



དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།
 ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།
 ན་ལོན་དང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།



ཤེས་རིག་གི་འཆར་སྒྲུང་།

རྒྱལ་ཡོངས་དཀར་སྐྱོད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ལྷ་བ་འཛིན་པའི་ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་
 འབྲུག་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་ ཐ་དམ་ཆོག་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཚུ་
 འགྱུར་བ་མེད་པར་བརྩི་ཤེས་པའི་མི་སྡེ་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུགས་ནི།



སྦྱོང་དེབ་གཉིས་པ།



གཞི་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚན།

A black and white line drawing of a man and a woman sitting on the ground, reading books. The man is on the right, holding an open book. The woman is on the left, also reading. They are in a rural setting with mountains, a large building, and a small house in the background. There are also some animals like a cow and a chicken.



1

གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་དེབ་རིམ་དང་པའི་སྒྲིང་དེབ།

དཔེ་སྐྱུན་འབད་མི།

གཞི་རྟེན་དང་འཕྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚན། བོ་ལོན་དང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

བརྒྱད་འཕྲིན་ཨང་ ༩༧༥-༠༡-༣༡༤༧༡༢/༠༡-༣༣༣༡༥༣

པར་འཕྲིན་ཨང་ ༠༡-༣༣༥༠༩༧

སྤར་དབང་ © ༢༠༡༩ གཞི་རྟེན་དང་འཕྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚན།
བོ་ལོན་དང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་ གཞི་རྟེན་ཤེས་ཡོན་ལས་རིམ་གྱི་དོན་ལུ་ ཕྱི་མ་སྤྲིག་དང་
དཔེ་སྐྱུན་འབད་ཡོད་པ་ལས་ གཞི་རྟེན་དང་འཕྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚན་ལས་ གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་སྐྱུན་
དང་ ཚོང་སྐྱར་སོགས་འབད་ནི་ལས་འཛུལ་གནང་།

དཔེ་སྐྱུན་ཐེངས་དང་པ། ༢༠༠༧

ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྐྱུན་ཐེངས་གཉིས་པ། ༢༠༠༩

ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྐྱུན་ཐེངས་གསུམ་པ། ༢༠༢༠

དཔེ་སྐྱུན་ལོ་ ༢༠༢༠

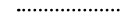
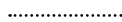
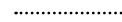
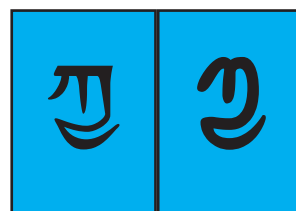
ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན།

- ༡ སློབ་དེབ་འདི་ནང་ འབྲི་ནིའི་སློབ་ལཱ་འདི་ཚུ་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཡོད། སྟོན་ཚན་རེ་རེ་ སྟོན་མ་དག་ སློབ་དེབ་འདི་ནང་ལས་ བྲི་ནིའི་སློབ་ལཱ་འདི་ཚུ་ འབྲེལ་མཐུན་འབད་དེ་སྟོན་དགོ།
- ༢ སློབ་དེབ་འདི་གི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་མི་ཚུ་གིས་ བྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ སློབ་ཚུགས་ནིའི་ དོན་ལཱ་ བསྟོགས་ཡིག་གི་ཡིག་འབྲུ་རེ་རེའི་འབྲི་ཐངས་དང་ བཀའ་ཐངས་ཀྱི་སློབ་བ་ཚུ་ ཚག་པར་ འབད་བྲིས་ཏེ་ཡོད། ཡི་གུ་འབྲི་ཐངས་སྟོན་ནི་འགོ་བཙུགས་པ་ད་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡི་གུའི་བཀའ་ ཐངས་དང་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་མན་ཕྱོགས་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ འབྲུ་བཙུག་ནིའི་དོན་ལཱ་ ཚག་ () སྟོན་ཡོད་ ས་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཐངས་དང་ མཇུག་བསྟུ་ཐངས་ཚུ་ སྟོན་བྲིན་དགོ།
- ༣ ལྷབ་མི་ཚུ་གིས་ ཚག་པར་གུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སྐར་ར་རྒྱབ་སྟེ་ ཡི་གུའི་བཀའ་ཐངས་ ཚུ་ ཤེས་མ་ཤེས་ལྷ་རྟོག་འབད་བཞིན་མ་ལས་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལཱ་ སྟེ་ཚན་ནང་ ལོགས་སུ་དཀར་ཏེ་དཔེ་ སྟོན་དང་བཅས་པ་འབད་ སྟོན་བྲིན་དགོ།
- ༤ ལྷབ་མི་ཚུ་གིས་ ཚག་པར་གུ་སློབ་བ་འབད་བཞིན་མ་ལས་ དཔེ་མ་ལྷ་བར་ ཁོང་ར་ལཱ་འབྲི་བཙུག་དགོ།
- ༥ སྟོན་ཚན་རེ་རེ་གི་ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་སློབ་ལཱ་ཚུ་འབད་ཚར་མ་ད་ ཟུ་སྟེད་སློབ་ལཱ་འབད་ ཁོང་རའི་ འབྲི་དེབ་ནང་ འབྲི་ནིའི་སློབ་བ་ ག་དེ་མང་མང་འབད་བཙུག་དགོ།
- ༦ སློབ་དེབ་འདི་ནང་ ཨང་ཡིག་ཚུ་ངོས་འཛིན་དང་ འབྲི་ནིའི་སློབ་ལཱ་ལེ་ཤ་ཡོད། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷབ་ མི་ཚུ་ལཱ་ ཨང་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་སློབ་བ་ཚུ་ ཚག་པར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་བ་འབད་བཙུག་དགོ་པའི་ ཁར་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ལཱ་ཡང་ འབྲི་སློབ་གང་མང་འབད་བཙུག་དགོ།
- ༧ སློབ་དེབ་འདི་ སློབ་བ་འབད་ཚར་མ་དང་ གསལ་བྱེད་ ༣༠ དང་ དབྱངས་བཞི་ ག་ར་ངོས་འཛིན་དང་ འབྲི་ཐངས་སྟོན་ཚར་མ་ཨིན་མ་ཚད་ གསལ་བྱེད་དང་ དབྱངས་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཆོག་དང་ རྫོང་ ཆོག་ཚུ་ཡང་ ཉིང་སངས་ས་འབད་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

ཕྱོད་ཚན་བཅུག་གཞིག་པ།

ཁྱིམ་ནང་བཟང་ཚང་ཕྱུང་ཁུ་དགའ་

ཕྱོད་ལུ་ ༡ པ།



ဒုတ္တိဟ'

ဒုတ္တိဟ'

.....

.....

.....

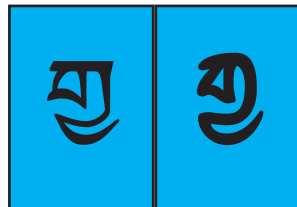
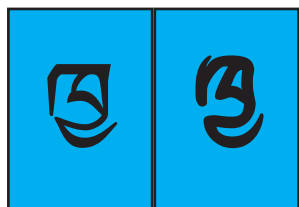
ဒုတ္တိဟ'

ဒုတ္တိဟ'

.....

.....

.....



ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

.....

.....

.....

ဒု

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

ဒု

.....

.....

.....

ဒု

.....

.....

.....

.....

.....

.....

မြိမ်း' မြိမ်း' ဖြသန်း'

လမြိုင်' လမြိုင်' လမြို့လှ'

စွာ' လှော်' မစွဲရန်

စွာလှ' ရှေး' စွာ

မြိုင်' ဤမြိမ်း' လှိုင်' ရှေး' လှိုင်'

ཕ ཕ ཕ ཕ ཕ ཕ ཕ

ཕ
.....

ཕ ཕ ཕ ཕ ཕ ཕ ཕ

ཕ
.....

བ བ བ བ བ བ བ

བ
.....

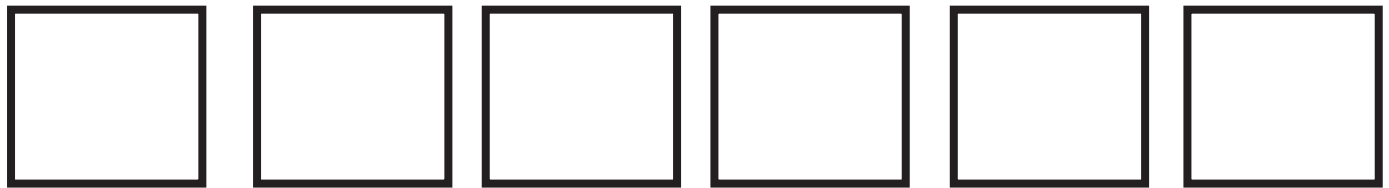
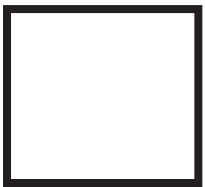
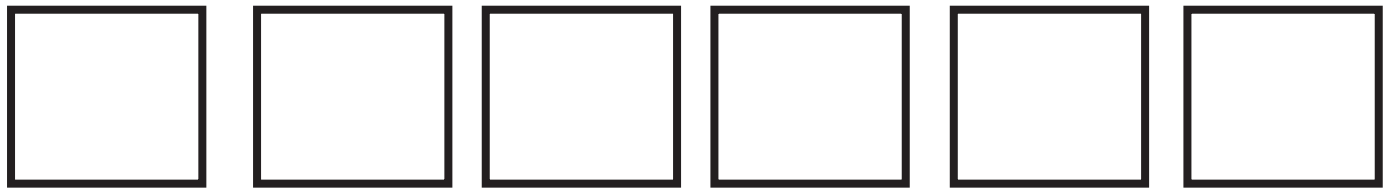
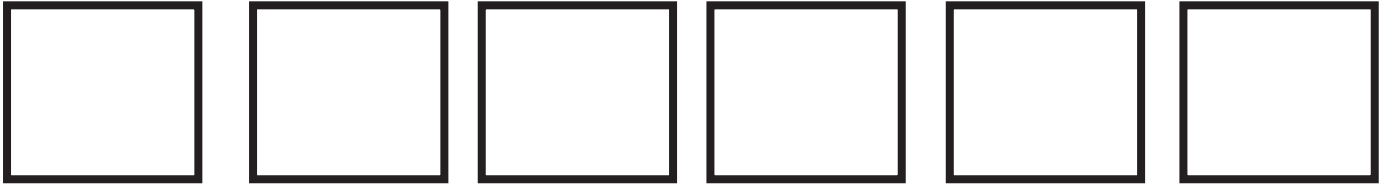
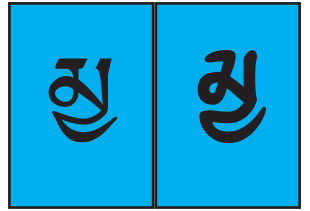
.....

དཔེ་ཆ་ དཔེ་ཆ་

.....

ཕྱོགས་ ཕྱོགས་

.....



3

3

3

3

3

3

3

ཕྱ ཕྱ ཕྱ ཕྱ ཕྱ ཕྱ ཕྱ

.....

.....

ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱམ་།།།

མཁྱེན་པ་ལ་ཤོག།།།

དཔྱེན་མ་ཅིན།།།

ཕྱོགས་ལས་འོང་ནི། །།

བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་མི། ། །

དཔྱུ་ལ་ཁམས། ། །

မွྱོང་ལཱ་ ༢ པ།

འོག་གི་ཨང་ཡིག་ཚུ་གི་བསྐྱོམས་བྲིས།

$200 + 1 = 201$	$200 + 2 = \dots\dots\dots$
$200 + 3 = \dots\dots\dots$	$200 + 4 = \dots\dots\dots$
$200 + 5 = \dots\dots\dots$	$200 + 6 = \dots\dots\dots$

འོག་གྲུ་བསྐྱོམས་ཚུ་གི་བརྟོན།

220	240	220	210	290
+4	+2	+4	+3	+9
.....				

བྱོང་ལཱ་ ༢ པ།

འོག་གི་ཡང་ཚུ་གི་བརྟོན།

224	232	249	256	200
-4	-2	-24	-94	-200
.....				

ཕྱིན་ཚན་བཅུ་གཉིས་པ། ལ་ལོའི་ལའི་གི་འཕྲོད་བཟུང་།

སྒྲིང་ལཱ་, པ། སྒྲོམ་ནང་གི་ཡི་གུ་ འདྲ་མི་ཚུ་ སྒྲོར་ཐིག་ ○ བཀལ།

མ'	ང'	ཐ'	ཏ'	ཤ'
----	----	----	----	----

པ' ཏ' ཤ' ར' ང' ཐ' མ'

ཤ' ར' ཐ' ཏ' ར' ཐ' ང'

སྒྲིང་ལཱ་, ཡ།

འོག་གི་ཡི་གུ་ འདྲ་མི་ཚུ་ ཐིག་འཐུན་ཏེ་མཐུད།

བསྐྱམ'
མན'
བསྐྱམ'
ཕུན'
བསྐྱང'
བསལལ'
སྒྲོམ'

བསྐྱང'
ཕུན'
ཕུན'
བསལལ'
སྒྲོམ'
མན'
བསྐྱམ'

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ༥༡

ཀྲ ཀྲ

ཁྲ ཁྲ

ཙྲ ཙྲ

པྲ པྲ

ཀྲ ཀྲ ཀྲ ཀྲ ཀྲ ཀྲ ཀྲ

ཀྲ ཀྲ ཀྲ ཀྲ ཀྲ ཀྲ ཀྲ

ཁྲ ཁྲ ཁྲ ཁྲ ཁྲ ཁྲ ཁྲ

ཁྲ ཁྲ ཁྲ ཁྲ ཁྲ ཁྲ ཁྲ

ཙྲ ཙྲ ཙྲ ཙྲ ཙྲ ཙྲ ཙྲ

ཙྲ ཙྲ ཙྲ ཙྲ ཙྲ ཙྲ ཙྲ

པྲ པྲ པྲ པྲ པྲ པྲ པྲ

པྲ པྲ པྲ པྲ པྲ པྲ པྲ

ཀྲཔྲ

ཁྲཔྲ

ཙྲཔྲ

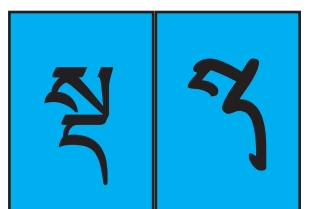
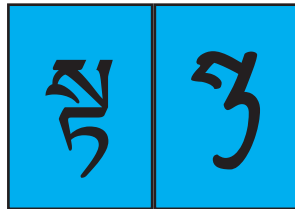
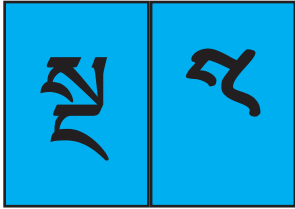
པྲཔྲ

.....

.....

.....

.....



འ འ འ འ འ འ འ

འ འ འ འ

འ

ཡ ཡ ཡ ཡ ཡ ཡ ཡ

ཡ ཡ ཡ ཡ

ཡ

མ མ མ མ མ མ མ

མ མ མ མ

མ

མ

འངགས་ ཡམ་མེད་ འཕྲུག་

.....

କ୍ଷ କ୍ଷ

ସ୍ତ ସ୍ତ

ସ୍ତ ସ୍ତ

କ୍ଷ କ୍ଷ କ୍ଷ କ୍ଷ କ୍ଷ କ୍ଷ କ୍ଷ

କ୍ଷ କ୍ଷ କ୍ଷ

କ୍ଷ

ସ୍ତ ସ୍ତ ସ୍ତ ସ୍ତ ସ୍ତ ସ୍ତ ସ୍ତ

ସ୍ତ ସ୍ତ ସ୍ତ

ସ୍ତ

ସ୍ତ ସ୍ତ ସ୍ତ ସ୍ତ ସ୍ତ ସ୍ତ ସ୍ତ

ସ୍ତ ସ୍ତ ସ୍ତ

ସ୍ତ

ସମ୍ବନ୍ଧନ ସ୍ତ

ସ୍ତ

..... ..



ལྷ ལྷ ལྷ ལྷ ལྷ ལྷ ལྷ

ལྷ ལྷ ལྷ

ལྷ

མ མ མ ལྷ མ མ མ

མ མ མ

མ

ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་

.....

ལྷ་ ལྷ་

.....

.....

မြို့ငယ် ၂

မြို့တော်ကိုယ်စားပြု အမှုဆောင် မြို့တော်ချုပ် ○ ဆရာမ

၁၁၁	၁၂၃	၁၄၀	၁၁၁	၁၄၀
-----	-----	-----	-----	-----

၁၄၄	၁၁၁	၁၁၁	၁၂၁	၁၂၁	၁၁၁
၁၁၁	၁၁၁	၁၂၁	၁၁၁	၁၄၀	၁၂၁
၁၀၀	၁၄၀	၁၂၁	၁၁၁	၁၁၁	၁၁၁
၁၄၁	၁၁၁	၁၀၁	၁၂၁	၁၄၀	၁၁၁

မြို့ငယ် ၂

မြို့တော်ကိုယ်စားပြု အမှုဆောင် မြို့တော်ချုပ်

$၁၄၀၄ + ၁၄ = ၁၄၁၄$	$၁၂၄၁ + ၁၁ = \dots\dots\dots$
$၁၄၄၄ + ၁၁ = \dots\dots\dots$	$၁၄၄၄ + ၁၁ = \dots\dots\dots$
$၁၄၄၁ + ၁၁ = \dots\dots\dots$	$၁၀၀၀၁ + ၁၁ = \dots\dots\dots$
$၁၄၄၁ + ၀၁ = \dots\dots\dots$	$၁၁၀၁ + ၁၁ = \dots\dots\dots$
$၁၁၄၁ + ၁၁ = \dots\dots\dots$	$၁၄၄၀၁ + ၁၁ = \dots\dots\dots$

ཉོན་ཆན་བཅུ་གསུམ་པ། ཟས་བཅུད་ཅན།

སྒྲིང་ལཱ་ ༡ པ། སྒྲོམ་ནང་གི་ཡི་གུ་ འདྲ་མི་ཚུ་ སྒོར་ཐེག་ ○ བཀའ།

ན'	ན'	རྩ'	ན'	ན'	རྩ'
མ'	མ'	ཇ'	མ'	ཇ'	མ'
མ'	ཇ'	ན'	ཇ'	རྩ'	མ'
རྩ'	རྩ'	ན'	རྩ'	རྩ'	ཇ'
རྩ'	རྩ'	ན'	ན'	ན'	རྩ'

སྒྲིང་ལཱ་ ༢ པ། མིང་དང་པར་ མཐུན་སྒྲིག་འདུ།

༡ དང་ལག་



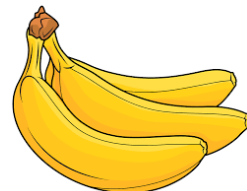
༢ ཉོན་ཆན་



༣ ལ་ལུག་དམར་པོ་



༤ སྒོར་དྲིག་



༥ ཐུ་ཤ་



༦ ཟླ་



ཕྱི་ལུ་ ༢ པ། མིང་དང་པར་ མཐུན་སྒྲིག་འཇམ་དུ།

ཀ ཁ

ག ཇ

ཉ ཏ

ཀ

ཁ

ག

ཇ

ཉ

ཏ

ཏ

ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ

ཀ ཀ ཀ

ཇ ཇ ཇ ཇ ཇ ཇ ཇ

ཇ ཇ ཇ

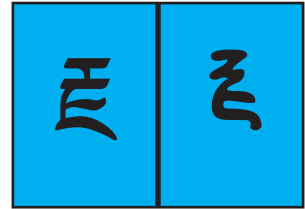
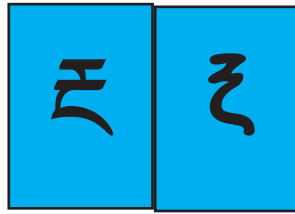
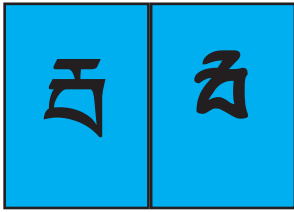
ཏ ཏ ཏ ཏ ཏ ཏ ཏ

ཏ ཏ ཏ

ཐ

ཐེ་ ཐེ་

ཏུགས་ ཏུགས་



ཁ ཁི ཁྲ ཁྲི ཁྲོ ཁྲོའི ཁྲོའི

ཁ ཁི ཁྲ

ཁ

ཁྲ ཁྲི ཁྲོ ཁྲོའི ཁྲོའི ཁྲོའི ཁྲོའི

ཁྲ ཁྲི ཁྲོ

ཁྲ

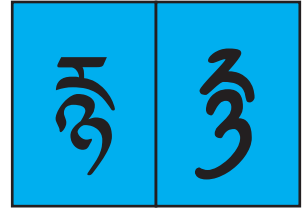
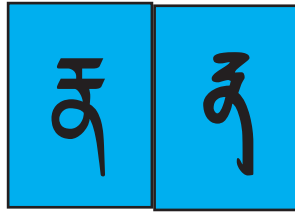
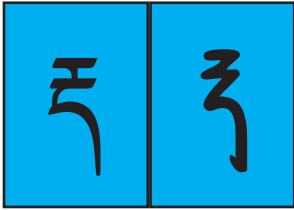
ཁྲོ ཁྲོའི ཁྲོའི ཁྲོའི ཁྲོའི ཁྲོའི ཁྲོའི

ཁྲོ ཁྲོའི ཁྲོའི

ཁྲོ

ཁྲོ ཁྲོའི ཁྲོའི ཁྲོའི ཁྲོའི ཁྲོའི ཁྲོའི

.....



ར ར ར ར ར ར ར

ར ར ར

ར

ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ

ཀ ཀ ཀ

ཀ

ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ

ཁ ཁ ཁ

ཁ

རྩྭ བརྩྭ རྩྭ རྩྭ བརྩྭ རྩྭ

.....

မြို့ငါးလူ ၁၂ ဂိရ်ဂါးသင်္ကန်းသင်္ကန်း

၁၂၆ +၁၂	၉၉၃ +၃၁	၃၆၁ +၉၃	၄၁၉ +၂၂	၃၄၁ +၉၉
.....				
၉၁၂ +၃၄	၉၄၃ +၃၃	၁၂၉ +၃၃	၁၁၉ +၂၂	၃၆၆ +၆၉
.....				

မြို့ငါးလူ ၁၂ ဂိရ်ဂါးသင်္ကန်းသင်္ကန်း

၄၆၁ -၄၄	၇၁၀ +၁	၇၃၀ +၄	၇၁၀ +၂	၇၉၀ +၉
.....				
၄၆၁ -၄၄	၇၃၁ -၃၁	၉၉၆ -၄၄	၇၉၆ -၆၄	၂၂၂ -၆၄၇
.....				

ཉོན་ཆོན་བཅུ་བཞི་པ། གཙང་ལྷ།

སྒྲིང་ལུ་, ཡ། འོག་གི་ཆོག་འདྲ་མི་ཚུ་ ཐིག་འབེན་ཏེ་མཐུད།

ཉོན་ཉོན་

སྒྲིང་ལུ་

ཆོང་འབྲུལ་

ཏུག་གོ་

གཟིགས་

ལགས་

ཉོན་ཉོན་

ཆོང་འབྲུལ་

ཉོན་ཉོན་

སྒྲིང་ལུ་

ཏུག་གོ་

ཆོང་འབྲུལ་

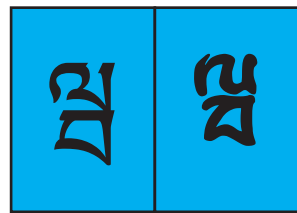
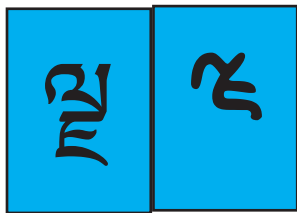
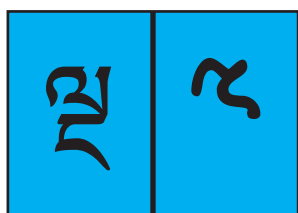
སྒྲིང་ལུ་, ཡ། ཆོག་ཚུ་གི་ ཡོད་ཆོག་བཟོ།

སྒྲིང་ལུ་ ཉོན་ཉོན་ ཆོང་འབྲུལ་ ཏུག་གོ་ གཟིགས་ལགས་

དཔེ་ན། , ལ་ལོ་འི་ ལག་པར་ སྒྲིང་ལུ་ འདུག།

༢ གློ་རགས་ ཉོན་ཉོན་འབད་ བསྐྱམས།

ལྟོང་ལྟོ ༣ པ།



ར ར ར ར ར ར ར

ར ར ར

ར

ར ར ར ར ར ར ར

ར ར ར

ར

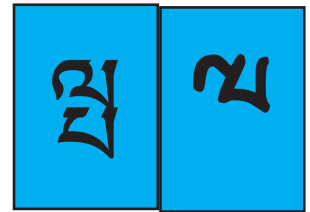
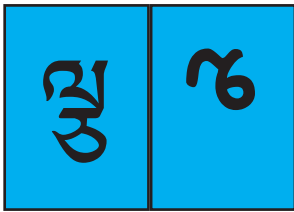
ལ ལ ལ ལ ལ ལ ལ

ལ ལ ལ

ལ

ར་ རྟོང་ལྟོ རྟོང་ལྟོ རྟོང་ ལྟོ་ལྟོ

.....



ཾ ཾ ཾ ཾ ཾ ཾ ཾ

ཾ ཾ ཾ

ཾ

ཾ ཾ ཾ ཾ ཾ ཾ ཾ

ཾ ཾ ཾ

ཾ

ཾ་ ཾ་ ཾགས་ ཾ་ ཾགས་

.....

ཾགས་ ཾག་ཾགས་ ཾཟིགས་ཾགས་

.....

ལྷ 3

ལྷ 3

3 3 3 3 3 3 3

3 3 3

3

3 3 3 3 3 3 3

3 3 3

3

ལྷ་ལྷ་ལྷ་ 1 ལྷ་ལྷ་ལྷ་ 1 ལྷ་ལྷ་ལྷ་ 1

ལྷ་ལྷ་ལྷ་ 1 ལྷ་ལྷ་ལྷ་ 1 ལྷ་ལྷ་ལྷ་ 1

ལྷ་ལྷ་ལྷ་ 1 ལྷ་ལྷ་ལྷ་ 1 ལྷ་ལྷ་ལྷ་ 1

ལྷ་ལྷ་ལྷ་ 1 ལྷ་ལྷ་ལྷ་ 1 ལྷ་ལྷ་ལྷ་ 1

3 3 3 3 3 3 3

.....

ཕྱོད་ཚན་བཅོལ་པ། ཚན་ཞིང་ཁུམ་ན།

ཕྱོད་ལུ་ ༡ པ། ཡི་གུ་ འདྲ་མི་ཚུ་གུ་ སྟོན་ཐིག་  བཀའ།

འ	ཐ	མ	ཐ	འ	འ
འ	འ	ཐ	ཐ	འ	འ
ཐ	འ	ཐ	འ	ཐ	འ
ཐ	ཐ	ཐ	འ	འ	འ
འ	འ	ཐ	འ	ཐ	འ
འ	ཐ	ཐ	འ	འ	འ

ཕྱོད་ལུ་ ༢ པ། ཚིག་འདྲ་མི་ཚུ་ ཐིག་འབེན་ཏེ་མཐུད།

འདྲ་གོར་	འདྲ་བལུལ་
ཐམ་བཞུ་དྲ་	འདྲ་གོར་
འདྲ་བལུལ་	སྟོབ་དཔྱེན་
ཐ་དམ་	ཐམ་བཞུ་དྲ་
བ་དཔྱེན་	ཐ་དམ་

၂၁	၂၃
----	----

၂၄	၂၅
----	----

၂၇	၂၈
----	----

၂၃ ၂၃ ၂၃ ၂၃ ၂၃ ၂၃ ၂၃

၂၃ ၂၃ ၂၃

၂၃

၂၅ ၂၅ ၂၅ ၂၅ ၂၅ ၂၅ ၂၅

၂၅ ၂၅ ၂၅

၂၅

၂၈ ၂၈ ၂၈ ၂၈ ၂၈ ၂၈ ၂၈

၂၈ ၂၈ ၂၈

၂၈

၂၃'ရဲ့ ၂၅ရဲ့ ၂၇ရဲ့ ၂၈ရဲ့

ཡཱ	ཡཱ
----	----

ཡཿ	ཨ
----	---

ཡེ	ཡ
----	---

ཡཱ	ཡཱ	ཡཱ	ཡཱ	ཡཱ	ཡཱ	ཡཱ
ཡཱ	ཡཱ	ཡཱ				
ཡཱ						
ཨ	ཨ	ཨ	ཨ	ཨ	ཨ	ཨ
ཨ	ཨ	ཨ				
ཨ						
ཡ	ཡ	ཡ	ཡ	ཡ	ཡ	ཡ
ཡ	ཡ	ཡ				
ཡ						
ཡཿ་	ཡཿ་	ཡཿ་	ཡཿ་	ཡཿ་	ཡཿ་	
.....						

ཀླ་གིས་གནོད། 1 1

གྲོང་ཁྱོད་པའི་གཡུས། 1 1

གྲོག་མས་རྒྱངས། 1 1

གྲང་གིས་ཞིང་མོ། 1 1

གྲུ་མས་དྲུང་གནོད། 1 1

ཁས་གྲངས་འབད། 1 1

གཟུང་ལྷུ་མ་གྱི། 1 1

བརྒྱུག་ཐངས། 1 1

རྒྱང་གིས་སྒྲག། 1 1

བཀོ་ལ་རྒྱུ་མ། 1 1

དགེ་སྲོང་ཁྱ། 1 1

བསྐྱབ་བྱ་བྱེ། 1 1

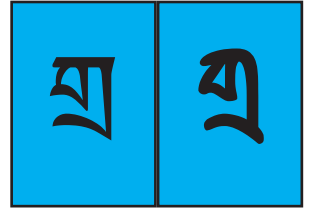
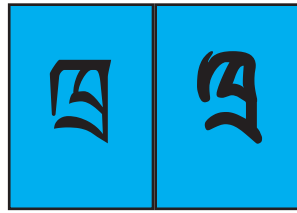
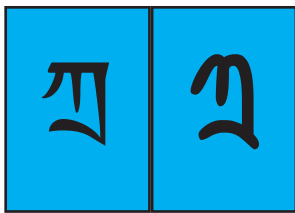
ཕྱི་ལོ་ ༥༧ ལ། མཐུན་སྦྲེག་འབད།

༡
གཅིག་དང་གྲུན་གྲོང་འདི
བཞི་དང་གསུམ་འདི
བདུན་དང་བརྒྱ་འདི
དྲུག་དང་གྲུན་གྲོང་འདི
གསུམ་དང་གཉིས་འདི
གཉིས་དང་གཅིག་འདི
བརྒྱ་དང་དྲུག་འདི
ལ་དང་བརྒྱ་འདི

ཁ
༤༩
༣༢
༡༠
༤༣
ཁ
༧༧
༩༠
༢༡

ཕྱིན་ཆོད་བཅུ་དྲུག་པ། ཐུགས་སྒྲིང་།

སྒྲིང་ལུ་, ཡ། འོག་གི་ས་བརྟགས་, ར ཆག་པས་གུ་ཡོད་མི་ཚུ་ འབྲི་ནི་སྒྲུང་བ།



Tracing practice for the Tibetan characters 'ཀ', 'ཁ', and 'ག'. The practice is organized into three main sections, each with a row of stroke order guides and multiple rows of character tracing.

Section 1: ཀ (ka)

- Stroke order guide: ཀ (1 stroke), ཀ (2 strokes), ཀ (3 strokes), ཀ (4 strokes), ཀ (5 strokes), ཀ (6 strokes), ཀ (7 strokes).
- Tracing rows:
 - Row 1: ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ
 - Row 2: ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ
 - Row 3: ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ ཀ

Section 2: ཁ (kha)

- Stroke order guide: ཁ (1 stroke), ཁ (2 strokes), ཁ (3 strokes), ཁ (4 strokes), ཁ (5 strokes), ཁ (6 strokes), ཁ (7 strokes).
- Tracing rows:
 - Row 1: ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ
 - Row 2: ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ

Section 3: ག (ga)

- Stroke order guide: ག (1 stroke), ག (2 strokes), ག (3 strokes), ག (4 strokes), ག (5 strokes), ག (6 strokes), ག (7 strokes).
- Tracing rows:
 - Row 1: ག ག ག ག ག ག ག ག
 - Row 2: ག ག ག ག ག ག ག
 - Row 3: ག ག ག ག ག ག ག
 - Row 4: ག ག ག ག ག ག

སྟོང་ལུ་ ༢། ཚིག་འདྲ་མི་ཚུ་ ཐིག་འཐེན་རྩེ་མཐུད།

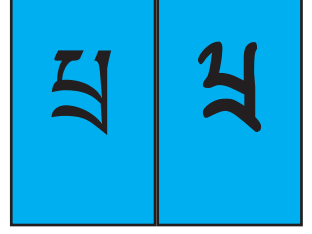
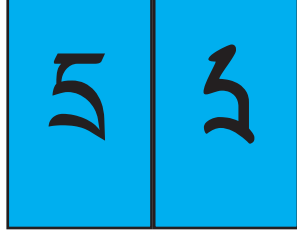
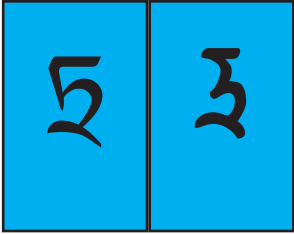
བཀྲམ་	བཀྲམ་	གྲོགས་	འདྲ་	འཕྲལ་	འབྲུག་	སྤང་	དྲལ་
-------	-------	--------	------	-------	--------	------	------

གྲོགས་	འཕྲལ་	འབྲུག་	སྤང་	དྲལ་	འདྲ་	ཁྲོམ་	བཀྲམ་
--------	-------	--------	------	------	------	-------	-------

སྟོང་ལུ་ ༣། ཁྲོམ་ནང་གི་ཚིག་ལས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་རྩེ་ ས་སྟོང་ནང་བཅུགས།

'གསོ་སྟོང་	ཁྲོམ་	འོང་འབབ་	བཀྲམ་	ལུད་	གཟུམ་
------------	-------	----------	-------	------	-------

- ༡ གུང་པ་ཚུ་ལུ་ བྱ་.....སེལ་འབད་ནི་ཡོད།
- ༢ སྟོང་དོག་ཚུ་.....ཁར་ བཅོངས་རྩེ་ རྩེ་རུ་བཟོ་དགོ།
- ༣ བྱ་ལུ་.....རྒྱས་ཆེད་ཁར་ བྱེ་དགོ།
- ༤ བྱ་གསོ་བ་ཅིན་.....བཟོ་ནི་ལུ་ ཡན་ཐོགས།
- ༥ བྱ་གི་.....འདི་གིས་ ས་བཅུད་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་མ་ཡིན།
- ༦ སྟོང་གསེབ་ནང་ བྱ་.....འབད་ནི་ཡོད།
- ༥ བྱ་གི་.....འདི་གིས་ ས་བཅུད་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་མ་ཡིན།
- ༦ སྟོང་གསེབ་ནང་ བྱ་.....འབད་ནི་ཡོད།



འ འ འ འ འ འ འ

འ འ འ

འ

འ འ འ འ འ འ འ

འ འ འ

འ

འ འ འ འ འ འ འ

འ འ འ

འ

འ'འ འ'འ འ'འ

འ'འ འ'འ འ'འ

ਫ ਫ

ਫ ਫ

ਖ ਖ

ਖ ਖ

ਫ

ਫ

ਫ

ਫ

ਫ

ਫ

ਫ

ਫ

.....

.....

.....

ਫ

ਫ

ਫ

.....

.....

.....

.....

ਫ

ਫ

.....

.....

.....

.....

.....

ਫ

ਫ

ਫ

ਫ

ਫ

ਫ

ਫ

ਫ

ਫ

.....

.....

.....

.....

.....

ਫ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਖ

ਖ

ਖ

ਖ

.....

.....

.....

ਖ

ਖ

ਖ

ਖ

.....

.....

.....

ਖ

ਖ

ਖ

ਖ

.....

.....

.....

བཀྲམ་འབད་དགོ།

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

ཁྱོམ་སྒྲོམ་ལེགས།

གྲོགས་བཟང་དགའ།

པ་ཟླ་བྱ་བས།

ཁྱོད་དང་འདྲ་བས།

སྐུལ་འཁྱུངས།

ལས་འཕྲོ།

འབྲུག་གཞུང་།

ལྷན་དང་ལྷན་མོ།

བགོ་ལ་ཕྱལ།

ဖွဲ့ကံကံသမ္ဘာသမ္ဘာပျံ ကံကံကံကံကံကံကံ

ဖွဲ့ကံကံ, ပျံ ယိုးကံ ကံကံကံကံကံကံ ကံကံကံကံ ○ ကံကံကံ

ဖွဲ့ကံ
ကံကံ
ဖွဲ့ကံ
ကံကံ
ကံကံ

ကံကံ	ကံကံ	ဖွဲ့ကံ
ဖွဲ့ကံ	ကံကံ	ကံကံ
ဖွဲ့ကံ	ကံကံ	ကံကံ
ကံကံ	ကံကံ	ကံကံ
ကံကံ	ကံကံ	ကံကံ

ဖွဲ့ကံကံ, ပျံ ကံကံကံကံကံကံကံ ကံကံကံကံကံကံကံ ကံကံကံကံကံကံကံ

ကံကံ ကံကံ ကံကံ ကံကံ ကံကံ

၁ ကံကံကံကံကံကံ ကံကံ ကံကံ

၂ ကံကံကံကံ ကံ ကံကံ ကံကံကံကံကံကံကံ

၃ ကံကံကံကံ ကံကံကံကံကံကံကံ ကံကံကံကံကံကံကံ ကံကံ

၄ ကံကံကံကံကံ ကံကံ ကံကံ

ཕྱིར་ལྟོ ༢། རྩིས་འདྲ་མི་ཚུ་ བློ་འཇུག་ཏེ་མཐུན།

འུ་ འུ འུ འུ འུ འུ
འུ འུ འུ
འུ
འུ་ འུ འུ འུ འུ
འུ འུ འུ
འུ
འུ་ འུ འུ འུ འུ
འུ འུ འུ
འུ
འུ འུ འུ འུ འུ
འུ

ཕྱིན་ ཕྱིན་ རྒྱན་ རྒྱན་

རྒྱན་ རྒྱན་ རྩོན་

ནགས་ཚལ་མེ་རྒྱུ་ལས་སྤང་།

སྤྱ་གཅིག་གི་ཤིང་ཁར་འཛེགས་ཀྱི།

དཔང་མོ་གི་ཤིང་ཅངས་ག་ར་སྒྲེས།

ནགས་ཚལ་ལུང་པའི་རྒྱ་ཆ་ཡིན།

ས་སྟོང་ཚུ་ནགས་ཚལ་ལུ་བསྐྱུར།

ག་ར་ནགས་ཚལ་ལུ་བརྟེན་དགོ།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱོད་ནགས་ཚལ་ཡིན།

རྒྱ་ཆ་དཔེ་པའི་ཁོངས་སྟོན།

དུས་རྒྱ་དུ་བསམ་པ་བཟང་དགོ།

ཕྱོད་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་པ། རྟུལ་ཐོག།

སྟོང་ལཱ་ ༡ པ། ཡིག་ འདྲ་མི་ཚུ་ མྱོང་ཐོག་  བཀའ།

ཐེང་
ཐེང་
ཐེང་
ཐེང་

ཐེང་	བཟུན་	ཐེང་ནི་
ཐེང་	བཟུན་	ཐེང་ནི་
ཐེང་	བཟུན་	ཐེང་ནི་
ལེང་	ལེང་	ལེང་
ཕྱིངས་	ཐོགས་	ཐེང་གས་

སྟོང་ལཱ་ ༢ པ། མྱོམ་ནང་གི་ཚིག་ལས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཏུ་ ས་སྟོང་ནང་བཅུགས།

ཁྱིག་ མྱོམ་ ལྷོ་ ཐོགས་

༡ རྟུལ་ཐོག་ ལཱ་འབད་ནི་ལཱ་ རྟོ།

༢ འཇིགས་ བཟོན་ནི་མི་ཁོང་།

༣ ཞེ་ཕུལ་དང་ ཏེ་ ཞིང་བཅོང་ནི་མི་ཁོང་།

༤ རྟུལ་ཐོག་གིས་བཟོ་བའི་ ཏི་རུ་ཚུ་ ནང་བཅུགས་བཞག།

ཕྱོད་ལྟ་ ༥

རོག་གི་ར་བརྟགས་ཡོད་པའི་ ཚག་པར་ཡོད་མི་ཚུ་འབྲི་ནིའི་བྱང་བ་འབད།

འཇ	འཇ	འཇ	འཇ			
འཇ	འཇ					
འཇ	འཇ	འཇ	འཇ			
འཇ	འཇ					
འཇ	འཇ	འཇ	འཇ			
འཇ	འཇ					
འཇ	འཇ	འཇ	འཇ			
འཇ	འཇ					

འཇ	བཟློན	བཟློན
བཟློགས	འཇ	འཇ
འཇ	འཇ	འཇ

ཕྱི་ཚུན་བཅུ་དྲུག་པ། ལག་བཟོ།

སྒྱུ་ལྗང་། ༡ པ། ཚིག་འདྲ་མི་ཚུ་ ཐེག་འཐེན་ཏེ་མཐུད།

སྒྱུ་ དྲགས་པའི་བླ་པ།
རྩ་འབྲེག་ནང་གི་ཇ་ཤིང་།
བཟོ་གྲུ་ནང་གི་ཕོར་པ།
གྲུ་ཚང་ནང་གི་ལྷ་ནག།
དྲངས་ཚུ་གི་ལག་ཅུང་།

བཟོ་གྲུ་ནང་གི་ཕོར་པ།
དྲགས་པའི་བླ་པ།
རྩ་འབྲེག་ནང་གི་ཇ་ཤིང་།
དྲངས་ཚུ་གི་ལག་ཅུང་།
གྲུ་ཚང་ནང་གི་ལྷ་ནག།

སྒྱུ་ལྗང་། ༢ པ། འོག་གི་ཚིག་ཚུ་གིས་ ཕྱི་ཚུན་བཟོ།

ཅེ་ཅུ། ལ་མིག་ བང་ཅུང་། ཀ་ལ་ཇམ་ རྟོ་མ་ གྲི་མི།

དཔེ་ན། ༡ ཅེ་ཅུ་ནང་ ཤིང་འདྲེགས་ཏེ་འདུག།

༢ གྲུང་མོ་མ་དུ་ ལ་མིག་དགོ། ཟེ་དོ་བཟུམ།

ਉੱਚਾ 'ਘ' ੨ ੫।

ਘ ਘ ਘ ਘ ਘ ਘ

ਘ ਘ

ਘ

ਘ ਘ ਘ ਘ ਘ ਘ

ਘ ਘ

ਘ ਘ ਘ ਘ ਘ ਘ

ਘ ਘ

ਘ

ਘ ਘ ਘ ਘ ਘ

ਘ

৐ ৐ ৐ ৐ ৐ ৐

৐ ৐

৐

৐ ৐ ৐ ৐

৐ ৐

৐

৐ ৐ ৐ ৐ ৐

৐ ৐ ৐

৐

৐ ৐ ৐ ৐ ৐

৐ ৐ ৐

৐

འ འ འ འ འ

འ འ འ

འ

འ འ འ འ འ

འ འ འ

འ

འ འ འ འ འ

འ འ

འ འ འ འ འ

འ འ

འ་ཆང་། འ འ་ཆང་། འ

འ་ཆང་། འ འ་ཆང་། འ

କ

କ

କ

କ

କ

.....

.....

କ

କ

କ

.....

.....

.....

.....

କ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

କ

କ

କ

କ

କ

.....

.....

କ

କ

କ

.....

.....

.....

.....

କ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

କ

କ

କ

କ

କ

.....

.....

କ

କ

.....

.....

.....

.....

.....

କ

କ

କ

କ

କ

.....

.....

କ

କ

.....

.....

.....

.....

.....

କଳ୍ୟାଣ

କଳ୍ୟାଣ

କଳ୍ୟାଣ

କଳ୍ୟାଣ