

རྒྱལ་གཞུང་གི་གཡོག་ལྷན་ཚོགས།
སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལོའི་ འབྲུག་གི་གཡོག་ཚོས་རྒྱགས།
ཚོས་རྒྱགས་དབྱེ་བ་ ལྷན་རིག

དྲི་ཤོག་.....གསུམ་པ། དམིགས་བསལ་ཕ་ཚེན་ཤེས་ཡོན་.....གསོ་བ་རིག་པ། ༡ རང་པའི་སྤྲོད།

སྤྱི་ཚེས: ༢༢/༠༢/༢༠༢༡

རྒྱགས་བསྐྲུན་མུག: ༡༠༠༡

འདི་ལོའི་དུས་ལུན་: ལྷན་ཚོད་ ༢.༥ (སྐར་མ་ ༡༥༠)

ལྷག་ཞིའི་དུས་ལུན་: སྐར་མ་ ༡༥༡

སྤྱིར་བཏང་བཀོད་རྒྱ།

- ❖ ལན་གྱི་ནི་འཕོ་མ་བཟུག་པའི་ཉེ་མ་ དུས་ལུན་སྐར་མ་ ༡༥ གི་རིང་ལུ་ དྲི་བ་རྒྱ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་ལྷག་ཏེ་ དྲི་བའི་བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྱི་དཔོན་པ་ལག་ཆེ།
- ❖ དྲི་བ་གི་ལན་འདི་རྒྱ་ དྲི་ཤོག་ནང་མིན་པར་ ལན་ཤོག་ནང་རང་གི་དཔོན།
- ❖ ལན་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ དྲི་བའི་ཨང་གྲངས་རྒྱ་མ་འཛོལ་བར་བཀའ་དགོ།
- ❖ དྲི་བའི་ཨང་གྲངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལན་ཉིང་སངས་སངས་སྤེ་གྱི་དཔོན་མ་གཏོགས་ དྲི་བ་འབྲེ་བཤུས་བརྒྱབ་མི་དགོ།
- ❖ ལན་ཤོག་ནང་ལུ་ རྩོད་རང་གི་ རོ་རྟགས་ཨང་མ་གཏོགས་གཞན་མིང་དང་གསང་བའི་ཨང་རྟགས་ལ་སོགས་པ་ག་ནི་ཡང་བཀའ་མི་ཚོག་
- ❖ དྲི་ཤོག་དང་ལན་ཤོག་རྒྱ་ གཅིག་ཡང་རྒྱལ་མི་ཚོག་ དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ བཀོད་རྒྱ་འདིའི་ཤོག་གྲངས་རྩིས་ཏེ་ཤོག་གྲངས་ ༡༥ ཡོད།

སྤྱི་ཚེན་ཀྱི་ འདི་ནང་ལུ་ དྲི་བ་དབྱེ་ལག་མ་འབྲུག་ ༢ ཡོད།

༡ ཀྱི་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ་ ༣༠ ལུ་ རྒྱགས་རེ་རེ་ ༣༠x༡=༣༠ ཡོད།

༢ ཀྱི་དྲི་ལན་ཐུང་སུ་སྤེ་གྱི་ནི་གི་ དྲི་བ་ ༤ ལུ་ རྒྱགས་=༢༠ ཡོད།

སྤྱི་ཚེན་ཀྱི་ རང་ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ ༢ ཡོད་སེལ་སེལ་ གཅིག་གདམ་ཁ་བརྒྱབ་དེ དེའི་དྲི་བ་རྒྱ་གི་ལན་ཆ་ཚང་བརྒྱབ་དགོ། རྒྱུ་

༼སྡེ་ཚན་༽

རྩི་བ་དང་པ། གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་རྩི་བ། རྩི་བ་ག་རའི་ལན་གྱིས་དགོ།
= ༣༠།

སྐབས་༢༠X?

རྩི་བ་འདི་གི་ལན་གྱི་བའི་སྐབས་ ལན་ཤོག་ནང་ རྩི་བའི་ཨང་གངས་དང་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ལན་གྱི་གསལ་བྱེད་གྱིས། དཔེར་ན་༣? (ཁ)

༡༽ ལྷ་པ་བསུབས་ཏེ་ ལྷ་རྒྱུ་ཡང་ལས་ཡང་འཛུགས་ནི་དང་ རྩི་བ་གྱི་དབྱེ་བ་གསལ་ཏོག་ཏོ་མི་ཚོར་ནི་རྒྱ་གི་ནད་རྟགས་འབྱུང་པ་ཅིན་ རྩི་བ་འདི་ག་ཅི་
ཨིན་ན་ རོས་འཛིན་འབད།

- ༡ ལྷ་རྒྱུ་གྱི་རྟགས།
- ཁ ཡ་མའི་ནད་གྱི་རྟགས།
- ག ཡ་སྲིན་གྱི་ནད་གྱི་རྟགས།
- ང རྒྱུང་སྐར་ལྷགས་པའི་རྟགས།

༢༽ སྐྱེ་ལོ་ ༢༠༢༠ སྐྱེ་ལྷ་ ༡༢ པའི་ཚེས་ ༣༡ ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐབས་ཁང་ནང་ལུ་ སྐྱེ་ལོ་ ༤༠ རེ་གངས་ནང་འབད་མི་ཨུལ་དཔལ་
འབྱོར་ཟེར་མི་གཅིག་ ལག་མཐིལ་དང་སོར་མོ་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་བ་རྣམས་འཁྲུམས་པ། ལག་སོར་འབྲེལ་བ་སྦྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཉམས་པ་བཅས་གྱི་
རྟགས་དང་ལྷན་པའི་ནད་པ་གཅིག་ཚུན་འབད་སར་ ལྷན་བཅོས་འབད་བར་འོང་པ་ཅིན་ རྩི་བ་གཞི་ག་ཅི་ཨིན་ཟེར་རོས་འཛིན་འབད་ནི་སྡོ?

- ༡ ཅུད་ཀར་གྱི་ནད།
- ཁ རྒྱུང་གི་ནད་གཞི།
- ག གྲེག་གི་ནད་གཞི།
- ང ལྷུམ་བུའི་ནད་གཞི།

༣༽ སྐྱེ་ལོ་ ལུ་བརྩུང་གངས་ནང་འབད་མི་ནད་པ་གཅིག་ མགར་ས་གཞི་རྟེན་སྐབས་ཁང་གི་ རྩི་བ་སྐབས་སྐབས་ནང་ལུ་འོང་སྟེ་ རྩི་བ་ཚོ་གིས་ཞིབ་
དཔྱད་འབད་བའི་སྐབས་ རྩི་བ་ཟ་ཁམས་མི་བདེ་བ། གཞུགས་སྐོ་ཞིང་སྐྱེད་པ། གཞུགས་ཤ་ལུ་མེན་བུ་ཐར་ཐོར་སྐྱེ་སྐྱེད་པའི་མཛོན་རྟགས་
ལྷན་པའི་ནད་པ་འོང་པ་ཅིན་ རྩི་བ་གཞི་འདི་ག་ཅི་ཨིན་སྟེ་རོས་འཛིན་འབད་ནི?

- ༡ རྒྱུང་ཤ་ལ་ལྷགས་པའི་རྟགས།
- ཁ རྒྱུང་རྩེ་ལ་ལྷགས་པའི་རྟགས།
- ག རྒྱུང་ཚེལ་ལ་ལྷགས་པའི་རྟགས།
- ང རྒྱུང་ཁྲག་ལ་ལྷགས་པའི་རྟགས།

༥། ལུས་ཀྱི་གཞིགས་གཅིག་ལེ་མམ་ལེ་ལོ་ལྟར་ ཚོར་བ་དང་བྲལ་བ་ ཡང་ན་སྐྱེས་པ་སྐྱམ་པ་ ཇི་ཚུ་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་བ་ ཡང་ན་
 བཤད་གཅིན་གཉིས་ཀ་འགག་པ་ ལུས་ཀྱི་རེག་བྱ་མེ་ལྟར་ཚོ་བ་ ཡང་ན་རྫོང་ལྟར་བྲལ་བ་ རྟེན་པ་སོགས་གཞུ་ལྟར་གྲག་པ་འམ་ ཡང་ན་རྩ་ཚོ་
 ལྟར་དབྱེ་ཞིང་ཀྱོག་པ་ ཡང་ན་དབྱེ་གྲག་དང་བརྒྱུད་བསྐྱེས་སོགས་མི་བྱབ་པ་ཤིང་ལྟར་རེངས་པ་ ཡང་ན་ཀོ་བོ་བྱོང་པོ་ལྟར་འཁྲམས་ནས་
 གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་པ། ལ་སོགས་པའི་ནད་རྟགས་དེས་མེད་སྤྱོད་ཚོགས་སྟོན་མི་འདི་

- ༡ ཚུད་ཀར་གྱི་ནད་ཡིན།
- ༢ ཚུད་ནད་རེངས་པ་ཡིན།
- ༣ ཚུད་ནད་འཁྲམས་པ་ཡིན།
- ༤ ཚུད་ནད་ད་རྟག་ཕྱིར་དགེ་ཡིན།

༥། ཚུད་དང་ཁག་ ནད་པའི་ཤུས་མོ་ལུ་བབས་ནས་ཤུས་མོ་སྐྱེས་པ། ནད་དེ་གི་མིང་ག་ཅི་ཡིན་ན་?

- ༡ ལྷུ་ལྷུ།
- ༢ དྲིག་ནད།
- ༣ ཚུ་མེར་རྒྱས་པ།
- ༤ ཚུད་ནད་ཅེ་སྤྱད་མགོ།

༥། ལམ་ཚོས་སྟོན་འདི་ ཐིམ་ཤུག་རྒྱལ་ཡོངས་ནད་པའི་སྐྱེ་ཁད་ནད་ རྱུང་འཚོ་མཁས་མཚོག་གཅིག་གིས་ བལྟ་རེག་དྲི་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་
 བལྟ་བའི་སྐབས་ མོ་གི་ན་ལུགས་ནད་ལུ་ ལུས་འདར་བ། ལུས་སྟོང་རྒྱུད་ཤིང་ཤེས་པ་འཁྲལ་བ། སྤྱི་འཆལ་བ་སྟེ་འབྲེལ་མེད་གྱི་གཏམ་
 མང་དུ་སྤྱོད་པ། མགོ་བོ་འཁོར་ཞིང་མཚན་མོ་གཉིད་རྒྱུད་བ། དུས་རྒྱུན་དུ་ཤུས་འདེབས་པ་བཅས་ཀྱི་རྟགས་བྱུང་མས་ཟེར་ཡིན་མས། རྩོད་གྱི་
 འབད་བ་ཅིན་ ནད་གཞི་འདི་ག་ཅི་ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད།

- ༡ ཁག་རྒྱུད།
- ༢ མགོ་རྒྱུད།
- ༣ རྩིང་རྒྱུད།
- ༤ སོག་རྒྱུད།

༥། ནད་པ་གཅིག་ མགོ་རྒྱུད་ནད་ཀྱིས་ཤུགས་སྟེ་ན་སྟེ་ རྩོད་འབད་སར་སྐྱེན་བཅོས་འབད་བར་འོང་བ་ཅིན་ འོག་ལུ་འཁོད་དེ་ཡོད་པའི་ལུ་བའི་སྤྱིར་
 བ་ག་འདི་བསྟེན་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་ནི་སྟོན་?

- ༡ ཤི་བ་མ་ཡིན་པའི་དུས་པ་སྤྱོད་ཚོགས་རྒྱུར་བསྐྱེས་པའི་ལུ་བ།
- ༢ ཤོ་སྟོན། རྩི་ཏི་ བཅས་ཚ་སྟོམས་བྱས་ཏེ་རྒྱུར་བསྐྱེས་པའི་ཐང་།
- ༣ ཤེ་ལོང་གི་དུས་པ་ སོག་ཡུ་ གཞུག་རྒྱུར་བཅས་བསྐྱེས་པའི་ལུ་བ།
- ༤ ཤུག་ཐོང་གི་མགོ་རྩིང་པའི་བསྐྱེས་ལུ་ལ་ཤིང་ཀུན་སྤྱོད་བཅའི་ལ་ཚོར་བཏབ་པའི་ལུ་བ།

༧༽ རྒྱལ་ལོ་ ༣༥ ལངས་མི་ཨེལ་བཀྲིས་འདི་ རྒྱུད་འབད་སར་འོང་པའི་སྐབས་ལུ་ ནད་པའི་ཤ་མདོག་སྡོམ་ཞིང་ གཞུགས་ཀྱི་གཞོག་གཡས་ལོས་ན་
བ། མགོ་བོ་ན་བ། མིག་ཚ་བ། མཚིལ་མ་སྐལ་ལ་འདྲིལ་བ། བཅས་ཀྱི་རྟགས་བྱུང་སྟེ་ རྒྱལ་ལོ་ ༣ ལྷག་ཙམ་སོང་ཡོད་པ་ཨིན་མས། རྒྱུད་ཀྱི་བཟུ་
རེག་ཀྱི་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ནད་གཞི་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷན་བཅོས་འབད།

- ༧ ལྷིང་ལ་མཁྲིས་པ་ཞུགས་པའི་ནད་ཨིན།
- ༨ རྒྱོ་བར་མཁྲིས་པ་ཞུགས་པའི་ནད་ཨིན།
- ༩ མཚིན་པར་མཁྲིས་པ་ཞུགས་པའི་ནད་ཨིན།
- ༡༠ མཚེར་པར་མཁྲིས་པ་ཞུགས་པའི་ནད་ཨིན།

༧༠༽ མན་རྒྱུད་ནད་བསྟན་པའི་ ནད་རྟགས་ནད་ལུ་ ལུས་སྟོད་རྒྱུངས་པ། མགོ་བོ་འཁོར་བ། ཟས་ལ་དང་ག་མེད་པ། བེ་སྐབས་མདོག་སྡོམ་ལྡོག་ཅན་
མང་དུ་ལུ་བ། ནད་འདི་རོས་འཛིན་འབད།

- ༧ ལྷིང་ལ་བད་ཀན་བབས་པའི་ནད་ཨིན།
- ༨ རྒྱོ་བར་བད་ཀན་བབས་པའི་ནད་ཨིན།
- ༩ མཚིན་པར་བད་ཀན་བབས་པའི་ནད་ཨིན།
- ༡༠ མཚེར་པར་བད་ཀན་བབས་པའི་ནད་ཨིན།

༧༡༽ མཁྲིས་ནད་ཚ་བ་འདི་ གཉེན་པོ་སྐྱེན་གྱི་སྦྱར་བ་བསྟེན་ཏེ་བཅོས་པའི་རྗེས་སུ་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་གཏར་ཚུ་གང་རུང་གཅིག་གཏར་དགོས་ཨིན་
མས། རྒྱུང་འཚོ་རྒྱུད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་གཏར་ཚུ་ ག་ལུ་གཏར་རྒྱབ་མ་བཏུབ་སྟེ་

- ༧ རུ་བྱུང་།
- ༨ རྩོད་ཀ།
- ༩ ཚེ་རྒྱུང་།
- ༡༠ གཤམ་འཁོད་མས།

༧༢༽ ནད་པ་གཅིག་རྒྱུང་འཚོ་འབད་སར་འོང་པའི་སྐབས་ ནད་རྟགས་ནད་ལུ་ཡི་ག་འཆུས་པ། བཞེས་སྟོ་ག་ཅི་བཟུའ་སྟེ་འབད་རུང་ལྷུ་མ་རྒྱུགས་པ།
བཞེས་སྟོ་ཟ་ཚར་མ་ཅིག་ན་བ་དང་ བཞེས་སྟོ་མ་ཟ་བ་སྟོད་པ་ཅིན་བདེ་ཏོག་ཏོ་འོང་དོ་བཟུམ་ཚོར་མི་འདི་ ནད་གཞི་ག་ཅི་ཨིན་ན་?

- ༧ བད་ཀན་ལྷན།
- ༨ བད་ཀན་འཕྲུ་སྟེམ།
- ༩ བད་ཀན་མེ་མཉམ།
- ༡༠ བད་ཀན་ལྷགས་ཤིག།

༧༣༽ ནད་རྟགས་.....མགྲོ་ཏོག་ན་ནི་དང་། བརྗེད་ངས་ཚེ་ནི། ཤེས་པ་འཕྲོ་ཞིང་ལྷིང་ཟེར་ སེམས་བརྟན་ཏོག་ཏོག་མེད་པར་འཕྲོ་ནི། རོན་དག་ག་ནི་
ཡང་མེད་པར་སེམས་སྟོ་ནི། རེ་ཅིག་སྐབས་སྟོ་འོ་ག་ཅི་ཡང་མ་དྲིས་རུང་ལུ་ཚོར་ཟེར་སྟོ་འོ་མར་ལུ་ལེ་ཤ་སྐབ་ནི། རེ་ཅིག་སྐབས་སྟོ་འོ་དྲིས་རུང་

ལན་སྐབ་ནི་མེད་པ། མ་ཉན་པའི་སློབ་དང་ཚོ་གོ་བའི་སྐབས་འདྲེན་སྐབས་འབྲུང་ནི་དང་ཤུ་ཡིས་འདེབས་ཟེར་རྒྱལ་ཟེར་བའི་སྐབས་འཕོན་ནི། ཉན་འདི་ལྷི་སྐྱི་སྐྱི་སྐྱི་འགྲོ་ནི། དབུགས་ཐུང་ཀྱུ་འགྲོ་ནི། གཉིད་ལོག་མི་ཚུགས་ནི། དོན་ཉིད་སྟོང་མ་འགྲོ་དོ་བཟུམ་ཚོར་ནི། ལོད་སྟོད་གང་ནི་དང་ཚུད་པར་བྱང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་དང་ཚོགས་པ་བྱུག་པ། བདུན་པ་རྩོམ་བ་ཅིན་སྟིང་ནད་ག་ཅི་ཟེར་མི་འདི་ཡིན་ནེ་

- ༡ སྟིང་འཕྲོས།
- ༢ སྟིང་རྒྱའི་ནད།
- ༣ རྒྱུད་གི་སྟིང་ག་ཟེར།
- ༤ སྟིང་ལ་ཚོ་བ་རྒྱས་པ།

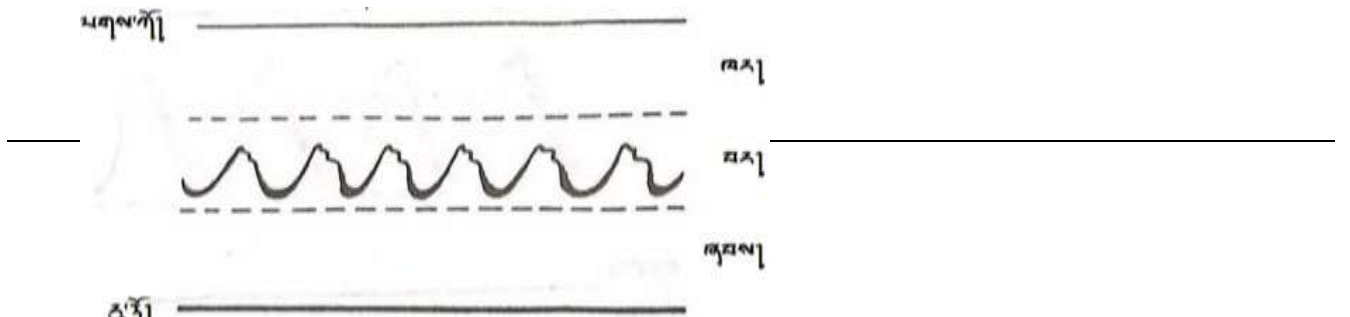
༡༤༽ ཉན་པ་གཅིག་སྐབས་ཡིག་སྟིང་མ་གཅིག་འབག་སྟེ་ཚྲོད་འབད་སར་འོང་རུག་སྐབས་ཡིག་དེ་ནད་ལུ་ ཉེ་མའི་རྒྱུ་འཚོ་གཅིག་གིས་ རྩོ་པ་སྐབས་ཐང་ཚེན་ ༢༥ ཐུན་གཅིག་དང་ ཉིན་མ་བྲག་ལུན་ ༧ པ་ཐུན་གཅིག་ གྱི་རུ་རྩ་ ༦ པ་དང་ཚུང་ལྡེ་ སྐབས་གཉིས་སྟེབ་སྟེ་ ཐུན་གཅིག་བཏང་རུག་ཡིན་རུང་ རྒྱུ་འཚོ་འདི་གིས་ ཉན་གཞི་འདི་ག་ཅི་ཡིན་ན་སྐབས་ཡིག་ནད་བཀོད་དེ་མེད་པ་ལས་ ཚྲོད་ཀྱིས་ནད་གཞིའི་ཨང་རྟགས་བཀོད།

- ༡ ༩༦ ༠༠༡
- ༢ ༩༨ ༠༠༡
- ༣ ༩༩ ༠༠༡
- ༤ ༡༠༠ ༠༠༡

༡༥༽ ད་ལྟོ་ནད་ས་པ་ གྲུ་རམ་གྱི་ཚད་གཞི་ཡར་འཕར་འགྲོ་མི་ལུ་ གྱི་པའི་སྐབས་བཅོས་ལས་ Diabetes དང་ནད་པའི་སྐབས་བཅོས་ལས་གཅིན་སྟི་ ཟུ་ལཱའི་ནད་ ཡར་ན་རྒྱུང་ལའི་ནད་ལུ་ གྲུ་རམ་གྱི་ནད་ཟེར་དར་ཚུབ་སོང་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལུ་ གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ ཉན་གཞིའི་གསང་ཨང་ག་དེ་འགྲི་ནི་ཡོད་ནེ་

- ༡ ༩༨ ༠༠༡
- ༢ ༩༩ ༠༠༡
- ༣ ༡༠༠ ༠༠༡
- ༤ ༡༠༡ ༠༠༡

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་དཔེ་རིས་འདི་ ཕྱི་འཕར་རྒྱུ་གྱི་དཔེ་རིས་ཡིན། རྩི་བ་ ༡༤ དང་ ༡༥ གི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ།



༡༦༽ ལྷོ་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷོ་རྒྱ་ ༤ པའི་ལྷོ་ཚོས་ ༢༢ ལུ་ རི་སེར་བུའི་སྤྲོན་ཁང་ནང་ ལྷོ་ས་ལོ་ ༥༠ བདུན་གྲངས་ནང་འབད་མི་ ཨམ་ཚེ་རིང་ ཟེར་མི་
གཅིག་ ནང་པའི་སྤྲོན་ཁང་ནང་ སྤྲོན་བཅོས་འབད་བར་འོང་སྟེ་ རུང་འཚོ་གཅིག་གིས་ཕུ་བལྟ་བའི་སྐབས་ ལུ་འཕམ་ཚུལ་ བོང་གི་དཔེ་རིས་
ན་བཟུམ་སྟེ་འཕམ་མཁས་ཟེར་ རུང་འཚོ་རྩི་ལ་གིས་སྤྲོན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་གིས་བཞག་ལུག། ལྷོ་ལྷོ་ལོ་འབད་བ་ཅིན་ ཨམ་ཚེ་རིང་གི་
ལུ་འཕམ་ཚུལ་འདི་ག་དེ་སྟེ་ཨིན་མས་?

- ༡ ལྷོ་ལོ་འཕམ་བའི་ལུ་
- ༢ མཁོ་གས་པའི་ལུ་
- ༣ འབུལ་བའི་ལུ་
- ༤ ལྷོ་ལོ་འཕམ་བའི་ལུ་

༡༧༽ དེ་ལས་ ལུ་འཕམ་ཚུལ་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ཨམ་ཚེ་རིང་གི་ནད་གཞི་རིས་འཛིན་འབད།

- ༡ ལུ་སེར་ནད།
- ༢ ལྷོ་ལོ་ནད།
- ༣ ཚོ་བའི་ནད།
- ༤ ཚོང་གང་མཐུན་མོང་གི་ནད།

༡༥༽ ཨང་རྒྱལ་སྐྱེས་ལོ་ ༤༠ བརྒྱ་ལྷན་པ་ཉེ་མེད་མི་གཅིག་གི་ན་ལུགས་ནང་ལུ་ དཔྱི་མིག་སྤར་མ་རྒྱུགས་པར་ན་སྟེ་ གཟུགས་ལྷི་དྲག་སྟེ་དགྲེ་
 དགྲུ་དཀའ་བ། མཚོང་ར་འབྲུ་མ་རྒྱུགས་པར་ན་བ་དང་ ཀར་པ་སྤྱིད་པ། བཅོམ་ལུར་སྟེ་སྟོན་མ་རྒྱུགས་པ་དང་ གློ་འབར་ནི་དང་སྤྱིད་པ་བྱུང་
 བའི་སྐབས་ ཉེང་བཀལ་ན་གཟུགས་རྒྱབ་མས་ཟེར་ཨིན་མས། རྩོད་ཀྱི་འབད་བཅིན་ ནད་གཞི་འདི་ག་ཅི་ཨིན་ན་ མན་རྒྱུད་ལྷར་དུ་ལོ་འཛིན་
 འབད།

- ཀ མཁལ་ནད།
- ཁ མཁལ་རླུང་།
- ག མཁལ་ཚད།
- ང མཁལ་འགྲམས།

༡༥༽ ནད་པ་གཅིག་གི་ནད་རྟགས་ནང་ལུ་ མོཙ་སྟོན་ནི་དང་སྟོང་སྟེག་ལངས་ནི། ལྷགས་ལ་སོགས་པ་གིས་འབྲབ་དོ་བཟུམ་བཟོད་མ་རྒྱུགས་པ་སྟེ་ན་ནི།
 སྟོང་རྒྱུག་ལངས་ནི། ཡང་ན་སྐྱེ་དང་བཅས་ལུར་འཁྲོག་འབད་དེ་བཤལ་ནི་རྒྱུ་འབྱུང་བ་ཅིན་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་མོ་ནད་ གསང་རྟགས་
 ག་འདི་ཨིན་ན་?

- ཀ ཅཆ ༠༠།
- ཁ ཅཆ ༠༡།
- ག ཅཆ ༠༢།
- ང ཅཆ ༠༣།

༢༠༽ ནད་རྟགས་ནང་ལུ་ ལུར་འགྲམས་ན་ནི། དབྱལ་མ་དང་སྤྱིན་མཚམས་ དེ་ལས་སོན་ནི། རྣམ་ཅོ་ལུར་སྐད་རྒྱབ་ནི། མགྲུ་ཉོ་དང་མིག་ཉོག་ན་
 ཞིང་ཚོ་བ། ཁ་ཁག་དྲག་ཚོར་ནི་དང་མཁྲིས་པ་སྐྱུག་ནི། ཕྱེ་རྒྱུང་རྒྱུངས་ནི། མགྲུ་ཉོག་ལྷི་དྲག་འབད་ནི་དང་མག་སོག་ཐལ་ཉེ་དྲན་པ་མི་གསལ་
 བ་ལ་སོགས་པའི་རྟགས་བྱུང་ན་ ནད་འདི་ག་ཅི་གི་ནད་ཨིན་ན་?

- ཀ མཐོ་ནད་སྤྱི།
- ཁ མཐོ་ནད་བད་ལྷུར།
- ག མཐོ་ནད་ཞབ་ལྷུར།
- ང མཐོ་ནད་མཁྲིས་ལྷུར།

21) རྒྱུ་ལྡན་གཅིག་གི་ན་ལྷགས་ ལྷོག་བཟུམ་སླེ་གཟེར་འབྲུག་རྒྱུ་ནི། རྒྱུ་པར་དུ་ གཟུགས་མདུན་རྒྱུ་ན་ནི་དང་མིག་ཏོ་རབ་རིབ་འབད་ནི། མགུ་འཕོམ་ནི། རྣོད་དུགས་དང་མགུ་ཏོ་བསྐྱེལ་བཞག་པ་ཅིན་པན་དོ་བཟུམ་ཚོར་ནི། མི་ལ་ལུ་གཅིག་ལུ་མགུ་ཏོག་ཕྱེད་ཀ་སླེ་ན་ནི། རྣམ་ཅོ་ལུར་སྐད་རྒྱུ་ནི། རྩུ་ལ་བ་སླེ་འཕར་ནི་དང་རྒྱ་གི་ཀུ་ཡ་སྐབ་པ་འོར་ནི། སྐབས་སུ་ལུས་གྲང་དང་རྒྱུང་བསིལ་ཕོག་པའི་སྐབས་ལྷགས་སླེ་ན་ནི་ཚུ་རྒྱུང་མ་མས་ཟེར་ཨིན་མས། རྣོད་ཀྱི་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུ་གཞི་འདི་ག་ཅི་ཨིན་མས་ རོས་འཛིན་འབད།

- ཀ ཡ་མ་ནག་པོ།
- ཁ ཡ་མ་དཀར་པོ།
- ག ཡ་མ་མགོ་སླིན།
- ང མགོ་ནད་རྩིང་པ།

22) ཨ་རྒྱལ་ སླེ་ལོ་ 10 ལངས་མི་གཅིག་ རྒྱུ་དུ་སློ་ལོང་ཞིང་སློ་ལོག་དཀའ། དགོངས་དང་ཕོ་རངས་ལུ་སློ་ཚོལ་སླེ་ཕོབ་ཅན་འཕོན་ནི། མིག་ཏོ་དམར་པོ་འགྱུ་ནི། ལྷེ་དང་ལུར་ཚོས་ཚུ་སྐྱུག་པོར་འགྱུ་ནི། སྐད་འཛོར་བཀྟོད་རྒྱུངས་པ། དབུགས་སྐྱ་ལུང་བ། སྐབས་སུ་སློ་ཚོལ་དམར་པོ་སླེ་འཕོན་པ། རོ་རྣོད་སླེ་ལ་ལངས་པ། ལུང་པ་ཕོན་ཚོ་ལུང་བདེ་སྐྱུམ་ཚོར། ཤ་སྐྱུམ་ཞིང་ཤེད་རྒྱུང་བ། རྣོད་མ་ནང་ལས་བྱི་ལིའི་སླེ་དང་འབྲུ་བ་འབྲུང་བ། ཟས་དང་སྐྱུན་གྱིས་ཕན་སྐྱེད་རྒྱུང་། གནམ་བུར་ལུ་བདེ་ལ་ དབུགས་ལུ་ན་བ་དང་ ཉིན་མོར་བདེ་ལ་ ལུབ་མོ་མང་སུ་ཅིག་ནམ་མས་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག། རྣོད་ཀྱི་འབད་བ་ཅིན་ནད་འདི་ག་ཅི་ཨིན་མས་?

- ཀ སློ་བའི་ནད་སླི།
- ཁ སློ་ནད་ཐང་པོ།
- ག སློ་ནད་རྒྱ་རབ།
- ང སློ་གཙོང་གི་ནད།

23) མིག་མདོག་དམར་པོ་འགྱུ་ནི་དང་ གདོང་ལ་སློ་ཕིག་རྒྱུང་ནི། ཅིབ་སྤྱང་ལུ་རྒྱག་གཟེར་དང་ཕོ་མཚིན་གང་སྐྱུམ་སེམས་པ། ལ་ཟས་འཇུ་དཀའ་ལ་ཕོས་ཚོན་བ་དང་སྐྱུན་སྐྱུམ་པར་འགྱུར། བོལ་གོང་སྐྱུངས་ཤིང་ལུར་གོང་དང་མཐིལ་བཞི་སེར་པོར་འགོ། ཡུན་ལོན་ཚོ་ མཚིན་པ་རུལ་ཞིང་དུད་ལུ་སྐྱ་སུ་ ལ་ལས་ལྷག་སྐྱུགས་པ། རྒྱུ་གཞི་འདི་ཕྱི་པའི་ནད་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཆང་ལས་བརྟེན་ མཚིན་པ་མེད་པ་འགྱུ་བའི་ནད་གཞི་ (ALD) ཟེར་སྐྱབ་མས། གསོ་བ་རིག་པ་ནང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུ་གཞི་འདི་གི་མིང་ག་ཅི་སློ་?

- ཀ མཚིན་ནད།
- ཁ མཚིན་ནད་ལྗེམ་སྲ།
- ག མཚིན་ནད་ཕེབ་ཤུ།
- ང མཚིན་ནད་དུག་ཐབས།

24) རྒྱུ་ལྡན་གཅིག་གི་ན་ལྷགས་ ལྷོག་བཟུམ་སླེ་གཟེར་འབྲུག་རྒྱུ་ནི། རྒྱུ་པར་དུ་ གཟུགས་མདུན་རྒྱུ་ན་ནི་དང་མིག་ཏོ་རབ་རིབ་འབད་ནི། མགུ་འཕོམ་ནི། རྣོད་དུགས་དང་མགུ་ཏོ་བསྐྱེལ་བཞག་པ་ཅིན་པན་དོ་བཟུམ་ཚོར་ནི། མི་ལ་ལུ་གཅིག་ལུ་མགུ་ཏོག་ཕྱེད་ཀ་སླེ་ན་ནི། རྣམ་ཅོ་ལུར་སྐད་རྒྱུ་ནི། རྩུ་ལ་བ་སླེ་འཕར་ནི་དང་རྒྱ་གི་ཀུ་ཡ་སྐབ་པ་འོར་ནི། སྐབས་སུ་ལུས་གྲང་དང་རྒྱུང་བསིལ་ཕོག་པའི་སྐབས་ལྷགས་སླེ་ན་ནི་ཚུ་རྒྱུང་མ་མས་ཟེར་ཨིན་མས། རྣོད་ཀྱི་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུ་གཞི་འདི་ག་ཅི་ཨིན་མས་ རོས་འཛིན་འབད།

ཡན་ལག་ན་བ། རླུང་འབྱིམ་པས་ཁོང་པ་སློ་སྟེ་མགུ་ཡུག་འཁོར། ཟས་ཀྱི་དང་ག་ཞན་པ་ལས་ཡི་ག་འཚུས་པ། ཤ་སྐྱམ་པ། མཚིལ་མ་མང།
ཡན་ལག་གི་རུས་ཚོགས་ན་བ། རླུན་གཏན་གྱི་གཅིན་མང་ལ་གཤང་བ་ཉུང་བ་དང་། ཡང་ན་འབྲུ་བ་འམ་སྐྱམ་པ། འཕྲལ་འཕྲལ་རི་རྒྱ་སྤི་ཞིང་
མཚན་མ་ན་འབྲབ་བྱེད་པ་དང་། གཞང་ཁ་གཟེར་བ་བཅས་ཀྱི་རྟགས་བྱུང་བ། རད་འདི་རོས་འཛིན་འབད།

- ཀ མ་ལུ་བའི་ནད།
- ཁ གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད།
- ག གཞང་རླུགས་ཀྱི་ནད།
- ང རླུང་སེར་རླུང་འབྲུགས་པའི་ནད།

༢༥༽ རྟེན་སྒྲིབ་འོག་ལུ་ན་གཟུག་སྒྲང་ཐབས་སུ་ཤུགས་སྟེ་རྒྱབ་མི་འདི་ག་ཅི་ཡིན་ན་?

- ཀ ལྷ་རུ་ཅིའི་ནད་ཡིན།
- ཁ རྒྱ་མའི་སྒྲང་ཐབས་ཡིན།
- ག སོ་བའི་སྒྲང་ཐབས་ཡིན།
- ང འོང་གི་སྒྲང་ཐབས་ཡིན།

༢༦༽ རྒྱ་གི་མདོག་དམར་སེར་རི་རུགས་ཆེ་བའི་གུ་རླངས་པ་ཆེ་བ། མགོ་ན་བ་ ཤ་ཚ་བ་ ཁ་ལུ་རོ་སྒྱུར་ཁ་བ། ལྷེ་སྟེང་ལུ་བད་ཀན་ཆེ་བ་ ལྷའི་སྒོ་
སྐྱམ་པ། མིག་སྒྲིན་དམར་སེར་གཟེར་བ་གཅིག་ཏུ་འདིལ་བ། ལུ་མོ་གཉིད་རྒྱུང་ལ་ ཉིན་པར་གཉིད་ལོག་མི་བྱུང་བ། ལྷུངས་ལུད་དམར་སེར་
འབྲུང་བའི་ཁར་ དེའི་རོ་ཡང་ཚ་སྟོ་ཆེ་བ་ སྐྱོམ་དད་ཆེ་བས་རྒྱ་འདོད་པ། ཟེར་བའི་རྟགས་འདི་ཉེས་པ་གསུམ་ལས་ག་འདི་འབྲུགས་པའི་
རྟགས་སྟོ་?

- ཀ རླུང་འབྲུགས་པའི་རྟགས་ཡིན།
- ཁ བད་ཀན་འབྲུག་པའི་རྟགས་ཡིན།
- ག མཁྲིས་པ་འབྲུགས་པའི་རྟགས་ཡིན།
- ང ལྷག་མཁྲིས་འབྲུགས་པའི་རྟགས་ཡིན།

༢༧༽ བད་རླུང་ལྷན་པའི་ནད་པ་ཅིག་ ལྷན་བཅོས་འབད་བར་ཚྱོད་འབད་སར་འོང་སྟེ་ ཟས་སྦྱོད་སྒྲང་གི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ་པ་ཅིན་ འོག་ལས་
ཡོད་པའི་ཤ་ ག་འདི་སྒྲང་དགོ་བ་སྟེ་སྐྱབ་དགོ་བ་སྟོ་?

- ཀ བྱ་ཤ།
- ཁ ལུག་ཤ་ཡིན།
- ག སག་ཤ་ཡིན།
- ང གཡལ་ཤ་ཡིན།

29 བད་སྐྱོན་ལྟོ་བ་ནང་ལུ་ རྟོག་ནད་དོས་འཛིན་འབད་བའི་ཨ་ཁྲུལ་སྐྱེས་ལོ་ ༥༠ དོན་གྲངས་ནང་འབད་མི་ཅིག་ལུ་ རྟོག་ནད་ཀྱི་སྐྱོན་ རྫོང་པ་
མཐུན་གཅིག་ ཉིན་མ་མཐུན་གཅིག་ ཕྱི་རུ་མཐུན་གཅིག་སྟེ་བཏང་པ་ཅིན་ ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ཨ་ཁྲུལ་འདི་གིས་ སྐྱོན་མི་ལི་གུ་རམ་ག་དེ་མ་ཅི་
ཟེན་ཨིན་མས་?

- ཀ མི་ལི་གུ་རམ་ ༣༠༠༠།
- ཁ མི་ལི་གུ་རམ་ ༣༥༠༠།
- ག མི་ལི་གུ་རམ་ ༤༠༠༠།
- ང མི་ལི་གུ་རམ་ ༤༥༠༠།

30 ཐོག་མར་སློབ་རྒྱུ་དང་ཚུ་མེར་རྒྱས་ནས་མ་འདོན་པ། ཐོར་པ་མང་པོ་སྐྱེས་ནས་ལུན་ལོན་པ་ན་ རྟག་ཏུ་སློན་པ། སློབ་མིག་ནས་རྟག་གི་ལུང་
པ་ག་རུལ་དང་རྟག་ཏུ་འབྱུང་བ། ཡང་ན་སློན་པོ་སྐྱེ་བ་ཅན་ལུ་བ། རད་རྟགས་དེ་ཚུ་ཚོང་མ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ སློབ་ནད་ག་ཅི་ཟེར་མི་འདི་ཨིན་ན?

- ཀ སློབ་གཙུག་གི་རྟགས།
- ཁ སློབ་རྒྱས་ཀྱི་རྟགས་ཨིན།
- ག སློབ་ནད་ཐེས་པོའི་རྟགས་ཨིན།
- ང སློབ་ནད་བྱུང་ཚེ་གི་རྟགས་ཨིན།

31 ཕྱི་པའི་སྐྱོན་ཁང་མེད་སར་ རྩོད་ར་རྒྱུང་ཅིག་སྟོན་པའི་སྐྱབས་ མི་གཅིག་རྟེན་མེད་བརྒྱལ་ཏེ་ རྩོད་ཀྱིས་སྐྱོན་བཅོས་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ སློབ་
འབྱུང་གི་སྐྱོན་བཅོས་ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི།

- ཀ ཁོང་སྐྱོན་གཏང་ནི།
- ཁ རད་པ་འདི་ལོག་ཁྲིམ་ནང་བཏང་ནི།
- ག ཉེ་འདབས་ཀྱི་ཕྱི་པའི་རྩོད་འཚོ་ལུ་མཐོ་གཏུགས་འབད་ནི།
- ང གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལྟར་དུ་ ཀང་ལག་གི་མཐིལ་ཚུ་ལུ་སྐྱེ་མཉེ་རྒྱབ་ནི།

བཀོད་བརྒྱ། འོག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཚུ་ལྷག་ཞེན་ལས་ འོག་ལས་ཡོད་པའི་རྩི་བ་ཚུ་གི་ལན་གྱིས།

༡༽ རྩོད་ར་ ས་གནས་མཐའ་ལྷུང་གཅིག་གི་ནང་སྤྲོན་སྟེ་སྤྲོན་ནང་ལུ་ རྩོད་འཚོ་སྟེ་གནས་སོར་གཏང་ལུ་ག། རྩོད་ཀྱི་ཁང་མིག་ནང་ལུ་ རླུགས་ལོ་ ༢༠ སོ་གྲངས་ནང་འབད་མི་ཞེ་ལུ་སྤྲོན་ནང་གཅིག་ ཉེན་མ་དག་པ་ཅིག་གི་ཉེ་མ་ལས་ ལུས་དང་སེམས་གཉིས་ཀ་ལྷི་བས་འགྲུལ་བསྐྱོད་དཀའ་བ། ཟས་མི་འཇུག་ དང་ག་མེད་པ། ལ་མངའ་བ། མོ་དང་མཁའ་ཤེད་མི་བདེ་བ། ཚོགས་ཀྱི་མཚམས་སྟོན་པ་སྟེ་འོང་མས་ཟེར་སྟེ་ལུ་ག། རྩོད་ ཀྱི་ནང་པ་འདི་སྤྲོན་བཅོས་འབད། (རླུགས་ ༥)

༡༽ དང་པ་ར་ རྩོད་པ་འདི་ག་དེ་སྟེ་གཞོན་ལེན་འབད་དེ་ བཟླ་ནི? ལ་གསལ་སྟེ་གྱིས། (རླུགས་ ༧)

ཁ༽ མོ་གི་ནང་གཞི་འདི་ག་ཅི་ཞེན་མས། (རླུགས་ ༧)

ག༽ མོ་གི་རྩི་འཕར་ཐངས་ག་དེ་སྟེ་འདུག། (རླུགས་ ༧)

ང༽ མོ་གི་རྩི་བཟླ་བཟླ་ཅིན་ ག་དེ་སྟེ་འོང། (རླུགས་ ༧)

ཅ༽ མོ་གི་ནང་གཞི་དྲག་ཚུ་གསལ་པའི་སྤྲོན་ག་ཅི་ར་སྟོ? (རླུགས་ ༧)

༢༽ བྱིས་པ་ལོ་ ༥ ལངས་མི་གཅིག་ གཞུགས་ཀྱི་བྱོད་མེ་བཟུམ་སྟེ་ཚོ་བྱོད་འབར་ནི་དང་། འཕར་ཚུ་རྒྱག་པར་འཕར་བ། རུལ་ནག་འདོན་པ། བ་སྲུ་ ཟིང་པ་དང་སྲ་རྩི་འཇོག་པ། སྟོམ་ཀྱི་རིག་འཕུང་འདོད་པ། གཞུགས་དང་ཡན་ལག་རྩོད་འདོད་པ། ལ་སོགས་པའི་མཛོན་རྟགས་དང་བཅས་ རྩོད་འབད་སར་འོང་ལུ་ག། རྩོད་པ་འདི་སྤྲོན་བཅོས་འབད། (རླུགས་ ༥)

༡༽ ཞལ་ལོ་ལོ་ནང་གཞི་ག་ཅི་ཞེན་མས། གསལ་རྟགས་གྱིས། (རླུགས་ ༧)

ཁ༽ མཛོན་རྟགས་ནང་ལུ་ རྩོད་ ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོ? རྩོད་ལ་ནང་གྱིས། (རླུགས་ ༧)

ག༽ ཞལ་ལོ་གི་ནང་དྲག་ཚུ་གསལ་པའི་རུས་པ་ཡོད་པའི་སྤྲོན་གཅིག་གྱིན། (རླུགས་ ༧)

ང༽ རྩོད་འདི་ཚོ་གྲང་གང་གི་ལོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཞེན་ན? (རླུགས་ ༧)

ཅ༽ བྱིས་པ་འདི་ སྟོམ་ཀྱི་རིགས་འཕུང་འདོད་པའི་ཁུངས་ གསོ་བ་རིག་པ་ལྟར་དུ་གྱིས། (རླུགས་ ༧)

༣༽ རྗེ་གིས་སྐབ་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུ་དག་པ་ཅིག་གི་ཉེ་མ་ ཁོ་གི་ནད་འདི་ལྟང་བའི་སྐབས་ལུ་ མྱིང་འདར་བ། མཁུ་ཉོག་བཟུ་བོམ་བྱེད་
 བ། གང་ཡང་བྱན་པ་མི་གསལ་བ། རྒྱན་དུ་རྩལ་ནག་འབྱུང་བ། ཁོང་པ་སྡོལ་ཞིང་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་སྟོབས་སྲུང་ལས་རྒྱུང་བ། ནད་ལྟང་བའི་
 དུས་ལུ་ ཁ་རྒྱ་དང་སྐྱ་རྒྱ་མང་བ་དང་སོ་འཆའ་བ་འམ་སོ་གྲིག་བྱེད་པ། ཀླང་ལག་གཡབ་གཡོབ་བྱེད་པ། ཁ་ནས་ལྷུ་བ་སྐྱུག་ཅིང་ལུན་ནག་ནང་
 དུ་ཞུགས་པར་སྐྱམ་པ། འདི་བཟུམ་མའི་ནད་རྟགས་བྱུང་ཡི་ཟེར་ཨིན་མས། རྩོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ ནད་གཞི་འདི་ག་དེ་སྟེ་སྐྱུན་བཙུག་འབད་
 བི་?

(སྐྱགས་ ༥)

༡༽ རྗེ་གི་ནད་འདི་ག་ཅི་ཨིན་མས་? ནད་གཞི་མིང་དང་གསང་ཨང་བྲིས། (སྐྱགས་ ༠.༥×༢=?)

ཁ༽ ནད་འདི་ལུ་ཕན་པའི་དབྱེད་ག་ཅི་ར་ཨིན་མས་? (སྐྱགས་ ༢)

ག༽ ནད་འདི་བྱག་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱེད་ཀྱི་གསང་དམིགས་དོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲིས། (སྐྱགས་ ༡)

ང༽ ནད་འདི་ལུ་དབྱེད་ག་འདི་མི་རུང་བ་ཨིན་ན་? (སྐྱགས་ ༡)

༤༽ སྐྱེས་ལོ་ ༤༥ ལངས་མི་རྒྱས་ཤོས་དཔལ་འབྱོར་འདི་ སྤྱི་རུ་གཉིད་ལོག་མ་བཏུབ། གཉིད་ལམ་ཟ་བཟུ་མང་བ། རྒྱ་བར་ལུ་འཕྲོག་བྱེད་ཅིང་
 མགོ་བོ་འཁོར་བ། བཞེས་སྒོ་མ་ཟ་བར་ལྟོག་སྒྲོད་པ་ཅིན་ ཉེང་བཀལ་ན་དོ་བཟུམ་ཚོར་བ། ལ་སོགས་པའི་མདོན་རྟགས་ལུ་བལྟ་ཅིན་ནད་གཞི་
 ག་ཅི་གི་ན་དོ་བཟུམ་འདུག། རྩོད་ཀྱིས་སྐྱུན་བཙུག་ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་? (སྐྱགས་ ༥)

༡༽ ཨ་རྒྱས་ལུ་ཕན་པའི་ཟས་བྲིས། (སྐྱགས་ ༡)

ཁ༽ ཨ་རྒྱས་ལུ་ཕན་པའི་སྦྱོད་ལམ་བྲིས། (སྐྱགས་ ༡)

ག༽ ཨ་རྒྱས་ལུ་ཕན་པའི་སྐྱུན་བྲིས། (སྐྱགས་ ༡)

ང༽ ཨ་རྒྱས་ལུ་ཕན་པའི་དབྱེད་བྲིས། (སྐྱགས་ ༡)

ཅ༽ ཨ་རྒྱས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་གསང་རྟགས་བྲིས། (སྐྱགས་ ༡)

སྤྱི་ཚན་ཁ་པ།

ཞིབ་འཇུག་དང་པ།

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འོག་ལས་ཡོད་པའི་དྲི་བ་ ༩ ག་ར་གི་ལན་གྱིས།

༩ ཇལ་དྲེལ་ འགོ་དང་བ་སྐྱེན་ལང་ནང་འོང་པའི་སྐབས་ལུ་ཡུན་རིང་གི་རིང་ལུ་ སྐམ་སེར་བྱེད་བཤ། མགུ་ཉོ་དང་རྒྱུ་ལག་པ་གི་ཚོགས་གཞི་ན་
བ། གཞུགས་ཆ་མཉམ་སྡེད་བཏགས་ཏེ་སྤྱིད་ཐག་བསྐྱར་ནི། ལུ་ག་ནི་ཡང་འབད་དགོ་མི་མཐོན་ནི། མི་ལམ་ཟ་བཟེ་དང་འཚབས་འཚུབས་ལེ་ཤ་མཐོང་
ནི། ཉ་ཡེ་འཕྱར་ནི། རྣམ་ཚུ་འཐིབས་ཏེ་མགོ་བོ་ན་ནི། སེམས་སྦྱོར་འཚེལ་ལུ་འགྱུར་ཏེ་ ག་ཅི་ཡང་ཉ་མི་གོ་བ། ཉིམ་བསྐྱོད་དགོ་མཐོན་ནི་དང་། བྱུང་པར་དུ་
སྤོད་ཀྱི་དུས་ལུ་ན་ནི་དང་ལ་ལུ་ཐོ་ལག་ཏེ་ག་འབྱུང་ནི། ཟས་ཟ་དགོ་མི་མཐོན་ནི་ཚུ་བྱུང་ཅུག། དེ་བསྐྱང་དུང་འཚོ་གིས་ནད་ཉུགས་དང་འཁྲིལ་ རིམས་ཚད་
མ་སྐྱེན་པའི་སྐྱེན་བཅོས་འབད་དེ་བཏང་ཅུག། ཞིན་ཅུང་ བདུན་སྤྲུག་གཅིག་གི་ཤུལ་ལས་ ནད་པ་འདི་མ་དྲག་པར་ལོག་དུང་འཚོ་འབད་སར་འོང་པའི་
སྐབས་ ནད་ཉུགས་ནང་ལུ་ གཞུགས་སྡེད་བཏགས་ནི་དང་དུལ་ནག་གི་དྲིམ་མནམ་ནི། མིག་ཉོ་གི་མདངས་དམར་སེར་འགྲོ་ནི། སྤྱོད་པ་མཚུ་ལུ་དྲིག་
པ་ཆགས་ནི། མགུ་ཉོ་ན་ནི། ལ་ཤུགས་སྤེ་སྐྱོམ་ནི། ཤེས་པ་ཚུགས་པ། གཏང་ཞན་པ་ སྤྱོད་པའི་གུ་ སྤང་འཚོ་གིས་ཅུ་དང་ཚུ་བཏགས་དབྱུང་འབད་དེ་
ཚ་བ་རྒྱས་པའི་ནད་འོས་འཛིན་འབད་དེ་སྐྱེན་བཅོས་ཅུག། དེ་ལས་ བདུན་སྤྲུག་གཅིག་ཤུལ་ལས་ ནད་པ་འདི་མ་དྲག་པར་ཐངས་གསུམ་པ་དུང་འཚོ་
འབད་སར་འོང་པའི་སྐབས་ ནད་ཉུགས་ནང་ལུ་ དེ་ལྟོ་ཚོགས་དང་མགུ་ཉོག་ རྐྱེད་པ། དུས་རྒྱུ་ཚུ་ལྷག་པར་ན་སྟེ་ གཞུགས་ལར་ལས་དུལ་ནག་འཐོན་
ནི། གཉིད་ལོག་མི་ཚུགས་ནི། མགུ་འཐོན་ནི། རྣམ་ཚུ་ལུ་རྒྱབ་ཏེ་ ལྷེ་གི་མདོག་དམར་ལོར་ཆགས་ནི། རེག་བྱ་རྒྱབ་དྲག་དང་སྐམ་དྲག་སྤེ་འོང་ནི།
སྤོང་སྐྱུག་ལངས་ནི། སྤོ་ལེ་ཤ་སྐྱབ་ནི། གཞུགས་འདར་ནི་དང་ཕྱིའི་དྲོད་མཐོ་སུ་སྤེ་འོང་པའི་ཉུགས་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ རིམས་སྤོང་པའི་སྐྱེན་བཅོས་ཚུ་རིམ་པ་
བཞིན་དུ་འབད་ཅུག།

༡། བོད་གི་ནད་གཞི་གི་གསང་ཉུགས་གྱིས། (རྒྱགས་ ༢)

༢། རིམས་མ་སྐྱེན་པའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་ གཞུང་ལྷར་གྱིས། (རྒྱགས་ ༦)

༣། སྤང་འཚོ་གིས་ཚ་བ་སྐྱེན་པར་བྱེ་པའི་ཐང་སྐྱེན་ ཉིན་ ༧ ཀྱི་དོན་ལུ་བྱིན་ཅུག། ཐང་སྐྱེན་འདི་ག་ཅི་ཡིན་ན་? བཏང་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་
སྐྱེན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ ག་དེ་སྤེ་བཀོད་ནི་? (རྒྱགས་ ༤)

༤། སྤོད་ཀྱི་དུས་ཟེར་མི་འདི་ དུས་ཚོད་ནམ་ཡིན་ན་? (རྒྱགས་ ༢)

༥། བར་དུ་ རིམས་རྒྱས་པའི་དུས་ལུ་ མན་རྒྱུད་ལས་གསུངས་པའི་ཞི་སྦྱོང་གཉིས་ཀྱི་ཐང་བཏང་ཅུག། ཞི་བྱེད་ཐང་ལུ་ དབྱེ་ཐང་དང་བསད་ཐང་ཟེར་
གཉིས་བཏང་ཅུག། དབྱེ་ཐང་དང་བསད་ཐང་གཉིས་ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ར་སྦོ་? མིང་གྱིས། (རྒྱགས་ ༦)

༤། ལྷན་བཏང་པའི་ཤུལ་ལས་ ལྷང་འཚོ་གིས་ གཉེན་པོ་དཔུང་མཚོག་གཏར་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷན་བཅོས་འབད་ལུ་ག། ཚོ་བ་རྒྱས་པའི་ནད་འདི་ལུ་
དོན་སྤོང་གང་བབ་གྱི་ཚ་གཏར་ལུ་ག། ལྷོད་ཀྱི་ནད། བར་གྱི་ནད། རྒྱབ་ཀྱི་ནད། མདུན་གྱི་ནད། ལྷོད་ཀྱི་ནད་གཏར་དམིགས་ཚུ་གིས་?
(སྐྱགས་ ༡༠)

༥། ལུས་སེར་ཁྱེར་བ། ལྷོག་པ། གཏར་ཞན་པ། ཟེར་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ། (སྐྱགས་ ༣)

༦། ཚོ་བ་རྒྱས་པའི་ནད་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ལྷན་བཅོས་འབད་བའི་སྐབས་ ལྷང་འཚོ་གིས་ཚུ་དང་ཚུ་བཏུ་ལུ་ག། ཚའི་འཕར་ཚུལ་དང་ཚུ་བཏུག་ཚུ་ག་
དེ་སྤོང་འོང་ནི་མས་? (སྐྱགས་ ༤)

༧། ལ་སྤྱིན་པའི་ཚོ་བ་བྱུང་དགོ་པའི་ལུངས་དང་དགོས་པ་གིས། (སྐྱགས་ ༥)

ཞིབ་འཇུག་གཉིས་པ།

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འོག་ལས་ཡོད་པའི་རྒྱ་བ་ ༡༡ ག་ར་གི་ལན་གིས།

༨ ས་གནས་མཐའ་ལུ་གཅིག་ལས་ རང་པའི་སྤྱིན་པ་གཅིག་གིས་ ལྷང་འཚོ་ཚོའི་ལུ་ནད་པའི་ན་ལུ་གས་གྱི་སྐོར་ལས་ གོས་བསྐྱུན་འབད་བའི་
སྐབས་ རང་པའི་ན་ལུ་གས་ནང་ལུ་ གང་ལུ་ལུན་རིང་མོ་རྒྱབ་ནི་དང་ ཤ་ལྷགས་བཅེ་བ། གདོང་མདོག་སྐྱུམ་པ། མགུ་ཉོ་དང་ཤེད་པ། དམི་མིག་ན་བ།
གཞུགས་གྱི་སྤོངས་ཚུང་བ། སྤྱིད་ཐག་སྐྱུར་ནི། གཞུགས་གྱི་ཤ་སྐྱུམ་ནི། ལུ་ནག་འཐོན་ནི་དང་རུས་ཚོགས་ཚུ་ཁོལ་ཞིང་ན་བ། རྒྱ་རྒྱས་སྤྱུག་པ།
གྲུར་ཉོ་འགུལ་བསྐྱོད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ལྷག་པར་ན་ལུ་གས་ཀྱི་གཞུགས་དགྲོ་དགུ་དཀའ་བ། མཚན་མོའི་དུས་ལུ་ལྷག་པར་ན་བ། ཉིན་མར་
གཉིད་ཚེ་ཞིང་མཚན་མོར་གཉིད་མེད་པར་ ལུན་རིང་མོར་ལུ་གས་ལུ་ འགྲུལ་འཕྱིན་གྱི་ཐོག་ལས་ རང་ལྷགས་ཚུ་ཚོའི་ལུ་སྐབས་ལུ་ག།

༩། འགྲུལ་འཕྱིན་ཐོག་ལུ་ གོས་བསྐྱུན་འབད་བའི་ ཐོང་གི་ནད་ལྷགས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྫོང་གྱིས་འབད་བཅིན་ རང་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚེ་བའི་
སྤྱིན་པའི་གཅི་ར་ཨིན་མས་? (སྐྱགས་ ༥)

༡༠། ཐོང་གི་ནད་གཞི་འདི་ གཅི་ཨིན་ན་? རང་གཞི་མིང་དང་ རང་ལྷགས་གིས། (སྐྱགས་ ༥)

༡༡། ཐོང་གི་ནད་འདི་ རྒྱ་རྒྱུན་གཅི་ལས་བཏེན་བྱུང་བྱུང་མ་ཨིན་ན་? (སྐྱགས་ ༥)

༡༢། རང་འདི་ལུ་ཐང་ཀར་དུ་ཕན་ཐོགས་པའི་དཔུང་གཅི་སྟོ་? (སྐྱགས་ ༥)

༡༣། རང་འདི་ལུ་ཕན་པའི་ཟས་སྤོང་བསྐྱབ་བྱ་གི་སྐོར་ལས་ ལྷན་པ་ལུ་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན། (སྐྱགས་ ༦)

༡༤། རང་ལུ་འདི་ལུ་ རོ་བ་བསྐོལ་ཉེ་འབྱུང་ནིའི་སྤྱིན་དང་ སྤྱི་རུ་བཟུང་སྤྱིན་གཅིག་དང་མོ་མོ་བཟུང་སྤྱིན་མིན་པའི་སྤྱིན་ གཉིས་སྤྱོད་སྟེ་ ཉིན་མ་བདུན་གྱི་
རིང་ལུ་བྱིན་པ་ཅིན་ ལྷན་ཡིག་ནང་ལུ་ ག་དེ་སྤོང་འོང་ནི་? (སྐྱགས་ ༦)

པ། འོག་ལུ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཡིན་ (✓) མིན་ (×) གྱི་རྟགས་བཀལ། (སྐབས་ ༦)

ཀ རད་འདི་ལུ་ བའི་ཞོ་གིས་པན། ()

ཁ རད་རྟགས་ལུ་བཏུ་བ་ཅིན་ རད་འདི་གྲང་བའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། ()

ག རད་འདི་ལུ་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ ག ཡོད། ()

ང བསྐོལ་གྲང་གི་ཚུ་འབྲུང་པ་ཅིན་ ཉེང་བཀལ་གཞོད་འོང། ()

ཅ ལུས་སྦྱོང་རན་ཏོང་ཏོ་འབད་བ་ཅིན་ བན་ཐོགས། ()

ཆ བོང་གི་ནད་གཞི་འདི་རུས་ཚོག་གི་ནད་ཡིན། ()

༤། བོང་གི་ནད་གཞི་འདི་ རད་རིགས་ ༢༠༢ ལུ་དབྱེ་བའི་སྐབས་ རད་ག་ཅི་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན་ནུ་? འདི་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་དགོ་
པའི་ཁྲུངས་ རང་གི་བསམ་འཆར་མིན་པར་ གཞུང་ལྟར་དུ་བྱིས། (སྐབས་ ༣)

༥། སྐན་པ་གིས་ རད་པའི་རྩ་གི་སྐོར་ལས་ རྩོད་ལུ་ག་ནི་ཡང་མ་སྐབ་པས། རྩོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ རྩི་འཕར་ཚུ་ལ་ཚུ་ག་དེ་སྤོ་འོང་ནི་མས་?
དེ་སྤོ་འཕར་དགོ་པའི་ཁྲུངས་བྱིས། (སྐབས་ ༤)

༦། བོང་གི་ནད་གཞི་འདི་ལུ་ གཞེན་པོ་སྐན་བཅོས་ཀྱི་འགོ་རིམ་ཚུ་ རང་བཅོས་མིན་པར་ གཞུང་ལྟར་དུ་བྱིས། (སྐབས་ ༥)

༧། བོང་གི་སྐན་བཅོས་ཚུ་གིས་དག་བསྐྱེད་ཚུང་སྟེ་ དཔུང་མཚོག་གཏར་རྒྱབ་དགོ་པ་ཅིན་ བད་ཀར་དུ་ནད་དབྱུང་ཚུ་གས་པའི་གཏར་དམིགས་ག་
ལུ་རྒྱབ་ནི་སྟོ་? གཏར་གྱི་སྟོན་འགོ་དང་བཅས་བྱིས། (སྐབས་ ༦)

བགྱིས་བདེ་ལེགས།