རིག་གཞུང་། ཤེས་བྱའི་གནས། སྒྲ་རིག་པ། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

1

དཔེ་སྐྲུན།
རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།
བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་ ༩༧༥-༨-༢༧༡༢༢༦
པར་འཕྲིན་ཨང་ ༩༧༥-༨-༢༧༡༩༩༡
ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ www.rec.gov.bt
སྤར་དབང་ © ༢༠༢༡ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།
དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭའི་དོན་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྐྲུན་འབད་ཡོདཔ་ལས་ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ་ལས་ གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་སྐྲུན་དང་ ཚོང་སྒྱུར་སོགས་འབད་ནི་ཚུ་ལས་འཛེམ་གནང་།

ISBN:

རིག་གཞུང་། ཤེས་བྱའི་གནས། སྒྲ་རིག་པ། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

2

བཀྲིན་དགའ་ཚོར།

དུས་ཅི་སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་གི་ སྲོལ་རྒྱུན་གསར་པའི་སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན་ གཅིག་མཚུངས་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ རྩ་གཞུང་འགོ་དཔོན་དང་ རྩ་གཞུང་མཁས་མཆོག་ གཅིག་མཐུན་ཐོག་ལས་ རྩོམ་སྒྲིག་གི་ལཱ་ནང་ ཁྱད་རིག་ཕན་འབྲས་ཆེ་བའི་གྲོགས་རམ་མཛད་མི་ གཤམ་གསལ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེའི་ ཧོང་ལས་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད།

གྲོས་སྟོན་པ།
1. ཀུན་དགའ་དྲག་པ། ཡོངས་ཁྱབ་མདོ་ཆེན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།
2. དབང་པོ་བསྟན་འཛིན། གཙུག་ལག་སྒྲིག་འཛིན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།
3. བདེ་ཆེན་དབང་འདུས། རིག་གཞུང་གི་རྩ་གཞུང་ རྩོམ་སྒྲིག་འགོ་དཔོན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།

ཞིབ་འཚོལ་དང་རྩོམ་སྒྲིག་པ།

1. བསྟན་འཛིན་དར་རྒྱས། ལེགས་སྦྱར་བ། སྟག་རྩེ་ རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ།
2. ཀུན་ལེགས། སློབ་དཔོན། སྟག་རྩེ་ རིག་གཞུང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
3. བཀྲ་ཤིས།སློབ་དཔོན། སྟག་རྩེ་ རིག་གཞུང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
4. བསྟན་འཛིན་ཆོས་འཕེལ། སྟག་རྩེ་ རིག་གཞུང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
5. སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། སློབ་དཔོན། ལུང་བསྟན་ཟམ་པ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།

རིག་གཞུང་། ཤེས་བྱའི་གནས། སྒྲ་རིག་པ། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

3

ཆེད་བརྗོད།

ང་བཅས་རའི་ན་གཞོན་ཚུ་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་ཕྱིད་ཞུ་མི་ གཙོ་ཅན་ཅིག་ཨིནམ་ལས་བརྟེན་ ན་གཞོན་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཆེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ རིག་གཞུང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཆུད་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ སྒྱུ་རྩལ་ལས་གྲུབ་པའི་སྒྲ་རིག་པའི་ ཡི་གེ་སྦྱོར་བའི་རྣམ་གཞག་དང་ སྲོལ་རྒྱུན་ལས་ཡོད་པའི་ ཐབས་ཤེས་རིག་རྩལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ལས་ སྒྲ་རིག་པའི་ ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་རྣམ་གཞག་ལུ་ དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ ཁྱད་རིག་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་དང་ ཕྱག་ལཱ་ལྷུར་བརྩོན་འབད་བ་ཅིན་ འབྲུག་པའི་བསོད་ནམས་སྤྱི་མཐུན་ལས་གྲུབ་པའི་ མི་དབང་ཡབ་སྲས་གཉིས་ཀྱི་ ཐུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཚུ་འགྲུབ་ནི་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཉི་མ་ཤར་ཏེ་ ཤེས་རིག་གི་དམིགས་ཡུལ་ཚུ་ རེ་བ་ལས་ལྷག་སྟེ་འགྲུབ་ཚུགས།

སྔོན་འབྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་ཚུ་གི་ མཛད་ཤུལ་བཟང་པོ་དང་ སྔར་སྲོལ་གྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ ཕྱིའི་བཀབ་གོ་ལ་ལུ་བརྟེན་ནི་ རྐྱངམ་ཅིག་མེན་པར་ འབྲུག་པའི་ཤེས་ཡོན་ངོ་རྟགས་འདི་ འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་ཚུ་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ སྔར་གྱི་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ ཕ་ལས་བུ་བརྒྱུད་དེ་ རྩིས་སྤྲོད་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ རྩ་ཤེར་ལས། ཐ་སྙད་ལ་ནི་མ་བརྟེན་པར། །དམ་པའི་དོན་ནི་རྟོགས་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ སྔར་སྲོལ་ལས་དར་ཡོད་པའི་ ཁྱད་ཆོས་བཟང་པོ་ཚུ་ སྒྲ་རིག་པའི་སྒོ་ལས་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཆུད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དད་དམ་གཙང་མའི་ཐོག་ལས་ ཧུར་བརྩོན་འབད་དེ་ འབྲུག་གི་རྩ་བ་གསུམ་ལུ་ཕྱག་ཕྱིད་ཞུ་ཚུགས་པའི་ ལྕོགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་མི་ངོམ་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

ཀུན་དགའ་དྲག་པ།
ཡོངས་ཁྱབ་མདོ་ཆེན།

རིག་གཞུང་། ཤེས་བྱའི་གནས། སྒྲ་རིག་པ། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 4

ངོ་སྤྲོད།

༉ དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་ ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལས་བརྟེན་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚད་ནང་ ཤེས་ཡོན་ལྷབ་སྟོན་ལུ་ འགྱུར་བ་སྦོམ་སྦེ་འབྱུང་བཞིན་ཡོདཔ་ལས་ ང་བཅའ་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་ལྷབ་སྟོན་གྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཡང་ རང་ལུགས་ཀྱི་གཞི་བཟུང་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཟུར་རྒྱན་ཏེ་ འགྱུར་བཅོས་འགྱོ་བའི་བསྒང་ཡོད། འདི་དང་འབྲེལ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཚུ་ ཧུར་རི་རི་སྦེ་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ རང་རིག་རང་ཤེས་ཀྱི་ གོ་སྐབས་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ་འགན་ཡང་ ཤེས་ཡོན་བྱིན་མི་ལས་ མིང་གནས་སོར་ཏེ་ ལམ་སྟོན་པ་དང་ ཕན་གྲོགས་འབད་མི་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་མི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་ ཞིབ་འཚོལ་པ་སྦེ་ གྱུརཝ་ཨིན།

འདི་བཟུམ་སྦེ་ སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་མཆོག་འགྱུར་གྱི་ རྩ་གཞུང་ཡང་དུས་མཐུན་བཟོ་སྟེ་ སྲོལ་རྒྱུན་གསར་པའི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ཚུ་ ཆོས་ཚན་གཞན་དང་ཤོ་མཚུམསམ་བཟོ་ཏེ་ཡོད། འདི་ནང་ལུ་ སྒྲ་རིག་པ། ནང་དོན་རིག་པ། ལམ་སྲོལ་ བཅས་ཤེས་བྱའི་གནས་གསུམ་དང་ འདི་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་ཆོས་ཚན་ཚུ་ལུ་ ལྕོགས་གྲུབ་དང་ ལས་དོན་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་གནས་སྟངས་ནང་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་དང་ ལག་ལེན་གཅིག་མཚུངས་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྲོལ་རྒྱུན་གསར་པའི་རྩ་གཞུང་གི་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་འདི་བཟོཝ་ཨིན།

ལམ་སྟོན་འདི་ནང་འཁོད་དེ་ཡོད་པའི་ དཔེ་སྟོན་སྦྱོང་ལཱ་འདི་ཚུ་ རིག་ལམ་ཙམ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ ཆོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་སྦྱོང་ལཱ་གཞན་ཡང་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཆོག་པའི་ཁར་ དཔེ་སྟོན་གྱི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལེགས་བཅོས་ཡང་འབད་ཆོག། དེ་འབདཝ་ད་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ཐོབ་དགོཔ་ངེས་བདེན་ཨིན་པའི་ ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་འདི་ འགྱུར་བཅོས་རྩ་ལས་འབད་མི་ཆོག།

སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ཡང་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ཁར་ གཞི་བཟོའི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་གིས་ ཉིན་བསྟར་བཞིན་དུ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ ལྕོགས་གྲུབ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ ཁེ་ཕན་སྦོམ་ཡོདཔ་སྦེ་

རིག་གཞུང་། ཤེས་བྱའི་གནས། སྒྲ་རིག་པ། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

5

རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ངོས་ལེན་འབད་དེ་ཡོད། འདི་བཟུམ་སྦེ་ མི་སྡེ་དང་ མི་སྡེའི་མཁས་མཆོག་ཚུ་གྲལ་གཏོགས་འབད་ནི་དང་ ས་གནས་གཞིར་བཞག་ཤེས་ཡོན་འདི་ལས་བརྟེན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་ རྒྱ་ཆེ་དྲགས་སྦེ་བྱུངམ་ཨིན། འདི་ཚུ་ག་ར་སྟབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་བཟོ་མི་ བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་འདི་ཨིནམ་ལས་ དུས་རབས་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་པའི་ ལྷབ་སྦྱང་གི་བྱ་རིམ་ནང་ལུ་ བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་འདི་ མེད་ཐབས་མེདཔ་ཅིག་ཨིན།

སྲོལ་རྒྱུན་གསར་པའི་རྩ་གཞུང་འདིའི་ དམིགས་ཡུལ་གཙོ་ཅན་ ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན་ཨིནམ་ལས་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་འདི་ལས་བརྟེན། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ཐོབ་དགོཔ་ངེས་བདེན་ཨིན་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་ ནོར་འཁྲུལ་མེད་པར་ཐོབ་སྟེ་ ན་གཞོན་ཚུའི་ལྕོགས་གྲུབ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚད་ལུ་དོ་འགྲན་འབད་ཚུགས་ནི་དང་། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ལྷབ་སྦྱང་གནས་སྟངས་ སྔར་ལས་ལྷག་སྟེ་ སྒྲིང་སྒྲིང་བཟོ་ཚུགསཔ་ཨིན་ནོ།།

རིག་གཞུང་། ཤེས་བྱའི་གནས། སྒྲ་རིག་པ། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

6

དཀར་ཆག།
དོན་ཚན། ཤོག་གྲངས། ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
ལེའུ་ཚན་དང་པ་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་ཡན་ལག།.. 13 དོན་ཚན། བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས། .... 13 དོན་ཚན། མཆོད་པར་བརྗོད་པ་བཤད་པ། .... 14 དོན་ཚན། བསྟན་བཅོས་དེའི་མཚན། .... 15 དོན་ཚན། བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་བ། .... 16 ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ་སྦྱར་བྱ་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག .... 18 དོན་ཚན། དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་བཤད་པ། .... 18 དོན་ཚན། རྗེས་འཇུག་ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་བཤད་པ། .... 19 ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ་རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་པའི་ཕྲད་དང་རྣམ་དབྱེ། .... 21 དོན་ཚན། སླར་བསྡུ་བཤད་པ། .... 21 དོན་ཚན། ལ་དོན་བཤད་པ། .... 22 དོན་ཚན། འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲ་བཤད་པ། .... 24 དོན་ཚན། རྒྱན་སྡུད་བཤད་པ། .... 26 དོན་ཚན། ལྷག་བཅད་བཤད་པ། .... 28 དོན་ཚན། འབྱེད་སྡུད་བཤད་པ། .... 30 དོན་ཚན། འབྱུང་ཁུངས་བཤད་པ། .... 32 དོན་ཚན། བོད་སྒྲ་བཤད་པ། .... 34 ལེའུ་ཚན་བཞི་པ་ཕྲད་རང་དབང་ཅན། .... 36 དོན་ཚན། ནི་སྒྲ་བཤད་པ། .... 36 དོན་ཚན། དང་སྒྲ་བཤད་པ། .... 37 དོན་ཚན། དེ་སྒྲ་བཤད་པ། 39

རིག་གཞུང་། ཤེས་བྱའི་གནས། སྒྲ་རིག་པ། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 7

དོན་ཚན། གང་སྒྲ་བཤད་པ། .... 40 དོན་ཚན། བདག་སྒྲ་བཤད་པ། .... 42 དོན་ཚན། དགག་སྒྲ་བཤད་པ། .... 43 ལེའུ་ཚན་ལྔ་པ་ཞར་བྱུང་ཟུར་རྒྱན་གྱི་ཉེར་མཁོ་བཤད་པ། .... 45 དོན་ཚན། ཚིག་ཕྲད་ཞིང་སོགས་བཤད་པ། .... 45 དོན་ཚན། འ་མཐའ་བཤད་པ། .... 46 དོན་ཚན། ཚག་ཤད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་བཤད་པ། .... 48 རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན། .... 49 སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ།
ལེའུ་ཚན་དང་པ་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་ཡན་ལག།.. 51 དོན་ཚན། མཚན་སྨོས་པ། .... 51 དོན་ཚན། འདོད་དོན་གསོལ་བ། .... 53 དོན་ཚན། དམ་བཅའ་བ། .... 54 ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ་སྦྱར་བྱ་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག .... 55 དོན་ཚན། དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་བཤད་པ། .... 55 དོན་ཚན། མིང་གཞི་ སྔོན་རྗེས་དང་ ཡང་འཇུག་བཤད་པ། .... 56 ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ་རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་པའི་ཕྲད་དང་རྣམ་དབྱེ། .... 58 དོན་ཚན། སླར་བསྡུ་བཤད་པ། .... 58 དོན་ཚན། ལ་དོན་བཤད་པ། .... 59 དོན་ཚན། འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲ་བཤད་པ། .... 61 དོན་ཚན། རྒྱན་སྡུད་བཤད་པ། .... 63 དོན་ཚན། ལྷག་བཅད་བཤད་པ། .... 65 དོན་ཚན། འབྱེད་སྡུད་བཤད་པ། .... 67 དོན་ཚན། འབྱུང་ཁུངས་བཤད་པ། 69

རིག་གཞུང་། ཤེས་བྱའི་གནས། སྒྲ་རིག་པ། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

8

དོན་ཚན། བོད་སྒྲ་བཤད་པ། .... 71 ལེའུ་ཚན་བཞི་པ་ ཕྲད་རང་དབང་ཅན། .... 73 དོན་ཚན། ནི་སྒྲ་བཤད་པ། .... 73 དོན་ཚན། དང་སྒྲ་བཤད་པ། .... 74 དོན་ཚན། དེ་སྒྲ་བཤད་པ། .... 76 དོན་ཚན། གང་སྒྲ་བཤད་པ། .... 77 དོན་ཚན། བདག་སྒྲ་བཤད་པ། .... 79 དོན་ཚན། དགག་སྒྲ་བཤད་པ། .... 80 དོན་ཚན། མཇུག་གྲུབ་པའི་བྱ་བ་བཤད་པ། .... 82 སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན།
ལེའུ་ཚན་དང་པ་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་ཡན་ལག།.. 86 དོན་ཚན། བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས། .... 86 དོན་ཚན། མཆོད་པར་བརྗོད་པ་བཤད་པ། .... 87 དོན་ཚན། བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་བ། .... 88 ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ་སྦྱར་བྱ་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག .... 90 དོན་ཚན། དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་བཤད་པ། .... 90 དོན་ཚན། རྗེས་འཇུག་ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་བཤད་པ། .... 91 ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ་རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་པའི་ཕྲད་དང་རྣམ་དབྱེ། .... 93 དོན་ཚན། སླར་བསྡུ་བཤད་པ། .... 93 དོན་ཚན། ལ་དོན་བཤད་པ། .... 94 དོན་ཚན། འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲ་བཤད་པ། .... 96 དོན་ཚན། རྒྱན་སྡུད་བཤད་པ། .... 98 དོན་ཚན། ལྷག་བཅད་བཤད་པ། .... 100 དོན་ཚན། འབྱེད་སྡུད་བཤད་པ། 102

རིག་གཞུང་། ཤེས་བྱའི་གནས། སྒྲ་རིག་པ། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

9

དོན་ཚན། འབྱུང་ཁུངས་བཤད་པ། .... 103 དོན་ཚན། བོད་སྒྲ་བཤད་པ། .... 105 ལེའུ་ཚན་བཞི་པ་ཕྲད་རང་དབང་ཅན། .... 107 དོན་ཚན། ནི་སྒྲ་བཤད་པ། .... 107 དོན་ཚན། དང་སྒྲ་བཤད་པ། .... 108 དོན་ཚན། དེ་སྒྲ་བཤད་པ། .... 109 དོན་ཚན། གང་སྒྲ་བཤད་པ། .... 111 དོན་ཚན། བདག་སྒྲ་བཤད་པ། .... 112 དོན་ཚན། དགག་སྒྲ་བཤད་པ། .... 114 ལེའུ་ཚན་ལྔ་པ་ཞར་བྱུང་ཟུར་རྒྱན་གྱི་ཉེར་མཁོ་བཤད་པ། .... 116 དོན་ཚན། ཚིག་ཕྲད་ཞིང་སོགས་བཤད་པ། .... 116 དོན་ཚན། མཇུག་བསྡུ་བཤད་པ། .... 117ར རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ།
དོན་ཚན། དབྱངས་གསལ་གྱི་རྟགས་ངོས་འཛིན་བཤད་པ། .... 121 དོན་ཚན། མིང་གཞིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། .... 122 དོན་ཚན། སྔོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། .... 123 དོན་ཚན། སྔོནའཇུག་སོ་སོའི་འཇུག་ཡུལ་བཤད་པ། .... 125 དོན་ཚན། འཐད་པའི་ཟུར་རྒྱན་བཤད་པ། .... 126 དོན་ཚན། ཞར་བྱུང་མི་འཇུག་པ་བཤད་པ།.. 128 དོན་ཚན། བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། .... 129 དོན་ཚན། དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ། .... 131 དོན་ཚན། སྔོན་འཇུག་སོ་སོའི་འཇུག་དོན་བཤད་པ། .... 133 དོན་ཚན། རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ གསུམ་དུ་དབྱེ་ཚུལ་བཤད་པ། .... 136 དོན་ཚན། རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ ནང་གསེས་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་ཚུལ་བཤད་པ། 137

རིག་གཞུང་། ཤེས་བྱའི་གནས། སྒྲ་རིག་པ། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

10

དོན་ཚན། སྔ་མ་གང་ལྟར་གྱུར་པ་བཤད་པ། .... 139 དོན་ཚན། ཕྱི་མ་གང་ལྟར་གྱུར་པ་བཤད་པ། .... 140 དོན་ཚན། མཇུག་བསྡུ་བཤད་པ། .... 142 རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན། .... 143 སྙན་ངག།

སློབ་རིམ་ ༡༠ པ། སློབ་དུས་དང་པ། .... 145 ལེའུ་ཚན་དང་པ། སྙན་ངག་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ལུས་རྒྱན་སྐྱོན་སེལ། .... 145 ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ། ཚིགས་བཅད་ སྡེབ་སྦྱོར་ མཚུངས་གསལ་ཀྱི་སྒྲ། .... 147 ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ། རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ། .... 149 སློབ་རིམ་༡༠ པ། སློབ་དུས་གཉིས་པ། .... 151 ལེའུ་ཚན་བཞི་པ། འགོག་པའི་རྒྱན་དང་ སྲིད་པ་ཅན་ བསྡུས་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱན། .... 151 ལེའུ་ཚན་ལྔ་པ། ཕུལ་བྱུང་དང་ རབ་རྟོག་ རྒྱུའི་རྒྱན། .... 153 ལེའུ་ཚན་དྲུག་པ། ཕྲ་མོ་ ཉམས་ལྡན་ རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན།... 155 ལེའུ་ཚན་བདུན་པ། ཀུན་ཕན་དང་ ཟུང་ལྡན་གྱི་རྒྱན། .... 157 སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་མཐུན་རྐྱེན་རྒྱབ་རྟེན་སྦྲེལ་མཐུད། .... 159 སློབ་རིམ་ ༡༡ པ། སློབ་དུས་དང་པ། .... 160 ལེའུ་ཚན་དང་པ། སྙན་ངག་ལུས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲ། .... 160 ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ། རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ། .... 162 སློབ་རིམ་ ༡༡ པ། སློབ་དུས་གཉིས་པ། .... 164 ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ། གསལ་བྱེད། སྐོར་བ། འགོག་པ། དོན་གཞན་བཀོད་པ་བཞི། .... 164 སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་མཐུན་རྐྱེན་རྒྱབ་རྟེན་སྦྲེལ་མཐུད། .... 166 སློབ་རིམ་༡༢ པ། སློབ་དུས་དང་པ། .... 167 ལེའུ་ཚན་དང་པ། སྐྱོན་སེལ། .... 167 ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ། ལྡོག་པ་ཅན། སྲིད་པ་ཅན། བསྡུས་བརྗོད། ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན། 170

རིག་གཞུང་། ཤེས་བྱའི་གནས། སྒྲ་རིག་པ། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

11

ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ། རབ་རྟོག། རྒྱུ། ཕྲ་མོ། ཆའི་རྒྱན་བཞི། .... 172 སློབ་རིམ་༡༢ པ། སློབ་དུས་གཉིས་པ། .... 174 ལེའུ་ཚན་བཞི་པ། རིམ་པ་ཅན། དགའ་བ། ཉམས་ལྡན། གཟི་བརྗིད་རྒྱན། .... 174 ལེའུ་ཚན་ལྔ་པ། རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པ། ཀུན་ཕན། རྒྱ་ཆེ་བ། བསྙོན་དོར་རྒྱན། .... 176 ལེའུ་ཚན་དྲུག་པ། ཁྱད་པར་བརྗོད་པ། མཚུངས་སྦྱོར། འགལ་བ། སྐབས་མིན་བསྟོད་པ། .... 178 ལེའུ་ཚན་བདུན་པ། ཟོལ་བསྟོད། ངེས་བསྟན། ལྷན་ཅིག་བརྗོད་པའི་རྒྱན། .... 180 ལེའུ་ཚན་བརྒྱད་པ། ཡོངས་བརྗེས། ཤིས་བརྗོད། རབ་སྤེལ་རྒྱན། .... 182 སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་མཐུན་རྐྱེན་རྒྱབ་རྟེན་སྦྲེལ་མཐུད། .... 183 མངོན་བརྗོད།
ལེའུ་ཚན་དང་པ་ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་མིང་གི་དགོས་པ་དང་དབྱེ་བ། .... 185 ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་སེམས་སྤྱིའི་མཚན། .... 188 ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ་ ལྷ་ཡུལ་དང་ལྷ་སོགས་ཀྱི་མཚན། .... 191 ལེའུ་ཚན་བཞི་པ་ ནམ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གྱི་མིང་། .... 194 ལེའུ་ཚན་ལྔ་པ་ འབྱུང་བ་དང་ཤིང་སོགས་ཀྱི་མིང་། .... 197 ལེའུ་ཚན་དྲུག་པ་ འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་གཟན་རི་དྭགས་སོགས་ཀྱི་མིང་། .... 200 ལེའུ་ཚན་བདུན་པ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྫོང་གཞིས་ དཔོན་ཁག་སོགས་ཀྱི་མིང་། .... 203 ལེའུ་ཚན་བརྒྱད་པ་ མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་། .... 206 ལེའུ་ཚན་དགུ་པ་ རིན་པོ་ཆེ་དང་ གོ་མཚོན་གྱི་མིང་། .... 209 ལེའུ་ཚན་བཅུ་པ་ དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་མིང་། 212

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

12

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

13

ལེའུ་ཚན་དང་པ་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་ཡན་ལག།

དོན་ཚན། བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས།
ལྕོགས་གྲུབ།
• བསྟན་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱབ་ཁུངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པ་པོ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྩོམ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འའཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ རྩོམ་པ་པོའི་རྣམ་ཐར་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ མིང་ཚིག་མ་གོ་མི་ཚུ་ ཚིག་མཛོད་ལས་འཚོལ་སྦེ་ རྣམ་ཐར་འདི་སླབ་ཚུགས་དགོ། ཡང་ན་ རྣམ་ཐར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་
བཏང་ཞིན་ན་ ལྷག་བཅུག་བྲི་དགོ།
ཁ རྣམ་ཐར་ལྷག་མི་འདི་ སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་བསྡུར་འབད་ཞིནམ་ལས་ བཅུད་དོན་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བཅུད་དོན་བྲི་དགོ།
ག རྩོམ་པ་པོ་དང་ བསྟན་བཅོས་བརྩམས་པའི་ཁུངས་དེ་ཚུ་ དམངས་ཁར་བཤད་པ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་རྩོམ་པ་པོ་དང་
བསྟན་བཅོས་བརྩམས་པའི་ཁུངས་དེ་ཚུ་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• གླེང་བརྗོད་ཆེན་མོ་འཛམ་གླིང་རྒྱན་གཅིག།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྤྱན་ཞུའི་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

14

དོན་ཚན། མཆོད་པར་བརྗོད་པ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• མཆོད་བརྗོད་ཀྱི་ཡུལ་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• མཆོད་བརྗོད་ཀྱི་ཡུལ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• མཆོད་བརྗོད་ཀྱི་དགོས་པ་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ མཆོད་པར་བརྗོད་པའི་ཡུལ་དང་ དགོས་པ་ཚུ་གོ་བསྡུར་འབད་དེ་
བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ མཆོད་པར་བརྗོད་དགོ་པའི་ཁུངས་
དང་དགོས་པ་ཚུ་ གོ་བསྡུར་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ཁ གོ་བསྡུར་འབད་དེ་བྲིས་མི་འདི་ སྡེ་ཚན་ལས་ སློབ་ཕྲུག་རེ་གིས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་མི་
ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་་་་་་་་་་་་་་་་་་་།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིགདབྱེ་ཞིབ།
• རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བཀོད་མི་འདི་ སྡེ་ཚན་ནང་ལས་མི་ངོམ་རེ་གིས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་
སྤྱན་ཞུ་གི་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

15

དོན་ཚན། བསྟན་བཅོས་དེའི་མཚན།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བསྟན་བཅོས་ཀྱི་མཚན་ རྒྱ་སྐད་དང་བོད་སྐད་གཉིས་ ཤན་སྦྱར་ཏེ་སླབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• རྒྱ་སྐད་ལས་ བསྟན་བཅོས་འདིའི་མཚན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• བོད་སྐད་ལས་ བསྟན་བཅོས་འདིའི་མཚན་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• སྐད་གཉིས་ཤན་སྦྱར་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་ཐོག་ རྩ་བའི་གོ་དོན་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩ་བའི་གོ་
དོན་བྲིས་ཏེ་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ གོང་གི་སྦྱོང་ལཱ་འདི་སླ་སྲེ་ཆ་གཟུང་བརྗེ་སོར་གཞི་བཀོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་དག་པ་ཅིག་གིས་
དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
ག མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཐོག་ སྐད་གཉིས་ཤན་སྦྱར་གྱི་དོན་ གྲོས་བསྡུར་འབད་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་
དག་པ་ཅིག་གིས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ། ཡང་ན་ སྐད་
གཉིས་ཤན་སྦྱར་གྱི་ རྩ་བའི་གོ་དོན་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་ཏེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག།
• བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

16

དབྱེ་ཞིབ།
• སྤྱན་ཞུའི་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྡེ་ཚན་ནང་ལས་མི་ངོམ་རེ་གིས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་
ཞིབ་འབད་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་བ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་འབད་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དམ་བཅའ་འབད་དགོ་པའི་ཁུངས་ལྷབ་སྟེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་ཐོག་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་ ཁས་བླངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དམ་བཅའ་ཟེར་བའི་གོ་
དོན་ ཕོ་ཚོད་དཔག་སྟེ་སླབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་ བརྩམས་པར་
དམ་བཅའ་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ཁ དཔུང་ཆའི་ཐོག་ དམ་བཅའ་འབད་དགོ་པའི་ཁུངས་ གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ཡོངས་འབྲེལ་
ནང་ལུ་ རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

17

རྒྱབ་རྟེན་རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུ་འགྲེལ་ཆེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

18

ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ་སྦྱར་བྱ་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞགདོན་ཚན། དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ།
• དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་གཉིས་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དབྱངས་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གསལ་བྱེད་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ མ་འཛོལ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• དབྱངས་གསལ་གྱི་རྣམ་གྲངས་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་གཉིས་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ སློབ་
ཕྲུག་དག་པ་ཅིག་གིས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་ འབད་དགོ། དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་གཉིས་ འབྲི་
དེབ་ནང་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ དབྱངས་གསལ་གཉིས་ལུ་ མིང་གཞན་ག་ཅི་ར་སླབ་ནི་ཡོད་ག་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་
དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་དགོ། ཡང་ན་དབྱངས་གསལ་གཉིས་ལུ་ མིང་གཞན་ག་ཅི་ར་སླབ་ནི་ཡོད་
ག་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• བརྡ་གཞུང་།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

19

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སྤྱན་ཞུ་གི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

དོན་ཚན། རྗེས་འཇུག་ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་གི་འཇུག་པ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་གསུམ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཚུགས་དགོ།
• ཡང་འཇུག་འདི་ རྗེས་འཇུག་ག་ཅི་གི་མཐའ་མར་ཐོབ་ཨིན་ན་ དཔེ་དང་བཅསཔ་འབད་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་ལྷག་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ རྗེས་འཇུག་ཡང་འཇུག་དང་ སྔོན་འཇུག་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་
དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་ལྷག་བཅུག་ཞིནམ་ལས་རྗེས་འཇུག་ ཡང་
འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ ཡང་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་ག་ཅི་གི་མཐའ་མར་འཐོབ་ཨིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་འཚོལ་ཞིབ་འབད་
དགོ། ཡང་ན་ ཡང་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་ག་ཅི་གི་མཐའ་མར་འཐོབ་དོ་ཡོད་ག་ འཚོལ་ཞིབ་
འབད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

20

ག དཔུང་ཆའི་ཐོག་ རྗེས་འཇུག་བཅུ་ ཡང་འཇུག་གཉིས་དང་ སྔོན་འཇུག་ལྔ་འཇུག་སྟེ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་
གི་ དཔེ་རེ་རེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ རྗེས་འཇུག་བཅུ་ ཡང་འཇུག་གཉིས་དང་ སྔོན་འཇུག་ལྔ་འཇུག་ཚུལ་གྱི་
སྐོར་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་ལན་འབད་དེ་ བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་འབད་
བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་
བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

21

ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ་རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་པའི་ཕྲད་དང་རྣམ་དབྱེ།

དོན་ཚན། སླར་བསྡུ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• སླར་བསྡུའི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་ དོན་སྦྱེར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• སླར་བསྡུའི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• སླར་བསྡུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སླར་བསྡུ་གི་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆའི་ཐོག་ དག་ཡིག་ངག་སྒྲོན་གྱི་སློབ་དེབ་ལྷག་སྟེ་ སླར་བསྡུ་གི་ཕྲད་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཡང་ན་ དག་ཡིག་ངག་སྒྲོན་གྱི་ སློབ་དེབ་ལྷག་སྟེ་ སླར་བསྡུ་གི་ཕྲད་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ སླར་བསྡུ་གི་ཕྲད་ཚུ་རྗེས་འཇུག་ག་ཅི་གི་མཐའ་མར་ཐོབ་ཡོད་ག་ངོས་འཛིན་འབད་དགོ།
ག ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་ཐོག་ སླར་བསྡུའི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་
འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སླར་བསྡུའི་དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་སྟེ་ བསྐྱལ་དགོ།
ང སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སླར་བསྡུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ སླར་བསྡུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་
བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

22

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• དག་ཡིག་ངག་སྒྲོན་གྱི་སློབ་དེབ།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། ལ་དོན་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• ལ་དོན་གྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ལ་དོན་གྱི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ལ་དོན་གྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ལ་དོན་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ལ་དོན་གྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

23

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆ་འབད་ ལ་དོན་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་ སྡོམ་ཚིག་བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་ཐོག་ ལ་དོན་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལ་
དོན་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ བསྐྱལ་དགོ།
ག འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ནང་ལས་སྟོན་ཞིན་ན་ དེའི་གོ་དོན་ མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་
ཐོག་ སླབ་བཅུག་དགོ། ཡང་ན་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་ཏེ་ གོ་དོན་ལེན་ཞིན་ན་ བྲི་
བཅུག་དགོ།
ང འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཡོད་མི་ལུ་བལྟ་
སྟེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་དཔེར་བརྗོད་བྲི་བཅུག་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ ལ་དོན་གྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་ཐོག་ལུ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྡོམ་ཚིག་རྒྱུགས་ལེན་ཏེ་ རྒྱུས་ཐོ་བཞག་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

24

དོན་ཚན། འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲའི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲའི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲའི་གོ་དོན་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འབྲེལ་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྲེལ་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བྱེད་པ་པོའི་དབྱེ་བ་དང་དཔེ་ཚུ་ བྲི་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆ་འབད་ འབྲེལ་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནིའི་ སྦྱང་དགོ།
ཁ འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་
དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ དེ་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།
ག འབྲེལ་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ འའཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ སྟོན་ཞིན་ན་ དེའི་གོ་
དོན་ཚུ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ། ཡང་ན་ འབྲེལ་སྒྲའི་འཇུག་
ཡུལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་ཏེ་ དེའི་གོ་དོན་ལེན་ཞིན་ན་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།
ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ འབྲེལ་སྒྲའི་དཔེ་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་
འཁྲིལ་བའི་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་ལུ་ འབྲེལ་སྒྲའི་དཔེ་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་ དཔེར་
བརྗོད་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཅ འབྲེལ་སྒྲའི་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

25

ཆ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ བྱེད་སྒྲའི་དཔེ་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ བྱེད་པ་པོའི་དབྱེ་བ་ངོས་
འཛིན་འབད་དེ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཐོག་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
ལུ་ བྱེད་སྒྲའི་དཔེ་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ བྱེད་པ་པོའི་དབྱེ་བ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་
བཀོད་འབད་དགོ།
ཇ བྱེད་པ་པོའི་ དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་དཔེར་བརྗོད་ རྐྱབ་དགོ།
ཉ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ བྱེད་སྒྲ་དང་ འབྲེལ་སྒྲའི་ཕྲད་
ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ས་སྟོང་བསུབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་བསྐྱལ་
ཞིནམ་ལས་ བྱེད་སྒྲ་དང་འབྲེལ་སྒྲའི་ཕྲད་ ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ས་སྟོང་བསུབ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• རྩོམ་འབྲི།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་འབད་
དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་
ནི།
• འབྲེལ་སྒྲ་དང་ བྱེད་སྒྲ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་
ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

26

དོན་ཚན། རྒྱན་སྡུད་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དོན་གྱི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཁ་སྐོང་དགོཔ་དང་མ་དགོ་པའི་ཁྱད་པར་ མ་འཛོལ་བར་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆ་འབད་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནིའི་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་གོ་དོན་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་གོ་
དོན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ག ཤོག་ཐང་ཐོག་ལས་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་ངོས་འཛིན་
འབད་དེ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་
བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ང རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་གཞན་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ། ཡང་ན་རྒྱན་
སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲི་དགོ།
ཅ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ དཔེ་གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་
འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ དཔེ་གང་མང་
བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

27

ཆ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་ཐོག་ རྐང་པ་ཁ་སྐོང་དགོཔ་དང་ མ་དགོ་པའི་ཕྲད་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ དེའི་
ཁྱད་པར་ དཔེ་དང་བཅསཔ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ རྐང་པ་ཁ་སྐོང་དགོཔ་དང་ མ་དགོ་པའི་ཕྲད་ཚུ་ངོས་འཛིན་
འབད་དེ་ དེའི་ཁྱད་པར་ དཔེ་དང་བཅསཔ་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཤོག་ཁྲམ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་མི་འདི་ དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། ཡང་ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་དཔེ་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་དགོ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྡོམ་ཚིག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

28

དོན་ཚན། ལྷག་བཅད་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་ གོ་དོན་ལྷབ་སྟེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆ་འབད་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནིའི་སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་འབད་དེ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་
འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག སློབ་དེབ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་འབད་ དཔེར་བརྗོད་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ལྷག་བཅས་
ཀྱི་ རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་
སློབ་དེབ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ དཔེར་བརྗོད་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་
དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ ལོག་སྟེ་བསྐྱལ་
དགོ།
ང རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་གི་དཔེར་བརྗོད་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་དེབ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་
གི་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

29

ཅ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་
དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་དཔེར་
བརྗོད་ གང་མང་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ།
ཆ སྡེ་གྲོགས་ནང་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་དོན་ཚན་ རེ་རེ་སྤྲོད་ཞིནམ་ལས་ དེའི་དཔེར་བརྗོད་ ལག་ཤོག་ནང་བྲིས་
ཏེ་ སླ་སྲེ་ཆ་གཟུང་བརྗེ་སོར་འབད་དགོ། ཡང་ན་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་ དོན་ཚན་རེ་རེ་ལུ་དཔེར་བརྗོད་རེ་བྲིས་
ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཡིག་རྒྱུགས།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• སྤྱན་ཞུ་གི་ དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་འབད་ སྤྱན་ཞུ་འབད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། ཡང་
ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་བཅུད་དོན་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་
ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྡོམ་ཚིག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

30

དོན་ཚན། འབྱེད་སྡུད་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ འབྱེད་སྡུད་
ཀྱི་ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩོམ་འབྲི་གང་རུང་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་
ལས་ འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཁ རྩོམ་འབྲི་ གང་རུང་གཅིག་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཕྲད་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་ག་ཅི་གི་མཐའ་མར་ཐོབ་ག་ ངོས་འཛིན་
འབད་དགོ།
ག ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ དམིགས་བསལ་གྱི་འཇུག་ཡུལ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དེབ་ལྷག་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་དེབ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་
རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ དམིགས་བསལ་གྱི་འཇུག་ཡུལ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ང སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་ དཔེར་བརྗོད་གཞན་ཚུ་ཡང་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ། ཡང་ན་ མཁས་པའི་རྩོམ་འབྲི་ལྷག་སྟེ་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་གི་དཔེར་བརྗོད་གཞན་ བྲིས་
ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

31

ཅ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་
དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་
བརྗོད་ གང་མང་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• རྩོམ་འབྲི།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

32

དོན་ཚན། འབྱུང་ཁུངས་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྲད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྩོམ་འབྲི་གཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ འབྱུང་ཁུངས་
ཀྱི་ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩོམ་འབྲི་གང་རུང་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་
ལས་ འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཁ འཇུག་ཡུལ་དང་ ཕྲད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དེབ་ནང་གི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་
ལུ་གཟུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ག ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ དཔེར་བརྗོད་དག་པ་རེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་སློབ་དེབ་ལྷག་སྟེ་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་གི་ དཔེར་བརྗོད་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་གང་མང་ ཡོངས་
འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

33

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• རྩོམ་འབྲི།
• ཡིག་རྒྱུགས།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་
ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྡོམ་ཚིག་གི་རྩ་བ་ རྒྱུགས་ལེན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

34

དོན་ཚན། བོད་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བོད་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བོད་སྒྲ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• བོད་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བོད་སྒྲའི་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆའི་ཐོག་ལས་ སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིན་ན་ བོད་སྒྲའི་རྐྱེན་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ཡོངས་
འབྲེལ་ཐོག་ བོད་སྒྲའི་རྐྱེན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ཁ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བོད་སྒྲའི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་
འབད་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིན་ན་ བོད་སྒྲའི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ག འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ མཐོ་དམན་བར་གསུམ་གྱི་ མིང་གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ མིང་དང་
འཁྲིལ་ཏེ་ བོད་སྒྲ་སྦྱར་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ མཐོ་དམན་བར་གསུམ་གྱི་མིང་ གང་མང་
བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ མིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བོད་སྒྲ་སྦྱར་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

35

• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཡིག་རྒྱུགས།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

36

ལེའུ་ཚན་བཞི་པ་ཕྲད་རང་དབང་ཅན།

དོན་ཚན། ནི་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• ནི་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ནི་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ནི་སྒྲའི་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆ་འབད་ ནི་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནིའི་སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ ནི་སྒྲ་གི་དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ མགུ་མང་མཉམ་
མཐུད་འབད་དེ་ དགར་བ་དང་བརྣན་པའི་ དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་
ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ནི་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ དགར་བ་དང་བརྣན་པའི་ དབྱེ་བ་
དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་དགོ།
ག ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ནི་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ནི་
སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

37

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྡོམ་ཚིག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།

དོན་ཚན། དང་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• དང་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དང་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དང་སྒྲའི་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆ་འབད་ དང་སྒྲའི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནིའི་སྦྱང་བ་འབད་དགོ།
ཁ དང་སྒྲའི་ སྡོམ་ཚིག་གི་གོ་དོན་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་འབད་དགོ།
ག འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ དང་སྒྲ་གི་དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ དཔུང་ཆ་
འབད་དེ་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་དང་སྒྲ་གི་
དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་དགོ།
ང དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ དང་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ དང་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

38

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སྤྱན་ཞུ་གི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་
ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་བཅུད་དོན་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

39

དོན་ཚན། དེ་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• དེ་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དེ་སྒྲ་གི་ རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དེ་སྒྲའི་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་བྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ སློབ་དེབ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིནམ་
ལས་ བྲི་དགོ།
ཁ དཔུང་ཆ་འབད་ སྲུང་དེབ་གཅིག་ལྷག་བཅུག་ཞིན་ན་ དེ་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་རྩོམ་འབྲི་གཅིག་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ དེ་སྒྲའི་
དཔེར་བརྗོད་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ག མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་འབད་དེ་ དེ་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ དེ་སྒྲའི་
དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• རྩོམ་འབྲི།
• སྲུང་དེབ།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 40

• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། གང་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• གང་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• གང་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• གང་སྒྲའི་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་བྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ ཆོས་སྐད་ནང་བྲིས་ཡོད་པའི་ སློབ་དེབ་ཅིག་ལྷག་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ གང་སྒྲ་སྦྱར་ཐངས་མ་འདྲཝ་
ཡོད་མི་ཚུ་ གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་འབྲི་དེབ་
གཅིག་ལྷག་སྟེ་ གང་སྒྲ་སྦྱར་ཐངས་ མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་ཚུ་ གདམ་འཐུ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 41

ཁ ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་
འདུག་ག་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་དགོ། ཡང་ན་ ཐོ་བཀོད་ཡོད་པའི་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་
ག་ སོ་སོར་སྟོན་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་ག་ཅིའི་གྲས་ཁར་
ཚུདཔ་ཨིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ཐོ་བཀོད་ཡོད་པའི་
དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ འཇུག་ཡུལ་ག་ཅིའི་གྲས་ཁར་ཚུདཔ་ཨིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲིས་ཞིནམ་ལས་
ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ང འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གང་སྒྲ་གི་དཔེར་བརྗོད་ གང་མང་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཆོས་སྐད་ནང་འབྲི་ཡོད་པའི་སློབ་དེབ།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་འབད་ སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི། ཡང་ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་བཅུད་དོན་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 42

དོན་ཚན། བདག་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བདག་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བདག་སྒྲ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བདག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བདག་སྒྲ་དང་ མིང་མཐའི་ཁྱད་པར་ ཕྱེས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་འབད་ རྩོམ་འབྲི་གཅིག་ལྷག་ཏེ་ བདག་སྒྲ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ཡོངས་འབྲེལ་
ནང་ རྩོམ་འབྲི་གཅིག་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ དེའི་ནང་ལས་ བདག་སྒྲ་ཚུ་གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།
ཁ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ བདག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ བདག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་
སྟོབས་ཀྱིས་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་ཐོག་ལུ་ བདག་སྒྲ་དང་ མིང་མཐའ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་
དགོ། ཡང་ན་ བདག་སྒྲ་དང་ མིང་མཐའ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་
ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• རྩོམ་འབྲི།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 43

• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། དགག་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• དགག་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དགག་སྒྲ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དགག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དགག་སྒྲའི་ ཕྲད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ སློབ་དེབ་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ དགག་སྒྲའི་ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་སློབ་དེབ་
བལྟ་ཞིནམ་ལས་ དགག་སྒྲའི་ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 44

ཁ དཔུང་ཆའི་ཐོག་ལས་ དགག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ དགག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་རང་སྟོབས་
ཀྱིས་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ དགག་སྒྲའི་ཐོབ་ལམ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།
ཡང་ན་ དགག་སྒྲའི་ཐོབ་ལམ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 45

ལེའུ་ཚན་ལྔ་པ་ཞར་བྱུང་ཟུར་རྒྱན་གྱི་ཉེར་མཁོ་བཤད་པ།

དོན་ཚན། ཚིག་ཕྲད་ཞིང་སོགས་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• ཚིག་ཕྲད་ཀྱི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ཚིག་ཕྲད་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་ཕྲད་ཚུ་གི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་ཕྲད་ཚུ་གི་ དོན་གྱི་སྦྱོར་ཚུལ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ ཚིག་ཕྲད་ཀྱི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ སྡོམ་ཚིག་འདི་གི་གོ་དོན་ འགྲེལ་པ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ སྡོམ་ཚིག་
འདི་གི་གོ་དོན་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གོ་བ་ལེན་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ག དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ ཚིག་ཕྲད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་
ཚིག་ཕྲད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཐོག་ལས་ ཚིག་ཕྲད་གང་ཐོབ་ ས་སྟོང་བསུབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་
བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ས་སྟོང་བསུབ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 46

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྡོམ་ཚིག་གི་རྩ་བ་རྒྱུགས་ལེན་ནི། ཡང་ན་ སྡོམ་ཚིག་གི་རྩ་བའི་རྒྱུགས་ སྒྲ་གཟུང་
འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

དོན་ཚན། འ་མཐའ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• འ་མཐའི་ཐོབ་ཚུལ་སླབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• འ་མཐའི་འཇུག་པ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 47

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྩ་བ་འདི་སྟོན་ཞིན་ན་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ རྩ་བ་དེའི་གོ་
དོན་ཚུ་ དམངས་ཁར་བཤད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ། ཡང་ན་ རྩ་བ་དེའི་གོ་དོན་ འགྲེལ་
བཤད་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ རྗེས་འཇུག་འ་ཐོབ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་དཔེ་ བྲི་དགོ། ཡང་
ན་ རྗེས་འཇུག་འ་ཐོབ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་དཔེ་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
དྲིས་ལན་གྱི་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་
བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 48

དོན་ཚན། ཚག་ཤད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• ཚག་ཤད་ཀྱི་ཐོབ་དབང་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• གཅིག་ཤད་ གཉིས་ཤད་དང་བཞི་ཤད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚག་གི་ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ ཚག་ཤད་ཀྱི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ སྡོམ་ཚིག་འདི་གི་གོ་དོན་ བཤད་པ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ སྡོམ་ཚིག་
འདི་གི་གོ་དོན་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གོ་བ་ལེན་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ག དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ ཤད་ཀྱི་ ཐོབ་དབང་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཤད་ཀྱི་ཐོབ་དབང་
དང་འཁྲིལ་རང་སྟོབས་ཀྱི་དཔེ་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་
ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སྡོམ་ཚིག་གི་རྩ་བ་ཚུ་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱུགས་ལེན་ནི། ཡང་ན་ སྒྲ་གཟུང་ཐོག་ལས་ སྡོམ་ཚིག་གི་ རྩ་
བའི་རྒྱུགས་ལེན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 49

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།

• གསེར་ཏོག་སུམ་རྟགས། https://www.serajeyrigzodchenmo.org/da-rigpa/tibet/sum-tag/item/530-
rndts071002

• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། http://acharyasamten.blogspot.com/2019/03/blog-post.html
• སུམ་རྟགས་གཉིས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད།
http://www.himalayane.com/index.php?s=/Home/DpemdzodIndex/read/id/.64901html

• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་རྩ་འགྲེལ། http://acharyasamten.blogspot.com//64/4460blog-
post_.04html

• སུམ་རྟགས་ཀྱི་དཀའ་འགྲེལ་བློ་ལྡན་དགྱེས་པའི་རོལ་མཚོ། http://www.tcansee.com/goods.php?id=6611
• སུམ་རྟགས་ཀྱི་དྲི་ལན་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག། https://www.serajeyrigzodchenmo.org/da-rigpa/tibet/sum-
tag/item/6491-sjrb-4614

• སུམ་ཅུ་བའི་རྣམ་བཤད་སི་ཏུའི་ཞལ་ལུང་།
http://www.tbmgar.com/zwndbw.asp?id=0043&NdRak_ID=Pablan

• སུམ་ཅུ་པའི་རྣམ་བཤད། https://www.dzongkha.gov.bt/dz/publications/title/sumchupa-i-namshad
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག https://ms-
my.facebook.com/berigyalse/videos//444631140014614

• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། དབྱངས་གསལ་གཏན་འབེབས་གནང་ཚུལ།
https://www.youtube.com/watch?v=4OEV9pVhbAM
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། https://www.youtube.com/watch?v=6joVMUhItcg&t=4s
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས། https://www.youtube.com/watch?v=wp9KXAnZFiA
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་གི་འཆད་ཁྲིད། ཐོན་མི་སམ་བྷོ་ཊའི་ལོ་རྒྱུས། https://www.youtube.com/watch?v=b-
aZBdlQvjo

• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། ཚིག་ཕྲད་ཞིང་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག
https://www.youtube.com/watch?v=crmo9zkuUBQ

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

50

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

51

ལེའུ་ཚན་དང་པ་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་ཡན་ལག།

དོན་ཚན། མཚན་སྨོས་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བསྟན་བཅོས་ཀྱི་མཚན་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བསྟན་བཅོས་མཚན་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ ཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ བསྟན་བཅོས་དེའི་མཚན་སྟོན་མི་འདི་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ མིང་ཚིག་མ་གོ་མི་ཚུ་ ཚིག་མཛོད་ལས་འཚོལ་ཞིནམ་ལས་ སླབ་ཚུགས་དགོ། ཡང་ན་ བསྟན་བཅོས་དེའི་མཚན་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་
ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གཏང་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྡེ་ཚན་ནང་ལས་ སྤྱན་ཞུ་འབད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

52

དོན་ཚན། ཤིས་པ་བརྗོད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• ཤིས་པ་བརྗོད་ཚུལ་ ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ཤིས་པ་བརྗོད་པའི་རྩ་བ་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ ཤིས་པ་བརྗོད་པའི་རྩ་བ་ལྟ་སྟེ་ གོ་བསྡུར་འབད་ཞིནམ་ལས་
བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཤིས་པ་བརྗོད་པའི་རྩ་བ་ལྟ་སྟེ་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་མི་འདི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་
བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• རང་སོའི་ འབྲི་དེབ་ནང་བཀོད་མི་འདི་ སྡེ་ཚན་ནང་ལས་ མི་ངོམ་རེ་གིས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

53

དོན་ཚན། འདོད་དོན་གསོལ་བ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• འདོད་དོན་གསོལ་བའི་སྐོར་ལས་ གཞན་ལུ་སླབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• འདོད་དོན་གསོལ་བའི་རྩ་བ་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ རྩ་བའི་གོ་དོན་ བཤད་པ་རྐྱབ་དགོ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་
འབད་མི་འདི་ སླ་སྲེ་ཆ་གཟུང་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ སྡེ་ཚན་ནང་ལོག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་དག་
པ་ཅིག་གིས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ། ཡང་ན་ རྩའི་
བའི་གོ་དོན་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིགདབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ སྡེ་ཚན་ནང་ལས་ མི་ངོམ་རེ་གིས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
ཞིནམ་ལས་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

54

དོན་ཚན། དམ་བཅའ་བ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་འབད་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དམ་བཅའ་འབད་དགོ་པའི་ ཁུངས་སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་ ཁས་བླངས་ཀྱི་ཐོག་ དམ་བཅའ་ཟེར་བའི་གོ་
དོན་ ཕོ་ཚོད་དཔག་ཏེ་སླབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་ རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་ཟེར་བའི་གོ་
དོན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ཁ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་སྐབས་ དམ་བཅའ་འབད་དགོ་པའི་ཁུངས་ གྲོས་བསྟུན་འབད་
དེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་ རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུ་འགྲེལ་ཆེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལོའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

55

ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ་སྦྱར་བྱ་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞགདོན་ཚན། དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• དབྱངས་གསལ་གྱི་རྟགས་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དབྱངས་ཀྱི་རྟགས་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྟགས་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• དབྱངས་གསལ་གྱི་རྣམ་གྲངས་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ དབྱངས་གསལ་གྱི་རྩ་ཚིག་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་དག་
པ་ཅིག་གིས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ དབྱངས་གསལ་གྱི་རྩ་ཚིག་འགྲེལ་ཏེ་
ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ དབྱངས་གསལ་གཉིས་ལུ་ མིང་གཞན་ག་ཅི་ར་སླབ་ནི་ཡོད་ག་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་
དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ དབྱངས་གསལ་གཉིས་ལུ་ མིང་གཞན་ག་ཅི་ར་སླབ་ནི་
ཡོད་ག་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• བརྡ་གཞུང་།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

56

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་
གིས་ མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལོའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་
ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། མིང་གཞི་ སྔོན་རྗེས་དང་ ཡང་འཇུག་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• མིང་གཞི་ སྔོན་རྗེས་ཀྱི་རྟགས་དང་ ཡང་འཇུག་གི་འཇུག་པ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• མིང་གཞི་ངོས་འཛིན་དང་ རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• སྔོན་རྗེས་ངོས་འཛིན་དང་ རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཡང་འཇུག་འདི་ རྗེས་འཇུག་ག་གི་མཐའ་མར་ཐོབ་ཨིན་ན་ དཔེ་བཅསཔ་བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་ ལྷག་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ མིང་གཞི་ རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་ཚུ་
ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་ལྷག་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ རྗེས་
འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ མིང་གཞི་དང་ སྔོན་རྗེས་གསུམ་གྱི་ རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་བསྡོམས་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་དགོ།
ག ཡང་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་རྗེས་འཇུག་ག་གི་མཐའ་མར་འཐོབ་དོ་ཡོད་ག་སྡེ་གྲོགས་ནང་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དགོ།
ཡན་ན་ ཡང་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་ག་གི་མཐའ་མར་ འཐོབ་དོ་ཡོད་ག་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བྲི་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

57

ང དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ རྗེས་འཇུག་ སྔོན་འཇུག་དང་ཡང་འཇུག་ཞུགས་པའི་ མིང་ཚིག་གི་དཔེ་རེ་རེ་བྲི་དགོ།
ཡང་ན་ རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་ ཞུགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་དཔེ་རེ་རེ་བྲིས་
སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་འབད་
བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལོའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་
བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ སྡོམ་ཚིག་ཚུ་ རྒྱུགས་ལེན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

58

ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ་རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་པའི་ཕྲད་དང་རྣམ་དབྱེ།

དོན་ཚན། སླར་བསྡུ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• སླར་བསྡུའི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་ དོན་སྦྱེར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• སླར་བསྡུའི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• སླར་བསྡུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སླར་བསྡུ་གི་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆའི་ཐོག་ དག་ཡིག་ངག་སྒྲོན་གྱི་སློབ་དེབ་ལྷག་སྟེ་ སླར་བསྡུ་གི་ཕྲད་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཡང་ན་ དག་ཡིག་ངག་སྒྲོན་གྱི་ སློབ་དེབ་ལྷག་སྟེ་ སླར་བསྡུ་གི་ཕྲད་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ སླར་བསྡུ་གི་ཕྲད་ཚུ་རྗེས་འཇུག་ག་ཅི་གི་མཐའ་མར་ཐོབ་ཡོད་ག་ངོས་འཛིན་འབད་དགོ།
ག ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་ཐོག་ སླར་བསྡུའི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་
འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སླར་བསྡུའི་དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་སྟེ་ བསྐྱལ་དགོ།
ང སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སླར་བསྡུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་འབྲི་དེབ་ནང་
བྲི་དགོ། ཡང་ན་ སླར་བསྡུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་
བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• དག་ཡིག་ངག་སྒྲོན་གྱི་སློབ་དེབ།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

59

• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། ལ་དོན་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• ལ་དོན་གྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ལ་དོན་གྱི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ལ་དོན་གྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ལ་དོན་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ལ་དོན་གྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

60

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆ་འབད་ ལ་དོན་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་ སྡོམ་ཚིག་བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་ཐོག་ ལ་དོན་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལ་
དོན་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ བསྐྱལ་དགོ།
ག འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ནང་ལས་སྟོན་ཞིན་ན་ དེའི་གོ་དོན་ མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་
ཐོག་ སླབ་བཅུག་དགོ། ཡང་ན་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་ཏེ་ གོ་དོན་ལེན་ཞིན་ན་ བྲི་
བཅུག་དགོ།
ང འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཡོད་མི་ལུ་བལྟ་
སྟེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་དཔེར་བརྗོད་བྲི་བཅུག་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ ལ་དོན་གྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་ཐོག་ལུ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྡོམ་ཚིག་རྒྱུགས་ལེན་ཏེ་ རྒྱུས་ཐོ་བཞག་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

61

དོན་ཚན། འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲའི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲའི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲའི་གོ་དོན་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འབྲེལ་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྲེལ་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བྱེད་པ་པོའི་དབྱེ་བ་དང་དཔེ་ཚུ་ བྲི་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆ་འབད་ འབྲེལ་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནིའི་ སྦྱང་དགོ།
ཁ འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་
དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ དེ་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།
ག འབྲེལ་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ འའཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ སྟོན་ཞིན་ན་ དེའི་གོ་
དོན་ཚུ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ། ཡང་ན་ འབྲེལ་སྒྲའི་འཇུག་
ཡུལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་ཏེ་ དེའི་གོ་དོན་ལེན་ཞིན་ན་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།
ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ འབྲེལ་སྒྲའི་དཔེ་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་
འཁྲིལ་བའི་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་ལུ་ འབྲེལ་སྒྲའི་དཔེ་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་ དཔེར་
བརྗོད་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཅ འབྲེལ་སྒྲའི་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

62

ཆ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ བྱེད་སྒྲའི་དཔེ་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ བྱེད་པ་པོའི་དབྱེ་བ་ངོས་
འཛིན་འབད་དེ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཐོག་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
ལུ་ བྱེད་སྒྲའི་དཔེ་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ བྱེད་པ་པོའི་དབྱེ་བ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་
བཀོད་འབད་དགོ།
ཇ བྱེད་པ་པོའི་ དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་དཔེར་བརྗོད་ རྐྱབ་དགོ།
ཉ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ བྱེད་སྒྲ་དང་ འབྲེལ་སྒྲའི་ཕྲད་
ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ས་སྟོང་བསུབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་བསྐྱལ་
ཞིནམ་ལས་ བྱེད་སྒྲ་དང་འབྲེལ་སྒྲའི་ཕྲད་ ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ས་སྟོང་བསུབ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• རྩོམ་འབྲི།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་འབད་
དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་
ནི།
• འབྲེལ་སྒྲ་དང་ བྱེད་སྒྲ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་
ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

63

དོན་ཚན། རྒྱན་སྡུད་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དོན་གྱི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཁ་སྐོང་དགོཔ་དང་མ་དགོ་པའི་ཁྱད་པར་ མ་འཛོལ་བར་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆ་འབད་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནིའི་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་གོ་དོན་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་གོ་
དོན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ག ཤོག་ཐང་ཐོག་ལས་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་ངོས་འཛིན་
འབད་དེ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་
བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ང རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་གཞན་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ། ཡང་ན་རྒྱན་
སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲི་དགོ།
ཅ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ དཔེ་གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་
འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ དཔེ་གང་མང་
བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

64

ཆ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་ཐོག་ རྐང་པ་ཁ་སྐོང་དགོཔ་དང་ མ་དགོ་པའི་ཕྲད་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ དེའི་
ཁྱད་པར་ དཔེ་དང་བཅསཔ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ རྐང་པ་ཁ་སྐོང་དགོཔ་དང་ མ་དགོ་པའི་ཕྲད་ཚུ་ངོས་འཛིན་
འབད་དེ་ དེའི་ཁྱད་པར་ དཔེ་དང་བཅསཔ་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཤོག་ཁྲམ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་མི་འདི་ དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། ཡང་ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་དཔེ་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྡོམ་ཚིག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

65

དོན་ཚན། ལྷག་བཅད་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་ གོ་དོན་ལྷབ་སྟེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆ་འབད་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནིའི་སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་འབད་དེ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་
འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག སློབ་དེབ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་འབད་ དཔེར་བརྗོད་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ལྷག་བཅས་
ཀྱི་ རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་
སློབ་དེབ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ དཔེར་བརྗོད་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་
དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ ལོག་སྟེ་བསྐྱལ་
དགོ།
ང རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་གི་དཔེར་བརྗོད་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་དེབ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་
གི་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

66

ཅ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་
དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་དཔེར་
བརྗོད་ གང་མང་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ།
ཆ སྡེ་གྲོགས་ནང་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་དོན་ཚན་ རེ་རེ་སྤྲོད་ཞིནམ་ལས་ དེའི་དཔེར་བརྗོད་ ལག་ཤོག་ནང་བྲིས་
ཏེ་ སླ་སྲེ་ཆ་གཟུང་བརྗེ་སོར་འབད་དགོ། ཡང་ན་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་ དོན་ཚན་རེ་རེ་ལུ་དཔེར་བརྗོད་རེ་བྲིས་
ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཡིག་རྒྱུགས།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• སྤྱན་ཞུ་གི་ དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་འབད་ སྤྱན་ཞུ་འབད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། ཡང་
ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་བཅུད་དོན་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་
ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྡོམ་ཚིག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

67

དོན་ཚན། འབྱེད་སྡུད་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ འབྱེད་སྡུད་
ཀྱི་ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩོམ་འབྲི་གང་རུང་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་
ལས་ འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཁ རྩོམ་འབྲི་ གང་རུང་གཅིག་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཕྲད་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་ག་ཅི་གི་མཐའ་མར་ཐོབ་ག་ ངོས་འཛིན་
འབད་དགོ།
ག ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ དམིགས་བསལ་གྱི་འཇུག་ཡུལ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དེབ་ལྷག་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་དེབ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་
རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ དམིགས་བསལ་གྱི་འཇུག་ཡུལ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ང སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་ དཔེར་བརྗོད་གཞན་ཚུ་ཡང་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ། ཡང་ན་ མཁས་པའི་རྩོམ་འབྲི་ལྷག་སྟེ་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་གི་དཔེར་བརྗོད་གཞན་ བྲིས་
ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

68

ཅ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་
དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་
བརྗོད་ གང་མང་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• རྩོམ་འབྲི།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

69

དོན་ཚན། འབྱུང་ཁུངས་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྲད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྩོམ་འབྲི་གཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ འབྱུང་ཁུངས་
ཀྱི་ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩོམ་འབྲི་གང་རུང་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་
ལས་ འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཁ འཇུག་ཡུལ་དང་ ཕྲད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དེབ་ནང་གི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་
ལུ་གཟུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ག ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ དཔེར་བརྗོད་དག་པ་རེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་སློབ་དེབ་ལྷག་སྟེ་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་གི་ དཔེར་བརྗོད་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་གང་མང་ ཡོངས་
འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 70

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• རྩོམ་འབྲི།
• ཡིག་རྒྱུགས།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་
ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྡོམ་ཚིག་གི་རྩ་བ་ རྒྱུགས་ལེན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 71

དོན་ཚན། བོད་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བོད་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བོད་སྒྲ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• བོད་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བོད་སྒྲའི་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆའི་ཐོག་ལས་ སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིན་ན་ བོད་སྒྲའི་རྐྱེན་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ཡོངས་
འབྲེལ་ཐོག་ བོད་སྒྲའི་རྐྱེན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ཁ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བོད་སྒྲའི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་
འབད་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིན་ན་ བོད་སྒྲའི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ག འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ མཐོ་དམན་བར་གསུམ་གྱི་ མིང་གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ མིང་དང་
འཁྲིལ་ཏེ་ བོད་སྒྲ་སྦྱར་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ མཐོ་དམན་བར་གསུམ་གྱི་མིང་ གང་མང་
བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ མིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བོད་སྒྲ་སྦྱར་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 72

• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཡིག་རྒྱུགས།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 73

ལེའུ་ཚན་བཞི་པ་ ཕྲད་རང་དབང་ཅན།

དོན་ཚན། ནི་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• ནི་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ནི་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ནི་སྒྲའི་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆ་འབད་ ནི་སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནིའི་སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ ནི་སྒྲ་གི་དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ མགུ་མང་མཉམ་
མཐུད་འབད་དེ་ དགར་བ་དང་བརྣན་པའི་ དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་
ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ནི་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ དགར་བ་དང་བརྣན་པའི་ དབྱེ་བ་
དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་དགོ།
ག ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ནི་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ནི་
སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 74

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྡོམ་ཚིག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།

དོན་ཚན། དང་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• དང་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དང་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དང་སྒྲའི་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ དཔུང་ཆ་འབད་ དང་སྒྲའི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནིའི་སྦྱང་བ་འབད་དགོ།
ཁ དང་སྒྲའི་ སྡོམ་ཚིག་གི་གོ་དོན་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་འབད་དགོ།
ག འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ དང་སྒྲ་གི་དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ དཔུང་ཆ་
འབད་དེ་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་དང་སྒྲ་གི་
དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་དགོ།
ང དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ དང་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ དང་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 75

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སྤྱན་ཞུ་གི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་
ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་བཅུད་དོན་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 76

དོན་ཚན། དེ་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• དེ་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དེ་སྒྲ་གི་ རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དེ་སྒྲའི་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་བྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ སློབ་དེབ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིནམ་
ལས་ བྲི་དགོ།
ཁ དཔུང་ཆ་འབད་ སྲུང་དེབ་གཅིག་ལྷག་བཅུག་ཞིན་ན་ དེ་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་རྩོམ་འབྲི་གཅིག་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ དེ་སྒྲའི་
དཔེར་བརྗོད་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ག མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་འབད་དེ་ དེ་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ དེ་སྒྲའི་
དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• རྩོམ་འབྲི།
• སྲུང་དེབ།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 77

• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། གང་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• གང་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• གང་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• གང་སྒྲའི་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་བྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ ཆོས་སྐད་ནང་བྲིས་ཡོད་པའི་ སློབ་དེབ་ཅིག་ལྷག་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ གང་སྒྲ་སྦྱར་ཐངས་མ་འདྲཝ་
ཡོད་མི་ཚུ་ གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་འབྲི་དེབ་
གཅིག་ལྷག་སྟེ་ གང་སྒྲ་སྦྱར་ཐངས་ མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་ཚུ་ གདམ་འཐུ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 78

ཁ ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་
འདུག་ག་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་དགོ། ཡང་ན་ ཐོ་བཀོད་ཡོད་པའི་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་
ག་ སོ་སོར་སྟོན་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་ག་ཅིའི་གྲས་ཁར་
ཚུདཔ་ཨིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ཐོ་བཀོད་ཡོད་པའི་
དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ འཇུག་ཡུལ་ག་ཅིའི་གྲས་ཁར་ཚུདཔ་ཨིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲིས་ཞིནམ་ལས་
ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ང འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གང་སྒྲ་གི་དཔེར་བརྗོད་ གང་མང་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཆོས་སྐད་ནང་འབྲི་ཡོད་པའི་སློབ་དེབ།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་འབད་ སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི། ཡང་ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་བཅུད་དོན་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ 79

དོན་ཚན། བདག་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བདག་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བདག་སྒྲ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བདག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བདག་སྒྲ་དང་ མིང་མཐའི་ཁྱད་པར་ ཕྱེས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་འབད་ རྩོམ་འབྲི་གཅིག་ལྷག་ཏེ་ བདག་སྒྲ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ཡོངས་འབྲེལ་
ནང་ རྩོམ་འབྲི་གཅིག་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ དེའི་ནང་ལས་ བདག་སྒྲ་ཚུ་གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།
ཁ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ བདག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ བདག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་
སྟོབས་ཀྱིས་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་ཐོག་ལུ་ བདག་སྒྲ་དང་ མིང་མཐའ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་
དགོ། ཡང་ན་ བདག་སྒྲ་དང་ མིང་མཐའ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་
ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• རྩོམ་འབྲི།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

80

• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། དགག་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• དགག་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དགག་སྒྲ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དགག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དགག་སྒྲའི་ ཕྲད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ སློབ་དེབ་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ དགག་སྒྲའི་ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་སློབ་དེབ་
བལྟ་ཞིནམ་ལས་ དགག་སྒྲའི་ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

81

ཁ དཔུང་ཆའི་ཐོག་ལས་ དགག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ དགག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་རང་སྟོབས་
ཀྱིས་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ དགག་སྒྲའི་ཐོབ་ལམ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།
ཡང་ན་ དགག་སྒྲའི་ཐོབ་ལམ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

82

དོན་ཚན། མཇུག་གྲུབ་པའི་བྱ་བ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བརྩམས་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བརྩམས་པའི་དགོས་པ་ བཤད་ཚུགས་དགོསློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ བརྩམས་དགོས་པའི་རྩ་ཚིག་གི་གོ་དོན་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་
བརྩམས་དགོ་པའི་རྩ་ཚིག་གི་གོ་དོན་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་
དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་།

༥ དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་ མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་དགོ། ཡང་ན་ ཨ་ལོའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་
འབད་དེ་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

83

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།

• གསེར་ཏོག་སུམ་རྟགས། https://www.serajeyrigzodchenmo.org/da-rigpa/tibet/sum-
tag/item/530-rndts071002
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། http://acharyasamten.blogspot.com/2019/03/blog-
post.html

• སུམ་རྟགས་གཉིས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད།
http://www.himalayane.com/index.php?s=/Home/DpemdzodIndex/read/id/6 .4901html

• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་རྩ་འགྲེལ།
http://acharyasamten.blogspot.com//64/4460blog-post_.04html

• སུམ་རྟགས་ཀྱི་དཀའ་འགྲེལ་བློ་ལྡན་དགྱེས་པའི་རོལ་མཚོ།
http://www.tcansee.com/goods.php?id=6611

• སུམ་རྟགས་ཀྱི་དྲི་ལན་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག། https://www.serajeyrigzodchenmo.org/da-
rigpa/tibet/sum-tag/item/6491-sjrb-4614

• སུམ་ཅུ་བའི་རྣམ་བཤད་སི་ཏུའི་ཞལ་ལུང་།
http://www.tbmgar.com/zwndbw.asp?id=0043&NdRak_ID=Pablan

• སུམ་ཅུ་པའི་རྣམ་བཤད།
https://www.dzongkha.gov.bt/dz/publications/title/sumchupa-i-namshad

• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག https://ms-
my.facebook.com/berigyalse/videos//444631140014614

• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། དབྱངས་གསལ་གཏན་འབེབས་གནང་ཚུལ།
https://www.youtube.com/watch?v=4OEV9pVhbAM
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། https://www.youtube.com/watch?v=6joVMUhItcg&t=4s

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

84

• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས།
https://www.youtube.com/watch?v=wp9KXAnZFiA

• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་གི་འཆད་ཁྲིད། ཐོན་མི་སམ་བྷོ་ཊའི་ལོ་རྒྱུས།
https://www.youtube.com/watch?v=b-aZBdlQvjo

• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། ཚིག་ཕྲད་ཞིང་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག
https://www.youtube.com/watch?v=crmo9zkuUBQ

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

85

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

86

ལེའུ་ཚན་དང་པ་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་ཡན་ལག།

དོན་ཚན། བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བསྟན་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱབ་ཁུངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བསྟན་བཅོས་ཀྱི་རྩོམ་པ་པོ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྩོམ་པའི་དགོས་པ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་དཔུང་ཆ་སྦེ་ སྡོད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ རྣམ་ཐར་གྱི་ལག་ཤོག་སྤྲོད་དེ་ ལྷག་དགོ། ཡང་ན་ རྣམ་ཐར་གྱི་ལག་ཤོག་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་བཏང་ཞིན་ན་ ལྷག་དགོ།
ཁ དཔུང་ཆ་སྦེ་ལྷག་མི་འདི་ སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་བསྡུར་འབད་ཞིནམ་ལས་ བཅུད་དོན་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བཅུད་དོན་བྲི་དགོ།
ག རྩོམ་པ་པོ་དང་ བསྟན་བཅོས་བརྩམས་པའི་ཁུངས་དེ་ཚུ་ དམངས་ཁར་བཤད་པ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ རྩོམ་པ་པོ་
དང་ བསྟན་བཅོས་བརྩམས་པའི་ཁུངས་དེ་ཚུ་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• རྣམ་ཐར་ལག་ཤོག།
• གླེང་བརྗོད་ཆེན་མོ་འཛམ་གླིང་རྒྱན་གཅིག།
དབྱེ་ཞིབ།
• སྤྱན་ཞུའི་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

87

དོན་ཚན། མཆོད་པར་བརྗོད་པ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• མཆོད་བརྗོད་ཀྱི་ཡུལ་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• མཆོད་བརྗོད་ཀྱི་ཡུལ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• མཆོད་པ་ཕུལ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་སྣོད་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་བཤད་པ་བརྐྱབ་སྟེ་ ལག་ཤོག་བཀྲམ་ཞིནམ་ལས་ སྡེ་གྲོགས་ནང་མཆོད་བརྗོད་
ཀྱི་ཡུལ་ངོས་འཛིན་ནི་དང་ སྡེ་སྣོད་གསུམ་ལས་ གང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགསཔ་ཨིན་ན་འབྲི་སླབ་འབད་
དགོ། ཡང་ན་ སྡེ་སྣོད་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་ བཤད་པ་ སྒྲ་བཟུང་འབད་དེ་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་
བསྐྱལ་བཏང་མི་འདི་བལྟ་ཞིན་ན་ མཆོད་བརྗོད་ཀྱི་ཡུལ་ངོས་འཛིན་ནི་དང་ སྡེ་སྣོད་གསུམ་ལས་ གང་གི་
ཁོངས་སུ་གཏོགསཔ་ཨིན་ན་ འབྲི་སླབ་འབད་དགོ།
ཁ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ མཆོད་པར་བརྗོད་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་གོ་བསྡུར་འབད་
དེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ མཆོད་པར་བརྗོད་དགོ་པའི་
ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་གོ་བསྡུར་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལག་ཤོག།
• ཡོངས་འབྲེལ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

88

དབྱེ་ཞིབ།
• རང་སོའི་ འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སྡེ་ཚན་ནང་ལས་ མི་ངོམ་རེ་དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་
སྟེ་ སྤྱན་ཞུ་གི་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་བ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་འབད་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དམ་བཅའ་འབད་དགོ་པའི་ ཁུངས་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དམ་བཅའ་བའི་རྩ་ཚིག་གི་གོ་དོན་ འགྲེལ་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་ ཁས་བླངས་ཀྱི་ཐོག་ དམ་བཅའ་ཟེར་བའི་གོ་
དོན་ ཕོ་ཚོད་དཔག་སྟེ་སླབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་ཟེར་བའི་
གོ་དོན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།
ཁ བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་སྐབས་ དམ་བཅའ་འབད་དགོ་པའི་ཁུངས་ དཔུང་ཆ་འབད་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་བྲི་
དགོ།
ག སློབ་དེབ་ནང་གི་ དམ་བཅའི་རྩ་ཚིག་གི་ འགྲེལ་པ་རྐྱབ་ཏེ་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲི་དགོ།
ང རྩ་ཚིག་གི་འགྲེལ་པ་འདི་ སློབ་ཕྲུག་དག་པ་ཅིག་གིས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ རྩ་ཚིག་གི་འགྲེལ་པ་འདི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ བྲིས་ཏེ་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

89

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུ་འགྲེལ་ཆེན།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དམངས་ཁར་ གསལ་བཤད་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤྱན་ཞུའི་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་
འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

90

ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ་སྦྱར་བྱ་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞགདོན་ཚན། དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་དབྱུང་ཚུལ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• རྒྱ་གར་གྱི་དབྱངས་གསལ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱ་གར་གྱི་དབྱངས་གསལ་ལས་ བོད་ཀྱི་དབྱངས་གསལ་བཏོན་ཚུགས་དགོ།
• འཕྲི་བསྣན་གི་ཡི་གུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ ཐུན་གྱི་དཔེ་ཆ་ནང་ རྒྱ་གར་གྱི་དབྱངས་གསལ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་བཅུག་སྟེ་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།
ཁ མདུན་ཆ་འབད་དེ་ རྒྱ་གར་གྱི་དབྱངས་གསལ་ནང་ལས་ བོད་ཀྱི་དབྱངས་གསལ་སོ་སོར་བཏོན་ཏེ་འབྲི་དགོ།
ཡང་ན་ སློབ་དེབ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱ་གར་གྱི་དབྱངས་གསལ་ནང་ལས་ བོད་ཀྱི་དབྱངས་
གསལ་ སོ་སོར་བཏོན་ཏེ་ བྲི་དགོ།
ག རྒྱ་གར་གྱི་ དབྱངས་གསལ་ནང་མེད་མི་ བོད་ཡིག་ནང་ཡི་གུ་གསརཔ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་གྲོས་བསྡུར་
འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ང་ དབྱངས་གསལ་གཉིས་ལུ་ འཕྲི་སྣོན་ག་ཅི་ར་བྱུང་ཡོད་ག་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ དབྱངས་གསལ་གཉིས་ལུ་ འཕྲི་སྣོན་ག་ཅི་ར་བྱུང་ཡོད་ག་
བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

91

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཐུན་གྱི་དཔེ་ཆ།
• རྩོམ་པ་པོའི་རྣམ་ཐར།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིགདབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་འབད་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། ཡང་ན་ དོན་
ཚན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་གཏང་ཞིན་ན་ དེའི་བཅུད་དོན་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། རྗེས་འཇུག་ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• རྗེས་འཇུག་ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་གི་འཇུག་པ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་གསུམ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་གསུམ་གྱི་ ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཚུགས་དགོ།
• རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་གི་ འཇུག་ཚུལ་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་ མིང་ཚིག་བཟོ་ཤེས་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

92

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྲུང་སྡེབ་གཅིག་ལྷག་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་
དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཁ རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ མིང་གཞི་ག་གི་མཐའ་མར་འཐོབ་དོ་ཡོད་ག་ སྡེ་གྲོགས་ནང་འཚོལ་ཞིབ་འབད་
དགོ།
ག ཡང་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་ག་གི་མཐའ་མར་སྦྱར་ཏེ་ཡོད་ག་ གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ང དཔུང་ཆ་འབད་ རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་ ཞུགས་ཏེ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ རེ་རེ་བྲི་དགོ།
ཡང་ན་ རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་སྔོན་འཇུག་ཞུགས་པའི་མིང་ཚིག་ རེ་རེ་བྲིས་ཏེ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སྲུང་དེབ་གང་རུང།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

93

ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ་རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་པའི་ཕྲད་དང་རྣམ་དབྱེ།

དོན་ཚན། སླར་བསྡུ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• སླར་བསྡུའི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• སླར་བསྡུ་གི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• སླར་བསྡུའི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
• སླར་བསྡུ་གི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• སླར་བསྡུའི་དཔེར་བརྗོད་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྣམ་ཐར་གཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་སླར་བསྡུ་གི་ཕྲད་
ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྣམ་ཐར་གང་རུང་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་
ལས་ སླར་བསྡུ་གི་ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཁ སླར་བསྡུ་གི་ཕྲད་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་ག་ཅི་གི་མཐའ་མར་ཐོབ་ཡོད་ག་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།
ག སླར་བསྡུའི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སླར་བསྡུའི་དཔེར་བརྗོད་ རྐྱབ་དགོ།
ང ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སླར་བསྡུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་ སུམ་ཅུ་པའི་དཔེ་དེབ་བསྐྱལ་མི་འདི་ནང་ལས་སླར་བསྡུའི་མིང་གི་
རྣམ་གྲངས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

94

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• རྣམ་ཐར་གྱི་དཔེ་ཆ།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། ལ་དོན་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• ལ་དོན་གྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱེར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ལ་དོན་གྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ལ་དོན་གྱི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ལ་དོན་གྱི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ལ་དོན་གྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

95

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ ལ་དོན་གྱི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་ སྡོམ་ཚིག་འདི་བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ ལ་དོན་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལ་དོན་
ཟེར་བའི་གོ་དོན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།
ག མཁས་པ་སོ་སོ་གིས་ གསུངས་ཡོད་པའི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་སྟོན་ཞིན་
ན་ དེའི་གོ་དོན་གེ་ཟ་ལྦ་ག་གི་ཐོག་ལས་ སླབ་བཅུག་དགོ། ཡང་ན་ མཁས་པ་སོ་སོ་གིས་ གསུངས་
ཡོད་པའི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་ཏེ་ གོ་དོན་ལེན་བཅུག་དགོ།
ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་རིག་
བསྡུར་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ དཔེར་བརྗོད་རེ་རེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་འཇུག་ཡུལ་དང་
འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཡོད་མི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་དཔེར་བརྗོད་རེ་རེ་ བྲི་དགོ།
ཅ མཁས་པ་སོ་སོའི་ རྩོམ་འབྲི་གཅིག་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ ལ་དོན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ འཇུག་ཡུལ་དང་
འཁྲིལ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་རྩོམ་འབྲི་
གཅིག་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ དེ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ལ་དོན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་
སྟེ་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• རྩོམ་འབྲི།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• ཡོངས་འབྲེལ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

96

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ ལ་དོན་གྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་ དོན་སྦྱོར་ཐོག་ལུ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་གཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲའི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲའི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲའི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྲེལ་སྒྲའི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྲེལ་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འབྲེལ་སྒྲའི་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བྱེད་པ་པོའི་ དབྱེ་བ་དང་དཔེ་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འབྲེལ་སྒྲ་གི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་འདི་ བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲ་ ཟེར་བའི་གོ་དོན་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་
ཐོག་ དེ་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

97

ག འབྲེལ་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་སྟོན་ཞིན་ན་ དེའི་གོ་དོན་
ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ འབྲེལ་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་
ཐོག་བསྐྱལ་ཏེ་ དེའི་གོ་དོན་ལེན་ཞིན་ན་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།
ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ འབྲེལ་སྒྲའི་དཔེ་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་
འཁྲིལ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་ལུ་ འབྲེལ་སྒྲའི་དཔེ་དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེར་བརྗོད་
ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཅ འབྲེལ་སྒྲའི་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་རེ་རེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲི་དགོ།
ཆ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ བྱེད་སྒྲའི་དཔེ་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ བྱེད་པ་པོའི་དབྱེ་བ་
ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་ བྱེད་སྒྲའི་དཔེ་
དག་པ་ཅིག་ བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ བྱེད་པ་པོའི་དབྱེ་བ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཇ བྱེད་པ་པོའི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲི་དགོ།
ཉ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ བྱེད་སྒྲ་དང་འབྲེལ་སྒྲའི་ཕྲད་
ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ས་སྟོང་བསུབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་བསྐྱལ་
ཞིནམ་ལས་ བྱེད་སྒྲ་དང་འབྲེལ་སྒྲའི་ཕྲད་ ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ས་སྟོང་བསུབ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• རྩོམ་འབྲི།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• ཡོངས་འབྲེལ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

98

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། རྒྱན་སྡུད་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་འདི་ བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་གོ་དོན་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་གོ་
དོན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

99

ག འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ ཡང་ན་ ཤོག་ཐང་ཐོག་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིནམ་
ལས་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་
འབྲེལ་ནང་ལུ་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ངོས་འཛིན་
འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ང རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་རེ་རེ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་རེ་
རེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ བྲི་དགོ།
ཅ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ དཔེ་གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་
འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་དཔེ་གང་མང་
བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སྤྱན་ཞུ་གི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་འབད་ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ སྤྱན་ཞུ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་གཏང་ཞིན་ན་ དེའི་བཅུད་དོན་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

100

དོན་ཚན། ལྷག་བཅད་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་འདི་ བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ ལྷག་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་ དཔུང་ཆའི་ཐོག་ བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལྷག་
བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།
ག སློབ་དེབ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ དཔེར་བརྗོད་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་རྩ་
བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་དེབ་
ལྷག་ཞིནམ་ལས་ དཔེར་བརྗོད་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ ནང་
གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལོག་སྟེ་བསྐྱལ་དགོ།
ང རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་གི་དཔེར་བརྗོད་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་དེབ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་གི་
དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

101

ཅ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་
དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་ དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་དཔེར་
བརྗོད་ གང་མང་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་ བྲི་དགོ།
ཆ སྡེ་གྲོགས་ནང་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་ དོན་ཚན་རེ་རེ་སྤྲོད་ཞིནམ་ལས་ དེའི་དཔེར་བརྗོད་ ལག་ཤོག་ནང་བྲིས་
ཏེ་ སླ་སྲེ་ཆ་གཟུང་བརྗེ་སོར་འབད་དགོ། ཡང་ན་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་དོན་ཚན་རེ་རེ་ལུ་དཔེར་བརྗོད་རེ་བྲིས་
ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་འབད་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
གཏང་ཞིན་ན་ དེའི་བཅུད་དོན་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།
• ལྷག་བཅས་ཀྱི་དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་གཏང་ཞིན་ན་
དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

102

དོན་ཚན། འབྱེད་སྡུད་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གཉིས་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ རྩོམ་འབྲི་གཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་
ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩོམ་འབྲི་གང་རུང་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་
འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཁ རྩོམ་འབྲི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཕྲད་ཚུ་རྗེས་འཇུག་ག་ཅི་གི་མཐའ་མར་་ཐོབ་ཡོད་ག་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ག རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་ དམིགས་གསལ་གྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དེབ་
ལྷག་སྟེ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་དེབ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ རྩ་བའི་འཇུག་
ཡུལ་དང་ དམིགས་གསལ་གྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བསྐྱལ་དགོ།
ང འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ དཔེར་བརྗོད་དག་པ་རེ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ མཁས་པའི་
རྩོམ་འབྲི་ལྷག་སྟེ་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ཅ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་
དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ འབྱེད་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་
བརྗོད་ གང་མང་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

103

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• རྩོམ་འབྲི།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
གཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། འབྱུང་ཁུངས་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྲད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

104

• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ ཕྲད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ
• འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྩོམ་འབྲི་གཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ དཔུང་ཆ་འབད་ འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་
ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩོམ་འབྲི་གང་རུང་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་
ལས་ འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྲད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཁ འཇུག་ཡུལ་དང་ ཕྲད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྡོམ་ཚིག་འདི་ བློ་ལུ་གཟུང་ནི་
གི་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ང འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ དཔེར་བརྗོད་དག་པ་རེ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་དེབ་ལྷག་
སྟེ་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་གྱི་ དཔེར་བརྗོད་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ཅ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ དཔེར་བརྗོད་གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་
དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་དཔེར་
བརྗོད་ གང་མང་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་ བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• རྩོམ་འབྲི།
• ཡིག་རྒྱུགས།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

105

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
གཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྡོམ་ཚིག་གི་རྩ་རྒྱུགས་ལེན་ནི།

དོན་ཚན། བོད་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བོད་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བོད་སྒྲ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• བོད་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བོད་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིན་ན་ དཔུང་ཆའི་ཐོག་ བོད་སྒྲ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་
འབྲེལ་ཐོག་ བོད་སྒྲ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དགོ།
ཁ བོད་སྒྲའི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་
སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིན་ན་ བོད་སྒྲའི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

106

ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ མཐོ་དམན་བར་གསུམ་གྱི་མིང་ གང་མང་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ མིང་དང་
འཁྲིལ་ཏེ་ བོད་སྒྲ་སྦྱར་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ མཐོ་དམན་བར་གསུམ་གྱི་མིང་གང་མང་
བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ མིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བོད་སྒྲ་སྦྱར་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཡིག་རྒྱུགས།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
གཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

107

ལེའུ་ཚན་བཞི་པ་ཕྲད་རང་དབང་ཅན།

དོན་ཚན། ནི་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• ནི་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ནི་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ནི་སྒྲའི་འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སློབ་དེབ་ནང་གི་ ནི་སྒྲའི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ ནི་སྒྲ་གི་དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་
ནང་ དགར་བ་དང་ བརྣན་པའི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་
ཐོག་ ནི་སྒྲ་གི་དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ དགར་བ་དང་ བརྣན་པའི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་
ཏེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་དགོ།
ག ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ནི་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ནི་
སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

108

• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། དང་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• དང་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དང་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དང་སྒྲའི་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སློབ་དེབ་ནང་གི་ དང་སྒྲའི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ དང་སྒྲའི་སྡོམ་ཚིག་གི་གོ་དོན་ བྲི་དགོ།
ག འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ དང་སྒྲ་གི་དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ དཔུང་ཆ་
འབད་དེ་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ དང་སྒྲ་གི་
དཔེར་བརྗོད་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ འཇུག་ཡུལ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་དགོ།
ང མདུན་ཆ་འབད་དེ་ དང་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ དང་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

109

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་འབད་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
གཏང་ཞིན་ན་ དེའི་བཅུད་དོན་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། དེ་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• དེ་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དེ་སྒྲ་གི་ རྩ་བའི་འཇུག་པ་དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དེ་སྒྲའི་འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

110

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སློབ་དེབ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ འཇུག་ཡུལ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིནམ་ལས་ བྲི་དགོ།
ཁ རྩོམ་འབྲི་གཅིག་ལྷག་བཅུག་ཞིན་ན་ དེ་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་
ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩོམ་འབྲི་གཅིག་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ དེ་སྒྲའི་
དཔེར་བརྗོད་ འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།
ག མདུན་ཆ་འབད་དེ་ དེ་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ དེ་སྒྲའི་དཔེར་
བརྗོད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
གཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

111

དོན་ཚན། གང་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• གང་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• གང་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• གང་སྒྲའི་འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ ཆོས་སྐད་ནང་བྲིས་ཡོད་པའི་ སློབ་དེབ་ཅིག་ལྷག་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ གང་སྒྲ་སྦྱར་ཐངས་མ་འདྲཝ་
ཡོད་མི་ཚུ་ གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་འབྲི་དེབ་
གཅིག་ལྷག་སྟེ་ གང་སྒྲ་སྦྱར་ཐངས་མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་ཚུ་ གདམ་འཐུ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ཁ ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་ག་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་
དགོ། ཡང་ན་ ཐོ་བཀོད་ཡོད་པའི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་ག་ སོ་སོར་སྟོན་ཞིན་ན་
ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་ཡུལ་གང་གི་གྲས་
སུ་ཚུདཔ་ཨིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ ཐོ་བཀོད་
ཡོད་པའི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ འཇུག་ཡུལ་གང་གི་གྲས་སུ་ཚུདཔ་ཨིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་
ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ང འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གང་སྒྲ་གི་དཔེར་བརྗོད་ གང་མང་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཆོས་སྐད་ནང་འབྲི་ཡོད་པའི་སློབ་དེབ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

112

• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་འབད་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་བཅུད་དོན་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། བདག་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བདག་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བདག་སྒྲ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བདག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བདག་སྒྲ་དང་ མིང་མཐའི་ཁྱད་པར་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

113

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་སྟོན་ཏེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་
བདག་སྒྲ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་བསྐྱལ་ཞིན་ན་
དེའི་ནང་ལས་ བདག་སྒྲ་ཚུ་ གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།
ཁ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ བདག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ བདག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སྟོབས་
ཀྱིས་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ བདག་སྒྲ་དང་ མིང་མཐའ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་
དགོ། ཡང་ན་ བདག་སྒྲ་དང་ མིང་མཐའ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་
ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
གཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

114

དོན་ཚན། དགག་སྒྲ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• དགག་སྒྲའི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བདག་སྒྲ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བདག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དགག་སྒྲའི་ཐོབ་ལམ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ སློབ་དེབ་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ དགག་སྒྲ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཡང་ན་ སློབ་དེབ་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ དགག་སྒྲ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ཁ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ དགག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ དགག་སྒྲའི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སྟོབས་
ཀྱིས་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ དགག་སྒྲའི་ཐོབ་ལམ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ། ཡང་
ན་ དགག་སྒྲའི་ཐོབ་ལམ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• སུམ་རྟགས་བསྡུས་སྡོམ་པད་དཀར་ཕྲེང་བ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

115

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
གཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

116

ལེའུ་ཚན་ལྔ་པ་ཞར་བྱུང་ཟུར་རྒྱན་གྱི་ཉེར་མཁོ་བཤད་པ།

དོན་ཚན། ཚིག་ཕྲད་ཞིང་སོགས་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• ཚིག་ཕྲད་ཀྱི་འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ཚིག་ཕྲད་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་ཕྲད་ཚུ་གི་ སྒྲའི་སྦྱོར་ཚུལ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་ཕྲད་ཚུ་གི་ དོན་གྱི་སྦྱོར་ཚུལ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ ཚིག་ཕྲད་ཀྱི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ སྡེ་གྲོགས་ནང་ སྡོམ་ཚིག་འདི་གི་གོ་དོན་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ བྲི་དགོ། ཡང་ན་
སྡོམ་ཚིག་འདི་གི་གོ་དོན་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གོ་བ་ལེན་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ག དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ ཚིག་ཕྲད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་
ཚིག་ཕྲད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་སྟོན་ཞིན་ན་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ས་སྟོང་བསུབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཡིག་རྒྱུགས་གཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་རང་སྟོབས་
ཀྱིས་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ས་སྟོང་བསུབ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

117

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྡོམ་ཚིག་གི་རྩ་བ་ རྒྱུགས་ལེན་ནི། ཡང་ན་ སྡོམ་ཚིག་གི་ རྩ་བའི་རྒྱུགས་སྒྲ་གཟུང་
འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་ནི།

དོན་ཚན། མཇུག་བསྡུ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག།
• བརྩམས་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བརྩོན་དགོ་པའི་དགོས་པ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
• བརྩམས་དགོ་པའི་དགོས་པ་ སླབ་ཚུགས་དགོ

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

118

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ བརྩོན་དགོས་པའི་ རྩ་ཚིག་གི་གོ་དོན་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་
བརྩོན་དགོ་པའི་ རྩ་ཚིག་གི་གོ་དོན་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་
དགོ།
ཁ མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཐོག་ བརྩམས་དགོས་པའི་ རྩ་ཚིག་གི་གོ་དོན་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་འབྲི་དེབ་
ནང་ བཀོད་དགོ། ཡང་ན་ བརྩམས་དགོ་པའི་ རྩ་ཚིག་གི་གོ་དོན་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་
སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་འབད་དེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་
གཏང་ཞིན་ན་ དེའི་བཅུད་དོན་བྲིས་ཏེ་ ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

119

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།

• གསེར་ཏོག་སུམ་རྟགས། https://www.serajeyrigzodchenmo.org/da-rigpa/tibet/sum-tag/item/530-
rndts071002

• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། http://acharyasamten.blogspot.com/2019/03/blog-post.html
• སུམ་རྟགས་གཉིས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད།
http://www.himalayane.com/index.php?s=/Home/DpemdzodIndex/read/id/.64901html

• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་རྩ་འགྲེལ། http://acharyasamten.blogspot.com//64/4460blog-
post_.04html

• སུམ་རྟགས་ཀྱི་དཀའ་འགྲེལ་བློ་ལྡན་དགྱེས་པའི་རོལ་མཚོ། http://www.tcansee.com/goods.php?id=6611
• སུམ་རྟགས་ཀྱི་དྲི་ལན་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག། https://www.serajeyrigzodchenmo.org/da-rigpa/tibet/sum-
tag/item/6491-sjrb-4614

• སུམ་ཅུ་བའི་རྣམ་བཤད་སི་ཏུའི་ཞལ་ལུང་།
http://www.tbmgar.com/zwndbw.asp?id=0043&NdRak_ID=Pablan

• སུམ་ཅུ་པའི་རྣམ་བཤད། https://www.dzongkha.gov.bt/dz/publications/title/sumchupa-i-namshad
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག https://ms-
my.facebook.com/berigyalse/videos//444631140014614

• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། དབྱངས་གསལ་གཏན་འབེབས་གནང་ཚུལ།
https://www.youtube.com/watch?v=4OEV9pVhbAM
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། https://www.youtube.com/watch?v=6joVMUhItcg&t=4s
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས། https://www.youtube.com/watch?v=wp9KXAnZFiA
• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་གི་འཆད་ཁྲིད། ཐོན་མི་སམ་བྷོ་ཊའི་ལོ་རྒྱུས། https://www.youtube.com/watch?v=b-
aZBdlQvjo

• ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། ཚིག་ཕྲད་ཞིང་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག བེ་རི་རྒྱལ་སྲས།
https://www.youtube.com/watch?v=crmo9zkuUBQ

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

120

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

121

དོན་ཚན། དབྱངས་གསལ་གྱི་རྟགས་ངོས་འཛིན་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• དབྱངས་གསལ་གྱི་རྟགས་ཤེས་ཞིནམ་ལས་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་རྟགས་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དབྱངས་གསལ་གཉིས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འབྲི་སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ རྩ་བའི་གོ་དོན་སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་རྩ་བའི་གོ་དོན་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ཡོངས་
འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ སློབ་དེབ་གཞན་ལྷག་ཞིན་ན་དབྱངས་གསལ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

122

དོན་ཚན། མིང་གཞིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ སྡེ་ཚན་ལྔ་ནང་དྲིལ་ཚུལ་དང་ དབྱེ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ དེ་ལས་
རྫས་སུ་བསྡུ་ཚུལ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• མིང་གཞིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྫས་སུ་བསྡུ་ཚུལ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ མིང་གཞིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་སྡོམ་ཚིག་འདི་བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ དཔེ་དེབ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་
དཔེ་དེབ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་བྲིས་ཏེ་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་རྫས་སུ་བསྡུ་ཚུལ་གྱི་རྩ་བ་སྟོན་མི་དེ་ལུ་བལྟ་སྟེ་སྡེ་གྲོགས་ནང་ཆ་གཟུང་
བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ རྩ་བ་ལུ་བལྟ་སྟེ་རྫས་སུ་བསྡུ་ཚུལ་གྱི་འགྲེལ་པ་རྐྱབ་ཞིན་ན་ཡོངས་
འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
• ཡོངས་འབྲེལ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

123

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་རྩ་བའི་སྡོམ་ཚིག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་སློབ་ཕྲུག་གང་རུང་གིས་ མིང་གཞིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་དང་རྫས་སུ་
བསྡུ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་སྤྱན་ཞུ་འབད་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ མིང་གཞི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་དང་རྫས་
སུ་བསྡུ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་བྲིས་ཏེ་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་ནི།

དོན་ཚན། སྔོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• སྔོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་ཚུལ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།
ལས་དོན།
• མིང་གཞི་ལས་སྔོན་རྗེས་དབྱུང་ཚུལ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• སྔོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• སྔོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ནང་མིང་གཞི་ལས་སྔོན་རྗེས་དབྱུང་ཚུལ་གྱི་རྩ་བ་སྟོན་ཞིནམ་ལས་དེའི་གོ་དོན་ཆ་
གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ སྔོན་རྗེས་དབྱུང་ཚུལ་གྱི་རྩ་བའི་འགྲེལ་པ་རྐྱབ་སྟེ་ཡོངས་འབྲེལ་
ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

124

ཁ སྔོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་སྡོམ་ཚིག་བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ག སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་སྔོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་རྩ་བའི་ཐོག་ལུ་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ཆ་གཟུང་
བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ སྔོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་འབྲི་
དེབ་ནང་བྲིས་ཞིན་ན་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་རྩ་བའི་སྡོམ་ཚིག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

125

དོན་ཚན། སྔོནའཇུག་སོ་སོའི་འཇུག་ཡུལ་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• སྔོན་འཇུག་གི་འཇུག་ཡུལ་དཔེ་དང་བཅསཔ་འབད་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• སྔོན་འཇུག་གི་འཇུག་ཡུལ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྔོན་འཇུག་སོ་སོའི་འཇུག་ཡུལ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འཇུག་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྔོན་འཇུག་སོ་སོའི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་གྲངས་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པའི་སྡོམ་ཚིག་འདི་བློ་ལུ་
གཟུང་ནི་གི་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ཡིག་རྒྱུགས་ཅིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་སྔོན་འཇུག་གི་འཇུག་ཚུལ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ཆ་
གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཡིག་རྒྱུགས་ཅིག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་སྔོན་
འཇུག་གི་འཇུག་ཚུལ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
ག སྡེ་གྲོགས་ནང་རྩ་བའི་སྡོམ་ཚིག་གི་གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་དཔེ་དང་བཅསཔ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ རྩ་བའི་སྡོམ་ཚིག་གི་གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་དཔེ་དང་བཅསཔ་རྐྱབ་སྟེ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་
དགོ།
ང སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་སྔོན་འཇུག་གི་འཇུག་ཡུལ་དཔེ་དང་བཅསཔ་དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

126

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཡིག་རྒྱུགས།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་ སློབ་ཕྲུག་གང་རུང་གིས་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་མི་འདི་ལུ་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་
དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

དོན་ཚན། འཐད་པའི་ཟུར་རྒྱན་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• འཐད་པའི་ཟུར་རྒྱན་གྱི་དོན་ཚུ་རྟོགས་ཏེ་ རང་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་བཤད་ཚུགས།
ལས་དོན།
• བརྩེགས་པའི་ཡི་གུ་ལུ་སྔོན་འཇུག་གི་ཐོབ་ཐངས་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འ་མཐའི་འཇུག་པ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• བརྩེགས་འདོགས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཚུགས་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

127

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ཟུར་རྒྱན་གྱི་རྩ་བ་འདི་སྟོན་ཞིན་ན་རྩ་བ་དེའི་གོ་དོན་སྒོར་སྒོརམ་བསམ་
བཤད་འབད་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ། ཡང་ན་ ཟུར་རྒྱན་གྱི་རྩ་བ་དེའི་གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་
ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ རྗེས་འཇུག་འ་ཐོབ་པའི་མིང་ཚིག་གི་དཔེ་དང་བརྩེགས་པའི་ཡི་གུ་ལུ་སྔོན་འཇུག་བ་ཐོབ་པའི་དཔེར་བརྗོད་ཆ་
གཟུང་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ རྗེས་འཇུག་འ་ཐོབ་པའི་མིང་ཚིག་གི་དཔེ་དང་བརྩེགས་པའི་ཡི་གུ་
ལུ་སྔོན་འཇུག་བ་ཐོབ་པའི་དཔེར་བརྗོད་བྲིས་ཏེ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།
ག སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་བརྩེགས་པ་དང་འདོགས་པའི་ཁྱད་པར་སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་མི་ལུ་ བསམ་ལན་
བྱིན་དགོ། ཡང་ན་ བརྩེགས་པ་དང་འདོགས་པའི་ཁྱད་པར་བྲིས་ཏེ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་གོང་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་ བསམ་
ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བཀོད་
ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

128

དོན་ཚན། ཞར་བྱུང་མི་འཇུག་པ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• སྔོན་འཇུག་གིས་ མིང་གཞི་ལུ་མི་འཇུག་པའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• སྡེ་ཚན་གཞན་ལུ་ མི་འཇུག་པའི་ཚུལ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
• རང་གི་སྡེ་པ་ལུ་མི་འཇུག་པའི་སྐོར་ལས་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་མི་འཇུག་པའི་རྩ་བ་སྟོན་ཞིན་ན་འདི་གི་གོ་དོན་སྒོར་སྒོརམ་བསམ་
བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ མི་འཇུག་པའི་རྩ་བ་ལུ་བལྟ་སྟེ་དེའི་དོན་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་
བསྐྱལ་དགོ།
ཁ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་སྡེ་གྲོགས་རེ་ལས་སློབ་ཕྲུག་རེ་ལུ་གོ་སྐབས་སྤྲོད་དེ་ སྤྱན་
ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་ བསམ་ལན་འབད་དགོ།
རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

129

• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་ སློབ་ཕྲུག་གང་རུང་གིས་སྔོན་འཇུག་གིས་མིང་གཞི་ལ་མི་འཇུག་པའི་སྐོར་སྤྱན་
ཞུ་འབད་མི་ལུ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ སྔོན་འཇུག་གིས་མིང་གཞི་ལ་མི་འཇུག་པའི་སྐོར་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་
བསྐྱལ་མི་འདི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• བདག་གཞན་གྱི་གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ བདག་གཞན་གཉིས་འབད་དབྱེ་བ་ཕྱེ་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་པའི་
ཁར་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་རྐྱབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་ཚུལ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
• བདག་དང་གཞན་གཉིས་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• བདག་དང་གཞན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བྱ་བྱེད་དངོས་ཤུགས་ཀྱི་རིམ་པ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་
འབྲེལ་ཐོག་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ཁ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་བྱ་ཚིག་མ་འདྲཝ་ཚུ་སྟོན་ཞིན་ན་བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚིག་དང་བྱེད་འབྲེལ་མིན་
པའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བྱ་ཚིག་མ་
འདྲཝ་ཚུ་བསྐྱལ་ཞིན་ན་བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚིག་དང་བྱེད་འབྲེལ་མིན་པའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་ཁྱད་པར་བྲི་
དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

130

ག བདག་གཞན་ངོས་འཛིན་གྱི་རྩ་བ་སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དེ་འགྲེལ་བཤད་བྲི་དགོ།
ང སྡེ་གྲོགས་ནང་དངོས་པོ་བདག་གཞན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ དངོས་པོ་
བདག་གཞན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ཅ བདག་གཞན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་སྟོན་ཞིན་ན་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་
བཅུག་ནི་དང་དེ་ལས་རིགས་གྲས་ཏེ་དཔེར་བརྗོད་གཞན་རྐྱབ་དགོ།
ཇ བྱ་བྱེད་དངོས་ཤུགས་ཀྱི་རྩ་བ་འདི་འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་སྟོན་ཞིན་ན་དཔུང་ཆ་འབད་དེའི་གོ་དོན་
ལེན་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ། ཡང་ན་ བྱ་བྱེད་དངོས་ཤུགས་ཀྱི་རྩ་བ་འདི་ལྷག་ཞིན་ན་དེའི་གོ་དོན་
བྲིས་ཏེ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
• དུས་གསུམ་རྣམ་གཞག

• ཡིག་རྒྱུགས།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་ སློ་ཕྲུག་གང་རུང་གིས་ བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་ཚུལ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་
འབད་མི་ལུ་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་ཚུལ་སྐོར་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་
བསྐྱལ་བཅུག་སྟེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།
• སློབ་ཁང་ནང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་
དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

131

དོན་ཚན། དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ དཔེར་བརྗོད་དང་བཅསཔ་འབད་ འབྲི་སླབ་འབད་བའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་བཤད་པ་རྐྱབ་སྟེ་
བྱིན་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བྱ་བྱེད་དུས་ལ་བསྡུ་ཚུལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དུས་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• དུས་གསུམ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• དམིགས་གསལ་བཤད་པ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ཐུན་མོང་གི་མཐའ་དཔྱད་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་བྱ་བྱེད་དུས་ལ་བསྡུ་ཚུལ་གྱི་རྩ་བ་སྟོན་ཞིན་ན་དཔུང་ཆ་འབད་དེ་འགྲེལ་
བཤད་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བྱ་བྱེད་དུས་ལ་བསྡུ་ཚུལ་གྱི་རྩ་བའི་འགྲེལ་པ་རྐྱབ་སྟེ་
ལོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ རྫོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་ དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ ག་དེ་སྦེ་བཞགཔ་ཨིན་ན་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་
འབད་དེ་ སྡེ་གྲོགས་གཅིག་དང་གཉིས་ལས་ སློབ་ཕྲུག་གང་རུང་གཅིག་གིས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་
འབད་མི་འདི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ། ཡང་ན་ རྫོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་ དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་
དེ་སྦེ་བགཞག་ ག་ཞགཔ་ཨིན་ན་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ དུས་གསུམ་གྱི་དཔེ་སོ་སོ་ཕྱེས་ནི་དང་ འདི་ལས་རིགས་གྲས་བའི་དཔེ་གཞན་བྲིས་ཏེ་ གསལ་བཤད་བཏང་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ། ཡང་ན་ དུས་གསུམ་གྱི་དཔེ་སོ་སོ་
ཕྱེས་སྟེ་ འདི་ལས་རིགས་གྲས་བའི་དཔེ་གཞན་བྲིས་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

132

ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ནང་ལས་ དམིགས་གསལ་བཤད་པ་དང་ཐུན་མོང་གི་མཐའ་དཔྱད་བཤད་པ་
གཉིས་ཀྱི་རྩ་བ་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འདི་གི་འགྲེལ་པ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་མི་འདི་ སྡེ་གྲོགས་
ནང་ལས་ སློབ་ཕྲུག་གང་རུང་གཅིག་གིས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
ཡང་ན་ དམིགས་གསལ་བཤད་པ་དང་ཐུན་མོང་གི་མཐའ་དཔྱད་བཤད་པ་གཉིས་ཀྱི་རྩ་བ་ལུ་བལྟ་སྟེ་
འདི་གི་འགྲེལ་པ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་
འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་
བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་
ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

133

དོན་ཚན། སྔོན་འཇུག་སོ་སོའི་འཇུག་དོན་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• སྔོན་འཇུག་གི་འཇུག་དོན་ དཔེར་བརྗོད་དང་བཅསཔ་འབད་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་ རྗོང་ཁའི་སྐད་རིགས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• སྔོན་འཇུག་ཕོའི་འཇུག་དོན་ དཔེ་དང་བཅསཔ་ འབྲི་སླབ་འབདཚུགས་དགོ།
• སྐུལ་ཚིག་གི་ཟུར་རྒྱན་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• སྔོན་འཇུག་མ་ནིང་གི་འཇུག་དོན་ དཔེ་བཅསཔ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྔོན་འཇུག་མོའི་འཇུག་དོན་ དཔེ་བཅསཔ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྔོན་འཇུག་ཤིན་ཏུ་མོའི་འཇུག་དོན་ དཔེ་བཅསཔ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྔོན་འཇུག་ཕོའི་འཇུག་དོན་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་
སྔོན་འཇུག་ཕོའི་འཇུག་དོན་ འགྲེལ་པ་རྐྱབ་སྟེ་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ སྔོན་འཇུག་ཕོའི་འཇུག་དོན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ སླ་བསྲེ་རྐྱབ་སྟེ་
བཞག་མི་འདི་ སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འཇུག་དོན་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་ སྒོར་སྒོརམ་
བསམ་བཀོད་འབད་ནི་དང་ དཔེ་གཞན་ཡང་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ སྔོན་འཇུག་ཕོའི་
འཇུག་དོན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ སླ་བསྲེ་རྐྱབ་སྟེ་བཞག་མི་འདི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་
འཇུག་དོན་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་ཞིནམ་ལས་ ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
ག འ་དཔྱད་ཀྱི་དམིགས་བསལསྐུལ་ཚིག་གི་ཟུར་རྒྱན་དང་ མཐ་བཤད་པའི་རྩ་འགྲེལ་སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དེ་ སྡེ་གྲོགས་གཅིག་དང་གཉིས་ལས་ སློབ་ཕྲུག་གང་རུང་གཅིག་གིས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

134

འབད་མི་འདི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ། ཡང་ན་ སྐུལ་ཚིག་གི་ཟུར་རྒྱན་དང་མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་
དམིགས་བསལ་བཤད་པའི་རྩ་འགྲེལ་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་
ལན་བྱིན་དགོ།
ང སྔོན་འཇུག་མ་ནིང་གི་ འཇུག་དོན་བཤད་པའི་སྐོར་ མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་འབད་དེ་ དཔེ་དང་བཅསཔ་
འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་དགོ། དཔེ་གཞན་བཀོད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཁྱིམ་ལཱ་བྱིན་དགོ། ཡང་ན་ སྔོན་
འཇུག་མ་ནིང་གི་འཇུག་དོན་དང་དེའི་དཔེ་ རང་གིས་གང་ཤེས་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཅ སྔོན་འཇུག་མོའི་ འཇུག་དོན་བཤད་པའི་རྩ་བ་འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་སྟོན་ཞིན་ན་ འདི་གི་དཔེ་དང་བཅས་པའི་འགྲེལ་པ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ འདི་གི་དཔེ་གཞན་བྲི་ནི་གི་དོན་ལུ་
ཁྱིམ་ལཱ་བྱིན་དགོ ཡང་ན་ རྩ་ཚིག་ལུ་བལྟ་སྟེ་ སྔོན་འཇུག་མོའི་འཇུག་དོན་གྱི་འགྲེལ་པ་དང་ དེའི་
དཔེ་རང་གིས་གང་ཤེས་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་དགོ།
ཆ སྔོན་འཇུག་ཤིན་ཏུ་མོའི་འཇུག་དོན་དང་ དེའི་དཔེ་བཤད་པའི་རྩ་འགྲེལ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དེ་
སྡེ་གྲོགས་གཅིག་དང་གཉིས་ལས་ སློབ་ཕྲུག་གང་རུང་གཅིག་གིས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་མི་
འདི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ དེའི་དཔེ་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཁྱིམ་ལཱ་བྱིན་དགོཡང་ན་ སྔོན་འཇུག་ཤིན་ཏུ་མོའི་འཇུག་དོན་དང་ དེའི་དཔེ་བཤད་པའི་རྩ་འགྲེལ་ རང་གིས་གང་ཤེས་བྲིས་
ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དུས་གསུམ་རྣམ་གཞག
• བརྡ་གཞུང་།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

135

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་སྦྱང་བ་བྱི་
ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་
ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་ སློབ་ཕྲུག་གང་རུང་གིས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་མི་འདི་ལུ་
བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

136

དོན་ཚན། རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ གསུམ་དུ་དབྱེ་ཚུལ་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཚུལ་ ལྷབ་སྦྱངས་འབད་ཞིནམ་ལས་ མི་གཞན་ལུ་ སླབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྗེས་འཇུག་གི་ རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཁ རྗེས་འཇུག་གི་ རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ག སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ རྩ་བའི་ཐོག་ལུ་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་
བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ རྗེས་འཇུག་གི་ རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་
འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ རྩ་བའི་སྡོམ་ཚིག་ རྒྱུགས་ལེན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བཀོད་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

137

དོན་ཚན། རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ ནང་གསེས་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་ཚུལ་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ ནང་གསེས་བརྒྱད་པོ་ དཔེ་དང་བཅསཔ་སྦྱངས་ཞིནམ་ལས་ གཞན་ལུ་ཡང་སློབ་སྟོན་འབད་
ཚུགས།

ལས་དོན།
• རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ ནང་གསེས་བརྒྱད་པོ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རྗེས་འཇུག་ཕོའི་ ནང་གསེས་ཀྱི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ དཔེ་བཅསཔ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• རྗེས་འཇུག་མོའི་ ནང་གསེས་ཀྱི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ དཔེ་བཅསཔ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྗེས་འཇུག་མ་ནིང་གི་ ནང་གསེས་ཀྱི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ དཔེ་བཅསཔ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ ནང་གསེས་བརྒྱད་པོའི་སྡོམ་ཚིག་ བློ་ལུ་གཟུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
ཁ རྗེས་འཇུག་ཕོའི་ ནང་གསེས་ཀྱི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྩ་ཚིག་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ དཔེ་བཅསཔ་འགྲེལ་
བཤད་རྐྱབ་དགོ། སྦྱོང་ལཱ་ཁ་སྐོང་གི་དོན་ལུ་ ཐུན་མོང་གི་དཔེར་བརྗོད་ལུ་བལྟ་སྟེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དགོཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྗེས་འཇུག་ཕོའི་ནང་གསེས་ཀྱི་ རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྩ་ཚིག་ དཔེ་དང་
བཅསཔ་ འགྲེལ་པ་རྐྱབ་སྟེ་བསྐྱལ་དགོ།
ག མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཐོག་ རྗེས་འཇུག་མོའི་ནང་གསེས་ཀྱི་རྟགས་དབྱེ་ཐངས་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ གསལ་བཤད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ རྗེས་འཇུག་མོའི་ ནང་གསེས་ཀྱི་རྟགས་དབྱེ་ཐངས་
རང་གིས་གང་ཤེས་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ང རྗེས་འཇུག་མ་ནིང་གི་ ནང་གསེས་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པའི་རྩ་བ་འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་སྟོན་ཞིན་ན་ འདི་གི་དཔེ་དང་བཅས་པའི་འགྲེལ་པ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ ཁ་སྐོང་སྦྱོང་
ལཱ་གི་དོན་ལུ་ ཐུང་མོང་གི་དཔེར་བརྗོད་བལྟ་དགོཔ་དང་ འདི་གི་དཔེ་གཞན་བྲི་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཁྱིམ་ལཱ་བྱིན་

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

138

དགོ ཡང་ན་ རྩ་ཚིག་ལུ་བལྟ་སྟེ་ འདི་གི་དཔེ་དང་བཅས་པའི་འགྲེལ་པ་དང་ དཔེ་གསརཔ་ རང་
གིས་གང་ཤེས་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• བརྡ་གཞུང་།
• སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ། སློབ་རིམ་བཅིུག་པའི་སློབ་དེབ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ རྩ་བའི་སྡོམ་ཚིག་ རྒྱུགས་ལེན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བཀོད་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་
ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་སྡེ་གྲོགས་ནང་ལས་ སློབ་ཕྲུག་གང་རུང་གིས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་མི་འདི་ལུ་
ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

139

དོན་ཚན། སྔ་མ་གང་ལྟར་གྱུར་པ་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• སྔ་མ་སྔོན་འཇུག་ལྔ་བཞིན་དུ་སྦྱོར་བས་ བདག་གཞན་དུས་གསུམ་སྟོན་ཐངས་ སྦྱངས་ཞིནམ་ལས་ མ་འཛོལ་བར་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• སྔོན་འཇུག་ཞུགས་ནས་ བདག་གཞན་དུས་གསུམ་སྟོན་པའི་དཔེར་བརྗོད་ རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ག རྩ་ཚིག་ལུ་བལྟ་སྟེ་ མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ སྔོན་འཇུག་གི་ནུས་པ་དེ་གིས་ བདག་གཞན་དུས་
གསུམ་སྟོན་པའི་འགྲེལ་པ་ དཔེ་དང་བཅསཔ་ བསམ་བཀོད་འབད་མི་འདི་ སླ་བསྲེ་ཆ་གཟུང་བརྗེ་སོར་
འབད་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ། འདི་ལས་རིགས་གྲས་བའི་དཔེ་བྲི་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཤམ་བཀོད་དཔེ་
དེབ་ལྷག་དགོ ཡང་ན་ རྩ་ཚིག་ལུ་བལྟ་སྟེ་ སྔོན་འཇུག་གི་ནུས་པ་དེ་གིས་ བདག་གཞན་དུས་
གསུམ་སྟོན་པའི་འགྲེལ་པ་ དཔེ་དང་བཅསཔ་རང་གིས་གང་ཤེས་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• བརྡ་གཞུང་།

• སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ། སློབ་རིམ་བཅིུག་པའི་སློབ་དེབ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

140

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བཀོད་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་
ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། ཕྱི་མ་གང་ལྟར་གྱུར་པ་བཤད་པ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུལ་ཧ་གོ་སྟེ་ འདྲེན་ཚུལ་འདི་ཚུ་ མི་གཞན་ལུ་དཔེ་དང་བཅསཔ་འབད་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• རྟགས་མཚུངས་ཀྱིས་ མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུལ་ དཔེ་བཅསཔ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• དམིགས་བསལ་གྱིས་ བརྗོད་བདེ་འདྲེན་ཚུལ་ དཔེ་བཅསཔ་སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུལ་གྱི་རྩ་བ་སྟོན་ཞིན་ན་ འདི་གི་འགྲེལ་པ་ དཔེ་
དང་བཅསཔ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ སླར་ཡང་ སླ་བསྲེ་ཆ་གཟུང་བརྗེ་སོར་འབད་དགོ ཁ་
སྐོང་དཔེར་བརྗོད་བྲི་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཁྱིམ་ལཱ་བྱིན་དགོ ཡང་ན་ རྩ་ཚིག་ལུ་ བལྟ་སྟེ་ འདི་གི་དཔེ་དང་
བཅས་པའི་འགྲེལ་པ་དང་ དཔེ་གསརཔ་ རང་གིས་གང་ཤེས་ བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱལ་
དགོ།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

141

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལེགས་བཤད་སྣང་བ་དམ་པ།
• ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག
• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• བརྡ་གཞུང་།
• སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ། སློབ་རིམ་བཅིུག་པའི་སློབ་དེབ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི། ཡང་ན་ དྲི་
བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

142

དོན་ཚན། མཇུག་བསྡུ་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་གཞག།
• དགོས་པ་བརྗོད་པས་མཇུག་བསྡུ་བ་དང་ མཐར་ཕྱིན་གྱི་བྱ་བའི་དོན་ཚུ་ལྷབ་སྟེ་ གཞན་ལུ་བཤད་པ་རྐྱབ་སྟེ་སླབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དགོས་པ་བརྗོད་ཚུལ་ འགྲེལ་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བརྩམས་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• སྤེལ་དགོས་ཚུལ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
• དགེ་བ་རྫོགས་བྱང་དུ་སྔོ་བ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བརྩམས་པའི་རྩོམ་བྱང་ འགྲེལ་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ རྩ་ཚིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ འདི་གི་གོ་དོན་ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་
འབད་དགོ། སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་མི་འདི་ སླར་ཡང་ སླ་བསྲེ་ཆ་གཟུང་བརྗེ་སོར་འབད་དགོ།
ཡང་ན་ རྩ་ཚིག་གི་གོ་དོན་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སི་ཏུའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱིས་པའི་རོལ་མཚོ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་
ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་སྟེ་ལོག་བསྐྱལ་མི་ལུ་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

རིག་གཞུང་། སུམ་རྟགས། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

143

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།

• གསེར་ཏོག་སུམ་རྟགས། https://www.serajeyrigzodchenmo.org/da-rigpa/tibet/sum-tag/item/530-
rndts071002

• སུམ་རྟགས་གཉིས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད།
http://www.himalayane.com/index.php?s=/Home/DpemdzodIndex/read/id/.64901html

• དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་རྩ་འགྲེལ། http://acharyasamten.blogspot.com//64/4460blog-
post_.04html

• སུམ་རྟགས་ཀྱི་དཀའ་འགྲེལ་བློ་ལྡན་དགྱེས་པའི་རོལ་མཚོ། http://www.tcansee.com/goods.php?id=6611
• སུམ་རྟགས་ཀྱི་དྲི་ལན་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག། https://www.serajeyrigzodchenmo.org/da-rigpa/tibet/sum-
tag/item/-6491sjrb-4614

• སི་ཏུའི་ཞལ་ལུང་རྟགས་འཇུག་སློབ་འཁྲིད། བྱེད་འབྲེལ་དང་བྱེད་མེད།
https://www.youtube.com/watch?v=BHrtbYcW4BE

• སི་ཏུའི་ཞལ་ལུང་རྟགས་འཇུག་སློབ་འཁྲིད། བེ་རི་རྒྱལ་སྲས། https://www.youtube.com/watch?v=r_jYZH0DinY
• སི་ཏུའི་ཞལ་ལུང་རྟགས་འཇུག་སློབ་འཁྲིད། བེ་རི་རྒྱལ་སྲས། https://www.youtube.com/watch?v=_H_L4N0HAac
• སུམ་ཅུ་བའི་རྣམ་བཤད་སི་ཏུའི་ཞལ་ལུང་།
http://www.tbmgar.com/zwndbw.asp?id=0043&NdRak_ID=Pablan

• སི་ཏུའི་ཞལ་ལུང་རྟགས་འཇུག་སློབ་འཁྲིད། བེ་རི་རྒྱལ་སྲས། https://www.youtube.com/watch?v=60qG-4M0dkU
• སི་ཏུའི་ཞལ་ལུང་རྟགས་འཇུག་སློབ་འཁྲིད། བེ་རི་རྒྱལ་སྲས། https://www.youtube.com/watch?v=AppkQrkEykA
• བེ་རི་རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་རྟགས་འཇུག་འཆད་འཁྲིད། https://www.youtube.com/watch?v=wtzGtUbTgFA

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

144

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

145

སློབ་རིམ་ ༡༠ པ། སློབ་དུས་དང་པ།

ལེའུ་ཚན་དང་པ། སྙན་ངག་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ལུས་རྒྱན་སྐྱོན་སེལ།
དོན་ཚན། སྙན་ངག་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ལུས་རྒྱན་སྐྱོན་སེལ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• སྙན་ངག་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ བརྩམས་དགོས་པའི་ཁུངས་དོན་དང་རྒྱུ་མཚན་ དེ་ལས་ལུས་རྒྱན་སྐྱོན་སེལ གྱི་གོ་དོན་
དབྱེ་བ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• སྙན་ངག་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ བརྩམས་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་དང་རྒྱུ་མཚན་ཤེསཔ་ལས་ སྙན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་ལུ་སྤྲོ་བ་དང་འདོད་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
• ལུས་རྒྱན་སྐྱོན་སེལ་གྱི་གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་ཤེསཔ་ལས་ སྙན་ཚིག་ནང་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་དེ་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཧ་གོ་སྟེ་གཞི་འགྱམ་ཚུད་དགོ།
• ལུས་རྒྱན་སྐྱོན་སེལ་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་དང་རྒྱུ་མཚན་ དེ་གསུམ་དཔེ་ག་ཅི་དང་འདྲཝ་ཨིན་ན་བཤད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• སྙན་ངག་གི་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ བརྩམས་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་དང་རྒྱུ་མཚན་ རྣམ་ཐར་ཚུ་ དཔེ་མཛོད་ཁང་ལས་
ཨ་ལུ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཡུལ་ དུས་ གནས་ བརྩམས་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཁ་གསལ་
འབད་ བཅུད་དོན་བཏོན་ཏེ་རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ ལུས་རྒྱན་སྐྱོན་སེལ་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་དང་རྒྱུ་མཚན་ཅིག་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ངོ་
སྤྲོད་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཨ་ལུ་ཚུ་སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཐོག་ལས་ ལུས་རྒྱན་སྐྱོན་སེལ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལུ་གོ་
བསྡུར་འབད་དེ་ ཤོག་ཐང་ནང་བསམ་ལན་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

146

• ལུས་རྒྱན་སྐྱོན་སེལ་གསུམ་གྱི་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ སློབ་དེབ་ནང་ ལས་ཨ་ལུ་ཁོང་རང་གི་ འཚོལ་
ཞིབ་འབད་དེ་ཁ་གསལ་འབད་རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་དགོ།
• ལུས་རྒྱན་སྐྱོན་སེལ་གསུམ་འདི་དཔེ་ག་ཅི་དང་འདྲཝ་ཨིན་ན་ ཤེས་ནིའི་དོན་ལས་ དཔེར་ན་སྙན་ངག་གི་ལུས་འདི་ བུ་
མོའི་གཟུགས་བཟུམ་ཅིག་དང་ རྒྱན་འདི་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ་བཟུམ་ སྐྱོན་སེལ་འདི་མེ་ལོང་བཟུམ་ཨིན་ཟེར་བའི་ཐོག་
ལས་ཨ་ལུ་ཚུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ འདི་དང་འདྲ་བའི་དཔེ་སོ་སོ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་ཞིནམ་ལས་
དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• ཚོན་རྟགས་སྨྱུག་གུ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་བསྡུར་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི།
• ཀི་དེབ་དང་ལག་ཤོག་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• འགྲེམ་སྟོན་ལྟ་སྐོར་ཐོག་ལུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

147

ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ། ཚིགས་བཅད་ སྡེབ་སྦྱོར་ མཚུངས་གསལ་ཀྱི་སྒྲ།
དོན་ཚན། ཚིགས་བཅད་ སྡེབ་སྦྱོར་ མཚུངས་གསལ་སྒྲའི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• མཚུངས་གསལ་ཀྱི་སྒྲ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གསུམ་ལུ་
ངེས་པར་དུ་དགོ་པའི་ ཚིགས་བཅད་སྡེབ་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ སྙན་རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ཆ་དང་ཡའི་སྡེབ་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ ཚིགས་བཅད་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་བྲི་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཤེསཔ་ལས་ རྩོམ་རིག་གི་གཞི་འགྱམ་ཚུད་ཚུགས་དགོ།
• མཚུངས་གསལ་ཀྱི་སྒྲ་ཧ་གོཝ་ལས་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་བཀོད་ཐངས་ཚུལ་བཞིན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• གཞན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག་ཚུ་ལས་ ཚིགས་བཅད་བྲི་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི དཔེར་བརྗོད་
འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ གོ་བསྡུར་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྤྱན་ཞུ་བཟོ་དགོ།
• ཚིག་འབྲུ་དྲུག་མ་ལས་དགུ་མ་ཚུན་ཚོད་འབད་མི་ དཔེར་བརྗོད་གང་མང་རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།
• ཆོས་སྐད་དང་རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་སྙན་རྩོམ་ནང་ མཁས་པའི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ལས་ སྡེབ་སྦྱོར་གྱི་ཚིག་འབྲུ་གི་གྱངས་ཁ་དང་ ཚིག་གི་ངལ་གསོ་ ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ཁོད་སྙོམ་ཚུལ་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་གིས་ཡང་ ཆོས་སྐད་དང་
རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ གསར་རྩོམ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་རྫོང་ཁའི་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་མཚུངས་པ་
གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་དག་པ་ཅིག་ ངོ་སྤྲོད་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གྱི་བར་ན་ མཚུངས་སྒྲ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

148

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་མི་འདི་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• ཀི་དེབ་དང་ལག་ཤོག་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• འགྲེམ་སྟོན་ལྟ་སྐོར་ཐོག་ལུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བཀོད་ནི།
• སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་བསྡུར་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

149

ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ། རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ།
དོན་ཚན། རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ་གྱི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་ དབྱེ་བ་ དཔེར་བརྗོད་ གསར་རྩོམ་ སྙན་ཚིག་གི་ ཐོག་ལས་དུས་རྒྱུན་ འཚོ་
བའི་གནས་སྟངས་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བློ་ཟེ་ རྩང་མོ་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་རྒྱན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱི་རྩོམ་དང་གླུ་གཞས་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་རྒྱན་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བའི་གསལ་བཤད་གཏང་ནི་དང་ སླབ་ནི་ ཉན་ནི་ བྲི་ནི་ཚུ་དུས་རྒྱུན་མི་ཚེ་འཚོའི་གནས་སྟངས་ནང་
ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ལུ་བལྟ་ཉན་འབད་དེ་ རང་གིས་ཡང་སྙན་ཚིག་དེ་བཟུམ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་སྦྱོར་ཚུལ་དང་ དཔེ་ཅན་དཔེའི་གཟུགས་ཚུ་བཀོད་ཐངས་ཚུ་བྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• སྡེ་ཚན་བཞི་བགོ་སྟེ་ སྡེ་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་ རྒྱན་དེ་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཤོ་ལོ་ཀ་དག་པ་ཅིག་དང་ སྡེ་
ཚན་གཉིས་ཀྱིས་ཞབས་ཁྲ་ཤོ་ལོ་ཀ་དག་པ་ཅིག་ལྷབ་བཅུག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་ཞིནམ་ལས་ རྒྱན་འདི་གི་གོ་དོན་གྲོས་སྡུར་
འབད་དགོ།
• རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ ལྷག་སྟེ་དབྱེ་བ་དཔྱད་ནི་དང་ ཁྱད་རྣམ་ཚུ་སོ་སོར་བཏོན་ཏེ་ འབྲི་དེབ་ནང་ བྲིས་ཞིནམ་ལས་
གཞན་གྱི་བློ་ཟེ་ རྩང་མོ་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ངོས་འཛིན་འབད་དགོ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྒྱན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེར་བརྗོད་ཚིགས་བཅད་ནང་ཡོད་མི་ ཚིག་ལྷུག་
ནང་ལུ་བཟོ་ནི་དང་ ཚིག་ལྷུག་ནང་ཡོད་མི་ཚིགས་བཅད་ནང་ལུ་བཟོ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

150

• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ དཔེ་རྒྱན་དང་ གཟུགས་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཏེ་ འདི་
གཉིས་ལུ་འདྲ་མི་འདྲ་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ དཔེ་རྒྱན་དང་གཟུགས་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་གང་མང་
གསར་རྩོམ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ།
• རྒྱན་འདི་གསུམ་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་དང་རྩང་མོའི་རིགས་ གསར་རྩོམ་འབད་དེ་ཤོག་ཐང་ནང་ལུ་བྲི་
དགོ།
• རྒྱན་དེ་གསུམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བརྩེ་བའི་ཧིང་
གཏམ་བཤད་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ སྒྱུར་ཚིག་ཡོད་པའི་དུས་ཐུང་གློག་བརྙན་གྱི་ཞབས་ཁྲ་བལྟ་ཉན་འབད་དེ་ རང་གིས་ཡང་ སྙན་
ཚིག་ལྡན་པའི་རྩོམ་བྲི་ནིའི་སྦྱང་བ་འབད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• བློ་ཟེ། རྩང་མོ། གླུ་དེབ།
• ཡོངས་འབྲེལ་རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་ཚན་ནང་ལས་ཨ་ལུ་དག་པ་ཅིག་གི་འབྲི་དེབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གང་རུང་གི་ བརྩེ་བའི་ཧིང་གཏམ་གྱི་རྩོམ་འདི་ དམངས་ཁར་བཤད་པའི་སྐབས་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ གཙོ་བོ་ནང་གི་བརྗོད་དོན་དང་ ཕྱི་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ མིག་ཏོ་གི་
འབྲེལ་བ་ སྐད་ཀྱི་སེང་ཕབ་ལ་སོགས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

151

སློབ་རིམ་༡༠ པ། སློབ་དུས་གཉིས་པ།

ལེའུ་ཚན་བཞི་པ། འགོག་པའི་རྒྱན་དང་ སྲིད་པ་ཅན་ བསྡུས་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱན།
དོན་ཚན། འགོག་པའི་རྒྱན་དང་ སྲིད་པ་ཅན་ བསྡུས་བརྗོད་རྒྱན་གྱི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• འགོག་རྒྱན་དང་ སྲིད་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་ བསྡུས་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱན་གསུམ་གྱི་ གོ་དོན་ རྩ་བའི་འགྲེལ་བཤད་
རྒྱན་འདིའི་དཔེར་བརྗོད་སྦྱོར་ཚུལ་ འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་ སྙན་
རྩོམ་གྱི་རིགས་འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས།
ལས་དོན།
• རྒྱན་འདི་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་རྩ་བའི་འགྲེལ་བཤད་དང་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ རྒྱན་འདི་གི་སྙན་རྩོམ་ཚུ་ལྷགཔ་ད་ གོ་བ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་འབད་ལེན་ཚུགས་གོ།
• སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ལྷག་སྟེ་ རང་གིས་ཡང་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་བྲི་
ཚུགས་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ལུ་བལྟ་ཉན་འབད་དེ་ སྙན་ཚིག་དེ་བཟུམ་བྲིས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་
ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• གོང་གི་རྒྱན་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ངག་ཐོག་ལས་མདོར་བསྡུས་ཅིག་ ངོ་སྤྲོད་འབད་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྒོར་སྒོརམ་
བསམ་བཀོད་ཐོག་ལས་ རྩ་བའི་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་བཅུག་སྟེ་ དེ་ལུ་བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ཞིནམ་ལས་ ཁྱད་རྣམ་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ རྫོང་ཁ་གི་ཐོག་ལས་རང་རྩོམ་དཔེར་
བརྗོད་ཚུ་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

152

• རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལས་རྐྱབ་ཡོད་མི་རང་རྩོམ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་འདི་ ཆོས་སྐད་ནང་སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་
ཞིནམ་ལས་གྱང་གུ་སྦྱར་དགོ།
• རྒྱན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ དཔེར་བརྗོད་ཚིགས་བཅད་ནང་བྲིས་བཞག་མི་ཚུ་ ཆ་གཟུང་ཐོག་ལས་ལྷག་སྟེ་
གོ་དོན་བསམ་བཤད་འབད་དགོ།
• མཁས་པ་ཚུ་གི་སྙན་རྩོམ་ལས་ ཐབས་རིག་ལེན་ཏེ་ རང་གི་མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་ དཔེར་བརྗོད་
གསར་རྩོམ་འབད་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ སྒྱུར་ཚིག་ཡོད་པའི་དུས་ཐུང་གློག་བརྙན་གྱི་ཞབས་ཁྲ་བལྟ་ཉན་འབད་དེ་ རང་གིས་ཡང་ སྙན་
ཚིག་ལྡན་པའི་རྩོམ་བྲི་ནིའི་སྦྱང་བ་འབད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་བསྡུར་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི།
• རང་སོའི་ཀི་དེབ་དང་ལག་ཤོག་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• འགྲེམ་སྟོན་ལྟ་སྐོར་ཐོག་ལུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བཀོད་ནི།
• རྒྱན་འདི་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་ཚུ་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

153

ལེའུ་ཚན་ལྔ་པ། ཕུལ་བྱུང་དང་ རབ་རྟོག་ རྒྱུའི་རྒྱན།
དོན་ཚན། ཕུལ་བྱུང་དང་ རབ་རྟོག་ རྒྱུའི་རྒྱན་གྱི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• རྒྱན་གསུམ་གྱི་སྤྱིའི་གོ་དོན་དང་ རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་དང་བཅས་པ་ གོ་དོན་ཧ་གོ་སྟེ་ དཔེར་བརྗོད་བྲི་ནི་གི་སྦྱང་བ་
འབད་ཞིནམ་ལས་ ལག་ལེན་དངོས་སུ་བསྟར་ཚུགས་དགོ།

ལས་དོན།
• ཕུལ་བྱུང་དང་ རབ་རྟོག་ རྒྱུའི་རྒྱན་བཅས་ རྒྱན་གསུམ་གྱི་སྤྱིའི་གོ་དོན་ཧ་གོ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་གསུམ་གྱི་ རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་གོ་བ་ལེན་ཞིནམ་ལས་ དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་ག་དེ་མང་མང་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་དང་ཚིག་ལྷུག་ནང་གི་སྙན་རྩོམ་ག་བཟུམ་ལྷག་རུང་ གོ་དོན་མ་འཛོལཝ་འབད་ལེན་ཚུགས་དགོ།
• སྙན་རྩོམ་ཚུ་ ཚིག་དང་དོན་མཚམས་བཅད་དེ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• རྒྱན་འདི་གི་གོ་དོན་ མདོར་བསྡུས་ཏེ་ བཤད་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ།
• རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚིག་ཧ་མ་གོ་མི་ཚུ་ཐོ་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ ཚིག་མཛོད་ནང་ལས་དོན་དག་འཚོལ་དགོ།
• ཉེར་འཁོར་གྱི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་ དངོས་པོའི་རིགས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དཔེར་བརྗོད་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཅིག་ རྐྱབ་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་གིས་དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་དགོ།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ ཚིག་མཚམས་བཅད་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ སྐད་སེང་སྦེ་ ལྷག་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་དང་ཚིག་ལྷུག་གི་སྙན་རྩོམ་ ལྷག་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་སྡེ་ཚན་ལས་མི་རེ་རེ་གིས་གོ་དོན་བཤད་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

154

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།

༧ དབྱེ་ཞིབ།
• སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་མི་འདི་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།
• ཚིག་མཚམས་བཅད་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ལྷག་སྟེ་གོ་དོན་བཤད་མི་ལུ་ དག་བཅོས་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་རྐྱབ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

155

ལེའུ་ཚན་དྲུག་པ། ཕྲ་མོ་ ཉམས་ལྡན་ རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན།
དོན་ཚན། ཕྲ་མོ་ ཉམས་ལྡན་ རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• ཕྲ་མོ་ རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པ་ ཉམས་ལྡན་རྒྱན་ཚུ་གི་གོ་དོན་ དཔེར་བརྗོད་སྦྱོར་ཚུལ་ དཔེ་དང་བཅསཔ་སྦེ་ འབྲི་
ལྷག་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• རྒྱན་གསུམ་གྱི་སྤྱིའི་གོ་དོན་ རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་དང་བཅསཔ་སྦེ་ འབྲི་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• སྙན་ངག་གི་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་གྱི་དོན་ལུ་ མཁས་པའི་སྙན་རྩོམ་གྱི་ཀི་དེབ་ཚུ་ག་དེ་མང་མང་ལྷག་སྟེ་གོ་དོན་
ལེན་ཚུགས་དགོ།
• དཔེར་བརྗོད་བྲི་ནིའི་སྦྱང་བ་འབད་མི་འདི་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་བའི་མི་སྡེ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་
དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ དྲི་བ་བཀོད་དེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྡུར་གྱི་ཐོག་ལས་ དོགས་གཅོད་འབད་དགོ།
• སྙན་རྩོམ་གྱི་ནང་ལས་ རྒྱན་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེར་བརྗོད་འཚོལ་ཏེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ལྷག་བཅུག་དགོཔ་མ་ཚད་
དཔེ་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ ཚིག་དོན་སྦྱོར་ཚུལ་ཚུ་ བརྟག་དཔྱད་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་དགོ།
• རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་དང་ མཁས་པ་གཞན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ལས་ཐབས་རིག་ལེན་ཏེ་ རང་དཔེ་གསར་རྩོམ་རྐྱབ་དགོ།
• དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་རྐྱབ་ཡོད་མི་ ལྔ་གདམ་འཐུ་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཁོང་ར་ལུ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ འདི་ནང་གི་བརྗོད་
བྱའི་དོན་དང་། རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་ སྒྱུ་རྩལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་བཤད་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

156

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཚོན་རྟགས་སྨྱུག་གུ།
• ལག་ཤོག།
• ཤོག་ཐང་།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྡུར་གྱི་ཐོག་ལས་ དོགས་གཅོད་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སྦྱོང་ལཱ་གི་ཀི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

157

ལེའུ་ཚན་བདུན་པ། ཀུན་ཕན་དང་ ཟུང་ལྡན་གྱི་རྒྱན།
དོན་ཚན། ཀུན་ཕན་དང་ ཟུང་ལྡན་གྱི་རྒྱན་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• ཀུན་ཕན་དང་ཟུང་ལྡན་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་ དཔེར་བརྗོད་ དབྱེ་བ་དང་ འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་ ལཱ་དང་བྱ་
བ་ལུ་ཕན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཤེས་ཚུགས། ཟུང་ལྡན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྙན་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་གཞན་སེམས་འཕྲོག་
ཚུགས་པའི་སྙན་རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• རང་གཞན་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ ཕན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཤེས་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཕན་པའི་ལཱ་ལུ་མཁསཔ་ཅིག་འབད་ཚུགས་དགོ
• ཟུང་ལྡན་གྱི་ཐོག་ལས་ རྣ་བར་ཧན་ཏོང་ཏོ་དང་ སེམས་ཁར་འབབ་པའི་སྙན་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གཞན་
སེམས་ཕྲོག་ཚུགས་པའི་རྩོམ་འབྲི་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དེང་སང་གནས་སྟངས་དང་མཐུན་པའི་ སྙན་རྩོམ་དང་ ཞབས་ཁྲའི་ཚིག་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• སྡེ་གྲོགས་གཅིག་གིས་ བྱ་བ་གཅིག་བརྩམ་པའི་ཤུལ་ལུ་ སྡེ་གྲོགས་གཞན་ཅིག་གིས་ བྱ་བ་འདི་ལུ་ཆ་རོགས་དང་
གྲོགས་རམ་འབད་བྱིནམ་ད་ ཆ་རོགས་འདིའི་གྲོགས་རམ་ལུ་བརྟེན་ བྱ་བ་འདི་བསྒྲུབ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ག་ཅི་ར་བྱུང་ཡི་
ག་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཐོག་ལས་ ཀུན་ཕན་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་ཡང་བྲི་དགོ།
• ཀུན་ཕན་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་རྫོང་ཁ་ནང་གསར་རྩོམ་འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ནང་ཁྱད་རྣམ་ག་ཅི་རང་ཚང་དགོཔ་ཨིན་ན་ སོ་
སོ་འབད་བཏོན་ཏེ་ རང་སོའི་སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྟུན་འབད་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་དང་ དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག་ལ་སོགས་པའི་ཀི་དེབ་ཚུ་ནང་ལས་ གཞན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ སྙན་
རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཟུང་ལྡན་གྱི་དབྱེ་བ་ ༡- ཐོག་མ་ ༢- བར་ ༣- མཐའ་ ༤-
བར་དང་མཐའ། ༥- བར་དང་ཐོག་མ་ ༦- ཐོག་དང་མཐའ་མ་ཚུ་ རང་ར་སོ་སོ་འབད་ལྷག་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྡུར་འབད་ཐོག་ལས་ རྒྱན་འདིའི་གོ་དོན་ཤོག་ཐང་ནང་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

158

• གཞན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐོག་ལས་ ཆོས་སྐད་
དང་རྫོང་ཁ་ནང་དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་དགོ།
• རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་རང་སྟོབས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཧ་གོཝ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་འབད་འགྲེལ་པ་རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལས་བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཚོན་རྟགས་སྨྱུག་གུ།
• ལག་ཤོག།
• ཤོག་ཐང་།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།

དབྱེ་ཞིབ།
• རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་བསམ་ལན་བཀོད་ནི།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྡུར་འབད་ཡོད་མི་འདི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ནང་དོན་དང་ ཕྱི་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ མིག་ཏོ་གི་འབྲེལ་བ་ སྐད་ཀྱི་སེང་ཕབ་ལ་
སོགས་པ་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• འགྲེམ་སྟོན་ལྟ་སྐོར་ཐོག་ལུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

159

སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་མཐུན་རྐྱེན་རྒྱབ་རྟེན་སྦྲེལ་མཐུད།
• https://www.youtube.com/watch?v=m4QnKalhWUU
• https://www.youtube.com/watch?v=ROnpgGyZt_4
• https://www.serajeyrigzodchenmo.org/nyan-ngag/item/99-rny166001
• https://www.serajeyrigzodchenmo.org/lob-dheb/item/515-dtl000020
• https://www.serajeyrigzodchenmo.org/nyan-ngag/item/553-rny201003
• https://www.serajeyrigzodchenmo.org/nyan-ngag/item/555-rny203002
http://www.himalayane.com/index.php?s=/Home/DpemdzodIndex/read/id/1 0785.html
• http://gengpanbook.com/%E4%B9%A6%E7%B1%8D/%E0%BD%A6%
E0%BD%91%E0%BC%8B%E0%BD%80%E0%BE%B1%E0%BD%B2 %E0%BD%A6%E0%BC%8B%E0%BD%96%E0%BD%85%E0%BD% BC%E0%BD%98%E0%BC%8B%E0%BD%94%E0%BD%A0%E0%BD %B2%E0%BC%8B%E0%BD%98%E0%BD%BA%E0%BC%8B%E0%B D%8F%E0%BD%BC%E0%BD%82.pdf

• ཨོ་རྒྱན་བསྟན་འཛིན་ཤཱསྟིུ། སྙན་ངག་ལེའུ་གཉིས་པའི་དཔེར་བརྗོད་བློ་གསར་དགའ་བའི་གླུ་དབྱངས། ༢༠༡༡ ཀེ་ཨེམ་
ཀྲི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང། ཐིམ་ཕུག།
• བཀྲ་ཤིས་བསྟན་འཛིན། སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་འགྲེལ་པ། བློ་གསར་ཡིད་ཀྱི་པད་ཚལ་བཞད་པའི་ཉིན་བྱེད་དང་།
དཔེར་བརྗོད་བློ་གསར་བུང་བའི་དགའ་སྟོན། ༢༠༢༡ ཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར་པར་འཕྲུལ་དང་ དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། བསམ་རྩེ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

160

སློབ་རིམ་ ༡༡ པ། སློབ་དུས་དང་པ།

ལེའུ་ཚན་དང་པ། སྙན་ངག་ལུས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲ།
དོན་ཚན། སྙན་ངག་ལུས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲའི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• སྙན་ངག་གི་ལུས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་པའི་ཁར་ དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་མཚུངས་གསལ་ཀྱི་སྒྲ་ཚུ་ སྐབས་ཐོབ་དང་
འཁྲིལ་ཏེ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• སྙན་ངག་གི་ལུས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད། ཚིག་ལྷུག། སྤེལ་མའི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཤེས་པའི་ཁར་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བ་མ་འདྲཝ་ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་བྲི་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་རིག་གི་གཞི་འགྱམ་ཚུད་དགོ།
• མཚུངས་གསལ་ཀྱི་སྒྲ་ཚུ་ཧ་གོཝ་ལས་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་བཀོད་ཐངས་ཚུལ་བཞིན་བཤད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་ལུས་ཀྱི་གོ་དོན་ བཅུད་བསྡུ་སྟེ་ངོ་སྤྲོད་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཐོག་ལས་
བཅུད་དོན་ཚུ་ཤོག་ཐང་ནང་བྲི་དགོ།
• དཔེ་མཛོད་ནང་ཡོད་མི་ དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིགས་ཚུ་ལས་ ཚིགས་བཅད་བྲི་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི དཔེར་བརྗོད་འཚོལ་
ཞིབ་འབད་དེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ ག་བསྡུར་འབད་ཞིནམ་ལས་ཤོག་ཐང་ནང་བཅུད་དོན་བྲིས་ཏེ་སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ།
• ཆོས་སྐད་དང་རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལས་ གང་དྲན་གྱི་རྩོམ་ ཚིག་འབྲུ་དྲུག་མ་ལས་དགུ་མ་ཚུན་ཚོད་འབད་མི་ རྩོམ་ག་དེ་མང་
མང་བྲི་དགོ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་དག་པ་ཅིག་ངོ་སྤྲོད་འབད་ཞིན་
ན་ འདི་གི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་དཔེ་དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཏེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

161

མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིགས།
• ཡོངས་འབྲེལ་མཐུན་རྐྱེན།

དབྱེ་ཞིབ།
• ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• ཀི་དེབ་དང་ལག་ཤོག་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• འགྲེམ་སྟོན་ལྟ་སྐོར་ཐོག་ལུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

162

ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ། རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ།
དོན་ཚན། རང་བཞིན་བརྗོད་པ། དཔེ་རྒྱན། གཟུགས་རྒྱན་གསུམ་གྱི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་ དབྱེ་བ་ དཔེར་བརྗོད་ གསར་རྩོམ་ སྙན་ཚིག་གི་ ཐོག་ལས་དུས་རྒྱུན་ འཚོ་
བའི་གནས་སྟངས་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• བློ་ཟེ་ རྩང་མོ་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་རྒྱན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱི་རྩོམ་དང་གླུ་གཞས་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་རྒྱན་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བའི་གསལ་བཤད་གཏང་ནི་དང་ སླབ་ནི་ ཉན་ནི་ བྲི་ནི་ཚུ་དུས་རྒྱུན་མི་ཚེ་འཚོའི་གནས་སྟངས་ནང་
ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ལུ་བལྟ་ཉན་འབད་དེ་ རང་གིས་ཡང་སྙན་ཚིག་དེ་བཟུམ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་སྦྱོར་ཚུལ་དང་ དཔེ་ཅན་དཔེའི་གཟུགས་ཚུ་བཀོད་ཐངས་ཚུ་བྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• སྡེ་ཚན་བཞི་བགོ་སྟེ་ སྡེ་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་ རྒྱན་དེ་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཤོ་ལོ་ཀ་དག་པ་ཅིག་དང་ སྡེ་
ཚན་གཉིས་ཀྱིས་ཞབས་ཁྲ་ཤོ་ལོ་ཀ་དག་པ་ཅིག་ལྷབ་བཅུག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་ཞིནམ་ལས་ རྒྱན་འདི་གི་གོ་དོན་གྲོས་སྡུར་
འབད་དགོ།
• རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ ལྷག་སྟེ་དབྱེ་བ་དཔྱད་ནི་དང་ ཁྱད་རྣམ་ཚུ་སོ་སོར་བཏོན་ཏེ་ འབྲི་དེབ་ནང་ བྲིས་ཞིནམ་ལས་
གཞན་གྱི་བློ་ཟེ་ རྩང་མོ་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ངོས་འཛིན་འབད་དགོ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྒྱན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེར་བརྗོད་ཚིགས་བཅད་ནང་ཡོད་མི་ ཚིག་ལྷུག་
ནང་ལུ་བཟོ་ནི་དང་ ཚིག་ལྷུག་ནང་ཡོད་མི་ཚིགས་བཅད་ནང་ལུ་བཟོ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

163

• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ དཔེ་རྒྱན་དང་ གཟུགས་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་དག་པ་ཅིག་སྟོན་ཏེ་ འདི་
གཉིས་ལུ་འདྲ་མི་འདྲ་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ དཔེ་རྒྱན་དང་གཟུགས་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་གང་མང་
གསར་རྩོམ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ།
• རྒྱན་འདི་གསུམ་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་དང་རྩང་མོའི་རིགས་ གསར་རྩོམ་འབད་དེ་ཤོག་ཐང་ནང་ལུ་བྲི་
དགོ།
• རྒྱན་དེ་གསུམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བརྩེ་བའི་ཧིང་
གཏམ་བཤད་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ སྒྱུར་ཚིག་ཡོད་པའི་དུས་ཐུང་གློག་བརྙན་གྱི་ཞབས་ཁྲ་བལྟ་ཉན་འབད་དེ་ རང་གིས་ཡང་ སྙན་
ཚིག་ལྡན་པའི་རྩོམ་བྲི་ནིའི་སྦྱང་བ་འབད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• བློ་ཟེ། རྩང་མོ། གླུ་དེབ།
• ཡོངས་འབྲེལ་རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་ཚན་ནང་ལས་ཨ་ལུ་དག་པ་ཅིག་གི་འབྲི་དེབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གང་རུང་གི་ བརྩེ་བའི་ཧིང་གཏམ་གྱི་རྩོམ་འདི་ དམངས་ཁར་བཤད་པའི་སྐབས་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ གཙོ་བོ་ནང་གི་བརྗོད་དོན་དང་ ཕྱི་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ མིག་ཏོ་གི་
འབྲེལ་བ་ སྐད་ཀྱི་སེང་ཕབ་ལ་སོགས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

164

སློབ་རིམ་ ༡༡ པ། སློབ་དུས་གཉིས་པ།

ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ། གསལ་བྱེད། སྐོར་བ། འགོག་པ། དོན་གཞན་བཀོད་པ་བཞི།
དོན་ཚན། གསལ་བྱེད། སྐོར་བ། འགོག་པ། དོན་གཞན་བཀོད་པ་བཞི་གི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• གསལ་བྱེད། སྐོར་བ། འགོག་པ། དོན་གཞན་བཀོད་པ་བཞི་གི་གོ་དོན་དང་ རྩ་བའི་འགྲེལ་བཤད་ རྒྱན་འདིའི་
དཔེར་བརྗོད་སྦྱོར་ཚུལ་ འདི་དང་འབྲེལ་བའི་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• གསལ་བྱེད། སྐོར་བ། འགོག་པ། དོན་གཞན་བཀོད་པ་བཞི་གི་གོ་དོན་དང་ རྩ་བའི་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགས་པའི་ཁར་ དཔེར་བརྗོད་ཡང་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མི་སྡེའི་གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་བའི་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འཁྲབ་སྲུང་དང་ གླུ་གཞས་ལ་སོགས་པའི་རིགས་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དུས་ཐུང་གི་འཁྲབ་སྟོན་རེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ལུ་བལྟ་ཉན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་གསལ་བྱེད། སྐོར་བ། འགོག་པ། དོན་གཞན་བཀོད་པ་བཞི་གི་ བཅུད་དོན་ངོ་སྤྲོད་འབད་ཞིན་ན་
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཐོག་ལས་ རྩ་བའི་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་མི་དེ་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ལྷག་སྟེ་ ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིནམ་ལས་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་
དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

165

• ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རང་རྩོམ་དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཡོད་མི་དེ་ རྫོང་ཁ་ནང་སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ ཤོག་ཐང་ནང་བྲི་ཞིན་ན་
གྱང་གུ་སྦྱར་དགོ།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ཚིག་ལྷུག་གི་འཁྲབ་སྲུང་ཐུང་ཀུ་རེ་བྲི་ནི་དང་། ཚིགས་བཅད་ནང་ལུ་ཞབས་ཁྲའི་ཚིག་གསར་རྩོམ་འབད་
དགོ།
• གོང་གི་འཁྲབ་སྲུང་ཐུང་ཀུ་འདི་དང་ ཞབས་ཁྲའི་ཚིག་གསར་རྩོམ་གཉིས་བསྒྲིག་ཐོག་ལས་ སྡེ་གྲོགས་འབད་སློབ་ཁང་
ནང་འཁྲབ་སྟོན་འབད་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ སྒྱུར་ཚིག་ཡོད་པའི་དུས་ཐུང་གློག་བརྙན་གྱི་ཞབས་ཁྲ་བལྟ་ཉན་འབད་དེ་ རང་གིས་ཡང་ སྙན་
ཚིག་ལྡན་པའི་རྩོམ་བྲི་ནིའི་སྦྱང་བ་འབད་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིགས།
• ཡོངས་འབྲེལ་མཐུན་རྐྱེན།

དབྱེ་ཞིབ།
• ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• ཀི་དེབ་དང་ལག་ཤོག་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• འགྲེམ་སྟོན་ལྟ་སྐོར་ཐོག་ལུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བཀོད་ནི།
• སྡེ་གྲོགས་འབད་སློབ་ཁང་ནང་འཁྲབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ བརྗོད་སྒྲ་དང་ རྣམ་འགྱུར་ འཁྲབ་སྲུང་གི་དོན་དང་
ཞབས་ཁྲའི་ཚིག་ཚུ་རྒྱན་འདི་གསུམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ཚུ་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

166

སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་མཐུན་རྐྱེན་རྒྱབ་རྟེན་སྦྲེལ་མཐུད།
• https://www.youtube.com/watch?v=m4QnKalhWUU
• https://www.serajeyrigzodchenmo.org/nyan-ngag/item/99-rny166001
• https://www.serajeyrigzodchenmo.org/lob-dheb/item/515-dtl000020
• https://www.serajeyrigzodchenmo.org/nyan-ngag/item/553-rny201003
• https://www.serajeyrigzodchenmo.org/nyan-ngag/item/555-rny203002
http://www.himalayane.com/index.php?s=/Home/DpemdzodIndex/read/id/1 0785.html
• http://gengpanbook.com/%E4%B9%A6%E7%B1%8D/%E0%BD%A6%
E0%BD%91%E0%BC%8B%E0%BD%80%E0%BE%B1%E0%BD%B2 %E0%BD%A6%E0%BC%8B%E0%BD%96%E0%BD%85%E0%BD% BC%E0%BD%98%E0%BC%8B%E0%BD%94%E0%BD%A0%E0%BD %B2%E0%BC%8B%E0%BD%98%E0%BD%BA%E0%BC%8B%E0%B D%8F%E0%BD%BC%E0%BD%82.pdf

• ཨོ་རྒྱན་བསྟན་འཛིན་ཤཱསྟིུ། སྙན་ངག་ལེའུ་གཉིས་པའི་དཔེར་བརྗོད་བློ་གསར་དགའ་བའི་གླུ་དབྱངས། ༢༠༡༡ ཀེ་ཨེམ་
ཀྲི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང། ཐིམ་ཕུག།
• བཀྲ་ཤིས་བསྟན་འཛིན། སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་འགྲེལ་པ། བློ་གསར་ཡིད་ཀྱི་པད་ཚལ་བཞད་པའི་ཉིན་བྱེད་དང་།
དཔེར་བརྗོད་བློ་གསར་བུང་བའི་དགའ་སྟོན། ༢༠༢༡ ཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར་པར་འཕྲུལ་དང་ དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། བསམ་རྩེ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

167

སློབ་རིམ་༡༢ པ། སློབ་དུས་དང་པ།

ལེའུ་ཚན་དང་པ། སྐྱོན་སེལ།
དོན་ཚན། སྐྱོན་སེལ་གྱི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• སྙན་རྩོམ་ བློ་ཟེ། རྩང་མོ། ཞབས་ཁྲའི་རིགས་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་བའི་སྐབས་ ཚིག་དང་དོན་ལུ་འཛོལ་བའི་སྐྱོན་
འབྱུང་ཡོད་མི་ཚུ་བསལ་ཚུགས་དགོ།

ལས་དོན།
• སྙན་རྩོམ་ བློ་ཟེ། རྩང་མོ། ཞབས་ཁྲའི་རིགས་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཉམས། དོན་འགལ། དོན་
གཅིག་པའི་སྐྱོན་ཚུ་བསལ་ཚུགས་དགོ།
• རིམ་པ། གཅོད་མཚམས། སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་གསུམ་ཤེསཔ་ལས་ སྙན་ངག་ཀྱི་ལུས་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་འབྲི་
བའི་སྐབས་ ཚིག་གི་ངལ་གསོ་དང་ གཅོད་མཚམས་ དེ་ལས་རིམ་པ་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ཚུ་བསལ་ཚུགས་དགོ།
• མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་རྩལ་བཞིའི་ཐོག་ལས་ ཡུལ་དང་ དུས་ དེ་ལས་འཇིག་རྟེན་ཚུ་དང་འགལ་
བའི་དོན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྐྱོན་སྤངས་ཚུགས་དགོ།
• བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་འབད་བའི་སྐབས་ སྐྱོན་བཅུ་སྤངས་ཏེ་ མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་མཐུན་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• སློབ་དེབ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སྐྱོན་ལྡན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་འདི་ཚུ་ སྡེ་གྲོགས་གསུམ་འབད་བགོ་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་དང་པ་
ནང་དོན་ཉམས། སྡེ་གྲོགས་གཉིས་པ་ནང་དོན་འགལ། སྡེ་གྲོགས་གསུམ་པ་ནང་དོན་གཅིག་པའི་སྐོར་ལས་ བགོ་
བཤའ་རྐྱབ་སྟེ་ གྲོས་བསྡུར་འབད་ཐོག་ལས་ སྐྱོན་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཤོག་ཐང་ནང་སོ་སོ་འབད་བྲི་དགོ།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ སྐྱོན་ངོས་འཛིན་འབད་མི་ཚུ་ སྐྱོན་བསལ་ཞིནམ་ལས་ རྫོང་ཁ་ནང་སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ ཤོག་ཐང་ནང་
བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

168

• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ སྙན་རྩོམ་དང་ཞབས་ཁྲའི་རིགས་ ཚིག་ལྷུག་པ་ནང་ཡོད་མི་དག་པ་ཅིག་
ཚིགས་བཅད་ནང་ ངལ་གསོ་དང་གཅོད་མཚམས་ལྡནམ་འབད་བྲི་དགོ།
• རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམ་ལུ་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ འབྲི་རྩོམ་གྱི་ཁྱད་རྣམ་ ངོ་སྤྲོད། བར་གྱི་གནད་དོན།
མཇུག་བསྡུ་བཅས་ རིམ་པ་ཉམས་པའི་སྐྱོན་སྤངས་ཏེ་ འབྲི་རྩོམ་དོན་མཚམས་གསུམ་ལས་མ་ཉུངམ་རེ་བྲི་དགོ།
• སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་དྲུག་ནང་བགོ་སྟེ་ ཡུལ་ དུས་ འཇིག་རྟེན་དང་འགལ་བའི་རིགས་ཚུ་ ཚིགས་བཅད་དང་ ཚིག་ལྷུག་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལྷག་ཞིནམ་ལས་གོ་བ་ལེན་ཏེ། སྡེ་ཚན་དང་པ་གིས་ ཡུལ་དང་འགལ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་དགོ། སྡེ་ཚན་གཉིས་པ་གིས་ ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་སྐྱོན་ངོས་གཟུང་ཞིནམ་ལས་ཐོ་བཀོད་
དགོ། སྡེ་ཚན་གསུམ་པ་གིས་ དུས་ལས་འགལ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་དགོ། སྡེ་ཚན་བཞི་པ་གིས་ ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་སྐྱོན་ངོས་གཟུང་ཞིནམ་ལས་ཐོ་བཀོད་དགོ། སྡེ་ཚན་ལྔ་པ་གིས་ འཇིག་རྟེན་དང་འགལ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་གོ་དོན་བཤད་དགོ། སྡེ་ཚན་དྲུག་གིས་ ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ སྐྱོན་ངོས་གཟུང་ཞིནམ་ལས་ཐོ་བཀོད་དགོ།
དེ་ལས་བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ གོ་དོན་ཚུ་བཤད་ནི་དང་ སྐྱོན་ངོས་གཟུང་ཞིནམ་ལས་ཐོ་བཀོད་དགོ།
མཇུག་ལུ་ཐོ་བཀོད་ཡོད་མི་སྐྱོན་གཉིས་ ག་བསྡུར་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་བཀོད་དགོ།
• སྡེ་གྲོགས་བགོ་སྟེ་ བརྗོད་དོན་གཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ བརྡ་བརྒྱུད་ནང་ལུ་གནས་ཚུལ་གཅིག་འབྲི་བཅུག་
སྡེ་ཚན་དང་པ་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་ སྡེ་ཚན་གཉིས་པ་གིས་ལྷག་སྟེ་ སྐྱོན་སེལ་བཅུ་ལས་ སྐྱོན་ག་དེམ་ཅིག་ཚུད་
ནུག་ག་བལྟ་སྦེ་ བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་འབད་ཞིནམ་ལས་བསམ་ལན་འབད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• བློ་ཟེ། རྩང་མོ། གླུ་དེབ།
• ལྷག་རིག་དང་ རྩོམ་རིག་གི་ཀི་དེབ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

169

དབྱེ་ཞིབ།
• ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• ཚིགས་བཅད་དང་ ལྷུག་པའི་ཐོག་ལས་བྲིས་ཡོད་མི་ འབྲི་རྩོམ་དང་སྙན་རྩོམ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་
ནི།
• སྡེ་གྲོགས་གཉིས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ལྟ་རྟོག་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ སློབ་དཔོན་ཡང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་
སྐྱོན་ཡོད་མི་ཚུ་ དྲི་བའི་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐོ་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ མཇུག་ལུ་བསམ་ལན་བྱིན་སྦེ་ སྐྱོན་བསལ་
ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

170

ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ། ལྡོག་པ་ཅན། སྲིད་པ་ཅན། བསྡུས་བརྗོད། ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན།
དོན་ཚན། ལྡོག་པ་ཅན། སྲིད་པ་ཅན། བསྡུས་བརྗོད། ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་གྱི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• རྒྱན་བཞི་གི་སྤྱིའི་གོ་དོན་དང་ ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་དང་བཅས་པའི་ གོ་དོན་ཧ་གོ་སྟེ་ དཔེར་
བརྗོད་བྲི་ནི་གི་སྦྱང་བ་འབད་ཞིནམ་ལས་ ལག་ལེན་དངོས་སུ་འཐབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ལྡོག་པ་ཅན། སྲིད་པ་ཅན། བསྡུས་བརྗོད། ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་བཞི་གི་ སྤྱིའི་གོ་དོན་བྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་རེ་རེ་གི་ གོ་བ་ལེན་ཞིནམ་ལས་ དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་ག་དེ་མང་མང་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ སྙན་ངག་ཆོས་ཚན་གྱི་ རྣམ་གཞག་རྐྱངམ་ཅིག་འབད་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་མེན་པ་ མི་སྡེ་ནང་ལུ་
རྩོམ་རིག་བྲི་ནི་དང་ ཡི་གུ་སོགས་གཏོང་ལེན་གྱི་སྐབས་ ལག་ལེན་དངོས་སུ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• གོ་དོན་ཚུ་བཅུད་བཏོན་ཏེ་བཤད་ཞིནམ་ལས་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ།
• རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཧ་མ་གོ་མི་ཚུ་ཐོ་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ ཚིག་མཛོད་ནང་ལས་དོན་དག་འཚོལ་ཏེ་
གོ་དོན་ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་འབད་དགོ།
• མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་དང་ དངོས་པོའི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་དཔེ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་འབད་བྲི་བྱིན་
ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་དགོ།
• མཁས་པ་གཞན་གྱིས་ ཚིགས་བཅད་དང་ལྷུག་པ་ནང་ལུ་ བརྩམས་བཞག་མི་ སྙན་རྩོམ་གྱི་ཀི་དེབ་ཚུ་ལྷག་ཞིནམ་
ལས་ ཚིག་ལྷུག་ཨིན་པ་ཅིན་ དོན་མཚམས་གཅིག་གི་བཅུད་དོན་ཚིགས་བཅད་ནང་ཕབ་སྟེ་བྲི་དགོཔ་དང་། ཚིགས་བཅད་ཨིན་པ་ཅིན་བཅུད་དོན་འདི་ཚིག་ལྷུག་ནང་ཕབ་སྟེ་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

171

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང།
• ལག་ཤོག།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།

༧ དབྱེ་ཞིབ།
• སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་མི་འདི་གི་བཅུད་དོན་དམངས་ཁར་བཤད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དཔེར་བརྗོད་དང་དོན་མཚམས་བཅུད་དོན་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

172

ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ། རབ་རྟོག། རྒྱུ། ཕྲ་མོ། ཆའི་རྒྱན་བཞི།
དོན་ཚན། རབ་རྟོག། རྒྱུ། ཕྲ་མོ། ཆའི་རྒྱན་བཞིའི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
རབ་རྟོག། རྒྱུ། ཕྲ་མོ། ཆའི་རྒྱན་བཞིའི་དོན་དག་ དཔེར་བརྗོད་དང་ དབྱེ་བ། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ དངོས་པོའི་རང་
བཞིན་ལུ་སྒྲོ་བཏགས་ཏེ་ ཚིག་དོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཏོག་ཏོ་བཟོ་ཚུགས་པའི་ཁར། རྒྱུ་འབྲས་ངོས་འཛིན་འབད་
ཚུགསཔ་མ་ཚད་ བརྡ་དང་རྣམ་འགྱུར་ཆུང་ཀུ་རེ་གིས་ བསམ་དོན་ཧ་གོ་ཚུགས་ནི་དང་། མི་སྡེ་ནང་མི་མཛེས་པའི་
སྐྱོན་ཚུ་ སྦ་བཞག་ཐོག་ལས་འབྲེལ་མཐུན་བཟོ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• རབ་རྟོག་གི་རྒྱན་ཤེསཔ་ལས་ ཕྱི་ནང་གི་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་ལུ་སྒྲོ་བཏགས་ཏེ་ ཚིག་དོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཏོག་ཏོ་
འབད་ བྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱུའི་རྒྱན་གྱི་ཧ་གོ་སྟེ་ འབྲས་བུ་འདི་གི་རྒྱུའི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ མི་གཞན་གྱི་སེམས་འཕྲོག་ཚུགས་པའི་ གསལ་
བཤད་དང་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་བྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཕྲ་མོའི་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་རྟོགས་ཏེ་ འཁྲབ་སྟོན་དང་ གླུ་གཞས་ལ་སོགས་པའི་ ཕྱིའི་རྣམ་འགྱུར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ནང་
བསམ་དོན་ཤེས་སྦེ་འབྲེལ་མཐུན་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཆའི་རྒྱན་ཤེས་ཏེ་ མི་སྡེ་ནང་མི་མཛེས་པའི་སྐྱོན་ཚུ་སྦ་བཞག་ཞིནམ་ལས་ འདི་དང་ཆ་འདྲ་བའི་དངོས་པོ་ཅིག་ལུ་ཧད་བཏགས་བཀལ་ཏེ་ སྐྱོན་འདི་ཡོན་ཏན་ལུ་བསྒྱུར་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• ཨ་ལོ་ཚུ་དཔུང་ཆ་འབད་སྡོད་ཞིནམ་ལས་ དངོས་པོ་གཅིག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདི་ ཁྱད་ཆོས་སོ་སོར་གཅིག་ལུ་
སྒྲོ་བཏགས་ཏེ་ རབ་རྟོག་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་བཤད་དགོ།
• བརྗོད་དོན་ཅིག་ དམངས་ལུ་དངོས་མཐོང་འབད་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ གེ་ཟ་ལྦ་ག་གི་ཐོག་ལས་ལན་སླབ་པའི་ཤུལ་ལུ་
རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་ རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

173

• ཕྱི་ནང་སྒོར་སྒོརམ་གི་ཐོག་ལས་ མི་གཅིག་གིས་ནང་གི་བསམ་དོན་དངོས་སུ་མ་སླབ་པར་ ཕྱི་ལུས་ཀྱི་བརྡ་དང་ རྣམ་
འགྱུར་སྟོན་པའི་སྐབས་ ལུས་ཀྱི་བརྡ་དང་ རྣམ་འགྱུར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཁོ་གི་བསམ་དོན་ཚུ་རྟོགས་ཞིནམ་ལས་ ལག་
ཤོག་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
• བུཚུ་དང་བུམོ་སླ་སྲེ་སྦེ་ བགོ་བཤའ་རྐྱབ་སྟེ་ མི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་བློ་སླབ་པའི་སྐབས་ མི་གཅིག་ལུ་ཡོད་མི་ཉེས་སྐྱོན་
འདི་ ཕྲང་མ་སླབ་པར་སྦ་བཞག་ཞིནམ་ལས་ འདི་དང་ཆ་འདྲ་བའི་ དོན་གཞན་གཅིག་ལུ་ཧད་འཕུལ་ཏེ་ ཉེས་སྐྱོན་
ཚུ་བསལཝ་ད་ གཞན་མི་གཅིག་གིས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་བཤད་མི་བློ་ཚུ་ ལག་ཤོག་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་ཐོག་
ལས་ ཆའི་རྒྱན་གྱི་སྐོར་ལས་བྲི་སླབ་འབད་དགོ།
• གོང་གི་རྒྱན་ཚུ་སྡེ་གྲོགས་ནང་ བགོ་བཤའ་རྐྱབ་ཞིནམ་ལས་ ཚིག་ལྷུག་གི་དཔེར་བརྗོད་ཚིག་འབྲུ་༡༠༠ ལས་མ་ཉུངམ་རེ་གསར་རྩོམ་འབད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཚོན་སྨྱུག་ཆེ་བ།
• ལག་ཤོག།
• ཤོག་ཐང།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• ཀི་དེབ་དང་ལག་ཤོག་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• ཕྲ་མོའི་རྒྱན་གྱི་གོ་བརྡ་བཤད་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་དང་ཨ་ལོ་ག་ར་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་ཐོག་ལས་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• ཚིག་ལྷུག་ནང་དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་ཡོད་མི་འདི་ ཁོང་རང་ནང་རྡོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱོན་ཚུ་ངོས་འཛིན་
འབད་ཞིནམ་ལས་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

174

སློབ་རིམ་༡༢ པ། སློབ་དུས་གཉིས་པ།

ལེའུ་ཚན་བཞི་པ། རིམ་པ་ཅན། དགའ་བ། ཉམས་ལྡན། གཟི་བརྗིད་རྒྱན།
དོན་ཚན། རིམ་པ་ཅན། དགའ་བ། ཉམས་ལྡན། གཟི་བརྗིད་རྒྱན་བཞིའི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• རིམ་པ་ཅན། དགའ་བ། ཉམས་ལྡན། གཟི་བརྗིད་ཅན་གྱི་རྒྱན་བཞིའི་གོ་དོན་དང་ རྩ་བའི་འགྲེལ་པ་ དཔེར་བརྗོད་
དང་དབྱེ་བ་ ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཉམས་དང་ཚོར་ཤུགས་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ དོན་རྟོགས་ཚུགས་པའི་ཁར་ མི་སྡེའི་
གནས་སྟངས་དང་དེང་སང་གི་ལམ་ལུགས་དང་བསྟུན་པའི་ འཆར་སྲུང་རྩོམ་འབྲི་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལས་དོན།
• རིམ་པ་ཅན་རྒྱན་གྱི་རྩ་བའི་འགྲེལ་པ་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་ དཔེ་དོན་གྱི་གོ་རིམ་བསྒྲིག་སྟེ་ བསྟོད་རྩོམ་ཚུ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• དགའ་བ། ཉམས་ལྡན། གཟི་བརྗིད་ཅན་གསུམ་གྱི་དོན་དག་རྟོགས་ཏེ་ མི་དང་སེམས་ཅན་ལ་སོགས་པའི་ ཕྱི་ནང་གི་
བསམ་སྤྱོད་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ནང་གི་འགྱུར་བ་ཚུ་ཕྱིའི་སྤྱོད་པ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་ ཉམས་བརྒྱད་ག་ཅིའི་གྲས་སུ་ཚུདཔ་ཨིན་ན་རྟོགས་ཚུགས་
དགོ།
• དགའ་བ། ཉམས་ལྡན། གཟི་བརྗིད་ཅན་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ རང་དང་གཞན་གྱི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ལུ་གཞི་
བཞག་སྟེ་དཔེར་བརྗོད་དང་ རྩང་མོ་ དེ་ལས་འཆར་སྲུང་ཐུང་ཀུ་རེ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• སྡེ་ཚན་བཞི་བགོ་སྟེ་ སྡེ་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་ རིམ་པ་ཅན་རྒྱན་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེར་བརྗོད་དག་པ་ཅིག་གི་དཔེ་དང་
དཔེ་ཅན་གྱི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ སོ་སོ་འབད་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ སྡེ་ཚན་གཉིས་ལུ་སྤྲོད་ནི། སྡེ་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་ དཔེར་བརྗོད་
འདི་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གྱི་ གོ་རིམ་བསྒྲིག་ཐོག་ལས་བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

175

• སྡེ་ཚན་འབད་བགོ་སྟེ་ ཉམས་ལྡན་གྱི་དོན་ཚན་བགོ་བཤའ་རྐྱབ་སྟེ་ རྒྱན་འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་འཁྲབ་སྟོན་
དུས་ཡུན་སྐར་ཆ་༡༥ འབད་མི་རེ་བཟོ་དགོ།
• རང་སོའི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་ཤུགས་དགའ་བ། སྐྱོ་བ། བདེ་བ། སྡུག་བསྔལ་ལ་སོགས་པ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཕྱི་ལུསངག་གི་ཉམས་གཙོ་བོ་བཏོན་པའི་ དཔེར་བརྗོད་དག་པ་ཅིག་ གསར་རྩོམ་འབད་དགོ།
• དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ གཞན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག་ནང་ལས་ རྒྱན་དེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་
དཔེར་བརྗོད་དག་པ་ཅིག་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།
• གོང་གི་རྒྱན་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་འགྲེལ་པ་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྫོང་ཁ་ནང་བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཚོན་སྨྱུག་ཆེ་བ།
• ལག་ཤོག།
• ཤོག་ཐང།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བཀོད་ནི།
• ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• སྡེ་ཚན་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ གྲོས་བསྡུར་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་ཡང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཐོག་
ལས་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

176

ལེའུ་ཚན་ལྔ་པ། རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པ། ཀུན་ཕན། རྒྱ་ཆེ་བ། བསྙོན་དོར་རྒྱན།
དོན་ཚན། རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པ། ཀུན་ཕན། རྒྱ་ཆེ་བ། བསྙོན་དོར་རྒྱན་གྱི་སྐོར།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པ། ཀུན་ཕན། རྒྱ་ཆེ་བ། བསྙོན་དོར་གྱི་རྒྱན་བཞིའི་གོ་དོན་ དཔེར་བརྗོད་ དབྱེ་བ་དང་བཅསཔ་
འབད་ཤེས་ཞིནམ་ལས་ མི་སྡེའི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• མི་སྡེ་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་ གནད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་དོན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• རང་གཞན་གཉིས་ཆ་རའི་ ལཱ་དང་བྱ་བ་ལུ་ཕན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཤེས་ཏེ་ མནོ་བསམ་རྒྱ་ཆེ་ས་ལས་བཏང་ཞིནམ་ལས་རྒྱལ་
ཁབ་དང་མི་སྡེ་ལུ་ཕན་པའི་ལཱ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་ ངོ་མ་འདི་ལུ་ཧམ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་ དོན་འདིའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་
འཕགསཔ་ཅིག་ལུ་བཟོ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དེང་སང་གི་གནས་སྟངས་དང་མཐུན་པའི་ སྙན་རྩོམ་དང་ ཞབས་ཁྲའི་ཚིག་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• དཔེར་བརྗོད་གཅིག་བྱང་ཤིང་གུ་བྲིས་ཏེ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ཐོག་ལས་ རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་བཤད་དེ་
རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་གྱི་ཐོག་ལུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྡུར་འབད་དགོ།
• སྡེ་གྲོགས་གཅིག་གིས་ བྱ་བ་གཅིག་བརྩམ་པའི་ཤུལ་ལུ་ སྡེ་གྲོགས་གཞན་ཅིག་གིས་ བྱ་བ་འདི་ལུ་ཆ་རོགས་དང་
གྲོགས་རམ་འབད་བྱིནམ་ད་ ཆ་རོགས་འདིའི་གྲོགས་རམ་ལུ་བརྟེན་ བྱ་བ་འདི་བསྒྲུབ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ག་ཅི་ར་བྱུང་ཡི་
ག་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཐོག་ལས་ ཀུན་ཕན་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་ཡང་བྲི་དགོ།
• རཱ་མ་ཎའི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལྷབ་སྟེ་ གྲོས་བསྡུར་འབད་ཞིན་ན་ བཅུད་དོན་ཚུ་ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་ཐོག་
ལས་ བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་བའི་རྒྱན་གྱི་རྩ་བ་འདི་གི་འགྲེལ་པ་ཡང་རྐྱབ་དགོ།
• རང་སོའི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་ཤུགས་དགའ་བ། སྐྱོ་བ། བདེ་བ། སྡུག་བསྔལ་ལ་སོགས་པ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཕྱི་ལུས

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

177

ངག་གི་ཉམས་གཙོ་བོ་བཏོན་པའི་དཔེར་བརྗོད་དག་པ་ཅིག་གསར་རྩོམ་འབད་དགོ།
• དཔེ་མཛོད་ནང་ཡོད་མི་ དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག་གི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལས་ བསྙོན་དོར་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་
འཚོལ་ཞིབ་འབད་བའི་ཤུལ་ལུ་ སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ ག་བསྡུར་འབད་དེ་ བཅུད་དོན་ཚུ་ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་སྦེ་
སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ།
• རྒྱན་དེ་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་དཔེར་བརྗོད་ དེ་ལས་རྩ་བའི་འགྲེལ་པ་ཚུ་རྫོང་ཁ་ནང་བྲི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཚོན་སྨྱུག་ཆེ་བ།
• ལག་ཤོག།
• ཤོག་ཐང།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བཀོད་ནི།
• ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ནང་དོན་དང་ ཕྱི་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ མིག་ཏོ་གི་འབྲེལ་བ་
སྐད་ཀྱི་སེང་ཕབ་ལ་སོགས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• འགྲེམ་སྟོན་ལྟ་སྐོར་ཐོག་ལུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

178

ལེའུ་ཚན་དྲུག་པ། ཁྱད་པར་བརྗོད་པ། མཚུངས་སྦྱོར། འགལ་བ། སྐབས་མིན་བསྟོད་པ།
དོན་ཚན། ཁྱད་པར་བརྗོད་པ། མཚུངས་སྦྱོར། འགལ་བ། སྐབས་མིན་བསྟོད་པའི་རྒྱན་གྱི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• རྒྱན་བཞི་གི་སྤྱིའི་གོ་དོན་དང་ ནང་གསེས་རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་གོ་དོན་ཧ་གོ་སྟེ་ དཔེར་བརྗོད་བྲི་ནི་གི་སྦྱང་བ་དང་
སྙན་ངག་ལུ་ ཉེ་བར་མཁོ་བའི་མིང་ཚིག་ ཡང་ན་ མངོན་བརྗོད་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མི་སྡེ་གནས་སྟངས་དང་
བསྟུན་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཚུ་བྲི་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ཁྱད་པར་བརྗོད་པ། མཚུངས་སྦྱོར། འགལ་བ། སྐབས་མིན་བསྟོད་པའི་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་སྤྱི་དང་ ནང་གསེས་དབྱེ་བ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ རང་དཔེ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ སྙན་རྩོམ་ཚུ་ལས་ཐབས་རིག་ལེན་ཏེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ རྩོམ་འབྲི་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཆོས་སྐད་དང་རྫོང་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་སྙན་རྩོམ་འཇམ་སམ་ཚུ་ སྐད་གཉིས་གང་རུང་ནང་ བསྒྱུར་ཚུགས་དགོ།
• ཡུལ་ དུས་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་ གང་རུང་གི་ཐོག་ལུ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• སྡེ་གྲོགས་བཟོ་སྟེ་ རྒྱན་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་གི་གོ་དོན་གུ་ གྲོས་བསྡུར་འབད་ཞིནམ་ལས་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་གསར་རྩོམ་
འབད་དགོ།
• དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ཐོག་ལས་ མཁས་པ་ཚུ་གིས་བརྩམས་གནང་མི་ སྙན་རྩོམ་ལས་ཐབས་རིག་ལེན་ཏེ་ རྩོམ་འབྲི་
འབད་དགོ།
• ཁྱིམ་ལཱ་བྱིན་ཏེ་ ཆོས་སྐད་དང་རྫོང་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་སྙན་རྩོམ་ཚུ་ ཕན་ཚུན་སྐད་སྒྱུར་འབད་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

179

• རྒྱན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ ཡུལ་ དུས་ གནས་སྟངས་ གང་རུང་གཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མའི་ཐོག་
ལས་ སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་འབད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཚོན་སྨྱུག་ཆེ་བ།
• ལག་ཤོག།
• ཤོག་ཐང།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ དཀའ་ངལ་ཚུ་བསལ་ནི།
• ཁྱིམ་ལཱ་འདི་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།
• གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ བྲིས་ཡོད་མི་འདི་སྦྱོང་ལཱ་འདི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

180

ལེའུ་ཚན་བདུན་པ། ཟོལ་བསྟོད། ངེས་བསྟན། ལྷན་ཅིག་བརྗོད་པའི་རྒྱན།
དོན་ཚན། ཟོལ་བསྟོད། ངེས་བསྟན། ལྷན་ཅིག་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• ཟོལ་བསྟོད། ངེས་བསྟན། ལྷན་ཅིག་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་དང་ རྩ་བའི་འགྲེལ་བཤད་ དེ་ལས་དཔེར་
བརྗོད་སྦྱོར་ཚུལ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ མི་སྡེའི་གནས་སྟངས་ནང་སྦྱར་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ཟོལ་བསྟོད། ངེས་བསྟན། ལྷན་ཅིག་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་དང་ རྩ་བའི་འགྲེལ་བཤད་ དེ་ལས་དཔེར་
བརྗོད་ཚུ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• དུས་རྒྱུན་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་བའི་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འཁྲབ་སྲུང་དང་ གླུ་གཞས་ལ་སོགས་པའི་རིགས་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་ རྒྱན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ལུ་བལྟ་ཉན་འབད་དེ་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་བྲི་
ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• ཟོལ་བསྟོད། ངེས་བསྟན། ལྷན་ཅིག་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གསུམ་གྱི་ བཅུད་དོན་ངོ་སྤྲོད་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྒོར་སྒོརམ་
བསམ་བཀོད་ཐོག་ལས་ རྩ་བའི་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་མི་དེ་ལུ་བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ལྷག་སྟེ་ ཁྱད་རྣམ་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིནམ་ལས་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལས་རང་རྩོམ་དཔེར་བརྗོད་བྲི་
དགོ།
• ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལས་རང་རྩོམ་དཔེར་བརྗོད་དེ་ རྫོང་ཁ་ནང་སྐད་སྒྱུར་འབད་སྦེ་ ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ གྱང་
གུ་སྦྱར་དགོ།
• ཆ་གཟུང་ཐོག་ལས་ རྒྱན་འདི་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ གསལ་བཤད་
འབད་དགོ།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

181

• རྒྱན་འདི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚིག་ལྷུག་ནང་འཁྲབ་སྲུང་ཐུང་ཀུ་ཅིག་བྲི་ནི་དང་ དེ་ལས་ཚིག་བཅད་ནང་ལུ་ཞབས་ཁྲའི་
ཚིག་གསར་རྩོམ་འབད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• རང་སོའི་ཀི་དེབ་དང་ལག་ཤོག་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་བཀོད་འབད་ནི།
• འགྲེམ་སྟོན་ལྟ་སྐོར་ཐོག་ལུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

182

ལེའུ་ཚན་བརྒྱད་པ། ཡོངས་བརྗེས། ཤིས་བརྗོད། རབ་སྤེལ་རྒྱན།
དོན་ཚན། ཡོངས་བརྗེས། ཤིས་བརྗོད། རབ་སྤེལ་རྒྱན་གྱི་སྐོར།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• རྒྱན་གསུམ་གྱི་སྤྱིའི་གོ་དོན་དང་ ནང་གསེས་ རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་རྟོགས་ཏེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་དཔེར་བརྗོད་བྲི་ཚུགས་
པའི་ཁར། མི་སྡེའི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ཡོངས་བརྗེས། ཤིས་བརྗོད། རབ་སྤེལ་རྒྱན་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་ དཔེར་
བརྗོད་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ སྙན་རྩོམ་ཚུ་ལས་ཐབས་རིག་ལེན་ཏེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ རྩོམ་འབྲི་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཆོས་སྐད་དང་རྫོང་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་སྙན་རྩོམ་འཇམ་སམ་ཚུ་ སྐད་གཉིས་གང་རུང་ནང་ བསྒྱུར་ཚུགས་དགོ།
• ཡུལ་ དུས་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་ གང་རུང་གི་ཐོག་ལུ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
• དྲི་དཔྱད་ཐབས་ཤེས།
• དཔུང་ཆ་ཐོག་ལས་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ རང་དཔེ་གསར་རྩོམ་འབད་དགོ།
• དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ཐོག་ལས་ མཁས་པའི་སྙན་རྩོམ་ཚུ་ལས་ཐབས་རིག་ལེན་ཏེ་ རང་རྩོམ་རྐྱབ་དགོ།
• ཁྱིམ་ལཱ་བྱིན་ཏེ་ ཆོས་སྐད་དང་རྫོང་ཁ་ནང་ཡོད་པའི་སྙན་རྩོམ་ཚུ་ཕན་ཚུན་སྐད་སྒྱུར་འབད་དགོ།
• མཐའ་སྐོར་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མའི་ཐོག་ལས་ སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་རྩོམ་
འབྲི་འབད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།

རིག་གཞུང་། སྙན་ངག། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

183

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དཀའ་ངལ་ཚུ་བསལ་ནི།
• ཁྱིམ་ལཱ་འདི་དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་ཞིནམ་ལས་སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་རྐྱབ་ནི།
• གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ བྲིས་ཡོད་མི་འདི་སྦྱོང་ལཱ་འདི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་མཐུན་རྐྱེན་རྒྱབ་རྟེན་སྦྲེལ་མཐུད།
• https://www.youtube.com/watch?v=ROnpgGyZt_4
• https://www.serajeyrigzodchenmo.org/nyan-ngag/item/99-rny166001
• https://www.serajeyrigzodchenmo.org/lob-dheb/item/515-dtl000020
• https://www.serajeyrigzodchenmo.org/nyan-ngag/item/553-rny201003
• https://www.serajeyrigzodchenmo.org/nyan-ngag/item/555-rny203002
http://www.himalayane.com/index.php?s=/Home/DpemdzodIndex/read/id/107 85.html

• http://gengpanbook.com/%E4%B9%A6%E7%B1%8D/%E0%BD%A6%E0
%BD%91%E0%BC%8B%E0%BD%80%E0%BE%B1%E0%BD%B2%E0 %BD%A6%E0%BC%8B%E0%BD%96%E0%BD%85%E0%BD%BC%E0 %BD%98%E0%BC%8B%E0%BD%94%E0%BD%A0%E0%BD%B2%E0 %BC%8B%E0%BD%98%E0%BD%BA%E0%BC%8B%E0%BD%8F%E0 %BD%BC%E0%BD%82.pdf

• ཨོ་རྒྱན་བསྟན་འཛིན་ཤཱསྟིུ། སྙན་ངག་ལེའུ་གཉིས་པའི་དཔེར་བརྗོད་བློ་གསར་དགའ་བའི་གླུ་དབྱངས། ༢༠༡༡ ཀེ་ཨེམ་
ཀྲི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང། ཐིམ་ཕུག།
• བཀྲ་ཤིས་བསྟན་འཛིན། སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་འགྲེལ་པ། བློ་གསར་ཡིད་ཀྱི་པད་ཚལ་བཞད་པའི་ཉིན་བྱེད་དང་།
དཔེར་བརྗོད་བློ་གསར་བུང་བའི་དགའ་སྟོན། ༢༠༢༡ ཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར་པར་འཕྲུལ་དང་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། བསམ་རྩེ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

184

•

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

185

ལེའུ་ཚན་དང་པ་ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་མིང་གི་དགོས་པ་དང་དབྱེ་བ།
དོན་ཚན། མིང་གི་དགོས་པ་དང་ དབྱེ་བ་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• མིང་བཏགས་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དངོས་པོ་ཚུ་ལུ་ མིང་བཏགས་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མིང་བཏགས་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ དཔེ་དང་བཅསཔ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འབྲུག་པའི་ས་དང་ མི་གི་མིང་ཚུ་གི་ མིང་བཏགས་ཐངས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ཚུདཔ་ཨིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ དངོས་པོ་ཚུ་ལུ་ མིང་གི་ཐ་སྙད་མེད་པ་ཅིན་ སྐྱོན་ག་ཅི་ར་འོང་ནི་བཟུམ་འདུག་
ག་དང་། མིང་བཏགས་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཐོག་ལུ་འབད་དགོ། ཡང་
ན་ དངོས་པོ་ཚུ་ལུ་ མིང་གི་ཐ་སྙད་མེད་པ་ཅིན་ སྐྱོན་ག་ཅི་ར་འོང་ནི་བཟུམ་འདུག་ག་དང་ མིང་
བཏགས་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་བྲིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ ད་རེས་ནངས་པའི་ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ མིང་བཏགས་ཐངས་དང་ རང་གི་མིང་འདི་ ག་དེ་སྦེ་བཏགས་
ཡོདཔ་ཨིན་ན་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ མིང་
བཏགས་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་གི་མིང་ ག་དེ་སྦེ་བཏགས་ཡོད་ག་
དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ མིང་མ་འདྲཝ་ཚུ་སླ་བསྲེ་སྟེ་སྟོན་ཞིན་ན་ མིང་འདི་ཚུ་ སྒྲ་འདོད་རྒྱལ་དང་ རྗེས་སྒྲུབ་ག་ཅི་ནང་ཚུདཔ་ཨིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ མདུན་ཆ་འབད་དེ་

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

186

བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་མ་འདྲཝ་ཚུ་ སླ་བསྲེ་སྟེ་སྟོན་ཞིན་ན་ མིང་
འདི་ཚུ་ སྒྲ་འདོད་རྒྱལ་དང་ རྗེས་སྒྲུབ་ག་ཅི་ནང་ཚུདཔ་ཨིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• རྫོང་ཁ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• བརྡ་ཡིག་གསར་སྒྲིགས།
• སྨོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་སྐར་ཚོགས་ཕྲེང་བ།
• མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས།)༢༠༠༣(འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་༡༣གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
• རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།)༢༠༢༠(རིག་གཞུང་གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན་གྱི་སློབ་དེབ། བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་
པ། སྤ་རོ།
• ཅང་རྟ་མགྲིན་ཚེ་རིང་།)༢༠༠༣(རྫོང་གཞིས་ཕྱོགས་སྡེབས། མེ་གྷ་དཔེ་སྐྲུན་སྡེ་ཚན། ཐིམ་ཕུ།
• བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཚན།)༡༩༧༦(མིང་གི་མངོན་བརྗོད་མདོར་བསྡུས་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག།ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། ཐིམ་ཕུ།
• དྲག་ཤོས་བླམ་ཆོས་སྐྱོང་།)༡༩༩༧(དོན་རྒྱན་སོ་ལྔའི་དཔེར་བརྗོད་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ། Q-Reprographics,
ཐིམ་ཕུ།
• པདྨ་དོན་གྲུབ།)༢༠༡༤(སྙན་ངག་བློ་གསར་མིག་འབྱེད།བློ་གཏེར་དཔེ་སྐྲུན་ལས་སྡེ།
• ཤཱཀྱའི་དགེ་སློང་དྷྭརྨ་བྷ་དྲ།)༢༠༠༥(མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་ཐིགས་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ།ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།
• བཀྲིས་བསྟན་འཛིན། (༢༠༢༠) སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་འགྲེལ་པ་ བློ་གསར་ཡིད་ཀྱི་པད་ཚལ་བཞད་པའི་ཉིན་བྱེད་
དང་། དཔེར་བརྗོད་ན་གཞོན་བུང་བའི་དགའ་སྟོན། ཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར་སྤར་འཕྲུལ་དང་ དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། བསམ་རྩེ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

187

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་
ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

188

ལེའུ་ཚན་གཉིས་པ་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་སེམས་སྤྱིའི་མཚན།
དོན་ཚན། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་སེམས་ཀྱི་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་དང་ མཚན་གསོལ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚུ་གི་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་གི་ ངེས་ཚིག་ཚུ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་དང་འཁྲིལ་བའི་ རྒྱབ་ཁུངས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚུ་གི་ མཚན་དོན་གྱི་དགོས་པ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
• མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ནང་ལས་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔའི་མཚན་གྱི་སྐོར་ལས་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཐོག་ལུ་འབད་དགོ། ཡང་ན་ མངོན་བརྗོད་
རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ནང་ལས་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་མཚན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཐོ་
བཀོད་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཚུ་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ གསོལ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་ སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ། ཡང་ན་ སངས་རྒྱས་
དང་བྱང་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཚུ་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ གསོལ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་
འབད་དེ་ བྲིས་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

189

ག སངས་རྒྱས་དང་བྱང་སེམས་ཀྱི་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་
ཞིནམ་ལས་རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲི་དགོ།
ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་མཚན་དང་ དེའི་
རྣམ་གྲངས་ཚུ་སྟོན་ཞིན་ན་ མཚན་གསོལ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྟུན་འབད་
དེ་ ཡིད་ཆེས་བྱུང་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་
སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་མཚན་དང་ དེའི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ མཚན་གསོལ་
དགོ་པའི་དགོས་པ་ལས་བརྟེན་ ཡིད་ཆེས་འབྱུང་ཡོད་པའི་མཚན་ཚུ་ གདམ་འཐུ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
ཅ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ མཚན་གསོལ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ལས་བརྟེན་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་སེམས་ཚུ་
གི་མཛད་བྱ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ དད་པ་བསྐྱེད་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཏེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་
དགོ། ཡང་ན་ མཚན་གསོལ་བའི་དགོས་པ་ལས་བརྟེན་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་སེམས་ཚུ་གི་མཛད་
བྱ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ དད་པ་བསྐྱེད་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་
དགོ།
ཆ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་
རྐྱབ་དགོ།
མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• རྫོང་ཁ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• བརྡ་ཡིག་གསར་སྒྲིགས།
• སྨོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་སྐར་ཚོགས་ཕྲེང་དབང་།
• མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས།)༢༠༠༣(འབྲུག་གི་བཟོ་རིགས་༡༣གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

190

• རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།)༢༠༢༠(རིག་གཞུང་གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན་གྱི་སློབ་དེབ། བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་
པ། སྤ་རོ།
• ཅང་རྟ་མགྲིན་ཚེ་རིང་།)༢༠༠༣(རྫོང་གཞིས་ཕྱོགས་སྡེབས།མེ་གྷ་དཔེ་བསྐྲུན་སྡེ་ཚན། ཐིམ་ཕུ།
• བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཚན།)༡༩༧༦(མིང་གི་མངོན་བརྗོད་མདོར་བསྡུས་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག།ཤེས་རིག་ལས་
ཁུངས། ཐིམ་ཕུ།
• དྲག་ཤོས་བླམ་ཆོས་སྐྱོང་།)༡༩༩༧(དོན་རྒྱན་སོ་ལྔའི་དཔེར་བརྗོད་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ། Q-Reprographics,
ཐིམ་ཕུ།
• པདྨ་དོན་གྲུབ།)༢༠༡༤(སྙན་ངག་བློ་གསར་མིག་འབྱེད།བློ་གཏེར་དཔེ་སྐྲུན་ལས་སྡེ།
• ཤཱཀྱའི་དགེ་སློང་དྷྭརྨ་བྷ་དྲ།)༢༠༠༥(མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་ཐིགས་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ།ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་
ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

191

ལེའུ་ཚན་གསུམ་པ་ ལྷ་ཡུལ་དང་ལྷ་སོགས་ཀྱི་མཚན།
དོན་ཚན། ལྷ་ཡུལ་དང་ལྷ་སོགས་ཀྱི་ མཚན་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• ལྷའི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་མཚན་ གསོལ་དགོ་པའི་དགོས་པ་དང་བཅསཔ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ལྷ་ཡུལ་དང་ ལྷ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་ མཚན་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ལྷ་ཡུལ་དང་ ལྷ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་ མཚན་དོན་གྱི་ངེས་ཚིག་ཚུ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ལྷ་ཡུལ་དང་ ལྷ་རིགས་ཀྱི་མཚན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ལྷ་ཡུལ་དང་ ལྷ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་ མཚན་དོན་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་ཚུ་ ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ནང་ལས་ ལྷའི་ཡུལ་དང་ ལྷའི་རིགས་མ་
འདྲཝ་ཚུ་གི་མཚན་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཐོག་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ མངོན་
བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ནང་ལས་ ལྷའི་ཡུལ་དང་ ལྷའི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་མཚན་ ཐོ་བཀོད་
འབད་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ ལྷའི་ཡུལ་དང་ ལྷའི་རིགས་མ་འདྲཝ་གི་མཚན་ཚུ་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་
ཡོདཔ་ཨིན་ན་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཐོག་ལུ་ སློབ་ཁང་ནང་ སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ། ཡང་
ན་ ལྷའི་ཡུལ་དང་ ལྷའི་རིགས་མ་འདྲཝ་གི་མཚན་ཚུ་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་
བཏགས་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ བྲིས་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག ལྷའི་ཡུལ་དང་ ལྷའི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

192

ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ ལྷའི་ཡུལ་དང་ ལྷའི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་མཚན་དང་
དེའི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་སྟོན་ཞིན་ན་ མཚན་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཐོག་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྟུན་
འབད་དེ་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་བཅུག་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ ལྷའི་ཡུལ་དང་
ལྷའི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་མཚན་དང་ དེའི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ མཚན་བཏགས་པའི་
དགོས་པ་ཚུ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་བཅུག་དགོ།
ཅ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་
གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་
བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• རྫོང་ཁ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• བརྡ་ཡིག་གསར་སྒྲིགས།
• སྨོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་སྐར་ཚོགས་ཕྲེང་དབང་།
• མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས།)༢༠༠༣(འབྲུག་གི་བཟོ་རིགས་༡༣གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
• རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།)༢༠༢༠(རིག་གཞུང་གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན་གྱི་སློབ་དེབ། བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་
པ། སྤ་རོ།
• ཅང་རྟ་མགྲིན་ཚེ་རིང་།)༢༠༠༣(རྫོང་གཞིས་ཕྱོགས་སྡེབས།མེ་གྷ་དཔེ་བསྐྲུན་སྡེ་ཚན། ཐིམ་ཕུ།
• བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཚན།)༡༩༧༦(མིང་གི་མངོན་བརྗོད་མདོར་བསྡུས་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག།ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། ཐིམ་ཕུ།
• དྲག་ཤོས་བླམ་ཆོས་སྐྱོང་།)༡༩༩༧(དོན་རྒྱན་སོ་ལྔའི་དཔེར་བརྗོད་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ། Q-Reprographics,
ཐིམ་ཕུ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

193

• པདྨ་དོན་གྲུབ།)༢༠༡༤(སྙན་ངག་བློ་གསར་མིག་འབྱེད།བློ་གཏེར་དཔེ་སྐྲུན་ལས་སྡེ།
• ཤཱཀྱའི་དགེ་སློང་དྷྭརྨ་བྷ་དྲ།)༢༠༠༥(མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་ཐིགས་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ།ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་
ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

194

ལེའུ་ཚན་བཞི་པ་ ནམ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གྱི་མིང་།
དོན་ཚན། ནམ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་ གཟའ་སྐར་གྱི་མིང་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• ནམ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་ གཟའ་སྐར་ཚུ་གི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• ནམ་མཁའ་དང་ ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་ཚུ་གི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
• རྩོམ་ཚུ་ནང་ ནམ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གསུམ་ཚུ་གི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ནམ་མཁའ་དང་ ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གསུམ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚུ་གི་ངེས་ཚིག་འགྲེལ་ཚུགས་དགོ།
• ནམ་མཁའ་དང་ ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གསུམ་ཚུ་གི་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ ནམ་མཁའ་དང་ ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གསུམ་ཚུ་གི་མིང་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་
བཀོད་ཐོག་ལུ་བཤད་དགོ། ཡང་ན་ མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ནང་ལས་ ལྷའི་ཡུལ་དང་
ལྷའི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་མཚན་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ ནམ་མཁའ་དང་ ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གསུམ་གྱི་མིང་ཚུ་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་
ཡོདཔ་ཨིན་ན་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་ སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ། ཡང་
ན་ ནམ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གསུམ་གྱི་མིང་ཚུ་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་
ཡོདཔ་ཨིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ བྲིས་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག ནམ་མཁའ་དང་ ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གསུམ་ཚུ་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

195

ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ ནམ་མཁའ་དང་ ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་
ཚུ་སྟོན་ཞིན་ན་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཐོག་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་གོ་དོན་
ལེན་བཅུག་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ ནམ་མཁའ་དང་ ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གྱི་
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཐོག་ ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲི་བཅུག་
དགོ།
ཅ མདུན་ཆ་འབད་དེ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གསུམ་གྱི་
ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་
མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• རྫོང་ཁ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• བརྡ་ཡིག་གསར་སྒྲིགས།
• སྨོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་སྐར་ཚོགས་ཕྲེང་དབང་།
• མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས།)༢༠༠༣(འབྲུག་གི་བཟོ་རིགས་༡༣གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
• རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།)༢༠༢༠(རིག་གཞུང་གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན་གྱི་སློབ་དེབ། བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་
པ། སྤ་རོ།
• ཅང་རྟ་མགྲིན་ཚེ་རིང་།)༢༠༠༣(རྫོང་གཞིས་ཕྱོགས་སྡེབས།མེ་གྷ་དཔེ་བསྐྲུན་སྡེ་ཚན། ཐིམ་ཕུ།
• བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཚན།)༡༩༧༦(མིང་གི་མངོན་བརྗོད་མདོར་བསྡུས་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག།ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། ཐིམ་ཕུ།
• དྲག་ཤོས་བླམ་ཆོས་སྐྱོང་།)༡༩༩༧(དོན་རྒྱན་སོ་ལྔའི་དཔེར་བརྗོད་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ། Q-Reprographics,
ཐིམ་ཕུ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

196

• པདྨ་དོན་གྲུབ།)༢༠༡༤(སྙན་ངག་བློ་གསར་མིག་འབྱེད།བློ་གཏེར་དཔེ་སྐྲུན་ལས་སྡེ།
• ཤཱཀྱའི་དགེ་སློང་དྷྭརྨ་བྷ་དྲ།)༢༠༠༥(མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་ཐིགས་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ།ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སྤྱན་ཞུ་གི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་
ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

197

ལེའུ་ཚན་ལྔ་པ་ འབྱུང་བ་དང་ཤིང་སོགས་ཀྱི་མིང་།
དོན་ཚན། འབྱུང་བ་དང་ཤིང་སོགས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• འབྱུང་བ་དང་ཤིང་སོགས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• འབྱུང་བ་བཞི་དང་ སྔོ་ཤིང་ཚུ་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྱུང་བ་བཞི་དང་ སྔོ་ཤིང་ཚུ་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་གི་ ངེས་ཚིག་འགྲེལ་ཚུགས་དགོ།
• འབྱུང་བ་བཞི་དང་ སྔོ་ཤིང་ཚུ་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྱུང་བ་བཞི་དང་ སྔོ་ཤིང་ཚུ་གི་ མཚན་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྱུང་བ་བཞི་དང་ སྔོ་
ཤིང་ཚུ་གི་མིང་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཐོག་ལུ་ ཐོ་བཀོད་དགོ། ཡང་ན་ མངོན་བརྗོད་རྒྱ་
མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ནང་ལས་ འབྱུང་བ་བཞི་དང་ སྔོ་ཤིང་གི་མིང་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིནམ་ལས་
ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ འབྱུང་བ་བཞི་དང་ སྔོ་ཤིང་གི་མིང་ཚུ་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་ཡོདཔ་ཨིན་ན་
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་ སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ། ཡང་ན་ འབྱུང་བ་བཞི་
དང་ སྔོ་ཤིང་གི་མིང་ཚུ་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་
འབད་དེ་བྲི་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག འབྱུང་བ་བཞི་དང་ སྔོ་ཤིང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

198

ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ འབྱུང་བ་བཞི་དང་ སྔོ་ཤིང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་སྟོན་
ཞིན་ན་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ གོ་བ་ལེན་བཅུག་
དགོ། ཡང་ན་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ འབྱུང་བ་བཞི་དང་ སྔོ་ཤིང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་
བསྐྱལ་ཞིན་ན་ མི་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲི་བཅུག་དགོ།
ཅ མདུན་ཆ་འབད་དེ་ མིང་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གསུམ་གྱི་
ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་
མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ།
མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• རྫོང་ཁ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• བརྡ་ཡིག་གསར་སྒྲིགས།
• སྨོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་སྐར་ཚོགས་ཕྲེང་དབང་།
• མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས།)༢༠༠༣(འབྲུག་གི་བཟོ་རིགས་༡༣གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
• རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།)༢༠༢༠(རིག་གཞུང་གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན་གྱི་སློབ་དེབ། བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་
པ། སྤ་རོ།
• ཅང་རྟ་མགྲིན་ཚེ་རིང་།)༢༠༠༣(རྫོང་གཞིས་ཕྱོགས་སྡེབས།མེ་གྷ་དཔེ་བསྐྲུན་སྡེ་ཚན། ཐིམ་ཕུ།
• བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཚན།)༡༩༧༦(མིང་གི་མངོན་བརྗོད་མདོར་བསྡུས་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག།ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། ཐིམ་ཕུ།
• དྲག་ཤོས་བླམ་ཆོས་སྐྱོང་།)༡༩༩༧(དོན་རྒྱན་སོ་ལྔའི་དཔེར་བརྗོད་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ། Q-Reprographics,
ཐིམ་ཕུ།
• པདྨ་དོན་གྲུབ།)༢༠༡༤(སྙན་ངག་བློ་གསར་མིག་འབྱེད།བློ་གཏེར་དཔེ་སྐྲུན་ལས་སྡེ།
• ཤཱཀྱའི་དགེ་སློང་དྷྭརྨ་བྷ་དྲ།)༢༠༠༥(མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་ཐིགས་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ།ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

199

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་
ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

200

ལེའུ་ཚན་དྲུག་པ་ འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་གཟན་རི་དྭགས་སོགས་ཀྱི་མིང་།
དོན་ཚན། འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་གཟན་རི་དྭགས་སོགས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ།
• རི་དྭགས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་གཟན་རི་དྭགས་སོགས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་གཟན་རི་དྭགས་སོགས་ཚུ་གི་ རྣམ་གྲངས་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་གཟན་རི་དྭགས་སོགས་ཚུ་གི་ རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ངེས་ཚིག་ཚུ་ འགྲེལ་ཚུགས་དགོ།
• འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་གཟན་ རི་དྭགས་སོགས་ཀྱི་མཚན་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་
གཟན་རི་དྭགས་ཚུ་གི་མིང་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཐོག་ལུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་
མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་གཟན་རི་དྭགས་ཚུ་
གི་མིང་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་གཟན་རི་དྭགས་ཚུ་གི་མིང་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་
ཡོདཔ་ཨིན་ན་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་ སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ། ཡང་
ན་ འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་གཟན་རི་དྭགས་ཚུ་གི་མིང་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་
བཏགས་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་བྲི་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་གཟན་རི་དྭགས་ཚུ་གི་མིང་རྣམ་གྲངས་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

201

ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་གཟན་རི་དྭགས་ཚུ་གི་མིང་གི་
རྣམ་གྲངས་ཚུ་སྟོན་ཞིན་ན་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་
གོ་དོན་ལེན་བཅུག་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ འདབ་ཆགས་དང་ གཅན་གཟན་རི་
དྭགས་ཚུ་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ ཁུངས་བཀལ་ཏེ་
བྲི་བཅུག་དགོ།
ཅ མདུན་ཆ་འབད་དེ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གསུམ་གྱི་
ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་
མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• རྫོང་ཁ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• བརྡ་ཡིག་གསར་སྒྲིགས།
• སྨོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་སྐར་ཚོགས་ཕྲེང་དབང་།
• མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས།)༢༠༠༣(འབྲུག་གི་བཟོ་རིགས་༡༣གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
• རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།)༢༠༢༠(རིག་གཞུང་གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན་གྱི་སློབ་དེབ། བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་
པ། སྤ་རོ།
• ཅང་རྟ་མགྲིན་ཚེ་རིང་།)༢༠༠༣(རྫོང་གཞིས་ཕྱོགས་སྡེབས།མེ་གྷ་དཔེ་བསྐྲུན་སྡེ་ཚན། ཐིམ་ཕུ།
• བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཚན།)༡༩༧༦(མིང་གི་མངོན་བརྗོད་མདོར་བསྡུས་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག།ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། ཐིམ་ཕུ།
• དྲག་ཤོས་བླམ་ཆོས་སྐྱོང་།)༡༩༩༧(དོན་རྒྱན་སོ་ལྔའི་དཔེར་བརྗོད་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ། Q-Reprographics,
ཐིམ་ཕུ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

202

• པདྨ་དོན་གྲུབ།)༢༠༡༤(སྙན་ངག་བློ་གསར་མིག་འབྱེད།བློ་གཏེར་དཔེ་སྐྲུན་ལས་སྡེ།
• ཤཱཀྱའི་དགེ་སློང་དྷྭརྨ་བྷ་དྲ།)༢༠༠༥(མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་ཐིགས་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ།ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་
ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

203

ལེའུ་ཚན་བདུན་པ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྫོང་གཞིས་ དཔོན་ཁག་སོགས་ཀྱི་མིང་།
དོན་ཚན། རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྫོང་གཞིས་ དཔོན་ཁག་སོགས་ཀྱི་མིང་གི་ རྣམ་གྲངས་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྫོང་གཞིས་ དཔོན་ཁག་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་ མཚན་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མིང་མ་འདྲཝ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྫོང་གཞིས་སོ་སོའི་མིང་དོན་ཚུ་ ཁུངས་རེ་རེ་འབད་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• དཔོན་དང་དཔོན་ཁག་གི་མཚན་དང་ མཚན་དོན་གྱི་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྫོང་གཞིས་ཚུ་གི་མིང་ ག་དེ་སྦེ་བཏགས་ཅི་ག་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• མིང་ཚུ་ སྒྲ་འདོད་རྒྱལ་དང་ རྗེས་སྒྲུབ་ག་ཅི་གི་སྒོ་ལས་བཏགསཔ་ཨིན་ན་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྫོང་
གཞིས་ དཔོན་ཁག་ཚུ་གི་མིང་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཐོག་ལུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་
མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྫོང་གཞིས་ དཔོན་ཁག་ཚུ་
གི་མིང་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྫོང་གཞིས་ དཔོན་ཁག་ཚུ་གི་མིང་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་
ཡོདཔ་ཨིན་ན་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་ སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ། ཡང་
ན་རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྫོང་གཞིས་ དཔོན་ཁག་ཚུ་གི་མིང་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་
ཡོདཔ་ཨིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་བྲི་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

204

ག རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྫོང་གཞིས་ དཔོན་ཁག་ཚུ་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ འཚོལ་
ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།
ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྫོང་གཞིས་ དཔོན་ཁག་ཚུ་གི་མིང་གི་
རྣམ་གྲངས་ཚུ་སྟོན་ཞིན་ན་ མཚན་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་
གོ་དོན་ལེན་བཅུག་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྫོང་གཞིས་
དཔོན་ཁག་ཚུ་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ མཚན་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ ཁུངས་
བཀལ་ཏེ་བྲི་བཅུག་དགོ།
ཅ མདུན་ཆ་འབད་དེ་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གསུམ་
གྱི་ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཅད་ལྷུག་
སྤེལ་མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• རྫོང་ཁ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• བརྡ་ཡིག་གསར་སྒྲིགས།
• སྨོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་སྐར་ཚོགས་ཕྲེང་དབང་།
• མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས།)༢༠༠༣(འབྲུག་གི་བཟོ་རིགས་༡༣གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
• རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།)༢༠༢༠(རིག་གཞུང་གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན་གྱི་སློབ་དེབ། བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་
པ། སྤ་རོ།
• ཅང་རྟ་མགྲིན་ཚེ་རིང་།)༢༠༠༣(རྫོང་གཞིས་ཕྱོགས་སྡེབས།མེ་གྷ་དཔེ་བསྐྲུན་སྡེ་ཚན། ཐིམ་ཕུ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

205

• བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཚན།)༡༩༧༦(མིང་གི་མངོན་བརྗོད་མདོར་བསྡུས་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག།ཤེས་རིག་ལས་
ཁུངས། ཐིམ་ཕུ།
• དྲག་ཤོས་བླམ་ཆོས་སྐྱོང་།)༡༩༩༧(དོན་རྒྱན་སོ་ལྔའི་དཔེར་བརྗོད་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ། Q-Reprographics,
ཐིམ་ཕུ།
• པདྨ་དོན་གྲུབ།)༢༠༡༤(སྙན་ངག་བློ་གསར་མིག་འབྱེད།བློ་གཏེར་དཔེ་སྐྲུན་ལས་སྡེ།
• ཤཱཀྱའི་དགེ་སློང་དྷྭརྨ་བྷ་དྲ།)༢༠༠༥(མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་ཐིགས་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ།ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་
ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

206

ལེའུ་ཚན་བརྒྱད་པ་ མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་།
དོན་ཚན། མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་ ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་ ཆ་ཤས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དང་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཐོག་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐོར་ འཚོལ་ཞིབ་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་ ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་
མིང་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ལག་ལེན་
འཐབ་སྟེ་ མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་མིང་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་
བསྐྱལ་དགོ།
ཁ མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་མིང་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ སྒོར་
སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་ སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ། ཡང་ན་ མི་དང་མིའི་
གཟུགས་ཀྱི་མིང་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་
བྲི་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

207

ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་སྟོན་ཞིན་
ན་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ གོ་དོན་ལེན་དགོ། ཡང་
ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ མིང་
བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཐོག་ ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲི་དགོ།
ཅ མདུན་ཆ་འབད་དེ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གསུམ་གྱི་
ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་
མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ།
མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• རྫོང་ཁ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• བརྡ་ཡིག་གསར་སྒྲིགས།
• སྨོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་སྐར་ཚོགས་ཕྲེང་དབང་།
• མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས།)༢༠༠༣(འབྲུག་གི་བཟོ་རིགས་༡༣གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
• རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།)༢༠༢༠(རིག་གཞུང་གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན་གྱི་སློབ་དེབ། བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་
པ། སྤ་རོ།
• ཅང་རྟ་མགྲིན་ཚེ་རིང་།)༢༠༠༣(རྫོང་གཞིས་ཕྱོགས་སྡེབས།མེ་གྷ་དཔེ་བསྐྲུན་སྡེ་ཚན། ཐིམ་ཕུ།
• བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཚན།)༡༩༧༦(མིང་གི་མངོན་བརྗོད་མདོར་བསྡུས་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག།ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། ཐིམ་ཕུ།
• དྲག་ཤོས་བླམ་ཆོས་སྐྱོང་།)༡༩༩༧(དོན་རྒྱན་སོ་ལྔའི་དཔེར་བརྗོད་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ། Q-Reprographics,
ཐིམ་ཕུ།
• པདྨ་དོན་གྲུབ།)༢༠༡༤(སྙན་ངག་བློ་གསར་མིག་འབྱེད།བློ་གཏེར་དཔེ་སྐྲུན་ལས་སྡེ།
• ཤཱཀྱའི་དགེ་སློང་དྷྭརྨ་བྷ་དྲ།)༢༠༠༥(མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་ཐིགས་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ།ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

208

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་གཏང་ཞིན་
ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

209

ལེའུ་ཚན་དགུ་པ་ རིན་པོ་ཆེ་དང་ གོ་མཚོན་གྱི་མིང་།
དོན་ཚན། རིན་པོ་ཆེ་དང་ གོ་མཚོན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• རིན་པོ་ཆེ་དང་གོ་མཚོན་གྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དཔའ་རྟགས་ཀྱི་ཤུབས་མཐོངམ་ཅིག་ དབྱེ་བ་དང་ མིང་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རིན་ཆེན་སྣ་ལྔའི་མིང་གི་དབྱེ་བ་དང་ མིང་དོན་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དཔའ་རྟགས་ཀྱི་རྒྱུ་དང་ ཤུབས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མིང་གཞན་ཡང་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དཔའ་རྟགས་དང་ གོ་མཚོན་གྱི་མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རིན་པོ་ཆེ་དང་གོ་མཚོན་གྱི་
མིང་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་
ཆུ་ཐིགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རིན་པོ་ཆེ་དང་གོ་མཚོན་གྱི་མིང་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིནམ་ལས་
ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ རིན་པོ་ཆེ་དང་ གོ་མཚོན་གྱི་མིང་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ སྒོར་
སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་ སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ། ཡང་ན་རིན་པོ་ཆེ་དང་ གོ་
མཚོན་གྱི་མིང་དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་བྲི་ཞིན་
ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

210

ག རིན་པོ་ཆེ་དང་ གོ་མཚོན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་
སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།
ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རིན་པོ་ཆེ་དང་གོ་མཚོན་གྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་སྟོན་
ཞིན་ན་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཐོག་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ གོ་དོན་ལེན་
དགོ། ཡང་ན་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རིན་པོ་ཆེ་དང་གོ་མཚོན་གྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་བསྐྱལ་
ཞིན་ན་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཐོག་ ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲི་དགོ།
ཅ མདུན་ཆ་འབད་དེ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གསུམ་གྱི་
ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་
མ་ལུས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• རྫོང་ཁ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• བརྡ་ཡིག་གསར་སྒྲིགས།
• སྨོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་སྐར་ཚོགས་ཕྲེང་དབང་།
• མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས།)༢༠༠༣(འབྲུག་གི་བཟོ་རིགས་༡༣གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
• རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།)༢༠༢༠(རིག་གཞུང་གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན་གྱི་སློབ་དེབ། བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་
པ། སྤ་རོ།
• ཅང་རྟ་མགྲིན་ཚེ་རིང་།)༢༠༠༣(རྫོང་གཞིས་ཕྱོགས་སྡེབས།མེ་གྷ་དཔེ་བསྐྲུན་སྡེ་ཚན། ཐིམ་ཕུ།
• བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཚན།)༡༩༧༦(མིང་གི་མངོན་བརྗོད་མདོར་བསྡུས་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག།ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། ཐིམ་ཕུ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

211

• དྲག་ཤོས་བླམ་ཆོས་སྐྱོང་།)༡༩༩༧(དོན་རྒྱན་སོ་ལྔའི་དཔེར་བརྗོད་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ། Q-Reprographics,
ཐིམ་ཕུ།
• པདྨ་དོན་གྲུབ།)༢༠༡༤(སྙན་ངག་བློ་གསར་མིག་འབྱེད།བློ་གཏེར་དཔེ་སྐྲུན་ལས་སྡེ།
• ཤཱཀྱའི་དགེ་སློང་དྷྭརྨ་བྷ་དྲ།)༢༠༠༥(མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་ཐིགས་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ།ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཏང་ཞིན་
ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

212

ལེའུ་ཚན་བཅུ་པ་ དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་མིང་།
དོན་ཚན། དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམས་གྲངས་བཤད་པ།

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།
• དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམས་གྲངས་དང་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།
• དུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཧ་གོ་སྟེ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་འབྲི་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྩིས་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཚན་ཚུ་ཡང་ གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ལས་བརྟེན་ཏེ་ གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་མིང་ བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
ཀ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་མིང་
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་ཐོག་ལུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་
ཐིགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་མིང་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་
འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ཁ དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་མིང་ དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ སྒོར་སྒོརམ་
བསམ་བཀོད་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་ སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ། ཡང་ན་ དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་མིང་
དགོས་པ་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་ བཏགས་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་བྲི་ཞིན་ན་ ཡོངས་
འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱལ་དགོ།
ག དུས་དང་ གྲངས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ དཔུང་ཆ་འབད་དེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་དགོ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

213

ང འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་སྟོན་ཞིན་ན་
མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ གོ་དོན་ལེན་དགོ། ཡང་
ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ མིང་
བཏགས་པའི་དགོས་པ་ ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲི་དགོ།
ཅ མདུན་ཆ་འབད་དེ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གསུམ་གྱི་
ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ། ཡང་ན མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་
གསུམ་གྱི་ཐོག་ རྩོམ་རྐྱབ་དགོ།
མཐུན་རྐྱེན།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• རྫོང་ཁ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• བརྡ་ཡིག་གསར་སྒྲིགས།
• སྨོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
• རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་སྐར་ཚོགས་ཕྲེང་དབང་།
• མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས།)༢༠༠༣(འབྲུག་གི་བཟོ་རིགས་༡༣གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
• རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།)༢༠༢༠(རིག་གཞུང་གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན་གྱི་སློབ་དེབ། བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་
པ། སྤ་རོ།
• ཅང་རྟ་མགྲིན་ཚེ་རིང་།)༢༠༠༣(རྫོང་གཞིས་ཕྱོགས་སྡེབས།མེ་གྷ་དཔེ་བསྐྲུན་སྡེ་ཚན། ཐིམ་ཕུ།
• བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཚན།)༡༩༧༦(མིང་གི་མངོན་བརྗོད་མདོར་བསྡུས་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག།ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། ཐིམ་ཕུ།
• དྲག་ཤོས་བླམ་ཆོས་སྐྱོང་།)༡༩༩༧(དོན་རྒྱན་སོ་ལྔའི་དཔེར་བརྗོད་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ། Q-Reprographics,
ཐིམ་ཕུ།
• པདྨ་དོན་གྲུབ།)༢༠༡༤(སྙན་ངག་བློ་གསར་མིག་འབྱེད།བློ་གཏེར་དཔེ་སྐྲུན་ལས་སྡེ།
• ཤཱཀྱའི་དགེ་སློང་དྷྭརྨ་བྷ་དྲ།)༢༠༠༥(མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་ཐིགས་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ།ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།

རིག་གཞུང་། མངོན་བརྗོད། སློབ་རིམ་༩-༡༢ པ།

སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན། དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡

214

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཕྲུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་
སྦྱང་བ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལུའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བསྐྱལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་
ལན་བྱིན་ནི།
• དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ བཏང་
ཞིན་ན་ དེའི་ལན་རྐྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།