



SARNATH INTERNATIONAL
NYINGMA INSTITUTE

སྐུ་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་ཚོམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་
དྲ་ལམ་འཛིན་གྲུ།

Tibetan Language @ SINI Online

སྤྱི་ཁྱེད་བཞི་པའི་ཆོས་པ་བཅུ་དྲུག་

སྟོབ་ཚན། ༢༢

སངས་རྒྱས་ལྷ་ཀྱ་ཐུབ་པའི་རྣམ་ཐར་གྱི་སྟོར།



དེ་མིང་གི་འཆར་གཞི་ནི།

༡༽ སྟོབ་ཚན། ༢༢ ཡི་དོ་སྟོན་མདོར་བསྡུས།

༢༥ ལྷ་ཁ་སྒྲི་རིང་ལགས་ཀྱི་བད་སྒྲིང་ཀྱི་

ཡིག་རྒྱགས་ཆུང་ཆུང་།

༢༦ སྒྲིབ་ཕུག་རྣམ་པ་ཚོ་ཡི་བཀའ་འདི་རྣམས།

༥༥ སི་ནི་ཡི་ལྷ་ཁང་གི་སྐུ་པར་ཁ་ཤས།

རང་སྒྲིང་། འཛིན་གྲ་རྒྱུ་མ།



༡ སློབ་ཚན། ༢༢ ཡི་དེ་སློབ་མཛོད་བསྐྱུས།

༡༡ བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཞིང།







སི་ནི་ལ་ཡོད་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཤིང་།

རྫོ་རྩེ་གདན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཤིང་གི་སྤྱོད་ཀྱ་ག་དང་ས་བོན་རེད།



འོ་ལྷ་ཁ་སྒྲིལ་རིང་ལགས་ཀྱི་ཡིག་རྒྱགས་ཚུང་ཚུང་།
ལེགས་བཤད་ལྷོན་དབང་གི་ཆོགས་བཅད་
དང་པོ་གཉིས་ཀྱི་ཡིག་རྒྱགས།





འདྲི་བ་དང་པོ།

ལེགས་བཤད་སྒྲིན་དབང་རྩེ་པ་པོ་སྐུ་རེད།



གཉིས་པ།

ལེགས་བཤད་ལྡོན་དབང་ནི་བད་སྟོད་ཀྱི་བསྟན་བཅས་ག་རེའི་
འགྲེལ་པ་རེད།



གསུམ་པ།

ཐོན་མི་སམ་གྱོ་ཏེ་ཡིས་བརྩམས་གནང་བའི་བསྟན་བཅས་
གཉིས་པའི་མཚན་ག་རེ་རེད།



བཞི་པ།

ལེགས་བཤད་ཕྱོན་དབང་གི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་ག་རེ་ག་རེ་རེད།



ལྟ་པ།

ལེགས་བཤད་ཕྱོན་དབང་གི་བརྗོད་བྱ་ཁྱེད་ཀྱི་ལ་ཕྱོད་པ་པོས་སུ་

ལ་གྲུས་འདུད་ཁྱེད་གཞན་ཡོད་རེད།



རྟོག་པ།

ལེགས་བཤད་ལྟོན་དབང་གི་ཚིགས་བཅད་དང་པོ་དེ་ག་རེ་ག་རེ་རེད།



བདུན་པ།

བོད་ཡིག་ལ་གསལ་བྱེད་ག་ཚོད་ཡོད་རེད།



བརྒྱད་པ།

ཇེས་འཇུག་ག་ཚོད་ཡོད་རེད།



དགུ་པ།

ཡིག་སྐད་ལ་ཡང་འཇུག་ག་ཚོད་ཡོད་རེད།

ཨ་ནི་ཁ་སྐད་ལ།



བཅུ་པ།

ཁ་སྐད་ལ་ཇེས་འཇུག་ག་རེ་ག་རེ་ལ་ཡང་འཇུག་ས་ཐོབ་ཀྱི་རེད།



༣༥ སློབ་ཕྱག་རྣམ་པ་ཚོ་ཡི་བཀའ་འདི་རྣམས།

བཀའ་འདི་དང་པོ། ལེགས་བཤད་སྒྲུན་དབང་གི་ཚིགས་བཅད།





ལེགས་བཤད་སྡོན་དབང་ལས། 🌳

ག་ད་བ་མ་འ་སྡོན་འཇུག།

གོ་ངོ་ནོ་བོ་མོ་འོ།།

རོ་ལོ་སོ་ཏོ་སྒྲུར་བསྒྲུ་སྟེ།།

རྩོགས་ཆོག་ཟླ་སྟུང་ཅེས་གྱང་བྱ།།

དྲག་ཡོད་ཏོ་དང་མཐའ་མེད་འོ།།

གཞན་རྣམས་མིང་མཐའི་རྗེས་མཐུན་སྒྱུར།།

སྟུར་བྱ་དུ་ན་ལ་ཏུ།།

ལ་དོན་རྣམ་པ་བདུན་ཡིན་ཏེ།།

རྣམ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་པ་དང་།།

དེ་ཉིད་ཆོ་སྐབས་རྣམས་ལ་འཇུག།

ས་སྤྱ་ག་བ་དྲག་མཐར་དུ།

ང་དན་མ་ར་ལ་དུ།

འ་དང་མཐའ་མེད་ར་དང་དུ།

༡། སྤྱི་འཇུག་ལྟུང་།

ལེའུ་དང་པོ།

CHAPTER 1

༡། འགོ་བརྗོད།

Introduction

"Grammar resembles the water in the ocean. I know as much as there is water

In this flask, while you know no more than the drop on this tip of kuśa grass."¹

Indra to the Rsi Brhaspati



ལེགས་བཤད་སྒྲིན་དབང་ལས། 

ག་ད་བ་མ་འ་སྒྲིན་འཇུག།

 ག, ད།, བ།, མ། and འ།

སྒྲིབ་སྒྲོག - ག་འོག

ཁོ་། རྫོགས་ཚིག་བཅུ་གཅིག

ལེགས་བཤད་ལྡོན་དབང་ལས། 

གོ་ངོན་བོ་མོ་འོ།

རོ་ལོ་སོ་ཏོ་སྒྲར་བསྐྱེ་སྒྲེ།

Mostly in ཡིག་སྐད། ལགས་སོ། ཞེ་ས།

ལེགས་བཤད་ལྡོན་དབང་ལས། 

རོ་ལོ་སོ་ཏོ་སྒྲར་བསྐྱེ་སྒྲེ།

རྫོགས་ཚིག་ཟླ་སྐད་ཅེས་ཀྱང་བྱ།

 སྒྲ་བསྐྱུ། / རྫོགས་ཆོག། / རྫོགས་སྐྱུ།

(as in: རྫོགས་ཆོག། རྫོགས་རིམ།)

ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་ལས། 

བྲག་ཡོད་རྟོ་དང་མཐའ་མེད་འོ།

 བྲག་ཡོད་འཇུག་ད། ལེགས་སྐྱུ། རྟོ།

མཐའ་མེད། འོ། གཟུགས་སྟོང་པ་ལོ། སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་ལོ།

ལེགས་བཤད་ལྡན་དབང་ལས། 

གཞན་རྣམས་མིང་མཐའི་རྗེས་མཐུན་སྦྱར།

 ཡིན་ནོ། ཡོད་དོ། སྒྲ་མ་མཁྱེན་ནོ།

སྒྲ་བསྟུ། / རྗེགས་ཆིག / སྒྲ་སྟུ། ཕྱད་གཞན་དབང་ཅན།

 གཟབ་གཟབ་གནང་རོགས་གནང་།

ང་ཆོས་བཞེས་མོག་མཆོད་དོ།

གཤམ་ལ་དོན་བདུན།

ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་ལས། 

སྐྱ་ར་རུ་དུ་ན་ལ་ཏུ།

ལ་དོན་རྣམ་པ་བདུན་ཡིན་ཏེ།

རྣམ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་པ་དང་།

དེ་ཉིད་ཆོ་སྐབས་རྣམས་ལ་འཇུག།

ས་སྐྱ་ག་བ་དྲག་མཐར་ཏུ།

ང་དན་མ་ར་ལ་དུ།

འ་དང་མཐའ་མེད་ར་དང་ཅུ།

ནམ་དགེ་བརྒྱད། ཉགས་ཀྱི་འཇུག་པ།

སྐྱམ་ཅུ་པ། ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། 

ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་ལས། 

ས་སྐྱ་ག་བ་དག་མཐར་ཏུ།

 ས།: སྐྱ། གངས་རིར་བའི་བསྐྱར་བའི་ཞིང་ཁམས་སྐྱ།

ག།, བ། second suffix ར། : ཏུ།

The word མཐར། means: མཐའ་ལ། and it becomes མཐར། - “at the end”

ལེགས་བཤད་ལྡོན་དབང་ལས། 

ང་དཀྱིལ་ར་ལ་བྱ།

 After ང།, ན།, ལ།, ས།, ར། and ལ། we use བྱ།

For example in བཞིན་བྱ། from Lesson 21

ལེགས་བཤད་ལྡོན་དབང་ལས། 

འ་དང་མཐའ་མེད་ར་དང་བྱ།

 After suffix ར། or no suffix, we use ར། or བྱ།, as in སློབ་གྲྭར་བྱིན་པ་ཡིན།,

ཕྱི་མཐུན།

These spelling rules are not carved
in stone

ན། & ལ། are not mentioned

ཉི་མ་ཤར་ན་རྒྱུ་ཕྱོགས་ལ་ཕྱིན།

Colloquial: mostly ལ།

སྐབས་སྟུ།

ཡག་རྩ་ཡག་རྩ་འགོ་གི་འདུག

Or གང་རྩ་གང་རྩ་འགོ་གི་འདུག

My MA Thesis

KATHMANDU UNIVERSITY

སུམ་ཅུ་པ། རྟགས་ཀྱི་འཕྲུག་པ།

A Drop from the Ocean;

Introduction to Indigenous Tibetan Grammar

Through an Insider's Perspective

by

Franziska Oertle

A THESIS

SUBMITTED TO THE CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS FOR THE

DEGREE OF MASTER OF ARTS IN BUDDHIST STUDIES



ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་ལས།



རྣམ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་བརྟན་པ་དང་།

དེ་ཉིད་ཆེ་སྐབས་རྣམས་ལ་འཇུག།



རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ། ལས་སྲུ་བྱ་བ།

བདག་ཤར་རྟུ་འགོ།

ནང་གསེས། དེ་ཉིད།

གོང་རྟུ་འཕེལ། གང་རྟུ་འགོ་བ།



རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ། དགོས་ཆེད།

སྟོང་ལ་སྦྱིན།



ནམ་དབྱེ་བདུན་པ། ཉེན་གནས།

ནགས་སྤྱ་གཅན་གཟན་གནས།

ནང་གསེས། ཆེ་སྐབས།

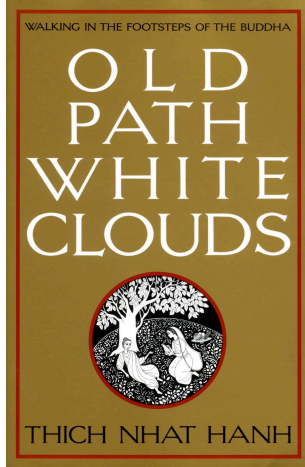
ཉིམ་ཤར་ན་ཆོས་བསྟན།

བཀའ་འདྲི་གཉིས་པ།

སྤྱིན་དཀར་ལམ་ལྷིང་།



སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་བཅུ་གཉིས།



ལྷོ་གསུམ། ལྷོ་བཞི།

ཆོས་ལྷོ། = *dharmakāya* ལྷོ་ཆོས་ལྷོ།

ལོངས་སྤྱོད་ལྷོ། = *saṃbhogakāya*

སྤྱོད་ལྷོ།

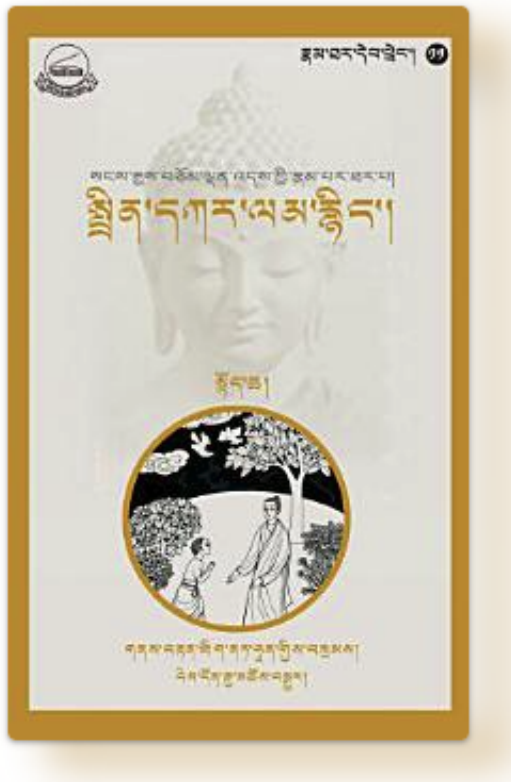
སྤྱོད་ལྷོ། = *nirmāṇakāya* ལྷོ་སྤྱོད་ལྷོ།

སྤྱོད་ལྷོ། = *svabhāvikakāya*

སྤྱོད་ལྷོ།

སྤྱིན་དཀར་ལམ་རྩིང་།

Old Path, White Clouds by TNH



《སྤྱིན་དཀར་ལམ་རྩིང་》 ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་འདི་ནི་སྤྱོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་སྤུང་མོང་གི་
མཛེད་རྣམ་ཤིན་ཏུ་གྲགས་ཆེ་བ་ཞིག་སྟེ། རྩོམ་པ་པོས་སྤྲ་ལི་དང་། ལེགས་སྦྱར། གྱུ་ནག་སྐྱད་
བཅས་སུ་བཞུགས་པའི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིག་ཆ་ཉེར་བཞི་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་
ཀྱི་སྤྱུ་ཚའི་རྣམ་ཐར་སྦྱི་དང་། བྱེ་བྲག་གསུང་གི་**མཛེད་པ་**རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་གོ་བདེ་བ་དང་སྤྱོན་

ཞིང་འཛེབས་པར་གྱིས་འདུག རྣམ་ཐར་འདིའི་ཆ་ཤས་གཅིག་ནི་ཁྱེའུ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་མིག་མདུན་
དུ་ལྷགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་དང་། ཆ་ཤས་གཞན་དེ་སངས་རྒྱས་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྦྱོན་
གྱིས་གཟིགས་པའི་སྐུ་ཚེའི་རྣམ་ཐར་བཅས་ལས་གྲུབ་ཡོད་པ་ལྟར། ཙོམ་རིག་སྐུ་ཙམ་གྱི་བྱད་
ཆོས་ཡོངས་སུ་ཐོན་ཡོད་པའི་བོད་འབྲུང་མ་འདི་ཉིད་ད་ལམ་གྲོག་པ་པོའི་སྦྱོན་ལམ་དུ་བསྟར་
བྱུང་པ་ནི་བོད་ཡིག་གྲོག་པ་པོ་རྣམས་ལ་སྐྱེས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྐྱེས་བུ་དམ་པ་
གང་ན་སུ་བཞུགས་རྣམས་ལ་རྒྱལ་བ་དགུས་པའི་མཆོད་སྤྱིན་སྒྲ་ན་མཐོ་བ་ཞིག་ཏུ་འདྲུང་
ཡོད།

Retold in Thich Nhat Hanh's inimitably beautiful style,
this book traces the Buddha's life over the course of
80 years—partly through the eyes of Svasti, the
buffalo boy, and partly through the eyes of the
Buddha himself. Old Path White Clouds is a classic of
religious literature.

རྣམ་ཐར། མཛད་རྣམ། ཞེས།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་བཅུ་གཉིས། ཀོ་པན་དགོན་པ།





	བོད་ཡིག	དབྱིན་སྐད།
༡	དགའ་ལྷན་གྱི་གནས་ནས་འཕོ་བའི་མཛད་པ།	Descending from Tusita heaven
༢	དཀའ་བ་སྦྱད་པའི་མཛད་པ།	Practicing austerities
༣	གཞོན་ནུའི་རོལ་ཅེད་མཛད་པ།	Becoming skilled in worldly arts
༤	བདུད་བརླུལ་བའི་མཛད་པ།	Defeating mara
༥	བཙུན་མོ་འཁོར་གྱི་རོལ་བའི་མཛད་པ།	Enjoying retinue of queens

ྔ ྔ	ཚཱ་འཁོར་བསྐྱོར་པའི་མཛད་པ།	Turning the Wheel of the Dharma
༤	རབ་ཏུ་འབྱུང་བའི་མཛད་པ།	Renouncing the world
ྔ ༢	སྤྱ་དན་ལས་འདས་པའི་མཛད་པ།	Passing into final nirvāṇa
༢	ཡུམ་གྱི་ལྷམས་སུ་ཞུགས་པའི་མཛད་པ།	Entering the mother's womb
༩	བྱང་ཆུབ་སྤྱི་པོར་གཤེགས་པའི་མཛད་པ།	Going to the essence of awakening
ྔ ༠	སངས་རྒྱས་པའི་མཛད་པ།	Attaining perfect enlightenment
༣	སྐྱ་བལྟམས་པའི་མཛད་པ།	Taking birth

བཀའ་འདྲི་གསུམ་པ།

སྤྱ་མའི་ཞབས་ཕྱི་ཡི་བཀའ་བཀྱོན།





ཕྱག་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་འཛེལ་བ། སྟོན་ལམ་མ་རྒྱལ་སྟོན་ལ།

སྟོན་ལ། & གོང་ལ།

རྗེས་ལ། & གཞུག་ལ།

༡༥ སྟོན་ལ། གོང་ལ། Before

དགག་སྒྲ། + verb (present) + སྟོན་ལ། / གོང་ལ། + rest of the sentence

སྟོན་ལམ་ མ་ རྒྱལ་ སྟོན་ལ་ ཕྱག་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་འཛེལ་གྱི་ཡོད།





Emphasis

ད་ཕྱག་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་སྟོན་ལམ་མ་རྒྱག་སྟོན་ལ་འཆལ་གྱི་ཡོད།

Opposite

ཕྱག་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་མ་འཆལ་གོང་ལ་སྟོན་ལམ་རྒྱག་གི་ཡོད།

Various tenses

སང་ཉིན་ཞོགས་གས་ཕྱག་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་མ་འཆལ་གོང་ལ་

སྟོན་ལམ་རྒྱག་གི་ཡིན། མ་འོངས་པར།

ཁ་སང་དགོང་དག་སྒྲིམ་མ་རྒྱག་སྟོན་ལ་བོད་སྐད་སྟོབ་སྟོང་

ཏོག་ཅམ་བྱས་པ་ཡིན། རྩམ་འདས་པ།

གསུང་ཆོས་ལ་མ་འགྲོ་གོང་ལ་སྒྲིམས་གསུང་ཡག་གི་དཔེ་ཆ་འདི

ཏོག་ཅམ་སྟོག་འདོད་ཡོད། བྱ་ཆོག་གཉིས་པ།

སྟོན་འགྲོ་མ་བསགས་སྟོན་ལ་གསང་སྒྲགས་དོ་རྩེ་ཐེག་པའི་

ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། བྱ་ཆོག་གཉིས་པ།

དགག་སྒྲ།

ངས་ཨ་ནི་མ་བྱེད་གོང་ལ་ཉིམ་རྟག་པར་སྒོམ་བརྒྱབ་མེད།

ཡིན་ནའི་ད་ལྟ་ཉིམ་རྟག་པར་རྒྱག་གི་ཡོད།

རྫོགས་པའི་དུས་འདས་པ། (དབྱིན་སྐད་ལ།)

ཁ་སང་རིན་པོ་ཆེ་ལྷ་ཁང་ལ་མ་ཕེབས་སྡོན་ལ་ང་ཚོས་

མཆོད་བཤོམས་གཙང་མ་བཟོས་ཚར་བ་ཡིན།

མིང་ཚིག་ (སྐབས་འདྲ་པོ།)

གསུང་ཚེས་ཀྱི་སྡོན་ལ་བྲ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

གོང་ལ།

Non-verbs

སྤྱ་གུ་མེད་པའི་སྔོན་ལ་ངས་དག་ཅན་གྱི་ལས་ཀ་བྱས་པ་ཡིན།

ངའི་སྤྱ་གུ་དེ་ཚོ་མ་སྐྱེས་གོང་ལ་དག་ཅན་གྱི་ལས་ཀ་བྱས་པ་ཡིན།

མ་ཡིན་གོང་ལ་.....

བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་

ཁོང་ལ་ལས་ཀ་གསར་པ་དེ་མ་རག་གོང་ལ་སྟོན་ཁྱུ་མང་པོ་

ཕུལ་བ་རེད།

བྱེད་པ་པོ་གཉིས།

ངའི་སྤྱ་མའི་ཞབས་ཕྱི་སྒྲིམ་མ་བསྐྱོན་སྔོན་ལ་ཁོང་ལ་བཀའ་འདྲི་

ཁ་ཤས་ཀྱི་འདོད་ཡོད།

བྱ་ཚིག་གཉིས་པ། ཐུབ་པ། & ཤེས་པ།

ངས་བྱས་ན་བོད་སྐད་གཙང་མ་གཙང་རྒྱུ་ག་མ་ཐུབ་སྟོན་ལ་

སྐད་ར་མ་ལུག་ཏྲིག་ཙམ་བརྒྱབ་ན་འགྲིག་གི་རེད་པ།



! བྱ་རྩེ་མོང་ལགས། དགག་སྒྲ། !

ཁོ གཞུག་ལ། & རྗེས་ལ། After

verb (past) + བའི་ཇེས་ལ་ / གཞུག་ལ་ + rest of phrase or sentence

ལས་ཀ་བྱས་ + བའི་ཇེས་ལ་ / གཞུག་ལ་ + ལྷོད་ལྷོད་བྱེད་ཅུ། 🦥

བའི་ / བའི་ + ལ་དོན།



མིང་ཚིག་

འཛིན་གྲུབའི་ཇེས་ལ་ག་རེ་གནང་ག་ག་རེ་གནང་གི་ཡིན།

དུས་གསུམ།

ཚིག་གསར་སློབ་འཛིན་བྱས་པའི་གཞུག་ལ་ངལ་གསོ་བརྒྱབ་པ་ཡིན།

After memorizing vocabulary, I rested.

I rested after I memorized vocabulary.

After I memorized vocabulary, I rested.

ཚར།

ཁྱེད་རང་སློབ་སློབ་བྱས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་ལམ་སེང་ལྟ་ཁང་ལ་

ཕྱབས་ཤོག།

Unike: ཁ་ལག་བཟས་ཚར་ཡིན་པས། (already)

Non-verb:

ང་ལོ་ཁ་ཤས་ཞིང་པ་ཡིན་པའི་རྗེས་ལ་གྲོང་ཁྱེར་ལ་སློབ་པ་ཡིན།

བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་

བརྒྱགས་པའི་ལྷོ་མིག་ང་ལ་ཡང་བསྐྱར་ཆེད་པའི་རྗེས་ལ་ནང་ལ་

འཇུག་ཐུབ་སོང་།

དགག་སྒྲ།

Not used

བྱེད་པ་པོ་གཉིས།

ངའི་ཚས་གྲོགས་ཀྱིས་ང་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་ཡང་བསྐྱར་བརྒྱབ་པའི་

གཞུག་ལ་ངས་ཚིག་བཅད་ཀྱི་དོན་དག་གཞི་ནས་ཉ་གོ་སོང་།

བྱ་ཚིག་གཉིས་པ། ཐུབ་པ། & ཤེས་པ།

བོད་སྐད་ཡག་ཐག་ཚེད་ཤེས་པའི་གཞུག་ལ་སྐད་སྦྱར་བྱེད་ཡག་གི་

ཐབས་ཤེས་བྱེད་འདོད་ཡོད།

གཤམ་ བར་དུ། Until (not བར་དོ། :-)

དགག་སྒྲ། མགོ་མོར་འཐེབས་པ། :-)

དུ། = ལ་དོན།

བྱེད་རང་ཨ་ནི་མ་བྱེད་བར་དུ་ནང་ཆོས་སྒྲིབ་སྦྱང་མང་པོ་བྱེད་

དགོས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད།



གཞན་པན་སྦྱབ་སྦྱངས་མང་པོ་ཡོད་རེད་པ།

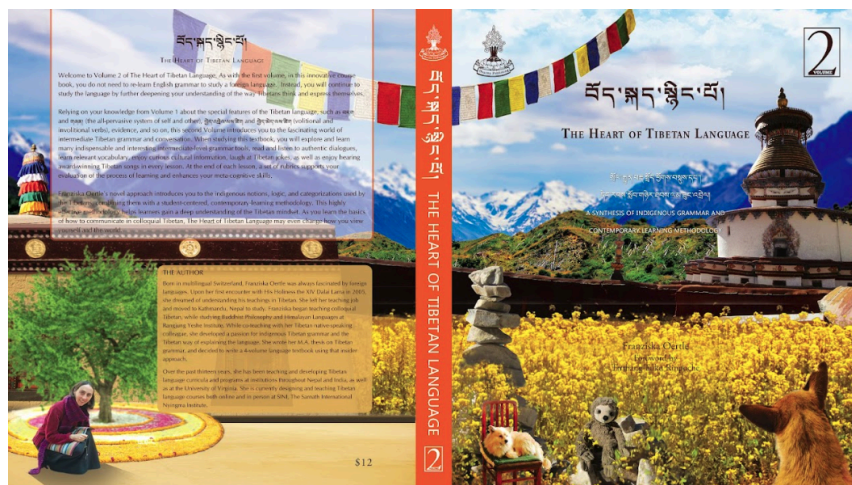
བཀའ་འདྲི་བཞི་པ།

འཛིན་གྲོགས་རྣམ་པ་ཚོ་ཡི་སློབ་བྱེད་གི་བསྐྱབ་བྱ།



བཀའ་འདྲི་ལྟ་པ།

སྡེ་ཚན་གཉིས་པའི་ཚིག་གསར་གྱི་སྒྲིང་བཅུ་



Colour code:

ཞེ་ས། humilific བཅ་སྒྲིང། ཚིག་གསར།

༡༥ བོད་སྐད་ནས་དབྱིན་སྐད་ལ།

༡༦ ཁྱེད་རང་གཙུག་ལག་ཁང་གི་རྒྱལ་སྒྲིའི་འབྲམ་ལ་སླེབས་

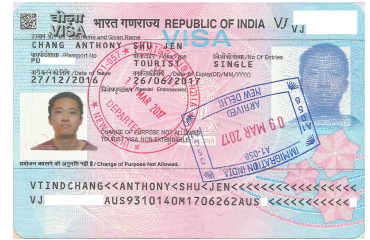
དུས་ལག་པ་གཡས་ཕྱོགས་ལ་ཁྱོད་པའི་རྗེས་ལ་སྐར་མ་བཅུ་ཡི་

ཟིང་ལ་ཤར་རྒྱག་ཡར་ཐེབས་རོགས་གནང་།



༢༧ བདུན་ཕྱག་རྗེས་མར་སླེ་ལ་འགོ་ཡག་གི་སྤྱི་སྤྱོད་

རྒྱ་དང་ས་འཁོར་གྱི་སྤྲ་སེ་མ་གཏོག་སྡོན་ལ་ད་རྒྱ་གར་གཞུང་ཚབ་ཁང་
ལ་ཆོག་མཆན་ཞུ་གར་འགོ་དགོས་རེད།



༣༽ རྒྱ་བ་རྒྱུ་མར་ཁང་པ་སྡོས་པའི་གཞུག་ལ་ཕལ་ཆེར་
དང་སྡོག་ཐབ་བྱས། འཁྱག་སྒྲུལ་བྱས། རྒྱ་དང་ས་འཁོར་དང་ས་གདན་
ལ་སོགས་པའི་ཅ་ལག་གལ་ཆེན་པོ་མང་པོ་ཉི་དགོས་ཡོད་ས་རེད།



༤༡ ལོ་གསར་སྔོན་མར་འཆོམ་བཟོ་བས་ངས་མངགས་པའི་

ཕུ་པ་གསར་པ་དང་འོག་འཇུག་སྔོ་དཀར་

སྒྲིང་རྩེ་པོ་དེ་ལོ་གསར་ཆོས་པ་གཅིག་གི་



སྔོན་ལ་འཆོམ་ཆར་མེད་ཅང་ང་ཉོག་ཅམ་སྟོ་ཕམ་སོང་།



ཡོ། ངའི་རྩོལ་གས་ཀྱིས་ཁོང་གས་ཡོལ་བྱོན་པའི་རྩེས་ལ་ཉིམ་
རྟག་པར་ཞོགས་གས་གསོལ་ཇ་མ་མཆོད་སྤྱོན་ལ་ལུས་རྩལ་ཉོག་
ཅམ་རྩེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེ་གསུངས་པ་དེ་ང་ལ་དཔེ་ཡག་པོ་མཐོང་སོང་།



ཀ། དབྱིན་སྐད་ནས་བོད་སྐད་ལ།

6) The doctor said that before doing the operation, one needs to investigate thoroughly

whether the bone of the smallest toe is really broken or not. (H)



7) Last year when I was in the middle of having a nice (lit. relaxed) nap under a beautiful tree in the forest, since a poisonous snake bit me I had to go to the hospital.



8) If you ask me, when being on pilgrimage, before entering the temple to make a donation, it is a greater blessing if you first do a few circumambulations while doing daily recitation. (h)



9) On the third day of the New Year, after doing the བསང་གསོལ། ritual at the བསམ་གཏན་གླིང་། monastery, you really need to come to my home and then take pictures of the beautiful pastry such as the “donkey ears” which I have placed on the house shrine. (H)



10) Given my older sister understood what the downfalls of being stingy are after hearing a Dharma talk on generosity, now she is not tight fisted at all. (H)



བཀའ་འདི་རྒྱག་པ།

སངས་རྒྱས་ལྷུ་ཁྱུ་ཐུབ་པའི་མཛད་རྣམ་གྱི་ཡིག་རྒྱག་ས།



དང་པོ་འགོ་བཙུག་རུས་ཀྱི། :-)









མཐའ་མ་ལ་། :-)



༡༥ སངས་རྒྱལ་ལྷ་མོ་ཐུབ་པ་འཇམ་གླིང་འདིར་མ་འབྱོན་གོང་ལ་

ག་པར་བཞུགས་པ་རེད།

༡༦ དག་འཇམ་གླིང་གི་ཞིང་ཁམས།

༡༧ བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས།

༡༨ བྱམས་པ་མགོན་པོ་ཡི་ཞིང་ཁམས།



འོ། སངས་རྒྱས་བཙམ་ལྡན་འདས་ལོ་ག་ཚེད་སྔོན་ལ་

སྐྱབས་ལམས་པ་རེད།

ཀ། ལོ་གཉིས་སྟོང་བརྒྱ་མེད་ཉི་ཤུ་ཙ་ལ་ཡི་སྔོན་ལ།

ཁ། ལོ་ལྔ་བརྒྱ་དྲུག་བཅུ་རེ་གསུམ་ཡི་ཤུ་ཡི་དུས་ཚེད་ཀྱི་སྔོན་ལ།

ག། ལོ་གསུམ་སྟོང་ལྷག་ཙམ་ཀྱི་སྔོན་ལ།



3 ་ ལྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡུམ་གྱི་མཚན་ལ་ག་རེ་བྱ་གི་ཡོད་
རེད།

ཀ ་ རྒྱལ་མོ་བས་གཙང་མ།

ཁ ་ རྒྱལ་མོ་ལྷ་མཛེས་རྒྱུ་མ།

ག ་ རྒྱལ་མོ་རྒྱུ་མ་ལྷ་མཛེས།



༤ ་ སངས་རྒྱས་དབྱང་ལོ་གཞོན་གཞོན་ཡིན་དུས་སྟོབ་སྟོང་
ག་རེ་གི་རེ་གནང་བ་རེད།

ཀ ་ རྒྱལ་མོ་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ།

ཁོ། རྒྱ་གར་གྱི་ཆོས་ལུགས་དང་རིག་གཞུང་།

གཞི། རིག་གནས་ལྟ་དང་ཕྱི་རོལ་པའི་གྲུབ་མཐའ་ལ་སོགས་པ།



ཡོ། སངས་རྒྱས་ཐེངས་མ་དང་པོ་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ནས་ཐོན་ཕྱབས་

དུས་ག་རེ་གཟིགས་པ་རེད།

ཀ། མི་སྡེ་པོ་དང་མི་ནད་པ།

ཁོ། མི་ནད་པ་བྱས། སྐས་ཁོག་བྱས། རོ་གཅིག་དང་ཆོས་པ་

གཅིག

ག། མི་རྒྱས་ཁོག་དང་སེམས་ཅན་ནད་པ།



ཅ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དཀའ་ཐུབ་གནང་ཡག་མང་བྲགས་དུས་
ག་རེ་བྱས་པ་རེད།

ཀ། ལེགས་སྐྱེས་མ་ཟེར་མཁན་གྱི་བུ་མོ་གཅིག་གིས་འོ་མ་ཕུལ་
བ་རེད། (Sujata)

ཁ། ཉོག་ཅམ་མ་གཉོགས་འགྲོངས་པ་རེད།

ག། བྲན་པ་འཐོར་གནང་བ་རེད།



ཕ་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཤིང་གི་འོག་ལ་སངས་རྒྱས་འགྲོའོ་ཡོད་དུས་

སྐུས་སྐུན་པོ་བཅོས་པ་རེད།

ཀ་། བདུད་དེ་ཚོ།

ཁ་། འཁོར་ལྡན་འདས་བཟང་པོ། :-)

ག་། དུག་སྤང་དེ་ཚོ། :-)



༤༥ ཚུ་གི་འཁོར་ལོ་རིམ་པ་དང་པོ་སྐོར་སའི་གནས་ག་པར་རེད།

༥༥ བྱ་ཚོད་ལུང་རི།

༦༥ རྩོམ་གདན།

༧༥ རི་དྲགས་ཀྱི་ནགས། ཨ་ར་ཏ་སི།



༨༥ ཚུ་འཁོར་གཉིས་པའི་སྐབས་ལ་གསུང་ཚུ་ག་རེ་

གནང་བ་རེད།

ཀ། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་སྟོར།

ཁ། འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞིའི་སྟོར།

ག། བདེ་གཤེགས་སྟོང་པོ་ཡི་སྟོར།



༡༠། སངས་རྒྱས་དབྱང་ལོ་ག་ཚོད་བཞུགས་པ་རེད།

ཀ། དབྱང་ལོ་གྲངས་མེད། :-)

ཁ། དབྱང་ལོ་བརྒྱད་བཅུ།

ག། དབྱང་ལོ་བདུན་བཅུ་དོན་བརྒྱད།



༡༡ ། སྟོན་པ་ལྟ་བུ་ཐུབ་པའི་མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་

མཐའ་མ་ག་གི་རེད།

༡༢ ། དཀའ་བ་སྤྱད་པའི་མཛད་པ།

ཁ་ལྟ་བུ་ལས་འདས་པའི་མཛད་པ།

ག་ལྟ་བུ་བཏུ་ལ་བའི་མཛད་པ།



༡༣ ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་ལས་འདས་སའི་གནས་

རྩ་མཆོག་གྲོང་ནི་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་ཕྱོགས་ག་པར་ལ་

ཡོད་རེད།

ཀ། Uttar Pradesh

ཁ། Bihar

ག། ལ་དྲགས།



ང། སི་ནི་ཡི་ལྷ་ཁང་གི་སྐུ་པར་ཁ་ཤས།

རང་སྐྱོང་། འཛིན་གྲ་རྒྱུ་མ།

སི་ནི་ཡི་ལྷ་ཁང་གི་སྐུ་པར་ཁ་ཤས།

སྐུ་ཚལ་བ་ནི། Kaveri Singh





















རང་སྦྱང་།

སྦྱང་ཚན། ༢༢ ཡི་སྦྱང་སྦྱང་སྦྱང་སྦྱང་བྱས་ནས་དང་།

སྦྱང་པོ་བྱས་ནས་གནང་རོགས་གནང་།

སྒྲིབ་ཚན།

Lesson

༢༢

སྟོན་པ་སངས་རྒྱལ་ལྷ་མོ་ཐུག་པའི་

ནམ་ཐང་གི་སྐོར།



དམིགས་ཡུལ་ནམས།

OBJECTIVES



འཛིན་གྲྭ་རྒྱུ་མ།

སྒྲིབ་ཚན། ༢༢ ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རིམ་པ་གསུམ་གྱི་སྐོར།

སློབ་ཚན། ༣༣
Lesson

མངས་བྱས་ཀྱི་ཚེས་འཁོར་
རིམ་པ་གསུམ་གྱི་སྒོར།



དམིགས་ཡུལ་རྣམས།
OBJECTIVES



རྒྱུ་ལྡན་གསུམ་གསལ་པ།

