



དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།  
 ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།  
 བ་ལོན་དང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།



གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་དེབ།

ཤེས་རིག་གི་འཆར་སྐྱེད།

རྒྱལ་ཡོངས་དཀའ་སྐྱེད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ལྷ་བ་འཛིན་པའི་ཤེས་  
 ཡོན་ཅན་དང་འབྲུག་པའི་ཐུན་མེད་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཚོས་ཐ་དམ་  
 ཚིག་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཚུ་འགྱུར་བ་མེད་པར་བརྩེ་ཤེས་པའི་མི་སྡེ་  
 ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུགས་ནི།



སློབ་ཚན་གཉིས་པ།



གཞི་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚན།



United Nations  
 Educational, Scientific and  
 Cultural Organization



Korean  
 National Commission  
 for UNESCO



United Nations  
 Educational, Scientific and  
 Cultural Organization



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གི་ལྷན་ཚོགས།  
 BHUTAN NATIONAL  
 COMMISSION FOR UNESCO



# གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་དེབ།

## སློབ་ཚན་གཉིས་པ།

དོན་ཚན་ ༡ པ་ལས་ ༡༠ པ་ཚུན།



གཞི་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སླེ་ཚན།  
 བཤེན་དང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།  
 ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

༢༠༢༢

པར་སྐྱུག་འབད་མི།

གཞི་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་མཐུན་ཤེས་ཡོན་སློབ་ཚན།  
རྣམ་པོ་དང་མཚོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ལཱ་ལ།  
ཤེས་རིག་ཉུན་ལག།

བརྒྱ་དུ་འཕྲིན་ལཱ་ 02-322272/322242

ཕྱོག་འཕྲིན་ལཱ་ 02-324066

© པར་དབང་ 2016 གཞི་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་མཐུན་ཤེས་ཡོན་སློབ་ཚན་ལས་ཡིག་ཕྱོག་གི་གནད་བཅའ་དུ་ཤེས་ཡོན་ལས་ལཱ་ལ་བརྒྱུ་འབད་མི་སྐྱུག་འབད་མི་ཚོ་སྐྱུ་འབྲེལ་གྱི་སྐབས་ལས་འཛུགས་ལཱ་ལ།

ལེགས་བཅོས་དུ་ཤེས་ཚུན་བཟུངས་ 1 པ།	2006
ལེགས་བཅོས་དུ་ཤེས་ཚུན་བཟུངས་ 2 པ།	2010
ལེགས་བཅོས་དུ་ཤེས་ཚུན་བཟུངས་ 3 པ།	2016
ལེགས་བཅོས་དུ་ཤེས་ཚུན་བཟུངས་ 4 པ།	2015
ལེགས་བཅོས་དུ་ཤེས་ཚུན་བཟུངས་ 5 པ།	2020
ལེགས་བཅོས་དུ་པར་སྐྱུག་བཟུངས་ 6 པ།	2022

ISBN 978-99980-41-18-9



བསྐྱར་ཞིབ་དཔུང་ལྷན་དུ་གསུམ། (༢༠༢༠)

༡. རྫོང་ཤེ་སྲོབ་གྲུ་ལི་མོ་གཞུང་གཏོ་འཛིན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་ཤིག་ཚོགས་པ།
༢. རིན་ཆེན་མཚོ་ལོ་ལ། ལས་ཤིམ་འགོ་དཔོན། སྤུང་ཚད་དཔུང་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་ལྷན་པ།
༣. བདེ་ཆེན་དཔུང་འཕུལ། རྫོམ་ཤིག་འགོ་དཔོན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་ཤིག་ཚོགས་པ།
༤. མ་ནི་རྫོང་ཤེ་ཤེས་ཤིག་ལྷ་རྩེ་འགོ་དཔོན། འབྲུག་སྲོབ་གྲུ་ལི་མོ་སྐྱེས་ལྷན་གསུམ་དཔུང་བརྒྱུ་ལྷན་པ།
༥. ཨོ་རྒྱུན་བསྟན་འཛིན། ཞིབ་འཚོལ་གཏོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། རྫོང་ལགོ་དཔུང་འཕུལ་ལྷན་པ།
༦. ལྷན་ལུགས་སྲོབ་ལ། རྫོང་སྲོབ་ལ། རིན་ཆེན་ལྷན་ལྷན་སྲོབ་གྲུ་ལྷན་པ།
༧. སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྫོང་སྲོབ་ལ། ལུང་བསྟན་ཟམ་པ་འབྲིང་ཤིམ་སྲོབ་གྲུ་བར་མ།
༨. ལྷན་དཔུང་འཕུལ། དུང་འཛིན་འགྲུ་ལ། ལུང་བསྟན་ཟམ་པ་འབྲིང་ཤིམ་སྲོབ་གྲུ་བར་མ།
༩. སྤུང་ལྷ་སྲོན། གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་སྲོབ་ལྷན་པ། ལྷན་གསལ་ལོ་བྱེད་སྲོབ་གྲུ་ལྷན་པ།
༡༠. ཐུགས་ཇེ་དཔུང་ལོ། གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་སྲོབ་ལྷན་པ། བདེ་ཆེན་ཚོས་གྲིང་འབྲིང་ཤིམ་སྲོབ་གྲུ་གོ་པ།
༡༡. ཨོ་ཤེས་དཔུང་ལོ། གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་སྲོབ་ལྷན་པ། བདེ་ཆེན་ཚོས་གྲིང་འབྲིང་ཤིམ་སྲོབ་གྲུ་གོ་པ།
༡༢. མཚོ་མཚོ་མེད། ལས་ཤིམ་གཏོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩེ་དཔུང་འཕུལ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་པ།
༡༣. བསྟན་འཛིན་པ་རྒྱལ། ལས་ཤིམ་གཏོ་འཛིན་འགྲུ་ལ། གཞི་རྩེ་དཔུང་འཕུལ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་པ།
༡༤. དཔུང་སྲོན། ལས་ཤིམ་གཏོ་འཛིན་འགྲུ་ལ། གཞི་རྩེ་དཔུང་འཕུལ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་པ།
༡༥. གཡུང་སྐུ། ལས་ཤིམ་གཏོ་འཛིན་འགྲུ་ལ། གཞི་རྩེ་དཔུང་འཕུལ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་པ།

བསྐྱར་ཞིབ་དཔུང་ལྷན་དུ་གསུམ། (༢༠༢༡)

༡. བསྟན་འཛིན་པ་རྒྱལ། ལས་ཤིམ་དབྱེད་ལྷན་པ། གཞི་རྩེ་དཔུང་འཕུལ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་པ།
༢. རིན་འཛིན་ཚོ་དཔུང་ལྷན་པ། སྲོབ་ལྷན་པ། ལྷན་ལུགས་ཤེས་ཡོན་ལྷན་པ།





དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

Royal Government of Bhutan  
Ministry of Education

..... Rethinking Education .....



SECRETARY


**ཚེད་བརྗོད།**

༩ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་ན་ཡོན་དང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས། གཞི་རྒྱན་དང་འཕྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སློབ་ཚན་གྱི་འགོ་འདྲན་ཐོག་ལས་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་པུ་ལྷན་གྱི་ལྷན་འབྲེན་ལྷན་གྱི་ལྷན་འབྲེན་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དོན་ལས་སློབ་ཚན་དང་པ་ལས་གསལ་པ་ཚུན་གྱི་སློབ་དེབ་དང་དོན་ཚན་འབད་བ་ཅིན་བསྟོམས་ ༣༥ དེ་ལས་སློབ་སློབ་པའི་ལག་དབང་སློབ་དེབ་འདི་བསྐྱར་ཞིབ་དང་དག་བཅོས་འབད་དེ་སྤར་སྤྱོད་དང་བཟུམ་གྱེལ་འབད་ཚུགས་མི་འདི་ལུ་བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་བཅས་པའི་རོམ་ལེན་ཡོད།

སློབ་དེབ་ཚུ་གི་ནང་འབྲི་སྒྲིག་ཡོན་ཏན་གྱི་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ཐབས་ལུ་གཙོ་བོར་བརྟེན་ཡོད་པ་མ་ཚད། དོན་ཚན་དང་རིག་ཅུལ་ཚུ་ལང་ལྷན་ལུ་མི་ཚེད་གནས་སྤངས་ལུ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་བརྟུགས་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ལྷན་འབྲེན་པ་ཚུ་གི་གཞི་རྒྱན་འབྲི་སྒྲིག་ནང་ལུ་ཐུ་སྐྱེད་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་མི་ཚེད་རིག་ཅུལ་ཚུ་ཐོབ་སྟེ་རང་མགོ་རང་འདྲོངས་དང་རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་མི་སྲེད་ནང་ལྷན་འབྲེན་པ་མི་རོ་རང་རང་སོ་སོ་གིས་བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་སྒྲིགས་ཐུབ་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ཁར། ཉེ་མར་ཤེས་ཡོན་ལྷན་འབྲེན་གྱི་སྐབས་དང་པ་ལས་འཐོབ་རུང་། ལྷན་འབྲེན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་གོ་སྐབས་གཉིས་པ་འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་གིས་མ་ཚད་མི་སྲེད་གནས་སྤངས་ནང་ཁག་ཚེ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་ནང་སྐྱེལ་འབད་དེ་སློབ་དེབ་ཚུ་ལྷན་འབྲེན་དང་སློབ་སློབ་པའི་ལག་དབང་གི་ལུ་བྱ་སྐབས་བདེ་རྒྱུ་ཏོ་བཟོ་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་དང་གཅིག་ཁར་བསྐྱར་ཞིབ་དང་སྤར་སྤྱོད་གྱི་མ་དངུལ་ཕྱོགས་རམ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མི་ Korean National Commission for UNESCO (KNCU) ལུ་དགའ་ཚོར་དང་བཅས་བཀྲིན་ལེགས་སོ་དང་ཚུམ་སྐྱིག། བསྐྱར་ཞིབ་དག་བཅོས་ཀྱི་ནང་ལུ་གསལ་གཏོགས་འབད་མི་འཇུག་མི་ཡོངས་ལུ་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་སྟོན་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།  
བཀྲིན་བདེ་ལེགས།

  
(ཚེ་དབང་ཚོས་འཕེལ་རྗོད།)  
**ལྷན་འབྲེན་པུ་ལྷན་གྱི་ལྷན་འབྲེན་པ།**

Post Box No. 112, Kawajangsa, Thimphu, Bhutan, Tel: PA: +975 2 325146, www.education.gov.bt

དཀར་ཆས།

ལུང་རིམ།	སྟོན་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
༡	སྟོན་ཚན་གཉིས་པའི་ རི་སྟོན།	..... ༩
༢	སྟོན་ཚན་པའི་དྲན་གསོ།	..... ༩
༣	སྟོན་ཚན་གཉིས་པའི་ལས་དོན།	..... ༩
༡.	དོན་ཚན་དཔལ་ བཟང་ཚད་དཀར་སྟོན།	..... ༩
༢.	དོན་ཚན་ གཉིས་པ་ ལུ་ལུ་ལའི་གི་འཕྲོད་བསྟེན།	..... ༡༦
༣.	དོན་ཚན་གསུམ་པ་ ཟས་བཅུ་ཅེ།	..... ༢༤
༤.	དོན་ཚན་བཞི་པ་ གཤེད་སྟོན།	..... ༣༣
༥.	དོན་ཚན་ལྔ་པ་ ཚོད་སྟོན་ལུ་ལུ།	..... ༤༣
༦.	དོན་ཚན་དྲུག་པ་ བྱ་གསོ་སྟོན།	..... ༥༣
༧.	དོན་ཚན་བདུན་པ་ ལྷགས་ཚུ་ལུ་སྟོན།	..... ༦༡
༨.	དོན་ཚན་བརྒྱུད་པ་ དུ་ལུ་བྲོག།	..... ༧༠
༩.	དོན་ཚན་དྲུག་པ་ ལག་བཟོ།	..... ༧༩
༡༠.	དོན་ཚན་བཅུ་པ་ ད་བཅས་འདི་རྒྱལ་ལུ་ལུ།	..... ༩༠



### ཀ སྟོན་ཚན་གཉིས་པའི་དོ་སྟོན།

སྟོན་ཚན་གཉིས་པ་འདི་ནང་ རྟོན་ཚན་ ༡ པ་ལས་ ༡༡ པ་ཚུན་ཚོད་ཡོད། རྟོན་ཚན་ རེ་རེ་གི་ལས་དོན་དང་ མིང་ ཚིག་འགྲུལ་བཤད་སྟེང་ལཱ་ལ་འབད་ལྟུང་ལྟུང་དེ་ཡོད།

### ཁ སྟོན་སྟོན་པའི་བློ་གསོ།

སྟོན་སྟོན་པ་གིས་ སྟོན་སྟོན་མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་ རྟོན་ཚན་རེ་རེ་གི་ལས་དོན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སློབ་ལྟ་ག་ཉིན་མ་ལས་ སྟོན་འཚར་ག་ཉི་བཟོ་དགོ།

1. རྟོན་ཚན་རེ་རེ་གི་ མིང་ཚིག་འགྲུལ་བཤད་ཚུ་ལ་གསལ་ལ་འབད་བཞེད་དགོ།
2. སྟེང་ལཱ་ཚུ་ སྟེང་དེ་བཟུང་ལཱ་འབད་བཅུག་སློབ་སྟོན་སྟེང་ལཱ་འདི་ འབྲི་དེ་བཟུང་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ།
3. སྟོན་སྟོན་པའི་དོ་སྟོན་གི་ སྟོན་སྟོན་སྟེང་ལཱ་མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་ སྟེང་དེ་བཟུང་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ།

### ག སྟོན་ཚན་གཉིས་པའི་ ལས་དོན།

སྟོན་ཚན་གཉིས་པ་འདི་ནང་ རྟོན་ཚན་ ༡ པས་ ༡༠ ཚུན་ རྟོན་ཚར་མཉམ་ ལྟུང་སྟེང་ལཱ་ཚུ་གིས།

1. དབྱེད་སྐབས་ལཱ་དང་གཞིག་འཇར་ལ་བརྟགས། ས་བརྟགས། ལ་བརྟགས། མ་ཟུར་དང་ འ་ཚུར་ བརྟགས་བརྟགས་ལ་ ཚུ་གི་ རྟོན་སྟོན་ དབྱེད་དང་བསའ་པའི་ རོས་འཛིན་དང་འབྲི་ལྟ་ག་འབད་ཚུགས་དགོ།
2. དབྱེད་སྐབས་ལཱ་དང་གཞིག་འཇར་ལ་མཉམ་ ལ་མཉམ་ ས་མཉམ་ཚུ་གི་ རྟོན་སྟོན་དབྱེད་དང་བསའ་པའི་རོས་འཛིན་དང་ འབྲི་ལྟ་ག་འབད་ཚུགས་དགོ།
3. མིང་ཚིག་དང་བཟོད་པ་ མ་འབྲས་གསལ་པ་ ༥༥༠ རོམ་གྱི་འབྲི་ལྟ་ག་མོ་དོན་དང་བསའ་པ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
4. འབྲི་ལྟ་ག་མཉམ་ལྟུང་ལྟུང་འབད་བཅུག་དགོ།
5. རྟོན་སྟོན་ ལ་བཟོས། དུག་འབྲེལ་དང་བཟོ་བཤུག་ལྟུང་ ཚུང་ལྟུང་སྟེང་ལཱ་ཚུགས་དགོ།
6. གཤམ་སྐྱེད་འཕྲོད་བཟེན་དང་ ཟས་བཟུང་ཚུ་ མཐའ་འཁོར་གནས་ལྟུང་དང་ བཟུང་ཚུ་ག་ལྟེན་ཉི་ཚུ་གི་ རྟོན་ ལས་ལེགས་ཤོམ་སློབ་ལྟ་ག་ཉིན་མ་ལས་ སོ་ལཱ་དང་སྟོན་ལྟེན་ལྟེན་ གཟུགས་འཇམས་འཕྲོད་བཟེན་དང་བཟོ་ དེ་ག་ ལག་ཚུལ་དང་ ལས་ལྟུང་ལྟུང་ལཱ་ཚུ་གི་རྟོན་ལས་ལཱ་ལྟེན་ཚུགས་དགོ།

༡ སློབ་ཚན་གཉིས་པ། དོན་ཚན་དང་པ། བཟའ་ཚང་དགའ་སྐྱོད།





### ལས་དོན།

དྲོམ་ཚན་དང་པ་འདྲི་ རྒྱབ་ཚད་ལྟ་དུ་ རྒྱབ་མི་རྒྱ་གཞི་:-

༡. ཡ་བརྟགས་འཕྲོ་བ་པའི་ཡི་གེ་བདུན་ དོས་འཛིན་དུང་ རྟེ་ལས་བརྟེན་པའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་རྒྱ་གཞི་ འབྲི་ལྟ་གི་ མོ་དོན་དང་བསམ་པ་ཤེས་རྒྱ་གསུམ།
༢. བཟའ་ཚེད་ དུག་འཁྲིད་ཀྱི་དོན་ལུ་ཨེ་ལུ་འདི་བཟུ་ ལུང་ཤོས་འཕྲོ་གཉིས་དུང་གསུམ་འཕྲོ་གི་ ས་ སྟོང་བཞག་དགོ་པ་ཨིན་མ་ཤེས་རྒྱ་གསུམ་དགོ།
༣. བྱི་མ་ལྟར་ བཟའ་ཚེད་ལུང་པ་ཅིན་ ལྷོ་ཤོས་ཀྱི་མཐུན་ཀྱེན་དུང་ལྟ་བུ་ལོན་ཏེ་སྟོན་ཉིད་ འབྲོ་ སོང་གི་ དུག་ལུང་རྒྱ་ལུང་ཨིན་མ་ཤེས་རྒྱ་གསུམ་དགོ།
༤. རྗོད་ཚིག་ལྟ་གི་དུང་གི་རྒྱ་འབད་རྒྱ་གསུམ་དགོ།
༥. ཚིག་འདྲ་མི་དུང་དོན་དུག་འདྲ་མི་རྒྱ་གཞི་བཟུ་མཐུན་སྒྲིག་འབད་རྒྱ་གསུམ་དགོ།
༦. དྲི་བ་ལུ་ལན་རྒྱ་གཞི་འབད་རྒྱ་བ་ཨིན་མ་ཤེས་རྒྱ་གསུམ་དགོ།
༧. སྟོན་མཚོན་དུང་ ཡབ་མཚོན་རྒྱ་གཞི་ བརྟེན་བཟུ་ཤེས་པ་མཚན་དུ་ ཡལ་ལུང་སྐབ་མི་གི་ གྲུངས་ལ་ རྒྱ་ ཨེ་པེ་ཡི་ལྟ་དུང་གི་ལྟ་གཞི་ཤེས་རྒྱ་གསུམ།





### བི་ལྷག་འབད་ནི།

༡ འོག་གི་ཡ་བཏགས་བདུན་ལས་བྱང་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བི་ལྷག་འབད་ནི།

**ཏ ཨ ཉ ཊ ཋ ཌ ཌྷ**



དཏེས། བཏགས། བཏེས། དཏྲོགས།



ཨིས། ཨོད། ཨྱི། ཨབ། ཨལ།



ཉྱི། ཉང། ཉངས། འཉོ། མཉོགས།



དཊང། དཊད། དཊེ། དཊལམ།



ཋད། ཋག། ཋལ། ཋོགས།ཋེད།



བཌང། བཌག། བཌམས། འབྲོན།



མཌྷངན། མྲོད། མལ།



## ཡིག་བྲིས་མ་ལྷག་ནི་དང་གོ་དོན་ལེན།

### ༡ འོག་གི་ཡིག་བྲིས་མ་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་གོ་དོན་ལེན།

#### བཟའ་ཚང་དགའ་སྦྱིད།

ཁྱིམ་ནང་ བཟའ་ཚང་ མཐུན་པ་ཅིན་དགའ། དགའ་བ་དང་སྦྱིད་པ་ ལེ་ཤ་འོང། ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་  
འཚོ་སྦྱང་ལེགས་ཤོམ་སྡེ་ འབད་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ ཡོན་ཏན་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་བྱིན་ཚུགས་པ་ཨིན།  
བཟའ་ཚང་ དགའ་སྦྱིད་འབྱུང་ན་དགའ།ཨ་ལོ་རེའི་ བར་ན་ ལོ་གཉིས་དང་གསུམ་རེ་ བཞག་དགོ།  
དབྱེ་གཏམ་ལུ་ཡང་།བཟའ་ཚང་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་ནི། ལྷོ་ཁྱད་ཚོད་མ་ཚོད།

### ༢ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག།

འཁོར་བར་འབྱུང། བྱིད་དེ་འགྲོ། མཐར་འཁྲོལ། ཁེ་དང་གྲོང་། གྲུལ་ཁར། བྱེན་འཛིག།  
ས་ཁར་འགྲུལ། ལྷག་འཚལ། རོར་འབྱེལ། བྱེན་དཔོག། བྱེལ་མ་མེ། བྱོག་མ་སོང།  
གནམ་བུར། བྱ་འཕུར། དབྱངས་འཐེན། འབྱུ་བསག། ལྷ་ངན་མ་འབད།

### ༣ འོག་གི་ཚོད་ཚིག་ཚུ་ལྷག།

དཀྱིལ་དཀྱིས། ག་ར་ལུ་ཁབ་དགོ། ལུ་ཚུ་དུས་ཚོད་ལུ་སྤུལ། གུང་མ་ད་མགྲོགས་པར་འགྲོམ་དག།  
དབྱུང་རིག་མེད་པར་ཞལ་ཐག་དབྱུང་འོང། ལྷོགས་བཞི་ལུ་འབྱོན། བྱེད་ཀ་བུང་ཡི། འབྱོར་རྟགས་  
ལེན། ལས་མ་གསག། དཔུལ་བ་ལུ་འགྲོ་འོང།



ཞབས་ལྗ།

༥ འོག་གི་ཞབས་ལྗ་ལྟག་ཞིན་ན་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲེན།

བྱི་ནང་བཟའ་ཚང་མ་ཐུན་ན། །འཐབ་འཇིང་འབད་དགོཔ་མིན་འདུག །  
 ལོ་བསྟར་འོང་འབབ་འདི་གིས། །བྱ་ལོན་འཚོལ་དགོཔ་མིན་འདུག །  
 མི་སློབས་ཡར་སང་དོན་ལུ། །བཟའ་ཚང་འཆར་གཞི་བརྩམ་དགོ། །  
 བཟའ་ཚང་འཆར་གཞི་མེད་ན། །མི་སློབས་དཀའ་ངལ་འབྱུང་འོང། །  
 བཟའ་ཚང་འཆར་གཞིའི་ཐབས་ཤེས། །རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་མི། །  
 གསོ་བའི་སྟེ་ཚན་གཅིག་ཁར། །འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚོག་ཡོད་པ་ཨིན། །

༦ འོག་གི་ཚིག་འདྲ་མི་གཉིས་འཚོལ་ནིའི་དོན་ལུ་ཕྱེད་མ་ཕྱེ་ནི།

ཕྱོད་ཀྱི་
ཟུ་པལ་
ཤེས་བྱ་
དུ་ཕྱི་གཏུམ་
འཕྱོ་མི་

འཕྱོ་མི་
དུ་ཕྱི་གཏུམ་
ཟུ་པལ་
ཤེས་བྱ་
ཕྱོད་ཀྱི་



ཤ བྱི་སློབ་ནང་གི་ཚིག་ཚུ་ལྟ་བུ་ཞིན་མ་འོག་ལུ་འབྲོ་མཐུན་དེ་བྲིས།

དྲུག་པལ།	མང་པ་ཅིན།	བཟང་ཚང་།	དྲུག་རྒྱུ་འབྲུང་།
----------	-----------	----------	-------------------

བྱི་མ་ལུང་ -----  
 གྲུང་ས་ལ་ -----  
 ལྷ་པོ་ལུང་ -----  
 མཐུན་ལམ་ -----

ད འོག་གི་ཚིག་ཚུ་ལུ་ཨིན་ (✓) མེན་ (X) གྱི་རྟགས་བཀལ།

བཟང་ཚང་ མཐུན་པ་ཅིན་ དྲུག་རྒྱུ་འབྲུང་འོང་།	
དྲུག་རྒྱུ་འབྲུང་ལམ་བཟུན་འབྲུང་འོང་འོང་།	
ཨ་ལོ་འུ་ བར་ལུ་ ལོ་གཉིས་དྲུག་གསུམ་འུ་ བཞུག་མི་དོན།	
ཨ་ལོ་ གསུམ་ལམ་ མ་མང་ལུ་ དྲུག་ལ།	
བཟང་ཚང་མཐུན་ལམ་དོན།	

ཉ འོག་གི་ཡ་བཏགས་ ཤ རྒྱུང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ ཚར་བཞི་རེ་འབྲུག་རྒྱུ་བ།

ཏ ཏ ཏ ཏ ཏ ཏ ཏ

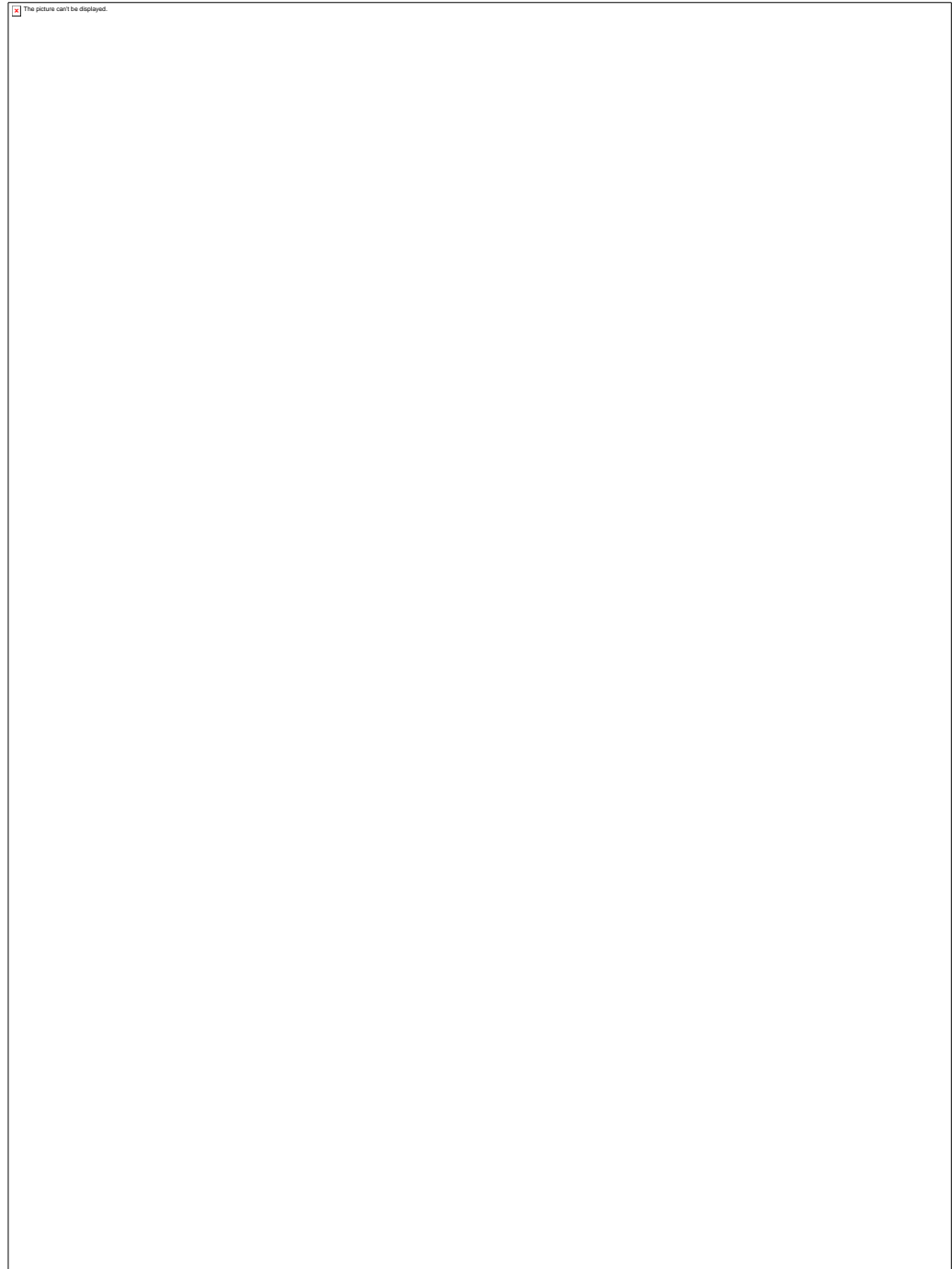
༡༠ འོག་ལུ་ཡ་བཏགས་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འབྲ་བཤུས་རྒྱབ།  
 རྩོད་ཀྱི་ཕྱིམ། མི་ཡུལ་འབྲམ། ཡུགས་མ། རྱུངས་ལ་མེད། རྩོད་ལུ་འཛོགས། མཚོན་གས་པར་ཤོག།  
 འབྲུག་གི་མཛོད། དུམ་གྲུམ་ཉུམ། གནམ་གྲུ་མེད་མེད། ཉུམ་ས་ཚུའུ་དུགོ།

༡༡ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འབྲ་བཤུས་པའ་སྟེ་རྩོད་ཚིག་བཟོ།  
 རྩོད་ཀྱི། རྩུ་པུ། དུམ་གྲུམ། རྱུངས་ལ།

༡༢ འོག་གི་ རྩི་བ་ཚུ་གི་ལན་ རྩོད་རའི་ འབྲི་དེབ་ནང་ བྲིས།  
 ༡. བཟའ་ཚེད་མཐུན་ལམ་ཡོད་པ་ཅིན། ཡན་པ་ག་ཅི་ཡོད་?  
 ༢. ལུ་ལོ་འེདི་ བར་ན། ལོ་ག་དེ་ཅི་ བཞག་དུགོ་པ་སྟོ་?  
 ༣. བཟའ་ཚེད་ལྟ་འབྲུག་འཛོམས་ མི་འབྲུད་ཤི་དུ་ལུ་ ག་ཅི་འབད་དུགོ་པ་འདུག་?  
 ༤. བཟའ་ཚེད་འཚམ་གཞི་འབྲུག་ལམ་ཚུ་ཤེས་ཤི་དུ་ལུ་ག་དུ་འབྲུག་ལམ་འབྲུག་དུགོ་པ་སྟོ་?

༡༣ འོག་གི་པལ་ལ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ཨང་ཡིག་ནང་སྟུབ།  
 ༡. ལལ་ལྷན་དུ་པལ། (༡༢༥)  
 ༢. ལལ་ལྷོ་དུ་པལ། (༡༣༥)  
 ༣. ལལ་ལྷོ་དུ་པལ། (༡༤༠)  
 ༤. ལལ་ལྷན་དུ་པལ། (༡༤༥)  
 ༥. ལལ་ལྷོ་དུ་པལ། (༡༥༥)

༡ སློབ་ཚན་གཉིས་པ། དོན་ཚན་གཉིས་པ། ཨ་ལུ་ཨའི་གི་འཕྲོད་བསྟེན།







ལས་དོན།

སྟོན་ཚན་གཉིས་པ་འདི་ ལྟ་ཚུལ་ལྟ་ ལྟ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. ལམ་སྐྱ་གཞུགས་སོ་སོ་གཟུ་ ལྟ་ལའ་བསྟེན་ཏེ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་པ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ ལྟ་ལའ་ཀྱུ་བ་དོ་པ་དང་ གཞུགས་ལམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བཞུག་དོ་པ་ ལེན་མ་ཏུ་གོ་ ཚུགས་དགོ།
༢. ལམ་ཕྱི་ལྟ་དུ་ ལའི་དང་ལམ་ཕྱི་གཉིས་མ་པ་ལུ་ ཉེ་ལ་འུལ་ཉི་གི་དོན་ལུ་ ལྟ་ལའ་བསྟེན་ཏེ་དང་ དེ་མི་ཉན་དུ་གཞུགས་སྐྱུང་བ་ཡོད་པའི་མི་ འཚོ་ལ་དགོ་པ་ལེན་མ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. སམ་མོ་ལྷེ་གྲི་ཡི་གུ་༡༡ དུང་ དེ་ལས་བརྟེན་པའི་ མི་ཚོ་གུ་འབྲི་ལྟ་ག་ མོ་དོན་དུང་བསམ་པ་སྐོ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. སྟོན་ཚན་དུང་པ་ཚུ་ག་ སྟོན་ཚུ་མི་ ཡིག་སྲིགས་ལས་གྲུབ་པའི་ རྫོང་ཚོ་གུ་ཚུ་ལུ་འབྲེལ་བའོ་ཚུགས་ དགོ།
༥. ལའ་ཡིག་༣༠༠ ལས་༥༤༠ ཚུ་འབྲི་ལྟ་ག་ཞི་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. སམ་མོ་ལྷེ་ ལེ་ཀར་ནུང་ མིས་ཀྱུ་བ་ལུ་གསུང་དུང་ སྟོན་ཚུ་མི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་ཚུགས་དགོ།





### གོ་དོན་ལེན།

#### ༡ འོག་གི་ཡིག་ཚིག་ཚོ་གཟུགས་ཞིན་ན་ གོ་དོན་ལེན།

༡. ལམ་སྲུ་གཟུགས་སོ་ལོག་(སྲུམ་ཅེ་)ཚུ་སྲུ་ལའ་བསྟེན་དགོ།
༢. ལམ་སྲུ་སོ་ལོག་ཚུ་སྲུ་ལའ་བསྟེན་དགོ།
༣. ལམ་སྲུ་སོ་ལོག་ཚུ་སྲུ་ལའ་བསྟེན་དགོ།
༤. ལམ་སྲུ་སོ་ལོག་ཚུ་སྲུ་ལའ་བསྟེན་དགོ།
༥. ལམ་སྲུ་སོ་ལོག་ཚུ་སྲུ་ལའ་བསྟེན་དགོ།
༦. ལམ་སྲུ་སོ་ལོག་ཚུ་སྲུ་ལའ་བསྟེན་དགོ།



### ཞབས་ཁྲ།

#### ༢ འོག་གི་ཞབས་ཁྲ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲེན།

ལྷོ་ལོ་བཟུང་ཚང་མ་ཐུན་ན། །འཐབ་འཛིང་འབད་དགོཔ་མིན་འདུག །  
 ལོ་བཟུང་འོང་འབབ་འདི་གིས། །བྱ་ལོན་འཛོལ་དགོཔ་མིན་འདུག །  
 མི་རྒྱུ་ལམ་ཡང་མེད་དོན་ལྟ། །བཟུང་ཚང་འཆར་གཞི་བཟུང་དགོ། །  
 བཟུང་ཚང་འཆར་གཞི་མེད་ན། །མི་རྒྱུ་ལམ་དཀའ་བལ་འབྱུང་འོང། །  
 བཟུང་ཚང་འཆར་གཞི་འཐབས་ཤེས། །རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་མི། །  
 གསོ་བའི་སྟེ་ཚན་གཅིག་ཁར། །འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚོག་ཡོད་པ་ཡིན། །



༤ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྐད་བཏོན་ཏེ་ལྟ་གོ།

སྟོན། བསྐྱུལ། བསྐྱུལ། བསྐྱུལ། སྐད། སྐོ།  
སྐོ། སྐོ། བསྐྱུལ། སྐྱུལ། སྐོན་ལམ། སྐོ།  
བསྐྱུལ། སྐོ། བསྐྱུལ། བསྐྱུལ། སྐྱུང།

༥ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟ་གོ།

སྐོ་སྐོ། དར་ཚིལ་སྐོང། ལམ་ཁར་སྐྱུགས། ཡང་བསྐྱུང། བསྐྱུགས་བསྐྱུང།  
སྐྱིད་སྐྱུག་སྐོམས། བྱགས་སྐྱིགས་མ་བཀང། གཞུགས་སྐོབས། སྐོམ་བཏོན།  
དོས་བསྐྱུལ། སྐྱུ་སྐྱུལ། སྐྱར་གང། བཀའ་བསྐྱུལ། སྐྱ། སྐྱུངས་བཞག།

༦ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་སྐད་བཏོན་ཏེ་ལྟ་གོ།

ཨ་ལོ་ལོ་ཨ་ལོ་ལུ་གཞུགས་སྐོབས་དགོ། བཞེས་སྐོ་བཅུད་ཅན་སྐོ་ཚོགས་བཟང།  
གཞུགས་སྐོ་ལོག་སྐོ་ལང་བསྐྱུལ། ཨ་ལོ་སྐྱུལ་ད་ཉེན་ལ་ཚུང།  
ཨ་ལོ་ལུ་ཨ་ལོ་གི་ཨོམ་བྱིན། བད་རིགས་བཀག་འཛིན་སྐོ་ལང་བཅུགས།

༧ འོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ཁྱོད་རེ་འབྲི་དེ་བ་ནང་འདྲ་བ་ལྟམ་རྒྱུ་

ཡང་བསྐྱུར། སྐོ་ལོག། སྐྱུ་ལང། གཞུགས་སྐོབས། སྐོ་ཚོགས། སྐྱུམ་ཅེ།

༨ འོག་གི་ས་སྐོང་ནང་ཚིག་མ་ཚང་མི་ཚུ་བཅུགས།

- |    |                   |   |                |
|----|-------------------|---|----------------|
| ༡. | གཞུགས་-----ལོག།   | ༤ | ཉེན་ལ་-----།   |
| ༢. | སྐྱུ་ལང་-----དགོ། | ༥ | -----ལང།       |
| ༣. | འདྲམ་-----།       | ༦ | བད་རིགས་-----། |

༩ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ཁྱོད་རའི་འབྲི་དབ་ནང་འབད་ཚིག་བཟོ།

དཔེར་ན། མོ་= མོ་ལོག།

མོ། རྟོ་བས། བསྐྱམ། སང། རྟོ་མ།

༡༠ འོག་གི་ཚིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག་ཏེ་ཨིན་ (√) མེན་ (X) གྱི་རྟགས་བཀལ།

༡.	གཟུགས་མོ་ལོག་སྐྱུ་ལའ་བཟུགས་དུ་གོ།	
༢.	ལེ་ལོ་སྐྱུ་ལའ་རྟུ་རྒྱ་ནི་མི་དུ་གཤ།	
༣.	སྐྱུ་ལའ་རྟུ་འཕྱོ་ནི་མི་འོང།	
༤.	ལམ་སྐུ་གཟུགས་མོ་ལོག་ཚུ་སྐྱུ་ལའ་བཟུགས་དུ་གོ།	
༥.	ལམ་སྐུ་སྐྱུ་མ་ཚུ་སྐྱུ་ལའ་བཟུགས་ནི་མི་འོང།	

༡༡ འོག་གི་ཨང་ཡིག་ ༢༠༠ ལས་ ༥༧༠ ཚུན་ངོས་འཛིན་འབད།

༢༠༠	༢༡༠	༢༢༠	༢༣༠	༢༤༠	༢༥༠	༢༦༠	༢༧༠	༢༨༠	༢༩༠
༣༠༠	༣༡༠	༣༢༠	༣༣༠	༣༤༠	༣༥༠	༣༦༠	༣༧༠	༣༨༠	༣༩༠
༤༠༠	༤༡༠	༤༢༠	༤༣༠	༤༤༠	༤༥༠	༤༦༠	༤༧༠	༤༨༠	༤༩༠
༥༠༠	༥༡༠	༥༢༠	༥༣༠	༥༤༠	༥༥༠	༥༦༠	༥༧༠	༥༨༠	༥༩༠

༡༢ འོག་གི་སློབ་ཕྱིས་བཏོན།

<p>༢༢༢</p> <p>+ ༢༥༠</p> <p>-----</p>	<p>༣༥༥</p> <p>+ ༢༡༣</p> <p>-----</p>	<p>༥༧༠</p> <p>+ ༡༥༣</p> <p>-----</p>
<p>༢༢༢</p> <p>+ ༢༤༤</p> <p>-----</p>	<p>༣༥༥</p> <p>+ ༡༥༧</p> <p>-----</p>	<p>༥༧༠</p> <p>+ ༡༥༠</p> <p>-----</p>
<p>༡༥༠</p> <p>+ ༢༥༠</p> <p>-----</p>	<p>༣༥༥</p> <p>+ ༡༥༥</p> <p>-----</p>	<p>༥༠༠</p> <p>+ ༡༣༥</p> <p>-----</p>

༡༣ འོག་གི་དྲི་བ་དང་འབྲིལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ལན་ཁྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།

ཀ་ ལམ་ཀླན་བཟང་ལུ་ ཉི་ཟླ་ ༣༠༠ འདུག། དྲི་ཟུར་ མེད་མི་ ཚའོག་སའ་བསོད་ནམས་ཀྱིས་ ཉི་ཟླ་ ༧༠ གྱིན་ལུག།

- དེ་ སློབ་ལ་དེ་མི་ཅིག་ཐོབ་ལུག་?

ཁ་ དཔལ་འབྱོར་གྱིས་ ལམ་པ་སངས་ལས་ ལུ་ཀའི་ ༢༢༡ ལེན་ལུག། དྲི་ཟུར་ ལམ་རྫོང་ལས་ ཀའི་ ༤༠ ལེན་ལུག།

- དེ་ སློབ་ལ་དེ་མི་ཅིག་འདུག་?

ག་ ལམ་དབང་མོ་གིས་ལམ་དབང་ལྷུ་ལུ་དཔལ་འབྱོར་ ༣༧ ལྷི་མ་གྱིན་ནི་འདུག། དེ་ལས་ལམ་ཚོ་ རིང་ལུ་དཔལ་འབྱོར་ ༢༥ ལྷི་ལུ་གྲོག་ལུ་འདུག།

- དེ་ སློབ་ལ་དེ་མི་ཅིག་གྱིན་དགོས་འདུག་?

༡༤ ས་ཆའི་ཚད་ཕྱིས་རྒྱབ་ལུགས་ལྟར་གོ།

༡. ལྷ་མ་གྲིང་གྲུ་འདྲི་ ༡ ལུ་ ལྷི་ལྷ་ལུ་ ༣༣།
༢. ལྷ་མ་གྲིང་ ལུ་གཟུ་ ༡ ལུ་ ལྷ་མ་གྲིང་ ༣།
༣. ལྷ་གྲིང་ ལྷ་འདྲི་ ༡ ལུ་ ལྷི་ལྷ་ལུ་ ༣༥།
༤. ལྷ་གྲིང་ ལུ་གཟུ་ ༡ ལུ་ ལྷ་མ་གྲིང་༥།
༥. ལྷི་ལྷ་ལུ་ ༡༠༠ ལུ་ ལུ་གཟུ་ ༡།

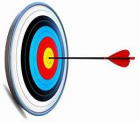
༡༥ འོག་གི་སློབ་ཕྱིས་རྒྱ་བཏོན་ཏེ་ཕྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།

	ལུ་གཟུ་	ལྷི་
ལམ་ལུ་བཟོ་ལུ་ ས་ཆ་ལོ་ལྷོ་ ལྷ་གྲིང་	༡	༡༡
ལྷ་མ་གྲིང་	༣	༡༥
ཚོན་སེམས་	༠	༡༠
སོག་གྲིང་	༢	༣༠
རྒྱ་འབྲོག་	༥	༣༥
བསྟོན་པ།		

༣ སློབ་ཚན་གཉིས་པ། དོན་ཚན་གསུམ་པ། ཟས་བཟུང་ཅན།







### ལས་དོན།

དོན་ཚན་གསུམ་པ་འདི་ རྟུམ་ཚད་ལྟར་ རྟུམ་སྤྱད་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. བཞེས་སྒོ་དང་ ཤིང་འབྲས་ རྟུམ་པ་ མ་འདྲམ་བཟའ་བ་ཅི་ ཟས་བཟུ་ལྟེ་ཚད་ཚུགས་པ་ཨིན་མ་ དྲོ་ཚུགས་དགོ།
༢. གཞུགས་ལུ་ཟས་བཟུ་ཚད་མ་སློ་འཐོབ་པ་ཅི་ ཉན་འགྲུ་མི་འཐོབ་ དེ་ལ་གསལ་ཉི་ཨིན་མ་ཚུ་ དྲོ་ཚུགས་དགོ།
༣. ལམ་སུ་ གཞུགས་སློ་འོག་ཚུ་ ཟས་བཟུ་ལྟེ་ བཟའ་དགོ་པ་གཤམ་ཞེས་ཨིན་མ་ དྲོ་ཚུགས་ དགོ།
༤. ས་མགོ་ ༡༢ ལས་ཀྱབ་པ་ལི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་ལྟག་ མོ་དོན་དཔ་བཅས་པ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༥. ལེང་ལོག་ ༥༠༠ ལས་ ༡༠༠༠ ཚུན་ འབྲི་ལྟག་ཤེས་ཚུགས་དགོ།



# འབྲི་ལྷག་འབད་ནི།

༡ འོག་གི་ར་མགོ་༡༥ཀྱི་བྱུང་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་འབྲི་ལྷག་འབད་ནི།

ཀ་ ག་ ཅ་ ཇ་ ཉ་ ཏ་ ཉ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་

ཀ

ཀ། ཀང། ཀྱ། ཀྲ། ཀོ། ཀོ།

ག

ག། གས། གལ། གུ། གུ། གུ། གོ།

ཅ

ཅ། ཅས། ཅལ། ཅུ། ཅོ། ཅོ།

ཇ

ཇ། ཇལ། ཇེ། ཇོ། ཇོ།

ཉ

ཉ། ཉལ། ཉི། ཉེ། ཉེ།

ཏ

ཏ། ཏག། ཏགས། ཏལ། ཏག ཏི།

ཏ

ཏོ། ཏལ། ཏལ། ཏི། ཏུ། ཏོ།

ཏ

ཏ། ཏག ཏམ་པ། ཏག ཏོས།

ཏ

ཏ། ཏག ཏད། ཏག་ཏག། ཏོ། ཏོ།

ཏ

ཏ། ཏགས། ཏིགས། ཏུ། ཏོ།

ཏ

ཏ། ཏད། ཏལ། ཏེ། ཏད།

ཏ

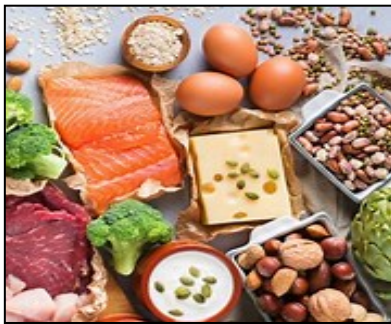
ཏས། ཏས། ཏལས། ཏི། ཏུ། ཏོ།



# ཡིག་བྲིས་མ་ལྷག་ནི།

## ༡ འོག་གི་ ཡིག་བྲིས་མ་ལྷག་ནི།

རྒྱག་བྱ་ར་ བཞེས་སློའི་རིགས་ གཅིག་སྟེ་ མ་བཟའ། གཟུགས་ ལུ་དགོ་པའི་ཟས་བཅུད་མི་ཚང་། བཞེས་སློ་མ་འདྲམ་ ལེ་ཤ་བཟའ་ བ་ཅིན་ ཟས་བཅུད་ཚང་། གཟུགས་ལུ་ལྷགས་བཏགས་པ་མ་ཚད་ བད་རིགས་ཡང་ འཁོར་མི་ཚུགས།



ཨམ་སྤུ་ ཨ་ལོ་སླེ་ནི་ ཡོད་མི་ཚུ་ བཅུད་ཡོད་པའི་བཞེས་སློ་ བཟའ། གཟུགས་སློབས་བཏགས་ནི་དང་ ཨོམ་གྱི་ འཕྲོན་ ལྷགས་ལུ་སྤ།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཤ་ལྷ། སློང་དོག་ ཉ་ཤ་དང་། ཤིང་འབྲས། ཉོན་ ཚོད་གྱི་ རིགས་ཚུ་བྱིན། གཟུགས་ ལྷགས་བཏགས་ནི་དང་ རིག་པ་གསལ་ནིའི་ དོན་ལུ་སྤ།



3 སློབ་ནང་གི་ཡི་གུ་དང་ འདྲ་མི་ཚུ་ལུ་ སློབ་ཐིག་ ○ བཀའལ།

རྩ'	ནྩ'	རྩ'	གྩ'	རྩ'	རྩྩ'
མཎ'	ཐཎ'	ཇཎ'	མཎ'	ཅཎ'	ཅཎ'
ཐཎ'	ཇཎ'	རྩ'	རྩྩ'	ཐཎ'	
རྩྩ'	རྩ'	གྩ'	རྩ'	རྩྩ'	ཇཎ'
རྩ'	ཐཎ'	ཇཎ'	མཎ'	རྩ'	གྩ'

༤ མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་ལྟུགས།

སློབ་རྩྩ་། རུལ་ལྷན། དམ་རྩྩ་རྩྩ། ལ་རྩྩ་གས། བརྩ་རྩྩ་རྩྩ། རྩྩ་ལྷི་ལྷི་མ།  
 གཞེས་རྩྩ་གས། ཐབས་རྩྩ་གས། ཇོ་ལོ་ལྷི་གས། བརྩ་ལྷི་གས། ཇོ་ལོ་ལྷི་གས། ལོ་ལོ་ལྷི་གས།  
 ལྷི་ལྷི་ལྷི་གས། ལྷི་གས། ལྷི་གས། ལྷི་གས། ལྷི་གས།

༥ འོག་གི་ ཇོ་ལོ་ལྷི་གས་ ལྷི་གས།

རྩྩ་ལྷི་གས་ལྷི་གས། ལྷི་གས་ལྷི་གས། ལྷི་གས་ལྷི་གས་ལྷི་གས། ལྷི་གས་ལྷི་གས་ལྷི་གས།  
 ལྷི་གས་ལྷི་གས་ལྷི་གས། ལྷི་གས་ལྷི་གས་ལྷི་གས། ལྷི་གས་ལྷི་གས་ལྷི་གས། ལྷི་གས་ལྷི་གས་ལྷི་གས།  
 ལྷི་གས་ལྷི་གས་ལྷི་གས། ལྷི་གས་ལྷི་གས་ལྷི་གས། ལྷི་གས་ལྷི་གས་ལྷི་གས།

༤ འོག་གི་ རྗོན་ཚིག་ཚུ་ ལྷག།

ལམ་སྐྱ་ གཞུགས་སྲོ་ལོག་ཚུ་ ལྷན་ཁམ་བཟུམ་ ལྷན་ཁམ་ལྟར་ ཞིབ་དྲུད་ ཡམ་བསྐྱར་འབད། ལམ་  
སྐྱ་ གཞུགས་སྲོ་ལོག་ཚུ་ ལྷན་ཁམ་ བཅུགས་དགོ། མ་བྱ་གཉིས་མཚན་ལུ་ ཚྭ་སྐྱམ་ལྟར་མི་འབྲོག། ལམ་  
ལོ་ ལྷན་ཁམ་ལྟར་ སྐྱེ་བ་ཅིན་ ཉེན་ལ་ཚུར།

༥ འོག་གི་ མིང་འདི་ཚུ་ རྗོན་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འབྲ་བ་བྱས་རྒྱབ།

སྲོ་ལོག། ལྷན་ཁམ། ཉེན་ལ། ཡན་པ།

༦ འོག་གི་ ཚིག་འདི་ཚུ་ རྗོན་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འབྲ་བ་བྱས་རྒྱབ།

ལམ་ལོ་གི་ལམ་གི་ ལོ་མ་ འབྲོག་ཞི་གི་དོན་ལུ། བཞེས་སྐོ་བཅུད་ཅན། གཞུགས་ཀྱི་གཉེན་བཏགས།



ཞབས་ཁ།

༧ འོག་གི་ཞབས་ཁ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲེན།

བྱི་ནང་བཟའ་ཚང་མ་ཐུན་ན། །འཐབ་འཛིང་འབད་དགོཔ་མིན་འདུག །  
ལོ་བསྟར་འོང་འབབ་འདི་གིས། །བྱ་ལོན་འཚོལ་དགོཔ་མིན་འདུག །  
མི་སློབས་ཡར་སེང་དོན་ལུ། །བཟའ་ཚང་འཆར་གཞི་བཅུམ་དགོ། །  
བཟའ་ཚང་འཆར་གཞི་མེད་ན། །མི་སློབས་དཀའ་ངལ་འབྱུང་འོང། །  
བཟའ་ཚང་འཆར་གཞིའི་ཐབས་ཤེས། །རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་མི། །  
གསོ་བའི་སྟེ་ཚན་གཅིག་ཁར། །འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚོག་ཡོད་པ་ཨིན། །

༡༠ འོག་གི་ས་སྟོང་ནང་སློབ་ནང་གི་མིང་ཚིག་ལས་ག་པོ་ག་མི་བལྟ་སྟེ་བྲིས།

བཞུགས་སྡོད་	སྐུན་ལང་	ལྷན་ས།	སློང་རྟོག་	རྒྱ་པ།
-------------	----------	--------	------------	--------

༡.      གཞུགས་ལུ་-----བཏགས།
༢.      -----མ་འདྲམ་བཟའ།
༣.      ལུ་ལུ་ལུ་ -----བསྟེན།
༤.      ལུ་ལུ་གི་ ----- གསལ།
༥.      གུ་ལུ་ -----ཏ་གུ་ལུ་

༡༡ བཞུགས་སྡོད་བཏུན་ཅན་གྱི་སློབ་ལས་ཁྱེད་རའི་འབྲི་དབ་ནང་ཚིག་གི་བྲིས།

༡༢ ལང་ཡིག་༥༠༠ ལས་༡༠༠༠ རྒྱ་རིམ་འཛིན་འབད་དེ་ལྷབ་གོ།

༥༠༠	༥༡༠	༥༢༠	༥༣༠	༥༤༠	༥༥༠	༥༦༠	༥༧༠	༥༨༠	༥༩༠
༦༠༠	༦༡༠	༦༢༠	༦༣༠	༦༤༠	༦༥༠	༦༦༠	༦༧༠	༦༨༠	༦༩༠
༧༠༠	༧༡༠	༧༢༠	༧༣༠	༧༤༠	༧༥༠	༧༦༠	༧༧༠	༧༨༠	༧༩༠
༨༠༠	༨༡༠	༨༢༠	༨༣༠	༨༤༠	༨༥༠	༨༦༠	༨༧༠	༨༨༠	༨༩༠
༩༠༠	༩༡༠	༩༢༠	༩༣༠	༩༤༠	༩༥༠	༩༦༠	༩༧༠	༩༨༠	༩༩༠
༡༠༠༠									



༡༩ ཡང་ཡིག་ འདི་ཚུ་ འབྲི་ལྷན།

༥༠༡	༤༩༩	༧༩༩	༩༠༥	༩༩༩
༧༩༩	༥༥༥	༩༠༩	༩༩༠	༩༩༩
༤༩༩	༧༩༩	༧༠༩	༥༥༩	༩༠༥
༥༠༠	༤༠༥	༩༠༩	༧༠༧	༩༩༩

༡༩ ཡང་ཡིག་ འདི་ཚུ་ འབྲི་བཤུས་རྒྱུ་སློབ་བཤུབ་འབད།

༥༠༩	༩༠༥	༤༩༠	༧༠༤	༩༩༠
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----

༡༥ འོག་གི་ཚུ་ བཤུ་ཕྱིས་ བཏོན།

༡༠༠༠	༧༠༠	༩༠༠	༩༠༠	༤༩༠
-༥༠༠	-༩༠༠	-༥༠༥	-༩༠༥	-༤༠༠
-----	-----	-----	-----	-----
༩༠༥	༡༠༠༠	༤༠༠	༩༩༠	༧༠༥
-༩༠༠	-༥༠༥	-༡༠༥	-༩༥༠	-༧༠༠
-----	-----	-----	-----	-----

༡༤ འོག་གི་ ཇི་བའི་ གནད་དོན་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ལན་ཚུན་རའི་ འབྲི་དབ་ནང་བྲིས།

༡. ཉེ་མ་ལུ་ ཀྲུ་ཚུ་ཀའི་ ༩༥ ཡོད་ས་ལས་ ཀའི་ ༥༥ ཚཱ་གས་ལུ་ བྲིས་ད།  
ཉུག་མཚུག་ ག་དེ་མ་ཅིག་ ལུས་ཚུག་?
༢. བདེ་ཆེ་ལུ་ ཨོམ་དམ་སྲི་ ༤༧ ཡོད་ས་ལས་ དམ་སྲི་ ༧༥ ཉུ་འཕ་དུང་ཡུལ་ཚུག།  
ད་ ཉུག་མཚུག་ ག་དེ་མ་ཅིག་ ལུས་ཚུག་?
༣. ཚཱ་རིང་ལུ་ ཨོ་ཡུལ་ ༤༩ ཡོད་ས་ལས་ ༥༥ ཚཱ་གས་ལུ་ བྲིས་ད།  
ཉུག་མཚུག་ ག་དེ་མ་ཅིག་ལུས་ཚུག་?
༤. བདེ་མ་ལུ་ སྲུག་མཚུམ་ ཀའི་ ༣༠ ཡོད་ས་ལས་ཀའི་ ༡༥ བྲིས་ཚཱ་ཚུ་ལུ་ བཞོ་བཤའ་  
ཚུ་བ་བྲིས་ད་ ཉུག་མཚུག་ ག་དེ་མ་ཅིག་ ལུས་ཚུག་གོ་?

༤ སློབ་ཚན་གཉིས་པ། དོན་ཚན་བཞི་པ། གཙང་སྲ།



གཙང་སྲ།



ལས་དོན།



དོན་ཚན་བཞི་པ་འདི་ རྟུང་ཚུགས་དུ་ རྟུང་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. པར་ལུ་བཏུ་སྟེ་ དོན་དུ་གཉེན་ཚུགས་པའི་ཁམ་ཚེད་ཚོག་བཟོ་ཚུགས་དགོ།
༢. སང་གི་གཞུགས་ཁམ་ཉུང་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ སང་གི་གཞུགས་ཁམས་དུང་ བྱིམ་དུང་  
མཐའ་འཁོར་ཚུ་བཟོ་ག་པ་མེད་པར་ ཉེ་སངས་ས་བཞག་དགོ་པ་གཤམ་ཞེན་མ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. གཤམ་སྐྱ་གི་དོན་ལུ་ ཆབ་གསལ་ག་མཉེ་སང་མ་གཏུང་པར་གསལ་སྟོན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་  
གཤམ་ཞེན་མ་ཤེན་ཚུགས་དགོ།
༤. ལམ་གོ་ ༡༠ རྩ་འཛིན་དུང་ འབྲི་ཉུག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ལས་བསྟེན་པའི་ མིང་ཚོག་བཟོ་དུ་པ་ཚུ་གི་འབྲི་ཉུག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༦. དུག་འཐབ་ཀྱི་མྱོས་ ལམ་གྲངས་ ༣ ལས་ ༥ ཚུན་ཤེས་ཚུགས་དགོ།



# འབྲི་སྟག་འབད་ནི།

༡ འོག་ལུ་ལ་མགོ་བརྩུ་ལས་བྱུང་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་འབྲི་སྟག་འབད་ནི།

སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ སྐྱ

སྐྱ

སྐྱགས། སྐྱོག་

སྐྱ

སྐྱང།

སྐྱ

སྐྱ།

སྐྱ

སྐྱག་ སྐྱགས། སྐྱེ། སྐྱི། སྐྱོང། སྐྱབས།

སྐྱ

སྐྱགས། སྐྱིང།སྐྱོངས།

སྐྱ

བརྐྱབ། བརྐྱ བྱེས། བྱོ། བྱག་ བྱོགས། བྱོང།བྱེ།

སྐྱ

སྐྱིང། བྱེས། བྱོ། བྱོབས།

སྐྱ

སྐྱགས།

སྐྱ

སྐྱ།

སྐྱ

སྐྱོང། བྱག་ བྱང། བྱབ། བྱོང།



### ལྷག་ཞི་དང་གོ་དོན་ལེན་ནི།

## ༡ འོག་གི་ཡིག་བྲིས་མ་འདི་ལྷག་སྟེ་གོ་དོན་ལེན་ནི།

ལྷ་ལྷམ་གྱི་ལྷོ་ ལམས་དང་ལྷན་ཉེ་གཏོ་འདུག། གཡུས་ ལྷོངས་  
ཐང་ལུ་ བུ་མོ་ལྷ་ལྷམ་ ཟེར་མི་ཅིག་ ཡོད་པ་མས། མོ་གིས་ ལྷོ་  
ནང་ ཉག་བྱ་ར་ ཐབ་ཚང་འཕུག། ཐབ་ཆས་ཚུ་ཡང་ ལྷ་འབྲུ།  
མཐའ་འཁོར་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག།



བཞེས་སྟོ་ འབད་ནི་གི་ ལྷོ་དང་ ཤ་ཚུ་ཡང་ ལྷ་འབྲུ་སྟེ་འབད་མ་ལས།  
མི་ ག་ར་གིས་ ལྷ་ལྷམ་གྱི་ལྷོ་ལམས་དང་ལྷན་ཉེ་གཏོ་ཡོད་མི་ལུ་དགའ་ལྷོ་  
མ་བཟའ་བའི་ཉེ་མར་ལག་པ་དང་ཐོར་པ་ཐ་ལི་ཚུ་ ལྷ་འབྲུ། ལྷོ་དང་གཅིག་  
ལར་ ལྷ་ཚན་ བསྐོལ་སྐོལ་མ་ ཕྱིན་ནི་དེ་གིས་ ལྷ་ལས་ བཞེན་པའི་  
ནད་ཚུ་བཀག་ཚུགས་ལུག།

དོ་རུང་ ཆབ་གསང་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ཡང་། ཆབ་གསང་སྟོ་  
བསྐྱམས་ཉེ་ ལྷོངས་ ག་ལྷོད་འཁོར་མ་བཅུག་པ་ལས། བཤལ་ནད་དང་  
རིམས་ནད་ཚུ་ཡང་ མ་འཐོབ་པས།



དེ་ལས་ ལྷ་ལྷམ་གྱིས་ ཆབ་གསང་བཤལ་མི་ཚུ་ལུ། ཨོ་ཨར་ཨེ་སྐྱེན་ལུ་ལྷ་ལྷོ་ཉེ་  
ག་ལུ་ཡང་ རོགས་རམ་འབད་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། ལྷོ་ཚང་གོ་ར་གིས་ དཔྱེ་བལྟ་  
ས་ཅིག་འབད་ ལྷོད་ལུག་གོ།





༤ འོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་བལྟ་སྟེ་ རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ཚར་ ༤ རེ་ བྲིས།

མཱ་                      མཱ་                      ལ་                      ཉ་                      ཉ་

༥ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་བལྟ་སྟེ་ རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ ཚར་ ༢ རེ་བྲིས།

ལོང་འབྲུལ།   ཉེ་མིག།   ཉེ་ཚུམ།   ཉུག་མཚུག།   ཉུམ་མོ།   ལྡོག་ཤིང།   ལྷགས་པ།

༦ འོག་གི་ རྩོད་ཚིག་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་བལྟ་སྟེ་རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ ཚར་ ༢ རེ་བྲིས།

- ༡ ལོང་འབྲུལ་གི་ཉུག་མཚུག་ཉེ་མིག་ཉེ་མེ་ལོང།
- ༢ ལྡོག་ཤིང་ཉུག་མཚུག།
- ༣ ལྷགས་པ་ཉུག་མཚུག་ཉེ་མིག་ཉུག་མཚུག་ཉུག་མཚུག།
- ༤ ལྡོག་ཤིང་ཉུག་མཚུག་ཉུག་མཚུག།

༧ ཟུར་ཁའི་པར་ལུ་ བལྟ་ཞིན་ན་ རྩོད་ཚིག་བཟོ།

༡. ....
༢. ....
༣. ....
༤. ....



༡༠ རྫོང་ཚོགས་ཚུ་གི་དོན་དག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཡིན་(✓) མེན་ (x ) ཉུགས་བཀའ།

༡	ཉེ་མ་བཟང་བའི་རྟེ་མར་ ཡག་པ་རྒྱ་འབྱུ	
༢	ཚལ་གསལ་པལ་ལྟ་ལྟ་ ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་སྐུ་རྒྱ་ གྲི་མི་དུ་གོ།	
༣	མཐའ་འཁོར་རྟི་སེམས་ས་བཞུག།	
༤	ཚལ་གསལ་པལ་ལྟ་ལྟ་མ་འབྲལ།	
༥	རྒྱ་བསྐྱེད་ཏེ་འབྱུང།	

༡༡ བཞེས་སློབ་གཙང་ཏོག་ཏོ་ འབད་ཐངས་ཀྱི་སློབ་ལས་ རྫོང་ཚོགས་ལྷ རྒྱང་རའི་ འབྲི་  
དབ་ནང་ གྲིས།

༡༢ ང་བཅས་དགུ་འབབ་ལྷབ་གོ། དགུ་འབབ་ཀྱི་ཉུགས་ (X) འདི་ཡིན།  
དགུ་འབབ་ཤེས་པ་ཅིན་ ཚུས་རྒྱབ་འཇམ།

དཔེར་ན།

$$4+4+4+4+4= 20$$

དགུ་འབབ་ནང་

$$4 \times 4 = 16$$

༡༩ འོག་ལུ་ཡོད་མི་དགུ་འཐབ་ཟླ་ལས་ལ་ ཚུན་ལྷབ།

༢X༡=༢	༣X༡=༣	༥X༡=༥	༧X༡=༧
༢X༢=༤	༣X༢=༦	༥X༢=༡༠	༧X༢=༡༤
༢X༣=༦	༣X༣=༩	༥X༣=༡༥	༧X༣=༢༡
༢X༤=༨	༣X༤=༡༢	༥X༤=༢༠	༧X༤=༢༨
༢X༥=༡༠	༣X༥=༡༥	༥X༥=༢༥	༧X༥=༣༥
༢X༦=༡༢	༣X༦=༡༨	༥X༦=༣༠	༧X༦=༤༢
༢X༧=༡༤	༣X༧=༢༡	༥X༧=༣༥	༧X༧=༤༩
༢X༨=༡༦	༣X༨=༢༤	༥X༨=༤༠	༧X༨=༥༦
༢X༩=༡༨	༣X༩=༢༧	༥X༩=༤༥	༧X༩=༦༣
༢X༡༠=༢༠	༣X༡༠=༣༠	༥X༡༠=༥༠	༧X༡༠=༧༠
༢X༡༡=༢༢	༣X༡༡=༣༣	༥X༡༡=༥༥	༧X༡༡=༧༧
༢X༡༢=༢༤	༣X༡༢=༣༦	༥X༡༢=༦༠	༧X༡༢=༨༤

༢༠ སྐྱུར་རྩིས་/ དགུ་འཐབ་རྩིས། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན།  
དྲི་བ།

- ༡ ལྷ་ལྷུ་མ་གྱིས་ ལྷ་ཁང་གཅིག་ནང་ལུ་མེ་རྟོག་ ༡༠ སུལ་བ་ཅིན་ ལྷ་ཁང་ ༥ ནང་ལུ་ མེ་རྟོག་ ག་དེ་མ་ཅིག་ སུལ་ནི་མས་?
- ༢ མཚོད་རྟེན་བསྐོར་ར་ རེ་ལུ་ སྐར་མ་ ༡༢ འགོར་བ་ཅིན་བསྐོར་ར་ ༣ རྒྱབ་ད་ སྐར་མ་ག་དེ་མ་ཅི་འགོར་ནི་མས་?

༡༥ འོག་གི་དག་འཐབ་ཀྱི་ ལན་ཚུ་ ཁྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲིས།

༡X༩=	-----	༡X༩=	-----
༢X༩=	-----	༥X༢=	-----
༣X༩=	-----	༤X༣=	-----
༤X༩=	-----	༣X༤=	-----
༥X༩=	-----	༢X༥=	-----
༦X༩=	-----	༡X༦=	-----
༧X༩=	-----	༩X༡=	-----
༨X༩=	-----	༨X༢=	-----
༩X༩=	-----	༧X༣=	-----
༡X༠=	-----	༦X༤=	-----
༢X༠=	-----	༥X༥=	-----
༣X༠=	-----	༤X༦=	-----
༤X༠=	-----	༣X༧=	-----
༥X༠=	-----	༢X༨=	-----
༦X༠=	-----	༡X༩=	-----



འོག་གི་ཞབས་ཁྲ་འདི་ལྷག་ཞིན་ན་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲི།

༡༦ འོག་གི་ཞབས་ཁྲ་འདི་ལྷག་ཞིན་ན་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲི།

ཁྱིམ་གྱི་ནང་ན་ཉིན་བཟུང་ཕྱགས་བདར་རྒྱབ། མཐའ་འཁོར་གིང་དང་མེ་ཏྲོག་སྣ་ཚོགས་བརྩམས། །  
 མཐོང་སྣང་མཛེས་པའི་ཁང་ཆེན་ཁང་རྒྱང་རྒྱ། །རང་རོགས་མེད་པར་སྟོད་ནིའི་སྒྲོ་བ་ཡོད། །  
 རང་དང་ཨ་ལོའི་གཟུགས་དང་གོ་ལ་རྒྱ། །འཕྲལ་འཕྲལ་འཕྱུ་སྟེ་སྐྱེ་དང་སེན་མོ་ཡང་། །  
 རིང་རྒྱང་ཚད་དང་ལྡན་མ་འབད་བཏོག་པ་ཅིན། །གཙང་སྐྱ་ལྡན་པས་མིག་གིས་བལྟམ་དེ་ལེགས། །  
 ཟ་འཕྱང་རིགས་ཚུ་ཁབ་ཏོ་བཅད་དེ་གིས། །སྐྱང་མའི་རིགས་ཚུ་དེ་ཁར་སྐྱང་མ་བཅུག། །  
 རྣམ་རིགས་མི་འཁོར་བཟའ་ཚང་དཀའ་ངལ་ཉུང་། །གཙང་སྐྱ་འཕྱོད་བསྟེན་གཙོ་བོར་བཏོན་མར་འབྲུག། །

༥ སློབ་ཚན་གཉིས་པ། དོན་ཚན་ལྔ་པ། ཚོད་ཞིང་ལྷུམ་པ།





### ལས་དོན།

དོན་ཚན་བཞི་པ་འདི་ རྒྱབ་ཚད་ལྟ་ རྒྱབ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. པར་ལཱ་བཟུ་ཉེ་ དོན་དུ་གཉེན་ཚུགས་པའི་འདུ་ཚིག་བཟོ་ཚུགས་དགོ།
༢. རང་གི་གཞུགས་ཁམས་ ལྷན་རིགས་སྤུང་སྟེ་བཀྲི་དོན་ལུ་ རང་གི་གཞུགས་ཁམས་དང་ གྲིམ་དཔེ་མཐའ་ འཁོར་ཚུ་ བཟོ་པ་མཉེ་པར་ ཉེ་སངས་ལ་ བཞུགས་དགོ་པ་ གཤམ་མཉམ་ཡིན་མ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. གཤམ་སྐྱེ་གི་དོན་ལུ་ ལམ་གསལ་ལ་མཉེ་སམ་ མ་གཏང་པར་ གསལ་སྟོན་ལག་ལུ་འབྲེལ་དགོ་པ་ གཤམ་མཉམ་ཡིན་མ་ཉེ་ཚུགས།
༤. ལམ་གོ་ ༡༠ རྩིས་འཛིན་དང་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ལས་བཟུ་ཉེ་པའི་ མིང་ཚིག་བཟོ་པ་ཚུ་གི་ འབྲི་ལྷག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༦. དུ་གུ་འབྲེལ་བཀྲི་ལྷོ་ ཡེང་གུ་ལས་ ༣ ལས་ ༥ ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།





# འབྲི་ལྷག་འབད།

༡ འོག་གི་ལ་བཏགས་དུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་འབྲི་ལྷག་འབད།

ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་

ལ

ལྷ། ལྷ། ལྷ།

ལ

ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

ལ

ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

ལ

ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

ལ

ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

ལ

ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།



ཞབས་ཁྲ།

༡ འོག་གི་ཞབས་ཁྲ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲེན།

ཁྱིམ་གྱི་ནང་ན་ཉིན་བསྟར་ཕྱགས་བདར་རྒྱབ། །མཐའ་འཁོར་གིང་དང་མེ་ཏོག་སྣ་ཚོགས་བཅུགས། །  
 མཐོང་སྣང་མངོས་པའི་ཁང་ཆེན་ཁང་རྒྱང་རྒྱ། །རང་རོགས་མེད་པར་སྡོད་ནིའི་སྡོམ་བཤེད། །  
  
 རང་དང་ཨ་ལེའི་གཟུགས་དང་གོ་ལ་རྒྱ། །འཕྲལ་འཕྲལ་འཕྱུ་སྟེ་སྟེ་དང་སེན་མོ་ཡང་། །  
 རིང་བྱང་ཚད་དང་ལྡན་མ་འབད་བཏོག་པ་ཅིན། །གཙང་སྣ་ལྡན་པས་མིག་གིས་བལྟམ་དེ་ལེགས། །  
  
 ཟ་འབྲུང་རིགས་ཚུ་ཁབ་ཏོ་བཅད་དེ་གིས། །སྤྱང་མའི་རིགས་ཚུ་དེ་ཁར་སྤྱང་མ་བཅུག། །  
 བད་རིགས་མི་འཁོར་བཟའ་ཚང་དཀའ་ངལ་ཉུང་། །གཙང་སྣ་འཕྲོད་བསྟེན་གཙོ་བོར་བཏོན་མ་ར་དག། །





### སློབ་ལྟུང་།

#### ༤ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟོ་ལྟོ།

སྐད་པ། སྐད་ཀོང་ཁང་གི་སྐྱེལ། འོ་ར་གྱི་སྐྱེ། གྱིབ་མ། སྐྱོག་མེ། སྐྱིང་མ། སྐྱ་མ། སྐྱུད་བཀའ།  
ལས་སྐྱེད། བསྐྱབ་བྱ། ལ་སྐྱབ་བ། ལྷ་གང། སྐྱོག་མོ། དམི་སྐྱེད། སྐྱམ་བཅད། སྐྱི་ཤིང།  
ཤིང་འབྲས། སྐྱོན་མ། སྐྱེད་དོ། སྐྱོག་ཐབས། གཟའ་ལྷན། བསྐྱེད་དོ།

#### ༥ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་ལྟོ་ལྟོ།

སྐྱོང་སྐྱོང་གི་ཁང་རྐྱེད། སྐྱོབ་སྐྱོབ་པའི་སྐྱུ་གཞས། སྐྱོན་པའི་སྐྱོ་རིག། སྐྱ་མའི་ཕྱིན་ལྷབས།  
སྐྱོབ་དཔོན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ། ལའི་སྐྱངས་མ། དཔུལ་ཐེ་གི་དཔུལ་མ། སྐྱམ་ར་ནང་ཚུ་སྐྱེགས།  
ཐལ་བར་བསྐྱེ། ཨོམ་དཀྱོགས། ལྷགས་ཆགས། ལ་གྱེས། བོ་སྐྱོན། སྐྱོ་ཕྱོ། ཕྱི་ནང་སྐྱོགས།

#### ༦ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་འདྲ་བཤུས་ཚར་ལ་རེ་རྒྱུ།

སྐད། སྐྱེ། ལྷོད། སྐྱོག་ལྷོ། ལྷན།

#### ༧ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་ལྷོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་འདྲ་བཤུས་རྒྱུ།

༡. སྐྱམ་བཅད་དུ་སྐྱེགས།
༢. སྐྱོ་མོ་ལུ་སྐྱབ།
༣. ལྷ་བ་གི་གོ་སྐྱི་དུ་བསྐྱོག།
༤. ལྷོད་འཕྲུལ་གྱི་སྐྱོག་མོ་བཅུགས།
༥. ལྷོད་སྐྱོད་གྱི་སྐྱིང་མ་རྟོ།

༤ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་བསྐྱིགས་ཏེ་ཁྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་རྫོང་ཚིག་བཟོ།

སྐམ་བཟུང། ཟླ་བ། ལྷོ་མོ་གི། གཉེས་པ། ཁྱོད་ལྟོད། བཟའ་བུའག  
སྐྱུ་གུ་ཐབས། ཚོད་ཞིད། ལྷུང། འབད་དུགོ། སྐབ་དེའ། འཚུབ་འཕུག།

༥ ཐིག་ཁྲམ་ནང་གི་མིང་ཚིག་ལས་ས་སྟོང་ནང་ག་ཕོག་ནི་ཨོན་ན་བཟུ་སྟེ་བཅུགས།

ཁྱོད་ལྟོད་	ལྷོ་མོ་	སྐམ་བཟུང།	ལྷུང།	སྐབ་
------------	---------	-----------	-------	------

1. ཟླ་བ་ཟེར་མི་.....ལས་འཛེས་འཛེམ་ཨོན།
2. ....གི་ཚོད་ཞིད་ནང་ཚོད་སྟེ་ལེགས་ཤོམ་འཕུག
3. ཚོད་ཞིད་ནང་.....ལེ་ཤ་ཡོད།
4. ....འཚུབ་འཕུག
5. ལྷུང་ར་ནང་ཉོད་སེམས་ཅན་མ་བཅུགས་.....།

༡༠ འོག་གི་འདི་ཚུ་གིས་མིང་ཚིག་བཟོ།

ཁྱོད། སྐམ། ལྷོ། ལྷུང། ཟླ། སྐབ།

༡༡ འོག་གི་ཚོད་སྲིད་པར་ཚུ་གི་མིང་བྲིས།



.....

.....



.....

.....

༡༢ འོག་གི་ཚོད་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དག་དང་འབྲིལ་ཉེ་ཡིན་(✓)མེན་(x) ཉམས་བཀའ།

༡.	སྐྱམ་བུ་དྲ་ཚོད་སྲུ་ལུ་མ་ར་ལུ་ལས་འཕྲོ་བ་ཡིན།	
༢.	མི་སྡེ་ལྟགས་ཟེར་མི་དྲི་པ་གསལ་ལྟོག་ཏུ་འོང་མ་ཡིན།	
༣.	སྐྱོ་མོ་ཟེར་མི་ལམ་སྲུ་གི་མིང་ཡིན།	
༤.	སྐྱ་ཆ་ཟེར་མི་ལྟུ་མ་འབད་ལྟུ་འཕྲོ་བ་ཡིན།	

༡༩ འོག་གི་དགུ་འབྲབ་ ༤ ལས་ ༧ ཚུན་ལྷབ་གོ།

	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢
༤	༤	༡༢	༡༦	༢༤	༣༠	༣༦	༤༢	༤༨	༥༤	༦༠	༦༦	༧༢
༧	༧	༡༤	༢༡	༢༨	༣༥	༤༢	༤༩	༥༦	༦༣	༧༠	༧༧	༨༤
༨	༨	༡༦	༢༤	༣༢	༤༠	༤༨	༥༦	༦༤	༧༢	༨༠	༨༨	༩༦
༩	༩	༡༨	༢༧	༣༦	༤༥	༥༤	༦༣	༧༢	༨༡	༩༠	༩༩	༡༠༨

༡༠ དགུ་འབྲབ་རྒྱུ་ཐངས་ཀྱི་དྲུག

སློབ་ཚུལ་	དགུ་འབྲབ།	སློབ་ཚུལ་	དགུ་འབྲབ།
༤	༤x༣=༡༢	༧	༧x༣=༢༡
+༤		༧	
		+༧	
༡༢		༢༡	
༨	༨x༥=༤༠	༩	༩x༥=༤༥
༨		༩	
༨		༩	
+༨		+༩	
༤༠			



༡༥ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་དགུ་འཐབ་གྱི་ཕྱི་ས་ཁྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བཏོན།

- 6X6 = \_\_\_\_\_      5X6 = \_\_\_\_\_      6X70 = \_\_\_\_\_
- 5X4 = \_\_\_\_\_      5X2 = \_\_\_\_\_      6X6 = \_\_\_\_\_
- 5X5 = \_\_\_\_\_      6X2 = \_\_\_\_\_      70X2 = \_\_\_\_\_

༡༦ འོག་གི་གནད་དོན་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ལན་བྲིས།

༧ བཟང་མོ་གིས་ཚལ་ལུ་སེལ་ ཉི་ཏུ་ 3 ནེ་སེ་ ཚལ་ལུ་ 70 བཅོངས་ཏུག།  
 རྟོམ་གྱིས་ཉི་ཏུ་ ག་དེམ་ཅིག་ཐོབ་ཏུག?

	X		=	
--	---	--	---	--

༨ རྩོམ་གིས་བྲམ་བན་དུ་ ཀཱེ་སེལ་ ཉི་ཏུ་ 2 ནེ་སེ་ ཀཱེ་ ཇེ་ བཅོངས་ཏུག།  
 རྟོམ་གྱིས་ཉི་ཏུ་ག་དེམ་ཅིག་ཐོབ་ཏུག?

	X		=	
--	---	--	---	--

༩ ལམ་ཀཱེ་གིས་ ལམ་དུམ་སྐྱིས་སེལ་ཉི་ཏུ་ 70 ནེ་སེ་ ལམ་དུམ་སྐྱིས་ 6 བཅོངས་ཏུག།  
 རྟོམ་གྱིས་ཉི་ཏུ་ ག་དེམ་ཅིག་ཐོབ་ཏུག?

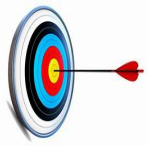
	X		=	
--	---	--	---	--

༡༠ ལྷེ་བ་གིས་ ལུམ་ཀཱེ་སེལ་ ཉི་ཏུ་ 5 ནེ་སེ་ ལུམ་ཀཱེ་ 5 བཅོངས་ཏུག།  
 རྟོམ་གྱིས་ཉི་ཏུ་ ག་དེམ་ཅིག་ཐོབ་ཏུག?

	X		=	
--	---	--	---	--

༤ སྟོན་ཚན་གཉིས་པ། དོན་ཚན་དྲུག་པ། བྱ་གསོ་སྐྱོང་།





ལས་དོན།

དོན་ཚན་ཕྱག་པ་འདི་ རྟུང་ཚེས་ལྷན་ རྟུང་སྤྱད་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. བྱ་གསོ་སྤྱད་འབད་དེ་ འོང་འབབ་ཡང་སེའུ་ ཡན་བབས་ཡོད་པའི་སྤྱད་ལས་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. བྱ་སོན་ ལེགས་ཤོམ་གསོ་སྤྱད་འབད་བའི་ སྤྱད་དོན་འབྲེན་མཇུག་ བཟོ་ཚུགས་པ་ཡིན་མ་  
ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. ར་བརྟགས་ཡོད་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ དོས་འཛིན་དཔེ་ འབྲི་ལྟག་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ལྷ་བརྟེན་པའི་མེ་ཚོག་དཔེ་ རྫོང་ཚོག་ཚུ་ འབྲི་ལྟག་དཔེ་ གོ་དོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༥. དུལ་ཀྱམ་དཔེ་ ཡུལ་ཀྱམ་ཚོས་ལུགས་དཔེ་ རིམ་བུ་གི་ཚད་ཚིམ་ རྟུང་བཟང་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།





### ཞབས་ཁྲ།

#### ༡ འོག་གི་ཞབས་ཁྲ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འཐེན།

གཞུང་གི་བཀའ་ངོན་སྟོན་ལས་ཁུངས་ལས། །བྱ་སོན་མ་འདུལ་ལེ་ཤ་འཐོབ་ཚོགས་ཡོད། །  
 གསོ་སྦྱང་ལེགས་ཤོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་མ་ལས། །རང་ལུ་དགོ་པའི་ཟད་འགྲོ་དེ་ལས་འཐོན། །  
 སྦྱང་རྟོག་བལྟམ་དུ་ལེགས་པས་ཁ་ལུ་ཞིམ། །བཟོ་བའི་དུས་ལུན་མི་འགོར་ཀུན་གྱིས་དགའ། །  
 ལ་ལུང་བཀལ་ཉེ་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་མི་དགོ། །ཉེ་ཚོང་བྱིམ་མའི་སྟོ་ཁར་ག་འཐོབ་ཡིན། །  
 སྦྱང་རྟོག་སྦྱང་ཉོ་རིལ་རི། །ཁོང་ཡང་ལེ་ཤ་འཐོབ་པས། །  
 ཀོ་ཀོ་ཟེར་བའི་བྱམ་འདི། །གསོ་ནི་འཇམ་ར་འཇམ་མས། །



### གོ་དོན།

#### ༡ འོག་གི་བྱ་གསོ་སྦྱང་གི་ཡིག་བྲིས་མ་འདི་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ གོ་དོན་ཉེ་གོ་བརྟུག་ནི།

སྦྱང་གསེབ་ནང་ བྱ་གསོ་སྦྱང་ ག་དེ་ དག་དག་འབད་དགོ། ར་བཅས་ འབྲུག་གི་ སྦྱང་གསེབ་ནང་ལུ་ བྱ་གསོ་སྦྱང་འབད་ནི་གི་ ལུགས་སྟོལ་ཡོད། བྱ་རིགས་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ གསོ་སྦྱང་འབད་བ་ཅིན་ཁེ་སང་དང་ཕན་པ་སྟོམ་ཡོད།

བྱ་རིགས་ ལེགས་ཤོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་སྟོན་ལས་ རྫོང་ཁག་ སྟོན་མེ་ཚན་དང་ འབྲེལ་བ་འབད་དགོ། བྱ་སོན་ལེགས་ཤོམ་ ཁོང་གིས་ བཀའ་སྟེལ་འབད་མ་ཡིན། བྱ་མང་ཉུང་དང་འཇུག་ཉེ་བྱིམ་བཟོ། བྱིམ་དེ་ཡང་ གཙང་ཉོག་ཉེ་སྟེ་ བཞག་དགོས་གལ་ཅན་ཅིག་ཡིན། བྱ་གི་ཨ་མ་ཚུ་ བསགས་ཞིན་མ་ལས་ ཚོད་བསྟེ་ལུ་ར་ནང་ལུ་ ལུང་ལྷག་པ་ཅིན་ ཚོད་བསྟེའི་འཐོན་སྦྱེད་ལུ་སན།

སྦྱང་རྟོག་འདི་ ཟས་བརྟུད་ཀྱི་གསུམ་ལས་ བརྟུད་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ཚོད་བསྟེ་ཁྲོམ་ཁ་ལུ་ བཙོངས་པ་ཅིན་འོང་འབབ་ཡར་སེང་བཟོ་ནི་ལུ་ ཕན་པ་སྟོམ་ཡོད།



### སྟོན་ལྗང་།

#### ༤ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྟགས།

བཀ་ཤིས་ཀྱི་སྤང་མོ། འབྲེམས་ཁང་། སྐྱ་ལྷུས་གནང་། པ་ཏ་བཞོ། ཉིམ་འོ། འུང་འཚོའི་བཀའ་  
འོ། འུང་འཚོའི་གནང་། འུང་མཐུད་དེ་འབད། འུང་ལ་ཆས་མ་འབདཿ། འུང་ལྟག་གི་ལྷུབ་  
འབྲས། མར་སྤང་ལྟག། ལྷུབ་པོའི་སྤྲུལ། འབྲུ་སྐྱ་སྐྱ་བསྐྱེས། གནམ་བསྐོ། འོག་གུ་ལྷུལ།

#### ༥ འོག་གི་ རྫོང་ཚིག་འདི་ཚུ་ ལྟགས།

སྟོང་གསེབ་ལུ་ བྱ་མོན་བཀའ། བྱ་མོ་ཚུ་ ཉིམ་བསྐོ་བཅུག། སྟོང་དོག་ གིན་ནང་འདེགས།  
སྟོ་ལོར་ལས་ལྷུངས་དང་ འབྲེལ་བ་འབད། སྟོགས་རམ་ སྟོལ་པོར་ལེན། སྟོམ་ཁར་བཙོངས་ཏེ་  
འོང་འབབ་བཙོ། གཞན་དང་འབྲེན་འབྲ་ ཡར་སྐྱེད་བཏགས། བྱ་ལུ་གཞོད་པའི་ནད་ཚུ་ སྐྱུང་སྐྱེབ་  
འབད། ཏི་རུ་ལྷུག་ལྷུག་དགོ་པ་ཅིན་ བྱ་གསོ།

#### ༦ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ ཚར་ལྷུ་ རེ་འབྲ་བལུས་ཀྱབ།

རྟུལ་ཀྱམ། སྟོང་གསེབ། འབྲེལ་བ། སྟོགས་རམ།  
སྐྱུང་སྐྱེབ། སྟོམ་ཁ། འཕྲུལ་ འཕྲུལ། སྟོལ་ལུ།

#### ༧ རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འོག་གི་མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ འབྲ་བལུས་ཀྱབ།

རྟུལ་ཀྱམ། ར་ལ། སྟོ་གི། སྟོ་ཀྱམ། སྟོ་ཀྱམ་གཞི་བཀྱུ་ལུ་ རྟུལ་ཀྱམ་གཞི།  
ར་ལ་གཞི་ལུ་ རྟུལ་ཀྱམ་གཞི། སྟོ་གི་བཞི་ལུ་ རྟུལ་ཀྱམ་གཞི།  
ར་ལ་གཞི་ལུ་ སྟོ་ཀྱམ་ལ་བཅུ།

#### ༨ རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འོག་གི་ ཚིག་འདི་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཚིག་བཙོ།

སྟོང་གསེབ། སྟོམ། རྟུལ་ཀྱམ། ཚོད་སྟོ།

༩ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་འདི་ཚུ་ ཡིན་ (✓) མིན་ (x) གྱི་རྟགས་བཀག་ལ།

༡.	སློང་རྟོག་འདྲི་ ཟས་བཟུ་ཞེ་མེན།	
༢.	བྱའི་ལུ་ལྷ་གིས་ ལུ་བུ་བ།	
༣.	སློང་རྟོག་བཅོལ་པ་ཅིན་ འོ་འབབ་ལུ་ མི་ཡན།	
༤.	བྱའི་གསུམ་ལེགས་ཤོམ་གྱི་རྟོག་ལུ་ སློབ་མཉམ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའ་འབྲབ།	
༥.	བྱའི་གྱིམ་ གཅེད་རྟོག་རྟོ་ བཞག་གི་མི་འོང།	

༡༠ འོག་གི་ རི་བ་ཚུ་གི་ལན་ འབྲི་དེབ་ནང་ བྲིས།

༡. བྱ་ག་ཅི་འབད་ གསོ་ལྷ་སྟོ་?
༢. སློང་རྟོག་ཚུ་ རང་བཟུའ་ནི་ རྒྱུམ་གཞི་ཡིན་ནུ་?
༣. བྱའི་གྱིམ་ ག་དེ་མེ་ བཞག་དུ་གོ་པ་སྟོ་?
༤. བྱའི་ལུ་ལྷ་ཚུ་ ག་རྟེ་ བྱ་ག་ནི་ཡིན་ནུ་?

༡༡ འོག་གི་རྩིས་ཚུ་ རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བཏོན།

རྒྱུལ་ཀྱམ་	ཟླེ་ཀྱམ་	རྒྱུལ་ཀྱམ་	ཟླེ་ཀྱམ་	རྒྱུལ་ཀྱམ་	ཟླེ་ཀྱམ་
	+ ༥. ༢༥		+ ༡༠. ༥༠		+ ༡༥༠. ༢༥
	༤. ༥༠		༡༤. ༥༠		༡༢༥. ༥༠
	༢. ༢༥		༡༣. ༢༥		༡༤༠. ༢༥
	=		=		=
	༢༤. ༢༥		༡༢༥. ༥༠		༡༥༤༠. ༠༠
	- ༡༩. ༢༥		- ༡༢༥. ༥༠		- ༤༥༢. ༠༠
	=		=		=



༡༢ འོག་གི་ ཇི་བ་རྒྱ་གི་ལན་ རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲིས།

༡. རྩོད་ལས་སྐྱོལ་མ་ལུ་ རྟེ་ཁང་ནང་འབྲེལ་དུ་ ཡེ་པ་གིས་ གཏེ་དུང་མེ་ རྟུལ་ཀྱམ་ ༥༥ རྩོད་ལུག་།  
ཡེ་པ་གི་ཡང་ གིས་རྟུལ་ཀྱམ་ ༡༥ རྩོད་ལུག་། དེ་ཕྱི་ མོ་རྟུལ་ཀྱམ་གིས་ རྟུལ་ཀྱམ་ ༥༠ རྩོད་  
ལུག་།

- རྩོད་ལས་སྐྱོལ་མ་ལུ་ རྟུལ་ཀྱམ་ རྩོམ་ག་དེ་མེ་མེ་ལུག་?

༢. བྲག་གིས་སྐྱོལ་མ་ལུ་ ཡེ་པ་གིས་ དུག་མས་ མས་ཏེ་མི་དོན་ལས་ རྟུལ་ཀྱམ་ ༩༡ རྩོད་ལུག་།  
མོ་གིས་ དུག་མས་མས་ ༡༩༩, ཏེ་ཕྱི་དུག་ཀྱམ་ རྩོམ་ ༩༥ རྩོད་ལུག་།

- དེ་ བྲག་གིས་སྐྱོལ་མ་གི་ལུག་པར་ རྟུལ་ཀྱམ་ག་དེ་མེ་ ལུས་ལུག་?

༣. དུག་མ་འདོག་ལུ་ ཁོ་པའི་ཡེ་པ་གིས་ རྟུལ་ཀྱམ་ ༩༩ རྩོད་ལུག་། ཁོ་ཕྱི་ཁང་འབྲེལ་བའི་ལས་  
ཁར་ ཡེ་པ་ག་ལུ་འདོག་ལུ་ལས་ ཐུམ་རྟུལ་ཀྱམ་ ༥༥ རྩོད་དེ་ཏེ་འབྲེལ་ལུག་།

- དེ་ དུག་མ་འདོག་ལུ་ རྟུལ་ཀྱམ་ རྟུག་མ་ག་དེ་མེ་ ལུས་ལུག་?

༤. རྩལ་ལྷོ་ལས་ཀྱིས་ རྩོད་དོག་བཅོམ་ཏེ་ རྟུལ་ཀྱམ་ ༡༠༠ རྩོད་ལུག་། དེ་ལས་ ང་པའི་བཟུལ་ཚུ་,  
ལུ་ རྟུལ་ཀྱམ་ ༥༠ རྩོད་དེ་ ཏེ་ལུག་།

- དེ་ ཁོ་ལུ་རྟུལ་ཀྱམ་ ག་དེ་མེ་ རྟུག་མ་ལུས་ལུག་?
-



13 བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ འོང་འབབ་དང་ཟད་སོང་ ག་དེ་ཅིག་ཡིན་ན་?  
གཟུང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་ སློབ་ནང་ རིམ་པ་བཞེན་དུ་བྲིས།

སྐྱེས་གཟུང།	འོང་འབབ་རྒྱུ་ཀྱམ།	ཟད་སོང་ རྒྱུ་ཀྱམ།
གཟུང་ཟླ་ལུ་		
མིག་ལྷན་ལུ་		
ལྷག་པ་ལུ་		
ཡུལ་ལུ་		
པ་སངས་ལུ་		
སེམས་ལུ་		
སྒྲིམ་ལུ་		
སློབ་རྒྱུ་ཀྱམ་		

གོང་གསལ་ བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་ འོང་འབབ་དང་ ཟད་སོང་གཉིས་ཁ་འབབ་ད་ ལྷག་ཆད་ག་ཡོད་པ་  
སློབ་ནང་བྲིས།

འོང་འབབ།
ཟད་སོང་།
=
ལྷག
ཆད།

	-		=		
--	---	--	---	--	--

༡༤ རིང་ཐུང་གི་ཚད་ རིག་ནང་ ཕྱིས་ལུགས་ལྟབ་གོ།

- ༡. ཨམ་མཐོ་ཐོང་མ་ གཤམ་ལུ་ ཨིན་ཅི་ ༡ །
- ༢. ཨིན་ཅི་ ༡༢ ལུ་ སྲི་ ༡ །
- ༣. སྲི་ ༣ ལུ་ གུན་ཚི་ ༡ །

༡༥ འོག་གི་དོན་ཚན་ ལྷག་ཞིན་མལས་ཕྱིས་བཏོན།

ཨམ་ལྷ་མོ་གིས་ ཚོང་ཁང་གཅིག་ལས་ དར་སྒྲ་ ལ་ཤ་ གུན་ཚི་ ༢ སྟོན་གོ་ཅིག་ལུ་ ལ་ཤ་  
 གུན་ཚི་ ༣ སྐོར་ས་བཅོམ་ནི་གི་ ལ་ཤ་གུན་ཚི་ ༥ ཉེས་ད་ གུན་ཚི་རེ་ལུ་ དུལ་གྲམ་ ༡༢  
 དེ་སྟོན་ཅུག། སྟོམ་གྱིས་ ག་དེམ་ཅིག་གནས་ཅུག་?

$$1 + 2 + 3 + 5 = \underline{\hspace{2cm}}$$

ལ སྟོན་ཚན་གཉིས་པ། དོན་ཚན་བདུན་པ། བགས་ཚལ་སྲུང་སྐྱོབ།





ལས་དོན།

དྲོད་ཚན་བརྒྱུ་པ་འདི་ རྟུང་ཚན་མཉམ་དུ་ རྟུང་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. པར་ལུ་བཏུ་ཞིན་མ་ལས་ གོ་བཤུ་ག་ཅི་རུ་སྤྲོད་པ་ཨིན་ན་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. རྟུང་ཚུ་ལ་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱ་ཚོར་ འཕྲོད་ལུངས་གཙོ་བོ་ཅིག་ཨིན་མ་ ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༣. རྟུང་ཚུ་ལ་མ་ཉམས་པར་བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཤིང་བཅུགས་དགོ་པ་ གཤམ་མེད་ལྟོ་ལས་ཏུ་གོ་  
ཚུགས།
༤. ར་མགོ་ལྟེ་དཔ་ ས་མགོ་ལྟེ་ ཡ་བརྟགས་ལྟེ་མི་གཤམ་ཚུ་ དེས་འཛིན་དཔ་མེད་ཚུ་འབྲི་ཏུ་ག་  
ཤེས་ ཚུགས་དགོ།
༥. ཨེང་ཡིག་གྲངས་ཁ་མྱོས་བཤམ་དཔ་ བགོ་བཤམ་ཀྱི་མྱོས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།





### གོ་བ་ལེན་ནི།

#### ༡ འོག་གི་ཡིག་བྲིས་མ་འདི་ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ནི།

ནགས་ཚལ་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱ་ལོ་འཐོན་ཁུངས་ གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན། སྤྱི་ཤིང་ རྒྱ་སྐད་གཏང་ནི་གི་ མན་བསམ་གཏང་། ག་ར་ནགས་ཚལ་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་སྤོང་པ་ཡིན། རགས་ཚལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱ་ཆ་ཡིན། ཤིང་ཆས་ཚུ་ རགས་ཚལ་ལས་ འབྱུང་མ་ཡིན། ཤིང་གིས་ ས་རུད་བཀག་ཚུགས། མཐའ་འཁོར་ཚུ་ཡང་ དགའ་ཏོག་ཏོ་མཐོང་། རགས་ཚལ་མེད་པ་ཅིན་ རྒྱ་སྐུལ་འོང། སློབ་ལོ་དང་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ཚུ་ཡང་ སྤོང་མི་ཚུགས། ག་ར་གིས་ རགས་ཚལ་སྤུང་སྐྱོབ་ག་དེ་དྲག་དྲག་འབད་དགོ།

༡. རགས་ཚལ་ སྤུང་སྐྱོབ་ཟེར་མི་འདི་ མི་སེར་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་ འགན་ཁུར་འབག་སྟེ་ རང་སེའི་ས་ཁོངས་ནང་ཡོད་པའི་ རགས་ཚལ་གྱི་ཤིང་ཚུ་ག་དགའམ་འབད་ མ་བརྟེན་པར་བཞག་ནི་དང་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ཚུ་མ་གསལ། དེ་ལས་ རགས་ཚལ་མེ་རྒྱུན་ལས་སྤུང་སྐྱོབ་འབད་ནི་དང་ རྒྱ་འཐོན་སའི་རྒྱ་འགོ་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན།
༢. རགས་ཚལ་རྒྱ་སྐྱོང་ཟེར་མི་འདི་ ཤིང་མེད་པའི་ས་ཁོངས་ནང་ ཤིང་བཅུགས་ནི་དང་ རགས་ཚལ་མེད་པ་ བཏང་ཡོད་མི་ཚུ་འི་ནང་ ལོག་ཤིང་བཅུགས་ནི་ལུ་གོམ་ཡིན།
༣. རགས་ཚལ་དང་མེའི་འབྲེལ་བ། རགས་ཚལ་འདི་ད་བཅས་རའི་ཚེ་སློག་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ རགས་ཚལ་ལས་ ད་བཅས་ར་མི་ལུ་ ཉེ་བར་མཁོ་བའི་མཁོ་ཆས་ རྒྱ་ རྒྱུང་ ཤིང་ ས་བཅུད་ རྩོ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས་དང་ འཐོན་ཁུངས་ཡོད་པའི་རྒྱ་དངོས་ལེ་ཤ་ འབྱུང་མ་མ་ཚད་ སློབ་ལོ་དང་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ འབྲུམ་ས་ཡང་ཡིན་མ་ལས་ རགས་ཚལ་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱ་ ཆ་ལོ་མ་ ཡིན།



### ཞབས་ལྷ།

#### ༣ འོག་གི་ཞབས་ལྷ་འདི་གདངས་བཟོ་སྟེ་འཐེན་ནི།

ལྷགས་རིའི་ནགས་ཀྱིས་བསྐོར་བའི། ། རོར་བུ་གཡུས་བཟང་ལྷ་མོ། །  
 རང་བཞིན་གནས་སྤངས་མཛེས་པའི། ། འབྲུག་གཡུས་ནགས་ཀྱི་རང་བཞིན། །  
 ཤིང་དང་མེ་ཉོག་སྣེ་ཚོགས། ། སེམས་ཚན་སྤྱི་རིགས་སྣེ་ཚོགས། །  
 བྱ་སྣེ་སྤྱི་རིགས་སྣེ་ཚོགས། ། ཞགས་ཚལ་འདི་ནང་གནས་པ་ཡིན། །  
 དམ་ཚེས་བསྐྱབ་སའི་རི་ལོང། ། རི་དྲགས་སེམས་ཚན་འབྲུམ་ས། །  
 རང་བཞིན་རྒྱ་ལོར་འཐོན་ས། ། ཞགས་ཚལ་འདི་ར་ཡིན་ནོ། །  
 ཤིང་ཚུ་ཅ་མེད་མ་དབས། ། མེ་རྒྱེན་དེ་ལས་སྤྱངས་ད། །  
 ཤིང་ཚབ་ཤིང་ར་བཙུགས་ཏེ། ། ཞགས་ཚལ་སྤང་སྐྱོབ་འབད་གེ། །



### སྦྱོང་ལྷ།

#### ༤ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག།

ཀོ་སྦྱོ་གི་རྒྱལ་ཅུང། བཀའ་འིན་བསྐྱེད། ཞབས་སྦྱེལ་སོང། སྦྱིན་འགྲུལ། སྦྱུན་ཚབ་ཤོར། རྒྱང་  
 རིང་གི་བང་རྒྱུ། ཚོས་རྒྱགས་སྦྱང་བ། བརྒྱ་དང་བརྒྱད། ཚིབས་སྦྱོད་གནང། ཤོག་གུ་སྦྱར། སྦྱང་  
 གནས་སྦྱངས། སྦྱོ་རྒྱས་སྦྱངས།

༥ འོག་གི་ཚིག་ཚུ་ལྟ་སྟོན།

རྒྱ་ཆད་མེད་པའི་ལོངས་སྟོན། ཡར་སྐྱེད་བཏགས་ཞི་གི་རྒྱ་ལོངས། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱ་ཆ། མི་རྒྱུད་  
རིམ་པ། ཚོང་སྐྱར་འབྲེལ་ཞི་གི་མ་ཅུ། རྒྱུ་རྒྱུ་ཞི་གི་ཤིང་ཆས། སེམས་ཅན་འབྲུམ་ས། བླ་ས་  
ཚལ་མེ་རྒྱུ་ལས་སྐྱེད་ས། སྐྱེ་ཤིང་རྒྱ་སྐྱེད་གཏང་དགོ། བླ་ས་ཚལ་སྐྱེད་སྐྱོབ་འབད། ཐབ་ཤིང་དང་  
རྒྱུ་ཀྱི་ཤིང་ཆས་ཚུ་ བླ་ས་ཚལ་ལས་འབྱུང་མ་ཡིན།

༦ འོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ཚོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ཚར་ ༣ དེ་བྲིས།

ཀྱ ཀྱ ཀྱ ཀྱ ཀྱ ཀྱ ཀྱ

༧ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ཚོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ཚར་ ༣ དེ་བྲིས།

རྒྱ་ལྷོ་ རྒྱ་ལྷོ་ རྒྱ་ལྷོ་ རྒྱ་ལྷོ་  
རྒྱ་ལྷོ་ རྒྱ་ལྷོ་ རྒྱ་ལྷོ་

༨ རྒྱུ་ལྷོ་ལོངས་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འོག་གི་ཚིག་ནང་ ག་ཕོག་བཟུ་སྟེ་བཅུ་གས།

(རྒྱ་ བཟུ་ རྒྱ་ རྒྱ་)

༡. རྒྱ་ས་ཚལ་མེ་ ..... ལས་སྐྱེད་ས།
༢. རྒྱ་ཤིང་རྒྱ་ ..... གཏང་དགོ།
༣. རྒྱ་ས་ཚལ་སྐྱེད་ ..... འབད་དགོ།
༤. རྒྱ་ཤིང་བཟུ་ས་ཐངས་སྐྱོབ་སྐྱོབ་སྐྱོབ་ ..... བཟུ་འབད།



༩ རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འོག་གི་ ཚིག་ཚུ་གིས་ རྩོད་ཚིག་བཟོ།

སྤྱད་བཟུང་ རྟགས་ཚུལ་ ལོངས་སྤྱོད་ སྤྱད་སྤྱོད་

༡༠ འོག་གི་རྩོད་ཚིག་ཚུ་ བདེན་ (✓) རྩུན་ (x) གྱི་རྟགས་བཀལ།

༡.	རྟགས་ཚུལ་ མི་ལུ་ཡན་མི་ཐོགས།	
༢.	མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཤིང་སྤྱོ་བུལ་གི་ མི་འོང།	
༣.	རྟགས་ཚུལ་མེ་རྒྱུ་ལས་སྤུངས།	
༤.	ས་སྤྱ་ཚད་སར་ ཤིང་མ་བཅུགས།	
༥.	རྟགས་ཚུལ་སྤྱད་སྤྱོད་འབད་དུ་གོ།	
༦.	རྟགས་ཚུལ་ལས་ འོང་འབབ་གཏང་ཡང་མེད།	

༡༡ རྟགས་ཚུལ་གྱི་ཕན་ཐོགས་སྐོར་ལས་རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་རྩོད་ཚིག་ཡིག་ཤིས།

༡༢ འོག་གི་དགུ་འཐབ་ ༡༠ ལས་ ༡༢ ཚུན་ལྷབ་གོ།

	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢
༡༠	༡༠	༢༠	༣༠	༤༠	༥༠	༦༠	༧༠	༨༠	༩༠	༡༠༠	༡༡༠	༡༢༠
༡༡	༡༡	༢༢	༣༣	༤༤	༥༥	༦༦	༧༧	༨༨	༩༩	༡༡༠	༡༢༡	༡༣༢
༡༢	༡༢	༢༤	༣༦	༤༨	༦༠	༧༢	༨༤	༩༦	༡༠༨	༡༢༠	༡༣༢	༡༤༤

༡༩ འོག་གི་གྲངས་ཁའི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ལྷབ།

༡	---	གཞི།
༡༠	---	བུ།
༡༠༠	---	བརྒྱ།
༡༠༠༠	---	སྟེང་།
༡༠༠༠༠	---	ཁྲི།
༡༠༠༠༠༠	---	འབྲུམ།

༡༠ འོག་གི་གྲངས་ཁ་ ཕྱིས་ཐངས་ཚུ་ ལྷབ།

འ་བརྒྱ་བུ་ཐམ་	-	༥༡༠
གཞི་སྟེང་ཉིས་བརྒྱ་	-	༡༢༠༠
སྲུམ་སྟེང་ཉིས་བརྒྱ་	-	༣༢༠༠
ཉིས་ཁྲི་སྲུམ་སྟེང་	-	༣༢༠༠༠
གཞི་འབྲུམ་སྲུམ་ཁྲི་ཉིས་སྟེང་གཞི་བརྒྱ་འ་བུ་ཐམ་པ་	-	༡༢༢༡༥༠

༡༥ བཞོ་བཤའི་ཕྱིས་ལྷབ་གོ། བཞོ་བཤའི་རྟགས་འདི་ ÷ ཡིན།

བཞོ་བཤའི་ཕྱིས་རྒྱབ་དུ་ཡལ་དུ་གྲུ་འབྲབ་ཤེས་དུ་གོ་པ་ཡིན།

དཔེ་གྲ།

༡. ༡༩ དུ་དེ་དེ་གཉིས་ལུ་གི་ལམ་ ༡༠ འདུག། རྩེ་གཉིས་བཞོ་བཤའ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ གྲུས་ ལ་གཉིས་ཀྱི་དུ་གྲུ་འབྲབ་སྐྱོད།

$19 \div 2 = 9$  མི་འུ་ ལམ་ ༡ རྩེ་བཞོ་བཤའ་པས།

༢. འདི་བརྩམ་མེ་ ལམ་ ལ་གཉིས་ མི་ ༤ ལུ་ བཞོ་བཤའི་ གྲུས་ལ་བཞོ་བཤའི་ དུ་གྲུ་ འབྲབ་སྐྱོད།  $20 \div 4 = 5$  མི་འུ་ ལམ་ ༡ རྩེ་བཞོ་བཤའ་པས།

༣. འོག་གི་ བཞོ་བཤའི་ཕྱིས་ལྷབ་ འབྲེ་དེ་བུ་ལུ་འབྲེ་བཤུས་རྒྱབ།

$30 \div 5 = 6$     $30 \div 6 = 5$     $30 \div 10 = 3$     $30 \div 3 = 10$

༡༦ འོག་གི་བཞོ་བཤའི་ཕྱིས་རྒྱབ་སྐྱེ་འབྲེ་དེ་བུ་ནང་བྲིས།

ཀ་ ལམ་སྐྱེ་གིས་ དུ་གྲི་ ༤ འབྲེ་འཛུམ་ལུ་གྲ། དེ་ རྩེ་འཛུམ་ ༣ ལུ་ བཞོ་བཤའི་ ག་ དེ་འབྲེ་བཞོ་བཤའི་ ལམ་  $4 \div 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

ཁ་ དུ་གྲེ་ལུ་ལུ་གི་ ལམ་ ༤ ལུ་ གསོ་ལུ་ལུ་གྲེ་ ༣༠ གཞུ་ལུ་གྲ། དེ་ རྩེ་ལུ་བཞོ་ བཤུས་རྒྱབ་སྐྱེ་པ་ཅིན་ ག་དེ་འབྲེ་བཞོ་བཤའི་ ལམ་  $30 \div 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

ག་ རྩེ་ལུ་གྲེ་ ལུ་གི་ལུ་ས་ དེ་གེ་ ༤༠ རྩེ་ལུ་གྲ། དེ་ རྩེ་ལུ་འབྲེ་ལུ་ ༥ ལུ་བཞོ་ བཤུས་རྒྱབ་སྐྱེ་ ག་དེ་འབྲེ་བཞོ་བཤའི་ ལམ་  $40 \div 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

༤ སློབ་ཚན་གཉིས་པ། དོན་ཚན་བརྒྱད་པ། དངུལ་ཐོག།





ལས་དོན།

དོན་ཚན་བརྒྱན་པ་འདི་ རྟུང་ཚད་མཉམ་དུ་ རྟུང་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. དུལ་ཐོག་ ཟེའ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལྟ་སྐབ་ཡིན་ཉེད་ལྟ་ཐོག་གི་ཡན་པ་ག་ཅི་འཕྲོད་པ་ཡིན་ཉེ་ ?  
ཚུགས་དགོ།
༢. ཉམ་དུས་བཞི་དང་ སའི་མཐོ་དམན་ལས་བརྟེན་པའི་ དུལ་ཐོག་ཚུ་ བརྟུང་དགོ་པ་དང་བཅུགས་  
དགོ་པ་ཚུ་ཉེ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ ཚུགས་དགོ།
༣. ས་མགོ་ཅན་ལུ་ འབྲུགས་ཡོད་མི་ཡི་གྲུ་ཚུ་ དོས་འཛིན་དང་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ལོ་དོན་དང་ འབྲི་  
ལྟག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. ཡེང་མི་ཀེ་མི་མཉམ་པ་དང་ ཀེ་མི་རྫོ་ལྟམ་པ་མ་འདྲམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་དུ་གོ་སྟེ་ མི་སྒྲུབ་  
ཚུགས་དགོ།



### ཡི་གུ་ཚུ་འབྲི་ལྷག་འབད་ནི།

༡ འོག་ལུ་ མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་ལས་བྱུང་བའི་ ཡི་གུ་ཚུ་འབྲི་ལྷག་འབད་ནི།

ལྷ་    ལྷ་    ལྷ་    ལྷ་    ལྷ་



ལྷག།    བལྷད།    བལྷན།    ལྷོག།



ལྷོག།    ལྷོག།    ལྷོག།    ལྷོག།



ལྷགས།    ལྷོག།    ལྷོག།    ལྷོག།



ལྷོགས།    ལྷོག།    ལྷོག།    ལྷོག།



## གོ་བ་ལེན།

### ༡ འོག་གི་ཡིག་བྲིས་མ་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ གོ་བ་ལེན།

དངུལ་ཐོག་ལུ་སློབ་བསྐྱེད་དགོ།

དངུལ་ཐོག་བཏབ་སྟེ་ འོང་འབབ་བཟོ། དངུལ་ཐོག་ ལྷམ་པ་མ་འདྲམ་ཚུ་གི་ནང་ལས་ གོང་སློབ་འཐོབ་མི་  
དང་ གཞུགས་ལུ་ཕན་མི་ཚུ་ གཙུ་བོར་བཏོན་དགོ།

ས་བསིལ་ངོད་ལྷན་ས་ལུ་ ཨེ་སྤལ་དང་ ཁམ་གྱི་རིགས་ ཀེ་བ་ལ་སོགས་པའི་དངུལ་ཐོག་ ལྷམ་པ་མ་འདྲམ་  
ཚུ་དང་ ས་ཚ་ས་ལུ་ ཚལ་ལུ་དང་ ཨེ་ལྷན་ཅི་ ས་སྐྱ་ བ་དམ་ གེ་ཟ་ ལ་སོགས་པ་གཙུ་བོར་བཏོན་དགོ།  
དེ་ཚུ་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པའི་ཉེ་མར་ ས་མཐོ་དམན་དང་ ས་བཅུད་ ཏུ་ས་ཚོད་དང་ སོན་གྱི་རིགས་ཚུ་གི་  
སྐོར་ལས་ ཤེས་དགོཔ་གལ་ཆེ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ གཙུ་བོ་ སོན་མ་གྱི་ལུ་ལུ་བརྟེན་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཨིན། དེ་འབད་ནི་དེགིས་ སོ་  
ནམ་གྱི་ལུ་དང་ དངུལ་ཐོག་ལུ་ སློབ་ལེན་དགོ། འབྲུ་དང་ དངུལ་ཐོག་ཚུ་ གཞན་ཁ་ལས་ཉེ་མ་དགོཔར་  
ལང་ཚུ་གསལ་བཟོ་དགོ། དེ་མ་ཚད་ རོགས་ལུ་བཙོང་ས་ཉེ་ དངུལ་གྱི་འོང་འབབ་བཟོ་ནི་གི་ མཛུ་བསམ་  
གཏང་དགོ།





༤ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་དབྱེ་བལྟ་སྟེ་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།

༡. རང་ལུ་ འཇུ་འབབ་ སྐྱེ་བའོ་ཉི་མེད་ལུ་ རྟོག་པ་ཨིན།
༢. ཨེ་ལྷུ། ཚུ་ལུ། ས་སྐ། ཀེ་བུ་ རྟུལ་ཐོག་ཨིན།
༣. ཤིང་འབྲས་ ལྟམ་ཚེ་ འཇུག་སྐྱེ་འབད་ལྟོ།
༤. ཤིང་ཐོག་ལྟེ་ ཚོད་སྲེ་སྲག་སྲེ་ བཏབ།
༥. ཤིང་སྐྱོམ་ བསྐྱིག་སྲེ་ ཁྲོམ་ཁར་བཅོེ།
༦. ཤིང་འབྲས་ལྟེ་ཚོད་སྲེ་ ལུ་ལུ་སྲེ་ བ་བསྐྱེད་ལྟོ།



ཞབས་ཁྲ།

༥ འོག་གི་ཞབས་ཁྲ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲི།

དང་ལུ་སྐྱོང་ལི་སྐྱོང་། །ཟུང་མ་བཏུབ་ས་ཆ། །  
 ཐབས་ཤེས་གསར་པའི་ཐོག་ལས། །དུལ་ཐོག་ལུ་མ་ར་བཟོ་ཚོག། །  
 དུལ་ཐོག་ཚལ་ལུ་ཨེ་ལྷུ། །ཨེ་ལན་ཇི་དང་ས་སྐ། །  
 བཟའ་ན་ཟས་བཅུད་ལྟན་པ། །བཅོང་ན་རིན་གོང་འཐོབ་ཚུགས། །  
 ཡར་རྒྱས་གོང་འཐོབ་དོན་ལུ། །ཟུང་འགོ་ལ་སྐྱོང་དགོ་རུང་། །  
 ལུ་ཐོག་ལེ་ཐོག་ཚུ་གིས། །ཞར་དང་ཞོར་ལུ་བཟོ་གོ། །

༩ སློམ་ནང་གི་ཚིག་ཚུ་འོག་གི་ཚོད་ཚིག་བར་ན་ག་ཕོག་བཟུ་སྟེ་བཅུགས།

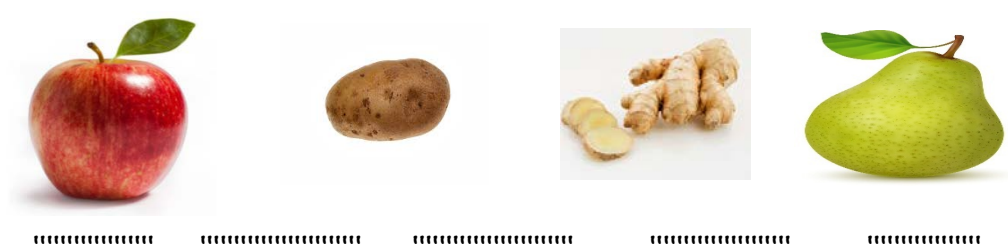
སློམ་	སྟོན་	སྟོབ་	སྟགས།
-------	-------	-------	-------

- ༡. གིང་ ..... བསྐྱིགས་ཏེ་ བཀའ།
- ༢. ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ ..... བསྐྱེད་པ་ལོ།
- ༣. རྟུལ་ ..... ལེན་སྟོན་ལས་ ཤེས་ཚུགས།
- ༤. གིང་ཐོག་དཔེ་ཚོད་སྟེ ..... ཏེ་བཏབ།

༡༠ རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་འོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་གིས་ཚོད་ཚིག་བཟོ།

སྟོབ་ རྟུལ་ཐོག་ སློམ་ སྟོན་ གིང་འབྲས་ ཚོད་སྟེ

༡༠ བར་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་མིང་བྲིས།



༡༡ འོག་གི་རྗོངས་ཚིག་ཚུ་ཨིན་མ་(✓) མིན་མ་ (x) གི་རྟགས་བཀག་ལ།

༡.	ཚལ་ལུ་ ས་མཐོ་སར་ རླེན་ཨིན།	
༢.	ཚོད་སྟེན་དང་ སྤེལ་འབྲས་བཙའ་མ་དུ་ རིན་གོང་འབྲེག།	
༣.	ཨོ་ཡུལ་མར་གོས་ ས་དུམ་འཕལ་ རླེན་ཨིན།	
༤.	ས་སྐྱ་ དུལ་བྲེག་ གྲུལ་ཁར་མི་རྒྱན།	

༡༢ ད་བཅས་ག་ར་ཟ་འབྲུང་ཉེ་ཚོང་འབྲུབ་ད་ཀེ་ཇི་ཁར་བཏབ་དགོ།

- ཀེ་ཇི་ ཚུ་ས་བཟང་ས་སྐྱོད་ལས་ རྟུམ་གཞི
- ཀེ་ཇི་, ལུ་ གྲ་རམ་༡༠༠༠ ཡོད།
- ཀེ་ཇི་ལྟེ་ལུ་ གྲ་རམ་༥༠༠ ཨིན།
- ཀེ་ཇི་ལྟེ་ལྷི་ ལྟེ་ལུ་ གྲ་རམ་༢༥༠ ཨིན།

༡༣ ཀེ་ཇི་དོ་ཕྱིས་བཟང་ས་དཔྲེ་འབྲུབ་བཅིན་

ཀེ་ཇི་ གྲ་རམ།	ཀེ་ཇི་ གྲ་རམ།	ཀེ་ཇི་ གྲ་རམ།	ཀེ་ཇི་ གྲ་རམ།
༠.༥༠༠	༠.༥༠༠	༠.༢༥༠	༠.༡༠༠
༠.༢༥༠	༠.༢༥༠	༠.༢༥༠	༠.༡༠༠
༠.༡༠༠			༠.༥༠
༠.༡༠༠			
༠.༥༠			
སྐྱོམ་ཀེ་ཇི་,	སྐྱོམ་ཀེ་ཇི་ཀོ།	སྐྱོམ་ཀེ་ཇི་ལྟེ།	སྐྱོམ་ཀེ་ཇི་ལྟེ་ལྷི་ལྟེ།

༡༤ བབ་ཕྱིས་དབྱེ་འབད་བ་ཅིན།

རྒྱ་ཡི་ལུ་ ཀེ་བ་ཀེ་འི་ ༥༠༠ འདུག། རྟེ་ལས་ ཀེ་འི་ ༣༠༠ རྟེ་ལུ་ལྷན་ལྷན་ ༥༠༠ བོའོ་མཚན་པ་འི་ནི་  
 ཀེ་འི་ ལྷན་ལྷན་  
 ༥༠༠                      ༠༠༠  
 - ༣༠༠                      ༥༠༠  
 རྟེ་གཞུང་ལུ་ཀེ་འི་ ༡༧༧ ལྷན་ལྷན་ ༥༠༠ འདུག།

ལྷན་ལྷན་

<table border="0"> <tr><td>ཀེ་འི་</td><td>ལྷན་ལྷན་</td></tr> <tr><td>༤༠༠</td><td>༣༥༠</td></tr> <tr><td>- ༣༠༠</td><td>༥༠༠</td></tr> <tr><td>-----</td><td></td></tr> </table>	ཀེ་འི་	ལྷན་ལྷན་	༤༠༠	༣༥༠	- ༣༠༠	༥༠༠	-----		<table border="0"> <tr><td>ཀེ་འི་</td><td>ལྷན་ལྷན་</td></tr> <tr><td>༣༠༠</td><td>༥༠༠</td></tr> <tr><td>- ༡༠༠</td><td>༧༠༠</td></tr> <tr><td>-----</td><td></td></tr> </table>	ཀེ་འི་	ལྷན་ལྷན་	༣༠༠	༥༠༠	- ༡༠༠	༧༠༠	-----	
ཀེ་འི་	ལྷན་ལྷན་																
༤༠༠	༣༥༠																
- ༣༠༠	༥༠༠																
-----																	
ཀེ་འི་	ལྷན་ལྷན་																
༣༠༠	༥༠༠																
- ༡༠༠	༧༠༠																
-----																	

༡༥ ལྷན་ལྷན་དབྱེ་འབད་བ་ཅིན།

ལོ་མ་དཔོན་ལྷན་ལུ་ ལྷན་ལྷན་ཀེ་འི་ ༡༠༠ འདུག། ཀེ་འི་རེ་ལུ་དཔུ་ལྷན་ལྷན་ ༥ རེ་ལུ་བོའོ་མཚན་པ་འི་ནི་ ལྷན་ལྷན་ མོ་  
 ལུ་དཔུ་ལྷན་ལྷན་ ༡༠༠x༥ = ༥༠༠ (བརྒྱ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་)

ལྷན་ལྷན་

<table border="0"> <tr><td>༣༠༠</td></tr> <tr><td><u>    </u></td></tr> <tr><td>-----</td></tr> </table>	༣༠༠	<u>    </u>	-----	<table border="0"> <tr><td>༣༠༠</td></tr> <tr><td><u>    </u></td></tr> <tr><td>-----</td></tr> </table>	༣༠༠	<u>    </u>	-----
༣༠༠							
<u>    </u>							
-----							
༣༠༠							
<u>    </u>							
-----							

༡༦ བགོ་བཤའ་དབྱེ་འབད་བ་ཅིན།

བགོ་བཤའ་ལུ་ ལོ་མ་ཀེ་འི་༣༥༠ ཡོད་མི་འདི་ ཚེད་པ་༥ ལུ་བགོ་བཤའ་འདུལ་འདུལ་བོའོ་མཚན་པ་འི་ནི་ ཚེད་  
 པ་རེ་ལུ་ལོ་མ་ཀེ་འི་༣༥༠ རེ་ འདོམ་བཤའ་ས། ༣༥༠ ÷ ༥ = ༧༠

ལྷན་ལྷན་

$400 \div 5 = \underline{\hspace{2cm}}$	$300 \div 6 = \underline{\hspace{2cm}}$
---	---

༧ སྟོན་ཚན་གཉིས་པ། དོན་ཚན་དགུ་པ། ལག་བཟོ།





ལས་དོན།

དོན་ཚན་དྲུག་པ་འདི་ རྟུང་ཚེས་ལྷན་ རྟུང་ལྷན་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. ཚས་བཟོ་ ཤིང་བཟོ་ རྟུང་གིས་ འཇམ་འབབ་ ཡམ་རྒྱས་གྲུང་ཚུགས་དགོ།
༢. ལག་བཟོ་གི་རྒྱ་ཆས་ཚུ་ གྲི་ལ་ལས་ཉེ་མ་དགོ་པར་ རྟུང་ཚུ་ལ་ལས་  
འཇམ་ཉེ་གྲོ་འཇམ་འཇམ་ ལྷན་ ཚུགས་དགོ།
༣. ར་བྱུང་ལྷན་གྱི་ཡི་གུ་ རོས་འཇམ་དྲུང་ རྟུང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་ལྷན་གོ་  
དོན་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. ཚུ་ཚོ་དྲུང་འཇམ་ལོ་གི་ རུས་ཚོ་དྲུང་བཟོ་གི་རྒྱ་ཆས་ལས་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།



### བཤད་པ་རྒྱུ།

## ༡ འོག་གི་པར་ལུ་ལྟ་སྟེ་བཤད་པ་རྒྱུ།

ཤིང་བཟོ།



ཚར་བཟོ།





### ངོས་འཛིན་དང་མིང་ཚིག་ལྷན་ཁ།

༡ འོག་གི་ མ་ ཟུར་གྱི་ཡི་གུ་ངོས་འཛིན་དང་མིང་ཚིག་ལྷན་ཁ།



ཀ་ཡ།

ག་ཚང། སློབ་གྲྲ། བཟོ་གྲྲ།

ཉིན་མ་ཐག་གི་ཉ།

ཏཱ་རེ།

དུངས་ཚུ། དུགས་པ། དུམ་སུཚ། ལམས་དུངས། དུ་མིག། དི་དུགས། ཡི་དུགས། དུམ།

ཕུ་ལུག།

ཕུ་འབྲོག། ཕུ་འི་ལུམ་ར།

གསལ་བྱེད་ཚ། སློབ་ཚ།

ལུ་མོ། ལུ་ནག།

ཟུ་ཚག།

རུམ།

ཤུ་བ།





### གོ་དོན་ཉ་གོ་ནི།

༣ འོག་གི་ ལག་བཟོ། ཡིག་བྲིས་མ་འདི་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ གོ་དོན་ཉ་གོ་བཅུག་ནི། ལག་བཟོ་ལུ་བརྟེན་ འོང་འབབ་བཟོ། ཚར་དང་ ཤིང་གི་རིགས་ཚུ་ ཉགས་ཚལ་ལས་འཐོབ། རེད་ལྷོ། ལུད་པ། ཚོལ། འབོད་ལོ། སོ་རས། གཟེབས། པ་ལང། བང་ཅུང། བལ་ལྷག། མེ་ཏྲོག་དམ་སྦྱིས། ལག་ཅུང། སྦྱིས་ལྲབ་ཚུ་ ཚར་གྲིས་བཟོ་བལྟལ། དེ་ལས་ ལྷ་པ། རྟོག། སོར་པ་གི་རིགས་དང་ ཀང་ལྷི། ཚོག་ཚེ། སྦྱོམ། ཤིང་གོ་ཚུ་ཡང་ ཤིང་གིས་བཟོས་ཨིན། དེ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་བཙོངས་ཏེ་ རང་གི་འོང་འབབ་ ཡར་སེང་ཡང་ སྦྱོམ་བཟོ་ཚུགས། ག་ར་འབད་རུང་ ལག་བཟོ་ལུ་ བཙོན་ལུགས་བསྐྱེད་དགོ། དེ་ཕྱི་གཏམ་ལུ་ཡང་ ལག་བཟོ་ཤེས་ན་ མི་འུ་གཡོག་པ། ཟས་ཞིམ་ཅིག་ བཟའ་ན་ འདི་གིས་བཟའ། ཟེར་སྦྱབ་སྦོལ་ཡོད།



### སྦྱོང་ལྷན།

#### ༤ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག།

ཀུ་ཡེ། ཕྱིན་མ་ཐག་གི་ཉ། ཡི་དུགས། ལྷ་ལྷག་ སྦྱོན་ཚུ། ཟུ་ཆག། རྩམ། ཚུ་ལོད་མ། ཚུ་ཚན་ འཁོལ། ས་ལྷམ། ལྲད་པར། དགོངས་ལེལ། སེམས་འལུལ། འཁོན་ལུགས། མཁྲིས་པ། འཁར་མ། འལལ་སྦྱོན། དམག་འལུག་ ལྷམ་འལུང། གཟེབས། སོ་རས། ལུད་པ། པ་ལང། བང་ཅུང། ཤིང་གོ། ཚོག་ཚེ། མེ་ཏྲོག་དམ་སྦྱིས། ལག་ཅུང། སྦྱིས་འལུབ། ཚོལ། ཀང་ལྷི།

#### ༥ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་ལྷག།

སྦྱ་རེ་གིས་ཤིང་བཏྲག། ལག་བཟོའི་བཟོ་ལྷ། གོང་འཕེལ་གཏང། ལྷ་འབྲོག་ནང་ རོར་བཞག། གནམ་དགུན་ལྷོ་བཙུགས། དུམ་བུ་ཚུ་གིས་ཚོས་ལྷག། ཨ་ལོ་ སྦོབ་ལྷ་ནང་ བཙུགས། རེད་ལྷོ་ བཙོངས་ཏེ་ ཚུ་ཉོ། ཤིང་གི་རྟོབ་ནང་ ཚོད་མ་འདེགས། དུ་མིག་སྦྱུར། ཚུ་ དགུན་ཚུ་ དུས། ལུ་ལྷུམ་ར། ཤིང་བཟོ་ ཚར་བཟོ་གིས་ ལྷ་ལོར་འཁོར།



༤ ཐིག་སློབ་ནང་ཡོད་མི་ཚོག་ཚུ་གིས་ འོག་གི་ཚུང་ཚོག་ཚངམ་འབད་བཟོ།

མོས་པ་	ལག་བཟོ་	ཚད་གྲིང་ལུ་	པ་ལཱ་ བར་ཚུའ་	འཇུག་འབབ་
--------	---------	-------------	---------------	-----------

༡. ལག་བཟོ་ཤེས་པ་ཅིན་ ..... བཟོ་ཚུགས།
༢. .... ཚུ་ཕྱིམ་ནུང་མཐོ་མེ།
༣. ཚུ་མི་ ..... ཚུ་ རྟོང་སྐོམ་འབྲེག།
༤. .... དི་ཚུ་མ་ཚུ་ རྟགས་ཚུ་པ་ལས་འབྲེག།
༥. .... ཚུ་ ཉེ་མི་ལེ་ཤེ་ཡོད།

༥ འོག་གི་མིང་ཚོག་ཚུ་ བཅུགས་ཏེ་ ཚུང་ཚོག་བཟོ།

སྟེ་འོ བཟོ་གྲུ། རྟོ་འབྲེག་ ལུ་མོ། རྟོ་མིག་

༡༠ འོག་གི་ཚུང་ཚོག་ཚུ་ བདེན་ (✓) རུན་ (x) གྱི་ རྟགས་བགཟུལ།

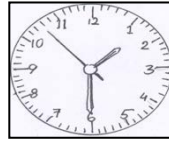
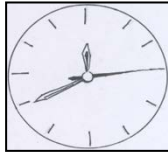
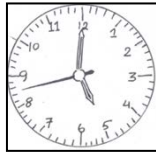
༡.	ལག་བཟོ་གི་ཅུ་ཚུ་ ཕྱིམ་ནུང་གི་ཚུ་མ་ཚུ་ཡིན།	
༢.	ཚུ་མི་ཅངས་ཚུ་ རྟོང་སྐོམ་འབྲེག།	
༣.	པ་ལཱ་ བར་ཚུའ་ རྟོ་ལས་ འབྲེགས་ཡིན།	

༡༡ འོག་གི་ ཅ་ལ་ཚུ་གི་ མིང་ལྟ་བུ།

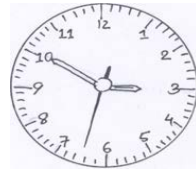
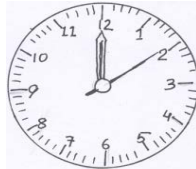
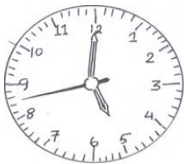
<p>༡. མོད་པ།</p>		<p>༢. ཀླུ་ལྷི།</p>	
<p>༣. རྟོ་སྐྱོམ།</p>		<p>༤. ཟླ་པ།</p>	
<p>༥. སྐྱིས་འཁྱུག།</p>		<p>༦. སྲ་མོད།</p>	
<p>༧. ས་ཁུང།</p>		<p>༨. བཟུང།</p>	
<p>༩. ལག་ལྗང་</p>		<p>༡༠. རོ་བྱ།</p>	



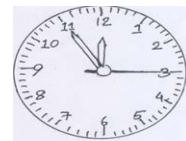
### ༡༩ ལྷ་ཚོད་ཀྱི་ཨང་ཡིག་མ་འདྲམ་ཚུ།



### ཀ འོག་གི་ ལྷ་ཚོད་འཁོར་ལོའི་པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་ ལྷ་ཚོད་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲིས།



### ཁ འོག་གི་ལྷ་ཚོད་ཚུ་ བཟུ་ཞིན་མ་ལས་ ལྷ་ཚོད་འཁོར་ལོའི་པར་བྲིས།



ལྷ་ཚོད་ ༡ ནུལ་ ལྷ་མ་མ་ ༣༠ ཡིན་ལས།

ལྷ་ཚོད་ ༣ བརྒྱུ་པར་ལྷ་མ་མ་ ༡༠ འདྲུག།

ལྷ་ཚོད་ ༡༢ ལུ་པར་ལྷ་མ་མ་ ༥ འདྲུག།

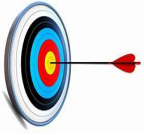




༡༡ སྟོན་ཚན་གཉིས་པ། དོན་ཚན་བརྩུ་པ། ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ།







ལས་དོན།

དོན་ཚན་བཅུ་པ་འདི་ རྟུང་ཚན་མ་དུ་ རྟུང་སྐྱུང་པ་འཇུག་གིས་-

༡. པར་ལུ་བཏུ་སྟོག་བདུ་གའི་སྲོད་པ་ལེན་ཏེ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. སང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཅོ་བ་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ དེ་ལྟ་བུ་དམ་ཚིག་བསྟེན་དགོ་པ་ གཤམ་མེད་འདི་སྐོར་ལས་ དཔོན་ཚུགས་དགོ།
༤. གོང་གི་མེད་ཚིག་དང་བཅོད་པ་ཇུག་གི་ གོ་དོན་དང་བཅས་ འབྲི་ཚོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཨང་ཚིམ་ དེ་ལྟ་བུ་གི་ཚད་ཚིམ་དང་ མང་ལུ་གི་ཚད་ཚིམ་ཇུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༦. ཡལ་ཁའི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་ཚིམ་ལུ་ ཡབ་ཚུགས་དགོ།



### མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག་འོ།

#### ༡ འོག་གི་དམིགས་བསལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག་འོ།

འབྲུག། རྒྱ་ནག། རྒྱ་གར། བོད། བལ་པོ། བང་ལ་དེ། བར་མ། རྒྱལ་ས། ཤ་ཚོ།  
 ཉིང་ཚ། རྒྱལ་གཅེས། ཤ་ཞེན། རྒྱལ་རྒྱུད། དབྱ་མིད། དང་མུ། ལུང་ཕྱོགས། དཔལ་ལྷན།  
 རྒྱ་ཚད། ཞབས་དྲུང་། ཚོས་སྲིད་ ལུགས་གཉིས། རྩེ་སྲིད། བང་འཕྲུག རྒྱལ་གཞུང་།  
 དགོ་འདུན་པ། རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ། སྐྱ་ཐོག་ མཉམ་འབྲེལ། ཡང་དག ལམ་སྟོན།  
 གུས་ཞབས། འབངས། རྩ་བ་གསུམ། རྒྱུ་ཚུལ། རྒྱལ་ཡོངས། རྐང་ཡིག་ བསམ་སྦྱོར།  
 ཆགས་གནས། དུས་རབས། རྩི་རབས།



### སྦྱོང་ལྗང་།

#### ༢ འོག་གི་ཡིག་བྲིས་མ་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་གོ་དོན་ལེན་འོ།

##### ང་བཅས་ར་འི་རྒྱལ་ཁབ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རང་དབང་རང་བཙན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ བོད་ལས་བལྟམ་ད་ ལྷོ་  
 ཁ་ཐུག་དང་ རྒྱ་གར་ལས་བལྟམ་ད་ བྱང་ཤར་ ཁ་ཐུག་ལུ་ ཕོགས་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ སའི་རྒྱ་ཚད་ ཀི་  
 ལོ་མི་གར་ སློང་ཕྱག་ ༣༤༣༧༤ སྐ་བཞི་ཁར་ཡོད། རྒྱ་གར། བལ་པོ། བང་ལ་དེ། བར་མ་ རྒྱ་ནག་དེ་ཚུ་  
 ང་བཅས་ར་འབྲུག་གི་ རྩི་ཚད་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན།

འབྲུག་གི་རྒྱལ་ས་སྟེ་བ་ ཐིམ་ཕུ་ཨིན། རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྫོང་ཁག་ ཁལ་གཅིག་དང་འྲོམ་སྟེ་བཞི་ཡོད། དེ་  
 ཡང་དང་པ་ཐིམ་ཕུ་ སྤ་རོ། རྟེན། རྒྱ་ལ། བསམ་ཚེ། སྤུ་ན་ལ། མགར་ས། དབང་འདུས་ཕོ་བྲང། དར་དཀར་  
 ལ། ཚི་རང། བུམ་ཐང། རྫོང་གསར། གཞལ་སྐང། གསར་སྤང། ལྷན་ཚེ། མོང་སྐར། བཟ་ཤིས་གཡང་ཚེ།  
 བཟ་ཤིས་སྐང། པལྗ་དགའ་ཚལ། བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར་ཚུ་རྫོང་ཁ་ཁལ་གཅིག་དང་ཐིམ་ཕུ་གྲ། ཕུན་  
 ཚོགས་སྤྱིང། དགོ་ལེགས་ཕུག། བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར་ཚུ་ འྲོམ་སྟེ་བཞི་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ང་བཅས་  
 རའི་ མི་རྒྱུད་རིམ་པ་ གོ་ར་གི་ རྟེན་གཞི་བཟུམ་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ དེ་ན་ཅན་གྱི་མ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན།  
 འདི་ལུ་ ཐང་དམ་ཚོག་ འགྱུར་བ་མེད་པའི་ ཐོག་ལས་ འཇ་ཉིང་ཚ་དང་ རྒྱལ་གཅེས་འཇ་ཞེན་བསྐྱེད་དེ་  
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་དོན་ འགྲུབ་དགོང་ཨིན།

༣ འོག་གི་མིང་ཚོག་ཚུ་ འབྲ་བལུས་རྒྱལ།

འབྲུག་རྒྱལ་པོ། འབྲུག་གཞུང། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ། འབྲུག་གི་མི་མེད། རྒྱལ་ཁབ།  
 རོ་དེ་འཕེལ། མི་མེད། རྒྱི་ཕུག། སྤུ་རྒྱུ་བ། བཅོམ་ཐབས། དོ་རྟགས།  
 བདག་འཇོན། ལམ་ལུགས་སྲོལ། རྒྱིག་ལམ་རྣམ་གཞན།



# གོ་བ་ལེན་ནི།

## ༤ འོག་གི་ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ལྷག་སྟེ་གོ་དོན་ལེན་ནི།

། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ དམངས་གཙོ་གཞུང་གི་རྒྱལ་རྒྱུན་གྱི་རྒྱལ་  
 ཁབ་ཡིན། མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་དང་  
 གཞུང་གཉིས་ཆ་ར་གི་ དབུ་མེད་ཡིན། དང་ཕུ་འབདན་ ང་བཅས་རའི་  
 རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོར་ རྒྱལ་པོ་རེ་འབད་ རྟོན་ཡོད་པ་  
 ཡིན་མས། དུས་རབས་༡༧ པའི་ནང་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་ཞབས་རུང་  
 ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ ལུང་ཕྱོགས་ཆ་མཉམ་ གཟིག་ཁར་  
 བསྐྱེམས་ཏེ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གཟིག་ལུ་ བཟོ་གནང་ལུག།



དེ་མ་ཚད་ ཚོས་སྲིད་ལུགས་གཉིས་གྱི་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་  
 འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་སྐྱོང་བའི་སྟེ་སྲིད་ཡང་ ཁྲི་རབས་༤༤  
 ཚུན་ཚོད་ ཕྱོན་ལུགས་སྲིད་ཚུ་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ རང་འབྲུག་ རྒྱུ་ཚད་  
 མེད་པར་ཐོན་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་ སྐྱིད་ཉོང་ཉོ་ རྟོན་མ་ཚུགས་པ་ད། ཁྱོད་  
 གསར་དཔོན་སློབ་ གོང་ས་ཨོ་རྒྱལ་དབང་ལུགས་མཚོག་ལུ་ འབྲུག་གི་  
 མི་སེར་ གཞུང་དགོ་འདུན་པ་ གོ་ར་གིས་ གསོལ་ཕ་བཏབ་སྟེ་ སྐྱི་  
 ལོ་༡༩༠༧ སྐྱི་ཟླ་༡༢ པའི་ ཚེས་༡༧ ལུ་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ རྒྱལ་པོ་  
 དང་པ་འབད་ གསེར་ཁྲི་མངའ་གསོལ་ལུ་ལུག།



དེ་ལས་ཚུར་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་གཞུང་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱལ་རབས་  
 གཉིས་པ་ འཛིགས་མེད་དབང་ཕྱུག་ རྒྱལ་རབས་གསུམ་པ་ འཛིགས་  
 མེད་དོ་རྗེ་དབང་ཕྱུག་ཚུ་ ཕྱོན་གནང་སྟེ་ མི་མེད་གྱི་ སྲིད་སྲུག་དང་  
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གོང་འཕེལ་ཚུ་ རྒྱལ་པོ་གཅིག་ལས་ གཅིག་གི་སྐྱོ་ཐོག་ལུ་  
 ཡར་དྲག་ བཟོ་གནང་ལུག།

ལྷག་པར་དུ་ རྒྱལ་རབས་བཞི་པ་ མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ འཛིགས་  
 མེད་མེད་གོ་དབང་ཕྱུག་ རྒྱལ་པོ་འཛིན་གསེར་གྱི་ ཕྱོན་ཞིན་མ་དུ་ལས་  
 ཚུར་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་དབང་བཙན་ཐབས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་མགོ་  
 རང་འདྲོང་ རྒྱལ་ཁབ་ མི་མང་གི་བདེ་སྲིད་ཚུ་ གོང་ལས་གོང་འཕེལ་  
 གྱི་ཕྱུག་ལུ་ ཁོ་ན་ལུ་བཙོན་ཏེ་གནང་མ་ལས་ དེ་ལུ་ ང་བཅས་  
 འབངས་མི་མེད་ གོ་ར་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཡང་དག་ལམ་སྟོན་གྱི་  
 ཡབ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ མཐོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ དད་པ་དང་དམ་ཚིག་འགྱུར་བ་མེད་པའི་  
 གུས་ཞབས་ཀྱི་སྒོ་  
 ལས་ ཅི་གསུངས་བཀའ་བཞིན་བསྐྱབས་ཏེ་ ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་དགོཔ་ཨིན།



འབྲུག་རྒྱལ་ཁུ་པ་སྐྱེ་ན་མ་བའི་ལོ་རྒྱུས། “ངེ་གི་དམིགས་ཡུལ་དང་ རེ་འདོད་འདི་ ང་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་བཙོལ་ཏེ་  
ཡོད།” མི་དབང་འཇིགས་མེད་གེ་སར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག།



མི་དབང་འཇིགས་མེད་གེ་སར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག་མཚོག་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་འཇིགས་མེད་སེངྏེ་དབང་ཕྱུག་མཚོག་དང་ལྷན་  
བཞུགས།

མི་དབང་འཇིགས་མེད་གེ་སར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག་མཚོག་ ལྷགས་པོ་སྐྱེལ་ལོ་ སྤི་ལོ་ ༡༩༥༠ སྤུ་ཟླ་ ༡  
པའི་ཚེས་ ༡༡ ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་ འཇིགས་མེད་སེངྏེ་དབང་ཕྱུག་མཚོག་དང་མི་དབང་རྒྱལ་བཙུན་ ཨ་  
ཞེ་ ཚེ་རིང་དབྱངས་སློབ་མཚོག་གི་ སྐུ་འཁྲུངས་ལུག།

སྐྱེ་ན་རྒྱུང་ཀྱའི་བསྐང་ལས་ འབྲུག་པའི་ན་གཞོན་རྩ་དང་གཅིག་ཁར་ ཤེས་ཡོན་སྐྱུང་བཙོན་དང་ རང་ལྷགས་  
དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་སྤྱི་ག་ལམ་རྣམ་གཞག་དང་ ཀུན་སྲོད་རྣམ་གཞག་རྩ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཤུལ་ལུ་ ལུ་ཨེ་སི་  
ཕི་ལི་པ་སི་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་ནང་ གནས་སོར་བྱོན་ལུག། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ མ་ས་རྩ་སེའི་སི་ལུ་ཡོད་པའི་ ཀྱ་  
ཤིང་དང་ཕི་ཀྲོན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་དང་ མཇུག་ར་ ཨོགསི་ཕོར་ཏ་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་ མེག་ཏ་ལེན་མཐོ་  
རིམ་སློབ་གྲྭ་ནང་ལས་ མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་མཐར་ཕྱིན་མཛད་ལུག།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༢ ཟླ་ ༦ པའི་ཚེས་ ༢༥ ལུ་ བསམ་གཏན་གླིང་ མི་དབང་རྒྱལ་པོའི་གཟིམ་རྩེད་ནང་འབད་  
ཉེན་འབྲེལ་མདོར་བསྡུས་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ ཡབ་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་ འཛིགས་མེད་སེངྏེ་དབང་ལྷུག་མཚོག་  
གིས་ མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་ལྗེ་པ་མཚོག་ལུ་ འབྲུ་རས་དམར་པོའི་བདག་སྐྱེན་གནང་ལུ་ག།

དེ་བསྐྱར་ མི་དབང་མཚོག་གིས་ ཡབ་ཀྱི་མཛད་ཤུལ་འཛིན་ནི་ལས་ལྷག་པའི་ གྲུས་བཀུར་གཞན་མེད་ཟེར་  
གསུངས་ཡོད་པ་དང་ ཡབ་རྒྱལ་པོའི་མཛད་བྱ་བཟང་པོ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་བསྟོད་བསྟེན་སྦྲུམ་སྦྲུམ་སྦྲུམ་དང་བཅས་ མི་  
དབང་མཚོག་ ཁོ་རའི་དམིགས་ལུལ་དང་རེ་འདུན་འདི་ ཁོ་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ བཅོལ་ཏེ་ཡོད་ལུགས་ཡང་  
གསུངས་ལུ་ག།

དེ་ལས་བརྩེད་ལྟེ་ མི་དབང་མཚོག་གིས་ དགྲུང་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་བསྐྱར་ལས་ར་ འབྲུག་ན་གཞོན་ཚོགས་པའི་  
གཙོ་འཛིན་གྱི་ ལྷུག་འགན་མཛད་དེ་ འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཚུ་གི་ སེམས་སྦྱུལ་མཛད་དེ་བཞུགས་ལུ་ག།

ན་གཞོན་ཚོགས་པ་དང་ སློབ་སྦྲུག་ཚུ་དང་ལྷན་གཅིག་ གསུང་གོས་གནང་བའི་སྐབས་ལུ་ རང་ལུགས་འབྲུག་  
པའི་སློབ་བཟང་ཉམས་མ་བཅུག་པར་ ཚོས་ཀྱི་དབྱེ་འབྲིད་དང་གཞུང་ དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་དང་རང་རའི་  
ཕམ་ལུ་ ཐང་མ་ཚོག་བསྟེན་ཏེ་ སློད་དགོ་པ་གལ་ཆེ་བའི་སློབ་ལས་ གསུང་ནི་ཡོད་པ་མ་ཚད་ མ་འོངས་པའི་  
ནང་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྤྱིང་སྤྱིང་འབད་བདག་འཛིན་འཐབ་ནི་འདི་ ན་གཞོན་ཚུ་གི་ལག་པ་ཡིན་ཟེར་གསུངས་  
ཏེ་ཡོད།

ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་མཐུད་སྤྱང་མ་རྒྱུགས་པའི་ ན་གཞོན་དང་ ཁྲོམ་གྱི་གནས་སྤངས་ལུ་སློབ་བསྟེན་དེ་ རང་ལུལ་  
སྤངས་ཏེ་ ཁྲོམ་ཁར་འོང་མི་ ན་གཞོན་ཚུ་གི་ཁ་གྲངས་འདི་ མང་སུ་མང་སུ་འགྲོམ་ད་ ད་རེས་ནངས་པ་ ན་  
གཞོན་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན། གནད་དོན་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྤྱི་ལོ་  
༡༩༩༩ ཟླ་ ༦ པའི་ནང་ མི་དབང་རྒྱལ་སྲས་མཚོག་གིས་ རྒྱ་ཁ་རྫོང་ཁག་ ཚེ་མ་གཤམ་ལུ་ ན་གཞོན་  
ལམ་བཟང་རྟེ་བ་ འགོ་དང་པ་གཞི་བཙུགས་གནང་ཡོད་པ་ཡིན།



མི་དབང་རྒྱལ་སྐྱེས་མཚོག་གིས་ ཕྱི་རྒྱལ་གཞུང་དོན་གཟིགས་སྐོར་དང་པ་འདི་ རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ མགོན་  
བརྟེན་འབདམ་བཞིན་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༡ ལུ་ བདུན་ཕྱེད་གཉིས་ཀྱི་རིང་ རྒྱ་གར་ཕྱོན་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀྱི་  
མཐུན་འབྲེལ་སྐྱེས་ལས་དམ་ཟབ་བཟོ་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ སྲིད་འཛིན་ ལྷོ་ ཀེ་ཨར་ བ་ར་ཡ་ལྷན་དང་ སྲིད་  
དོན་ཚོགས་པའི་སྲིད་འཛིན་ ལྷོ་མ་ཏི་ སོ་ནི་ཡ་ གུན་རྩི་དང་མཇལ་འཕམ་གནང་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་མ་ཚད་མི་དབང་རྒྱལ་སྐྱེས་མཚོག་གིས་ འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྷན་འཛོམས་ནང་ དབུལ་ཕོངས་དང་  
བགྲེས་སྐོམ་གྱི་དཀའ་ངལ་ དེ་ལས་ བདེ་གཞི་སོགས་ཚུ་མེད་གཏང་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་གསུང་བཤད་གནང་  
ཡོད་པ་ཨིན།

དོ་རུང་ རྒྱལ་སྐྱེས་མཚོག་གིས་ འཛམ་གླིང་འགོ་འཁྲིད་དང་རྒྱལ་སྤྱི་འབྲུས་ཚབ་ཚུ་ལུ་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་  
གླིང་གླིང་བཟོ་ནི་ལུ་ དེ་བརྒྱུམ་གྱི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ བ་གཞོན་ཚུ་ལུ་འབྲུང་མ་བཅུག་པར་བཞག་ནི་འདི་ ང་  
བཅས་ཚུ་གི་འགན་ཁུར་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་ཨིན། དམིགས་དོན་འདི་སྤྱི་བཟབས་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་  
སེར་གྱིས་ ལགས་གཅིག་ཁར་མཐུད་དེ་ ལོ་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱི་དོན་ལུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་མེན་པར་ བ་ལས་བྱ་  
རྒྱུད་ཚུ་བ་གྱི་ མ་འོངས་འཆར་གཞི་སོགས་ལེགས་ཤོམ་བརྩམས་ཏེ་ ལཱ་འབད་དགོ་པ་འདི་གལ་ཆེ་ཟེར་ཡང་  
གསུངས་ཡོད་པ་ཨིན།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༣ ལུ་ མི་དབང་རྒྱལ་སྐྱེས་མཚོག་གིས་ འབྲུག་དང་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ མཛེའ་  
བཤེས་མཐུན་འབྲེལ་ སྐྱེས་ལས་ལྷན་སྟེ་ ལོང་འཕེལ་གཏང་བཟབས་ལུ་ མཛེའ་འབྲེལ་ཆེངས་ཡིག་གུ་ཕྱུག་  
རྟགས་གནང་ཡོད་པ་ཨིན།

མི་དབང་རྒྱལ་སྐྱེས་མཚོག་ལས་ བན་འདེབས་འཐོབ་མི་ལས་སྡེ་དང་གཙུག་སྡེ་ཚུ་ འབྲུག་གི་སློབ་གཏང་མ་  
དབུལ་ འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་དང་ རྒྱལ་གཞུང་རང་བཞིན་སྲུང་སྐྱོབ་ཚོགས་སྡེ་ དེ་ལས་ ལུ་  
རོ་བོན་ འབྲུག་མི་སྡེ་ཚོགས་པའི་ལྷན་འཛོམས་དང་ དཔལ་འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་སྡེ་བ་ཚུ་ཨིན་མས།



### རྒྱལ་པོའི་ཕྱག་འགན་བཞེས་ཡོད་པ།



སྟོན་རྒྱལ་གཞུང་ཚོགས་ཀྱི་ དམིགས་བསལ་གྱི་ཞལ་  
 འཛོམས་ཅིག་ཚོགས་གནང་པའི་སྐབས་ལུ་ མི་དབང་  
 འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་མཚོག་གིས་ གསེར་ཁྲི་ལས་ དགོངས་  
 ལུ་མཛད་གནང་ནི་ཨིན་ཟེར་ གསུངས་གནང་ཡི། མི་དབང་  
 མཚོག་གིས་ སྟོན་རྒྱལ་གཞུང་ཚོགས་ཀྱི་ འབྲུག་མི་ཚུ་ལུ་  
 རྒྱལ་སྤྱི་འཛིགས་མེད་གེ་སར་རྣམ་རྒྱལ་མཚོག་གིས་  
 རྒྱལ་པོའི་ ཕྱག་འགན་ཚུ་མཛད་ཚུགས་པའི་ ལྷོགས་གྲུབ་  
 ཡོད་པ་སྟེ་ གཞིགས་པ་མ་ཚད་ ཁོ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་དང་  
 མི་སེར་ལུ་ ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གི་ ལྷོ་ལས་ཕྱག་ལུ་འོང་

ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།

དབྱིན་ལོ་ ༢༠༠༤ དབྱིན་ཟླ་ ༡༢ པའི་ དབྱིན་ཚེས་ ༤ འབྲུག་ཟླ་ ༡༠ པའི་ཚེས་ ༢༠ ལུ་གནང་མི་  
 བཀའ་ཤོག་ནང་ མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་མཚོག་གིས་ མ་འོངས་པ་ལུ་ རྒྱལ་པོ་གསར་པ་དང་ དམངས་  
 གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ འོག་ལུ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལཱ་ལས་ལྷག་པ་སྟེ་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་འོང་ཟེར་ཨིན་མ་  
 དང་། འབྲུག་རྒྱལ་ཁུ་པའི་སྐབས་ལུ་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ གོང་འཕེལ་གྱི་  
 འགྲུར་བ་ཚུ་ འབྲུང་ནི་ཨིན་མ་འདི་ ཐེ་ཚོམ་མེད་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།

མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁུ་པ་མཚོག་གིས་ དབྱིན་ལོ་ ༢༠༠༤ དབྱིན་ཟླ་ ༡༢ པའི་ དབྱིན་ཚེས་ ༡༧ རྒྱལ་  
 ཡོངས་དུས་ཚེན་གྱི་གསུང་བཤད་གནང་མི་ནང་ལུ་ “ད་རིས་གཞི་བ་ ཚ་ཆེ་བའི་ཉིན་མ་འདི་ ང་བཅས་རའི་  
 མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་ རང་དོན་ལུ་མ་གཞིགས་པར་ གཞན་ཕན་གྱི་ཐུགས་ཀྱིས་ ཕྱག་

ལཱ་ ག་དེམ་ཅིག་མཛད་གནང་ཡི་ག་ གྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སྟེ་ཐོན་ཡི་ག་? དེ་ལས་དཀའ་འཕྲ་སྟུང་དེ་ བསྐྱབས་  
 པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞི་འགྲུམ་ སྤྱིང་སྤྱིང་བཟོ་གནང་པའི་ རྗེས་འབྲུག་ལུ་འདི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཡིན། འདི་བརྩམ་  
 མའི་ དཀའ་འཕྲ་སྟུང་གནང་སྟེ་ སྐྱབ་མི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ང་བཅས་རའི་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིལ་བྱ་གཏང་  
 དེ་ ཅུས་སྟོན་གནང་མི་དེ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ བདག་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབྲལ་སྟེ་ ལྷག་པར་དུ་ སྤྱིང་སྤྱིང་  
 བཟོ་སྟེ་ལོ་ངོ་ ༣༠ དེ་ཅིག་གི་ རྒྱལ་ལས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ བཟོ་གནང་དོ་བརྩམ་སྟེ་  
 ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ངལ་རངས་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ མ་འོངས་པའི་མི་སེར་དང་ 'ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་  
 འབད་ཅུས་སྟོན་ནི་གི་ 'སྟོན་ལམ་ཡོད' ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།

འབྲུག་རྒྱལ་ལཱ་པ་ མི་དབང་འཛིགས་མེད་གེ་སར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག་མཚོག་གིས་ ཁོ་རའི་ ཡིད་ཆེས་ཁས་  
 ལེན་དང་ འབྲུག་པའི་མི་སེར་གྱི་དོན་ལུ་ འགན་ཁུར་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ལ་གསལ་སྟེ་གསུངས་གནང་ཡོད་པ་  
 བཞིན་དུ་ མི་དབང་མཚོག་ལུ་ སྟོ་གཏང་ཡིད་ཆེས་ཤིལ་བྱ་ཡོད་མི་དེ་ དངོས་མཐོང་རྒྱང་བསྐྱགས་ཐོག་ལས་  
 འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ས་གནས་མཐའ་དབྱུས་མེད་པར་ བན་འཕྲིན་སྟེལ་ཡི།

རྒྱལ་རབས་ཅན་གྱི་ དུས་སྟོན་ལས་རིམ་ནང་ རྒྱལ་ས་ལྟེ་བ་ལུ་ རྒྱལ་པོའི་སྐུ་འཁོར་ཚུ་གིས་ གཙོས་པའི་  
 ཚོས་སྟེ་དང་ གཞུང་གི་སྐུ་ཚབ་ དེ་ལས་ མི་སེར་སྟོང་ཕྲག་ལས་བཅད་དེ་འཛོམས་མི་ཚུ་གིས་ སྐུ་ན་གཞོན་  
 པའི་ རྒྱལ་པོའི་གསུང་བཤད་ཉམ་ཏེ་ ཚོག་དོན་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ མངའ་འབངས་ཚུ་ཡིད་ཚིམས་པར་མཛད་  
 ཅུག།

མི་དབང་མཚོག་གིས་ ད་ལས་པར་ ང་བཅས་ཀྱི་འགན་ཁུར་ཚུ་ཅན་ འབག་དགོཔ་དེ་ར་ དང་པ་ དུས་ནམ་  
 ར་འབད་རུང་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ དགའ་ཏོག་ཏོ་དང་སྤྱིད་ཏོང་ཏོ་བཞག་ནི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རང་དབང་རང་བཙན་  
 དང་ བདེ་སྲུང་དེ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ བདག་འཛིན་འབྲལ་སྟེ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་  
 དམིགས་ལུལ་བསྐྱབ་ནི་ དམངས་གཙོའི་ལམ་ལུགས་གསར་པ་ སྲ་བརྟན་བཟོ་ནི་དེ་ཡིན་མ་བཞིན་དུ་

དམིགས་ལུལ་དེ་ཚུ་ བསྐྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ཚུ་ ལོ་གཅིག་བལོ་གཅིག་  
སྤྱིང་སྤྱིང་བཟོ་ནི་དེ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།

མི་དབང་འཛིགས་མེད་གོ་སར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག་མཚོག་གིས་ མ་འོངས་པ་ལུ་ ང་བཅས་རའི་ རྒྱལ་ཁབ་  
འདི་ ང་བཅས་ མི་སེར་ཚུ་གི་ལག་པར་ཨིན་མ་ལས། ང་བཅས་ཚུ་གི་ འགན་ཁུར་ འབྲེལ་ཚིག་འབག་སྟེ་  
རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཕྱག་ལུ་དགོ་པའི་དྲན་གསལ་ཡང་གནང་ཡི། འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་མཚོག་གིས་ རྒྱལ་ཡོངས་དུས་  
ཚེན་ཐངས་ ༧༥ པའི་ནང་ ཁོ་ར་ དགོངས་ལུ་མཛད་ནི་ཨིན་ཟེར་གསུངས་གནང་མི་ལུ་བརྟེན་ ང་ལུ་ ག་  
ཅི་བརྩམ་ཅིག་ མ་ཚང་མ་བརྩམ་མའི་ ཚོར་སྣང་བྱུང་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་ ད་རིས་འབད་བའི་བསྐྱང་ལས་ ཚོར་  
སྣང་མེད་པ་སྟེ་ཡར་སོ་ཡི་ཟེར་ བགྲིས་གཡང་ཅེ་ལས་ བཟོ་བོ་ རྣམ་རྒྱལ་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས་ བཤད་པའི་ཁར་  
ཁོ་གི་ སྣང་བ་ལུ་ ལུད་པར་ཟེར་རུང་ ང་བཅས་ཀྱི་ རྒྱལ་པོ་གི་ མཚན་རྒྱང་མ་གཅིག་ མ་གཏོགས་གཞན་  
གར་ ཅོག་ཐད་པ་སྟེ་ཚོར་མ་མས་ཟེར་བཤད་ཡོད་པ་ཨིན།

འབྲུག་འདི་ གལ་གནད་ཅན་གྱི་ རྒྱལ་རབས་ནང་ལུགས་པ་བཞེན་དུ་ དུས་སྟོན་དེ་ འབྲུག་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་  
གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ཨིན་རུང་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་གིས་ ཡིད་ཆེས་ངལ་རངས་དང་སྟོ་ཉམས་ ཡ་  
མཚན་ཆེ་བའི་སློལ་ས་ ངོས་ལེན་འབད་མ་ཨིན་པས།

འབྲུག་ལུ་ རྒྱ་གར་གྱི་གཞུང་ཚབ་ སི་དིར་བི་ཡུ་སི་གིས་འབད་བ་ཅིན་ “འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ འདི་བརྩམ་  
མའི་རྒྱལ་རབས་ཅན་གྱི་ དུས་སྟོན་ལུད་པར་ཅན་ མཇལ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ལས་ ཁ་རྩེ་བབང་ཡི་ཟེར་  
ཨིན་མ་ད་ དམིགས་བསལ་གྱི་ དུས་སྟོན་འདི་ཁར་ ང་ལུ་ སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་ར་ ཡིད་ཆེས་དང་ཡ་  
མཚན་ ཆེ་བའི་གནས་ལུ་གྱུར་བ་གིས་མ་ཚང་ མི་དབང་ འཛིགས་མེད་གོ་སར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག་མཚོག་  
གི་ ཚབ་སྲིད་སྐབས་ལུ་ ང་བཅས་རའི་ རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་དང་ ཟུང་ཕྱོགས་མཐུན་འབྲེལ་ དེ་ལས་ང་བཅས་

རའི་ མི་སེར་གྱི་ཕན་བདེ་དང་ དགའ་སྲིད་དཔལ་ཡོན་ སྤུན་སྲུམ་ཚོགས་ཉོག་ཉོ་འབྱུང་ནིའི་འོས་འབབ་  
ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་མཐོང་མས་” ཟེར་བཤད་ཡོད་པ་ཡིན།

རྒྱལ་པོ་མཚོག་གིས་ “རྒྱལ་ཁྲི་ལས་དགོངས་ལུ་མཛད་མི་ལུ་བཟླ་སྟེ་ ད་ལུ་ཡིད་སྦྱོར་བྱུང་ཡོད་རུང་ ཕྱོགས་  
གཅིག་ལས་ དགའ་སྲིད་ཉིན་མ་གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ཡིན་མི་དེ་ཡང་ འབྲུག་གི་དོན་ལུ་འཕོ་འགྱུར་གྱི་དུས་  
སྐལ་གསར་པ་ཅིག་ འགོ་བཙུགས་པའི་བར་མཚོན་དང་ སྤྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་དམངས་གཙོའི་ལས་  
ལུགས་ལུགས་པའི་མཛད་རིམ་གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས། ཟེར་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་ལས་རིམ་གྱི་སྐྱེ་  
ཚབ་ བློ་ལྡན་ལྡོ་ལྡོ་ལི་ནི་གིས་ བཤད་པ་ཡིན་པས་”

འབྲུག་དབང་ཆ་ © ༢༠༠༥ [བརྒྱུ་ལས་ལུངས།](#)



### སྦྱོང་ལཱ།

#### ༥ འོག་གི་ རྫོང་ཚོགས་ཚུ་ འབྲུག་རྒྱལ།

༡. དཔལ་ལྷན་གི་མི་སེར་ཡིན།
༢. ཚཱ་ལ་གསུམ་ལུ་ ཡུག་ཡྱིན་ལུ།
༣. རྒྱལ་འབབ་ལུ་ རྩ་དམ་ཚོགས་བཙུན།
༤. གཞུང་དཔ་ མཉམ་འབྲེལ་འབབ།
༥. ཡར་རྒྱས་གོ་དཔ་འཕེལ་གཏུང་དཔ་ལོ།

### ༤ འོག་གི་ཡིག་གྲིས་མ་འདི་ལྟ།།

འབྲུག་གི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འབངས་མི་སེར་གེ་ར་ བ་དམ་ཚིག་ཅན་གྱི་ མི་རིགས་ཙང་ཙང་ཡིན། ང་བཅས་  
 རའི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ད་ལྟོ་འབྲུག་མི་ལོ་མ་ མི་སྣོ་བས་འབྲུམ་བདུན་གྱི་ཕྱི་ས་ཡོད། དེ་ནང་ བོ་མོ་གི་  
 ཁ་གངས་ཡང་ ཉ་ལམ་འདྲན་འདྲ་ཡོད། མི་སེར་དེ་ཚུ་ སེམས་རྒྱུད་བཟང་ཉོག་ཉོ་ ཚོས་སེམས་ཚེ་ཉོག་ཉོ་  
 འབད་ གཞུང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ བ་དམ་ཚིག་བསྟེན་ཉེ་ སྟོན་མི་ཡིན། དེ་ལས་བརྟེན་ཉེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་  
 དོན་ ག་ཅི་ར་འགྲུབ་དགོ་རུང་ གཞུང་དང་མི་སེར་ བསམ་སྦྱོར་གཅིག་མཐུན་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་  
 འགྲུབ་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་གིས་འབད་ འབངས་མི་སེར་ཚུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ བྱ་གཞི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་  
 ཕྱི་ས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ལས་བརྟེན་ཉེ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྒྱལ་པོ་ མི་སེར་གསུམ་ལུ་ འབྲུག་གི་ཙ་བ་གསུམ་ཟེར་  
 གཞུང་ཚེ་ཉོག་ཉོ་ཅིག་འབད་ ཕྱི་ས་སྟོན་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།།

### མ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཚིག་བཟོ།

རྒྱལ་པོ། གཞུང་། སྤྲེལ་ རྩི། མཉམ། དྲུང་ལྷོ།

### ༥ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ གནད་དོན་གལ་ཅན་ ཤེས་དགོ་པ་ཚུ།

༡. རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱུ་ཚུ་ གོ་དྲུང་དྲུག་ཡིན།
༢. རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྩི་ལ་ཡིན།
༣. རྒྱལ་ཡོངས་དུས་ཚེས་ སྤྱི་ཟླ་ ༡༢ པའི་ཚེས་ ༡༧ ཡིན།
༤. རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ རྩོད་མོ་ མདུང་ཚེད་ཡིན།
༥. རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ སེམས་ཅན་ འདྲེན་གྱི་མ་ཚེ་ཡིན།
༦. རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ མེ་ཉོག་ ཚོ་སྡེ་མེ་ཉོག་ཡིན།
༧. རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ བྱ་ ཡོ་ཚེ་ཡིན།
༨. རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ སྤེལ་ ཚེད་དྲུང་ཡིན།

༩ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ རྫོང་ཚོག་ལ རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲིས།

༡༠ རང་ར་སོ་སོའི་རྫོང་ཁག་དང་ རྐྱེད་འོག་ གཡུས་ཚུ་གི་མིང་བྲིས།

རྫོང་ཁག་.....

རྐྱེད་འོག་.....

གཡུས་.....

༡༡ ར་བཅས་ར་ རིང་བྱུང་ཚད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ལྷབ་གོ།

སུའི་ མི་རྒྱུ་ ༡༠༠ རྩ་མི་རྒྱུ་ ༡

མི་རྒྱུ་ ༡༠༠༠ རྩ་ཀྱི་ལོ་མི་རྒྱུ་ ༡

སུའི་ མི་རྒྱུ་ ༡༠ གྱི་རིང་ཚད།  
 ༡ ༢ ༣ ༤ ༥ ༦ ༧ ༨ ༩ ༡༠  
 དེ་བཅས་ ༡༠ རྩ་ མི་རྒྱུ་ ༡ བརྩི་ཤི་ཞིན།

༡༢ སྤྱད་བ།

༡ རྩེ་མེད་ ༡ ལུ་ ལ་ཤ་ མི་ལྟར་ ༥ རྩེ་ སེའུ་ལྷོ་མི་ལྟར་ ༣༥ རེ་འཕྲོ་དྲོ་ཡོད་པ་མས།  
རྩེ་མེད་བརྒྱ་གཞི་ལུ་ ལ་ཤ་མི་ལྟར་ག་དེ་མི་འཕྲོ་ཉི་མོ།

༥.༣༥
<u>X༡༠༠</u>

༢ གྲིབ་ཀྱི་ རྩེ་མེད་ལྷོ་མི་ལྟར་ལུ་ རིེ་བུལ་མི་ལྟར་ ༡༠༠ ཡོད་པ་མས་ རེ་ལས་ ལམ་ཀུན་  
བཟང་ལུ་ མི་ལྟར་ ༣༠ རྩེ་ སེའུ་ལྷོ་མི་ལྟར་ ༤༠ གྲིབ་པ་དྲ་ ལུ་ལུ་ལས་ག་དེ་མི་ལུ་ས་ཉི་  
མོ།

༡༠༠.༠༠
<u>-༣༠.༠༠</u>

༡༣ རྩེ་མེད་ལས་ལམ་ལུ་ཉི་མོ་ཚད་ཀྱི་སློབ།

མི་ལོ་ ལོ་ལྟར་ ༡༠༠༠ ལུ་ ལོ་ལྟར་ ༡ །

དྲི་བ་

༡ ལམ་ པད་མ་ལུ་ ལོ་ལྟར་ ༤༠ ཡོད་པ་མས་ རེ་བཅོད་པ་དྲ་ རྩེ་མེད་ལེ་ལྟར་ ལོ་ལྟར་  
མི་ལོ་ལོ་ལྟར་ ༥༥༠ རེ་འཕྲོ་ལ་བ་མེད་ རྩེ་མེད་ལོ་ལྟར་ལུ་ ག་དེ་མི་འཕྲོ་ཉི་མས་གོ།

ལན།

༢ ལམ་ པད་མ་གསེས་ ལོ་ལྟར་ ༡ ལུ་ རྩེ་མེད་ ༡༠ རེ་འབད་བཅོད་པ་ལུ་ རྩེ་ ལོ་ལྟར་  
ལོ་ལྟར་ ༥ བཅོད་པ་མེད་ རྩེ་མེད་ལུ་ ག་དེ་མི་འཕྲོ་ཉི་མས་གོ།

ལན།

༡༠
<u>X༥</u>
.....

༣ ཇམ་དབང་མོ་གིས་ ས་མར་ལྷ་ཡི་ལྷ་ ༥ དེ་ མི་ཡི་ཡི་ལྷ་ ༥༠༠ ཇམ་ དབང་ལྷ་  
 གིས་ ས་སྐྱམ་ཡི་ལྷ་ ༣ དེ་ མི་ཡི་ཡི་ལྷ་ ༥༠༠ དེ་ འཕོ་པ་དམ་གིས་ ས་སྐྱམ་ཡི་  
 ལྷ་ ༣ དེ་ མི་ཡི་མི་ལྷ་ ༥༠༠ ཉེ་ལྷ་ རྟོ་ལྷ་ རྟོ་ལྷ་ལོ།

༥.༥༠༠

+༣.༥༠༠

+༩.༥༠༠

ཡི་ལྷ་

མི་ཡི་ཡི་ལྷ།

༥

༥༠༠

༣

༥༠༠

༣

༥༠༠

བསྟོམས་ -----

### ༡༤ འབྲུག་རྒྱལ་ལཱ་པ་མཚོག་གི་སྐོར་ལས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས།

- ༡ འབྲུག་རྒྱལ་ལཱ་པ་མཚོག་སྐྱོལ་ལྷ་གི་ཉེ་ར་ བཞེས་ལྷ་གོ་?
- ༢ ལྷ་གི་འགན་ ག་ཅི་ར་བཞེས་ལྷ་གི་ག? སྲི་བཅུག།
- ༣ མི་མང་ལུ་ གསུངས་བཞེས་ ག་དེ་མེ་ར་གནད་ལྷ་ག?



ཞབས་ཁྲ།



༡༥ འོག་གི་ཞབས་ཁྲ་འདི་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲེན་ནི།

སྟོན་སྟོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ། །རང་དབང་རང་བཙན་ཡོད་པ་ལས། །  
 མངའ་འབངས་མི་སེར་ག་ར། །དགའ་བ་སྦྱིད་པ་ཡོད་གོ། །

འབྲུག་གི་རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ། །ཐིམ་ཕུ་བཀྲ་ཤིས་ཚོས་རྫོང་། །  
 སྟོན་འབྲེན་གོང་མའི་ཐུགས་རྗེས། །ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་སོང་ཡོད། །

རྒྱལ་སྲིད་ཚོས་བཞིན་སྦྱོང་མི། །མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ། །  
 འཛིགས་མེད་གེ་སར་དབང་ཕུག། །དཔོན་གྱི་སྐལ་བ་བཟང་སོང་། །

སངས་རྒྱལ་རྒྱལ་ལུ་འཁྲུངས་རུང་། །དམ་ཚོས་འབྲུག་ལུ་དར་ཡོད། །  
 སྐལ་སྐུ་འཛིགས་མེད་ཚོས་གྲགས། །སྐྱབས་རྗེ་སྐལ་བ་བཟང་སོང་། །

.....  
 .....