

༡། །འཛོལ་གྲ་དུག་པའི་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་ཀྱི་གཞིགས་འདེགས་རྒྱ་ཆ།

རང་སྐྱོང་ལག་དེབ།

ཚུམ་སྐྱིག་པ། བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ།

ཚོ་བཞན་བཀྲ་ཤིས།



རྒྱ་གར་དབུས་འབྲིང་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་(CBSE) ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་རྩ་འཛོལ་གཞིར་བཟུང་ཐོག

བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་ཚུམ་སྐྱིག་དང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་ནས་དཔར་སྐྱུན་བྱས།

ཚུམ་སྐྱིག་ཐེངས་དང་པོ།
ཕྱི་ལོ་༢༠༠༦ ཟླ་དང་པོར།
དཔར་ཐེངས་དང་པོ།
དཔར་གྲངས་༩༠༠༠།

First Edition
January 2006
First printing:
3000 copies

ISBN: 81-7450-112-7

Print and Distributed by:

Sherig Parkhang/TCRPC
R-28, Ramesh park
Laxmi Nagar
New Delhi-110092Pone: 22453672

© Department of Educational, Central Tibetan Administration, Dharamsala. H.P. India

ཚུམ་སྐྱིག་འགན་འཁུར་བ། བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ།
མདུན་ཤོག་རྩམ་འགོད་པ། ཚེ་བརྟན།

མང་གཞི་ཚུམ་སྐྱིག་པ།

བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ། (ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུང་འབྲེལ་དུང་ཆེ།)

ཚེ་བརྟན་བཀྲ་ཤིས། (སླེལ་ཀོང་དབུས་སློབ་ཀྱི་མཐོ་རིམ་དགེ་ཆེན།)



བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་ཚུམ་སྐྱིག་དང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་པར་ཁང་ནས་པར་སྐྱུན་དང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།



Special Acknowledgement

Funding for this project raised by Tibet House Trust. London from the Comic Relief UK



འགྲུབ་ལྗོངས་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཁག་གི་འཕེལ་བྱེད་ལྷན་ཁག་

DEPARTMENT OF EDUCATION
CENTRAL TIBETAN ADMINISTRATION
OF HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

Cable : SHERIG
Phones : 01892-222572
 01892-222721
Fax : 01892-223481
e-mail : education@tcewf.org
Web : www.tcewf.org

GANGCHEN KYISHONG
DHARAMSHALA-176215
DISTT. KANGRA, H.P.
INDIA

Ref. No.....

ཆེད་བརྗོད།

༡༡། རྒྱ་ལོ་༡༩༩༩ ལོར་རང་གཞུང་ཆེས་མཐོའི་སློབ་དེབ་བསྐྱར་ཞིབ་ཚོགས་ཚུང་ནས་འཛིན་རིམ་དྲུག་པ་དང་།
བདུན་པ། བརྒྱད་པ་བཅས་ཀྱི་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་གྲུབ་རྗེས། འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དགེ་ཁག་ཅིག་གིས་གོང་
གསལ་འཛིན་རིམ་ཁག་ལ་བོད་ཡིག་གི་སློབ་དེབ་ཅིག་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་དགོངས་འཆར་བྱུང་བ་དང་། རྒྱད་པར་དུ་
ཤེས་རིག་ཚོགས་ཆེན་བཞི་པའི་སྐབས་སློབ་ཡུལ་རྣམས་དབྱར་དགུན་ཟླ་གཉིས་གྲང་གསེང་རིང་སློབ་དེབ་དང་ཁ་བྲལ་
ཏེ་བག་མེད་རྒྱ་ཡན་དུ་ཤོར་བ་འདི་ཡང་བོད་ཡིག་གནས་ཚད་ཉམས་ཞན་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཅིག་ཡིན་པའི་ངེས་ཟིན་
གསལ་པོར་བྱུང་བ་བཅས་ད་ལམ་དེམེད་ལན་བོད་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་དགེ་རྩ་བརྒྱད་གོང་གསལ་ལས་འཆར་ཐོག་མཐུན་འགྱུར་
གནང་བ་དང་བསྟུན། འདི་ག་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚོན་སྲོལ་རྒྱུན་ཤེས་ཡོན་ཚོན་པ་ནས་སློབ་དེབ་འདི་ཚོམ་སློག་སྐབས་གཤམ་
གསལ་དོན་གནད་ཁག་རྩ་འཛིན་བྱས་ཏེ་སློབ་དེབ་འདི་ཚོམ་སློག་བྱས་ཡོད།

༡། རྒྱད་ཡིག་སློབ་སློབ་གི་དགོས་མཁོ་གཞིར་བཟུང་ཐོག་ད་ཡོད་འཛིན་རིམ་སོ་སོའི་རྒྱད་ཡིག་སློབ་ཚན་གྱི་ནང་
དོན་ལ་གཞིགས་ནས་སློབ་དེབ་ད་ཡོད་སློབ་དེབ་ཀྱི་ནང་དོན་དཔྱད་ཡིན་པ་རྒྱས་ཡོན་ཡོང་བའི་ལྷན་ཐབས་
སུ་འགྱུར་བར་དམིགས་ཡོད།

༢། སློབ་ཚན་བཞི་ཤེས་ཀྱི་སྐབས་སློབ་ཚན་དང་བསྐྱར་སློབ་མ་ཆགས་པ་དང་། བསྐྱར་
སློབ་ཡིན་ཡང་དེ་བའོ་སླངས་ཀྱི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་ཡོང་བའི་ཐབས་གཙོ་འདོན་བྱས་ཡོད།

༣། སློབ་མར་སློབ་ཚན་ནང་དེ་བའོ་སླངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་མང་པོ་འབྲི་དགོས་པའི་རིགས་བཞི་ཤེས་ཀྱི་ཐལ་དྲགས་ན། སྐབས་
འདིའི་སློབ་མའི་འབྲི་རྩ་བ་གྱི་རྣམ་པ་རྒྱུ་ལན་ཞུས་དཀའ་ངལ་ཆེ་བའི་རྣམས་ནས་སློབ་སློབ་གི་སློབ་སྐབས་
ཉེན་ལ་སོང་། སློབ་ཚན་གྱི་དེ་བའོ་སླངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་སྐབས་སུ་བཞག་ཅིང་། ལན་
དུ་ཡིག་རྒྱུ་མང་པོ་མི་དགོས་པ་གཙོ་འདོན་བྱས་ཡོད།

༤། སློབ་ཚན་རེ་རེ་ནང་དོན་སློབ་མ་རང་ཉིད་ནས་ག་ཚོད་ཤེས་ཉོགས་བྱུང་མིན་ཚོད་དཔག་ཡོང་སླ་བའི་ཚེད།
 སློབ་ཚན་སོ་སོའི་སློབ་ཚན་རྣམས་འགྲུ་ཆ་ཨང་ཐོབ་སྐྱད་ཡོད་པས། དག་ཅེས་ནས་པ་མ། རང་ཉིད་བཅས་
 གང་རུང་ནས་བྱིས་ཟིན་པའི་སློབ་ཚན་ལ་འགྲུ་ཆ་སྐྱད་དེ་སློབ་མའི་སློབ་སློབ་གི་གནས་སྤངས་ཚོད་དཔག་བྱ་
 ཟུབ།

༥། དྲི་བ་རྣམས་ནང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་སྐྱུར་བཏང་སྡེ་ཚན་ལྡེ་ལ་དབྱེ་ཡོད། དེ་ཡང་དང་པོ་གོ་དོན་དང་དག་ཆ།
 གཉིས་པ་བདེ་དག་སྒྲིབ་དེས། གསུམ་པ་སློབ་ཚན་རྣམས་ལོན། བཞི་པ་གོ་སློབས་དང་རྣམ་ཅུ་ལ། ལྡེ་པ་དྲི་
 བ་འཕམ་མ་བཅས་སོ། །

༦། སློབ་ཚན་སོ་སོའི་མཛུགས་ཏུ་དྲི་བ་འཕམ་མ་ཞེས་སློབ་ཚན་གྱི་ནང་དོན་དངོས་མ་ཡིན་ཡང་ཤེས་ཉོགས་དགོས་
 དེས་གྱི་ཤེས་བྱ་སྤུང་བུ་དྲི་བ་བཏང་ཡོད་པས། འབྲེལ་ཡོད་དག་ཅེས་གྱིས་སློབ་མ་ཚོའི་བསམ་སློབ་སློབ་དེབ་
 གཅིག་ཤུའི་ཐོག་མི་སྡོད་པར་སློབ་ཏུ་བསྐྱེད་དེ་སློབ་སློབ་བྱ་དགོས་པའི་སྐྱད་བྱ་འདོན་དགོས།

༧། དེབ་རེའི་མཛུགས་ཏུ་སློབ་དེབ་ཉི་ལ་པོའི་ཚོད་རྒྱགས་དྲི་ཤོག་གསུམ་དང་། རྒྱལ་རབས་སོགས་གྱི་དྲི་ཤོག་
 གཉིས་བཅས་བཀོད་ཡོད་པས། སློབ་སྤུག་རང་ཉིད་གྱིས་རང་རྒྱགས་རང་ལེན་གྱིས་སློབ་སློབ་བྱ་བའི་མཐུན་
 རྒྱུན་བསྐྱུར་ཡོད།

དེ་ཡང་འདི་ག་སྡེ་ཚན་ལ་ལས་བྱེད་ལུང་ཞིང་ཚོམ་སྒྲིག་དང་བསྐྱར་ཞིབ་གྱི་དུས་ཡུན་ཆེས་ལུང་བ་བཅས་གྱིས་
 རྒྱུན་པས་སློབ་དེབ་འདིའི་ཚོམ་སྒྲིག་གི་ལས་རིམ་ཁྲོད་སློབ་དང་ནོར་འབྲུལ་ཇི་ཡོད་འབྲེལ་ཡོད་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་
 གྱིས་ཡིག་ངག་གཉིས་ཐོག་ནས་རྩ་ཆེའི་དགོངས་འཆར་སྐྱབས་སྲོལ་གནང་མཁན་ལ་སློབ་ཐག་པ་ནས་དགའ་བསུ་དང་
 ལེན་གྱིས་སློབ་དེབ་འདི་ལུ་མཐུད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་ལགས། མཐའ་དོན་སློབ་དེབ་འདི་ཚོམ་སྒྲིག་དང་འོགས་དངུལ་
 བསྐྱར་འགོད། ལྷ་དག ལུས་འགོད་བཅས་གནང་མཁན་འབྲེལ་ཐོགས་མཁས་དབང་རྣམ་པར་ལེགས་སོའི་བསྐྱབས་
 བརྗོད་ལུ་རྒྱ་རྒྱ་བཅས། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་སློབ་ལྷན་ཤེས་ཡོན་ཚན་པ་ནས། བོད་རྒྱལ་ལོ་༡༩༩༩ ཟํལོ་༢༠༠༥
 ཟํམ་མཚུས་ལ ལ།

དཀར་ཚག

- ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཚེད་བརྒྱུགས། (༡)
- སློབ་ཚན་དང་པོ། གངས་རིའི་རྒྱོད། (༡)
- སློབ་ཚན་གཉིས་པ། སྤར་བརྟུ། (༧)
- སློབ་ཚན་གསུམ་པ། སྤུ་བྱང་རྒྱལ་སྐོམས་དཔའི་རྒྱུད། (༡༩)
- སློབ་ཚན་བཞི་པ། ལ་དོན། (༡༧)
- སློབ་ཚན་ལྔ་པ། ཁོར་ཡུག་སྤར་སློབ། (༣༧)
- སློབ་ཚན་དྲུག་པ། ཨི་ལྷན་གྱི་ནམ་དབྱེ། (༣༥)
- སློབ་ཚན་བདུན་པ། ཤོད་ཀྱི་རིག་གནས་ངོ་སྤྱོད། (༤༩)
- སློབ་ཚན་བརྒྱད་པ། རྒྱན་རྒྱུད། (༥༡)
- སློབ་ཚན་དགུ་པ། མཚར་གཏམ་ཁག་གསུམ། (༥༧)
- སློབ་ཚན་བརྒྱུ་པ། ལྷག་བཅས། (༤༥)
- སློབ་ཚན་བརྒྱ་གཅིག་པ། ཚོམ་ཡིག་ཇི་ལྟར་འབྲི་དགོས་སམ། (༧༩)
- སློབ་ཚན་བརྒྱ་གཉིས་པ། འབྲེད་རྒྱུད། (༩༩)
- སློབ་ཚན་བརྒྱ་གསུམ་པ། སྤར་གཏམ་གྱིས་བརྟན་པའི་བསྐྱབ་བྱ། (༩༧)
- སློབ་ཚན་བརྒྱ་བཞི་པ། དག་ཡིག (ཚན་པ་དང་པོ།) (༧༧)
- སློབ་ཚན་བརྒྱ་ལྔ་པ། ཤོད་ལ། (༡༠༥)

སློབ་ཚན་བཅུ་དྲུག་པ། དག་ཡིག (ཚན་པ་གཉིས་པ།) (༡༡༥)

སློབ་ཚན་བཅུ་བདུན་པ། རྫོང་སྐྱེས་ཁ་གདངས་པ། (༡༡༩)

སློབ་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་པ། ཚུམ་ཡིག་སློག་ཐབས་ཀྱི་ཚ་དོན་བཞི། (༡༡༩)

སློབ་ཚན་བཅུ་དགུ་པ། དགོངས་ཤོག་འབྲི་སྒྲངས། (༡༢༥)

སློབ་ཚན་ཉི་ལུ་པ། དོན་སློང་ལྡན་པའི་གྲང་གསེང། (༡༣༡)

ཟུར་བཀོད། ལེགས་བཤད་རྫོན་དབང། (༡༢༡)

བརྒྱུར་སྒྲོང། སློབ་ཚན་ཁག་གི་མིང་ཚིག་ཟུར་འདོན། (༡༢༧)

རྒྱན་ཡིག་ཚོད་རྒྱགས། ཇི་ཤོག་ཀ་པ། (༡༣༥)

རྒྱན་ཡིག་ཚོད་རྒྱགས། ཇི་ཤོག་ཁ་པ། (༡༣༥)

རྒྱན་ཡིག་ཚོད་རྒྱགས། ཇི་ཤོག་ག་པ། (༡༧༣)

རིགས་ལམ་ནང་ཚོས་དང་རྒྱལ་རབས་ཚོས་འབྲུང་ཚོད་རྒྱགས།

༡། (ཇི་ཤོག་ཀ་པ།) (༡༠༧)

༢། (ཇི་ཤོག་ཁ་པ།) (༡༡༤)