



གཞི་རིམ་འོག་མ་དང་བར་མའི་ཡང་རྩིས།



༡༡། །རིགས་ལམ་བརྒྱད་ནས་ཡང་རྩིས་ འབྲིད་ཐབས་གྱི་ལག་དེབ།



ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དཔར་འགྲེམས་བྱས།

རིག་ས་ལ་མ་བརྒྱད་ནས་ཨང་ཕྱི་ས་
འབྲིད་ཐབས་ཀྱི་ལག་དེབ།



ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དཔར་འགྲེམས་བྱས།

དཔར་ཐངས་དང་པོ། གྱི་ལོ་ ༢༠༢༠

སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན།	བསོད་ནམས་བཟང་པོ། (ཤེས་ལྷན་འགན་འཛིན།)
ཚུལ་སྤྲོད་འགན་ཁུར་བ།	དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།
ཚུལ་སྤྲོད་པ།	སློབ་ཐང་གྱུ་མཚོ། (ལྷ་རྒྱལ་དགེ་འཕེལ་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་སྤྱབ་དགེ་ཆེན།)
དེབ་གཞུགས་དང་རྒྱབ་ཤ་རྩལ་འཁོད་པ།	སློབ་ཐང་བསྟན་འཛིན།

གཏན་འབེབས་ཚོགས་སྐྱོད་གི་ཚོགས་མི།

དགེ་བཤེས་ངག་དབང་བཙུན་འབྲུམ།	དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲུའི་ལྷ་སྤྱབ་དགེ་ཆེན།
ཆན་སློབ་ཐང་གྱུ་མཚོ།	ལྷ་རྒྱལ་དགེ་འཕེལ་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་སྤྱབ་དགེ་ཆེན།
བསྐྱེད་ཆུལ་མཚན།	སེམས་ལ་གཏན་སློབ་ཀྱི་ཅིས་དགེ།
འཕྲིན་ལས་དཔལ་ལོ།	རྩ་ས་བོད་ཁྱིམ་གྱི་ཨང་ཅིས་རྒྱས་སྟོན་པ།
དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།	ཤེས་ལྷན་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཆོས་པའི་འགན་འཛིན།
བསྟན་འཛིན་འོད་ཟེར།	སེམས་ལ་གྲུའི་བོད་ཁྱིམ་གྱི་ཅིས་དགེ།
སློབ་ཐང་བསྟན་འཛིན།	ཨང་ཅིས་སློབ་དཔལ་ཚོས་སྤྲོད་པ།
བྱམས་པ་ཆོས་འཛིན།	ས་རྩ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་དགེ་ཆེན་འོས་སྤྱོད་པ།
ཆེ་བརྟན་ནོར་བུ།	ས་རྩ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་དགེ་ཆེན་འོས་སྤྱོད་པ།
ཆེ་དབང་དཔལ་ལྷན།	ས་རྩ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་དགེ་ཆེན་འོས་སྤྱོད་པ།

ལག་དཔར་འདི་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བླ་ཆོགས་ bodyiglobjong.com བརྒྱུད་ལྷ་སྤྱོད་དང་ཕབ་ལེན་བྱེད་
 ཟུག



Special Acknowledgement

Publication of this hand book has been funded by Danish International Development Agency (DANIDA) through CICED

Department of Education,
CTA Gangchen Kyishong,
Dharamsala – 176215
Distt Kangra, H.P.
India



Cable: sherig
Phone: +91-1892-222572, 222721
Fax: 01892-222481
E-mail: education@tibet.net
Web: www.sherig.org,
www.bodyiglobjong.com

ཞེལ་དེག་ལུ་ལུ་ལུ་

ཆེད་བརྗོད།

༡༣། སྤྱི་ནོར་ལུ་ལོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་སྤྱི་བར་གསུམ་དུ་དང་རབས་ཆེན་རིག་མཉམས་སྦྲེལ་ཆེན་མས་རིགས་ལམ་བརྒྱུད་ནས་སློབ་བྱིད་བྱེད་ཐུབ་ན་དཔུང་པ་བྱ་རྒྱུར་ནམ་དཔྱིད་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དང་། སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་ཐབས་ཀྱི་རིག་པ་འདིས་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་ལམ་སྟོན་གསར་པ་ཞིག་སྟོན་ཐུབ་པའི་ཤུགས་རེ་གནང་། ལྷག་པར་དུ་རིགས་ལམ་ནི་རང་རེ་བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སློབ་གསོའི་ཐབས་ལམ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་། རང་སྟོབས་ཀྱིས་བརྟག་དཔུང་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་རུས་པ་བསྐྱེད་ཅིང་། ལེགས་ཉེས་ནམ་དཔྱིད་ཀྱི་སློ་སྟོ་འབྱེད་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་རིགས་ལམ་ལ་བྱང་བའི་སློབ་མའི་བླ་པ་སྟེན་ཞིང་། དེ་བའདོན་པ། དོགས་སློང་བྱེད་པ་སོགས་སློབ་མ་གཞན་ལས་ལྷག་པ་མངོན་གསལ་ལགས་ན། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་རིགས་ལམ་སློབ་བྱིད་ཆགས་ཚུད་གཏོང་བ་དང་འབྲེལ་རིགས་ལམ་འདུ་འཛོམས་གོ་སྒྲིག་དང་། འདྲིན་རིམ་དུག་པ་ནས་བརྒྱ་གཉིས་བར་གྱི་རིགས་ལམ་སློབ་དེབ་སོགས་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ཚོམ་སྒྲིག་གནང་ཞིང་། གཞན་ཡང་སློབ་ཆེན་གཞན་རིགས་ལམ་བརྒྱུད་ནས་འབྲིད་ཐབས་སྤྱད་ཐོག་མར་རྒྱ་ས་བོད་བྱིམ་ཆེན་རིག་སློབ་དགེ་བསྟན་འདྲིན་དངོས་ཐུབ་ལགས་དང་། ལྷ་ཐུབ་དགེ་ཆེན་བྱུང་པ་ལྷག་པ་ཆེ་རིང་ལགས་གཉིས་ལ་བསྐྱེད་པ་ལྷ་ར་གཞི་རིམ་བར་མའི་བརྗོད་གཞི་འགའ་ཤས་ཐོག་རིགས་ལམ་གྱི་འགྲོས་དང་མཐུན་པའི་སློབ་ཆེན་འཆར་འགོད་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་ལྷ་ཐུབ་དགེ་ཆེན་ནམས་ལ་གཞི་རིམ་འོག་མའི་ཆེན་རིག་གི་ཆང་གཞིའི་འགྲོ་སྤངས་རོ་སྦྱོང་ཟབ་སྦྱོང་གོ་སྒྲིག་གིས་རིགས་ལམ་བྱིད་སྐབས་སྤྱོད་གཞི་དང་། དཔེ་མཆོན་སོགས་ཆེན་རིག་སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་བརྗོད་གཞི་ཁག་གི་ཐོག་ནས་འབྲིད་ཐབས་འབད་བརྗོད་ཞུས།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་དགེ་འདུན་པའི་ཆེན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་ཆ་ཆང་ལ་བཅར་ཚུང་བའི་ད་ལྟའི་ལྷ་ཐུབ་དགེ་འོས་

མེ་ཚན་གྱི་ལྟ་གྲུབ་སློབ་དཔོན་སློ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་ལགས་ལ་བསྐྱེད་བཞུགས། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ ལོར་<<རིགས་ལམ་
བརྒྱད་ནས་ཚན་རིག་འབྲིད་ཐབས་ཀྱི་ལག་དེབ།>> ཚེ་མ་སླིག་དང་གཏན་འབེབས་ཟིན་ཏེ་དཔར་འབྲེམས་ཁྱེས་
པ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༩ ལྷ་ ༩ པར་རྒྱས་ནས་དབྱུང་དང་བྱང་ཤར་ཁུལ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༩ ལྷ་ ༡༡ པར་མེར་བྱེས་
ཡིད་དགའ་ཚོས་སྒྲིང་དུ་ལྟོ་བྱོགས་ཁུལ་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ལྟ་གྲུབ་དང་། ཚན་རིག་དགེ་ཚན་རྣམས་ལ་ཟབ་སྦྱོང་
བྱུང།

ད་ལན་ཀན་སློ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་ལགས་ཀྱིས་<<རིགས་ལམ་བརྒྱད་ནས་ཨང་ཅིས་འབྲིད་ཐབས་ཀྱི་ལག་
དེབ།>> ཀྱི་རགས་ཟིན་ཚེ་མ་སླིག་ཟིན་ཏེ། ལྷ་རྒྱ་དབྱུང་བོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གིས་མཐུན་འགྱུར་
གནང་བ་ལྟར། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༩ ལྷ་ ༡༡ ཚེས་ ༡ ནས་ ༦ པར་ཉིན་གྲངས་ལྷའི་རིང་དེ་གའི་སི་ལྷོ་ཏ་ཚོགས་ཁང་དུ་
གཏན་འབེབས་ཚོགས་ཚུང་ལྟན་འདོམས་ཀྱིས་གོ་བསྟར་སྦྱངས་བཤད་ཁྱེས་ཏེ་གཏན་འབེབས་ཁྱེས་པ་ཞིག་ཡིན།

ལག་དེབ་འདི་བེད་སྤྱད་ནས་ཨང་ཅིས་ཀྱི་ནང་དོན་ཞིབ་ཏྲོགས་དང་། རིགས་པའི་དབྱེད་པ་བྱ་རྒྱའི་
གོམས་འདྲིས་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐབས་ལ་དམིགས་ཡོད་པས་འབྲེལ་ཡོད་ལྟ་གྲུབ་དགེ་ཚན་དང་། ཨང་ཅིས་
དགེ་ཚན། གཞན་ཡང་ཐུགས་སྦྱང་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ལེགས་སྤེལ་ཉེས་འགོག་གི་དགོངས་འཆར་གནང་སྦྱོང་
ཡོང་བ་ཁུ་རྒྱ་བཅས། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༠ ལྷ་ ༡ ཚེས་ ༡༠ ལ།

ཚུམ་སྒྲིག་པའི་གནམ།

ལག་དེབ་འདི་ཚུམ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༧ ལོའི་ཤེས་རིག་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་ ལྔ་པའི་སྐྱེད་སྤྱོད་མོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས། སྤྱིར་བཏང་རིགས་པའི་འགོ་སྐྱོངས་རྒྱུད་པ་དེ་ ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་ང་ཚོའི་ནང་པའི་དཔེ་ཆའི་ནང་ལ་ཡོད་པ་དེ་མིན་པ་བྱས། དེ་རིང་ཁ་སང་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆེན་ གཅིག་སྡེ་ཆེན་གང་དང་གང་ཡིན་ཡང་རིགས་པའི་འགོ་སྐྱོངས་ཤིག་བརྟུན་བསྐྱབ་རྒྱུའི་སློབ་དཔེ་ཅིག་བཟོས་ན་ཡག་པོ་ རེད་ཅེས་ངོས་ཀྱིས་ཁ་སང་བརྗོད་པ་ཡིན། ཞེས་དང་། སློབ་ཆེན་གང་དང་གང་ལ་ཡིན་ནའང་རིགས་ལམ་དེ་སྦྱར་ནས་ སློབ་ཁྲིད་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན། སྤྱིར་བཏང་འཛམ་བུ་གླིང་འདིའི་སྤྱིང་ལ་ལམ་སློབ་གསར་པ་ཞིག་བཟོ་སྤྱོད་པ་རེད་ འདུག ཅས་བཀའ་སློབ་སྦྱུལ་ཡོད་པ་བཞིན་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བཀོད་མངགས་ལྟར་རིགས་ལམ་བརྟུན་ བསྐྱོད་རིག་འཁྲིད་ཐབས་ཀྱི་ལག་དེབ་ཚུམ་སྒྲིག་ཞུས་ཟིན་པ་དང་། ད་ཐེངས་རིགས་ལམ་བརྟུན་ནས་ཨང་ ཅིས་འཁྲིད་ཐབས་ཀྱི་ལག་དེབ་འདི་ཚུམ་སྒྲིག་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན།

དེབ་འདིས་མ་འོངས་པའི་གཞིན་སྒྲིམ་ནམས་ལ་མཚུབ་མོ་རི་སྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་རིགས་ལམ་དང་དེད་དུས་ ཀྱི་སློབ་ཆེན་ཁག་རྗེ་ལྟར་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཅམ་སྟོན་ཁུལ་བྱས་ཡོད་ན། རིགས་ལམ་དང་དེད་དུས་ཀྱི་ སློབ་ཆེན་གཉིས་ཀར་མཐུན་རྒྱ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་ཡོད་དགོ་ཆེན་དང་སློབ་ཕྱག་ནམས་ཀྱིས་འདིའི་སྐོར་ལ་རང་ ལུས་གང་ཡོད་ཀྱིས་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་བསྟོས་པའི་དེབ་དང་ཚུམ་ཡིག་གང་མང་སྤེལ་ཏེ། ཡགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་ དགོངས་ལྟར་དེད་རབས་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་དེ། རིགས་པའི་ལམ་ནས་ཉན་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཁ་ཕྱོགས་ གསར་པ་ཞིག་ཏུ་འཁྲིད་རྒྱུའི་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

གུས་པར་ཆེན་རིག་དང་ཨང་ཅིས་ཀྱི་ཤེས་ཆད་མེད་པ་དང་། དེད་རབས་ཀྱི་སློབ་ཆེན་རིགས་ལམ་གྱི་ འགོས་དང་བསྟན་ནས་བརྩམས་པའི་དཔེ་བཞུགས་འདི་དཔེ་མེད་པ། གྲིས་ཆར་བའི་དེབ་ལ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་མཐུན་ པའི་ལྷ་དག་བྱེད་མཁན་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འོག འོར་བ་དང་འཁྲུལ་བ་གང་མང་ཞིག་བྱུང་ཡོད་སྤྱོད་ པས། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དགོ་ཆེན་ནམ་པ་དང་། སློབ་ཕྱག་ཆོས་དབྱུང་སྦྱང་གི་ཁྲོད་ནས་བསྐྱར་བཅོས་ཡང་བཅོས་ ཀྱིས་ཆད་ལྡན་ཅན་དུ་བསྐྱར་བར་འབོད་སྒྲུལ་དང་། དེབ་འདི་ཚུམ་སྒྲིག་ཐད་ཐུགས་ཁུར་དང་རྒྱུ་སྦྱོར་གནང་ བའི་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་། ལྷ་རྒྱུད་བྱས་པོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་རིགས་བདག་སློབ་དཔོན་ དགོ་བཤེས་ངག་དབང་བསམ་ཏན་མཆོག་གཙོས་འབྲེལ་ཡོད་ཆང་མར་བཀའ་རྒྱུ་ཆུ་བཅས། གུས་པ་ལྷ་ རྒྱུད་གོ་འོས་སྡེ་ཆེན་གྱི་ལྷ་གྲུབ་སློབ་དཔོན་སློབ་བཟང་རྒྱ་མཆོས། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༧ ལྷ་ ༡༡ ཆོས་ ༡༠ ལ།

དེ་གས་ལམ་བརྒྱད་ནས་ཡང་ཅིས་འབྲིད་ཐབས་ཀྱི་ལག་དེབ་འདི་ཚུ་མ་སྒྲིག་དེ་ལྟར་བྱས་ཚུ་ལ།

༡	ཐོག་མར་རིགས་ལམ་སྤྱི་འགྲོས་དང་བསྐྱེད་ནས་ཚུད་གཞི་དང་། ཉགས། བསལ་བ། ལན་བཞི་རི་ ལྟར་འདེབས་ཚུ་ལ་སྤྱིར་བཏང་གི་བརྗོད་གཞི་དང་། ཡང་ཅིས་གཉིས་ཀའི་ལམ་ནས་སྤྱིར་བསྐྱེད་རེ་ གང་ཐུབ་ཀྱིས་ཁ་གསལ་གོ་བདེའི་ལམ་ནས་སྤྱིར་བཏང་གི་ཚུ་ལ་དུ་བཀོད་ཡོད།
༢	དགེ་ཆན་དང་སློབ་སྤྱད་ཆུས་ཀྱིས་ཉགས་དང་བྱབ་པ་བྱབ་མ་བྱབ་ཀྱི་དབྱེ་འཆམས་གསལ་པོར་ ངས་ཆེད་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་བྱབ་མཐའ་གཏོང་བྱབ་རྒྱར་དམིགས་ཏེ། རིགས་ལམ་གྱི་སྤྱི་ བཤད་ཀྱི་ཚུ་ལ་དུ་ཐལ་འཇུར་བཅུ་བཞིའི་སྒྲོར་སྤྱིར་བསྐྱེད་ཅམ་བཀོད་ཡོད།
༣	དེབ་འདིའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི། གཞི་རིམ་འོག་མ་དང་བར་མའི་ཡང་ཅིས་སློབ་དེབ་ཁག་ལས་ བརྗོད་གཞི་བཅུ་དྲུག་བདམས་ཏེ། སློབ་ཚན་སོ་སོའི་ཐོག་མར་སློབ་ཚན་གང་ཡིན་གྱི་ནང་དོན་རོ་ སློད་ཐུང་དུ་རེ་དང་། དེའི་རྗེས་སྤྱད་གསུམ་སྤྱད་བཞི་དང་། འགལ་བ། དོན་གཅིག་བཅས་བཀོད་ཡོད།
༤	གལ་གནད་ཆེ་བའི་བརྗོད་གཞི་ཁ་ཤས་ཐོག ཁ་ཅིག་གམ་གཞན་གྱི་འདོད་ཚུ་ལ་བཀོད་ནས་དེ་ལ་ ཚུད་ལན་བྱེད་ཚུ་ལ་གྱི་རིམ་པ་དང་། ཚུད་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་ཅིས་སློབ་ཚན་ཁག་གི་ནང་དོན་ གཙོ་བོ་བཟུང་བྱས་ཡོད།
༥	དེང་དུས་ཀྱི་སློབ་ཚན་གྱི་གོ་དོན་མང་ཆེ་བ་ནི་སྤྱི་བཤད་ཅམ་ལས། མཚན་མཚན་བྱབ་པ་སློབ་རྒྱུད་ ངས་པ་མི་སྤྱི་བ་ལྟ་བུ་ཡོད་སྐབས། གོ་དོན་ཁག་ཤེས་རིག་ལས་བྱངས་ཀྱིས་དཔར་འབྲེམས་ཞུས་ པའི་དཔེ་རིས་ཅན་གྱི་ཆོག་མཛོད་ལ་གཞི་བཅོལ་གང་ཐུབ་བྱས་ཡོད།
༦	སྤྱད་གསུམ་སྤྱད་བཞི་བཅུ་སོགས་ཚུད་པ་ཚུད་ལན་གྱི་བརྗོད་གཞི་མང་དག་ཅིག་སྤྱིར་ཆན་གྱི་རོ་ བོར་བཀོད་ཡོད་པས། ཡང་དགེ་ཆུ་པས་དེ་དག་དཔེ་མཚན་དུ་བྲངས་ཏེ་གཅིག་ཤེས་ཀྱན་གྱོལ་ ཀྱིས་ཚུ་ལ་དུ་ཡང་ཅིས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་སྤྱི་ཆོགས་ལ་འབྲེལ་བ་བཟོ་དགོས།

དཀར་ཆག

ཆེད་བཟོད།.....	ཀ
ཚུལ་སྤྲོད་པའི་གཏམ།	ཁ
ཐལ་འགྱུར་གྱི་ངོ་སྟོན།.....	1
ལན་བཞི་རེ་རེ་ནས་འདེབས་ཚུལ།	2
ཐལ་འགྱུར་གྱི་དབྱེ་བ།.....	7
ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་དང་། ཐལ་འགྱུར་ལྟར་སྒྲུབ་གཉིས།	7
ཅ་བའི་ཐལ་འགྱུར་བཞི།.....	8

སྟོབ་ཆན་དང་པོ།

གངས།.....	13
དོགས་དཔྱོད་ས་བོན།	28

སྟོབ་ཆན་གཉིས་པ།

ཁིལ་གངས།	32
དོགས་དཔྱོད་ས་བོན།	46

སྟོབ་ཆན་གསུམ་པ།

ཁིལ་གངས།	50
----------------	----

དོགས་དཔྱད་ས་བོན།	65
------------------------	----

ཕྱོད་ཆེན་བཞི་པ།

སྒྲུང་ཅིས་བཤད་པ།	69
དོགས་དཔྱད་ས་བོན།	74

ཕྱོད་ཆེན་ལྔ་པ།

འཕེན་ཅིས་བཤད་པ།	78
དོགས་དཔྱད་ས་བོན།	82

ཕྱོད་ཆེན་དྲུག་པ།

སྒྲུང་ཅིས་བཤད་པ།	86
དོགས་དཔྱད་ས་བོན།	87

ཕྱོད་ཆེན་བདུན་པ།

བཞོད་ཅིས་བཤད་པ།	92
དོགས་དཔྱད་ས་བོན།	93

ཕྱོད་ཆེན་བརྒྱད་པ།

བཞོད་གངས་བཤད་པ།	97
དོགས་དཔྱད་ས་བོན།	100

སྒྲོབ་ཆེན་དགུ་པ།

ལྷ་བ་གྲངས་བཤད་པ།.....	104
དོགས་དཔྱོད་ས་བོན།	105

སྒྲོབ་ཆེན་བརྩ་པ།

སྒྱུ་འཛི་བཞོད་གྲངས་བཤད་པ།	109
དོགས་དཔྱོད་ས་བོན།	112

སྒྲོབ་ཆེན་བརྩ་གཅིག་པ།

སྒྱུ་འཛི་ལྷ་བ་གྲངས་བཤད་པ།.....	116
དོགས་དཔྱོད་ས་བོན།	119

སྒྲོབ་ཆེན་བརྩ་གཉིས་པ།

རྒྱ་གྲངས་བཤད་པ།.....	123
དོགས་དཔྱོད་ས་བོན།	126

སྒྲོབ་ཆེན་བརྩ་གསུམ་པ།

འདུ་གྲངས་བཤད་པ།	130
དོགས་དཔྱོད་ས་བོན།	133

སྒོ་བ་ཆེན་འཁྱུ་བཞི་པ།

ལྷགས་ལྷན་གྲངས་བཤད་པ།	137
དོགས་དཔྱོད་ས་བོན།	140

སྒོ་བ་ཆེན་འཁྱུ་ལྔ་པ།

དབྱིབས་ཚེས་རིག་པ།	144
དོགས་དཔྱོད་ས་བོན།	148

སྒོ་བ་ཆེན་འཁྱུ་རྒྱུ་པ།

ཟུར།	152
དོགས་དཔྱོད་ས་བོན།	153



ཐལ་འགྱུར་གྱི་རྩོད།

ཕ་རོལ་པོ་ལ་མི་འདོད་པའི་ཐལ་བ་འཕེན་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ངག་ཅིག་ལ་ཐལ་འགྱུར་ཟེར།
མདོར་ན། ཐལ་འགྱུར་ཞེས་པ་ནི། ཕ་རོལ་པོ་ལ་དགག་པ་བརྒྱབ་པའམ། ཕ་རོལ་པོ་ལ་མི་འདོད་
པའི་ཐལ་བ་འཕེན་པའི་དོན་ཡིན། དཔེར་ན། མི་འགའ་ཞིག་གིས། ལྷགས་གསེར་ཡིན་ཟེར་ན།
དེ་ལ་མི་འདོད་པའི་ཐལ་བ་འཕེན་པའི་ཆེ། ལྷགས་ཆོས་ཅན། རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཅན་ཡིན་པར་
ཐལ། གསེར་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཐལ་བ་འཕེན་པ་སྟ་བུ། འདི་སྟ་བུའི་ཐལ་འགྱུར་ལ་མཆོན་ན།
ལྷགས་དེ་ཚོད་གཞི་དང་། རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཅན་ཡིན་པར་ཐལ་ཞེས་པ་གསལ་བ། གསེར་ཡིན་
པའི་ཕྱིར་ཞེས་པ་རྒྱ་མཚན་ནམ་རྟགས་ཡིན།

ཚོད་གཞི།

ལྷགས་གཉིས་ཀྱི་ཚོད་པའི་གཞི་ཡིན་པས་ན་ཚོད་གཞི་ཟེར་བ་ཡིན།

གསལ་བ།

ཚོད་གཞིའི་སྟེང་དུ་གསལ་པོ་ཆགས་རྒྱུའི་དོན་ཞིག་ལ་ཟེར།

ཡིན་པར་ཐལ།

ཡིན་པར་འགྱུར་ཞེས་པའམ་ཡིན་དགོས་པར་འགྱུར་ཞེས་པའི་དོན།

རྟགས།

རྒྱ་མཚན་ལ་ཟེར།

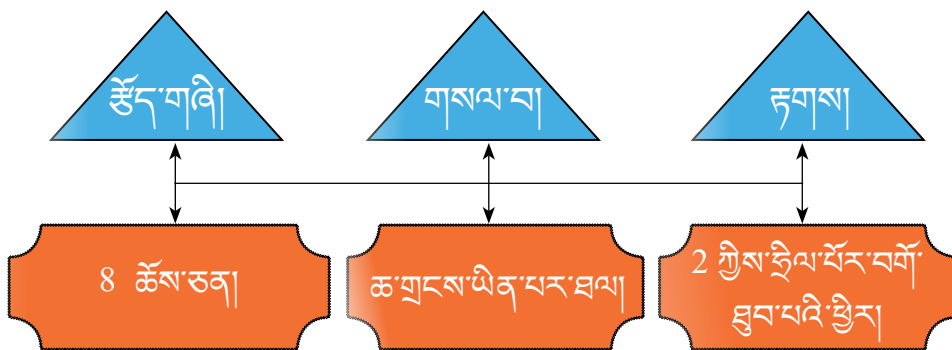
ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ཡིན་པའི་སྟབས་ཀྱིས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།



སྒྱིར་ཚུལ་ཅན་སྒྱུར་ས་དེ་ལ་ཚུད་གཞི་ཟེར། ཐལ་སྒྱུར་ས་དེ་ལ་གསལ་བ་ཟེར། ཕྱིར་སྒྱུར་ས་དེ་ལ་
རྟགས་ཟེར་བ་ཡིན།

བརྗོད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་གིས་བརྗོད་ན། དཔེར་ན། མི་འགའ་ཞིག་གིས། 3 དེ། 8 ཡིན་ཟེར་
ན། དེ་ལ་མི་འདོད་པའི་ཐལ་བ་འཕེན་པའི་ཆོ། 3 ཚུལ་ཅན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། 8 ཡིན་
པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཐལ་བ་འཕེན་པ་ལྟ་བུའོ། །ཡང་ན། སྒྱ་རྟག་པ་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་པའི་མི་ཞིག་
ལ། སྒྱ་ཚུལ་ཅན། མ་བྱས་པ་ཡིན་པར་ཐལ། རྟག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པ་ཡང་ཐལ་འགྱུར་རམ་
སུན་འབྱེན་ཡིན་པ་ལྟ་བུ། འདིས་ས་ལོ་ལོ་ལ། བྱིས་སྒྱ་རྟག་པ་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་ན། སྒྱ་
དེ་མ་བྱས་པ་ཡིན་པར་ཐལ་འགྲོ་བའམ། འགྱུར་འགྲོ་ཞེས་མི་འདོད་པའི་ཐལ་བ་གཏོང་བཞིན་ཡོད།



ལན་བཞི་རེ་རེ་ནས་འདེབས་རྒྱུ་ལ།

འདོད་ཅེས་པ་ནི། རང་ཉིད་གྱིས་དེ་ལྟར་འདོད་ཅེས་པ་ཡིན་ཏེ། མི་ས་ལོ་ལོ་ས། རས་
དཀར་པོའི་ཁ་དོག་ཚུལ་ཅན། དཀར་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། ཞེས་འཕངས་ན། འདོད་ཅེས་ལན་
འདེབས་དགོས། འདོད་ལན་ཅིས་ཟེར་ན། འདོད་ལན་བཅི་སྟངས་ནི། **རས་དཀར་པོའི་ཁ་དོག**



དཀར་པོ་ཡིན་པར་འདོད་ཟེར་དགོས། ཡང་ན། 7 ཆོས་ཅན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཞེས་



འདོད།



ཅིའི་ཕྱིར།



རྟགས་མ་གྲུབ།



བྱས་པ་མ་བྱུང་།



འདོད།

11 ཆོས་ཅན།

ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

འདོད།

འཕངས་ན། འདོད་ཅེས་ལན་འདེབས་དགོས། འདོད་ལན་ཆེས་ཟེར་ན། འདོད་ལན་བཟེ་སྟངས་
ནི། 7 ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་འདོད་ཟེར་དགོས།



ཅིའི་ཕྱིར།

9 ཚློ་ཅན།
8 ཡིན་པར་ཐལ།

ཅིའི་ཕྱིར།



ཅིའི་ཕྱིར་ཞེས་པ་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡོད་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན་པས། སྒྱིར་བྲི་བ་ཡིན་མོད།
སྐབས་འདིར་བྲི་བ་བཀོད་ནས་ལན་བཏབ་པ་ཡིན་པས་འགལ་བ་མེད། དཔེར་ན། ས་རོལ་
པོས། མེ་རྟོག་པར་ཚློ་ཅན། སེམས་ཅན་ཡིན་པར་ཐལ། ཞེས་འཕངས་ན། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེས་
ལན་འདེབས་དགོས། ཅིའི་ཕྱིར་ལན་ཅིས་ཟེར་ན། ཅིའི་ཕྱིར་ལན་བཅི་སྟངས་ནི། མེ་
རྟོག་པར་སེམས་ཅན་ཡིན་པར་ཅིའི་ཕྱིར། ཞེས་ལན་འདེབས་དགོས། འདི་ལ་འདོད་ཟེར་མི་རྒྱས་ཏེ། མེ་
རྟོག་པར་སེམས་ཅན་མ་ཡིན་པས་སོ། །ཡང་ན། ས་རོལ་པོས། 8 ཚློ་ཅན། 0 ཡིན་པར་ཐལ།
ཞེས་འཕངས་ན། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེས་ལན་འདེབས་དགོས། ཅིའི་ཕྱིར་ལན་ཅིས་ཟེར་ན། ཅིའི་ཕྱིར་
ལན་བཅི་སྟངས་ནི། 8 དེ། 0 ཡིན་པར་ཅིའི་ཕྱིར། ཞེས་ལན་འདེབས་དགོས། འདི་ལ་འདོད་
ཟེར་མི་རྒྱས་ཏེ། 8 དེ། 0 མ་ཡིན་པས་སོ། །

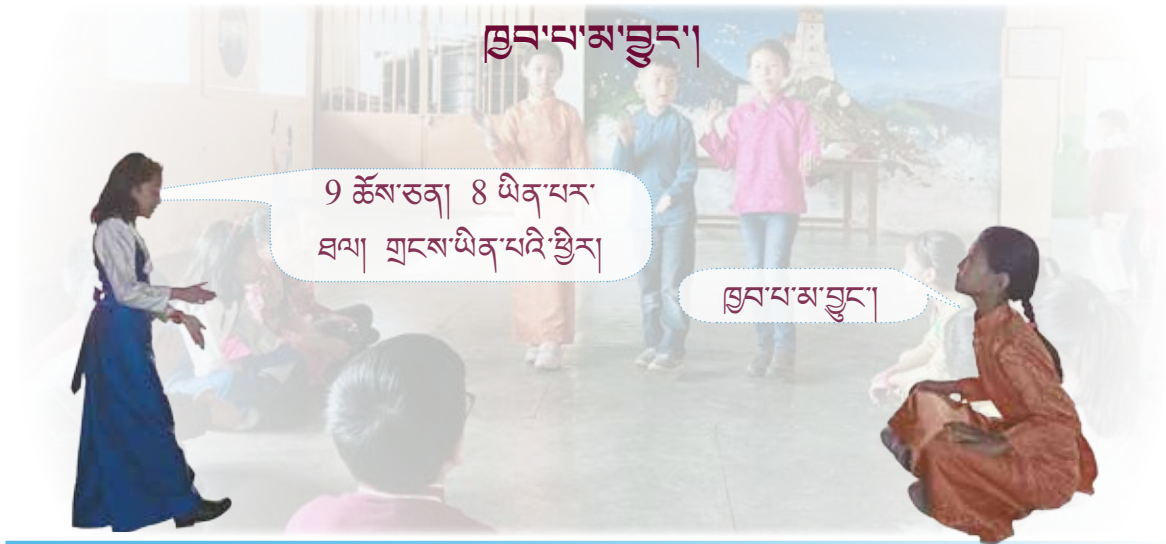


རྟགས་མ་གྲུབ།

12 ཚེས་ཅན། སེལ་
གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཡ་
གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྟགས་མ་གྲུབ།

རྟགས་མ་གྲུབ་ཅེས་པ་ནི། རྒྱ་མཚན་མ་གྲུབ་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན། རྟགས་གྲུབ་དང་མ་
གྲུབ་ནི། ཚེད་གཞི་དེ། རྟགས་དེ་ཡིན་དང་མིན་ལ་གོ་དགོས། དཔེར་ན། ས་རོལ་པོས། ཀ་
བ་ཚེས་ཅན། བུ་མ་པ་ཡིན་པར་ཐལ། མི་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་འཕངས་ན། རྟགས་མ་གྲུབ་གྱི་
ལན་འདེབས་དགོས། ཐལ་འགྱུར་འདིས་རྟགས་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། ཀ་བ་མི་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
རྟགས་ལན་ཚིས་ཟེར་ན། རྟགས་ལན་བཙེ་སྟངས་ནི། ཀ་བ་མི་ཡིན་པར་རྟགས་མ་གྲུབ་ཟེར་
དགོས། ཡང་ན། ས་རོལ་པོས། 4 ཚེས་ཅན། སེལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཡ་གྲངས་ཡིན་པའི་
ཕྱིར། ཞེས་འཕངས་ན། རྟགས་མ་གྲུབ་གྱི་ལན་འདེབས་དགོས། ཐལ་འགྱུར་འདིས་རྟགས་མ་
གྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། 4 དེ། ཡ་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྟགས་ལན་ཚིས་ཟེར་ན། རྟགས་ལན་བཙེ་
སྟངས་ནི། 4 དེ། ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་རྟགས་མ་གྲུབ་ཟེར་དགོས།



བྱུང་པ་མ་བྱུང་།

9 ཆོས་ཅན། 8 ཡིན་པར་
ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་བྱིར།

བྱུང་པ་མ་བྱུང་།

བྱུང་པ་མ་བྱུང་དང་། ཡང་ན། མ་བྱུང་གྱུར་ཟེར། བྱུང་པ་མ་བྱུང་ཞེས་པ་ནི། ཐལ་འགྱུར་
དེའི་རྟགས་དེ་ཡིན་ན། ཐལ་འགྱུར་དེའི་གསལ་བ་དེ་ཡིན་པས་མ་བྱུང་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན། དཔེར་
ན། ས་རོལ་སོས། གཞེར་གྱི་ཁ་དོག་ཆོས་ཅན། དཀར་སྟོང་ཡིན་པར་ཐལ། ཁ་དོག་ཡིན་པའི་བྱིར།
ཞེས་འཕངས་ན། བྱུང་པ་མ་བྱུང་དང་། ཡང་ན། མ་བྱུང་ཅེས་ལན་འདེབས་དགོས། བྱུང་པ་སྟོང་
(སྟོངས་) ཟེར་ན། ཁ་དོག་ཡིན་ན། དཀར་སྟོང་ཡིན་པས་མ་བྱུང་ཟེར་དགོས། ཞོག་ཟེར་ན། དམར་
སྟོང་ཆོས་ཅན་ཟེར་དགོས། ཐལ་འགྱུར་འདིའི་རྟགས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། རྩོད་གཞི་གཞེར་གྱི་ཁ་དོག་
དེ། རྟགས་ཁ་དོག་དེ་ཡིན་པའི་བྱིར། གཞན་ཡང་། ས་རོལ་སོས། 5 ཆོས་ཅན། 10 ལས་མང་བ་
ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་བྱིར། ཞེས་འཕངས་ན། བྱུང་པ་མ་བྱུང་དང་། ཡང་ན། མ་བྱུང་
ཅེས་ལན་འདེབས་དགོས། བྱུང་པ་སྟོང་ཟེར་ན། གྲངས་ཡིན་ན། 10 ལས་མང་བ་ཡིན་པས་མ་
བྱུང་ཅེས་ལན་འདེབས་དགོས། ཞོག་ཟེར་ན། 3 ཆོས་ཅན་ཟེར་དགོས། ཐལ་འགྱུར་འདིའི་རྟགས་
གྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། རྩོད་གཞི་ 5 དེ། རྟགས་གྲངས་དེ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཡང་ན། 5 དེ། གྲངས་ཡིན་
པའི་བྱིར།



ཐལ་འགྱུར་གྱི་དབྱེ་བ།

ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་དང་། ཐལ་འགྱུར་ལྟར་སྒྲུང་གཉིས།

ཕ་རོལ་ལ་མི་འདོད་པའི་ཐལ་བ་འཕེན་པར་བྱེད་པའི་ཐལ་ངག་ནམ་དག་ཏུ་དམིགས་པ་
 དེ། ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། དཀར་པོ་ཚོས་ཅན། ཁ་དོག་ཡིན་པར་
 ཐལ། མདོག་ཏུ་རུང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུར་མཚན་ན། དཀར་པོ་ཁ་དོག་
 ཡིན་པས། ཐལ་འགྱུར་འདི་ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་ཡིན། ཡང་ན། 4 ཚོས་ཅན། ཆ་གངས་ཡིན་
 པར་ཐལ། བགོས་ཐོབ་ལ་སིལ་གངས་མ་ཡིན་པ་གང་ཞིག 2 གྱིས་བགོས་ལྷག་མེད་པར་ཉིལ་
 པོར་བགོ་བྱུང་པའི་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུར་མཚན་ན། 2 ཆ་གངས་
 ཡིན་པས། ཐལ་འགྱུར་འདི་ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་ཡིན།

ཐལ་འགྱུར་གང་ཞིག ཕ་རོལ་ལ་མི་འདོད་པའི་ཐལ་བ་འཕེན་པའི་ཐལ་ངག་ནམ་དག་ཏུ་
 དམིགས་པ་མ་ཡིན་པ་དེ། ཐལ་འགྱུར་ལྟར་སྒྲུང་གི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། ལུས་པ་ཚོས་ཅན།
 ཁ་དོག་ཡིན་པར་ཐལ། མདོག་ཏུ་རུང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པ་འདི་ཐལ་འགྱུར་ལྟར་སྒྲུང་
 ཡིན་ཏེ། ལུས་པ་ཁ་དོག་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ལྟར་སྒྲུང་ཞེས་པ་ནི་ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པའི་དོན་
 ཡིན། ཡང་ན། 5 ཚོས་ཅན། 6 ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པ་འདི་ཐལ་
 འགྱུར་ལྟར་སྒྲུང་ཡིན་ཏེ། 5 དེ། 6 མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



ཚུ་བའི་ཐལ་འགྱུར་བཞི།

ཚུ་བའི་ཐལ་འགྱུར་ལ་དབྱེ་བ་བཞི་ཡོད་དེ། ཉགས་ཁྱབ་གཉིས་ཀ་མ་གྲུབ་པའི་ཐལ་འགྱུར། ཁྱབ་པ་ཁོ་ན་མ་གྲུབ་པའི་ཐལ་འགྱུར། ཉགས་ཁོ་ན་མ་གྲུབ་པའི་ཐལ་འགྱུར། ཉགས་ཁྱབ་གཉིས་ཀ་གྲུབ་པའི་ཐལ་འགྱུར་བཅས་བཞི་ཡོད།

ཀ།	༡	ཉགས་ཁྱབ་གཉིས་ཀ་མ་གྲུབ་པའི་ཐལ་འགྱུར་ནི། དཔེར་ན། 8 ཚོས་ཅན། 7 ཡིན་པར་ཐལ། 3 ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།
ཁ།	༢	ཁྱབ་པ་ཁོ་ན་མ་གྲུབ་པའི་ཐལ་འགྱུར་ནི། དཔེར་ན། 2 ཚོས་ཅན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ལྟ་བུ།
ག།	༣	ཉགས་ཁོ་ན་མ་གྲུབ་པའི་ཐལ་འགྱུར་ནི། དཔེར་ན། 6 ཚོས་ཅན། གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཡ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ལྟ་བུ།
ང།		ཉགས་ཁྱབ་གཉིས་ཀ་གྲུབ་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལ་དབྱེ་བ་བཞི་ལས།
		དང་པོ། ཉགས་ཁྱབ་གཉིས་ཀ་ཁས་སྒྲངས་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་དམ་བཅའ་ལ་ཁས་སྒྲངས་ཀྱིས་བསལ་བ་ཞུགས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་ནི། 3 དེ། 4 མ་ཡིན་པར་ཁས་སྒྲངས། 3 དེ། ཆ་གྲངས་ཡིན་པར་ཁས་སྒྲངས། ཆ་གྲངས་ཡིན་ན། 4 ཡིན་པས་ཁྱབ་པ་ཁས་ལེན་པའི་གང་ཟག་ལ། 3 ཚོས་ཅན། 4 ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།



༥།

རྟགས་བྱུང་གཉིས་ཀ་ཁས་སྒྲངས་ཀྱིས་བྱུང་པའི་དམ་བཅའ་ལ་ཚད་མས་བསལ་
བ་ཞུགས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་ནི། 3 དེ། 4 མ་ཡིན་པར་ཚད་མས་བྱུང་། 3
དེ། ཆ་གངས་ཡིན་པར་ཁས་སྒྲངས། ཆ་གངས་ཡིན་ན། 4 ཡིན་པས་བྱུང་བ་ཁས་
ལེན་པའི་གང་ཟག་ལ། 3 ཆོས་ཅན། 4 ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གངས་ཡིན་པའི་བྱིར།
ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།

༦།

རྟགས་བྱུང་གཉིས་ཀ་ཁས་སྒྲངས་ཀྱིས་བྱུང་པའི་དམ་བཅའ་ལ་བསལ་བ་ཡི་མེད་
ཀྱི་ཐལ་འགྱུར་ལྟར་སྤང་ནི། 3 དེ། 4 མ་ཡིན་པར་ཁས་མ་སྒྲངས། ཚད་མས་ཀྱང་
མ་བྱུང་། 3 དེ། ཆ་གངས་ཡིན་པར་ཁས་སྒྲངས། ཆ་གངས་ཡིན་ན། 4 ཡིན་པས་
བྱུང་བ་ཁས་ལེན་པའི་གང་ཟག་ལ། 3 ཆོས་ཅན། 4 ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གངས་
ཡིན་པའི་བྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།

གཉིས་པ།

༧།

རྟགས་བྱུང་གཉིས་ཀ་ཚད་མས་བྱུང་པའི་དམ་བཅའ་ལ་ཁས་སྒྲངས་ཀྱི་བསལ་བ་
ཞུགས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ནི། 7 དེ། གངས་མ་ཡིན་པར་ཁས་སྒྲངས། 7 དེ། ཇིལ་
གངས་ཡིན་པར་ཚད་མས་བྱུང་། ཇིལ་གངས་ཡིན་ན། གངས་ཡིན་པས་བྱུང་བ་
ཡང་ཚད་མས་བྱུང་པའི་གང་ཟག་ལ། 7 ཆོས་ཅན། གངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཇིལ་
གངས་ཡིན་པའི་བྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།



རྟགས་བྱུང་གཉིས་ཀ་ཚད་མས་གྲུབ་པའི་དམ་བཅའ་ལ་བསལ་བ་ཡི་མེད་ཀྱི་
 ཐལ་འགྱུར་ལྟར་སྤང་ནི། 7 དེ། ཟླ་གངས་ཡིན་པར་ཚད་མས་གྲུབ། ཟླ་
 ༡ གངས་ཡིན་ན། གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པ་ཡང་ཚད་མས་གྲུབ། 7 དེ། གངས་མ་
 ཡིན་པར་ཁས་མི་ལེན། ཚད་མས་ཀྱང་མ་གྲུབ་པའི་གང་ཟག་ལ། 7 ཆོས་ཅན།
 གངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཟླ་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།

གསུམ་པ།

བྱུང་པ་ཁས་སྤངས་ཀྱིས་གྲུབ་ཀྱང་། རྟགས་ཚད་མས་གྲུབ་པའི་དམ་བཅའ་ལ་
 ༡ ཁས་སྤངས་ཀྱིས་བསལ་བ་ཞུགས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་ནི། གངས་ཡིན་ན།
 ཡ་གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པ་ཁས་སྤངས། 4 དེ། གངས་ཡིན་པར་ཚད་མས་གྲུབ།
 4 དེ། ཆ་གངས་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་པའི་གང་ཟག་ལ། 4 ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་
 ཡིན་པར་ཐལ། གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།

བྱུང་པ་ཁས་སྤངས་ཀྱིས་གྲུབ་ཀྱང་། རྟགས་ཚད་མས་གྲུབ་པའི་དམ་བཅའ་ལ་
 ཚད་མས་བསལ་བ་ཞུགས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་ནི། གངས་ཡིན་ན། ཡ་
 ༡ གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པ་ཁས་སྤངས། 4 དེ། གངས་ཡིན་པར་ཚད་མས་གྲུབ། 4
 དེ། ཆ་གངས་ཡིན་པར་ཚད་མས་གྲུབ་པའི་གང་ཟག་ལ། 4 ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་
 ཡིན་པར་ཐལ། གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།



༡༡།

བྱབ་པ་ཁས་སྤངས་ཀྱིས་གྲུབ་ཀྱང་། ཉགས་ཚད་མས་གྲུབ་པའི་དམ་བཅའ་ལ་
བསལ་བ་ཡི་མེད་ཀྱི་ཐལ་འགྱུར་ལྟར་སྤང་ནི། གྲངས་ཡིན་ན། ཡ་གྲངས་ཡིན་
པས་བྱབ་པ་ཁས་སྤངས། 4 དེ། གྲངས་ཡིན་པར་ཚད་མས་གྲུབ། 4 དེ། ཆ་གྲངས་
ཡིན་པར་ཁས་མི་ལེན། ཚད་མས་ཀྱང་མ་གྲུབ་པའི་གང་ཟག་ལ། 4 ཆོས་ཅན། ཡ་
གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།

བཞི་པ།

༡༢།

ཉགས་ཁས་སྤངས་ཀྱིས་གྲུབ་ཀྱང་། བྱབ་པ་ཚད་མས་གྲུབ་པའི་དམ་བཅའ་ལ་
ཁས་སྤངས་ཀྱིས་བསལ་བ་ཞུགས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་ནི། 2 དེ། 7 ཡིན་པ་
ཁས་ལེན། 7 ཡིན་ན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱབ་པ་ཚད་མས་གྲུབ། 2 དེ། ཡ་གྲངས་
མ་ཡིན་པར་ཁས་སྤངས་པའི་གང་ཟག་ལ། 2 ཆོས་ཅན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།
7 ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།

༡༣།

ཉགས་ཁས་སྤངས་ཀྱིས་གྲུབ་ཀྱང་། བྱབ་པ་ཚད་མས་གྲུབ་པའི་དམ་བཅའ་ལ་
ཚད་མས་བསལ་བ་ཞུགས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་ནི། 2 དེ། 7 ཡིན་པ་ཁས་
ལེན། 7 ཡིན་ན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱབ་པར་ཚད་མས་གྲུབ། 2 དེ། ཡ་གྲངས་མ་
ཡིན་པ་ཚད་མས་གྲུབ་པའི་གང་ཟག་ལ། 2 ཆོས་ཅན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། 7
ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།



༡༤།

རྟགས་ཁས་སྒྲངས་ཀྱིས་གྲུབ་ཀྱང་། བྱས་པ་ཚད་མས་གྲུབ་པའི་དམ་བཅའ་ལ་
བསལ་བ་ཡེ་མེད་ཀྱི་ཐལ་འཁྱུར་ལྟར་སྤང་ནི། 2 དེ། 7 ཡིན་པ་ཁས་ལེན། 7 ཡིན་
ན་ཡ་གངས་ཡིན་པས་བྱས་པ་ཚད་མས་གྲུབ། 2 དེ། ཡ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཁས་
མི་ལེན། ཚད་མས་ཀྱང་མ་གྲུབ་པའི་གང་ཟག་ལ། 2 ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་ཡིན་
པར་ཐལ། 7 ཡིན་པའི་བྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འཁྱུར་ལྟ་བུ།

སྡོམ་འཐེན་སྐྱུར་བཤོད་ཅིས་ཀྱི་མན་ངག་གི།

ཨང་ཅིས་རིག་པའི་འཕྱལ་ལ་མཐའ་མེད་བྱིར།

མ་འོངས་ཐུགས་འདུན་ཆེ་བའི་གཞོན་ནུ་དག།

སྟོད་མེད་བཙུན་པས་ཅིས་ཀྱི་རིག་པར་སྦྱངས།



སྒྲིབ་ཆན་དང་པོ།

གྲངས།

གྲངས་ཞེས་པ་ནི། གྲངས་ཚེས་རྒྱུ་པའམ་ཆད་འང་ལ་བ་སོགས་སུ་འདྲུག་པའི་དོན་དམ་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་འཆར་སྒྲིག་ལ་ཟེར། (འདི་ལ་ཁྱབ་པ་ཡོད་མེད་དཔྱད་དགོས།) མངོན་པ་ཀུན་བརྟུས་ལས། འདྲ་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་སོ་སོ་ཐ་དད་ལ་གྲངས་ཞེས་གདགས་སོ། ཞེས་དང་། གཞན་ཡང་། འདྲ་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་སོ་སོའི་ཆའི་དབྱེ་བ་ལ་གྲངས་ཞེས་གདགས་སོ། ཇི་ལའང་གཅིག་གི་དང་གཉིས་ཀྱི་དང་མང་པོའི་གྲངས་གསུམ་མོ། ཞེས་ས་བཟང་གི་མངོན་པ་ཀུན་བརྟུས་ཤེས་བྱ་རབ་གསལ་ལས་གསུངས། སྤྱིར་ཨང་ཚེས་ཀྱི་ནང་དུ་གྲངས་ལ་དབྱེ་བ་སྣ་ཆོགས་ཡོད། དཔེར་ན། ཆ་གྲངས་དང་། ཡ་གྲངས། རང་བྱུང་གྲངས་སོགས་བཞིན་ནོ། ༡ (2, 4, 6, 8) སོགས་ནི་ཆ་གྲངས་ཡིན་ལ། (1, 3, 5, 7) སོགས་ནི་ཡ་གྲངས་ཡིན། 2 ཀྱིས་ཀྱིལ་བགོ་ཐུབ་པའི་གྲངས་ཤིག་ལ་ཆ་གྲངས་ཟེར་བ་དང་། 2 ཀྱིས་བགོས་མི་ཐུབ་པའི་གྲངས་ཤིག་ལ་ཡ་གྲངས་ཟེར། རང་བྱུང་གྲངས་ཞེས་པ་ནི། ཐོ་གྲངས་གང་ཞིག་ཀྱིལ་གྲངས་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། 1, 2, 3, སོགས།

- 1] ཤེས་རིག་ལས་ཁྱངས་ཀྱིས་དཔར་འགྲེམས་ཁྱེས་པའི་དཔེ་རིས་ཅན་གྱི་ཆོག་མཛོད། ཚེས་རིག་ འོག་ངོས་༡༠༡ ལ།
- 2] ཤེས་རིག་ལས་ཁྱངས་ཀྱིས་དཔར་འགྲེམས་ཁྱེས་པའི་དཔེ་རིས་ཅན་གྱི་ཆོག་མཛོད། ཚེས་རིག་ འོག་ངོས་༡༡༩ ལ།



✧ གཉེས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།



སྒྲ་མ་ཡིན་ལ། སྒྲི་མ་མ་ཡིན་པའི་སྒྲ།

དྲི་བ། གངས་ཡིན་ན། ཆ་གངས་ཡིན་པས་བྱས་པའི་བྱིར།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

དྲི་བ། གངས་ཡིན་ན། ཆ་གངས་ཡིན་པས་མ་བྱས་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

དྲི་བ། ཞོག

ལན། 7 ཆོས་ཅན།

དྲི་བ། 7 ཆོས་ཅན། གངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

དྲི་བ། 7 ཆོས་ཅན། གངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། གངས་ཚིས་རྒྱག་པའམ་ཆད་འཇལ་བ་སོགས་སུ་འཇུག་པའི་དོན་དམ་གྱི་བསམ་སྒྲའི་
འཆར་སྒྲའི་ཡིན་པའི་བྱིར།

དྲི་བ། གངས་ཚིས་རྒྱག་པའམ་ཆད་འཇལ་བ་སོགས་སུ་འཇུག་པའི་དོན་དམ་གྱི་བསམ་སྒྲའི་
འཆར་སྒྲའི་ཡིན་ན། གངས་ཡིན་པས་བྱས་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།





རྩི་བ། 7 ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། 7 ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། ཡ་གྲངས་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱལ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ།

རྩི་བ། གྲངས་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱལ་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉུགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། གྲངས་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་མ་བྱལ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། ཞོག

ལན། 4 ཆོས་ཅན།

རྩི་བ། 4 ཆོས་ཅན། གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།





དྲི་བ། 4 ཆོས་ཅན། གྲངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། གྲངས་ཆིས་རྒྱག་པའམ་ཆད་འང་ལ་བ་སོགས་སུ་འདྲུག་པའི་དོན་དམ་གྱི་བསམ་སྒྲེའི་
འཆར་སློ་ཡིན་པའི་བྱིར།

དྲི་བ། གྲངས་ཆིས་རྒྱག་པའམ་ཆད་འང་ལ་བ་སོགས་སུ་འདྲུག་པའི་དོན་དམ་གྱི་བསམ་སྒྲེའི་
འཆར་སློ་ཡིན་ན། གྲངས་ཡིན་པས་བྱིར་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། 4 ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། 4 ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། 2 གྱིས་ཕྱི་ལ་བགོ་བྱུང་པའི་གྲངས་ཡིན་པའི་བྱིར།

དྲི་བ། 2 གྱིས་ཕྱི་ལ་བགོ་བྱུང་པའི་གྲངས་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱིར་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།



གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཟུ།

དྲི་བ། གྲངས་མ་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱིར་པར་ཐལ།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།



རི་བ། གྲངས་མ་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པས་མ་བྱལ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རི་བ། ཞོག

ལན། བྱ་བཞི་ནར་མོ་ཆོས་ཅན།

རི་བ། བྱ་བཞི་ནར་མོ་ཆོས་ཅན། གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རི་བ། བྱ་བཞི་ནར་མོ་ཆོས་ཅན། གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། གྲངས་ཅིས་རྒྱག་པའམ་ཆད་འང་ལ་བ་སོགས་སུ་འཇུག་པའི་དོན་དམ་གྱི་བསམ་སྒྲེའི་
འཆར་སྒོ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར།

རི་བ། གྲངས་ཅིས་རྒྱག་པའམ་ཆད་འང་ལ་བ་སོགས་སུ་འཇུག་པའི་དོན་དམ་གྱི་བསམ་སྒྲེའི་
འཆར་སྒོ་མ་ཡིན་ན། གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱལ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རི་བ། བྱ་བཞི་ནར་མོ་ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རི་བ། བྱ་བཞི་ནར་མོ་ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། གྲངས་མ་ཡིན་པའི་བྱིར།





རྩི་བ། གངས་མ་ཡིན་ན། ཆ་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱས་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

✻ ཟུ་བཞི།



✦ ཟུ་མ་ཡིན་ལ། ཟུ་མ་མ་ཡིན་པའི་ཟུ།

✦ ཟུ་མ་ཡིན་ལ། ཟུ་མ་མ་ཡིན་པའི་ཟུ།

✦ གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཟུ།

✦ གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཟུ།

རང་བྱུང་གངས་དང་། 5 མ་ཡིན་པའི་གངས།

རྩི་བ། རྒྱུ་རི་ལྷ་རྒྱུ་ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་གངས་དང་། 5 མ་ཡིན་པའི་གངས་གཉིས་ལ། ཟུ་གསུམ་ཟུ་བཞི། འགལ་བ་དོན་གཅིག་གི་སྒོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱུང་པར་འདོག་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། འདོག་རྒྱ་མེད་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།



རྩི་བ། ཞོག

ལན། ལྷ་བཞི་ཡོད་པར་འདོད།

ལྷ་དང་པོ། ལྷ་མ་ཡིན་ལ་ཕྱི་མ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།

རྩི་བ། ལྷ་བཞི་མེད་པར་ཐལ། རང་བྱུང་གངས་ཡིན་ན། 5 མ་ཡིན་པའི་གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་
ཕྱིར།

ལན། ཏྲགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། རང་བྱུང་གངས་ཡིན་ན། 5 མ་ཡིན་པའི་གངས་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། ཞོག

ལན། 5 ཆོས་ཅན།

རྩི་བ། 5 ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་གངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། 5 ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་གངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། སྔ་གངས་གང་ཞིག་རྩི་ལ་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། སྔ་གངས་གང་ཞིག་རྩི་ལ་གངས་ཡིན་ན། རང་བྱུང་གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ།

1, 2, 3, 4, 5,....
སྔགས་ནི་རང་བྱུང་
གངས་ཡིན།





ལན། འདོད།

རྩི་བ། 5 ཆོས་ཅན། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། 5 ཆོས་ཅན། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། 5 ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། 5 ཡིན་ན། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

སྤྱ་གཉིས་པ། ཕྱི་མ་ཡིན་ལ་སྤྱ་མ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱ།

རྩི་བ། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་ཡིན་ན། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཏྲགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་ཡིན་ན། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ།

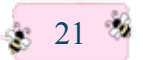
ལན། འདོད།

རྩི་བ། ཞོག

ལན། 0 ཆོས་ཅན།

རྩི་བ། 0 ཆོས་ཅན། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

0, 1, 2, 3,
སྤྱ་གཉིས་ཀྱི་ལ་
གྲངས་ཡིན།





ལན། འདོད།

རྩི་བ། 0 ཚོས་ཅན། 5 མ་ཡིན་པའི་གངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། 6 གི་སྟོན་གངས་མ་ཡིན་པའི་གངས་ཡིན་པའི་བྱིར།

རྩི་བ། 6 གི་སྟོན་གངས་མ་ཡིན་ན། 5 མ་ཡིན་པའི་གངས་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། 0 ཚོས་ཅན། རང་བྱུང་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། 0 ཚོས་ཅན། རང་བྱུང་གངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། རོ་གངས་གང་ཞིག་རྩི་ལ་གངས་མ་ཡིན་པའི་བྱིར།

རྩི་བ། རོ་གངས་གང་ཞིག་རྩི་ལ་གངས་མ་ཡིན་ན། རང་བྱུང་གངས་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

ཐུ་གསུམ་པ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ།

རྩི་བ། རང་བྱུང་གངས་ཡིན་ན། 5 མ་ཡིན་པའི་གངས་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པའི་བྱིར།

ལན། རྟགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། རང་བྱུང་གངས་ཡིན་ན། 5 མ་ཡིན་པའི་གངས་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།





རྩི་བ། ཞོག

ལན། 2 ཆོས་ཅན།

རྩི་བ། 2 ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། 2 ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། སྔ་གྲངས་གང་ཞིག་ནིལ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། སྔ་གྲངས་གང་ཞིག་ནིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་གྲངས་ཡིན་ན། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་པས་
ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། 2 ཆོས་ཅན། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།



ལན། འདོད།

རྩི་བ། 2 ཆོས་ཅན། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། ཆ་གྲངས་ཡིན་ན། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།



ཐུ་བཞི་པ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

རྩི་བ། རང་བྱུང་གྲངས་མ་ཡིན་ན། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་ཡིན་པས་ཁྱབ་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། རང་བྱུང་གྲངས་མ་ཡིན་ན། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། ཞོག

ལན། སྒོར་དབྱིབས་ཆོས་ཅན།



རྩི་བ། སྒོར་དབྱིབས་ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། སྒོར་དབྱིབས་ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། སྔ་གྲངས་གང་ཞིག་མིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། སྔ་གྲངས་གང་ཞིག་མིལ་གྲངས་མ་ཡིན་ན། རང་བྱུང་གྲངས་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། སྒོར་དབྱིབས་ཆོས་ཅན། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། སྒོར་དབྱིབས་ཆོས་ཅན། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ།



ལན། གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

དྲི་བ། གྲངས་མ་ཡིན་ན། 5 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱ་བ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

འགལ་བ།

ཆ་གྲངས་དང་། ཡ་གྲངས།

དྲི་བ། རྒྱུ་རི་ལྟར་ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་དང་། ཡ་གྲངས་གཉིས་ལ། ལུ་གསུམ་ལུ་བཞི། འགལ་བ་
དོན་གཅིག་གི་སྒོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱ་བ་པར་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉུགས་མ་གྲུབ།

དྲི་བ། འཛོག་རྒྱ་མེད་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། ཞོག

ལན། འགལ་བ་ཡིན་པར་འདྲོད།



དྲི་བ། ཆ་གྲངས་དང་། ཡ་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། འགལ་བ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། ཆ་གྲངས་དང་། ཡ་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། འགལ་བ་ཡིན་ཏེ།



ལན། ཐ་དད་གང་ཞིག་གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། ཐ་དད་གང་ཞིག་གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་ན། འགལ་བ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། ཆ་གངས་དང་། ཡ་གངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། ཐ་དད་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། ཆ་གངས་དང་། ཡ་གངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། ཐ་དད་ཡིན་ཏེ།

ལན། སོ་སོ་བའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། སོ་སོ་བའི་ཆོས་ཡིན་ན། ཐ་དད་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། ཆ་གངས་དང་། ཡ་གངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། ཆ་གངས་དང་། ཡ་གངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་ཏེ།

ལན། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་མེད་པའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་མེད་པའི་ཆོས་ཡིན་ན། གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།



དོན་གཅིག



2 གྲིས་ཀྱི་ལ་པོར་བཞོ་ཐུབ་པའི་རང་བྱུང་གྲངས་དང་། ཆ་གྲངས་།

དྲི་བ། རྒྱུ ཅུ རི་ལྟར་ཆོས་ཅན། 2 གྲིས་ཀྱི་ལ་པོར་བཞོ་ཐུབ་པའི་རང་བྱུང་གྲངས་དང་། ཆ་གྲངས་གཉིས་ལ། སྤྱ་གསུམ་སྤྱ་བཞི། འགལ་བ་དོན་གཅིག་གི་སྒོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱུང་པར་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་བྱིར།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

དྲི་བ། འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

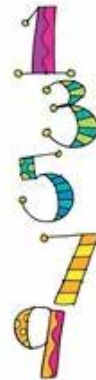
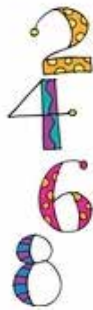
དྲི་བ། ཞོག

ལན། དོན་གཅིག་ཡིན་པར་འདོད།

དྲི་བ། 2 གྲིས་ཀྱི་ལ་པོར་བཞོ་ཐུབ་པའི་རང་བྱུང་གྲངས་དང་། ཆ་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། དོན་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

དྲི་བ། 2 གྲིས་ཀྱི་ལ་པོར་བཞོ་ཐུབ་པའི་རང་བྱུང་གྲངས་དང་། ཆ་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། དོན་གཅིག་ཡིན་ཏེ།





ལན། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ འོན་གཅིག་ཁྱབ་པ་སྒོ་བརྒྱད་ངེས་པའི་ཕྱིར།

དྲི་བ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ འོན་གཅིག་ཁྱབ་པ་སྒོ་བརྒྱད་ངེས་པ་ཡིན་ན། འོན་གཅིག་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དོན་སྤྱད་ས་བོན།

 ༡༽ ཁ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པས་
 ཁྱབ་ཟེར་ན། 3 ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་
 ཕྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 3 ཆོས་ཅན། གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།
 གྲངས་ཅིས་རྒྱག་པའམ་ཆད་འངལ་བ་སོགས་སུ་འཇུག་པའི་དོན་དམ་
 གྱི་བསམ་སྒྲུའི་འཆར་སྒོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདྲོད་ན། 3 ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་
 ཐལ། ཡ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་ཁྱབ་ཟེར་ན། དེ་ལ་ཁྱབ་པ་ཡོད་པར་ཐལ། ཡ་གྲངས་ཡིན་ན།
 ཆ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པའི་ཕྱིར།



 ༢༽ ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཡ་གྲངས་ཡིན་ན། གྲངས་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། 7
 ཆོས་ཅན། གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཡ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 7 ཆོས་
 ཅན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། 2 གྱིས་ཤིལ་བགོ་མི་ཐུབ་པའི་ཕྱིར། མ་ཁྱབ་ཟེར་ན། ཁྱབ་པ་ཡོད་
 པར་ཐལ། དེ་ཡ་གྲངས་ཀྱི་གོ་དོན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདྲོད་ན། 7 ཆོས་ཅན། གྲངས་ཡིན་
 པར་ཐལ། གྲངས་ཅིས་རྒྱག་པའམ་ཆད་འངལ་བ་སོགས་སུ་འཇུག་པའི་དོན་དམ་གྱི་བསམ་སྒྲུའི་
 འཆར་སྒོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



རང་བྱུང་ཡིན་ན། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་བེད་ན།
 རྩོམ་རང་བྱུང་ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། རང་བྱུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱུང་པ་ཁས།
 མ་གྲུབ་ན། རྩོམ་རང་བྱུང་ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་ཡིན་པར་ཐལ། གཞན་གྱིས་ཆེད་དུ་བཟོས་པ་མ་
 ཡིན་པར་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་བྱུང་བེད་ན། བྱུང་པ་ཡོད་པར་ཐལ།
 གཞན་གྱིས་ཆེད་དུ་བཟོས་པ་མ་ཡིན་པར་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བའི་ཆོས་ཤིག་ལ་རང་བྱུང་བེད་
 དགོས་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན། རྩོམ་རང་བྱུང་ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།
 གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།





སྒྱུར་ཆ་ན།

ཀ། གཤམ་གསལ་ངི་བ་ནམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡། རང་བྱུང་གངས་ཡིན་ན། ཆ་གངས་ཡིན་པས་ཁྱབ་བམ།

༢། 0 ཡིན་ན། རང་བྱུང་གངས་ཡིན་པས་ཁྱབ་བམ།

༣། རང་བྱུང་ཡིན་ན། རང་བྱུང་གངས་ཡིན་པས་ཁྱབ་བམ།

ཁ། ཟུ་གསུམ། ཟུ་བཞི། འགལ་བ། འོན་གཅིག་གི་བྱུང་པར་བྲིས།

༡། 8 དང་། ཆ་གངས་གཉིས་ལ་ཟུ།

༢། 7 དང་། རང་བྱུང་གངས་གཉིས་ལ་ཟུ།

༣། 3 དང་། ཆ་གངས་གཉིས་ལ་ཟུ།

༤། བཤོས་ཐོབ་སེལ་གངས་མ་ཡིན་པ་གང་ཞིག 2 གྱིས་བཤོས་ལྷག་མེད་པར་བཤོ་བྱུང་པའི་
གངས་དང་། ཆ་གངས་གཉིས་ལ་ཟུ།

ག། གཤམ་གསལ་གྱི་དམ་བཅའ་ནམས་ལ་རྟགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

༡། ཁ་ཅིག་ན་རེ། གངས་ཡིན་ན། རང་བྱུང་གངས་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན།

༢། ཁ་ཅིག་ན་རེ། གངས་ཡིན་ན། ཆ་གངས་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན།

༣། ཁ་ཅིག་ན་རེ། གངས་ཡིན་ན། ཡ་གངས་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན།



༤། ལ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་ཡིན་ན། ཟ෍་གྲུའི་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་བ་ན།

ང་། གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་ལན་བཞི་གང་རུང་འདེབས་དགོས།

༡། 0 ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༢། 3 ཆོས་ཅན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༣། 7 ཆོས་ཅན། 8 ཡིན་པར་ཐལ། 9 ཡིན་པའི་ཕྱིར།

༤། 5 ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

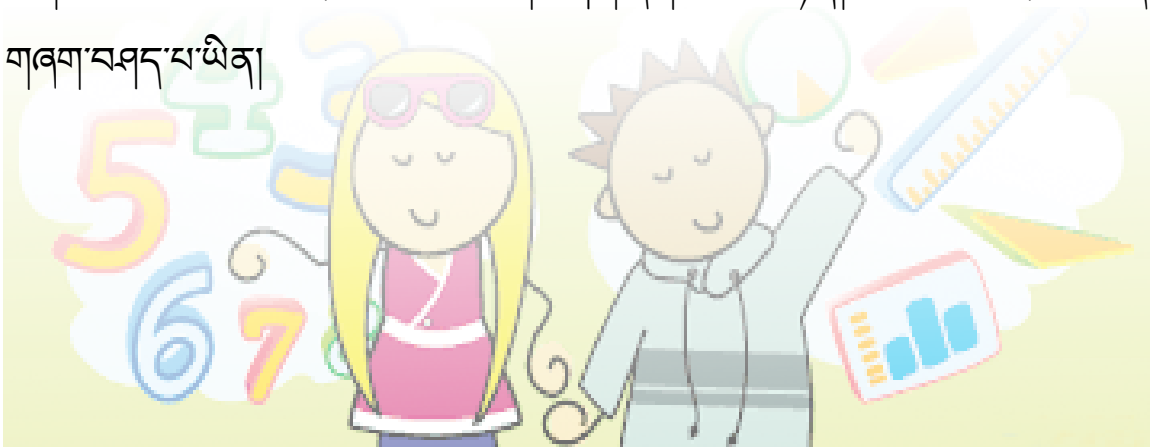


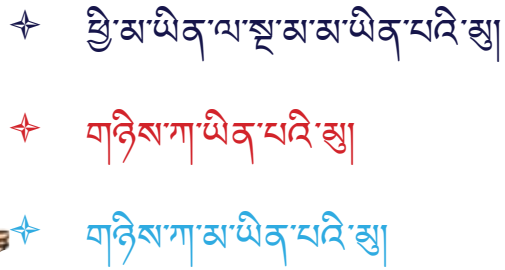


སློབ་ཆན་གཉིས་པ།

ཉིལ་གྲངས།

ཉིལ་གྲངས་ཞེས་པ་ནི། གླུ་ཀོར་དང་རང་བྱུང་གྲངས་གང་རུང་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། 0, 1, 2, 3 སོགས་ནི་ཉིལ་གྲངས་ཡིན། ཉིལ་གྲངས་ཀྱི་ཐོག་མ་དང་ཆུང་ཤོས་ནི་གླུ་ཀོར་ཡིན། ཉིལ་གྲངས་ལ་མཐའ་མཐའ་ཆེ་ཤོས་མེད། ཉིལ་གྲངས་ལ་གོ་རིམ་གྱི་བྱད་ཆོས་སྣ་ཆོགས་ཡོད་པ་དག་སློབ་དེབ་ལས་ཤེས་དགོས། 0 མ་ཡིན་པའི་ཉིལ་གྲངས་ཆང་མར་སྡོན་གྲངས་དང་། རྩིས་གྲངས་ཡོད། དཔེར་ན། 3 ནི་ 2 ཀྱི་རྩིས་གྲངས་དང་། 0 ནི་ 1 གི་སྡོན་གྲངས་ཡིན་པ་བཞིན་ནོ། ཉིལ་གྲངས་ཆུང་བ་ཞིག་ནས་ཉིལ་གྲངས་ཆེ་བ་ཞིག་འཐེན་སྐབས། འཐེན་ཐོབ་དེ་ཉིལ་གྲངས་མིན། དཔེར་ན། 5 - 7 ཀྱི་འཐེན་ཐོབ་ནི་ཉིལ་གྲངས་མིན། དེར་བརྟེན། ང་ཆོ་ལ་ཉིལ་གྲངས་ལམ་ལུགས་ལས་བྱུང་ཆེ་བའི་གྲངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཤིག་དགོས་པར་བརྟེན། ཉིལ་གྲངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་ཡིན།





ལན། རྩིས་གངས་ཡིན་ན། གངས་ཡིན་པས་བྱུང།





ཕྱི་མ་ཡིན་ལ་སྤྲ་མ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱ།

རྩི་བ། གྲངས་ཡིན་ན། ཨིལ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱལ་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉལས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། གྲངས་ཡིན་ན། ཨིལ་གྲངས་ཡིན་པས་མ་བྱལ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། ཞོག།

ལན། 0.4 ཆོས་ཅན།



རྩི་བ། 0.4 ཆོས་ཅན། གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། 0.4 ཆོས་ཅན། གྲངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། གྲངས་ཅིས་རྒྱག་པའམ་ཆད་འཇལ་བ་སོགས་སུ་འཇུག་པའི་དོན་དམ་གྱི་བསམ་སྒྲེའི་
འཆར་སློལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། གྲངས་ཅིས་རྒྱག་པའམ་ཆད་འཇལ་བ་སོགས་སུ་འཇུག་པའི་དོན་དམ་གྱི་བསམ་སྒྲེའི་
འཆར་སློལ་ཡིན་ན། གྲངས་ཡིན་པས་བྱལ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། 0.4 ཆོས་ཅན། ཨིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།



ལན། འདོད།

རྩི་བ། 0.4 ཆོས་ཅན། རྩིལ་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། སིལ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། སིལ་གྲངས་ཡིན་ན། རྩིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ།

རྩི་བ། གྲངས་ཡིན་ན། རྩིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། གྲངས་ཡིན་ན། རྩིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། ཞོག

ལན། 6 ཆོས་ཅན།

རྩི་བ། 6 ཆོས་ཅན། རྩིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། 6 ཆོས་ཅན། རྩིལ་གྲངས་ཡིན་ཏེ།

6 རྩི་རང་བྱུང་
གྲངས་ཡིན་པ་མ་
ཟད་རྩིལ་གྲངས་
ཡིན།





ལན། 0 དང་རང་བྱུང་གངས་གང་རུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། 0 དང་རང་བྱུང་གངས་གང་རུང་ཡིན་ན། ཟློས་གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། 6 ཆོས་ཅན། གངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།



རྩི་བ། 6 ཆོས་ཅན། གངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། ཆ་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། ཆ་གངས་ཡིན་ན། གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། ཟློས་གངས་མ་ཡིན་ན། གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉགས་མ་གྱུབ།

རྩི་བ། ཟློས་གངས་མ་ཡིན་ན། གངས་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། ཞོག



ལན། ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན།

དྲི་བ། ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། ཟླ་ལྔ་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། ཟླ་ལྔ་པ་ལྟར་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན་གྱི་ཕྱི་ཕྱོད་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

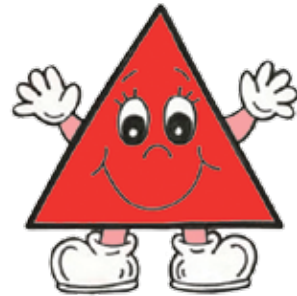
དྲི་བ། ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། ཟླ་ལྔ་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན་གྱི་ཕྱི་ཕྱོད་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན་གྱི་ཕྱི་ཕྱོད་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཐལ།



ལན། ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན་གྱི་ཕྱི་ཕྱོད་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཐལ།
ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན་གྱི་ཕྱི་ཕྱོད་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

དྲི་བ། ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན་གྱི་ཕྱི་ཕྱོད་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཐལ།
ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན་གྱི་ཕྱི་ཕྱོད་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།



✧ ལུ་བཞི།



✧ ལུ་མ་ཡིན་ལ། ལྷི་མ་མ་ཡིན་པའི་ལུ།

✧ ལྷི་མ་ཡིན་ལ། ལུ་མ་མ་ཡིན་པའི་ལུ།

✧ གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ལུ།

✧ གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལུ།

དྲི་བ། སྤྱི་ཅི་ལྟར་ཆོས་ཅན། སྤྱི་ལ་གྲངས་དང་། སྤྱི་ན་གྲངས་ཅན་གྱི་གྲངས་གཉིས་ལ། ལུ་གསུམ་ལུ་བཞི། འགལ་བ། དོན་གཅིག་གི་སྒྲོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱང་པར་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་ལྷི་ལ།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

དྲི་བ། འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། ཞོག།

ལན། ལུ་བཞི་ཡོད་པར་འདྲོད།

ལུ་དང་པོ། ལུ་མ་ཡིན་ལ་ལྷི་མ་མ་ཡིན་པའི་ལུ།

དྲི་བ། ལུ་བཞི་མེད་པར་ཐལ། སྤྱི་ལ་གྲངས་ཡིན་ན། སྤྱི་ན་གྲངས་ཅན་གྱི་གྲངས་ཡིན་པས་བྱང་པའི་ལྷི་ལ།



ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

དྲི་བ། ཕྱི་ལ་གྲངས་ཡིན་ན། སྡོན་གྲངས་ཅན་གྱི་གྲངས་ཡིན་པས་མ་ཁྲུབ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། ཞོག



ལན། 0 ཆོས་ཅན།

དྲི་བ། 0 ཆོས་ཅན། ཕྱི་ལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། 0 ཆོས་ཅན། ཕྱི་ལ་གྲངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། ཕྱི་ལ་གྲངས་ཀྱི་ཐོག་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

དྲི་བ། ཕྱི་ལ་གྲངས་ཀྱི་ཐོག་མ་ཡིན་ན། ཕྱི་ལ་གྲངས་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། 0 ཆོས་ཅན། སྡོན་གྲངས་ཅན་གྱི་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། 0 ཆོས་ཅན། སྡོན་གྲངས་ཅན་གྱི་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ།



ལན། ཁྱོད་ལ་སྡོན་གྲངས་མེད་པའི་ཕྱིར།

དྲི་བ། ཁྱོད་ལ་སྡོན་གྲངས་མེད་ན། སྡོན་གྲངས་ཅན་གྱི་གྲངས་མ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ།



ལན། འདྲོད།

མུ་གཉིས་པ། སྤེམ་ཡིན་ལ་སྤེམ་མ་ཡིན་པའི་སྤེམ།

རྩི་བ། སྤོན་གངས་ཅན་གྱི་གངས་ཡིན་ན། སྤེམ་གངས་ཡིན་པས་ཁྱབ་པའི་སྤེམ།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། སྤོན་གངས་ཅན་གྱི་གངས་ཡིན་ན། སྤེམ་གངས་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། ཞོག

ལན། -16 ཆོས་ཅན།

རྩི་བ། -16 ཆོས་ཅན། སྤོན་གངས་ཅན་གྱི་གངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། -16 ཆོས་ཅན། སྤོན་གངས་ཅན་གྱི་གངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། བྱོད་ལ་སྤོན་གངས་ཡོད་པའི་སྤེམ།

རྩི་བ། བྱོད་ལ་སྤོན་གངས་ཡོད་ན། བྱོད་སྤོན་གངས་ཅན་གྱི་གངས་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། -16 ཆོས་ཅན། སྤེམ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

གངས་ཡིན་ན་
སྤོན་གངས་ཡོད་
དམ།





ལན། འདོད།

དྲི་བ། -16 ཆོས་ཅན། ཕྱི་ལ་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། མོ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

དྲི་བ། མོ་གྲངས་ཡིན་ན། ཕྱི་ལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

ཕྱ་གསུམ་པ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཕྱ།

དྲི་བ། ཕྱི་ལ་གྲངས་ཡིན་ན། སྟོན་གྲངས་ཅན་གྱི་གྲངས་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

དྲི་བ། ཕྱི་ལ་གྲངས་ཡིན་ན། སྟོན་གྲངས་ཅན་གྱི་གྲངས་མ་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

དྲི་བ། ཞོག

ལན། 15 ཆོས་ཅན།

དྲི་བ། 15 ཆོས་ཅན། ཕྱི་ལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

དྲི་བ། 15 ཆོས་ཅན། ཕྱི་ལ་གྲངས་ཡིན་ཏེ།





ལན། 0 དང་རང་བྱུང་གངས་གང་རུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

དྲི་བ། 0 དང་རང་བྱུང་གངས་གང་རུང་ཡིན་ན། རྩིལ་གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། 15 ཆོས་ཅན། སྟོན་གངས་ཅན་གྱི་གངས་ཡིན་པར་ཐལ།

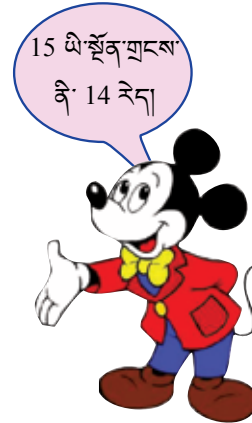
ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། 15 ཆོས་ཅན། སྟོན་གངས་ཅན་གྱི་གངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། བྱོད་ལ་སྟོན་གངས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དྲི་བ། བྱོད་ལ་སྟོན་གངས་ཡོད་ན། བྱོད་སྟོན་གངས་ཅན་གྱི་གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།



ཐུ་བཞི་པ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

དྲི་བ། རྩིལ་གངས་མ་ཡིན་ན། སྟོན་གངས་ཅན་གྱི་གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཏྲགས་མ་གྲུབ།

དྲི་བ། རྩིལ་གངས་མ་ཡིན་ན། སྟོན་གངས་ཅན་གྱི་གངས་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། ཞོག



ལན། གངས་མ་ཡིན་པ་ཆོས་ཅན།

དྲི་བ། གངས་མ་ཡིན་པ་ཆོས་ཅན། ཨིལ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། གངས་མ་ཡིན་པ་ཆོས་ཅན། ཨིལ་གངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། གངས་མ་ཡིན་པའི་བྱིར།

དྲི་བ། གངས་མ་ཡིན་ན། ཨིལ་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱིར་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། གངས་མ་ཡིན་པ་ཆོས་ཅན། རྩོན་གངས་ཅན་གྱི་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། གངས་མ་ཡིན་པ་ཆོས་ཅན། རྩོན་གངས་ཅན་གྱི་གངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། གངས་མ་ཡིན་པ་ཡིན་པའི་བྱིར།

དྲི་བ། གངས་མ་ཡིན་པ་ཡིན་ན། རྩོན་གངས་ཅན་གྱི་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱིར་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

འགལ་བ།

དྲི་བ། རྩིང་རི་ལྟར་ཆོས་ཅན། ཨིལ་གངས་དང་། མོ་གངས་གཉིས་ལ། ལྷ་གསུམ་ལྷ་བཞི། འགལ་



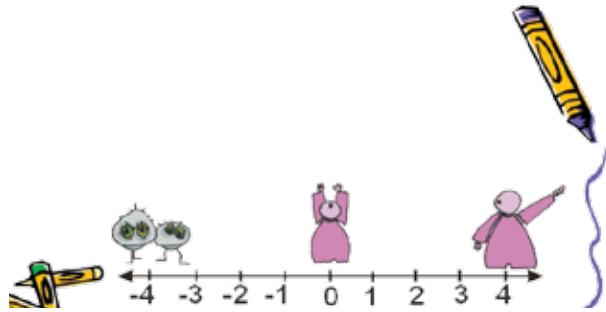
བ། རོན་གཅིག་གི་སྒོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར།

ལན། རྟགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། ཞོག



ལན། འགལ་བ་ཡིན་པར་འདོད།

རྩི་བ། རྩི་ལ་གྲངས་དང་། མོ་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། འགལ་བ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། རྩི་ལ་གྲངས་དང་། མོ་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། འགལ་བ་ཡིན་ཏེ།

ལན། ཐ་དད་གང་ཞིག་གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། ཐ་དད་གང་ཞིག་གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་ན། འགལ་བ་ཡིན་པས་བྱུང་བར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། རྩི་ལ་གྲངས་དང་། མོ་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། ཐ་དད་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། རྩི་ལ་གྲངས་དང་། མོ་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། ཐ་དད་ཡིན་ཏེ།



ལན། སོ་སོ་བའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

དྲི་བ། སོ་སོ་བའི་ཆོས་ཡིན་ན། ཐ་དད་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། ཟླ་ལྔ་པ་དང་མོ་ལྔ་པ་གཉིས་ཆོས་ཅན། གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། ཟླ་ལྔ་པ་དང་མོ་ལྔ་པ་གཉིས་ཆོས་ཅན། གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་ཏེ།

ལན། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་མེད་པའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

དྲི་བ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་མེད་པའི་ཆོས་ཡིན་ན། འགལ་བ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།



དྲི་བ། རྒྱུ་ལྔ་པ་ཆོས་ཅན། 0 དང་རང་བྱུང་གྲངས་གང་རུང་དང་། ཟླ་ལྔ་པ་གཉིས་ལ།
ཐུགས་ཐུགས་བཞི། འགལ་བ་དོན་གཅིག་གི་སྒྲོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱུང་པར་འདྲོག་ཆུ་
མེད་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།



རྩི་བ། འདོག་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། ཞོག

ལན། རོན་གཅིག་ཡིན་པར་འདོད།

རྩི་བ། 0 དང་རང་བྱུང་གངས་གང་རུང་དང་། གྲིལ་གངས་གཉིས་
ཆོས་ཅན། རོན་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། 0 དང་རང་བྱུང་གངས་གང་རུང་དང་། གྲིལ་གངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། རོན་གཅིག་ཡིན་ཏེ།

ལན། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག རོན་གཅིག་ཁྱབ་པ་སྒོ་བརྒྱད་ངེས་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག རོན་གཅིག་ཁྱབ་པ་སྒོ་བརྒྱད་ངེས་པ་ཡིན་ན། རོན་
གཅིག་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།



རོགས་དཔྱིད་ས་བོན།



གངས་ཡིན་ན། གྲིལ་གངས་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། -2 ཆོས་

ཅན། གྲིལ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། -2 ཆོས་ཅན།

གངས་ཡིན་པར་ཐལ། གངས་ཅིས་རྒྱག་པའམ་ཚད་འཇལ་བ་སོགས་སུ་འདྲུག་པའི་རོན་དམ་གྱི་



བསམ་སྒྲིལ་འཆར་སྒོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདྲོད་ན། -2 ཆོས་ཅན། ཤིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་
ཐལ། མོ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་ཁྱུང་ཟེར་ན། ཁྱུང་པ་ཡོད་པར་ཐལ། ཤིལ་གྲངས་ཡིན་ན། 0
དང་རང་བྱུང་གྲངས་གང་རུང་ཡིན་པས་ཁྱུང་པའི་ཕྱིར།



༡༽ ཁ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་ཡིན་ན། སྡོན་གྲངས་ཅན་
གྱི་གྲངས་ཡིན་པས་ཁྱུང་ཟེར་ན། 0 ཆོས་ཅན། སྡོན་གྲངས་ཅན་གྱི་
གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྱུང་པ་ཁས། མ་གྲུབ་
ན། 0 ཆོས་ཅན། གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཤིལ་གྲངས་ཀྱི་ཐོག་མ་
ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདྲོད་ན། 0 ཆོས་ཅན། སྡོན་གྲངས་ཅན་གྱི་
གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱོད་ལ་སྡོན་གྲངས་མེད་པའི་ཕྱིར།



༢༽ ཁ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་ཡིན་ན། སྡོན་གྲངས་ཅན་གྱི་གྲངས་ཡིན་པས་ཁྱུང་ཟེར་
ན། 1.5 ཆོས་ཅན། སྡོན་གྲངས་ཅན་གྱི་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྱུང་པ་
ཁས། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཆོས་ཅན། གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཤིལ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདྲོད་
ན། དེ་ཆོས་ཅན། སྡོན་གྲངས་ཅན་གྱི་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱོད་ལ་སྡོན་གྲངས་མེད་པའི་ཕྱིར།



སྒྲིང་ཆན།



ཀ། གཤམ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་ནམས་ལ་རྒྱ་མཚན་དང་བཅས་ཏེ་ཡན་བྱིས།

༡། བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཉིན་གངས་ཇི་ཙམ་ཡོད་པ་དེ། རང་བྱུང་གངས་ཡིན་ནམ།

༡། 1 དེ། གངས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་ཐོག་མའི་གངས་ཡིན་ནམ།

༡། ཟླ་ལ་གངས་ཀྱི་རྒྱུ་ཤོས་གང་ཡིན་ནམ།

༡། ཟླ་ལ་གངས་ལ་མཐའ་མ་དང་ཆེ་ཤོས་ཡོད་དམ།

ཁ། ལྷ་གསུམ། ལྷ་བཞི། འགལ་བ། རོན་གཅིག་གི་ཁྱད་པར་བྱིས།

༡། གངས་དང་། 12 གཉིས་ལ་སྟུ།

༡། ཆེ་ཤོས་མེད་པའི་གངས་དང་། 15 གཉིས་ལ་སྟུ།

༡། ཟླ་ལ་གངས་དང་། ཉགས་མེད་ཀྱི་གངས་གཉིས་ལ་སྟུ།

༡། སོ་གངས་དང་། ཟླ་ལ་གངས་གཉིས་ལ་སྟུ།

ག། གཤམ་གསལ་གྱི་དམ་བཅའ་ནམས་ལ་ཉགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། གངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཡིན་ན། ཁྱོད་ལ་མཐའ་མ་ཡོད་པས་བྱས་ཟེར་ན།

༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། རང་བྱུང་གངས་ཀྱི་རྒྱུ་ཤོས་ཡིན་ན། ཆ་གངས་ཡིན་པས་བྱས་ཟེར་ན།



༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། གྲིལ་གྲངས་ཡིན་ན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱས་ཟེར་ན།

༢། ལ་ཅིག་ན་རེ། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱས་ཟེར་ན།

ང་། གཤམ་གསལ་ནམས་ལ་ལན་གང་རུང་འདེབས་དགོས།

༡། 13 ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༢། 4 ཆོས་ཅན། གྲིལ་གྲངས་ཚུང་ཤོས་ཡིན་པར་ཐལ།

༣། 1 ཆོས་ཅན། གྲིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲིལ་གྲངས་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པའི་བྱིར།

༤། 12 ཆོས་ཅན། གྲིལ་གྲངས་ཚུང་ཤོས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་བྱིར།





སྒྲིབ་ཆ་ན་གསུམ་པ།

རིལ་གྲངས།

ང་ཚོའི་ཉིན་རེ་འཆོ་བའི་ནང་དུ་རང་བྱུང་གྲངས་དང་། རིལ་གྲངས་ཙམ་གྱིས་དགོས་མཁོ་
 ཆང་མ་སྒྲུབ་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དཔེར་ན། ཉེ་ཆོང་སྐབས་སུ་ཁེ་དང་གྲོང་གཉིས་ཕྱག་ཕྱོགས་ཡིན་པས།
 གལ་ཏེ་ཁེ་རི་ཙམ་ཡོད་པ་གྲངས་ཤིག་
 གིས་མཆོན་ཡོད་ན། གྲོང་ནི་མོ་གྲངས་
 ཤིག་གིས་མཆོན་པ་བྱེད་དགོས། དེར་
 བརྟེན། རིལ་གྲངས་ལམ་ལུགས་དེ་རི་
 རྒྱས་སུ་བཏང་ནས་མོ་གྲངས་ཀྱང་ཚུད་
 པ་བྱས་ཡོད། དེས་ན། རིལ་གྲངས་ཞེས་
 པ་ནི། རིལ་གྲངས་དང་མོ་གྲངས་རིལ་
 སོ་གང་རུང་ཡིན་པའམ། ཡང་ན། རིལ་
 གྲངས་དེ་དག་ལ་རང་གི་སྒྲིབ་བརྒྱུན་མོ་གྲངས་བརྒྱུན་པ་ལས་བྱུང་བའི་གྲངས་རིགས་ཤིག་ལ་ཟེར་
 བ་ཡིན། གྲུང་ཀོར་ནི་རིལ་གྲངས་ཡིན་མོད། རིལ་གྲངས་སོ་སོ་གང་ཡང་མིན།

$$3 + (-4)$$





ཐུ་གསུམ།



 རྩ་མ་ཡིན་ལ་ཕྱི་མ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

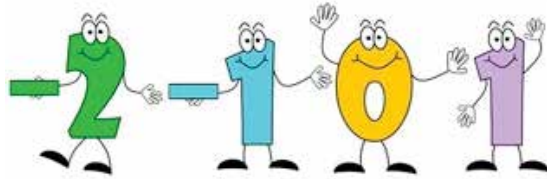
 གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ།

 གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

དྲི་བ། རྒྱུ་ཅི་ལྟར་ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་དང་། རིལ་གྲངས་གཉིས་ལ། ཐུ་གསུམ་ཐུ་བཞི།
འགལ་བ། དོན་གཅིག་གི་སྒོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

དྲི་བ། འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ།



ལན། འདོད།

དྲི་བ། ཞོག

ལན། ཐུ་གསུམ་ཡོད་པར་འདོད།

དྲི་བ། ཐུ་གསུམ་མེད་པར་ཐལ། གང་ལ་གང་གིས་བྱས།

ལན། རིལ་གྲངས་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱས།



སྒྲ་མ་ཡིན་ལ་ཕྱི་མ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱས་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཏྲགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་མ་བྱས་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། ཞོག།

ལན། -2 ཆོས་ཅན།

རྩི་བ། -2 ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། -2 ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཡིན་ཏེ།

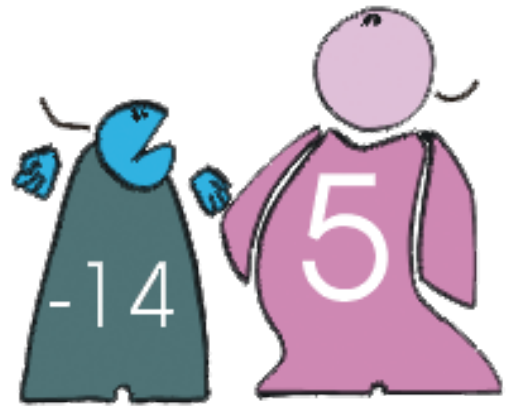
ལན། རིལ་གྲངས་དང་མོ་གྲངས་རིལ་པོ་གང་རུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་དང་མོ་གྲངས་རིལ་པོ་གང་རུང་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱས་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། -2 ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།





རྩི་བ། -2 ཚེས་ཅན། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། 0 དང་རང་བྱུང་གྲངས་གང་རུང་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། 0 དང་རང་བྱུང་གྲངས་གང་རུང་མ་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉགས་མ་བྱུབ།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། ཞོག

ལན། 10 ཚེས་ཅན།

རྩི་བ། 10 ཚེས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། 10 ཚེས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། རིལ་གྲངས་དང་མོ་གྲངས་རིལ་པོ་གང་རུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



རྩི་བ། རིལ་གྲངས་དང་མོ་གྲངས་རིལ་པོ་གང་རུང་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱ་བ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། 10 ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། 10 ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། 0 དང་རང་བྱུང་གྲངས་གང་རུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། 0 དང་རང་བྱུང་གྲངས་གང་རུང་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱ་བ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

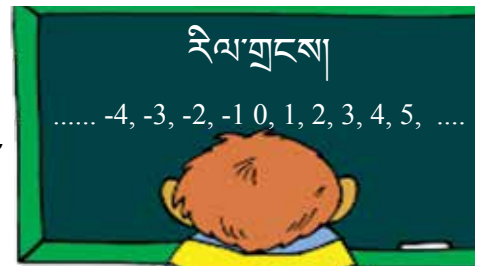
རྩི་བ། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱ་བ་པར་ཐལ།

ལན། ཉམས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་མ་
བྱ་བ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། ཞོག





ལན། ལྷ་གྲ་ཆོས་ཅན།

རྩི་བ། ལྷ་གྲ་ཆོས་ཅན། རིལ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། ལྷ་གྲ་ཆོས་ཅན། རིལ་གངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། རིལ་གངས་དང་མོ་གངས་རིལ་པོ་གང་རུང་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། རིལ་གངས་དང་མོ་གངས་རིལ་པོ་གང་རུང་མ་ཡིན་ན། རིལ་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱས་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། ལྷ་གྲ་ཆོས་ཅན། རིལ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། ལྷ་གྲ་ཆོས་ཅན། རིལ་གངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། གངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། གངས་མ་ཡིན་ན། རིལ་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱས་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།





ཕྱིར།

ལན། ཉགས་མ་བྱལ།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་ན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་མ་བྱལ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། ཞོག

ལན། གྲངས་ཆོས་ཅན།

རྩི་བ། གྲངས་ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། གྲངས་ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་ཏེ།

ལན། རིལ་གྲངས་ཡིན་ན། ཁྱོད་ཡིན་པས་བྱལ་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་ཡིན་ན། ཁྱོད་ཡིན་པས་བྱལ་ན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་པས་བྱལ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། གྲངས་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། གྲངས་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་དང་མོ་གྲངས་གང་རུང་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



རྩི་བ། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་དང་མོ་གྲངས་གང་རུང་མ་ཡིན་ན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་
པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

ཐུ་གཉིས་པ། བྱི་མ་ཡིན་ལ། སྲ་མ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

རྩི་བ། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་པས་ཁྱབ་པའི་བྱིར།

ལན། ཏྲགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། ཞོག

ལན། -3 ཆོས་ཅན།

རྩི་བ། -3 ཆོས་ཅན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། -3 ཆོས་ཅན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། རིལ་གྲངས་དང་མོ་གྲངས་རིལ་པོ་གང་རུང་ཡིན་པའི་བྱིར།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་དང་མོ་གྲངས་རིལ་པོ་གང་རུང་ཡིན་ན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་





ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། -3 ཚེས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། -3 ཚེས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་པར་ཚད་མས་མ་དམིགས་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་པར་ཚད་མས་མ་དམིགས་ན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་མ་ཡིན་པས་བྱུང་
པར་ཐལ།

ལན། འདོད།



ཐུ་གསུམ་པ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་ན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཏྲགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་ན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

རྩི་བ། ཞོག



ལན། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་ཆོས་ཅན།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་པར་ཐལ།

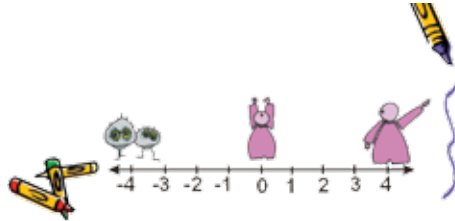
ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་ཏེ།

ལན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་པར་ཆད་མས་དམིགས་པའི་བྱིར།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་ཡིན་པར་ཆད་མས་དམིགས་པ་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་པས་བྱིར་
པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།



རྩི་བ། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་ཡིན་ཏེ།

ལན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཆད་མས་དམིགས་པའི་བྱིར།

རྩི་བ། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཆད་མས་དམིགས་པ་ཡིན་ན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་
བྱིར་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།



ཐུ་བཞི་པ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

དྲི་བ། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་མ་ཡིན་ན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱེད་པའི་བྱིར།

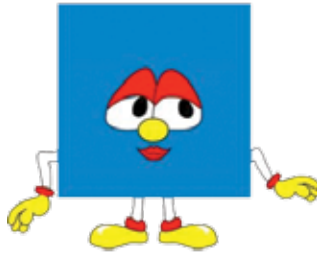
ལན། ཏྲགས་མ་གྲུབ།

དྲི་བ། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་མ་ཡིན་ན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་མ་བྱེད་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

དྲི་བ། ཞོག

ལན། ཐུ་བཞི་ཁ་གང་མ་ཆོས་ཅན།



དྲི་བ། ཐུ་བཞི་ཁ་གང་མ་ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

དྲི་བ། ཐུ་བཞི་ཁ་གང་མ་ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། གྲངས་མ་ཡིན་པའི་བྱིར།

དྲི་བ། གྲངས་མ་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཁྱོད་མ་ཡིན་པས་བྱེད་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

དྲི་བ། ཐུ་བཞི་ཁ་གང་མ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདོད།

དྲི་བ། ཐུ་བཞི་ཁ་གང་མ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ།



ལན། ཁྱོད་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། ཁྱོད་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ་ན། ཁྱོད་རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་
ཐལ།

ལན། འདྲོད།

འགལ་བ།

རྩི་བ། རྫོང་ རི་ལྟར་ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་དང་། ལྷགས་མེད་གྲངས་གཉིས་ལ། ལུ་གསུམ་ལུ་
བཞི། འགལ་བ། དོན་གཅིག་གི་སྒོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

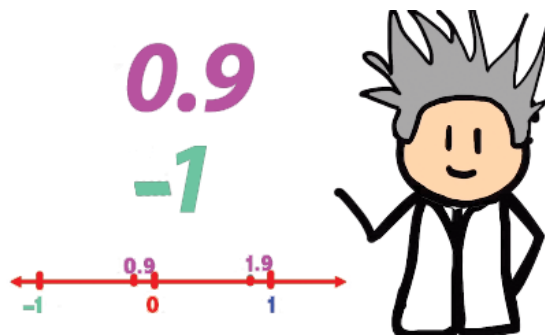
རྩི་བ། ཞོག

ལན། འགལ་བ་ཡིན་པར་འདྲོད།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་དང་། ལྷགས་མེད་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། འགལ་བ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་དང་། ལྷགས་མེད་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། འགལ་བ་ཡིན་ཏེ།





ལན། ཐ་དད་གང་ཞིག་གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་པའི་བྱིར།

དྲི་བ། ཐ་དད་གང་ཞིག་གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་ན། འགལ་བ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། རིལ་གྲངས་དང་། ལྷགས་མེད་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན།
ཐ་དད་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། རིལ་གྲངས་དང་། ལྷགས་མེད་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན།
ཐ་དད་ཡིན་ཏེ།

ལན། སོ་སོ་བའི་ཆོས་ཡིན་པའི་བྱིར།

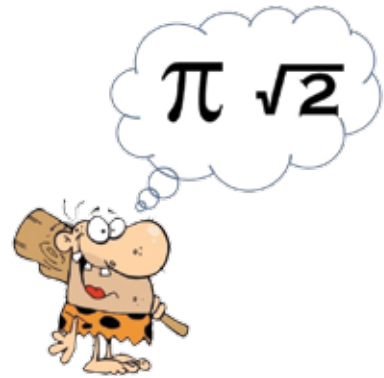
དྲི་བ། སོ་སོ་བའི་ཆོས་ཡིན་ན། ཐ་དད་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། རིལ་གྲངས་དང་། ལྷགས་མེད་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་
ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། རིལ་གྲངས་དང་། ལྷགས་མེད་གྲངས་གཉིས་ཆོས་ཅན། གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་
ཡིན་ཏེ།





ལན། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་མེད་པའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་མེད་པའི་ཆོས་ཡིན་ན། གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་པས་བྱལ་
པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།



རྩི་བ། རྫོང་ ཇི་ལྟར་ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་དང་། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་གཉིས་ལ།
སྤྲ་གསུམ་སྤྲ་བཞི། འགལ་བ། དོན་གཅིག་གི་སྒོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་འཛོག་རྒྱ་མེད་
པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། ཞོག

ལན། དོན་གཅིག་ཡིན་པར་འདྲོད།

རྩི་བ། རིལ་གྲངས་དང་། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་གཉིས་ཆོས་ཅན། དོན་གཅིག་
ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།



དྲི་བ། རིལ་གྲངས་དང་། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་གཉིས་ཆོས་ཅན། དོན་གཅིག་ཡིན་ཏེ།

ལན། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་དོན་གཅིག་བྱས་པ་སྟོབས་བརྒྱད་ངེས་པའི་ཕྱིར།

དྲི་བ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་དོན་གཅིག་བྱས་པ་སྟོབས་བརྒྱད་ངེས་ན། དོན་གཅིག་ཡིན་པས་བྱས་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དོན་གཅིག་གི་ཐོན་པ་



གྲངས་ཡིན་ན། རང་བྱུང་གྲངས་དང་། རིལ་གྲངས་གང་རུང་ཡིན་པས་བྱས་ཟེར་ན། $-1, -2, -3$ ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་གྲངས་དང་། རིལ་གྲངས་གང་རུང་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱས་པ་ལས། མ་གྲུབ་ན། $-1, -2, -3$ ཆོས་ཅན། གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། རིལ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་བྱས་ཟེར་ན། བྱས་པ་ཡོད་པར་ཐལ། རིལ་གྲངས་ཡིན་ན། གྲངས་ཡིན་པས་བྱས་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདྲོད་ན། $-1, -2, -3$ ཆོས་ཅན། རང་བྱུང་གྲངས་དང་། རིལ་གྲངས་གང་རུང་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མོ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



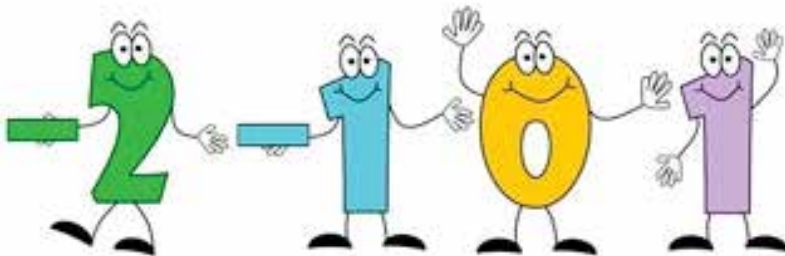
གྲངས་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱས་ཟེར་ན། 1.3 ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱས་པ་ལས། མ་གྲུབ་ན། 1.3 ཆོས་ཅན།



གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། སེལ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདོད་ན། 1.3 ཆོས་ཅན། སེལ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། སེལ་གྲངས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་མ་ཆང་བའི་ཕྱིར།



སེལ་གྲངས་ཡིན་ན། སེལ་གྲངས་ཕོ་མོ་གང་རུང་ཡིན་པས་
 བྱ་བེད་ན། 0 ཆོས་ཅན། སེལ་གྲངས་ཕོ་མོ་གང་རུང་ཡིན་པར་ཐལ། སེལ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
 བྱ་བེད་པ་ལས། མ་གྲུབ་ན། 0 ཆོས་ཅན། སེལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། འཛིན་རིམ་རྒྱག་པའི་སློབ་
 དེབ་ཀྱི་ཤོག་གྲངས་ ༡༡ ལས། ... - 4, - 3, - 2, - 1, 0 1, 2, 3, 4 ... སོགས་ལ་སེལ་གྲངས་བེད་ཞེས་
 བཤད་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདོད་ན། 0 ཆོས་ཅན། སེལ་གྲངས་ཕོ་མོ་གང་རུང་མ་ཡིན་པར་ཐལ། 0
 ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་བྱ་བེད་ན། བྱ་བེད་པར་ཐལ། 0 ཡིན་ན། སེལ་གྲངས་ཕོ་མོ་གང་རུང་མ་
 ཡིན་པས་བྱ་བེད་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་བྱ་བེད་པར་ཐལ། འཛིན་རིམ་རྒྱག་པའི་ཡང་ཅིས་སློབ་དེབ་
 ཀྱི་ཤོག་གྲངས་ ༡༢ ལས། 0 བྱ་བེད་སེལ་གྲངས་ཕོ་མོ་གང་ཡང་མིན་ཞེས་བཤད་པའི་ཕྱིར།





ལྷོ་ཆེན།



ཀ། གཤམ་གྱི་རི་བ་རྣམས་ལ་དཔེ་མཆོན་དང་བཅས་ཏེ་ལན་བྲིས།

༡། སྔ་གྲངས་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་བཅ།

༢། སྔ་གྲངས་ཡིན་ན། རང་བྱུང་གྲངས་དང་། རིལ་གྲངས་གང་རུང་མ་ཡིན་པས་བྱུང་བཅ།

༣། 1 གི་ཐང་ཡིན་ན། 1.0 གྱི་ཐང་ཡིན་པས་བྱུང་བཅ།

༤། རིལ་གྲངས་ཡིན་ན། སྔ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་བཅ།

ཁ། ལྷ་གསུམ། ལྷ་བཞི། འགལ་བ། རོན་གཅིག་གི་བྱུང་པར་བྲིས།

༡། རིལ་གྲངས་དང་། 0 གཉིས་ལ་ལྷ།

༢། སྔ་གྲངས་དང་། རིལ་གྲངས་གཉིས་ལ་ལྷ།

༣། 18 དང་། སྔ་གྲངས་གཉིས་ལ་ལྷ།

༤། རྟགས་མེད་ཀྱི་གྲངས་དང་། རིལ་གྲངས་གཉིས་ལ་ལྷ།

ག། གཤམ་གྱི་དམ་བཅའ་རྣམས་ལ་རྟགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

༡། ཁ་ཅིག་ན་རེ། 5 ཡིན་ན། གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་བཅར་ན།

༢། ཁ་ཅིག་ན་རེ། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་བཅར་ན།



༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། 17 ཡིན་ན། 10 ལས་མང་བ་ཡིན་པས་བྱ་བ་ཟེར་ན།

༢། ལ་ཅིག་ན་རེ། མཐའ་མེད་གྱི་གྲངས་ཡིན་ན། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱ་བ་ཟེར་ན།

ང་། གཤམ་ནམས་ལ་ལན་གང་རུང་འདེབས་དགོས།

༡། 14 ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༢། - 12 ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

༣། 11 ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གྲངས་ཡིན་པའི་བྱིར།

༤། 1.5 ཆོས་ཅན། རིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་བྱིར།





སྒྲིབ་ཆོན་བཞི་པ།

སྒྲིབ་ཆིས་བཞད་པ།

ཡང་ཆིས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཐབས་ལམ་བཞི་ཡོད། དེ་དག་ནི་སྒྲིབ་ཆིས་དང་། འཐེན་ཆིས།
སྒྲུར་ཆིས། བཤོད་ཆིས་བཅས་ཡིན། སྒྲིབ་ཆིས་ཞེས་པ་ནི། སྒྲིར་དངོས་པོ་གཉིས་སམ་དུ་མ་བསྐྱེད་
བྱེད་པའི་ཆིས་རྒྱག་ཅིག་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། $2 + 2 = 4$ ཡིན་པ་དང་། $15 + 16 = 31$ ཡིན་པ་ལྟ་བུ།

ལུ་གསུམ།



སྒྲི་མ་ཡིན་ལ་བྱི་མ་མ་ཡིན་པའི་ལུ་

གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ལུ་

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལུ་

དྲི་བ། རྒྱེེ་ རི་ལྟར་ཆོས་ཅན། སྒྲིབ་ཆིས་དང་། ཆིས་གཉིས་ལ་ལུ་གསུམ་ལུ་བཞི། འགལ་བ།
དོན་གཅིག་གི་སྒྲི་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱེད་པར་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་བྱིར།

1] ཤེས་རིག་ལས་བྱུངས་ཀྱིས་དཔར་འགྲེམས་ཞུས་པའི་དཔེ་རིས་ཅན་གྱི་ཆོག་མཛོད། ཆིས་རིག་ ཤོག་ངོས་ ༩ ལ།



ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

དྲི་བ། འདྲི་ག་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ།

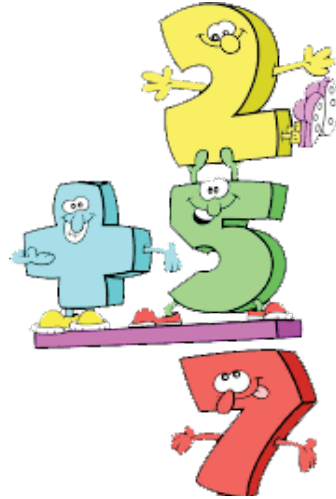
ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། ཞོག

ལན། སྤྲོ་གསུམ་ཡོད་པར་འདྲོད།

དྲི་བ། སྤྲོ་གསུམ་མེད་པར་ཐལ། གང་ལ་གང་གིས་བྲབ།

ལན། སྤོམ་ཅིས་ཡིན་ན། ཅིས་ཡིན་པས་བྲབ།



བྲི་མ་ཡིན་ལ་སྤྲོ་མ་མ་ཡིན་པའི་སྤྲོ།

དྲི་བ། ཅིས་ཡིན་ན། སྤོམ་ཅིས་ཡིན་པས་བྲབ་པའི་བྲིར།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

དྲི་བ། ཅིས་ཡིན་ན། སྤོམ་ཅིས་ཡིན་པས་མ་བྲབ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། ཞོག

ལན། $3 - 2 = 1$ ཡིན་པ་དེ་ཆོས་ཅན།

དྲི་བ། $3 - 2 = 1$ ཡིན་པ་དེ་ཆོས་ཅན། ཅིས་ཡིན་པར་ཐལ།



ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། $3 - 2 = 1$ ཡིན་པ་དེ་ཆོས་ཅན། ཆེས་ཡིན་ཏེ།

ལན། སྒོ་མ་འཐེན་སྒྱུར་བཞོད་གང་རུང་གི་ཐབས་
ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པའི་བྱིར།

དྲི་བ། སྒོ་མ་འཐེན་སྒྱུར་བཞོད་གང་རུང་གི་ཐབས་
ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ན། ཆེས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་
ཐལ།



ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། $3 - 2 = 1$ ཡིན་པ་དེ་ཆོས་ཅན། སྒོ་མ་ཆེས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། $3 - 2 = 1$ ཡིན་པ་དེ་ཆོས་ཅན། སྒོ་མ་ཆེས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། འཐེན་ཆེས་ཡིན་པའི་བྱིར།

དྲི་བ། འཐེན་ཆེས་ཡིན་ན། སྒོ་མ་ཆེས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་སྒྲུ།

དྲི་བ། སྒོ་མ་ཆེས་ཡིན་ན། ཆེས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་བྱིར།



ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

རྩི་བ། སྡོམ་ཅིས་ཡིན་ན། ཅིས་མ་ཡིན་པས་མ་བྲུབ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། ཞོག

ལན། $2 + 3 = 5$ ཡིན་པ་དེ་ཆོས་ཅན།

རྩི་བ། $2 + 3 = 5$ ཡིན་པ་དེ་ཆོས་ཅན། སྡོམ་ཅིས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། $2 + 3 = 5$ ཡིན་པ་དེ་ཆོས་ཅན། སྡོམ་ཅིས་ཡིན་ཏེ།

ལན། གཞི་གཉིས་སམ་དུ་མ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་ཅིས་རྒྱག་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། གཞི་གཉིས་སམ་དུ་མ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་ཅིས་རྒྱག་ཡིན་ན། སྡོམ་ཅིས་ཡིན་པས་བྲུབ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། $2 + 3 = 5$ ཡིན་པ་དེ་ཆོས་ཅན། ཅིས་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། $2 + 3 = 5$ ཡིན་པ་དེ་ཆོས་ཅན། ཅིས་ཡིན་ཏེ།

ལན། སྡོམ་འཐེན་སྐྱར་བཞོད་བཞི་གང་རུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

2+2=?





དྲི་བ། སྒྲིབ་འཐེན་སྐྱར་བཞོད་བཞི་གང་རུང་ཡིན་ན། ཅིས་ཡིན་པས་བྱས་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

དྲི་བ། སྒྲིབ་ཅིས་མ་ཡིན་ན། ཅིས་ཡིན་པས་བྱས་པའི་ཕྱིར།

ལན། ཉགས་མ་གྲུབ།

དྲི་བ། སྒྲིབ་ཅིས་མ་ཡིན་ན། ཅིས་ཡིན་པས་མ་བྱས་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། ཞོག

ལན། འབྲུ་གྲོག་མ་ཆོས་ཅན།

དྲི་བ། འབྲུ་གྲོག་མ་ཆོས་ཅན། སྒྲིབ་ཅིས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

དྲི་བ། འབྲུ་གྲོག་མ་ཆོས་ཅན། སྒྲིབ་ཅིས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། སྒྲིབ་འཐེན་སྐྱར་བཞོད་བཞི་གང་རུང་གི་ཐབས་ཚུལ་ཞིག་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

དྲི་བ། སྒྲིབ་འཐེན་སྐྱར་བཞོད་བཞི་གང་རུང་གི་ཐབས་ཚུལ་ཞིག་མ་ཡིན་ན། སྒྲིབ་ཅིས་མ་ཡིན་པས་བྱས་པར་ཐལ།





ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། འབྲུགྲོག་མ་ཆོས་ཅན། ཅིས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྩི་བ། འབྲུགྲོག་མ་ཆོས་ཅན། ཅིས་མ་ཡིན་ཏེ།

ལན། སེམས་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྩི་བ། སེམས་ཅན་ཡིན་ན། ཅིས་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ།

ལན། འདྲོད།

རྟོགས་དབྱིད་ས་བོན།

 ༡༽ ཁ་ཅིག་ན་རེ། བསྟོམས་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་ཡིན་ན། བསྟོམ་བྱ་སྟོམ་བྱེད་རེ་རེ་ལས་མང་བ་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། $-12 + 14 = 2$ དེ་ཆོས་ཅན། བསྟོམ་བྱ་སྟོམ་བྱེད་རེ་རེ་ལས་མང་བ་ཡིན་པར་ཐལ། བསྟོམས་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། $-12 + 14 = 2$ དེ་ཆོས་ཅན། བསྟོམས་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། -12 དང་ 14 གཉིས་བསྟོམས་པའི་ཐོབ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདྲོད་ན། $-12 + 14 = 2$ དེ་ཆོས་ཅན། བསྟོམ་བྱ་སྟོམ་བྱེད་རེ་རེ་ལས་མང་བ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། 14 ལས་མང་བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



 ༢༽ ཁ་ཅིག་ན་རེ། 4 དང་ 6 གི་བསྟོམས་ཐོབ་ཡིན་ན། 8 དང་ 2 ཀྱི་བསྟོམས་ཐོབ་མ་



ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། 10 ཚེས་ཅན། 8 དང་ 2 གྱི་བསྐྱེད་མས་ཐོབ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། 4 དང་ 6 གི་
བསྐྱེད་མས་ཐོབ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 10 ཚེས་ཅན། 4 དང་ 6 གི་བསྐྱེད་མས་ཐོབ་
ཡིན་པར་ཐལ། 4 དང་ 6 བསྐྱེད་མས་པའི་ཐོབ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདོད་ན། 10 ཚེས་
ཅན། 8 དང་ 2 གྱི་བསྐྱེད་མས་ཐོབ་ཡིན་པར་ཐལ། 8 དང་ 2 བསྐྱེད་མས་པའི་ཐོབ་གྲངས་ཡིན་པའི་
ཕྱིར།



གྲངས་གང་ཡང་རྒྱང་བ་གཉིས་བསྐྱེད་མས་ན། མང་དུ་འགོ་བས་ཁྱབ་
ཟེར་ན། $-3 + (-5)$ ཚེས་ཅན། མང་དུ་འགོ་བར་ཐལ། གྲངས་གང་ཡང་རྒྱང་བ་གཉིས་བསྐྱེད་མས་
པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། $-3 + (-5)$ ཚེས་ཅན། གྲངས་གང་ཡང་རྒྱང་བ་
གཉིས་བསྐྱེད་མས་པ་ཡིན་པར་ཐལ། -3 དང་ -5 བསྐྱེད་མས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདོད་ན། $-$
 $3 + (-5)$ ཚེས་ཅན། མང་དུ་མི་འགོ་བར་ཐལ། ཉུང་དུ་སོང་བའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། $-3 + (-5)$
ཚེས་ཅན། ཉུང་དུ་སོང་བར་ཐལ། $-3 + (-5) = -8$ དེ་ -3 དང་ -5 ལས་ཉུང་བ་ཡིན་པའི་
ཕྱིར།



བསྐྱེད་མས་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་ཡིན་ན། 1 ལས་མང་བ་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་
ན། $0 + 1 = 1$ དེ་ཚེས་ཅན། 1 ལས་མང་བ་ཡིན་པར་ཐལ། བསྐྱེད་མས་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་ཡིན་པའི་
ཕྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། $0 + 1 = 1$ དེ་ཚེས་ཅན། བསྐྱེད་མས་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།
0 དང་ 1 བསྐྱེད་མས་པའི་བསྐྱེད་མས་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདོད་ན། $0 + 1 = 1$ དེ་
ཚེས་ཅན། 1 ལས་མང་བ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། 1 ཡིན་པའི་ཕྱིར།



སྒྲིབ་ཆ་ན།

ཀ༽ གཤམ་གྱི་ངོ་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ $6 + 5$ དང་། $13 + 12$, $23 + 36$ འདི་དག་གི་བསྐྱེམས་ཐོབ་ཅི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

༢༽ $26 + 29$ དང་། $32 + 35$, $38 + 40$ འདི་དག་ལས་བསྐྱེམས་ཐོབ་ཆེ་ཤོས་དང་ཆུང་ཤོས་ཅི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

༣༽ དགོ་ཀན་བརྩ་ཡི་ལོ་གྲངས་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན། $32, 41, 29, 54, 35, 26, 55, 58, 38, 40$ དེས་ན། དགོ་ཀན་ཀན་ཤོས་ཀྱི་ལོ་ག་ཆོད་རེད་དམ། དགོ་ཀན་རྣམས་ཀྱི་ལོ་ཁྲབ་ཆོད་ག་ཆོད་རེད་དམ། དགོ་ཀན་ཆོད་ཆ་སྟོམས་ལོ་ག་ཆོད་ཡིན་ནམ།

༤༽ གྲངས་ཐོ་ $2, 2, 2, 3, 3, 4, 5, 5, 6, 6, 8$ བཅས་ཀྱི་བྱིངས་གྲངས་གང་ཡིན་ནམ།

༥༽ སྒྲིམ་བྱེད་མི་འདྲ་བའི་གྲངས་ཡིན་ན། བསྐྱེམས་ཐོབ་མི་འདྲ་བ་ཡིན་པས་ཁྲབ་བམ།

ཁ༽ སྒྲིམ་གསུམ། སྒྲིམ་བཞི། འགལ་བ། རོན་གཅིག་གི་ཁྱད་པར་བྲིས།

༡༽ བསྐྱེམས་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་དང་། གྲངས་ལ་སྒྲིམ།

༢༽ 13 དང་། 7 གཉིས་ཀྱི་བསྐྱེམས་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་དང་། གྲངས་གནས་གཉིས་ལྡན་གྱི་གྲངས་གཉིས་ལ་སྒྲིམ།

༣༽ 21 དང་། $14, 32$ བཅས་ཀྱི་བསྐྱེམས་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་དང་། ཡ་གྲངས་གཉིས་ལ་སྒྲིམ།



༤ - 23 དང་། 24 བསྐྱེལ་སྒྲིག་གི་གྲངས་དང་། ཆ་གྲངས་གཉིས་ལ་སྟུ།

གཤམ་གྱི་དམ་བཅའ་རྣམས་ལ་རྟགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་གང་ཡང་རུང་བ་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱེལ་སྒྲིག་གི་གྲངས་ཡིན་ན། 10
ལས་མང་བ་ཡིན་པས་བྱུང་བེད་ན།

༢། ལ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་གནས་གསུམ་གྱི་བསྐྱེལ་སྒྲིག་གི་གྲངས་ཡིན་ན། ཡ་གྲངས་མ་
ཡིན་པས་བྱུང་བེད་ན།

༣། ལ་ཅིག་ན་རེ། 4 དང་ 8 ཀྱི་བསྐྱེལ་སྒྲིག་དང་། 5 དང་ 3 ཀྱི་བསྐྱེལ་སྒྲིག་གཉིས།
སྟུ་གསུམ་སྟུ་བཞི་དང་། འགལ་བ། འོན་ཀྱང་ལ་ཅིག་གང་ཡང་མ་ཡིན་པས་བྱུང་བེད་ན།

༤། ལ་ཅིག་ན་རེ། བསྐྱེལ་སྒྲིག་གི་གྲངས་ཡིན་ན། མོ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་བེད་ན།

ང་། གཤམ་གྱི་གྲུག་རྟགས་ནང་དུ་ལན་གང་རུང་འདེབས་དགོས།

༡། 8 ཆོས་ཅན། བསྐྱེལ་སྒྲིག་གི་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༢། 4 ཆོས་ཅན། 5 དང་ 3 ཀྱི་བསྐྱེལ་སྒྲིག་ཡིན་པར་ཐལ།

༣། 12 ཆོས་ཅན། 9 དང་ 5 ཡི་བསྐྱེལ་སྒྲིག་ཡིན་པར་ཐལ། མོ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

༤། 13 ཆོས་ཅན། 18 དང་ 16 ཀྱི་བསྐྱེལ་སྒྲིག་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།





སྒྲིབ་ཆན་ལྔ་པ།

འཐེན་ཕྱིས་བཤད་པ།

འཐེན་ཕྱིས་ཞེས་པ་ནི། གྲངས་སམ་གྲངས་འཛོར་གཅིག་ནས་གྲངས་འཛོར་གཞན་ཞིག་
འཕྲི་བའམ་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། $15 - 10 = 5$ དང་། $-2 - (-9) = 7$ ཡིན་
པ་ལྟ་བུའོ།

❁ ལྷ་བཞེ།

* ལྷ་མ་ཡིན་ལ། ལྷ་མ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།

* ལྷ་མ་ཡིན་ལ། ལྷ་མ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།

* གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ལྷ།

* གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།



རྒྱུ་ ཇི་ལྟར་ཆོས་ཅན། 25 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དང་། ལྷ་གསུམ་གཉིས་ལ།

1] ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དཔར་འབྲེམས་ཁྱུས་པའི་དཔེ་རིས་ཅན་གྱི་ཆོག་མཛོད། ཅིས་རིག་ཤོག་ངོས་ ༡༥༥ ལ།



མུ་གཟུམ་མུ་བཞི། འགལ་བ། རྟོག་གཅིག་གི་སྒོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱང་པར་འདྲིལ་རྒྱ་མེད་པའི་
ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ། འདྲིལ་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ། འདྲིང། ཞོག་མུ་བཞི་ཡོད་པར་འདྲིང།

མུ་དང་པོ། མུ་མ་ཡིན་ལ། ཕྱི་མ་མ་ཡིན་པའི་མུ།

མུ་བཞི་མེད་པར་ཐལ། 25 ནས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ཡིན་ན། མུ་གཟུམ་ཡིན་པས་
བྱང་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ། 25 ནས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ཡིན་ན། མུ་གཟུམ་ཡིན་
པས་མ་བྱང་པར་ཐལ། འདྲིང། ཞོག་ 22 ཆོས་ཅན། 22 ཆོས་ཅན། 25

8 - 2 = □
5 - 1 = □
6 - 4 = □

འཕྲིན་ཐོབ་གཅིག་པ་རེད་དམ།

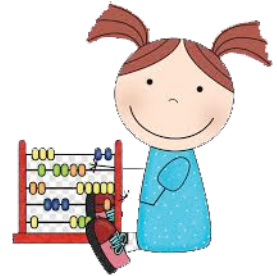
ནས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ཡིན་པར་
ཐལ། འདྲིང། 22 ཆོས་ཅན། 25 ནས་
3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ཡིན་ཏེ། 25
ནས་ 3 འཕྲིན་པའི་ཐོབ་འབྲས་ཡིན་པའི་
ཕྱིར། 25 ནས་ 3 འཕྲིན་པའི་ཐོབ་འབྲས་

ཡིན་ན། 25 ནས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ཡིན་པས་བྱང་པར་ཐལ། འདྲིང། 22 ཆོས་ཅན།
མུ་གཟུམ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲིང། 22 ཆོས་ཅན། མུ་གཟུམ་མ་ཡིན་ཏེ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ཡོད་
པ་གང་ཞིག་པར་བྱང་ལ་ཚུར་མ་བྱང་པའི་ཆོས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་གང་
ཞིག་པར་བྱང་ལ་ཚུར་མ་བྱང་པའི་ཆོས་མ་ཡིན་ན། མུ་གཟུམ་མ་ཡིན་པས་བྱང་པར་ཐལ། འདྲིང།



ཐུ་གསུམ་ཡིན་པ། བྱི་མ་ཡིན་ལ། རྩ་མ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

ཐུ་གསུམ་ཡིན་ན། 25 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པས་བྱབ་པའི་ཐུར། ཏྲགས་མ་
 ཐུབ། ཐུ་གསུམ་ཡིན་ན། 25 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པས་མ་བྱབ་པར་ཐལ། འདོད།
 ཞོག་དཀར་པོ་དང་། ལ་དོག་གཉིས་ཆོས་ཅན། དཀར་པོ་དང་། ལ་དོག་གཉིས་ཆོས་ཅན། ཐུ་
 གསུམ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད། དཀར་པོ་དང་། ལ་དོག་གཉིས་ཆོས་ཅན། ཐུ་གསུམ་ཡིན་ཏེ།
 གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་པར་བྱབ་ལ་ཚུར་མ་བྱབ་པའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཐུར། གཉིས་ཀ་
 ཡིན་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་པར་བྱབ་ལ་ཚུར་མ་བྱབ་པའི་ཆོས་ཡིན་ན། ཐུ་
 གསུམ་ཡིན་པས་བྱབ་པར་ཐལ། འདོད། དཀར་པོ་དང་། ལ་དོག་གཉིས་
 ཆོས་ཅན། 25 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད།
 དཀར་པོ་དང་། ལ་དོག་གཉིས་ཆོས་ཅན། 25 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་
 ཐོབ་མ་ཡིན་ཏེ། གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཐུར། གྲངས་མ་ཡིན་ན། 25 ནས་
 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་མ་ཡིན་པས་བྱབ་པར་ཐལ། འདོད།



ཐུ་གསུམ་པ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ།

25 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་ན། ཐུ་གསུམ་མ་ཡིན་པས་བྱབ་པའི་ཐུར། ཏྲགས་མ་ཐུབ།
 25 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་ན། ཐུ་གསུམ་མ་ཡིན་པས་མ་བྱབ་པར་ཐལ། འདོད། ཞོག་
 ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ 25 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ 22 དང་། 25 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་
 22 གཉིས་ཆོས་ཅན། ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ 25 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ 22 དང་། 25 ནས་
 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ 22 གཉིས་ཆོས་ཅན། 25 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པར་



ཐལ། **འདྲོད།** ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ 25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ 22 དང་། 25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ 22 གཉིས་ཆོས་ཅན། 25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲོད།** ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ 25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ 22 དང་། 25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ 22 གཉིས་ཆོས་ཅན། 25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ཡིན་ཏེ། **25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་ཐོབ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།** 25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་ཐོབ་འབྲས་ཡིན་ན། 25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ། **འདྲོད།** ཤར་



ཕྱོགས་ཀྱི་ 25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ 22 དང་། 25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ 22 གཉིས་ཆོས་ཅན། ལྷ་གསུམ་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲོད།** ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ 25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ 22 དང་། 25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་ 22 གཉིས་ཆོས་ཅན། ལྷ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། **གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་པར་ཁྱབ་ལ་ཚུར་མ་ཁྱབ་པའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།** གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་པར་ཁྱབ་ལ་ཚུར་མ་ཁྱབ་པའི་ཆོས་ཡིན་ན། ལྷ་གསུམ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ། **འདྲོད།**

ལྷ་བཞི་པ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།

25 ན་ས་ 3 གསུམ་འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་མ་ཡིན་ན། ལྷ་གསུམ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པའི་ཕྱིར། **རྟགས་མ་བྱུལ།** 25 ན་ས་ 3 འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་མ་ཡིན་ན། ལྷ་གསུམ་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ་པར་ཐལ། **འདྲོད།** ཞོག **དབྱིབས་ཆོས་ཅན།** དབྱིབས་ཆོས་ཅན། 25 ན་ས་ 3 གསུམ་འཕྲིན་པའི་འཕྲིན་ཐོབ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲོད།** དབྱིབས་ཆོས་ཅན། 25 ན་ས་ 3 གསུམ་འཕྲིན་པའི་



འཐེན་ཐོབ་མ་ཡིན་ཏེ། **གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།** གྲངས་མ་ཡིན་ན། 25 ནས་ 3 གསུམ་འཐེན་
པའི་འཐེན་ཐོབ་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ། **འདྲོད།** དབྱིབས་ཆོས་ཅན། ལྷ་གསུམ་མ་ཡིན་པར་
ཐལ། **འདྲོད།** དབྱིབས་ཆོས་ཅན། ལྷ་གསུམ་མ་ཡིན་ཏེ། **ཐ་དད་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།** ཐ་དད་མ་ཡིན་
ན། ལྷ་གསུམ་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ། **འདྲོད།**

རིགས་དབྱེད་ས་བོན།



12 ནས་གྲངས་གང་ཡང་རྩང་བ་ཞིག་འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་
ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་དང་། ཡ་གྲངས་གང་རྩང་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། 12 ནས་ 12 འཐེན་པའི་
འཐེན་ཐོབ་དེ་ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་དང་། ཡ་གྲངས་གང་རྩང་ཡིན་པར་ཐལ། 12 ནས་གྲངས་གང་
ཡང་རྩང་བ་ཞིག་འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 12 ནས་ 12
འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དེ་ཆོས་ཅན། 12 ནས་ གྲངས་ **$8+3=11$** **$8-3=5$**
གང་ཡང་རྩང་བ་ཞིག་འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པར་
ཐལ། 12 ནས་ 12 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
ཚ་བར་འདྲོད་ན། 12 ནས་ 12 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དེ་
ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་དང་། ཡ་གྲངས་གང་རྩང་མ་ཡིན་
པར་ཐལ། 0 ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། 12 ནས་ 12 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དེ་ཆོས་ཅན། 0
ཡིན་པར་ཐལ། 12 ནས་ 12 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།





༨༥ ལ་ཅིག་ན་རེ།

ཡ་གྲངས་ནས་ཡ་གྲངས་འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་ན། ཡ་
གྲངས་ཡིན་པས་བྱ་བ་ཟེར་ན། 9 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དེ་ཆོས་ཅན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་
ཐལ། ཡ་གྲངས་ནས་ཡ་གྲངས་འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱ་བ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན།
9 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དེ་ཆོས་ཅན། ཡ་གྲངས་ནས་ཡ་གྲངས་འཐེན་པ་ཡིན་པར་ཐལ།
ཡ་གྲངས་ 9 ནས་ཡ་གྲངས་ 3 འཐེན་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཚུ་བར་འདྲོད་ན། 9 ནས་ 3 འཐེན་
པའི་འཐེན་ཐོབ་དེ་ཆོས་ཅན། ཡ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གྲངས་ཡིན་པའི་བྱིར། མ་གྲུབ་ན།
9 ནས་ 3 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དེ་ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། 9 ནས་ 3 འཐེན་པའི་
འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པའི་བྱིར།



༨༦ ལ་ཅིག་ན་རེ།

15 ནས་ 5 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་ན། 10 ཡིན་པས་
བྱ་བ་ཟེར་ན། 9 ཆོས་ཅན། 10 ཡིན་པར་ཐལ། 15 ནས་ 5 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པའི་བྱིར།
བྱ་བ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 9 ཆོས་ཅན། བཙོ་ལྷ་ནས་ 5 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པར་ཐལ། 15
ནས་ 6 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པའི་བྱིར། མ་བྱ་བ་ཟེར་ན། བྱ་བ་པ་ཡོད་པར་ཐལ། 15 ནས་
6 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་ན། 15 ནས་ 5 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པས་བྱ་བ་པའི་བྱིར།



༨༧ ལ་ཅིག་ན་རེ།

4 ཡིན་ན། 6 ནས་ 2 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པས་བྱ་བ་
ཟེར་ན། $2 + 2 = 4$ ཆོས་ཅན། 6 ནས་ 2 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་ཡིན་པར་ཐལ། 4 ཡིན་པའི་བྱིར།
བྱ་བ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། $2 + 2 = 4$ ཆོས་ཅན། 4 ཡིན་པར་ཐལ། $2 + 2$ གྱི་བསྒྲུབས་ཐོབ་ཡིན་པའི་
བྱིར། ཚུ་བར་འདྲོད་ན། $2 + 2 = 4$ ཆོས་ཅན། 6 ནས་ 2 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་མ་ཡིན་པར་ཐལ།
བསྒྲུབས་ཐོབ་ཡིན་པའི་བྱིར།



སྒྲིང་ཆེན།



ཀ། ལྷ་གསུམ། ལྷ་བཞི། འགལ་བ། རྟོན་གཅིག་གི་བྱང་པར་བྲིས།

༡། 25 རྟོན་ 16 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དང་། གྲངས་གཉིས་ལ་སྟ།

༢། 76 རྟོན་ - 33 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དང་། བརྒྱ་གནས་ལྷད་ཀོར་ཅན་གྱི་གྲངས་གཉིས་ལ་སྟ།

༣། 87 རྟོན་ 55 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དང་། གྲངས་གནས་གཉིས་ལྡན་གྱི་གྲངས་གཉིས་ལ་སྟ།

༤། - 88 རྟོན་ - 44 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དང་། ལྷ་བཞི་གཉིས་ལ་སྟ།

ཁ། གཤམ་གྱི་དམ་བཅའ་རྣམས་ལ་རྟགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། འཐེན་ཅིས་ཡིན་ན། ལྷ་ཆེན་བསྐྱར་སྒྲིག་མི་བྱེད་པའི་འཐེན་ཅིས་སམ། གནས་མི་གཡར་བའི་འཐེན་ཅིས་ཡིན་པས་བྱལ་བེར་ན།

༢། ལ་ཅིག་ན་རེ། འཐེན་ཅིས་ཡིན་ན། འཐེན་ཐོབ་དེ། འཐེན་ཡུལ་ལས་མང་བས་བྱལ་བེར་ན།

༣། ལ་ཅིག་ན་རེ། འཐེན་ཐོབ་གྱི་གྲངས་ཡིན་ན། ཐོ་གྲངས་དང་། མོ་གྲངས་གང་རུང་ཡིན་པས་བྱལ་བེར་ན།

༤། ལ་ཅིག་ན་རེ། འཐེན་ཐོབ་གྱི་གྲངས་ཡིན་ན། བཞོས་ཐོབ་གྱི་གྲངས་ཡིན་པས་བྱལ་བེར་



ན།

ག། གཤམ་གྱི་གྲུག་རྟགས་ནང་དུ་ལན་གང་རུང་འདེབས་དགོས།

ཀ། 23 ན་ས་ 5 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དེ་ཆོས་ཅན། 18 ཡིན་པར་ཐལ།

ཁ། 120 ན་ས་ 72 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དེ་ཆོས་ཅན། 0 ཡིན་པར

ཁ། 45 ན་ས་ 32 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དེ་ཆོས་ཅན། ཆ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། 12 ཡིན་པའི་བྱིར།

ལ། 98 ན་ས་ 18 འཐེན་པའི་འཐེན་ཐོབ་དེ་ཆོས་ཅན། 50 ཡིན་པར་ཐལ། གངས་ཡིན་པའི་བྱིར།





སྒྲིབ་ཆན་རྒྱག་པ།

སྒྲིབ་ཅིས་བཞད་པ།

སྒྲིབ་ཅིས་ཞེས་པ་ནི། གྲངས་ཀ་བསྐྱད་མར་བསྐྱུངས་པའམ། བསྐྱར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པའི་སྐྱེ་ཅིས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ཤིག་སྟབས་བདེར་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་ལ་ཟེར། ཡང་ན། གྲངས་ཀ་མང་ཉུང་གང་རུང་ཞིག་ལྷབ་དང་ལྷབ་ཀྱིས་སྒྲིབ་པའི་ཅིས་ཐབས་ཤིག་ལ་ཟེར།

དཔེར་ན། $5 + 5 + 5 = 15$ ཡང་ན། $5 \times 3 = 15$ ཡིན་པ་ལྟ་བུ།

འགལ་བ།

རྒྱུ་རི་ལྟར་ཆོས་ཅན། 4×2 ཀྱི་བསྐྱར་ཐོབ་དང་། 4×3 ཀྱི་བསྐྱར་ཐོབ་གཉིས་ལ། ལྷ་གསུམ་ལྷ་བཞི། འགལ་བ། གོན་གཅིག་གི་སྒྲིབ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར། **རྒྱགས་མ་བྱལ།** འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ། **འདོད།** ཞོག **འགལ་བ་ཡིན་པར་འདོད།** 4×2 ཀྱི་བསྐྱར་ཐོབ་དང་། 4×3 ཀྱི་བསྐྱར་ཐོབ་གཉིས་ཆོས་



1] ཤེས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱིས་དཔར་འགྲེམས་ཁྱུས་པའི་དཔེ་རིས་ཅན་གྱི་ཆོག་མཛོད། ཅིས་རིག་ ཤོག་ངོས་ ༡༩༦

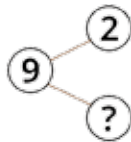


ཅན། འགལ་བ་ཡིན་ཏེ། ཐ་དད་གང་ཞིག་གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་པའི་བྱིར། དེ་ཡིན་
ན། འགལ་བ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། འདྲོད། དེ་ཆོས་ཅན། ཐ་དད་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲོད། དེ་
ཆོས་ཅན། ཐ་དད་ཡིན་ཏེ། སྔ་སྔ་བའི་ཆོས་ཡིན་པའི་བྱིར། སྔ་སྔ་བའི་ཆོས་ཡིན་ན། ཐ་དད་ཡིན་
པས་བྱུང་པར་ཐལ། འདྲོད། དེ་གཉིས་ཆོས་ཅན། གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་པར་ཐལ།
འདྲོད། དེ་གཉིས་ཆོས་ཅན། གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་ཏེ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་མེད་པའི་
ཆོས་ཡིན་པའི་བྱིར། དེ་ཡིན་ན། གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། འདྲོད།

དོགས་དབྱེད་སྒོ་



བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་ན། གྲངས་གནས་ 1 ཅན་གྱིས་བསྐྱར་བའི་
བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་པས་བྱུང་བའི་ན། $17 \times 12 = 204$ དེ་ཆོས་ཅན། གྲངས་གནས་ 1 ཅན་



གྱིས་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་པར་ཐལ། བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་
པའི་བྱིར། བྱུང་པ་ལས། མ་གྲུབ་ན། $17 \times 12 = 204$ དེ་ཆོས་
ཅན། བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཀ་མང་ཉུང་གང་ཅུང་
ཞིག་ལྷབ་དང་ལྷབ་གྱིས་སྒྲེལ་བའི་རྩིས་ཐབས་ལས་བྱུང་བའི་
གྲངས་ཡིན་པའི་བྱིར། ཚུ་བར་འདྲོད་ན། $17 \times 12 = 204$ དེ་
ཆོས་ཅན། གྲངས་གནས་ 1 ཅན་གྱིས་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་ཐོབ་མ་

ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་གནས་ 2 ཅན་གྱིས་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་པའི་བྱིར། མ་གྲུབ་ན། 17
 $\times 12 = 204$ དེ་ཆོས་ཅན། གྲངས་གནས་ 2 ཅན་གྱིས་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་པར་ཐལ། 12



ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



གྲངས་གནས་གསུམ་ལྟན་གྱི་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་ན། ཡ་གྲངས་
ཡིན་པས་བྱ་བ་ཟེར་ན། $112 \times 2 = 224$ དེ་ཆོས་ཅན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་གནས་
གསུམ་ལྟན་གྱི་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་བ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། $112 \times 2 = 224$ དེ་ཆོས་ཅན།
གྲངས་གནས་གསུམ་ལྟན་གྱི་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་པར་ཐལ། 2 དེ། 112 ལ་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་



ཐོབ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན། $112 \times 2 = 224$ དེ་ཆོས་ཅན། ཡ་
གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། $112 \times$
 $2 = 224$ དེ་ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། རང་བྱུང་གྲངས་གང་
ཞིག ཡ་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



བསྐྱར་ཐོབ་གཅིག་པ་ཡིན་ན། བསྐྱར་བྱ་གཅིག་པ་ཡིན་པས་
བྱ་བ་ཟེར་ན། 3×3 གྱི་བསྐྱར་ཐོབ་གྱི་གྲངས་དང་། 9×1 གི་བསྐྱར་ཐོབ་གཉིས་ཆོས་ཅན། བསྐྱར་
བྱ་ཡིན་པར་ཐལ། བསྐྱར་ཐོབ་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་བ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། དེ་གཉིས་ཆོས་
ཅན། བསྐྱར་ཐོབ་གཅིག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་གཉིས་རེ་རེ་བསྐྱར་ཐོབ་ 9 ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་
བར་འདོད་ན། དེ་གཉིས་ཆོས་ཅན། བསྐྱར་བྱ་གཅིག་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་གཉིས་གྱི་བསྐྱར་བྱ་
འགལ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



ཆ་གྲངས་ཡ་གྲངས་ལ་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་ན། ཡ་



གངས་ཡིན་པས་བྱ་བ་ནི། $9 \times 2 = 18$ དེ་ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གངས་
 ཡ་གངས་ལ་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱ་བ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཆོས་ཅན། ཆ་
 གངས་ཡ་གངས་ལ་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་པར་ཐལ། 9×2 གྱི་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་པའི་བྱིར།
 ཅ་བར་འདོད་ན། དེ་ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གངས་ཡིན་པའི་བྱིར།





སྒྱུར་ཆ་ན།

ཀ། གཤམ་གྱི་ངི་བ་ནམས་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡། ཆ་གངས་ཆ་གངས་ལ་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་ན། ཆ་གངས་ཡིན་པའི་བྲབ་བམ།
- ༢། ཡ་གངས་ཡ་གངས་ལ་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་ཐོབ་ཡིན་ན། ཡ་གངས་ཡིན་པའི་བྲབ་བམ།
- ༣། བསྐྱར་བྱའི་གངས་ཡིན་ན། བསྐྱར་ཐོབ་གངས་རང་ཉིད་མ་ཡིན་པས་བྲབ་བམ།
- ༤། བསྐྱར་བྱ་མི་འདྲ་བའི་གངས་ཡིན་ན། བསྐྱར་ཐོབ་གཅིག་པ་མ་ཡིན་པས་བྲབ་བམ།

ཁ། སྤྲུམ་སྤྲུམ་ལ་འགལ་བ། རྟོག་གཅིག་གི་བྱུང་པར་བྲིས།

- ༡། བསྐྱར་ཐོབ་ 12 ཅན་གྱི་གངས་དང་། ཆ་གངས་ལ་སྤྲུམ།
- ༢། གངས་གནས་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱར་ཐོབ་དང་། སྤྲུམ་ལ་སྤྲུམ།
- ༣། ཆ་གངས་དང་ཆ་གངས་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་ཐོབ་དང་། གངས་གནས་གསུམ་གྱི་གངས་ལ་སྤྲུམ།
- ༤། བསྐྱར་ཐོབ་དང་། གངས་ལ་སྤྲུམ།

ག། གཤམ་གྱི་དམ་བཅའ་ནམས་ལ་རྟགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

- ༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། བསྐྱར་ཐོབ་ཀྱི་གངས་ཡིན་ན། གནས་གསུམ་ལྟན་ཡིན་པས་བྲབ་བྲེར་ན།
- ༢། ལ་ཅིག་ན་རེ། རང་བྱུང་གངས་ཡིན་ན། བསྐྱར་ཐོབ་ཀྱི་གངས་མ་ཡིན་པས་བྲབ་བྲེར་ན།



༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། བསྐྱར་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་ཡིན་ན། འཐེན་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱ་བ་
ཟེར་ན།

༢། ལ་ཅིག་ན་རེ། སྐྱར་ཅིས་ཀྱི་ཅི་ཐབས་ཡིན་ན། སྡོམ་ཅིས་ཀྱི་ཅི་ཐབས་ཡིན་པས་བྱ་བ་
ཟེར་ན།

ང་། གཤམ་གསལ་ནམས་ལ་ལན་གང་རུང་འདེབས་དགོས།

༡། $31 - 12$ ཆོས་ཅན། སྐྱར་ཅིས་ཡིན་པར་ཐལ།

༢། 21×4 ཆོས་ཅན། སྐྱར་ཅིས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

༣། $7 + 7$ ཆོས་ཅན། སྐྱར་ཅིས་ཡིན་པར་ཐལ། ཅི་ཐབས་ཡིན་པའི་བྱིར།





སྤྱི་བ་ཆན་བདུན་པ།

བཞོད་ཅིས་བཤད་པ།

བཞོད་ཅིས་ཞེས་པ་ནི། བཞོ་བྱ་བཞོད་བྱེད་ཀྱིས་བཞོད་པར་བྱེད་པ་ལ་ཟེར། $15 \div 3 = 5$ (བཞོ་བྱ་15 བཞོད་བྱེད་ 3 བཞོས་ཐོབ་ 5) ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ལོ།

དོན་གཅིག



རྒྱུ་ཅི་ལྟར་ཆོས་ཅན། བཞོད་ཅིས་དང་། འཐེན་ཅིས་བསྐྱད་མར་བརྒྱབ་
 པའི་ཅི་ཐབས་གཉིས་ལ། ལུ་གསུམ་ལུ་བཞི། འགལ་བ། དོན་གཅིག་གི་སྒོ་
 བས་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་བྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ།
 འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ། འདོད། ཞོག དོན་གཅིག་ཡིན་པར་འདོད། དེ་
 གཉིས་ཆོས་ཅན། དོན་གཅིག་ཡིན་ཏེ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག



1] ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དཔར་འབྲེམས་ཁྱུས་པའི་དཔེ་རིས་ཅན་གྱི་ཆོག་མཛོད། ཅིས་རིག་ ཤོག་ངོས་ 109 ལ།

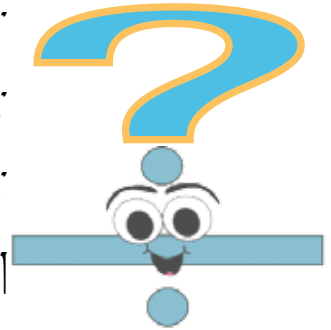


ཕན་ཚུན་པར་བྱས་ཚུར་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡིན་ན། དོན་གཅིག་ཡིན་པས་བྱས་པར་
ཐལ། འདྲོད།

དོན་མཁན་གྱི་སྒྲིག་པོ།



ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གིས་
12 ལ་བཞོས་པའི་བཞོས་ཐོབ་ཡིན་ན། རྒྱུ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱས་ཟེར་
ན། $12 \div 8 = 1.5$ ཆོས་ཅན། རྒྱུ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་གང་
ཡང་རུང་བ་ཞིག་གིས་ 12 ལ་བཞོས་པའི་བཞོས་ཐོབ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
བྱས་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། $12 \div 8 = 1.5$ ཆོས་ཅན། དེ་ཡིན་པར་ཐལ།
8 གྱིས་ 12 ལ་བཞོས་པའི་བཞོས་ཐོབ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདྲོད་ན། $12 \div 8 = 1.5$ ཆོས་ཅན།
རྒྱུ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་རྒྱུ་ལོ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་བཞོས་པའི་བཞོས་ཐོབ་ཡིན་ན།
ཆ་གྲངས་དང་། ཡ་གྲངས་གང་རུང་ཡིན་པས་བྱས་ཟེར་ན། $0 \div 7 = 0$ དེ་ཆོས་ཅན།
ཆ་གྲངས་དང་། ཡ་གྲངས་གང་རུང་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་གང་
ཡང་རུང་བ་ཞིག་བཞོས་པའི་བཞོས་ཐོབ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱས་པ་
ཁས། མ་གྲུབ་ན། $0 \div 7 = 0$ དེ་ཆོས་ཅན། གྲངས་གང་ཡང་རུང་
བ་ཞིག་བཞོས་པའི་བཞོས་ཐོབ་ཡིན་པར་ཐལ། 7 གྱིས་ 0 ལ་
བཞོས་པའི་བཞོས་ཐོབ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདྲོད་ན། $0 \div$





$7 = 0$ དེ་ཚོས་ཅན། དེ་གཉིས་གང་རུང་མ་ཡིན་པར་ཐལ། 0 ཡིན་པའི་ཕྱིར།



བཞོ་བྱ་གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་ན། བཞོས་ཐོབ་གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་པས་བྱ་ཟེར་ན། $124 \div 2 = 62$ ཚོས་ཅན། བཞོས་ཐོབ་གངས་



གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་པར་ཐལ། བཞོ་བྱ་གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། $124 \div 2 = 62$ དེ་ཚོས་ཅན། བཞོ་བྱ་གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་པར་ཐལ། བཞོ་བྱ་བརྒྱ་གནས་ཀྱི་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན། $124 \div 2 = 62$ ཚོས་ཅན། བཞོས་ཐོབ་གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བཞོས་ཐོབ་གངས་གནས་གཉིས་ལྷན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། $124 \div 2 = 62$ ཚོས་ཅན། བཞོས་

ཐོབ་གངས་གནས་གཉིས་ལྷན་ཡིན་པར་ཐལ། བཞོས་ཐོབ་བརྒྱ་གནས་ཀྱི་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



བཞོད་བྱེད་ཡ་གངས་ཡིན་ན། བཞོས་ཐོབ་ཡ་གངས་ཡིན་པས་བྱ་ཟེར་ན། $18 \div 3 = 6$ ཚོས་ཅན། བཞོས་ཐོབ་ཡ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། བཞོད་བྱེད་ཡ་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། $18 \div 3 = 6$ ཚོས་ཅན། བཞོད་བྱེད་ཡ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། བཞོད་བྱེད་ 3 ཡིན་པ་གང་ཞིག་ཡ་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན། $18 \div 3 = 6$ ཚོས་ཅན། བཞོས་ཐོབ་ཡ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བཞོས་ཐོབ་ 6 ཡིན་པའི་ཕྱིར།





༡། $3 \div 3$ ཆོས་ཅན། བཞོད་ཅིས་ཡིན་པར་ཐལ།

༢། $5 - 4$ ཆོས་ཅན། རྟོམ་ཅིས་ཡིན་པར་ཐལ།

༣། $5 + 3$ ཆོས་ཅན། བཞོད་ཅིས་ཡིན་པར་ཐལ། སྒྱར་ཅིས་ཡིན་པའི་བྱིར།

༤། 15 ཆོས་ཅན། བཞོས་ཐོབ་ཀྱི་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། གངས་ཡིན་པའི་བྱིར།





སྒྲིབ་ཆུང་བྱུང་བ།

བཞོད་གྲངས་བཞད་པ།

བཞོད་གྲངས་ཞེས་པ་ནི། གྲངས་ཤིག་གིས་གྲངས་གཞན་ཞིག་ལ་མིལ་པོར་བཞོ་སྟབ་ན།
 བཞོད་བྱེད་གྲངས་དེ་བཞོ་བྱའི་གྲངས་ཀྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན། དཔེར་ན། 1 , 2 , 5 , 10 བཅས་ནི་
 10 ཡི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་པ་དང་། 1 དང་ 17 ནི་ 17 ཀྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

✱ ✱ ལྷ་བཞི།

✱ ལྷ་མ་ཡིན་ལ། ལྷ་མ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།

✱ ལྷ་མ་ཡིན་ལ། ལྷ་མ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།

✱ གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ལྷ།

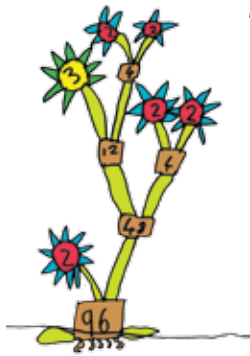
✱ གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།





རྒྱུ་རི་ལྟར་ཆོས་ཅན། 18 གྱི་བགོད་གྲངས་དང་། 12 གྱི་བགོད་གྲངས་གཉིས་ལ་སྟ་གསུམ་
སྟ་བཞི། འགལ་བ། དོན་གཅིག་གི་སྟོན་སྟེ་མི་འདྲ་བའི་བྱང་པར་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཉགས་
མ་གྲུབ། འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ། འདོད།
ཞོག་སྟ་བཞི་ཡོད་པར་འདོད།

སྟ་དང་པོ། སྟ་མ་ཡིན་ལ། ཕྱི་མ་མ་ཡིན་པའི་སྟ།



སྟ་བཞི་མེད་པར་ཐལ། 18 གྱི་བགོད་གྲངས་ཡིན་ན། 12 གྱི་བགོད་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་
པའི་ཕྱིར། ཉགས་མ་གྲུབ། དེ་ཡིན་ན། 12 གྱི་བགོད་གྲངས་ཡིན་པས་མ་བྱུང་
པར་ཐལ། འདོད། ཞོག་ 9 ཆོས་ཅན། དེ་ཆོས་ཅན། 18 གྱི་བགོད་གྲངས་
ཡིན་པར་ཐལ། འདོད། 9 ཆོས་ཅན། དེ་ཡིན་ཏེ། 18 དེ་ 9 ཡི་ལྟ་བུ་གྲངས་
ཡིན་པའི་ཕྱིར། 18 དེ་ 9 ཡི་ལྟ་བུ་གྲངས་ཡིན་ན། 9 དེ་ 18 གྱི་བགོད་
གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། འདོད། 9 ཆོས་ཅན། 12 གྱི་བགོད་གྲངས་
མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད། དེ་ཆོས་ཅན། 12 གྱི་བགོད་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ།
12 དེ་ 9 ཡི་ལྟ་བུ་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་མ་ཡིན་ན། 12 གྱི་བགོད་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་
པར་ཐལ། འདོད།

སྟ་གཉིས་ལ། ཕྱི་མ་ཡིན་ལ། སྟ་མ་མ་ཡིན་པའི་སྟ།

12 གྱི་བགོད་གྲངས་ཡིན་ན། 18 གྱི་བགོད་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་ཕྱིར། ཉགས་མ་གྲུབ།



12 གྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་ན། 18 གྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་པས་མ་བྱས་པར་ཐལ། **འདྲི།** ཞོག 4
 ཆོས་ཅན། དེ་ཆོས་ཅན། 12 གྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲི།** 4 ཆོས་ཅན། 12 གྱི་
 བཞོད་གྲངས་ཡིན་ཏེ། 12 **དེ་ 4 ཡི་ལྷབ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།** དེ་ཡིན་ན། 12 གྱི་བཞོད་གྲངས་
 ཡིན་པས་བྱས་པར་ཐལ། **འདྲི།**



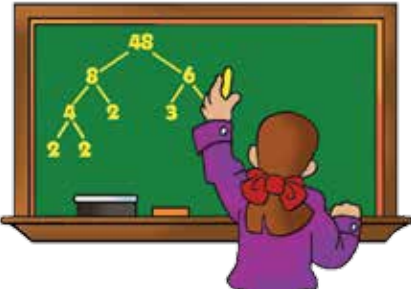
4 ཆོས་ཅན། 18 གྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲི།** 4
 ཆོས་ཅན། 18 གྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ། 18 **དེ་ 4 ཡི་ལྷབ་**
གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་མ་ཡིན་ན། 18 གྱི་བཞོད་གྲངས་མ་
 ཡིན་པས་བྱས་པར་ཐལ། **འདྲི།**

ཐུ་གསུམ་པ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ།

12 གྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་ན། 18 གྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱས་པའི་ཕྱིར། **རྟགས་མ་**
བྱུང། 12 གྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་ན། 18 གྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་པས་མ་བྱས་པར་ཐལ། **འདྲི།**
 ཞོག 6 ཆོས་ཅན། 6 ཆོས་ཅན། 12 གྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲི།** 6 ཆོས་ཅན།
 12 གྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་ཏེ། 12 **དེ་ཁྱོད་གྱི་ལྷབ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།** དེ་ཁྱོད་གྱི་ལྷབ་གྲངས་
 ཡིན་ན། ཁྱོད་དེའི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་པས་བྱས་པར་ཐལ། **འདྲི།** 6 ཆོས་ཅན། 18 གྱི་བཞོད་
 གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲི།** 6 ཆོས་ཅན། 18 གྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་ཏེ། 18 **ཁྱོད་གྱི་ལྷབ་**
གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། 18 ཁྱོད་གྱི་ལྷབ་གྲངས་ཡིན་ན། ཁྱོད་ 18 གྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་པས་བྱས་
 པར་ཐལ། **འདྲི།**



ཐུ་བཞི་པ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

12 གྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་ན། 18 གྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་པས་བྱ་བ་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་
 ཐུ། 12 གྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་ན། 18 གྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་པས་མ་བྱ་བ་པར་ཐུ། འདོད།

 ཞོག 13 ཆོས་ཅན། 13 ཆོས་ཅན། 12 གྱི་བཞོད་གྲངས་མ་
 ཡིན་པར་ཐུ། འདོད། 13 ཆོས་ཅན། 12 གྱི་བཞོད་གྲངས་
 མ་ཡིན་ཏེ། 12 བྱོད་གྱི་ལྷ་བ་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་མ་
 ཡིན་ན། བྱོད་ 12 གྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱ་བ་པར་ཐུ།
 འདོད། 13 ཆོས་ཅན། 18 གྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐུ།
 འདོད། 13 ཆོས་ཅན། 18 གྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ། 18 བྱོད་གྱི་ལྷ་བ་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
 དེ་མ་ཡིན་ན། 18 གྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱ་བ་པར་ཐུ། འདོད།

དོགས་དབྱེད་ས་བོན།

 ཁ་ཅིག་ན་རེ། བཞོད་གྲངས་ཡིན་ན། 12 གྱི་བཞོད་
 གྲངས་ཡིན་པས་བྱ་བ་ཐེར་ན། 5 ཆོས་ཅན། 12 གྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་པར་
 ཐུ། བཞོད་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་བ་པ་ལས། མ་གྲུབ་ན། 5 ཆོས་ཅན།
 བཞོད་གྲངས་ཡིན་པར་ཐུ། 10 ཡི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་
 ན། 5 ཆོས་ཅན། 10 ཡི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་པར་ཐུ། 10 བྱོད་གྱི་ལྷ་བ་
 གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདོད་ན། 5 ཆོས་ཅན། 12 གྱི་བཞོད་གྲངས་

བཞོད་གྲངས་ཡིན་
 ན་ 12 གྱི་བཞོད་
 གྲངས་ཡིན་པས་
 ཐུ།





མ་ཡིན་པར་ཐལ། 12 ཁྱོད་ཀྱི་ལྷན་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



གྲངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་ན། 2 ཀྱིས་ཉིལ་པོར་བགོ་སྟབས་
 ཐལ་བྱེད་ན། 829 ཆོས་ཅན། 2 ཀྱིས་ཉིལ་པོར་བགོ་སྟབས་པར་ཐལ། གྲངས་གནས་གསུམ་
 ལྷན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཐལ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 829 ཆོས་ཅན། གྲངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་
 པར་ཐལ། གཅིག་གནས་དང་བཅུ་གནས་བརྒྱ་གནས་གསུམ་ཀ་ལྷན་པའི་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
 རྩ་བར་འདོད་ན། 829 ཆོས་ཅན། 2 ཀྱིས་ཉིལ་པོར་བགོ་སྟབས་པར་ཐལ། ཡ་གྲངས་ཡིན་པའི་
 ཕྱིར།



ཆ་གྲངས་ཡིན་ན། 3 ཀྱིས་ཉིལ་པོར་བགོ་སྟབས་ཐལ་བྱེད་ན། 36 ཆོས་ཅན། 3 ཀྱིས་ཉིལ་པོར་བགོ་སྟབས་པར་ཐལ། ཆ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཐལ་
 པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 36 ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། 2 ཀྱི་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
 རྩ་བར་འདོད་ན། 36 ཆོས་ཅན། 3 ཀྱིས་ཉིལ་པོར་བགོ་སྟབས་པར་ཐལ། 3 ཀྱི་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པའི་
 ཕྱིར།





སྒྲིབ་ཆ་ན།



༡༽ གཤམ་གྱི་རི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡། གྲངས་ཡིན་ན། བཞོད་གྲངས་ཡིན་པས་བྱལ་བཅ།

༢། ཨིལ་གྲངས་གང་ཞིག་གཅིག་གནས་སུ་ 0, 2, 4, 6, 8 གང་རུང་མེད་ན། 2 ཀྱིས་ཨིལ་
ཕོར་བཞོ་མི་སྤུབ་པས་བྱལ་བཅ།

༣། གྲངས་ཤིག་ལ་ 6, དང་ 8 རེ་རེས་ཨིལ་ཕོར་བཞོ་སྤུབ་མིན་གྱི་ཆོད་ལྷ་ངི་ལྷར་བྱེད་
དཔོས་སཅ།

༤། གཤམ་གྱི་གྲངས་རྣམས་ 3 ཀྱིས་ཨིལ་ཕོར་བཞོ་སྤུབ་བཅ།

96, 986, 1258, 4332, 12583, 438750, 639210, 1000000

ཁ༽ ལྷ་གསུམ། ལྷ་བཞི། འགལ་བ། རོན་གཅིག་གི་བྱུང་པར་བྲིས།

༡། 3 ཀྱིས་ཨིལ་ཕོར་བཞོ་སྤུབ་པའི་གྲངས་དང་། ཆ་གྲངས་གཉིས་ལ་སྟ།

༢། 4 ཡིས་ཨིལ་ཕོར་བཞོ་སྤུབ་པའི་གྲངས་དང་། 7 ཀྱིས་ཨིལ་ཕོར་བཞོ་སྤུབ་པའི་གྲངས་
གཉིས་ལ་སྟ།

༣། 5 ཡིས་ཨིལ་ཕོར་བཞོ་སྤུབ་པའི་གྲངས་དང་། ཡ་གྲངས་གཉིས་ལ་སྟ།

༤། 8 ཀྱིས་ཨིལ་ཕོར་བཞོ་སྤུབ་པའི་གྲངས་དང་། 18 གཉིས་ལ་སྟ།



ག༽ གཤམ་གྱི་དམ་བཅའ་རྣམས་ལ་རྟགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་གནས་གཉིས་ལྷན་ཡིན་ན། 5 ཡིས་རྩིལ་པོར་བགོ་མི་ཐུབ་པས་
བྱ་བ་ཟེར་ན།

༢། ལ་ཅིག་ན་རེ། 3 གྱིས་རྩིལ་པོར་བགོ་ཐུབ་ན། 2 གྱིས་རྩིལ་པོར་བགོ་ཐུབ་པས་བྱ་བ་ཟེར་
ན།

༣། ལ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་གཅིག་གནས་སུ་ 0 དང་། 5 གང་རུང་
ཡོད་ན། 5 ཡིས་རྩིལ་པོར་བགོ་མི་ཐུབ་པས་བྱ་བ་ཟེར་ན།

༤། ལ་ཅིག་ན་རེ། ཡ་གྲངས་ཡིན་ན། 64 ཡི་བགོད་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱ་བ་ཟེར་ན།

ང༽ གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་ལན་གང་རུང་འདེབས་དགོས།

༡། 6 ཆོས་ཅན། 18 གྱི་བགོད་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༢། 27 ཆོས་ཅན། 2 གྱིས་བགོ་ཐུབ་པར་ཐལ།

༣། 8 ཆོས་ཅན། 9 ཡི་བགོད་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཡ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

༤། 56 ཆོས་ཅན། 5 ཡིས་བགོ་ཐུབ་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།





སྒྲིབ་ཆན་དབྱེ་བ།

ལྷ་བ་གྲངས་བཞད་པ།

གྲངས་ཤིག་གིས་གྲངས་གཞན་ཞིག་ལ་བགོས་ལྷག་མེད་པར་བགོ་ཐུབ་ན་བགོ་བྱ་དེ་བགོད་
བྱེད་ཀྱི་ལྷ་བ་གྲངས་སམ། གྲངས་ཤིག་རིལ་གྲངས་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་ཐོབ་ཆང་མ་གྲངས་དེའི་
ལྷ་བ་གྲངས་ཡིན། དཔེར་ན། 3 ཀྱི་ལྷ་བ་གྲངས་ནི། 3 , 6 , 9 , 12 , 15... ལྟ་བུ།



འགལ་བ།

8 ཀྱི་
ལྷ་བ་གྲངས་དང་། 4 ཡི་
བགོད་གྲངས་ལ། ལྷ་གསུམ་ལྷ་བཞི།
འགལ་བ། འོན་ཀྱང་ཅིག་གི་སྒྲིབ་ནས་མི་
འདྲ་བའི་བྱེད་པར་འདྲིལ་རྒྱ་མེད་
པའི་བྱིར།



སྒྲིབ་ཅི་ལྟར་ཆོས་ཅན། 6 གི་ལྷ་བ་གྲངས་དང་། 3 ཀྱི་བགོད་གྲངས་ལ། ལྷ་
གསུམ་ལྷ་བཞི། འགལ་བ། འོན་ཀྱང་ཅིག་གི་སྒྲིབ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱེད་པར་
འདྲིལ་རྒྱ་མེད་པའི་བྱིར། **རྟགས་མ་གྲུབ།** འདྲིལ་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ།
འདོད། ཞོག འགལ་བ་ཡིན་པར་འདོད། དེ་གཉིས་ཆོས་ཅན། འགལ་བ་
ཡིན་པར་ཐལ། **འདོད།** དེ་གཉིས་ཆོས་ཅན། འགལ་བ་ཡིན་ཏེ། **ཐ་དད་**



གང་ཞིག་གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཐ་དད་གང་ཞིག་གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་
 ཆོས་ཡིན་ན། འགལ་བ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། **འདྲོད།** དེ་གཉིས་ཆོས་ཅན། ཐ་དད་ཡིན་པར་
 ཐལ། **འདྲོད།** དེ་གཉིས་ཆོས་ཅན། ཐ་དད་ཡིན་ཏེ། **སྔ་སྔ་བའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།** སྔ་སྔ་བའི་
 ཆོས་ཡིན་ན། ཐ་དད་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། **འདྲོད།** དེ་གཉིས་ཆོས་ཅན། གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་
 པའི་ཆོས་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲོད།** དེ་གཉིས་ཆོས་ཅན། གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་ཏེ།
གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་མེད་པའི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་མེད་པའི་ཆོས་ཡིན་ན། གཞི་
 མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། **འདྲོད།**

ཆ་གངས་ཀྱི་ལྷབ་གངས་ཡིན་ན། ཡ་
 གངས་ཀྱི་ལྷབ་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང།

དོགས་དབྱེད་སྒོ་



ཆ་གངས་ཀྱི་ལྷབ་གངས་ཡིན་ན། ཡ་གངས་ཀྱི་ལྷབ་གངས་མ་
 ཡིན་པས་བྱུང་བེར་ན། 6 ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་ཀྱི་ལྷབ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གངས་ཀྱི་ལྷབ་
 གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱུང་པ་ལས། མ་གྲུབ་ན། 2 ཆོས་ཅན། 6 གི་བཞོད་གངས་མ་ཡིན་པར་
 ཐལ། 6 དེ་ 2 ཀྱི་ལྷབ་གངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། 6 དེ་ 2 ཀྱི་ལྷབ་གངས་མ་ཡིན་པར་
 ཐལ། ཆ་གངས་ཀྱི་ལྷབ་གངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཏྲགས་ལས།



གངས་དེ་ཡི་ལྷབ་གངས་ཡིན་ན། གངས་དེ་ལས་མང་བ་ཡིན་
 པས་བྱུང་བེར་ན། 7 ཆོས་ཅན། 7 ལས་མང་བ་ཡིན་པར་ཐལ། 7 ཀྱི་ལྷབ་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
 བྱུང་པ་ལས། མ་གྲུབ་ན། 7 ཆོས་ཅན། བྱོད་བྱོད་ཀྱི་ལྷབ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། བྱོད་གངས་ཡིན་
 པའི་ཕྱིར། མ་བྱུང་བེར་ན། བྱུང་པ་ཡོད་པར་ཐལ། གངས་ཆང་མ་གངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷབ་གངས་



ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཡིན་པར་ཐལ། འཛིན་རིམ་དྲུག་པའི་ཡང་ཅིས་སློབ་དེབ་ཀྱི་ཤོག་
གངས་ ༩༦ ལ། གངས་ཚང་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷབ་གངས་ཡིན། ཞེས་བཤད་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདོད་
ན། 7 ཆོས་ཅན། 7 ལས་མང་བ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། 7 ཡིན་པའི་ཕྱིར།



གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་ན། 60 ཡི་ལྷབ་གངས་མ་ཡིན་
པས་བྱ་བ་ཅན། 120 ཆོས་ཅན། 60 ཡི་ལྷབ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གངས་གནས་གསུམ་
ལྷན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་བ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 120 ཆོས་ཅན། གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་
པར་ཐལ། 120 ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན། 120 ཆོས་ཅན། 60 ཡི་ལྷབ་གངས་ཡིན་པར་
ཐལ། 4, 5, 6 བཅས་ཀྱིས་བགོ་བྱ་བ་པའི་གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་བྱ་བ་ཅན།
དེ་བྱ་བ་པར་ཐལ། འཛིན་རིམ་དྲུག་པའི་ཡང་ཅིས་སློབ་དེབ་ཀྱི་ཤོག་གངས་ ༩༦ ལ། 60 ཡི་ལྷབ་
གངས་ལ་ 4, 5, 6 བཅས་ཀྱིས་བགོ་བྱ་བ། དེར་བརྟེན། 4, 5, 6 བཅས་ཀྱིས་བགོ་བྱ་བ་པའི་གངས་
གནས་ 3 ཅན་ཀྱི་གངས་ཀ་ཚུང་ཤོས་ནི་ 120 ཡིན། ཞེས་བཤད་པའི་ཕྱིར།





ལྷོ་ཆོན།



ཀ། གཤམ་གྱི་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བློས།

༡། 12 ཆོས་ཅན། 3 དང་ 4 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་གྲངས་ཚུང་ཤོས་ཡིན་ཏེ།

༢། 4, 5, 6 བཅས་ཀྱིས་བཞོ་བྱུང་པའི་གྲངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་ན། 60 ཡི་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་བཅ།

༣། གཅིག་ནས་སྟོང་བར་གྱི་གྲངས་ཡིན་ན། བྱོད་ལ་ 9 ཡི་ལྷན་གྲངས་ཡོད་པས་བྱུང་བཅ།

༤། 5 ཡི་ལྷན་གྲངས་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་བཅ།

ཁ། གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་སྤྱི་གཞི་ཡོད་དམ།

༡། 4 ཡི་ལྷན་གྲངས་དང་། 4 གཉིས་ལ་སྤྱི།

༢། 9 ཡི་ལྷན་གྲངས་དང་། ཆ་གྲངས་ལ་སྤྱི།

༣། གྲངས་གནས་བཞི་ལྷན་དང་། 3 གྱི་ལྷན་གྲངས་ལ་སྤྱི།

༤། གྲངས་གནས་གཉིས་ལྷན་གྱི་ཡ་གྲངས་དང་། 6 གྱི་ལྷན་གྲངས་ལ་སྤྱི།

ག། གཤམ་གྱི་དམ་བཅའ་རྣམས་ལ་རྟགས་གསལ་ཅེ་ཐོངས།

༡། གཅིག་ན་ཅེ། གྲངས་ཡིན་ན། 4 ཡི་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་བཅེན་ན།

༢། གཅིག་ན་ཅེ། གྲངས་གནས་གཉིས་ལྷན་གྱི་གྲངས་ཡིན་ན། 7 གྱི་ལྷན་གྲངས་མ་ཡིན་



པས་བྱ་བ་ཟེར་ན།

༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། བྲངས་གནས་གསུམ་ལྟན་གྱི་བྲངས་ཡིན་ན། 9 ཡི་ལྟན་བྲངས་ཡིན་པས་
བྱ་བ་ཟེར་ན།

༢། ལ་ཅིག་ན་རེ། 0 ཅན་གྱི་བྲངས་གནས་གཉིས་ལྟན་ཡིན་ན། ལྟན་བྲངས་མ་ཡིན་པས་
བྱ་བ་ཟེར་ན།

ང་། གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་ལན་གང་རུང་འདེབས་དགོས།

༡། 18 ཆོས་ཅན། 9 ཡི་ལྟན་བྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༢། 27 ཆོས་ཅན། 25 ཡི་ལྟན་བྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༣། 14 ཆོས་ཅན། 2 གྱི་ལྟན་བྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། 3 གྱི་ལྟན་བྲངས་ཡིན་པའི་བྱིར།





སྒྲིབ་ཆོན་བཅུ་པ།

སྒྲིབ་ཆོན་གྲངས་བཤད་པ།

སྒྲིབ་ཆོན་གྲངས་ཞེས་པ་ནི། གྲངས་གཉིས་སམ་དུ་མར་སྒྲིབ་མཐུན་དུ་ཡོད་པའི་བཤོད་

12 དང་ 16 གི་བཤོད་གྲངས་ནི།

$12 = 1, 2, 4, 6, 12$

$16 = 1, 2, 4, 8, 16$

12 དང་ 16 གི་སྒྲིབ་ཆོན་གྲངས་ནི་ 1, 2, 4 བཅས་རེད།



གྲངས་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། 12 གཉིས་ཀྱི་བཤོད་གྲངས་ནི། 1, 2,

4, 6, 12 ཡིན་ལ། 16 གི་བཤོད་གྲངས་ནི། 1, 2, 4, 8, 16 ཡིན།

དེར་བརྟེན། 12 དང་ 16 གི་སྒྲིབ་ཆོན་གྲངས་ནི། 1, 2, 4

ཡིན་པ་ལྟ་བུ། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་ན། ཁྱོད་ཀྱི་བཤོད་གྲངས་ཚུང་

ཤོས་ 1 དང་། ཁྱོད་ཀྱི་བཤོད་གྲངས་ཆེ་ཤོས་དེ་གྲངས་རང་ཉིད་

ཡིན་པས་བྱུང་། དཔེར་ན། 10 ཡི་བཤོད་གྲངས་ཚུང་ཤོས་དེ་ 1

དང་། ཆེ་ཤོས་དེ་ 10 རང་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ལོ།



 མུ་གསུམ།

 བྱི་མ་ཡིན་ལ་སྤྲ་མ་མ་ཡིན་པའི་མུ།

 གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་མུ།

 གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་མུ།

རྒྱུ་ ཇི་ལྟར་ཆོས་ཅན། 4 དང་། 12 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་འབྲེལ་གྲངས་དང་། བཟོད་གྲངས་
གཉིས་ལ། མུ་གསུམ་མུ་བཞི། འགལ་བ། འོན་ཀྱང་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་འབྲེལ་གྲངས་ལ་
སྤྱི་འབྲེལ་པའི་ཕྱིར། **རྟགས་མ་གྲུབ།** འོན་ཀྱང་སྤྱི་འབྲེལ་པར་ཐལ། **འདྲི།** ཞོག མུ་གསུམ་ཡོད་པར་
འདྲི། མུ་གསུམ་མེད་པར་ཐལ། གང་ལ་གང་གིས་བྱས། 4 དང་། 12 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་འབྲེལ་
གྲངས་ཡིན་ན། བཟོད་གྲངས་ཡིན་པས་བྱས།

བྱི་མ་ཡིན་ལ་སྤྲ་མ་མ་ཡིན་པའི་མུ།

བཟོད་གྲངས་ཡིན་ན། 4 དང་། 12 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་འབྲེལ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱས་པའི་ཕྱིར།
རྟགས་མ་གྲུབ། བཟོད་གྲངས་ཡིན་ན། 4 དང་། 12 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་འབྲེལ་གྲངས་ཡིན་པས་མ་
བྱས་པར་ཐལ། **འདྲི།** ཞོག 7 དང་། 14 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་འབྲེལ་གྲངས་ 7 ཆོས་ཅན། 7 དང་།
14 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་འབྲེལ་གྲངས་ 7 ཆོས་ཅན། བཟོད་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲི།** 7 དང་།
14 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་འབྲེལ་གྲངས་ 7 ཆོས་ཅན། བཟོད་གྲངས་ཡིན་ཏེ། 14 ཡི་བཟོད་གྲངས་ཡིན་



པའི་ཕྱིར། དེ་ཡིན་ན། བཞོད་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། འདོད།

གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ལྷ།

4 དང་། 12 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་ན། བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་
 ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ། 4 དང་། 12 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་ན། བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་
 པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ། འདོད། ཞོག 4 ཆོས་ཅན། 4 ཆོས་ཅན། 4 དང་། 12 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་
 བཞོད་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད། དེ་ཆོས་ཅན། 4 དང་། 12 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་བཞོད་གྲངས་
 ཡིན་ཏེ། 4 དང་། 12 གཉིས་ཁྱོད་ཀྱི་ལྷ་བཞོད་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡིན་ན། ཁྱོད་ 4 དང་། 12
 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་བཞོད་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། འདོད། 4 ཆོས་ཅན། བཞོད་གྲངས་ཡིན་
 པར་ཐལ། འདོད། 4 ཆོས་ཅན། བཞོད་གྲངས་ཡིན་ཏེ། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡིན་
 ན། བཞོད་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། འདོད།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།

4 དང་། 12 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་ན། བཞོད་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་
 ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ། 4 དང་། 12 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་ན། བཞོད་གྲངས་ཡིན་
 པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ། འདོད། ཞོག སྤྱི་གྲུ་ཆོས་ཅན། སྤྱི་གྲུ་ཆོས་ཅན། 4 དང་། 12 གཉིས་ཀྱི་
 སྤྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད། སྤྱི་གྲུ་ཆོས་ཅན། 4 དང་། 12 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་
 བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ། བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་ན། 4 དང་།
 12 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་བཞོད་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། འདོད། སྤྱི་གྲུ་ཆོས་ཅན། བཞོད་

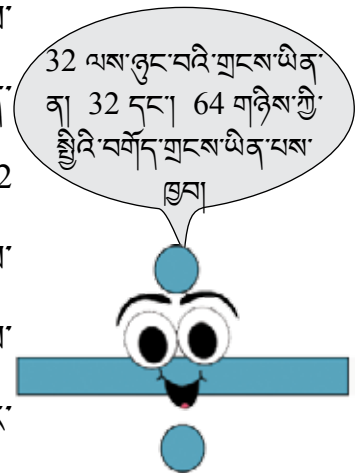


གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲད།** སྒྲ་གཞི་ཅན། བཤོད་གངས་མ་ཡིན་ཏེ། **གངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།** གངས་མ་ཡིན་ན། བཤོད་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱས་པར་ཐལ། **འདྲད།**

དོགས་དབྱེད་ས་བོན།



32 ལས་ཉུང་བའི་གངས་ཡིན་ན། 32 དང་། 64 གཉིས་ཀྱི་
སྒྲིའི་བཤོད་གངས་ཡིན་པས་བྱས་ཟེར་ན། 15 ཆོས་ཅན། 32 དང་། 64 གཉིས་ཀྱི་སྒྲིའི་བཤོད་
གངས་ཡིན་པར་ཐལ། 32 ལས་ཉུང་བའི་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱས་
པ་ལས། མ་གྲུབ་ན། 15 ཆོས་ཅན། 32 ལས་ཉུང་བའི་གངས་ཡིན་
པར་ཐལ། 15 ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྩ་བར་འདྲོད་ན། 15 ཆོས་ཅན། 32
དང་། 64 གཉིས་ཀྱི་སྒྲིའི་བཤོད་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་གཉིས་
སྒྲ་མོང་གི་བཤོད་གངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། 15 ཆོས་
ཅན། 32 དང་། 64 གཉིས་ཀྱི་སྒྲ་མོང་གི་བཤོད་གངས་མ་ཡིན་པར་
ཐལ། དེ་གཉིས་གང་གིས་བྱང་ 15 ལ་བཤོས་ལྷག་མེད་པར་བཤོ་མི་
སྒྲུབ་པའི་ཕྱིར།



20 དང་། 28 གཉིས་ཀྱི་སྒྲིའི་བཤོད་གངས་ཡིན་ན། གངས་
གཞན་ཀྱི་བཤོད་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱས་ཟེར་ན། 1, 2, 4 རོགས་ཆོས་ཅན། གངས་གཞན་ཀྱི་
བཤོད་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། 20 དང་། 28 གཉིས་ཀྱི་སྒྲིའི་བཤོད་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱས་



པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 1, 2, 4 སྒྲིམ་ཆོས་ཅན། 20 དང་། 28 གཉིས་ཀྱི་སྒྲིམ་ཆོས་ཅན་གྱི་ཐུན་མོང་གི་བཤོད་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྩ་བར་འདོད་ན། 1, 2, 4 སྒྲིམ་ཆོས་ཅན། གྲངས་གཞན་གྱི་བཤོད་གྲངས་ཡིན་པར་ཐུག། 36 གི་བཤོད་གྲངས་ཡང་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། 1, 2, 4 སྒྲིམ་ཆོས་ཅན། 36 གི་བཤོད་གྲངས་ཡིན་པར་ཐུག། 20 དང་། 28, 36 གསུམ་གྱི་སྒྲིམ་ཆོས་ཅན་གྱི་བཤོད་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



༨༥ ལ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་གནས་གཉིས་ལྡན་ཡིན་ན། སྒྲིམ་ཆོས་ཅན་གྱི་བཤོད་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱ་བ་ཅན་ན། 10 ཆོས་ཅན། སྒྲིམ་ཆོས་ཅན་གྱི་བཤོད་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐུག། གྲངས་གནས་གཉིས་ལྡན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་བ་ཅན་ན། 10 ཆོས་ཅན། གྲངས་གནས་གཉིས་ལྡན་ཡིན་པར་ཐུག། 10 ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྩ་བར་འདོད་ན། 10 ཆོས་ཅན། སྒྲིམ་ཆོས་ཅན་གྱི་བཤོད་གྲངས་ཡིན་པར་ཐུག། 20 དང་། 30, 40 སྒྲིམ་ཆོས་ཅན་གྱི་བཤོད་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། 10 ཆོས་ཅན། 20 དང་། 30, 40 སྒྲིམ་ཆོས་ཅན་གྱི་བཤོད་གྲངས་ཡིན་པར་ཐུག། དེ་གསུམ་གྱི་ཐུན་མོང་གི་བཤོད་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།





སྒྲིང་ཆེན།



ཀ། གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་སྒྲིང་གཞི་ཡོད་དམ།

༡། 7 དང་། སྒྲིང་བཤོད་གྲངས་གཉིས་ལ་སྒྲིང་།

༢། 13 དང་། གྲངས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་གྱི་སྒྲིང་བཤོད་གྲངས་གཉིས་ལ་སྒྲིང་།

༣། སྒྲིང་བཤོད་གྲངས་དང་། སྒྲིང་གསུམ་གཉིས་ལ་སྒྲིང་།

༤། སྒྲིང་བཤོད་གྲངས་དང་། གྲངས་གནས་གཉིས་ལྡན་ལ་སྒྲིང་།

ཁ། གཤམ་གྱི་དམ་བཅའ་རྣམས་ལ་རྒྱགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

༡། ཁ་ཅིག་ན་རེ། 12 ལས་ཉུང་བའི་གྲངས་ཡིན་ན། 12 དང་། 16 གཉིས་ཀྱི་སྒྲིང་བཤོད་
གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་བ་ཡིན་ན།

༢། ཁ་ཅིག་ན་རེ། 20 དང་། 28, 36 གསུམ་གྱི་སྒྲིང་བཤོད་གྲངས་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་ཡིན་
པས་བྱུང་བ་ཡིན་ན།

༣། ཁ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་གནས་གཉིས་ལྡན་ཡིན་ན། རྒྱུད་ལ་སྒྲིང་བཤོད་གྲངས་མེད་པས་
བྱུང་བ་ཡིན་ན།

༤། ཁ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་ཡིན་ན། སྒྲིང་བཤོད་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་བ་ཡིན་ན།



ག། གཤམགསལ་ནམས་ལ་ལན་གང་རུང་འདེབས་དགོས།

༡། 1 ཆོས་ཅན། གངས་ཚང་མའི་སྤྱིའི་བཞོད་གངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༢། 3 ཆོས་ཅན། 20 དང་། 36 གཉིས་ཀྱི་སྤྱིའི་བཞོད་གངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༣། 11 ཆོས་ཅན། གངས་གང་ཡང་རུང་བ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིའི་བཞོད་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། 13
ཡིན་པའི་བྱིར།

༤། 21 ཆོས་ཅན། 3 དང་། 4 གཉིས་ཀྱི་སྤྱིའི་བཞོད་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། གངས་ཡིན་
པའི་བྱིར།





སྒྲིབ་ཆ་བཅུ་གཅིག་པ།

སྒྲིབ་ལྡབ་གྲངས་བཤད་པ།

སྒྲིབ་ལྡབ་གྲངས་ཞེས་པ་ནི། གྲངས་གཉིས་སམ་དུ་མར་སྒྲིབ་མཐུན་དུ་ཡོད་པའི་ལྡབ་གྲངས་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། 8 གྲི་ལྡབ་གྲངས་ནི། 8, 16, 24, 32, 40 སྟགས་ཡིན་ལ། 12 གྲི་ལྡབ་གྲངས་ནི། 12, 24, 36, 48, 60 སྟགས་ཡིན། དེས་ན། 8 དང་། 12 གཉིས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཆ་མང་ངམ་སྒྲིབ་ལྡབ་གྲངས་ནི། 24, 48, 72, 96 སྟགས་ཡིན་པ་ལྟ་བུ།

8 གྲི་ལྡབ་གྲངས་ནི། 8, 16, 24, 32,
12 གྲི་ལྡབ་གྲངས་ནི། 12, 24, 36,



ལྟ་བུ།

- * ལྟ་མ་ཡིན་ལ། ལྟ་མ་མ་ཡིན་པའི་སྟུ།
- * ལྟ་མ་ཡིན་ལ། ལྟ་མ་མ་ཡིན་པའི་སྟུ།
- * གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་སྟུ།
- * གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་སྟུ།

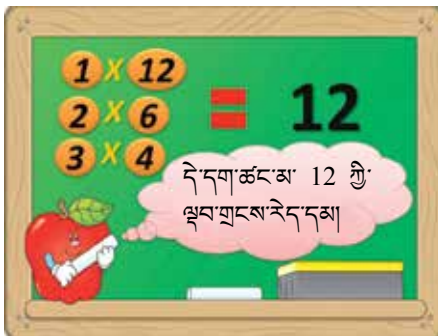
1] ཤེས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱིས་དཔར་འགྲེམས་ཁྱེད་པའི་དཔེ་རིས་ཅན་གྱི་ཆོག་མཛོད། ཅེས་རིག་ཤོག་ངོས་ ༤༩ ལ།



རྒྱུ ཅེ་ལྟར་ཆོས་ཅན། གངས་གནས་གསུམ་ལྟན་གྱི་གངས་དང་། 4 དང་། 6 གི་སྒྱིའི་
ལྟན་གངས་གཉིས་ལ། ལྟན་གསུམ་ལྟན་བཞི། འགལ་བ། རྟོན་གཅིག་གི་སྒོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱང་པར་
འདྲི་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ། འདྲི་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ། འདྲོད། ཞོག ལྟན་བཞི་ཡོད་
པར་འདྲོད།

ལྟན་དང་པོ། ལྟན་མ་ཡིན་ལ། ལྟན་མ་མ་ཡིན་པའི་ལྟན།

ལྟན་བཞི་མེད་པར་ཐལ། གངས་གནས་གསུམ་ལྟན་ཡིན་ན། 4 དང་། 6 གི་སྒྱིའི་ལྟན་གངས་
ཡིན་པས་བྱང་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ། གངས་གནས་གསུམ་ལྟན་ཡིན་ན། 4 དང་། 6 གི་སྒྱིའི་



ལྟན་གངས་ཡིན་པས་མ་བྱང་པར་ཐལ། འདྲོད། ཞོག 107
ཆོས་ཅན། 107 ཆོས་ཅན། གངས་གནས་གསུམ་ལྟན་ཡིན་
པར་ཐལ། འདྲོད། 107 ཆོས་ཅན། གངས་གནས་གསུམ་
ལྟན་ཡིན་ཏེ། 107 ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡིན་ན། གངས་གནས་
གསུམ་ལྟན་ཡིན་པས་བྱང་པར་ཐལ། འདྲོད། 107 ཆོས་ཅན།

4 དང་། 6 གི་སྒྱིའི་ལྟན་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲོད། 107 ཆོས་ཅན། 4 དང་། 6 གི་སྒྱིའི་
ལྟན་གངས་མ་ཡིན་ཏེ། 4 ཡི་ལྟན་གངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་མ་ཡིན་ན། 4 དང་། 6 གི་སྒྱིའི་
ལྟན་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱང་པར་ཐལ། འདྲོད།

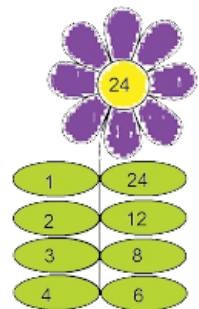


ཐུ་གཉིས་པ། བྱི་མ་ཡིན་ལ། སྒྲ་མ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

4 དང་། 6 གི་སྦྱིའི་ལྷབ་གངས་ཡིན་ན། གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་པས་བྱབ་པའི་ཐུར།
 རྟགས་མ་གྲུབ། 4 དང་། 6 གི་སྦྱིའི་ལྷབ་གངས་ཡིན་ན། གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་པས་མ་
 བྱབ་པར་ཐལ། **འདྲོད།** ཞོག 36 ཆོས་ཅན། 36 ཆོས་ཅན། 4 དང་། 6 གི་སྦྱིའི་ལྷབ་གངས་ཡིན་
 པར་ཐལ། **འདྲོད།** 36 ཆོས་ཅན། 4 དང་། 6 གི་སྦྱིའི་ལྷབ་གངས་ཡིན་ཏེ། 4 ཡི་ལྷབ་གངས་
 ཡིན་པ་གང་ཞིག 6 གི་ལྷབ་གངས་ཀྱང་ཡིན་པའི་ཐུར། དེ་ཡིན་ན། 4 དང་། 6 གི་སྦྱིའི་ལྷབ་
 གངས་ཡིན་པས་བྱབ་པར་ཐལ། **འདྲོད།** 36 ཆོས་ཅན། གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་མ་ཡིན་པར་
 ཐལ། **འདྲོད།** 36 ཆོས་ཅན། གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་མ་ཡིན་ཏེ། གངས་གནས་གཉིས་ལྷན་
 ཡིན་པའི་ཐུར། དེ་ཡིན་ན། གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་མ་ཡིན་པས་བྱབ་པར་ཐལ། **འདྲོད།**

ཐུ་གསུམ་པ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ།

གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་ན། 4 དང་། 6 གི་སྦྱིའི་ལྷབ་གངས་མ་ཡིན་
 པས་བྱབ་པའི་ཐུར། རྟགས་མ་གྲུབ། གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་ན། 4
 དང་། 6 གི་སྦྱིའི་ལྷབ་གངས་མ་ཡིན་པས་མ་བྱབ་པར་ཐལ། **འདྲོད།** ཞོག 108
 ཆོས་ཅན། 108 ཆོས་ཅན། གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲོད།**
 108 ཆོས་ཅན། གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་ཡིན་ཏེ། 108 ཡིན་པའི་ཐུར། དེ་
 ཡིན་ན། གངས་གནས་གསུམ་ལྷན་གྱི་གངས་ཡིན་པས་བྱབ་པར་ཐལ། **འདྲོད།** 108 ཆོས་ཅན། 4
 དང་། 6 གི་སྦྱིའི་ལྷབ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲོད།** 108 ཆོས་ཅན། 4 དང་། 6 གི་སྦྱིའི་ལྷབ་
 གངས་ཡིན་ཏེ། 12 གྱི་ལྷབ་གངས་ཡིན་པའི་ཐུར། 12 གྱི་ལྷབ་གངས་ཡིན་ན། 4 དང་། 6 གི་





སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱ་ལ་ལོ་ལྷ་མོ། འདྲོད།

ལྷ་མོ་ལ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་མོ།

གྲངས་གནས་གསུམ་ལྷ་མོ་མ་ཡིན་ན། 4 དང་། 6 གི་སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱ་ལ་ལོ་ལྷ་མོ་
 ལྷ་མོ། ལྷ་མོ་མ་ལྷ་མོ། གྲངས་གནས་གསུམ་ལྷ་མོ་མ་ཡིན་ན། 4 དང་།
 6 གི་སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་གྲངས་ཡིན་པས་མ་བྱ་ལ་ལོ་ལྷ་མོ། འདྲོད། ལོ་ལྷ་མོ་ 9
 ལོ་ལྷ་མོ། 9 ལོ་ལྷ་མོ། གྲངས་གནས་གསུམ་ལྷ་མོ་མ་ཡིན་པས་མ་བྱ་ལ་ལོ་ལྷ་མོ།
 འདྲོད། 9 ལོ་ལྷ་མོ། གྲངས་གནས་གསུམ་ལྷ་མོ་མ་ཡིན་ཏེ། གྲངས་
 གནས་གཅིག་ལྷ་མོ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ། དེ་ཡིན་ན། གྲངས་གནས་གསུམ་
 ལྷ་མོ་མ་ཡིན་པས་བྱ་ལ་ལོ་ལྷ་མོ། འདྲོད། 9 ལོ་ལྷ་མོ། 4 དང་། 6 གི་སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་གྲངས་མ་ཡིན་
 པས་མ་བྱ་ལ་ལོ་ལྷ་མོ། དེ་ལོ་ལྷ་མོ། 4 དང་། 6 གི་སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ། 4 ཡི་ལྷ་མོ་གྲངས་
 མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ། 4 ཡི་ལྷ་མོ་གྲངས་མ་ཡིན་ན། 4 དང་། 6 གི་སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་
 བྱ་ལ་ལོ་ལྷ་མོ། འདྲོད།



དོགས་དབྱེད་ས་བོན།



12 དང་། 18 གཉིས་ལས་མང་བའི་གྲངས་ཡིན་ན། 12 དང་།
 18 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱ་ལ་ལོ་ལྷ་མོ། 19 ལོ་ལྷ་མོ། 12 དང་། 18 གཉིས་ཀྱི་
 སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་གྲངས་ཡིན་པས་མ་བྱ་ལ་ལོ་ལྷ་མོ། 12 དང་། 18 གཉིས་ལས་མང་བའི་གྲངས་ཡིན་པའི་སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ། བྱ་
 པས་མ་བྱ་ལ་ལོ་ལྷ་མོ། 19 ལོ་ལྷ་མོ། 12 དང་། 18 གཉིས་ལས་མང་བའི་གྲངས་ཡིན་པས་མ་བྱ་ལ་ལོ་ལྷ་མོ།

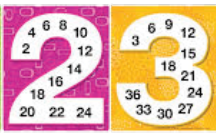
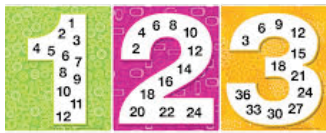


19 ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན། 19 ཆོས་ཅན། 12 དང་། 18 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ལྷན་གྲངས་མ་
ཡིན་པར་ཐལ། ཡ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

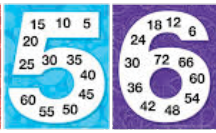
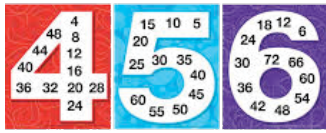


ཡ་གྲངས་ཡིན་ན། སྤྱི་ལྷན་གྲངས་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན།
27 ཆོས་ཅན། སྤྱི་ལྷན་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཡ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས། མ་
གྲུབ་ན། 27 ཆོས་ཅན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། 2 གྱིས་བགོས་ལྷག་མེད་པར་བགོ་མི་སྤྱབ་པའི་
གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན། 27 ཆོས་ཅན། སྤྱི་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། 3 དང་།
9 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། 27 ཆོས་ཅན། 3 དང་། 9 གཉིས་ཀྱི་
སྤྱི་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། 3 དང་། 9 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གྲངས་ཡིན་ན། བྱོད་ཀྱི་སྤྱི་ལྷན་གྲངས་བྱོད་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། 2 དང་། 6 གཉིས་



ཆོས་ཅན། བྱོད་ཀྱི་སྤྱི་ལྷན་གྲངས་བྱོད་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་
པའི་ཕྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 2 དང་། 6 གཉིས་ཆོས་ཅན།



བྱོད་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན།
2 དང་། 6 གཉིས་ཆོས་ཅན། བྱོད་ཀྱི་སྤྱི་ལྷན་གྲངས་བྱོད་མ་ཡིན་
པར་ཐལ། བྱོད་ཡིན་པ་མི་སྤྱི་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



གྲངས་གནས་གཉིས་ལྷན་ཀྱི་ཡ་གྲངས་ཡིན་ན། སྤྱི་ལྷན་
གྲངས་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། 33 ཆོས་ཅན། སྤྱི་ལྷན་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་གནས་
གཉིས་ལྷན་ཀྱི་ཡ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 33 ཆོས་ཅན། གྲངས་གནས་
གཉིས་ལྷན་ཀྱི་ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། 33 ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན། 33 ཆོས་ཅན།
སྤྱི་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། 11 དང་། 33 གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ལྷན་གྲངས་ཚུང་ཤོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



ལྷོ་ཆེན།



ཀ། གཤམ་གྱི་རི་བ་རྣམས་ལ་དཔེ་མཆོན་དང་བཅས་ཏེ་ལན་བྲིས།

ཀ། 3 གྱི་ལྷབ་གྲངས་ཡིན་ན། 0 གྱི་ལྷབ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་བམ། ༡། ཡ་གྲངས་ཡིན་ན།
33 དང་། 66 གཉིས་གྱི་སྒྱིའི་ལྷབ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་བམ།

ཀ། 3 དང་ 6 གྱི་ལྷབ་གྲངས་ཡིན་ན། 6, 7, 8 གྱི་ལྷབ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་བམ།

༤། ལྷབ་གྲངས་ཡིན་ན། རོ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱུང་བམ།

ཁ། ལྷ་གསུམ། ལྷ་བཞི། འགལ་བ། རོན་གཅིག་གི་བྱད་པར་བྲིས།

ཀ། སྒྱིའི་ལྷབ་གྲངས་དང་། གྲངས་ལ་ལྷ།

ཀ། གྲངས་གནས་གསུམ་ལྷན་དང་། 83 གྱི་ལྷབ་གྲངས་གཉིས་ལ་ལྷ།

ཀ། 18 དང་། 12 གཉིས་གྱི་སྒྱིའི་ལྷབ་གྲངས་དང་། གྲངས་གནས་གཉིས་ལྷན་ལ་ལྷ།

༤། གྲངས་གསུམ་གྱི་སྒྱིའི་ལྷབ་གྲངས་དང་། ཆ་གྲངས་ལ་ལྷ།

ག། གཤམ་གྱི་དམ་བཅའ་རྣམས་ལ་རྟགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

ཀ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། 12 དང་། 18 གཉིས་གྱི་སྒྱིའི་ལྷབ་གྲངས་ཡིན་ན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པས་
བྱུང་བེར་ན།

ཀ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། 8 ཡིན་ན། 8 དང་། 4 ཡི་ལྷབ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་བེར་ན།



༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། 72 ཡིན་ན། 12 དང་། 18 གཉིས་ཀྱི་སྒྲིའི་ལྷབ་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱས་
ཟེར་ན།

༢། ལ་ཅིག་ན་རེ། ཐ་དད་པའི་གངས་ཡིན་ན། སྒྲིའི་ལྷབ་གངས་ཡོད་པས་བྱས་ཟེར་ན།

ང་། གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་ལན་གང་རུང་འདེབས་དགོས།

༡། 72 ཆོས་ཅན། 12 དང་། 18 གཉིས་ཀྱི་སྒྲིའི་ལྷབ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༢། 13 ཆོས་ཅན། 4 དང་། 6 གི་སྒྲིའི་ལྷབ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༣། 25 ཆོས་ཅན། 12 དང་། 18 གཉིས་ཀྱི་སྒྲིའི་ལྷབ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གངས་ཡིན་
པའི་བྱིར།





སློབ་ཚན་བརྒྱ་གཉིས་པ།

རྒྱ་གར་སྐད་པ།

རང་བྱུང་གུངས་ཤིག་གི་བཞོད་གུངས་ 1 དང་། གུངས་ཀ་རང་ཉིད་ལས་མེད་པའི་གུངས་ལ་
 ཟེར།¹ དཔེར་ན། 2, 3, 5, 7, 11 སྟགས་ལ་བཞོད་གུངས་ 1 དང་། གུངས་རང་ཉིད་ལས་མེད་པས།
 འདི་དག་རྒྱ་གར་སྐད་པ།

** ལྷ་བཞེ།

7 ལྷ་བཞོད་གུངས་ནི།
 1 དང་ 7 ཡིན།
 6 ལྷ་བཞོད་གུངས་ནི།
 1, 2, 3, 6 ཡིན།



- * ལྷ་མ་ཡིན་ལ། ལྷ་མ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།
- * ལྷ་མ་ཡིན་ལ། ལྷ་མ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།
- * གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ལྷ།
- * གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།

1] ཤེས་རིག་ལས་བྱུངས་ཀྱིས་དཔེར་འགྲེམས་ཞུས་པའི་དཔེ་རིས་ཅན་གྱི་ཆིག་མཛོད། ཚེས་རིག་ཤོག་ངོས་ 111 ལ།



རྒྱུ་རི་ལྟར་ཆོས་ཅན། རྒྱ་གངས་དང་། ཆ་གངས་གཉིས་ལ། ལྷ་གསུམ་ལྷ་བཞི། འགལ་བ།
དོན་གཅིག་གི་སྒོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་འདོག་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ། འདོག་རྒྱ་
ཡོད་པར་ཐལ། འདོད། ཞོག་ལྷ་བཞི་ཡོད་པར་འདོད།

ལྷ་དང་པོ། ལྷ་མ་ཡིན་ལ། ཕྱི་མ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།

ལྷ་བཞི་མེད་པར་ཐལ། རྒྱ་གངས་ཡིན་ན། ཆ་གངས་ཡིན་པས་བྱད་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ། རྒྱ་
གངས་ཡིན་ན། ཆ་གངས་ཡིན་པས་མ་བྱད་པར་ཐལ། འདོད། ཞོག་ 11 ཆོས་ཅན། 11 ཆོས་ཅན།
རྒྱ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད། 11 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གངས་ཡིན་ཏེ། བཏོད་གངས་གཉིས་ལས་
མེད་པའི་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཏོད་གངས་གཉིས་ལས་མེད་
པའི་གངས་ཡིན་ན། རྒྱ་གངས་ཡིན་པས་བྱད་པར་ཐལ། འདོད།
11 ཆོས་ཅན། ཆ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད། 11 ཆོས་ཅན།
ཆ་གངས་མ་ཡིན་ཏེ། 2 གྱིས་བཏོས་ལྷག་མེད་པར་བཏོ་བྱད་པའི་
གངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། 2 གྱིས་བཏོས་ལྷག་མེད་པར་བཏོ་བྱད་པའི་གངས་མ་ཡིན་ན། ཆ་གངས་
མ་ཡིན་པས་བྱད་པར་ཐལ། འདོད།



ལྷ་གཉིས་པ། ཕྱི་མ་ཡིན་ལ། ལྷ་མ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ།

ཆ་གངས་ཡིན་ན། རྒྱ་གངས་ཡིན་པས་བྱད་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ། ཆ་གངས་ཡིན་ན། རྒྱ་
གངས་ཡིན་པས་མ་བྱད་པར་ཐལ། འདོད། ཞོག་ 12 ཆོས་ཅན། 12 ཆོས་ཅན། ཆ་གངས་ཡིན་
པར་ཐལ། འདོད། 12 ཆོས་ཅན། ཆ་གངས་ཡིན་ཏེ། 2 གྱིས་བཏོས་ལྷག་མེད་པར་བཏོ་བྱད་པའི་



གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། 2 གྱིས་བགོས་ལྷག་མེད་པར་བགོ་བྱེད་པའི་གྲངས་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱེད་པར་ཐལ། **འདྲོད།** 12 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲོད།** 12 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ། **བགོད་གྲངས་གཉིས་ལས་མང་བའི་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།** བགོད་གྲངས་གཉིས་ལས་མང་བའི་གྲངས་ཡིན་ན། རྒྱ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱེད་པར་ཐལ། **འདྲོད།**

ཐུ་གསུམ་པ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ།

ཆ་གྲངས་ཡིན་ན། རྒྱ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱེད་པའི་ཕྱིར། **རྟགས་མ་གྱུབ།** ཆ་གྲངས་ཡིན་ན། རྒྱ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་མ་བྱེད་པར་ཐལ། **འདྲོད།** ཞོག 2 ཆོས་ཅན། 2 ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲོད།** 2 ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་ཡིན་ཏེ། 2 གྱིས་བགོས་ལྷག་མེད་པར་བགོ་བྱེད་པའི་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། 2 གྱིས་བགོས་ལྷག་མེད་པར་བགོ་བྱེད་པའི་གྲངས་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱེད་པར་ཐལ། **འདྲོད།** 2 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲོད།** 2 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གྲངས་ཡིན་ཏེ། **བགོད་གྲངས་གཉིས་ལས་མེད་པའི་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།** བགོད་གྲངས་གཉིས་ལས་མེད་པའི་གྲངས་ཡིན་ན། རྒྱ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱེད་པར་ཐལ། **འདྲོད།**

ང་ནི་ཆ་གྲངས་
ཡིན་ལ་རྒྱ་གྲངས་
ཀྱང་ཡིན།



ཐུ་བཞི་པ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

རྒྱ་གྲངས་མ་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱེད་པའི་ཕྱིར། **རྟགས་མ་གྱུབ།** རྒྱ་གྲངས་མ་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པས་མ་བྱེད་པར་ཐལ། **འདྲོད།** ཞོག 1 ཆོས་ཅན། 1 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲོད།** 1 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ། **བགོད་གྲངས་གཉིས་མེད་པའི་ཕྱིར།**



བཞོད་གྲངས་གཉིས་མེད་ན། ལྷ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱ་བ་པར་ཐལ། **འདྲོད།** 1 ཆོས་ཅན། ཆ་
གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། **འདྲོད།** 1 ཆོས་ཅན། ཆ་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ། **ཡ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།**
ཡ་གྲངས་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱ་བ་པར་ཐལ། **འདྲོད།**



གྲངས་ཡིན་ན། ལྷ་གྲངས་
ཡིན་པས་བྱ་བ་

དོན་སྤྱོད་སྐོར་བོ།



གྲངས་ཡིན་ན། ལྷ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱ་བ་ཐེར་ན། 10 ཆོས་
ཅན། ལྷ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་བ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 10 ཆོས་ཅན།
གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྩ་བར་འདྲོད་ན། 10 ཆོས་ཅན། ལྷ་
གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བཞོད་གྲངས་གཉིས་ལས་མང་བའི་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



ལྷ་གྲངས་ཡིན་ན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱ་བ་ཐེར་ན། 2 ཆོས་
ཅན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ལྷ་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་བ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 2 ཆོས་
ཅན། ལྷ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ལྷ་གྲངས་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་མ་ཡིན་པས་མ་བྱ་བ་པའི་སྤྱི་གཅིག་
པོ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྩ་བར་འདྲོད་ན། 2 ཆོས་ཅན། ཡ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གྲངས་ཡིན་
པའི་ཕྱིར།



གྲངས་གནས་གཅིག་ལྡན་གྱི་ཡ་གྲངས་ཡིན་ན། ལྷ་གྲངས་
ཡིན་པས་བྱ་བ་ཐེར་ན། 1 ཆོས་ཅན། ལྷ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་གནས་གཅིག་ལྡན་གྱི་ཡ་



གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་ལ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 1 ཆོས་ཅན། གྲངས་གནས་གཅིག་ལྡན་གྱི་ཡ་
 གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། 1 ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདྲོད་ན། 1 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་
 ཐལ། བཏོད་གྲངས་གཅིག་ལས་མེད་པའི་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་བྱ་ཟེར་ན། བྱ་ལ་ཡོད་
 པར་ཐལ། རྒྱ་གྲངས་ཡིན་ན། བཏོད་གྲངས་གཉིས་ཁོ་ན་དང་ལྡན་པའི་གྲངས་ཡིན་པས་བྱ་ལ་པའི་
 ཕྱིར།



གྲངས་གནས་གཅིག་ལྡན་གྱི་གྲངས་ཡིན་ན། རྒྱ་གྲངས་མ་
 ཡིན་པས་བྱ་ཟེར་ན། 3 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་གནས་གཅིག་ལྡན་ཡིན་
 པའི་ཕྱིར། བྱ་ལ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། 3 ཆོས་ཅན། གྲངས་གནས་གཅིག་ལྡན་ཡིན་པར་ཐལ། 3
 ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདྲོད་ན། 3 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། བཏོད་གྲངས་གཉིས་
 ལས་མེད་པའི་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།





སྒྱུ་འཕྲུལ་ལྟར་

ཀ། གཤམ་གྱི་རི་བ་རྣམས་ལ་དཔེ་མཚོན་དང་བཅས་ཏེ་ལན་བྲིས།

༡། གྲངས་ཡིན་ན། རྒྱ་གྲངས་དང་དོན་གཅིག་མ་ཡིན་པས་བྲུབ་བཅ།

༢། རྒྱ་གྲངས་ཡིན་ན། ཡ་གྲངས་ཡིན་པས་བྲུབ་བཅ།

༣། རྒྱ་གྲངས་ཡིན་ན། རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་པས་བྲུབ་བཅ།

༤། རྒྱ་གྲངས་ཡིན་ན། བྱོད་ལ་རྗེས་གྲངས་ཡོད་པས་བྲུབ་བཅ།

ཁ། སྤྱ་གསུམ། སྤྱ་བཞི། འགལ་བ། དོན་གཅིག་གི་བྱུང་པར་བྲིས།

༡། རྒྱ་གྲངས་དང་། སྤྱ་གསུམ་ལ་སྤྱ།

༢། བརྒྱ་ནས་ཏེ་ཤུ་བར་གྱི་གྲངས་གང་རུང་དང་། རྒྱ་གྲངས་ལ་སྤྱ།

༣། བརྒྱ་ལས་མང་བའི་ཡ་གྲངས་དང་། རྒྱ་གྲངས་ལ་སྤྱ།

༤། འགལ་བ་དང་། རྒྱ་གྲངས་ལ་སྤྱ།

ག། གཤམ་གྱི་དམ་བཅའ་རྣམས་ལ་རྟགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་ཡིན་ན། རྒྱ་གྲངས་ཡིན་པས་བྲུབ་བཅེན་ན།

༢། ལ་ཅིག་ན་རེ། རྒྱ་གྲངས་ཡིན་ན། ཆ་གྲངས་ཡིན་པས་བྲུབ་བཅེན་ན།



༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། གངས་ཡིན་ན། རྒྱ་གངས་དང་འདྲ་གངས་གང་རུང་ཡིན་པས་བྱས་ཟེར་
ན།

༢། ལ་ཅིག་ན་རེ། རྒྱ་གངས་ཡིན་ན། ཡ་གངས་ཡིན་པས་བྱས་ཟེར་ན།

ང་། གཤམ་གྱི་གྲག་རྟགས་ནང་དུ་ལན་གང་རུང་འདེབས་དགོས།

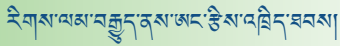
༡། 1 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།

༢། 24 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༣། 6 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཡ་གངས་ཡིན་པའི་བྱིར།

༤། 7 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གངས་ཡིན་པའི་བྱིར།





འདྲུ་གྲངས་འཁལ་ལ།

13 ཆོས་ཅན།
འདུ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་
བྲལ།



- * ལྷ་མ་ཡིན་ལ། རྩི་མ་མ་ཡིན་པའི་སྤྲ།
- * རྩི་མ་ཡིན་ལ། ལྷ་མ་མ་ཡིན་པའི་སྤྲ།
- * གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་སྤྲ།
- * གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་སྤྲ།



སྒྲིལ་འཛིན་ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་དང་། ཡ་གངས་གཉིས་ལ། ལུ་གསུམ་ལུ་བཞི། འགལ་
བ། རྟོག་གཅིག་གི་སྒྲོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱུང་པར་འཛོག་སྐྱེ་མེད་པའི་སྤྱིར། རྟགས་མ་ཤུབ།

1] ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དཔར་འཁྲུགས་ཞུས་པའི་དཔེ་རིས་ཅན་གྱི་ཆོག་མཛོད། ཆེས་རིག་ཤོག་ངོས་ ༤༡ ལ།



འདྲི་ཆུ་ཡོད་པར་ཐལ། འདྲི། ཞོག་སྤྱི་ཡོད་པར་འདྲི།

སྤྱི་དང་པོ། སྤྱི་མ་ཡིན་ལ། སྤྱི་མ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི།

སྤྱི་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདུ་གངས་ཡིན་ན། ཡ་གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་སྤྱི། རྟགས་མ་གྲུབ། འདུ་གངས་ཡིན་ན། ཡ་གངས་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ། འདྲི། ཞོག་6 ཆོས་ཅན། 6 ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲི། 6 ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་ཡིན་ཏེ། བཤོད་གངས་གཉིས་ལས་མང་པའི་གངས་ཡིན་པའི་སྤྱི། བཤོད་གངས་གཉིས་ལས་མང་པའི་གངས་ཡིན་ན། འདུ་གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། འདྲི། 6 ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲི། 6 ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་མ་ཡིན་ཏེ། ཆ་གངས་ཡིན་པའི་སྤྱི། ཆ་གངས་ཡིན་ན། ཡ་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། འདྲི།

སྤྱི་གཉིས་པ། སྤྱི་མ་ཡིན་ལ། སྤྱི་མ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི།

ཡ་གངས་ཡིན་ན། འདུ་གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་སྤྱི། རྟགས་མ་གྲུབ། ཡ་གངས་ཡིན་ན། འདུ་གངས་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ། འདྲི། ཞོག་13 ཆོས་ཅན། 13 ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲི། 13 ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་ཡིན་ཏེ། 2 གྱི་ལྟུང་གངས་མ་ཡིན་པའི་འཁྲིལ་གངས་ཡིན་པའི་སྤྱི། 2 གྱི་ལྟུང་གངས་མ་ཡིན་པའི་འཁྲིལ་གངས་ཡིན་ན། ཡ་གངས་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། འདྲི། 13 ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲི། 13 ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་མ་ཡིན་ཏེ། རྟགས་ཡིན་པའི་སྤྱི། རྟགས་ཡིན་ན། འདུ་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། འདྲི།



ཐུ་གསུམ་པ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ།

འདྲ་གངས་ཡིན་ན། ཡ་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱབ་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ། འདྲ་གངས་
ཡིན་ན། ཡ་གངས་མ་ཡིན་པས་མ་བྱབ་པར་ཐལ། འདོད། ཞོག 33 ཆོས་ཅན། 33 ཆོས་ཅན།
འདྲ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད། 33 ཆོས་ཅན། འདྲ་གངས་ཡིན་ཏེ། བཤོད་གངས་གཉིས་
ལས་མང་བའི་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཤོད་གངས་གཉིས་ལས་མང་བའི་གངས་ཡིན་ན། འདྲ་
གངས་ཡིན་པས་བྱབ་པར་ཐལ། འདོད། 33 ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད། 33
ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་ཡིན་ཏེ། 33 ཡིན་པའི་ཕྱིར། 33 ཡིན་ན། ཡ་གངས་ཡིན་པས་བྱབ་པར་
ཐལ། འདོད།

ཐུ་བཞི་པ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

འདྲ་གངས་མ་ཡིན་ན། ཡ་གངས་ཡིན་པས་བྱབ་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ། འདྲ་གངས་
མ་ཡིན་ན། ཡ་གངས་ཡིན་པས་མ་བྱབ་པར་ཐལ། འདོད། ཞོག གཡག་གི་ཡ་སོ་ཆོས་ཅན།
གཡག་གི་ཡ་སོ་ཆོས་ཅན། འདྲ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད། གཡག་
གི་ཡ་སོ་ཆོས་ཅན། འདྲ་གངས་མ་ཡིན་ཏེ། གངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
གངས་མ་ཡིན་ན། འདྲ་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱབ་པར་ཐལ། འདོད། གཡག་
གི་ཡ་སོ་ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད། གཡག་གི་ཡ་སོ་
ཆོས་ཅན། ཡ་གངས་མ་ཡིན་ཏེ། གཏན་ནས་མེད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཏན་
ནས་མེད་པ་ཡིན་ན། ཡ་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱབ་པར་ཐལ། འདོད།

འདྲ་གངས་མ་
ཡིན་ན། ཡ་གངས་ཡིན་
པས་བྱབ་པའི་ཕྱིར།





འདུ་གངས་ཡིན་ན། བཞོད་གངས་
གསུམ་ལས་མང་བ་ཡོད་པས་བྱུང།

དོགས་དབྱེད་སྒོ་ནི།



འདུ་གངས་ཡིན་ན། བཞོད་གངས་གསུམ་ལས་མང་བ་ཡོད་པས་བྱུང་བེར་ན། 25 ཆོས་ཅན། བཞོད་གངས་གསུམ་ལས་མང་བ་ཡོད་པར་ཐལ། འདུ་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱུང་བ་ལས། མ་གྲུབ་ན། 25 ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། བཞོད་གངས་གཉིས་ལས་མང་བའི་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདོད་ན། 25 ཆོས་ཅན། བཞོད་གངས་གསུམ་ལས་མང་བའི་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བཞོད་གངས་གསུམ་མ་གཏོགས་མེད་པའི་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། 25 བཞོད་གངས་གསུམ་མ་གཏོགས་མེད་པའི་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། 1, 5, 25 གསུམ་དེ་ཁྱོད་ཀྱི་བཞོད་གངས་ཡིན་པ་གང་ཞིག་དེ་ལས་གཞན་པའི་ཁྱོད་ལ་བཞོད་གངས་མེད་པའི་ཕྱིར།



འདུ་གངས་ཀྱི་བཞོད་གངས་ཡིན་ན། འདུ་གངས་ཡིན་པས་བྱུང་བེར་ན། 5 ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། འདུ་གངས་ཀྱི་བཞོད་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱུང་བ་ལས། མ་གྲུབ་ན། 5 ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་ཀྱི་བཞོད་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། 10 ཡི་བཞོད་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚུ་བར་འདོད་ན། 5 ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྒྱ་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། 5 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། བཞོད་གངས་གཉིས་ལས་མེད་པའི་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



འདུ་གངས་ཀྱི་བཞོད་གངས་ཡིན་ན། རྒྱ་གངས་དང་། འདུ་



གངས་གང་རུང་ཡིན་པས་བྱ་བ་ཅན་ན། 1 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གངས་དང་། འདུ་གངས་གང་རུང་ཡིན་
 པར་ཐལ། འདུ་གངས་ཀྱི་བཞོད་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་བ་ཅན་ན། 1 ཆོས་ཅན།
 འདུ་གངས་ཀྱི་བཞོད་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། 9 ཡི་བཞོད་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྒྱ་བར་འདོད་ན།
 1 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གངས་དང་། འདུ་གངས་གང་རུང་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བཞོད་གངས་གཅིག་ལས་
 མེད་པའི་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



འདུ་གངས་ཀྱི་བཞོད་གངས་ཡིན་ན། རྒྱ་གསུམ་ཡིན་པས་
 བྱ་བ་ཅན་ན། 3 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གསུམ་ཡིན་པར་ཐལ། འདུ་གངས་ཀྱི་བཞོད་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
 བྱ་བ་ཅན་ན། 3 ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་ཀྱི་བཞོད་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། 3 ཀྱི་བཞོད་
 གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྒྱ་བར་འདོད་ན། 3 ཆོས་ཅན། རྒྱ་གསུམ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཐ་དད་མ་
 ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་བྱ་བ་ཅན་ན། བྱ་བ་ཅན་ཡོད་པར་ཐལ། རྒྱ་གསུམ་ཡིན་པ་ལ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་
 ཡོད་དགོས་པ་གང་ཞིག་གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ཡོད་པ་ལ་ཐ་དད་པའི་ཆོས་ཡིན་དགོས་པའི་ཕྱིར།





ཕྱོད་ཆན།



ཀ། ལྷ་གསུམ། ལྷ་བཞི། འགལ་བ། རོན་གཅིག་གི་བྱང་པར་བྲིས།

༡། འདུ་གངས་དང་། བཤོད་གངས་གསུམ་ལས་མེད་པའི་འདུ་གངས་ལ་སྟུ།

༢། བཤོད་གངས་ཡ་གངས་རྒྱང་པ་ཅན་གྱི་འདུ་གངས་དང་། གངས་གཉིས་ལ་སྟུ།

༣། 7 དང་། འདུ་གངས་གཉིས་ལ།

༤། བཤོད་གངས་གཉིས་ལས་མང་བའི་གངས་དང་། འདུ་གངས་གཉིས་ལ་སྟུ།

ཁ། གཤམ་གྱི་དམ་བཅའ་རྣམས་ལ་རྟགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། བྱོད་གྱི་བཤོད་གངས་ཡིན་ན། འདུ་གངས་ཡིན་པས་བྱུང་བའི་ན།

༢། ལ་ཅིག་ན་རེ། འདུ་གངས་ཡིན་ན། བཤོད་གངས་གསུམ་ལས་མང་བ་མེད་པས་བྱུང་བའི་ན།

༣། ལ་ཅིག་ན་རེ། འདུ་གངས་ཀྱི་བཤོད་གངས་ཡིན་ན། 3 མ་ཡིན་པས་བྱུང་བའི་ན།

༤། ལ་ཅིག་ན་རེ། གངས་གནས་གཉིས་ལྡན་ཡིན་ན། འདུ་གངས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་བའི་ན།

ག། གཤམ་གྱི་གྲག་རྟགས་ནང་དུ་ལན་གང་རུང་འདེབས་དགོས།

༡། 0 ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༢། 6 ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།



༡། 7 ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

༢། 2 ཆོས་ཅན། འདུ་གངས་ཡིན་པར་ཐལ། གངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།





སྒྲིབ་ཆུ་བཟུ་བཞི་པ།

ལྷགས་ལྷན་གྲངས་བཞད་པ།

ལྷགས་ལྷན་གྲངས་ཞེས་པ་ནི། $\frac{p}{q}$ ཡི་རྣམ་པར་གྲིས་པའི་གྲངས་ཞིག་གི་ p དང་། q གཉིས་
 རིལ་གྲངས་དང་། $q \neq 0$ ཡིན་ན། གྲངས་དེ་འདྲ་ལ་ལྷགས་ལྷན་གྲངས་ཟེར།

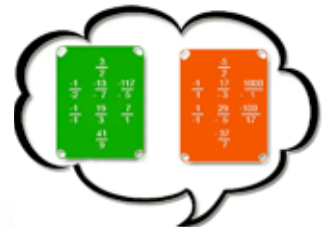
ལྷགས་ལྷན་གྲངས་ལ་ཁྱད་ཆོས་བཞི་ཡོད།

༡། མ་ཆ་དང་བྱ་ཆའི་རྣམ་པར་ཡོད་པ།

༢། མ་ཆ་དང་བྱ་ཆ་རིལ་གྲངས་ཡིན་པ།

༣། མ་ཆ་ 0 མ་ཡིན་པ།

ཁྱད་ཆོས་འདི་གསུམ་ཆང་བའི་གྲངས་ལ། ལྷགས་ལྷན་གྲངས་
 ཟེར། དཔེར་ན། $\frac{-2}{7}$, $\frac{3}{8}$, $\frac{5}{1}$ སྟགས་ནི་ལྷགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན།



1] ཤེས་རིག་ལས་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་དཔར་འགྲེམས་ཞུས་པའི་དཔེ་རིས་ཅན་གྱི་ཆོག་མཛོད། ཕྱི་རིག་ཤོག་ངོས་ ༡༩༩ ལ།



མ་གསུམ།

ལུགས་ཁྲ་
ཡིན་ན། ཁྲ་ཡིན་
པས་ཁྲ་པའི་ཕྱིར།



མ་མ་ཡིན་ལ་ཕྱི་མ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

རྫིེ རི་ལྷར་ཆོས་ཅན། ལུགས་ལྡན་ཁྲ་དང་། ཁྲ་ཆ་གཉིས་ལ། མ་གསུམ་མ་བཞི།
འགལ་བ། དོན་གཅིག་གི་སྒོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་ཁྲ་པར་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་
ཐུབ། འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ། འདོད། ཞོག མ་གསུམ་ཡོད་པར་འདོད། མ་གསུམ་མེད་པར་
ཐལ། གང་ལ་གང་གིས་ཁྲ་བ། ཁྲ་ཆ་ཡིན་ན། ལུགས་ལྡན་ཁྲ་ཡིན་པས་ཁྲ་བ།

མ་མ་ཡིན་ལ་ཕྱི་མ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ལུགས་ལྡན་ཁྲ་ཡིན་ན། ཁྲ་ཆ་ཡིན་པས་ཁྲ་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་ཐུབ། ལུགས་
ལྡན་ཁྲ་ཡིན་ན། ཁྲ་ཆ་ཡིན་པས་མ་ཁྲ་པར་ཐལ། འདོད། ཞོག $\frac{-2}{7}$ ཆོས་ཅན། $\frac{-2}{7}$
ཆོས་ཅན། ལུགས་ལྡན་ཁྲ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད། $\frac{-2}{7}$ ཆོས་ཅན། ལུགས་ལྡན་ཁྲ་ཡིན་
ཏེ། མ་ཆ་དང་བྱ་ཆ་ཡི་རྣམ་པར་ཡོད་པ་གང་ཞིག་མ་ཆ་དང་། བྱ་ཆ་གཉིས་རིལ་ཁྲ་དང་། མ་
ཆ་ 0 མ་ཡིན་པའི་ཁྲ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡིན་ན། ལུགས་ལྡན་ཁྲ་ཡིན་པས་ཁྲ་པར་
ཐལ། འདོད། $\frac{-2}{7}$ ཆོས་ཅན། ཁྲ་ཆ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད། $\frac{-2}{7}$ ཆོས་ཅན། ཁྲ་ཆ་
མ་ཡིན་ཏེ། མོ་ཁྲ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡིན་ན། ཁྲ་ཆ་མ་ཡིན་པས་ཁྲ་པར་ཐལ། འདོད།



གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ།

ལུགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་ན། གྲངས་ཆ་མ་ཡིན་པས་བྱ་བ་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ། ལུགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་ན། གྲངས་ཆ་མ་ཡིན་པས་མ་བྱ་བ་པར་ཐལ། འདྲི། ཞོག $\frac{2}{7}$ ཆོས་ཅན། $\frac{2}{7}$ ཆོས་ཅན། ལུགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲི། $\frac{2}{7}$ ཆོས་ཅན། ལུགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་ཏེ། མ་ཆ་དང་བྱ་བ་ཆ་ཡི་རྣམ་པར་ཡོད་པ་གང་ཞིག་མ་ཆ་དང་། བྱ་བ་གཉིས་རིལ་གྲངས་དང་། མ་ཆ་0 མ་ཡིན་པའི་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་བ་ཆོས་དེ་གསུམ་དང་ལྷན་ན། ལུགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པས་བྱ་བ་པར་ཐལ། འདྲི། $\frac{2}{7}$ ཆོས་ཅན། གྲངས་ཆ་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲི། $\frac{2}{7}$ ཆོས་ཅན། གྲངས་ཆ་ཡིན་ཏེ། མ་ཆ་དང་། བྱ་བ་གཉིས་རང་བྱུང་གྲངས་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལུགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡིན་ན། གྲངས་ཆ་ཡིན་པས་བྱ་བ་པར་ཐལ། འདྲི།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

ལུགས་ལྷན་གྲངས་མ་ཡིན་ན། གྲངས་ཆ་ཡིན་པས་བྱ་བ་པའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ། ལུགས་ལྷན་གྲངས་མ་ཡིན་ན། གྲངས་ཆ་ཡིན་པས་མ་བྱ་བ་པར་ཐལ། འདྲི། ཞོག མཐའ་མཉམ་བྱུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། མཐའ་མཉམ་བྱུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། ལུགས་ལྷན་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲི། མཐའ་མཉམ་བྱུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། ལུགས་ལྷན་གྲངས་མ་ཡིན་ཏེ། གྲངས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གྲངས་མ་ཡིན་ན། ལུགས་ལྷན་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྱ་བ་པར་ཐལ། འདྲི། མཐའ་མཉམ་བྱུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། གྲངས་ཆ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲི། མཐའ་མཉམ་བྱུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། གྲངས་ཆ་མ་ཡིན་ཏེ། དབྱིབས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དབྱིབས་ཡིན་ན། གྲངས་



ཆ་མ་ཡིན་པས་བྲལ་པར་ཐལ། འདྲོད།

དོན་སྤྱོད་སྐོར་ལྟོགས།



༡༽ ལ་ཅིག་ན་རེ། གྲངས་ཡིན་ན། ལུགས་ལྡན་གྲངས་
ཡིན་པས་བྲལ་བེར་ན། $\sqrt{7}$ ཆོས་ཅན། ལུགས་ལྡན་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།
གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྲལ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། $\sqrt{7}$ ཆོས་ཅན། གྲངས་
ཡིན་པར་ཐལ། ལུགས་མེད་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདྲོད་ན། $\sqrt{7}$
ཆོས་ཅན། ལུགས་ལྡན་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མ་ཆ་དང་བྱ་ཆའི་རྣམ་
པར་མེད་པའི་ཕྱིར། མ་བྲལ་བེར་ན། བྲལ་པ་ཡོད་པར་ཐལ། ལུགས་ལྡན་
གྲངས་ཡིན་ན། མ་ཆ་དང་བྱ་ཆའི་རྣམ་པར་ཡོད་དགོས་པའི་ཕྱིར།

གྲངས་ཡིན་ན།
ལུགས་ལྡན་གྲངས་
ཡིན་པས་བྲལ།



༢༽ ལ་ཅིག་ན་རེ། མ་ཆ་དང་བྱ་ཆའི་རྣམ་པར་ཡོད་པའི་གྲངས་ཡིན་ན། ལུགས་
ལྡན་གྲངས་ཡིན་པས་བྲལ་བེར་ན། $\frac{5}{0}$ ཆོས་ཅན། ལུགས་ལྡན་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། མ་ཆ་དང་
བྱ་ཆའི་རྣམ་པར་ཡོད་པའི་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྲལ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། $\frac{5}{0}$ ཆོས་ཅན། མ་ཆ་
དང་བྱ་ཆའི་རྣམ་པར་ཡོད་པའི་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། མ་ཆ་ 0 དང་། བྱ་ཆ་ 5 ཡི་རྣམ་པར་ཡོད་
པའི་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདྲོད་ན། $\frac{5}{0}$ ཆོས་ཅན། ལུགས་ལྡན་གྲངས་མ་ཡིན་པར་
ཐལ། མ་ཆ་ 0 ཅན་གྱི་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



༣༽ ལ་ཅིག་ན་རེ། 0 ཡིན་ན། ལུགས་ལྡན་གྲངས་མ་ཡིན་པས་བྲལ་བེར་ན། $\frac{0}{100}$
ཆོས་ཅན། ལུགས་ལྡན་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། 0 ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྲལ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན།



$\frac{0}{100}$ ཚེས་ཅན། 0 ཡིན་པར་ཐལ། གྲིལ་གྲངས་ཚུང་ཤོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན། $\frac{0}{100}$ ཚེས་ཅན། ལྷགས་ལྡན་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་ཡི་བྱད་ཚོས་ཚང་བའི་ཕྱིར།



ལྷགས་ལྡན་གྲངས་ཡིན་ན། གྲིལ་གྲངས་ཡིན་པས་བྱས་ཟེར་
ན། $\frac{-3}{4}$ ཚེས་ཅན། གྲིལ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ལྷགས་ལྡན་གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱས་པ་ཁས།
མ་གྲུབ་ན། $\frac{-3}{4}$ ཚེས་ཅན། ལྷགས་ལྡན་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ལྷགས་ལྡན་གྲངས་ཀྱི་བྱད་ཚོས་
ཚང་བའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན། $\frac{-3}{4}$ ཚེས་ཅན། གྲིལ་གྲངས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མོ་གྲངས་ཡིན་
པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། $\frac{-3}{4}$ ཚེས་ཅན། མོ་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། 0 ལས་ཚུང་བའི་གྲངས་ཡིན་
པའི་ཕྱིར།





ཕྱིད་ཆེན།



ཀ། གཤམ་གྱི་ངི་བ་ནམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡། གངས་ཡིན་ན། ལྷགས་ལྷན་གངས་ཡིན་པས་བྲབ་བམ།

༢། ལྷགས་ལྷན་གངས་ཡིན་ན། འདྲ་མཚུངས་ལྷགས་ལྷན་གངས་ཡིན་པས་བྲབ་བམ།

༣། ཚད་ལྷན་ནམ་པའི་ལྷགས་ལྷན་གངས་ཡིན་ན། ལྷགས་ལྷན་གངས་བསྐྱས་ཤོས་ཡིན་པས་བྲབ་བམ།

༤། ལྷགས་ལྷན་གངས་ཡིན་ན། ཆ་གངས་ཡིན་པས་བྲབ་བམ།

ཁ། སྤ་གསུམ། སྤ་བཞི། འགལ་བ། རོན་གཅིག་གི་བྱད་པར་བྲིས།

༡། ལྷགས་ལྷན་གངས་དང་། 0 ལ་སྤ།

༢། གངས་ཆ་དང་། ལྷགས་ལྷན་གངས་ལ་སྤ།

༣། རང་བྱང་གངས་དང་། ལྷགས་ལྷན་གངས་ལ་སྤ།

༤། ལྷགས་ལྷན་གངས་དང་། སྤ་བཞི་ལ་སྤ།

ག། གཤམ་གྱི་དམ་བཅའ་ནམས་ལ་རྟགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

༡། ཁ་ཅིག་ན་རེ། ལྷགས་ལྷན་གངས་ཡིན་ན། ལྷགས་ལྷན་གངས་བསྐྱས་ཤོས་ཡིན་པས་བྲབ་བཅེར་ན།



༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། ལྷགས་ལྷན་གྲངས་ཀྱི་མ་ཆ་ཡིན་ན། གྲངས་གནས་གཉིས་ལས་མང་བ་
མེད་པས་བྱང་ཟེར་ན།

༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། ལྷགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་ན། འདྲ་མཚུངས་ལྷགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པས་
བྱང་ཟེར་ན།

༥། ལ་ཅིག་ན་རེ། ལྷགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་ན། ཆད་ལྷན་ནམ་པའི་ལྷགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་
པས་བྱང་ཟེར་ན།

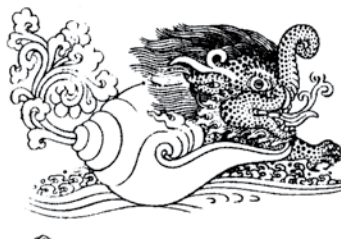
ང་། གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་ལན་གང་རུང་རེ་འདེབས་དགོས།

༡། $\frac{-130}{5}$ ཆོས་ཅན། ལྷགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༡། $\frac{5}{0}$ ཆོས་ཅན། ལྷགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ།

༡། $\frac{-130}{180}$ ཆོས་ཅན། ལྷགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། ཆ་གྲངས་ཡིན་པའི་བྱིར།

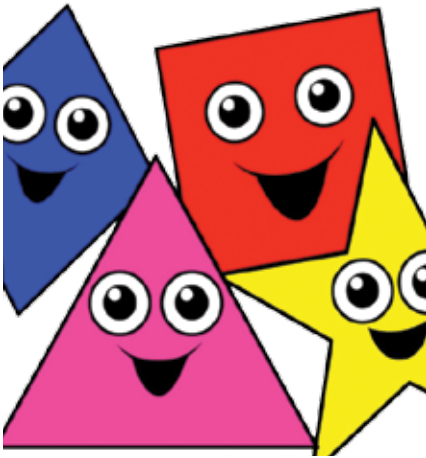
༥། -100 ཆོས་ཅན། ལྷགས་ལྷན་གྲངས་ཡིན་པར་ཐལ། གྲངས་ཡིན་པའི་བྱིར།





སློབ་ཆན་བཙུག་པ།

དབྱིབས་ཁྱིས་རིག་པ།



སློབ་དབྱིབས་ལ་དབྱེ་ན། རིང་བའི་དབྱིབས་དང་། སྤང་བའི་དབྱིབས། མཐོ་བའི་
དབྱིབས་དང་། དམའ་བའི་དབྱིབས། ལྷན་པའི་དབྱིབས་དང་།
ཟླུམ་པོའི་དབྱིབས། ཕྱ་ལེ་བའི་དབྱིབས་དང་། ཕྱ་ལེ་བ་མ་
ཡིན་པའི་དབྱིབས་བཅས་རྣམས་པ་བརྒྱད་དུ་གྲངས་ངེས་པ་
ཡིན་མོད། འདིར་དང་དུས་སློབ་ཆན་གྱི་ནང་དུ་བཤད་ཚུལ་
གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། རྩོགས་ཆད་གསུམ་ལྟན་གྱི་དབྱིབས་
དང་། རྩོགས་ཆད་གཉིས་ལྟན་གྱི་དབྱིབས། ལ་ཟུམ་པའི་
དབྱིབས་དང་། ལ་བྱེ་བའི་དབྱིབས་སོགས་སྣ་ཆོགས་ཡོད།

སྟབས་བདེའི་ལ་ཟུམ་པའི་འཁྱགས་ཆ་གང་ཞིག་ཐིག་དུམ་གསུམ་མཐུ། གསུམ་ལས་མང་བའི་གྲུབ་
པའི་དབྱིབས་ལ། མཐའ་མང་དབྱིབས་ཟེར། འདི་ལ་ནང་གསེས་དབྱེ་བ། ཟུར་གསུམ་མཐུ། (ཐིག་དུམ་
༡ ཅན་དང་།) མཐའ་བཞི་མཐུ། (ཐིག་དུམ་ ༤ ཅན་) གཞན་ (ཐིག་དུམ་ ༤ ལས་མང་བའི་རིགས་བཅས་ཡོད།) མཐའ་
བཞི་མ་ལ་ཡང་། གྲུབ་ཞི་ལ་གང་མ་དང་། གྲུབ་ཞི་ནར་མོ་སོགས་ཡོད།

✱ གནེས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

པར་ཐལ། འདོད། དེ་ཚོས་ཅན། རྩོམ་མཁའ་ལྟོས་མ་ཡིན་ཏེ། རྩོམ་མཁའ་ལྟོས་མ་ཡིན་པའི་



ཕྱིར། ཟུར་གསུམ་ཀ་ཚེ་ཟུར་ཡིན་ན། ཚེ་ཟུར་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པས་ཁྲབ་པར་ཐལ། **འདོད།**
 ཟུར་ཚད་ 40° , 60° , 80° དང་ལྡན་པའི་ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། གླེད་མཉམ་ཟུར་གསུམ་མ་མ་
 ཡིན་པར་ཐལ། **འདོད།** དེ་ཆོས་ཅན། གླེད་མཉམ་ཟུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་ཏེ། **མཐའ་གཉིས་མཉམ་**
 པའི་ཟུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་མ་ཡིན་ན། གླེད་མཉམ་ཟུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པས་ཁྲབ་
 པར་ཐལ། **འདོད།**

ཐུ་གཉིས་པ། ཕྱི་མ་ཡིན་ལ། ཐུ་མ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

གླེད་མཉམ་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་ན། ཚེ་ཟུར་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པས་ཁྲབ་པའི་ཕྱིར། **རྟགས་མ་**
ཐུབ། གླེད་མཉམ་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་ན། ཚེ་ཟུར་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པས་མ་ཁྲབ་པར་ཐལ།



འདོད། ཞོག་ ཟུར་ཚད་ 90° , 45° , 45° དང་ལྡན་པའི་
 ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། དེ་ཆོས་ཅན། གླེད་མཉམ་
 ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། **འདོད།** དེ་ཆོས་ཅན།
 གླེད་མཉམ་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་ཏེ། ཟུར་ཚད་ 90° , 45° ,
 45° དང་ལྡན་པའི་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་
 ཡིན་ན། གླེད་མཉམ་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པས་ཁྲབ་པར་
 ཐལ། **འདོད།** ཟུར་ཚད་ 90° , 45° , 45° དང་ལྡན་པའི་ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། ཚེ་ཟུར་ཟུར་
 གསུམ་མ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། **འདོད།** དེ་ཆོས་ཅན། ཚེ་ཟུར་ཟུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་ཏེ། **ཨང་ཟུར་**
 ཟུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡིན་ན། ཚེ་ཟུར་ཟུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པས་ཁྲབ་པར་ཐལ།
འདོད།

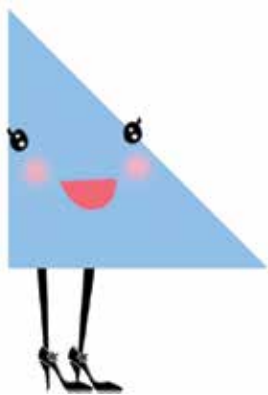


ཐུ་གསུམ་པ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ།

སྐད་མཉམ་བྱུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་ན། རྗེ་བྱུར་བྱུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པས་བྱུར་པའི་ཕྱིར།
 ཏྲགས་མ་གྲུབ། སྐད་མཉམ་བྱུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་ན། རྗེ་བྱུར་བྱུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པས་མ་བྱུར་
 པར་ཐལ། འདྲོད། ཞོག བྱུར་ཆད་ $80^\circ, 50^\circ, 50^\circ$ དང་ལྷན་པའི་བྱུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། དེ་
 ཆོས་ཅན། སྐད་མཉམ་བྱུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲོད། དེ་ཆོས་ཅན། སྐད་མཉམ་བྱུར་
 གསུམ་མ་ཡིན་ཏེ། བྱུར་ཆད་ $80^\circ, 50^\circ, 50^\circ$ དང་ལྷན་པའི་བྱུར་གསུམ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་
 ཡིན་ན། སྐད་མཉམ་བྱུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པས་བྱུར་པར་ཐལ། འདྲོད། བྱུར་ཆད་ $80^\circ, 50^\circ, 50^\circ$
 དང་ལྷན་པའི་བྱུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། རྗེ་བྱུར་བྱུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲོད། དེ་ཆོས་
 ཅན། རྗེ་བྱུར་བྱུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་ཏེ། བྱུར་གསུམ་ཀ་རྗེ་བྱུར་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡིན་ན། རྗེ་བྱུར་
 བྱུར་གསུམ་མ་ཡིན་པས་བྱུར་པར་ཐལ། འདྲོད།

ཐུ་བཞི་པ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཐུ།

སྐད་མཉམ་བྱུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་ན། རྗེ་བྱུར་བྱུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པས་བྱུར་པའི་ཕྱིར།
 ཏྲགས་མ་གྲུབ། སྐད་མཉམ་བྱུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་ན། རྗེ་བྱུར་བྱུར་
 གསུམ་མ་ཡིན་པས་མ་བྱུར་པར་ཐལ། འདྲོད། ཞོག བྱུར་ཆད་ $100^\circ,$
 $30^\circ, 50^\circ$ དང་ལྷན་པའི་བྱུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། དེ་ཆོས་ཅན། སྐད་
 མཉམ་བྱུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདྲོད། དེ་ཆོས་ཅན། སྐད་
 མཉམ་བྱུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་ཏེ། བྱུར་ཆད་གསུམ་ཀ་མི་མཉམ་པ་ཡིན་





པའི་ཕྱིར། དེ་ཡིན་ན། རྟེན་མཉམ་བྱུང་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། **འདྲད།** ཟུར་ཚད་
 100°, 30°, 50° དང་ལྡན་པའི་བྱུང་གསུམ་མ་ཚས་ཅན། རྟེན་བྱུང་བྱུང་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པར་ཐལ།
འདྲད། དེ་ཚས་ཅན། རྟེན་བྱུང་བྱུང་གསུམ་མ་མ་ཡིན་ཏེ། **རྟེན་བྱུང་བྱུང་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།**
 དེ་ཡིན་ན། རྟེན་བྱུང་བྱུང་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། **འདྲད།**



དོགས་དབྱེད་ས་བོན།



དབྱིབས་ཡིན་ན། ཟུར་ཡོད་པས་བྱུང་བེར་ན། རྟེན་འདི་
 དབྱིབས་ཚས་ཅན། ཟུར་ཡོད་པར་ཐལ། དབྱིབས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱུང་པ་
 ལས། མ་གྲུབ་ན། རྟེན་འདི་དབྱིབས་ཚས་ཅན། དབྱིབས་ཡིན་པར་ཐལ།
 དབྱིབས་སུ་རུང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདྲོད་ན། རྟེན་འདི་དབྱིབས་
 ཚས་ཅན། ཟུར་མེད་པར་ཐལ། རྟེན་འདི་དབྱིབས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



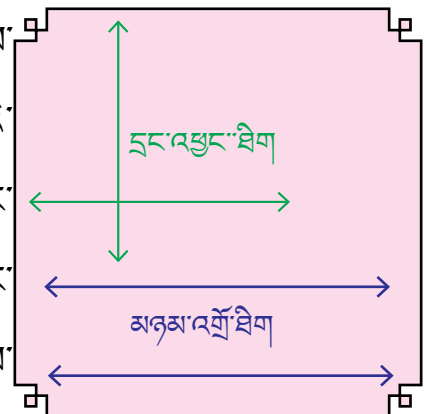
ཐིག་ཡིན་ན། རྟེན་གནས་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཐིག་ཡིན་པས་བྱུང་
 བེར་ན། འཕྲོ་ཐིག་ཚས་ཅན། རྟེན་གནས་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཐིག་ཡིན་པར་ཐལ། ཐིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
 བྱུང་པ་ལས། མ་གྲུབ་ན། འཕྲོ་ཐིག་ཚས་ཅན། ཐིག་ཡིན་པར་ཐལ། འཕྲོ་ཐིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་
 བར་འདྲོད་ན། འཕྲོ་ཐིག་ཚས་ཅན། རྟེན་གནས་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཐིག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཐིག་དུམ་
 མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་བྱུང་བེར་ན། བྱུང་པ་ཡོད་པར་ཐལ། རྟེན་གནས་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཐིག་ཡིན་ན།
 ཐིག་དུམ་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་ཕྱིར།



ཐིག་ཡིན་ན། སན་ཚུན་མི་བསྐྱེད་པས་བྱས་ཟེར་ན། སྐྱེད་ཐིག་ཆོས་ཅན། སན་ཚུན་མི་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པར་ཐལ། ཐིག་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱས་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། སྐྱེད་ཐིག་ཆོས་ཅན། ཐིག་ཡིན་པར་ཐལ། ཐིག་གི་མཆན་གཞི་ཡིན་པའི་བྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན། སྐྱེད་ཐིག་ཆོས་ཅན། སན་ཚུན་བསྐྱེད་པར་ཐལ། ཐུན་མོང་གི་གནས་གཅིག་ལ་སན་ཚུན་བསྐྱེད་ནས་འགོ་བའི་ཐིག་ཡིན་པའི་བྱིར། མ་གྲུབ་ན། སྐྱེད་ཐིག་ཆོས་ཅན། ཐུན་མོང་གི་གནས་གཅིག་ལ་སན་ཚུན་བསྐྱེད་ནས་འགོ་བ་ཡིན་པར་ཐལ། ཐིག་ཀ་དང་། ཐིག་ཁ་གཉིས། གནས་ P ཡི་ཐོག་སྐྱེད་པའི་ཐིག་ཡིན་པའི་བྱིར། མ་བྱས་ཟེར་ན། བྱས་པ་ཡོད་པར་ཐལ། ཐིག་གཉིས་ལ་ཐུན་མོང་གི་སྒྲེ་ཡོད་ན། དེ་སྐྱེད་ཐིག་ཡིན་པས་བྱས་པའི་བྱིར།



ཐིག་ཡིན་ན། དྲང་འཕྱང་ཐིག་དང་། སྐྱེད་ཐིག་གང་རུང་ཡིན་པས་བྱས་ཟེར་ན། མཉམ་འགྲོ་ཐིག་ཆོས་ཅན། དྲང་འཕྱང་ཐིག་དང་། སྐྱེད་ཐིག་གང་རུང་ཡིན་པར་ཐལ། ཐིག་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱས་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། མཉམ་འགྲོ་ཐིག་ཆོས་ཅན། ཐིག་ཡིན་པར་ཐལ། འཕྲོ་ཐིག་ཡིན་པའི་བྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན། མཉམ་འགྲོ་ཐིག་ཆོས་ཅན། དྲང་འཕྱང་ཐིག་དང་། སྐྱེད་ཐིག་གང་རུང་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གནས་གང་དུ་ཡང་མི་སྐྱེད་པའི་ཐིག་ཡིན་པའི་བྱིར། མ་གྲུབ་ན། མཉམ་འགྲོ་ཐིག་ཆོས་ཅན། གནས་གང་དུ་ཡང་མི་སྐྱེད་པའི་ཐིག་ཡིན་པར་ཐལ། མཉམ་འགྲོ་ཐིག་ཡིན་པའི་བྱིར། མ་བྱས་ཟེར་ན། བྱས་པ་ཡོད་པར་ཐལ། རྟོགས་གཉིས་ཀར་བྱེད་གཞི་དཔྱད་བྱས་ཀྱང་། གནས་གང་དུ་ཡང་མི་སྐྱེད་པ་དེ། མཉམ་འགྲོ་ཐིག་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཆོས་ཡིན་པའི་བྱིར།





སྒྲིབ་ཆ་ན།



ཀ། གཤམ་གྱི་རི་བ་རྣམས་ལ་དཔེ་མཆོན་དང་བཅས་ཏེ་ཡན་བྱིས།

༡། ཟུར་གསུམ་མ་ནི། ཐིག་ག་ཆོད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་དབྱིབས་ཐིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་ཟུར་
དང་མཐའ། ཟུར་ཆོག་དང་རྒྱ་སོགས་ཡོད་དམ།

༢། མཐའ་བཞི་མ་དང་། མཐའ་ལྔ་མའི་དབྱིབས་གཉིས་པོ་རེ་རེ་ལ། ཟུར་ག་ཆོད་རེ་ཡོད་
དམ།

༣། གྲུ་བཞི་ནར་མའི་གཏད་མཐའ་གཉིས་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་ནམ།

༤། གཟེ་དབྱིབས་ཀྱི་མཐའ་བཞི་མཉམ་པ་ཡིན་ནམ།

ཁ། སྒྲ་གསུམ། སྒྲ་བཞི། འགལ་བ། རོན་གཅིག་གི་ཁྱད་པར་བྱིས།

༡། གནས་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཐིག་དང་། ཐིག་དུམ་གཉིས་ལ་སྒྲ།

༢། དང་ཟུར་ཅན་གྱི་དབྱིབས་དང་། གྲུ་བཞི་གཉིས་ལ་སྒྲ།

༣། རླེད་མཉམ་རྩལ་ཟུར་ཟུར་གསུམ་མ་དང་། དབྱིབས་གཉིས་ལ་སྒྲ།

༤། གཏད་མཐའ་འདྲ་མཚུངས་ཅན་གྱི་དབྱིབས་དང་། གཏད་ཐིག་འདྲ་མཚུངས་ཅན་གྱི་
དབྱིབས་གཉིས་ལ་སྒྲ།



ག། གཤམ་གྱི་དམ་བཅའ་རྣམ་ལ་རྟགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། ཐིག་ཡིན་ན། འཕྲོ་ཐིག་ཡིན་པས་བྱུང་བེར་ན།

༢། ལ་ཅིག་ན་རེ། གྱུ་བཞི་ལ་གང་མ་ཡིན་ན། ཤོ་གཟུགས་ཡིན་པས་བྱུང་བེར་ན།

༣། ལ་ཅིག་ན་རེ། དྲང་བྱུང་བཞི་དང་། མཐའ་ཆང་མ་འདྲ་མཆུངས་ཅན་གྱི་དབྱིབས་ཡིན་
ན། གྱུ་བཞི་ལ་གང་མ་མ་ཡིན་པས་བྱུང་བེར་ན།

༤། ལ་ཅིག་ན་རེ། ཟུར་གསུམ་གྱི་དབྱིབས་ཡིན་ན། མཐའ་མང་དབྱིབས་མ་ཡིན་པས་བྱུང་
བེར་ན།

ང། གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་ལན་གང་རུང་རེ་འདེབས་དགོས།

༡། ཐིག་དུམ་ཆོས་ཅན། ཆོག་ཡིན་པར་ཐལ།

༢། ཟུར་བཞི་ཆོས་ཅན། ཟུར་གསུམ་ཡིན་པར་ཐལ།

༣། གྱུ་བཞི་ལ་གང་མ་ཆོས་ཅན། གྱུ་བཞི་ན་ར་མོ་ཡིན་པར་ཐལ། གླས་དབྱིབས་ཡིན་པའི་
ཕྱིར།

༤། མཉམ་འགྲོ་མཐའ་བཞི་མ་ཆོས་ཅན། གཟེ་དབྱིབས་ཡིན་པར་ཐལ། དབྱིབས་ཡིན་པའི་
ཕྱིར།

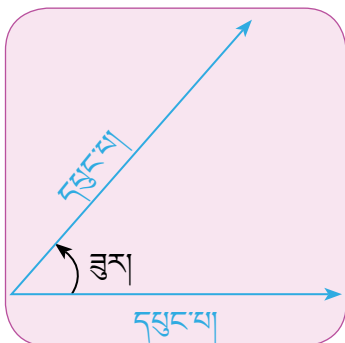




སྒྲིབ་ཆ་མ་བཅུ་དྲུག་པ།

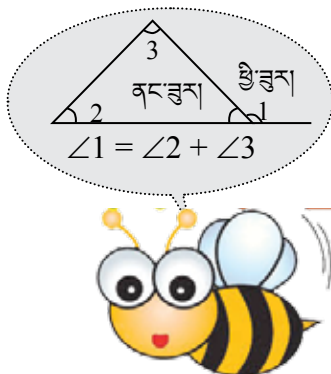
ཟུར།

སྒྲིབ་ཟུར་ཞེས་པ་ནི།



དང་ཐིག་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཆ་ནས་སོ་སོར་གྲུས་པས་དཔེ་རིས་ཤིག་གྲུབ་
 གྱི་ཡོད། དཔེ་རིས་དེའི་གྲུབ་ཆ་ནང་ལ་ཟུར་དང་། སྒྲིབ་ཆ་ལ་ཟུར་ཆོག་
 ཅས་ཟེར། ཟུར་ལ་སྒྲིབ་ཆོག་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། སྒྲིབ་ཟུར་རམ་འཕྲོ་
 ཟུར་དང་། སྒྲིབ་ཟུར། སྒྲིབ་ཟུར། དང་ཟུར་ལྟ་བུ། དེར་བཞེན། ཉེ་
 ཟུར་ལ་སྒྲིབ་ཆོག་དང་སྒྲིབ་དབྱུང་པ་ཡོད་པ་མ་ཟད། དབྱུང་པ་
 གཞན་གཉིས་སྒྲིབ་དབྱུང་པའི་ཕྱོག་ཕྱོགས་སུ་ཡོད། ཟུར་ལ་དབྱེ་ན།

མོ་ཟུར་དང་། རྒྱལ་ཟུར། དང་ཟུར། ཕྱོགས་ཟུར། གསལ་ཟུར་སོགས་སྒྲིབ་ཆོག་ཤིག་ཡོད།



1] ཤེས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱིས་དཔལ་འབྲེམས་ཁྲུས་པའི་དཔེ་རིས་ཅན་གྱི་ཆོག་མཛོད། ཅིས་རིག་ཤོག་ངོས་ ༡༥ ལ།



དོན་གཅིག

སྒྲིེ་ ཇི་ལྟར་ཆོས་ཅན། མཐའ་གསུམ་ཀའི་རིང་ཆད་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་བྱར་གསུམ་མ་
 དང་། མཐའ་མཉམ་བྱར་གསུམ་མ་གཉིས་ལ། ལུ་གསུམ་ལུ་བཞི། འགལ་བ། དོན་གཅིག་གི་
 སྒོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་འདོག་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར། **རྟགས་མ་གྲུབ།**
 འདོག་རྒྱ་ཡོད་པར་ཐལ། **འདོད།** ཞོག་ **དོན་གཅིག་ཡིན་པར་འདོད།**
 མཐའ་གསུམ་ཀའི་རིང་ཆད་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་བྱར་གསུམ་མ་དང་།
 མཐའ་མཉམ་བྱར་གསུམ་མ་གཉིས་ཆོས་ཅན། དོན་གཅིག་ཡིན་པར་
 ཐལ། **འདོད།** མཐའ་གསུམ་ཀའི་རིང་ཆད་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་བྱར་
 གསུམ་མ་དང་། མཐའ་མཉམ་བྱར་གསུམ་མ་གཉིས་ཆོས་ཅན། དོན་
 གཅིག་ཡིན་ཏེ། **དོན་གཅིག་བྱབ་པ་སྒོ་བརྒྱད་ངེས་པའི་ཕྱིར།** དེ་ཡིན་ན།
 དོན་གཅིག་ཡིན་པས་བྱབ་པར་ཐལ། **འདོད།**



དོགས་དབྱེད་ས་ལོན།



ཁྱེ་ལ་ཅིག་ན་རེ། བྱར་གསུམ་མ་ཡིན་ན། མཐའ་མཉམ་བྱར་གསུམ་མ་ཡིན་
 པས་བྱབ་ཟེར་ན། རྟེན་མཉམ་བྱར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། མཐའ་མཉམ་བྱར་གསུམ་མ་ཡིན་པར་
 ཐལ། བྱར་གསུམ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱབ་པ་ལས། མ་གྲུབ་ན། རྟེན་མཉམ་བྱར་གསུམ་མ་ཆོས་
 ཅན། བྱར་གསུམ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྟེན་མཉམ་བྱར་གསུམ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྩ་བར་འདོད་ན།



སྒྲིབ་མཉམ་ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། མཐའ་མཉམ་ཟུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཟུར་རེ་རེ་
ཟུར་ཆད 60° དང་ལྷན་པའི་ཟུར་གསུམ་མ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་ཁྲབ་ཟེར་ན། ཁྲབ་པ་ཡོད་པར་
ཐལ། མཐའ་མཉམ་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་ན། ཟུར་རེ་རེ་ཟུར་ཆད་དེ་ 60° རེ་ཡིན་དགོས་པའི་
ཕྱིར།



ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་ན། མཐའ་གསུམ་ཀའི་རིང་ཆད་གཅིག་
པ་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཟེར་ན། དང་ཟུར་ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན།
མཐའ་གསུམ་ཀའི་རིང་ཆད་གཅིག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། ཟུར་
གསུམ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྲབ་པ་ལས། མ་གྲུབ་ན། དང་ཟུར་
ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དང་
ཟུར་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཚ་བར་འདོད་ན། དང་ཟུར་
ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། མཐའ་གསུམ་ཀའི་རིང་ཆད་གཅིག་
པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱོད་ཀྱི་གསེག་མཐའ་དེ་མཐའ་གཞན་པ་གཉིས་ལས་རིང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
མ་གྲུབ་ན། དང་ཟུར་ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། བྱོད་ཀྱི་གསེག་མཐའ་དེ་མཐའ་གཞན་པ་གཉིས་
ལས་རིང་བ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱོད་དང་ཟུར་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



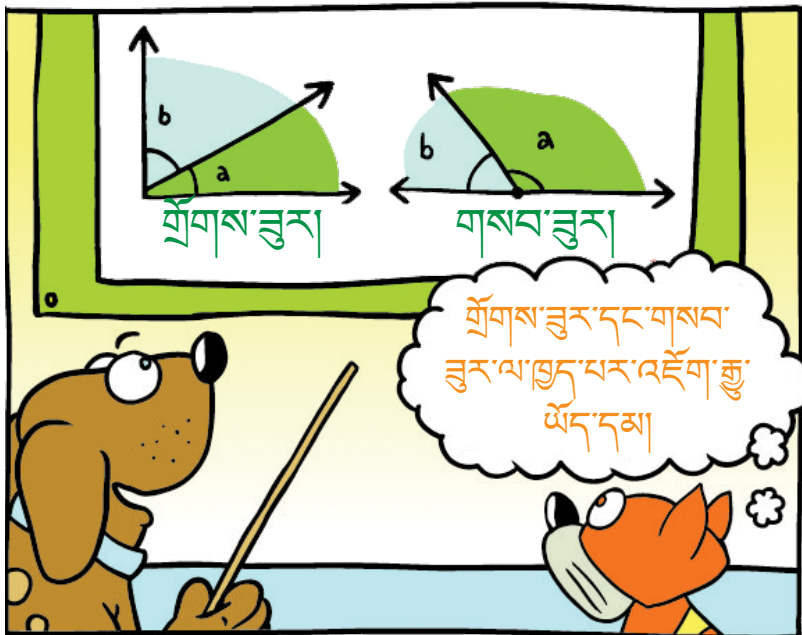
དང་ཟུར་ཡིན་ན། ཟུར་གསུམ་གྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཟེར་
ན། གྲུ་བཞི་ཁ་གང་མའི་ཟུར་བཞི་བོ་རེ་རེ་ནས་ཆོས་ཅན། ཟུར་གསུམ་གྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པར་ཐལ།
དང་ཟུར་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྲབ་པ་ལས། མ་གྲུབ་ན། གྲུ་བཞི་ཁ་གང་མའི་ཟུར་བཞི་བོ་རེ་རེ་ནས་
ཆོས་ཅན། དང་ཟུར་ཡིན་པར་ཐལ། ཟུར་ཆད་ 90° ཅན་གྱི་ཟུར་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་ཁྲབ་ཟེར་
ན། ཁྲབ་པ་ཡོད་པར་ཐལ། ཟུར་ཆད་ 90° ཅན་གྱི་ཟུར་ཡིན་ན། དང་ཟུར་ཡིན་པས་ཁྲབ་པའི་



ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཁྱབ་པར་ཐལ། ཟུར་ཚད་ 90° ཡིན་པ་དེ། དྲང་ཟུར་གྱི་དོན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་ན། ཡོངས་མཚུངས་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། ཟུར་གསུམ་ལས་ཟུར་གཅིག་གི་ཟུར་ཚད་ 135° ཅན་གྱི་ཟུར་གསུམ་མ་དང་། ཟུར་རེ་རེའི་ཟུར་ཚད་ 60° ཅན་གྱི་ཟུར་མ་གཉིས་ཆོས་ཅན། ཡོངས་མཚུངས་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། ཟུར་གསུམ་ལས་ཟུར་གཅིག་གི་ཟུར་ཚད་ 135° ཅན་གྱི་ཟུར་གསུམ་མ་དང་། ཟུར་རེ་རེའི་ཟུར་ཚད་ 60° ཅན་གྱི་ཟུར་གསུམ་མ་གཉིས་ཆོས་ཅན། ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཟུར་གསུམ་མ་དེ་གཉིས་ཀའི་ནང་ཟུར་གྱི་ཟུར་ཚད་གྱི་བསྐྱེད་སྐྱོད་ 180° ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཟུར་གསུམ་ལས་ཟུར་གཅིག་གི་ཟུར་ཚད་ 135° ཅན་གྱི་ཟུར་གསུམ་མ་དང་། ཟུར་རེ་རེའི་ཟུར་ཚད་ 60° ཅན་གྱི་ཟུར་གསུམ་མ་གཉིས་ཆོས་ཅན། ནང་ཟུར་གྱི་ཟུར་ཚད་གྱི་བསྐྱེད་སྐྱོད་ 180° ཅན་གྱི་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།





སྒྱུར་ཆ་ན།

ཀ། གཤམ་གྱི་རི་བ་རྣམས་ལ་རྒྱ་མཚན་དང་བཅས་ཏེ་ལན་བྲིས།

༡ རྒྱ་བྱར་གཉིས་དང་། རྒྱ་བྱར་གཉིས། དང་བྱར་གཉིས་རེ་རེ་ནས་གསལ་བྱར་ཡོང་བྲིད་
དམ།

༢ རྒྱ་བྱར་གཉིས་དང་། རྒྱ་བྱར་གཉིས། དང་བྱར་གཉིས་རེ་རེ་ནས་ཏེ་གསལ་བྱར་ཡོང་
བྲིད་དམ།

༣ གྲོགས་བྱར་གཉིས་དང་། གསལ་བྱར་གཉིས་རེ་རེ་ཡི་བྱར་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱེམས་གངས་ག་
ཆོད་ཡིན་ནམ།

ཁ། སྤྱ་གསུམ། སྤྱ་བཞི། འགལ་བ། རོན་གཅིག་གི་བྱང་པར་བྲིས།

༡ བྱར་དང་། དབྱིབས་གཉིས་ལ་སྤྱ།

༢ དབྱིབས་དང་། བྱར་གསུམ་མ་གཉིས་ལ་སྤྱ།

༣ བྱང་སྤོལ་བྱར་དང་། བྱར་གཉིས་ལ་སྤྱ།

༤ དང་བྱར་བྱར་གསུམ་མ་དང་། དབྱིབས་གཉིས་ལ་སྤྱ།

ག། གཤམ་གྱི་དམ་བཅའ་རྣམས་ལ་རྟགས་གསལ་རེ་ཐོངས།

༡ ལ་ཅིག་ན་རེ། བྱར་ཡིན་ན། བྱང་བྱར་ཡིན་པས་བྱང་བཟེར་ན།



༡། ལ་ཅིག་ན་རེ། གྲོགས་ཟུར་ཡིན་པའི་ཟུར་གཉིས་ཀྱི་བསྡོམས་ཐོབ་གངས་ཡིན་ན། ཟུར་
ཆད་ 25° ཡིན་པས་བྱུང་བེད་ན།

༡། གསལ་ཟུར་གཉིས་ཀྱི་བསྡོམས་གངས་ཡིན་ན། ཟུར་ཆད་ 90° ཡིན་པས་བྱུང་བེད་ན།

༧། ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་ན། མཐའ་མཉམ་དང་། རྒྱུ་མཉམ་ཟུར་གསུམ་མ་གང་རུང་ཡིན་
པས་བྱུང་བེད་ན།

ང་། གསལ་གསལ་རྣམས་ལ་ལན་གང་རུང་འདེབས་དགོས།

༡། ཟུར་ཆོས་ཅན། དབྱིབས་ཡིན་པར་ཐལ།

༡། ཟུར་གསུམ་མ་ཆོས་ཅན། ཐིག་ཡིན་པར་ཐལ།

༡། གྲོགས་ཟུར་ཆོས་ཅན། གསལ་ཟུར་ཡིན་པར་ཐལ། ཐིག་དུམ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

༧། རྒྱ་ཟུར་ཆོས་ཅན། དང་ཟུར་ཡིན་པར་ཐལ། ཟུར་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

