

བྱེད་ཀྱི་མེད། བཞིང་གི་བྱིས་པའི་དུས་ཚེན་ལ་མོས་སྤྱོད་བྱུང་ས་སྐྱོང་ས་ནས་བྱུང་གཤམ་ཡང་ཐོབ་པ་རེད། ང་ཀུ་མོ་ལ་སེམས་གཏོང་ནས་དགའ།

༡། གཤམ་གྱི་ཚིག་རྣམས་དང་དོན་འདྲ་བ་གོང་གསལ་གྱི་དུས་མཚམས་ནས་ཚོལ། ༡

༡།) གཟམ་གཟམ། ཁ།) སྤྱང་བྱང་ལྗན།

༢། གཟུང་མོས་བྱུང་གཤམ་སྐྱོང་ས་པའི་དུས་ཚོད་དེ་ག་དུས་རེད་དམ། ༡

༣། གཟུང་མོས་ཡི་གེ་འབྲི་སློབ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་གཞན་གང་བྱེད་ཤེས་སམ། ༢

༤། གཟུང་མོས་ཨ་མར་ལས་རོགས་གང་དང་ཅི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ༢

༥། གཟུང་མོའི་བྱི་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་ཞིབ་འབྲི་རི་ལྟར་བྱས་འདུག་གམ། ༢

༦། གཟུང་མོའི་དགའ་སྤྱོད་གང་དང་ཅི་ཡིན། ༢

༧། གཟུང་མོ་སློབ་སློང་ལ་འགྲན་ཚོད་ཆེ་བ་གང་གིས་མཚོན་སྐབས་ཀྱི་འདུག་གམ། ༢

སྒྲེ་ཚན། ཁ༡ རྒྱན་སློབ་ཡིག་རིགས།

༡། གཤམ་གྱི་ཆ་རྒྱན་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་དོན་ཚན་བདུན་ཚང་བའི་གཏོང་ཡིག་ཅིག་བྲིས། ༡༠

༡	བསྐྱར་ཡུལ།	རང་ཉིད་ཀྱི་རིན་ཅན་པ་མ།
༢	བསྐྱར་དོན།	མོ་འཁོར་ཡིག་རྒྱགས་གཏོང་བཞིན་པ་དང་། དགུན་གྱི་གུང་གསེང་གཏང་ལ་ཉེ་བའི་གནས་ཚུལ་དང་། གུང་གསེང་ལེན་དུ་སེབས་དགོས་པའི་དོན་དག་འབྲི་དགོས།
༣	བསྐྱར་ཚེས།	དེ་རིང་གི་ལྷ་ཚེས་འབྲི་དགོས།

༢། མགྲོན་ཤོག ༡༠

མགྲོན་ཤོག་ལ་ཚང་དགོས་པའི་དོན་ཚན་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་བྱེད་རང་གིས་སློབ་གྲུའི་མིང་ཐོག་ནས་སློབ་གྲུ་དབུ་བརྟེས་པའི་དུས་ཚེན་ལ་སློབ་རྒྱུ་རྣམས་སྤྱོད་དུ་གཏན་འདེན་ཞུ་བའི་མགྲོན་ཤོག་ཅིག་བྲིས།

སྒྲེ་ཚན། ག༡ ཚོམ་ཡིག ༤

གཤམ་གྱི་བརྗོད་གཞི་ཁག་ལས་གང་རུང་གཅིག་གི་ཐོག་ཚུལ་ཡིག་ཐོག་(ཐོག་ཐོང་། ༡༠ལས་མི་ཉུང་མི་རུང་།)

༡། ངའི་སློབ་ཚན་དགའ་ཤོས། ༢། ངའི་དམིགས་ལུལ། ༣། དགུན་ཁའི་གུང་གསེང་།

༡། གཤམ་གྱི་བར་དེས་ལ་བལྟས་ཏེ་སྤྱང་བྱུང་ཞིག་ཐོག་ཡ



སྡེ་ཚན། ༨༽ (བརྗོད་ཀྱི་) ༡༠

༡། སློབ་འཇུག་པོ་བ་ཡིག་གི་འཇུག་ལུལ་ངོས་འཛིན་གྱིས། ༡

༢། གང་འདྲ་ཞིག་ལ་དངོས་པོ་བདག་དང་དངོས་པོ་གཞན་ཟེར། ༡

༣། འི་བཟོ་བས་འི་བཅད། ལྷ་བྱུང་མཚོན་ན་དངོས་པོ་བདག་གང་དག་ཡིན། ༡

༤། བྱ་བྱེད་ཐ་དང་བ་དང་ཐ་མི་དད་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན། དེ་དེར་བྱ་ཚིག་དཔེ་མཚོན་ལྟ་ལྟོས། ༤

(དག་ཡིག) ༡༠

དང་པོ། གཤམ་གྱི་གུག་རྒྱགས་ནས་ཚིག་བདམས་ཏེ་བར་སྤྱང་སྤྱང་སྤྱང་། ༠.༥x༦ = ༣

༡། ངའི་ཨ་མ་-----སེམས་བཟང་པོ་དང་གསུང་སྐད་འཇམ་པོ་ཡོད། (སྤྱག་ སྤྱགས། མ་སྤྱག)

༢། སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སློབ་སྦྱོང་ལ་-----སྤྱད་འབད་བཅོམ་བྱ་དགོས། (བཀའ། དཀའ། སྐ།)

༣། ཁོང་གིས་སློབ་བྲིད་-----སློབ་ཁང་ས་པ་ཞིག་གནང་མ་སོང་། (སྡོད། འདོད། དོད།)

༤། སྐལ་བཟང་-----འཚུབ་ངང་སློབ་གྲུའི་རྒྱལ་སློའི་ནང་འཇུ་ལ་སོང་། (བྲེལ། འབྲེལ། སྲེལ།)

༥། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྐངས་-----རྒྱད་འགྲོ་བཞིན་འདུག (ཉམ། མཉམ། ཉམས།)

༦། ང་ཚོའི་སྡེ་ཁུལ་ལ་ཉེ་ཆར་འགོ་བྲིད་གསར་པ་ཞིག་-----གནང་སོང་། (བཀོད། བསྐྱོས། བཀོས།)

༧། གཤམ་གྱི་ཚིག་རྣམས་ལ་ཚིག་གྲོགས་རེ་འཚོལ་དགོས།(སྡོན་དང་རྗེས་གང་དུ་འཇུག་གུང་ཚོགས།) ག

༡། བྱང་། () ()

༢། བྱུང་། () ()

༣། བཞོན། () ()

༤། བཞོན། () ()

༥། མཉམ། () ()

༦། ཉམས། () ()

༧། ལྷན། () ()

སྡེ་ཚོགས། ཅེ་ལོ་ཡིག་པབ་སྐྱུར། ༡༠

Nature is at her best in the morning. This time is very pleasant. I go for a morning walk regularly. I go to a park. This park is just a short distance away from my house. In the morning, the air is cool and very fresh. The bird sings happily. The peacocks dance in the fields. There are few drops on the green grass. The fresh air in the park refreshes my mind and body. I walk bare foot on the grass. Morning walk gives me health and happiness. I feel energetic for the whole day. Morning walk keeps me away from sickness. Morning walk is a very good exercise. It purifies my blood. I enjoy the morning walk very much.