



ཤེས་རིག་ལྟན་འགག་
 མུ་ཏིག་ཐང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།



**MOTITHANG HIGHER SECONDARY SCHOOL
 THIMPHU THROMDE**

“Every child is inspired to learn and empowered with wisdom to excel in life”

འབྲི་ནི་དང་སྐད་ཡིག།
 རྫོང་ཁའི་དྲི་ཤོག་དང་པ།

རྒྱུ་ལྷན་ཚུན་ཟ།
 ལྷགས་ ༡༠༠།

དྲི་བ།		སྐྱགས་ཚད།	སྐྱགས།	སྐྱར་བཅོས།	བྲན་གསོ།
དྲི་བ་དང་པ།	འབྲི་ཚུལ།	༩༠			
དྲི་བ་གཉེན་པ།	གཏང་ཡིག།	༡༠			
དྲི་བ་གསུམ་པ།	ཀ།	༥			
	ཁ།	༥			
དྲི་བ་བཞི་པ།	ཀ།	༡༥			
	ཁ།	༡༥			
	ག།	༥			
	ང།	༥			
	ཅ།	༥			
དྲི་བ་ལྔ་པ།	ཡིག་སྟེབ།	༡༥			
སྐྱགས་བརྗོམས།	སྐྱགས།	སྐྱར་བཅོས།			

འོག་གི་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་བཟླ།

- ༡༽ ཉེ་མ་སྐར་མ་༡༥ གི་རིང་ལུ་ཡི་གུ་མ་བྲི་བར་དྲི་ཤོག་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་
- ༢༽ ལྷག་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་འབྲི་ནིའི་དོན་ལུ་དུས་ཡུན་ཚུན་ལོད།
- ༣༽ དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ལུ་དྲི་བ་སྟེ་ཚན་ལོད། སྟེ་ཚན་ཀའའབྲི་ནི་དང་སྟེ་ཚན་ཁ་ སྐད་ཡིག་ཨིན།
- ༤༽ སྟེ་ཚན་ཀའའལུ་ནང་གསེས་ལོད། དང་པ་འབྲི་ཚུམ་གཉིས་པ་ཡིག་འགྲུལ།
- ༥༽ སྟེ་ཚན་ཁའའལུ་ནང་གསེས་ལོད། དང་པ་སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ནམ་དང་ཁྱད་ཚུམ་གཉིས་པ་ཡི་གུའི་སྦྱོར་བཀག་སུམ་
པ་ཡི་གུའི་སྟེ་བ་སྦྱོར་ཨིན།
- ༦༽ དྲི་བ་སོ་སོའི་སྐྱགས་དེ་ཚུ་ ཁ་གསལ་འབད་ གུག་ཤད་ནང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།
- ༧༽ དྲི་བ་རེ་རེ་ནིན་གྱི་བཀོད་རྒྱ་ཁ་གསལ་འབད་ བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ལན་མ་འཛོལ་བར་བྲིས།
- ༨༽ དྲི་བའི་ལན་མཚོགས་སུ་ཅིག་འབད་བྲིས། དེ་འབད་མ་ད་ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་ ཉིང་སངས་ས་བྲི་དགོ།
- ༩༽ དྲི་ཤོག་སོ་སོར་ཁ་བྲེས་གཏང་ནི་དང་ ཤོག་ལེབ་སྟེད་ནི་ཚུ་འབད་མི་ཚོགས།
- ༡༠༽ དྲི་ཤོག་འདི་བྱ་ཆི་ཆི་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཐིག་འཐེན་ནི་དང་ ཚོན་སྐྱུག་གིས་བྲི་ནི་བཀོད་རྒྱ་དང་མ་འཁྲིལ་བའི་པར་དང་
ངོ་རྟགས་ཚུ་ག་ནི་ཡང་བྲི་མི་ཚོགས།
- ༡༡༽ ཚོས་རྒྱགས་ཁང་ནང་ལས་འཐོན་མ་འགྱོ་བའི་ཉེ་མ་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ཚང་མ་ཚང་དང་ ཁྱོད་རའི་ངོ་རྟགས་ཨང་འཛོལ་
མ་འཛོལ་ཚུ་བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་བཟླ།

། རྩེ་ཚན་ཀ་གི་ནི། སྐྱགས་ ༣༠། །

དྲི་བ་དང་པ།

འབྲི་ཚུལ།

། སྐྱགས་ ༣༠། །

འོག་ལུ་འབྲི་ཚུལ་དོན་ཚན་ལོང་མི་ནང་ལས་གཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱུ་སྟེ་ཚིག་འབྲུ་༥༠༠ ལས་༥༥༠གི་བར་ན་འབད་མི་ཚུད་
གྲུང་འབྲི་ཚུལ་ཅིག་གིས།

༡ བཞག་སོ། འབྲི་ཚུལ་འདི་ནང་ལུ་ རང་དོན་ བཀག་ནི་དང་བསྐྱབ་ནི་གཉིས་ཆ་ར་ བྲངས་བཀལ་ཏེ་བྲི་དགོ། རྩེ་གི་འབྲི་
ཚུལ་འདི་ དྲི་བ་དང་འབྲི་ལ་ཏེ་ རང་དོན་ཐོག་ཉིང་དང་ ཚིག་གི་གོ་རིམ་སྒྲིག་ཐངས་ ཚིག་གི་སྟེན་ཆ་ ཡིག་སྡེ་བ་དང་འབྲི་
བཀོད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་སྐྱགས་བྲིན་ནི་ཨིན། རང་དོན་མ་ཐོག་པ་ཅིན་སྐྱགས་མི་ཐོབ།

༡། གཞུང་དང་མི་སེར་གཉིས་ལུ་ སན་ཐོགས་ཅན་གྱི་བདེ་བ་རྒྱུད་ལུ་ དབང་ཚད་མི་བྱུང་བྲིན་པ་ཅིན་ཅག།

༢། རན་ཡམས་ཏོག་དབྱིབ་གྱི་དཀའ་ངལ་ལས་བརྟེན་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་གདོང་ལེན་དང་ མི་དམངས་ལུ་དཀའ་ངལ་ཚུ་
ལེ་ཤ་བྱུང་ཡོད། རན་ཡམས་འདི་མི་འཐོབ་ནིའི་ཐབས་ལམ་དང་ སྒྲིག་གཞི་ཚུ་ མི་རང་རང་སོ་སོ་གིས་ར་བརྟོན་པ་

ཅིན་

ཅག།

༣། ད་རེས་ནངས་པ་སམ་གིས་ ཨ་ལོ་ལུ་སྒྲིག་ཁྲིམས་བཙུགས་ནི་དང་ བསྐྱབ་བྱ་བྲིན་ནི་ལས་ ཨ་ལོ་ཁོང་རང་ལུ་དབང་
ཚད་བྲིན་ཏེ་འབད་བ་ཅིན་ཅག།

༤། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱི་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབདཱ་ལས་བརྟེན་ རང་སའི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལམ་སྲོལ་
བཟང་པོ་ཚུ་མེད་པ་བཏང་མ་ཨིན།

འོག་གི་དོན་ཚན་༤

ཡིག་འགྲུལ།

༼སྐབས་༡༠༽

འོག་གི་དོན་ཚན་༤ ལས་གཅིག་གནད་ཁ་རྒྱབ་སྡེ་བྱིས།

གཞི་བྱ་གྲི་མིང་པད་མ་ཨིན་མས་ བྱེད་ར་ ཤེས་ཡོན་ལྟོབ་ཚར་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་

གཞིག་ནང་འཇུག་ནི་དོན་ལུ་ཞི་གཡོག་

རྒྱུ་ཚེན་ལུ་ཞུ་ཡིག་ཅིག་བྱིས།

ཞུ་ཡིག་ནང་ཚང་དགོ་པའི་གནད་དོན།

- * གཞུང་གཞིག་ག་ཅི་ནང་འཇུག་ནི་ཨིན་ན།
- * གཞུང་གཞིག་ནང་ཚུག་ག་དེ་སྡེ་ཞུ་ནི་ཨིན་ན།
- * ཞུ་ཡིག་ལུ་པའི་ལྷ་ཚོས།

ཁ་ཤོད་ལྟུང་ཅེ་སྐོར་བཟུང་སྟེ་འོག་ཞུ་བ་སྤྱོད་གཞིག་ལས་ཨེ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་བཟོ་སྡེ་ ཚོང་ཁང་བཙུག་ནི་དོན་ལུ་ཚོང་དང་བཟོ་སྐྱོད་མདོ་ཚེན་ལུ་ ཚོང་གི་ཚུག་ཐམ་ཞུ་ནི་དོན་ལུ་ཞུ་ཡིག་གཅིག་བྱིས།

ཞུ་ཡིག་ནང་ཚང་དགོ་པའི་གནད་དོན།

- * ཚོང་ཁང་ས་གནས་ག་ཏེ་ལུ་བཙུག་ནི་ཨིན་ན།
- * ཚོང་ཁང་བཙུག་པའི་གནད་དོན།
- * ལྷ་ཚོས་དང་ཞུ་བ་ལུ་མི།

གཞི་བྱ་ཞུ་ཞིང་ཁོང་ཁག་སྐབས་ཆ་ལས་ཨེ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ལས་ བྱེད་ལྱི་ལྱིམ་ཚང་དོན་ལུ་དང་ཞིང་གི་ ས་མཚམས་སྟོར་ལས་འབབ་འཇིང་བྱུང་སྡེ་ ཚོང་ཁག་ཁྱིམ་གྱི་འདུན་ས་ལུ་ཞུ་ཚིག་གཅིག་བྱིས།

ཞུ་ཚིག་ནང་ཚང་དགོ་པའི་གནད་དོན།

- * འབབ་འཇིང་གི་བྱུང་པའི་རྒྱ་རྒྱུ།
- * འབབ་འཇིང་བྱུང་པའི་དུས་ཚོད་དང་འཇོམས་དཔལ།
- * བྱེད་རང་ལུ་བདེན་ཞུངས་ཟངས་ཡོད་པའི་རྒྱབ་ཞུངས།

སྒྲིལ་ཚེ་ལ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྒྲིལ་སྒྲིལ།

སྐྱགས་..... ༡༠།

རྩི་བ་གསུམ་པ།

སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་རྣམ་དང་ཁྱད་ཚོས།

། སྐྱགས་ ༡༠ །

༡༽ འོག་གི་རྩི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས།

༡༽ མིང་གཞི་ཡི་གུ་ནང་ལས་ཤིན་ཏུ་མེད་ཡི་གེ་ག་ཅི་ར་སྟོ?

༡

༢༽ རྒྱ་གདངས་དང་ བརྗོད་རྒྱ་ ༢ ལུ་ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཡོད་པ་སྟོ?

༢

༣༽ སྐད་ཡིག་ཤེས་པ་ཅིན་ཕན་པ་དང་ མ་ཤེས་པ་ཅིན་གཞོན་པ་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ ?

༣

ལ༽ འོག་གི་རྩི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ཀ་ ལ་ ག་ ང་ བཞི་རེ་ཡོད་ས་ལས་ལན་ངོ་མ་འདི་གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་བྲིས།། སྐྱེ་པ་༥༽

༡ གསལ་བྱེད་སྐྱེ་པ་ལས་མི་འདུག་པའི་ཡི་གུ་.....

- ཀ ༡༥ ཡོད།
- ལ ༢༠ ཡོད།
- ག ༡༠ ཡོད།
- ང ༣༠ ཡོད།

༡ རྩོད་ཁའི་ཡི་གུ་ལུ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འདི་ལྟ་

༡ རྩོད་ཁའི་ཡི་གུ་དང་མཚོན་ཁའི་ཡི་གུ་ཡིན།

༢ ཐབས་དང་ཤེས་རབ་ཡིན།

༣ མཚོན་ཁའི་ཡི་གུ་དང་རྩོད་ཡི་གུ་ཡིན།

༤ དང་པ་དང་གཉིས་པ་མེན།

༡ རྩོད་ཁའི་སྐད་ཡི་གུ་ལུ་རྩོད་ཁ་ཟེར་སྐབ་དགོ་མི་འདི་ལྟ་

༡ རྩོད་ཁའི་སྐད་ཡི་གུ་དང་ལྟོ་ཤོས་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

༢ རྩོད་ཁའི་སྐད་ཡི་གུ་དང་ལྟོ་ཤོས་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

༣ རྩོད་ཁའི་སྐབ་ནི་ལུ་སྐབ་ཡོད་མི་མང་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

༤ རྩོད་ཁའི་སྐད་ཡི་གུ་དང་ལྟོ་ཤོས་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

༥ ཡི་གུའི་སྐད་ཡི་གུ་གཙོ་བོ་འདི་ལྟ་

༡ ཀན་ སོ་ མཚུ་ མགོན་པ་བཞི་ཡིན།

༢ ལྷ་ སོ་ ཀན་ མགོན་པ་བཞི་ཡིན།

༣ སོ་ ལྷ་ ཀན་ མགོན་པ་བཞི་ཡིན།

༤ སོ་ ལོག་པ་ ལྷ་ ཀན་བཞི་ཡིན།

༥ རྩོད་ཁའི་སྐད་ཡི་གུ་སྐབ་རྩོད་འདི།

༡ ཡི་གུའི་སྐབ་སྐབ་ཀྱི་ཐོག་ཡིན།

༢ མིང་ཚིག་བརྩོད་པ་གི་ཐོག་ལས་ཡིན།

༣ ད་པ་འདི་མེན།

༤ དུལ་གྱི་གཞི་དང་བྱ་ལས་འབྲེལ་ཡོད་ཅམ་གྱི་བྱད་པར་ཡིན།

དྲི་བ་བཞི་པ།

ཡི་གུའི་སྒྲིབ་བ།

། རྒྱལ་གསུམ་ ༤༠ །

༡། འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས།

། རྒྱལ་གསུམ་ ༡༥ །

༡། འབྲེལ་སྐྱོད་དང་ཕྱེད་སྐྱེའི་རྒྱུན་བརྩམས་ཏེ་ བཅོམ་ཚོག་གྲུལ་ཐེངས་རེ་འབད་མི་བཞི་བྲིས།

༢

༢། ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་ར་དང་ལུ་བརྩམས་ཏེ་ དཔེར་བཅོམ་རེ་རེ་རྒྱབ།

༣

༣། མིང་ཚོག་བཅོམ་པ་གསུམ་གྱི་གཞི་དོ་མ་ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་དགོ་པ་སྟོ།

༤

༤། རྒྱན་ཡིག་ལས་བརྟེན་ཏེ་ མི་ཚེ་ནང་ལུ་ ག་ཅི་རང་འབད་ཚུ་གསུམ་? དོན་མཚམས་ག་ཅིག་ནང་ལུ་བཀོད།

༥

༥༽ དངོས་པོ་བདག་དང་ དངོས་པོ་གཞན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ རྩེ་བྲིས། དངོས་པོ་བདག་གཞན་ག་ཅི་འབད་ཤེས་ དགོ་པ་ཨིན་ནེ།

༥

ཁ༽ འོག་གི་ངོ་བོ་ལྟོ་གི་ལན་བྲིས།

༼སྐྱགས་༽༡༥༽

༡༽ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་དང་ འཕུལ་ཅན་གྱི་ཁྱད་པར་ག་དེ་སྤེ་སྤོ་? དཔེ་རེ་བཏོད།

༣

༢༽ རྒྱུ་པ་པོ་ གཙོ་བོ་ཕལ་པ་རང་བཞིན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་རེ་རེ་བྲིས།

༣

༣༽ བརྩམ་ དང་ བཞིན་ རོ་ཡ་གྱི་ བརྩམས་ཏེ་དཔེར་བརྗོད་རེ་རེ་བྲིས།

༣

༤༽ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་རྗེས་འཇུག་ ང་ ངང་ ཉ་ ང་ ལྷ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཅོལ་རེ་རེ་རྒྱལ།

༣

༥༽ བེ་ཚོམ་གྱི་སྐྱོ་སོང་ ག་ ཉ་ ལྷོ་གི་དཔེར་བཅོལ་རེ་རེ་རྒྱལ།

༣

ག༽ འོག་གི་རྗེ་བའི་ལུ་ལན་ ཀ་ ལ་ ག་ ང བཞི་རེ་ཡོད་ས་ལས་ རོ་མ་ག་ཨིན་མི་འདི་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ལན་
 ཤོག་ནང་བྲིས། [ལྷགས་ ༡x༥ = ༥]

- ༡ ཕྱད་རང་དབང་ཅན་དང་གཞན་དབང་ཅན་གྱི་ཕྱད་ཀྱི་བྱུང་པར་འདི་
- ག ཏེ་སྟེ་དེ་གི་ཕྱད་ཚུ་རྗེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབྲི་མི་ལུ།
- ལ གྲང་འང་ཡང་དང་གི་ཕྱད་ཚུ་རྗེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་མ་དགོ་མི་ལུ།
- ག ཕྱད་རང་དབང་ཅན་འདི་རྗེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབྲི་མི་ལུ།
- ང ཕྱད་རང་དབང་ཅན་རྗེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་མི་དགོ་གཞན་དབང་ཅན་རྗེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་མི་ལུ།

- ༡ གསེར་གྱི་བུམ་པ་ཟེར་བའི་དཔེར་བཅོལ་འདི།
- ག བྱད་གཞི་དང་བྱད་ཚོས་ཨིན།
- ལ ཡན་ལག་དང་ཡན་ལག་ཅན་ཨིན།
- ག རོ་བོ་བདག་གཅིག་ཨིན།
- ང ཏེན་དང་བཏེན་པ་ཨིན།

- ༩ འབྲུང་ཁྱུངས་ཀྱི་རྒྱུན་ ལས་ ཀྱིས་རྒྱ་མཚན་གྱི་དཔེ་བརྗོད་བཟོ་བ་ཅིན།
- ༡༡ ཤར་ལས་ལུ་ཚུན།
- ༡༢ སྤྲིག་པ་འབདཿ་ལས་ལས་ཚུང་དགོ།
- ༡༣ ཏུ་པ་ཐོན་མ་ལས་མེ་ཡོད་པ་ཤེས།
- ༡༤ མི་ལས་ལྷ་ཚེ་རིད།

- ༡༥ སྤང་ལུ་དང་ར་གཉིས་རྒྱུང་མ་ཅིག་འཇུག་མི་།
- ༡༧ ཡུལ་ལས་དབྱེར་མེད་གྱི་སྤང་ཨིན།
- ༡༨ གནས་གཞིའི་སྤང་ཨིན།
- ༡༩ དགོས་ཆེད་གྱི་སྤང་ཨིན།
- ༢༠ འབྲེལ་སྦྲུའི་སྤང་ཨིན།

- ༢༡ མིང་ཚིག་གི་བརྗོད་པ་ཚངམ་ད་”
- ༢༢ མིང་དང་བྱད་ཚིག་ཚུ་ཚུད་དགོཔ་ཨིན།
- ༢༣ བྱ་ཚིག་དང་བྱད་ཚིག་ཚུ་ཚུད་དགོཔ་ཨིན།
- ༢༤ བརྗོད་དོན་ཆ་ཚང་སྟོན་མ་ཨིན།
- ༢༥ མིང་དང་ཚིག་གི་འབྲེལ་བ་སྟོན་མ་ཨིན།

༢༦ ཀ་རྟགས་སྦྱགས་ཏེ་བྲིས། འོག་གི་སྤེ་ཚན་ཀ་དང་ཁ་ མཐུན་སྦྲིག་འབད་དེ་ ཐིག་ཁྲམ་གྱི་ས་སྟོང་ནང་

ཀ	ཁ	
༡ དགོས་ཆེད་གྱི་དཔེ་བརྗོད་འདི།	ཀ ཇའི་ལེགས་པས།	
༢ ཡི་གུའི་སྐྱེ་གནས་གཙོ་བོ་མེན་མི།	ཁ ཚོང་ལུ་སོང་།	
༣ ཤི་རན་མ་ད་སེམས་སྦྱོ་བེར་མི་འདི།	ག ཤིང་སྤང་ཏང་ཏང་འདུག།	
༤ རྣམ་དབྱེ་པའི་སྦྱ་འདི།	ང ཁོག་པ། སྤྲ། ལྷེ། སྦྱི་བོ།	
༥ མིང་གི་བྱད་ཚིག་གི་དཔེ་འདི།	ཅ མགྲིན་པ། ཀན། སོ། མཚུ།	
	ཆ ཏུས་གྱི་གནས་གཞི།	
༡ དགོས་ཆེད་གྱི་དཔེ་བརྗོད་འདི།		

༡	ཡི་གུའི་སྐྱེ་གནས་གཙོ་བོ་མེན་མི།	
༢	ཤི་རན་མ་ད་སེམས་སྐྱོ་བེར་མི་འདི།	
༣	ནམ་དབྱེ་༥པའི་སྐྱེ་འདི།	
༤	མིང་གི་བྱད་ཚིག་གི་དཔེ་འདི།	

༩༽ འོག་གི་དོན་ཚན་འདི་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་སྤང་དང་ རྒྱུ་སྐྱེ་ཏེ་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་༥ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་
 རོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ འོག་གི་ས་སྟོང་བཞག་སྟེ་ཡོད་མི་ནང་བྲིས།

༼༥༽

འཇོམ་གྱིང་ནང་རྒྱལ་སྤྱི་གི་.....ཨ་ལོ་ལུ་རང་དབང་སྤྱོད་དེ་.....འདི་གིས་.....ན་གཞོན་ཚུ་རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་
 བཟང་པོའི་ལམ་ལུ་གཡོག་བཀོལ་མ་རྒྱལ་ས་པར་.....རན་པའི་དབང་ལུ་ཐལ་ཏེ་སྐྱོ་རྣམས་དང་.....ཆང་ལ་སོགས་པ་གཞོན་
 པའི་ལུ་ལང་ཤོར་ཐལ་ལས་.....རྩ་བ་གསུམ་ལུ་ཕྱག་ལུ་རྒྱ་རྒྱལ་ས་ནི་.....ཕར་བཞག་རང་བཞག་.....སྟོ་གོས་ཅིག་ཡང་
 ཐོབ་མ་རྒྱལ་ས་པར་ལུས་ནིའི་.....ཉེན་ལ་འདུག་གོ།

མིང་ཚིག་	སྤྱད་ རྒྱུ་	
འབྲེལ་སྐྱེའི་སྤྱད་ནི།		
ལྷག་བཅས་ནི།		
བྱེད་སྐྱེ་ནི།		
རྒྱུ་སྐྱེད་ནི།		
སྐྱེར་བསྐྱེ་ནི།		

དྲི་བ་ལྟ་བུ། ཡི་གུའི་སྐྱེ་བ། སྐགས་༡༥།
 ༡ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྲིས། ༥

༡	མཚོག	
༢	འབྲུ།	
༣	དཔལ།	
༤	དངོས།	
༥	བཀག།	

༡ འོག་གི་ཐིག་སྒྲིམ་ནང་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཏུས་༣ག་ཅི་ནང་ཚུད་ནི་ཨིན་པས། བྱངས་བཀའ།

བརྗེད་ཀྱི་	བཏང་ཀྱི་	གཅུང་མི།	ཐོན།	བཅུགས་གནང་།
------------	----------	----------	------	-------------

༢ འོག་གི་ཡིག་སྒྲིབ་འཛོལ་བ་ ཡོད་མི་ཚུ་བཙུ་ཁ་རྒྱུ། ༥

༡ དཔེལ་དན་བྱུག་གཞུང་།		
༢ རང་གྱི་ལྷུག་གསོལ།		
༣ ར་དག་རིན་པོ་ཆེ།		
༤ དེ་བ་དང་དྲུག་ངལ།		
༥ དགའ་ཀྱིད་ཕྱུན་གསུམ་ཚོགས།		

བགྲིས་བདེ་ལེགས།