



# CENTRAL INSTITUTE OF HIGHER TIBETAN STUDIES

(Deemed University)

SARNATH, VARANASI

## List of Teachers using ICT

Sr. No.	Name of teacher	Subject	ICT Facility
1.	Dr. Animesh Prakash	Pali	Smart Classroom, Digital Board
2.	Dr. Anirban Dash	Sanskrit	Projector
3.	Dr. Anurag Tripathi	Hindi	Projector
4.	Geshe Phuntsok Nyima	Bon Moolshastra	Projector
5.	Ven. Dakpa Senge	Sakya Sampradaya	Projector
6.	Ven. Dawa Sherpa	Sanskrit	Projector
7.	Prof. Deo Raj Singh	Economics	Projector
8.	Geshe Tenzin Norbu	Moolshastra	Projector
9.	Geshe Gorig T Chogdan	Bon Sampradaya Shastra	Projector
10.	Dr. Huma Kayoom	Education	Projector
11.	Dr. Jay Prakash Singh	Pedagogy	Projector
12.	Dr. Jampa Chopel	Bhot Jyotish	Projector
13.	Prof. Jampa Samten	Tibetan History	Projector
14.	Dr. Jasmeet Gill	English	Smart Classroom, Digital Board
15.	Dr. Jyoti Singh	Hindi	Projector
16.	Prof. Kaushlesh Singh	Asian History	Projector
17.	Ven. Kharpo	Nyingma Sampradaya	Projector
18.	Kunga Nyingpo	Fine Arts	Projector
19.	Dr. Lhakpa Tsering	Tibetan Language	Smart Classroom, Digital Board
20.	Ven. Lobsang Choedak	Tibetan Language	Projector
21.	Mr. Lobsang Dhondhen	Tibetan Language and Literature	Projector
22.	Prof. Lobsang Tenzin	Sowa Rigpa	Projector
23.	Geshe Lobsang Tsultrim	Geluk Sampradaya	Projector
24.	Geshe Lobsang Wangdrak	Moolshastra	Projector
25.	Dr. Mahesh Sharma	English	Smart Classroom, Digital Board



**CENTRAL INSTITUTE OF HIGHER TIBETAN STUDIES**  
(Deemed University)  
**SARNATH, VARANASI**

26.	Ven. Mehar Singh Negi	Kagyud Sampradaya Shastra	Projector
27.	Geshe Namdak Tsukphud	Bon Sampradaya	Projector
28.	Geshe Ngawang Tenphel	Gelug	Projector
29.	Ven. Ngawang Thokmed	Sakya Sampradaya	Projector
30.	Ven. Ngawang Zodpa	Sakya Sampraday	Projector
31.	Dr. Penpa Tsering	Sowa Rigpa	Projector
32.	Dr. Prashant Kumar Maurya	Economics	Projector
33.	Prof. Lobsang Gyaltsen	Sampradaya Shastra	Projector
34.	Dr. Ramji Singh	Sanskrit	Projector
35.	Ven. Sanga Tenzin	Nyima Sampradaya	Projector
36.	Geshe. Sherab Namgyal Gurung	Bon Sampradaya	Projector
37.	Dr. Suchita Sharma	Fine Arts	Projector
38.	Ven. Tashi Dhondup	Tibetan Language and Literature	Projector
39.	Dr. Tashi Tsering (T)	Tibetan Language	Projector
40.	Mr. Tenzin Namgang	Tibetan History	Projector
41.	Geshe Tharkey	Moolshastra	Projector
42.	Ven. Tsultrim Sangais	Moolshastra	Projector
43.	Ven. Tsultrim Gyurmey	Moolshastra	Projector
44.	Dr. Uma Shankar Sharma	Sanskrit	Projector
45.	Dr. Urgyen	Tibetan History	Projector

Deputy Registrar  
Central Institute of Higher Tibetan Studies  
Deemed University  
Sarnath, Varanasi-221007

**Name : Animesh Prakash**  
**Subject : Pali**

# Placement of Mind and Phenomena:

Theory and Practice as a Part of  
Four Mindfulness Teachings of the Buddha



*Animesh Prakash*

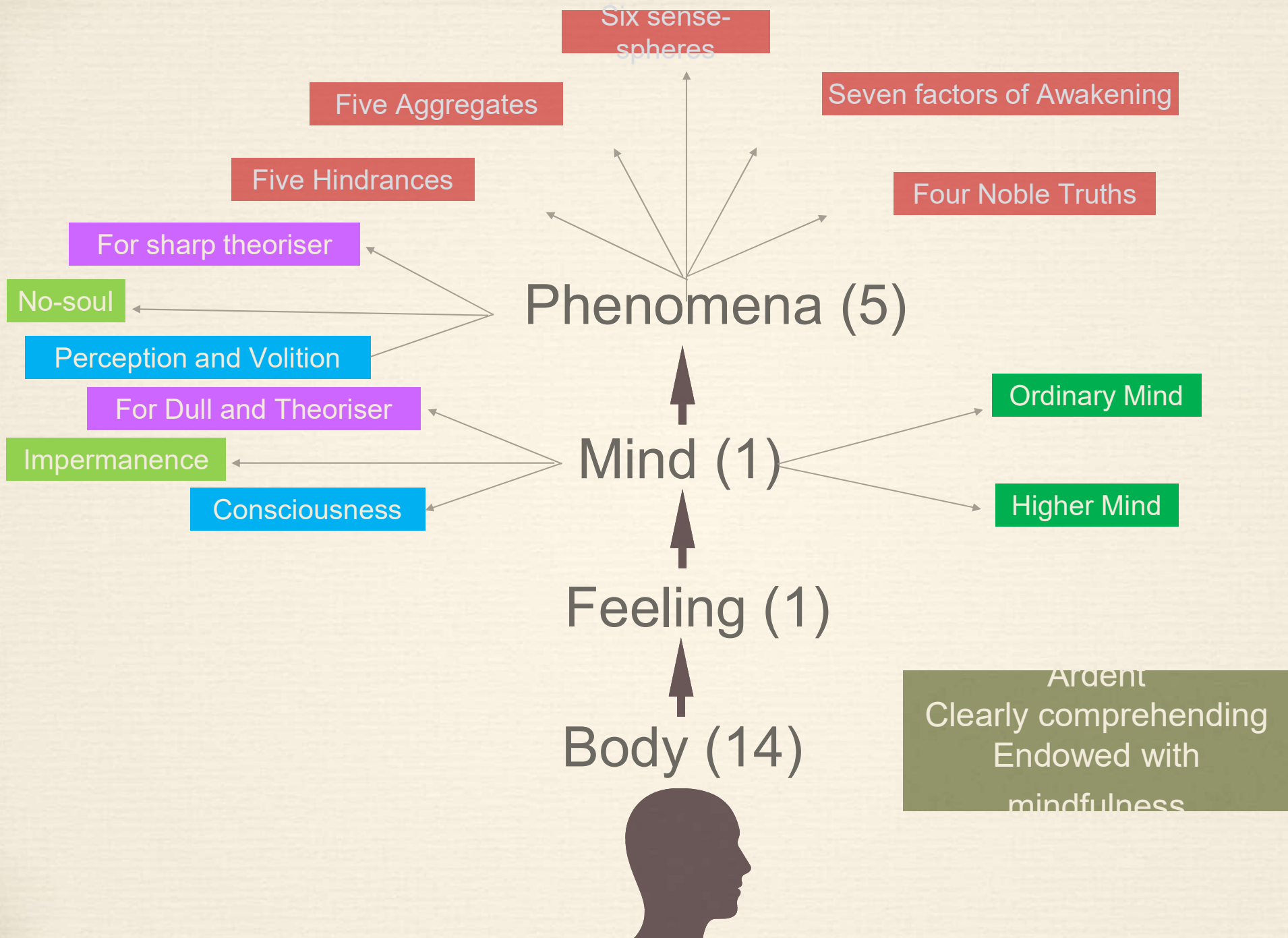
*CIHTS, Sarnath, Varanasi*

# Introduction

*One drop of practice is better than  
an ocean of theories and  
a lot of resolution!*

The *Satipaṭṭhāna sutta* offers a detailed and full exposition of the fourfold placement of mindfulness, which clearly shows *how the application of mindfulness of body, feeling, consciousness, and phenomena are firmly established.*

This core teachings of the historical Buddha is said to be *the direct path* for vanishing the negative emotions present in our mind and for the realisation of *nibbāna*.



# 21 Meditative Techniques of Mindfulness

# Placement of Mindfulness of Mind (*Cittānupassanā*)

## *Cittānupassanā by the way of Aggregate, Character, and Insight*

The placement of mindfulness of mind correspond to **the aggregate of *viññā***, it is suitable for those who is **dull and possess a propensity for *diṭṭhi*** (i.e., theorising type), and a meditator knows **the impermanence** as insight.

**The entire universe in nothing but vibration.**

MIND To be contemplated	Ordinary	Higher
With and Without	Lustful ( <i>sarāga</i> )	Great ( <i>mahaggata</i> )
With and Without	Hatred ( <i>sadosa</i> )	Unsurpassable ( <i>anuttara</i> )
With and Without	Deluded ( <i>samoha</i> )	Concentrated ( <i>samāhita</i> )
With and Without	Distracted ( <i>vikkhitta</i> )	Liberated ( <i>vimutta</i> )

# Placement of Mindfulness of Phenomena (*Dhammānupassanā*)

## *Dhammānupassanā by the way of Aggregate, Character, and Insight*

The placement of mindfulness of phenomena correspond to the **aggregate of *saññā* and *saṅkhāra*** it is suitable for those who is **sharp theoriser**, and a meditator knows **the non-self nature** as insight.

### **Fivefold Practice**

Five Hindrances

Five aggregates

Six sense-spheres

Seven factor of enlightenment

Four Noble Truth



# Internal, External, and Internal-external Formula

Canon	Commentary	Practitioner	Remarks on External Part
Internal	Ajjhataṃ is “attano” <b>Oneself</b>	“attano”, Oneself MN213: <i>sukhajjhāna</i> Mind Door	DN 18 says <i>parakāye, paradhamma</i> . Pa-Auk Sayadaw (2000) claims that one should practice externally by direct experience only, not by inference.
External	Bahiddhā is “parassa” <b>Other’s</b>	Five sense door Inference? Direct experience?	Goenka (2001) explains Contemplating the mind experience an object from outside. An interpretation of <i>Uddesavibhaṅgasutta</i> : <b>Internal as mind door and external as five sense door not always appropriate</b> . It holds true in relation to several Satipaṭṭhāna.
Internal - External	<b>Oneself-others</b>	Oneself-others	Through supernatural powers ( <i>Abhiññā</i> ) such as <i>paracittavijānana</i> ?

## Questions Arise

How do meditators contemplate other people's bodily phenomena, such as breathing-in and breathing-out?

How do meditators contemplate the mental phenomena of other persons, such as miscellaneous states of mind?

Can we realise *Nibbāna*  
by practising a single *Satipaṭṭhāna* ?

# Concluding Remarks

having investigated the **body**, the meditator searches for the cause of attachment to it, which is found to be pleasant feeling.

Investigating **feelings** the question “who experiences feelings?” arises, leading to contemplation of the **mind**.

This in turn forms a basis for an inquiry into the causes and conditions of mind, being the focus of contemplation of *phenomena*.

One's own bodily and mental processes are accessible to direct experience only.

[Ñāṇponika (1975), Mahasi Sayadaw (1999), and the Commentary on Anupada sutta]

Mahasi Sayadaw interprets contemplating other's (body/mind) as contemplating other's (body/mind) **by inference** after having contemplated one's own mind and body.

“Internal” and “external”

Occur together in a sense of “whatever there is”, expressing a sense of **comprehensiveness**.

[*Suttanipāta* 516, 521, 527]

*“the more subjective experience can be seen  
“objectively”,  
the more the “I”-identification diminishes.”*

the *Buddhadhamma* will not decline  
until the *satipaṭṭhāna* meditation is developed and cultivated.

the *Ciraṭṭhiti sutta* of SN



Thank You!!



Name : Anirban Dash  
Subject : Sanskrit

# सन्धयः

संहितैकपदे नित्या नित्या धातूपसर्गयोः ।  
नित्या समासे वाक्ये तु सा विवक्षामपक्षते ॥

Dr. Anirban Dash  
Department of Sanskrit  
Faculty of Shabdaavidya  
CIHTS, Sarnath

# सन्धयः

वैयाकरणाः सन्धीन् पञ्चभिः प्रकारैः विभज्यन्ते ।

स्वरसन्धिः

व्यञ्जनसन्धिः

स्वादिसन्धिः

विसर्गसन्धिः

प्रकृतिभावसन्धिः

वर्णानाम् अतिशयितः सन्निधिः सन्धिः ।

विद्यालयः

एकस्य वर्णस्य उच्चारणानन्तरम् अपरस्य वर्णस्य उच्चारणं  
ततः तृतीयः ततः चतुर्थस्य इति एवं क्रमेण शब्दोच्चारणं  
भवति ।

## सन्धिभेदाः

### स्वरसन्धयः अष्टविधाः-

1. यण् सन्धिः
2. यान्तवान्तादेशः सन्धिः
3. गुण सन्धिः
4. वृद्धिसन्धिः
5. सवर्णसन्धिः
6. पूर्वरूपसन्धिः
7. पररूपसन्धिः
8. प्रकृतिभावसन्धिः

एतयोः द्वयोः सन्ध्योः पूर्वस्य एकस्यैव वर्णस्य स्थाने आदेशः भवति ।

1. यण् सन्धिः
2. यान्तवान्तादेशः सन्धिः

पञ्चस्वपि एतेषु सन्धिषु पूर्वस्य परस्य च स्थाने एकादेशः भवति ।

1. गुण सन्धिः
2. वृद्धिसन्धिः
3. सवर्णसन्धिः
4. पूर्वरूपसन्धिः
5. पररूपसन्धिः

अत्र आदेशाभावः भवति ।

1. प्रकृतिभावसन्धिः

यण् सन्धिः -

इको यण् अचि – P. 6.1.77

इकः	यण्	अचि
6/1	1/1	7/1

इ ई उ ऊ ऋ ॠ लृ इत्येतेभ्यो वर्णेभ्यो असवर्णे स्वरे परे इ ई इत्यनयोः स्थाने यकारः, उ ऊ इत्यनयोः स्थाने वकारः ऋ, ॠ इत्यनयोः स्थाने रकारः, लृकारस्य स्थाने लाकारश्च आदेशः भवति ।

इ ई	उ ऊ	ऋ ॠ	लृ	असवर्णस्वरः
य्	व्	र्	ल्	

प्रति एकम्

प्रत् य् एकम् - प्रत्येकम् (इ – य् )



# यान्तवान्तादेशसन्धिः-

एचोऽयवायावः P. 6.1.78

ए	ऐ	ओ	औ
अय्	आय्	अव्	आव्

+ स्वरः

ए ऐ ओ औ इत्येतेभ्यो वर्णेभ्यः स्वरे परे एकारस्य स्थाने अय् ऐकारस्य स्थाने आय्, ओकारस्य स्थाने अव्, औकारस्य स्थाने आव् च आदेशः भवतिः ।

हरये - हरे + ए - हर् + अय् + ए

# गुणसन्धिः

- अदेङ् गुणः – P. 1.1.2 आद् गुणः- P. 6.1.87

अ / आ + इ ई	अ / आ + उ ऊ	अ / आ + ऋ ॠ	अ / आ + लृ
ए	ओ	अर्	अल्

अ आ इत्येताभ्यां वर्णाभ्यां इ ई इत्येतयोः परयोः एकारः उ ऊ इत्येतयोः परयोः ओकारः, ऋ ॠ इत्येतयोः परयोः अर्, लृकारे परे अल् च पूर्वपरयोः स्थाने एकादेशः भवति ।

नरेन्द्रः । सूर्योदयः । कृष्णार्द्धिः । तवल्कारः

# वृद्धिसन्धिः (गुणाऽपवादः)

वृद्धिरादैच् P. 1.1.1

वृद्धिरेचि P. 6.1.88

अ / आ + ए/ ऐ

अ /आ + ओ/ औ

ऐ

औ

कृष्णैकत्वम् । गंगौघः ।

Thank you!!!

NAME : ANURAG TRIPATHI  
SUBJECT : HINDI

# हिन्दी साहित्य का इतिहास

गार्सा द तासी –

हिन्दी साहित्य का वास्तविक इतिहास लिखने का प्रयास सर्वप्रथम फ्रांसीसी लेखक गार्सा द तासी ने किया। गार्सा द तासी ने फ्रेंच भाषा में 'इस्त्वार द ला लितरेत्युर ऐन्दुई ऐ ऐन्दुस्तानी' नामक ग्रन्थ दो भागों में लिखा। इसका पहला भाग 1839 में तथा दूसरा भाग 1847 ई० में प्रकाशित हुआ। इस ग्रन्थ में हिन्दी और उर्दू के अनेक कवियों का विवरण वर्ण क्रमानुसार दिया गया है। कवियों के रचना काल का भी इसमें उल्लेख है। किन्तु हिन्दी के कवियों के साथ उर्दू के कवियों को मिला देना तथा युगीन प्रवृत्तियों का विवेचन न करना, इसकी कुछ कमीयाँ भी हैं।

## शिवसिंह सेंगर—

इस दिशा में शिवसिंह सेंगर कृत 'शिवसिंह सरोज' (1883) का भी विशिष्ट स्थान है। उन्होंने लगभग एक हजार कवियों का जीवन-चरित और उनकी कविताओं के उदाहरण प्रस्तुत किये हैं। इतिहास के रूप में बहुत महत्वपूर्ण न होते हुए भी इस पुस्तक का एक महत्व है। क्योंकि बाद के इतिहासकारों के लिए इससे अच्छी सामग्री उपलब्ध हो जाती है।

जार्ज ग्रियर्सन—

जार्ज ग्रियर्सन द्वारा लिखित 'द माडर्न वर्नेक्युलर लिटरेचर ऑफ हिन्दुस्तान' का प्रकाशन सन् 1888 ई० में हुआ। जो नाम से इतिहास न होते हुए भी सच्चे अर्थ में हिन्दी साहित्य का पहला इतिहास कहा जा सकता है। इसमें लेखक ने कवियों और लेखकों का काल क्रमानुसार वर्गीकरण करते हुए उनकी प्रवृत्तियों को भी स्पष्ट करने का प्रयास किया। उन्होंने इस पुस्तक में हिन्दी साहित्य की भाषा की दृष्टि से क्षेत्र निर्धारित करते हुए स्पष्ट किया कि इसमें न तो संस्कृत प्राकृत को सम्मिलित किया जा सकता है न ही अरबी—फारसी मिश्रित उर्दू को। इतना यहाँ अवश्य कहा जा सकता है कि हिन्दी भाषा और हिन्दी साहित्य के स्वरूप एवं विकास के सम्बन्ध में जिस दृष्टिकोण का परिचय ग्रियर्सन ने दिया है, वह परवर्ती इतिहासकारों के लिए भी पथप्रदर्शक सिद्ध हुआ।



## मिश्र बन्धुओं—

मिश्र बन्धुओं (शुकदेव बिहारी, श्याम बिहारी, गणेश बिहारी) द्वारा रचित 'मिश्र बन्धु विनोद' चार भागों में विभक्त है। जिसके प्रथम तीन भाग 1913 ई० में प्रकाशित हुए तथा चतुर्थ भाग 1934 ई० में प्रकाशित हुआ। मिश्र बन्धुओं ने अपने ग्रन्थ को इतिहास की संज्ञा न देते हुए भी भरसक इस बात का यत्न किया कि यह एक आदर्श इतिहास सिद्ध हो। इसे परिपूर्ण एवं व्यवस्थित बनाने के लिए उन्होंने एक ओर तो इसमें लगभग पाँच हजार कवियों को स्थान दिया है तो दूसरी ओर इसे आठ से अधिक काल खण्डों में विभक्त किया है। इस क्षेत्र में उन्हें पूर्ववर्ती इतिहासकारों से अधिक सफलता मिली है। हिन्दी साहित्य के इतिहास लेखन की परम्परा को महत्वपूर्ण ढंग से आगे बढ़ाने में मिश्र बन्धुओं का विशेष योगदान है।





## आचार्य रामचन्द्र शुक्ल—

हिन्दी साहित्य का इतिहास लेखन की परम्परा में आचार्य रामचन्द्र शुक्ल का योगदान महत्वपूर्ण है। उनका 'हिन्दी साहित्य का इतिहास' जिसे उन्होंने 'हिन्दी शब्द सागर' की भूमिका रूप में लिखा था। इसके आरम्भ में ही आचार्य शुक्ल ने अपना दृष्टिकोण स्पष्ट करते हुए उद्घोषित किया है— "जबकि प्रत्येक देश का साहित्य वहाँ की जनता की चित्तवृत्ति का संचित प्रतिबिम्ब होता है, तब यह निश्चित है कि जनता की चित्तवृत्ति के परिवर्तन के साथ-साथ साहित्य के स्वरूप में भी परिवर्तन होता चला जाता है। आदि से अन्त तक इन्हीं चित्तवृत्तियों की परम्परा को परखते हुए साहित्य परम्परा के साथ उनका सामन्जस्य दिखाना ही साहित्य का इतिहास कहलाता है।" इस प्रकार शुक्ल जी ने समाज के साथ-साथ साहित्य के परिवर्तित एवं विकसित होने की प्रक्रिया को रेखांकित करते हुए एक स्वस्थ दृष्टिकोण का परिचय दिया।

शुक्ल जी ने 900वर्षों के इतिहास को स्पष्ट चार भागों में विभाजित करके और भक्तिकाल को भी सगुण-निर्गुण और फिर दोनों की दो-दो शाखाओं—ज्ञानाश्रयी, प्रेमाश्रयी एवं राम भक्ति शाखा तथा कृष्ण भक्ति शाखा में विभक्त करके हिन्दी साहित्य के प्रेमियों एवं पाठकों के लिए अत्यन्त सरल एवं सुविधाजनक रास्ता तैयार कर दिया।



डॉ० रामकुमार वर्मा—

डॉ० रामकुमार वर्मा का 'हिन्दी साहित्य का आलोचनात्मक इतिहास' 1938 में प्रकाशित हुआ। इसमें 693 ई० से 1693 ई० तक की अवधि को ही लिया गया है। इन्होंने रामचन्द्र शुक्ल के ही वर्गीकरण का अनुसरण किया है। इतना अवश्य है कि युगो एवं धाराओं के नामकरण में किंचित परिवर्तन कर उन्हें सरल रूप दे दिया गया है। यथा— 'निर्गुण ज्ञानाश्रयी शाखा', निर्गुण प्रेममार्गी शाखा जैसे लम्बे नामों के स्थान पर 'सन्तकाव्य', 'प्रेमकाव्य' आदि का प्रयोग किया गया है, जो अधिक सुविधाजनक है। वीरगाथाकाल को चारणकाल की संज्ञा देने के अतिरिक्त उससे पूर्व एक 'सन्धिकाल' और जोड़ दिया गया है।

उपर्युक्त साहित्येतिहास—ग्रन्थों के अतिरिक्त भी कई इतिहास, शोध—प्रबन्ध तथा समीक्षात्मक ग्रन्थ हैं जिनका इस दिशा में उल्लेखनीय महत्व है। ऐसी रचनाओं में डॉ० श्यामसुन्दरदास कृत 'हिन्दी भाषा और साहित्य' आचार्य विश्वनाथ प्रसाद कृत 'हिन्दी साहित्य का अतीत' डॉ० रामस्वरूप चतुर्वेदी कृत 'हिन्दी साहित्य और संवेदना का विकास' आदि उल्लेखनीय हैं।



Name : CGS Phuntsok Nyima  
Subject : Bon Moolshastra

## བཟླན་བཅོས་ལོ་རིམ་དང་པོའི་སློབ་ཚན།

- བཟླན་བཅོས་ལོ་རིམ་དང་པོའི་སློབ་ཚན།
- ཁམས་ཚེན་པོ་བརྒྱད།
- ཁམས་ཚེན་པོ་བརྒྱད་བཟླན་པའི་གཞུང་།
- ཁམས་ཚེན་པོ་བརྒྱད།
- གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་ལ་སྦྱར་བའི་ཁམས་བརྒྱད།
- ཁམས་བརྒྱད་གསུང་སའི་གནས་བཤད་པ།
- ཁམས་ཚེན་པོ་བརྒྱད་གསུང་སའི་གནས།
- ཁམས་ཚེན་པོ་བརྒྱད་ཀྱི་ལྷ་བ་པོ་བརྒྱད།
- ཁམས་ཚེན་པོ་བརྒྱད་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ཞེ་ལྷ་བཟླན་པ།

- མིང་པའི་ཁམས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ཡན་ལག།
- རྒྱུན་ཁམས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ཡན་ལག།
- ལྷང་ཁམས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ཡན་ལག།
- ལྷོང་ཁམས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ཡན་ལག།
- སོ་སོ་གསལ་བའི་ཁམས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ཡན་ལག།
- རིག་པའི་ཁམས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ཡན་ལག།
- ལྷོང་ཚེན་དབྱིངས་ཀྱི་ཁམས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ཡན་ལག།
- མཉམ་པའི་ཁམས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ཡན་ལག།

## ཁམས་ཚེན་པོ་བརྒྱད།

- མཚོད་བརྗོད།
- རྒྱ་མེད་སློབ་གྲུབ་བདེ་ཚེན་པོ་གི་སྐྱེ། །
- འགག་མེད་རྒྱན་གྲུབ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐྱེ། །
- གཉིས་མེད་ལྷ་ཚོགས་སྐྱུར་རྟོན་རྒྱལ་པའི་སྐྱེ། །
- སྐྱ་གསུམ་སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་གྲུས་པས་འདུད།

## ཁམས་ཚེན་པོ་བརྒྱད་བསྟན་པའི་གཞུང་ལུགས།

- ཁམས་ཚེན་སྟོང་འཇག་བརྒྱ་པ་པོ་ད་གངས། ༡༤
- ཁམས་རྩ་རྣམ་ངེས་སློགས་བཅ། ༢
- བསྟན་པ་སློགས་བཅ། ༡
- རྒྱ་མེད་ལྷ་གི་མདོ།
- བདལ་འབྲུམ་སློགས་བཅ། ༡༠
- རྩེ་འབྲུམ་སློགས་བཅ། ༡༠
- འབྲུམ་ཉི་མ་དགུ་ཤར་སློགས་བཅ། ༡༠

## ཁམས་ཆེན་པོ་བརྒྱད་བཟླ་ན་པའི་གཞུང་།

གཞུང་ལས། སྲིད་པའི་ཁམས་ཉིད་རྒྱན་ཁམས་ཉིད། །དེ་ནས་ལྷང་བའི་ཁམས་ཉིད་དང་། །སྲོང་པའི་ཁམས་སུ་སྲོན་པ་དང་། །སོ་སོར་རིག་པའི་ཁམས་ཉིད་དང་། །སྲོང་ཆེན་དབྱིངས་ཀྱི་ཁམས་ཉིད་དང་། །མཉམ་པའི་ཁམས་དང་དེ་རྣམས་བརྒྱད། །ཅེས་གསུངས།

	ཁམས་ཆེན་པོ་བརྒྱད།
1	སྲིད་པའི་ཁམས།
2	རྒྱན་ཁམས།
3	ལྷང་བའི་ཁམས།
4	སྲོང་པའི་ཁམས།
5	སོ་སོར་གསལ་བའི་ཁམས།
6	རང་རིག་པའི་ཁམས།
7	སྲོང་ཆེན་དབྱིངས་ཀྱི་ཁམས།
8	མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་ཁམས།

# གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་ལ་སྦྱར་བའི་ཁམས་བརྒྱད།

	ཁམས་ཆེན་པོ་བརྒྱད།
1	གཞི་སྲིད་པའི་ཁམས། ལམ་སྲིད་པའི་ཁམས། འབྲས་བུ་སྲིད་པའི་ཁམས།
2	གཞིའི་རྒྱུ་ཁམས། ལམ་གྱི་རྒྱུ་ཁམས། འབྲས་བུ་རྒྱུ་ཁམས།
3	གཞི་སྣང་བའི་ཁམས། ལམ་སྣང་བའི་ཁམས། འབྲས་བུ་སྣང་བའི་ཁམས།
4	གཞི་སྟོང་པའི་ཁམས། ལམ་སྟོང་པའི་ཁམས། འབྲས་བུ་སྟོང་པའི་ཁམས།
5	གཞི་སོ་སོར་གསལ་བའི་ཁམས། ལམ་སོ་སོར་གསལ་བའི་ཁམས། འབྲས་བུ་སོ་སོར་གསལ་བའི་ཁམས།
6	གཞི་རང་རིག་པའི་ཁམས། ལམ་རང་རིག་པའི་ཁམས། འབྲས་བུ་རང་རིག་པའི་ཁམས།
7	གཞི་གྲོང་ཆེན་དབྱིངས་ཀྱི་ཁམས། ལམ་གྲོང་ཆེན་དབྱིངས་ཀྱི་ཁམས། འབྲས་བུ་གྲོང་ཆེན་དབྱིངས་ཀྱི་ཁམས།
8	གཞི་མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་ཁམས། ལམ་མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་ཁམས། འབྲས་བུ་མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་ཁམས།

ཁམས་བརྒྱད་གསུང་སའི་གནས་བཤད་པ།

བྱ་རྗེ་གཡུང་རྒྱུད་སྐྱེ་མས་མཛོད་པའི་བཟུས་དོན་རྣམ་དེས་ལས། ཡུལ་ནི་རིག་པའི་ཕོ་བྲང་སྟེ། འོད་ཀྱི་ལྷ་རི་སྣོ་མཐོན་ཅེ། རིན་ཆེན་གྲང་མ་སྤྲངས་པའི་སྒྲིང་། གཡུང་རྒྱུད་གསལ་བ་ འོད་ཀྱི་སྒྲིང་། བར་ཉི་ཉམ་པ་གཡུང་རྒྱུད་སྒྲིང་། ལྷ་ལེ་བྱུང་མཚོ་ལྷ་ཡམ་སྒྲིང་། མཚོ་སྒྲིང་དར་དཀར་གྱུར་གྱི་འོག འཕེལ་འགྲིབ་མེད་པ་བྱིམ་བུ་བདུན། རིན་ཆེན་འཕྲུལ་སྤང་འོད་ གཞལ་ཡས། ཞེས་གསུངས།

ཁམས་ཆེན་པོ་བརྒྱད་གསུང་སའི་གནས།

9	སྒྲིང་པའི་ཁམས་གསུང་སའི་གནས།	འོད་ཀྱི་ལྷ་རི་སྣོ་མཐོན་གྱི་ཚེ་མོ།
10	རྒྱུན་ཁམས་གསུང་སའི་གནས།	རིན་ཆེན་གྲང་མ་སྤྲངས་པའི་སྒྲིང་།
11	སྤང་བའི་ཁམས་གསུང་སའི་གནས།	གཡུང་རྒྱུད་གསལ་བ་འོད་ཀྱི་སྒྲིང་།
12	སྒྲོང་པའི་ཁམས་གསུང་སའི་གནས།	བར་ཉི་ཉམ་པ་གཡུང་རྒྱུད་གི་སྒྲིང་།
13	སོ་སོར་གསལ་བའི་ཁམས་གསུང་སའི་གནས།	མཚོ་ལེ་བྱུང་གྱི་འགྲམ་ལྷ་ཡམ་སྤུལ་པའི་སྒྲིང་།
14	རང་རིག་པའི་ཁམས་གསུང་སའི་གནས།	རྒྱ་མཚོའི་སྒྲིང་རིན་པོ་ཆེ་གཙམ་བཀའ་པའི་སྒྲོང་དར་དཀར་གྱི་གྱུར་ཕུབ་པའི་ནང་།
15	སྒྲོང་ཆེན་དབྱིངས་ཀྱི་ཁམས་གསུང་སའི་གནས།	འཕེལ་འགྲིབ་མེད་པ་གཡུང་རྒྱུད་བྱིམ་བུ་བདུན་གྱི་སྒྲིང་།
16	མཉམ་པ་ཉེད་ཀྱི་ཁམས་གསུང་སའི་གནས།	རིན་ཆེན་འཕྲུལ་སྤང་འོད་ཀྱི་གཞལ་ཡས་ཁང་།



## ཁམས་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ཀྱི་བྱ་བ་པོ་བརྒྱད།

1	མྱིང་པའི་ཁམས་ལྷུ་བ་པོ།	ཡིད་ཀྱི་ཁྱེུ་རྒྱུ་རྒྱུད།
2	རྒྱུན་ཁམས་ལྷུ་བ་པོ།	གཏོ་བྱ་འབྱུང་མ་མཁམ།
3	སྤང་བའི་ཁམས་ལྷུ་བ་པོ།	གསལ་བ་འོད་ལྡན།
4	སྟོང་པའི་ཁམས་ལྷུ་བ་པོ།	མེད་ཁམས་སྟོང་པ་རྗེ།
5	སོ་སོར་གསལ་བའི་ཁམས་ལྷུ་བ་པོ།	ཚངས་པ་གཙུག་ལུང།
6	རང་རིག་པའི་ཁམས་ལྷུ་བ་པོ།	སྤྱ་མོ་མ་མ་དེ།
7	སྒོང་ཆེན་དབྱིངས་ཀྱི་ཁམས་ལྷུ་བ་པོ།	གཙུག་གཤེན་རྒྱལ་བ།
8	མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་ཁམས་ལྷུ་བ་པོ།	འབྲུལ་བོན་གསང་བ་ངང་རིང།

ཁམས་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ཞེ་མེ་བཞུན་པ།

སྲིད་པའི་ཁམས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ཡན་ལག།

གཞུང་ལས།

སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་སེམས་སྦྱོང་དང་། མོས་སྦྱོང་ཡན་ལག་རྣམ་བཞི་དང་། །

མཐོང་དང་གོམས་པའི་ལམ་དང་ནི། གཤམ་རྩལ་བའི་འབྲས་བུ་དང་། །

དེ་ཡི་རྟོགས་དང་སྤངས་པ་ནི། །དང་པོ་སྲིད་པའི་ཁམས་ཉིད་ཡིན། ། ཞེས་གསུངས།

	མཚོན་བྱེད་ཡན་ལག
1	ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ཀྱི་རྩ་བ་སེམས་བསྐྱེད་པ།
2	སེམས་དཔའི་སྦྱོང་བ་ཟབ་མོ།
3	ཐེག་ཆེན་ཀྱི་མོས་སྦྱོང་ཡན་ལག་རྣམ་པ་བཞི།
4	མཐོང་ལམ།
5	མཐོང་ཟེན་གོམས་པར་བྱེད་པའི་ལམ།
6	གཤམ་རྩལ་བའི་འབྲས་བུ།
7	རྟོགས་པའི་ཁྱད་པར།
8	སྤངས་པའི་ཁྱད་པར།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཚན་བྱེད་ཡན་ལག།

གཞུང་ལས།

རྗེས་ཐོབ་མཉམ་བཞག་སྒོམ་པ་དང་། །བར་ཚད་མེད་པའི་ཉིང་འཛིན་གྱིས། །

རྟོགས་པ་དང་ནི་ངོ་བོ་དང་། །དེ་ལྟར་སློ་ལྡན་ལམ་རྟོགས་པ། །

དེ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཉིད་དུ་འདོད། །ཞེས་གསུངས།

	མཚན་བྱེད་ཡན་ལག
1	ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རྩ་བ་སེམས་བསྐྱེད་པ།
2	སེམས་དཔའི་སྦྱོང་པ་ཟབ་མོ།
3	ཐེག་ཆེན་གྱི་མོས་སྦྱོང་ཡན་ལག་རྣམ་པ་བཞི།
4	མཐོང་ལམ།
5	མཐོང་ཟེན་གོམས་པར་བྱེད་པའི་ལམ།
6	གཡོ་རྩལ་བྲལ་བའི་འབྲས་བུ།
7	རྟོགས་པའི་ཁྱད་པར།
8	སྤངས་པའི་ཁྱད་པར།

# སྣང་ཁམས་ཀྱི་མཚན་བྱེད་ཡན་ལག།

གཞུང་ལས།

ཡོད་པར་སྟོན་པའི་གཞིང་དང་ནི། ལྷན་མེད་པར་བྱིན་བཅུ་དང་། མཉམ་བཞག་རྣམ་པར་དག་པའི་ལམ། དང་པ་དང་ནི་མོས་པ་དང་།  
འདུན་པ་དང་ནི་སེམས་བསྐྱེད་དང་། བར་ཆད་མེད་པ་རྣམ་དག་དང་། ཤིན་ཏུ་རྣམ་པར་དག་ཉིད་དེ། སྣང་བའི་ཁམས་ཉིད་དེ་འདྲར་འདོད། ཅེས་གསུངས།

	མཚན་བྱེད་ཡན་ལག
1	ཡོད་པར་སྟོན་པའི་གཞི།
2	ལྷན་མེད་པར་བྱིན་བཅུ་
3	མཉམ་བཞག་རྣམ་པར་མེ་རྟོག་ལམ།
4	རྗེས་ཐོབ་དག་པའི་ལམ།
5	བར་ཆད་མེད་པའི་རྣམ་དག།
6	ཤིན་ཏུ་རྣམ་པར་དག་པ།

སྒོ་ཁམས་ཀྱི་མཚན་བྱེད་ཡན་ལག།

གཞུང་ལས།

བསྐྱོམ་བྱ་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་དེ། །དེ་སྐྱོམ་པ་དང་རྣམ་གངས་དག །

གསལ་བར་གནས་པའི་ཡུལ་གང་ལ། །རང་བཞིན་མེད་སྐྱོམ་སྒོ་ཁམས་པའི་ཁམས། །ཞེས་གསུངས།

	མཚན་བྱེད་ཡན་ལག
1	ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་བསྐྱོམ་བྱ་གཞི་སྤྱི་མེད།
2	ལམ་སྤྱི་མེད།
3	འབྲས་བུ་སྤྱི་མེད།
4	སྐྱོམ་བྱེད་ཀྱི་སྦྱོར་བ།
5	བསྐྱོམ་བྱའི་ཡུལ་འཁོར་འདས་ཀྱི་རྣམ་གངས།
6	སྐྱོམ་བྱེད་རྟེན་གྱི་གང་ཟག།
7	རང་བཞིན་མེད་པའི་སྦྱོར་བ།

སོ་སོ་གསལ་བའི་ཁམས་ཀྱི་མཚན་བྱེད་ཡན་ལག།

གཞུང་ལས།

བདེན་གཉིས་དམིགས་རྣམ་ལུ་ལྡན་པ་ཡིས། མོས་པར་སྦྱོང་བའི་ཡན་ལག་དང་། །

མཐོང་བའི་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་དང་། རྗེས་ལས་ཐོབ་དང་མཉམ་བཞག་ནི། །

གོམས་པར་བྱེད་པའི་ལམ་ཉིད་དང་། བར་ཚད་མེད་པའི་ཉིང་འཛིན་གྱི། །

སྣང་རྗེ་ཤེས་རབ་གང་ཡིན་པ། སོ་སོའི་ཁམས་ཉིད་ཡིན་པར་འདོད། ཞེས་གསུངས།

	མཚན་བྱེད་ཡན་ལག
1	བདེན་གཉིས་དམིགས་རྣམ་ལུ་ལྡན་པའི་མོས་སྦྱོང་ཡན་ལག།
2	མཐོང་ལམ།
3	རྗེས་ཐོབ་དང་མཉམ་བཞག་གིས་བསྐྱུས་པའི་མཐོང་ཟེན་གོམས་པར་བྱེད་པའི་ལམ
4	བར་ཚད་མེད་པའི་ཉིང་འཛིན།

རིག་པའི་ཁམས་ཀྱི་མཚན་བྱེད་ཡན་ལག།

གཞུང་ལས།

ཤེས་བྱ་ཀུན་གྱི་གནས་ལུགས་དང་། ། ཡུལ་དང་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ནི། །

ཕྱིར་མི་ལྷོག་པའི་ཚོགས་ཉིད་དང་། ། རང་བོ་ཉིད་ངེ་འཛིན་རྣམས་དང་། །

དེ་ཡི་འབྲས་བུར་བཅས་པ་ནི། ། རིག་པའི་ཁམས་ཉིད་ཡིན་པ་སྟེ། ། ཞེས་གསུངས།

	མཚན་བྱེད་ཡན་ལག
1	ཤེས་བྱ་ཀུན་གྱི་གནས་ལུགས།
2	ཡུལ་དང་རྟེན་གྱི་གང་ཟག།
3	ཕྱིར་མི་ལྷོག་པའི་ཚོགས།
4	རང་བོ་ཉིད་ངེ་འཛིན།
5	དེ་ཡི་འབྲས་བུ།

ལྷོང་ཆེན་དབྱིངས་ཀྱི་ཁམས་ཀྱི་མཚན་བྱེད་ཡན་ལག།

གཞུང་ལས།

ཐང་བྱ་དང་ནི་དབྱིངས་ཉིད་དང་། ཉིང་འཛིན་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་། །

དེ་ཡི་རྒྱ་དང་བཅས་པ་ནི། ལྷོང་ཆེན་དབྱིངས་ཀྱི་ཁམས་སུ་འདོད། ཞེས་གསུངས།

	མཚན་བྱེད་ཡན་ལག
1	ཐང་བྱ།
2	དབྱིངས་ཀྱི་གནས་ལུགས།
3	ཡུལ་ཅན་ས་བཅུ་རྒྱན་མཐའི་ཉིང་ངེ་འཛིན།
4	ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་མཚན་དང་དཔེ་བྱ།
5	ཡོན་ཏན་དེའི་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ།



མཉམ་བའི་ཁམས་ཀྱི་མཚན་བྱེད་ཡན་ལག།

གཞུང་ལས།

བོན་སྐྱོད་ལོངས་སྤོང་རྫོགས་སྐྱེ་དང་། །དེ་བཞིན་སྐྱུལ་བའི་སྐྱེ་དང་ནི། །

མི་དམིགས་ཐིག་ལེ་གཅིག་འཛོག་པ། །མཉམ་བའི་ཁམས་ཉིད་ཡིན་པར་འདོད། །ཅེས་གསུངས།

	མཚན་བྱེད་ཡན་ལག
1	བོན་གྱི་སྐྱེ།
2	སྐྱུལ་བའི་སྐྱེ།
3	སྐྱུལ་བའི་སྐྱེ།
4	དམིགས་བའི་ཐིག་ལེ་གཅིག་ལ་འཛོག་པ།

སློབ་དཔོན་དག་བཤེས་ཕྱན་ཚོགས་ཉི་མ།



Name : Dakpa Senge  
Subject : Sakya Sampradaya

དཔལ་ས་རྒྱ་པའི་དབུ་མའི་སྒོམ་དང་། ལྷ་བའི་བཞེད་ཚུལ།

- སློབ་དཔོན་གྲགས་པ་སེང་གེ
- ལྷ་ཁ་དབུས་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་གི་རང་གཞུང་སློབ་དཔོན།



# མཚན་པར་བརྗོད་པ།

- གང་གི་སྐྱེ་འགག་འགོ་འོང་ཉེར་ཞི་ཡང་། །
- ཇི་སྟེང་སྐྱེ་མའི་ཚོས་ཀུན་གསལ་ལེར་མཆེན། །
- མཐའ་ཡས་འགོ་ལ་དམིགས་མེད་ཐུགས་རྗེ་ཡིས། །
- མང་བྱུང་རྟེན་འབྲེལ་ཐར་ལམ་སྟོན་དེར་འདུད། །
  
- བདེན་གཉིས་བྱང་འཇུག་རོ་འཛིན་གདེངས་ཀས་བརྗོད། །
- ཟབ་མོ་མཐའ་བྲལ་ནམ་མཁའི་གོས་གྲོན་ཞིང་། །
- མཐར་ལྷའི་དྲུ་བ་མ་ལུས་འཛོམས་མཛད་པ། །
- སངས་རྒྱལ་གཉིས་པ་སྐྱེས་ཞབས་ལ་འདུད། །
  
- དེའི་ལུགས་བཟང་འཕུལ་བྲལ་གྱི་སྐྱེད། །
- འདབ་བརྒྱར་གོལ་མཛད་མཚན་མའི་བདག་པོ་སོགས། །
- ཇི་བཞིན་སྟོན་ལ་བསྐྱེངས་པ་མི་མངའ་བའི། །
- མཐའ་བྲལ་དབུ་མའི་བརྒྱུད་འཛིན་རྣམས་ལ་འདུད། །

# མཚོན་པར་བརྗོད་པ།

- གང་ཞིག་བརྟེན་ན་ལེགས་ཚོགས་ཀྱི་འབྲུང་ཞིང་།།
  - དུན་པས་སྲིད་ཞིའི་ཉེས་ཀྱི་འཛོམས་མཛད་པ།།
  - མཚོག་གསུམ་ཀྱི་འདུས་དཔལ་ལྡན་སླ་མ་ལ།།
  - དད་གསུམ་སློ་ཡིས་འདུད་དོ་དག་ལེགས་སྦྱོལ།།
- 
- སློག་བཞིའི་རིམ་པ་བཞིན་སངས་རྒྱས་དང་། འཕགས་པ་སྐུ་སྐྱུབ། དཔལ་ལྡན་སླ་བ་གྲགས་པ་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་དབུ་མའི་སློབ་དཔོན་རྣམས་དང་། སྐབས་གནས་ཀྱི་འདུས་དཔལ་ལྡན་སླ་མ་དམ་པ་ལ་དད་པ་གསུམ་གྱིས་འདུད་པ་རྣམས་བསྟན།

# དངོས་གཞི་སྒྲིམ་དང་། ལྷ་བ་གཉིས། སྒྲིམ་གྱི་གོ་དོན།

- ལེགས་སྐྱར་ལ་སྐྱབ་ལྷ་ལྷོ་ལོ་ལ་ཡང་ཡང་འདྲིས་པར་བྱེད་པའི་དོན་ཏེ། ལྷ་བ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གསལ་བ། རོ་བོ་སྒྲོང་པ་ཡིན་པས་བཟང་ངན་དང་། བདེ་སྐྱབ་གང་དུ་ཡང་སྐྱབ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་གོམས་འདྲིས་བཟང་ངན་གྱི་དབང་གིས་དཔེར་ན་ཁོང་སྒོ་འཁོན་འཛིན་ང་རྒྱལ་དངངས་སྐྱབ་སོགས་གོམས་པས་དེའི་དབང་དུ་གྱུར། དེས་རང་དང་གཞན་གྱི་ལྷ་སེམས་ཏེ་མི་ཚེའི་བདེ་ཐང་ལ་དགའ་ངལ་ངེས་ཅན་འཕྲད་གྱི་ཡོད།
- ཡིད་ཞེ་སྤང་གིས་གོམས་པར་སོང་བའི་མི་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་དགའ་བ་དང་བདེ་བ་སྣོད་པའི་བསམ་པ་མི་འབྱུང་། དེའི་སྒྲོབས་ཀྱིས་ལྷ་སེམས་ལ་བདེ་བ་མེད། སེམས་རྣལ་དུ་སྐབ་པའི་བརྟན་པ་མི་རྟེན། ཉ་ཅང་གཤིས་ངན་པས་མཛེའ་བཤེས་དང་། འཁོར་གཡོག་སོགས་ཐམས་ཅད་དག་ཅུ་སྤང་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

# སྒོམ་གྱི་གོ་དོན།

- ཡང་རྒྱུན་བཟང་པོ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་། རྩོམ་སོགས་འཕྲད་དེ་གོམས་འདྲིས་བཟང་པོའི་དབང་དུ་གྱུར་བ་དཔེར་ན་གནས་སྐབས་བྱམས་པ་དང་། སྤོང་རྗེ་ཆེ་བ། དེའི་སྟོབས་ཀྱིས་རང་གཤེས་འཇམ་པ། བཟོད་བསྟན་ཆེ་བ་སོགས་ལས་སེམས་སྦྱིད་པ་དང་། ལྷུས་བདེ་ཞིང་སེམས་སྦྱོད་ལ་བབ་པ། དེས་སྟོབས་ཀྱིས་གཞན་རྣམས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་དང་། གོགས་སུ་གྱུར་བ་ཐ་ན་དུད་འགོ་ཚུན་འཁོར་དུ་འགྱུར་བ་སོགས་མངོན་དུ་འགྱུར་བ་འདི་དང་། རྩོམ་བསམ་གང་བྱས་ཀྱང་གནད་ལ་འཁེལ་ཞིང་། མཐར་ཐར་པ་སླ་ན་མེད་པ་རྣམ་མཁྱེན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་འཕྲོག་པ་ཡོང་གི་ཡོད།



གང་དུ་སྒྲོམ་པའི་གནས། མཛེའ་བཤེས་འཁོར་གཡོག་དང་། ཟང་ཟིང་ཚོར་རྣམས་ལོངས་སྤྱོད་ལ་ཆགས་པ་རྣམས་གཡིང་གི་རྒྱ་ཡིན་པས་སྤོང་དགོས་ཚུལ།

- ས་བཀྲ་ཚུ་བཀྲ་ལེགས་ཤིང་སྟ་དང་སྒྲ་མའི་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་པ་བཀྲ་ཤིས་པའི་གནས་དགོན་པའམ། རི་སྐལ་ལམ། རྒྱལ་འདབས་སམ་ཕྱག་ལ་སོགས་པ་ཡིད་ལ་འབབ་པ་དཔེར་ན། རྒྱལ་ཕྱས་ཞི་བ་ལྟས།
- རྒྱལ་མ་རི་དུགས་བྱ་རྣམས་དང་། ཤིང་རྣམས་མི་སྟན་རྗེད་མི་བྱེད།
- འགྲོགས་ན་བདེ་བ་དེ་དག་དང་། རམ་ཞིག་སྟན་ཅིག་གནས་པར་འགྱུར།
- ཕྱག་གམ་སྟ་ཁང་སྟོང་པའམ། རྗེས་ཤིང་དུང་དུ་གནས་བཅས་ཏེ།
- རམ་ཞིག་རྒྱབ་དུ་མི་བསྟོན་པར། ཆགས་པ་མེད་པར་འགྱུར་ཞིག་གྲ།
- ཞེས་སོགས་མང་དུ་བྱུང་བ་དང་། རྗེ་བཅུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ཀྱང་། དཔེན་པར་གནས་ནས་བསམ་གཏན་བསྒྲོམ་པ་ལ། བྱིས་དང་འགྲོགས་ན་དཔེན་པ་མི་ཐོབ་པས། རྗེ་བོ་དག་ལ་སྟོབ་བསྒྲོམ་བྱ་སྟེ། འདི་ཡིས་དཔེན་པ་འཐོབ་ཅིང་ལོག་འཚོ་སྤོང་། ཞེས་གསུངས་པ་སྟར་ཡིད་དང་མཐུན་ཞིང་བག་པེབས་པ་ཞིག་དགོས་ལ།

གང་དུ་སྒྲོམ་པའི་གནས། མཛེའ་བཤེས་འཁོར་གཡོག་དང་། ཟང་ཟེང་ནོར་རྩལ་ལོངས་སྤྱོད་ལ་ཆགས་པ་རྣམ་གཡེང་གི་རྒྱ་ཡིན་པས་  
སྤོང་དགོས་ཚུལ།

- དེས་ན་ཞི་གནས་བསྒྲོམ་པ་ལ་བར་དུ་གཅོད་བྱེད་ལྟར་སྤང་པན་པས་འཁོར་བར་འཚིང་བའི་རྒྱ་གཉེན་དང་། མཛེའ་བཤེས་སོགས་སེམས་ཅན་དང་། ཟང་ཟེང་གི་ནོར་རྩལ་སོགས་ལོངས་སྤྱོད་ལ་ཆགས་ནའང་རྣམ་གཡེང་གི་རྒྱ་ཡིན་པས་དེ་རྣམས་སྤང་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། ཞི་བ་ལྟས།
- 
- སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཆགས་བྱས་ན། །ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཀུན་ནས་རྩིབ།
- རྒྱ་བའི་སེམས་ནི་འཇིག་པར་བྱེད། །མཐའ་མར་སྐྱ་ངན་གདུང་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་།
- སེམས་ཅན་མོས་པ་སྤྲ་ཚོགས་པ། །རྒྱལ་བས་ཀྱང་ནི་མི་མགུ་ན།
- བདག་འདྲ་ངན་པས་སྒྲོམ་ཅི་དགོས། །དེ་བས་འཇིག་རྟེན་བསམ་པ་གཏང་། །ཞེས་སོགས་དང་།
- འཇིག་རྟེན་འདི་དང་པ་ལོ་ཏུ། །འདོད་པ་རྣམས་ནི་ཕྱང་ཚོལ་སྦྱེད།
- འདྲིར་ནི་བསད་དང་བཅིང་དང་གཅོད། །པོ་ལ་ཏུ་ནི་དཔྱལ་སོགས་སྐྱབ། །ཅེས་དང་།
- ཟང་ཟེང་སྤྱིར་ནི་ཚོད་འགྱུར་ཏེ། །ཟང་ཟེང་མེད་པ་བདེ་བའི་ཕྱོགས།
- ཟང་ཟེང་ལོངས་སྤྱོད་སྤངས་པ་ལས། །རྒྱ་སྐྱར་བདེ་བ་ཐོབ་ལ་ལྟོས།
- ཞེས་པ་ལྟར་གང་ཟག་དང་ཚོས་ལ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་རྣམས་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་སྤོང་དགོས་པར་གསུངས་སོ།

# ཞི་གནས་དངོས་ལ་གནས་སྐབས་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད།

- དེར་སྒོམ་པའི་ཞི་གནས་ནི། དཀོན་མཆོག་སྤྱིན་ལས། ཞི་གནས་གང་ཞེ་ན། སེམས་རྩེ་གཅིག་པའོ་ཞེས་པ་ལྟར་སེམས་གནས་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ལ་དམིགས་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་ལས་སེམས་གཞན་དུ་མི་གཡེང་བར་རྒྱན་ཆགས་སུ་འབྱུག་པ་ཞིག་དགོས་ལ། དེ་ལ་ཡང་ཞི་གནས་སྐབས་པའི་ཐབས་ཀྱི་རབ་དབྱེ་གང་ཟག་གི་དབང་པོའི་རིགས་དང་། དམིགས་རྣམ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་འམ་སྣ་ཚོགས་ཤིག་མཆིས་ཏེ། དཔེར་ན་ཉོན་མོངས་པ་སྤྱིའི་གཉེན་པོའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ཁམས་གོང་འོག་ལ་ཞི་རགས་སུ་བལྟ་བའི་སྒོ་ནས་ཞི་གནས་སྐབས་པ་དང་། རྣམ་གཡེང་ཤས་ཆེ་བ་ཞི་བའི་ཆེད་དུ་དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱུ་ལ་དམིགས་ཏེ་ཞི་གནས་སྐབས་པ་དང་། འདོད་ཆགས་ཞི་བའི་ཆེད་དུ་མི་སྤྲུག་པ་ཀེང་རུས་སོགས་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་གནས་སྐབས་པ་དང་། ང་རྒྱལ་ཞི་བའི་ཆེད་དུ་ཁམས་ཀྱི་རབ་དབྱེ་འམ་བདག་གཞན་བརྗེ་བ་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་གནས་སྐབས་པ། ཞེ་སྤང་ཁོང་ཁྱོད་ཞི་བའི་ཆེད་དུ་བྱམས་སོགས་ཚད་མེད་པ་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་གནས་སྐབས་པ། གཏི་ལུག་གི་གཉེན་པོར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ལ་དམིགས་ཏེ། ཞི་གནས་སྐབས་པ་ལྟ་བུའོ།།

# ཞི་གནས་དེ་ཡང་གནད་བཞིའི་རྒྱབ་དགོས་པ།

- ༡ དམིགས་རྟེན་མི་གཡོ་བ།
- ༢ ལྷན་མི་འགྲུལ་བ།
- ༣ མིག་རྩི་མ་མི་འབྲབ་པ།
- ༤ སེམས་གཞན་དུ་མ་གཡིང་བ།

# ཉེས་པ་ལྡང་དང་། སྤྱོད་བའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད།

- དབྱུས་མཐའ་ལས།
  - ལེ་ལོ་དང་ནི་གདམས་ངག་རྣམས། །བརྗེད་དང་བྱིང་དང་ཚོད་པ་དང་།།
  - འདུ་མི་བྱེད་དང་འདུ་བྱེད་དེ། །འདི་དག་ཉེས་པ་ལྡར་འདོད་དོ།།
- ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལེ་ལོ་དང་། གདམས་ངག་བརྗེད་པ་གཉིས་ཀྱིས་སྦྱོར་བའི་གནས་སྐབས་ལ་སྦྱིབ་ཅིང་བར་དུ་གཙོད་པར་བྱེད་དེ། ལེ་ལོས་ནི། དག་བའི་སེམས་སམ་ཉིང་དེ་འཛོལ་སྒྲོམ་མི་འདོད་པའམ། བྱིས་སུ་བྱ་བསམ་པ་ལྟ་བུའི་བྱི་བཤོལ་བྱེད། བརྗེད་ངས་ནི། བསྐྱེད་བྱེད་འདོད་ལ་ཡང་དག་པར་འཛོག་མི་རུས་པར་འགྱུར་ཉེ། གདམས་ངག་རྣམས་བརྗེད་པའི་བྱིར་རོ། །བྱིང་ཚོད་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲོམ་གྱི་དངོས་གཞིའི་གནས་སྐབས་ལ་སྦྱིབ་པས་འགལ་རྒྱུན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ། ལྷགས་ཤིང་འཐིབས་པས་ལྷན་སེམས་སྦྱིབས་ལས་སུ་མི་རུང་བར་བྱེད་དེ། མཚོད་འགེལ་ལས། ལྷགས་པ་གང་ཞེ་ན། ལྷན་སྦྱིབ་བ་ཉིད་དང་། སེམས་སྦྱིབ་བ་ཉིད་དེ་ལྷན་ལས་སུ་མི་རུང་བ་ཉིད་དང་། སེམས་ལས་སུ་མི་རུང་བ་ཉིད་གང་ཡིན་པའོ། །ཞེས་དང་། བྱིང་བས་ནི་ཉིང་དེ་འཛོལ་གྱི་དམིགས་རྣམ་གསལ་བར་འཛོལ་མི་རུས་པའི་བྱིར་དང་། མཐར་དམིགས་རྟེན་ཤོར་བའང་བྱེད་པའི་བྱིར་རོ། །འདི་གཉིས་ཡིད་ལ་འདི་དང་འདིའོ་སྟམ་པའི་ངེས་པ་རྗེད་པ་ཞིག་ད་དུང་མ་བྱུང་དོ།།

# སྤོང་བའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད།

- མདོ་ལས། སེམས་ལས་བྱུང་བའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད་དོ་ཞེས་དང་། དབུས་མཐའ་ལས། ཉེས་པ་ལྔ་སྤོང་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད།
- ཅེས་པ་ལྟར་ལེ་ལོའི་གཉེན་པོར་དད་པ། འདུན་པ། ཚྱུ་ལ། ཤིན་ལྷུངས་ཏེ། བཞི་ལས་
- དད་པས་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་ཡིད་ཆེས་པས་ཉིང་ངེ་འཛིན་སྒྲོམ་པ་ལ་འདུན་པར་བྱེད་དོ། །
- འདུན་པའམ་འདོད་པ་ཡོད་ན་ཐོབ་བྱའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་བསྒྲོམ་པ་ལ་འདུན་པའི་བཙུན་འགྲུས་ཚོམ་པར་བྱེད།
- བཙུན་འགྲུས་ཀྱིས་ཉིང་ངེ་འཛིན་བསྒྲོམ་པ་ལ་ཡང་དག་པར་སྦྱོར་བ་བྱེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷན་དང་། སེམས་དགེ་བ་ལ་སྦྱོར་ཞིང་རི་ལྟར་འདོད་པ་ལྟར་ལས་སུ་རུང་བའི་ཤིན་ལྷུངས་པ་འདྲེན་པར་བྱེད།
- ཤིན་ལྷུངས་པས་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་ཉམས་སུ་སྦྱོང་བས་ཉིང་ངེ་འཛིན་བསྒྲོམ་པ་ལ་ཆེས་སྦྱོར་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དད་སོགས་སེམས་བྱུང་བཞི་པོ་རྣམས་ནི་ལེ་ལོའི་གཉེན་པོར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །
- དེ་རྣམས་ནི་ཉིང་ངེ་འཛིན་བསྒྲོམ་པའི་སྡོམ་ཏུ་ཡུན་རིང་སྡོམ་འགྲུའི་ཚུལ་ཏུ་བསྟེན་དགོས་པར་གསུངས་སོ། །

# སྤྱི་བའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད།

- དེ་ནས་སྒྲིམ་དངོས་གཞིའི་དུས་སུ་བསྒྲིམ་བྱའི་གདམས་ངག་བརྗོད་པའི་བར་ཚད་ཀྱི་གཞུང་པོར། དྲན་པ་དང་། ཤེས་བཞིན་གཉིས་ཏེ།
- དྲན་པས་བསྒྲིམ་བྱའི་དམིགས་རྣམས་མ་བརྗོད་པར་སེམས་ཅེ་གཅིག་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཕྱིར་དང་།
- ཤེས་བཞིན་གྱིས་ཞི་གནས་ཀྱི་འགལ་རྒྱུན་ཆེ་ཤོས་བྱིང་ཚོད་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིམ་འབྲུང་མིན་བྱ་ར་བྱས་ཏེ། སྒྲིམ་རིག་ནས་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱུན་རྣམས་གཅོད་པའི་ཕྱིར་རོ།
- དེ་ནས་སེམས་བྱུང་འདུ་བྱེད་སེམས་པས་སེམས་དམིགས་པ་མི་གསལ་བ་སེམས་བྱུང་བྱིང་བ་སྐྱེས་ན། ཟས་གོས་ཐུབ་པ་དང་། བསེལ་བ་སོགས་བྱ། ས་མཐོར་བཟང་ལ་སེམས་ལ་ངར་བསྐྱེད་པ་སོགས་བྱས་ཏེ། དམིགས་པ་རབ་ཏུ་འཛོལ་པའི་སེམས་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་ལ།
- ཡང་འདོད་ཡོན་སོགས་ལ་ཚོད་པ་བྱུང་ཆེ་གོས་ཐུག་པོ་གྱོན། ཟས་ཀྱང་སྦྱི་བ་ཟ། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སོགས་དྲན་པར་བྱས་ཏེ་སེམས་ལ་སྐྱོ་བ་སྐྱེར་འཇུག་པའི་སྒོ་ནས་དམིགས་པ་ལ་སེམས་རབ་ཏུ་འཛོལ་པར་འདུ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ།
- དེ་ནས་འདུ་བྱེད་བཏང་སྒྲིམས་ཀྱིས་གཞུང་པོ་འདུ་མི་བྱེད་པ་དང་། འདུ་བྱེད་དྲགས་པའི་གཞུང་པོ་བྱེད་དེ། བྱིང་ཚོད་གཉིས་ཀྱི་གོ་སྐབས་མི་འབྱེད་པར་ཞི་གནས་ཀྱི་མཚན་མའི་རྗེས་སུ་སེམས་སྐྱུན་གྱིས་གྲུབ་པར་འཛོལ་པའི་ཕྱིར་རོ།

# སེམས་གནས་དགུ།

- མདོ་ལས།
- ༡ སེམས་འཛོགས།
- ༢ ཀུན་ཏུ་འཛོགས།
- ༣ དེས་པར་འཛོགས།
- ༤ ཉེ་བར་འཛོགས།
- ༥ དུལ་བར་འཛོགས།
- ༦ ཞི་བར་བྱེད།
- ༧ ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱེད།
- ༨ རྒྱད་གཅིག་ཏུ་བྱེད།
- ༩ མཉམ་པར་འཛོགས་པར་བྱེད། ཅེས་གསུངས།



# དཔེ་ལྗེ་མཚོན་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྐོར།

- **ཉམས་དང་པོ།** རི་གཟར་གྱི་འབབ་ཚུ་ཉ་བུ་རྣམ་རྟོག་གི་སྤང་བ་གཅིག་རྗེས་གཅིག་གིས་ཟེན་པ་བར་མ་ཆད་བུ་བ་ཡང་ལྟར་ནས་དེ་ལྟར་ངོས་མ་ཟེན་པས་ཡིན་གྱི་ད་ནི་བསྐྱོམས་པའི་ལག་རྗེས་རྣམ་རྟོག་ངོས་ཟེན་གྱི་ཉམས་ཡིན་ལོ།
- **ཉམས་གཉིས་པ།** གཙོང་རྩོད་དོག་མོའི་འབབ་ཚུ་ཉ་བུ་རྣམ་རྟོག་ངལ་གསོའི་ཉམས་ཞེས་པ་ལྟར་གྱི་རྒྱུ་ལ་སྐྱར་ཡང་ནན་ཏེ་གྱིས་བསྐྱོམས་པས་སྐབས་དེ་རྣམ་རྟོག་ཞི་སྤེ་ཏོག་ཙམ་མི་རྟོག་པར་འགོ་བ་ཉ་བུ་འབྱུང་། ཡང་སྤྱི་བ་ཉ་བུ་རྒྱུ་མི་བཏུན་པ། དཔེར་ན་གཙོང་རྩོད་དོག་མོའི་ཚུ་སྐྱ་བྱགས་ཆེར་ཡོད་འཕྲོར་མཚམས་དེ་མེད་པར་ཞི་འགོ་བ་ཉ་བུ་ལོ།
- **ཉམས་གསུམ་པ།** སུ་གསུམ་གྱི་རྗེང་ཚུ་ཉ་བུ་ཞེས་བུ་བ་རྣམ་རྟོག་ཐང་ཆད་པའི་ཉམས་རྒྱུ་གྱིས་མ་དགུགས་པའི་ཚོ་ན་རྣམ་རྟོག་ཆེར་མི་འབྱུང་ཞིང་སེམས་གནས་ཆ་རྟོག་ཙམ་ཡོད་པ་གལ་ཏེ་རྣམ་རྟོག་གི་རྒྱུ་གྱིས་དགུགས་པ་ན་རྣམ་རྟོག་ཆེར་སྤྱིས་ཏེ་སེམས་གནས་པ་ལ་ཡང་གཞོན་པར་བྱེད་པ་ཡིན་པས་ངེས་པར་བསྐྱེད་དགོས་པ་འདྲའོ།

# དཔེ་ལྗང་མཚན་པའི་ཉམས་ལྗང་སྐོར།

- **ཉམས་བཞི་པ།** རྒྱ་མཚོ་རྒྱབས་དང་བཅས་པ་ལྟ་བུའི་ཉམས་ཞེས་བྱ་བ་རྣམ་རྟོག་གི་རྒྱབས་བྱུང་ཡང་སེམས་གནས་ཆ་ལ་ཆེར་མི་གཞོན་ཅིང་དེ་ལ་གཉེན་པོ་གཞན་བསྟེན་མི་དགོས་པར་རང་བྱུགས་ཀྱིས་ལྷུང་དུ་ཞི་འགོ་བ། དཔེར་ན་རྒྱ་མཚོ་ལ་རྒྱབས་ཡོང་དུས་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ལ་མི་སྟོས་པར་རང་སར་ཞི་བ་ལྟ་བུའོ།།
- **ཉམས་ལྗང་པ།** རྒྱ་མཚོ་རྒྱབས་དང་བྲལ་བ་ལྟ་བུའི་ཉམས་རྣམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་ཞི་ནས་སེམས་ཚེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་རྣམ་རྟོག་འདུ་མི་བྱེད་པའི་ཉམས་ཡིན། དཔེར་ན་རྒྱ་མཚོ་ཅ་རྒྱབས་ཐམས་ཅད་བྲལ་ཞིང་ཉལ་གྱི་ཞི་ནས་སྲིག་གེར་གནས་པ་ལྟ་བུའོ། །འོན་ཀྱང་དེའི་ཚེ་རྣམ་རྟོག་གི་འཇུག་པ་ཞི་སྟེ། སེམས་ཚེ་གཅིག་ཏུ་སྟོན་ནེ་གནས་པ་ཡིན་ཡང་ད་དུང་ཤེས་པའི་དྲངས་ཆ་གསལ་སིང་ངེ་བ་ཞིག་མ་བྱུང་གི་བར་དུ་བསྐྱོམ་དགོས་པར་གསུངས།

# གཉིས་པ་དབུ་མའི་ལྷ་བ།

ཐལ་རང་གཉིས། ཐ་སྐད་ཀུན་རྫོབ་འཛོག་ཚུལ་གྱི་བྱུང་པར།

- ༡ ཐ་སྐད་དུ་ཡང་གཞན་སྐྱེ་ཁས་མི་ལེན་པ།
- ༢ རྒྱ་འབྲས་དང་བདེན་གཉིས་གཅིག་དང་ཐ་དད་གང་ཡང་ཁས་མི་ལེན་པ།
- ༣ དེ་ལྷ་ནའང་ཀུན་གཞི་སོགས་གྱི་རྣམ་གཞག་འཐད་པ།

# རང་རྒྱུད་པའི་ལྷན་ཁག་སྤྱི་བཤུན་པ།

ཐ་སྤྱོད་དུ་གཞན་སྐྱེ་ཁས་ལེན་པ།

- སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་བྱེད་ཀྱིས་དབུ་མ་སྤོང་པའི་ཚོག་ལེར་བྱས་པ་ལས།
  - རྒྱལ་སོགས་པའི་རྒྱུན་གཞན་ལས། སྐྱེ་བ་ཀུན་རྗེས་ཐ་སྤྱོད་ཡིན།།
  - དེ་ཕྱིར་ཁས་སྐྱེས་གཞོན་པ་མེད། །དེ་དག་ཡང་དག་ཉིད་མ་ཡིན།།
- ཞེས་ཐ་སྤྱོད་དུ་གཞན་སྐྱེ་ཁས་ལེན་པ་ནི་དངོས་པོར་སྐྱ་བ་དང་འདྲ་ལ། འོན་ཀྱང་དོན་དམ་དུ་གཞན་སྐྱེ་འགོག་ཅིང་། དགག་བྱ་ལ་དོན་དམ་གྱི་བྱུང་པར་སྦྱོར་རོ།།

# འདུས་བྱས་དང་མི་བསྐྱེ་བ་གཞི་མཐུན་འདོད་པ། ཐ་སྐད་ཚད་གྲུབ་ལས་ལེན་པ།

- ཐ་སྐད་དུ་འདུས་བྱས་དང་མི་བསྐྱེ་བ་གཞི་མཐུན་པ་དཔེར་ན། ཚད་མའི་མཚན་ཉིད་མི་བསྐྱེ་བའི་ཤེས་པ་ཉླ་བྱ་དང་། དེ་བཞིན་ཐ་སྐད་པའི་ཚད་མས་གྲུབ་པ་འདོད་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་། ཚོས་རྗེས་སྐྱེ་བའི་ཉམས།
- 
- ཐ་སྐད་དུ་ནི་མི་བསྐྱེ་བར། །འདོད་པ་དེ་ནི་ཚད་མའི་ལྷགས།།
- དབྱུང་མ་པ་ལ་རྣམ་གཉིས་ཏེ། །རང་རྒྱུད་དེ་དང་ཆ་མཐུན་ལ།།
- ཐལ་འགྱུར་བ་དག་ཐ་སྐད་དུ། །བདེན་པར་མི་འདོད་མདོར་བསྐྱས་པའོ།།
  
- ཞེས་གསུངས་པས་སོ། །འོན་ཀྱང་རང་རྒྱུད་པས་ཐ་སྐད་དུ་རང་གི་ངོ་བོས་སམ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པར་ལས་ལེན་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་འདོད་ན་ནི། ཤེས་རབ་སྐྱོན་མེ་ལས། དོན་དམ་པར་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྤོང་པས་ཡོད་མེད་དུ་ཉླ་བ་མེད་ལ། ཐ་སྐད་དུ་ཡང་སྐྱེ་མར་གནས་པ་བཞིན་ཡིན་པས། ཡོད་མེད་དུ་ཉླ་བ་མེད་པའི་ཕྱིར། མཐའ་གཉིས་སུ་མཐོང་བ་མེད་དོ། །ཞེས་དང་། རྟོག་གི་འབར་བ་ལས། རྐྱེ་བ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མ་ཡིན་ཡང་། ཚོག་ཙམ་དུ་ཐ་སྐད་ཀྱིས་ཉེ་བར་བཏགས་ནས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་དང་། དངོས་པོ་རང་གི་ངོ་བོ་སྤང་བ་ཙམ་གྱི་སྤྱོད་ལུལ་དང་ལྡན་པའི་ཕྱིར། མགལ་མེ་ལ་འཁོར་ལོར་སྤང་བར་གྱུར་པའི་སློ་རྟོག་པ་མེད་པ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་ཐ་སྐད་སྐྱེ་མ་ཉླ་བྱ་དང་། ཚོག་ཙམ་དུ་ཐ་སྐད་ཀྱིས་བཏགས་པར་གསུངས་པ་སོགས་དང་འགལ་ལོ། །

# འདུས་བྱས་དང་མི་བསྐྱུ་བ་གཞི་མཐུན་འདོད་པ།

## ཐ་སྐད་ཚད་གྲུབ་ཁས་ལེན་པ།

- འོ་ན་དེ་ཉིད་ལས། རོ་བོ་ཉིད་ཅེས་བྱ་བ་ནི། འབྱུང་བ་འདི་ཉིད་ས་ལ་སོགས་པའི་རོ་བོ་ཉིད་ཡིན་པས་འབྱུང་བའི་རོ་བོ་ཉིད་དོ། ཞེས་དང་། གང་གི་ཕྱིར་བཙོམ་ལྡན་འདས་གྱིས་བདེན་པ་གཉིས་བཀའ་སྦྱུལ་པ། དེ་ལ་ཀུན་རྫོབ་ཏུ་ནི་ཚོས་རྣམས་གྱི་རོ་བོ་ཉིད་དང་། མཚན་ཉིད་རྣམ་པར་གཞག་པ་ཡང་མཛད་ལ། དོན་དམ་པར་ནི་རོ་བོ་ཉིད་མེད་པར་གསུངས་པ་མ་ཡིན་ནམ། ཐ་སྐད་ཏུ་ཡུལ་སྤེང་ནས་རོ་བོ་གྲུབ་པར་འདོད་དོ་ཞེ་ན། མ་ཡིན་ཏེ། སློས་བརྟག་པའི་དོན་ཡིན་གྱི་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་འདོད་ན་གོང་གི་ལུང་རྣམས། རང་འགལ་ཁས་སྐྱེན་ཏུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། གཞན་ཡང་དེ་ཅུ་གྱི་ཐ་སྐད་ཏུ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ཁས་སྐྱེངས་ན། སློབ་དཔོན་ལྷ་བས་ཀྱང་། ཐ་སྐད་ཏུ་རོ་བོས་གྲུབ་པར་ཁས་སྐྱེངས་ཏེ། །དངོས་ཀུན་ཡང་དག་བརྒྱན་པ་མཐོང་བ་ཡིས། །དངོས་རྙེད་རོ་བོ་གཉིས་ནི་འཛིན་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

# འདུས་བྱས་དང་མི་བསྐྱེ་བ་གཞི་མཐུན་འདོད་པ། ཐ་སྐྱད་ཚད་གྲུབ་ཁས་ལེན་པ།

- དེས་ན་གནད་འདི་ཡོད་དེ། རང་རྒྱུད་པ་ནི། སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྲེད་དང་། ཤར་བ་སྐོར་གསུམ་སོགས་ཡིན་པས། སློབ་དཔོན་དེ་རྣམས་ནི་ཐ་སྐྱད་ཀྱི་རྣམས་གཞག་མང་པོ་ཞིག་ལ་མདོ་སེམས་སོགས་དངོས་པོར་སྦྱ་བའི་འདྲེས་ཤོར་བ་མང་བས་ཐ་སྐྱད་ཚད་གྲུབ་ཁས་ལེན་པ་དང་། དངོས་འགལ་གྱི་རིགས་པ། ཚད་མ་ལ་མདོན་རྗེས་གཉིས། རྣམ་བཅད་དང་། ཡོངས་གཙམ་དུ། ཚུལ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག། གནས་ལྷགས་མཐར་ཐུག་རྗེས་དཔག་གིས་རྟོགས་པར་འདོད་པ་དང་། ཐ་སྐྱད་དུ་ཚོས་དང་གང་ཟག་སོགས་འཛོག་སྐབས་འཇིག་རྟེན་གྲགས་པ་ཙམ་གྱིས་མ་ཚོམས་པར་ཏྲ་ཅང་དབྱེད་དེ་འཛོག་པ་ཡིན་ལ། །དེ་ལ་ནི་སློབ་དཔོན་ལྷ་བས་བཞི་འབྲེལ་ལས། འཇིག་རྟེན་པའི་དོན་ལ་འཇིག་རྟེན་པའི་མཐོང་བ་སྤངས་ནས་དོན་གཞན་ལ་བརྟེན་པར་རིགས་པ་མ་ཡིན་ནོ།། ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན་པས་རང་རེ་རྣམས་ཀྱང་ཐ་སྐྱད་འཛོག་སྐབས་འཇིག་རྟེན་འཕྲལ་གྱིས་འཇུག་རྒྱུ་མ་ཞུགས་པའི་སློ་སྟན་སྐྱེས་ལ་གང་སྤང་བ་རྒྱུ་དེ་དང་འདི། འབྲས་བུ་དེ་དང་འདི་ཞེས་པ་འདི་ཙམ་གྱིས་རྗེས་སུ་འབྲང་ནས་འཛོག་རིགས་ཀྱི། གཞན་དུ་རིགས་པས་འཐད་པ་མང་བཅུག་ན། འཇིག་རྟེན་སློ་བཅུན་དང་། འཇིག་རྟེན་གྲགས་པ་སྦྱོང་བ། ཞེས་སོགས་ཅི་ཙམ་སྦྱས་ཀྱང་ཚིག་ཙམ་དུ་ལྷུས་ཤིང་། དངོས་པོར་སྦྱ་བ་ལྟར་བདེན་པ་གཉིས་ཀ་ལས་ཉམས་པའི་ཉེན་ཚེའོ། །ལར་ནས་རང་རེ་རྣམས་སློབ་དཔོན་ལྷ་བའི་རྗེས་སུ་འབྲང་ནས་འཇིག་རྟེན་ན་ཅི་ལྟར་གྲགས་པ་ལྟར་ཁས་ལེན་པར་ཁས་འཆེ་བ་ཡིན་ལ། འོན་ཀྱང་ཐ་སྐྱད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འཇིག་རྟེན་གྲགས་པ་ཙམ་གྱིས་མ་ཚོམས་པར་རིགས་པའི་འཐད་པ་བཅུག་ནས་སྦྱ་བའི་ལྷགས་འདི་ལ། སློབ་དཔོན་ལྷ་བ་གྲགས་པས་ཤིང་རྟོག་དོན་དུ་གཉེར་བ་དག་ཤིང་གི་ཡལ་ག་ལྟ་མ་བཏང་ནས་སྤྱི་མ་མ་བཟུང་ན་གཡང་སར་སྦྱང་བ་དང་འདྲ་བར་བདེན་གཉིས་ལས་ཉམས་པའི་གཡང་སར་སྦྱང་བར་གསུངས་སོ། །

## ཐ་སྐད་ཁས་ལེན་ཚུལ་གྱིས་དབུ་མ་པ་ལྟར་གྱུར་པ།

- ཐ་སྐད་ཁས་ལེན་ཚུལ་གྱིས་ལྟར་གྱུར་པ་ཡང་། རྗེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས། འདི་ལ་ནི་ཀུན་རྫོབ་གྱི་འདོད་པ་མི་མཐུན་པ་སྣ་ཡོད་དེ།
- ༡ འཇིག་རྟེན་གྲགས་སྡེ་བ་དང་།
- ༢ བྱེ་བྲག་ཏུ་སྐྱེ་བ་དང་ཚུལ་མཚུངས་པ།
- ༣ མདོ་སྡེ་སྦྱོང་པའི་དང་།
- ༤ ལྷ་མ་ལྷ་བུའི་དང་།
- ༥ རྣལ་འབྱོར་སྦྱོང་པའི་དབུ་མ་ཞེས་བྱ་བ་སྣ་ཡིན་ནོ།། ཞེས་གསུངས།



# ཐ་སྐད་པའི་ཚད་མ་བཞིར་གྲངས་ངེས་པ་འཇིག་རྟེན་

## སྐོ་བསྟུན་པ།

- ཚོག་གསལ་ལས། དེ་ལྟར་ཚད་མ་བཞི་ལས་འཇིག་རྟེན་གྱི་དོན་རྟོགས་པར་རྣམ་པར་འཇོག་པ་ཡིན་ནོ།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འཇིག་རྟེན་སྐོ་བསྟུན་གྱིས་ཀུན་རྫོབ་སྐྱབ་བྱེད་ཐ་སྐད་པའི་ཚད་མ་དང་། དོན་དམ་སྐྱབ་བྱེད་གྱི་ཚད་མ་གཉིས་ལས་དང་པོ་ལ་བཞི་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ཚང་མང་གི་མེ་ལྷ་བྱ་མངོན་གྱུར་རྣམས་མངོན་སུམ་ཚད་མས་འགྲུབ། ལ་རྒྱབ་གྱི་མེ་ལྷ་བྱ་དུ་བ་སོགས་གཏན་ཚིགས་དང་འབྲེལ་བའི་གཞལ་བྱ་སྐོག་གྱུར་རྣམས་རྗེས་དཔག་ཚད་མས་འགྲུབ། གཏན་ཚིགས་དང་མ་འབྲེལ་ཡང་དཔེ་དང་འབྲེལ་བ་བ་སྐྱང་གི་དཔེས་བ་མེན་ཡང་མོ་བ་དང་། བཞོ་བའི་བདག་ཅན་དུ་འགྲུབ་པ་དཔེ་ཉེར་འཇལ་བྱེད་གྱིས་ཚད་མས་འགྲུབ། ཚུལ་བྲིམས་བསྐྱངས་པ་ལས་མངོན་མཐོ་འབྱུང་བ་ལྷ་བྱ་ཤིན་སྐོག་རྣམས་ལྷང་ཚད་མས་འགྲུབ་པ་སྟེ། མདོར་ན་འཇིག་རྟེན་ན་གསལ་པའི་ཚད་མ། ཐ་སྐད་པའི་ཚད་མ། གང་བརྗོད་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་གྱི་དོར་ཚད་མ་ཡིན་ལ། མཚན་ཉིད་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་འབྲལ་གྱིས་འབྲལ་རྒྱུའི་མ་བསྐད་པའི་སྐོ་སྟུན་སྐྱེས་གང་ཞིག་ཐ་སྐད་བདེན་པ་འཇོག་བྱེད་ཅེས་བརྗོད་ན་ཚོག་སྟུང་།

# ཐ་སྐད་པའི་ཚད་མ་བཞིར་གྲངས་ངེས་པ་འཇིག་རྟེན་

## སྒོ་བརྒྱན་པ།

- དབྱ་མ་པ་རང་གི་བདེན་པ་གཉིས་སུ་སྐྱེ་བའི་ཚེ་ཚད་མ་མ་ཡིན་ཏེ། གཟུགས་སོགས་དང་ནི་སེམས་དེ་ལྟར། །གཟུང་བའི་རྣམ་པའི་སྐྱོད་ཡུལ་ཅན། །མ་དག་སྟོ་ཅན་ལ་ཡིན་གྱི། །ཞེས་དང་། དམན་པའམ་མཉམ་དང་བྱུང་པར་ཅན། །སངས་རྒྱས་འཇིག་རྟེན་སྐད་དབང་གིས། །གསུང་གི་ཡང་དག་དབང་གིས་མིན། །ཞེས་དང་། འཇུག་པར། གལ་ཏེ་འཇིག་རྟེན་ཚད་མ་ཡིན་ན་ནི། །འཇིག་རྟེན་དེ་ཉིད་མཐོང་བས་འཕགས་གཞན་གྱིས། །ཅི་དགོས་འཕགས་པའི་ལམ་གྱིས་ཅི་ཞིག་བྱ། །སྐྱོན་པོ་ཚད་མར་རིགས་པའང་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་། མདོ་ལས། མིག་དང་རྣ་བ་སྣ་ཡང་ཚད་མ་མིན། །ཞེས་སོགས་མང་དུ་གསུངས་པའི་སྤྱིར་ཡུལ་བརྒྱན་པ་མཐོང་བ་དང་། ཡུལ་ཅན་ཚད་མ་ཡིན་པ་འགལ་བའི་སྤྱིར་རོ། །

# དོན་དམ་སྐབ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མ།

- ཐལ་འགྱུར་བ་རང་གི་ལྷན་གཉེན་གྱི་ཚད་མ་སྟེ། དེ་ཡིན་ན། ཡང་དག་ཤེས་པའམ་ཡང་དག་མཐོང་བ་ཡིན་དགོས་ལ། མཚན་ཉིད་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བའི་མཉམ་གཞན་ཡེ་ཤེས། ཡང་ན་གཉིས་སྣང་རྒྱུ་པའི་ཚུལ་གྱིས་དོན་དམ་བདེན་པ་མཐོང་བའི་རྣལ་འབྱོར་མངོན་སུམ་གང་འཛིན་གྱང་འཐད་པ་འདྲ་སྟེ། དེ་ལྟར་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་མ་མཐོང་ལ། ཚད་མ་ཡིན་མིན་དུ་བཞག་པའི་ཕྱིར་ཏེ། འཇུག་པར། རྣམ་ཀུན་འཇིག་རྟེན་ཚད་མིན་དེ་ཡི་ཕྱིར། ཞེས་པའི་འགྲེལ་པའི་ཐད་དེ་ལྟར་ཉིད་ཀྱི་སྐབས་སུ་འཇིག་རྟེན་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་ཚད་མ་མ་ཡིན་ཞིང་། ཞེས་དང་། གལ་ཏེ་འཇིག་རྟེན་ཚད་མ་ཡིན་ན་ནི། ཞེས་སོགས་ཀྱི་ཐད་གལ་ཏེ་འཇིག་རྟེན་གྱིས་མཐོང་བ་ཚད་མ་ཡིན་ན། འཕགས་པའི་ལམ་ཚད་མ་མ་ཡིན་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་མི་འདོད་པའི་ཐལ་བ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

# རང་རྒྱུད་པའི་བདེན་གཉིས།

- རང་རྒྱུད་པ་དག་ཀྱི་རྫོབ་ལ་བདེན་བརྒྱུན་གཉིས་སུ་བྱེ་ནས་ཚད་མ་ཡིན་མིན་གཉིས་དང་། ཡང་ལོག་གི་བྱུང་པར་རང་ལྷགས་སུ་འང་བཞེད་དེ་སློབ་དཔོན་ཡེ་ཤེས་སྣང་པོས། བདེན་གཉིས་ལས།
  - བརྟགས་པའི་དོན་གྱིས་དབེན་གྱུར་པ། །དངོས་ཚམ་བརྟེན་ནས་གང་སྐྱེས་པ། །
  - དེ་ནི་ཡང་དག་ཀྱི་རྫོབ་འདོད། །ཡང་དག་མ་ཡིན་ཀྱི་བརྟགས་ཡིན།།
- ཞེས་པས་དབུ་མ་རང་ལྷགས་ཀྱི་ཡང་ལོག་དང་ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་གྱི་བྱུང་པར་སྟོན་པ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། སྤང་དུ་འདྲ་ཡང་དོན་བྱེད་དག་འུས་པའི་ཕྱིར་དང་མི་ལུས་ཕྱིར། །ཡང་དག་ཡང་དག་མ་ཡིན་པས། །ཀྱུན་རྫོབ་ཀྱིས་ནི་དབྱེ་བ་བྱས། །ཞེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་ཉིད་ལ་སྟོན་པའི་ཡང་ལོག་གི་བྱུང་པར་སྟོན་པ་སློབ་དཔོན་གྱི་དགོངས་པ་ཡིན་ཏེ། གཞུང་སྲ་མའི་བརྟགས་པའི་དོན་གྱིས་དབེན་པ་དང་། དངོས་ཚམ་སྟེ་དོན་བྱེད་ལུས་པ་དང་། བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པ་དང་། འགྲེལ་པར་མཐུན་པར་སྤང་བ་ཞེས་པའང་ཁ་བསྐང་བས་བྱུང་པར་བཞི་དང་ལྡན་པ་ནི་ཡང་དག་ཀྱི་རྫོབ་སྟེ། འདི་ནི་ཡང་དག་པ་གནས་ལྷགས་རྟོགས་པའི་ཐབས་སུ་གྱུར་པ་ཡིན་པས་ཡང་དག་ཀྱི་རྫོབ་ཅེས་བཞེད་ཀྱི། འཇིག་རྟེན་ལ་སྟོན་ནས་བདེན་པར་སྤང་བ་ནི་འདིའི་དོན་མ་ཡིན་ཏེ། དབུ་མ་རྒྱུན་གྱི་འགྲེལ་པ་ལས། ཡང་དག་ཀྱི་རྫོབ་རྣམས་ཀྱི་སྐས། །མེད་པར་ཡང་དག་ཁང་ཆེན་གྱི། །སྣང་དུ་འགྲོ་བར་བྱེད་པ་ནི། །མཁས་ལ་རུང་བ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པས་སོ། །

# ཐལ་འགྱུར་པ་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་ལ་ཡང་ལོག་གཉིས་སུ་སྐྱེ་བ་འཇིག་རྟེན་ཉིད་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱ་

## མཚན།

- འཇུག་པར། གཞོན་པ་མེད་པའི་དབང་པོ་དྲུག་རྣམས་ཀྱིས། །གཟུང་བ་གང་ཞིག་འཇིག་རྟེན་གྱིས་རྟོགས་ཏེ། །འཇིག་རྟེན་ཉིད་ལས་བདེན་ཡིན་སྟག་མ་ནི། །འཇིག་རྟེན་ཉིད་ལས་ལོག་པ་རྣམ་པར་གཞལ། །གསུངས་པ་སྟར་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་ལ་ཡང་ལོག་གཉིས་སུ་སྐྱེ་བ་ནི། འཇིག་རྟེན་ཉིད་ལ་སྟོས་ནས་བདེན་བརྗོན་དུ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ཡུལ་ལ་ཡང་ལོག་སྐྱེ་བ་སྟར་ཡུལ་ཅན་ལའང་སྐྱེ་དགོས་ཏེ། ཡུལ་ཅན་ཤེས་པ་དངོས་པོར་གྲུབ་པས་དོན་བྱེད་རྣམས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ལོག་པ་མ་ཡིན་སྟམ་ན། དེ་སྟར་ན་བདེན་འཇིག་ཡང་ཤེས་པ་ཡིན་པས་ཡང་དག་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར་གྱི། ལོག་པའི་ཐ་སྙད་བྱེད་པ་མི་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་རོ། །དེས་ན་དངོས་པོར་གྲུབ་མ་གྲུབ་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡང་ལོག་གི་ཐ་སྙད་བྱེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཏྲག་འཇིག་སོགས་དངོས་པོར་གྲུབ་པ་ལའང་སྟོ་སྐྱེན་ཅི་ལོག་གི་ཐ་སྙད་བྱེད་པར་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བའི་སྤྱིར་རོ། །

# དོན་དམ་སྟ་བ་ལ་བྱུང་བར་ཡོད་མེད།

- གཉེས་ཀའི་ཀྱང་དབྱ་མའི་དོན་ནི། ཡོད་པ་དང་། མེད་པ་དང་། གཉེས་ཡིན་གཉེས་མིན་ལ་སོགས་པའི་སྒྲོས་པའི་མཐའ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར་འདོད་པས། ཐོག་མར་ཐལ་རང་གི་གཏན་ཚིགས་རྣམས་ཀྱིས། སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱུར་གྱུར་པའི་ཞེན་ཡུལ་སྤང་བ་བདེན་པར་གྱུབ་པའི་དགག་བྱ་རགས་པ་རྣམས་བཀག་ནས་དེའི་འོག་ཏུ་བདེན་པར་མེད་པ་ལ་སོགས་པའི་མཐའ་བྱི་མ་གསུམ་ཡང་བཀག་ནས་མཐར་འཇོག་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ལ་དབྱ་མའི་སྟ་བ་རྟོགས་པའི་ཐ་སྟོང་འདོགས་པར་མཐུན་པའི་བྱིར་རོ།

# དོན་དམ་ལྟ་བུ་ལ་བྱུང་པར་ཡོད་མེད།

- དེ་ཡང་སློབ་དཔོན་ལེགས་འབྱེད་ཀྱི་དབུ་མ་སྒྲིང་པོར། སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་ཚོས་སྐྱེ་འདི། སློབ་པ་ཉེར་ཞི་ཞི་བ་ཡིན། །ཤ་ཡི་མིག་གིས་དེ་བལྟ་མིན། །སྟ་ཡི་མིག་གིས་བལྟ་མ་ཡིན། །རྟོག་བཅས་རྣམ་རྟོག་མེད་པ་ཡི། །ཤེས་པས་ཀྱང་འི་མཐོང་བར་དཀའ། །མཐོ་རིས་སྤྲིག་ཅན་ཡུལ་མིན་དང་། །ཉོན་མོངས་མེད་པ་དེ་བཅས་མིན། །ཉི་མ་དམུས་ལོང་ཡུལ་མིན་ལྟར། །དེ་ཡང་རྟོག་གཏི་སློང་ཡུལ་མིན། །ཡོད་མིན་མེད་མིན་ཡོད་མེད་མིན། །དེ་ལས་གཞན་མིན་གཞན་མ་ཡིན། །ཞེས། མཐའ་ཐམས་ཅད་དང་བུལ་ཞིང་སློབ་པ་ཡིན་པར་གསུངས་པ་དང་། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཚོས་དབུ་མ་རྒྱན་ལས། ཡོད་དང་མེད་དང་ཡོད་མེད་ཅེས། །ཁས་མི་ལེན་པ་གང་ཡིན་པ། །དེ་ལ་ནན་ཏན་ལྡན་པས་ཀྱང་། །ཅིར་ཡང་ལྷན་ཀ་བྱ་མི་རུས། །ཞེས་དང་། ཡང་དག་ཏུ་ན་སློབ་པ་ཡི། །ཚོགས་རྣམས་ཀུན་ལས་དེ་གྲོལ་ཡིན། །སྐྱེ་ལ་སོགས་པ་མེད་པའི་བྱིར། །སྐྱེ་བ་མེད་ལ་སོགས་མི་སྲིད། །ཅས་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་སློབ་པ་གཙོ་བོ་པའི་རིགས་ངོར་སྐྱེ་སོགས་དང་སྐྱེ་མེད་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པར་བཤད་པའི་བྱིར་དང་།

# དོན་དམ་ལྷ་བ་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་མེད།

- ཀླུ་མ་ལ་གྲེལ་ལས་དབྱུ་མ་སྣང་བ་ལས། དོན་དམ་པ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ལ་སོགས་པ་སྒྲོས་པའི་དྲུ་བ་མཐའ་དག་དང་བྲལ་བ་རྟོགས་པ་ཁོ་ན་ལ་སྒྲུབ་བར་མཛད་པ་ཡིན་ཅོ། ། ཞེས་དང་། དཀོན་བཅེགས་ཀྱི་མདོ་དྲངས་པ་ལས། འོད་སྤངས་ཡོད་ཅེས་བྱ་བ་འདི་ནི་མཐའ་གཅིག་གོ། འོད་སྤངས་མེད་ཅེས་བྱ་བ་འདི་ནི་མཐའ་གཉིས་པའོ། ། ཞེས་སོགས་དང་། ཡང་གང་ཟག་ཏུ་ལྷ་བ་རི་རབ་ཙམ་ནི་སྒྲུབ། ཡོད་པ་ཉིད་དང་མེད་པ་ཉིད་དུ་མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་ཅན་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་ལྷ་བ་ནི་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ཅོ། ། ཞེས་པའི་མདོ་དེ་ཉིད་ཁྱད་སྤངས་སུ་དྲངས་ནས་ཡོད་འཛིན་མེད་འཛིན་ཐམས་ཅད་བཤེག་དགོས་པར་གསུངས་པ་དང་།



# དོན་དམ་ལྷ་བ་ལ་བྱད་པར་ཡོད་མེད།

- ཡེ་ཤེས་སྣང་པོ་ཀུན་ལས་བདུས་པའི་བཤད་སྐྱུར་ལས། འདིར་དབུ་མ་པ་དེ་དག་ཀྱང་ཀུན་རྫོབ་རྣམ་པར་གཞག་པ་གཉིས་ཏེ། ལྷ་བ་མི་འཇལ་བ་ནི་སློབ་དཔོན་རྣམས་ཀྱི་བུ་ལ་སོགས་པ་དང་། ལྷ་བའི་དངོས་པོ་ཇི་ལྷ་བ་མ་ཡིན་གྱི་ནང་གི་ཤེས་པ་ཁོ་ན་ལྷ་ཚོགས་སུ་ལྷ་བར་སློབ་དཔོན་ཞི་བ་འཚོ་ལ་སོགས་པའོ།། གསུངས་པས་ཀྱང་། དབུ་མའི་དབྱེ་བ་ནི་ཀུན་རྫོབ་གྱིས་སློ་ནས་བཞག་པར་གསུངས་པ་དང་། ལར་ནས་འདི་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་བ་ལ་བྱད་པར་འདོད་ན་ནི་གང་རུང་ཞིག་དབུ་མ་མ་ཡིན་དགོས་ཏེ། དབུ་མ་ནི་གནས་ཚུལ་ཡིན་པས་དེ་ལ་གཉིས་མི་སྲིད་དོ། །འདོད་མི་ལུས་ཏེ། རང་སྡེ་བཞི་ནི་གྲུབ་མཐའི་སློ་ནས་བཞག་པ་ཡིན་པས་དེ་ལ་ལྷ་བ་མི་སྲིད་པའི་སྤྱིར་རོ། །

# དོན་དམ་ལྷ་བ་ལ་བྱུང་པར་ཡོད་མེད།

- གཞན་ཡང་མཐའ་བཀག་པའི་རིགས་པས་ཀྱང་ཐལ་རང་གཉེས་མཐར་ལྷ་བ་གཅིག་ཡིན་དགོས་ཏེ། །དེ་ཡང་རང་རྒྱུད་པས་བྱེ་མདོ་ལྷར་རྩལ་བདེན་གྱུ་འདོད་པ་ཡང་མ་ཡིན། སེམས་ཚམ་པ་ལྷར་གཉེས་པ་བདེན་པར་འདོད་པ་ཡང་མ་ཡིན། ཉན་རང་ལྷར་མཐའ་དང་པོ་བཀག་པའི་སྣང་ཉིད་མེད་དགག་ཏུ་བརྒྱུང་བ་ཡང་མ་ཡིན། གཞན་སྣང་སྣེ་བ་ལྷར་ཚོས་དབྱིངས་བདེན་གྱུ་འདོད་པ་ཡང་མ་ཡིན་པས་དེ་ལས་འཇོན་སྣངས་གཞན་མི་སྲིད་པའི་སྤྱིར་ན། མཐའ་བཞི་སྣོས་བྲལ་གྱི་ལྷ་བ་ཁས་ལེན་པ་ལས་འོས་མེད་དོ། །

# དོན་དམ་ལྷ་བལ་བྱུང་པར་ཡོད་མེད།

- འོན་ཀྱང་ཐལ་གྱུར་གྱི་རིགས་པས་འཕུལ་ན་གནས་ལུགས་ལ་དཔྱོད་པའི་ཚེ་ཚས་ཅན་ཚད་གྲུབ་དུ་འདོད་པ་སོགས་དངོས་དོར་སྐྱབ་པའི་འདྲིས་ཤོར་བ་མང་བས་དབུ་མར་མི་འགྱུར་ཞེས་པ་ཡོད་ཀྱི། རང་དོས་ནས་ཁས་ལྗངས་པའི་ལྷ་བ་ནི། མཐའ་བལ་ཡིན་པ་གོང་དུ་རྒྱ་ཆེར་བཤད་ཟེན་པས་འདི་གཉིས་དབྱེ་བ་འབྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བར་སྒྲུབ་དོ། །དོན་འདི་ལ་དགོངས་ནས་ཀུན་མཁྱེན་གོ་བོས་ཀྱང་། འཇུག་པ་དཀའ་འགྲེལ་ལས། ཚུལ་འདི་འཕགས་ལུལ་གྲུབ་པའི་མཚོག་རྣམས་དང་། །གངས་ཅན་འདིར་བྱོན་མཁས་ཤིང་གྲུབ་བརྟེས་རྣམས། །སྟོན་ཚུལ་ཚོག་གི་བྱུང་པར་མ་གཏོགས་པར། །དྲོགས་ཚུལ་ལྷ་བའི་ཆ་ལ་བྱུང་པར་མེད། །ཅེས་གསུངས་སོ། །

# རྒྱལ་བྱེད་གྱི་རིགས་པའི་བྱུང་པར།

## རང་རྒྱུད་པ།

- རང་རྒྱུད་པས་ཚོས་ཅན་ས་སྐྱུག་ལྟ་བུ་གང་རུང་ཞིག་གོལ་བ་གཉིས་ཀྱི་མཐུན་སྣང་དུ་ཚད་མས་གྲུབ་པའི་སྣང་དུ་  
དོན་དམ་པར་བདག་ལས་སྐྱེ་བ་མེད་དེ། ཞེས་དགག་བྱ་ལ་དོན་དམ་གྱི་བྱུང་པར་སྦྱོར་བའི་རང་རྒྱུད་གྱི་དམ་  
བཅའ་ལ། དེའི་རྒྱལ་བྱེད་གཏན་ཚིགས་རྣམས་ཀྱང་གོལ་བ་དང་། ཕྱིར་གོལ་བ་གཉིས་ཀ་ལ་མཐུན་སྣང་དུ་གྲུབ་  
པའི་ཚུལ་གསུམ་རང་རྒྱུད་ལ་ཚང་བའི་གཏན་ཚིགས་སུ་འདོད་དེ། སློབ་དཔོན་ཡེ་ཤེས་སྣང་པོས། བདེན་གཉིས་  
རྣམ་པར་འབྱེད་པ་ལས། གོལ་བ་གཉིས་ཀའི་ཤེས་པ་ལ། །ཇི་ཅམ་སྣང་བའི་ཆ་ཡོད་པ། །དེ་ཅམ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
འོ། །ཚོས་ཅན་ཚོས་ལ་སོགས་པར་རྟོག་ །དེ་ཚེ་རྗེས་སུ་དཔག་པ་འབྱུང་། ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

# སྐྱེ་བ་བྱེད་གྱི་རིགས་པའི་བྱུང་པར།

## ཐལ་འགྱུར་པ།

- བ་རོལ་པོས་བདེན་འཛིན་ལྷགས་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་བདག་གི་བདག་ཉིད་ལས་སྐྱེ་བ་མེད་དེ། ཞེས་སོགས་ཐལ་འགྱུར་གྱི་དམ་བཅའ་བྱས་ནས། དེ་དག་གི་སྐྱེ་བ་དོན་མེད་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར་བའི་སྲིབ་དང་། སྐྱེ་བ་བྱུང་པ་མེད་པར་འགྱུར་བའི་སྲིབ་དེ་ཞེས་ཐལ་འགྱུར་གྱི་རིགས་པ་འབའ་ཞིག་གིས་བསྐྱབ་སྟེ་ཚུལ་གསུམ་ཚང་མི་དགོས་པར་འདོད་ཅིང་། ཚོས་ཅན་དེ་ཉིད་ཀྱི་གནས་ལྷགས་ལ་དཔྱོད་པའི་སྐབས་ཡིན་པས་བྱུང་གཞི་ས་བོན་ལྟ་བུ་ཚད་མས་གྲུབ་པའི་སྟེང་དུ་བྱུང་པར་གྱི་ཚོས་བདག་ལས་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ལྟ་བུ་དམ་འཆའ་བ་མ་ཡིན་གྱི། བ་རོལ་པོའི་ལོག་རྟོག་བསྐྱོག་པའི་དམ་བཅའ་ཅམ་ཡིན་པས་ཐལ་འགྱུར་གྱི་དམ་བཅའ་འདོད་དོ། །

# རྒྱལ་བྱེད་གྱི་རིགས་པའི་བྱུང་པར།

## ཐལ་འགྱུར་པ།

- ཀུན་མཁྱེན་གོ་བོ་རབ་འབྱམས་པས་ཀྱང་། གནས་ལུགས་དཔྱོད་ཚེ་དབྱེད་བྱའི་ཚོས་ཅན་ནི། །ལྷང་དང་མི་ལྷང་འདོད་པའི་བྱེ་བྲག་གིས། །ཐལ་རང་གཉིས་གྱི་བྱུང་པར་བྱུང་བ་ལགས། །ཞེས་གསུངས་སོ། །ཐལ་འགྱུར་བས་ཐ་སྐྱོད་དུ་ཡང་རང་རྒྱུད་ཁས་མི་ལེན་པར་འདོད་ན་ནི། །སྤྱོད་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་བྱིར་མི་ཚོག་པའི་རྟགས་གསུངས་པ་དང་། །འབྲུག་པར། །སོ་སོ་སྐྱེ་བོའི་དུས་ན་སྟོང་བ་ཉིད་ཐོས་ནས། །སོགས་དང་། །རང་ག་སྟེར་ལའང་གུས་པར་བྱས་པ་ཡི། །ལྷང་དུ་མི་རྒྱུད་དཔོག་པའི་རྒྱར་ཡང་འགྱུར། །ཞེས་རང་རྒྱུད་གྱི་གཏན་ཚིགས་བཤད་པའི་བྱིར་རོ། །དེས་ན་གནས་ལུགས་སྟོན་པ་ལ་རང་རྒྱུད་གྱི་གཏན་ཚིགས་དགོས་པ་རང་རྒྱུད་པའི་ལུགས་དང་། །དེ་ཁས་མི་ལེན་པ་ཐལ་འགྱུར་ཁོ་ནས་སྟོང་ཉིད་རྒྱལ་བ་ནི་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ཡིན་ནོ། །

## ཐལ་འགྱུར་དང་། རང་རྒྱུད་ཀྱི་གོ་དོན།

- མཐར་ཐུག་ཁས་ལེན་པའི་ལྷ་བ་མཐའ་བྲལ་ཡིན་པ་ལ་གཉིས་ཀར་བྱུང་པར་མེད་ཀྱང་ལྷ་བ་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་སྐབས་ཚོས་ཅན་དང་། དམ་བཅའ་གཏན་ཚིགས་རྣམས་ཕ་རོལ་པོ་མ་བཟད། རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཡང་གྲུབ་པར་ཁས་ལེན་པས་རང་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་ལ། ཐལ་འགྱུར་པས་ནི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་དཔྱོད་པའི་ཚེ་ཚོས་ཅན་སོགས་ཚད་མས་གྲུབ་ན་བདེན་གྲུབ་དུ་འགྱུར་བའི་སྒྲིན་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ཕ་རོལ་པོར་ཁས་སྐྱོང་འགལ་བ་སྒྲིན་པའི་ཐལ་འགྱུར་རྒྱུད་པས་ལོག་རྟོག་སྒྲོག་པ་ཅམ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་དེ་སྐད་ཅེས་བྱའོ། །དེ་ཡང་ཚིག་གསལ་ལས། དབྱ་མའི་ལྷ་བ་ཁས་ལེན་བཞིན་དུ་ཡང་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲིབ་བའི་ངག་བརྗོད་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི། ཚེས་ཤིན་དུ་ཉེས་པ་དུ་མའི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་སུ་རྟོགས་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

## ཐལ་འགྱུར་དང་། རང་རྒྱུད་ཀྱི་གོ་དོན།

- མདོར་ན་ཀུན་མཁྱེན་གོ་བོ་ལོ་རབ་འབྱམས་པས། དཀའ་འགྲེལ་ལས། འཕགས་པ་སྐྱུ་རྒྱུ་བ་ཀྱིས་མཐའ་བཞིའི་སྐྱེ་བ་  
བཀག་པའི་དམ་བཅའ་གསུངས་པ། སངས་རྒྱུས་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཐལ་འགྱུར་གྱི་རིགས་པས་བསྐྱེད། ལེགས་ལྡན་བྱེད་  
ཀྱིས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་རིགས་པས་བསྐྱེད་པ་ལ་ཐལ་རང་གཉིས་སུ་སྐྱེ་བའི་སྤྱིར་རོ། །ཞེས་དང་། དོན་དམ་སྐྱེ་བ་བྱེད་ཀྱི་  
རིགས་པའི་བྱེད་པར་ལ། ཚོས་ཅན་དང་། ཚོས་དང་། དམ་བཅའ་དང་། གཏན་ཚིགས་དང་། དཔེ་དང་། ལྗོར་  
ངག་གི་བྱེད་པར་དྲུག་གིས་སྒོ་ནས་བཞག་གོ། །ཞེས་གསུངས་པས་དེའི་དོན་ཡི་གེ་མང་དུ་དོགས་པས་མ་བྲིས་ཞིང་  
ངག་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།།



# མཐའ་བྲལ་ངོས་བབྱུང་བ།

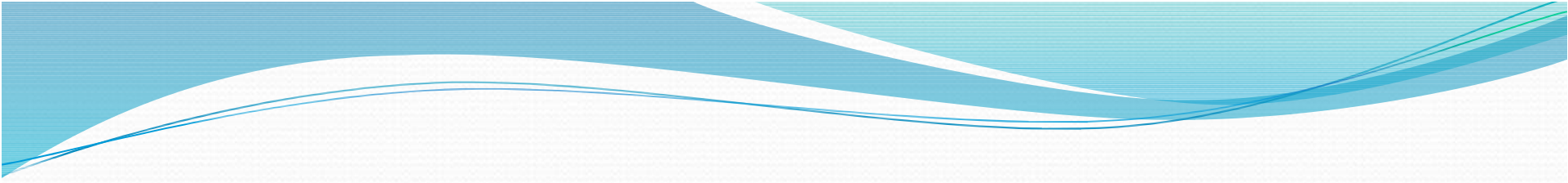
- འོན་ཏེ་དམ་པའི་བདེན་པ་རང་གི་ངོ་བོ་མཚན་ཉིད་དང་མཚན་གཞི་སོགས་གང་གིས་ཀྱང་བསྟན་མི་རུས་ཤིང་། ཚིག་གིས་བརྗོད་པར་བྱ་བ་དང་། ལྷོས་ཡུལ་དུ་བྱ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། འགྲེལ་བཤད་ཚིག་གསལ་ལས་གང་ལ་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཡང་མེད་ན་ཡེ་གོ་རྣམས་སྣོས་ཀྱང་ཅི་དགོས་ཞེས་དང་། དབུ་མ་ཚིག་གསལ་ལས། བརྗོད་པར་བྱ་བ་འགའ་ཞིག་ཡོད་ན་ནི་དེ་སྟོན་པར་འགྱུར་བ་ཞིག་ན་ཞེས་སོགས་ནས་སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མ་བསྟན་ཏོ། །ཡང་ཅིའི་ཕྱིར་བརྗོད་པར་བྱ་བ་མེད་ཅེ་ན། སེམས་ཀྱི་སྦྱོང་ཡུལ་ཕྱོག་པས་སོ། །ཞེས་སོགས་དང་། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཚོས། བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་བསྟོན་པ་དཔལ་འདོན་ལྟེ་འཛིན་གྱི་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེར་བཤད་པ་ལས། གནས་སྐབས་དེ་ན་ནི་མཚན་མ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་ཕྱིར་ཚིག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྦྱོང་ཡུལ་མ་ཡིན་ཏེ་ཞེས་སོགས་སྣོས་ཡུལ་དུ་བྱུང་མི་རུས་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །འདིས་ཀྱང་ཐལ་རང་གི་ལྟ་བུ་ལ་བྱུང་པར་མེད་པར་གྲུབ་པོ། །

## སྒོ་བཤེན་ལ་ཇི་སྟར་བསྟན་པའི་ཚུལ།

- དེ་ཡང་དབྱུ་མའི་ལྷ་བ་སྟོན་ཡུལ་གྱི་གདུལ་བྱ་མདོར་བསྟུན་གསུམ་ཡོད་དེ། དང་པོ་ནི། ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྟོན་པ་  
སྐྱེ་བ་ལྔ་མ་རྣམས་སུ་སྟོང་ཉིད་ལ་བག་ཆག་བཞག་པ་དཔེར་ན། འཇུག་པར། སོ་སོ་སྐྱེ་བོའི་དུས་ན་སྟོང་པ་ཉིད་  
ཐོས་ནས། ཞེས་སོགས་དང་། རིན་སྤང་ལས། ཟབ་མོ་ཁྱུ་འཕྲིག་ཅན་འཇིགས་པ། ཞེས་ཐེག་ཆེན་གྱི་རིགས་སང་པ་  
རྣམས་ཡིན་ལ། གཉིས་པ་ནི། ཕྱི་ནང་གི་དངོས་པོར་སྐྱེ་བའི་གྲུབ་མཐའ་ལ་བཞུགས་པ་རྣམས་ཏེ། ཐལ་འགྱུར་  
དང་། རང་རྒྱུད་གྱི་གཏན་ཚིགས་རྣམས་ཀྱིས་ལོག་རྟོག་བཀག་པ་ན་རང་རང་གི་གྲུབ་མཐའ་ངན་པ་རྣམས་དོར་  
ནས་གནས་ལུགས་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན་ནོ། །གསུམ་པ་ནི། དལ་འགྱུར་རྟེན་དཀའ་བ་སོགས་སྒོ་རིམ་གྱིས་སྐྱུང་ནས་  
མཐར་གནས་ལུགས་སྟོན་པའོ། །

# མཐའ་མའི་སློག་གཉིས་ཀྱིས་དགོ་ཚུ་བསྐྱོ་བ་དང་། རྗོངས་པ་བཤམས་པ་བཅས་ཀྱིས་མཇུག་བསྟུ་བ།

- དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་དགེས་པའི་ལམ།
- ལྷ་སྐྱབ་ལུགས་བཟང་བསྟན་པ་ལས་བྱུང་བའི།
- བསོད་ནམས་སྟོན་ཀའི་རྣམ་པ་ཚོས་པ་ཡིས།
- མཐའ་བྲལ་བྱུང་བསྟན་པ་ད་ཚེ་རབ་རྒྱས་ཤོག །
- ཟབ་དོན་བྱིས་སློབ་སྦྱོང་ཡུལ་མ་གྱུར་པའི།
- གལ་ཏེ་འདི་ལ་རྗོངས་པའི་ཚོགས་མཆིས་ན།
- ལྷོགས་བཅུ་རྒྱལ་བ་སྤྲས་དང་བཅས་པ་དང་།
- བསྟན་སྲུང་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོར་བཞོད་པ་གསོལ།

- 
- རེ་ཞིག་རྫོགས་སོ།།
  - ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

**Name : Dawa Sherpa**

**Subject : Sanskrit**

## उपपद-तृतीया विभक्तिः

ཉེ་བའི་ཚོགས་ལ་སྟོན་ཏེ་རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ། རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་ཆ་འདྲ་བ།

- उपपद तृतीया विभक्तिः ལེས་པ་ནི་དམིགས་བསལ་གཤམ་དུ་བསྟན་པའི་ཚོགས་རྣམས་སྟུང་བའི་ཚོ་རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་སྟུང་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན།
- विना without མ་གཏོགས། མེད་ན། ,
- सह , साकम्, सार्धम् with, along with, accompanied by ལྟན་དུ། ཆབས་གཅིག་དུ།



## विना योगे तृतीया

- ज्ञानेन विना अहम् मूर्खः अस्मि। I am a fool without knowledge.
- ज्ञान के विना मैं मूर्ख हूँ।
- मित्रेण विना अहम् नगरम् न गच्छामि। I don't go to the city without friend. दोस्त के बगैर मैं शहर को नहीं जाता हूँ।
- ज्ञानेन विना सुखम् न अस्ति। (There) is no happiness without knowledge. ज्ञान के बगैर, सुख नहीं है।
- जलेन विना जीवनम् न अस्ति। Without water, (there is) no life.
- पानी के विना, जिन्दगी नहीं है।
- छात्रैः छात्राभिः च विना विद्यालयः अपूर्णः भवति। A school is incomplete without students. (without he-students and she-students)
- छात्रों और छात्राओं के विना विद्यालय अधूरा है।



## सह-साकम्-सार्धम् योगे तृतीया


- जनकेन सह पुत्रः क्रीडति। पुत्र पिता के साथ खेलता है। A son play with father.
- भिक्षुभिः सह बुद्धः ग्रामम् गच्छति । भिक्षुओं के साथ बुद्ध गाँव को जाता है।
- बालकाः तरङ्गैः साकम् क्रीडन्ति। बच्चे तरङ्गों के साथ खेलते हैं।
- ज्ञानेन सह करुणा अपि भवेत् । ज्ञान के साथ करुणा (compassion) भी होनी चाहिए।
- शिशुभिः सह जनकः क्रीडति । शिशुओं के साथ पिता खेलता है।





***Prof. Deo Raj Singh***  
***(Professor in Economics)***





# **Financial Inclusion in India: The Initiatives**

*Prof. Deo Raj Singh*  
(*Professor in Economics*)

*Central Institute of Higher Tibetan Studies, Sarnath, Varanasi*


## **Definition**

Financial inclusion' or inclusive financing is the delivery of financial services at affordable costs to sections of disadvantaged and low-income segments of society, in contrast to financial exclusion where those services are not available or affordable.

An estimated 2.5 billion working-age adults globally have no access to the formal financial services .


## Background

- ▶ The Reserve Bank of India (RBI) set up the Khan Commission in 2004 to look into financial inclusion.
- ▶ In the report RBI exhorted the banks to achieve greater financial inclusion with basic "no-frills" banking account.
- ▶ In India, financial inclusion first featured in 2005, when it was introduced by K.C. Chakraborty, the chairman of Indian Bank.
- ▶ Mangalam became the first village in India where all households were provided banking facilities.

- 
- In January 2006, the Reserve Bank permitted commercial banks to make use of the services of non-governmental organizations (NGOs/SHGs), micro-finance institutions, and other civil society organizations as intermediaries for providing financial and banking services.
  - Reserve Bank of India's vision for 2020 is to open nearly 600 million new customers' accounts and service them through a variety of channels by leveraging on IT.

## **Steps taken by Government & RBI In India, RBI has initiated several measures to achieve greater financial inclusion.**

- **Opening of no-frills accounts:** Basic banking nofrills account is with nil or very low minimum balance
- **Relaxation on know-your-customer (KYC) norms:** KYC requirements for opening bank accounts were relaxed for small accounts in August 2005, details of name, address and Aadhaar number.
- **Engaging business correspondents (BCs):** In January 2006, RBI permitted banks to engage BF's and BCs as intermediaries for providing financial and banking services. It allows banks to provide doorstep delivery of services, especially cash in-cash out transactions.

- 
- ▶ **Use of technology:** to make effective use of information and communications technology (ICT), to provide doorstep banking services through the BC model.
  - ▶ **Opening of branches in unbanked rural centre's:** To further step up the opening of branches in rural areas so as to improve banking penetration and financial inclusion rapidly
  - ▶ **Ensuring reasonableness of bank charges:** Accordingly, and in order to ensure fair practices in banking services, the RBI has issued instructions to banks making it obligatory for them to display and continue to keep updated, in their offices/branches as also in their website, the details of various services charges.

Financial Stability Development Council (FSDC) has explicit mandate to focus on financial inclusion and financial literacy simultaneously. RBI has issued revised guidelines on the Financial literacy Centres (FLC) on June 6, 2012, for setting up FLC's

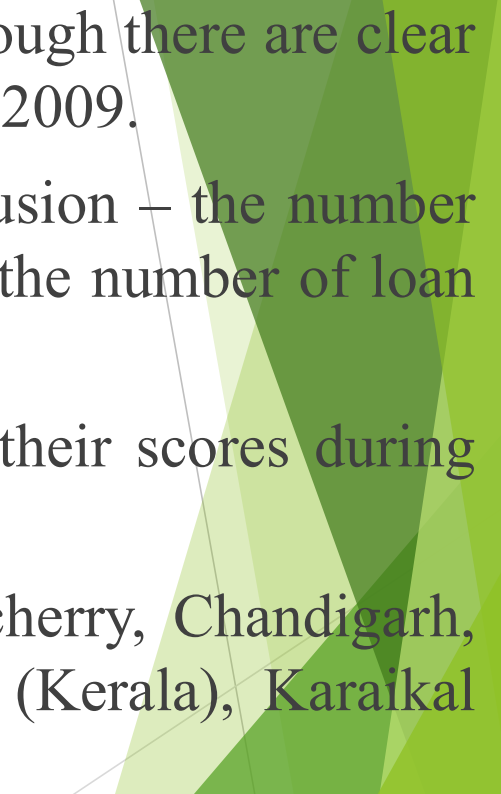
Financial Inclusion Initiatives by Private Corporates: A few large private corporate have undertaken projects such as

- ▶ EChoupal/ E- Sagar(ITC),
- ▶ Haryali Kisan Bazaar (DCM),
- ▶ Project Shakti (HUL), etc.



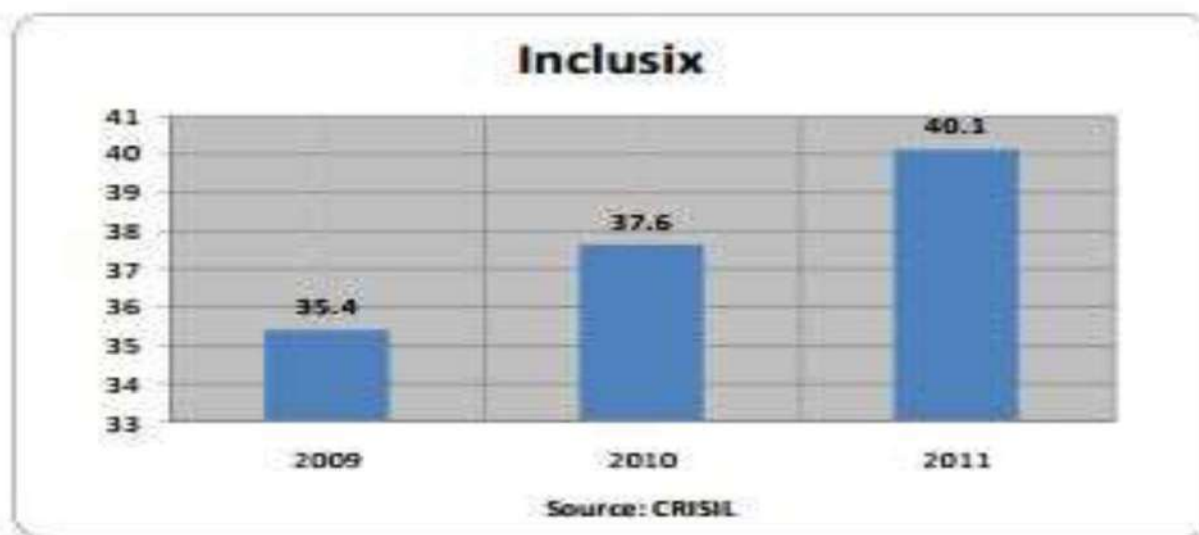
## Financial Inclusion Index

- ▶ On June 25, 2013, **CRISIL** , India's leading credit rating and research company launched an index to measure the status of financial inclusion in India.
- ▶ The index- '**Inclusix**' - along with a report, was released by the Finance Minister of India, P. Chidambaram at a widely covered program at New Delhi.
- ▶ on a scale of 0 to 100, and combines three critical parameters of basic banking services —
  - Branch penetration,
  - Deposit penetration, and
  - Credit penetration

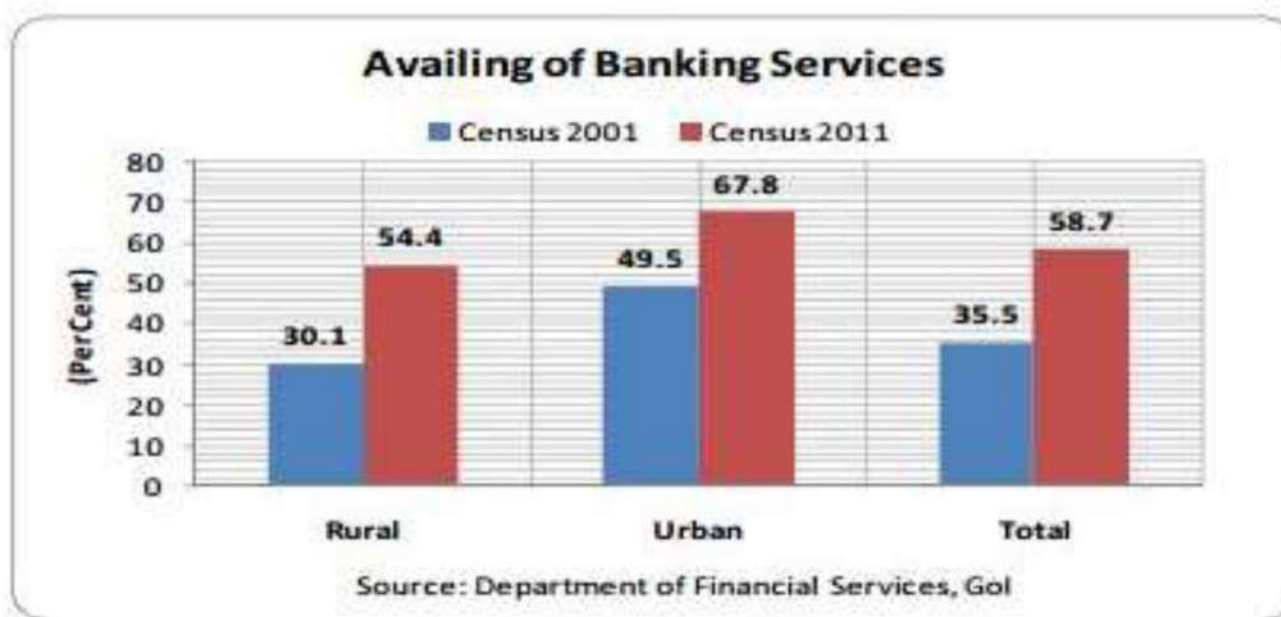
- 
- ▶ The **all-India CRISIL Inclusix score** of 40.1 is low, though there are clear signs of progress – this score has improved from 35.4 in 2009.
  - ▶ **Deposit penetration** is the key driver of financial inclusion – the number of savings accounts (624 million), is almost four times the number of loan accounts (160 million).
  - ▶ **618 out of 632 districts** reported an improvement in their scores during 2009-2011.
  - ▶ The **top three states** and Union Territories are Puducherry, Chandigarh, and Kerala; the top three districts are Pathanamthitta (Kerala), Karaikal (Puducherry), and Thiruvananthapuram (Kerala).

**CRISIL Financial Inclusion Index (Inclusix)** : The CRISIL Inclusix indicate that there is an overall improvement in the financial inclusion in India.

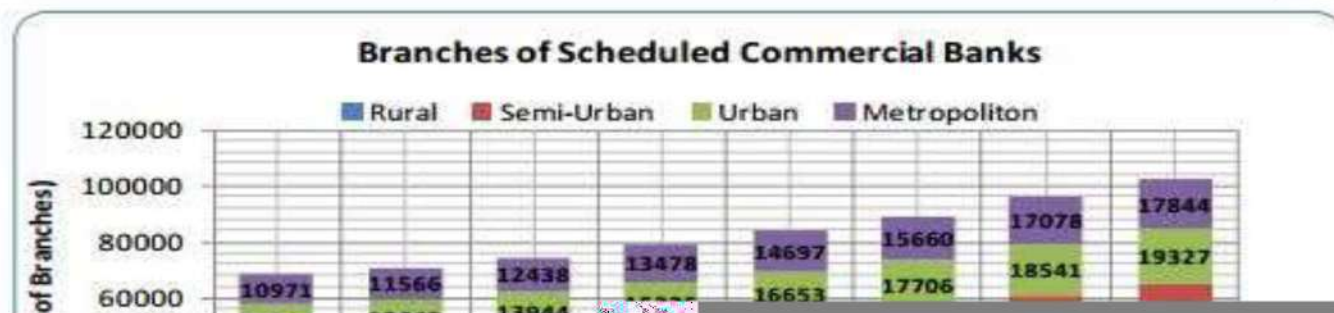
- ▶ □ CRISIL –Inclusix (on a scale of 100) increased from 35.4 in March 2009 to 37.6 in March 2010 and to 40.1 in March 2011.



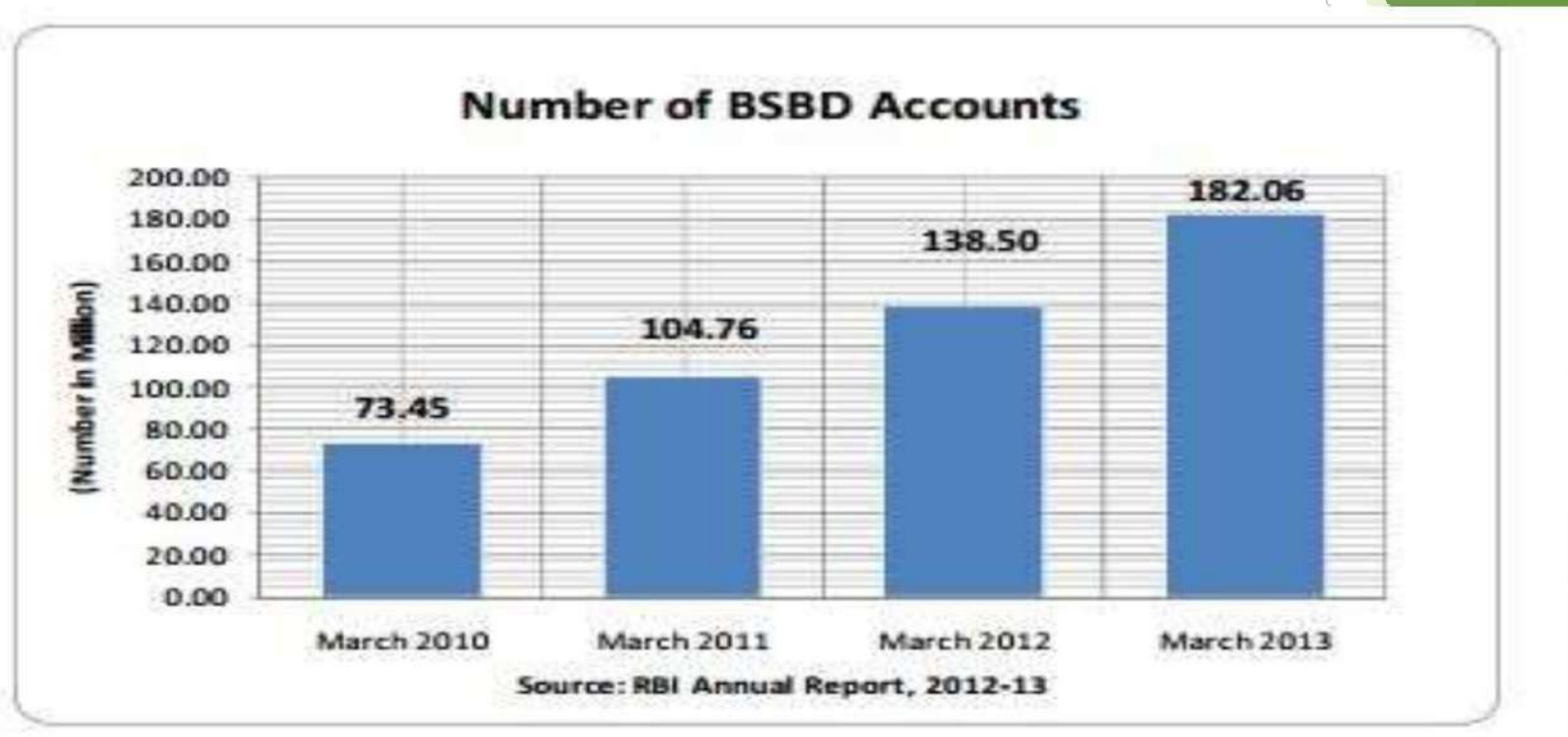
**Government of India Population Census 2011** As per census 2011, only 58.7% of households are availing banking services in the country. However, as compared with previous census 2001, availing of banking services increased significantly.



**Number of Branches Opened (including RRBs)** Due to RBI's concerted efforts since 2005, the number of branches of Scheduled Commercial Banks increased manifold from **68,681** to **1,02,343** in March 2013. In rural areas, the number of branches increased from **30,572** to **37,953**.



**BSBD Accounts Opened** The number of BSBD accounts opened increased from 73.45 million in March 2010 to 182.06 million in March 2013. RBI advised banks to provide small overdrafts in BSBD accounts.



**Kisan Credit Cards (KCC) Issued:** <sup>TM</sup> Banks have been advised to issue KCCs to small farmers for meeting their credit requirements. Up to March 2013, the total number of KCCs issued to farmers remained at 33.79 million with a total outstanding credit of Rs.2622.98 billion.



## **Pradhan Mantri Jan Dhan Yojana**

- launched by the PM of India, Narendra Modi on 28 August 2014.
- Run by Department of Financial Services, Ministry of Finance, on the inauguration day, 1.5 Crore (15 million) bank accounts were opened.
- By 28 January 2015, 12.58 crore accounts were opened, with around 10590 crore (US\$1.7 billion) were deposited under the scheme.



## **Benefits under PM JDY Scheme**

- **Interest on deposit.**
- **Accidental insurance cover of Rs.1.00 lac (to be given by HDFC Ergo)**
- **No minimum balance required.**
- **Life insurance cover of Rs.30,000/- (to be given by LIC)**
- **Easy Transfer of money across India**
- **After satisfactory operation of the account for 6 months, an overdraft facility will be permitted.**
- **Accidental Insurance Cover, RuPay Debit Card must be used at least once in 45 days.**
- **Overdraft facility upto Rs.5000/- is available in only one account per household, preferably lady of the household.**

## Pradhan Mantri Jan - Dhan Yojana (Accounts Opened As on 31.01.2015)

Disclaimer: Information is based upon the data as submitted by different banks/SLBCs

S.No		No Of Accounts (In Lacs)			No Of Rupay Debit Cards (In Lacs)	Balance In Accounts (In Lacs)	No Of Accounts With Zero Balance (In Lacs)
		Rural	Urban	Total			
1	Public Sector Banks	533	451.47	984.48	912.32	817463.04	655.41
2	Regional Rural Banks	184.89	32.98	217.87	149.68	159948.08	159.35
3	Private Banks	32.26	20.12	52.38	45.93	72551.5	29.97
	Total	750.15	504.57	1254.73	1107.93	1049962.62	844.73

***Thank You***

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the slide, with some extending towards the center. The overall aesthetic is clean and modern.



**Name: Geshe Tenzin Norbu**  
**Subject : Moolshastra**

• བསྟན་བཅོས་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

• རྒྱལ་མ་དུས་དང་པོའི་རྒྱ་གཞུང་སློབ་ཚན།

• ཤེར་བྱིན་སྐབས་དང་པོ་གདམས་ངག་མན་  
ཚད་ཆ་ཚང་།

• Geshe Tenzin Norbu

- སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་གདམས་ངག་བཤད་པའི་དགོས་པ།
- སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་དམིགས་པ་སྣ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་དེ་ཐོབ་པ་ལ་སེམས་བཟང་པོ་བསྐྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཚོགས་པར་སྐྱབ་པ་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་ལ། དེར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱིས་འཇུག་དགོས་པས་ཡིན།

• སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་དམིགས་རྣམ་སྐྱོང་ཚུལ་གྱི་བརྒྱུད་པ་གཉིས།

- ༡ རྗེ་བཙུན་འཇམ་དབྱངས་དང་ཞི་བ་ལྷ་ནས་བརྒྱུད་པའི་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ་དང་།
- ༢ རྗེ་བཙུན་བྱམས་མགོན་དང་འཕགས་པ་ཐོག་མེད་ནས་བརྒྱུད་པའི་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན།

• བདག་གཞན་མཉམ་བཞེས་ལུངས་མདོ་ལས་གསུངས་པའི་ལོ་རྒྱུས།

• ༡ ལྷོན་པས་ལྷོན་དཔྱལ་བའི་ཤིང་རྩ་འབྲེན་པའི་ལོ་རྒྱུས།

• ༢ འཇོམ་བའི་བྱ་མའི་གཏམ་རྒྱུད།

• འདི་ལ། ཤིང་བཙོངས་ནས་ཀ་ཤ་པ་ནི་བཞི།

• འབྲུ་བཙོངས་ནས་བརྒྱད།

• ལོས་བཙོངས་ནས་བཅུ་དྲུག།

• རིན་པོ་ཆེ་བཙོངས་ནས་སོ་གཉིས།



• བདག་གཞན་མཉམ་བཞེས་པའི་ཕན་བརྒྱབས་དང་བརྟུན་པ་གཉིས་  
གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་ཚུལ།

• ༡ ཇོ་བོ་ཆེན་པོའི་སློམ་གཙོ་བོ་གསུམ་སྟེ། གསེར་སྦྱིང་པ། རྣམ་རལ་གྱི་ཏ།  
བྱམས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་གསུམ་ལས་རྣམ་རལ་གྱི་ཏས་ནད་པར་རང་གི་ལྷས་  
ཤ་བཅད་དེ་བྱིན་པའི་ལོ་རྒྱུས།

- ཨ་དགོ་བཤེས་ཚད་ཀ་བས་གཏོང་ལེན་གྱི་ཉམས་ལེན་གྱིས་མཛོ་ནད་དྲག་  
བའི་ལོ་རྒྱུས།
- རིན་ཚེན་སྤེང་བ་ལས། བདག་ལ་དེ་དག་སྤྲིག་སྤྲིན་ཞིང་། །བདག་བདེ་མ་ལྷས་དེར་  
སྤྲིན་ཤོག །ཅིས་བྱ་བ་དང་།
- ལྷོད་འཇུག་ལས། །འགོ་བའི་སྤྲིག་བསྐྱེད་གང་ཅི་ཡང་རུང་། །དེ་ཀུན་བདག་ལ་སྤྲིན་  
ལྷུང་ཅིག །བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་དགོ་བ་ཡིས། །འགོ་བ་བདེ་ལ་ལྷོད་པར་ཤོག །ཅིས་  
དང་།
- ལྷོད་འཇུག་ལས། བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྲིག་བསྐྱེད་དག །ཡང་དག་བརྗེ་བར་མ་བྱས་  
ན། །སངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་མི་འགྲུབ་ཅིང་། །འཁོར་བ་ན་ཡང་བདེ་བ་མེད། །ཅིས་  
གསུངས།
- རོ་བོ་རྗེས་སླ་མ་གསེར་སྤྲིང་བ་ལས་བདག་གཞན་མཉམ་རྗེ་ལྷས་ནས་བརྒྱུད་པ་གཉིས་གཅིག་དུ་  
བསྐྱེད་བ་ཡིན་ནོ།

• མན་ངག་གཉིས་པོའི་ནང་གསེས་རིམ་པ།

• དང་པོ་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེས་ལ། ༡ བདག་གཞན་མཉམ་པ། ༢ རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཉེས་དམིགས། ༣ གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན། ༤ བདག་གཞན་བཞེས་པའི་བསམ་པ་དངོས་ལས་གཏོང་ལེན།

• གཉིས་པ་རྒྱ་འབྲས་བདུན་ལ། ༡ མར་ཤེས། ༢ དྲིན་དྲན། ༣ དྲིན་གཞོ། ༤ ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ། ༥ ལྷིང་རྗེ། ༦ ལྷག་བསམ། ༧ བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས།

• **ཐེག་ཆེན་གདམས་ངག་གི་མཚན་ཉིད་འཛོག་ཚུལ།**

- **བཀའ་བརྒྱུད།** ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེའི་སྟོང་མཐུན་ལས། གདམས་ངག་གི་མཚན་ཉིད་ནི། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ་ཐབས་དང་བཅས་ནས་ཚོས་ཐམས་ཅད་མི་དམིགས་པར་སྟོན་པར་བྱེད་པ།
- **དགོ་ལྷགས།** རྒྱལ་ཚབ་རྗེའི་དོན་བདུན་ཅུ་ལས། ཐེག་ཆེན་གདམས་ངག་གི་མཚན་ཉིད་ནི། ཐེག་ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་གྱི་ཆེད་དུ་གཉེར་བྱ་ཐོབ་པའི་ཐབས་མ་ཞོར་བར་འདོམས་པའི་རྗེས་བྱེད་དོ།
- དབྱེ་བ་ནི། བསྐྱབ་པ་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་འདོམས་པ་སོགས་བཅུ་ལྔ། །ས་མཚམས་ནི། ཐེག་ཆེན་གྱི་ཚོགས་ལམ་དུ་མ་ཞུགས་པའི་སྣ་རོལ་ནས་ཀྱང་ཡོད་ཅིང་། སངས་རྒྱལ་གྱི་སའི་བར་ན་ཡོད་དོ།

● **ས་རྒྱ** ཀུན་མཁྱེན་གོ་རམ་པའི་སྤྲུལ་དོན་རབ་གསལ་ལས། སྐབས་འདིར་  
བསྟན་གྱི་གདམས་ངག་གི་མཚན་ཉིད་ནི། གདུལ་བྱ་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་  
བསྐྱེད་པའི་གང་ཟག་ལ་རྣམ་མཁྱེན་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡུལ་བཅུ་པོ་གང་  
རྒྱང་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་ཤེར་ཕྱིན་གྱི་མདོ་ཚིག་དབྱེ་ན་  
བཅུ།

● **རྗོད་མ།** མཁའ་པོ་ཐུབ་བསྟན་བཙུན་འགྲུས་གྱི་དོན་བདུན་ཅུ་ལས། ཐེག་  
ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་གྱི་ཆེད་དུ་གཉེར་བྱ་ཐོབ་པའི་ཐབས་མ་ཞོར་བ་འདོམས་  
པའི་རྗོད་བྱེད། གདམས་ངག་གི་མཚན་ཉིད། དབྱེ་ན། ཡུལ་གྱི་སྒོ་ནས་སྐྱབ་  
པ་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་འདོམས་པ་ནས་མཐོང་སྒོམ་གྱི་ལམ་ལ་འདོམས་པ་སྟེ་  
བཅུ་ཡོད། ས་མཚན་ཉིད་ལ་ཐེག་ཆེན་ཚིགས་ལམ་ཆེན་པོ་ཡན་  
ཆད་ནས་དང་། རྗེས་མཐུན་པ་ལམ་མ་ཟུར་ནས་སངས་རྒྱས་གྱི་སའི་བར་  
ཡོད།

● གདམས་ངག་གི་དབྱེ་བའམ་གདམས་དོན་བརྒྱ་མཉམས།

- ལྷན་པའི་ཉེན་ལ། ༩ དགོན་ཚོག་གསུམ།
- བཏེན་པ་ལྷན་པ་ལས་བྱུང་གཞིའི་ངོ་བོའམ་རྣམ་པ་ལ། ༡ བདེན་པ་གཉིས།
- བཏེན་པ་ལྷན་པ་ལས་བྱུང་གཞིའི་དམིགས་པ་ལ། ༢ བདེན་པ་བཞི།
- བཏེན་པ་ལྷན་པའི་བྱུང་ཚོས་ལ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སེལ་བ་དང་། ཡོན་ཏན་ལྷན་པ་གཉིས། དང་པོ་ལའང་མངོན་གྱུར་སེལ་བ་དང་། ས་བོན་སེལ་བ་གཉིས། དང་པོ་ལ་ལྷན་པ་བཏེན་པའི་རྒྱུ་ལ། ༤ མ་ཞེན་པའི་བརྩོན་འགྲུས།
- ལྷན་པ་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་ལ། ༥ ཡོངས་སུ་མི་ངལ་བའི་བརྩོན་འགྲུས།

- ལྟོ་བ་མི་ཉམས་པའི་རྒྱུ་ལ། ༤ ལམ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པའི་བཙུན་འགྲུས།
- གཉིས་པ་ས་བོན་སེལ་བ་ལ་ཀུན་བརྟགས་སེལ་བ་ལ། ༩ མཐོང་ལམ། ལྟན་  
སྐྱེས་སེལ་བ་ལ། ༡༠ ལྟོ་བ་ལམ།
- བརྟན་པ་སྐྱབ་པའི་བྱུང་ཚུལ་གྱི་གཉིས་པ་ཡོན་ཏན་སྐྱབ་པ་ལས་རང་དབང་  
དུ་འཇུག་པའི་རྒྱུ་ལ། ༧ ལྟན་ལ། ལྟོ་བ་པ་སྐྱུར་དུ་ཚོགས་པའི་རྒྱུ་ལ། ༨ མངོན་  
ཤེས་དུག་ལ་འདོམས་པའི་གདམས་ངག་བཅས་བཅུ།

## •གདམས་ངག་ཉན་པའི་རྟེན་གྱི་སྐོར།

•སྦྱིར་སངས་རྒྱས་དངོས་ལས་ཐེག་ཆེན་གྱི་གདམས་ངག་ཉན་པའི་རྟེན་ལ་ལམ་  
མ་ལྷགས་ཀྱི་གང་ཟག་དང་། ཉན་ཐོས་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚོགས་  
ལམ་ཆུང་དུ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱང་ཡོད་དེ།

### • མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།

•བསམ་གཏན་ལས་འཕྲོ་མདོན་པར་གྲེས། །

•མདོན་པར་བསྐྱབ་པའི་སྒོ་ནས་ཏེ། །

•སངས་རྒྱས་དཔག་དུ་མེད་པ་ལ། །

•མཚོད་པའི་སྦྱིར་དང་མཉན་པའི་སྦྱིར། །

•འཇིག་རྟེན་ཁམས་ནི་རྣམས་སུ་འགྲོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྦྱིར།



- བྱུང་པར་དུ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཚོགས་ལམ་ཆེན་པོ་ཐོབ་ནས་སངས་རྒྱས་དངོས་ལ་  
ཐེག་ཆེན་གྱི་གདམས་ངག་མཉམ་པ་ཡོད་དེ། ཚོས་རྒྱན་གྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཐོབ་  
དགོས་པའི་ཕྱིར།
- འོན་ཀྱང་མཉམ་བཞག་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་མེད་པ་དང་།
- ཚོག་གསལ་ལས། བར་ཆད་མེད་པའི་ལམ་ནི་དེ་དོན་དུ་གཉེར་བ་མེད་དེ་རང་  
བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་རུས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། རྒྱན་མཐའི་  
བར་ཆད་མེད་ལམ་ལ་གནས་པའི་སེམས་དཔའང་དེ་ལྟར་མི་རུང་ངོ་།།

- **གདམས་ངག་ཉན་པའི་རྒྱུ་ལ།** ཚོས་རྒྱན་གྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་བརྟེན་ཏེ་  
མཚོག་གི་སྐུལ་སྐུལ་ཐེག་གྱི་གདམས་ངག་དངོས་སུ་ཉན་ཐུབ།
- **ཚོས་རྒྱན་གྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ངོ་བོ་ཡོད་དེ།** ལམ་འོག་མ་རྣམས་ཀྱིས་  
སངས་རྒྱས་དངོས་སུ་མཐོང་བ་དང་། དེ་ལས་ཚོས་ཐོས་པའི་སློབ་བྱེད་  
རགས་པ་ཕལ་ཆེར་སྐྱབས་ནས། མཚོག་གི་སྐུལ་སྐུལ་གདམས་ངག་དངོས་སུ་  
ཉན་པའི་རྣམས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་སྐྱེས་པའི་ཞི་ལྷག་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཉིང་ངེ་  
འཛིན་ཞིག་ལ་འཇོག་པའི་བྱིར།
- **ཚོས་རྒྱན་གྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཞེས་པའི་སྐྱ་དོན་ཡོད་དེ།** ཚོས་གསུང་རབ་  
གྱི་ཚོག་དོན་རྒྱན་མ་ཆད་པར་འཛིན་རྣམས་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཡིན་པས་དེ་  
སྐད་བཟོད།

- **ཡུལ་གང་ལ་ཉན་པ་ནི།** ཐེག་ཆེན་གྱི་གདམས་ངག་སྟོན་པ་པོའི་ལམ་མ་  
 བྱུགས་གྱི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡོད་ལ། ལམ་བྱུགས་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་  
 ཐེག་ཆེན་ཚོགས་ལམ་ནས་སངས་རྒྱས་གྱི་སའི་བར་ན་ཡོད་དོ།
- **ཐེག་ཆེན་གདམས་ངག་གི་ངོ་བོ་ཡོད་དེ།** དག་ལྡན་ལས། ཁོང་དུ་ཚུད་  
 པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་བཟོད་པ་ནི་གདམས་ངག་སྟེ། ཅེས་དང་།
- དོན་བསྐྱུས་སྟོན་མེ་ལས། གདམས་ངག་རྣམ་པ་བཅུ་ཡིན་ཏེ། འདོད་པོ་ངག་གི་  
 འཁོར་ལོ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

- **ཐེག་ཆེན་གདམས་ངག་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ།** ཉི་ལྟུང་ལས། ཐོབ་ཟེན་པའི་  
ཡོན་ཏན་ཡོངས་སུ་སྐྱོད་བའི་དོན་གྱིས་མི་ཉམས་པར་བྱེད་པ་ནི་གདམས་  
པ་ཡིན་ནོ། །དེའི་འོག་དུ་མ་ཐོབ་པའི་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་སྤྱིར་  
གདམས་པ་ནི་རྗེས་སུ་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐོབ་ཟེན་གྱི་  
ཡོན་ཏན་མི་ཉམས་པར་གོང་ནས་གོང་དུ་སྐྱེལ་བའི་སྤྱིར་དུ་ཐེག་ཆེན་གྱི་  
**འདོམས་པའི་གདམས་ངག་དང་།** ཡོན་ཏན་ལྡར་མ་ཐོབ་པ་གསར་དུ་ཐོབ་  
པའི་སྤྱིར་དུ་འདོམས་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་**རྗེས་སུ་བསྟན་པའི་གདམས་ངག་**  
གཉིས་སོ། །

• གསུང་རབ་ལས་བདེན་པ་གཉིས་གསུང་ཚུལ་དང་གྲངས་ངེས་ཚུལ།

• ཡབ་སྲས་མཇལ་བའི་མདོ་ལས། དེ་བཞིན་གསེགས་པས་ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་  
དམ་པ་གཉིས་ཐུགས་སུ་ཚུད་དེ་ཤེས་པར་བྱ་བ་ཡང་ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་  
པའི་བདེན་པ་འདྲིའུ་བའི་ཚད་དེ། དེ་ཡང་བཙམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སྤོང་བ་ཉིད་རབ་  
ཏུ་གཟིགས། རབ་ཏུ་མཐུན། ལེགས་པར་མདོན་ཏུ་བྱས་པས། དེའི་ཕྱིར་ཐམས་  
ཅད་མཐུན་པ་ཞེས་བྱ། ཞེས་དང་།

• ཚུ་ཤེས་ལས། སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་ཚོས་བསྟན་པ། །བདེན་པ་གཉིས་ལ་ཡང་  
དག་བརྟེན། །ཞེས་དང་།

• **སྒྲོན་འཇུག་ལས།** གུན་རྫོབ་དང་ནི་དོན་དམ་སྟེ། །འདི་ནི་བདེན་པ་གཉིས་སུ་  
འདོད། །ཅིས་གསུངས།

• **འཕགས་པ་དེ་ལོ་ན་ཉིད་ངེས་པར་བསྟན་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་མདོ་ལས།**  
འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པས་གཞན་ལ་མ་གསན་པར། །བདེན་པ་འདི་གཉིས་ཉིད་  
གྱིས་འདོམས་པར་མཛད། །གང་ཞིག་གུན་རྫོབ་དེ་བཞིན་དོན་དམ་སྟེ། །བདེན་  
པ་གསུམ་པ་ནམ་ཡང་མ་མཆིས་སོ།།

• **དབུ་མ་སྒྲུང་བ་ལས།** བན་ཚུན་སྒྲུངས་ཏེ་གནས་པའི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་ཚས་  
དག་ནི་ཅིག་ཤོས་དགག་པ་གཞན་སྐྱབ་པ་མེད་ན་མེད་པའི་བྱིར། གཉིས་ཀ་མ་  
ཡིན་པའི་ཕྱོགས་སུ་རྟོགས་པ་ཡང་རིགས་པ་མིན་ལོ། །ཞེས་དང་། གང་ཞིག་  
ཡོངས་སུ་གཅོད་པ་གང་རྣམ་པར་བཅད་པ་མེད་ན་མེད་པ་དེ་གཉིས་ནི་ཕན་  
ཚུན་སྒྲུངས་ཏེ་གནས་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ལོ། །གང་དག་ཕན་ཚུན་སྒྲུངས་ཏེ་  
གནས་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པ་དེ་དག་ནི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་པར་བྱེད་  
པ་དག་ཡིན་ལོ། །གང་དག་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་པར་བྱེད་པ་དེ་དག་ནི་  
སྤང་པོ་གཞན་སེལ་བར་བྱེད་པ་དག་ཡིན་ལོ། །དཔེར་ན་ལྷུས་ཅན་དང་ལྷུས་  
ཅན་མ་ཡིན་པ་ལ་སོགས་པའི་བྱེ་བྲག་ལྟ་བུ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

• བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་འཛོག་ཚུལ་ལྷགས་མི་འདྲ་བ་བཤད་པ།

• བྱེ་བྲག་སྐྱ་བའི་ལྷགས།

• འདུས་བྱས་ཁོ་ནའི་སྟངས་ནས་བདེན་གཉིས་འཛོག་ལ་དེའི་ཚུལ་ནི།

• **མཛོད་ལས།** གང་ལ་བཅོམ་དང་སློ་ཡིས་གཞན། །བསལ་ན་དེ་སློ་མི་འཇུག་  
པ། །བྱམ་ཚུ་བཞིན་དུ་ཀུན་རྫོབ་དུ། །ཡོད་དེ་དོན་དམ་ཡོད་གཞན་ནོ། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར། རང་ཉིད་བཅོམ་པའམ་ཞིག་པ་ན་རང་འཛོན་གྱི་སློ་མི་འཇུག་  
པའི་ཚོས་དེ། ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད།

• དཔེར་ན། བྱམ་པ་ལྟ་བུ་དབྱིབས་ཀྱི་ཀུན་རྫོབ་དང་། བྱམ་ཚུ་ལྟ་བུ་ཚོགས་  
པའི་ཀུན་རྫོབ་སོགས་ཡོད།



- རང་ཉིད་བཅོམ་པ་དང་སྒོས་ཚོས་གཞན་བསལ་གྲང་རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་མི་  
འདོར་བའི་ཚོས་དེ། དོན་དམ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། རྩལ་ཕྱན་  
དང་ཤེས་པ་ཆ་མེད། བུམ་པའི་སྤྲིང་གི་མི་རྟག་པ། སྒོན་པོ་དང་། གཞུགས་ལྟ་བུ།
- གུན་རྫོབ་བདེན་པ། གུན་རྫོབ་ཏུ་གྲུབ་པ། གུན་རྫོབ་ཏུ་ཡོད་པ། བཏགས་པར་  
ཡོད་པ་རྣམས་དོན་གཅིག།
- དོན་དམ་བདེན་པ། དོན་དམ་པར་གྲུབ་པ། དོན་དམ་པར་ཡོད་པ། རྫས་སྲུ་  
ཡོད་པ་རྣམས་དོན་གཅིག།

•མདོ་ཐོ་པའི་ལྷགས།

- རྣམ་འགྲེལ་ལས། འོན་དམ་འོན་བྱེད་རྣམ་པ་གང་། །དེ་འདིར་འོན་དམ་ཡོད་  
པ་ཡིན། །གཞན་ནི་ཀུན་རྫོབ་ཡོད་པ་སྟེ། །དེ་དག་རང་སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་  
བཤད། །ཅིས་གསུངས་པ་སྟར།
- འོན་དམ་པར་འོན་བྱེད་མི་རྣམ་པའི་ཚོས། ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཚན་  
ཉིད། དཔེར་ན། འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་རྣམ་མཁའ་སྟ་བུ།
- ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ། ཏྲག་པ། སྤྱི་མཚན་རྣམས་འོན་གཅིག
- འོན་དམ་པར་འོན་བྱེད་རྣམ་པའི་ཚོས། འོན་དམ་བདེན་པའི་མཚན་  
ཉིད། དཔེར་ན། བྱམ་པ་སྟ་བུ།
- འོན་དམ་བདེན་པ། རང་མཚན། དངོས་པོ་རྣམས་འོན་གཅིག

## ● སེམས་ཚམ་པའི་ལྷགས།

- རྣམ་དག་ལམ་གྱི་དམིགས་པ་མཐར་ཐུག་ཏུ་མ་གྲུབ་པའི་ཚོས། གྲུན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། རུམ་པ་ལྟ་བུ།
- གྲུན་རྫོབ་བདེན་པ་ལ་དབྱེ་ན། གཞན་དབང་དང་གྲུན་བཏགས་གཉིས།
- གྲུན་རྫོབ་བདེན་པ། ཐ་སྙད་བདེན་པ། རླུན་པ་དང་། བསྐྱབ་པའི་ཚོས། རྒྱང་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་མི་མཐུན་པའི་ཚོས་རྣམས་དོན་གཅིག།
- རྣམ་དག་ལམ་གྱི་དམིགས་པ་མཐར་ཐུག་ཏུ་གྲུབ་པའི་ཚོས། དོན་དམ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། རུམ་པ་སྤྱི་ལོ་དོན་གྱིས་སྟོང་པའི་སྟོང་པ་ལྟ་བུ།
- དོན་དམ་བདེན་པ་ལ་དབྱེ་ན། སྟོང་ཉིད་བཅུ་དྲུག་དང་ཉི་ཤུ་ཡོད། དོན་དམ་བདེན་པ་དང་ཡོངས་གྲུབ་དོན་གཅིག་ལ།

• **དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པའི་ལྷགས།**

- **བདེན་གཉིས་ལས།** གུན་རྫོབ་དང་ནི་དམ་པའི་དོན། །བདེན་གཉིས་ཐུབ་པས་  
གསུངས་པ་ལས། །ཇི་སྟར་སྤང་བ་འདི་ལོ་ན། །གུན་རྫོབ་གཞན་ནི་ཅིག་ཤོས་  
ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་སྟེ།
- ཐ་སྤྱད་དཔྱད་བྱེད་གྱི་ཚད་མའི་རྟེན་དོན་གང་ཞིག་ དེ་རང་ཉིད་ལ་སྟོས་ཏེ་  
ཐ་སྤྱད་དཔྱད་བྱེད་གྱི་ཚད་མར་སོང་བ། གུན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཚན་  
ཉིད། དཔེར་ན། ལུས་པ་དང་གེས་བྱ་སྟེ།
- དེ་ལ་དབྱེ་ན། ཡང་དག་གུན་རྫོབ་དང་། ལོག་པའི་གུན་རྫོབ་གཉིས།
- སྟོང་ཉིད་མ་ཡིན་པའི་ཚོས་དང་གུན་རྫོབ་བདེན་པ་དོན་གཅིག

- མཐར་ཐུག་དཔྱོད་པའི་རིགས་ཤེས་ཚད་མའི་རྗེད་དོན་གང་ཞིག་དེ་རང་  
 ཉིད་ལ་སྟོས་ཏེ་མཐར་ཐུག་དཔྱོད་པའི་རིགས་ཤེས་ཚད་མར་སོང་བ། དོན་དམ་  
 བདེན་པའི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། ལུས་པ་བདེན་སྟོང་སྟུང་བ།
- དེ་ལ་དབྱེ་ན། སྟོང་ཉིད་ཉི་ཤུ། བཙོ་བརྒྱད། བཅུ་དྲུག་བཞི་རྣམས་སུ་ཡོད་  
 དོ།

## • དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྷགས།

- **འཇུག་པ་ལས།** དངོས་ཀྱི་ཡང་དག་བརྒྱན་པར་མཐོང་བ་ཡིས། །དངོས་རྗེ་དངོས་པོ་གཉིས་ནི་འཇིན་པར་འགྱུར། ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར།
- ཐ་སྐད་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མའི་རྗེ་དོན་གང་ཞིག དེ་རང་ཉིད་ལ་སྟོས་ཏེ་ཐ་སྐད་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མར་སོང་བ་དེ། ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། ལུས་པ་དང་། ལུས་པ་རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་སྟ་བུ།
- དེ་ལ་སྐྱས་བརྗོད་རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན། འཇིག་རྟེན་ཤེས་པ་ལ་སྟོས་པའི་ཡང་དག་ཀུན་རྫོབ་དང་། དེ་ལ་སྟོས་པའི་ལོག་པའི་ཀུན་རྫོབ་གཉིས་ཡོད།
- ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ། ཐ་སྐད་བདེན་པ། བསྐྱུ་བའི་ཚོས། ལྷང་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་མི་མཐུན་པའི་ཚོས་རྣམས་དོན་གཅིག

- མཐར་ཐུག་དཔྱོད་པའི་ཚད་མའི་རྙེད་དོན་གང་ཞིག་ དེ་རང་ཉིད་ལ་སྟོས་ཏེ་  
 མཐར་ཐུག་དཔྱོད་པའི་རིགས་ཤེས་སུ་སོང་བའི་རིགས་སུ་གནས་པ། དོན་དམ་  
 བདེན་པའི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། བུམ་པའི་སྟོང་ཉིད་དང་། མཐོང་ལམ་རྣམ་  
 གྲོལ་ལམ་མཐོང་སྤང་གིས་དག་པའི་ཆ་སྟོབས།
- དོན་དམ་བདེན་པ་ལ། རྒྱས་པར་ཕྱེ་ན་སྟོང་ཉིད་བཅུ་དྲུག་ འབྲིང་དུ་ཕྱེ་ན་  
 སྟོང་ཉིད་བཞི། མདོར་བསྐྱུས་ན་བདག་མེད་གཉིས་རྣམས་ཡོད་དོ།
- དོན་དམ་བདེན་པ། མི་བསྐྱུ་བའི་ཚོས། རྣང་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་མཐུན་  
 པའི་ཚོས་རྣམས་དོན་གཅིག

• བདེན་པ་གཉིས་པོ་དེ་ངོ་བོ་གཅིག་ལ་སྡོག་པ་ཐ་དང་དུ་བསྐྱབ་པ།

• བདེན་གཉིས་ངོ་བོ་ཐ་དང་ཡིན་ན་སྐྱོན་བཞི་ཡོད་དེ།

- ༡ གཟུགས་བདེན་པར་མེད་པ་གཟུགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མིན་པར་འགྱུར་བའི་སྐྱོན།
- ༢ གཟུགས་བདེན་པར་མེད་པ་རྟོགས་ཀྱང་དེའི་མཚན་འཛིན་ཟེལ་གྱིས་མི་གཞོན་པར་འགྱུར་བའི་སྐྱོན།
- ༣ རྣལ་འབྱོར་པས་ལམ་གོང་མ་སྒྲོམ་པ་དོན་མེད་པར་འགྱུར་བའི་སྐྱོན།
- ༤ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་མཚན་འཛིན་གྱི་འཆིང་བ་དང་གནས་ངན་ལེན་གྱི་དྲི་མ་མཐའ་དག་མ་སྤངས་པར་འགྱུར་བའི་སྐྱོན་བཅས་ཡོད།



• **བདེན་གཉིས་སྒྲིག་པ་ཐ་དང་ཡིན་ན་སྐྱོན་བཞི་ཡོད་དེ།**

- ༡ ཀུན་རྫོབ་འཕྲུལ་བའི་རང་བཞིན་ལས་ཉོན་གཉིས་སྤང་བ་བཞིན་དུ་དོན་དམ་ཚོས་ཉིད་ཀྱང་སྤང་བར་འགྱུར་བའི་སྐྱོན་དང་།
- ༢ ཀུན་རྫོབ་ལྟར་དོན་དམ་ལའང་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བའི་རྣམ་པ་དུ་མ་ཡོད་པར་འགྱུར་བའི་སྐྱོན་དང་།
- ༣ སོ་སོ་སྐྱེ་བོས་ཀྱང་དོན་དམ་པ་མངོན་སུམ་དུ་ཉོགས་རུས་པར་འགྱུར་བའི་སྐྱོན།
- ༤ སོ་སྐྱེ་ཡིན་བཞིན་དུ་སྐྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པ་དང་། སངས་རྒྱས་པར་ཐལ་བའི་སྐྱོན་བཅས་ཡོད།

• **བདེན་པ་བཞིའི་རྣམ་བཞག་རྒྱས་པར་བཤད་པ།**

- ༡ ལྷོན་པས་ནང་ཚོས་གསར་གཏོད་མཛད་ཚུལ་དང་། དེའི་ཟབ་བྱུང་།
- ༢ བདེན་བཞི་ལ་བསྐྱབ་པའི་རིམ་པ་ལན་གསུམ་བསྟན་ཚུལ།
- ༣ བདེན་བཞིའི་ངོ་སྤྲོད་སྤྱིང་བསྐྱས་སུ་བཤད་པ།
- ༤ བཞིར་གྲངས་ངེས་ཚུལ།
- ༥ གསུང་རབ་ལས་བཤད་པའི་གོ་རིམ་མི་འདྲ་བ།
- ༦ རྣམ་པ་བཅུ་དྲུག་འཛོག་པའི་དགོས་པ།
- ༧ བདེན་བཞི་དང་རྣམ་པ་བཅུ་དྲུག་པོ་འགལ་མི་འགལ།

༡ ལྷོན་པས་ནང་ཚོས་གསར་གཏོད་མཛད་ཚུལ་དང་། དེའི་ཟབ་  
བྱུང་།

བཙམ་ལྷན་འདས་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷོན་རོལ་དུ་དར་བའི་ཚོས་དེ་ཉམས་  
བཞེས་གནང་ཡོད་ཀྱང་། དེས་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་། འགྱུར་བའི་  
སྐྱུག་བསྐྱེད་བསྐྱོག་ཙམ་ལ་ཐར་པ་ཞེས། ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་བཏང་སྟོམས་  
འབའ་ཞིག་དུ་གནས་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཙམ་མ་གཏོགས། ཟག་བཅས་ཀྱི་  
ཚོར་བ་བཏང་སྟོམས་སམ་བྱུང་པ་འདྲ་བྱེད་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་བའི་  
ཐབས་ཞིག་མེད་པ་གཟེགས་པར་མཛད།

• ལྷོ་པ་འདུ་བྱེད་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱིས་མཚོན་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚུ་བ་  
བདག་ཏུ་འཛིན་པ་སྤྱི་དང་། ལྷོ་པར་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་འདི་  
ཉིད་ཡིན་པར་གཟེགས་ནས། བདག་མེད་པའི་རྟེན་འབྱུང་གི་སྣ་བའི་རྣམ་  
བཞག་ཅིག་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པར་གསུང་གཏོང་མཛད་པ་ཡིན།

• དེ་ནས་དྲང་སོང་སྤྱང་བ་རི་དྲགས་གྱི་ནགས་སུ་བྱོན་ཏེ། སྐལ་བ་ཅན་གྱི་  
གདུལ་བྱ་སྣ་སྤེལ་ཐོག་མར་ཉམས་ལེན་གྱི་སྣང་པོ་བསྐྱེད་པའི་དམ་པའི་ཚོས་  
གྱི་བདུད་ཚི་བདེན་བཞིའི་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་མཛད་པ་ནི་སྤྱི་སྣང་དང་མི་  
སོགས་སུས་ཀྱང་མ་གསུངས་པའི་བསྐྱེད་བྱའི་ལམ་སྟོན་ལྷོ་པ་འདུ་བྱེད་འཕགས་པ་  
ཞིག་སྟོན་པར་མཛད།

• ༡ བདེན་བཞི་ལ་བསྐྱབ་པའི་རིམ་པ་ལན་གསུམ་བསྟན་ཚུལ།

• ༡ ཐོག་མར་ངོ་སྤོང་གི་ཚུལ་དུ། འདི་ནི་སྤྱད་བསྐྱེད་འཕགས་པའི་བདེན་པའོ།།  
ཞེས་སོགས་དང་།

• ༢ དེ་ནས་སྐོབ་པའི་ཚུལ་ལ། སྤྱད་བསྐྱེད་ཤེས་པར་བྱ། ཞེས་སོགས་དང་།

• ༣ དེ་ཡང་མཐའ་གཉིས་ལས་མི་འདའ་བར་བསྐྱབ་པ་ལ་འཇུག་པར་བསྟན་  
པའི་ཕྱིར། སྤྱད་བསྐྱེད་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ་ཤེས་པར་བྱར་མེད། ཞེས་སོགས་བདེན་  
བཞི་ལན་གསུམ་རྣམ་གྲངས་བརྟུ་གཉིས་སུ་གསུངས་པ་ཡིན།

• 3 བདེན་བཞིའི་ངོ་སྤྲོད་སྟེང་བསྐྱུས་སུ་བཤད་པ།

- 1) ལྷག་བསྐྱེད་གྱི་བདེན་པ།
- 2) ཀུན་འབྱུང་གི་བདེན་པ།
- 3) འགོག་པའི་བདེན་པ།
- 4) ལམ་གྱི་བདེན་པ་བཅས།

• དང་པོ་ལྷག་བསྐྱེད་གྱི་བདེན་པ་ནི། ཟག་བཅས་འབྲས་དུས་གྱི་ཆར་གྱུར་པའི་  
 ཉེན་མོངས་ཕྱོགས་གྱི་བདེན་པ་ཞིག་ལ་འཇོག་དེ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་  
 ཡོད་ཀྱང་ལྷག་བསྐྱེད་གྱི་ལྷག་བསྐྱེད། འགྱུར་བའི་ལྷག་བསྐྱེད། ལྷག་བསྐྱེད་ལ་  
 ལྷག་བསྐྱེད་བཅས་གསུམ་དུ་བསྐྱུས་ནས་བསྟན་པར་མཛད།

• དང་པོ། ལྷག་བསྐྱེད་གྱི་ལྷག་བསྐྱེད་ནི་ཐ་ན་སློག་ཆགས་དུང་འགྲོ་ཡན་ཆད་  
 གྱིས་ལྷག་བསྐྱེད་དུ་ཚོར་ཐུབ་པ་དང་དེ་ལས་འབྲེལ་འདོད་གྱི་སློ་སྐྱེ་ས་དེ་ཡིན།

• གཉིས་པ། འགྱུར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ནི། ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་བདེ་བ་ལ་  
འཛོག་ལ། དེ་ལ་འང་སྤྱ་རགས་དུ་མ་ཡོད་པས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དུ་རྟོགས་དཀའ་བ་  
ཡིན། མང་པོ་ཞིག་གིས་ཟག་བཅས་ཀྱི་བདེ་བ་ནི་འགྲོ་བའི་དགོས་མཁོ་དང་  
བསྐྱབ་བྱ་རུ་ངོས་འཛིན་པ་ཡིན་ཡང་། དེ་ལ་ཐོག་མར་ལོངས་སྤྱོད་པའི་  
སྐབས་བདེ་སྤང་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དེར་སྐྱ་མཐུད་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་སྐྱུད་ན་སྐྱུན་སྤང་གིས་  
དེ་ལས་འབྲལ་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་སྐྱེ་བ་ཡིན།

• གསུམ་པ། བྱུང་བ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ནི། སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་པོ་གཉིས་ཀྱི་  
གཞི་བྱེད་ཅིང་འཁོར་བའི་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བར་འཇུག་པ་དང་། མ་  
འོངས་པར་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་བྱུང་བ་དང་འདུ་བྱེད་ཅིས་  
བརྗོད་པ་ཡིན།

•གཉེས་པ་ཀུན་འབྱུང་གི་བདེན་པ།

•ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་ནི། ཟག་བཅས་རྒྱ་དུས་ཀྱི་ཆར་གྱུར་པའི་འཁོར་བས་  
བསྐྱས་པའི་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་ཕྱོགས་ཀྱི་བདེན་པ་ཞིག་ལ་འཇོག་ དེ་ལ་ལས་  
དང་ཉོན་མོང་གཉེས་སུ་དབྱེ་དགོས། ལས་ལའང་དགོ་མི་དགོ་ལྷང་མ་བསྟན་གྱི་  
རིགས་གསུམ་ཡོད། དེ་དག་ནི་གཙོ་བོ་བདེ་སྐྱབས་བཏང་སྟོམས་གསུམ་གྱི་འབྲས་  
བུ་འབྱེན་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

•དེ་དག་ཀྱང་རྩ་བ་ཀུན་སྤོང་ཉོན་མོང་དུག་གསུམ་ལ་བརྟེན་ཅིང་། ཉོན་མོང་  
དེ་ལའང་རྩ་བའི་ཉོན་མོང་པ་དུག་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོང་པ་ཉི་ཤུ་ལ་སོགས་པ་  
ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སྐྱབས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན།



•གསུམ་པ་འགོག་བདེན་ནི།

•འགོག་བདེན་ནི། རང་ཐོབ་བྱེད་གྱི་ལམ་བདེན་གྱིས་སྤང་བྱ་སྤངས་པའི་བྲལ་  
བ་ཞིག་ལ་འཇོག་དེ་ཡང་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྣམས་སེལ་ཐུབ་དང་མི་ཐུབ་བརྟག་  
པས་གཙོ་བོ་ཉོན་མོངས་རྣམས་སེལ་གྱི་རང་བཞིན་ལ་བཞུགས་པ་མིན་པ་  
དང་། རང་གཅེས་འཇོན་གྱིས་མཚོན་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཡུལ་ལ་བྱིན་ཅི་  
ལོག་ཏུ་བཞུགས་པའི་སློ་བུར་བར་ཤེས་པ་ན། དེ་དང་དེ་ལས་བྱུང་བའི་སྤྲུག་  
བསྐྱེད་རྩྭ་ནས་བཀག་པའི་བདེ་བ་དམ་པའི་ཆ་ཞིག་གྲུབ་ལ། དེ་ཉིད་ལ་  
འགོག་པའི་བདེན་པ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན།

•བཞི་པ་ལམ་གྱི་བདེན་པ་ནི།

•ལམ་བདེན་ནི། རང་གི་ཐོབ་བྱ་འགོག་བདེན་གྱི་བྲལ་རྒྱུར་གྱུར་པའི་འཕགས་  
རྒྱུད་གྱི་རྣམ་བུང་བདེན་པ་ཞིག་ལ་འཇོག་དེ་ཡང་སྤྲུག་བསྐྲུལ་གྱི་རྒྱ་སེམས་གྱི་  
སྐྱོན་རྣམས་སེལ་བའི་གཉེན་པོར་ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས་སྦྱི་དང་། ལྷག་པར་རང་  
གི་སེམས་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱིས་འཇུག་ནས་ངེས་པ་  
དང་། དེ་ཉིད་སྒོམ་བྱུང་མངོན་གསུམ་དུ་གྱུར་ནས་གནས་ལུགས་གསར་དུ་  
མཐོང་བ་ན་མཐོང་ལམ་དང་། མཐོང་བེན་གོམས་པར་བྱས་པའི་སྒོམ་ལམ་  
བརྒྱུད། མཐར་ཉེས་སྐྱོན་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་ནས་ཉོགས་པ་ཐར་བྱག་པ་ཞིག་  
མངོན་དུ་གྱུར་པ་བྱེད་པ་དེ་དག་ནི་ལམ་གྱི་བདེན་པ་ཡིན་ལོ།།

• ༤ བཞིར་གྲངས་ངེས་ཚུལ།

• བདེན་པ་བཞིར་གྲངས་ངེས་པ་ཡིན་ནི། སྤྱིར་འཁོར་བར་འཇུག་ཕྱོག་གི་རིམ་  
པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་སྟོན་པས་བདེན་པ་བཞི་བཀའ་སྡུལ་བ་ཡིན་ཏེ། འཁོར་  
བར་འཇུག་པའི་རྒྱ་འབྲས་ གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བདེན་པ་དང་ཕོ་གཉིས་དང་།  
འཁོར་བ་ལས་ཕྱོག་པའི་རྒྱ་འབྲས་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བདེན་པ་སྤྱི་མ་གཉིས་  
གསུངས་པའི་སྤྱིར།

• ༥ གསུང་རབ་ལས་བཤད་པའི་གོ་རིམ་མི་འདྲ་བ།

• **རྒྱུད་སྒྲ་མ་ལས།** བད་ནི་ཤེས་བྱ་བད་ཀྱི་རྒྱ་ནི་སྤང་བྱ་ལ། བདེ་གནས་ཐོབ་བྱ་  
སྤོང་ནི་བསྟེན་པར་བྱ་བ་ལྟར། སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱ་དང་དེ་འགོག་པ་དང་དེ་བཞིན་  
ལས། ཤེས་བྱ་སྤང་བྱ་རིག་པར་བྱ་ཞིང་བསྟེན་པར་བྱ། །ཞེས་སྤྱིར་གསུང་རབ་  
ལས་ཡུལ་ཅན་མངོན་པར་རྟོགས་པ་སྐྱེ་བའི་གོ་རིམ་སྤྱིར་སྤྱག་བདེན་དང་  
ཕོར་བསྟེན་པ་གཅིག་དང་།

• **མངོན་རྟོགས་རྒྱན་ལས།** རྒྱ་དང་ལམ་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་། །འགོག་པ་ལ་ནི་  
གོ་རིམ་བཞིན། །ཞེས་རྒྱ་འབྲས་དོན་གྱི་རིམ་སྤྱིར་སྤྱག་འབྲུང་དང་ཕོར་  
བསྟེན་པ་གཉིས་སོ།།

• ༦ རྣམ་པ་བརྩུ་དྲུག་འཛོག་པའི་དགོས་པ།

• **ཚད་མ་རྣམ་འབྲེལ་ལས།** བདེན་པ་བཞི་ལ་བརྟེན་པ་དང་། །བདེ་དང་ང་དང་  
ངའི་ཞེས་སོགས། །ཡང་དག་མིན་པ་རྣམ་བརྩུ་དྲུག་ །སློབ་བཏགས་ནས་ནི་ཡོངས་  
ལྷ་སྟེང་། །དེ་ཉིད་ལས་ནི་དེ་འགལ་དོན། །དེ་ཉིད་རྣམ་པར་རྗེས་རྟོགས་ཅན།  
།ལེགས་སློམ་ཡང་དག་ལྟ་བུ་ཡིས། །སྟེང་པ་རྗེས་འབྲངས་བཅས་འཛོམས་བྱེད།  
།ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཐར་ལམ་སྟེན་ཅི་ལོག་དུ་འཆེལ་བ་ལ་ཞུགས་པའི་སྟེ་  
རོལ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བདེན་པ་བཞིའི་སྟེང་དུ་ལོག་ཞུགས་བརྩུ་དྲུག་དམ་བཅས་  
པ་དེ་དག་ལེགས་པར་བཀག་ནས། བདེན་བཞིའི་སྟེང་དུ་རྣམ་པ་བརྩུ་དྲུག་  
གཏན་ལ་འབེབས་པ་ཡིན་ཅོ།།

• ལྷ བདེན་བཞི་དང་རྣམ་པ་བརྒྱ་དྲུག་པོ་འགལ་མི་འགལ།

- བདེན་པ་བཞི་པོ་ནི། ལྷག་བསྐྱེད་བདེན་པས་ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པ་ལ་མ་ཁྱབ་ཀྱང་ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པས་ལྷག་བསྐྱེད་བདེན་པ་ལ་ཁྱབ་ཅིང་། ལྷག་བསྐྱེད་བདེན་པ་སོགས་གསུམ་པོ་འགལ་བ་ཡིན།
- ཡང་། རྣམ་པ་བརྒྱ་དྲུག་སོ་སོར་འགལ་ལམ་མི་འགལ་ཡོད་དེ། ལྷག་བདེན་གྱི་རྣམ་པ་བཞི་འགལ་བ་ཡིན་ཅིང་། བདེན་པ་གཞན་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པ་བཞི་ཚན་གསུམ་སོ་སོར་དོན་གཅིག་པ་ཡིན་ནོ།།

## • རྒྱབས་གནས་དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཞག

- ༡ རྒྱབས་གསུམ་རྣམ་པར་བཞག་པའི་དགོས་པ།
- ༢ རྒྱབས་གསུམ་གྱི་ངོ་བོ་ངོས་གཟུང་བ།
- ༣ ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་པའི་རྒྱབས་གྱི་བྱུང་པར།
- ༤ དགོན་མཚོག་གི་སྐྱབས་པ།
- ༥ རྒྱབས་སུ་སོང་བའི་ཚུལ།
- ༦ ཐེག་ཆེན་གྱི་རྒྱབས་འགྲོ་ཐེག་དམན་ལས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་ཚུལ།
- ༧ རྒྱབས་འགྲོའི་པན་ཡོན།

• ༡ རྒྱལ་པོ་གསུམ་རྣམ་པར་བཞག་པའི་དགོས་པ།

- རྒྱུད་སྣ་མ་ལས། ལྟོན་པ་བསྟན་པ་བསྐྱབ་དོན་གྱིས། རྗེས་པ་གསུམ་དང་བྱེད་གསུམ་ལ། མོས་པ་རྣམས་ཀྱི་དབང་བྱས་ནས། རྒྱལ་པོ་གསུམ་རྣམ་པར་བཞག་པ་ཡིན། རྗེས་གསུངས་པ་ལྟར།
- རྗེས་ཆེན་གྱི་རིགས་ཅན་ལམ་ལ་ཞུགས་པ་རྣམས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་འབྲས་བུའི་རྒྱལ་པོ་དང་། རང་ལ་ལམ་ལྟོན་པའི་སངས་རྒྱས་རྒྱུའི་རྒྱལ་པོ་དང་། རྗེས་པ་གཞན་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུའི་རྒྱལ་པོ་དང་། ལམ་དུ་མ་ཞུགས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ལ་མཚོན་པ་དང་བཀུར་བསྟོ་སོགས་ཀྱི་མཚོན་ཏུ་བྱ་བ་བྱེད་པར་མོས་པ་རྣམས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་སངས་རྒྱས་དགོན་མཚོན་རྒྱལ་པོ་གསུམ་གནས་སུ་བཞག་པ་ཡིན།



• རང་རྒྱལ་གྱི་རིགས་ཅན་སྲིད་པ་ཐ་མ་པའི་ཚེ་གཞན་གྱིས་ཚོས་སྟོན་པ་ལ་མི་  
སྟོས་པར་སྤང་འདས་དོན་དུ་གཉེར་བ་རྣམས་ཀྱི་འབྲས་བུའི་སྐྱབས་དང་། ལམ་  
དུ་མ་ཞུགས་ཀྱང་དམ་པའི་ཚོས་ལ་མཚོག་དུ་བྱ་བར་མོས་པ་རྣམས་ཀྱི་དབང་དུ་  
བྱས་ནས་ཚོས་དགོན་མཚོག་སྐྱབས་གནས་སུ་རྣམ་པར་བཞག་པ་ཡིན།

• ཉན་ཐོས་ཀྱི་རིགས་ཅན་སྤང་འདས་དོན་དུ་གཉེར་བ་རྣམས་ཀྱི་འབྲས་བུའི་  
སྐྱབས་དང་། ལམ་དུ་མ་ཞུགས་ཀྱང་དགོ་འདུན་དགོན་མཚོག་ལ་མཚོག་དུ་བྱ་  
བ་བྱེད་པར་མོས་པ་རྣམས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་དགོ་འདུན་དགོན་མཚོག་  
སྐྱབས་གནས་སུ་རྣམ་པར་བཞག་པ་ཡིན།

• ༢ རྒྱབས་གསུམ་གྱི་ངོ་བོ་ངོས་གཟུང་བ།

• ཉན་ཐོས་ལྗེ་པའི་ལུགས། **མཛོད་ལས།** བང་ཞིག་གསུམ་ལ་རྒྱབས་འགོ་རྟེ།  
ཁངས་རྒྱས་དགོ་འདུན་བྱེད་པའི་ཚོས། མི་སློབ་པ་དང་གཉེས་ཀ་དང་། ལྷ་  
ངན་འདས་ལ་རྒྱབས་སུ་འགོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

• ཁངས་རྒྱས་དགོན་མཚོག་ནི། ཁངས་རྒྱས་སུ་བྱེད་པའི་ཚོས། དཔེར་ན།  
ཁངས་རྒྱས་འཕགས་པའི་རྒྱད་ཀྱི་ཟད་མི་སྐྱེ་ཤེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ལྟ་བུ།

• ཚོས་དགོན་མཚོག་ནི། ཚོས་སུ་བྱེད་པའི་ཚོས། དཔེར་ན། སློབ་མི་སློབ་པའི་  
རྒྱད་ཀྱི་སོ་སོར་བརྟགས་འགོག་ལྷང་འདས་མཚན་ཉིད་པ་རྣམས་ལྟ་བུ།

• དགོ་འདུན་དགོན་མཚོག་ནི། དགོ་འདུན་དུ་བྱེད་པའི་ཚོས། དཔེར་ན། སློབ་  
པ་དང་མི་སློབ་པའི་རྒྱད་ཀྱི་ཟག་མེད་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ལྟ་བུ།

• ཐེག་ཆེན་གྱི་ལུགས། སངས་རྒྱས་དཀོན་མཆོག་ནི། **རྒྱུད་སྣ་མ་ལས།** འདུས་མ་  
བྱས་ཤིང་སྟུན་གྱིས་གྲུབ། །གཞན་གྱི་རྒྱུན་གྱིས་རྟོགས་མིན་པ། །མཐུན་དང་བཅེ་  
དང་རུས་པར་ལྡན། །དོན་གཉིས་ལྡན་པའི་སངས་རྒྱས་ཉིད། །ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར།

• འདུས་མ་བྱས་སོགས་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་དང་ལྡན་པའི་སྐབས་གནས་མཐར་  
ཐུག

• ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ནི། ༡ རང་བཞིན་རྣམ་དག་གི་ཡོན་ཏན། ༢ རྫོང་བྱུང་རྣམ་དག་གི་ཡོན་ཏན། ༣ དེ་  
གཉིས་སྐྱོ་རྟོག་གི་རྟོགས་ཚུལ་རྫོགས་པའི་ཚུལ་གྱིས་རྟོགས་མི་རུས་པའི་ཡོན་ཏན། ༤ ཇི་ལྟ་ཇི་སྟེང་  
མཐུན་པའི་ཡོན་ཏན། ༥ བཅེ་བའི་ཡོན་ཏན། ༦ གདུལ་བྱའི་ཉེས་སྦྱོར་སེལ་བའི་ཡོན་ཏན། ༧ རང་  
དོན་གྱི་ཡོན་ཏན། ༨ གཞན་དོན་གྱི་ ཡོན་ཏན་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར།

• ཚོས་དགོན་མཚོག་ནི། **རྒྱུད་སྒྲ་མ་ལས།** བསམ་མེད་གཉིས་མེད་རྟོག་མེད་པ།  
།དག་གསལ་གཉེན་པོའི་ཕྱོགས་ཉིད་ཀྱི། །གང་ཞིག་གང་གིས་ཆགས་བྲལ་བ།  
།བདེན་གཉིས་མཚན་ཉིད་ཅན་དེ་ཚོས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

• བསམ་མེད་གཉིས་མེད་རྟོག་མེད་སོགས་ཡོན་ཏན་བརྒྱུད་པོ་གང་རུང་དང་  
ལྡན་པའི་འཕགས་རྒྱུད་ཀྱི་རྣམ་བུ་བདེན་པ།

• ཡོན་ཏན་བརྒྱུད་ནི། ༡ སྤྱི་རྟོག་གིས་སྤྱི་བཞིར་བརྟག་པར་མི་རྣམས་པས་བསམ་དུ་མེད་པའི་ཡོན་ཏན།  
༢ ལས་ཉོན་ཅི་རིགས་པ་དང་བྲལ་བས་གཉིས་སྤྱི་མེད་པའི་ཡོན་ཏན། ༣ ཚུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་པ་  
ཅི་རིགས་པ་མེད་པས་རྣམ་རྟོག་མེད་པའི་ཡོན་ཏན། ༤ རང་གི་ངོ་བོ་ལ་ངོ་མ་མེད་པས་དག་པའི་ཡོན་  
ཏན། ༥ ཇི་ལྟ་ཇི་སྟེད་གསལ་བས་གསལ་བའི་ཡོན་ཏན། ༦ སྤང་བྱ་འཛོམ་པར་རྣམས་པས་གཉེན་པོའི་  
ཡོན་ཏན། ༧ འགོག་བདེན་གྱི་ཡོན་ཏན། ༨ ལམ་བདེན་གྱི་ཡོན་ཏན་བཅས་སོ།།

• དགོ་འདུན་དགོན་མཚོག་ནི། **རྒྱུད་སླ་མ་ལས།** ཇི་ལྟ་ཇི་སྟེད་ནང་གི་ནི། ཡེ་  
ཤེས་གཟིགས་པ་དག་པའི་ཕྱིར། །སློ་ལྡན་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པའི་ཚོགས། །སླ་མེད་ཡོན་  
ཏན་དང་ལྡན་ཉིད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར།

• རིག་གྲོལ་གྱི་ཡོན་ཏན་བརྒྱུད་པོ་གང་ཡང་རྩུང་བ་དང་ལྡན་པའི་འཕགས་  
པའི་གང་ཟག

• ཡོན་ཏན་བརྒྱུད་ནི། ༡ ཇི་ལྟ་བ་གཟིགས་པ་དག་པའི་ཡོན་ཏན། ༢ ཇི་སྟེད་པ་གཟིགས་པ་དག་པའི་  
ཡོན་ཏན། ༣ སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུད་ལ་བདེ་གཤེགས་སྟེང་པོ་ཡོད་པར་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་པ་དག་  
པའི་ཡོན་ཏན། ༤ ཚགས་པ་དང་། ༥ རོགས་པ་དང་། ༦ དམན་པའི་སྐྱིབ་པ་གསུམ་དང་བྲལ་བའི་  
ཡོན་ཏན། ༧ རིག་པའི་ཡོན་ཏན། ༨ གྲོལ་བའི་ཡོན་ཏན་བཅས་སོ།།

• ༣ ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་པའི་སྐྱབས་གྱི་ཁྱད་པར།

• **རྒྱུད་སྐྱ་མ་ལས།** སྤང་ཕྱིར་བསྐྱ་བའི་ཚོས་ཅན་ཕྱིར། །མེད་ཕྱིར་འཇིགས་དང་  
བཅས་པའི་ཕྱིར། །ཚོས་རྣམ་གཉིས་དང་འཕགས་པའི་ཚོགས། །གཏན་གྱི་སྐྱབས་  
མཚོག་མ་ཡིན་ཏེ། །ཞེས་དང་། དམ་པའི་དོན་དུ་འགོ་བ་ཡི། །སྐྱབས་ནི་སངས་  
རྒྱས་ཉག་གཅིག་ཡིན། །ཕྱབ་པ་ཚོས་གྱི་སྐྱ་ཅན་ཕྱིར། །ཚོགས་ཀྱང་དེ་ཡི་མཐར་  
ཕྱག་ཕྱིར། །ཞེས་གསུངས་པ་སྟར།

• **དོན་དམ་པའི་སྐྱབས་ནི།** དངོས་པོའི་གནས་ཚེད་ལ་ལམ་གྱི་བཤོད་པ་མཐར་  
ཕྱག་པའི་སྐྱབས། དཔེར་ན། །སྐྱ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་སངས་རྒྱས་དགོན་  
མཚོག་ཉག་གཅིག་སྟ་བུ།

• གུན་རྫོབ་པའི་སྐྱབས་ནི། དངོས་པོའི་གནས་ཚུན་ལ་ལམ་གྱི་བཤོད་པ་མཐར་  
མ་སྟལ་པའི་སྐྱབས། དཔེར་ན། ལྷང་གི་ཚོས་འཁོར་ནི་དོན་མངོན་པར་རྟོགས་  
པ་མཐར་སྟལ་པའི་ཚེ་གཟིངས་སྟར་སྤང་པས་དང་།

• ལྷང་འཕགས་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱི་བདག་མེད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ནི་  
མ་རིག་བག་ཆགས་ཀྱི་ས་ལ་བརྟེན་དགོས་པས་བསྐྱུ་བའི་ཚོས་ཅན་ཡིན་པས་  
དང་།

• དམན་པའི་སྟལ་མེད་སྤང་འདས་ནི་སྟལ་གུན་མེད་པ་ཙམ་གྱིས་རབ་དུ་ཕྱེ་  
བས་དང་།

• ཉན་རང་དགྲ་བཙམ་ནི་ཤེས་སྐྱིབ་ཀྱི་འཇིགས་པ་དང་བཅས་པས་དེ་རྣམས་  
གུན་རྫོབ་པའི་སྐྱབས་ཡིན་ལོ།།

• ༤ དགོན་མཚོག་གི་སྐྱབ་བཤད།

• **རྒྱུད་སྐྱབ་མ་ལས།** འབྲུང་བ་དགོན་ཕྱིར་ངྲི་མེད་ཕྱིར། །མཐུ་ལྷན་ཕྱིར་དང་  
འཇིག་རྟེན་གྱི། །རྒྱན་གྱུར་ཕྱིར་དང་མཚོག་ཉིད་ཕྱིར། །འགྱུར་བ་མེད་ཕྱིར་  
དགོན་མཚོག་ཉིད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་འབྲུང་བ་དགོན་པ་དང་མཚོག་ཏུ་  
གྱུར་བ་ལ་སོགས་པའི་འདྲ་ཚོས་རྒྱག་གི་སྒོ་ནས་ཡིད་བཞིན་གྱི་ལོར་བྱ་དང་ཚོས་  
མཚུངས་པས་དགོན་མཚོག་ཅེས་བརྗོད་པའི་ཕྱིར།

• འདྲ་ཚོས་རྒྱག་ནི།

• ༡ ཡིན་བཞིན་གྱི་ལོར་བྱ་འཇིག་རྟེན་ན་འབྲུང་བ་དགོན་པ་ལྟར་དགོན་  
མཚོག་ཉིད་ཀྱང་འབྲུང་བ་དགོན་པ་དང་།



• ༢ རྗེ་བུ་གཡའ་ལ་སོགས་པའི་དྲི་མ་མེད་པ་ལྟར་དགོན་མཚོག་ཉིད་ཀྱང་  
ཉེས་པའི་དྲི་མ་མེད་པ་དང་།

• ༣ རྗེ་བུ་དབུལ་བ་སེལ་བའི་མཐུ་དང་ལྡན་པ་ལྟར་དགོན་མཚོག་ཉིད་ཀྱང་  
གདུལ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་སེལ་བའི་མཐུ་དང་ལྡན་པ་དང་།

• ༤ རྗེ་བུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱན་ཡིན་པ་ལྟར་དགོན་མཚོག་ཉིད་ཀྱང་ཐར་པ་  
དོན་གཉེར་གྱི་རྒྱན་ཡིན་པ་དང་།

• ༥ རྗེ་བུ་རྒྱན་གྱི་མཚོག་ཡིན་པ་ལྟར་དགོན་མཚོག་ཉིད་ཀྱང་སྐྱབས་གནས་  
གཞན་ལས་མཚོག་ཡིན་པ་དང་།

• ༦ རྗེ་བུ་བསྟོད་སྦྱང་སོགས་ཀྱི་སློ་ནས་གཞན་དུ་མི་འགྱུར་བ་ལྟར་དགོན་  
མཚོག་ཉིད་ཀྱང་དེའི་སློ་ནས་གཞན་དུ་མི་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

• ༥ རྒྱབས་སུ་སོང་བའི་ཚུལ།

• ཐེག་པ་ཐུན་མོང་བ་ལྟར་ན། རང་ཉིད་ལམ་ལ་བྱི་དང་ཁྱད་པར་ངན་སོང་གི་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཀྱིས་འཇིགས་ནས་དེ་ལས་རྒྱབས་པའི་ཕྱིར། རྙིང་ཐག་པ་ནས་དགོན་མཚོག་ལ་རེ་ལྷོས་བཅས་ཏེ་རྒྱབས་སུ་འགོ་བ་དང་།

• ཐེག་ཆེན་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ལྟར་ན། བདག་དང་བཅས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་པ་དང་ཤེས་བྱའི་རྒྱིབ་པས་འཇིགས་ནས། དེ་ལས་རྒྱིབ་པའི་ཕྱིར་དུ་རྙིང་ཐག་པ་ནས་དགོན་མཚོག་ལ་རེ་ལྷོས་བཅས་ཏེ་རྒྱབས་སུ་འགོ་བའི་ཕྱིར།

• ༤ ཐེག་ཆེན་གྱི་སྐབས་འགོ་ཐེག་དམན་ལས་བྱུང་པར་དུ་འཕྲུལ་ཚུལ།

• **མདོ་མེ་རྒྱན་ལས།** གུན་དུ་འགོ་དང་ཁས་ལེན་རྟོགས་དང་ཟེལ་གཞོན་པར།  
།དབྱེ་བའི་རང་བཞིན་དོན་རྣམ་བཞི་ཡི་བྱུང་པར་གྱིས། །ཐེག་པ་མཚོག་ཕྱིར་  
དགོན་མཚོག་སྐབས་རབ་སོང་བ་གང་། །དེ་ནི་སྐབས་སུ་སོང་བ་རྣམས་གྱི་  
མཚོག་ཅེས་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་སྟར།

• ༡ དམིགས་པ་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་པ་གུན་དུ་འགོ་བའི་བྱུང་པར།

• ༢ སངས་རྒྱས་ཐོབ་བྱུང་ཁས་ལེན་པའི་བྱུང་པར།

• ༣ འབྲས་བུ་བྱང་ཆེན་རྟོགས་པའི་བྱུང་པར།

• ༤ ཐེག་དམན་གྱི་སྐབས་འགོ་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པའི་བྱུང་པར་བཅས་སོ།།

• ༎ རྒྱབས་འགྲོའི་ཕན་ཡོན།

- ཕར་ཕྱིན་བསྐྱུས་པ་ལས། རྒྱབས་སོང་བསོད་ནམས་གཟུགས་ཡོད་ན། རྩོང་གསུམ་འདི་ཡང་སྣོད་དུ་ཚུང་། རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཚུ་ཡི་གཏེར། ལུལ་གྱིས་གཞལ་བར་ག་ལ་རུས། ཁིས་གསུངས་པ་སྟར་ཕན་ཡོན་བྱུང་པར་ཅན་དང་ལྡན་ཏེ།
- རང་པ་སངས་རྒྱས་པར་ཚུད་པ། རྣོམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་དུ་གྱུར་པ། རྣོན་བསགས་པའི་ལས་ཀྱི་སྐྱིབ་པ་སྒྲབ་ཅིང་བད་པར་འགྱུར་བ། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་བསོག་པ། མི་དང་མི་མ་ཡིན་པའི་བར་ཆད་ཀྱིས་མི་ཚུགས་པ། ཅི་བསམ་པའི་བསམ་པ་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པ། གནས་སྐབས་ངན་འགྲོར་མི་སྤྱང་ཞིང་མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་ཕན་ཡོན་དང་ལྡན་པའི་ཕྱིར།

• **བཙུག་འགྲུལ་གསུམ་ལ་འདོམས་པའི་གདམས་ངག་གསུམ་ནི།**

- ༡ དེ་ཡང་སྒོ་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་ཕལ་པའམ་བྱ་བ་ངན་པ་ལ་ཞེན་པའི་ལེ་ལོའི་གཉེན་པོར་མ་ཞེན་པའི་བཙུག་འགྲུལ།
- ༢ རྗེད་ལྷགས་པའི་ལེ་ལོའི་གཉེན་པོར་ཡོངས་སུ་མི་ངལ་པའི་བཙུག་འགྲུལ།
- ༣ ལྷུབ་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་འགལ་རྒྱུན་ནམ་བདག་ཉིད་ལ་བརྟམས་པའི་ལེ་ལོའི་གཉེན་པོར་ལམ་ཡོངས་སུ་བབྱུང་བའི་བཙུག་འགྲུལ་གསུམ་ཡོད།
- འདི་གསུམ་པོ་ནི། ལྷུབ་པ་བརྟན་པའི་རྒྱ་དང་། ལྷུབ་པ་འཕེལ་བའི་རྒྱ། ལྷུབ་པ་མི་ཉམས་པའི་རྒྱ་གསུམ་ཡིན་ལོ།།

• ལྷན་ལཱ་འདོམས་པའི་གདམས་ངག་བཤད་པ།

• ལྷོ་བ་པ་ལ་རང་དབང་དུ་འཇུག་པའི་ཆེད་དུ་ལྷན་ལཱ་འདོམས་གིང་དེ་  
བཤད་པ་ལ།

- ༡ ལྷན་ལཱའི་ངོས་འཛིན།
- ༢ ལྷན་ལཱ་པོ་སྐྱེ་བའི་རྟེན།
- ༣ ལྷན་ལཱའི་ངོ་བོ།
- ༤ ལྷན་ལཱའི་ས་མཚམས།
- ༥ ལྷན་ལཱའི་བྱེད་ལས་བཅས།



- ༡ ལྷན་ལྗང་འཛིན་པ་ནི།

- ༡ བའི་ལྷན།
- ༢ ལྟའི་ལྷན།
- ༣ ཤེས་རབ་ཀྱི་ལྷན།
- ༤ ཚོས་ཀྱི་ལྷན།
- ༥ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལྷན།

## • ༢ ལྷན་ལྷ་པོ་སྐྱེ་བའི་རྟེན།

- དང་པོ་ལྷས་རྟེན་ལ། ལྷན་དང་པོ་གཉིས་རྒྱུད་ལ་ལྷན་པའི་སྐྱེ་རོལ་པ་ཡོད་དེ།  
བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་གཏན་གྱི་སས་བསྐྱུས་གྱི་  
དབང་པོ་བསྐྱབས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དཔག་ཚད་བརྒྱ་ནས་སྤོང་ཚུན་ཚད་  
མཐོང་བའི་སྐྱེ་རོལ་པ་ཡོད་ལ་དེ་ནི་ཤའི་སྐྱུན་ཡིན་ལོ།།
- དེ་བཞིན་རྒྱ་སྟོམས་འཇུག་གི་བསམ་གཏན་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་མེད་དུ་སྐྱེ་  
བའི་སྐྱེ་རོལ་པས་བདག་དང་གཞན་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ནས་གཞན་དུ་  
སྐྱེ་བ་དང་། གཞན་ནས་འདིར་སྐྱེ་བར་རྟོགས་པ་ཡོད་ལ་དེ་ནི་སྤའི་སྐྱུན་ཡིན་ལོ།།
- ལྷན་སྐྱེ་མ་གསུམ་ནི་འཕགས་པའི་གང་ཟག་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་ལོ།།



•གཉིས་པ་སེམས་ཏེན་ནི། ལྷིང་ལྷིན་ལྟ་གསར་དུ་སྐྱེད་པའི་སེམས་ཏེན་ཡིན་ན་  
བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་ཡིན་དགོས་ཏེ། དེ་ལ་བཏེན་ན་སྐྱབ་སྐྱབ་བའི་ཕྱིར།  
ཕྱིས་སྐྱ་ནི་ངེས་པ་མེད་དེ། བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་བཞི་དང་། གཟུགས་  
མེད་གྱི་དངོས་གཞི་བཞི་ཀའི་ངོ་བོར་གྱུར་པའི་ལྷིན་ལྟ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

### • 3 ལྷན་ལྗོངས་ལོ་ལོ་

• ལོ་ལོ་ལྷན་ལྗོངས་ལོ་ལོ་ལོ། དཔག་ཚད་བརྒྱ་ནས་སྟོང་གསུམ་ཚུན་གྱི་གཟུགས་སྤྲོ་  
རགས་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བའི་ཆ་ནས་ལྷན་དུ་བཞག་པས་རབ་དུ་སྤྱོད་པ།

• ལྷན་ལྷན་ལྗོངས་ལོ་ལོ་ལོ། དཔག་ཚད་བརྒྱ་ནས་སྟོང་གསུམ་ཚུན་གྱི་སེམས་ཅན་  
འཆི་འཕོ་བ་དང་སྤྱོད་པ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོག་པའི་ཆ་ནས་བཞག་པས་རབ་དུ་སྤྱོད་  
པ།

• ལྷན་རབ་ལྷན་ལྗོངས་ལོ་ལོ་ལོ། རང་ལྷན་དུ་གྱུར་པའི་བདག་མེད་སྤྲོ་རགས་  
མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཆ་ནས་ལྷན་དུ་བཞག་པས་རབ་དུ་སྤྱོད་པའི་ཉིང་ངེ་  
འཛིན་ལྷན་རབ་མཚུངས་ལྷན་དང་བཅས་པ།

• ཚོས་ཀྱི་སྐྱུན་གྱི་ངོ་བོ་ནི། རང་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་འཕགས་པའི་གང་ཟག་རྣམས་  
གྱི་དབང་པོ་ཚོ་རྒྱལ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཆ་ནས་བཞག་པས་རབ་དུ་སྤྱོད་  
བའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཤེས་རབ་མཚུངས་སྣམ་དང་བཅས་པ།

• མངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱུན་གྱི་ངོ་བོ་ནི། བདེན་གཉིས་དུས་ཅིག་ཆར་དུ་མངོན་སུམ་  
དུ་རྟོགས་པ་མཐར་སྐྱབས་པའི་ཡེ་ཤེས།

• ལྷན་ལྷོ་ས་མཚམས།

- གཞུང་འགའ་ཞིག་ཏུ་ཤེའི་སྤྱན་ཚོགས་ལམ་ནས་དང་། ལྷོ་སྤྱན་སྤྱོད་ལམ་  
ནས་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་སྤྱན་མཐོང་ལམ་མཉམ་བཞག་ནས་དང་། ཚོས་ཀྱི་སྤྱན་  
མཐོང་ལམ་རྗེས་ཐོབ་ནས་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱན་རྗེས་མཐུན་པ་ས་བརྒྱད་པ་  
ནས་དང་། དངོས་གནས་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ན་ཡོད་ཅེས་བཤད་ལ།
- གཞུང་འགའ་ཞིག་ཏུ་ལྷོ་སྤྱན་ཚོགས་ལམ་ནས་ཐོབ་པ་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
སྤྱན་རྗེས་མཐུན་པ་ས་བདུན་པ་ནས་ཡོད་ཅེས་གསུངས།
- ལྷོ་སྤྱོད་ལམ་ལ་ཞུགས་ན་བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་ཐོབ་པ་ཡོད་པས་སྤྱན་  
དང་པོ་གཉིས་ལམ་ལ་ཞུགས་ནས་བཞག་ཚོག་པའི་ལྷོ་སྤྱོད་ལམ་ལ།

## • ༥ ལྷན་ལཱ་ལྟེང་ལས་

- ཤེས་ལྷན་ནི། རང་གི་གདུལ་བྱ་སྟོང་གསུམ་ཚུན་གང་ན་གནས་ཅི་ལྟ་བུ་བཞིན་ཤེས་པར་བྱེད།
- ལྷན་ལྷན་ནི། གདུལ་བྱ་གང་དུ་གི་འཕྲིན་ཤིང་སྐྱེ་བ་ཤེས་པར་བྱེད།
- ཤེས་རབ་ཀྱི་ལྷན་ནི། གདུལ་བྱ་འདུལ་བའི་ཐབས་བདག་མེད་པའི་དོན་མངོན་སུམ་དུ་ཉོགས་པར་བྱེད།
- ཚོས་ཀྱི་ལྷན་ནི། ཚོས་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་དབང་པོའི་བྱེ་བྲག་རྣམས་ཤེས་པར་བྱེད།
- སངས་རྒྱལ་ཀྱི་ལྷན་ནི། རྗེས་མཐུན་པ་ཙམ་ཐོབ་ཀྱང་ཤེས་བྱ་ཅི་སྟེད་པ་ཕལ་ཆེར་ཤེས་ནས་སྐྱབ་པ་ལ་ནང་ནས་བསྐྱལ་ཞིང་གཞན་གྱི་དྲིང་མི་འཛོག་པར་རང་དབང་དུ་སྐྱབ་པ་ལ་འཇུག་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

• མངོན་ཤེས་རྟུག་གི་རྣམ་བཞག་

• ཚོགས་ལྷུང་དུ་རྫོགས་པར་བྱ་བའི་མངོན་ཤེས་རྟུག་ལ་འདོམས་ཤིང་དེ་ལ།

- ༡ མངོན་ཤེས་སྐྱེ་བའི་རྟེན།
- ༢ མངོན་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ།
- ༣ རང་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ།
- ༤ མངོན་ཤེས་ཀྱི་ཁྱད་པར། ལྟའི་སྐྱུན་དང་ལྟའི་མིག་གི་མངོན་ཤེས།
- ༥ མངོན་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་ལས།
- ༦ མངོན་ཤེས་ཀྱི་ས་མཚམས།
- ༧ མངོན་ཤེས་ཀྱི་དགོས་པའམ་ཕན་ཡོན།

•མངོན་ཤེས་དུག་ངོས་འཛིན་པ་ནི།

- ༡ རྩལ་ལྷན་གྱི་མངོན་ཤེས།
- ༢ ལྷའི་རྣ་བའི་མངོན་ཤེས།
- ༣ གཞན་སེམས་ཤེས་པའི་མངོན་ཤེས།
- ༤ ལྷོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་མངོན་ཤེས།
- ༥ ལྷའི་མིག་གི་མངོན་ཤེས།
- ༦ ཟག་ཟད་ གྱི་མངོན་ཤེས།

## • ༡ མངོན་ཤེས་སྐྱེ་བའི་རྟེན།

• དང་པོ་ལྷན་རྟེན་ལ། ལྷོར་བྱུང་གིས་གསར་དུ་སྐྱབ་པའི་རྟེན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། དང་པོ་ལྷ་འདོད་པའི་རྟེན་ཅན་དང་། རྒྱལ་པ་ཁམས་གསུམ་ཀའི་རྟེན་ལ་སྐྱབ་ཅིང་། རྒྱུད་ལ་ལྷན་པའི་གང་ཟག་གི་དབང་དུ་བྱས་ན་དང་པོ་ལྷ་སྐྱེ་རོལ་པའི་རྒྱུད་ལའང་ཡོད། མངོན་ཤེས་རྒྱལ་པ་ནི་འཕགས་པ་ཁོ་ནའི་རྟེན་ལ་ཡོད་དགོས་པའི་སྐྱེ་བ།

• གཉིས་པ་སེམས་རྟེན་ལ། མངོན་ཤེས་དང་པོ་ལྷ་བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་བཞི་ཀ་བརྟེན་ནས་སྐྱབ་པ་ཡོད་ལ། མངོན་ཤེས་རྒྱལ་པ་བསམ་གཏན་བཞི་པའི་དངོས་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབ་དགོས་པའི་སྐྱེ་བ།



## • ༢ མངོན་ཤེས་གྱི་ངོ་བོ།

- ལྡོམ་ལྡན་གྱི་མངོན་ཤེས་ནི། མངོན་ཤེས་གང་ཞིག་བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲུལ་བསྐྱུར་སྣ་ཚོགས་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་མངོན་ཤེས་སུ་བཞག་པས་རབ་ཏུ་སྐྱེ་བ།
- ལྡོམ་ལྡན་གྱི་མངོན་ཤེས་ནི། དེ་གང་ཞིག་བདག་སྐྱེན་བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཀྱི་སྐྱ་སྐྱ་རགས་མངོན་སུམ་དུ་ཤེས་པའི་ཆ་ནས་མངོན་ཤེས་སུ་བཞག་པས་རབ་ཏུ་སྐྱེ་བ།
- གཞན་སེམས་ཤེས་པའི་མངོན་ཤེས་ནི། དེ་གང་ཞིག་བདག་སྐྱེན་བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ཟག་པ་རོལ་གྱི་སེམས་འདོད་ཆགས་དང་བཅས་པ་ལ་སོགས་པ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཆ་ནས་མངོན་ཤེས་སུ་བཞག་པས་རབ་ཏུ་སྐྱེ་བ།

- ལྷོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་མངོན་ཤེས་ནི། དེ་གང་ཞིག་བདག་རྒྱུན་བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གཞན་གྱི་ཚེ་རབས་སྤྲ་མ་སྤྱིང་སྟོབས་ཀྱིས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཆ་ནས་མངོན་ཤེས་སུ་བཞག་པས་རབ་དུ་སྤྱེ་བ།
- ལྷའི་མིག་གི་མངོན་ཤེས་ནི། དེ་གང་ཞིག་བདག་རྒྱུན་བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་གཟུགས་སྤྲ་རགས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཆ་ནས་མངོན་ཤེས་སུ་བཞག་པས་རབ་དུ་སྤྱེ་བ།
- ཟག་ཟད་གྱི་མངོན་ཤེས་ནི། དེ་གང་ཞིག་བདག་རྒྱུན་བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་མཐོང་སྤངས་ཀྱི་སྤྱོད་གསུམ་སོགས་རང་རྒྱུད་གྱི་ཟག་པ་ཅི་རིགས་པ་ཟད་པ་ལྟར་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པས་རབ་དུ་སྤྱེ་བ།

• ३ རང་རང་གི་བྱུང་ཚེང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ།

- དེ་ཡང་རང་རང་གི་རྣམ་གཞས་ཡིད་བྱེད་ལས་འབྱུང་བར་གསུངས་ཏེ།
- **མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།** བསམ་གཏན་བཞི་པ་ཤིན་ཏུ་དག་ཐོབ་ནས། མི་རྟོག་ཡི་  
ཤེས་ཡོངས་སུ་བབྱུང་བ་དང་། རི་ལྗང་རྣམ་གཞས་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ལས། མཐུ་  
སྐྱབ་པ་ཡི་དམ་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།
- **རྩ་འཇུག་གི་མདོན་ཤེས་ནི།** རང་གི་ལུས་ཡང་བ་དང་འཇམ་པ་སོགས་སུ་  
མོས་པ་ལས་འབྱུང།
- **སྟེན་རྩ་བའི་མདོན་ཤེས་ནི།** ལྷོགས་ཐམས་ཅད་སྐྱས་བྱུང་བར་མོས་པ་ལས་  
འབྱུང།

•གཞན་སེམས་ཤེས་པའི་མངོན་ཤེས་ནི། བདག་གི་ལྷན་གྱི་རྣམ་འགྲུར་འདི་ལྟ་  
བུ་ལས་སེམས་གྱི་བྱུང་པར་འདི་ལྟ་བུ་འབྱུང་བ་བཞིན། གཞན་གྱི་འང་ལྷན་གྱི་  
རྣམ་འགྲུར་འདི་ལྟ་བུ་ལས་སེམས་གྱི་བྱུང་པར་འདི་ལྟ་བུ་འབྱུང་ངོ་ཞེས་མོས་པ་  
ལས་འགྲུབ།

•སྣོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་མངོན་ཤེས་ནི། རང་གི་ཡིད་ཤེས་འགག་མ་ཐག་པའི་  
མཚན་མ་བཟུང་ནས་ལྷགས་སྣོན་ཏུ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ་རྣམས་ཡིད་ལ་བྱེད་  
པའི་རྣམ་གནས་ལས་འགྲུབ།

•སྟའི་མིག་གི་མངོན་ཤེས་ནི། ལྷོགས་ཐམས་ཅད་སྤང་བས་བྱུང་པར་མོས་པ་  
ལས་འགྲུབ།

•ཟག་ཟད་གྱི་མངོན་ཤེས་ནི། ཚོས་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པར་མོས་པ་ལས་  
འགྲུབ་བོ།

• ༤ མངོན་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་པར།

- ལྷའི་སྐྱུན་དང་ལྷའི་མིག་གི་མངོན་ཤེས་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་ཅི་ཡོད་ཅི་ན།
- **ཉི་ལྗང་ལས།** མིག་འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་ནི་འདི་ཡིན་ཏེ། སྐྱུན་ལྷས་བསྐྱུས་པའི་ལྷའི་སྐྱུན་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་རྣམ་པར་སྣེན་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། མངོན་པར་ཤེས་པས་བསྐྱུས་པ་འདི་ནི་བསམ་གཏུན་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ལོ་ཞེས་དང་།
- **འགྲེལ་པ་དོན་གསལ་ལས།** རྣམ་པར་སྣེན་པ་ལས་བྱུང་བའི་ལྷའི་དང་ཞེས་དང་། མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་ལས་བྱུང་བའི་ལྷའི་མིག་དང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།
- ལྷའི་སྐྱུན་རང་རྒྱ་སྣོན་གྱི་ལས་དགོ་བ་ཟག་བཅས་ཀྱི་རྣམ་སྣེན་ལས་བྱུང་ཞིང་ལྷའི་མིག་གི་མངོན་ཤེས་ནི་ཚེ་འདིར་བསམ་གཏུན་གོམས་པའི་སྟོབས་ལས་བྱུང་བའི་བྱུང་པར་ཡོད་དོ།

• ༥ མངོན་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་ལས།

- རྩེ་ལྷུལ་གྱི་མངོན་ཤེས་ནི། གངུལ་བྱ་མ་དང་པ་རྣམས་དང་པར་བྱེད།
- ལྷའི་རྣ་བའི་མངོན་ཤེས་ནི། གཞན་གྱི་དགོ་མི་དགོ་སྦྱོང་པ་ཤེས་ནས་དགོ་བ་ལ་  
བསྐྱལ་བར་བྱེད།
- གཞན་སེམས་ཤེས་པའི་མངོན་ཤེས་ནི། གཞན་གྱི་སེམས་རྒྱུད་ཤེས་ནས་ཚོས་  
སྟོན་པའི་སྦྱོང་རུང་དུ་བྱེད།
- སྟོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་མངོན་ཤེས་ནི། མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་བསལ་བའི་སྟོན་ནས་  
ལམ་སྟོན་པའི་སྦྱོང་རུང་དུ་བྱེད།
- ལྷའི་མིག་གི་མངོན་ཤེས་ནི། འཕགས་པའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་བྱམས་པར་བྱེད།
- ཟག་ཟད་གྱི་མངོན་ཤེས་ནི། ལྷང་བསྟན་ཐོབ་པ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ལས་བྱེད་པའི་  
ཕྱིར།

• ༤ མངོན་ཤེས་གྱི་ས་མཚམས།

• མངོན་ཤེས་དང་པོ་ལྷ་བསམ་གཏུན་གྱི་དངོས་གཞི་ཐོབ་པའི་ལམ་དུ་མ་  
ལྷགས་པ་ན་ཡོད་ལ། ཟག་ཟད་གྱི་མངོན་ཤེས་ནི་བསམ་གཏུན་གྱི་དངོས་གཞི་  
ཐོབ་པའི་མཐོང་སྣངས་སྣངས་པའི་འཕགས་པ་ཡན་ཆད་ལ་ཡོད་དགོས་པའི་  
ལྗོད།

• གཉེན་ཤེས་ཀྱི་དགོས་པའམ་ཕན་ཡོན།

• **ཉེ་སྒྲིབ་ལས།** མངོན་པར་ཤེས་པའི་ཕན་ཡོན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཚོས་མཉམ་པ་ཉིད་ལ་རབ་དུ་འགོད་པ་དང་། འཕགས་པའི་སྐྱེ་བོ་ཐམས་ཅད་བྱམས་པ་དང་། ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་དང་ཕྱད་པ་དང་། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ནི་སྟེའི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕྱག་བྱ་བར་འོས་པ་ཉིད་དང་། ཀུན་དགའ་བོ་དགེ་སྤྲོད་སྲུང་བརྒྱ་བོ་འདི་རྣམས་ཞེས་གསུངས་པ་ནས་བརྒྱམས་ཏེ་མང་བོ་ཞིག་སངས་རྒྱས་སུ་ཕྱང་བསྟན་པ་དང་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།།



● མཐོང་ལམ་ལ་འདོམས་པ་ནི།

- སྤང་བྱ་ཀུན་བརྟགས་རྣམས་སྤོང་བ་ཤེས་པའི་ཕྱིར་དུ་མཐོང་ལམ་ལ་འདོམས་པ་ཡིན་ལ་དེ་ནི།
- དུལ་བདེན་པ་བཞི་ལ་དམིགས་པའི་དུལ་ཅན་ཤེས་བཟོད་སྐད་ཅིག་མ་བཅུ་རྒྱལ་གི་བདག་ཉིད། ཚོས་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པར་རྟོགས་པས་གང་ཟག་དེས་སྐྱུ་མ་མཁན་བཞིན་དུ་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་བདེན་པར་མངོན་པར་ཞེན་པ་མེད་ལ། དེས་སྤང་བར་བྱ་བའི་ཉོན་ཤིབ་དང་ཤེས་ཤིབ་ཀུན་བརྟགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་གཉེན་པོ་ཉིད་དུ་རྣམ་པར་སྐོམ་པར་བྱེད་དོ།

• སྒོམ་ལམ་ལ་འདོམས་པ་ནི།

- སྤང་བྱ་ལྟན་སྐྱེས་རྣམས་སྤོང་བ་ཤེས་པའི་ཕྱིར་དུ་སྒོམ་ལམ་ལ་འདོམས་ལ་དེ་ནི།
- འདུས་བྱས་ལམ་བདེན་དང་འདུས་མ་བྱས་འགོག་བདེན་དག་ངོ་བོ་གཅིག་པ་  
ཉིད་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་ངོ་བོ་ཐ་དད་པར་རྟོགས་པར་མི་རུས་པ་བཞིན་དུ། མཐོང་  
ལམ་གྱིས་མངོན་སུམ་དུ་བྱས་པའི་ཚོས་ཉིད་དེ་ལས་ཐ་མི་དད་པ་ལ་སྒོམ་ལམ་  
དེས་ཀྱང་མངོན་གསུམ་དུ་དམིགས་པའི་ཕྱིར། མཐོང་ལམ་ལས་ངོ་བོ་ཐ་དད་པའི་  
སྒོམ་པའི་ལམ་མཚན་ཉིད་པ་རྣམ་པར་བཞག་པ་ནི་མེད་ཀྱི། འོན་ཀྱང་སྤང་བྱ་  
སྤོང་བའི་རུས་པའི་བྱུང་པར་ཡོད་པས་མཐོང་ལམ་གྱིས་ལྟན་སྐྱེས་ཀྱི་ས་བོན་སྤོང་  
མི་རུས་ལ་སྒོམ་ལམ་དེ་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བའི་ཚོས་ཉིད་ཀྱིས་སྤང་བྱ་  
ལྟན་སྐྱེས་ཀྱི་གཉེན་པོར་གྱུར་རོ།།

• འགྲེལ་པ་ནས་བསྟན་པའི་དགོ་འདུན་ཉི་ཤུའི་གྲངས་འདྲེན།

• དངོས་བསྟན་བཅུ་བདུན་དང་ཤུགས་བསྟན་བཞི།

• དངོས་བསྟན་བཅུ་བདུན་ནི།

• ༡ རྒྱན་ལྷགས་ལྷགས་པ་དབང་པོ་རྣམ་པོ། ༢ དེའི་དབང་རྒྱལ། ༣ རྒྱན་ལྷགས་སྟེང་རིགས་ནས་རིགས་སྐྱེས། ༤ དེའི་མིའི་རིགས་ནས་རིགས་སྐྱེས། ༥ ཕྱིར་འོང་ལྷགས་པ། ༦ ཕྱིར་འོང་ཚེ་གཅིག་བར་ཆད་གཅིག་པ། ༧ ཕྱིར་མི་འོང་ལྷགས་པ། ༨ ཕྱིར་མི་འོང་སྐྱེས་འདའ་བ། ༩ ཕྱིར་མི་འོང་བར་འདའ་བ། ༡༠ ཕྱིར་མི་འོང་མདོན་པར་འདུ་བྱེད་དང་བཅས་ཉི་འདའ་བ།

• ༡༡ རྩུམ་མི་འོང་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་མེད་པར་འདའ་བ། ༡༢ རྩུམ་མི་འོང་  
འོག་མིན་ཐར་ཐུག་གྲོའི་འཕར་བ། ༡༣ དེའི་བྱེད་འཕར་བ། ༡༤ དེའི་གནས་  
ཐམས་ཅད་དུ་འཆི་འཕོ་བ། ༡༥ རྩུམ་མི་འོང་མཐོང་ཚས་ཞི། ༡༦ རྩུམ་མི་འོང་  
ལྷས་མངོན་བྱེད། ༡༧ བསེ་རུ་རང་སངས་རྒྱས་བཅས་སོ།།

• ལྷགས་བསྟན་གསུམ་ནི།

• ༡ རྒྱན་ལྷགས་འབྲས་གནས། ༢ རྩུམ་འོང་འབྲས་གནས་ཅམ་པོ་བ། ༣ དག་  
བཅོམ་ལྷགས་པ་བཅས་སོ།།

● འབྲས་བུ་བཞིར་འཇོག་པའི་རྒྱ་མཚན།

- འབྲས་བུ་བཞི་ནི། ༡ རྒྱན་ལྷགས། ༢ ཕྱིར་འོང། ༣ ཕྱིར་མི་འོང།
- ༤ དག་བཅོམ་པ་བཞི་ལོ།
- དག་བཅོམ་པའི་འབྲས་བུའི་བགོགས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཉེན་མོངས་ཡིན་ལ།
- དེ་ལ་མཐོང་སྤང་དང་། ལྷོམ་སྤང་གཉིས།
- མཐོང་སྤང་སྤངས་པའི་ཆ་ནས་རྒྱན་ལྷགས་ཀྱི་འབྲས་བུ།
- ལྷོམ་སྤང་ལ་འདོད་པའི་སས་བརྒྱས་དང་། ཁམས་གོང་གི་སས་བརྒྱས་གཉིས།
- དང་པོ་ཕལ་ཆེར་སྤངས་པའི་ཆ་ནས་ཕྱིར་འོང།
- ཐམས་ཅད་སྤངས་པའི་ཆ་ནས་ཕྱིར་མི་འོང།
- ཁམས་གོང་གི་སས་བརྒྱས་ཀྱི་ལྷོམ་སྤང་སྤངས་པའི་ཆ་ནས་དག་བཅོམ་པར་འཇོག་གོ།

• ལྷགས་གནས་བརྒྱད་པོ་སྦྱིའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་ཚུལ་གྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ།

• ༡ འབྲས་བུ་རིམ་གྱིས་པ་དང་། འབྲས་བུ་ཐོད་ཀྱིས་བ་ལྷགས་གནས་གང་ལ་  
འཇོག་པ།

• ༢ སྤང་བུ་རིམ་གྱིས་པ་དང་། སྤང་བུ་ཅིག་ཅེས་བ་ལྷགས་གནས་གང་ལ་  
འཇོག་པ།

• ༣ ཆགས་བྲལ་སྒྲོན་སོང་ལྷགས་གནས་གང་ལ་འཇོག་པ།

● འབྲས་བུ་བཞི་པོ་ཁམས་གང་དུ་ཐོབ་པ།

- ལྷན་ཞུགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་དང་། ཕྱིར་འོང་གི་འབྲས་བུ་གཉིས་དང་། འབྲས་བུ་རིམ་གྱིས་པའི་ཕྱིར་མི་འོང་། ཆགས་བྲལ་སྒྲོན་སོང་གི་ཕྱིར་མི་འོང་རྣམས་དང་པོར་གསར་དུ་ཐོབ་པ་འདྲོད་ཁམས་ཁོ་ནར་ཐོབ་ངེས་སོ།།
- དགྲ་བཅོམ་པའི་འབྲས་བུ་ནི་ཁམས་གསུམ་ཀའི་རྟེན་ལ་ཐོབ་པ་ཡོད་དོ།།

● ལམ་གང་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པ་ནི།

- ལྷན་ཞུགས་དང་དགྲ་བཅོམ་པའི་འབྲས་བུ་གཉིས་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ལམ་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ། ཕྱིར་འོང་དང་ཕྱིར་མི་འོང་གཉིས་འཇིག་རྟེན་པ་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ལམ་གཉིས་ཀ་ལས་ཐོབ་པ་ཡོད།

●ས་གང་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་བཞི་ཐོབ་པ།

●རྒྱན་ལྷགས་གྱི་འབྲས་བུ་དང་། རྩེར་འོང་གི་འབྲས་བུ་གཉིས་དང་། འབྲས་བུ་རིམ་གྱིས་པའི་རྩེར་མི་འོང་གསུམ་ནི་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བཟོགས་ཁོ་ནས་ཐོབ།

●ཆགས་བྲལ་སྒྲོན་སོང་གི་རྩེར་མི་འོང་གི་འབྲས་བུ་ནི་བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ།

●དགྲ་བཅོམ་པའི་འབྲས་བུ་ནི་ཟག་མེད་ས་དགྲ་གང་རུང་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ།

●ཟག་མེད་ས་དགྲ་ནི། བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བཟོགས། དེའི་དངོས་གཞི་ཚམ་ཁྱད་གཉིས། བསམ་གཏན་གྱི་མ་གསུམ་གྱི་དངོས་གཞི་གསུམ། གཟུགས་མེད་དང་པོ་གསུམ་གྱི་དངོས་གཞི་ཟག་མེད་གསུམ་བཅས་དགུའོ།

●སྤང་བུ་ཅིག་ཆར་བའི་དགྲ་བཅོམ་ནི་ཉེར་བཟོགས་ཁོ་ནས་ཐོབ།



• རྒྱུན་ལྷན་གྱི་དབྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས།

- རྒྱུན་ལྷན་གྱི་ལ་དབང་པོའི་སྒོ་ནས་རྗེ་རྒྱལ་གཉིས།
- རྒྱུན་ལྷན་གྱི་ལ་སྤང་བྱ་རིམ་གྱིས་པ་དང་། ཅིག་ཅེས་བ་གཉིས།
- སྤང་བྱ་རིམ་གྱིས་པ་ལ་ཅམ་པོ་བ་དང་། བྱུང་པར་ཅན་གཉིས།
- རྒྱུན་ལྷན་གྱི་ལ་སྐྱེ་བ་ལེན་ཚུལ་གྱིས་སྤིང་པ་ལན་བདུན་པ་བ་དང་། རིགས་  
ནས་རིགས་སྐྱེ་གཉིས། དེ་གཉིས་ཀ་ལ་སྤྱི་རྒྱུ་ཅན་དང་། མིའི་རྒྱུ་ཅན་  
གཉིས་རེ་ཡོད།
- སྤིང་པ་ལན་བདུན་པ་བའི་དོན་ནི། རྒྱུན་ལྷན་གྱི་འབྲས་བུ་གསར་དུ་ཐོབ་པ། འདོད་པར་རིགས་  
མཐུན་གྱི་སྐྱེ་སྤིང་ལན་བདུན་ལེན་པའི་རིགས།
- རིགས་ནས་རིགས་སྐྱེ་གྱི་དོན་ནི། འདོད་ཉོན་གསུམ་པ་སྤངས་པའི་རྒྱུན་ལྷན་གྱི་འབྲས་བུ་གསར་དུ་  
ཐོབ་པ། འདོད་པར་རིགས་མཐུན་གྱི་སྐྱེ་སྤིང་ལན་གཉིས་སམ་གསུམ་ལེན་ཅིང་བཞི་པ་མི་ལེན་པའི་  
རིགས་ཞིག

## • ཕྱིར་འོང་གི་དབྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས།

- དབང་པོའི་སློབ་ལ་སློབ་པ་ཕྱིར་འོང་འབྲས་གནས་དང་མོས་པ་དང་། མཐོང་ཐོབ་པ་གཉིས།
- འབྲས་བུ་ཐོབ་ཚུལ་གྱི་སློབ་ལ་སློབ་པ་འབྲས་བུ་རིམ་གྱིས་པའི་ཕྱིར་འོང་དང་། འབྲས་བུ་ཐོང་སྐལ་བའི་ཕྱིར་འོང་གཉིས།
- ལྷོད་པའི་སློབ་ལ་སློབ་པ་ཕྱིར་འོང་འབྲས་གནས་ཙམ་པོ་བ་དང་ཁྱད་པར་ཅན་གཉིས།
- ཕྱིར་འོང་འབྲས་གནས་ཁྱད་པར་ཅན་ཚེ་གཅིག་བར་ཆད་གཅིག་པ་ནི། འདོད་ཉོན་བདུན་པའམ་བརྒྱད་པ་སྤངས་པའི་ཕྱིར་འོང་འབྲས་གནས་ཁྱད་པར་ཅན། འདོད་སྣང་སྐྱེ་བ་ལན་གཅིག་སྤངས་ནས་སྤང་འདས་མདོན་དུ་བྱེད་པའི་རིགས།

## • ཕྱིར་མི་འོང་གི་དབྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས།

- ཕྱིར་མི་འོང་ལ་དབང་པོའི་སློབ་རྣམ་དད་མོས་པ་དང་། མཐོང་ཐོབ་པ་གཉིས།
- ལྷོར་བའི་སློབ་རྣམ་འབྲས་གནས་ཙམ་པོ་བ་དང་། ལྷུང་པར་ཅན་གཉིས།
- འབྲས་བུ་ཐོབ་ཚུལ་གྱི་སློབ་རྣམ་རིམ་གྱིས་པ་དང་། ཆགས་བྲལ་སློབ་འགྲོ་གཉིས།
- འཕགས་ཚོས་བརྟེན་ཚུལ་གྱི་སློབ་རྣམ་འདོད་པར་ཚེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་དང་། མ་

གྱུར་པ་གཉིས།

- ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ནི། དཔེར་ན་རྒྱུན་ལྷགས་སྲིད་པ་ལན་བདུན་པ་བ་དང་། རྒྱུན་ལྷགས་རིགས་རྣམ་རིགས་སྐྱེ་བའི་རྟོགས་པ་སློབ་དུ་སོང་བའི་ཕྱིར་མི་འོང་ལྟ་བུ།
- ཡོངས་སུ་མ་གྱུར་པ་ནི། དཔེར་ན་མཐོང་ལམ་ཐོབ་པའི་ཚེ་དེ་ལ་ཕྱིར་མི་འོང་ཐོབ་པ་ལྟ་བུའོ།།



- གཉིས་པ་འདོད་པར་ཚེ་ཡོངས་སུ་མ་གྱུར་པ་ལ་དབྱེ་བ།

- ༡ གཞུགས་སུ་ཉེར་འགྲུའི་ཕྱིར་མི་འོང་།
- ༢ གཞུགས་མེད་ཉེར་འགྲུའི་ཕྱིར་མི་འོང་།
- ༣ ཕྱིར་མི་འོང་མཐོང་ཚོས་ཞི།
- ༤ ཕྱིར་མི་འོང་ལྷན་མདོན་བྱེད་དང་བཞི།

• གཞུགས་སུ་ཉེར་འགྲེའི་ཕྱིར་མི་འོང་ནི།

• འདོད་པའི་རྟེན་ཅན་གྱི་ཕྱིར་མི་འོང་གང་ཞིག་གཞུགས་སུ་ཉེར་མཚམས་སྦྱོར་བ་ཞིག་ལ་ཟེར།

- དེ་ལ་དབྱེ་ན།
- ༡ དེའི་བར་འདའ་བ།
- ༢ རླེས་འདའ་བ།
- ༣ གོང་འཕོ་བ་དང་གསུམ།

• དང་པོ་ལ། ༡ རྒྱར་བར་འདའ་བ། ༢ རྒྱར་བ་མིན་པར་འདའ་བ། ༣ རིང་མི་ཞིག་ནས་འདའ་བ།

• གཉིས་པ་ལ། ༡ རླེས་ཅམ་ནས་འདའ་བ། ༢ འདུ་བྱེད་དང་བཅས་ཏེ་འདའ་བ། ༣ དེ་མེད་པར་འདའ་བ།

•གཟུངས་སུ་ཉེར་འགྲོ་གོང་འཕོ་བ་ནི།

•གཟུངས་སུ་སྐྱེ་སྤྱིད་བརྒྱུད་ནས་འོག་མིན་དང་། སྤྱིད་ཚེ་གང་རུང་གི་ཉེན་ལ་  
ཟུང་འདས་མངོན་དུ་སྐྱེད་པའོ།།

•དེ་ལ་དབྱེ་ན།

•༡ འོག་མིན་མཐར་ཐུག་འགྲོ།

•༢ སྤྱིད་ཚེ་མཐར་ཐུག་འགྲོ་གཉིས།

•འོག་མིན་མཐར་ཐུག་འགྲོ་ལ་དབྱེ་ན།

•༡ འཕར་བ། ཚང་མིས་ནས་འོག་མིན་དུ་འགྲོ།

•༢ སྐྱེད་འཕར་བ། ཚང་མིས་དང་གནས་གཙང་འོག་མ་གསུམ་ནས་འོག་མིན་དུ་འགྲོ།

•༣ གནས་ཐམས་ཅད་དུ་འཆི་འཕོ་བ། ཚངས་ཆེན་མ་གཏོགས་གནས་བརྒྱུ་ཐམས་  
ཅད་དུ་འགྲོ།

• གཞུགས་མེད་ཉེར་འགྲོའི་ཕྱིར་མི་འོང་།

• འདོད་པའི་ཉེན་ཅན་ཡིན་པ། གཞུགས་སུ་སྐྱེ་བ་མ་ལྔ་ངས་པར་གཞུགས་མེད་  
དུ་སྐྱང་འདས་མདོན་དུ་བྱས་པ།

• དེ་ལ་དབྱེ་ན།

• ༡ སྐྱེ་འདའ་བ།

• ༢ འདུ་བྱེད་དང་བཅས་ཉེ་འདའ་བ།

• ༣ འདུ་བྱེད་མེད་པར་འདའ་བ་བཅས་གསུམ།

• ཕྱིར་མི་འོང་མཐོང་ཚོས་ཞི་དང་། ལྷས་མངོན་བྱེད།

• མཐོང་ཚོས་ཞི་ནི། མཐོང་ལམ་ཐོབ་པའི་ཚེ་དེ་ལ་མྱང་འདས་མངོན་དུ་བྱེད་པའོ།།

• ལྷས་མངོན་བྱེད་ནི། རྣམ་ཐར་བརྒྱད་ཐོབ་ལ་མ་ཉམས་པའི་ཕྱིར་མི་འོང་ངོ་།།

• རྣམ་ཐར་བརྒྱད་ནི།

• ༡ གཟུགས་ཅན་གཟུགས་ལ་བལྟ་བའི་རྣམ་ཐར།

• ༢ གཟུགས་མེད་གཟུགས་ལ་བལྟ་བ།

• ༣ རླུག་པའི་རྣམ་ཐར།

• ༤ །༥།༦།༧ གཟུགས་མེད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་བཞི།

• ༨ འགོག་པའི་རྣམ་ཐར་བཅས་སོ།།



• དབྱ་བཅོམ་པའི་དབྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས།

- ངོ་བོའི་སློ་ནས་སྤྲ་བྱ་ཅིག་ཅར་བ་དང་། སྤང་བྱ་རིམ་གྱིས་པ་གཉིས།
  - དབང་པོའི་སློ་ནས་དྲུག
    - ༡ ཉམས་པ་ཚོས་ཅན།
    - ༢ བདག་གསོད་པའི་ཚོས་ཅན།
    - ༣ རྗེས་སྤྲ་བསྤང་བའི་ཚོས་ཅན།
    - ༤ གནས་པ་ལས་མི་བསྐྱོད་པའི་ཚོས་ཅན།
    - ༥ ཉོགས་པའི་འོས་སྤྲ་བྱུང་བའི་ཚོས་ཅན།
    - ༦ མི་གཡོ་བའི་ཚོས་ཅན་དང་དྲུག
  - སྐྱིབ་པ་སྤོང་ཚུལ་གྱི་སློ་ནས་ཤེས་རབ་གྱིས་ཉོན་མོངས་རྒྱང་པ་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་དང་། ཉིང་ངེ་འཇོན་གྱིས་གཉིས་ཀའི་ཆ་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་གཉིས།

• ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྒྲིབ་ལམ།

- ཐེག་ཆེན་གྱི་སྒྲིབ་ལམ་ནི། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོགས་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་གདམས་ངག་གིས་སྟོང་ཉིད་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་པ་ལས་སྟོང་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་བསྐྱམས་བྱུང་གཙུག་པོར་གྱུར་པའི་ཞི་སྟག་ཟུང་འབྲེལ་ཐོབ་པ་ཞིག་ལ་བྱེད།
- དེ་ཡང་སྟོང་ཉིད་ཉོགས་པའི་ཞི་གནས་ལ་མཉམ་པར་བཞག་བཞིན་པའི་ངང་ནས་སྟོང་ཉིད་ལ་རིགས་པས་དབྱུང་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷུས་སེམས་ཤིན་ལྷུངས་གྱི་བདེ་བ་འདྲེན་རྒྱས་པ་ན། སྟོང་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་སྟག་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་འགྲུབ་ཐོབ་པར་འཇོག།
- དེ་སྟེ་བུའི་ཞི་སྟག་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་སྒྲིབ་ལམ་བཞི་ལ་གསལ་སྒྲུབ་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱུང་པར་ཡོད།

• **ཐེག་ཆེན་ངེས་འབྱེད་ཡན་ལག་གི་མཚན་ཉིད་འཛིག་ཚུལ།**

- **བཀའ་བརྒྱུད།** ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེའི་སྟོང་མཐུན་ལས། ལྷོར་ལམ་ངེས་འབྱེད་ཡན་ལག་གི་མཚན་ཉིད། འཛིག་རྟེན་པའི་ཡེ་ཤེས་བྱུང་པར་ཅན་དུ་བྱ་བ།
- **དགོ་ལྷགས།** རྒྱལ་ཚབ་རྗེའི་དོན་བདུན་ཅུ་ལས། ཐེག་ཆེན་ངེས་འབྱེད་ཆ་མཐུན་གྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རིགས་མི་མཐུན་སེལ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཐེག་ཆེན་གྱི་དོན་མངོན་རྟོགས་སོ།།
- ལོག་རྟོག་སེལ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ཐེག་ཆེན་ཐར་པ་ཆ་མཐུན་གྱི་རྗེས་སྤྱོད་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་མངོན་རྟོགས་གང་ཞིག་མོས་སྤྱོད་གྱི་སས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་བྱས་པ།

• **ས་སྐྱུ** ཀུན་མཁྱེན་གོ་རམ་པའི་སྣམ་དོན་རབ་གསལ་ལས། སྐབས་འདིར་  
དངོས་བསྟན་གྱི་སྦྱོར་ལམ་གྱི་མཚན་ཉིད། དམིགས་རྣམ་སོགས་བྱུང་ཚོས་སྣའི་  
སྒོ་ནས་ཐེག་དམན་གྱི་སྦྱོར་ལམ་ལས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པའི་འཇིག་རྟེན་  
པའི་སྒོམ་བྱུང་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཡེ་ཤེས་སོ།།

• **རྟོང་མ།** མཁན་པོ་ཐུབ་བསྟན་བཙུན་འགྲུས་གྱི་དོན་བདུན་ཅུ་ལས། ཐེག་ཆེན་  
ཐར་པ་ཆ་མཐུན་གྱི་རྗེས་སུ་སྦྱེས་པའི་བྱུང་ཚོས་སྣ་སྣུན་གྱི་མངོན་རྟོགས་གང་  
མོས་སྦྱོང་གྱི་སས་བསྟུས་པ། ཐེག་ཆེན་ངེས་འབྱེད་ཡན་ལག་གི་མཚན་ཉིད།

• ཐེག་ཆེན་གྱི་སྦྱོར་ལམ་ ཐེག་དམན་གྱི་སྦྱོར་ལམ་ལས་བྱུང་ཚོས་ལྗེ་སྒོ་

ནས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ།

• ༡ དམིགས་པའི་སྒོ་ནས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ།

• དམིགས་པ་མི་རྟག་ལ་སོགས་པ། །བདེན་པའི་རྟེན་ཅན། །ཞེས་པས་བསྟན།

• ༢ རྣམ་པའི་སྒོ་ནས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ།

• དེ་ཡི་རྗེ། རྣམ་པ་མངོན་ཞེན་ལ་སོགས་འགོག་ །ཞེས་པས་བསྟན།

• ༣ རྒྱའི་སྒོ་ནས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ།

• ཐེག་པ་གསུམ་ཆར་ཐོབ་པའི་རྒྱ། །ཞེས་པས་བསྟན།

• ༤ ཡོངས་འཛིན་གྱི་སྒོ་ནས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ།

• སེམས་མི་འགོང་པ་ཉིད་ལ་སོགས། །ཞེས་སོགས་ཀྱིས་བསྟན།

• ༥ སྤང་པ་ལྡན་ཚུལ་གྱི་སྒོ་ནས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ།

• གཞི་དང་དེ་ཡི་གཉེན་པོ་ཡི། །ཞེས་སོགས་ཀྱིས་བསྟན།

# • ལྷོ་ལམ་དྲོད་སོགས་བཞིའི་སྐྱ་བཤམ།

## • ༡ དྲོད་ཀྱི་སྐྱ་བཤམ།

• ལྷོ་ལམ་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མའི་སྐྱ་སྐྱུ་ཡིན་པས་དེ་སྐྱ་བཤམ།

## • ༢ ཚེ་མའི་སྐྱ་བཤམ།

• དགོ་བའི་ཚེ་བ་གཡོ་བའི་ཚེ་མ་ཡིན་པས་དེ་སྐྱ་བཤམ།

## • ༣ བཟོད་པའི་སྐྱ་བཤམ།

• ངན་འགྲོ་མེད་པས་ཚོས་ཆེན་པོ་ལ་བཟོད་པས་དེ་སྐྱ་བཤམ།

## • ༤ ཚོས་མཚོག་གི་སྐྱ་བཤམ།

• འཇིག་རྟེན་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཚོག་ཡིན་པས་དེ་སྐྱ་བཤམ།

• ལྷོ་ལམ་བཞིའི་དམིགས་རྣམ་སྟོན་ཚུལ་ལ་ཚུངས་པར།

- ཁོ་ན་རེ། རྟོན་ཚུངས་ལུ་དམིགས་པ་སྟོན་པའི་གཞུང་ལས་གཞན་པའི་དམིགས་རྣམ་སྟོན་པའི་མངོན་རྟོགས་རྒྱུ་གི་གཞུང་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས། དམིགས་རྣམ་སྟོན་པའི་མངོན་བཞི་ལ་བརྟེན་པར་རྟོགས་མི་རུས་ཏེ། རྟོན་ཚུངས་སྐབས་དམིགས་པ་མི་རྟོག་ལ་སོགས་པ། །བདེན་པའི་རྟེན་ཅན། ཞེས་པའི་ཚོགས་དངོས་སུ་སྟོས་ལ། དམིགས་རྣམ་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ། དེ་ལྟར་དངོས་སུ་མ་སྟོས་པའི་ཕྱིར། ཞེ་ན།
- ལྷོ་ལམ་མེད་དེ། ལྷོ་ལམ་འི་དམིགས་རྣམ་སྟོན་པའི་གཞུང་དེ་དག་གིས་བདེན་བཞི་ལ་བརྟེན་པར་རྟོགས་རུས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་ནི་བདེན་བཞི་ལ་སྟོས་པའི་ཚོགས་བརྗོད་གི་སྐྱེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

• ལྷིམ་གཞི་གཅིག་ལ་སྟོས་པའི་ཚོས་དང་ཚོས་ཅན་བརྗོད་པའི་སྐྱ་གཉིས་ཉན་  
པ་པོའི་སློ་ངོར་བྱུང་པར་གཞན་སློང་མི་སློང་མ་གཏོགས་བརྗོད་བྱ་རྩལ་གཞན་  
ཡོད་པ་མ་ཡིན།

• འོ་ན་དམིགས་རྣམ་ལྷག་མའི་སྐབས་སུ། བདེན་པའི་རྟེན་ཅན་ཞེས་པའི་ཚོག་  
དངོས་སུ་མི་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན།

• དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཚོགས་བཅད་སྐྱུར་སྐྱ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། དེ་ཡང་འགྲེལ་པ་  
དོན་གསལ་ལས། རྣམ་པ་གཅིག་དུ་ན་ཚོག་ལེའུར་བྱས་པ་བསྐྱེབས་པའི་ངོར་ཐ་  
དད་པར་བརྗོད་གྲུང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ལོ།།



**Name : Gorig Tenzin Chogdan**  
**Subject : Bon Sampradaya Shastra**

གཡུང་རླུང་བོན་གྱི་རང་གཞུང་།

**Standard:Acharya 2<sup>nd</sup> year Bon Sampradaya**

རྒྱགས་དུས་དང་པོ། **1<sup>st</sup> Semester**

དགེ་བཤེས་སློ་རིགས་བསྟན་འཛིན་མཚོག་ལྷན།

༄༅། ས་ལམ་འཕུལ་གྱི་སློན་མེ་དབུ་ནས་ལེའུ་གསུམ་པ་ཆ་ཚང་།

དེ་བཤད་པ་ལ་སྒྲོན་འགྲོ་སྐད་ཀྱི་དོན་དང་། དངོས་གཞི་གཞུང་། རྗེས་  
འཇུག་གི་དོན །

- དང་པོ་སྒྲོན་འགྲོ་སྐད་ཀྱི་དོན་ལ་གསུམ་ཡོད།
- ༡ མཚོན་པར་བརྗོད་པ།
- ༢ བཤད་པར་དམ་བཅའ་བ།
- ༣ བསྐྱབ་པ་ཡོངས་སུ་བསྐྱུལ་བ།
- ཚུ་བ། ལེགས་པ་ཀུན་རྗོད་ཀྱི་ནས་.....དང་མོས་དྲན་པའི་སེམས་ཀྱིས་འདིར་ལྷགས་  
མཚོན། བར་རོ།

༡ སངས་རྒྱལ་དགོན་མཚོག་ བོན་དགོན་མཚོག་ སེམས་པ་དགོན་མཚོག་

སྒྲ་མ་དགོན་མཚོག་བཞི་དོས་གཟུང་ནས་དེ་ལ་མཚོད་པར་བརྗོད་པ།

༢ བཤད་པར་དམ་བཅའ་ལ་མཁས་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་ལ་བསྟོད་པ་དང་། ཁེངས་བསྐྱུངས་  
པའི་སྒོ་ནས་བཤད་པར་དམ་བཅའ་བ་དངོས།

༣ སྒྲུངས་ཏོགས་ཀྱིས་རྒྱན་པའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རྣམས་ལ་བསྐྱུལ་བར་མི་འོས་པས་  
བདག་བས་དམན་པ་རྣམས་དད་མོས་དྲན་པའི་སེམས་ཀྱིས་འདིར་འཁྲུགས་པ་བསྟོན་ནོ།

# གཉིས་པ་དངོས་གཞི་གཞུང་གི་དོན་ལ།

- བཤད་པར་བྱ་བ་གཞི་ཉམས་སྲུབ་ལ། ལམ་གྱི་རང་བཞིན། ཉམས་སྲུབ་ལས་པའི་འབྲས་བུ་དང་གསུམ།
- ༡ གཞི་རྩ་དོས་བཟུང་བ་དང་། གཞིའི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་དང་། གཞི་རི་ལྟར་རྟོགས་པའི་ཚུལ་དང་གསུམ་ཡོད།
- དང་པོ་ལ་རང་སྤྱོད་དོས་བཟུང་བ་དང་། རགས་པའི་དབྱེ་བ། བཟུས་དོན་ལ་རྩ་བ་དེལ་བ་དང་གསུམ་ཡོད།
- ༡ རང་སྤྱོད་དོས་བཟུང་བ་ནི་ཁམས་བརྒྱད་ལས། འཕྲུལ་བོན་གསང་བ་དང་རིང་གིས་གསོལ་བ། རྟོན་པ་ལགས། བོན་ཐམས་ཀྱི་གཞི་དང་རྩ་བ་ནི་གང་ལགས།

གཤེན་རབ་ཀྱིས་བཀའ་བསྩལ་བ། བོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་དང་རྩ་བ་ནི་ཡོངས་སྲུབ་དག་ཉིད་ལ་འདུས་ཚུལ་རྣམས་རྒྱས་པར་གསུངས་ཡོད།

༡ རགས་པའི་དབྱེ་བ་ནི། འཁོར་བ་དང་ལྷུང་འདས་གཉིས་ལ་མཚན་ཉིད་མཚན་གཞི་དབྱེ་བ་ངེས་ཚོག་རྣམས་དང་། རྒྱ་ཡི་སློན་ནས་འཁོར་འདས་དང་། རོ་བོའི་སློན་ནས། ས་མཚམས་ཀྱི་སློན་ནས། རང་བཞིན་གྱི་སློན་ནས། དུལ་གྱི་སློན་ནས། རྩི་ཡི་སློན་ནས། གང་ཟག་གི་སློན་ནས་འཁོར་བ་དང་ལྷུང་འདས་ལས་འདས་པ་བཞག་ཚུལ་རྒྱས་པས་གསུངས་ཡོད།

༢ བཟུས་དོན་ལ་རྩ་བ་དེལ་བ་ནི། དེ་ལྟར་བཤད་པའི་འཁོར་བ་དང་ལྷུང་འདས་པ་གཉིས་ཀ་ཡང་། ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བདེན་པ་དང་དོན་དམ་པའི་བདེན་པ་གཉིས་སྲུབ་འདུས་ཡིན་ཏེ། འཁོར་བའི་བོན་རྣམས་མཚན་མ་ཤས་ཆེ་བའི་སློན་ནས་ཀུན་རྫོབ་དང་། ལྷུང་འདས་འདས་པའི་བོན་རྣམས་ནི། མཚན་མེད་ཤས་ཆེ་བའི་སློན་ནས་དོན་དམ་གྱི་བདེན་པར་འདུས་པར་གསུངས་སོ།

# གཉེས་པ་གཞིའི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་ལ།

- བདེན་པའི་མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི། ངེས་ཚིག།
- ༡ རང་བཞིན་གྱི་བདེན་པ་དང་། གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེན་པ་དང་། རིགས་ཀྱི་བསྐྱུས་པའོ།
- རང་བཞིན་གྱི་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ལུགས་དང་ལྡན་པ། དབྱེ་བ་ལ་ས་མཚམས་དང་། རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པ་དང་། དབྱེ་བ་སོ་སོའི་དོན་དང་གསུམ་ཡོད།
- ༡ ལྟོང་ཉིད་དོན་དམ་དུ་བཞག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་། གཟུགས་སོགས་ཀུན་རྫོབ་དུ་བཞག་དགོས་པའི་རྒྱ་བསྟན་ཡོད།
- ༢ རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པ་ནི། དོན་དམ་དང་ཀུན་རྫོབ་གཉེས། གང་ལས་དབྱེ་བའི་གཞི། གང་གི་དབྱེ་བའི་ངོ་བོ། གང་གིས་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན། འབྲས་བུའི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཇི་ལྟ་བུ་ཉོགས་པའི་ཡུལ་ལ་སྟོས་ནས་དོན་དམ་བདེན་པ་དང་། ཇི་སྟེད་པ་མཐུན་པའི་ཡེ་ཤེས་ལ་སྟོས་ནས་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་བཞག་ལས་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། འཕགས་པ་དང་རྗེས་ཐོབ་གཉེས་ལ་སྟོས་ནས། དོན་དམ་དང་ཀུན་རྫོབ་བཞག་དགག་བྱའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བདེན་པ་གཉེས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་རྣམས་གསལ་བར་བསྟན་ཡོད།
- ༣ དབྱེ་བ་སོ་སོའི་དོན་ལ། དོན་དམ་བདེན་པ་ལ་མཚན་ཉིད་དང་། མཚན་གཞི། ངེས་ཚིག་རྣམས་སོ་སོར་བསྟན་ཡོད།



# གསུམ་པ་གཞི་ཇི་ལྟར་རྟོགས་པའི་ཚུལ་ལ་གསུམ་ཡོད།

- ༡ གཞན་ལུགས་དང་།
- ༢ རང་ལུགས།
- ༣ མདོར་བསྟུ་བའོ།

དང་པོ། གཞུང་འཛིན་དོན་དམ་དུ་སྐྱབ་པའི་ལུགས་དང་། སེམས་རིག་བདེན་པར་སྐྱབ་པའི་ལུགས། རྟོང་ཉིད་ཡོངས་གཙོ་དུ་སྐྱབ་པའི་ལུགས་  
དགག་པ་རྣམས་བཤད་ཡོད།

གཉིས་པ་རང་ལུགས་ལ། དངོས་དང་། སྐྱབ་བྱེད་གཉིས་ཡོད།

༡ བདེན་གཉིས་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་འགྲུབ་སྟེ། དེ་ཡང་འདི་ལྟར་གྱི་སྤང་བ་འདི་ལ། ཡང་དག་པར་ན་སྐྱོས་པ་ཐམས་ཅད་ལས་འདས་པས།  
ཅིའི་ངོ་བོར་ཡང་མ་གྲུབ་ལ། གང་གི་ངོ་བོར་ཡང་མ་བརྟན་པ། སྐྱེ་བ་མེད་པར་གདོད་ནས་དག་པ། འདི་ཞེས་བྱ་བར་མཚོན་ཞིང་དཔག་  
དུ་མེད་པ་ཡིན་ནོ། དེ་ཡང་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྐྱོས་པས་དབེན་པའི་སློ་འདས་ཡིན་ཡང་།

ཀུན་རྫོབ་ཐ་སྐྱད་ཅོམ་དུ་སྤང་བ་མ་འགག་པ། དེ་དག་གི་སྐྱོས་པ་ཡང་འབྱུང་སྟེ། དེ་ཡང་བདེན་པའི་དངོས་པོར་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པར།  
སྐྱིག་སྐྱུ་སྐྱ་སྐྱན་མི་ལམ་མིག་ཡོར་དང་། གཞུགས་བརྟན་ཚུ་ཟླ་གཞའ་ཚོན་ཉ་བྱ་སྟེ། སྐྱུ་མའི་ཚུལ་དུ་གནས་པའོ།

ཡང་དག་པར་ནས་སྐྱུ་མ་ཉ་བྱ་ཅོམ་ཉིད་དུ་ཡང་མ་དམིགས་པར་དམིགས་གཏུན་ཐམས་ཅད་དང་བུལ་བའོ།



# གཉེས་པ་སྐྱབ་བྱེད་ལ་གཉེས་པོ་དང་།

- ༡ ལྷུང་དང་།
- ༢ རིགས་པ།
- དང་པོ་ནི། ཕྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་དང་། གཞི་ལམ་འབྲས་བུ་ལ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་བོན་རྣམས། ཡེ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་རྣམ་པར་དག་ཅིང་སྣོད་པའི་མཚན་མ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར། ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྟོན་པས་གསུངས་ཏེ། ཁམས་བརྒྱད་ལས། ཡེ་ནས་རང་བཞིན་རྣམ་པར་དག་ཅིས་དང་། རྐྱེ་བ་མེད་པ་གཡུ་རླུང་གི་དབྱིངས་སུ་སངས་རྒྱས་སོ་ཞེས་སོགས་དང་། ཕྱི་རྒྱུད་ལས། མི་སྐྱེ་མི་འགག་ནམ་མཁའི་རང་བཞིན་ཅན། སྐྱབ་བསམ་ཚིག་ལས་འདས་ཏེ་བརྗོད་དུ་མེད་ཅིས་དང་། ཁམས་བརྒྱད་ལས། ཐ་སྙད་དུ་གསུགས་ནི་སྐྱུ་མ་སྟ་བུ་སྟེ། སྐྱུ་མའི་དཔེ་བརྒྱད་དུ་གསུངས་སོ།།

# གཉེས་པ་རིགས་པས་བསྐྱབ་པ་ལ་གཉེས་ཡོད།

- ༡ ཡང་དག་པར་འབྲེལ་ཡུལ་འགོག་པ་དང་།
- ༢ ཐ་སྐད་དུ་འགལ་རྒྱུ་བསྐྱབ་པའོ།
- དང་པོ་ལ། རོ་བོ་དང་། རྒྱ་དང་། འབྲས་བུ་ལ་བརྟག་སྟེ་རང་བཞིན་མེད་པར་བསྐྱབ་པ་དང་གསུམ་ཡོད།
- ༡ གཅིག་དང་དུ་བྲལ་གྱི་རྟགས་ཀྱིས་སྐྱབ་སྟེ། ལྷང་བ་ཙམ་བོན་ཅན། བདེན་དངོས་ཀྱིས་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་མེད་པ་ཡིན་ཏེ། བདེན་པའི་གཅིག་དང་བདེན་པའི་དུ་མ་དང་བྲལ་བའི་སྟེར། དཔེར་ན་མི་ལམ་གྱི་ལྷང་བ་བཞིན་ལོ།།
- ༢ གཡུང་དུང་གཟེར་ཆེན་གྱི་རྟགས་འགོད་པ་ནི། ལྷང་བ་ཙམ་བོན་ཅན། རང་ལས་སྐྱེ་བ་ལ་སོགས་ཏེ། སྐྱེ་བའི་སྐྱ་བཞི་དག་དང་བྲལ་བའི་སྟེར། སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་ནི་མ་ཡིན་ལོ། དཔེ་རི་རྩུབ་ཞེན་སྐྱེ་མའི་རྟ་སྐང་བཞིན་ལོ།།
- ༣ ཡོད་མེད་སྐྱེ་འགོག་གི་རྟགས་འགོད་པ་ནི། ལྷང་བ་ཙམ་བོན་ཅན། ཡོད་པ་སྐྱེ་བ་དང་མེད་པ་སྐྱེ་བ་དང་བྲལ་བའི་སྟེར། བདེན་པའི་དངོས་པོས་སྟོང་ཞིང་སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་མེད་དེ། སྐྱེ་མའི་རྟ་སྐང་ལ་སོགས་བཞིན་ལོ།།
- ༣ མདོར་བསྐྱབ་པ་ནི། གཞི་རྩ་ངོས་བཟུང་བ་དང་། གཞིའི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་དང་། གཞི་རི་རྩུབ་རྟོགས་ཚུལ་རྣམས་གསལ་བར་བསྟན་ནས་ལེན་དང་པོ་ཚར།།

# ལེའུ་གཉིས་པ་ཉམས་སུ་སྒྲུང་བ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་གསུམ་ཡོད།

ལམ་འབྲུག་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་དང་། རྒྱ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་ལམ་གྱི་རང་བཞིན། རང་བཞིན་དེའི་བྱེད་ལས་དང་གསུམ་མོ།

༡ ལམ་ཉིད་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་དག་ནི། ལས་སྦྱོང་ཡིན་ཏེ་ལྷང་ལས་བཤད་ཅེས་པ་ནི། མདོ་ལས། རྩིག་བཅུ་སྦྱོང་ན་ངན་སོང་གནས་སུ་སྐྱེ། དགོ་བཅུ་སྦྱོང་ན་མཚོ་རིས་མི་དང་སྤྱོད་ལོ་འཕང་ཐོབ། བསམ་གཏུན་ཏིང་འཛིན་སྒྲོམ་ན་སྤྲོ་མེད་འབྲས་བུ་ཐོབ། ཅེས་གསུངས་པས་སོ། དེ་ན་བརྒྱད་རྒྱ་དགོ་མི་དགོ་ལས་ཅི་རིགས་དང་། དངོས་རྒྱ་སེམས་དག་མ་དག་ལ་སོགས་ལས་འབྲུང་བའོ།

༢ རྒྱ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་ལམ་གྱི་རང་བཞིན་ལ། ལམ་གྱི་དོན་རྩིས་དང་། མཚན་གཞིའི་དབྱེ་བ། མཚན་བྱའི་ངེས་ཚིག་དང་གསུམ་ཡོད།

༡ ལམ་གྱི་མཚན་ཉིད་ནི། ཕྱིན་པར་བྱེད་ཅེས་སྒྲོ་གྲོས་གྱི་བདག་ཉིད་གྱིས་གསུངས་སོ།

མཚན་གཞིའི་དབྱེ་བ་ལ། བྱམ་མོང་དང་། སོ་སོའི་དོན་གཉིས་ཡོད།

གང་ལས་དབྱེ་བའི་གཞི་ནི། ལམ་ཚམ་མོ། གང་དབྱེ་བའི་ངོ་བོ་ནི། འཁོར་བའི་ལམ་དང་། ཐར་པའི་ལམ་གཉིས་སོ། གང་གིས་འབྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཉེན་གྱིས་སངས་རྒྱས་འཕྲོད་པར་འདོད་པ་ལ་ཐར་ལམ་དང་། མི་འདོད་པ་ལ་འཁོར་ལམ་དབྱེའོ། ཇི་ལྟར་དབྱེ་བའི་དོན་ནི། ངོ་བོ་ཡང་མི་གཅིག་ལ། བྱེད་ལས་ཀྱང་མི་གཅིག་ལ། ཇི་སྟེད་དབྱེ་བའི་གངས་ངེས་ནི། རྒྱའི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཉེན་མོངས་པས་བསྐྱེད་པ་ལ་སྟོས་ཏེ་འཁོར་ལམ་དང་། མི་བསྐྱེད་པ་ལ་སྟོས་ཏེ་ཐར་ལམ་དང་གཉིས་སུ་ངེས་སོ། ངོ་བོའི་དབང་དུ་བྱས་ན། རྣམ་པར་ཞི་བ་ལ་སྟོས་ཏེ་ཐར་ལམ་དང་། མ་ཞི་བ་ལ་སྟོས་ཏེ་འཁོར་ལམ་གཉིས་སུ་ངེས་སོ། འབྲས་བུའི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཡིད་དུ་འོང་བར་འབྱེན་པ་ལ་སོགས་ལ་སྟོས་ཏེ་ཐར་ལམ་དང་། ཡིད་དུ་མི་འོང་བར་འབྱེན་པ་ལ་སོགས་ལ་སྟོས་ཏེ་འཁོར་ལམ་གཉིས་སུ་ངེས་སོ། རྒྱ་མཚན་པལ་ཚེར་འདིས་ཤེས་སོ།

# གཉེས་པ་སོ་སོའི་དོན་ལ་གཉེས་ཡོད།

- ༡ འཁོར་བའི་ལམ་དང་།
- ༢ ཐར་བའི་ལམ་གཉེས།
- དང་པོ་ལ་རྒྱ་དང་། རང་བཞིན། བྱེད་ལས་དང་གསུམ་ཡོད།
- དང་པོ་རྒྱ་ལ་རིང་རྒྱ་ནི། སྤྱ་རྒྱས་ཀྱི་ལས་མ་སྤངས་བ་དང་། ཚུལ་མིན་གྱི་རིགས་ཡིད་ལ་འཆང་བ་དང་། ཆགས་སྤང་ལ་སོགས་སྐྱེ་བའི་ཡུལ། ཉེ་བར་གནས་པའི་རྒྱུན་ངན་བརྟེན་པ་ལ་སོགས་ཡིན་ཏེ། མཛོད་ལས། སྤོང་པ་སྤོང་ཁ་ལོག་ལས་ཀྱང་། འཁོར་བ་དུག་གི་བ་མོ་འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་སོ། ཉེ་རྒྱ་ནི། བསམ་པ་མ་དག་པ་ལོག་པའི་སེམས་བསྐྱེད་དང་། བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པ་འཛོམས་པ་ལ་སོགས་ལས་བྱུང་བའོ།
- གཉེས་པ་ལམ་གྱི་རང་བཞིན་ལ། མཚན་ཉིད་དང་། དབྱེ་བ། དེས་ཚོག་དང་གསུམ་ཡོད།
- བདག་འཛིན་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་ནས་སྤོང་པར་བྱེད་པ་ནི་འཁོར་ལམ་གྱི་མཚན་ཉིད་གསུངས་སོ།

# གཉིས་པ་དབྱེ་བ་ལ་ལྟ་ཡོད།

- དབྱེ་གཞི་འཁོར་ལམ་ཙམ་འདོད་ལ། དབྱེ་ངོ་ནི། དམུལ་བའི་ལམ་དང་། ཡི་དུགས་ཀྱི་ལམ། རྩོལ་སོང་གི་ལམ། མིའི་ལམ། ལྷའི་ལམ་དང་ལྷར་མཚོན་དང་ཁམས་བརྒྱད་ནས་གསལ་བར་གསུངས་སོ། དབྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། རྒྱ་དུག་ལྡང་དང་རྒྱུན་སྲོག་གཅོད་ལ་སོགས་ལྷས་ལམ་ལྷར་རྣམ་པར་འབྱེད་དོ། དབྱེ་བའི་དོན་ནི། རྒྱ་ཡང་ཐ་དད། འབྲས་བུ་ཡང་ཐ་དད། རོ་བོ་ཡང་ཐ་དད་ནས་འབྲས་ལ་སོགས་ལྷར་དུ་ཡོད་དོ། གྲངས་ངེས་ནི། རྒྱ་དུག་ལྡང་ལ་ལྷས་ཏེ་འབྲས་བུ་འཁོར་བའི་ལམ་ལྷ་གྲངས་ངེས་སོ།
- གསུམ་པ་ངེས་ཚོག་ནི། འཁོར་བའི་གནས་ནས་གཅིག་ཏུ་ནི་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཕྱིན་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ན། འཁོར་བའི་ལམ་གྱི་མིང་དོན་ངེས་པའོ།
- གསུམ་པ་བྱེད་ལས་ནི། ཡིད་དུ་འོང་བ་ལྷ་མིའི་བདེ་བ་དང་། ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་དམུལ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ་སོགས་དང་། བདེ་སྐྱུག་གང་ཡང་མིན་པའི་བར་མའི་སྤང་བ་ལ་སོགས། རང་རང་གི་རྣམ་སྐྱེན་གྱི་འབྲས་བུའི་རྣམ་རིགས་སྤྲོ་ཚོགས་སོ་སོར་བྱེན་པར་བྱེད་དོ། ལས་གྱི་དབང་གིས་འཁོར་བའི་ས་ལ་གནས། ཞེས་གསུངས་སོ།

# གཉེས་པ་ཐར་ལམ་ལ་གསུམ་ཡོད།

- རྒྱ་དང་། རང་བཞིན། བྱེད་ལས་དང་གསུམ།
- རྒྱ་ལ་རྟོན་ངོས་བབྱང་བ་དང་། གང་ལ་བརྟོན་པའི་བོན་དང་། རི་ལྟར་འཇུག་པའི་ཚུལ་དང་གསུམ་ཡོད།
- རྟོན་ངོས་བབྱང་བ་ལ་ངོ་བོ་ངོས་བབྱང་བ་དང་། དེའི་རང་བཞིན་དང་། བྱེ་བྲག་གང་གི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་ཚུལ་དང་གསུམ་ཡོད།
- དང་པོ་ནི། རང་བཞིན་གྱི་རིགས་ཅམ་ནི་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་བརྟོན་ཅམ་ཡོད་དེ། མདོ་ཐུན་ལས། རང་སེམས་ཡེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཉིད་ཅེས་དང་། གཤམ་པ་ལས། དེ་རྟོགས་མ་རྟོགས་བྱུང་བར་ཆེ། ཞེས་གསུངས་སོ། རིགས་པས་ཀྱང་སེམས་ཅན་ལ་རིགས་ཅམ་བརྟོན་པ་ཡོད་དེ། སེམས་ཅན་ལ་སེམས་ཉིད་ཡོད་པའི་སྤྱིར། བྱས་མི་རྟག་བཞིན་ནོ། སེམས་ཉིད་ཡོད་པས་རིགས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། སེམས་ཉིད་ཡེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཡིན། ཞེས་གསུངས་སོ།
- དེའི་རང་བཞིན་ལ་མཚན་ཉིད་དང་། དབྱེ་བ། དེས་ཚོགས་དང་གསུམ་ཡོད།
- རྒྱལ་བའམ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱུར་གྱུར་བ་ནི། རིགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་། རྒྱལ་བའམ། བོན་ཉིད་ཀྱི་རྒྱའི་བྲལ་རྒྱུར་གྱུར་བ་ནི། རང་བཞིན་གནས་རིགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད། རྒྱལ་བའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོ་ཏན་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུར་གྱུར་པའི་དགེ་བ་ནི། རྒྱས་འགྱུར་གྱི་རིགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ནོ།

# གཉིས་པ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལ་གཉིས་ཡོད།

- རྣམ་གྲངས་དང་། བྱེད་ལས་གཉིས།
- དང་པོ་རྣམ་གྲངས་ངོ་བོའི་སློབ་ཀྱི་དབྱེ་བ། རང་བཞིན་གནས་རིགས་དང་། རྒྱལ་འགྲུལ་གྱི་རིགས་གཉིས་སུ་རྣམ་པར་དབྱེ་སྟེ། བྲལ་འབྲས་དང་སྐྱབ་འབྲས་སོགས་ཀྱིས་བྱེ་བའོ།
- གཉིས་པ་བྱེད་ལས་ལ་གསུམ་ཡོད། རིགས་ཡོད་པའི་བྱེད་པ་དང་། རྒྱུ་ཡོད་ཀྱི་བྱེད་པ་དང་། འོག་མ་ལས་བྱེད་དུ་འཕགས་པའི་ཚུལ་ལོ།
- དང་པོ་ནི། རིགས་མེད་ན་རྒྱུ་གྱིས་སློང་དུ་མེད། རིགས་མ་སང་ཅིང་མ་སློང་ན། ཐར་པའི་ལམ་དང་མི་འབྲད། དེ་མ་འབྲད་ན་འབྲས་བུ་ཐོབ་མི་སྲིད་ལ། རྒྱུ་ལ་རིགས་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པས་ན། རྒྱུ་གྱིས་དེ་སློང་དུ་ཡོད་ལ། རྒྱུ་གྱི་དེ་སློང་པས་ཐར་པའི་ལམ་དང་འབྲད། ཐར་པའི་ལམ་དང་འབྲད་པས་འབྲས་བུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཏེ། མདོ་ལས། གུན་གཞིའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ། དགོ་སྒྲིག་གཉིས་ཀྱི་ས་བོན་ཡོད། རྒྱུ་དང་འབྲད་པས་དུས་སུ་སློང་། ཞེས་གསུངས་སོ།

# གཉེས་པ་རིགས་སང་པའི་ཡོན་ཏན་ནི།

- གཉེས་པ་རིགས་སང་པའི་ཡོན་ཏན་ནི། རིགས་སང་པས་ངན་སོང་དུ་མི་སྤང་ཞིང་། འགྲོ་བ་གཞན་ཡང་སྤོང་བར་བྱེད་ཅུས་པ་དང་། རང་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་བྱུང་ཡང་སྤྱུར་དུ་ཐར་པར་བྱེད་པ་སྟེ། མདོ་ལས། གཏོ་བྱ་དཔུལ་བའི་ཡུལ་ན་ཡོད་ཀྱང་། གཡུང་དུང་སེམས་དཔའ་ཡོད་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ།
- རིགས་མ་སང་པའི་ཉེས་དམིགས་ནི། རིགས་མ་སང་པས་ཉོན་མོངས་དུག་ལྡེ་ལ་སོགས་སྤྱོད་ངན་གྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བར་འགྱུར་ཏེ། རྗེས་པའི་གྲོགས་དང་འབྲུང་ཅིང་། ལས་ཉོན་འདུ་བ་ཡིན་ཏེ། མདོ་ལས། ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ཤར་ཡང་སྤོང་བའི་ཁང་པ་ནག དེ་དང་འདྲ་བའི་སེམས་ཅན་དེ་རིགས་ལ། དེས་ཚིག་བདེན་པ་བཤད་ཀྱང་མི་ཉན་སྐྱར་བ་འདེབས། དེ་ལྟ་བུའི་རིགས་ལ་ཐར་པའི་རྒྱ་མ་མཚིས་སོ། ཞེས་གསུངས་སོ།
- གསུམ་པ་རིགས་འོག་མ་ལས་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་རྩལ་ནི། ཐེག་འོག་མ་པས། རང་དོན་ལས་གཞན་དོན་རྒྱ་ཆེར་མི་རྒྱས་ཤིང་། ལམ་ཡང་འགྲུང་ལ་ཐག་རིང་བ་དང་། འབྲས་བུ་སྤོང་ཚོགས་ཤིན་དུ་ཐོབ་པར་དགའ་ལ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་སང་པ་འདིས། གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་གཞན་དོན་རྒྱ་ཆེ་བར་རྒྱས་པ་དང་། མཐར་ཐུག་རྗེས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྟར་དུ་ཐོབ་ནས། དོན་གཉེས་སྤོང་གིས་གྲུབ་པར་བྱེད་པས་ན། ཐེག་པ་རྗེས་མ་དག་ལས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མདོ་ལས། རྒྱུ་བ་གཅིག་གིས་སྤོང་བསྐྱེད་པ་འདི། རིག་པ་ཅན་གྱི་སྤོང་ཡིན་ཏེ། མོངས་པ་ཅན་གྱི་དུག་ཏུ་འགྱུར། ཅིས་གསུངས་སོ།



# གསུམ་པ་བྱེ་བྲག་དུ་གང་གི་རྒྱུ་ལ་སྐྱེ་བའི་ཚུ་ལ་ལ་གསུམ་ཡོད།

- ཆགས་པར་བྱེད་པའི་རྟེན་དང་། ཉེ་བར་ལེན་པའི་རྒྱུ་དང་། ལྷན་ཅིག་བྱེད་པའི་རྒྱུ་དང་གསུམ་མོ།
- རླུ་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེ་བའི་རྟེན་དང་། སྐྱེས་པ་གནས་པའི་རྟེན་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་ལ་ལྷུས་ཀྱི་རྟེན་དང་། བསམ་པའི་རྟེན་གཉིས་ཡོད།
- དང་པོ་ལྷུས་རྟེན་ནི། མི་ཁོམ་པའི་གནས་བརྒྱུད་ཀྱི་རྟེན་ལ་ཐར་ལམ་པལ་ཆེར་མི་སྐྱེ་སྤྱེ། སྐྱེ་བ་ཆེ་བས་རིགས་མི་སང་པའི་ཕྱིར་དང་། ཤེས་རབ་མེད་པས་ངེས་འབྱུང་གི་སློ་མི་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་དང་། ལ་ལ་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་གདུང་ཆེན་མེད་པས་སྐྱོ་བ་མི་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་དོ། ཞེས་གསུངས་སོ།
- དེ་ནས་རླུ་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེ་བའི་རྟེན་པལ་ཆེར་ནི། ལྷ་དང་མིའི་རྟེན་དག་ལས་སྐྱེ་བར་འབྱུར་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་མི་ལྷུས་དལ་འབྱོར་ལྡན་པ་དང་། ལྷ་ལྷུས་མི་ཁོམ་པའི་གཡེང་བ་མེད་པའོ། དེ་ཡང་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པའི་དུས་འདྲིར་སྐྱེ་བསམ་དབང་དང་ལྡན། གཞན་དག་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་མི་ཁོམ་ལོག་པས་གཡེང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལ་བརྟེན་པའོ།
- གཉིས་པ་བསམ་པའི་རྟེན་ནི། རང་རང་གི་རིགས་སང་ཅིང་བྱུང་པར་དུ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་སང་ཅིང་། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ལ་སོགས་ཐོབ་པར་འདོད་པ་དང་། ལྷོང་ཉིད་ལ་སོགས་མི་སྤྲུག་པའི་སློ་དང་ལྡན་པའོ།

# གསུམ་པ་སྟོན་ཅིག་བྱེད་པའི་རྒྱན་ལ་གསུམ་ཡོད།

- ཡོངས་སུ་འཛིན་པའི་དཔོན་གསལ་དང་།
- རྩོམ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་གདམས་ངག་དང་།
- དུལ་ལ་དམིགས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་དང་གསུམ་མོ།།
  
- དང་པོ་ལ་མཚན་ཉིད་དང་། དབྱེ་བ། དེས་ཚོག་དང་གསུམ་ཡོད།
- དང་པོ་ནི། གདུལ་བྱ་ལམ་ལ་འགོད་པའི་གདམས་པ་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་སྐྱེས་བུའམ། གང་ཟག་དེའོ། གྲོགས་ཁྱུང་པར་ཅན་དཔོན་གསལ་ལ་བརྟེན་པ་གལ་ཆེའོ། ཞེས་གསུངས། དེ་ཡང་སེམས་དང་པོར་བསྐྱེད་པ་ནས། གྲོགས་ཚམ་གྱིས་ཟིན་པ་ཡོད་དེ། ཚོགས་སྦྱར་ནི། དུལ་གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པར་མི་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་རོ། ཁྱུང་པར་ཅན་ནི་བོན་མཚོག་ལ་གནས་པ་སོགས་ལ་ཡོད་དོ།།
- གཉིས་པ་དབྱེ་བ་ལ། མོ་སྐྱེ་དང་། འཕགས་པ་དང་། མཚོག་ཏུ་གྱུར་བའི་དཔོན་གསལ་དང་གསུམ་ཡོད།
- གསུམ་པ་དེས་ཚོག་ནི། དཔོན་ནི་མགོན་ཏུ་གྱུར་པའོ། གསལ་ནི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་འཛོམས་པའི་སྐྱེའོ། ཞེས་གསུངས་སོ།།

# གཉེས་པ་ཐོབ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་གདམས་ངག་ལ་གསུམ་ཡིད།

ཉན་པ་པོའི་གང་ཟག་དང།

དེས་ཉན་པའི་གདམ་ངག་གི་རང་བཞིན།

དེའོ་དགོས་པའོ།།

དང་པོ་ནི། ཉེན་གང་གིས་ཉན་ན། ཉེན་སེམས་ཅན་གྱིས་གདམས་ངག་མ་ཐོས་ན་ལམ་ལ་འཇུག་པར་མི་རུས་པས། དེས་ན་གདམས་ངག་ཐོས་ཏུང་ཅམ་  
ནི་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཡིད་དེ། སེམས་ཅན་རྣམས་ཡོངས་སུ་སྒྲིན་ཞིང་འཁོར་རྣམས་ཤེས་པའི་རྒྱད་རྒྱུང་བའི་ཕྱིར། འཕྲུལ་ངག་བདེན་པའི་ཐོན་  
ཁམས་ཆེན་པོ་བརྒྱད་དུ་གཏུན་ལ་སབ་སྟེ་བཤད་པར་བྱ་ཡིས། ཞེས་གསུངས་སོ།།

ཐོས་པ་དང་བསམ་པ་དང་བཅས་པ་ནི། གསར་ཞུགས་ནས་ཡིན་ཏེ། འཁོར་རྣམས་ཤེས་པའི་རྒྱད་རྒྱུང་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པས་སོ།།

ཐོས་ཤིང་སྒྲོམ་པ་དང་བཅས་པ་ནི། ཚོགས་ལམ་གྱི་རབ་ལ་སོགས་ནས་ཡིན་ཏེ། དེར་བསྒྲོམས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཐོབ་པས་སོ། ཞེས་གསུངས་སོ།།

ཐོབ་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་ནི། མཐོང་ལམ་ཡན་ཆད་ན་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་གནས་ལུགས་མཐོང་བ་གོམས་པ་ཡིན་པས་སོ།།

དུས་ནམ་གྱི་ཚོ་ཉན་ན། ལམ་གསར་ཞུགས་ལ་སོགས་སུ་གདམས་ངག་ཉན་ཞིང་ཡོངས་འཛིན་དང་འཕྲད་པའི་དུས་དང་ས་ཁབས་ཡོད་ལ། དེ་ལས་རིམ་  
བཞིན་ཇི་རྒྱས་སུ་འགོ་བ་ཡིན་ནོ།།

ཡུལ་གང་ལ་ཉན་ན། བལ་ཆེར་ནི་ཚོགས་ལམ་ཚུན་ལ་སོ་སྐྱེའི་བཤེས་གཉེན་ལ་ཉན་ལ། ལྷོར་ལམ་ལ་ནི་འཕགས་སྤྲུལ་ལོ། ཞེས་པས། ལྷོར་ལམ་ཡན་ཆད་  
ན་འཕགས་པ་དང་མཚོག་གི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཉན་པ་དང། གཡུང་དུང་སེམས་དབའ་ལ་རྗོགས་སྤྲུལ་ཐེག་ཆེན་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་བཤད་པ་བཞིན་  
ནོ།།

# གཉིས་པ་དེས་ཉན་པའི་གདམ་ངག་གི་རང་བཞིན་ནི།

- དོན་དུ་གཉེར་བྱའི་ཐབས་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་ངག་གང་ཞིག་ ཡིད་ཆེས་པའི་གནས་ལས་  
བྱུང་བ་ནི། གདམས་ངག་གི་མཚན་ཉིད་ཡིན།
- ཡོན་ཏན་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པ་བྱེད་པའི་ཐབས་སྟོན་ཞིང་། ཡིད་ཆེས་པའི་གནས་ལས་བྱུང་  
བའི་ངག་དེ། བྱུང་པར་ཅན་གྱི་གདམས་ངག་གི་མཚན་ཉིད།
- ཡོན་ཏན་མ་ཐོབ་པར་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ངག་གང་ཞིག་ ཡིད་ཆེས་པའི་གནས་ལས་བྱུང་  
བ་ནི། རྗེས་བསྟན་གྱི་གདམས་ངག་གི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ཅོ།།



# ***CONSTRUCTIVISM***


**DR HUMA KAYOOM**

**ASSISTANT PROFESSOR (EDUCATION)**

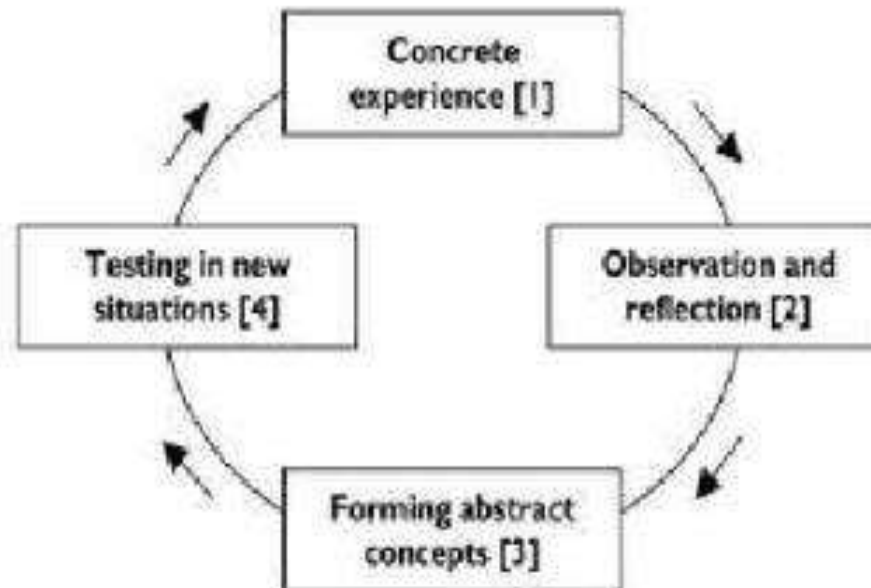
**CTE, CIHTS**

# Introduction


- It's a theory of knowledge that argues that human generate their own knowledge and meaning from their interaction between their experiences and their ideas and reflecting on those ideas.
- When infant, this interaction take place between their experiences and their reflexes. Piaget called these systems of knowledge as schema.

- 
- Constructivism is not a specific pedagogy but a learning theory(ies). It emphasises problem solving and understanding.
  - Learning and knowledge construction goes hand in hand because knowledge is constructed by from and shaped by experiences.

# Constructive Learning Model





- 
- It uses authentic tasks, experiences, settings and assessment in facilitating learning.
  - In such a method the content is presented holistically- not in smaller parts.
  - This theory seek and values student's point of view because it sees learner as an active being and not a passive recipient.

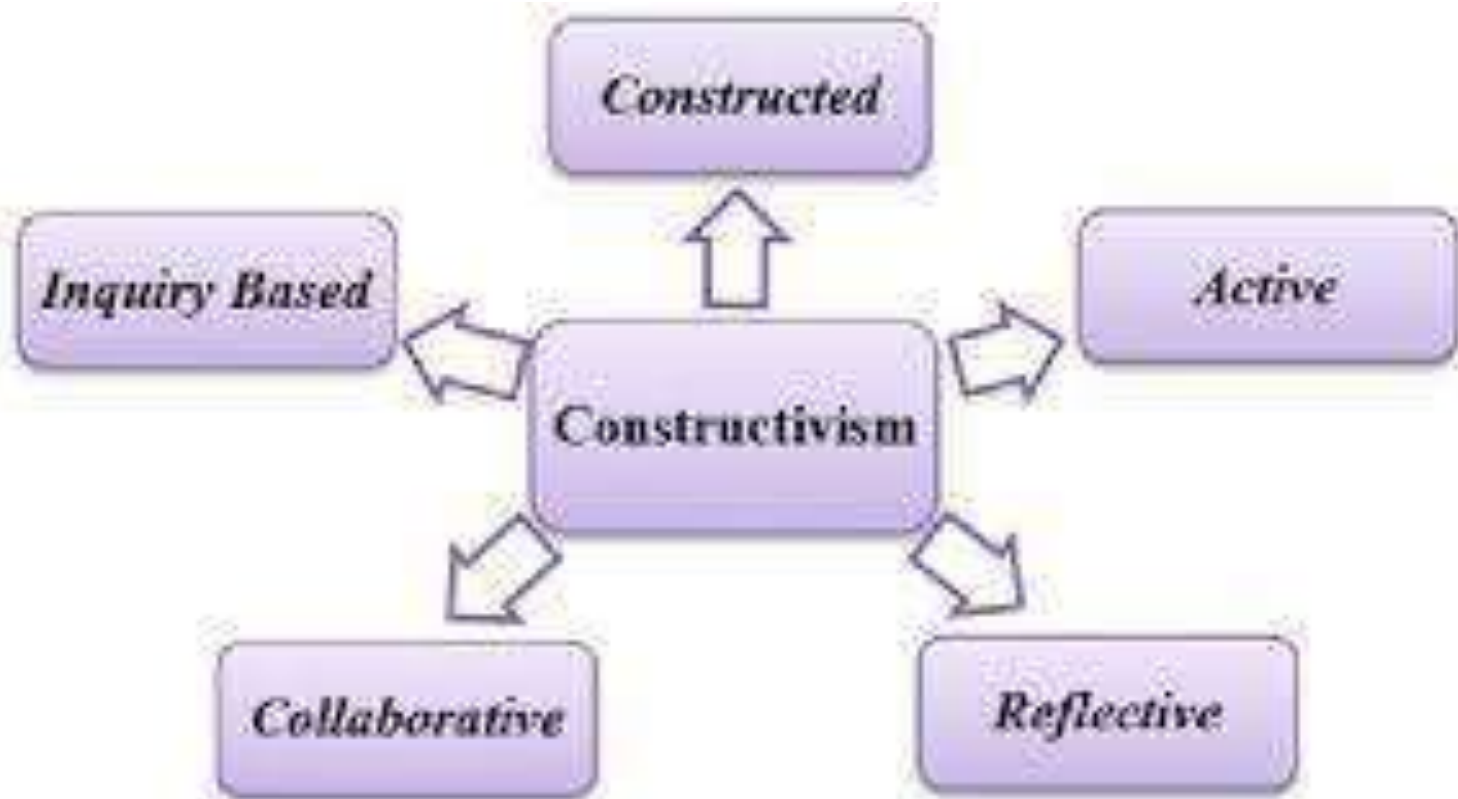


FIG 1: Learning in Constructivism

# Development of constructivism

- First Wave- Carried on by Jean Piaget
- Second Wave- Carried by Vygotsky
- Piaget- Cognitive Constructivism
- (Radical, Personal, Individual)
- Vygotsky- Social Constructivism
- (People, Society, Group)

# CONSTRUCTIVIST THEORIES

## COGNITIVE CONSTRUCTIVISM (Jean Piaget)

### CONCEPTS

- Schema
- Assimilation
- Accomodation
- Equilibration

### PRINCIPLES

- Learning is an active rather than passive process.
- Learning should be whole, authentic and "real" to be effective

## SOCIAL CONSTRUCTIVISM (Lev Vygotsky)


Social  
interaction

Psychological  
Tools  
- Language

The More  
Knowledgeable  
Other (MKO)

Scaffolding  
- Tutoring

The Zone of  
Proximal  
Development  
(ZPD)

- 
- Effect of Piaget's theory on constructivism-
  - Language, memory, imagination and thought (emphasis on cognition, brain activity).
  - It is not one theory but a combination of different teaching methods and approaches.
  - Influence of Vygotsky-
  - Social construct of content is very important because society is an integral part of human lives (emphasis on social interaction).

**•Methods:**

- Lecture
- Drill and Practice
- Rote learning
- Multiple choice tests

**Behaviorism**

Learner is passive: learns via external processes i.e. positive reinforcement

**Cognitivism**

Learning goes beyond external: is an internal process - short & long term memory

**•Methods:**

- Lecture
- Visual tools: mind maps, charts etc to facilitate memorization for learning
- Multiple choice & essay assessment

**•Methods:**

- Discovery
- Collaborative group work
- Scaffolding
- Self-guided learning based on personal experience
- Peer grading/ review

**Constructivism**

Learner builds on personal experience [internal], active & social in the learning process

**Connectivism**

Learner is self-directed learning via nodes [content source, people, groups] within network

**•Methods:**

- Self-directed quest for content
- Sharing of content, sources
- Spontaneous learning groups
- Creates knowledge collaboratively

# Vygotsky's Constructivist Approach

Zone of Proximal Development

Guidance

Scaffolding



# Zone of Proximal Development

Skills too difficult for a child to master on his/her own, but that can be done with guidance and encouragement from a knowledgeable person.

What is Known

What is not Known

Learning





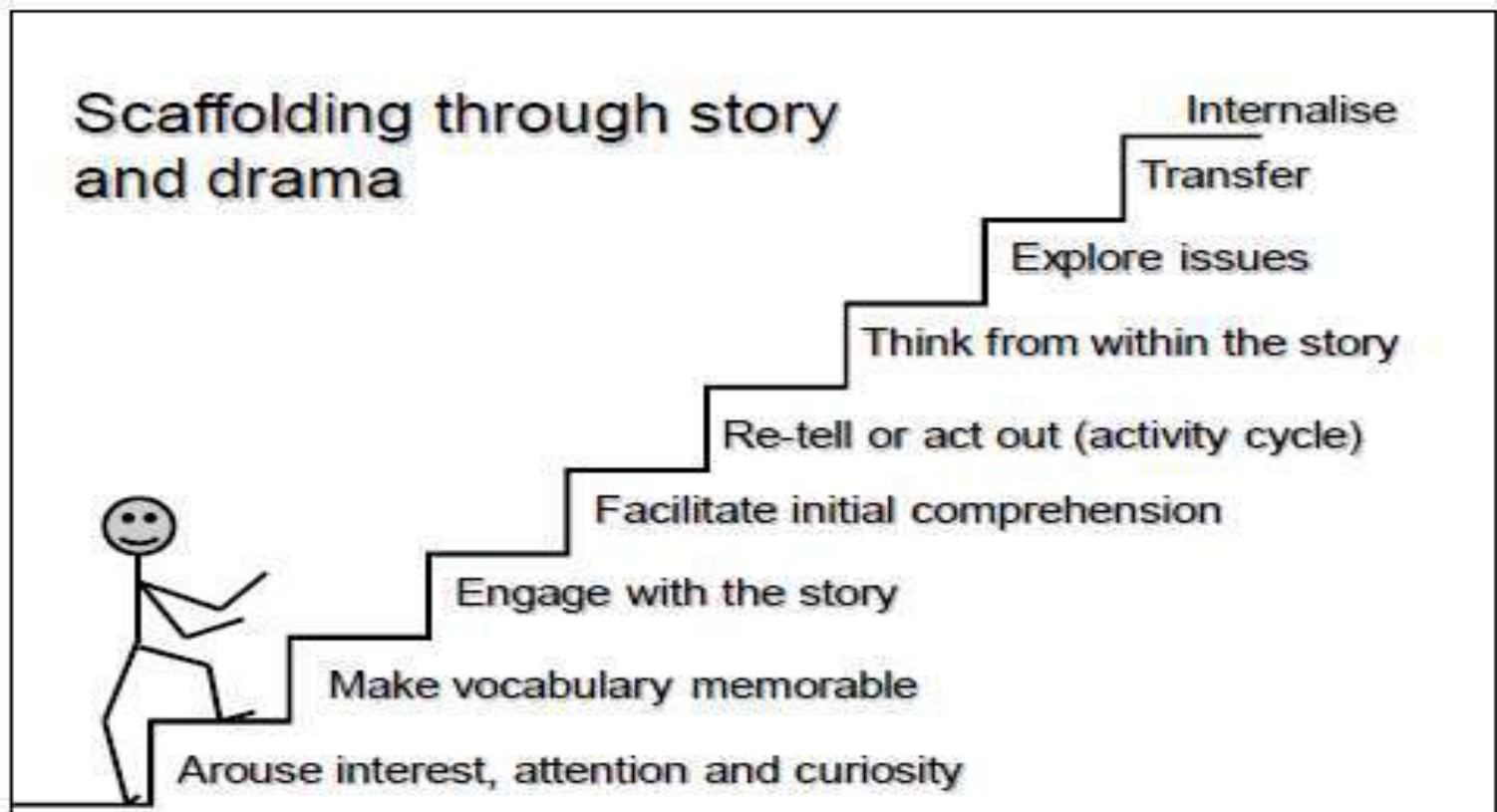
# Scaffolding

- Based on Vygotsky's concept of assisted Learning
- Teacher is the agent that guides instruction so that students will master and internalize the skills that permit higher cognitive functioning
- Give students more structure in the beginning and gradually reduce that structure
- Gives students more responsibility in their learning


# Scaffolding Example

- Left to his own devices, could this boy make his sister a birthday cake?
- His mother uses scaffolding to create a situation in which he can begin to move into a zone of proximal development.





*Figure 1: Scaffolding through story and drama*

- 
- Tools of constructivism-
  - 1. Co-operative learning/collaborative learning
  - 2. Experiential learning
  - 3. Concept mapping
  - 4. E-learning



**THE END**

**THANK YOU**

# Assignment

- What is Epistemology? Discuss in detail. How is it different from Logic and Metaphysics?
- (write your answer in 1000-1500 words)

**Name : Dr. Jay Prakash Singh**  
**Subject : Pedagogy**

# **Educational Management**

**Presentation**

**By**

**Dr. Jay Prakash Singh**

**CTE, CIHTS, Varanasi**



# **Educational Management**

## **Concept of School Management**

*Education is the provision of a series of learning experiences to students in order to impart knowledge, values, attitudes and skills with the ultimate aim of making them productive members of society.*

Thus,

1. Education has to make its curriculum more relevant to life and needs of a changing society in an effective and efficient manner.
2. Education therefore has to be dynamic, so that it can contribute towards accomplishment of national development goals.
3. Education must also enable students to bring about desirable social change and at the same time.

In order to fulfill the above stated role of education, there is a need to manage education professionally and move beyond the traditional role of academics and values only.

- **Management**

Management is to describe it as an art, a science, an organisation, a person, a discipline, or a process. [Management.docx](#)

- **Need of Educational management**

Policy at the national level focuses on social, economic and cultural development. The best means to achieve the development in these spheres is through human resource development and Education. There have been tremendous advance in the field of technology—this is made available to society only through education.

Thus the knowledge of

1. Educational management theories, principles, concepts, techniques, skills and strategies, when applied to education will bring about effective and efficient functioning of educational institutions.
2. Scientific and systematic management of educational institutions is necessary to bring about qualitative changes in the educational system.
3. Knowledge of educational management is also necessary to train the present teachers to learn and run educational institutions professionally, as basic courses like B.Ed / M.Ed do not prepare teachers to become managers.

## **Objectives of Educational Management**

*Objective of an activity, project or procedure represents the output or what you want to accomplish by doing it.*

1. Achievement of the institutions' objectives.
2. To develop an understanding of the concept of educational management.
3. To develop an understanding of the roles and functions of an educational manager.
4. To develop an understanding of the essential components of democratic classroom management.
5. To develop an awareness of the characteristics of quality institutions.
6. To improve the planning, organizing and implementation of the institutions activities and processes.

7. To ensure appropriate utilization of human resources.( teachers, nonteaching and students)
8. To enhance the efficiency and effectiveness of infrastructural facilities.
9. To enhance job satisfaction.
- 10.To manage interpersonal conflicts, manage stress and use time effectively.
- 11.To improve interpersonal communication.

## **Objectives of School Management**

1. Achievement of the institutions objectives
2. Improves planning, organizing and implementing of the institution's activities and processes
3. Creating, maintaining and enhancing a good public image of the institution
4. Appropriate utilization of human resources ie. teaching, non teaching staff, students.
5. Enhances efficiency of institute Facilitates optimum utilization of infrastructural facilities Prevents duplication of work
6. Enhances job satisfaction
7. Create and maintain a congenial school climate
8. Manage interpersonal conflicts, manage stress and use time effectively
9. Interpersonal communication improvement.

## **SCOPE OF SCHOOL MANAGEMENT**

*Scope of an activity, project or procedure represents their limitations or defines the boundaries of its application.*

1. Scope is very wide and includes history and theories of management science, roles and responsibilities of educational manager as well as managerial skills
2. Includes a study of educational planning at macro level, its goals principles, approaches and procedures and the micro level institutional planning and educational administration
3. Helps in decision making and solving problems, Communication and managing information and Building effective teams
4. Providing human equipment ie supervisor, teachers, non- teaching staff, office workers and providing material equipment such as building, furniture, labs, library, museum etc.
5. Co-curricular planning, preparing timetable

6. Motivating staff and students
7. Conducting staff meetings and Managing conflicts and stress
8. Developing healthy and conducive school climate
9. Organization of counseling and guidance
10. Organization of health and physical education,  
Organization of exhibitions and fairs
11. Maintenance of school records, Evaluating students achievements



## **Nature of Management Process**

Management is a process which brings the scarce human and material resources together and motivates people for the achievement of objectives of the organization.

Management is not a onetime act but an on-going series of interrelated activities. The sum total of these activities is known as management process.

It consists of a set of interrelated operations or functions necessary to achieve desired organizational goals.

A process is a systematic way of doing things. It is concerned with conversion of inputs into outputs.

An analysis of management process will enable us to know the functions which managers perform.

thus, educational management process is the coordination of ;

<b>Planning</b>	<b>Organising</b>	<b>Motivating</b>	<b>Controlling</b>
Fixing goal and forecasting	Division of work	Effective leadership	Laying down standards
Collecting and comparing data	Assignment of task-staffing and training	Effective communication	Evaluation and performance
Selection of best alternative and decision -making	Delegation of authority and responsibility	Providing incentives	Ascertaining reasons of deviation
Establishing policies, procedures and programme	Fixing of responsibilities	Integration of people and tasks	Corrective measures

## **FUNCTION OF EDUCATION MANAGEMENT**

Gulick and Urwick have utilized the word **POSDCORB** to outline the functions of an administrator. This is based on Henri Fayol's work, Industrial and general administration.

POSDCORB refers to the functional elements of :

1. Planning
2. Organizing
3. Staffing
4. Directing
5. Coordinating
6. Reporting
7. Budgeting

- 1. Planning**-- Planning is a process of setting objectives and determine what should be done to accomplish them. Planning sketches a complete mental picture of thing.
- 2. Organising**-- The organising of an activities is based on a differentiation of task. Integration of differentiated tasks by assigning activities responsibilities to staff, Structuring task and coordinating activities in a logical and meaningful order.
- 3. Staffing** --- Formulating staff personal policies. Recruitment of staff., Selecting, orienting and assigning duty to staff. Providing staff welfare measures.
- 4. Directing**—Directing is a responsibility which falls to the administration as the leader. He or she must direct the operation of the organization. This means distinct and precise decisions must be made and embodied in instructions which will ensure their completion.

5. **Coordination**—It is the process of harmonizing in a uniform programme of educational service all the elements as – the persons, materials and ideas, knowledge and principles so as to interweave them to achieve a common objective and a single effects.
6. **Reporting**—Reporting and recording are also essential elements of administration. It is very important that a faithful record of all the events is maintained and reports are sent to concerned persons.
7. **Budgeting**-- Budgeting refers to financial planning and accounting. The administrator have to allocate the fund to various sub divisions as per the requirements to achieve the objective of the institution.

# Importance of Educational Management

The study of educational management is important as,

1. It includes the study of various theories of management science which define and describe the roles and responsibilities of the educational manager and develop managerial skills.
2. It includes the study of educational planning at macro levels, its goals, principles, approaches and procedures. At a micro level it helps in understanding and facilitates: Institutional planning and Educational administration.
3. Helps in decision making and problem –solving, communication and managing information and building effective teams.
4. Helps in planning of co-curricular activities, academics and preparation of time-table.
5. Helps in the maintenance of school records, evaluating students' achievements.
6. Financing and budgeting of the institution.

Thank you

***Name : Jampa Chopel***  
***Subject : Bhot Jyotish***





---

སྒྲོབ་ཚན།

བརྗོད་གཞི།

འཛིན་གྲུ།

འཆད་ཁྲིད་པ།

པོད་ཚུལ་རིག་པ།

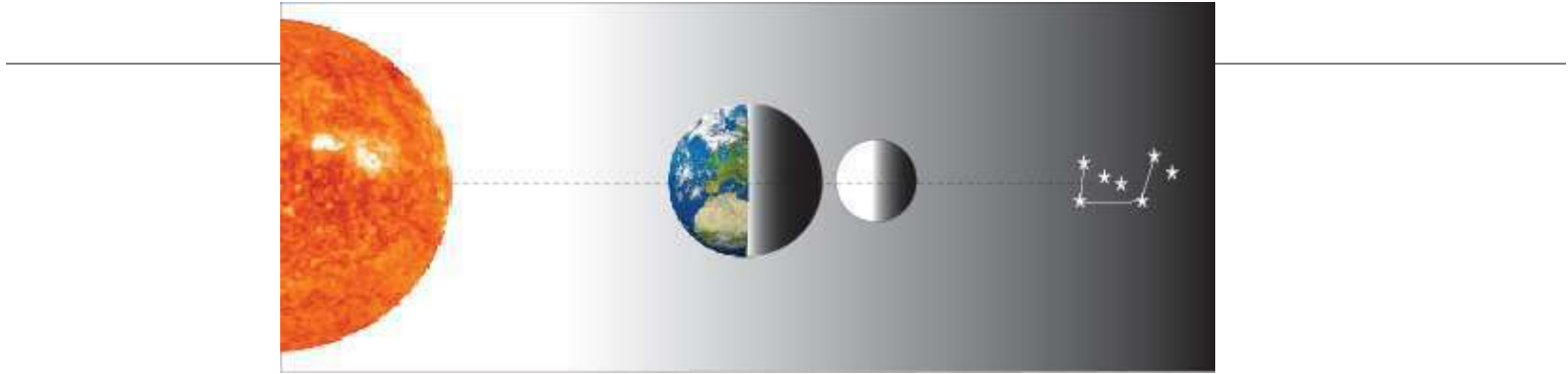
ས་ག་རྒྱ་བ་ངོས་འཛིན་བཞུགས་སོ།།

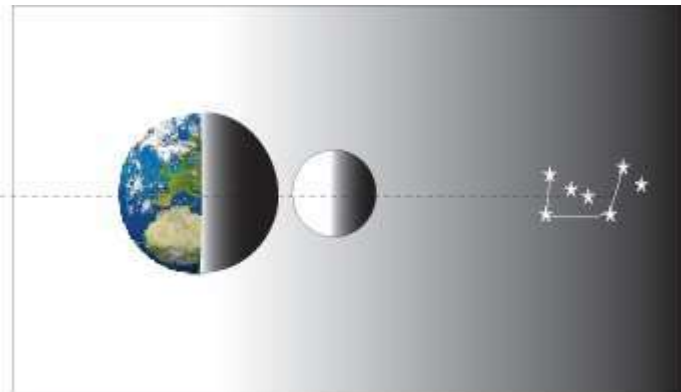
བསྟན་བཅས་ལོ་རིམ་དང་པོ།

སྒྲོབ་དཔོན་བྱམས་པ་ཚོས་འཕེལ།















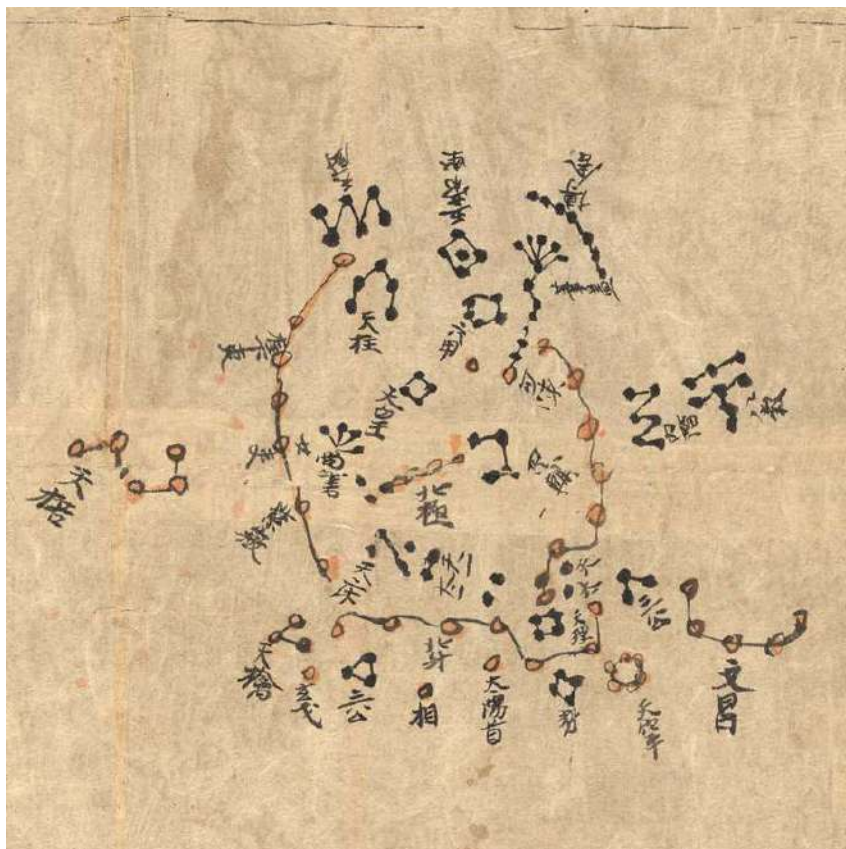






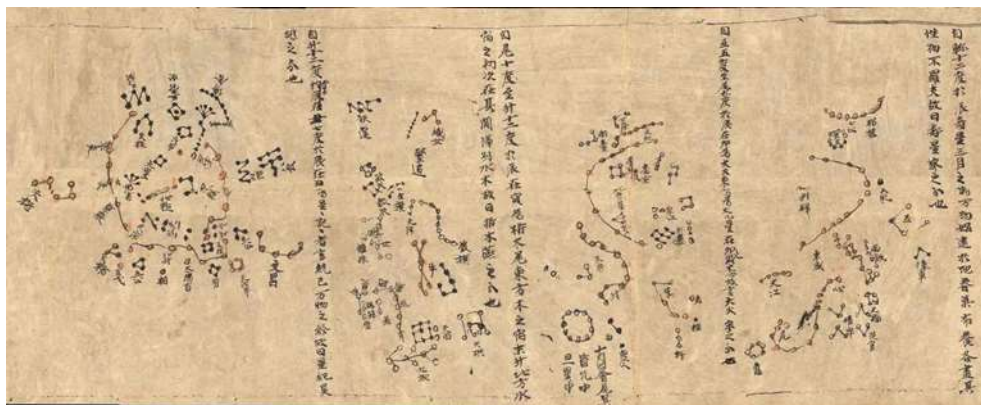








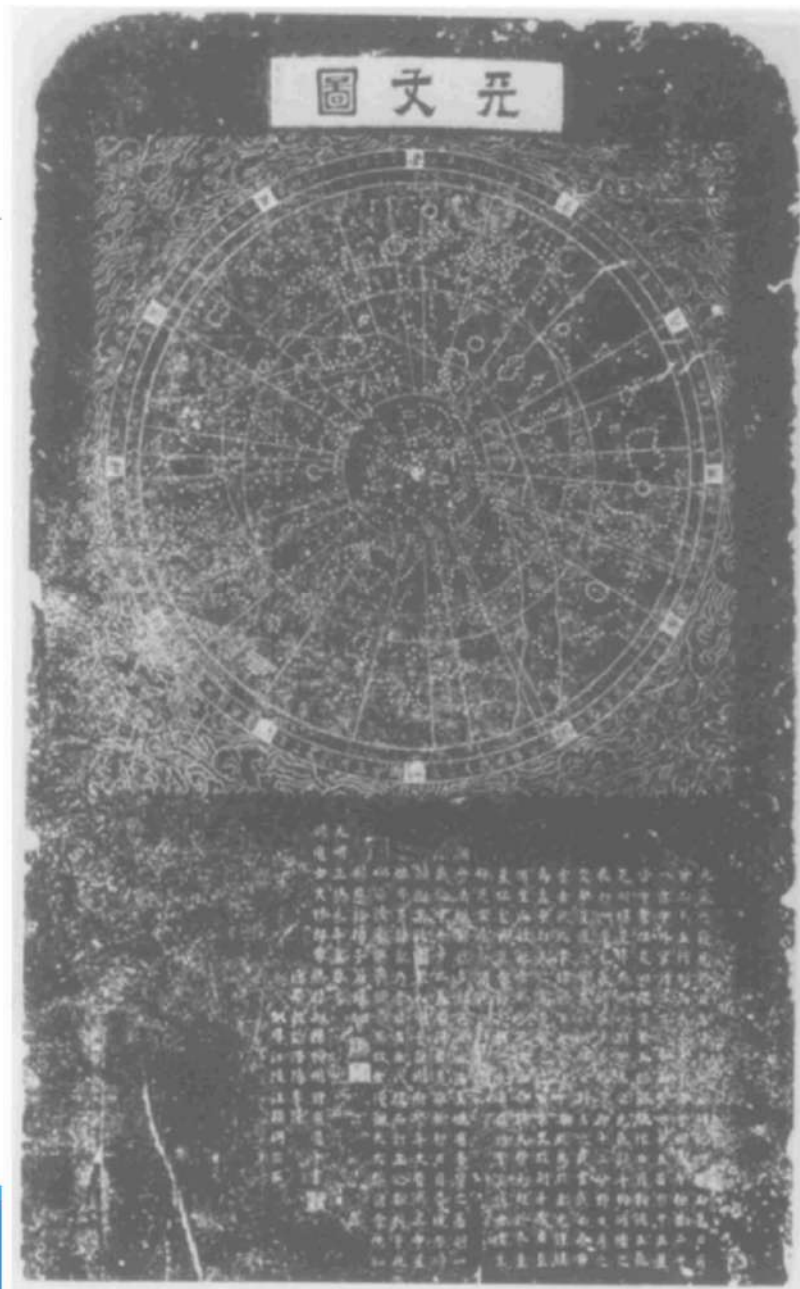




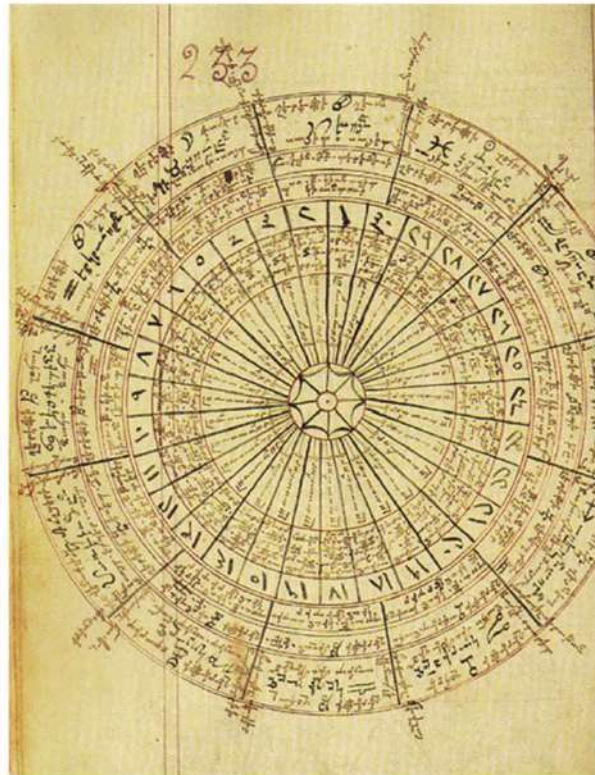




“ ǎ Āā “ ħ ħ Ÿ · ħ Āā Ā c ā Āā r √ Āā ≈ ā √ Āā Ā Ā Ā Ā Ā ā , ā ħ ħ Ā ā  
· < Γ Ā “ ā % ħ ħ ħ ā | Ā ā ħ ā , ā ≈ é



"ā Aā" ā ā / ā ā Aāā, āā = Aā ā ā ā, āā Yāé





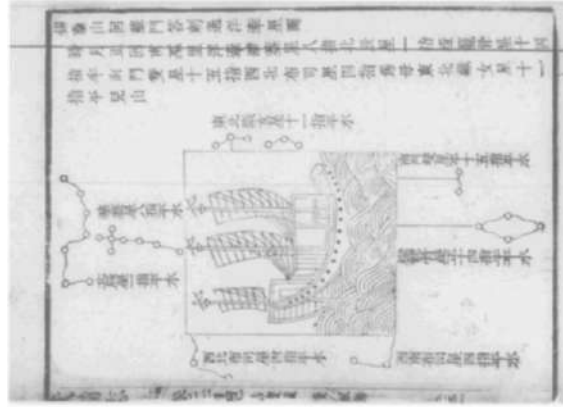
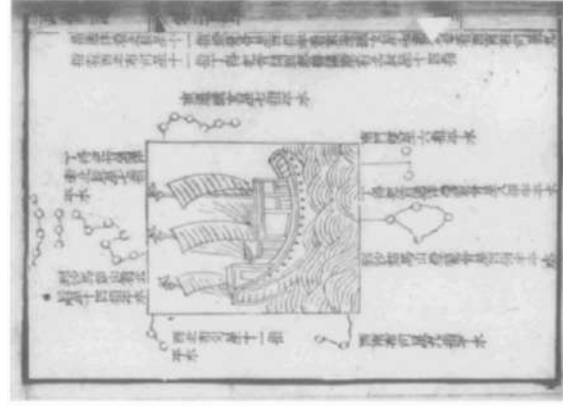
1. 2017年12月，在湖北随州出土的战国时期曾侯乙的编钟，其钟体上刻有大量的古文字，这些文字是当时社会生活的真实记录。







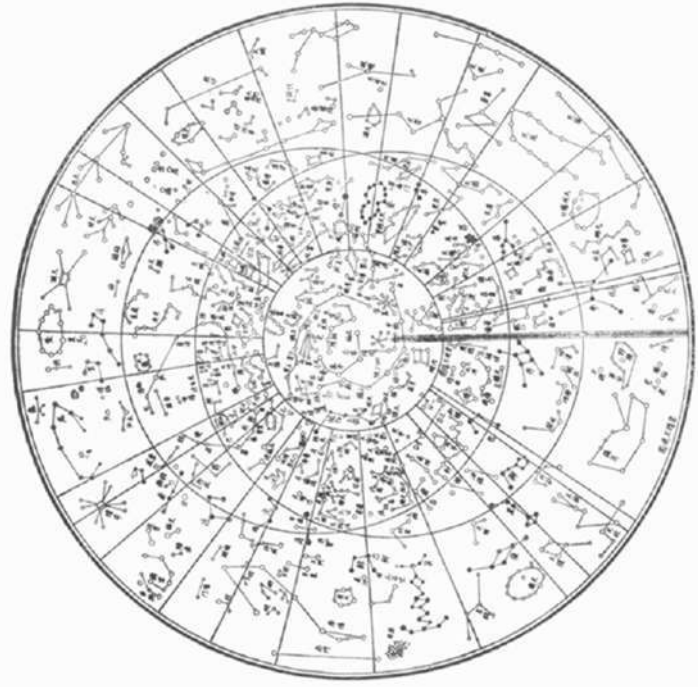
# འདི་ཡང་རྒྱ་ནག་གི་གནའ་དཔེ་ཞིག་ཡིན།







▶ ǎ √ǎ ≈ǎ ǎ ǎ ǎ / . Ĩǎ Ĩǎ ǎ, ǎ Ĩǎ < Γ ǎ ǎ % Ĩ ǎ ' ǎ Ĩé







































ལྷ་གདུང་ཕྱི་ཚེས་གཞུང་འོན་ཚེན་མེད་པའི་འབྲེལ་པའི་ནང་དུ་བཞོན་པའི་རྒྱ་སྐད་ཉེར་བརྒྱན་ཕྱི་བཞོན་པ།

མིང།	བཞོ་དཀྱིབས།	མིང།	བཞོ་དཀྱིབས།	མིང།	བཞོ་དཀྱིབས།
ཐ་སྐར།		མྱ།		ཚུ་ལྟོང།	
བཟེ།		དཔོ།		ཆ་སྐད།	
མིན་རྟལ།		མེ་བཞི།		ཕྱི་བཞིན།	
སྐར་མ།		ནག་པ།		མཚོ་བཞིན།	
མགོ།		མ་འི།		མོན་མྱ།	
ལག།		མ་ག།		མོན་གྲ།	
ནམས་མོ།		ལྷ་མཚན་མས།		ལྷས་ལྟོང།	
ལྷ།		ལྷོན།		ལྷས་ལྟོང།	
སྐག།		ལྷུབས།		ནམ་གྲ།	
མཚ།		ཤོག་གཟངས་ ༠༩			

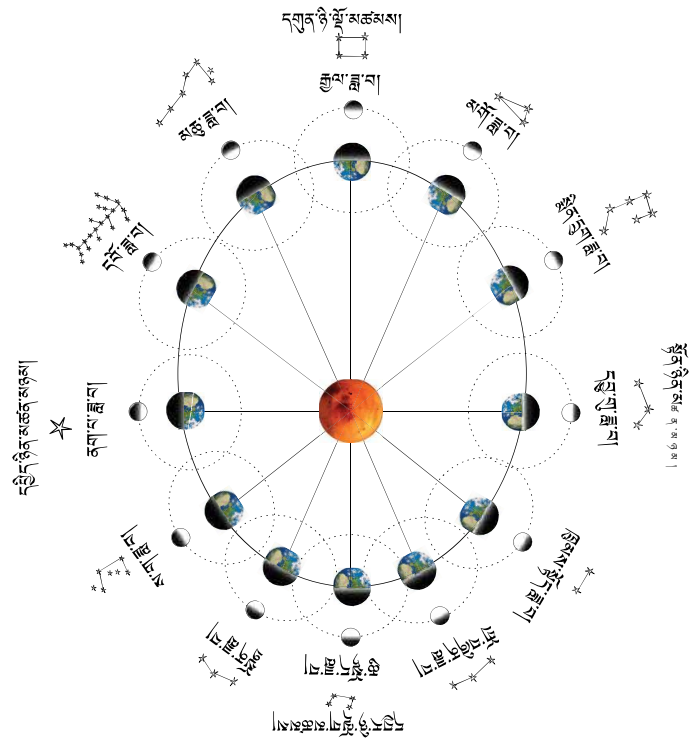


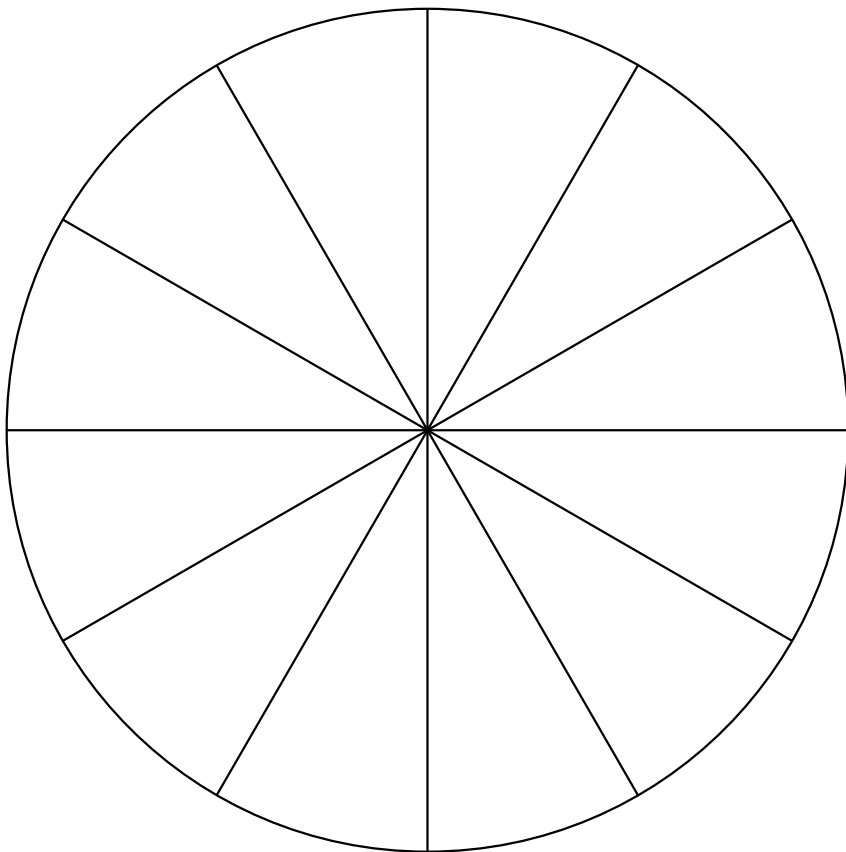


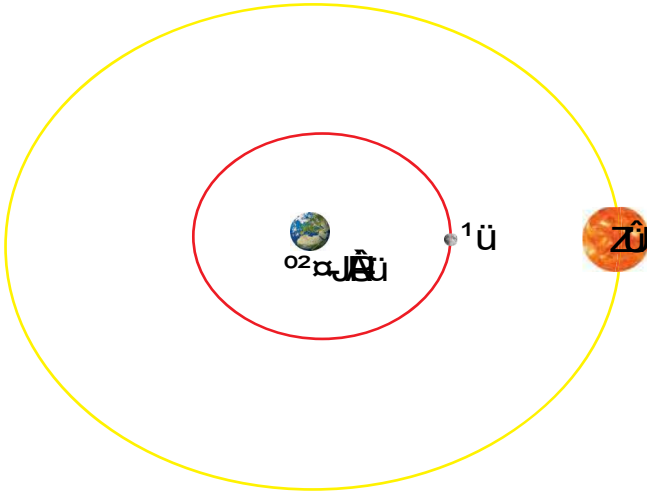




ཉི་མ་ལྗོངས་ནས་རྒྱ་བ་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ཉི་མ་ལྗོངས་དཔེ་མི་སཱ།

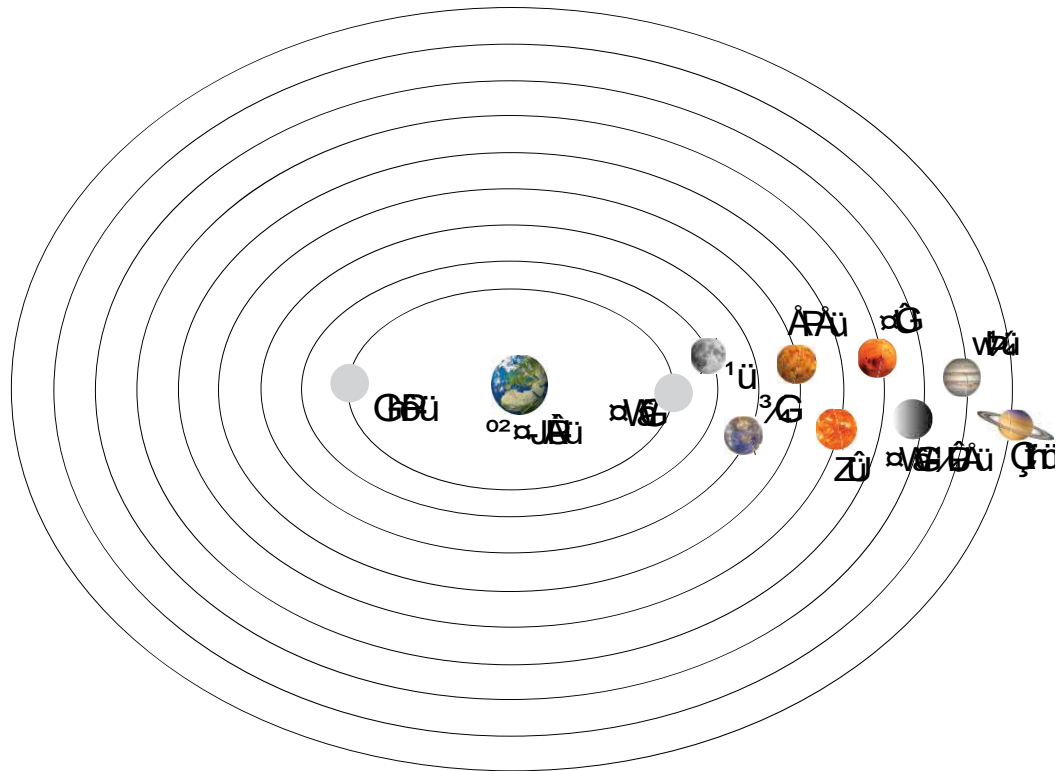




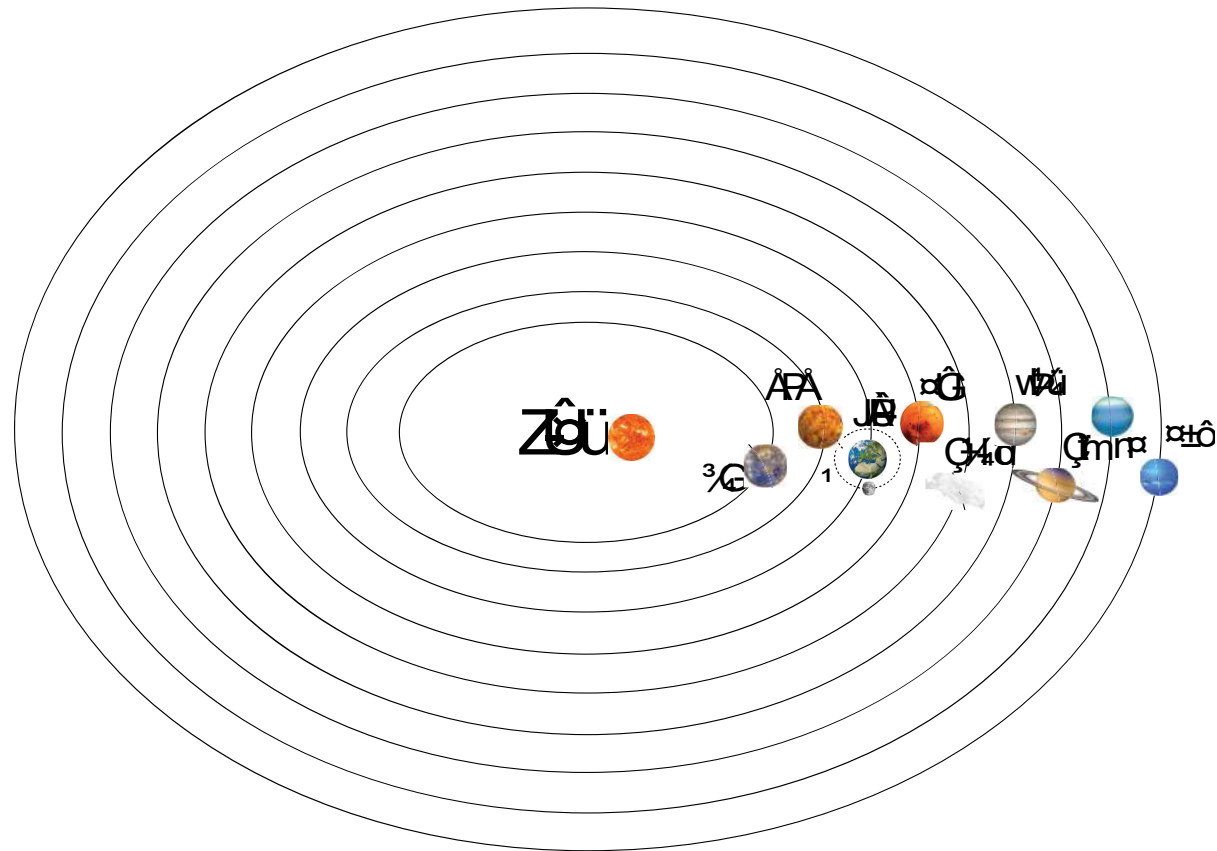


---

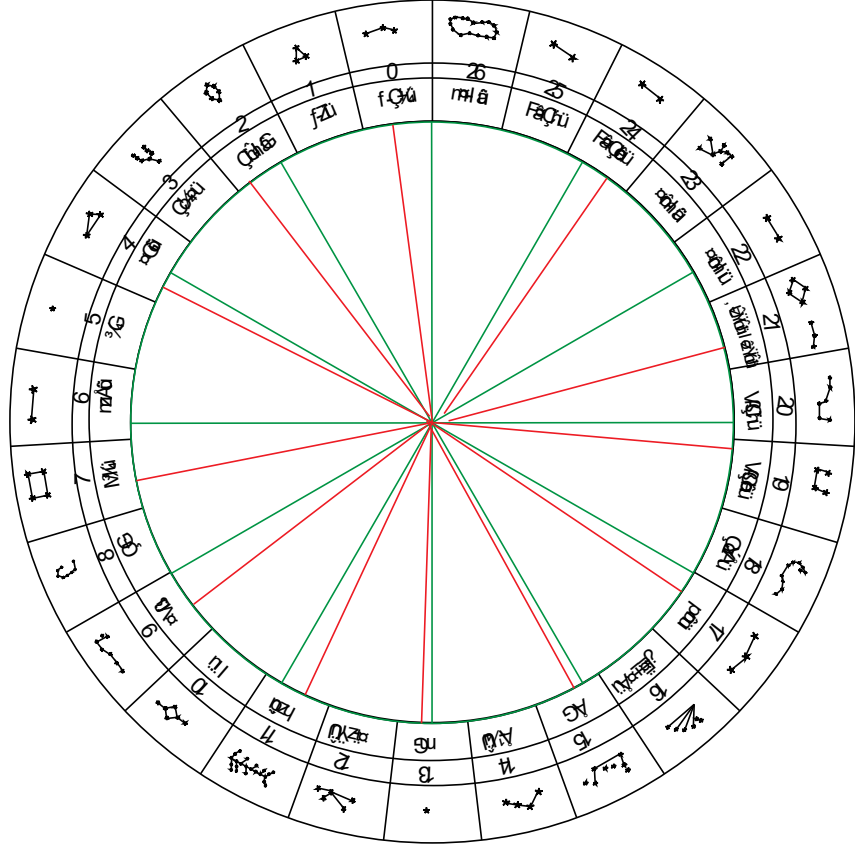
# Galileo'nun Yer Merkezli Modeli



# h'PhX<sup>1</sup>QmpA' Zg' UozM' z' ôq

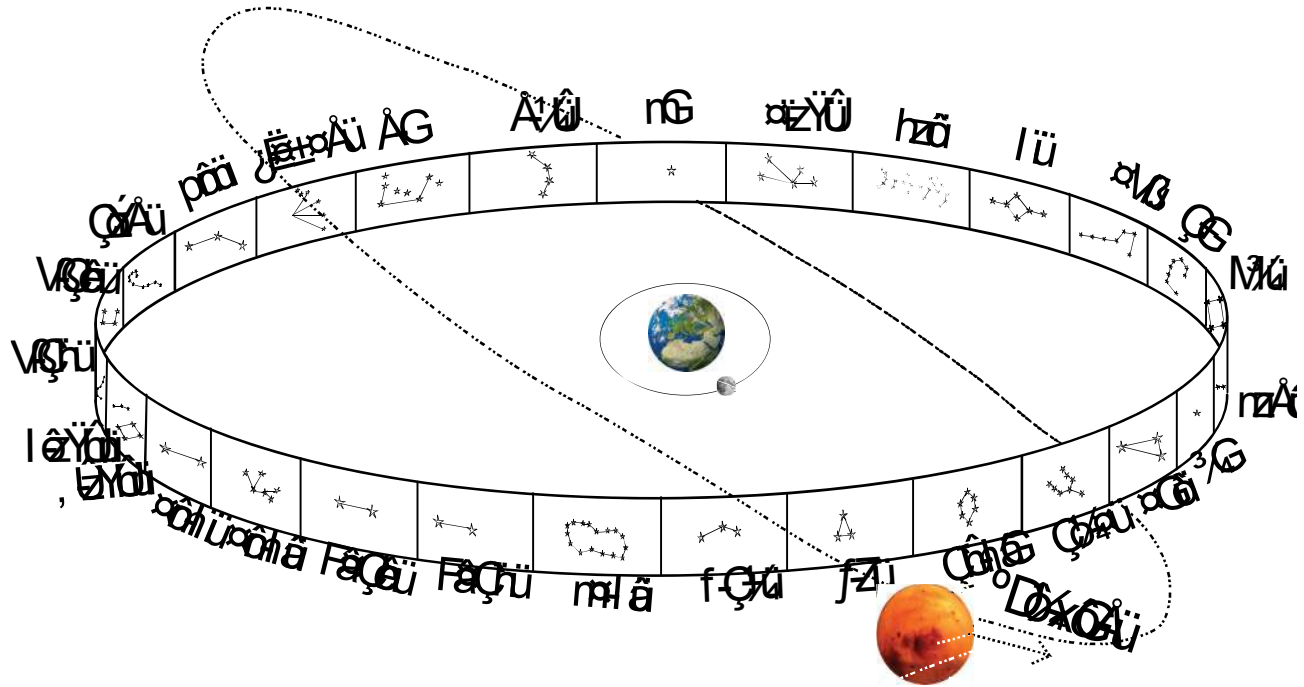








NGZ/zhmz, bafz/afg



***Name : Jampa Samten***  
***Subject : Tibetan History***

༡༩༡༣ ལོའི་བོད་སོག་ཆེང་ས་ཡིག་  
བྲིམ་ས་མཐུན་ཡིན་ལུགས་སྐོར་གྲུང་བ།

## On the Legality of the Mongolia-Tibet Treaty of 1913

ཆིངས་ཡིག་འདི་བྲིམས་མཐུན་མིན་པའི་རྒྱ་མཚན།

- ཆབ་སྲིད་པ་དང་། ། ཤེས་རིག་གི་མཁུན་ལྡན་མི་སྣ་མང་པོས་
- ༡ རྗེ་རྗེ་ཨིབ་(སོག་པོ་མཚན་ཞབས)ལ་བོད་གི་སྐྱ་ཚབ་གི་  
གནས་བབས་ཐོག་ནས་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་མཉམ་དུ་  
ཆིངས་ཡིག་འཛོག་པའི་དབང་ཚད་ཡོད་མ་རེད།

ཆེངས་ཡིག་འདི་བྲིམས་མཐུན་མིན་པའི་རྒྱ་མཚན།

- ༡ བོད་གཞུང་བཀའ་ཤག་དང་དུ་ལའི་སླ་མས་བོད་ཀྱི་  
བསྟན་མིན་གྱི་ཆེད་དུ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མཉམ་དུ་བོད་  
ཀྱི་རྒྱ་ཚབ་གྱི་གནས་བབས་ཐོག་ནས་ཆེངས་ཡིག་འཛོག་  
པའི་དབང་ཚད་སྤྱད་ཡོད་མ་རེད།
- ༢ ལྷ་ཅུ་སྤུའི་རྒྱུད་བསྐྱེལ་འོག་དོ་རྗེ་ཨིབ་རང་ངོས་ནས་  
བཞག་པ་རེད།

# ཆེངས་ཡིག་འཇོག་པའི་དབང་ཚད་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན།

- Sir Charles Bell, who visited Tibet in 1913, wrote: *Tibet Past & Present.* p.151
- Mongolia-Tibet treaty was concluded on behalf of Tibet by the The Russian Buriat, Dorjiev, tireless as ever in the work of drawing Russia and Tibet together. His authority was based on a letter given him by the Dalai Lama, when the latter was fleeing from the British Expedition to Lhasa. But, the Dalai Lama denied that his letter—which enjoined Dorjiev to work for the Buddhist religion—a not uncommon request—justified anything in the nature of a treaty.

ཆིངས་ཡིག་འཛོག་པའི་དབང་ཚད་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན།

- བོད་སོག་ཆིངས་ཡིག་དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་རྒྱ་ཚབ་ཟུ་རུ་ཟུ་བླེ་  
རི་ཡ་ཏའི་མི་རིགས་བོད་དང་ཟུ་རུ་ཟུའི་བར་འབྲེལ་  
མཐུད་བྱེད་མཁན་དོ་རྗེ་ཨིབ་ཀྱིས་བཞག་པ་རེད། བོད་གི་  
ཆིངས་ཡིག་འཛོག་པའི་དབང་ཚད་ནི་ཏཱ་ལའི་སླ་མས་བོད་  
ལ་ཏཱ་ལའི་སླ་མ་མཚོག་དབྱེན་དམག་ལྟ་སར་འབྱོར་བྱེན་  
ཡུལ་བྱོལ་ལ་ཕེབས་སྐབས་གནང་བའི་

ཕྱག་བྲིས་ལ་གཞི་བཞག་པ་རེད། འོན་ཀྱང་དུ་ལའི་སྒྲ་མ་  
མཚོག་ནས་ཁོང་ལ་གནང་བའི་ཕྱག་བྲིས་ནང་སངས་  
རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པའི་དོན་དུ་ལས་དོན་བྱེད་པ་ལས་  
ཚིངས་ཡིག་གི་ངོ་བོའི་ལས་དོན་བྱེད་ཆུ་མངགས་དམ་  
བྱས་པ་ཞལ་བཞེས་གནང་མེད།



ཚེངས་ཡིག་འཛོག་པའི་དབང་ཚད་ཡོད་པ་དང་། བློ་མཁན་མཚན་ཡིན་པའི་རྒྱ་  
མཚན།

- སོག་པོ་མཚན་ཞབས་སྒྲ་བཟང་ངག་དབང་ངམ་དོ་རྗེ་  
ཞིབ་ལ་ཉལ་པོ་ལོང་ས་སྐྱ་ཕྱིང་ ༡༣ ཚེན་པོ་དང་། བོད་  
གཞུང་བཀའ་ཤུགས་ཞབས་པད་ཚ་རོང་སོགས་མི་སྣ་ཚེ་  
གསུམ་གྱིས་བཏང་གནང་བའི་ཕྱག་བྲིས་ ༡༧ དེང་

M.N.Khangalov History Museum of Buriata,  
Ulan-Ude, Federation of Russian Republic.

- ༡ གཅེས་ཉར་ཡོད་པ་ལས་ཡི་གེ་ཨང་ ༡༥༦༡༧
- ནང་གནད་དོ་བཤུས། ཟླ་ཚེས་ལོ་ཁམས་དང་ཐམ་ག་  
མེད་པ།
- ༢ ཡི་གེ་ཨང་ ༡༥༥༧༩ ལོ་ཁམས་ཚུ་སྐང་ ༡༩༡༣  
ཟླ་ཚེས་དང་ཐམ་ག་མེད་པ།

- ཡི་གོ་འདི་གཉིས་གྱི་ནང་དོན་ཐོག་ནས་དོ་རྗེ་ཨིབ་ལ་ཤུ་རུ་སུ་ལ་  
སོགས་པའི་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་མཉམ་དུ་ཆིངས་ཡིག་འཛོག་པའི་དབང་  
ཚད་སྤྱད་ཡོད་པ་དང་། བོད་གཞུང་བཀའ་ཤག་དང་ལྷོ་བོད་ས་  
མཚོག་ནས་བོད་སོག་ཆིངས་ཡིག་གི་སྒྲ་རྗེས་བར་གསུམ་གྱི་གནས་  
ལྷགས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་རྟོགས་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རྟོགས་རུས་པས་  
ཆིངས་ཡིག་དེ་བཞིན་བོད་སོག་བར་གྱི་བྲིམས་མཐུན་ཆིངས་ཡིག་  
ཞིག་ཡིན་པའི་བདེན་དབང་ཐུབ་ངེས་འདུག།

- ཡི་གེ་འདི་གཉིས་      ལྷུ་ས་   ལྷུ་ལ་   བཏང་བ།   ཡི་  
གེ་བསྐྱར་བའི་ལྷ་ཚོས་ལོ་ཁམས་གཏན་འབེབས།   རང་  
དོན་ལ་ རྟོགས་ཞིབ་བྱ་རྒྱ།

• ཁ་ཡིག་དེ རང་གནད་ལྷན་ཟུང་བཟུང་།

ཡངས་པའི་ས་ཆེན་བདེ་བར་སྐྱོད་བརྱུང་བ་རྒྱ་སི་ལ་གོང་མ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་མོ་མཚོག་གི་བྱུང་བ།

རང་གནད་ཆེད་དུ་གསོལ་བ། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ནས་འདས་ལོ་ ༡༩༠༡ ལ་  
བཀའ་ཡིག་གནང་བར་བོད་སྐྱོང་ས་ཁུ་ཕན་འདོགས་མཛད་རྒྱུ་འཁོད་པ་  
ཉམས་འདོད་ཀྱི་ལའི་སྐྱེ་མ་དབྱེན་ཇི་པས་བོད་ལ་འཚོར་བར་བརྟེན་སོག་  
ཡུལ་དུ་བསྐྱོད་སྐབས་།

- གཟེངས་སྟོང་(བསྟོང་)་ཅི་ཆེའི་སྐྱེང་དམག་དང་འགྲོ་སྟོང་གི་སྟོབ་  
སྟོན། བོད་ཕན་གྱི་རུ་དབྱེན་ཆེང་(ཆེངས་)་ཡིག་འཛོག་གནང་། བི་  
ཅིང་རུ་བསྟོང་སྐབས་གཟེངས་སྐྱེང་བའི་རོགས་ཕན། ལྷག་  
པར་རྒྱ་གར་ཕྱོགས་སྐྱེང་སྐབས་རྒྱ་ཕྱོགས་སྐྱེང་བཀའ་མོལ་  
གནང་བས་མཚོན་ **དོས་རྒྱལ་ལའི་སྐྱ་མ་**དང་། བོད་སྟོངས་བསྟོན་  
མིང་ལ་སྐྱེས་ཕན་པའི་བཀོན་ཆེན་པོ་གནང་བ་

• ལྷིང་བཅངས་ཀྱི་བོད་ལ་རྒྱལ་ཁག་ཏུ་དེབ་ལ་བཀོད་དེ་  
རིམ་བཞིན་སྐྱེ་དྲིན་བསལ་རྒྱུ་ ལ་རྒྱལ་སློན་མོལ་བསྐྱར་  
ཟིན་ཕོག་ཏུ་བོད་ལ་རྒྱལ་ཁག་ཕན་ཚུན་མཐུན་ཞིབ་ཉེ་  
འབྲེལ་ཇི་སྲིད་ནམ་གནས་བར་འགྱུར་མེད་མཛོད་  
རྒྱུ་ལེ་





- མཛད་ནས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་མཐུན་ལམ་ཆེ་བ་ཞུ་རྒྱུར་ཚོང་  
ཚོགས་འགྲུལ་རྒྱུ་སོགས་གཏན་དུ་མི་འགྲུར་བའི་  
ཚོང་(ཚོངས་)་ཡིག་ལྟར་དུ་བཞག་ཐུབ་པ་ཅིས་ཀྱང་ཡོད་པ་  
མཐོན།

- ལྷོགོང་ས་མཚོག་གིས་ཉུ་རུ་སྲུའི་རྒྱལ་པོར་རྩུལ་བའི་ཕྱག་བྲིས་དོ་  
མ་ད་བར་ལག་སོན་བྱུང་མེད་རུང་། ཕྱག་བྲིས་དེའི་ནང་དོན་དོ་རྗེ་  
ཨིབ་ཀྱིས་རུ་སྲུའི་སྐད་དུ་བརྒྱུར་ནས་ཉུ་རུ་སྲུའི་སྲིད་གཞུང་ལ་  
ཕྱལ་དེ་དང་བོད་དང་ཉུ་རུ་སྲུའི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ཡི་གེ་ ༡༢༢  
པར་བརྒྱུན་བྱས་པའི་ཁོངས་སུ་ཡོད་པ་དང་། ཡི་གེ་འདི་གཉིས་  
བརྗོད་དོན་མཐུན་པས་དོ་བཤུས་ཡིན་པ་ངེས་།



- དཔྱིན་ཇི་རྒྱལ་སྒོན་ལ་ལེགས་འབྱལ་དོན་གཙོད་མི་སྐྱར་རྩིས་པ་  
ལྷང་ཤར་སྒོབ་ལྷུག་བཅས་ཆེད་རྫོང་གི་བོད་ཀྱི་འཇུགས་རྩའི་  
འབྱུང་ཁུང་དང་། བར་ལམ་རྒྱས་བྲིམས་འབྲས(དལ)་ཁྱུང་གསོད་  
བརྗོད་འདས་བྱུང་ལྷགས། ད་པྱིན་ས་སྤེ་བྲིམས་གསུམ་བཅོན་  
འཕྲོག་བྱེད་གཞིའི་རྒྱ་དམག་བཏང(གཏང)་མི་ཚོག་པས་མཚོན་  
བྱུང་དང་འབྱུང་འབྱུར་མཐའ་དག་འཚོམ (མཚོར)་མེད་ཀྱི་ཞུ་  
དོན་བྱེད་སྒོའི་ཤོག་རྩིལ་ཞིབ་ཐུང་དང་འབྲེལ་བས་

- ཉིད་ལྡན་དུ་ངོ་བསྐྱོད་མ་ཐུབ་ཕྱིན་གསང་གྱུ་གང་ཆེའི་ཐོག་  
ནས་དེ་གར་ཡིག་འགྲུལ་བྱས་ཏེ་བོད་འདིར་གྱུ་ཕྱོགས་ནས་  
ངན་དབང་མེད་པས་ (པའི)་བདེ་འཚོས་(འཚོའི)་སྒྲེར་  
བཅོན་ཡོང་ཐབས་རུ་ད་ཕྱིན་གསུང་མོལ་ཡོངས་གྲགས་ཤུགས་  
ཆེའི་ཐབས་ཤེས་ཅི་མཆིས་དགོས་གྱུ་

- ་་་བོད་སོག་ལར་རྒྱ་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཆེང་(ཆེངས་)་ཡིག་གསར་  
བཞག་བྱས་ལུགས་ཚ(ཚག་)་པར་དུ་གསལ་རྒྱུན་ས་ཏེབ་ཁག་  
ནས་ཇི་ཡིན་དེ་ཞིབ་ཀྱང་བྱེད་འདུག་སྟབས་་་་

# མིང་སློན་ནས་ Charles Bell ལ་བོད་སྐད་ཆེད་སྒྲིག་ཡིག་སྒྲིག་

ལན་འདེབས།

- བོད་སྐད་གཉིས་བར་ཆེད་སྒྲིག་ཡིག་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོན་པར་  
རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཚོས་དང་མི་རིགས་བསྐྱེད་ཆུང་གཅིག་  
མཚུངས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་བརྟེན་པར་ཚུན་རྟོག་གུ་གཅིག་པར་  
གཅིག་གྲོགས་བྱེད་ཀྱི་རེད།

- ད་ལྟའི་གནས་བབས་ལ་གཞིགས་ཆོ་རྒྱལ་ཁབ་རང་བཙན་ལྟ་  
 བཞག་བར་ལམ་གྱི་ཡོང་བབས་ལས་ལོད་ཙམ་ཞིག་མི་ཡོང་ངམ་  
 ལྷམ་པའི་ཉེན་འགན་ཇི་དྲག་ཆེ་སྟབས་རུ་དབྱེན་ནས་ཕན་རོགས་  
 མཛད་འོས་རིམ་འགྲུངས་སུ་གྱུར་བྱེན་སྤོམས་རྒྱུས་གཞིགས་མའི་  
 ངང་ཚུལ་ཡོང་ངེས་ལ་རྒྱ་དམག་རྣམས་བོད་ས་ནས་བྱེར་འཐེན་  
 གྱིས་ཞི་འཕྲོས་དོ་སློང་དུ་ཡོང་ཐབས་འཕྲལ་གང་དགོས་དོན་གཙོ་  
 བོར་བཏེན་འདི་ནས་དབྱེན་ཇི་རོགས་ཕན་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་  
 ཡང་ཡང་དང་།



- སྐད་བོད་དུ་རྒྱ་མིས་ནང་དོན་ཐེ་བྱུས་གཏན་ནས་མི་ཚོགས་པ་དང་  
རྒྱ་དམག་བཏང་(གཏང)་མི་ཚོགས་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཐབས་ཤེས་  
སོགས་རིམ་བཞིན་འཕྲོས་མོལ་དང་འབྲེལ་བས་དབྱེན་ཇི་ནས་བོད་  
དུ་སྐབས་སྐྱུར་གྱི་རོགས་པན་ཤུགས་བསྐྱེད་བྱེད་བདེ་ཡོང་བའི་རུ་  
ལུ་རྒྱལ་ཁང་སོགས་ལ་གསུང་མོལ་ཟབ་བཅགས་ཀྱིས་འདྲིའ་ཡང་  
ལུན་ནག་འདོམས་འཇལ་མི་དགོས་པར་རྒྱ་དབྱེན་ལ་འཕྲོ་གཏམ་  
སྐྱུས་མཐིང་བྱེད་ལམ་བདེ་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་གསལ་ཡང་ཡང་  
ཡོད་པ་འཚལ།

- ག) བོད་ས་མཚོག་གི་ཕྱག་བྲིས་བོད་སོག་ཚིངས་ཡིག་མ་  
བཞག་པའི་ལྷ་བ་ ༣ ཅམ་སྟོན་ལ་བྲིས་པ་དང་། བོད་གཞུང་  
བཀའ་ཤག་གི་ཡིག་བོད་སོག་བཞག་རྗེས་ལྷ་བ་ ༣ ཅམ་ལ་  
བྲིས་པ་གཉིས་ཀར་དོ་རྗེ་ཨིབ་ལ་བོད་གཞུང་བཀའ་ཤག་  
དང་། ཏུ་ལའི་ལྷ་མ་གཉིས་ཀས་བོད་ཀྱི་བསྟན་སྲིད་ཀྱི་ཚེད་  
དུ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མཉམ་དུ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་ཀྱི་གནས་

- གནས་བབས་ཐོག་ནས་འཕྱོས་མོལ་ཆེངས་ཡིག་འཛོག་པའི་དབང་ཚད་  
སྤང་ཡོད་པ་དང་། བོད་གཞུང་བཀའ་ཤག་དང་། ལྷོ་བོད་ས་མཚོག་ནས་  
ཀྱང་བོད་སོག་ཆེངས་ཡིག་གི་སྤྲ་རྗེས་བར་གསུམ་གྱི་གནས་ལུགས་ཐམས་  
ཅད་གསལ་པོ་མཐུན་རྟོགས་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པ་ཡི་གེ་འདི་གཉིས་ཀྱི་  
བརྗོད་དོན་ལས་ཤེས། དེས་ན་བོད་སོག་ཆེངས་ཡིག་འདི་དོ་རྗེ་ཨིབ་ཀྱིས་  
རང་འདོད་ཀྱིས་རང་ཐག་རང་གཙོད་བྱས་པ་ཞིག་མིན་པར་བཀའ་ཤག་  
དང་། རྒྱ་ལའི་སྤྲ་མའི་བོད་རྫོངས་བསྟན་སྲིད་ཀྱི་ཐབས་བྱས་དང་མཐུན་  
པ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ཡི་གེ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་བོད་སོག་བར་གྱི་ཆེངས་ཡིག་  
དེ་བྲིམས་མཐུན་ཞིག་ཡིན་པའི་བདེན་ལུབ་ངེས་འདུག།

བོད་རྒྱལ་ལོ།

Name : Jasmeet Gill  
Subject : English

# The Old Playhouse

What's up with the title?

---

why 'old'

why 'playhouse'

# Theme

- a woman's identity
- old, strict tradition determines that a woman's place is within the house.
- her role is confined in a 'playhouse'

- this 'playhouse' represents the traditional gender roles
  - the 'playhouse' is the microcosm of traditional patriarchal society
  - hence, an 'old playhouse' becomes a metaphor for the *captured/confined* identity of a woman.



# Explain the phrases

- 'It was not to gather knowledge

Of yet another man that I came to you but to learn  
What I was, and by learning, to learn to grow, but every  
Lesson you gave was about yourself'. (5-8)

- ‘You called me wife,  
I was *taught* to break saccharine into your tea and  
To offer at the right moment the vitamins’. (12-14)

- ‘Cowering

Beneath your monstrous ego I ate the magic loaf and  
Became a dwarf”, (14-16)

- ‘The summer

Begins to *pall*. I remember the ruder breezes  
Of the *fall* and the smoke from the burning leaves’.

(17-19)

- ‘There is

No more singing, no more dance, my mind is an old  
Playhouse with all its lights put out’. (23-25)

- ‘The strong man’s technique is  
Always the same, he serves his love in lethal doses,  
For, love is Narcissus at the water’s edge, haunted  
By its own lonely face, *and yet* it must *seek* at last  
An end, a pure, total freedom, it must will the mirrors  
To *shatter* and the kind night to *erase* the water.’

(23-30)

# Stylistic features

- Tone of the poem is \_\_\_\_\_
  - Rhyme
- Free verse in a single compressed stanza
  - Enjambment
  - Use of myth
    - Irony

- Tone is confessional and provocative



- Inner rhyme

- *Myth* employed here is that of **Narcissus**  
(Greek)

about a handsome youth who fell in love with his own image, as he looks into the river and keeps staring at his own image.

- example of irony in the poem:

:

‘Cowering  
Beneath your monstrous ego I ate the *magic loaf* and  
Became a *dwarf*.  
(line 14-15)

डॉ. ज्योति सिंह

हिन्दी विभाग, असिस्टेंट प्रोफेसर

केंद्रीय उच्च तिब्बती शिक्षा संस्थान सारनाथ वाराणसी

## छायावाद

- छायावाद का आरंभ – मकटधर पांडेय ने 1920 ई० में जबलपुर से प्रकाशित होने वाली पत्रिका 'श्री शारदा' में 'हिंदी में छायावाद' शीर्षक से चार निबंध एक श्रृंखला के रूप में छपवाए थे जो छायावाद के संबंध में सर्वप्रथम लेख हैं ।
- इसके अतिरिक्त 1921 ई० में 'सरस्वती' पत्रिका में सशील कुमार ने 'हिंदी में छायावाद' शीर्षक से एक संवादात्मक निबंध लिखा था ।
- इस प्रकार सर्वप्रथम छायावाद शब्द का प्रयोग मकटधर पांडेय ने किया था छायावाद को 'मिस्टिसिज्म' के अर्थ के रूप में प्रयोग किया गया था । आरंभ में छायावाद शब्द का प्रयोग व्यंग्य के रूप में किया गया था लेकिन बाद में इसे सहर्ष स्वीकार कर लिया गया ।

- जयशंकर प्रसाद के काव्य 'आँसू' को छायावाद की पहली रचना माना जाता है ।
- छायावाद का अर्थ व परिभाषा : छायावाद के अर्थ को लेकर विद्वानों में मतभेद है आचार्य शुक्ल छायावाद का संबंध रहस्यवाद और विशेष काव्य-शैली से जोड़ते हैं ।
- आचार्य महावीर प्रसाद द्विवेदी ने 1927 ईस्वी में 'सरस्वती' पत्रिका में 'सकवि किंकर' छदम नाम से 'आजकल के हिंदी कवि और कविता' नामक लेख लिखा था इसमें उन्होंने छायावाद के संबंध में लिखा था - "छायावाद से लोगों का क्या मतलब है कुछ समझ में नहीं आता । शायद उनका मतलब है कि किसी कविता के भावों की छाया यदि कहीं अन्यत्र जाकर पड़े तो उसे छायावादी कविता कहना चाहिए ।"
- छायावाद के सुप्रसिद्ध कवि सुमित्रानंदन पंत ने छायावाद को 'चित्र भाषा पद्धति' कहा है ।

- डॉ रामकमार वर्मा भी छायावाद को रहस्यवाद से जोड़ते हैं | वे कहते हैं- “जब परमात्मा की छाया आत्मा में पड़ने लगती है और आत्मा की छाया परमात्मा में तो यही छायावाद है |”
- नंददुलारे वाजपेई ने ‘हिंदी साहित्य : बीसवीं सदी’ पुस्तक में इसे आध्यात्मिक छाया का भान कहा है | उनके अनुसार –  
“छायावाद सांसारिक वस्तुओं में दिव्य सौंदर्य का प्रत्यय है |”
- डॉ नगेंद्र के अनुसार- “स्थूल के प्रति सूक्ष्म का विद्रोह ही छायावाद है |”

- मुख्यतः विभिन्न विद्वानों ने छायावाद के संदर्भ में निम्नलिखित विशेषताएं उद्घाटित की हैं :-
  1. छायावाद पद्धति विशेष है।
  2. यह आध्यात्मिकता से युक्त है।
  3. यह एक दार्शनिक अनुभूति है ।
  4. यह प्रेम और सौंदर्य की अभिव्यक्ति है ।
  5. यह रूढ़िवाद का विद्रोह है ।
  6. यह एक प्रतीकात्मक अभिव्यक्ति है ।
  7. यहां स्थूल के प्रति सूक्ष्म का विद्रोह है ।



- छायावाद के प्रमुख कवि
- ◆ जयशंकर प्रसाद ( 1889 ई० से 1937 ई० ) – कानन कसुम, महाराणा का महत्व, करुणालय, प्रेम पथिक, झरना, आंसू, लहर, कामायनी ।
- ◆ सूर्यकांत त्रिपाठी निराला ( 1899 ई० – 1961 ई० ) – अनामिका, परिमल, गीतिका, तुलसीदास, कुरुरमत्ता, अणिमा, नए पत्ते, बेला, अर्चना, आराधना, गीत कुंज, सांध्य-काकली ।
- समित्रानंदन पंत ( 1900 ई० से 1977 ई० ) – गिरजे का घंटा ( पंत की पहली कविता ), ग्रंथि, पल्लव, वीणा, गुंजन, युगांत, युगवाणी, ग्राम्या, स्वर्ण किरण, स्वर्ण धूली, युगपथ, उत्तरा, अतिमा, वाणी, पतझर, कला और बूढ़ा चांद, लौकायतन, सत्यकाम ।
- ◆ महादेवी वर्मा ( 1907 ई० से 1987 ई० ) – निहार, रश्मि, नीरजा, सांध्यगीत, यामा ( इसमें पहली चारों काव्य शंकर को एक साथ संकलित किया गया है ), दीपशिखा ।

• छायावादी काव्य की प्रवृत्तियां●

• छायावादी काव्य की प्रमुख प्रवृत्तियां निम्नलिखित हैं :

1. व्यक्तिवाद की प्रधानता: छायावादी काव्य में व्यक्तिवाद की प्रधानता है । शायद आधुनिक युग की अनेक समस्याओं के कारण व्यक्तिवाद का जन्म हुआ । छायावादी काव्य में किसी जाति, महाजाति के सुख-दुख की नहीं अपितु साधारण व्यक्ति के सुख-दुख की बात है । कवि अपनी कविता की विषय-वस्तु की खोज बाहर से नहीं अपितु अपने भीतर से करता है । इसीलिए छायावादी काव्य में कहीं-कहीं अहम भावना की अति है परंतु यह अहम भाव असामाजिक नहीं है इसमें 'सर्व' मिला हुआ है । इस कविता में कवि का रोना या हंसना उसका व्यक्तिगत नहीं है अपितु प्रत्येक संघर्षरत व्यक्ति का रोना या हंसना है ।

यथा :- “मैंने 'मैं' शैली अपनाई  
देखा सब दुखी निज भाई ।”

2. मानवतावाद : छायावाद का सबसे उज्ज्वल पक्ष मानवतावाद है । वह युग वास्तव में विश्वयुद्ध और मानवतावाद का युग था। युद्ध के भयंकर परिणामों को देखकर अनेक महापुरुष मानवतावाद का प्रचार कर रहे थे । प्रसाद की 'कामायनी' और निराला की 'तुलसीदास' रचनाएं मानवतावाद की भावना से ओतप्रोत रचनाएं हैं । छायावादी काव्य में राष्ट्रवाद की भावना भी संकीर्ण नहीं अपितु मानवतावादी है । यही कारण है कि छायावादी काव्य में मानव-प्रेम, उदारता, करुणा और विश्व-बंधुत्व की भावना आदि के दर्शन होते हैं ।

पंत जी मानव प्रेम के विषय में कहते हैं :-

“सुंदर है विहग, सुमन सुंदर  
मानव तुम सबसे सुंदरतम ।”

3. प्रकृति-चित्रण : छायावादी कवियों ने प्रकृति का सुंदर चित्रण किया है । इनके काव्य में प्रकृति का आलंबनगत व उद्दीपनगत दोनों रूपों में वर्णन किया गया है । इन्होंने अपने काव्य में प्रकृति का मानवीकरण किया है । सभी प्रमुख छायावादी कवियों ने प्रकृति का चित्रण नारी रूप में किया है । छायावादी कवियों ने प्रकृति के माध्यम से सुंदर व सात्विक चित्र खींचे हैं परंतु कहीं-कहीं इनके प्रकृति-चित्रण में भी अश्लीलता के दर्शन होते हैं । निराला की कविता 'जूही की कली' को कुछ लोग भले ही प्रकृति-चित्रण का श्रेष्ठ उदाहरण मानें लेकिन वास्तव में इस कविता में पुरुष-नारी के संगम का चित्रण है । एक उदाहरण देखिए :-

” सरकाती पट  
खिसकाती लट  
शरमाती झट  
वह नमित दृष्टि से देख उरोजों के युग घट” ।

4. रहस्यवाद : छायावादी काव्य की एक प्रमुख प्रवृत्ति है-रहस्यवाद। यही कारण है कि कुछ विद्वानों ने तो छायावाद को रहस्यवाद से जोड़कर ही इस को परिभाषित किया है । उदाहरण के लिए आचार्य रामचंद्र शुक्ल छायावाद को रहस्यवाद से जोड़ते हैं । डॉक्टर रामकुमार वर्मा भी रहस्यवाद को की छायावाद मानते हैं । वे कहते हैं – “जब परमात्मा की छाया आत्मा पर तथा आत्मा की छाया परमात्मा पर पड़ने लगती है तो यही छायावाद है ।” वस्तुतः सभी छायावादी कवियों ने अपने काव्य में आध्यात्मिकता को स्थान दिया है । इन कवियों ने आंतरिक अनुभूतियों को प्रकट करने के लिए रहस्यवाद का सहारा लिया है । प्रसाद ने परम सत्ता को बाहर खोजा, महादेवी वर्मा ने प्रेम और वेदना में, पंत ने प्रकृति में तथा निराला ने तत्वज्ञान में ; लेकिन इनमें से किसी का भी रहस्यवाद कबीर या दादू जैसा गहरा नहीं । इनके रहस्यवाद में मार्मिकता का अभाव है ।

5. स्वच्छंदतावाद : छायावादी कवियों ने अहमवादी व व्यक्तिवादी होने के कारण स्वच्छंदतावादी प्रकृति को अपनाया है । उन्होंने काव्य-रचना करते समय किसी भी प्रकार के शास्त्रीय बंधनों को स्वीकार नहीं किया । विषय का चयन करते समय भी उन्होंने इसी नियम को अपनाया । यही कारण है कि छायावादी काव्य में विषयगत विविधता है । सौंदर्य वर्णन, प्रेम-चित्रण, प्रकृति-वर्णन, राष्ट्रप्रेम, रहस्यवाद, वेदना, निराशा, उत्साह आदि सभी विषयों पर इन्होंने अपनी लेखनी चलायी ।

6. वेदना और निराशा : छायावादी काव्य में वेदना और निराशा सर्वत्र अभिव्यक्त हुई है | कुछ आलोचक मानते हैं कि यह निराशा तत्कालीन वातावरण की देन है क्योंकि उस समय भारत अंग्रेजों का गुलाम था और आंदोलन असफल हो रहे थे | दूसरा, छायावादी कवि मानते थे कि वेदना और निराशा से ही काव्य उपजता है |

पंत जी लिखते हैं :-

“वियोगी होगा पहला कवि  
आह से उपजा होगा गान  
उमड़ कर आंखों से चुपचाप  
बही होगी कविता अनजान |”

7. नारी प्रेम और सौंदर्य का चित्रण : छायावादी कवियों ने नारी-प्रेम और सौंदर्य के अनेक चित्र प्रस्तुत किए हैं | नारी सौंदर्य का चित्रण कहीं-कहीं दैहिक बन पड़ा है | यथा :-

“नील परिधान बीच सुकुमार  
खुल रहा मृदुल अधखुला अंग |”

- छायावादी कवियों ने नारी के करुणा, दया, ममता आदि भावों का भी सुंदर चित्रण किया है | प्रसाद ने नारी के विषय में लिखा है :- “नारी तुम केवल श्रद्धा हो |”



8. स्वतंत्रता प्रेम : छायावादी कवियों के काव्य में राष्ट्रीय जागरण का स्वर भी मिलता है | यह कवि अनेक स्थानों पर स्वतंत्रता का आह्वान भी करते हैं |

राष्ट्रीय आंदोलन का प्रभाव इन कवियों पर पड़ना स्वाभाविक ही है |

प्रसाद के काव्य तथा नाटक दोनों में ही राष्ट्रीय भावना देखने को मिलती है |

माखनलाल चतुर्वेदी की राष्ट्रीय भावना का एक उदाहरण देखिए :-

“मुझे तोड़ लेना वनमाली  
उस पथ पर तुम देना फेंक  
मातृभूमि पर शीश चढ़ाने  
जिस पथ जाएं वीर अनेक |”

9. कला पक्ष : कला पक्ष के दृष्टिकोण से भी छायावादी काव्य उतना ही उत्कृष्ट है जितना भाव पक्ष के दृष्टिकोण से छायावादी काव्य में खड़ी बोली हिंदी अपने चरम उत्कर्ष पर पहुंच गई। इन कवियों की भाषा चित्रात्मक है। इन कवियों ने कामलकांत शब्दावली का प्रयोग किया है व सुस्कृतनिष्ठ भाषा पर बल दिया है। छंदों के दृष्टिकोण से छायावादी कवियों ने परंपराओं को तोड़ा है। निराला ने काव्य में 'मक्त छंद' की नींव रखी। फिर भी गेयता इन कवियों की कविताओं की प्रमुख विशेषता रही है। रहस्यवादी भावना के कारण किन कवियों की कविताओं में प्रतीकात्मकता व साकेतिकता मिलती है। इन कवियों ने शब्दालंकार अथवा लंकार दोनों प्रकार के अलंकारों का प्रयोग किया है। इन कवियों ने अपने काव्य में अनप्रास, यमक, श्लेष, पनरुक्ति, रूपक, उपमा, उत्प्रेक्षा, रूपक, अतिशयोक्ति, मानवीकरण आदि अलंकारों का सुंदर प्रयोग किया है।

- निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि छायावाद आधुनिक हिंदी कविता का स्वर्ण युग था। छायावादी कवियों ने खड़ी बोली हिंदी को चरम उत्कर्ष प्रदान किया। हिंदी कविता को नई प्रतिष्ठा मिली। प्रसाद, पंत, निराला, महादेवी वर्मा जैसे महान कवियों ने इस काल में हिंदी कविता को नए आयाम प्रदान किए। इस काल की कविता को पढ़कर पहली बार लोगों ने माना कि खड़ी बोली का माध्यम ब्रज या अवधी से कम नहीं है। आधुनिक काल का सर्वश्रेष्ठ महाकाव्य 'कामायनी' इसी काल की देन है।

**Name : Dr. Kaushlesh Singh**  
**Subject : Asian History**



## **Pushyamitra Sunga**

- Founder of The Sunga dynasty

The Mauryans were succeeded by the Sungas. The Sunga dynasty was founded by Pushyamitra Sunga. He was the general of the last Mauryan ruler Brihadrath. According to Puranas and Harshcharit Brihadrath was killed by his general while reviewing his army. Pushyamitra was either Kashyap gotriya Baimbika Brahman or Bhardvyaja Gotriya Sunga Brahman.

## **Achievements of Pushyamitra Sunga**

### **1. Consolidation of empire:-**

Pushyamitra Sunga Established peace and exercised better control on the states of Kosal, Vatsa and Avanti etc.

He made Vidarbha his second capital and appointed his son Agnimitra as it's governor.

## 1. Attack on Vidarbh:-

Pushyamitra had divided the kingdom of Vidisha into two parts. Yagasen and Madhavasena were made kings of one part each. Both these kings accepted the sovereignty of the Sungas.

## 1. Wars with the Yavanas:-

Pushyamitra had faced two Yavan attacks during his reign. The first attack was under the leadership of Demetrios and second time Menander had attacked on the bank of river Indus (Sindhu) between 155 -153 B.C.

## 1. War with the king Kharvela of Kalinga.

According to Dr. V.A. Smith Kharvela, the king of Kalinga had attacked on Magadh two times in the reign of Pushyamitra. During his second attack Kharvela received great treasure in gift from Pushyamitra but other scholars like R.P. Chanda and Allen does not agree with this view.



## 1. Horse Sacrifices:-

▶ It is evident from Ayodhya inscription that Pushyamitra performed two horse sacrifices. The first horse sacrifice was probably performed soon after Pushyamitra usurped the throne and after having repelled the first Yavan invasion,. Malvikagnimitram gives account of second horse sacrifice.

## 1. Religion of Pushyamitra:-

Pushyamitra Sung is regarded a reviver of Brahman religion. He propagated his religion with the help of arms. By performing horse sacrifice he revived the last glory of Brahman religion.

## 1. Pushymitra and Buddhism:-

Pushyamitra was a great persecutor of Buddhism. According to Divyavadan he went to destroy the monastery of Kukkutarm at Pataliputra but returned as he was frightened by a roar. At Sakala he declared that any one presenting a head of monk will be given hundred Dinar. Taranath, the Tibetan historian had stated that Pushyamitra Killed innumerable Buddhist monks, destroyed stupas and viharas.

But some historians like Ray Chaudhuary hold the view that Pushyamitra Sung was not responsible for the persecution of Buddhism. Bharhut Stupa was erected during the supremacy of the Sungas.

## 8. Death and Estimate of Pushyamitra

After having ruled for 36 years ,Pushyamitra died in about 142BC. Pushyamitra was a great warrior. He had extended his empire to the river Indus in Punjab. His empire was extended to Vidarbh in the south and Kalinga to the south east. Patalipura was his capital and Kosala was under his empire.

He was also a great lover of art and literature.

***Thank You***

The right side of the slide features a complex, abstract graphic composed of overlapping, semi-transparent triangles and polygons in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. The shapes are layered, creating a sense of depth and movement. A thin, light blue line also extends from the bottom left towards the center of the graphic area.

Name - Kharpo

Subject - Nyingma Sampradaya

༡༡། །དོན་རྒྱལ་པར་ངེས་པ་ཤེས་རབ་རལ་གྱི།  
མཛད་པ་པོ། འཇམ་མགོན་མི་ལམ་རིན་པོ་ཆེ།

དབ་མ་འོག་མ་ལོ་རིམ་དང་པོ།

# མཚན་དོན་ནི།

དོན་རྣམས་པར་ངེས་པ་ཤེས་རབ་རལ་གྱི།

ཞེས་པ་སྟེ། དོན་ནི་སྤྱིར་ཚིག་དང་དོན་ཞེས་འཇིག་རྟེན་ན་རབ་ཏུ་གྲགས་ཤིང་། དེ་ཡང་རྫོད་བྱེད་དང་བརྫོད་བྱེད་ཚེས་དྲ་གནས་པའི་བརྫོད་བྱེད་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་འདྲིའི་སྐབས་ཀྱི་དོན་ནི་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་བསྟན་པ་རྒྱ་མཚན་ཉིད་དང་། འབྲས་བུ་གོ་སངས་སྐབས་རྫོ་རྫེའི་ཐེག་པ་སྟེ་མཛོ་སྐབས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམས་པ་གཉིས་དང་། དེ་དག་གི་དགོངས་འགྲེལ་མོ་ལས་པའི་བསྟན་བྱ་གང་ཡིན་པའོ། །དེ་ཡི་གནད་རྣམས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་གོ་གསལ་ས་གྲུང་བས་མ་རྟོགས་པ་དང་ཕོ་ག་པར་རྟོགས་པའི་དྲི་མས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་བདད་རྩི་བདེ་སྐྱབས་ཏུ་མི་ལྷོད་པ་རྣམས་ཕེགས་པར་བོ་སེལ་ནས། ཐབ་པའི་དབང་པོ་རྫེས་འབྲངས་དང་བཅས་པའི་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་བཞེད་པའི་དོན་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་དག་པའི་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གཏུན་ལ་ཕབ་སྟེ་སྤྱི་ཚི་མ་ཕོ་ག་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་ངེས་པའི་ཤེས་པ་ཉིན་མོ་དྲང་ན་གནས་པའི་གཟགས་ལ་སྟུ་བ་སྟུ་བ་ཞིག་རང་དང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ལ་བསྟན་བཅོས་འདྲིར་ཐོས་པོ་གསལ་གྱི་སྟོན་སྟེ་ཞུགས་པས་སྟེད་པར་ནས་པས་ན་རྣམས་པར་ངེས་པ་དང་། དེ་ཡང་ཇི་སྟེ་པོ་རྣམས་པར་ངེས་པར་འགྲུང་སྟུམ་ན། བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤྱི་ཚི་མོ་ཕོ་ག་པར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྟོན་སྟེ་ངེས་པར་འགྲུང་ལ། ཤེས་རབ་ངེས་དོན་གྱི་གནད་མོ་རྟོགས་པོ་ག་པོ་གསལ་ཐེ་ཚོམ་ལ་ཕོ་གསལ་པའི་རྫོངས་པའི་དྲུ་བ་ཅིག་ཅར་དྲ་གཅོད་པར་བྱེད་པས་ན་ཚོས་མཚངས་པའི་སྟོན་སྟེ་རལ་གྱི་ཞེས་བྱ་སྟེ། ཤིང་སྐྱབས་པའི་ཚུལ་ན་ཤིན་ཏུ་རྫོ་བའི་རལ་གྱི་བཏབ་པའི་བྱེད་ལས་བཞིན་ནོ། །མོ་ཚན་གང་ལས་བཏགས་པ་ནི་བརྫོད་བྱེད་དང་དཔའི་སྟོན་སྟེ་གང་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱའོ། །



# གཉིས་པ་གྲུབ་མཐའི་སྒོར།

- གཞུང་ལས། གྲུབ་མཐའ་འབྲུལ་བ་ལྟན་པ་མིན། །ཞོར་བ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྤངས། །དོན་གསལ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པའི་སྒོར། །འཇམ་དཔལ་མཁྱེན་པའི་གཉེར་ལ་འདུད། །ཅེས་གསུངས་ཏེ།
- དང་པོ་ལྟ་བུ་དང་གྲུབ་མཐའི་མཚན་ཉིད་ནི། གཞུང་གྲུའི་ཡལ་གང་ལ་ཤེས་རབ་གྱིས་སྒོ་འདོགས་བཅད་ནས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ དེས་པར་འཇིག་པའི་སྒོ་ལྟ་བུའི་མཚན་ཉིད། དེ་ལ་དབྱེ་ན། སྤྱི་རོལ་པའི་ལྟ་བུ་དང་ནང་པའི་ལྟ་བུ་གཉིས་སུ་ཡོད།
- གྲུབ་མཐའི་མཚན་ཉིད་ནི། གཞུང་གྲུའི་ཡལ་གང་ལ་ཤེས་རབ་གྱིས་སྒོ་འདོགས་བཅད་ནས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འཇོག་མཚམས་ གྲུས་པའོ། །དེས་ན་ལྟ་བུ་ནི་ཡལ་ཅན་གྱི་ཆ་དང་། གྲུབ་མཐའ་ནི་ཡལ་གྱི་ཆ་ལ་འཇོག་དགོས་སོ། །

# སྤྱི་པ་དང་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའི་བྱུང་བར།

- མཚོག་གསལ་ལས་གཞན་སྐབས་སུ་འཛིན་ཅིང་རྣམ་ཚད་གྱི་མཐའ་གང་རུང་ཁས་ལེན་པའི་གང་ཟག་སྤྱི་ལོ་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྐོར་ལོ་མཚན་ཉིད།
- ས་སྤྱི་ལས། དོན་མེད་དོན་ལོག་དོན་དང་ལྡན། །ཐོས་རྩོད་སྐབས་སུ་ལྟུང་ལེན་པ། །ངན་གཡོ་བརྩེ་བྲལ་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྤོང་། །བསྐྱེད་བཅོས་དྲུག་བྲལ་གསལ་དུ་འདོད། །ཅེས་གསུངས་ཏེ།
- སྤྱི་ལོ་པའི་གྲུབ་མཐའ་ནི་སྐོན་དྲུག་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ཏེ།
- ༡ ་ འབྲས་བུ་ཐར་བ་སྐབས་པའི་དོན་མེད་པ།
- ༢ ་ རྣམ་ཚད་གྱི་མཐའ་ལྟར་བ་དང་། འཆེ་བ་ཚོས་སུ་སྐབས་སོགས་ཡིན་པས་ན་དོན་ལོག་པར་གྱུར་པ།
- ༣ ་ ཐོས་བ་གཅིག་པ་ལྟུང་ལེན་པ།
- ༤ ་ གཞན་ལ་སྐོན་འབའ་ཞིག་འཚོལ་བའི་རྩོད་པ་ལྟུང་ལེན་པ།
- ༥ ་ རང་དམ་བ་མིན་ཡང་དམ་པར་ཁས་འཆེ་བས་ངན་གཡོ་ཅན།
- ༦ ་ སེམས་ཅན་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་སྐོབ་འདོད་གྱི་སྤོང་རྩེ་མེད་པའོ། །

# ཕྱི་ནང་གི་གྲུབ་མཐའི་ཁྱད་པར།

- མཚོག་གསུམ་སྐབས་སུ་འཛིན་ཅིང་ལྟ་བ་བཀར་བཏགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་ཁས་ལེན་པའི་གང་ཟག་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྐབས་པའི་མཚན་ཉིད།
- བའི་གྲུབ་མཐའ་ནི་ཡོན་ཏན་གསུམ་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ཏེ།
- ༡༽ ཐར་བ་སྐྱབ་པ་དང་དོན་ལོག་པ་མ་ཡིན་པས་ན་དོན་དང་ལྡན་པ་ཡིན།
- ༢༽ ཐོས་པ་དང་རྗོད་པ་ཁོ་ན་མིན་པར་སྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་ལ་གཞོལ་བས་ན་སྐྱབ་པ་ལྡན་ལེན་པ།
- ༣༽ ངན་གཡོའི་ལྟ་བ་དང་བརྩེ་བ་དང་བྲལ་བ་མ་ཡིན་པས་ན་འཁོར་བའི་སྐྱག་བསྐྱེད་སྲོང་བྱེད་ཡིན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱི་རོལ་བའི་གྲུབ་མཐའ་ལས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་སོ།།

# ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་བཞིའི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ལས།

འཇིགས་པ་ལྡོག་པའི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་

དང་པོ་སྤྱི་བྱུང་གྲུབ་མཐའ་ལྟར་། ཐེག་དམན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱི་བྱུང་གང་ཟེག་གང་ཞིག་རང་རིག་ཁས་མི་ལེན་པ་སྤྱི་བྱུང་གྲུབ་མཐའ་མཚན་ཉིད། སྤྱི་བྱུང་གྲུབ་མཐའ་མཚན་ཆེན་མོའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པས་སམ་དུས་གསལ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་བྱུང་གྲུབ་མཐའ་སྤྱི་བྱུང་གྲུབ་མཐའ་ལོ། །དེ་ལྟར་ཁ་ཆེ་དང་། ཉི་ལོག་ཡུལ་དབུས་ཀྱི་སྤྱི་བྱུང་གྲུབ་མཐའ་གསལ་ཡོད། སྤྱི་བྱུང་གྲུབ་མཐའ་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ལ།

བཅོམ་པའམ་སྤྱོད་གཞན་བསལ་ན་རང་འཛིན་གྱི་སྤྱོད་མི་འཇུག་པ་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད།

བཅོམ་པའམ་སྤྱོད་གཞན་བསལ་ན་རང་འཛིན་གྱི་སྤྱོད་མི་འཇུག་པ་དོན་དམ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད།

ཀུན་རྫོབ་ལ་དེ་ལྟར་། ཀུན་རྫོབ་གཞན་ལ་བརྟེན་པ་དང་། རྗེས་གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་ཀུན་རྫོབ་གཉིས། བུམ་ཆུ་སྤྱི་བྱུང་དང་པོ་དང་བུམ་པ་སྤྱི་བྱུང་གཉིས་པའི་མཚན་གཞི། དོན་དམ་ལ། གཟུང་བ་རྣམས་སྤོང་ཆ་མེད། ཤེས་པ་སྤྱི་བྱུང་ཆ་མེད། འདུས་མ་བྱས་རྣམས་སོ། །

དེ་ཡང་མཛོན་པ་མཛོན་ལས། གང་ལ་བཅོམ་དང་སྤྱོད་ཡིས་གཞན། །བསལ་ན་དེ་སྤྱོད་མི་འཇུག་པ། །བུམ་ཆུ་བཞིན་དུ་ཀུན་རྫོབ་ཏུ། །ཡོད་དེ་དོན་དམ་ཡོད་གཞན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

# མདོ་སྡེ་བའི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་བཞག

- གཉིས་པ་མདོ་སྡེ་པ་ནི། ཐེག་དམན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་སྣ་བའི་གང་ཟག་གང་ཞིག་རང་རིག་ཁས་ལེན་པ་མདོ་སྡེ་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྣ་བའི་མཚན་ཉིད། སྣ་བཤད་ནི། གཙོ་བོར་བཙམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་མདོ་སྡེ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་མཐའ་སྣ་བས་ན་མདོ་སྡེ་པ་དང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་དཔེའི་སློབ་ནས་སློབ་པས་དཔེ་སློབ་པའོ། །དབྱེ་ན་ལང་གི་རྗེས་འབྲངས་དང་རིགས་པའི་རྗེས་འབྲངས་གཉིས། མདོ་སྡེ་པའི་བདེན་གཉིས་ལ། ལང་གི་རྗེས་འབྲངས་བྱེ་སྣ་དང་མཐན་ལ། རིགས་པའི་རྗེས་འབྲངས་ཀྱི་ལགས་ནི།
- དོན་དམ་པར་དོན་བྱེད་རྣམས་པ་དོན་དམ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད།
- དོན་དམ་པར་དོན་བྱེད་མི་རྣམས་པའི་ཚོས་ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད།
- མཚན་གཞི་ནི། བམ་པ་དང་ནམ་མཁའ་སྣ་བའོ། །
- དེ་ཡང་རྣམ་འགྲུལ་ལས། དོན་དམ་དོན་བྱེད་རྣམས་པ་གང་། །དེ་འདྲིར་དོན་དམ་ཡོད་པ་ཡིན། །གཞན་ནི་ཀྱན་རྫོབ་ཡོད་པ་སྟེ། །དེ་དག་རང་སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་བཤད། །ཅེས་གསུངས་སོ། །

# སེམས་ཅམ་པའི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་བཞག

སེམས་པ་སེམས་ཅམ་པ་ནི། ཐེག་ཆེན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་སྣ་བའི་གང་ཟག་གང་ཞིག་གཉིས་སྟོང་གི་ཤེས་པ་དོན་དམ་པར་ཁས་ལེན་པ་སེམས་ཅམ་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྣ་བའི་མཚན་ཉིད་  
བཤད་ནི། ཚོས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅམ་ལས་ལོགས་སུ་མེད་པར་འདོད་པས་སེམས་ཅམ་པའོ། །དབྱེ་ན། རྣམ་བདེན་རྣམ་གཉིས། རང་གསེས་དབྱེ་ན་དུ་མ་ཡོད་  
པའི་བདེན་གཉིས་ལ།

ང་ལ་དངོས་སུ་དམིགས་ན་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་སུ་རང་བའི་ཚོས་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད།

ང་ལ་དངོས་སུ་དམིགས་ན་རྣམ་པར་བྱང་བ་རྣམས་པའི་ཚོས་དོན་དམ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད།

ན་བརྟུས་ལས། གང་ལ་དམིགས་ནས་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར་བའི་དམིགས་པ་ནི་ཀུན་རྫོབ་ཏུ་ཡོད་པའོ། །གང་ལ་དམིགས་ནས་རྣམ་པར་བྱང་བ་འཕེལ་བ་  
འགྱུར་བའི་དམིགས་པ་ནི་དོན་དམ་དུ་ཡོད་པའོ། །ཞེས་སོ། །

# དབ་མ་རང་རྒྱུད་པའི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་བཞག

- ལྷ་དེ་ལས་དང་པོ་རང་རྒྱུད་པ་ནི། དབ་མ་པ་གང་ཞིག་རྣམ་གྲངས་པའི་དོན་དམ་ཁས་ལེན་དང་བཅས་པ་རྒྱལ་དུ་བཏོན་ནས་འཆད་པ་རང་རྒྱུད་པའི་མཚན་ཉིད། ལྷ་བཤད་ནི། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་གཙོ་བོར་གཏུག་ཆོག་པ་རང་རྒྱུད་པ་བཏོན་ནས་གཏུག་ལ་སབ་སས་རང་རྒྱུད་པའོ། །དབྱེ་བའི་ལོག་གཉིས། དེའི་བདེན་གཉིས་ལ།
- ཚོས་ཅན་གང་ཞིག་དོན་དམ་རིགས་པས་དབྱུད་མི་བཟོད་པ་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད།
- ཚོས་ཉིད་གང་ཞིག་དོན་དམ་རིགས་པས་དབྱུད་བཟོད་དུ་གྲུབ་པ་དོན་དམ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད།
- ཀུན་རྫོབ་ལ་ཡང་། ལྷ་ལ་སྤྱད་པ་སྤྱད་དོན་བྱེད་ལུས་པ་ཡང་དག་དང་། ལྷ་ལ་སྤྱད་པ་སྤྱད་དོན་བྱེད་མི་ལུས་པ་ལོག་པའི་ཀུན་རྫོབ་གཉིས་ཡོད་དེ། བདེན་གཉིས་ལས། ལྷ་དུ་འབྲེལ་ཡང་དོན་བྱེད་དག །ལུས་པའི་སྤྱིར་དང་མི་ལུས་སྤྱིར། །ཡང་དག་ཡང་དག་མ་ཡིན་ཏེ། །ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་ནི་དབྱེ་བའང་བྱས། །ཞེས་གསུངས།
- མཚན་གཞི་གནས་སྐྱོད་ཆ་སྐྱོད་ལོ། །དོན་དམ་ལའང་ཡོད་མཐའ་ཅེས་བཀག་པའི་ཚོས་ཉིད་རྣམ་གྲངས་པ་དང་། མཐའ་ཀུན་དང་བྲལ་བའི་ཚོས་ཉིད་རྣམ་གྲངས་མིན་པའི་དོན་དམ་གཉིས་ཡོད་དེ།
- བདེན་གཉིས་ལས། ལྷ་བཤད་སོགས་བཀག་པ་ཡང་། །ཡང་དག་པ་དང་མཐའ་ཉིད་བཞེད། །སྤྱི་མེད་སྤྱིས་ཀུན་ཞི་བ་ལ། །དོན་དམ་ཞེས་པའི་བརྗེས་མཚན་དོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

# ཐེག་པའི་རྩེ་མོ་དབུ་མ་ཐལ་འགྲུར་བའི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་བཞག

༥ མཚན་ཉིད་ཐེག་པའི་རྩེ་མོ་དབུ་མ་ཐལ་འགྲུར་བ་ནི། དབུ་མ་པ་གང་ཞིག་རྣམ་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་དོན་དམ་ཁས་ལེན་ཀྱན་བྱལ་རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་འཆད་པ་ཐལ་འགྲུར་བའི་མཚན་ཉིད། སྒྲ་བཤད་ནི། དེ་ལོན་ཉིད་གཙོ་བོར་གཏན་ཚིགས་ཐལ་འགྲུར་གྱི་སྒྲོན་པ་གཏན་ལ་པབ་པས་ཐལ་འགྲུར་བ་ཞེས་བྱའོ། །ཐལ་འགྲུར་བའི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ལ།

༥ བདེན་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་གཞི་ལ། ཤེས་བྱ་དང་བདེན་པ་དང་རང་བཞིན་མེད་པ་ཙམ་འཇོག་སྟེ། འདྲག་པ་ལས། བདེན་པ་གཉིས་སྤང་རང་བཞིན་མེད་པའི་སྤྱིར། །ཞེས་གསལ་སོ། །

༥ བདེན་པའི་དབྱེ་བ་ལ། བདག་མེད་ཀྱི་བའི་མདོ་ལས། ཀྱན་རྫོབ་དང་ནི་དོན་དམ་པ། ། དབྱེ་བ་གཉིས་སྤང་ཡང་དག་བཤད། །ཅེས་དང་། ཞི་བ་ལྟས། ཀྱན་རྫོབ་དང་ནི་དོན་དམ་པ། །འདིར་ནི་བདེན་པ་གཉིས་སྤང་འདོད། །ཅེས་དང་། རྩལ་ཤེས་རབ་ལས། སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་ཚོས་བསྟན་པ། །བདེན་པ་གཉིས་ལ་ཡང་དག་བརྟེན། །འཇོག་རྟེན་ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པ་དང་། །དམ་པའི་དོན་གྱི་བདེན་པ་འོ། །ཞེས་པ་ལྟར་དོན་དམ་དང་ཀྱན་རྫོབ་གཉིས་སོ། །



- ལྷ་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ལ། གཟུང་འཇིག་སློབ་དང་བྲལ་བའི་ངོ་བོ་དོན་དམ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད། ཡང་ན། ལྷོ་ཡལ་ལས་འདས་པའི་ཚས་ཉིད་དམིགས་པ་ཉེ་བར་ཞི་བའོ། །
- དེ་ཡང་རྩལ་ལས། གཞན་ལས་ཤེས་མིན་ཞི་བ་དང་། །སློབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མ་སློབ་པ། །རྣམ་རྟོག་མེད་དོན་ཐ་དང་མེད། །དེ་ནི་དེ་ཉིད་མཚན་ཉིད་དོ། །ཞེས་དང་། །རྣམ་ལས། །ཡང་དག་ཏུ་ན་སློབ་པ་ཡི། །ཚོགས་རྣམས་ཀུན་ལས་དེ་གོལ་ཡིན། །ཞེས་སོ། །
- གཟུང་འཇིག་སློབ་པ་དང་བཅས་པའི་རྣམ་པར་སྣང་བ་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད། ཡང་ན། ལྷོ་ཡལ་ལས་མ་འདས་པའི་ཚས་དབྱུང་མི་བཟོད་པའོ། །དེ་ཡང་འདྲུག་པ་ལས། མཐོང་བ་རྣམ་པ་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པར་གསུངས། །ཞེས་དང་། ལྷོ་ཡལ་ལས། དོན་དམ་ ལྷོ་ཡི་སློབ་ཡལ་མིན། །ལྷོ་ནི་ཀུན་རྫོབ་ཡིན་པར་འདོད། །ཅེས་སོ། །
- ལྷ་བདེན་གཉིས་ཀྱི་མཚན་གཞི་ལ། དོན་དམ་བདེན་པའི་མཚན་གཞི་སྟོང་པ་ཉིད་དང་། ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་མཚན་གཞི་བམ་པ་སོགས་སྣང་ཚུལ་གྱི་ཚས་ཐམས་ཅད་དོ། །
- ལྷ་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱབ་བཤའ་ལ། བ་རམ་ཨ་ཞེས་པ་དོན་དམ་སྟེ། ལྷོ་དམ་པ་འཕགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྗེད་དོན་ཡིན་པས་ན་དམ་པའི་དོན་དང་། སི་བྱི་ཉི་ནི། ཡང་དག་པ་སྐྱིབ་བྱེད་དེ། ཡང་དག་པའི་གནས་ལགས་སྐྱིབ་པས་ན་ཀུན་རྫོབ། རྗེན་པས་ན་ཀུན་རྫོབ། བཏགས་པས་ན་ཀུན་རྫོབ་ཅེས་བྱ་སྟེ། འདྲུག་པ་ལས། གཉི་མག་རང་བཞིན་སྐྱིབ་བྱེད་ཀུན་རྫོབ་སྟེ། །ཞེས་སོ། །སྤྱི་ནི་བདེན་པ་ཞེས་པའོ། །

- ལྷ་བདེན་གཉིས་ཀྱི་གྲངས་ངེས་ལ། ལྷོས་བ་ལས་གྲོལ་མ་གྲོལ་གཉིས་དངོས་འགལ་ངེས་བས་དང་། ཡལ་ཅན་སློ་མཐར་མ་ཐག་བ་འབྲལ་བ་དང་མཐར་ཐག་མ་འབྲལ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཡལ་ཡང་གཉིས་སྲ་ངེས་བས་བདེན་བ་གཉིས་སྲ་ངེས་ཏེ། འཇུག་བ་ལས། དངོས་ཀྱན་ཡང་དག་རྒྱན་བ་མཐོང་བ་ཡིས། དངོས་ཉིད་ངོ་བོ་གཉིས་ནི་འཛིན་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་། མདོ་ལས། འཛིན་རྟེན་མཁྱེན་བས་བདེན་བ་འདི་གཉིས་ཏེ། །ཕྱིད་ཀྱིས་གཞན་ལས་མ་གསན་རང་གིས་རིག། །དེ་ནི་ཀྱན་རྫོབ་དང་ནི་དོན་དམ་སྟེ། །བདེན་བ་གསལ་བ་གང་ཡང་མ་མཆིས་སོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །
- ལྷ་བདེན་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལ། དོན་དམ་ལ་ལགས་འདིར་དབྱེ་བ་མེད་ཅིང་། ཀྱན་རྫོབ་ལ་ཐ་སྙད་ཚད་མས་གཞོད་བ་དང་བཅས་བ་ལོག་བའི་ཀྱན་རྫོབ་དང་། ཐ་སྙད་ཚད་མས་གཞོད་བ་མེད་བ་ཡང་དག་ཀྱན་རྫོབ་གཉིས་ཏེ། འཇུག་བ་ལས། མཐོང་བ་རྒྱན་བའང་རྣམ་བ་གཉིས་འདོད་དེ། །དབང་སོ་གསལ་དང་དབང་སོ་སྟོན་ལྡན་ནོ། །ཞེས་སོ། །མཚན་གཞི་བམ་བ་མཐོང་བ་དང་སྐྱ་འད་མཐོང་བ་ལྟ་བུའོ། །
- ལྷ་བདེན་གཉིས་གཅིག་ཐ་དད་ལ། དོན་དམ་བར་བདེན་གཉིས་གཅིག་ཐ་དད་དང་བྲལ་བ་ཡིན་ལ། ཐ་སྙད་དུ་ངོ་བོ་གཅིག་ལ་ལྡོག་བ་ཐ་དད་དེ། སེམས་འགྲེལ་ལས། ཀྱན་རྫོབ་སྟོང་བ་ཉིད་དུ་བཤད། །སྟོང་ཉིད་ཁོ་ན་ཀྱན་རྫོབ་སྟེ། །བྱས་དང་མི་རྣམས་རི་བཞིན་དུ། །མེད་ན་མི་འབྱུང་ངེས་སྤྱིར་དོ། །ཞེས་སོ། །
- ལྷ་ངེས་བྱེད་ཚད་མ་ལ། དོན་དམ་བདེན་བ་དམིགས་བ་ཉེ་བར་ཞི་བའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དངོས་ཡལ་དང་། ཀྱན་རྫོབ་དམིགས་བ་དང་བཅས་བའི་སློ་ཡི་ཡལ་དུ་གྱུར་བའོ། །

- རྩལ་བཤེན་གཉིས་མི་ཤེས་པའི་ཉེས་དམིགས་ལ། བཤེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མ་ཤེས་ན་སྒྲོན་མང་སྟེ། འཇུག་པ་ལས། ཐ་སྐད་བཤེན་པ་ཐབས་སྐྱུར་པ་དང་། །དོན་དམ་བཤེན་པ་ ཐབས་སྐྱུར་སྐྱུར་པ་སྟེ། །བཤེན་གཉིས་རྣམ་དབྱེ་གང་གིས་མི་ཤེས་པ། །དེ་ནི་རྣམ་རྟོག་ལོག་ པའི་ལམ་དུ་ཞུགས། །ཞེས་དང་། རྩལ་ཤེས་ལས། གང་དག་བཤེན་པ་འདི་གཉིས་ ཀྱི། །རྣམ་དབྱེ་རྣམ་པར་མི་ཤེས་པ། །དེ་དག་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡི། །ཟབ་མའི་དེ་ཉིད་ མི་ཤེས་སོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

- རྩལ་བཤེན་གཉིས་ཤེས་པའི་ཕན་ཡོན་ལ། གཞི་བཤེན་གཉིས་ཀྱི་གནས་ལྷགས་ཇི་བཞིན་དུ་ཤེས་ན་ལམ་ཚོགས་གཉིས་དང་འབྲས་བུ་སྐྱུ་གཉིས་ གྲུང་རིམ་བཞིན་མངོན་དུ་འགྱུར་བ་སོགས་ཕན་ཡོན་དུ་མ་དང་ལྡན་ཏེ། བཤེན་གཉིས་ལས། བཤེན་གཉིས་རྣམ་དབྱེ་ཤེས་པ་དག ཐབས་པའི་ བཀའ་ལ་མི་རྣོངས་ཏེ། །དེ་དག་མ་ལས་ཚོགས་བསགས་ནས། །ཕན་ཚོགས་པ་རོལ་འགྲོ་བ་ཉིད། །ཅེས་གསུངས་སོ། །དམ་པའི་བདུད་རྩི་ལ་ མོས་པས་སྐྱབ་པའི་སྒྲོབ་བ་རྣམས་ལ་ཕན་པའི་སྐད་དུ་རབ་གནས་ན་ཚོད་ལྡན་གྱི་རེག་པ་རྩེ་བའི་དཀར་ཕྱོགས་བཟང་པོ་གསུམ་པར་སྐྱུ་འགྱུར་ མཐོ་སྒྲོབ་ཆེན་པོར་འགྱུར་དགོས་པ་ཞུས་པར་ཕན་ཚོགས་ནས་གྲིས་པ་དགོས། །

# རིགས་པ་བཞིའི་རྣམ་བཞག་བཤམ་པ།

རྒྱ་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིགས་པ།

འབྲས་བུ་ལྷོས་པའི་རིགས་པ།

ངོ་བོ་ཚེས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ།

འཕྲད་པ་སྐྱབ་པའི་རིགས་པ།

# རིགས་པ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་བཤད་པ།

- རིགས་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རིགས་པས་ཚོས་ཀུན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་སློབ་སྦྱར་དང་བྲལ་བར་སྦྱབ་པ་ནི་རིགས་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ནོ།
- སྦྱལ་བའི་ལོ་ཙཱ་ཆེན་པོ་སྐུ་བ་དཔལ་བརྟེན་གསུམ་གྱིས། འཇིག་རྟེན་ན་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་ཚུལ་རི་ལྟར་སྲིད་པ་ནི་རིགས་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། ཞེས་དང་།
- འཇམ་མགོན་མི་པམ་རིན་པོ་ཆེས། དེ་ལ་ཅིའི་སྲིད་རིགས་པ་ཞེས་བྱ་ཞེ་ན། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ལྟར་དུ་གནས་པ་ནི་ལོས་ཤིང་རིགས་པ་ཉིད་ཀྱི་སྲིད་རིགས་པ་ཞེས་བརྗོད་པའམ། དེ་དང་མཐུན་པར་གཞལ་བ་ལ་རིགས་པ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་།
- སྦྱ་བའི་སེངྒེ་རོང་ཐོམ་རྒྱུ་བྱ་བྱས་ཀྱང་། དེ་ལ་རིགས་པ་ཞེས་པ་ནི། ལུ་ཡ་ཞེས་བྱ་བ་ལྟ་ལྟེ། རང་བཞིན་ནམ་ངང་ཚལ་ལའང་འཇག་པས་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་རི་ལྟར་གནས་པ་ལ་རིགས་པ་བྱའོ། །ཡང་ཡགྱི་ཞེས་བྱ་བ་ཡང་ཡགྱི་སྟེ་ཚོས་དང་ལྡན་པས་ན་རིགས་པ་ཞེས་བྱའོ། །དེ་ལྟར་ན་དོན་རོང་རང་གི་ངང་ཚལ་རི་ལྟར་གནས་པ་དང་། དེ་དང་མཐུན་པའི་སྟོབས་གཉིས་ཀ་ལའང་རིགས་པའི་སྦྱོའཇག་པས། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་དེ་དང་མཐུན་པའི་སྦྱོའཇག་ཀ་ལའང་འཇག་པ་ཤེས་པར་བྱའོ། །སྐད་ཀྱི་སྲིད་སྲིད་དང་སྦྱར་ན་ལུ་ཡ་ནི་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་སྟེ། མི་འཇིགས་པ་ཐོབ་པའི་སྲིད་རིགས་པ་ཞེས་བྱའོ། །ཡག་ཉི་ནི། སྦྱོར་བ་ལེགས་པ་སྟེ། ཚིག་གི་སྦྱོར་བ་ལེགས་པའི་དོན་ལ་འཇག་གོ། །ལུ་ཡ་ནི་གཞོན་པ་མེད་པ་ལའང་འཇག་པ་སྟེ། བྱ་ཉི་བྱད་ཅེས་བྱ་བའང་གཞོན་པ་མེད་པའི་དོན་ཡིན་པས། སྦྱོ་དང་སྦྱོ་གང་ལའང་དོན་དང་འགལ་བའི་གཞོན་པ་མེད་པ་དོན་ལེགས་པར་སྦྱབ་པར་བྱེད་པའི་ནོས་པ་དང་ལྡན་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་རིགས་པ་ཞེས་བྱའོ། །དེ་སྦྱོ་བ་ཤེས་པ་གང་གི་དོན་གང་མཚན་མ་དང་རྟགས་སུ་བྱས་པ་དེ་ལའང་རིགས་པ་ཞེས་བྱ་བའི་སྦྱོའཇག་སྟེ། འདི་དག་ནི་རིགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྲིད་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

འབྲས་བུའི་སློབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་རྒྱ་བྱ་  
བ་བྱེད་པའི་རིགས་པའི་མཚན་ཉིད།

རྒྱུའི་སློབ་ཀྱི་འབྲས་བུའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་འབྲས་  
བ་སློབ་པའི་རིགས་པའི་མཚན་ཉིད།

## རིགས་པ་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད།

རྒྱ་འབྲས་འོ་བོ་ཉིད་གསལ་གྱི་ཤེས་བྱའི་གནས་ལགས་དངོས་  
སློབས་ཀྱི་རིགས་པས་སྐྱབ་པ་འབྲས་བུ་སྐྱབ་པའི་རིགས་པའི་  
མཚན་ཉིད།

ཚོས་ཀྱན་འོ་བོ་གང་ཡིན་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་འོ་བོ་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་  
རིགས་པའི་མཚན་ཉིད།

བྱ་བྱེད་རིགས་པའི་བྱེད་ལས་ནི། རྒྱའི་བྱེད་པ་ཐེ་ཚོམ་སེལ་ཏེ་  
རྒྱ་ཚོགས་གངས་མ་ཚང་ན་འབྲས་བུ་མི་སྣེ་བའི་བྱིད།

ལྷོས་པའི་རིགས་པའི་བྱེད་ལས་ནི། འབྲས་བུ་རྩ་ལ་མངོན་  
པར་ལྷོས་པ་ལ་ཐེ་ཚོམ་སེལ་ཏེ་རྒྱ་ལ་མ་ལྷོ་སེ་བའི་འབྲས་བུ་  
མི་སྣེ་བའི་བྱིད།

# རིགས་པ་བཞིའི་བྱེད་ལས།

ཚོས་ཉིད་གྱི་རིགས་པའི་བྱེད་ལས་ནི། རོ་བོ་ལ་ཐེ་ཚོམ་བ་བ་  
སེལ་ཏེ་ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་པའི་རོ་བོ་སྐྱབ་པའི་བྱིད།

འཐད་སྐྱབ་རིགས་པའི་བྱེད་ལས་ནི། རིགས་པ་ལ་ཐེ་ཚོམ་བ་  
བ་སེལ་ཏེ་བདེན་གཉིས་གྱི་རོ་བོ་མངོན་རྗེས་ཚད་མས་སྤྱན་ཅི་  
མ་ལོག་པར་སྐྱབ་པའི་བྱིད།

བྱ་བྱེད་རིགས་པ་ཐལ་དྲགས་ན། བྱེད་པ་དང་  
ཚུལ་བ་ཐམས་ཅད་མི་ལྡོག་སྟེ། མཐར་བྱེད་པ་  
པོར་སྐྱབས་ལུང་ལྟར་རོ།།

འབྲས་བུ་ལྡོས་པའི་རིགས་པ་ཐལ་དྲགས་ན།  
དབང་ཐོམས་ཅད་མི་ལྡོག་སྟེ། མཐར་དབང་  
ཕྱག་རྒྱར་སྐྱབས་ལུང་ལྟར་རོ།།

### རིགས་པའི་ཐལ་ས།

འཐད་སྐྱབ་རིགས་པ་ཐལ་དྲགས་ན། རིགས་  
པའི་གཞིས་སྐབས་ཐམས་ཅད་ད་དེ་མ་མེད་  
པར་མི་ལྟར་ཉ། མཐར་མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་དུ་  
ལྟར་རོ།།

ངོ་བོ་ཚོས་ཉིད་གྱི་རིགས་པ་ཐལ་དྲགས་ན།  
དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་མི་ལྡོག་སྟེ། མཐར་རང་  
བཞིན་རྒྱར་སྐྱབས་ལུང་ལྟར་རོ།།



ཐགས་མེ་ཚེ།  
THANK YOU



*Name : Kunga Nyingpo*

*Subject : Fine Arts*



བཀའ་ཤེས་བདེ་ལེགས།

wel Come

Mr Kunga Nyingpo  
Guest faculty .

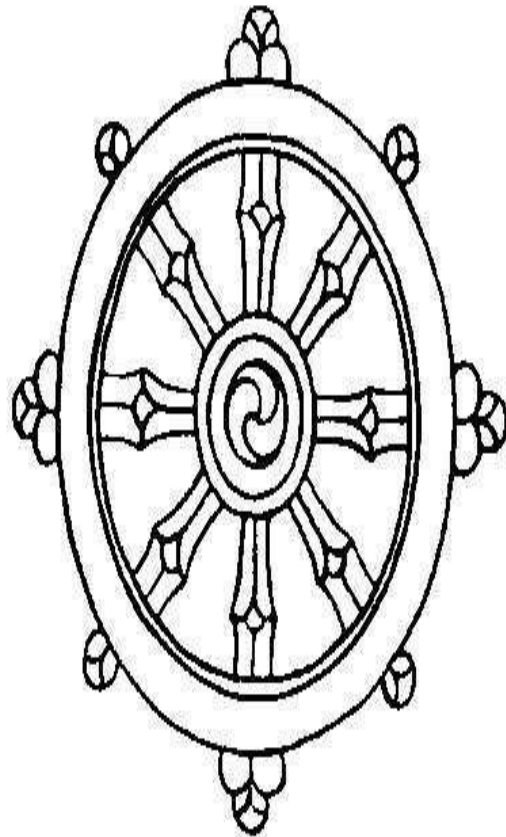
## Buddhist art

- Buddhist art originated on the Indian subcontinent following the historical life of Siddhartha Gautama, 6th to 5th century BCE, and thereafter evolved by contact with other cultures as it spread throughout Asia and the world.
- Siddhartha, the prince who was to become the Buddha, was born into the royal family of Kapilavastu, a small kingdom. His was a divine conception and miraculous birth, at which sages predicted that he would become a universal conqueror, either of the physical world or of men's minds. It was the latter conquest that came to pass. Giving up the pleasures of the palace to seek the true purpose of life,

- When Buddha died, his body was cremated and divided into several relic caskets known as stupas. The relic of Buddha and other holy figures were the first known examples of Buddhist art.
- These early examples belong to the category of the Pre-iconic phase of Buddhist art that lasted from the 5th to the 1st century B.C. in this period, Buddha was represented through the aniconic symbols such as the Bodhi tree, an empty throne, the horse with no rider, Buddha's footprints, and the Wheel of Dharma.

- There are two main stages to Buddhist art; the Pre-Iconic phase (ranging from the 5th to the 1st century BC) and the Iconic phase (1st century AD to the present). As the name suggests, the first stage of Buddhist art, 'Pre-Iconic', was symbolistic only and did not represent Buddha anthropomorphically.
- In art of this period, Buddha is always represented through symbols rather than human images. The main symbols the Pre-Iconic period uses to identify Buddha are wheels; footprints; empty seats; or characters from the Jataka Tales.

# Pre-Iconic phase



## Iconic Phase – 1st Century A.D. to the Present

- The 1st century AD. brought something completely new to the Buddhist art. The artist started to depict Buddha in his human form, and one of the first examples of this was found in the North-West India in the area known as Gandhara, the ancient name for Pakistan. The Gandhara artists combined the Buddhist symbolism with the elements from the Hellenistic world and created a unique style.
- The Gandharan art bears many similarities to Greek art of the same period due to the spreading influence of the Greek world at that time.



## GANDHARAN ART

- The Gandhara artists combined the Buddhist symbolism with the elements from the Hellenistic world and created a unique style. They created young Buddhas with curly hair that resembled the Roman statues of Apollo, they dressed him in the robe that covered both shoulders with heavy folds that reminded of the toga.
- On top of the wavy hair and the double-shouldered drapery also look out for Nirvana symbols, Acanthus leaf decorations, shoes and sandals as these were also regularly included in Gandharan Buddhist art.

# Gandharan Buddhist art style



# Gandhara sculptures



# MATHURAN ART

- Mathuran artworks were less influenced by the craftsmen who came to the East with Alexander the Great, and they sprouted out of the Indian yogic traditions and were primarily done in red sandstone.
- The Mathuran Buddha often has only one shoulder covered in a thin muslin and still employs the more symbolistic styles of Pre-Iconic Buddhist art in that the symbolistic representations of Buddha are still present; pay particular attention to wheels and lotus seats which can feature quite prominently on the hands of the Buddha or in his background.

# Mathuran art style



Lord Vishnu in Mathura  
School of Art Style



# Tibetan art

- Tibetan art is primarily sacred art, drawing elements from the religions of Buddhism, Hinduism, Bon, and various tribal groups, and reflecting the over-riding influence of Tibetan Buddhism.
- The earliest Tibetan art is pictures drawn with sculpted lines on rocks and cliff faces. Later rock art shows Buddhist influences. The iconographic art of India entered Tibet along with Buddhism and was gradually modified to include Tibetan themes and influences from Nepal and China.

- The major art forms of Tibetan are

1. Tibetan paintings, including thangkas (cloth paintings), frescos, rock drawing and contemporary painting;

2. Tibetan sculptures, including Buddhist sculptures, metal sculptures, clay modelling and stone carvings.

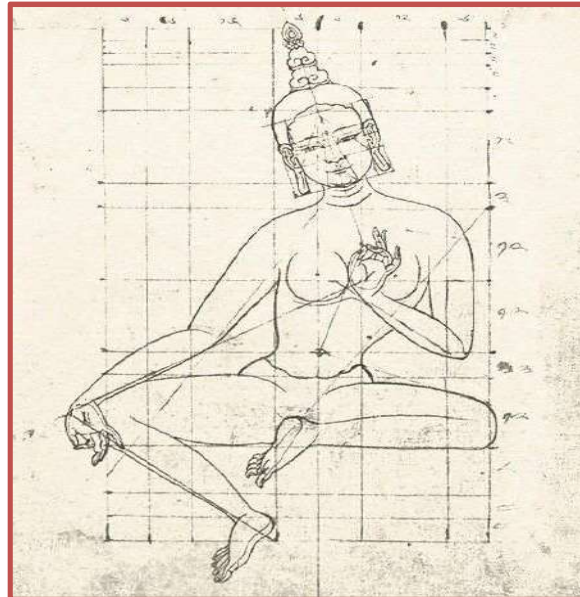
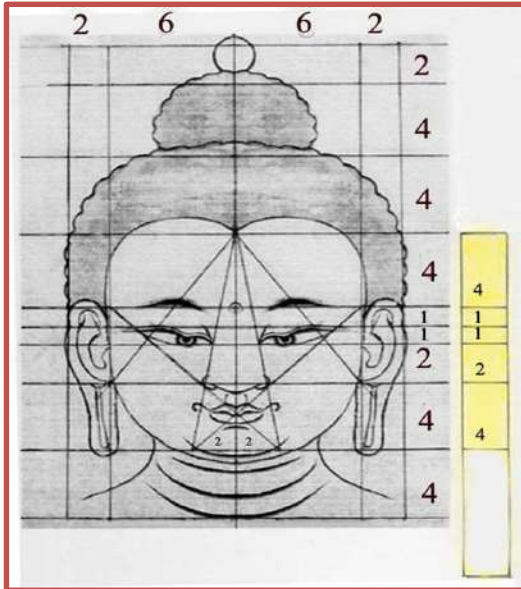
3. Tibetan handicrafts, including metal wares, masks, block-printing, textiles handicrafts and wooden wares; and

4. Tibetan architectures including ancient tomb architecture, monastery architecture, palace architecture and residence architectures;

- Most Tibetan art has traditionally been produced by monks at monasteries. Most artists were anonymous and rarely signed their works, although names have survived in texts, in murals on monastery walls, and on some thankas and bronzes.
- Much of Tibet's great art was either destroyed by Communists, particularly in the Cultural Revolution, or taken out of Tibet and sold in art shops and auctions and now is in the hands of collectors.



# TIBETAN THANGKA PAINTING



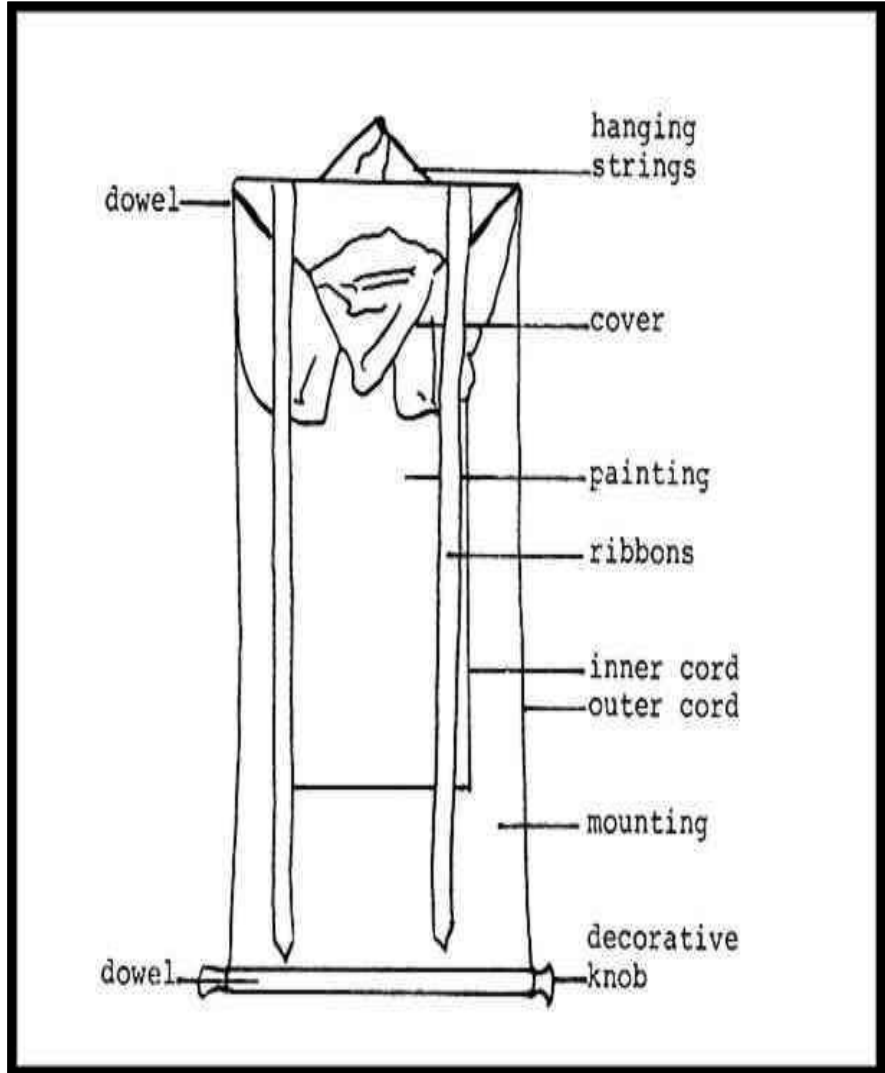
# What is thangka painting?

- Thangka is a type of painting executed on cotton cloth and often framed with brocade Tibetan silk. They are images of different gods, goddesses, and significant related to the philosophy of Buddhism.
- In Tibetan the word '*thang*' means Flat and the suffix '*ka*' stands for Painting. The *Thangka* is thus a kind of painting done on flat surface but which can be rolled up when not required for display. The most common shape of a Thangka is the upright rectangular form.

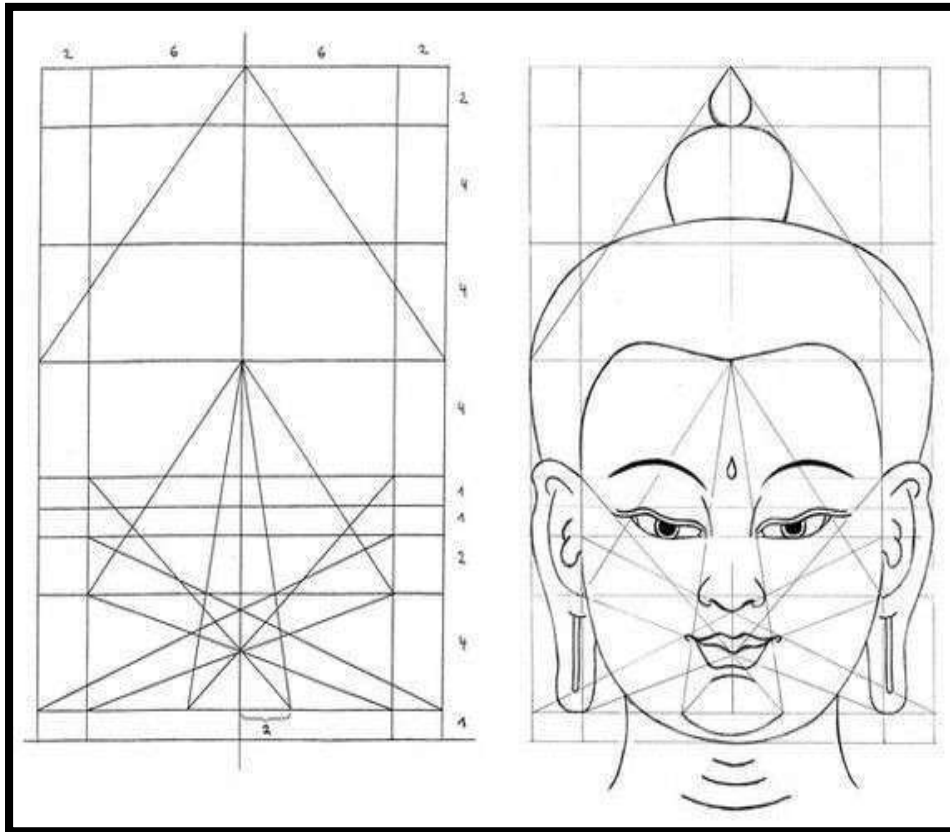
# The origins of thangka painting.

Historically, the original art of *Thangka* painting is believed to be a Nepalese art form which got exported to Tibet after Princess Bhrikuti of Nepal married the Songtsen Gampo, the great king of Tibet during seventh century. Historians also think that the Chinese painting had a considerable influence on Tibetan painting in general. Thus, the *Thangka* we see today is believed to carrying influences of Nepalese, Indian and Chinese paintings.

# Thangka painting



Thangka is a different art in terms of its connection to Buddhism. Its roots can be found in the Buddhist scriptures. *Thangkas* are used by the Tibetan Practitioners to help them develop a close relationship with a meditational deity. *Thangkas* assist the mediator in focusing and clearly visualizing particular images.



***Thangka* painting is practiced by artists who go through years of training and practice. The art of *Thangka* Painting is not gender bound, anyone who is willing to dedicate themselves to learning this art can practice *thangka*. *Thangka* earlier was seen as a meditation, a means of communication between the artist and the deity. The person who wants to learn the art of painting a *thangka* gets empowerment by the lamas, and then under the guidance of the master *thangka* artist as his guru, learns and practices *thangka* for years.**

## The three basic figurative forms in Tibetan Buddhist art.

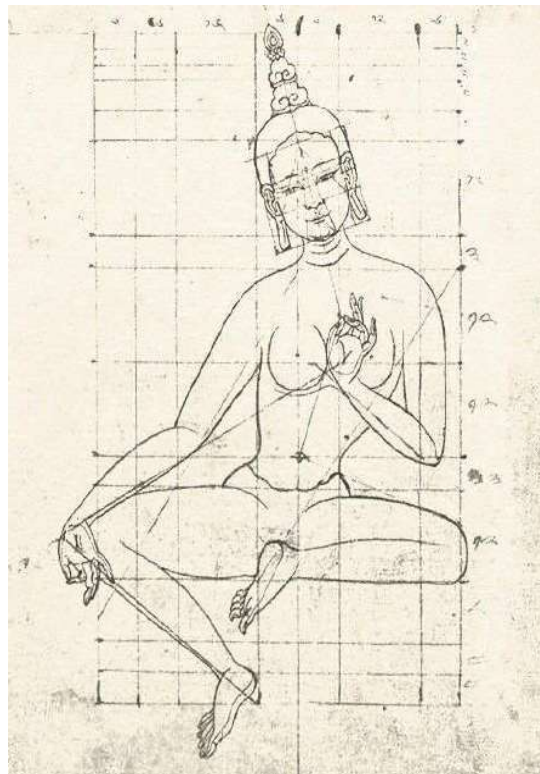
In the Tibetan traditional young artists the students is first taught how to form of the Buddha. The second figurative form is Green Tara, peaceful with jewellery and ornament. A slight curve to the body and head, with right leg extended. The third figurative form is wrathful vajrapani with a fierce countenance, thick limbed, wrathful ornaments and in a standing posture surrounding by flames. From the basic forms of these three figures of Buddha, Tara and Vajrapani all of this are depictions in Tibetan iconography can be created simply with the additional of extra head, arms and legs, ornamentals and attributes.

# The three basic figurative forms in Tibetan Buddhist art.

## BUDDHA



## TARA



## VAJRAPANI





**Varieties of tools and raw materials are used for making this traditional art.**

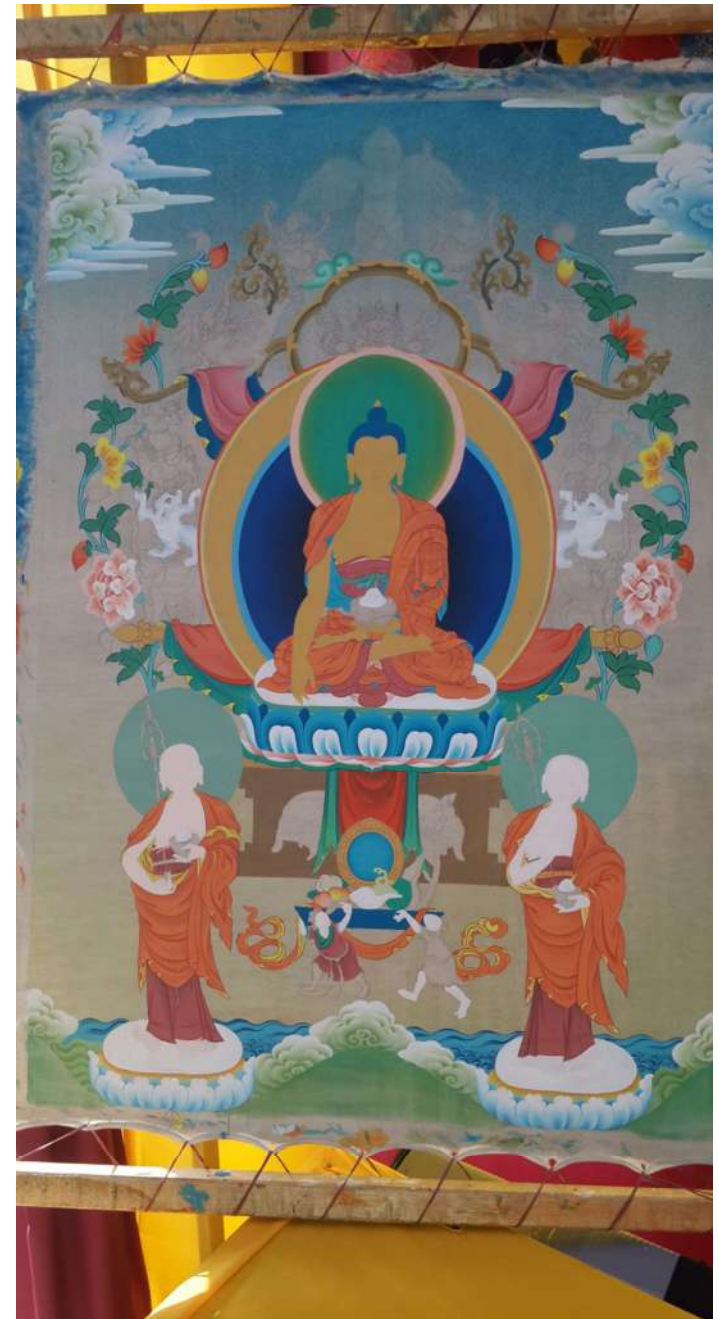
1. Cotton cloth,
2. Thread (for fastening the canvas to the frame)
3. Mineral colours-Carbon Black: Black.  
Cinnabar: vermilion colour. Lapis Lazuli: Blue.  
Lac Red. Malachite Green: Green colour.  
Minium Orange: Orange colour.  
Orpiment Yellow: Yellow colour.  
Yellow and Red Ochre;Gold  
Silver - Powdered silver, also stored as drops

# Material used in thangka



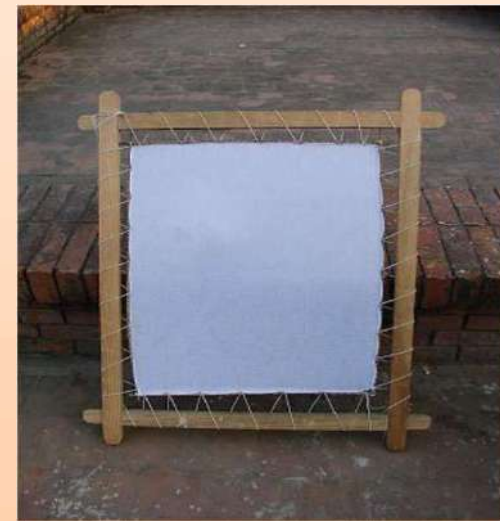
## Tools

1. Wooden frame
2. Pencils
3. Compass
4. Scale
5. Brushes (of different sizes)



# preparation of the canvas

1. The canvas is stretched over a wooden frame and the sides are sewn to the frame with a cord that allows tension to be adjusted.



2. Leather glue is heated in water till it melts.



3. This melted glue is mixed with distemper powder and water to form a liquid paste.



4. This paste is applied properly on both sides of the canvas and let to dry in the sunlight.



5. The surface of the canvas is then polished with a smooth stone or rim of a glass tumbler, until the underlying texture of the canvas is no longer apparent, i.e. the distemper and glue paste is no longer on the surface and all the pores of the canvas are filled.



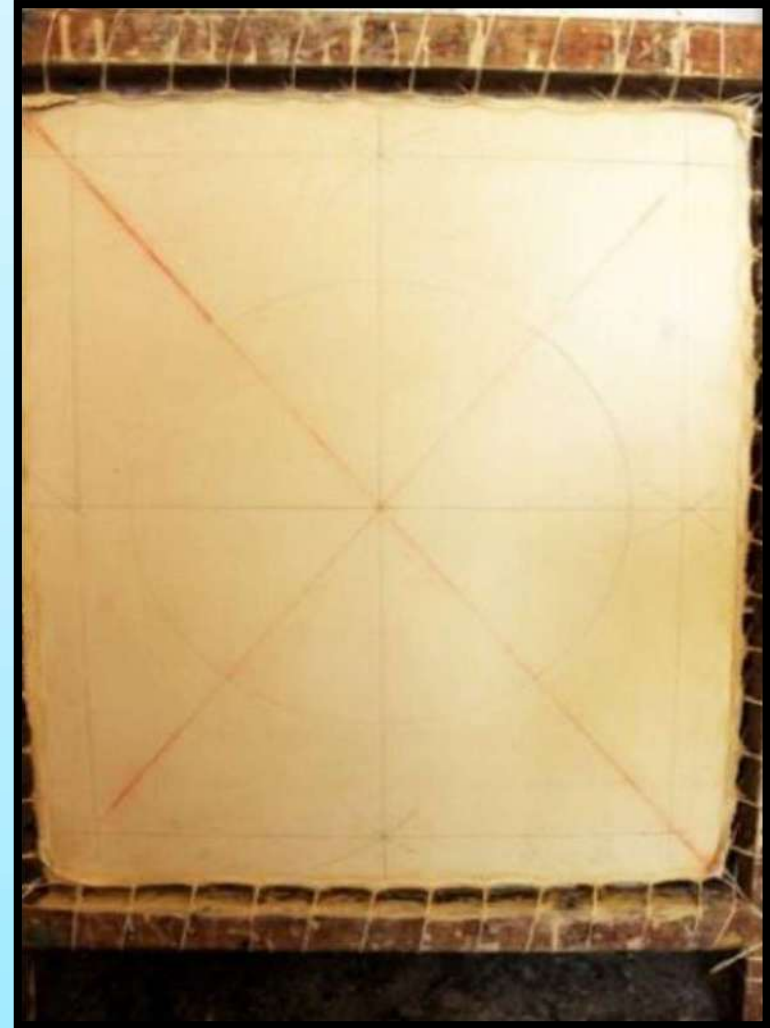
# Drawing Process

1. Using pencil, compass and a scale, geometric markings are made on the backside of the canvas to define points for the drawing on the front side.



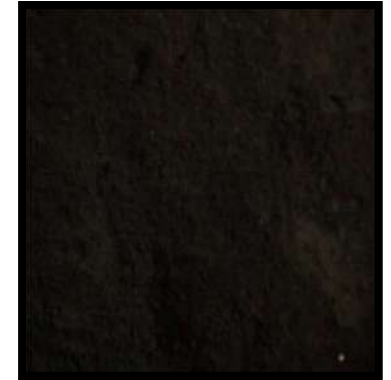


- ❖ The artist uses a thread dipped in colour to find the centre point of the canvas to start the measurements.
- ❖ The coloured thread is stretched along the diagonals of the canvas and pinched which forms a line of colour on the canvas.

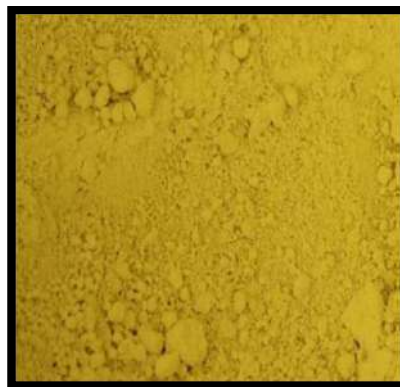


- ❖ Once the centre point of the canvas is located, a circle is drawn on the centre, and arcs are cut on it to segment its circumference. The points on which the arcs cut on the circumference are used to divide the canvas into half and to mark points for the border.
- ❖ It requires perfect skills in drawing, perfect figures and great understanding of the geometric principles to make this paintings. Balanced grid of angles and intersecting lines are used to portray arms, legs, eyes, nostrils, ears, and various ritual implements, thus for paintings these geometrically balanced drawings are first made on different paper and through tracing paper it is transferred to the prepared canvas.

# Mineral colours



Mineral colours are brought in from different places within India as well as Nepal and Tibet. Cold gold and Cold silver are brought from Nepal in form of small drops.



## Colouring/painting:

Mineral colour powder is then mixed with glue binder to form a paste of required consistency.

The background scenery is painted first. Thereafter the cloths of the main image are painted. Then the body is painted and lastly, the eyes are painted. When painting is finished it is mounted by stitching it to a narrow yellow silk border, then to a red silk border and finally to a larger border of blue silk in proportion to the size of the canvas.

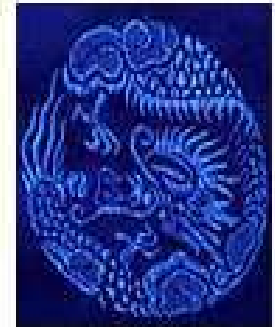
**Pictures showing background sky and ground being coloured first.**



# Thangka or kuthang (scroll painting)



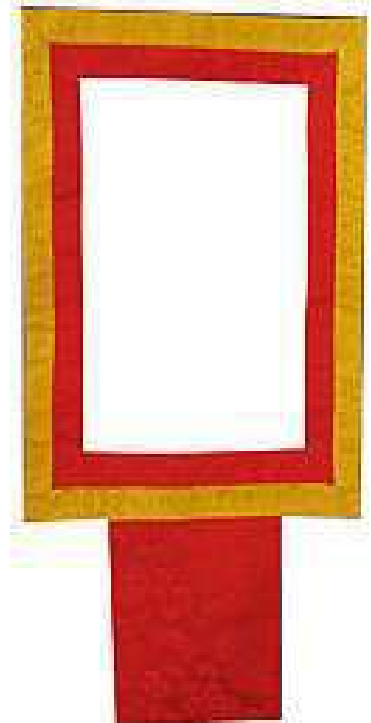
- dongkhep (cover)
- melong (the painting)
- thanja (the textile around)



dongkhep (cover)



melong (the painting)



thanja (the textile around)

# Silk cover / Back side of thangka



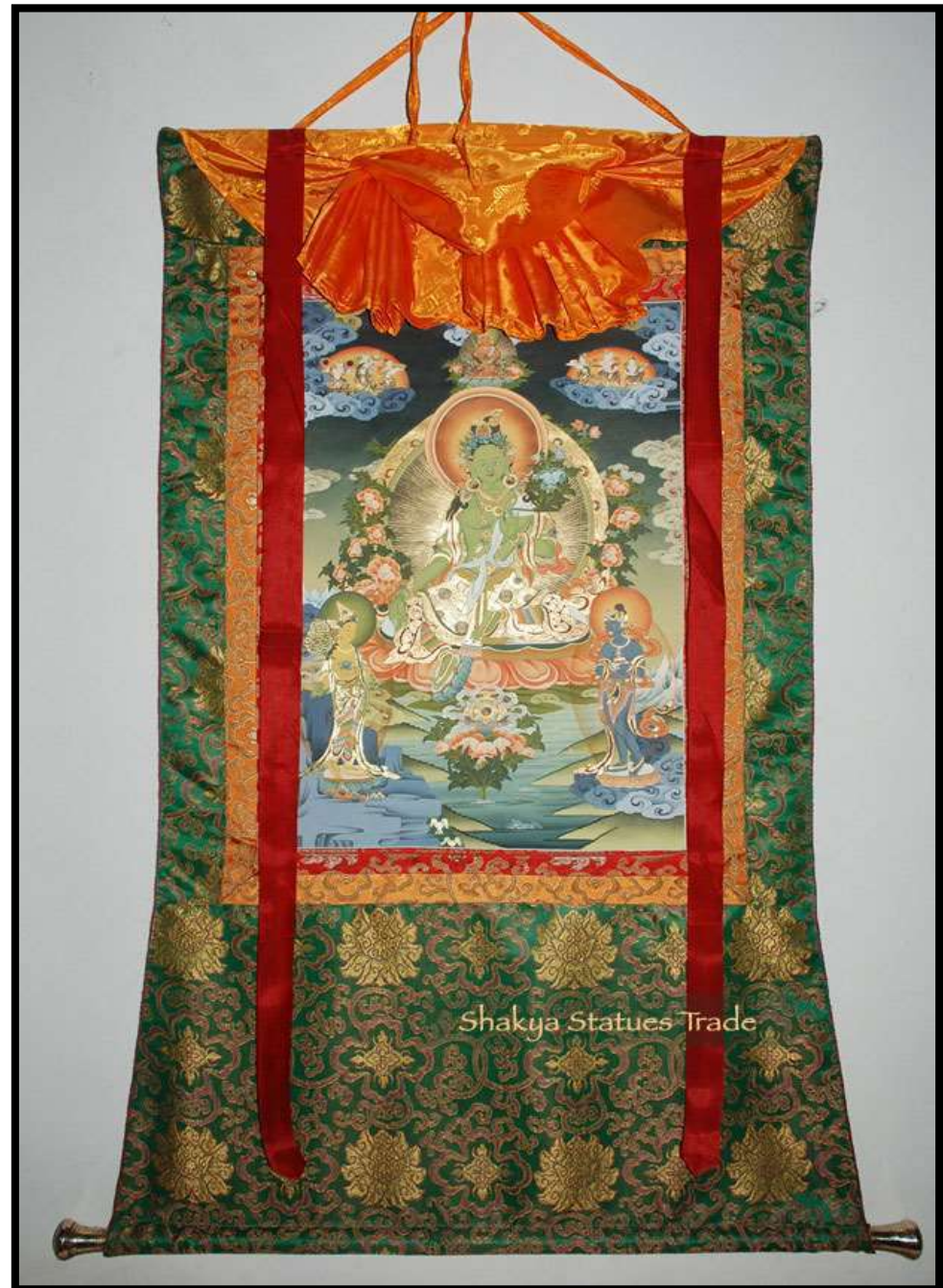
# How to fold the cover in a zigzag pattern.





## completed painting

The completed painting is taken to only the tailors who mount the work on silk brocade to complete the scroll painting of Tibetan Thangka.



**The Thangka is a kind of painting done on flat surface but which can be rolled up when not required for display. The most common shape of a Thangka is the upright rectangular form.**



ཐུགས་རྗེ་ལྟོ

THANK YOU



***NAME : LHAKPA TSERING***

***SUBJECT : TIBETAN LANGUAGE***

སྒྲོན་ངག་མེ་ལོང་ལས་སྒྲོན་སེལ་བཤད་པ།

བསྒྲོན་བཅོས་ལོ་རིམ་གསུམ་པ།

སྒྲོན་དཔོན་རྣམ་པ་ཚོ་རིང་།

དང་པོ། འོན་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ནི།

༡ མཚན་ཉིད།

ཅུ་བ།

ཚོགས་པའི་དོན་གྱིས་སྤངས་པ་གང་། དེ་ནི་དོན་ཉམས་ཞེས་པར་འདོད།

སྤོངས་པ་སྐྱོན་པ་བྱིས་པ་ཡི། བརྗོད་ལས་གཞན་པ་དེ་སྐྱོན་ལོ། ༡༢༤

༢ དཔེར་བརྗོད།

ཅུ་བ།

འདི་ནི་རྒྱ་མཚོ་འཕྱང་བྱེད་དེ། བདག་ནི་དེ་རིང་རྒྱས་པས་གཟིར།

སྐྱོན་འདི་རབ་ཏུ་སྐྱོག་བྱེད་དེ། འཕྲོག་བྱེད་ས་སྤྱང་དག་ལ་དགའ། ༡༢༥

གཉིས་པ། འོན་འགལ་གྱི་སྐྱོན་ནི།

༡ མཚན་ཉིད་ནི།

ཅུ་བ། ངག་གཅིག་གམ་ (གིས་) རབ་སྐྱུར་ལ།།སྒྲ་མས་བྱི་མ་གཞན་འཛོམས་པ།།  
འགའ་བའི་འོན་ཅན་ཉིད་གྱི་སྐྱོན།།འོན་འགལ་ཞེས་པར་རབ་ཏུ་བཅོལ།།༡༣༡

༢ དཔེར་བཅོལ།

ཅུ་བ། དག་རིགས་མཐའ་དག་འཛོམས་པ་དང་།།སྒྲ་ཚོགས་ཁུར་འདི་རྒྱལ་གྱུར་ཅིག།།  
འབྱུང་པོ་ཀུན་ལ་བརྟེན་བ་ཅན།། བྱོད་ལ་དག་ནི་སྐྱུ་ཡང་མེད།།༡༣༢

གསུམ་པ། དོན་གཅིག་པའི་སྐྱོན། (བསྐྱོས་སྐྱོན།)

༡ མཚན་ཉིད།

ཙ་བ། དོན་ཉིད་དམ་ནི་སྐྱེ་ལ་ཡང་།།བྱུང་པར་མེད་པར་སྐྱར་བཅོམ་པ།  
གལ་ཉེ་སྐྱར་ཡང་རབ་བསྐྱགས་ན།། དེ་ནི་དོན་གཅིག་པར་འདོད་དཔེར།།༡༣༥

༢ དཔེར་བཅོམ་པ།

ཙ་བ། མེད་པར་མེད་བྱེད་བྱ་མོ་རྣམས།། དེ་ཡི་ལན་བུའི་འོད་ཟེར་ཅན།།  
ཁྱེ་འཛིན་སྐྱོ་དང་ལྡན་པ་དང་།།ཟབ་མོ་སྐྱོ་སྐྱོགས་འདི་དག་གོ།།༡༣༦



བཞི་པ། ཐེ་ཚོམ་ཅན་གྱི་སྐྱོན་ནི།

༡ མཚན་ཉིད།

ཚུ་བ། དེས་པའི་དོན་དུ་རབ་སྐྱུར་བའི། ཚོག་རྣམས་ཉིད་གྱིས་གཏུ་བ།  
ཐེ་ཚོམ་སྐྱེད་པར་བྱེད་ན་འདི། ཐེ་ཚོམ་ཅན་ཞེས་རབ་དུ་བཟོད། ༡༣༩

༢ དཔེར་བཟོད་ནི།

ཚུ་བ། རེ་འདོད་དགའ་བ་ལྟ་བུ་ཡི། རོ་ལ་མིག་གཡོ་གྲོགས་མོ་དག།  
རྒྱུང་ན་འདུག་པའི་མ་མ་འདིས།འདི་འདྲ་བལྟ་བར་བཟོད་མ་ཡིན།༡༤༠

ལྷ་བ། རིམ་པ་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ནི།

༡ མཚན་ཉིད།

ཙུ་བ། མདོར་བསྟན་རྗེས་སུ་མཐུན་པར་ནི།།གལ་ཏེ་རྗེས་བསྟན་མ་བྱས་ན།།  
རིམ་པ་ཉམས་པར་མདོན་བཟོད་པའི།། སྐྱོན་དུ་དེ་ནི་བཤད་དེ་དཔེར།།༡༥༤

༢ དཔེར་བཟོད།

ཙུ་བ། འགོ་བ་རྣམས་ཀྱི་གནས་པ་དང་།།སྐྱུལ་དང་འཇིག་རྒྱུ་མ་སྐྱེས་པ།།  
བདེ་འབྱུང་སྤོང་མེད་ཚུ་སྐྱེས་ཀྱི།། སྐྱེས་གནས་ཅན་གྱིས་བྱིད་རྣམས་སྤངས།།༡༥༥

# བྱུག་པ། སྐྱ་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ནི།

## ༡ མཚན་ཉིད།

ཅུ་བ། མཚོན་བྱ་མཚན་ཉིད་ལམ་མ་མཚོན། ཚོག་སྐྱོར་མཚོག་གིས་མི་འདོད་པ།  
སྐྱ་ཉམས་ཡིན་ཏེ་མཚོག་རྣམས་དག། འདོད་པ་ཉིད་ནི་སྐྱོན་མ་ཡིན། ༡༥༤

## ༢ དཔེར་བཅོམ་དུ།

ཅུ་བ། ས་གཞི་རྒྱ་མཚོའི་སྐྱ་རགས་ཅན། རྒྱལ་ཆེན་བྱིད་ལ་དབུང་པས་སྐྱུངས།  
ཞེས་པ་ཤེས་འདོད་མེད་པས་ན། ཚོག་འདི་ལ་ནི་ཉམས་ཡོད་མིན། ༡༥༥

བདུན་པ། ངལ་གསོའི་གཙོད་མཚམས་ཉམས་པ།

༡ མཚན་ཉིད།

རྩ་བ། ཚོགས་བཅད་རྣམས་ལ་ངེས་པའི་གནས། ཚོག་གི་གཙོད་མཚམས་ངལ་གསོར་རིག།  
དེ་ཉམས་གཙོད་མཚམས་ཉམས་པ་སྟེ། ཉན་པོ་དགའ་མིན་བསྐྱེད་དེ་དཔེར། །༡༥༢

༢ དཔེར་བཞིན།

བོད་མཁས་པ།

རྒྱལ་བའི་ཡུམ་མཚོག་གྱུར་དབྱངས་ཅན་སྟོ་མོ། མངོས་སྟུག་དཔལ་སྟུན་ཚོགས་པ་གང་དེ་ཡི།  
སྟུག་སོར་གྲིས་བསྐྱུན་ཏམ་སུ་ར་དབྱངས་གྲིས། ཐོས་པ་འཛིན་བདུད་ཚི་ཡིས་ཁིངས་པར་མཛོད།

བརྒྱུད་པ། ཟླེབ་སྐྱོར་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ནི།

༡ མཚན་ཉིད།

གང་དུ་ཡི་གེ་སྟག་ཚད་དང་། ལྷི་ཡང་ཇི་སྟ་བཞིན་མི་གནས།  
དེ་ནི་ཟླེབ་སྐྱོར་ཉམས་པ་སྟེ། སྐྱོན་འདི་ཤིན་ཏུ་སྤང་བ་འོ། །༡༥༦

༢ དཔེར་བརྗོད།

སྐྱ་བའི་འོད་ཟེར་རབ་བསིལ་བས། རེག་ཅེས་ཡི་གེ་ཉུང་བ་ཉིད།  
ས་ཏ་ཀཱ་རའི་ལོ་འདབ་གསར་བ་རྣམས། ལྷུམ་ཞེས་ཡི་གེ་སྟག་པ་འོ། །༡༥༧

དགུ་པ། མཚམས་སྐྱོར་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ནི།

༡ མཚན་ཉིད།

བསྐྱུས་པ་བརྗོད་པར་མི་འདོད་ཅེས།།ཚིག་ལ་མཚམས་སྐྱོར་མེད་པ་དང་།།  
ཡ་བྱིས་ལ་སོགས་སྐྱུ་མེད་པ།། དེ་ནི་མཚམས་སྐྱོར་བྲལ་ཞེས་བསྟན།།༡༥༩

༢ དཔེར་བརྗོད།

མཁའ་དང་བདག་གི་ཡིད་ལ་ཡང་།།རྒྱང་ནི་དལ་བུར་སྐྱུ་བ་ཡིས།།  
བུད་མེད་འགམ་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ།།རྩལ་གྱི་ཚུ་རྒྱས་སེལ་བར་བྱེད།།༡༦༠

བརྩུ་བ། ཡུལ་སོགས་འགལ་བ་ལས། ཀཱ། ཡུལ་འགལ་ནི།  
ག་ཟུར་རྐང་འཐུང་ལ་རེག་པའི། ( ཀཱུར ) མ་ལ་ཡ་རྒྱང་དྲི་བཟང་ཅན།  
ཀ་ལི་རྒྱ་ཡི་ནགས་སྐྱེས་པའི། ཟླང་པོ་དག་ནི་རི་དྲགས་རིགས།།༡༤༥

ཙོ་ལ་ཀ་བེ་རི་ངོགས་པ། ཨ་ག་རུ་ནི་ནག་པོས་སྒྲོ།  
ཞེས་པ་ཡུལ་དང་འགལ་བ་ཡི། ཚོག་གི་འཇུག་པ་འདི་འདྲ་སྟེ།།༡༤༦

ལོ། ཏུས་དང་འགལ་བ་ནི།

པར་ཅན་ནི་མཚན་མོ་རྒྱས། ཉིན་པར་ཀུ་ཟུང་ལྡན་པ་གསལ།  
དབྱིད་ནི་ནི་ཚུ་ལ་རབ་རྒྱས། ལོ་ལ་དག་ནི་སྤོན་གྱིས་གཏོབས། ༡༤༧

ངང་པའི་སྤོན་ནི་དབྱར་མཉན་འོས། ལྟོན་ནི་མ་བྱ་ལྟོས་པ་སྟེ།  
དགུན་ལྟོད་ཉི་མ་ངོ་མ་མེད། དགུན་ནི་ཅུན་བསྐྱུགས་པར་འོས། ༡༤༨



གཤམ་ རྒྱལ་ལྷན་དང་འགལ་བ་ནི།

རྒྱལ་ལྷན་དག་དང་འགལ་བའི་ལམ། ཅུང་ཟད་བསྟན་པར་བྱ་སྟེ་དཔེར།།༡༤༩

དཔའ་དང་སླེབ་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི། གནས་ཅན་ཁོ་དང་ཡ་མཚན་ནོ།།

དབྱངས་བདུན་རྗེས་པ་འདི་དག་ནི། ཐ་དད་ལམ་དུ་རབ་དུ་འཇུག།༡༥༠

ངེ འཇིག་རྟེན་དང་འགལ་བ་ནི།

སྒྲང་པོ་དག་ནི་རལ་བ་གཡོ།།རྟ་ཡི་རུ་ནི་རྣོ་བ་ཡིན།།

ཨེ་རུ་ནི་སྒྲང་པོ་ལྷོ།།མང་ལྷང་ལྷོན་པ་སྒྲང་པོ་མེད།།༡༧༩

ཅས་པ་འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་པ།།ཉིད་དང་འགལ་བ་ཀུན་གྱིས་སྤྲད།།

ཅད་ རིགས་པ་དང་འགལ་བ་ནི།

རིགས་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཉན་ཚིགས་ཀྱི། རིག་པ་དང་འགལ་བཤད་པར་བྱ།།༡༧༧༩

ཉན་པའི་རིགས་པ་དང་འགལ་བ་ནི།

བདེ་གཤེགས་འདུས་བྱས་འཇིག་པར་ནི།།གསུངས་པ་བདེན་མོད་དེ་ལྟ་ན་འདྲ།།

ཅ་ཀོ་ར་ཡི་མིག་ཅན་དེ།།བདག་གི་སྤོང་ལ་ད་དུང་གནས།།༡༧༨༠

ཚེ ལུང་དང་འགལ་བ།

དེ་ནས་ལུང་དང་འགལ་བ་ཡི། འཇུག་པ་དག་ནི་བརྟན་པར་བྱ།།༡༧༩

མེ་ནི་བཞག་པ་མ་ཡིན་ཡང་། བྱ་སྐྱེས་བྲམ་ཟེ་མ་ཉམས་པའི།།

སྤྱོད་པས་བརྟན་པ་འདི་དག་ནི། བེ་ལྷ་ན་རྩེ་མཚོ་ད་སྤྱོད་བྱེད།།༡༨༠

*Name : Lobsang Choedak*  
*Subject : Tibetan Language*







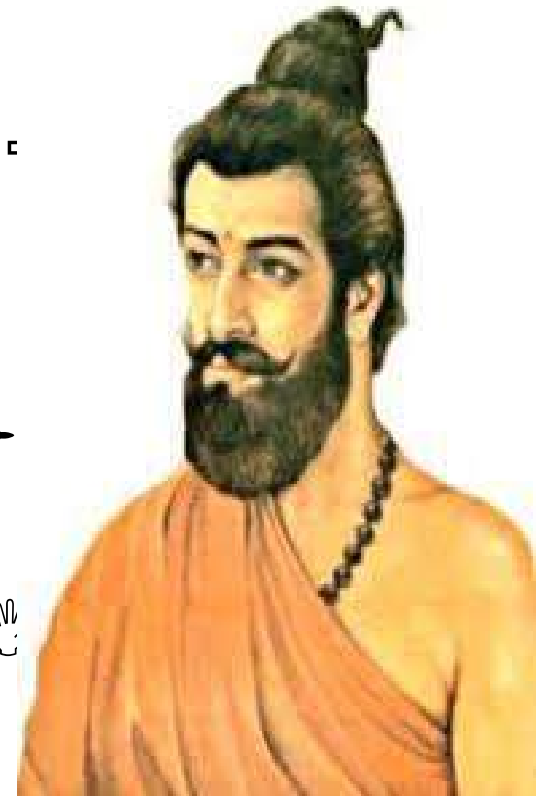
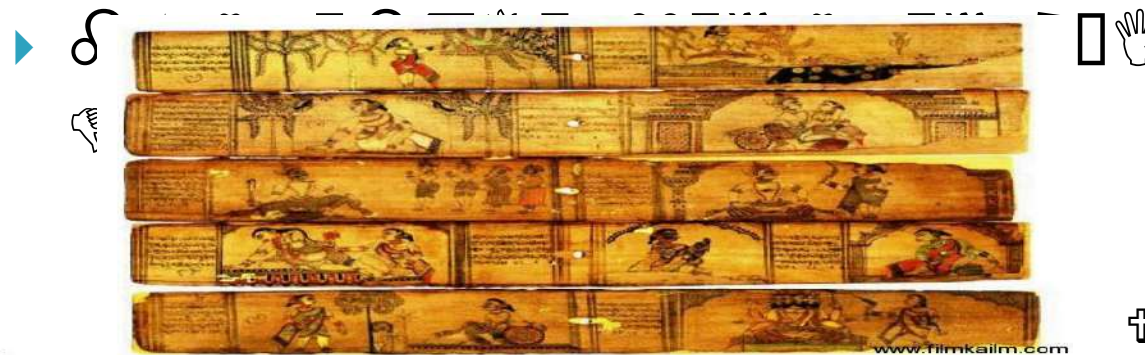






▶ ♀ ☉ ⊕ □ ♀ □ ✕ ♀ ✕ ⊕ □ □ ⊕ ⊕ ◆ ✎ □  
 ♀ 7 🌸 □

▶ ✎ ✕ ♀ ✕ ⊕ □ □ ✎ ✕ ♀ ✕ ⊕ ♀ 🌸 → □ →



♂ ☉ ♀ ♀ ✕ ◆ ♀ ☉  
 (भरतमुनि) 200 BCE







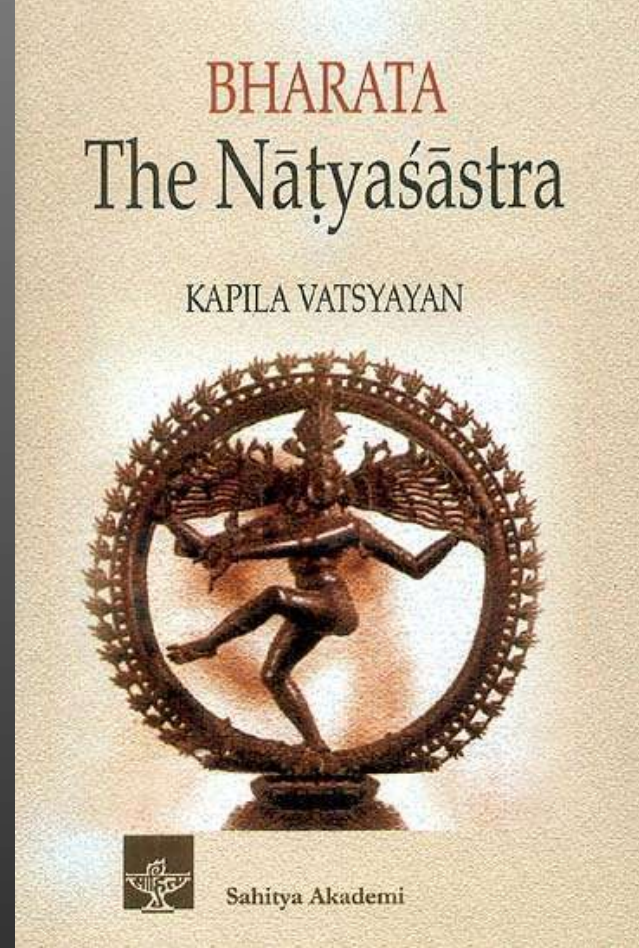
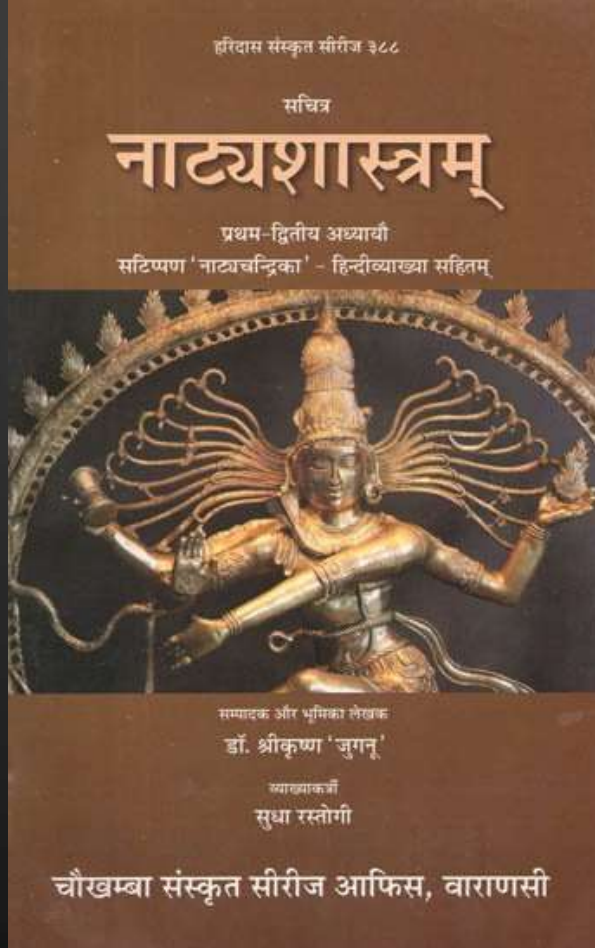
- ▶ འཕྱོར་བའི་དོན། རྐྱེད་བྱེད། འགྱུར་བ།
- ▶ ཉམས་དང་འབྲེལ་བའི་འཕྱོར་བ་ནི་གྲུ་རྩ་བའི།
- ▶ ཉམས་སྐྱེ་བའི་འཕྱོར་བ་གཙོ་བོ།
- ▶ འཕྱོར་བ་དེ་ཉམས་ཀྱི་དོན།

क्रम संख्या	रस	स्थायी भाव
1.	श्रंगार	रति
2.	हास्य	हास
3.	करुण	शोक
4.	रौद्र	क्रोध
5.	वीर	उत्साह
6.	भयानक	भय
7.	वीभत्स	जुगुप्सा
8.	अदभुत	विस्मय
9.	शान्त	निर्वेद
10.	वत्सल	वात्सल्य

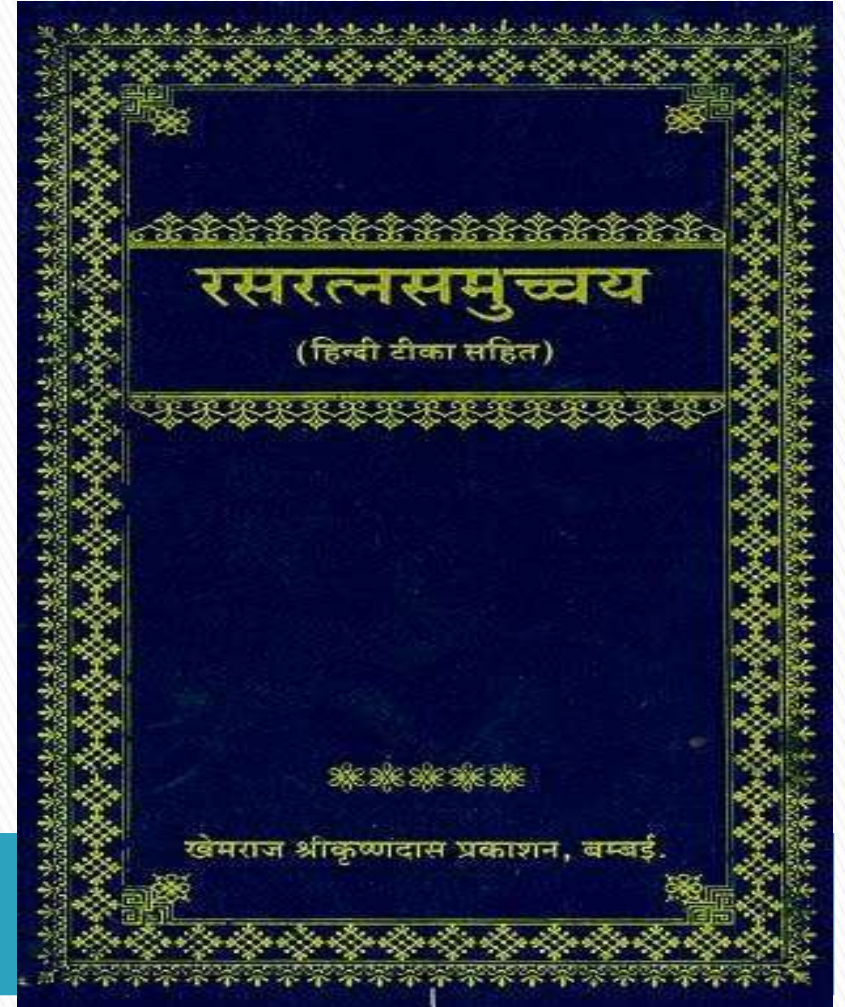
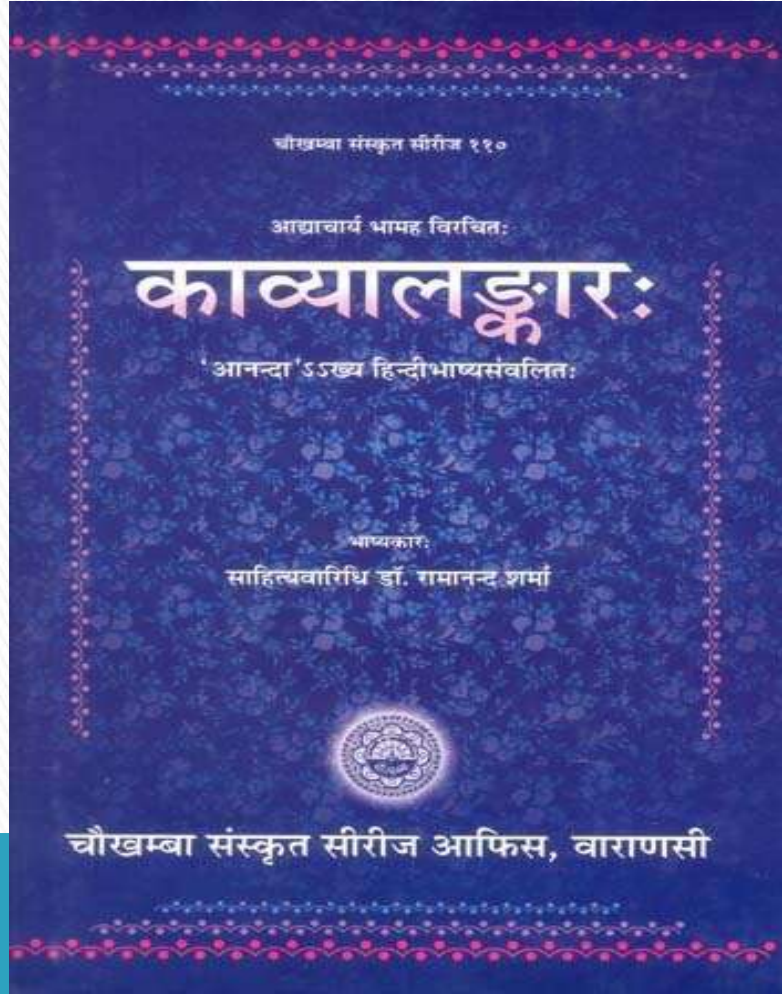




# ब्रह्मसंहितासुक्तद्वेदेवज्ञानविषय







Psychological Studies  
in  
**Rasa**



DR. RĀKĒSHGUPTA

*Rasa*  
in  
*Aesthetics*

Priyadarshi  
Patnaik

with a foreword by  
Prof. K. Krishnamoorthy







धुपल ह्ने के | Thank You

**Name : Lobsang Dhondhen**  
**Subject : Tibetan Language and Literature**

༣། | ཏྲགས་འབྲུག་ལས་ཨ་ཡིག་ཏྲགས་ཀྱི་དབྱེ་ཚུལ་གྱི་སློབ།



སློབ་བཟང་དོན་ལྡན།



དབུས་བོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེན་ཁང་།  
**Central University of Tibetan Studies**  
केन्द्रीय तिब्बती अध्ययन विश्वविद्यालय

ལུམ་ཏྲ་གྱི་རྣམ་བཤད་མཁས་པའི་མགུལ་རྒྱན་ལུ་ཏིག་ཕྱིང་མཛེས།



སེ་ཏུ་བཅ་ཆེན་གཞུག་ལག་ཚེས་གྱི་འབྲུང་གནས།

# ཨ་ཡིག་སྐབས་ཀྱི་ཁ་ཅིག་འདོད་ཚུལ་ལག



# ཨ་ཡིག་རྟགས་མེད་འདོད་མཁན་ལོ་ཚེན་ནམ་བཟང་དགག་པ།



- ལོ་ཚེན་ནམ་མཁའ་བཟང་པོའི་རྟགས་འཇུག་གི་འབྲེལ་པ་མཁས་པའི་ཁ་རྒྱན་དུ་འདིར་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གསུམ་ཏེ་རྒྱས་པ་ནི་ཕོ་དང་། མ་ནིང་། མོ་དང་། ཤིན་ཏུ་མོ། མོ་གཤམ། རྟགས་མེད་པ་སྟེ་རྟུག་གོ་ཞེས་དང་།
- ཡང་རྟགས་འཇུག་གི་འབྲེལ་པ་དེ་ཉིད་དུ་ར་ལ་ཏ་ནི་མོ་གཤམ་སྟེ། ཨ་ནི་མཚན་མེད་ཅེས་ཀྱང་བྱ་ཞེས་འབྲེལ།
- དེ་བཞིན་ཞ་རྣམ་བྱ་གསུམ་དང་པཎ་ཚེན་ཤུག་མཚོག་ལྷན་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཨ་ཡིག་རྟགས་མེད་འདོད་དོ།
- དེ་ལ་ཚྱོགས་སུ་སྤྱང་བ་ཉི་ཤུ་ཅུ་དགུ་པོ་ཕོ་མོ་མ་ནིང་སོགས་རྟགས་ལྷན་དྲིལ་སྟེ། ཚྱོགས་སུ་མ་སྤྱང་བའི་སུམ་ཅུ་པ་ཨ་ཡིག་ནི་རྟགས་གང་གི་འང་ཁོངས་སུ་མ་བསྐྱས་པས་རྟགས་མེད་ཅེས་སྟོམ་ཚོག་མཛད།
- དེ་ལ་སི་རུས་ཕོན་མེས་གཞུང་ཉིད་དུ་གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་པོ་དེ་ཉིད་སྟེ་ཚན་ལྷན་དྲིལ་བར་བསྟན་པ་དང་དངོས་སུ་འགལ་ཏེ་སྟེ་ཚན་ལྷན་མི་གཏོགས་པའི་ཨ་ཡིག་རྟགས་མེད་དུ་ཁས་སྤང་བ་གཞུང་དོན་འགལ་བར་གསུངས།

# མོ་གཤམ་མམ་མ་ནིང་མཚན་མེད་འདོད་མཁན་དབྱས་པ་སློབ་གསལ་ལ་དགག་པ།



- དབྱས་པ་སློབ་གསལ་ཚུངས་པའི་སེའུ་འུ་རྟུ་གཉིས་ཀྱི་འཇུག་པའི་འགྲེལ་པར། ར་ལ་ཉ་ནི་མོ་གཤམ་སྟེ། མ་ནིང་མཚན་མེད་ཅེས་ཀྱང་བྱ། མ་ནིང་དང་། ཟ་མ་དང་། མཚན་མེད་རྣམས་ནི་མོ་གཤམ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་ལ་མོ་གཤམ་ནི་མོའི་བྱེ་བྲག་གོ།
- ཨ་ནི་སྐར་བཤད་པ་ལྟར་རོ་ཞེས་ར་ལ་ཉ་གསུམ་བཞིན་དུ་ཨ་ཡིག་ཀྱང་མོ་གཤམ་སྟེ་མིང་གཞན་ལ་མ་ནིང་མཚན་མེད་གྱི་ཡི་གེ་ཞེས་ཀྱང་ཟེར་རོ་ཞེས་གསུངས།
- སེ་རུས་འགྲེལ་བྱེད་པལ་ཆེར་མགྲིན་གཅིག་རུ་ར་ལ་ཉ་རྣམས་མོ་གཤམ་ཡིན་པ་མ་ཟད་མ་ནིང་མཚན་མེད་ཅེས་ཀྱང་ཡིན་པར་སྐྱབ་མི་འཐད་དེ། བྱེད་ཉིད་ཀྱིས་གཞུང་ཚོག་ཉམས་པ་ཉིད་ཚད་མར་བཟུང་བས་འོངས་པ་དང་།
- མོ་གཤམ་དང་མ་ནིང་གི་གཞི་མཐུན་ཁས་ལེན་དགོས་པའི་སློབ་དེ་ཉིད་དང་། ལྷེ་པ་བྱེད་དང་བརྒྱད་པོ་སྟེ་ཚན་ལྔ་རུ་རྒྱལ་དགོས་པ་ལ་འདྲིལ་མི་ཐུབ་པའི་སློབ་དུ་འང་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།



# ཨ་ཡིག་པོ་རྟགས་སུ་འདོད་མཁན་རྣམ་གྲིང་པའ་ཆེན་ལ་དགག་པ།



- རྣམ་གྲིང་པའ་ཆེན་གྱི་འགྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་སྤང་བྱེད་ཚེ་བུར་སྤུ་མི་ངལ་གསོ་སྦྱར་བཏང་པོ་ཡིག་དང་། དམིགས་བསལ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་དང་། མོ་གཤམ་དུ་བཞེད་པ་ལྟར་འཐད་མོད་ནའང་གྲགས་ཆེ་བའི་དབང་གས་སྦྱར་བཏང་པོ་ཡིག་དུ་བཤད་པ་གཞུང་གི་དངོས་བསྟན་དང་། དམིགས་བསལ་རྟགས་མེད་དུ་འདོད་པ་ལྷགས་བསྟན་ཡིན་སྦྱར་འདི་ཚམ་དངོས་འགལ་དུ་མི་འགོ་ཞེས།
- སྦྱར་བཏང་སྟེ་སྦྱིའི་དབྱེ་བ་དང་དམིགས་བསལ་སྟེ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བའི་བྱུང་པར་མ་བྱེ་བར་པོ་ཡི་ཡི་གེ་འབའ་ཞེག་ལ་ཞེས་བས་ཨ་ཡིག་པོ་རྟགས་སུ་ཁས་སྐྱབས་པ་ལ།
- སི་དུས་ཐོན་མེས་གཞུང་ཉིད་དུ་དམིགས་བསལ་གྱིས་པོ་ཡིག་རྣམས་(པོ། མོ། མ་ནིང་། ཤིན་དུ་མོ། མོ་གཤམ།) དབྱེ་བ་གསལ་བར་བྱས་པ་ལ་དབྱེ་བ་མཚན་ཉིད་པར་མ་སོང་བའི་སྟོན་གདགས་པས་སམ་རླུན་པ་ཉིད་གྱིས་སྦྱར་བཏང་གྲུ་ལི་སུམ་ཅུ་པོ་ཡིག་དུ་བཤད་པའི་སྐབ་བྱེད་གྱིས་དམིགས་བསལ་སྐབས་སུ་ཨ་ཡིག་པོ་བསྐྱབ་པའི་བྱིར།

# ཨ་ཡིག་སྐབས་ཀྱི་དགག་སྐྱབ་སློང་བཟུང་།

## དགག་ཕྱོགས།

ར་ལ་ཏ་(ཨ་)ནི་མོ་གཤམ་སྟེ།

མ་ནིང་མཚན་མེད་ཅེས་ཀྱང་བྱ།

- ❖ ཨ་ཡིག་རྟགས་མེད་དུ་འདོད་པ་ལ།
- ❖ མོ་གཤམ་མམ་མ་ནིང་མཚན་མེད་འདོད་ན།
- ❖ ཨ་ཡིག་ཕོ་རྟགས་སམ་ཕོ་ཡིག་དུ་འདོད་ན།
- ❖ གཞུང་ཡིག་ཉམས་པ་ཚད་མར་བཟུང་ཡང་།
- ❖ གོང་གི་འདོད་ཚུལ་ཆེ་ལག་བཀག་ནས།

## སྐྱབ་ཕྱོགས།

ར་ལ་ཏ་ནི་མོ་གཤམ་སྟེ།

ཨ་ནི་མཚན་མེད་ཅེས་ཀྱང་བྱ།

- ✓ རྗེ་ཚན་ལྟ་བུ་དྲིལ་མི་ཐུབ་པའི་སྟེན།
- ✓ མ་ནིང་དང་མོ་གཅིག་དུ་འགྱུར་བའི་སྟེན།
- ✓ གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུར་སྐྱེ་བྱེ་མ་བྱེ་བའི་སྟེན།
- ✓ ཨ་དང་མ་གཉིས་འབྲུལ་གཞི་འབྱུང་མི་སྲིད།
- ✓ སི་དུས་ཀྱང་སྐྱས་ཨ་ཡིག་མོ་གཤམ་དུ་སྐྱབ།

གཤམ་འབྲིང་གཞུག་འཇུག་མཛེས་འདྲེས།

# Development of Sowa Rigpa



རག་ཇོ་སློབ་བཟང་བསྟན་འཇིགས།

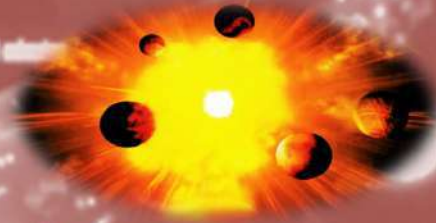
Prof. (Dr.) Rakdho Lobsang Tenzin

སྐྱེའུ་དབུས་བོད་ཀྱི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།

DSR, CUTS, Sarnath, Varanasi

སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ།

ཆགས་པའི་སྐལ་བ།



Formation of Universe

གནས་པའི་སྐལ་བ།



Existence of Universe

འཇིག་པའི་སྐལ་བ།



End of Universe

བཟུང་གི་སེམས་ཅན་གྲུབ་ཚུལ།

Theory of Evolution

འགྲོ་བ་སྐྱེ་གྲུབ་སྣང་ས།

Evolution of Beings



མིའི་འགྲོ་བ་གྲུབ་ཚུལ། Evolution of Human Beings



༡༩ བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚེ་གསལ་གྱི་དཔལ་ལོན་དར་ཚུལ།

**Civilization of Tibet**

༡༠ བོད་ཀྱི་སྤོང་གྱི་ཁུང་ཚོས།

**Bioregion of Tibet**



༢༡ བོད་ཀྱི་མི་ཡི་འགྲོ་བའི་དཔལ་ལོན།

**Evolution of Tibetan**



# གོ་རྒྱ་ནག་གི་དབུ་ལོན་དར་རྒྱས། Chinese Civilization





གསོ་བ་རིག་པ། Sowa Rigpa

ལྷག་དོད་མའི་གསོ་རིག

**Ancient Sowa Rigpa**

ལྷག་ལྷག་མར་གནས་པའི་གསོ་རིག

**Native Sowa Rigpa**

ལྷོ་གསལ་ནས་དར་བའི་གསོ་རིག

**Derived Medical System**

གསེང་བ་རིག་པའི་ལྷ་སྐྱབ།

# Philosophy of Sowa Rigpa

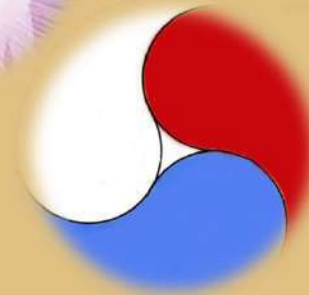
ལོ་ཚོ། Life



ལོ་སྐྱོབ། Life-Force



ལོ་གསེང་བྱ་ནད། Diseases



ཀུན་ནད་ཀྱི་རྒྱ། Coursers of Disease

ལེན་ནད་ཀྱི་རྒྱེན། Factor of Disease

# འཇམ་གསལ་ལུས་ལྟུང་། Body

ཀཱེ ལུས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ། Anatomy

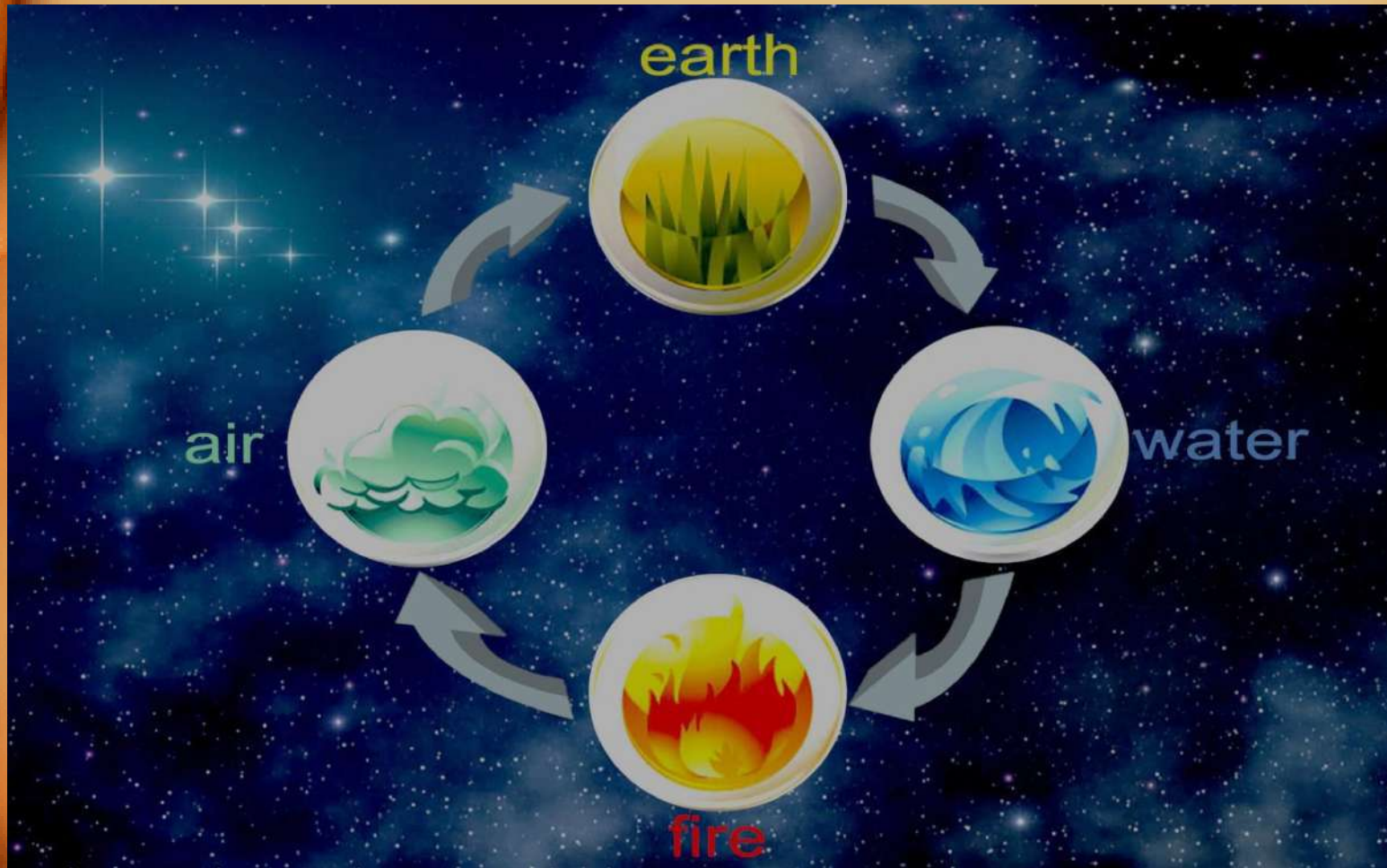
ཁོ ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས། Physiology

གཏེ ལུས་འཚོ་བའི་རྒྱ། Course of Living



འབྲུང་བ་ལྔ་།

# Pancha Maha Budh



# ལྷན་གསོ་བྱེད། Remedy

ཀུན་སྤྱོད་ལམ། Behavior



ཁོ་ལོ་བ་ཟས། Diet

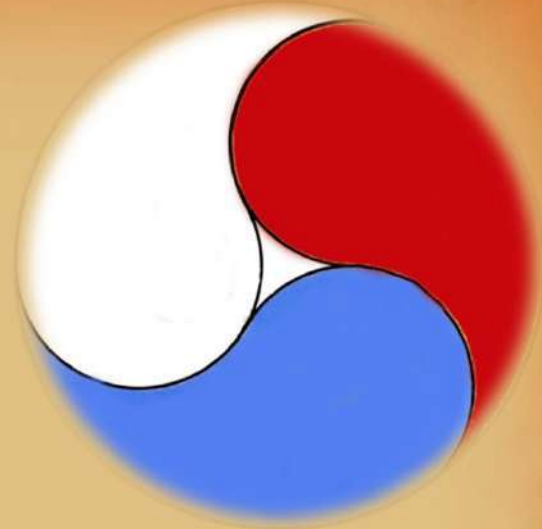
གསོ་སྤྱོད་བ་སྒྲུབ། Medicine



ངོ་དཔྱད། Physical Therapy

ལེན་དང་གཉེན་པོ་སྤྲོད་ཚུལ།

## How to Medicate



ཀཱེ་བརྟག་གཞི། Object of Diagnosis

ཁོ་བརྟག་སྒོ། Method of Diagnosis

གཱེ་བརྟག་ཡུལ། Object of Test

# ཇི་བརྟག་ཚུལ། Analysis of Disease



ཀྱ་བརྟག་བ། Visual Examination

མ། རེག་བ། Touch examination



མ། ཇི་བ། Interrogate

ལྷོ་གསོ་ཐབས། Therapeutic

ཀུན་གསོ་ཚུལ། Method of Resurrection

ལོ་གསོ་ཐབས། Restoration



# གསོ་བ་པོ་སྒྲུབ་པ། Qualified Physician

ལྷོ་སྒྲུབ་པའི་རྒྱ། Physician's Potential



ལྷོ་སྒྲུབ་པའི་ངོ་བོ། Characteristics



ལྷོ་སྒྲུབ་པའི་ལས། Physician's Duty



ལྷོ་སྒྲུབ་པའི་འབྲས་བུ། Physician's  
Attainment

ལྷན་པ།

དུས་གསུམ་གསལ་བའི་མངོན་ཤེས་བདག་ལ་མེད།།

གང་དུན་སྐྱབས་བའི་སྤྲིང་སྤོབས་བདག་ལ་མེད།།

ལོ་རྒྱུད་དཔྱད་པའི་དུས་ཚོད་བདག་ལ་མེད།།

མེད་གསུམ་གཤོ་བས་དཔྱད་པ་འདི་ཙམ་མོ།།

***Name : Lobsang Tsultrim***

***Subject : Geluk Sampradaya***



# ས་དྲུག་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་བཤད་པ་ལ་བཞི།

- ༡སའི་ངེས་ཚིག་དང་ཤེར་སྤྱོད་སྣུག་པར་བསྟན་པ།
- ༢ཤེས་རབ་གྱི་ཕར་སྤྱོད་གྱི་བསྐྱགས་པ།
- ༣ཟབ་མོ་རྟེན་འབྱུང་གཟིགས་པའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་བཤད་པ།
- ༤སའི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་པའི་སྒོ་ནས་འཇུག་བསྐྱབ་འོ།།

དང་པོ་ནི།རྩ་བ།མངོན་དུ་སྤྱོད་པར་མཉམ་བཞག་སེམས་གནས་ཏེ།རྗོད་པའི་སངས་རྒྱས་  
ཚོས་ལ་མངོན་སྤྱོད་ཤིང་།འདི་བརྟེན་འབྱུང་བའི་དེ་ཉིད་མཐོང་བ་ངེས།ཤེས་རབ་གནས་  
པས་འགོག་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར།།༡ཞེས་པས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བ་རྒྱན་ཉིད་འདི་པ་  
ཅམ་གྱི་ཟབ་མོའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་མཐོང་བའི་བྱང་སེམས་དྲུག་པ་ལ་གནས་པས་ནི།ས་བདུན་པ་  
ལྷགས་འདི་ལྟར་མོང་མ་ཡིན་པའི་འགོག་པ་ཐོབ་པ་ལ་མངོན་དུ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ཏེ།ཤེས་རབ་  
གྱི་ཕ་རོལ་དུ་སྤྱོད་པ་ལྷལ་དུ་བྱུང་བ་ལ་གནས་པའི་སྤྱིར།

# གཉེས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕར་ཕྱིན་གྱི་བསྐྱབས་པ་ནི།

ཅུ་བཅི་ལྷར་ལོང་བའི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་སྐྱབས་ཏུ།མིག་ལྡན་སྐྱེས་བུ་གཅིག་གིས་འདོད་པ་ཡི།ཡུལ་  
དུ་འབྲིང་པ་དེ་བཞིན་འདིར་ཡང་སྐྱོས།མིག་ཉམས་ཡོན་ཏན་སྐྱབས་ཏེ་རྒྱལ་ཉིད་  
འགོ།འཇེས་པས་དཔེར་ན་མིག་དང་ལྡན་པའི་སྐྱེས་བུ་གཅིག་གིས་ལོང་བའི་ཚོགས་ཀྱི་  
གང་དུ་འགོ་བར་འདོད་པའི་ཡུལ་དུ་བདེ་སྐྱབས་ཏུ་འབྲིང་བུས་པ་བཞིན་དུ།ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་  
རལ་དུ་ཕྱིན་གྱིས་ཀྱང་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལྟ་བའི་མིག་ཉམས་པའི་སྐྱོན་སོགས་ཕར་ཕྱིན་དང་པོ་  
ལྷ་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་དུ་འབྲིང་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

# གསུམ་པ་ཟབ་མོ་རྟེན་འབྱུང་གཟིགས་པའི་དེ་ལོ་ན་ཉིད་བཤད་པ་ལ་ཟླ།

- ༡ཟབ་མོའི་དོན་བཤད་པར་དམ་བཅའ་བ།
- ༢ཟབ་མོའི་དོན་བཤད་པའི་སྣོད་ངོས་བཟུང་བ།
- ༣དེ་ལ་བཤད་ན་ཡོན་ཏན་འབྱུང་ཚུལ།
- ༤སྣོད་ལྡན་གྱི་གང་ཟག་ལ་ཉན་པར་བསྐྱུལ་བ།
- ༥རྟེན་འབྱུང་གི་དེ་ཉིད་རི་ལྟར་བཤད་པའི་ཚུལ་ལོ།

དང་པོ་ནི་རྩ་བའི་ལྟར་དེ་ཡིས་ཆེས་ཟབ་ཆོས་རྟོགས་པ། ལྷན་དང་གཞན་ཡང་རིགས་པས་ཡིན་པས་ན། དེ་ལྟར་འཕགས་པ་སྐྱུ་སྐྱབ་གཞུང་ལྷགས་ལས། རི་ལྟར་གནས་པའི་ལྷགས་བཞིན་བརྗོད་པར་བྱ། ལྟེན་པས་རི་ལྟར་ཆོས་ཟབ་མོ་དེ་ལོ་ན་ཉིད་རྟོགས་པ་ལ་ལྷན་ཚད་ལྡན་དང་རིགས་པ་ཡང་དག་ལ་རྟེན་ནས་རྟོགས་དགོས་པས། དེ་ལྟར་འཕགས་པ་སྐྱུ་སྐྱབ་གཞུང་ལྷགས་ལས་ལྷན་དང་རིགས་པ་རི་ལྟར་གནས་པའི་ལྷགས་བཞིན་བརྗོད་པར་བྱའོ། གཉིས་པ་ཟབ་མོའི་དོན་བཤད་པའི་སྣོད་ངོས་བཟུང་བ་ནི་རྩ་བའི་སྐྱེ་བོའི་དུས་ནའང་སྣོད་པ་ཉིད་ཐོས་ནས། རྟེན་པ་ལྷན་དང་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་། རྟེན་པ་ལྷན་དང་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་། རྟེན་པ་ལྷན་དང་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་། མཆི་མས་མིག་བརྒྱན་ཞིང་། ལྷན་གྱི་བསྐྱུ་སྐྱབ་ལྷན་དང་ལྷན་པ་གང་ཡིན་པ། ལྷན་ལ་རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྣོ་ཡིས་བོན་ཡོད། དེ་ཉིད་ཉེ་བར་བསྐྱེད་པའི་སྣོད་མི་དེ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་དམ་པའི་དོན་གྱི་བདེན་པ་བསྐྱེད་པར་བྱ། ཞེས་པས་སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ལས་དང་པོ་བའི་དུས་ནས་སྣོད་པ་ཉིད་གྱི་གཏམ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་ཐོས་པ་ན། གཏམ་དེ་ལ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་བ་དང་རབ་ཏུ་དགའ་བ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་མཆི་མས་མིག་བརྒྱན་པ་དང་ལྷན་གྱི་བསྐྱུ་སྐྱབ་ལྷན་དང་ལྷན་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་སྣོད་ཉིད་རྟོགས་པའི་ས་བོན་ཡོད་པས། སྣོད་པ་དཔོན་མཁས་པས་དེ་ལོ་ན་ཉིད་ཉེ་བར་བསྐྱེད་པའི་སྣོད་མི་གང་ཟག་ཡིན་ལ། དེ་ལ་འཆད་པར་འགྱུར་བའི་མཚན་ཉིད་ཅན་གྱི་དམ་པའི་དོན་གྱི་བདེན་པ་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།





# བཞི་པ་སྣོད་ལྡན་གྱི་གང་ཟག་ལ་ཉན་པར་བསྐྱུལ་བ་ནི།

ཅུ་བཤམ་ཅིང་རྒྱ་ཆེའི་ཚུལ་ལ་མཁས་པའི་སྐྱེ་བོས་ནི།།རིམ་གྱིས་རབ་ཏུ་དགའ་བའི་ས་ནི་འཕྱོག་  
འགྲུར་བས།།དེ་ནི་དོན་དུ་གཉེར་བས་ལམ་འདི་མཉན་པར་གྱིས།།ཡེ་ཞེས་པས་ཟབ་པ་སྣོད་པ་  
ཉིད་དང་རྒྱ་ཆེ་བ་ཀུན་རྫོབ་པའི་ཚོས་ལ་མཁས་པའི་སྐྱེ་བོ་ནི།།ཡུན་རིང་པོར་མེད་པར་ཟབ་  
པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་དགོ་བའི་ཚོགས་རྣམས་སོ་སྐྱེའི་སར་ངེས་པར་བསགས་ནས་རིམ་གྱིས་ས་  
དང་པོ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་ཕྱོག་པར་འགྲུར་བས།།འདི་དོན་དུ་གཉེར་བ་རྣམས་གྱིས་འཆད་  
པར་འགྲུར་བའི་ཟབ་མོའི་ལམ་འདི་མཉན་པར་གྱིས་ཤིག་གོ།།

# ལྷ་པ་རྟེན་འབྲུང་གི་དེ་ཉིད་ཇི་ལྟར་བཤད་པའི་ཚུལ་ལ་གསུམ།

- ཀྱམང་དག་པའི་དོན་ལུང་གིས་བསྟན་པའི་ཚུལ།
- འབྲུང་གི་དོན་དེ་རིགས་པས་བསྟུན་པ།
- འདེས་གྲུབ་པའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རབ་དབྱེ་བཤད་པའོ།།

དང་པོ་ལ་གཉིས། ཀྱམང་ལས་གསུངས་པའི་ཚུལ་དགོད་པ། འདེ་ཁོ་ཉིད་ཤེས་པའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ངོས་བཟུང་བའོ། དང་པོ་ནི། ལས་ལས་ལྷ་པ་བ་དེ་ས་དུག་པ་ལ་འཇུག་པ་ན། མཚན་མཉམ་པ་ཉིད་བཅུ་འཇུག་གོ། བཅུ་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ་ཀའི་ཐམས་ཅད་མཚན་མ་མེད་པར་མཉམ་པ་ཉིད་དང་ཀའི་ཐམས་ཅད་མཚན་ཉིད་མེད་པར་མཉམ་པ་ཉིད་དང་འདེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བ་མེད་པ་དང་། ལས་སྐྱེས་པ་དང་། ཡད་བེན་པ་དང་། འགོད་མ་ནས་རྣམ་པར་དག་པ་དང་། གསྟོན་པ་མེད་པ་དང་། རྒྱང་བ་མེད་པ་དང་དོར་བ་མེད་པར་མཉམ་པ་ཉིད་དང་། ཀའི་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མ་དང་མི་ལས་དང་མིག་ཡོར་དང་བྲག་ཆ་དང་ཚུ་ཟླ་དང་གཟུགས་བརྟན་དང་སྐྱུ་ལ་པ་ལྟ་བུར་མཉམ་པ་ཉིད་དེ། ཀའི་ཐམས་ཅད་དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་གཉིས་སུ་མེད་པར་མཉམ་པ་ཉིད་དེ། ཀའི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ལྟར་རབ་དབྱེ་རྟོགས་པ་ན། རྣམ་ཞེས་སུ་མཐུན་པའི་བཟོད་པས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ས་དུག་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་རྗེས་སུ་ཐོབ་སྟེ་ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ནི། མཚན་མ་མི་འདྲ་བར་སྤང་བ་རྣམས་འཕགས་པའི་མཉམ་གཞག་གི་དོན་མེད་པར་ཚོས་ཀུན་མཉམ་པ་ཉིད་དང་ཚོས་ཀུན་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་མེད་པར་མཉམ་པ་ཉིད་དང་མ་འོངས་པའི་ཚོས་ཀུན་རང་གིས་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་མེད་པ་མཉམ་པ་ཉིད་དང་། འདས་པ་དང་ད་ལྟ་བའི་ཚོས་ཀུན་རང་གི་མཚན་ཉིད་མ་སྐྱེས་པ་མཉམ་པ་ཉིད་དང་། མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟ་བའི་ཚོས་ཀུན་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་དབེན་པ་མཉམ་པ་ཉིད་དང་ཚོས་ཀུན་གདོད་མ་ནས་རང་མཚན་གྱིས་གྲུབ་པ་རྣམ་པར་དག་པ་མཉམ་པ་ཉིད་དང་ཚོས་ཀུན་གཉིས་སྤང་གི་སྟོན་པ་མེད་པ་མཉམ་པ་ཉིད་དང་། སྐྱེ་དང་རྣམ་རྟོག་གིས་སྟོབ་པར་མི་རྣམས་པ་མཉམ་པ་ཉིད་དང་། རྣམ་པར་དག་པ་ཉིད་དང་ཚོས་གང་ལ་ཡང་དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་མེད་པ་མཉམ་པ་ཉིད་དོ།།

# གཉིས་པ་དེ་ལོ་ཉིད་ཤེས་པའི་མི་མཐུན་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་ལྔ་ལྔ་བཟུང་བ་ལ་གཉིས།

- ༡དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པའི་ལྷགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ངོས་གཟུང་བ་དང།
- ༢དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་པའི་ལྷགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ངོས་གཟུང་བའོ།།

དང་པོ་ལ་གསུམ།

༡ བདེན་གྲུབ་དང་བདེན་འཛིན་ངོས་གཟུང་བ།

༢ འཇིག་རྟེན་པ་ལ་སྣོས་པའི་བདེན་རྒྱུ་རྒྱ་མའི་དཔེས་བཞུན་པ།

༣ དཔེ་དེ་དོན་ལ་སྐྱུར་ནས་བཤད་པའོ།།དང་པོ་ནི་རང་རྒྱུད་པའི་གཞུང་ཁུངས་སྐྱབ་གཞན་ལས་དགག་བྱ་ངོས་འཛིན་གསལ་བར་མི་འབྱུང་བ་གསུངས།འོན་ཀྱང་དབུ་མ་སྣང་བ་ལས།དངོས་པོ་ཡང་དག་པར་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་དག་ལ་ཡང་ཞེས་སོགས་ཀྱིས་ཀུན་རྫོབ་ཏུ་ཡོད་ཚུལ་བཤད་པའི་བསྐྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་ནི་དོན་དམ་པར་རམ་བདེན་པར་ཡོད་པ་བཤད་ལས་ཤེས་རུས་པ་རྗེ་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་སོ།།དེས་ན་སྣོ་གཞོན་མེད་ལ་སྣང་བའི་དབང་གིས་བཞག་པ་མ་ཡིན་པར་ཡུལ་རང་གིས་མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྣོད་ལྷགས་ཀྱིས་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་དེ།དགག་བྱ་གྲུབ་ཚད་ཡིན་ལ།དེ་དང་གནས་གཅིག་པ་ནི།བདེན་པར་གྲུབ་པ་དང་དོན་དམ་པར་གྲུབ་པ་ཡང་དག་པར་གྲུབ་པ་ཡིན་ལ།དེ་དག་འཛིན་པ་ནི་བདེན་འཛིན་རྟེན་སྤྱོད་སོ།།

གཉིས་པ་འཇིག་རྟེན་པ་ལ་སྟོས་པའི་བདེན་རྒྱུ་མའི་དཔེས་བསྟན་པ་ནི།

སྟོའི་དབང་གིས་བཞག་པ་དང་མ་བཞག་པའི་ཡོད་པ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཤེས་པ་ལ།སྟོ་མའི་དཔེའི་  
སྟེང་ནས་ཤེས་པར་བྱེད་པ་བསྟན་པས་དེ་བཤད་ན།སྟོ་མ་མཁན་གྱིས་དེ་ཤིང་སོགས་ཏྟ་  
སྟངས་དུ་སྟོལ་པ་ན།སྟོ་མ་མཁན་དང་སྟན་པས་ཀྱིས་མིག་བསྟན་པའི་སྟངས་མོ་བ་དང་མིག་མ་  
བསྟན་པ་གསུམ་གྱི་དང་པོ་ལ།ཏྟ་སྟངས་དུ་སྟངས་བ་ཙམ་ཡོད་ཀྱི་དེར་ཞེན་པ་མེད་ལ།གཉིས་པ་  
ལ།དེར་སྟངས་དང་དེར་ཞེན་གཉིས་ཀ་ཡོད།གསུམ་པ་ལ།ཏྟ་སྟངས་གི་སྟངས་ཞེན་གཉིས་ཀ་མེད་  
པ་བཞིན་གཟུགས་སོགས་སྟོ་ལ་སྟངས་ཚུལ་ཡང་གསུམ་ཡོད་དེ།ཚོས་ཀྱི་བདག་མེད་མ་རྟོགས་  
པའི་གང་ཟག་ལ་ཚོས་རྣམས་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་སྟངས་བ་དང་ཞེན་པ་གཉིས་  
ཀ་ཡོད།ཚོས་ཀྱི་བདག་མེད་རྟོགས་ཞིག་བདེན་འཇིན་མ་སྟངས་པའི་གང་ཟག་ལ་སྟངས་བ་ཡོད་  
ཀྱང་ཞེན་པ་མེད།བདེན་འཇིན་སྟོང་སངས་རྒྱས་འཕགས་པ་ལ་སྟངས་ཞེན་གཉིས་ཀ་མེད་དོ།།

# གསུམ་པ་དཔེ་དེ་དོན་ལ་སྐྱུར་ནས་བཤད་པ་ནི།

ལྷགས་རྩལ་གྱིས་མིག་བསྐྱད་པ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་རྣམས་གྱིས་ཚོས་རྣམས་བདེན་པར་ཡོད་  
པར་སྐྱང་བ་ན། ལྷོང་བའི་དབང་གིས་བཞག་པ་མིན་པར་ཚོས་དེ་རྣམས་གྱི་སྲོད་ལྷགས་  
ཤིག་ཡོད་པར་འཇིན་པ་ནི། ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ལྷགས་པའི་སྟུན་སྐྱེས་གྱི་བདེན་འཇིན་  
ལོ། །རྣམ་ཞིག་བདེན་འཇིན་དེས་བཟུང་བའི་བདེན་གྲུབ་རིགས་པས་ཞིགས་པ་ན་སྐྱུ་མ་  
མཁན་བཞིན་དུ་ཚོས་རྣམས་ནང་སློབ་དབང་གིས་མ་བཞག་པའི་སྲོད་ལྷགས་ཡོད་པར་མི་  
འཇིན་པར་སློབ་དབང་གིས་བཞག་པའི་ཡོད་པ་ཙམ་དུ་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །རྣམ་ཞིག་  
མཉམ་གཞག་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱེས་པ་ན། དེའི་ངོར་གཉིས་སྐྱང་ཐམས་ཅད་ཉེ་  
བར་ཞི་བ་ནི་མིག་མ་བསྐྱད་པ་ལ་སྐྱུ་མའི་སྐྱང་ཞེན་གཉིས་ཀ་མེད་པ་དང་འདྲའོ། །

# གཉིས་པ་དབུ་མ་ཐལ་འགྲུང་པའི་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ངོས་གཟུང་བ་ལ་གཉིས།

༡ ཚོས་རྣམས་རྟོག་པའི་དབང་གིས་འཛོག་ཚུལ།

༢ དེ་ལས་བསྐྱོད་སྟེ་འཛིན་པའི་བདེན་འཛིན་བརྟན་པའོ།།

དང་པོ་ནི་ཉེ་བར་འཁོར་གྱིས་ལྷན་པ་ལས་སྤྲོ་ཚོགས་ཡིད་དགའ་མེ་རྟོག་ཁ་བྱེ་ཞིང་། གསེར་གྱི་ཁང་མཚོག་འབར་བ་ཡིད་འོང་བ། འདི་ན་དེ་  
ལའང་བྱེད་པོ་འགའ་མེད་དེ། དེ་དག་རྟོག་པའི་དབང་གིས་བཞག་པ་ཡིན། རྟོག་པའི་དབང་གིས་འཛིན་རྟོག་རྣམ་བཟླགས་ཏེ་ཞེས་  
ཚོས་རྣམས་རྟོག་པའི་དབང་གིས་བཞག་པར་གསུངས་པ་དང་རིགས་པ་དུག་ཅུ་པ་ལས་འཛིན་རྟོག་མ་རིག་རྟོན་ཅན་དུ། གང་ཕྱིར་  
རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གསུངས། དེ་ཡི་ཕྱིར་ན་འཛིན་རྟོག་འདི། རྣམ་རྟོག་ཡིན་ཞེས་ཅེས་མི་འཐད། ཅེས་གསུངས་པ་དང་བཞི་བརྒྱ་པ་  
ལས་རྟོག་མེད་པར་འདོད་ཆགས་ལ། ལོགས་ལ་ཡོད་ཉིད་ཡོད་མིན་ན། ཡང་དག་དོན་དང་རྟོག་པ་ཞེས་སྟོན་དང་ཕྱན་པ་སུ་ཞེས་  
འཛིན། ཞེས་གསུངས་པ་དང་དེའི་འགྲུང་པ་ལས་རྟོག་པ་ཡོད་པ་ལོ་ན་ཡོད་པ་ཉིད་དང་། རྟོག་པ་མེད་པར་ཡོད་པ་ཉིད་མེད་པ་དེ་དག་  
ནི་གོར་མ་ཆག་པར་ཐག་པ་བསྐྱོད་པ་ལ་བཏགས་པའི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་རང་གི་ངོ་བོས་མ་གྲུབ་པར་ངེས་སོ། ཞེས་པའི་དོན་ནི་དེ་ལ་སྤོ་བོའི་  
མདོག་དང་འབྲེལ་ལུགས་སྤྲུལ་དང་འདྲ་ཞིང་ལྷུ་ལ་མི་གསལ་བར་སྤྲུང་བ་ན་ཐག་པ་ལ་འདི་སྤྲུལ་ལོ་སྤྲུལ་པ་འབྱུང་ངོ། དེའི་ཚེ་ཐག་པ་  
ལ་ཐག་པའི་ཚོགས་པ་དང་ཆ་ཤས་སྤྲུལ་གྱི་མཚན་གཞིར་འཛོག་རྒྱ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པས། དེའི་སྤྲུལ་ནི་རྟོག་པས་བཏགས་པ་ཙམ་  
སོ། དེ་བཞིན་དུ་སྤྲུང་བོ་ལ་རྟོན་ནས་ངའོ་སྤྲུལ་པ་འབྱུང་བ་ན། སྤྲུང་བོའི་སྟེང་ནས་སྤྲུལ་གྱི་ཚོགས་པ་དང་དུས་གཅིག་པའི་  
ཚོགས་པ་དང་དེའི་ཕྱིར་དང་སྤྲུང་བོའི་ཆ་དང་ཆ་ཅན་ལས་ངོ་བོ་ཐ་དད་པའི་དེའི་གཞིར་འཛིན་རྒྱ་ཡང་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པས། ང་  
དེ་ནི་རྟོག་པས་སྤྲུང་བོ་ལ་རྟོན་ནས་བཞག་ཙམ་ཡིན་གྱི་རང་གི་ངོ་བོས་གྲུབ་མེད་དོ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོས་ཀུན་ལ་ཤེས་པར་བྱའོ།།

གཉིས་པ་དེ་ལས་བསྐྱོག་སྟེ་འཇིན་པའི་བདེན་འཇིན་བསྟན་པ་ནི།

སྐར་བཤད་པའི་མིང་གི་ཐ་སྙད་ཀྱི་དབང་ཙམ་གྱིས་བཞག་པ་མིན་པའི་ཡོད་པར་འཇིན་པ་  
ནི།བདེན་པར་དང་དོན་དམ་པར་དང་ཡང་དག་ཏུ་སྐྱབ་པ་དང།རང་གི་ངོ་བོས་དང་རང་  
གི་མཚན་ཉིད་གྱིས་དང་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པར་འཇིན་པ་སྟན་སྐྱེས་ཡིན་ལ།དེས་བརྒྱུང་  
པའི་ཞེན་ཡུལ་ནི་བརྟགས་པ་མཐའ་བརྒྱུང་གི་བདེན་ཚད་དོ།

གཉིས་པ་ལྷུང་གི་དོན་དེ་རིགས་པས་བསྐྱབ་པ་ལ་གཉིས།

༡ ཚོས་ཀྱི་བདག་མེད་རིགས་པས་བསྐྱབ་པ།

༢ གང་ཟག་གི་བདག་མེད་རིགས་པས་བསྐྱབ་པ།

# དང་པོ་ཚོས་གྱི་བདག་མེད་རིགས་པས་བསྐྱབ་པ་ལ་བཞི།

- ༡མཐའ་བཞིའི་སྐྱེ་བ་བདེན་པ་གཉིས་ཀར་དགག་པ།
- ༢མཐའ་བཞིའི་སྐྱེ་བ་བདེན་པ་གཉིས་ཀར་བཀག་པ་ཚོད་པ་སྤང་བ།
- ༣རྟེན་འབྱུང་གི་སྐྱེ་བ་ཉིད་ཀྱིས་མཐར་འཇིག་གྱི་ལོག་རྟོག་འགོག་ཚུལ།
- ༤རིགས་པས་དབྱུང་བ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ངོས་གཟུང་བའོ།

དང་པོ་མཐའ་བཞིའི་སྐྱེ་བ་བདེན་པ་གཉིས་ཀར་དགག་པ་ལ་གསུམ། ༡རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་དམ་བཅའ་  
བཞག་པ། ༢དེ་རིགས་པས་སྐྱབ་པའི་སྐྱབ་བྱེད་བཟུན་པ། ༣མཐའ་བཞིའི་སྐྱེ་བ་བཀག་པས་གྲུབ་པའི་དོན་ནོ།  
༥དང་པོ་ནི་རྩ་བ་དེ་ཉིད་དེ་ལས་འབྱུང་མེན་གཞན་དག་ལས་སྟོག་ལ་ཞིག། གཉིས་ཀ་ལས་ཀྱང་མ་ཡིན་རྒྱ་  
མེད་པར་ནི་ག་ལ་ཡོད། ཞེས་པས་དངོས་པོ་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡོད་ན་མཐའ་བཞིའི་སྐྱེ་བ་གང་  
རུང་གིས་བྱུང་བའི་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་བ་ལ་རྒྱ་ཡོད་མེད་གཉིས་སུ་ཁ་ཚོན་ཚོད་ཅིང་རྒྱ་ཡོད་པ་ལ་རང་གཞན་  
རེ་རེ་བ་དང་གཉིས་ཀ་ཚོགས་པ་ལས་སྐྱེ་བ་གསུམ་དུ་ཁ་ཚོན་ཚོད་པས་དམ་བཅའ་བཞིས་ཚོག་གོ། འདིར་  
བདག་སྐྱེའི་དོན་ནི། རང་དང་བདག་ཉིད་གཅིག་པའི་རྒྱ་ལས་སྐྱེ་བ་ལ་འདོད་དོ། འདོད་མཁན་ནི་གངས་ཅན་  
ཡིན་ལ། གཞན་སྐྱེའི་དོན་ནི། རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་རྒྱ་གཞན་ལས་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་  
པའི་འབྲས་བུ་གཞན་སྐྱེ་བ་དེ་ཡིན་ལ། འདོད་མཁན་ནི། རང་རྒྱུད་པ་མན་ཚད་གྲུབ་མཐའ་སྐྱབ་པ་ཐམས་ཅད་དོ།



# གཉིས་པ་དེ་རིགས་པས་སྐྱབ་པའི་སྐྱབ་བྱེད་བརྟན་པ་ལ་བཞི།

- ༡བདག་སྐྱེ་འགོག་པ།
- ༢གཞན་སྐྱེ་འགོག་པ།
- ༣གཉིས་ཀ་ལས་སྐྱེ་བ་འགོག་པ།
- ༤རྒྱ་མེད་པར་སྐྱེ་བ་འགོག་པ།

དང་པོ་གཉིས། ༡འབྲེལ་པ་མཚན་པའི་རིགས་པས་དགག་པ། ༢རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་རིགས་པས་དགག་པའོ། དང་པོ་ལ་གཉིས། ༡འབྲེལ་པ་མཚན་པའི་རིགས་པས་དགག་པ། ༢རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་རིགས་པས་དགག་པའོ། དང་པོ་གསུམ། ༡དེ་ལོ་ཉིད་རྟོགས་པར་འདོད་པའི་གྲུབ་མཐའ་མཐན་གྱི་ལྷགས་དགག་པ། ༢འབྲེལ་མཐའ་སློ་མ་བརྒྱུར་བའི་ཐ་སྐྱོད་དུ་ཡང་མེད་པར་བརྟན་པ། ༣དེ་ལྟར་བཀག་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་པའོ། དང་པོ་ལ་གཉིས། ༡རང་དང་དོ་བོ་གཅིག་པའི་རྒྱ་ལས་སྐྱེ་བ་དགག་པ། ༢རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་གཉིས་དོ་བོ་གཅིག་པ་དགག་པའོ། དང་པོ་ནི། རྩ་བ་དེ་ལས་འབྱུང་ན་ཡོན་ཏན་འགའ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། རྒྱེས་པར་གྱུར་པ་སྐྱར་ཡང་སྐྱེ་བར་རིགས་པའང་མ་ཡིན་ཉིད། ཞེས་པས་སྐྱ་གྲུ་ས་བོན་གྱི་དུས་ཡོད་ན་སྐྱ་གྲུ་དེ་ས་བོན་ལས་སྐྱེ་བ་དགོས་པ་དང་ཡོན་ཏན་འགའ་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་སྟེ་དེ་གཉིས་དུས་མཉམ་པའི་ཕྱིར་རོ། དེ་ལྟར་སྐྱ་གྲུའི་དོ་བོ་འཕམ་རང་བཞིན་གང་ཡིན་ས་བོན་གྱི་དུས་སྐྱ་ཡོད་ན་སྐྱ་གྲུའི་དོ་བོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་སྐྱ་གྲུ་གསལ་བ་ཉིད་ཀྱང་མི་སྲིད་པས། རྒྱ་དུས་ནས་སྐྱ་གྲུའི་རང་བཞིན་ནམ་དོ་བོར་མ་ཟད། རྒྱ་གྲུ་ཉིད་ཀྱང་ཡོད་དགོས་པས། དེའི་ཚེ་དེ་གྲུ་པའི་འོག་དུ་སྐྱར་ཡང་སྐྱེ་བ་ལ་དོན་གཏན་མེད་དོ། ཡང་རྩ་བ་སྐྱེས་ཟེན་སྐྱར་ཡང་སྐྱེ་བར་ཡོངས་སུ་རྟོག་པར་འབྱུང་ན་ནི། རྒྱ་གྲུ་ལ་སོགས་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་འདྲིར་རྟེན་མི་འབྱུང་ཞིང་། ས་བོན་སྲིད་མཐར་ཐུག་པར་རབ་དུ་སྐྱེ་བ་ཉིད་དུ་འབྱུང་། རི་ལྟར་དེ་ཉིད་ཀྱིས་དེ་རྣམ་པར་འཛིག་པར་བྱེད་པར་འབྱུང་། ཞེས་པས་སྐྱེས་ཟེན་པའི་ས་བོན་སྐྱར་ཡང་སྐྱེ་བར་འདོད་ན་ནི། རྐྱུར་ཡང་ས་བོན་སྐྱེ་བ་ལ་གོགས་ཅི་ཡང་མེད་པས་ས་བོན་འབབ་ཞིག་སྐྱེ་བས། རྒྱ་གྲུ་དང་སྐྱོང་བུ་སོགས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་འཛིག་རྟེན་འདྲིར་གཏན་ནས་མི་རྟེན་པར་འབྱུང་བ་དང་། ས་བོན་དེ་ཉིད་བར་མ་ཚད་པར་སྲིད་པའི་མཐར་ཐུག་པར་སྐྱེ་བ་ཉིད་དུ་འབྱུང་རོ། གཞན་ཡང་རི་ལྟར་སྐྱ་གྲུ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ས་བོན་དེ་རྣམ་པར་འཛིག་པར་བྱེད་པར་འབྱུང་རྟེ་མི་འབྱུང་བར་ཐལ་སྐྱ་གྲུས་སྐྱ་གྲུ་འཛིག་པར་མི་བྱེད་གང་ཞིག་མཚུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།

# གཉེས་པ་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་གཉེས་འོ་བོ་གཅིག་པ་དགག་པ་ནི།

ཅུ་བཟེང་རྒྱ་ས་བོན་གྱི་ལས་ཐ་དད་རྒྱ་གྱུ་དེ་དབྱེ་བས་དང་ནི། ཁོ་དོག་རོ་རྒྱས་སྒྲིན་པའི་ཐ་དད་བྱིང་ལ་མེད་པར་འགྱུར། ཞེས་པས་རྒྱ་གྱུ་སྒྲིང་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ས་བོན་གྱི་ཁ་དོག་དང་དབྱེ་བས་ལ་སོགས་པ་ལས་ཐ་དད་པའི་རྒྱ་གྱུ་དེ་རིང་སྤང་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བས་དང་ཚུ་མེད་སོགས་ཀྱི་ཁ་དོག་དང་ཁང་ར་རྒྱར་སོགས་ཀྱི་རོ་དང་རྒྱས་མཐུ་དང་སྒྲིན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཐ་དད་པ་བྱིང་ལ་མེད་པར་འགྱུར་ཏེ་ས་རྒྱལ་གཉེས་འོ་བོ་དང་རང་བཞིན་ལ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་བྱུང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། ཅུ་བཟེང་ཏེ་སྤར་གྱི་བདག་གི་དངོས་པོ་བསལ་ན་དེ་ལས་གཞན། འོ་བོར་འགྱུར་ན་དེ་ཚེ་དེ་ཡི་དེ་ཉིད་རི་རྩར་འགྱུར། །༡༠ ཞེས་པས་གལ་ཏེ་སྤར་གྱི་ས་བོན་གྱི་བདག་གི་དངོས་པོའི་གནས་སྐབས་བསལ་ནས་གནས་སྐབས་དེ་ལས་གཞན་རྒྱ་གྱུ་འདི་གནས་སྐབས་ཀྱི་རོ་བོར་འགྱུར་ན་དེ་རྩར་འདོད་པ་དེའི་ཚེ་ས་བོན་དེ་ཡི་རང་བཞིན་ཉིད་རྒྱ་གྱུ་འདི་རང་བཞིན་དེ་ཉིད་ཡིན་ཞེས་རི་རྩར་འགྱུར་ཏེ་དེའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་དངོས་པོ་དེ་ཉིད་དེའི་དངོས་པོ་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་དེའི་རོ་བོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་དེའི་དངོས་པོ་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། ཅུ་བཟེང་ཏེ་བྱིང་གྱི་ས་བོན་རྒྱ་གྱུ་འདིར་གཞན་མ་ཡིན་ན། ས་བོན་བཞིན་དུ་རྒྱ་གྱུ་ཞེས་བྱ་དེ་བཟུང་མེད་པའམ། ཡང་ན་དེ་དག་གཅིག་པས་རི་རྩར་རྒྱ་གྱུ་འདི་བཞིན་དུ། དེ་ཡང་གཟུང་དུ་ཡོད་འགྱུར་དེ་ཕྱིར་འདི་ནི་ཁས་མི་སྤང་། །༡༡ ཞེས་པས་གལ་ཏེ་བྱིང་གྱི་རྩར་ས་བོན་དང་རྒྱ་གྱུ་འདི་རོ་བོ་གཉེས་ལ་འཇིག་རྟེན་འདིར་རོ་བོ་གཞན་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ན། རི་རྩར་རྒྱ་གྱུ་འདི་གནས་སྐབས་སུ་རྒྱ་གྱུ་འདི་གཟུང་དུ་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ས་བོན་དེ་ཡང་དབང་པོའི་ཤེས་པས་གཟུང་དུ་ཡོད་པར་འགྱུར་བ་ལས་མེད་པ་དེའི་ཕྱིར་ཉེས་པ་དེ་གཉེས་སྤོང་བར་འདོད་པས་ས་རྒྱལ་གཉེས་ཀྱི་རོ་བོ་ལ་གཞན་མེད་པ་འདི་ནི་ཁས་སྤང་བར་མི་བྱའོ།

# གཉིས་པ་གྲུབ་མཐའ་སློ་མ་བསྐྱར་བའི་ཐ་སྙད་དུ་ཡང་མེད་པར་བསྟན་པ་ནི།

- ཚུ་བར་གང་སྐྱེ་བྱེད་ཞེས་ན་ཡང་དེ་ཡི་འབྲས་བུ་མཐོང་བའི་སྐྱེ་བའི་དག་གཅིག་པ་ཡིན་ཞེས་འཇིག་རྟེན་གྱིས་ཀྱང་ཁས་མི་ལེན། ཞེས་པས་གང་གི་སྐྱེ་བྱེད་ས་བོན་ཞེས་ན་འང་ས་བོན་དེ་ཡི་འབྲས་བུ་མཐོང་བའི་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བའི་དག་དོ་བོ་གཅིག་པ་ཡིན་ཞེས་འཇིག་རྟེན་གྱིས་ཀྱང་ཁས་མི་ལེན་ལོ།
- གསུམ་པ་དེ་ལྟར་བཀག་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་བསྐྱེད་པ་ནི། ཚུ་བར་དེ་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་བདག་ལས་འབྱུང་ཞེས་རབ་དུ་བརྟགས་པ་འདི། དེ་ཉིད་དང་ནི་འཇིག་རྟེན་དུ་ཡང་རིགས་པ་མ་ཡིན་ལོ། ། ཞེས་པས་དེའི་སྐྱེ་བྱེད་ནང་གི་དངོས་པོ་རྣམས་བདག་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་རབ་དུ་བརྟགས་པ་འདི། དེ་ཉིད་དོན་དམ་དང་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཀུན་རྫོབ་དུ་འང་རིགས་པ་མ་ཡིན་ལོ།

# གཉེས་པ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་རིགས་པས་དགག་པ་ནི།

རྩ་བར་བདག་ལས་སྐྱེ་བར་འདོད་ན་བསྐྱེད་པར་བྱ་དང་སྐྱེད་བྱེད་དང་། ལས་དང་བྱེད་པ་པོ་  
ཡང་གཅིག་ཉིད་འགྱུར་ན་དེ་དག་ནི། གཅིག་ཉིད་མ་ཡིན་པས་ན་བདག་ལས་སྐྱེ་བར་ཁས་  
སྐྱེད་པར་། བྱ་མིན་རྒྱ་ཆེར་བཤད་པའི་ཉེས་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་བྱེད་པོ། ། ཉེས་པས་འབྲས་  
བུ་བདག་ལས་སྐྱེ་བར་འདོད་ན་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་འབྲས་བུ་དང་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་རྒྱ་  
དང་གང་ཞིག་བྱ་བའི་ལས་དང་གང་གིས་བྱེད་པའི་བྱེད་པ་པོ་ཡང་གཅིག་ཉིད་ཏུ་འགྱུར་  
ན་དེ་དག་ནི་གཅིག་ཉིད་མ་ཡིན་པས་ན་བདག་ལས་སྐྱེ་བར་ཁས་སྐྱེད་པར་བྱ་བ་མིན་  
ཏེ་བསྐྱེད་པའི་ལས་དང་རྩ་བའི་ལས་རྒྱ་ཆེར་བཤད་པའི་ཉེས་པ་ཐལ་བར་འགྱུར་བའི་བྱེད་  
པོ།

Name - Lobsang Wangdrak

Subject - Mool-Shastra

१ ཉམ་རང་ཐུབ་དབང་ལས་སྐྱེས་ཚུལ།  
༢ སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་ལས་འབྱུངས་ཚུལ།  
༣ བྱང་སེམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལོ་བོ་གསུམ་བརྟན་པ།

ཉམ་ཐོས་སངས་རྒྱལ་འབྲིང་རྣམས་ཐུབ་དབང་སྐྱེས།།  
སངས་རྒྱལ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་ལས་འབྱུངས་ཤིང་།།  
སྤིང་རྗེ་སེམས་དང་གཉིས་སུ་མེད་སློང་དང་།།  
བྱང་རྒྱལ་སེམས་ནི་རྒྱལ་སྤུས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ།།

༡ སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་པའི་སྡིང་རྗེ་ལ་ཕུག་འཚལ་བ་དང།  
འཚོས་ལ་དམིགས་པའི་སྡིང་རྗེ་ལ་ཕུག་འཚལ་བ།

- དང་པོ་ང་ཞེས་བདག་ལ་ཞེན་གུར་ཅིག།
- བདག་གི་འདི་ཞེས་དངོས་ལ་ཆགས་བསྐྱེད་པ།།
- ཟླ་ཆུན་འཕུན་ལྷོང་རང་དབང་མེད་པ་ཡི།།
- འགོ་ལ་སྡིང་རྗེར་གུར་གང་དེ་ལ་འདུད།།
- འགོ་བ་གཡོ་བའི་རྒྱ་ཡི་ནང་གི་ཟླ་བ་ལྷོང་།།
- གཡོ་དང་རང་བཞིན་གྱི་དྲིམ་སྡོང་པར་མཐོང་བ་ཡི།།

# ས་དང་པོའི་ཁྱད་གཞི་སའི་ངོ་བོ་མདོར་བསྟན་པ།

- རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་པོ་འདི་ཡི་སེམས་གང་འགྲོ་བ་རྣམས།
- རྣམ་པར་གྲོལ་བར་བྱ་སྱེད་སྦྱིང་རྗེས་དབང་གྱུར་ཅིང་།
- ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་སྦྱོན་པས་རབ་བསྐྱོན་དགའ་བ་ལ།
- རབ་ཏུ་གནས་པ་དེ་ནི་དང་པོ་ཞེས་བྱའོ།

དོན་ལྡན་གྱི་མཚན་ཐོབ་པའི་ཡོན་ཏན། རིགས་སུ་སྐྱེ་བ་སོགས་  
བཞིའི་ཡོན་ཏན།

- དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་དེ་ཀི་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ཡི།། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་ཞེས་བུའི་  
སྐྱེ་ཉིད་ཀྱིས་བསྟུང་དོ།། འདི་ཀི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱི་རིགས་སུ་འང་  
སྐྱེས་པ་སྟེ།།
- འདི་ཀི་ཀུན་ཏུ་སྐྱོར་བ་གསུམ་པོ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པ་ཡིན།། བྱང་རྒྱལ་སེམས་  
དཔལ་དེ་ཀི་དགའ་བ་ཏུ་གྱུར་འཆང་ཞིང་།། འཇིག་རྟེན་ཁམས་བརྒྱ་ཀུན་ནས་  
གཡོ་བ་རུས་པར་གྱུར་པ་འང་ཡིན།།



ས་གོང་མ་གཞོན་པ་སོགས་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན། ཡོན་ཏན་མདོར་  
བསྐྱུས་ཏེ་བསྟན་པ།

- ས་ནས་སར་གཞོན་བྱེད་ཅིང་གོང་མར་རབ་ཏུ་འགྲོ་བར་འགྱུར།། དེ་ཚེ་འདི་ཡི་  
ངན་འགྲོའི་ལམ་རྣམས་མཐའ་དག་འགག་པར་འགྱུར།། དེ་ཚེ་འདི་ཡི་སོ་སོ་སྐྱེ་  
བའི་ས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཟད།།
- འདི་ནི་འཕགས་པ་བརྒྱད་པ་ཇི་ལྟར་དེ་ལྟར་ཉེ་བར་བསྟན།།

ས་འདི་ཉམ་རང་རིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བེལ་གྱིས་གཞོན་པ། ས་བདུན་  
པར་ཉམ་རང་སྒོའི་སྒོ་བས་ཀྱིས་བེལ་གྱིས་གཞོན་པར་བསྟན་པ།

- རྗེ་གས་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་ལྟར་དང་པོ་ལ་གནས་ཀྱང་། ཐུབ་དབང་གསུང་  
སྒྲེས་དང་བཅས་རང་སངས་རྒྱས་རྣམས་ནི། བསོད་ནམས་དག་གི་དབང་གིས་  
ཕམ་བྱས་རྣམས་པར་འཕེལ།
- དེ་ནི་རིང་དུ་སོང་བར་སྒོ་ཡང་ལྷག་པར་འགྱུར།

# ས་དང་པོ་ལ་གནས་པའི་སྒྱིན་པ་བཤད་པ།

- དེ་ཚེ་དེ་ལ་ཇོགས་སངས་བྱང་ཆུབ་སྐུ། དང་པོ་སྒྱིན་པ་ཉིད་ནི་ལྷག་པར་  
འགྱུར། རང་ཤ་སྟེར་ལའང་གུས་པར་བྱས་པ་ཡིས། ལྷང་དུ་མི་རུང་དཔོག་པའི་  
སྐུར་ཡང་འགྱུར།

# སྒྲིལ་པས་འཁོར་བའི་བདེ་བ་ཐོབ་པ་དང།

- སྒྲེ་བོ་འདི་ཀུན་བདེ་བ་མངོན་འདོད་ཅིང། མི་རྣམས་བདེ་བའང་ལོངས་སྤྱོད་མེད་མིན་ལ། ལོངས་སྤྱོད་ཀྱང་ནི་སྒྲིལ་ལས་འབྱུང་མཆེན་ནས། ཐུབ་པས་དང་པོར་སྒྲིལ་པའི་གཏམ་མཛད་དོ།
- ལྷིང་རྗེ་དམན་ཞིང་ཤིན་དུ་རྒྱབ་སེམས་ཅན། རང་དོན་ལྷུང་ལེན་ཉིད་དུ་འགྱུར་བ་གང། དེ་དག་གི་ཡང་འདོད་པའི་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས། ལྷུག་བསྐྱེད་ཉེར་ཞིའི་རྒྱར་གྱུར་སྒྲིལ་ལས་འབྱུང།

# སྒྲིན་པས་སྤྱང་འདས་ཀྱི་བདེ་བ་ཐོབ་པ།

- འདི་ཡང་སྒྲིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་མ་ཞིག་ཚོ། འཕགས་པའི་སྤྱོད་པ་འཕྲད་སྤྱར་དུ་འཐོབ། དེ་ནས་སྤྱིད་རྒྱུན་ཡང་དག་བཅད་བྱས་ཏེ། དེ་ཡི་རྒྱ་ཚན་ཞི་བ་འགོ་བར་འགྱུར།

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྒྲིན་པའི་ཕན་ཡོན་ཐུན་མེད་མ་ཡིན་པ་བསྟན་པ།  
རྟོན་གཉིས་ཀ་ལ་སྒྲིན་པའི་གཏམ་གཙོ་བོ་བསྟན་པ། བྱང་སེམས་  
ཀྱི་སྒྲིན་པའི་ཚེ་དགའ་བ་ཇི་ལྟ་བུ་ཐོབ་པ།

- འགྲོ་ལ་ཕན་པར་དམ་བཅས་ཡིད་ཅན་རྣམས། སྒྲིན་པས་རིང་པོར་མི་ཐོགས་  
དགའ་བ་འཐོབ།
- གང་སྤྱིར་བཏུ་བདག་བཏུ་བདག་མ་ཡིན་པ། དེ་སྤྱིར་སྒྲིན་པའི་གཏམ་ཉིད་  
གཙོ་བོ་ཡིན།
- ཇི་ལྟར་བྱིན་ཅིག་ཅེས་སྒྲ་ཐོས་བསམ་ལས། རྒྱལ་སྤྱིའི་བདེ་འབྱུང་དེ་ལྟར་  
ཐུབ་རྣམས་ལ། ཞི་བར་ལྷགས་པས་བདེ་བ་བྱེད་མིན་ན། ཐམས་ཅད་བཏང་  
བས་ལྟ་ཞིག་སྒྲིན་ཅི་དགོས།

བྱང་སེམས་ཀྱི་ལུས་སྦྱིན་པས་སྐྱབ་བསྐྱེད་ཡོད་མེད་དཔྱོད་པ།  
སྦྱིན་པའི་ཕར་སྦྱིན་གྱི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

- ལུས་བཅད་སྟེར་ཞིང་བདག་གི་སྐྱབ་བསྐྱེད་གྱིས། གཞན་དག་རྣམས་ཀྱི་དཔྱོད་པ་བཏང་སྟོང་པའི་སྐྱབ་བསྐྱེད་རང་རིག་ཉིད་དུ་མཐོང་ནས་དེ། དེ་གཅད་བཟོ་སྦྱིར་སྦྱར་དུ་བཅོམ་འགྲུས་ཅོམ།
- སྦྱིན་པ་སྦྱིན་བྱ་ལེན་པོ་གཏོང་པོས་སྟོང་། འཇིག་རྟེན་འདས་པའི་ཕར་རོལ་སྦྱིན་ཞེས་བྱ། གསུམ་པོ་དག་ལ་ཆགས་སྦྱེས་གྱུར་པས་དེ། འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་ཕ་རོལ་སྦྱིན་ཅས་བསྟན།

ས་ཡི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་པའི་སྒྲོ་ནས་འཇུག་བསྐྱབ་བ།

- དེ་ལྟར་རྒྱལ་བའི་སྐྱམ་གྱི་ཡིད་ལ་རབ་གནས་ཤིང་། དམ་པའི་རྟེན་ལ་འོད་  
ཆགས་མཛེས་པ་རྟོན་གྱི་པའི་། དགའ་བ་འདི་ནི་ལོར་བྱ་ཆུ་ཤེལ་ཇི་བཞིན་  
དུ། ལུན་པ་སྐྱབ་པོ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་བསལ་ནས་རྒྱལ།



# ས་གནིས་པ་དྲི་མ་མེད་པ་བཤད་པ།

- ས་འདྲིར་ཚུལ་བྱིམས་ཡོངས་སུ་དག་པར་བསྟན་པ།
- ཚུལ་བྱིམས་ཀྱི་བསྐྱུགས་པ་བསྟན་པ།
- ཚུལ་བྱིམས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་དང་ས་འདྲིས་པའི་དཔེ་བསྟན་པ།
- ཚུལ་བྱིམས་པར་ཕྱིན་ཀྱི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ།
- སའི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་པའི་སློལ་ས་འཇུག་བསྟུ་བའོ།

# ས་གསུམ་པ་འོད་བྱེད་པ་བཤད་པ་ལ།

- བྱད་གཞི་སའི་ངེས་ཚོག
- བྱད་ཚོས་ས་ཡི་ཡོན་ཏུ།
- སར་ཕྱིན་དང་པོ་གསུམ་གྱི་བྱད་ཚོས།
- སའི་ཡོན་ཏུ་བརྗོད་པའི་སྒོ་ནས་འཇུག་བསྐྱུ་བའོ།

# ས་བཞི་བ་འོད་འཕྲོ་བ་བཤད་པ་ལ་གསུམ།

- ས་འདྲིར་བརྩོན་འགྲུས་ལྷག་པར་བསྟན་པ། སའི་ངེས་ཚིག་སྤངས་པའི་ཁྱད་པར་རོ།

# ས་ལྗོངས་སྤྱི་བཏུང་དཀར་ལུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་

- སའི་ངེས་ཚིག་
- བསམ་གཏན་ལྷན་ཅིང་བདེན་པ་ལ་མཁུ་པ་བསྟན་པའོ།



**Name : Mahesh Sharma**


**Subject : English**

---

# Post-Foundational Ethics and Tibetan Identity

Mahesh Sharma  
CIHTS, Sarnath

---

- 
- Repetition
  - Majority
  - Power/Knowledge
  - Legitimize
  - Fear
  - Religious Sanctity
  - “Metaphysics of Presence”

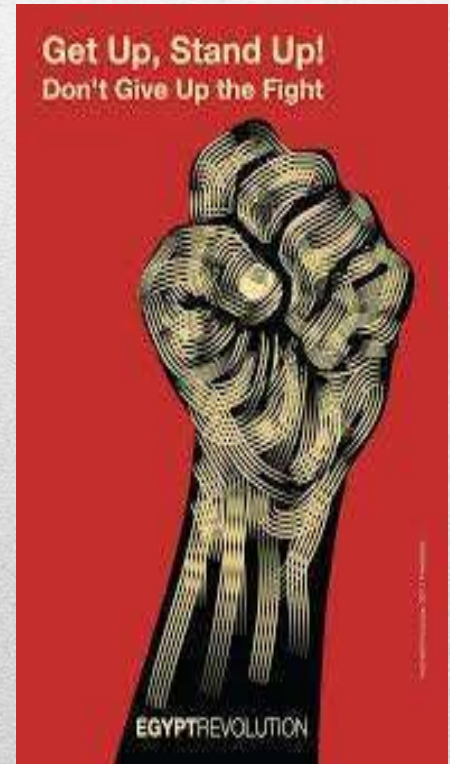
**Let's make Foundations**

---

- “With a stiff seriousness that inspires laughter, all our philosophers wanted to supply a rational foundation for morals; and every philosopher so far has believed that he has provided such a foundation Morality itself, however, was accepted as given” (Nietzsche, BGE, 1989, 98).
- Question
- Beware of hidden ideologies- ‘Truth’, ‘Power’
- Revolt

# “Masters of Suspicion”

## Let’s Deconstruct Foundations






- Is Post-foundational, nihilistic?
- Am I advocating here to plunge the world into a chaotic status when I talk about ethics without foundations?
- How do we understand a discipline, if it remains without foundations?
- Is it not going to unleash a confusing, uncertain purely subjective, utterly relative model of ethics?
- Is there any pragmatic/political aspect of such Ethics?
- Can Art/Artist be Anti-Foundational?
- Is there any difference between Post-foundational and Anti-Foundational?
- Is non-foundational synonymous with post-foundational?

# Shaking the Grounds

---

- 
- 1) Humans are Morally Ambivalent
  - 2) Moral phenomena are inherently ‘non-rational’
  - 3) Morality is incurably aporetic
  - 4) Morality is not universalizable
  - 5) Morality is Anti-Totalitarian
  - 6) Morality is not an ontological category (Self/Other)
  - 7) Morality is Anti-Foundational
  - 8) Modern societies practice ‘moral parochialism’ under the mask of Universalism

-Zygmunt Bauman- Postmodern Ethics (1993)

# **Critique of Foundational Ethics**

---

- The postmodern human condition is, more than anything else, a "state of mind". Anyone who has to make moral choices will find no reliable signposts pointing out the road to righteousness. We will have to rely on constant self-monitoring, self-evaluation and a frequent "sharpening up" of our moral awareness.
- This means that there will be a healthy emphasis on moral debate and ethical difference, and new questions about our rights and skills as moral agents. There will be risk-taking and uncertainty about moral issues. **In a postmodern world of uncertainty, we are left with unprovable human beliefs without any foundation and offering no guarantees.**

# Uncertainty?

---

## **Foundational Ethics**

---

- Modernity
- Responsibility to Act
- Eurocentrism
- Enlightenment Morality
- Universality
- Principles
- Logocentric
- Enlightenment
- Objective Truth

## **Post-Foundational Ethics**

---

- Postmodernity
- Responsibility to Otherness
- Ethics without ethics
- Singularity
- Unprincipled
- Unprecedented
- Cosmopolitanism
- Subjective Relativism

# **Nature of Ethics**

---



## **Foundational Ethics**

---

- Totalitarian
- Grounded
- Colonial Modernity
- Belief-Reason
- Monolithic
- Xenophobia

## **Post-Foundational Ethics**

---

- Alterity
- Depthlessness
- Alternative Modernities
- Protestant Frenzy
- Pluralism
- Xenophilia


## **Continuities**

---

- “The highest possibility for ethics, the fine tip of the soul of ethics, what Derrida calls ‘ethics or morality of ethics’ turns on seeing that ethics is impossible, that it is constituted in an affirmative way by its impossibility, which is what I mean by an ethics without ethics...the first principle of ethics, and this is the way it all began-in principio- is to affirm its own impossibility and lack of principles” (Caputo, *Against Principles*, 179-180)
- “Postmodern ethics is an ethics of caress” (Marc-Alain Ouaknin)

## **“Unprincipled Responsibility”**

---

- 
- Rise of minority discourse- Animal Studies, Minority Rights, Third Gender/LGBT, The Fourth World, Disability Studies etc.
  - The burden of the prefix ‘Post’- Postcolonialism, Postmodernism, Posthumanism, Postmarxism, Postfeminism, Poststructuralism, Deconstruction

## **The Ethical Turn and Rise of Post-Foundationalism**

---

- “We have finally entered the epoch of a post-deontic epoch, where our conduct has been freed from the last vestiges of oppressive ‘infinite duties’ ‘commandments’ and ‘absolute obligations’”. (Gilles Lipovetsky, qtd in Bauman, 125)
- “Ethics does not have an essence, its ‘essence’ so to speak, is precisely not to have an essence, to unsettle essences. Its ‘identity’ is precisely not to have an identity, to undo identities. Its ‘being’ is not to be, but to be better than being. Ethics is precisely ethics by disturbing the complacency of being. ‘To be or not to be’, Levinas insists, is not the question”. (Cohen)

## **The Ethical Turn (1968)**


---



- Postmodern philosophers no longer have faith in ‘foundational ethics’, and stress the need for a plurality of moral and political beliefs and interpretations. The most important feature of postmodernist ethics, as far as the individual is concerned, is the lack of any universally shared moral values. There are no objective "trans-local" moral truths.
- This means that there will be more ethical confusion and uncertainty. Moral choices will have to be made without the reassurance of philosophical foundations.

**Messy?**

---

- 
- “Ethics without politics is empty...politics without ethics are blind...we need ethics in order to see what to do in a political situation” (Simon Critchley, *Ethics of Deconstruction*)

## **Double Bind of Ethics and Politics**

---

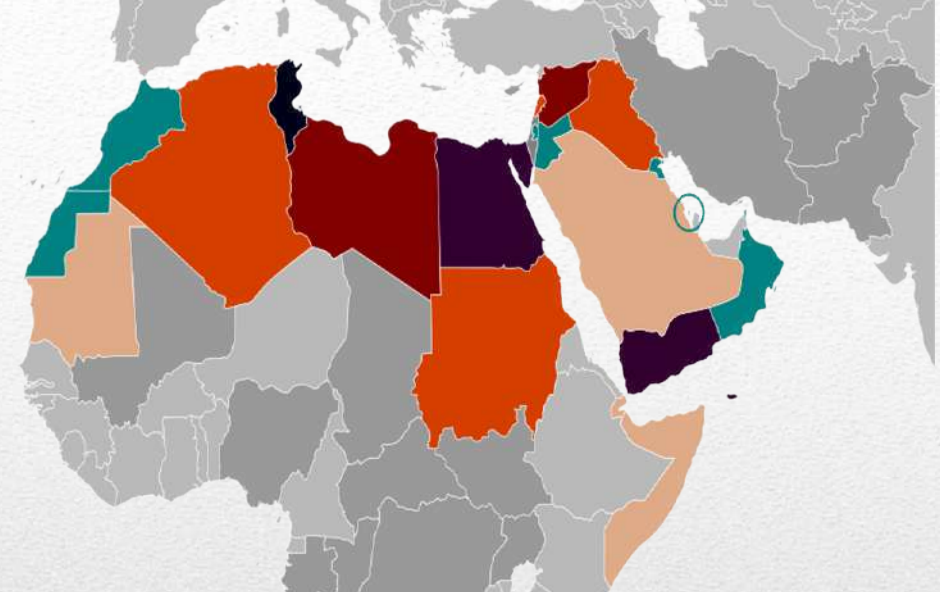
**Get Up, Stand Up!**  
Don't Give Up the Fight



- Revolutions (2010, 2011, 2012)
- Arab Revolution
- Nirbhaya
- Occupation Movement
- Nature of Revolution
- Politicizing the Ethics
- The Rise of the Neo Tribe

# The New World Order

---



 **Occupy**  
**WallStreet**

# Rise of the Neo-Tribes

---



**The concept of neo-tribe, first developed by Michel Maffesoli in the 1980s, is explained and expanded by Kevin Hetherington in his book *Expressions of Identity: Space, Performance, Politics* (1998)**

- Neo-tribes are ‘communities of feeling and care’ (Hetherington 1998,49)
- “Tribes-because the levelling-down of units, erasure of differences, and militant assertion of collective identity are their mode of existence. ‘Neo’- because deprived of the mechanisms of self-perpetuation and self-reproduction. Unlike classical tribes, neo-tribes do not last longer than their units. Rather than being a collective compensation for individual mortality, they are vehicles of the ‘deconstruction of immortality’. (Bauman)

# **Neo-Tribes/Neo-Humanism**

---

- **Exilic** spaces can be defined as those areas of social and economic life wherein people and groups attempt to extricate themselves from capitalist economic processes, whether by territorial escape or by attempting to build structures that are independent of capitalist accumulation and social control. This is important because of the centrality of the spatial aspect of occupations – i.e. the idea of occupying public spaces, symbolically proclaiming: “This country is for everyone” (Grubacic & O’Hearn)
- Sassen (2012) agrees that the question of public space was central for the politics of Occupy, since “to occupy is to remake, even if temporarily, territory’s embedded and often deeply undemocratic logics of power, and to redefine the role of citizens, mostly weakened and fatigued after decades of growing inequality and injustice.”

# Space and Time

---

- Counter Structural entity
- Postmodern  
Nomads/Postmodern  
Cyborgs
- Single issue formations
- Psychological Crowds
- Memory and Performative  
culture
- Advanced Technologies  
Floating Signified
- Element of liquidity, non-  
fixity and self-analysis
- Resist Identification
- Neo Avant-garde Artist
- New Ways of Resistance
- Anonymity
- Multitudes
- Interpersonal Ethics
- Anti-Essentialism

## **Are you a Neo-Tribe?**

---

- The lack of any grand narratives will probably produce a greater **fragmentation of society** into a series of **autonomous imagined communities** or neo-tribes- each with its own set of changing, local moral values.
- "Neo-tribes", unlike traditional tribes (whose authority is based on coercion and hereditary power), would consist of voluntary members who share certain values and "language-games" and have a tribal identity based on "self-identification".

## **Imagined Community of Nomads/Nomadism**

---






# Neo- Tools of Liberation

---



# Possibility of An Alternative Discourse

---

An illustration of three hands, each holding a dark stick or staff. The hands are rendered in a sketchy, textured style with brown and tan tones. The sticks are held diagonally across the frame, creating a sense of unity and strength.

**Un 6 MEIN SHAAMIL TUM BHI THHEY: SILENCE IS COMPLICITY!**

SEND US YOUR SLOGANS, IMAGES, THOUGHTS & EXPERIENCES ON SEXUAL & GENDER VIOLENCE - BE PART OF THE CRY OF NO MORE!  
JURRAT KARO! BE A PART OF THE FIGHT AGAINST SEXUAL AND GENDER VIOLENCE. VOLUNTEER FOR JURRAT 2013.

**BEEBAK CHALO, AAZAAD CHALO**

JURRAT KARO: TAKE A STAND, PUT IN A PUNCH! FIGHT.  
[FACEBOOK.COM/JURRATKARO](https://www.facebook.com/jurratkaro)

Dec 10 - 16 / 2013

**JURRAT**

---

# Affirmative Ethics



भ्रूण हत्या

शुद्धभाव

उत्पीड़न

दहेज

बलात्कार

ये आँसू हैं तुम्हारी  
तकलीफ़ का उमड़ता हुआ समंदर  
इस दुनिया का  
जितनी जल्दी हो  
बदल देना चाहिए..

॥ गोरक्ष

विश्व

**Intertextuality**

---



- **The Language of Dissent**

- Jokes
- Posters
- Nukkad Natak
- Graffiti, Murals, Miniature Paintings
- Community Songs
- Slogans
- Symbols
- New Media

**Free Play of Language**

---

## @angryarabia

When ur in chains,  
living with no dignity  
or rights, bowing to  
criminal dictators, the  
first step is to forget ur  
fear & realize that its  
ur right.. to be angry



- “The cyborg does not dream of community on the model of the organic family. The cyborg would not recognize the Garden of Eden; it is not made of mud and cannot dream of returning to dust.”

**Donna Haraway (*A Cyborg Manifesto*, 1984)**

# Neo-Tribe Cyborgs

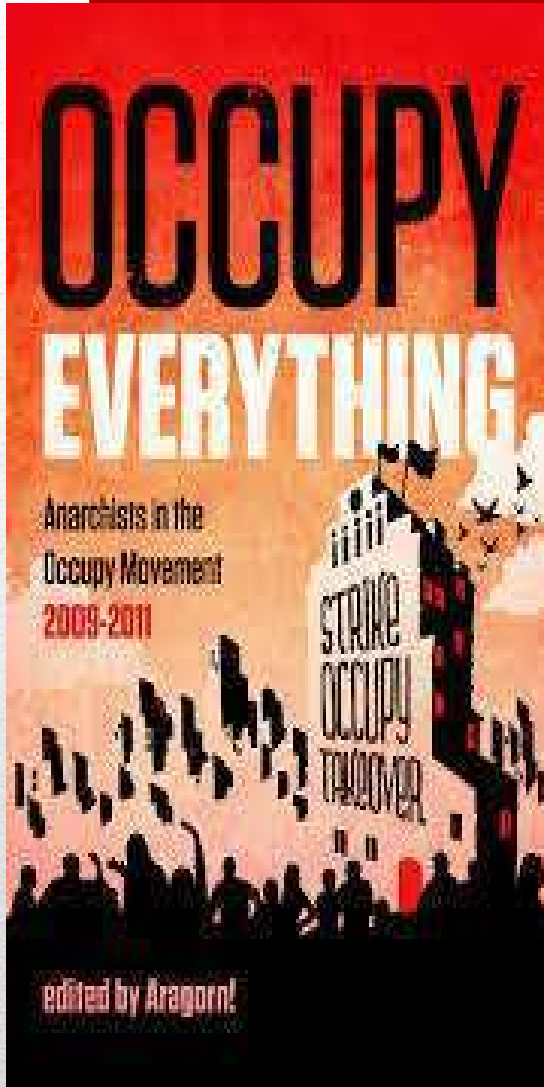
**THE GOVERNMENT SAYS**  
"IF YOU'RE NOT DOING ANYTHING  
WRONG, YOU SHOULDN'T HAVE TO  
HIDE ANYTHING."



**IF THAT'S TRUE, SHOULDN'T THE  
GOVERNMENT DECLASSIFY  
EVERYTHING?**

**“Incredulity towards Grand  
Narratives”**

---



# Multitude


---





# Global Tribe(s)

---

- 
- **“An occupied square offers “a physical presence, a locational identity, a place that can be identified with the movement that visitors can come to, and where adherents can meet. It also has a second function: it is an opportunity to try out different forms of self-governance, the management of a space and, particularly if the physical occupation is overnight and continuous, of living together.”(Newman, 2014, 94)**

# **Cohabitation**

---



# **Semiotics of Resistance- Symbolic**

---



**ARAB  
SPRING**

**Face of the Other**

---

*Bricoleur*

*Flaneur*

Parody

Mimicry

Collage

Vernacularism



**Art Continuum- Murals,  
Graffiti, Posters, Paintings**

---



# **Deconstructing Historiography – Faultlines**

---



# Self-Reflexive Metanarrative Art



# Liminal Art

---





# **Celebrating the Hybrid**

---



‘Revolution’ has two meanings: it is not simply a **revolt** but a **revolving**, a spiral into the future. Seeing this, we can understand that the belief in the future doesn’t stop with revolution: it remains part of the continuous spiraling of hope. Even if democracy comes, and hope, at least for some, has still been disappointed, creative work continues to spiral into the future, continues the revolution.

## “Difference” of Revolution


---

- But we have an **incurable malady: hope**. Hope in liberation and independence. Hope in a normal life where we are neither heroes nor victims. Hope that our children will go safely to their schools. Hope that a pregnant woman will give birth to a living baby, at the hospital, and not a dead child in front of a military checkpoint; hope that our poets will see the beauty of the colour red in roses rather than in blood; hope that this land will take up its original name: the land of love and peace. Thank you for carrying with us the burden of this hope.

(Darwish 2002)

# Rhetoric of Hope

---



Here, at the slopes before sunset and at the  
gun-mouth of time,  
Near orchards deprived of their shadows,  
We do what prisoners do,  
What the unemployed do:  
**We nurture hope.**

**(Darwish, "State of Siege", 2002)**

---

*Name : Mehar Singh Negi*  
*Subject : Kagyud Sampradaya Shastra*

ཕྱི་ཚེན།

བཀའ་བརྒྱུད་རང་གཞུང།

སྒྲོབ་ཚེན།

ཚད་མ་རིགས་གཞུང་གྱི་མཚོ་ལས་ལེའུ་དང་པོ་  
ཚད་མ་གྲུབ་པའི་ལེའུ།

—མེད་སྐྱོ་ཞེས།



སྟོན་པ་ཚད་མ།



ཚད་མ་  
ཀུན་བཅུས་  
ཚུམ་པ་པོ།

སྟོན་པ་ཚད་མ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་  
(425, 480-  
540)



ཚད་མ་  
རྣམ་  
འགྲེལ་  
ཚུམ་པ་པོ།

སྟོན་པ་ཚད་མ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་  
(600-660)

# ཚད་གྲུབ་ལེའུ་འཕྲོས་པའི་ཚད་མདོའི་རྩ་ཚིག་།

ཚད་མར་གྱུར་པ་འགོ་ལ་ཕན་བཞེད་པ།།

ལྷོན་པ་བདེ་གཤེགས་སྐྱོབ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ནས།།

(འདིས་ལྷགས་འབྱུང་ལྷགས་ཚོག་གི་རིགས་པའི་སྐོན་ནས་  
སངས་རྒྱས་ཚད་མའི་སྐྱེས་བུར་གྲུབ་པ་བཞུན།)

བསྐྱབ་བྱ། ལྷོན་པ་ཚད་མར་གྱུར་པ།

རྒྱབ་བྱེད། - ༢

༡༥ (རྒྱ་འདི་ལས་འབྲས་བུ་འདི་འབྱུང་) ལྷགས་འབྱུང་གི་རིགས་པ།

༡༦ (འབྲས་བུ་འདི་ཡོད་པས་རྒྱ་དེ་ལྷོན་དུ་སོང་བ་ཤེས་པ) ལྷགས་འབྱུང་གི་རིགས་པ།



# ཚད་མའི་སྐྱེས་བུར་གྲུབ་པའི་ལྷགས་འབྱུང་གི་སྐྱབ་བྱེད་བཞི།

## རྒྱ་ཕུན་ཚོགས་ལ།

ཀྱེ་རྒྱ་བསམ་པ་ཕུན་ཚོགས། འགོ་ལ་པན་བཞིད་པ་སྟེ་སྟོང་རྗེ་ཚེན་པོ་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བ།

ཤེ་རྒྱ་སྐྱོར་བ་ཕུན་ཚོགས། ལྟོན་པ་སྟེ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ལྡན་པ།

## འབྲས་བུ་ཕུན་ཚོགས་ལ།

ཀྱེ་འབྲས་བུ་རང་དོན་ཕུན་ཚོགས། བདེ་གཤེགས་ཏེ་སྤང་རྟོགས་མཐར་ཕྱིན་པ།

ཤེ་འབྲས་བུ་གཞན་དོན་ཕུན་ཚོགས། སྐྱོབ་པ་སྟེ་ལམ་བདེན་བཞིའི་རྣམ་གཞག་ཕྱིན་  
ཅི་མ་ལོག་པ་རྗེས་པར་བསྟན་པ་ལས་སེམས་ཅན་གྲོལ་ལམ་དུ་དགོད་པ།

# ལྷགས་འབྲུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱབ་བྱེད་བཤད་པ་ལ།

ཀྱི་མདོར་བསྟན་པ།      ལྡི་རྒྱས་པར་བཤད་པ།  
↓

ཀྱི་འབྲས་བུ་ཚད་མའི་དོན་བསྟུས་ཏེ་བསྟན་པ་ལས་ཐོག་མ་ཚད་མའི་མཚན་ཉིད་བསྟན་པ།

ཚད་མ་བསྟུ་མེད་ཅན་ཤེས་པ། །དོན་བྱེད་རྒྱས་པར་གནས་པ་ནི།  
མི་བསྟུ་.....།

ལྡི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་མ་ཁྲུབ། ཁྲུབ་ཆེས། མི་སྲིད་པའི་སྐྱོན་སྤོང།  
.....སྐྱ་ལས་བྱུང་བ་ཡང་། །ཞེས་སོགས་ནས། དེ་ཡོད་ན་འདི་ཡོད་ཕྱིར་རོ། །བར་ཚོགས་      བཅད་གསུམ་  
དང་ཚོགས་རྐང་གཅིག་གིས་བསྟན།

3) ལྷ་བཤད་དང་མཐུན་པའི་ཚད་མའི་མཚན་ཉིད་བསྟན་ཏེ་ཚད་མའི་བསྟན་བཅོས་ལ་དོན་ཡོད་པ་བསྟན་པ།

མ་ཤེས་དོན་གྱི་གསལ་བྱེད་ཀྱང། །ཞེས་སོགས་ནས། རང་གི་མཚན་ཉིད་དབྱེད་ཕྱིར་རོ། །བར་ཚོགས་ བཅད་གཅིག་དང་ཚོགས་ ཀླང་གཉིས་གྱིས་བསྟན།

4) མཚན་ཉིད་དེ་ལྡན་གྱི་བདག་ཅག་སྟོན་པ་ཚད་མར་གྱུར་པ་བསྟན་པ།  
དེ་ལྡན་བཅོམ་ལྡན་ཚད་མ་ཉིད།

5) དེ་ལྟ་བུའི་ཚད་མའི་སྐྱེས་བུ་དེའང་རྒྱ་ལས་གྱུར་པའི་ཚུལ་བཤད་པ་ལ།

7) དངོས།- མ་སྐྱེས་པ་ནི་བརྗོད་དོན་དུ། །ཞེས་སོགས་ཚོགས་ཀླང་གསུམ་གྱིས་བསྟན།

8) དབང་ཕྱུག་ཏྟག་པ་ཚད་མར་འདོད་པ་དགག་པ་ལ།-

1) སྐྱེས་ཚད་མ་ཏྟག་པར་ཡོད་པ་དགག ཚད་མ་ཏྟག་པ་ཉིད་ཡོད་མིན། །ཞེས་སོགས་ཚོགས་ བཅད་གཉིས་དང་ཚོགས་ཀླང་གཅིག

- ༢) རྫོང་བརྩུག་དབང་ཕྱུག་གི་རྫོ་རྫོན་དུ་བཏང་ནས་བྱས་པ་དགག་- རྫོང་འཇུག་དབྱིབས་ཀྱི་བྱང་པར་དང།  
 ཞེས་སོགས་ནས། བྲགས་པས་ཡིན་གྱི་བརྗོད་འདོད་མིན། ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་བརྩུ་གཉིས་ཀྱིས་བསྟན།
- ༣) དབང་ཕྱུག་རྫོང་བརྩུག་གི་རྩུ་ཡིན་ན་ཏ་ཅང་ཐལ་བས་དགག་- རི་རྩུར་དངོས་དེ་རྩུ་ཡིན་པ། ཞེས་སོགས་ནས།  
 མ་ཡིན་བྱང་པར་མེད་ཕྱིར་རོ། ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་བརྩུག་གིས་བསྟན།
- ༤) ཚད་མ་ཡིན་ན་རྫོག་གྱུར་གྱི་དོན་ཐམས་ཅད་ཤེས་པ་དགག་- ཚད་མ་རྫོག་གྱུར་དོན་ཤེས་ཡིན། ཞེས་སོགས་ནས།  
 ཚུར་ཤོག་བྱ་རྫོང་བརྩུག་པར་གྱིས། ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་ལྗེ་ཡིས་བསྟན།

དེ་ལས་བརྗོག་ཉེ་རྩུ་འབྲས་སུན་སུམ་ཚོགས་པས་བདག་ཅག་རྫོན་པ་ཚད་མར་གྲུབ་པའི་ཚུལ།

༧ རྩུ་བསམ་པ་སུན་ཚོགས།- རྩུབ་བྱེད་བྲགས་རྗེ་གོམས་ལས་དེ།

༡༥ རྒྱ་བསམ་པ་ལུན་ཚོགས་སྤོང་རྗེ་ཚེན་པོ་སྐྱེ་བ་དུ་མར་གོམས་པར་བསྟན་པ། - རྒྱ་བ་བྱེད་ལུགས་རྗེ་གོམས་ལས་དེ།

དེ་ལ་གཞན་ལྗེའི་ཚ་བའི་ཚོད་པ་གཉིས།

༡༥ རྐྱེ་བ་དུ་མར་གོམས་པ་མི་འཐད་པའི་ཚོད་པ། ༢༥ གོམས་ཀྱང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པར་མི་སྲིད་པའི་ཚོད་པ།

རྐྱེ་བ་དུ་མར་མི་འཐད་པའི་རྒྱང་འཕེན་པའི་ཚོད་པ། རྣོ་ནི་ལུས་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། །ཞེས་སོགས་ནས།

ཀུན་འགྱུར་བྱུང་པར་མེད་ཕྱིར་རོ། །སོགས་ཚོགས་བཅད་བཞི་དང་ཚོགས་རྐང་གཅིག་གིས་བསྟན།

➤ སེམས་ལུས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པ་དགག་པར་ས་བཅད་ལྔ་ལས།

༡) ལུས་སེམས་ཀྱི་བདག་རྐྱེན་ཡིན་པ་དགག་པ་ནི། །དབང་རྣམས་རེ་རེ་ལ་གཞོད་ན། །ཞེས་སོགས་ནས། རྐྱེས་ཕྱིར་ཞེས་ནི་བཤད་པ་ཡིན། །ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་བཅུ་གཅིག་དང་ཚོགས་རྐང་གཅིག་གིས་བསྟན།

- 2) ཤེ་ལུས་ལ་སེམས་ཡོད་པར་ཐལ་བས་དགག་པ། ལུས་ནི་གནས་པ་ཉིད་ན་སེམས། །ཞེས་སོགས་ནས།  
དེ་ཅིས་སྐར་ཡང་འཚོ་མི་འགྱུར། །ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་དགུས་བསྟན།
- 3) ལུས་སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ཡིན་པ་དགག་པ། ཉེར་ལེན་འགྱུར་བ་མེད་པ་ན། །ཞེས་སོགས་ནས། མེ་དང་ཟངས་མའི་ལྷ་  
ཉིད་བཞིན། །ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་གསུམ་གྱིས་བསྟན།
- 4) བན་མི་འདོགས་པའི་དོན་གཞན་རྟེན་དང་བརྟེན་པར་འདོད་པ་དགག་པ། ཡོད་མེད་དག་ལ་རྟེན་མེད་ཕྱིར། །ཞེས་སོགས་  
ནས། མིན་ན་དེ་གནས་བྱེད་གཞན་གང། །ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་བཅུ་དང་ཚོགས་རྐང་གཉིས་གྱིས་བསྟན།
- 5) ཤེས་རབ་སོགས་ལུས་ལ་རྟེན་པ་བྱེ་བྲག་ཏུ་དགག་པ། ལུས་ཀྱི་ཕུལ་བྱུང་འགྲིབ་མེད་པར། །ཞེས་སོགས་ནས། དེ་ཕྱིར་  
སེམས་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན། །ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་དུག་གིས་བསྟན།

➤ ལྷ་ས་སེམས་རྒྱུ་གཅིག་པ་དགག་པར་ས་བཅད་གསུམ།

༡) འགོག་བྱེད་གྱི་རིགས་པ་དངོས་ནི། ཇི་ལྟར་སེམས་ལ་ཉེན་བྱས་ནས། །ཞེས་སོགས་ཚིགས་བཅད་གཅིག་གིས་བཟུང་།

༢) རྩེ་གནས་སུ་འཇུག་ཚུལ་ལ་ཚོད་པ་སྤང་བ། བདག་ལ་ཆགས་པ་དང་ལྡན་པ། །ཞེས་སོགས་ནས། དེ་ནི་རྩེ་བར་མི་  
འགྱུར་རོ། །ཞེས་པའི་བར་ཚིགས་བཅད་གཉིས་ཀྱིས་བཟུང་།

༣) མ་མཐོང་བ་ཚམ་རྩེ་བ་སྲ་བྱི་མེད་པའི་རྒྱབ་བྱེད་མ་གྲུབ་པར་བཟུང་བ། །གལ་ཏེ་འགོ་འོང་མ་མཐོང་ན། །ཞེས་སོགས་  
ནས། མ་མཐོང་བྱིར་ན་མེད་པ་མིན། །ཞེས་པའི་བར་ཚིགས་བཅད་གཉིས་ཀྱིས་བཟུང་།

➤ སེམས་ལྷ་ས་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པ་དགག་པར་ས་བཅད་གཉིས།

༡) ཡན་ལག་ཅན་རྒྱ་ཡིན་པ་དགག་པ། ལག་སོགས་གཡོ་ན་ཐམས་ཅད་དག།ཞེས་སོགས་ནས། ལྷོགས་འདི་གཞན་ལའང་  
བརྗོད་པར་བྱ། །ཞེས་སོགས་ཚིགས་བཅད་བཙོ་བརྒྱད་དང་ཚིགས་རྟེན་གསུམ་གྱིས་བཟུང་།





➤ རང་ལ་མཚུངས་པར་སྤང་བར་ས་བཅད་བཞི།

༡) ཁམས་གསུམ་ལ་བརྟགས་ཏེ་དགག་པ། .....གལ་ཏེ་དེའི། ཞེས་སོགས་ནས། ལུས་གཞན་བསྐྱེད་པའི་  
རྒྱ་ཉིད་ཡིན། ཞེས་པའི་བར་ཚིགས་བཅད་གཅིག་དང་ཚིགས་རྐང་བྱེད་ཀྱིས་བཟུང་།

༢) སེམས་བྱི་མ་མཚམས་སྒྲོར་བར་ཚིང་སྤོང། དེ་ཡི་ཡན་ལག་དངོས་པོ་དང། ཞེས་སོགས་ཚིགས་བཅད་  
གཅིག་གིས་བཟུང་།

༣) དབང་པོ་བྱི་མ་མཚམས་སྒྲོར་བའི་རྒྱུ་བྱེད་དགོད་པ། དབང་པོ་ལྔ་མས་རང་རིགས་ལ། ཞེས་སོགས་  
ཚིགས་བཅད་གཅིག་གིས་བཟུང་།

༤) རྒྱ་དོན་གཞན་ལས་སྐྱེ་བ་དགག་པ། གལ་ཏེ་ལུས་ལས་དེ་སྐྱེ་ན། ཞེས་སོགས་ནས། དེ་འདྲའི་རྒྱུ་བྱེད་ལྟག་  
འདོད། ཅས་པའི་བར་ཚིགས་བཅད་གཉིས་ཀྱིས་བཟུང་།

➤ གོམས་ཀྱང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་མི་སྲིད་པའི་རྩོད་སྤྱོད་ལ་ས་བཅད་གསུམ།

༡) མཚོངས་པ་དང་ཚུའི་དྲོད་མཐའ་མེད་དུ་མི་འཕེལ་བའི་རྒྱ་མཚན། གོམས་པས་བྱུང་བར་འགྱུར་ན་ཡང།  
ཞེས་སོགས་ནས། མེན་ཕྱིར་.....། །ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་གསུམ་དང་ཚོགས་རྐང་གཅིག་  
དང་ཕྱེད་ཀྱིས་བསྟན།

༢) དཔེ་དེ་བརྗེ་སོགས་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་མི་མཚོངས་པར་བསྟན་པ། .....གང་ཚེ་བྱས་ཀྱུར་པ། ཞེས་  
སོགས་ནས། དདུལ་རྒྱ་དང་ནི་གསེར་སོགས་བཞིན། །ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་གཅིག་དང་ཚོགས་  
ཕྱེད་ཀྱིས་བསྟན། རྐང་གཉིས་དང་

༣) རྗེ་སོགས་བྱུང་བར་དུ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་མཚན་བསྟན་པ། དེ་ཕྱིར་དེ་དག་ལས་སྐྱེས་ཏེ། ཞེས་སོགས་ནས།  
ཆགས་བྲལ་ཆགས་དང་ཡིད་ལོག་བཞིན། །ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་དུག་དང་ཚོགས་རྐང་གཉིས་  
ཀྱིས་བསྟན།

➤ རྒྱ་སྤྱིར་བ་ཕྱུན་ཚོགས་སྟོན་པ་བཤད་པར་ས་བཅད་གསུམ།

༡) བརྩེ་བ་ལས་སྟོན་པ་བྱུང་བའི་ཚུལ། བརྩེ་ལྡན་སྤྱད་བསྐྱེད་གཞིའི་ཕྱིར། །ཞེས་སོགས་ཚོགས་བཅད་གཅིག་གིས་བསྟན།

༢) དེ་ལས་བྱུང་བའི་སྟོན་པ་དངོས་བཤད་པ། ལུང་དང་རིགས་པས་རྣམ་དཔྱད་པ། །ཞེས་སོགས་ནས། བསེ་རུ་སོགས་བྱུང་འདི་ཡིན། །ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་དུག་དང་ཚོགས་རྐང་གཉིས་ཀྱིས་བསྟན། ལ་

༣) དེ་ཉིད་སྟོན་པར་འདོགས་པའི་རྒྱ་མཚན་བཤད་པ། དེ་དོན་ཕྱིར་ན་ཐབས་གོམས་པ། །ཞེས་སོགས་ཚོགས་བཅད་གཅིག་གིས་བསྟན།



༤) མ་ལུས་པར་གཤེགས་པ་བཤད་པ། ལུས་ངག་སེམས་གྲི་གནས་ངན་ལེན། །ཞེས་སོགས་ནས། དེ་ཤེས་པ་  
པ་ཡིན། །ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་གསུམ་དང་ཚོགས་རྐང་གསུམ་གྲིས་བསྟན།

ཡང་གྲུབ་

➤ གཉིས་པ་འབྲས་བུ་གཞན་དོན་ཕུན་ཚོགས་སྐྱོབ་པ་བཤད་པ།

གཞན་དོན་ཕུན་ཚོགས་སྐྱོབ་པ་ནི། སྐྱོབ་པ་ཉིད་གཟིགས་ལམ་གསུངས་པ། །ཞེས་སོགས་ནས། དེ་ཕྱིར་ ཚད་ཡིན་  
.....། །ཞེས་པའི་བར་ཚོགས་བཅད་གཅིག་དང་ཚོགས་རྐང་ཕྱེད་གྲིས་ཐུགས་བརྩེའི་ སྐོ་ནས་གདུལ་བྱར་བདེན་བཞིའི་གནས་ཕྱིན་ཅི་  
མ་ལོག་པར་བསྟན་པས་གྲུབ་པས་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ།།

དགེའོ།། དགེའོ།། དགེའོ།།



**Name : Namdak**  
**Subject : Bon Sampradaya**



གཡུང་རླུང་པོན་གྱི་རང་གཞུང་སློབ་ཚན།

རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་དབུ་མའི་འགྲེལ་པ།

༄༅། །ཐེག་པ་ཆེན་པོ་དབུ་མ་བདེན་གཉིས་ཀྱི་འགྲེལ་པ་བཞུགས། །

སློབ་དཔོན་དགོ་བཤེས་རྣམ་དག་གཞུགས་ལུང།

ཟབ་མོ་སྟོང་ཉིད་མཁའ་ལ་རྣམ་ཐོལ་ཞིང་། །ཚད་མེད་ཕྱགས་རྗེའི་ཚ་བེར་རབ་རྒྱས་པས། །  
གདུལ་བྱའི་སློ་ཡི་ཕུན་སྐྱེད་སེལ་མཛད་པ། །མི་མཚོག་སླ་མའི་ཞབས་ལ་སྦྱི་བོས་འདུད། །

▶ ཞེས་གཞུང་འདིའི་མི་མཚོག་རྩ་བའི་སླ་མ་ལ་མཚོད་པར་བརྗོད་པར་བསྟན་ཞིང་། དེ་ཡང་ལྟ་བ་གནས་ལྷགས་སྟོང་པ་  
ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་རྣམ་མཁའི་ངང་བཞིན་སྟོང་གསལ་དུ་མཁྱེན་ཞིང་། ཚད་མེད་བཞིའི་སྟོང་པ་དོན་རྣམས་ཕྱགས་  
ལ་འོད་བེར་བཞིན་དུ་ཚ་བེར་འབར་བས་འཁོར་བར་གནས་པའི་གདུལ་བྱའི་སློ་ཡི་ཕུན་སྐྱེད་བཞིན་པ་རྣམས་སེལ་  
མཛད་པའི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་མིའི་མཚོག་དུ་འགྱུར་བ་རྩ་བའི་སླ་མའི་ཞབས་ལ་སྟོང་མེད་ངང་ནས་སྦྱི་བོས་གུས་  
འདུད་ཕྱག་བགྱིས་དགོས་པའི་གནད་དོན་བསྟན་པ་ཡིན།



ཟབ་མོའི་དོན་རྟོགས་མེ་སྟོན་ཆེན་པོ་ཡིས། ཟབ་མོའི་དོན་རྣམས་བསྐྱུས་ཏེ་བཤད་པ་ཡི། །  
ཟབ་དོན་སྦྱང་པོ་བདེན་གཉིས་སང་གའི་དབྱངས། །གོ་བ་སྦྱ་སྤྱིར་གསལ་བྱེད་རྒྱན་འདི་སྦྱར། །

གཞུང་འདིའི་བཤད་པར་དམ་བཅའ་བ་བསྟན་པ་ཡིན་པས། དེ་ཡང་གནས་ལུགས་ཟབ་མོའི་དོན་སྦྱང་པ་ཉིད་ཀྱི་རང་  
བཞིན་ཇི་བཞིན་མེ་སྟོན་ཤེས་རབ་འོད་ཟེར་མཚོག་ནས་རྟོགས་ཟིན་ནས། ཟབ་མོའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་རྣམས་སྤྱིས་བྱུང་  
གསུལ་བྱའི་རྣམས་ལ་གཟིགས་ནས་སྦྱང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་རྣམས་བསྐྱུས་ཏེ་བཤད་པ་བྱ་བ་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ཟབ་མོའི་  
གནས་ལུགས་ཀྱི་སྦྱང་པོ་ནི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ནས་བསྟན་པ་དང་དེ་ཡང་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སང་གའི་ངར་  
སྐད་གྲོགས་པ་ན་གཞན་སེམས་ཅན་ཀུན་འཇིག་སྐྱགས་ངང་ནས་ཁྱེ་སེམ་པོ་གནས་པ་བཞིན། ཟབ་མོའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་  
དོན་བདེན་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ནས་བསྟན་པས་གཞན་ལོག་ལྟ་ཅན་རྣམས་ཚར་གཅོད་ནས་གསུལ་བྱ་རྣམས་གཞུང་གི་བསྟན་  
དོན་རྣམས་བརྒྱུད་ལ་སྤྱོད་ཆོག་དོན་གསལ་པོ་གོ་བ་སྦྱ་བའི་སྟོན་ནས་གསལ་བར་བྱེད་པས་འདིར་བསྟན།

➤ ཐོག་མར་གཞུང་འདི་ལ་ས་བཅད་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་བསྟན།

➤ འཆད་ཉན་གྱི་དགོ་བ་ལམ་དུ་སློང་བའི་ཕྱིར་འཆད་ཉན་གྱི་གཉེར་བཅོལ་བ་དང་།

➤ བཤད་བྱ་བོན་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་བ་དང་།

➤ བཤད་ལུགས་གཞུང་དང་བསྟན་ཏེ་རྒྱས་པར་བཤད་པ།

➤ དེ་ལ་དང་པོ་གཉིས་སྟེ་དང་བསྟན་ལ། གཞུང་འདི་ལ་གསུམ་སྟེ།

➤ མཚོན་པར་བཅོལ་ཅིང་བཤད་པར་དམ་བཅའ་བ་དང་།

➤ བཤད་པར་བྱ་བའི་གཞུང་དངོས་དང་།

➤ མཚུགས་བཅོལ་པར་གསོལ་ཞིང་བསྟོན་བའོ།

དང་པོ་ལ་གཉིས། མཚོད་པར་བརྗོད་པ་དང་། བཤད་པར་དམ་བཅའ་བའོ། །

དང་པོ་ནི།

གང་གི་ཕྱགས་བརྗེས་ཉེར་བབྱང་ནས། །

སྒྲོས་མཐའ་འཛིག་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཞེས་པ་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྐྱེས་སྐྱེས་མ་དམ་པ་གང་གི་ཕྱགས་བརྗེས་བཞེན་པོས་གདུལ་བྱ་ཉེ་བར་ཕྱགས་རྗེས་བབྱང་ནས་སྒྲོས་པ་  
མཐའ་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་འཛིག་ཅིང་སེལ་བར་མཛད་པ་རྣམས་བོན་ཅན། བྱོད་ལ་ལྷས་ངག་ཡིད་གསུམ་གུས་པའི་སྒྲོ་ནས་ཕྱག་  
འཚལ་བ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་དེ། བྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བ་དེས། གནས་སྐབས་སུ་ཕྱི་ནང་གི་བར་ཚད་ཞི་བ་དང་། མཐའ་ཕྱག་སྐྱེ  
གཉིས་བྱང་འཇུག་ཐོབ་པ་ལ་སོགས་ཀྱི་ཚེད་ཡིན་པས་སོ། །ཞེས་བཏང་སྒྲོམས་ཅན་གྱི་ཚིག་དང་། མང་དགོས་ཅན་ལ་རིགས་  
འགྲེལ། །

## གཉེས་པ་ནི།

དངོས་པོར་འཇིན་པའི་ནད་སེལ་བའི། །  
བདེན་པ་རྣམ་གཉེས་འདིར་གསལ་བྱ། །

- ▶ ཞེས་པ། གཞུང་རྩོམ་པ་པོ་བོན་ཅན། བདེན་པའི་དངོས་པོ་འཇིན་པའི་སློ་ཡི་ནད་སེལ་བར་བྱེད་པའི་ཀུན་རྫོབ་  
ཀྱི་བདེན་པ་དང་དོན་དམ་གྱི་བདེན་པ་གཉེས་སྐབས་འདིར་གསལ་བར་བཤད་པར་དམ་བཅའ་བ་ལ་དགོས་པ་  
ཡོད་དེ། བརྒྱམས་པའི་དགོ་བ་ཚུལ་བྲིམས་སུ་འགྱུར་བ་ལ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །
- ▶ ཞེས་བཤད་པར་དམ་བཅའ་བ་བཟླན་པ་ཡིན་པས། འཇིག་རྟེན་འཁོར་བ་གནས་པ་རྣམས་བོན་རྣམས་ཐམས་  
ཅད་བདེན་པའི་དངོས་པོར་འཇིན་པའི་སློ་ནི་དུག་བཞིན་འཁོར་བར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཡིན་པས་དུག་ནད་དེ་སེལ་བའི་  
ཆེད་དུ་བདེན་པ་རྣམ་པ་གཉེས་ཀྱི་དོན་རྣམས་གསལ་བར་བཟླན་པར་བྱ་རྒྱ་ཡིན་བཟླན།

བཤད་པར་བྱ་བའི་གཞུང་དངོས་ལ་གསུམ་སྟེ།

༡ ཤེས་པར་བྱ་བ་དང་།

༢ ཉམས་སུ་སྦྱང་ལུགས་དང་།

༣ ཉམས་སུ་སྦྱང་བའི་འབྲས་བུའོ། །

► དང་པོ་ལ་བཞི་སྟེ།

དབྱེ་གཞི་དབྱེ་དོན་དང་།

ངོ་བོ་ངེས་ཚིག་དང་།

དབྱེ་བ་མཚན་ཉིད་དང་།

རྒྱབ་བྱེད་དོ། །

།དང་པོ་ལ་གཉིས་ཏེ། དབྱེ་གཞི་དང་། དབྱེ་དོན་ནོ། །

དང་པོ་ནི།

སྤྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་འཁོར་འདས་ཀྱི།

འདི་ལྟར་སྤང་བའི་བོན་རྣམས་ཀྱི།

➤ ཞེས་པས། ཤེས་པས་མ་ཟེན་པ་སྤྱིའི་བོན་དང་། ཤེས་པས་ཟེན་པ་ནང་གི་བོན་དང་། རྟེན་སྤྱི་སྣོད་ཀྱི་  
འཛིག་རྟེན་དང་། རྟེན་པ་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་དང་། གཟུགས་སོགས་འཁོར་བའི་བོན་དང་། སྤྱི་  
སོགས་སྤང་འདས་ཀྱི་བོན་དང་། འདི་ལྟར་སྤང་བའི་གཟུང་འཛིན་ཀྱི་བོན་རྣམས་ཀྱི་བོན་ཅན། རྟོང་  
བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་གཞིར་འཛིག་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། རྟོང་རང་རང་གི་ཀྱན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་  
གཉིས་ཀྱི་གཞི་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ། །དཔེར་ན་བྱམ་པ་བཞིན་ལོ། །

གཉིས་པ་ལ་གསུམ་སྟེ།

དབྱེ་དོན་དངོས་དང་། དགག་བྱ་དང་།

འདོད་པས་བཞག་པའོ། །དང་པོ་ནི། །

བདེན་པ་གཉིས་སུ་རྣམ་པར་གནས། །

➤ ཞེས་པས། དབྱེ་དོན་ནི། ཀུན་རྫོབ་གྱི་བདེན་པ་དང་། དོན་དམ་གྱི་བདེན་པ་གཉིས་ཏེ། བོན་ཐམས་ཅད་ ཀུན་རྫོབ་གྱི་བདེན་པ་དང་། དོན་དམ་གྱི་བདེན་པ་གཉིས་སུ་རྣམ་པར་གནས་པས་དེ་བསྐྱབ་པ་ནི།

➤ བོན་ཐམས་ཅད་བོན་ཅན། ཁྱོད་ཀུན་རྫོབ་གྱི་བདེན་པ་དང་། དོན་དམ་གྱི་བདེན་པ་གཉིས་སུ་རྣམ་པར་ གནས་ཏེ། ཁྱོད་གྱི་གནས་ལུགས་དེ་སྤང་སྟོང་གཉིས་མེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན་ཆུ་ཟླ་བཞིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ནི། །

ཤིན་ཏུ་གཅིག་མིན་ཐ་དང་མིན། །

ཚོག་པས་བྱས་མིན། །

► ཞེས་པ་ནི། ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་ཤིན་ཏུ་གཅིག་ཅེ་ན། ཤེས་བྱ་བོན་ཅན། སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་རྣམ་གྱིས་དོན་དམ་མངོན་སུམ་  
དུ་རྟོགས་པར་ཐལ། ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་ཤིན་ཏུ་གཅིག་པའི་ཕྱིར། ཞེས་དང་། ཤིན་ཏུ་གཅིག་པ་མ་ཡིན་ཏེ། སོ་སོ་སྐྱེ་  
བོས་དོན་དམ་མངོན་སུམ་དུ་མ་རྟོགས་པའི་ཕྱིར། ཡང་ཤེས་བྱ་བོན་ཅན། དོན་དམ་གྱི་བདེན་པ་རྟོགས་པ་ལ་ཐོས་བསམ་  
སྒོམ་གསུམ་གྱི་ཤེས་རབ་མི་དགོས་པར་ཐལ། ཤིན་ཏུ་གཅིག་པའི་ཕྱིར། གཅིག་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དོན་དམ་གྱི་བདེན་པ་རྟོགས་  
པ་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་ཤེས་རབ་དགོས་པའི་ཕྱིར། ཡང་ཤེས་བྱ་བོན་ཅན། ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བདེན་པ་འདི་ལ་གཅིག་  
དང་དུ་མའི་རྣམ་དབྱེ་མེད་པར་ཐལ། གཅིག་པའི་ཕྱིར། ཤིན་ཏུ་གཅིག་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བདེན་པ་འདི་ལ་  
གཅིག་དང་དུ་མའི་རྣམ་དབྱེ་ཡོད་པའོ། །



▶ ཡང་དོན་དམ་པ་བོན་ཅན། རྟོད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་ཤིང་གོམས་པ་ལུལ་དུ་བྱིན་པའི་རྒྱུད་ལ་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་  
ཐལ། རྟོད་ཀུན་རྫོབ་དང་ཤིན་ཏུ་གཅིག་པའི་བྱིར་རོ། །ཡང་དེ་བོན་ཅན། རྟོད་ཀུན་རྫོབ་དང་ཤིན་ཏུ་གཅིག་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རྟོད་  
མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་ཤིང་གོམས་པ་ལུལ་དུ་བྱིན་པའི་རྒྱུད་ལ་ཉོན་མོངས་མ་སྐྱེ་བའི་བྱིར། ཞེས་རང་རྒྱུད་བཞི་དང་ཐལ་འགྱུར་  
བཞིའོ། །

▶ ཀན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་ཤིན་ཏུ་ཐ་དད་དོ་ཞེ་ན། ཤེས་བྱ་བོན་ཅན། དོན་དམ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་འཕགས་པས་ཀུན་  
རྫོབ་གྱི་སྣང་བ་འདི་ལ་བདེན་འཛིན་གྱི་སྐྱོ་འདོགས་གཙོ་བོ་ལྷན་པར་ཐལ། ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་ཤིན་ཏུ་ཐ་དད་ཡིན་པའི་  
བྱིར་རོ། །ཐ་དད་མ་ཡིན་ཏེ། དོན་དམ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་འཕགས་པས་ཀུན་རྫོབ་གྱི་སྣང་བ་འདི་ལ་བདེན་འཛིན་གྱི་སྐྱོ་  
འདོགས་གཙོ་བོ་ལྷན་པའི་བྱིར་རོ། །ཡང་ཤེས་བྱ་བོན་ཅན། དོན་དམ་གྱི་བདེན་པ་འདི་ཀུན་རྫོབ་གྱི་སྣང་བ་འདི་ཡི་བོན་ཉིད་མ་  
ཡིན་པར་ཐལ། ཤིན་ཏུ་ཐ་དད་པའི་བྱིར། ཤིན་ཏུ་ཐ་དད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དོན་དམ་གྱི་བདེན་པ་འདི་ཀུན་རྫོབ་གྱི་སྣང་བ་འདིའི་  
བོན་ཉིད་ཡིན་པའི་བྱིར། ཡང་ཤེས་བྱ་བོན་ཅན། རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཐུགས་རྒྱུད་ལ་ཉོན་མོངས་དང་ཡེ་ཤེས་ཅིག་ཆར་དུ་  
སྐྱེ་བར་ཐལ། ཤིན་ཏུ་ཐ་དད་ཡིན་པའི་བྱིར། ཤིན་ཏུ་ཐ་དད་མ་ཡིན་ཏེ། རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཐུགས་རྒྱུད་ལ་ཉོན་མོངས་  
དང་ཡེ་ཤེས་ཅིག་ཆར་དུ་མི་སྐྱེ་བའི་བྱིར་རོ།

▶ ཡང་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་སྤང་བ་འདི་སྣང་ཉིད་དུ་རྟོགས་པ་འདི་ཀ་དོན་དམ་གྱི་བདེན་པ་རྟོགས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཤིན་ཏུ་  
ཐ་དད་པའི་ཕྱིར་རོ། ཤིན་ཏུ་ཐ་དད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་སྤང་བ་འདི་སྣང་ཉིད་དུ་རྟོགས་པ་འདི་ཀ་དོན་དམ་  
གྱི་བདེན་པ་རྟོགས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་བཞི་དང་ཐལ་འགྱུར་གྱི་བཞིའོ། ཞེས་སྲོན་གྱི་མཁས་པས་  
བཞེད་དོ། །

▶ ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་གཉིས། བྱས་པ་དང་མི་རྟག་པ་ལྟར། རོ་བོ་གཅིག་ལ་སྡོག་པ་ཐ་དད་པ་ཡིན་ཞེ་ན། ཤེས་བྱ་  
བོན་ཅན། དོན་དམ་གྱི་རོ་བོ་འདི་ཞེས་སུ་གྲུབ་པར་ཐལ། ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་རོ་བོ་གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྟགས་  
ལས་སྐྱབས། འདོད་ན། ཤེས་བྱ་བོན་ཅན། བདེན་པའི་དངོས་པོར་གྲུབ་པར་ཐལ། འདོད་པ་དེའི་ཕྱིར། སྡོག་པ་རྟོག་  
བཏགས་ཡིན་ལ། རྟོག་གེ་པ་རྣམས་ཀྱི་ལྷགས་ཡིན་ཞིང་། དོན་དམ་རྟོག་པའི་དངོས་ལྷལ་དུ་འགྱུར་རོ། ལེགས་མི་རྟོག་  
པའི་ཡེ་ཤེས་ལྷལ་དུ་ཕྱིན་པའི་རྒྱུད་ཉོན་མོངས་དང་བཅས་པར་ཐལ། ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་རོ་བོ་གཅིག་ལ་སྡོག་པ་  
ཐ་དད་ཡིན་པས་སོ། །དབེར་ན་བྱམ་པའི་བྱས་མི་རྟག་བཞིན་འོ། །

གསུམ་པ་འདོད་པ་བཞག་པ་ནི། །

རྟོགས་པ་ཡི།

ཤེས་པ་གཉིས་ལྟོས་རྣམ་པར་དབྱེ། །

- ཞེས་པ་ནི། ཤེས་བྱ་བོན་ཅན། རྟོགས་མཁན་གྱི་ཤེས་པ་གཉིས་ལ་ལྟོས་ཏེ་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བདེན་པ་དང་། དོན་དམ་གྱི་བདེན་པ་གཉིས་སུ་རྣམ་པར་དབྱེ་བ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། གང་ཟག་གི་རྟོག་པ་ལ་སོགས། གནས་ལུགས་མ་རྟོགས་པའི་ཤེས་པའི་མཐོང་ཚུལ་ལ་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བདེན་པ་དང་། ཇི་ལྟ་བུ་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ལ་སོགས་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་པའི་མཐོང་ཚུལ་ལ་དོན་དམ་གྱི་བདེན་པར་རྣམ་པར་བཞག་པའི་སྤྱིར་བོ། །དབེར་ན་ཐག་པ་སྐྱུལ་དུ་སྤང་བ་ལ། སྐྱུལ་དུ་མ་གྲུབ་པ་བཞིན་ལོ། །
- ཞེས་པའི་རྟོགས་པ་གཉིས་ལ་ལྟོས་ནས་ཡུལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་སུ་ངོས་བཟུང་བ་བཞིན་སློབ་འཇུག་བའམ་གནས་ལུགས་མ་རྟོགས་པའི་གང་ཟག་ལ་ལྟོས་ཏེ་ཀུན་རྫོབ་དང་སློབ་འཇུག་བ་དོན་དམ་རྟོགས་པའི་གང་ཟག་ལ་ལྟོས་ཏེ་དོན་དམ་བདེན་པ་བཅས་དེ་གཉིས་རྟོགས་པ་གཉིས་ལ་ལྟོས་ཏེ་ཤེས་པ་གཉིས་ཀྱི་སློབ་ནས་དབྱེ་བའོ།

གཉིས་པ་ངོ་བོ་ངེས་ཚིག་ལ་གཉིས་ཏེ། ངོ་བོ་དང་། ངེས་ཚིག་གོ། །དང་པོ་ལ་བཞི་སྟེ། མདོར་བསྟན་དང་།  
རྒྱས་བཤད་དང་། དཔེར་མཚོན་པ་དང་། རྒྱུན་གང་གིས་བཞག་པའོ། །

དང་པོ་ནི།

འབྲུལ་པ་ཐམས་ཅད་ཀུན་རྫོབ་ལ། །

དེ་ཡིས་དབེན་པ་དོན་དམ་ཉིད། །

- ▶ ཅེས་པས། གནས་ལྷགས་ལ་འབྲུལ་པའི་ཤེས་པ་ལ་སྣང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་བོན་ཅན། རྒྱུད་ཀུན་རྫོབ་  
ཡིན་ཏེ། རྒྱུད་རིག་པས་བརྟག་མི་བཟོད་པའི་བོན་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དཔེར་ན་སྤྲིག་རྒྱ་རྒྱུར་སྣང་བ་  
བཞིན་ལོ། །འབྲུལ་བ་དེས་དབེན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ལ་འཆར་ཚུལ་ཐམས་ཅད་བོན་ཅན།  
དོན་དམ་ཡིན་ཏེ། ཤེས་བྱའི་གནས་ལྷགས་ཡིན་པའི་སྤྱིར། བོན་ཉིད་བཞིན་ལོ། །

གཉིས་པ་རྒྱས་བཤད་ནི། བྱིས་པ་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་ལ། །སྣ་ཚོགས་སྣང་ཞིང་བདེན་པར་ཞེན། །དམ་པའི་རྗེས་  
ཤེས་སྣང་བ་རྣམས། །རྒྱ་མ་བཞིན་དུ་རྒྱན་པར་རྟོགས། །སངས་རྒྱས་དམ་པའི་མཉམ་བཞག་ལ། །  
སྣོས་མེད་ཅིང་ཡང་མཐོང་མི་འགྱུར། །

➤ ཅེས་པ་ནི། ཤེས་རབ་ཀྱི་སྣོས་མེད་པས་ན་བྱིས་པ། ཉོན་མོངས་དང་ལས་ངན་གྱིས་དབང་མེད་ཐ་དད་དུ་སྐྱེ་དགོས་པས་ན་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོའོ། །བྱིས་པ་སོ་  
སོའི་སྐྱེ་བོ་བོན་ཅན། བྱོད་ལ་གཟུང་འཛིན་གྱི་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་ཐ་དད་དུ་སྣང་བ་སྟེ། བྱོད་གཟུང་འཛིན་གྱི་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་ཐ་དད་དུ་སྣང་བར་  
བདེན་པར་ཞེན་པའི་བྱིས་པ། དེར་ཐལ་བྱོད་གནས་ལྷགས་མ་རྟོགས་པའི་གང་ཟག་ཡིན་པའི་བྱིས་པ། ལམ་མ་ལུགས་ཀྱི་བ་ལང་བཞིན་ནོ། །གང་ཟག་དམ་པ་  
གཡུང་དུང་སེམས་དཔའ་རྣམས་བོན་ཅན། བྱོད་རྗེས་ཐོབ་ལ་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་རྣམས་རྒྱ་མའི་རྟ་སྲང་བཞིན་དུ་རྒྱན་པར་རྟོགས་ཏེ། བྱོད་གནས་ལྷགས་  
མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ལམ་པ་ཡིན་པའི་བྱིས་པ། རྒྱ་མར་རིག་པའི་མི་བཞིན་ནོ། །སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་དང་། གང་ཟག་དམ་པ་གཡུང་དུང་སེམས་  
དཔའི་མཉམ་བཞག་གི་ཡེ་ཤེས་བོན་ཅན། བྱོད་གཟུང་འཛིན་ཐ་དད་ཀྱི་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྣོས་པ་ཅིང་ཡང་མཐོང་བར་མི་འགྱུར་ཏེ། བྱོད་གཟུང་  
འཛིན་གྱི་སྣོས་པ་མེད་པ་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཡིན་པའི་བྱིས་པ། མིག་དག་བའི་མིག་ཡོར་བཞིན་ནོ། ཤེས་བྱའི་གནས་ལྷགས་ལ་གཟུང་  
འཛིན་གྱི་སྣོས་པ་མ་གྲུབ་པས་ན་དོན་དང་མཐུན་ནོ།

Name - Ngawang Tenphel

Subject - Gelug

མདོ་སྐྱོད་སྐྱོད་པའི་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པའི་ལྷ་  
པའི་བཞེད་མཚམས།

སྐོབ་དཔོན། དགོ་བཤེས་ངག་དབང་བསྟན་འཕེལ། གཞུང་། དགོ་ལུགས།

འཛིན་གྲ། དབུ་ལོག་ལོ་རིམ་གཉིས་པ། རྒྱལ་ས་དུས་གཉིས་པ།

# དབུ་མ་ལ་དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

- དབུ་མ་ཡང་རྣམ་པ་གཉིས་ཏེ། ལྷུ་མ་ལྟ་བུར་གཉིས་སུ་མེད་  
པར་སྣ་བ་དང་། ཚེས་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་མི་གནས་པར་སྣ་  
བའི་དབྱེ་བས་སོ། །
- འདི་ལ་མཁས་པ་དུ་མས་དགག་པ་མཛད་ཡོད་པ་དང་།
- མཁས་པ་ཁ་ཅིག་གིས་ཁས་གུང་སྒྲུངས་ཡོད།

# དེར་དགག་པ།

- ལྷ་མ་གཉིས་མེད་ཚོས་ཀུན་མི་གནས་དབུ་མ་ཡི། །ལུགས་གཉིས་རྣམ་འབྱེད་དེ་ཡང་ཚོངས་པ་  
མཚར་བསྐྱེད་ཡིན། །
- ཡང་སྐྱོན་པོ་ཁ་ཅིག་དབུ་མའི་ལུགས་གཉིས་ཏེ། རབ་ཏུ་མི་གནས་པ་དང་ལྷ་མ་ལྟ་བུར་སྐྱོལ། །  
སློབ་དཔོན་ཞི་བ་འཚོ་ལ་སོགས་པ་ནི་ལྷ་མ་དོན་དམ་པ་བཞེད་པ་སྟེ།
- ལམ་རིམ་ཆེན་མོ། གཞན་ཡང་དོན་དམ་འཛོག་ཚུལ་གྱི་སློན་ས་གཉིས་སུ་བཞག་པ་ནི་ཚོངས་པ་  
དོ་མཚར་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་གཞག་གོ་ཞེས་ལོ་རྒྱུ་བ་ཆེན་པོ་སློབ་ལྡན་ཤེས་རབ་གསུང་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་  
ལེགས།



- དམ་ཚེས་དོགས་སེལ་ལས། ཟུང་འཇུག་རབ་ཏུ་མི་གནས་པའི་  
 དབུ་མ་དང་། ལྷུ་མ་རིགས་གྲུབ་པ་ཞེས་གཉིས་སུ་སློབ་དཔོན་  
 དཔའ་བོའི་སྐོམ་རིམ་སོགས་ཀྱི་བོད་ན་རྒྱང་ལྟར་གྲགས་ཤིང་།  
 ཡིད་བཞིན་མངོད་ཏུ་འང་རང་རྒྱུད་འོག་མའི་སྐབས་སུ་བདེན་པ་  
 གཉིས་ཆར་ལྷུ་མ་ལྟར་འདོད་མཁན་གྱི་ལུགས་བཤའ་དེ་ཡོད་པ་  
 བཞིན། འདི་ཚེས་པས་བྱས་པའི་རྣམ་དབྱེའི་ཞེས་བཤའ་དེ་པ་  
 སློབས་པ་དག་གི་ལ་ལྟོས།

# མཁའ་པ་ཁ་ཅིག་གི་བཞེད་པ།

གྲེ་གྲག་སྒྲ་སྒྲ་བ་ལྷག་ས་མཚོག་འཆད་པ་ལའང་། །  
སངས་རྒྱ་ས་བསྐྱེད་ས་དང་ལེགས་སྒྲན་འབྲེད་  
གཉིས་ཀྱིས། །  
ཐལ་འགྲུར་ཅ་མ་དང་རང་རྒྱད་སྒྲ་བ་བྲེད་སྒྲིར། །  
ཐལ་རང་གཉིས་སྒྲ་མཁའ་ལ་གྲགས་ཅིང་གྲུབ། །  
ཅེས་སོགས་སོ།།

# ཐལ་རང་གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཐོགས་ཚུལ།

ཇི་ལྟ་ནུ་ཡིས་མཛད་པའི་དབྱ་མ་འཇུག་པའི་འགྲེལ་བ་ན་  
དབྱ་མ་རང་རྒྱུད་པ་ཞེས་པའི་ཚིག་དངོས་སུ་བྱུང་ལ། དབྱ་  
མ་ཐལ་འགྱུར་པ་ཞེས་པའི་ཚིག་ནི་གསལ་པོར་མ་བྱུང་ན་  
ཡང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྒྱ་གཞུང་དང་རྒྱ་གར་མཁས་པ་  
རྣམས་ལ་མ་གྲགས་པ་ཡིན་ཞེས་ཁ་ཚོན་ཚོད་དཀའ།

མཁམ་མཚོག་བྱ་སྟོན་གྱིས་གསུང་བོར་བྱ་ལས། དབྱ་མ་  
རང་ཐལ་གཉིས་ཞེས་བོད་དུ་གྲགས་པ་འདི། མིང་འདོགས་  
དང་ཐ་སྟོང་རྒྱ་གར་བའི་བསྟན་བཅོས་ནས་བཤད་པ་ནི་མ་  
མཐོང་། གཞུང་ལུགས་རྣམ་དག་ནས་དབྱ་མ་རྣམ་གསུམ་དུ་  
བཤད་དེ། རྣམ་འབྱོར་སྟོང་པའི་དབྱ་མ། མདོ་སྟེ་སྟོང་པའི་  
དབྱ་མ། འདིག་ཉེན་གྲགས་སྟེ་སྟོང་པའི་དབྱ་མ་དང་གསུམ་  
ལས། དང་པོ་གཉིས་ལ་རང་རྒྱད། ལྷི་མ་ལ་ཐལ་འབྱུང་བོར་  
བཤད།

འོད་ཀྱི་མཁའ་ས་གྲུབ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བརྩམས་  
པའི་དབུ་མའི་འགྲེལ་པ་རྣམས་སུ་དབུ་མ་ལ་ཐལ་  
འགྲུར་པ་དང་། རང་རྒྱུད་པ་ཞེས་པའི་དབྱེ་བ་མཛད་  
ཡོད་ལ། དེ་དང་ཕོར་སུས་བྱས་ཞེ་ན། མཁའ་ས་པ་  
ཐལ་མོ་ཆེས་པ་ཚབ་ལོ་ཅ་བས་བྱས་པར་འདོད།

# རང་རྒྱུད་པའི་ངེས་ཚིག་

- རང་རྒྱུད་གྱི་རྟགས་ཚུལ་གསུམ་སྟེ་སྟོགས་ཚོས། རྗེས་ཀྱི་སྟོགས་ཀྱི་སྟེང་གསུམ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ཁས་ལེན་པ་ཡིན་པས་ན་དབྱུང་མ་རང་རྒྱུད་པའོ།
- དབྱུང་མ་རང་རྒྱུད་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། ཐ་སྙད་དུ་རང་རྒྱུད་གྱི་རྟགས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཤིང་བདེན་གྲུབ་ཐ་སྙད་དུ་འང་མི་བཞེད་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པར་སྐྱབ་པ་ཞེས་བྱའོ།

# དེའི་ཐུན་མིན་གྱི་ལྟ་བའི་བཞེད་མཚམས།

• དེ་ལྟར་ན་སློལ་སྦྱང་བའམ་སློའི་དབང་གིས་བཞག་པ་མིན་པར་དོན་གྱི་སྟོང་ལུགས་སུ་ཡོད་པ་ནི་བདེན་པ་དང་དོན་དམ་དང་ཡང་དག་པར་ཡོད་པ་དང་དེར་འཇིན་པ་ནི་བདེན་འཇིན་ལྟན་སྐྱེས་སོ།།

• རང་རྒྱུད་པའི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་ལྟ་བའི། སློས་པར་བཏགས་པ་ཅམ་མིན་པར་ཡུལ་རང་གིས་སྟོང་ལུགས་གྱི་ངོས་ནས་ཀྱང་ཚུར་གྲུབ་པའི་གཉེས་ཚོགས་ཤིག་ལ་རང་རྒྱུད་པའི་ལྟ་བའི་མཐར་ཐུག་བེད།

• ཐག་ཁ་སྐྱེས་ཡིན་པ།

• སྐྱེས་ཆེན་སྐྱེས་ཡིན་པ།



# གཉིས་ཚོགས་དགོས་པའི་དབུ

• རང་རྒྱུད་པའི་ལུགས་སུ་ཐག་ཁྲ་སྐྱལ་ཡིན་པ་དང་སྐྱལ་ཚེན་སྐྱལ་དུ་  
འཛིན་པ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་འབྱེད་ཤེས་ན་གཉིས་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱད་  
ཚོས་དང་ཁྱད་པར་ཤེས་པར་གྱུར་ཏེ། རང་རྒྱུད་པའི་ལུགས་སུ་ཐག་  
ཁྲ་སྐྱལ་དུ་འཛིན་པའི་སྣོད་སྣོད་མ་ཐུན་མིན་ཏེ། ཐག་ཁྲ་སྐྱལ་ཡིན་  
པ་དེ་སྣོས་ཐར་བཏགས་ན་ཡང་ཡུལ་ཐག་ཁས་ངོས་ནས་ཚུལ་ལ་  
སྐྱལ་ཡིན་པ་ཅི་ཡང་དོན་དངོས་ཐོག་མའོན་མེད། དེར་བརྟེན་འདིར་  
ཡུལ་མེད་པ་མ་ཟད་དེ་འཛིན་ཀྱི་སྣོད་སྣོད་ལོག་ཤེས་ཡིན།

• དེ་མིན་གཞན་སྐྱལ་ཆེན་སྐྱལ་ཡིན་པ་དེ་སློམ་པར་བཏགས་པ་  
ཅ་མ་མ་བཟད་ཡུལ་སྐྱལ་ཆེན་གྱིས་ངོས་ནས་ཀྱང་ཚུར་ལ་སྐྱལ་  
ཡིན་པ་མངོན་པས་དེ་འདྲིན་གྱི་སློེ་དེ་སློེ་དོན་མ་ཐུན་དང་། དེའི་  
ཡུལ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི། བོང་ལས་གཞན་དུ་སྐྱལ་  
ཆེན་གྱི་སྐྱལ་དུ་མངོན་ཡོད་པས་གཅིག་ཤོས་ཡོད་པ་དང་གཅིག་  
ཤོས་མེད་པ་འདྲོད་དགོས་པ་དང་དེ་གཉིས་གྱི་ཁྱད་པར་ཀྱང་འདི་  
པས་སྟེ་བ་ཡིན་ནོ།།

ཐུགས་རྗེ་ལོ

THANK YOU

***Name : Ngawang Thokmey***  
***Subject : Sakya Sampradaya***

སེམས་ཅོམ་པའི་གྲུབ་མཐའ།

དཀར་ཆག

ཉེ་སེམས་ཚམ་པའི་མཚན་ཉིད།

མེ་སེམས་ཚམ་པའི་སྐྱེ་བཤད།

མེ་སེམས་ཚམ་པའི་སློབ་དཔོན།

མེ་སེམས་ཚམ་པའི་གཞུང་ལུགས།

མེ་སེམས་ཚམ་པའི་དྲང་ངེས།

མེ་སེམས་ཚམ་པའི་དབྱེ་བ།

མེ་སེམས་ཚམ་པའི་གྲུབ་མཐའ།

མཚན་ཉིད།

སེམས་ཚམ་པ། རྩི་དོན་བདེན་མེད་དུ་འདོད་ཅིང་གནས་ལུགས་བདེན་པར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པའི་ནང་

པ་སངས་རྒྱས་པ།

སེམས་ཚམ་པའི་སྐྱེ་བཤད།

ཚོས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཚམ་གྱི་བདག་ཉིད་དུ་འདོད་པས་ན་ “སེམས་ཚམ་པ” །

ཚོས་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་རིག་པའི་བདག་ཉིད་ཚམ་དུ་འདོད་པས་ན་ “རྣམ་རིག་པ” །

རྣལ་འབྱོར་པས་གཞིའི་སྒོ་ནས་ལམ་གྱི་སྦྱོང་བ་ཉམས་ལེན་གཏན་ལ་འབབས་པས་ན་ “རྣལ་འབྱོར་སྦྱོང་བ” །



## སེམས་ཙམ་པའི་སྒྲོབ་དཔོན།

ཐོགས་མེད་སྐྱ་མཆེད། རྩོགས་སྒྲང་ཡབ་ཐུག། རྫོགས་བཏན་པ། གནས་བཏན་ཚས་སྐྱོད་ལྷ་མ་གཞེས་སྤང་བ། ཤུལ་པ། རྒྱན་མཐན་  
པོ། ཚས་མཚན། ལྷ་དབང་སྐོལ་སོགས་པ་མདོར་ན་སྤེལ་དང་ཚད་མ་སྤེལ་བའུན་གྱི་རྗེས་འབྲངས་པལ་ཆེ་བའོ།

### སེམས་ཚམ་པའི་གཞུང་ལྷགས་ནི།

མདོ་སྐྱིལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྐྱིལ་མཐའ་དག་ལྟར་པར་ “སེམས་ཚམ་པའི་གཞི་སྟོན་པ་ལང་གཤེགས་དང་རྒྱན་སྐྱེག་པོ་བཀོད་པ། ལམ་སྟོན་པ་མདོ་སྐྱིལ་དགོངས་པ་ངེས་འགྲེལ་དང་ས་བཅུ་པ། །འབྲས་བུ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་སའི་མདོ་སྐྱིལ་སེམས་ཚམ་པའི་མདོ་ལྟར་གྲགས་པ་དང་” ། གཞན་ཡང་སེམས་ཚམ་གྱི་ཚུལ་གསུངས་པའི་སྤྱིང་པོའི་མདོ་བཅུ་ལ་སོགས་པ་འཁོར་ལོ་མཐའ་མའི་གཞུང་རྣམས་ཕལ་ཆེ་བ་སེམས་ཚམ་པའི་མདོ་གཞུང་གཙོ་བོ་ཡིན་ནོ། །

**བསྟན་བཅོས།** རྗེ་བཅུན་བྱམས་པ་མགོན་པོའི་མདོ་སྐྱིལ་རྒྱན་དང་། འབྲེད་རྣམ་གཉིས། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་གྱི་ས་སྤེལ་དང་སྤོམ་རྣམ་གཉིས་ལ་སོགས་པ་དང་། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཞིན་གྱི་སྤྲ་ཀ་ར་ན་སྤེལ་བརྒྱན་ལ་སོགས་པ་དང་། རྩོགས་སྤངས་ཡབ་སྐུ་གྱི་སྤེལ་བདུན་མདོ་དང་བཅས་པ་དང་། དེ་དག་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པའི་ཚད་མ་དང་མདོ་པའི་གཞུང་ཕལ་ཆེ་བ་རྣམས་ཡིན་ནོ། །

## བྲང་ངེས།

བཀའ་དང་སོ་བདེན་བཞིའི་ཚོས་འཁོར་ནི་སྣོད་པ་ཉིད་འཁྱུད་ནས་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་སྟོན་པ་དང་གཉིས་པ་ངོ་སོ་མེད་པའི་ཚོས་འཁོར་ནི་ཡོད་པ་ཉིད་འཁྱུད་ནས་སྣོད་པ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་པ་སྟོན་པའི་  
ཕྱིར་དེ་གཉིས་བྲང་དོན།

གསུམ་པ་ལེགས་པར་རྣམ་པར་བྱེ་བའི་ཚོས་འཁོར་ནི་རང་བཞིན་གསུམ་གྱི་སྟོན་པ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ལེགས་པར་བྱེ་ནས་ཚོས་ཉིད་ཡོངས་གྲུབ་དང་། དེའི་གཞི་གཞན་དབང་རང་གི་མཚན་ཉིད་  
ཀྱིས་གྲུབ་པས་ཚད་པའི་མཐའ་ལས་གྲོལ། གཞན་དབང་བག་ཚགས་ཀྱི་དབང་གིས་གཟུང་འཛིན་གཉིས་སུ་སྤང་བའི་ཚོས་ཀྱི་བདག་དང་། ལུང་སོ་ལ་བཏགས་པའི་གང་ཟག་བདེན་པར་མེད་པས་  
རྟག་པའི་མཐའ་ལས་གྲོལ་བས་སྟོན་འདོགས་པའི་མཐའ་དང་སྐྱར་བ་འདེབས་པའི་མཐའ་གཉིས་ཀ་སྤངས་པའི་ཕྱིར་ངེས་པའི་དོན་དུ་བཞེད་དོ། །

## སེམས་ཚམ་པའི་དབྱེ་བ།

གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། མངོན་པ་སྣེ་བའི་སེམས་ཚམ་པ་དང་ཁྲོད་མ་སྣེ་བའི་སེམས་ཚམ་པ་གཉིས།

རྣམ་པ་བདེན་རྒྱུན་གྱི་སློ་ནས་དབྱེ་ན། རྣམ་བདེན་པ་དང་རྣམ་རྒྱུན་པ་གཉིས།

ཤེས་པ་ལ་སྣང་བའི་རྣམ་པ་དེ་ཉིད་ཤེས་པའི་ངོ་བོར་བདེན་པར་འདོད་པ། **རྣམ་བདེན་པ།**

དེ་ལྟ་བུའི་རྣམ་པ་དེ་ཉིད་དོན་ཤེས་གང་དུ་ཡང་བདེན་པར་མི་འདོད་པའི་སེམས་ཚམ་པ། **རྣམ་རྒྱུན་པ།**

རྣམ་བདེན་པ་ལ་དབྱེ་ན་སློ་ངོ་བྱེད་འཚལ་བ་དང་། གཟུང་འཛིན་གངས་མཉམ་པ་དང་། ལྷ་ཚོགས་གཉིས་མེད་པ་གསུམ།

རྣམ་རྒྱུན་པ་ལ་དབྱེ་ན་དྲི་བཅས་དང་དྲི་མེད་གཉིས།

ཤེས་བྱ་གཞི་ལྗང་།

ལྷན་བཟུགས་ཀྱི་གཞི།

མི་ཚན་བཟུང་བྱེད་ཀྱི་གཞི།

གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་གཞི།

འཁོར་སེམས་བྱུང་གི་གཞི།

འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་གཞི།

## ཕྱི་དོན་འགོག་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་ནི།

འཕུལ་ལྷོ་ལྷོ་ལ་བརྟུགས་པའི་རིགས་པ་ནི། ཐེག་བསྐྱེས་ལས། དུམ་ལ་བ་ཡི་དུགས་དུང་འགོ་དང་། །སྐྱ་རྣམས་ཇི་ལྟར་རིགས་རིགས་སུ། །དངོས་གཅིག་ཡིད་ནི་ཐ་དད་ཕྱིར། །དོན་མ་  
གྲུབ་པར་འདོད་པ་ཡིན། །

ཕྱི་དོན་གཞུག་ལ་མི་སྣང་བའི་རིགས་པས་འགོག་པ་ནི། ཐེག་བསྐྱེས་ལས། དོན་ནི་དོན་དུ་གྲུབ་འགྱུར་ན། །ཡེ་ཤེས་རྟོག་པ་མེད་མི་འགྱུར། །དེ་མེད་པས་ན་སངས་རྒྱས་ཉིད། ཐོབ་པ་  
འཐད་པ་མ་ཡིན་ལོ། །མི་རྟོག་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་བ་ལ། །དོན་ཀུན་སྣང་བ་མེད་པའི་ཕྱིར། །དོན་མེད་ཁོང་དུ་ཚུད་པར་བྱ། །དེ་མེད་པས་ན་རྣམ་རིག་མེད། །

༤གསལ་བའི་རྟུགས་ཀྱིས་འགོག་པ་ནི། དོན་དང་འདྲ་བར་དམིགས་པ་སྟེ། གསལ་བར་སྣང་བ་ཚྱོད་པ་ཡིན།

༥ལྟན་ཅིག་དམིགས་ངེས་ཀྱི་རྟུགས་ཀྱིས་འགོག་པ་ནི། རྣམ་ངེས་ལས་ལྟན་ཅིག་དམིགས་པ་ངེས་པའི་ཕྱིར། མྱོ་དང་དེ་སློ་གཞན་མ་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

དཔེ་ཡི་སློ་ནས་བསྐྱབ་པ་ནི། སྣང་བ་འདི་དག་ཚོས་ཅན། མེད་བཞིན་དུ་སྣང་བ་ཡིན་ཏེ། མི་ལམ་གྱི་གཟུགས་བརྟན་སོགས་དང་འདྲ་བའི་ཕྱིར།

མཚན་ཉིད་གསུམ།

ཀུན་བཏགས། འོན་ལ་མེད་བཞིན་དུ་སློབ་འཚུལ་བས་བཏགས་པ།

གཞན་དབང་། ཀུན་བཏགས་དེའི་གདགས་གཞིར་གྱུར་བ་ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ།

རྣམ་གངས་ནི། མཚན་ཉིད་གསུམ། རོ་བོ་ཉིད་གསུམ། རང་བཞིན་གསུམ། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་གསུམ་ཞེས་ཀྱང་བྱའོ། །

དབྱེ་བ་ནི། ཀུན་བཏགས་ལ་གཉིས་ཏེ། མཚན་ཉིད་ཡོངས་སུ་ཆད་པའི་ཀུན་བཏགས་དང་། རྣམ་གངས་པའི་ཀུན་བཏགས་གཉིས་སོ། །

གཞན་དབང་ལ་དབྱེ་ན་དག་པ་གཞན་དབང་དང་། མ་དག་གཞན་དབང་གཉིས། ཡོངས་གྲུབ་ལ་དབྱེ་ན། འགྱུར་མེད་ཡོངས་གྲུབ་དང་། ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་ཡོངས་གྲུབ་གཉིས་སོ། །

བདེན་པ་གཉིས།

ལྷང་གི་རྗེས་འབྲངས་སེམས་ཙམ་པས།

གང་ལ་དངོས་སུ་དམིགས་ནས་ཀྱན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་རྒྱས་སུ་རྩེད་པ། ཀྱན་རྗེས་བདེན་པ།

གང་ལ་དངོས་སུ་དམིགས་ནས་རྣམ་བྱང་རྒྱས་པས་ལྷབ་པ། དེ་དོན་དམ་བདེན་པ།

རིགས་པའི་རྗེས་འབྲངས་སེམས་ཙམ་པས།

རིགས་པས་དབྱད་གཞོན་ཏུ་ལྷབ་པའི་ཚོས། དོན་དམ་བདེན་པ།

རིགས་པས་དབྱད་གཞོན་ཏུ་མ་ལྷབ་པའི་རྗེས་འབྲངས་སེམས་ཙམ་པས། ཀྱན་རྗེས་བདེན་པ།



## ལམ་གྱི་རྟེན་རིགས།

༡ རིགས། ཡོན་ཏན་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོའི་པ་རོལ་ཏུ་སློལ་བར་བྱེད་པའོ། །

༢ རིགས་སང་པའི་རྟེན་ལོ། མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས། སྦྱར་བའི་ཚོན་དུ་སྦྱང་རྗེ་དང་། མོས་པ་དང་ནི་བཟོད་པ་དང་། དགོ་བ་ཡང་དག་སྦྱོད་པ་སྟེ། རིགས་ཀྱི་རྟེན་སུ་ངེས་པར་བཤད། ཅེས་གསུངས་སོ། །

༣ རིགས་ཀྱི་སྦྱོན་ལོ། རྒྱན་ལས། ཉོན་མོངས་གོམས་དང་གོགས་ངན་དང་། སང་དང་གཞན་གྱི་དབང་ཉིད་དེ། མདོར་ནི་རིགས་ཀྱི་ཉེས་པ་ནི། རྣམ་པ་བཞིར་ནི་ཤེས་པར་བྱ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

༤ རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ། སྦྱིར་སེམས་ཅམ་པས་སེམས་ཅན་ལ་རིགས་ཆད་པ་དང་། མ་ཆད་པ་གཉིས་ལས། རིགས་ཡོད་པ་ལ་རིགས་ངེས་པ་དང་། མ་ངེས་པ་གཉིས་ལས། རིགས་ངེས་པ་དེ་ལ་ཡང་ཉན་ཐོས་སུ་རིགས་ངེས་པ། རང་རྒྱལ་དུ་རིགས་ངེས་པ། ཐེག་ཆེན་དུ་རིགས་ངེས་པ་དང་གསུམ།

ཡམིང་གི་རྣམས་གངས། རྒྱེ་མཆེད་དུག་གི་ལྷད་པར། རྒྱེ་བ་ལྷང་རུང་། “ཐོས་པའི་བག་ཆགས་” ཞེས་བྱའོ། །

སྦྱོར་ལོ། གོ་བུ་གྲུ་ལོན་ཏན། ཏ་ར། སྦྱོལ་བ།

ལམ།

ལམ་གྱི་དམིགས་པ་བདག་མེད་གཉིས་ནི། གཞན་དབང་གི་སྟེང་དུ་ངར་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་གཟུང་བྱུང་ལྱུང་པའི་ང་ཙམ་གྱིས་སྟོང་པའི་སྟོང་ཉིད། གང་ཟག་གི་བདག་མེད།  
གཞན་དབང་གི་སྟེང་དུ་གཟུང་འཛིན་གཉིས་སྟོང་གིས་སྟོངས་པའི་སྟོང་ཉིད། ཚོས་ཀྱི་བདག་མེད།

ལམ་གྱི་སྣང་བྱ་ནི། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལ་བར་ཆད་བྱེད་པའི་གོགས་བྱེད་པའི་སྐྱིབ་པ་གཉིས་སམ། མཐོང་སྣང་དང་སྐྱོམ་སྣང་གཉིས།

གཉེན་པོ་ལམ་ལྗོངས་ལམ། ལྷོ་ལམ། མཐོང་ལམ། བསྐྱོམ་ལམ། མི་སྐྱོབ་ལམ་ལྗོངས།

ས་བསྟུ་རབ་དུ་དགའ་བ། དྲི་མ་མེད་པ། འོད་བྱེད་པ། འོད་འཕྲོ་བ། སྣངས་དཀའ་བ། མངོན་དུ་འགྱུར་བ། རིང་དུ་སོང་བ། མི་གཡོ་བ། ལེགས་པའི་སྐྱོ་གྲོས། ཚོས་ཀྱི་སྐྱིན་ནོ།

གཉེན་པོས་སྣང་བྱ་སྟོང་བའི་ཚུལ་ནི། ། ཉོན་སྐྱིབ་སྟོང་བའི་ཁྱད་པར་དང་། ཤེས་སྐྱིབ་སྟོང་བའི་ཁྱད་པར་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། ས་དང་པོར་མཐོང་སྣང་དུ་གྱུར་པའི་ཉོན་མོངས་བརྒྱ་  
དང་གཟུ་གཉིས་སྟོང་ཞིང་། གཉིས་པ་ནས་བསྟུ་པའི་བར་དགུ་ལ་སྐྱོམ་སྣང་དུ་གྱུར་པའི་ཉོན་མོངས་བསྟུ་དུག་རིམ་བཞིན་སྟོང་ངོ་ །

གཉིས་པ་ཤེས་སྐྱིབ་སྟོང་ཚུལ་ནི་ས་དང་པོའི་བར་ཆད་མེད་ལམ་གྱིས་མཐོང་སྣང་གཟུང་འཛིན་གྱི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་བརྒྱ་རྩ་བརྒྱད་ཀྱི་ས་བོན་ཅིག་ཆར་སྟོང་ཞིང་། ས་གཉིས་པ་ནས་བསྟུ་པའི་  
བར་གྱི་བར་ཆད་མེད་ལམ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱོམ་སྣང་ཤེས་སྐྱིབ་ཀྱི་ས་བོན་དེ་དག་ཆེན་པོའི་ཆེན་པོ་ལ་སོགས་པ་དགུར་བྱས་ནས་རིམ་བཞིན་སྟོང་ངོ་།

## ཐེག་པ་གསུམ་དུ་བཞིན་ཚུལ།

མདོ་ལས་ཐེག་པ་གསུམ་དུ་ངེས་པ་དང་གཅིག་ཏུ་ངེས་པ་གཉིས་གསུངས་པ་ལས། མཐར་ཐུག་ཐེག་པ་གཅིག་ཏུ་སྐྱབ་པའི་མདོ་ནི་དང་དོན་ཏེ། དེ་ལ་དགོངས་གཞི། དགོས་པ། དངོས་ལ་གཞོན་ཞེས་དང་གསུམ་ལས། **དགོངས་གཞི**། རྒྱན་ལས། ཚོས་དང་བདག་མེད་གྲོལ་བ་རྣམས། །མཚུངས་ཕྱིར་རིགས་ནི་ཐ་དད་ཕྱིར། །བསམ་གཉིས་ཐོབ་ཕྱིར་སྐྱུལ་པའི་ཕྱིར། །མཐར་ཐུག་ཕྱིར་ན་ཐེག་གཅིག་ཉིད། །ཅེས་སོ། །

**དགོས་པ་ནི།** རྒྱན་ལས། །ཁ་ཅིག་དག་ནི་དང་ཕྱིར་དང་། །གཞན་ཡང་ཀུན་ཏུ་གཟུང་པའི་ཕྱིར། །རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་ནི། མ་ངེས་རྣམས་ལ་ཐེག་གཅིག་བརྟན། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

**དངོས་ལ་གཞོན་ཞེས།** ཐེག་དམན་གྱི་སྟག་མེད་ལྷང་འདས་ཐོབ་ནས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་དུ་མི་འཇུག་སྟེ། དེར་འདུས་བྱས་གྱི་འཇུག་པ་རྒྱན་ཆད་པའི་ཕྱིར་དང་། །འཁོར་བར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཉོན་མོངས་པ་ཟད་པའི་ཕྱིར།

མཐར་ཐུག་ཐེག་པ་གསུམ་དུ་སྟོན་པ་ནི་ངེས་དོན་མཐར་ཐུག་པ་སྟེ། མཐར་ཐུག་ཐེག་པ་གསུམ་དུ་སྐྱབ་པའི་ཕྱིར་རོ། དེ་ཡང་རྒྱན་ལས། །ལམས་རྣམས་དང་ནི་མོས་པ་དང་། །སྐྱབ་པ་ཐ་དད་དབྱེ་བ་དང་། །འབྲས་བུ་ཐ་དད་དམིགས་པའི་ཕྱིར། །རིགས་ཡོད་ཉིད་ཅེས་བརྟན་པ་ཡི་ན། །ཞེས་གསུངས་སོ། །ོ

## ཉན་ཐོས་ཀྱི་འབྲས་བུ།

ཉན་ཐོས་ཀྱི་རིགས་ཅན་རྣམས་ནི་རྒྱའི་རྒྱུན་རིགས་དང་བདག་རྒྱུན་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་བ་ལ་ངེས་འབྱུང་གིས་བསྐྱེད་ཏེ་ཉན་ཐོས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པར་བྱེད། དེ་ཙམ་གྱིས་དམིགས་ཡུལ་མི་འགྲུབ་པར་ཤེས་ནས་ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྡེ་སྡོད་ལ་དམིགས་ཏེ་ཕུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་སོགས་མཁས་པར་བྱ་བའི་གནས་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས་མཁས་པར་བྱས་ནས་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་དང་མཐུན་པའི་ཚོགས་སྐྱེ་བ་དུ་མར་བསྐྱབ་པར་བྱེད། ལམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་དོན་དུ་འདུ་འཛིད་རྣམ་གཡེང་བཅུ་ལྔ་དང་ནས་ཉོན་མོངས་པ་ཤས་ཆེ་བ་རྣམས་གཉེན་པོས་བཙོམ་ནས་སེམས་གནས་པའི་དོན་དུ་ཞི་གནས་སྐྱེད་པའི་ཐབས་དགུ་ལ་འཇུག། ལྷག་མཐོང་མེད་པར་ཞི་གནས་ཙམ་གྱིས་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་མི་ཐོབ་པས། ལྷག་མཐོང་གི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ཚོས་སུམ་ཅུ་ཙུ་བདུན་རྣམས་ཚོགས་སྐྱོར་ལམ་བཞིར་རིམ་གྱིས་གོམས་པར་བྱས་ནས་མཐོང་ལམ་གྱིས་སྐབས་སུ་མཐོང་ལྔ་དང་། རྫོམ་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་རྫོམ་ལྔ་དང་ལྔ་དང་ཉེ་གྲག་བཅས་ཉན་ཐོས་དག་བཙོམ་པའི་གོ་འཕང་འཐོབ། ཟད་མི་སྐྱེ་ཤེས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་དང་ལྷན། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་ལས་ཟད་དེ་མཐར་དག་བཙོམ་ཐོབ་པའི་ལུས་རྟེན་དོར་བ་དང་ལྷན་དུ་ཕུང་པོའི་འཇུག་པ་ཐམས་ཅད་རྒྱུན་ཆད་པའི་ལྷག་མེད་དག་བཙོམ་པའི་གོ་འཕང་འཐོབ་པོ།

## རང་རྒྱལ་གྱི་འབྲས་བུ།

གང་ཟག་ དེས་འབྲེད་ཆ་མཐུན་མ་ཐོབ་པ་དང་ཐོབ་པ་གཉིས་ཡིན་ལ། ཐོབ་པ་ལ་ཡང་དགོ་སློང་གི་འབྲས་བུ་ཚོན་དུ་མ་སོང་བ་དང་སོང་བ་གཉིས་བཅས་གང་ཟག་རིགས་གསུམ་མོ།

ལས། ལ་ལ་རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ལ་གནས་ནས་བསྐྱེད་པ་བརྒྱུ་སངས་རྒྱས་འབྲེད་བ་མཉེས་པར་བྱེད་ཅིང་། རང་བྱང་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡོངས་སུ་སློན་པར་བྱས་ནས་ཕྱི་མ་ལ་རང་བྱང་རྒྱུ་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར། སྤང་བོ་ལ་སོགས་མཁས་པར་བྱ་བའི་དངོས་པོ་དུག་ལ་མཁས་པར་བྱེད་པ་ནི་རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་དང་པོ་འོ། །ཡང་ལ་ལ་བསྐྱེད་པ་བརྒྱུ་སངས་རྒྱས་འབྲེད་བ་མཉེས་པར་བྱས་ནས། སླེས་བྱ་དམ་པ་ལ་རྟེན་པའམ་དམ་པའི་ཚོས་ཉན་པ་དང་རྒྱུ་བཞིན་དུ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཟོད་འབྲིང་མན་ཆད་སློབ་དཔོན་གྱི་དུང་དུ་བསྐྱེད་ཅིང་། ཚོ་འདི་ཉིད་ལ་བདེན་པ་མཐོང་བར་མ་ཉུས་པས་ཕྱི་མ་ལ་བདེན་པ་རྟོགས་པར་བྱ་བ་དང་། དགོ་སློང་གི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་སྤང་བོ་སོགས་དུག་ལ་མཁས་པར་བྱེད་པ་ནི་ལམ་གཉིས་པའོ། །ཡང་འདི་ན་ལ་ལ་བསྐྱེད་པ་བརྒྱུ་སངས་རྒྱས་འབྲེད་བ་རྣམས་མཉེས་པ་སོགས་བྱས་ནས་ཚོ་འདིར་རྒྱུན་ཞུགས་སམ་ཕྱིར་འོང་གི་འབྲས་བུ་ཐོབ་ནས་ཚོ་འདི་ཉིད་ལ་དག་བཅོམ་པའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་བར་མ་ཉུས་པས་ཕྱི་མ་ལ་ཕྱིར་མེ་འོང་དང་། དག་བཅོམ་པའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་དུ་སྤང་བོ་སོགས་དུག་ལ་མཁས་པར་བྱེད་པ་ནི་ལམ་གསུམ་པའོ། །

འབྲས་བུ་གནས་པ་དང་། རྒྱ་བ་གཉིས་ལས།

## ཐེག་ཆེན་གྱི་འབྲས་བུ།

ཚོས་གྱི་སྐྱེ་གྲུབ་གཞི་གནས་ལྟར་བ་དབྱིངས་རང་བཞིན་རྣམ་དག་སློབ་བྱུང་གྱི་དྲི་མ་ཐམས་ཅད་གྱིས་དག་པ་ཟག་མེད་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པ་འོ། །

ལོངས་སྐྱེ་ཉོན་ཡིད་དང་ཡིད་ཤེས་གནས་ལྟར་བ་སྐྱེ་ངེས་པ་མཚན་དཔེས་བརྒྱན་པ་འོ།

སྐྱུལ་སྐྱེ་སློབ་ལེ་རྣམ་ཤེས་གནས་ལྟར་བ་འཁོར་བ་མ་སློངས་བར་དུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དུ་མར་མཛད་པ་སྣ་ཚོགས་སྟོན་པ་འོ། །

གནས་ལྟར་གྱི་ཁྱད་པར་ནི། གྲུབ་གཞི་གནས་ལྟར་བ་ཚོས་སྐྱེ་ཉོན་ཡིད་དང་ཡིད་ཤེས་གནས་ལྟར་བ་ལོངས་སྐྱེ་སློབ་ལེ་རྣམ་ཤེས་གནས་ལྟར་བ་སྐྱུལ་སྐྱེ་ཡིན་ཞེས་བཅུན་པ་བཞེད་དོ། །

ཡི་ཤེས་བཞི། མེ་ལོང་ལྷ་བུ། མ་ཉམ་པ་ཉིད། ལོ་ལོར་རྟོག་པ། བྱ་བ་བྱུབ་པ་འོ། །

ཡོན་ཏན་གྱི་ཁྱད་པར་ནི། དེ་ལྟ་བུའི་སངས་རྒྱལ་དེ་ནི་ཚད་མེད་བཞི་དང་།རྣམ་ཐར། ཟེལ་གཞོན་སོགས་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་དང་ལྡན་པ་འོ།།

Name - Ngawang Zodpa

Subject - Sakya Sampraday

ཕྱི་ལོ།      ༢༠། ༠༣། ༢༠༢༡

རྒྱལ་ཁབ་དུས།      བཀྲིས་པ།

འཛིན་གྲུ།      ལྷོ་བ་དཔོན།

ལོ་རིམ།      དང་པོ།

ལྷོ་བ་ཚན།      ས་སྐྱ།

ལྷོ་བ་འབྲིད་པ།      མཁའ་པོ་ངག་དབང་བཟོད་པ།

ཀ། ལྷོ་བ་ཚན་གྱི་ངོ་སྤྲོད།

༡) དབུ་མའི་བྱང་བ་བཅོམ་པ།

༢) བཅོམ་བྱ་བ་སྤུས་ཏེ་བསྟན་པ།

༣) རྩོམ་པ་པོའི་ཚེས་ཀྱི་ཡིན་ཏེ་བཅོམ་པ།

ཁ། དབུ་མའི་རྣམ་བཞག་སྤྱིར་བསྟན་པ།

༡) དབུ་མ་ཡིན་ན་ཚེས་དབྱིངས་ཡིན་མིན་ལ་དཔྱད་པ།

༢) ཡུལ་གྱི་དབུ་མའི་ལྟ་བུ་ལ་དཔྱད་པ།

༣) དབུ་མའི་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་འཕགས་ལམ་ཡིན་མིན་ལ་དཔྱད་པ།



ག། རང་ལུགས་ཀྱི་དབུ་མའི་རྣམ་བཞག

༡) དབུ་མའི་ལྟ་བའི་མཚན་ཉིད།

༢) དེའི་དབྱེ་བ།

༣) དེའི་མཚན་ཉིད།

ང། འབྲས་བུ་བྱང་ཆུབ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་དབུ་མ་ལ་དབྱེད་པ།

༡) ལ་ཅིག་གིས་འདོད་པ་བརྗོད་པ།

༢) དེ་ཇི་ལྟར་དགག་པ།

༣) འབྲས་བུ་གིས་བཤད་པ།

ཅ། ཉན་ཐོས་སངས་རྒྱལ་འབྲིང་རྣམས་ཐུབ་དབང་སྐྱེས། ཞེས་པའི་གཞུང་ལ་དཔུང་པ།

- ༡) དེར་སློབ་མི་སློབ་གཉིས་ཀ་ཡོད་མེད་ལ་དཔུང་པ།
- ༢) སངས་རྒྱལ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ཚུལ་ལ་བསམ་པ།
- ༣) སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐྱབ་ཤད་ལ་དཔུང་པ།

ཆ། བྱང་སེམས་འཕགས་པའི་རྒྱ་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཞག་

- ༡) རྒྱ་གསུམ་སོ་སོའི་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་བ།
- ༢) རྒྱ་གསུམ་གྱི་འབྲས་བུ་རྒྱལ་སྐྱེས་ངོས་བཟུང་བ།
- ༣) རྒྱ་གསུམ་ལས་རྒྱལ་སྐྱེས་ཇི་ལྟར་འབྲུངས་ཚུལ།

ཇ། ལྷིང་རྗེའི་རྣམ་བཞག

༡) ལྷ་ཚོལ་གྱི་འདོད་པ་བཟོད་པ།

༢) ལྷུང་རིགས་ཀྱིས་དགག་པ་བཟོད་པ།

༣) རང་ལྷུགས་བཟོད་པ།

ཉ། ལྷིང་རྗེ་གསུམ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་ལ་དབྱུང་པ།

༡) དང་པོའི་དམིགས་ཡུལ།

༢) གཉིས་པའི་དམིགས་ཡུལ།

༣) གསུམ་པའི་དམིགས་ཡུལ།

༡) ས་དང་པོའི་རྣམ་བཞག

༡) སའི་ངོ་བོ་ངས་བཟུང་བ།

༢) ས་དང་པོའི་ཡོན་ཏུ།

༣) དོན་ཐོབ་པའི་ཡོན་ཏུ།

ཐ) ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པའི་ཡོན་ཏུ།

༡) ཡོན་ཏུ་བཤད་པ།

༢) ཇི་ལྟར་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པ།

༣) དེའི་དཔེར་བཞེད་བཤད་པ།

ད། ཚེས་ཀྱི་བདག་མེད་ཀྱི་རྣམ་བཞག་

- ༡) ཉམ་ཐོས་ཀྱི་ཐེག་པར་ཚེས་ཀྱི་བདག་མེད་མདོར་ཚམ་བསྟན་པ།
- ༢) ཐེག་པ་གོང་མར་ཚེས་ཀྱི་བདག་མེད་རྒྱས་པར་བཤད་པ།
- ༣) ཉམ་རང་གཉིས་ཀྱིས་ཚེས་ཀྱི་བདག་མེད་རྟོགས་པར་བསྐྱབ་པ།

ན། ལྷོང་པ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་བཞག་

- ༡) ཐེག་པ་མཐུན་མོང་རྟོགས་ཀྱི་ལྷོང་ཉིད་བཤད་པ།
- ༢) ཐེགས་ཆེན་ཀྱི་མཐུན་མོང་མིན་པའི་རྟོགས་ཀྱི་ལྷོང་ཉིད་བསྟན་པ།
- ༣) དབུ་མའི་ལྷ་བ་སྟོན་ཡུལ་གྱི་གདུལ་བྱ་ངོས་བཟུང་བ།

པ། བལ་རང་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་བཞག

༡) ལུགས་གཉིས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་དང་གཞུང་ལུགས་ངོས་བཟུང་བ།

༢) གཙོ་བོ་གཞུང་འགྲེལ་གྱི་བྱང་པར།

༣) ཞར་བུང་ཐ་སྟད་ཁས་ལེན་ཚུལ་གྱི་བྱང་པར།

ཕ། བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་བཞག

༡) ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བདེན་པ།

༢) དོན་དམ་བདེན་པ།

༣) གང་ཟག་གི་བདག་མེད།

བ། འབྲས་བུ་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐུ་

༡) བྱང་ཆུབ་ཇི་ལྟར་བརྟེན་པའི་ཚུལ།

༢) བརྟེན་པའི་སྐྱའི་རྣམ་བཞག།

༣) བསྐྱོ་བ་དང་བཅས་བཏུག་བསྐྱུ་བསྐྱེན་པ།

དཀའ་བཅུ་པ་ལོ་གཉིས་པའི་སློབ་ཚན།

BSRMS II YEAR

(1<sup>st</sup> Paper)

Dr. Penpa Tsering  
Guest Faculty  
Faculty of Sowa Rigpa  
CIHTS, Sarnath, Varanasi



བཤད་རྒྱུ་གི་གནས་བཞི་པ་བྱ་བ་སྤོང་ལམ་གནས་གི་དང་པོ།

ཉེན་རེ་བཞིན་རྒྱན་དུ་སྤོང་པ།

The Routine Behavioral Regimen

# ས་བཅད་གྱི་རྣམ་དབྱེ་གཞུང་དོན་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ།

## རྒྱུ་རྐྱེན། ༡

༡༽ མདོར་བསྟན།

ཚོ་བསྐྱུང་འཇིག་རྟེན་པ་དང་དམ་པའོ།

༢༽ རྒྱས་བཤད། ༩

༣༽ ལེན་མཚན་བསྟན་པ།

༡༽ ཚོ་བསྐྱུང་པའི་རྐྱེན་པ། ༡༤

- ༡༽ དགོས་ཆེད།
- ༢༽ སྤང་བ་བཅིང་བ།
- ༣༽ ཉན་མི་འབྱུང་བའི་བྱ་ཐབས།
- ༤༽ ལྟོ་འདུག་བྱ་ཐབས།
- ༥༽ བཞིན་ལོག་ཐབས།
- ༦༽ ཉམ་པོ་བྱ་ཐབས།
- ༧༽ བསྐྱུང་བྱ་ཐབས།
- ༨༽ ཚོལ་བ་རྐྱེན་ཐབས།
- ༩༽ འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་ཐབས།

༢༽ འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་གྱི་རྐྱེན་པ། ༩

- ༡༽ མི་ཚོས་ཡོན་ཏན་གྱི་གཞི་ཡིན་པ།
- ༢༽ མི་ཚོས་གྱི་ཐབས་དངོས།
- ༣༽ མི་ཚོས་རྐྱེན་པའི་འབྲས་བུ།

- ༡༠༽ རྒྱས་བྱ་ཐབས།
- ༡༡༽ མིག་ནད་རྐྱེན་ཐབས།
- ༡༢༽ ཉན་གྱི་དག་པ་སྤང་ཐབས།
- ༡༣༽ ཆ་མཉམ་སྤང་བར་གདོས་པ།
- ༡༤༽ དེ་རྣམས་གྱི་ཕན་ཡོན།

༣༽ དམ་པ་ལྟ་ཚོས་གྱི་རྐྱེན་པ། ༡

- ༡༽ དམ་ཚོས་ལ་འབད་པར་གདམས་པ།
- ༢༽ དམ་ཚོས་བྱ་བའི་ཐབས་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

# ༡༥ མདོར་བསྟན་པ།

\* ཚེ་བསྐྱེད་འཇིག་རྟེན་པ་དང་དམ་པའོ།།

\* ཚེ་བསྐྱེད་/བསྐྱེད་པའི་སྐྱོད་པ་མདོར་བཤད།

\* འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་ཀྱི་སྐྱོད་པ་མདོར་བཤད།

\* དམ་པ་ལྷ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱོད་པ་མདོར་བཤད།

༣༽ རྒྱལ་བཤད། ༣

༡༽ ཚེ་བསྐྱེད་པའི་སྤྱོད་པ་བཅི་སོ་སོར་བསྐྱེད་པ།

༡༽ ཚེ་བསྐྱུང་པའི་སྨྱོད་པའི་དགོས་ཚེད་བསྟན་པ།

དང་པོ་ཚེ་རྒྱུང་(བསྐྱུང་)པ་ཡི་སྨྱོད་ལམ་ནི།

རྟག་ཏུ་བདེ་གནས་འདོད་ཅིང་ཚེ་བསྐྱུང་བྱིས།

༣༽ ཚེ་བསྐྱུང་པའི་སྤྱོད་པ་ལས་སྤྱང་བ་བཅིང་པ་བསྟན་པ།

སྟན་མཚོག་རིན་ཆེན་གྲུབ་པའི་གསང་སྔགས་བཅང་།།

༡༽ ཚེ་བསྐྱུང་བའི་སྤྱོད་པ་ལས་ནད་མི་ལྷུང་བའི་  
ཐབས་བསྟན་པ།

ནད་སྤོང་རྒྱུན་གཉིས་དྲན་པས་རྟག་ཏུ་སྤང་།  
ལྷུས་ངག་ཡིད་ལས་ཉེས་སྤང་ཡང་དག་བསྟེན།  
ལྷེ་སོགས་དབང་པོ་མནར་དང་ཉམས་བདེར་མིན།

༧༽ ཚེ་བསྐྱུང་པའི་སྒྲོན་པ་ལས་འགྲོ་འདུག་བྱ་ཐབས་  
བསྟན་པ།

ཐེ་ཚོམ་གྱ་འམ་མི་སྐྱུན་བཞོན་པ་དང་།  
གསོད་ས་ཚུ་ཚེན་མེ་ཡི་སྐྱུང་པོ་དང་།  
གད་སྟེང་གིང་ཚེར་དབྱུང་དགུན་འཛིག་འགྲོ་སྐྱུང་།  
སྒྲོན་ན་ས་བརྟག་འགྲོ་ན་ལམ་བརྟག་ཅིང་།  
མཚན་མོ་དོན་ཚེན་དབྱུག་ཐོགས་གྲོགས་སྐྱུན་བྱ།



༥༽ ཚེ་བསྐྱུང་པའི་སྒྲིབ་པ་ལས་ནད་མི་འབྱུང་བའི་  
ཐབས་བསྟན་པ།

མཚན་གཉིད་མ་ལོག་རྒྱུ་ལས་ཅི་བདེར་ལོག་མ་ལོག་ནང་པར་  
སྐྱུང་བུ་ཕྱིད་གཉིད་ལོག་ར་རོ་སྒྲིབས་ཟད་མུ་ངན་རྩོལ་བས་དུབ།།  
སྐྱུང་མང་གས་དང་འཇིགས་པའི་མི་རྒྱམས་ལ།། སོ་ག་རྒྱུ་ཅིང་མཚན་  
མི་སྐྱུང་བས་ན།། ལུས་ཀྱི་སྒྲིབས་འཕྲོག་རྒྱུ་འཕེལ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།།  
ཉིན་པར་གཉིད་ལོག་སྐྱུ་མ་སྐྱིར་འགྱུར་བས་ཕན།། གཞན་དུ་ཉིན་  
གཉིད་བད་ཀན་སྐྱིད་ཅིང་སྐྱངས།། རྩོངས་བག་མགོ་ན་སྐྱིད་སྐྱུར་  
རིམས་འདེབས་འགྱུར།། གཉིད་འཕེལ་སྐྱུགས་དང་སྐྱུང་བུ་བྱུང་མིང་  
བསྟེན།། གཉིད་ཡེར་འོ་མ་ཞོ་ཆང་ག་ཁུ་བུང་།། མགོ་བོ་བསྐྱུ་ཞིང་ན་  
བ་སྐྱུ་མ་གྱིས་དགང་།།

༦༽ ཆེ་བསྐྱེད་པའི་སྐྱོད་པ་ལས་ཉལ་པོ་བྱ་  
ཐབས་བསྟན་པ།

ཉལ་པོ་སྐྱེ་གནས་མི་མཐུན་བདག་པོ་ཅན།  
མི་སྐྱུག་སྐྱུམ་མ་ཤུགས་ཞན་ཉེན་པ་དང་།  
ཟླ་མཚན་ལྡན་དུས་བཀའ་བྱེད་འཕྲིག་པ་སྤང་།  
དུག་དུས་རོ་ཅོས་རྒྱུགས་ཆེ་བཀའ་པ་མེད།  
སྐྱོན་དཔྱེད་ཞག་གཉིས་དབྱུང་སོས་ཟླ་བྱེད་སྐྱེད།  
གཞན་དུ་བྱུང་མེད་ལ་ཞུགས་དབང་པོ་ཉམས།  
མགོ་འཁོར་དུས་མིན་འཆི་བར་བྱེད་པ་ཡིན།

པ། ཚེ་བརྒྱུང་པའི་སྐྱོད་པ་ལས་བསྐྱེད་ལྷུག་གུ་  
ཐབས་བསྐྱེད་པ།

ཏག་ཏུ་བསྐྱེད་ལྷུག་སྐྱོད་བྱེད་གས་ངལ་རྒྱུང་།།  
འཇོམས་བྱེད་མགོ་རྒྱུང་ན་བ་ལ་བསྐྱེད་ལྷུག་།།

# ༤༽ ཚེ་བསྐྱེད་པའི་སྤྱོད་པ་ལས་ཚེ་ལ་བ་སྤྱོད་ ཐབས་བསྟན་པ།

ལྷུས་ཡང་ཚེ་ལ་འབྲི་སྐབས་ཕྱིད་མེ་རྫོད་སྦྱིད། མཁྱིགས་དང་ལས་  
རྒྱས་ཡང་དག་ཚེ་ལ་སྤྱོད་འབྱུང་། ཐལ་དྲགས་ལོག་པས་དེ་ལས་མ་  
རུངས་འགྱུར། ཚན་བྱིས་རྫོང་མཁྱིས་ནད་ཅན་དེ་སྤང་བྱ། སྤྱོད་པ་ལྡན་  
སྦྱུང་བ་ཟ་དགུན་དང་དཔྱིད་དུས་དང་། བད་ཀན་ཅན་གྱིས་ཚེ་ལ་བཅག་  
བསྟན་པར་བྱ།

༧༽ ཚེ་བསྐྱེད་པའི་སྐྱོད་པ་ལས་འདྲིལ་བྱིས་བྱ་  
ཐབས་བསྟན་པ།

དྲིལ་བྱིས་བད་ཀན་སེལ་ཞིང་ཚེལ་འཇུ་བྱེད།།  
སྐྱབས་གསལ་ཡན་ལག་བརྟན་པར་བྱེད་པའི་མཚོག

༡༠ ་ ཚེ་བསྐྱེད་པའི་སྐྱོད་པ་ལས་ལྷན་གྱི་  
ཐབས་བསྟན་པ།

ལྷན་ནི་རོ་ཙ་དྲོད་སྐྱོབས་ཚེ་མདངས་སྐྱེད།  
གཡའ་རྩལ་དྲི་ང་སྐྱེམ་སོམ་ལུས་ཚ་སེལ།  
ཚུ་དྲོན་མགོ་བཀུས་སྐྱ་མིག་སྐྱོབས་འཕྲོག་ཡིན།  
ཚད་འལ་སྐྱོ་སྐྱོས་ཚམ་པ་མ་ལྷ་དང་།  
སྐྱ་མིག་ནད་ཅན་གྲོས་མ་ཕྲོག་ལ་སྐྱང་།

༡༡ ་ ཚེ་བརྒྱུང་པའི་སྐྱོད་པ་ལས་མིག་ནད་སྐྱོད་  
ཐབས་བསྟན་པ།

མིག་ནི་མེ་ཡི་རང་བཞིན་བད་ཀན་འཇིག  
མཚི་མ་འཇག་ཕྱིར་མིག་སྐྱོད་སྐྱེར་ཁམ།  
ཉག་ཏུ་ཞག་བདུན་ལོན་ཚེ་ཉིན་རེ་སྐྱུག

༡༣༽ ཚེ་བརྒྱུང་པའི་སྤྱོད་པ་ལས་ནད་ཀྱི་ཇག་པ་སྤུང་  
ཐབས་བསྟན་པ།

མོ་བུར་ནད་ལྔའི་དག་ལ་སྐྱེལ་མ་བསྟེན།།



༡༩༽ ཚེ་བསྐྱེད་པའི་སྐྱོད་པ་ལས་ཚ་མཉམ་སྐྱེད་པར་  
གདམས་པ་བསྟན་པ།

རྟག་ཏུ་གཅིག་ལ་མ་ཡིན་ཀུན་སྟོམས་སྐྱེད།

༡༤ ་ ཚེ་བསྐྱེད་པའི་སྐྱོད་པ་ལས་དེ་རྣམས་ཀྱི་  
ཕན་ཡོན་བསྟན་པ།

དེ་ལྟར་བདག་ནི་ཉིན་མཚན་གནས་འགྲོ་ཞེས།  
ཉིག་ཏུ་བྲན་པ་ཉིར་འཇོག་སྟུག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལྟར་།

༡༽ རྒྱལ་བཤད། ༡

༡༽ འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་ཀྱི་རྒྱོད་པ་གསུམ་སོ་སོར་  
བསྟན་པ།

༡༽ འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་གྱི་སྐྱོད་པ་ལས་མི་ཚོས་ཡོན་ཏན་གྱི་  
གཞི་ཡིན་པ་བསྟན་པ།

འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་སྐྱོད་པ་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི།།

# ༡༽ འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་ཀྱི་སྐྱོད་པ་ལས་མི་ཚོས་ཀྱི་ ཐབས་དངོས་བསྟན་པ།

འཆད་དོན་བཅོན་པར་བྱ་ཞིང་ཚིག་རྗེས་དོན་གྱིས་བསམ། ངན་ལས་ཆད་ཀྱང་བསྐྱོད་ཅིང་བཟང་ལས་  
བཤོལ་ཡང་བཅུམ། གཞིག་པ་སྐྱོན་ལ་བཏང་ཞིང་སྤྱིས་ཀྱི་ལེགས་འཕེན་བཅུམ། ཟེར་དགུ་བདེན་པར་མི་  
བཟུང་ལེགས་པར་དཔུད་ནས་བཟུང་། ལྷ་དགུ་བསམ་ལ་སྐྱོ་ཞིང་རང་གི་མདོ་དོན་བསྟན། ལུང་མེད་ངག་  
ལ་མི་ཉན་སྐད་ཁ་སྐྱེ་བར་བྱ། བྱམས་སྟོས་མི་ལ་ཚིག་དོན་མི་གཞུག་སྐྱུག་པར་སྐྱོ། ཅམ་ལ་བསྐྱིང་ཞིང་  
འཕྲལ་ལ་འགྲོགས་པ་བདེ་བར་བྱ། དག་པོ་ཡན་པར་མི་བཏང་འདམ་རིང་ཐབས་ཀྱིས་འདུལ། ཉེ་འཁོར་ག་  
ཚོས་བསྐྱུང་ཞིང་སྐར་དྲིན་མིག་རིང་བཟ། སྐྱོབ་དཔོན་ས་ཁུ་ལ་སོགས་རྒྱ་རིགས་སུ་དུ་ཁྱུར། ཡུལ་མི་  
མངོལ་བཤེས་འགྲོགས་དགོས་རྣམས་དང་སྒོ་སེམས་བསྟན། སོ་ནམ་ཞིབ་མོར་བྱ་ཞིང་དགོས་དུས་ཅིང་པོར་  
སྐྱུད། མི་བདེན་འཕམ་ངོས་སྤང་ཞིང་རྒྱལ་ན་ཚོད་ཟིན་བྱ། མཁས་ན་དེགས་པ་སྐྱུང་ཞིང་ཕྱུག་ན་ཚོག་  
ཤོས་བྱ། མི་བྱོན་ལྷ་དུ་མི་བསད་མཐོ་ལ་སྐྱུག་དོག་སྤང་། མི་ངན་བསྟོན་རྗེ་མི་བྱ་བཅོ་བོན་དགར་མི་  
བསྐྱང་། གཞན་གྱི་ལོ་ལ་མི་འབགས་ལ་ཡོགས་མནའ་ལ་འཛོམ། མི་འགྱོད་རྗོག་གཏད་བྱ་ཞིང་ངན་ལ་  
དབང་མི་བསྐྱུར། སེམས་ཀྱི་སྟོབས་དྲང་ངང་རིང་ཡངས་ཤིང་གཞི་བསྐྱེད་ལ། ལས་རྣམས་སལ་ཆེར་སྐྱ་  
ཚོད་དུས་སྐྱུང་བ་གཅིས།

༡༽ འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལས་མི་ཚོས་སྤྱོད་པའི་  
འབྲས་བུ་བསྟན་པ།

དེ་འདྲ་གཅིག་ཕུར་སྐྱེས་ཀྱང་གཞན་ལ་དབང་མི་འཚོས།  
ཐོན་གྱི་ལུས་ཀྱང་སྐྱེ་བོ་མང་པོའི་དཔོན་དུ་འགྱུར།

༡༽ རྒྱལ་བཤད། ༑

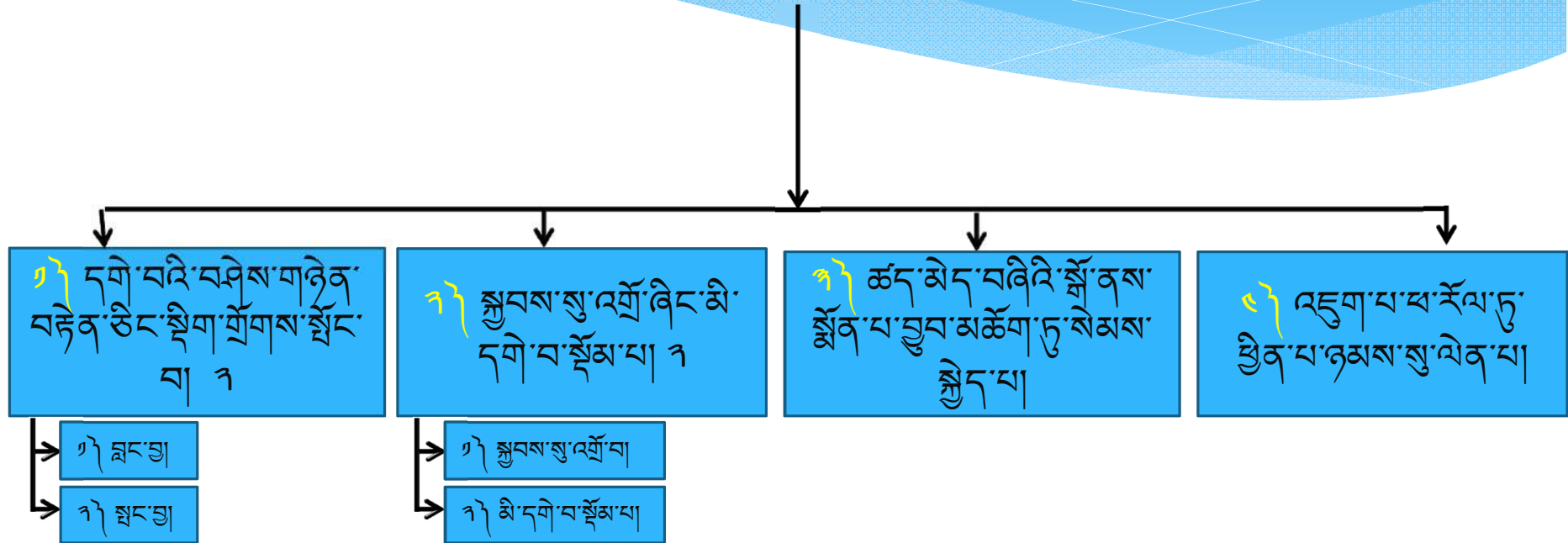
༡༽ དམ་པ་ལྷ་ཚོས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་གཉེས་སོ་སོར་བསྟན་པ།

༡༽ དམ་པ་ལྷ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱོད་པ་ལས་དམ་ཚོས་ལ་འབད་པར་  
གདམས་པ་བསྟན་པ།

དེ་ནས་དམ་པ་ལྷ་ཚོས་སྐྱོད་པ་ནི།  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པའི་ཕྱིར།  
ཚོམ་པ་ཀུན་ལ་འཇུག་ཀྱང་ཚོས་མེད་ན།  
བདེ་ཉིད་སྐྱུག་བསྟེན་ལ་རྒྱ་ཕྱིར་ཚོས་ལ་འབད།



# ༡༽ དམ་པ་ལྷ་ཚོས་གྱི་སྐྱོད་པ་ལས་དམ་ཚོས་བྱ་བ་ཐབས་ལམ་གྱི་ རིམ་པ་བསྟན་པ།



༡༽ དམ་པ་ལྷ་ཚོས་གྱི་སྐྱོད་པ་ལས་དམ་ཚོས་བྱ་བ་བས་ལམ་གྱི་  
རིམ་པ་བཞི་ལས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བརྟེན་ཅིང་སློབ་  
ལོགས་སྤོང་བ་བསྟན་པ།

༡༽ སྤང་བྱ།

མོས་པས་བཤེས་བསྟེན་།

༢༽ སྤང་བྱ།

ཅིག་ཤོས་རིང་དུ་སྤང་།

༡༽ དམ་པ་ལྷ་ཚོས་གྱི་རྒྱུ་དཔ་ལས་དམ་ཚོས་བྱ་བ་བས་ལམ་གྱི་  
རིམ་པ་བཞི་ལས་རྒྱབས་སུ་འགོ་ཞིང་  
མི་དགེ་བ་རྣམ་པ་བསྟན་པ།

༡༽ རྒྱབས་སུ་འགོ་བ།

༢༽ མི་དགེ་བ་རྣམ་པ།

སློབ་གཙོ་ད་རྒྱ་དང་ལོག་པར་གཡེམ་པ་དང་། རྒྱན་དང་ངག་  
འབྲལ་ཚིག་རྒྱུ་བ་དབྱེན་རྒྱུ་ར་དང་། བརྒྱབས་སེམས་གཙོ་ད་  
སེམས་སྣ་བ་བྱེན་ཅི་ལོག་སློབ་པའི་ལས་བརྒྱ་ལུས་ངག་ཡིད་  
གྱིས་སྤང་།

༧༽ དམ་པ་ལྷ་ཚོས་གྱི་སྐྱོད་པ་ལས་དམ་ཚོས་བྱ་བ་ཐབས་ལམ་གྱི་  
རིམ་པ་བཞི་ལས་ཚད་མེད་བཞིའི་སྒོ་ནས་སྒོ་ན་པ་བྱང་ཚུབ་  
མཚོག་ཏུ་སེམས་སྐྱེད་པ་བསྟན་པ།

མུ་ངན་ནད་ཕོངས་སྟུག་ལ་རུས་ཕན་གདགས།  
འབྲུ་སྒྲིན་སོགས་ཀུན་རྟོག་ཏུ་རང་འདྲར་བསྟ།  
བསྐྱེ་མེད་དེས་པས་འཇུ་མ་ཞིང་དང་ཕོར་སྟ།  
གཞོན་བཙོན་དག་ལའང་ཕན་གདགས་གཙོར་བྱས་ཏེ།  
བྱམས་པས་བྱང་ཚུབ་མཚོག་གི་སེམས་གཉིས་བསྐྱེད།

༧༽ དམ་པ་ལྷ་ཚོས་གྱི་སྦྱོང་པ་ལས་དམ་ཚོས་བྱ་བ་བས་ལམ་གྱི་  
རིམ་པ་བཞི་ལས་འཇུག་པ་མ་རོལ་ཏུ་སྦྱིན་པ་  
ཉམས་སྲུ་ལེན་པ་བསྟན་པ།

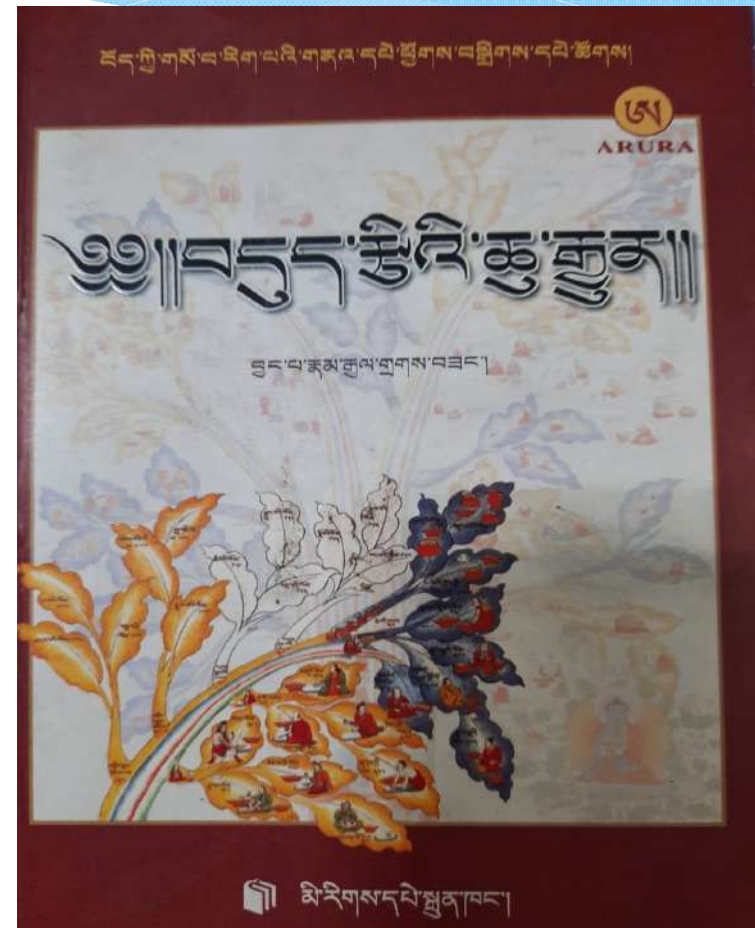
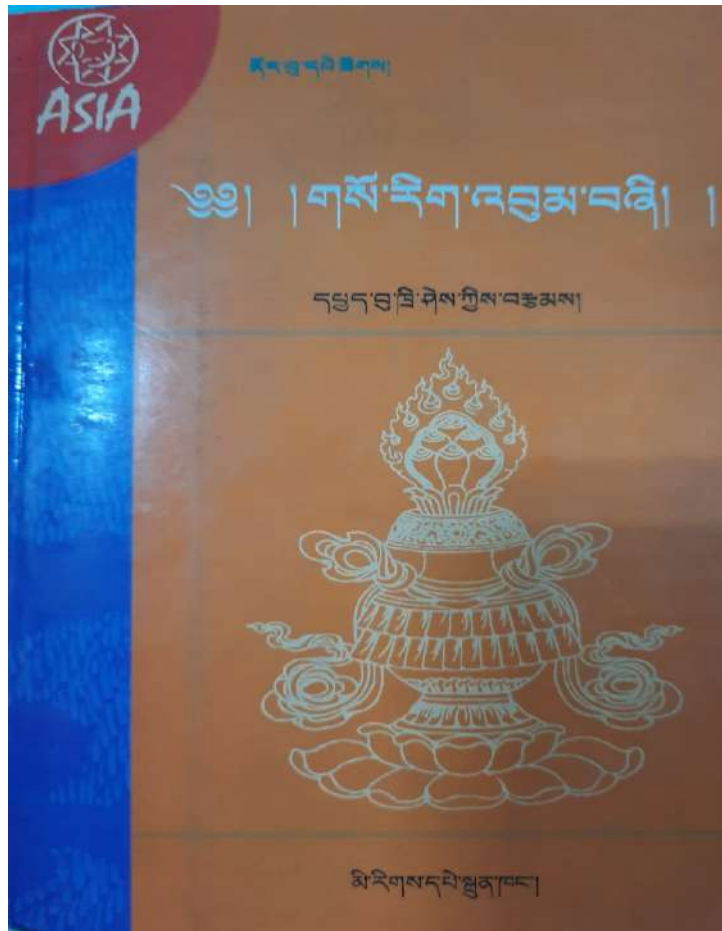
ལྷས་ངག་ཡིད་དུལ་མངས་མེད་གཏོང་སེམས་ལྡན།།  
གཞན་གྱི་དོན་ལའང་རང་གི་འདྲར་སེམས་པ།།  
དེ་དག་དམ་པའི་སྦྱོང་པ་མཐར་ཐུག་གོ།།

# ༡༽ རེ་བྱུ་འཇོན་བསྟན་པ།

བདུད་རྩི་སྤྱི་ལོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ཉིན་  
རེ་བཞིན་རྒྱན་དུ་སྦྱོད་པའི་ལེའུ་སྟེ་བརྒྱ་གསུམ་པའོ།།

བསྐྱེད་པོ་ས་པེ་ས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ལག

Books Need to Read











**DR. PRASHANT KUMAR MAURYA  
(ECONOMICS)**

# **LEIBENSTEIN CRITICAL MINIMUM EFFORT THEORY**

**BY  
DR. PRASHANT KUMAR MAURYA**

## Introduction

According to Prof. Harvey Leibenstein the overpopulated and underdeveloped countries are characterized by the vicious circle of poverty.

They have low per capita income. His 'theory of critical minimum effort' is an attempt to provide a solution to this economic problem.

According to him, critical minimum effort is necessary to achieve a steady economic growth raising per capita income.

“In order to achieve the transition from the state of backwardness to the more developed state, where we can expect steady secular growth, it is necessary, though not always sufficient condition, that at the same point or during the same period, the economy should receive a stimulus to growth that is necessary than a certain critical minimum size”-Leibenstein.

The main idea of the theory is that economic growth in the underdeveloped and overpopulated countries is not possible unless a certain minimum level of investment is injected into the system as a consolidated dose that pulls the system out of doldrums. This minimum level of investment is called 'critical minimum effort'.

According to Leibenstein, “A sufficiently large minimum effort is necessary at the outset if the necessary minimum is to be achieved.” It is necessary for the sustained economic growth of underdeveloped countries that a certain minimum sum of money is invested. Prof. Leibenstein has further added, “In order to achieve the transition from the state of backwardness to the more developed state, where we can expect steady secular growth, it is necessary, though not always sufficient condition, that at the same point or during the same period, the economy should receive a stimulus to growth that is necessary than a certain critical minimum size.”

## **Shocks and Stimulants:**

According to Leibenstein, every economy is under the influence of two forces—'shocks' and 'stimulants'.

Shocks refer to those forces which reduce the level of output, income, employment and investment etc. In other words, shocks dampen and depress the development forces. Stocks depress development forces which reverse the wheel of development.

On the contrary, stimulants refer to those forces which raise the level of income, output, employment and investment etc. In other words, Stimulants impress and encourage development forces. They are called 'Income Generating forces' which lubricate the wheel of development. Stimulants have the capacity to raise per capita income above equilibrium level.

The long run economic development does not take place in backward and undeveloped countries as the magnitude of stimulants in those countries is quite small. A country is said to be underdeveloped if the impact of shocks is stronger than the impact of stimulants. On the contrary, a country is said to be developed if the impact of shocks is weaker than the impact of stimulants.

Leibenstein is of the view that the underdeveloped countries are under the influence of shocks and stimulants. But in the long run, the magnitude of shocks and stimulants is too small and there is no process of development. Thus, the efforts to escape from economic backwardness, the spontaneous or forced, are below the critical minimum effort required for persistent growth. In order to break the circle of poverty, backwardness and other imperfection in underdeveloped country, they must get critical effort sufficient in magnitude to move the economy on the path of development.

**Diagrammatic Representation:**

The theory of critical minimum effort has been illustrated in Figure 1.



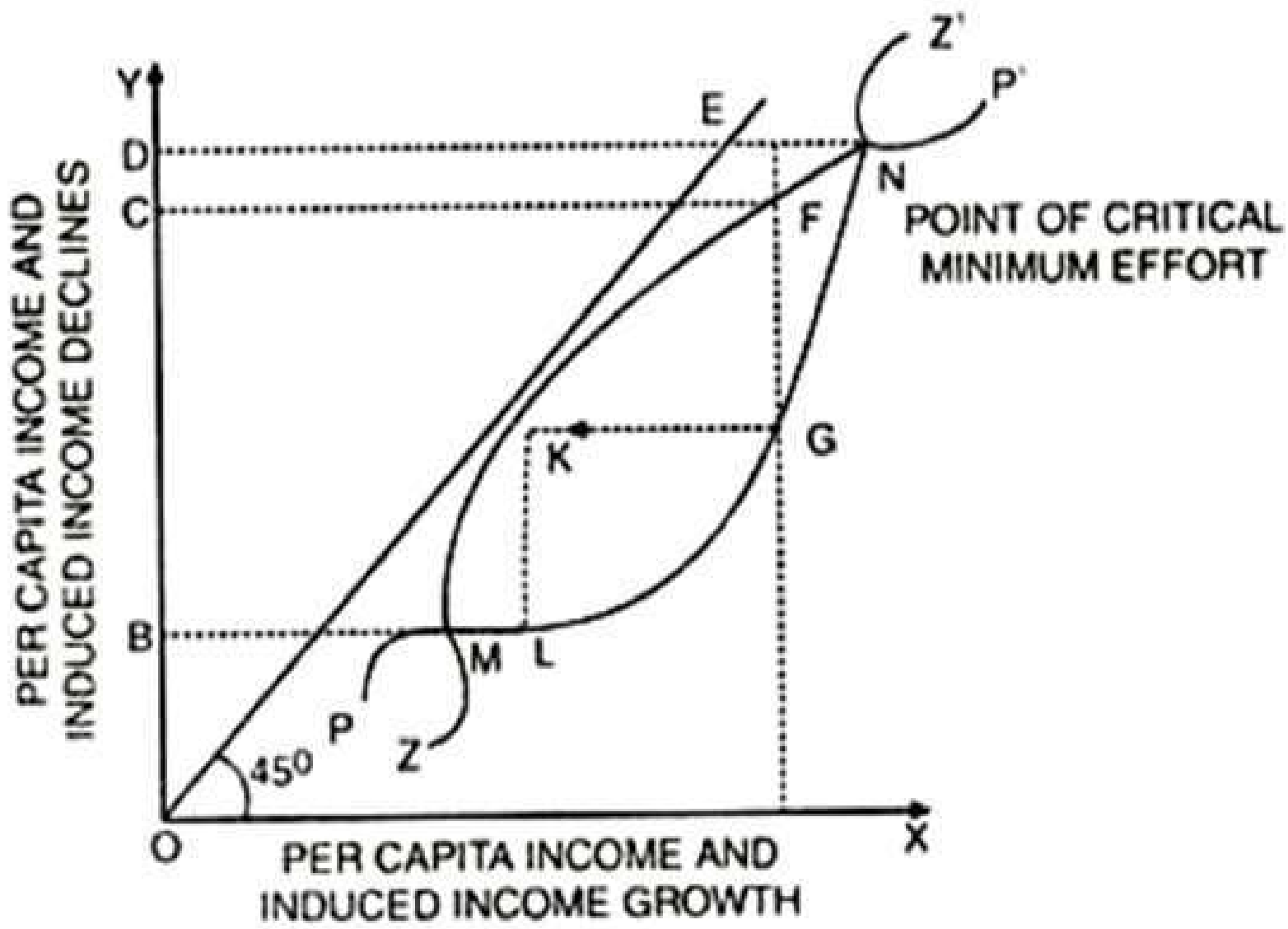


Fig. 1.

The diagram shows the outcome of the struggle between the stimulants and shocks and also enables to find out stimulants of sufficient magnitude as below:

- (i) OX-axis of the diagram represents per capita income and induced income growth.
- (ii) OY-axis indicates per capita income and induced income declines.
- (iii) The  $45^\circ$  line measures induced increases and decreases in income.
- (iv) P' curve represents stimulants and Z' curve shows stocks.
- (v) OM is the subsistence living standard.
- (vi) At M' curve P' Z' intersect each other indicating the equality between growth rate of population and the growth rate of income so that the income is caught in the vicious circle of poverty.
- (vii) If the income level is raised from OB to OC which is not in accordance with the critical minimum effort, the rising population will neutralize the increased income. The system will once again hand on the subsistence level of living. Shocks being more powerful than the stimulants. At OJ level of income raising forces are just FE while the depressants up to GM. This will bring the income level down to M again which is just the subsistence level.

(viii) Solution of this problem for such a rise in the level of national income where stimulants are stronger than the shocks so that the growth in income becomes self-sustaining.

(ix) If the per capita income is raised beyond OD' the economy, can be pulled out of the vicious circle of poverty. Thereby, growth in income becomes self-sustaining beyond point D. The per capita income has been shown by the arrows.

### **Attitudes, Motivation and Incentives:**

According to Leibenstein, the generation of stimulants depends on attitudes and motivation of the people and the incentives given to them. However, the motivation and incentives are useless without the main factors of economic development. The main factors of economic development are the entrepreneurs, the inventors, the discoverers, the innovators, and those who can accumulate and utilize wealth, and those who can accumulate skills and spread knowledge.

No doubt the activities of such persons are endless, but we are to study only those activities which are in a position to generate stimulants and promote economic growth. It requires continuous efforts of various agencies necessary for economic development. It requires special type of human response to attitudes, motivations and incentives which are created by economic and social environment.

## **Incentives:**

According to Leibenstein, there are two types of incentives that are found in the underdeveloped countries:

- (i) Zero-sum Incentives.
- (ii) Positive sum Incentives.

### **(i) Zero-sum Incentives:**

Zero-sum incentives are those which exercise zero effect on economic growth. They do not increase national income. It includes trading risk, non-trading or speculative activities and transference of income and profit from one section of people to another. The zero-sum incentives have distributive effect only. They are carried on in order to secure greater monopolistic position, political power and local prestige. They do not add to aggregate resources of the community. In fact, it is a wastage of scarce resources. In short, we may say that zero-sum incentives are not conducive for economic growth.

### **(ii) Positive-sum Incentives:**

The positive-sum incentives lead to economic growth and enhance the national income. The positive-sum activities are essential for economic development. These activities consists the productive investment, use of technical know-how, exploration and exploitation of the new markets and the use of scientific discoveries and innovations etc. These are conducive for economic growth as they change the attitudes, motivations and aspirations of the people.

They try to raise the level of income, output, investment, saving and employment. Leibenstein is of the opinion that mere creation of positive-sum activities is not sufficient to solve the problems of economic development. Because such activities are unfortunately directed towards zero-sum activities for want of growth oriented environment. It is, thus, essential that the minimum effort should be enough to create such a favourable environment congenial to the persistence of positive sum incentives.

In underdeveloped countries certain influences which work against the positive change or depress their per capita income, are as follows:

- (a) The zero-sum entrepreneurial activities directed towards the maintenance of present economic privileges;
- (b) The conservative attitude of both organised and unorganized workers;
- (c) The attraction of traditional ideas and resistance to the new ideas and knowledge;
- (d) Increase in non-productive consumption expenditures that could otherwise be used for capital accumulation;
- (e) Greater population growth, other things being equal, that reduce the amount of capital available per worker, and
- (f) High capital-output ratio.

Leibenstein stresses that these influences can be overcome by a sufficiently large critical minimum effort which would stimulate the positive-sum incentives, counteracting the zero-sum activities. It would, thus, restore a rapid rate of economic growth in underdeveloped economies. As a result, the per capita income would rise and tend to increase the level of saving and investment in the economy.

A critical minimum effort, in turn, would lead to:

- (i) An expansion of the growth agents;
- (ii) An increase in their contribution to per unit of capital, as the capital-output ratio declines;
- (iii) A fall in the effectiveness of factors restricting growth;
- (iv) The creation of an environment that stimulates socio-economic mobility;
- (v) The expansion of secondary and tertiary sectors.

## **Role of Growth Agents:**

The critical minimum effort theory is based on the sum of positive-sum activities and such activities are carried on by some growth agents. According to Leibenstein, “By growth agents we mean those individuals who have the capacities to carry out the growth contributing activities.” Leibenstein’s growth agents are not land, labour and capital, but his growth agents are the entrepreneurs, investors, discoverers, savers and innovators. Leibenstein found that entrepreneur is the most crucial agent of growth.

He is a person of rare qualities and he is out to explore new investment opportunities so as to mobilize essential resources for production and promotion of new ventures etc. He promotes, encourages and sustains positive-sum activities which are essential for the economic growth of a country. The critical minimum theory is based on the presence of certain favourable conditions which are created by the expansion of the growth agents in the process of economic development.

These conditions lead the income increasing forces at a higher rate than the income depressing forces. The growth of contributing activities includes the creation of entrepreneurship, expansion of workers’ skill and the increase in the rate of savings, investment, capital formation and technical know-how etc.

## **Population Growth and Per Capita Income:**

Leibenstein's theory recognizes population growth as a function of per capita income. It is related to the various stages of economic development. At the subsistence equilibrium level of income, fertility and mortality rates are the maximum consistent with the survival rate of population. Now if the per capita income is raised above the subsistence equilibrium position the mortality rate falls without any drop in the fertility.

The result is an increase in the growth rate of population. Thus, an increase in the per capita income tends to raise the growth rate of population. It is only up to a point. Beyond that the increase in the per capita income lowers the fertility rate and as development gains momentum, the rate of population growth declines.

The Leibenstein argued that with the increase in per capita income, the desire to have more children declines. Specialization leads to increasing income levels and the consequent-social and economic mobility make it a difficult and costly affair to support a large family.

Hence, growth rate of population becomes constant and then starts declining gradually as the economy gradually advances towards the path of sustained development. According to Leibenstein, a biologically maximum growth rate may be about 3 or 4 per cent. Leibenstein, thus suggests to make sufficiently the necessary critical minimum effort so as the control such a very high population growth.



The relationship between population growth and per capita income is illustrated in the diagram 2.

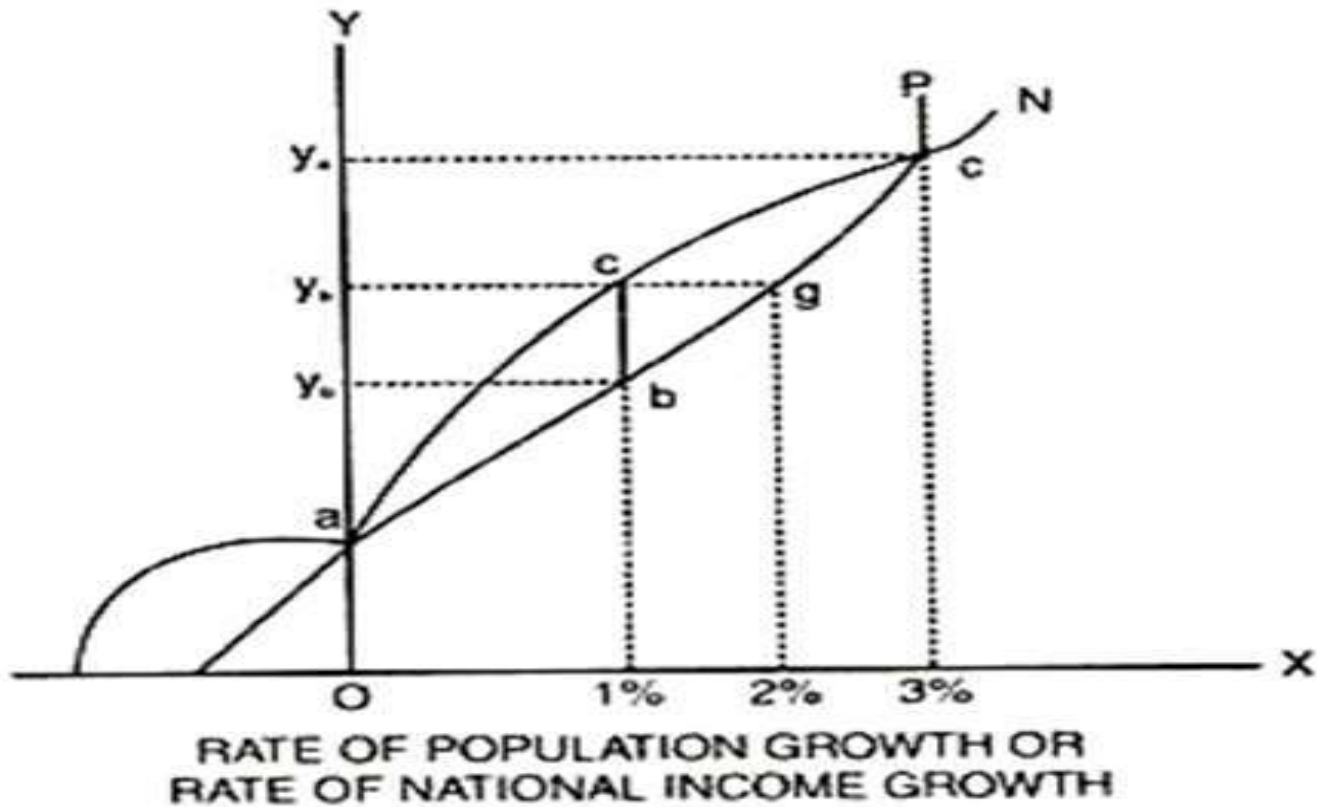


Fig. 2

### **Diagrammatic Representation:**

In figure 2, rate of population growth or rate of national income growth is shown on the horizontal scale and per capita income on the vertical scale. Curve P indicates the population growth and curve N indicates the level of per capita income. Let us start from the point a which represents the subsistence equilibrium point.

Here the population growth or national income growth is zero. When the per capita income rises to  $y_b$ , the population growth rate and national income growth rate both are equal to 1%. When per capita income rises to  $y_c$ , we have the points c and g on curves N and P respectively. These points signify that at the  $y_c$ , level of per capita income, the population growth rate is 2% whereas national income growth rate is 1%. Thus, this is a disequilibrium state and cannot represent a level of income that can sustain itself.

Therefore, the level of per capita income should be raised to that level at which population growth rate starts declining and national income growth rate starts rising. The only such point is y. At this level of per capita income the population growth rate is 3%. The growth rate of population, according to Leibenstein is maximum biologically determined.

After ye level of per capita income, the population starts declining and national income starts rising. Thus ye level of per capita income is critical minimum per capita income which can sustain itself or which can generate the process of self-sustained growth. According to Leibenstein, the less developed countries must raise their per capita income to this level, if they want to achieve the substained growth.

### **Its Criticisms**

This theory has its shortcomings.

1. Population growth rate related to death rate.
2. Decline in birth rate not due to increase in per capita income.
3. Ignores state efforts to reduce birth rate.
4. Neglects time element.
5. Complex relation between per capita income and growth rate.
6. Applicable to closed economy.

*Thank You*



**Name : Prof. Geshe Lobsang Gyaltzen**  
**Subject : Sampradaya Shastra**

དབུ་མའི་གྲུབ་མཐའི་བྱང་རིམ་དང་།  
སྐྱེ་སྐྱུབ་ཡབ་སྐུ་ཉི་ལྔ་བའི་སྐོར།

དགེ་བཤེས་སློབ་བཟང་རྒྱལ་མཚན།  
ལྷ་ཁ་དབུས་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཞུང་ལག་སློབ་ཁང་།



## མཚན་པར་བརྗོད་པ།

- མཚན་སྐྱོད་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་མཚན་དཔེའི་སྐྱུ།
  - འཇིག་རྟེན་གྱི་པོ་འཇིག་དབང་གི་ཉམ་གཞི་གོ་བོ་གསུང།
  - འོད་སྟོང་གི་པོ་འཇིག་ལས་གསལ་བའི་ཐུགས།
  - སྟོན་མཚན་འཇིག་རྟེན་མིག་དེར་གུས་ཕྱག་འཚལ།
- 
- ཚོས་རྣམས་གཤེས་ལྷགས་རང་བཞིན་སྟོང་པ་ལ།
  - བ་སྟོང་རྟེན་འབྱུང་འགལ་མེད་ལེགས་གསུངས་ནས།
  - ཉམ་ཚད་ཐུན་པ་མ་ལུས་གཞིམ་མཚན་པའི།
  - ལྷ་སྐྱབ་སྐྱེ་བའི་ཉི་མས་བདག་སྐྱོངས་ཤིག།
- 
- རྣམ་མང་རྒྱལ་བའི་ཚོས་ཚུལ་མཐའ་དག་ལ།
  - རྣམ་དག་མཁྱེན་པ་ཐོགས་པ་མེད་འཇུག་པ།
  - རྣམ་འདྲེན་ཚེན་པོ་རྗེ་བཙུན་ཙོང་ཁ་པ།
  - རྣམ་ཀུན་འབྲལ་མེད་ཤིས་པའི་དངོས་པོ་སྟོན།



## བཙུག་ལྷན་པོ།

- དེ་ཡང་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཚོས་ཚུལ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་རབ་དང་ཕུལ་དུ་གྱུར་པ་ཆེས་ཟབ་པ་དང་ལྷན་པ་ནི་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་སྦྱོར་བའི་མདོ་སྡེ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་ཡིན་ལ། མདོ་འདིའི་བཙུག་པོ་དངོས་བསྟན་སྟོང་ཉིད་གྱི་རིམ་པ་རྣམས་སྤེལ་བས་གྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་རི་ལྷ་བ་བཞིན་དུ་རྟོགས་པའི་ཐབས་སུ། རྒྱལ་བའི་ཕྱང་གིས་ཟེན་པའི་ཤིང་རྟའི་སྒོལ་འབྲེད་ཆེན་པོ་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྐྱབ་གྱིས་དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་སོགས་རིགས་ཚོགས་གྱི་གཞུང་མཛད་པ་དང་། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་ལྷན་གྲུབ་དབུ་མ་བཞི་བརྒྱུ་པ་ལ་སོགས་པ་མཛད། གཞུང་བཟང་དེ་དག་འབྲེལ་བའི་དབུ་མའི་གྲུབ་མཐའི་བྱང་རིམ་དང་། བྱང་པར་སྐུ་སྐྱབ་ཡབ་ལྷན་གྱི་ལྷ་བའི་སྐོར་མདོར་བསྐྱུས་ཤིག་གང་བཤད་པར་བྱ་བའི་ཚོས་སོ།།

## བཤོ་སྒྲིང་ཚུམ་ཤོག་གི་ས་བཅད།

- དབུ་མའི་གྲུབ་མཐའི་བྱུང་རིམ།
  - ༡ རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ན་དབུ་མའི་ལྷ་བའི་བྱུང་ཚུལ།
  - ༢ བོད་གངས་ཅན་གྱི་སྒྲིངས་སུ་དབུ་མའི་ལྷ་བའི་བྱུང་ཚུལ།
  - ༣ དབུ་མ་ཐལ་རང་གི་བྱུང་པར་བཞེད་ཚུལ།
- ལྷ་སྐྱབ་ཡབ་སྐུ་ལྷ་བའི་རྣོད།
  - ༤ དབུ་མའི་ལྷ་བའི་དགག་བྱ་ངོས་འཛིན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན།
  - ༥ དབུ་མའི་ལྷ་བའི་དགག་བྱའི་གྲུབ་ཚད།
  - ༦ རང་ལུགས་ཀྱི་དབུ་མའི་ལྷ་བའི་དགག་བྱ་ངོས་བཟུང་བ།
  - ༧ ཚོས་རྣམས་རྟོག་པས་བཏགས་ཅམ་དུ་ཡོད་ཚུལ།
  - ༨ ཚོས་རྣམས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་བྱུང་བ་ཅམ་དུ་ཡོད་ཚུལ།
  - ༩ ཚོས་རྣམས་སྟོས་ནས་ཡོད་ཚུལ།
  - ༡༠ མཐའ་བལ་དབུ་མའི་དེ་ཉིད་ཉན་རང་གཉིས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ཡོད་ཚུལ།

# ༡ རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ན་དགུ་མའི་རྟ་བའི་བྱང་ཚུལ།

## དང་པོ་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་གྲུ་རྒྱུ་བ།

- “མའི་ཡུལ་དུ་རྟ་ཚེ་རི་ཅམ་བཞུགས་པ་ལ་ཡང་གསུང་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་དུ་མ་ཡོད་ནའང། ལོ་དུག་བརྒྱུ་བཞུགས་པ་ནི་བྱང་བརྟན་གྱི་མདོ་འཇམ་དཔལ་ཅུ་རྒྱུད་དང་། བྱ་རྟོན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས་ཀྱང་། དེ་རྟ་ལོ་དུག་བརྒྱུ་བརྟན་པའི་བྱ་བ་མཛད་དོ། །ཞེས་གསུངས་ཤིང་། རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཚེན་པོས་ཀྱང་འཐད་ཚུགས་སུ་བཞེད་དོ། །ཡང་ཏཱ་ར་རྒྱ་ཐས་ཚས་འབྱུང་ལས། སློབ་དཔོན་འདིས་ལོ་དུག་བརྒྱུ་ལས་བདུན་ཅུ་དོན་གཅིག་མ་ཚང་བར་འདོད་པ་དང་། ཉེར་དགུ་མ་ཚང་བར་འདོད་པའི་ལུགས་གཉིས་སྤང་། ཞེས་པ་ནས། གང་རྟ་ལོ་བྱེད་ལོར་རྩིས་པ་ཡིན་ཞེས་ཁོ་བོའི་བླ་མ་པུའི་ཏ་རྒྱམས་གསུང་། ཞེས་གསུངས་པ་རྟ་བའི་བཞེད་པ་མི་མཐུན་པ་མང་དུ་ཡོད་པར་སྤང་དོ། །”

དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐྱུ་རྒྱལ་ས་དང་པོ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་སོགས་ཉམས་ཉོགས་བརྟེན་ཚུལ་སྐོར་གསུང་ཚུལ་  
མི་མཐུན་པ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་འགལ་བ་མེད་པའི་ཚུལ།

● མདོ་འགའ་ཞིག་ཏུ་སློབ་དཔོན་འདི་ས་དང་པོ་པར་གསུངས་པ་དང་། ཁ་ཅིག་ཏུ་ས་བདུན་པར་གསུངས་པ་དང་  
དཔལ་ལྷན་རྒྱ་བས་འགལ་བ་སློན་གསལ་ལས་སློབ་དཔོན་འདི་ལྷགས་ཀྱི་ལམ་གྱིས་སྐྱེ་ཚེ་དེ་ཉིད་ལ་དོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་  
འཕང་མདོན་དུ་མཛད་པར་གསུངས་པ་དང་། སློན་ཆེན་དང་རྩ་བོ་ཆེ་ལས་མ་འོངས་པ་ན་ཡེ་ཤེས་འབྱུང་གནས་  
འོད་ཅེས་བྱ་བའི་རྒྱལ་བར་འགྱུར་བ་སོགས་གསུངས་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་མང་ཡང་འགལ་བ་མེད་པའི་ཚུལ་རྗེ་ཚོང་ཁ་  
པ་ཆེན་པོས་རྩ་ཤེའི་རྟེན་ཆེན་ལས།

སྟོན་པ་ཤུག་བྱུང་བ་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་པའི་དུས་སུ་གསུངས་པ་དང་སློན་བསྐྱེད་པ་དུ་མའི་སློན་ནས་སངས་རྒྱ་ས་པར་  
གསུངས་པ་མི་འགལ་བ་བཞིན་ནོ། །མགོན་པོ་འདི་འདྲ་བའི་རྒྱལ་བ་པོ་ཆེའི་གང་ཟག་རྣལ་འབྱོར་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་ཐེག་པས་  
ལོ་དྲུག་བརྒྱ་བཞུགས་ཀྱང་འཆང་རྒྱ་མི་རུས་ན་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་ནས་གདུལ་བྱ་རབ་ཀྱིས་ཆོ་གཅིག་ལ་དོ་རྗེ་འཛིན་  
པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་གསུངས་པ་ལྟར་ཁས་སྐྱེས་ཀྱང་ཚོག་ཅོམ་དུ་བྱེད་དོ། ། ཞེས་དང་།

དབུ་མ་དགོངས་པ་རབ་གསལ། རྒྱལ་ཆེན་འགའ་ཞིག་ལྷུང་ཁ་ཅིག་ལས་རྒྱུན་ལྷགས་སུ་བཤད་པ་དང་། ལྷུང་གཞན་  
དུ་སངས་རྒྱ་ས་སུ་བཤད་པ་ལྟ་བུ་གསུང་རབ་ལ་དུ་མ་ཞིག་རྣམས་བའི་ཕྱིར་རོ། ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

# དབུ་མ་རིགས་ཚོགས་ཀྱི་གྲངས་འདེན་ལ་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བའི་སྐོར།

- 1) དེ་ཡང་རིགས་ཚོགས་རྒྱུ་ཏུ་འདོད་མཁན་ཀུན་གྱི་ཐོག་མ་ནི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་མ་གྲུབ་ཀྱང་ཚུབ་བཅོན་འགྲུས་ཡིན། ཅུ་ཤེ་སོགས་པ་རིགས་ཚོགས་སྤྱི་ལྗོངས་ཏུ་ཐ་སྐྱད་སྐྱབ་པ་བཅས་རྒྱུ་ཏུ་བཞེད་པ་ཡིན་ཏེ། ཀུན་མཁུན་གོ་རམས་པས་ངེས་དོན་རབ་གསལ་ལས། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མ་གྲུབ་པའི་བཞེད་པས། གཙོ་བོ་ལྷན་ལྟ་བུའི་བསྟན་བཅོས་ཅུ་བཤེས་རབ་དང་། རིགས་པ་རྒྱུ་ཅུ་བཤེས་ལ། འཕྲོས་པ་ཡན་ལག་ལྟ་བུའི་བསྟན་བཅོས། ཞེས་པ་ནས། ཐ་སྐྱད་སྐྱབ་པ་དང་བཞེད་པ་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། དེའི་སྤྱིར་ལྟ་རབས་པ་ཁ་ཅིག་རིན་པོ་ཆེའི་སྤོང་བ་བསྟན་ནས་རྒྱུ་ཏུ་བྱེད་པ་དང་། ཞེས་སོ།
- 2) ཡང་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་བྱ་སྟོན་ཐམས་ཅད་མཁུན་པའི་ཚོས་འབྱུང་ལས། སྤྱིང་པོའི་དོན་སྟོན་པ་དབུ་མ་རིགས་པའི་ཚོགས་རྒྱུ་སྟེ། ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་བ་ཉིད་ཉེན་འབྲེལ་སྟོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ་བར་སྟོན་པ་སྤོང་ཉིད་བདུན་ཅུ་པ། དེ་ལས་གཞན་སྟེ་བ་ལ་སོགས་པར་བདེན་པ་འགོག་པ་ཅུ་བཤེས་རབ་སྟེ། གཉིས་པོ་ཅུ་བའམ་གཙོ་བོའོ། དེ་རིགས་པས་སྐྱབ་པ་རིགས་པ་རྒྱུ་ཅུ་པ། དེ་ལ་གཞན་གྱིས་ཚོད་པའི་སྟོན་སྤོང་བ་ཚོད་པ་བསྐྱོག་པ། གཞན་ཉོག་གོ་བ་དང་ཚོད་པའི་ཚུལ་སྟོན་པ་ཞིབ་མོ་རྣམ་འཐག་དོན་དམ་པར་རང་བཞིན་མིད་ཀྱང་ཀུན་རྫོབ་འཇིག་ཉེན་གྱི་ཐ་སྐྱད་འཐད་ཅིང་གྲུབ་པར་སྟོན་པ་ཐ་སྐྱད་སྐྱབ་པ་དང་རྒྱུ་ཡིན་ལོ། ། ཞེས་སོ། ”

## དབུ་མ་རིགས་ཚོགས་ཀྱི་གྲངས་འདེན་ལ་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བའི་སྐོར།

- ༣) སློབ་དཔོན་སྐུ་སྐྱུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་གཞུང་བཟང་མདུ་བྱུང་བ་ཤེར་སྐྱོན་གྱི་མདོའི་དངོས་བསྟན་སློབ་ཉིད་ཀྱི་རིམ་པ་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་དང་། ཞིབ་མོ་རྣམ་འཐག་སློབ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པ། ཚོད་བརྒྱུག་རིགས་པ་དྲུག་ཅུ་པ། རིན་ཆེན་ཕྱེད་བ་བཅས་རིགས་ཚོགས་དྲུག་དུ་རྩ་ཤེ་རྒྱུ་ཆེན་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་དགོ་ལྷན་སྐྱོགས་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཞེད།
- ༤) རིག་ཚོགས་དྲུག་དུ་བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དབུ་མ་རིག་ཚོགས་ལྷ་གོང་ལྟར་དང་རིག་ཚོགས་དྲུག་པ་ག་ལ་འཇིགས་མེད་བཞེད་མཁན་ཡོད་པར་སྤང་། །
- ཡང་རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་ལེགས་བཤད་གསེར་ཕྱེད་ལས། རང་གཞན་གྱི་སྤེལ་ཕྱན་མོང་དུ་འགོག་པ་དབུ་མའི་རྩ་བ། ཞེས་པ་ནས། ཞིབ་མོ་རྣམ་འཐག་སྟེ་ལྷོ། །འདི་ལ་ཁ་ཅིག་གསལ་བྱུང་བའམ་རིན་ཆེན་ཕྱེད་བའམ་ག་ལས་འཇིགས་མེད་བསྟན་ནས་རིགས་ཚོགས་དྲུག་གི་གྲངས་ངེས་འདོད་པ་དང་།

## དབུ་མ་རིགས་ཚོགས་ཀྱི་གྲངས་འདེན་ལ་བཞིན་པ་མི་འདྲ་བའི་སྐོར།

- གཞན་དག་སྤོང་ཉིད་བདུན་ཅུ་པ་ལུས་སུ་བྱས་ནས་ཅ་ཤེ་འཕྲོས་སུ་བྱེད་པ་ནི་འཇུག་པར་ཁོང་དུ་ཚུད་པར་བྱོལ།
- ཀུན་མཁྱེན་གོ་རམས་པ་ཆེན་པོས་མ་བྱ་ལ་དགག་ཚུལ།
- ཀུན་མཁྱེན་གོ་རམས་པ་ཆེན་པོས། ངེས་དོན་རབ་གསལ་ལས། ཐ་སྐད་གྲུབ་པ་ནི་བོད་དུ་མ་འགྱུར་ཞིང་།  
སློབ་དཔོན་ལྷ་བས་ཚོག་གསལ་དུ། སློབ་དཔོན་སྐྱ་སྐྱབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་མཐོང་ཚུལ་སློབ་པ་ན་གཞན་ལྟ་  
སློབ་ནས་འདི་མ་སློབ་པས། རྒྱ་གར་ནའང་རིགས་ཚོགས་སུ་བགྲངས་པ་མིན་པར་སྤང་ངོ་།





## སློབ་དཔོན་ལྷན་དེ་ལ་རྒྱས་སྐྱེས་ཡིན་པའི་ བོད་ཀྱི་མཁས་པ་ཁག་གི་བཞེད་པ།

- ༡)མཆིམས་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས། མཆིམས་མཛོད་ནང་རྒྱས་ཏེ་སྐྱེ་བ་ནི་བསྐྱལ་བ་དང་པོའི་མི་རྣམས་དང་། འཕགས་པ་ལྟ་དང་། མཚོ་སྐྱེས་ལ་སོགས་པ་བཞིན། ཞེས་སོ། །
- ༢) བུ་སྟོན་ཚོས་འབྱུང་ལས། སློབ་དཔོན་ལྷན་དེ་ལ་ནི་སིང་ག་ལའི་སྤྱིང་དུ་པད་མའི་སྐབས་སུ་རྒྱས་ཏེ་སྐྱེ་བ་ལ། ཞེས་གསུངས་མོད། རང་ལྷགས་ནི་ལྷ་མ་ཉིད་འཐད་ཕྱོགས་སུ་འཛིན་ནོ།།

## སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ལེགས་ལྷན་འབྲེད་གྱི་གསུང་ཚཱ་ལ་དབྱེད་པ།

- ༡) “ཁོང་གིས་མཛད་པའི་གཞུང་ཚཱ་ཤེའི་འབྲེལ་བ་ཤེས་རབ་སློན་མེ་དང་། དབུ་མ་སློང་པོ། དེའི་རང་འབྲེལ་བ་རྟོག་གེ་འབར་བ། དབུ་མ་རིན་ཆེན་སློན་མ་ལ་སོགས་པ་ཡོད། ”
- ༡) དབུ་མ་རིན་ཆེན་སློན་མ་ལས། འདིའི་དོན་རྒྱས་པར་སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པའི་ཞལ་ལྷ་ནས་མཛད་པའི་དབུ་མ་ལུང་པོ་ལྷ་པ་དང་། བདག་གིས་བཀོད་པའི་རྟོག་གེ་འབར་བ་སོགས་ལ་བལྟ་བར་བྱའོ། །ཞེས་པ་ལྷར་རྟོག་གེ་འབར་བ་དང་དབུ་མ་རིན་ཆེན་སློན་མ་གཉིས་མཛད་པོ་གཅིག་ཡིན་དགོས་ལྟ་བུ་སྤྲང་།
- ༢) ལྷང་སྐྱུ་རོལ་བའི་དོ་རྗེའི་གྲུབ་མཐའ་ལས། དབུ་མ་རིན་ཆེན་སློན་མ་ནི་ལེགས་ལྷན་འབྲེད་ཚཱ་བར་གྲགས་པས་མཛད་པ་ཡིན་གྱི་སློབ་དཔོན་འདིས་མཛད་པ་མིན་ནོ། །

## སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ལེགས་ལྡན་འབྲེད་ཀྱི་གསུང་ཚམ་ལ་དབྱེད་པ།

- ༣) ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་བཞད་ཀྱིས་གྲུབ་མཐའ་ཆེན་མོ་ལས་ཀྱང་། ལེགས་ལྡན་གཉིས་དང་ཟླ་བ་ཕྱིན་ཆད་ནས་དང་ཡང་དེ་ཙམ་གྱིས་ཕྱི་མོར་མི་འགྲུབ་ལ། ཞེས་ལེགས་ལྡན་གཉིས་གསུངས་པ་དང་།
- ༤) ཡང་དབུ་མ་རིན་ཆེན་སློབ་མའི་ནང་དུ་དབུ་མ་མགོན་ལྷ་སྐྱབ་དང་། འཕགས་པ་ལྟ་དང་། དབུ་མ་ལྡན་ཟླ་བ་གྲགས་པ་བཅས་ལ་བསྟོན་པ་ཡང་ཡང་མཛད་པས་ཀྱང་སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་ཀྱིས་ཚིག་གསལ་དུ་སྟོགས་སྟུང་བའོད་པའི་ལེགས་ལྡན་འབྲེད་མིན་པ་ལྟ་བུ་མངོན།
- ༥) ཞང་ཡེ་ཤེས་སྡེས་ལྟ་བའི་བྱུང་པར་ལས། ལྷ་ཚོ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱ་ནས་དབུ་མའི་ཀུ་རི་ཀུ་མཛད་པའི་འགྲེལ་བ་ཤེས་རབ་སློབ་མ་ཞེས་བྱ་བ་དང་། དབུ་མ་སྟོང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་མཛད་པ་དང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གཞུང་དེ་གཉིས་མ་གཏོགས་རྟོག་འབར་བ་སོགས་མ་བཞོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་དབྱེད་དགོས་པར་སྣང་ངོ་།།

## འཇམ་མགོན་ལྷ་མ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ།

- བརྒྱ་ཕྱག་བརྒྱ་བཞིའི་ནང་གངས་ཅན་པའི་ཤིང་རྟའི་སྲོལ་འབྱེད་ཆེན་པོ་འཇམ་མགོན་ལྷ་མ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་  
ཞལ་ལྷ་ནས་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས། དུམ་ཤེར་སྤྱི་གྱི་བརྗོད་དོན་སྤྱིང་པོ།  
འཕགས་པ་ཡབ་སྲས་གཉིས་དང་སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་བསྐྱེད་དང་། སློབ་དཔོན་ལྷ་བ་གྲགས་པ་རྣམས་ཀྱི་  
དགོངས་བརྒྱད་མཐར་ཐུག་ལྟ་བུ་གྱུན་གྱི་ཡང་ཅེ་དཔལ་ལྷན་ཐལ་འགྱུར་བའི་མཐའ་བལ་དབུ་མའི་དོན་དེ་ཉིད།  
རྒྱ་མཚན་ལྷང་རིགས་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་ཟབ་མོའི་དོན་དེ་ཉིད། རྗེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཡང་དག་པར་  
གཟིགས་ནས་གསུལ་བྱ་གཞན་ལ་འདོམས་པར་མཛད་པའི་ཚུལ་འདི་ལྟར་གསུངས་ཏེ། དྲང་ངེས་ལེགས་བཤད་  
སྤྱིང་པོ་ལས། གཞུང་ལུགས་མང་ཐོས་ཞེས་སོགས་ལྟར། རང་གིས་རི་བཞིན་གཟིགས་པའི་ཟབ་གནད་མཐར་ཐུག་  
དེ་ཉིད་གཞན་ལ་རི་བཞིན་དུ་འདོམས་པའི་ལེགས་བཤད་མད་དུ་བྱུང་བ།

## འཇམ་མགོན་སྐྱེ་མ་ཚེང་ཁ་པ་ཆེན་པོ།

- རྒྱ་རྟ་བྱི་ལོ་ (༡༤༠༢) ལོར། དགྲུང་ལོ་ཞེ་དྲུག་ཚེ་བྱང་རྩ་སྐྱོང་དུ་ལམ་རིམ་སྟལ་མཚོང་ཆེན་པོ་དང་།
- མེ་པག་བྱི་ལོ་ (༡༤༠༧) རྩ་བཅུ་དགུ་ཅེག་ལོར་དྲང་ངེས་ལེགས་བཤད་སྟོང་པོ།
- ས་བྱི་བྱི་ལོ་ (༡༤༠༩) དགྲུང་ལོ་རྩ་བཅུ་དགུ་ཅེག་ལོར་རྩ་ཤེའི་རྟེན་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཚོ།
- ཤིང་ལྷག་བྱི་ལོ་ (༡༤༡༥) དགྲུང་ལོ་དང་དགྲུང་ལོར་སྟལ་མཚོང་རྒྱུང་བ།
- ས་བྱི་བྱི་ལོ་ (༡༤༡༩) དགྲུང་ལོ་དྲུག་ཅུ་རྩ་གཉིས་ལོར་འཇུག་རྟེན་དགོངས་པ་རབ་གསལ་མཛད། དེ་ལྟ་བུའི་དབུ་མའི་གཞུང་བཟང་དེ་དག་ནི། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཚོན་ཁ་འབར་བ། ཚོན་གི་གཞེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི་དྲི་མ་བདེ་སྟག་དུ་འཁྲུང་རྒྱས་ཤིང་། དོན་གྱི་མན་ངག་རེས་ཀྱང་གཞུང་ལྷགས་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོའི་དཀའ་གནད་ཅིག་ཅར་དུ་བཀོལ་རྒྱས་པའི་ལེགས་བཤད་མཛད་དུ་བྱུང་བ། འདི་དག་ལ་ཅི་ཅུམ་བརྟགས་ཀྱང་རྩ་བྱི་མ་འབྲེལ་བ་དང་། རྗེས་པ་དང་འགལ་བ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ཆ་རྩལ་ཅུམ་ཡང་མེད་པར་མ་ཟད། རྗེའི་དབུ་མའི་སྟལ་བའི་བཀའ་སྟོལ་བཟང་པོ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་འདི་ཉིད་འཆད་ཚིང་ཚིམ་གསུམ་གྱི་སྟོན་སྲུང་དང་བྱུང་བ། སྟལ་བཤགས་ཤིན་དུ་ཆེ་ཞིང་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ་མ་ཉམས་པར་མཁས་རྩལ་རྗེས་པའི་སྐྱེས་མཚོག་དམ་པ། ཟམ་མ་ཆད་པ་ནམ་མཁའི་སྐར་ཚོགས་སྟལ་བྱོན་དང་འབྱོན་བཞིན་ཡོད་པ་ནི། གཟུར་གནས་མཁས་པའི་སྟོ་ངོར་སྐྱིབ་བྲལ་སྟངས་ངེས་ཡོད་པ་འདི་ཡིན།

# དབུ་མ་ཐལ་རང་གི་བྱུང་པར་བཤད་ཚུལ་ལས་འཕྲོས་པའི་དོན།

- དུང་དཀར་ཚོག་མཛོད་ནང་། ཚ་ཤེའི་རྒྱུ་ཚེན་སྤྱི་ལོ་ (༡༩༠༧) དང་། ལེགས་བཤད་སློང་པོ་ (༡༩༠༤) ལོར་མཛོད་གསུངས་འདུག་ཀྱང་། དེ་ནི་འཐད་པར་མི་སེམས་ཏེ། དྲང་ངེས་ལེགས་བཤད་སློང་པོ་ནི་ཚ་ཤེའི་རྒྱུ་ཚེན་གྱི་སློན་དུ་བརྒྱུམས་པ་ཡིན་ཏེ། དྲང་ངེས་ལེགས་བཤད་སློང་པོ་ལས། ཚ་ཤེའི་རྣམ་བཤད་དུ་འཆད་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་དང་། ཚ་བ་ཤེས་རབ་གྱི་རྣམ་འགྲུལ་ཡང་བྱེད་པར་འདོད་པས། ཞེས་གསུངས་ཤིང་། ཚ་ཤེའི་རྒྱུ་ཚེན་དུའང་། དེ་གཉིས་གྱི་དོན་རྒྱས་པར་ནི་ཤིང་རྟའི་སློལ་འབྱེད་གཉིས་ཀྱིས་དྲང་ངེས་སྤེ་བ་ལེགས་པར་བཤད་པའི་སློང་པོར་གཏུན་ལ་ཕབ་ཟེན་པ་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་རོ། །
- བོད་དུ་སློན་བྱོན་གྱི་མཁས་གྲུབ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་ལས། ལྟ་བུ་ཁས་ལེན་ཐམས་ཅད་བལ་བ། ཞེས་གསུངས་པའི་འདི་ཡིན་འདི་མིན་སོགས་ངོས་བཟུང་ངམ་ཁས་ལེན་ཐམས་ཅད་བལ་བའི་ལྟ་བུ་ལ་དབུ་མའི་ལྟ་བུ་མཐར་ཐུག་དུ་བཞེད་པ་ལྟར། རྗེ་བདག་ཉིད་ཚེན་པོས་ཀྱང་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར། དེ་ལྟ་བུའི་ཁས་ལེན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ལྟ་བུ་དེ་ཞལ་གྱི་བཞེས་པ་ཡིན་ནམ་སྟམ་ན། དེའི་ལན་བཛོད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་ཁས་མི་ལེན་པ་ལ་ཁས་ལེན་མེད་པ་གསུངས་པ་ཡིན་གྱི་སྤྱིར་ཁས་ལེན་དམ་བཅའ་མེད་པ་ལ་གསུངས་པ་མིན་ཏེ།

# དབུ་མ་ཐལ་རང་གི་བྱུང་པར་བཤད་ཚུལ་ལས་ འཕྲོས་པའི་དོན།

- ལམ་རིམ་ཆེན་པོ་ལས། ཚོས་གང་ལའང་རང་གི་ལྷགས་ཀྱིས་འདི་ཡིན་དང་འདི་མིན་གྱི་དོས་བབས་ལས་ལེན་ཅི་ཡང་བྱུང་མི་རུང་བ་ལ་དབུ་མའི་དེ་ལོ་ན་ཉིད་རྟེན་དཔར་སྐྱོམ་ཞིང་དེ་འདྲ་བའི་གོ་བ་དེ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་ཅིར་ཡང་མི་འཛིན་པར་འཛོག་པ་ལ་སྟོབ་རྣམ་པར་དག་པའི་དོན་བསྐྱོམ་པར་འདོད་པ་ཤིན་ཏུ་མང་བར་སྤང་དོ། །འདི་འདྲ་བ་འདི་དག་ནི་མཁས་པ་མགུ་བར་བྱེད་པའི་གཏམ་དུ་མི་སྤང་སྟེ། །ཞེས་གསུངས་སོ། དབུ་ཚིག་གསལ་ལས་ཀྱང་། རྒྱན་ཉིད་འདི་པ་ཅམ་གྱིས་ཀུན་རྫོབ་གྲུབ་པར་ཁས་ལེན་གྱི། ཕྱོགས་བཞི་ཁས་བླངས་པའི་སྐོར་ནས་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། དདོས་པོ་རང་བཞིན་དང་བཅས་པ་སྐྱུ་བར་ཐལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། དེ་ཡང་རིགས་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །
- དེས་ན་རང་གི་ལྷགས་ནི་དོན་དམ་ལ་དཔྱོད་པའི་རིགས་ཤེས་ཀྱིས་སྟོང་པ་ཉིད་གཟིགས་པའི་དོར་ཀུན་རྫོབ་ཀྱིས་སྐྱོས་པ་ཅི་ཡང་མེད་པས་ཁས་ལེན་མེད་པའི་དོན་ཡིན་གྱི་ཐ་སྟོན་དུ་ཁས་ལེན་མེད་པའི་དོན་མིན་ལོ། །

# དབུ་མ་ཐལ་རང་གི་བྱུང་པར་བཤད་ཚུལ་ལས་འཕྲོས་པའི་དོན།

- དོན་དེ་ཉིད་མཁས་པ་ཆེན་པོ་མ་གྱུ་བྱང་ཚུབ་བཙོན་འགྲུས་ཀྱིས་དབུ་མ་ཙུ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་འགྲེལ་བ་འཐད་པའི་རྒྱན་ལས་ཀྱང་གསུངས་ཏེ། འདི་ལའང་དོན་དམ་པ་བརྟགས་ཤིང་དབྱུད་པ་རིགས་པའི་ངོར་ཁས་སླང་བྱའི་ཚོས་མ་གྲུབ་པས་དེ་རྒྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མ་མེད་མོད། མ་དབྱུད་པའི་ཤེས་པ་ཀུན་རྫོབ་ཙམ་དུ་དབུ་མའི་དོན་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པས་དང་། དབུ་མ་པའི་གང་ཟག་ཡོད་པ་དང་། དབུ་མའི་ངག་སྦྱར་བས་དབུ་མ་པ་ལ་ཁས་སླང་བྱའི་སྟ་བ་མེད་པར་མི་འཐད་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་ནམ་པ་རོལ་ལ་གྲགས་པའི་ཚད་མ་ཙམ་ཡང་ཁས་མི་ལེན་ན་རང་གི་སྤྱོད་ཀྱི་ཀུན་རྫོབ་ཙམ་དུ་སྤང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་རྒྱུ་མ་སྟེ་བྱའི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བ་གཞག་པ་མི་འགྲུབ་པ་དང་། ཞེས་གསུངས་པ་ནི་མད་དུ་བྱུང་བའི་ལེགས་བཤད་དུ་སྤང་ངོ་། །”
- དེས་ན་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་སློབ་མཚོག་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་མཐའ་བུལ་ཟབ་མོ་དབུ་མའི་སྟ་བའི་དགག་བྱ་ངོས་འཛིན་ཚུལ་དང་། རང་ལྷགས་ལ་ཁས་ལེན་ཡོད་མེད་སོགས་ཚོག་ཟེན་གྱི་གོ་བ་ཙམ་ལ་བསམ་ན་ཤིན་ཏུ་འགལ་ཚབས་ཆེ་བར་སྤང་བ་བདེན་མོད། འོན་ཀྱང་ཟག་མེད་མཉམ་བཞག་ཡི་ཤེས་ཀྱིས་དེ་ལོ་ན་ཉིད་གཟིགས་ཚུལ་ལ་བསམ་ན་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་དེར་གྲུབ་པ་དགག་བྱ་དང་། དེའི་ངོར་ཐ་སྦད་ཚད་གྲུབ་ཁས་མི་ལེན་པས་ཁས་ལེན་དམ་བཅའ་ཡང་མེད་པར་འདོད་དགོས་ལ། སྦྱར་ཐ་སྦད་ཙམ་དང་། ཀུན་རྫོབ་ཙམ་དང་། རྟེན་འབྲེལ་ཙམ་དང་། གཞན་ངོར་ཙམ། རྗེས་བཞིན་པ་ཙམ་ཞེས་བྱུང་པར་གང་རུང་སྦྱར་ནས་ཚོས་རྣམས་ཡོད་ཅེས་ཁས་ལེན་དམ་བཅའ་མཚུངས་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཡོད་པར་མངོན་མོ། །



## ལྷ་སྐྱབ་ཡབ་སྐུ་གི་ལྷ་བའི་སྐོར།

- དེ་ཡང་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ལྷ་སྐྱབ་ཡབ་སྐུ་གཉིས་དང་། རྗེས་འབྲངས་ཉི་ཟླ་ལྷ་སྐྱབ་ལྷ་སྐྱབ་དཔོན་སངས་རྒྱལ་བསྐྱེད་དང་དཔལ་ལྷན་ལྷ་བའི་ཞབས་ཀྱི་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་གི་གདགས་གཞིའི་ངོས་ནས་ལྷ་སྐྱབ་པ་ཅུང་ཟད་ཅམ་མེད་ཀྱང་། གདགས་གཞིའི་སྤྲོད་དུ་མིང་དང་རྟོག་པས་ཕར་བཏགས་ཅམ་མམ། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་བྱུང་བ་ཅམ་ཞིག་ལ་ལས་དང་འབྲས་བུའི་ཚུལ་སོགས་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་ཐ་སྐྱད་པའི་ཚད་མས་ལྷ་སྐྱབ་པའི་རྣམ་བཞག་འཐད་ལྷན་དུ་འཛོག་དགོས་ཤིང་། རང་བཞིན་གྱིས་སྤྲོད་པ་དང་། རྟེན་འབྲུང་གཉིས་གཞི་གཅིག་གི་སྤྲོད་དུ་འགལ་མེད་གཅིག་ཕན་གཅིག་གོགས་སུ་འབྱེད་ཤེས་པའི་ཟབ་མོའི་དོན་དེ་ཉིད། ལྷ་མཚན་ལྷང་རིགས་མཐའ་ཡས་པའི་སྐོ་ནས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་གཞུང་མཚོག་མཐད་དུ་བྱུང་བ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་སོགས་རིགས་ཚོགས་ཀྱི་གཞུང་དང་། ལྷ་ལ་འཕྱོར་སྤྲོད་པའི་དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པའི་གཞུང་གཞིར་བཟུང་སྟེ་ཟབ་མོ་དབུ་མའི་ལྷ་བའི་སྐོར་ལ་བདག་ལྷ་བུའི་རང་སྤྲོད་ཀྱིས་གདེང་ཚོད་དང་ལྷན་པའི་ཐོག་ནས། ལམས་དབང་རྣམས་ལ་ཐུགས་དགུས་པའི་མཚོད་སྤྱིན་དུ་འགོ་ངེས་ཀྱིས་ལེགས་བཤད་གསར་པ་ཞིག་ལྷ་སྐྱབ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་འཕགས་བོད་ལམས་པའི་དབུ་མའི་གཞུང་བཟང་ཐར་ཐོར་ཅམ་མཐོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་སྐོ་ངོར་ཤར་ཚོད་ཅམ་ཞིག་མདོར་བསྐྱུས་ཏེ་བརྗོད་པར་བྱའོ། །”

# ༡) ལྷ་བའི་དགག་བྱ་ངོས་འཛིན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན།

- དེ་ལ་ཐོག་མར་དགག་བྱ་ལེགས་པར་ངོས་འཛིན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། དེ་ཡང་དབེར་ན། གང་ཟག་འདི་མི་འདུག་སྐྱམ་དུ་ངེས་པ་ལ་མེད་རྒྱུའི་གང་ཟག་དེ་ཤེས་དགོས་པ་ལྟར། བདག་མེད་པ་དང་རང་བཞིན་མེད་པ་ཞེས་པའི་དོན་ངེས་པ་ལའང་མེད་རྒྱུའི་བདག་དང་རང་བཞིན་དེ་ལེགས་པར་ངོས་ཟེན་དགོས་ཏེ། དགག་པར་བྱ་བའི་སྤྱི་ལེགས་པར་མ་ཤར་ན་དེ་བཀག་པའང་སྤྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་མི་ངེས་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དབེར་ན་དག་གང་དུ་ཡོད་པར་མ་ཤེས་པར་དམག་འདྲེན་པ་དང། འབེན་མ་མཐོང་བར་མདའ་འཕེན་པ་དང་འདྲའོ། ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟར་དགག་བྱའི་དོན་སྤྱི་ལེགས་པར་སློལ་མ་ཤར་ན་དེ་བཀག་པའི་བདག་མེད་ཀྱི་དོན་མི་ངེས་པར་གསུངས་སོ། །
- སྤྱིར་དགག་བྱའི་བྱུང་པར་ནི་མཐའ་ཡས་ཀྱང་། དགག་བྱ་ངོས་འཛིན་བྱུང་རྒྱུ་ནས་དགག་བྱའི་གནད་ཅུ་བའམ་སྤྱི་མོ་ནས་ངོས་མ་ཟེན་པར་དགག་བྱ་རགས་པ་ཙམ་ལེགས་ཀྱང་དགག་བྱའི་སྤྱི་ལེགས་པར་རང་རྒྱུད་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ལ་ཅི་ཡང་མི་གནོད་པར་མ་ཟད་རང་བཞིན་ཡོད་པར་འཛིན་པའི་རྟོག་པའི་མཐར་སྐྱབ་བར་འགྱུར་ལ། ཡང་དགག་བྱ་ཉ་ཅང་ཐལ་ཆེས་ཏེ་རྣམ་ཤེས་ཚོགས་རྒྱུག་གི་ཡུལ་དུ་གང་ཤར་ཐམས་ཅད་དགག་བྱར་བརྒྱུད་ནས་ཐ་སྐྱད་དུ་རྒྱུ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་བཞག་ཐམས་ཅད་བཀག་ན་ཆད་པའི་མཐར་སྐྱབ་བར་འགྱུར་རོ། །

## ༢) ལྷ་བའི་དགག་བྱའི་གྲུབ་ཚད།

- དེ་ཡང་ཚོས་ཐམས་ཅད་མིང་དང་རྟོག་པ་ཚམ་གྲིས་བཞག་པ་དེ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་རང་བཞིན་གྲིས་ཡོད་པར་འཛིན་པ་ནི་བདེན་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་ཡིན་ལ། དེས་ཇི་ལྟར་གཟུང་བ་ལྟར་གྲུབ་ན་བདེན་པར་གྲུབ་པ་དང་། རྟོན་དམ་པར་གྲུབ་པ་དང་། ཡང་དག་པར་གྲུབ་པ་དང་། རང་བཞིན་གྲིས་གྲུབ་པ་དང་། རང་གི་ངོ་བོས་གྲུབ་པ་དང་། རང་གི་མཚན་ཉིད་གྲིས་གྲུབ་པ་དང་། རང་དབང་དུ་གྲུབ་པ་དང་། གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་གྲུབ་པ་དང་། རྣམ་སུ་གྲུབ་པ་ཞེས་བྱའོ།།
- དེ་ལྟར་ཡང་དབྱུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།
  - གང་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་ཡོད་པ། །དེ་ནི་རང་དབང་མི་འགྱུར་རོ།།
  - འདི་ཀུན་རང་དབང་མེད་པ་སྟེ། །དེས་ན་བདག་ནི་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་དང།
- དེའི་འཐད་གྱི་འགྲེལ་པར། འདི་ན་གང་རང་གི་ངོ་བོ་དང་། རང་བཞིན་དང་། རང་དབང་དང་། གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པ་ཡིན་པ་དེ་ལ་ནི། ཞེས་དེ་དག་ནམ་གངས་པར་གསུངས་ཤིང་། དགག་བྱ་དེ་རིགས་པས་འགོག་ཚུལ་ནི་ཚོ་བས་བྱམ་པ་བཞིག་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་གྱི། མེད་པ་ལ་མེད་པར་ངོ་ཤེས་པའི་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཏེ། དེ་མེད་པར་ངེས་པ་སྐྱེས་ན་ཡོད་པར་འཛིན་པའི་འཇུག་ཤེས་ལྗོན་པའི་ཕྱིར། །དེ་བཞིན་དུ་རིགས་པས་བསྐྱེད་པའང་ས་བོན་གྲིས་སུ་གྲུབ་སྐྱེད་པ་ལྟར་སྤར་མེད་ཅིག་གསར་དུ་བསྐྱེད་པ་མིན་གྱི། ཚོས་དེ་ཇི་ལྟར་ཡིན་པ་ལ་དེ་ལྟར་ཡིན་པར་ངོ་ཤེས་པར་བྱེད་པའི་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་པའི་ཆེད་ཡིན་ཏེ།

## ༢) ལྷ་བའི་དགག་བྱའི་གྲུབ་ཚད།

- དེ་ལྟར་ཡང་རྩོད་བརྗོད་ལས།

- ཚོག་མེད་པར་ཡང་མེད་པ་ཡི། །འགོག་པ་འགྲུབ་པར་འགྱུར་ཞེས་པ། །

དེ་ལ་ཚོག་ནི་མེད་ཅེས་པར། །གོ་བར་བྱེད་གྱི་སེལ་བྱེད་མིན། །

ཞེས་གསུངས་ཤིང་། དེའི་རང་འགྲེལ་ལས་ཀྱང་། བྱེད་གྱི་ཚོག་དག་མེད་པར་ཡང་སྟེ། ཚོག་མ་གཏོགས་པར་ཡང་མེད་པའི་འགོག་པ་འགྲུབ་ན་དེ་ཅི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་སྒྲིབ་པའི་བྱེད་གྱི་ཚོག་དེས་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཅེས་སྒྲིབ་པ་གང་ཡིན་པ་འདི་ལ་བཤད་པར་བྱ་སྟེ། དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་མེད་པའོ་ཞེས་བྱ་བའི་ཚོག་འདི་ནི་དངོས་པོ་རྣམས་རང་བཞིན་མེད་པ་ཉིད་དུ་བྱེད་པ་མ་ཡིན་གྱི། འོན་ཀྱང་རང་བཞིན་མེད་པ་ལ་དངོས་པོ་རྣམས་རང་བཞིན་མེད་པའོ་ཞེས་གོ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་གསུངས་སོ།

# དགག་བྱ་བཀག་པའི་སྣང་ཉིད་ངོས་འཛིན།

- དེས་ན་དབྱུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྷགས་ལ་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྣང་དུ་སྣང་བ་ཉིད་འཛིན་ཚུལ་ནི། ཚོས་རྣམས་དོན་ལ་མི་སྣང་བ་ལ་སྣོས་སྣང་བར་བསྐྱེལ་བ་ལྟ་བུ་སྣོས་དབྱུད་ཀྱིས་སྣང་བ་ཉིད་ཀྱང་མ་ཡིན་ལ། ཐོ་བས་བྱམ་བ་བཅོམ་བ་ལྟར་སྤར་ཡོད་ཕྱིས་མེད་བ་ལྟ་བུའི་སྣང་བར་སོང་བ་ཡང་མ་ཡིན། བྱམ་བ་ཚུས་སྣང་བ་ལྟ་བུ་དགག་བྱ་དོན་གཞན་གྱིས་སྣང་བ་ཡང་མ་ཡིན། བམ་མཐའི་མེ་ཏོག་བཞིན་དུ་གཏན་ནས་མེད་པའི་ཆད་པའི་སྣང་བ་ཡང་མ་ཡིན་ནོ། །འོ་ན་གང་ཡིན་སྟམ་ན། ཤེར་ཕྱིན་གྱི་མདོ་དང་དབྱུ་མའི་བསྟན་བཅོས་སོགས་སུ་སྣང་ཉིད་འཆད་པ་ན། གཟུགས་སོགས་དང་སྐྱེ་འགག་སོགས་སྣང་བ་དང་། མེད་པར་གསུངས་པ་རྣམས་ལ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་དང་། རོ་བོ་ཉིད་དུ་གྲུབ་པ་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་དང་། དོན་དམ་པར་གྲུབ་པ་སོགས་ཀྱི་བྱུང་པར་ངེས་པར་དུ་སྦྱོར་དགོས་པར་བཞེད་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་ཡང་ཤེས་རབ་སྣྡིང་པོ་ལས། ལྷ་རིའི་བྱ་རིགས་ཀྱི་བྱུང་པ་རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྦྱོད་པ་སྦྱུད་པར་འདོད་པ་དེས། འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། སྤང་པོ་སྤྲ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྣང་བ་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བལྟའོ། །ཞེས་དང་།

# ལྷ་བའི་དགག་བྱའི་སྐྱོར་མདོ་དང་བརྟན་བཙུག་གིས་ཤེས་བྱེད།

- གཞན་ཡང་མ་དྲོས་པས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས་ཀྱང་།
  - རྒྱུན་ལ་རག་ལས་གང་ཡིན་སྟོང་པར་གསུངས། །སྟོང་ཉིད་གང་ཤེས་དེ་ནི་བག་ཡོད་པའོ།།
  - རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པ་གང་ཡིན་དེ་མ་སྐྱེས། །དེ་ལ་སྐྱེ་བ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་མེད།།

ཞེས་ཚིག་རྒྱུ་པ་དང་པོས་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པ་གང་ཡིན་དེ་མ་སྐྱེས། ཞེས་གསུངས་པ་ལ། ཚིག་རྒྱུ་པ་གཉིས་པས་དེ་ལ་སྐྱེ་བ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་མེད། ཅེས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཞེས་པའི་དགག་བྱའི་བྱུང་པར་སྐྱོར་དགོས་པར་གསུངས་ཤིང་། བཞི་བརྒྱུ་པའི་འབྲེལ་པ་ལས་ཀྱང་། དེའི་ཕྱིར་འདིར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་རང་དབང་གི་ངོ་བོ་དང་བྲལ་བའི་ཕྱིར། རང་དབང་བའི་ངོ་བོ་དང་བྲལ་བའི་དོན་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཡིན་གྱི་ཐམས་ཅད་དངོས་པོ་མེད་པའི་དོན་ནི་མ་ཡིན་ལོ། །ཞེས་རང་དབང་དང་བྲལ་བ་ཞེས་པའི་དགག་བྱའི་བྱུང་པར་སྐྱོར་བར་མཛད་དོ། །

# དགག་བྱ་ལ་དོན་དམ་གྱིས་བྱུང་པར་སྐྱུར་བ་རང་རྒྱུད་པ་ཁོ་ནའི་ལྷགས་མེན་པ།

• ཡང་སྐྱུར་བས་གྱི་མཁས་པ་པལ་མོ་ཆེས་དགག་བྱ་ལ་དོན་དམ་གྱི་བྱུང་པར་སྐྱུར་བ་ནི་དབྱུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་ཁོ་ནའི་ལྷགས་སུ་གསུངས་པ་ནི་མི་རིགས་པར་མངོན་ཏེ། དུམ་གྱི་ཕྱི་མཛོད་ལས། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐ་སྐྱད་གྱི་དབང་གིས་ཡིན་གྱི་དོན་དམ་པར་ནི་མ་ཡིན་ལོ། །ཞེས་དོན་དམ་གྱིས་བྱུང་པར་སྐྱུར་བ་དང་།

• འཇུག་པ་རང་འགྲེལ་དུ་ཡུམ་གྱི་མཛོད་དངས་པ་ལས་ཀྱང་། ཚོ་དང་ལྡན་པ་རབ་འབྱོར་ཡང་ཅི་ཐོབ་པ་མེད་ཅིང་མངོན་པར་རྟོགས་པ་མེད་དམ། རབ་འབྱོར་གྱིས་སྐྱུས་པ། ཚོ་དང་ལྡན་པ་ལྷ་རིའི་བྱ། ཐོབ་པའང་ཡོད་མངོན་པར་རྟོགས་པའང་ཡོད་མོད་གྱི། གཉིས་གྱི་ཚུལ་གྱིས་ནི་མ་ཡིན་ལོ། །ཚོ་དང་ལྡན་པ་ལྷ་རིའི་བྱ། ཐོབ་པ་དང་མངོན་པར་རྟོགས་པ་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐ་སྐྱད་དུ་ཡིན་ལ། ཞེས་པ་ནས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དབའ་ཡང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐ་སྐྱད་དུ་ཡིན་གྱི་དོན་དམ་པར་ནི་ཐོབ་པ་མེད་ཅིང་མངོན་པར་རྟོགས་པ་མེད་དོ། །ཞེས་པའི་མཛོད་འདིས་ཐོབ་པ་དང་མངོན་པར་རྟོགས་པ་དོན་དམ་པར་མེད་ཅིང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐ་སྐྱད་གྱི་དབང་གིས་ཡོད་པར་གསུངས་སོ། །དེས་ན་དེས་དོན་གྱི་མཛོད་ནམས་ནས་དོན་དམ་པ་ཞེས་པའི་བྱུང་པར་སྐྱུར་བ་ཤིན་ཏུ་མང་བར་སྐྱུང་དོ། །

# དགག་བྱ་ལ་དོན་དམ་གྱིས་ཁྱད་པར་སྐྱར་བ་རང་རྒྱུད་པ་ཁོ་ནའི་ལྷགས་མིན་པ།

- དེ་བཞིན་དུ་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་སྣང་ཉིད་བདུན་བཅུ་པ་ལས་ཀྱང་།
  - གནས་པའམ་སྐྱེ་འཇིག་ཡོད་མེད་དམ། །དམན་པའམ་མཉམ་པའམ་ཁྱད་པར་ཅན།།
  - སངས་རྒྱས་འཇིག་ཉེན་སྣང་དབང་གིས། །གསུངས་ཀྱི་ཡང་དག་དབང་གིས་མིན།།
- ཞེས་དང་། རིན་ཆེན་སྤངས་བ་ལས།
  - བདག་ཡོད་བདག་གིར་ཡོད་ཅེས་པ། །འདི་ནི་དམ་པའི་དོན་དུ་ལོག། །ཅེས་པ་དང་།
- ཞེས་དོན་དམ་པར་དང་བདེན་པར་དང་ཡང་དག་པར་ཞེས་པའི་དགག་བྱ་ལ་དོན་དམ་གྱིས་ཁྱད་པར་སྐྱར་ནས་གསུངས་པ་མང་ཞིང་། དེ་དག་མ་སྐྱར་བའི་ཆེ་ཡང་རང་གི་ངོ་བོ་ཉིད་དུ་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་དང་། རང་གི་མཚན་ཉིད་གྱིས་གྲུབ་པ་ཞེས་པའི་ཁྱད་པར་སྐྱར་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་ངོ་། །དེས་ན་སྐབས་འགར་ཁྱད་པར་དེ་ལྟར་གང་ཡང་མ་སྐྱར་བར་གཟུགས་དང་སྐྱེ་བ་སོགས་མེད་པར་གསུངས་པ་རྣམས་ལ་ཡང་ཚིག་གི་ངོ་གདོང་གི་བསྟན་ཚོད་སྐྱེ་བཞིན་པར་གཟུང་ན་གཏན་ནས་མི་རུང་ངོ་། །དེས་ན་མདོ་དང་དབུ་མའི་བསྟན་བཅོས་རྣམས་སུ་དགག་བྱ་ལ་ཁྱད་པར་སྐྱར་བ་གཅིག་བྱུང་ན་མ་བྱུང་བའི་སྐབས་ལ་ཡང་འབྱེད་ཤེས་དགོས་སོ།།



## ཚོས་རྣམས་རྟོག་པས་བཏགས་ཅམ་དུ་ཡོད་ཚལ།

- ཉེ་བར་ལམོར་གྱིས་ལྷས་པའི་མདོ་ལས། །སྣ་ཚོགས་ཡིད་དགའ་མེ་རྟོག་ཁ་བྱེ་ཞིང་།།  
གསེར་གྱི་ཁང་མཚོག་འབར་བ་ཡིད་འོང་བ། །འདི་ན་དེ་ལའང་བྱེད་པོ་འགའ་མེད་དེ།  
དེ་དག་རྟོག་པའི་དབང་གིས་གཞག་པ་ཡིན། །རྟོག་པའི་དབང་གིས་འཇིག་རྟེན་རྣམ་བཏགས་ཏེ། །
- ཞེས་སོ། །སྟོང་ཉིད་བདུན་ཅུ་པ་ལས་ཀྱང་།  
གཉིས་པོ་མིང་ཅམ་ཡོད་པ་ཡང་། །གང་ཅིའང་རུང་སྟེ་རྟོག་པ་ཅམ། །  
དེ་བཞིན་བྱེད་པོ་སྐྱལ་དང་མཚུངས། །ལས་ནི་སྐྱལ་པས་སྐྱལ་དང་མཚུངས། །  
རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་གང་ཅུང་ཟད། །ཡོད་པ་དེ་དག་རྟོག་པ་ཅམ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཚོས་རྣམས་  
རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ཀྱང་མིང་དང་རྟོག་པས་བཏགས་པ་ཅམ་དུ་ཡོད་ཚུལ་གཞུང་ནས་མང་དུ་  
གསུངས་ཀྱང་འདིར་རྒྱས་པར་མ་སྟོས་སོ།།

## ཚོས་རྣམས་ཏེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཙམ་དུ་ཡོད་ཚུལ།

- དེ་ཡང་སྐྱུ་ལུ་ལྷན་པའི་མདོ་ལས། ཏེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྱུང་ལ། འདི་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་འདི་སྐྱེ་བ་སྟེ། གང་འདི་མ་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེས་འདུ་བྱེད་རྣམས། ” ཞེས་པའི་མདོ་འདིས་རྒྱུ་གསུམ་ལས་སྐྱེ་བ་འདུས་བྱས་ཏེན་འབྲེལ་གྱི་མཚན་ཉིད་དུ་གསུངས་ཤིང་། རྒྱུ་གསུམ་ནི་གཞི་བཟུང་པའི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་དང་། མི་རྟག་པ་དུ་མའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་དང་། ལུས་པའི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བའོ། ལྷན་ཏེན་འབྲེལ་གྱི་སྐད་དོད། ས་རྒྱ་བྱ་ས་ལྟ་བུ་ཞེས་པ་སྐྱོད་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ནང་པའི་བྱ་བ་མཐའ་འོག་མ་རྣམས་ནི། ཏེན་འབྲེལ་ལ་འདུས་བྱས་ཀྱིས་བྱ་བར་བཞེད། དབྱ་མ་པས་སྐྱ་ཡངས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་རང་གི་མཚན་ཉིད་འཛིན་པའི་ཚོས་ལ་ཏེན་འབྲེལ་གྱིས་བྱ་བར་བཞེད་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་ཡང་རྩ་ཤེས་ལས།
  - གང་ཕྱིར་ཏེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ། །
  - དེ་ཕྱིར་སྐྱོང་བ་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཅོ། །
- ཞེས་གསུངས་སོ། །

## ཚོས་རྣམས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བ་ཙམ་དུ་ཡོད་ཚུལ།

- །དེས་ན་རྟེན་འབྲུང་ཞེས་པའི་རྟེན་པའི་དོན་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཡོད་མ་ཟད། འབྲུང་བའི་སྐྱོདོན་ཡང་སྐྱེ་བ་དང་གྲུབ་པ་གཉིས་ཀ་ལ་འཇུག་པས། ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་རྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་ཡིན་པའི་མ་ཁྲུབ་ཀྱང་། རྟེན་ནས་གྲུབ་པ་དང་། རྟེན་ནས་འབྲུང་བ་ཡིན་པའི་ཁྲུབ་པ་ཡིན་ལོ། །རྟེན་ཚུལ་ཡང་གྲུབ་མཐའ་འོག་མ་དང་མི་འདྲ་སྟེ། ལས་དང་བྱེད་པོ་སོགས་པན་ཚུན་རྟེན་ནས་འབྲུང་བར་གསུངས་པ་ཡིན་ཏེ། **ཙམ་ཤེས་ལས།**
- བྱེད་པོ་ལས་ལ་བརྟེན་བྱས་ཤིང་། །ལས་ཀྱང་བྱེད་པོ་དེ་ཉིད་ལ།།
- བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་མ་གཏོགས་པ། །འབྲུབ་པའི་རྒྱ་མི་མ་མཐོང་དོ། །ཞེས་དང་། དབྱ་མ་ཚོག་གསལ་ལས་ཀྱང་། ཤེས་རབ་ཅན་གྱིས་ལས་དང་བྱེད་པ་པོ་དང་། ཉེ་བར་སྤང་བ་དང་ཉེ་བར་ལེན་པ་པོ་ལས་ཐ་དད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་གང་དག་བསྐྱེད་བྱ་སྐྱེད་བྱེད་དང་། འགོ་བ་དང་འགོ་བ་པོ་དང་། བལྟ་བྱ་དང་ལྟ་བྱེད་དང་། མཚན་ཉིད་དང་མཚན་གཞི་དང་། འབྲུང་བར་བྱ་བ་དང་འབྲུང་བར་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ། ཡན་ལག་དང་ཡན་ལག་ཅན་དང་། ཡོན་ཏན་དང་ཡོན་ཏན་ཅན་དང་། ཚད་མ་དང་གཞལ་བྱ་ལ་སོགས་པའི་དངོས་པོ་མ་ལུས་པ། དེ་དག་ལས་དང་བྱེད་པ་པོའི་རྣམ་པར་དབྱུང་པས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཡོད་པ་བཀག་སྟེ། པན་ཚུན་སྟོས་པའི་གྲུབ་པ་ཉིད་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

## ཚོས་རྣམས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཙམ་དུ་ཡོད་ཚུལ།

- མདོར་ན་བདག་ཅག་གི་རྟོན་པས་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་གསུངས་པ་འདི་ནི་ཕྱི་རོལ་པའི་རྟོན་པ་ལ་མེད་པས། རང་རེའི་རྟོན་པ་ཁོ་ནའི་གསུང་གི་བྱང་ཚོས་སྣ་ན་མེད་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་ཡང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་བརྟེན་པ་ལས།
  - རྟུག་བརྒྱལ་རང་གིས་བྱས་པ་དང་། །གཞན་གྱིས་བྱས་དང་གཉིས་ཀས་བྱས།།
  - རྒྱ་མེད་པར་ནི་རྟོག་གི་འདོད། །ཁྱོད་གྱི་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བར་གསུངས།།
  - རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བ་གང་འབྱུང་བ། །དེ་ཉིད་ཁྱོད་གྱི་སྟོང་པར་བཞེད།།
  - དངོས་པོ་རང་དབང་ཡོད་མེན་ཞེས། །མཉམ་མེད་ཁྱོད་གྱིས་སེལ་བའི་སྐྱེས།། ཞེས་སོ།།
- ཚོད་བརློག་ལས་ཀྱང་།
  - གང་གིས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་དག །དབུ་མའི་ལམ་དུ་དོན་གཅིག་པར།།
  - གསུང་མཚོག་མཚུངས་པ་མེད་པ་ཡི། །སངས་རྒྱལ་དེ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ།།
- ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྐྱབ་གྱི་གཞུང་མང་པོར་རྟོན་པ་ལ་རྟེན་འབྱུང་གསུངས་པའི་སློ་ནས་བརྟེན་པའི་མེ་རྟོག་ཡང་དང་ཡང་དུ་འཕྲོར་གནང་མཚན་པ་ནི་དོན་ལ་དེ་ལྟར་གནས་ཤིང་རང་བཞིན་བརྗོད་པའོ།།



# མཐའ་བྲལ་དབུ་མའི་དེ་ཉིད་ཉན་རང་གཉིས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ཡོད་ཚུལ།

- ཚེ་ཤེལ་སྐྱེད་ཀྱང་།

བཅོམ་ལྷན་དངོས་དང་དངོས་མེད་པ། མཁྱེན་པས་ཀ་ཏ་ཡ་ན་ཡི།

གདམས་ངག་ལས་ནི་ཡོད་པ་དང་། མེད་པ་གཉིས་ཀའང་དགག་པ་མཛད། །

- ཅེས་ཐེག་དམན་གྱི་སྡེ་སྡོད་ལས་ཡོད་མེད་གྱི་མཐའ་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་དབུ་མའི་དོན་བསྟན་པར་གསུངས་སོ། །ཐེག་དམན་གྱི་སྡེ་སྡོད་ལས་ཚོས་རྣམས་བདག་མེད་པར་གསུངས་པའི་གང་མེད་རྒྱུའི་བདག་ནི་ཚོས་རྣམས་རང་གི་ངོ་བོས་མེད་པའི་དོན་དུ་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། བླ་རྒྱལ་ལེ་ཏ་ལས། ཚོས་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་དོ་ཞེས་གསུངས་པ་དང་། བདག་མེད་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པའི་དོན་ཏེ། བདག་ཅེས་བྱ་བའི་སྐྱེ་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་ཚིག་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །མདོར་ན་ཐེག་པ་གསུམ་ཆར་གྱིས་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པ་ལ་ཡུང་སོགས་ཚོས་ཀྱི་བདེན་མེད་རྟོགས་དགོས་སོ། །

# མཐའ་བྲལ་དབུ་མའི་དེ་ཉིད་ཉན་རང་གཉིས་ཀྱིས་ རྟོགས་པ་ཡོད་ཚུལ

- མཐའ་བྲལ་དབུ་མའི་དོན་དེ་ཉིད་ཉན་རང་གཉིས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ཡོད་ཚུལ། འཕགས་པ་སྐྱུ་སྐྱབ་ཡབ་ལྷན་གྱི་ལྷགས་འདིར་ཉན་རང་གིས་བདག་མེད་གཉིས་ཀ་རྟོགས་པར་བཞེད་ཅིང་། དེ་ཡང་བདག་མེད་ཅེས་པའི་མེད་རྒྱུའི་བདག་ནི་རང་གི་དོ་བོས་སྐྱབ་པའམ་རང་དབང་དུ་སྐྱབ་པའི་རང་བཞིན་ལ་བཞེད་པས། ཚོས་ཐམས་ཅད་འདི་འདྲའི་རང་གི་དོ་བོས་སྐྱབ་པ་མེད་པས་ཚོས་རྣམས་བདག་མེད་པ་ཡིན་ནོ། །
- གང་ཟག་དང་ཚོས་ཀྱི་བདག་མེད་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཡང་དགག་བྱ་མི་འདྲ་བ་སྤྱོད་པས་དབང་གིས་མིན་པར་སྣོང་གཞི་ཚོས་ཅན་ཚོས་དང་གང་ཟག་གི་དབྱེ་བས་བདག་མེད་གཉིས་སུ་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པའི་འགྲེལ་པ་ལས་ཀྱང་། དེ་ལ་བདག་ཅེས་བྱ་བ་ནི། གང་ཞིག་དངོས་དོ་རྣམས་ཀྱི་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པའི་དོ་བོ་རང་བཞིན་ཏེ། དེ་མེད་པ་ནི་བདག་མེད་པའོ། །དེ་ནི་ཚོས་དང་གང་ཟག་གི་དབྱེ་བས་གཉིས་སུ་རྟོགས་ཏེ། ཚོས་ཀྱི་བདག་མེད་པ་དང་། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་པ་ཞེས་བྱ་བའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཉན་རང་གིས་ཀྱང་དེ་འདྲའི་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་སྤོ་མོ་རྟོགས་པ་ཡོད་ན། དེ་འདྲའི་ཚོས་ཀྱི་བདག་མེད་སྤོ་མོ་རྟོགས་མི་རུས་པའི་རྒྱ་མཚན་མེད་པས་ཚོས་ཀྱི་བདག་མེད་སྤོ་མོ་ཡང་རྟོགས་པ་ཡོད་དོ། །
-

## ལྷ་བ་འདི་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གཞི་ལམ་འབྲས་བུའི་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་གལ་ཆེ་ཚུལ།

- རྒྱད་པར་དུ་བདག་མེད་པའི་དབྱུ་མའི་ལྷ་བ་འདི་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གཞི་ལམ་འབྲས་བུའི་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚོན་ལྷང་རིགས་དུ་མའི་སློན་ནས་གཞིའི་ལྷ་བ་གཏན་ལ་འབེབས་ཚུལ་ལ་སློན་ཅི་མ་ལོག་པ་ངེས་པ་རྙེད་པ་ཞིག་བྱུང་ན། ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་ཐབས་ཤེས་ཡ་མ་བྲལ་བར་བྱུང་དུ་འཇུག་པ་བདེ་སླག་དུ་འོང་ཞིང་། དེ་ལྷ་བུའི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུའི་གནས་སྐབས་སུ་འང་སློབ་གཉིས་མ་ལུས་པ་བཙམ་ཏེ་སྐྱབ་ཞིའི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་འཕྲོ་བ་རྣམས་པ་ཡིན་ནོ། །

### • འདིར་སྒྲུབ་པ།

- འདིར་འབད་གང་གྲུའི་མ་ལས་ལེགས་འོངས་པའི།
- རྫོག་བྲལ་དགེ་བ་རྒྱུན་གསུམ་ལྡན་པ་དེས།
- འགོ་ཀུན་སློབ་གཉིས་ཀྱི་མ་ཀུན་བརྒྱས་ནས།
- དག་པ་གཉིས་ལྡན་སྐྱེ་མཚོག་ཕྱོག་པར་ཤོག །

སཐ་མཚུ་ལམ།      དགོལ།      དགོལ།      དགོལ། །



*Name : Dr. Ramji Singh*  
*Subject : Sankrit*



# उपमा कालिदासस्य

Dr. Ramji Singh  
Assistant Professor  
Department of Translation  
CIHTS, Sarnath, Varanasi  
221007, UP.

महाकविकालिदासः खलु विकासः कलायाः, प्रकाशः प्रतिभायाः,  
अवभासः भव्यभावनायाः, विकासः व्यञ्जनायाः कल्पः  
कमनीयकल्पनायाः, संकल्पश्चारुचरितवर्णनायाः, शिल्परमणीयशैल्याः,  
अवतारः वागदेवतायाः, संयोजकः गुणानां, प्रयोजकः रसानां, आयोजकस्य  
उपमाद्यलंकराणां ।



निखिलकविचक्रचूडामणिः कविकुलगुरुः महाकविकालिदासः सरस्वत्याः  
साक्षादवतारः एव । संस्कृतजगति महाकविः कालादासस्य स्थानं विशिष्टं  
वर्तते । अयं महाकविः काव्यानां खण्डकाव्यानां नाटकनाञ्च प्रणयनं  
कृतवान् ।

### महाकाव्यनि-

1. रघुवंशम्
2. कुमारसंभवम्

### नाटकानि-

1. मालविकाग्निमित्रम्
2. विक्रमोर्वशीयम्
3. अभिज्ञानशाकुन्तलम्



## खण्डकाव्यानि-

1. मेघदूतम्
2. ऋतुसंहार

रघुवंशनाम्नि महाकाव्ये दिलीपादारभ्य अग्निवर्णपर्यन्तानां राज्ञां वर्णनं कृतवान् महाकविः । संस्कृतजगति कवितकामिनीकान्तः महाकाविकालिदासः कस्य चेतसः चेतः स्वकवितायाः उपमाभिः न रञ्जयति रघुवंश महाकाव्यप्रणयनकृते कालिदास्य काव्यशास्त्रीया उपमा दरीदृश्यते ।

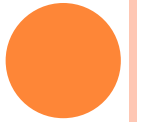


## काव्यशास्त्रीयोपमा

वागर्थाविव सम्पृक्तौ वागर्थप्रतिपत्तये ।

जगतः पितरौ वन्दे पार्वती परमेश्वरौ ॥

अस्मिन् श्लोके पार्वती शंकरः च तथैव एकरूपौ दृश्यते यथा शब्दार्थौ परस्परं एकरूपौ दृश्यते । यथा शब्दार्थौ परस्परं संश्लिष्टौ वर्तते तथैव पार्वतीशंकरौ अपि अत्र शब्दार्थौ उपमानरूपेण, भवानिशंकरौ उभयरूपेण वर्तते । अस्याम् उपमायां काव्यस्य कीदृशं काव्यलक्षणं महाकविना प्रस्तुतम् ? काव्ये शब्दार्थयोः एव प्रधान्यं भवति । महाकविकालिदास्य उपमासु न केवलं रमणीयता यथार्थता विविधता पूर्णता च विद्यन्ते अपितु सर्वत्रैव लिंगसाम्यं औचित्यं चापि प्रप्यते ।



## लिंगसाम्यौचित्योपमा

रघुवंशमहाकाव्ये द्वितीयसर्गे –

पुरस्कृता वर्तमनि पार्थिवेन प्रत्युद्गता पार्थिवधर्मपत्न्या ।  
तदन्तरे सा विरराज धेनुः दिनक्षपामध्यगतेव सन्ध्या ॥

अस्मिन् श्लोके नृपस्य दिलीपस्य सम्राज्ञाः सुदक्षिणायाः अन्तरे मार्गे चलन्ती वशिष्ठधेनुसुतानन्दिनी तथैव शोभतेतरां यथा दिनरात्रयोर्मध्ये सन्ध्या सुशोभते । अत्र नन्दन्याः वर्णस्य साम्यं सन्ध्यायाः वर्णेनेन सह प्रदर्शितम् । अहो काट्टशी आह्लादकारिणी उपमेयं शास्त्रीयानाम् उपमानां प्रयोगे कुशले आसीत् । महाकवेः इत्थं काव्यसौन्दर्यं दृष्ट्वा दृष्ट्वा सहृदयाः तस्य कलाकौशलं वारम्वारं प्रशंसन्ति । वस्तुतः उपमायाः प्रयोगेण काव्ये यद् विशिष्टं सौन्दर्यं जायते तेन सौन्दर्येण रसज्ञाः विशेषानन्दम् अनुभवन्ति । कालिदास्य उपामा सहृदयानां रसज्ञानां च कृते विशेषरूपेण आह्लादकारी वर्तते ।



महाकविकालिदासेन उपमायाः प्रयोगे अपूर्व साफल्यं लब्धम् । तस्य  
अनेकविधाः उपामाः प्रप्यन्ते तस्य विविधेषु ग्रन्थेषु –

यथा –

**वेदविषयिका उपमा ।**

यथा-

आसीन्महीक्षितामाद्यः प्रणवश्छन्दसामिव ।

रघुवंशस्य प्रथमाध्यये कविना उक्तम् यत् मनुः तथैव नृपाणां अग्रगण्यः बभूव  
यथा- मन्त्राणां प्रणवः ओङ्कारः अग्रगण्यः अस्ति ।

**दर्शनाविषयिका उपमा**

यथा –

ब्रह्मं सरः कारणमाप्तवाचो बुद्धेरिवाव्यक्तमुदाहरन्ति ।

अस्मिन् पद्ये महाकविः सांख्यदर्शनस्य सिद्धान्तस्य किञ्चित् वर्णनं चकार ।  
अव्यक्तात् बुद्धिः जायते । बुद्धेः अहंकारः





अहंकाराद् अन्ये पदार्थाः जायन्ते । अव्यक्तमेव जगतः मूलकारणं वर्तते ।

### मनोवैज्ञानिकी उपमा-

कालदासस्य मनोवैज्ञानिकीउपमायाः उहाहरणं श्लोकेऽस्मिन् द्रष्टव्यम् ।

गच्छति पुरः शरीरं धावति पश्चाद् असंस्तुतं चेतः ।

चीनांशुकमिव केतोः प्रतिवातं नियमानस्य ॥

यदा दुष्यन्तः आश्रमवासिनां कष्टापनोदनकरणार्थं सखी शकुन्तलातः पृथग् भूत्वा तपोवनं गच्छति, तथा तस्य मनसि ईदृशः विचारः जायते । सः कथयति मम शरीरं तु अग्रे याति परन्तु मनस्तु मम अपरिचितं मत्वा पश्चादेव धावति । यथा पताकायाः चीनांशुकं यद्वायोः विपरीतदिशायां वलाद् नियमानोऽपि पश्चादेव पलायते । इयम् उपमा कवेः मनोवैज्ञानिककल्पनायाः चरमोत्कर्षं विद्यते ।

इत्थं कालिदासस्य उपमाप्रयोगे काव्यसंसारे अनुपमेयं वर्तते । उपमाप्रयोगे कौशलेन एव महाकविना “ दीपशिखा कालदासः” इति प्रसः ॥



# དབུ་མ་རྒྱན་གྱི་སྐྱེ་བ་ཤད།

དབུ་གོང་ལོ་རིམ་དང་པོ།

སློབ་ཁྲིད་པ། སློབ་དཔོན་གསང་སྔགས་བསྟན་འཛིན།

Lecturer : Khenpo Sanga Tenzin

Subject - Nyima Ṣampradaya

# གཏམ་བཤད་གྱི་ས་གཙང་།

དང་པོ། གཞུང་འདི་ཚེ་མ་པ་པོ་ངོ་སྤྱོད་མདོར་ཅམ་བྱེད་པ།

གཉིས་པ། དབུ་མ་རྒྱན་གྱི་ཆེད་དུ་བྱ་བའི་འདུལ་བྱ་དང་གྲུབ་མཐའ་གང་གི་གཞུང་ཡིན་མིན་སྐོར།

གསུམ་པ། དབུ་ཞབས་གྱི་བསྐྱུས་དོན།

བཞི་པ། བདེན་གཉིས་གྱི་འཆད་ཚུལ་ནི།

ལྔ་པ། གཞུང་འདིའི་མཐུན་མིན་ཁྱད་ཆོས་ལྔ།

# དང་པོ། གཞུང་འདི་ཚྱུ་མ་པ་པོ་དོ་སྐྱོད་མདོར་ཚམ་བྱེད་པ།

ཀྱ་གར་གི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བོ་རྗེ་ས་ཏྲ་ཁོང་ནི་ཀྱ་གར་དང་ལྷག་དོན་བོད་གངས་ཅན་ཕྱོངས་སུ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དར་སྤེལ་ཡོང་བ་ལ་དམིགས་གསལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐྱེས་མཚན་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་སློབ་དཔོན་པལ་ལྷ་འབྲུང་གནས་ཀྱི་དུས་སྔོན་དུ་བོད་ལ་བྱོན་ཞིང་། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཚོ་ས་ཚོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྤོང་ལྡེ་ལུ་བཙན་ལ་སློབ་དཔོན་པལ་ལྷ་བོད་དུ་གདན་འདྲེན་དགོས་པའི་ཞལ་བཀོད་གནང་ནས་གདོད་བོད་དུ་གདན་དྲངས་པ་ཞིག་རེད། མ་ཟད་བོད་དུ་རབ་བྱུང་དུར་སྟེག་འཛིན་པའི་སྡེ་བཙུགས་པར་མཛད་དམཁན་ཡང་ཁོང་ཡིན། ཀྱ་གར་དུས་ཕྱིས་ཀྱི་སྐྱེས་པའི་སྟོན་པ་དག་གྱི་དབུས་ཁོང་གི་སྟོན་གསལ་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁོང་གི་མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ལ། མཁན་པོ་ཡང་དག་རྣམ་སྤང་མཛད། བོ་རྗེ་ས་ཏྲ། འཇུ་རྒྱུ་ཏ། ཞི་བ་འཚོ་ཞེས་གྲུང་བྱ་ལ། Buddhi Satva Shanta Rakshita བོད་དུ་ཡོངས་གསལ་སུ་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཚོ་ཞེས་ཞུ་བ་རེད། གཉིས་པ་འབྲུངས་ཡུལ། ཁོང་ནི་ཀྱ་གར་ཤར་ཕྱོགས་རྩང་ཀ་ལའི་ (Bangal) ས་ཏོར་རའི་རྒྱལ་རྒྱུད་དུ་འབྲུངས་པའི་ནང་པའི་མཁས་པ་ཞིག་རེད། གསུམ་པ། ཁོང་གིས་གང་དུ་སློབ་སྦྱོང་གནང་བའི་གཙུག་ལག་ཁང་ནི། ཀྱ་གར་ཡུལ་དབུས་ཀྱི་དཔལ་ཁ་ལེན་ཏེ་ཞེས་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་ ( Nalanda ) ཡིན།

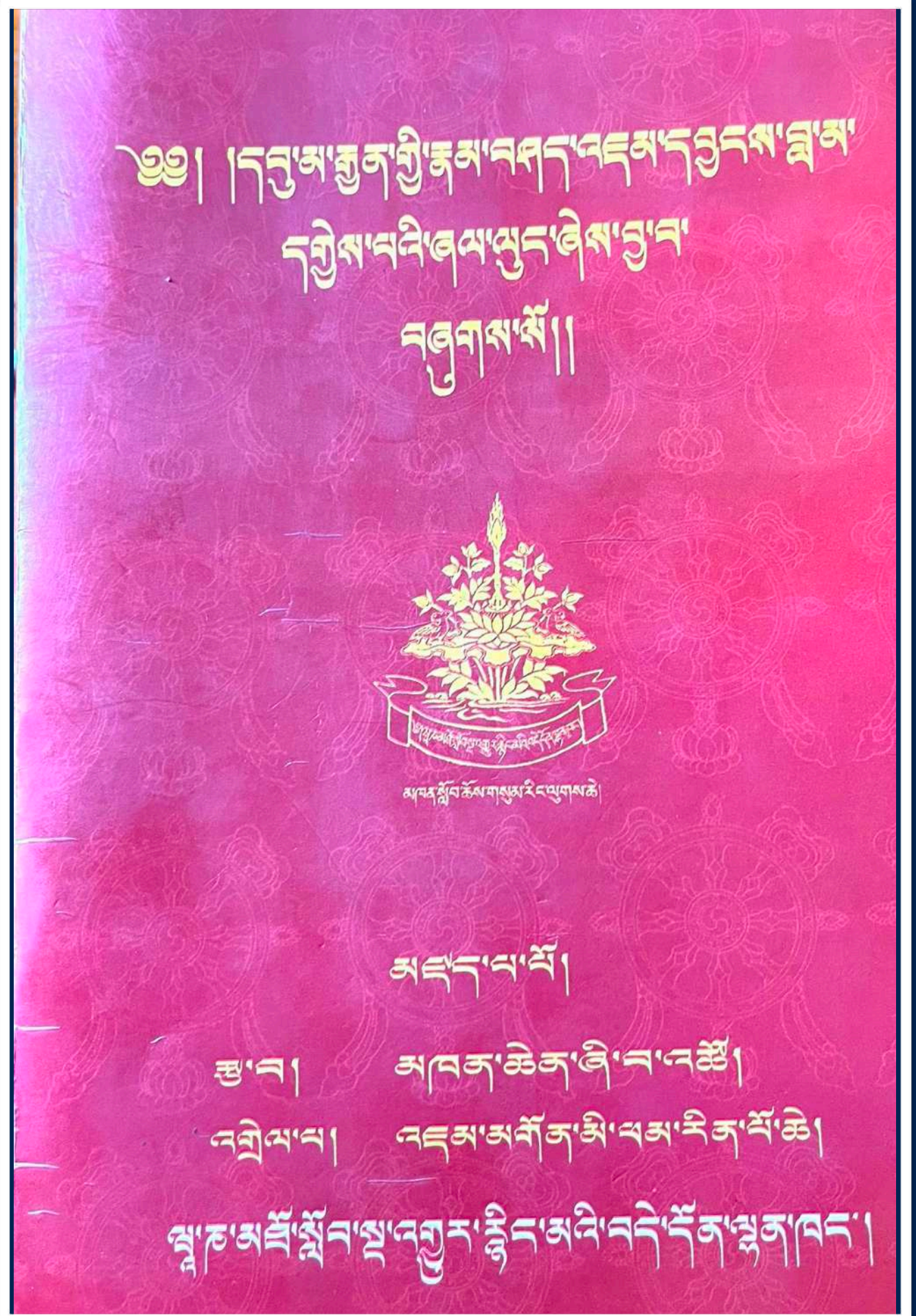


# གཉིས་པ། དབུ་མ་རྒྱན་གྱི་ཆེད་དུ་བའི་འདུལ་བྱ་དང་གྲུབ་མཐའ་གང་གི་གཞུང་ཡིན་མིན་སྐོར།

བཞི་པ། ཁོང་གིས་མཛད་པའི་བརྒྱམས་ཚོས་དབུ་མ་རྒྱན་དང་། ཚད་ཆེན་སོགས་མང་དུ་ཡོད།

ལྔ་པ། དབུ་མ་རྒྱན་དེ་སྤྱི་ཆེད་དུ་མཛད་པ་རེད་དམ་ཞེ་ན། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གཞུང་ལུགས་ཐ་  
དག་གི་དོན་ལ་ཡང་དག་པའི་རིགས་ལམ་ནས་དྲངས་པའི་གཞུང་དྲིན་གྱི་བཀྲི་བར་མི་གྲུབ་པའི་  
ཟབ་སྟོང་པ་ཉིད་དང་། རྒྱ་ཆེ་བ་བྱུང་རྒྱབ་སེམས་དཔའི་ས་བརྒྱ་དང་ལམ་ལཱའི་བགོད་ཚུལ་ལ་དོན་  
གཉེར་བ་དག་གི་ཆེད་དུ་མཛད་པ་རེད།

དྲུག་པ། རྒྱ་ཆེ་བ་བྱུང་མཐའི་ཕྱོགས་སུ་གཏོགས་པ་རེད་དམ་ཞེ་ན། ཐེག་ཆེན་གྱི་བཀའ་སློབ་དང་།  
ལྷག་པར་དུ་ཟླ་བ་སྟོན་མེད་མདོ་སོགས་ཟབ་མོ་སྟོང་ཉིད་སྟོ་འདོགས་སྟོས་པའི་མཚན་མ་ཐ་དག་ཞི་  
བའི་གཙོ་བོའི་བཟོད་བྱུང་བྱས་མདོ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་འགྲེལ་དུ་གྱུར་པ་ཡིན།



# གསུམ་པ། དབུ་ཞབས་ཀྱི་བསྐྱེས་དོན།

བདུན་པ། དབུ་ཞབས་ཀྱི་བསྐྱེས་དོན་ཅི་རེད་དམ་སྙམས་ན། བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་ཚུལ་གཉིས་ཀྱིས་  
བསྐྱེས་པའི་རྣམ་གཞག་གསལ་བོར་སྟོན་པའོ། །ཁོ་ན་ཚུལ་གཉིས་གང་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དང་པོ། དོན་དམ་གཏན་ལ་འབབ་པའི་སྐབས་སུ་  
དབུ་མ་པ་སྟེ་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཞབས་ཀྱི་དགོངས་པ་གཟུངས་སྟོས་པ་ཐམས་ཅད་དང་བུལ་བ་དང་། ཐ་སྙད་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་རྣམ་  
གཞག་སེམས་ཅམ་པ་དང་མཐུན་པར་བཞེད་པའི་ཁྱད་པར་གསལ་བར་བསྟན་པ་ནི་ཚུལ་གཉིས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། འོ་ན་སེམས་ཅམ་པ་  
ལ་རྣམ་བདེན་རྩུན་གཉིས་དང་དེ་རེ་རེ་ཡང་སྟོང་བྱེད་འཚལ་བ་དང་། ལྷ་ཚོགས་གཉིས་མེད་པ་དང་། གཟུང་འཇིན་གྲངས་མཉམ་པ་སྟེ་  
གསུམ་གསུམ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་གང་ལྟར་དུ་བཞེད་པ་རེད་དམ་ཅི་ན། དེ་ལ་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མི་ཡམ་རིན་པོ་ཆེ་གཉིས་ཀྱི་བཞེད་པ་མི་  
འདྲ་བ་གཉིས་གསུངས་འདུག་པ་ནི།

དང་པོ། རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་རང་ལུགས་སྟོང་བྱེད་འཚལ་བ་དང་གཟུང་འཇིན་གྲངས་མཉམ་པ་གཉིས་པར་བཀག་ནས་ལྷ་ཚོགས་གཉིས་མེད་  
ལྟར་དུ་བཞེད་དོ་ཞེས་ཁོང་གིས་མཛད་བེན་བྲིས་སུ་གསལ་བར་གསུངས་ཡོད།

# གསུམ་པ། དབྱེ་ཞབས་ཀྱི་བསྐྱེས་དོན།

གཉིས་པ། རྟེན་མའི་སྤྲོ་མ་མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས་མཁན་ཆེན་གྱི་ཐ་སྙད་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་གཟུང་འཛིན་  
གྲངས་མཉམ་པ་ལྟར་དུ་བཞེད་དོ་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་དབྱེ་མ་རྒྱན་འགྲེལ་འཇམ་དབྱངས་སྤྲོ་མ་  
དགྱེས་པའི་ཞལ་ལྷུང་དུ། རྒྱུར་ཁ་ནང་ལྟར་རང་རིག་གི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ཤེས་རྒྱུད་ཅམ་ལ་བསམས་ན།  
སྤང་བ་སྤྲོ་ཆོགས་སེམས་སུ་གཉིས་མེད་ཅེས་པ་དེའི་ཐ་སྙད་རུང་བའི་སྐབས་ཅམ་ཞེས་ཡོད་མོད་ཀྱི། ལུ་  
གསུམ་པའི་སྐབས་འདིར་ནི་དེ་ཅམ་མིན་པར་ཟླའི་སྟོབས་ཀྱིས་རྣམ་པ་འཛིན་ཚུལ་ལ་གོ་དགོས་པས་ན་  
ཤིན་དུ་མི་འཐད་པས་ལྷགས་འདིར་ནི་ཐ་སྙད་ཀྱི་ཚད་མས་གྲུབ་ཅིང་གཉོད་པ་མེད་པ་ནི་གཟུང་འཛིན་  
གྲངས་མཉམ་པ་ཁོ་ནར་མཐོང་བས་བདག་ནི་དེ་ཁོ་ན་ལྟར་སྤྲོ་ལ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

# བཞི་པ། བདེན་གཉིས་ཀྱི་འཆད་རྒྱལ།

དང་པོ། དོན་དམ་དུ་དངོས་པོ་མེད་པར་བསྟན་པ་དང་ཀུན་རྫོབ་དུ་དངོས་པོ་ཡོད་པར་བསྟན་པ་རྩ་བའི་ས་བཙུན་གཉིས་ཀྱི་ཡོངས་སུ་  
གཞུང་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་བསྟན་ཡོད་འདྲིའི་དེ་གཉིས་མདོར་ཅམ་ཞིག་ལུ་བར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།  
དང་པོ་ནི། གཞུང་དུ།

བདག་དང་གཞན་སྐྱེའི་དངོས་འདི་དག །ཡང་དག་དུ་ན་གཅིག་པ་དང་། །  
དུ་མའི་རང་བཞིན་བྲལ་བའི་ཕྱིར། །རང་བཞིན་མེད་དེ་གཟུགས་བརྟན་བཞིན། །

ཞེས་དོན་དམ་དངོས་པོ་བདེན་པར་གྲུབ་པའི་གཅིག་དང་དུ་མ་གང་དུ་ཡང་མེད་པར་ནི་མི་ལམ་དང་། སྐྱིག་སྐྱུ། དྲི་བའི་གོང་ཁྱེར་དང་།  
གཟུགས་བརྟན། ལ་སོགས་ཀྱིས་བདེན་པར་མེད་པའི་དཔེ་བདུན་དང་མགོ་སྟོམས་པར་དོན་དཔྱོད་རིག་པའི་ངོ་ན་ཚོས་གང་ཡང་བདེན་  
པར་མེད་པའི་རྣམ་གངས་དང་རྣམ་གངས་མིན་པའི་དོན་དམ་བདེན་པ་གཉིས་སུ་ཕྱི་ནས་གསུངས།



# བཞི་པ། བདེན་གཉིས་ཀྱི་འཆད་རྒྱལ།

གཉིས་པ། བ་སྐྱད་དུ་དངོས་པོ་ཡོད་པར་གསུངས་ཚུལ་ནི། དབུ་མ་རྒྱན་རྩ་བ་ལས།

དེ་ཕྱིར་དངོས་པོ་འདི་དག་ནི། །ཀུན་རྫོབ་ལོ་ནའི་མཚན་ཉིད་འཛིན། །  
གལ་ཏེ་འདི་དག་དོན་འདོད་ན། །དེ་ལ་བདག་གིས་ཅི་ཞིག་བྱ། །ཞེས་དང་།  
མ་བརྟགས་གཅིག་ཕུ་ཉམས་དགའ་ཞིང་། །སྐྱེ་དང་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་པ། །  
དོན་བྱེད་པ་ད་དག་རྣམས་རྣམས་ཀྱི། །རང་བཞིན་ཀུན་རྫོབ་ཡིན་པར་རྟོགས། །

ཞེས་མཚན་ཉིད་གསུམ་ལྡན་གྱི་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་པའི་དངོས་པོ་འདི་དག་ནི་རང་བཞིན་བདེན་གྲུབ་ཀྱི་དངོས་པོའི་ངོ་བོར་མེད་བཞིན་དུ། རང་  
གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲེལ་ཚོགས་པའི་ངོ་བོར་ཅི་ཡང་རུང་བའི་ངོ་བོར་གནང་དུ་རུང་བ་ནི་བདེན་པ་གཉིས་འགལ་དུ་གྱུར་པའི་དངོས་པོའི་གཤིས་སམ། རང་བཞིན་དུ་  
གཏན་ལེགས་པར་གཏན་ལ་འབེབ་པར་བྱེད་པ་འདི་གཉིས་རིམ་པ་མི་འདྲ་བ་སོ་སོར་དགོངས་ནས་ཚད་མ་སོ་སོའི་བརྗེད་དོན་འགལ་མེད་དུ་ལེགས་པར་གསུངས་  
པ་སོགས་མཐུན་མིན་གཞུང་འདིའི་ཁྱད་ཚོས་ལྡེ་ལོ་གོ་ནས་གཞུང་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱས་ཡོད། །

•

# ལྷ་པ། གཞུང་འདིའི་མཐུན་མིན་ཁྱད་ཚེས་ལ།

དང་པོ། དུམ་གཞུང་གི་མཚན་ཉིད་པ་དོན་གྱི་རྒྱུ་པའི་དངོས་པོ་ཁོ་ལ་འཇོག་པ།

གོང་དུ་ལུས་བེན་པའི། མ་བརྟགས་གཅིག་ལུ་ཉམས་དགའ་ཞིང་། །ཞེས་སོགས་མཚན་ཉིད་གསུམ་ལྟར་གྱི་  
དངོས་པོ་ཐ་སྙད་ཚད་མའི་བརྟེན་དོན་གང་ཡིན་པ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་སྟེ་གཞན་མིང་  
རྒྱུང་བརྟགས་ཡོད་ཅེས་ཐ་སྙད་དུ་འཇོག་དུ་ཡོད་ཀྱང་དངོས་པོར་མེད་པ་རི་རྩ་དང་རྒྱ་བ་གཉིས་ལ་སོགས་ལ་  
ནི་དངོས་པོར་མེད་པས་ལོག་པའི་ཀུན་རྫོབ་སྟེ་འཇོག་ཡང་ལོག་གྱི་འཇོག་ཚུལ་ཐལ་གྱུར་བ་དང་མི་འདྲ་བའི་  
གནད་ཤེས་པ་གལ་གནད་ཆེ་བར་བསྟན་ཡོད།

# ལྷ་པ། གཞུང་འདིའི་མཐུན་མིན་བྱུང་ཚེས་ལ།

གཉིས་པ། ཤེས་པ་ཡུལ་མེད་རང་རིག་རང་གསལ་གྱི་འདོད་ཚུལ་གྱུན་མོངས་མིན་པ། དེ་ཡང་གཞུང་ལས། རྣམ་ཤེས་བཅའ་པའི་རང་བཞིན་ལས། །  
བསྐྱོག་པ་རབ་དུ་སྐྱེ་བ་སྟེ། །བཅའ་མིན་རང་བཞིན་གང་ཡིན་པ། །དེ་འདིར་བདག་ཉིད་ཤེས་པ་ཡིན། །དེ་ལ་སྤྱི་དོན་འདོད་པ་རྣམ་བཅས་མདོ་སྡེ་པ་  
དང་། རྣམ་མེད་བྱེ་བྲག་སྐྱབ་བ་གཉིས་དང་། སྤྱི་དོན་མི་འདོད་པ་སེམས་ཚམ་སོགས་གང་གྱི་ལྷགས་ཡིན་ཡང་ཡུལ་འཛིན་པའི་ཡུལ་ཅན་མཚན་ཉིད་  
པ་ནི་ཤེས་པ་ཁོ་ན་ལས་གཞན་དུ་མེད་པ་ནི་རིག་པས་ཤེས་ལ། དེ་འདྲའི་ཡུལ་ཅན་ཤེས་པ་དེ་རང་གྱི་ངོ་བོ་ཁ་སྤྱི་ལྷས་གྱི་ཤེས་པ་དང་ནང་ལྟ་གང་གྱི་  
དབང་དུ་བྱས་ནས་རང་རིག་གཅིག་གྱི་ངོ་བོར་གནས་ལ་ལས་དེ་ལ་གཉིས་སུ་བྱར་མེད་དེ། སྤྱིར་ཁ་ནང་ལྟར་རང་རིག་གི་དབང་བྱས་ནས་ཤེས་རྒྱུད་  
ཚམ་ལ་བསམས་ན། དེས་ན་སྤོང་བ་གསལ་རིག་གི་ངོ་བོར་སྐྱེས་པ་ལ་རང་རིག་ཅེས་བདུགས་པ་ཡིན་པས་སྤྱིར་ཤེས་པ་ཡིན་ན་ངོ་བོའི་དབང་དུ་བྱས་  
ཏེ་རང་གིས་རང་རིག་པ་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཀྱང་། གཞུང་འཛིན་གཉིས་སུ་སྤྱེ་བའི་འཛིན་རྣམ་ལ་རང་རིག་དུ་བཞག་པའི་ལྷོག་ཆ་ནས་དེ་ཡིན་པས་མ་  
ཁྱབ་པ་ལྟ་བུར་སྤང་བ་སོགས་ཤེས་པར་བྱའོ། དེར་བརྟེན་ཤེས་པ་ཡིན་ན་རང་རིག་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་སོང་བ་ནི། གཞུང་འདིའི་རང་རིག་གི་འདོད་  
ཚུལ་གྱུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཡིན་ནོ། །

# ལྷ་པ། གཞུང་འདིའི་མཐུན་མིན་བྱུང་ཚེས་ལ།

གསུམ་པ། ཕྱི་རོལ་གྱི་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་རང་སེམས་ཀྱི་དབང་ལས་སྣང་བས་སེམས་ཚམ་དུ་འདོད་པ་དང་།

རྒྱ་དང་འབྲས་བུར་གྱུར་པ་ཡང་། །ཤེས་པ་འབའ་ཞིག་ཁོ་ན་སྟེ། །  
རང་གི་ས་གྲུབ་པ་གང་ཡིན་པ།།དེ་ནི་ཤེས་པར་གནས་པ་ཡིན།། ཞེས་དང་།

སེམས་པ་ལ་ནི་བརྟེན་ནས་སྟུ།།ཕྱི་རོལ་དངོས་མེད་ཤེས་པར་བྱ།།  
ཚུལ་འདིར་བརྟེན་ནས་དེ་ལ་ཡང་།།ཤིན་ཏུ་བདག་མེད་ཤེས་པར་བྱ།།

ཞེས་པའི་དོན་ནི། ཕྱི་རོལ་གྱི་སྣང་བ་གཞུགས་སོགས་ཅི་འདྲར་སྣང་ཡང་རང་གི་སེམས་ཀྱི་བག་ཆགས་གསལ་བའི་སྟོབས་ལས་སྣང་བ་འབའ་ཞིག་  
སྟེ།

ཕྱི་རོལ་དོན་དུ་གྲུབ་པའི་རང་དབང་བའི་རྒྱལ་དུ་གྲུབ་པ་ཞིག་མེད་པ་ཡིན་ལོ།

# ལྷ་པ། གཞུང་འདིའི་མཐུན་མིན་བྱུང་ཚེས་ལ།

- བཞི་པ། འོན་དམ་ལ་རྣམ་གྲངས་དང་རྣམ་གྲངས་མ་ཡིན་པ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ།  
དང་པོ། རྣམ་གྲངས་པའི་འོན་དམ་བཤམ་པ་ལ། གཞུང་ལས།  
དེ་ཕྱིར་ཡང་དག་ཉིད་དུ་ན།། དངོས་པོ་གང་ཡང་གྲུབ་པ་མེད།།  
དེ་ཕྱིར་དེ་བཞིན་གཤེགས་རྣམས་ཀྱིས།། ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་མ་སྐྱེས་གསུངས།། ཞེས་པའི་འོན་ནི། དབུ་མའི་གཅིག་དུ་བྲལ་གྱི་རིགས་པ་སོགས་  
ཀྱིས་ཚོས་ཐམས་ཅད་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་པའི་སྟོང་ཉིད་བདེན་སྟོང་མེད་དགག་ཙམ་གྱི་ངོ་བོར་སྐྱོས་པའི་ཚད་མ་དག་རིམ་གྱིས་གཙོད་པར་བྱེད་པའི་  
མཐའ་བཞི་རེ་རེ་ནས་འགོག་པའི་འོན་ནི་རྣམ་གྲངས་པའི་འོན་དམ་གཏན་ལ་འབབས་པ་ཡིན་ལ་དེས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་བདེན་པར་གྲུབ་པའི་འཇིན་པ་སོགས་  
ཀྱི་དངོས་གཉེན་དུ་བྱེད་པས་ན། རང་རྒྱུད་པའི་ཚེད་དུ་བྱ་བའི་འདུལ་བྱ་དག་ལ་མཐའ་བཞི་རེ་རེ་ནས་འགོག་པའི་འོན་དམ་ནི་རྣམ་གྲངས་པ་སྟེ། འོན་དམ་  
བདེན་པའི་ལྷ་བོར་འགྱུར་བ་སྟེ། འོན་དུ་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་པ་ཡིན་ནོ།  
དབུ་མ་སྟོང་པོ་ལས། ཡང་དག་ཀུན་རྫོབ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱས། །མེད་པར་ཡང་དག་ཁང་ཚེན་གྱི།།  
སྟོང་དུ་འགོ་བར་བྱ་བ་ནི། །མཁས་ལ་རུང་བ་མ་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་དང་། གཞུང་ལས། དམ་པའི་འོན་དང་མཐུན་པའི་ཕྱིར།། དེ་ལ་དམ་པའི་འོན་ཞེས་བྱ། །  
ཞེས་སོ།།

# ལྷ་པ། གཞུང་འདིའི་མཐུན་མིན་བྱང་ཚེས་ལྷ།

- གཉིས་པ། རྣམ་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་དོན་དམ་ནི། གཞུང་ལས། ཡང་དག་ཏུ་ན་སྤྱོད་པ་ཡི། ཚོགས་རྣམས་  
ཀུན་ལས་དེ་གོལ་ཡིན། རྐྱེ་ལ་སོགས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། རྐྱེ་བ་མེད་ལ་སོགས་མི་སྲིད། དེ་ཡི་ངོ་བོ་བཀག་  
པའི་ཕྱིར། དེ་ཡི་ཚིག་གི་སྐྱ་མི་སྲིད། ཡུལ་མེད་པ་ལ་དགག་པ་ཡི། སྦྱོར་བ་ལེགས་པ་ཡོད་མ་ཡིན། ཞེས་  
མཐའ་བཞི་སྟོ་འདོགས་སོ་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་སྤྱོད་བྲལ་ཡུལ་ཚེས་ཀྱི་བདེ་བཞིན་ཉིད་ནི། རྣམ་གྲངས་མ་  
ཡིན་པའི་དོན་དམ་བདེན་པ་དང་། དེ་རྟོགས་པའི་ཡུལ་ཅན་འཕགས་པའི་མཉམ་བཞག་ཡེ་ཤེས་ནི། ལུ་ལ་  
ལུ་བཞག་པ་བཞིན་ཏུ་དབྱེར་མེད་རོ་མཉམ་ཏུ་སོང་བའི་སྐབས་འདིར་སྤྱོད་པའི་ཚད་མ་ཅི་ཡང་མི་གནས་  
པའི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་ན། དགག་སྐབ་དང་རྟག་མི་རྟག་སྐྱེ་མི་སྐྱེ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱ་རྟོག་གི་སྦྱོད་ཡུལ་ཏུ་  
འགྱུར་པའི་གནས་མིན་པ་ནི། རྣམ་གྲངས་མིན་པའི་དོན་དམ་བདེན་པ་ཡིན་ནོ།

# ལྷ་པ། གཞུང་འདིའི་མཐུན་མིན་བྱུང་ཚེས་ལ།

ལྷ་པ། རྣམ་གྲངས་པའི་དོ་དམ་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་སྐབས་སུ་ཚད་མ་སོ་སོའི་རྙེད་དོན་འགལ་མེད་དུ་འཛིན་པའོ།  
གཞུང་ལས། ཚུལ་གཉིས་ཤིང་རྟོལ་ནས་སུ། རིགས་པའི་སྲབ་སྐྱོགས་འདུ་བྱེད་པ།  
དེ་དག་དེ་སྤྱིར་ཇི་བཞིན་དོན། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་པ་ཉིད་འཕྲོལ། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། དོན་དམ་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་སྐབས་སུ་ཐལ་  
འགྱུར་བ་དང་གྲུང་མཉམ་པར་ཚོས་ཐམས་ཅད་བདེན་པའི་གཅིག་དང་བདེན་པའི་དུ་མ་དང་བྲལ་བའི་དངོས་པའི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་  
འབེབས་པ་ལ་དབུ་མའི་གཏན་ཚིགས་ཆེན་པོ་བཞིའམ་ལྷས་དྲངས་པའི་ཡུལ་ཅན་ནི། དོན་དམ་ཚོགས་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་ཏེ། ཚུལ་གསུམ་  
པ་ཅན་གྱི་གཏན་ཚིགས་དང་དེས་གཏན་ལ་དབབ་པའི་གྲུབ་དོན་ནི། རྟགས་ཅན་རྗེས་དཔག་སྟེ་དོན་དམ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་སྤྱོད་སྐབས་  
གྱི་སྟོང་དང་ཤམ་སྟངས་བདེན་པ་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་དུས་སུ་ཐ་སྟངས་ཚད་མའི་རྙེད་དོན་དངོས་པོ་རྣམས་ནི། སྐབས་འདིའི་སྐབས་བྱ་སྟེ། ཐ་  
སྟངས་པའི་ཚད་མའི་རྙེད་དོན་དང་དོན་དམ་སྟོང་ཉིད་སྐབས་པའི་རིགས་པའི་རྙེད་དོན་གཉིས་འགལ་མེད་དུ་ཚོགས་པར་བྱེད་པ་ནི། སན་ཚུན་  
གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པ་སྟེ། ཐབས་དང་ཐབས་ཅན་ཏེ་རྒྱ་འབྲས་སུ་ཚོགས་པ་ནི། ཚད་མ་སོ་སོའི་རྙེད་དོན་འགལ་མེད་དུ་འཛིན་པ་ཡིན་  
ནོ།

ལྷོ་བ་ཕུན་ཇེས་མའི་ནང་མཇུག་ཡོང་།



གཡུང་རླུང་བོན་གྱི་སྐོར་མོང་མིན་པའི་དབུ་མའི་ལྟ་བུ་  
སྐོར།

Name - Sherap Namgyal Gurung  
Subject - Bon Sampradaya

---

གཏམ་བཤད་པ། དགོ་བཤེས་ཤེས་རབ་རྣམ་རྒྱལ།

# བཅོམ་གཞི་གཙུག་ལག་ལས།

- ༡) བོན་གྱི་ངོས་སྤོང།
- ༢) ཐེག་པ་རིམ་དགུ།
- ༣) གཡུང་རྒྱུང་སེམས་པ་སྤོང་མེད་པའི་འདོད་ལུགས།
- ༤) གཞི་བདེན་གཉིས་གྱི་ངོས་འཛིན།
- ༥) དགག་བྱ་ངོས་འཛིན་ཚུལ།

བོན་གྱི་དོ་སྣོད།

སྟོན་པ་རྣམ་འདྲེན་བརྒྱད་པ་རྒྱལ་དབང་གཤེན་རབ་མི་བོས་  
བསྟན་པ་སངས་རྒྱས་གཡུང་རླུང་གི་བོན་ལ་འདི་ལ། བརྗོད་བྱ་  
དོན་གྱི་བོན་དང་བརྗོད་བྱེད་ཚིག་གི་བོན་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད།  
དང་པོ་སྤངས་ཉོགས་གཉིས་དང་། ཕྱིན་མ་ནི་བཀའ་དང་བཀའ་  
བརྟེན་གཉིས་སུ་བརྗོད། བོན་འདི་ནི་ཞང་ཞུང་གི་ཡུལ་ནས་  
བོད་ཡུལ་ན་དར། བོད་ཡུལ་སུ་བསྟན་པ་སྤྲ་དར་དང་ཕྱི་དར་  
གཉིས་སུ་བྱུང་།

# ཐེག་པ་རིམ་པ་དགུ།

སྟོ་གཏེར་གྱི་ཐེག་པ་རིམ་དགུ།

ཕྱ་གཤེན་ཐེག་པ་དང་།

སྣང་གཤེན།

འཕྲུལ་གཤེན།

སྤིང་གཤེན།

དགོ་བསྟེན།

བྱང་སྣང་།

མ་དཀར།

ཡི་གཤེན། ལྷུང་པར་ཡང་རྩེ་སྤྲ་མེད་ཐེག་པ་

དབུས་གཏེར་གྱི་ཐེག་པ་རིམ་དགུ་ནི།

སྣ་མི་གཞན་བརྟེན།

རང་རྟོགས་གཤེན་རབ།

ཐུགས་རྗེ་སེམས་དཔའ།

གཡུང་རླུང་སེམས་དཔའི།

བྱ་བ་གཙང་སྦྱོང།

རྣམ་པ་ཀུན་ལྡན།

དངོས་བསྐྱེད་ཐུགས་རྗེ་རོལ་པ།

ཤིན་ཏུ་དོན་ལྡན།

ཡང་ཅེ་སྣ་མེད་གྱི་ཐེག་པ།

བྱང་གཏེར་གྱི་ཐེག་པ་རིམ་དགུ་ནི།

སྤང་ལྗན།

རང་ལྗན།

བཞེད་ལྗན།

ཐོ་ཐོ།

ཕྱི་ཐོ།

ཡ་ཐོའི་ཐེག་པ།

སྣ་ཚེ།

སྤང་ཚེ།

ཡང་ཚེའི་ཐེག་པ།

# གཡུང་རྒྱུང་སེམས་པ་སྣོད་མེད་པའི་འདོད་ལྷགས།

ཐེག་པ་དེ་ཡི་འདོད་ལྷགས་ནི་དོན་དུ་སྣོད་འབྲེལ་འབའ་ཞིག་དང་། ཀུན་རྫོབ་  
དུ་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཀུན་ནས་རྒྱན་སྣང་ཡོད་པར་འདོད། དེ་ལ་ལྷགས་མི་འདྲ་བ་  
གཉིས་ཡོད། མཚན་མ་ཀུན་འདྲ་བ་དང་རོལ་བ་སྐྱེ་མཆེད་ལྟར་སྣང་གི་  
ལྷགས་གཉིས།

སྐྱ་མ་ནི་སྣང་བ་ཅི་ལ་ཡང་དག་པའི་རྟགས་ཀྱི་སྣོད་པ་བཅད་རྩམ་དང་།  
ལྷགས་ལ་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུ་རྒྱན་སྣང་ཡོད་པར་བསྐྱབ་པ་མི་འདོད་པ་དང་། ཕྱི་མ་  
ནི་དོན་ལ་སྣོད་པ་འདོད་པ།

# ལྷན་པོའི་གཉེས་ལ་མི་འདྲ་བའི་གནད་བཞི་ཡོད།

- ༡) རང་རྒྱུད་དེའི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་ཚད་མ་ཡོད་པ་དང་།
- ༢) ལམ་གྱི་རྗེས་ཐོབ་མ་འབྲུལ་བ།
- ༣) ཚོགས་བརྒྱད་མཐའ་གནད་འགྱུར་བ་དང་།
- ༤) འབྲས་བུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ན་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཡི་ཤེས་ཡོད་མེད་པར་  
འདོད་པ་ནི་རོལ་པ་སྐྱེ་མཆེད་པའི་ལྷན་པོ་དང་། མཚན་མ་ཀུན་བྲལ་བས་  
དེ་ལྟར་ཡོད་པ་འདོད། ལྷན་པོ་མ་དེ་ལ་གཉེས་ཡོད་ཏེ། མཚན་མ་འགོག་  
པ་དང་། མཚན་མ་ཤུགས་སྤང་གི་ལྷན་པོ་གཉེས་སུ་ཡོད་པའོ།



# གཞི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་ངོས་འཛིན།

སྤྱིར་བདེན་གཉིས་ཀྱི་དབྱེར་གཞིར་བདེན་པ་རྩམ་དང་། སྐྱོས་སུ་ཤེས་བྱ་  
བདེན་པ་གཅིག་གི་དབྱེར་གཞི་ཡིན་པ་འདོད། བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་  
གཅིག་དང་ཐ་དད་གང་ཡང་མེད་ལ། དབྱེར་བ་མེད་པའི་དབྱེར་མེད་  
དོ།ཡིན་ལུགས་དང་ལྡན་པ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད་དང་། མཚན་མར་མ་  
སྐྱབ་པའི་ཡིན་ལུགས་ལྡན་པ། མཚན་མར་སྤང་བའི་ཡིན་ལུགས། དོན་  
དང་ཀུན་རྗེས་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད་རིམ་བཞིན་རོ།

# དགག་བྱ་ངོས་འཛིན་ཚུལ།

༡) ལྷང་བ་ཀུན་རྫོབ་འདིའི་གནས་ལུགས་མཐོང་བ་ལ་སྐྱབ་པ།

༢) ཀུན་རྫོབ་གྱི་སྣོད་པ་ཉིད་བར་ཞི་བ་འདིའི་དོན།

༣) ཀུན་རྫོབ་གྱི་མཐའ་དོན་དེ་ལ་བྱུག་པ།

༤) ལྷང་པའི་དོན་ནི་མཐའ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ལ། ཡོད་མེད་གཉིས། ལྷང་སྣོད་གཉིས་དང་། རྟག་ཆད་གཉིས། རྐྱེ་འགག་གཉིས་དང་བྲལ་བའོ།

# ཀུན་རྫོབ་ངོས་འཛིན་ཚུལ།

- ༡) གཞི་ལ་བདེན་པ་གཉིས་སུ་ཡོད་པས་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་ཡིན།
- ༢) ལམ་དུས་སུ་མཉམ་བཞག་དང་རྗེས་ཐོབ།
- ༣) འབྲས་བུ་དུས་སུ་རི་ལྟར་མཐུན་པ།
- ༤) བདེན་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་ཏེ་ཀུན་རྫོབ་ལ་དོན་དམ་རང་བཞིན་གྱི་གནས་སོ།
- ༥) ལྷང་སྟོང་རྟོགས་འཛིན་ཡིན་པ།
- ༦) བདེན་གཉིས་དབྱེར་མེད་ཡིན་པ།
- ༧) བསྐྱར་འདེབས་ཆད་ལྟ་འགྱུར་བའི་སྟོང་པ།

# དོན་དམ་ངོས་འཛིན་ཚུལ།

༡) གཟུང་འཛིན་གཉིས་སྟོང་གི་བོན་ཡིན།

༢) རྣམ་པར་སྐྱབ་པའི་བོན་ཡིན།

བཀའ་དྲིན་ཚེ།

Name : Suchita Sharma  
Subject : Fine Arts

# Modern Western Art

# realism

## VALUES

Real , Fair,

## INSPIRATION

The Machine Age, Marx Communist Manifesto, Photography, Renaissance art

## TONE

Calm, rational

## SUBJECTS

Facts of the modern world, as the artist experienced them;  
Peasants and the urban working class; landscape; Serious scenes from ordinary life.

## TECHNIQUE

Varies, but the final product depicts the story as close as to its real appearance.

## HALLMARK

Precise imitations of visual perception without alteration; no idealization, or sensationalization.

## ARTISTS

Courbet (founder), Daumier, Rousseau, Corot



## Realism (1830-1870)

- After the 1848 Revolution, Realism emerged as a **cultural movement in France**. It first appeared as a reaction to Romanticism and Neo-Classicism.
- As you remember, those were specific art movements that tried to **idealize the subject matters**. Realism in the visual arts, on the contrary, was signified as the opposite act of such Idealisation. **Realism is the accurate and objective depiction of the ordinary, visible world. As Realists prefer an observation of physical appearance over imagination, subjects are represented in a straightforward manner without embellishment and without the formal rules of artistic practice.**
- Realism is an approach to art in which **subjects are depicted in a manner as straightforward as possible, without idealizing them and without following rules of formal artistic theory.**
- Artists discarded the formulas of Neoclassicism and the theatrical drama of Romanticism to **paint familiar scenes and events as they actually looked.**
- They were strongly opposed to Romantic subjectivism and exaggerated emotionalism.

- The Realists **believed in the ideology of objective reality. Their aim was to promote truth and accuracy through their art. This was a notion based on Positivist thinking. And this thinking prompted further artistic developments:**
  - the use of realism in Academic art,
  - the emphasis on the optical illusions of light, and
  - the development of photography as a key source.
- Shortly after the introduction of **photography, the emphasis on creating works that were "objectively real" became stronger and the application of new technologies in art making became a major trend. Realists saw the practices and ideas of Neoclassicism and Romanticism as artificial, and rejected their style and subject selection. With the lives and activities of everyday people considered worthy subjects, the Realists attempted to portray these people exactly how they saw them, highlighting the often ugly appearances, problems and customs of the middle and lower classes. In doing so, they became linked to demands for social and political reform and expressed a taste for democracy. Up until that point, the attitudes, conditions and settings of contemporary society were ignored for stiff, conventional images. Advocates of the Realist style commonly rejected the strict teachings of the notable Salons, Academies and other institutions.**



31 March 2021

*Self portrait with dog, 1849*



***Stone-Breakers, 1849 The Realists believed in the ideology of objective reality. Their aim was to promote truth and accuracy through their art. This was a notion based on Positivist thinking. And this thinking prompted further artistic developments:***

***the use of realism in Academic art,  
the emphasis on the optical illusions of light, and  
the development of photography as a key source.***



*The Painter's Studio; A Real Allegory 1855 ; Oil on canvas, 361 x 598 cm; Musee d'Orsay, Paris*

The painting itself was recognized as a masterpiece by Delacroix, and the famous philosopher Baudelaire. It is an allegory of Courbet's life as a painter, seen as an heroic venture, in which he is flanked by **friends and admirers on the right, and challenges and opposition to the left. Friends on the right include the art critics Champfleury, and Charles Baudelaire, and art collector Alfred Bruyas. On the left are figures (a priest, a prostitute, a grave digger, a merchant, and others) who represent what Courbet described in a letter to Champfleury as "the other world of trivial life, the people, misery, poverty, wealth, the exploited and the exploiters, the people who live off death."**

*Third Class Carriage (Un Wagon de Troisieme Classe)*

1862-1864; oil on panel 26 x 33.9 cm.; Fine Arts Museum of San Francisco.

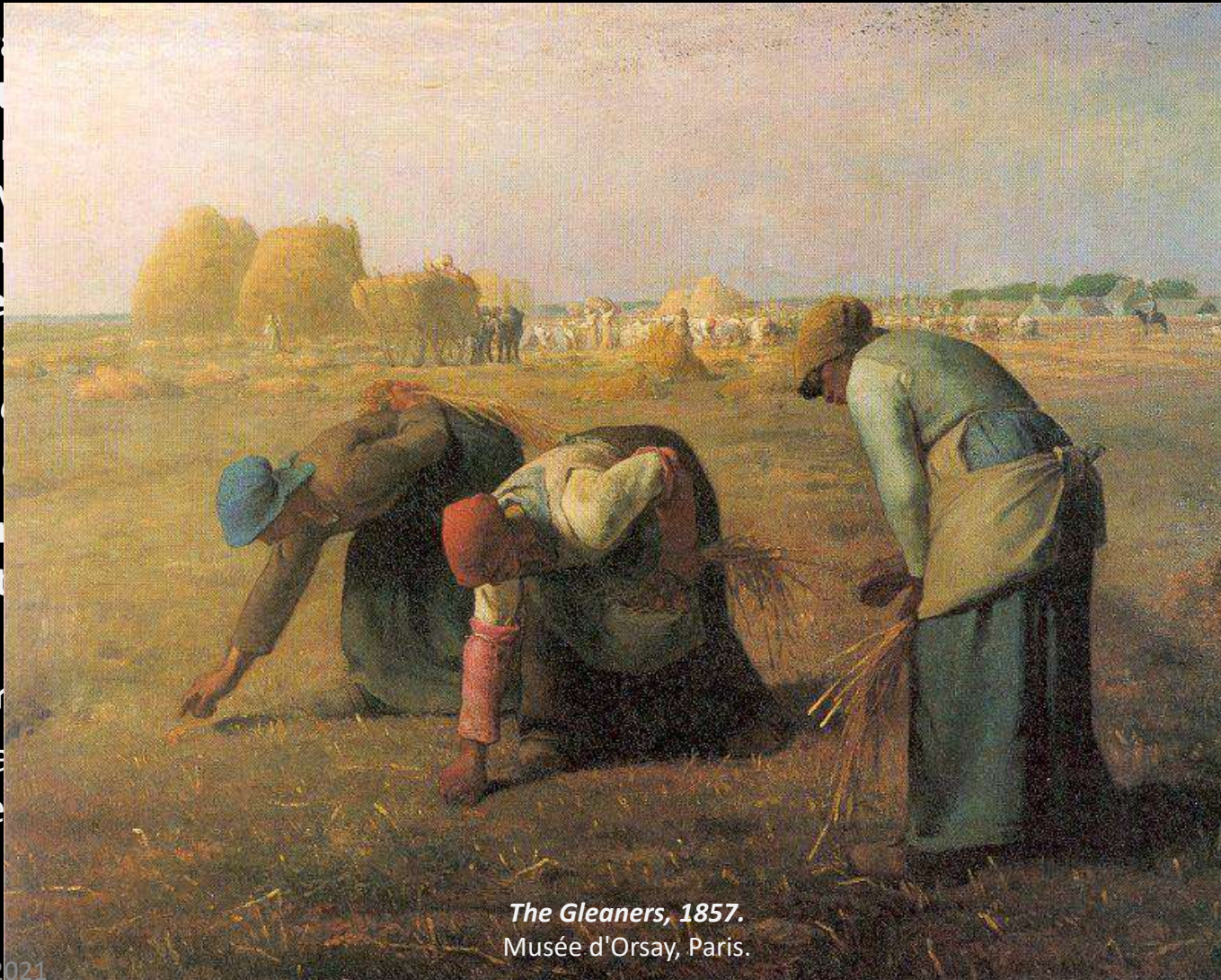


Honore Daumier was deeply interested in people, especially the underprivileged. In **Third-Class Carriage** he shows us, with great compassion, a group of people on a train journey. We are especially concerned with one family group, the young mother tenderly holding her small child, the weary grandmother lost in her own thoughts, and the young boy fall asleep. The painting is done with simple power and economy of line. The hands, for example, are reduced to mere outlines but beautifully drawn. The bodies are as solid as clay, their bulk indicated by stressing the essential and avoiding the nonessential. These are not portraits of particular people but of **mankind.**

31 March 2021

Millet first unveiled *The Gleaners* at the Salon in 1857. It immediately drew negative criticism from the middle and upper classes, who viewed the topic with suspicion. Having recently come out of the French Revolution of 1848, these prosperous classes saw the painting as glorifying the lower-class worker. To them, it was a reminder that French society was built upon the labor of the working masses, and landowners linked this working class with the growing movement of Socialism and the dangerous voices of Karl Marx and Émile Zola.

Jean-François Millet  
one of the most important  
from landscape painting  
fields. Millet's work  
of the most powerful  
representative of the  
*peasant*  
*three*  
Musée  
• A war  
where  
• Along  
grain, in  
• The da  
giving e



*The Gleaners, 1857.*  
Musée d'Orsay, Paris.

er and  
idea  
k in the  
d as part  
ves to  
s three  
, merely  
ne  
acks of  
den field,

Manet, Edouard (b. Jan. 23, 1832, Paris, France--d. April 30, 1883, Paris) French painter and printmaker who in his own work accomplished the transition from the realism of Gustave Courbet to Impressionism. Manet broke new ground in choosing subjects from the events and appearances of his own time and in stressing the definition of painting as the arrangement of paint areas on a canvas over and above its function as representation. Exhibited in 1863, his *Le Déjeuner sur l'herbe* ("Luncheon on the Grass") aroused the hostility of the critics and the enthusiasm of a group of young painters who later formed the nucleus of the Impressionists. The painting was regarded as a scandal, because of the nude woman, sitting between two clothed man. That has never been seen. It is not a realist painting as the social and political paintings of Daumier, but it is regarded in the same category due to the artist's individual freedom in selecting the subject. The brush strokes are not hidden.



*Le Déjeuner sur l'herbe* 1863; Luncheon on the Grass;  
Musée d'Orsay; Oil on canvas, 81 x 101 cm



impressionism

## impressionism

- The term is coined from a Monet painting titled, *Impression: Sunrise*
- The Impressionists exhibited together at eight shows between 1874 and 1886

## impressionism

- Impressionist style of painting is characterized by concentration on the general *impression* produced by a scene or object, the use of unmixed primary colors, and small strokes to simulate actual reflected light.
- Characteristic of impressionist painting are visible brushstrokes, light colors, open composition, emphasis on light in its changing qualities (often accentuating the effects of the passage of time), ordinary subject matter, and unusual visual angles. Impressionists broke the picture making rules
- Captured a fresh and original vision that seemed strange and unfinished to the public.
- Rejecting attempts to portray ideal beauty, the impressionists looked instead to beauty in candid day-to-day living.
- Painted *en plein air* (open air) capturing the momentary and transient aspects of sunlight.
- Impressionist paintings: short, "broken" brush strokes of pure, untinted and unmixed pigments
- Surfaces of the paintings are textured with thick paint, a characteristic setting them apart from their predecessors
- Compositions are simplified and innovative, and the emphasis is on overall effect rather than upon details.

## Impressionism/technique

- Short, thick strokes of paint in a sketchy way
- They left brush strokes on the canvas, adding a new dimension to painting
- Colors with as little pigment mixing as possible, allowing the eye of the viewer to optically mix the colors
- Did not tint their colors in order to obtain darker pigments. They mixed with complementary colors.
- Painted wet paint into wet paint instead of waiting for successive applications to dry
- Discovered and emphasized aspects of the play of natural light
- In outdoor paintings, they boldly painted shadows with the blue of the sky as it reflected onto surfaces

## impressionism/subject

- Interest among the artists in mundane subject matter
- A new method of capturing images became available.
- Photography was gaining popularity, cameras became more portable, photographs became more candid.
- Photography inspired impressionists to capture the moment

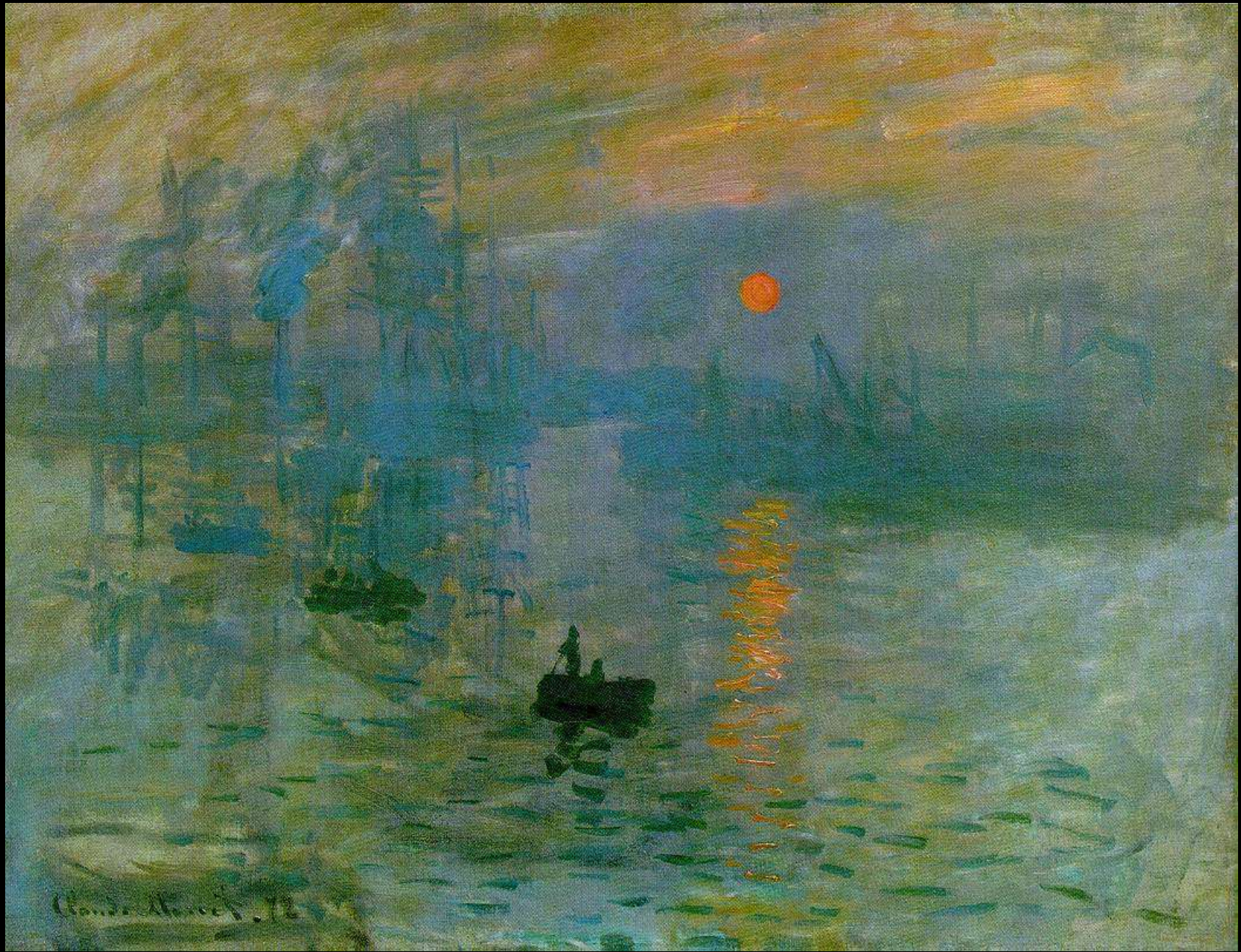
impressionism/painters

**Monet, Manet, Degas, Cassatt, Morisot, Renoir, Lautrec, Sisley**

The word “impressionism” was born out of a quip by Eugène Leroy, a journalist in *Le Charivari*, a satirical newspaper, assigned to report on the first impressionist exhibition. He quoted the title of one of the paintings sent by Monet, *Impression, soleil levant (Impression, Sunrise, 1872, Paris, Musée Marmottan)*. The painter, conscious of the allusive aspect of his style, justified it by his affirmation of the transposition of his vision, or impression, being more important than an illusionist faithfulness to the subject matter. Monet thus asserted the prevalence of his eye, what Emile Zola called the artist’s temperament: “An artwork is a piece of Creation seen through a temperament”.

Since the mid-1860's, Monet, Pissarro, Renoir, Sisley, Degas, Cézanne and Bazille tried to enter the Salon, tenaciously guarded by a jury that did not wish to admit these young artists, judged too innovative. Besides, being accepted would most often have had the consequence of having one's painting submerged in the sheer mass of exhibited paintings, hung out of reach of visitors' eyes. Tired of the regular refusals that prevented critical and amateur recognition, they considered as early as 1867 organising a common and independent exhibition. It was only in 1874, after the trauma of the war and the Paris Commune (1870-1871) that this plan was carried out.







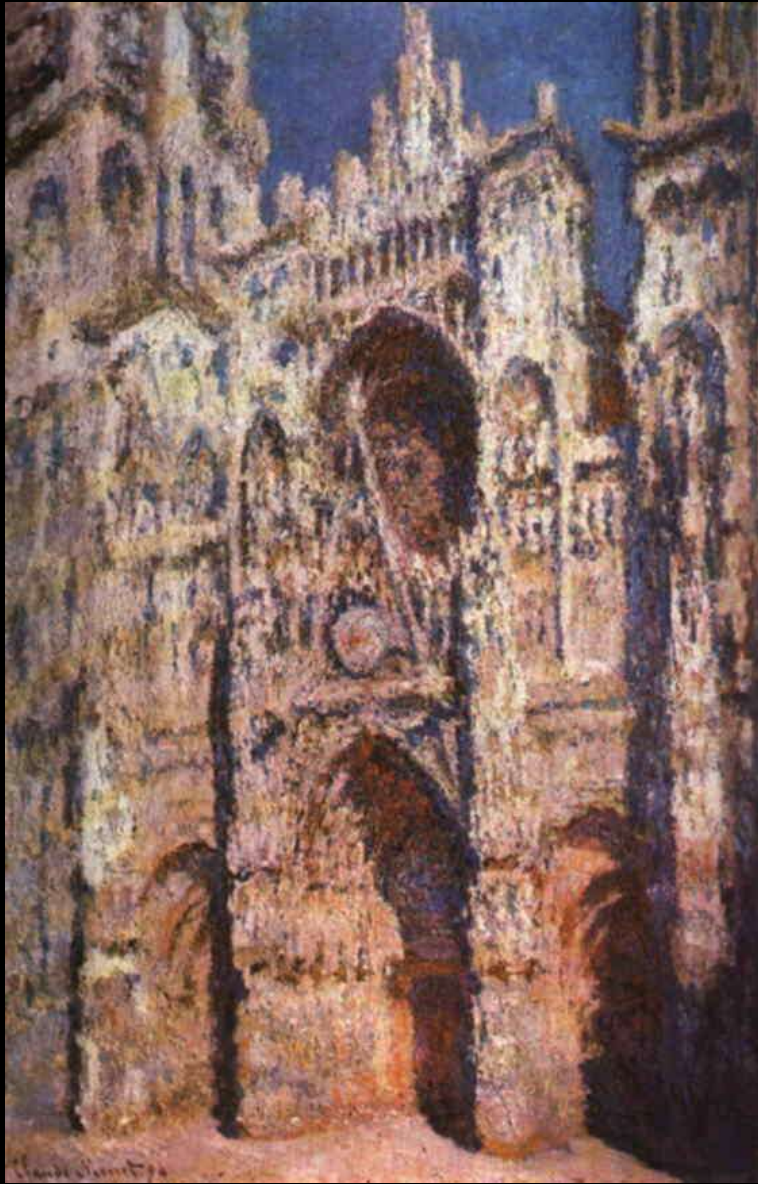
Claude Monet, *The west Minister, England*, 1872



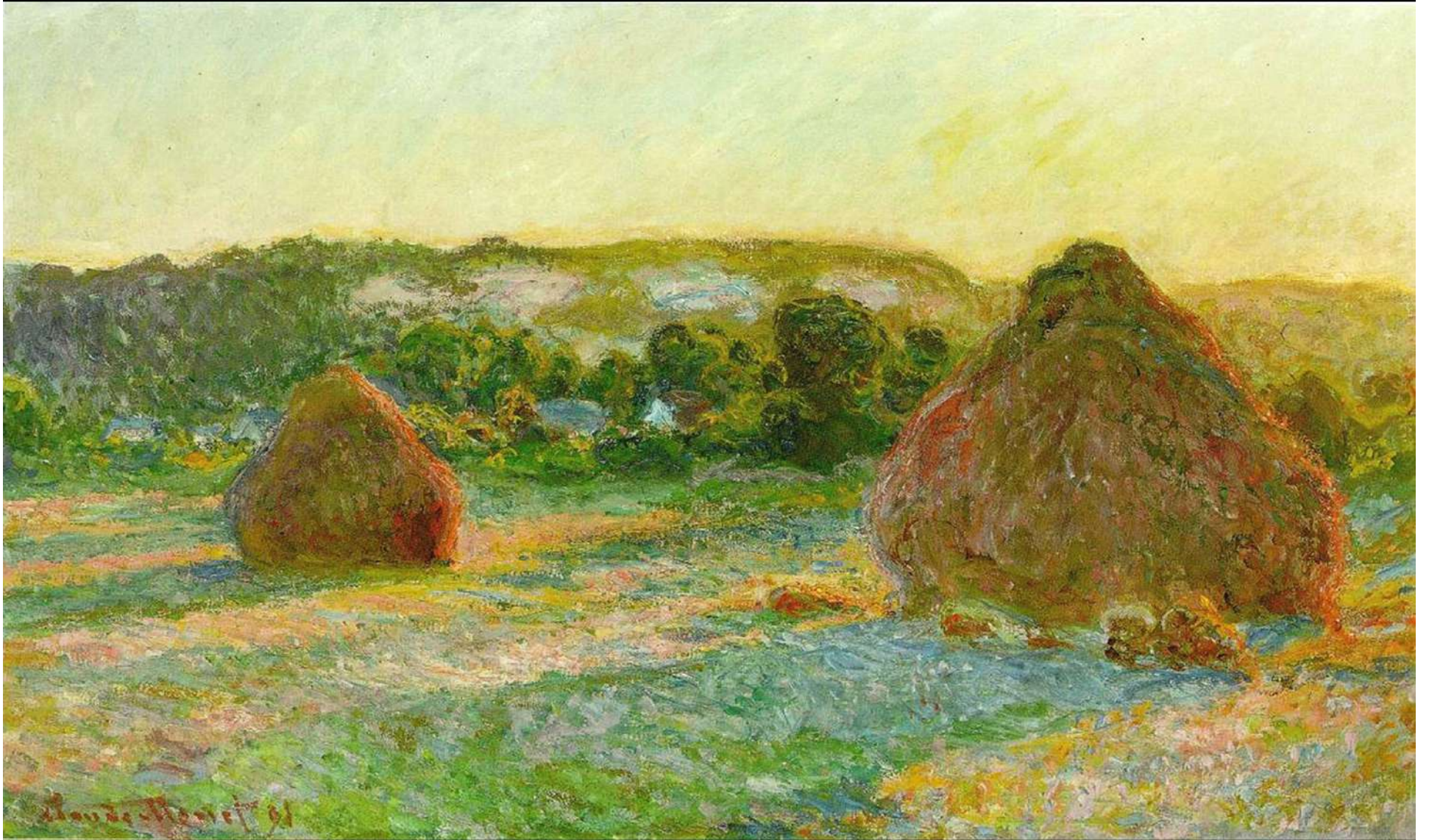
Claude Monet, *The St. Lazare train station*, 1877



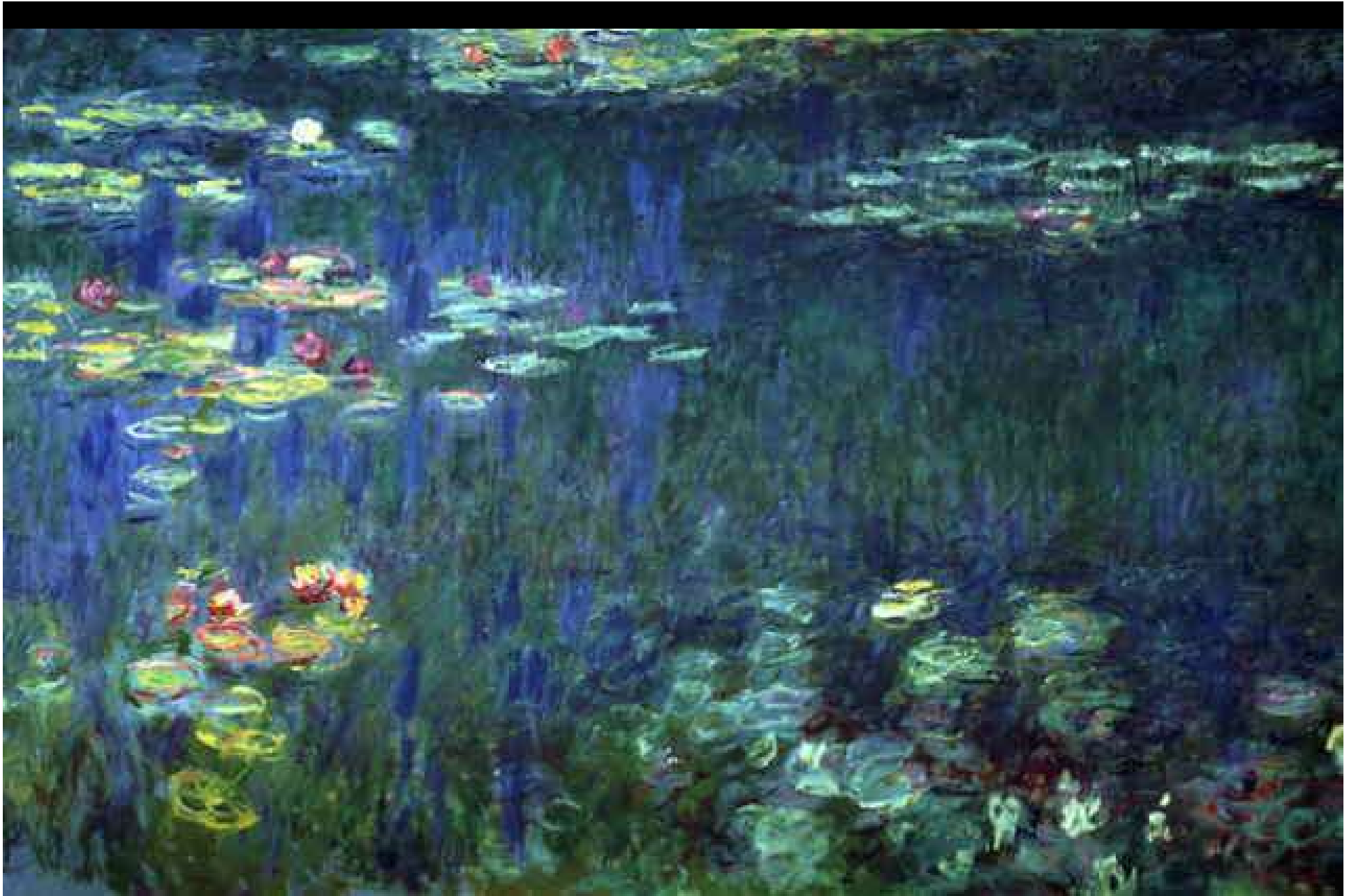
Edouard Manet / *A Bar at the Folies-Bergère* / 1882



Claude Monet, *Rouen Cathedral*, 1894.



Claude Monet, *haystacks (End of Summer)*, 1890-91.



Claude Monet, *Waterlilies*, 1916-23.



**Pierre-Auguste Renoir** "La Moulin de la Galette", 1876.



Pierre-Auguste Renoir



Pierre Renoir, "Luncheon of the Boating Party", 1881.



Edgar Degas, Horses Before the Stands, 1866-68.



Edgar Degas

*Jockeys Before The Race 1869-72.*



Edgar Degas, The Dance Class, 1874.

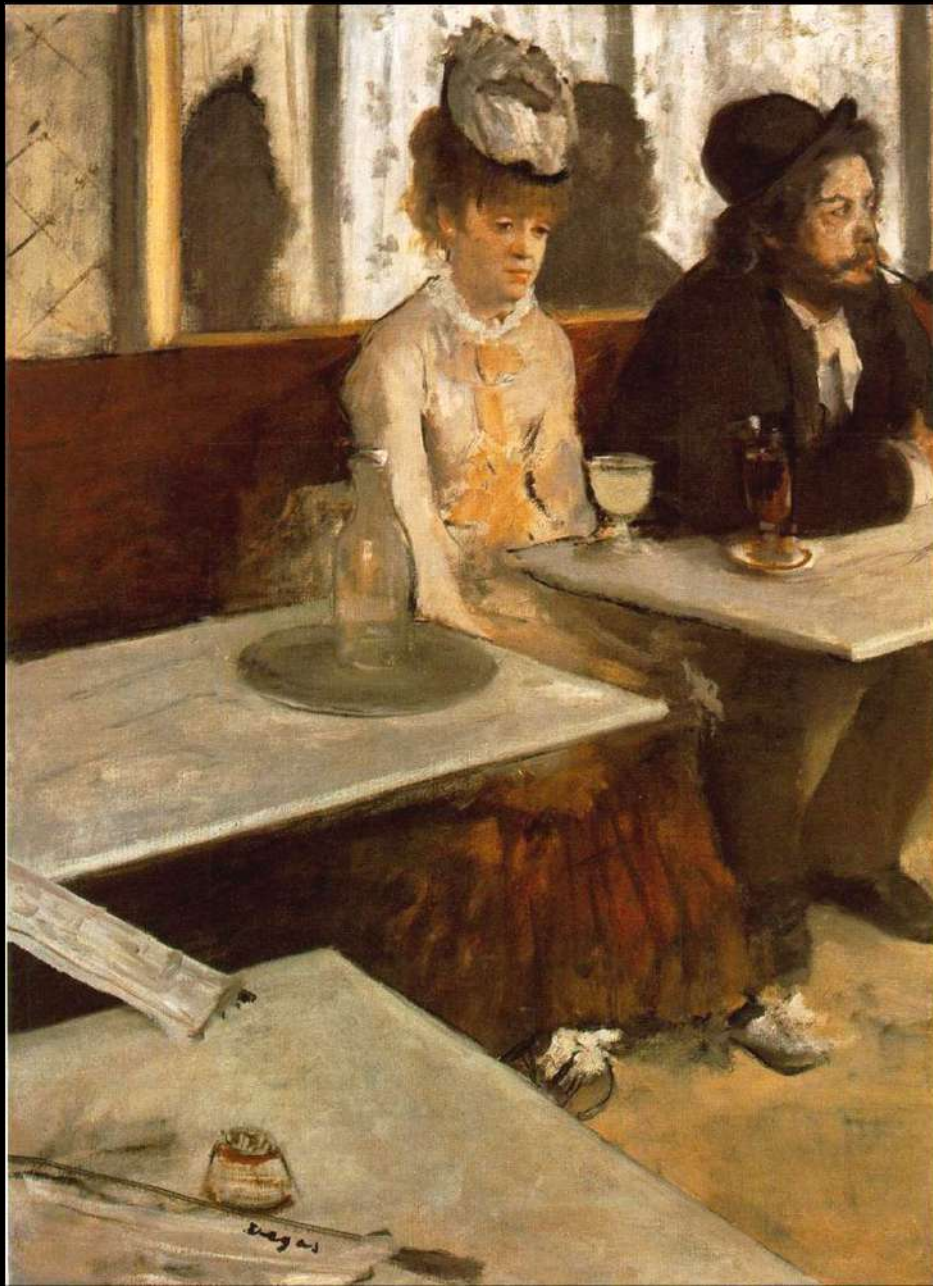


Edgar Degas, "Ballet Rehearsal", 1876.



Edgar Degas

*The Dancing Class 1873-75.*



Edgar Degas

*L'Absinthe*, 1876.

## Degas' figurines



Degas' sculpture stands outside the mainstream of nineteenth-century French sculpture. He was never interested in creating public monuments, and, with one exception, neither did he display his sculpture publicly. The exception was *The Little 14-Year-Old Dancer*. It was shown in the 6th Impressionist exhibition held in Paris in 1881, but the work has little to do with Impressionism. Modeled in wax and wearing a real bodice, stockings, shoes, tulle skirt, and horsehair wig with a satin ribbon, the figure astonished *The Little 14-Year-Old Dancer* was not seen again publicly until April 1920.



post-impressionism

## nomenclature

- Post-Impressionism is a term coined after the fact in 1910 to describe a group of artists working in a variety of styles after the Impressionists.
- 'Post- Impressionist' was assigned to a group of artists working after the Impressionists who wished not only to depict modern life, but also to reveal its emotional and psychological effects. They achieved this in a variety of styles.
- Post-Impressionism is a catch-all term for the many and disparate reactions against the naturalism, and issues of light and colour, which had inspired the Impressionists. Emerging around 1886, at the time of the Impressionist's eighth and last exhibition, and declining along with Fauvism in 1905, the movement embraces various trends, including the Neo-Impressionism of Seurat, and the Symbolism of Gauguin. The term 'Post-Impressionism' was devised by English critic Roger Fry, in 1910, for an exhibition in London which also included works by Manet, Cézanne, van Gogh, and many others.

## artists

- Many artists whose works are described as Post-Impressionist took their inspiration from the unique surroundings in which they lived and worked. They worked for extended periods in a place and therefore became closely associated with a specific geographical location. For example, Paul Cézanne is closely associated with Aix-en-Provence, France; Paul Gauguin, with Tahiti; Vincent van Gogh, with Arles and Saint Remy, France; and Henri de Toulouse-Lautrec, with Paris.
- Through the use of simplified colours and definitive forms, their art was characterized by a renewed aesthetic sense as well as abstract tendencies. Among the nascent generation of artists responding to Impressionism, Paul Gauguin (1848–1903), Georges Seurat (1859–1891), Vincent van Gogh (1853–1890), and the eldest of the group, Paul Cezanne (1839–1906), followed diverse stylistic paths in search of authentic intellectual and artistic achievements. These artists, often working independently, are today called Post-Impressionists.

## key ideas

- Symbolic and highly personal meanings were important to Post-Impressionists such as Gauguin and van Gogh. Rejecting the Impressionists' interest in the external, observed world, they instead looked inside themselves for content.
- As the Post-Impressionists turned away from describing effects of light and colour, abstract form and pattern became increasingly important to them. Gauguin and van Gogh sought to create harmonious surface patterns, while Cézanne sought to introduce more structure, and a clearer sense of space and volume, to the Impressionists' fascination with natural light, by using colour applied in regular, repetitive brushstrokes.
- Although the movement was predominantly French, it inspired similar developments throughout Europe. Painters such as Edvard Munch, Arnold Böcklin, James Ensor, Duncan Grant, Vanessa Bell, and London's Camden Town Group, were all important to its development, or were powerfully shaped by it.

## the other impression

- Although most of the Post-Impressionists were drawn to symbolic and expressive content, some, such as Paul Signac and Georges Seurat, extended the Impressionists' interests in colour theory. Known as Pointillists and Neo-Impressionists, they applied colour in dense fields of tiny dots in order to mimic the vivid and vibrating appearance of natural light.
- Georges Seurat's *Pointillism* (or Divisionism, or Neo-Impressionism, as it is variously called) sought a new, scientific approach to colour.

# Georges Seurat

"Some say they see poetry in my paintings; I see only science."

# Georges Seurat

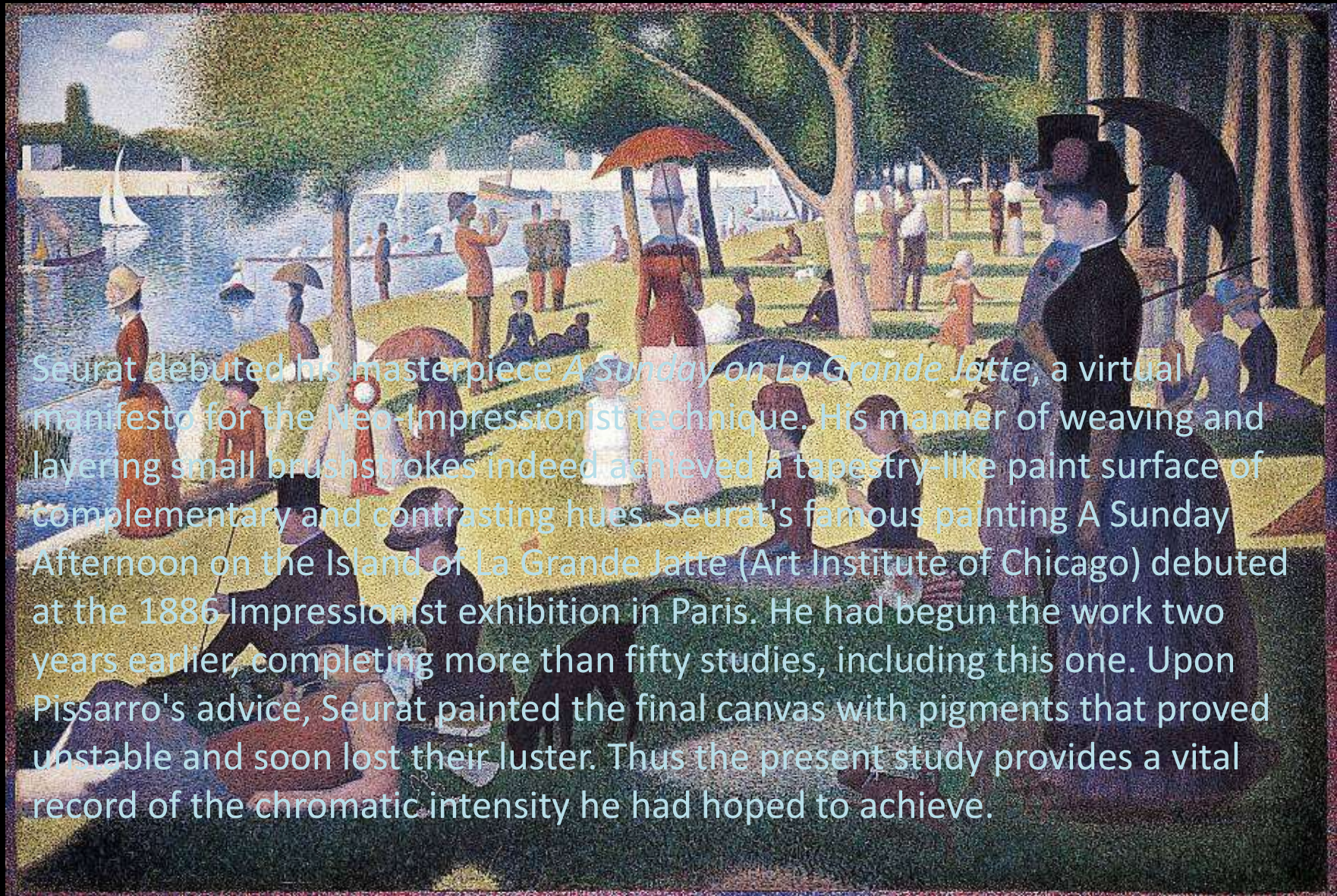
Georges Seurat is chiefly remembered as the pioneer of the Neo-Impressionist technique commonly known as Divisionism, or Pointillism, an approach associated with a softly flickering surface of small dots or strokes of colour. His innovations derived from new quasi-scientific theories about colour and expression, yet the graceful beauty of his work is explained by the influence of very different sources. Initially, he believed that great modern art would show contemporary life in ways similar to classical art, except that it would use technologically informed techniques. His success quickly propelled him to the forefront of the Parisian avant-garde. His triumph was short-lived, as after barely a decade of mature work he died at the age of only 31. But his innovations would be highly influential, shaping the work of artists as diverse as Vincent Van Gogh.

# Georges Seurat

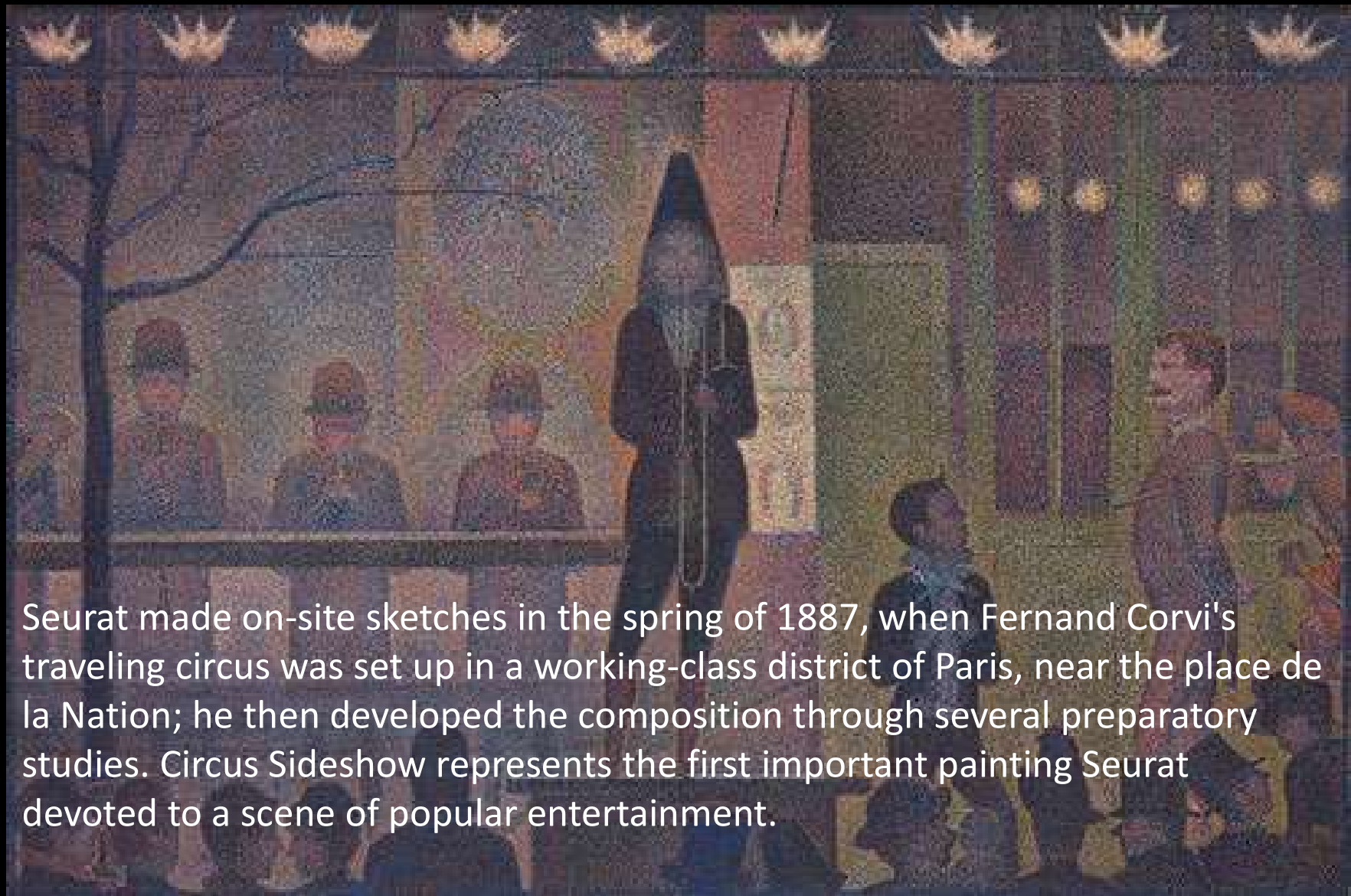
Seurat was fascinated by a range of scientific ideas about colour, form and expression. He believed that lines tending in certain directions, and colours of a particular warmth or coolness, could have particular expressive effects. He also pursued the discovery that contrasting or complementary colours can optically mix to yield far more vivid tones that can be achieved by mixing paint alone. He called the technique he developed 'chromo-luminism', though it is better known as Divisionism (after the method of separating local colour into separate dots), or Pointillism (after the tiny strokes of paint that were crucial to achieve the flickering effects of his surfaces).

The art critic Félix Fénéon first used the term "Neo-Impressionism" to describe the paintings of Georges Seurat, Paul Signac, Camille Pissarro, and his son Lucien Pissarro, at the eighth and last Impressionist exhibition in Paris in 1886.





***A Sunday on La Grande Jatte, 1884–1886.* Oil on canvas, 6' 9" x 10'. The Art Institute of Chicago**



Seurat made on-site sketches in the spring of 1887, when Fernand Corvi's traveling circus was set up in a working-class district of Paris, near the place de la Nation; he then developed the composition through several preparatory studies. *Circus Sideshow* represents the first important painting Seurat devoted to a scene of popular entertainment.

**Circus Sideshow, 1887–88**

"I owe you the truth in painting and I will tell it to you"

P. Cezanne

# Paul Cezanne

Paul Cézanne was the preeminent French artist of the Post-Impressionist era, widely appreciated toward the end of his life for insisting that painting stay in touch with its material, if not virtually sculptural origins. Also known as the "Master of Aix" after his ancestral home in the South of France, Cézanne is credited with paving the way for the emergence of modern art, both visually and conceptually. In retrospect, his work constitutes the most powerful and essential link between the ephemeral aspects of Impressionism and the more materialist, early twentieth century artistic movements of Fauvism, Cubism, Expressionism, and even complete abstraction.

# Key Ideas

- Cézanne ultimately came to regard colour, line, and "form" as constituting one and the same thing, or inseparable aspects for describing how the human eye actually experiences Nature.
- Unsatisfied with the Impressionist dictum that painting is primarily a reflection of visual perception, Cézanne sought to make of his artistic practice a new kind of analytical discipline. In his hands, the canvas itself takes on the role of a screen where an artist's visual sensations are registered as he gazes intensely, and often repeatedly, at a given subject.
- Cézanne applied his pigments to the canvas in a series of discrete, methodical brushstrokes, indeed as though he were "constructing" a picture rather than "painting" it, thus remaining true to an underlying architectural ideal: every portion of the canvas should contribute to its overall structural integrity.
- In Cézanne's mature pictures, even a simple apple might display a distinctly sculptural dimension. It is as if each item of still life, landscape, or portrait had been examined not from one but several or more angles, its material properties then recombined by the artist as no mere copy, but as what Cézanne called "a harmony parallel to nature." It was this aspect of Cézanne's analytical, time-based practice that led the future Cubists to regard him their true mentor.

# Paul Cezanne



*Self-Portrait, 1879-82.*

# Paul Cezanne

- Cezanne began painting outdoors in 1872 and exhibited with the Impressionists a few times before breaking with them in 1887.
- Cezanne focused on arrangements of constructed forms, geometric forms
- He believed that there was hidden order in nature seen in geometric forms.
- His paintings are abstract, yet objects within them are recognizable. Cezanne's revolutionary theories and work lead to Cubism. Notice the geometric forms painted in the brushstrokes.

# Paul Cezanne



Bathers, 1874–75





**Still Life with Apples and a Pot of Primroses, ca. 1890**



*Basket of Apples, ca. 1895*



Simplification of  
form!!

*The Card Players, 1890-92*



Surfaces broken up into flat facets, like the shimmering surface of a diamond!!

*Mount St. Victoire, 1897*

"Instead of trying to reproduce exactly what I see before me, I make more arbitrary use of colour to express myself more forcefully."

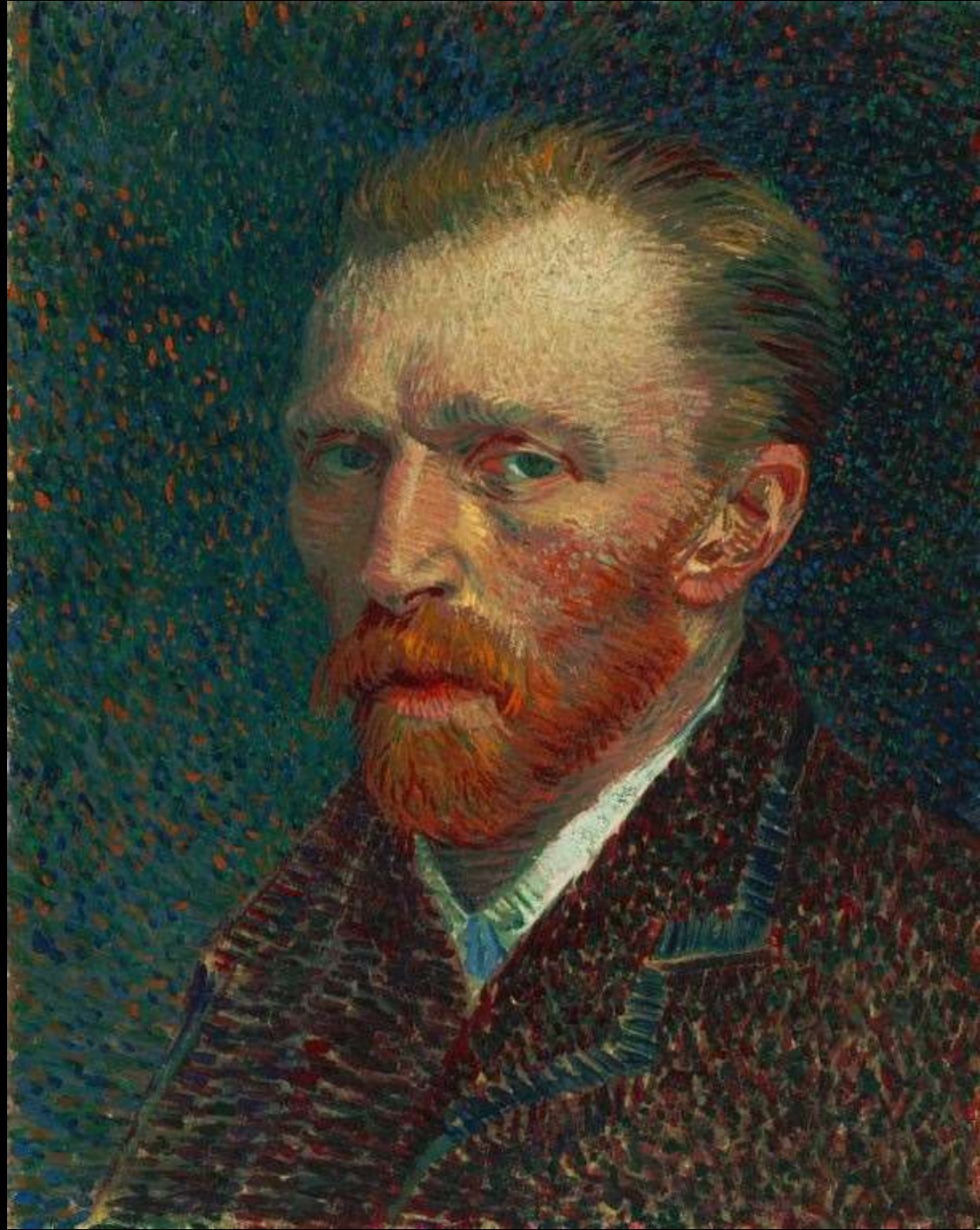
Vincent

# Van Gogh

Vincent Van Gogh strove to convey his emotional and spiritual state in each of his artworks. Although he sold only one painting during his lifetime, Van Gogh is now one of the most popular artists of all time. His canvases with densely laden, visible brushstrokes rendered in a bright, opulent palette emphasize Van Gogh's personal expression brought to life in paint. Each painting provides a direct sense of how the artist viewed each scene, interpreted through his eyes, mind, and heart. This radically idiosyncratic, emotionally evocative style has continued to affect artists and movements throughout the twentieth century and up to the present day, guaranteeing Van Gogh's importance far into the future.

## Key ideas

- Van Gogh's dedication to articulating the inner spirituality of man and nature led to a fusion of style and content that resulted in dramatic, imaginative, rhythmic, and emotional canvases that convey far more than the mere appearance of the subject.
- Although the source of much upset during his life, Van Gogh's mental instability provided the frenzied source for the emotional renderings of his surroundings and imbued each image with a deeper psychological reflection and resonance.
- Van Gogh's unstable personal temperament became synonymous with the romantic image of the tortured artist. His self-destructive talent that was echoed in the lives of many artists in the twentieth century.
- Van Gogh used an impulsive, gestural application of paint and symbolic colours to express subjective emotions. These methods and practice came to define many subsequent modern movements from Fauvism to Abstract Expressionism

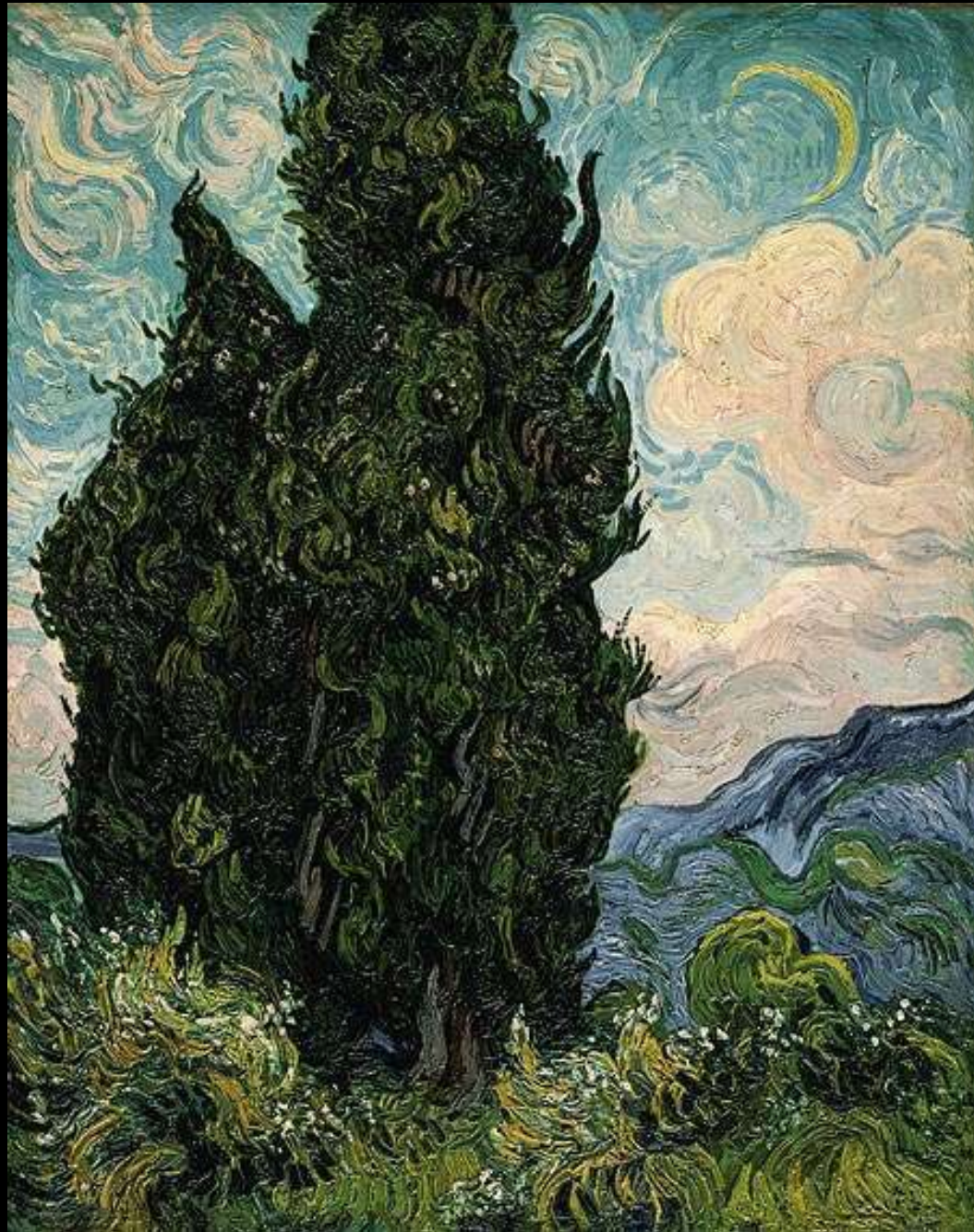








Fearing another breakdown, Van Gogh voluntarily entered the asylum at nearby Saint-Rémy in May 1889, where, over the course of the next year, he painted some 150 canvases. His initial confinement to the grounds of the hospital is reflected in his imagery, from his depictions of its **corridors** to the irises and lilacs of its walled garden, visible from the window of his room. Venturing beyond the grounds of the hospital, he painted the surrounding countryside, especially its **olive groves** and cypresses, which he saw as "characteristic of Provence." In June, he produced two paintings of cypresses, rendered in thick, impastoed layers of paint in ***Cypresses***, likening the form of a cypress to an Egyptian obelisk in a letter to his brother Theo. These evocative trees figure prominently in a landscape, produced the same month. In this work, the wheat field—sun-drenched and undulating in the wind—was to represent "extreme heat".



Cypresses, 1889





Fourteen Sunflowers in a Vase, 1888



Starry Night, 1889

"I am trying to put into these desolate figures the savagery that I see in them and which is in me too..., I want to consult nature as well but I don't want to leave out what I see there and what comes into my mind."

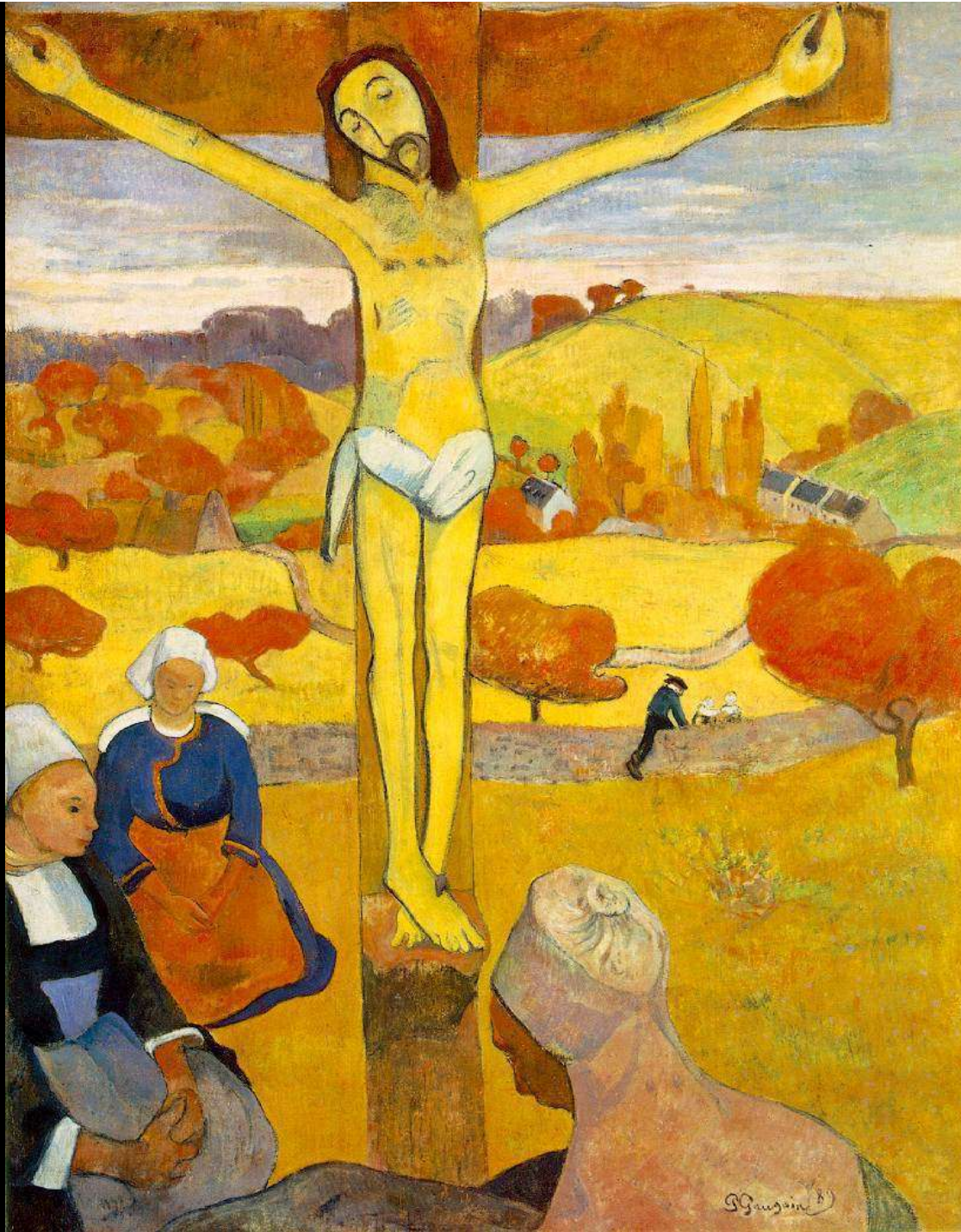
PGauguin



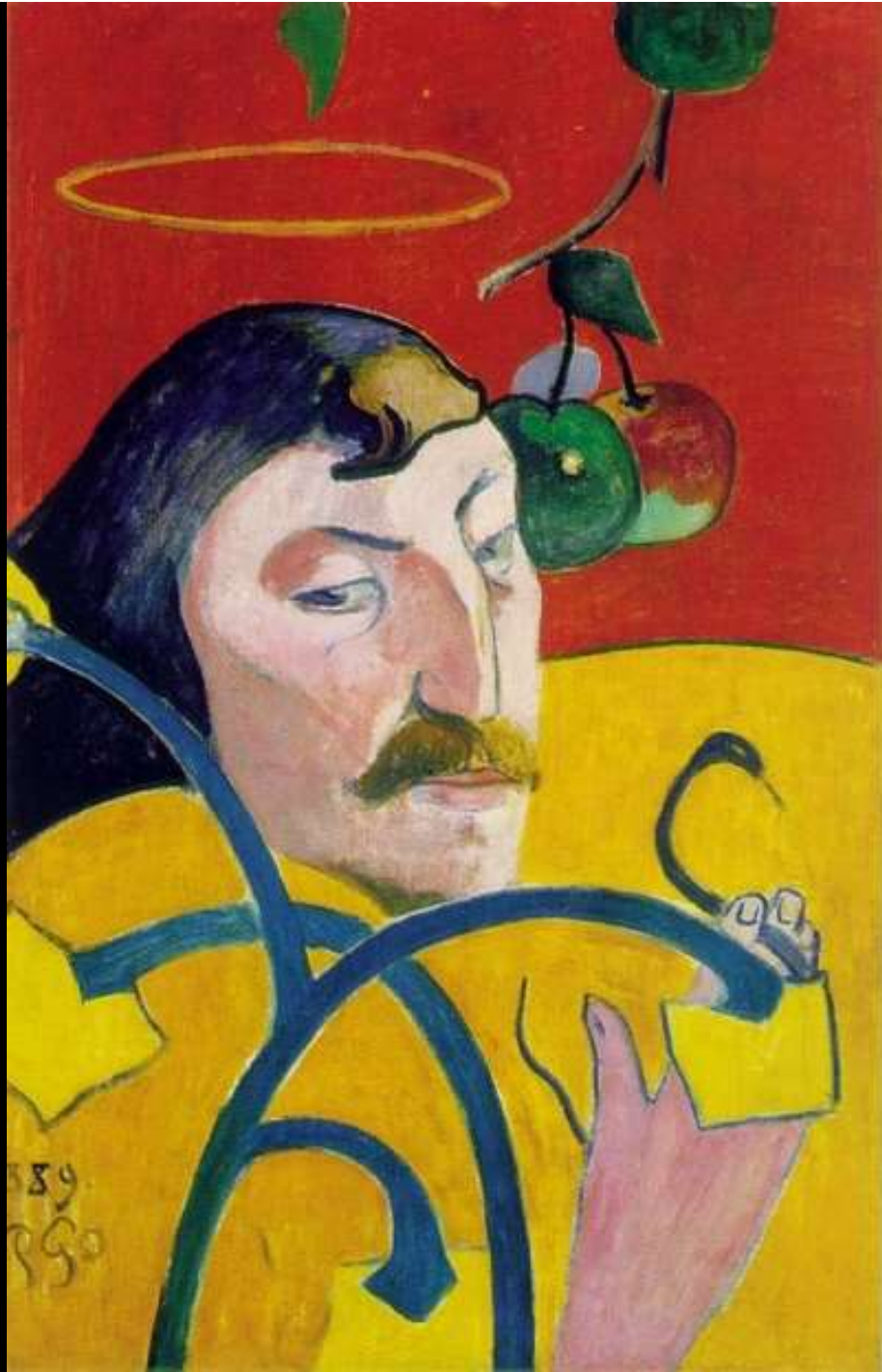
- Paul Gauguin is one of the most significant French artists to be initially schooled in Impressionism, but who broke away from its fascination with the everyday world to pioneer a new style of painting broadly referred to as Symbolism.
- He had already abandoned a former life as a stockbroker by the time he began travelling regularly to the south Pacific in the early 1890s, where he developed a new style that married everyday observation with mystical symbolism, a style strongly influenced by the popular, so-called "primitive" arts of Africa, Asia, and French Polynesia. Gauguin's rejection of his European family, society, and the Paris art world for a life apart, in the land of the "Other," has come to serve as a romantic example of the artist-as-wandering-mystic.



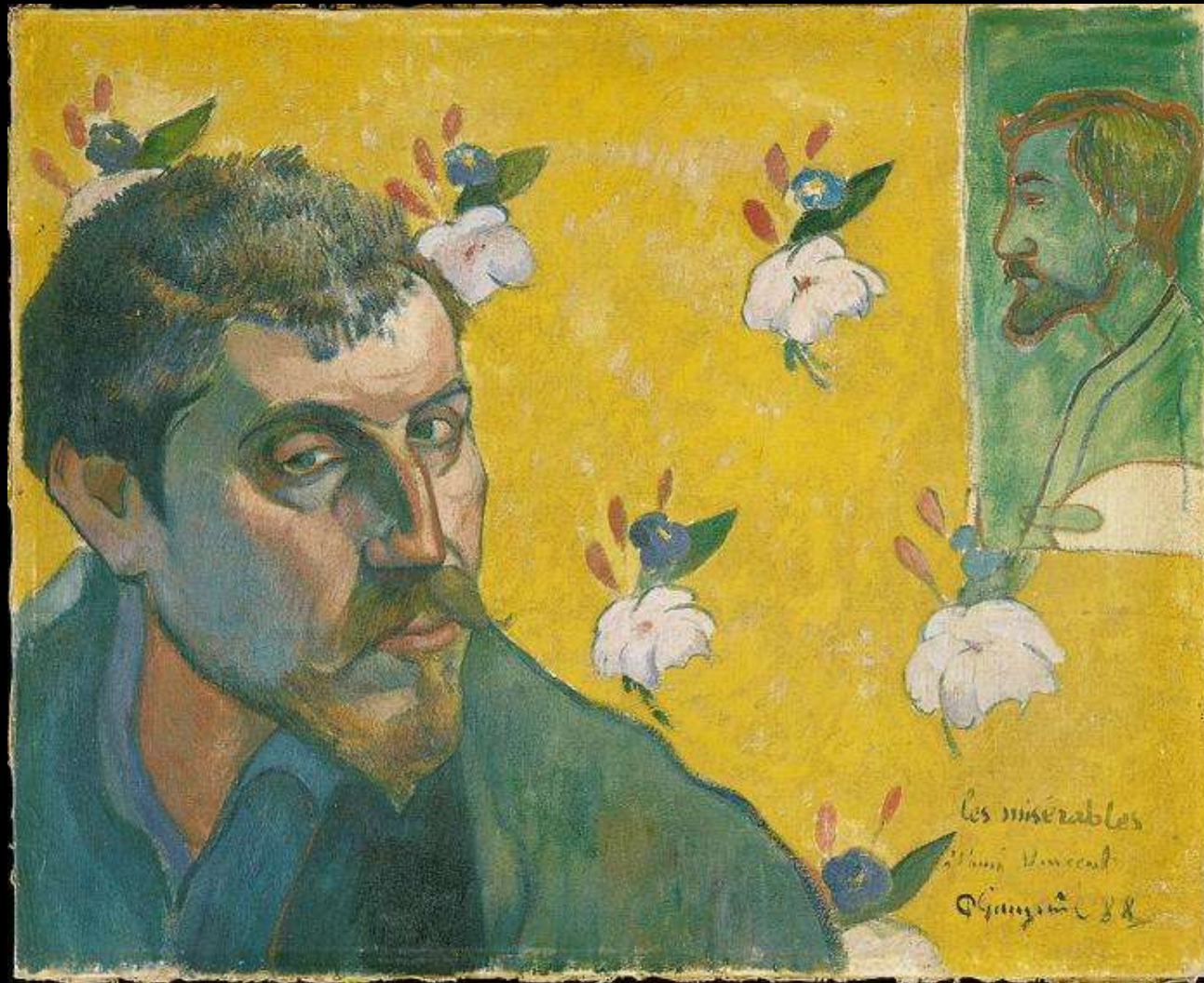
The Vision after the Sermon, 1888



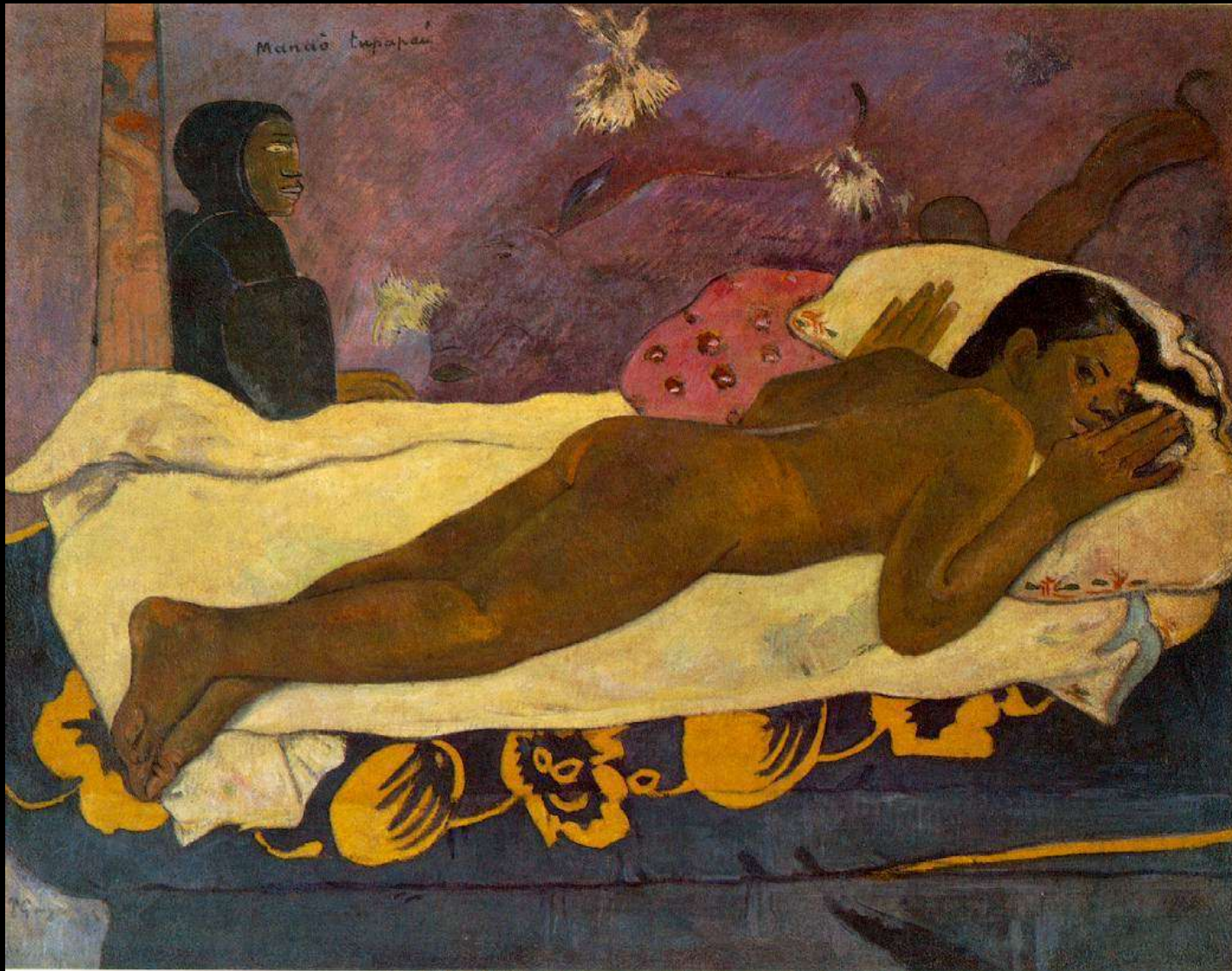
The Yellow Christ, 1889



Self Portrait with Halo, 1889



'Self Portrait: Les Misérables', 1888



'Spirit of the Dead Watching', 1892



Where Do We Come From? What Are We? Where Are We Going?, 1897

# fauvism

Fauvism was the first twentieth-century movement in modern art. Inspired by the examples of van Gogh, Gauguin, Seurat, and Cézanne, it grew out of a loosely allied group of French painters with shared interests.

Henri Matisse was eventually recognized as the leader of *Les Fauves*, or "The Wild Beasts," and like the group, he emphasized the use of intense color as a vehicle for describing light and space, as well as for communicating the artist's emotional state.

In these regards, Fauvism proved to be an important precursor to Cubism and Expressionism, respectively, and an inspiration for future modes of abstraction.



## key ideas

- Fauvism never developed into a coherent movement in the manner of Impressionism or Surrealism, but instead grew from the work of several acquaintances who shared common enthusiasms. Many, such as Matisse, and Rouault, had been pupils, the Symbolist Gustave Moreau, and admired his emphasis on personal expression.
- Rather than extend the quasi-scientific investigations of artists such as Seurat and Signac, Fauves such as Matisse and Derain were inspired by them to employ pattern and contrasting colors for the purposes of personal expression.
- The Fauves became renowned for using pure and unmixed colors, which they intensified further by applying paint in thick daubs and smears.
- Although the Fauves were not well-versed in academic color theory, they sought out unique and unnatural color combinations in their paintings without allegiance to realistic representation; in this sense, color existed on the canvas as an independent characteristic, with its own rhythm and mood.

## nomenclature

- In 1905, Matisse invited André Derain to visit him in the fishing port town of Collioure in the south of France, where Matisse had made his home after leaving Paris. While a great many paintings were produced during that time, a stand-out piece is Matisse's *Olive Trees, Collioure* (1905) wherein the artist delicately applied small daubs of pure color to create a composition that is both representational and abstract. When considering Matisse's early body of work as well as that of other Fauvist artists, this painting can be considered the first definitively Fauvist work of art.
- Later that same year, the Salon d' Automne in Paris included several works by Matisse, Derain, Maurice de Vlaminck, and Albert Marquet. Although their work received a moderate response from the public, the paintings on display were quite distinctive, particularly in the use of bold, vivid color and heavy brush work. Included in the exhibition was an Italian-like bust by Marquet, and its proximity to the Fauve paintings prompted the critic Louis Vauxcelles to describe the scene as that of "Donatello parmi les fauves" ("Donatello among the wild beasts"). Thus, the Fauve name was coined.

# Color Structure

- The Fauves' preoccupation with surface effects, colour, and personal expression meant that they were generally less concerned with the individuality of their subject matter.
- The Fauves, much like van Gogh, Gauguin and Cézanne (all skilled colourists in their own right), wanted to paint what they saw and to turn that act of painting into an emotional and often spontaneous journey; their work, a record of each journey, was defined by the colours and evident brush motions on the canvas.

*What I dream of is an art of balance, of purity and serenity, devoid of troubling or depressing subject-matter, an art which could be for every mental worker, for the businessman as well as the man of letters, for example, a soothing, calming influence on the mind, something like a good armchair which provides relaxation from physical fatigue.*

matisse

## key ideas

- Matisse used pure colors and the white of exposed canvas to create a light-filled atmosphere in his Fauve paintings. Rather than using modeling or shading to lend volume and structure to his pictures, Matisse used contrasting areas of pure, un-modulated color. These ideas continued to be important to him throughout his career.
- His art was important in endorsing the value of decoration in modern art. However, although he is popularly regarded as a painter devoted to pleasure and contentment, his use of color and pattern is often deliberately disorientating and unsettling.
- Matisse was heavily influenced by art from other cultures. Having seen several exhibitions of Asian art, and having traveled to North Africa, he incorporated some of the decorative qualities of Islamic art, the angularity of African sculpture, and the flatness of Japanese prints into his own style.

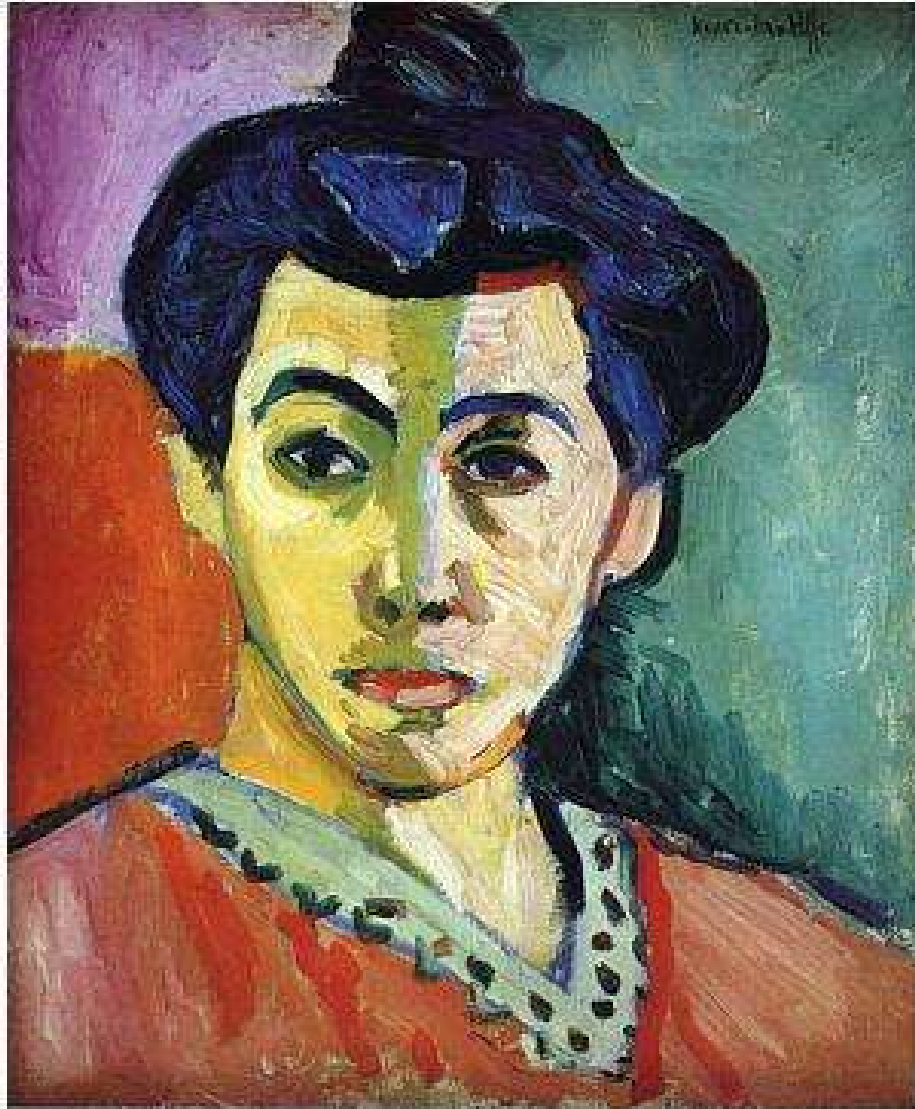


'The Roofs of Collioure', 1905



'The Open Window, Collioure', 1905

'The Open Window, Collioure', color is used at its maximum intensity. The window frames, clay flower pots and masts on the yachts have all been painted in a blazing red. These are a bold complement to the range of greens that punctuate the painting. In order to arrange the various colors of the work into an effective composition he creates a counter change between the greenish wall on the left and its reflected color in the right hand window, with the purple wall on the right and its reflected colour in the left hand window. To unify the interior/exterior relationship of space, the dense spectrum of colors used inside the room is echoed more sparingly in the distant view through the window.



'Green Stripe - Madame Matisse', 1905





'Portrait of Henri Matisse', 1906



'The Goldfish', 1912



*Le Bonheur de vivre (The Joy of Life) (1905-06)*



'The Red Room', 1911



'The Egyptian Curtain', 1948

Although *'The Egyptian Curtain'* is a simplified and stylized image, it is still an accurate reflection of the way we look at things. If you stand inside a room on a sunny day and stare through the window at something outside, your eyes become adjusted to the brightness of the sunlight. Then, when you turn to look at something inside the room, you are partially blinded while your eyes adjust to the change of light. By contrasting the sunlit objects in *'The Egyptian Curtain'* with its dark interior, Matisse uses the same optical phenomenon to increase the luminance of his colour to an extreme pitch. The palm outside explodes in a sunburst against the black window frame and the vitality of its brushstrokes emphasise the energy of its light. This colorful drama continues inside the room through contrasts of the fruit bowl and curtain with the dark interior.

# expressionism

Expressionism emerged simultaneously in various cities across Germany as a response to a widespread anxiety about humanity's increasingly discordant relationship with the world and accompanying lost feelings of authenticity and spirituality. In part a reaction against Impressionism and academic art, Expressionism was inspired most heavily by the Symbolist currents in late nineteenth-century art. Vincent van Gogh, Edvard Munch, and James Ensor proved particularly influential to the Expressionists, encouraging the distortion of form and the deployment of strong colours to convey a variety of anxieties and yearnings. The classic phase of the Expressionist movement lasted from approximately 1905 to 1920 and spread throughout Europe. Its example would later inform Abstract Expressionism, and its influence would be felt throughout the remainder of the century in German art. It was also a critical precursor to the Neo-Expressionist artists of the 1980s.

# Key ideas

- The arrival of Expressionism announced new standards in the creation and judgment of art. Art was now meant to come forth from *within* the artist, rather than from a depiction of the external visual world, and the standard for assessing the quality of a work of art became the character of the artist's feelings rather than an analysis of the composition.
- Expressionist artists often employed swirling, swaying, and exaggeratedly executed brushstrokes in the depiction of their subjects. These techniques were meant to convey the complex emotional state of the artist reacting to the anxieties of the modern world.
- Through their confrontation with the urban world of the early twentieth century, Expressionist artists developed a powerful mode of social criticism in their serpentine figural renderings and bold colours. Their representations of the modern city included alienated individuals - a psychological by-product of recent urbanization - as well as prostitutes, who were used to comment on capitalism's role in the emotional distancing of individuals within cities.

# nomenclature

The term "Expressionism" is thought to have been coined in 1910 by Czech art historian Antonin Matejcek, who intended it to denote the opposite of Impressionism. Whereas the Impressionists sought to express the majesty of nature and the human form through paint, the Expressionists, according to Antoin, sought only to express inner life, often via the painting of harsh and realistic subject matter. It should be noted, however, that neither Die Brücke, nor similar sub-movements, ever referred to themselves as Expressionist, and, in the early years of the century, the term was widely used to apply to a variety of styles, including Post-Impressionism.

Der Blaue Reiter (the almanac) was published in May 1912 by Wassily Kandinsky and Franz Marc. The title was taken from a drawing of a blue horseman that was used for the cover of the almanac. Kandinsky stated, *'We both loved blue: Marc - horses, myself - riders. So the name invented itself.'*



# artists

The most well known German expressionists are Max Beckmann, Ernst Ludwig Kirchner, August Macke, Emil Nolde, Max Pechstein; the Austrian Oskar Kokoschka, the Czech Alfred Kubin and the Norwegian Edvard Munch are also related to this movement. During his stay in Germany, the Russian Kandinsky was also an expressionism addict.

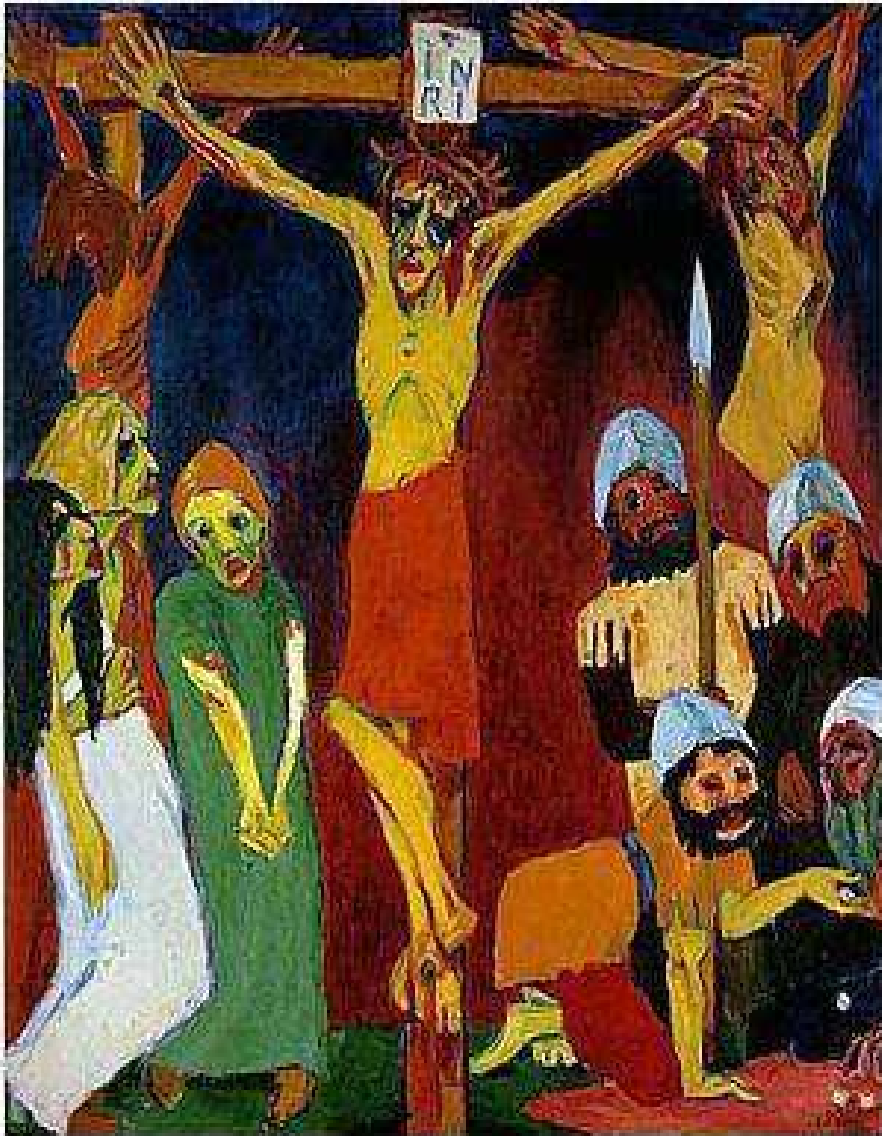
Expressionism' began in 1905, with the foundation of the group Die Brücke, and ended c. 1920. Although in part an artistic reaction both to academic art and to Impressionism, the movement should be understood as a form of 'new Humanism', which sought to communicate man's spiritual life. It reflected the deep intellectual unrest c. 1900, reflected in contemporary literary sources, about the destruction of the traditional relationship of trust between man and the world. This was set against 19th-century notions of reality. Art took on a new and crucially different role, no longer being used, as previously, to reproduce that which was visible, but rather to 'make things visible' (Paul Klee). The motivating forces or 'inner communication' were considered to be the only concepts worth portraying. A young generation of artists believed that the traditional artistic medium was inadequate to enable them to do this. In order to communicate the human spiritual condition the Expressionists made use of new, strong, assertive forms, often violently distorted, symbolic colours and suggestive lines. Their work also showed an interest in Primitivism.

- Die Brücke was founded in Dresden in 1905 by Ernst Ludwig Kirchner (1880-1938) Karl Schmidt-Rottluff (1884-1976), Erich Heckel (1883-1970) and Fritz Bleyl (1880-1966). The meaning of the name suggested they would build Die Brücke (the bridge) from the great German artistic past of Durer and Grunewald over the contemporary artistic bourgeoisie to a new and better future. They even wrote a manifesto which Kirchner carved in wood proclaiming, 'Putting our faith in a new generation of creators and art lovers, we call upon all youth to unite. And being youth, the bearers of the future, we want to wrest from the comfortably established older generation freedom to live and move. Anyone who directly and honestly reproduces that force which impels him to create belongs to us.'
- The members of Die Brücke adopted a bohemian lifestyle and lived as an artistic community in a working class district of Dresden, deliberately isolating themselves from the 'comfortably established'. They believed that artists should have total freedom of expression, unrestricted by social or artistic conventions.



MATTHIAS GRÜNEWALD (1475-1528)

'Crucifixion Panel from the Isenheim Altarpiece ', 1515



EMILE NOLDE (1867-1956)  
'Crucifixion', 1912

Nolde's favorite subjects were dark brooding seascapes that recalled the landscape of his youth and biblical themes that reflected his strict religious upbringing. He was fascinated by the expressive intensity of the Isenheim Altarpiece and created his own version: a nine section polyptych of the life of Christ. The central Crucifixion panel above, obviously based on Grünewald's masterpiece, is a classic piece Expressionist painting - a stylistic fusion of primitive drawing with the exaggerated color of the Fauves, held together by a German Gothic composition.



EDVARD MUNCH (1863-1944)  
'The Scream', 1893

It provides us with a psychological blueprint for Expressionist art: distorted shapes and exaggerated colors that amplify a sense of anxiety and alienation. *'The Scream'* is Munch's own voice crying in the wilderness, a prophetic voice that declares the Expressionist message, fifteen years before the term was invented. *"I was walking along the road with two friends. The sun set. I felt a tinge of melancholy. Suddenly the sky became a bloody red. I stopped, leaned against the railing, dead tired. And I looked at the flaming clouds that hung like blood and a sword over the blue-black fjord and city. My friends walked on. I stood there, trembling with fright. And I felt a loud, unending scream piercing nature."*



WASSILY KANDINSKY (1866-1944)  
'Composition IV', 1911

# cubism

Cubism was one of the first truly modern movements to emerge in art. It evolved during a period of heroic and rapid innovation between Pablo Picasso and Georges Braque. The movement has been described as having two stages: 'Analytic' Cubism, in which forms seem to be 'analyzed' and fragmented; and 'Synthetic' Cubism, in which newspaper and other foreign materials such as chair caning and wood veneer, are collaged to the surface of the canvas as 'synthetic' signs for depicted objects.

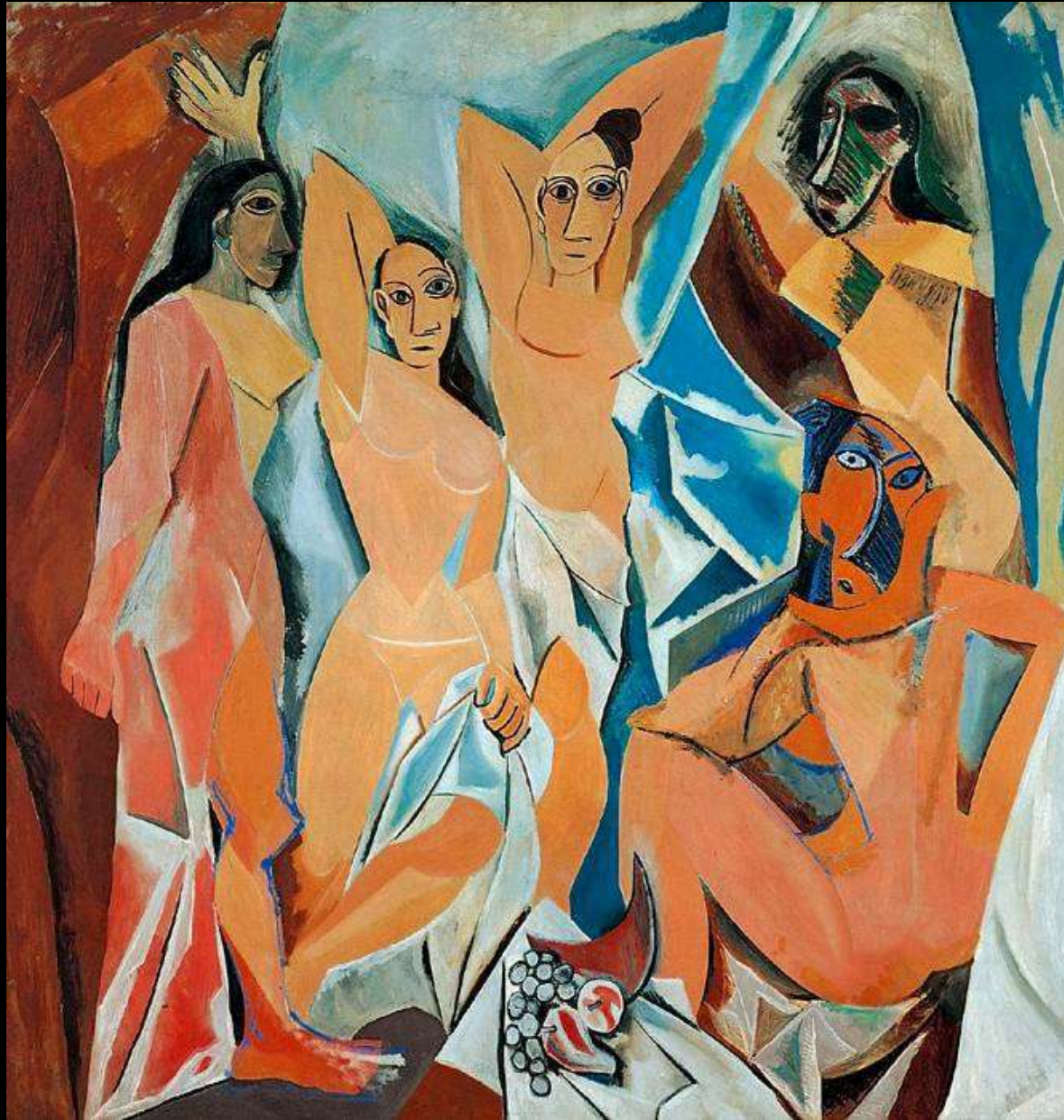


## Key ideas

- Analytic Cubism staged modern art's most radical break with traditional models of representation. It abandoned perspective, which artists had used to order space since the Renaissance. And it turned away from the realistic modeling of figures and towards a system of representing bodies in space that employed small, tilted planes, set in a shallow space. Over time, Picasso and Braque also moved towards open form - they pierced the bodies of their figures, let the space flow through them, and blended background into foreground. Some historians have argued that its innovations represent a response to the changing experience of space, movement, and time in the modern world.
- Synthetic Cubism proved equally important and influential for later artists. Instead of relying on depicted shapes and forms to represent objects, Picasso and Braque began to explore the use of foreign objects as abstract signs.
- Cubism paved the way for geometric abstract art by putting an entirely new emphasis on the unity between the depicted scene in a picture, and the surface of the canvas. Its innovations would be taken up by the likes of Piet Mondrian, who continued to explore its use of the grid, its abstract system of signs, and its shallow space.

## nomenclature

- Two events marked the beginning of Cubism. The first was Picasso returning to Paris from his home in Catalonia with his painting, *Les Femmes d'Alger (O.J.)* (1907). In its radical distortion of the figures, its rendering of volumes as fragmented planes, and its subdued palette, this work predicted some of the key characteristics of later Cubism. Secondly, Braque made a series of landscape paintings in the summer of 1908, in which trees and mountains were rendered as shaded cubes and pyramids, resembling architectural forms. It was this series that led French art critic Louis Vauxcelles to describe them as "bizarreries cubiques," thus giving the movement its name.
- Vauxcelles called the geometric forms in the highly abstracted works "cubes." Other influences on early Cubism have been linked to Primitivism and non-Western sources. The stylization and distortion of Picasso's ground-breaking *Les Femmes d'Alger (O.J.)*, painted in 1907, came from African art. Picasso had first seen African art when, in May or June 1907, he visited the ethnographic museum in the Palais du Trocadéro in Paris.



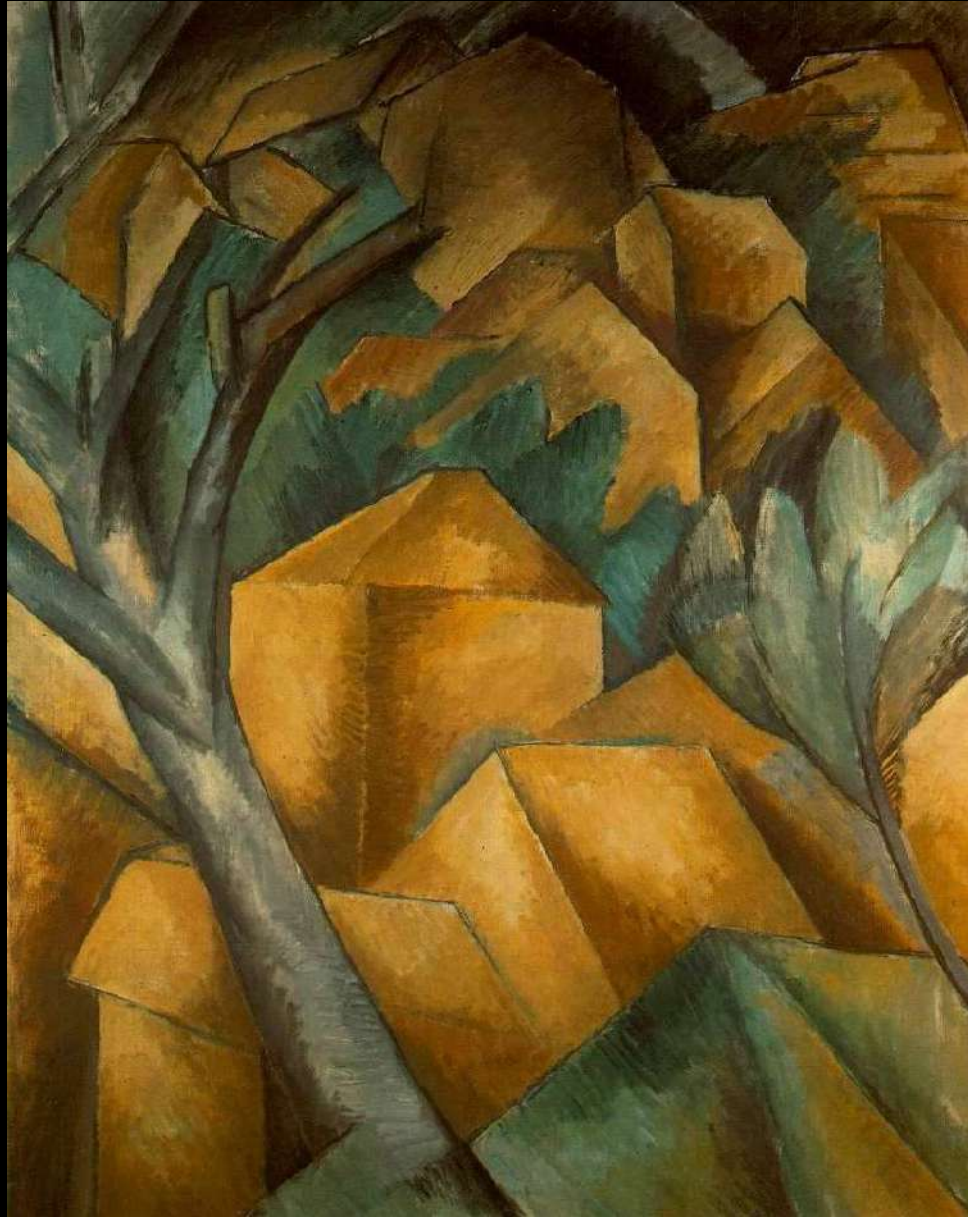
Although it is probably the single most analyzed picture of the century, ironically, *Les Femmes d'Alger* was not exhibited in public until 1916. Picasso's friends felt that the highly distorted brothel scene would be too controversial. The work of Paul Cézanne, and also African masks, were crucial in shaping it, and for many years it was regarded as the first Cubist painting. Critics have since concluded that it is a transitional work, but this has done nothing to dampen its enormous power or influence.

*Les Femmes d'Alger*

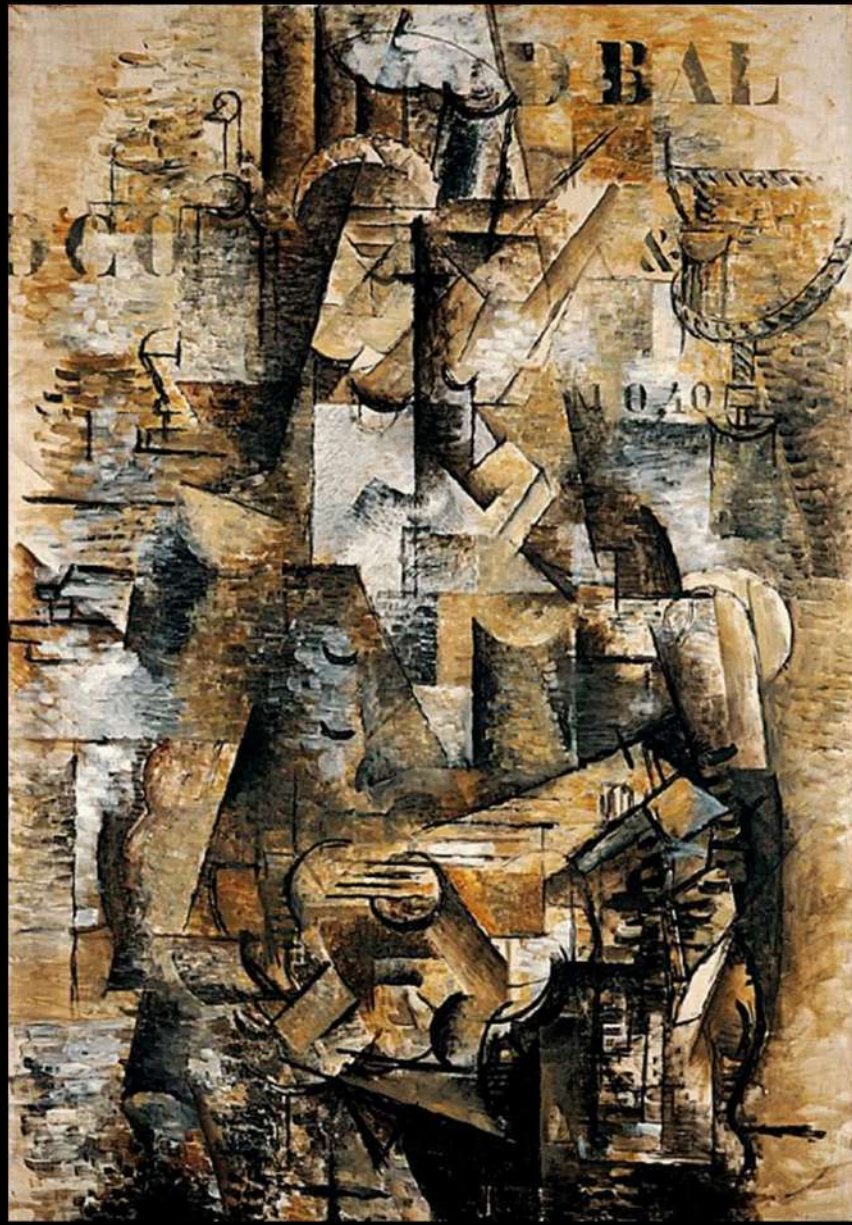
1907

# Picasso, Braque and Analytic Cubism

In its early phase, Cubism developed in a highly systematic fashion. Later to be known as the 'Analytic' period of the style, it was based on close observation of objects in their background contexts. Picasso and Braque restricted their subject matter to the traditional genres of portraiture and still life; they also limited their palette to earth tones and muted silvers, better to maintain clarity between the forms' fragmented planes. Although their work was often very similar in appearance, over time, their separate interests showed through. Braque tended to show objects exploding out or pulled apart into fragments, while Picasso rendered them magnetized, with attracting forces compelling elements of the pictorial space into the center of the composition.



Georges Braque/ *Houses of L'Estaque*/1908



Georges Braque/*The Portuguese*/1911



Pablo Picasso/*Ma Jolie*/1911



Georges Braque/*L'Affiche de Kubelick (Le Violon)*/1912



Pablo Picasso/*The Accordionist*/Summer 1911

## Cubism

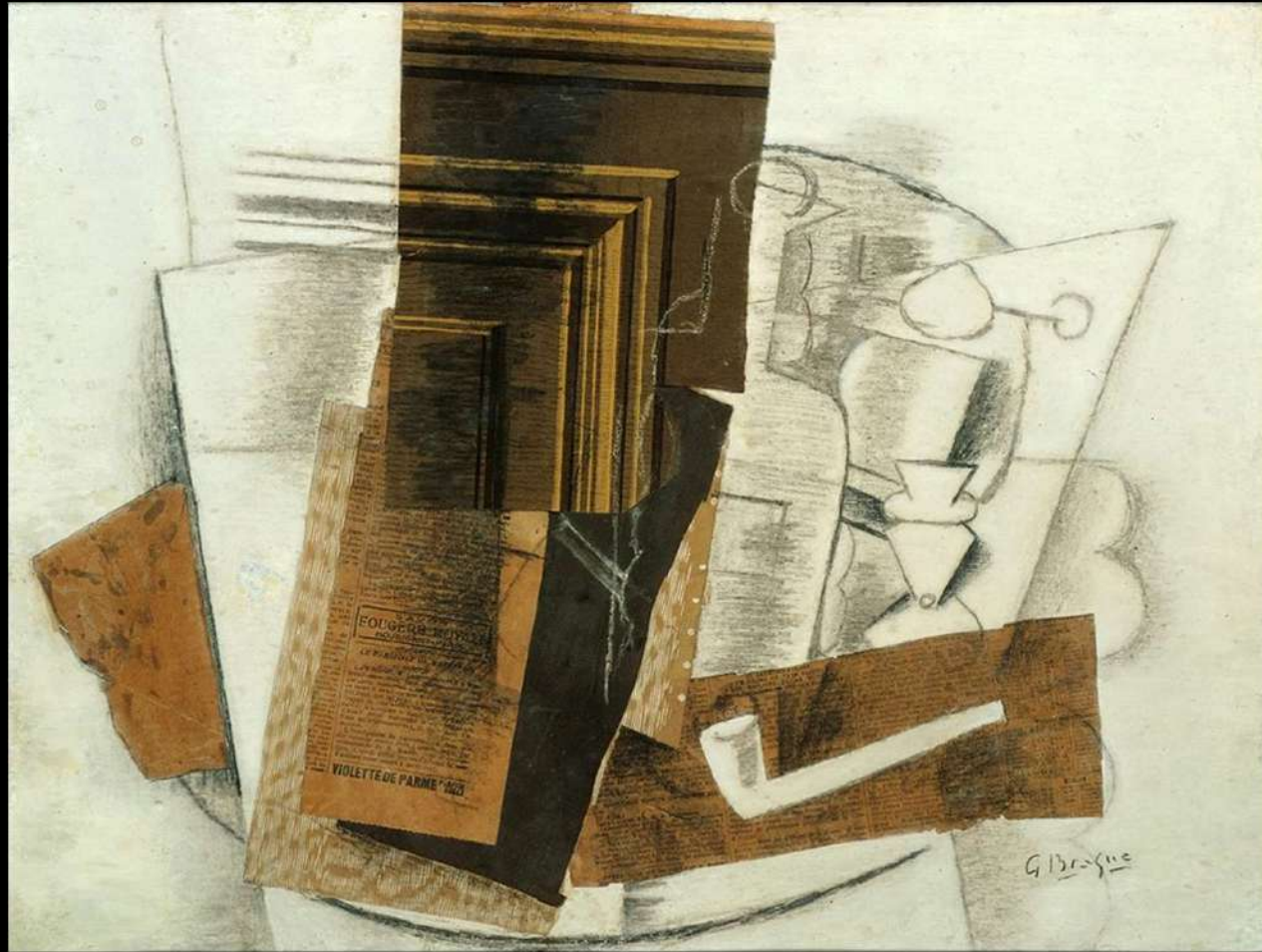
In 1912 both Picasso and Braque began to introduce foreign elements into their compositions. Picasso incorporated chair caning into *Still Life with Chair-Caning* (1912), initiating Cubist collage, and Braque began to glue newspaper to his canvases, beginning the movement's exploration of *papier-colle*. In part this may have resulted from the artists' growing discomfort with the radical abstraction of Synthetic Cubism, though it could also be argued that these experiments touched off an even more radical turn away from the real, and towards the use of abstract signs as codes for the real. At this stage, Juan Gris began to make important contributions to the style: he maintained a sharp clarity to his forms, provided suggestions of a compositional grid, and introduced more color to what had hitherto been an austere style.





Pablo Picasso/*Still Life with Chair-Caning*/1912

*Still Life with Chair Caning* is celebrated for being modern art's first collage. Picasso had affixed preexisting objects to his canvases before, but this picture marks the first time he did so with such playful and emphatic intent. The chair caning in the picture in fact comes from a piece of printed oilcloth - and not, as the title suggests, an actual piece of chair caning. But the rope around the canvas is very real, and serves to evoke the carved border of a cafe table. Hence the picture not only dramatically contrasts visual and sculptural/tactile information, it also confuses our sense of what is horizontal and what is vertical.



Georges Braque/*Bottle, Newspaper, Pipe and Glass*/1913

charcoal and various papers pasted on paper

## Further Developments

- Cubism spread quickly throughout Europe in the 1910s, as much because of its systematic approach to rendering imagery as the openness it offered in depicting objects in new ways.

Critics concern:

- a. whether Cubists were concerned with representing imagery in a more objective manner - revealing more of its essential character
  - b. whether they were principally interested in distortion and abstraction.
- Artists made work that ranged from analytical explorations of form to the use of codes to communicate a semi-mystical expression of beauty.
  - The significance of Cubism began to decline in France in the mid 1920s as many of the style's early practitioners would turn to other focuses

Dadaism

"Dada does not mean anything.. We read in the papers that the Negroes of the Kroo race call the tail of the sacred cow: dada. A cube, and a mother, in certain regions of Italy, are called: Dada. The word for a hobby-horse, a children's nurse, a double affirmative in Russian and Rumanian, is also: Dada."

- Tristan Tzara, *Dada Manifesto*

## introduction

Dada was an artistic and literary movement that began in 1916 in Zurich, Switzerland. It arose as a reaction to World War I, and the nationalism, and rationalism, which many thought had brought war about.

Influenced by ideas and innovations from several early avant-gardes -

Cubism, Futurism, Constructivism, and Expressionism - its output was **wildly diverse**, ranging from performance art to poetry, photography, sculpture, painting and collage. Dada's aesthetic, marked by its mockery of materialistic and nationalistic attitudes, proved a powerful influence on artists in many cities, including Berlin, Hanover, Paris, New York and Cologne, all of which generated their own groups. The movement is believed to have dissipated with the arrival of Surrealist in France.

## key ideas

- Dada was born out of a pool of avant-garde painters, poets and filmmakers who flocked to neutral Switzerland before and during WWI.
- The movement came into being at the Cabaret Voltaire in Zurich in February 1916. The Cabaret was named after the eighteenth century French satirist, Voltaire, whose play *Candide* mocked the idiocies of his society. As Hugo Ball, one of the founders of Zurich Dada wrote, "This is our *Candide* against the times."
- So intent were members of Dada on opposing all the norms of bourgeois culture that the group was barely in favor of itself: "Dada is anti-Dada," they often cried.
- Dada art varies so widely that it is hard to speak of a coherent style. It was powerfully influenced by Futurist and Expressionist concerns with technological advancement, yet artists like Hans Arp also introduced a preoccupation with chance and other painterly conventions.

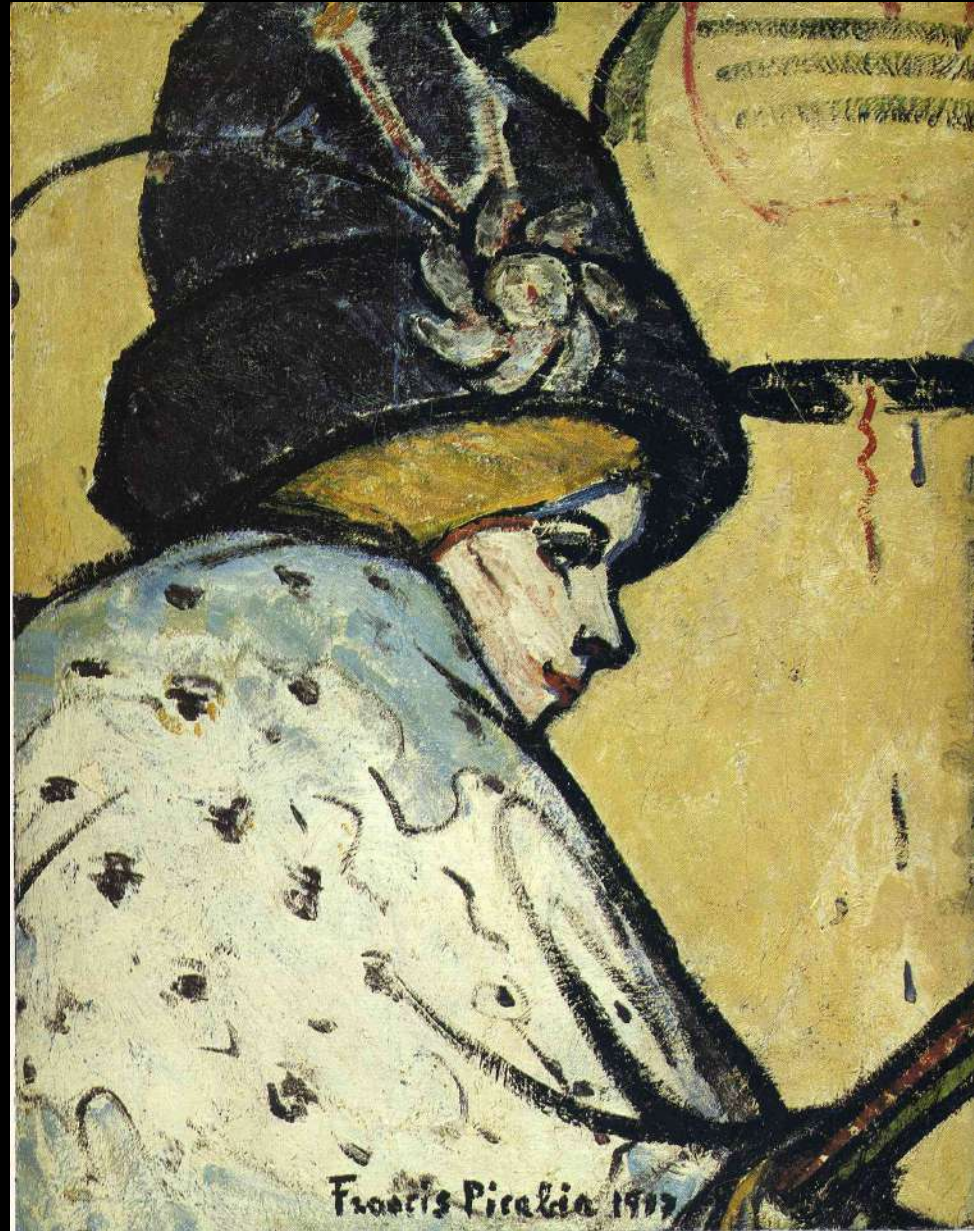
## Picabia

Picabia was central to the Dada movement when it began to emerge in Paris in the early 1920s, and his work quickly abandoned many of the technical concerns that had animated his previous work. He began to use text in his pictures and collages and to create more explicitly scandalous images attacking conventional notions of morality, religion, and law. While the work was animated by the Dada movement's rage against the European culture that had led to the carnage of World War I, Picabia's attacks often have the sprightly, coarse comedy of the court jester. They reflect an artist with no respect for any conventions, not even art, since art was just another facet of the wider culture he rejected.



*Portrait de Mistinguett (1907)*  
*Oil on canvas - Solomon R.*  
*Guggenheim Museum Collection*

The style of this portrait, with its simplified forms and flat color, blends aspects of Symbolism and Fauvism and is typical of Picasso's maturing style as he began to try his hand at different approaches. This might be taken as a sign of Picasso's frequent later habit of striking out in new and surprising directions. The model for the picture, Mistinguett, was a successful actress and singer, and was one of Picasso's first famous friends from the entertainment industry. Instead of painting a realistic portrayal of her, he was much more interested in revealing the mood of the time by using dramatic color and composition.



*Adam et Eve (Adam and Eve) (1930-1931)*  
*Oil on canvas - Private Collection*

This enigmatic painting is part of Picabia's *Transparency* series (c.1928-31), whose dream-like quality derives from layers of imagery that faintly suggest strange narratives. Though the title of this painting is *Adam et Eve (Adam and Eve)*, it was inspired by *Orestes and Electra*, a classical Greek sculpture in the Museum of Naples, which portrays Electra and her brother considering revenge on their mother and stepfather for the murder of their father, Agamemnon. Classical subjects such as this were popular in the interwar period, yet most artists attempted to give new life to Classicism by adapting it to modern times. Picabia refuses this temptation, instead leaving the statue enigmatically layered with a smiling face and leaving us with a mystery. This clash of imagery from apparently different sources would be a major inspiration for later artists.



*Dances at the Spring (La Danse a la Source)*(1912)

Oil - Philadelphia Museum of Art

Picabia met Marcel Duchamp around 1911, and *Dances at the Spring*, which echoes Duchamp's *Nude Descending a Staircase*(1912), points to the important impact this meeting would have on him. It is considered one of the best examples of Picabia's abstract art, expressing his inner experience through geometric forms. He sought to represent the balance between the figurative and abstract, the static and dynamic. Using vivid colors and fragmented angular planes, he painted the motion and the excitement of a peasant dance while he was on his honeymoon in the countryside of Italy. Two versions of the picture were painted, but one is lost; this version was exhibited at the important Armory Show in New York in 1913.



# Marcel Duchamp

Duchamp spearheaded the American Dada movement together with his friends and collaborators Picabia and Man Ray. By challenging the very notion of what is art, his first ready-mades sent shock waves across the art world that can still be felt today. Duchamp's ongoing preoccupation with the mechanisms of desire and human sexuality as well as his fondness for wordplay aligns his work with that of Surrealists, although he consistently refused to be affiliated with any specific artistic movement *per se*. In his insistence that art should be driven by ideas above all, Duchamp is generally considered to be the father of Conceptual art. His refusal to follow a conventional artistic path, matched only by a horror of repetition which accounts for the relatively small number of works Duchamp produced in the span of his short career, ultimately led to his withdrawal from the art world.

*Nude Descending A Staircase* (1912)  
Oil on canvas - Philadelphia Museum of Art

*Nude Descending A Staircase* initially met with an unfavorable response at the Salon des Indépendants, dominated by the Cubist avant-garde who objected to what they deemed as its Futurist leanings, but enjoyed a *succes de scandale* at the 1913 Armory Show in New York. More than a study of the body's movement through space, the work is an early figurative exercise in painting cinematically, akin to Eadward Muybridge's sequences of photographs that anticipated motion pictures. This painting together with the contemporaneous *Passage from Virgin to Bride* marks the end of Duchamp's short-lived career as a painter.



*Fountain (1917) Urinal –  
Philadelphia Museum of Art*

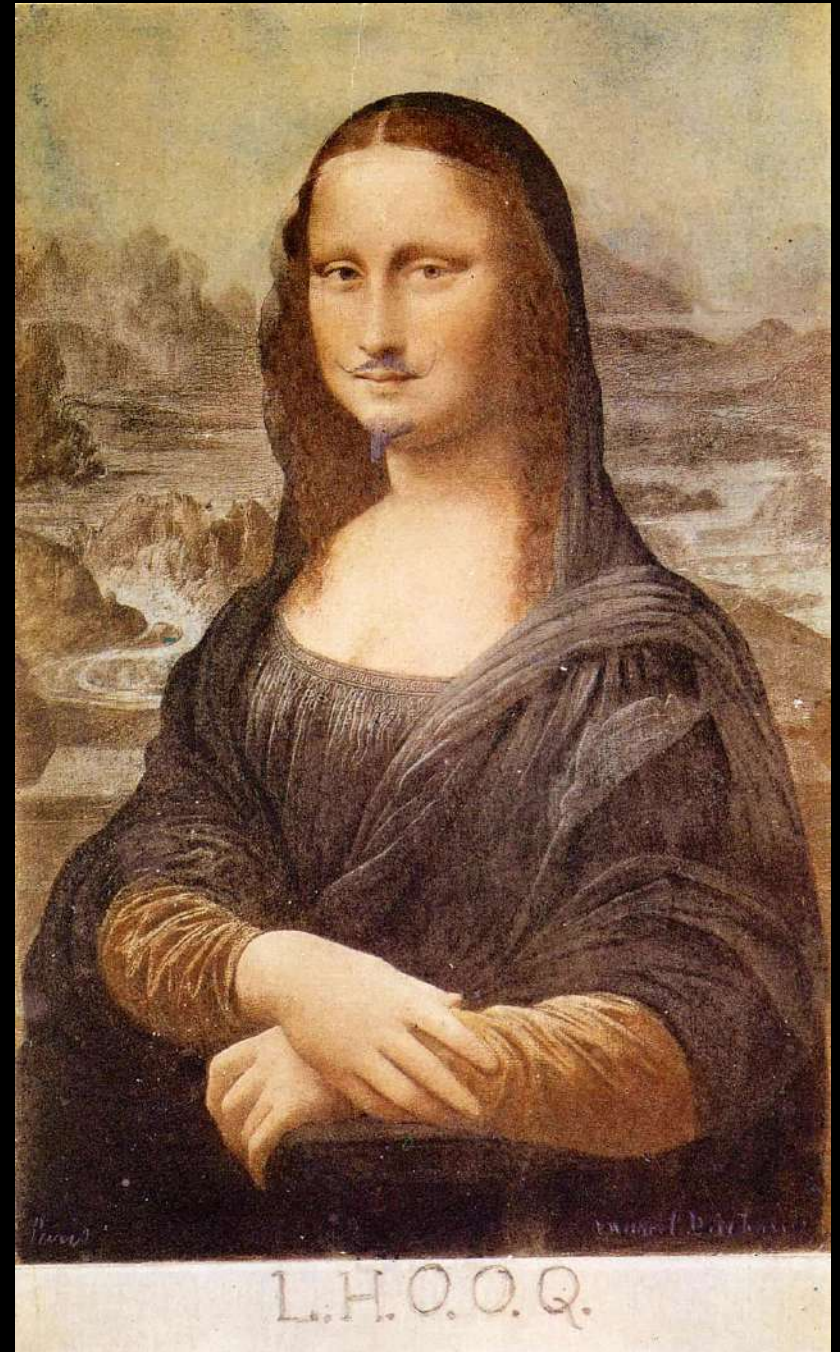
The most notorious of the readymades, *Fountain* was submitted to the 1917 Society of Independent Artists under the pseudonym R. Mutt. The initial R stood for Richard, French slang for "moneybags" whereas Mutt referred to JL Mott Ironworks, the New York-based company, which manufactured the porcelain urinal. After the work had been rejected by the Society on the grounds that it was immoral, critics who championed it disputed this claim, arguing that an object was invested with new significance when selected by an artist for display. Testing the limits of what constitutes a work of art, *Fountain* staked new grounds. What started off as an elaborate prank designed to poke fun at American avant-garde art, proved to be one of most influential artworks of the 20th century.



**L.H.O.O.Q (1919)**

**Collotype - Museum Boijmans Van  
Beuningen, Rotterdam**

Marcel Duchamp's scandalous L.H.O.O.Q is an altered postcard reproduction of Leonardo Da Vinci's Mona Lisa. For this "assisted" (which implied a degree of manipulation as opposed to the "unassisted") readymade, Duchamp penciled a moustache and a goatee over Mona Lisa's upper lip and chin, and re-titled the artwork. The title riffs on the French pronunciation of the letters, which roughly translates as "She has a hot ass." Rather than transmuting an ordinary, manufactured object into a work of art, as in the bulk of his readymades, in L.H.O.O.Q Duchamp starts with the representation of an iconic masterpiece that he takes down from its pedestal by playfully debunking it. In endowing the Mona Lisa with masculine attributes, he alludes to Leonardo's purported homosexuality and gestures at the androgynous nature of creativity. Duchamp is clearly concerned here with gender role-reversals.



"Nature does not create works of art. It is we, and the faculty of interpretation peculiar to the human mind, that see art."



# Man Ray

- Although he matured as an abstract painter, Man Ray eventually disregarded the traditional superiority painting held over photography and happily moved between different forms.
- For Man Ray, photography often operated in the gap between art and life. It was a means of documenting sculptures that never had an independent life outside the photograph, and it was a means of capturing the activities of his avant-garde friends.
- "I paint what cannot be photographed, that which comes from the imagination or from dreams, or from an unconscious drive. I photograph the things that I do not wish to paint, the things which already have an existence."

*Le Violon d'Ingres (The Violin of Ingres)(1924)*  
Gelatin silver print - J. Paul Getty  
Museum, Los Angeles

Inspired by Jean-Auguste-Dominique Ingres's *La Grande Baigneuse*, Ray used Kiki de Montparnasse wearing a turban as a model for this piece. He transformed the female body into a musical instrument by painting sound-holes on her back, playing with the idea of objectification of an animate body. Throughout his career Man Ray was fascinated with juxtaposing an object with a female body. Ingres's works were admired by many surrealist artists, including Ray, for his representation of distorted female figures. Ingres's well-known passion for the violin created the colloquialism in French, '*violon d'Ingres*'; meaning a hobby. Many describe *Le Violon d'Ingres* as a visual pun, depicting his muse, Kiki, as Ray's '*violon d'Ingres*.' This image is one of many of Man Ray's photographs that have gone on to have a rich afterlife in popular culture. F-holes have become a popular tattoo design amongst musicians, and fashion designers like Viktor and Rolf referenced the image to create their spring 2008 collection.



*Le Cadeau (The Gift) (1921) Iron and tacks - The Museum of Modern Art, New York (replica of the lost original)*

This piece was made in the afternoon on the opening day of Man Ray's first solo show in Paris. It was intended as a gift to the gallery owner, the poet Philippe Soupault, and Ray added it to the show at the last minute. But the object received much attention and disappeared at the end of the opening.

Another assisted readymade, Ray took a simple utilitarian object, an iron, and made it evoke different qualities by attaching the tacks. Hence the tacks, which cling and hold, contrast with the iron, which is meant to smoothly glide, and both are rendered useless.



# Surrealism

## introduction

The Surrealist movement was founded in Paris by a small group of writers and artists who sought to channel the unconscious as a means to unlock the power of the imagination. Disdaining rationalism and literary realism, and powerfully influenced by Sigmund Freud, the Surrealists believed the conscious mind repressed the power of the imagination, weighting it down with taboos. Influenced also by Karl Marx, they hoped that the psyche had the power to reveal the contradictions in the everyday world and spur on revolution. The Surrealist impulse to tap the subconscious mind, and their interests in myth and primitivism, went on to shape the Abstract Expressionists, and they remain influential today.

## key ideas

- Surrealism has come to be seen as the most influential movement in twentieth century art. Figures like Salvador Dalí and Man Ray not only had an important influence on avant-garde art, but through their commercial work - in fashion photography, advertising and film - they brought the style to a huge popular audience.
- Surrealism was officially founded in 1924, when André Breton wrote *Le Manifeste du Surréalisme*. In it, he defined Surrealism as "Psychic automatism in its pure state, by which one proposes to express - verbally, by means of the written word, or in any other manner - the actual functioning of thought." In this, he proposed that artists should seek access to their unconscious mind in order to make art inspired by this realm.
- Initially a literary movement, many Surrealists were ambivalent about the possibilities of painting, however, the group's leader, André Breton, later embraced and promoted painting

## concept and style

- Surrealists were interested in exposing the complex and repressed inner worlds of sexuality, desire, and violence, and interest in these topics fostered transgressive behavior. Many of the artists underwent psychoanalysis to study and uproot their latent feelings and behaviors as a cure for what they believed to be the constraining and repressed codes and morals of society.
- The Surrealists generated creative works that exposed the artists' inner minds in bizarre, symbolic ways in order to uncover anxieties and to treat them analytically through visual means. The Surrealists depicted dream imagery and archetypal symbols derived from their unconsciousness. The collage aesthetic was significant to the Surrealists, as they believed it tapped into the subconscious by creating unlikely juxtapositions using imagery garnered from popular culture. The Surrealists employed collage in every medium including film.

# ANDRE BRETON

André Breton was an original member of the Dada group who went on to start and lead the Surrealist movement in 1924. In New York, Breton and his colleagues curated Surrealist exhibitions that introduced ideas of automatism and intuitive art making to the first Abstract Expressionists. He worked in various creative media, focusing on collage and printmaking as well as authoring several books. Breton innovated ways in which text and image could be united through chance association to create new, poetic word-image combinations. His ideas about accessing the unconscious and using symbols for self-expression served as a fundamental conceptual building block for New York artists in the 1940s



*Egg in the church or The Snake (Date Unknown) Collage on Paper - Musee d'Ixelles*

*Egg in the church or The Snake* is an example of photographic collage that was popularized by Surrealists like Breton and Man Ray. Typical of Breton, the title is both symbolic and enigmatic and its subject matter is cryptic and dream-like. It exemplifies the Surrealist interest in the female body as form, as well as an interest in themes concerning sexuality and religion, as elucidated by Georges Bataille. Bataille's text dealt, in part, with Christianity's repression of desire. Breton and his colleagues aspired to reduce all sexual repressions to symbols and language that would serve freedom of expression.



# Max Ernst

- *"Painting is not for me either decorative amusement, or the plastic invention of felt reality; it must be every time: invention, discovery, revelation."* Ernst
- Ernst was one of the first artists to apply Sigmund Freud's dream theories investigate his deep psyche in order to explore the source of his own creativity. While turning inwards unto himself, Ernst was also tapping into the universal unconscious with its common dream imagery.
- Interested in locating the origin of his own creativity, Ernst attempted to freely paint from his inner psyche and in an attempt to reach a pre-verbal state of being. This desire to paint from the subconscious, also known as automatic painting was central to his Surrealist works and would later influence the Abstract Expressionists.

## *Celebes (1921)*

*Oil on canvas - Tate Gallery, London*

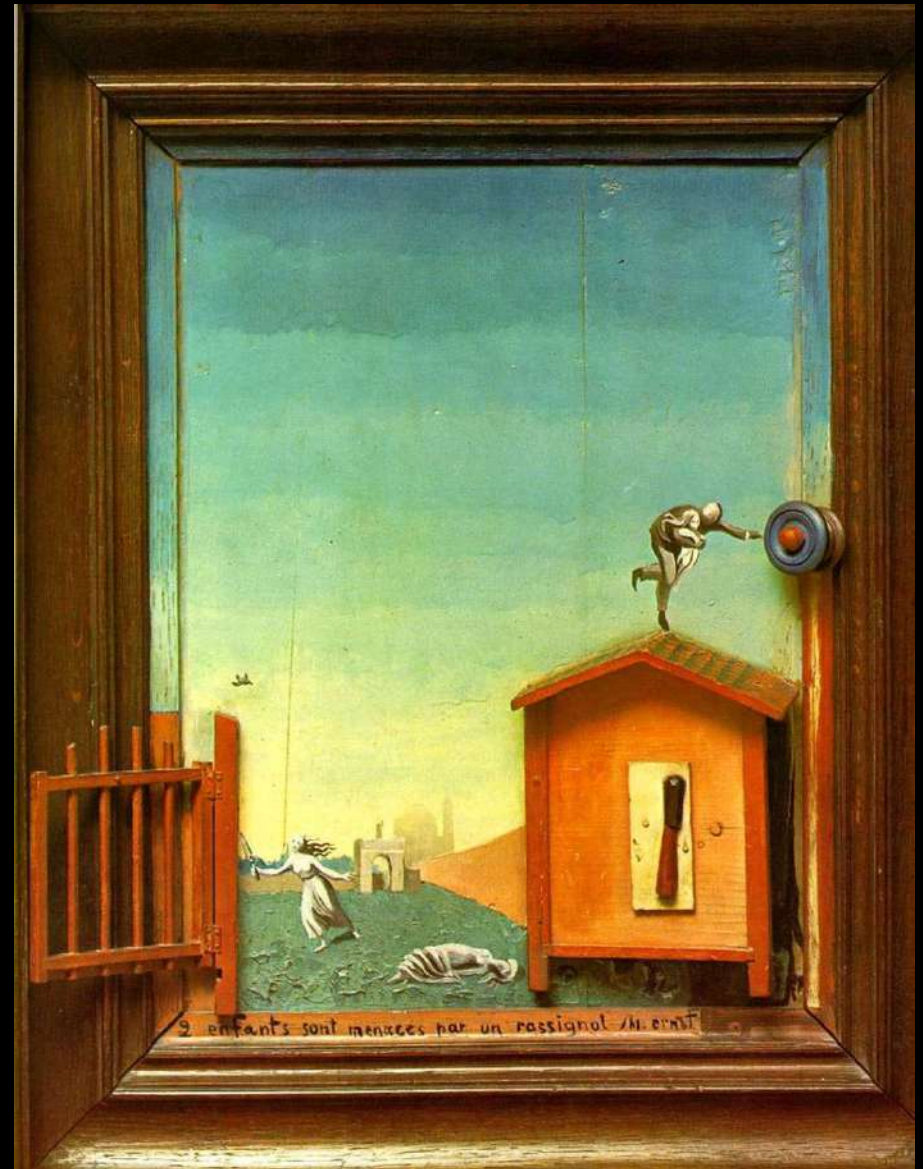
At center, a large round shape dominates the composition that Ernst based upon a photograph of a Sudanese bin for storing corn which the artist has refigured as an elephant-like mechanical being from the subconscious. The title is taken from a German rhyme. Ernst's painting demonstrates his indebtedness to Freudian dream theory with its odd juxtapositions of disparate objects. Despite this disparity - a headless/nude woman, the bits of machinery - the painting holds together as a finished composition. Ernst's work brings out disgust because of its irrelevant depiction of the human form (the headless nude) which is revered within art making (since people are made in God's image). Through this work, Ernst questions which is the "real" world - that of night-time and dreams - or that of the waking state.



***Two Children Are Threatened by a Nightingale(1924)***

***Oil on wood with painted wood elements and frame - Museum of Modern Art, New York***

A red wooden fence affixed to the painting's surface opens in a welcoming manner and reveals what at first seems to be an idyllic setting. Against a pleasing background of a blue sky, Ernst has diligently rendered a scene of confusion and terror. At top, a small figure strikes down on a buzzer as if to signal a warning. Our eye quickly catches sight of a crazed female figure at left running in distress - wielding a knife as if fighting off the nightingale. A second female, similarly painted in just grey and white tones, collapses on the ground as if fainted. Ernst would often depict birds in his works, which he used as an autobiographical symbol. Although Ernst painted from his own life and rendered personal symbols, he successfully conveys the terror of dreams that is universal.



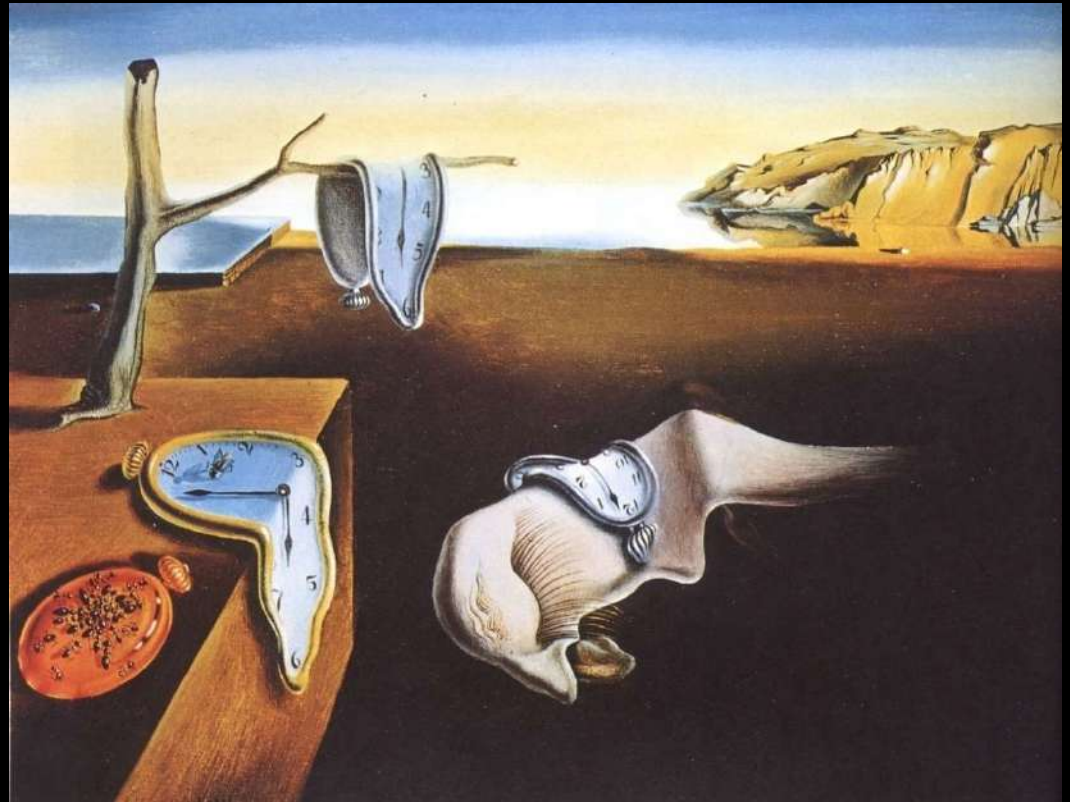
# Salvador Dali

- Salvador Dali is among the most versatile and prolific artists of the twentieth century. Though chiefly remembered for his painterly output, in the course of his long career he successfully turned to sculpture, printmaking, fashion, advertising, writing, and, perhaps most famously, filmmaking in his collaborations with Luis Bunuel and Alfred Hitchcock.
- His paintings also evince a fascination for Classical and Renaissance art, clearly visible through his hyper-realistic style and religious symbolism of his later work. Dali is most often associated with the Surrealist movement, despite his formal expulsion from the group in 1934 for his reactionary political views.
- Obsessive themes of eroticism, death, and decay permeate Dali's work, reflecting his familiarity with and synthesis of the psychoanalytical theories of his time. Drawing on blatantly autobiographical material and childhood memories, Dali's work is rife with often ready-interpreted symbolism, ranging from fetishes and animal imagery to religious symbols.

*The Persistence of Memory (1931)*

*Oil on canvas - Museum of Modern Art, New York*

This iconic and much-reproduced painting depicts time as a series of melting watches surrounded by swarming ants that hint at decay, an organic process in which Dali held an unshakeable fascination. The important distinction between hard and soft objects, associated by Dali with order and decay respectively, informs his work method in subverting inherent textual properties: the softening of hard objects and corresponding hardening of soft objects. It is likely that Dali was using the clocks to symbolize mortality (specifically his own) rather than literal time, as the melting flesh in the painting's center is loosely based on Dali's profile. The cliffs that provide the backdrop are taken from images of Catalonia, Dali's home.



This painting is an allegorical response to the Spanish Civil War of 1936-1939, but it is also a garish and gruesome depiction of a body destroying itself. This work predicts the violence, anxiety, and doom many Spaniards felt during later period. *Soft Construction with Boiled Beans* is a fine example of a Dali composition that simultaneously expresses his sexual obsessions as well as his political outrage.

*Soft Construction with Boiled Beans (Premonition of Civil war)* (1936) Oil on canvas - Philadelphia Museum of Art



*NATURE MORTE VIVANTE (STILL LIFE – FAST MOVING)*  
1956, Oil on canvas

This painting depicts the importance of the spiral, which Dali believed was nature's most perfect form, using it as a symbol of cosmic order. Spiral structures can be found throughout this work, from the rhinoceros horn in the upper left, to the twisting fruit dish in the center, to the meteor-like head of cauliflower on the right. While working on this painting, Dali was thrilled to hear of the discovery that the DNA molecule – the blueprint for all life – had a spiral shape. The double spiral balcony railing to the left is Dali's acknowledgment of DNA. "For the first time in the history of science," Dali said, "physics was providing proof of the existence of God."





Thank you

Name : Tashi Dhondup  
Subject : Tibetan Language and Literature



སྒྲ་མའི་རྒྱལ་ཁབ་ཉམས་འཇིག་དུ་གྱུར་ཚུལ་ངོ་སྤྱོད།

བཀའ་ཤིས་དོན་གྲུབ།

# ཉེ་རབས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

སྐྱུ་བྱུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ལྷོ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་མེད་  
བཅུ་བཞི་པའི་དུས་རབས། [III] (1941-1951)

## 01 བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས། (1913-1951)

- 1 བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས།
- 2 རྗེས་གཞི་དང་ཞིང་ཐོན་ལམ་ལུགས།
- 3 ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྤྱི་འཇུགས།
- 4 གཞུང་གི་སྐོམ་གཞི།

ལོ་རྒྱུས་དངོས་གཞི།  
ལྷོ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ར་  
རྒྱུང་གི་དུས་རབས། (1913-1941)

- 1 ལྷོ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་མེད་བཅུ་གསུམ་པ་སྐུ་གཞོན་ལུང་དུས་རབས། བོད་  
དང་རྒྱ་ནག་གི་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ།
- 2 ལྷོ་རྒྱལ་དབང་རིན་པོ་ཆེ་དང་དམག་དམུང་དགོན་ལྗེ་ཚན་ལག་  
བཅས།
- 3 ལྷོ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་མེད་བཅུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོ་དགོངས་པ་ཚོས་  
དབྱིངས་སུ་གཤེགས་པ།
- 4 ཀུན་འཕེལ་ལགས་ལ་ཇུས་ཉེས་བྱང་བ།
- 5 བོད་གསར་པ་ཞིག་ཡོང་བར་དམིགས་པའི་ལུང་ཤར་གྱི་སྐྱུར་བཅོས་  
ཚོགས་པ།
- 6 དམག་དཔོན་ཉོང་ལུ་སུང་གི་སྐྱེ་ཚབ་ཚོགས་པ།
- 7 དབྱིན་ཇི་དང་རྒྱ་ནག་པཌ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ།
- 8 ར་རྗེས་རིན་པོ་ཆེས་སྐྱེ་དབང་བཞེས་པ་དང་དེས་དགོངས་ལུ་གནང་  
བ།
- 9 ལྷོ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་མེད་མཇུག་སྐྱོན།

- 1 མིང་སྐྱོད་སྐྱུ་བྱུ་རིན་པོ་ཆེའི་འགོ་སྐྱོད་ཀྱི་དུས་རབས།
- 2 འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་སྐྱེ་རེས་ཤར་སྐབས་ཀྱི་  
འགྱུར་བ་དང་གདོང་ལུག
- 4 རོ་ལོག་གི་ས་བོན།
- 5 ར་རྗེས་གི་སྐོམ་ལུག།
- 6 གཡུལ་རྒྱལ་བྱ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་ཚོགས་པ།
- 7 རྒྱལ་སྤྱིའི་མཐོང་ཚོས་སུ་འགྱུར་བཞེས་ལུ་ལམ་ལུག་པར་  
བྱེད་པ།
- 8 གོ་མིན་ཏང་ལ་བྱས་ཉེས་བྱང་རྗེས་ཀྱི་བོད།
- 9 མི་དམངས་བཅོམ་འགོ་དམག་གིས་བཅོན་འཇུག་བྱས་པ།
- 10 ཆབ་མདོ་ཤར་བའི་རྗེས་སུ།
- 11 བོད་ཀྱིས་གོས་མཐུན་དོན་ཚན་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་དེས་ཅན་ལ་  
མགོ་བཏགས་པ།
- 12 ལྷོ་རྒྱལ་དབང་རིན་པོ་ཆེས་ལྷ་སར་ཆེབས་ཞབས་བརྒྱུར་བ།  
མཇུག་སྐྱོན།

## དཔྱད་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་ཁག

- 1 དཔྱད་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་ཁག་ལས་དབེ་དབ་ཀྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་ཡོངས་པ།
- 2 པར་རིས་ཁག་རྒྱག་མུ།
- 3 ས་བགྲ་ཁག་བརྒྱ་གཅིག་།
- 4 ཆེངས་ཡིག་ཁག་གསུམ།
- 5 ངག་ཐོག་བཅར་འདྲིའི་རིགས་ལྗེ་ཚན་ཁག་མི་འདྲ་བ་རྒྱག་རྒྱ་མ་ཟེན་ཅོམ།
- 6 གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་ཆ་ལྗེ་ཚན་མི་འདྲ་བ་དགུ་ལྷག་ཅོམ།

ཚོམ་བ་པོ།

Melvyn C. Goldstein

**Name : Tashi Tsering T**  
**Subject : Tibetan Language**

གཞི་རྒྱ་ལྡན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་དཔྱད་ཞུ་བ།

---

— ལྷོ་བོ་མེད་མོ་བཟླ་ཤིས་ཚེ་རིང་།

# གཏམ་བཤད་ཀྱི་དོན་ཚན་ལག

---

- 1 ཚུམ་པ་པོ་དོ་སྐྱོད།
- 2 ཚུམ་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆབ་མིན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱལ་ཚོངས་དོ་སྐྱོད།
- 3 བརྩམས་རྒྱུ་གི་ཡུལ་དང་མི་རྣམས་དོ་སྐྱོད།
- 4 བརྩམས་རྒྱུ་གི་བྱུང་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།
- 5 མཐའ་སྐོམ།



# བྱི་རྒྱུ་གྱི་བྱུང་བ་མདོར་བསྟུན།

མདོ་མཁར་ཞབས་བྱུང་ཚེ་རིང་དབང་རྒྱལ་གྱི་བྱི་རྒྱུ་ནི། བོད་མིའུ་གཏུང་དུག་གི་ཡ་གྲུལ་ལྷགས་ལམས་དབྱ་རིགས་གྱི་ནང་ཚན་གྱི་རིགས་རྒྱུད་ལས་མཚད་བ་གང་ཞིག་  
བྱི་རྒྱུ་དེའི་མིང་ལ་མདོ་མཁར་རེ། མིང་ག་ཞན་རག་ཁ་ཤག་ཡང་ན་རག་ཁ་ཤར་ཟེར། ཚུམ་བ་པོ་མཁར་ཅན་མདོ་མཁར་ཞབས་བྱུང་ཚེ་རིང་དབང་རྒྱལ་ནི། ལྷོ་ལོ་  
༡༧༧༧ལོར། ཡབ་ངག་དབང་ཚངས་བ་དང་ཡུམ་ཚལ་བ་ཁྱི་དཔོན་གྱི་སྲས་མོའི་སྲས་སུ་བྱང་ལྷག་ལུང་ཡུལ་དུ་སྐྱུ་འབྱུངས།

# ལྷན་སྐྱེས་སྤྱོད་ཅི་བྱས་ཀྱི་སྐོར།

ཁོང་ནི་ལྷན་སྐྱེས་སྤྱོད་ཅི་བྱས་ཀྱི་རིག་པ་ཤིན་ཏུ་བཟང་ཞིང་། རང་ལོ་དྲུག་བདུན་ཙམ་ལ་དགོན་ཕྱེ་ཆེན་པོ་སེ་ར་ཐེག་ཆེན་སྤོང་དུ་ཞབ་པོའི་ས་ནས་.....དང་། ལོ་བཅུ་ནས་ཡབ་ཀྱི་དུང་ནས་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོན་དང་.....ཅིས།  
དཔེ་ཆ་སྟོ་འཛིན་སོགས་.....ལ་ལེགས་པར་སྦྱངས་གྲུབ་རྗེས། གཞུང་གི་སླ་ཅིས་པ་ཁོ་རྒྱལ་དཔལ་མགོན་དང་། སྤོན་ཕོལ་སྤོང་གི་དགེ་སྟོང་སྟོ་གསལ་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་ས་ནས་སྟན་ངག་ལ་སྟོང་སྟོང་བྱས་ཏེ་ཚོམ་རྒྱགས་ཀྱང་ལུལ་བ་མ་ཟད། དགེ་  
སྟོང་སྟོ་གསལ་ལགས་ནས། དབྱངས་ཅན་དགའ་བའི་ཚོ་རིང་དབང་རྒྱལ་ཞེས་པའི་མཚན་འདོགས་ཀྱང་མཛད།  
སྟོ་ལོ་༡༧༡༨ཏེ། ཁོང་ཉིད་དགུང་ལོ་བཙུན་ལོ་ཐོག་སྤོན་ཕོལ་སྤོང་གི་ལོ་སྟོ་བ་རྣམས་ལྷན་སྐྱེས་སྤོང་ནས་སྤྱོད་ཅི་བྱས་ཀྱི་ཚུལ་ཅིས། སྟན་ངག་ཕྱེ་བ་སྟོང་། རྟོང་མའི་ཚོས་ལུགས་ལ་ཏུར་བཙོན་གྱིས་སྦྱངས་པ་བྱས།

# དྲུང་ལའོར་དང་རྗེ་དཔོན་གནང་རིང་གི་མི་ཚོ།

ཁོང་དགུང་ལོ་བཅུ་དགུར་སོན་དུས་གཞིས་རྩེའི་དབྱ་ཁལ་ཡོང་འབབ་བསྐྱབ་བའི་ལས་གནས་བསྐྱོད། ལོ་ཕྱི་མར་གཞིས་ཀ་བསམ་གྲུབ་རྩེའི་རྗེ་དཔོན་དུ་བསྐོ་བཞག་བྱུང་། ལྷགས་་་  
་་་རྗེ་དུ་རྗེ་དཔོན་གཞོན་པའི་སྐབས་སུ་དུས་ཁོམ་བྱུང་རིམ་བཞིན། ཤིན་ཏུ་སྒྲན་གསལ་ཆེ་བའི་གཞོན་ལུ་ཟླ་མེད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་འདི་ཉིད་བརྩམས་ཤིང་། ལྷོ་ལོ་༡༧༥༠ལོར།  
རྗེ་གསལ་པར་བྱས།

དགུང་ལོ་དྲུག་ཅུ་རེ་དྲུག་ལོན་པ། ལྷོ་ལོ་༡༧༥༠ལོར། རང་རྣམ་བཀའ་རྒྱུན་རྒྱུ་གསལ་བརྗོད་བརྩམས་པ་དང་། དགུང་ལོ་རེ་བདུན་ལྷོ་ལོ་༡༧༥༩ལོར་དགོངས་པ་ཚོས་  
དབྱིངས་སུ་འཐིམས།

# མདོ་མཁར་བ་འཚོ་བཞུགས་སྐབས་མིང་དབང་ལ་འཕོ་འགྱུར་བྱུང་ཚུལ།

## ལྷ་རྒྱལ་དབང་ལྡན་པའི་སྐབས།

- ལྷ་མི་བསྟན་འཛིན།
- མེ་མིང།
- ལྷ་བཟང་ཉན།
- ལུན་གར་བ་ཚོ་དབང་རབ་བརྟན།

## ལྷ་རྒྱལ་དབང་ལྡན་པ་འདས་རྗེས།

- ལྷ་མི་༡༧༢༠-༡༧༢༤བར། ཁང་ཚེན་པ་དང་ཕོ་ལྷ་བ། ང་ལུམ་སྤྱར་གསུམ།
- ལྷ་མི་༡༧༢༤-༡༧༤༧བར། ཕོ་ལྷ་བས་དབང་འཛིན་པ་དང་།
- ལྷ་མི་༡༧༤༧-༡༧༥༡བར། ལྷ་མི་འགྱུར་མེད་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་བཟུང་ཡོད།
- དེ་དག་གི་གནས་ཚུལ་རྣམས་(ཀྲིས) རྩོམ་པ་པོ་(པོར) བཀ་ཆགས་ཚེན་པོ་ཞིག་བསྟན་ཡོད།

# རྒྱལ་ཁབ་གཞི་རྒྱ་མཐོང་དང་འབྲེལ་བའི་མི་སྣ་གཙོ་བོའི་དང་ས་གནས་སོགས་ཀྱི་སྐོར།

རྒྱལ་ཁབ། སྲིད་བྱ་བ།  
ས་གནས། རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས།

རྒྱལ་པོ། ཉེ་མ་སློབ་ཤོས།  
རྒྱལ་པོའི་དབུ་མ། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་ཚོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག  
བཙུན་མོ། ༡ ལྷ་ཆ་འཛིན། ༢ མངོས་ལྷག་མེ་ཏྲག  
རྒྱལ་ཁབ། གཞི་རྒྱ་མཐོང་དང་དགའ་བའི་རོལ་མཚོ།  
གཞི་རྒྱ་མཐོང་གི་ཕྱོགས་པོ། དཔལ་བོ་སྲིད་བྱ་བ་གཞི་རྒྱ།  
ཞི་བའི་སློབ་(སློབ) པོ་བཞི། ཤེས་བྱ་ལྡན། རིག་པའི་དབང་ཕྱུག མཚུངས་མེད་སློབ་ཤོས། སློབ་ཤོས་  
མཚོག་ཏུ་གསལ་བ།  
དགེ་བའི་སློབ་(སློབ) པོ་བཞི། དཔལ་བའི་དབང་། འཇིགས་མེད་དབྱང་འཛོམས། འབྲམ་ཕག་དོ་ལྷ་  
གཅིག་པ། འཇིགས་མེད་བརྒྱལ་བ་ལྷགས་(བརྒྱལ་ལྷགས) ལྡན་ནམས་སོ།

ཀྱུལ་པོ་ཟླ་བའི་སློ་གྲོས་དང་གསལ་ལྡན་རྣམ་གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་མི་ལྷན་དང་ས་གནས་སོགས་ཀྱི་སྐོར།

བཅུན་མོ།  
 ཀྱུལ་ཁབ།  
 ཀྱུལ་སྲས།  
 ཀྱུལ་སྲས།  
 ཕོ་བྲང་།

ཟླ་འོད་མ།  
 གསལ་ལྡན།  
 དིད་འོད་མ།  
 མ་ཉེ་དེ་བ།  
 བཞོད་ལེགས་འོད་སྣང་།

ཀྱུལ་པོ།  
 ཀྱུལ་ལྷན།  
 ཕོ་བྲང་།  
 ཀྱུལ་ལ།  
 ཟླ་གྲོས་ཅན་གྱི་སློ་གྲོས་པོ།  
 དམག་དཔོན།

ཟླ་བའི་སློ་གྲོས།  
 ལྷ་ལས་ལུལ་བྱུང་།  
 ལྷ་བ་འཁུམ་ལྡན།  
 གོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་མེ་ཏོག་རྒྱས་ཚལ།  
 ཚངས་པའི་སློ་ལྡན་དང་སློ་ལྡན་དཔའ་བོ།  
 ཟླ་མོད་ཐར་ལེགས་དང་མོལ་བའི་གཤེད་མ།

# བཅམས་སྐྱང་གི་ནང་དོན་ཕྱོགས་བཅམས།

དེ་ཡང་གཞོན་ལུ་ཟླ་མེད་ནི་ལེའུ་ཆེ་བ་གཉིས་ལ་དབྱེ་ཆོག་ལྟེ།

1 ལེའུ་དང་པོ་བཅམས་སྐྱང་གི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་གཞོན་ལུ་ཟླ་མེད་ཀྱིས་ཡིད་འོང་མ་ཇི་ལྟར་ཁབ་ཏུ་བསྟུས་པའི་སྐོར་ཡིན། དེ་ལའང་ནང་གསལ་དོན་ཚན་གསུམ་ཡོད་དེ། དང་པོ་འཇིག་རྟེན་སྐྱེ་མཐུན་གྱི་ལམ་ལ་བཞུགས་ (ཞུགས) ལས་སྒོན་གྱི་གཙོ་བོ་མཚུངས་མེད་སྒོ་གྲོས་ལྡན་པོ་ཉར་མངགས་ཏེ་ཡིད་འོང་མ་བཅུན་མོར་སྐོང་བར་ཆས་པ་དང་། བར་ཏུ་དབའ་བོ་སྲིད་པ་གཞོན་ལུ་ཟླ་མེད་ཀྱི་ཆས་སྐྱང་ (སྐྱུས) ལས་གཡོ་སྐྱེའི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་འོང་མ་བསྐྱེ་བར་ཆས་པའི་སྐོར། མཐུག་ཏུ་དུག་པོའི་དམག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱང་བ་འབྱུང་ལྡན་གྱི་གོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་མེ་ཏོག་རྒྱས་ཆལ་དཔུང་གིས་བཅོམ་སྟེ་ཡིད་འོང་མ་བཅོན་ཕྱོག་བྱས་པའི་སྐོར་བཅས་གསུམ་བཤོད་པའོ། (། །)

2 ལེའུ་གཉིས་པ་གཞོན་ལུ་ཟླ་མེད་འཁོར་བ་ལ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་ནས་ནགས་ཁོད་དུ་གཅིག་པུར་ཆོས་ལ་བཞུགས་ (ཞུགས) པ་དང་། བཅམས་སྐྱང་གི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་གཞོན་ལུ་ཟླ་མེད་ཀྱིས་གཞོན་ལུ་ཟླ་མེད་ཀྱི་དབའ་བོ་སྲིད་པ་གཞོན་ལུ་དང་ཡིད་འོང་མ་གཉིས་བྱི་བཞིན་བསྟེགས་ཏེ་དཀའ་ལུག་གྱི་ནགས་ལུ་བཞུགས་ (ཞུགས) པ་མ་ཟད། གཞོན་ལུ་ཟླ་མེད་ཀྱིས་ཆོས་སྟོན་པའི་ཆེད་དུ་སྲིད་པའི་རྒྱན་དུ་ཕྱོགས་ནས་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་གདན་དྲངས་ཏེ་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྐྱང་ཆར་ཡུལ་ལྟང་ཀྱན་ཏུ་དབབ་པ་བཅས། ཚུམ་པ་པོས་ཕྱགས་བསམ་གྱི་སྐྱེ་ཆོགས་ཤིག་གསར་སྐྱེན་བྱས་ཏེ། རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱགས་བསམ་བཅོལ་ཡུལ་གྱི་མི་སྣ་གང་དེའི་འདོད་དོན་ཇི་བཞིན་བསྐྱབས་པར་བྱས་ཡོད་པ་བཅས་སོ། །

# མཐའ་སྒྲིལ།

བཅའ་སྒྲིལ་དེ་རྒྱས་བསྟུན་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན།

- ❑ ལེན་དང་པོའི་སྐོར་ཞིབ་ཅིང་སྤྲོ་ལ་ཡིག་ཚོགས་ཆེ་བ་མ་ཟད། རྒྱུ་གི་འཕེལ་རིམ་ཡང་། ཐོག་མའི་འགོ་རྒྱུགས་པ། བར་གྱི་མཐོ་རྒྱལ་། མཇུག་མཐའི་ཞི་འཇགས་བཙས་གྱི་གོ་རིམ་ཇི་བཞིན་བྲིས་ཡོད་པ་དང་།
- ❑ ལེན་གཉིས་པ་བྱུང་རིམ་བསྟུན་ཤིང་ཀྱག་གྲོག་མེད་པ་དང་གཞོན་ཅུ་ཟླ་མེད་སྟོང་པ་རྒྱབ་ཆེན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་ཤིང་ཞི་བ་རྣམ་གྲོལ་གྱི་གོ་དམ་པ་ཡོངས་སུ་རྙེད་(བརྟེན) བྱས། གཏུལ་བྱ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་མང་པོ་ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལམ་དུ་བཀོད་པ་དེ་ཡིན། དེས་ན་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་མཚོན་བྱའི་དོན་དངོས་རང་བཞིན་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་རྒྱ་དེ་གལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་མཐོང་།



**Name : Tenzin Namgang**  
**Subject : Tibetan History**

བོད་ཀྱི་ས་ཁམས་ཆགས་ཚུལ།

དགེ་ལོ་ལོ་རིམ་དང་པོ། ལྷོ་བོ་དུས་དང་པོ།

# ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

1. ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་དོན་རྒྱུས་རབས། ལྷན་སྐྱེས་པ་དབང་ཕྱུག་བདེ་ལྷན།
2. ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་ལོ་དོན་རྒྱུས་རབས། ལྷན་སྐྱེས་པ་ལྷན།
3. ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་ལོ་དོན་རྒྱུས་རབས། ལྷན་སྐྱེས་པ་ལྷན།
4. ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་ལོ་དོན་རྒྱུས་རབས། ལྷན་སྐྱེས་པ་ལྷན།
5. ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་ལོ་དོན་རྒྱུས་རབས། ལྷན་སྐྱེས་པ་ལྷན།
6. ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་ལོ་དོན་རྒྱུས་རབས། ལྷན་སྐྱེས་པ་ལྷན།

# ལྷོ་འཛམ་གླིང་གྲུང་བའི་དུས།

## Geological Time Scale

ERA	PERIOD	EPOCH / AGE	Million Years Ago	EVENTS
<b>CENOZOIC</b> <i>Age of Mammals</i>  65.5 mya – present day	<i>Quaternary</i>	<i>Holocene</i>	<i>Today</i>	Ice Age ends Humans are dominant
		<i>Pleistocene</i>	0.01	Earliest Humans appear Ice Age begins
	<i>Tertiary</i>	<i>Pliocene</i>	1.6	Hominids (human ancestors) appear
		<i>Miocene</i>	5.3	Grass becomes widespread
		<i>Oligocene</i>	23.7	Mammals are dominant
		<i>Eocene</i>	36.6	Eocene – Oligocene extinction event
		<i>Paleocene</i>	57.8	First large mammals appear
<b>MESOZOIC</b> <i>Age of Reptiles</i>  245 mya – 65.5 mya	<i>Cretaceous</i>	<i>Extinction of Dinosaurs</i>	65.5	K-T extinction event Earth looks closer to present-day Flowering plants appear
	<i>Jurassic</i>		144	First Birds appear Pangaea splits into Laurasia, Gondwana Dinosaurs are dominant
	<i>Triassic</i>	<i>First Dinosaurs</i>	208	Pangaea cracks First mammals appear Reptiles are dominant
<b>PALEOZOIC</b>  570 mya – 245 mya	<i>Permian</i>	<i>Age of Amphibians</i>	245	Permian – Triassic extinction event Pangaea forms
	<i>Carboniferous</i>		286	First reptiles appear First large cartilaginous fishes appear
	<i>Devonian</i>	<i>Age of Fishes</i>	360	Late Devonian extinction event First land animals appear First amphibians appear
	<i>Silurian</i>		408	First land plants appear First jawed fishes appear First insects appear
	<i>Ordovician</i>		438	Ordovician – Silurian extinction event First vertebrates appear
	<i>Cambrian</i>	<i>Age of Invertebrates</i>	505	End Botomian extinction event First fungi appear Trilobites are dominant
<b>PRECAMBRIAN</b>  4600 mya – 570 mya	<i>Proterozoic Eon</i>		570	First soft-bodied animals appear First multicellular life appear
	<i>Achean Eon</i>		2500	Photosynthesizing cyanobacteria appear First unicellular life appear
	<i>Hadean Eon</i>	<i>Priscoan Period</i>	3800	4600
<b>Formation of Earth</b>				





# བོད་ཀྱི་རིའི་སྐོར།

## བོད་སྟོ་རུབ་ཀྱི་རི་གྲགས་ཅན།

### ༡། རྩོ་མོ་སྐང་མ།

- གོ་དོན། རྩོ་མོ་སྐང་མ་ཞེས་འབོད་པ་ནི་རྩོ་མོ་སྟོ་ལྷ་མ་ཞེས་པའི་བོད་སྐད་ཀྱི་སྐྱ་དེ་ལུས་ཀྱི་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་རྩོ་མོ་སྐང་མར་གྱུར།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས། (རྩོ་མོ་སྐང་མ་རི། རྩོ་མོ་གངས་རི། རྩོ་མོ་གངས་དཀར། གངས་རྒྱལ་མོ་མཐོན་མཐོང་། མཁར་རྟའི་རྩོ་མོ་སྐང་མ། ལ་ཕྱི་གངས་ཀྱི་ར་བ། **Mount Everest, Sagarmāthā, Peak XV**)
- ས་གནས། བོད་དང་བལ་ཡུལ་གྱི་ས་མཚམས། ཞི་ཀ་རྩེའི་ཞིང་ཆེན། དིང་རིའི་རྫོང་ཁོངས།
- རྩོ་མོ་ 8848.5 m
- ལོ་རྒྱུས། གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་དང། རྩོ་མོ་སྐང་མ་ལ་རས་པ། བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྐྱེད་མ་གཙོ་བོ་ཡིན།
- གངས་ཀྱི་རྒྱལ་མོ་མཐོན་མཐོང་དམ་མཁར་རྟའི་རྩོ་མོ་སྐང་མ། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྐོར་བའི་གཏམ། ཤོག ༡༤
- ༡། དབུས་སུ་རྩོ་མོ་ཆེ་རིང་མཆེད་ལྷའི་ནང་ཚན་བཀའ་ཤེས་ཆེ་རིང་མཆེད་ལྷའི་ནང་ཚན་བཀའ་ཤེས་ཆེ་རིང་མ་དང། ༢། མཐོང་སྐོར་དུ་རིམ་བཞིན་རྩོ་མོ་མཐོང་གི་ཞལ་བཟང་མ་དང། ༣། མི་གཡོ་སྐྱོ་(སྐང་)བཟང་མ། ༤། རྩོ་མོ་ལྷན་པོ་བཟང་མ། ༥། གཏུང་དཀར་འགྲོ་བཟང་མ་བཟས་མཆོད་རྟོག་དབྱིབས་ཅན་དུ་ཡོད།  
<http://ragshul.blogspot.com/2012/09/blog-post.html>

## ༢། གངས་དཀར་ཉི་མེ་དང།

- ལོ་ངོམ། ཉི་མེ་ཞེས་པ་དེ་ཞང་ཞུང་གི་སྐད་ཡིན་ལ། དེའི་ངོན་ནི་རྒྱ་རྩ་ཞེས་བྱ།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས། (རི་རབ་རྒྱན་པོ། ཀའ་ལྷ་ཤ། གང་རིན་པོ་ཆེ། ཀའ་ལོང། གཡུང་རྒྱུང་དགུ་བརྟེན་གྱི་རི་བོ། གངས་ཡ་ཕག་ཤ་ར།)
- ས་གནས། རྟོང་མངའ་རིས་ས་ཁུལ། རྒྱ་རྩེང་རྫོང་གི་ལོངས་སུ་ཡོད།
- ཕོ་ཚད། 6638 m
- ལོ་རྒྱུས། བོན། བང་པ། ཉིན་རྒྱ། **(Hindu)** གཅེར་བུ་པ། **(Jain)**



## ༤ ཡར་ལྷ་ཤམ་པོ།

- ལོ་ངོན། མིང་པ་ཆགས་པའི་ལྷ་ཆེན་དགའའི་གས་ལྷ་ཆེན་ཡར་ལུང་ཡར་ལྷ་ཤམ་པོ།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས།
- ས་གནས། བོད་རྫོང་ས་ལྷོ་ཁ་ས་ཁུལ་གྱི་འཕྲོགས་རྒྱས་རྫོང་ཁོངས།
- སོ་ཚད། 6500m
- ལོ་རྒྱུས། མིང་པ་ཆགས་པའི་ལྷ་དགའ་དང། སྲོང་བཙན་དང་ཁྲི་སྲོང་གི་སྲུང་མ་རྩེ་ཡི་མགུར་ལྷ་བཅུ་གསུམ་གྱི་གས་ཤིག་ཡིན། བོད་གྱི་མཇངས་མི་བདུན་གྱི་དང་པོ་རུ་ལས་སྐྱེས་གྱི་ཡབ་ཡིན།
- དག་རྒྱུན་དུ། ཡར་ལྷ་ཤམ་པོ་ནི་གཡག་དཀར་པོ་ཞིག་ཡིན། མི་དཀར་པའི་ལུས་སུ་སྐྱེ། དེ་དགྲེས་ཁྲོས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་སོ་སོ་ནས་བྱུང།

# བོད་ཤར་གྱི་རོ་བོ་བྲག་པ་ཅན།

## ༡། མ་རྒྱལ་སློམ་ར།

- གོ་དོན། སྤང་མའི་མིང་དེ་གནས་གྱི་མིང་དུ་གྱུར།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས། (མ་ཆེན་སློམ་ར། ཨ་ལྷོས་མ་ཆེན། མ་རྒྱལ་སློམ་ར། ཨ་ལྷོས་མ་རྒྱལ། མ་གཉན་སློམ་ར། མཚན་གྱི་རྣམས་གྲགས་སུ་མ་རྒྱལ་སློམ་ར་ལོང་།)
- ས་གནས། མཚོ་སློན་ཞིང་ཆེན་མགོ་ལོག་བོད་རིགས་རང་སློང་ཁུལ་གྱི་མ་ཆེན་རྫོང་གི་ཞོངས།
- མོ་ཚད། 6285m
- ལོ་རྒྱུས། མིང་པ་ཆགས་པའི་ལྷ་དབྱེད་དང་རྗེའི་མགུར་ལྷ་བཅུ་གསུམ་གྱི་གསུམ་ཡིན།
- དག་རྒྱུན་དུ། གངས་ཉི་མེས་མདོ་སྨད་སྤང་དུ་མངགས་པ་ཡིན་ལ། རྗེས་སུ་ཁོས་ལྷར་གནས་དྲན་ནས་ཕྱིར་འགོ་རྩིས་བྱས་པར། ཞང་པོ་བྲག་རིང་གིས་འགོ་ལམ་བཀག་སྟེ་འགོ་རྩེ་མ་བཅུག་ཟེར།

## ༢། རོང་བཙན་ཁ་བ་དཀར་པོ།

- གོ་དོན། ལྷུང་མའི་མིང་དེ་གནས་གྱི་མིང་དུ་གྱུར། (གཞི་བདག་དང་ཡུལ་ལྷ་གཙོ་བོ།)
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས། (རོང་ཆེན་ཁ་བ་དཀར་པོ། ཁ་བ་དཀར་པོ། གནས་མཚོག་ཁ་བ་དཀར་པོ།)
- ས་གནས། འདི་ནི་ཡུན་ནན་ཞིང་ཆེན་བདེ་ཆེན་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་དུ་ཡོད།
- སོ་ཚད། 6740m
- ལོ་རྒྱུས། མིང་པ་ཆགས་པའི་ལྷ་དགུ་དང་རྗེའི་མགུར་ལྷ་བཅུ་གསུམ་གྱི་གས་ཡིན།
- དག་རྒྱན་དུ། རོང་བཙན་ཁ་བ་དཀར་པོ་དང་དེའི་ཉེ་འགུལ་གྱི་རི་རྩེ་ཞིག་ནི་པན་ཚུན་ལ་བརྩེ་འདང་ཆེ་བའི་བཟའ་རྒྱ་ཡིན་པས། ན་གཞོན་པོ་མོ་བྱུང་དེར་གནས་མཇལ་དུ་སོང་ན་བརྩེ་སེམས་འགྱུར་བ་མེད་པར་བཤད།

# ༣ མི་ཉལ་གངས་དཀར།

- ལོ་ངོན། དུལ་མིང་ནས་རི་མིང་ཆགས།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས། (འབོ་གངས་དཀར། གངས་དཀར་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ།)
- ས་གནས། སེ་ཁོན་ཞིང་ཆེན་དཀར་མཛེས་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་གྱི་དར་མདོ་རྫོང་ཁོངས་ལ་ཡོད།
- སྤོ་ཚད། 7446m
- ལོ་རྒྱུས། མི་ཉལ་གངས་དཀར་ནི་རྩ་མོ་ཞིག་ལྟེ། རོ་མོ་སྤང་མའི་སྐབས་ཡིན་ཟེར།
- དག་རྒྱུན་དུ། རི་ངོས་སུ་གངས་དར་སྐྱོག་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་མི་རེ་རེའི་མཐོང་སྒྲུང་མི་འདྲ་བར་བཤད། གལ་ཏེ་ནག་པོར་མཐོང་ན་བཀྲ་མི་ཤིས་པ་དང་། དཀར་པོར་མཐོང་ན་ཆོ་ཐག་རིང་པ། སེར་པོར་མཐོང་ན་འབྱོར་བ་ལྡན་པར་འགྱུར་ཟེར།

# བོད་བྱང་གི་རི་བོ་གྲགས་ཅན།

## ༡ གཉན་ཆེན་ཐང་ལྗ།

- ལོ་ངོར། གཉན་ཆེན་གྱི་སྐྱེས་ཡིན་པས་ན་གཉན་སྐྱེས་ཐང་ལྗ་ཟེམ། གཞི་བདག་གི་མཚན་ལས་རི་བོའི་མིང་དུ་གྱུར།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས། (བྱང་གི་གཉན་ཆེན་ཐང་ལྗ། གཉན་སྐྱེས་ཐང་ལྗ།)
- ས་གནས། ལྷ་ས་དང་ནག་ཚུའི་མཚམས་འདམ་གཞུང་དུ་ཡོད།
- རྩ་ཚད། 7162m
- ལོ་རྒྱུས། གཉན་ཆེན་ཐང་ལྗ་ནི་སྐྱེས་པ་གོས་དཀར་གྱོན་པ་རྩུ་འཕུལ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ལྷོ་བོ་དཔོན་པོ་ལྷ་འབྱུང་གནས་ལ་ཉམས་ཚེད་ལེན་ཆེད་རྒྱུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་དུ་རྒྱུལ་ནས་ལམ་བཀག་པ་སོགས་བཤད་ཚུལ་མང་།

## ༢། ཡ་ཆེན་གངས་ཤི།

- ས་གནས། མཚོ་ལྗོན་ལིང་ཆེན་གྱི་ཡུལ་ཤུལ་རྫོང་གི་ཁོངས་སུ་ཡོད།
- རྩོ་ཚད། 6160m

# ༣། གཉན་པོ་གཡུ་ཚེ།

- ལོ་ངོ་། གཉི་བདག་གི་མིང་ལས་རི་མིང་བྱུང།
- ས་གནས། མཚོ་ཚོན་ཞིང་ཆེན་མགོ་ལོག་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་གཅིག་གླིང་རྫོང་ཁོངས་ན་ཡོད།
- རྩ་ཚད། 5360m
- ལོ་རྒྱུས། གཉན་པོ་གཡུ་ཚེའི་ས་དེར་ 《གེ་སར་རྒྱུང་》 དང་འབྲེལ་བའི་རྗེས་ལྷན་མང་པོ་ཡོད་པས། མགོ་ལོག་མི་དམངས་ཀྱི་རྩ་རྒྱུང་དང་། གཏམ་རྒྱུད། དམངས་སྐྱའི་འབྲུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།
- དག་རྒྱུན་དུ། རི་བོ་དེའི་ཤར་རྩོ་རྒྱབ་བྱང་དང་མདུན་སྒྲོའི་གཡས་གཡོན་སོགས་ན་གནས་སྤང་རེ་ཡོད། མདུན་སྒྲོའི་གཡོན་སྤྱོད་མི་ལྟ་གཡས་དཀར་པོ་དང་། གཡས་མི་རྩ་རྩྭ་དམར་པོ། གཞན་རྣམས་རེ་རེ་ལ་མིང་རེ་ཡོད་པ་དང་། རི་བོ་དེ་ནི་མགོ་ལོག་ས་ཁུལ་གྱིས་བཀྱར་བའི་གཉི་བདག་གཉན་པོ་གཡུ་ཚེའི་གནས་རི་ཡིན།

# བོད་ཀྱི་ཆུ་བོའི་སྐོར།





# བོད་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་གཙང་ཆུ་གྲགས་ཅན་ལག་

## ༡། མེང་གི་ཁ་འབབ།(Indus)

- གོ་དོན། གངས་རི་མེང་གི་འགོ་འདྲེ་བ་ཞིག་ལས་འབབ་པས་སོ།
- མེང་གི་རྣམ་གྲངས། (སེ་ཏ། Indus)
- རིང་ཚད། བོད།(419km) རྒྱུ།(3200km)
- མགོ་མངའ་རིས་ས་ཁུལ་གྱི་རི་བོ་གངས་ཏི་མེའི་བྱང་ཕྱོགས་ནས་འབབ་ཅིང་ཤར་ནས་རུབ་ཏུ་རྒྱ།
- བར་དང་མཚུག་ལ་དུགས་དང། པ་གིས་སྐྱ་བརྒྱད་དེ། ཨ་རབ་རྒྱ་མཚོར་འབབ།
- ལོ་རྒྱུས། རྒྱ་གར་གྱི་མིང་པའི་དཔལ་ཡོན་བྱང་ས་ཆེས་ཐོག་མ་དེ་ཡིན།

# ༢། སྐང་ཆེན་ཁ་འབབ།(Satluj)

- གོ་དོན། གངས་རི་སྐང་ཆེན་གདོང་འདྲ་བ་ཞིག་ལས་འབབ་པས་སོ།
- མིང་གི་རྣམས་གྲངས།
- རིང་ཚད། བོད།(260km) རྒྱ།(km)
- མགོ་མངའ་རིས་ས་ཁུལ་གྱི་རྩ་མཐའ་རྫོང་ཁུངས། རི་བོ་གངས་ཉི་མའི་བྱང་ཕྱོགས་ནས་འབབ་ཅིང་ཤར་ནས་ཕུབ་ཏུ་སྐྱུ།
- བར་དང་མཚུག་ཉི་ལྷ་ཅལ་(H.P.)དང། པཉ་རྒྱལ།(Punjab) པ་ཀིས་རྒྱན་(Pakistan)བརྒྱུད་དེ། མིང་གི་ཁ་འབབ་དང་འདྲེས་སྟེ་ཨ་རབ་རྒྱ་མཚོར་འབབ།
- ལོ་རྒྱུས། གདོང་མའི་ཞང་ཁྱེད་པའི་དཔལ་ཡོན་འབྱུང་ས་དེ་ཡིན། ཞང་ཁྱེད་གི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཡིན། རྒྱ་བོ་དའི་ཉེ་འགམ་དུ་ཞང་ཁྱེད་རྒྱལ་པའི་ལྷུང་ལྷུང་དཔལ་མཐར་(མཐར་མདོད།)ཞེས་པ་དེ་ཡོད། རྒྱ་གར་གི་རྒྱ་བོ་གར་ལ་དོས་འཛིན་བྱེད་པ་ཡོད་པ་དེ་ནོར་བ་རེད།

# ༣། མ་བྱ་ཁ་འབབ།(Ghaghara/Karnali)

- གོ་དོན། གངས་རི་མ་བྱའི་གདོང་འདྲ་བ་ཞིག་ལས་འབབ་པས་སོ།
- མིང་གི་རྣམས་གྲངས། (Ghaghara/Karnali)
- རིང་ཚད། བོད།(km) ལྷོ་ནུབ།(1080km)
- མགོ་སྐྱ་རྒྱུང་རྫོང་ཁོངས།
- བར་དང་མཚུག་བལ་ཡུལ། རྒྱ་གར། བང་ལ་དེག་བརྒྱུད་ནས། བང་གའི་མཚོར་བཞུགས།
- ལོ་རྒྱུས། ཨ་ཡོ་རྒྱུ་ཡང་ཚུ་བོ་དེའི་ཉེ་འགྲམ་དུ་ཆགས་ཡོད། རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་བི་རྡོར་ནང་ཚུ་བོ་གར་དང་མཉམ་དུ་འདྲེས།



# བོད་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་གཙང་ཆུ་གྲགས་ཅན་ལག་

## ༡ རྒྱལ་མོ་རྩུ་ཆུ།(Salween)

- ལོ་དོན།
- མིང་གི་རྣམས་གངས། རྒྱལ་མོ་དུལ་ཆུ། སྤལ་མེན།(Salween) རྒྱ་གཙང་པོ།
- རིང་ཚད། བོད།(km) རྩོན།(2815km)
- མགོ་གངས་ལའི་རྩོམ་ཕྱོགས་ཨ་མདོ་རྫོང་ཁོངས་ནས་བབས།
- བར་དང་མཚུགས་བོད་ནང། (ནག་ཆུ་དང་། འབྲི་རྩ། སྤུ་ཆེན། སོག་རྫོང། དཔལ་འབར། རྟེང་ཆེན། རྩོ་རོང། དཔལ་ཤོད། མཚོ་སྐང། རྒྱལ་མོ་ཚ་བ་རོང།) དེའི་རྗེས་ཡུན་ནན་དུ་བཅུར་རྗེས་འབར་མ། སྤལ་མེན་འི་གཟུང་ཅམ། སྤུ་འབར་མ་བརྒྱུད་མཐར་ཨན་ཏ་ལྷན་ཆུ་མཚོར་འབབ།
- ལོ་རྒྱུས།

# པ། རྩ་མུ།(Mekong)

- གོ་དོན། རྩ་མུ་ ལས་བྱུང་བའི་མུ་ཡིན་པས་ན། དེའི་མིང་ལ་རྩ་མུ་ཟེས།
- མིང་གི་རྣམས་གྲངས། རྩ་མུ། ལན་ཚང་ཅང།
- རིང་ཚད། བོད།(2130km) རྩོན།(4350km)
- མགོ་མཚོ་ཕྱོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཡུ་ཤུལ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུངས་ཀྱི་ཡུལ་ཤུལ་རྫོང་གི་རུབ་ཕྱོགས་ནས་འབབ། འགའ་ཞིག་གིས། གདང་ལ་རི་མུད་དུ་གཏོགས་པའི་མཚོ་ཕྱོན་རྩ་མུ་རྫོང་ཞིང་ས་ནས་འབབ།
- བར་དང་མཚུགས་བོད་ནང།(ནང་ཆེན། ཆབ་མདོ། སྤར་ཁམས། བདེ་ཆེན།) ཡུ་ནན། འབར་མ། ལའོས། ཀམ་བོ་ཤི་ཡ། མེཏ་རྒྱུ་ནས་བཟུང་ཏེ་སྟོ་རྩ་ནག་གྱི་རྩ་མཚོར་འབབ།
- ལོ་རྒྱུས།



## ༤ མ་ཚུ།(Yellow)

- ལོ་དོན།
- མིང་གི་རྣམས་གྲངས།
- རིང་ཚད། བོད། (1310km) རྩོན། (5464km)
- མལོ་མཚོ་ལྗོན་ཞིང་ཚེན་དཀྱིལ་རྒྱུད་ཀྱི་རི་བོ་བླ་ཡན་ཉ་རི་ནས་བཞུགས།
- བར་དང་མཚུགས། སེ་ཁོན་དང། ཀའ་སུའུ། ཉིང་ལཱ་ནང་སོགས་ཉེན་ཞེ་སོགས་ཞིང་ཚེན་མང་པོ་བརྒྱུད་དེ་མཐར་ཉུན་ཏུང་ཞིང་ཚེན་བརྒྱུད་དེ་པོ་ཉེ་རྒྱ་མཚོར་འབབ།







# པ་སྐྱོན་མེད་ལྷན་མཚོ།

- ལོ་འགྲོ་བའི་དཔལ་ལྷན་ལྷན་མེད་ལྷན་མཚོ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བརྗོད།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས།
- ས་གནས། བོད་རྒྱལ་སྐོར་ཁ་སྲུང་གྱི་ཚྭ་རྒྱུ་ཁོངས་སུ་གནས།
- རྒྱ་མཚོའི་དོན་ལྷན་ཐོ་ཚད། (སྤེ་ ༤༢༠༠) རྒྱ་ཕྱོག། (སྤེ་ལེ་གྲུ་བཞི་མ་ ༢) གཏིང་ཚད། (སྤེ་)
- ལོ་རྒྱུས། ༡། མཚོ་དེ་ནི་ཕུར་རྒྱལ་བཙན་པོའི་སྐབས་ནས་ཡོད་པ་དང། ཕྱིས་སུ་ལྷ་རྒྱལ་དབང་དགེ་འདུན་རྒྱ་མཚོས་(༡༤༧༥-༡༥༤༢)ཚོས་འཁོར་རྒྱལ་ ཞེས་དགོན་པ་ཕྱག་བཏབ་གནང་ནས་ལོ་གཉིས་སོང་མཚམས་ཕྱི་ལོ་ ༡༥༧༧ ལ་གནས་སྐོར་ཕྱིས་གནང་མཛད། ༢། ལྷ་རྒྱལ་དབང་རྒྱ་ཕྱོག་ ༡༩ དང་ ༡༤ དང། པཎ་ཆེན་རྒྱ་ཕྱོག་རིམ་ཕྱོག་གི་ཡང་སྤྱི་དོན་འཛིན་ནི་མཚོ་འདི་ལས་བྱུང་བའི་རྟགས་མཚན་ལ་གཞིར་བཟུང་ཡོད།
- དག་རྒྱུན་དུ། མཚོ་འདི་ཤིན་ཏུ་གཉན་པས་འགྲམ་དུ་སྐད་ཆེ་ཙམ་བརྒྱབ་ན་སེར་བའམ་གངས་འབབ་པ་དང། ཡང་ན་རྒྱུང་འཕྲོག་དུག་པོ་ལངས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཀུན་ལ་གྲགས། ཚོས་འཁོར་རྒྱལ་ལེགས་བཤད་སློག་པའི་དགའ་ཚལ་བཟླ་ཤིས་ལྷན་གྱི་གྲུབ་པའི་དགོན་པ་ཞེས་མཚན་ངོ་མ་དེ་ཡིན།

# ༣། ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཚོ།

- གོ་དོན། དུས་རབས་ ༡༣ པར་ས་སྐྱུ་འགོ་མགོན་འཕགས་པའི་དུས་སུ་བཅུགས་པའི་བོད་ཁྱིམ་གྱི་སྐོར་བཅུ་གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ་ཡར་འབྲོག་སྐྱེ་གྲུང་གི་དཔོན་གྱི་མངའ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ལ་མཚོ་ཚན་དེ་ཡང་ཡར་འབྲོག་ས་ཁོངས་སུ་ཚགས་པ་དང་། ཁ་དོག་རིན་ཚེན་གཡུ་ལྟར་སྡོ་བའི་མཚོ་མོ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མིང་ལའང་ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཚོ་ཞེས་བྲགས།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཡིད་དུ་འོང་བ་ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཚོ།
- ས་གནས། བོད་སྡོང་ས་སྡོ་ཁ་ས་ཁུལ་གྱི་སྤྱ་དཀར་ཅེ་རྫོང་གི་བྱང་ངོས་སུ་ཡོད།
- རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ནས་ཐོ་ཚད། (སྤྱི་ ) རྒྱ་ཁྲོན། (སྤྱི་ལེ་གྲུ་བཞི་མ་ ༤༩༥) གཏིང་ཚད། (སྤྱི་ ༤༠ ཚ་སྟོ་མས། ༩༤) རིང་ཚད། (ཤར་རུབ་ལ་སྤྱི་ལེ་ ༡༩༠)(སྟོ་བྱང་ལ་སྤྱི་ལེ་ ༧༥)
- ལོ་རྒྱུས། ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཚོ་(མོ།)དང་སུ་མ་གཡུ་མཚོ་(མོ།)གཉིས་བཟའ་མཚོ་ཡིན་པ་དང་། དུས་ལུན་རིན་པོའི་རྗེས་དེ་གཉིས་ཀའི་ཚུ་ལུས་དེ་པན་ཚུན་འཕྲད་ཅེས་བཤད་སྟོལ་ཡོད།
- དག་རྒྱུན་དུ། རྩོན་མཁའ་འགོ་མ་ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་སྐྱབ་པ་ལ་བཞུགས་སྐབས་བོན་བོས་གསེར་བྱེ་སྲང་བདུན་འཕངས་པ་མཚོར་བསྐྱར་བ་ཡིན་པར་བྲགས།

# པལ་ལྷན་མཚོ་ཕུག་མོ།

- ལོ་ངོ་ལྔ།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས།
- ས་གནས། བོད་རྫོང་ས་ལྷན་ཚུའི་ས་ཁུལ་འདམ་གཞུང་རྫོང་དང། ལྷ་སའི་ས་ཁུལ་དཔལ་མགོན་རྫོང་གི་ས་མཚམས་སུ་ཡོད།
- རྒྱལ་མཚོའི་ངོས་ནས་ཐོ་ཚད། (མི་ ༤༧༡༤) རྒྱ་ཁྱོན། (སྤྱི་ལེ་གྲུ་བཞི་མ་ ༡༧༠༠) གཏིང་ཚད། (མི་ ༢༥༠)
- ལོ་རྒྱུས།
- དག་རྒྱུན་དུ། ༡། སློན་ཅེ་ཐང་རྒྱ་ཡངས་བ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མི་འི་ལོང་བ་ཞེས་པའི་སྐྱེ་བོ་དཔུས་ལོང་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ། ༢། ལྷ་མ་དང་འབས་ཕྱི་དཔོན་རྒྱུང་གི་གཏམ།

# མདོ་སྐད་དུ། ༡ མཚོ་སྐོན་པོ།

- ལོ་དོན།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས། བྱ་སྤིང་ཡང་ཟེར། འི་ཤོར་རྒྱལ་མོ། མཚོ་གན་འི་ཤོར་རྒྱལ་མོ། **Kokonor**
- ས་གནས། མཚོ་སྐོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་མཚོ་སྐོན་པོ་དེ་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུངས་དང་། མཚོ་བྱང་གཞིས་གྱི་བར་ལ་ཡོད།
- རྒྱལ་མཚོའི་དོན་རྣམས་ཐོ་ཚད། (མི་ ༣༡༧༥) རྒྱ་ཁྱོན། (སྤྱི་ལེ་གྲུ་བཞི་མ་ ༤༤༥༤) གཏིང་ཚད། (མི་ ༣༢)
- ལོ་རྒྱུས། སྐོན་བྱང་སྤྱི་ཆེན་དམ་པ་ རྒྱལ་བས་དཀར་བ་ཚོགས་དུག་རང་གོ་ལོ་དང་ རྒྱུབ་ཆེན་སྤང་དཀར་སངས་རྒྱལ་བཀྲ་ཤིས་ལ་སོགས་ གྱིས་སྐུ་སྐྱབ་མཚན་སྤྱོད་ཡོད།
- དག་རྒྱུན་དུ། མཚོ་འདི་དང་ཐོག་ཚུ་མིག་ཅིག་ཡིན་ལ་མི་རྣམས་གྱིས་ཚུ་སྤངས་རྗེས་དེའི་ཁར་རྩོམ་ཅིག་འགོ་བ་པ་ཡིན། ཉེན་ཞིག་ལ་མི་ ཞིག་(མགར་སྤོང་བཅན་ཡིན་པར་བཤད་སྟོན་གྲང་ཡོད་)གིས་ཚུ་སྤངས་རྗེས་རྩོམ་ཅིག་འགོ་བ་རྒྱ་བརྗེད་པས་ཚུ་འཕྱུར་ཏེ་མཚོ་རྒྱ་གྲུང་ཅིང་། མཐའ་འཁོར་གྱི་འབྲོག་སྤེལ་པོ་མཚོ་ནང་དུ་འཕེམ་པས་[འི་ཤོར་རྒྱལ་མོ།](#) ཞིས་གྲང་འབོད།
- བསང་ཡིག་དང་གནས་ཡིག་ཏུ་ རྒྱམཚོ་གན་མ་འི་ཤོར་རྒྱལ་མོ་དང་འི་ཤོར་རྒྱལ་མོ།

Name - Tharkey  
Subject - Mool-Shastra

༡། ཚེས་མངོན་པ་ནས་བཤད་པའི་དབང་པོའི་རྣམ་  
གཞག །

- ༡ ་། དབང་པོའི་ངོ་བོ།
- ༢ ་། དབང་པོའི་དབྱེ་བ།
- ༣ ་། དབང་པོའི་བྱེད་ལས།
- ༤ ་། དབང་པོའི་གྲངས་ངེས།
- ༥ ་། སྐབས་ས་བབ་པའི་དབང་པོའི་ངོ་བོ།
- ༦ ་། རྣམ་པའི་དབྱེ་བའོ།

# དང་པོ་དབང་པོའི་ངོ་བོ།

- རང་འགྲེལ་ལས། དབང་ཞི་དབང་ཕྱག་དམ་པའོ། དེ་དབང་གྱེད་པས་ན་དབང་པོ་རྣམས་ཏེ། དེའི་སྲིར་དབང་གྱེད་པའི་དོན་ ཞི་དབང་པོའི་དོན་ཏོ། ཞེས་པ་ལྟར། གང་ཞིག་གང་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པར་དབང་གྱེད་པའོ།།



# གཉིས་པ་དབང་པོའི་དབྱེ་བ་ནི།

- མདོ་ལས། བྲམ་ཟེ་དབང་པོ་ནི་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་པོ་འདི་དག་ཡིན་ཏེ། ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་གང་ཞེ་ན།
- ༡ མིག་དང་། ༢ རྣ་བ་དང་། ༣ སྣ་དང་། ༤ ལྗེ་དང་། ༥ ལྷ་དང་། ༦ ཡིད་དང་། ༧ མོ་དང་། ༨ སྤོ་དང་། ༩ སྤོག་དང་། ༡༠ བདེ་བ་དང་། ༡༡ སྤྱུག་བསྐྱུལ་དང་། ༡༢ ཡིད་བདེ་བ་དང་། ༡༣ ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་། ༡༤ བཏང་སྣོན་དང་། ༡༥ དད་ས་དང་། ༡༦ བརྩོན་འགྲུས་དང་། ༡༧ བྱ་བ་དང་། ༡༨ ཉིང་ དེ་འཛིན་དང་། ༡༩ ཞེས་རབ་དང་། ༢༠ མི་ཞེས་པ་ཀུན་ཞེས་པར་བྱེད་པ་དང་། ༢༡ ཀུན་ཞེས་པ་དང་། ༢༢ ཀུན་ཞེས་ལྡན་པའི་དབང་པོ་འོ། །
- བྲམ་ཟེ་འདི་དག་ནི་དབང་པོ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་ཏེ། འདི་ཙམ་ གྲིས་དབང་པོ་རྣམས་བསྐྱུས་པ་ཡིན་ལོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་འོ། །

# དབང་པོའི་བྱེད་ལས།

- གསལ་པ་དབང་པོའི་བྱེད་ལས་ལ་གཉིས།
- བྱེ་སྐྱེའི་ལགས་དང་། མདོ་སྡེ་པའི་ལགས་སོ།།
- དང་པོ་ལ།
- ༡༽ མིག་སོགས་ལྷན་དོན་བཞི་ལ་དབང་བྱེད་ཚུལ།
- ༢༽ ཕོ་མོའི་དབང་པོ་སོགས་བཞིའི་དོན་གཉིས་ལ་དབང་བྱེད་ཚུལ།
- ༣༽ ཚོར་སོགས་ལྷན་གྱི་དོན་ལ་དབང་བྱེད་ཚུལ།
- ༤༽ དད་སོགས་ལྷན་རྣམ་བུ་ལ་དབང་བྱེད་ཚུལ་ལོ།།

# མིག་སོགས་ལྟམ་དོན་བཞི་ལ་དབང་གྱེད་ཚུལ།

- གང་ཞིག་གང་ལ་དབང་གྱེད་ཅེ་ན། ཚུ་བར། ལྟམ་སྐྱམས་ནི་དོན་བཞི་ལ། །དབང་གྱེད་།། ཅེས་གསུངས། དོན་ནི། མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་སོ་ལྟམ་སྐྱམས་ནི་ལས་མཛེས་བར་གྱེད་པ་དང་། ལས་ཡོངས་ས་བསྐྱེད་པ་དང་མིག་གི་རྣམ་ཤེས་མཚོངས་ལྟན་དང་བཅས་པ་ལ་སོགས་པ་སྐྱེད་པ་དང་། གཟུགས་བལྟས་སོ། །སྐྱེ་སྐྱོན་ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་ཐ་སྐྱད་ཐན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞེས་བྱ་བའི་དོན་བཞི་བཞི་ལ་དབང་གྱེད་དོ། །དེ་ལ་ལས་ཡོངས་ས་བསྐྱེད་པ་ལ་དབང་གྱེད་པ་ནི་མིག་དང་རྣ་བས་ཡལ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་དག་མཐོང་བ་དང་སྐྱོས་ནས་ཡང་བ་ལས་ལས་སྐྱེད་པའི་སྐྱིར་དང་། ལྟམ་སྐྱེ་ལས་གསལ་གྱིས་ཁམ་བས་ལ་ལོངས་སྐྱེད་པས་ལས་རྣམས་བར་གྱེད་པའི་སྐྱིར་རོ། །

# ཕོ་མོའི་དབང་པོ་སོགས་བཞིའི་དོན་གཉིས་ལ་དབང་བྱེད་ཚུལ།

- ལྷ་བར། བཞི་རྣམས་གཉིས་ལ་ལོ་ཞེས་གསུངས། དོན་ནི། ཕོ་དང་མོ་དང་སློག་དང་ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་བཞི་པོ་རྣམས་ནི་རེ་རེ་ཞིང་ དོན་གཉིས་གཉིས་ལ་དབང་བྱེད་དོ། །དེ་ལ་ཕོ་མོའི་དབང་པོ་དེ་དག་ནི་ ཕོ་མོའི་ཞེས་ཕོ་དང་མོ་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཅན་ལས་བྱེ་བྲག་ཏུ་འབྱེད་པ་དང་། བྱད་པར་དུ་ཕོའི་དབང་ པོས་ནི་མོ་ལས་ཀྱང་བྱད་པར་ལ་དབང་བྱེད་པ་དང་། དེ་དག་ལས་བསྐྱོག་པ་མོའི་དབང་ པོས་ནི་ཕོ་ ལས་བྱད་པར་ལ་དབང་བྱེད་དོ། །གཞན་དག་ནི་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་དང་རྣམ་ བྱང་ལའང་དབང་བྱེད་དོ། དེ་དག་ནི་སྤྲོམ་མིན་དང་མཚམས་མེད་དང་། དག་རྩ་གཅོད་ པ་དང་། སྤྲོམ་པ་དང་། འབྲས་བུ་ འཕྲོག་པ་དང་། འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བའི་གཞིར་རུང་ གི་ཟ་མ་དང་མ་ནིང་དང་མཚན་གཉིས་པ་ནི་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ་ཞེས་འཆད་དོ། །
- སློག་གི་དབང་པོས་ནི་རིས་མཐུན་པར་ཉིང་མཚམས་སྤྱོར་བ་དང་། དེའི་རྒྱན་ གནས་པ་གཉིས་ལ་དབང་བྱེད་དོ། །ཡིད་ཀྱིས་ནི་ཡང་སྲིད་དུ་ཉིང་མཚམས་སྤྱོར་བ་དང་། ཡིད་དགོ་བར་གནས་ན་དེའི་དབང་ གིས་བྱུང་བའི་ལས་ལ་སོགས་པའང་དགོ་བར་བྱེད་པ་ ལ་སོགས་པ་དབང་པོའི་རོ་བོ་དང་མཐུན་པར་དབང་བྱེད་དེ། རྣམ་པར་འབྱེད་པ་བསྐྱུས་ པའི་སྤྲོམ་གྱི་ཆེགས་སུ་བཅད་པ་གཉིས་པའི་དང་པོའི་མདོ་ ལས། འཇིག་རྟེན་སེམས་ཀྱིས་བྲིད་པ་སྟེ། །སེམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བྲངས་པ་ཡིན། །སེམས་ཀྱི་ཚོས་ནི་གཅིག་པ་ཡི། ། དབང་གི་རྗེས་སུ་ཚོས་ཀུན་འགོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ། །
- ལོ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་བྱེ་བྲག་ཏུ་སྤྲོ་བའི་འདོད་པ་ལ་མ་རངས་པ་སྟེ། ལས་མཛེས་ པར་ནི་དབང་རྟེན་གྱིས་བྱེད་པའི་སྤྱིར་དང་། ལས་སྤྱང་བ་དང་ཐ་སྙད་ཐན་མོང་མ་ཡིན་ པའང་དབང་པོ་ལ་རྟེན་པའི་རྣམ་ཤེས་ ཀྱིས་བྱེད་པའི་སྤྱིར་དང་། མདོ་ལས་ཕོ་ཚངས་པ་ བྱེད་པའི་གནས་ཡོད་ཀྱི་བྱད་མེད་ཚངས་པ་བྱེད་པའི་གནས་མེད་དོ་ཞེས་གསུངས་པས་ ཕོ་མོའི་དབང་པོ་མེད་པའི་གཟུགས་ཁམས་པའི་ལྷ་དང་བསྐྱེད་པ་ དང་པོའི་མིའང་ཕོ་ཡིན་ པའི་སྤྱིར་དང་། སློག་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཅན་མ་ཡིན་པས་ཉིང་མཚམས་སྤྱོར་བྱེད་མ་ཡིན་ པའི་སྤྱིར་རྣམ་པར་བཞག་པ་དེ་དག་ནི་མི་འཐད་དོ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་མདོ་སྟེ་པ་ལ་སོགས་པས་ བརྗོད་པ་ཡིན་ནོ། །

# ཚོར་སོགས་ལྡན་གྱི་ཉོན་ལ་དབང་བྱེད་ཚུལ།

- ཚོར་སོགས་ལྡན་གྱི་ཉོན་ལ་དབང་བྱེད་ཚུལ་ནི། ཚུ་བར། ལྷ་དང་ཞེས་དང་། གན་ནས་ཉོན་མོངས་ཞེས་གསལས། དོན་ནི། ཚོར་བ་ལྷ་པོས་གན་ནས་ཉོན་མོངས་བ་ལ་དབང་བྱེད་དེ། ཚོར་བ་བདེ་བ་ཡིད་བདེ་བོ་དང་། ལྷ་ག་བསྐྱེད་ཡིད་མི་བདེ་བ་དོང་། བཏང་སྤོམས་ཀྱིས་ རིམ་བ་ལྷ་རྒྱུ་ཚགས་སྤང་སྤོངས་གསལ་བསྐྱེད་པའི་སྤྱིར་རོ།

# དད་སོགས་ལྷན་རྒྱུ་ལ་དབང་གེད་ཚུལ།

- དད་སོགས་ལྷན་རྒྱུ་ལ་དབང་གེད་ཚུལ་ནི། རྩ་བར། བརྒྱུད་པོ་དེ་རྣམས་ནི་ཞེས་དང་། རྣམ་གུང་ལ་ཞེས་གསུངས། དོན་ནི། ཚོགས་སྐྱོར་གྱི་དད་སོགས་ལྷན་རྒྱུ་གི་རྩུ་དང་། མཐོང་སྐོམ་མི་སྐོམ་པའི་ལམ་གྱི་བརྒྱུད་པོ་རྣམ་གུང་གི་ངོ་བོ་ཡིན་པའི་སྲིར་རོ། །ཁ་ཅིག་ན་རེ་བདེ་བ་ལ་སོགས་པས་ཀྱང་རྣམ་གུང་ལ་དབང་གེད་དེ། འདི་ལྟར་སྐྱེ་མཆེད་དུག་གི་མདོ་དང་། ཆེད་དུ་བརྗོད་པ་བསྐྱུས་པའི་སྐོམ་གྱི་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་གཉིས་པའི་མདོ་ལས། བདེ་བར་གྱུར་པའི་སེམས་མཉམ་པར་འཇོག་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་དང་། སྐྱུག་བསྐྱུས་གྱི་རྩུ་ཅན་གྱི་དད་པ་ཞེས་བྱ་བ་དང་། མིག་གིས་རྣམ་པར་ཤེས་པར་བྱ་བའི་གཟུགས་རྣམས་ལ་རྟེན་ཏེ་ཡིད་བདེ་བ་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ལ་རྟེན་སྐྱེའོ་ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་ཡིད་བདེ་བ་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ལ་རྟེན་པ་དུག་དང་། ཡིད་མི་བདེ་བ་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ལ་རྟེན་པ་དུག་དང་བཏང་སྐོམས་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ལ་བརྟེན་པ་དུག་གསུངས་པའི་སྲིར་རོ་ཞེས་ཟེར་རོ། །དེ་ལ་སྐྱེས་བུ་ལ་ལ་ནི་ཐོབ་པར་བྱའོ་སྐྱེས་དུ་ཡིད་བདེ་བ་ཡིན་ནོ། །ལ་ལ་ནི་སྤང་བར་བྱའོ་སྐྱེས་དུ་ཡིད་མི་བདེ་བ་ཡིན་ནོ། །ལ་ལ་ནི་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་ལ་སོ་སོར་བརྟགས་ནས་བཏང་སྐོམས་སུ་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

# མདོ་སྡེ་པའི་ལྷགས་ལ།

- གཉིས་མདོ་སྡེ་པའི་ལྷགས་ལ་ལྷ།
- མིག་སོགས་དབང་པོ་རྒྱག་གིས་དབང་བྱེད་ཚུལ།
- ཕོ་མོ་སློབ་གསུམ་གྱི་དབང་པོས་དབང་བྱེད་ཚུལ།
- ཚོར་སོགས་ལྷས་དབང་བྱེད་ཚུལ།
- དད་སོགས་ལྷས་དབང་བྱེད་ཚུལ།
- སྤྱི་མེད་གསུམ་གྱིས་དབང་བྱེད་ཚུལ་ལོ།།

# མིག་སོགས་དབང་པོ་དྲུག་གིས་དབང་བྱེད་ཚུལ།

- དང་པོ་ནི། ལྷ་བར།
- རང་གི་དོན་དང་ཐམས་ཅད་ལ། །དམིགས་པར་དབང་བྱེད་ཕྱིར་དབང་དྲུག་ །ཅེས་གསུངས། དོན་ནི།
- མིག་ལ་སོགས་པ་ལྷ་པོ་རྣམས་ནི་རང་རང་གི་དོན་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་ལ་དམིགས་པར་བྱེད་པའི་རྣམ་ཤེས་  
མཚངས་ལྡན་དང་བཅས་པ་སྣེད་པ་ལ་དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་དང་། ཡིད་ནི་དོན་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་ཡིས་ཐམས་  
ཅད་ལ་དམིགས་པར་བྱེད་པའི་རྣམ་ཤེས་མཚངས་ལྡན་དང་བཅས་པ་སྣེད་པ་ལ་དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ན་མིག་ལ་  
སོགས་པ་དབང་པོ་དྲུག་གོ། །གཟུགས་ལ་སོགས་པས་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་སྣེད་པར་ནི་བྱེད་མོད་ཀྱི་ལྷག་པར་དབང་  
བྱེད་པ་ནི་མ་ཡིན་པས་དེ་དག་དབང་པོར་ཐལ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །



# ཕོ་མོ་སློབ་གསུམ་གྱི་དབང་ཕོས་དབང་བྱེད་ཚུལ།

- ཕོ་མོ་སློབ་གསུམ་གྱི་དབང་ཕོས་དབང་བྱེད་ཚུལ་ནི། རྩུ་བར། མོ་ཉིད་ཕོ་ཉིད་ལ་དབང་བྱེད། །ལས་ལས་མོ་དང་ཕོ་དབང་དག། །རིགས་གནས་ཞེས་དང་སློབ་དང་ཞེས་གསུངས། རོན་ནི་རྣམ་པར་བྱང་ལ་དབང་བྱེད་སྲིད། །སློབ་དང་ཚོར་བ་རྣམས་དང་ནི། །དད་སོགས་དབང་ཕོ་ལྟར་འདོད་དོ།།
- མོའི་དབང་ཕོ་ནི་རྩུ་མ་ཆེ་བ་ལ་སོགས་པ་དང་རོ་ཚུར་བ་དང་བསམ་པ་ཞན་པ་དང་ཕོ་ལ་སེམས་པ་ལ་སོགས་པ་ཉིད་ལ་དབང་བྱེད་པ་དང་། ཕོའི་དབང་ཕོ་ནི་རྩུ་མ་ཆུང་བས་ཞེས་བྱ་བའི་ཕོའི་ཚོས་ཉིད་ལ་དབང་བྱེད་པའི་སྲིད་དབང་ཕོར་གཞག་ཅིང་། དེ་དག་གྲང་ལས་གྱི་དབང་ཕོའི་ཆ་ཤས་ལས་མོའི་དབང་ཕོ་དང་ཕོའི་དབང་ཕོ་དག་ཏུ་གཞག་གི་རྣམས་ལོགས་སུ་གྲུབ་པ་ནི་མེད་དོ། ། (རིག་བྱ་ལ་དམིགས་པའི་ཤེས་པ་སློབ་པའི་བདག་རྗེན་གཟུགས་དང་བ་ཡིན་པའི་སྲིད་རོ།) སློབ་གི་དབང་ཕོ་ནི་རིས་སྐྱེས་པར་གནས་པ་ལ་དབང་བྱེད་དོ།།

# ཚོར་སོགས་ལྷན་དབང་བྱེད་ཚུལ།

- ཚོར་སོགས་ལྷན་དབང་བྱེད་ཚུལ་ནི། རྩེ་བར། གུན་ནས་ཉོན་མོངས་དང་ཞེས་དང་། ཚོར་བ་རྣམས་དང་ནི་ཞེས་གསལས། རོན་ནི། ཚོར་བའི་དབང་ བོ་ལྷ་བོ་རྣམས་ནི་གུན་ནས་ཉོན་མོངས་བ་ལ་དབང་བྱེད་དེ། ཚོས་སྤྱིན་གྱི་མདོ་ལས། ཚེ་དང་ལྷན་ བ་ས་ག །བདེ་བའི་ཚོར་བ་ལ་འདོད་ཆགས་རྣམས་པར་འགྱུར་རོ། །སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་ཚོར་བ་ལ་ ཞེ་སྤང་རྣམས་པར་འགྱུར་རོ། །བདེ་བ་ཡང་མ་ཡིན་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཡང་མ་ཡིན་པའི་ཚོར་བ་ལ་གཉི་ རྩེ་ག་རྣམས་པར་འགྱུར་རོ། ། ཞེས་བདེ་བ་ལ་སོགས་བ་ལ་འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་བ་རྣམས་པར་ གསལས་པའི་ཕྱིར་རོ།།

# དད་སོགས་ལྡུ་ས་དབང་གྱེད་ཚུལ།

- དད་སོགས་ལྡུ་ས་དབང་གྱེད་ཚུལ་ནི། ཚུ་བར། ལྡུ་ས་བར་བྱང་ལ་དབང་གྱེད་ཕྱིར། །དད་སོགས་དབང་པོ་  
ལྡུ་ས་འདོད་དོ་ཞེས་གསུངས། དོན་ནི། དད་ས་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་ལྡུ་ས་ནི་ལྡུ་ས་བར་བྱང་བ་ལ་དབང་གྱེད་  
པའི་ཕྱིར་ཉེ། འཇིག་རྟེན་པའི་ལམ་གྱི་ཚོགས་པ་ན་ཡོད་པའི་དད་སོགས་གྱིས་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ཀྱང་  
ལྡུ་ས་བར་གཞོན་ཅིང་ཉམས་སྦྱོད་པའི་ཕྱིར་དང་། མདོ་ལས། འཕགས་པ་ ཉན་ཐོས་དད་པའི་སྒོ་གཏན་པན་  
སམ་ཚོགས་པ། བརྗེན་འགྲུས་གྱི་དབང་པན་སམ་ཚོགས་པ། དཔུང་པའི་སྒོ་བསྐྱངས་པན་སམ་ཚོགས་པ།  
སེམས་མཉམ་པར་བཞག་པ་ནི་ཤེས་རབ་གྱི་མཚོན་ གྱིས་ལྡུ་ས་བར་གྲོལ་བར་འགྲུར་དོ་ཞེས་འགྲུང་བས་  
ངེས་འབྱེད་ཆ་མཐུན་ལ་སོགས་པའི་ལམ་ ཡང་འདྲེན་པའི་ཕྱིར་སོ་སོར་དབང་པོར་འདོད་དོ། །།

# དྲི་མེད་གསུམ་གྱིས་དབང་བྱེད་ཚུལ།

- དྲི་མེད་གསུམ་གྱིས་དབང་བྱེད་ཚུལ་ནི།
- ལྷ་བར། ལྷ་པོ་འདས་སོགས་གོང་ནས་གོང་། །འཕྲོ་བ་ལ་ཞི་དབང་བྱེད་ཕྱིར། །ཀུན་ཤེས་བྱེད་དང་ཀུན་ཤེས་དང་། །དེ་བཞིན་ཀུན་ཤེས་ལྡན་དབང་པོ། །ཞེས་གསུངས། དོན་ནི། ལྷ་པོ་འདས་སོགས་ཞེས་བྱ་བ་ལ། གོང་ནས་གོང་དང་ལྷ་པོ་འདས་འཕྲོ་བ། །སོགས་ལ་ཞི་དབང་བྱེད་ཕྱིར། །ཞེས་བྱ་བར་སྦྲར་ཉེ། རང་གི་གོང་མ་ཀུན་ཤེས་པའི་དབང་པོ་འཕྲོ་བ་ལ་དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཀུན་ཤེས་པར་བྱེད་པའི་དབང་པོ་དང་། གོང་མ་ཀུན་ཤེས་ལྡན་པའི་དབང་པོ་འཕྲོ་བ་ལ་དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཀུན་ཤེས་པའི་དབང་པོ་དང་ལྷ་བ་མེད་ཀྱི་ལྷ་པོ་འདས་འཕྲོ་བ་ལ་དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཀུན་ཤེས་ལྡན་པའི་དབང་པོར་གཞག་གོ། །དེ་བཞིན་ཞེས་པ་ནི་ཇི་ལྟར་མིག་ལ་སོགས་པ་ནས་དད་སོགས་ཀྱི་བར་རྣམས་སོ་སོར་དབང་པོ་ཡིན་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཀུན་ཤེས་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པ་གསུམ་ཡང་སོ་སོར་དབང་པོ་ཡིན་ཞེས་བསྟན་པའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་སློབ་དཔོན་གང་སྟེ་ལ་འཆད་དོ། །སོགས་པའི་སྐྱེས་ནི་མི་ཤེས་པ་ཀུན་ཤེས་པར་བྱེད་པའི་དབང་པོ་ནི་མཐོང་སྤང་སྤོང་བ་དང་། ཀུན་ཤེས་པའི་དབང་པོ་ནི་སྤོང་སྤང་སྤོང་བ་དང་། ཀུན་ཤེས་ལྡན་པའི་དབང་པོ་ནི་མཐོང་བའི་ཚོས་ལ་བདེ་བར་གནས་པ་ལ་དབང་བྱེད་དེ། ཉོན་མོངས་ལས་རྣམས་པར་གྲོལ་བས་ཡིད་བདེ་བ་དང་ཤིན་ཏུ་སྤངས་པའི་བདེ་བ་དག་སོ་སོར་སྤོང་བའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་པ་སྟུན་པའོ། །

# དབང་པོའི་གྲངས་ངེས་བཤད་པ།

- བཞི་བ་དབང་པོའི་གྲངས་ངེས་བཤད་པ་ལ་གཉིས། དངོས་དང་། ལྷན་གྲངས་གཞན་ལོ། དང་པོ་ནི། ལྷ་བར། སེམས་ཀྱི་རྟེན་དང་དེའི་བྱེ་བྲག། གནས་དང་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་ཉིད། །ཚོགས་དང་རྣམ་གྲངས་སྟེང་པ། །དབང་པོ་དག་གྲང་དེ་སྟེང་དུ། །ཅེས་གསུངས། རོན་ནི།
- གལ་ཏེ་དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ དབང་པོ་ཡིན་ན་མ་རིག་པ་ལ་སོགས་པའང་འདྲ་བྱེད་པ་སོགས་པ་ལ་དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ དང་། ཁ་དང་ལག་པ་དང་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་དང་འདོམས་རྣམས་ཀྱང་ཚིག་སྐྱོ་བ་ལ་ཟུང་། ལ་སོགས་པ་ལེན་པ་དང་འགྲོ་བ་དང་གཤམ་གཅི་འབྲིན་པ་དང་ཀུན་དུ་དགའ་བ་ལ་རིམ་ བ་བཞིན་དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་དབང་པོར་འགྲུར་རོ་ཞེ་ན། ལྷ་བྱེད་པ་ཅམ་གྱིས་ནི་དབང་ པོར་མི་འཛོག་གི་ལོ་ གྲང་དགོས་པ་ལ་སྟོས་ནས་མདོ་ལས་དབང་པོ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་སུ་ བཤད་དེ། ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་དང་རྣམ་གྲང་གི་གཞི་དང་ངོ་བོ་འཕམ། འབྲས་བུའི་དབང་ དུ་བྱས་པའི་ཕྱིར་རོ། །
- དེ་ལ་སེམས་ཅན་གྱི་རྣམས་ཀྱི་གཞིའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་སེམས་རྣམས་ཤེས་ཀྱི་ རྟེན་དུ་གྱུར་པ་མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་དུག་དང་། སེམས་ཅན་དེའི་བྱེ་བྲག་ཏུ་འབྱེད་ པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་སོ་སོའི་དབང་ པོ་དང་། སེམས་ཅན་དེ་དག་རིས་མཐུན་པར་ གནས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་སོག་གི་དབང་པོ་གསུངས་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་དབང་པོ་དུག་པོ་ དེ་དག་ནི་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པའི་གཞི་ཡིན་ལོ། །ཚོར་བ་རྣམས་ ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་ བར་བྱེད་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་ཡིན་པའམ། དེའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་བསྟན་ཏོ། ། དད་སོགས་ ལྷས་ཚོགས་གསོག་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རྣམ་གྲང་གི་གཞི་ཡིན་ལོ། །དབང་པོ་ཐ་མ་གསུ་ གྱིས་ནི་རྣམ་པར་གྲང་བར་བྱེད་པའམ། ལྷ་བྱེད་པོ་ངོ་བོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་བསྟན་ཏེ། དེ་ ལྟར་ན་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་དང་རྣམ་གྲང་གི་གཞི་དང་རང་གི་ངོ་བོའི་གྲངས་ངེ་སྟེང་པ་དང་ རྟེས་སུ་མཐུན་པར་དབང་ པོ་དག་གྲང་དེ་སྟེང་དུ་བསྟན་ཏོ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ལོ། །

# གཉིས་པ་རྣམས་གྲངས་གཞན།

- གཉིས་པ་རྣམས་གྲངས་གཞན་ནི། རྩ་བར། ཡང་ན་འདྲུག་པའི་རྟེན་དང་ནི། སྐྱེ་དང་གནས་དང་ཉེར་སྤོང་ལས། །བུ་བཞི་དེ་བཞིན་སྤྲོག་པ་ལ། །དབང་པོ་རྣམས་ནི་གཞན་ཡིན་ལོ། །ཞེས་གསུངས། དོན་ནི། ཡང་ན་སྤྱི་བ་གཞན་དག་ནི་འཁོར་བར་འདྲུག་སྤྲོག་གི་དབང་དུ་མཛད་ནས་ གསུངས་པར་འདོད་དེ། དེ་ལ་འཁོར་བར་འདྲུག་པའི་རྟེན་ནི་དབང་པོ་དུག་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཅན་གྱི་རྣམས་གྱི་གཞི་ཡིན་པའི་སྤྱིར་དང་། བར་དོའི་སྐྱེ་མཆེད་དུག་ལ་བརྟེན་ནས་ སྐྱེ་སྤིད་དུ་ཉིང་མཚམས་སྤྱོད་བའི་སྤྱིར་རོ། །འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་ནི་ཕོ་མོའི་དབང་པོ་ཡིན་ ཏེ། དེ་དག་ལས་སྐྱེ་བའི་སྤྱིར་རོ། །རྣམས་ཏེ་སྐྱེ་བ་ལ་སོགས་པ་ལ་མེད་ཀྱང་གཙོ་ཆེ་བས་དེ་ སྐྱད་བརྗོད་དོ། །སེམས་ཅན་དེ་དག་གཞན་པར་བྱེད་པ་ནི་སྤོག་གི་དབང་པོ་དང་། སེམས་ ཅན་རྣམས་གྱི་ཉེ་བར་ལོངས་སྤོང་པ་ལས་ནི་བདེ་བ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་སྟེ། དེ་ལྟར་འཁོར་བར་འདྲུག་པའི་དབང་དུ་མཛད་ནས་བུ་བཞི་ཡིན་ལོ། །དེ་ལྟར་འཁོར་བར་འདྲུག་པ་ལ་ རྟེན་དང་སྐྱེ་བ་དང་གནས་པ་དང་ལོངས་སྤོང་པ་བཞི་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་འཁོར་བ་ལས་ སྤྲོག་པ་ལའང་ རྟེན་དང་སྐྱེ་བ་དང་གནས་པ་དང་། གནས་པ་ཉེར་སྤོང་ནི་སྤྱི་མ་རྣམས་ལས་ གཞན་དབང་པོ་བརྗོད་པོ་རྣམས་ཡིན་ལོ། །དེ་ལ་སྤོག་པའི་རྟེན་ནི་དང་སོགས་ལྟ་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་འདིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ལམ་མངོན་དུ་བྱེད་པའི་སྤྱིར་རོ། །རྣམས་ བྱང་ཉིད་དུ་སྐྱེ་བ་ནི་མི་ཤེས་པ་ཀུན་ཤེས་པར་བྱེད་པའི་དབང་པོ་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་ ཟག་མེད་ དུ་དང་པོར་སྐྱེ་བའི་སྤྱིར་རོ། །རྣམས་པར་བྱང་བར་གནས་པ་ནི་ཀུན་ཤེས་པའི་དབང་པོ་ཡིན་ ཏེ། སྤྱི་མ་ལམ་རྣམས་པ་དག་རྒྱན་ཆགས་སུ་གནས་པའི་སྤྱིར་རོ། །རྣམས་པར་བྱང་བ་ཉེ་བར་ ལོངས་སྤོང་པ་ནི་ཀུན་ཤེས་ལྡན་པའི་དབང་པོ་ཡིན་ཏེ། རྣམས་པར་གྲོལ་བས་དགའ་བ་དང་བདེ་བ་སོ་སོར་སྤོང་བའི་སྤྱིར་རོ།

# སྐབས་སུ་བབ་པའི་དབང་པོའི་ངོ་བོ།

- སྐབས་སུ་བབ་པའི་དབང་པོའི་ངོ་བོ་ལ། ཚོར་སོགས་དབང་པོ་ལྟའི་ངོ་བོ་དང་། དྲི་མེད་དབང་པོ་གསུམ་གྱི་ངོ་བོ་ལོ། དང་པོ་ནི། དབང་པོ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་ལས་མིག་སོགས་ དྲུག་དང་ཕོ་མོའི་དབང་པོ་སྟེ་བརྒྱད་ནི་བཤའ་ཟེན་ལ། དད་སོགས་ལྷ་དང་སྟོག་གི་དབང་པོ་སྟེ་དྲུག་ནི་འོག་ནས་འཆད་པར་འགྱུར་བས་འདིར་ནི་ཚོར་བའི་དབང་པོ་ལྷ་དང་ཟག་མེད་ གྱི་དབང་པོ་གསུམ་སྟེ་བརྒྱད་འཆད་དེ། རྩ་བར།
- ལས་ཚོར་སེམས་པ་མ་ཡིན་གང་། །སྤྱུག་བསྐྱེད་དབང་པོའོ་སེམས་པ་ནི། །བདེ་བའོ་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ན། །སེམས་གྱི་དེ་ནི་བདེ་དབང་པོ། །གཞན་ན་དེ་ཡིད་བདེ་བ་ཡིན། །སེམས་གྱི་སེམས་པ་མ་ཡིན་པ། །ཡིད་མི་བདེ་བའོ་བཏང་སྟོམས་ནི། །བར་མའོ་.....
- དེ་ལ་ལས་ནི་འདིར་དབང་པོ་གཟུགས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བརྗོད་པར་འདོད་དེ། དེ་ ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱེས་པའི་ཚོར་བ་སེམས་པ་མ་ཡིན་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་དབང་པོ་ཡིན་ཏེ། མིག་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་ཤེས་ལྟའི་འཁོར་དུ་སྦྱེས་པའི་ཚོར་བ་གདུང་བ་ལ་དེ་ སྐད་དུ་བརྗོད་དོ། །དེ་དག་གི་འཁོར་དུ་སྦྱེས་པའི་ཚོར་བ་སེམས་པ་ནི་བདེ་བའི་དབང་པོ་སྟེ། བན་འདོགས་པར་བྱེད་པའི་ཚོར་བ་ནི་སེམས་པ་ཡིན་ནོ། །རྣམ་ཤེས་ལྟའི་འཁོར་དུ་སྦྱེས་ པའི་ཚོར་བ་སེམས་པ་ཁོ་ན་བདེ་བ་ཡིན་པར་མ་ཟད་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ན་སེམས་ཏེ་ ཡིད་གྱི་རྣམ་ཤེས་གྱི་འཁོར་དུ་སྦྱེས་པའི་སེམས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་བདེ་བའི་དབང་པོ་ཡིན་ ཏེ། དེ་ན་སྟོ་ལྟའི་རྣམ་ཤེས་མེད་པས་ལས་ཚོར་མེད་པའི་སྤྱིར་དང་། དགའ་བ་ལས་འདོད་ན་པ།
- གང་ཞེ་ན། བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ལས་གཞན་འདོད་པ་དང་བསམ་གཏན་དང་པོ་དང་ གཉིས་པ་དག་ན་ཡིད་གྱི་རྣམ་ཤེས་གྱི་འཁོར་དུ་སྦྱེས་པའི་ཚོར་བ་སེམས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ ནི་ཡིད་བདེ་བ་ཡིན་ཏེ། དགའ་བ་ལས་འདོད་ཆགས་དང་མ་བྱལ་བས་ས་དེ་དག་གི་ཡིད་ གྱི་འཁོར་དུ་སྦྱེས་པའི་སེམས་པ་ནི་དགའ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ། །

• འོ་ན་སེམས་བདེ་དང་ཡིད་བདེའི་ཁྱད་པར་གང་ཡིན་ཞེ་ན། འདོད་པ་ནས་བསམ་གཏན་གཉིས་པའི་བར་གྱི་ཡིད་དགའ་བ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཙམ་གྱིས་སྣེ་ཞིང་མི་བརྟན་པ་ བྱི་ཡིད་བདེ་ཡིན་ལ། བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ན་བརྟན་པར་གནས་པའི་ཡིད་གྱི་སེམས་པ་ བྱི་སེམས་བདེའི་དབང་པོ་ཡིན་ནོ། །བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ན་དགའ་བ་མེད་པ་དང་བདེ་བ་ཡོད་པར་ཡང་མདོ་ལས་ཤེས་ཏེ། དེ་དགའ་བ་ལས་འདོད་ཆགས་དང་བྱལ་བས་བྲན་པ་དང་ལྡན་ཞིང་ཤེས་བཞིན་ཏུ་བཏང་སྟོམས་སུ་གནས་ཏེ། བདེ་བ་ལས་གྱིས་སྐྱོང་ལ་ འཕགས་པ་རྣམས་གྱིས་དེ་ལ་བྲན་པ་དང་ལྡན་པ་བདེ་བ་ལ་རྣམ་པར་སྐྱོད་པ་བཏང་སྟོམས་ པའོ། །ཞེས་བརྗོད་པ་སྟེ་དགའ་བ་མེད་པའི་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་རྟོགས་པར་བྱས་ཏེ། གནས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་གསལས་པའི་ཕྱིར་རོ། །སེམས་ཏེ་ཡིད་གྱི་རྣམ་ཤེས་ གྱི་འཁོར་ཏུ་སྣེས་པའི་ཚོར་བ་སེམས་པ་མ་ཡིན་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་བྱི་ཡིད་མི་བདེ་བའི་དབང་ པོའོ། །བཏང་སྟོམས་གྱི་དབང་པོ་ནི་སྤར་སྟོས་པའི་ཚོར་བ་དེ་དག་གི་བར་མའི་ཚོར་བའོ། །ཅི་དེ་ལས་གྱི་འཕམ་སེམས་གྱི་ཡིན་ཞེ་ན། ལས་དང་སེམས་གཉིས་ཀའི་བར་མ་ནི་ བསྟོམས་ནས་བཏང་སྟོམས་སུ་གཞག་གོ། །ཅི་སྟེ་ཞེ་ན། .....གཉིས་ཀའི་མི་རྟོག་ཕྱིར། །རྣམ་པར་མི་རྟོག་པར་ངང་གིས་སྣེ་བའི་ཕྱིར་ཏེ། སེམས་གྱི་བདེ་སྤྱད་ནི་རྣམ་རྟོག་ཙམ་གྱིས་སྣེ་ལ་ལས་གྱི་ནི་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། ལས་གྱི་བདེ་སྤྱད་ནི་ལས་ལ་ཕན་པ་དང་གཞོན་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་དེ་དག་ནི་ཐ་དད་བྱས་ལ། བཏང་སྟོམས་ནི་རྣམ་པར་ མི་རྟོག་པར་སྣེ་བའི་ཕྱིར་དང་། ཕན་གཞོན་མེད་པར་སྣེ་བའི་ཕྱིར་ གཉིས་ཀ་གཅིག་ཏུ་བསྟོམས་སོ། །



# དྲི་མེད་དབང་པོ་གསུམ་གྱི་ངོ་བོ།

- གཉིས་པ་དྲི་མེད་དབང་པོ་གསུམ་གྱི་ངོ་བོ་ནི། རྩ་བར། མཐོང་བསྐྱོམ་མི་སྐྱོབ་ལམ་ལ་དགུ། །གསུམ་ཡིན་ཞེས་གསུངས། རོན་ནི།
- མཐོང་བ་དང་སྐྱོམ་པ་དང་མི་སྐྱོབ་པའི་ལམ་གསུམ་ལ་རིམ་པ་བཞིན་ཡིད་དང་། བདེ་བ་དང་ཡིད་བདེ་དང་བཏང་སྐྱོམས་དང་དད་སོགས་ལྟ་སྟེ་དགུ་པོ་དེ་དག་ནི་མི་ཤེས་པ་ གུན་ཤེས་པར་བྱེད་པ་དང་། གུན་ཤེས་པ་དང་། གུན་ཤེས་ལྡན་པའི་དབང་པོ་གསུམ་ཡིན་ གྱི་དེ་དག་རྣམས་གཞན་དག་ནི་མེད་དོ། །དེ་ལ་བདེ་བ་ནི་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ལ་བརྟེན་ པ་ཡིན་ན་སེམས་བདེ་ཡིན་པས་དེ་སྐད་བརྗོད་གྱི་ལས་བདེ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། སྐྱོ་སྤྲི་རྣམས་ ཤེས་འཁོར་བཅས་ནི་ཟག་བཅས་ཉིད་དུ་ངེས་པའི་ སྤྱིར་རོ། ། (དབུས་མཐའི་ལྷོ་ཀ་དང་། གུན་ལས་ བཏུས་གྱི་འགྲེལ་པར་རྣམས་འབྱོར་སྐྱོད་པ་ལྟར་ན་དང་པོ་ཉིད་གྱི་གདགས་གཞི་ཡིད་མི་བདེ་བའང་ཡིན་པས་བཅུར་ བཤད་ དོ། །ཚོར་བ་གསུམ་པོ་དེ་དག་གྲང་མི་སྐྱོགས་མེད་དང་། བྱད་པར་ཅན་དང་། བསམ་གཏན་བཞི་པ་དང་། གུམ་གསུམ་མེད་ དང་པོ་གསུམ་གྱི་ས་པ་ཡིན་ན། བཏང་སྐྱོམས་དང་། བསམ་གཏན་དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་ས་པ་ཡིན་ན་ཡིད་བདེ་དང་། བསམ་གཏན་གསུམ་པའི་ས་པ་ཡིན་ན་བདེ་བ་འབྱུང་བས་ཚོར་བ་གསུམ་ གདགས་གཞིར་བཤད་གྱི་ཚོགས་པ་གཅིག་ལ་ གསུམ་ཆར་འབྱུང་བ་ནི་མ་ཡིན་ནོ།།

# རྣམ་པའི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

- དྲུག་པ་རྣམ་པའི་དབྱེ་བ་བཤད་པ་ལ་བཞི། རྒྱུ་གསལ་ལ། རྒྱ་ལྗངས་ལ། རྩོམ་ལ། སྤང་བྱ་ལ་སྟོས་པའི་རབ་དབྱེ་ལོ།
- དང་པོ་ནི། དབང་པོ་ཉེར་གཉིས་པོ་འདི་དག་ལ་ཟག་བཅས་ནི་དུ། ཟག་མེད་ནི་དུ་ཞེ་ན།
- རྩེ་བ། ..... གསུམ་ནི་དྲི་མ་མེད། ། གཟུགས་ཅན་སྟོག་དང་སྐྱུ་བ་བསྐྱེད་པ། ། ཟག་དང་བཅས་པ་དགུ་རྣམ་གཉིས། །
- དབང་པོ་ཟ་མ་གསུམ་ནི་དྲི་མ་མེད་པ་ཡིན་ཏེ། ལམ་བདེན་ཡིན་པའི་སྟེང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་དབང་པོ་བདུན་དང་སྟོག་དང་སྐྱུ་བ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་མི་བདེ་བའི་དབང་པོ་དག་ནི་ཚོས་ཅན། ཟག་པ་དང་བཅས་པ་ཡིན་ཏེ། ལམ་བདེན་མིན་པའི་འདུས་བྱས་ཡིན་པའི་སྟེང་། ལྷག་མ་དགུ་ལ་ཟག་བཅས་ཟག་མེད་རྣམ་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། ལམ་བདེན་གྱི་ཚོགས་པ་ན་ཡོད་པ་ཟག་མེད་དང་། འདུས་བྱས་གཞན་རྣམས་ཟག་བཅས་ཡིན་པའི་སྟེང་།



- གཏོང་འཛོག་གི་དགོས་པ་ནི། རང་ཉིད་ཆེ་འདིར་ཡུན་རིང་དུ་མི་གནས་པར་ མཐོང་ཞིང་གནས་ན་བསྟན་པ་དང་སེམས་ཅན་ལ་སན་ཐོགས་པར་མཐོང་ནས་འཛོག་ པར་བྱེད་ཅིང་། རང་ཉིད་ཆེ་འདིར་ ཡུན་རིང་དུ་གནས་ཀྱང་བསྟན་པ་དང་སེམས་ཅན་ལ་ སན་པར་མ་མཐོང་ན་གཏོང་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།། འོ་ན། སློག་གི་འདུ་བྱེད་དག་གིས་ གྱིས་བརྒྱབས་ནས་ཆེད་འདུ་བྱེད་གཏོང་ཞེས་གསུངས་ན། སློག་དང་ཆེ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་ ཡོད་ཅེ་ན། བྱེ་བྲག་སྐྱ་བ་ན་དེ། ཁྱད་པར་མེད་དེ། བསྟན་བཅོས་ལས། སློག་གང་ཞེ་ན།མདོ་སྡེ་བ་ན་དེ། སློག་ནི་ཆེ་འདིའི་ལས་གྱིས་འདུས་བྱས་པ་ཡིན་ལ། ཆེ་ནི་ཆེ་ སྐྱ་ མའི་ལས་གྱིས་འདུས་བྱས་པ་ཡིན་ཟེར་རོ། འོ་ན། སློག་གི་འདུ་བྱེད་དག་ཅེས་མང་ ཆེ་ག་སློས་པ་ལ་དགོས་པ་ཅི་ཡོད་ཅེ་ན། བྱེ་བྲག་སྐྱ་བ་ན་དེ། སློག་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ ལ་གཏོང་འཛོག་མི་ཅུས་ པས་སློག་གི་རྒྱན་ལ་གཏོང་འཛོག་བྱེད་པ་ཤེས་པའི་ཆེད་ཡིན་ ཟེར། མདོ་སྡེ་བ་ན་དེ། སློག་དེ་འདུ་བྱེད་གྱི་པར་སོ་དུ་མ་དང་ལྡན་པ་ཤེས་པའི་ཆེད་ཡིན་ ཉེ། དཔེར་ན། ཁམས་འོག་མ་གཉིས་ན་པར་སོ་ ལྷ་དང། ཁམས་གོང་མ་པར་སོ་བཞི་ དང་ལྡན་པ་བཞིན་ནོ། དེས་ན་སློག་རྣམས་གཅིག་ཁོ་ནར་དེས་པ་མ་ཡིན་གྱི་འདུ་བྱེད་ དུ་མ་དང་ལྡན་པ་ཤེས་པའི་ཆེད་ཡིན་ནོ། དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ན་སློག་དག་ཅེས་ སློས་དེགས་ གྱི། འདུ་བྱེད་དག་ཅེས་སློས་མི་དེགས་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་ཟེར། བྱེ་བྲག་དུ་སློབ་པའི་ སྐྱ་ཆེད་གཏོང་འཛོག་བྱེད་པའི་དགོས་པ་གང་ཞེ་ན། མདོ་སྡེ་བ་ན་དེ། འཆི་བ་ལ་མངའ་ བརྟེས་ པའི་ཕྱིར་དུ་སྐྱ་ཆེད་འདུ་བྱེད་གཏོང་བ་དང་། ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེས་པའི་ཕྱིར་དུ་སྐྱ་ ཆེད་འདུ་བྱེད་ལྟོ་བ་གསུམ་གྱི་བར་དུ་བྱིན་གྱིས་རྫོབ་པར་མཛད་པ་ཡིན་ནོ། དེ་བས་ ལྷག་པ་ནི་མ་ཡིན་ཉེ། དེ་ཕྱིན་ ཆད་སྐྱ་དངོས་གྱི་གདུལ་བྱ་མེད་པ་དང་། རྩ་འཇུག་གྱི་རྣང་ པ་བསྐྱེམས་པས་ངས་བཞེད་ན་བསྐྱེམ་པའམ་བསྐྱེམ་པ་ལས་ལྷག་པར་བཞུགས་པར་ བྱེད། ཞེས་གསུངས་པའི་དམ་བཅའ་མཐར་ཕྱིན་ པར་མཛད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་ཟེར་རོ།།

- བྱེ་བྲག་སྐྱ་བ་ན་དེ། བདུད་བཞི་བཅོམ་པར་ཤེས་པར་བྱ་བའི་ཆེད་ཡིན་ཉེ། དེ་ ཡང་རྫོ་རྗེ་གདན་གྱི་སློ་ལ་ཐུན་དང་སོ་ལ་སྟེའི་བུའི་བདུད་བཅོམ། ཐུན་གསུམ་པ་ལ་ཉོན་ མོངས་པའི་བདུད་བཅོམ། ཡངས་པ་ཅན་དུ་སྐྱ་ཆེད་འདུ་བྱེད་ལྟོ་བ་གསུམ་གྱི་བར་དུ་ བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་འཆི་བདག་གི་བདུད་བཅོམ། གྲུད་ཡུལ་དུ་པར་སོ་ལྷག་མ་མེད་ པའི་དབྱིངས་སུ་ཡོངས་སུ་ལྷ་ངན་ལས་འདས་ནས་ པར་སོའི་བདུད་བཅོམ་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ།། དབང་སོ་ཉེར་གཉིས་ལས། དབང་སོ་བཅུ་གཉིས་ལ་ནི་རྣམ་སྲིན་ཡིན་པ་དང་རྣམ་སྲིན་མེན་པ་གཉིས་ཀ་ ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། བཅུ་གཉིས་སོ་གང་ཞེ་ན། དབང་སོ་ཐ་མ་བརྒྱད་དང་ཡིད་མི་བདེ་མ་ གཏོགས་པ་རྣམས་སོ། གཟུགས་ཅན་གྱི་དབང་སོ་བདུན་ལ་དེ་གཉིས་ཀ་ཡོད་དེ། རྣམ་ སྲིན་དང་རྣམ་བྱུང་གཉིས་ཀ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཆོར་བ་བཞི་དང་ཡིད་ གྱི་དབང་སོ་ལ་དེ་ གཉིས་ཀ་ཡོད་དེ། དགེ་མི་དགེ་ནི་རྣམ་སྲིན་མ་ཡིན་ལ་གཞན་ནི་རྣམ་སྲིན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དབང་སོ་ཐ་མ་བརྒྱད་མ་གཏོགས་ཉེ། དགེ་བར་དེས་པའི་ཕྱིར།

# རྒྱ་ལ་ལྷོས་པའི་རབ་དབྱེ།

- གཉིས་པ་རྒྱ་ལ་ལྷོས་པའི་རབ་དབྱེ་ནི། རྒྱ་བ། ..... དེ་གཅིག་ནི། ། རྣམ་པར་སློན་བཅས་བཅུ་རྣམ་གཉིས། ། ༡༠ ཡིད་དང་ཚོར་གཞན་དད་ལ་སོགས། ། ཞེས་གསུངས། རོན་ནི།
- ཡིད་མི་བདེ་དེ་གཅིག་པ་ནི་རྣམ་པར་སློན་པ་དང་བཅས་པ་ཡིན་ཏེ། དགོ་བ་ཟག་ བཅས་དང་མི་དགོ་བ་གང་རང་དུ་ངེས་པའི་སྲིད། ཡིད་དང་ཚོར་བ་གཞན་བཞི་དང་དད་ བ་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་བཅུ་ལ་དེ་གཉིས་ཀ་ཡོད་དེ། དད་སོགས་གྱི་དབང་པོ་དགོ་ བ་ཟག་བཅས་ནི་རྣམ་པར་སློན་པ་དང་བཅས་པ་དང་ཟག་མེད་རྣམས་ནི་རྣམ་པར་སློན་པ་ དང་བཅས་པ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད་དང་། ཡིད་དང་ཚོར་བ་གཞན་བཞི་དགོ་བ་ཟག་བཅས་དང་མི་དགོ་བ་རྣམས་ནི་རྣམ་པར་སློན་བཅས་དང་། དེ་ལས་གཞན་ཟག་མེད་དང་ལང་ མ་བསྟན་རྣམ་པར་སློན་པ་དང་བཅས་པ་མིན་པའི་སྲིད་རོ། ། བུ་ཟགས་ཅན་གྱི་དབང་པོ་ བདུན་དང་སོག་གི་དབང་པོ་ནི་རྣམ་སློན་དང་བཅས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ལང་མ་བསྟན་ཡིན་ པའི་སྲིད།

# ངོ་བོ་ལ་སྟོན་པའི་རབ་དབྱེ།

- ༣ ། གསུམ་པ་ངོ་བོ་སྟོན་པའི་རབ་དབྱེ་ནི། ལྷ་བར། དགོ་བ་བརྒྱད་ཡིད་མི་བདེ་བ། ། ལྷ་གཉིས་ཡིད་དང་ཚོར་གཞན་ནི། ། ལྷ་གསུམ་གཞན་ནི་ལྷ་པ་གཅིག། ཅེས་གསུངས། རོན་ནི། དབང་པོ་ཉེར་གཉིས་ལས་དབང་པོ་ཐ་མ་བརྒྱད་ནི་དགོ་བ་ཡིན་ཏེ། ལྷ་དུ་བསྟན་པ་གང་ཞིག ། འབྲས་བུ་ ཡིད་དུ་འོང་བ་འབྲིན་བྱེད་ཡིན་པའི་སྲིད། ཡིད་མི་བདེ་བ་ལ་དགོ་མི་དགོ་ལྷ་པ་གཉིས་ ཀ་ཡོད་དེ། དགོ་བ་བྱས་པ་ལ་ཡིད་མི་བདེ་བ་མི་དགོ་བ་དང་། མི་དགོ་བ་བྱས་པ་ལ་ཡིད་ མི་བདེ་བ་དགོ་བ་ཡིན་པའི་སྲིད། ཉི་འོག་པ་དང་མདོ་སྡེ་བ་སྟར་ན། ལྷ་མ་བསྟན་བྱས་པ་ལ་ཡིད་མི་བདེ་བ་ལྷང་ མ་བསྟན་དུ་འགྱུར་བས་ལྷང་མ་བསྟན་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར། ཡིད་དང་ཚོར་བ་ གཞན་བཞི་ལ་ནི་དགོ་མི་དགོ་ལྷ་པ་གསུམ་ག་ཡོད་ལ། གཞན་གཟུགས་ཅན་ བདུན་དང་སྟོག་སྟེ་བརྒྱད་ནི་ལྷང་མ་བསྟན་གྱི་ལྷ་པ་གཅིག་པ་ཡིན་ཏེ། དགོ་མི་དགོ་ གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་ཚོས་ཡིན་པའི་སྲིད། དབང་པོ་ཉེར་གཉིས་པོ་འདི་དག་ལས་འདོད་པར་གཏོགས་པ་ནི་དུ། གཟུགས་སུ་གཏོགས་པ་ནི་དུ། གཟུགས་མེད་དུ་གཏོགས་པ་ནི་དུ། ལམས་སུ་མ་གཏོགས་པ་ནི་དུ་ཞེ་ན།
- ལྷ་བར། རྗེ་མེད་མ་གཏོགས་འདོད་པར་གཏོགས། ། མོ་མོའི་དབང་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་དག ། མ་གཏོགས་གཟུགས་གཏོགས་གཟུགས་ཅན་དང། ། བདེ་བའང་མ་གཏོགས་གཟུགས་མེད་གཏོགས། ། ཞེས་གསུངས།

- རོན་མི། དབང་པོ་ཉེར་གཉིས་ལས། རྩི་མ་མེད་པ་གསུམ་དང་དེའི་ཚོགས་པ་ན་ཡོད་པ་རྣམས་ནི་ཁམས་སུ་མ་གཏོགས་ཏེ། ཟག་མེད་ཡིན་པའི་སྲིད། དབང་པོ་གཞན་རྣམས་འདོད་པར་གཏོགས་ཏེ། འདོད་པའི་ཉོན་མོངས་རྣམས་སུ་རང་བ་ཡིན་པའི་སྲིད། རྩི་མེད་གསུམ་དང་པོ་མོའི་དབང་པོ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་དག་མ་གཏོགས་པ་རྣམས་གཟུགས་སུ་གཏོགས་ཏེ། གཟུགས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་སུ་རང་བའི་སྲིད། གཟུགས་ཁམས་ན་པོ་མོའི་དབང་པོ་མ་གཏོགས་ཏེ། དེ་ན་འབྲིག་པ་ལ་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་ཞིང་། པོ་མོའི་དབང་པོ་དེ་རྟེན་མི་མཛེས་པ་ཡིན་པའི་སྲིད།
- གཟུགས་ན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མེད་དེ། རྣམས་བྱས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡང་མེད། རྟེན་གྱིས་བྱས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡང་མེད་པའི་སྲིད། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། མི་དགེ་བ་མེད་པའི་སྲིད། གཉིས་པ་གྲུབ་སྟེ། ལས་འོད་སྣང་རྒྱངས་པའི་སྲིད། དེ་ན་ཡིད་མི་བདེ་མེད་དེ། རྣམས་བྱས་པའི་ཡིད་མི་བདེ་ཡང་མེད། རྟེན་གྱིས་བྱས་པའི་ཡིད་མི་བདེ་ཡང་མེད་པའི་སྲིད་ཏེ། རིམ་བཞིན་ཁོང་ཁྱོད་སྣངས་པའི་སྲིད་དང་། བདག་ལ་གཞོན་པ་བྱས་སོ་བྱེད་ རོ་བྱེད་པར་འགྱུར་རོ། །བདག་གི་གཉེན་ལ་གཞོན་པ་བྱས་སོ་བྱེད་ རོ་བྱེད་པར་འགྱུར་རོ། །བདག་གི་དགྲ་པོ་ལ་ཕན་པ་བྱས་སོ་བྱེད་ རོ་བྱེད་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་ཀུན་ནས་ མནར་སེམས་པའི་དངོས་པོ་དགུ་དང་བྲལ་བའི་སྲིད།
- གཟུགས་ན་ཡོད་པར་བཤད་པའི་དབང་པོ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བསམ་གཏུན་དང་པོ་ན་ཡོད་ལ། བསམ་གཏུན་གཉིས་པ་ན་བདེ་བའི་དབང་པོ་མེད། བསམ་གཏུན་བཞི་པ་དང་དངོས་གཞི་བྱེད་པར་ ཅན་ན་བདེ་བ་དང་ཡིད་བདེ་བ་གཉིས་ཀ་མེད་དོ། །དེ་དག་གི་སྟེང་དུ་གཟུགས་ཅན་ བདུན་དང་བདེ་བ་དང་འང་གི་སྐྱེས་ཡིད་བདེ་བའི་དབང་པོ་མ་གཏོགས་པ་གཞན་བརྒྱུད་ བེ་གཟུགས་མེད་དུ་གཏོགས་ཏེ། གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་སུ་རང་བའི་སྲིད་རོ།།

# སྤང་བྱ་ལ་སྣོ་ས་པའི་རབ་དབྱེ།

- ། བཞི་བ་སྤང་བྱ་ལ་སྣོ་ས་པའི་རབ་དབྱེ་ནི། ལྷ་བར། ཡིད་དང་ཚོར་བ་གསུམ་རྣམ་གསུམ། །གཉིས་ཀྱི་སྤང་བྱ་ཡིད་མི་བདེ། །དྲག་ནི་བསྐྱོམ་པས་ལྷ་པོ་ནི། །སྤང་བར་བྱ་མིན་ཡང་གསུམ་མིན། །ཞེས་གསུངས། དོན་ནི། དབང་པོ་ཉེར་གཉིས་ལས་ཡིད་དང་། ཚོར་བ་བདེ་བ། ཡིད་བདེ། བཏང་སྣོ་ས་ཀྱི་དབང་པོ་གསུམ་ལ་མཐོང་སྤང་དང་། སྣོ་ས་སྤང་དང་། སྤང་བྱ་མ་ཡིན་པ་རྣམས་གསུམ་ག་ཡོད་དེ། མཐོང་སྤང་དང་མཚུངས་ལྡན་མཐོང་སྤང་དང་། དེ་ལས་གཞན་པའི་ཟག་བཅས་སྣོ་ས་སྤང་དང་། ཟག་མེད་སྤང་བྱ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཡིད་མི་བདེ་བ་མཐོང་ལས་དང་སྣོ་ས་ལས་གཉིས་ཀྱིས་སྤང་བྱ་ཡིན་ཏེ། མཐོང་སྤང་དང་མཚུངས་ལྡན་མཐོང་སྤང་དང་། སྣོ་ས་སྤང་དང་མཚུངས་ལྡན་སྣོ་ས་སྤང་ཡིན་པའི་སྤྱིར། གུ་ཟགས་ཅན་བདུན་དང་སྟོག་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་དབང་པོ་སྟེ་དྲག་ནི་སྣོ་ས་པས་སྤང་བྱ་ཡིན་ཏེ། སྤང་བྱ་གང་ཞིག །མཐོང་སྤང་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དད་སོགས་དབང་པོ་ལྷ་ཟག་མེད་ནི་སྤང་བར་བྱ་བ་མིན་ཏེ། ཟག་མེད་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཡང་ཞེས་པས་ཟག་བཅས་སྣོ་ས་སྤང་ཡིན་པར་བསྟན་ཏོ། །དབང་པོ་ཐ་མ་གསུམ་སྤང་བྱ་མ་ཡིན་ཏེ། ཟག་མེད་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ། །དགེའོ། །།



ཐགས་རྗེ་ཚེ།  
Thank you

PM 2<sup>nd</sup> Moolshara

1<sup>st</sup> semester

Acharya Tsultim Sangais



# རྫོག་པོ་རྗེའི་མཛད་རྣམས།

- རྫོག་པོ་རྗེ་དབལ་ལྷན་ཨཉིག་དྲིའི་ཀར་སྤྲོད་ཡང་ན་དབལ་མར་མེ་མཛད་ནི་ཚུ་ཉ་ཕྱི་ལོ་ ༡༥༥༥ ལོར་རྒྱ་གར་གར་ཕྱོགས་སྟོན་ཅུ་སྐུ་འབྲུངས།
- དགུང་ལོ་བཅུ་ཙམ་ལ་ཕྱི་ནང་ཐུན་མོང་པའི་སྐྱ་དང་ཚད་མ་རིག་པ་སོགས་ལ་སློབ་གཉེར་མཛད།
- དགུང་ལོ་ཉི་ཤུ་སོན་པ་ན་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་མིང་བསྐྱུང་ཕྱིར་ཡུལ་གྱི་བུ་མོ་མཛེས་མ་ཞེས་དང་གཉེན་སྲིག་གནང་བར་ཞུས་ཀྱང་ཞལ་བཞེས་མ་གནང་།
- དགུང་ལོ་ཉེར་དགུ་ལ་རྒྱ་གར་དོ་རྗེ་གདན་གྱི་མདུ་བོ་རྟེན་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་ཕལ་ཆེན་སྡེ་པའི་གནས་བརྟན་གྱི་ལ་རྒྱུ་ལས་རབ་དུ་བྱུང་། མཚན་ལ་དྲིའི་ཀར་སྤྲོད་ཞེས་གསོལ།
- ལྷ་མ་གསེར་སྦྱང་བ་ལ་སོགས་པའི་ལྷ་མ་སུམ་ཅུ་སོ་བཞི་བརྟེན་ནས་བོ་གྲམ་གྱི་ལའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་གནས་བརྟན་ཆེན་པོར་གྱུར།

# བོད་ལ་ཕེབས་པའི་སྐོར་གླེང་བ།

- དུས་རབས་དགུ་པའི་ནང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ཞེ་གཅིག་པ་དར་མ་འུ་དུམ་བཙན་པོ་༥༩-༧༠༢ རྒྱལ་སྲིད་སྐབས་ནང་པའི་བཟུན་པ་རྩ་ལག་དུ་གཏོང་བའི་ལས་འགུལ་བཙུམས་པའི་ཁར་ཡང་དག་པའི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་མ་ཟེན་པའི་གང་ཟག་འགས་པམ་ཚུན་ཚོད་ཅིང་སངས་རྒྱས་པའི་ལྷ་སྐོམ་སྦྱོང་གསུམ་མ་རྟོག་པ་དང་ལོག་པར་རྟོག་ནས་ཉག་སྤར་བར་འགྱུར།
- མངའ་རིས་ཀྱི་གུ་གའི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་སྐོམ་མ་ཡི་ཤེས་འོད་༧༤༥-༡༠༩༤ གསེར་མང་པོའི་འབུལ་བ་དང་བཅས་ལོ་ཙཱ་བ་རྒྱ་བཙོན་འགྲུས་མེད་ཀྱི་གར་དུ་རྩོ་བོ་ལྷ་བར་མངགས་ཀྱང་པརྟེན་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་པ་མ་གནང་།
- ལྷ་སྐོམ་མ་ཡི་ཤེས་འོད་གསེར་འཚོལ་དུ་ཕེབས་སྐབས་གར་ལོག་གི་རྒྱལ་པོས་བཙོན་ལ་བཅུག་ནས་མནར་གཅོད་དྲག་པོའི་འོག་སྐྱ་གཤེགས།
- ཁོང་གི་ཚོ་བོ་ལྷ་སྐོམ་བྱང་ཚུབ་འོད་ལ་ཞལ་ཆེམས་གནང་བ་ལྟར་བཟུན་པའི་གནས་སྟངས་ལ་ཞིག་ནས་བྱང་ཚུབ་འོད་ཕྱགས་གྱིས་མ་བཟོད་ནས་སྐར་ཡང་ནག་ཚོ་ལོ་ཙཱ་བ་ཚུལ་སྲིམས་རྒྱལ་བ་༡༠༧༡-༡༠༩༤ གསེར་འབུལ་བ་དང་བཅས་རྒྱ་གར་དུ་མངགས་ནས་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་དང་བྱེམ་ཤིལ་ལམ་ལོ་ཙཱ་བ་རྟེན་རྣམས་ཀྱིས་ལོ་གསུམ་རིང་རྩོ་བོ་བོད་དུ་བཞུགས་ཚོག་པའི་གནང་བ་བསྐྱལ་ནས་༡༠༩༠ ལོར་བོད་ལ་གདན་འདྲེན་བྱས།

# བོད་དུ་ཚོས་ཀྱི་བྱ་བ་མཛད་པའི་སྐོར།

- ལྷ་སྐྱ་མ་བྱང་ཚུབ་འོད་སོགས་ཀྱིས། ངི་བ་བདུན་སྟུང་ནས་དེའི་ལན་ལ་ཚོས་ཚུལ་ཟབ་ཟབ་མོ་དང་སྟོན་སྟོན་མོ་མ་ཡིན་པར་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ལས་བརྩམས་པའི་ཚོས་ཚུལ་ཞིག་སྟུང་བར་གསོལ་བ་བཏབ།
- དེས་ན་རྩོ་བོ་རྗེས་ཐེག་པ་གསུམ་དང་རྒྱུད་སྡེ་བཞི་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་བའི་གང་ཟག་གཅིག་སྟོན་ཐོག་གཅིག་ལ་ཚང་བརྒྱ་བའི་ལམ་མ་ཚང་བ་མེད་པའི་བྱང་ཚུང་ལམ་གྱི་སྐོར་མ་འདི་ཉིད་མཐོ་མིང་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་བརྩམས།
- ལོ་གསུམ་གྱི་རྗེས་རྩོ་བོ་རྒྱ་གར་དུ་ཕྱིར་ཕེབས་སྐབས་བལ་ཡུལ་ས་མཚམས་སུ་ཚུད་རྟོག་གི་རྒྱུན་གྱིས་ཕེབས་མ་ཐུབ། འགྲོམ་སྟོན་པ་ཕེབས་ནས་དབུས་གཙང་དུ་གདན་འདྲེན་བྱས། དེས་ན་ལྷ་ས་ཕྱོགས་སུ་ཕེབས་ནས་བཞུགས། མཐར་ཤིང་རྟ་སྐྱི་ལོ་༡༠༥༤ ལོར་སྟེ་ཐང་དུ་སྐྱ་གཤེགས།
- བྱང་ཚུབ་ལམ་སྐོར་བརྩམས་པ་ནས་བཟུང་བོད་དུ་ཚོས་བརྒྱུད་འཛིན་པ་རྣམས་འབྲུག་རྩོག་མེད་པར་གཅིག་ཏུ་ལམ་སྐོར་འདི་ཉིད་ལ་ཐོས་སོགས་མཛད་སྒོལ་གྱི་ལྷགས་བཟང་དར།

# བྱང་ཆུབ་ལམ་སྒྲོན་སྐོར་ལ་གླེང་བ།

- བྱང་ཆུབ་ལམ་སྒྲོན་འདི་ལ་ཚོག་རྐང་ཉིས་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་དོན་བརྒྱད་ཡོད། བོད་ཀྱི་སྐོར་ལ་སྒྲོན་སྐོར་ལྟར་ཚོག་བཅད་དུ་བཀོད་ན་ཤོལ་ཀ་བཞི་ཅན་མ་དུག་ཅུ་རེ་བཞི། ལྔ་ཅན་མ་གཉིས། དུག་ཅན་མ་གཉིས་བཅས་ཁྱོན་བཅོམས་ཤོལ་ཀ་དུག་ཅུ་རེ་བརྒྱད་ཡོད། ཚོས་བརྗོད་སོགས་ལ་ཤོལ་ཀ་ལྔ། མཇུག་དུ་ཤོལ་ཀ་གཅིག་བཅས་ཤོལ་ཀ་དུག་ལྔ་དང་པས་ལམ་སྒྲོན་གཞུང་དངོས་ལ་ཤོལ་ཀ་དུག་ཅུ་རེ་གཉིས་ཡོད།
- ལམ་སྒྲོན་འདི་ལ་རྒྱ་འགྲེལ་རང་འགྲེལ་མ་གཏོགས་མི་སྣང་རྒྱང་། བོད་འགྲེལ་གྲངས་ལས་མང་མ་ཡོད། དེ་དག་ཤེས་པར་བྱའོ།

# མཚན་གྱི་དོན།

- རྒྱ་གར་རྒྱུ་དུ། བོ་རྟེ་པམ་པ་པ་པ་པ། (བོ་ཐི་པ་ཐ་པ་པ་པ་པ།)
- བོ་ད་རྒྱུ་དུ། བྱང་རྒྱུ་ལ་མ་གྱི་སྒྲོན་མ།
- བོ་རྟེ་པ་པ་པ་པ་པ། བམ་པ་པ་པ་པ། པ་པ་པ་པ་པ། པ་པ་པ་པ་པ།
- ག་ལུང་གི་ཐོག་མར་རྒྱ་རྒྱུ་སྒྲོན་པའི་དགོས་པ་ཡོད་དེ། ཚོས་སྤངས་གཞུང་པར་ཤེས་པ་དང་། ལེགས་སྤྱོད་རྒྱུ་ལ་བག་ཆགས་འཛིག་པ་དང་། ལོ་པ་ཆ་རྒྱུ་སྒྲོན་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་རྗེས་སུ་དྲན་པའི་ཆེད་ཡིན་ལོ།



# འགྱུར་ཕྱུག

- གནིས་པ་འགྱུར་ཕྱུག་ཡོད་དེ། ཚུ་བར། བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔའ་འཇམ་དཔལ་གཞིན་རྒྱུ་ལ་ཕྱུག་འཚལ་ལོ།།
- (मै) बोधसत्त्व मञ्जुश्री कुमारभूत को प्रणाम करता हूँ।
- I, salutation to the youthful bodhisattva manjusri kumarabhuta, the awakened one.
- འགྱུར་ཕྱུག་མཛད་པའི་དགོས་པ་ཡོད་དེ། འགྱུར་ལ་བར་ཆད་ཞི་ཞིང་། འགྱུར་ཐར་སྐྱོན་པའི་ཆེད་དང་། ལྷག་པར་གཞུང་འདི་སྡེ་སྡོད་གང་གི་ཁྱེད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཡིན་མིན་ཤེས་པའི་ཆེད་ཡིན་ཏེ། འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་པ་ལ་ཕྱུག་བྱས་པས་མངོན་པའི་སྡེ་སྡོད་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པའི་ཁོངས་གཏོགས་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱའོ།།

# ཚཱ་བ་ཐོས་བརྗོད།

• ཚཱ་བ་ཐོས་བརྗོད། རྣམས་ལ་གུས་པ་ཆེན་པོས་ཕྱག་འཚལ་བྱས་ཏེ།

དགོ་འདུན་རྣམས་ལ་གུས་པ་ཆེན་པོས་ཕྱག་འཚལ་བྱས་ཏེ།

• में त्रैकालिक सर्वजिनों (बुद्धों), उनके धर्मों तथा, संघों सहित सभी महान् आदर के साथ वन्दना करके-

• I, pay homage with profound respect to all the Conquerors (jinas) of the three times and to their doctrine (dharma), and to the Spiritual Community (sangha).

• རྣམས་ལ་གུས་པ་ཆེན་པོས་ཕྱག་འཚལ་བྱས་ཏེ། རྣམས་ལ་གུས་པ་ཆེན་པོས་ཕྱག་འཚལ་བྱས་ཏེ། རྣམས་ལ་གུས་པ་ཆེན་པོས་ཕྱག་འཚལ་བྱས་ཏེ། རྣམས་ལ་གུས་པ་ཆེན་པོས་ཕྱག་འཚལ་བྱས་ཏེ།

# ཚུམ་པར་དམ་བཅའ།

● ཚུམ་པར། སློབ་མ་བཟང་པོ་བྱང་ཚུབ་འོད་གྲིས་བསྐྱེད་གཏུག་བཤམ།

❑ བྱང་ཚུབ་ལམ་གྱི་སློན་མ་རབ་ཏུ་གསལ་བར་བྱ། ༡

❑ भद्रशिष्य बोधिप्रभ की प्रेरणा से बोधिपथप्रदीप नामक ग्रन्थ का प्रणयन करूंगा। 1

❑ On the request of excellent disciple Jangchup od, (bodhiprabha) I will illuminate of lamp for the Path to Enlightenment (bodhipathpradipa).

❑ ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློན་ཏུ་བྱང་པའི་སློབ་མ་བཟང་པོ་སྟེ་ལྷ་སྐྱ་མ་བྱང་ཚུབ་འོད་གྲིས་བསྐྱེད་གཏུག་བཤམ་བ་བཞིན་བྱང་ཚུབ་ལམ་གྱི་སློན་མ་ཞེས་བྱ་བ་རབ་ཏུ་གསལ་བར་བཤད་པར་བྱ།

- ཅིའི་ཕྱིར་བྱང་ཆུབ་འོད་ལ་སློབ་མ་བཟང་པོ་ཞེས་བྱ་ཞེ་ན།
- རང་འགྲེལ་ནས་གསུངས་པ་བཞིན་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྡོད་དུ་གྱུར་པས་ན་སློབ་མ་བཟང་པོ་ཞེས་བྱའོ།།
- འོ་ན་གཞུང་འདི་ལ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་སློན་མ་ཞེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞེ་ན།
- སངས་རྒྱས་སམ་བྱང་ཆུབ་དུ་བགྲོད་པའི་ལམ་གྱི་ངོ་བོ་དང་། གོ་རིམ། བྱངས་ངེས་སོགས་མ་རྟོགས་པ་དང་། ལོགས་པར་རྟོག་པ། ཐེ་ཚོམ་གྱི་སྤུན་པ་མཐའ་དག་དུང་ནས་སྤུན་སྤུང་བ་ཡིན་ཏེ། མཚན་གྱི་དོན་དང་མཐུན་པའོ།།
- ཚོག་བཅད་སྤེད་སྤེམ་གཉིས་ཀྱིས་དགོས་སོགས་ཚོས་བཞི་བཟླན་པའོ།།



# སྐྱེས་བུ་གསུམ་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད།

• ལྷབར། དེ་དག་མཚན་ཉིད་རབ་གསལ་བ།། སོ་སོའི་དབྱེ་བ་བྲི་བར་བྱ།། ༡

• इनके लक्षणों को प्रकशित करने के लिए मैं यहाँ पर उन में से प्रत्येक के भेद लिखूँगा। 2

• The characteristics of each are very clear, Therefore, I shall write the distinguishing feature of each.

•

གོང་དུ་བཤད་པའི་སྐྱེས་བུ་གསུམ་སོ་དེ་དག་གི་དོན་ནམ་མཚན་ཉིད་ཀྱི་སྐོར་ནས་སོ་སོའི་དབྱེ་བ་གང་  
ཡིན་མིན་རབ་དུ་གསལ་བར་ཞིག་བྲི་བར་བྱ།།

# श्लेषः सुः कुरुः ३।

- सुः वरः। गदः विषाः प्रवसाः किं गदः दगाः गीसाः॥ अर्षेः वरिः वदेः वः उरः दगाः अ॥  
रदः शिदः दैः सुः गतेः सुदेः प॥ श्लेषः सुः देः किं प्रः वरः शेषः॥ ३
- जो साधक उपाय के द्वारा मात्र संसारिक सुखों के लिए स्वार्थ साधने की चेष्टा करनं वालों को, अधम पुरुष समझ लेना चाहिए। 3
- By the inferior person (adhama purusa) is to be known one who, in one's own interest, acts in every way for the worldly pleasures only (samsara sukha matra). 3
- श्लेषः सुः गदः विषाः गीसाः अर्षेः वरिः वदेः वः उरः विषाः प्रवः सुः वः सुदः कसाः रदः दैः सुः किं  
दैः सुः गतेः वरिः गदः प्रगाः देः अः श्लेषः सुः प्रः अरः अः कुरुः सुः विषः शेषः पः सु॥ ३





# སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོ།

- ཅུ་བར། རང་རྐྱུད་གཏོགས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱིས།། གང་ཞིག་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀུན།།  
ཡང་དག་ཟད་པར་ཀུན་ནས་འདོད།། སྐྱེས་བུ་དེ་ནི་མཚོག་ཡིན་ལོ།། ༥

- जो साधक अपनी अन्तर्निहित दुःखानुभूति के कारण दूसरों के दुःखों का सर्वथा परिहार करना चाहते हो, ऐसे महात्मओ को उत्तम पुरुष कहा गया हैं। 5
- One who always wishes to remove all the suffering of other by his own suffering in the superior person (uttama purush).
- གང་ཟག་གང་ཞིག་གིས་རང་རྐྱུད་དུ་གཏོགས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱིས་མཚོན་ནས་གང་ཟག་གཞན་གྱི་  
སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀུན་ཡང་དག་པ་སྟེ་གཏན་ནས་ཟད་པར་འདོད་པའི་གང་ཟག་དེ་ལ་ནི་སྐྱེས་བུ་མཚོག་  
ཡིན་ལོ།། ༥

# ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ།

- ཅ་བར། སེམས་ཅན་དམ་པ་བྱང་ཆུབ་མཚོག། འདོད་པར་གྱུར་པ་དེ་དག་ལ།  
སླ་མ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་པ་ཡི། ཡང་དག་ཐབས་ནི་བཤད་པར་བྱ། ། ༥
- श्रेष्ठ बोधि के अभिलाषा उन उत्तम प्राणियों के लिए गुरुजनों द्वारा उपदिष्ट सम्यक् उपाय बताउंगा । 6
- To the noble being, who is desirous of the highest enlightenment (uttama-bodhi), I shall explain the best means as preached by the teachers.
- དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་དམ་པ་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོ་དེ་བྱང་ཆུབ་མཚོག་སླ་མེད་བྱང་ཆུབ་འདོད་པར་གྱུར་པ་  
དེ་དག་ལ་སླ་མ་རྣམས་ཀྱིས་གང་བསྟན་པའི་ཡང་དག་པའི་ཐབས་ལམ་བྱེན་ཅི་མ་ལོག་པར་བཤད་པར་  
བྱ། ། ༥
- སླ་མ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། ཚོས་ཁྱུངས་བཅུན་པར་བསྟན་པར་ཤེས་པ་དང་།  
ལྷག་པར་དུ་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བར་སླ་མ་ལ་རག་ལས་པར་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལོ།

# སྒོམ་པ་སེམས་སྐྱེད་ཡན་ལག་དང་བཅས་པ་བཤད་པ།

● ཙུ་བར། རྗོགས་སངས་བྱིས་སྐུ་ལ་སོགས་དང་། མཚོད་རྟེན་དམ་ཚོས་མངོན་ཕྱོགས་ནས།  
མེ་རྟོག་བདུག་སྦྲོས་དངོས་པོ་དག ། ཅི་འབྱོར་པ་ཡིས་མཚོད་པར་བྱ། །

● संबुद्धों के चित्रपट, स्तूप एवं सद्धर्म, बुद्धवचन, ग्रन्थ आदि की ओर विमुख हो कर पुष्प, धूप आदि जो भी सामग्रियाँ प्राप्त हैं, उनकी पूजा करनी चाहिए। 7

● Offer flowers, incense, etc., whatever you may obtain to the picture of the Buddha, the stupa (caitya) and the scriptures. 7

● རྗོར་བའི་སྐབས་སུ་ཇི་ལྟར་བྱ་བའི་རིམ་པ་ནི། བྱི་མཐོན་པོའི་སྐྱེད་གི་རྗོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་བྱིས་སྐུ་དང་། མཚོད་རྟེན་དེ་བཞིན་དམ་ཚོས་གྱི་སྐྱོག་བམ་སོགས་མངོན་དུ་ཕྱོགས་པའམ་མངོན་སུམ་དུ་བཞུགས་ཤིང་། དེ་དག་གི་མདུན་དུ་མེ་རྟོག་དང་བདུག་སྦྲོས་སོགས་གྱི་མཚོད་རྗོས་གྱི་དངོས་པོ་དེ་དག་ཅི་འབྱོར་པ་ཡི་སྒོ་ནས་མཚོད་པར་བྱ། །

ལུ་མཐུད་ཡོད།

ཅ་བར། ཀུན་བཟང་སྒྲོན་ལས་གསུངས་པ་ཡི། མཚོན་པ་རྣམ་པ་བདུན་དག་གྲང་།  
 བྱང་ཚུབ་སྒྲིང་པོའི་མཐར་ཐུག་པར། མི་ཚྲོག་པ་ཡི་སེམས་དག་གིས། །

• समन्त भद्रचर्या प्रणिधान में उपदिष्ट सत्पतविध पूजाएँ भी बोधिमण्ड की प्राप्ति तक अनिवर्तनीय चित से करनी चाहिए। 8

• Until the final attainment of the essence of bodhi revere the tripal gems (tri-ratna-s) with a mind that ever turns back. Also perform the seven forms of worship as mentioned in the samanta-bhadra-carya. 8

• ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་སྒྲོན་པ་ལས་གསུངས་པ་ཡི་མཚོན་པ་རྣམ་པ་བདུན་སྟེ་ཐུག་འཚལ་བ་དང་།  
 མཚོན་པ་ཐུལ་བ། དེ་བཞིན་སྒྲིག་པ་བཤགས་པ་དང་། རྗེས་སུ་ཡི་རང་ཞིང་། ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་  
 བར་བསྐྱུལ་བ། བྱང་ན་ལས་མི་མདའ་བར་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས་པ་དང་། དགོ་བ་བྱང་ཚུབ་ཏུ་  
 བསྐྱོ་བ་དག་གི་སྒོ་ནས་གྲང་ཇི་སྟེང་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སྒྲིང་པ་སྟེ་མཐར་ཐུག་ཀྱི་བྱང་ཚུབ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་  
 ཏུ་མཚོག་གསུམ་ལ་མི་ཚྲོག་པའི་སེམས་དག་གི་སྒོ་ནས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་བྱ། །

# སྐྱབས་འགོ་བཤམ་པ།

- ཅ་བར། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་རབ་དང་ཅིང་། ལུས་མོའི་ལྗང་སར་བཅུགས་ནས།  
ཐལ་མོ་སྐྱུར་བར་བྱས་ནས་ནི། དང་པོ་སྐྱབས་འགོ་ལན་གསུམ་བྱ། །
- त्रिरत्नों में श्रद्धा उत्पन्न कर घुटनों को पृथ्वी पर टिका कर अञ्जलिबद्ध होकर सर्व प्रथम तीन बार शरणगमन का पाठ करना चाहिए।
- Keeling down and with folded hand, first repeat “I take refuge” (sarana-gamana-s) thrice, with revere to the Triple Gems. 9
- སྐྱབས་འགོ་ཇོ་ལྷར་བྱ་དགོས་སམ་ཞེ་ན། དཀོན་མཆོག་གི་སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་ལོན་ཏན་ཤེས་ནས་  
མཆོག་གསུམ་ལ་ཡིད་ཀྱི་སྒོ་ནས་རབ་ཏུ་དང་ཅིང་། ལུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ལུས་མོ་གཡས་པའི་ལྗང་སར་ལ་  
བཅུགས་ནས། ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱུར་ཞིང་། དག་གི་སྒོ་ནས་ཚོ་གའི་ཚོག་བཟུང་ནས་སྐྱབས་འགོ་  
ལན་གསུམ་བྱ།

# སྒྲོམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་བཤད་པ།

- ཅ་བར། དེ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། བྱམས་པའི་སེམས་ནི་སྣོན་འགོ་བས། ངན་སོང་གསུམ་དང་སྐྱེ་སོགས་དང་། འཆི་འཕོ་སོགས་ཀྱིས་སྨྱུག་བསྐྱེད་པའི། ༡༠
- उसके बाद अखिल प्राणिजगत के कल्याणार्थ मैत्री तथा करुणचित की भावना कर, तीनों दुर्गति में पैदा होना, मृत्यु तथा च्युत होना आदि से ग्रस्त सत्त्वसमूह को निहार कर- 10
- Then, with a mind full of love and compassion (maitricitta) for all living being, inclusive of the three kinds to being with degraded births (tri-durgatijatani), suffering form both birth, death and transmigration cte. 10
- སྐབས་འགོ་སྣོན་དུ་སོང་བའི་སྣོན་སེམས་སྐྱེད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་མར་གྲེས་པ་དང་། དྲོན་དྲོན་པ། དྲོན་གཞོ་བ་དང་། ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་སོགས་དང་བྲལ་བའི་བྱམས་པའི་སེམས་སྣོན་དུ་བཏང་ནས་སྣོན་པ་སྣོང་རྗེ་བསྐྱེད་པར་བྱ་ལ། དེའི་དམིགས་པར་གྱུར་བའི་སེམས་ཅན་ཡང་དཔྱུལ་བ་པ་ལ་ཚ་གང་གི་སྨྱུག་བསྐྱེད་པ། ཡི་དུགས་པ་གྲེས་སྒྲོམ་དང་། དུད་འགོ་ལ་སྣོན་གཞོང་བཀོལ་སྦྱོད་ཀྱི་སྨྱུག་བསྐྱེད་བཅས་པ་དང་། མི་ལ་སྐྱེ་བ་ན་འཆི་འཕོ་སྨྱུག་བསྐྱེད་དང་། ལྷ་མིན་ལ་འཐབ་ཚོད་དང་། ལྷ་ལ་འཆི་འཕོ་སོགས་ཀྱི་སྨྱུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་གནར་བ་བསམ་པར་བྱ།

ལྷ་མཚུང་ཡོད།

# ལྷན་བཟུང་གསུམ་གྱི་སྐོར།

- ལྷན་བཟུང་། འགྲོ་བ་མ་ལུས་ལ་བཟུང་ཏེ། ལྷན་བཟུང་གྱིས་ནི་ལྷན་བཟུང་བ། ལྷན་བཟུང་ལྷན་བཟུང་རྒྱ་མཚན་ལས། འགྲོ་བ་ཐར་པར་འདོད་པ་ཡིས། ༡༡
- सत्त्वसमूह को करुणामय दृष्टि से निहार कर दुःख दुःखता, विपरिणामदुःखता तथा संस्कार दुःखखर्षों के हेतुओं से जीवों को मुक्त करने की कामना से-
- Look at all living beings who experience the suffering of suffering, Having seen that the suffering of change and pervasive suffering and arrive at the firmest determination (citt-utpadana) to work with the resolution to liberate the all living beings from the miseries they are born of miseries.
- མདོར་ན་ཁམས་གསུམ་གྱི་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ་ལ་བཟུང་ཏེ་བསམ་པ་ཡིན་ནའང་། སེམས་ཅན་འགའ་རེ་ནི་ལྷན་བཟུང་གྱི་ལྷན་བཟུང་གྱིས་མནར་བ་དང་། ལ་ལ་ནི་འགྲུར་བའི་ལྷན་བཟུང་དང་། མང་པོ་ཞིག་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ལྷན་བཟུང་གྱིས་མནར་བར་མཐོང་བས་ལྷན་བཟུང་དེ་དག་གི་རྒྱ་གང་ཡིན་པ་དེ་ལས་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཐར་པར་འདོད་ནས།

# དམ་བཅའ་སེམས་བསྐྱེད།

- ཚུ་བར། རྗོལ་པ་མེད་པར་དམ་བཅའ་བའི།། བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ།། ༡༢
- अविनिवर्तनीय संकल्प के द्वारा बोधिचित्त का उत्पाद करना चाहिए।12
- Form this arises the wish to liberate the sentient being committed to generate the Bodhi mind (bodhicitta) that never turning back. 12
- འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་དག་ལ་ཐར་བར་བསམ་ནས་སྐར་ཡང་རྗོལ་པ་མེད་དེ་གྱུར་བ་མེད་པའི་དམ་བཅའ་བའི་སྣོ་ནས་མོས་པ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པར་བྱ།། ༡༢





• ལྷ་བར། དེ་ཡིས་མདོ་སློབ་པའམ་སླ་མ་ལས་མཉམ་དེ། རྗེ་གས་པའི་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཐའ་མེད་པ། རྣམ་པར་ཤེས་པར་བྱས་ལ་དེ་གནས་སྐྱུ་མཚན་དུ། དེ་ལྟར་ཡང་དང་ཡང་དུ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ། ༡༤

• उन सूत्रों का स्वयं अध्ययन करे अथवा गुरु जनो से श्रवण कर संबोधिचित के अनन्त गुणों को भली प्रकार समझ लेना चाहिए। उस बोधिचित की प्रवृत्ति निरन्तर बनी रहे, इस तरह के हेतुओं द्वारा बारम्बार बोधिचित के उत्पाद का प्रयत्न करना चाहिए। 14

• Oneself reads the sutra or listens it form the teacher. Thus it should be known that the qualities of Awakened Mind (sambodhi-citta) are unlimited. Therefore, practice this repeatedly. 14

• རྗེ་བྱ་བཀོད་པའི་མདོ་སློབ་སང་གིས་སློབ་པའམ་གཞན་སླ་མ་དགོ་ཤོད་སློབ་པས་གཉམ་ནས་མཐའ་མེད་པའི་རྗེ་གས་པའི་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་རྣམ་པར་སྟེ་ལེགས་པར་ཤེས་པར་བྱ་ལ། སེམས་བསྐྱེད་དེའི་སྐྱུ་མི་ཉམས་ཤིང་གནས་པའི་སྐྱུ་མཚན་སྟེ་སྐྱུ་རྣམས་བཏུན་པའི་སློ་ནས་སེམས་དེ་ནི་ཉེན་ལན་གསུམ་མཚན་ལན་གསུམ་སློབ་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་དེ་ལྟར་བསྐྱེད་པར་བྱ། ༡༤

# སེམས་བསྐྱེད་གྱི་ཕན་ལོན་དཔལ་བྱེན་གྱི་མདོར་བཤད་པ།

- ལྷ་བར། དཔལ་བྱེན་གྱིས་ལྷས་མདོ་དག་ལས།། དེ་ཡིས་བསོད་ནམས་རབ་བསྟན་པ།།  
གང་ཆེ་ཆོགས་བཅད་གསུམ་ཙམ་དུ།། མདོར་བསྟུས་པས་ནི་འདིར་བྲི་བ།། ༡༥

• बोधिचित की पुण्य राशि कितनी बड़ी होती हैं? इस सम्बन्ध में गृहपति वीरपृच्छा सूत्र में व्याख्या की हैं, जिसका सारंश यहाँ सात्र तीन श्लोकों में लिखूंगा- 15

• The benefit (*punya*) *bodhicitta's* is well-explained in the *Viradatta-parippcchita sutra* etc. I shall write bout it only in there brief verses. 15

- མྱོང་བུ་བཀོད་པའི་མདོ་མ་ཟད་བྱིམ་བདག་དཔལ་བྱེན་གྱིས་ལྷས་པའི་མདོ་དག་ལས་སེམས་བསྐྱེད་  
གྱི་བསོད་ནམས་སམ་ཕན་ལོན་རབ་དུ་སྟེ་གསལ་བར་བསྟན་པ་བཞིན། གང་ཆེ་ཆོག་བཅད་གསུམ་  
ཙམ་གྱི་སྒོ་ནས་མདོར་བསྟུས་ནས་འདིར་བྲི་བར་བྱའོ།། ༡༥

ལྷ་མཐུད་ཡོད།

• ལྷ་བར། བྱང་ལྷུབ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་།། གལ་ཏེ་དེ་ལ་གཟུགས་མཆིས་ན།།  
 རྣམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་བཀང་སྟེ།། དེ་ནི་དེ་བས་སྣག་པར་འགྱུར།། ༡༤

• बोधिचित का वह पुण्य, यदि आकार मय बोता तो वह मात्र आकाश-धातु रो ही परिपूर्ण नहीं करता, बल्कि उससे भी कहीं अधिक हो जाता। 16

• If the benefit (*punya*) of *bodhicitta* had visible form (*rupa*), it would have filled the whole firmament (*antariksa*) and yet remain unexhausted. 16

• བྱང་ལྷུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པའི་བསོད་ནམས་སམ་པན་ཡོན་དེ་གལ་ཏེ་གཟུགས་སུ་བཀོད་ན་རྣམ་མཁའི་ཁམས་ཀྱི་  
 རྣོན་ཡོངས་སུ་བཀང་བ་དེ་ལས་ཀྱང་སྣག་པར་འགྱུར་བ་ཡོད་དོ།། ༡༤ སུ་མཐུད་ཡོད།

• ལྷ་བར། གང་གྲུའི་བྱེ་མའི་གྲངས་སྟེང་གྱི། སངས་རྒྱལ་ཞིང་རྣམས་མི་གང་གིས།  
 རིན་ཆེན་དག་གིས་ཀུན་བཀང་སྟེ། འཇིག་རྟེན་མགོན་ལ་ལྷུལ་བ་བས། ༡༧

• किसी राजा जैसे महा व्यक्ति ने गङ्गा के बालूकणों की संख्या के बराबर बुद्धक्षेत्रों को रत्नों से परिपूर्ण कर भगवान को समर्पित करे, तो भी यह पुण्य उतना नहीं होगा, जितना कि- 17

• One who fills the sphere of Buddha-fields (*buddha-ksetra-s*), numbering as many as the grains of sand on the bank of the *Ganga*, with jewels offered to the Buddha then- 17

• འཁོར་ལོ་གྲུང་བའི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་སྟེང་གང་ཟག་གང་གིས་ལུ་བོ་གསལ་བྱེ་མའི་གྲངས་དང་མཉམ་  
 པའི་རིན་པོ་ཆེའི་རིགས་རྣམས་འཇིག་རྟེན་གྱི་མགོན་པོ་སངས་རྒྱལ་རྣམས་ལ་འལུལ་འལུལ་བ་  
 བས་ཀྱང་། ༡༧

ལྷ་མཁུང་ཡོང།

● ལྷ་བར། གང་གིས་ཐལ་མོ་སྐྱུར་བ་གྱིས་ཏེ། བྱང་ཚུབ་ཏུ་ནི་སེམས་བརྟུང་ན།  
མཚོན་པ་འདི་ནི་ཁྱད་པར་འཕགས། དེ་ལ་མཐའ་ནི་མ་མཚེས་སོ། །༡༫

● किसी व्यक्ति द्वारा बुद्धमूर्ती अथवा गुरु के सामने अञ्जलिबद्ध होकर बोधि चित का प्रतिज्ञा करने से गङ्गा के बालूकणों की संख्या के बराबर बुद्धक्षेत्रों को रत्नों से परिपूर्ण कर भगवान को समर्पित करने से जयदा पुण्य प्राप्त होता है। 18

● The offerings of one, who, with folded hand bows down in mind to the altruistic (*bodhicitta*), being boundless, are far greater than whose offerings fills the buddha-fidlds (*buddha-ksetra-s*) with jewels.18

● དེ་ལས་ཀྱང་གང་ཟག་གང་ཡང་རྩང་བ་ཞིག་གིས་ལག་གཉེས་ཐལ་མོ་སྐྱུར་བར་བྱས་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུའམ་སྒྲ་  
མའི་རྩང་ན་བྱང་ཚུབ་ཏུ་ནི་སེམས་བརྟུང་པའམ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ན་གོང་གི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་བྱས་སངས་རྒྱས་  
ལ་རིན་ཆེན་སོགས་འཕུལ་ནས་མཚོན་པ་འཕུལ་བ་ལས་སེམས་བསྐྱེད་པའི་བསོད་ནམས་འདི་ནི་ཁྱད་པར་དུ་  
འཕགས་པ་ཡིན་ཏེ། བསོད་ནམས་འདི་མཐའ་དང་ཟུ་ཡོད་པར་མ་མཚེས་སོ། །༡༫

# གོང་ནས་གོང་དུ་སྐྱེལ་ཚུལ།

- ཚ་བར། བྱང་ཚུབ་སློན་པའི་སེམས་དག་བསྐྱེད་ནས་ནི། འབད་པ་མང་པོས་ཀུན་དུ་སྐྱེལ་བྱ་ཞིང་། ༡༩
- बोधिप्रणिधिचित्त के उत्पन्न कर के अनेक प्रयत्नों से इस पुण्यमय चित का सर्वत्र प्रसार करना चाहिए। 19
- After generated the aspiration mind (*pranidhana-citta-utpadana*) for enlightenment (*bodhi*), try always to increase it with great efforts. 19
- གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སློན་པ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་འགལ་སྐྱེན་སྤྲིལ་སྤྲིབ་སྤྲོད་བ་དང་། མཐུན་སྐྱེན་ཚོགས་བསགས་པ། དེ་བཞིན་ཉེར་ལེན་དམིགས་རྣམ་སྤྲོད་བ་སོགས་འབད་པ་མང་པོས་སློན་ནས་ཀུན་དུ་སྐྱེལ་བར་བྱ་ཞེ། ས་དང་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་རྣམས་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བ་ནི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་བཤོད་པ་ལ་སློན་པའི་ཕྱིར་རོ།
- ཞིང་ཞེས་པ་ནི་མཚམས་སྤྲོད་ཀྱི་ཕྱད་དོ།

# ནམ་ཡང་མི་བརྗེད་པའི་ཐབས།

- ཚུ་བར། འདི་ནི་སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་འང་དྲན་དོན་དུ། ཇི་སྐད་བཤད་པའི་བསྐྱབ་པ་ཡོངས་སུ་བསྟུང་། ༢༠
- इस बोधिचित्त का जन्मान्तर में भी स्मरण करने के लिए एतदर्थ उपदिष्ट शिक्षाओं की भी परिरक्षा करनी चाहिए। 20
- Preserve for remembrance even in the next life the trainings (siksa) of higher conduct as explained. 20
- བྱང་ཚུབ་སྒོམ་པའི་སེམས་དེ་ནི་སྐྱེ་བ་འདི་དང་སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་འང་མི་བརྗེད་པར་དྲན་པའི་སྒོ་ནས་བསྟུང་བ་བྱ་རྟེ། དྲན་པའི་དོན་དུ་འོད་སྟུངས་ཀྱིས་ལྷན་པའི་མདོ་ལས། ཇི་སྐད་བཤད་པའི་ནག་ཚོས་བཞི་སྒྲོང་ཞིང་དཀར་ཚོས་བཞི་བརྟེན་པའི་བསྐྱབ་པའང་ཡོངས་སུ་བསྟུང་བར་བགྱིའོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།



● དེ་ལ་ནག་ཚེས་བཞི་ནི།

མཁན་སློབ་སོགས་རྩུན་གྱི་དབུ་བསྐྱར་བ།  
གཞན་གྱིས་དགོ་བ་བྱེད་པ་ལ་འགྱུར་བ་བསྐྱེད་དུ་བརྟུག་པ།  
བྱང་སེམས་གཞན་ལ་ཞེ་སྤང་གིས་མི་སྟོན་པར་སྐྱ་བ།  
སྟག་བསམ་མིན་པའི་གཡོ་སྐྱུ་བྱེད་པ་དང་བཞི།

● དཀར་ཚེས་བཞི་ནི།

ཤེས་བཞིན་གྱི་རྩུན་སྤོང་བ།  
གཞན་ཐེག་ཆེན་ལ་སྦྱོར་བ།  
ཀུན་ལ་སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པ།  
གཡོ་བ་མེད་པར་པར་དྲང་པོར་གནས་པའོ།།

དཀར་ཚེས་དང་ནག་ཚེས་གྱི་གོ་རིམ་འདི་ནི་སྤང་བྱ་ནག་ཚེས་བཞིའི་གོ་རིམ་དང་བསྟུན་པ་ཡིན་གྱི།  
མདོའི་གོ་རིམ་དང་བསྟུན་པ་ནི་མིན་ལོ།།

# འཇུག་སེམས་བཤད་པ།

- ལྷ་བར། འཇུག་སེམས་བཤད་ཉིད་ཚྲོམ་པ་མ་གཏོགས་པར། ཡང་དག་སྒོམ་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར་མ་ཡིན།།  
རྫོགས་པའི་བྱང་ལྷན་སྒོམ་པ་སྟེལ་འདོད་པས།། དེ་ཕྱིར་འབད་པས་འདི་ནི་ངེས་པར་གྲང་།། ༢༡
- प्रस्थानात्मक बोधिचित्त संवर के बिना सम्यक प्रणिधिचित्त की परीवृद्धि नहीं होती। इसलिए संबोधिसंवर के मूल स्रोत बोधि-प्रणिधिचित्त का प्रसार चाहने वाले को बोधि प्रस्थानचित्त को निश्चय ही दृढता पूर्वक ग्रहण करना चाहिए। 21
- The perfect aspiration mind (*pranidhana-citta-utpadana*) cannot be increased without having within oneself the vow of committed the aspiration *Bodhicitta* mind. Desirous of increasing the vow of perfect enlightenment (*sambodhi samvara*), one must acquire the engaging *bodhicitta* mind with great efforts.
- ཡང་དག་པའི་སྒོམ་པ་བྱང་ལྷན་གྱི་སེམས་དེ་ནི་འཕེལ་བར་འགྱུར་བར་འདོད་ན་སེམས་བསྐྱེད་དེ་ཉིད་འཇུག་སྒོམ་གྱིས་ངེས་པར་བཟུང་དགོས་པ་ཡིན་གྱི། ཚྲོམ་པས་མ་གཏོགས་པའམ་མ་བཟུང་ན་འཕེལ་བར་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་རྗེ། དེའི་ཕྱིར་རྫོགས་པའི་བྱང་ལྷན་གྱི་སེམས་དེ་ཉིད་མཐའ་མེད་དུ་སྟེལ་བར་འདོད་ན་འཇུག་སྒོམ་དེ་ཉིད་འབད་པ་དུ་མས་སྒོ་ནས་ངེས་པར་གྲང་བའམ་བཟུང་བར་བྱའོ།། ༢༡

# བྱང་སྡོམ་གྱི་རྟེན།

- ལྷ་བར། སོ་སོ་ཐར་པ་རིས་བདུན་གྱི། ཏྲག་ཏུ་སྡོམ་གཞན་ལྡན་པ་ལ།  
བྱང་ལྷ་བ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་ཡི། ལྷ་ལ་བ་ཡོད་ཀྱི་གཞན་ཏུ་མེན། ༢༢
- बोधसत्त्व संवर से भिन्न सात प्रकार के प्रातिमोक्षीय संवरों में से किसी एक संवर से सदा संयुक्त रहने वाला पुद्गत ही बोधिसत्त्व संवर का भागी (अधिकारी होता हैं, अन्य को नहीं। 22
- One can always have the seven categories of individual emancipation (*pratimoksa samvara*). However, without being (specially) fortunate one cannot have the vow of bodhisattva. 22
- དེ་ཡང་དགོ་སྡོང་པ་མ་གཉིས། དགོ་ཚུལ་པ་མ་གཉིས། དགོ་བསྟེན་པ་མ་གཉིས། དགོ་སྡོབ་མ་བཅས་ནི་སོ་སོ་ཐར་པ་  
རིས་བདུན་གྱི་སྡོམ་པ་དངོས་སམ་ཆ་མཐུན་ཅམ་ཏྲག་ཏུ་ལྡན་པ་དག་ལ་བྱང་སེམས་གྱི་སྡོམ་པ་འབོག་པའི་ལྷ་ལ་  
ཡོད་ཀྱི། གཞན་ལ་ནི་ལྷ་ལ་བ་མེད་དོ།
- འདྲིར་སྡོམ་གཞན་ཞེས་པ་ནི་བྱང་སྡོམ་ལས་གཞན་པའི་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་ལ་བྱའོ།

ལྷ་བར། སོ་སོར་ཐར་པ་རིགས་བདུན་དང་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་བཤད་པ་ལ།  
 ཚངས་སྤོང་དཔལ་ནི་མཚོག་ཡིན་ཏེ། དགོ་སྤོང་སྤོམ་པ་དག་ཏུ་བཞེད། 23

• तथागत द्वारा उपदिष्ट सात प्रकार के प्रतिमोक्षीय संवरो में ब्रह्मचर्यवास सर्व श्रेष्ठ हैं। क्योंकि भिक्षुओं के लिए यह संवर मुख्य तथा बोधिसत्व संवर का परम आधार माना गया है। 23

• As preached by the *Tathagata*, (buddha), the glory (sri) character of celibacy (*brahmacarya*) is the noblest of the seven kinds of individual emancipation vows. That is intended to be the vow of the *bhiksu*. 23

• བྱང་སྤོམ་གྱི་རྟེན་ལ་སོ་ཐར་གྱི་སྤོམ་པ་དགོས་སམ་མི་དགོས་ཤེ་ན། དངོས་ངེས་པར་མི་དགོས་ཀྱང་ལུས་ངག་གི་  
 མི་དགོ་བ་བསྐྱམས་པའི་སྤོང་སེམས་ཐུན་མོང་བ་ཙམ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས། འོ་ན་བྱང་སྤོམ་གྱི་རྟེན་ལ་ཚངས་  
 སྤོང་ལ་གནས་པ་ཞིག་མི་དགོས་སམ་ཞེ་ན། སྤྱིར་མི་དགོས་ཀྱང་རྟེན་མཚོག་གམ་བྱང་པར་ཅན་གྱི་དབང་ཏུ་  
 བྱས་ན་སོ་ཐར་རིས་བདུན་གང་ཅུང་དགོས་པར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས་པ་ལྟར་བཞེད་དོ།

# བྱང་སྒྲོམ་གྱི་ཚེ་ག

- ཚུ་བར། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ས་དག་གི། ཚུལ་སྤྱོད་ལེན་གསུངས་ཚེ་ག་ཡིས།  
ཡང་དག་མཚན་ཉིད་ལྡན་པ་ཡི། ལྷ་མ་བཟང་ལས་སྒྲོམ་པ་ལྷང་། ༢༤
- बोधिसत्वभूमि नामक ग्रन्थ के शिल परिच्छेद में उल्लिखित विधि द्वारा सम्यक् लक्षणों से संयुक्त सद्-गुरु से बोधिसत्व संवर ग्रहण करना चाहिए। 24
- According to the principles regarding the ten stages of saintly perfection of the *bodhisattva bhumi* as explained in the morality chapter (*sila-adhyaya*) one should receive the vow form a perfect teacher with appropriate accomplishments.
- བྱང་སྒྲོམ་གྱི་ཚེ་ག་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་བྱང་སའི་ཚུལ་སྤྱོད་ལེན་ལས་གསུངས་པ་བཞིན་ཡང་དག་པའི་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་ལྷ་མ་བཟང་པོ་ནས་ལྷང་དགོས།

# སླ་མ་བཟང་པོ།

- ལྷ་བར། ལྷོ་མ་པའི་ཚོ་ག་ལ་མཁུ་ས་དང་། བདག་ཉིད་གང་ཞིག་ལྷོ་མ་ལ་གནས།  
ལྷོ་མ་པ་འབོགས་བཅོད་སློང་རྗེས་ལྷོ་མ་བཟང་པོར་ཤེས་པར་བྱ། ༢༥
- जो आचार्य संवर की विधि में निपुण हो, स्वयं संवर में प्रतिष्ठत हो, बोधिसत्व संवर देने में सहनशिल और करुणामय हो, ऐसे व्यक्ति को सद्-गुरु समझना चाहिए।<sup>25</sup>
- One is to be known as the right teacher (*guru*) who is with pure vow in oneself, has full mastery over the rules of vows (*samvara-vidhi*) and has knowledge and the compassion to give the vow and kind forgiveness for those that are fallen from discipline (*samvara-patita*).
- འོ་ན་སླ་མ་བཟང་པོ་ཞེས་པ་ཇི་འདྲ་ཞིག་དགོས་སམ་ཞེ་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལྷོ་མ་པ་ལས་གནས་པ།  
བྱང་ལྷོ་མ་གྱི་ཚོ་ག་ལ་མཁུ་ས་པ། ལྷོ་མ་པ་འབོགས་པ་ལ་སློང་ལ་མེད་པའམ་བཅོད་ཐུབ་པ། བསྐྱབ་བྱ་ལ་སློང་ཅི་  
བ་དང་ལྷོ་མ་པ་ཞིག་ལ་མཚན་ཉིད་ལྷོ་མ་བཟང་པོ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ། ༢༥

# སླ་མ་མེད་པར་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཚོ་གའི་ཁྲུངས་བསྟན་པ།

- ཚུ་བར། དེ་ལ་འབད་པས་འདི་འདྲ་བའི། སླ་མ་བཟང་པོ་མ་རྟེན་ན།  
དེ་ལས་གཞན་སློམ་འོད་པ་ཡི། ཡང་དག་ཚོ་ག་བཤད་པར་བྱ། ༢༥
- वहाँ प्रयत्न करने पर भी यदि यथोचित गुरु उपलब्ध न हो तो बिना आचार्य के संवर ग्रहण करने की विधि का (मैं) सम्यक् रूप से वर्णन कर रहा हूँ। 26
- To those that have failed to find such a teacher (*guru*) in spite of various efforts, I shall explain the principles of ‘taking the pure vow.’26
- གལ་ཏེ་འབད་པ་དུ་མ་བྱས་ཀྱང་གོང་དུ་བཤད་པའི་མཚན་ཉིད་ཚང་བའི་སླ་མ་བཟང་པོ་མ་རྟེན་ན། ཅི་བྱ་  
སྟེ་ཐབས་གཞན་མེད་དམ་ཞེ་ན། མེད་པ་མིན་ཏེ། དེ་ལས་གཞན་སློམ་པ་འོད་པའི་ཚོ་ག་ཡང་དག་ཡོད་དེ།  
བཤད་པར་བྱོལ། ༢༦

ཚུ་བར། དེ་ལ་སློན་ཚེ་འཇམ་པའི་དཔལ།། ཡ་མ་རྩ་ཇོ་མ་གྱུར་པ་ཡིས།།

ཇི་ལྟར་བྱང་ཚུབ་ཐུགས་བསྐྱེད་པ།། འཇམ་དཔལ་གྱི་ནི་སངས་རྒྱས་ཞིང་།།

རྒྱལ་གྱི་མདོ་ལས་བཤད་པ་ལྟར།། དེ་བཞིན་འདིར་ནི་རབ་གསལ་གྱི།། ༢༧

- जैसा कि अतीत में आर्य मञ्जुश्री चक्रवर्ती अम्बराज के रूप उत्पन्न हुए थे, तब उन्होंने मेधनास्वरराज तथागत के समक्ष बोधिचित्तोत्पाद किया था, उसका उल्लेख 'मञ्जुश्रीबुद्धक्षेत्रालंकार सूत्र' में प्राप्त होती हैं, यहाँ पर उसे मैं सुस्पष्ट रूप से लिखूँगा। 27
- As explained in the *manjusri-buddha-ksetralankara-sutra-s*, when in the past, *manjusri* was born as *amba raja*, he got initiated into the *boddhichitta*, This will be clearly noted down.
- དེ་ལ་སློན་གྱི་ཚེ་ཇི་བཞིན་འཇམ་པའི་དཔལ་རང་ཉིད་ཡ་མ་རྩ་ཇོ་མ་སྟེ་རྒྱལ་པོ་ནམ་མཁའ་ཞེས་བྱ་བར་གྱུར་བའི་ཚེ་དེས་སངས་རྒྱས་འཐུག་སྐྱོད་རྒྱལ་པོའི་སྐྱེན་སྲུང་བྱང་ཚུབ་ཏུ་སེམས་ཇི་ལྟར་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་གི་རྒྱལ་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས་ཇི་ལྟར་བཤད་པ་ལྟར་སྐབས་འདི་ཡང་དེ་བཞིན་རབ་ཏུ་གསལ་བར་གྱི་བར་བྱ། ༢༧





# དང་པོ། ཉེས་སྦྱོད་སྒྲོམ་པའི་ཚུལ་བྲིམས་ལ་བསྟུན་པ།

- ཚུ་བར། གཞོན་སེམས་སློབ་པའི་སེམས་ཉིད་དང་། སེར་སྣང་དང་ནི་ཕྱག་དོག་ཉིད།  
དེང་ནས་བཟུང་སྟེ་བྱང་ཚུབ་དག ། ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་མི་བྱའོ། ། ༢༩
- आज से लेकर महाबोधि की प्राप्ति पर्यन्त नहीं करूंगा, तब तक क्रोध की भावना, मात्सर्य तथा ईर्ष्या आदि की भावना नहीं करूंगा। 29
- From then on until the attainment of the final inlightenment (*uttama-bodhi*), never allow the mind to be polluted by ill-will, anger, miserliness and envy. 29
- གཞོན་སེམས་དང་ཁོང་སློ། དེ་བཞིན་སེར་སྣང་དང་ཕྱ་དོག་སོགས་ཉོན་མོངས་པའི་སེམས་  
བཞི་པོ་དེ་དག་དུས་དེང་ནས་བཟུང་སྟེ་མི་བྱང་ཚུབ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་  
མི་བྱ་བའི་དམ་བཅའ་བརྟན་པོ་ཡིད་ལ་བྱ། ། ༢༩

- ལྷ་བར། ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་སྤྱད་བྱ་ཞིང་། རྩོག་དང་འདོད་པ་སྤང་བར་བྱ།  
ཚུལ་བྲིམས་སྣོམ་པ་ལ་དགའ་བས། སངས་རྒྱལ་རྗེས་སུ་བསྐྱབ་པར་བྱ། ༣༠

- ब्रह्मचर्य का आचरण करूँगा। पाप कर्म को त्याग दूँगा। शील एवं संवरों में प्रमुदित हो बुद्धों की शिक्षाओं का अनुसरण करूँगा। 30

- By the adherence to the holy character *brahmacarya* (not indulging in sexual misconduct) and the avoidance of sin and lust and by remaining content with the discipline (*sila-samvara*), one follows the precepts of the Buddha.

- དེ་བཞིན་དུ་མི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་སྤངས་ནས་ཚངས་སྤྱོད་ལ་གནས་ཤིང་། གཞན་གྱི་རྗེས་སོགས་རྒྱ་བའི་  
རྩོག་པའི་ལས་དང་། དེ་དག་གི་རྒྱ་ལོ་འདོད་པ་སྤྱོད་འདོད་ཆགས་ཡིན་ལ་དེ་ཡང་སྤངས་ནས། ཚུལ་བྲིམས་  
གྱི་སྣོམ་པ་སྤྱོད་ཉེས་སྤྱོད་སྣོམ་པའི་ཚུལ་བྲིམས་ལ་མཚོག་དུ་དགའ་བས་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་གྱི་རྗེས་སུ་  
གང་བསྐྱབ་པ་དེ་ཉམས་སུ་བྲལ་བར་བྱའོ། ༣༠

# གཉིས་པ། སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ལ་བསྐྱབ་ཚུལ།

● ཚུ་བར། བདག་ཉིད་ལྷུར་བའི་ཚུལ་གྱི་ནི། བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་སློབ་ཞིང་།

སེམས་ཅན་གཅིག་གི་རྒྱུ་ཡིས་ནི། ཕྱི་མའི་ལུ་མཐར་གནས་པར་བྱ། 31

● स्वयं को शीघ्रता के साथ बोधि की प्राप्ति के लिए उत्साहित नही होने दूँगा। एक प्राणी के कल्याण हेतु लोक में अनन्त काल तक उत्साहपूर्वक निवास करूँगा। 31

● Do not be anxious to attain quick enlightenment (*bodhi*) for yourself. Live up to the end of the cyclic existence (*samsara*) for the sake of even a single living being. 31

● ‘ཉིན་རེར་བས་ཀྱང་མ་བཟུང་ཚུམ་འགྲུས་བརྩམས།’ ཞེས་པའི་དབེ་ལྷུར་དུས་རིང་བས་སྐྱིད་ལྷག་ནས་བདག་ཉིད་  
ལྷུར་བའམ་གང་མགྲོགས་གྱི་ཚུལ་དུ་སྐྱེ་མེད་བྱང་ཐོབ་པ་ལ་མི་སློབ་ཞིང་། དེ་ལས་རྒྱུན་རིང་བས་སློབ་ནས་སེམས་ཅན་  
གཅིག་གི་རྒྱུའམ་ཆེད་དུ་ཕྱི་མ་སྐྱེ་མེད་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་གྱི་བར་དུ་དེའི་དོན་དུ་གནས་པར་བྱའོ། 31

# གསུམ་པ། དགོ་བ་ཚོས་སྤྱད་ལ་བསྐྱབ་ཚུལ།

- ཚུ་བར། ཚད་མེད་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའི།། བེད་དག་རྣམ་པར་སྤྱད་པར་བྱ།།  
མིང་ནས་བཟུང་བ་བྱས་པ་དང་།། ལྷོགས་བཅུ་དག་ཏུ་རྣམ་པར་གནས།། 32
- अप्रमेय एवं अचिन्त्य बुद्ध क्षेत्रों का विशोधन करूंगा। इस प्रकार लोग मेरे द्वारा कृत-पुण्य को धारण कर अथवा सुनकर मेरा अनुकरण करने लगेंगे, जिससे एक कशल प्रवृत्ति दसों दिशाओं में सदा विद्यमान रहेगी। 32
- Purify the boundless and unthinkable Buddhas-fiefs (*ksetra-s*) and live for the emancipation of each individual by name the exists in all the ten directions. 32
- ཚད་མེད་པ་བཟུང་དུ་མེད་ཅིང་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བེད་དག་གིས་ཉེས་སྦྱོར་དག་རྣམ་པར་སྤྱད་པར་བྱ།།  
མིང་ཐོས་པ་ཅམ་གྱིས་གོལ་བར་བྱེད་པ་སོགས་མདོར་ན་མཐོང་ཐོས་དྲན་རེག་གི་སྦྱེ་བོ་མཐའ་དག་ལ་ཕན་གདགས་པའི་སྤྱད་དུ་ལྷོགས་བཅུ་དག་ཏུ་རྣམ་པར་གནས་སོ།།

# གསུམ་པ་འཇུག་བསྐྱེ་བ།

- ལྷ་བར། བདག་གི་ལྷུས་དང་དག་གི་ལས།། ཐམས་ཅད་དུ་ནི་དག་པར་བྱ།།  
ཡིད་གྱི་ལས་ཀྱང་དག་བྱ་སྟེ།། མི་དགའི་ལས་རྣམས་མི་བྱའོ།། ༣༣

- अपने कायिक एवं वाचिक सभी कर्मों को शुद्ध करूँगा, मानस कर्म को भी शुद्ध करूँगा, तथ अकुशल कर्मों को कभी नहीं करूँगा। 33
- Purify all your action , -physical, oral and mental, and never indulge in any sinful act (*akusala-karma*).33
- དེང་ཕྱིན་ཆད་ལྷུས་དང་དག་གི་ལས་རྣམས་དག་པར་བྱས་ཤིང་དེ་བཞིན་ཡིད་གྱི་ལས་ཀྱང་དག་པར་བྱ། མདོར་ན་དུས་དང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་ཉེས་པས་མ་གོས་པའི་ཚུལ་གྱིས་དག་པར་བྱས་ནས་མི་དགའི་ལས་རྣམས་མི་བྱའོ།། ༣༣

# ཐུན་མོང་བ་ཕར་ཕྱིན་ཐེག་པ་ལ་སློབ་ཚུལ།

- ཚུ་བར། རང་གི་ལུས་ངག་སེམས་ནི་རྣམ་དག་རྒྱ། འཇུག་པའི་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་སློམ་གནས་པས། ཚུལ་བྲིམས་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་ལེགས་བསྐྱབས་ནས། ཚུལ་བྲིམས་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་གུས་ཆེར་འགྱུར། ༣༤
- अपने काय, वक् और चित विशुद्धता प्रस्थानात्मक बोधिचित संवर में निविष्ट होती हैं। इस प्रकार त्रिशील शिक्षा ठीक प्रकार से सीख लें तो त्रिशील शिक्षा के प्रति आदर बढ़ जाएगा। 34
- By your own purified body-speech-mind, you will place yourself in the rule of engaged *bodhichita's* mind (*avatara-citta*); you will thus have high reverence (*siksapadas*) of moral course (*sila*) that you have acquired. 34
- འོ་ན་རང་གི་ལུས་ངག་སེམས་བཅས་རྣམ་པར་དག་པའི་རྒྱ་གང་ལ་བསྐྱབ་དགོས་སམ་ཞེ་ན། འཇུག་པའི་སེམས་ཀྱི་སློམ་པ་སྟེ་འཇུག་སློམ་རང་རྒྱུད་ལ་གནས་པའི་སློ་ནས་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ལེགས་པར་བསྐྱབས་ཤིང་། དེས་རྒྱུན་བྱས་ནས་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་མོས་པ་དང་གུས་པ་ཆེ་ཆེར་འགྱུར། ༣༤

- ལྷ་བར། དེ་བས་རྣམ་དག་ཚྲོགས་བྱང་ཚུབ།། སེམས་དཔའི་སྣོམ་པའི་སྣོམ་དག་ནི།།  
འབད་པར་བྱས་པས་ཚྲོགས་བྱང་ཚུབ།། ཚྲོགས་ནི་ཡོངས་སུ་ཚྲོགས་པར་འགྱུར།། ༣༥

● अतएव त्रिशील शिक्षा के अभ्यास से काय, वाक्, और चित विशुद्ध हो जाता हैं तथा संभारों की परिपूर्णता के फलस्वरूप संबोधि प्राप्त होती हैं। 35

● By the purification, etc. mentioned above and by being careful of the pure vow of perfect enlightenment among all vows, one's enlightenments (*sambodhi-sangha*) will be attained.

- དེར་འགྱུར་བའི་རྣམ་པར་དག་ཅིང་། ཚྲོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྣོམ་པའི་སྣོམ་པ་སྟེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་པ་དག་ལ་འབད་པ་དུ་མའི་སློ་ནས་ཚྲོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཚྲོགས་ཡོངས་སུ་ཚྲོགས་པར་འགྱུར་རོ།། ༣༥

སྣོམ་པའི་སྣོམ་པ་ཞེས་པའི་སྣོམ་པ་སྟེ་མ་ནི་འཇུག་སྣོམ་དངོས་དང་། བྱི་མ་ནི་དེའི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུལ་སྤྲིམས་གསུམ་བསྐྱབ་པའོ།།





Name - Tsultrim Gyurmey  
Subject - Mool Shastra

གསང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་འགྲུར་བའི་ལྷ་སྒྲོམ་གྱི་རྣམ་གཞག་

- སློབ་དཔོན་ཚུལ་ཁྲིམས་འགྲུར་མེད།

# དུམ་བུ་དང་པོ།

---

1. ཐོག་མར་ལྟ་བའི་བྱང་རིམ་བཤད་པ།
2. ལྟ་བའི་དགག་བྱ་བཤད་པ།
3. ཐལ་རང་གི་ལྟ་བའི་དགག་བྱ་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་མེད་བཤད་པ།
4. ཏུ་ཤང་གི་ལྟ་བ་དང་ལྡན་ལྟར་བའི་ལྟ་བ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་མེད།
5. བོད་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་རྣམས་མཐར་ཐུག་གི་དགོངས་པ་གཅིག་ཡིན་ཚུལ།

- ཤེར་ཕྱིན་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་པ་ལས། རབ་འབྱོར་གཞན་ཡང་དངོས་པོ་ནི་དངོས་པོས་སྟོང་ངོ་། །དངོས་པོ་མེད་པ་ནི་དངོས་པོ་མེད་པས་སྟོང་ངོ་། །རང་བཞིན་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ངོ་། །གཞན་གྱི་དངོས་པོ་ནི་གཞན་གྱི་དངོས་པོས་སྟོང་ངོ་། །

ཞེས་དང་།

- ཅུ་རྒྱུད་གསང་བ་སྟོང་པོ་ལས། ཞེ་མ་ཉོ་ངོ་མཚན་མད་གྱི་ཚེས། །ཚེས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་གསང་། །སྐྱེ་བ་མེད་ལས་ཐམས་ཅད་སྐྱེས། །སྐྱེས་པ་ཉིད་ན་སྐྱེ་བ་མེད། །ཞེ་མ་ཉོ་ངོ་མཚན་མད་གྱི་ཚེས། །ཚེས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་གསང་། །འགག་པ་མེད་ལས་ཐམས་ཅད་འགག། །འགག་པ་ཉིད་ན་འགག་པ་མེད། །ཅེས་དང་།

མནངག་ལྟ་བུའི་སྤང་བ་ལས། ཚེས་ཐམས་ཅད་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་སྟོང་པའོ། །ཚེས་ཐམས་ཅད་ནི་གདོད་མ་ནས་རྣམ་པར་དག་པའོ། །ཚེས་ཐམས་ཅད་ནི་ཡོངས་གྱིས་འོད་གསལ་བའོ། །ཚེས་ཐམས་ཅད་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷ་ངན་ལས་འདས་པའོ། །ཚེས་ཐམས་ཅད་ནི་མངོན་པར་སངས་རྒྱས་པའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །འདི་ནི་ཚེས་པ་ཆེན་པོའོ། །ཞེས་དང་།

- མདོ་ཐུགས་ཐུན་མོང་གི་ལམ་རིན་ཆེན་སྤངས་པ་ལས། །དེ་ལ་ལྟ་སྟེ། རང་སྟོང་། ཡེ་སྟོང་། རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་། ཀུན་སྟོང་། མཉམ་པར་སྟོང་པའོ། །དེ་ཡང་རང་སྟོང་པས་ཡུལ་མེད་པ་སྟེ། རྟག་པའི་ཚེས་སུ་ཡང་མི་སྟོད་ལ། ཡེ་སྟོང་པས། ལྷོ་བུར་དུ་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པས་སྟེ། གདོད་མ་ནས་སྟོང་པ། རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པས། སྐྱེས་ཀྱང་བྱས་པ་མ་ཡིན་ཏེ་གཤེས་སྟོང་པ། ཀུན་སྟོང་པས། ཉི་ཚེ་བའི་སྟོང་པ་མིན་ཏེ། ཚེས་ཐམས་ཅད་གྱི་ཚེས་ཉིད་དོ། །མཉམ་པར་སྟོང་པ་རོ་གཅིག་པས་བཟང་ངན་མེད་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཚུལ་དེ་བཞིན་རོམ་ཟོམ་གྱི་ཐེག་ཆེན་རྒྱལ་འཇུག་དང་། ལྟ་བུའི་བརྗེ་བྱང་། ཀུན་མཁྱེན་གྲོང་ཆེན་པའི་ཡིད་བཞིན་མཛོད་དང་། ལྷོ་བུ་མཐོང་མཛོད་སོགས་བསྟན་པའི་དབུ་མ་ཆེན་པོ་དང་། ཚེས་པ་ཆེན་པོའི་ཀ་དག་གི་ལྟ་བ་གཉིས་ནི་དོན་གཅིག་ཏུ་འདོད་རྒྱལ་སྤྱི་མ་མི་ཕམ་པས་ངེས་

# དུམ་བུ་གཉིས་པ་ལྟ་བུའི་དགག་བྱ་བ་ཤད་པ།

- བཞི་བརྒྱ་པའི་སྐོར་ལྟེལ་ལས་དགག་བྱ་དོས་འཛིན་པའི་གཞུང་གི་གོ་དོན་བཤད་པ།
- དེ་རིགས་པ་རྒྱལ་ཅུ་པའི་སྐོར་ལྟེལ་དང་དབུ་མ་འཇུག་པའི་རང་ལྟེལ་ལ་སྦྱར་ཏེ་འཐད་པ་བཅོམ་པ།
- ལྟ་བུའི་དགག་བྱ་ལ་གོ་བ་ལེན་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་བོད་ལྗེ་རབས་པས་ཐ་སྙད་ཚད་གྲུབ་མི་བཞེད་པ།
- དེང་གི་དོས་ཁམས་ཚན་རིག་པས་ཚད་མ་ཁས་མི་ལེན་པ་གཉིས་མི་འདྲ་བའི་བྱ་བ་པར་བཤད་པ།
- སྦྱར་ཀུན་རྫོང་ཚད་གྲུབ་ཁས་མི་ལེན་པ་ནི་ཐལ་འགྱུར་བའི་བྱ་བ་ཚོས་ཤིག་མ་ཡིན་པར་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྦྱོར་བ་བཞི་པོས་དེ་ལྟར་ཁས་ལེན་ཚུལ་དང་།
- དེ་ལས་གཞན་བོད་ལྗེ་སྦྱི་གཉིས་ཀྱི་ལྟ་བུའི་གལ་གནད་འགའ་ཞིག་སྦྱེ་མེད་དགག་གི་དོན་དང་། རང་བཞིན་མེད་པའི་དོན་དང་། རྟོགས་བཏགས་ཀྱི་དོན་རྣམས་གཏན་ནས་མི་འདྲ་ཚུལ་བཤད་པ།
- ལུགས་འདྲིར་ལྟ་བུའི་དགག་བྱ་བྱ་བ་ཚུང་སོང་བ་དེ་ཀུན་མཁྱེན་གྲོང་ཆེན་པའི་ཡིད་བཞིན་མཛོད་ལས་དྲངས་པའི་རིགས་པ་རྒྱལ་ཅུ་པའི་ལུང་དང་སྦྱར་ཏེ་ཆད་ལྟར་འགྱུར་ཚུལ་བཤད་པ།
- རྗེ་སྐོར་མས་དགག་བྱ་བྱ་བ་ཆེ་བར་སོང་བ་ལ་སྦྱོར་བཅོམ་པའི་དགོངས་གཞི་གང་ཡིན་ལུངས་དང་སྦྱར་ཏེ་གསེད་དགོལ་བྱེད་པ།

# དུམ་བུ་གསུམ་པ་ཐར་རང་གི་ལྟ་བུའི་དགག་བྱུང་ལྟུང་པར་ཡོད་མེད་བཤད་པ།

(སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་དང་མཁན་ཆེན་ཞི་འཚོའི་གཞུང་དང་སྐུར་ནས་བཤད་པ།)

- ❑ ཤེས་རབ་སློབ་མེད་དང་། རིན་ཆེན་སློབ་མ། རྟོག་གོ་འབར་བའི་གཞུང་ལ་སྐུར་ཏེ་གནས་སྐབས་རྣམ་གྲངས་པའི་དོན་དམ་གཏན་ལ་འབབ་པའི་སྐབས་སུ་ལྟ་བུའི་དགག་བྱུང་ལྟུང་པར་ཡོད་ཀྱང་། མཐར་ཐུག་རྣམ་གྲངས་མིན་པའི་དོན་དམ་འཆད་པ་ན་ལྟུང་པར་མེད་ཚུལ་བཤད་པ།
- ❑ མཁན་ཆེན་ཞི་འཚོའི་དབུ་མ་རྒྱན་རྩ་བ་དང་། དེའི་རང་འགྲེལ། བདེན་གཉིས་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་དཀའ་འགྲེལ་ལས་བསྐྱེད་པ་དེ་ཡང་གོང་གི་སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྱེད་ཀྱི་གཞུང་དང་མཐུན་པར་བཤད་པ།

# བཞི་པ་རྒྱ་ཤང་གི་ལྟ་བུ་དང་སྤྱི་ལྟ་བུ་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་ཡོད་མེད་བཤད་པ།

- དེས་སློན་ལས་རྒྱ་ཤང་གི་ལྟ་བུ་བཀག་ཚུལ།
- སྤྱི་བཞེད་ལས་རྒྱ་ཤང་གིས་ཚོས་ཇི་ལྟར་གསུངས་ཚུལ་དང་དེ་མི་འཐད་ཚུལ་ཇི་ལྟར་གསུངས་མིན།
- ཀ་མ་ལ་ཤྱི་ལོ་སློམ་རིམ་ལས་ཇི་ལྟར་གསུངས་མིན།
- བསམ་གཏན་མིག་སློན་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱ་ཤང་གི་སློབ།
- རྒྱ་ཤང་གི་ལྟ་བུ་དང་རྩོགས་པ་ཆེན་པོའི་ལྟ་བུ་གཉིས་མི་འདྲ་ཚུལ།
- ཀུན་མཁྱེན་གྲོང་ཆེན་པས་ཐེག་མཚོག་མཛོད་དུ་རྒྱ་ཤང་གི་ལྟ་བུ་བར་བསྐྱུགས་པའི་དགོངས་གཞི་ངོས་འཛིན་པ།

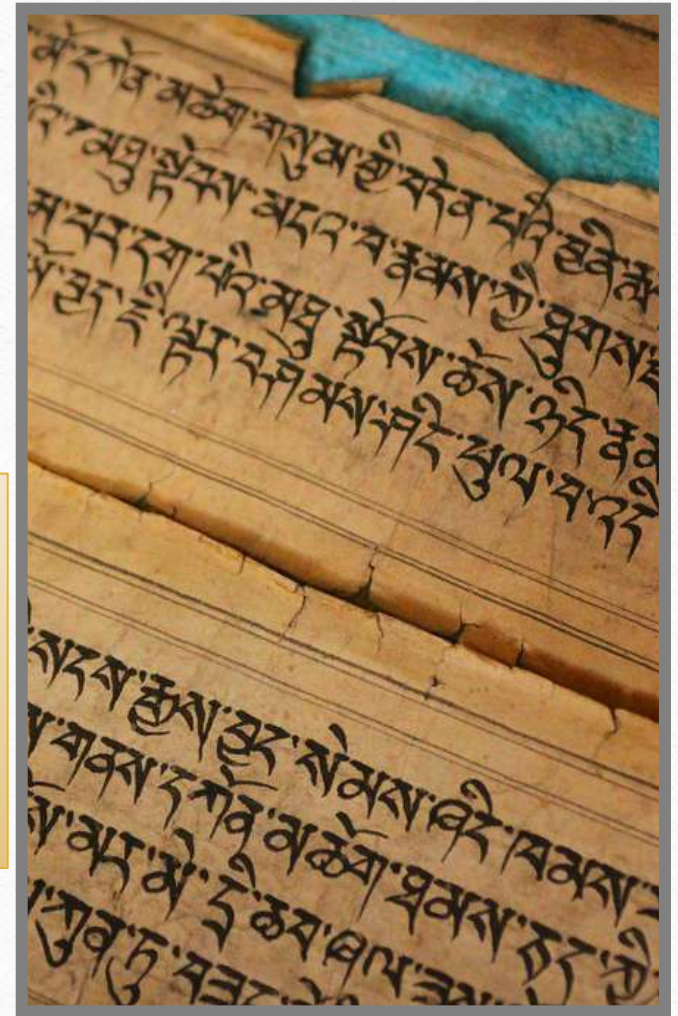
# ལྷ་པ་སྒྲིམ་པའི་ངོ་བོ་བཤད་པ།

- ❑ སྒྲོ་བ་དཔོན་ཆེན་པོའི་གསང་སྤྲལ་ལམ་རིམ་ལས་བཤད་པ།
- ❑ ཀུན་མཁྱེན་གློང་ཆེན་པོའི་ཡིད་བཞིན་མཛོད་འགྲེལ་སོགས་ལ་སྐུར་ཏེ་བཤད་པ།



# རྟུག་པ་བོད་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་རྣམས་མཐར་ཐུག་གི་དགོངས་པ་འགལ་མེད་དུ་ བཤད་པ་ལ།

- ས་སྐྱ་པའུ་ཆེན་གྱི་གསུང་དང་སྐྱར་ཏེ་བཤད་པ།
- ཀམ་པ་རང་བྱུང་ཚོ་རྗེའི་གསུང་དང་སྐྱར་ནས་བཤད་པ།
- རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་གཞུང་དང་སྐྱར་ནས་བཤད་པ།
- ལྷ་མ་མི་པམ་པའི་གཞུང་དང་སྐྱར་ནས་བཤད་པ།



सर्वसङ्गं

सुखात्तु





***Name : Uma Shankar***  
***Subject : Sanskrit***

# कारक प्रकरण

## कारक शब्द की व्युत्पत्ति

कारक शब्द की व्युत्पत्ति डुकृन् धातु जिसमे कृ शेष रहता है तथा ष्वुल प्रत्यय जिसके पुल्लिंग मे अक स्त्रीलिंग मे इका तथा नपुसकलिंग मे अकम् शेष रहता है

डुकृन् धातु कृ + ष्वुल प्रत्यय

अक / इका / अकम्

# कारक की परिभाषा

- क्रियाजनकत्वं कारकम्
- क्रियाविन्तं करकम्
- क्रियां करोति निर्वर्तयतीति कारकम्

# कारक के भेद

कर्ता कर्म च करणं सम्प्रदानं तथैव च  
अपादानानिधकरणम् इत्याहुः कारकाणि षट् ।

कर्ताकारकम्  
कर्मकारकम्  
करणकारकम्  
सम्प्रदानकारकम्  
अपादानकारकम्  
अधिकरणकारकम्

## कारक विधायक सूत्र व विभक्ति :-

कर्ता कारक:-

स्वतंत्रः कर्ताः ( प्रथमा विभक्ति )

अर्थात् वाक्य मे जो स्वतंत्र कार्य करता है वही कर्ता कहलाता है ।

जैसे रामः आम्र खादन्ति ।

(यहां रामः कर्ता कारक है)

कर्म कारक :-

कर्तु ईत्सिततमं कर्मः ( द्वितीया विभक्ति )

अर्थात् वाक्य मे जो स्वतंत्र कार्य करता है वही कर्ता कहलाता है ।

जैसे :- रामः आम्र खादन्ति ।

( यहां आम्र कर्म कारक है )



करण कारक :-

साधकतमं करणम् ( तृतीय विभक्ति )

अर्थात् वाक्य मे जो कर्ता की सहायता करता है वही करण कहलाता है ।

जैसे :- रामः बाणेन हतो रावणम् ।  
( यहां रामः बाणेन कारक है )

सम्प्रदान कारक:-

कर्मणायमभि प्रैति सः सम्प्रदान

( चतुर्थी विभक्ति )

अर्थात् वाक्य मे जिसके लिए दान दिया जाये वही सम्प्रदान कहलाता है ।

जैसे :- रामः विप्राय धनं ददाति ।

( यहां विप्राय मे सम्प्रदान कारक है )

अपादान कारक :-

ध्रुवमपाये अपादानम् ( पंचमी विभक्ति )

अर्थात् वाक्य मे अपने स्थान से दूर होने के अर्थ मे स्थान मे अपादान कारक है ।

जैसे :- पत्राणि वृक्षात् पतन्ति ।

( यहां वृक्षात् मे अपादान कारक है )

अधिकरण कारक :-

आधारो अधिकरणम् ( सप्तमी विभक्ति )

अर्थात् वाक्य मे वस्तु या व्यक्ति के आधार मे  
अपादान कारक का प्रयोग किया जाता है ।

जैसे :- राम कक्षायां पठति ।

( यहां कक्षायां मे अधिकरण कारक है )



धन्यवाद

Name - Urgyen

Subject - Tibetan History

།། བོད་བཙན་པོའི་རྒྱལ་རབས་ལོ་  
རྒྱུས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིག་ཆ་གཙོ་བོ་  
གསུམ་དེ་སྟོན།



བོད་བཅའ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིག་ཆ་གཙོ་བོ་གསུམ།

༡༽ སྤྱི་བཞེད། རྒྱལ་མ་ཡས་དཀར་ཆག།

༢༽ ཐང་ཡིག་གསར་རྙིང་གཉིས།

༣༽ ཏུན་ཏོང་གཏེར་ཡིག རོ་རིང་གི་ཡིག་ཆ།

༡༽ སྤྱི་བཞེད་ཀྱི་སྐོར། སྤྱི་བཞེད་ནི་ཚོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྲོང་ལྷུ་བཅའ་ཀྱི་སློན་པོ་སྤྱི་གསལ་  
སྤང་གིས་གཙོ་བོ་བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་བཞེངས་ཚུལ་དང་ཞོར་ལ་སྐབས་དེའི་  
ཡན་མན་གྱི་རྒྱལ་སློན་བཙུན་མོ་སོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གྲིས་པ་དེ་ཡིན། ཏུས་རབས་བཙུ་  
གཉིག་པའི་ནང་བོད་ཏུ་ནང་བསྟན་སྤྱི་གསོ་མཛད་པ་དང་ཏུས་མཉམ་ཏུ་རྒྱལ་རབས་  
དང་ཚོས་འབྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེང་མང་པོ་ཞིག་གྲིས་གནང་ཡོད། དེ་དག་སྤྱི་བཞེད་རང་  
ལ་གཞི་བཞག་ནས་གྲིས་པ་སོང་ཅང་ནང་དོན་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་མེད།

བསྟན་པ་སྤྱི་དང་སྐབས་གྲིས་ཞེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆའི་དཔེ་

མཚོན། ༡ ་། བཀའ་ཆེན་མཁའ་ལོ་མ་དང་། ༢ ་། མ་ཉི་བཀའ་འབྲུམ། ༣ ་།  
སྤྱི་བཞེད། ༤ ་། རྒྱལ་བཞེད། ༥ ་། ལྷ་བཞེད། ༦ ་། དཔག་བསམ་སྟོན་ཤིང་།

བསྟན་པ་སྤྱི་དང་སྐབས་གྲིས་པའི་། ཚོས་འབྲུང་དང་དེབ་ཐེར་ཁག་ཅིག

༡ ་། ལྷུ་ལོ་སྤྱི་ཚོས་འབྲུང་། ༢ ་། ཉང་རལ་ཚོས་འབྲུང་། ༣ ་། ལྷུ་ལོ་  
ཚོས་འབྲུང་རྒྱལ་པ། ༤ ་། ལྷུ་ལོ་ཚོས་འབྲུང་། ༥ ་། ལྷུ་ལོ་ཚོས་འབྲུང་།  
༦ ་། རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་། ༧ ་། ཚོས་པའི་དེབ་ཐེར་དམར་པོ།  
༨ ་། ལྷུ་ལོ་ལོ་ཉི་བསེ་རྒྱ། ༩ ་། རྒྱ་བོད་ཡིག་ཆའི་མཁའ་པ་དགའ་བྱེད།  
༡༠ ་། འགོས་ལོ་ཉི་དེབ་ཐེར་སྟོན་པོ། ༡༡ ་། ཚོས་འབྲུང་མཁའ་པའི་དགའ་སྟོན།  
༡༢ ་། དེབ་ཐེར་དམར་པོ་གསལ་མ་སོགས།



༡༽ ཐང་ཡིག་གསར་རྙིང་གི་སྐོར།

ཐང་ཡིག་གསར་རྙིང་གཉིས་ནི་ཆེན་པོ་ཐང་རྒྱལ་རབས་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༩༩ ལོའི་ ༡༠༥ ལོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འཁོད་པའི་ཡིག་ཆ་དེ་ཡིན།

དང་པོ། ཐང་ཡིག་རྙིང་མ་ནི། ཐང་རྒྱལ་རབས་ལུང་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཉེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༧༧ (༧) ལོའི་འགོ་བརྒྱུགས་ནས་ ༡༧༧༩ ལོར་ཡོངས་སུ་གྲུབ་པའི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཡིན། ཐོག་མར་ཚོམ་སྐྱིག་བྱེད་མཁན་ནི་སློན་ཆེན་གཡོ་དབྱིན་དང་། རྗེས་སུ་སློན་ཆེན་སངས་ཤེ་ཉན་དང་ལིག་ལྷུས་བྱ་བ་གཉིས་ཀྱིས་བྱས། དེ་ཡོངས་སུ་གྲུབ་པ་ལ་བྱས་རྗེས་ཆེ་ཞོས་བཞག་མཁན་ནི་གང་གཡོ་ཡོན་དང་ཅ་ཤེ་བྱ་སོགས་ཡིན་ཀྱང་དེ་དེ་གྲུབ་རྗེས་ལིག་ལྷུས་སློན་ཆེན་ཡིན་པས་ཁོང་གིས་གོང་མ་ལ་ལུལ་ནས་ཐང་དེ་དེའི་མཚུགས་ལ་ལིག་ལྷུས་ནས་ཚོམ་སྐྱིག་བྱས་ཞེས་བཀོད་ཡོད། དེ་ལ་སྐྱེགས་བམ་ཉིས་བརྒྱ་ཡོད། བོད་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱེགས་བམ་ནི་བརྒྱ་དང་གོ་བྲལ་པ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་ཡང་སྟོད་ཆ་དང་སྦྱང་ཆ་གཉིས་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་སྤྱིར་བོད་ཀྱི་ཡུལ་གོམས་གཤེས་ལུགས་སྐོར་དང་། བོད་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐུ་པོ་ནས་ཁྱི་དར་མ་ལུ་དུམ་བཙན་པོ་བར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་བྱེ་བྲག་ཏུ་ཐང་བོད་བར་གྱི་མཇེའ་མཐུན་དང་གཡུལ་འབྲེད་ཇི་བྱས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་བཀོད་ཡོད། བོད་ཀྱི་བཙན་པོའི་ལོ་ཚིགས་སོགས་གཏན་ལ་འབབ་པ་ལ་པན་ཐོག་ཆེན་པོ་བྱང་ཡོད།

གཉིས་པ། ཐང་ཡིག་གསར་མ་ནི།

ཐང་ཡིག་གསར་མ་ནི་ཐང་རྒྱལ་རབས་རྒྱལ་ནས་ལོ་ངོ ༡༩༠ ཙམ་འདས་རྗེས་སྟེ་སྟེ་ལོ  
༡༠༩༩ ལོར་འབྲི་མགོ་བརྩམས་པ་ནས་སྟེ་ལོ ༡༠༦༠ ལོར་ཡོངས་སུ་གྲུབ། ཁྱོད་མི་ལོ་  
བརྒྱ་བདུན་འགོར་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དེབ་ཐེང་དེ་འབྲི་མཁན་ནི་ཤུག་དབྱང་ཞིག་དང་སྤང་  
ཆེས་སོགས་མི་བཞིའི་བྲིས་པ་ཞིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་དེབ་དེ་གྲུབ་རྗེས་ཤུག་དབྱང་ཞིག་  
དང་སྤང་ཆེས་གཉིས་ཀྱིས་སོ་སོའི་མིང་རྟགས་བཀོད་ཡོད། ཐང་ཡིག་གསར་མ་འདི་རྙིང་  
མ་ལས་གོ་རིམ་འབྲིག་པ་དང་འཕྲན་བུའི་རྒྱས་པ་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་གི་ནང་དུ་སྦྱར་བོད་  
ལ་དམའ་འབེབས་དང་བྱུང་བ་བྱས་པ་མང་ཡང་། ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་གི་ནང་དུ་བོད་བཙན་པོའི་  
སྐབས་ཀྱི་སྲིད་འབྲོར་རིག་གསུམ་དང་དེ་བཞིན་དམག་གི་སྟོབས་ལྷགས་སོགས་ཇི་ཙམ་  
ཞིག་ཡོད་པ་གསལ་པོར་འཁོད་ཡོད་པས། བོད་ཀྱི་བཙན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་ཁ་  
མེད་ས། མ་ཚང་བ་དང་རྒྱང་བདེན་ཡིན་མིན་སྟོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་ཕན་ཐོག་ཆེན་པོ་བྱུང་  
ཡོད།

# ཕོ་ལྷོ་ས་གྲི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ཏུན་ཉིང་བླག་ཕུག་དོ་སློང།

## United E. Turkistan, Tibet, S. Mongolia and Manchuria



ཏུན་ཉོང་དུ་ཐོག་མར་བྲག་ཕུག་གྱུང་ཚུལ།

ད་ལྟ་ཏུན་ཉོང་ས་ཁུལ་དུ་ཡོད་པའི་ཐང་རྒྱལ་རབས་སྐབས་ཀྱི་དོ་རིང་གི་རྒྱ་ཡིག་ནང་དོན་དུ། ཚིང་རྒྱལ་  
རབས་སུ་མའི་ཅན་ཡོན་གྱི་ལོ་གཉིས་པ་སྤྱི་ལོ་ ༣༦༦ ལོའི་སྤྱི་དོ་ཞིག་ལ། རྣམ་འགྲུལ་པ་སློ་བཅུ་ལྔ་བ་  
ཞིག་དེ་གའི་གྲོང་ཚོའི་ཤར་སྤྱོའི་མིང་རྩ་རི་བུ་བའི་སྤྱོགས་སུ་སྤྱོད་སྐབས། རི་ཚེའི་མཁའ་མཐོངས་ནས་  
གསེར་མདོག་འཚོར་བའི་སངས་རྒྱལ་སྤོང་སྤྱོད་ཕྱོན་ཏེ། རི་བྲག་དའི་དོས་སུ་ཐིམ་པའི་དག་སྤྱང་གྱུང་བས།  
རྣམ་འགྲུལ་པ་དེས་བྲག་ཕུག་གཅིག་བརྗོལ་ནས་དེར་སློམ་སྤྱོད་བྱས་པ་དེ་ནི། ཕུག་འཛིན་པ་ཐོག་མ་དེ་  
ཡིན་པའི་སློར་སོགས་འཁོད་ཡོད་པ་དེད། སྤྱི་ལོའི་སློན་གྱི་དུས་རབས་གཉིས་པ་ཙམ་ལ་ཏུན་སྤོ་མས་ས་  
ཁུལ་དེ་བདག་བབྱང་བྱས་ནས་དར་འབྱུགས་ལས་སྤོང་བྱས་ནས་བཟོ་བའི་གི་དར་གོས་ཉོ་ཚོང་བྱེད་པའི་འགོ་  
བཅུགས་ཞེས་བྲགས། **དེབ་དཀར་ལས།** མི་ཡུལ་དེ་གི་སྤོང་གི་དུས་སུ་འབངས་རྣམ་མར་བཀུག་ཅིང་།  
མཐོང་ཁྲབ་གི་སྤེ་སྤེ་བུ་བ་བཅུགས་ཏེ། སློན་ཁམས་གཅིག་གི་ས་གསལ་དུ་བསྐྱེད་དེ། ཞེས་གསུངས་པ་  
བཞིན། བོད་ཀྱི་བཙན་པོ་གི་སྤོང་སྤེའུ་བཙན་གྱི་སྤྱོད་ཅམ་ནས་ཏུན་ཉོང་དང་མི་ཡུལ་གྱི་ས་ཁུལ་དེ་དག་  
བོད་ཀྱིས་བདག་བབྱང་བྱས་ནས་མི་ལོ་བདུན་ཅུ་ཙམ་གྱི་རིང་བོད་ཀྱི་ཏུན་ཉོང་དུ་བྲག་ཕུག་སུམ་ཅུ་ཙམ་  
གསལ་བསྐྱེད་བྱས། **བསམ་ཡས་དང་ཏུན་ཉོང་སོགས་བོད་ཀྱི་ནང་བསྐྱེད་དར་སྤེལ་གནང་སའི་བསྐྱེ་**  
**གནས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ཚུལ་ཡང་དེང་གི་ལོ་རྒྱལ་ཉམས་ཞིབ་གནང་མཁན་ཁག་ཅིག་གིས་གསུངས།**

# བོད་བཙན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་ཏུན་ཏྲོང་མ་གནས།



ཏུན་རྟོང་དུ་བྲག་ཕུག་འབྲོན་སྟོང་ཕྲག་གཅིག་ལྷག་ཡོད་པ་ལས་བྱུང་གཅིག



# མཐར་ཉམས་ཚུལ།

འདོད་ཚུལ་དང་པོ། ལྷ་རན་སིའི་གནའ་རྫས་རྟོག་ཞིབ་པ (Paul Pelliot)

ཡིས་དགོངས་ཚུལ་ལྟར་ན། ཐང་རྒྱལ་རབས་དང་ཡོན་རྒྱལ་རབས་གཉིས་ཀྱི་

དབར་རྒྱ་ནག་སིལ་བྱར་འཕྲོར་བའི་སྐབས་སུ Tunguts ཞེས་པ་དེས་ཤི་

ལྷ་རྒྱལ་མ་(Western Xi Xia Kingdom མི་ཉག་རྒྱལ་མན) རྒྱལ་

མན (1032-1227) གསར་དུ་བཙུགས་ནས་ཏུན་ཉོང་གི་ས་གནས་བདག་

བཟུང་བྱས། རང་ཚོས་ལ་སོགས་པའི་སྤར་ཡོད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་རྣམས་བྲག་ཕྱག་

ཏུ་སྐྱས། རྒྱལ་མན་དེའི་དཔོན་རིགས་རྣམས་རང་ཚོས་ལ་དད་མོས་ཡོད་

མཁན་ཡིན་པས་བྲག་ཕྱག་མང་པོ་གསར་དུ་བསྐྱུག།

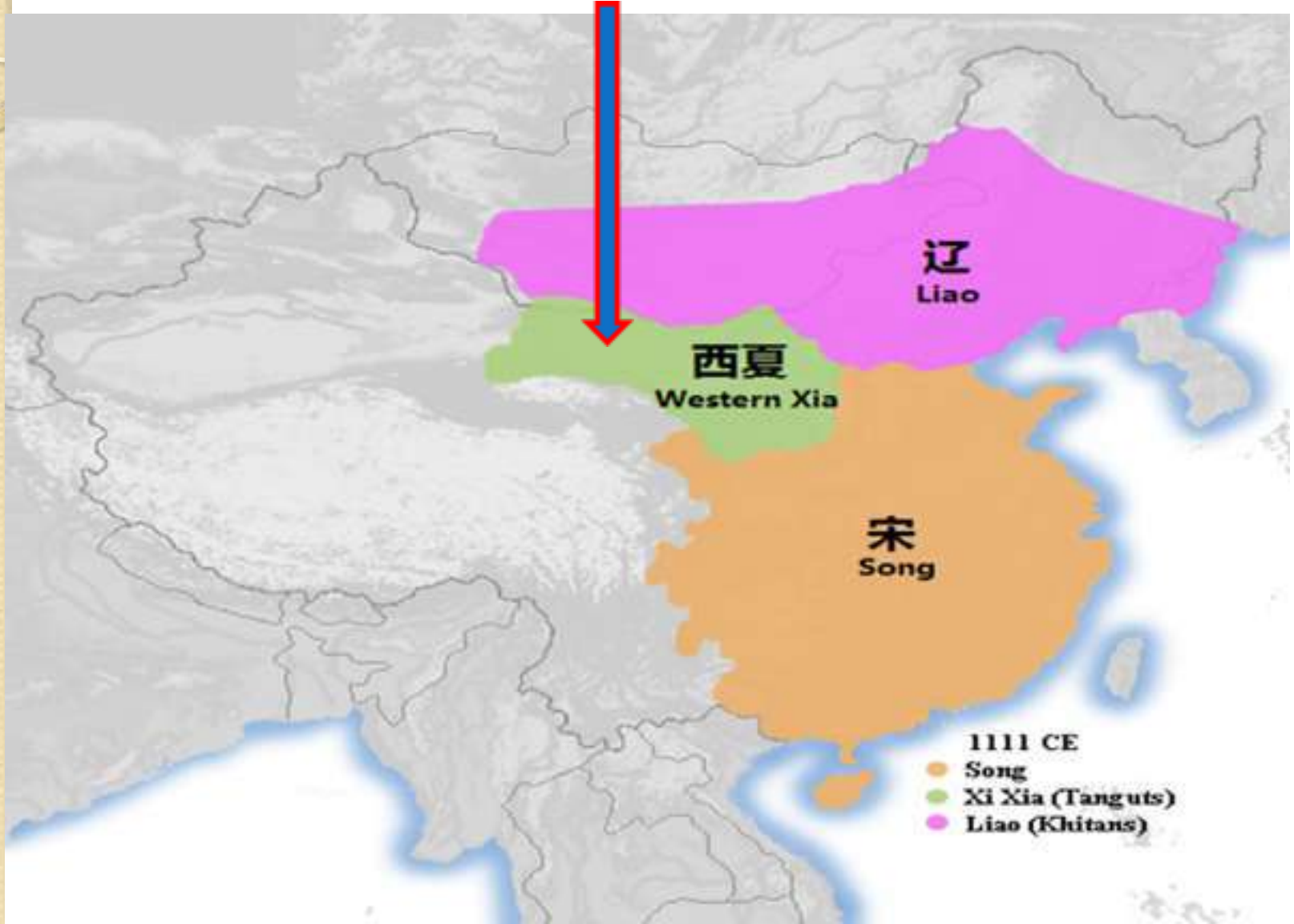
འདོད་ཚུལ་གཉིས་པ། (Xi Xia) འེ་ལུ་རུབ་མས་ཏུན་ཉོང་ས་གནས་བཅོན་  
བཟུང་བྱས་མེད། དེ་ལས་རྫོག་སྟེ་ཁ་ཆེའི་དམག་གིས་ཉེན་ཁ་མཐོང་ནས་ནང་པའི་  
གསུང་རབ་རྣམས་བྲག་ཕྱག་ཏུ་སྤྲས་པ་ཡིན་ཞེས་འདོད། དེ་ཡང་དུས་རབས་བཅུ་  
པའི་མཇུག་ནས་ཁ་ཆེའི་དམག་གིས་མི་ཡུལ་དང་ཤར་གླིང་ཨིའུ་ཡའི་ས་ཁུལ་གྱི་  
ནང་པའི་དགོན་པ་སྟེ་ཁང་དང་གསུང་རབ་རྣམས་ཅུ་གཏོར་བཏང་བཞིན་པའི་  
རྣམས་སུ། མི་ཉག་དཔོན་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་པར་དེ་རྗེས་ཁ་ཆེས་  
དམིགས་ས་གཉིས་པ་དེ་ཏུན་ཉོང་ས་ཁུལ་ཡིན་པ་ལ་ཆག་བཞག་ནས་ནང་པའི་  
གསུང་རབ་ལ་སོགས་པ་ཡིག་ཆ་རྣམས་བྲག་ཕྱག་ཏུ་སྤྲས་པར་འདོད། .

འདོད་ཚུལ་གསུམ་པ། ཏུན་ཉོང་བྲག་ཕྱག་ནས་རྟེན་པའི་ཡིག་ཆ་རྣམས་འགོ་  
མཇུག་ཚང་བ་མེད་པ། བེད་སློད་མང་པོ་བཏང་བེན་པར་བརྟེན་སྒྲར་གྱི་ཡིག་ཆ་  
བེད་མེད་རྣམས་བྲག་ཕྱག་ཏུ་སྤྲས་པ་ཞེས་ཡིན་སྟེ།



མི་ཉག་རྒྱལ་ཐོན། (Western Xi Xia kingdom )1038-1227 AD

མི་ཉག་རྒྱལ་ཐོན།



# ཏུན་ཉོང་བྲག་ཕུག་ནས་ཡིག་ཆ་རྙེད་ཚུ་ལ།



དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་འགོ་རྒྱུ་རྒྱ་ནག་གི་བཙུན་པ། (Wang Yuanlu 1850-1930) མང་ཡོན་ལྷན་ཞེས་པ་སྐབས་དེ་དུས་

ཏུན་ཉོང་གི་ཡུལ་དུ་ཐེབས་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༥ ཟླ་བ་ ༤ ཚེས་

༢༡ ཉིན་ཏུན་ཉོང་གི་བྲག་ཕུག་ཨང་ ༡༧ བའི་ནང་ཡིག་ཆ་

འཕོན་ཆེན་རྙེད། ཁོང་གི་རྒྱ་ནག་དྲའོ (Taoist priest) ཚོས་

ཕུག་ས་ཉམས་སྲུ་ལེན་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཡང་ན།

བཙུན་པ་ཡུང་ (Monk Yang) གིས་རྩིག་པའི་རྒྱབ་དུ་སྟོང་

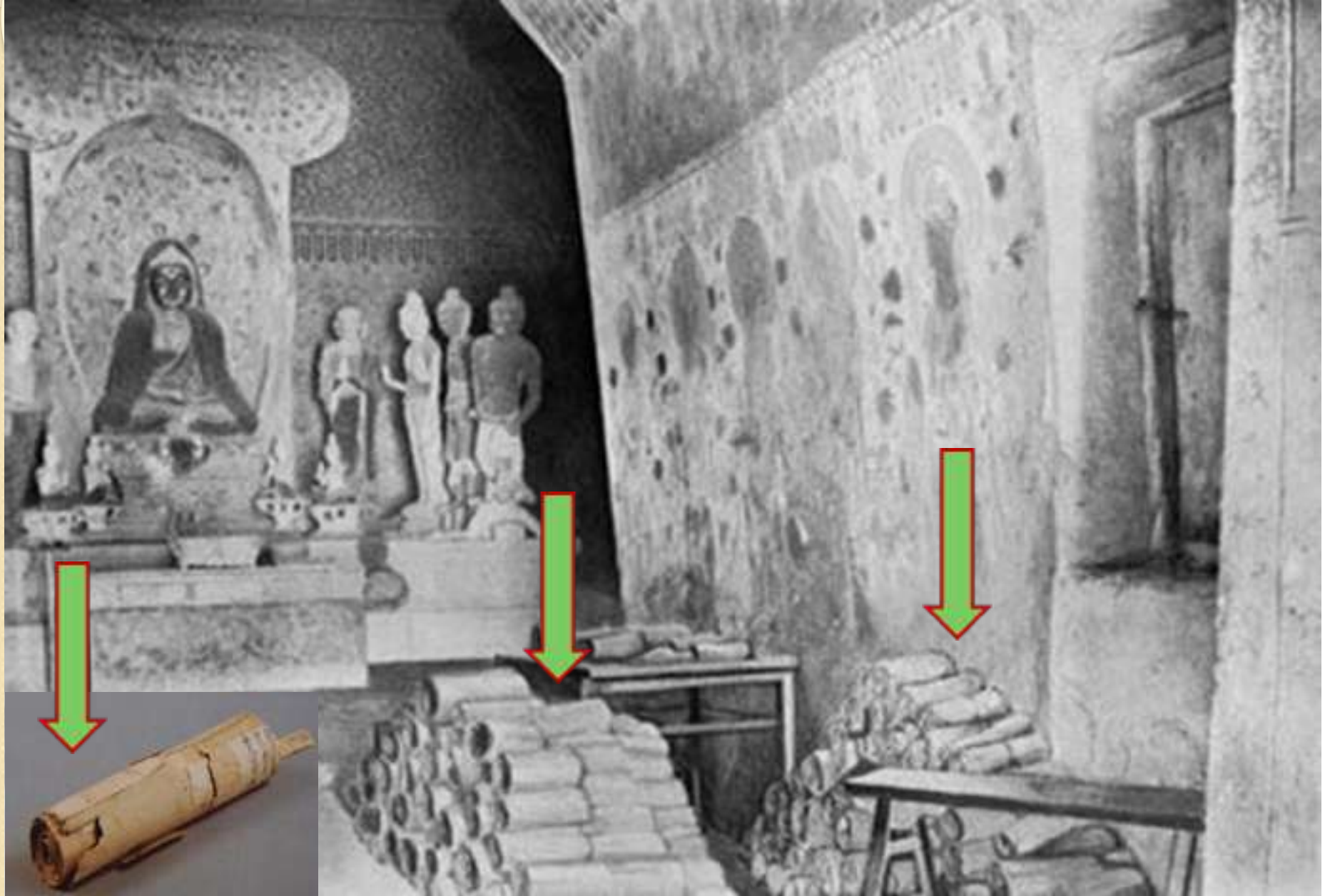
ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་དོ་སྐྱོང་བྱུང་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠༠ ཟླ་བ་ ༦ ཚེས་

༢༣ མཚན་མོར་སྐྱོང་ཡང་ཕུ (Wang Yuanlu) དང་ཡུང་

(MonkYang)གཉིས་ཀྱིས་རྩིག་པ་གཏོར་ནས་བྲག་ཕུག་

ཚུང་ཚུང་ནང་དཔེ་ཆ་དང་ཐང་ཁ་སོགས་འཕོན་ཆེན་བཙུན་པ།

བོད་ཀྱི་འོག་རྩེའ་དང་སྐུ་ཆས་རྙེད་མའི་བྲག་སྐུག་ནི་ཨང་བཙུ་བདུན་པ་དེ་ཡི་ན།



# ཏུན་ཉོང་བྲག་ཕྱག་ནང་གི་ཡིག་ཆ་ཁག་གི་རྣམ་དཔ།



# ཏུན་ཏྲོང་ཡིག་རྩིང་ཐོག་མར་བདག་ཉར་གནང་མཁན།

༡༩༠༥ མོར་ཏང་གླེ་རིའི་མི་རིགས་དབྱིན་ཇི་མི་སེར་ཡིན་པ།

Sir Aurel Stein (1900-1914) ཏུན་ཏྲོང་ནས་ཡིག་ཆ་རྩིང་པ་ཐོས་ནས་ས་གནས་དེར་ཕྱིན་ནས་རྒྱའི་བཙུན་པ་ལྷང་དང་འབྲེལ་བ་བྱས།



# ཡིག་ཆ་དང་པར་རིས་སོག་གང་དུ་བདག་ཉར་གང་དུ་བྱས་མིན་སྐོར།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠༥ ལོར་ཐོག་མར་ཉང་གླེ་རིའི་མི་རིགས་ཡིན་པ་དབྱིན་ཇིའི་མི་སེར། ཟུ་རེལ་སི་ཌན (Aurel Stein 1862-1942) ཞེས་པའི་ཆེད་ལས་གཉན་དཔྱད་ཅུ་ཁག་དེ། ཏུན་ཉོང་ཁུལ་དུ་འགྱོར་ནས་ལོ་དེའི་སྤྱི་ལྷ ༣ པའི་ཆོས་ ༣-༡༩ བར་སྐུམ་བཞུའི་འོད་མདངས་འོག་ ཉན་རེར་བོད་བརྒྱ་རེ་ཞལ་ཁ་སྤེ་བའི་སྐུར་ཚད་གྲིས་ལས་ཀ་བྱས་ནས། བྱོན་ཡིག་ཆ་སྐུམ་ ༡༤ དང་། ཐང་ག་དང་རི་མོ་སོགས་དངོས་རྒྱུ་བྱོན་གས་དངོས་སྐུམ་ ༥ འབྲེར་བའི་ནང་བོད་ཡིག་གི་ཡིག་ཆ་བྱོན་འོག་དེལ་ ༣༠༠༠ ར་མོང་རྒྱལ་ཁལ་ ༤༠ སྐོར་བྱུང་བའི་ནང་། ཡིག་རིགས་ཁག་དབྱིན་ཇིའི་རྒྱལ་གཉེར་དཔེ་མཛོད་ཁང་ (British Library) དང་། པར་རིས་ཁག་དབྱིན་ཇིའི་རྒྱལ་ས་ལོན་གོན་གྱི་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་ (British Museum) དུ་དཔོར་འདྲེན་བྱས་ནས་བཞག་ཡོད་པ་རེད།



དེ་རྗེས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠༩ ལོར་སྤྱ་ རན་  
སིའི་གནའ་རྗེས་ཉོག་ཞིབ་བ་སྤྲུལ་  
པེ་སྤྲོའོ་ཎ་ (Paul Pelliot)  
ཞེས་བས་ཏུན་ཉོང་དུ་ཡིག་ཆ་མང་  
པོ་ཞིག་གསར་དུ་བརྗེད་བ་གོ་བོས་  
ལྷུང་ནས་ས་གནས་དེར་ཐེབས་  
ཡོད།



ཏུན་ཏྲོང་བྲག་ཕུག་ནས་རྗེད་པའི་  
ལོག་ངེལ་གྱི་ཡིག་ཆ་ཁག་ལ་པ་  
མུན་སེའི་གནའ་རྫས་རྟོག་ཞིབ་པ  
(Paul Pelliot) ཡིས་ཏུན་ཏྲོང་  
གསང་བའི་དཔེ་མཛོད་ནང་དུ་  
རྟོག་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་པའི་རྣམ་པ།  
ཁོང་ནི་སྐད་ཡིག་མང་པོ་མཁྱེན་  
མཁན་ཞིག་ཡིན་པས་ཡིག་ཆ་  
རྣམས་རང་ཉིད་གྱི་བསྐྱབས་ནས་  
འདེམས་སྐྱབ་བྱས་ཡོད།



# བོད་ཀྱི་ཤོག་རྩིས་གངས་དང་བདག་ཉར་བྱ་ཡུལ།

ཁོང་གིས་བདུན་ཕྲག་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་སྐྱུམ་བཞུའི་ཤོག་ཏུ། ཏུན་ཉོང་གསང་བའི་དཔེ་མཛོད་ནང་དུ་ཞིབ་གཤེར་གྱིས། གཙོ་བོ་སྐུ་ཅལ་ལོ་རྒྱུས་སྐོར་གྱི་ཡིག་རིགས། མཛེས་རིས་ཁག་འདམས་སྐྱབས་བྱས་ཏེ། འོན་ཀྱང་ཁུར་སྐྱེལ་པོ་ ༡༠ ལྷག་བྱུང་བ་ལས། ཡིག་རྙིང་ཤོག་རྩིས་ ༤༠༠༠ ལྷག་ཡོད་པའི་ནང་དུ། བོད་ཡིག་གི་ཡིག་རྙིང་ཤོག་རྩིས་ ༤༠༠༠ ལྷག་ཡོད་པ་དག། ད་ཆ་རྒྱ་རན་སིའི་རྒྱལ་གཉེར་དཔེ་མཛོད་ཁང་(Bibliothèque Nationale de France) དུ་ཉར་ཚགས་བྱས་ཡོད།

850-1282=432

[850 Pelliot tibétain 850](#)

[851 Pelliot tibétain 851](#)

[852 Pelliot tibétain 852](#)

[853 Pelliot tibétain 853](#)

[854 Pelliot tibétain 854](#)

[855 Pelliot tibétain 855](#)

[856 Pelliot tibétain 856](#)

[857 Pelliot tibétain 857](#)

[858 Pelliot tibétain 858](#)

[859 Pelliot tibétain 859](#)

[860 Pelliot tibétain 860](#)

[861 Pelliot tibétain 861](#)

[862 Pelliot tibétain 862](#)

[863 Pelliot tibétain 863](#)

[864 Pelliot tibétain 864](#)

[865 Pelliot tibétain 865](#)

[866 Pelliot tibétain 866](#)

[867 Pelliot tibétain 867](#)

[868 Pelliot tibétain 868](#)

[869 Pelliot tibétain 869](#)

[870 Pelliot tibétain 870](#)

[871 Pelliot tibétain 871](#)

[872 Pelliot tibétain 872](#)

[873 Pelliot tibétain 873](#)

[874 Pelliot tibétain 874](#)

[875 Pelliot tibétain 875](#)

[876 Pelliot tibétain 876](#)

[877 Pelliot tibétain 877](#)

[878 Pelliot tibétain 878](#)

[879 Pelliot tibétain 879](#)

[880 Pelliot tibétain 880](#)

[881 Pelliot tibétain 881](#)

[882 Pelliot tibétain 882](#)

[883 Pelliot tibétain 883](#)

[884 Pelliot tibétain 884](#)

[885 Pelliot tibétain 885](#)

[886 Pelliot tibétain 886](#)

[887 Pelliot tibétain 887](#)

[888 Pelliot tibétain 888](#)

[889](#) [Pelliot tibétain 889](#)

[890](#) [Pelliot tibétain 890](#)

[891](#) [Pelliot tibétain 891](#)

[892](#) [Pelliot tibétain 892](#)

[893](#) [Pelliot tibétain 893](#)

[894](#) [Pelliot tibétain 894](#)

[895](#) [Pelliot tibétain 895](#)

[896](#) [Pelliot tibétain 896](#)

[897](#) [Pelliot tibétain 897](#)

[898](#) [Pelliot tibétain 898](#)

[899](#) [Pelliot tibétain 899](#)

[900](#) [Pelliot tibétain 900](#)

[901](#) [Pelliot tibétain 901](#)

[902](#) [Pelliot tibétain 902](#)

[903](#) [Pelliot tibétain 903](#)

[904](#) [Pelliot tibétain 904](#)

[905](#) [Pelliot tibétain 905](#)

[906](#) [Pelliot tibétain 906](#)

[907](#) [Pelliot tibétain 907](#)

[908](#) [Pelliot tibétain 908](#)

[909](#) [Pelliot tibétain 909](#)

[910](#) [Pelliot tibétain 910](#)

[911](#) [Pelliot tibétain 911](#)

[912](#) [Pelliot tibétain 912](#)

[913](#) [Pelliot tibétain 913](#)

[914](#) [Pelliot tibétain 914](#)

[915](#) [Pelliot tibétain 915](#)

[916](#) [Pelliot tibétain 916](#)

[917](#) [Pelliot tibétain 917](#)

[918](#) [Pelliot tibétain 918](#)

[919](#) [Pelliot tibétain 919](#)

[920](#) [Pelliot tibétain 920](#)

[921](#) [Pelliot tibétain 921](#)

[922](#) [Pelliot tibétain 922](#)

[923](#) [Pelliot tibétain 923](#)

[924](#) [Pelliot tibétain 924](#)

[925](#) [Pelliot tibétain 925](#)

[926](#) [Pelliot tibétain 926](#)

[927](#) [Pelliot tibétain 927](#)

[928](#) [Pelliot tibétain 928](#)

[929](#) [Pelliot tibétain 929](#)

[930](#) [Pelliot tibétain 930](#)

[931](#) [Pelliot tibétain 931](#)

[932](#) [Pelliot tibétain 932](#)

[933](#) [Pelliot tibétain 933](#)

[934](#) [Pelliot tibétain 934](#)

[935](#) [Pelliot tibétain 935](#)

[936](#) [Pelliot tibétain 936](#)

[937](#) [Pelliot tibétain 937](#)

ཉི་ཉོང་གི་མི་སེར་ Count Otani གྱིས་དབུ་ཁྲིད་དང་འགྲོ་སོང་རྟེན་ནས་ ༡༩༠༣-༡༩༡༠ བར་ཏུན་  
ཉོང་ལ་སོགས་པའི་ཨི་ལཱ་ཡའི་གནའ་བོའི་ཡིག་རྩིང་དང་དངོས་རྒྱུས་མང་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད།



ཉི་ཉོང་གི་གནའ་རྫས་ཉོག་ཞིབ་པ་ Count K.Otani ཡིས་ལམ་སྟོན་ལོག་ ཏུན་ཉོང་བྲག་ཕྱག་སོགས་ནས་  
ཡིག་ཆ་གྲངས་ ༤༠༠ དང་། རིང་བསེལ། ཐང་ག་དང་སྐུ་འདྲ་སོགས་དཔོང་འདྲེན་བྱེད་བཞིན་པའི་རྣམ་པ།



# དུས་རབས་དང་སྐད་ཡིག་བརྗོད་བྱ།

ཏུན་ཉིང་བྲག་ཕུག་ནས་ཐོན་པའི་ཡིག་ཆ་རྣམས་ནི་དུས་རབས་ལྔ་པ་ནས་བཅུ་གཉིས་  
བར་གྱི་ཡིག་ཆ་ཡོད་པར་གསུངས། གནའ་བོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྐོར། བྱིས་ས་  
ཕྱགས་དང་ཚོས་ཕྱགས་སྐོར། མི་རིགས་དང་དམག་དོན་སྐོར། སྐད་ཡིག་དང་། ཚོམ་  
རིགས། ལྷན་དབྱེད་དང་ཡུལ་སྲོལ། དེ་བཞིན་ཐང་ཁ། སྤྱི་ལོ། ལྷོ་བས་རིས་སོགས་རིན་  
ཐང་ཅན་ཉ་སྟག་ཡིན།

ཡིག་རིགས་མི་འདྲ་བ།

ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཡི་གེ། བོད་ཡིག་རྒྱ་ཡིག་ཡུ་གུར་གྱི་ཡི་གེ། མི་ཉག་གི་ཡི་གེ་སོགས་  
ཁྱོད་སྐད་ཡིག་མི་འདྲ་བ ༡༧ རང་འབྲི་ཚུལ་མི་འདྲ་བ ༢༠ སྐོར་བྱས་ནས་བྲིས་ཡོད།

ཏུན་ཉིང་བྲོག་ཕུག་ནས་ཡིག་རྩིང་ ༥༠༠༠༠ བརྗོད་ཡོད་ཀྱང་ ༤༠༠༠༠ ཚམ་ཡུལ་གྱི་  
གཞན་གྱིས་ཁྱེར་ནས་རྒྱ་ནག་ལ་ཐོབ་པ་ནི་ ༡༠༠༠ ཚམ་ལས་མེད།

# མངས་ཀྱིས་སྤོང་གི་བྲག་ཕུག



# ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

