



# h; ¼-VGÄü

༡ སྤྱོད་འགྲུའི་གཏམ་.....༠༡།

༢ སྤྱོད་ལམ་བོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཐུག་མཉམ་བཤེས་སྤྱོད་གཏོང་སྟངས་.....༠༢།

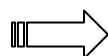
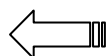
༣ དབུ་ཅན་མཛུབ་གཞོན་ཅི་ལྟར་གཞོན་དགོས་མིན་.....༠༣།

༤ དབུ་མཉམ་མཛུབ་གཞོན་ཅི་ལྟར་གཞོན་དགོས་མིན་.....༠༤།

༥ མཛུབ་བསྐྱུར་གཏམ་.....༠༥།

## ཅུང་འདྲི་ཐུག་པུ་

༠WGdm-HÜG¼hÜzöHÜ»¼MÄ-Ä-Ü-JÜ-°yHÜ-mÄ-°I öhÜ-ub-GÄP, h-q°ÜzÄ-°hÜ¼P¼iGPÄ-Tm-q-nÄ-^P-  
°WGdm-°hÜP-°fmq-YÜhGÄ-q-mÜ¹GhYh-q°ÜP-zYÜ-YÜ»Ü h¼-zdm-¼P¼PÜÄ-hP-°WGdm-HÜGÄ-GYÜP-  
°hÜP¼°ÜÜ-yG-ÜG-HÜI ÜPÄ-hP-zÜ¼-±iHÄ-z-°I öP-°I ÄYÜq-¼hü °Ü-^P¼P¼PÜGÜYÜP-°hÜG-°fmhY  
GmÄ-hGÄ-±hX¼zÄ-°hÜÜI ÜPÄ-hP-°fmq°ÜzÄ¼-°±ÜhGÄ-z¼Ä-ÜÜ-q-°ÜGÄ, Ä-m-HÜ¼Ä-Di-h-q-P-±ÄÄÄ-  
GÄ¼¼hü hÄ-m-fzÄ-GP-YÜGÜG-mÄ¼P¼PÜGÜYÜP-GÜÜ-°z¼GÄ-q¼, h-MÄÜ-±ÜÄ-°Gm-YÜ»Üq¼ÄPÄü  
ÜzÄ-Äzz-q-mÜÜ-yG-°P-qÜÜ-mÄ-h-ÜÜ¼-hYÜPÜ-mÄ-VÄ-ÄÜ-Ü-z-°f-°hG-Ü¼-°hÜ, Ä-hP-, h-zYÜ-  
»Ü¼-»Üi»P-hX¼zÄ¼Ü, Ä-zMÄ-mÄ-I Ü-z@Ä-z-hP¼Ü-hP-ÄG-zÜTÄ¼¼G-qÄ-fÄ-q-hP-q¼-zMz-q-ÄGÄ-MÄ-mÄ-  
»¼MÄ-, Ä-YÜÜ P-±ÜÜÜG-°hÜJÜ-°yHÜ-mÄ-»ÜzÜh-ub-zbP-hP-GbÜ-zYÜq°ÜX-°hÜ¼P¼Ä-^P-JÜ-°yH-  
zÜh-ub-zbP-mÄ¼°ÜÜG-°hÄ-ÜÜ °Ü-^P-h-z¼-hzÜm-DÜ-zÜh-ub-GbÜ-z¼Ä-JÜ>h-mP-hYzÜh-zÜh-ub-GbÜ-  
°Dm-mÜPÜGÄ¼-hÜqÜÜÜ h¼-zdm-DzÄ-hzÜh-DG-TÜJÜ>h-mP-hYh-ub-GbÜ-fÜ-±i¼P¼PÜGÜ, ÜÄ-^ÜÜ  
zÜ-±P-Üh-q-°hü hX¼zÄ-hP-°fmq°ÜPÄ-ÄYÜ»Üq¼ÄPÄü DzÄ-hzÜm-hP-hzÜh-DG-TÜJÜ>h-mP-hY-  
zÜh-ub-, h-fÜq¼-zHÄ-z-hP-hi»P¼Ü-°h-fÜ-°I Ü-Ü¼, Ä-zÄ-°-q-Ä-z°Ü-ÜÜTB®-°YÜGPA-Tm-q¼-w¼-z-  
¼GÄü

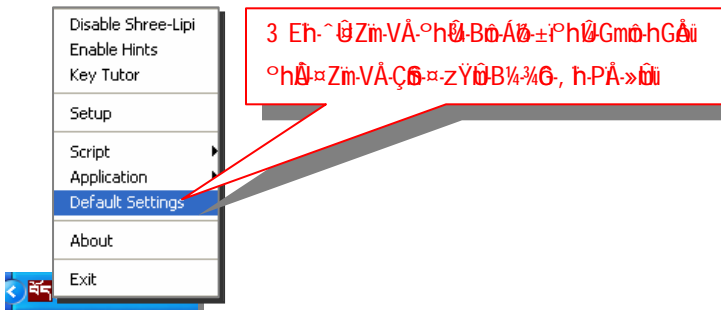
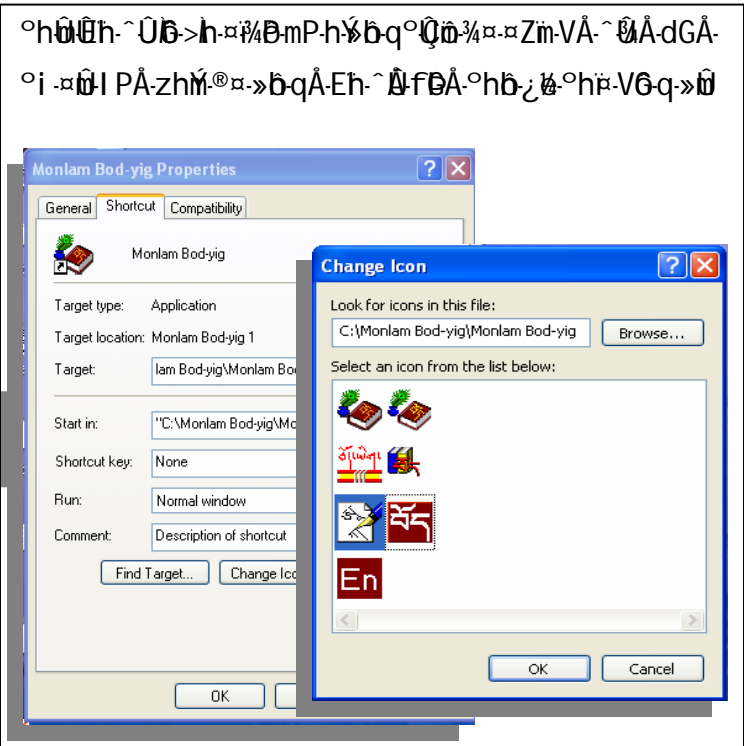
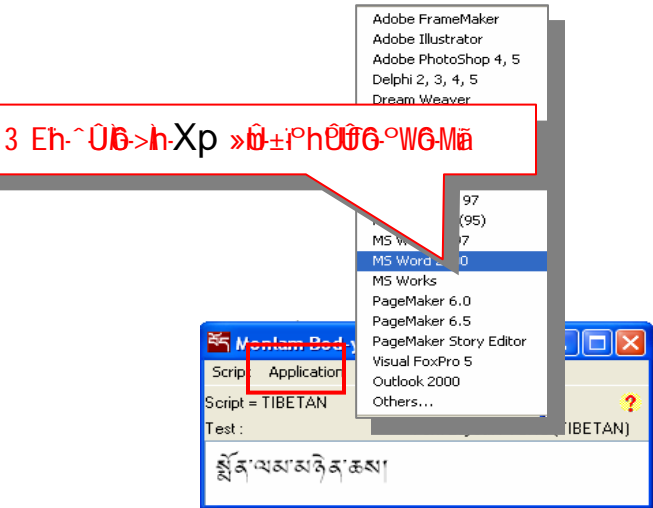
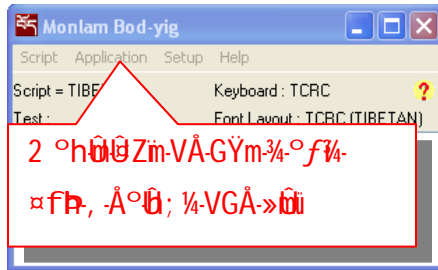
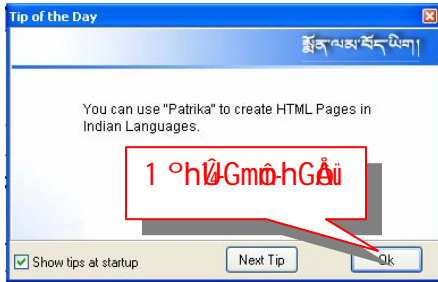


4 Jb>h-mP-h-ŹTGÇEÄ-mÜÖÄ-I GÄ-^ÜTGÇEÄ»üq¼-α- h-DzÄ-zb»GGÜα-mÄ-zTGÇEÄ-z\_Ä»bü GP-¾GÄ-YÄ-m-h-z¼-zb-^ÜZm-VÄ-DG-GP-YG»ü»P-M»GhP-h, ü»GGP-¼P¾Ä-zb»GTm-mÜGα-hM-h-Y-HÄ-zÄ-zb-¼GÄ-Vh-¾Ä-αDm-nαÄ-^Ä-^P-zb»GGÜα-mÄ-z\_Üz±¼P-¼PÜb»G°hÜ®m-Ä-PÄ-Tm-YGh-ŹÇz-q°Üiz-Vü h¼-zdm-¼P-¼GÄ-ÄPi-ŸG»ü»P-Jb>h-CPÄ-z-°α-zh-ub-GbÜÇzÄ-M-h, üGP-¼PGÜα-mÄ-zh-ub-zbP-q¾Ä-zb-»Gzh-ub-αh-q-°hÜP-¼PÜh-¾Ä-z-±Ä-fDÄ¾-zYGÇm-±ÜYÜhrb-PP-zNÄ-GP-fz, Ä-±iGÜö-BÄ-mP-h-Źb»G¾hÜGÜGÄ¼-z-YG¼P-zYÜHÄ-zÇz-PÄ»üü

# འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འཛུགས་སྐྱོང་ལྷན་ཁག་གི་འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འཛུགས་སྐྱོང་ལྷན་ཁག་གི་འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ Win95/98/2000/Xp/Me/ ] འཛུགས་པ་ཚུ་ལ་འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་

1 འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ Start Menu འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ [ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ ] འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ » འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་  
 [ C:\Windows\font ] འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ » P-B འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ [ Monlam BodYig ] GZ  
 Gm, འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ » འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ [ Scr lok ] Gm འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་  
 » འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་  
 I P འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ འབྲུག་ཡིག་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་



# hzm-2m-Gm-¼PpG

hzm-2m-Gm-GA-GA¾¼qHP-qôh-Ma-Gm-ÇEÀ-hP-[a]mGohGA- GA-GAºf¾¼fh;RpG»û  
qA-ºh¾¼A; -E-TP-²Pj

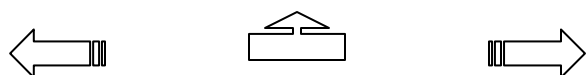
` .	1 1	2 2	3 3	5 4	6 5	7 7	8 8	9 9	0 0	- í	= ù	Backspace			
Tab		q ‡	w ¶	e ï	r ¼	t b	y »	u Ý	i Û	o ô	p q	[ '	] ,	\ û	
caps lock		a ı	s Å	d h	f P	g G	h È	j W	k ;	l ¾	; _E	°	enter		
Shift		z ذ	x ®	c T	v ^	b z	n m	m α	, ı»	. ¼	/ ü	Shift			

¼PpGGZÀqmUShift hP-¿h-hGm-ÇEÀ»û

~ &	! 	@ {	# { }	% %	^ *	& [	* ]	( (	) )	- _	+ ø	Backspace		
Tab		Q /	W Đ	E ñ	R ¼ı	T f	Y -	U é	I Û	O ö	P w	{ '	} ,?	 :
caps lock		A Í	S Á	D ²	F jË	G JË	H Ë	J ³Ë	K D	L ¾ı	: ú	" ×	enter	
Shift		Z ÿ	X ±	C V	V a	B „Ë	N Z	M Ã	< ¼ı	> ıı	? Äı	Shift		

I	i+	U	e+	o+	O	O+	E	E+	_		\$	ray	Dar	?	#
Ü	Ü	Đ	Ö	Ö	Ö	÷	ñ	ò	í	ı	ý	\$	"	?	#
Scr lok zÅh-mÅ-Gm-hGA-²Dm-m¼q¼m-								„¼Pp»ıÄ¿zhpGA-ÇzÅ-[Scr lok]zÅh-mÅ- (#)Gm-hGA-q»û							

hzm-2m-Gm-GGA¾¼¿»ûqHP-[Terc Bod-yig]²²m-Gm-²Em-±h; °P¾¼hü G¾¼bıhUý)¿zNG  
hGA-±ı[Terc Bod-yig]mPh-¿Gıhoh-qAu hÅm-Eh-^AºhU¾-[Shift+\$]²mm-±ı[ý]foPA»û



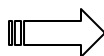
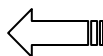
# hzbh-α²z-Gmm-WU¼, h-hGA-αmü

hzbh-α²z-Gmm-mÜ-z°üzf-m-hP-GTG-α±BA»ü»P-αÜGYÜH-z°I dGA¼GA¼-Gmm-ÇBA-αÜi -z»üü °ü~P-hzbh-DG-zYÜb-  
q-V±P-α²z-Gmm-GTG-α±BA»üqÄ-hzbh-GTG-mÄ-GTG¼»ÜG\_ÜÄ-zNÄ-ÇzÄ¼P-°WG-GmÄ-fz-q»üü GÄ-α-GÄ¼°fä°ÜP-ÜG  
hP-hizYÜhzbh-GYm¼¼GA°i »üqÄ-G\_ÜÄ-dGA¼GA-q¼GmP¼GA-YÜ





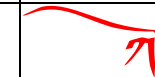
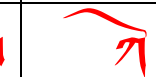






` ı	1 ᠒	2 ᠓	3 ᠔	4 ᠕	5 ᠖	6 ᠗	7 ᠘	8 ᠙	9 ᠐	0 ᠑	- ᠒	= ᠓	Back space	
Tab		q ᠓	w ᠔	e ᠕	r ᠖	t ᠗	y ᠘	u ᠙	i ᠐	o ᠑	p ᠒	[ ᠓	] ᠔	\ ᠕
caps lock		a ᠓	s ᠔	d ᠕	f ᠖	g ᠗	h ᠘	j ᠙	k ᠐	l ᠑	; ᠒	enter		
Shift		° ᠑	x ᠔	c ᠕	v ᠖	b ᠗	n ᠘	m ᠙	, ᠐	. ᠑	/ ᠒	Shift		

¼P-ÜGGZÄ-q-mÜShift hP-üü-hYm-ÇBA»üü

~ ᠑	! ᠒	@ ᠓	#	\$ ᠔	^ ᠕	& ᠖	* ᠗	( ᠘	) ᠙	- ᠐	+ ᠑	Backspace		
Tab		Q ᠓	W ᠔	E ᠕	R ᠖	T ᠗	Y ᠘	U ᠙	I ᠐	O ᠑	P ᠒	{ ᠓	}	 ᠔
caps lock		A ᠓	S ᠔	D ᠕	F ᠖	G ᠗	H ᠘	J ᠙	K ᠐	L ᠑	: ᠒	" ᠓	enter	
Shift		Z ᠓	X ᠔	C ᠕	V ᠖	B ᠗	N ᠘	M ᠙	< ᠐	> ᠑	? ᠒	Shift		



1u	1U	1E	2u	2U	3u	4u	4U	4E
5u	5U	5E	6u	6U	7u	7U	7E	fu
rafu	safu	8u	9u	0u	-u	=u	+u	8u
&u	6u	\$u	@u	!u	qu	nar <u>u</u>	ra <u>M</u>	sa <u>M</u>
\	DarO	:u	Sar	hayu	Qau	hayE	sa <u>m</u> U	bU
(of Scr lok)(.)		bE	ᄡĖGŸĖĖGĀ°HāᄡĖGĀq°ĖGĀ¼ŸzĀ~āP¼-zbGĀŸzĀ~āᄡm-hP-»-zbG-ŸzĀ~āᄡm-nᄡĀ¼-GĀᄡ-GĀ¼-nᄡĀ-GmĖ-hGĀü					<u>u</u>
U	E	O	O+	wu	wu	rayE+	sE+	rayE+O+
of the Scr lok zĀh-mĀ-GmĖ-hGĀq-GĀᄡ-GĀ¼-ᄡĖü			,	.	?	\		

i	i +	e	e +	o	o +	
						
ral	rayE+	sal	sE+	bal	bE+	
						

.....

Çm¾¼-zb~Üb>h-¼Zm-VÅ°hWÜ¼-zh-ub-GbBÇEÅ-GB-GÅ¾¼-¿¾¾GÅ-ÅDü GB-GÅ¾¼-¼²z-GmD-GYÜz P-fG-  
hzFm-hP-hzPñ-DG-zh-ub-GbBfBq»üü hzPñ-DG¾¼-¼GöÇzÅh; °P¾¼-TB®¼-°yhÆb~P-Gö-m¾¼-ÅÇ¼z¼-  
°H¾-PÅ»üü

GÃ-qÃ-Jb>h-f6-Gë-q-hP-qGm»P-hiÇ6¼Zm-VÃ-Ç6¾-h¼GÃ-GÃ¾HhGiLm-Ã¼»P-m-Ç6-I Q6Ã¾-ºI @-¥B-  
zºBm-HÃºhU-m¾°F¾¼P-hG-ÿG»b-m»P-ü Dza¾Uz-ÿU»¼MÃ-GbBºhb¾Ã-hi¼¼-zÿGºhb¼h¾¼¼P-¼GÃ-  
m-Gÿm,,bGz=z-n¼Ã-^Ã^P-¼P-¼U6GÃ-^U6¾ÃGÃ-Ç6-Mz-±izb-XÃ¾Ã¾¼h-¼-zºBpPmºhGÿUÃ¾»¼-fzPÃ-  
»b

G<sup>3</sup>/<sub>4</sub>-biEh-TG<sup>3</sup>/<sub>4</sub>-hPÅ»b^U; °P<sup>3</sup>/<sub>4</sub>-°yh-±iGÅα-HÜ-, P-f6°f<sup>7</sup>/<sub>4</sub>-z-GmP-±iGÅ-qÅ-GP-fb^A<sup>1</sup>/<sub>4</sub>α-°hGÅ-YV6

Lobsang monlam  
Yerpa house No#8  
Sera mey  
Sera Monastic University  
Bylakuppe-571 104  
Mysore District  
K.S India  
E: lomon05@yahoo.com  
Tel: 0091 8223 258068

W6.°hŭÇm-¾αZm-VÅ-hP-qohA¼P¼GA¾wm-fG-TB®α.»B-z°Uiz-hP-zb-αUGA~UGA-GYP°hŭbαf h  
hŭmÅ-q°Uah-TGTA-J6>h-αZm-VÅ°hŭ, αCaeq-αhŭh-q-Q-z,,h, P-Çm-¾αmÅ.

u0005340U-10q°UÅ-1 Zm-GX°hM-zTÅw

