



འོག་ལུ་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་དོན་ཚུན་ ༢ བོད་དེ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ དོན་ཚུན་ , བཀའ་མཁུ་བ་སྟེ་ ཚིག་འབྲུ་ ༣༠༠ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་

བྲིས། (འབྲི་ཚུལ་ དཔྱེ་ནི་བའའབད་མ་ད་ ཡིག་གུ་འི་སྟེ་བ་སྟོང་ ཚིག་མཚམས་དོན་མཚམས་ གནད་དོན་འབྲེལ་བ་ གནད་དོན་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་ མཚུགས་ལྟ་བུ་བཟང་ས་ཚུ་ ཡོད་མེད་ལྟ་ནི་ཡིན།)

ཀ། བད་རྒྱུད་དང་བད་དོན་འཕྲུལ་རིག་གིས་ རང་གི་ལམ་ལུགས་བཟང་པོ་ཚུ་ མི་ཉམས་རྒྱུན་སྦྲོར་འབད་ནི་ལུ་ རྟོགས་རམ་འབད་འོང་ ཟེར་མི་ དོན་ཚུན་འདི་ལུ་དགག་པ་དང་ ཡང་ན་ རྒྱབ་པའི་བསམ་འཆར་ཅིག་བཀོད་དེ་བྲིས།

ཁ། བཤེན་རྗེ་ཅན་གྱིས་ཟ། ཚང་དམ་ཚིག་ཅན་གྱིས་འབྲུང། ཟེར་སྐབས་སྐོལ་ཡོད་མི་འདི་ ནང་པའི་ཚེས་དང་ གསོ་བ་རིག་པའི་ལྟ་བུ་དང་ མཚུན་པ་ཅིན་ མཚུན་པའི་བདེན་ཁུངས་བཀའ་ཞི་དང་མ་མཚུན་པ་ཅིན་ མ་མཚུན་པའི་བདེན་ཁུངས་བཀའ་ལྟེ་བྲིས།

འོག་ལུ་ གཏང་ཡིག་གི་དོན་ཚུན་ ༢ བོད་དེ་ཡོད་པའི་ནང་ དོན་ཚུན་ , བཀའ་མཁུ་བ་སྟེ་ བྲིས།

(གཏང་ཡིག་ དཔྱེ་ནི་བའའབད་མ་ད་ ཡིག་གུ་འི་སྟེ་བ་སྟོང་ ཚིག་མཚམས་དོན་མཚམས་ གནད་དོན་འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་བ་ གནད་ཡང་ གཏང་ཡིག་གི་འབྲི་བཀོད་ཚུ་ ལཱ་ཉིང་ལྟ་ནི་ཡིན།)

ཀ། རྩོད་ མཚོ་རེ་མ་ཤེས་ཚད་མཐར་འཁྲུལ་ཚར་བའི་བྱུལ་ལུ་ གཞུང་མིན་ཚོགས་པ་ཅིག་ནང་ ལས་སྒུར་ས་གྱི་ཕོག་ལས་ ལུ་འབད་ནི་འི་ དང་འདོད་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ ཡམ་ ༢ ལུ་ཡི་གུ་ཅིག་བྲིས། ཡི་གུ་ནང་ དང་འདོད་བསྐྱེད་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་ལུ་ལས་མ་ཉུང་ ཅིག་ ལགས་ལའ་འབད་བཀོད་དགོ།

ཁ། བསྐྱེད་མེད་པའི་དགོངས་རེལ་ན། ལུ་སངས་རྒྱས་ཞེས་བྱའི་མིང་ཡང་མེད། བསྐྱེད་པ་སྟོང་གི་སངས་རྒྱས་ཀྱང་། ལྷ་མ་བདག་ལའ་ བསྟེན་ནས་སྤྱང། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུལ་ ལྷ་མ་དང་སྟོབ་དཔོན་ཚུ་འཇིག་རྟེན་ན་ བཤིན་སྤྱན་ནམ་མཁུ་ཅིག་ཡིན་དོ་བཟུལ་ རྩོད་ལུ་ ཡང་ ཚེས་ཡོན་ཏན་གྱིས་མ་ཚད་པར་ རྩོན་མ་ཤེས་པ་རྩོན་ནི་སྟོན། ཟམ་ཤེས་པ་ཟེ་སྟོན་ ལྷ་བམ་ཤེས་པ་སྤྱབ་ནི་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ རྩོད་ མིའི་གྲུལ་ཁར་ གྲུལ་མ་ལམ་དང་གྲུལ་མ་ལམ་སྟེ་སྟོན་ནི་ཡོད་པ་བཟོ་བྱིན་མའི་ བཤིན་ཅན་གྱི་སྟོབ་དཔོན་ དབང་ལྷུག་བཟང་པོ་ལུ་ ལེགས་བྱས་དྲིན་བཟོའི་དོན་ལུ་ རྩོད་ར་ ཉེ་རྒྱལ་མཚན་ཡིན་མ་བཟོ་སྟེ་ བཤིན་དགའ་ཚོར་གྱི་གཏང་ཡིག་ཅིག་བྲིས།

འོག་གི་ཡིག་རྒྱགས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རྩིབ་ཚུ་གི་ཡན་མི་སྤེལ་

༤ ཡོངས་གྲགས་ལུ་གཙང་ཟེར་སྐབ་མི་སྡེ་ཤིང་ཚུ་ རང་བཞིན་གྱིས་སྤྲོས་མི་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་གནས་མང་ཤོས་ ཅིག་ནང་ རྩལ་ཆེ་བྲགས་སྤྲོས་མ་བཞིན་དུ་ རྩོད་གསེབ་ཚུ་ནང་ མི་མེར་ལ་ལོ་ཅིག་གིས་ བཀའ་བཏུ་སྤྲོས་མི་ལུ་བརྟེན་ སྤྲོ་ཤིང་འདི་ལུ་ བཀའ་རྒྱལ་དང་གཙང་ཟེར་ཡང་སྐབ་ཡིན་མས།

གཙང་ཚུ་ འདས་པའི་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྔ་ལ་ རེ་ཅིག་གི་ཉེ་མར་ སྤྱོལ་སྤྲོས་ཀྱི་གྲངས་སུ་ཚུད་པ་ཡིན་མ་ གཤམ་ཡང་ཤེས་རྟོགས་མེད་པའི་ ཁར་ ཚོང་འབྲེལ་འབྲེལ་བཏུ་བ་པའི་རྒྱ་ཚུ་ཅིག་ཡིན་མ་ མ་ཤེས་མི་ལུ་བརྟེན་ བཀའ་རྒྱལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡང་ མོན་ནི་མེད་པ་ཡིན་མས། ཡིན་རུང་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོ་གྲངས་ལས་ གཙང་དེ་ རང་བཅས་ཀྱི་མི་སྡེ་འི་ནང་ དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་སྤྲོ་ཤིང་ཅིག་ལུ་སྐྱུར་ཡོད་པ་ལས་ ད་རེས་ནངས་པར་ སྤྱོད་བྱ་ཚུ་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་སྤྲོ་མི་སྡེ་ཤིང་ཚུ་ ར་འབལ་བཀོག་ནི་ལ་སོགས་པའི་གོ་བཟུང་འཕེལ་སྤེལ་ལས་རིམ་མང་རབས་ཅིག་ འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་ཡོད་ རུང་ མཐའ་འཁོར་མ་ཚུགས་པའི་མངོན་གསལ་ལྷུང་ཡི།

དེ་ཡང་ རང་བཅས་ཀྱི་ན་གཞོན་ལེ་ག་ཅིག་གིས་ ལུས་ལུགས་ཅན་གྱི་སྤྱོལ་སྤྲོས་ལྟེན་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མར་ གཙང་འཕྱར་ཉེ་ ཉམ་ལུ་རེ་རྒྱ་ཚུ་མ་བཟོ་ཐོག་ལས་ སྤྱོལ་སྤྲོས་ལྟེན་འགོ་མ་བཅུགས་ལྟེན་འབད་མི་ལུ་བརྟེན་ ཁྲིམས་སྲུང་འགག་པ་གིས་ འཛིན་བཟུང་འབད་དང་འབད་ བཞིན་དུ་ཡོད་རུང་ དམ་འཛིན་འབད་མ་ཚུགས་པར་ དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་གནས་སྡངས་ལུ་སྐྱུར་ཡོད།

གཙང་གི་ནང་ཚོང་འབྲེལ་མི་ཡང་ ཡར་འཕམ་སོང་སྟེ་ ལ་ལོ་ཅིག་གིས་ ས་མཚམས་བཟུལ་ཉེ་ བཟོང་དོ་ཡོད་པའི་ཁར་ རྩོད་ གཤམ་ལ་ལོ་ཅིག་གིས་ འབྲེལ་གྱི་ལེ་མན་ལུ་ལྷ་སྟེ་ གཙང་འཕྱར་སྤྱོད་འབད་མི་ལུ་བརྟེན་ ཁྲིམས་སྲུང་འགག་པའི་སྤྱོལ་སྤྲོས་ཁྲིམས་ལུགས་ བཟུར་སྤྱོད་སྟེ་ཕྱན་ལུ་ རོ་འབྲེན་ཅན་གྱི་གཞི་གནད་ཅིག་ལུ་སྐྱུར་ལུག།

མ་གཞི་ཁྲིམས་ལུགས་བཟུར་སྤྱོད་འབད་མི་ཚུ་གིས་ སྤྱོལ་སྤྲོས་ལྟེན་འགོ་མ་བཅུགས་ལྟེན་འབད་མི་གཉིས་ཆ་རང་ འཛིན་བཟུང་འབད་ དེ་ ཉེས་འཕྱུགས་ཐོག་ཁྲིམས་གཏུགས་འབད་བཞིན་དུ་ཡོད་རུང་ གཙང་ཚུ་ ཚལ་མ་དང་སྤྱང་ གཉེ་ཡོད་སར་ རྩལ་ཆེ་བྲགས་འབད་སྤྲོས་མི་ ལུ་བརྟེན་ སྤྱོད་མི་དང་ནག་འཚོང་འབྲེལ་མི་གཉིས་ཆ་རང་ དམ་འཛིན་འབད་ཚུགས་པར་ལུ་ཁག་བཏང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས།

འདི་འབད་མཇུག་ རང་བཅས་ལུ་ གཙང་བཟུགས་པའི་ཚ་གྲུང་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ལྷ་དགོཔ་ གཞན་ལེ་ག་ཡོད་མི་དེ་ཡང་ ཆེ་སྤོག་ལུ་ གཞན་ཉེན་ཡོད་མི་ཆང་དང་ བྱང་འདྲེན་འབད་མི་སྤྱོལ་སྤྲོས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ལུ་ གདོད་ལེན་སྤྱིང་སྤྱིང་འབད་དགོཔ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ གཤམ་སྤྱིང་

རབ་ཅས་གྱིས་ ཚང་དང་སྒྲིལ་འཚམས་ཚེན་ཚུ་ བཀག་འཛིན་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཀུན་སྒྲིལ་མི་དང་ནག་འཚོང་འབབ་མི་ཚུ་ འཇམ་ཏོང་  
 ཏོ་འབད་ དམ་འཛིན་འབད་ཚུགས་ཟེར་ཞུ་ཞི་ཞིན།

(ཀུན་གསལ་འཕེལ་)

**འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས། རྒྱགས་ཚུ་དྲི་བ་སེ་སེ་འེ་མཐའ་མར་བཀོད་དེ་ཡོད།**

1. རྩོད་གཞུགས་ལ་ལོ་ཅིག་གིས་ ཀུན་གྱི་ཚོང་འབྲེལ་འབབ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ གཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་འོང་ག་? གནད་དོན་ 3  
 ལུངས་དང་རྒྱགས་ཏེ་བྲིས། (༧)
2. སློབ་གྲྭ་ཚུ་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་སྐྱེ་མི་སྣེ་ཤིང་ཚུ་ ར་འབབ་པ་གོ་གཞི་ལ་སོགས་པའི་གོ་བཟུང་འཕམ་རིམ་མང་རབས་ཅིག་ འགོ་འབྲེན་  
 འབབ་ཡོད་ཅུང་ མཐའ་འཁོར་མ་ཚུགས་པས། རྩོད་ལས་རིམ་འགོ་འབྲེན་པ་འབད་བཅིན་ གོ་བཟུང་འཕམ་རིམ་ གཅི་བརྒྱུ་རང་  
 ལག་ལེན་འབབ་འོང་དགོ་ ཐབས་ལམ་ 3 གོ་བཟུང་འབད་དེ་བྲིས། (༧)
3. ཀུན་འདི་ རབ་ཅས་གྱི་མི་སྣེ་འོན་ དཀའ་བལ་ཅན་གྱི་སྣེ་ཤིང་ཅིག་ལུ་སྐྱེ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ 3 ལགས་ལ་འབད་བཀོད། (3)
4. ལྷིམས་སྤང་འགག་པ་ཚུ་ལུ་ ཀུན་བཀག་དམ་གྱི་འབད་བཅོམ་འདི་ རོ་འགྲན་ཅན་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་བཞིན་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ 2  
 ཐོ་བཀོད་འབད། (2)
5. ཡིག་རྒྱགས་འདི་གིས་ མི་མང་ལུ་ འབྲེལ་ལུགས་གོ་བཟུང་ གཅི་སྒྲིལ་ཞི་ཅིས་རྒྱ་བམས་? རོན་ཚན་ 2 བྲིས། (2)

**དྲི་བ་བཞི་པ།**

**རྒྱན་རྒྱུར།**

རྒྱགས་ 20

1. འོག་གི་དོན་མཚམས་ **ཚོས་རྒྱན་ནང་ཡོད་མི་འདི་** ཡིགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ **རྩོད་འགྲན་རྒྱུར་གི་ཐོག་ལུ་**  
 རྒྱན་རྒྱུར་འབད། རྒྱགས་ 4

2. བྱེད་སྒྲིལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུན་རྒྱུས་གྱི་གཙོ་འོང་གུར་པ་ ཟས་མི་མཐུན་པ་དང་ རྩོད་ལམ་མི་མཐུན་པ་གཉིས་ རྒྱུན་རྒྱུར་འབྲེལ་ཤེས་  
 པའི་རང་ནས་རྒྱུར་སྤང་བར་བྱ་དགོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱུས་གྱི་ལས་འགྲོ་བའམ་བསྐྱུལ་བ་དང་། རག་གི་ལས་སྤྲོ་བ། ཡིད་གྱི་  
 ལས་བསམ་པ་བཅས་གསུམ་པོ་ རལ་ཞིང་དུ་བཟུང་འགྱུར་པའི་ཉེས་པ་ཡོངས་སུ་སྤངས་ཞིང་ ལས་དེ་ལྟ་བུས་ཇི་སྲིད་མིང་ལ་བཅོམ་  
 གྱི་སྒྲིལ་ལམ་ཡང་དག་པར་བརྟེན་པར་བྱ་ཞིང་། ལྗེ་ལ་སོགས་པ་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱང་རང་རང་གི་ལྷུལ་ལ་ལོངས་མི་སྒྲིལ་བའམ་ ཡང་  
 བྱེད་སྒྲིལ་བཟུང་པ་དང་མ་རུང་པ་ལ་སྤྱད་པས་ཡོངས་སུ་མཚན་ཏེ་ ཉམས་ཐག་པར་གྱུར་པའམ་ ཡང་ན་རང་རང་གི་ལྷུལ་ལ་ཉམས་གང་  
 བདེར་ཡོངས་སྤྱད་རྒྱགས་པ་མ་ཡིན་པར་གནས་པར་བྱེད།

(གསེར་ཀློག་འདུས་ལས།)

ཁ འོག་གི་ཚིག་ལ་བཅད་ཚོས་རྒྱ་ནང་ཡོད་མི་འདི་ཚུ་ ལོགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རྫོང་ལ་ཉལ་ཁྱུང་གི་ཐོག་ལུ་  
སྐད་རྒྱུར་འབད་དེ་ ཚིག་ལྷུག་པ་ནང་བྲིས།

སྐགས་ ༡༥

- ༡ ལྷོད་བཅུད་བདེ་ལྷུག་སྐར་བ་ཀྱུན། འབྲུལ་མེད་སྟོན་བསགས་ལས་ལས་བྱུང་། (༥)  
 ཚུ་ཡོར་གང་ཡང་འགོ་བ་བཞིར། སྐར་ཚུལ་ཐད་དང་འབྱུང་བར་གསུངས། (རྒྱ་ལོ་བཟུག་བཅོས་ལས་)
- ༢ དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ནམ་མཁའ་འདྲ། སེམས་ཀྱི་ཉི་མ་འོད་གསལ་འདི། (༡༠)  
 ལྷག་ཅན་ལྷ་བུའི་སྟོོ་རྩལ་བསྐྱིབས། དན་མེད་ལུན་པའི་གནས་སུ་བྱུང།  
 དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཁྱུ་མཚོ་འདྲ། སེམས་ཀྱི་ཉི་མ་འོག་ཚུལ་ཁྱུས།  
 ལྷ་ལྷོ་ལྷ་བུའི་སྟོོ་རྩལ་ཀྱི། ལ་རུ་ཚུད་པས་བདེ་བ་ཉམས། (རྒྱ་ལོ་བཟུག་ལས་ལམ་སྟོན་ལས་)

**དེ་བཟུལ་**

**ལྷིང་བཟང་ཤེས་ཡོན།**

སྐགས་ ༣༠

༡ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དེ་བཅུ་གི་ལན་ བྲིས། སྐགས་ ༢X༡༠=༢༠

༡. འབྲུག་གི་ཁྱུལ་རབས་ལྷ་པ་ ལྷི་མང་འགསེལ་ལུལ་ད་ དགུང་ལོ་ ག་དེམ་ཅིག་བཞེས་ཅུག་?
༢. བེམ་ལུག་ལྷ་མོའི་སྐྱབ་ཆེན་ སྟོལ་བཅུ་གས་གནང་མི་ གསྟོན་?
༣. ཚུ་ལྷིམས་ཅན་གྱི་ཤོག་གནས་འཆང་མི་དུག་ལས་ གཉིས་ཀྱི་མིང་བྲིས།
༤. སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ གྱི་ འཇམ་སྤིང་རྒྱང་ཚེད་འགྲན་བསྡུར་ ཁྱུལ་ཁབ་ གཏེ་ལུ་ འགོ་འདེན་འཐབ་ཅི་?
༥. འབྲུག་ཁྱུལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་འདི་ ག་ཅིའི་གཞུང་ལུགས་སྟོན་?
༦. འབྲུག་པའི་མཉོགས་ཡིག་ འགོ་ཐོག་བཅུམས་གནང་མི་ གསྟོན་?
༧. བཞུགས་གལ་སྟོན་སུམ་ཚོགས་པའི་མཇུང་སྟོན་ འགོ་དང་པ་རང་བཅུ་གས་གནང་མི་གསྟོན་?
༨. སྤྱི་ལོ་ ༡༡ པའི་ཚེས་ ༡ འདི་ ག་ཅིའི་ཉིན་མ་འབད་བཅི་སྐད་ལུ་སྟོན་?
༩. འབྲུག་ཁྱུལ་ཁབ་ཀྱི་ཤོང་འཕེལ་གྱི་ལྷ་བའམ་གཞི་རྩ་གཙོ་བོ་ ག་ཅི་ལུ་བཞག་པ་སྟོན་?
༡༠. རྫོང་ལའི་དུས་ད་ལྷོ་བ ལྷོན་པའི་བྱ་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས་ ག་ཅི་རང་སྟོན་?

ལ འོག་གི་རྩི་བ་རེ་ལུ་ ལན་བཞི་རེ་ཡོད་སྐད་ལས་ ལན་ངོ་མ་འདི་ གནས་ལ་ཀྱབ་སྟེ་ ལན་ཤོག་གནང་བྱིས། ལྷགས་ 2X4=90

1. ལྷོ་ལི་ཤི་ཡའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དབུ་ལྷིད་ ༤ ཀྱི་བར་ན་ གནང་མི་ཞལ་འཛོམས་ཀྱི་བཞོད་དོན་འདི་

- ཀ དབུ་ལ་ཡོངས་ཅ་མེད་བཏང་ནི།
- ཁ གནས་གཤེས་འཇུར་བཞོད་ཡིན།
- ག གཡི་བ་དམག་ཅ་གཙོད་གཏང་ནི།
- ང ཤེས་ཡོན་ཀྱན་ལྷབ་བཞོན་ནི།

2. འབྲུག་པའི་ས་མཚམས་ཀྱི་འཛུལ་སློ་ སུན་ཚོགས་སྤྱིང་ཟེར་ མིང་དང་པ་བཏགས་གནང་མི་

- ཀ སློབ་དཔོན་པ་སངས་ཡིན་པས།
- ཁ སློབ་དཔོན་རྣམ་ཅུང་ཡིན་པས།
- ག སློབ་དཔོན་ཉལ་ཆེ་ཡིན་པས།
- ང སློབ་དཔོན་དབང་རྒྱལ་ཡིན་པས།

3. འབྲུག་གི་སྡེ་སྲིད་ལྷི་རབས་དང་པ་

- ཀ དབུ་མཛེད་བསྟན་འཛིན་འབྲུག་རྒྱལ།
- ཁ ཚོས་རྒྱལ་མི་འབྲུར་བསྟན་པ་ཡིན།
- ག ཞབས་བྱུང་དག་དབང་ནམ་རྒྱལ་ཡིན།
- ང གཏེར་བཏོན་པ་ད་མ་སྤྱིང་པ་ཡིན།

4. འབྲུག་གི་རྒྱལ་རབས་ནང་ ལོ་མཚོགས་ལུ་ མི་རྒྱུན་སློམ་འབད་རང་

- ཀ ལུ་ལྷུང་རུག
- ཁ མམ་རོང་ལྷུང་རུག
- ག ཐེམ་ལྷུག་ལྷུང་རུག
- ང ལུ་ཐང་ལྷུང་རུག

༤. ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༩ ལྷོ་ལྷོ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༢༡ ལུ་ བཅའ་ཚུགས་ལ་ལྷུག་ལུ་ རང་བཞིན་ལྷོ་ལྷོ་ལ་ཚན་ཉིག་ལྷོ་ལ་མེ་ལོ་
- ༡ མེ་ལྷོ་ལིན།
  - ༢ སག་ལོ་ལིན།
  - ༣ ལུ་ལྷོ་ལིན།
  - ༤ ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལིན།