

ཐོག་མཚན་གྱི་  
ཤེས་རིག

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



གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་དཔལ།

ཤེས་རིག་གི་འཆར་སྐྱེད།

རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་གྱི་ལྷ་བ་འཛིན་པའི་  
ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་ འབྲུག་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཚོས་  
ཐ་དམ་ཚིག་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་རྒྱ་འགྲུབ་བ་མེད་པར་བརྩེ་  
ཤེས་པའི་མི་སྡེ་ཅིག་ལུ་འགྲུར་རྒྱལ་ས་ནི།



སློབ་ཚན་དང་པ།



གཞི་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚན།



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Korean  
National Commission  
for UNESCO



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་རིམ་གྱི་རྒྱུད་ཚོད་ཁག།  
BHUTAN NATIONAL  
COMMISSION FOR UNESCO



# གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་དེབ།

## སློབ་ཚན་དང་པ།

དོན་ཚན་ ༡ པ་ལས་ ༡༡ པ་ཚུན།



གཞི་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚན།  
 བཤེན་དང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།  
 ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

༢༠༢༢

པར་སྐྱུག་འབད་མི།

གཞི་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་མཐུན་ཤེས་ཡོན་སློབ་ཚན།  
རྟ་ལོ་དང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁྲུངས།  
ཤེས་འགྲུལ་ལྟ་ལག།

བརྒྱུ་འཕྲིན་ཨང་ 02-322202/322242

ཕྱོག་འཕྲིན་ཨང་ 02-324066

© པར་དབང་ 2016 གཞི་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་མཐུན་ཤེས་ཡོན་སློབ་ཚན་ལས་ ཡིག་ཐོག་གི་གནད་བཤེད་པར་སྐྱུག་དེ་བའི་ པར་  
བཟང་གི་དང་ པར་སྐྱུག་འབད་ནི་ཚེ་སྐྱུག་འབད་ནི་སྐབས་ལས་འདྲིམ་གནད།

ལཱ་སྐབས་འདོམ་དང་དཔེ་སྐྱུག་བཟང་སྐབས་	1 པ།	2006
ལཱ་སྐབས་འདོམ་དང་དཔེ་སྐྱུག་བཟང་སྐབས་	2 པ།	2010
ལཱ་སྐབས་འདོམ་དང་དཔེ་སྐྱུག་བཟང་སྐབས་	3 པ།	2016
ལཱ་སྐབས་འདོམ་དང་དཔེ་སྐྱུག་བཟང་སྐབས་	4 པ།	2015
ལཱ་སྐབས་འདོམ་དང་དཔེ་སྐྱུག་བཟང་སྐབས་	5 པ།	2020
ལཱ་སྐབས་འདོམ་དང་པར་སྐྱུག་བཟང་སྐབས་	6 པ།	2022

ISBN 978-9990-41-17-2

ཐོམ་སྒྲིག་འབད་མི།

༡. རྒྱལ་ཡུག་འབད་བརྟུན། ཚོས་ཚན་ཚུ་གཞུང་མཁའ་མཚན། ཤེས་ཤིག་ཉུན་ལག།
༢. ཡུལ་རྒྱལ་ཡུག། རྫོང་ལག་ཤེས་ཤིག་ཞིབ་ཚུགས་འགོ་དཔོན། རྒྱལ་འདུས་རྫོང་ལག།
༣. རྩོད་པོ་རྒྱུ། ཁྲིམ་ལཱ་ཤེས་ཤིག་ཞིབ་ཚུགས་འགོ་དཔོན། ཐིམ་ཕུ་རྫོང་ལག།
༤. ཀམ་བསམ་འཕེལ། རྫོང་ལག་ཤེས་ཤིག་ཞིབ་ཚུགས་འགོ་དཔོན། སུ་ཤུ་ལ་རྫོང་ལག།
༥. བསོད་ནམས་ཚེ་རིང་། རྫོང་ལག་ཤེས་ཤིག་ཞིབ་ཚུགས་འགོ་དཔོན། བསམ་གྲུབ་རྫོང་མཁའ་མཚན།
༦. ཡེ་ཤེས་རྩོད་ཤེ། རྫོང་ལག་ཤེས་ཤིག་ཞིབ་ཚུགས་འགོ་དཔོན། ཀྲུང་གསལ་རྫོང་ལག།
༧. བསྟན་འཛིན་རྩོད་ཤེ། ཚོས་ཚན་ཚུ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཤེས་ཤིག་ཉུན་ལག།
༨. ཚེ་རིང་། ཤེས་ཤིག་ཉུན་ལག་འགོ་དཔོན། ཤེས་ཤིག་ཉུན་ལག།
༩. རྒྱལ་ས་བསྟན་འཛིན་ཚུ་མཚོ། ཚོས་ཚན་ཚུ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཤེས་ཤིག་ཉུན་ལག།
༡༠. ལྷུ་ལ་བཟང་བདེ་རྒྱུ་རྒྱུ། ཤེས་ཤིག་འགོ་དཔོན། ཡུ་ནི་སེལ། ཐིམ་ཕུ།
༡༡. རྩོད་མཚོ་མོ། ལས་ཤིམ་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་ལཱ་ཚན།
༡༢. ཚེ་རིང་ལྷོ་བསམ་རྒྱུས། ལས་ཤིམ་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་ལཱ་ཚན།
༡༣. ཚེ་རིང་འབྲུག་དཀར། གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་ལྷོན་ལ། ཡ་རྒྱུ་མེད་སྐྱེས།
༡༤. ཚེ་རིང་སློབ་ལམ། གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་ལྷོན་ལ། ཤར་ལ། སམ་འོ།
༡༥. ཡེ་ཤེས། གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་ལྷོན་ལ། བཅོམ་རྒྱལ་འདུས།
༡༦. བསོད་ནམས་ལྷོ་བསམ་རྒྱུས། གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་ལྷོན་ལ། དཀར་ལྗོས་ས། སུ་ཤུ་ལ།
༡༧. འཛི་མེད་ཤིག་འཛིན། རྫོང་ལག་སྐྱེད་རྒྱུ་འགོ་དཔོན། རྫོང་ལག་འཕེལ་འཕེལ་ཉུན་ཚུགས།

བསྐྱེད་ལཱ་དང་ལུན་དཀའ། (༢༠༡༤)

༡. བསྟན་འཛིན་རྩོད་ཤེ། ཚོས་ཚན་ཚུ་གཞུང་བཅོམ་སྒྲིག་ལ། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་ཤིག་ཚུགས་ལ། སམ་འོ།
༢. རྒྱལ་ཡུག་རྩོད་ཤེ། རྫོང་ལག་ཚུ་གཞུང་མཁའ་མཚན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་ཤིག་ཚུགས་ལ། སམ་འོ།
༣. རྩོད་ཤེ། ཚོས་ཚན་ཚུ་གཞུང་བཅོམ་སྒྲིག་ལ། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་ཤིག་ཚུགས་ལ། སམ་འོ།
༤. རྩོད་ལུ་རྒྱལ་མཚན། ལས་ཤིམ་གཏོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩེ་དང་འབྲེམ་བུ་ཤེས་ཡོན་ལཱ་ཚན།
༥. རྩོད་མཚོ་མོ། ལས་ཤིམ་གཏོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩེ་དང་འབྲེམ་བུ་ཤེས་ཡོན་ལཱ་ཚན།
༦. བསྟན་འཛིན་འབྲེམ་བུ། ལས་ཤིམ་གཏོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩེ་དང་འབྲེམ་བུ་ཤེས་ཡོན་ལཱ་ཚན།
༧. ཚེ་རིང་ལྷོ་བསམ་རྒྱུས། ལས་ཤིམ་གཏོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩེ་དང་འབྲེམ་བུ་ཤེས་ཡོན་ལཱ་ཚན།
༨. ཚེ་རིང་དཔལ་འབྱོར། ལས་ཤིམ་གཏོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། སློབ་ལྷོན་ལཱ་ཚན་གཞི་རྩེ་ལཱ་ཉུམ་འབྲེམ་བུ་ལཱ་ཚན།
༩. ཀུན་ལུགས་རྣམ་རྒྱུ། རྒྱལ་འཛིན་འགོ་དཔོན། ལུང་ཟམ་རྩོག་འབྲིང་ཤེས་སློབ་ལྷོན་ལཱ་ཚན།

བསྐྱེད་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟན་དུ་གསུམ། (༢༠༢༠)

༡. རྩོམ་གྱི་འཇུག་ལུང་གཏོ་འདོད་ཀྱི་ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་ཤིག་ཚོགས་སུ།
༢. རིན་ཆེན་མཐོང་གོལ། ལས་ཤིམ་འགོ་དཔོན་གྱི་ སྤུང་ཚད་དང་ཤེས་ཡོན་ལས་ལེན་སྟེ་ཚན།
༣. བདེ་ཆེན་དཔེ་འདུས། ཚོམ་ཤིག་འགོ་དཔོན་གྱི་ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་ཤིག་ཚོགས་སུ།
༤. མ་ནི་རྩོམ་གྱི་ ཤེས་ཤིག་ཉམ་ཉམ་འགོ་དཔོན་གྱི་ འབྲུག་སྤྱི་བ་གྱི་ཚོམ་རྒྱུ་གསུམ་དང་བརྟུན་ཞེས་ཚོགས་སུ།
༥. ཨོ་རྒྱུན་བསྟན་འདོད་ཀྱི་ ཞེས་འཛོལ་གཏོ་འདོད་ཀྱི་ རྒྱུ་འབྲེལ་ལུང་ལུང་གྱི་ཚོགས་སུ།
༦. ཀྱུན་ལུགས་སློབ་ལམ། རྩོད་སློབ་ཀྱི་ རིན་ཆེན་ཀྱུན་ལུགས་སློབ་ལུང་ལ།
༧. སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྩོད་སློབ་ཀྱི་ ལུང་བསྟན་ཟམ་པ་འབྲིང་ཤིམ་སློབ་ལུང་ལ།
༨. ཀམ་དཔེ་འདུས། དཔེ་འཛིན་འོག་ལ། ལུང་བསྟན་ཟམ་པ་འབྲིང་ཤིམ་སློབ་ལུང་ལ།
༩. ཡུལ་ཉམ་སྟེན་གྱི་ གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་ལ། ཀྱུན་ལུགས་ལ་ལོ་བྱེད་སློབ་ལུང་ལ།
༡༠. ཐུགས་རྗེ་དཔེ་མོ། གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་ལ། བདེ་ཆེན་ཚོས་གྲིང་འབྲིང་ཤིམ་སློབ་ལུང་ལ།
༡༡. ཨོ་ཤེས་དཔེ་མོ། གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་ལ། བདེ་ཆེན་ཚོས་གྲིང་འབྲིང་ཤིམ་སློབ་ལུང་ལ།
༡༢. སུལ་མཚོ་ཤིང་། ལས་ཤིམ་གཏོ་འདོད་ཀྱི་ གཞི་རྩེ་དང་འགྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྟེ་ཚན།
༡༣. བསྟན་འཛིན་པའི་རྒྱུ། ལས་ཤིམ་གཏོ་འདོད་ཀྱི་ གཞི་རྩེ་དང་འགྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྟེ་ཚན།
༡༤. དཔེ་འཛིན་གྱི་ ལས་ཤིམ་གཏོ་འདོད་ཀྱི་ གཞི་རྩེ་དང་འགྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྟེ་ཚན།
༡༥. གཡེ་རྒྱུ། ལས་ཤིམ་གཏོ་འདོད་ཀྱི་ གཞི་རྩེ་དང་འགྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྟེ་ཚན།

བསྐྱེད་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟན་དུ་གསུམ། (༢༠༢༡)

༡. བསྟན་འཛིན་པའི་རྒྱུ། ལས་ཤིམ་དཔེ་ལྟན་ལ། གཞི་རྩེ་དང་འགྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྟེ་ཚན།
༢. རིན་འཛིན་ཚོད་པོ་ལྟེ་སློབ་སྟོན་ལ། ལུང་ལུང་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཉམ་ཉམ་ལ།



། །མི་སྲི་ཉི་ རྟོན་མཚོ་ག་ཚེ་གསུམ་རྒྱ་བས་གནས་ཏེ་མཚོ་ཡིས། །དགེ་  
 །ལེགས་རྟོན་འགྲུལ་དམ་པའི་མཚོ་ག་ཚོ་ལ་བས། །ས་སྟོར་འཕྲིན་མེད་གེ་སར་མཚན་  
 །ལེགས་ཀྱི་སྐྱོ་ཚེ་ཡུལ་བརྟུན་མེད་འཕར་བར་བྱས་པར་ཤོག། །བཅོམ་འདུ་ཟུགས་ཇི་དཔལ་  
 །ལྷན་མེད་ཤོ་ཡིས། །བྱིན་རྒྱལ་ས་བརྟུ་མི་ཚས་རྒྱ་རྒྱ་མ་ཀུན་ལ། །མི་དཔལ་ཚོས་  
 །རྒྱུ་དམ་པའི་སྐྱོ་ཚོ་བརྟུ། །ཐབ་སྤྱོད་མེད་འཕར་དམ་འདྲི་བྱས་པར་ཤོག། །སྤྱི་གས་  
 །དུས་འགོ་དགོན་པ་རྒྱ་ལ་ཡིས། །འཛི་མེད་བདེ་ཚེ་གུ་བའི་མཚོ་ག་སྤྱི་པས། །  
 །མི་དཔལ་ཚོས་རྒྱུ་དམ་པའི་སྐྱོ་ཚོ་བརྟུ། །ཐབ་སྤྱོད་མེད་འཕར་དམ་འདྲི་བྱས་པར་  
 །ཤོག། །རྒྱ་བས་མགོ་ལེན་པུ་པུ་མ་པར་བྱས་པར་ཤོག། །ལས་འགས་རྩོ་ཇི་  
 །དཔལ་བསྐྱུ་མི་བསུ་བས། །མི་དཔལ་ཚོས་རྒྱུ་དམ་པའི་སྐྱོ་ཚོ་བརྟུ། །ཐབ་སྤྱོད་  
 །མེད་འཕར་དམ་འདྲི་བྱས་པར་ཤོག། །ལེན་བདེ་འགྲུལ་གནས་ཏེ་བའི་བརྟུ་པ་  
 །འཕོལ། །རྒྱུ་ཕྱོད་འབའའས་འཕོས་དམ་གཚ་མེ་བུ་འབྲེལ། །བདེ་སྐྱི་ཡུར་  
 །ཚོགས་དཔལ་ཡོན་ལུ་འཕྲུ། །ཁྲེ་ས་འདྲི་འཕྲུ་མི་ཀུན་གྱི་རྒྱུ་འགྲུས་  
 །ཤོག། །འཕྲུ་མ་འགྲུ་བུ་ལེ་ས་ཤོ་སྤྱི་བའི་ཡོང་མི་དཔལ་འཕྲུ་འོ། །འགྲུ་རྒྱུ་ཕྱི་བས་ཀ་པའི་ག་མེ་  
 །འཕྲུ་མེད་གསོལ་ལུ་སྐྱུ་ལས་འབྲུག་གུ་ལ་ཚེ་ཡི་ས་ཀྱི་བཞོན་ཚེ་ལུ་གཚོག་པུ་གསོལ་མི་ལས་འཕྲུ་ཕྱི་  
 །ལ་དགེ་ལེགས་སྐྱུ་ཕྲུ་ཕིག།



SECRETARY

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

Royal Government of Bhutan  
Ministry of Education

..... Rethinking Education .....



ཚེད་བརྗོད།

༣ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་ན་ཡོན་དང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས། གཞི་རྒྱུན་དང་འཕྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སློབ་ཚན་གྱི་འགོ་འདྲན་ཐོག་ལས་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁག་གི་ལྷན་ཁུངས་ཚུ་ལུ་དུས་མཐུན་གྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དོན་ལས་སློབ་ཚན་དང་པ་ལས་གསུམ་པ་ཚུ་གྱི་སློབ་དེབ་དང་དོན་ཚན་འབད་བ་ཅིན་བསྟོམས་ ༣༥ དེ་ལས་སློབ་སློན་པའི་ལག་དབ་སློབ་དེབ་འདྲི་བསྐྱར་ཞིབ་དང་དག་བཅོས་འབད་དེ་སྤར་སྐྱུན་དང་བཟུམ་སྒྲེལ་འབད་ཚུགས་མི་འདྲི་ལུ་བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་བཅས་པའི་རོམ་ལེན་ཡོད།

སློབ་དེབ་ཚུ་གི་ནང་འབྲི་ལྷན་ཡོན་ཏན་གྱི་ཤེས་ཡོན་འཛོལ་ཐབས་ལུ་གཙོ་བོར་བརྟོན་ཡོད་པ་མ་ཚད། དོན་ཚན་དང་རིག་ཚུལ་ཚུ་ལུ་ལྷན་ཁུངས་པའི་མི་ཚེད་གནས་སྤངས་ལུ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ལྷན་ཁུངས་ཚུ་གི་གཞི་རྒྱུན་འབྲི་ལྷན་ཁག་ནང་ལུ་ཐུ་སྤྲད་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་མི་ཚེད་རིག་ཚུལ་ཚུ་ཐོབ་སྟེ་རང་མགོ་རང་འདྲོངས་དང་རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་མི་སྲེད་ནང་ལྷན་ཁུངས་པ་མི་རོ་རང་རང་སོ་སོ་གིས་བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་ལྟོགས་གྲུབ་ཚུ་འཛོལ་ཚུགས་པའི་ཁར། ཉེ་མར་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁག་ནིའི་གོ་སྐབས་དང་པ་མཁོ་བ་རུང་ལྷན་ཁུངས་པ་དེ་དོན་ལུ་གོ་སྐབས་གཉིས་པ་འཛོལ་ཚུགས་པ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་གིས་མ་ཚད་མི་སྲེད་གནས་སྤངས་ནང་ཁག་ཚེ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་ནང་སྒྲིལ་འབད་དེ་སློབ་དེབ་ཚུ་ལྷན་ཁུངས་པ་དང་སློབ་སློབ་སློན་གྱི་འབད་ནི་ལུ་བྱ་སྐབས་བདེ་རྟོག་རྟོ་བཟོ་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་དང་གཅིག་ཁར་བསྐྱར་ཞིབ་དང་སྤར་སྐྱུན་གྱི་མ་དདུལ་ལྷོགས་རམ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མི་ Korean National Commission for UNESCO (KNCU) ལུ་དགའ་ཚོར་དང་བཅས་བཀྲིན་ལེགས་སོ་དང་ཚུ་མ་སྒྲིག། བསྐྱར་ཞིབ། དག་བཅོས་གྱི་ནང་ལུ་གསུམ་གཏོགས་འབད་མི་འབྲུམ་མི་ཡོངས་ལུ་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་སྐྱོམ་ཡོད་ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན།  
བཀྲིས་བདེ་ལེགས།

(ཚེ་དབང་ཚུམ་འཕེལ་རྗོ་ཇེ།)  
རྒྱུ་ཚེད་རྗོ་ཚབ།

Post Box No. 112, Kawajangsa, Thimphu, Bhutan, Tel: PA: +975 2 325146, www.education.gov.bt



དཀར་ཆག།

ལུང་།	དོན་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
༡	སློབ་ཚན་དང་པའི་ རོ་སྤོད།	༤
༢	སློབ་སློབ་པའི་དྲན་གསོ།	༤
༣	སློབ་ཚན་དང་པའི་ ལས་དོན།	༤
༡.	དོན་ཚན་དང་པ་ ཚོད་ཁའི་ཡི་གུ་དང་ཡི་གུ་འི་སྤྱོད་བ།	༩
༢.	དོན་ཚན་གཉིས་པ་ གྱིམ་ནང་གི་ལྷ།	༩
༣.	དོན་ཚན་གསུམ་པ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་གི་ལོ་མ།	༩
༤.	དོན་ཚན་བཞི་པ་ གཉེན་སྦྱོར་མ་ཉ།	༡༠
༥.	དོན་ཚན་ལྔ་པ་ ལྷ་ལྷ་ལྷ།	༡༡
༦.	དོན་ཚན་ རྒྱ་ལ་ འབྲུ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།	༡༡
༧.	དོན་ཚན་བདུན་པ་ ཟས་བཟུ་ལྷ།	༡༡
༨.	དོན་ཚན་བརྒྱད་པ་ ལུ་ལུ་ལྷ།	༡༡
༩.	དོན་ཚན་དྲུག་པ་ ལུ་ལུ་ལྷ།	༡༡
༡༠.	དོན་ཚན་བཅུ་པ་ མཐའ་འཁོར་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།	༡༡
༡༡.	དོན་ཚན་བཅུ་གཉིག་པ་ ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།	༡༡



### ཀ སློབ་ཚན་དང་པའི་ དོན་ཚན་དོ་སྟོན།

སྟོན་ཚན་དང་པ་འདི་ནང་ དོན་ཚན་ ༡ པ་ལས་ ༡༡ པ་ཚུན་ཚོད་ཡོད། དོན་ཚན་འདིའི་ལས་དོན་དང་ མིང་ཚིག་འགྲུལ་ བཤད་ ལྷུ་ལྷ་ ལྷ་སེམས་ཐུ་ ལྷ་དེ་ཡོད།

### ཁ སློབ་སློབ་པའི་འབྲེན་གསལ།

- ༡. སློབ་སྟོན་པ་གོས་ སློབ་སྟོན་མཁུ་འབད་བའི་རྟེ་མས་ དོན་ཚན་འདིའི་ལས་དོན་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྲེ་ལྷན་གྱི་ཉམ་ལས་ཡིག་སློབ་ སྟོན་འཆར་གཞི་བཟོ་དགོ།
- ༢. དོན་ཚན་འདིའི་ མིང་ཚིག་འགྲུལ་བཤད་ཚུ་ལ་གསལ་ལུ་འབད་བཞོད་དགོ།
- ༣. ལྷུ་ལྷ་ལུ་ལྷུ་ལྷུ་དེ་བཟུལ་ལུ་འབད་བཅུག། རྒྱ་སྟེ་ལྷུ་ལྷུ་འདི་འབྲི་དེ་བཟུལ་འབད་བཅུག་དགོ།
- ༤. སློབ་དེ་བཟུལ་གྱི་གྲི་ཉི་སྟོན་ལྷུ་ལྷུ་མཁུ་འབད་བའི་རྟེ་མ་ ལྷུ་དེ་བཟུལ་ལྷུ་དེ་བཟུལ་འབད་བཅུག་དགོ།

### ག སློབ་ཚན་དང་པའི་ ལས་དོན།

- སྟོན་ཚན་དང་པ་འདི་ནང་ དོན་ཚན་ ༡ ལས་ ༡༡ ཚུན་ཡོད། སྟོན་ཚན་དང་པའི་ སྟོན་ཚན་ལྷུ་ ལྷ་སྟོན་པ་ཚུ་གོས་"
- ༡. གྲི་ཉི་འོག་སྟེ་ལྷུ་ལྷུ་དེ་ བོ་སི་ལྷུ་ལྷུ་བཤད་དེ་ གྲི་ཉི་འོག་ལུ་འབྲེན་བཅུགས་དགོ།
- ༢. དཔུངས་གསལ། བཟོགས་འདོགས་ཀྱི་ཡིག་ཚུ་འོས་འཛིན་འབད་དེ་འབྲི་ལྷན་འབད་བཅུགས་དགོ།
- ༣. འོག་འཇུག། འོས་འཇུག། ཡམ་འཇུག། མིང་མཐའ་ཚུ་འོས་འཛིན་འབད་བཞུགས་ལས་མིང་གཞི་དང་གཞིག་ཁར་སྟེ་ འབྲི་ ལྷན་འབད་བཅུགས།
- ༤. ལཱ་ཡིག་ ༡ ལས་ ༡༠༠ བར་ལོམ་འཛིན་དང་ཡིག་གཞུགས་ནང་ འབྲི་ལྷན་འབད་བཅུགས་དགོ།
- ༥. རྗོམ་འོག་མིང་ཚིག་ཡིག་ཚུ་ ལྷུ་ལྷུ་དེ་ཚོགས་སྟེ་ལྷན་བཞུགས་དགོ།
- ༦. མིང་ཚིག་དང་གཞིག་ཁར་ འགྲུལ་སློབ་དེ་ལྷུ་ལྷུ་ ལྷན་བཞུགས་ཀྱི་ རུད་ཚུ་ལག་ལུ་འབྲེན་འབད་བཅུགས་དགོ།
- ༧. ལྷུ་ལྷུ་དེ་ ཡམ་ཚུ་ལྷུ་ལྷུ་དེ་ ལག་ལུ་འབྲེན་འབད་བཅུགས་དགོ།
- ༨. གསོ་བའི་ཤེས་ཡོན། མཐའ་འཛོམས་ཤེས་ཡོན་དང་ མིང་མཐའ་ཤེས་ཡོན་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ཐོས་སྣང་འབད་བཅུགས་དགོ།

༡ སློབ་ཚན་དང་པ། དོན་ཚན་དང་པ། རྫོང་ཁའི་ ཡི་གུ་དང་ ཡི་གུའི་སློབ་བ།





### ལས་དོན།

#### དོན་ཚན་དང་པ་འདི་ མཚན་བསྐྱེད་ཀྱི་ རྒྱ་ལྗོངས་ལ་ཚུགས།

༡. སྤྱི་ཤིང་ལོ་རྒྱུ་ལྟར་དེ་ སྤྱི་ཤིང་ལོ་རྒྱུ་ལྟར་དེ་ སྤྱི་ཤིང་ལོ་རྒྱུ་ལྟར་དེ་
༢. དཔུང་ལས་ལ་ བསྐྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་དེ་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་དེ་
༣. ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་
༤. ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་
༥. ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་
༦. ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་
༧. ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུ་ལྟར་



# ༡ ཡི་གུ་བྲི་ནིའི་སློབ་སྦྱང་།

བེ་སི་གཟུང་ཐངས་?



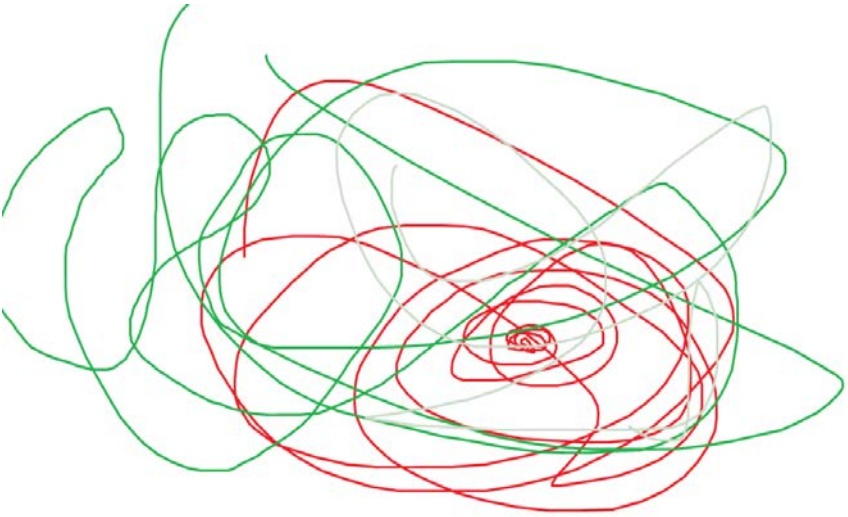
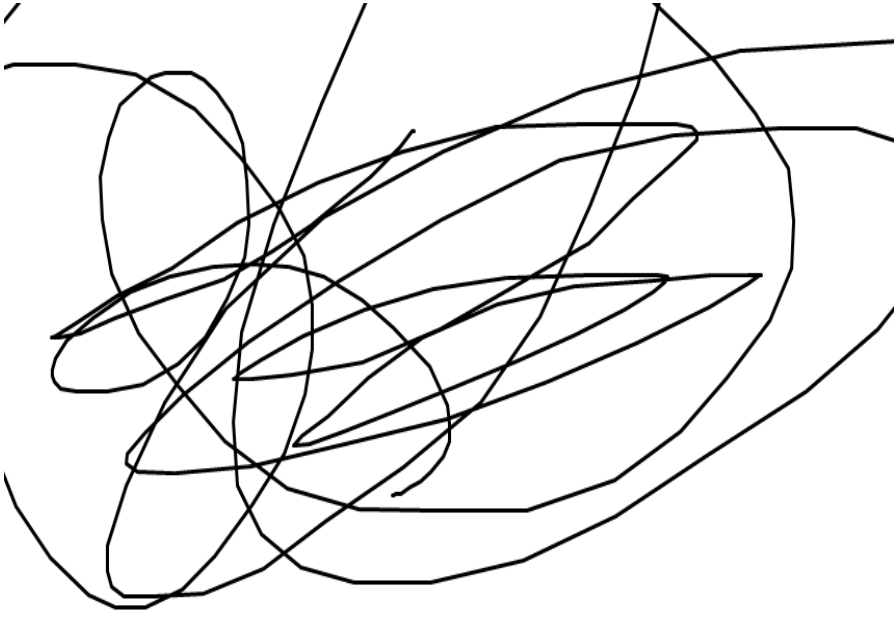
ལག་པ་གཡས་པ།



ལག་པ་གཡོན་པ།

# ༡ བྱི་མིའི་སྐྱུང་བ་དང་པ། ག་དགའམ་བྱི་མི།

ཁྱེད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བི་སི་ལག་པར་བཞེད་དེ་ ག་ཅི་བྱི་དགོ་མཐོ་རུང་ བྲིས།



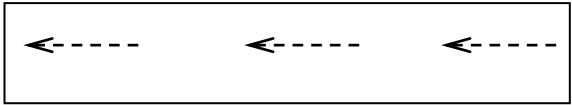
### 3 ཟ෍་ཞི་འེ་སྤྱང་བ་གཉིས་པ། ཐིག་འཐེན་ནི།

ཐིག་འཐེན་ཏེ་ ཟ෍་ཞི་འེ་སྤྱང་བ་འདི་ སྤྱོད་དེབ་ ཀ་ནང་ བཀོད་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་  
ཐིག་འཐེན་ཞི་འེ་སྤྱང་བ་འབད། དཔེར་ན།

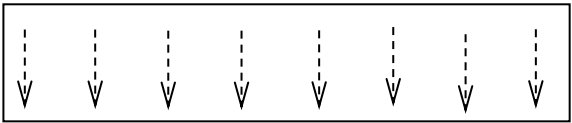
གཡོན་ཁས་གཡས་ལུ་འཐེན་ནི།



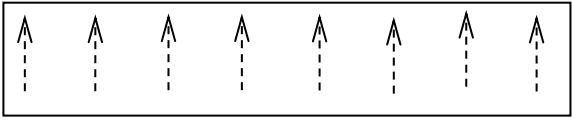
གཡས་ཁས་གཡོན་ལུ་འཐེན་ནི།



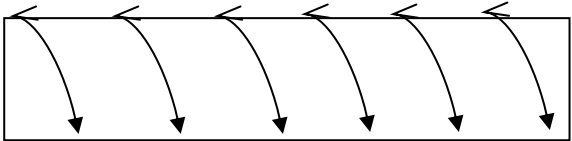
ཡ་ཁས་མར་འཐེན་ནི།



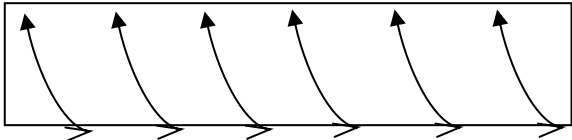
མ་ཁས་ཡར་འཐེན་ནི།



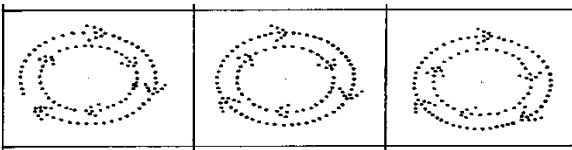
ཡ་ཁས་མར་གཡོ་སྟེ་འཐེན་ནི།



མ་ཁས་ཡར་གཡོ་སྟེ་འཐེན་ནི།



སློབ་ཐིག་འཐེན་ནི།

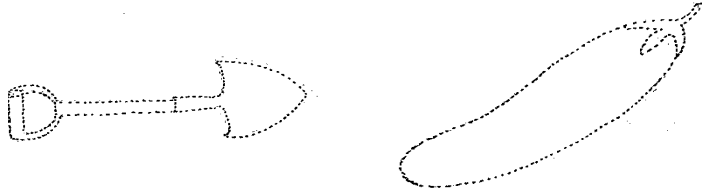


དེ་ཚུ་ སྤྱོད་དེབ་དུང་ སར་སོ་ལི་འབྲི་དེབ་ནུང་ ག་དེ་མར་མར་སྤྲིས་ཏེ་ སྤྱད་བ་འབད་དུ་གོ།

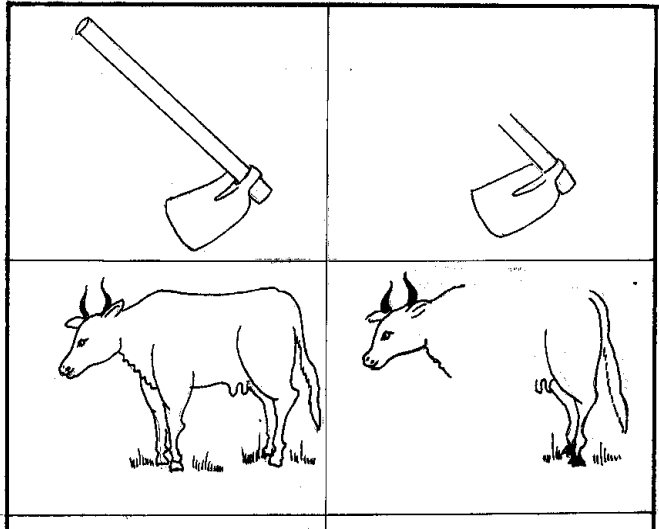


༤ ལོ་ནིའི་སྐྱུ་རྩལ་གསུམ་པ། སུ་ལོ་ནི།

པར་གྲུ་དྲུང་ཉེ་བྱི་ནི།



པར་གྱི་ཡན་ལག་བྱི་ནི།







པར་འཇམ་མཚམ་བྱི་ནི།

ཚུད་འཇམ་གཞོན་པར་བྱིས།


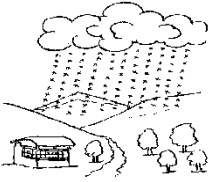

དྲུག་གསོ།

བྱི་ནི་ནི་སློབ་སྐྱུ་རྩལ་འབྲོག་བྱི་ཉེ་ལྷུ་ པར་འཇམ་ཚུ་ དུ་མེ་བུ་ལྟེ་ ག་ཉེ་མཚམ་བྱི་དུ་གོ།

༥ གསལ་བྱེད་སྲུང་ཅུ་ལས་ སླེ་བ་དང་པ།			
ཀ'		ཀཿ'	ཀ'
ལ'		ལ'	ལ'
ག'		གོ་ན།	ག'
ང།		ངང་ལག	ང།

སློབ་དེབ་ཀཿ་ནང་ ཡི་གུ་བཀལ་ཐངས་འདེམ་ཏེ་ འབྲི་དེབ་ནང་ འདྲ་བཤུས་ཀྱི་བཟེ་ སློབ་སློབ་ སློབ་ བ་འབད།





ཀཿ་ལ་གཿ་ང། ང་ ག་ ལ་ ཀ། ག་ ལ་ ཀ་ ང།

༤ གསལ་བྱེད་སྲུང་རྩུལ་སྲུང་གཉིས་པ།			
ཅ'		ཅལ།	ཅ'
ཆ'		ཆས།	ཆ'
ཇ'		ཇ།	ཇ'
ཉ།		ཉ'	ཉ།

རང་སོའི་ འབྲི་དྲི་བ་ནུང་ འདྲ་བའུས་རྒྱལ་ཉེ་ སྲི་གི་འི་ སྲུང་ལ་འབད།


ཅ' ཆ' ཇ' ཉ། ཉ' ཇ' ཅ' ཆ། ཇ' ཆ' ཅ' ཉ།



ལ གསལ་བྱེད་སྲུང་ཅུ་ལས་ སྡེ་པ་གསུམ་པ།			
ཏ'		ཏགམ།	ཏ'
ཐ'		ཐགས།	ཐ'
ན'		ནན།	ན'
ལ།		ལྟཔ།	ལ།





རང་སོའི་ འབྲི་དྲི་ལྟར་ འདྲ་བཤུས་ཀྱི་སྟེ་ སྤྱི་ལོའི་ རྒྱུ་ལ་འབད།

ཏ' ཐ' ན' ལ། ལ' ཏ' ཐ' ཏ། ཏ' ཐ' ཏ' ལ།

༤ གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་ལས་ སྡེ་པ་བཞི་པ།			
པ་		པ།	པ་
ཕ་		ཕག་པ།	ཕ་
བ་		བ།	བ་
མ།		མ།	མ།





རང་སོའི་ འབྲི་དྲེབ་ནུང་ འདྲ་བཤུས་ཀྱི་སྡེ་སྡེ་ སྐྱུ་པ་འབད།

པ་ ཕ་ བ་ མ། མ་ བ་ ཕ་ པ། མ་ ཕ་ པ་ བ།

༧ གསལ་བྱེད་སྲུང་ཚུ་ལས་ སྡེ་པ་ལྔ་པ།			
འ་		སྤ།	འ་
མ་		ཚད།	མ་
ཎ་		འཛམ་གླིང་།	ཎ་
ཤ།		ཚུའི་ཤ།	ཤ།

རང་སོའི་ འབྲི་དེ་བུ་དང་ འདྲ་བའུ་ས་ཀྱི་ སྤ་གི་ རྒྱུ་པ་འབད།

འ་ མ་ ཎ་ ཤ། ཤ་ ཎ་ མ་ འ། ཎ་ མ་ འ་ ཤ།

10 གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་ལས་སྡེ་པ་དྲུག་པ།			
ཉ།		ཉམོ།	ཉ།
ཟ།		ཟམ།	ཟ།
འ།		འདྲོམ།	འ།
ཡ།		གཡག།	ཡ།

རང་སོའི་ འབྲི་དྲིལ་ནུང་ འདྲ་བཤུས་ཀྱི་སྡེ་ སྡེ་གི་ རྒྱུ་ལ་འབད།

ཉ། ཟ། འ། ཡ། ཡ། ཉ། ཟ། འ། ཡ། ཟ། འ། ཉ།

༡༡ གསལ་བྱེད་སྲུང་རྩ་ལས་ སྡེ་པ་བརྟན་པ།			
ས'		ས།	ས'
ལ'		ལག་པ།	ལ'
ཤ'		ཤམ།	ཤ'
ས།		ས་རྒྱ།	ས།

རང་སོའི་ འབྲི་དྲིལ་ནུང་ འདྲ་བཤུས་ཀྱི་སྟེ་ སྒྲི་ནིའི་ རྒྱུ་པ་འབད།

ས' ལ' ཤ' ས། ས' ས' ལ' ཤ། ས' ཤ' ས' ལ།



<h3>༡༢ གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་ལས་ སྡེ་པ་བྱེད་དང་བརྒྱད་པ།</h3>			
ཉ'		ཉེ།	ཉ'
ཨ'		ཨོ་ལ།	ཨ'

གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་ འབྲི་ཏུ་གཞི་གི་ རྒྱུད་པ་འབད།

ཀ་ལ་གཞི་པ།      ཅ་ཅེ་ཉ།      ཉེ་ཐ་དུ་ན།  
 པ་ཡ་པ་མ།      ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཤ།      ཉེ་ཐ་འེ་ཡ།  
 ས་ལ་ལེ་ས།      ཉེ་ཨ།

ཀ་ ཉ' པ་ མ་ ས་ འེ་ ལེ་ ས་ ཐ་ ཉེ་ ཐ་ ལ་  
 པ་ གཞི་ ཉེ་ ཅ་ ཡ་ ཅེ་ ཤ། ཉེ་ ཡ་ ཨ' ཅ་ ཉེ'  
 པ་ ཐ་ ཅེ་ ཅེ་ ཐ་ ལ་ པ་ ཉེ་ ཉེ་ ཉེ་ ཀ་ ཤ།

༡༣ གསལ་བྱེད་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ལྟ་བུ་སྤྱད།

ཀ་ཤ།	ཁ་ཤ།	ར་ཤ།	ལ་ཤ།	མ་ཤ།
ཉ་ཤ།	ག་ཤ།	ས་ཤ།	ཨ་ཤ།	ཨ་ཤ།
ར་ཤ།	ལ་ཤ།	ག་ཤ།	མ་ཤ།	ཤ་ཤ།
ཐ་ཤ།	ཀ་ཤ།	ཐ་ཤ།	ཉ་ཤ།	ཉ་ཤ།
ལ་ཤ།	ཟ་ཤ།	ཚ་ཤ།	ཚ་ཤ།	བ་ཤ།
མ་ཤ།	ཤ་ཤ།	ཨ་ཤ།	ཨ་ཤ།	ཁ་ཤ།
ཤ་ཤ།	ཁ་ཤ།	ར་ཤ།		

མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ རང་སོའི་ འབྲི་དེབ་ནང་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ བྲི་ནིའི་ སྤྱད་བ་འབད།

# ༡༤ གསལ་བྱེད་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ སྐྱར་བ།

རྗེས་འཇུག་བརྩམས་པ།

མིང་གཞི་ གསལ་བྱེད་སྐྱམ་ཅུ་གི་ བྱལ་ལས་ (རྗེས་སུ་) འཇུག་མི་ཡི་གུ་ལུ་ རྗེས་འཇུག་  
བྱེད་སྐབ་ཡིན།

ག་	ང་	ད་	ན་	བ་	མ་	འ་	ར་	ལ་	ས་
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

མིང་གཞི་ ཀ་ལུ་ རྗེས་འཇུག་བརྩམས་པ་ སྐྱར་ཡོད་མི།

ཀག་	ཀང་	ཀད་	ཀན་	ཀབ་	ཀམ་	ཀའ་	ཀར་	ཀལ་	ཀས་
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

མིང་གཞི་ ཁ་ལུ་ རྗེས་འཇུག་བརྩམས་པ་ སྐྱར་ཡོད་མི།

ཁག་	ཁང་	ཁད་	ཁན་	ཁབ་	ཁམ་	ཁའ་	ཁར་	ཁལ་	ཁས་
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

མིང་གཞི་ ག་ལུ་ རྗེས་འཇུག་བརྩམས་པ་ སྐྱར་ཡོད་མི།

གག་	གང་	གད་	གན་	གབ་	གམ་	གའ་	གར་	གལ་	གས་
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

མིང་གཞི་ ང་ལུ་ རྗེས་འཇུག་བརྩམས་པ་ སྐྱར་ཡོད་མི།

ངག་	ངང་	ངད་	ངན་	ངབ་	ངམ་	ངའ་	ངར་	ངལ་	ངས་
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

མིང་གཞི་ ཅ་ལུ་ རྗེས་འཇུག་བཅུ་ སྐར་ཡོད་མི།

གཞ།	ཇེ།	ཇཱ།	ཇེ།	ཇེ།	ཇེ།	ཇེ།	ཇེ།	ཇེ།	ཇེ།
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

མིང་གཞི་ ཅ་ལུ་ རྗེས་འཇུག་བཅུ་ སྐར་ཡོད་མི།

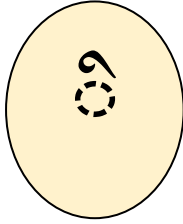
ཅག།	ཅེ།	ཅཱ།	ཅེ།	ཅེ།	ཅེ།	ཅེ།	ཅེ།	ཅེ།	ཅེ།
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

དྲུག་གསོ།

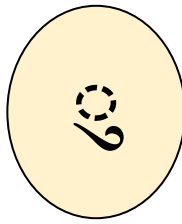
འདི་ལྟ་སྐབས་བརྒྱུ་ཏེ་ མིང་གཞི་ གཞན་ལྟ་ཡང་ སྐར་ཏེ་ འབྲི་ལྷག་གི་སྐར་བ་འབད།

### ༡༥ དབྱངས་བཞི།

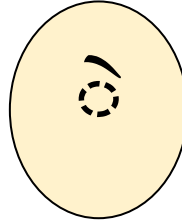
མིང་གཞི་ གསལ་བྱེད་སྤུམ་ཅུ་གི་ གདངས་དབྱངས་སློབ་མི་ ཡི་གུ་ ི ུ ེ ཾ འཛིན་ལུ་ དབྱངས་བཞི་ཟེར་སྐབ་ཨིན།



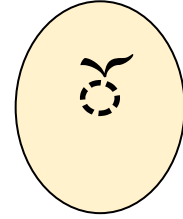
གི་གྲ།



ལུ་བས་ཀྱ།



འགྲེ་ཤོ།



ཀཾ་འོ།

### འབྲི་ལྷག་གི་སྤྱད་བ་འབད།

ཀཾ་ཀཾ་ཀོ།	མི་ལུ་ལེ་ལོ།	གི་གྲ་གེ་གོ།	འི་ལུ་འེ་འོ།
ཅི་ལུ་ཅེ་ཅོ།	མི་ལུ་མེ་མོ།	ཅི་ལུ་ཅེ་ཅོ།	ཉི་ལུ་ཉེ་ཉོ།
ཉི་ལུ་ཉེ་ཉོ།	ཐི་ལུ་ཐེ་ཐོ།	ཉི་ལུ་ཉེ་ཉོ།	ཀི་ལུ་ཀེ་ཀོ།
མི་ལུ་མེ་མོ།	མི་ལུ་མེ་མོ།	མི་ལུ་མེ་མོ།	མི་ལུ་མེ་མོ།
ཅི་ལུ་ཅེ་ཅོ།	མི་ལུ་མེ་མོ།	ཅི་ལུ་ཅེ་ཅོ།	མི་ལུ་མེ་མོ།
ཀི་ལུ་ཀེ་ཀོ།	མི་ལུ་མེ་མོ།	ཉི་ལུ་ཉེ་ཉོ།	མི་ལུ་མེ་མོ།
ཉི་ལུ་ཉེ་ཉོ།	ལི་ལུ་ལེ་ལོ།	ཀི་ལུ་ཀེ་ཀོ།	མི་ལུ་མེ་མོ།
	ཉི་ལུ་ཉེ་ཉོ།	མི་ལུ་མེ་མོ།	



དབྱངས་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ལྟ་བུ།				
དབྱངས་དང་ གསལ་བྱེད་ རྗེས་འཇུག་ཚུ་ སྐར་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག།				
ལེ་མི།	ཁོ་མི།	པ་ཡ།	ལེ་ལོ།	ཚོ་ག།
ཀི་ཤིག།	མོ་ལི།	སོ་ལ།	ལོ་ལ།	ཅི་ག།
མེ་དོ།	ཟེ་ལི།	གྲེ་ལི།	ལོ་ལ།	ཀོ་སི་ལ།
ཉི་མ།	ལེ་ཤི་ལ།	ཇོ་མོ།	ཉོ་ག།	ཉེ་མ།
བྲེ་ཡ།	ལེ་མ།	ཉེ་མ།	ལེ་མ།	ཇོ་མ།
ཉེ་དོ།	ལེ་མ།	ཉི་མ།	ལེ་དོ།	མེ་དི།
ལེ་མ།	ཉི་མ།	ལེ་མ།	ཉི་མ།	ལེ་མོ།
མི་ལུ།	ལེ་སི་དི།	མོ་མོ།	ལེ་དོ།	ཉེ་མ།

<p>དབྱངས་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ལྟ་བུ་སྤྱད།                  དབྱངས་དང་ གསལ་བྱེད་ རྗེས་འཇུག་ཚུ་ སྤྱད་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་།</p>				
ཀོད།	ཁོད།	གྲས།	ཐོན།	ཅུད།
གིག།	ཡིག་ཚད།	སོད།	བྱུང་	ཅུད།
མེན།	དེད།	གྲུད།	ན་ཡོན།	ཡུད།
ཉིམ།	ཨེས་མ།	རྟོད་	ཉུད།	ཚན།
ལྷམ།	ཨིན།	ཨེད།	ཨོམ།	ལྷམ།
སོད།	སེད།	གིད།	ལྷ།	ཅུད།
ཚོད།	ཞིད།	ལྷན།	ཐོམ།	ལྷུད།
འོད།	ལྷག།	ཡོད།	དིད།	སོད།

༡༤ ཡང་འཇུག་ ས།  
 རྗེས་འཇུག་སླེ་ འཇུག་པ་མ་ཚད་ རྗེས་འཇུག་གི་ ལྷུང་ལ་ཡང་ འཇུག་མི་ ཡི་གུ་ལུ་  
 ཡང་འཇུག་ ཟེར་སྐབ་ཡིན།

**རྗེས་འཇུག**

**རྗེས་འཇུག་དྲུང་ འབྲིལ་ ཡང་འཇུག་ སྐར་ཐངས།**

**ག'**

ལགས། སོགས། བརྟགས། རོགས། རྒྱགས། ཐུགས།

**ང'**

གངས། ཁོངས། རོངས། རྟོངས། རྡོངས། རྩངས། ཡངས།

**བ'**

ཁབས། རྒྱགས། འབྲེབས། རྒྱབས། རྐབས། འཕྲིབས།

**མ'**

ཁམས། རོམས། ཉམས། འདོམས། བཉམས། འདོམས།

འོག་གི་ ཚོག་ཚུ་ནང་ ཡང་འཇུག་ ཡོད་མེད་ རོས་འཛིན་འབད།

བརྟན། མངས། མས། རྗོགས། ལགས། སོགས། བཀྲས། མངས།  
 བསྐྱབས། ཡམས། བཀས། འདྲས། རྐས། གཞུས། སྐས། བྲིས།

<p>༡༦ འདོགས་ཅན་གསུམ།</p> <p>མིང་གཞི་ གསལ་བྱེད་སུམ་རྩ་གི་ འོག་ལུ་བརྟགས་ཏེ་འབྲི་སློབ་ཡོད་པའི་ ཡི་གུ་ལུ་ འདོགས་ཅན་ ཟེར་སྐབ་ཨིན།</p>							
<p>༡ ཡ་བརྟགས་བརྟན།</p> <p>འོག་ལུ་ ཡ་བརྟགས་སློབ་ཡོད་པའི་ ཡི་གུ་བརྟན་ལུ་ ཡ་བརྟགས་བརྟན་ཟེར་སྐབ་ཨིན།</p>							
ཏྲ་	ཐྲ་	གྲ་	ཕྲ་	ཕྲ་	བྲ་	མྲ་	
ཏྲ་	ཏྲི། ཏྲཤ། ཏྲེ།	ཏྲི། ཏྲཤ། ཏྲེ།	ཏྲི། ཏྲཤ། ཏྲེ།	ཏྲི། ཏྲཤ། ཏྲེ།	ཏྲི། ཏྲཤ། ཏྲེ།	ཏྲི། ཏྲཤ། ཏྲེ།	ཏྲི། ཏྲཤ། ཏྲེ།
ཐྲ་	ཐྲི། ཐྲཤ། ཐྲེ།	ཐྲི། ཐྲཤ། ཐྲེ།	ཐྲི། ཐྲཤ། ཐྲེ།	ཐྲི། ཐྲཤ། ཐྲེ།	ཐྲི། ཐྲཤ། ཐྲེ།	ཐྲི། ཐྲཤ། ཐྲེ།	ཐྲི། ཐྲཤ། ཐྲེ།
གྲ་	གྲི། གྲཤ། གྲེ།	གྲི། གྲཤ། གྲེ།	གྲི། གྲཤ། གྲེ།	གྲི། གྲཤ། གྲེ།	གྲི། གྲཤ། གྲེ།	གྲི། གྲཤ། གྲེ།	གྲི། གྲཤ། གྲེ།
ཕྲ་	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།
ཕྲ་	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།	ཕྲི། ཕྲཤ། ཕྲེ།
བྲ་	བྲི། བྲཤ། བྲེ།	བྲི། བྲཤ། བྲེ།	བྲི། བྲཤ། བྲེ།	བྲི། བྲཤ། བྲེ།	བྲི། བྲཤ། བྲེ།	བྲི། བྲཤ། བྲེ།	བྲི། བྲཤ། བྲེ།
མྲ་	མྲི། མྲཤ། མྲེ། མྲི། མྲཤ། མྲེ།						

### ༡ ལ་བཏགས་རྒྱལ།

ཡི་གུ་ཚུ་གི་འོག་ལུ་ ལ་བཏགས་ཏེ་ཡོད་མི་ལུ་ ལ་བཏགས་ ཟེར་སྐབ་ཨོན།

ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་

ལ་	ལ་ཏ་	ལ་ཏ་	ལ་	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ།
ལ་	ལ་ཏ་	ལ་ཏ་	ལ་ཏ་	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ།
ལ་	ལ་མ་	ལ་ཏ་	ལ་ཏ་	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།
ལ་	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།
ལ་	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	
ལ་	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།	ལ་ཏ།



<p>༣ ར་བཏགས་བཅུ་བཞི།</p> <p>ཡི་གུ་གི་འོག་ལུ་ ཡི་གུ་ར་བཏགས་ཏེ་ཡོད་མི་ལུ་ ར་བཏགས་ ཟེར་སྒྲུབ་ཨིན།</p>				
<p>ཀ་ ལ་ ག་ ཅ་ ཐ་ ད་ ཇ་ མ་ ཉ་ མ་ ཏ་ ཐ་ ལ།</p>				
ཀ་	ཀ།	ཀྱི།	ཀྲ།	ཀོ།
ལ་	ལམ་	ལལ།	ལཱ།	ལོམ།
ག་	ག།	གར།	གརས།	གུ།
ཅ་	ཅི།			
ཐ་	ཐང་			
ད་	དང་	དོ།	དི།	དོ།
ཇ་	ཇི།			
མ་	མ་མཐ་	མ་		
ཉ་	ཉ།	ཉག།	ཉལ།	ཉེ།
མ་	མོག།	མམ་བེ།	མི།	མུ།
ཏ་	ཏ་	ཏེ།		
ཐ་	ཐི།			
ལ།	ལམ།	ལོ།	ལཱ།	ལོག།
ལ།	ལལ།	ལཱ།	ལཱ།	ལོ།

## ༡༥ མགོ་ཚན་གྱི་ཡི་གུ།

མིང་གཞིའི་ ཡི་གུ་ཚུ་གི་ མགུ་རྟོ་ལ་ལུ་ ཡི་གུ་གཞན་མི་ཅིག་ བཀའ་ཏེ་ འབྲི་སློབ་ཡོད་མི་ལུ་ མགོ་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ཟེར་སྐབ་ཨིན།

### ༡ ར་མགོ་བརྒྱ་གཉིས།

ཡི་གུ་ཚུ་གི་ མགུ་རྟོ་ལ་ལུ་ ར་བཀའ་ཏེ་ཡོད་མི་ལུ་ ར་མགོ་ ཟེར་སྐབ་ཨིན།

ཀ་ ཁ་ ར་ ལ་ ཏཱ་ ཏྲ་ ཏ་ ཏྻ་ བ་ མ་ ཅ་ ཇ།

ཀ་	ཀའ།	ཀོ།	ཀཱ།	ཀཱ།
ཁ་	ཁཱ།	ཁཿ།	ཁས།	ཁོ།
ར་	ར།	རས་རྟོག།	ར་མོང།	ར་ཡབ།
ལ་	ལ།	ལོ།	ལཱ།	ལོ།
ཏྲ་	ཏྲཱ།	ཏྲི།	ཏྲཱ།	
ཏ་	ཏཱ།	ཏག།	ཏཱ།	ཏཱ།
ཏྻ་	ཏྻཱ།	ཏྻཱ།	ཏྻཱ།	ཏྻཱ།
བ་	བའ།	བཿ།	བས་བས།	བ་ཀྱབ།
མ་	མཱ།	མཿ།	མེབ།	མས་མྱེ།
ཅ་	ཅབ།	ཅེཏྲ་	ཅེམ།	ཅོམ།
ཇ་	ཇེམ།	ཇེལ།	ཇོ།	ཇཱ་འཇཱ།

<p>༡ ལ་མགོ་བརྒྱ།</p> <p>ཡི་གུ་ཚུ་གི་ མགུ་རྟོ་ལར་ ལ་བཀལ་ཏེ་ཡོད་མི་ལུ་ ལ་མགོ་ ཟེར་སྐབ་ཨིན།</p>				
<p>ཀ་ ཁ་ ག་ ཅ་ ཇ་ ཉ་ ཊ་ ཋ་ ཌ་ ཌྷ།</p>				
ཀ་	ཀོད་མ།	ཀོག།	ལྷགས།	
ཁ་	ཁྱང་ཟུ།			
ག་	ག་པ།	བཅོ་ལ།	ལ་ཚན།	པ་ལ།
ཅ་	ཅེ།	ལྷགས།	དྲ་ཅེ།	ལྷེབས།
ཇ་	ཇར་ལུ།	ཇགས།	ལྷོངས།	ལྷོ།
ཉ་	ཉ་དོ།	ཉ་བ།	ཉ་བ།	ཉ་ཅི།
ཊ་	ཊེ་མིག།	ཊ་ན།	ཊ་ག།	ལྷམ་པ།
ཋ་	ལགས་	ལྷན་ལགས།	མཇལ་ལགས།	པ་ལགས།
ཌ་	ལམ།	ལ་བ།	ལ་ག།	ལུ་བ།
ཌྷ།	ལྷང་།	ལྷོང་།	ལྷོད།	ལྷ་བ།

### ༣ ས་མགོ་བརྒྱ་གཅིག།

ཡི་གུ་ཚུ་གི་ མགུ་རྟོ་ལར་ ས་བཀལ་རྟེ་ འབྲི་སློལ་ཡོད་མི་ལུ་ ས་མགོ་ ཟེར་སྒྲུབ་ཨིན།

སྒྲ་ སྒྲ་ སྒྲ་ སྒྲ་ སྒྲ་ སྒྲ་ སྒྲ་ སྒྲ་ སྒྲ་ སྒྲ་ སྒྲ།				
སྒྲ་	སྒྲམ།	སྒྲག།	སྒྲལ།	སྒྲད།
སྒྲི་	སྒྲལ།	སྒྲོ།	སྒྲད།	སྒྲམ།
སྒྲ་	སྒྲོ།	སྒྲད།	སྒྲུ།	སྒྲོ།
སྒྲུ་	སྒྲུ།	སྒྲུད།	སྒྲུམས།	སྒྲུམ།
སྒྲུ་	སྒྲུག།	སྒྲོུ།	སྒྲུདས།	སྒྲུད།
སྒྲུ་	སྒྲུད།	སྒྲུམ།	སྒྲུད།	སྒྲུད།
སྒྲུ་	སྒྲུག།	སྒྲུམ།	སྒྲུམ།	སྒྲོུ།
སྒྲུ་	སྒྲུད།	སྒྲུ།	སྒྲུད།	སྒྲུ།
སྒྲུ་	སྒྲུལ།	སྒྲུམ།	སྒྲུག།	སྒྲུལ།
སྒྲུ་	སྒྲོུ།	སྒྲུག།	སྒྲུད།	སྒྲུག།
སྒྲུ་	སྒྲུལ།	སྒྲུལ།		

## ༡༥ བརྟེན་ས་འདོགས་ཚན་གྱི་ཡི་གུ།

མིང་གཞིའི་ ཡི་གུ་ཚུ་གི་ ལྷག་ལས་དང་ འོག་ལས་ ཡི་གུ་གཞན་མི་ཅིག་ བརྟེན་ས་ཏེ་ འབྲི་སྟོན་ ཡོད་མི་ལུ་ བརྟེན་ས་འདོགས་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ ཟེང་སྒྲུབ་ཨིན།

ཀྱི་ ཀྲ་ ཀླ་ ཀྴ་ ཀྵ་ ཀྶ་ ཀྷ་ ཀྸ་ ཀྐྵ་ ཀྺ་ ཀྻ་ ཀྼ་ ཀ྽་ ཀ྾་ ཀ྿་ ཀྺ་

ཀྱི་	ཀྲ་	ཀླ་	ཀྴ་	ཀྵ་	ཀྶ་
ཀྲ་	ཀྲ་	ཀླ་	ཀྴ་	ཀྵ་	ཀྶ་
ཀྷ་	ཀྸ་	ཀྐྵ་	ཀྺ་	ཀྻ་	ཀྼ་
ཀ྽་	ཀ྾་	ཀ྿་	ཀྺ་	ཀྻ་	ཀྼ་
ཀྵ་	ཀྶ་	ཀྷ་	ཀྸ་	ཀྐྵ་	ཀྺ་
ཀླ་	ཀྴ་	ཀྵ་	ཀྶ་	ཀྷ་	ཀྸ་
ཀྱ་	ཀྲ་	ཀླ་	ཀྴ་	ཀྵ་	ཀྶ་
ཀྷ་	ཀྸ་	ཀྐྵ་	ཀྺ་	ཀྻ་	ཀྼ་
ཀ྽་	ཀ྾་	ཀ྿་	ཀྺ་	ཀྻ་	ཀྼ་
ཀྵ་	ཀྶ་	ཀྷ་	ཀྸ་	ཀྐྵ་	ཀྺ་
ཀླ་	ཀྴ་	ཀྵ་	ཀྶ་	ཀྷ་	ཀྸ་
ཀྱ་	ཀྲ་	ཀླ་	ཀྴ་	ཀྵ་	ཀྶ་
ཀྷ་	ཀྸ་	ཀྐྵ་	ཀྺ་	ཀྻ་	ཀྼ་
ཀ྽་	ཀ྾་	ཀ྿་	ཀྺ་	ཀྻ་	ཀྼ་
ཀྵ་	ཀྶ་	ཀྷ་	ཀྸ་	ཀྐྵ་	ཀྺ་



༢༠ སློབ་འཇུག་ལྗང་།	
མིང་གཞི་གི་ ཉེ་མ་འཇུག་མི་འདི་ལུ་ སློབ་འཇུག་ ཟེར་སྒྲུབ་ཞིན།	
ག་ ད་ བ་ མ་ འ་	
སློབ་འཇུག་	གཞི་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཐངས།
ག་ (གཏུ་) 	གཏུང་། གནས། གནི། གཅིག་ གཉིས། གསུམ།
ད་ (དུུ་) 	དྲུང་། དམར། དུང་། དུག་། དུག་། དུག་ལ།
བ་ (བཏུ་) 	བཏུང་། བཏུ། བཏུང་། བཏོ། བསྐྱུང་། བསྐྱུམ། བསྐྱུང་།
མ་ (མཏུ་) 	མཏུང་། མཐུང་། མཏུང་། མཏོན། མཏོན། མཏོན།
འ་ (འཏུ་) 	འཏུང་། འཏུམ། འཏུ། འཏུངས། འཏུངས། འཏོན། འཏུན།



༢༢ སློབ་སློག་རྒྱབ་སྐྱོར་འབྲི་རྩལ་འབད། (དབྱེད་ས་དང་བརྩམས་འདོགས་མེད་པའི་ཚུ་མ།)

བསམ'	པ'	བཟུང'	ཉ'	ས'	དུང'	ལམ'	ཡང'	བཟུང།
བསམ'	པ'	དལ'	ཉ'	ས'	དུང'	ལམ'	ཡང'	དལ།
བསམ'	པ'	བསམ'	པ'	དུག'	ལ'	དལ'	ལས'	པས།
བསམ'	པ'	བཟུང'	ལ'	ཉཉ'	ཉཉ'	འབད'	པའ'	འཚལ།

སློབ་སློག་རྒྱབ་སྐྱོར་འབྲི་རྩལ་འབད། (དབྱེད་ས་གསལ་ག་ར་ཚང་པའི་ཚུ་མ།)

ལ'	ཡིག'	དུག'	མཛེས'	ལས'	འབྱུངས	ཤེས'	སློབ'	གཏེས།
པས'	རྒྱལ'	ལ'	སྐྱེས'	ཟུལ'	གཞོན'	གཏོང'	ལ'	བཞུགས།
ཆགས'	རྩོགས'	ཀྱུན'	བྱལ'	མཚུངས'	མེད'	འཕམ'	དུགས'	མཐུས།
མ'	རྩ'	མཁམས'	པའི'	གཞོ'	ཐོ'	ཉི'	ལྷུ'	མི།

༢༢ སློབ་སློག་རྒྱབ་སྐྱོད་ལྟུང་གི་སློབ་སློག་པ། (ཚིག་སློབ་པ།)

འབྲུག་	རྒྱལ་	འབ་	འདི་	པ་	བཤམ་	འབྲུག་	མི་
ཡོངས་	ཡ་	བརྒྱན་	བྱ་	བརྒྱན་	ཚ་	བརྒྱན་	མེ་
བསྐྱལ་	པ་	མ་	སྟོང་	གི་	བས་	བྱ་	འཚོ་
བ་	བསྐྱེས་	དེ་	སྟོང་	སའི་	ཡ་	གཞིས་	ཅིག་
ཞིན།	དེ་	གིས་	འབད་	པ་	བཤམ་	ཀྱིས་	རྒྱལ་
འབ་	བྱ་	གི་	ཞེན་	བསྐྱེད་	དེ་	ཡུག་	ཡུན་
ཞུས་	དོག་	ཞུ་	དུ་གོ་པ་	ཞིན་	ཟེང་	ཞུ་	གི་

### ཚིག་སྲུང་རྒྱུ་སྡེ་ལྷག་གི། (ཚིག་འབྲུ་ ར་རེ་སྡེ་ ལྷག)

ང་ བཅས་ གྱི་ རྒྱལ་ ལབ།

འབྲུག་ རྒྱལ་ ལབ་ འདི་ ང་ བཅས་ འབྲུག་ མི་  
 ཡོངས་ ས་ བརྒྱན་ རྩ་ བརྒྱན་ ཚུ་ བརྒྱན་ སྡེ་  
 བསྐྱལ་ ས་ མ་ སློང་ གི་ བར་ རྩ་ འཚོ་ ས་  
 བསྐྱེད་ རེ་ སློང་ སའི་ ས་ གཞིས་ ཅིག་ ཡིན།  
 དེ་ འབདམ་ ལས་ རྒྱལ་ ལབ་ གྱི་ འཕྲལ་ ལྷི་



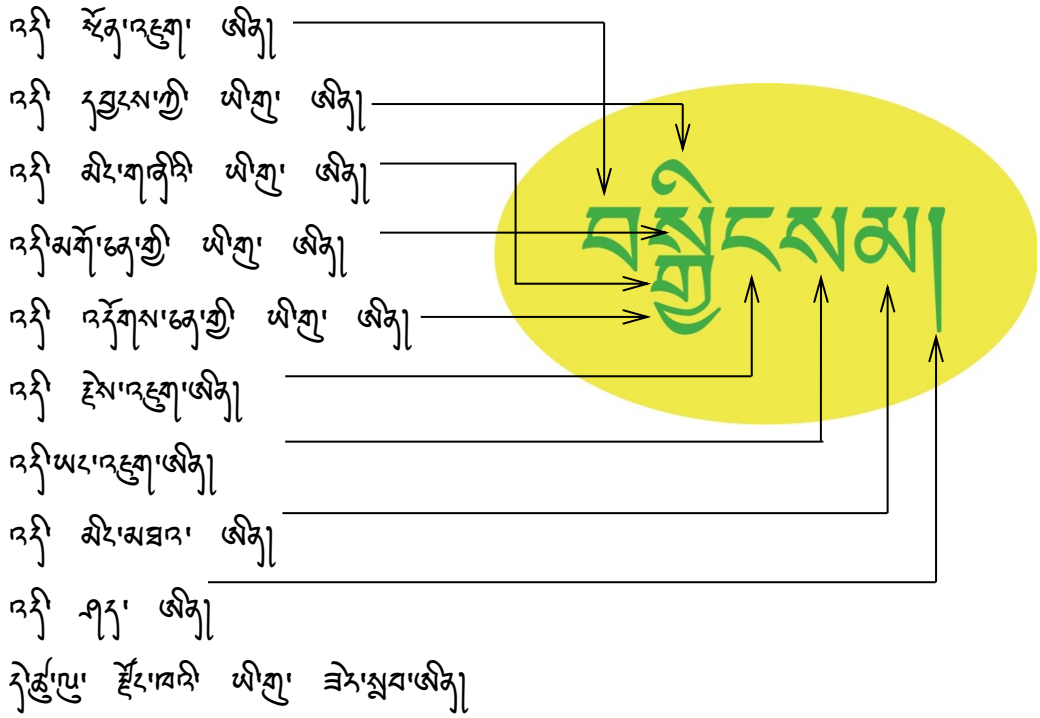
ཞི་ བདེ་ དང་ དགའ་ སྐྱིད། སྤྱགས་ གྱི་ རང་ བཅོམ་ དང་ གོང་ འཕེལ་ ལྷི་ དོན་  
 ལུ་ ས་ ཞེན་ ལྷི་ སེམས་ ལྷགས་ སློམ་ སྡེ་ ར་ བསྐྱེད་ དེ་ལྷག་ ལྷི་ ཞབས་ རྟོག་  
 ལུ་ དགོང་ ཡིན།

### ཚིག་སྲུང་རྒྱུ་སྡེ་ ལྷག་ (དབྱེད་ས་བཞིའི་ཚུ་མ།)

- སྤྱི་ ཞིང་ མི་ འཕྲིན་ དུག་ ཡའི་ གཟི་ བཟླ་ གྱིས། (ི)
- ལྷུ་ ལྷུ་ ལྷུ་ མཐུས་ བརྟུ་ འདྲུ་ སྐྱི་ གསུམ་ ལྷུ། (ུ)
- མཐུན་ བཟོ་ དུམ་ མེད་ ཡེ་ ལེས་ ཞེ་ ཞེ་ ལྷི། (ེ)
- མགོན་ རྩོད་ བསྟོད་ རྟོ་ འདོད་ རྟོ་ མཚོག་ ལྷོལ་ མཚོད། (ོ)

འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་ ཚིག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག།

རྫོང་ཁའི་ཡི་གེ།



འོག་གི་ཚིག་ཚུ་ ཚིག་ཆ་སྟེ་ ཚིག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག།

འཇམ་དཔལ་ དབྱུངས་ལུ་ གསོལ་བ་ བཏབ་ན།།  
 དཔེ་ཆ་ ཤེས་པའི་ དགོས་ཀྱུབ་ འཕྲོག་ལོ།།  
 དཔལ་ ལྷ་མཚོག་ འཇམ་དཔལ་ དབྱུངས་ལུ།།  
 གསོལ་བ་ ཉིང་གི་ གདིང་ལས་ བཏབ་དོ།།



༡༩ མིང་མཐའ།  
 མིང་མཐའ་བེར་མི་འདི་ མིང་ཚོག་ཅིག་འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཅ་བའི་ཚོག་གཞི་ཅིག་  
 དང་མཉམ་ ཚོག་རྒྱབ་སྐྱོད་དང་ ཡང་ན་ ཚོག་མ་རྒྱབ་པར་ རྒྱུར་བརྟུབ་པའི་ ཚོག་  
 གྲོགས་ཚུ་ལུ་ མིང་མཐའ་བེར་ སྐབ་ཞིན། མིང་མཐའ་ལུ་ ལེ་ག་ཡོད་རུང་ རྒྱབ་ཚེ་  
 ཤོས་ པ་ དོ་ མ་ མོ་ པ་ མོ་ ཚུ་ཞིན།  
 དེ་ཚུ་གི་འཇུག་ཐངས་ཡང་ དཔེར་ན།

མིང་མཐའ་	ཚོ་བའི་ཚོག་གཞི།	ཡར་འདྲེན་མ་འབད་མི།	ཡར་འདྲེན་འབད་ཡོད་པ།
པ་	ཡོད།	ཡོད་པ།	ཡོད་པ།
པ་	མེད།	མེད་པ།	མེད་པ།
པ་	མཁས།	མཁས་པ།	མཁས་པ།
ཤོ་	རྒྱལ།	རྒྱལ་ཤོ།	རྒྱལ་ཤོ།
ཤོ་	ལ།	ལ་ཤོ་	ལ་ཤོ།
མ་པ་/	མེན།	མེན་པ་	མེན་མ།
མ་པ་/	ཞིན།	ཞིན་པ་	ཞིན་མ།
མོ་	བཅའ་ན།	བཅའ་ན་མོ།	བཅའ་ན་མོ།
མོ་	བཟུང་	བཟུང་མོ།	བཟུང་མོ།
མོ་	སྲིན།	སྲིན་མོ་	སྲིན་མོ།
བ་(ཞ)	བདེ།	བདེ་བ་	བདེ་ཞ།
བ་(ཞ)	དྲག་འ་	དྲག་འ་བ་	དྲག་འ་ཞ་

དེ་བཟུམ་གྱི་ མིང་མཐའ་ གཞན་ཡང་ རང་གིས་འཚོལ་དེ་ རྒྱུར་བ་འབད།

## ༡༤ འོག་པའི་ཡིག་གུ་དང་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ།

འོག་པའི་ཡི་གུ་འདི་ ཡི་གུ་ ཕྱི་འགྲུར་བསྐྱོད་པའི་ ཡོད་མི་ལུ་གོ་ནི་དང་། མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ ཟེར་མི་འདི་ ཡི་གུ་བརྟེན་པའི་ཡོད་མི་ལུ་གོ་མ་ཞིན། ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ མང་ཆེ་བ་ སྤྲུག་གི་ཡི་གུ་ ལྷག་ཞིན་དོན་ལུ་ ཤེས་ དགོས་དང་། ཏུ་མ་ག་རེ་ རྫོང་འདི་མིང་ཚིག་གི་བའི་ ལྷག་པའི་ཡི་གུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན།

### འོག་པའི་ཡི་གུ།

འ་ཐ་འ་ཐ་འ་ཐ་འ་ཐ་

### མཐུག་པའི་ཡི་གུ།

ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།

### འོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག་ ལག་ལེན་གྱི་དབེ།

སམ་སྟོང་། སྤེལ་བུ་འ་ལྷ། ཞོ་མ་འི་པ་ལྷེ་སྟོ། ཞོ་སི་འི་ལེ་ལ། སོ་མ་ལྷ་ཏུ་ལ། པ་ལྷ་ལྷ།  
འཛོམ་ལྷ་ལྷ། བེ་ལྷ་ལྷ་ལ། འ་ལྷ་ལྷ།

༢༥ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་།

འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟ་གཤམ།

ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་ འབྲི་ལྟ་གཤམ།

ལམ། མྱི་ ཚུལ་ལྟ། རང་ལམ།  
 ཀོང་ཅི། བལ་པ་སེལ། གྲུ་མ།  
 ལམ་ལྟ་ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ།  
 ལྟ་ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ།



ཚོད་སློབ་གི་མིང་ འབྲི་ལྟ་གཤམ།

ལོ་ལ། ཀེ་ག། རྩོམ། བཟུང་གོ་ལི།  
 མེ་རྩོག་གོ་ལི། ལ་ལ། ལེ་རྩོག། ལྟ་ལྟ་ལྟ།  
 ལྟ་ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ།  
 ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ།  
 ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ།  
 ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ། ལྟ་ལྟ།





### ནང་མི་ཉེ་ཚན་གྱི་མིང་འབྲི་ལྷན།

ལུ་ལ། ལུ་ལི། ལུ་ལྟེ། ལུ་ལྟེ། ལུ་  
 ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ།  
 ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ།  
 ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ།  
 ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ།



### ལག་ཆེ་བའི་ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་འབྲི་ལྷན།

ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ།  
 ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ།  
 ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ།  
 ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ།  
 ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ།  
 ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ། ལུ་ལོ།



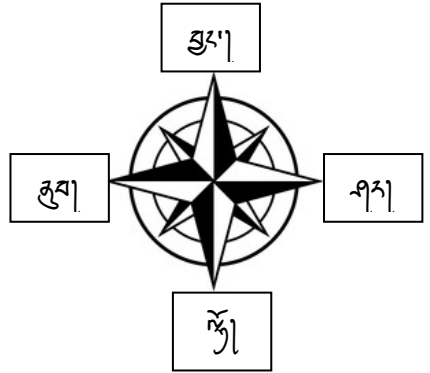
དུས་ཚོད་ཀྱི་མིང་།

རྩི་པ། ཉེན་མ། རྩི་ཕྱ། རྩི་ས།  
 རྩི་ས་པ། ལ་ཅ། ཉེ་མ། མ་དཔ་ལྟ་ག།  
 རྩི་ཉེ། རྩི་ཅི། མའ་ལོ་ད། རྩི་ལ་ལ་ས།



ཕྱོགས་ཀྱི་མིང་།

གས། ཉོ། རྩི། བྱང་། ཡས། མས།  
 ཡས། རྩི། རོ་ག་ལུ། གཡས། གཡོ་ག།  
 གཡོ་ད་ལ། རྩི་ལ། རྩི་ལ།  
 སློ་ལོ་གས་ལ།



རྩི་ཆས་ཀྱི་མིང་།

ཀ་ལ་ཚལ། གཟམ་ཕྱ། གཟམ་རྩི།  
 རྩི་མ། ཨོ་ཅི་ཅི་ཅི་ལ། སློ་པ།  
 རྩི་ལ། བད་ལྟེ་ད། ཉོ་པས། ཚལ།



གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་མིང་།

སྐད་པ། གཏེ་ད། གྲི། ཞལ། ཀའམ།  
ཡག་པ། མགུ་རྟོ། རྣམ་ཅོ། མིག་རྟོ།  
ཉལ་པ། སོ། སྐལ་རྟོ། བྱང་ལོག།  
ཡུག་ཉལ། སེན་མོ།



ཤིང་རིགས་ཀྱི་མིང་།

ཁའམ། སི་སི། རྩུ་ཤིང་། འོ་དུ།  
ལྷག་པ། རྩུ་ལྷ། རྩུ་ཤིང་། རྩུ་ཤིང་།  
མ་ཤིང་། གཤུང་ཤིང་། ལོ་རྩུ་ཤིང་།



སོ་ནམ་ལག་ཆས་ཀྱི་མིང་།

རྩུ་རལ། རྩུ་ལོ། རྩུ་ལྷ། རྩུ་ལྷ།  
ལོ་ལྷ། རྩུ་ལྷག་པ། རྩུ་ལྷ། རྩུ་ལྷ།  
ལྷག་པ་དང་། རྩུ་ལྷ། རྩུ་ལྷ།



### བཟང་འབྲུང་གི་མིང་།

བྲག་པ། མཔར་པ། ལྷུ་པ། འཛེས་པ།  
 སྲི་པ། རྩོ་སྲི་པ། རྩེ་པ། ལོ་མ།  
 ལོ་མ་རྩེ་ཚོ་པ། སམ་གས། བྱ་རྒྱ།



### སློབ་ཁང་ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་།

ཀུ་ལྷི། འབྲི་ལྷི། བྱུང་ལྷི། རྩེ་ལྷི།  
 འབྲི་ལྷི། ས་སྐྱུ་གྲ། རྩེ་ལྷི། སློ།  
 སློ་ལྷི། རྩེ་ལྷི། རྩེ་ལྷི།



### འབྲུ་སྐྱེའི་མིང་།

ཀུ་ལྷི། རྩེ། རྩེ། རྩེ། རྩེ།  
 རྩེ། རྩེ། རྩེ། རྩེ།



### བསོ་ལའི་མིང་།

གཞི་ལྷི། མལ་ལྷི། རྩེ། རྩེ།  
 རྩེ། རྩེ། རྩེ། རྩེ།  
 རྩེ། རྩེ། རྩེ། རྩེ།



### གནའ་བདུན་གྱི་མིང་།

ཟླ་བ། མིག་དམར། རྟ་གཡུ། ཡུ་ཤུ།  
པ་སངས། སེའུ་པ། ཉི་མ།



### སེམས་ཅན་གྱི་མིང་།

བྱ། བྱི་ཚུ། བྱ་ཤོད། བྱ་མོ། ལྷ་བྱ། མ་བྱ།  
མོ་ལ། ལྷུ་ལྷུ། བྱི་མོ། བྱི་ལྷི། རྩོད། གཡས།  
གྲང་། བ། ཉ། ན། ལུ། བ་མེན། སི་གྲང་།  
སྟུ། གཟིག། རྩོམ། སྐྱོ། སྟུ། སྟུ། གི་སྟུ། གི་སྟུ།  
འདྲེ་སྟུ། རྩོག་མོ། སུལ། ཉ། སྟུ། འདྲུ།



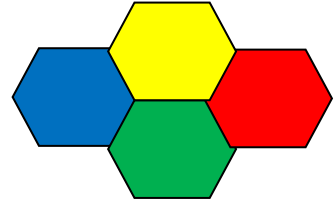
### མེ་རྩོག་གི་མིང་།

སྟུ་ཚེ་མེ་རྩོག། ཉི་མ་གཡུ་ཤུ།  
སེམས་ཤོག་མེ་རྩོག། འཇཉ་པ་མེ་རྩོག།  
ཀེ་བ་མེ་རྩོག། ལེ་རྩོག་མེ་རྩོག།



ལ་དོག་གི་མིང་།

རྟ་པོ། རྟ་མཚོ། མེ་པོ། གཞུག་པོ།  
 རྩྭ་མ། ལཱ་ལ།



ཉེར་མཁོའི་བྱ་ཚོགས།

འཇུག་ འཇོན་ གཏུག་ འཇུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་  
 རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་  
 རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་  
 རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་

༢༤ ཡང་ཡིག།

༡

གཞི།



ལྟ་པ་གཞི།

༢

གཏིས།



མིག་རྩོ་གཏིས།

༣

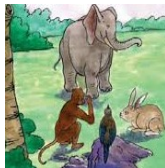
གསུམ།



དཀོན་མཚོག་གསུམ།

༤

བཞི།



མཐུན་པ་སྤྱད་བཞི།

༥

ལ།



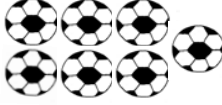
དིགས་ལ།



6

འུག།  ལྷ་འུག།


2

བདུན།  སྤྱུ་བདུན།

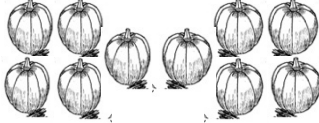
5

བརྒྱན།  མདུའ་བརྒྱན།

10

དྲུག་  ལོམ་

20

བཅུ་གམ།  ཀྲུ་བཅུ་གམ།

དྲུག་གསོ།

ལེ་ལོ་ལྷ་མོ་ སྤྱུ་བཅུ་ མ་ཚུ་ ཚུན་ཚུ་ འབྲི་དེ་ལྷ་ འབྲ་བུ་སྤྱུ་ལྷ་ སྤྱི་དྲི་ སྤྱུ་བཅུ་  
 འབྲ་དྲུག་ ལེ་ལོ་ འབྲི་གམ་ ལོམ་འབྲི་ལམ་ ལེ་ལོ་ ལོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་  
 ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

ཨང་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་།

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

དྲན་གསོ།

ཨང་ཡིག་ཚུ་ སྐར་ལ་ མ་ཚུད་ ཚུན་ཚུད་ འབྲི་དེ་ལྟར་ འདྲ་བཤུས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ སྤྱི་ཤིང་ སྐར་ལ་  
 འབད་དུ་གོ།

༡༧ ཡི་གུའི་སློབ་བ། ། རྒྱུད། འབྲེལ་སྐྱེ། བྱེད་སྐྱེ། ལྷག་བཅས། །

༡ འབྲེལ་སྐྱེ།

འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་བཟོ་བའི་ སྐྱེ་ལུ་ འབྲེལ་སྐྱེ་ ཟེར་སྐྱབ་ཡིན།



རྫོང་།

+

ཕྱི་མ།



རྫོང་།

གི་

ཕྱི་མ།



སྐྱེ་ལུ།

བཀྲིས་།

+

སྐྱེ་ལུ།



བཟོ་བ།



འབྲེལ་སྒྲིབ་ སྤང་ རྗེས་འཇུག་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག་ཐངས།

ཕྱད།	རྗེས་འཇུག།	སྤྱི་ཚུལ།
གི།	ག། ང། འདྲ་ མཐའ་མེད།	དཀོན་མཆོག་ གི་ ལྷིམ། ཚོ་སི་ གི་ བུ་མོ། ཀླན་དགའ་ གི་ ལུ་མོ། མོ་ གི་ ལུ་པ། ཁོ་ གི་ ལེ་གོ། མོ་ གི་ རོ་སིམ།
ཀྱི།	ད། བ། ས།	ཚོས་ཀྱི་ ཀྱི་ མགའ། རྩོད་ཀྱི་མེད། བསམ་གྲུབ་ ཀྱི་ བྱ། བསོད་ནམས་ ཀྱི་ གོ་ལ།
ཀྱི།	ན། མ། ས། ལ།	མཚན་རྟེན་ ཀྱི་ ཉི་ཟེ། སློམ་ ཀྱི་ ལུ་མིག། གསེང་ ཀྱི་ བུ་མ་པ། ཀྱི་རྒྱལ་ ཀྱི་ གལ།
ཡི་/ཡི།	འདྲ་ མཐའ་མེད།	ཀླན་དགའ་/ཀླན་དགའ་ ཡི་ ལམ་སྤུ། སློལ་མ་ཡི་ བྱ། སློལ་མ་ ཡི་ བྱ།

འབྲེལ་སྒྲིབ་སྤང་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ རྗེས་འཇུག་གི་མཐའ་མར་འཇུག་ཐངས་ཀྱི་ དཔེར་བཞེད་  
སྤང་བ་འབད།

༡ བྱེད་སྐྱེ།

ག་གི་ ག་ཅི་འབད་ཡི་ སློབ་པའི་སྐྱེ་ལུ་གོམ་ཨིན།

མིང་།  
འགྲིལ་།

+

བྱེད་སྐྱེ།

འགྲིལ་།

→

འགྲིལ་། གོམ་། འགྲིལ་།



མིང་།

རྒྱུ་ལོ་།

+

བྱེད་སྐྱེ།

འབྲུག་།

→

རྒྱུ་ལོ་། གོམ་། འབྲུག་།



མིང་།

ལྷ་པ་།

+

བྱེད་སྐྱེ།

རྒྱུ་།

→

ལྷ་པ་། གོམ་། རྒྱུ་ལོ་།

བྱེད་སྐྱེའི་ཕྱད་ རྗེས་འཇུག་དང་ འབྲིལ་ཏེ་ སྐྱུར་བར་ས།

ཕྱད།	རྗེས་འཇུག	བྱེད་པ་པོ་	ཕྱད་	བྱ་	རྗོད་ཚིག་།
གཤིས་	ག།	དུ་ཀོན་མཚོག།	གཤིས་	ཀྱབ།	དུ་ཀོན་མཚོག། གཤིས་ ཀྱིས་ཀྱབ།
	ང།	ཚོ་མིང་།	གཤིས་	གྲིས།	ཚོ་མིང་། གཤིས་ ཡི་གྲ་གྲིས།
	མཐའ་མེད་	མེ།	གཤིས་	འཚོག།	མེ གཤིས་ འཚོག།
ཀྱིས་	དུ་	ཚོས་སྐྱིད་	ཀྱིས་	ཚོ་	ཚོས་སྐྱིད་ ཀྱིས་ ཉིད་ཚོ།
	བ།	བསམ་གྲུབ་	ཀྱིས་	འབད།	བསམ་གྲུབ་ ཀྱིས་ ལུ་འབད།
	ས།	བསོད་ནམས་	ཀྱིས་	བཅོམ་	བསོད་ནམས་ ཀྱིས་ གོ་ལུ་བཅོམ་།
ཀྱིས་	ཉལ་	བསམ་གཏུན་	ཀྱིས་	ཉལ།	བསམ་གཏུན་ ཀྱིས་ དུ་པོ་མ་ཉལ།
ཀྱིས་	མ།	དོམ་	ཀྱིས་	བཟའ།	དོམ་ ཀྱིས་ བཟའ།
	ས	མི་འགྲུས་	ཀྱིས་	བཅོམ་།	མི་འགྲུས་ ཀྱིས་ ཚོང་བཅོམ་།
འིས་	འདུང་	ཀྱུན་དུ་གའ་	འིས་	ཕྱིན།	ཀྱུན་དུ་གའ་ འིས་ ཕྱིན།
ཡིས།	འདུང་	ཀྱུན་དུ་གའ་	ཡིས་	གྲིས།	ཀྱུན་དུ་གའ་ ཡིས་ གྲིས།

ཀྱིས་ལུ།

ཀྱུན་དུ་འཁོར་བའི་དུ་པོ་ཉལ་ ཀྱུན་སྐྱེའི་ཕྱད་ ནེ་མེ་བཞུན་ལུ་ རྗེས་འཇུག་དང་འབྲིལ་ཏེ་ འཇུག་བར་ས་ཀྱི་ དུ་པོ་མེ་ཚོད་སྐྱུར་བ་འབད།

3 ལྷག་བཅས།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་ སྤང་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྫོང་ཚོགས་འདི་ ཚོགས་ ལྷག་མ་དང་བཅས་ བཤད་དགོཔ་  
སྤེ་ སློབ་ནི་དེ་གིས་ ལྷག་བཅས་ཟེར་སྐབ་ཨིན། དཔེར་ན།

བཟའ་སྟེ་.....། འཇུང་སྟེ་.....། བཞོན་དེ་.....། བརྟེན་ཏེ་.....།  
ཟེར་བའི་སྐབས་ སྤང་ ཉི ཉི ཉི ཚུ་གིས་ ཚིག་སྐབ་འགྲོ་ མ་བཞག་པར་ རྫོང་ཚིག་མཚུགས་  
བསྐྱེད་སྤོམ་ སྐབ་དགོཔ་ བཟོ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ སྤང་ དེ་ཚུ་ལུ་ ཉུག་བསེ་ཟེར་སྐབ་ཨིན།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་ སྤང་ སྤེ་ ཉི་ དེ་ སྤེ་ ཚུ་ཨིན། ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྤང་ཚུ་ མང་ཆེ་ཤོས་ བྱ་  
ཚོགས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

བཟའ་                      ཉི                      སྤང།                      བྲིས།                      ཉི                      གཏུང།

བསགས་ ཉི་ བཞག།                      སྤང་ ཉི་ བྲིས།                      བཏུ་ སྤེ་ སྤང།                      འདོགས་ ཉི་ རྫོག།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྤང་ རྫོང་འཇུག་གི་མཐའ་མར་ འཕྲོབ་བཅས་ཀྱི་ སློབ་ཚོགས།  
ཉི ཉི ཉི སྤེ་ ཉུག་བསེ་ཨིན། ། ལྷ་ ན་ ལ་ སའི་ མཐའ་མར་ཉི།  
དེ་ཉི་ གཏུང་བའ་མའ། །མཐའ་མེད་ཚུ་ལུ་སྤེ་ འཕྲོབ།  
སྤེ་འདི་ རྫོང་འཇུག་ཀྱི་དཔེ་མཐུན།



ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱང་ ཇེས་འཇུག་དང་གཅིག་ཁར་ འཕྲོ་བཟངས་ཀྱི་ དཔེར་བཅོམ།		
ཕྱད།	ཇེས་འཇུག།	སློབ་ཚན།
ཉི	ག་ར་བ་མ་འདྲ་ མཐའ་མེད།	མེད་ཀྱི་བཅའ་ ཉི ཉུ་ལུ་ཡུལ། མཉེ་བས་མ་བུར་ ཉི རྩོ་སྲུབ། མལ་ཆ་བཀའ་ ཉི ཉུལ། སེམས་དུག་འ་ ཉི ཉུ་བས་འཕྲོ་བཟངས། མོ་ལྷ་ ཉི ཉུ་བུ་ཉུར་།
ཉི	རྟ་ས་ལ་ས།	སྒྲི་ཁར་འཕྲོ་ ཉི ལུ་སར་སོང་། དྲ་འཕྲུར་ ཉི ལུ་ས་གསོལ་འབད། ཕྱག་འཚལ་ ཉི ཉུ་དྲ་ཉུར་ཡུལ།
ཉི	མཐའ་མེད།	ཚ་གཉེད་ ཉི མཐའ་ཉུབ། ཚ་བར་སྟོད་ ཉི རྩོ་སྲུབ།
མི	ར་དཔེ་ལེ། ཇེས་ འཇུག་ ག་ར་ལུ་འཇུག།	ཉུ་ཟ་ མི ལུ་འབྲུང་། ལུ་བསྐོ་ལ་གྱི་ཉུ་མ་ ལས་ འབྲུང་། ཉུ་མོ་སྲུབ། ཉུ་མ་མ་བཀའ་སྲོ་བཟངས་དེས།

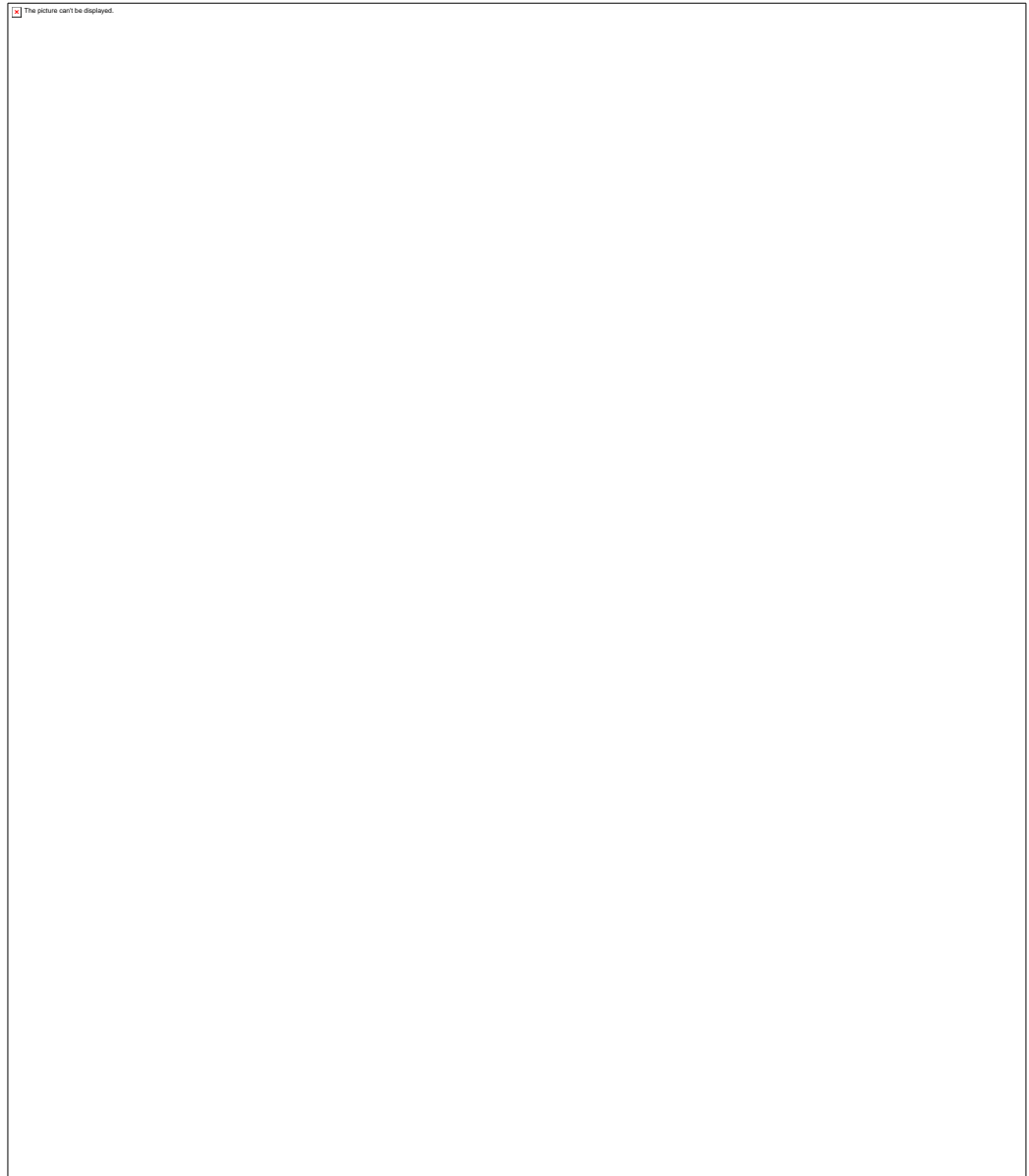
འོག་གི་ས་སྟོང་ནང་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱང་ ག་འདི་ འོས་འབབ་ཡོད་ག་ བཤུ།

1. རྩོ་སྲུབ་འབད་.....མོ་བ་ལེན།
2. ཉུ་བུ་ཉུར་.....ལུ་ས་ཆ་བསྐྱུལ།
3. ལག་འཕྲོར་བསྐྱུར་.....མ་ཉི་བུར་།
4. ལུ་སྲུབ་བཀའ་.....ཚ་འོག་ས་ལུ་བྱིན།
5. བསའས་བུར་.....ལུ་ས་གསོལ་ཡུལ།
6. འབྲུང་འཕྲིན་ཡུལ་.....འཕྲོ་བཟངས་ལུ།

བྱིས་ལྡན།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱང་ ཉུ་བུ་བསའ་ཀྱི་ཕྱང་ ཇེས་འཇུག་དང་འཕྲོ་བཟངས་ཀྱི་ དཔེར་བཅོམ་ བཅོམ་ལྷན་དུ་

༡ སློབ་ཚན་དང་པ། དོན་ཚན་གཉིས་པ། བྱིས་ནང་གི་ལྷན།





ལས་དོན།

དོན་ཚན་གཉིས་པ་འདི་ རྟུང་ཚེད་ལྷན་ རྟུང་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

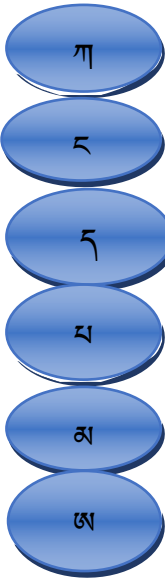
༡. རྒྱམ་ཉལ་ཕུ་འབད་དུ་གོ་པའི་ ལཱ་འགན་མང་རབས་ཅིག་ཡོད་པ་སྟོན་ཚུགས་དགོ།
༢. རྒྱམ་ཉལ་གི་ལཱ་ཚུ་ ཉལ་མི་ག་ར་གིས་འབད་དུ་གོ་པ་ཨོན་མེད་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. ཡིག་ ༧ ན་ ང་ ཨེ་ མེ་ པ་ རྩལ་འདོད་འདོད་འབད་དུ་ཚུགས་དགོ།
༤. ཡིག་དེ་ཚུ་ཕུ་བརྟེན་པའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་འབྲི་ལྟག་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༥. ཨེ་ཡིག་ ༡ ལས་ ༥ ཚུན་ འོས་འདོད་དུ་འབྲི་ལྟག་ཤེས་ཚུགས་དགོ།



# ལྷག་ལོ།

## ༡ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག་ལོ།

### ཀ་ཀ་དེ་ ལམ་པད་མ།



ཀ་ ད་ ན་ པ་ མ་ ལ།

ཀ་ཀ། ཀ་པ། ཀ་ལ།

ད། དང་པ། དང་ལག།

དང། དང་པ། དད་པ།

པད་མ། པར་ཁང། པ་ལང།

མལ་ཆ། མ་པ། མར།

ལང། ལ་པ། ལ་མ།

### ཀ་ཀ་དེ་ལམ་པད་མ།

དུབྱེས་དེ་བཅོག་ས་འདོག་ས་མེད་པའི་རྩོམ་ཚིག་གི་དཔེ།

བསམ་པ་བཟུང་ཉལ་དེ་ལམ་པ་ཡང་བཟུང།།

བསམ་པ་པད་ཉལ་དེ་ལམ་པ་ཡང་པད།།

བསམ་པ་ལྟ་བུ་བསམ་པ་དུག་ལུ་འགྲུབ་པས།།

བསམ་པ་བཟུང་ལུ་ཉལ་ཉལ་འབད་པར་འཚེ། །



ཞབས་ཁྲ།

༡ འོག་གི་ཞབས་ཁྲ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲེན།

བད་མ་རྩོ་པ་ལས་ར། །ཐབ་ཁར་སྟོ་ཅིག་གཡོ་དེས། །  
 ཀ་ཀ་གཟར་ལ་རྒྱ་བཟེད། །མཚོ་བསམ་ཅིག་ཡང་གཏང་དེས། །  
 བད་མ་གོ་ལ་འབྲུམ་ད། །སེམས་ཡང་སྟོ་སྟེ་ཨིན་མས། །  
 ཀ་ཀ་པག་པའི་སྟོ་འདི། །འདྲོགས་ཅི་འདྲོགས་ཅི་སྐྱུག་དེས། །  
 ཞིང་གི་ལྷ་དང་ཁྱིམ་ལྷ། །ང་བཅས་འབད་ར་འབད་དགོ། །



སྟོང་ལྷ།

༢ ཡི་གུ་འདི་ཚུ་སྟོང་ལྷ།

ཀ་ ང་ ད་ པ་ མ་ ཨ།  
 ཀ་ཀ་ མ་པ་ ཨ་མ་ བད་མ་ ཀ་པ་ ཨ་པ་ ཨང་  
 དད་པ་ དམ་པ་ དང་པ་ ངང་པ་ ངང་ལག་ ཀ་ཀ་དང་ ཨམ་པད་མ།

༣ མཚུབ་མོ་གི་གྲངས་ཁ་ལུ་བཟླ་ཞིན་ན་ཨང་ཡིག་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སྟོང་ལྷ།

༡	༢	༣	༤	༥
---	---	---	---	---

༤ ལྷན་ཀོར་གྲངས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ཨང་ཡིག་འདི་ཚུ་སྟོང་ལྷ།

༠	༠༠	༠༠༠	༠༠༠༠	༠༠༠༠༠
༡	༢	༣	༤	༥

༣ སློབ་ཚན་དང་པ། དོན་ཚན་གསུམ་པ། ཡ་ལུ་ལུ་ཨའི་གི་ཨོམ།





### ལས་དོན།

དོན་ཚན་གསུམ་ལ་འདི་ རྟུབ་ཚད་མ་དུ་ རྟུབ་སྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. གསལ་བྱེད་ ལ་ འ་ ག་ གི་མིང་ཚིག་དུང་ དེ་བྱེད་ས་ རྣམ་དུང་ གི་ཀྱི་ཡོད་པ་འདི་ཡི་གྲུ་ཚུ་  
འབྲི་ཉུག་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༢. ལཱ་ལཱ་ ལཱ་འི་གི་ཨོམ་འདི་ར་བཅུ་ཆེ་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རྟུབ་མིག་ས་བཀག་ཚུ་གསུམ་པ་འི་འབ་  
ལཱ་འི་གི་གཞུག་ས་འཇམ་ས་ཡང་སྤྲི་སྤྲི་འབད་ཡོད་ཉི་ཏེ་གོ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༣. ལཱ་ཡོ་ཚུ་ད་ཀྱི་འདི་ལོ་ ལོ་ ༠ ལས་ ༦ ཚུ་གི་ ཨོམ་དུང་ཟུང་བཅུ་ཅན་གྱི་དོན་པ་འག་  
ཆེ་མ་ལཱ་འི་གི་ས་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༤. དོན་ཚན་དུང་ལ་དུང་ག་ཉི་མ་ལ་ལཱ་འི་ ཡི་གྲུ་ཚུ་ལཱ་བརྟེན་པ་འི་མིང་ཚིག་འཇམ་ཏེ་དེ་ཏེ་ཚུ་འབྲི་ཉུག་  
འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༥. གསལ་བྱེད་ ལ་ ག་ ད་ འ་ ལ་ ཅ་ ཚུ་ལཱ་ དེ་བྱེད་ས་ རྣམ་ དུང་གི་ཀྱི་ རྟུབ་  
ཏེ་འབྲི་ཉུག་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༦. ལཱ་འི་གི་ ༦ ལས་ ༡༠ ཚུ་གི་འདི་ལཱ་འབད་ཚུ་གསུམ་པ་འི་འབ་འབྲི་ཉུག་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།



### ལྷག་ནི།

༡ འོག་གི་ཡིག་གུ་དང་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག་དགོ།

ལ་ འོ་ འ་ ག་ ཅི་



ལད།

ལམ།

ལག་པ།



ལའོ།

རྫོང་།

མོ། ལོམ།



འོང་།

རྟའ་པལ།

རྟའ།



གཔ།

རྟོ་གི།



མི།

ལའི།





### ལྷག་ནི།

#### ༡ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་ལྷག།

ཨ་ལུ་ལུ་ ཨའི་གི་ཨོམ་དགོ།	ཨ་ལུ་གིས་སྤྱ།
ཨའི་གི་ཨ་ལུ།	ཨ་ལུ་གི་ཨའི།
ཨ་ལུ་གི་དགའ་ངལ།	པད་མ་གིས་ཨ་ལུ་དགའ།
ཨ་ལུ་གི་ལག་པ།	ཨ་ལུ་ཨའི་གི་ཨོམ་དགའ།



### ཞབས་ཁྲ།

#### ༢ འོག་གི་ཞབས་ཁྲ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲེན།

རང་གི་ཤ་ལས་མཆེད་པའི། །གཅེས་གཅེས་པངས་པངས་ཨ་ལོ། །  
 ཤེལ་དམ་ཨོམ་ཚུ་མེན་པར། །ཨའི་གི་ཨོམ་ར་བྱིན་དགོ། །  
 ཨའི་གི་ཨོམ་མའི་ནང་ལུ། །ཟས་བཅུད་སྤྱ་ཚོགས་ཚང་ཡོད། །  
 ཟས་བཅུད་བ་འབྲུང་གཞན་ལས། །ཨའི་གི་ཨོམ་རང་བཅུད་ཆེ། །



### སྦྱང་ལྷ།

#### ༣ འོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ལྷག།

ལམ། ལང། ཟ་འབྲུང། འཕོ།འོང། ཨ་ལུ། ཨ་གིས་དགའ། གང།  
 མི་དགོ། ཨོམ། རྟོང། མོ། ཨའི་གི་ཨ་ལུ། ཨོམ་གི་ཨའི། ཨའི་དང་ཨ་ལུ།  
 པད་མ་གིས་ཨ་ལུ་དགའ། ཨའི་དང་ཨ་ལུ་གི་བར་ནང། ཨ་ལུ་ཨའི་གི་ཨོམ་དགའ།

པ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་དབྱེ་བལྟ་སྟེ་ཚུན་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།  
 ཨོམ་གང་། ཨ་ལུ། ཨ་པ་འོང་། མིའི་ཨ་ལུ། མོ་ཨ་ལུ་དགོ།

ཅ ཚུན་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འོག་གི་ཡི་གུ་འདི་ཚུ་ལུ་ དབྱུངས་ བ་རོ་དང་གི་གུ་ བཀལ་  
 ཉེ་བྲིས།

དཔེར་ན།    འ   +   ར   =   འོ།

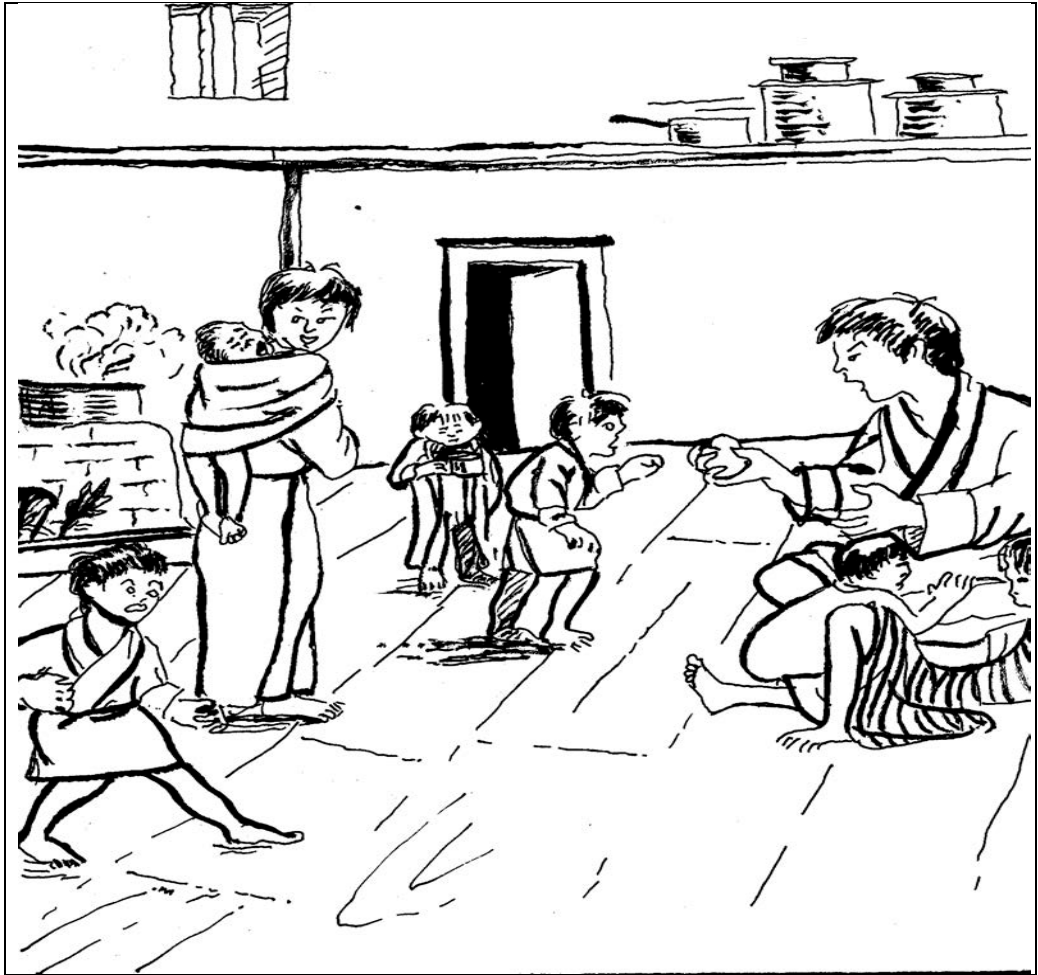
འ་.....	འ་.....
ག་.....	འལ་.....
ར་.....	འལ་.....

ཆ འོག་གི་ལྷན་ཀོར་ཚུ་གྲུངས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ཨང་ཡིག་ལྟར་བོ།

○ ○ ○
○ ○ ○
○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○

༤
༥
༦
༧
༨
༩༠

# ༤ སློབ་ཚན་དང་པ། དོན་ཚན་བཞི་པ། གཉེན་སྦྱོར་མ་ཏ།





# ལས་དོན།

དོན་ཚན་བཞི་པ་འདི་ རྩལ་ཚན་མཉམ་ན་ རྩལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས།

- ༡. གཉེན་རྒྱལ་གྱི་ལ་ཅི་དེ་ དེ་པ་ཨེ་ལཱ་ཉེན་ལ་ཆེ་ གཉེས་པ་ཨེ་ལཱ་ ལྷན་མ་ཚང་མ་སྐྱེ་གི་ གསུམ་པ་ཨེ་ལཱ་ཤོས་གི་གི་ ཉེན་ལ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་གིས་མ་ཚད་ ཨེ་ལཱ་བདུག་འཛིན་འབད་ མ་ཤེས་པ་འདི་ དུག་འཕལ་འཕྲོད་ཉེན་ཉེན་པ་འདི་ག་ ལོ་ལྟ་མ་སློབ་མ་ལས་ གཉེན་རྒྱལ་གྱི་དེ་ ཨེ་ལཱ་སྐྱེ་གི་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཁྲིམས་ལས་ཡང་ འགལ་བ་ཨིན་མ་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གས་དགོ།
- ༢. ཡི་ག་ ཉ ེ ཏ ུ ན་ བཞི་པ་འཛིན་འབད་ཚུ་གས།
- ༣. དོན་ཚན་དེ་པ་ལས་གསུམ་པ་ཚུ་གི་ ཡི་ག་ཚུ་ལཱ་བཟོ་ལཱ་མི་མང་ཚོ་ག་ཚུ་ འབྲི་ཏུག་ འབད་ ཚུ་གས་དགོ།
- ༤. ཨེ་ལཱ་ག་ ཉ ེ ཏ ུ ན་ ཚུ་གི་འཛིན་འབད་འབྲི་ཏུག་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།



# ལྷག།

## ༡ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག།

ཉ་    མ    ཏ་    བ་



ཉ་    ཉལ་    གཉེན་    ཉམ་    ཉམ་ལྷིམས་



མས་    མེ་མེད་    མའ་མི་



མ་ཏ་    ཏལ་    ཏེ་མ་ཏོན་མ་ཏ་



བླ་    བམ་    མཁའ་མ་གཞོན་

གཉེན་སྲུང་མ་ཏ།

ལའོ་མ་མའ།

ལའོ་མའམ་ད།

དཀའ་དལ་མའ།

དཀའ་དལ་མའ་མི།

བདེ་སྐྱིད་མེད།



### ཞབས་ཁྲ།

#### ༡ འོག་གི་ཞབས་ཁྲ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲེན།

ལོ་ན་རྒྱུ་ཀྱ་བསྐང་ལས། །གཉེན་སྦྱོར་འབད་མི་དེ་གིས། །  
 གཟུགས་ཁམས་དང་མི་སྡེ་ནང་། །དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་གྲུ་ལྷ། །  
 གླིམས་འགལ་ཨིན་ཡང་ཤེས་དགོ། །དཀའ་ངལ་མ་འདྲམ་རྩ་ལང་། །  
 དང་པ་གཟུགས་ལུ་གཞོད་ནི། །གཉིས་པ་ཨ་ལོ་མངས་ད།།  
 ཟ་འབྲུང་དཀའ་ངལ་འཐོན་འོང་། །གསུམ་པ་ཡོན་ཏན་དཀའ་ངལ།།  
 བཞི་པ་ལཱ་གཡོག་དཀའ་ངལ། །ལོ་ན་མ་སློན་གཉེན་སྦྱོར། །  
 དབང་བཙོང་ལུས་འབྲེལ་འབདམ་ལས། །དབྱེ་རིམ་དང་པ་གཉིས་པའི་། །  
 ཉེས་གླིམས་སློན་ཨིནམ་ཤེས་ཏེ། །གཉེན་སྦྱོར་ཉ་ནི་འཛོམ་གནང་། །



### སྦྱོར་ལྷ།

#### ༢ འོག་གི་ཚིག་འབྲུ་རྩུ་ལྷག།

ཉ་    ཉ་    ཉ་    ཉ་    ཉ་    ཉ་    ཉ་    ཉ་  
 གཉེན་    མཉམ་    གཉམ་    བདེ་    མཉམ་    ཉམ་    གཉོན་

༤ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟ་གྱ།

ཉལ་མ། ལོ་ན། མ་ལཱ། གཉེན། ཉམ་ཉམ། རྩོམ་ཉམ།  
ལེན་ནི། མ་ཉ། ཨ་ལཱ་ཉི། ཉུང་གཞི། བཀག། མོ། ཉམ་ཉོན་ཉོང།  
ཨ་ལོ། ཉལ་ཉེ་བཞག། ཉེན་མཚ། ལཱ་ལཱ། གཉེན་ལཱ་མ་གཞོན།

༥ འོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་དབྱེ་བལྟ་སྟེ་ཚར་གསུམ་བྲིས།

ཀ་ ཁི རྩི ངེ ཨོ། ཉི མི བེ  
མེ ལོ། ཉི མོ། གེ ཉོ། རྩི ཨོ།

༦ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ཚྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་འདྲ་བལྟས་རྒྱབ།

གཉེན་ཉུན་མི་མོང། ཨ་ལོ་མཚ། མོ་མ་དུག་ལཱ་བས།  
གཉེན་མ་ཉ། རྩལ་ལཱ་མཚ།

༧ ཚྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ཡི་གུ་འདི་ཚུ་གིས་མིང་ཚིག་བཟོ།

རྩེ་མེ་ན། ཉལ་ ཉལ། ལ་མ་ ལམ།

ཉ	མ
ལ	ན
ག	ད

༨ ད་བཅས་ར་ཨང་ཡིག་འདི་ཚུ་ལྟ་བ་གོ།

༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥
༡༦	༡༧	༡༨	༡༩	༢༠

༥ སློབ་ཚན་དང་པ། དོན་ཚན་ལྔ་པ། སློབ་ཁབ།







### ལས་དོན།

སློབ་ཚན་ལ་པ་འདི་ རྟུབ་ཚད་ལྟ་ རྟུབ་སྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་-

༡. ལཱ་ལྟུང་ ནད་འགྲུ་ ༡༡ ལས་བཀག་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལཱ་ མཉམ་འབར་ཀྱེད་དགོ་པ་ལོན་མ་གཤིས་ ཚུགས་དགོ།
༢. མཉམ་འབར་མ་ཀྱེད་པ་ལོན་དོན་འགྲུ་ ༡༡ གིས་གཞོན་པ་ལོ་ལས་ སྤྱི་ཚུན་གྱི་དོན་ལ་ཡེད་ཡོད་པ་ལྟ་ གོ་ཚུགས་དགོ།
༣. ལཱ་ལྟུང་ལཱ་ ལོ་ ༠ ལས་ ༤ ཚུན་ལཱ་ལས་སྐྱེད་འགྲོ་དེ་ལཱ་ཀྱེད་སྐྱོད་ཀྱིས་བཟང་མ་བྱུང་ཚུ་ གིས་ཚུགས་དགོ།
༤. ཡི་གུ་ ལ་ བ་ ཅི་ འ་ ས་ ལ་ རྩིས་འདོད་ལྟ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. རློན་ཚན་ལ་པ་ཚུན་ཚོད་ལཱ་ལྟོན་ཚད་བའི་ ཡི་གུ་ཚུ་གི་མིང་ཚོགས་ལཱ་ལཱ་ལོ་འབྲི་ལྟ་གིས་ཚུགས།
༦. ལཱ་ལོ་འགྲུ་ལཱ་ལཱ་ ༢༡ ལས་ ༣༠ ཚུན་ལཱ་ལྟ་ལཱ་ལྟ་ཚུགས་དགོ།



### ལྷག་ནི།

#### ༡ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག།

ལ་    བ་    ཅ་    ཅུ་    ས་



ལ་    ལབ་    ལྟར་    ལྟམས་    ལྟག།



བ་    འབལ་    འབད་    བར་    བུ་    འབྲུབ།



ཅ་    ཅེ་    ཅམ་    བཅོག་    ཅན་    བཅུགས།



ས་    གསུམ་    བསམ་    སུབ།



### ཞབས་ལྷ།

#### ༢ འོག་གི་ཞབས་ལྷ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲིན།

བྱམས་སྐྱོང་བརྩེ་བའི་ཨ་ལོ།	རྣད་མེད་བདེ་བར་དགོ་ན།
ཨ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་བསྐྱེད་ལས།	སློན་ལབ་ཚངམ་སྟེ་རྒྱབ་བརྩུགས་དགོ།
སློན་ལབ་རྒྱུད་ཀྱི་གཅིག་ལྷ།	དཀའ་ངལ་ཡིན་ཟེར་མ་བཞག།
ནད་ངན་བརྩུ་གཅིག་ལྷ་བརྟེན།	ཤི་བའི་ཉེན་ལ་འབྱུང་འོང།
ནད་རིགས་དེ་ཚུའི་ལ་གོན།	སློན་ལབ་བརྩུགས་ནིའི་དོན་ལྷ།
མ་བུའི་འཕྲོད་བསྟེན་སློན་ལང།	འབྲེལ་བ་འཐབ་ད་སློ་ལ།



### སློབ་ལྟན།

#### ༣ ཚོག་བཟོ་ནི་སླུང་བ།

ཨ་ལོ་ཁབ་བུའུ་ས།    ཨ་ལོ་ཉུ་འེ།    ཉུ་བཀུ།  
 ཁབ་བུའུ་ས།    ཉུ་འུ་འེ།    ཁབ་བཟོ་དུ་ཤོ།

#### ༤ འོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ལྟོག་པ།

ཀ་   ཨ་   ཉ་   ཁ་   བ་   ཅ་   ས་  
 ཀྱ་   ཨེ   ཉི   ཁོ་   བྱ་   ཅོ་   སོ།

#### ༥ འོག་གི་མིང་ཚོག་ཚུ་ལྟོག་པ།

ཤོ་བཅོམ།   ཁབ་བུའུ་ས།   ཉུ་བཀུ།   ལཱ་འབད།   ཉུ་འུ་  
 རྩོ་འཁོལ།   སོ་ཉུ་སོ་ད།   བ་ག་སོ།   སེམས་བསུ་ཉུ།   ས་ཁབ་བུའུ།  
 སོ་འབལ།   ལཱ་པ་འུ་སེམ་མོ།

#### ༦ འོག་གི་མིང་ཚོག་ཚུ་ལྟོག་པ།

ཉུ་འུ་འེ།   ཁབ་བཟོ།   ཨ་ལོ་ཉུ་འེ།   ཁབ་བུའུ་ས།  
 བསམ་པ་མ་པུ།   ཉུ་བཀུ།   བཅོམ་པ་མི་དུ་ཤོ།

མ) འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་དབྱེ་བལྟ་སྟེ་ཚྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།  
 རྟེན་འདུག་ འབ་བུའམ། འབ་བའོ། སོ་འབལ། རྟེན་འདུག།

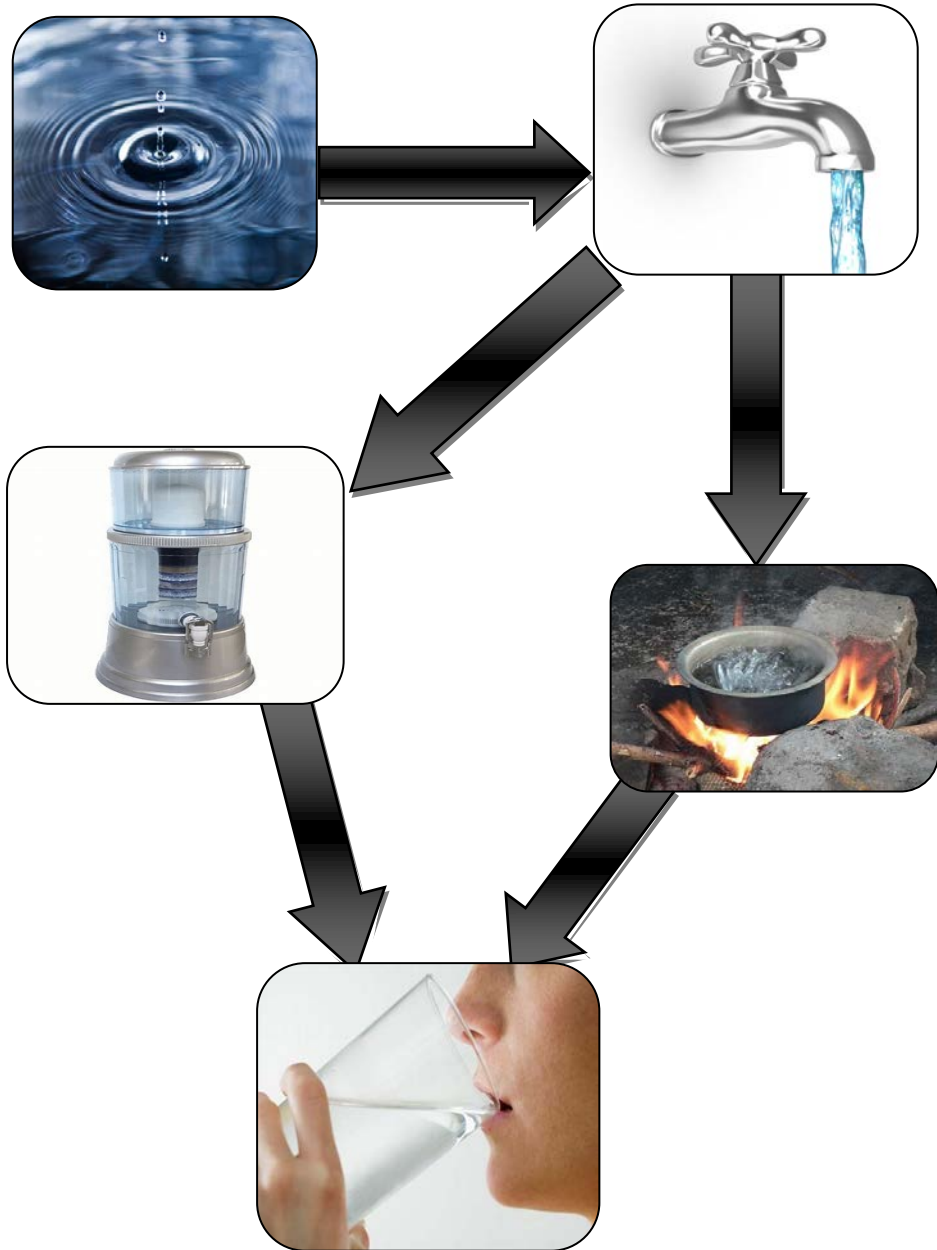
ར) འོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་གིས་མིང་ཚིག་བཟོ།  
 རྟེན་འདུག། འ + བ = འབ།

བ་.....། ལ་.....། འ་.....། ཨ་.....། ས་.....། རྟེན་འདུག།

ལ) ཀ) འོག་གི་ཨང་ཡིག་ཚུ་ལྟ་བུ་གོ།

༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༢༥
༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠

༤ སློབ་ཚན་དང་པ། དོན་ཚན་རྒྱག་པ། འཕུང་ཚུ་གཙང་ཉོག་ཉོ།





ལས་དོན།

དོན་ཚན་ཕྱག་པ་འདི་ མཚན་བསྟན་པ་ ཉམ་མཉམ་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. པར་ལུ་བཏུ་ཞིན་མ་ལས་དོན་དྲག་ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཡི་གུ་ ཆ་ ཏུ་ བ་ གསུམ་པོ་ལ་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. ནྟེ་ཚུ་ བཀག་ཐབས་ལུ་ འབྲུང་ཚུ་གཅོད་ཏེ་གཏོ་བཀག་དགོ་པ་དང་ བསྐོ་ལ་ཏེ་འབྲུང་གི་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲུང་ཚུ་གཅོད་ཏེ་གཏོ་མེད་པ་དང་ ཆབ་གསལ་བཀལ་ནད་ལ་སོགས་པའི་ནད་མ་འབྲུང་བེད་ ཞིན་མ་ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༥. རྩོམ་ཚན་ཕྱག་པ་ཚུ་ཚོ་དུ་ལུ་ རྩོམ་ཚན་བའི་ཡི་གུ་འཛིན་ཚུ་ འབྲི་ཉམ་མཉམ་པ་ཚུ་གིས་དགོ།
༦. གསལ་བྱེད་ལུ་དཔེ་བཏུ་ཏེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
༧. ཨང་ཡིག་ ༣༡ ལས་ ༤༠ ཚུ་གི་འབྲི་ཉམ་མཉམ་པ་ཚུ་གི་དང་ལོ་མ་ལོ་མ་ཚུ་གིས་ཚུགས་དགོ།



### ལྷག།

#### ༡ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག།



ཆ་      ཐ་      ཏ་

ཆ་    ཏ་    ཏ་    ཏ་    ཏ་

གྲུ་    གྲུ་    བྲུ་    བྲུ་

འབྲུ་    མཐོང་    ཐོབ་    མཐའ་



### ཞབས་ལྷ།

#### ༢ འོག་གི་ཞབས་ལྷ་གདངས་བཅོ་སྟེ་འབྲེན།

དལ་འབྲུང་མི་ལྟམ་རིན་ཆེན། །ན་ཚ་མེད་པར་སྟོན་ཐབས། །  
 འབྲུང་ཚུ་ར་བ་རྒྱབ་སྟེ། །གཙང་སྐྱ་ལྷན་མ་འབད་བཞག་དགོ། །  
 ལ་སྐོམ་ཚུ་ཅིག་འབྲུང་རུང། །བཞེས་སྐོ་ཟམ་དང་འབྲུང་རུང། །  
 ཚུ་འདི་བསྐོལ་ཏེ་འབྲུང་ན། །ནད་རིགས་འདི་ཚུ་བཀག་ཚུགས། །  
 ཚུ་ཉོད་མ་དང་ཚུ་ཟངས། །འཕྲལ་འཕྲལ་ཚུ་གིས་འབྲུ་སྟེ། །  
 འབྲུང་ཚུ་སྐྱགས་པའི་བྱལ་ལཱ། །ཁབ་ཏོ་བཅད་དེ་བཞག་དགོ། །



### སློབ་ལྟན།

#### ༣ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་ལྟགས།

འབྲུང་ཚུ་གཙུག་ཏུ་ཉེ་དུ་གོ། བཅོམ་ཚུ་ལྟུང་ལས་ལྟུང་འབྲེལ་འོང། ཚུ་གཙུག་ཏུ་ཉེ་འབྲུང་།  
མིག་གིས་མ་མཐོང་པའི་ལྟུང་འབྲུང་འོང། ལྟུང་མི་འབྲེལ་གྱི་ཉེ་དུ་ལས་ ཚུ་བསྐྱེད་ཏུ་འབྲུང་།  
འབྲུང་ཚུ་ཉེ་དུ་འབྲེལ་ལུ་ཆབ་གསལ་པ་འབྲུང་།

#### ༤ འོག་གི་ཚུ་ལྟགས།

ཐ་ མ་ ཆ་ ཅ་ ཉ་ ལྟུང་། མཐོང་། མཐའ། ཚུ་ ཚོས། ཚུ་ ལྟུང་། བུམ་  
གཉེད། བཏོགས།

#### ༥ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟགས།

ཚུ་གཙུག་ཏུ་ཉེ། ཚུ་བཅོམ་དུ་གོ། ཆབ་གསལ། བཅོམ་ཚུ། བཅོམ་ཚུ། ཉེ་སངས་ལ།  
ཆབ་མ་མའ། ཚུ་སྤྱི་མཐོང་འོང།

#### ༦ འོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་དབྱེ་བལྟ་སྟེ་ཚུང་རའི་འབྲེལ་དབ་ནང་བྲིས།

དྲ	ཉ	ཆ	ཅ	ཉ
དྲ	ཅ	ཆ	ཐ	ལ



ཧ) འོག་གི་ཚིག་ཚུ་དཔྱེ་བ་ལྟ་སྟེ་ཁྱོད་རའི་འབྲི་དེ་བ་ནང་བྲིས།

ཚས། ཟུང་། བཏུབ། ཐོབ། ཚོས། བཏུབ། བཅོག། ཚང་།

༤) མང་ཡི་ག་ཚུ་ལྟ་བུ་གོ།

༣༡	༣༢	༣༣	༣༤	༣༥
༣༦	༣༧	༣༨	༣༩	༤༠

༦) སློབ་རྩིས་ལྟ་བུ་གོ། (+)

$$90 + 90 = 90$$

$$90 + 90 + 90 = 90$$

$$90 + 90 + 90 + 90 = 90$$

ཧ) སློབ་དང་པ། རོན་ཚན་བདུན་པ། ཟས་བཟུང་ཅན།





### ལས་དོན།

དོན་ཚན་བདུན་པ་འདི་ མཚན་བསྐྱེད་དྲུག་ རྒྱ་བསྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་-

- ༡ ཟས་བཟུང་ཅན་མ་བཟའ་བ་ཅིན་ གཞུགས་ལུ་སྟོབས་ཤུགས་མེད་པར་ རྟན་འགོ་ལེ་གུ་  
འཁོར་ལྷ་ལོ་ལེ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༢ ཟས་བཟུང་འདི་ ཚོད་སྟོན་མའི་འགོ་དཔེ་ སྤེལ་འབྲས་ཚུ་ལུ་ཡང་ཡོད་པ་ལོ་ལེ་ཤེས་ལས་འདི་ཚུ་  
གིས་གཞུགས་ལུ་མནམ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༣ ཡི་གུ་ **ཅ་** ཡ་ **ཟ** གསུམ་པོ་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༤ དོན་ཚན་བདུན་པ་ཚུ་ཚོད་ལུ་ རྟོན་ཚུ་བའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་མེད་ཚོག་ཚུ་འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༥ ཡེད་ཡིག་ ༤༡ ལས་ ༥༠ ཚུ་འབྲི་ལྷག་ཤེས་ཚུགས་དགོ།



# ལྷག་ནི།

## ༡ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག།

	ཅ་	པ་	ཟ་			
	ཅལ།	ཅེ།	ཅི།	ཅུ།	ཅག།	ཅཅ།
	པག་པ།	པན།	པབ།	པུགས།	པམ།	པོག།
	ཟ།	ཟས།	ཟམས།	ཟབའ།	ཟོ།	གཟུགས།

### ཟས་བཅུད་ཅན།

ཟས་བཅུད་ཅན་གཟུགས་ལུ་ཡན།

གཟུགས་ལུ་ཟས་བཅུད་ཅན་དྲོ།

ཟས་བཅུད་ཅན་བཟའ།

ཟས་བཅུད་ཅན་བཟའ་བ་ཅིན་ན་ནི་ཉུང།

བཅུད་ཅན་གྱི་ཟས་འདྲི་གཟུགས་ལུ་ཡན།



### ཞབས་ལྷ།

#### ༡ འོག་གི་ཞབས་ལྷ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲེན།

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་ཆེན། རན་མེད་བདེ་བ་དགོ་ན། །  
 བརྟུང་ལྡན་བཞེས་སྒོ་མ་འདུལ། ཚོད་སྡེ་ཤིང་འབྲས་འབྲུ་སྒྲ། །  
 ཤ་མར་ཨོམ་ཚུ་སྟེལ་ཏེ། །བཟའ་ན་གཟུགས་སྟོབས་བཏགས་ཏེ། །  
 རན་མེད་དགའ་སྦྱིད་ལྡན་འོང། ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཀྱི། །  
 ལཱ་དང་བྱ་བ་ཚུ་ལུ། །ཁྱོགས་སྲུབ་ཡོད་ག་མེད་ག། །  
 གཟུགས་ཁམས་འདི་ལུ་རག་ལས། །



### སློབ་ལྷ།

#### ༢ འོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་སྟོན།

ཀ་ ག་ ཅ་ ཉ་ ཏ་ ཐ་ བ་ ཟ་ ལ་ ས་ ཏ་ ཨ་ ཀི་ གུ་  
 ཅ་ ཟོ་ ཉི་ ཏོ་ བེ་ ཟུ་ ལེ་ སོ་ ཏི་ ཟུ་

#### ༣ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྟོན།

ཟ་ ཁ་ ཟས་ ཐ་ ཐ་ མ་ ཚུ་ཟངས་ བཅག་ བཅད་ ཐན་ བཟའ་  
 བཟོ་ ཀོང་ཅེ་ ཨེ་སྤལ་ ལ་སྲུ་ རང་ལག་ ཐངས་ ཐོག་ སྤལ་ དངུལ་ཐོགས་  
 ཨམ་ཚུ་ཀུ་ལི་ ཅ་ལ་ ཅིན་ ཐགས་ ཐམ་ ཐབ་དང་སྟུ།

༥ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་ལྟོགས།

ཟས་བཅུད་ཅན་ཨོམ་དང་ཉ།     |ཨ་ལོ་དང་ཨའི་ཨེ་ལུ་བཟའ།  
 ཀོང་ཙེ་ངང་ལག་ལ་ལུ་བཟའ།     |ཨམ་ཅུ་ཀུ་ལི་ཟས་བཅུད་ཚེ།  
 ཨ་ལོ་ལུ་ཨའི་གི་ཨོམ་བཅུད་ཚེ། |ཟ་འཇུང་བཅུད་ཅན་གཟུགས་ལུ་ཕན།

༦ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་དཔྱེ་བལྟ་སྟེ་ཚོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།

ཟས་བཅུད་ཚེ།     གཟུགས་ལུ་ཟས་བཅུད་ཚེ། ལ་ལུ་དམར་མོ་གཟུགས་ལུ་ཕན།  
 དང་ལག་དཔེ་ཨམ་ཅུ་ཀུ་ལི།     ཚོད་སྟེ་ཚོད་མོ་གི་འགྲུ་བཅུད་ཚེ།

༧ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་གི་རྫོང་ཚིག་བཟོ།

ཟས་བཅུད།     བཅུད་ཚེ།     གཟུགས་ལུ།     ཨའི་གི་ཨོམ།     ལ་ལུ་དམར་མོ།

༨ ཨང་ཡིག་འདི་ཚུ་ལྟོགས།

༥༡	༥༢	༥༣	༥༤	༥༥
༥༦	༥༧	༥༨	༥༩	༦༠

༩ ཨང་ཡིག་འདི་ཚུ་དཔྱེ་བལྟ་སྟེ་ཚོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།

༡	༢	༣	༤	༥
༦	༧	༨	༩	༡༠

༡༠ འོག་གི་སློབ་རྩིས་ཚུ་བརྟོན་ཏེ་བྲིས།

༡༠	༢༥	༢༩	༣༠
+༥	+༡	+༣	+༡༥
༣༠	༣༡	༣༥	༣༧
+༡	+༩	+༥	+༣
༩༠	༩༡	༩༣	༩
+༣	+༣	+༩	+༥



༤ སློབ་ཚན་དང་པ། དོན་ཚན་བརྒྱད་པ། ཏུ་ཉུང་ཐབས།







### ལས་དོན།

དོན་ཚན་བརྒྱད་པ་འདི་ རྟུང་ཚད་མ་སྤྲོད་པ་ རྟུང་སྤྲོད་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. རྟུང་ཐབས་འདི་ སྤེལ་འཇམ་པའི་ཁར་ གྲིམ་ནད་རྟུང་པ་འཇམ་ཡིན་མ་ ཉམ་གྱི་ཚུགས།
༢. རྟུང་ཐབས་འདི་ རྟུང་པ་འཇམ་ལས་ཐབས་ཚད་ཉིད་མཇུག་སྤྲོད་པ་འཇམ་པའི་ཁར་ རྟུང་པ་ལས་བརྒྱུ་ འཇམ་མི་མཉམ་གྱི་ཡང་འཇམ་ཡིན་མ་ཉམ་གྱི་ཚུགས།
༣. ཡི་གུ་ ༤ ཡ་ ལྷ་ ཚུན་དོས་འཇོན་འབད་ཚུགས།
༤. དོན་ཚན་ ༩ པ་ཚུན་ རྟུང་ཚད་མ་མི་ཡི་གུ་འདི་ཚུ་ལས་བཟོ་བའི་མི་ཚོ་གྱི་ འབྲི་ལྷག་འབད་ ཚུགས།
༥. ལཱ་ཡི་གུ་ ༥༡ ལས་ ༧༠ ཚུན་ དོས་འཇོན་འབད་དེ་ ལྷག་ཉི་དུང་གི་ཉི་འབད་ཚུགས་པའི་ ཡབ་ཚུ་ཚུ་ལྷག་ཉི་འབད་ཚུགས།



### བྲི་བྲི།

#### ༡ མིང་ཚིག་ལྷག་ནི་དང་བྲི་བྲི།

ཨ་ ཡ་ འ།



ཨ་འཇམ། འཇམ། མཇམ། འཇམ། འཇམ། མཇམ།



ཡོད། ཡལ། ཡོདས། ཡཔས། གཡས། གཡོན། གཡུས།



འ།འིད། འིད་འུམ། འུགས། འོག། འད། འན། འོབ།



### ཞབས་ཁྲ།

#### ༢ འོག་གི་ཞབས་ཁྲ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲེན།

རང་རང་སོ་སོའི་ཁྱིམ་ནང་། །སུ་ཉུང་ཐབ་འདི་དགོ་པས། །  
 སུ་ཉུང་ཐབ་འདི་ཡོད་ན། །ཁྱིམ་ནང་སུ་པ་མི་ཆགས། །  
 མིག་རྟོ་ལུ་ཡང་མི་གཞོད། །སློབ་དཔེ་ལོག་ནི་ཉུང་མས། །  
 ཐབ་ཤིང་འཇམ་པའི་སྐབས་ཀྱིས། །ཞགས་ཚལ་རྒྱ་ཐོས་མི་འགྲོ། །  
 ཐབ་ཆ་རྟོད་ཆ་རྒྱ་དང་། །གོ་ལ་གཙང་སྐྱ་ལྡན་པས། །  
 ང་བཅས་སོ་སོའི་ཁྱིམ་ནང་། །སུ་ཉུང་ཐབ་ཡང་དགོ་པས། །



### སློབ་ལྟན།

#### ༣ ཡི་གུ་བྲི་བའི་སླུང་བ།

རྒྱ་རྒྱུ་ཐབ་ཡོད་ཀྱི་ལུ་འཇམ། རྒྱ་རྒྱུ་ཐབ་ཤིང་ལུ་འཇམ། རྒྱ་རྒྱུ་ཐབ་ལས་རྒྱ་ལྟུང་། རྒྱ་ལ་  
རྒྱ་ལ་ཅིན་མིག་རྩོ་ལུ་མིག་འོད། རྒྱ་ལ་རྒྱུམ་དུ་གོ་ལ་གཞན་གཤོ་མི་བཟུ། རྒྱ་རྒྱུ་ཐབ་བཅུགས་ལ་  
ཅིན་ལེགས་གོ་མ་འོད།

#### ༤ འོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ལྟགས།

ཐ་	ལ་	ག་	ཅ་	ཉ་	ཆ་	ཇ་	ང་	ཡ་
ཤ་	ལ་	ཉ་	མ་	ཟ་	ག་	པ་	ཅ་	ས།

#### ༥ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟགས།

ཡངས་ཆགས། གཡས་དང་གཡོན། འཇའ་ཡལ། ཡི་གུའི་ཤད། རྒྱ་རྒྱུ་ཐབ། ཐབ་ཤིང་འཇམ། ཤིང་  
གི་རུམ། རྒྱ་ལ་གཞན་གཤོ། མིག་རྩོ་ལུ་གའོད། གོ་ལ་ལེགས་གོ། མཇལ་མི་བཅུབ། ཐོང་པའི་ཤད།  
ཚད་འཇལ། ཤོབ་མི་བརྒྱུགས། མི་འཐོབ།

#### ༦ འོག་གི་ཚིང་ཚིག་ཚུ་ལྟགས།

མོ་ལུ་རྒྱ་ལ་ལེ་ཤ་འཐོན་མི་ཐབ་ཅིག་འདུག། མོ་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་ཐབ་མིན་རུག། མོ་གི་ཐབ་ལས་རྒྱ་ལ་ལེ་ཤ་  
འཐོན་མས། རྒྱ་ལ་གིས་མིག་རྩོ་ལུ་གའོད་རུག། རྒྱ་རྒྱུ་ཐབ་བཅུགས་ལ་ཅིན་པན། གཡུས་ལ་ལུ་རྒྱ་  
རྒྱུ་ཐབ་བཅུགས།

ཉ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་དབྱེ་བལྟ་སྟེ་ཁྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།

གི་ཕ་ཕུམ། ལྷགས། འཕམ། བརྒྱལ། འུ་འུ་ཐབ། གི་ཕ་ལུ་འཕམ། མིག་རྟོ་ལུ་མིག་རྟོ།

ཏ ཁྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གིས་རྫོང་ཚིག་བཟོ་སྟེ་བྲིས།

ག་རྟོ་ =

འཕམ་ =

འུ་ =

ཉ འུ་འུ་ཐབ་གྱི་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་རྫོང་ཚིག་ལྟེ་ཁྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།

ལན། ༡ -----

༢ -----

༣ -----

༤ -----

༡༠ ཇང་ཡིག་ལྟ་བུ་གོ།

༥༡      ༥༢      ༥༣      ༥༤      ༥༥

༥༦      ༥༧      ༥༨      ༥༩      ༦༠

༦༡      ༦༢      ༦༣      ༦༤      ༦༥

༦༦      ༦༧      ༦༨      ༦༩      ༧༠

### ༡༡ སབ་ཕྱིས་ལྟ་བུ་གོ།

དཔེ་གྲག།

$$༡ \quad 00000 - 00 = 000$$

$$༢ \quad ༥ - ༢ = ༣$$

$$༣ \quad ༥0 - ༢0 = ༣0$$

སློབ་ལྟ།

$$༡ \quad 00000 - 000 =$$

$$༢ \quad ༥ - ༢ =$$

$$༣ \quad ༣0 - ༢0 =$$

### ༡༢ འོག་གི་སབ་ཕྱིས་བཏོན་དགོས་ཚུ་སློབ་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།

དཔེ་གྲག།

$$\begin{array}{r} 0 \\ -2 \\ \hline = 6 \end{array} \qquad \begin{array}{r} 13 \\ -0 \\ \hline = 3 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} -2 \\ \hline = 6 \end{array} \qquad \begin{array}{r} 13 \\ -0 \\ \hline = 3 \end{array}$$

$$= 6 \qquad = 3$$

སློབ་ལྟ།

$$\begin{array}{r} 0 \\ -6 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} 13 \\ -1 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} 10 \\ -0 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} 13 \\ -13 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} 14 \\ -14 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} 30 \\ -30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} -6 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} -1 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} -0 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} -13 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} -14 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} -30 \\ \hline \end{array}$$

༧ སློབ་ཚན་དང་པ། དོན་ཚན་དགུ་པ། བ་དམ་ཚོགས།





### ལས་དོན།

དྲོན་ཚན་དྲན་ལཱ་འདི་ ལྟ་བུ་ཚུ་ལྟ་ ལྟ་བུ་སྐྱུ་ལཱ་ཚུ་གིས་:-

༡. ཡི་གུ་ ཚ་ རྩ་ ལ། ལས་སྐྱུ་ལཱ་མི་མེད་ཚོ་ལུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་དུ་གོ།
༢. རྩ་ལཱ་ཚོ་གི་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྐྱུ་ལཱ་ལོ་ལྟ་ ག་དེ་སྐོ་བསྟེན་དུ་གོ་ལ་ལོ་ལྟ་ལྟ་གོ་  
ཚུ་གས་དུ་གོ།
༣. རྩ་ལཱ་ཚོ་གི་འདི་ མི་ལུ་ག་ལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ལོ་ལྟ་ལཱ་ཤེས་ཚུ་གས་ལཱ་ཚུ་ མོ་ལཱ་དུ་ལོ་ག་ཡོགས།  
ཡམ་བུ་ག་གིས། སྐྱུ་ལཱ་དུ་ལོ་སྐྱུ་ལཱ་ག། ག་ཉེན་ཉེམ། ལྟ་ལྟ་ཚུ་ འཚམ་མ་བཟུམ་ལ། ག་ལུ་དུ་  
རྒྱལ་ལཱ་ལུ་ རྩ་ལཱ་ཚོ་གི་བསྟེན་ལུ་སྐྱུ་ལཱ་ཤེས་ཚུ་གས་དུ་གོ།
༤. ཡི་གུ་ ཚ་ ལ། ག་ཉེས་འོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གས་ལཱ་ལཱ་ དུ་ལྟ་ཚུ་ཚོ་དྲོན་ལཱ་མི་ཡི་གུ་ཚུ་ལས་  
བསྐྱུ་བས་ལཱ་ མི་ཚོ་དུ་དེ་དྲོན་ཚུ་ལྟ་གིས་ལཱ་ལཱ་བྱི་ཚུ་གས་དུ་གོ།
༥. དྲན་ལཱ་བཞི་ བཀལ་ལཱ་ལུ་དུ་བསེལ་ལ་སྐོ་བྱི་ཚུ་གས་དུ་གོ།
༦. ཨེང་ཡི་གུ་ ༩ ལས་ ༡༠༠ ཚུ་ལོ་ལཱ་འཛིན་འབད་དེ་ བྱི་ཚུ་གས་ལཱ་ལཱ་ཡམ་ཚོས་ལུ་མ་ག་ལེ་  
ཡེང་ལུ་ཚུ་གས།
༧. ཨེང་ཡི་གུ་ ༡ ལས་ ༡༠༠ ཚུ་ ཡི་གུ་ག་ལུ་གས་ལུ་བྱི་ཚུ་གས་དུ་གོ།



### ལྷག་ནི།

## ༡ འོག་གི་ཚིག་ཚུ་ངོས་འཛིན་དང་ལྷག་ནི།

ཚ་ ལ་



ཚག་ ཚུད། མཚོ། ཚུ། ཚོས། ཚད། ཚོད། ཚིག་ འཚོཡ།



ལག་ ལཡ། ལབས། ལེད། ལོན། ལུ། ལུང། ལལ། ལལེ། ལལུ།  
བལྷགས།



### ལབས་ལ།

## ༢ འོག་གི་ལབས་ལ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲེན།

འབྲུག་གི་ལུགས་སོལ་བཟང་པོ། །ཐ་དང་དམ་ཚིག་ཡིན་མས། །  
 གོང་མ་དང་གཡོག་གི་བར་ན། །ཐ་དང་དམ་ཚིག་བསྟེན་དགོ། །  
 ང་བཅས་འབྲུག་གི་མི་སེར། །ཤ་ལྷག་གཅིག་གི་གཟུགས་ཡིན། །  
 བཟའ་ཚང་གཅིག་གི་མི་བཟུམ། །མཐོ་བསམ་གཅིག་འར་གཏང་དགོ། །  
 ང་བཅས་འབྲུག་གི་མི་སེར། །ཚོས་ལུ་དད་པ་ཡོད་པ་ལས། །  
 ལས་དང་རྒྱ་འབྲས་བསྟེན་ཏེ། །ཕན་སེམས་བརྩེ་གཏུང་བསྟེན་དགོ། །





སྦྱོང་ལུ།

༣ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་ལྟོ་ལྟོ།

མི་ལུ་ཐ་དམ་ཚིག་གལ་ཆེ། གོང་མ་ལུ་གུས་ཞབས་དགོ།  
གཞུང་ལུ་ཤ་ཚ་རྒྱུ་ཚ་འབད་ནི་གལ་ཆེ། ལུང་པ་ལུ་ཕན་ཐོགས་པའི་ཞབས་ཏོག་ལྟོ།

༤ འོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ལྟོ་ལྟོ།

ཏ་    ཉ་    ཐ་    ཇ་    ཏ་    ཉ་    ཐ་  
ལ་    ལ་    ལ་    ལ་    ལ་    ལ་    ལ་

༥ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟོ་ལྟོ།

གཟུང་ཏོག་ཏོ།    ལུག་འཚོ།    ཞལ་མཇལ།    ཐ་དམ་ཚིག།    གཞུང་ལུ་གུས་ཞབས།  
ཞབས་ཏོག་ལྟོ།    ལུ་ཚིག་སྤུལ།    གཞུང་གིས་བཞེས།    ཞིང་ལུ་བཞུགས།    ཞག་རུས་ཚང།  
ཚོང་ཁང་ཚུང།    ཡི་གུ་གི་ཚག།    མི་ཚུ།    གཡག་ལུ་ཞོན།    གཟུང་དང་ཚོས།

༦ འོག་གི་ཚིག་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་ཤེས་པའི་ ག་ཕོག་མི་བཀལ་ཏེ་ཚུ་དེ་འདི་ འབྲི་དེ་ལྟེ་ ཚིག་  
ཚེས་ལྟོ་བྲིས།

རྒྱུ་ཤེས། (རྒྱུ་ཚིག་ = རྒྱུ་ཚིག)

གལ་ཆེ། རྒྱུ་ཚིག།    རྒྱུ་ཚིག།    གས་ཞབས།    འབད་དུག།    ཞབས་ཏོག་ལྟོ།

ཉ འོག་གི་ཐིག་ལྷམ་ནང་གི་ཚིག་ཚུ་ཚྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ཚྱོད་ཚིག་བཟོ་སྟེ་བྲིས།

གཟུགས་ཉོག་ཉོ།    ལྷན་ལུས།    དྲླ་པ།    གཞུང་དྲུང་མི་སེ།    ལུས་ཉོག།

ཏ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་བར་ན་ ཐ་དམ་ཚིག་བསྟན་ཐངས་ ག་དེ་སྟེ་ཨིན་ན་ བསམ་  
འཆར་སྟེ།

གོ་པམ་དྲུང་མི་སེ།    ཡམ་དྲུང་བྲུ་གཞིས།    གཞུང་དྲུང་ཉོག་ས།    སྟོབ་དེལ་དྲུང་སྟོབ་ལྷན།

ཉ ཇའ་ཡིག་ལྟ་བ་གོ།

ཨ།	ཨ༢	ཨ༣	ཨ༤	ཨ༥	ཨ༦	ཨ༧	ཨ༨	ཨ༩	ཨ༠
ཉ།	ཉ༢	ཉ༣	ཉ༤	ཉ༥	ཉ༦	ཉ༧	ཉ༨	ཉ༩	ཉ༠
ཉ༡	ཉ༢	ཉ༣	ཉ༤	ཉ༥	ཉ༦	ཉ༧	ཉ༨	ཉ༩	ཉ༠༠

ཏ༠ འོག་གི་ཐ་བ་རྩིས་བཏོན་དགོས་ཚུ་ཚྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།

ཨ༠	ཨ༡	ཨ༢	ཨ༣	ཨ༤	ཨ༥
-༣	-༡༠	-༦༠	-༤༥	-༧༠	-༧༥
.....	.....	.....	.....	.....	.....

༡༡ འོག་གི་དྲི་བ་ ༢ ལུ་ཕབ་རྩིས་བཏོན།

༡. དབང་མོ་ལྟ་ཏི་རྩ་ ༡༥ ཡོད་སུ་ལས་ ཏི་རྩ་ ༦ ལ་ལྟ་རྒྱ་ལྟ་ བཞོ་བཤམ་རྒྱ་བ་སྒྲིག་ལུ་ག།
  - དམོ་ལྟ་ཏི་རྩ་ཉམ་གཤམ་ག་དེ་མི་གཤམ་ལུ་ག།
༢. བཟམ་མོ་གསུམ་རྒྱ་དམ་སྒྲི ༣༥ ཡོད་སུ་ལས་ དམ་སྒྲིས་ ༡༩ མཚོད་པ་ལྟ་ལུ་ག།
  - དམོ་ལྟ་རྒྱ་དམ་སྒྲིག་དེ་མི་གཤམ་ལུ་ག།

༡༢ འོག་ལུ་ཡོད་མི་ཨང་ཡིག་ཚུ་ཡིག་གཟུགས་ནང་བྲིས།

༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨
༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦
༡༧	༡༨	༡༩	༢༠	༢༡	༢༢	༢༣	༢༤
༢༥	༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠	༣༡	༣༢
༣༣	༣༤	༣༥	༣༦	༣༧	༣༨	༣༩	༤༠
༤༡	༤༢	༤༣	༤༤	༤༥	༤༦	༤༧	༤༨
༤༩	༥༠	༥༡	༥༢	༥༣	༥༤	༥༥	༥༦
༥༧	༥༨	༥༩	༦༠	༦༡	༦༢	༦༣	༦༤
༦༥	༦༦	༦༧	༦༨	༦༩	༧༠	༧༡	༧༢
༧༣	༧༤	༧༥	༧༦	༧༧	༧༨	༧༩	༨༠
༨༡	༨༢	༨༣	༨༤	༨༥	༨༦	༨༧	༨༨
༨༩	༩༠	༩༡	༩༢	༩༣	༩༤	༩༥	༩༦
༩༧	༩༨	༩༩	༡༠༠				

༡༠ སློབ་ཚན་དང་པ། དོན་ཚན་བརྒྱུ་པ། མཐའ་འཁོར་ཉིང་སངས་ས།





### ལས་དོན།

#### དོན་ཚན་བཅུ་པ་འདི་ ཉལ་ཚན་མ་དུ་ ཉལ་སྒྲུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. མཐའ་འཁོར་རྗེས་པུས་སའ་བཞག་དགོ་པ་འདི་ འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་ཆེན་ཨོན་མ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. མཐའ་འཁོར་གཚང་སྐུ་བཞག་གི་དོན་ལུ་ ལཱ་རྒྱ་པ་ལྟགས་བདུན་བརྒྱབ་གི་དུང་ སག་རོ་ག་མནོ་སར་མི་འབོ་གི་ གཡུལ་བ་ཚུ་ བསལ་དགོ་པ་འདི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. རྒྱལ་ཡོངས་དུ་གཤེད་དུ་ལཱ་འཛོམས་ཀྱི་ ཉལ་འགྲུབ་བབས་ལུ་ ལྷགས་སྤྱི་གས་འཛིན་སྐྱོང་གི་སེམས་ལྡན་གི་ སྤྲོད་སྐྱོད་འབད་གི་ བསྐྱར་སྐྱོད་འབད་གི་ཚུགས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. ཡི་གུ་ ལྷ་ ས་ རོས་འཛིན་དུང་ རྩོམ་ཚན་བརྒྱུད་པ་ཚུ་ཚོད་ལུ་ རྩོམ་པ་འདི་ཡི་གུ་ཚུ་ལས་བཟོ་བའི་མེད་ཚེ་ག་ཚུ་གོ་དོན་དུང་ བཅས་པ་འབད་ཉལ་ཚུགས།
༥. མཐའ་འཁོར་རྗེས་པུས་སའ་གི་སྐོར་ལས་ སྤུང་སྤུང་ཀྱི་ཡང་ཉལ་ཚུགས་གི་དུང་ དོན་དག་གོ་ཚུགས་དགོ།
༦. ལཱ་ཡི་གུ་ ༥༠ ལས་ ༡༠༠ ཚུ་འབྲི་ཉལ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. རྩོམ་ཚུ་དུང་ཡབ་ཚུ་དུམ་ག་རེ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།



### ལྷན།

## ༡ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷན།

ཕ་      ར་



ཕར། ཕ་ཤར། ཕར་རྒྱ། ཕ། ཕར་གཞུས།



ར། རར། རི། རས། རུལ། རིག་པ། རབ་རུབ། རིམས། རག། རམ། རུང།



### ཡིག་རྒྱུགས།

## ༢ འོག་གི་སྲུང་ལྷན་ཞིན་ན་ སྲུང་གི་བཅུད་དོན་ཉ་གོ་རྒྱུགས་པ་བཟོ།

མཐའ་འཁོར་ཉིང་སངས་ས་དགོ།

དང་སྲུང་ གཡུས་རྒྱུང་གི་ ཟེར་བའི་གཡུས་ཅིག་ཡོད་པ་མས། གཡུས་དེ་ནང་གི་མི་ཚུ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་གྱི་གཞེན་བཞི་ཡོད་ས་ལས་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཉམས་སྲུང་གི་ དགོངས་དོན་འགྲུབ་ཐིའི་དོན་ལུ་ མཐའ་འཁོར་ཉིང་སངས་ས་བཞག་ནི་ལུ་དགའ་དོ་ཡོད་པ་མས། གཞུང་གི་མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཉམས་སྲུང་གི་ བཅའ་ཁྲིམས་དང་སྲིད་བྱས་ཚུ་འབྲིལ་ རྒྱགས་སྦྱིགས་ག་མཐོ་སར་མ་བཀོ་བར་ལྷགས་སྦྱིགས་ཚུ་ ག་དེ་བྲག་བྲག་མར་ སབ་འབབ་བའི་ཁར་ རྒྱགས་སྦྱིགས་ཚུ་ཕྱིར་སེལ་རྒྱབ་སྟེ་ རུལ་བཟུབ་ཚུ་ལུད་བཟོ་སྟེ་ སོ་ནམ་ཞིང་ཁར་ལག་ལེན་ འབབ་ རུལ་མ་བཟུབ་པའི་ལྷགས་སྦྱིགས་ཚུ་ཡང་ སྲུང་སྦྱོད་དང་བསྐྱར་བཟོ་འབབ་དོ་ཡོད་པ་མས།

དེ་མ་ཚད་ དོག་མའི་ཚོལ་མ་དང་ཨམ་སྐྱུག་ཚུ་ཡང་ ག་མཐོ་སར་མ་བོར། བཅོག་རྒྱུའི་གཡུར་བ་རྒྱ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ བཏོན། འོར་སེམས་ཅན་ཚུ་ཡང་ ག་ལྟོད་སར་མ་གཏང་པར་བཞག་པ་ལས། རྒྱུ་གྱི་མཐའ་འཁོར་ནང་ སྦྱོ་ཤིང་མེ་ཏྲག་ ཚུ་བཟུགས་ཏེ་ གཡུས་ཚོན་དེ་ག་ནི་བ་ སྦྱོ་རྒྱུང་དང་ལྷན་པའི་ཁར་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཉིང་སངས་ས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ གཡུས་དེ་ནང་ནད་རིམས་མ་འཐོན་པར་ གཡུས་ཉམས་དགའ་ཤོས་ཅིག་དང་། ཁམས་གཅོད་ཤོས་ཅིག་འབབ་ཡོད་པ་ ཨིན་མས་གོ།



### ཞབས་ལྷ།

#### 3 འོག་གི་ཞབས་ལྷ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འཐེན།

གཞུགས་ལམས་བདེ་ནི་མཐོང་སྤང་ལེགས་ཤོམ་འདི། །རང་གཞན་མེན་པར་ཀུན་གྱི་སེམས་ལུ་འབབ།།  
 རང་ར་སོ་སོའི་མཐའ་འཁོར་ཉིང་སངས་ས། །བཞག་ནི་གཙང་སྤྱི་ནང་ལས་གཙོ་བོ་ཡིན།།  
 མཐའ་འཁོར་ནས་སྤངས་གཙང་སྤྱི་བཞག་ནི་ལྷ། །ལུ་དང་གཡོག་ཡང་ལེ་ཤ་འབད་དགོཔ་མེད།།  
 རག་རོ་དེ་ཚུ་ག་ཚོད་མ་བཀོ་བ། །རག་རོ་སྤྱི་སའི་ཉོད་ནང་སྤྱི་པ་བཏུབ།།  
 མཐའ་འཁོར་གཙང་སྤྱི་ལྷན་པའི་ཁང་ཁྱིམ་ཚུ། །ལྷའི་ཕོ་བྱང་བཟུམ་འབད་མཐོང་ར་མཐོང་།།  
 འདི་ནང་སྟོད་མི་ཕོ་སྤྱི་ཨམ་སྤྱི་ཚུ། །ལྷ་དང་ལྷ་མོའི་གངས་སྤྱི་ཚུད་ར་ཚུད།།



### སྟོང་ལྷ།

#### 4 འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག།

ལ་ལྷ། ཚིལ་མ། ཀ་མང། ནམ་ཚམ། ག་མཚོ་སར། རག་རོག། རབ་རུབ། མེ་གཏང།  
 ག་ཚོད་ཚོད། དང་ལྷ། སེམས་ཅན། རས་ཆ། རམ། ལམས་གཙང། མཐའ་འཁོར།  
 དགའ་ལྷ། བདེ་ལྷ། ཉེ་འཁོར། ཚུའི་ལྷ། རིག་པ་གསལ། རོགས་རམ།

པ འོག་གི་སློབ་ཕྱིས་ཚུ་ཚུང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།

༥༩	༣༩	༥༥	༣༥
+༥༥	+༤༩	+༥༥	+༤༥

༥ འོག་གི་དྲི་བའི་ལན་བྲིས།

ཨ་པ་ཚེ་མི་ལཱ་ ལུག་ ༢༠ འདུག། རྫོང་ཕྱི་སྐུ་ འ རྫོང་ལ།

- རྫོང་གི་སློབ་ཕྱིས་འདུག།

ཟ འོག་གི་ཐབ་ཕྱིས་བཏོན་ཏེ་ཚུང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།

༥༩	༤༩	༥༥	༤༥
-༥༥	-༣༩	-༥༥	-༣༥

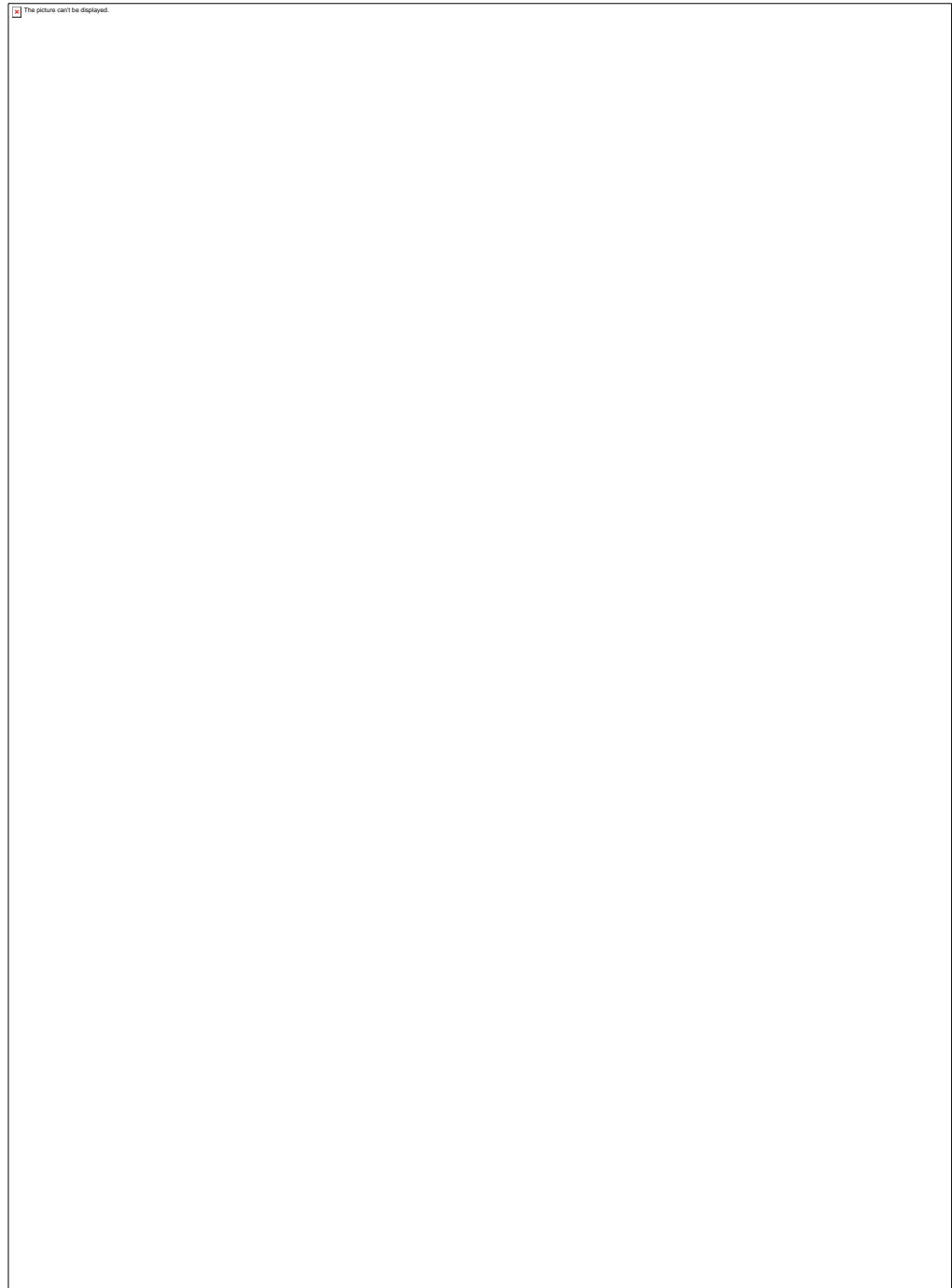
༨ འོག་གི་དྲི་བའི་ལན་བྲིས།

བདེ་ཆེན་ལཱ་ རྫོང་ ༣༣ ཡོད་མི་གྲངས་ རྫོང་ རྫོང་ འ རྫོང་ལ།

- རྫོང་ལཱ་འདུག་གི་སློབ་ཕྱིས་འདུག་?



༡༡ སློབ་ཚན་དང་པ། དོན་ཚན་བརྒྱ་གཅིག་པ། བཀས་ཚལ་བདག་འཛིན།





### ལས་དོན།

དོན་ཚན་བཅུ་གཅིག་པ་འདི་ རྟུབ་ཚད་མཉམ་དུ་ རྟུབ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. རྟུབ་ཚད་ལ་ཡོད་པ་ཅི་ཙམ་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤྲུལ་ལགས་པ་འདི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཚུ་གས་དགོ།
༢. རྟུབ་ཚད་ལ་མེད་པ་ཅི་ཙམ་ ས་ཕྱུ་ཚད་ནི་ལ་སོགས་པ་འདི་གཞི་དྲུག་ཚུ་ཡང་ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ།
༣. རྟུབ་ཚད་ལ་འདི་ རང་གྲུང་འབྲེན་ལུ་ལས་ཤེས་ཅི་གཞི་ལས་པ་བདག་འཛིན་འབབ་དགོ་པ་འདི་སྐོར་ལས་ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ།
༤. ཡིག་ ཇི་ དོས་འཛིན་དང་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟ་གཞི་དང་དོན་དུ་གུ་ཚུ་ཤེས་ཚུ་གས་དགོ།
༥. རྩི་མ་ཚིམ་དང་ཡབ་ཚིམ། ལེན་གནས་གཉིས་འབབ་མི་ཚུ་ཤེས་ཚུ་གས་དགོ།



### ལྷག་ནི།

## ༡ ཡི་གུའི་ངོས་འཛིན་དང་ལྷག་ནི།

### རྩ་



འཛག	འཛུལ།	འཛེམ།	འཛུམ།	འཛོལ།
འཛིན།	འཛེགས།	མཛོད།	འཛོམ།	

### བརྗོད་ཚིག་ལྷག།

ནགས་ཚལ་བདག་འཛིན་འཐབ། ནགས་ཚལ་རང་གི་ལོ་རྒྱུ་ཡིན། ཤིང་གིས་ཅ་ཆས་ལེ་ག་བཟོ་བཏུབ།  
 ཤིང་ཡོད་ས་ལུ་རྒྱ་འཐོན། ཤིང་ཡོད་སར་སེམས་ཅན་འཁོར། ཤིང་ཡོད་པ་ཅིན་ས་རུད་མི་ཆད།  
 ཤིང་ཡོད་པ་ཅིན་ས་ཆ་ལེགས། ནགས་ཚལ་མེད་པ་ཅིན་འཐོན་ཁུངས་ཉུང། ནགས་ཚལ་མེ་གཏང་ནི་མི་འོང།  
 དེ་གིས་སྟེ་ནགས་ཚལ་བདག་འཛིན་འཐབ་དགོ།



### ཞབས་ཁྲ།

## ༢ ཞབས་ཁྲ་གདངས་བཟོ་སྟེ་འཐབ་ན།

རི་དྲགས་སེམས་ཅན་འཁྲུམ་ས་གཅིག། །རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་འོང་འབབ་གཉིས།།  
 མཐའ་འཁོར་མཛེས་པའི་རྒྱན་ཆ་གསུམ། །ནགས་ཚལ་འདི་ལས་གཞན་མིན་འདུག།  
 རང་བཞིན་མཛེས་པའི་ནགས་ཚལ་ལུ། །མནོ་ཚད་དུན་ཚད་མ་འབད་བར།།  
 ཀུན་ལུ་ཕན་པའི་མནོ་བསམ་གཏང། །བདག་འཛིན་འཐབ་ནི་འགན་འཁུར་འབག།  
 མཛེས་པའི་ནགས་ཚལ་མེད་པ་ཅིན། །མཐའ་འཁོར་མི་ལེགས་སྐྱུ་ཐལ་ཐལ།།  
 ཁང་བཟང་ཁྲ་མོའི་ཤིང་ཆས་དང། །རྒྱལ་ཁབ་འོང་འབབ་རྒྱ་ལུ་གཞོད།།



སློབ་ལྟན།

༣ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟོགས།

ནགས་ཚལ། ར་རྟོ་རང་གི་ལོ་རྒྱུ། མི་རབས། ཤིང་གི་ཚ་ཆས། མེ་ཏོག་གི་འདབ་མ།  
རི་ཁའི་སེམས་ཅན། ས་རུད་ཆད། འཕྲོན་ཁུངས་ཉུང་། བདག་འཛིན་འཐབ། ཤིང་སོན་  
བཅུགས། འོང་འབབ་མང་། ལམ་འཛོལ། འཛོམས་འདུ་བཀུགས། ས་ཆད། རྒྱ་འཛོགས། འཛུམ་  
མདངས། ཤིང་ཁར་འཛོགས། ལུང་པའི་བང་མཛོད། ཤིང་ཡོད་ས། ལུང་བསག། ས་ཆ་ལེགས།

༤ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་འབྲ་བལུས་པའ།

གཤམ་གི་ཉུགས་ཚལ། མི་སུའི་ཉུགས་ཚལ། ཤིང་གི་སོན། རི་ཁའི་སེམས་ཅན།  
ལུང་པའི་བང་མཛོད།

༥ ས་སློང་ནང་ཚིག་ག་ཤོག་མི་འདི་བྲིས།

ཉུགས་ཚལ་.....རྒྱ་འཛོགས།  
ཤིང་ཡོད་པ་ཅི།.....  
ཤིང་གིས་.....ལེ་ལ།.....བཅུགས།  
.....མེད་པ་ཅི།འཕྲོན་ཁུངས་ཉུང་།

༦ ཉུགས་ཚལ་གྱི་སློབ་ཤོགས་ཡོད་པའི་རྗེས་ཚིག་ལྟོ་བྲིས།

མ) འོག་གི་སློབ་རྩིས་ཚུ་ཚུ་ཚུ་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།  
 ཚྱོད་ལྡན་ ༡ པ།

༥༠	༩༣	༧༠	༩༡	༥༩
+༣༠	+༡༠	+༡༩	+༣༩	+༥༣

ཚྱོད་ལྡན་ ༢ པ།

ལན་མ་གྱི་ཤིང་ ༡༣ བཅུགས་ཚུག། རྟོ་ཕུང་ མའོགས་ཅིག་གི་ཤིང་ ༥ བཅུགས་ཚུག།

- དེ་ཤིང་ག་དེམ་ཅིག་བཅུགས་ཚུག?

༤) མཐའ་མེད་ཚྱོད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།

ཚྱོད་ལྡན་ ༡ པ།

༩༩	༩༣	༧༧	༩༩	༩༩
-༣༣	-༧༩	-༥༣	-༥༡	-༩༩

ཚྱོད་ལྡན་ ༢ པ།

ཀྱུ་ཀྱུ་ སློབ་མ་ལས་ ཤིང་གི་ཆེད་མ་ ༥༣ འདུག། རྟོ་ཕུང་ ཁོ་གིས་ ལམ་ལུང་ཉུང་ལས་ ཤིང་གི་  
 ཆེད་མ་ ༥ ཉོ་ཚུག།

- དེ་ཤིང་གི་ཆེད་མ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག?

.....  
 .....