



བོད་ཟས་བཟོན་སྒྲངས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རིུ་མིག

© SNOWLAND CHILDREN FOUNDATION



6 G's: GO GROW GLOW
AND YOU WILL



GAIN

→ STRENGTH, HEIGHT, POWER, ENDURANCE

GET

→ HEALTHY, SMART, SUCCESSFUL

GATHER

→ KNOWLEDGE, PATIENCE, WISDOM

༡ རྩུངས་སྒྲིང་བ།

རྩུས་ལྷགས་སྒྲིང་མཁན། ---མངར་བརྩད། (རྩུས་ལྷགས་སྒྲིང་བ) + ཆེལ་ཞག (རྩུས་ལྷགས་ཉར་ཆགས།)

༡ རྩུས་ལྷགས་སྒྲིང་བ། --- ཀ་ར་ (མངར་ཆའི་རིགས།)

འབྲུང་ཁུངས། : རྩུན་ལྷན་གྱི་མངར་ཆ། མངར་ཆས། ཤིང་འབྲས་སོས་བ། ཤིང་འབྲས་སྐྱམ་སོ་སོགས།

༢། རྩུས་ལྷགས་དལ་བ། འབྲུང་ཁུངས། : འབྲས། ཐུག་པ། བཟའ་འབྲུ། རྩོ་ཞིབ། ཨ་ཤོས། མོན་ཆག ཞོག་ཞོག ཆས་པ་སོགས།

༣། རྩུན་གནས་བྱུང་བའི་རྩུས་ལྷགས། : ཆེལ་ཞག་འབྲུང་ཁུངས། : སྒན་དཀར་སྐྱུམ། ཨོ་མེབ་སྐྱུམ། མར། སྒར་ཀ། སྐར་བ།

༢ འཆར་ལོངས།

ལུས་རྒྱས་ཐབས། --- སྤྱི་དཀར་དང་བརྩད་ཆས། དཔེར་ན། དཀར་ཤམ། འོད་ཀྱི་མ་མ། ལྷགས། ཉི་ཆོ།

འབྲུང་ཁུངས། : སྤོག་ཆགས། (སྤྱི་དཀར་གྱི་སྐྱུས་ཆད་ལེགས།) : འོ་མ་དང་འོ་མའི་ཐོན་ཆས་པ་ནིར་རམ་ཞོ།

དར་ལྷ་བྱ་དང་། ཤ ཉ་ཤ མཆོ་ཐས། སྒོ་ང་སོགས།

འབྲུང་ཁུངས། : ཅི་ཤིང་། (སྤྱི་དཀར་སྐྱུས་ཆད་ཞན་བ།) ཉོ་ཤ། (སོ་ཡ་སྤྱི་དཀར།) དང་སྒན་དཀར་གྱི་ཐོན་ཆས་གཞན།

རྩ་སྒ། (དུལ་རིགས།) སྒན་ཆུང་མ་སྐར། མཁན་སྒ། རྩོ་བའི་སྒན་མ། སྒན་དམར་སོགས། སྒར་ཀ་དང་། ཤ་མོ།

༣ བཞེན་མདངས།

འབྲུང་ཁུངས། : གྲོ་མ་གྱི་མདོག་དང་འབྲུ་བའི་སྒོ་ཆལ་རིགས། གཡེར་མ། རྩུན་ལྷང་ཅན་གྱི་སྒོ་ཆལ། མེ་ཉོག་པད་ཆལ།

མེ་ཉོག་ ལྷང་ཆལ། འོ་འཁོར་པད་ཆལ། གྲང་ལ་ཕྱག ཅ་རྩོག་གཞན། ཤིང་འབྲས་སྐྱ་ཆོགས་པ།

སྒོ་ང་། (ཨེ་རེ་ཀ་བརྩད་སྐྱུན་དང་ལྷགས་ཆས་ལྷན་པའི་སྒོ་ངའི་མེར་འལ།) དཀར་གཤམ་ཉ་ཅང་མང་བའི་སྐར་བ།

སྒོ་བ་ཞིམ་པོའི་ཟས་ལ་རོལ། འོན་ཀྱང་རྩུས་ལྷགས་མེད། ཀ་ར་དང་། ཆོ། ཆེལ་ངན་པ། (དཔེར་ན། མངར་ཆ། ཉན་ཤིང་། ལ་ཟས། རྩོག་རྩྱག བཟེ་ལ་མེད་པའི་བརྩང་བ་སོགས།)		ཆད་རན་པོའི་སྒོ་ནས་སྤྱོད། ཉིག་རྩྱག་ནི་རྩུས་ལྷགས་མེད་ཅིང་ཆེལ་ངན་ལྷན་པ། + ཆོ་མང་སོ་ལྷན་པ། བཟེ་ལ་མེད་པའི་བརྩང་བ་ནི་ཁེ་ལོ་རི་མེད་པ། (ཀ་ར།) རྩྱག་པའི་མངར་ཆའི་ནང་དུ་ཆེལ་ངན་དང་ཁེ་ལོ་རི་མང་བ།
ཆེལ་ཞག་དང་སྐྱུམ། (རྩུས་ལྷགས་དང་། རྩོ་བའི་སྐྱུམ་ཞག་གི་སྐྱུར་ཆས།) སྐྱུམ། (དམིགས་བསལ་སྒན་དཀར་གྱི་སྐྱུམ་མམ། ཀེ་ནོ་ལི་སྐྱུམ།) མར། བ་མར། སྒར་ཀ།		སྐྱུམ་སྐར་མ་ ༡-༡ བར། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་སྒན་དཀར་གྱི་སྐྱུམ་མམ་ཀེ་ནོ་ལི་སྐྱུམ། སྒར་ཀ་སྐར་མ་ ༡༠ མར་སྐར་མ་ ༡ (སྐར་མ་ ༡༠) (པད་ཁའི་སྐྱུམ་དང་། ཉ་ལའི་ཤིང་ཆེལ། ཆེལ་ངན་རིགས།)
སྤྱི་དཀར། (སྤྱོམ་གཞི།) སྒོ་ང་། འོ་མ་དང་འོ་མའི་ཐོན་ཆས། བྱར་བ་མཁུགས་པོ། པ་ནིར། ཞོ། དར། སྒན་མ། དུལ། ཆམ་པ། ཉོ་ཤ། ཤ བྱམ ཉ་ཤ ཤ་མོ།		ཉིན་གཅིག་ལ་ལུས་ཀྱི་ལྷིང་ཆད་ཀི་ལོ་ ༡ ལ་སྐར་མ་གཅིག་མཉམ་པ་བཟའ་དགོས། ཉིན་གཅིག་ལ་སྐྱོ་ཐེངས་ ༡ (གཙོ་ཟས་རི་ལ་སྐྱོ་ཐེངས་ ༡ བཟའ་དགོས།) སྐྱོ་ཐེངས་ ༡ = དུལ་སྐྱུམ་པོའི་རིགས་སྐར་མ་ ༡༠༠ འོ་མ་མེ་ལི་ཏར་ ༡༠༠ པ་ནིར་རམ་ཞོ། དར་སྐར་མ་ ༡༠༠ སྒོ་ང་གཉིས་སམ་ཤ་སྐར་མ་ ༡༠༠ བྱམ ཉ་ཤ ཉོ་ཤ།
བརྩད་སྐྱུན་དང་བརྩད་ཆས། (བཞེན་མདངས།) ཤིང་ཉོག་དང་སྒོ་ཆལ་རིགས་སྐྱ་ཆོགས། ཆམ་པ། བརྩད་སྐྱུན་དང་བརྩད་ཆས་མའོ་སྒྲིང་གང་ལེགས་བྱ་རྒྱ།		ཤིང་ཉོག་དང་སྒོ་ཆལ་རིགས་སྐྱ་ཆོགས། (ཉིན་རྒྱབ་རྒྱ་ཆོད་ ༩ རིས་སུ་མིན་པ།) ཤིང་འབྲས་སྐྱམ་པོ། བཙོང་། སྐྱ་སྐྱག སྐྱོག་པ། ཉིན་གཅིག་ལ་སྐྱོ་ཐེངས་ ༥ (སྐྱོ་ཐེངས་ ༡ སྐར་མོ་ ༡) (༡ x སྒོ་ཆལ་ / ༡ x ཤིང་ཉོག) ཤིང་ཉོག་ནང་དུ་དཀར་ཤམ་དང་ལྷགས་ཆས་འབྲུང་ཆད་ལེམ་བུའི་ཁྱ་བ་བཟེ་དགོས།
མངར་བརྩད། (རྩུས་ལྷགས།) དང་ཐག་རན། འབྲས། འབྲས་སིལ། འབྲུ། ས་ཐོན། དུལ་རིགས། ཞོག་ཞོག སྤོ་ཞིབ་ལས་བྱུང་བའི་ཤིང་མོག ཐུག་པ། བག་ལེབ། བག་ཆ་མར་ཁྲ། ཤ་བག་ལེབ། ཆལ་མོག་མོག ཆམ་པ་སོགས། ནས་འབྱུའི་ཐོན་ཆས་གང་ཐུབ་སྤྱོད་རྒྱ།		ཟས་གཙོ་བོ་རའི་ནང་དུ་སྐྱོ་མོ་གང་མང་དགོས་པ་དང་། ཆམ་པ་ཡང་སེ་བཟའ་ སྐབ་ན་ལེགས། ཆད་ལས་བརྒྱལ་བ་བཟས་ཆོ་ལྷིང་ཆད་འཕར་ངེས་ཡིན།
གཞིར་ཁྲ། (བརྩང་བ།) ཆུ་དང་ཇ་ལྷ་བུའི་མངར་ཆའི་བརྩང་བ་མ་ཡིན་པ། (བོད་ཇའི་ནང་ཆུ་ཉ་ཅང་གི་ཁྱང་བ་དང་། ཇའི་ནང་བྱེ་མ་ཀ་ར་ཁྱང་བ། བཟེ་ལ་མེད་པའི་བརྩང་བ།)		ཉིན་མ་རི་ལ་བརྩང་བ་ལི་ཏར་ ༡/༡ ནས་ ༡ བར་འབྲུང་དགོས། དེས་གཞུགས་པོ་སྤང་བོ་དང་། ཆུ་རུལ་གནས་པར་པན་ཐོགས་ཕྱེད་ཀྱི་ཡོད། (དབྱར་ཁམམ་ཆེད་མོ་ཆེ་སྐབས་དེ་ལས་མང་བ་འབྲུང་དགོས།)