

རྒྱལ་གཞུང་གི་གཞི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལོའི་ འབྲུག་གི་གཞི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ མཁམ་རིག

སྤྱི་ལོ་.....གསུམ་པ། དམིགས་བསལ་རྩ་ཚུན་ཤེས་ཡོན་.....གསོ་བ་རིག་པ། ། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་

སྤྱི་ཚེས: ༡༢/༡༠/༢༠༡༩
 རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་: ༡༠༠༡
 སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་: རྒྱུ་རྒྱུ་༢.༥ (སྒྲུ་མ་ ༡༥༠)
 རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་: རྒྱུ་མ་༡༥༡

སྤྱི་བཏང་བཀོད་རྒྱ།

- ❖ ལན་གྱི་ཞི་འགོ་མ་བཅུ་པའི་ཉེ་མ་ རྒྱུ་རྒྱུ་སྒྲུ་མ་༡༥ གི་རིང་ལུ་ སྤྱི་བཏང་ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་རྒྱུ་ཉེ་ སྤྱི་བའི་བཀོད་རྒྱ་
 དང་འཁྲིལ་ཉེ་གི་དགོས་ཁག་ཆེ།
 - ❖ སྤྱི་བའི་ལན་འདི་རྒྱུ་ སྤྱི་ལོ་ནང་མིན་པར་ ལན་ཤོག་ནང་རང་གི་དགོ།
 - ❖ ལན་གྱི་བའི་སྒྲུ་མ་ལུ་ སྤྱི་བའི་ཨང་གྲངས་རྒྱུ་མ་འཛོལ་བར་བཀའ་དགོ།
 - ❖ སྤྱི་བའི་ཨང་གྲངས་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ ལན་ཉིང་སངས་སངས་སྤྱི་གི་དགོས་མ་གཏོགས་ སྤྱི་བའི་བཟུང་བཟུང་མི་དགོ།
 - ❖ ལན་ཤོག་ནང་ལུ་ཚུད་རང་གི་ རོ་རྒྱུ་ཨང་མ་གཏོགས་ གཞན་མིང་དང་གསང་བའི་ཨང་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་ག་ཞི་
 ཡང་བཀའ་མི་ཚོག་
 - ❖ སྤྱི་ལོ་དང་ལན་ཤོག་རྒྱུ་ གཅིག་ཡང་རྒྱུ་མི་ཚོག་ སྤྱི་ལོ་འདི་ནང་ བཀོད་རྒྱུ་འདི་ལོ་གྲངས་རྒྱུ་ཉེ་ ཤོག་གྲངས་
 ༡༦ ཡོད།
 - ❖ སྤྱི་བའི་ནང་དོན་བཅུད་བཟུང་ཞི།
 རྒྱུ་རྒྱུ་ ༡༧ རྒྱུ་ སྤྱི་བའི་དབྱེ་ཁག་མ་འདྲུ་མ་ ༢ ཡོད།

$$17 \text{ གཞུ་མ་ཁ་ཅན་གྱི་སྤྱི་བའི་ 30 \text{ ལུ་སྤྱི་གསུ་མེ་མེ་ 30 \times 1 = 30}$$

$$27 \text{ སྤྱི་ལན་སྤྱི་ལུ་སྤྱི་གི་ཞི་གི་སྤྱི་བའི་ 7 \text{ ལུ་སྤྱི་གསུ་} = 201$$
- རྒྱུ་རྒྱུ་ ལ༧ རྒྱུ་ གཞན་དོན་ཞིབ་འཇུག་ ༢ ཡོད་ས་ལས་ གཅིག་གཞུ་མ་ཁ་བཟུང་དེ དེའི་སྤྱི་བའི་ལན་ཚུ་རྒྱུ་
 བཟུང་དགོ། རྒྱུ་མ་ ༥༠༡

སྒྲིལ་ཚན་ཀྱི་

དྲི་བ་དང་པ། གདམས་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ།

དྲི་བ་ག་རེ་ལན་བྲིས་དགོ།

སྐྱགས་ ༢༠ X ༡ = ༢༠༡

དྲི་བ་འདི་གི་ལན་བྲི་བའི་སྐྱབས་ལན་ཤོག་ནང་ དྲི་བའི་ཨང་གྲངས་དང་ གདམས་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ལན་གྱི་གསལ་བྱེད་བྲིས།
དཔེར་ན་ ༢༡ (ལ) སྐྱབས་ཤོག་གཞན་།

༡༽ སྐྱེལ་ ༢༠༡༩ ལྷ་ ༡༠ པའི་ཚེས་ ༡༢ ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྤྲོན་ཁང་ལུ་ ལོ་ ༥༠ ང་གྲངས་ནང་འབད་མི་ཨུའུ་དཔལ་འབྱོར་ཟེར་མི་
གཅིག་ ཉེན་མ་དག་པ་གཅིག་གི་ཉེ་མ་ལས་ ཆབ་གསལ་བཤལ་ མོལ་ན་ གྲུང་ཤུགས་དང་བཅས་མགུ་ཉྱལ་ན་སྤྱི་སྤྲོན་བཅོས་འབད་བར་འོང་
ལུག། རླུང་འཚོ་གཅིག་གིས་ ཨུའུ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ནད་འདི་ རྒྱ་ཅཱ_༠༠༽ ཨིན་སྤྱི་ལོ་འཛིན་བྱུང་ལུག། རྒྱུད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ རན་
འདི་ག་ཅི་གི་འོངས་སུ་གཏོགས་དོ་བཟུམ་མཐོང་མ་མས་?

- ༡ ཡོངས་གྲུབ་ཚེད་ནད་ཨིན།
- ལ ལྷར་སྤྱང་འཕྲལ་གྱི་ནད་ཨིན།
- ག གུན་ཉྱལ་གཏོན་གྱི་ནད་ཨིན།
- ང་ གཞན་དབང་སྤོན་ལས་གྱི་ནད་ཨིན།

༢༽ སྐྱེས་ལོ་ ༦༠ རེ་གྲངས་ནང་འབད་མི་ནད་པ་གཅིག་ སྤྱིང་གཞིའི་གཞི་ཉེན་སྤྲོན་ཁང་གི་ རན་པའི་སྤྲོན་ཁང་སྤྱི་ཚན་ནང་ལུ་
འོང་སྟེ་ རླུང་འཚོ་གིས་ཞིབ་དཔྱད་འབད་བའི་སྐྱབས་ རན་པ་གི་ལག་པའི་མཐེལ་དང་མོར་མོ་འབྲེལ་བའི་ཚུ་བ་ཚུ་འབྲེལ་ས་
ནི་དེ་གིས་ ལགས་འགུལ་བསྐྱོད་འབད་མ་ཚུགས་པར་ ཤིང་བཟུམ་སྤྱི་ལོ་འཛིན་ལུག། རྒྱུད་འབད་བ་ཅིན་ རན་
གཞི་འདི་ག་ཅི་ཨིན་མས་?

- ༡ ཅུང་ཀར་གྱི་ནད།
- ལ རླུང་ནད་བི་ཤ་ཅོ།
- ག རླུང་ནད་བརྒྱ་ལེངས།
- ང་ རླུང་ནད་གཟུགས་འབྲེལ་ས།

༣༽ རླུང་དང་ཁག་ རན་པའི་ཕུས་མོ་ལུ་བབས་ནས་ཕུས་མོ་སྐྱངས་པ། རན་དེ་གི་མིང་ག་ཅི་ཨིན་ན?

- ༡ ལྷུམ་བུ།
- ལ དེག་ནད།
- ག རྒྱ་མེར་རྒྱས་པ།
- ང་ རླུང་ནད་ཅེ་སྤྱང་མགོ།

༥༽ བཀོད་བརྒྱ། སྐྱེས་ལོ་ ༥༠ ལང་མི་ ཞལ་བསྐལ་བཟང་གིས་སྐྱབ་མི་འདི་ ཉན་ཞིན་ལས་ ནད་འདི་ལོ་འཛིན་འབད།
 ལོ་གིས་སྐྱབ་མི་འདི་ནད་ལུ་ ལུས་ཤ་སྐྱམས་ཏེ་ཚོར་བ་མེད་པ་དང་། འགྲུལ་བརྒྱུད་ཀྱི་བྱ་བ་ཉམས་པ། ཤ་དང་ལྷགས་པ་
 གཉིས་ཀྱི་པན་ཚུན་འབྱར་བ། ལོ་གིས་ན་ལུགས་དེ་སྤྲེ་སྐྱབ་ལུགས། རྒྱུད་ཀྱིས་ནད་འདི་ལོ་འཛིན་འབད།
 ཀ རྒྱུད་གི་ནད།
 ཁ བད་རྒྱུད་ལྷན་པ།
 ག ཚད་ཀར་གྱི་ནད།
 ང རྒྱུད་མཁྲིས་ལྷན་པ།

༦༽ ནད་པ་གཅིག་ ལྷ་པ་ལས་ཐུག་འཕྲོན་ཏེ་ཆད་མ་བཅུ་པར་ རྒྱུད་འབད་སར་སྐྱུན་བཅོས་འབད་བར་འོང་པ་ཅིན་ རྒྱུད་ཀྱི་
 གཞུང་ནང་ལས་འཕྲོན་པའི་མེ་བཅའི་གསང་དམིགས་ག་ཏེ་ལུ་གསེར་ལབ་རྒྱབ་ནི་?
 ཀ ལྷ་ཚེ་ལུ།
 ཁ ལྷ་གཤོང་ལུ།
 ག མ་མཚུན་འོག་ལུ།
 ང དཔུང་མགོ་འོག་ལུ།

༧༽ ལུས་ཀྱི་གཞོགས་གཅིག་བེམ་མམ་བེམ་པོ་ལྟར་ཚོར་བ་དང་བྲལ་བ་ ཡང་ན་སྐྱུངས་པ་སྐྱམ་པ་ གི་རྒྱ་རང་དབང་མེད་པར་
 ཤོར་བ་ ཡང་ན་བཤའ་གཅིན་གཉིས་ཀ་འགག་པ་ ལུས་ཀྱི་རེག་བྱ་མེ་ལྟར་ཚོར་ཡང་ན་དོ་ལྟར་བྲང་བ་ རྐྱེད་པ་སོགས་གཞུ་
 ལྟར་གྲུག་པ་འམ་ ཡང་ན་རྩ་ཚོ་ལྟར་དགྱེ་ཞིང་གྲོག་པ་ ཡང་ན་དགྱེ་གྲུག་དང་བརྒྱུད་བསྐྱམ་སོགས་མི་སྐྱབ་པ་ཤིང་ལྟར་
 རེངས་པ་ ཡང་ན་ཀོ་བ་གྲོང་པོ་ལྟར་འཁྲུམས་ནས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པ། སོགས་ནད་ཉམས་པེས་མེད་སྐྱ་ཚོགས་སྤོན་མི་འདི་...
 ཀ ཚད་ཀར་གྱི་ནད་ཡིན།
 ཁ རྒྱུད་ནད་རེངས་པ་ཡིན།
 ག རྒྱུད་ནད་འཁྲུམས་པ་ཡིན།
 ང རྒྱུད་ནད་དྲ་གན་ཕྱིར་དགེ་ཡིན།

༡༽ རད་རྟགས་ནང་ལུ་ ལྟོ་བཀྱེས་པའི་དུས་ལུ་གཡལ་མང་བྱུང་བ། མཚིན་པ་དབྱེད་བཞག་བཞག་པ་བཟུམ་ན་བ། མིག་རབ་རིབ་
མང་དུ་བྱེད་པ། མིག་རྟོ་དམར་པོར་གྱུར་པ། རད་འདི་ག་ཅི་ཨིན་ན་?

- ༧ མཚེར་པའི་ནད།
- ༨ མཚིན་པའི་ནད།
- ༩ མཚིན་པར་རླུང་ལྷགས་པ།
- ༡༠ མཚིན་པར་མཁྲིས་པ་ལྷགས་པ།

༢༽ ལྷོས་ལོ་ ༥༠ ལང་མི་ཨལ་ཚོས་འཕེལ་གྱི་ན་ལུ་གསལ་འདི་ ལུས་འདར་ཞིང་རོ་སྟོད་རྒྱུངས་ལ་ཤེས་པ་འབྱུལ་སྤང་སྐྱེ་བ། ལྷོ་
བ་འཚོལ་རྟེ་འབྲེལ་མེད་གྱི་གཏམ་མང་དུ་སྤྲོ་བ། མཐོ་ཡུ་འཁོར་བ། མཚན་མོ་གཉིད་རྒྱུང་བ། དུས་རྒྱུན་དུ་བྱུ་ཡིས་འདེབས་
རྟེ་ བྱ་མང་དུ་འདོན་པ་སྤེ་འདུག། རྩོད་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ རད་འདི་ག་ཅི་ཨིན་མས་?

- ༧ རྒྱུང་གི་ནད།
- ༨ ལྷིང་གི་ནད།
- ༩ ལྷིང་རྒྱུང་གི་ནད།
- ༡༠ སེམས་འཕམས་གྱི་ནད།

༣༽ གཞུང་ལས་ ལྷི་གཙུག་ཨེན་སྟོང་ཚོགས་པ་དང་པོ་དང་། ལུག་བདུན་བཅུ་ལུག་དཀར་ནག་མཚོམས་རྣམས་བསྐྱེག། ཟེར་
གསུངས་མི་འདི་ རད་ག་གི་དབྱེད་བཅོས་ཨིན་ན་?

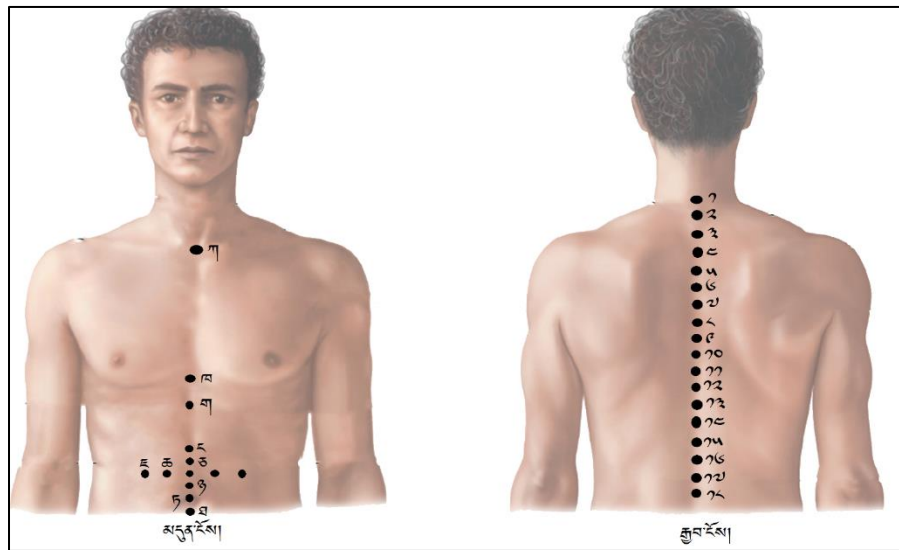
- ༧ རྒྱུང་གི་ནད་ཨིན།
- ༨ ལྷིང་གི་ནད་ཨིན།
- ༩ ལོང་གི་ནད་ཨིན།
- ༡༠ ལྷོག་རྩའི་ནད་ཨིན།

༡༠༽ ལྷོ་པ་བསྐྱབས་རྟེ་ ལྷོ་རྒྱུ་ཡང་ལས་ཡང་འཛག་ནི་དང་ དིམ་གྱི་དབྱེ་བ་གསལ་འོག་རྟོ་མི་ཚོར་ནི་རྒྱ་གི་ནད་རྟགས་རྒྱ་འབྱུང་
པ་ཅིན་ རད་འདི་ག་ཅི་ཨིན་ན་?

- ༧ ལྷོ་ཚམ་གྱི་རྟགས།
- ༨ ཡ་མའི་ནད་གྱི་རྟགས།
- ༩ ཡ་སྤིན་གྱི་ནད་གྱི་རྟགས།
- ༡༠ ལྷོར་རྒྱུང་ལྷགས་པའི་རྟགས།

- 117 ནད་རྟགས་ནང་ལུ་ཕོ་བ་མི་བདེ་བ་སྤྱིན་ཆེ་བ་སྟུང་པ། བྲང་ཚོན་མ་ ཁ་ནས་ཚུ་ཚོན་བྱུང་བ། ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བ། སོགས་བྱུང་མི་ནད་པ་གཅིག་ཚྱོད་འབད་སར་འོང་པ་ཅིན་ ཚྱོད་གྱིས་ནད་ག་ཅི་ཨིན་མ་སྟེ་འཛིན་འབད་དེ་སྟོན་བཅོས་འབད་ནི་?
- ཀ བད་ཀན་གྱི་ནད།
 - ཁ ཕོ་བར་རྒྱུང་ལྷུང་བ།
 - ག ཕོ་བར་བད་ཀན་ལྷུང་བ།
 - ང་ ཕོ་བར་མ་གྲིས་པ་ལྷུང་བ།

བཀོད་རྒྱ། འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ དཔེ་རིས་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་ རྩི་བ་ 12 ལས་ 18 ཚུན་གྱི་ལན་བྲིས།



- 127 མེ་བཙའི་ལེན་ནང་ལས་ རྒྱལ་ཕོ་ཡིན་པས་བསྐྱེག་ཏུ་འཕངས།། བན་ནི་ནད་རྣམས་ཀུན་ལ་ཕན།། ཞེས་གསུངས་མི་འདི་ བོང་གི་དཔེ་རིས་ནང་ལས་ གསལ་བྱེད་དང་ཨང་གངས་ག་འདི་ཨིན་ན་? གདམ་ཁ་རྒྱབ།
- ཀ ཁ་ ཨིན།
 - ཁ ག་ ཨིན།
 - ག 1 ཨིན།
 - ང 2 ཨིན།

༡༣༽ རྩོད་འབད་སར་ རད་པ་གཅིག་འོང་སྟེ་ རྩོད་ཀྱིས་བརྟག་དབྱུད་འབད་བའི་སྐབས་ ར་ལུགས་ནང་ལུ་ གྲོ་བ་འགགས་པ།
སྐྱིགས་བུ་ཆད་ནི་མེད་པར་འོང་བ། སྤྱིང་ལ་རྩུ་སེར་བསགས་པའི་རོས་འཛིན་འབྱུང་པ་ཅིན་ གོང་གི་གསང་དམིགས་ག་ལུ་
མེ་བཙའ་རྒྱབ་ནི་?

- ༡ ཅ ཨིན།
- ཨ ག ཨིན།
- ག ཀ ཨིན།
- ང ཁ ཨིན།

༡༤༽ རད་པ་གཅིག་ དུས་རྒྱུན་དུ་སེམས་དག་འཁོར་འཁོར་སྤྱི་སྤྱི་མ་རྩུགས་པར་ ཕྱི་པའི་སྐྱེ་ཁའ་ནང་སོང་ཞེན་མ་ལས་ སྐྱེ་དང་
ལབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྐྱེ་བཙའ་ག་དེ་ཅིག་འབད་དེ་འབད་རུང་དྲག་བསྐྱེད་རྒྱུང་མ་ལས་ རུང་འཚོ་གཙོ་འཛིན་འབད་སར་སོང་
རུག། རུང་འཚོ་གཙོ་འཛིན་འདི་གིས་ སྐྱེ་ཡིག་ལུ་ སློ་རྩ་སྤྱིང་དང་འདོམས་པའི་གསང་ལུ་མེ་བཙའ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ རད་པ་
འདི་དྲག་ནི་ཨིན་པའི་ཁེ་ལེན་འབད་རུག། དེ་ལུ་ རྩོད་ཀྱི་སློ་རྩ་སྤྱིང་དང་འདོམས་པའི་གསང་དམིགས་འདི་མ་འཛོལ་བར་
རོས་འཛིན་འབད་ཞེན་མ་ལས་མེ་བཙའ་རྒྱབ།

- ༡ ཁ ཨིན།
- ཨ ག ཨིན།
- ག ཅ ཨིན།
- ང ག ཨིན།

༡༥༽ ཚོགས་པ་ ༡༤ འདི་ག་ཅི་གི་གསང་དམིགས་ཨིན་ན་?

- ༡ འོང་གསང་།
- ཨ རྒྱ་མའི་གསང་།
- ག རྒྱང་པའི་གསང་།
- ང རྒྱ་བའི་གསང་།

༡༦༽ དཔེ་རིས་ནང་བཀོད་པའི་གསལ་བྱེད་ “ ང ” འདི་ག་ཅི་གི་གསང་དམིགས་ཡིན་ན་ གདམ་ཁ་རྒྱུ་
 ཀ རྟོང་གསང་།
 ཁ སྐྱོན་གསང་།
 ག ལྷན་གསང་།
 ང་ མེ་མཉམ་གསང་།

༡༧༽ ར་ལུགས་ནང་ལུ་ རྒྱའི་ཁ་སྐྱོན་བྱེད་པ་ རྟག་ཏུ་རྒྱ་མཚན་འཇག་འགྲོ་བ། ལུ་ཤོར་འགྲོ་བ། མངལ་མི་ཆགས་པའི་ནདཔ་ལུ་
 མེ་བཙའ་རྒྱུ་དགོ་པ་ཅིན་ བོད་གི་དཔེ་རིས་ནང་ལས་ གསང་དམིགས་གདམ་ཁ་རྒྱུ་སྟེ་གྲིས།
 ཀ ༩ ཡིན།
 ཁ ༩ ཡིན།
 ག ༩ ཡིན།
 ང་ ༩ ཡིན།

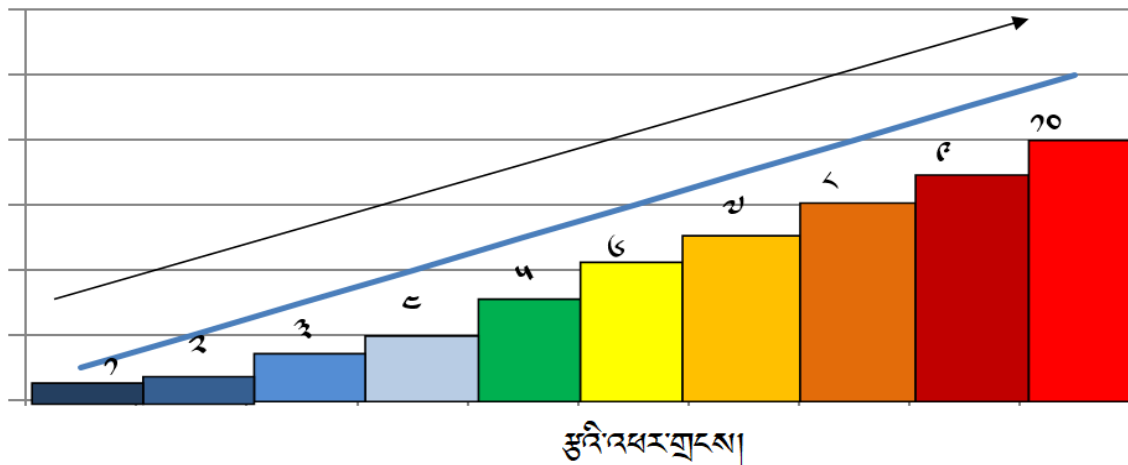
༡༨༽ མཁྲིས་པའི་སྐྱོན་དང་ རྟག་ཏུ་མགོ་བོ་ན་བ། ཡི་ག་འཁྲུས་པ། མ་ཞུ་བ་མིག་སེར་བ་ལ་ གསང་དམིགས་ག་ལུ་མེ་བཙའ་
 རྒྱུ་ནི་ཡིན་ན་?
 ཀ ༤ ཡིན།
 ཁ ༤ ཡིན།
 ག ༡༠ ཡིན།
 ང་ ༡༡ ཡིན།

༡༩༽ སྤོང་ སྐྱོ་བ་ མཚིན་པ་ མཚེར་པ་ མཁལ་མ་ རྒྱ་མ་ རྟོང་ག་ བོ་བ་ ལྷང་པ་ བསམ་སེའུ་བཙས་ཀྱི་ སྤྱི་འགསང་གདམ་ཁ་
 རྒྱུ་
 ཀ ༡༢ ཡིན།
 ཁ ༡༣ ཡིན།
 ག ༡༤ ཡིན།
 ང་ ༡༥ ཡིན།

20) བཟང་ལྷན་པ་ལྟ་བུ་ མཁུ་ཏོག་ན་ནི་དང་། བཟང་པ་ཆེ་ནི། ཤེས་པ་འཕྲོ་ཞིང་ལྷིང་ཟེར་། སེམས་བརྟན་ཏོག་ཏོག་མེད་པར་ འཕྲོ་ནི། དོན་དག་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་སེམས་སྐྱོ་ནི། དེ་ཅིག་སྐབས་སྐྱོའོ་ག་ཅི་ཡང་མ་དྲིས་ཅུང་སྐྱེ་ཅོར་ཟེར་སྐྱོའོ་མར་ལུང་ ལེ་ག་སྐབས་ནི། དེ་ཅིག་སྐབས་སྐྱོའོ་དྲིས་ཅུང་ལན་སྐབས་ནི་མེད་པ། མ་ཉན་པའི་སྐྱོའོ་དང་ཚོ་གོ་བའི་སྐབས་འདྲེགས་སྤང་ འབྱུང་ནི། དང་ལྷན་པ་འདེབས་ཟེར་རྒྱལ་ཟེར་བའི་སྐྱོ་འཕྲོ་ནི། བཟང་འདི་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་འགྲོ་ནི། དབུགས་སྤང་ཀྱུ་འགྲོ་ནི། གཉིད་ལོག་མི་ཚུགས་ནི། དོན་ཉིད་སྤོང་མ་འགྲོ་དོ་བཟུམ་ཚོར་ནི། ལོད་སྤོད་གང་ནི་དང་ལྷན་པར་བྱང་གཞུང་དཀར་ནག་ མཚམས་དང་ཚོགས་པ་བྱུག་པ་བདུན་པ་ཚུན་བ་ཅིན་ སྤིང་ནད་ག་ཅི་ཟེར་མི་འདི་ཞིན་ན་?

- ༡ སྤིང་འཕྲོ་ས།
- ༢ སྤིང་ཚུའི་ནད།
- ༣ ལྷན་པ་སྤིང་ག་ཟེར།
- ༤ སྤིང་ལ་ཚོ་བ་རྒྱས་པ།

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་དཔེ་རིས་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཟང་ཞེན་ལས་ དྲི་བ་ 20 ལས་ 22 ཚུན་གྱི་ལན་བློས།



- 21) ལྷན་པས་ མང་འཕར་ཚོ་བ་ལྷན་པར་གྲང་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པའི་སྐབས་ ཐ་མལ་ནད་མེད་ཀྱི་ཚུ་འདི་དོས་འཛིན་ འབད།
- ༡ ལྷན་པར་གྲངས་ 3 །
 - ༢ ལྷན་པར་གྲངས་ 4 །
 - ༣ ལྷན་པར་གྲངས་ 5 །
 - ༤ ལྷན་པར་གྲངས་ 6 །

- 22། ལྷ་འཕམ་བའི་གྲངས་ཁ་འདི་.....གཅིག་ལུ་བལྟ་དགོ།
- ༧ རྟ་པའི་དབྱུགས་གཏོང་ལེན།
- ༨ ལྷ་འཕམ་འདི་དབྱུགས་གཏོང་ལེན།
- ༩ རྟ་པའི་ནང་མི་གཙོ་བོ་ཅན་གྱི་དབྱུགས་གཏོང་ལེན།
- ༡༠ ཐ་མལ་ནད་མེད་གྱི་ནད་གཡོག་གི་དབྱུགས་གཏོང་ལེན།

- 23། ཚ་བ་མི་ཟད་པའི་ལྷ་འདི་དེའི་འཛིན་འབད།
- ༧ ལྷ་འཕམ་གྲངས་ ༥ །
- ༨ ལྷ་འཕམ་གྲངས་ ༩ །
- ༩ ལྷ་འཕམ་གྲངས་ ༡༠ །

- 24། ད་མེས་ནངས་པ་ ལྷ་རམ་གྱི་ཚད་གཞི་ཡར་འཕམ་འགྲོ་མི་ལུ་ གཅིན་སྒྲིའི་ནད་ཟེར་སྐབ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ལུ་ གསོ་བ་
 རིག་པ་ལས་ རྟ་གཞིའི་གསང་ལྷ་འཕམ་གྲངས་དེ་འབྲི་ནི་ཡོད་?
- ༧ ཇམ ༠༠།
- ༨ ཇམ ༠༠།
- ༩ ཉམ ༠༠།
- ༡༠ ཉམ ༠༠།

- 25། རྟ་པ་གཅིག་སྐྱེན་ཡིག་རྒྱུ་མ་གཅིག་འབག་སྟེ་ལྷ་འཕམ་སར་འོང་ལུ་ སྐྱེན་ཡིག་དེ་ནང་ལུ་ ཉེ་མའི་ལྷ་འཕམ་གཅིག་
 གིས་ རྟ་པ་བསམ་འཕེལ་ནོར་བུ་སྐྱེན་གཅིག་དང་ ཉིན་མར་ད་ལི་ ༡༥ སྐྱེན་གཅིག་ ལྷ་འཕམ་གྲངས་ 20 སྐྱེན་གཅིག་བཏང་
 ལུ་ ཨིན་རུང་ལྷ་འཕམ་འཛིན་གིས་ རྟ་གཞི་འདི་ག་ཅི་ཨིན་ན་སྐྱེན་ཡིག་ནང་བཀོད་དེ་མེད་པ་ལས་ ལྷ་འཕམ་གྲངས་ནད་གཞིའི་
 ལྷ་འཕམ་གྲངས་བཀོད་།
- ༧ ཇམ ༠༠།
- ༨ ཇམ ༠༠།
- ༩ ཇམ ༠༠།
- ༡༠ ཇམ ༠༠།

26) རྩོད་ཀྱིས་ངག་གི་རྩི་བའི་ཐོག་ལས་ བརྟག་དབྱུང་འབད་བའི་སྐབས་ རད་པ་གི་སྐྱབ་མིའི་ནང་ལུ་ ཉིན་མ་དག་པ་གཅིག་གི་
ཉེ་མ་ ལོ་གིས་ཁྲག་ཁྲག་བྱེད་པའི་ཟས་སྦྱོད་བསྟེན་པ། དུས་མ་ཡིན་པར་ཉིན་མར་གཉིད་ལོག་པ་འམ་སྦྱིད་པར་འདུག་པ།
སྐབས་སུ་དག་ལུ་ལྷི་ལཱ་ལེ་ག་འབད་ཡི་ཟེར་སྐབས་པ་ཅིན་ རད་གཞི་འདི་ག་ཅི་ཨིན་ནེ་

- ༡ དེག་ནད།
- ཁ ཟུམ་བུའི་ནད།
- ག འབྲུམ་བུའི་ནད།
- ང་ བད་མཁྲིས་ཀྱི་ནད།

27) རྩོད་གནས་ཐོག་པའི་སྐབས་ གཏར་ ལ་སོགས་པའི་དབྱུང་ཀྱི་རིགས་རྒྱབ་མ་བརྟབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། དཔེར་ན་ ཚོས་བཞི་
ལུ་དབྱུང་བཅོས་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ གཞུགས་ཀྱི་གནས་ག་ཉེ་ལུ་འཛེམ་དགོ་པ་ཨིན་ནེ་

- ༡ དཔྱི་མིག།
- ཁ ལག་ངར།
- ག སྟེད་པར།
- ང་ རྒྱུ་པའི་བོལ་གོང་།

28) རྩོད་དང་དོན་ཉིད་ལོད་སྟོད་རྩྱུ་ན་ནི་དང་ ལྷེ་མདོག་སེར་པོ་ཆགས་ནི། ལུ་མོ་གཉིད་རྩྱུ་ནི་དང་། བཟའ་འབྲུང་ལོད་མ་གྱི་
རིགས་རྩྱུ་ཟེ་དགོ་མནོ་བ་ཅིན་ མཁྲིས་པ་.....ལ་ཞུགས་པའི་རྟགས་ཨིན།

- ༡ ལྷེ་ལུ་ཞུགས་པ།
- ཁ རྩོད་ལ་ཞུགས་པ།
- ག སྟེད་ལ་ཞུགས་པ།
- ང་ མཚིན་པར་ཞུགས་པ།

29) ལྷེན་སྐྱའི་ལོག་ལུ་ན་གཞུག་སྐྱང་ཐབས་སུ་ལུགས་སྟེ་རྒྱབ་མི་འདི་ག་ཅི་ཨིན་ནེ་

- ༡ ལོད་གི་སྐྱང་ཐབས་ཨིན།
- ཁ རྒྱུ་མའི་སྐྱང་ཐབས་ཨིན།
- ག ཐོ་བའི་སྐྱང་ཐབས་ཨིན།
- ང་ མཚིན་པའི་སྐྱང་ཐབས་ཨིན།

- ༢༠༽ ཐོག་མར་སློབ་ར་ཁག་དང་རྒྱ་སེར་རྒྱས་ནས་མ་འདོན་པ། ཐོར་པ་མང་པོ་སྐྱེས་ནས་ཡུན་ལོན་པ་ན་ རྣམ་ཏུ་སློན་པ། སློབ་མི་གསུམ་རྣམས་གི་ལུང་པ་ཤ་རུལ་དང་རྣམ་ཏུ་འབྱུང་བ། ཡང་ན་སློན་པོ་སློབ་པ་ཅན་ལུ་བ། རད་རྟགས་དེ་རྒྱ་ཚང་མ་སློབ་པ་ཅིན་ སློབ་པ་ག་ཅི་ཟེར་མི་འདི་ཡིན་ན་?
- ཀ། སློབ་པ་ཚོང་གི་རྟགས།
- ཁ། སློབ་རྒྱས་ཀྱི་རྟགས་ཡིན།
- ག། སློབ་པ་ཐོས་པོའི་རྟགས་ཡིན།
- ང། སློབ་པ་བྱང་ཚང་གི་རྟགས་ཡིན།

༼དྲི་བ་གཉིས་པ༽ ལན་མུང་སུ་སློབ་མི་ནི་གི་ དྲི་བ་ ༥ ལུ་སྐྱབས་ ༢༠ ཡོད། དྲི་བའི་ལན་ག་ར་རྒྱབ་དགོ།

༡༽ མ་ཞུ་བའི་ནད་དྲག་རྒྱུགས་པའི་སྐྱེན་ལུ་གི་མིང་གིས། (སྐྱབས་ ༥)

༢༽ ཚ་གང་འབྱུགས་པའི་ནོར་འབྱུལ་བསལ་ཐབས་ སྦྱང་བྱེད་བརྟག་ཐབས་རྣམ་བཅུ་ག་ཅི་ར་ཡིན་ན་? དེ་དེ་བཞིན་གིས།
(སྐྱབས་ ༥)

༣༽ གཞུང་ལས་གསུངས་པའི་འདུས་མོ་གསུམ་དེ་དེ་བཞིན་གིས། (སྐྱབས་ ༥)

༤༽ འཇམ་རྩི་བཏང་རུང་བའི་ནད་གཞི་གང་རུང་ ༥ གི་མིང་གིས། (སྐྱབས་ ༥)

༼སྡེ་ཚཱ་ལ་པ༽

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་ཡོད་ས་ལས་ གཅིག་གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ལན་གྱིས། (སྐྱགས་༥༠)

ཞིབ་འཇུག་དང་པ།

༣ སྐྱེས་ལོ་ ༤༠ རེ་གྲངས་ནང་འབད་མི་ ཨམ་ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ འབྲལ་འབྲལ་ར་ ཚམ་དང་རིམས་གྲིས་ཡང་ཡང་འདེབས་
པ། དུས་རྒྱུན་དུ་སྤྱིད་པ་མང་པོ་བྱུང་བ། ལ་མངལ་ཏེ་ཟས་ཟ་མ་ཚུགས་པ། ཟས་ཀྱི་བཅུད་མེད་པ་ལས་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་ཤོར་བ། མོ་
བའི་མེ་རྒྱུང་བས་ ཟས་མང་དུ་ཟོས་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་སྐྱེ་ནི་མེད་པ་སྐྱམ་པ། ཟས་ཟོས་མ་ཐག་དུ་ཟས་བཅུད་རྗི་མར་གྱུར་བས་
བཅུད་ཞན་པས་སྤྱིང་འཕར་བ་དང་ག་ཞན་པ་ སྐྱུག་འདོད་པ། ཀྱང་པའི་བོལ་གོང་དང་གདོང་སྐྱངས་པ། མིག་སྤྱིན་གྱི་དམར་
མདངས་ཡལ་ནས་དཀར་པོར་གྱུར་བ། བཅུད་མེད་ཀྱང་བྱུང་མེད་ལུ་གི་རྒྱ་འདོད་པ། ཤ་ཚང་ལ་གི་རྒྱ་ཚགས་གིང་ཟ་འདོད་པ། ཟས་
ཟོས་པའི་ཚེ་ན་ལུས་རྩལ་ཆེ་བ། སྐྱ་དང་སེན་མོ་རིང་པོར་སྐྱེ་བ། མི་ལམ་ནང་ལུ་སྤྲིག་སྤྲིན་དང་སྐྱུལ་ གཅན་གཟན་དང་སྤྲེའུ་ བྱེ་མ་
ལེབ་སོགས་དང་ཚུ་སྐྱུང་དང་གོང་བྱེར་འཚོག་པ་ མེ་འབར་བ་ རི་ཉལ་བ་ལ་སོགས་པའི་མི་ལམ་སྐྱ་ཚོགས་མཐོང་བའི་མདོན་
རྟགས་དང་བཅས་ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྤྲན་ཁང་ནང་ལུ་ རྩུང་འཚོ་དཔལ་འབྱོར་འབད་སར་འོང་ཅུག། ནད་པ་འདི་ ཉེ་མ་ལས་ བྱི་
པའི་སྤྲན་ཡུན་རིང་བསྟེན་ཏེ་འབད་ཅུང་ དག་བསྐྱེད་མ་བྱུང་ཟེར་སྐབ་དོ་ཨིན་མས།

གོང་གི་གནད་དོན་ཐོག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་གྱིས། (སྐྱགས་༥༠)

༡༽ བཀོད་རྒྱ། སྤྲན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། གོང་གི་གནད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དི་ཤོག་འདིའི་ཟུར་སྐྱགས་སྟེ་
ཡོད་པའི་སྤྲན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ལུ་ཚུལ་ནང་མཐུན་ཏེ་ག་ཏེ་སྟེ་བཀོད་སྟེ་ ནད་པ་འདི་སྤྲན་ལེན་པར་གཏང་ད། སྤྲན་ཡིག་
འདི་སྤྲན་སྟོན་ཁང་ནང་སྟོན་པ་ད་ སྤྲན་སྟོན་མི་ཚུ་མགུ་ཐོམ་མ་དགོ་པར་སྤྲན་སྟོན་ཚུགས་པ་སྟེ་དགོཔ་ཨིན། བཀོད་འཛིན་ནང་
ལུ་གནད་དོན་ཚང་དགོཔ་གཤམ་འཁོད་ ཨང་གྲངས་ ༡.༡ ལས་ ༡.༦ ཚུན་ཨིན། ༼སྐྱགས་གྲག་ཤད་ནང་བཀོད་དེ་
ཡོད༽

(༡.༡) ནད་འདི་དོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གསང་རྟགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་བཀོད། (༦)

(༡.༢) ནད་དང་འཁྲིལ་ཉེན་མ་གཅིག་ལུ་སྤྲན་བྱུན་གསུམ་ རྩོལ་ ཉེ་མ་ བྱི་རུ་སྟེ་བཏང་། (༦)

(༡.༣) དཔེར་ན་ རྩོལ་གི་སྤྲན་འདི་བསྐོལ་ཏེ་འབྲུང་ནིའི་ཨིན་པ་ཅིན་ སྤྲན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ལུ་ག་དེ་སྟེ་འབྲི་ནི་?
མ་འཛོལ་བར་ཁ་གསལ་སྟེ་གྱིས། (༦)

(༡.༥) ཕྱི་ཚུའི་སྐྱོན་འདི་ བཟི་སྐྱོན་གཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ སྐྱོན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ལུ་ ཚུལ་མཐུན་མ་སྟེ་བཀོད་ཞིན་མ་
ལས་སྐྱོན་ལེན་པ་བཏང་། (༦)

(༡.༥) ཇལ་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི་འབར་མ་མས་ སྐྱོ་སྐྱོན་འབྱུང་ནི་གཅིག་ཡང་སྟོན་ད། (༣)

(༡.༦) ལྷག་སྐྱོན་ སྐྱོན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་བཀོད་ཐངས་ག་དེ་སྟེ་སྟོན་? (༣)

༢༽ ཇལ་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི་ན་ཚོན་ གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལྟར་དུ་བྱིས། (༢)

༣༽ ཁ་མངལ་ཟེར་མིའི་དོན་དག་བྱིས། (༢)

༤༽ ཇལ་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི་ སོ་བའི་མེ་དྲོད་བསྐྱུང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཟས་སྦྱོན་ག་ཅི་ར་འབད་དགོཔ་སྟོན་? ཁོ་ལུ་མན་ཐོགས་ནིའི་
དོན་

ལུ་ ཟས་སྦྱོན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན། (༥)

༥༽ ཇལ་ཚུལ་ཁྲིམས་ སྐྱོན་ཁང་ནང་སྟོན་པ་ཅིག་ བརྟག་དབྱུང་འབད་ཐངས་ལམ་ལུགས་ཚུ་ གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་
ལྟར་

དུ་མ་འཛོལ་བར་བྱིས། (༤)

༦༽ ཇལ་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི་མིག་སྒྲིན་གྱི་དམར་མདངས་ཡལ་ཏེ་ དཀར་པོར་གྱུར་མིའི་གནད་དོན་བྱིས། (༣)

ཞིབ་འཇུག་གཉིས་པ།

༣ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༡༠ པའི་ ཚེས་ ༡༢ ལུ་ སྤྱོད་ཚེས་ལག་སྐྱོན་ཁང་ནང་ལུ་ བཙན་ཏོག་གི་དོགས་ལས་ སྐྱེས་ལོ་ ༥༠ ཞེ་གངས་ནང་འབད་མི་ ཞམ་ལེགས་མོ་ཟེར་མི་འདི་ འུང་འཚོ་དོན་མེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལུ་ མགོ་བོ་དང་ ཚོགས་གཞི་ གྱིན་པའི་ཉུ་ཚུ་ན་བ། རོ་སྟོད་མི་བདེ་བ་ བརྒྱ་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་དང་པ་བརྒྱུས་སྐྱེམ་བྱེད་པ། ལ་ལ་ལ་དང་ག་མི་བདེ་བ། གང་ ལུ་ལྟུང་བྱེད་པ། སྟོན་ཀྱི་དུས་ལུ་ཤ་ཚ་ཞིང་སྤི་ལམ་ཟ་ཟེ་མང་བའི་རྟགས་དང་བཅས་བདུན་ཕྱག་གཅིག་དེ་ཅིག་སོང་ཡི་ཟེར་ཨིན་མས།

གོང་གི་གནད་དོན་ཐོག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས། (སྐྱགས་ལུ་༥༠)

༡། བཀོད་རྒྱ། སྐྱོན་བཙན་བཀོད་འཛིན་ལག་ལེན་འབྲམ་ནི། གོང་གི་གནད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དྲི་མོག་འདི་ལུ་སྐྱགས་སྟེ་ ཡོད་པའི་སྐྱོན་བཙན་བཀོད་འཛིན་ནང་ལུ་ཚུལ་ནང་མཐུན་ཏོག་ཏོ་སྟེ་བཀའ་སྟེ་ རན་པའི་སྐྱོན་ལེན་པར་གཏང་ད། སྐྱོན་ཡིག་འདི་ སྐྱོན་སྟོན་ཁང་ནང་སྟོན་པ་ད་ སྐྱོན་སྟོན་མི་ཚུ་མགུ་ཐོམ་མ་དགོ་པར་སྐྱོན་སྟོན་ཚུགས་པ་སྟེ་དགོ་པ་ཨིན། གནད་དོན་ཚང་དགོ་པ་ གཤམ་འཁོད་ ཞང་གངས་ ༡.༡ ལས་ ༡.༦ ཚུན་ཨིན། ། སྐྱགས་གུག་ཤད་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད། །

(༡.༡) རན་འདི་དོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གསང་རྟགས་ཚུལ་མཐུན་མ་སྟེ་བཀོད། (༦)

(༡.༢) རན་དང་འཁྲིལ་ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་སྐྱོན་བྱུན་གསུམ་ རྩོ་པ་ ཉི་མ་ ལྷི་རུ་སྟེ་བཏང་། (༨)

(༡.༣) དཔེར་ན་ རྩོ་པ་གི་སྐྱོན་འདི་བསྐྱོལ་ཏེ་འབྲུང་ནི་དེ་ཨིན་པ་ཅིན་ སྐྱོན་བཙན་བཀོད་འཛིན་ནང་ལུ་ག་དེ་སྟེ་འབྲི་ནི་? མ་ འཛོལ་

བར་ལ་གསལ་ལ་སྟེ་བྲིས། (༩)

(༡.༤) ལྷི་རུ་འདི་ བཟེ་སྐྱོན་གཅིག་ཨིན་པ་ཅིན་ སྐྱོན་བཙན་བཀོད་འཛིན་ནང་ལུ་ ཚུལ་མཐུན་མ་སྟེ་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་ སྐྱོན་

ལེན་པ་བཏང་། (༡༠)

(༡.༥) ཞམ་ལེགས་མོ་འདི་སྟོ་འབར་མ་མས་ སྟོ་སྐྱོན་འབྲུང་ནི་གཅིག་ཡང་སྟོན་ད། (༡༡)

(7.6) ལྷག་སྐྱེན་ སྐྱེན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་བཀོད་ཐངས་ག་དེ་སྟེ་སྟོ? (3)

2) བོད་གི་ནད་ལྡང་བའི་དུས་ག་ཅི་ཡིན་ན་ རོས་འཛིན་འབད། (3)

3) ལ་ལ་ ཟེར་མི་འདི་རྫོང་ལའི་ནང་འགྲེལ་བཤད་བརྟུབ། (2)

4) བོད་གི་ནད་འདི་ ཚ་གྲང་གཉིས་ལས་ག་ཅི་ཡིན་ན? (2)

5) འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ཡིན་ (√) མིན་ (×) གྱི་རྟགས་བཀལ། (6)

ཀ) ཡམ་ལེགས་མོ་གྱི་ནད་འདི་ལྟར་སྤང་འབྲལ་གྱི་ནད་ཡིན། ()

ཁ) འཕར་རྩུབ་པར་སྟེ་འོང་། ()

ག) མེ་རྩོད་རྒྱུང་བ་ མ་ལུ་བའི་ནད་ཀྱུན་གྱི་རྒྱ་ཡིན། ()

ང) ཡམ་ལེགས་མོ་སྤྱི་གཙུག་ལུ་གསེར་བཅོས་འབད་ལུགས། ()

ཅ) སྟོད་གྱི་དུས་འདི་ རོ་པ་ཉིམ་མ་ཤར་བའི་དུས་ཡིན། ()

ཆ) ལ་ལ་རོ་ལ་བ་ཚོར་མི་འདི་གྲང་བའི་མཛོན་རྟགས་ཡིན། ()

6) ཡམ་ལེགས་མོ་གི་ ནད་གསོག་པའི་དུས་ ནམ་ཡིན་ན? དུས་གྱི་མིང་དང་ ལྷན་བྲིས། (3)

7) རོ་སྟོད་ཟེར་སྐབ་པའི་སྐབས་ རོ་སྟོད་ནང་གཟུགས་གྱི་ཆ་ཤས་ག་དང་ག་ར་རྩྭ་པ་སྟོ་ ༥ གི་མིང་བྲིས། (༥)

བཀྲིས་བདེ་ལེགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་ཤོག

བཀོད་རྒྱ།

སྐྱེན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་སོ་སོ་མེད་པ་ལས་ སྤི་བ་འདིའི་ལྷན་སྐྱེས་སྤྱི་ཡོད་མི་སྐྱེན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་འདི་ ཞིབ་འཇུག་གཉིས་ཚ་
 ར་གི་དྲི་བ་ནང་གསལ་ཨང་ ༡.༡ ལས་ ༡.༦ ཚུན་གྱི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འབབ། ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་བཀའ་ཞིན་མ་ལས་དྲི་ཤོག་ནང་
 ལས་བཏོན་ཏེ་ལན་ཤོག་དང་ཅིག་ཁར་སྐྱེས་བཞག་གནང་།

སྐྱེན་བཅོས་བཀོད་འཛིན།

ནད་པའི་མིང་		ཕོ་	མོ་	ལོ་	རྒྱ་ཚོས་
ནད་པའི་ཁ་བྱང་		མི་ཁུངས་དོ་སྤྱོད་ལག་ཁྱེར་ཨང་			༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༧
ཐོ་དེབ་ཨང་	༠༠༠༧	ག་ཏེ་ལུ་གཏོང་ལེན་འབབ་ཡི་			
ག་ཏེ་ལས་གཏོང་ལེན་འབབ་ཡི་		ནད་གཞའི་ཨང་རྟགས་			༧
མངོན་རྟགས་དང་སྐྱེན་དབྱེད་					ལ་
					ག
					ང

གཏོང་ལེན་འབད་དགོཔ་འདུག་ག་? མེད་	ཡོད་
ག་ཉེ་ལུ་ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ཨིན་ན་གནད་དོན་བཀོད།	
རྒྱ་འཛོལ་སྐྱེན་པའི་རྟགས་	
གོ་གནས་	