



རིག་ཅུལ་ལྷོགས་སྤྱབ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་

མིང་ ཡང་
 སློབ་གྲུ་ སྤེ་ཚན་
 རྫོང་ཁག་ བོ་མོ་

རྫོང་ཁ་དང་པ།

ལྷན་ཞིབ་དུས་ཡུན་ གྲུ་མ་ ༡༥ །

སྐྱགས་བསྐྱེམས་ ༡༠ །

བྱི་ཞིབ་དུས་ཡུན་ རྒྱ་ཚད་ ༡ །

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ །

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སྐྱགས་གནང་ནིའི་ ཤོག་ཁྲུལ།

རིམ།	འབྲི་ཚུམ།	ཡིག་འགྲུལ།	སྐད་ཡིག་གི་འཇུག་པ།		ཡི་གུའི་སྤྲེལ་སྦྱོར།						བསྐྱེམས
			ཀ། ལན་གདམ་ཁ།	ཁ། ལན་བྱང་།	ཀ། ལན་གདམ་ཁ།	ཁ། ལན་བྱང་།	ག། པར་གྱི་བྱི་བ།	ང། བདེན་རྒྱུ་།	ཅ། ཡིག་སྦྱོར།	ཆ། ཚོག་མཛོད།	
སྐྱགས་ཚད།	༡༥	༡༠	༤	༤	༥	༡༠	༥	༥	༡༠	༡༠	༡༠
སྐྱ་ཐོབ་པ།											

འོག་གི་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ལྷན་སྟེ་བཟ།

- ཏེ་མ་ གྲུ་མ་ ༡༥ གི་རིང་ལུ་ ཡི་གུ་མ་གྱི་བར་འབྲི་ཤོག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལྷན་སྟེ་
- རིབ་ལྷན་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ལན་བྱི་ཞིབ་དུས་ཡུན་རྒྱ་ཚད་ ༡ འཐོབ།
- འབྲི་ཤོག་འདི་ནང་ལུ་ རིབ་སྤེ་ཚན་གཉིས་སྟེ་ཡོད། སྤེ་ཚན་ ཀ་ བྱི་ཞིབ་དང་ སྤེ་ཚན་ ཁ་ སྐད་ཡིག་ཨིན།
- སྤེ་ཚན་ ཀ་ ལུ་ནང་གསེས་གཉིས་ཡོད། དང་པ་འབྲི་ཚུམ། གཉིས་པ་ཡིག་འགྲུལ།
- སྤེ་ཚན་ ཁ་ ལུ་ནང་གསེས་གཉིས་ཡོད། དང་པ་སྐད་ཡིག་གི་འཇུག་པ། གཉིས་པ་ཡི་གུའི་སྤྲེལ་སྦྱོར།
- རིབ་སྤེ་མོའི་སྐྱགས་དེ་ཚུ་ ཁ་གསལ་སྟེ་ གྲུག་ཤད་ནང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།
- རིབ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ བཀོད་རྒྱ་ཁ་གསལ་སྟེ་ བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལྷན་སྟེ་ ལན་མ་འཛོལ་བར་བྱིས།
- རིབ་འཇུག་ཚུ་ མཐུགས་སུ་ཅིག་སྟེ་བྱིས། དེ་འབད་མ་དང་ ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་ ཉིང་སངས་སྟེ་བྱི་དགོ།
- འབྲི་ཤོག་སྤེ་མོར་ ཁ་ཕུལ་གཏང་ནི་དང་ ཤོག་ལེབ་སྟེ་ཞི་ཚུ་འབད་མི་ཚོགས།
- འབྲི་ཤོག་འདི་ བྱ་ཆེ་ཆེ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཐིག་འཐེན་ནི་དང་ ཚོན་སྐྱུག་གིས་བྱི་ནི་ དེ་ལས་ བཀོད་རྒྱ་དང་མ་འཁྲིལ་བའི་པར་དང་རོ་རྒྱས་ཚུ་ ག་ནི་ཡང་བྱི་མི་ཚོགས།
- ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་ཁང་ནང་ལས་ ཐོན་མ་འགྱོ་བའི་ཏེ་མ་ རིབ་ཚུ་གི་ལན་ཚར་མ་ཚར་ཚུ་ བཟྱག་ཞིབ་འབད་དེ་བཟ།

སྒྲིལ་ཆུང་ལ།	སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འཛིན་པ།	སྐྱག་སྐུ།	[༥༥]
རྩི་བ་གསུམ་པ།	སྐད་ཡིག་གི་འཇུག་པ།		[༡༠]
ཀ།)	ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་རྩི་བ།		[༡X༤=༤]

འོག་གི་ རྩི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་ ༤ རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་ཉག་ས་གུ་ སྒྲོར་
 ཐིག་ ○ དེ་བཟུམ་བཀལ།

- ༡) ཞབས་རྒྱུ་རིན་པོ་ཆེ་ འབྲུག་ལུ་..... ཅུག། ཟེར་ཚུད་དགོ་པ་ཡིན།
- | | |
|---|--------|
| ཀ | ཐེབ། |
| ཁ | འཐེབ། |
| ག | ཐེབས། |
| ང | འཐེབས། |

- ༢) བྱེད་པ་པོ་དང་ དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ལུ་.....ཟེར་སྐབ་ཡིན།
- | | |
|---|--------------------|
| ཀ | སྐུལ་ཚིག། |
| ཁ | འདྲེན་ཚིག། |
| ག | བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚིག། |
| ང | བྱེད་མེད་ལས་ཚིག། |

- ༣) བྱ་བའི་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་པའི་ཚིག་ལུ་.....ཟེར་སྐབ་ཡིན།
- | | |
|---|------------|
| ཀ | བྱ་ཚིག། |
| ཁ | སྐུལ་ཚིག། |
| ག | བྱེད་ཚིག། |
| ང | འདྲེན་ཚིག། |

- ༤) གསལ་བཤད་གཏང་མི་ དགོ་པས། ཟེར་མི་དང་། གསལ་བཤད་བཏང་ མི་དགོ་པས། ཟེར་མི་ཚོད་ཚིག་
 གཉིས་ལུ་ བྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་?
- | | |
|---|-----------------------------|
| ཀ | བདག་སྐྱོད་དང་དགག་སྐྱོད་ཡིན། |
| ཁ | དགག་སྐྱོད་དང་དགག་སྐྱོད་ཡིན། |
| ག | བདག་སྐྱོད་དང་བདག་སྐྱོད་ཡིན། |
| ང | དགག་སྐྱོད་དང་བདག་སྐྱོད་ཡིན། |

ཁ)

ལན་བྱང་གི་རི་བ།

[2X3=6]

འོག་གི་རི་བ་ 3 གྱི་ལན་བྱིས།

1) ང་འགྲོ་ནི། རྩོད་སོང་། ཟེར་བའི་སྐབས་ ང་། རྩོད་། ཟེར་བའི་གཅིག་ཚིག་ཚུ་གི་ མང་ཚིག་བྲིས།

[2]

ལན།

2) སྐུལ་ཚིག་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ བྲིས།

[2]

ལན།

3) འོག་གི་ཚིག་ཚུ་ རང་སེའི་འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐིག་ཁྲམ་ནང་བཙུགས།

[2]

བྱད། སློབ་གྲྭ། རྒྱལ། མཚོངས། ཤི། སངས་རྒྱལ།

བྱད་འབྲེལ་བྱ་ཚིག།	བྱད་མེད་ལས་ཚིག།

དྲི་བ་བཞི་པ།

ཡི་གཱའི་སྟེན་སྦྲེལ།

སྒྲུག་སྒྲུབ། [༤༥]

༡༽

ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

[༡X4=4]

འོག་གི་དྲི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་ ༤ རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་ཀྱབ་སྟེ་ ཀ་ཉག་ས་གུ་ སྒྲོར་
ཐིག་ ོ དེ་བཟུང་བཀལ།

༡) སངས་པའི་སེམས་ཟེར་མི་འདི་ བསྐྱ་ཡིག་ནང་འབྲི་བའི་སྐབས་ སངས་སེམས་ ཟེར་འབྲི་སྟོན་ཡོད་མི་འདི་...

ཀ སྟེན་བསྐྱས་ཀྱི་བསྐྱ་ཡིག་ཡིན།

ཁ ཆོག་བསྐྱས་ཀྱི་བསྐྱ་ཡིག་ཡིན།

ག མིང་ཆོག་བསྐྱས་པའི་བསྐྱ་ཡིག་ཡིན།

ང ཕྱད་ནམ་དེ་བསྐྱས་པའི་བསྐྱ་ཡིག་ཡིན།

༢) ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཆོག་གི་ ཆོག་གོག་ས་ཟེར་མི་ལུ་དུས་..... འཐོབ་ནི་ཡིན།

ཀ ད་ལྟ་བ།

ཁ འདས་པ།

ག སྐལ་ཆོག།

ང མ་འོངས་པ།

༣) རྫོང་ཆོག་ཐུང་གུ་ཅིག་ནང་ལུ་ སྐབ་དགོ་མཉེ་བའི་ དོན་ངོ་མ་ཚུ་ བཅུད་དོན་རྒྱུང་མ་གཅིག་ སྐབ་མི་ལུ་

ཀ བརྫོད་པ་ཆ་ཚང་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

ཁ བརྫོད་པ་རྒྱུང་པ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

ག བརྫོད་པ་སྐྱ་འདུས་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

ང ཆོག་ས་བཅད་ཀྱི་བརྫོད་པ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

༤) ལྟ་རེ་.....ཤིང་བཀག། ཟེར་བའི་སྐབས་ རྫོང་གིས་ཕྱད་ག་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་སྟོ?

ཀ གི།

ཁ གྱི།

ག གིས།

ང གྱིས།

- ལ) བསགས། ཟེར་བའི་སྐབས་ མིང་ཚིག་དེ་ནང་ཡོད་པའི་ ས་ གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འདི་...
- ཀ རྩོན་འཇུག་དང་མིང་གཞི་ཡིན།
- ཁ མིང་གཞི་དང་རྩོན་འཇུག་ཡིན།
- ག མིང་གཞི་དང་ཡང་འཇུག་ཡིན།
- ང རྩོན་འཇུག་དང་ཡང་འཇུག་ཡིན།

ཁ༽

ལན་བྱང་གི་ངི་བ།

[༡༠]

- ༡) འོག་གི་ བྱ་ཚིག་ཚུའི་ ལས་ཚིག་བྲིས།

[༡]

བྱ་ཚིག།	ལས་ཚིག།
བཅག།	
བཅད།	
དགུམ།	
བཀག།	

- ༢) འབྲེལ་སྒྲ་དང་ བྱེད་སྒྲ་གི་ གོ་དོན་བྲིས།

[༡]

ལན།

- ༣) རྒྱལ་པོ། ཟེར་མི་དང་། རྒྱལ་པོ། ཟེར་མི་ མིང་ཚིག་གཉིས་ཀྱི་ ཁྱད་པར་བྲིས།

[༡]

ལན།

༩) ཟླ་བ་འདྲ་བ་ཅིན་ རྒྱ་ཁའི་བརྒྱ་དག་ཉི་ཉེ་ རྒྱ་བ་དཔོན་འདུག་ག་? ག་ཅི་མེ?

[C]

[illegible]



༡ གོང་གི་བར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བྱ་ཚིག་གཉིས་དང་ མིང་གསུམ་བྲིས།

བྱ་ཚིག།	མིང།
༡	༡
༢	༢
	༣

ང༽ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ། བདེན་པ་ཅིན་ ཡིན་ (✓) ཉགས་དང་ རླུན་པ་ཅིན་ མེན་
(x) ཉགས་བཀལ།

[༡x༥=༥]

དོན་ཚན།	ཉགས།
༡ བར་སྐྱུན། ཟེར་མི་འདི་ བྱ་ཚིག་གཉིས་སྟེ་ལ་འབད་ མིང་འགྲུབ་ཚུ་ཡིན།	
༢ ཆི་ད་སོ། ཅུས་འདས་པའི་ཆིག་གོགས་ཡིན།	
༣ སྟེ། རྩེ་འཇུག་ག་རའི་མཐའ་མར་འཇུག་པ་ཡིན།	
༤ བསྐྱུབ། ཅུས་ད་ལྟ་བའི་དཔེ་ཡིན།	
༥ བཏོན་དང་ རླུན་གཉིས་དོན་གཅིག་ཡིན།	

༡ འོག་གི་ཐིག་ཁྲིམ་ནང་ཡོད་པའི་ ཕར་ལུ་བཏུ་ཞིན་མ་ལས་ བྱ་ཆོག་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ མཚུགས་གི་ས་
སྟོང་ནང་ བྲིས། [༡X༥=༥]

 HAPPINESS	སེམས་	དགའ།/ བགའ།/ འགའ།	
 DISGUST	ཅིགས་	གཟའ། / བཟའ།/ ཟ	
 SADNESS	སེམས་	ཉྱུ་ / ཉྱུ་ / ཉྱུ།	
 FEAR	ཁོ་	ཉོག་/ འཉོག་/ འཉོགས།	
 SURPRISE	ཏྲ་	ལས་/ ལེག་/ ལེགས།	

༢) འོག་གི་སྒྲིལ་ཆོག་འདི་ནང་ ན་དང་ནི་གི་སྒྲིལ་ འོས་འབབ་དང་བསྐྱུན་ གདམ་འཇུ་འབད་དེ་ ས་སྒྲོང་ནང་བྲིས། [༢]



༡༡༢

༣) རྩོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ ཡི་གུའི་སྒྲིལ་བ་འདི་ ལྷབ་དགོཔ་ཁག་ཆེ་བས་ག་? ག་ཅི་སྒྲེ? [༣]

ལན།

འགྲང་། ལས་ཆོག།

མ་འོངས།	ད་ལྟ།	འདས།	སྐུལ།
འགྲང་	འགྲང་	འགྲངས་	

༡. གང་དྲག་པའི་དོན། - རོལ་འགྲང་ནི་མིན་འདུག། ༢. བཟེ་བའི་དོན། - ཆང་གི་འགྲངས་ཏེ་ ལམ་འགྲོ་མ་ཚུགས་པས།

གཙང་། བྱ་ཆོག།

མ་འོངས།	ད་ལྟ།	འདས།	སྐུལ།
གཙང་	གཙང་	བཙང་	གཙང་

༡. བཏོགས་པའི་དོན། - གྱི་ཚུ་གིས་ལག་པ་གཙང་ཅུག། ༢. ཐག་བཏོགས་པའི་དོན། - གྲོས་ཐག་གཙང་དགོ།

ཐག་པ། མིང་།

༡. ཆར་དང་ སྒྲུབ་ བལ་ཚུ་གིས་འཁལ་བའི་དངོས་པོ་ཅིག། - ལྷར་ཆ་ཚུ་ཐག་པ་གིས་བསྐྱམས་བཞག་ཅུག།

འཐབ་ བྱ་ཆོག།

མ་འོངས།	ད་ལྟ།	འདས།	སྐུལ།
འཐབ་	འཐབ་	འཐབ་	འཐབ།

༡. ཡན་ཚུན་གྱི་བར་ན་ མ་འགྲིག་པར་ རྩང་འཁྱུག་ལང་ནི། - ཁོང་གཉིས་འཐབ་སྡེ་ མ་བཏོན་ཁྱེད་བཏོན་འབད་ཅུག། ༢. ལྷ་དང་འབྲེལ་བ་འབད་ནི། - ཞོ་ལ་གི་ཆོང་ལཱ་ འཐབ་དེས། ༣. ལག་ལེན་འབད་ནི། - རང་གི་ཡོན་ཏན་ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་དགོ།

དོག། བྱ་ཆོག།

མ་འོངས།	ད་ལྟ།	འདས།	སྐུལ།
དོག་	དོག་	དོག་	དོག།

༡. ས་སྒོ་རྒྱུང་བའི་དོན། - ལྷིས་གོ་དོག་སྡེ་ཅུ་ལ་མ་ཤེས་པས། ༢. ཐབས་རྒྱགས་པའི་དོན། - ག་ནི་ཡང་འབད་མ་ཤེས་པར་ ཁོར་ནང་དོག་སྒྲིད་ཅུག།

དྲི། བྱ་ཆོག། མིང་།

མ་འོངས།	ད་ལྟ།	འདས།	སྐུལ།
དྲི་	འདྲི་	དྲིས་	དྲིས།

༡. (བྱ་ཆོག) གཞན་ལུ་ལན་སྒྲུབ་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་སྒྲུབ་ནི། - རང་མ་ཤེས་ན་གཞན་ལུ་དྲིས་བ་ཅིན་དྲག། ༢. (མིང་།) ཏལ་གིས་ཆོར་བའི་ཡུལ། དྲིས། - ཞོ་ལ་ མ་འཁྱུང་བར་ དེ་སྡེ་ར་ཕྱོན་པ་ཅིག་སྐྱུར་དྲི་མན་མའོང་།

གཡལ། བྱ་ཆོག།

མ་འོངས།	ད་ལྟ།	འདས།	སྐུལ།
གཡལ་	གཡལ་	གཡལས་	གཡལས།

༡. གཡལ་གས་པའི་དོན། - ཚུ་པར་ཀ་ལས་ ཁ་ཤ་གཅིག་གཡལ་དེས།

བརྒྱག། བྱ་ཆོག།

མ་འོངས།	ད་ལྟ།	འདས་པ།	སྐུལ།
བརྒྱག་	བརྒྱག་	བརྒྱགས་	བརྒྱག་

༡. མེད་པ་བཟོ་བའི་དོན། - པ་མའི་རྒྱུག་ར་ བྱ་ཆུ་གིས་བརྒྱགས་ད་ཅུག།

བསྐྱོག། བྱ་ཆོག།

མ་འོངས།	ད་ལྟ།	འདས།	སྐུལ།
བསྐྱོག་	སྐྱོག་	བསྐྱོགས་	སྐྱོགས་

༡. ཕྱི་ནང་སྐྱོག་པའི་དོན། - ཞོ་ལ་ཕྱི་ནང་བསྐྱོགས་ཏེ་མ་ཕྱོན། ༢. ས་དང་ རྫོ་ཚུ་བཞོ་བའི་དོན། - འཕྲུལ་སྤང་གིས་ ས་སྐྱོག་དོ།

- ༡) རྫོང་ཆོག་དང་འཁྲིལ་ཕྱ་ད་ ཆོག་མཛོད་ཀྱི་གོ་དོན་ ག་འདི་ཕོག་པ་མས་? ཡང་བཀལ།
 ཤེས་ཀྱང་མི་ལུ་བྱིས། ཟེར་མིའི་ གོ་དོན། _____ ཕོག་པ་མས། [༡]
 གསན་གསན་གཉིས་ བཟའ་ནི་མེད་པར་ གང་དྲྭ་ལུ་ག། ཟེར་བའི་ གོ་དོན། _____ ཕོག་པ་མས།

༡	
༢	

- ༢) ཆོག་མཛོད་ནང་ལས་ འགྲང་ ཟེར་བའི་གོ་དོན་གཅིག་བྲིས་སྟེ་ དཔེ་གསར་པོ་ཅིག་བྲིས། [༡]

ལན།	

- ༣) བརྒྱག། སྟོག། ཟེར་མི་ ཆོག་གཉིས་ ཏུས་ད་ལྟ་བུ་ལུ་འཇུག་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེ་རེ་བཀོད། [༡]

༡	བརྒྱག། =
༢	སྟོག། =

- ༤) (འཐབ་ཐག་པ) གིས་བསྐྱམས་ཏེ་ (འཐབ་ཐག་པ) འཛོང་འབད་དེས། ཟེར་བའི་སྐབས་ གྲག་ཤད་ནང་ཡོད་
 པའི་ ཡིག་སྟེབ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བྲིས། [༡]

༡	
༢	

- ལ) གྱི་གིས་ལགས་ (གཙད་བཙད་) ན་ལུག། འདིའི་སྐོར་ལས་ གྲོས་ཐག་ (གཙད་བཙད་) པའི་བསྐྱང་ཡོད། [༩]
 ཟེར་བའི་སྐབས་ གྲུག་ཤད་ནང་ཡོད་པའི་ ཏུས་ཚིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བྲིས།

༡
༢

། བཀྲིན་ཆེ།