



དགའ་ལོང་སྐོམ་སྐྱབ་ཚོན་རིག་དང་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་གནས་ཁང་།

GASHAR CENTER FOR CONTEMPLATIVE SCIENCE & STUDIES

༡༡། དགའ་ལོང་སྐོམ་སྐྱབ་ཚོན་རིག་དང་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་གནས་ཁང་གི་ཡོ་ལའོར་གཅིག་གི་ལས་རིམ་དང་ སྐོར་ཚུན་འཚོགས་སྐྱབས་ཀྱི་རིམ་པ། སྐོར་གཞི་ཁག་ཅིག

ཚོན་རིག་ཁང་གིས་རྒྱན་གཏན་སྐྱབ་བཞིན་པའི་ལས་གཞི་ཁག་འོ་སྟོན།

- ཡོ་ལའོར་གཅིག་གཏན་གྱི་ཚོན་རིག་གི་སྐོར་རྒྱན་གཏན་ཀྱི་སྐོར་བྱིན།
- ཨ་ཕོ་རི་དང་པོ་དྲུ་ཚོན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་རྒྱན་འཁྲོད་ཟབ་སྐྱོར་པའི་ལས་གཏན་རྒྱགས།
- ལྷ་ཡོན་སྐོར་ལྷ་ལོ་སྐོར་གཉེན་པ་ཚོར་འཕྲིན་ལྷ་ལོ་སྐོར་དང་ལྷ་ལོ་སྐོར་གཉེན་པའི་སྐོར་ཚུན་སྐོར་བྱིན།
- ལྷ་ཚོན་གི་ལས་ཀྱི་ཚོར་དྲུ་ཚོན་ལོ་སྐོར་བྱིན།
- ར་ལེ་ལོ་ཚོན་རིག་པ་དང་སྐོར་བྱིན་ལྷ་ལོ་སྐོར་དང་ལྷ་ལོ་སྐོར་ཞིབ།
- སྐོར་ཚུན་ཁག་གི་སྐོར་བྱིན་བཞུགས་འཇུག
- ཚོན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་སྐྱབ།

ཡོ་ལའོར་གཅིག་གཏན་གྱི་ཚོན་རིག་གི་སྐོར་རྒྱན་གཏན་ཀྱི་སྐོར་བྱིན།

1. དཔྱིད་ཀའི་སྐོར་རྒྱན།
2. དབྱུང་ཁའི་སྐོར་རྒྱན།
3. ཚོན་ཁའི་སྐོར་རྒྱན།

དཔྱིད་ཀའི་སྐོར་རྒྱན་སྐབས་ཀྱི་སྐོར་ཚུན།

1. མཚན་སྟོན། ཚོན་རིག་གི་སྐོར་བྱིན།
2. མཚན་སྟོན། རྒྱ་དཔྱིད་ཚོན་རིག
3. འབྲེལ་སྟོན། དཔྱིད་ཁའི་ཚོན་རིག
4. འབྲེལ་སྟོན། རྒྱ་དཔྱིད་ཚོན་རིག



དགའ་ཤར་གློ་མ་སྤྱོད་ཚོམ་རིག་དང་ཉམས་ཞིབ་སྟེ་གནས་ཁང་།

GASHAR CENTER FOR CONTEMPLATIVE SCIENCE & STUDIES

དབྱེད་ཁྲིམས་ལྟར་སྤྲོད་སྐབས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཚུན།

1. མཛེད་ཉོན་དུ། རྩེ་དཔོན་ཚུན་ཤིག
2. མཛེད་ཉོན་དུ། དཔོན་ཁུངས་ཚུན་ཤིག
3. འབྲུག་ཉོན་དུ། རྩེ་དཔོན་ཚུན་ཤིག
4. འབྲུག་ཉོན་དུ། དཔོན་ཁུངས་ཚུན་ཤིག
5. མཛེད་ཉོན་དུ། འབྲུག་ཉོན་དུ། དཔོན་ཁུངས་ཚུན་ཤིག་གྱི་སྒྲིབ་ཚུན་དེ་ཙམ་ཚོན་གྱི་བྱེད་ཀྱི་ལྟར་དུ་སྤྲོད་ཀྱི་བྱེད།

ཉོན་ཁྲིམས་ལྟར་སྤྲོད་སྐབས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཚུན།

1. མཛེད་ཉོན་དུ། དབྱེད་ཚུན་ཤིག
2. མཛེད་ཉོན་དུ། དབྱེད་ཚུན་ཤིག
3. འབྲུག་ཉོན་དུ། དབྱེད་ཚུན་ཤིག
4. འབྲུག་ཉོན་དུ། དབྱེད་ཚུན་ཤིག

སྒྲིབ་ལྟར་སྤྲོད་སྐབས་ཀྱི་འབྲེན་གྱི་སྐབས་ཀྱི་བསྐྱེད་སྤྲོད་ཀྱི།

- དབྱེད་ཀྱི་སྒྲིབ་ལྟར་སྤྲོད་སྐབས་ཀྱི།
 1. མཛེད་ཉོན་དུ། འབྲེན་གྱི་སྐབས་ཀྱི་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི། མཛེད་ཉོན་དུ། འབྲེན་གྱི་སྐབས་ཀྱི་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི།
 2. མཛེད་ཉོན་དུ། འབྲེན་གྱི་སྐབས་ཀྱི་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི། མཛེད་ཉོན་དུ། འབྲེན་གྱི་སྐབས་ཀྱི་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི།
 3. འབྲུག་ཉོན་དུ། འབྲེན་གྱི་སྐབས་ཀྱི་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི། འབྲུག་ཉོན་དུ། འབྲེན་གྱི་སྐབས་ཀྱི་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི།
 4. འབྲུག་ཉོན་དུ། འབྲེན་གྱི་སྐབས་ཀྱི་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི། འབྲུག་ཉོན་དུ། འབྲེན་གྱི་སྐབས་ཀྱི་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི།



དགའ་ཤར་གློ་མ་སྐྱུ་བ་ཚོམ་རིག་དང་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་གནས་ཁང་།

GASHAR CENTER FOR CONTEMPLATIVE SCIENCE & STUDIES

• རྒྱུར་ཁའི་སྐོར་བྱུང་སྐབས་།

1. ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་། ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་།
2. ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་། ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་།
3. ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་། ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་།
4. ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་། ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་།
5. ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་། ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་།

• ལྷན་ཁའི་སྐོར་བྱུང་སྐབས་ལྟེ་བྱུང་།

1. ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་། ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་།
2. ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་། ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་།
3. ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་། ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་།
4. ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་། ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་ལྟེ་བྱུང་སྐབས་ཤིག་ལ་འདི་ལྟེ་སྐོར་བྱུང་།

སྐོར་བྱུང་སྐབས་ལྟེ་བྱུང་།

1. རྒྱུར་ཁའི་སྐོར་བྱུང་། རྒྱུར་ཁའི་སྐོར་བྱུང་། རྒྱུར་ཁའི་སྐོར་བྱུང་།
2. རྒྱུར་ཁའི་སྐོར་བྱུང་། རྒྱུར་ཁའི་སྐོར་བྱུང་། རྒྱུར་ཁའི་སྐོར་བྱུང་།
3. རྒྱུར་ཁའི་སྐོར་བྱུང་། རྒྱུར་ཁའི་སྐོར་བྱུང་། རྒྱུར་ཁའི་སྐོར་བྱུང་།



དགའ་ཤར་སྒོ་མ་སྐྱེས་ཚོམ་རིག་དང་ཉམས་ཞིབ་ལྟེ་གནས་ཁང་།

GASHAR CENTER FOR CONTEMPLATIVE SCIENCE & STUDIES

རྒྱན་མ་སྒོར་དང་འབྲེལ་བའི་སྒོར།

1. སྒོར་རྒྱན་པེ་ལོ་གྲུབ་ལེ་ལས་ལྷན་ཚུན་མ་ལེ་མ་པ་འབྲེལ་དགོས།
2. མོ་འཚོ་བ་ལྷི་ཚུན་ཤིག་གི་རྒྱན་མ་སྒོར་ལྷན་ཚུན་མོ་འཚོ་བ་རྒྱན་མ་སྒོར་དང་ལྷན་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་པ་གཏོར་དགོས།
3. ཚུན་ཤིག་གི་རྒྱན་མ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡིན་ན་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་གི་སྒོར་ཚུན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་རྒྱན་མ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡིན།

དགོ་རྒྱན་གྱི་སྒོར་བྱིན་སྒྲུབ་ས།

1. སྒོར་བྱིན་སྒོར་སྒོར་བརྒྱན་ཤིག། PowerPoint
2. བརྒྱན་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་བྱིན་སྒོར། Activiy
3. སྒོར་བྱིན་སྒྲུབ་ལ། ལ།
4. ལྷན་སྒོར་སྒྲུབ་ལ། 30 འདི་ལོ་འཁོར་གྱི་ལྷན་སྒོར་སྒྲུབ་བྱེད་ལེ་ལས་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་པ་ལ།
5. སྒོར་རྒྱན་པེ་ལོ་གྲུབ་ལེ་ལས་ལྷན་ཚུན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་གི་སྒོར་བརྒྱན་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་གཏོར་བཤུག་ལ།

ཨི་ཨོ་ཤི་དང་པོ་དེ་གྱི་ཚུན་ཤིག་ལས་ཤི་ལྷི་རྒྱན་འཁྲོད་ལྷན་སྒོར་ལ་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་ལ།

- ལྷན་སྒོར་ལ་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་ལ།
 1. ཚུན་ཤིག་གི་དགོ་རྒྱན་དང་རྒྱན་འཁྲོད་གི་སྒོར་བཤུག་ལ།
 2. ཨིག་བརྒྱན་ལྷན་སྒོར་སྒོར་ཚུན་ཚུན་ཤིག་གི་དགོ་རྒྱན་དང་རྒྱན་འཁྲོད་གི་སྒོར་བཤུག་ལ། དེ་ཨིག་གྱི་ལྷན་ཚུན་ཤིག་གི་སྒོར་བཤུག་ལ་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་ལ།
- ལྷན་སྒོར་གི་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་ལ།
 1. དེ་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་གི་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་ལྷན་སྒོར་དང་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་ལ།
 2. ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་ལྷན་སྒོར་བྱིན་ཤིག་ལས་པ་ལྷན་སྒོར་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ལྷན་སྒོར་བཤུག་ལ།
 3. དེ་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་གི་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་གི་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་ལྷན་སྒོར་དང་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་ལྷན་སྒོར་ལྷི་ལེ་ལས་པ་ལྷན་སྒོར་ལ།
 4. ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་ལྷན་སྒོར་བཤུག་ལྷི་ལེ་ལས་པ་ལྷན་སྒོར་དང་ལྷན་ལྷི་ལེ་ལས་པ་ལྷན་སྒོར་ལ།



དགའ་ཤར་སྒོ་མ་སྐྱབ་ཚུན་རིག་དང་ཉམས་ཞིབ་ལྟེ་གནས་ཁང་།

**GASHAR CENTER FOR CONTEMPLATIVE
SCIENCE & STUDIES**