

ཐུ་གུའི་སྒྲེད་ཚལ།

སྟོ་ཏི་སྟོན་འབྲོ་གཉིས་པ།

**Thugui skettsal
(II)**

མིང་། _____

འཛིན་གྲ། _____

གྲལ་རིམ་ཨང་། _____

སྟོན་གྲ། _____

མར་ཡུལ་བསྟན་འཛིན་ལོར་བུས་དཔར་འགྲེམས་བྱས།

Published by: Maryul Stanzin Norbu, Nubra.



ཚོམ་སྒྲིག་པ།

Editor

མར་ཡུལ་བསྟན་འཛིན་རྗེ་བླ་མ།

Maryul Stanzin Nurbo

ལྷ་དག་པ།

ལྷ་ག་ལྷ་པ་ལྷ་དབང་རྒྱལ།

Padma Wangail, Stakna

པར་ཐེངས་དང་པོ།

༢༠༢༥ 2025 1st

དེབ་གཟུགས་དང་མི་མོའི་རྒྱུ་འགོད་པ།

Photo editing and Design

མར་ཡུལ་བསྟན་འཛིན་རྗེ་བླ་མ།

Maryul Stanzin Nurbo, Nubra.

© པར་སྐྱོན་གྱི་བདག་དབང་ཆ་ཚང་ཚོམ་སྒྲིག་པ་རང་ལ་ཡོད།

© All copyright reserved by editor

སྒྲིབ་སྒྲེང་།

སྒྲིབ་སྒྲེང་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རི་ལྗར་གསུངས་པ་བཞིན་སྐད་ཡིག་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲིག་དང་རོ་རྟགས་ལྟ་བུར་ཆགས་ཡོད་པས། སེམས་ལྷགས་དང་སྒྲོབས་པ་མཉམ་སྦྲུང་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཞུ་ཅི་དགོས། རང་རེ་ལ་དྲགས་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཐུན་སྦྲུལ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡོད། མི་རིགས་འདིའི་ལམ་ལུགས་སྒྲོལ་བཟང་པོ་དང་། ལེགས་བྱང་ཏུ་ཅང་ཐུན་སྦྲུལ་ཆོགས་པ། ཆོས། རྒྱལ་རབས། སྒྲན། ཅིས། ཆོན་རིག་སོགས་རིག་གནས་ཀྱི་གཏེར་ཆེན་པོ་ཀུན་སྐད་ཡིག་འདིའི་ནང་ཡོད་པས། སྐད་ཡིག་འདི་ལ་དྲགས་ཀྱི་རོ་རྟགས་དངོས་མ་དང་ཤེས་རིག་གི་གཞི་མ་ཡིན་པ་མ་ཆད། རིན་ཐང་བྲལ་བའི་ཤིན་ཏུ་གཅེས་པའི་རྒྱ་ཁོར་སྤྲོད་གི་ཁོར་བྲུ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སྐད་ཡིག་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་དང་པོ་ཐོན་མི་སྤྱོད་ཡིས་བརྒྱ་ཕྱག་བདུན་པའི་ནང་ལ་མཛད་པའི་ཡིག་གཟུགས་དང་བོད་ཀྱི་ཆོག་རྩིང་པ་བཟང་རྩིང་མང་པོ་ལ་བྱལ་བ་ཞིག་ཡིན། རྩོམ་སྐད་ཡིག་འདི་ལ་དྲགས་སྤྲོངས་ཀྱི་གཤམ་སྤྲོད་གཞུང་གསུམ། ལུབ་ར། དཀར་ཁྲིལ་དང་ཟངས་དཀར་སོགས་ཡུལ་སྤྲོངས་ཀྱི་ཁ་སྐད་དུ་ཆང་མས་བཀོལ་ཀྱི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་ལོ་ངོ་མང་པོ་ནས་རང་ཅག་ལ་དྲགས་ནང་གཞུང་གི་སྒྲོབ་བྱའི་སྒྲོན་འགྲོ་དང་པོ་ནས་གསུམ་པ་བར་ཀྱི་སྒྲོབ་སྤྱག་ཀུན་ལ་རྩོམ་པའི་དེབ་མེད་པ་དང་། ཡོད་ནའང་འཛིན་གྲ་དང་པོའི་སྒྲོབ་དེབ་ཀྱི་མང་གཞི་ལྟ་བུར་ཆགས་མེད་པས། དགོ་ཆུན་དང་སྒྲོབ་སྤྱག་ཀུན་ལ་དཀའ་ངལ་བྱུངས་དང་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་པ་ཀུན་གྱིས་མཁྱེན་གསལ་ཡིན། དེས་ན་ལ་དྲགས་པའི་སྤྱ་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་རང་སྐད་ཐོག་ཤེས་རྒྱ་དང་སྒྲོ་སྒྲུང་བསྐྱེད་ཕྱིར་རྩོམ་སྐད་ཡིག་གི་འཛིན་ཏེན་ནང་གོམ་པ་ཐོག་མ་སྒྲོ་བའི་སྒྲོབ་སྤྱག་རྒྱུ་རྒྱུ་ཀུན་གྱི་ལོ་ཆད་དང་རིག་སྒྲོབས་ལ་གཞིགས་ནས་དེབ་འདི་ང་ཞ་ཀུན་གྱིས་འཐད་པོ་མཉམ་སྤྲོད་ཡོད།

དེབ་འདིའི་ནང་སྤྱག་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ཆོན་མདོག་བདེ་མའི་རི་མོ་དང་། ཆོག་ཀུན་སྤྱབས་བདེ་མོ། ཅེད་མའི་བྱེད་སྒྲོ། རྒྱུ་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་མིང་ཆོག་སོགས་གང་མང་བསྐྱ་བྱས་ནས་བཀོད་ཡོད་པ་མ་ཟད་རང་རེའི་སྤྱད་ཀུན་གང་མང་རོ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་འབད་བཙོན་ཡང་གང་སྤྱབ་བྱས་ཡོད། སྒྲོབ་སྤྱག་ཀུན་ལ་དབྱངས་གསལ་སོ་བཞིའི་རོ་སྤྱོད། ལོ་ཆད་དང་མཐུན་པའི་སྤྱོད་ཆོན་དང་། དྲིས་སྒྲ། མིང་ཆོག་སྤྱབ་སྤྲུངས། ཐ་ན་དེབ་འདིའི་ཞོག་ངོས་རེ་རེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྒྲོབ་སྤྱོད་དེ་ཅེད་མོ་ལྟ་བུའི་ཆོར་སྤྱད་སྤྱོད་བཟུག་པའི་

འབད་བཅོན་བྱས་ཡོད། དེ་འདི་གསར་སྤྱི་གི་འཆར་གཞི་དང་སྐབས་གཞུང་དང་སྐྱེད་གི་སློབ་གྲྭ་སོ་སོའི་
དགོ་ཆུན་དང་། མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསྐྱབ་བྱ་སློབ་སྟོན་དང་རྒྱ་སྐྱོར་གནང་ཡོད་པས། ངས་འབྲེལ་
ཡོད་དགོ་ཆུན་ཀུན་ལ་ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྤྱར་ཏེ་བྱུགས་མེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་སྤྱགས། སློབ་གྲྱེད་དགོ་ཆུན་ཀུན་
གིས་ཀྱང་སློབ་སྤྱུག་རྒྱ་རྒྱུ་ཀུན་དང་མཉམ་དུ་སློབ་པ་དང་། མཉམ་དུ་སྤྱ་གཏོང་བ། མཉམ་དུ་སྤྱོད་ཆུན་ཀུན་
བྱེད་པ་དང་། སློབ་ཁྱིད་སོ་མ་དང་བཀའ་སློབ་ཟབ་མོའི་འོག་རང་ཅག་གི་རྩོམ་སྤྱད་ཡིག་འདི་མ་འོངས་པའི་ལ་
དྲགས་གི་རིག་གཞུང་འཛིན་མཁན་གཞོན་སྤྱེས་ཀུན་གི་ཐོག་མའི་འཐེམ་སྐས་ལྟ་བུར་འགྱུར་བའི་རེ་སློན་
བཅས།

ཅོ་སྤྱི་ག་པ་མང་ཡུལ་བསྟན་འཛིན་ཞོར་བྱས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་ ༡༢ ཆེས་ ༠༡ ཉིན་གྱིས།

ཕ་གུང་སྒྱུད་ཆོས།



ཕྱུ་ཁྱུ།

“བའ་བའ་”ཟེར་བའི་ལྷག་ནག་པོ།

“བའ་བའ་”ཟེར་བའི་ལྷག་ནག་པོ།

ཁྱེད་ཀྱི་ལག་ཏུ་བལ་ཙམ་ཡོད།

འདྲ་ལེ་མོ་མོ་བདེ་མོ་ལེ།

སྒྲུ་ཆེན་མོ་གསུམ་བཀང་ཡོད།

གཅིག་གཅིག་ང་ཡི་མེ་མེ་བྱིར།

གཅིག་གཅིག་ང་ཡི་ཨ་བྱི་བྱིར།

གཅིག་གཅིག་སྒྲོད་པ་བཟང་པོ་ཡི།

མོ་མོ་ལུ་མོ་ཚང་མའི་བྱིར།

སྒྲོག་དགེ་བསྐྱོད་དབང་རྒྱལ།



གསལ་ཁྱེད་སྐུ་མ་ཅུ།

ཀ་ཁ་ག་ང་

ཅ་ཆ་ཇ་ན་

ཏ་ཐ་ད་ན་

བ་ཕ་བ་མ་

ཙ་ཐ་ཇ་ཕ་

ཞ་ཟ་འ་ཡ་

ར་ལ་ཤ་ས་

ད་ཨ་





སྐད་གསང་མཐོན་པོ་བྱས་ཏེ་ཀ་རི་སྒྲ་གདངས་སྒྲོགས།



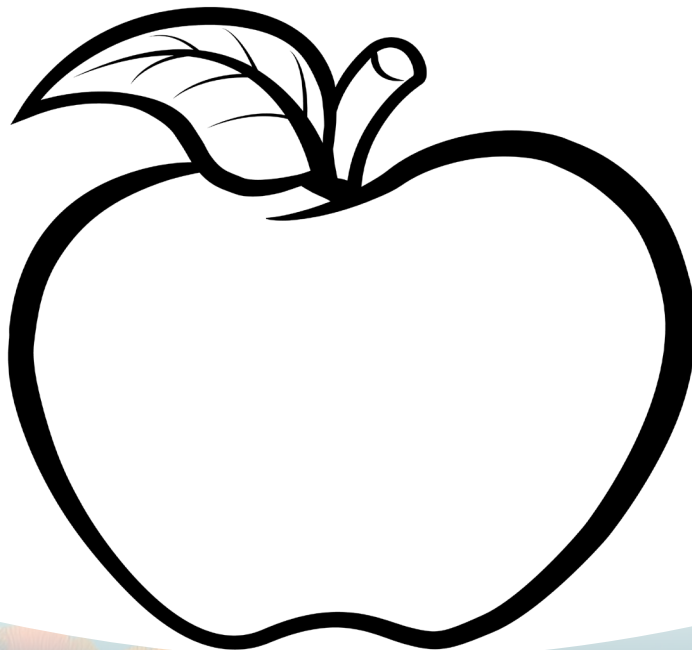
ཀ

ཀ

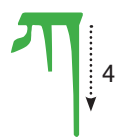
ཀ
ཀ



ཀུ་བུ་རི་རི་མོ་ལ་ཆོན་སྒྲུ་ས།



ཀ་ཀི་ག་གུགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཐིག་ལ་ལྷ་བ་ལན་འཐེན།





ཀ་ ཀ་ ཀ་ ཀ་ ཀ་

ཀ་ ཀ་ ཀ་ ཀ་ ཀ་

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

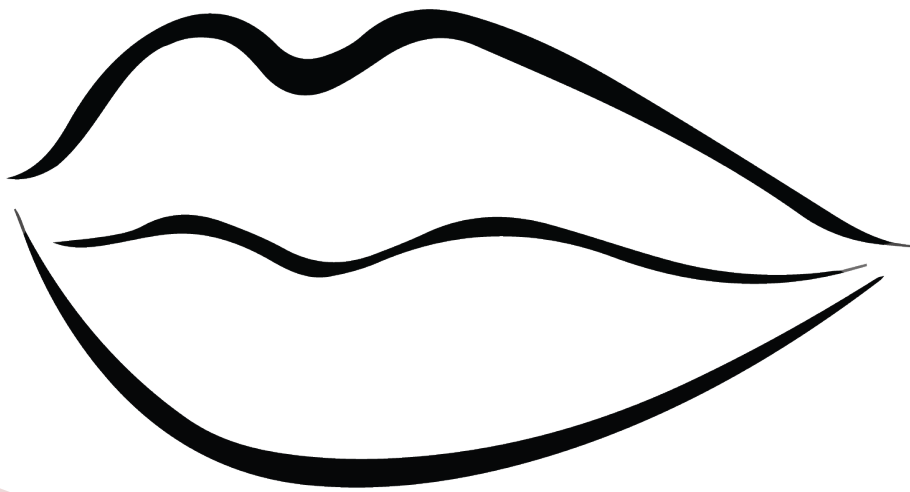
• • • • •

• • • • •





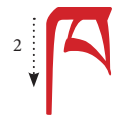
རི་མོ་འདི་ལ་ཆོན་བསྐྱ་ཐུབ་བཅ།



འདི་གཟུགས་འབྲི་སྒྲུ་



Four horizontal lines for practicing the first stroke of the Tibetan character 'ཁ'.



Four horizontal lines for practicing the second stroke of the Tibetan character 'ཁ'.



Four horizontal lines for practicing the third stroke of the Tibetan character 'ཁ'.



Four horizontal lines for practicing the fourth stroke of the Tibetan character 'ཁ'.



Four horizontal lines for practicing the fifth stroke of the Tibetan character 'ཁ'.

Four horizontal lines for practicing the final form of the Tibetan character 'ཁ'.





ཁ་

ཁ་

ཁ་

ཁ་

ཁ་

ཁ་

ཁ་

ཁ་

ཁ་

ཁ་

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.





གཞི་རྒྱ་གདངས་གསལ་པོ་བྱས་ཏེ་སྒྲོགས།



ག

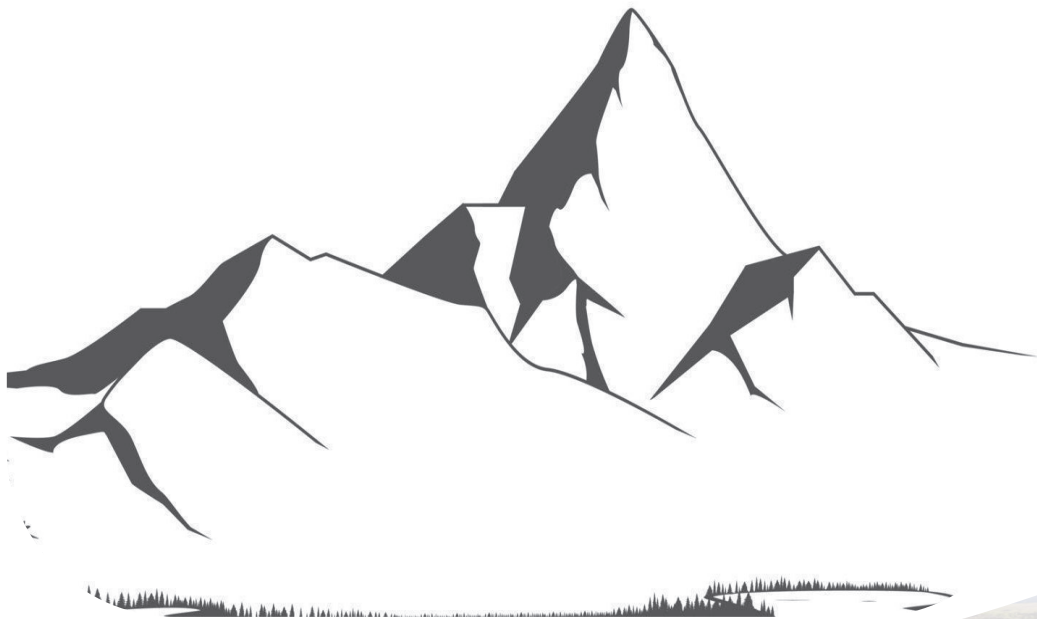
ག

ག

ག་



འོག་གི་གངས་རི་རི་མོ་ལ་ཆོན་སྐྱས་ཤིག།



གའི་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཐིག་ལ་ལྷ་པ་ལན་འཐེན།



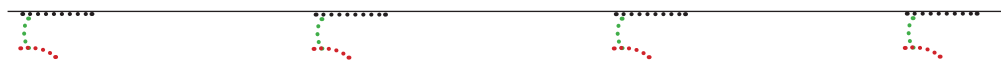
1
ག



2
ག



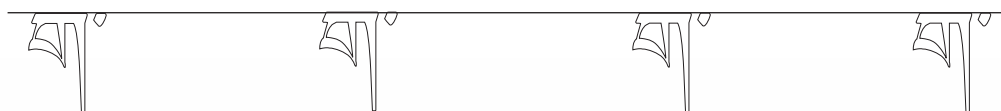
3
ག



4
ག



5
ག





ག

ག

ག

ག

ག

ག

ག

ག

ག

ག

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

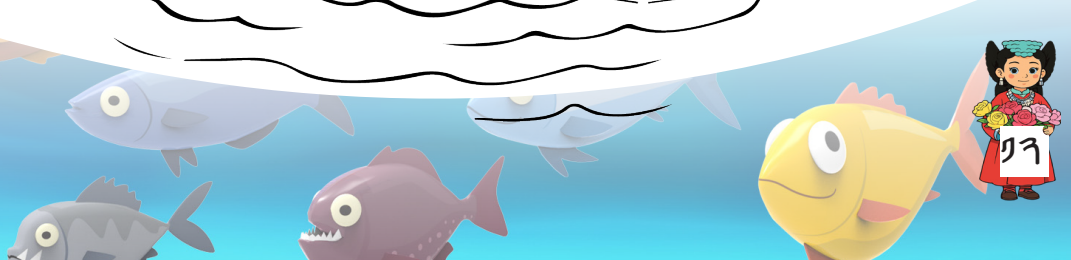
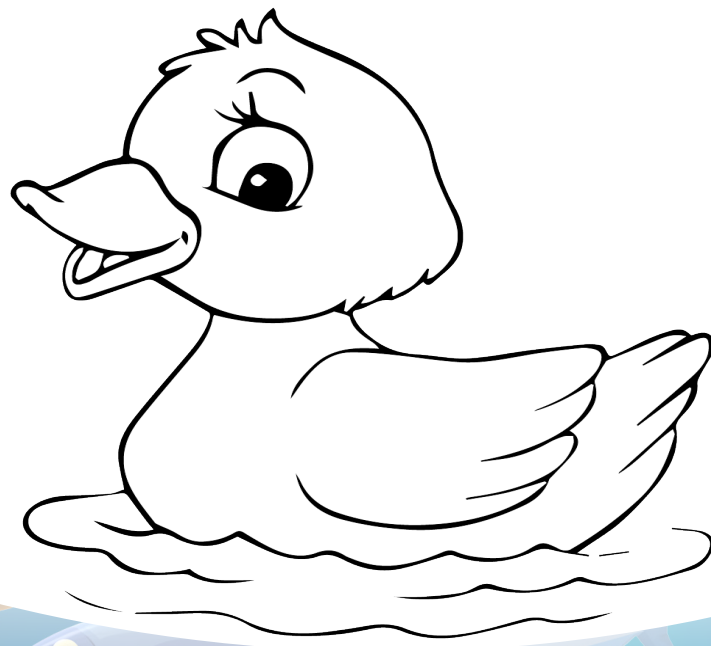




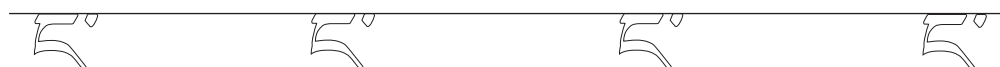
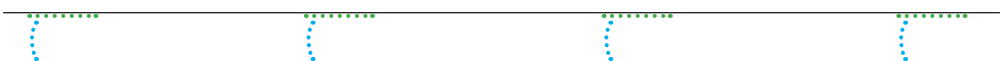
སྐད་གསང་པོ་བྱས་ཏེ་ **ངའི་** རྒྱ་གདངས་སློགས་ཤིག



ཉིད་རང་གིས་ **ངང་པ་** ལ་ཆོན་བསྐྱུ་བྱུབ་བཅ།



འདི་གཟུགས་འབྲི་སྒྲུངས་སྒྲོངས།





ར ར ར ར ར

ར ར ར ར ར

ར ར ར ར ར

ར ར ར ར ར

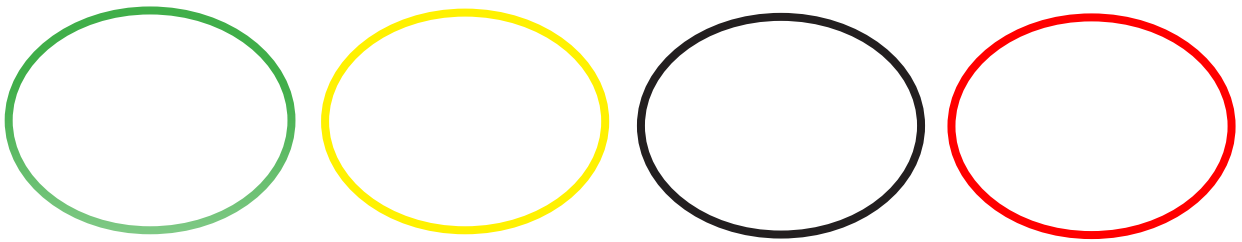
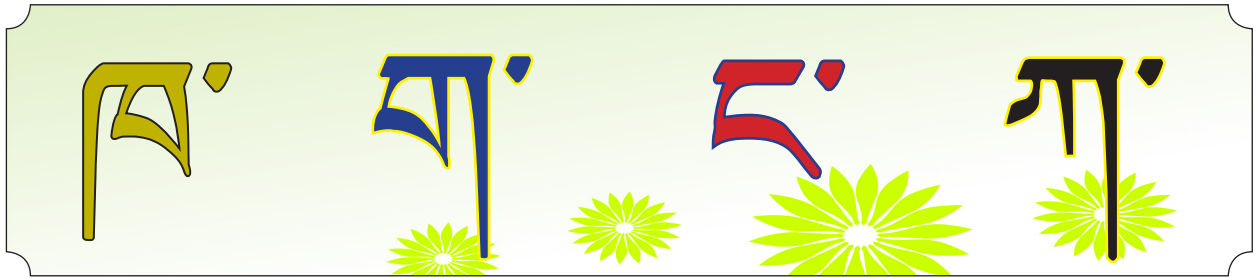
ར ར ར ར ར

ར ར ར ར ར





འོག་གི་ཡི་གེ་བསྒྲེས་ཡོད་པ་ཀུན་རིམ་པ་བཞིན་གྱིར་གྱིར་ནང་སྒྲོངས།



ཀ་སྒྲེང་ (ཀ་ ཁ་ ག་ ང་) ཡི་གེ་ཀུན་ལ་འབྲིག་རྟགས་ ✓ རྒྱུ་བས།

ཅ་ ཁ་ ཆ་ ག་

ཇ་ ཀ་ ཉ་ ང་



ཧྲེཿཧྲེཿ

གསལ་བྱེད་སྤྲུལ་བྱུ།

ཀ་ཁ་ག་ང་།

ངའི་སྐད་ཡིག་ཡིན།

ཅ་ཆ་ཇ་ཉ།

ངའི་སྐད་ཆ་ཡིན།

ཏ་ཐ་ད་ནའི།

སྤྱི་དབྱངས་མཉམ་པོ།

བ་པ་བ་པའི།

ཚེས་ཤིག་བཏང་ཡིན།

ཙ་ཙ་ཙ་ལ།

ངའི་ཤེས་རིག་ཡིན།

ཞ་ཟ་འ་ཡ།

ངའི་ལ་སྐད་ཡིན།

ར་ལ་ཤ་སའི།

སྤྱི་དབྱངས་མཉམ་པོ།

ཏ་དང་ཨ་ཡི།

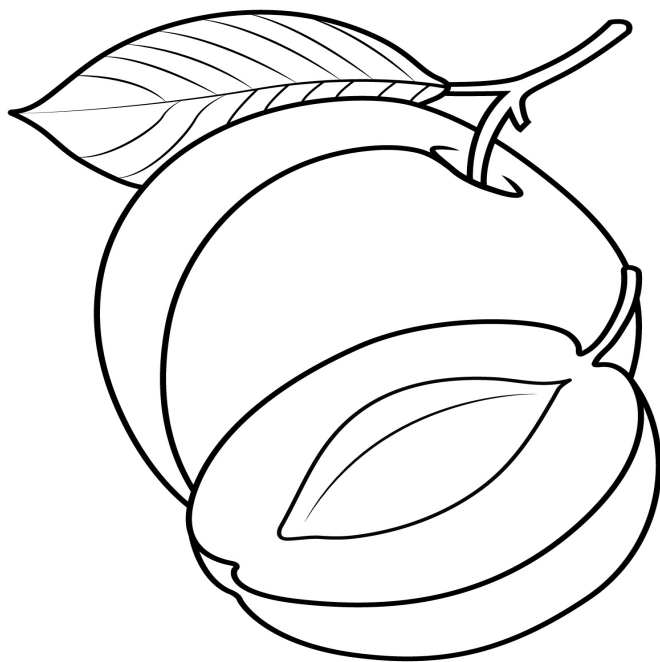
ཚེས་ཤིག་བཏང་ཡིན།

སྒྲོ་དགོ་བསྐྱེད་བྱུ།





ཅུ་ལི་ ལ་ཆོན་བདེ་མོ་བྱས་ཏེ་སྐྱས།



ཅའི་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཐིག་ལ་ལྷབ་ལན་འཐེན།



1
ཅ



ཅ



ཅ 3





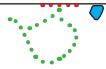
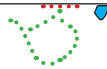
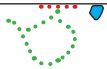
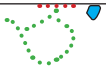
ཅ

ཅ

ཅ

ཅ

ཅ





ཆ

ཆའི་སྒྲ་གདངས་གསལ་པོ་བྱས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་།

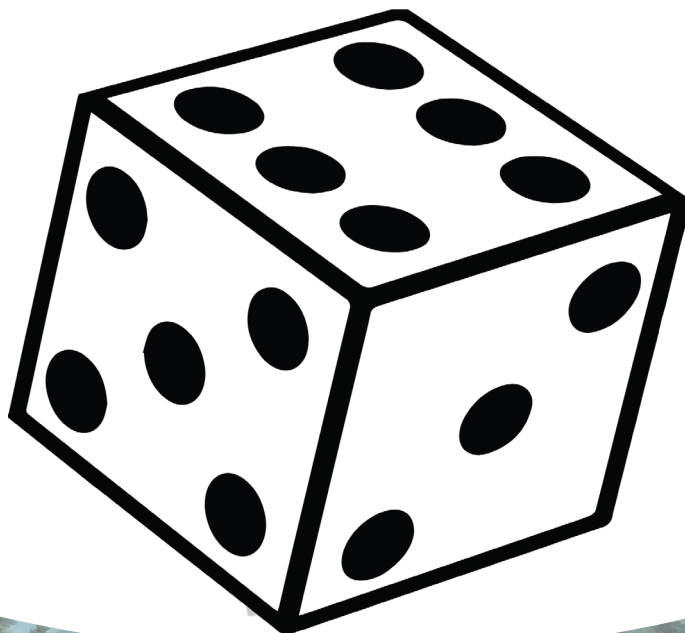


ཆ

ཆ

ཆ

ཆ་ལྟ་བུ་ལ་ཆོས་སྒྲུབ་ཤིག



ཆའི་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཐིག་ལ་སྒྲུབ་ལན་འཐེན།



1
ཆ



2
ཆ



3
ཆ





ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་

ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་

ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་

ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་

ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་

ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་





སྐད་གསང་མཐོན་པོ་བྱས་ཏེ་ རེ་ སྐྱ་གདངས་སྒོགས།



རྒྱ

རྒྱ

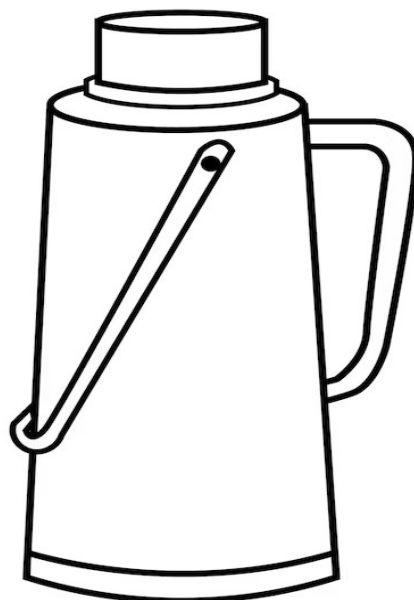
རྒྱ

རྒྱ



རྒྱ

གྱི་རི་མོ་ལ་ཆོན་སྐྱུས།



འདི་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཐིག་ལ་ལྷབ་ལན་འཐེན་ནས་སྦྱངས།





རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་

རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་

རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་

རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་

རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་

རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་





ཉི་མོ་གདངས་གསལ་པོ་བྱས་ཏེ་སློབ་གསུམ།



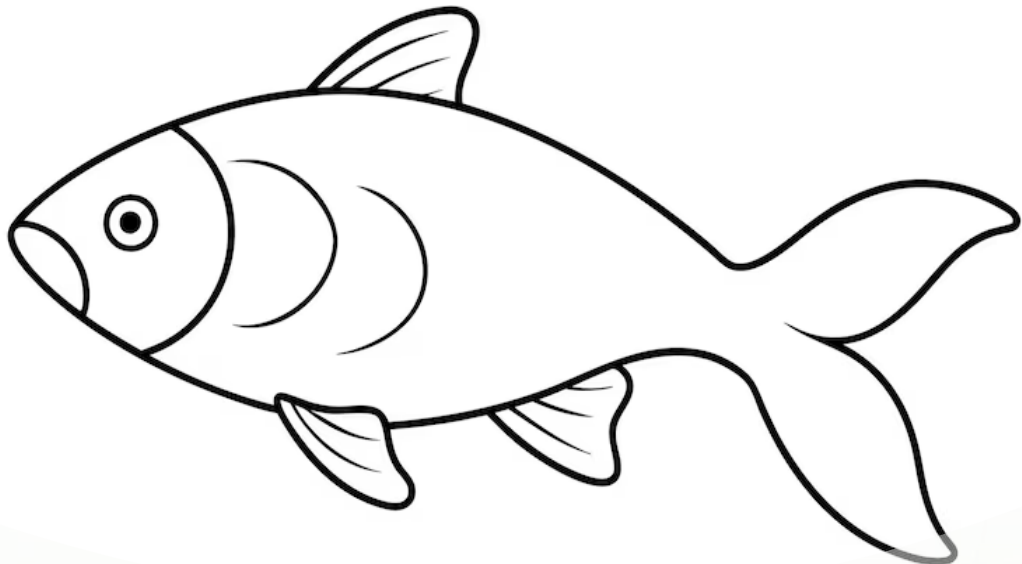
ན

ཉ

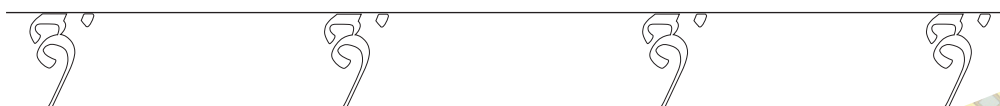
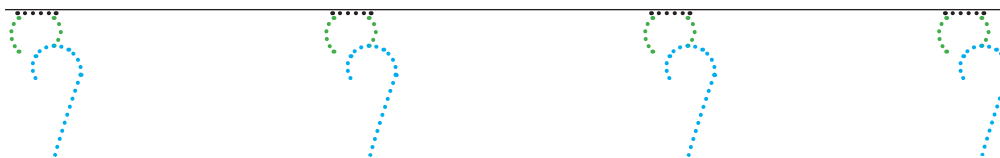
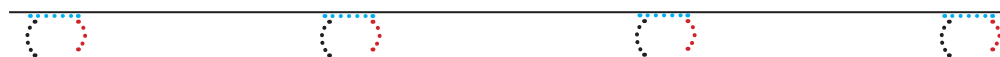
ན



ཉ་མོ་ལ་ཆོན་སྐུས་ཤིག།



ཉ་ཡིག་འབྲི་སྒྲུབ།





ན་ ན་ ན་ ན་ ན་

ན་ ན་ ན་ ན་ ན་

ན་ ན་ ན་ ན་ ན་

ན་ ན་ ན་ ན་ ན་

ན་ ན་ ན་ ན་ ན་



ཡི་གེ་གཟུགས་སྟེ་གས་ཡོད་པ་ཀུན་ལས་ཁ་ང་ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ན་བཅས་ངོས་
བཟུང་ནས་ཉགས་ཀྱིར་ཀྱིར་○སྟོབས།

ག་ ཁ་ ག་ ང་ ཅ་ ཆ་

ཇ་ ཉ་ ཇ་ ཇ་ ཉ་ ཉ་

ན་ ན་

ཆ་ ང་ ཉ་ ཁ་ ཡི་གེ་འདི་ཀུན་རིམ་པ་བཞིན་འོག་གི་བར་སྟོང་ནང་སྟོངས།

ག་ _____ ག་ _____

ཅ་ _____ ཇ་ _____





སྒྲ་གསར་མཐོན་པོ་བྱས་ཏེ་ ཏེ་ རྒྱ་གར་ས་གྲོགས།



ཏ

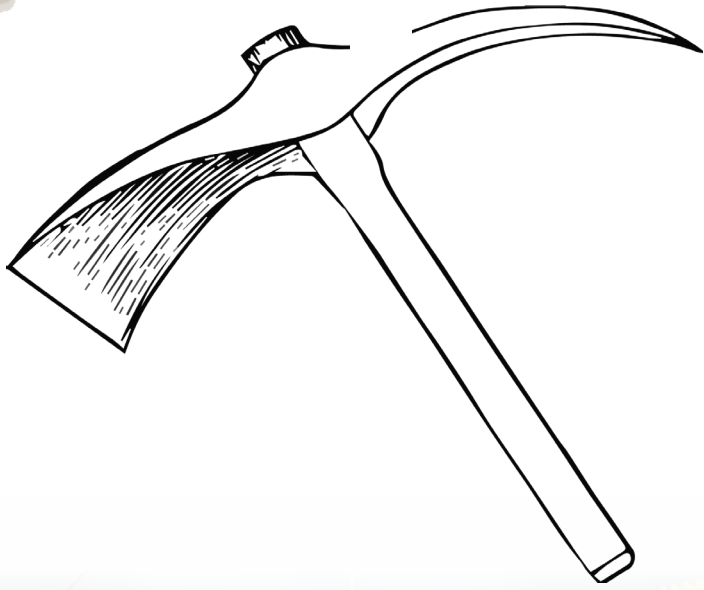
ཏ

ཏ

ཏ



ཏྲ་ཅེ་ རི་མོ་ལ་ཆོན་སྒྲུ་



ཏ་ཡིག་འབྲི་སྒྲུབ།





ཏྲྀ ཏྲྀ ཏྲྀ ཏྲྀ ཏྲྀ

ཏྲྀ ཏྲྀ ཏྲྀ ཏྲྀ ཏྲྀ





སྒྲ་གསང་མཐོན་པོ་བྱས་ཏེ་ བཞི་སྒྲ་གདངས་སྒྲོགས།



ཐ



ཐ

ཐ

ཐ



ལ་ཆོན་ཐོངས།



ཐའི་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཐིག་ལ་སྒྲབ་ལན་འཐེན།



Practice line for the Tibetan character 'ཐ' (pa).



Practice line for the Tibetan character 'ཐ' (pa).



Practice line for the Tibetan character 'ཐ' (pa).



Practice line for the Tibetan character 'ཐ' (pa).



Practice line for the Tibetan character 'ཐ' (pa).

Practice line for the Tibetan character 'ཐ' (pa).





ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་





དེ་ལྟར་གདངས་སློབ་ཤིག



ད

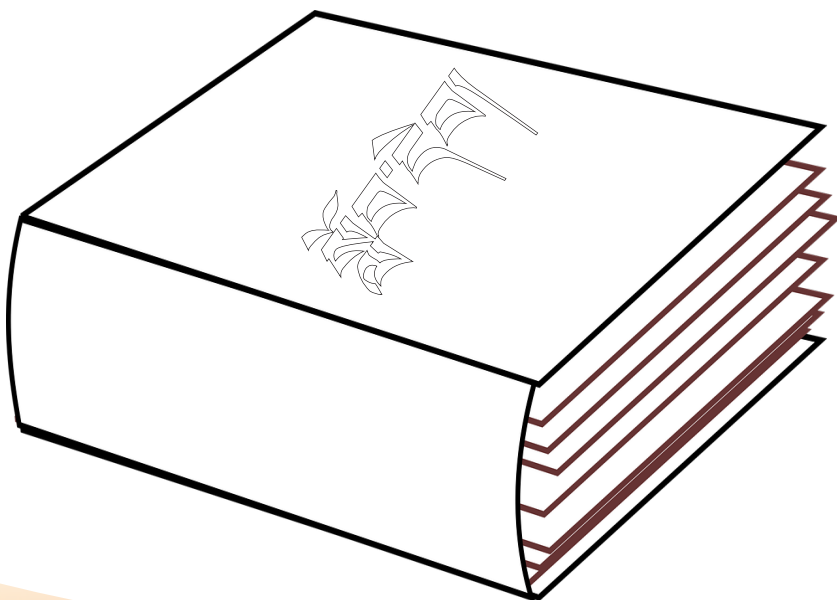
ད

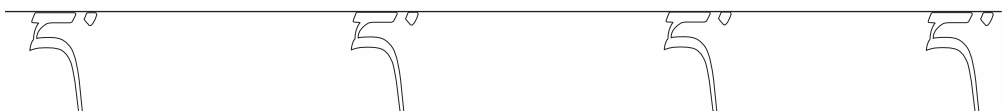
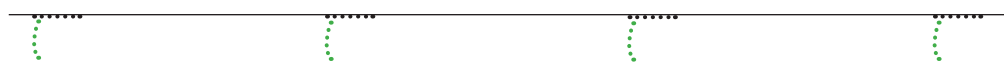
ད

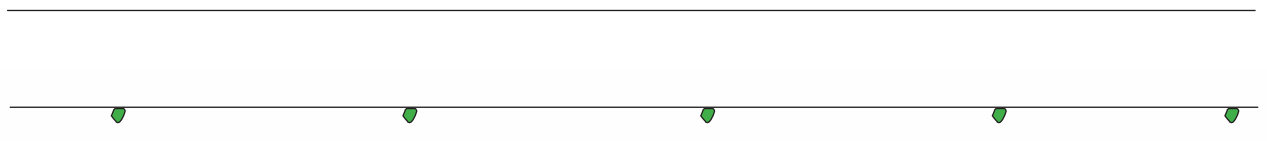
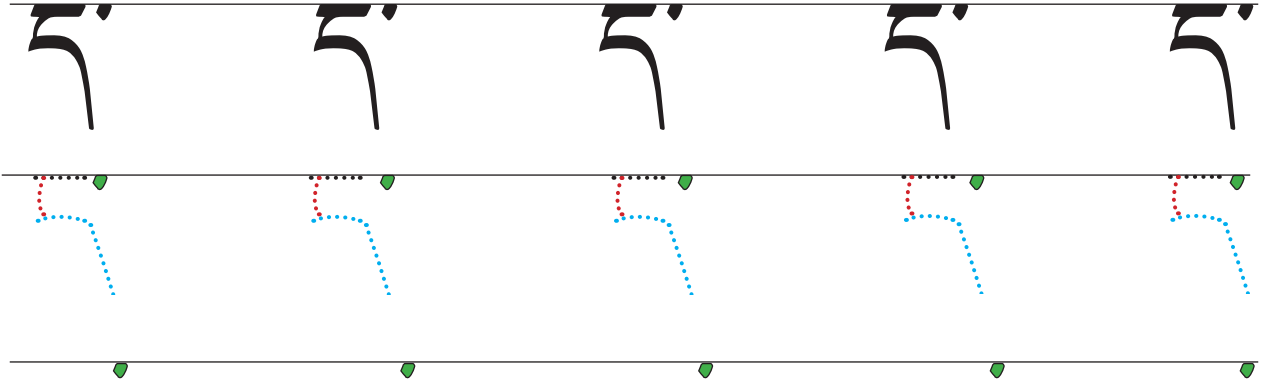
ད



དེ་ལྟར་གདངས་སློབ་ཤིག









ནའི་ལྷ་གདངས་དག་པོ་བྱས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་།



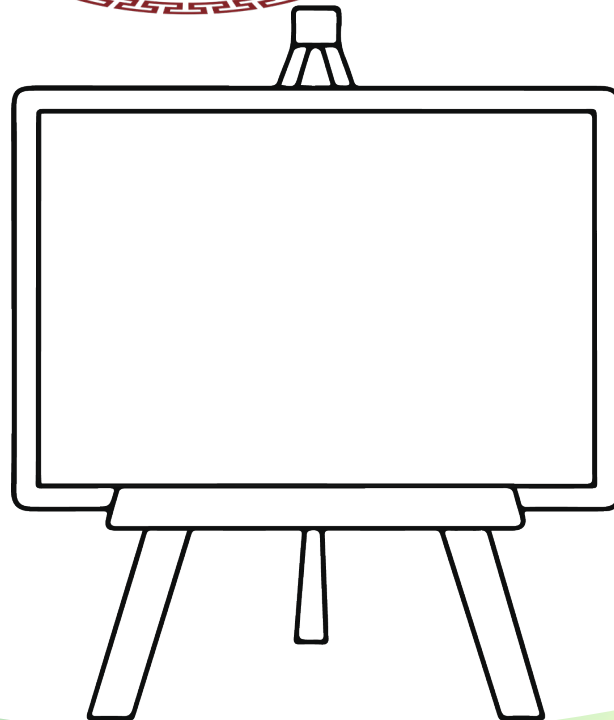
ཀ

ཁ

ག



གི་རི་མོ་ལ་ཆོན་སྒྲུབ།



ནང་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཐིག་ལ་སྒྲུབ་ལན་འཐེན།



1
ན



2
ན



3
ན





ན ན ན ན ན

ན ན ན ན ན

ན ན ན ན ན

ན ན ན ན ན

ན ན ན ན ན

ན ན ན ན ན

ན ན ན ན ན

ན ན ན ན ན

ན ན ན ན ན



ཡི་གེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་པའི་མིང་ཀུན་ལ་ཐིག་འབྲེན།

དྲ་

ནག་པང་།



ཐ་

དེག་།



དྲ་

ཏ་གི།



ན་

ཐུག་པ།



སྐད་གསང་མཐོན་པོ་བྱས་ཏེ་ ཡའི་ སྒྲ་གདངས་སྒྲོགས།



ཡ

ཡ

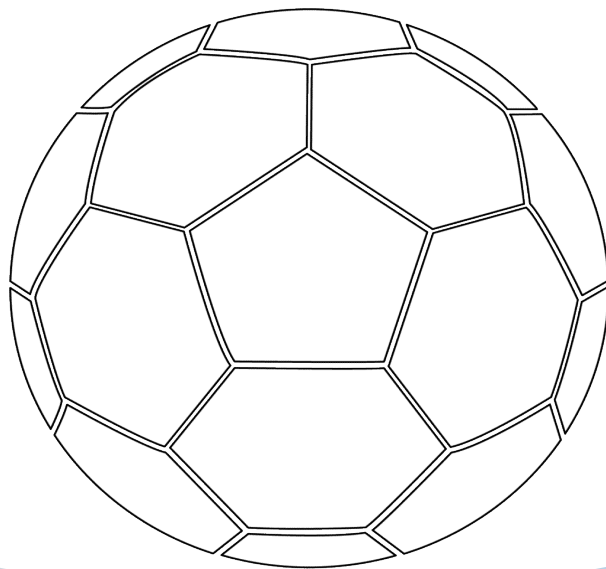
ཡ

ཡ

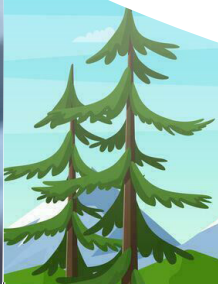
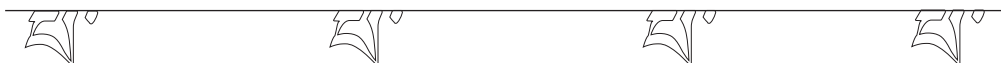


ཡ་ལ་

ལ་ཆོན་སྒྲིས།



པའི་གཟུགས་ལ་ལྷབ་ལན་འཐེན།





ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

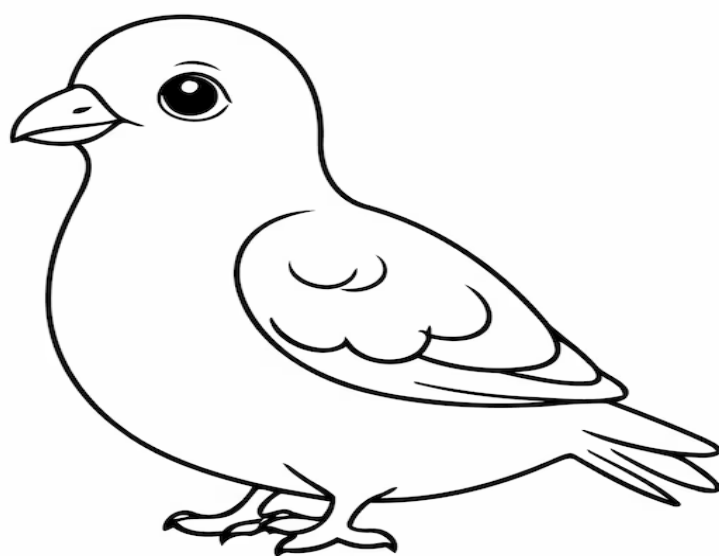
ལྷོ་



ཕ་ཁི་ སྒྲ་གདངས་དག་པོ་བྱས་ཏེ་གྲོགས།



ལ་ཆོན་བསྐྱ་བྱབ་བམ།



པའི་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཐིག་ལ་ལྷབ་ལན་འཐེན།





ལྷོ་ཆོས།

ལྷོ་ཆོས།

ལྷོ་ཆོས།

ལྷོ་ཆོས།

ལྷོ་ཆོས།

ལྷོ་ཆོས།

ལྷོ་ཆོས།

ལྷོ་ཆོས།

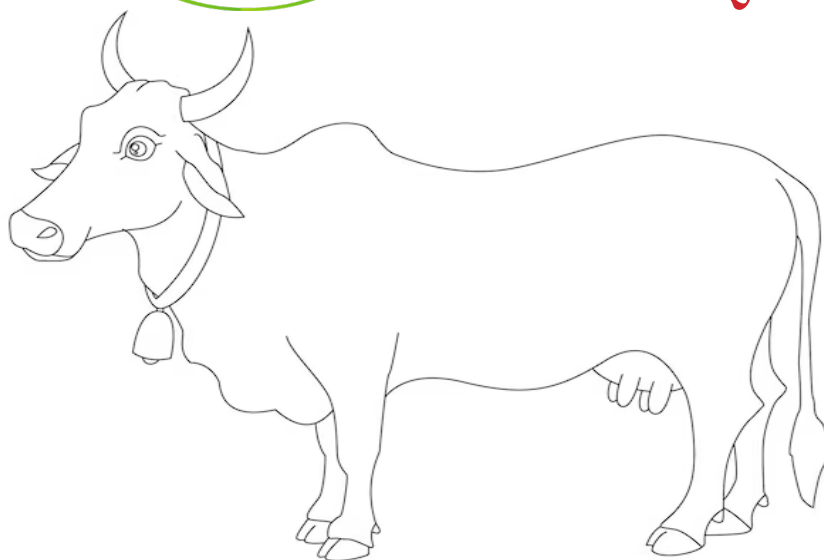
ལྷོ་ཆོས།

ལྷོ་ཆོས།

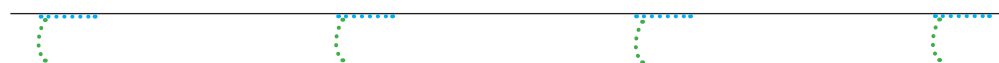




གི་རི་མོ་ལ་ཆོན་སྐྱུས།



བ་ཡིག་འབྲི་སྒྲུབ།





ཕྱི་ཆ་ན།

བ་ བ་ བ་ བ་ བ་

བ་ བ་ བ་ བ་ བ་



49





སྐད་གསང་ཐོན་པོ་བྱས་ཏེ་མའི་ལྷ་གདངས་གྲོགས།



མ

མ

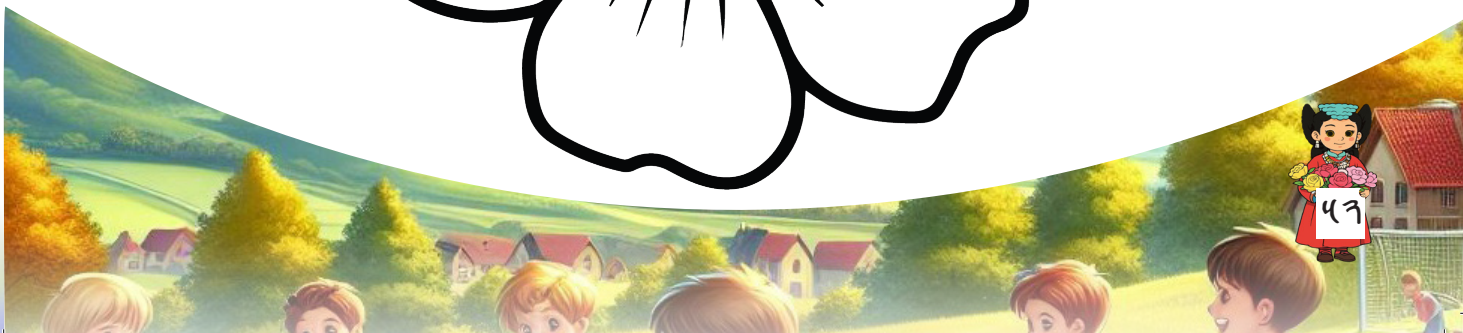
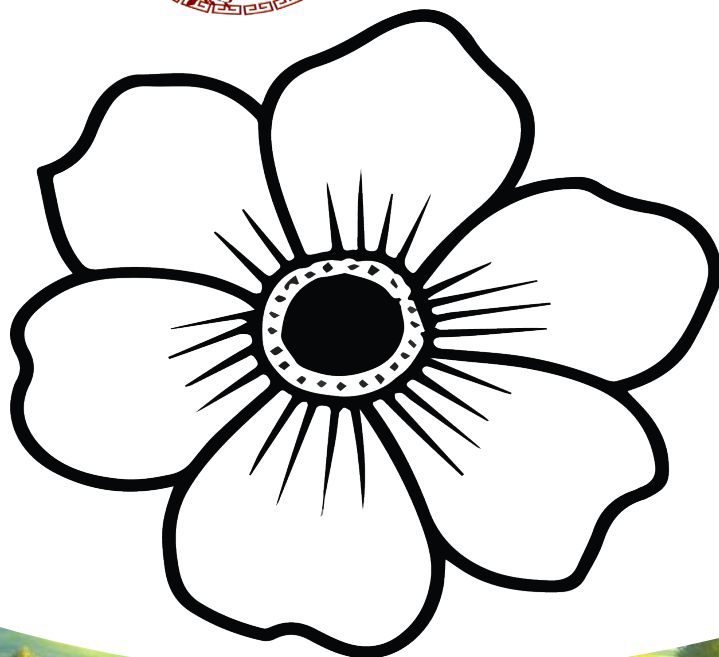
མ



ཉིད་རང་གིས་



གི་རི་མོ་ལ་ཆོན་བསྐྱུ་བྱུང་བམ།



མའི་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཐིག་ལ་ལྷབ་ལན་ཐོངས།



1
མ

.....

མ

.....

3
མ

.....

མ

.....

མ་





མ་ མ་ མ་ མ་ མ་

མ་ མ་ མ་ མ་ མ་

མ་ མ་ མ་ མ་ མ་

མ་ མ་ མ་ མ་ མ་

མ་ མ་ མ་ མ་ མ་

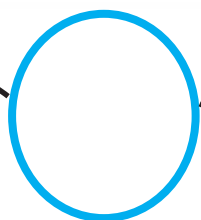
མ་ མ་ མ་ མ་ མ་



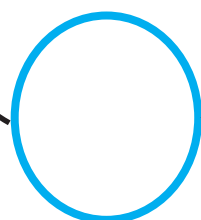
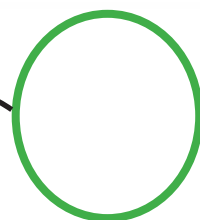
འོག་གི་ཡི་གེ་ཀུན་གྱིས་ཀྱིས་ནང་དུ་རིམ་པ་བཞིན་བཅའ་ཏེ་སྒྲིང་སྟེ།

ཁ་ ཅ་ ང་ བ་ ཆ་ ཇ་ ཉ་ ཏ་ མ་ ཅ་ ག་ ད་ བ་ ཉ་ བ་ བ་

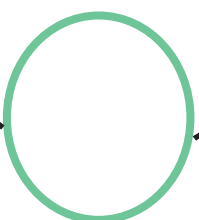
ཀ་



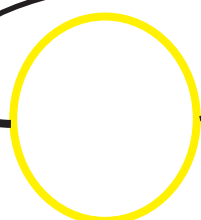
ག་



ཆ་

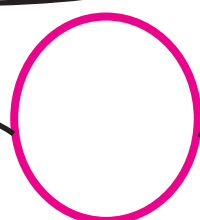


ན་



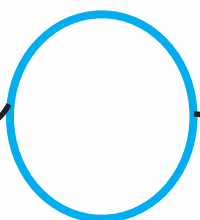
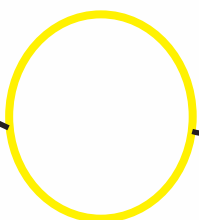
ཕ་

ད་



པ་

ཕ་





སྐད་གསར་དག་པོ་བྱས་ཏེ་ **ཙཱི་** རྒྱ་གར་ས་ཁྲོགས།



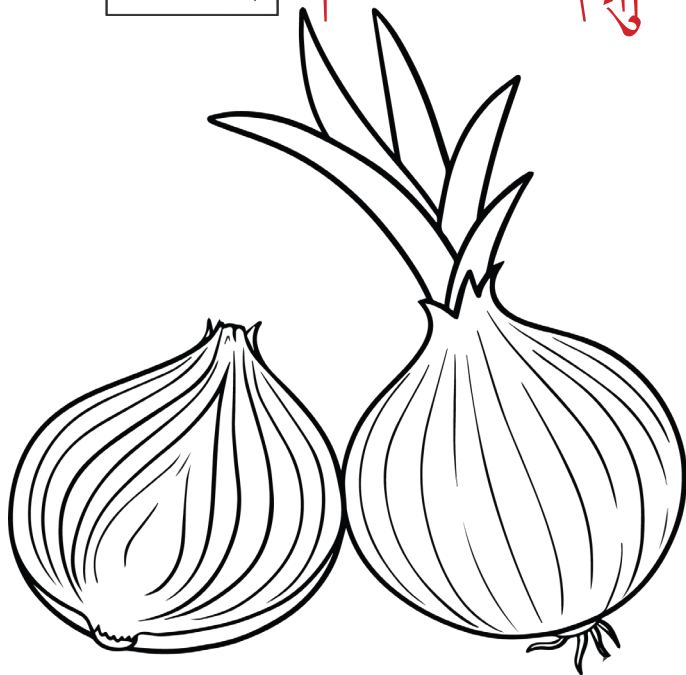
ཨ

ཨ

ཨ



ཙང་ གི་རི་མོ་ལ་ཆོན་སྐྱུས།



ཙའི་གཟུགས་འབྲི་ཐབས།



1
ཙ



2
ཙ



3
ཙ



ལྷོ་ཆ་ན།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་





ཀ་

སྐད་གསང་མཐོན་པོ་བྱས་ཏེ་ ཚེ་ ལྷ་གདངས་སྟོགས།



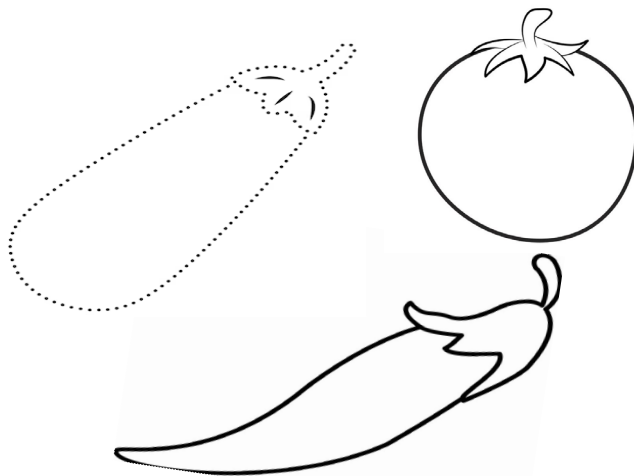
ཀ་

ཀ་

ཀ་



ཀོད་མ་ ལ་ཀོན་སྐྱུས་ཤེག



ཆོ་འཕྲི་གཟུགས་འབྲི་སྤངས།



1
ཀོ

2
ཀོ

ཀོ

ཀོ

ཀོ

ཀོ

3
ཀོ

ཀོ

ཀོ

ཀོ

ཀོ

ཀོ

ཀོ

ཀོ

ཀོ





ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་

ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་

ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་

ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་

ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་

ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་ ཆ་



སྒྲ་གསར་བྱས་ཏེ་ **ཇི་ཏི་** སྒྲ་གསར་སྒྲོགས་ཤིག



ཀ

ཀ

ཀ

ཀ



མཇུ་གུ་

ལ་ཆོན་སྒྲུ་







ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག

ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག

ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག

ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག

ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག

ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག ལྷོ་ཆོག



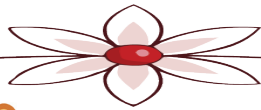
ཕྱི་ལོ་གདངས་ལྷོགས།



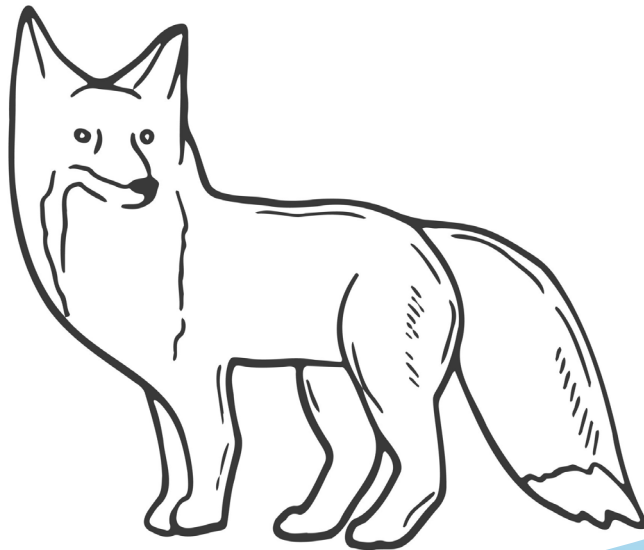
ཕ

ཕ

ཕ



ལ་ཆོན་ཐངས།



ཕྱི་གཟུགས་འབྲི་སྒྲུལ།



ཕ ཕ ཕ ཕ



ཕ ཕ ཕ ཕ



ཕ ཕ ཕ ཕ



ཕ ཕ ཕ ཕ



ཕ ཕ ཕ ཕ

ཕ ཕ ཕ ཕ



ཕྱོད་ཆོས།

ཕྱོད་

ཕྱོད་

ཕྱོད་

ཕྱོད་

ཕྱོད་

ཕྱོད་

ཕྱོད་

ཕྱོད་

ཕྱོད་

ཕྱོད་



(ཅ་ཆ་ཇ་མ) ཡི་གེ་ཀུན་ངོས་བཟུང་ནས་མཐུན་སྦྱོར་བྱོས།





འ

སྐད་གསང་བྱས་ཏེ་ཞེ་སྒྲ་གདངས་སྒྲོགས།



འ

འ

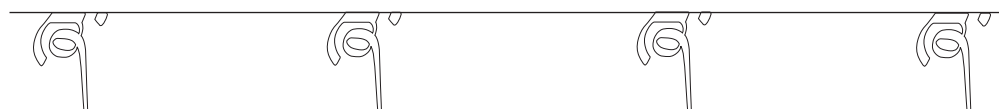
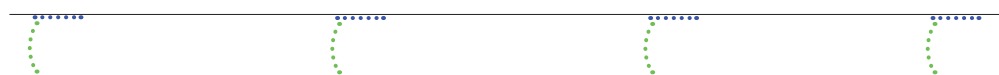
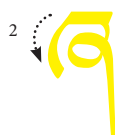
འ



འོ་ལ་ཚོན་སྒྲུབ།



ཞེ་གཟུགས་འབྲི་ཐངས།





ན་ ན་ ན་ ན་ ན་

ན་ ན་ ན་ ན་ ན་

ན་ ན་ ན་ ན་ ན་

ན་ ན་ ན་ ན་ ན་

ན་ ན་ ན་ ན་ ན་

ན་ ན་ ན་ ན་ ན་

ན་ ན་ ན་ ན་ ན་

ན་ ན་ ན་ ན་ ན་

ན་ ན་ ན་ ན་ ན་

ན་ ན་ ན་ ན་ ན་





སྐད་གདངས་གསལ་པོ་བྱས་ཏེ་ **བའི་** གདངས་གྲོགས།



བའི་

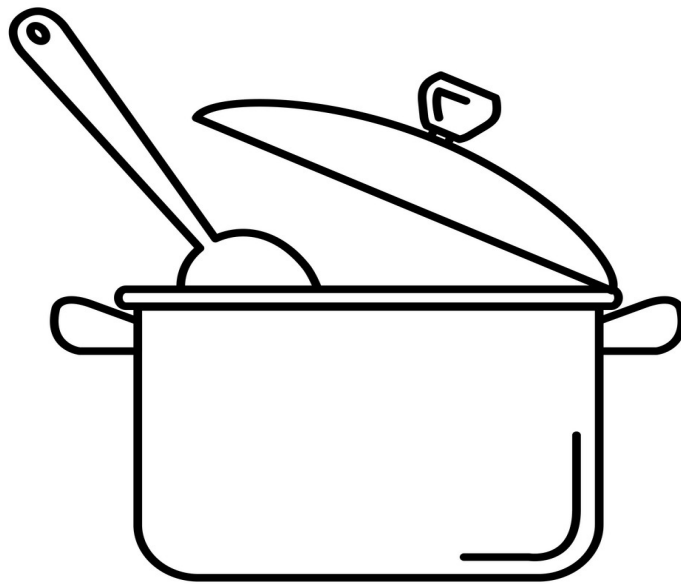
བའི་

བའི་

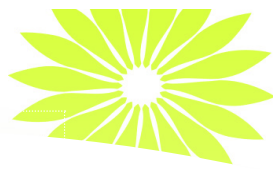
བའི་



ཁྱིད་རང་གིས་ **བངས་བྱ་** ལ་ཆོན་བསྐྱ་བྱབ་བཅ།







ལྷོ་ཙན།



ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་





ཡི་གེ་ **འ་** ཡི་སྒྲ་གདངས་སྟོན་གས།



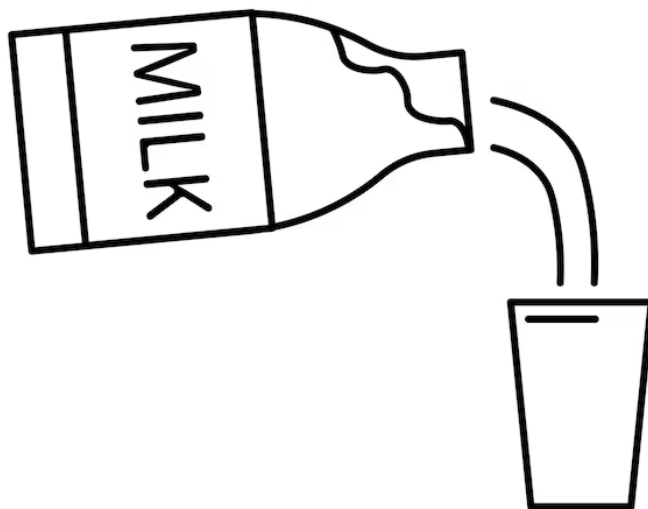
འ

འ

འ



འ་ ལ་ཆོན་བདེ་མོ་བྱས་ཏེ་སྐྱུས།



འ་ཡི་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཐིག་ལ་ལྷན་ལན་འཐེན།



1
→
འ

.....

2
↺
འ

.....

3
↻
འ

.....

4
↻
འ

.....

འ་ འ་ འ་ འ་





འ་ འ་ འ་ འ་ འ་

འ་ འ་ འ་ འ་ འ་

འ་ འ་ འ་ འ་ འ་

འ་ འ་ འ་ འ་ འ་

འ་ འ་ འ་ འ་ འ་

འ་ འ་ འ་ འ་ འ་

འ་ འ་ འ་ འ་ འ་

འ་ འ་ འ་ འ་ འ་

འ་ འ་ འ་ འ་ འ་





སྐད་གསང་མཐོན་པོ་བྱས་ཏེ་ཡའི་སྒྲ་གདངས་སྒྲོགས།



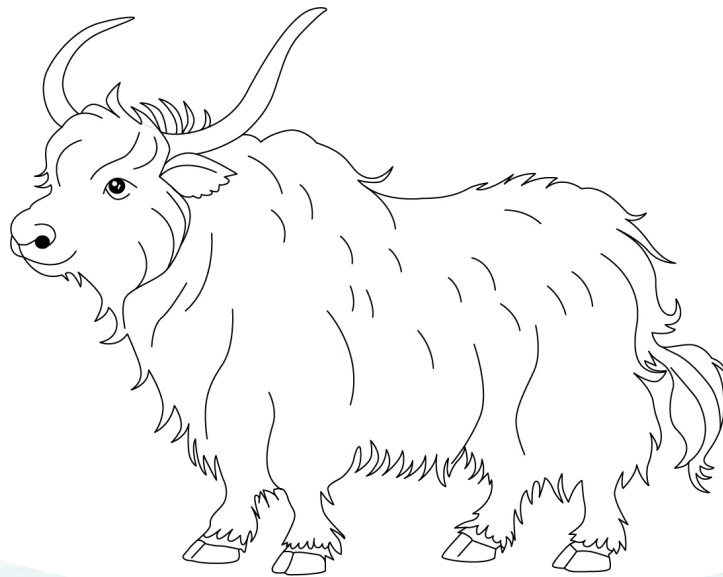
ཡ

ཡ

ཡ



གི་རི་མོ་ལ་ཆོན་བདེ་མོ་བྱས་ཏེ་སྒྲོས།



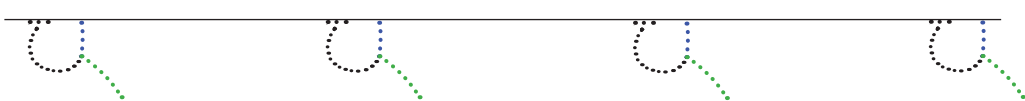
ཡའི་གཟུགས་འགྲིམ་ལ།



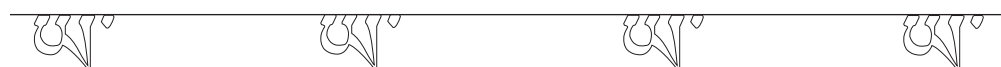
ཡ



ཡ



ཡ



ལྷོ་ཆོ་ན།

ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་

ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་

ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་

ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་

ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་

ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་





༡༽ བ་པ་བ་མའི་ཡི་གེ་ཀུན་ལ་ཆོན་ལྷང་ཁྱ་སྐྱས།

༡༽ ཅ་ཆ་ང་ཕའི་ཡི་གེ་ཀུན་ལ་ཆོན་སྒྲོན་པོ་སྐྱས།

༡༽ ཞ་བ་འ་ཡའི་ཡི་གེ་ཀུན་ལ་ཆོན་སེར་པོ་སྐྱས།

འ་

བ་

མ་

ཞ་

ཅ་

ཆ་

ཕ་

ཡ་

ཉ་

ཅ་

པ་

མ་

ཆ་

བ་

ང་





སྒྲ་གསང་མཐོན་པོ་བྱས་ཏེ་རྩི་སྒྲ་གངངས་སྒྲོགས།

རྩ

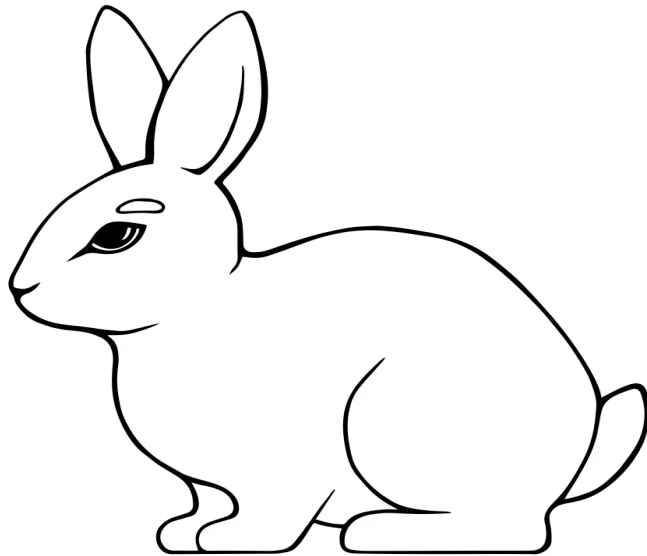
མ

རྩ

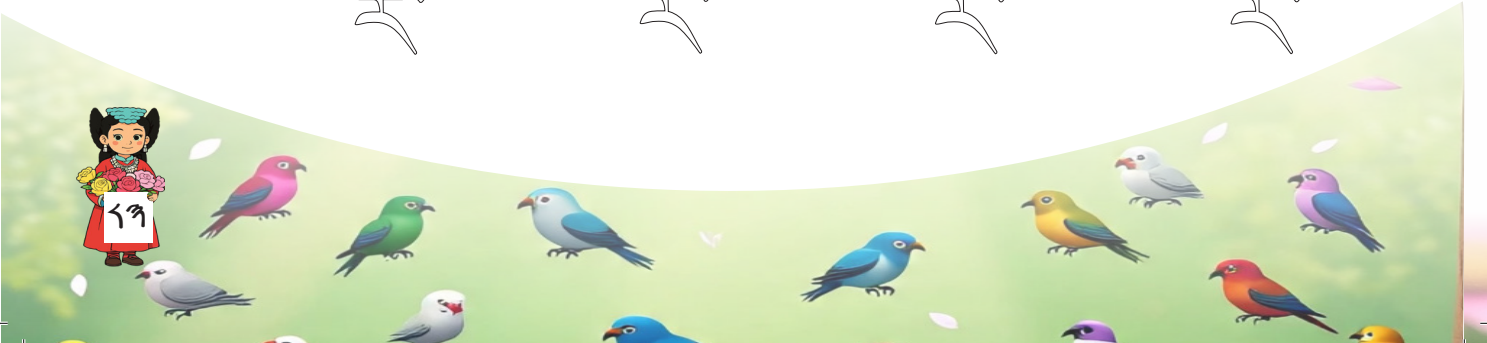


རྩ་བོང་

ལ་ཆོན་བདེ་མོ་བྱས་ཏེ་སྒྲ།



རྩི་གཟུགས་ལ་བྲིག་འཕྲུག།





ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་

ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་

ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་

ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་

ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་

ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་





སྐད་གསར་མཐོན་པོ་བྱས་ཏེ་ **ལའི་** རྒྱ་གདངས་སྟོགས།



ལ

ལ

ལ

ལ



ལོ་མ་ ལ་ཆོན་སྐྱུས་ཤིག



14



ལའི་གཟུགས་ལ་ཐིག་ལེན།



1
ལ

.....

2
ལ

.....

3
ལ

.....

4
ལ

.....

5
ལ

.....

ལ་ ལ་ ལ་ ལ་





ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་

ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •





ཤ

ཤེས་གདངས་དག་པོར་བྱས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་།



ཤ

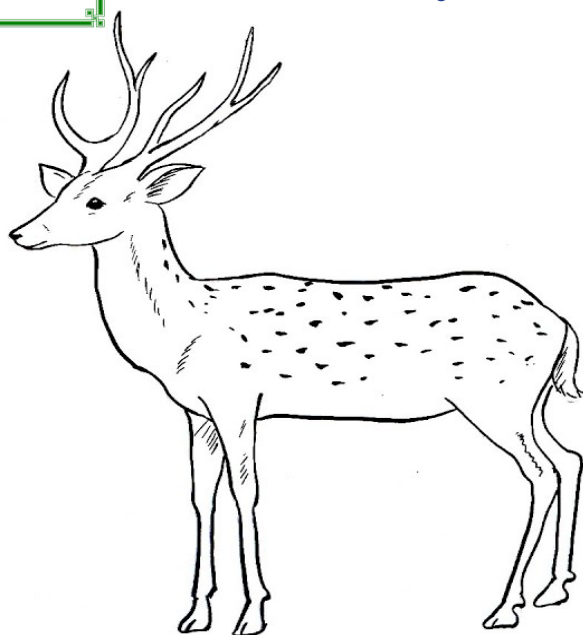
ཤ

ཤ

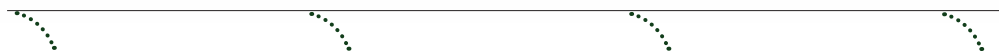
ཤ



ཤ་བའི་རི་མོ་ལ་ཆོན་བསྐྱུ་བྱུང་བཅ།



ཤི་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཐིག་ལ་ལྷ་པ་ལན་འཐེན།



ལྷོ་ཆོ་བ།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་





སའི་སྒྲ་གདངས་བསྐྱགས་ནས་ཡིད་དུ་བོད།



ས

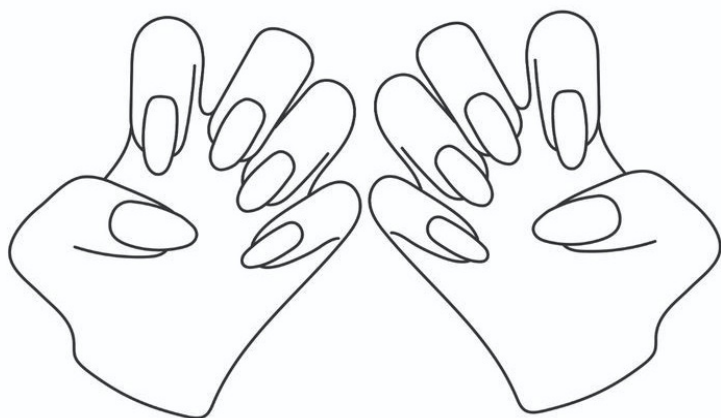
ས

ས

ས



སེན་མོའི་ རི་མོ་ལ་ཆོན་བསྐྱ་བྱུང་བཅ།



སའི་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཐིག་ལ་སྒྲུབ་ལན་འཐེན།



ཕྱོད་ཆོས།

སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་

སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་

སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་

སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་

སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་

སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་





དེ་ལྟར་གདངས་དག་པོ་བྱས་ནས་སྒྲོགས།



ད

ད

ད

ད



ད་ལོ་

མེ་ཉལ་ལ་ཆོན་སྐྱུས།



ཉེ་བུགས་འབྲི་ཚུལ།





དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ

དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ

དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ

དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ

དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ

དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ

དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ

དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ

དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ དྲྀ





ཨ་ཁི་སྒྲ་གདངས་དག་པོ་བྱས་ཏེ་སྒྲོགས།



ཨ

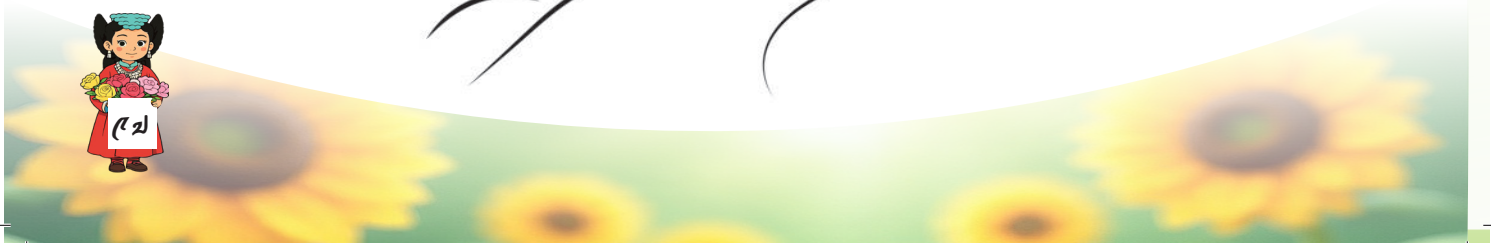
ཨ

ཨ

ཨ



ཡི་རི་མོ་ལ་ཆོན་སྒྲུ་ས།



མའི་ཡིག་གཟུགས་འབྲི་སྒྲུབ།



1
མའི



2
མའི



3
མའི



4
མའི



5
མའི





ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་

ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་

ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་

ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་

ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་

ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་ ཨ་



