

རྒྱལ་ཁྲུང་གི་གཡོག་ལྷན་ཚོགས།

སྤྱི་ལོ་༢༠༡༥ ལོའི་ འབྲུག་གི་ཞི་གཡོག་ཚོས་རྒྱགས།

ཚོས་རྒྱགས་དབྱེ་བ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༥ ལོའི་ རྫོང་ཁ་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་ (རྫོང་ཁ་བི་ཨེ་ཏ་) མཐར་འཁྲུལ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ།

འདྲི་ཤོག་གཉིས་པ་	རྫོང་ཁ།
སྤྱི་ཚེས་	༡༢/༠༡/༢༠༡༤།
སྐྱགས་བསྐྱེམས་	༡༠༠
དུས་ཡུན་ ཚུ་ཚོད་	༠༩།
ལྷག་ཤིའི་དུས་ཡུན་	སྐར་མ་༡༥།

སྤྱི་བཏང་བཀོད་རྒྱ།

- ༡- ལན་ཤོག་ནང་ རྒྱུད་རའི་ རོ་རྟགས་ཨང་ མ་གཏོགས་ མིང་གི་མི་ཚོགས། དེ་འབད་མ་ལས་ རོ་རྟགས་ཨང་འདྲི་ ལན་ཤོག་ནང་ལུ་ གསལ་ཏོག་ཏོ་འབད་ མ་འཛོལ་བར་གྲི་དགོ།
- ༢- འདྲི་བའི་ལན་ གི་ནི་འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ཉེ་མར་ རྐར་མ་༡༥འི་རིང་ལུ་ འདྲི་ཤོག་འདྲི་ནང་ བྱིན་ཡོད་པའི་ བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ འདྲི་ཤོག་གི་ཤོག་ཁངས་ ཚང་མ་ཚང་བལྟ་དགོཔ་དང་ དོགས་པ་ཚུ་ བསལ་དགོ། དུས་ཡུན་འདྲི་གི་རིང་ལུ་ ལན་གི་ཚུ་ ག་ནི་ཡང་འབད་མི་ཚོགས།
- ༣- འདྲི་ཤོག་འདྲི་ནང་ འདྲི་བ་བསྐྱེམས་ཏེ་ བཞི་ཡོད། དི་བ་དང་པ་འབྲི་ཚོམ། འདྲི་བ་གཉིས་པ་ ཡི་གུའི་རྒྱུར་བ། འདྲི་བ་གསུམ་པ་ གོ་བ་ལེན་ནི། འདྲི་བ་བཞི་པ་ རྐར་སྐར་ཚུ་ཨིན།
- ༤- འདྲི་བའི་ལན་ཚུ་ འབྲུག་རྒྱལ་མ་སྟོན་པར་ འདྲི་བའི་ཨང་ཁངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལན་ཚུ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་གྲི་དགོ། འདྲི་བའི་ལན་ཚུ་ ལན་ཤོག་ནང་མ་གཏོགས་ འདྲི་ཤོག་ནང་ གི་མི་ཚོགས།
- ༥- འདྲི་བའི་ལན་ཚུ་གར་ ལན་ཤོག་ནང་ འདྲི་བའི་ཨང་དང་ འདྲི་བའི་ནང་གསེས་ཀྱི་ རོ་རྟགས་ཨང་ཁངས་ཚུ་ མ་འཛོལ་བར་ ལ་གསལ་བཀོད་དེ་གྲི་དགོ། དེ་མེན་པར་ འདྲི་བའི་ཨང་དང་ འདྲི་བའི་ནང་གསེས་ཀྱི་ རོ་རྟགས་ཨང་ཚུ་ འཛོལ་ཏེ་གྲི་ཞི་དང། ཡང་ཅིན་ གིས་ཏེ་མེད་པ་ཅིན་ དབྱེ་ཞིབ་མི་འབད་ནི་དང་ རྐྱགས་ཚུ་བྱིན་ནི་མེད།
- ༦- འདྲི་ཤོག་དང་ ལན་ཤོག་ཚུ་ གཅིག་ཡང་ རྒྱལ་མི་ཚོགས་མ་ཚད་ ལན་ཤོག་བྱིན་ཡོད་མི་འདྲི་ལས་ ཤོག་གུའི་རིགས་གཞན་ གང་ཡང་ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ཚོགས།
- ༧- ཚོས་རྒྱགས་ཁང་མིག་ནང་ལས་ ཐོན་མ་འགྱུ་བའི་ཉེ་མར་ རྒྱུད་ཀྱིས་ལན་ཤོག་འདྲི་ ཚོས་རྒྱགས་ལྟོག་པ་ལུ་ ཚུམ་སྟོན་འབད་དགོ།

ཇི་བ་དང་པ།

འབྲི་ཚུམ།

སྐྱག་པ་ ༣༠།

འོག་གི་འབྲི་ཚུམ་ རོན་ཚན་གཉིས་ལས་ ག་འབད་རུང་གཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཚོག་འབྲུ་ ༤༠༠ ལས་མ་ཉུང་མ་ཅིག་ནང་བྲིས།

འབྲི་ཚུམ་དབྱེ་ཞིབ་འབདམ་ད་ འོག་གི་ཚད་གཞི་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྐྱག་པ་བྲིན་ནི་ཨིན།

- བཟོན་དོན་ལུ་ སྐྱག་པ་ ༡༥། (ལན་གྱི་འོས་འབབ་དང་ མང་ཉུང་ རྒྱབ་ཁུངས་ ལུང་འབྲེན་ལུ་བཟོན་ནི)
- ཚོག་སྦྱོར་ལུ་ སྐྱག་པ་ ༡༠། (འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ མིང་ཚོག་ལག་ལེན་དང་ སྟན་ཚོག་ ཡིག་སྟེབ་ སྦྱོར་བ་ཚུ་ལུ་བཟོན་ནི)
- འབྲི་བཀོད་ལུ་ སྐྱག་པ་ ༥། (ཚོག་མཚམས་དང་དོན་མཚམས་བཞག་ཐངས་ ཡིག་བཟོ་གཙང་སྦྱོར་ལུ་བཟོན་ནི)

༡༽ སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ་གཡོག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན་པའི་ བདེན་ཁུངས་གཟུང་སྟེ་ འདི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་དགོ་པའི་ སྐྱོར་ལས་ རྒྱུད་སྐྱེལ་ འབྲི་ཚུམ་ཅིག་བྲིས།

ཁ༽ སློབ་ཕྲུག་ ལྷོགས་གྲུབ་ཅན་ བཟོ་ཐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ དྲག་པོའི་ལག་ཐོག་གི་ ཉེས་ཁྲིམས་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་འདི་ ལག་ཆེ། ཟེར་བའི་ བཟོན་དོན་གྱི་ཐོག་ལུ་ སྐྱབ་བྱེད་ཚུ་བཀོད་དེ་ ཚུད་གྲོང་འབྲི་ཚུམ་ཅིག་བྲིས།

ཇི་བ་གཉིས་པ།

ཡིག་སྦྱོར།

སྐྱག་པ་ ༣༠།

འོག་ལུ་ཇི་བ་ ༡༽ ཁ༽ ག༽ ཟེར་ གསུམ་བཀོད་ཡོད་མི་ ག་རའི་ལན་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་བྲིས།

༡༽ འོག་ལུ་ཇི་བ་ ༥ བཀོད་ཡོད་མི་ ག་རའི་ལན་ བྲིས།

སྐྱག་པ་ ༡༠།

༡- སུམ་རྟུགས་གྱི་སྐབས་ལུ་ སམ་རྩོུ་འཚོག་གིས་ སློད་ན་མེད་པའི་ཡི་གེ་གསུམ་དང་ སླད་ན་མེད་པའི་ ཡི་གེ་གསུམ་ གསར་ཚུམ་གནང་ ཡོད་མི་འདི་ ག་ཅི་ར་ཨིན་ན་བྲིས། (༣)

༢- ཡི་གེ་ཨཱ་ལི་ཀཱ་ལི་གཉིས།། ཟེར་བའི་སྐབས་ ཨཱ་ལི་ཀཱ་ལི་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ལུ་གོམ་ཨིན་ན་? (༢)

༣- ཡ་བཏགས་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་ ག་ བ་ ག་ ག་ ཚུ་ལུ་ སློན་རྗེས་ མགོ་འདོགས་ དབྱངས་ཡིག་ཚུ་ ག་ཅི་དང་ ག་ཅི་ར་ རྒྱགས་པ་ད་ ཡ་བཏགས་མེད་པ་བཟུམ་གྱི་ རྫོང་སྐྱབ་བཏོན་ཉེ་ སྐབ་དགོ་པ་ཨིན་ན་? (༣)

༤- རྒྱ་ཡིག་བཙུགས་འདི་ཡོད་རུང་ ལྷམ་གྱིས་གསན་མ་བཏུབ། ཟེར་མི་རྫོང་ཚོག་ནང་ སྦྱོར་བ་མ་དགལ་ཚུ་ རོར་བཅོས་འབད། (༡)

༥- འཕུལ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ལུ་གོམ་ཨིན་ན་? (༡)

ཁ། འོག་གི་རྩི་བ་རེ་ལུ་ ལན་བཞི་རེ་ཡོད་མི་ལས་ ལན་ངོ་མ་ག་ཡིན་མི་འདི་ ལན་ཤོག་ནང་ བྲིས། ལྷགས་། 2X4=8།

༡- རྒྱའི་དབྱངས་ཡིག་བརྟུ་རྟུག་ལས་ གཅིག་ བོད་ཀྱི་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ གངས་སུ་བརྟུགས་ཡོད་པའི་ ཡི་གུ་འདི་.....

- ༡- ཡི་གུ་ ཀ་ ཡིན།
- ༢- ཡི་གུ་ ཨ་ ཡིན།
- ༣- དབྱངས་ཡིག་ ཡི་ ཡིན།
- ༤- ཡི་གུ་ ཅ་ ཡིན།

༢- མཐའ་རྟེན་གྱི་ཡི་གེ་བེར་མི་འདི་.....།

- ༡- རྗེས་འཇུག་ལུ་གོ་མ་ཡིན།
- ༢- རྗེན་འཇུག་ལུ་གོ་མ་ཡིན།
- ༣- མིང་གཞི་ལུ་གོ་མ་ཡིན།
- ༤- མིང་མཐའ་ལུ་གོ་མ་ཡིན།

༣- རྗེན་འཇུག་ལུ་ ག་ཅི་གིས་ཡང་ འཇུག་མ་བརྟུབ་པའི་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་.....།

- ༡- བརྟུ་ཐམ་ཡོད།
- ༢- བརྟུ་རྟུག་ཡོད།
- ༣- བཞི་ཡོད།
- ༤- ལུ་ཡོད།

༤- གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་ བེར་མི་འདི་.....།

- ༡- རྗེན་སྐྱ་གཅིག་རུང་ ཡིག་སྐྱེབ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ལུ་གོ་མ་ཡིན།
- ༢- ཡིག་སྐྱེབ་འདྲ་རུང་ ཚིག་གོགས་ཀྱིས་ གོ་བ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ལུ་གོ་མ་ཡིན།
- ༣- གོ་དོན་གཅིག་རུང་ ཡིག་སྐྱེབ་མ་འདྲམ་ གཉིས་འབད་ འབྲི་སློལ་ཡོད་མི་ལུ་གོ་མ་ཡིན།
- ༤- མིང་མཐའ་ལུ་གོ་མ་ཡིན།

༥- བོད་ བེར་བའི་ རང་བཞིན་གྱི་ལས་ཚིག་འདི་ བྱེད་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཚིག་ནང་།

- ༡- ལྷུད་བེར་ འབྲི་སློལ་ཡོད།
- ༢- ལྷུད་བེར་འབྲི་སློལ་ཡོད།
- ༣- བཀག་ བེར་འབྲི་སློལ་ཡོད།
- ༤- དཔད་བེར་འབྲི་སློལ་ཡོད།

ག། འོག་ལུ་ ཅི་བ་༥ བཀོད་ཡོད་མི་ ག་རའི་ལན་བྲིས།

སྐྱགས་ ༡X4=4།

- ༡- རོག་ དང་ མདོག་ གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ དཔེ་དང་བཅས་བཀོད།
- ༢- སྐབ་འཇམ་ཡངས་པ་ལྟའི་གོས། །མི་ཡུལ་རྟེན་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ།། ཟེར་བའི་སྐབས་ཀྱི་ ཆོག་རྒྱུ་དང་པ་འདི་ནང་ འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ འབྲེལ་སྦྱའི་ཕྱད་བཅུགས་ཏེ་ རྒྱུ་ལ་ལ་སྐྱོད་འབད།
- ༣- བཅུགས། རྒྱབ། ཟེར་བའི་ བྱ་ཆོག་གཉིས་ དུས་ མ་འོངས་པའི་ནང་ ག་དེ་སྟེ་ བྲི་དགོ་པ་སྟེ་
- ༤- ལན་ལ་མིན་འདུག། ཟེར་མི་འདི་ ལ་དོན་གྱི་ དཔེ་བཅོད་དབྱེ་བ་ཚུ་ལས་ ག་ནི་འདི་ནང་ཚུ་དེ་ལྟོ་ལན་ན་
- ༥- སྐྱེལ་ཁང་མཐོང་ཐོས་ཀྱིས་བཟོ་སྐྱུན། ཟེར་བཀོད་མི་དང་ སྐྱེལ་ཁང་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་བཟོ་སྐྱུན། ཟེར་བཀོད་མི་གཉིས་ལས་ ག་འདི་ འཛོལ་བ་མེད་པ་ཡིན་ན་

ཅི་བ་གསུམ་པ།

གོ་བ་ལེན་ནི།

སྐྱགས་ 34།

འོག་གི་ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ ཅི་བ་ ཀ་ལ་ག་ང་ བཞི་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ ལན་བྲིས།

ཤར་མི་ལས་ཤར་བའི་ཁྲི་གཏུགས་འདི།	།རྒྱབ་པ་སྤྲའི་སྤྱི་ལུ་གཡོ་མཆིས་ཡི།	།ཁོ་རུབ་ལུ་མི་གཡོ་ཐབས་མེད་ཡིན།
།སྟོ་འཇམ་སྤྱི་དོད་ཉམས་སྤྱོད་ཚར་རུག།	།གངས་ཡས་ལས་བབས་པའི་གཅེང་ཆབ་འདི།	།རྒྱ་ཐོད་དཀར་གཡུལ་ལུ་ཐལ་ཚར་དོ།
།ཁོ་རྒྱ་ལུ་མི་ཐལ་ཐབས་མེད་ཡིན།	།འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཡོན་ཆབ་སྤུལ་ཚར་རུག།	།རྒྱུང་མཉམ་ལུ་འགྲོགས་པའི་སྟོ་ཚར་ཚུ།
།ང་རང་གཡུས་སྤྱོགས་ལུ་འགྲོ་ཉམས་ཡོད།	།སྤྱང་རང་ཡུལ་མི་འགྲོ་ཐབས་མེད་ཡིན།	།གོང་མ་དབང་ཆེན་དཔོན་གྱི་གསེར་ཁྲི་དང་།
།སྤྱང་ལས་དབང་ཅན་གྱི་མི་ཆོ་གཉིས།	།དུས་བུར་དགུན་མེད་པར་མཉམ་དུ་འགྲོགས།	།དུས་ད་ལྟོ་ཚུ་ཆོད་གསོལ་རས་ལྷ།
།འདི་མ་ཚད་ཐུགས་བརྟེན་གསོལ་རས་ཀྱིས།	།ཡིད་ཆོམ་དུ་བཅུག་པའི་སྐྱ་ཅིན་དེ།	།ཆོ་ལོག་བཟུབ་རྒྱབ་རུང་ཅིན་མ་འབྱོར།
།ས་རྒྱལ་ས་བཀྲ་ཤིས་ཆོས་རྫོང་ལུ།	།ཟས་ཞིམ་པའི་ཤ་དང་མར་ཡང་ཡོད།	།ཉམས་དགའ་བའི་སྤྱ་གར་གཞས་ཡང་ཡོད།
།དུས་ད་རེས་དགའ་བས་ནངས་པར་སྤྱིད།	།དཔོན་མི་ཡི་དབང་པོ་པ་བས་བྱམས།	།ཁོང་སྟོན་པོའི་ཆོགས་ཀྱིས་མ་བས་བརྟེ།
།དཔོན་མཉམ་རོགས་ཚུ་ནི་སྤྱན་བས་འཆམ།	།རང་ལོ་བརྒྱ་རུང་དགའ་བས་པ།	།བཀྲ་མ་ཤིས་འཆི་བདག་བདུད་པོ་གིས།
།ལུས་མདའ་འདེའཕྲང་པ་གཞུ་འདེ་བཀྲག།	།གཏོང་ལྷ་འདེའོད་མི་འདྲེ་འདེ་བརྒྱར།	།སྐྱ་རྩ་འདེགས་པ་དུང་འདེད་ཀར།

ནང་སེམས་དང་རིག་པའི་རིམ་ཉམས། རང་སྲོད་དགོ་མཛོད་རུང་སྲོད་མ་སྟེ། འད་བཞུགས་ཤིག་བཞུགས་ཤིག་སྟོང་ཚང་གིས།
 ལམ་ལུགས་དབུ་ལེན་པའི་རིམ་བུ་སོ་གཉིས། རྒྱུ་ཚེ་དཔག་མེད་ལུ་འཚོལ་སོ་གཉིས། རྒྱའི་ལྷག་མཚུག་ལོ་ངོ་གཉིས་གསུམ་ཅིག་
 ལམ་ལུགས་འབྲེམ་ཐག་ནང་ལུ་སྤྱར་ཉམས་ཡོད། ལམ་ལུགས་སངས་མ་ཉི་བཞུང་ཉམས་ཡོད། འད་འགྲོ་བའི་མི་རྒྱུ་ཉམ་རྒྱུ་ལུ།
 རྒྱའི་གོས་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་བཅུག་ རྒྱུ་བཞུགས་མི་བསོད་ནམས་ཡར་རྒྱས་རྒྱ། རྒྱའི་ལུ་བར་ཚད་ལུགས་མ་བཅུག།
 འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་མངའ་ཐང་རྒྱས་བཅུག་ཅིག་ རྒྱའི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་འཕེལ་བཅུག་ཅིག།
 རྒྱུ་དང་རིས་ལན་གཅིག་འཚོམས་མི་འདི། རྒྱའི་སྲོད་ཀྱི་སྲོད་ལམ་མཐུ་ལས་ཡིན། རྒྱུ་དང་རུང་མཇུག་བའི་སྲོད་ལམ་ཅིག་ རྒྱའི་
 མཚམས་ཁང་ནང་ལས་བཏབ་སོ་གཉིས། (ཡོངས་ཁྱད་སྟོང་། བསྟོན་ལའི་སྟེང་། <<འབྲུག་སྤྱོད་ལམ་ལ།>> འཛོན་རིམ་༡་པའི་༣་པ། (༡༩༩༩) ལུ་རྒྱུ་སྤྱོད་ལམ་ལུ་ཁྱད་སྟོང་།)

ཀ། རྒྱའི་གོ་འདོད་ལུ་ ལན་བཞེ་རེ་ཡོད་མི་ལས་ ལན་རོ་མ་འདི་ ལན་ཤོག་ནང་ འད་བཞུགས་པ་སྟེ་བྱིས་ རྒྱུགས་ལ།

- ༡- རྒྱའི་ཚེ་སྤྱོད་ལུ་འབད་མི་འདི་.....།
 - ཀ- རྒྱའི་སེམས་ཅན་ཅིག་ཡིན་མས།
 - ཁ- དཔོན་ཀྱི་ཕྱག་ལུ་མི་ཅིག་ཡིན་མས།
 - ག- ལུ་གཞི་གཞུང་ ག་ར་གིས་ དག་འཛི་ཅིག་ཡིན་མས།
 - ང- རྒྱའི་གོ་འདོད་ལུ་ཚར་ཡིན་མས།
- ༢- རྒྱའི་གོང་མའི་ཕྱག་ལུ་སྟེ་ སྲོད་མ་སྟེ་བའི་ ལན་འོས་འབབ་ཆེ་ཤོས་འདི་ར་.....།
 - ཀ- ལོ་ན་ཚོད་ཀྱི་སྤྱོད་ལས་བཞེན་ཏེ་ཡིན་མས།
 - ཁ- ལུ་སངས་འདེ་འཕྲུང་པ་གཞུ་འདེ་གུག་སོ་པ་ལས་བཞེན་ཏེ་ཡིན་མས།
 - ག- རྒྱའི་སེམས་ཀྱི་རིམ་ཉམས་སོ་པ་ལས་བཞེན་ཏེ་ཡིན་མས།
 - ང- གཞི་འདེ་འདེ་གཞུགས་པ་ལས་བཞེན་ཏེ་ཡིན་མས།
- ༣- རྒྱའི་དང་འཕྲིལ་ཕྱི་ད་ རྒྱའི་གཞུགས་ཉམ་ ལུ་བའི་ཕྱོགས་ལུ་གཞི་བའི་ དཔེ་དེ་གིས་.....།
 - ཀ- གཞི་ཚང་ཆབ་ རྒྱུ་ལུ་ལུ་འགྲོ་བའི་ དོན་སྟོན་མ་ཡིན་མས།
 - ཁ- གཞི་ལས་ཁང་འགྲོ་རན་པའི་ དོན་སྟོན་མ་ཡིན་མས།
 - ག- རྒྱའི་རྒྱུ་ལུ་འདེ་དོན་སྟོན་མ་ཡིན་མས།
 - ང- དག་འདེ་རྒྱུ་ཚོད་འདི་ རྒྱའི་སོ་པའི་དོན་སྟོན་མ་ཡིན་མས།

༤- གློ་ཟེ་འདི་ ཕྱི་ཚེག་འབྲུ་.....།

- ༡- བཞི་མ་ཡིན་མས།
- ༢- བརྒྱད་མ་ཡིན་མས།
- ༣- ཉེར་བཞི་མ་ཡིན་མས།
- ༤- ལྷ་བརྒྱུ་མ་ཡིན་མས།

༥- ཕྱི་མ་པ་པོ་ཁོ་ར་ སྐྱུ་དཀར་པོ་འགྲོ་བའི་དཔེ་.....།

- ༡- མི་གདུགས་ཉི་ལུ་བཞག་ལུག།
- ༢- རྒྱ་ཡུལ་ཐོད་དཀར་ལུ་བཞག་ལུག།
- ༣- གངས་ཀྱི་ཁམ་ལུ་བཞག་ལུག།
- ༤- རོར་བུ་བྱུང་དཀར་ལུ་བཞག་ལུག།

ཁ༽ འོག་གི་རྩི་བ་ ༥ ག་རའི་ལན་བྲིས།

སྐྱགས་ ༤X༥=༢༠།

- ༡- ཕྱི་མ་པ་པོ་འདི་ རང་ཡུལ་ཕྱོགས་ལུ་འགྲོ་སྟེ་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་འི་ ཕྱི་མ་རྒྱུ་ཡིན་ན?
- ༢- རང་ལོ་བརྒྱ་ཐུབ་རུང་དགའ་བས་པ། ཟེར་ སྐབ་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ན?
- ༣- ཁོ་ རང་ཡུལ་ཕྱོགས་ལུ་ འགྲོ་དགོ་པའི་ རྟགས་མཚན་ག་ཅི་ར་བྱུང་ཡི་ག་ བཤད་པ་རྒྱབ་?
- ༤- རྩོད་ཀྱིས་ཡང་ སློབ་དཔོན་སློབ་སྦྱོང་ཚང་སྟེ་ འགྲོ་བའི་སྐྱོར་ལས་ གློ་ཟེ་ཚེགས་བཅད་གཉིས་བྲིས།
- ༥- ཕྱི་མ་པ་པོ་གིས་ མཐའ་དོན་ནང་ སློན་འདེབས་ཀྱི་ཚེག་དོན་ ག་དེ་སྟེ་ར་ བརྒྱུགས་ལུག་ག་ བཤད་པ་རྒྱབ་?

ག༽ འོག་གི་མིང་ཚེག་༥ གི་ རྣམ་གྲངས་ ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བྲིས།

སྐྱགས་ ༡X༥=༥།

- ༡- ཉིམ།
- ༢- དབྱར།
- ༣- ཅན་དན་བཀོད་པའི་ལྗོངས།
- ༤- དབུལ་པོ།
- ༥- དང་པོ།

ང༽ འོག་གི་མིང་ཚེག་༥ གི་རྫོང་ཚེག་བཟོ། ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས་ འདྲ་བཤུས་པ་བ་མི་ཚོག།

སྐྱགས་ ༤X༥=༢༠།

- ༡- ལྷོ་གོས།
- ༢- མི་ལས།
- ༣- འདེ།
- ༤- དབེན་པ།
- ༥- འཕྱོར།

ཇི་བ་བཞི་པ།

སྐད་སྒྱུར།

སྐྱག་སུ། ༣༥༥=༡༥།

འོག་ལུ་དབྱིན་སྐད་ནང་ བཀོད་ཡོད་པའི་ རོན་ཚན་ལུ་ཕོ་འདི་ རྫོང་ཁའི་ནང་ སྐད་སྒྱུར་འབད།

- 1- The topics covered were relevant to the job I do and the training experience will be useful in my work.
- 2- The facilitator was open and respected the different values and skills presented by the participants.
- 3- The training approach kept me engaged throughout the programme.
- 4- The facilitator was knowledgeable, well prepared, and answered questions in complete and clear manner.
- 5- The training approach provided me opportunity to use and share my experience, knowledge, and skills.

བཟང་ཤིས་བདེ་ལེགས།