

སྒྲུབ་ཀྱི་ལུགས་ལྟེན་པ།

བཀོད་སྒྲིག་པ། རྒྱ་གར་གྱི་པུ་ལུ་ ལན་ཀ་ལ་ག་ང་བཞི་རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་བརྒྱབ་སྟེ་ ཀ་ཉྀགས་ལུ་ སྒྲོར་

ཐིག་ ོ འདི་བཟུམ་བཀལ།

སྤྱི་ལོ་༡༠༨༡༨=༡༠ |

༡ སྤྱིར་ བཟུང་བཅུང་སྤྱོད་ལུགས་ཀྱི་ འདུ་ཤེས་ག་དམ་ཅིག་ཡོད་?

ཀ ༡ ཡོད།

ཁ ༡ ཡོད།

ག ༤ ཡོད།

ང ༥ ཡོད།

༢ རྩོམ་ཆ་བསྒྲིགས་ཏེ་ ཕྱག་དབང་བཅར་བའི་སྐབས་ལུ་ རྩོམ་གསུམ་ཚན་ མན་ཆད་འདི་

ཀ ག་ཟིམ་དཔོན་གྱིས་ འབག་དགོ།

ཁ ལྷ་ག་ཟིམ་གྱིས་ འབག་དགོ།

ག བྱ་རོགས་གྱིས་ འབག་དགོ།

ང རང་གིས་ འབག་དགོ།

༣ བསུ་བ་གསེར་སྤྲེངས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་གཉིས་པོ་དེ་ ག་ཅི་དང་ག་ཅིར་སྟོ?

ཀ མི་སྡེ་དང་ མི་མ་ཡིན་གྱི་ཨིན།

ཁ ལྷ་སྡེ་དང་ མི་སྡེ་གི་ཨིན།

ག ལྷ་དང་ ལྷ་མིན་གྱི་ཨིན།

ང ལྷ་དང་ བཅན་གྱི་ཨིན།

༤ བཟུང་བཅུང་འགྲོ་གསུམ་ ཟེར་མི་འདི་

ཀ ཁ་ཟས་ལག་ཟས་དང་ ཁ་སྐྱབ་ཐངས་ དེ་ལས་ ས་ཁར་སྟོད་ཐངས་ཚུ་ལུ་ སྐྱབ་ཨིན།

ཁ བཟུང་བ་ཟས་དང་ བཅུང་སྤྱོད་ཐངས་ དེ་ལས་ ལམ་འགྲོ་ཐངས་ཚུ་ལུ་ སྐྱབ་ཨིན།

ག འབད་བཞག་བཅུང་བཞག་དང་ མིག་ཏོ་ལྷ་ཐངས་ དེ་ལས་ ལྷ་འཐུང་ཐངས་ཚུ་ལུ་ སྐྱབ་ཨིན།

ང བཟུང་ཐངས་དང་ འབད་བཞག་བཅུང་བཞག་ དེ་ལས་ འགྲོ་ལུགས་སྟོད་ལུགས་ཚུ་ལུ་ སྐྱབ་ཨིན།

༧ བསྐྱེད་པ་གསེར་སྒྲིབ་ཀྱི་ རིམ་པའི་སྐྱབས་ལུ་ རེས་པར་དུ་དགོ་པའི་ ཅ་ཆས་ག་ཅི་རྒྱུ་?

༧ འབངས་ཅ། རུ་དར། རྫོང་མངའ། རྩོགས་དར། རྩ་ཡིན།

༨ འབངས་ཅ། བང་ཅུང་། རྫོང་མངའ། རྩོགས་དར། རྩ་ཡིན།

༩ ཁྲི་ལེབས། རུ་དར། རྫོང་མངའ། རྩོགས་དར། རྩ་ཡིན།

༡༠ འབངས་ཅ། རུ་དར། རྫོང་མངའ། བང་ཅུང་། རྩ་ཡིན།

༡༠ དགེ་བ་བསྐྱེད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ང་བཅས་རང་ ག་རང་འབད་རུང་ དགེ་བ་བསྐྱབས་ཞིན་མ་ལས་ རང་གིས་བསྐྱབས་ཡོད་
པའི་དགེ་བ་འདི་ རྩ་ཅད་མི་འགྱུར་གྱི་ཞི་ཐབས་ལུ་ཡིན། བསྐྱེད་པ་འདི་ལུ་ཡང་ བར་རྒྱས་པ་ཅིན་ དབྱེ་བ་བདུན་ཡོད་པ་ཡིན་
རུང་ རྩ་བ་བསྐྱེད་པ་ཅིན་

༧ གཤེན་བསྐྱེད་དང་ རྩོགས་བསྐྱེད་བསྐྱབས་པ་ ༡ བསྐྱེད་ཡིན།

༨ རྩོགས་བསྐྱེད་རྒྱས་པ་དང་ གཤེན་བསྐྱེད་ ༡ བསྐྱེད་ཡིན།

༩ གཤེན་བསྐྱེད་དང་ རྩོགས་བསྐྱེད་ ༡ བསྐྱེད་ཡིན།

༡༠ གཤེན་བསྐྱེད་དང་ གཤེན་བསྐྱེད་ ༡ བསྐྱེད་ཡིན།

སྒྲེ་ཆེན་ཁ་པ།

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ རྩི་བ་བཅུ་ཐམ་ག་ར་གི་ལན་ རེས་པར་དུ་བྲིས།

སྐྱགས་ ༡༠x༩=༩༠ |

༡ ད་རེས་ནངས་པའི་དུས་ལུ་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རིམ་པའི་སྐྱབས་ལུ་ ཐོ་རལ་སྟོ་རས་གྱི་རིགས་རྩ་ ཐོ་མོ་ལུ་དབྱེ་བ་མེད་རུང་།
དང་ཕུགས་འབད་བ་ཅིན་ ཐོ་མོ་འི་ཐོ་རལ་ལུ་སོ་སོ་ཡོད་པ་ལས་ ཐོ་རྩ་རྩ་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟོལ་ཡོད་པའི་ ཐོ་རལ་
གཉིས་གྱི་མིང་བྲིས།

ལན།

༡ བསྐྱེད་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ མཁོ་ཆས་བཟང་ཤིས་པའི་ ཏྲགས་བརྒྱད་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ གང་རྒྱུད་བཞི་གི་མིང་བྲིས།
ལན།

༢ ཆིབས་ཞོན་མ་བེད་པའི་ གོ་གནས་འདི་གི་ རོན་དག་བྲིས།
ལན།

༣ རྩོམ་ཆ་བེད་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལྟ་སྟབས་སྟོན་?
ལན།

- ལ འོག་གི་དོན་མཚམས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ དེའི་བཅུད་དོན་བཏོན་ཏེ་ བྲིས།
“དང་པ་ མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ རྫོང་ནང་གི་མགོན་ལང་དང་ ལྷ་ཁང་ཚུ་ནང་ ལྷན་དར་ཕུལ་བར་བྱོན་ཞིན་མ་ལས་ ཟུ་
གླིང་འཕུ་མི་ཚུ་གིས་ ལམ་འགྲོས་འཕུ་ནི། དེ་ལས་ ཆེབས་གྲལ་རྫོང་ནང་ལས་ ཏྲ་བབས་མཆོད་རྟེན་ཚུ་ བཙུང་ཏེ་བྱོན་
དགོ།”

ལན།

- ལ རྩོད་ཀྱི་གཡུས་ཁ་ལུ་ ཁྱིམ་ཚང་མངའ་ཤོས་རང་ བ་ཚ་གིས་གཏུང་སྟེ་ དགའ་སྦྱིད་ཅ་ལས་རང་མེད་པ་ཡར་སོ་ལུ་གྲུག།
གཡུས་ཁའི་རྒྱུ་གིས་ རྩོད་རིག་གཏུང་གི་ཡོན་ཏན་སྤྱང་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ བཟུ་ཟུ་མཐོང་ཟུ་ཡོད། ཟེར་སྤྱབ་སྟེ་
ཕུག་མཇལ་ འཛམ་པ་དང་སྦྱོང་རྟོག་ བཀའ་ཞིན་མ་ལས་ བཀའ་དབང་ཅིག་གནང་ནིའི་དོན་ལུ་ གྲུམ་གནས་བརྟན་ལུ་
བར་བཙུང་དགོ་པའི་སྒོར་ལས་ སྤྱབ་པ་ཅིན་ རྩོད་ཀྱིས་ ཕུག་མཇལ་དེ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་བསྒྲིག་ནི་སྟོ་

ལན།

ལན།

ལན།

༧ གོ་གནས་གསར་པ་བསྐྱོད་པའི་སྐབས་ གོ་གནས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དར་གནང་དགོ་པའི་ རྒྱ་མཚན་ག་ཅི་འོང་ནི་ཡིན་མས་?
ལན།

༡༠ མི་ཚེ་ནང་ལུ་ རང་གི་མགོ་དོན་ཚུ་ ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་དགོ་པ་ཅིན་ ཁ་ཉན་ཏོང་ཏོང་འབད་ སྐབ་དགོ་པ་ཁག་ཆེ་བས། དེ་
སྤེལ་ཁག་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ག་ཅི་སྟོན་? བྱངས་བཀལ།
ལན།

བཀོད་ཀྱི། འོག་གི་ངོ་བོ་དགུ་ལས་། བདུན་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ལན་གྱིས།

ཨི་བ་དང་པ།

ལན།

ལན།

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

འདྲི་བ་གཉིས་པ།

ག རྩེ་མཁན་མོ་གི་སྐུ་མདུན་ལུ་ བྱག་དབང་བཙུངས་ད་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ བྱག་མཇལ་གྱི་མིང་ལྟ་བུམ།

ལན།

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ཁ ༡༥ དེ་ཉིད་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཡུལ་གོང་མ་ཚུ་མཇུག་པའི་སྐབས་ རྩོད་ཆ་སྤྱིག་སྟེ་ རྩལ་ཆ་རྩལ་སྟོལ་ཡོད་མི་འདི་ ལོ་རྩི་
བཅུ་ལྷག་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ འབྲུག་བ་ག་དེ་སྟེ་འོང་ག་? རྩོད་རའི་བསམ་འཆར་ཆོག་འབྲུ་ ༡༠༠ གི་ནང་འཁོད་
གིས།

ལན།

[illegible]

[illegible]

དྲི་བ་གསུམ་པ།

ཀ ལག་སྟོང་ཕྱག་དབང་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ལུ་ གོམ་སྟོ་?

ལན།

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ལན།

[illegible]

དྲི་བ་བཞི་པ།

ཀ འོག་གི་དོན་མཚམས་འདྲ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ དེའི་བཅུད་དོན་གྱིས།
 ༣ ལྷག་མཇལ་བཟུང་མི་འདི་ སྒྲམ་དང་སྒྲོབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ རང་གིས་བཙུག་ཏུ་གཏོགས་ལས་སྤྲུལ་ཨིན། གོ་གནས་ཅན་
 གྱི་མི་ཚུ་ལུ་ སྦྱིད་སྤྱུག་རེ་ལུ་དགོ་པའི་སྐབས་ རང་གི་འཕྲོར་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གང་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་དངོས་ཚུ་ སྤུལ་མི་འདི་ལུ་
 ཡང་སྤྲུབ་ཨིན། སྤུལ་ཚ་གི་རིགས་ཡང་ ཏེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ འབྲུ་སྒྲ་དང་ཤིང་འབྲས། རྩམ་དང་འཛུངས། དེ་ལས་ ཤ་
 དང་མར། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཉོད་སོ་སོ་ནང་བཀའ་སྟེ་ སྤུལ་སྒྲོལ་ཡོད་རུང་། ད་རེས་ནངས་པར་འབདན་ ཕྱི་རྒྱལ་ལས་སྒོན་
 པའི་ ཟས་རིགས་ཚུ་ ཉོད་སོ་སོ་ནང་འདེགས་མ་དགོ་པར་ རྒྱ་ཤོག་གིས་སྤྱར་ཏེ་ཡོད་མི་ཅད་དོས་དང་ བཟུང་འབྲུང་གི་
 རིགས་ཚུ་སྤུལ་སྤྲུབ་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་ རྒྱལ་ཁམས་ཀྱི་སྤྱིད་བྱས་ནང་ལུ་ ལྷག་མཇལ་གྱི་རིགས་ག་ནི་ཡང་ སྤུལ་མ་
 ཚོགས་བཟོ་མི་འདི་གིས་ མི་སེར་ཉལ་རྒྱུ་ཚུ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་སྒྲོལ་རང་བྱུང་སྟེ་ཡོད།

ལན།

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ཁ འོག་གི་བསྐྱོར་བ་གསེར་སྤྲེངས་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་དང་ དེའི་དགོས་པ་ཚུ་ མཐུན་སྦྲིག་འབད་དེ་འོག་གི་ས་སྤྲོད་ནང་
ལུ་བྲིས།

བསྐྱོར་བ་གསེར་སྤྲེངས་ཀྱི་མིང་ ཚིག་	དགོས་པ།
༡ ཉ་དཀར་པོ་འདྲི།	ཀ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་གཞོན་ཅིང་ འཆེ་བའི་དག་སྤྱང་འཛུམས་པར་བྱེད་པའི་ བརྟེན་ཅིན།
༢ རྒྱ་གྲིང་འདྲི།	ཁ སྤར་སྤོལ་གྱི་ ཆབ་ཚུ་དང་གསོལ་ཚུའི་ པ་ལང་ཉེར་སྤྱོད་ཀྱི་ ཡོ་བྱེད་ཅིན།
༣ བཙན་དར་འདྲི།	ག རྒྱུང་རྒྱའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གཙོ་བོ་ མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པའི་ བརྟེན་ཅིན།
༤ དམག་དར་འདྲི།	ང འཛིག་རྟེན་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་བཀོད་པ་སྟེ་ ཞིང་ཁམས་ཀྱི་བཀོད་པ་སྤྲུས་པས་ མཆོད་ པའི་གདན་ལུ།
༥ ཆབ་ཤུབས་འདྲི།	ཅ རང་ལུ་འགོ་བའི་དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་ ལྷ་སྤྱང་ཆགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བསྐྱོར་བ་ ཅིན།
	ཆ སྤྱན་འབྲེན་པའི་ གཏུང་ཚིག་སྟན་པའི་ དབྱངས་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྱུང་རྟེ་ གདན་ལུ་ བྱེད་པ།

༡ ༢ ༣ ༤ ༥

ངེ་བ་ལྟ་པ།

ཀ འོག་གི་དོན་མཚམས་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ བཅུད་བསྐྱེད་སྤྱེ་གྲུལ་ཐིག་གཉིས་ནང་བྲིས།
 ཁ བརྒྱ་བྱེད་ལྷའི་དབང་པོས་ བཙན་ལྷན་འདས་འཛུམས་བྱ་གྲིང་ལུ་ ཆོས་གནད་པར་བྱོན་དགོཔ་འབད་ལྷུ་བཞིན་ཏུ་
 ལྷའི་བྱ་ལས་ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པས་ གསེར་དང་བེད་ཚུ་དང་ ཤེལ་གྱི་ བད་སྐྱས་གསུམ་བཅོ་སྟེ་བཙུགས་ལུ། རིན་
 ཆེན་ ལྷ་ཚོགས་ལས་བྱས་པའི་ གདུགས་མཛེས་པ་གསེར་གྱི་ཡུ་བ་ཅན་དང་ རྒྱལ་མཚན་དང་བ་དན་ ཁོར་ཡུག་རྒྱན་གྱིས་
 རྩམ་པས་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཚུ་སྤྲུལ། རོལ་མོ་དང་སེལ་སྟན་ ཏུང་ རྩ་ ཁར་རྩ་ དེ་མང་ ལ་སོགས་པའི་ དབྱངས་སོགས་
 སྤྱོད་སྟེ་ སངས་རྒྱས་འཛུམས་བྱ་གྲིང་ལུ་བསྐྱོར་བ་ལུ་བའི་ བསྐྱོར་བ་གསེར་སྤྲེངས་འགོ་དང་པ་དར་ལུ།

ལན།

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ཁ ལུས་ངག་ཡིད་གྱི་ སྒྲིག་ལམ་གྱི་སྐོར་ལས་ ལྷལ་སྦྱང་འབད་ནི་འོན་ལུ་ ཆོས་ཚན་འབད་ར་ལེན་དགོས་འདུག་ག་ ག་
ཅི་འབད་?

ལན།

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

འདི་བ་རྒྱལ་པ།

ག བྱེད་ཀྱི་ཨ་པ་འདི་ སྒོན་པོ་འོག་མ་འཐོབ་པ་ཅིན་ ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དར་མཛོད་ག་དེ་འབད་བཅའ་སྤྲིན་
རྒྱབ་ནི་སྟེ་

ལན།

[illegible]

[illegible]

ཁ བཞེས་སྒྲུབ་པའི་རིགས་ཀ་ཅི་ར་བཟའ་རུང་། འོག་གི་ཙུ་མོག་འདི་གི་ བྱང་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཟའ་དགོས་པ་ལག་ཆེ་བའི་སྒྲུབ་པ་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་ལྟར་།

ཁ་ནང་ཟས་ཀྱིས་གང་ནས་གཏམ་མི་སྒྲ། །མི་ཁིམ་ཙུག་ཙུག་ཁིམ་ལ་ཅག་ཅག་དང་། །

གང་ལ་རྩ་རྩ་ཆ་མོར་ཕུ་ཕུ་དང་། །ཟས་ལ་འཕུ་སྒྲད་ཁྱར་བ་གཡས་གཡོན་སྟོ། །

ལན།

འི་བ་བདུན་པ།

ཀ ད་རེས་ནངས་པར་ ཏུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ རང་གི་ལམ་སྲོལ་དང་སྒྲིག་ལམ་ནུམ་གཞག་ལུ་ ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་
མི་གངས་མིན་འདུག། གནད་དོན་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མ་འོངས་པ་ལུ་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ བྱ་སྐྱབས་མ་བདེས་
འཐོན་ནིའི་ ཉེན་ཁག་སྒྲོམ་འདུག། འདི་འབདས་ལས་ ཁྱོད་ཀྱིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་དབང་བཙན་ཐབས་ལུ་ ཡིད་ཀྱི་
སྒྲིག་ལམ་གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ འབད་དགོ་པའི་ཐབས་ལམ་ ལྷ་ཐོ་བཀོད་འབད།

ལན།

ཁ འོག་གི་ཐིག་སྒྲིམ་ནང་ལུ་ མིང་བརྒྱད་ཡོད་ས་ལས་ གོ་ས་གོ་གནས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལཱ་བྲིས།

མཁས་དབང།	གཟིམ་དཔོན།	སྒྲོབ་མ།	ཐབ་དཔོན།	ཆུ་པོ།	བྱང་དཔོན།
བྱང་འཛོ།	དམང་མི།	པ་མ།	མཁན་པོ།	དགེ་བཤེས།	བྱང་ཡིག།

ལན། ༡..... ༢..... ༣..... ༤..... ༥.....

རྩི་བ་བརྒྱད་པ།

ཀ འོག་ལུ་ ཆིབས་གྲལ་བསྐྱས་པའི་ རིམ་པ་དགྲགས་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་ གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཏེ་ འོག་བྲིས།

༡ ཀྱིང་གྱི། ༢ རྩོགས་དར། ༣ འབངས་ར། ༤ དར་ཤིང་སྒྲ་ལ། ༥ རྒྱ་སྒྲིང་པ་ཆག་ཅིག

ལན།

ཁ ཏེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ བླ་མའི་སྐུ་མདུན་ལུ་བཅར་བའི་སྐབས་ ཕྱག་མཇལ་ག་དང་མར་ཚུ་སྤུལ་ཨིན་རུང་ ད་རེས་ནངས་
པར་ ཕྱག་མཇལ་ཚུ་དངུལ་རྒྱང་འབད་སྤུལ་བའི་ སློལ་ཡོངས་གྲགས་འབྱོར་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་གིས་ མ་འོངས་པའི་ནང་དགའ་
ངལ་འཛོན་ནིའི་ ཉེན་ཁག་འདུག་ག་? ག་ཅི་འབད།

ལན།

ཇི་བ་དགུ་པ།

ཀ རྒྱུ་རའི་ཁྱིམ་ནང་ལུ་ ལོ་ལྟར་གྱི་ཚོ་གུ་བཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ བསྐྱེད་ཀྱི་བཅུག་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྤེལ་ཀྱི་ནི་སྤོ་

ལན།

ཁ རང་གིས་དགེ་ཙམ་ཆུང་ཀྱི་ ཐ་ན་ ཁ་ཐུན་དགེ་སྦྱོར་དང་ ཕྱག་དང་བསྐྱོར་ར་ཅིག་ལས་མ་རྒྱབ་རུང་ དགེ་ཙམ་ཆུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་
གཞན་དོན་ལུ་ བསྐྱོ་ནི་ཡོད་ག་? ག་ཅི་འབད་?

ལན།