



गाउँपालिका हवाजी

ह्याडलाम घ्याडलेख ह्युल्सारी पाडाला म्हेन्दो सारमुला
लाबोन म्हेमे इहा हाप्सी स्हीकस्हीक बार्ना दारमुला
जम्मन डेडगोर गीतासी ह्याडकेबा नाम्सा स्होदोजी
ह्याडकेबा ह्युल्सा स्होबारी ह्याडलान सेमरी खेन्दोजी

लास्सो डेडगोर ज्योज्योआले, नानाआडा फ्याफुल्ला
ह्याडह्याड डिकसी ह्याडलान ह्युल्सादा स्होदोजी

फापरचुली गाड्याप्से ब्राअु सेगे ज्योमोगाड च्याबारी
गढीगाड पीपल भन्ज्याड्याम सरर गाडी ब्राजिन्जी
डिबी ग्रासी चिबा नाम्सारी दातेम बिजुली लुडजिन्जी
ह्याडला ह्युल्सा स्होबारी नाम्सारी सरकार हाजिन्जी

अमले, हायुटार कोसीमाम मरिण ठाकुर साडदोला
लाखाड गोन्बो ज्याल्सीमाम साडगेदा म्हारमेन फुल्दोला
नेत्रकाली, तामाजोर, बस्तिपुर, रामपुर, छरछरे, बन्दिपुर
पटामास, कोल्टार, बछ्युउटार, रिमठीम छार्ना लाबा सुर

लोप्खाड पुअीगो जाजाकोला ब्रिबाडोबा सेदोला
ह्याडलान जाजाकोला ह्याडलान म्ही तोरतोर फिरी दोदोला
आख्वेसे छाबा म्राडबुरी स्हेनोर रोना लादोला
ह्याडकेबा घ्याडलेख स्हेडबारी सेम गीक तासी ब्रातोला

- किशोरकुमार वाईबा

द'रा' गुँडी

हैक'र ३



गुद'ये'र' न्हा'स'द'ये'गा'
हैक'र
सैक'र'ये'

ང་ལ་ གྱུ་ཨི་

ཐོན་ཏེ་ 3



གང་ལེས་ རྒྱ་སྐད་ཀྱི་
ཐོན་ཏེ་

མི་ལོ་ ---

ཐོན་ཏེ་ ---

ལོ་ལོ་ ---

द'या ग्योअी

होव' ३

(डाला ग्योअी, जिन्डा २)

प्रकाशक : ध्याडलेख गाउँपालिका, सिन्धुली

पहिलो संस्करण : २०८२ जेठ

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा सुरक्षित

सल्लाहकार

जगतबहादुर भोलन

शंकरमान घलान

दाताराम प्याकुरेल

सुरेन्द्रकुमार स्याङ्तान

लेखक/सम्पादक

प्रतीक देसुर तामाङ (प्रतीक डेसुर तामाङ)

मोहनकुमार तामाङ (मोहनकुमार तामाङ)

लिलाबहादुर स्याङ्तान (लिलाबहादुर स्याङ्तान)

दर्पण ब्लोन तामाङ (दर्पण ब्लोन तामाङ)

सुरदबहादुर स्याङ्तान (सुरदबहादुर स्याङ्तान)

चित्र : ज्ञानु तामाङ

हाम्रो भनाइ

नेपालको संविधान २०७२ ले देशमा बोलिने सबै मातृभाषाहरूलाई राष्ट्रभाषाका रूपमा परिभाषित गरेको छ। वर्तमान संविधानको धारा ३१ (५) मा मातृभाषामा शिक्षा पाउने अधिकारलाई मौलिक हकका रूपमा समावेश गरिएको छ। राष्ट्रिय शिक्षा नीति, २०७६ ले पनि स्थानीय तहलाई मातृभाषासम्बन्धी पाठ्यक्रम बनाउन सक्ने अधिकार दिएको छ। यसरी संवैधानिक, कानूनी तथा नीतिगत अवसरलाई सदुपयोग गर्दै घ्याडलेख गाउँपालिकामा ऐतिहासिकरूपमा पहिलोपटक शैक्षिकसत्र २०८१ देखि कक्षा १ का लागि तामाङ भाषाको पाठ्यपुस्तक तयार भई विद्यालयमा पठनपाठन सुरु भइरहेको छ। यो प्रभावकारी शैक्षिक कार्यलाई निरन्तरता दिन नयाँ शैक्षिकसत्रका लागि कक्षा २ को यो पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको छ।

यस गाउँपालिकामा पछिल्लो जनगणनाअनुसार सबैभन्दा बढी तामाङ समुदायको जनसङ्ख्या रहेको सन्दर्भमा स्थानीय तहस्तरमा तामाङ भाषाको पाठ्यक्रम विकास, पाठ्यपुस्तक प्रकाशन र पठनपाठन सुरु गर्नुको औचित्य स्वतः प्रस्ट हुन जान्छ। घ्याडलेख गाउँपालिकामा स्थानीय भाषा नीति निर्माणपछि प्राथमिकताको आधारमा तामाङ भाषालाई महत्व दिएर जुन पाठ्यपुस्तक प्रकाशनमा ल्याइएको छ, यसले तामाङ भाषा, साहित्य र संस्कृतिको क्षेत्रमा योगदान दिने विश्वास लिइएको छ। सरोकारवालाहरूसँग छलफल तथा परामर्श गरी मातृभाषासम्बन्धी नीति तथा कार्यक्रम गाउँपालिकाले कार्यान्वयनमा ल्याएको हो। बागमती प्रदेश सरकारले पनि भाषा ऐनको तर्जुमा गर्दै तामाङ र नेवारी भाषालाई सरकारी कामकाजी भाषाको मान्यता दिएर २०८१ वैशाख २४ गतेबाट कार्यान्वयनमा ल्याइसकेको हुँदा मातृभाषा शिक्षा थप सान्दर्भिक बनेको छ।

मानिसको दैनिकीसँग प्रत्यक्षरूपमा जोडिएको विचार विनिमयको माध्यम नै भाषा रहेको र यसले संस्कृति र समाजलाई समेत सहज ढङ्गले बुझाउने हुँदा तामाङ भाषाको पाठ्यपुस्तकले घ्याडलेख गाउँपालिकामा खासगरी तामाङ मातृभाषी विद्यार्थीहरूलाई बढी लाभ प्रदान गर्ने निश्चित छ। पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयनका लागि तामाङ जातिका विद्यार्थीहरूको बाहुल्यता रहेको विद्यालयका शिक्षकहरूलाई तामाङ भाषा तथा लिपिका विषयमा आवश्यक तालिमसमेत प्रदान गरिसकेको छ। पाठ्यपुस्तक कार्यान्वयन गर्न अब

कुनै समस्या नदेखिएकोले कक्षा २ मा भन्ने प्रभावकारी सावित हुनेमा दुक्क छौं । यसको कार्यान्वयनमा आउने कतिपय कठिनाइ तथा चुनौतीहरूमा समयसापेक्ष संशोधन गर्दै अघि बढ्न सकिने अवसर पनि छँदैछ ।

अन्त्यमा, यस पाठ्यपुस्तक निर्माण गरी कार्यान्वयनको तहसम्म लैजानका लागि नेपाल तामाङ घेदुङ, जिल्ला समन्वय समिति, सिन्धुली र गाउँपालिका कार्यसमितिको महत्वपूर्ण भूमिका रह्यो । पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादनमा जोडिनुभएका प्रतीक डेसुर तामाङ, मोहनकुमार तामाङ, दर्पण ब्लोन तामाङ, लिलाबहादुर स्याङतान र सुरदबहादुर स्याङतान विशेष धन्यवादका पात्रहरू हुनुहुन्छ । प्रकाशनको पृष्ठभूमिमा सहयोग गर्नुहुने विभिन्न व्यक्ति, व्यक्तित्वलगायत सबै संस्थाहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । यस कार्यलाई आगामी दिनमा पनि निरन्तरता दिँदै जाने नै छौं । सबैको साथ, सहयोग र सुभाबाट हाम्रो गाउँपालिकामा शिक्षा क्षेत्रमा नयाँ आयाम कोर्न सकिनेमा पूर्ण विश्वास व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

जगतबहादुर भोलन

अध्यक्ष

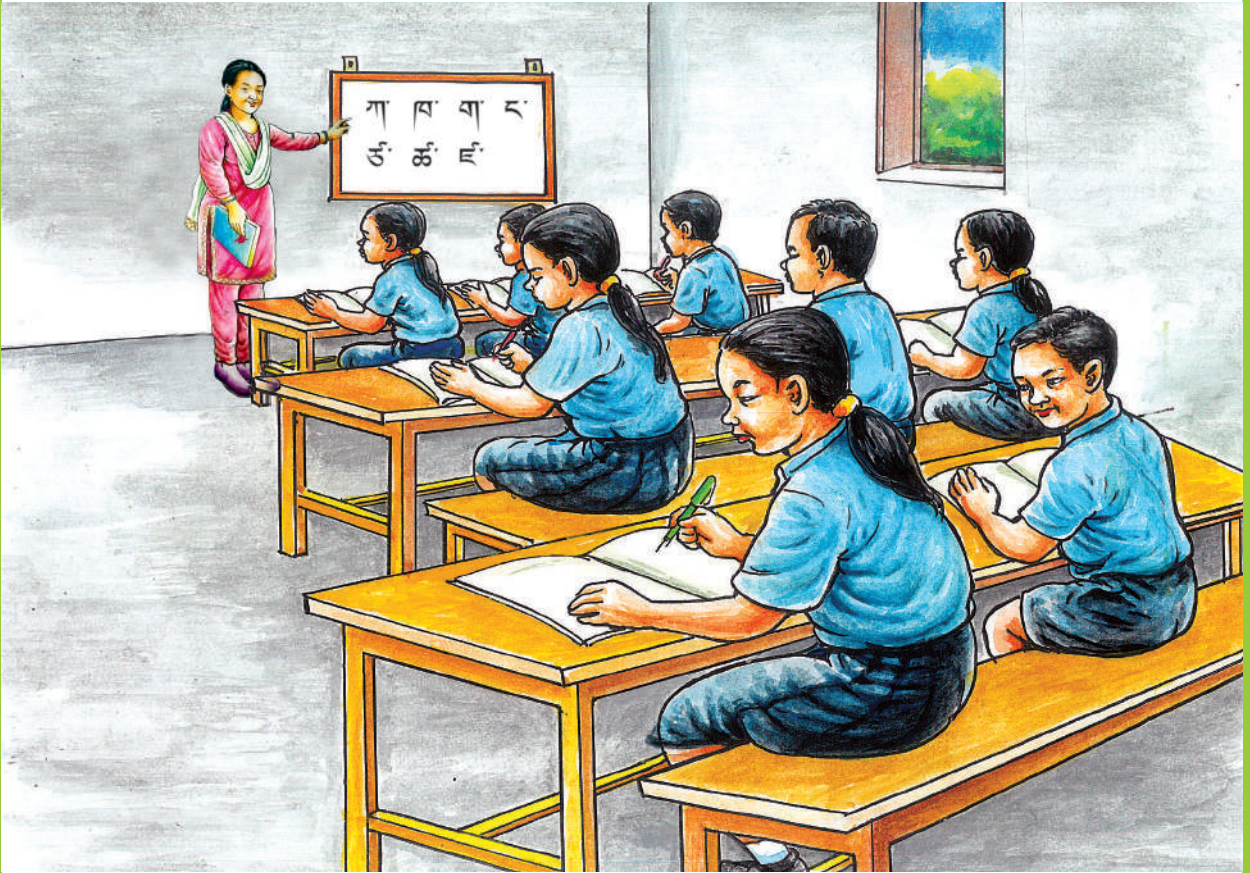
घ्याङलेख गाउँपालिका, सिन्धुली

སྒྲུབ་

ཏང་	སྒྲུབ་	པར་ཏང་
༡.	ཉི་གེ་	༡
༢.	རམ་པུར་ བ་ཇོར་	༤
༣.	ཅོན་པོ་ལ་ སེམ་	༡༡
༤.	ཕུང་གུ་ལིང་	༡༧
༥.	མ་ཉ་སྒྲུབ་ཏེ་ རྩེ་མ་གྲུབ་ཏེ་ སྒྲུབ་ཏེ་ག་ གོན་པོ་	༣༣
༦.	སྒྲུབ་ཏེ་ ཐེན་ ཚེ་ལ་	༣༩
༧.	རྩེ་པོ་	༣༤
༨.	རམ་བ་	༤༠
༩.	ཨ་ཇུ་བ་ ཉི་གེ་པ་	༤༤
༡༠.	ཐུང་ལ་ གམ་ས་	༤༣
༡༡.	དེ་གུ་	༤༩
༡༢.	ཐུང་ཚུན་ གྲུབ་སང་	༤༣
༡༣.	ང་ལ་ རྩེ་	༤༧
༡༤.	སམ་བ་ལིང་ལ་ ཇོར་	༧༣
༡༥.	ཉི་སོལ་ སྒྲུབ་	༧༩

ཏང་	ཞེ་	བར་ཏང་
༡༥.	ཏམ་བ་ ལྷེ་མེ་	༥༩
༡༦.	རྩེ་མོ་ ལྷེ་མེ་	༥༩
༡༧.	གོ་གོ་ལྷེ་མོ་	༩༩
༡༨.	ཀུ་མོ་ ལྷེ་མོ་ ལོ་	༩༩
༢༠.	ང་ལ་ དིང་	༡༠༩

༡. དེ་ལ་ ཉམ་ རྩ་གཏེ་ཐེན་ རྩ་མ་མ་ ཀུམྱ།



ཉམ་གི་

གཏེ་ རྩ་གི་ ཉམ་གི་ རྩ་ རྩ་ལ་
བྲི་སྟོན་ རྩ་གི་ ཐེན་ རྩ་
གཏེ་ རྩ་གི་ རྩ་གི་ རྩ་ལ་
པང་སྟོན་ རྩ་གི་ ཐེན་ རྩ་

ཉམ་གི་ ཉམ་གི་ རྩ་གི་
བྲི་སྟོན་ རྩ་གི་ ཐེན་
ཉམ་གི་ རྩ་གི་ ཐེན་
ཐེན་ རྩ་ རྩ་ རྩ་

ལོ་ལ་ཏང་ ཐེན་ རྩ་ལ་
ཐེན་ལ་ ཉམ་གི་ རྩ་ལ་
ཉམ་གི་ རྩ་གི་ རྩ་ལ་
ཐེན་ ཐེན་ ཐེན་ ཐེན་

3. ལོ་པ་ཁོ་ཐོ་ཐོ་ ཚུ་མ་མ་ རོ་སི་ ཐོ་ཐོ་ སྒྲ་རི་ བྲི་གོ།

བ་ཇོ་ ག་ལ་ རོ་མ་ རོ་མ་ རོ་མ་

3. ཐོ་ཐོ་ སྒྲ་རི་ རོ་མ་ ཚོ་ག་ ཐོ་ཐོ་ རོ་མ་ ཐོ་ཐོ་ རོ་མ་

བྲི་གོ་ རོ་མ་ རོ་མ་ རོ་མ་

རོ་མ་ རོ་མ་ རོ་མ་

བྲི་བ་ཐོ་བ་ རོ་མ་ལོ་ རོ་མ་

..... རོ་མ་ལོ་ རོ་མ་ལོ་

ཐོ་ཐོ་ རོ་མ་ རོ་མ་ རོ་མ་

3. རོ་མ་ རོ་མ་ ཐོ་ཐོ་ ཐོ་ཐོ་

ཐོ་ཐོ་



ཐོ་ཐོ་



རོ་མ་



རོ་མ་



རོ་མ་



ཐོ་ཐོ་



༥. རྩེ་ལྟ་ལ་ རྩེ་ རྩེ་ རྩེ་ལྟ་ རྩེ་ ལྟ་

༦. རྩེ་ རྩེ་ལྟ་ རྩེ་ རྩེ་ལྟ་ རྩེ་ རྩེ་ལྟ་

ལྟ་ = ལྟ་ ལྟ་ ལྟ་

ལྟ་ = -----

ལྟ་ = -----

ལྟ་ = -----

ལྟ་ = -----

༧. རྩེ་ རྩེ་ལྟ་ རྩེ་ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

ལྟ་

༤. རྟོག་པ་ ཚིག་ དམ་སི་ བྲིན།

དུམི་ དིམ་ རྟ་ ལ་བུ་ ལྷ་ག།

ཀ) ཀམ་ རྩུཔ་པ་རི་ ར་ར་གི་ ----- བཟུ་ལེ།

ཁ) རྩུམ་སེ་ གོ་པེ་ མམ་ས་ལ་ ----- ལྷ་ཇི།

ག) ཡམ་སེ་ བིང་གཞི་ ---- དུམི་ཇིམ།

ང) ---- ལ་ བོང་སེ་ བྲིམི་ ཉ་བ་ ལྷ་ལ།

ཅ) དུམི་ ----- ཀོ་མ་ ཡང་ ལྷ་ཇི།

༥. དི་ལ་ ཚིག་ལ་ ཏང་ རྟོག་ ལ་སི་ ཚིག་མ་ ལྷོན།

ལ་ཇི་ ཡལེ་སེ་ དིམ་རི་ གོ། = ཡལེ་སེ་ དིམ་རི་ གོ་ ལ་ཇི།

ཀ) ཏམ་བ་སེ་ ལྷ་པཇི་ རྟ་བ། -----

ཁ) མ་གར་སེ་ ཅ་ཇི་ མ་གཞི། -----

ག) བོ་ཏོ་ཇི་ ད་རེམ་ ཚོ་ ཉམ་བ་རི། -----

ང) མེམི་བ་རི་ ཡལེ་ ལྷ་པ་ ལྷ། -----

ཅ) ཡལེ་ སང་ དོ་གཇི་ ལྷ་པ་བ་རི། -----

ཆ) དིམ་ རྩུཔ་སི་ ལྷ་པཇི་ སམ། -----



༡༠. དེ་ལ་ ཀུཔར་རི་ ཉི་ཀ་ ཉི་ཀ་ ཟུ་ལ་, པར་གྲོ།



2. ཉམ་ཉམ་ རྒྱ་མི་ རོག་།

རམ་པུར་ བ་ཇོར་

གྲུང་ལ་ བཀ་ས་པ་ལི་ག་རི་ ལྷོ་ལི་ལྷོ་ལི་ བཀ་ས་ག་དེ་ བྱ་ལ། ཅུ་རི་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ས་ཅུར་ བཟོར་
 ཡམ་ལ། གི་ རི་ རི་ བཟོར་ བྱ་ལ། གྲུང་ལེ་ལ་ དོག་སེ་བི་མ་ ལྷོ་ལྷོ་ བཟོར་ རམ་པུར་
 རི་མ་ རམ་པུར་ བཟོར་ བཀ་ས་པ་ལི་ག་ལ་ གྲུང་ལ་ གྱུ་རི་ བྱ་ལ།

རམ་དྲུང་ བཟོར་ སྤྱིང་ལ་ ཀུན་གྱི་རི་ རྒྱ་ལ། ཐེ་ སྤྱིང་ལ་ མིན་ཞོན་ རམ་དྲུང་ སྤྱིང་ ཉིན་ག།
ཅུ་ བཟོར་རི་ ལྷ་ན་བྱང་བ་ བཙུག་པེ་ལ་ ཆོང་ཁང་ རྒྱ་ལ། ཉ་ལམ་མི་ལ་ ཀུན་ལ་ ཆོང་ཁང་
རྒྱ་ལ། ཉ་ལམ་མི་ལ་ སོལ་ཁང་ རྒྱ་ལ། ཉ་ལམ་མི་སེ་ དྲང་དྲིང་ལ་ ཆོང་ཁང་ ཐན་བ་ རྒྱ་ལ། ཅུ་
བཟོར་རི་ མན་ལ་ ཆོང་ཁང་ ཞོན་ རྒྱ་ལ། ཅ་བ་ ཐུང་བ་ སྤྲེ་ཀེ་ལ་ ཆོང་ཁང་ ཞོན་ རྒྱ་ལ།
བཟོར་རི་ རམ་རམ་ལ་ བམ་སྡ་གྲུམ་ སྤྲེ་རྩྭ་གྲུ་ ཐུང་བྱང་ད་ ཏི་བ་ སྤྲེ་ གྲུ་བ་རི་ ཉ་བ་ རྒྱ་ལ།



བཟང་ལ་ མེ་རི་ ལ་ཐོག་ཀ་དེ་ མུ་ལ། གྲུང་མེ་ སྤྱང་གུ་ཞི་རི་ ཕུ་ལིས་ ཅུ་ལྷ་གི་ མུ་ལ། སྤྱང་
 གྲུམ་སང་ རི་སང་ བྲ་བ་རི་ གཞི་ལ་ ཅམ་ མུ་ལ། བཟང་ རམ་རི་ རྟེ་ཏུ་གལི་ མ་བི་
 ལོཔ་ཁང་ མུ་ལ། ཅུ་ ལོཔ་ཁང་རི་ རིཾ་ཏྲ་ ཅུ་རི་དོན་ བྲི་བཤོབ་ ལོཔ་པ་ མུ་ལ། རམ་ཕུར་
 བཟང་གྲུམ་མེ་ མར་ མ་རིན་ རམ་ས་པ་ལི་གལ་ རྩ་མི་ལེ་ རི་བ་ གྲུམ་ མུ་ལ། རྟོར་མེ་
 རྩ་གེ་པ་ཞི་གྲུམ་ གཔ་མི་ ཡམ་ཕུརི་ རི་བ་ གྲུམ་ མུ་ལ། ཉ་ཡུ་ཏྲར་, བི་པ་ལ་བློན་རྩུང་ ཏྲ་བན་
 སིན་རྩུ་ལི་ བཟང་ རི་བ་ གྲུམ་ རོན་ མུ་ལ།

3. རི་ཐ་ལ་ ལེན་ པར་གོ།

- ཀ) གྲུང་ལེཁ་ལ་ རྩ་རྩུང་ བཟང་ལ་ མིན་ རྟི་ག་?
- ཁ) རམ་ཕུར་ སྤྱང་ ཉ་ནང་ མུ་ལ?
- ག) རམ་ཕུར་ བཟང་གྲུམ་ ཉ་ནང་ཉ་ནང་ རི་བ་ གྲུ་ལམ་ མུ་ལ?
- ང) རམ་ཕུར་ བཟང་ལ་ མེ་རི་ རྟི་ག་ མུ་ལ?
- ཅ) ཅུ་ བཟང་ རམ་རི་ མུ་བ་ ལོཔ་ཁང་ལ་ མིན་ རྟི་ག་?
- ཆ) རམ་ཕུར་ བཟང་རི་ ལྷ་ན་ རྩུང་ཁང་ ཉ་ལ་མེ་ ཐན་བ་ མུ་ལ?

3. ཐན་ཐན་ སྤྱི་རི་ རྟི་ག་པ་ རྩི་ལ།

- ཀ) རམ་ཕུར་ བཟང་ གྲུང་ལེཁ་ རམ་ས་པ་ལི་གལ་ ----- བཟང་ ཉིན་ག།
- ཁ) རམ་ཕུར་ བཟང་ ----- སྤྱང་ལ་ གུ་ཞི་རི་ མུ་ལ།
- ག) རྟེ་ཏུ་གལི་ མ་བི་ ལོཔ་ཁང་རི་ རིཾ་ཏྲ་ ----- དོན་ བྲི་བཤོབ་ ལོཔ་པ་ མུ་ལ།
- ང) བཟང་རི་ ----- རྩ་གུ་ལ་ ལྷ་ན་ རྩུང་ཁང་ མུ་ལ།
- ཅ) སྤྱང་ གུ་ཞི་རི་ ----- ཅུ་ལྷ་གི་ མུ་ལ།

༤. ཐན་ཐན་ སྒྲ་རི་ རྟོག་པ་ ཚོགས་ གིསྟུ།

སྒྲ་རི་ སྒྲ་རི་ཁོ་བོ་ བ་ག་ དེམ་ ཡང་

ཏིལ་མ་ སྒྲ་མ་མང་ རིན་ ལྷ་བ། ཐེ་དེན་ཚུམ་ རོན་ ལྷ་བ།

ཐེ་ནི་ ལྷ་བ། ཚང་རི་ རྒྱུ་ཐན་བ་ ལྷ་བ། ཏ་སི་

བ་ག་ ཐོང་ཁོ། ཐེ་ནི་རི་སེ་ ཐ་ཚོན་ ཡལ་མང་ནི།

༥. དེ་ལ་ རོ་ལྷ་མ་ རོ་སི་ གིསྟུ།

ཏི་ཀི་ མམ་ ཏུ་མི་ཁོ། མམ་ ཏུ་མི་བསེ་

སྒྲ་མམ་ ཏུང་བ་ ལྷ་ལ། ལྷ་རི་

སྒྲ་སྒྲ་མང་ ཁ་སྒྲ་ ཚུ་ཁོ་བོ་ ལྷ་ལ།

དེ་ནི་ལམ་ ལི་ རོན་ ཡལ་མང་ནི།

མིང་གྲུ་པ་ དེ་ག་གིན་ སིལ་བ་ སིལ་བ་

ལ་བ་ ཏུ་ཁོ། རུང་བ་ རུང་བ་ གྲན་

གྲན་ཁོ། གྲུ་དཔ་རི་ མེ་ ཏུ་སི་ ཅི་ཁོ། མེ་ ཏུ་མ་ རོ་མི་ ཏུ་ཁོ།



༤. ཀ་གར་ ཉི་གི་ ཀཔ་སི་ ཚིག་ ཐུམ་ན་ ལཱུ།

སེའུ་

ན་ཐ་

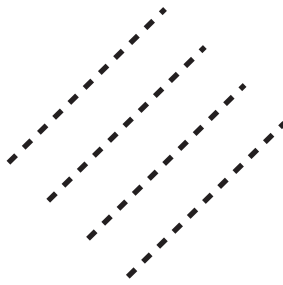
ལྷཔ་

གོན་

ཁྱེལ་ག་

ཡུང་

༥. དེ་ལ་ ཐིག་ཀ་དེ་ ཐུམ་སི་ ཡོ་རང་བན་ ཚོན་ ཐང་གོ།



༦. ཉི་གི་ རྒྱུ་ན་ ལ་སི་ ཚིག་ ཐཱིུ།

གར་མ་ = མ་གར་

བོ་ན་གོ་ = -----

བོ་བོན་ = -----

ནི་ལ་ = -----

ཡུ་རི་ཐུ་ = -----

གར་གུ་ = -----

དར་ལུང་ = -----

༧. ཡོ་ལ་ དེམ་རི་ ཉ་ལ་ ཉ་ལ་ ཐུ་ལ་, པང་གོ།

༡༠. རྟིག་པ་ རོན་ཐེན་ བུ་མི་གོ།

སང་གེ	ལྷ་ཀ་ རིམ་ ལྷ་བ་ ལྷི་ག་དེ་ ཅི་བ་ ལྷ་
ནམ་སམ་	བྱད་ད་
ཁང་ག་	ཚུ་མི་ལ་ གེ་ ལ་བ་ ལྷི་
ལྷ་	ལྷོ་ར་
ལ་མ་	ལྷ་བ་ ལྷི་

༡༡. རི་ལ་ ཀླ་པར་ ལྷ་མི་ རོ་སེ་བ་ ལྷི་ག་དེ་ལ་ མིན་ པར་གོ།



༡. ལོ་ལྔ་པ་ཁོ་མོ་ པང་པ་ དེ་ལ་ བཀ་དར་ ཟུག་གོ།

ཅན་པོ་ལ་ སེམ་

བཀ་ས་ གི་རི་ ཟླེན་དོ་ གི་ ཅན་པོ་ལ་ དེམ་ ཟུ་བ། ཐེ་ལ་ ཇ་ཇ་ ཇ་ཇ་ ཟླེན་དོ་ སེམ་
གོ་ལ་ ཟུ་བ། རེ་དང་སེ་ མི་རི་ཀྱར་ བྱི་བ་, སེམ་ཅན་ཀ་དེ་ སེ་བ་ ཐེ་ལ་ གོ་ ཟུ་བ། ཏར་གི་,
ཏར་སར་, བཀ་ཀ་དེ་ སེ་སི་ བ་བ་ ལ་བ་ ཟུ་བ།

ཐེ་ ཏི་རེ་ཀྱུ་ ཏུ་བ་ག་ ཐོ་སི་ མི་རི་ཀྱར་ བཅ་ཇོ། ཇ་མ་ཀྱུ་ དེ་ག་གི་ གོ་ར་སམི་ ཏི་ག་མི་
སེ་བ་རི་ ཡམ་མ་གྱི་ ཅན་པོ་ སེམ་ ཡམ་ཏར་ན་ ཡམ་ཏར་ན་ དེམ་རི་ རོ་བ་རི་ ཟླ་མི་ཇོ། ཐེ་མོ་ན་
དུ་མི་རི་ ཐེ་སེ་ རོ་དང་མ་རི་ བ་ ཇུ་སི་ བཀ་བ་ ཟུང་ཇོ། བ་རི་ བྱི་ཇོ་ལ་ བཀ་ བཅ་ཇོ་བ་
ཟུ་བ། ཅན་པོ་སེ་ ཡོ་ན་ཡོ་ན་ ལ་སི་ བཀ་ད་ ཟུང་ཇོ།



ཅན་པོ་མེ་ ཅུང་མ་ བཅེ་ ལོང་སེ་ ཅི་ཅི་ རྒྱུ་ཇི། གྲ་བན་ གྲ་བན་ བཅེ་མེ་ བང་ཇི་, “ཨོ་ ཅན་པོ་ རྒྱུ་ཇི།, ཨོ་ལ་ ཉ་རང་བ་ སེམ་? ང་ད་ སེ་སེ་ ཨོ་ད་ ཏི་ག་ རྒྱུ་ལ་? རྒྱ་ ང་ལ་ མི་ཁ་ལེ་སེ་ ཨོ་ལ་ ཨོ་ལ་བོང་ བཅེ་ལ། རྒྱ་ ང་ལ་ ལྷ་ཨོ་ལ་ སྤུ་སེ་ ཨོ་ལ་ ཐོ་ རྒྱེན་ག། ང་ལ་ བྲུ་ཨོ་བྲུ་ཨོ་སེ་ ཨོ་ལ་ གོ་ གཤམ་པ་རི་ རྒྱུ་བན་ ཨོ་ཉི་ག། ཇིང་རི་ གོ་ར་གྲི་ གོ་ལ་གཤེ་ ང་ལ་ གྲུམ་ རྒྱ་སེ་ ཅི་ཇི་བ་ རྒྱ་ལ། ང་ནི་ ཉ་བཅེ་མ་ ཏིག་སེ་ བ་ལང་བྲུ་ལྲང་ ལྷ་ཨོ་བ་ རྒྱ་ལ། གོ་ལ་གཤེ་ད་ བོར་སེ་ ཁྲ་བ་ ལ་བ་ རྒྱ་ལ།

ད་རེམ་ ཨོ་སེ་ ང་ད་ དིམ་རི་ བོར་སེ་ ཐ་སེ་ ཅན་པོ་ ཏི་ཇི། ང་མི་ སེ་སེ་ལན་ ཏི་ཇི། ང་ ཇིང་རི་ ཨོ་དོ་མ་ ང་ལ་ སྤུ་ལྷ་ བོན་ གྲ་སེན་ སེ་སེ་ལ་ ཏི་ཇི། ཏིར་མར་ བྲུང་སེ་ ང་ད་ ལྷ་ཨོ་ལ་ ཏི་ལ། ང་ལ་ གོ་ལ་གཤེ་ ཐོ་ཨོ་ཏན་ ཏི་སེ་ སེ་ལ་ ཏི་ལ།”

བཅེ་ལ་ ཏམ་ ཐེ་སེ་ ཐེ་ ཅན་པོ་ལ་ སེམ་ གྲོ་ལ་ཇི། ཐེ་ ཅན་པོ་སེ་ དིམ་རི་ རྒྱ་བ་ རྒྱང་ལ་ རྒྱིང་གོ་ལ་ བྲུམ་ ཏན་ཇི། ཏི་ག་ཨོ་ ལ་སེ་ ང་བོན་ ཏིར་མར་ ཏི་སེམ་ ང་ལ་ རྒྱིང་གོ་ལ་ བོན་ རྒྱ་ བཅེ་མེ་ བང་བ་རྒྱང་ ཏི་ལ། སེམ་རི་ ཏམ་ གྲུང་ན་ གྲུང་ནན་ ཐེ་ལ་ མི་ཁྲི་ ཏི་ལ་ཇི། སེམ་ ཐོ་ཇི། ད་རེ་ཉེན་སེ་ བཅེ་པམ་ སེ་ལ་ ཨོ་དེ་བཅིམ་ བེ་བ་ ཏམ་ སེམ་རི་ ལྷན་ཇི། ཐེ་ བཅེ་ད་ བོན་ “ལྷ་ ཨོ་ རྒྱང་ལ་ ཇིང་རི་ བེ་སེ་ གོ་ལ་དྲུག་ རྒྱ་པོ་” བེ་སེ་ སོག་ སྤྲོ་ཇི། ཅན་པོ་སེ་ སྤྲོ་བ་ལེའ་ཚ་ཚ་ ཐེ་ བྲི་ཇི་ལ་ བཅེ་ བྲུར་བྲུར་ ཏིང་ཇི། ཅན་པོ་ལ་ ཐོ་བོ་ ཐི་རི་ སེམ་རེམ་དོན་ སྤར་སྤར་ སྤྲོ་ཇི། ཏིང་སེ་ ཏིང་སེ་ ཇིང་རི་ བེ་ཇི།

3. ཏི་ཐ་ལ་ ལེན་ བང་གོ།

- ག།) ཅན་པོ་ ཏི་ག་ ཐོ་སེ་ རྒྱིང་རི་གྲར་ བང་ཇི་?
- ཁ།) དོང་ངམ་རི་ ཏི་ག་ རྒྱ་སེ་ བན་ཇིམ་?
- ག།) བཅེ་ལ་ གྲུམ་ ཉལ་སེ་ ཅི་ཇི་བ་ རྒྱ་ལ་?
- ང།) བཅེ་ལ་ ཏམ་ ཐེ་སེ་ ཅན་པོ་ལ་ སེམ་ ཏི་ག་ ཏི་ཇི་?
- ཅ།) བྲི་ཇི་ལ་ བཅེ་ ཏི་ག་ད་ ལོང་ཇི་?

3. དི་ལ་ ཚིག་གཤེད་ རྩིས་ ཐེན་ ལུག་

བྱི་ཚིལ་ ཏང་མར་ བཞེ་ བུམི་བུམི་ བ་ལང་བུ་ལང་ བེམ་ཅོན་

༤. དི་ལ་ ཚིག་ བྱིས་ ཡོན་གྱོ།

བཞེ་ = ----- ----- -----

ཏང་གི་ = ----- ----- -----

ཡོལ་བོང་ = ----- ----- -----

ཏུ་བག་ = ----- ----- -----

མིལ་ལི་ = ----- ----- -----

༥. དི་ལ་ ཚིག་མ་ རྩིས་ བལ་ ཚིག་གཤེད་ བྱིག་

ཏུ་བག་ ཐོ་སི་ རྩི་རི་གྱར་ བང་ཇོ། ཡ་ཏང་ན་ ཡ་ཏང་ན་ དིམ་རི་ དོ་བ་རི་ ལྷ་མི་ཇོ།
ལྷི་སེ་ རྩི་སི་ བན་བ་ བ་ བང་ཇོ། བཞེ་ ལོང་སི་ ཅི་ཅི་ རྩི་ཇོ། དིམ་རི་ བོར་སི་ བེལ་
གྲ་སིན་ བེལ་ལ་ ཏ་ཇོ། ཏོར་མར་ བུང་སི་ ང་ད་ ལྷ་མི་ལ་ ཏ་ལ།

༦. རྒྱུ་པ་ ཡ་རྒྱུ་པ་ བང་གོ།

(ཀ) བཞེ་ལ་ ཏམ་ ཐོ་སི་ ཅོན་པོ་ལ་ བེམ་ རྒྱུ་ལ་ཇོ།

(ཁ) བེམ་རི་ ཏམ་ རྒྱང་ན་རྒྱང་ན་ མི་གྲུམ་ སྤ་ ཏམ་ཇོ།

(ག) བཞེ་ ཅོན་པོ་ལ་ ཐོ་བོ་ མི་རི་ བེམ་རེ་དོན་ ལྷར་ལྷར་ སྤ་ཇོ།

(རྩོམ་) དབྱིན་ཆེན་ ལྷ་སྐྱོད་ ལྷ་སྐྱོད་ སྤྲོའི་ཕྱི་

ཙ) དུ་མེ་ ཏ་མ་ བེ་ནི་ ཅ་ནང་ རོ་ཇི་?

༩. རྟོག་པ་ ཚོག་ དམ་སི་ གྲིཞུ།

ལ་བུ་ རྟ་ མར་ཙ་ ལུ་ག་ ཙ་ཇ་

ཀ) ཏི་ནི་ཙ་ ལུ་རི་ ----- ལྷ་ནམ་ བུ་ཇི་མ།

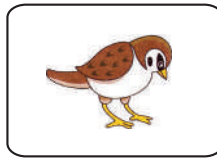
ཁ) ----- ལྷ་ན་ ཏ་སི་ ལུ་ བུ་ཇི།

ག) ཙ་མ་སི་ བིང་གཞི་ ----- དམ་སི་ཇི་མ།

ང) ----- ལ་ བོང་སི་ སྒྲི་མི་ ཏ་བ་ ལུ་ལ།

ཙ) ང་ད་ ལུ་ལ་ ----- བོན་ ཀན་ ཏང་བ་ ལུ་ལ།

༡༠. ཀྲ་པར་ལ་ མིན་ གྲིཞུ།



༡༠. དི་ལ་ ཚོག་ལ་ ཏང་ རྟོག་ ལ་སི་ ཚོག་མ་ སྒྲིཞུ།

ལ་ཇི་ ཙ་ལེ་སི་ དི་མ་རི་ བོ། = ཙ་ལེ་སི་ དི་མ་རི་ བོ་ ལ་ཇི།

ཀ) མི་མི་ཇི་ ཏ་རི་ ལྷེ་མེ་སི། = -----

ཁ) བུ་ཇི་ རྒྱ་རྒྱ་སི་ ཏི་རི་ བིང། = -----

ག) བོ་ཏི་ཇི་ ད་རེ་མ་ ཚོ་ ཏན་བ་རི། = -----

ང) ལུ་བ་རི་ ཙ་རེ་ ཏི་ བུ། = -----

ཙ) བན་ མ་ང་ རོ་གཞི་ གྲུང་བ་རི། = -----

མ) བེ་བུ་ཇི་ ཙ་བ་ ཡམ་བུ་རི་ = -----

༡༡. དི་ལ་ ཀྲ་པར་རི་ ཟུ་བ་ སྟེ་ཀ་དེ་ལ་ མིན་ པང་གོ།



༡༢. དི་ལ་ ཚིག་དོན་ རོགོ།

མཁ་དར་ - ཏིག་མི་ལ་ སི་རི་ སེམ་ ཚུན་ ལ་སེ་ སེ་བ་ ཏམ་

བྲི་ཇི་ལ་ - ཇི་ཇི་བ་ བཅེ་

ཏང་གི་ - སི་རི་ ཏ་བ་ ར་ཁུང་བ་ སེམ་ཚེན་, སི་ར་

ཏང་སར་ - ར་, ཏང་གི་ ཁུང་བ་ སི་སེམ་ཚེན་

ཏ་མམ་ - ཁུང་བ་ཁུང་བ་ ཚིན་ ཏ་བ་, གོ་རི་ ལྷ་ན་ ག་ ཏ་བ་ སི་སེམ་ཚེན་, མང་གུ་

ཀྲོ་ལ་ཇི་ - ཏིག་ ལ་སེ་ ཏ་རང་ ལ་སེ་, ཏིག་ པང་སེ་ ཏ་བ་, སོམ་ནི་བ་

ཚན་པོ་ - སི་སེམ་ཚེན་ སེ་བ་ ལྷི་, ཀི་ར་ལ་པ་



༡. དི་ལ་ ཉམི་ཁ་ རོ་སི་ རེ་མ་ལ་ ལེན་ པང་གོ།

ཕུང་གུ་ལིང་

ཕྱི་གོ་ ཕྱི་གོ་ ཕུང་གུ་ལིང་ལ་

ཀ་དེ་ རྩེ་བ་ བྱལ་

ལྷོ་དོ་ ལྷོ་དོ་ ཀོར་སི་ བྲ་བ་

ལྷོ་བ་སི་ ལྷོ་བ་སི་ བྱལ།

ཕུང་སི་ ཉམི་ ཀ་མེ་ཀ་དེ་

ལྷོ་དོ་ ལྷོ་སི་མམ་

ཕུང་གུ་ལིང་ད་ ལོང་བ་ ཉམི་

ཀ་མེ་ ལྷོ་སི་མམ།

ཉམི་མ་ ཕྱིར་སེ་ ཉམི་མ་ ལོར་སེ་

ཕུང་སི་ ཀི་བ་ རི་མ་

ལྷོ་དོ་ ཐི་འི་ ཅ་བ་ ཅི་བ་

ལཱ་རེ་ བེ་ལ་ དི་མ།



3. རི་ཐ་ལ་ ལེན་ དེ་མོ་

- ༡) ཕྱང་གྲུ་ལིང་ལ་ ཏི་ཀ་ རྩོ་བ་ རིམ་? -----
- ༢) ཕྱང་གྲུ་ལིང་ ཏི་ཀ་རི་ གོར་སི་ བྲ་བ་? -----
- ༣) རྩེན་དོ་ བྲ་སི་ ཏི་ཀ་ ཕྱང་སི་ རྩོ་? -----
- ༤) ཕྱང་གྲུ་ལིང་ལ་ དེམ་ བྲུ་ལ་ གི་ ཡམ་རེ་? -----
- ༥) ཕྱང་གྲུ་ལིང་ ཏི་ཀ་ བྲ་སི་ ལོང་རྩོ་? -----

3. རི་ཀ་པ་ ཡམ་རྩི་པ་ པང་གོ་

- ཀ) ཕྱང་གྲུ་ལིང་ རྩོ་ བྲ་སི་ཀ་དེ་ བྲ་སི་མཐུ།
- ཁ) ཕྱང་གྲུ་ལིང་ད་ ལོང་བ་ རྩོ་ བྲ་སི་ བྲ་སི་མཐུ།
- ག) རྩོ་གོ་ རྩོ་གོ་ ཕྱང་གྲུ་ལིང་ ཀ་དེ་ རྩོ་བ་ བྲུ།
- ང) རྩེན་དོ་ རྩེན་དོ་ གོར་སི་ བྲ་བ་ ལ་ཁམ་ བྲ་སི་མཐུ།
- ཅ) རྩེན་དོ་ སི་རི་ ཅ་བ་ཅོ་བ་ ཡམ་རེ་ བྲུ་ལ་ དེམ།

༤. ཕྱང་གྲུ་ལིང་ རྩེན་ཁ་ རྩོ་སི་ ལོང་ཁེན་ད་ བྲུ་ཀ་ ལུམ།

༥. བྲུ་ལི་ལ་ གི་ལ་ཁོང་ལ་ མིན་ཀ་དེ་ བྲུམ།



-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

༤. རྟོག་པ་ ཚོག་ ཐོན་ གྲུ་པར་ ཐུ་ཡི་གོ།

དེམ་



ཇོང་



ཡུ་



ཐུ་



ལྷང་



༥. དེམ་ ཚོག་གའ་དེ་ ལོ་པ་ཁོན་ལ་ ལི་ཙ་ཙ་ལི་ཙ་ཙ་ རྟོག་

བས་ཏི་པུར་

སྒོ་མེ་གང་

སིང་པལ་

གོ་པེ་

པ་ར་བེ་ས་

ཉ་ཡུ་རར་

༦. ཐན་ཐན་ སྒྲ་རི་ རྟོག་པ་ ཚོག་ བྱི་ཡུ།

ཐུ་གུ་

ལྷོ་ལྷོང་

སིང་

མར་ཙ་

ཉ་ལ་དི་

ཀ) གྲུ་པར་རི་ སིང་ ཡུ་ལྷང་ན་ ----- ཇོ་ ཉ་ཇོ།

ཁ) མེ་ ཡུ་ལྷང་ནི་ ----- མེ་ ཐུ་ཡི་གོ།

ག) ----- ལྷོ་ན་ ཡུ་ཇོ་མ་, སྒྲ་ ལོན་ ཡུ་ཇོ།

ཅ.) ཇོ་མོ་གློ་མ་ ----- སྐུ་ལོ།

༤. དེའི་ ཕིན་པ་ ཏམ་ རྩོུ་གྲུ་ཐེན་ རྟེན་སི་ རོ་གོ།

པ་ལྷ་

རོལ་ རྩ་ བེམ་མེ རྩ་བ་ རྩ་ལ།
 རྩ་ རྩ་ལ་ དེམ་ ངམ་རི་ཀྱར་
 ཉ་མང་ད་མཐ་ སྤུལ་བ་ རྩ་ལ། རོལ་
 རོང་ རྩ་རྩ་ ཨ་ཏ་བ་ རྩ་ལ། རོལ་
 རྩ་བེ་མེ ཉ་མང་ད་མཐ་ ཏ་བ་ རྩ་ལ།
 རོལ་ལ་ རྩ་ལ་ མོམ་ ཨེ་དེ རྩ་རྩ་
 ཨ་ཏ་བ་ རྩ་ལ། རྩ་ལ་ བ་ རོ་རོ་
 ཏ་བ་ རྩ་ལ།



བོལ་ད་ ཐུང་ཇི་ བི་སམ་ ཀྲོ་བ་ ཟུ་ལ། ཐེ་མང་ ཏ་བ་སེ་ བོལ་ ཟུང་མ་ མྱི་ ལོང་བ་ ཟུ་ལ།
 བོལ་ལ་ བ་ ཐེན་ རང་ལ་རི་ ཇི་ཇི་ ཇི་ཇི་ བུ་ཚུ་ ཏ་བ་ ཟུ་ལ། ཐེ་ བུ་ཚུ་སེ་ ཟུང་ད་ ཐུང་མ་
 ཀྲོ་བ་ ཟུ་ལ། རྩུ་མང་ལ་སི་ ཀྲོ་སམ་ཨི་ བོན་ བོལ་ ལྷ་བན་ གོ་ ལ་བ་ བན་ ཉིན་ག།
 བོལ་ལ་ རོང་ ཐེན་ ལྷོན་དོ་ལ་ ཁུ་ དཨི་སི་ ཅ་བ་ ཟུ་ལ། བོལ་ ལྷ་བན་ ཁལ་ལ་ ཏ་བ་
 ཟུ་ལ། ལྷ་རི་ཇོ་ ཏ་བ་ རྩ་ཚུང་ བ་ ཟུ་བ་ བོལ་ད་ བ་ཚུང་ བོལ་ བི་བ་ ཟུ་ལ། ལྷ་བྱི་སི་
 ཉ་བང་ད་མན་ ཏ་བ་ བོལ་ད་ གང་ བོལ་ བི་བ་ ཟུ་ལ།

མཁུ་ཐེན་ རྩེ་སེ་ ཡེར་ཁ་རི་ བོ་ལོ་ཚོ་ མོན་ ཅ་བ་ མུ་ལ། རྩེ་, མཁུ་མ་མ་ད་ བོ་ལོ་ ཚོ་
ཁ་མ་ རྩེ་མོན་ ལྷ་ན་ ཏ་བ་ མུ་ལ། བོ་ལོ་ རྩེ་ མང་སི་ ཏར་ན་ ལ་སི་ བྲ་ རྩོ་བ་ མུ་ལ།
ཐེ་རང་ལ་སི་ རྩོ་བ་ བྲ་ ལྷ་ས་ཁྲིག་ལ་ གཤམ་ད་རི་ རོར་སི་ ཅུང་བ་ མུ་ལ།

༡༠. ཁྲི་མ་ལ་ ལེན་ གྲི་ལ།

- ཀ) བོ་ལོ་ལ་ རོང་ ཀ་དེ་ མོ་བ་ ཏ་བ་ མུ་ལ? = -----
 ཁ) བོ་ལོ་ལ་ རྩེ་ལ་རི་ རོ་ལོ་ རོ་ལོ་ ཁྲི་ག་ ཏ་བ་ མུ་ལ? = -----
 ག) ལྷ་རི་ལོ་ ཏ་བ་ བོ་ལོ་ད་ ཁྲི་ག་ བི་བ་ མུ་ལ? = -----
 ང) ལྷ་བྲྱི་སི་ ཏ་ནང་ད་མན་ ཁྲི་ག་ བོ་ལོ་ ལྷ་མི་བ་ མུ་ལ? = -----
 ཅ) མཁུ་ རྩེ་སེ་ བོ་ལོ་ཚོ་ ཏ་མི་མ་ ཅ་བ་ མུ་ལ? = -----

༡༡. ཁྲི་ག་པ་ད་ རོག་ཡིག་ (✓) ཐེན་ མ་ཁྲི་ག་པ་ད་ རྩོར་ཡིག་ (✗) གྲི་ལ།

- ཀ) བ་ལྷུར་ བོ་ལོ་ ལྷ་བྲྱི་སི་ ཏ་ནང་ད་མན་ ཏ་བ་ མུ་ལ། ()
 ཁ) བོ་ལོ་ལ་ ཁ་ ཚོག་སི་ ཁུ་ ཅ་བ་ མུ་ལ། ()
 ག) མཁུ་སེ་ ཡེར་ཁ་རི་ བོ་ལོ་ཚོ་ ཅ་བ་ མུ་ལ། ()
 ང) བོ་ལོ་ རྩེ་ལ་རི་ རོ་ལོ་ རོ་ལོ་ ལྷུ་ ཏ་བ་ མུ་ལ། ()
 ཅ) བོ་ལོ་ལ་ རོང་ ལྷ་ནན་ མོ་བ་ ཏ་བ་ མུ་ལ། ()



༡. ལྷལ་ཁིན་མེ་ རོ་བ་ ཟུན་གོ།

མ་ཉ་སྟ་ཏེ་ རྩར་མ་གྲུག་ཏུ་ བྲ་གྱི་ཏིག་ བོན་བོ་

མ་ཉ་སྟེ་ རྩེ་མ་གྲུག་ཏུ་ བླ་གྲི་ཏི་ག་
 གོན་བོ་ རྩོ་སེ་གང་རི་ ལྷ་ལ། ཅུ་ སྤྱི་རི་
 ངཙ་ཚ་ གོན་བོ་ ལཱ་རེ་བ་ ལྷ་ལ། ཅུ་
 གོན་བོ་ ཏུ་ལ་གྲུ་ རྩོ་ལི་གྲུ་ རྩེ་རེ་
 ལ་མ་སེ་ རྩོ་བ་ ཉིན་མ། ངཙ་ཚ་
 རྩོ་སེ་གང་རི་ རྩེ་རི་ག་དེ་ལ་ རིམ་
 ལྷ་ལ། དྲེ་ ཅུ་ སྤྱི་རི་ རྩེ་རི་ག་དེ་
 རྩེ་ལ་ལི་ ལཱ་རེ།



ཕྱི་རྒྱལ་གཞན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ་
ཞོད་པའི་ལོ་རྒྱུ་ལ་བྱ་བ་
ཕྱི་རྒྱུ་ལ་ལོ་རྒྱུ་ལ་བྱ་བ་

ཁམ་སངས་ལ་ མྱི་རྒྱུ་གྲ་ ཉ་བ་ ལྷ་ལ། བཞིཏྟཏེ་, སམ་ལ་ཉི་, དམ་བུ་, ཉི་མ་དགུམ་མེ་ འོམ་
མྱི་ཀ་དེ་ ཉ་བ་ ལྷ་ལ།

མོན་པོ་ ལྷོ་པ་ རྩོམ་པ་ ལོན་ ལྷུ་ཀ་དེ་ ལྷུ་ལ། མོང་གི་ ལྷུ་ ཁ་ཁི་ཤྱེང་ལ་ རམ་རི་ ལྷུ་ལ། ཐེ་
 ལྷུ་ལ་ སྤང་ རོ་ལོ་ ལྷུ་ལ། ལྷུང་རི་ལོ་ ལྷུ་ར་ག་ ལྷུ་ལ། ལྷུ་ལ་ སྤང་རི་ ལྷུ་པ་ ཡུང་པ་རི་
 ལྷེ་ལ་ ལྷེ་ལོང་ལ་ ལྷུང་སི་ ལྷུ་ལ། ཐེ་ ལྷེ་ལ་ ལྷེ་ལོང་གྲུམ་སེ་ གྲུ་ཤི་ ཏུ་ཤི་སི་ ཅི་པ་

མུ་ལ། མུ་ལ། སུང་ ངམ་རི་ དྲང་དྲང་ རྩུ་བ་ དྲུང་བ་ མུ་ལ། ཐེ་ཐུང་ཏ་མི་ ཐེ་ མུ་ད་ “དམ་དམ་
མུ་” བི་བ་ མུ་ལ། ཡར་ཀྱེ་ དྲུང་བ་རི་ ལ་ལ་ ཡང་མི་ མུ་ལ།

སྒོ་མེ་གང་རི་ རྩོར་ཏེན་ སྒོ་བ་ མུ་ལ། རྩོར་ཏེན་ ངམ་རི་ ར་ཐུ་དོང་ མུ་ལ། ཐེ་ ར་ཐུ་དོང་
ཀྱར་ལོན་ ལ་ལ་ ཀྱ་ཀ་དེ་ ཐན་བ་ མུ་ལ།

3. རི་ཐ་ལ་ ལེན་ པང་གོ།

ཀ) མ་ཏ་ས་ཏ་ཏེ་ རྩར་མ་ཀུན་ཏ་ གོན་བོ་ ཏ་ནང་ མུ་ལ་?

ཁ) མ་ཏ་ས་ཏ་ཏེ་ རྩར་མ་ཀུན་ཏ་ གོན་བོ་ ཏ་ལ་མེ་ སྒོ་བ་ ཉིན་ན་?

ག) གོན་བོ་ སྒོ་བ་ སྒོ་མེ་གང་རི་ ངཙ་ཚ་ ཏ་ལ་ ཅི་བ་ མུ་བ་?

ང) གོན་བོ་ སྒོ་བ་ སྒེ་རི་ ཏི་ཀ་ཀ་དེ་ མུ་ལ་?

ཅ) མུ་ལ་ སུང་ལ་ དྲུང་བ་རི་ ཏི་ཀ་ལ་ ཡང་མི་ མུ་ལ་?

3. ཐན་ཐན་ སྒྲ་རི་ བྱིམ།

ཀ) སྒོ་མེ་གང་རི་ ངཙ་ཚ་ ----- ཀ་དེ་ ཅི་བ་ མུ་བ།

ཁ) མ་ཏ་ས་ཏ་ཏེ་ རྩར་མ་ཀུན་ཏ་ གོན་བོ་རི་ ལ་མ་ཀ་དེ་མེ་ རེ་དང་མེ་ -----
ལ་བ་ མུ་ལ།

ག) མུ་ལ་ སུང་ ངམ་རི་ དྲང་དྲང་ རྩུ་བ་ ----- མུ་ལ།

ང) རྩོར་ཏེན་ ངམ་རི་ ----- དོང་ མུ་ལ།

༤. རྟོག་པ་དང་ རྟོག་ཡིག་ (✓) ཐེན་ ཡ་རྟོག་པ་དང་ རྟོག་ཡིག་ (✗) བྲིན།

- ཀ) རྟོག་པ་དང་འི་ རཅ་ཆ་ ཏ་མང་ག་དེ་ ཅི་བ་ ཟུ་བ། ()
- ཁ) མ་ཏ་མ་ཏ་དེ་ རྟོག་པ་ཀུན་ཏུ་ བོན་པོ་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ ()
- ག) ཅུ་ བོན་པོ་འི་ བོན་པོ་ག་དེ་མེ་ ཡ་ རྟོག་པ་ ཟུ་བ། ()
- ང) བོན་པོ་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ ཟུ་བ། ()
- ཅ) རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ ཟུ་བ། ()

༥. རྟོག་པ་དང་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་

ཀ + ཁ + ག = -----

ཁ + ག + ཇ = -----

ཇ + ཇ + ཇ = -----

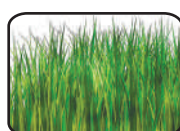
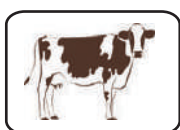
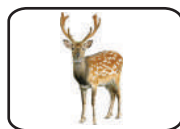
ག + ཇ + ཇ = -----

ཇ + ཇ + ཇ = -----

༦. ཐེན་ཐེན་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་

- ཀ. རྟོག་པ་དང་འི་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ ----- རྟོག་པ་ (རྟོག་པ་, རྟོག་པ་, རྟོག་པ་)
- ཁ. བོན་པོ་མེ་ རྟོག་པ་དང་འི་ ----- རྟོག་པ་ (ཡ་, རྟོག་པ་, རྟོག་པ་)
- ག. རྟོག་པ་འི་ རྟོག་པ་ ----- རྟོག་པ་ (རྟོག་པ་འི་, རྟོག་པ་འི་, རྟོག་པ་འི་)
- ང. རྟོག་པ་མེ་ རྟོག་པ་ ----- རྟོག་པ་ (རྟོག་པ་, རྟོག་པ་, རྟོག་པ་)
- ཅ. རྟོག་པ་ རྟོག་པ་ རྟོག་པ་འི་ ཡ་ རྟོག་པ་མེ་ ----- རྟོག་པ་ (རྟོག་པ་, རྟོག་པ་, རྟོག་པ་)

༧. རྒྱུ་པ་ ཀྲུ་པར་ ཐེན་ ཅ་བ་ སྒྲེ་ལ་ མིན་ ཐུ་ཡི་གོ།



༨. དི་ལ་ ཚིག་ཀ་དེ་ རྩ་མི་ རྩ་ད་ ཐེན་ ལུ།

དིམ་ རིང་ གཏེ་ ཏ་ཁང་ ཟུ་

༩. རྩ་མི་ ས་ལ་ ཚིག་ཀ་དེ་ བྲི།

ཏིལ་མ་ ཡ་ཤུང་ དོ་གའི། ཐུ་མེ་ ཡ་ཤུང་ ཡོན་ སྒྲིམ་འི། ཏི་མི་ ཡ་བ་ཐེན་ ལྷ་མཚ་
 ལྷེང་མོ་ ལ་ཞུ་འི། རོ་རི་ ང་ནི་ ཀོར་བ་རི་ མི་འི། ཡ་ཤུང་ དཏ་ཏེ་ དིམ་རྒྱང་རི་ ལྷ་ལ།
 རྒྱང་གར་མི་ ཡ་ཤུང་ དིམ་རི་ ཐེལ་ཞུ་ལ།

20.



སྒྲིལ་གང་རྩི་ ཏིའི་ སྒྲི་ ལྷ་ཁ་ སྤང་བ་ ལྷ་ལ། ཏིའི་ ཐེ་རྩི་ རྒྱ་ཏར་ ལྷ་ལ། དིང་
གི་ལ་ ཏི་རེ་མ་ ཐེ་རྩི་ རྒྱ་ཏར་ ཏང་བ་ ལྷ་ལ། རྒྱ་ཏར་རྩི་ སྒྲི་ཀ་དེ་ སྒྲུ་བ་ཀོ་བ་
ལ་བ་ ལྷ་ལ། ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ སྒྲི་ཀ་དེ་ ལྷོ་ང་བ་རྩི་ ཐལ་བ་ ལྷ་ལ། རྒྱ་ཏར་རྩི་ བི་མ་
སྒྲི་ཀ་དེ་ ལྷ་ཁ་ ཏང་བ་ ལྷ་ལ།

༡༡. ཚོག་ག་དེ་ ཐེ་སི་ འི་ལྷ།

མྱི་ག་དེ་ནམ་ས་རི་ནི་ལོ། = -----

ཏུ་རི་རི་ནམ་ནམ་མིན་ལོ། = -----

ཁྱོ་མོ་གང་ཏར་ཏར་བ་ལྷང་ལོ། = -----

ལྷོ་ཚར་རི་ཚར་གོ་མི་ལོ་གཞན་ཏོ་ལ། = -----

ར་ལ་གོ་ལ་སེ་ཚེ་ཅ་ལོ། = -----

༡༢. དེ་ལ་ ཀྲ་པར་རི་ ལྷ་བ་ ཚོན་ལ་ མིན་ འི་ལྷ།





༡. ཇི་ལ་ བཅ་དར་ ཅུ་མོ།

ལྷེ་མེ་ བེན་ ཚ་ཡ་



ཏི་རེ་ བཅ་གེ་ལ་ ལྷེ་མེ་བེན་ ཚུ་མ་མ་ གུ་མི་མཁན་དེ་ བེ་ཇི། ལྷེ་མེ་ད་ རྩོ་ ཏི་བ། བཅ་གེ་ལ་ད་
ཀོར་ཏི་བ། བེ་མི་ གུ་མི་མཁན་དེ་ ཇོ་མ་ ཇི་མི་ གེ་ལ་གེ་ ལ་ཇི་མ་བ་ ལུ་བ། བེ་མི་ལ་ གུ་མི་མཁན་
བཅ་ས་གུ་མ་ ལི་བ་ཐོ་མི་བ་ གླ་རི་ ལུ་བ། བཅ་དོ་ བེ་རི་ མེ་དེ་ ལྷི་ མེ་དོ་བ་ གླ་ ལུ་བ།

གུ་མི་མཁན་དེ་ ཇོ་ཇོ་གར་ ཇོ་མི་ཀ་དེ་ ལུ་བ། གུ་མི་ ངར་སི་ བེ་བ་ སེ་མ་རེ་ ཏི་ཇི་མ་བ་ ལུ་བ།
བེ་སེ་ལ་མ་ གུ་མི་མཁན་དེ་ ཏི་གེ་མི་ སྤང་བ་ བེ་ ཏི་བ་ མེ་རེ་བ་ ལུ་བ། “མེ་ རྩོ་རི་ རེ་ཚ་ཚ་གི་
གུ་མི་མཁན་ སྤང་སི་ ཅོ་ལུ་ ཡ་, གུ་མི་ ཏི་ཀ་ད་ ངར་ཇོ་, ང་ རྩོ་སི་ ཏི་ལ་” ལྷེ་མེ་སེ་ སྤང་ཇི།
“ཏི་ལ་, ཡོ་མ་ ཇོ་གེ་ལུ་ རྩ་ ལྷེ་མེ་” བཅ་གེ་ལ་སེ་ བང་ཇི། ལྷེ་མེ་ གུ་མི་མཁན་གུ་མ་ ཐོ་མ་ཇི།

ཀམ་གཤམ་ ཡག་ཁར་གི་ གྲུ་མི་མཆོད་ བླུང་སེ་ ཅི་འོ། རོད་ ཏ་སེ་ བོ་འོ་བ་ ལྷ་བ། ལྷ་ཀོན་ གཤམ་སེ་
 ལྷ་ལེ་ ཡ་དོ་ག་ནི། ཀམ་གཤམ་ ལོང་འོ། གྲུ་མི་མཆོད་ སིར་གྲུ་བ་ ཐོན་སེ་ ཅུར་སེ་ཡོར་སེ་ ཅུ་འོ།
 ཐེ་སེ་ ལྷ་ལེ་ ཏ་ཀར་ ཀོན་ ཡ་ལྷུང་ནི། ཏི་ག་ ལཱ་ལྷ་ ཏི་ག་ ལཱ་ལྷ་ ཏ་འོ། ཐེ་སེ་ ལྷ་ལེ་ ལྷ་མི་བ་རི་
 བོ་བ་ སེམ་ ལ་འོ། ཀོ་ལེ་སེ་ གྲུ་མི་མཆོད་ལ་ ལྷ་བ་ རུང་འོ། གཤམ་བ་ སི་རི་ གེ་སེ་ གྲུ་མི་ ཏ་བ་
 ལྷ་རི་ བོ་འོ།

རྒྱ་གཞི་ ཉེ་མའ་ རོ་མ་ ལྷོ་མེ་ གྲི་ལོ་ལ་ ཐེ་མེ་ ལྷང་འོ། “ལྷོ་མེ་ ལྷང་ད་ ཉི་ཀ་ ཉེ་འོ?”
 བཀ་གེ་ལ་མེ་ ལོང་མི་ གྲིང་འོ། ལྷོ་མེ་ གཤམ་པ་ རི་མི་ ཉུམ་མི་ རྟེན་ཀྱང་འོ་ལ་ ལྷུ་ལ། ཀང་
 ལྷུ་མི་ གཤམ་པ་ རི་མི་ གྲི་ལོ་ལ་ ལྷོ་མེ་ ལྷོང་པ་མི་ ལ་ལྷམ་མི། བཀ་གེ་ལ་མེ་ རེ་མ་མ་ ལ་པ་མི་
 ལྷུ་མི་འོ། རོ་མོ་ བཀ་གེ་ལ་མེ་ རྟེན་ ལྷུ་མི་ལ་ ལྷོ་མེ་ད་ རེ་མ་མ་ ལ་པ་མི་ ལ་ལྷམ་མི།

ཐེང་ ཏིག་ ལ་ཤེ་ ཏིག་ ལ་ཤེ་ ཏཱེ། རེཙ་ཚ་གི་མི་ ཐོམ་བོར་སི་ ཙེ་ཏི། ཐེ་ལིཙ་ཚ་ རམ་གཤལ་
 ཏིག་མི་ ཨ་བིན་ ཐེ་གྲུམ་ ཚྱོང་ཏི། རམ་གཤལ་ ཏིག་ད་ ཚྱོང་ཏི་ བི་བ་ ལྷེ་མེ་སེ་ ཨ་གོ་ནི།
 “ཚྱང་ཏཱ་ བི་སམ་ སི་ཞོན་ ལ་ཏིན་ཏི། ཙུ་ ཏཱ་ཏཱ་ ཏིག་ད་ གྲུ་ཏི་སི་ ཚྱོང་ཏི་?” ལྷེ་མེ་སེ་
 ཨ་ག་ཁར་གིན་ ཏམ་ པར་ཏི།

ཀམ་གཤམ་ ཚྱོང་སི་ ཚྱོང་སི་ ཀམ་ས་རི་ རོ་འོ། ལྷོ་ལེ་ གྲིལ་བ་ ཏམ་ པང་འོ། ཐེ་ལིཙ་ཙ་
 ལྷོ་བ་དོ་ རི་ སུམ་ བྲུག་ ལྷི་ཀ་དེ་ ཚྱོ་མ་མ་ བ་སི་ ཏེ་འོ། ལྷོ་ལེ་ ཏམ་ལོག་ པང་བ་རི་ ཡམ་ཏམ་བ་
 ཏེ་འོ་བ་ ལྷུ་བ། ཐེ་ཅི་སེ་ ལྷོ་ལེ་ད་ ཀོ་ལེ་སེ་ རེ་འོ། འུ་ཨི་སི་ ཀམ་ས་ རམ་རི་ ལྷུ་བ་
 མན་ཁང་རི་ རོ་འོ། མན་ ལ་བ་ལིཙ་ཙ་ ལྷོ་ལེ་ སུ་འོ།

ཏི་ཏེ་ ལྷེ་མེ་སེ་ སྤང་ངོ་, “ཀམ་གཤལ་, རོ་མ་གྲུ་ཏུ་ ཨེ་ ད་དེན་ རྒྱུ་མ་ ཨ་འེ་བ་ ཉིན་སམ་
 ད་ ཨ་སོ་སེ་ལ། ད་ སི་བན་ ཉལ་ཨི་སེ་ བ་ ཨ་ཡང་སེ་ད། ཨེ་སེ་ ལ་སི་ ཏི་ནི་ ད་ སོ་ངོ།”
 “ཅུ་ ལྷེ་མེན་ ཏི་ག་ སྤང་བ་ ཏི་ག། ལུ་ ལེ་བ་ གྲུ་ཨི་ སོ་ལ་གོ།” ལྷེ་མེ་ད་ གྲུ་ཨི་ བིན་བ་ལི་ཙ་ཙ་
 ཀམ་གཤལ་ གྲུང་བ་རི་ རྒྱུང་ངོ། ཏང་སི་ ཏང་སི་ བི་བ་ ཙ་ཡང་ ཅུ་བན་ ལྷེ་མེ་ དེ་ངོ།

3. རི་མཁའ་ ལེན་ པར་གོ།

- ཀ) བཅའ་གཤམ་ ཐེན་ ལྷོ་མེ་ ཉ་ནང་ བོ་འོ་?
- ཁ) ཐེ་ཁོ་ལ་ གྲུ་མི་ཉན་ད་ ཉ་ནང་ ལྷུ་ལ་?
- ག) གྲུ་མི་ཉན་ད་རི་ གྲུ་མི་ དར་བ་ ཀ་དེ་ རེ་ ཏ་འོ་?
- ང) ལྷོ་མེ་ གྲུ་མི་ཉན་ད་གུམ་ ཉ་ནང་ ཐོན་འོ་?
- ཅ) ལྷོ་མེ་ ཉ་ནང་གུམ་ ཉི་ལ་འོ་?
- ཆ) བཅའ་གཤམ་མེ་ ཉ་ལ་ད་ རྒྱུ་མི་སི་ པ་འོ་?

3. ཐན་ཐན་ སྤྲེ་རི་ རྒྱུ་པ་ ཆོག་ ཐན་གོ།

- ཀ) ཏི་རེ་ བཅའ་གཤམ་ ལྷོ་མེ་ཐེན་ རྒྱུ་མཁའ་ -----རི་ བོ་འོ། (གྲུ་མི་ཉན་ད་, ཡམ་བུ་, ཅོ་ཏ་ཏེ་)
- ཁ) གྲུ་མི་ཉན་ད་རི་ རོ་མ་ ----- གཤམ་གཤམ་ ལ་འོན་བ་ ལྷུ་བ། (ལ་ཁོ་, རི་ཁོ་, ལ་སྤྲེ་)
- ག) གྲུ་མི་ཉན་ད་རི་ གྲུ་མི་ དར་བ་ ----- ཏ་འོན་བ་ ལྷུ་བ། (རི་ས་, གྲུ་རེ་, རོ་མ་རེ་)
- ང) བཅའ་གཤམ་མེ་ གོ་ལེ་མེ་ གྲུ་མི་ཉན་ད་ལ་ ----- རྒྱུ་འོ། (སྤྲེ་, ལྷུ་པ་, གཤམ་)
- ཅ) མན་ཁང་རི་ ཐོར་མ་ ལྷོ་མེ་ལ་ ----- ཏ་འོ། (རོ་མ་, ཐོ་མ་, ལི་)

༤. དེ་ལ་ ཚིག་གཞན་ རོ་སི་ ཐེན་ ལུ།

སྤྱན་དྲི་

བྲི་གྲ་

ཀམ་སིང་

སྤྱན་རྒྱ་

དར་བྱང་

སྤྱང་

༥. རྟོག་པ་ ཚིག་ དམ་སི་ ཐེན་ཐེན་ སྤྱི་རི་ བྲི་ལ།

- ༡) བ་ག་སི་ ----- ཅ་བ་ ལྷ་ལ། (མ་གཞི་, ཡུལ་, སིང་)
- ༢) ཡུང་ལ་ མིན་ ----- རིན་ཀ། (རམ་, དོར་ཇོ་ རོ་ལ་མོ་)
- ༣) རི་ཞི་ ལྷ་རི་ ----- ཡུང་། (བམ་མམ་, ལ་སྤྱི་, རྟོག་པ་)
- ༤) རྒྱ་རྒྱ་སི་ ཡུང་ད་ ----- ལྷ་ལ་ཇི། (ཇི་བ་, བྲི་བ་, ལྷི་བ་)
- ༥) ལྷ་ལ་ལང་རི་ ----- སི་ བྲི་བ་རོ་བ་ ལྷ་ལ་ ལྷ་ལ། (ཡུང་, ལྷ་ལ་ལིན་, ཡུང་)

༦. དེ་ཚེ་ རྟོག་པ་ རི་གི་ལ་ རྟང་ རྟོག་ ལ་སི་ ཚིག་གཞན་ བྲི་ལ།

སྤྱང་	གང་	རྟོ་རི་	གོ་བ་	བྱ་
གང་	གོ་བ་	བྱ་	སྤྱང་	རྟོ་རི་
ཆེ་ལྷ་ལི་	རྟོ་མ་ཇོར་	ཡུང་ལ་ལྷ་ལི་	ཡུང་ལི་	གོ་ལ་ལྷ་ལི་
ཆ་ག་	ག་མ་	རྟོ་རི་ག་	བྱ་རི་ག་	རྟོ་རི་ས་
ཇི་མི་	ཅིང་	ལིང་	གོ་བ་	ཡུང་
གོ་ལ་དེ་	སྤྱན་	རྟོ་རི་ག་	མི་ཇི་	ཆམ་ཆམ་
བལ་བྱ་	རྟོ་རི་	ག་མི་	ཡུང་དི་	ཆ་བྱང་

༢. ཀྲ་པར་ རྩི་མི་ ལེན་ པར་གྲོ།



ཀ) རྩི་ཀ་དེ་ ཉ་ཀར་ གོ་ ལ་ཇོ་བ་ ཟུ་ལ་?

ཁ) བྱ་རི་ ཉི་ཀ་ལ་ རོང་ཀ་དེ་ ཟུ་ལ་?

ག) བྱ་ ཁ་བ་ རྩི་ ཀ་དེ་ ཟུ་ལ་?

ང) ཚང་རི་ ཉི་ཀ་ ཡུ་བ་གེན་ ཟུ་ལ་?

ཅ) བེ་ནན་ ལ་མི་ གོ་ ལ་བ་ རྩི་དུ་གྲ་ ཀ་དེ་ ཟུ་ལ་?

༣. རོང་རྩ་ སྐར་གྲུ་བ་ བོ་མི་ རྩར་རྩར་ རྩི་གོ་, ཡེ་མེ་ ཟུང་བ་ གོར་རྩ་ རྩི་ལ་ མིན་ བྲི་ཟུ།

༩. ཉི་ཤེན་ ཚོགས་ དམ་སེ་ གྲིཟུ།

ཨ་གྲུ་ ལྷ་ ལྷེ་མེ་ ལྷ་གེན་ ལྷེ་ལོན་

ན་ན་ལ་ ལྷེ་པོ་	-----
ཨ་ང་ལ་ ལྷེ་པོ་	-----
ཨ་དི་ལ་ ལྷེ་པོ་	-----
ཨ་སྲུ་ལ་ ལྷེ་པོ་	-----
མམ་ལ་ ལྷེ་པོ་	-----

༡༠. དི་ལ་ རོ་ལྷུ་མ་ རོ་སེ་ ལེན་ བང་གོ།

ན་ན་ གཤེར་གྱི་ བང་གི་ ལྷེ་ལྷུ་མི་ད་ ཚོ་ ཡུ་ལོ་ བེ་ལི་ཙ་ཚ་ ན་ན་སེ་ རྩེ་ རྩེ་གི་ རི་མི་
 རྩེ་ རྩེ་དང་ན་ རྩེ་གི་ རེ་དང་སེ་ ལྷེ་སེ་ བམ་ནང་ནང་ རྩེ་ བེན་བ་ ལྷུ་བ། རི་མི་ ལྷེ་
 ཨ་ལྷུ་མ་བ་རྩེ་བ་ ལྷུ་ལ། རི་ལ་མ་ལྷེ་སེ་ ཚོ་ ནོན་ རྩེ་ན་ལ་སེ་ ཙ་བ་ ཨ་རེ།

ཀ།) ན་ན་ རྩེ་ནང་ བང་གི་?

ཁ།) གཤེར་གྱི་ ན་ན་སེ་ ལྷེ་ལྷུ་མི་ད་ རི་ཀ་ ཡུ་ལོ་?

ག།) ན་ན་སེ་ རི་ཀ་ རྩེ་གི་?

ང།) ལྷེ་སེ་ རེ་དང་སེ་ རྩེ་ ཀ་དེ་ བེན་བ་ ལྷུ་བ་?

ཙ།) རྩེ་ལི་མ་ལྷེ་སེ་ ལྷེ་སེ་ ཚོ་ རྩེ་ན་ལ་སེ་ ཨ་ཙ་བ་?

༡༡. དེ་ལ་ ཚིག་ཀ་དེ་ རོ་སི་ བྲིན།

ཡི་ =	-----	ལྷང་ =	-----	ཏན་རོ་ =	-----
ལྷ་ =	-----	དོང་ =	-----	གྲུ་ཅ་ =	-----
ལྷོ་ =	-----	ཀུ་ཁི་ =	-----	པེ་རོ་ =	-----
ལ་ =	-----	ཚུ་དོ་ =	-----	ལྷ་པ་ཏེ་ =	-----
ལྷ་ =	-----	ཏོང་ =	-----	ལྷུང་གལ་ =	-----

༡༢. དེ་ལ་ ཚིག་དོན་ རྩོད་གྲུ་ཐེན་ ཚུ་མ་མ་ རོ་གོ།

བྲི་ག་	-	བྲི་བ་ རྩོ་
ལྷུང་ལྷུང་	-	ལི་ཅ་ཚ་ དེ་ཅ་ཚ་
ཚ་ལ་	-	ཚ་ལ་ ཚ་
མན་ཁང་	-	མན་ ལ་བ་ ལྷ་
གལ་བ་	-	དེ་ནི་ ཐེ་བ་



༡. དེ་ལ་ ལྷ་མི་ལ་ རྩོད་གཏེན་ རྒྱ་མི་ གོ་ལྟ།

ལྷ་མི་

ལོ་ལ་མི་ ལོ་ལ་མི་ ལྷ་མི་ རྩོད་ བ་ག་ བོང་བ་རི་
བ་ག་ དཀྱེ་ རྩོད་ ལ་མི་ རྩོད་ གོང་བ་རི་



བ་ག་ མ་མ་ གོང་ག་གོང་ག་ བོང་ག་ དེ་རི་མི་
ལྷ་མི་ རྩོད་ རྩོད་ རྩོད་ དེ་ལ་ བོང་རི་
མི་གུ་ རྩོད་ རྩོད་ རྩོད་ རྩོད་ རྩོད་
ལྷ་མི་ རྩོད་ རྩོད་ རྩོད་ རྩོད་ རྩོད་
ལྷ་མི་ རྩོད་ རྩོད་ རྩོད་ རྩོད་ རྩོད་

3. དི་ལ་ རྟུན་ཁྱེད་ ཐུག་ན་ ལུགས།

ལོ་རྒྱུ་ ལོ་རྒྱུ་ ལྷན་དེ་ རྟེན་ ----- བོར་བ་རི་
 ----- དྲ་ཏེ་ རྩ་བ་ ལ་མེ་ བེ་མོ་ ཀོར་བ་རི།
 བ་ག་ མ་མ་ ཀོ་ཏེ་ག་ཀོ་ཏེ་ག་ ----- དི་རི་མི་
 ----- རྟེན་ ཅི་མོ་ རྩ་གོ་ དི་ལ་ བེ་རི་མི།
 རྩ་གུ་ རྩ་ལྷན་ རྩ་ག་ རྟེན་རོ་ ར་ལ་ -----
 རྩ་ད་ རྩ་བ་ བར་ ལྷན་ ----- མེ་མེ་རི།

3. ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་

བོར་བ་རི་	ཀོར་བ་རི་	མོར་བ་རི་	སོར་བ་རི་
མེ་མེ་	མེ་མེ་	མེ་མེ་	མེ་མེ་

ལ. ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ (✓), ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ (✗) ལོ་ལ་ ལོ་ལ་

ཀ) བ་ག་ བོར་བ་རི་ ལྷན་དེ་ རྟེན།	()
ཁ) བ་ག་ ཀོར་བ་རི་ རྟེན།	()
ག) ར་ལ་ མེ་མེ་རི་ རྩ་ལ་ རྟེན་ རོ།	()
ང) བ་ག་ མ་མ་ ཀོ་ཏེ་ག་ཀོ་ཏེ་ག་ རྩ་ལ།	()
ཅ) ལྷན་དེ་ ལྷན་ལ་ ལ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་	()

4. ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་

ཀ) རྩ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་	-----
ཁ) ལ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་ ལོ་ལ་	-----

ག) ཉམས་ ཕྱོག་ ཉམས་ རོ? -----

ང) གྲོག་གྲོག་ ལ་སི་ ཉི་ག་ རྩ་བ་ ལུ་ལ? -----

ཅ) ལྷོ་ཁ་དི་ ཉམས་ ཉི་ག་ བི་སི་ གྲིང་བ་ ལུ་ལ? -----

༥. དི་ལ་ ཉི་གི་གྲུ་མ་ ཉམས་ རོ་ག་ རྩོ་ལུ།

ན་ = -----

ག་ = -----

ཀ་ = -----

ཅ་ = -----

མ་ = -----

༧. དི་ལ་ གྲུ་མར་རི་ ཉི་ག་ ཉི་ག་ ལུ་ལ་, རྩོ་ལུ་གྲུ་མེན་ གཤུ་མི་ ལུ་ལ།



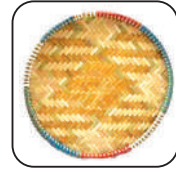
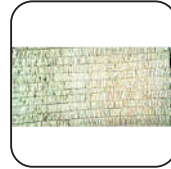
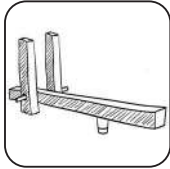
༩. དེ་ལ་ ཉི་གི་ཀ་དེ་ ཐུ་ཨི་སི་ རོ་སོ།

ཨ་	མ་
	བ་
	ར་
	ཏ་
	ཙ་
	ལ་

ཀ་	ང་
ག་	
ཅ་	
ཆ་	
ཇ་	
ཉ་	

འཕ་	ཁ་
ཏང་	
ཐོང་	
པཔ་	
ཤམ་	
ཤི་	

༡༠. དེ་ལ་ ཀ་པར་ཀ་དེ་ལ་ མིན་ བྱིན།



༡༠. དེ་ལ་ ཆོ་ག་ཀ་དེ་ བན་སི་ ཆོ་ག་མ་ རྟོ་སྟུ།

ཆོ་ད་ = _____

ཆུ་ལ་ད་ = _____

བྲ་ལུང་ = _____

ཆུ་ལོང་ = _____

ན་ལུང་ = _____

༡༡ དེ་ལ་ རོ་ལྷམ་ རོ་སི་ རྩོད་ རྩུམ་གོ།

ནམ་པ་ལ་ རྟེ་མེ་

ཡུལ་གོན་ རྫོང་གྲགས་ཐེན་ ཚུ་མ་མ་
ལོ་པ་ཁང་གུ་མ་ དེ་མ་རི་ ཏ་པ་གོན་
ཡུལ་ གོ་པེ་ བཅས་ལ་ ཏན་རོ་རི་
དོ་གམ་ ཐེ་ནི་པེ་ བཅས་ལ་ རྩེ་མེ་
གི་ རྩལ་ ཏ་ཇོ་ རྩེ་མེ་པེ་ རྩེ་མེ་ཇོ་
“ཨོ་ནི་གཏེ་ ཏ་ཀང་ བེ་སི་ ཏ་པ་?”



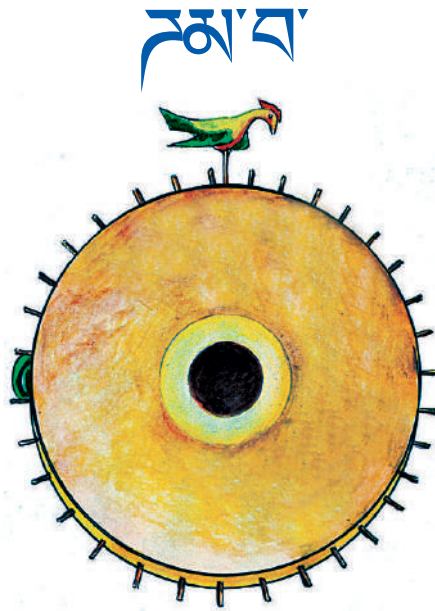
ཡུལ་གོ་སེ་ བཅའི་, “ང་ཀི་ ལོ་པ་ཁང་རི་ བི་སི་ ཏའ་ སྟེ་མེ།” “ཏི་ཀི་ ཏི་ག་ ཏི་ག་ ལོ་པ་ལོ་ མོ་མ་ མེ་སེ་?” སྟེ་མེ་སེ་ དེ་པ་པེ་ རྩུ་མི་ལོ། ཡུལ་གོ་སེ་ ཏམ་ དོ་ལོ་, “ཨོ་ཨོ་གུ་ཐེན་ རྟི་སི་ ཙོ་ཏོ་བ་ རྩུ་ལ། ཁོ་རི་ ཡོན་ དེ་ཏོ་བ་ རྩུ་ལ། དི་མ་རི་ ཡའ་བ་ཡའ་མ་ད་ གོ་རི་ ཨོ་ ལཱོ་བ་ རྩུ་ལ། སྟི་ལ་ སྟེ་ ཨོ་ ལཱ་ལ་ ཡའ་དེ་བ་ རྩུ་ལ།” “ཨོ་ཏོ་, ཡོན་སེ་ མི་ ལྷ་ཁན་ ཏམ་ ལོ་པ་སི་ ཏའི་མ། ལྷ་ ལྷ་, ཡོན་ དི་མ་རི་ བི་ཡུ། སོ་ ཁྲིན་ལོ་ ཏཱ་ བུ་རི་གུར་ བི་བ་རི་ ཐོན་བ་, ང་ད་ ཁོན་ གཞི་ལོ།” ཙོ་དེ་ རྩུར་བན་ སྟེ་མེ་ ཐེ་བའི།

- ၁) ဣန္ဒြေချက် ချက် ချက်သွား နှစ်သက် ချက်သွား?
- ၂) ချက်ချက် နှစ်သက် သွား နှစ်သက်?
- ၃) ချက်ချက် ချက်ချက်သွား နှစ်သက် နှစ်သက် ချက်ချက်သွား?
- ၄) ချက်ချက် နှစ်သက် ချက်ချက်သွား ချက်ချက်သွား?

༡༣. ལྷན་དེ་ལ་ བོ་རི་ སེ་བ་ ཏཱ་ བང་གོ།



༡. དེ་ལ་ ཏམ་ རོ་གོ།



ཏམ་བ་ ཏམ་པ་ལ་ རྩོལ་མོ་ ཉིན་གྱི་ ཡོན་མ་ རྩུ་ རྩོལ་མོ་ད་ བེང་དོར་ཇོ་ ཡུ་ཁེ་སེ་
 རྩོང་བ་ ཉིན་གྱི་ ཏམ་བ་ལ་ གྲར་ ཡམ་བྱ་སིང་ལ་ རྩོལ་ བྱ་ལ། ཐེ་ གྲར་རི་ པའཕལ་སིང་ལ་
 སོམ་རྩུ་རི་ དུ་ཇུ་རྩང་བ་ རྩོལ་ གྲུ་བ་ བྱ་ལ། ཏང་སར་ ར་ལ་ རི་ གྲར་རི་ ཏམ་བ་
 བྱ་ལ། རྩུ་མ་ རྩོག་ཤྱོག་པ་ བྱ་སུ་མི་ རྩལ་མ་ དུ་ཡི་དུར་བ་ བྱ་ལ།

རྩུ་ རྩོལ་མོ་ ཏམ་པ་ རྩལ་བ་ལ་ རིམ་ཅིམ་རི་ རྩལ་བ་ བྱ་ལ། རྩོལ་སར་ ལ་བ་ དུ་ཡི་རི་
 ཏམ་བ་ རྩལ་སི་ ཏམ་བ་ རྩོལ་ཇུ་གྲུ་ རྩུ་མི་ རྩོ་སི་ གྲུ་བ་ བྱ་ལ།

ཏམ་བ་ལ་ ཐོ་རི་ བཞེ་ ཐམ་བ་ བྱ་ལ། ཐེ་ བཞེ་ད་ རོ་ད་སེ་ ཁི་སི་ ཡུ་ཇུ་མ་བི་སེ་
 རྩོང་རྩོ་བ་ བྱ་ལ། ཐེ་རང་ལ་མ་ ཏམ་བ་ལ་ ཐོ་བོ་ལ་ བཞེ་ གྲུ་བ་ བྱ་ལ། རོ་ཡི་ལ་
 རེ་པ་རེ་པ་ རྩལ་བ་ བྱ་ལ། ཐེ་ རེ་པ་རེ་པ་ ཏམ་བ་རི་ རྩལ་སི་ རྩལ་བ་ བྱ་ལ།

3. རིམ་ལ་ ལེན་ པང་གོ།

- ༡) རམ་བ་ ཉ་རང་བ་ ཏ་བ་ ཟུ་ལ་?
- ༢) རམ་བ་ལ་ གྲར་རི་ ཏི་ག་མེ་ རམ་བ་ ཟུ་ལ་?
- ༣) རམ་བ་ ཉ་ལ་མེ་ ཟློབ་ ཉིན་ན་?
- ༤) རམ་བ་ལ་ གྲར་རི་ བུ་ཚུ་ ཀ་དེ་ ཏ་བ་ ཟུ་ལ་?
- ༥) རམ་བ་ལ་ ཐོ་རི་ ཏི་ག་ ཐན་བ་ ཟུ་ལ་?

3. རྒྱུ་པ་ ཡ་རྒྱུ་པ་ པང་གོ།

- ཀ) རམ་བ་ ཟུང་ལ་ རྩོལ་མོ་ ཡ་རྩོན།
- ཁ) རུ་ རྩོལ་མོ་ རེང་དོར་ཇོ་མེ་ ཟློབ་ ཉིན་ན།
- ག) རམ་བ་ ཏ་མང་ད་ ཡ་རེ་ས་ཡི་ ཏ་བ་ ཟུ་ལ།
- ང) རམ་བ་ལ་ གྲར་ ཡ་མ་བུ་སིང་ལ་ ཟློབ་ ཟུ་ལ།
- ཅ) རམ་བ་ རྩལ་སི་ ལ་མ་ཚུ་གྲུ་ ཟུ་བ་ ཟུ་ལ།

༤. རྒྱུ་པ་ ཆོ་མ་ ཀ་པ་སི་ བྲིཟ།

པ་ལོ་	=	-----	-----	-----
བ་ལང་	=	-----	-----	-----
ཟུ་ཡ་ར་	=	-----	-----	-----
པང་	=	-----	-----	-----
ད་ན་	=	-----	-----	-----
ལ་ན་	=	-----	-----	-----

ཡ. དི་ལ་ རིག་པ་ ཚིག་ དམ་སེ་ བཞ་བཞ་ གྲ་རི་ བྲིན།

ཐང་ བཞ་ ཡང་ ཞོ་རི་ རྩལ་ད་

ཀ) ཡམ་སེ་ རྩལ་ ཞོ་མ་ --- རྩལ་

ཁ) --- རི་ མ་གཞི་ རྩལ་གྱོ།

ག) ཡང་ལ་ གྲ་ --- སེ་ བཞ་ཐོ།

ང) --- ཡོ་ན་ རེ་རྩོ་བ་ རྩལ་

ཅ) དོང་རི་ བཞ་སེ་ --- རྩལ་

མ. ལི་སོ་ དོན་ རྩལ་ ཚིག་ཐེན་ རྩལ་གྱོ།

ལྷ་ན་ ཐེན་གྲུ་པ་

ངམ་ ཐེན་

རྩལ་རི་ དོན་

དི་རི་ རྩལ་

རྩལ་ བཞ་རང་

མ. དི་ལ་ རོ་ལྷ་མ་ རོ་སེ་ ལེན་ ཐེན་གྱོ།

ཡམ་ ཐེན་ ཡམ་ རྩལ་ ཞོ་རི་ ཡམ་རི་ ཐེན་ཐོ། ཐེན་ ཡམ་ བཞ་
བཞ་ཞོ་མ་ རྩལ་སེ་ ཡམ་ཡམ་ ཐེན་པ་ ཐེན་གྱོ། ཡམ་ རོ་ལྷ་མ་རྩལ་རི་
ཐེན་གྱོ། རོ་ལྷ་མ་རྩལ་ བཞ་སེ་ བཞ་རང་ རྩལ་ ཐེན་ རོ་སེ་ བཞ་རི་ རྩལ་
བཞ་སེ་ རོ་ལྷ་རི་ བཞ་ཐོ། རྩལ་



ཡ་བ་ཡ་མ་ སྤྱི་རེ་ལིཌ་ཚེ་ རྩོ་ དེ་མ་རི་ རོ་ག་ལ་ སྤང་བ་ ཟུ་ལ། དེ་མ་རི་ ཡ་བ་ཡ་མ་
ཡ་རེ་བ་སེ་ ཏི་ནི་ ཁོ་རི་ ང་ ཡོ་ནུ་ རེ་ཐོ། རྩུ་ སེང་ཐོ། ར་མེ་ད་ ཚེ་ བེན་ཐོ།
ཀན་ དམི་ཐོ། བེ་ལིཌ་ཚེ་ ཀན་ ཅ་སི་ ཡ་ང་ཐེན་ ང་ ཚུ་མ་མ་ ལོ་པ་ཁང་རི་ བེ་ཐོ།

- (༡) ཡ་བ་ཡ་མ་ ཏུ་ནང་ ཐེ་པ་ཐོ་
- (༢) ཡ་བ་ཡ་མ་ ཏི་ཀ་ད་ ཡ་སྤང་ལ་ དེ་མ་རི་ ཐེ་པ་པ་
- (༣) ཡ་སྤང་ལ་ དེ་མ་ ཏུ་ནང་ ཏི་ནུ་
- (༤) ཡ་བ་ཡ་མ་ ཏུ་མི་མ་ དེ་མ་རི་ རོ་ག་ལ་
- (༥) ཁོ་རི་ ཡོ་ནུ་ རེ་སི་ ཏི་ཀ་ ཏི་ཀ་ ལ་ཐོ་

༥. དི་རི་ བེན་བ་ ཚིག་ བྲུ་མི་གོ།

མེ་	ད་
ས་པ་	ཁམ་
ཀན་	ན་
ཏི་ས་	ཡུང་བ་
ཚང་	ཁ་

༦. ཚིག་མ་ བྲི་ལྟ།

ང་ལ་ ཀང་	-----
ཙ་བ་ལ་ ཁབ་	-----
ཙ་ང་ལ་ ལི་	-----
ཙ་མ་ལ་ ཁལ་	-----
ངམི་ པང་ཇི་	-----
བྱང་མེ་ བྱང་ཇི་	-----
ཙ་ རི་ཇི་	-----
ཙ་བྱང་ སེཔ་ཇི་	-----
ཙ་ལེ་མེ་ ཅ་ཇི་	-----
ཙ་ག་མེ་ སེལ་ཇི་	-----
པ་སང་ དེ་ཇི་	-----
ཁྱེ་ཁྱེ་ སྒྱང་ཇི་	-----



༡༠. དི་ལ་ ཚིག་ གྲི་སི་ ལོ་པ་ཁེན་ད་ ཚོན་གྱོ།

བུར་གན་	=	-----	-----	ལྷ་མ་	=	-----	-----
སིང་སོར་	=	-----	-----	གླིང་	=	-----	-----
བུབ་ཚུལ་	=	-----	-----	ལྷ་གྲ་	=	-----	-----
དྲ་རི་	=	-----	-----	དུམ་བུ་	=	-----	-----
ཉལ་རེ་	=	-----	-----	རོན་པོ་	=	-----	-----

༡༡. ཀྲ་པར་རི་ ཏི་ཀ་ ཏི་ཀ་ ལུ་ལ་, པར་གྱོ།



༡༢. དི་ལ་ ཚིག་དོན་ རྩ་ཐེན་ རྒྱ་སི་ རོ་གྱོ།

ཁམ་བ་	-	ར་ལ་ རི་སེ་ ཏི་ཀ་ལོ་	ཁམ་བ་ ཀྲ་ཀྲ་བ་ རྩ་པ་ རྩེ་
དུམ་བུ་	-	རིམ་ཐིམ་ སེ་བ་གྱོ་བ་,	པར་བ་ རྩེ་
བྲེལ་སང་	-	ཐོན་ཏི་ ལ་བ་	
ཚུལ་མོ་	-	རྩ་པ་ རྩེ་	



༡. རྩོམ་སྒྲིག་པ་རྣམས།

ཆུ་ཁྲི་བ་ རྟིག་པ་

རྣམས་ ཐོན་ དཔལ་མོ་ རྟོག་ཁང་གྲུ་མ་ དི་མ་རི་
 ཏ་བ་གོན་ ལྷ་བ། གྲུ་མ་རི་ ཡཀ་ཁང་གི་ ལྷི་
 ཐོ་འོ་ གྱུ་རུ་ཏ་མི་ གཤ་ཇི་བ་ ལྷང་མི་ ཐེ་ཚི་
 ཙན་ རྟང་ཇི།

རྟེན་མོ་ - ཡལ་པུ་ཨི་ པལ་མོ་, བེ་རི་
 རྩུ་གོ་མ། ཏ་ལ་ མྱི་ རྩི་ལོ་ལ་
 རི་མ།

པལ་མོ་ - མོ་ཏུ་ རྟོལ་མོ་, རྩུ་ མྱི་ མི་
 ཏུ་ཚ་ རིམ་ལ་ ཨ་གྲ་ རྩེད་བ་
 རྩུ་ལ། ཨ་ཨི་ར་ག་ རྩེད་མི་ རྩུ་ཨི་མི་མཐ་ རྩེད་བ་ བ?

ཤེས་མོ་ - (ངམ་ངེ་ བོ་སེ་ རྩུ་བན་) ཡོ་ རྩོ་, རྩོ་བ་ རིམ། ཡམ་ཡམ་ག་ བྲ་ངེ་བྲ་བ་ རྩུ་ལ།
ད་རེམ་ རྩོ་ག་ ལ་སེ་ རྩོ་མི?

པལ་མོ་ - ཟུང་ ངེ་སེ་ ཏི་གཡུ་ ལ་བ་རི་ ཡམ་ལྷ་ རོལ་མོ། རྩུ་མི་བ་ ལྷི་སེ་ ཀང་ ཡམ་ལྷ།
 ཟུང་ ཡོ་ཀ་ཡོ་ཀ་ རིམ་ བི་སེ་ རྩ་ལྷོང་ ལྷི་ད་ པང་དོ་ལ།

རྟོག་མོ་ - ཕྱོག་ལེ་ པལ་མོ་ ཐེ་མི་ ཐེ་ མྱི་ལམ་ ཐོ་བོ་ལ་ ཀྲུ་ལ་གི་ གཤམ་པ་ རི་རི་ རྟུ་མི་ཇི་མ།
ཀང་ གི་རི་ ལ་ཁམ་ རྩ་ལ། ཀང་ གི་ ཐན་ཐན་ རྩ་ལ། རྩང་རི་ འོན་ བ་ཕྱང་
པོ་པ་ཇི་མ། རྩུ་ རྩུ་ རྩུ་འོན་ རྩུ་ཇི་མ།



པལ་མོ་ - ཉིན་ན་ བི་བ། ཉི་གཞི་ མོན་ ཐུ་ཨ་རེ་བ་ རྒྱུ་ལ། རྩུ་རང་ ཉ་བ་རི་ ག་
ཇི་ཨ་ཨི་ར་ག་ ཐུང་ལ་ ཨ་དེ་ བི་སི་ ལོ་པ་ཁེན་སེ་ ཐུང་བ་ ཇི་མ།

སྒོ་ལ་མོ་ - གྲུ་མ་རིན་ རྩུ་རང་ལ་སི་ རྩི་ལ་སི་ བྲ་བ། ཉ་རང་བ་ མྱི་ རྩུ་?

པལ་མོ་ - ལྷ་ ད་རེ་མ་ ཡོན་ཡོན་ བུ་ལྷ། རྩུ་རྩུ་ར་ མྱི་ད་ པང་བ་རི་ གཞི་ན་ ལ་ལ་ ཨ་དེ།
(རི་མོན་ ཡོན་ཡོན་ དེ་མ་ བློ་ཇི།)

3. རི་ཐ་ལ་ ལེན་ པང་གོ།

ཀ།) ལོ་པ་ཉ་ར་རི་ ཉ་ལ་ཉ་ལ་ ཉ་མ་ པང་ཇི་བ་ རྩུ་ལ་?

ཁ།) སྒོ་ལ་མོ་ ཐེན་ པལ་མོ་ ཉ་ནང་སེ་ རོ་བན་ རྩུ་བ་?

ག།) སྒོ་ལ་མོ་ ཐེན་ པལ་མོ་སེ་ གྲུ་མ་རི་ ཉི་ག་ ཐུང་ཇི་?

ང།) རྩུ་ཨི་བ་ མྱི་ ཉ་ལ་ ཇི་མ་?

ཅ།) རྩུ་ཨི་བ་ མྱི་ལ་ གྲུ་ལ་གི་ ཉ་ནང་ ཉ་ཨི་ཇི་མ་?

3. རི་ག་པ་ད་ ཇི་ག་ཡི་ག་ (✓) ཐེན་ ཨ་རི་ག་པ་ད་ རྩུ་ར་ཡི་ག་ (✗) བྲི་ལྷ།

ཀ།) པལ་མོ་ ཨ་ཨི་ར་ག་སེ་ རྩུ་ཨི་སི་ གྲུ་ར་ཇི་བ་ རྩུ་བ། ()

ཁ།) རྩུ་ཨི་བ་ མྱི་ལ་ ཐོ་བོ་རི་ གྲུ་ལ་གི་ རྩུ་བ། ()

ག།) རྩུ་ཨི་བ་ མྱི་ལ་ ཀང་ གི་ ཐན་ཐན་ རྩུ་བ། ()

ང།) ལོ་པ་ཁེན་སེ་ ཇི་ཨ་ཨི་ར་ག་ ཐུང་རྩུ་ལ་ བི་སི་ ལོ་པ་ཇི། ()

ཅ།) སྒོ་ལ་མོ་ ཐེན་ པལ་མོ་ ཡོན་ཡོན་ དེ་མ་རི་ བློ་ཇི། ()

༣. རྟོག་པ་ ཚིག་ཐེན་ ཐུ་ཡི་གོ།

འོ་པ་ཁང་	ཟླ་མི་
ཡམ་ཡི་རྒྱ་	ཀང་མི་
ཀྱ་ལ་གི་	རོ་བ་མི་
ལ་ཁམ་	ཐོང་མི་
ཕྱོན་	ཐོ་བ་མི་

༤. དེ་ལ་ ཚིག་ཀ་དེ་ དུ་ཐང་ན་ལ་སི་ པང་གོ།

རྩུ་ཡི་བ་	རྩུ་ཡི་བ་	སོ་བ་	སྟོ་བ་	ཡང་བ་
བྱང་བ་	སིམ་བ་	སྟིམ་བ་	སེང་བ་	སྟེང་བ་

༥. གུང་ལ་ ཉི་གི་ ཉེ་སི་ ཚར་ ཚིག་ སྟོ་ཡུ།

ལ་ཁམ་	ལྷ་ནན་	ཏམ་བ་	མ་གར་	ཀ་ལང་	སལ་ང་
-----	-----	-----	-----	-----	-----

༦. རྟོག་པ་ ཚིག་ དམ་སི་ བྲི་ཡུ།

སྟུ་ཡི་མི་	འོ་ཐུ་	ན་ན་	ཡམ་ཁེ་	གེན་
སྟེ་མེ་ལ་	ཡམ་བ་	-----		
གོན་ལ་	ཡམ་མ་	-----		
ཉེ་མ་བོ་ལ་	ཡམ་བ་	-----		
ཉེ་མ་བོ་ལ་	ཡམ་མ་	-----		
མྱིང་ལ་	རྩུ་རྩུ་	-----		

༤. ཚིག་ཀ་དེ་ ལྷ་ལ་ ཐེ་སི་ ཚིག་མ་ ལྷ་ལྷ།

- (ཀ) ཁ་ནི་སྤྱི་དེ་རི་ཏར་ད་གྲུ་ལ་ཇི་བ་ལྷ་ལ། = -----
- (ཁ) ཏི་ནི་ཏ་ཡུ་ཏར་ལ་སྤྱི་ལོ་ན་དོ་ག་ཇི། = -----
- (ག) པ་ཏ་བེ་ས་ལ་ཨ་སྤྱི་དེ་སེ་ཆར་གྲུ་སྤྱི་ཇི། = -----
- (ཏ) ཨ་མ་ལེ་གྲུ་མ་ཡམ་བྲུ་ཐ་དེ་ད་ལྷ་ལ། = -----
- (ཅ) ད་ལ་ལེ་པ་ཁ་དེ་རི་ལྷ་ན་མ་ཇི་ཇི་གྲུ་ལ། = -----
- (ཆ) གྲུ་མི་སེ་ན་ག་ཅི་ལྷ་ནི་བོ་དེ་ཇི། = -----

༥. ཚིག་མ་ ལྷ་སི་ གྲི་ལྷ།

དམི་ ཀན་	ཅ་ཇི།	དམི་ ཀན་ ཅ་ཇི།
ཨ་ད་སེ་ ལ་དམི་		-----
ཨ་ལེ་སེ་ མེ་ཇི་		-----
ཐེ་སེ་ ཁ་ལེ་		-----
ཏུ་ད་སེ་ དི་གྲུ་		-----

༡༠. རྟོག་པ་ ཚོག་ཐེན་ བྱ་མི་གོ།

བྱ་པ་

རུ་

ན་གི་

ཚོན་

ཏ་

ག་ཐེ་

ར་

གྲུ་ལ་རྟེན་ མེ་

མུ་ཨི་

ན་ག་

ཏ་མར་

ཏུན་པ་ མེ་

གྲུ་

ཐྱེད་པ་ མེ་

༡༡. དི་ལ་ གྲུ་པར་ རྩི་སི་ གཟུ་ཨི་ ལཱུ།



༡༣. བྱམ་ ཏ་བ་ ཐེན་ ཡཱ་ཏ་བ་ ཐེ་སི་ གྲིཧཱ།

ནག་ བཏཏིར་ ཏ་མར་ ཏང་གི་ ནག་ སེལུམ་
 བྱང་གཡེང་ བྱའི་ ས་བང་ རྩུར་གན་ གཡེ་ རུན་

བྱམ་ ཏ་བ་	བྱམ་ ཡཱ་ཏ་བ་
-----	-----
-----	-----
-----	-----

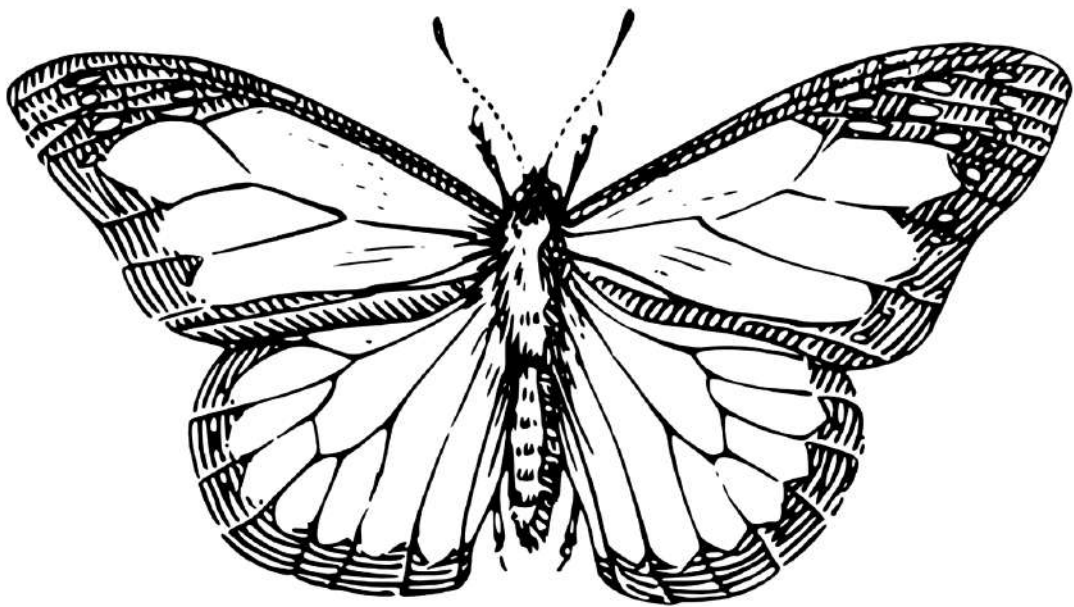
༡༣. དི་ལ་ རོ་ལྷམ་ རོ་སི་ གྲིཧཱ།

ང་ལ་ ཡཱ་ཤུང་ལ་ དིམ་ གྱར་སེ་ ནམ་སའི་ ལྷ་ལ། ཡཱ་མ་ཐེན་ ང་ རོ་རིན་ ཡཱ་ཤུང་ལ་
 དིམ་རི་ ཐོན་ངོ། ལྷ་ན་ཐང་བ་ རྩ་རོ་ གྱུ་རུ་ གྱུ་ལམ་ བྲ་ངོ། རི་འུ་ཀར་ཙ་ ཐེ་རོ་
 གྱུམ་ རོན་ ལྷ་བ། ང་ ཡཱ་མ་ལ་ ལིཙ་ཚ་ལིཙ་ཚ་ བྲ་ངོ། གྲུ་གི་རི་ རྩུང་ རྩ་ངོ། ཐེ་རི་
 ཙ་མ་ ལྷ་བ་འིམ། རུ་སེ་ ཏ་མ་འོ་ ཡཱ་ཤུང་ལ་ དིམ་རི་ རོ་ངོ། རྩ་རོ་ གྱུ་རུ་ ལྷ་ན་
 བྲ་བ་སེ་ ཡཱ་མ་ཐེན་ ང་ བྲམ་ངོ།

༡༣. རྩ་ཀ་དེ་ཐེན་ རྒྱ་སེ་ རོ་གོ།

ལོ་པ་ཁང་གུམ་ རྩ་སེ་ དེ་གྲ་ ཅ་ཇོ། དེ་གྲ་ ཅ་སེ་ ཡལེ་ ད་ནི་ དེ་ བྲི་བ་རོ་བ་དེ་
ཅ་ཇོ། དམི་ ཡལེ་ད་ ཡལེ་བ་ རྩ་ཀ་དེ་ ལོ་པ་ཇོ། ཐེ་ལི་ཅ་ཆ་ དེ་ རོ་ག་ རྒྱ་སེ་
ཡལ་ད་ གེ་དེ་ རྩ་ ལ་ཇོ། ཡལེ་སེ་ དེ་མ་ ཐིར་གྲུ་པ་གུམ་ སིང་ བ་ཇོ། དམི་ གྲུ་མི་
བ་ཇོ། ཡལ་སེ་ ཡོ་ནན་ ཀན་ གྲ་ མི་ནན་ ལ་ལྷ་ཇོ། རྩ་སེ་ལ་ ཀན་ ཅ་བ་ལི་ཅ་ཆ་
ཐྲེ་མེ་སེ་ གོ་ར་གི་ རྩ་དར་ སྤང་ཇོ། རྩ་དར་ རྩ་ནན་ རྩ་ནན་ ད་ད་མི་ རྩ་ར་པ་
རྩ་ཇོ་མ། ད་མི་ ཅ་བ་ སྤྲ་རིན་ སྤྲུ་པ་ རི་ཇོ་མ།

༡༤. སྤང་གུ་ལིང་ལ་ གྲུ་པར་དེ་ རྒྱ་པ་ ཆོན་ ཐོར་གོ།



༡. རྫོང་གཞི་ རྒྱ་སྡི་ རྩོམ་མ་ རྒྱ་སྡི།

བྱང་ལ་ རྩོམ་མ་

རྫོང་སྡེ་ རྩོམ་མ་ མ་བར་ རྒྱ་སྡེ་
མ་བར་ རྒྱ་སྡེ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་
མ་བར་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་
རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་



རྫོང་སྡེ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་
རྫོང་སྡེ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་
བྱང་ལ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་
རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་

རྫོང་སྡེ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་
རྫོང་སྡེ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་
རྫོང་སྡེ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་
རྫོང་སྡེ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་



རྫོང་སྡེ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་
རྫོང་སྡེ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་
རྫོང་སྡེ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་
རྫོང་སྡེ་ རྩོམ་མ་ རྩོམ་མ་

3. རེ་པ་ཏང་གི་ རྩ་སི་ བཀ་ཐཀ་ གྲུ་གི་ རྟེན་པ་ ཚིག་ གྲིཟ།

ཏཱ་ཙ་ གང་ ཐེན་ _____ གང་

ངན་ན་ ཉམས་ -----

སྟོ་སྟོ་གཤམ་ བེན་ ----- གཤམ་

----- ཏཱི་ སེམ་ སྐྱུར་སྐྱུར།

3. དེ་ལ་ ཉུཨི་ཁ་ གྲི་སི་ ལོང་ཁེན་ད་ ཡོན་གོ།

གོ་པེ་ བ་ཏ་བེ་མ་ ཉ་ཡུ་ཏར་

ཆེད་ཀ་ལི་ ཏ་མ་ཇོར་

ཁྱེད་ལ་ རྒྱ་ལ་ ཁྱེད་ལ་ ལ་

སྒྱུར་མི་ ལར་ལར་ དེལ་ ཏྱར་ཏྱར།

༤. དེ་ལ་ ཚིག་ཀ་དེ་ རྩུང་ན་ལ་སི་ བང་གོ།

ལྷན་ལྷན་

ཏྲ་ཏྲ་

མ་བར་གང་

པ་ར་སྒྲེན་དོ་

ཤར་ཤར་

4. ཏང་ རྟག་པ་ ཚོགས་ཀ་དེ་ ག་དུམ་ (གོ་ལམ་) བོ་རི་ གྲིཟ།

ཕྱིར་བ་ གོ་ཤེ་ གེ་གོ་བ་ གོར་བ་ སིན་རྒྱུ་ལི་ སྒྲེར་བ་

གཁ་བ་ ཏ་མ་ཐོར་ གུང་བ་ པ་ཏ་བེམ་ རྒྱུ་མ་བ་ ཐུར་བ་

༤. སྒྲིག་པ་ ཚིག་ བྲིན།

མེ་མོ་ བཞུགས།

ན་ན་མོ་ དྲོད་མོ།

མེ་མོ་ -----

མེ་མོ་ -----

མེ་མོ་ -----

མེ་མོ་ -----

མེ་མོ་ -----

མེ་མོ་ -----

མེ་མོ་ -----

མེ་མོ་ -----

༥. རྒྱུ་མོ་ རྒྱུ་མོ་ རྒྱུ་མོ་ རྒྱུ་མོ་ རྒྱུ་མོ་

༦. རྒྱུ་མོ་ རྒྱུ་མོ་ རྒྱུ་མོ་ རྒྱུ་མོ་ རྒྱུ་མོ་

གང་ = གང་ གང་ གང་

ཏ་མ་ = -----

ན་བང་ = -----

ཁ་ར་ = -----

པ་ད་ = -----

མེ་མོ་ = -----

༩. ཉི་གི་ ལིཙ་ཚ་ངཙ་ཚ་ ལ་སི་ ཚོག་ རྫོུམ།

ས་ནམ་	=	ནམ་ས་	ནམ་ས་	ནམ་ས་
བ་ཤམ་	=	-----	-----	-----
ངམི་ལ་	=	-----	-----	-----
གི་སལ་	=	-----	-----	-----
རྩ་ལ་ཤོ་	=	-----	-----	-----
ལེ་ནལ་	=	-----	-----	-----

༡༠. དི་ལ་ ཚོག་གའ་དེ་ རྫོུམ་ རྫོག་།



༡༡. གུ་པར་ རྫོུམི་ གོར་ང་ ཚོག་མ་ རྫོུམ།



ཀ) -----

ཁ) -----

ག) -----

ང) -----

ཅ) -----



༡. དེ་ལ་ ཏམ་ རྩེ་ཐེན་ རྒྱ་སི་ པང་གོ།



དེ་གྲུ་

- པལ་སང་ - མོ་ ལ་མིན་, མོ་ ལོ་ལ་ཁང་ རྒྱ་སི་ ཡིན་ནེ་?
- ལ་མིན་ - མོ་ ཀ་དེ་ ཡོན་ ཏམ་ ཡོན་? དེ་ཙེ་མོ་ བྲན་གོ་ ཟུ།
- པལ་སང་ - ཡོན་ ཏུ་གྲུ་ གཞི་གོ་ ལ་མིན་།
- ལ་མིན་ - (དེ་ཙེ་མོ་ ལི་ཙེ་མོ་) ལུ་ ལུ་ བྲན་།
- པལ་སང་ - ཏི་ནི་ མོ་ ཏི་ཀ་ད་ གཞི་གོ་ ཡོན་?
- ལ་མིན་ - ཁོ་རི་ ཡོན་ད་ གོ་རི་ རྩེ་ ལོ་ཏི་མི་ ཀན་ མོན་ ཡོན་ ཡོན་མི་ བྲན་ད་ཏམ་མོ་
མི་ཀ་གོ་ གཞི་གོ།
- པལ་སང་ - ཏི་ནི་ མོ་སེ་ དེ་གྲུ་ཙེ་ ཏི་ཀ་ བ་མི་?
- ལ་མིན་ - དམི་མི་ མེ་ལུ་མ་, མོ་མོ་ རོ་ནང་ བྲན་ ཁལ་སེ་ མི་མི་གང་ བ་བ་ ལུ་ལ།
- པལ་སང་ - དམི་ཙེ་ གོང་ བྲན་ མོ་ཐེ་གན་ཏུ་ མོ་རི་ བ་བ་ ལུ་ལ།
- ལ་མིན་ - ཏི་ནིན་ ཟུང་ དེ་ལ་ དེ་གྲུ་ རོང་སི་ རྩེ་ཙེ་ བ་ ལ་སི་ ཙེ་ཏི་ལ་ ཟུ།
- པལ་སང་ - ཏམ་ ཏམ་།

3. རྫོང་ རྩིས་ལ་ ལེན་ རྩུལ་གྱི་

- ཀ) བལ་སང་ རྩུང་ རྩིས་བཟོ་མ?
- ཁ) ལམ་ན་ རྩིས་ད་ བཟོ་མ?
- ག) ལམ་ན་སེ་ རྩིས་ རྩིས་ བཟོ་མ?
- ང) བལ་སང་སེ་ རྩིས་ རྩིས་ བཟོ་མ?
- ཅ) ཐེན་ རྩིས་ རྩིས་ རྩིས་ལ་སྤྱོད་ ཅེ་ རྩིས་ ལེན་?

3. རྩིས་ རྩིས་ཀྱི་ རྩིས་ རྩིས་ རྩིས་



3. རྩིས་ རྩིས་ རྩིས་ རྩིས་

- ཀ) རྩིས་ རྩིས་ རྩིས་ ----- (རྩིས་, རྩིས་, རྩིས་)
- ཁ) རྩིས་ རྩིས་ རྩིས་ ----- (རྩིས་, རྩིས་, རྩིས་)
- ག) རྩིས་ རྩིས་ རྩིས་ ----- (རྩིས་, རྩིས་, རྩིས་)
- ང) རྩིས་ རྩིས་ རྩིས་ ----- (རྩིས་, རྩིས་, རྩིས་)
- ཅ) རྩིས་ རྩིས་ རྩིས་ ----- (རྩིས་, རྩིས་, རྩིས་)

4. རྩིས་ རྩིས་ རྩིས་ རྩིས་



6. **དི་ལ་ རྟུམ་ རྟེན་ ལེན་ བཞགོ།**

ནིམ་ལ་ ལོཔ་ཁང་ དེམ་ ངམ་རིན་ ཟུ་ལ། ནིམ་ རེ་དང་སེན་ ལོཔ་ཁང་རི་ ནི་བ་
 ཟུ་ལ། ལོཔ་ཁང་རི་ ཐེ་ལ་ ལྷ་མོན་ རྩོད་ཀྱ། ཟུ་ལ། སུ་སང་ ཐེ་ལ་ རྟོག་སེ་བིམ་ ལྷ་མོན་
 རྟོག་པ་ རྩོ་ རྟོན་ན། ནིམ་སེ་ ལོཔ་ཁེན་སེ་ ཀྱལ་བ་ ཐོ་ ལ་བ་ ཟུ་ལ། ལོཔ་ཁེན་སེ་
 ཐེ་ད་ ལྷ་མོན་ རྩོ་མ་ ལ་བ་ ཟུ་ལ། ཐེ་ལ་ ལོཔ་ཁང་རི་ ལྷེན་དོ་ ཐེ་ ལོཔ་ཁེན་དུ་ཀྱ།
 ཟུ་ལ།

ཀ།) ནིམ་ལ་ ལོཔ་ཁང་ རྟོན་ད་ ཟུ་ལ་?

ཁ།) ལོཔ་ཁང་རི་ ཐེ་ལ་ རྩོད་ཀྱ། ཀ་དེ་ ཟུ་ལ་?

ག།) ནིམ་ལ་ རྟོག་སེ་བིམ་ རྟོག་པ་ རྩོ་ རྟོན་ལ་?

ང།) ལོཔ་ཁང་རི་ ལོཔ་ཁེན་དུ་ཀྱ། ཀ་དེ་ ཟུ་ལ་?

7. **ཉི་གི་ རྟོག་ ལ་སི་ རྟོག་ རྩོུ།**

ང་སལ་	དོ་ལྷེན་	རྟོག་མོན་	གན་སོང་	ཁང་ལོཔ་	ར་ཚ་ལྷོ་
-----	-----	-----	-----	-----	-----

8. **ཉི་གི་ ཐུམ་སི་ རྟོག་ རྩོུ།**

ན	+	ང་	+	ས	+	ལ་	=	-----
ན	+	མ་	+	ན	+	མ་	=	-----
ད	+	ང་	+	ག	+	ར་	=	-----
ཚྭ	+	ང་	+	དི	+	ར་	=	-----
ལྷ	+	ང་	+	ད	+	ར་	=	-----
ཙ	+	ང་	+	ཚ	+	ར་	=	-----

༩. རྟ་པ་ ཚོག་ དམ་སེ་ གྲིཟ།

ན་ག་ གྲུང་ རྟ་ བ་ཐུ་ ཚོ་

ཀ) རྟ་སེ་ ----- ཅ་ཇི།

ཁ) བ་ག་སེ་ ----- ཅ་ཇི།

ག) བ་ག་སེ་ ----- ཅ་ཇི།

ང) རྟ་ཐུང་སེ་ ----- ཅ་ཇི།

ཅ) རྟ་ཐུང་སེ་ ----- ཅ་ཇི།

༡༠. དེམ་རི་ ཉ་ལ་ ཉ་ལ་ ལྷ་ལ་, གྲིཟ།

༡༡. དེམ་ གྲུང་པ་རི་ རྟ་ག་ གྲུང་བ་ བེ་སེ་ རྟ་ད་ རྟ་མི་གོ།



༡. དེ་ལ་ ཏམ་ རོག་

ཕུལ་ཚུན་ གུན་སང་

གུན་སང་ མཚུ་ལ་ དེ་མ་ ཅུ་གི་གང་རི་ ཉིན་ན།
 གུན་སང་ དེ་ གུལ་ ཏེ། གུན་སང་ལ་ ཡལ་
 མེད་ཀྱི་ ཕུལ་རྒྱུ་ གེ་ ལལ་རི་ མེད་པ་ དེ་
 སམ་ ཏེ། དེ་མ་རི་ གུན་སང་ལ་ ཡལ་ མེན་
 ཡང་ ཕུལ་ གུན་སང་ ཡལ་སེ་ པང་པ་ ཏམ་
 ཡུན་པ་ ཕུལ་ ཡང་ད་ ཏོ་པ་, གྲུང་པ་ ལལ་
 ཕུལ་ གུན་སང་ རིན་ཏུ་ དེ་རི་ གྲིབ་ཏོ་པ་ ལལ་
 ཕུལ་ ལོ་པ་ཁང་ ཉི་པ་ དུ་ཡི་རི་ གྲུམ་རི་
 རྩ་ཀ་དེ་མེན་ རིན་ཏུ་ ཕུལ་ རུ་ཡི་མ་རུ་ཡི་མམ་ རྩི་ད་
 ཏོ་པ་ ཕུལ་ རུ་ཡི་མ་ལ་ རྩི་སེ་ མེད་ ཏོ་སེ་
 དུ་ཡི་གལ་ ཕུལ་



ཡུལ་, ཡུལ་ གེ་ལོ་ ལལ་ པེ་སེ་ གུན་སང་ད་ པེ་ན་སེན་ ཕུལ་ཚུན་ པེ་པ་ ཕུལ་
 ལོ་པ་ཁེན་སེ་ པང་པ་ ཡུལ་ཕུན་པ་ གུ་ཏུ་མ་ པང་སུ་ཡི་ པེ་སུ་ཡི་ མེད་ རིན་ཏུ་ ཡལ་རྩི་
 ལོ་པ་ཁང་ རུ་ཡི་མ་ ཉི་པ་, རུ་ཡི་མ་ ཡལ་ཉི་པ་ ལལ་ལལ་ནན་ ཡི་གེ་ལོ་ ཏེ། ཡི་གེ་ལོ་རི་
 མེ་སེ་ རྩི་ལལ་སེ་ གྲིབ་རི་ ཡལ་རྩི་ལོ་ རིན་ཏུ་ དེ་རི་ རྩི་ལོ་ གྲིབ་ཏོ་པ་ རྩ་ཀ་དེ་ རིན་ཏུ་
 སམ་རི་ རོ་ལོ་ གུན་སང་ལ་ རིན་ཏུ་ དེ་རི་ན་ ཅུ་ལོ་ལོ་ རྩ་ཀ་དེ་སེ་ མེད་ རྩི་སེ་ ཉི་པ་
 གུན་སང་ལ་ སམ་ རྩི་ནན་ གུ་ལོ་ མེད་ རིན་ཏུ་ ཏེ། རོ་སེ་ ཏི་དེད་ གུན་སང་སེ་ རིན་ཏུ་

རི་རིམ་ རོ་སི་ ཅི་དོ་བ་ ཏཱི། ལོ་པ་ཁང་ལ་ ཞུ་དོ་ ལོ་པ་བོ་ཀ་དེ་སེ་ ཐེ་ད་ བྲེ་ཇི། ཇི་ཀ་ར་
 གི་གྲུ་མ་སེ་ རི་རི་ ཏཱ་བ་ ཨ་ལེ་ཨ་ང་ཀ་དེ་ཐེ་ཀ་ ཚྱུ་མ་ ཅི་སི་ བྲི་བ་རོ་བ་ ལ་ཏོ་མ་ གྲུ་མ་སང་ད་
 ཐེ་བ་ མོ་ཀ་ ཏཱི།

གུགས་དང་ ངཅེ་ཚེ་ ལ་བ་ གཞུང་བ་ གེ་ རྒྱ་སི་ སེམ་མི་ གཞུང་ རྒྱ་མཁོ། ཐེ་ལིཅ་ཚེ་
ཐེ་ཐེ་ སེམ་ སི་ཀ་སི་ རྒྱ་ཀ་ལ་སི་ གི་བརྟོ་བ་མི་ རྩོ་ཁོ།

3. རི་ཁྱ་ལ་ ལེན་ པང་གོ།

- ༡༡) གུན་སང་ བཅའ་བུ་ལ་ དེམ་ ཉ་ནང་ ཉིན་ན་?
 ༡༢) བེ་ལ་ ཨ་བ་ ཉ་ནང་ ཟུ་ལ་?
 ༡༣) གུན་སང་ལ་ དེམ་རི་ ཉ་ལ་ཉ་ལ་ ཟུ་ལ་?
 ༡༤) བེ་ད་ ཏི་ཀ་ད་ བེ་ཆུ་མེ་ ཟུ་ལ་ཚུ་ན་ བེ་བ་?
 ༡༥) གུན་སང་ལ་ མེམ་ ཏི་ཀ་ད་ ག་ཇི་?
 ༡༦) གུན་སང་ད་ ཏི་ཀ་ད་ བེ་བ་ ཉ་ཇི་?

3. རྟོག་པ་ད་ རྩོག་ཡིག་ (✓) ཐེན་ ཡ་རྟོག་པ་ད་ རྩོམ་ཡིག་ (✗) གྲིཟ།

- ༡༡) གྲུག་སངས་ལ་ ཡུལ་ རྒྱལ་ལོ་ རྒྱལ་ལ། ()
 ༡༢) གྲུག་སངས་ལ་ དེམ་ལོ་ ཡུལ་ རྒྱལ་ རྒྱལ་ལ། ()
 ༡༣) རྒྱལ་ རྒྱལ་ལོ་ རྒྱལ་ལོ་ རྒྱལ་ལ། ()
 ༡༤) གྲུག་སངས་ དེམ་ དེམ་ལོ་ རྒྱལ་ལ། ()
 ༡༥) གྲུག་སངས་ ཡུལ་ རྒྱལ་ལོ་ རྒྱལ་ལ། ()
 ༡༦) རྒྱལ་ རྒྱལ་ལོ་ རྒྱལ་ལོ་ རྒྱལ་ལ། ()
 ༡༧) གྲུག་སངས་ རྒྱལ་ལོ་ རྒྱལ་ལོ་ རྒྱལ་ལ། ()

༣. ཐན་ཐན་ སྒྲུ་རི་ རྟོག་པ་ ཚོག་ བྲིན།

ཀ) གྲུ་སང་ལ་ ཡ་བ་ སིར་གྲུ་བ་ རྒྱལ་རི་ སེའུ་པ་ དོང་ -----ཏེ།

ཁ) གྲུ་སང་སེ་ ཡ་མ་སེ་ པང་བ་ ཏམ་ ----- སྒྲུ་བ།

ག) ཡ་ཚུ་བ་ གེ་ཚོ་ ལ་བ་སེ་ གྲུ་སང་ད་ བེ་ན་སེན་ ----- བི་བ་ སྒྲུ་བ།

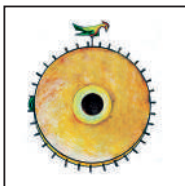
ང) གྲུ་སང་སེ་ ཡ་ང་ད་ ----- སྒྲུ་བ།

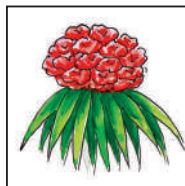
ཅ) གྲུ་སང་སེ་ སེམ་ བིན་སི་ རྒྱུ་ན་ལ་སི་ -----རི་ རྒྱུ་ཚོ།

༤. ཚོག་མ་ སྒྲུ་སི་ ལོ་པ་ཁེན་ད་ ཡོན་གོ།

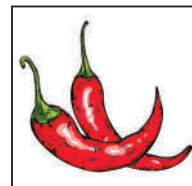
སྒྲི་	དེམ་རི་	ཚོ་བ་ སྒྲུ་ལ།	སྒྲི་ དེམ་རི་ ཚོ་བ་ སྒྲུ་ལ།
ཏར་ང་	གྲུ་ཡི་རི་		-----
ནམེ་	ཐོང་རི་		-----
ཡུ་ཁྲི་	གཤམ་རི་		-----
ཚུན་	ཡི་རི་		-----
ན་ག་	ན་ག་ཐོང་རི་		-----

༥. དི་ལ་ གྲུ་པར་ལ་ མིན་ བྲིན།









༧. རྟོག་པ་ ཉི་གི་ ཐུམ་མི་ ཚོག་ ལྷོཅུ།

ཏང་གར་ མར་ཅ་ གང་སལ་ ཅང་ཚར་ བ་མ་ ཏང་ག་ རྟོག་ག་ བ་མ་མ་ བ་མ་ལ་

མ་	ར་	ཅ་	ག་	ཏ་	ང་	ག་	ར་	ཏ་	མ་	ཏ་
ཐ་	པ་	མ་	ལ་	ས་	ཅ་	ང་	ཚ་	ར་	མ་	ཏ་
ལ་	ས་	མ་	ད་	མ་	མ་	ས་	ག་	ང་	ཏ་	ཏ་
གི་	ང་	ལ་	དེ་	ག་	མ་	བ་	ག་	མ་	ང་	ག་
མ་	མ་	མ་	མ་	བ་	ལ་	མ་	ག་	བ་	ག་	ཏ་

༨. དེ་མ་རི་ ཐུམ་མི་ བོར་ ཐུམ་ ཏུ་མང་ མེན་གདེ་ བྲི་སི་ པང་གོ།

- | | |
|----------|-----------|
| ༡. ----- | ༣. ----- |
| ༢. ----- | ༤. ----- |
| ༥. ----- | ༦. ----- |
| ༧. ----- | ༨. ----- |
| ༩. ----- | ༡༠. ----- |

༩. རྟོག་པ་ལ་ དེ་མ་རི་ ཏུ་ལ་ ཏུ་ལ་ ལུ་ལ་, པང་གོ།

༡༠. དེ་མ་རི་ མེན་བ་ཏང་ ལ་སི་ ཚོག་ ལྷོཅུ།

ཅ་བ་ = ཅ་མི་	སམ་བ་ = -----
ལ་བ་ = -----	གམ་བ་ = -----

བྲི་བ་ = -----

བྲུར་བ་ = -----

རྟ་བ་ = -----

རོ་བ་ = -----

རེ་བ་ = -----

མོ་བ་ = -----

ཁྲིམ་བ་ = -----

ཀྲ་བ་ = -----

ཀྲེ་བ་ = -----

ཡང་བ་ = -----

༡༡. དེ་ལ་ ཉི་གི་གྲུམ་ ཉ་བ་ བོར་ ང་ང་ ཚིག་ བྲིན།

ཙ་ = ཙམ་ ཙའ་ ཙའེ་ ཙའུང་ ཙའི་

ཀ་ = -----

ག་ = -----

ཅ་ = -----

བ་ = -----



2. དི་ལ་ ཏམ་ རྩེ་བེན་ རྟེན་སྲིད་ རྟོག་

ང་ལ་ རྒྱལ་



ཡུལ་གོན་ - ཨེ་ལ་ མིན་ ཉི་ཀ་?

ལ་ནི་ - ང་ལ་ མིན་ ལ་ནི་ ཐོ་གར།

ཡུལ་གཞི་ - ང་མི་ རྩོག་པར་ ཡུལ་གཞི་

ལ་ནི་ - བོ་གར་ ཡ་ཉིན་སམ་ ཉི་ཀ་ མོམ་?

ཡུལ་གཞི་ - ང་ལ་ མིན་ མི་ ཡུལ་གཞི་ རྒྱུ་ཇོན།

ལ་ནི་ - ཡེ་ ཉིན་ན་? ང་ལ་ ཡུ་ཤུང་ འོན་ རྩོན་ཇོན་ ཉིན་ན་ ལྷ་ལེ།

ཡུལ་གོན་ - ང་ལ་ མི་ རྒྱུ་ཇོན་ རྩོ་ག་དེ་ འོན་ ལྷ་ལ།

ལ་ནི་ - ང་ལམ་ རྩོམ་ཇོན་ རྩོ་ག་དེ་ ཡ་རེ། མོ་ག་ཏམ་ ཟུ་ལ། ཟུང་ཏམ་
པ་ཁྲིན་ ཟུ་ལ། གྲུ་བག་, སྒྲི་སིང་, སིང་ཏམ་ རྩུ་མི་ལ་ རྩོ་དྲུ་གུ་ མོན་
ཟུ་ལ།

ཀ) ལ་ནི་ལ་ ཟུམ་ ཏི་ཀ་ རིམ་?

ཁ་) ཟུར་གོན་ལ་ཅ་ རྟེན་ ཏི་ག་?

ག) ལ་ནི་ལ་ ཡ་ལྷུང་ལ་ རྩུ་ རྩོ་གར་ ཉིན་ན་?

ང་) ལ་ནི་ལ་ རྫོད་གྲ་ལ་ རྫོམི་ བང་གོ།

ཅ་) ཨེ་ལ་ རྩེ་ བང་གོ།

ཚེ) ཡེ་ལ་ ཡེ་མ་ལ་ རྩེ་ རྩེ་གོ།

3. ཏི་བ་ གླུ་རི་ བརྩོ་ ཐུག་སེ་ ཚོག་ ཐུག་ན་ ལུ།

པ་ལ་	=	པ་ལ་	པ་ལ་	པ་ལ་
ཚེ་ད་	=	-----	-----	-----
གཞི་	=	-----	-----	-----
མར་ད་	=	-----	-----	-----
བན་བ་	=	-----	-----	-----
ཀ་ལ་	=	-----	-----	-----

3. ངཅ་ཚང་ལ་ ཏི་གི་ ཏི་སེ་ ཚར་ ཚོག་ སྟོ།

མ་གཞི་	=	གཞི་	གཞི་	གཞི་
ལ་ངཞི་	=	-----	-----	-----
པ་ཐིན་	=	-----	-----	-----
བལ་བྱ་	=	-----	-----	-----
ཀྱ་དཔ་	=	-----	-----	-----
བཞི་ང་	=	-----	-----	-----

༤. སྒྲིག་ ཚོག་ དམ་སེ་ ཐུག་ཐུག་ གླུ་རི་ སྟོ།

ཚོཔ་པ་ ཏུང་བ་ ཀྱུ་མི་ ལ་བ་ བམ་

ཀ) ཏི་མི་ ----- ཏུ་མི་སེ་ ང་ལ་ བེ་མན་ ཀྱན་ བམ་ཇོ།

ཁ) པ་བ་ ཀྱན་ ཀྱན་མ་ ----- ཐུ་ལ།

ག) ----- སེ་ ཀྱི་སེ་ ཏུ་ ཏུ་མི་ཇོ།

ང) སེ་མ་བ་ ----- མི་ ཐུ་ན་ གླུ་ལ་ ཡ་དེ།

ཅ) ----- ཏུ་མ་ རོང་ལ་ བ་ཀ་དེ་ རྩོང་ཇོ།

ལ. དེ་ལ་ རྟོ་ལྷ་མ་ རྟོ་སི་ རྟོ་ཐེན་ ཀའུ་མི་ ལུ་

ཚར་ གོ་མི་ལོ་

ཤེས་བ་ད་ རྟོ་ཚར་
ཉ་མི་མ་ ཉ་ལ་རྒྱང་
ཏེ་འོ་ ལུ་བ། རྟོ་ཚར་
ཉ་འོ་ རྟོ་མ་ཀུན་ ཐེ་ཐེ་
ཚར་ གོ་མི་ལོ་ ཀུན་འོ་
ཚར་ གོ་མི་ལོ་རི་
ཤེས་བ་ ཏི་ཀ་ རོ་བ་
ལྷང་འོ་ ཏང་སི་ ཏང་སི་



དེ་མ་ རྟོ་ད་ ཐེན་ ཐིར་ཀུའ་ རྟོ་ད་སི་ འོ་འོ་ རྟོ་མེ་མེ་ རྟོ་ཚར་ལ་ དུ་མི་སང་རི་
ཤེས་བ་ད་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་
ལུ་ ལུ་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་
ལུ་ ལུ་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་

- ཀ) རྟོ་ཚར་ཀུན་ ཤེས་བ་མེ་ ཉ་རང་བ་ གོ་མི་ལོ་ ཀུན་འོ་
- ཁ) ཚར་ གོ་མི་ལོ་ ཀུན་མ་ ཤེས་བ་ ཉ་རང་བ་ ལྷང་འོ་
- ག) རྟོ་ཚར་ཀུན་ རྟོ་ཐི་ཐི་ ཏི་ཀ་ རྟོ་ཐི་
- ང) རྟོ་ཐི་ རྟོ་ཐི་ ཤེས་བ་མེ་ རྟོ་ཐི་ཐི་ ཉ་རང་ ཏི་ཀ་ ལུ་

༤. དེ་ལ་ ཚིག་ ཐན་སི་ ཚིག་མ་ སྒྲིུ།

ལྟ་ཚར་ = -----

གཞི་ལ་ = -----

ལྟ་ = -----

མི་ = -----

ལྟ་ག་ = -----

༥. དེ་ལ་ ཚིག་ག་དེ་ རྩ་ཐེན་ རྟེན་སི་ རྟོག་།

བ་རྩ་ ལྟ་ཏན་ རྩ་མི་ མིག་ཅན་ ལོང་ཅན་ ལང་བ་

༦. དེ་ལ་ ཚིག་ག་དེ་ རྟོག་ རྩུ།

རྩ་མི་ = -----

ལང་ག་ = -----

ལྟ་ཏེ་ = -----

ལོང་ = -----

ལོང་ལང་ = -----

༧. ལོ་སི་ ཐེ་བ་ ལོང་ང་ ལོ་ས་ལ་ ལོན་ རྩུ།

༡༠. ལི་སཱ་ རོན་ ཏ་བ་ ཚོགས་ལྷན་ ཐུག་གོ།

ལེབ་ལེབ་པ་

རེ་བ་

ཏ་ཏ་ར་

བྱ་སེ

དོན་

སེམ་སེམ་བ་

སྒྲེར་བ་

སྒྲུན་

ཚོ

སྒྲར་

༡༡. དི་ལ་ ཚོགས་རོན་ རྩོད་ ཐུག་གོ།

སྒྲོ་

-

དིང་

གོ་ལོ་ལོ་

-

ཀུན་

ཚོབ་པ་

-

དི་ནི་སེ་ གྲོ་བ་

༡༢. དི་ལ་ ཀུམ་ར་རི་ ཏི་ག་ གྲར་བ་, རྩོད་རྒྱ་སེམ་ ཀུམ་ལོ་ ལཱུ།



༡. དེ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་

སུ་བ་ལིང་ལ་ རྒྱུ་

རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་

ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་

རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་

ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་



རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་

ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་

སུ་བ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་

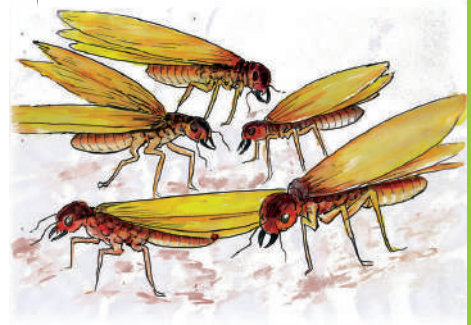
རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་

རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་

ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་

སུ་བ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ལ་

ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་ ལྷན་



3. རི་ཁྱ་ལ་ ལེན་ པང་གོ།

ཀ་། ཏི་ཀ་ལ་ བྱལ་ ཏཱི་ཇི་?

ཁ་༽ རམ་བ་ཡིང་ལ་ རིང་ ཏ་ནང་ ཟུ་ལ་?

ག་? བཞི་བ་ རྩོུ་བ་ ཅ་སམ་ ཏི་ག་ ཏ་ལ་?

ང་། ཏྲ་གཙ་རི་ ཏི་ག་ སྲུ་ལ་?

ཅ་། གྲི་བ་ རོ་བ་རི་ ཅ་ཀང་ བི་དོ་ལ་?

ཆ་༽ ཉེ་རི་རི་ ཉི་ཀ་ སྤྲུལ་པ་ སྤྲུལ་པ་?

3. ཐན་ཐན་ ལྷ་འི་ གིམ།

རྟེན་ཅི་ གང་ མཚན་ཅི་ ----- བཅ་བ་ལིང་ལ་ ཇིང་

ཕྱང་ན་ཕྱང་ན་ ----- ཏཱ་ལི་ ཅུ་གོ་ ཅུ་གོ་ ཅང་

རྟོ་ཙ་ཙ་ གང་ལ་ ཉུ་འི་འི་ སྐ་སྐ་ བཀ་བ་ -----

ས་ང་ རྒྱལ་ བཟ་ལ་ རྒྱལ་ལ་ ----- བ་བྱུམ་ ཡང་།

༤. དེ་རི་ བེན་བ་ ཚིག་ རོ་སི་ རྫོག་དེད་ ཐེན་ ལུ།

ታሪክ

སྲིལ་བ་

ཀུང་བ་

ནུམི་བ་

ཉི་ཤེས་པ་

ཏཱ་ལའི་བོ་པ་

ਧੁੱਕਾ

4. རོ་ལྷམ་ རོ་སི་ རྩུ་མི་བ་ ཏམ་ གྲིཟ།

ང་ལ་ མིན། (རྟོགས་པོ) ཉིན་ན། དེ་ལ་མོ་ ང་ལ་ ཡང་། དེ་ལ་ ཡང་། རྒྱུད་བ། རྒྱུ་ལ།

ཨྲྀ་ཨྲྀ་ གྲོན། ལཀ་པ་ཅ་ ང་ལ་ ཨྲྀ་ཨྲྀ་ པ་རང། ང་ལ་ ཨ་པ་ལ་ མིན་ ལྷུང་གོན་

ཉིན་ན། ཡ་མ་ལ་ མིན་ ཚི་རིང་། བཅ་བུ་ ཡ་བ་གྲེན་ ཉིན་ན། མང་གྲྱ་ ཡ་བ་ རྩིང་བ།

ག་ཟེ་ཕི་ལ་ ཚིག་མ་གདེརི་ ལྷ་བ་ མིན་ད་ གྲར་གྲར་ ལཱུ།

ཁ་༽ སྒྲིལ་ ལྷ་བ་ རྒྱུ་བྱེ་ མིན་ བྲིན།

ག་༽ དེམ་རི་ རྒྱུ་མི་ མིན་གཤེ་ བྲིན།

ཨ་བ་ལ་ མིན་ -----

ཨ་མ་ལ་ མིན་ -----

ཨ་ང་ལ་ མིན་ -----

ན་ན་ལ་ མིན་ -----

རྒྱ་རྒྱ་ལ་ མིན་ -----

ཨ་ལེ་ལ་ མིན་ -----

ཨ་སྒྲུང་ལ་ མིན་ -----

ཨ་ངེ་ལ་ མིན་ -----

༤. དེ་ལ་ ཚིག་གཤེ་ རྒྱུ་ན་ལ་སྒྲིལ་ ཚིག་མ་ བྲིན།

རྒྱུ་མི་ མིན་ རྒྱུ་མི་ = -----

ལྷ་བ་ རྒྱུ་མི་ དེ་མི་སྒྲིལ་ = -----

རྒྱུ་མི་ རྒྱུ་མི་ ཨ་ང་། = -----

མིན་ རྒྱུ་མི་ མིན་། = -----

མིན་ མིན་ མིན་། = -----

༧. དེམ་ཐེ་མེ་རི་ ཉ་ལ་ ཉ་ལ་ ཟུ་ལ་, པང་གོ།

༨. ཚོགས་མ་ ཟླ་མི་ བྲིན།

ཨ་ཇ་		ཨ་ཇ་ རེ་ཇི།
ཟླ་མེ་		-----
ཨ་ལེ་	རེ་ཇི།	-----
ཇུ་ཇུ་	ཟླ་ཇི།	-----
ཀར་སང་		-----
ཨ་མ་		-----

༩. རྩི་ཐེན་ རྒྱུ་མི་ རོ་གོ།

དེམ་རི་ ཉ་ལ་ཨི་ ཨ་རེ་བ་ ཟུ་བ། མམ་
 ཉ་ཨི་ཇི་ ཇུ་ན་ མམ་རི་ གླང་ཇི་ མམ་མེ་
 ཐེ་ལ་ གུ་ན་ པམ་ཇི་ ཨ་མ་ དེམ་རི་
 རོ་ག་མ་ ཇུ་ན་ ཟླ་ཇི་ཇི་བ་ ཟུ་བ།
 ཨ་མ་མེ་ རྩི་མི་མི་ ཨ་རེ་ནི། ཨ་མ་མེ་



ཏི་ཀ་ ཉ་ཇི་ བི་མི་ རྩོ་ སམ་ཇི། ཇུ་ན་ལ་ རྩོ་ ལྷ་ནན་ ལེ་པ་ ཟུ་བ། ཐེ་ད་ ཚ་མ་
 ཉ་ཇི་བ་ ཨ་མ་མེ་ གོ་ཇི། “ཨེ, ཏི་ནིན་ མམ་རི་ གླང་བ་ ཉིན་ན?” ཨ་མ་མེ་ རྩི་མི་ཇི།
 ཇུ་ན་མེ་ ཐོ་བོ་ རྩོང་བན་ ཉིན་ན་ པང་ཇི། “མམ་རི་ གླང་ལ་ ཨ་དེ་བ་ ཟུ་ལ་ བི་མི་
 ཨེ་ད་ ཀ་དེ་ པང་མེ་ ཇི་མེ? པང་བ་ ཉམ་ ཏི་ཀ་ད་ ཨ་རུ་ན་བ?” གྲིང་བན་ ཨ་མ་མེ་
 ཇི་མེ་ད་ མན་ཁང་རི་ བོང་ཇི།

༡༠. དེ་ལ་ ཚོག་གའ་དེ་ ཐེ་སི་ ཚོག་མ་ སྟོན།

གན་ཅ་བ་ང་ཅ་ཚ་ཐེན་ལི་ཅ་ཚ་ཡ་ཁྱུ་རྟོ་བ་མུ་ལ།

ལོ་ལ་ ཁོན་སེ་སུང་བ་ལྷེང་མོ་ཏུ་ན་རྟོ་བ་མུ་ལ།

ཁྱི་རྒྱང་རི་ཡ་ག་ ཁར་གི་མང་ལ་ཨ་དེ་བ་མུ་ལ།

ཇོན་ར་རི་ཚྱུ་གུ་ཐེན་རྟིག་སི་ཅོ་རྟོ་བ་མུ་ལ།

ལྷ་ན་གོར་སི་བྲ་ལ་ཨ་དེ་བ་མུ་ལ།

༡༡. དེ་ལ་ ཀྲ་པར་ ཏུ་སི་ ལེན་ གི་མུ།



ཀ) བྱ་ཁྲ་བ་ ལྷི་ཀ་དེ་ ལྷ་ལ་? -----

ཁ) ཉལ་ལ་ ཡ་རི་ གྲེ་ ལྷ་ལ་? -----

ག) རཔ་པ་ ལྷི་ལེ་ བཅ་རི་ ཏི་ཀ་ བྱུ་ལི་ལྷི་བ་ ལྷ་ལ་? -----

ང) རཔ་པ་ ལྷི་རྟོ་ལ་ལེ་ གོ་རི་ ཏི་ཀ་ བྱུ་ལི་ལྷི་བ་ ལྷ་ལ་? -----

༡༣. དི་ལ་ ཚིག་དོན་ རྟོག་

བྱཔ་ - ལྷ་ར་བ་རི་ ལྷི་པ་པ་ ལྷི་

སཅ་བ་ལིང་ - བྱཔ་ བྱུ་ལི་བ་ ལྷ་ལང་

ཏ་ཀ་ཙ་ - རྟེང་རི་ སིང་ བཤ་ལེ་ རྟོག་སི་ ཏང་ བཅ་བ་རི་ ལྷི་བ་ ལྷ་

ཇིང་ - བཅ་ལེ་/བྱུ་ལྷ་ར་ཀ་དེ་ ཙི་བ་ ལྷ་

གེན་ - ལྷ་ལྷིང་

ལི་པ་ལང་ - ལྷི་བ་ལྷི་བ་ ལི་པ་པ་ ལྷ་



༡. རྟེན་ཆེན་མོ་ རྩོམ་ རྩུག་གོ།

ཨི་ཁོ་ལ་ བུ་



རྒྱུད་ལ་ ལྷུང་ལེའ་ལ་ མ་བར་གང་རི་ སང་དོ་བའོ་ བི་བ་ སྤྱ་ ལྷུང་ལ། རྩ་ སང་དོ་བའོ་རི་
 རྩ་མོ་ལ་ ལ་བ་ སྤྱ་ ལྷུང་ལ། རྩ་རི་ ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ སྤྱ་གྲུམ་མེ་ ལྷི་རྩྱ་གྲུ་ རྩ་མོ་ ཅེ་བ་རི་ ཅ་བ་
 ལྷུང་ལ། རྩ་ རྩ་མོ་ སྤྱ་རི་ བ་རེང་མེ་ དོ་ག་བ་ རོཙ་པོ་ག་དེ་ ཅེ་བ་ དི་མ་ རོཙ་ ལྷུང་ལ།

གྱི་མོ་ལ་ སྤྲ་གྲུམ་མེ་ སྤྲིང་གང་ག་དེ་ ལྷང་བ་ ལྷ་ལ། སྤྲིང་གང་ག་དེ་ལ་ གྲུང་མི་ གཞུ་མི་ མང་གར་
 ཐེན་ རྩི་གལ་ སྤྲིང་གང་ འོན་ ལྷང་བ་ ལྷ་ལ། མར་མེ་ རྩི་མ་ གྲུ་གར་རྩུལ་ ལྷང་བ་ ལྷ་ལ།

[illegible]

[illegible]

- ག.) ཉི་མོལ་ སྒྲ་ ཏི་ག་ བླ་ལ་?
- ཁ.) ཉི་མོལ་ སྒྲ་གྲུམ་སེ་ ཏི་ག་ བཤ་ བླ་ལ་?
- ག.) མའ་སེ་ ཕྱི་མ་ ཏི་ག་ བླ་ལ་ བླ་ལ་?
- ང.) ཉི་མོལ་ སྒྲ་ ཏི་ག་རྒྱུ་རི་ བླ་ལ་?
- ཅ.) ཉི་མོལ་ སྒྲ་རི་ ཏི་ག་ ཏི་ག་ བླ་ལ་?
- ཆ.) རྩྱ་ཏྲ་ཀུན་ ལ་མ་སེ་ རྩྱ་ཏྲ་རི་ ཏི་ག་ ལ་ལ་ བླ་ལ་?

- ༡༡) རྩོམ་ལ་ གྲུ་ -----འི་ ལྷ་ལ།
 ༡༢) གྲིང་གང་ག་དེ་ལ་ གྲུང་འི་ ----- ཐེན་ ----- གྲིང་གང་ ལྷ་ལ།
 ༡༣) རྩོམ་ལ་ གྲུ་འི་ རྩ་བ་ ཐེན་ ----- འོན་ རྩོམ་ ཐན་བ་ ལྷ་ལ།
 ༡༤) རྩོ་ རྩོམ་ལ་ རྩོམ་ ལྷ་ན་ ----- ཏ་བ་ ལ་རེ།
 ༡༥) ཐ་མེད་མེ་ ཏ་བ་ག་དེ་ད་ ཅི་བ་འི་ ----- འོན་ ལྷ་ལ།

༣. དི་ལ་ ཚིག་ཀ་དེ་ རྩིས།

ལ་ངམི་ མེ་ ལྷ་ལྷུང་ ལ་བུ་ ལྷ་ཀ་དེ་

༤. ཉི་གི་ ཐུམ་སི་ ཚིག་ རྩིས།

གོ་	ཀ་	མ་	ཁི་	ཁེ་	ལ་	ག་	ལྷ་
ཁི་	ས་	ལ་	ཅ་	ལྷ་	ལྷ་	རེ་	ར་
ཁེ་	ང་	ག་	ལྷ་	ག་	ལེ་	ལེ་	དེ་
ལ་	ལྷ་	ག་	གི་	ཅ་	ལ་	ད་	ལྷ་

༥. ཉི་གི་ རྩིས།

གྲ་	=	-----	མེ་	=	-----
ལྷ་	=	-----	ཏམ་ར་	=	-----
གེ་ཁོ་མ་	=	-----	ཏང་གར་	=	-----
ཀམ་ཀམ་	=	-----	གོ་ལ་དེ་	=	-----
ས་ང་	=	-----	མ་སེ་	=	-----

༦. དི་ལ་ ཚིག་དོན་ རྩིས།

ཚུ་མི་མ་	-	ཏི་ལ་མ་ལ་ ཏི་ལ་མ་
གེ་ཁོ་མ་	-	མ་གཞི་
བོ་མ་སིང་	-	དོང་ལ་ མིན་
བིང་སིང་	-	དོང་ལ་ མིན་

4. དི་ལ་ ཏམ་ རྩེན་ རྒྱ་སྤྱི་ བར་གྱི།

སྐྱེས་ - ཟུ་ ཐེ་ ཏ་ཏར་ མེ་ ཟུ་བ་
ལྷོ་ ཡེན་ཀ་ ཡེན་ཀ་ ཡེན་
ཕུར་བ་?

ཕུར་བ་ - ཏུ་ལི་ ཏུ་ལྷོ་བ་?

སྐྱེས་ - ཟུ་ གྲར་ལ་ བེར་སེར་ རོང་ལ་ ཏ་ ཐེ་མ་ལ་ ཡ།

ཕུར་བ་ - རྩེན་ཀ་, རྩེན་ཀ་ ད་ེམ་ དེ་མ་རི་ བོར་གྱི་ བེ་བ། རྩེན་ལེ་, ར་ ལྷོ་ཀ་དེ་
ཅ་བ་ལ་ ཅ་བ་ཀ་ ལ་ཇོ་བ།

སྐྱེས་ - ལྷོ་ཇོ་བ་ ཟུ་ལ་ ཏ་ལ།

ཕུར་བ་ - ལྷོ་བ་ཀ་ ཏི་ཀ་ད་ ཡེན་ལེ་? ཇོ་བ་རི་ ཡེན་བ་ རྩེ་རེ་ ཏ་ཇོ།

སྐྱེས་ - རྩེན་ཀ་? དན་ཀ་མི་ དེ་དང་ལེན་ ཇོ་བ་ ཟུ་ལ།

ཀ།) ཇོ་རི་ ཏ་ཏར་ ཟུ་བ་ ལྷོ་ ཏུ་ལ་ལ་?

ཁ།) ཕུར་བ་ལ་ ལྷོ་ ཏ་ཀར་ རི་སྤྱི་ ཅོ་ཇོ་བ་ ཟུ་ལ་?

ག།) ཕུར་བ་ལ་ ར་ལྷོ་ ཡེན་ཀ་ ཀ་དེ་རེ་ ཏ་ཇོ་?

ང།) ཕུར་བ་ལ་ ར་ལྷོ་ ཏི་ཀ་ད་ དེ་མ་རི་ རི་བ་རི་ ཡེན་ལེ་ལ་?

ཅ།) ཏུ་ལ་ལ་ ར་ལྷོ་ དེ་དང་ལེན་ ཇོ་བ་ ཟུ་ལ་?



5. ལོ་ལ་ཁར་ལ་ ལྷོ་ཀ་དོང་ རྩེན་ལེ་ ཏུ་ལི་ཀ་དེ་ རྩེན་ལི་ བྲི་ལ།

-----	-----	-----	-----	-----
-------	-------	-------	-------	-------

༡༠. རྟོག་པ་ ཚོག་ དམ་སེ་ བན་བན་ སྒྲ་རི་ བྲིན།

ཀ) ང་ རྒྱང་གར་ ཡམ་བྲུ་རི་ -----། (བི་ཇོ་, བི་བ་, བི་ལ་)

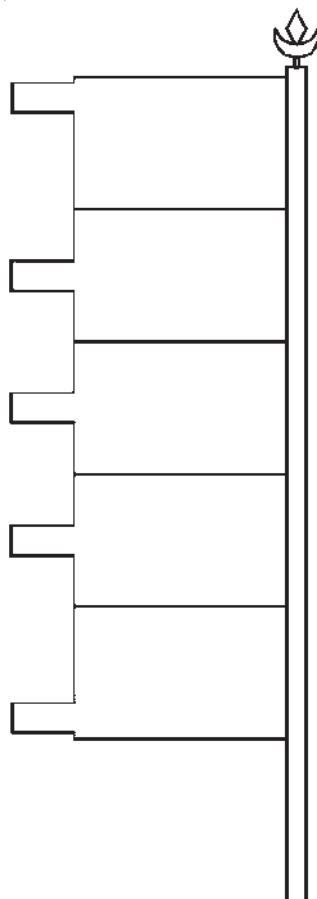
ཁ) ཐེ་སེ་ ཏི་ལ་མ་ ཀུན་ -----། (སྒྲུ་ཇོ་, སྒྲུ་བ་, སྒྲུ་ལ་)

ག) ཏི་ཁི་ བམ་ས་རི་ སྒྲི་ ལྷ་ན་ ----- ལྷ་ལ། (གྲིང་ཏོ་ལ་, གྲིང་ཇོ་བ་, གྲིང་ཇོ་)

ང) མོ་མོ་མ་ ལྷུན་དི་སེ་ བ་ག། -----། (བོར་ལ་, བོར་ཏོ་ལ་, བོར་ཇོ་)

ཅ) རེ་རེན་ ཁོ་རི་ རྩན་ད་རི་ མ་གཞི་ -----། (རྩང་ཏོ་ལ་, རྩང་ཇོ་, རྩང་བ་)

༡༡. དི་ལ་ དར་རྒྱུ་ལ་ ཀུ་པར་རི་ རྟོག་པ་ ཚོན་ ཐོར་གོ།



༡. དེ་ལ་ ཏམ་ རྩོམ་ རྒྱ་སྐད་ རྒྱ་སྐད་

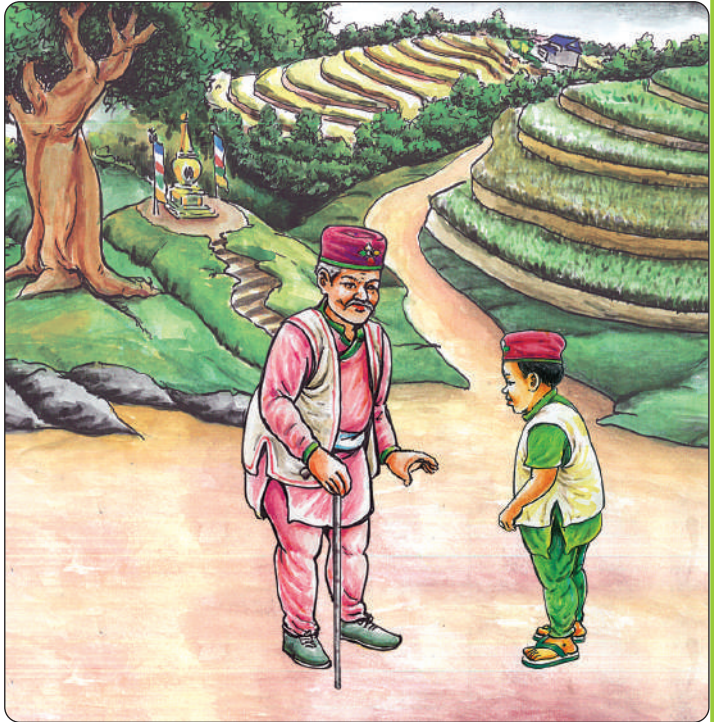
ཏམ་བ་ རྩོམ་

ཏི་རེ་ གྲུ་ཀྱ་ པལ་སང་ བཀ་ས་ལ་
ཏམ་བ་ རྩོམ་ཐེན་ ཏམ་ ལཱི་བ་ རྩོམ་

པལ་སང་ - རྩོམ་, རྩོམ་ རྩོམ་གི
ཏམ་ རྩོམ་གི་ རྩོམ་ རྩོམ་

རྩོམ་ - ཏི་ག་ ཏམ་ ལཱི་ཀྱ་?
རྩོམ་གི་ལོ།

པལ་སང་ - རྩོམ་ད་ བཀ་སེན་ ཏམ་བ་
རྩོམ་ པང་བ་ རྩོམ་
ཏམ་བ་ བི་བ་ ཏི་ག་
རྩོམ་?



རྩོམ་ - རྩོམ་ཆ་རྩོམ་ཆ་ལ་ ཏམ་གཤེ་ སེ་བ་, རྩོམ་ རྩོམ་ ཏམ་བ་ པང་བ་ རྩོམ་ ལཱི་ཀྱ།

པལ་སང་ - རྩོམ་, རྩོམ་ད་ ཐེ་རང་བ་ ཏམ་ རྩོམ་སེ་ ལོ་ལ་ཏང་ རྩོམ་?

རྩོམ་ - རྩོམ་ རྩོམ་ཆ་ལ་ ཐེ་རང་བ་ ཐེ་རྩོམ་ ཐེ་བ་ རྩོམ་

པལ་སང་ - རྩོམ་སེ་ རྩོམ་ལ་ རྩོམ་རྩོམ་ ཏམ་བ་ རྩོམ་སེ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་
སེ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་
རྩོམ་ རྩོམ་

རྩོམ་ - རྩོམ་ རྩོམ་ ཏམ་ ལཱི་ རྩོམ་ རྩོམ་ ཏམ་བ་ རྩོམ་, རྩོམ་ ཐེ་ རྩོམ་
རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་ རྩོམ་

པལ་སང་ - ང་ནི་ད་ འོལ་ཁང་རི་ འོལ་ཁེན་སེ་ འོན་ རྩ་རང་བ་ ཏམ་ འོལ་བ་ ལྷ་ལ་ ལྷེ་མེ།
 ལྷེ་མེ་ - ཉིན་ན་? ཡོ་རང་ ཉིན་སམ་ ལྷ་འོན་ རྩ་བ་ ཏེ། དྲ་ཏེམ་ འོལ་ཁང་རི་ འོན་
 རྩ་རང་ ཏམ་ཀ་དེ་ འོལ་བ་ རིམ། ཞེ་ནི་ཀ་དེ་སེ་ རྩ་ལ་སི་ འོལ་གོ་ རྩ།
 པལ་སང་ - ཏ་ལ་ ལྷེ་མེ་ ཏ་ལ།

3. རིམ་ལ་ འེན་ པང་གོ།

- ཀ) པལ་སང་ ཏལ་ལ་ དེམ་རི་ བེ་ཇི་?
- ཁ) ངཙ་ཙ་ལ་ ཏམ་ སེ་བ་ ལྷི་ད་ ཏི་ཀ་ པང་བ་ ལྷ་ལ་?
- ག) ཏམ་བ་ ལྷེ་མེ་ རམ་བ་ རྩ་ལ་ ཏལ་མ་ ལྷ་ལ་ ལྷ་ལ་?
- ང) ཏམ་བ་ ལྷེ་མེ་སེ་ ཏམ་བ་ ཏམ་ ཏ་རང་ལ་སི་ སེ་ཇི་?
- ཅ) རམ་བ་ རྩ་ལ་ ཏལ་ད་ ལྷ་ལ་ ལྷ་ལ་ ལྷ་ལ་ ལྷ་ལ་?

3. ཐན་ཐན་ ལྷ་རི་ རིམ་ལ་ ལྷི་ཀ་ དམ་སི་ རིམ།

རིམ་ཐིམ་ ལ་ཇི་བ་ ལྷེ་མེ་ལ་ཁེ་སེ་

- ཀ) པལ་སང་ ཏམ་བ་ ལྷེ་མེ་ཐེན་ ཏམ་ ----- ལྷ་ལ།
- ཁ) ཏམ་བ་ ལྷེ་མེ་སེ་ ཏམ་བ་ ཏམ་ ----- པང་བ་ ཐེན་ཐེན་ སེ་བ་ ཉིན་ན།
- ག) དྲ་ཏེམ་ འོལ་ཁང་རི་ འོན་ ----- ལ་ ཏམ་ཀ་དེ་ འོལ་བ་ ལྷ་ལ།

༤. རིམ་ལ་ རིམ་ལི་ (✓) ཐེན་ ལ་རིམ་ལ་ རིམ་ལི་ (✗) རིམ།

- ཀ) པལ་སང་ ཏམ་བ་ ལྷེ་མེ་ཐེན་ ཏམ་ ལ་བ་རི་ བེ་ཇི། ()
- ཁ) ཏམ་བ་ ལྷེ་མེ་སེ་ ཏམ་བ་ ཏམ་ འོལ་ཁེན་སེ་ པང་བ་ ཐེན་ཐེན་ སེ་བ་
 ཉིན་ན། ()

ག) རྩུ་པལ་སེལ་ ལྷོ་ཚར་རི་ ཏམ་བ་ ལྷེ་མེ་སེ རྩམ་བ་ རྩལ་སི་ རྩུ་བ་ རྩུ་བ། ()

ང་) ཏམ་བ་ ཏམ་ ལོཔ་ཁང་རི་ ལོཔ་པ་ ལ་བ་ ཡ་རེ། ()

ཅ་) ཏམ་བ་ ལྷེ་མེ་ལ་ རྩུ་མི་སེ པལ་སང་ལ་ སེམ་ ག་ངོ། ()

ལ. ཡེ་ནི་ལ་ རྩམ་ས་རི་ ཏམ་བ་ རྩུ་ལ་ རྩུ་ལ་? དེ་མ་རི་ རྩུ་ཡི་སི་ མིན་ རྩི་སི་ ལོཔ་ཁེན་ད་
པང་གོ།

ཤ. རྩི་པ་ ཚིག་ད་ རྩུ་ཡི་གོ།

ལྷེ་མེ	རྩུ་བ
པལ་སང	ལོཔ་ཁེན
རྩམ་བ	ཏམ་བ
གོ་བ	རྩལ་བ
ལོཔ་ཁང	ལཡི་ནུ

ཎ. དེ་ལ་ ཚིག་ག་དེ་ རྩི་སི་ རྩུ།

ལྷང་ལྷང་བ	=	-----
ཏར་ཏར་བ	=	-----
ཡུར་ཡུར་བ	=	-----
པིང་པིང་བ	=	-----
མཔ་མཔ་བ	=	-----

ཏ. དེ་ལ་ ཚིག་ག་དེ་ རྩི་སི་ བེ་ནན་ད་ བེ་ན་ ལུ།

བྱུ་བ་ རྩུ་བ་ ཏར་སི་ ཡང་སི་ རྩང་སི་ ཁང་སི་ ཅི་བ་ སོང་གན་ བང་གན་

༩. དེ་རི་ སྐྱ་བ་ ཚོག་ཀ་དེ་ སྤྲི་སི་ ཡོན་གོ།

སྤང་གཞི་ = -----
 ཚོང་གཞི་ = -----
 སྤྲི་མཞི་ = -----
 ལ་ངཞི་ = -----
 གོ་དཞི་ = -----
 སྤར་གཞི་ = -----

༡༠. དེ་ལ་ རོ་ལྷ་མ་ རྩོ་དུ་གུ་ཐེན་ རོ་གོ།

ཀུན་སང་ ཡ་བ་ཐེན་ ཚུ་མ་མ་
 སྤར་ བོ་འོ་ ཐེན་ལ་ སྤར་ མ་ས་
 ར་རི་ སྤར་ལ་ ཡ་བ་མེ་ གཤ་པ་
 ཚང་འོ་ ཡ་བ་ད་ ཀུན་ སྤར་འོ་
 ཀུན་སང་མེ་ ཡ་བ་ད་ སི་མ་བ་
 སི་མ་བ་ ཀུན་ སྤར་སི་ དོན་འོ་
 རེ་ཚ་ཚ་གི་ ཞུ་སི་ ཡ་བ་ དེ་པ་པེན



གེ་རི་ མང་འོ་ ཀུན་སང་མེ་ བོན་ སྤར་ གྲང་གྲང་རི་ སྤར་ ར་ར་ ར་ར་ ཡུང་བ་ཀ་དེ་
 སྤར་སི་ སྤར་འོ་ ཐེ་ལ་ རོ་རི་ ར་ལ་ ར་ར་ ར་མི་འོ་བ་ ཡ་བ་མེ་ མང་འོ་ “ལུ་ལུ་
 ར་འོ་ ཡེ་མེ་ ལ་ ཡ་འོ་ སྤར་གཞི་, སྤར་གོ” ཡ་བ་མེ་ མང་འོ་ “ཡ་ཤིན་ ཡ་བ་,
 ད་ད་ གེ་ ལ་བ་ ཚུ་བན་ ཡ་ཤེ།” ཡ་བ་ད་ ར་མ་ དོ་བན་ ཀུན་སང་ ཀུན་སི་ ཡུང་བ་
 སྤར་བ་ གེ་ ལ་ཚོ་འོ་

༡༡. རྩོུག་ཐེན་ རྒྱ་སྤྱི་ རྒྱ་སྤྱི་ རྒྱ་སྤྱི་

ལྷོང་ - ལྷོང་ལྷོང་
 ལྷོང་ - ལྷོང་ལྷོང་
 ལྷོང་སྤྱི་ - ལྷོང་ལྷོང་ ལྷོང་ལྷོང་ ལྷོང་ལྷོང་ ལྷོང་ལྷོང་
 ལྷོང་སྤྱི་ - ལྷོང་ལྷོང་
 ལྷོང་ལྷོང་ - ལྷོང་ལྷོང་ ལྷོང་ལྷོང་

༡༢. ལྷོང་ རྒྱ་སྤྱི་ རྒྱ་སྤྱི་ ལྷོང་

ལྷོང་ ལྷོང་ལྷོང་ ལྷོང་ = -----
 ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ལྷོང་ ལྷོང་ = -----
 ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ = -----
 ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ = -----
 ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ = -----
 ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ = -----

༡༣. ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་

ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་
 ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་
 ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་
 ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་
 ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་
 ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་ ལྷོང་

༡༤. གཤམ་རི་ ཉི་ཀ་ ཉི་ཀ་ ལཱ་, རྩོད་ རྩོལ་གྱི་



༡. རྩོམ་ལེན་པར་གོ།

རྟེན་མོ་ ལྟེ་མེད་



གོའི་གང་མི་ རྟོག་མོ་ རྟོ་མེལ་ ལྷ་ལ། རྟོ་ རྟོ་མེལ་ འུད་ད་ པ་ཁྱིའ་ ཉིན་ཀ། རྟོ་ རྟོ་མེལ་མི་
ཅུ་ལྷ་གི་གང་, གོའི་གང་ ཐེན་ གོའི་གང་ལ་ ལྷི་ག་དེ་མེ་ རྟོ་ རྟོ་འུ་འུ་མི་ པ་འུ་ ལྷ་ལ། ལ་ད་མེ་འུ་
ཐེན་ པན་དེ་འུ་འུ་ལྷ་ལ་མེ་ རྟོ་ རྟོ་ ལྷ་ལ། པེ་མེན་ལ་ རྟོ་ ལྷ་ གི་མི་ འུ་འུ་ལྷ་ལ།
རྟོ་ འུ་འུ་མི་ ལྷ་ལ་མི་ ཐེན་ རྟོ་ མེ་འུ་ ལྷ་ལ། ལྷ་ལ་མི་ མེ་འུ་ རྟོ་ ལྷ་ལ་མི་ རྟོ་འུ་ལྷ་ལ།
མེ་མི་ རྟོ་འུ་མི་ རྟོ་འུ་ ལྷ་ལ། རྟོ་འུ་ རྟོ་འུ་ རྟོ་འུ་ ལྷ་ལ། རྟོ་འུ་ རྟོ་འུ་ ལྷ་ལ།

ཉི་ ལྟོང་མ་ བཅས་པ་ སྒྱིག་དེ་སེ་ རང་ག་ པར་བ་ རྩ་ལ། ཉེ་མེད་སེ་ རྫོང་པི་, བཏུ་ནི་, ཁྲི་ཐ་, གླུ་ལྷ་ནི་ ལྟོང་སེ་ རང་ག་ ཚ་བ་ རྩ་ལ།

རྟོག་མོ་ རྟེ་མེ་ལ་ ཅུ་ སྐྱ་ལ་ རྟ་རྒྱུང་ རྟེ་མེ་ལ་ ཉིན་ཀྱ། རྟེ་མེ་ལ་མི་ རྟེ་ ཅུང་བ་མི་ བཀ་ས་ལ་
ལྷི་མེ་ དེ་མ་དང་མེན་ ལྷ་ལྷི་ ལྷ་བ་ ལྷ་ལ། ཐེ་མི་མེ་ ལྷ་ལྷི་ ལྷ་ད་མི་ ལྷ་མ་ ཉེ་བ་ ལྷ་ལ།

3. རིམ་ལ་ ལེན་ གྱི་སི་ ལོ་པ་ཁེན་ད་ ཡོན་གྱི།

ཀ) རྟོ་ལ་མོ་ རྟེ་མེ་ལ་ ཉ་ལ་ལ་ ཉིན་ན་?

ཁ) རྟོ་ལ་མོ་ རྟེ་མེ་ལ་ ཉ་ནང་ ཟུ་ལ་?

ག) རྟེ་ རྟེ་ལ་མ་ ཁམ་ས་ལ་ མྱི་རྩ་གྲ་སེ་ ཉི་ཀ་ ཡང་བ་ ཟུ་ལ་?

ང) རྟེ་མེ་ལ་རི་ རྟེ་གུམ་ ཉི་ཀ་ ཉི་ཀ་ རྟོ་བ་ ཟུ་ལ་?

ཅ) མྱ་མི་ ཟུང་སི་ ཉི་ཀ་ ཉེ་བ་ ཟུ་ལ་?

3. དེ་རི་ བེན་བ་ རྩ་སི་ བེ་རང་ཞོན་ ལ་སི་ ཆོག་ རྟོ་ཟུ།

ཁི་ལ་ ཁི་ཇི་ ཁི་བ་གེན་ ཁི་སེ་ད་ཟུ་ལ་

ཅི་ལ་ ----- ----- -----

གྱི་ལ་ ----- ----- -----

ཟུང་ལ་ ----- ----- -----

ཟུང་ལ་ ----- ----- -----

བྲ་ལ་ ----- ----- -----

༤. བཅ་བཅ་ གླ་རི་ རྟེ་ཀ་པ་ ཆོག་ བྱི་ཟུ།

ཀ) རྟོ་ལ་མོ་ རྟེ་མེ་ལ་ ----- ལ་ ཉིན་ན།

ཁ) བེ་ཁི་སེ་ མྱ་མི་ ཟུང་སི་ ----- ཉེ་བ་ ཟུ་ལ།

ག) རྟེ་མེ་ལ་རི་ རྟོ་བ་ རྟོ་ཀ་དེ་ ----- རི་ བོར་སི་ རྟེ་ལ་ ཟུ་ལ།

ང) རྟེ་ རྟེ་ལ་མ་ མྱི་རྩ་གྲ་སེ་ ----- ཡང་བ་ ཟུ་ལ།

4. དི་རི་ བཞུ་བ་ ཚིག་ཀ་དེ་ སྤྱུང་ན་ལ་སི་ པང་གོ།

མིར་གྲུབ་

བྱུང་

ཏང་ག་

སྤང་བ་

ཁྲུང་བ་

ནུམ་ནི་

5. རྩེ་ཁྲུང་རི་ མུ་བ་ ཡུ་གོ་བ་ ཚིག་ཀ་དེ་ བྲི་སི་ རྩེ་ཁྲུང་ད་ རྩེ་ཁྲུང་གོ།

6. བཞུ་བ་ སྤྱུང་རི་ རྩེ་ཁྲུང་ ཚིག་ བྲི་སྤྱུང་།

ཀ) མུ་རི་ ----- ཀ་དེ་ སྤང་སི་ བྲི་འོ། (ཡུང་བ་, བཞུ་, བཞུ་)

ཁ) སྤྱུང་སི་ སྤྱུང་སྤྱུང་ ཏང་ ----- ། (ཁྲི་འོ་, བཞུ་འོ་, སང་འོ་)

ག) ----- ཅ་བ་སི་ ང་ལ་ སྤྱུང་ བྲི་འོ། (སྤང་བ་, ཀེ་ཀེ་བ་, ཀམ་བ་)

ང) ----- སྤང་མ་ ཡུ་ད་ རྩེ་འོ། (ཏང་མ་, བྲི་གྲུ་, ཚང་)

ཅ) རྩེ་ཁྲུང་རི་ བྲི་སྤྱུང་ ----- ཏམ་ རྩེ་ཁྲུང་ལ། (ལི་སི་, རྩེ་བ་, སྤྱུང་ལོ་)

7. ཏྲི་བ་ སྤྱུང་རི་ རྩེ་ཁྲུང་ བཞུ་སི་ བྲི་སྤྱུང་།

པ་འོ་ = -----

བཞུ་འོ་ = -----

སང་ = -----

ཁྲུང་ = -----

ཏང་མ་ = -----

ཏང་ག་ = -----

༩. དི་ལ་ ཚིག་ རྩིས་ བྲིན།



༡༠. དི་རི་ ཨོན་བ་རྒྱང་ ལ་སི་ ཚིག་མ་ སྟོན།

ཨེ་སེ་	ནམ་དར་	པང་གི། སྤང་གི།	ཨེ་སེ་ ནམ་དར་ པང་གི།
ཁྱེ་སེ་			-----
མྱེ་མེ་སེ་			-----
ཨ་གུ་སེ་			-----
ཨ་ལེ་སེ་			-----
ཁྱེ་ཁྱེ་སེ་			-----

༡༡. ཏི་ནི་ ཞོ་རི་ ཏི་ག་ ཏི་ག་ ལ་ཇི་ བྲིན།

ག།) -----

ཁ།) -----

ག།) -----

ང།) -----

ཅ།) -----

མ།) -----

१३. गायत्रीं हिं ग हिं ग सुभा, ह्यं ह्यं सुभा गायत्रीं यत्तु।



༡. རྩི་ཐེན་ རྩི་མ་མ་ རོ་གོ།



ཀཾཀ྾ཨླཾན་དྲོ་

གོ་གོ་ལྷོ་མ་དོ་ ལེ་པ་པ་ གླ་མི་ སྤུ་ལོ་པ་ ལྷ་ལ། སི་མ་པ་ གླ་མི་ ཡ་ཏ་པ་ ལྷ་ལ། ལྷ་ ལྷོ་མ་
 དོང་ མོ་པ་ མོ་པ་ ཏ་པ་ ལྷ་ལ། ལྷ་ ལྷོ་མ་དོ་ ལ་ལྷོ་མ་དོ་ མོ་པ་ པང་པ་ ལྷ་ལ། གོ་གོ་ལྷོ་མ་
 གོ་མོ་ལ་ སྤུ་པ་ལྷ་པ་ ལྷོ་པ་ ལྷོ་པ་ མོ་པ་ ལྷ་ལ། ཐེ་ ལྷ་མི་ ག་ལ་ད་མི་ ཏང་ག་ ལྷ་པ་ལྷ་
 ལྷ་པ་ལྷ་པ་ པ་སི་ ལོ་པ་ ལྷ་ལ། ལྷ་ ལྷ་ ཏ་མང་ད་ ཡ་མེ་མ་ ཡ་ཏ་པ་ ལྷོ་མ་ ལོ་མ་མ།

ཕུ་ སྒྲོན་དོ་ ལྷ་ཁན་ ཅང་མ་ སྒྲོན་དོ་ ཉིན་མ། ཉི་ཀ་ད་པི་སམ་ ཕུ་ད་ བ་ལང་བྲ་ལྲང་ཀ་དེ་སེ་ ཅི་བྲ་
ཨ་ལ་བ་ ལྷ་ལ། ཕུ་ སྒྲོན་དོ་ད་ བོང་, ས་གྲུན་ བོང་ལ་ སྲུང་རི་ གྲུན་བ་ ལྷ་ལ། བྲེ་ལ་སང་,
ཆོ་མར་, བཤ་སང་ ལ་མ་ ཕུ་ སྒྲོན་དོ་ ཉོ་བ་ ལྷ་ལ། ལྷོ་ཆར་, ཏུ་གྲུ་རྒྱ་རི་མི་ ཨ་རེ་ན་ ཨ་ཏ་བ་
ལྷ་ལ། ལ་ ལྷོ་བ་ ཏུ་ཨི་རི་ འོན་ ཀོ་ཀོ་སྒྲོན་དོ་ ཉོ་བ་ ལྷ་ལ། གན་བ་ཇུ་གྲུ་སེ་ ལྷོ་རི་ ལྷུ་པ་སི་
པིན་བ་ ཅི་མ་ འོན་ ལྷ་ལ།

ཡུར་མན་ རོ་སི་ རོ་བ་ སྒྲོན་དོད་ རྩི་བ་ པང་བ་ ལྷ་ལ། རྩི་ སྒྲོན་དོད་ ཆོ་རྟེ་རེ་རི་ ཅམ་ལ་
བ་རྒྱང་ ལ་སི་ གྲུ་སི་ ལ་ རྩུ་ སང་བ་ ལྷ་ལ། ལ་ རྩུ་ རྟེན་བ་ གེ་རི་ དུ་རྩུ་ སྒྲོ་སི་ ཐེ་ལ་
ཐོ་རི་ རྩི་ སྒྲོན་དོ་ བླ་པ་ ལྷ་ལ་ ཀོ་གོ་སྒྲོན་དོད་ རྩུང་སེ་ སོ་ན་ ལ་སི་ ཐབ་རྟོ་ལ།

3. རིམ་ལ་ ལེན་ གིཟུ།

ཀ་༽ གོག་ལྷོན་དོ་ལ་ རོང་ ཉ་རང་བ་ ཏ་བ་ ཟུ་ལ་?

ཁ་༽ གོག་ལྷོན་དོ་ལ་ སི་མང་ ཉ་རང་བ་ ཏ་བ་ ཟུ་ལ་?

ག་༽ གོག་ལྷོན་དོ་ ཏི་ག་ ལ་མ་ ཏོ་བ་ ཟུ་ལ་?

ང་༽ ཉ་རང་བ་ གླ་རི་ གོག་ལྷོན་དོ་ ཟུ་མི་བ་ ཟུ་ལ་?

ཅ་༽ གོག་ལྷོན་དོ་ ཆོ་ཏེ་རི་ ཉ་རང་ལ་སི་ བན་བ་ ཟུ་ལ་?

3. རྒྱུ་ལ་ ཆོག་ དམ་སི་ བན་བན་ གླ་རི་ གིཟུ།

ཀ་༽ ----- བན་ རོ་སི་ རོ་བ་ ལྷོན་དོ་ རྩ་བ་ བང་བ་ ཟུ་ལ། (རྒྱུ་ལ་, ཟུར་, ལོ་)

ཁ་༽ གོག་ལྷོན་དོ་ ----- གླ་རི་ རྩ་བ་ ཡང་བ་ ཟུ་ལ། (སི་མ་བ་, ལེ་མ་བ་, གླིང་ཏུ་མི་བ་)

ག་༽ གོག་ལྷོན་དོ་ གོ་ཇ་ལ་ ----- ཉ་རང་བ་ ཏ་བ་ ཟུ་ལ། (ཡུ་, ཟུལ་, བུང་)

ང་༽ རི་མ་ཅི་མ་ ཏེན་བ་ དུ་མི་རི་ གོག་ལྷོན་དོ་ ----- ཟུ་ལ། (ཏོ་བ་, ཡཏོ་བ་, ལྷོ་མ་ཏོ་བ་)

ཅ་༽ གོག་ལྷོན་དོ་ ----- རི་ རྩལ་ལ་ ཅི་མ་ བོན་ ཟུ་ལ། (ཡ་, ཀང་, རྩོ་)

༣. རོ་སི་ ལེན་ གྲིཟུ།

པ་སང་ ཉ་ཇི། ཀཱ་ ཅ་ཇི། རིམ་ བི་ཇི། ཡང་ད་ ལོཔ་ཇི། ཡང་སེ་ བོ་ཇི། ཡམ་སེ་
དི་ག་ པིན་ཇི། ཐེ་མི་སེ་ དི་ག་ ཅ་ཇི།

ཀ་༽ “ཇི་” ལྷ་བ་ ཚིག་ད་ ཀྱར་ཀྱར་ ལཱུ།

ཁ་༽ ཀྱར་ཀྱར་ ལ་བ་ ཚིག་ཀ་དེ་ བེ་མཚ་ གྲིཟུ།

༤. ཐན་ཐན་ གླུ་རི་ གྲིཟུ།

པ་སང་ ཉ་ཇི། པ་སང་སེ་ ཉ་བ་ བོ་ ལ་ཇི།

པ་སང་སེ་ ཀཱ་ ཅ་ཇི། པ་སང་སེ་ ཀཱ་ ----- བོ་ ལ་ཇི།

པ་སང་ དིམ་རི་ གླུ་རི་ཇི། པ་སང་སེ་ དིམ་རི་ ----- བོ་ ལ་ཇི།

པ་སང་སེ་ ཡང་ད་ ལོཔ་ཇི། པ་སང་སེ་ ཡང་ད་ ----- བོ་ ལ་ཇི།

ཡམ་སེ་ དི་ག་ པིན་ཇི། ཡམ་སེ་ དི་ག་ ----- བོ་ ལ་ཇི།

ཐེ་མི་སེ་ དི་ག་ ཅ་ཇི། ཐེ་མི་སེ་ དི་ག་ ----- བོ་ ལ་ཇི།

༥. རྟེན་པ་ ཉི་གི་ ཐན་སི་ ཚིག་ གློ་སི་ གྲིཟུ།

--ཐུང་ = -----

བྱ་ལུ-- = -----

ཀྱ་ད-- = -----

--ང་གོ་ = -----

ཐན་-- = -----

༢. དེ་ལ་ ཚིག་ཀ་དེ་ རྩིས་ ཚིག་མ་ སྟོན།

ཀམ་བ་ = -----
 གྲུང་བ་ = -----
 གེ་གེ་བ་ = -----
 ཚུམ་ཚུམ་བ་ = -----
 བ་བ་ = -----

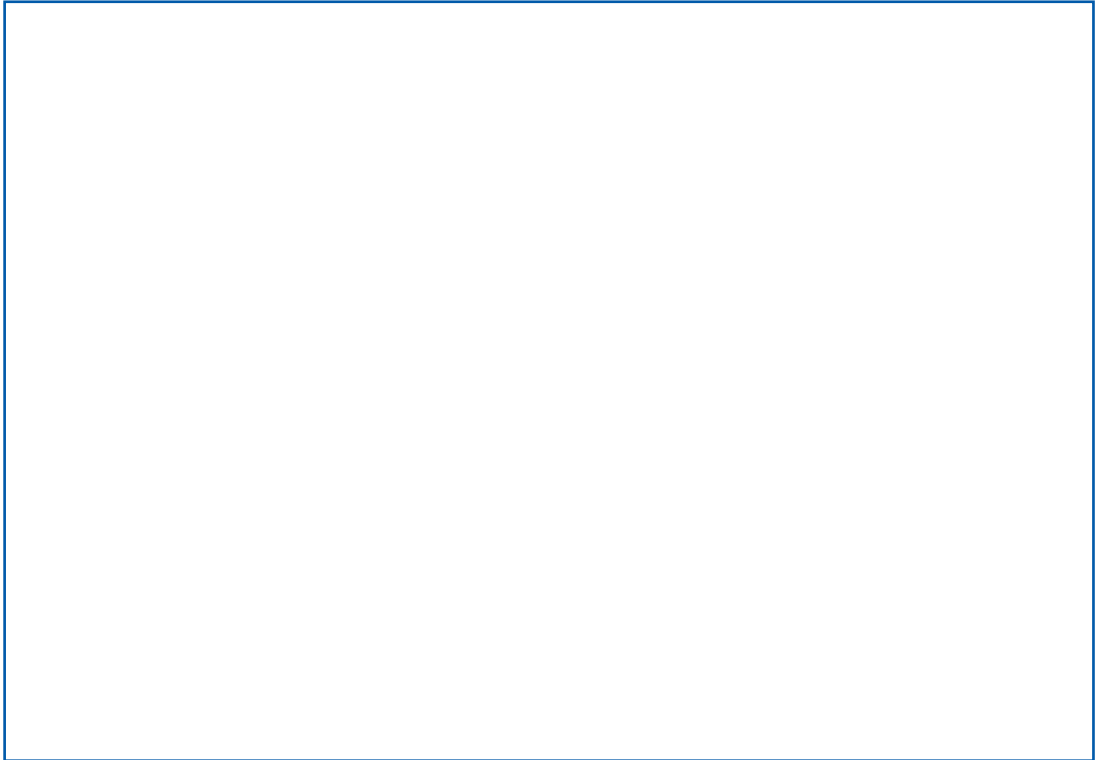
༣. དེ་ལ་ ཚིག་ཀ་དེ་ རྩིས་ བྲིན།

དོཔ་དོཔ་བ་ = -----
 ཟུལ་ཟུལ་བ་ = -----
 སང་སང་བ་ = -----
 ཚུམ་ཚུམ་བ་ = -----
 ཟུང་ཟུང་བ་ = -----

༤. དེ་ལ་ ཚིག་ཀ་དེ་ བེ་སི་ བྲིན།

ཀ) ཟུ་གུ་སེ་ང་ལ་ཀུ་སྒྲང་ཏ་ཇོ། = -----
 ཁ) སང་གུལ་སེ་ཀུ་སེ་དེ་ཏུ་ཕུང་ཇོ། = -----
 ག) ཀུ་སེ་བུ་སེ་ང་ལོ་ཀུ་ལོ་ཀུ་དང་ཇོ། = -----
 ང) ཏུ་ང་ཕུ་ལུང་ཅ་བ་དེ་ཏུ་དེ་ཏུ་ཇོ། = -----
 ཅ) ངམི་ཀུ་ཏུ་ཀུ་དེ་ཏུ་ཀུ་སྒྲང་ཇོ། = -----

༡༠. གོར་གི་ ཏང་བ་ སྟེ་ལ་ ཀྱེ་པར་ སྟོན།



༡༡. དེ་ལ་ ཚིག་དོན་ རོགོ།

- | | | | |
|----------|---|-----------|----------------|
| ཅང་མ་ | - | ཅི་བྱ་ | ཨ་ལ་བ་ |
| སིང་སོར་ | - | ཀར་ | སྟོ་བ་ བྱ་ལྟང་ |
| གྲུན་བ་ | - | ཁུཔ་པ་ | |
| སྐར་ཐ་ན་ | - | རྒྱུ་པ་ལ་ | ལི་སོ་ |
| ཐཔ་སང་ | - | མིན་ | ཐན་བ་ གེ་ |
| ལྷ་ | - | སང་བ་ | ལྷ་ ཏེན་བ་ |
| སྐྱུཔ་ | - | གོ་ཇ་ | ཐན་བ་ སྟེ་ |

༡. ཇི་ལ་ ཏམ་ རོ་གོ།

ཀམ་མོ་ སྲུ་མི་ན་ ལོ་

ཀམ་མོ་ སྲུ་མི་ན་ ལོ་ སིམ་ལེ་ ཉ་ཡི་རྒྱུ་
ནམ་སའི་ ཀོ་བ་ ཉིན་ན། སྲུ་མི་ན་ལ་ ཡམ་
གྲིས་ན་ བ་ཉ་དྲུ་ ལོ་ ཉིན་ན། ཡམ་ལ་ མིན་
ལ་ཚིན་དེ་ བཞི་བ་ ཉིན་ན། ཀམ་མོ་ སྲུ་མི་ན་
༣༠༥༧ རི་ ཀོ་བ་ ཉིན་ན།



སྲུ་མི་ན་ ལོ་ལ་ རྒྱ་རྒྱ་ རི་ ཐེན་ ཡམ་ གི་
སྲུ་ལ། ན་ན་ རི་ ཐེན་ ཡམ་ གི་ སྲུ་ལ།
སྲུ་མི་ན་སེ་ ནམ་སའལ་ན་ ལོ་ལ་ཁང་རི་ གྲི་བ་རྒྱུ་
ལོ་ལ་བ་ སྲུ་བ། རྒྱ་སེ་ ཐེ་ལ་ཐོར་ ལོ་ལ་ཁང་རི་
རོ་བ་ ཉིན་ན། རི་ན་རྒྱ་ རྒྱ་སེ་ བེ་ཏ་ཀ་ལི་ ལོ་ལ་ཁང་རི་ རོ་བ་ སྲུ་བ།

སྲུ་མི་ན་སེ་ རི་མ་མ་ ཉིན་སེན་ རྒྱ་མི་ ཀོ་བ་ སྲུ་བ། རྒྱ་སེ་ གྲུང་མ་ སིམ་བེ་མ་ ལྷ་ན་ རྒྱ་མི་
ཀོ་ཐོན་བ་ སྲུ་ལ། ཏམ་ང་ གྲུ་མི་ ཐེན་ རྒྱུང་དི་ གྲུ་མི་རི་ རྒྱ་མི་ཀའདེ་ ཀོ་བ་ སྲུ་ལ། སྲུ་མི་ན་
ལོ་ལ་ རྒྱ་བ་ ཀམ་མི་ སྲུ་བ་ རྒྱ་མི་ཀའདེ་ ལྷ་ན་ན་ ཏང་བ་ སྲུ་ལ། རྒྱ་མི་ ཀོ་བ་རི་ རྒྱལ་ལ་
ལྷ་ལ་ལྷ་ལ་ སྲུ་རི་ རོ་བ་ སྲུ་ལ། ཐིར་གྲུ་བ་ རྒྱལ་རི་ བོན་ རོ་བ་ སྲུ་ལ། ཀམ་མོ་ སྲུ་མི་ན་
ལོ་ད་ ལྷ་ན་ ལྷ་སེ་ རོ་སེ་བ་ སྲུ་ལ།

3. རི་ཁྱ་ལ་ ལེན་ བྱིན།

- ༡) གཞིམོ་ སྐུ་མིན་ ལོ་ ཉནང་ གེ་བ་ ཉིན་ན་?
 ༢) སྐུ་མིན་ ལོ་ རྩ་བ་ ལོ་པ་ཁང་ལ་ མིན་ ཏི་ག་ ཏི་ག་ ཉིན་ན་?
 ༣) སྐུ་མིན་ ལོ་ལ་ རྩོ་རྩོ་ ག་དེ་ རྩ་ལ་?
 ༤) སྐུ་མིན་ ལོ་ལ་ ཡང་ ག་དེ་ རྩ་ལ་?
 ༥) གཞིམོ་ སྐུ་མིན་ལ་ ཡང་ ཐེན་ ཡང་མ་ལ་ མིན་ ཏི་ག་ ཏི་ག་ ཉིན་ན་?

3. རྟོག་པ་ད་ རྟོག་ཡིག་ (✓) བཅ་ ལ་རྟོག་པ་ད་ རྟོག་ཡིག་ (✗) གྲིཟ།

- ༡༡) སྤྱི་མཉམས་ ལོ་ བསལ་ཏི་ཕུར་ བཀའ་མཁུ་ གོ་བ་ ཉི་མ་གྱི། ()
 ༡༢) སྤྱི་མཉམས་ ལོ་ལ་ ཡུ་ལ་ མི་གྲགས་ བཀའ་ཏི་ཕུར་ ལོ་ ཉི་མ་གྱི། ()
 ༡༣) སྤྱི་མཉམས་ ལོ་ལ་ ལྷ་མོ་ བཀའ་ རྒྱུ་ཏི་ རྒྱུ་མོ་ ལྷ་མོ། ()
 ༡༤) སྤྱི་མཉམས་ ལོ་ལ་ རྒྱུ་ཏི་ རྒྱུ་ཏི་ རྒྱུ་ཏི་ ལྷ་མོ་ ལྷ་མོ། ()
 ༡༥) གཤམ་མོ་ སྤྱི་མཉམས་ ལོ་ ལྷ་མོ་ གོ་བ་ཏི་ ལྷ་མོ་ ལྷ་མོ་ རྒྱུ་ཏི་ ལྷ་མོ། ()
 ༡༦) སྤྱི་མཉམས་ ལོ་ད་ ལྷ་མོ་ ལྷ་མོ་ རྒྱུ་ཏི་ རྒྱུ་ཏི་ ལྷ་མོ། ()

༤. ཐག་ཐག་ གྲུ་རི་ རྟོག་པ་ ཚོག་ གྲིལ།

- ൬) ལྷ་མི་ན་ ལོ་ལ་ བ་ན་ ----- ལྷ་ལ། (སོམ་, སྒྲི་, ངི་)
 ༧) ལྷ་མི་ན་ལ་ ཡ་བ་ལ་ མིན་ ----- ཉིན་ན། (གྲིས་ན་ བ་ཉ་དྲུང་, རམ་
 བ་ཉ་དྲུང་, ཡུར་བ་)
 ༨) ལྷ་མི་ན་ ལོ་སེ་ ----- བིམ་ ལྷ་ན་ ལྷ་མི་ ཀོ་ཇོ་ན་བ་ ལྷ་ལ། (གྲུར་ཇོ་
 སོམ་, བོ་ག་ལ་ ངི་, རྒྱུ་མི་)
 ༩) ལྷ་མི་ན་ ལོ་ལ་ ཡ་ལེ་ ----- ལྷ་ལ། (སྒྲི་, ཏུ་, གི་)
 ༡༠) ལྷ་མི་ན་སེ་ ཇོ་ཇོ་མ་ ཉིན་སེན་ ལྷ་མི་ ----- ལྷ་བ། (སྒྲི་བ་, ཀོ་བ་, ལེ་བ་)

༥. ཡེ་མེ་ སེ་བ་ ཐེ་བ་ རྩ་མི་ ཀ་སི་ རིན་ཏེ་ ཐེ་ན་ ལུ་

༦. རོ་ལྷུ་མ་ རོ་སི་ ལེན་ བང་གོ།

དྲི་ནི་ ཁོ་རི་ ཡོ་མཚན་ དྲི་ནི་ ཐེ་ཐོ། ལྷེ་མེ་ རོ་ལ་ལེ་ལ་ལ་ དྲི་ནི་ རྩ་མི་ ཚང་ ར་ལྷུ་བ་གེན་
ལུ་ལ། རྩོ་ལྷུ་གེན་སེ་ དྲི་ལ་མ་ རྩ་མི་གུ་མ་ མ་ ཐ་སི་ བ་བ་ ལུ་བ། ས་ལ་རི་
ན་ག་ཅི་ལྷུ་ནི་ག་དེ་ རྩ་མེ་ཡོ་མེ་ རྩོ་མི་བ་ ལུ་ལ། ལུ་རི་ གུ་ཡི་ ལྷུ་བ་སེ་
ན་ག་མ་མ་སེ་ ཅི་ལྷུ་ནི་ག་དེ་ད་ གི་ལ་ཐོ། ལྷེ་མེ་སེ་ “ན་ རྩ་ རྩ་” བྲིང་བན་ གུ་ཡི་ད་
ཏལ་ཐོ།



ག) ལྷེ་མེ་ དྲི་ག་ ལ་ལྷུ་བ་གེན་ ལུ་ལ?

ཁ) རྩ་མེ་ མ་ ཐ་སི་ བ་བ?

ག) ར་ག་ཅི་ལྷུ་ནི་ རྩ་མེ་ རྩོ་མི་བ་ ལུ་ལ?

ང) ལྷེ་མེ་སེ་ དྲི་ག་ ཏལ་ཐོ?

༧. དེ་རི་ སྐུ་བ་ ཚིག་ཀ་དེ་ལ་ ཚིག་མ་ སྟོན།

བཀའ་ = _____
 ཚེ་ = _____
 རྒྱ་ = _____
 སྐུ་ = _____
 དཔ་ = _____
 རྒྱ་ = _____

༨. རྒྱ་པ་ བོ་ ཐེ་སི་ སྟོན།

མེ་སྐྱ་ སྐུ་མི་ བུ་གི་ རྒྱ་ཀྱ་ སིང་ ཡུང་བ་ རྒྱ་ སྐུ་དཔ་ རྒྱ་ བོ་སྐུ་
 སྐུ་ མེ་ རྒྱ་ ཀང་ས་ རྒྱ་ རྒྱ་ རྒྱ་ བུ་སྐུ་ རྒྱ་ རྒྱ་

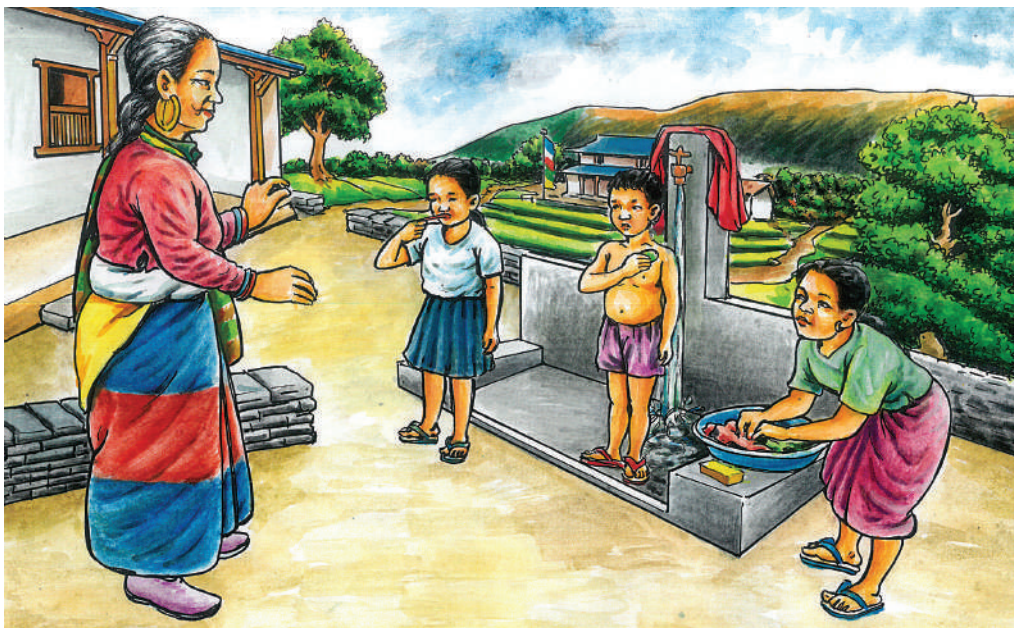
སྐུ་མི་	སིང་	སྐུ་	བུ་གི་	སྐུ་དཔ་
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

༩. རྒྱ་པ་ དེ་ལ་ བོ་རི་ བོ་རི་ ཚིག་མ་ སྟོན།

༡༠. རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་།

མི་རིགས་	རྒྱལ་ཁྲིམས་
མི་རིགས་	ཐོབ་ཐང་།
མི་རིགས་	རྒྱལ་ཁྲིམས་
མི་རིགས་	ཐོབ་ཐང་།
མི་རིགས་	རྒྱལ་ཁྲིམས་
མི་རིགས་	ཐོབ་ཐང་།

༡༡. རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ རྒྱལ་ཁྲིམས་ ཐོབ་ཐང་།



༡. དི་ལ་ རྟུམ་ཁ་ ཀམ་ རྟུམ་ ལ་སི་ ཀོལ།

ང་ལ་ དིང་

ང་མི་ ཏ་ཇོ་ དིང་ རྟུམ་
 བ་བ་ རྟུམ་ དིང་ ཀྱལ་
 ཚར་ཚར་ བོལ་ལོ་ ཀྱལ་ལྷུང་སམ་
 རྟུ་ སེམ་ ང་ལ་ དིང་ རྟུམ་

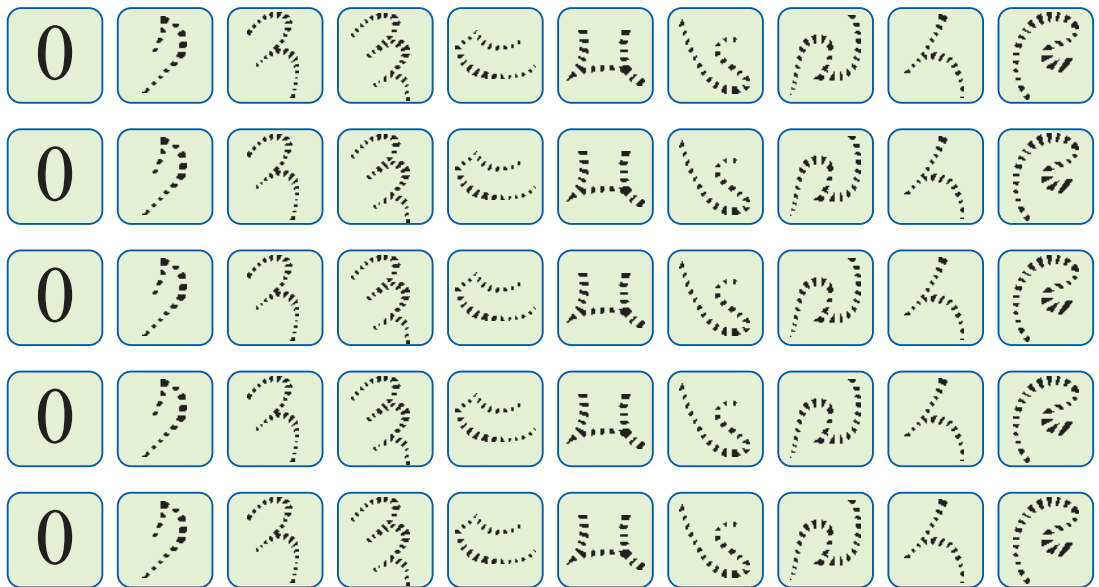
སེམ་རྟུམ་ རེ་ལ་ ལ་ བོ་ རྟུ་
 རྟུ་ལ་ ལ་ དིང་ བོ་ རྟུ་
 ཏ་ རྟུལ་ མ་གར་ རྟུ་ བོ་ བལ་
 རྟུ་ རྟུ་བར་ ལོལ་བོ་ རྟུ་

ང་རྟུམ་ རྟུམ་ བྱར་ཇོ་ བོ་
 བལ་དར་ ལ་ལ་ སི་ཀ་ བོ་
 བལ་དར་ རྟུལ་ རྟུལ་
 ལ་དན་ བོ་སེམ་ ཇོ་ཇོ་བོ་

༢. དི་ལ་ ཚོལ་ རྟུ་ རྟུ་

དིང་	=	-----	-----	-----
བོལ་ལོ་	=	-----	-----	-----
རྟུམ་	=	-----	-----	-----
སེམ་རྟུམ་	=	-----	-----	-----
བྱར་ཇོ་	=	-----	-----	-----

3. གྲིབ་ ཏང་ ཐུམ་ན་ ལུ།



༤. དེ་ལ་ ཚིག་དོན་ ཉམ་ཐེན་ ཚུ་མ་མ་ རྟོག་།

དེང་ - ལ་ རྩུ་དེ་ལ་ རྟུམ་, རྩུ་

ཚུ་བ་ - ཏང་བ་

སུམ་རྩུམ་ - བོ་གལ་གཤེ་ རྩུམ་

ལྷུ་ག་ - ཀལ་ཉང་བ་ ག་ ཏང་བ་ སུམ་ཅོན་, གུ་

གུར་ཇོ་ - བོ་གལ་ ང་

གལ་ད་ - ཏི་གཤེ་ རྩུ་ ཐན་བ་དེ་ རྩུ་བ་ གུན་ལ་ རྩུ་

4. རྩོུག་ཐེན་ རྩོུམ་མ་ རོགོ།

0 = རྩོུམ་མ་	12 = རྩོུམ་མ་	24 = རྩོུམ་མ་
1 = རྩོུམ་	13 = རྩོུམ་མ་	25 = རྩོུམ་མ་
2 = རྩོུམ་	14 = རྩོུམ་མ་	26 = རྩོུམ་མ་
3 = རྩོུམ་	15 = རྩོུམ་མ་	27 = རྩོུམ་མ་
4 = རྩོུམ་	16 = རྩོུམ་མ་	28 = རྩོུམ་མ་
5 = རྩོུམ་	17 = རྩོུམ་མ་	29 = རྩོུམ་མ་
6 = རྩོུམ་	18 = རྩོུམ་མ་	30 = རྩོུམ་མ་
7 = རྩོུམ་	19 = རྩོུམ་མ་	31 = རྩོུམ་མ་
8 = རྩོུམ་	20 = རྩོུམ་མ་	32 = རྩོུམ་མ་
9 = རྩོུམ་	21 = རྩོུམ་མ་	33 = རྩོུམ་མ་
10 = རྩོུམ་མ་	22 = རྩོུམ་མ་	34 = རྩོུམ་མ་
11 = རྩོུམ་མ་	23 = རྩོུམ་མ་	35 = རྩོུམ་མ་
12 = རྩོུམ་མ་	24 = རྩོུམ་མ་	36 = རྩོུམ་མ་
13 = རྩོུམ་མ་	25 = རྩོུམ་མ་	37 = རྩོུམ་མ་
14 = རྩོུམ་མ་	26 = རྩོུམ་མ་	38 = རྩོུམ་མ་
15 = རྩོུམ་མ་	27 = རྩོུམ་མ་	39 = རྩོུམ་མ་
16 = རྩོུམ་མ་	28 = རྩོུམ་མ་	40 = རྩོུམ་མ་
17 = རྩོུམ་མ་	29 = རྩོུམ་མ་	
18 = རྩོུམ་མ་	30 = རྩོུམ་མ་	
19 = རྩོུམ་མ་	31 = རྩོུམ་མ་	
20 = རྩོུམ་མ་	32 = རྩོུམ་མ་	
21 = རྩོུམ་མ་	33 = རྩོུམ་མ་	
22 = རྩོུམ་མ་	34 = རྩོུམ་མ་	
23 = རྩོུམ་མ་	35 = རྩོུམ་མ་	
24 = རྩོུམ་མ་	36 = རྩོུམ་མ་	
25 = རྩོུམ་མ་	37 = རྩོུམ་མ་	
26 = རྩོུམ་མ་	38 = རྩོུམ་མ་	
27 = རྩོུམ་མ་	39 = རྩོུམ་མ་	
28 = རྩོུམ་མ་	40 = རྩོུམ་མ་	
29 = རྩོུམ་མ་		
30 = རྩོུམ་མ་		
31 = རྩོུམ་མ་		
32 = རྩོུམ་མ་		
33 = རྩོུམ་མ་		
34 = རྩོུམ་མ་		
35 = རྩོུམ་མ་		
36 = རྩོུམ་མ་		
37 = རྩོུམ་མ་		
38 = རྩོུམ་མ་		
39 = རྩོུམ་མ་		
40 = རྩོུམ་མ་		

༤. ཐག་ཐག་ སྒྲ་རི་ རྟོག་པ་ རང་ སྟོན།

༡		༣		༥
	༧		༩	
༡༡		༡༣		༡༥
	༡༧	༡༩		
༢༡			༢༣	
	༢༧			༢༩
༣༡			༣༣	
		༣༧		༣༩
༤༡				
༤༡		༤༣		༤༥
	༤༧		༤༩	

ལ. ཇི་ལ་ རང་ད་ ཉི་གི་རི་ བྲིན།

༡ ཟླ ༣༩

༢ ཟླ ༣༠

༣ ཟླ ༣༡

༤ ཟླ ༣༣

༥ ཟླ ༣༤

༦ ཟླ ༣༧

༧ ཟླ ༣༨

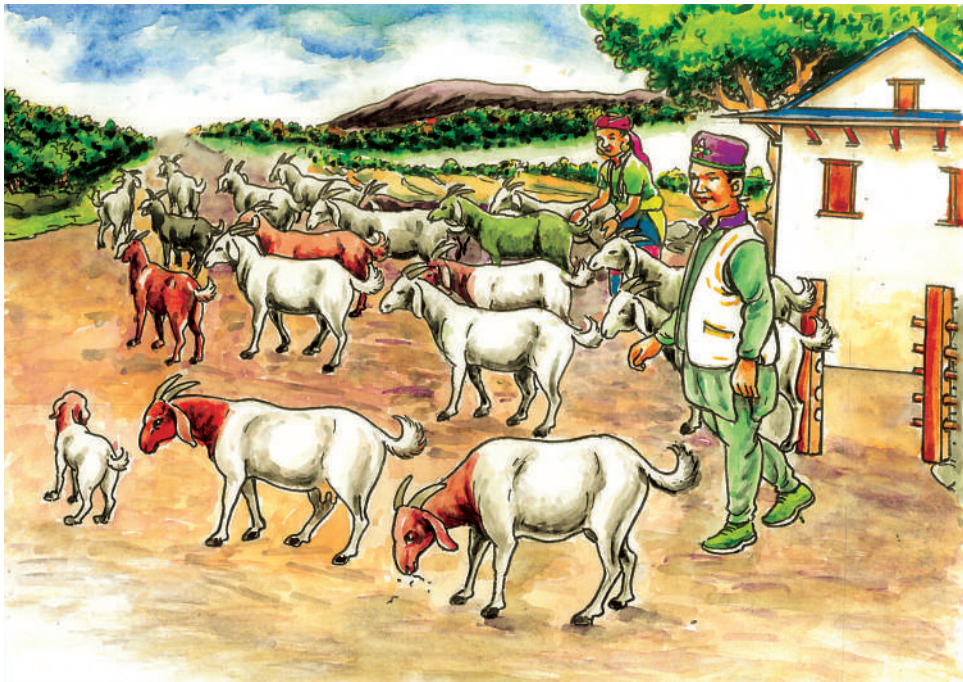
༨ ཟླ ༣༩

༩ ཟླ ༤༠

༡༠ ཟླ ༤༡

༡༡ ཟླ ༤༢

༤. དེ་ལ་ ཏམ་ རྩི་ཐེན་ རྟེན་མི་ པང་གོ།



ཏམ་ལ་ ར་ ལྷ་ན་

ལཔ་སང་ - ཨ་ཉིན་, ཟུ་ ར་ཀ་དེ་ ཀ་དེ་ རྩིང་བ་?

ནམ་གེལ་ - ར་ རོན་ རྩིང་ན་ ཉིན་ས་ ག་ ཏ་སེ་ ཨོམ།

ལཔ་སང་ - ཨེན་ན་ དེ་ མི་ ཨ་རེ། གོར་ རྩི་མི་ རོན་ ལྷ་ལེ།

ནམ་གེལ་ - རན་ན་ཇ་ གོར་ རྩི་དེ་ རོན་ ལྷ་ལེ། ཨེ་སེ་ ཀ་དེ་ ལྷ་ལ་ ལྷ་ན་བ་?

ལཔ་སང་ - རན་ན་ བི་མམ་ ལྷ་ན་ ཨ་ཏ་ནི་ ཨོམ་?

ནམ་གེལ་ - གོར་དེ་ཇ་ ལྷ་ན་ ཉིན་ན།

ལཔ་སང་ - རྩིང་ལ་ བེན་ན་ ར་ ཡཀ་ཁར་གི་སེ་མི་ ཚ་བ་དེན་ ཨ་ཏམ་ནམ།

ནམ་གེལ་ - ཉིན་ན་ བི་བ། བོ་གལ་ གི་ བི་མ་ ལྷ་ན་ ཏ་ལ།

ཀ) ལཔ་སང་ལ་ ར་ ཀ་དེ་ ལྷ་ལ་?

ཁ) ནམ་གེལ་ལ་ ར་ ཀ་དེ་ ལྷ་ལ་?

ག) ལཔ་སང་ལ་ བི་མ་ ནམ་གེལ་ལ་ ར་ ཀ་དེ་ ལྷ་ན་ ཇོམ་?

ང) ཐེན་ཉི་དེ་ ལ་སི་ ར་ ཀ་དེ་ ཏ་ཇོ་?

༩. རང་གོན་ལ་བ་ཚོག་རི་ཀུར་ཀུར་ལུ།

ང་ཐེན་ཨེ་སེ་དེ་ཏ་ལ་

རྟེན་སྟེ་དེ་ག་ཐེན་ཅ་ལ་

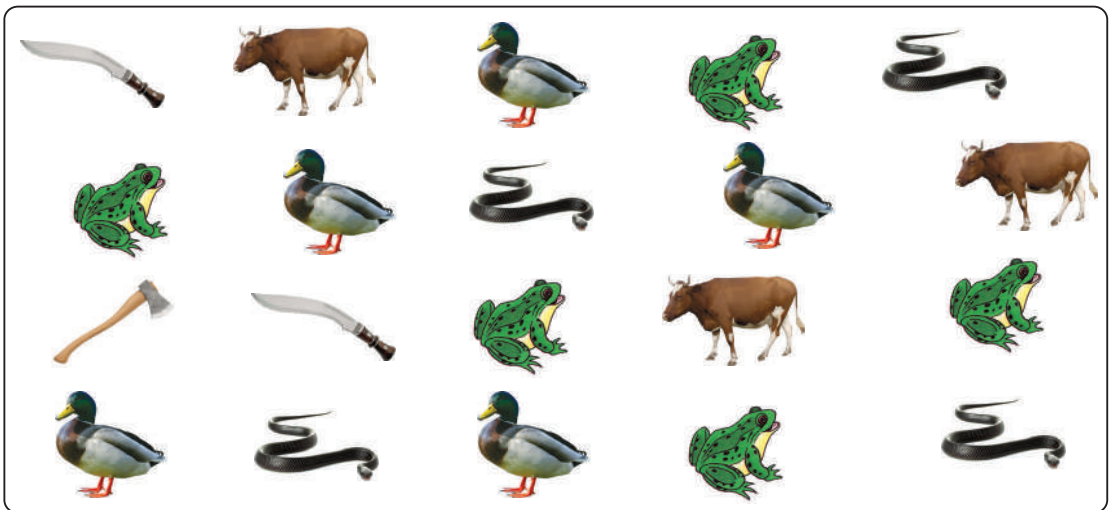
སྟེ་མ་རེ་སྟེ་རེ་དེ་སྟེ་ལ་

བེ་ད་ཡང་བ་ཏེ་རེ་ལ་

བོ་ག་ལ་བོ་ག་ལ་སྟེ་རྟེ་མི་དེ་

རྟེ་མ་སྟེ་བ་ག་ལུ་གོར་ང་སྟེ་

༡༠. ཀུལ་ར་རྟེ་སྟེ་ལེན་བྲི།



(ཀ) གོ་ཇ་ཀ་དེ་སྟེ་ལ་? -----

(ཁ) མྟེ་ཀ་དེ་སྟེ་ལ་? -----

(ག) ཏང་ས་ཀ་དེ་སྟེ་ལ་? -----

(ང) བལ་བུ་ཀ་དེ་སྟེ་ལ་? -----

(ཅ) པུ་ཁྱི་ཀ་དེ་སྟེ་ལ་? -----

(཈) ཏ་རི་ཀ་དེ་སྟེ་ལ་? -----

