



## སློབ་ཚན་བརྒྱད་པའི་ཉན་ཆལ།

(A)

ཉི་མ། རྒྱ་བ་ལགས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ག་བ་ལ། [ག་བ་ལ་འགྲོ་གི་ཡིན།]

རྒྱ་བ། ཇ་འཕྱང་ག་འགྲོ་གི་ཡིན། མཉམ་དུ་འགྲོ་གས།

ཉི་མ། འགྲིག་གི་རེད། ཡིན་ནའི་ང་གོ་དཔོན་ཁྱེད་ཀྱི་འདུག ཁ་ལག་སྟབས་བདེ་པོ་ཅིག་ཟ་གས།

རྒྱ་བ། ཏག་ཏག་རེད། བྱས་ན་ཞིབདེ་ {peaceful, peace} ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་གས།

ཉི་མ། འགྲིག་གི་རེད། འགྲིག་གི་རེད། ག་པར་འགྲོ་ནའི་ང་ལ་བྱུང་པར་མེད།  
{I don't care, don't mind} ཁ་ལག་ག་རེ་མངག་ག།

རྒྱ་བ། ཨོ། དང་པོ་ཚལ་ཐོ་ལ་ཅིག་བཟྭ་གས།

ཉི་མ། ཨ་ལད། རྒྱ་གར་ཁ་ལག་དང་བོད་ཟས་གཉིས་ཀ་འདུག ཡག་ག་ལ།  
{how nice} བྱས་ན་ག་རེ་མངག་ག།

རྒྱ་བ། ངའི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་ཞོ་ཁོག་མོག་མོག་རེད། ད་ང་ཞོག་ཁོག་མོག་མོག་  
ཟ་གི་ཡིན། ཨ་ནི། བྱུང་རང་ག་རེ་ཟ་ག།

ཉི་མ། ང་ཤ་མེད་འཐེན་ཐུག་ཕོར་པ་གང་དང་ཤ་བག་ལེབ་གཅིག་མངག་གི་ཡིན།  
ཨ་ནི་སྒྱུར་བཏང་རྒྱ་བ་ལགས། བྱུང་རང་རྒྱ་གར་ཁ་ལག་ཟ་གི་མེད་པས།

རྒྱ་བ། སྐབས་སྐབས་ལ་ཟ་གི་ཡོད། ཡིན་ནའི་དགའ་པོ་ཞེ་དྲགས་མེད། གང་ཡིན་  
ཟེར་ན་ཁ་ལག་མང་ཆེ་བ་ཁ་ཆ་པོ་ཞེ་དྲགས་ཡོད་རེད། ཨ་ནི། བྱུང་རང་  
ནང་ལ་ཁ་ལག་ག་རེ་ག་རེ་བཟོ་གི་ཡོད། བོད་ཟས་བཟོ་གི་ཡོད། རྒྱ་གར་ཁ་  
ལག་བཟོ་གི་ཡོད། དབྱིན་ཇིའི་ཁ་ལག་བཟོ་གི་ཡོད།



ཉི་མ། ངའི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་དེ་པུ་རྩེད། ཡིན་ནའི་དེ་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་མེད།  
དབྱེན་ཇིའི་ཟ་ཁང་ལ་ཟ་སྤྱང་ཡོད། ཞིམ་པོ་ཞི་དྲགས་བྱུང་། ཨ་ནི།  
རྒྱ་གར་ཁ་ལག་ལ་ཡང་དགའ་པོ་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་པུ་རྩེ་ཟེར་བའི་ཕྱར་ར་  
སྒྲོན་པ་དེ་ལ་དངོས་ནས་དགའ་པོ་ཡོད།

སྐྱབས། ཨ་ལས། ཨ་ནི། རང་ལ་བོད་ཟས་བཟོ་གི་མེད་པས།

ཉི་མ། ཡོད་ཡོད། དགུན་ཁ་དགོང་དག་ཁ་ལག་རྒྱ་གར་འཐེན་ཕྱག་སྒྲོལ་གྱི་ཡོད།  
ཨ་ནི། བྱིད་རང་ཡང་འཐེན་ཕྱག་སྒྲོལ་གྱི་ཡོད་པས།

སྐྱབས། ཡོད་དང་ཡོད། ཤ་མེད་འཐེན་ཕྱག་རྒྱུང་རྒྱུང་སྒྲོལ་གྱི་ཡོད།  
གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་དང་ངའི་ནང་མི་ཚང་མ་ཤ་མེད་རེད།

ཉི་མ། ཡག་ག་ལ། རེད་རེད། ཤ་ཟས་ན་སྤྲིག་པ་ {non-virtue, misdeeds} ཡོད་  
རེད་པ། ཨ་ནི། སྐྱབས་ལགས། དྲང་པོ་ཤོད་དང་། ཆང་འཐུང་གི་ཡོད་པས།

སྐྱབས། ཆང་མང་པོ་ད་འཐུང་གི་མེད། ཡིན་ནའི་ལོ་གསར་ལ་སོགས་པའི་དུས་ཆེན་  
དང་ཕྱགས་སྤྲིའི་སྐབས་ལ་རྟོག་ཙམ་འཐུང་གི་ཡོད། ཨ་ནི། ཉི་མ་ལགས།  
བྱིད་རང་ཆང་ཁྱོད་ནས་འཐུང་གི་མེད་པས།

ཉི་མ། ང་ཁྱོད་ནས་འཐུང་གི་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཆང་གི་བློ་བ་ལ་དགའ་པོ་  
མེད། བྱིད་རང་ཆང་འཐུང་གི་མེད་པ་ཡིན་ན་དེ་ཡག་པོ་རེད།  
མ་འཐུང་ན་ཡག་ཤོས་རེད།

བྱ་ཅིག་ཁོང་རང་གི་པུ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་མཉམ་དུ་ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་བ།

(B)

པུ་ལགས། བྱ་བྱིད་རང་ག་རེ་ཟ་གི་ཡིན།



- བྱ། དང་པོ་ཨ་མ་ལགས་ཡིན་ཏེ། བྱིད་རང་ག་རེ་མཆོད་ཀྱི་ཡིན།  
 བོད་པའི་ཁ་ལག་མཆོད་ཀྱི་ཡིན་པས།
- ཨ་མ་ལགས། ང་ལ་ག་རེ་བྱུང་ནའི་འགྲིག་གི་རེད། ནང་གི་ཕྱ་ལགས། བྱིད་རང་ག་  
 རེ་མཆོད་ཀྱི་ཡིན།
- ཕྱ་ལགས། ད་རིང་ང་བོད་པའི་ཁ་ལག་ཅིག་མངག་གི་ཡིན། ང་བོད་ཐུག་  
 ཅིག་འཐུང་གི་ཡིན། ཟ་ཁང་འདི་ལ་བོད་ཐུག་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་པས།
- བྱ། ཡོད་དང་ཡོད། འདི་བོད་པའི་ཟ་ཁང་རེད། ད་རིང་ང་ཚོ་ཚོ་  
 ཟ་གི་ཡིན། ཟ་ཁང་འདིའི་ཚོ་ཚོ་དཔེ་ཞིམ་པོ་ཡོད་རེད།
- ཨ་མ་ལགས། བྱས་ན་ང་ཤ་མེད་ཚོ་ཚོ་ཅིག་ཟ་གི་ཡིན། ད་རིང་ང་གྲོད་ཁོག་  
 བདེ་པོ་མི་འདུག།
- ཕྱ་ལགས། ཨ་མ་ལགས། བྱིད་རང་ཆབ་ཚ་པོ་ཅིག་མཆོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།  
 མཆོད་ཀྱི་ཡིན་པས། ཕྱ་ལགས་གསོལ་ཇ་མཆོད་ཀྱི་ཡིན་པས།
- ཕྱ་ལགས། ཏག་ཏག་རེད། ང་ཇ་མང་མོ་ཞིམ་པོ་ཅིག་འཐུང་གི་ཡིན། བྱ་  
 བྱིད་རང་ག་རེ་འཐུང་གི་ཡིན།
- བྱ། ད་རིང་ང་དཔེ་སྒྲིད་པོ་འདུག་ཆང་ཅིག་བཏུང་ན་འགྲིག་གི་རེད་  
 པས།
- ཕྱ་ལགས། ཡིན་དང་ཡིན། མཚམས་མཚམས་ལ་ཆང་བཏུང་ན་ཞིམ་པོ་ཡོད་  
 རེད། ང་ཡང་ཆང་བཏུང་གི་ཡིན། ཟ་ཁང་འདི་ལ་ཆང་རག་གི་  
 རེད་པས།
- བྱ། དང་པོ་ཁ་ལག་ཟ་གི་ཡིན། དེ་ནས་རྗེས་ལ་ཆང་འཐུང་གི་ཡིན།
- ཨ་མ་ལགས། བྱས་ན་ང་ཁ་ལག་མངག་གི་ཡིན།



## ཆོག་གི་མཚན་ཉིད་འཕེལ་བའི་དོན་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱུ་པ།

### Defining or explaining the meaning of words:

(This is kind of གཤམ་ཆོག = riddle. Try to guess the word.)

(C)

བོད་ཐུག་དང་འཕེན་ཐུག་གཉིས་ལ་བྱད་པར་ག་རེ་ཡོད་རེད། འཕེན་ཐུག་ཟེར་ཡག་  
 དེ་ང་ཆོ་གོ་ཞིབ་ལེབ་ལེབ་བཟོས་ {make flat} རྒྱས་ཨ་ནི་ཤ་དང་ལ་ཐུག་ཡང་ན་  
 ཤ་མེད། དཔེར་ན། ཚལ་དང་སྒོ་ང་དང་མཉམ་དུ་སྒྲིལ་བཞག་པ་ཅིག་ལ་འཕེན་ཐུག་  
 ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། བོད་ཐུག་ཟེར་ན་གོ་ཞིབ་དེ་རིལ་རིལ་ {round shape} རྒྱུང་  
 རྒྱུང་བཟོས་བཞག་པ། ཡང་མིན་ན་གོ་ཞིབ་དེ་རྟོག་ཙམ་མཐུགས་པོ་  
 {hard/solid} བཟོས་རྒྱས་གྲུབ་རྒྱས་ཤ་དང་ལ་ཐུག་ཐུར་ར་སྐམ་པོ་དེ་  
 འདས་མཉམ་དུ་སྒྲིལ་བཞག་པ་ཅིག་ལ་བོད་ཐུག་ཟེར་གྱི་རེད། ཨ་ནི། རྒྱ་ཐུག་ནི་  
 ཐུག་པ་རིང་པོ་དེ་ལ་ཟེར་གྱི་རེད།



བོད་ཐུག



འཕེན་ཐུག



རྒྱ་ཐུག

(D)

རྩ་མ་པ་དེ་བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁ་ལག་ཅིག་རེད། དེ་སྤྲུམ་བཤེད་པོ་ཞི་  
 དྲགས་ཡོད་རེད། ཐུགས་ཞིམ་པོ་ཅིག་ཟ་དགོས་བསམ་ན་ཕྱར་ཞིབ་ {dry cheese  
 power (ground)} དགོས་རེད། དེ་རྒྱས་མར། ཨ་ནི་བྱེ་མ་ཀར་ {sugar} དགོས་  
 རེད། ཨ་ནི། ཐུགས་མཉམ་དུ་ཞོ་ཡོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། མི་ཁ་ཤས་ཡང་དེ་མཉམ་  
 དུ་ཤ་སྐམ་པོ་ {dry meat} དང་ཤ་བཙོས་མ་ {cooked meat} ཡང་ཟ་གི་ཡོད་  
 རེད། སོ་སོ་ཐག་རིང་པོ་ལ་འགོ་ན་ཞོགས་ཇ་དང་ཉན་དགུང་ཁ་ལག་དང་དགོང་



དག་ཁ་ལག་དེ་ཆོ་གསུམ་ཀ་ཚུ་སྤགས་བརྩེས་ {tsampa dough kneaded with just water} ནས་བ་ཚོག་གི་རེད། {can eat}



ཕྱི་པ།

སྤགས།

སྤགས།

(E)

བ་ཁང་འདི་ཡག་པོ་ཞེ་དྲགས་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན་བ་ཁང་དེས་ཁ་ལག་དེ་སྤྲད་  
 གྱི་ཡོད་རེད། དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཁ་ལག་ {སྤྲ་པ་} དེ་མེད་ན་ཞིམ་པོ་བྱིན་ནས་  
 ཡོད་མ་རེད། མ་ཟད་ {སྤྲ་པ་} དེ་མེད་ན་གོང་ཁོག་ན་ཡག་གི་ཉན་ཁ་ཡང་ཡོད་  
 རེད། ཁ་ལག་ཁ་ཤས་ཡུན་རིང་པོ་བཞག་ཆོག་གི་རེད། དཔེར་ན། སྒར་ཀ་དང་ཤིང་  
 ཏྲོག་སྐྱམ་པོ་ལ་སྤགས་པ། ཡིན་ནའི་ཆལ་དང་ཤ་དང་ཤིང་ཏྲོག་ལ་སྤགས་པ་ཡིན་  
 གཅིག་མེན་གཅིག་ {སྤྲ་པ་} དེ་བ་དགོས་རེད། དེ་ག་རེ་རེད།

{དེ་སྤྲ་པ་རེད།}

(F)

ཅ་ལག་ {ཀླང་ཏ། / ཐུར་མ་ཆེ་གསུམ།} དེ་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཨོ་ཙམ་ཡོད་རེད། ལུབ་  
 རྩོགས་ཀྱི་ལུང་པ་ལ་ཁ་ལག་བ་དུས་ {ཀླང་ཏ། / ཐུར་མ་ཆེ་གསུམ།} དེ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་  
 གྱི་རེད། དཔེར་ན། རྒྱུས་སྐར་cake བ་དུས་ {ཀླང་ཏ། / ཐུར་མ་ཆེ་གསུམ།} དེ་ཁུང་  
 ཁུང་རིགས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་རེད། ཅ་ལག་དེའི་མིང་ག་རེ་བྱས་ནས་ལེན་པོ་



{suitable} ཡོད་ཅིང་ཟེར་ན། ཀླང་པ་འདྲ་པོ་མཐོང་གི་འདུག་གྱུ་ **དེ་ག་རེ་རེད།**  
{**ཀླང་པ། / ཐུར་མ་ཆེ་གསུམ།**}



(G)

ང་ཚོ་གོད་ཁོག་ཞེ་དྲགས་མ་ལྟོགས་ན་ཁ་ལག་ **དེ་**ཟས་ན་འགྲིག་གི་རེད། ཁ་ལག་ **དེའི་**  
ཕྱོག་ཕྱོགས་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན་ཁ་ལག་རྒྱས་པོ་དང་སྒྲ་ཁ་འདྲ་མི་འདྲ་དེ་ཚོ་ཡོད་པས་  
གསོལ་ཆོགས་རེད། **དེ་**ཐུག་པ་ཟེར་ཡ་དེ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན་ཆུ་སྒོལ་ནས་ཐུག་པ་དང་  
ཤ་སྒྲན་ལྷག་ནས་ལམ་སང་ **ཟ་ཆོག་ཆོག་** {ready to eat} ཅིག་ལ་གོ་གི་ཡོད་རེད།  
རྩམ་པ་དེ་ཡང་ཁ་ལག་དེ་ཅིག་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཇ་གཅིག་ཕུ་ལྷག་ནས་ལམ་  
སང་ཟ་ཡག་ཡོད་རེད། **དེ་ག་རེ་རེད།**

{**སྒྲབས་བདེའི་ཁ་ལག** = quick or easy to make food}

(H)

ང་ཚོ་ཟ་ཁང་ལ་ཁ་ལག་མངག་དུས་དང་པོ་ **དེ་**སྐད་བཏང་དགོས་རེད། དེ་ནས་ **དེས་**  
ཟས་ཐོ་འབྱེར་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེའི་རྗེས་ལ་ **དེས་**ཁ་ལག་འབྱེར་ཡོང་གི་ཡོད་རེད།  
ཨ་ནི། མཐའ་མ་ལ་ཅིས་རྒྱག་དུས་ **དེ་ལ་**དཔུལ་སྤྲད་དགོས་རེད། **དེ་ག་རེ་རེད།**  
{**ཞབས་ཞུ་བ་མ།**}







(I)

ཨ་མ་ལགས་ག་པར་ཡོད་རེད། **དེ་ལ**་ཡོད་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ད་རིང་དགོང་  
དག་ནང་ལ་མགོན་པོ་བསྐྱེད་གྱི་རེད། ཨ་ནི། ཨ་མ་ལགས་ཁོང་ཆོའི་ཆེད་དུ་**དེའི་**  
**ནང་ལ**་མོག་མོག་བཟོ་གི་ཡོད་རེད་ད། **དེ**་ག་རེ་རེད། {ཐབ་ཚང་།}



(J)

ཁ་ལག་**དེ**་བོད་ཟས་སྒྲིག་གུགས་ཆེན་པོ་ཅིག་རེད། ཁ་ལག་**དེ**་བཅུད་  
{nutritious}ཆེན་པོ་ཞིང་ཡོད་རེད། ཨ་ནི། ཁ་ལག་**དེ**་གཟུགས་པོ་ལ་ཡང་པན་  
ཐོགས་ཞིང་ཡོད་རེད། ཟ་སྤངས་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། མི་ཁ་ཤས་ཀྱི་  
བོད་ཇ་དང་མར་ཕྱུར་ར་ཞིབ་ཞིབ་སྒྲུགས་ནས་ཟ་གི་ཡོད་རེད། ཡང་ན་གཞན་དག་  
གི་ལག་པའི་ནང་ལ་བཅོར་ནས་ཟ་གི་ཡོད་རེད། ཨ་ནི། ཁ་ཤས་ཀྱི་ཡང་ཐུག་པ་སྒྲིལ་  
གྱི་རེད། **དེ**་ག་རེ་རེད། {ཅུ་པ།}

(K)

ལས་ཀ་**དེ**་གལ་ཆེན་པོ་ཞིང་ཡོད་རེད། གལ་ཏེ་**དེ**་མེད་ན་ང་ཚོ་ཚང་མ་གྲོད་ཁོག་  
སྒྲིགས་ནས་སྤོང་དགོས་རེད། ལུ་ཕྱགས་ཀྱི་ལུང་པ་ལ་ཟ་ཁང་ཆེན་པོའི་ནང་ལ་  
**དེས་**ལྷ་མོ་དཀར་པོ་ཅིག་གྱོན་གྱི་ཡོད་རེད། **དེའི་**ལས་ཀ་བྱེད་ས་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན་  
ཐབ་ཚང་རེད། ཨ་ནི། **དེ**་མཁས་པ་ཡིན་ན་ཁ་ལག་འདྲ་མིན་སྒྲིལ་ཆོག་པ་བཟོ་ཤིང་གྱི་  
རེད། **དེ**་ག་རེ་རེད།



{མ་བྱན།}

(L)

ཆོག་དེ་ལ་དོན་དག་མང་པོ་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། ང་གཉིས་མཉམ་དུ་བ་ཁང་ལ་ཁ་  
ལག་ཅིག་བ་གར་འགོ་ན། ཨ་ནི་མཐའ་མ་ལ་ཅིས་རྒྱབ་དུས་ངས་དཔུལ་སྤྲད་ན་དེ་  
དུས་ང་ག་རེ་རེད། ཡང་ན། བ་ཁང་གི་བདག་པོ་ལ་ཡང་ཆོག་དེ་ལ་བ་ཀྱི་ཡོད་རེད།  
ཡང་ན་མི་གཅིག་གིས་སློབ་སྤྲུག་སློབ་གྲྭ་ལ་གཏོང་ཡ་རོགས་བ་བྱས་ན་མི་དེ་ལ་ཡང་  
ཆོག་དེ་ལ་བ་ཀྱི་རེད། དེ་ག་རེ་རེད།

{སྤྱིན་བདག = sponsor, owner/boss, benefactor}