༼སྡེ་ཚན་ ཀ་ བྲི་ཀློག སྐུགས་༣༠ ༽

དྲི་བ་དང་པོ། **འབྲི་རྩོམ།** [༣༠]

འོག་གི་ དོན་ཚན་བཞི་ལས་ གཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ རྒྱུད་སྐྱེལ་འབྲི་རྩོམ་ ཚིག་འབྲུ་༣༥༠ ལས་༦༠༠ གི་ནང་འཁོད་འབད་མི་ཅིག་བྲིས།

ཁྱོད་ཀྱི་འབྲི་རྩོམ་འདི་ དྲི་བ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ནང་དོན་ཕོག་ཏིང་དང་། ཚིག་གོ་རིམ་སྒྲིག་ཐངས། ཚིག་གི་སྙན་ཆ། སྡེབ་སྦྱོར། འབྲི་བཀོད་ ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྐུགས་བྱིན་ནི་ཨིན། ནང་དོན་མ་ཕོག་པ་ཅིན་ སྐུགས་མི་ཐོབ།

དྲན་གསོ། འབྲི་རྩོམ་གྱི་མགུ་ལུ་ མཚོན་པར་བརྗོད་པའི་ཚིག་ ག་ནི་ཡང་བྲི་མཆོག།

ཀ) འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ ག་ར་ནང་ལུ་བཟུམ་སྦེ་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡང་ ནད་ཡམས་ཀོ་ཕྱིཏ-༡༩ དར་ཁྱབ་འགྱོ་ཡོད་རུང་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དང་ སྐྱབས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ དེ་ལས་གཞུང་ཞབས་ཀྱི་ བཀའ་དྲིན་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ང་བཅས་མི་སེར་ཡོངས་ལུ་ གནོད་རྐྱེན་སྦོམ་སྦེ་ མ་འབྱུང་པར་ཞི་བདེ་གི་ངང་ལུ་ གནས་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན། འདི་ལུ་བཀའ་དྲིན་དཀའ་ཚོར་ དུས་ནམ་ཡང་མ་བརྗེད་པར་ བསམ་དགོ་པའི་ སྐོར་ལས་བྲིས།

ཁ) "བསམ་པ་བཟང་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་བཟང་། །བསམ་པ་ངན་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་ངན། ། ཐམས་ཅད་བསམ་པ་དག་ལ་རག་ལས་པས། །རྟག་པར་བསམ་པ་བཟང་ལ་འབད་པར་གྱིས། །" ཟེར་དོ་བཟུམ་སྦེ་ བསམ་པ་བཟང་པོ་བསྐྱེད་དགོཔ་འདི་ ག་ནི་བ་ཁག་ཆེ་བའི་ སྐོར་ལས་བྲིས།

ག) སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཤེས་ཡོན་ཡར་དྲག་གཏང་དགོ་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་རྐྱངམ་གཅིག་གིས་མེན་པར ཕམ་གིས་ཡང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོཔ་ ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་བྲིས།

ང) "མི་ནོར་འདོད་ཅན་གྱིས་དངུལ་བསགས། མི་ཤ་ཚ་ཅན་གྱིས་ཤིང་བཙུགས།" ཟེར་དོ་བཟུམ་ མ་འོངས་པའི་ནང་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་སྔར་ལས་ལྷག་པ་སྦེ་ སྐྱབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་འགྱོ་དགོ་པ་ཅིན་ ད་ལྟོ་ལས་ར་ འབྲུག་པའི་ མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ ཤིང་འཛུག་སྐྱོང་འབད་དགོཔ་འདུག། འདི་འབདཝ་ལས་ ཤིང་བཙུགས་ནི་འདི་ ག་ནི་བ་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་བྲིས།

Copyright Reserved

Copyright Reserved

Copyright Reserved

Copyright Reserved

འོག་གི་ དོན་ཚན་གསུམ་ལས་ གཅིག་གདམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

ཧྲན་གསོ། སློབ་གྲྭའི་མིང་དང་ ཁྱོད་རའི་མིང་དོམ་ བྲི་མི་ཆོག།

ཀ) ཁྱོད་ ཐིམ་ཕུག་རྫོང་ཁག་ སྣོད་ཕྱང་ཆེད་འོག་ གཡུས་སི་སི་ན་ལས་ སྐལ་ལྡན་ཨིནམ་བཟོ་སྟེ་ ཁྱོད་ཀྱི་ སྨུམ་འཁོར་འདི་ ཐིམ་ཕུག་རྫོང་ཁག་ ཅང་ཆེད་འོག་ གཡུས་རམ་ཏོག་ཏོ་ལས་ཨིན་མི་ སྐལ་བཟང་ལུ་ དཔང་པོ་ ཕུན་ཚོགས་བཙུགས་ཏེ་ ཞག་དུས་ཟླ་ངོ་དྲུག་བཞག་ཐོག་ལས་ དངུལ་ཀྲམ་འབུམ་༧༥༠༠༠༠/- (འབུམ་བདུན་དང་སྟོང་ཕྲག་ལྔ་བཅུ་ཐམ་པ) སྤྲི་བཙོང་ཡོད་རུང་། ད་ཚུན་ཞག་དུས་ཐལ་ཏེ་ ལོ་ངོ་གཅིག་ཡ་སོ་རུང་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ར་སླབ་མ་བཏུབ་ལས་ དེ་གི་སྐོར་ལས་ དཔང་པོ་ཕུན་ཚོགས་ལུ་སླབ་རུང་ ཁོ་གིས་ཡང་ ཡ་མེད་བཙོང་སྟེ་ སྟོད་པའི་སྐོར་ལས་བཙུགས་ཏེ་ ཐིམ་ཕུག་རྫོང་ཁག་ ཁྲིམས་ཀྱི་འདུན་ས་ལུ་ སྔར་སྲོལ་ལམ་ལུགས་ནང་ ཞུ་ཚིག་ཚུལ་མཐུན་ཅིག་བྲིས།

ཞུ་ཚིག་ནང་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཚུད་དགོ།

- སྨུམ་འཁོར་བཙོང་མི་གི་ ངོ་སྤྲོད་ལག་ཁྱེར་ཨང་༡༡༩༠༧༠༠༠༣༩༥ །
- སྨུམ་འཁོར་ཉོ་མི་གི་ ངོ་སྤྲོད་ལག་ཁྱེར་ཨང་༡༡༩༠༧༠༠༦༧༩ །
- དཔང་པོ་གི་ ངོ་སྤྲོད་ལག་ཁྱེར་ཨང་༡༠༡༠༧༠༣༥༩༦༧ །
- གནད་དོན་རྒྱབ་ཁུངས་ཚུ་ ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།
- ཞུ་ཚིག་གི་ཁྱད་རྣམ་དང་ ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ཚང་དགོ།

ཁ) ཁྱོད་ ཁྲིམས་ཞིང་ཆེད་འོག་ གཡུས་སྤྲ་ས་ཁ་གི་ཚོགས་པ་ ཏྲ་མགྲིན་ཨིནམ་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ གཡུས་ཁར་ འབྲུང་ཆུ་མ་ལངས་པའི་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལུ་ གཡུས་ཀྱི་མགུ་ལུ་ཨེ་ཧོ་ལ་ཟེར་སར་ ཆུའི་ཁ་གཅིག་ཡོད་མི་ནང་ལས་ འབྲུང་ཆུ་བཏོན་ནིའི་དོན་ལུ་ ཆེད་འོག་བདག་སྐྱོང་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་མཛད་གནང་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ དེང་སང་གི་ལམ་ལུགས་ཐོག་ལུ་ ཞུ་ཡིག་ཅིག་བྲིས།

ཞུ་ཡིག་ནང་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཚུད་དགོ།

- གཡུས་ཁ་ལུ་འབྲུང་ཆུ་སྤྱོད་མིའི་ ཁྱིམ་གུང་པ་གི་ གྲངས་ཁ།
- དཀའ་ངལ་འདི་ སེལ་ཐབས་ལུ་ མི་སེར་གྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར།
- ཆེད་འོག་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ དངུལ་དང་ཅ་ཆས་ཀྱི་ རྒྱབ་སྐྱོར་ག་ཅི་ར་དགོཔ་ཨིན་ན?
- ཞུ་ཡིག་གི་ཁྱད་རྣམ་དང་ ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ཚང་དགོ།

Copyright Reserved

ག)　དབང་འདུས་རྫོང་ཁག་ དགའ་སེང་མཚོ་འོག་མའི་རྐེད་འོག གཡུས་ ཐང་དབུས་ལས་ ངོ་སྤྲོད་ལག་ཁྱེར་ཨང་ ༡༡༨༡༣༠༠༠༧༢༨ ཅན་མ་འཆང་མི་ ངོམ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་ མིང་ཐོག་ཁར་ཡོད་མི་ གླ་འཁོར་ཨང་ (BT-1-B 2345) འབད་མི་འདི་ སྤུ་རོ་རྫོང་ཁག་ ལམ་གོང་རྐེད་འོག་ གཡུས་ རྒྱ་གར་ཐང་ལས་ ངོ་སྤྲོད་ལག་ཁྱེར་ཨང་༡༠༢༡༡༠༠༡༣༩༥ ཅན་མ་འཆང་མི་ ངོ་མིང་ཀུན་ལེགས་ལུ་ རིན་དངུལ་འབུམ་༥,༠༠,༠༠༠/-(འབུམ་ལྔ) སྦྲི་བཙོང་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ གན་རྒྱ་ཅིག་བཟོ།

གན་རྒྱའི་ནང་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཚུད་དགོ།

- རིན་དངུལ་ག་དེ་སྦྲི་ སྤྲོད་ནི་ཨིན་ན?
- རྩ་ཕན་གཉིས་ཀྱིས་ ཁ་འཆམ་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ཁ་གསལ།
- གླ་འཁོར་བཙོང་མིའི་རྒྱབ་མི་ ཕུརཔ་རྒྱལ་མཚན། ངོ་སྤྲོད་ལག་ཁྱེར་ཨང་༡༡༣༡༣༠༠༠༨༢༧ །
- གླ་འཁོར་ཉོ་མིའི་རྒྱབ་མི་ ཕྱག་རྡོར། ངོ་སྤྲོད་ལག་ཁྱེར་ཨང་༡༠༡༡༣༠༠༠༧༦༥ །
- གན་རྒྱའི་ ཁྱད་རྣམ་དང་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ ཚང་དགོ།

Copyright Reserved

Copyright Reserved

Copyright Reserved

དྲི་བ་གསུམ་པ། **སྐད་ཡིག་གི་འཇུག་པ།** [༡༠]

ཀ) འོག་གི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ ལན་བྲིས། [༢x༣=༦]

༡. རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ རྒྱལ་རབས་ག་གི་སྐབས་ལུ་ ཆ་འཇོག་མཛད་ཡི་ག་དང་། སྐད་ཡིག་འདི་ ཉམས་སྲུང་དང་ཉེན་སྐྱོབ་ ཡར་སྤེལ་གཏང་དགོཔ་སྦེ་ ག་ཅི་ནང་ལུ་བཀོད་དེ་ ཡོདཔ་ཨིན་ན? ཁ་གསལ་སྦེ་བྲིས།

༢. འོག་གི་ ཐིག་སྒྲོམ་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤེས་རྒྱུད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྒྲ་དང་ མ་ཟིན་པའི་སྒྲ་ སོ་སོར་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཞིན་ན་ གཉིས་རེ་ ལན་བྲི་སའི་ས་སྟོང་ནང་ལུ་བྲིས།

སྒྲ་སྙན་གྱི་ཐགཔ།	ཨ་ལོའི་སྨྲ་སྐད།	སྒྲ་སྙན་གྱི་སྐད།	ཨ་ལོ་སྨྲ་མི།
གླ་མའི་དབུ་ཞུ།	ཕྱེན་གྱི་སྐད།	གླམ་གི་གསུང་སྐད།	ཕྱེན་གྱི་དྲིམ།

ལན།

ཤེས་རྒྱུད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྒྲ།	ཤེས་རྒྱུད་ཀྱིས་མ་ཟིན་པའི་སྒྲ།
༡ -	༡ -
༢ -	༢ -

Copyright Reserved

༣. ད་རེས་ནངས་པ་ འཕྲུལ་རིག་གསརཔ་འཐོན་མིའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་ སྐད་སྒྱུར་འབད་དགོཔ་འདུག་ག? ག་ཅི་སྦེ?

ཁ) འོག་གི་དྲི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་༤ རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོ་མ་གཅིག་ཡོད་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ [༡x༩=༩] ཀ་ རྟགས་གུ་ སྒོར་ཐིག་ ○ དེ་བཟུམ་བཀལ།

༡. གལ་ཏེ་སྒྲར་འབོད་སྣང་བ་ཡིས། །འཛམ་གླིང་གསལ་བར་མ་བྱས་ན། །
འཇིག་རྟེན་གསུམ་པོ་མཐའ་དག་འདི། །............................ ནུམ་མུན་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། །
ལྟག་གི་ ཚིག་རྐང་གི་ས་སྟོང་ནང་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་འདི།

ཀ རྨག།

ཁ སྨག།

ག སྨ།

ང རྨ།

༢. "རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ནང་ལུ་ མི་རིགས་མ་འདྲཝ་ ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་ ཁ་སྐད་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་བར་ན་ མཐུན་ལམ་བཟོ་ནི་དང་ བདེ་དོན་སྒྲུབ་ལེན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྐད་ཡིག་འདི་ ཟམ་བཟུམ་ཅིག་དང་ ལམ་བཟུམ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ གནི་བ་རྩ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ཨིན།"

ལྟག་གི་ ཡིག་བྲིསམ་འདི་གིས་

ཀ ཡི་གུ་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་སྟོན་མས།

ཁ ཁ་སྐད་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་སྟོན་མས།

ག ཡིག་སྐད་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་སྟོན་མས།

ང གཡུས་སྐད་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་སྟོན་མས།

Copyright Reserved

༣. “རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངོ་རྟགས་ཤིནམ་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཁ་སྐད་མ་འདྲཝ་སླབ་མི་གི་ མི་རིགས་ག་ར་དང་གཅིག་ཁར་ སྐད་ཡིག་གཅིག་གི་ཐོག་ལས་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་ འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ཡང་ མེད་ཐབས་མེདཔ་ཅིག་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ མི་མང་གཅིག་མཐུན་ ཡར་དྲག་བཟོ་ནིའི་ ལག་ཆ་ཅིག་ཡང་ཨིན།”

ལྟག་གི་ཡིག་བྲིསམ་འདི་གིས་ བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ར་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འདི་

ཀ། ག་ནི་བ་ཁག་ཆེ་བའི་སྙོར་ལས་སྟོན་མས།

ཁ། ཆ་འཇོག་གནང་ཡོད་པའི་སྙོར་ལས་སྟོན་མས།

ག། ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་སྙོར་ལས་སྟོན་མས།

ང༌། གོང་འཕེལ་གཏང་དགོ་པའི་སྙོར་ལས་སྟོན་མས།

༤. རྫོང་ཁ་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་སྦེ་ ཆ་འཇོག་འབད་དགོ་པའི་ རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་ར་

ཀ། སྟོན་དང་ཕྱུ་ལས་ར་དར་ཁྱབ་བྱུང་ཡོད་པའི་ཁ་སྐད་འབདཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན།

ཁ། ཁ་སྐད་འདི་བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་འབད་ནི་ལུ་སྟབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན།

ག། སྲིད་གཞུང་འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་ལས་ར་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ཁ་སྐད་འབདཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན།

ང༌། དངོས་ཅན་དང་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཆ་མཉམ་ཁ་སྐད་འདིའི་ཐོག་ལུ་བྲིས་ཏེ་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན།

དྲི་བ་བཞི་པ། ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ། [༦༠]

ཀ) འོག་གི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ ལན་བྲིས། [༣x༥=༡༥]

༡. རྒྱན་སྡུད་ལུ་ དབྱེ་བ་བཞི་ཡོད་ས་ལས་ གསུམ་གྱི་མིང་བྲིས།

Copyright Reserved

༢. འབྲེལ་སྒྲ་དང་ བྱེད་སྒྲ་གཉིས་ཀྱི་ ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་བྲིས།

༣. སློབ་ཕྲུག་ལུ་དཔེ་ཆ་སྟོན་མི་ དགོ། ཟེར་མི་དང་ སློབ་ཕྲུག་ལུ་དཔེ་ཆ་སྟོན་ མི་དགོ། ཟེར་མི་རྗོད་ཚིག་ གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འདི་ གཙོ་བོ་ག་ཅི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཕྱེ་དགོཔ་སྨོ? ཁུངས་དུམ་གྲ་ཅིག་བཀལ།

༤. གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་བྲི་ནི་འདི་ སྲོལ་མེད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཨིན་རུང་ ག་ཅི་སྦྲེ་ལྷབ་དགོཔ་ཨིན་ན? ཁུངས་ བཀལ།

Copyright Reserved

༥. ཇོང་ཁ་རྒྱངམ་གཅིག་ འབྲི་སླབ་ལེགས་ཤོམ་ འབད་ཚུགས་མི་འདི་གིས་ མི་ཚེ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ སྐྱོང་ཚུགས། ཟེར་མི་འདི་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ངོས་ལེན་ཡོད་ག? ག་ཅི་སྦེ?

ཁ) འོག་གི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ ལན་བྲིས། [༣x༥=༡༥]

༡. འོག་གི་བརྗོད་པ་ **ཀ་ཁ་ག་** གསུམ་གྱི་ཚིག་འགྲོ་མཐུད་ གུག་ཤད་ནང་ལུ་ བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ བྱ་ཚིག་ གཉིས་རེ་བཀོད་དེ་ཡོད་ས་ལས་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

ཀ) ང་གིས་ཆ་རོགས་ལས་ཧི་རུ་ (བསྐྱི་/བསྐྱིས) .... ཡི།

ཁ) ང་སློབ་གྲྭ་ནང་ལས་ལྷོད་དེ་ གོ་ལ་ (ལྟབ་/བལྟབས) .... དོ།

ག) ནངས་པ་གློག་བརྙན་བལྟ་ཕད་ ཁ་ (བརྒྱུང་/བརྒྱུངས) .... འོང་།

༢. འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ཡོད་མི་ སྔོན་ཚིག་གི་ཚིག་གཞི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྔོན་ཚིག་དང་དམོད་ཚིག་གི་ དཔེར་བརྗོད་རེ་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

(ཚིག་གཞི་)	**(སྔོན་ཚིག་)**	**(དམོད་ཚིག་)**
འགྲོལ།		
བརླག།		
འབྱུང་།		

Copyright Reserved

༣. འོག་གི་མིང་ཚུ་ བསྡུ་ཡིག་ནང་ལུ་བྲིས།

(མིང་)	(བསྡུ་ཡིག་)
༡- བཀའ་དྲིན།	
༢- བཀྲ་ཤིས།	
༣- རྡོ་རྗེ།	
༤- དྲག་ཤོས།	
༥- ཞུ་གསོལ།	
༦- ཨོ་རྒྱན།	

༤. འོག་གི་ ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་ ཕལ་སྐད་ནང་ལུ་བྲིས།

(ཞེ་ས་)	(ཕལ་སྐད་)
༡- ཞལ་སྐྱེམས།	
༢- སྐུ་ན་བགྲེས།	
༣- སྐུ་བསིལ།	
༤- སྐུ་རྗེས་ཞུ།	
༥- སྐུ་ཁྲུས་གནང་།	
༦- ཕྱག་ཤན།	

༥. འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་གི་ རྗེས་འཇུག་གསུམ་པོ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བྱེད་སྒྲའི་ དཔེར་བརྗོད་རེ་རེ་བྲིས།

རྗེས་འཇུག།	བྱེད་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད།
ང་	
ད་	
ན་	

Copyright Reserved

ག)　**འོག་གི་དྲི་བ་རེ་ལྡུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་ཞ་ རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་དོ་མ་གཅིག་ཡོད་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་** [༡x༥=༥]
ཀ་ཏགས་གུ་སྒོར་ཐིག་ ○ དེ་བཟུམ་བཀལ།

༡.　"སངས་རྒྱས་ཀྱི་ སྐུ་འདྲ་བཞེངས་མི་འདི་ དེའི་ཨམ་སྲུའི་ ཨ་རྒས་ཀྱི་ ཟླ་བའི་བླ་མའི་ སྦྱིན་བདག་ཚུ་ཨིན།"
ལྷག་གི་རྗོད་ཚིག་ནང་ལུ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་འདྲ་བཞེངས་མི་འདི་

ཀ　ཨ་རྒས་ཨིན་པས།

ཁ　ཨམ་སྲུ་ཨིན་པས།

ག　ཟླ་བའི་བླམ་ཨིན་པས།

ང　སྦྱིན་བདག་ཚུ་ཨིན་པས།

༢.　"ཕུན་གླིང་གི་ ན་གཞོན་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ར་ རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་གྱི་ དཔེ་ཆ་ལྷབ་ཞིནམ་ལས་ བློ་སེམས་ཚོས་ལུ་བསྒྱུར་ཏེ་ ཡ་རབས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལུ་ དཔེ་བལྟ་ཞིན་ན་ ཤ་སྤྲངས་ཏེ་ མི་ལུས་རིན་ཆེན་ དོན་དང་ལྡནམ་སྦེ་ སྤོདཔ་མས།"
ལྷག་གི་ཡིག་བྲིསམ་ནང་ལུ་ ཕྲད་རྣམ་དབྱེ་བསྡུས་ཏེ་ ཡོད་པའི་བསྡུ་ཡིག་འདི་

ཀ　བྱང་སེམས།

ཁ　ཕུན་གླིང་།

ག　རིན་ཆེན།

ང　བྱ་སྤྱོད།

༣.　ཚིག་ཕྲད་ **ཅི་** དང་ **ཡི་** གི་ནང་གསེས་ལས་ སྐུལ་ཚིག་གི་ ཚིག་གྲོགས་སྐབས་ རྗེས་འཇུག་ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་ སྔོན་ཚིག་དང་ དམོད་ཚིག་ལུ་འཇུགཔ་ད་ .... འཐོབ་ཨིན།།

ཀ　ཞིག།

ཁ　ཅིག།

ག　ཤིག།

ང　ཅིན།

Copyright Reserved

༤. བསོད་ནམས་ཡོདཔ་ལས་ དོན་གྲུབ་ཅི། ཟེར་བའི་སྐབས་ **གྲུབ་** ཟེར་མི་འདི་

ཀ བྱ་ཚིག་ཨིན།

ཁ སྐུལ་ཚིག་ཨིན།

ག བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚིག་ཨིན།

ང བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་ཨིན།

༥. "དེའི་འཇོལ་བ་འདི་ ང་རའི་སེམས་ ……………… ཚོར་བའི་བསྣང་ལས་ ཁྱོད་ ……………… ཡང་ཏ་གོ་ཆི་ནུག།"

ལྟག་གི་བརྗོད་པའི་ ས་སྟོང་གཉིས་ཀྱི་ནང་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་ ཐྲད་འདི་

ཀ (ཀྱི) (ཀྱི)

ཁ (ཀྱི) (ཀྱིས)

ག (ཀྱིས) (ཀྱི)

ང (ཀྱིས) (ཀྱིས)

ང་) འོག་གི་ ཐིག་ཁྲམ་ནང་གི་བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚིག་དང་ བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཞིནམ་ལས་ དེ་གི་འོག་ལུ་ ལན་གྱི་ཐིག་ཁྲམ་སྟོངམ་བཞག་སྟེ་ ཡོད་མི་ནང་ལུ་བྲིས། [༥]

འཐོན།	བསྐྲུབ།	ཕབ།	འགྱུར།	བཅག།
བསྒྱུར།	འགྲུབ།	ཆད།	འབབ།	བཏོན།

ལན།

ཨང་།	བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚིག།	ཨང་།	བྱེད་མེད་ལས་ཚིག།
༡		༡	
༢		༢	
༣		༣	
༤		༤	
༥		༥	

Copyright Reserved

ཙ) འོག་གི་ཤིང་ལིཔ་ནང་ཡོད་མི་ དོན་མཚམས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་འབད་ཐངས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་༤ ཡོད་ས་ལས་ དོན་སྒྱུར་གྱི་ཐོག་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་ སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་བྲིས། [༥]

"Six days in a school is raising stress levels among students. Stress can cause illness, and many students suffer from anxiety-related illness such as stomach aches and headaches. These make it difficult for them to make the most of their class time. Stress also leads to fatigue, and tired students cannot concentrate and get work done well. A calm, well-rested student would perform better in school." (source: Google)

ཚ) འོག་གི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྲིས། [༥x༣=༡༥]

༡. འོག་གི་ དོན་མཚམས་འདི་ལྷག་སྟེ་ ཡིག་སྟེབ་འཛོལ་བ་༥ ཡོད་མི་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ ཨང་གྲངས་བཀོད་དེ་ཡོད་མིའི་ ས་སྟོང་ནང་གོ་རིམ་སྦེ་བྲིས།

"ཁ་ཅ་ལས་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ཡིག་ཚང་ནང་སྦེ་ མཁས་ཚོགས་ཀྱི་ཞལ་འཛོམས་ ཐེངས་༡༥པ་དེ་ འགོ་གཙུག་ཡོདཔ་ཨིན་མས། ཞལ་འཛོམས་ཀྱི་གྲོས་གཞིའི་ནང་ ཞི་གཡོག་ཅོག་གྲུབ་སྦྱོང་བརྡར་དང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་བཅའ་ཡིག་ དེ་ལས་བཅའ་འཁྲིམས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ སྲུང་གྲོས་ཚུ་གནངམ་ད་ ཤེས་ཚད་ཡར་སེང་འབད་ཐབས་དང་ རྫོང་ཁའི་ལག་ལེན་སྦྱོང་བརྡར་ བྱིན་ནི་ཚུ་ཨིནམ་ལས་ དེ་གི་སྐོར་ལས་ དྲོས་སྡུར་རྒྱས་ཤིང་རྒྱསཔ་སྦྲེ་ གནང་ཡོདཔ་ཨིན་མས།"

༡-	༢-	༣-	
༤-	༥-		

Copyright Reserved

༣. འོག་གི་ ཚིག་མཛོད་དེ་ལྷག་ཞིན་ན་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ **ཀ་ཁ་ག་ང་ཅ་** ཚུ་གི་ལན་བྲིས།

གྲི། གཞོག་ནི། གཏུབ་ནི། གཅད་ནི་ཚུ་ལུ་མཁོ་བའི་ལག་ཆ་ཅིག་གི་མིང་། གྲི་ཏུ་གི་མིང་གཞན།

འགྲིག། ༡- མཐུན་པའི་དོན། ཁོང་གཉིས་བློ་འགྲིག་ནི་འབད་དེས། ༢- འོས་པ། འཚམས་པ། རན་པའི་དོན། གོ་གིས་མི་འགྲིག་ནི་མས།

སྒྲིག། བསྒྲིག་གི་ད་ལྟ་བ། ༡- གོ་རིམ་བཞིན་དུ་མ་འཛོལ་བར་བཞག་པ། ཁོ་མཆོད་པ་སྒྲིག་དེས།
༢- དངོས་པོ་ལེ་ཤ་ ཕྱོགས་གཅིག་ཁར་བསྡུས་པ། བསྡོམས་པ། ཁང་ཁྲི་སྒྲིག་དེས།

སྒྲིགས། ༡- རང་སའི་ལུགས་སྲོལ་དང་མཐུན་པའི་ ལམ་ལུགས་ཀྱི་མིང་། མི་ལུ་སྒྲིགས་དགོ། ༢- བསྒྲིག་གི་སྐུལ་ཚིག། གོང་འོག་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཟོ་བའི་དོན། དཔེ་ཆ་སྒྲིགས་ཤིག།

དྲི། ༡- ལྷ་པ་གིས་དྲི་ཚོར་ནིའི་དྲི། སྤོས་ཀྱི་དྲི་ཞིམ་མས། ༢- རང་གིས་མ་ཤེས་མི་འདི་ མི་གཞན་ལུ་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་པའམ་ དོགས་སེལ་འབད་ནི། ཁོ་ལུ་དྲི་བལྟ་དགོ་པས།

འདྲི། དྲི་གི་ད་ལྟ་བ། རང་གིས་མ་ཤེས་མི་འདི་ཤེས་ཐབས་འབད་བ། ཁོ་གིས་ང་ལུ་འདྲི་དེས།

བྲི། འབྲི་གི་མ་འོངས་པ། ༡- ཡི་གུ་དང་རི་མོ་ཚུ་ གཟུགས་བཏོན་ནིའི་མ་འོངས་པ། བྲི་ནིའི་ཡི་གུ། ༢- ཉམས་པ། འགྲིབ་པ། ཆུང་ཀུ། ཅུང་ཀུ་ཕྱུར་བའི་དོན། གང་གི་འགལ་མིང་། བྲི་གང་འཕོ་འགྱུར་ཐལ་བ་བླ་མའི་ཐུགས།

འབྲི། ༡- སྒོ་ནོར་འབྲི་མོ་གི་མིང་། ༢- བྲིས་ཀྱི་ད་ལྟ་བ། ཡི་གུ་འབྲི་མི་ག་སྨོ? རི་མོ་འབྲི་བའི་བསྒང་ཨིན་མས། ༣- མར་འགྲིབ་པ། ཅུང་ཀུ་ཕྱུར་བའི་དོན། རྒྱ་མཚོའི་ཁ་འབྲི།

ཀ) འོག་གི་བརྗོད་པའི་ས་སྟོང་ནང་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་ཚིག་ གོང་གི་ཚིག་མཛོད་ནང་ལས་ གདམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་བཙུགས།

ང་གོངམ་གི་སྐུ་མདུན་ལུ་ .... རྒྱུག་པར་འགྱོ་དགོ་པས།

ཁ) **(འགྲིག)** ཟེར་བའི་ཚིག་འདི་གི་ མཐུན་པའི་དོན་ལུ་འཇུག་པའི་ རྗོད་ཚིག་གཅིག་བཟོ།

ག) **(འབྲི)** ཟེར་མི་འདི་གི་ དུས་མ་འོངས་པའི་སྐེབ་ ག་དེ་སྦེ་ཨིན་པས་གོ?

Copyright Reserved

ང)	(དྲི་) ཟེར་བའི་མིང་ཚིག་འདི་ མིང་ལུ་འཇུག་པའི་ ཛོད་ཚིག་གཅིག་བཟོ།

ཅ)	(འབྲི་) ཟེར་བའི་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ལུ་འཇུག་པའི་ དཔེ་གཉིས་བྲིས།

༣.	ཞི་སའི་ཚིག་ལེགས་ཤོམ་སྦྲེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་མི་འདི་ཚུ་ ཛོང་ཁ་ལེགས་ཤོམ་སྦྲེ་ ཤེས་པའི་གྲས་ཁར་ཚུདཔ་ཨིན། ཟེར་མི་འདི་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱི་ཆ་བཞག་འོང་ག? ག་ཅི་སྦེ?

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

Copyright Reserved

Copyright Reserved