ་འི་ལོག་མེན་ ས་སྟོ་གནམ་སྟོ་ སྤར་སྟེ་སྟོར་རྒྱལ་ བཟང་བཞི་རན་བཞི་ སྟེ་བའི་འཕུར་ལུགས་དར་གྲུང་བཅུ་གཉིས་རྩི་སྟོར་ཚུགས།
- ལོ་རྒྱ་ཞག་དུས་བཞི་ལ་བཞག་རྒྱལ་དང་ བདུན་ཟུར་ བཞི་བཤེད་ མཐུན་གསུམ་ ལུགས་བཞི་མེ་བརྒྱད་ དགྲ་མིག་ དྲར་མིག་ ལོ་གྲོས་བཅུ་གཉིས་ དུས་བཞིར་སྤར་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།

༡ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།

༡.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།

ལས་འགུལ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།

བློར་འཇོན་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

སྟོབ་དུས་ཆོས་རྒྱལ་མ་ཉང་ལས་སྒྲུག་པ་བརྒྱ་ཆ་༢༠།

༡.༩ མཚུག་བསྐྱེད་དེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠།

དེ་ཡང་སློབ་དུས་ཚོས་རྒྱུགས་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠།

སློབ་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

༩ བཤུགས་བཅུད།

དུས་ཡུན། རྒྱ་ཆ་	ནང་དོན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་ སློང་ཐབས་ལམ།	དཔེ་ཞིབ་ལམ་ ལུགས།
༥༠	དུས་ལམས་ལྷ་བསྟན་པ། ལོའི་གྲལ་རིམ། ལོག་མེན་གྱི་སྐྱོར་འགོ། སྤར་ ལའི་སྐྱོར་འགོ། སློབ་བཤད་པ། དར་རྒྱ། ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས། ཞག་ཅིས་བཅུ་གཉིས། དུས་ཚོད་བཅུ་གཉིས། གཟའ་ བདུན་དང་གཟའ་བརྒྱུད། རྒྱ་སྐར་ཉེར་བརྒྱུད། རྒྱུ་བ་ཆེན་རང་གཞག་དང་ བདུན་ཟུང་ལོ་རེ་བཞིན་ཕོག་ཚུལ་དང་ ཡར་མར་ གྱི་བཞེ་གཤེད་བཅི་ཐངས་ མཐུན་གསུམ་མམ་ཕུང་གསུམ་སྐྱོར། དན་པ་ ཐ་མའི་ཐ་མ་གསུམ་ དབང་ཐང་ཕྱགས་བཞེ་དང་མེ་བརྒྱད་ཕོག་ཚུལ་ སློ་ བ་གཉིས་ནག་ལ་སླེས་པ་སོགས་ཀྱི་དཔེ་བ། ལོའི་དགུ་མིག་དང་ སྤར་ལའི་དགུ་མིག་ སློབ་འཛིན་དགུ་མིག་ཕོག་ཚུལ་དང་ ལོའི་དུར་མིག་ཕོག་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་སྐྱོར་དང་ སྤར་ལའི་དུར་མིག་ དགུ་ དུར་གཉིས་འཛོམས། ལོ་སྐྱོར་བཅུ་གཉིས་ དབྱར་ དགུན་ སྟོན་ དཔྱིད་ ར་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་དང་སྐར་ཆུལ། ལོའི་དབང་ཐང་ ཟླ་བའི་དབང་ཐང་ ཞག་གི་དབང་ཐང་ ལམས་ སོ་སོ་ བཞག་ཐངས་ སྐྱོར་འགོའི་བཅི་ཚུལ། ལོ་རེའི་གཞག་གི་དེའུ་དང་ བཤད་ཀྱི་དེའུ་ སྐྱེས་བག་གི་དེའུའི་དཔེ་བ། གཟའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ལམས་དང་རྒྱ་སྐར་ཉེར་བརྒྱུད་ཀྱི་ལམས་ སྐར་མ་ཕྱོགས་ བཞེ་དང་མཚམས་བཞེ་ལུ་གནས་ཚུལ་སྐྱོར།	དཔེ་མཛན་གསལ་ བཤད་དང་ ཙུ་བ་ སྐྱོར་འཛིན་ ཅིས་ ཐང་བཟམ་ནི་ སློང་ལྷ་ ཟླ་རིམ་ སློབ་དུས་ཚོས་ རྒྱུགས་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།	ཙུ་བ་སྐྱོར་འཛིན་ འབད་བཅུག་ནི་དང་ དི་བ་དིས་ལན་འབད་ ནི་ གོ་དོན་སྤྲུབ་ བཅུག་ནི་ སློང་ལྷ། ཟླ་རིམ་སློབ་ལང་གི་ ཚོས་རྒྱུགས་དང་ སློབ་དུས་ཀྱི་ཚོས་ རྒྱུགས་ཚུ་ལེན་ཐོག་ ལས་དཔེ་ཞིབ་འབད་ ནི།
༥༥	འབྲེམས་སྟོན། མ་བྱ་དག་གོགས། འབྱུང་ལམས་བཅི་ཐངས།	བསྐྱོར་སྟོན་འབད་ ཐངས་དང་མ་བྱ་ འབྲེམ་ཐངས་ཚུ་	བསྐྱོར་སྟོན་འབད་ ཐངས་བཅི་ཐངས་མ་ བྱ་འབྲེམ་ཐངས་ཚུ་

	སྤེལ་བ་བཅི་ཐངས། སྤྲུལ་ཁ་བསྐྱོར་ཐངས། སྤོག་ལྷུས་དབང་རྒྱུད་བཅི་ཐངས།	འགྲེམ་སྟོན་འབད་ ནི།	ཤེས་མ་ཤེས་དབྱེ་ ཞིབ་འབད་ནི།
༤༠	ལག་ལེན། མ་བྱ་དག་གོགས། འབྱུང་ཁམས་བཅི་ཐངས། སྤེལ་བ་བཅི་ཐངས། སྤྲུལ་ཁ་བསྐྱོར་ཐངས། སྤོག་ལྷུས་དབང་རྒྱུད་བཅི་ཐངས།	བསྐྱོར་སྟོན་འབད་ ཐངས་དང་མ་བྱ་ འཐབ་ཐངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབད་ བཅུག་ནི།	བསྐྱོར་སྟོན་འབད་ ཐངས་བཅི་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་ཕྱིས་སྟོན་འགྲོའི་ཚུ་བ།

༡༡ རྒྱུ་རྐྱེད་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་

- ཕུག་པ་ཡབ་སྐུ་གསུམ། འབྲས་ཕྱིས་རབ་དཀར་རྒྱ་ཤེལ་མེ་ལོང་།
- སྤེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱལ་རྒྱལ་མཚོ། བེ་དཀར་རྟོད་ཆ་ སྤྲུང་ཆ།
- གཞུང་གྲ་ཚང་གི་མཚན་སྟོན་ཏྲ་མགྲིན་ཆེ་དབང་། ལེགས་བཤད་བདེ་སྤྱིད་དཔལ་སྤེར་རྒྱ་བཟླ་དགོ།
- བྱམས་པ་ཕྱིན་ལས་དང་ལྷོ་རུ་ཆེ་ནམ། ཕྱིས་རིགས་ཀྱན་འདུས།
- མི་པམ་རྒྱལ་མཚོ། ཕྱིས་རིགས་ཉེར་མཁོ།
- བསམ་གྲུབ་རྒྱལ་མཚོ། (༢༠༡༥) གནམ་རིག་སྐར་ཕྱིས།
- པདྨ་རྒྱལ་མཚན། ཕྱིས་དཔེ་གསར་སྤྱི་གྲོང་པའི་མེ་ལོང་།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆེས་ ༠༩/༠༩/༢༠༡༠

- ༡ སྤྱི་ཚན་གྱི་མིང། ངག་སྒྲོན། II
- ༢ སྤྱི་ཚན་ཨང། NGD102
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། སྤྱི་བྱེད་ལས་ལཱ་ལུག་ལག་འོག་མ།
- ༤ སྤྱི་མཐུས། ༡༩ (༥-༩-༤)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། འཇམ་མེད་ལྷ་མོ་བཟང་ཆེ་རིང།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།

བད་ཡིག་ངག་གི་སྒྲིམ་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་སྒྲིམ་ཨིན།
- ༧ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།

ཆོས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ཆར་མ་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་འཇམ་ཉོང་ཉོ་གོ་ཚུགས།
 - གཞུང་སྒྲེར་གྱི་ཡི་གུ་ག་ཅི་ར་བྲིས་རུང་དག་ཆད་བཅས་པ་སྟེ་འབྲི་ཚུགས།
 - ཐོག་མའི་ཤེས་བྱ་མིང་ཆོག་ཀུན་གྱི་སྒྲུབ་སྤྱི་རྟོགས་ཚུགས།
 - པ་ལས་ཨ་ཚུན་གྱི་ཡི་གེའི་སྤྱི་བ་རྟོགས་ཚུགས།
- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༩ ཏུས་རྒྱན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།

ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།
སློབ་ཁང་གི་རྒྱགས་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་༣༠།
སྤྱི་ལཱ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།
- ༡༠ མཇུག་བསྟུན་དབྱེ་ཞིབ་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།

སློབ་ཏུས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱགས་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།

༩ རྒྱུ་འཕྲུལ་ལྟུང་ལྟུང་།

ལྟུང་ལྟུང་།	ལྟུང་ལྟུང་།	སྒྲིག་སྒྲིག་དང་སྒྲིག་སྒྲིག་ཐབས་ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༥༠	བར་དུ་དག་བ་གཞུང་གི་དོན་ལ། བསྐྱོར་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་སྒྲིག་བ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་དང་། སྒྲིག་ཚུལ་ཆོག་ཕྱད་ནམ་དབྱེ་ མདོར་བསྐྱོར་ཏེ་བཤད་པ། ཡི་གེའི་སྒྲིག་བ་ལ་འབྲུལ་པ་སྒྲིག་ཚུལ་བཤད་པའོ། ཡི་གེའི་སྒྲིག་བ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལས་པ་སྒྲེ་མན།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་དང་ དཔེར་བཞིན་བརྒྱབ་ནི། སྒྲེ་ཆོན་གོ་བསྐྱར་དང་ ཇི་བ་ཇིས་ལན་ཐོག་ལས་ལྟ་བུ་ཞི། ཆོས་རྒྱལ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྒྲིག་སྒྲིག་འབདམ་ཞིན།	ཉིན་ལྟར་སྒྲིག་ཁང་ནང་གོ་དོན་གསལ་བཤད་ ཇི་བ་ཇིས་ལན་ སྒྲིག་ཁང་གི་རྒྱལ་སྒྲིག་ལུ་ (དཔེར་བཞིན་བརྒྱབ་ནི་) སྒྲིག་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་སྒྲིག་ལུ་ལེན་ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
༥༥	འགྲེམས་སྒྲིག། སྒྲིག་མིང་དང་འགྲེམས་བའི་སྒྲིག་ཚུ་སྒྲིག་ནི།	སྒྲིག་ཚུ་འཛིན་འབད་བརྒྱལ་ནི།	སྒྲིག་ཚུ་འཛིན་མ་ཞེས་དབྱེ་ཞིབ།
༥༠	ལག་ལེན། དཔེར་བཞིན་བརྒྱབ་ནི།	དཔེར་བཞིན་བརྒྱབ་བརྒྱལ་ནི།	དོན་དག་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

༡༠ གཞི་རྒྱུ་དཔེ་དཔེ་ཀྱི་ཐོ།

དཔལ་ཁང་ཆོས་མཛད་ལོ་ལོ་རྒྱ་བས་མཛད་པའི་བདེ་ལཱ་གི་སྒྲིག་མ།

༡༡ རྒྱུ་སྒྲིག་དཔེ་དཔེ་ཀྱི་ཐོ།

སྒྲིག་པ་རྒྱ་རྒྱུ་མཛན། (༡༩༩༥) དག་སྒྲིག་འགྲེམས་པ་བྱིས་པའི་ཡང་གསལ། རབ་བྱུང་༡༧་པའི་ས་སྟག་

ཁྲུའི་དག་སྒྲིག་གི་འགྲེམས་པ་རྒྱ་རྒྱུ་དགོ།

༡༢ བསྐྱོར་ཞིབ་ཀྱི་ལྟུང་ལྟུང་། ༠༧/༠༣/༢༠༡༠

1. **Module Title** : Modern Anatomy and Physiology
2. **Module Code** : MAP101
3. **Programme Title** : Diploma in Jongjed Laynga
4. **Credit value** : 12 (10-2-0)
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	<u>Laboratory</u> • 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.

11. Date last reviewed: 7th March, 2020

ལོ་རིམ་གཉིས་པའི་སློབ་དུས་༡པ།

༡	སློབ་ཚན་གྱི་མིང།	བྱ་སྤྱོད་དང་འཛོ་བ་ཟས།
༢	སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས།	DBS201
༣	ཤེས་ཚད་གྱི་མིང།	སྤྱིང་བྱེད་ལས་ལཱ་ཁྲིམས་ལུགས་ལྟར་ལག་ལེན་མ།
༤	སྤྱིང་མཐུས།	༡༢ (༥-༣-༣)
༥	སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ།	དྲུང་འཛོ་སློབ་བཀུ་ཤིས།
༦	སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།	

ནད་ཀྱི་གཉེན་པོ་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་སྤང་བླང་དང་། སན་རུས་རྩྱལ་བཞིན་ཤེས་ཐོག་ལྷུས་འདི་ཐ་མལ་ནད་མེད་ཀྱི་ངང་ལྷུ་བཞག་
རྩྱགས་པ་ཡིན།

ལྷོ་བོ་སྤྱོད་ལུ་བ་འབྲས།

སྟོབ་སྟོང་འདི་མཇུག་བསྟུམ་ད་ སྟོབ་སྟོང་པ་ཚུ་གིས།

- ཚེ་བསྐྱུང་བའི་ཐབས་དང་ འཇིག་རྟེན་མི་དང་ དམ་པ་ལྟ་ཆོས་ཀྱི་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- ཏུས་བྱུག་གི་མཚན་ཉིད་བཟོད་ཚུལ་དང་ཏུས་བྱུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་སྤྱོད་ལམ་སྒོར་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
- གནས་སྐབས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་བརྒྱ་གསུམ་རེ་རེ་བཞིན་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
- འབྲུ་རིགས་སོགས་བཟའ་བཏུང་གི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཕན་ལུས་ཚུལ་བཞིན་རྟོགས་ཚུགས།
- ཏུག་ལྷན་གྱི་ཟས་དང་ མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཤེས་ཏེ་སྤངས་བཟང་འབད་ཚུགས།
- བཟའ་བཏུང་ཟོས་ཚད་མང་ཉུང་དང་བསྟེན་ཚུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༡ དབྱེ་ཞིབ།

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

ལས་འགུལ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།

བློར་འཇོན་རྒྱལ་ཁ་ལོ་ནང་ལས་སྐྱལ་ས་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།

སྒོ་བ་ཁང་ཆོས་རྒྱལ་ས་ནང་སྐྱེ་གས་བརྒྱ་ཆ་ ༢༠།

༡.༢ མཇུག་བསྐྱེད་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༦༠།

དེ་ཡང་སློབ་དུས་ཚས་རྒྱགས་ནང་ལས་སྒྲགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༥༥།

གྲོ་ར་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༡༥།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན། རྒྱུ་ཚོད།	ནང་དོན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་ སྦྱོང་ཐབས་ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ ལུགས།
༤༠	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་བཙུན་དགོས། དམ་པའི་ཆོས་ བྱ་བའི་ཐབས་ལམ། དུས་དྲུག་གི་གྲངས་དང་དབྱེ་བ། དུས་ཀྱི་ཆད་བཅི་ཐངས། དུས་ མཆམས་ཉིམས་བཟུང་ཚུལ། ཉིམ་ཕྱོ་བྱང་དུ་འགོ་བའི་མཆན་ཉིད། དུས་དྲུག་གི་བྱ་བ་བྱེ་བྲག་དུ་བསྟན་པ། བཀའ་པ་ སྟོམ་པ་ སྐྱུག་པ་ གཡལ་ སྤྱིད་པ་ དབུགས་ གཉིད་ ལུད་པ་ མཆིམ་ བཤང་བ་ འཕྲེན་གཅིན་ལུ་བ། འབྱུང་རིགས་ཀྱི་སྟེ། ཤ་ཡི་རིགས་ཀྱི་སྟེ། སྐྱུ་རིགས་ཀྱི་སྟེ། སྤོ་རད་ རིགས་ཀྱི་སྟེ། གཡོས་སུ་སྐྱུར་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་རུས་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་ཚུལ། ཟས་ ཆོད་མ་བཟོ་བའི་སྟེན། ཟས་ཆོད་བཟུང་ཐབས། སྟོམ་འཐུང་ཐབས། ཟས་ཆོད་བཟོ་བའི་ཡོན་ཏན།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་ བཤད་དང་ སློབ་ འཛིན་རྒྱགས་ ལས་ འགུལ། སྦྱོང་ལུ་ ཟུ་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་ བསྐྱར་ ལས་ འགུལ་ ལག་ ལེན་ སློབ་ཁང་ དང་སློབ་དུས་ ཀྱི་ཆོས་རྒྱགས་ ཐོག་ལས་དབྱེ་ ཞིབ་འབད་ནི།

༤༥	འགྲེམས་སྟོན། སྤྱད་བ་བཅང་བ། བསྐྱུ་བྱུག་བྱ་ཐབས། ཚུལ་བ་སྤྱད་ཐབས། རིལ་ཕྱིས་བྱ་ཐབས། འབྲུའི་རིགས་ཀྱི་སྟེ། ཤ་ཡི་རིགས་ཀྱི་སྟེ། སྤྱུལ་རིགས་ཀྱི་སྟེ། སྟོང་ད་ རིགས་ཀྱི་སྟེ། གཡོས་སྤྱུར་བའི་རིགས་ཀྱི་སྟེ། བཏུང་བའི་སྟེ།	ལག་ལེན་འགྲེམས་ སྟོན་དང་དང་དཔེ་ རིས་ཚུ་སྟོན་ཐོག་ ལས།	ལག་ལེན་ འགྲེམས་སྟོན་ དང་རིས་འཛིན་ འབད་བཅུག་ནི།
༤༦	ལག་ལེན། བསྐྱུ་བྱུག་བྱ་ཐབས། ཚུལ་བ་སྤྱད་ཐབས། རིལ་ཕྱིས་བྱ་ཐབས།	སྟོབ་སྟོང་ནང་འཁོད་ ལག་ལེན་འབད་ནི།	རྒྱལ་ལེན་ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། བྱ་བ་སྟོན་ལམ་དང་འཆོ་བ་ཟས་གནས་ཀྱི་ཚུ་བ།

༡༡ རྒྱུ་སྤྱོད་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- ཁོ་རུ་ནམ། སྤང་སྟོང་དེམས་པའི་ཞལ་ལུང་སྟོན་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- སྟེ་སྟོང་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་ལྟེ་སྟོན་པོ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅིས་ཁང་།
- སྟེ་མས་པ་ཆོ་དབང་། བཤད་རྒྱུད་འཁྲུག་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅིས་ཁང་།
- དར་མོ་གློ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ་སྟོན་ཆ། རྒྱུད་ཐོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་
སྟུན་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྟུན་གཞུང་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱུད། གནས་ལུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཚུལ་སྤྱོད་ལུ་ཡོན་ཏན་ཁང་། རྒྱུད་ཐོ་འཁྲུག་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ་སྟོན་ཆ། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས། (༡༩༩༤) བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྤྱི་དཔྱད་གཙུག་པོ་སྟུན་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅིས་
ཁང་།
- གཡུང་འབྲམ་རྒྱལ། (༢༠༠༤) བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་འཆོ་བ་ཟས་སྟོན་ལས་སྟོན་ཆ་ལྟེ་ཕན་ཡོན་དང་ལག་ལེན།
ད་རམ་ས་ལ། སྟུན་ཅིས་ཁང་།

༡༢ བསྐྱུར་ཞིབ་ཞིའོ་ཆོས་ ༠༡/༠༤/༢༠༢༠

༡	སློབ་ཚན་གྱི་མིང་།	སློབ་བ་སྒྲན།
༢	སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས།	PHR201
༣	ཤེས་ཚད་གྱི་མིང་།	སློབ་ཐོན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལག་ལོག་མ།
༤	སློབ་མཐུས།	༡༢ (༥-༣-༤)
༥	སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ།	དྲུང་འཛོལ་སངས་རྒྱལ་དབང་འདུས།
༦	སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།	སློབ་ཤིང་འདི་གིས་སྒྲན་གྱི་རོ་དང་ཁུ་རྩེས་སྒྲན་གྱི་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ལུས་པ་དང་རོ་བོ་སྒྲན་གྱི་སྤྲེ་ཚན་དང་ཚན་རིག་གི་མིང་ སློབ་ཐབས་རོ་སློབ་པ་ལྟ་བུས་རྒྱལ་པར་གྱི་ལ་པ་ལྟ་བུས་པ་ཨིན།

༧ སློབ་སློབ་སྒྲུབ་འབྲས།

སློབ་ཤིང་འདི་མཚུགས་བསྐྱེད་དེ་སློབ་སློབ་པ་ཚུ་གིས།

- སྒྲན་གྱི་རོ་དང་ལུས་པ་ལྟ་བུས་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ཁྱད་གསལ་བཞེན་ནས་བྱུང་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- བཞུ་བ་དང་མི་བཞུ་བའི་ཁམས་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེའི་སྒྲན་རིགས་དང་ ས་སྒྲན་དོ་སྒྲན་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ཅི་སྒྲན་སྤོ་ཤིང་ལས་བྱུང་བའི་ན་རྩེས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རོ་བོའི་པན་ལུས་དང་རྟགས་བཞེད་སྒྲུབ་ཚུགས།
- རྒྱུ་པའམ་པན་ཚུ་མཐུན་སྤེལ་སུ་སློབ་པའི་ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།
- སྒྲན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཚན་རིག་གི་མིང་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

༨ དེ་ཕྱི་ཞིབ།

༨.༡ དུས་རྒྱུན་དེ་ཕྱི་ཞིབ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།

ལས་འགུལ་(སྒྲན་གྱི་རྟགས་བཞེད་འབྲི་བཅུག་ནི)ནང་ལས་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།

སློབ་འཛིན་འབད་ནི་ནང་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།

སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།

༨.༢ མཚུགས་བསྐྱེད་དེ་ཕྱི་ཞིབ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།

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

སློབ་འཛིན་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།

- དར་མོ་སྒོ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞི་འཕྲུལ་པ་མེས་པོའི་ནལ་ལུང་། ཀླུ་མོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྤྲན་གཞུང་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་། ཀན་སུ་ལུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས། (༡༩༩༤) བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྤྱི་དཔྱད་གཙུག་ལག་སྤྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་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་གཞུང་སྤྲན་ཚུ་ཁང་།
- གསེར་ཁང་བྲག་ཤིས། (༡༩༩༤) བརྒྱུད་ཅི་སྤྲན་གྱི་ནམ་བཤད་སྒོ་གསར་དག་འཕྲོན། མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཆོ་རིང་ནོར་བུ། (༢༠༡༣) བོད་ལུགས་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྱེད་རོས་སྤྲན་ཚུ་ཁྲོ་འབྲམ་ཀྱན་བརྒྱུད་། ད་རམ་ས་ལ། སྤྲན་ཚུ་ཁང་།
- སྤྲན་ཚུ་ཁང་། (༡༩༩༣) བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྤྲན་ཚུ་ཁྲོ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་། ད་རམ་ས་ལ།
- སྐལ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས། (༢༠༠༢) བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུར་མེ་རྒྱ་ཁྲིམས་སྤྲན་གཞུང་བཅས་ལས་བསྟན་པའི་སྒྱེད་རོས་སྤྲན་ཚུ་ཁྲོ་དཔལ་རིས་དང་ལག་ལེན་གཙུག་ལག་སྤྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་དཔེ་སྟུན་ཁང་། སྤྲན་ཚུ་ཁང་།
- དེ་ལྟར་མར་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས། (༢༠༠༩) བརྒྱུད་ནད་གཞོམ་པའི་གཉེན་པོ་ཅི་སྤྲན་གྱི་ལུས་པ་རྒྱུང་བཤད་གསལ་སྒོན་ཅི་མེད་ཤེལ་གོང་། ད་རམ་ས་ལ། སྤྲན་ཚུ་ཁང་།
- སྐལ་བཟང་དོན་གྲུབ། (༢༠༠༩) བོད་སྤྲན་སྒྱེད་རོས་སྤྲན་ཚུ་ཁྲོ་རིག་པ།
- དག་འབའི་དོ་མེ། (༢༠༠༩) བོད་རྒྱུན་སྤྲན་སྒྱེད་རིག་པ།
- བར་སྤྲན་གསོ་རིག་སྒོ་བཟང་ཆོགས། (༢༠༡༩) འབྲུག་གི་སྤྲན་ཚུ་ཁྲོ་འབྲམ་དཔེ་ཤེལ་གྱི་ཕྱམ་བཟང་།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༠༡/༠༤/༢༠༢༠

༡	སློབ་ཚན་གྱི་མིང་།	ཆ་བྱད་དབྱད་དང་ཐ་མལ་ནད་མེད་ངོས་འཛིན་རྟགས།
༢	སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས།	DPM201
༣	ཤེས་ཚད་གྱི་མིང་།	སློབ་བྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གཞུག་ལག་འོག་མ།
༤	སློབ་ཚན་ལོ་འཛིན་པ།	༡༢ (༡-༢-༣)
༥	སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ།	དྲུང་འཛོལ་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས་དོན་ཅེ།
༦	སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།	སློབ་རིམ་འདི་གིས་ ཆ་བྱད་དབྱད་གྱི་གནས་ ཐ་མལ་ནད་མེད་གྱི་གནས་ ངོས་བཟུང་རྟགས་གྱི་གནས་བཅས་སྟོན་མ་ ཞིན།
༧	སློབ་སློབ་གྲུབ་འབྲས།	སློབ་རིམ་འདི་མཁུག་བསྟན་དུ་ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་གིས། • ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནས་ནད་ཚུ་ཕྱིར་འབྱེད་པར་བྱེད་པའི་རྩལ་དབྱེད་ཀྱི་ཆ་བྱད་གྱི་རིགས་དང་ ཚད་གཞི་ དབྱེ་བ་ཚུ་ཤེས་ ཚུགས། • ལུས་དེ་ཉིད་མི་ན་བ་ཁོ་ནར་གནས་ཤིང་ཡུན་རིང་དུ་འཛོལ་བར་བྱ་བའི་ཐབས་ལམ་བསྟན་ཚུགས། • སྤང་ཚུལ་ནད་རྟགས་སྤྱི་བྱེ་བྲག་པ་དབྱེ་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་ཚུགས། • ཇི་མ་དང་ལུད་པ་འཁྲུ་སྐྱུགས་དང་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཁྲག་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་བརྟག་དབྱེད་འབད་ཚུགས། • བྱེད་པས་སྤྲན་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ངན་གཡོ་སྐྱོན་གྱི་བརྟག་ཐབས་གོ་དོན་མ་ཞོར་ བར་རྟོགས་ཚུགས། • བྱེད་པ་གསོ་བ་ལ་འཇུག་པའི་ཆེ་ཉེན་ཆེ་ཉེན་ཆུང་དང་གསོ་སྐྱོ་སོགས་ཟུ་བཞི་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
༨	དབྱེ་ཞིབ།	
༨.༡	དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠།	ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠། སློབ་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠། སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༢༠།
༨.༢	མཁུག་བསྟན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠།	སློབ་དུས་ཀྱི་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱུགས་ ༥༠། སློབ་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱུགས་ ༡༠།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

རྩ་ལྟན། རྩ་ཚུལ།	ནང་དོན།	སྒྲིབ་སྒྲོན་དང་སྒྲོབ་ སྒྲིབ་ཐབས་ལས།	དབྱེ་ཞིབ་ལས་ལུགས།
༡༠	ཟུག་རྩ་བརྟག་པའི་ཆ་བྱད་ ཟུག་རྩ་འབྱིན་པ་སྐམ་པའི་ཆ་བྱད་ འབྲལ་ཞིང་ནད་ཁྲག་འབྱིན་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་འཆོ་ བར་བྱ་བ་ལ་ སན་ཡོན་ གནས་ རྟེན་ བྱ་ཐབས་སོ།། ཉེས་པ་དངོས་སུ་སྒྲོན་པའི་བརྟག་པ་ལ་ སྒྲོབ་བ་རྩུ་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། རྩ་ བསྐྱེད་བ། སྤར་རྒྱུས་བཅད་པ། བཅུད་ལ་བོར་བ། ལ་བཅིང་ པ། སྒོ་ལ་གདོན་པ། ཐབས་འོག་གཞུག་པ། སྒྲན་པའི་ཡན་ལག་གི་སྒྲོ་ནས་གསོ་སྤྱོད་པ། སྒྲན་གྱི་ཡན་ལག་ ནད་གཡོག་གི་ཡན་ལག་ ནད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་གསོ་བ་སྤྱོད་པ་ གསོ་ དཀའ་བ་ གསོ་བ་ཅུམ་ གསོ་བ་སྤྱང་བ་བྱ་བ།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་ བཤད་དང་ སྒྲོར་ འཛིན་རྒྱགས་འབྲལ་ ལས་འགྲུལ་འབྲི་ བཅུག་ནི། ཟླ་རིམ་ དང་སྒྲོབ་དུས་ཀྱི་ཆོས་ རྒྱགས་ཐོག་ལས་སྒྲོན་ ནི།	ཉིན་བསྟར་སྒྲོབ་ཁང་ ནང་ལུ་སྒྲོར་འཛིན་ རྒྱགས་ལེན་དང་ གྲི་བ་ གྲིས་ལན་འབད་ནི་ གོ་ དོན་སྤྱབ་བཅུག་ནི། ལས་འགྲུལ། སྒྲོབ་ལུ་ ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ནི།
༣༠	འགྲེམས་སྒྲོན། ཟུག་རྩ་བརྟག་པའི་ཆ་བྱད་ ཟུག་རྩ་འབྱིན་པ་སྐམ་པའི་ཆ་བྱད་ འབྲལ་ཞིང་ནད་ཁྲག་འབྱིན་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་ བཅུག་ཐོག་ལས།
༤༠	ལག་ལེན། སྒྲོབ་བ་རྩུ་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།	རག་གིས་གྲི་བའི་བརྟག་ ཐབས་དང་མཚན་ཉིད་ བརྟག་ཐབས་ཀྱི་ལག་ ལེན་འབད་བཅུག་ནི།

༡༠ གཞི་རྒྱུ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། བདུན་རྩི་སྤྱི་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས། ཆུད་དུད་
དང་ ཐ་མལ་ནད་མེད། རོས་འཛིན་རྟགས་ཀྱི་གནས་བསྟན་པའི་ཕྱ་བ།

༡༡ རྒྱུ་སྦྲུང་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- དར་མོ་སློབ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་། ཀྱང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཁོ་རུ་ནམ། ཡང་སྤོང་དུ་ཤེས་པའི་ཞལ་ལྷུང་སྟོད་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- སྤེ་སྤྱི་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་བློ་རྒྱུ་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོད་ཆ། བོད་གཞུང་སྟུན་རྩིས་ཁང་།
- སྦྲུམས་པ་ཆེ་དབང་། བཤད་རྒྱུད་འཁྲུག་པ་ཆེ་ག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྟུན་རྩིས་ཁང་།
- ཕྱི་མ་སྒྲིག་ཁྱུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། ཀྱང་གོ་འཁྲུག་པོ་རིག་ཀྱན་འདུས་སྟོད་ཆ། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- པད་ཁོ། (༢༠༡༥) ཐ་མལ་ནད་མེད། ད་རམ་ས་ལ། སྟུན་རྩིས་ཁང་།
- སློབ་བཟང་དམ་ཆོས། (༢༠༡༥) ཆུད་དུད་དུད། ད་རམ་ས་ལ། སྟུན་རྩིས་ཁང་།
- བསམ་གྲུབ་རྒྱལ། (༢༠༡༥) རོས་བཟུང་རྟགས། ད་རམ་ས་ལ། སྟུན་རྩིས་ཁང་།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༠༡/༠༥/༢༠༢༠

- 1 སློབ་ཚན་གྱི་མིང། གསལ་བྱེད་ཐབས་དང་བྱ་བྱེད་སློན་པའི་གནས།
- 2 སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། TME201
- 3 ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། སློབ་བྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་འོག་མ།
- 4 སློབ་ཚན་མཐུས། 12 (12-3-0)
- 5 སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། རྒྱུ་འཛོལ་རྟེན་འབྲེལ་དབང་འདུས།
- 6 སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
སློབ་རིམ་འདི་གིས་ མ་ཞུ་བ་སོགས་སྤྱི་དང་ བྱེད་པར་གྱི་གསལ་ཚུལ་དགྲུ། དངོས་དང་ བརྟ་བྱ་ སློབ་བྱེད་གསལ་ཐབས་ གཉིས། གསལ་བ་པོ་སློན་པའི་རྒྱ་དང་དོ་དམ་ཆོག་དབྱེ་བ་བཅས་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས་པ་ཡིན།
- 7 སློབ་སློབ་སྒྲུབ་འབྲས།
སློབ་རིམ་འདི་མཐུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་གིས།
 - སློན་བཏང་བཅུ་དེ་དེ་བཞིན་བཅི་ཚུགས།
 - མ་ཞུ་བ་དང་བཅས་ནད་སྤྱིའི་གསལ་བའི་ཚུལ་རྒྱས་པར་རྟོགས་ཚུགས།
 - བྱེད་པར་གྱི་གསལ་ཚུལ་དགྲུ་པོ་དེ་དེ་བཞིན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - གཉིན་པོ་གང་གི་གསལ་བའི་ཐབས་གཉིས་རྒྱས་པར་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
 - གསལ་བ་པོ་སློན་པའི་རྒྱ་ སློན་པའི་དོ་དམ་ དམ་ཆོག་ སློན་པའི་དབྱེ་བ་ སློན་པའི་ལས་ གནས་སྐབས་དང་མཐར་ ཐུག་གི་འབྲས་བྱུ་ལ་སོགས་པའི་སློབ་ཡུལ་ལམ་བྱ་བ་རིགས་པ་དང་མི་རིགས་པའི་འཐུག་ལྗོངས་བྱེད་པའི་སློན་པའི་ གནས་དོན་ཚུ་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
- 8 དཔྱད་ཞིབ།
 - 8.1 རྒྱུ་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།
ཅ་བ་སློབ་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ 10།
ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ 10།
སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ 30།
 - 8.2 མཐུག་བསྟུན་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ 60།
འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ 40།
སློབ་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ 10།

- དར་མོ་སྒོ་བཟང་ཆོས་གཤམ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ནལ་ལུང་། ཀྱང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྟན་ཀའུང་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱུད་། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- སྡེ་སྤྲོད་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བློ་རྒྱུ་རྩོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟན་ཅིས་ཁང་།
- ཁོ་རུ་ནམ། འདས་པོ་དེ་གྲེས་པའི་ནལ་ལུང་སྟོན་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཚུམ་སྒྲིག་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། ཀྱང་གོའི་གསོ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞིའི་བདེ་བའོལ་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱེད་བའི་མཛེས་རྒྱན། བོད་གཞུང་སྟན་ཅིས་ཁང་།
- སྒོ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སྟོབ་དེབ། བོད་གཞུང་སྟན་ཅིས་ཁང་།
- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས། (༡༩༩༤) གསོ་རིག་སྟིང་ཞོར་གཅེས་བརྒྱས། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- དཔལ་ལྷན་རྒྱ་མཚོ། (༢༠༠༤) གསོ་བྱེད་ཐབས།
- བན་དེ་ཆེ་རིང་། (༢༠༠༤) བྱ་བྱེད་སྟན་པ།

༡༡ བསྐྱར་ཞིབ་ཆེ་ཆོས་ ༠༡/༠༧/༢༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། ཟླ་ཐོ་ལྟེ་མིག།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། CLC201
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། སྤྱི་ཕྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལུགས་ལུགས་ལོག་མ།
- ༤ སྤྱི་མཐུས། ༡༢ (༡-༢-༢)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། རྒྱ་མཚོ་གསར་སྤྱུགས་ཚོས་འཕེལ།
- ༦ སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
དཀར་མཁའ་ཕྱི་ཕྱི་དོན་དང་། གཞུང་གི་འཕྲོད་སྤྱོད་བཟང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་དཔེ་བ་བཅས་སྟོན་མཁོ།
- ༧ སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།
སྤྱི་ཚུལ་འདི་མཁུག་བསྟན་དུ་ སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་གིས།
 - འདས་གཞུང་དང་དུ་ལྟ་བུའི་གཞུང་པ་དང་འཕམས་སྤྱོད་ཚུགས།
 - གཞུང་དང་ གླེང་ལོག་གི་ཚུ་ཚོ་དུ་ལྟ་བུའི་ཚུགས།
 - གཞུང་དང་གླེང་མ་འཕྲད་པའི་འཕྲོད་སྤྱོད་ལུགས་ཕྱི་ལས་འབྲས་ཚུགས།
 - འཕྲོད་ཆེན་དང་འཕྲོད་སྤྱོད་༡༥། འབྲུབ་སྤྱོད་བཅུན་ གླེང་ཆེས་དང་གླེང་སྤྱོད་སྤྱོད་འབྲས་མོགས་བཅི་ཚུགས།
 - ཟླ་ཐོ་འདི་ལྟེ་མིག་སྟོན་ཚུགས་ཐོག་ལས་སྟོན་སྤྱོད་དང་གཏུང་བསྟེན་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐོག་ལས་བཟང་བཟང་ཚུགས།
- ༨ དཔེ་ཞིབ།
- ༨.༡ དུས་རྒྱུན་དཔེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠།
ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་སྤྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
སློབ་འཛིན་ནང་སྤྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
སློབ་ཁང་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༢༠།
- ༨.༢ མཁུག་བསྟན་དཔེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྤྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠།
སློབ་དུས་ཀྱི་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྤྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠།
- ༩ བཅོམ་པ་བཅད།

དུས་ཡུན། ཚུ་ཚོ་ད།	བཅོམ་པ།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱོང་ ཐབས་ལམ།	དཔེ་ཞིབ་ལས་ལུགས།
༡༠	འདས་གཞུང་དང་ དུ་ལྟ་བུའི་གཞུང་པ་དང་འཕམས་སྤྱོད་ཚུགས་སྤྱོད་ལུགས་ཀྱི་འཕྲོད་སྤྱོད་བཟང་ལེན།	དཔེ་ཞིབ་ སྤྱོད་ལུ་ སློབ་འཛིན་འབད་ནི་	དེ་བུ་དེས་ལན་ གསལ་བཤད་འབད་

	ཟླ་ཉི་ཤེར་མའི་སྤྱིར་འབྲས་ སྤྲེག་ཆོས་དང་ཡན་ཀོང་ རྟེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས་ལོ་དང་ཟླ་བའི་འགོ་འཛིན། གཟའ་དར་གུད་དང་ གཟའ་བདུན་སོ་སོའི་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤང་བའི་སྒོར། སྤྱིར་མའི་དར་གུད་དང་ བཟང་ངན་ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་ལ་སྤྱིར་མའི་མིང་སྤྱད་ཚུལ། གཟའ་དང་ སྤྱིར་མའི་འཕྲོད་ཚུང་དང་ འཕྲོད་ཆེན་གྱི་བཟང་ངན་དབྱེ་བ། བཟང་ངན་འཕྲོད་སྤྱིར་བཅོ་ལྔ་དང་ ཟླ་ཉི་ཤེར་སྤྱིར་མའི་འབྲས། བསྤྲེག་ཆོས་དང་ རྟེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས་སྒོར་ ལོ་དང་ཟླ་བའི་འགོ་འཛིན་སོ་སོའི་ལུགས། སྤྱིར་ལ་ཆོས་ལ་འཆར་ཚུལ་དང་ སྤྲེག་ཆོས་ལ་འཁོར་ཚུལ་ཆོས་ལ་རྒྱ་བའི་ས་བདག་སྒོར་གྱི་བཅོས་འབད་ཐངས། དུ་མེ་སོལ་གསུམ་སྒོར་དང་ ལྷ་ཐེབས་ སྤྲེག་ཐེབས་ཡས་ལམ་སོགས་གྱི་སྒོར། གནམ་སྒོ་བཅུ་ཡི་འཆར་ཚུལ་ བྱེད་པ་བཅུ་གཅིག་བཟང་ངན་ཟླ་ནག་འཆར་ཚུལ། གཟའ་དང་ སྤྱིར་མ་ ཆོས་བྱེད་པ་སོགས་ལུས་ལྷགས་ཆེ་ཆུང་སྒོར་ ཕྱིས་འགོ་གང་དང་གང་ལ་ཡང་ དམིགས་བསལ་གཙོ་དགོས་སྒོར། ཟླ་ནག་དུས་ལ་འཆར་བའི་དུས་སྤྱིར་གལ་ཆེ་བའི་སྒོར།	ལས་འགུལ་ ལག་ཕྱིས་སོགས་ཟླ་ཐོ་མཇུག་ཚུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་ནི།	བཅུག་ནི་ ལག་ཕྱིས་ལས་འགུལ། སྤྱི་བ་ཁང་ཆོས་རྒྱགས་དང་སྤྱི་བ་དུས་ཀྱི་རྒྱགས་ཚུ་ལེན་ཐོག་ལས་འབད་ནི།
༣༠	འགྲེམས་སྟོན། ཟླ་ཐོ་བཟླ་ཐངས།	ཟླ་ཐོའི་ནང་དོན་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་འགྲེམས་སྟོན།	ནང་དོན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་འགྲེམས་འབད་འབད་བཅུག་ནི།
༤༠	ལག་ལེན། ཟླ་ཐོ་བཟླ་ཐངས།	ཟླ་ཐོ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་དོགས་གསལ་དང་བྱི་བྱི་ལན་འབད་ནི།	ཟླ་ཐོ་བཟླ་ཐངས་ཤེས་མ་ཤེས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

༡༠ གཞི་རྒྱ་དཔེ་དཔེ་གི་ཐོ

- མཚན་སྒྲིབ་ཏུ་མཐོང་ཆོད་བྱུང་། སྒྲིབ་ཐོ་བཟུང་ཐངས་བདེ་སྒྲིབ་དཔེ་ལྟར་། གཞི་མཐོང་གི།

༡༡ རྒྱུ་རྒྱུ་དཔེ་དཔེ་གི་ཐོ

- ཐོ་སྒྲིབ་སྤྱི་ཚུལ་། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟར་དཔེ་ལྟར་།
- རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་།
- ཏུ་མཐོང་ཆོད་བྱུང་། (༡༩༩༩) རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟར་སྒྲིབ་ཐོ་བཟུང་ཐངས་དང་སྒྲིབ་ཐོ་བཟུང་ཐངས་འཛིན་ཐོ་བཟུང་ཐངས་བཟུང་གི་སྒྲིབ་ཐོ་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་། གཞི་མཐོང་གི། ཐོ་བཟུང་།

༡༢ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟར་ལྟར་ ༠༡/༠༤/༢༠༢༠

ལོ་རིམ་གཉིས་པའི་སློབ་དཔུང་༢༥།

༡	སློབ་ཚན་གྱི་མིང་།	ཙ་མདོ།
༢	སློབ་ཚན་ཡང་རྟགས།	SMG201
༣	ཤེས་ཚད་གྱི་མིང་།	སྤྱིང་བྱེད་ལས་ལྗེ་གཙུག་ལག་འོག་མ།
༤	སྤྱིང་མཐུས།	༡༩ (༡-༢-༣)
༥	སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ།	དྲུང་འཛོལ་སྐུན་པའི་རྒྱལ་མཚན།
༦	སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།	རེག་པ་ཙ་ལ་བརྟག་ཐབས་སྤྱི་དོན་བརྩ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ནད་ཅན་དང་ནད་མེད་གྱི་ཙཱི་འཕར་ཚུལ་དང་། ཙཱི་ཐོག་ལས་ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།
༧	སློབ་སྤྱིང་གྲུབ་འབྲས།	ཙ་མདོ་འདི་ལྟ་བུ་ཚར་མ་དེ་སློབ་སྤྱིང་པ་ཚུ་གིས། • ཙ་བཟླ་བའི་སྐབས་ལུ་ཁྱད་ཚེས་ག་ཅིར་ཚང་དགོཔ་ཡིན་ན་ཤེས་ཚུགས། • ཙ་བཟླ་ནིའི་དོན་ལུ་བས་དང་སྤྱིད་ལམ་སྤང་སྤང་ག་ཅིར་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། • མོ་ཙ་མོ་ཙ་མ་ནིང་གི་ཙ་རྒྱུད་ནམ་པ་གསུམ་གྱི་འཕར་ཚུལ་སོ་སོར་བྱེ་ཚུགས། • ཕྱི་དུས་བཞི་དང་ནད་དོན་ལྗེ་འཕམས་དང་། དོན་ལྗེ་ཙ་གསུམ་པོ་འབྱུང་བ་ལྗེ་རང་བཞིན་གཅིག་ཏུ་སྦྱར་ཏེ་བཟླ་ཐངས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས། • ནད་མེད་གྱི་ལག་པའི་ཙ་ལུ་བརྟགས་ཏེ་ལེགས་ཉེས་རྟོགས་ཤིང་། དེས་ཤེས་འདྲོངས་ཚུགས་པ་དང་ལུང་བསྟན་རུས་པའི་ཁྱད་ཚེས་ཅན་གྱི་ངོ་མཚར་ཙ་བདུན་གྱི་ལེགས་ཉེས་སྒྲོར་ཤེས་ཚུགས། • ནད་མེད་ཐ་མལ་གྱི་ཙཱི་འཕར་གངས་དང་ནད་ཅན་གྱི་ཁྱད་པར་དབྱེ་བ་བྱེ་ཚུགས། • ཚ་བའི་སྤྱི་ཙ་དུག་དང་གང་བའི་སྤྱི་ཙ་དུག་གི་ཁྱད་པར་བྱེ་ཚུགས། • ཙ་རྒྱུད་སོ་སོར་བརྟགས་ཏེ་ནད་རྒྱུད་དང་། ལྷན་པ། འདུས་པ། ཚ་གང་གཙོ་ཆེ་ཆུང་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས། • འཆི་ཙ་གསུམ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་འཆོ་འཆིའི་ཁ་དམར་གདགས་ཚུགས། • རྣམ་རྟོག་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པའི་འབྲུལ་སྤྲང་གིས་བེན་པའི་གདོན་ཚུ་ཙ་བརྟགས་ཏེ་གདོན་ངོས་འཛིན་འབད་ཐངས་ཤེས་ཚུགས། • སྤྱི་ཙཱི་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 དུས་རྒྱུན་དཔྱེའི་བ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།

ལས་འགུལ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

སྒོར་འཛིན་ནང་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

སྒོར་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠།

༡.༢ མཚུག་བསྐྱེད་དཔྱེའི་བ་ནང་ལས་སྐྱུགས་ ༤༠།

འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།

སྒོར་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

འབྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

༢ བཤེད་ན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན། རྒྱུ་ཆ་དང་།	བཤེད་ན།	སྒོར་སྟོན་དང་སྒོར་སྒྲིབ་ ཐབས་ལམ།	དཔྱེའི་བ་ལམ་ལུགས།
༡༠	སྟོན་འགྲོ་ཟས་སྒྲིབ་ལ་བསྐྱབ་པ། ཅ་བཟླ་བའི་དུས། བཟླ་བའི་གནས། མཉན་ཆད། བཟླ་ཚུལ། བཤེད་མེད་ཐ་མལ་གྱི་ཅ། ཁམས་ལྗེའི་འབྱུང་བ་བརྩི་བ། རོ་མཚར་ཅ་ བཅད།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་ དང་། ཅ་བ་སྒོར་འཛིན། ལས་འགུལ། སྒྲིབ་ལྟ། ཟླ་རིམ་དང་སྒོར་ཁང་ཆོས་ རྒྱུགས་ཐོག་ལས་སྒོར་ སྟོན་འབད་ནི།	དྲི་བ་དྲིས་ལན། སྒོར་ཁང་གི་ རྒྱུགས། ཅ་བ་སྒོར་འཛིན། ལས་འགུལ་དཔྱེའི་བ། འབྲེམས་སྟོན། ཟླ་རིམ་དང་ སྒོར་དུས་ཀྱི་རྒྱུགས་ཚུ་ལེན་ ཐོག་ལས་འབད་ནི།
༣༠	འབྲེམ་སྟོན། ཅ་བཟླ་སའི་གནས་ངེས་པ་ཅན་མཁྲིག་ གཉེར་དང་པོར་བཟླ་ཐངས། ཚུན་ཀན་ཆག་གསུམ་གྱིས་མཉན་ཆད། ཅ་བཟླ་ཚུལ།		འབྲེམ་སྟོན་གྱི་རྒྱུགས།
༤༠	ལག་ལེན། སྟོན་ཁང་ནང་ནད་པ་བཟླ་བར་གཏང་ནི།		ལག་ལེན་གྱི་རོ་འབྱོར་དཔྱེ་ ཞིབ། ལག་ལེན་གྱི་རྒྱུགས་ལེན་ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- ཐུབ་བསྟན་ལེགས་པའི་སློབ་གྲོགས། (༢༠༠༩) བརྟག་པ་ཙུ་བྱུང་གི་འབྲུ་འགྲེལ། ཅན་སྟན་གསེ་རིག་སློབ་ཚྭ་གས།

༡༡ རྒྱལ་སྦྱོར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། བཏུད་ཅི་སྟིང་པོ་ཡན་ལག་བརྟུད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས། རེག་པ་ཙུ་ལ་བརྟག་པའི་ཙུ་བ།
- སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བློ་རྩལ་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོད་ཀ། བོད་གཞུང་སྟན་ཅིས་ཁང་།
- ཁྲོ་རུ་ཚེ་རྣམ། སང་སྟོང་དྲུག་པའི་ཞལ་ལུང་སྟོད་ཀ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱལ་མཚོ། ཙུ་བྱུང་གི་ཐུན་ཐབས།
- དར་མོ་སློབ་བཟང་ཚེས་གས། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། གྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- ཙུ་མ་སྒྲིག་ཁྲུ་ཡོན་ཏན་ཁང་། གྲུང་གོའི་གསེ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞིའི་བདེ་བའོལ་རྣམས་རྒྱལ་ཨ་རུ་པའི་ཕྱིང་བའི་མཛེས་རྒྱུ། བོད་གཞུང་སྟན་ཅིས་ཁང་།
- ཙུ་མ་ཁང་།
- སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསེ་རིག་སློབ་དེབ། བོད་གཞུང་སྟན་ཅིས་ཁང་།
- པདྨ་དོ་ཇེ། (༢༠༡༧) ཕྱི་རྒྱུད་ཙུ་བྱུང་གི་ཐུན་ཐབས་ཀྱི་ཙུ་འགྲེལ། ད་རམ་ས་ལ། སྟན་ཅིས་ཁང་།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཚེས་ ༢༠/༠༩/༢༠༡༠

- 1 སློབ་ཚན་གྱི་མིང། ཟིན་ཏིག་གཅེས་བསྟུན་དང་སྟོན་སྒྲུབ་པ་ཚུགས་བསྟུན།
- 2 སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། CTE201
- 3 ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། སློབ་ཤེས་ལཱ་ལུགས་ལག་ལོག་མ།
- 4 སློབ་ཚན་གྱི་མིང། 12 (1-3)
- 5 སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། འཛིན་སྐྱོང་ལ་བཅང་ཆེ་རིང།
- 6 སློབ་ཚན་གྱི་དམིགས་ལུལ།

དུས་རྒྱུ་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ནད་རིགས་ཚུ་གི་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཟིན་ཐོབ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཟིན་ཏིག་གཅེས་བསྟུན་འདི་གིས་སྟོན་པ་ལས་དང་པོ་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ནད་དང་པོ་སློབ་བའི་རྒྱུ་འདི་གི་རྟགས་དེ་ལས་འདི་གི་བཅོས་ཚུལ་ཚུ་ག་ར་བཅུད་བསྟུན་ཏེ་སྟོན་མ་ཡིན།
- 7 སློབ་སློབ་གྲུབ་འབྲས།

སློབ་རིམ་འདི་མཇུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་གིས།

 - ཉེས་གསུམ་གྱི་སློབ་རྒྱུ་རྟགས་གསོ་ཐབས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - གཙོ་ནད་ཀྱི་སྟོན་བཅོས་འབད་ཚུགས།
 - ཚ་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་ལུས་པ་ལུ་རྩིས་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ཁྱེད་གཞུང་ལ་བཏོན་ནས་བྱུང་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
 - བཟུང་དང་མི་བཟུང་བའི་ཁམས་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེའི་སྟོན་རིགས་དང་ས་སྟོན་དོ་སྟོན་ཚུ་ལོ་འཛིན་འབད་ཚུགས།
 - ཅི་སྟོན་སྟོན་ཤིང་ལས་བྱུང་བའི་ན་རྩིས་ཅེ་ཅེ་བཞིན་གྱི་རོ་བའི་ཕན་ལུ་དང་རྟགས་བཟོད་སྟོན་ཚུགས།
 - རྒྱུ་ལམ་ཕན་ཚུན་མཐུན་སྟེན་སྟེན་སྟེན་བའི་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - སྟོན་ཅེ་ཅེ་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་སྟོན་ཚུ་གི་ལུས་པ་ཤེས་ཚུགས།
- 8 དཔྱད་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- 9 དུས་རྒྱུ་དཔྱད་ཞིབ་ནད་ལས་སྟུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠།
 - ལས་འགུལ་ནད་ལས་བརྒྱུ་ཆ་ 10།
 - ཕྱིར་བསྟོད་སློབ་བཟོ་ཀྱི་ལས་འགུལ་ལས་ 30།

		ཚུ་སྟོན་ནི་སྤྲོད་པ་ འགྲེམས་སྟོན་འབད་ ནི།	
༤༠	ལག་ལེན། སྤྲོད་པ་ནང་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་བཏང་ཐོག་ལས་ ནད་པ་ལུ་སྤྲོད་སྟོན་ནི།	ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་ཐོག་ལས་ལྟུང་ བཟུག་ནི།	ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- ཟིན་ཏིག་གཅེས་བསྟུས་བདུད་ཅི་ཐིག་པ།
- སྤྲོད་པ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲོད་པ་རུས་པ་ཚུགས་བསྟུས།

༡༡ རྒྱུ་རྐྱེད་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- སྤེ་སྤྱི་དཔེ་རྒྱུ་རྐྱེད་ཀྱི་མཚོ། རྒྱུ་རྐྱེད་ཀྱི་འགྲེམ་པ་ལྟུང་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་།
- སྤྲོད་པ་པ་ཆོ་དབང་། མན་རྒྱུད་འགྲེམ་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་།
- ཚོམ་སྤྱི་ཀྱི་ཡོན་ལྷན་ཁང་། རྒྱུ་རྐྱེད་ཀྱི་འགྲེམ་པ་རྒྱུ་རྐྱེད་ཀྱི་མེ་མང་དཔེ་སྤྲོད་ཁང་།
- གསོ་རིག་སྤྱི་དཔེ་རྒྱུ་རྐྱེད་ཀྱི་ཐོ།
- ཉམས་ལེན་བཟུ་ཅ།
- འཇུ་མི་པམ་གྱི་གསུངས་འབྲུམ་གཅེས་བསྟུས་ལས་མའི་ཚུགས་བསྟུས།
- རྒྱུ་ཡོངས་ནང་པའི་གསོ་རིག་འཛིན་སྤྱི་དབྱེ་བ། (༢༠༠༥) གསོ་རིག་དགོངས་དོན་ནད་རྒྱུ་རྐྱེད་ཀྱི་གསུང་ལ་སྤྲོད་
བ་གསུང་པ།
- རྒྱུ་ཡོངས་ནང་པའི་གསོ་རིག་འཛིན་སྤྱི་དབྱེ་བ། སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲོད་པ་རུས་པ་ཚུགས་བསྟུས།

༡༢ བསྟུས་ཞིབ་ཁྱེ་ཆོས་ ༢༠/༠༩/༢༠༡༠།

༡	སློབ་ཚན་གྱི་མིང།	བཤའ་དང་སྐྱགས།
༢	སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས།	PES201
༣	ཤེས་ཚད་གྱི་མིང།	སྦྱང་བྱེད་ལས་ལྗེ་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
༤	སྦྱང་མཐུས།	༡༩ (ཧ་-༡-༣)
༥	སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ།	དྲུང་འཛོལ་རྟེན་འབྲེལ་དབང་འདུས།
༦	སློབ་ཚན་གྱི་དམིགས་ལུལ།	གསོ་ཐབས་ལག་ལེན་བཅོ་བརྒྱད་ནང་ སྤུན་ལུ་ཞི་བྱེད་དང་སྦྱང་བྱེད་ཟེར་གཉིས་ཡོད་པའི་གལ་ལས་ སྦྱང་བྱེད་ལུ་ཡང་ ལས་ལྗེ་ཟེར་ཡོད་པ་ཡིན། དེའི་གསལ་ལས་ ལས་ལྗེ་དངོས་གཞི་བཤའ་གྱི་སྐོར་ལས་ལྗེ་ཞིང་ཕྱ་བ་སྤེལ་སྤྲོད་ཚུགས་ནི་ དང་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཚུ་ལུ་གསོ་ཐབས་འདི་འོས་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི། ལས་ལྗེ་ནང་ལས་ སྐྱགས་དང་སྤུན་སྦྱོར་གྱི་ནད་གཞི་གསོ་ཐབས་ཚུ་གི་སྐོར་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་ཏ་གོ་སྟེ་ གསོ་ཐབས་འདི་འོས་ལས་ནད་པ་ གསོ་ཚུགས་པ་ཡིན།
༧	སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།	ཆོས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ཆར་ཕ་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས། • སྦྱང་བྱེད་ལས་ལྗེ་སྐོར་དོ་སྦྱོར་འཐོབ་ཚུགས་ནི། • ལས་ལྗེ་ནང་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ བཤའ་གྱི་རུང་མི་རུང་ཤེས་ཚུགས། • བཤའ་བཏང་ཐབས་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས། • བཤའ་ཉེས་པའི་སྦྱོན་དང་ལེགས་པའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཏ་གོ་ཚུགས། • ལས་ལྗེ་སྐྱགས་ཀྱི་སྦྱོར་འགོ་དང་དངོས་གཞི་རིམ་པ་ལྗེ་ཤེས་ཚུགས། • ལས་ལྗེ་སྐྱགས་ཉེས་པའི་སྦྱོན་ལུ་ ལོག་གཞོན་ལྗེ་ཚུ་ཏ་གོ་ཚུགས། • སྐྱགས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་བཅད་པ་དང་ ཕན་ཡོན་ཚུ་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས། ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ སྐྱགས་དང་བཏང་ཚུགས།
༨	དཔྱད་ཞིབ་ཐབས་ལམ།	
༩	དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༩༠།	
༡༠	ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།	
༡༡	སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།	
༡༢	ལག་ལེན་དང་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།	
༡༣	སྦྱང་ལུ་དང་སྐོར་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།	

༡.༩ མཚུག་བསྐྱེད་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༦༠།

དེ་ཡང་སློབ་དུས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱུགས་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།

ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་༩༠།

༩ བཤུགས་བཅད།

དུས་ཡུན། (རྒྱུ་ཆེད།)	དོན་ཚན།	སློབ་སྟོན་ ཐབས་ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལས་ ལུགས།
༡༠	དཔེ་ཁྲིད། གསེ་ཐབས་ལག་ལེན་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་དོ་སློབ་མདོར་བསྟུན། ལས་པ་ལྟེ་མཆོག་གྱུར་བཤུལ་གྱི་རུང་མི་རུང་བརྟག་པ་བསྟན་པ། བཏང་ཐབས་སྟོན་འགོ་དངོས་གཞི་ཕྱི་རྩེས་གསུམ་གྱི་སྟོན་ནས་ བསྟན་པ། སློབ་ཉེས་པའི་སྟོན་བསྟན་པ། སློབ་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་བསྟན་པ། སྐྱུགས་ཀྱི་ལོག་གཞོན་བསྟན་པ། སྐྱུགས་ཀྱི་ཕྱི་རྩེས་བཅད་པ་དང་ ཡོན་ཏན་བསྟན་པ། སློབ་བ་དངོས་དང་ བཏང་ཐབས་ ལོག་གཞོན་བསྟན་པ། བཤུལ་སྟོན་དང་སྐྱུགས་སྟོན་གྱི་སློབ་སྟེ་བསྟན་པ།	དཔེ་ཁྲིད་ གསལ་བཤད་ སློབ་སྟོན་ འབྲེལ་བ་ལས་ འགྲུལ་དང་ འགྲེམས་སྟོན་ ཐོག་ལས་སྟོན་ ནི། སྟོན་གྱི་སློབ་སྟེ་ བསྟན་ནི།	དྲི་བ་དྲིས་ལན་ སློབ་ལྟ་དང་ལས་ འགྲུལ་སྟོན་སློབ་ ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་དང་ སློབ་ ཁང་དང་ སློབ་ དུས་ཀྱི་རྒྱུགས་རྒྱ་ ལེན་ནི།
༣༠	འགྲེམས་སྟོན་ ནད་པ་བཞག་ཁང་ནང་སྟེ་བཤུལ་དང་སྐྱུགས་བཏང་ཐབས་ཀྱི་སྟོན་ སློབ་དང་ལག་ལེན་གྱི་འགྲེམས་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི།	སློབ་ཁང་ གསལ་བཤད་ དང་འགྲེམས་ སྟོན་འབད་ནི།	དྲི་བ་དྲིས་ལན་དང་ ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ འགྲེམས་སྟོན་།
༤༠	ལག་ལེན། ནད་པ་བཞག་ཁང་ནང་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་བཏང་ཐོག་ལས་ སློབ་བ།	དངོས་བསྟར་ ཐོག་ལས་ དོགས་པ་སེལ་ ནི།	ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ།

༡༠ གཞི་རྒྱུ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་

- ཁོ་རུ་ཆོ་རྒྱུ། འདྲེས་པའི་ཞལ་ལུང་། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- སྒྲིག་སྐྱོང་སྐབས་ཀྱི་མཚོ། རྒྱུ་བཞི་འཕྲེལ་པ་བྱེད་པའི་ལོ་ལྟོ་ཆ་། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅིས་ཁང་།

༡༡ རྒྱུ་སྟུང་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་

- གཞུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། འོག་ཤིལ་སྟོར་གསུམ་ལས་ངོས་འཛིན་མན་ངག་གསེར་གྱི་ཕྱེའུ་མིག་།
- རྒྱུ་བསྟན་སྟུན་ཆོགས། (༡༤/༦/༡༩༩༦) གསོ་རིག་སྤྱི་ཚོར་གཙུག་པོ་ལྟུང་། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
གཞུ་ཐོག་གསུམ་པོ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྟུང་གཞུང་ཆ་ལག་བཙུག་ཏུ། གསུམ་པོ་ལྟུང་། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- སྒྲིམས་པ་ཆོ་དབང་། མན་རྒྱུ་འཕྲེལ་པ་ཆོག་དོན་ཉིམ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅིས་ཁང་།
- དར་མོ་སྟོ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུ་བཞི་འཕྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། གྲུ་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཅོམ་སྒྲིག་ལུ་ཡོན་ཏན་ཁང་། གྲུ་གོ་འོག་གསོ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུ་བཞི་འཕྲེལ་པ་ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱེང་བའི་མཛེས་རྒྱུ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅིས་ཁང་།
- སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སྟོ་བ་དེབ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཅིས་ཁང་།

༡༢ བསྟར་ཞིབ་སྒྲིག་ཆོས་ ༡༦/༠༩/༢༠༢༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང་། གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱོང་།
- ༢ སློབ་ཚན་གྱི་ཨང་རྟགས། SMY201
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང་། སྦྱོང་བྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལག་ལེན་པའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱོང་མཐུས། ༡༢ (༡-༣-༣)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། རྒྱུ་འཛུགས་དབྱེ་ཐབས་ལེ་ཤེས་འཛིན་པ།
- ༦ སློབ་ཚན་གྱི་དམིགས་ཡུལ།
འགྲོ་བའི་གཞུགས་ཁམས་འདི་ནི་མི་ན་བར་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པའི་ཐབས་ལུ་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་བཞད་
པའི་སེམས་ཞི་བར་གནས་ཐབས་ཀྱི་སྒྲིམ་རིམ་དང་ལུས་སྦྱོང་འབད་ཐབས་ཀྱི་སྒྲིམ་རྟེན་ནི།

- ༧ སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།
ཚེས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ཚར་པ་དེ་སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་གིས།
 - སེམས་ཞི་བར་གནས་ཐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
 - ལུས་སྦྱོང་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་ཚུགས།
 - ཞི་གནས་དང་གསོ་རིག་ལུས་སྦྱོང་གི་ཕན་པ་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས།
 - ཞི་གནས་དང་གསོ་རིག་ལུས་སྦྱོང་གཉིས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
 - ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱོང་གཉིས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་གཞན་ལུ་ཡང་བསྐྱབ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

- ༨ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༨.༡ རྩ་སྒྲིལ་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་༩༠།
སྦྱོང་ལུ་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
སློབ་ཁང་ཚོས་རྒྱགས་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།
- ༨.༢ མཇུག་བསྐྱེད་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་༩༠།
འབྲི་རྒྱགས་ནང་ལས་ ༡༠།
ལག་ལེན་གྱི་རྒྱགས་ནང་ལས་ ༩༠།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

རུས་ལྷན། (རྒྱ་ ཚོད།)	དོན་ཚན།	སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༡༠	དཔེ་ཁྲིད། ཞི་གནས་ལ་རབ་ཏུ་བསྐྱེལ་བའི་གཏམ། ཞི་གནས་ཀྱི་བྱད་ཚོས། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་གནད། བསྐྱེལ་གྱི་སྤྲིང་པོ། གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་ལུས་ནམ་ སྤང་ཚོས་བདུན་བཅའ་ཚུལ། ནམ་སྤང་ཚོས་བདུན་གྱི་དགོས་པ། གསོ་བ་རིག་པའི་ལུས་སྤྱོད་གི་དགོས་པ།	དཔེ་ཁྲིད་དང་གསལ་ བཤད་སློབ་སྟོན་ འབྲེལ་བ་ལས་འགུལ་ རྒྱ་འབྲི་བཅུག་ཐོག་ ལས་སྟོན་ནི།	སློབ་ཁང་ནང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ དང་ལས་འགུལ་ ཁྲིམ་ལྷ་ གསལ་བཤད་ སློབ་ཁང་གི་ རྒྱལ་ས་ མཚུག་བསྐྱེལ་ཚོས་ རྒྱལ་ས་རྒྱ་ལེན་ཐོག་ལས་དབྱེ་ ཞིབ་འབད་ནི།
༣༠	འགྲེམས་སྟོན། གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་ལུས་ནམ་ སྤང་ཚོས་བདུན་བཅའ་ཚུལ། སྟོན་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་རྒྱ་སློབ་ ཁང་ནང་འགྲེམས་སྟོན་ འབད་ཐོག་ལས་སྟོན་ ནི།	ནམ་སྤང་ཚོས་བདུན་དང་ལུས་ སྤྱོད་གི་བྱ་རིམ་རྒྱ་འབད་ བཅུག་ཐོག་ལས་ འཛོན་ ཐངས་ཡོད་མེད་ཀྱི་གོ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
༤༠	ལག་ལེན། གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་ལུས་ནམ་ སྤང་ཚོས་བདུན་བཅའ་ཚུལ། སྟོན་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་རྒྱ་སྟོན་ ཁང་གི་ཞི་གནས་ཁང་ ནང་ནད་པ་དང་ཅིག་ ཁར་ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་ཐོག་ནི།	ནམ་སྤང་ཚོས་བདུན་དང་ལུས་ སྤྱོད་གི་བྱ་རིམ་ ནད་པ་རྒྱ་ལུ་ གསལ་བཤད་དང་སློབ་སྟོན་ འབད་བཅུག་ཐོག་ལས་དབྱེ་ ཞིབ་འབད་ནི།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུས་ལུགས་སྤྲོན་བཅོས་དང་ཆོས་འབྲེལ་སྡེ་ཚན། ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱོང་གི་ལམ་སྟོན། བྱང་སྤྲོན་ཞབས་ཏོག་ལས་བྱེད་སྤྲོན་ལག་།

༡༡ རྒྱུ་སྦྱོར་དཔེ་དབ་ཀྱི་ཐོ།

- ཁོ་རུ་ཆེ་ནམ། སྤང་སྟོང་དུ་གྱེས་པའི་ཞལ་ལུང་། སྤྱི་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྤྲོན་ཁང་།
- སྡེ་སྤྱོད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བློ་རྒྱུ་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྤྲོན་ཚིས་ཁང་།
- གློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། བོད་ཀྱི་གསེར་རིག་སྟོན་དེབ།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲིལ་ཆེས ༢༠/༠༩/༢༠༡༠

- 1 **Module Title** : Analytical Skills
- 2 **Module Code** : ALS201
- 3 **Program Title** : Diploma in Jongjed Laynga
- 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་དཔུང་།

༡	སློབ་ཚན་གྱི་མིང་།	ལུ་མདོ།
༢	སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས།	URA301
༣	ཤེས་ཚད་གྱི་མིང་།	སྦྱང་བྱེད་ལས་ཁྲའི་གཞུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
༤	སྦྱང་མཐུས།	༡༩ (༥-༩-༣)
༥	སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ།	བྱང་འཆོ་བསྟན་པའི་བྱུང་མཚན།
༦	སློབ་ཚན་གྱི་དམིགས་ཡུལ།	

ཐུན་ལམ་བཟུང་བའི་ཕྱི་ཕྱོད་འཕྲོད་དང་། བཟུང་བའི་ཕྱོད་འཕྲུང་ཚུལ་ཐ་མལ་ནད་མེད་དང་ནད་ཚུ་འཆི་ཚུགས་ནི་ཚུ་
བཅས་ས་བཅད་ནམ་པ་བརྒྱད་ཀྱི་སྒྲོ་ལས་ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་འབད་ཐངས་ཤེས་ཚུ་གསལ་ཨིན།

ཨ་མོ་ལ་ཕྱོད་ཐུབ་འབྲས།

ཁུ་མདོ་འདི་ལྟ་བུ་ཆར་ཤ་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།

- རྒྱུགས་བཟླ་བའི་སྐབས་ལུ་ཆང་དགོ་པའི་ཕྱིན་འགོ་འབད་དགོ་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཤེས་ཚུགས་པ།
- ཇི་ཚུ་བཟླ་བའི་དུས་ལུ་མདོག་དང་རྒྱངས་པ་ཀུ་ཡ་ལུ་བརྟག་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
- སྤྱིར་བཏང་ནད་མེད་པའི་ཇི་ཚུའི་མཆན་ཉིད་དང་ནད་ཅན་གྱི་ཚུའི་བྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- བྱད་པར་ཆ་ཚུ་དང་གྲང་ཚུའི་ཐོག་ལས་ནད་གཞི་ཆ་གྲང་གི་དབྱེ་བ་གཏན་ལ་པལ་ཚུགས།
- བཟླ་སའི་སྟོན་དང་ཇི་ཚུར་འགྱུར་ཚུལ་ཤེས་ཚུགས།
- ཇི་དང་མེ་ཏོག་སྤྱིས་མ་ཀུ་ཡ་ཚུ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ནད་གཞི་སོ་སོར་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།
- ཇི་ཚུ་ལྟོག་ཚུལ་དང་ལོག་རྩིས་ཚུ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་འབད་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
- ཇི་ཚུའི་ཁ་དོག་དང་ལྟོག་དུས་མེ་ཏོག་སྤྱིས་མའི་ཐོག་ལས་ནད་གཞིའི་འབྲུལ་སོ་བསལ་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
- ཆ་བའི་ནད་ཀྱི་ཇི་ཚུ་དང་གྲང་བའི་ནད་ཀྱི་འཆི་ཚུའི་ཐོག་ལས་འཆོ་འཆིའི་ཁ་དམར་གདགས་ཚུགས།
- ལིང་ཆེ་དགའི་ཐོག་ལས་གདོན་ངོས་འཛིན་འབད་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།

༡ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།

༡.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༥༠།

ལས་འགུལ་ནང་ལས་སྒྲགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༡༠།

ལྷོར་འཛིན་ནང་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

སྟོབ་ཁང་ཆོས་རྒྱལ་ས་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠།

༤.༢ མཇུག་བསྐྱེད་ཐུག་ཞིབ་ནང་ལས་སྒྲགས་ ༤༠།

འབྲི་རྒྱལ་ས་ནང་ལས་སྐྱལ་ས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།

- ཁོ་རུ་ཆོ་ནམ། ཡང་མོང་དུ་གྲེས་པའི་ཞལ་ལུང་སྟོང་ཆ། སེ་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ལྷེ་སྤྲོད་སངས་རྒྱས་མཆོ། ཕ་རྒྱུད་ལྷན་ཐབས།
- དར་མོ་བློ་བཟང་ཆོས་གཤམ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། གྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ཚུམ་སྤྱིག་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། གྲུང་གོའི་གསོ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞིའི་བད་བཀོལ་རྣམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱོང་བའི་མཛེས་རྒྱན། བོད་གཞུང་སྟུན་
- ཕྱིས་ཁང་།
- བློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སློབ་དེབ། བོད་གཞུང་སྟུན་ཕྱིས་ཁང་།
- པདྨ་དོ་ཨེ། (༡༠༡༧) ཕྱི་རྒྱུད་ཕ་རྒྱུད་ལྷན་ཐབས་ཀྱི་ཕ་འགྲེལ། ར་རམ་ས་ལ། སྟུན་ཕྱིས་ཁང་།

༡༡ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༢༠/༠༩/༢༠༡༠

1. **Module Title** : Basic Nursing Skills I
2. **Module Code** : BNS301
3. **Program title** : Diploma in Jongjed Laynga
4. **Credit value** : 12 (6-4-2)
5. **Module Leader** : Program Leader

6. **Objectives of the Module**

To train health professional of traditional medicine on basic nursing skills that are relevant to traditional medicine practices. Students must adhere with the ethics and practice infection presentation and control as per universal precaution standards.

7. **Learning Outcomes**

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

- Explain the concept of law and ethics in patient care as per the Bhutan Health and Medical Council regulations.
- Implement informed consent for the Lay-nga therapeutic procedures.
- Explain the importance of good infection control practices.
- Apply the standard precaution measures.
- Practice waste management.
- Demonstrate 5S in housekeeping.
- Perform basic life support procedures.
- Demonstrate patient safety in patient care.
- Discuss the importance of patient safety.
- Participate in the patient safety initiative.
- Perform recording and reporting of patient care.
- Discuss the guideline for documentation.
- Identify ways to maintain confidentiality of record and reports

8. **Mode of Assessment Approach**

Continuous assessment: 40%
Summative assessment: 60%

9. Subject matter

Session Hours	Topics	Teaching and Learning Strategies	Mode of Assessment
5 hours	<u>Theory</u> Law and Ethics • Law and ethical issues • Ethical principles • Ethical decision making • Informed consent • Bhutan medical and health council regulation • Confidentiality • Client education on privacy protection	Lecture, Discussion, Group work, Presentations, Demonstration, Video, E-learning Self-study	Presenttaion assessment, Viva-voice, Quiz, Assignment, Class test
1 hour	Infection Control Practices • Importance and purpose of infection prevention • Risk of infection • Infection transmission in the health care setting		
2 hours	Standard Precautions • Definition • Steps of standard precautions		
4 hours	Hand Hygiene and Technique • Importance of hand washing • Time for hand washing. • Types of hand washing • Steps of routine hand washing		
2 hours	Personal Protective Equipment Steps of wearing and removing of personal protective equipment		

1 hours	Antiseptic, Disinfectant and their uses Commonly used antiseptics and disinfectants		
5 hours	Steps of Processing instruments and other items Decontamination Cleaning High level disinfection/sterilization Use and storage Preparation of chlorine solution		
5 hours	Waste management • Types of waste • Components of waste management • Recommended uniform color coding, type of containers and disposal options for health care wastes. • General guide lines for disposal of medical waste		
5 hours	Housekeeping activities (5S) • Cleanliness and orderliness of the unit • Care of the articles and equipments (rubber, stainless steel, linens) • Laundry management and surface cleaning		
10 hours	Basic Life Support (BLS) skills • Definition • Equipments • Procedure		
10 hours	Patient Safety • National patient safety goals • Patient Safety considerations		

	✓ Communication ✓ Medications errors ✓ Fall prevention ✓ Hospital acquired infections , equipment safety) ✓ Safety culture ✓ Risk management ✓ Reporting ✓ Preventing harm		
10 hours	Documentation • Recording and Reporting ✓ Factual ✓ Accurate ✓ Complete ✓ Current • Methods of recording and reporting		
60 hours	<u>Laboratory</u> • Practice in Nursing skill lab	Demostration, Observation, Practice session	Assignment, Viva-voce
40 hours	<u>Clinical Practice</u> • Attachment at JDWNRH	Observation and practice under supervision	Practical test, Viva-voce, Log book assessment

10. References

- Lynn, P. (2006). *Fundamentals of nursing: The art science of nursing care*. 6thed. New York. Lippincott Williams & Wilkins.
- Kazanowski, M.K. & Laccetti, M. (2009). *Quick look Nursing: Pain Management*. Jones & Bartley Publisher
- Berman, A. & Kozier, V. (2008). *Fundamentals of nursing: concepts process and practice*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson Prentice Hall.

11 Review Date 30/4/2020

- | | | |
|-----|--|---|
| ༡ | སློབ་ཚན་གྱི་མིང། | བྱག་པ། |
| ༢ | སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། | SMS301 |
| ༣ | ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། | སྦྱང་བྱེད་ལས་ལཱ་འགན་ཁུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད། |
| ༤ | སྦྱང་མཐུས། | ༡༩ (ཧ-༢-༣) |
| ༥ | སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། | དྲུང་འཆོ་སྐལ་བཟང་ཆེ་རིང། |
| ༦ | སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ། | འཇམ་དཔལ་གྱི་མདོ་འདི་ནང་ལས་ བྱག་པའི་དཔལ་གྱི་ལག་ལེན་ཚུ་ཕྱ་ཞིབ་ཕྱ་བའི་ཐོག་ལས་སྟོན་མ་ཡིན། |
| ༧ | སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས། | མདོ་འདི་ལྟར་ཆར་ཕ་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས། |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • བྱགས་པ་རུང་མི་རུང་གི་ནད་གཞི་སྟོར་ཁ་གསལ་ཤེས་ཚུགས། • སྐུམ་བྱགས་གྱི་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས། • ལྷེ་གྲའི་བྱགས་པའི་བྱང་པར་ ཕན་ཡོན་ཚུ་རྟོགས་ཚུགས། • སྦྱིར་བཏང་གསོ་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་བྱག་པའི་ལག་ལེན་ཚུལ་བཞིན་དུ་འབད་ཚུགས། |
| ༨ | དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ། | |
| ༨.༡ | དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠། | |
| | ལས་འགུལ་ནང་ལས་ ༡༠། | |
| | ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་དང་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་ ༡༠། | |
| | སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠། | |
| ༨.༢ | མཐུག་བསྐྱའི་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠། | |
| | སློབ་དུས་གྱི་འབྲི་རྒྱལ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠། | |
| | ལག་ལེན་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠། | |
| ༩ | ནང་དོན་ས་བཅད། | |

རྒྱལ་ཡུལ། (རྩོམ་པ།)	དོན་ཚན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱོར་ ཐབས་ལམ།	དབུ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
༡༠	བྱུག་པ་རུང་དང་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི། གསོ་རིག་བྱུག་པའི་ལག་ལེན།	དཔེ་ཁྲིད་གསལ་བཤད་དང་ སྡེ་ཚན་གྲོས་བསྟུར་ རྩ་བ་	སློབ་འཛིན་རྒྱུགས་ལེན་ནི་དང་ གོ་དོན་གསལ་བཤད་ སློབ་

	བྱུག་པ་བྱ་བའི་ཐབས་པན་ཡོན། གསོ་རིག་ནི་གནས་ལུས་སྒྲིང་།	སྒོར་འཛིན་ འབྲམས་སྒོན། གསལ་བཤད་ སྒྲིང་ལུ་ ལས་འགུལ་ ལག་ལེན་ དངོས་བསྟར་འབད་ཐོག་ ལས་སྒོར་སྒོན།	ཁང་གི་རྒྱགས་ ལག་ལེན་ དངོས་བསྟར་དང་འབྲམས་ སྒོན་ཚུ་འབད་བཅུག་ནི་ སྒོར་ དུས་ཀྱི་རྒྱགས་ཚུ་ལེན་ནི།
༩༠	འབྲམས་སྒོན། • གསོ་རིག་བྱུག་པ་འབད་ཐངས།	• བྱུག་པ་དང་འབྲམས་ སྒོན་དང་ལག་ལེན།	• གསོ་རིག་བྱུག་པ་དང་ནི་ གནས་འབད་བཅུག་ཐོག་ ལས།
༩༠	ལག་ལེན། • སྒྲན་ཁང་ནང་།		• བྱུག་པའི་ལག་ལེན་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་སྒྲེ་འབད་མ་ འབད།

༡༠ གཞི་རྒྱུ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- བདུད་ཅི་སྤྱིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་མདོ།

༡༡ རྒྱབ་སྐྱོར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། ཤོག་ཤིལ་སྒོར་གསུམ་ལས་ངོས་འཛིན་མན་ངག་གསེར་གྱི་ཕྱེའུ་མིག།
- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས། (༡༩/༤/༡༩༩༤) གསོ་རིག་སྤྱིང་ཞོར་གཅེས་བརྩམས། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྒྲན་གཞུང་ཆ་ལག་བཙོ་བརྒྱད། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- སྤེ་སྤྱིང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་ལྷུང་སྒོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྒོད་ཆ། བོད་གཞུང་སྒྲན་ཅིས་ཁང་།
- ཁོ་རུ་ནམ། སང་སྤོང་དྲུས་པའི་ཞལ་ལུང་སྒོད་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- སྐྱམས་པ་ཆོ་དབང་། མན་རྒྱུད་འཁྲུག་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྒྲན་ཅིས་ཁང་།
- དར་མོ་བློ་བཟང་ཆོས་གྲགས། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། གུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

- ཚུ་མ་སྒྲིག་ཅུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། ཀྱང་གོ་འཇམ་ལོ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།
- ལྷུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞི་འཛིན་བཀོལ་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱོད་བའི་མཛེས་རྒྱན། བོད་གཞུང་སྐྱོན་ཚུ་ཁང་།
- གློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གཤམ་རིག་སྒྲོ་བ་དེ་བ། བོད་གཞུང་སྐྱོན་ཚུ་ཁང་།
- གཤམ་རིག་ཞི་གནས་དང་བྱུག་པའི་དཔེ་དེབ་བཙུགས་ནི།

༡༡ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཚོས་ ༣༠/༠༩/༢༠༡༠

- ༡ སློབ་ཚན་གྱི་མིང། སྐྱ་སྐྱུན་དང་འཇམ་ཙུང་གི་རུ་ཏྟ།
- ༢ སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། NIE301
- ༣ ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། སྦྱོང་བྱེད་ལས་ལྗེའི་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
- ༤ སྦྱོང་མཐུས། ༡༢ (ཧ་-༡-༣)
- ༥ སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། འཇམ་ཙུང་ཉེན་འབྲེལ་དབང་འདུས།
- ༦ སློབ་ཚན་གྱི་དམིགས་ཡུལ།
སྐྱ་སྐྱུན་སྐྱ་སྦྱོང་ས་གཉིས་ཀྱི་ནད་གཞི་གསོ་ཐངས་ཚུ་གི་སྒྲོར་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་ཏ་གོ་སྟེ་ གསོ་ཐབས་འདིའི་སྒོ་ལས་ནད་པ་གསོ་ནི། །ལས་ལྗེ་ནང་ལས་ འཇམ་ཙུང་དང་ནི་རུ་ཏྟ་གཉིས་ཀྱི་ནད་གཞི་གསོ་ཐངས་ཚུ་གི་སྒྲོར་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་ཏ་གོ་སྟེ་ གསོ་ཐབས་འདིའི་སྒོ་ལས་ནད་པ་གསོ་ཚུགས་པ་ཡིན།
- ༧ སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།
ཚས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ཚར་ཅ་ད་ སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་གིས།
 - སྐྱ་སྐྱུན་རུང་མི་རུང་བའི་ཡུལ་ཚུ་དང་ སྐྱ་སྐྱུན་གྱི་སྤྱིའི་ཕན་ཡོན་ཤེས་ཚུགས།
 - སྐྱ་སྐྱུན་གྱི་སྦྱོར་བ་སོ་སོའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་པ་མ་ཆད་ བཏང་ཐབས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
 - སྐྱ་སྦྱོང་ས་གྱི་སྤྲང་ཡུལ་དང་ ཕན་ཡོན་ཏ་གོ་ཚུགས།
 - སྦྱོར་བ་དངོས་དང་ བཏང་ཐབས་ ལོག་གཞོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་པ་ཡིན།
 - ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ སྐྱ་སྐྱུན་སྐྱ་སྦྱོང་ས་ཚུ་འབད་ཚུགས།
 - འཇམ་ཙུང་རུང་མི་རུང་གི་ཡུལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
 - འཇམ་ཙུང་གཙོ་བོ་དང་ ཁ་འཛིན་གྱི་སྦྱོར་བ་ཏ་གོ་ཚུགས།
 - འཇམ་ཙུང་འབྲང་ཐབས་དང་ ཕན་ཡོན་ ཉེས་དམིགས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
 - བྱི་རུ་ཏྟ་སྤང་བའི་ཡུལ་དང་ ཕན་ཡོན་ཏ་གོ་ཚུགས།
 - བྱི་རུ་ཏྟའི་སྦྱོར་བ་དངོས་དང་ བཏང་བའི་ཚུལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
 - ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ འཇམ་ཙུང་དང་བྱི་རུ་ཏྟ་གཉིས་འབད་ཚུགས།
- ༨ དཔྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- ༩ རུས་རྒྱུན་དཔྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༩༠།
ལས་འགྲུལ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།
སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།
ལག་ལེན་དང་འབྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་༡༠།

སྒྱུ་ལྷ་དང་སྒྲོ་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་༡༠།

༡.༡ མཐུག་བསྐྱེད་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།

དེ་ཡང་སྒྲོ་བ་དུས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱུགས་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།

ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།

༢ ནང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན། (རྒྱ་ཆ་དེ།)	དོན་ཆུ།	སྒྲོ་བ་སྒྲོན་ཐབས་ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ ལུགས།
༡༠	དཔེ་ཁྲིད། སྐྱ་སྐྱུ་རུང་མི་རུང་བའི་ཡུལ་དང་ སྐྱ་སྐྱུ་གྱི་སྤྱི་འོ་ཕན་ཡོན་ བཤད་པ། སྐྱ་སྐྱུ་གྱི་སྒྲོ་བ་སོ་སོའི་ཕན་ཡོན་བཤད་པ། སྐྱ་སྐྱུ་བཏང་ཐབས་བསྟན་པ། སྐྱ་སྒྲོངས་ཀྱི་སྤང་ཡུལ་དང་ ཕན་ཡོན་བསྟན་པ། སྒྲོ་བ་དངོས་དང་ བཏང་ཐབས་ ལོག་གཞོན་བསྟན་པ། འཇམ་ཅི་རུང་མི་རུང་བའི་ཡུལ་བསྟན་པ། སྐྱ་སྐྱུ་གྱི་སྐྱུ་སྒྲོ་སྒྲོ་བ་བསྟན་པ། གཙོ་བོ་དང་ཁ་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་བ་བསྟན་པ། བཏང་ཐབས་དང་ཕན་ཡོན་བཤད་པ། ཐལ་བྲགས་པའི་ཉེས་དམིགས་དང་ ཉེས་དམིགས་ བསལ་བའི་ཆོ་ག་བསྟན་པ། འཇམ་ཅི་རུང་མི་རུང་གི་ཡུལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས། འཇམ་ཅི་དང་ནི་རུ་ཉའི་སྐྱུ་སྒྲོ་སྒྲོ་བ་བསྟན་པ། འཇམ་ཅི་གཙོ་བོ་དང་ ཁ་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་བ་ཏ་གོ་ཚུགས། འཇམ་ཅི་འབྲང་ཐབས་དང་ ཕན་ཡོན་ ཉེས་དམིགས་ ཚུ་ཤེས་ཚུགས། ནི་རུ་ཉ་སྤང་བའི་ཡུལ་བཤད་པ།	སྒྲོ་བ་ཁང་ནང་དེ་བ་ དེས་ལན་དང་ ལས་ འགྲུལ་ སྒྲོ་བ་ཁང་གི་ རྒྱུགས་ སྒྲོ་འཛིན་ ལག་ལེན་དང་ འབྲམས་སྒྲོན་ སྒྲོ་བ་ དུས་ཀྱི་རྒྱུགས་ཚུ་ ལེན་ཐོག་ལས་འབད་ ནི།	དེ་བ་དེས་ལན་ སྒྲོ་བ་ ལྷ་དང་ལས་འགྲུལ་ སྐྱུ་སྒྲོ་བ་ ལག་ལེན་ དངོས་བསྟར་དང་ སྒྲོ་བ་ཁང་དང་ སྒྲོ་བ་ དུས་ཀྱི་རྒྱུགས་ཚུ་ ལེན་ཐོག་ལས་འབད་ ནི།

	ཕན་ཡོན་དང་ རྩོམ་འཇམ་བར་མའི་སྒྲིབ་བསྟན་པ། བཏང་བའི་ཚུལ་བསྟན་པ།		
༣༠	འགྲེམས་སྟོན་ ནད་པ་བཞག་ཁང་ནང་དང་སྟོན་ཁང་ནང་ལུ་སྟོན་སྟོན་དང་ འཇམ་ཅི་ནི་རུ་ཉ་བཏང་བའི་ཁྲིམས་སྒྲིབ་དང་ལག་ལེན་ གྱི་འགྲེམས་སྟོན་འབད་བཟུག་ནི།	སྟོན་ཁང་གསལ་ བཤད་དང་འགྲེམས་ སྟོན་འབད་ནི།	དི་བ་དྲིས་ལན་དང་ ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ འགྲེམས་སྟོན་འབད་ བཟུག་ནི།
༤༠	ལག་ལེན། སྟོན་ཁང་ནང་དང་ནད་པ་བཞག་ཁང་ནང་ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་བཏང་ཐོག་ལས་སྦྱང་བ།	ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་ཐོག་ལས་ དོགས་པ་སེལ་ནི།	ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་ཐོག་ལས་དབྱེ་ ཞིབ་འབད་ནི།

༡༠ གཞི་རྒྱུ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- ཁོ་རུ་ཆེ་ནམ། ཡང་སྤོང་དྲུག་པའི་ཞལ་ལུང་། སེ་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟོན་ཁང་།
- སྤེ་སྤོང་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་བུ་རྒྱུད་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྟོན་ཅིས་ཁང་།

༡༡ རྒྱུ་སྒྲིབ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཞུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། ཤོག་དྲིལ་སྟོན་གསུམ་ལས་དོས་འཛིན་མན་ངག་གསེར་གྱི་ལྷེ་ལྷེ་མིག་།
- ཐུབ་བསྟན་ཐུན་ཚོགས། (༡༩༩༤/༡༩༩༥) གསོ་རིག་སྤྱི་དོན་གཙུག་ལྷན་པུས། སེ་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟོན་ཁང་།
- གཞུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྟོན་གཞུང་ཆ་ལག་བཙུག་དང་། གཞུ་ཐོག་མི་རིགས་དཔེ་སྟོན་ཁང་།
- སྟོན་པ་ཆེ་དབང་། མན་རྒྱུད་འཁྲུག་པ་ཆེ་ག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྟོན་ཅིས་ཁང་།
- དར་མོ་སྟོ་བཟང་ཆོས་གསལ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། གྲུག་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟོན་ཁང་།
- ཅོམ་སྒྲིག་ལུ་ཡོན་ཏན་ཁང་། གྲུག་ཤོད་གསོ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྟོན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་ཆེ་ག་དོན་ཉི་མ་ལུ་རུ་འཁྲུག་པའི་མཛེས་རྒྱུ་། བོད་གཞུང་སྟོན་ཅིས་ཁང་།
- སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སྟོན་དེབ། བོད་གཞུང་སྟོན་ཅིས་ཁང་།

༡༢ བསྟར་ཞིབ་ཆེས། ༢༠/༠༩/༢༠༢༠

1. **Module Title** : Research Methods
2. **Module Code** : RMS301
3. **Programme Title** : Diploma in Jongjed Laynga
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 research methodology and appreciate the values of scientific enquiry.

8. **Learning outcomes/specific objectives**

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. **Skills to be developed**

Critical thinking, questioning, literature search, data collecting and handling, planning and scheduling, analysis of information, communication, interpretation, etc.

10. **Mode of Assessment**

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

11. 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 discussion, 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.		

12 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་དཔུང་༢༥

1. **Module Title** : Basic Nursing Skills II
2. **Module Code** : BNS302
3. **Programme Title** : Diploma in Jongjed Laynga
4. **Credit value** : 12(7-2-3)
5. **Module Leader** : Program Leader

6. **Objectives of the Module**

To train students or traditional medicines practitioners to basic nursing procedures that are essential to their practice. One must practice to standards of basic nursing care.

7. **Learning Outcomes**

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

- Describe how to maintain and use proper body mechanics.
- Explain admission and discharge procedure.
- Perform admission and discharge procedure.
- Discuss the guideline for client referral to hospital.
- Describe principles and techniques of preparing admission bed.
- Discuss anatomy and physiology of gastro intestinal system, respiratory system and cardiovascular system.
- Monitor vital signs, interpret the results and intervene accordingly.
- Perform oropharyngeal suction.
- Describe factors effecting oxygenation, nursing intervention in oxygenation and special consideration.
- Describe different methods of oxygen administration.
- Demonstrate competent skills in assessing the nutritional status of an individual.
- Perform emetic (chuk) therapy.
- Understand the indications and contraindications for emetic (Chuk) therapy.
- Perform purgative therapy.
- Understand the indications and contraindications of purgation.
- Perform enema therapy.
- Understand the indications and contraindications of enema therapy.
- Discuss the Menpa's role & responsibilities in purgative, emetic and enema therapy.

8. Mode of Assessment Approach

Continuous assessment: 40%

Summative assessment: 60%

9. Subject matter

Session Hour	Topics	Teaching and Learning Strategies	Mode of Assessment
10 hours	Mobility and Immobility (Body mechanics) - Maintenance of normal body alignment and mobility - Principles of body mechanics - Using body mechanics (safe transferring of patients, pulling and pushing, preventing back injury, positioning patients, moving and turning patients in bed) - Factors affecting body alignment and activity - Effects of immobility - Range of motion exercises	Lecture, Discussion, Demonstration, Group work, Presentation, Videos, E-learning, Self-study	Presentation assessment, Class test, Assignment, Project work, Viva-voce, Quiz, Module test
10 hours	Hospital Admission and Discharge Admission: - Orientation - Preparation of the unit - Admission procedure - Articles/equipments Discharge: - Types: planned discharge, LAMA & abscond, referrals and transfers - Criteria for client referral to hospital		

	• Discharge planning and procedure • Care of the unit after discharge • Documentation		
5 hours	Bed Making • Purpose of bed making • Principals involved in bed making • Procedure admission bed making • Articles and equipments		
10 hours	Assessment of Vital Signs • Review of cardiovascular and respiratory anatomy and physiology • Science bases of body temperature, pulse, respiratory, and blood pressure • Body temperature: • Physiology, regulation, factors affecting body temperature • Assessment of body temperature: sites, equipment and technique • Temperature alterations: hyperthermia, hypothermia & heatstroke • Nursing care in fever Pulse: • Physiology and regulation, characteristic of pulse. • Factors effecting pulse • Site, location and techniques Respiration • Physiology and regulation, mechanism of breathing • Characteristics of respiration		

	• Factors effecting respiration • Assessment of respiration Blood Pressure: • Factors effecting blood pressure • Assessment of blood pressure: sites, equipment and technique • Report vital signs • Recording of vital signs in patients record		
5 hours	Oxygenation Inhalation: Science bases of oxygenation and inhalation • Review of Anatomy and Physiology of Cardiovascular and Respiratory System • Factors affecting oxygenation • Alteration in oxygenation • Nursing intervention in oxygenation • Maintenance of patent airway • Procedure for Oxygen administration		
5 hours	Suctioning – Oropharyngeal • Definition • Indications • Contraindications • Articles • Procedure • Complications		
5 hours	Nutrition and Nutritional assessment • Definition • Classification of nutritional status • Method of assessment of nutritional status		

	- Anthropometric measurement: weight, height, BMI, mid upper arm circumference, skin fold thickness Water and Electrolytes Balance: - Daily Water requirement - Maintenance of fluid and electrolytes balance - Signs of Dehydration		
5 hours	Emetic Therapy རླུག་པ། - Review of anatomy and physiology of Gastro Intestinal system - Definition - Indication for Emetics - Contra-indication for Emetics - Remedies used to Induce Emesis - Precautions - Articles/equipment - Complications - Menpas responsibilities - Health Education		
5 hours	Purgative Therapy བཤམ་པ། - Definition - Method of Purgative Therapy - Procedure - Complications - Menpas responsibilities		
10 hours	Enema Therapy འཇམ་ཅིན་ཅ་ཀྱ། - Review of anatomy and physiology of Gastro Intestinal system - Define enema - Purpose		

	• Indication • Articles/equipment • Procedure • Complications • Menpas responsibilities		
30 hours	Laboratory • Practice in Nursing Skill Lab	Observation, Practice session	Practical test
60 hours	Clinical Practice Attachment at JDWNRH/NTMH		Viva-voce, Practical test

10. References

- Lynn, P. (2006). *Fundamentals of nursing: The art science of nursing care*. 6thed. New York. Lippincott Williams & Wilkins.
- Kazanowski, M.K. & Laccetti, M. (2009). *Quick look Nursing: Pain Management*. Jones & Bartley Publisher
- Berman, A. & Koziar, V. (2008). *Fundamentals of nursing: concepts process and practice*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson Prentice Hall.
- Anita, F. P. & Abraham, P. (1997); *Clinical dietetics and nutrition*, 4th edition, Oxford University Press, New Delhi.
- Ministry of health, manual for health workers on the management of malnutrition.
- James L Groff and Sareen S Groff, 1999, advance nutrition and human metabolism, third edition, Wordsworth, Canada.
- Mary Ann Hogan; nutrition and diet therapy-reviews and rationales.
- Retrieved <http://vkool.com/how-to-induce-vomiting/>
- Retrieved <https://www.positivehealthwellness.com/pain-relief/how-to-make-yourself-throw-up-easily-complete-guide/>

11. Review Date 30/4/2020

༡	སློབ་ཚན་གྱི་མིང།	གཉན་པའི་གནད་དང་ཐོང་ནད་གསོ་བ།
༢	སློབ་ཚན་ཨང་ཏྲགས།	THD301
༣	ཤེས་ཚད་གྱི་མིང།	སྤྱི་ཕྱིད་ལས་ལཱ་ཁྲིམས་ལྟར་གྱི་ཤེས་ཚད།
༤	སྤྱི་འཐུས།	༡༩(༡-༣-༤)
༥	སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ།	དྲུང་འཕྲོ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཆོན།
༦	སློབ་ཚན་དམིགས་ལུལ།	

སྤྱི་འཇུག་འདི་གིས་ ལུས་ཀྱི་རྩ་ས་གནད་དང་ ཤ་གནད་ ཆོལ་གནད་ རྒྱུ་ས་ཀྱི་གནད་ དོན་སྤོང་གི་གནད་ ཙ་
གནད་ བཅས་ཀྱི་སྒྲིམ་སྟོན་ནི། ཐོར་ནད་ལས་ རྒྱ་སར་ སྤགས་ནད་ སྤན་དང་མཛེ་གི་ལེའུ་རྒྱ་གཙོ་པོར་བཏོན་ཏེ་ནད་
ཀྱི་རྒྱ་སྤོང་དང་དབྱེ་བ་རྟགས་བཙོས་ཐབས་བཅས་རྟོགས་རྒྱལ་།

ལྷོ་ཕྱོད་ཐུབ་འབྲས།

སྟོབ་ཚན་འདི་མཐུག་བསྟུམ་ད་ སྟོབ་སྦྱོར་པ་ཚུ་གིས།

- མགོ་འི་གནས་ལུགས་དང་ཤ་གནད་རུས་གནད་སྐོར་ཤེས་ཚུགས།
- ལུས་ཀྱི་མགོ་སྐྱེ་ལ་སོགས་པ་ལུ་ཡོད་པའི་ཤ་གནད་ཚུ་ག་ར་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ཆེ་ལ་གནད་བརྒྱད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཉེན་སྲུང་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- རུས་གནད་དབྱེ་བ་དང་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- རྒྱུ་རྒྱས་ཀྱི་གནད་ཀྱི་གནས་ལུགས་རབ་འབྱིང་མཐའི་དབྱེ་བ་བྱེ་ཚུགས།
- དོན་སྟོན་གནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- སྤེན་ནད་གསོ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་དབྱེ་བ་རྟགས་བཅོས་ཐབས་འབད་ཚུགས།
- རྒྱ་སེར་གྱི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་དབྱེ་བ་རྟགས་བཅོས་ཐབས་འབད་ཚུགས།
- པགས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་དབྱེ་བ་རྟགས་བཅོས་ཐབས་འབད་ཚུགས།
- མཛེ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་དབྱེ་བ་རྟགས་ངོས་བཟུང་ཐོག་ལས་བཅོས་ཐབས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༡.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠།

བློར་འཇིན་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠།

སྒྲོབ་ཁང་ཆོས་རྒྱལ་ས་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་༢༠།

ལས་འགུལ་ནང་ལས་སྒྲགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།

༡.༡ མཇུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་ ༦༠།

སྟོབ་རྩམ་ཚེས་རྒྱགས་ནང་ལས་སྒྲགས་བརྒྱུ་ཆ་ ༥༠།

བྱང་ཁོག་ཡུལ་ཐིག་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

རུས་ཡུན་ (རྒྱ་ཆེད)	དོན་ཆན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་ སྦྱང་ཐབས་ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ལས་ ལུགས།
༡༠	མགོ་འཛིན་གནད་དང་རུས་གནད། ཀླད་པ་རྒྱ་མཚོའི་གནས་ལུགས་དང་ཀླད་ཁྱིམ་རུས་པའི་གནས་ལུགས། གཤེགས་པ་ཤའི་གནས་ལུགས་འབྲེལ་པ་རྩའི་གནས་ལུགས། སླེ་རྩའི་གནད་དང་འཕར་རྩ་ཁྲག་རྩ་ནང་ཙུག་གནད་ རྒྱ་རྒྱས་ཀྱི་གནད། གཤེགས་པ་ཤའི་ལྷགས་གནས་ལུགས་དང་། གཉན་པ་དོན་སྟོན་གནས་ ལུགས། ས་བཅད་ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས། འབྲེལ་པ་རྩའི་གནས་ ལུགས། རྒྱ་སྐར་གསེང་གི་གནས་ལུགས། ཡན་ལག་གི་ཉལ་གནད། མེན་བྱའི་གནད། ཙུག་གནད། རྒྱ་རྒྱས་ཀྱི་ གནད། རུས་གནད། རྒྱ་སེར་གྱི་ནད་ལ་རྒྱ་སེར་དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་གཉིས་ལས་དཀར་པོ་ བད་རྒྱུད་གྲང་བ་དང་བསྐྱེད་ས་པ་དང་ནག་པོ་ཁྲག་མཁྱིམ་ཆ་བ་དང་ བསྐྱེད་ས། བགས་ལ་གམས་པ་ ཤའི་རྒྱས་པ་ ཙུག་གནད་པ་ རུས་ ལ་ཞེན་པ་ དོན་ལ་བབས་པ་ སྟོན་བྱ་རྒྱུ་བ་བཅས་བྱས། ལྷགས་ནད་ལ་ཤའི་བྲག་གྲང་ལྷ་མཛེར་པ་ཟ་རྟོང་ལྷ་བ་སྤྱོད་ཐོར་རོལ་ག་ ཁབས་ཁྱེ་མ།	དཔེ་ཁྱིད་གསལ་ བཤད་དང་ འཇལ་ཚད་དང་ ཐིག་བཀལ་ནི་རྒྱ་ དངོས་བསྟར་ བཅས།	སློབ་འཛིན་ རྒྱ་གསལ་ལེན་དང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ འབད་ནི། གོ་ དོན་སློབ་བཅུག་ ནི། རྒྱ་རིམ་སློབ་ ཁང་གི་ཆོས་ རྒྱ་གསལ་དང་ དཔེ་དེས་དོས་ འཛིན་ཆོས་ རྒྱ་གསལ་རྒྱ་ལེན་ ཐོག་ལས།
༣༠	འགྲེམས་སྟོན། ཐིག་བཀལ་ཏེ་འཇལ་ཐངས་དང་དོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།	གནད་དོས་འཛིན་ ནི།	གཉན་པའི་གནད་ དོས་འཛིན་ འགྲེམས་སྟོན།
༤༠	ལག་ལེན། ནད་པ་བཞག་ཁང་ནང་།		ལག་ལེན་ཆོས་ རྒྱ་གསལ།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ།

- བདུད་རྩི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས། མཚོན་མ་གསོ་བ།

- ཁོ་རུ་ཆོ་ནམ། ཡང་སྟོང་དུ་གྱེས་པའི་ཞལ་ལྷུང་། སེ་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྤྱན་ཁང་།

༡༡ རྒྱལ་སྤྱོད་དཔེ་དེབ།

- གཤམ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྤན་གཞུང་ཆ་ལག་བཙེ་བརྒྱུད་། ཀན་སུ་ལུ་མི་རིགས་དཔེ་སྤྱན་ཁང་།
- སྤེ་སྤྱང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་བུ་རྩེ་རྩོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྤན་ཅིས་ཁང་།
- སྤྱེམས་པ་ཆེ་དབང་། མན་རྒྱུད་འཁྲུག་པ་ཆེན་འོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྤན་ཅིས་ཁང་།
- དར་མོ་ལྷོ་བཟང་ཆོས་གསལ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་། གྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྤྱན་ཁང་།
- ཅོ་མ་སྤྱི་གུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། གྲུང་གོའི་གསོ་རིག་ཀྱན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྤྱན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་བུ་རྩེ་རྩོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྤན་ཅིས་ཁང་།
- ཅིས་ཁང་།
- ལྷོ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སྤྱོད་དེབ། བོད་གཞུང་སྤན་ཅིས་ཁང་།

༡༢ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༠༡/༠༥/༢༠༡༠

- 1 སློབ་ཚན་གྱི་མིང། བྱུག་པའི་ཞིབ་སྦྱང།
 - 2 སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས། ASM301
 - 3 ཤེས་ཚད་གྱི་མིང། སྦྱང་བྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གཞུག་ལག་ལོག་མའི་ཤེས་ཚད།
 - 4 སྦྱང་མཐུས། 12 (1-4-4)
 - 5 སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ། སྤང་འཛོ་སྐལ་བཟང་ཆེ་རིང།
 - 6 སློབ་ཚན་དམིགས་ཡུལ།
འཇམ་དཔལ་དཔྱད་ཀྱི་མདོ་འདི་ནང་ལས་ བྱུག་པ་དང་དེང་སང་གི་དུས་དང་འཁྲིལ་བའི་བྱུག་པའི་དཔལ་དཔྱད་ཀྱི་ལག་ལེན་ཚུ་ཕ་
ཞིབ་ཕ་བའི་ཐོག་ལས་སྟོན་མ་ཡིན།
- 7 སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།
མདོ་འདི་ལྟ་བུ་ཆེར་ཕ་ད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས།
- བདེ་ལུ་བཟུ་སྟེ་བྱུགས་པ་རུང་མི་རུང་སྒོར་ཁ་གསལ་ཤེས་ཚུ་གས།
 - སྐུམ་དང་ཐེ་གུའི་བྱུགས་པའི་ལག་ལེན་ཡང་དག་སྟེ་འཐབ་ཚུ་གས།
 - བྱུགས་པའི་བྱེད་པར་མ་འབྲས་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ སོ་སོའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་རྟོགས་ཚུ་གས།
 - སྦྱར་བཏང་གསོ་རིག་གཞུང་དང་དེང་སང་གི་གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུག་པའི་ལག་ལེན་ཚུ་ལ་བཞིན་བྱ་
འབད་ཚུ་གས།
 - གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱང་ཚུ་མཐིལ་ཕྱིན་སྟེ་ཤེས་ཚུ་གས།
- 8 དཔྱད་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
- 8.1 དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠།
ལས་འགུལ་ནང་ལས་ 10།
ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་དང་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་10།
སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ 30།
- 8.2 མཐུག་བསྐྱའི་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ 60།
སློབ་དུས་ཀྱི་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་90།
ལག་ལེན་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་30།

༩ རང་དོན་སྐྱོད་པ་

དུས་ཡུག་ (ཚུལ་ལྟར་།)	དོན་ཚན་།	སློབ་སྦྱོར་དང་སློབ་སྦྱོར་ ཐབས་ལམ་།	དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་།
༡༠	བྱུག་པ་རུང་དང་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་ཞིབ་ ཞིབ་ཐ་བ་སྤྱོད་ནི། གསོ་རིག་བྱུག་པའི་སློབ་དང་ལག་ལེན་ཕུལ་དུ་ ཕྱིན་པ་སྤྱོད་འབད་ནི། བྱུག་པ་བྱ་ཐབས་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་ནམ་ར་ལག་ ལེན་འཐབ་དགོ་རུང་འཐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི། གསོ་རིག་ཞི་གནས་ལུས་སྦྱོང་།	དཔེ་ཁྱིད་གསལ་བཤད་དང་ སྤྲེལ་ཚན་གྲོས་བསྟར་ ཚུ་བ་ སློབ་འཛིན་ འགྲེམས་སྦྱོར། གསལ་བཤད་ སྦྱོང་ལུ་ ལས་ འགུལ་ ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་འབད་ཐོག་ལས་སློབ་ སྦྱོར།	སློབ་འཛིན་རྒྱགས་ལེན་ནི་དང་ གོ་དོན་གསལ་བཤད་ སློབ་ ཁང་གི་རྒྱགས་ ལག་ལེན་ དངོས་བསྟར་དང་འགྲེམས་ སྦྱོར་ཚུ་འབད་བཅུག་ནི་ སློབ་ དུས་ཀྱི་རྒྱགས་ཚུ་ལེན་ནི།
༡༡	འགྲེམས་སྦྱོར། • གསོ་རིག་བྱུག་པ་འབད་ཐངས། • གསོ་རིག་ཞི་གནས་ལུས་སྦྱོང་།	བྱུག་པ་དང་ཞི་གནས་ལུས་ སྦྱོང་འགྲེམས་སྦྱོར་དང་ལག་ ལེན།	གསོ་རིག་བྱུག་པ་དང་ཞི་ གནས་ལུས་སྦྱོང་འབད་བཅུག་ ཐོག་ལས།
༡༠༠	ལག་ལེན། • སྤྲོད་ཁང་ནང་།		བྱུག་པའི་ལག་ལེན་ཚུ་ཚུལ་ མཐུན་སྤྱོད་འབད་མ་འབད།

༡༠ གཞི་རྒྱུ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- བདུན་ཅི་སྤྱི་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ་གསལ་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས། འཇམ་རྩལ་དཔུང་གི་མདོ།

༡༡ རྒྱུ་སྦྱོང་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། ཤོག་ཅིལ་སློབ་གསུམ་ལས་ངོས་འཛིན་མན་ངག་གསལ་གྱི་ཕྱེ་ཏུ་མིག།
- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས། (༡༩༧༦/༡༩༧༧) གསོ་རིག་སྤྱི་ཤོར་གཙུག་ལྷན་ སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསལ་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྤྲོད་གཞུང་ཆ་ལག་བཙུགས་ ཀན་སུ་ཅི་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- སྤྲེལ་སྤྱོད་སྐྱུ་རྒྱུ་མཚོ། རྒྱུ་བཞུགས་འགྲེམས་པ་ལྷན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྦྱོང་ཆ། བོད་གཞུང་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་།
- ཁྲོ་རུ་ནམ། སྤྱི་ཤོར་དཔེ་དེབ་པའི་ཞུལ་ལུང་སྦྱོང་ཆ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- སྤྱི་མས་པ་ཆོ་དབང་། མན་རྒྱུད་འགྲེམས་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་།

- དར་མོ་སློ་བཟང་ཆོས་གྲགས། 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་བདུན་པ་གོའ་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་།
- གསལ་རིག་ཞི་གནས་དང་བྱུག་པའི་དཔེ་དེབ་བཙུགས་ནི།

༡༡ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༢༠/༠༩/༢༠༡༠

༡	སློབ་ཚན་གྱི་མིང།	བཤལ་དང་སྐྱུགས་ཀྱི་ཞིབ་སྦྱང།
༢	སློབ་ཚན་ཨང་རྟགས།	APE301
༣	ཤེས་ཚད་ཀྱི་མིང།	སྦྱང་བྱེད་ལས་ལཱ་འགྲུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།
༤	སྦྱང་མཐུས།	༡༩ (ཡ-༡-༣)
༥	སློབ་ཚན་འགོ་འཛིན་པ།	དྲུང་འཁོ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཆན།
༦	སློབ་ཚན་གྱི་དམིགས་ཡུལ།	

སྒྲུབ་ལུ་ཞི་བུད་དང་སྦྱོང་བུད་ཟེར་གཉིས་ཡོད་པའི་གལ་ལས་ སྦྱོང་བུད་ལུ་ཡང་ལས་ལུ་ཟེར་ཡོད་པ་ཨིན། དེའི་གསལ་ལས་
ལས་ལུ་འདི་དངོས་གཞི་བཤལ་གི་སྒྲོང་ལས་ལུ་ཞིང་ལུ་བ་སྤེལ་ཆུགས་ནི་དང་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཚུ་ལུ་གསོ་
བབས་འདིའི་སྒྲོ་ལས་ལག་ལེན་འབབ་ཆུགས་ནི། ལས་ལུ་ནང་ལས་ རྒྱུགས་དང་སྒྲུབ་ཀྱི་ནད་གཞི་གསོ་བངས་ཆུ་གི་
སྒྲོང་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་ཏ་གོ་སྤེལ་ གསོ་བབས་འདིའི་སྒྲོ་ལས་ནད་པ་གསོ་ཆུགས་པ་མ་ཆད་སྤར་གི་སྤེང་ལུ་ བཤལ་དང་
རྒྱུགས་ཀྱི་ལག་ལེན་འབབ་ནི་ལུ་གདེང་སྟོབ་ནི་དང་ དོགས་གཙོད་འབབ་ནི།

ལྷོ་ཕྱོད་ཐུབ་འབྲས།

ཆོས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ཆར་ཕ་ད་ སྟོབ་སྟོང་པ་ཚུ་གིས།

- སྒྲིང་བྱེད་ལས་ལྗེ་འོ་སྒྲིང་འཐོབ་ཚུགས་ནི།
- ལས་ལྗེ་ནང་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ བཤལ་གྱི་རུང་མི་རུང་ཤེས་ཚུགས།
- བཤལ་བཏང་ཐབས་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
- བཤལ་ཉེས་པའི་སྒྲིན་དང་ལེགས་པའི་སྒྲིན་ཡོན་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས།
- ལས་ལྗེ་སྒྲིགས་གྱི་སྒྲིན་འགོ་དང་དངོས་གཞི་རིམ་པ་ལྗེ་ཤེས་ཚུགས།
- ལས་ལྗེ་སྒྲིགས་ཉེས་པའི་སྒྲིན་ལུ་ ལོག་གཞོན་ལྗེ་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས།
- སྒྲིགས་གྱི་ཕྱི་རྒྱུ་བཅད་པ་དང་ སྒྲིན་ཡོན་ཚུ་གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས།
- ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ སྒྲིགས་དང་བཏང་ཚུགས་ བཤལ་དང་སྒྲིགས་གྱི་ལག་ལེན་འབད་ནི་ལུ་གདེང་སྟོན་ནི་ དང་དོགས་གཅོད་འབད་དེ་མཐར་ཕྱིན་ནི།

༡ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།

५.१ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།

ལས་འགུལ་ནང་ལས་སྒྲགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།

སྟོབ་ཁང་ཚོས་རྒྱལ་ས་ནང་ལས་སྐྱལ་ས་བརྒྱ་ཆ་༡༠།

ལག་ལེན་དང་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལས་༡༠།

སྤྱི་ལཱ་དང་སྤྱོད་འཛིན་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་༡༠།

༡.༩ མཚུགས་བསྐྱེད་དེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།

དེ་ཡང་སྤྱོད་དུས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱུགས་འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠།

ལག་ལེན་དངོས་བསྐྱར་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་༩༠།

༩ ནང་དོན་ས་བཅད།

དུས་ཡུན། (རྒྱ་ཆ་དུ།)	དོན་ཆུ།	སྤྱོད་སྤྱོད་ཐབས་ ལས།	དེ་ཞིབ་ལས་ ཡུགས།
༡༠	དཔེ་ཁྲིད། ལས་ཕྲ་མཆོག་གྱུར་བཤལ་གྱི་རུང་མི་རུང་བརྟག་པ་ཚུ་ཁོ་རང་ གིས་དེ་ཞིབ་འབད་ནི། བཏང་ཐབས་སྤྱོད་འགོ་དངོས་གཞི་ཕྱི་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ནས་བྱ་ ཅིས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། སྤྱི་ཉེས་པའི་སྤྱོད་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་བཤལ་བཅུག་ནི། སྐྱུགས་ཀྱི་ལོག་གཞོན་དང་སྐྱུགས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་བཅད་པ་དང་ ཕན་ཡོན་ཚུ་ཕུལ་དུ་ཕྱིན་པ་སྤྱོད་གསལ་བཤལ་འབད་ནི། སྤྱོད་བ་དངོས་དང་བཏང་ཐབས་ལོག་གཞོན་འབད་ཐངས་ ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཆོག་འབད་ནི། བཤལ་སྤྱོད་དང་སྐྱུགས་སྤྱོད་སྤྱོད་འབད་བཅུག་ནི།	ལས་སྤྱོད་དང་ དང་འགྲེམས་ སྤྱོད། སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ སྤྱོད་ནི།	སྤྱི་ལཱ་དང་ལས་ འགྲེལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ ལག་ལེན་དངོས་ བསྐྱར་དང་སྤྱོད་ ཁང་དང་སྤྱོད་ དུས་ཀྱི་རྒྱུགས་ཚུ་ ལེན་ནི། ལག་ལེན་དངོས་ ནད་པ་ལཱ་འབད་ བཅུག་ནི།
༣༠	འགྲེམས་སྤྱོད་ ནད་པ་བཞག་ཁང་ནང་སྤྱོད་བཤལ་དང་སྐྱུགས་བཏང་ཐངས་ཀྱི་སྤྱོད་ སྤྱོད་དང་ལག་ལེན་གྱི་འགྲེམས་སྤྱོད་མཐར་ཕྱིན་བཅུག་ནི།	སྤྱོད་ཁང་ནང་ འགྲེམས་སྤྱོད་ དང་ལག་ལེན་ གཙོ་བོར་སྤྱོད་ནི།	ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ འགྲེམས་སྤྱོད་འབད་ བཅུག་ནི།
༤༠	ལག་ལེན། ནད་པ་བཞག་ཁང་ནང་ལག་ལེན་དངོས་བསྐྱར།	ལག་ལེན་དངོས་ བསྐྱར་ནད་པ་རོ་ མ་ལུ་བཏང་ བཅུག་ནི།	ལག་ལེན་དངོས་ བསྐྱར་དེ་ཞིབ།

༡༠ གཞི་རྒྱུ་དཔེ་དཔེ་གྱི་ཐོ།

- ཁོ་རུ་ཆོ་རྒྱལ། འཕྲོད་འཕྲུལ་པའི་ཞལ་ལྷན། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟླན་ཁང་།
- ལྷོ་ཁྲོན་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱུད་བཞི་འཕྲུལ་པ་ལྷོ་ཁྲོན་པོ་མ་ལི་ཀློང་ཆ། བོད་གཞུང་སྟེན་ཅིས་ཁང་།

༡༡ རྒྱལ་སྟོན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། ཤོག་ཤིལ་སྟོན་གསུམ་ལས་ངོས་འཛིན་མན་ངག་གསེར་གྱི་ཕྱེ་ཁུ་མིག།
- ཐུབ་བསྟན་ཕྱུན་ཆོག་ས། (༡༩༩༤) གསོ་རིག་སྤྱི་དོན་གཙུག་ལྷན་གྱི་ལྷན་ཁང་། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟླན་ཁང་།
- གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྟེན་གཞུང་ཆ་ལག་བཙོ་བརྒྱུད། ཀུན་སྲུང་མི་རིགས་དཔེ་སྟླན་ཁང་།
- སྟེན་མས་པ་ཆེ་དབང་། མན་རྒྱུད་འཕྲུལ་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྟེན་ཅིས་ཁང་།
- དར་མོ་སྟོ་བཟང་ཆོས་གསུམ། རྒྱུད་བཞི་འཕྲུལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷན། ཀློང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟླན་ཁང་།
- ཅོམ་སྒྲིག་ལྷན་པོ་ལྷན་ཁང་། ཀློང་གོ་ཤི་གསོ་རིག་ཀླན་འདུས། མི་མང་དཔེ་སྟླན་ཁང་།
- ལྷན་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞི་འཕྲུལ་པ་ལྷོ་ཁྲོན་རྒྱལ་ཨ་རུ་འཕྲེང་བའི་མཛེས་རྒྱུ། བོད་གཞུང་སྟེན་ཅིས་ཁང་།
- སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སྟོན་དེབ། བོད་གཞུང་སྟེན་ཅིས་ཁང་།

༡༢ བསྟན་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོས་ ༡/༠༤/༢༠༢༠

	ནི་རུ་ཏ་བཏང་བངས་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱོར་དང་ལག་ལེན་གྱི་འགྲེམས་སྟོན་ རང་དབང་གི་ཐོག་ལས་འབད་ཚུགས་ནི།		འབད་བཅུག་ནི།
༤༠	ལག་ལེན། སྐྱེ་ཁང་ནང་དང་ནད་པ་བཞག་ཁང་ནང་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ ནད་པ་ལུ་བཏང་བཅུག་ནི།	ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་ཐོག་ལས་ དོགས་པ་སེལ་ནི།	ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་ཐོག་ལས།

༡༠ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- ཁོ་རུ་ཆེ་མཁུ། ཡང་སྟོང་དེ་གཉེས་པའི་ཞལ་ལུང་། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།
- སྤེ་སྤྱི་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་ལྟུང་སྟོན་པོ་མ་ལི་ཀ་སྟོན་ཆ། བོད་གཞུང་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་།

༡༡ རྒྱུ་སྐྱོར་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

- གཞུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། འོག་ཤི་ལ་སྟོར་གསུམ་ལས་ངོས་འཛིན་མན་ངག་གསེར་གྱི་ཕྱེ་ཏུ་མིག།
- ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས། (༡༩༩༤) གསོ་རིག་སྤྱི་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།
- གཞུ་ཐོག་གསེར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྐྱེན་གཞུང་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད། ཀའ་སྐྱེན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།
- སྐྱེམས་པ་ཆེ་དབང་། མན་རྒྱུད་འཁྲུག་པ་ཆེ་ག་དོན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་།
- དར་མོ་སྟོ་བཟང་ཆོས་གསལ། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་། ཀྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།
- ཅོམ་སྒྲིག་ལུ་ཡོན་ཏན་ཁང་། ཀྲུང་གོ་འོ་གསོ་རིག་ཀྱི་ཏུ་ལྟུང་། མི་མང་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།
- ལུང་རིགས་བསྟན་དར། རྒྱུད་བཞི་འཁྲུག་པ་ཆེ་ག་དོན་ཉི་མ་རྒྱུད་པའི་ཕྱེ་ཏུ་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོ། བོད་གཞུང་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་།
- སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན། གསོ་རིག་སྟོ་བ་དེབ། བོད་གཞུང་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་།

༡༢ བསྟར་ཞིབ་ཆེ་ཐོ། ༡/༠༤/༢༠༡༠

སྒོ་བ་དུས་ཀྱི་ཙ་བསྐྱོར་འཛིན་ཆད་གཞི། ལས་ལྷ།

- ༡ སྒོ་བ་འགྲེམས།
- ༢ ལུས་ཀྱི་མཚན་ཉིད།
- ༣ བད་ཀྱི་རྒྱུ།
- ༤ བད་ཀྱི་མཚན་ཉིད།
- ༥ འབྱུང་ཅིས་སྒོ་བ་འགྲོ། (གདམ་ཁའི་ཐོག་ལས)
- ༦ ཟས་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱ་བ།
- ༧ ལུས་པ་རྒྱུ་ལེལ།
- ༨ ཉེས་པ་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་བརྟག་པ།
- ༩ བྱད་པར་ཀྱི་གསོ་ཚུལ་རྒྱས་པར་བཤད་པ།
- ༡༠ ལྷ་ཐོ་ལྷེ་མིག་(གདམ་ཁའི་ཐོག་ལས་ཤོག་གངས་པ།)
- ༡༡ ཙ་མདོ།
- ༡༢ ཙ་མདོ།
- ༡༣ སྒོ་བ་སྒོ་བ་ལུས་པ་ཕྱོགས་བསྟུས།
- ༡༤ བྱང་ཁོག་ཡུལ་ཐིག།
- ༡༥ སྒོ་བ་འཛིན། བཤལ་ཀྱི་ལོག་གཞོན་ཕྱི་རྗེས་བཅད་པ།
- ༡༦ འཇམ་ཅི་དང་ནི་རུ་ཉའི་པན་ཡོན།

དན་གསེ། ཡོངས་རྫོགས་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྒོ་བ་འཛིན་ཆད་གཞི་འདི་ ཆོས་རྒྱལ་བཀོད་ཆོགས་ཀྱིས་གདམ་ཁ་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་འཆམས་པའི་ཙུ་གཞུང་འདི་ཉིད་བཅུམས། །

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

ལོང་བས་ལྷན་ལྷན་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། །

ལྷན་སྐྱེད་འཕྲལ་དང་གཞན་དབང་སྒྲོན་ལས་ཀྱིས། །འབྲུང་བའི་ལུས་ཕུང་བྱག་རྩུས་མནར་བ་རྣམས། །
གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་བདུད་རྩི་འདི་འཐུངས་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་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ། །
འཕེལ་ཟད་འབྲུགས་པའི་མིང་ཡང་མི་གྲགས་པར། །བདེ་སྦྱོང་རྫོགས་ལྷན་དཔལ་ལ་འགྲན་པར་ཤོག །

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

དགེའོ། །