

SAMPLE QUESTION PAPER = (2020 to 2021)

(TIBETAN)

(Class X)

བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག

འཛིན་རིམ་བརྒྱུ་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་དི་ཤོག

Time allowed:3 hours

Maximum Marks:80

ཕྱི་ཚན་ཀ PART A (Marks:40)

༡ ལྷན་ཅུ་བ། (16)

གཤམ་གསལ་རྣམས་ནས་ལན་འོས་བ་གཅིག་རེ་འདེམས་དགོས། (1x16=16)

༡) བེ་སྐྱ་ཅ་བའི་འཇུག་ཡུལ་ནི།

ཀ དགར་སྤུང་ཡིན།

ཁ། དགར་བརྟན་ཡིན།

ག དེས་བཟུང་དང་ཁ་སྐོང་ཡིན།

ང། སྤུང་འབྱེད་ཡིན།

༢) གང་སྐྱ་དང་འབྲ་བའི་སྤང་གཞན་ནི།

ཀ ཅི་ཇི་སྤུང་ཡིན།

ཁ། ལས་ལས་གང་ཡིན།

ག བ་བ་མ་ཡིན།

ང། མ་མི་མེད་ཡིན།

༣) དང་སྐྱ་ལ་ཅ་བའི་འཇུག་ཡུལ་ལོང་།

བཞི།

ལྔ།

དྲུག་

བདུན།

༤) མི་ནི་སེམས་ཅན་ཚང་མའི་ནང་ནས་སྤྱང་ཤོས་ཡིན། ཞེས་པའི་མི་ནི།

ཀ དགར་གཞི་ཡིན།

ཁ། དགར་བྱ་ཡིན།

ག དགར་ཚོས་ཡིན།

ང། འགོར་བྱེད་ཡིན།

༥) ཇི་སྐྱ་འཇུག་ལ་ལྷོས་མི་དགོས་པའི་སྤང་རང་དབང་ཅན་ནི་ལོང་།

ལྔ།

དྲུག་

བདུན།

བརྒྱད།

6) སི་ཏུའི་ཞལ་ལུང་གི་སུམ་ཅུ་པའི་ཚོམ་པ་པོ་ནི།

ཀ དབྱངས་ཅན་གྲུབ་པའི་དོ་རྗེ་ཡིན།

ཁ། དབྱལ་ཚུ་ཚོས་བཟང་ཡིན།

ག མོན་མི་སྣོ་འ་ཡིན།

ང། སི་ཏུ་གཞུག་ལག་ཚོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་ཡིན།

ཉ) དེ་སྐྱེ་ལ་འཇུག་ཡུལ་ཁྱོན་བསྐོས་ས་.....ཡོད།

བདུན།

བརྒྱད།

དགུ།

བཅུ།

1) བུ་མི་རྒྱ་ཞེས་པ།

ཀ མོ་རྟགས་ལ་གོ།

ཁ། མོ་རྟགས་ལ་གོ།

ག པ་སྟེའི་རྟགས་ལ་གོ།

ང། མ་ནིང་གི་རྟགས་ལ་གོ།

2) ཡ་རབས་སྟོད་བཟང་གིས་དང། ཞེས་པ་འདི་ནི།

ཀ དང་སྐྱ་སྐྱད་པ་ཡིན།

ཁ། དང་སྐྱ་འབྱེད་པ་ཡིན།

ག དང་སྐྱ་གདམས་པ་ལ་ཡིན།

ང། དང་སྐྱ་ཚེ་སྐྱབས་ཡིན།

3) སྐྱ་མི་རྒྱ་ཞེས་པ།

ཀ མིང་མཐའ་ལ་གོ།

ཁ། མོ་རྟགས་ལ་གོ།

ག མ་ནིང་གི་རྟགས་ལ་གོ།

ང། མོ་རྟགས་ལ་གོ།

4) རི་བོ་དེ་ནི་བརྗེད་ཅིང་ཆགས་ལ་རི་བོ་འདི་ནི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ། ཞེས་པ་དེ་ནི།

ཀ བདེན་པའི་དངོས་པོ་ཡིན།

ཁ། བདག་གི་བའི་དངོས་པོ་ཡིན།

ག གསང་བའི་དངོས་པོ་ཡིན།

ང། བ་འོལ་བའི་དངོས་པོ་ཡིན།

5) དགག་སྐྱ་མ་ཡིན་པའི་དབེར་བརྗོད་ནི།

མ་བུལ།

མ་བུན།

མ་མཐོང།

མི་འདུག།

6) རི་བོ་ཉི་མ་ལ་ཡ་དེ་མཐོ་ཞིང་བརྗེད་ཆགས་པ་ཡོད། ཞེས་པའི་དེ་སྐྱ་ནི།

ཀ བདེན་པའི་དངོས་པོ།

ཁ། གསང་བའི་དངོས་པོ།

ག བདག་གི་བའི་དངོས་པོ།

ང། བ་འོལ་བའི་དངོས་པོ་ཡིན།

7) རྒྱ་མ་བོད་ནི་བར་བཞུགས་ཀྱི་སྟེ་བ་ཡིན། ཞེས་པ་དེ་ནི།

ཀ དགག་སྐྱ་མཐའ་འཇུག་པ་ཡིན།

ཁ། དགག་སྐྱ་བར་ཀྱི་གསལ་བྱེད་ཡིན།

ག དགག་སྐྱ་མིང་གི་ཐོག་མར་འདུག་པ་ཡིན།

ང། དགག་སྐྱ་གང་ཡང་མ་ཡིན།

14) མིང་ཚིག་གང་རུང་གི་མཐར་པ་པོ་སོགས་གསར་དུ་སྐྱར་ནས་གང་ཟག་སྟོན་པ་ནི།

ག གདམས་རག་ཡིན།

ཁ། བདག་སྐྱ་ཡིན།

ག དགག་སྐྱ་ཡིན།

ང། སྐྱ་སྐྱ་ཡིན།

15) རིམ་བཤག་སོ་འདུག་ ཅེས་པའི་ཚིག་གྲུབ་ནང་གི་པོ་ནི།

ག བདག་སྐྱ་ཡིན།

ཁ། གདམས་རག་ཡིན།

ག དགག་སྐྱ་ཡིན།

ང། མིང་གི་ཆ་ཅམ་ཡིན།

3 བཤེས་སྤྲིངས། 8

གཤམ་གསལ་རྣམས་ནས་ལན་འགྲིག་པ་འདེམས་དགོས། (2x4=8)

1) བཤེས་སྤྲིངས་ཀྱི་མཛད་པ་པོའི་མཚན་ནི།

ག སློབ་དཔོན་ལྷ་སྐྱབ་ཡིན།

ཁ། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཡིན།

ག སློབ་དཔོན་སྐྱོགས་སྤང་ཡིན།

ང། སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱལ་བསྐྱེད་པ་ཡིན།

ཡང་ན།

འོར་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་མཚོག་ཏུ་སྐྱར་པ་ནི།

ག གསེར་ཡིན།

ཁ། འོར་བུ་ཡིན།

ག དདུལ་ཡིན།

ང། ཚོག་ཤེས་ཡིན།

2) དགོ་བ་ལ་སློབ་བྱེད་པ་ནི།

ག འདུན་པ་ཡིན།

ཁ། ཡིད་ཆེས་ཡིན།

ག བརྩོན་འགྲུས་ཡིན།

ང། ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན།

ཡང་ན།

བྱམས་པ་དང་སྣང་རྗེ། དགའ་བ། བཏང་སྟོམས་བཞི་ནི།

ག འཁོར་ལོ་ཆེན་པོ་བཞི་ཡིན།

ཁ། ཚང་མེད་བཞི་ཡིན།

ག འབྱུང་བ་བཞི་ཡིན།

ང། གཉེན་པོ་སྟོབས་བཞི་ཡིན།

3) གཞན་གཞོན་གཞི་དང་བཅས་པ་སྤངས་པ་ལ།

ག བཟོད་པ་ཟེད།

ཁ། ཚུལ་ཁྲིམས་ཟེད།

ག བསམ་གཏན་ཟེད།

ང། ཤེས་རབ་ཟེད།

ཡང་ན།

གོད་དང་འགྱོད་དང་གཞོན་སེམས་སྐྱབས་པ་དང་གཉིད་དང་འདོད་ལ་འདུན་དང་ཐེ་ཚོམ་སོགས་ལ།

ག དབང་པོ་ལྷ་ཟེད།

ཁ། ལྷོབས་ལྷ་ཟེད།

ག སྐྱིབ་པ་ལྷ་ཟེད།

ང། ཚོས་མཚོག་ལྷ་ཟེད།

༧) ཚུལ་བྲིམས་ཉིང་འཛིན་ཤེས་རབ་ལ་སོགས་ནི།

- ༡ རྩེ་སྣོད་གསུམ་ཡིན།
- ༢ རིན་ཆེན་གསུམ་ཡིན།
- ༣ བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཡིན།
- ༤ ཤེས་རབ་གསུམ་ཡིན།
- ཡང་ན།

མི་ཉལ། ལྷག་བསྐྱེད། མི་གཙང། བདག་མེད་བཞི་ནི།

- ༡ དན་པ་ཉེར་བཞག་བཞི་ཡིན།
- ༢ ཡང་དག་སྣོད་ས་བ་བཞི་ཡིན།
- ༣ འཁོར་ལོ་ཆེན་པོ་བཞི་ཡིན།
- ༤ ཚད་མེད་བཞི་ཡིན།

༨ ལྷན་ངག་དང་མཛད་ཆམ། (16)

༡) ལྷན་ངག་གི་ལྷན་དང་འབྲེལ་བའི་ལན་འོས་པ་རེ་འདེམས་དགོས། (1x4=4)

༡) ལྷན་ངག་གི་ལྷན་ལ་དབྱེ་ན།

- ༡ མིང་ཆིག་བརྗོད་པ་གསུམ་ཡོད།
- ༢ ལྷན་ངག་ཡིད་གསུམ་ཡོད།
- ༣ བཅད་ལྷག་སྐྱེལ་མ་གསུམ་ཡོད།
- ༤ ལྷ་དོན་གསལ་ཆིག་གསུམ་ཡོད།

ཡང་ན། དེ་ཞིག་བརྗོད་པར་འདོད་པའི་དོན་ཆམ་པར་འབྲེལ་བའི་ཆིག་གི་སྐྱེད་བ་ལ།

- ༡ ལྷན་ངག་གི་ལྷན་ཟེར།
- ༢ ལྷན་ངག་གི་ལྷན་ཟེར།
- ༣ ལྷན་ངག་གི་སྐྱོན་སེལ་ཟེར།
- ༤ ལྷན་ངག་གི་ཆིགས་སུ་བཅད་པ་ཟེར།

༢) ལྷན་ངག་མཛེས་པར་བྱེད་པ་ཡི་ཆོས་ཆམས་ལ།

- ༡ ཆིགས་བཅད་ཟེར།
- ༢ ལྷན་སེལ་ཟེར།
- ༣ ལྷན་ཟེར།

༣) ཆིག་གི་སྐྱོར་བ་གང་ལའང་བཅད་པ་མེད་པར་ལྷག་པོར་གྲོལ་བ་ལ།

- ༡ ཆིགས་བཅད་ཟེར།
- ༢ ཆིག་ལྷག་ཟེར།
- ༣ སྐྱེལ་མ་ཟེར།
- ༤ བརྗོད་པ་ཟེར།

༩) སྐྱེལ་མ་ཞེས་པ་ནི།

- ༡ ཆིགས་བཅད་ཡིན།
- ༢ བཅད་ལྷག་གཉིས་ཀ་ཡིན།
- ༣ ཆིག་ལྷག་ཡིན།
- ༤ བསྐྱབ་སྐྱེལ་ཡིན།

༡) ཆིགས་བཅད་ཀྱི་སྐྱོར་གྱི་ལན་འོས་པ་རེ་འདེམས་དགོས། (1x4=4)

༡) ལྷན་པ་བཞི་ཅན་ལ།

- ༡ ཆིགས་བཅད་ཟེར།
- ༢ ཆིག་ལྷག་ཟེར།
- ༣ སྐྱེལ་མ་ཟེར།
- ༤ བརྗོད་པ་ཟེར།

3) ཚིགས་བཅད་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཚིག་བར་གྱི་གྲངས།

ཀ དེས་མེད་སྒྲ་ཚིགས་ཡིན། ཁ། དེས་དགོས། ག། དེས་མི་དགོས། ང། གང་ཡང་མིན།

3) རིག་བར་ནང་བར་འཚི་ཡང་བསྐྱབ། །ཞེས་བ་སང་གི་བར་དེས་ཀྱང་དེ་རིང་བསྐྱབ་པའི་གནས་ལ་འབད་དགོས་ཅེས་པའི་བརྗོད་པ་ཡོད།

ཀ མགུར་སྒྲ་ཡིན། ཁ། ཚིགས་བཅད་ཡིན། ག། ཚིག་ལྷུག་ཡིན། ང། བཅད་ལྷུག་གཉིས་ཀ་ཡིན།

༧) ཚིགས་བཅད་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཚིག་དབར་ཆ་ཡའི་རིམ་པ།

ཀ དེས་མེད་སྒྲ་ཚིགས་ཡིན། ཁ། དེས་དགོས། ག། དེས་མི་དགོས། ང། གང་ཡང་མིན།

3) གཤམ་གསལ་དུམ་མཚམས་བསྐྱབས་ནས་ལན་འོས་འཚམ་རེ་འདེམས་དགོས། (1x4=4)

པོ་རྒྱ་ལའི་དབུས་སུ་ཚིགས་ཁང་དང་། མངོན་སྟོ་ཚུགས་ས་རྒྱ་ཆེ་ལ། གཞན་ཡང་ལྷ་ཁང་སུམ་ཅུ་སོ་ལྷ་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་ཚོར་བཞོས་དང་ཚོན་རིས་སོགས་ཏུ་ཅང་མཛེས་ཤིང་བརྗོད་ཆགས་སོ་ཡོད། དེ་ཚོའི་རྒྱ་ལའི་སྐ་མ་སྐྱ་མེད་བརྒྱད་ཀྱི་སྐྱ་གདུང་བཞུགས་ལུལ་གསེར་གྱི་མཚོན་ཉེན། རྩོམ་ཆེན་རིགས་ཀྱི་སྐྱ་རྒྱན་ཅན་མཐོ་ཚད་སྤྲ་བུ་སུམ་ཅུ་ཅམ་བྱས་ས་ཡོད། པོ་རྒྱ་ལའི་རྒྱབ་ངོས་རྣམས་མཛེས་སུ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ས་སྟེ། དེའི་ནང་གྲ་བ་བརྒྱ་དང་བདུན་ཅུ་དོན་ལྷ་ཅམ་ཡོད། འདར་བརྒྱད་དུ་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ཁག་དང་། མེད་མོ་བའི་དཔོན་རིགས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཁང་། ཚིགས་འདུ་ཚེན་མོ་བཅས་ཀྱི་ཚུགས་ལུལ་དང་། མོང་ཁྲེར་ནས་མཐོ་ཚད་སྤྲ་བའི་བརྒྱད་ཡོད་པའི་ཅེར་ཡིག་ཚང་གི་སྟེང་སྟོན་ས་ཁང་མིག་བཞེ་ཡོད།

1) སྐྱ་གདུང་ནི་.....ནང་དུ་ཡོད།

ཀ སྐྱམ། ཁ། མཚོན་ཉེན།
ག ཐང་ག། ང། གོང་གསལ་གང་ཡང་མིན།

2) གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ནི་པོ་རྒྱ་ལའི་.....སུ་ཡོད།

ཀ འདར། ཁ། ལྷོ།
ག རྒྱབ། ང། བྱང།

3) པོ་རྒྱ་ལའི་རྒྱལ་མཚོན་.....སྐྱབས་སུ་རྒྱ་བསྐྱེད་གནང།

ཀ དང་པོ། ཁ། ལྷ་པ།
ག བརྒྱད་པ། ང། བཅུ་གསུམ་

༧) པོ་རྒྱ་ལའི་ནང་.....ཡོད།

ཀ དམག་ཁང་དང་སྟོག་ཁང། ཁ། སློབ་གྲྭ་དང་བུ་བཅོལ་ཁང།

ག ལྷན་ཁང་དང་སྐྱབས་ཁང་།

ང། བཅོམ་ཁང་དང་སློབ་གྲྭ།

མཇུག་ལྷན་དང་འབྲེལ་བའི་ལན་འོས་འཚམ་རེ་འདེམས་དགོས། (1x4=4)

1) ལམ་གྲོང་ས་མཚོག་གི་དབྱུང་ཁའི་ཕོ་བྱང་ནི།

ག ཕོ་བྱང་ལོ་རྒྱུ་གི་ཁ།

ཁ། ལྷག་འཚོར་ཕོ་བྱང།

ག ཕོ་བྱང་ཕོ་རྒྱུ་ལ།

ང། ཕོ་བྱང་མི་འགྲུང་གི་ཁ།

2) ལམ་གྲོང་ས་མཚོག་གིས་བསྐྱུར་བཅོས་སྐྱབས་བདེ་ལོས་ནི།

ག ལྷན་གྱི་རིགས་ལ་གནང་ཡོད།

ཁ། ལྷན་གཏོང་རིགས་ལ་གནང་ཡོད།

ག ས་གཞི་འཛིན་སྐྱོང་རིགས་ལ་གནང་ཡོད།

ང། ལྷན་ལ་སྐྱུལ་འདེད་རིགས་ལ་གནང་ཡོད།

3) ལམ་གྲོང་ས་མཚོག་གི་ཚོས་རྒྱལ་ས་མཐའ་མ་དེ།

ག དགུང་ལོ་ཉེར་བཞི་ལ་སྐྱུལ།

ཁ། དགུང་ལོ་ཉེར་ལྔ་ལ་སྐྱུལ།

ག དགུང་ལོ་ཉེར་དྲུག་ལ་སྐྱུལ།

ང། དགུང་ལོ་ཉེར་བདུན་ལ་སྐྱུལ།

4) བོད་ཀྱི་དམག་ཅེད་ཀྱི་མིང་ཚིག་རྣམས་མཐའ།

ག ལུ་རུ་སྐུའི་ལུགས་ལྟར་བྲས།

ཁ། དེ་མིན་ཀྱི་ལུགས་ལྟར་བྲས།

ག རྒྱ་གར་ཀྱི་ལུགས་ལྟར་བྲས།

ང། དབྱིན་རིའི་ལུགས་ལྟར་བྲས།

སློབ་ཚན་ལ། PART B (Marks:40)

5) བོད་ཀྱི་ལུགས་ལྟར་བྲས། (10)

ཐོན་མི་སི་ལྷོ་འའི་རྣམ་ཐའ།

སློབ་མོ་ཐོན་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་རབས་རྣམས་ཀྱི་དག་རྒྱུ་ཁ་གཏམ་འོད་སྲོལ་དུ། ཐོན་ཀྱི་དུས་ལྷོ་ཁ་གཏམ་ནང་གི་མཚན་སྐྱབས་ལོ་ཞིག་ལ་བྱ་སྐྱབ་གསུམ་ཡོད་པའི་རྒྱུང་ལོས་ཨ་རུ་སྐྱང་གྲགས་ཞེས་བ་དབང་ཕོ་རྒྱལ་བས་སློབ་མ་ཤེས་བས་བ་མའི་གཤེ་བ་ལ་ཡིད་སྐྱབ་ཏེ་ཡུལ་གྲུང་ནས་སློབ་མོའི་ས་ལུགས་དུ་བསྐྱེད་པས་རྗེས་སུ་ཕོ་དབྱུང་ས་ཚན་ལྷོ་མོ་ཟེར་བ་ཞིག་དང་གི་མ་ཐབ་བྲས་ནས་དོ་མཚར་བའི་ལྷན་དང་བཅས་སུ་ཞིག་འཇུངས་བ་ཨ་རུ་ས་མཚོ་ལྷོ་ལ་ཞེས་ཟེར། ཉིན་ཞིག་ཡབ་ཀྱི་ལྷ་བའི་ནང་དུ་བྱ་རྒྱུང་བཞུགས་སུ་བཅུག་ནས་ཞིང་མོད་བཞིན་པའི་སྐྱབས། གང་ནས་ཡོང་བ་མ་ཤེས་པའི་མི་གཞི་བཞིན་ཆེན་པོ་དང་ཏྲ་ངང་བ་ཞོན་བ་མདའ་གཞུ་འཁོར་གསུམ་ཚན་ཞིག་སློབ་དུ་བྱུང་བ་དེས་ཡབ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས། ང་འོ་ཤེས་སམ་གསུངས་པས་མི་ཤེས་ལགས་ཞུས། འོ་ན་ང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སློབ་བཅོམ་སྐྱམ་པོ་ཡིན། ངས་དེ་བ་བྱེད་པར་ལན་ཐེབས་ན་བྱ་དགའ་དང་མ་ཐེབས་ན་ཆད་པ་གཙོད། ངར་ཕོར་མ་སྐྱུས་ན་སླེ་གཙོད་དོ་གསུངས་ནས་དེ་བ་གནང་བར། རྒྱུང་གིས་ཞིང་ཁ་ག་དུས་ནས་མོས་གསུངས་པས། ད་ནང་ཞོགས་བ་ནས་མོས་བ་ཡིན་ཞུས། ཡང་ལྷོད་ཀྱི་ཞིང་ཁ་ལ་མོས་རོལ་རྒྱུ་གཙོད་ཡོད། གངས་ཀ་འོད་

དགོས་གསུངས་པར། ཡབ་ཀྱིས་གངས་ཀ་ལྷ་རྒྱ་མེད་པས་སྐྱེ་སྐྱེ་མགོ་འཕུར། ལྷེ་བསྐྱར། རྩལ་རྒྱ་འཛགས་བཞིན་བསྐྱད་པའི་སྐབས་སྲུ།
 ཡབ་ཀྱི་ལྷ་པའི་ནང་ཡོད་པའི་བྱ་རྒྱུ་ལོ་གསུམ་པ་དེ་ཡར་ལངས་ནས་རྒྱལ་པོ་ལ་འདི་སྐད་གསོལ་བ། རྟ་ཆད་སྐྱང་བ་གཏོང་ས་དང། མི་ཆད་
 ཡ་ལ་བཞག་ས་ངའི་བ་པ་ཞེ་ཡིན། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་རྒྱལ་པོ་ཁྱོད་དེ་ནངས་གནས་ཚང་ནས་ཕེབས་ནས་ཉེ་མིག་རྗེས་ཅི་ཚམ་བཞག་ཡོད་དམ།
 དེའི་གངས་ཀ་གསུངས་ན་ངའི་པ་པའི་ཞིང་ལ་ཕྱོད་པོ་རྒྱ་རྒྱ་གྲངས་ཀ་ངས་སྲུལ་ཚོག་གསུངས་པས་རྒྱལ་པོ་སྲུགས་མཉེས་ནས། ང་ལ་
 འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་ལྷུང་བསྐྱེད་པའི་བྱ་དེ་དེ་ཉེ་དུང། ལྷུང་འདི་ང་ལ་དགོས། ཡབ་ཁྱོད་རང་ལྷ་བ་ཕྱོད་གསུངས་ནས། རྒྱལ་པོས་ཞིང་
 ས་སྐྱར་བ་གང་ཡབ་ཀྱི་པར་ཁའི་ནང་ལ་གནང་སྟེ་ནང་དུ་མ་སྐྱེ་བས་པར་ཁ་མ་སྲེ་འདི་ཨ་མའི་བྱ་རིན་ཡིན། ནང་མི་རྣམས་ལ་ཡང་རྒྱ་མཚན་
 དེ་སྐད་སྐོས་ཤིག་གསུངས་ནས། ལྷུང་རྒྱལ་པོའི་ཆེ་བས་པར་དུ་བསྐྱེད་པས་ལྷུང་ཚམ་ཞིག་ལ་གང་སོང་མེད་པར་ཕེབས། ཡབ་ནས་ནང་
 མི་རྣམས་ལ་རྒྱ་མཚན་ཞིབ་པར་བཤད་པས། ས་སྐྱར་བ་གང་འདི་ཨ་མའི་བྱ་རིན་ལ་སྐྱད་བྱུང་ཟེར་ནས་བསྐྱེད་པས་གསེར་སྲེ་སྐྱར་བ་གང་
 དུ་སྐྱུར་ནས་འདུག། ཚོས་རྒྱལ་ཀྱི་འི་བ་མཛད་པའི་ས་ཞིང་དེར་དེར་སང་ཡང་ཞིང་འི་བ་ཆེན་མོ་ཞེས་པའི་མིང་ནས་འབོད་ཀྱི་འདུག།
 ཐོན་མི་སམ་རྩོམ་པ་དང་སྐོར་བ་བོད་སྲུག་བརྒྱ་དང་བཅས་རྒྱ་གར་དུ་བཟངས། དེ་ནས་རྒྱ་གར་དུ་གསལ་བསམ་མཐར་ཕྱིན་མཛད་དེ་ཕྱིར་
 བོད་དུ་འཁོར་ནས་པོ་བྱང་སྐྱེ་མཁའ་མ་དུ་ཁ་པར་ལོ་གསུམ་དུ་སྐྱེ་མཚམས་བསྐྱེད་བྱུང་གནང་རྗེས་རྒྱ་གར་ཡི་གེ་ལ་དཔེ་སྐྱངས་ནས་བོད་
 ཀྱི་ཡི་གེ་བཟོས། སྲུམ་རྟགས་གཙོས་པའི་བརྟན་སྐོད་ཀྱི་བསྐྱེད་བཅོས་བརྒྱད་བཅུ་མས་པར་བྲགས།

1) ག་ཤམ་གསལ་ལས་གང་རུང་ལྷ་ལ་ལན་མདོར་བསྐྱེད་པའི་གྲིས། (2x5=10)

- 1) ཡབ་ཨ་བྱ་སྐྱང་བྲགས་ཁོང་ལྷུལ་གྱུར་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། 2
- 2) ཐོན་མི་སམ་རྩོམ་པ་འབྲུངས་རྒྱལ་འི་རྣམ་ཡིན་ནམ། 2
- 3) ཐོན་མི་སམ་རྩོམ་པའི་ཡབ་ཞིང་ཕྱོད་པའི་དུས་སྐོར་དུ་མི་ག་འདྲ་ཞིག་བསྐྱེད་པས་བ་ཡིན་ནམ། 2
- 4) རྒྱལ་པོ་སྐོང་བཅན་སྐྱེས་པོས་ཐོན་མིའི་ཡབ་ལ་འི་བ་གང་དང་གང་གིས་སམ། 2
- 5) ཁོང་གི་འི་བར་ལན་མ་འཐེབས་པར་ཡབ་གང་བྱས་སམ། 2
- 6) ཞིང་འི་བ་ཆེན་མོ་ཞེས་ཐོག་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། 2
- 7) ལྷུང་དེས་ཡབ་ཀྱི་རྒྱལ་སྐྱེད་དུ་རྒྱལ་པོ་ལ་འི་རྣམ་གྲོལ་ལམ། 2

4 རྒྱལ་སྐྱོད་ཡིག་རིགས། 15

- 1) མངགས་ཉེའི་ཡི་གེ་ལ་དོ་སྐྱང་བྱ་དགོས་པ་གང་ཡོད། 3
- 2) སྐོབ་གྲའི་ལུས་རྩལ་ཞུན་ལགས་བརྒྱད་དེ་ཁང་ཚན་གྱི་ཚེད་ཆས་རིགས་མངགས་ཉེ་བྱ་དགོས་པའི་མངགས་ཉེའི་ཡི་
གེ་ཞིག་གིས། 3

- ༡) མཐོན་ཤོག་འབྲི་བར་དོན་ཚན་གང་ཚང་དགོས་སམ། 3
- ༤) རང་ཉིད་སྐྱེས་སྐར་གྱི་སྟོན་མོའི་ཆེད་དུ་རང་ཤོགས་སོ་སོ་རྣམས་བསུ་བའི་མཐོན་ཤོག་ཅིག་གིས། 3
- ༥) ལྷན་སྦྱོད་ཡིག་རིགས་གལ་ཆེ་ཚུལ་མདོར་བསྟུས་ཤིག་གིས། 3

༤ ལྷན་སྦྱོར་གྱི་ཚུལ་ (10)

༡། གཤམ་འཁོད་བརྗོད་གཞི་གང་རུང་ཞིག་ལ་ཡིག་འབྲུ་བརྒྱ་ལས་མི་ཉུང་བའི་ལྷན་སྦྱོར་ཞིག་གིས། 5

- ༡) རོད་གྱི་སྐད་ཡིག་གལ་འགངས་ཆེ་ཚུལ།
- ༢) ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་གྱི་སྐོར།

༢། གཤམ་འཁོད་བརྗོད་གཞི་གང་རུང་ཞིག་ལ་ཆོགས་བཅད་ལྷ་ལས་མི་ཉུང་བའི་ཚོམ་སྤང་ཞིག་གིས། 5

- ༡) ལགོང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་འདྲི།
- ༢) ཡ་རབས་བཟང་སྦྱོད།

༥ བས་སྐྱེད་ (5)

གཤམ་འཁོད་ཞིན་ཡིག་དུམ་མཚམས་འདི་རོད་ཡིག་ཏུ་སྐྱེད། 5

Dharamshala: After a brief break from the last teaching on tackling negative emotions, the Tibetan spiritual leader His Holiness the Dalai Lama began two-day live conferment on the Avalokiteshvara Empowerment, a practice focused on compassion. It is the beginning of the sacred month of Sagadawa, a month of honoring the life of Buddha, and this year His Holiness bestowed the Tibetans and devotees across the world with the initiation of Avalokiteshvara through the live webcast given the present situation.

His Holiness began by explaining that Avalokiteshvara is a deity of compassion and compassion, he said, is something we need to cultivate through meditation and familiarization. If one follows the practice of Avalokiteshvara, visualize, and similarly makes prayers to Avalokiteshvara then it will have a certain benefit to increase one's compassion.