སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡློན་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག། དཔལ་ལྡན་འབྲུག་གཞུང་།

རྒྱལ་ཡློངས་སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

སློབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན།

སྙན་ངག་སློབ་སློན་ལམ་སློན།



རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས།

འབྲུག་ཙན་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང། །དཔལ་ལུགས་གཉིས་བསྟན་སྲིད་སྐྱོང་བའི་མགོན།།

འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྐུ་འགྱུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།
ཆོས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས།། འབངས་བདེ་སྐྱིད་ཉི་མ་ཤར་བར་ཤོག།།





མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་བརྟན།
ཨོཾསྭསྟི། དཀོན་མཆོག་རྩ་གསུམ་སྐྱབས་གནས་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །དགེ་ལེགས་རྟེན་འབྱུང་དམ་པའི་མཆོག་སོལ་བས། །ས་སྐྱོང་འཇིགས་མེད་གེ་སར་མཚན་ཅན་གྱི། །སྐུ་ཚེ་
ཡུན་བརྟན་མངའ་ཐང་རྒྱས་པར་ཤོག །བཅོམ་ལྡན་ཐུགས་རྗེའི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོ་ཡིས། །བྱིན་རླབས་བདུད་རྩིའི་ཆར་རྒྱུན་རྣམ་ཀུན་ཕབ། །མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་དམ་པའི་
སྐུ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐངདར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག །སྙིགས་དུས་འགྲོ་མགོན་པདྨ་ཀཱ་ར་ཡིས། །འཆི་མེད་བདེ་ཆེན་གྲུབ་པའི་མཆོག་སྦྱིན་པས། །མི་དབང་ཆོས་
རྒྱལ་དམ་པའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག །སྐྱབས་མགོན་ངག་དབང་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཡིས། །གསང་གསུམ་རོ་རྗེའི་དབང་བསྐུར་མི་བསླུ་
བས། །མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འཕེལ། །རྒྱལ་བོན་
འབངས་འཁོར་དམ་གཙང་མཐུན་འབྲེལ་ཟབ། །བདེ་སྐྱིད་ཕུན་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་དགུང་དུ་འཕྱུར། །ལྗོངས་འདི་འཛམ་གླིང་ཀུན་གྱི་རྒྱན་འགྱུར་ཤོག།



རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།
སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།
སོབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན།

སོབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

པར་སྐྲུན་ཐེངས་དང་པ། : སྤྱི་ལོ་༢༠༢༣།
པར་སྐྲུན་འབད་མི། : ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག། དཔེ་དེབ་འདི་ གནང་བ་མེད་
པར་དཔེ་སྐྲུན་དང་ཚོང་སྒྱུར་སོགས་ འབད་ནི་ལས་ འཛེམ་གནང།
བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་། ༩༧༥-༠༢-༣༣༢༨༨༥/༣༣༢༨༨༦

བཀྲིན་དགའ་ཚོར།
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ མངའ་འོག་ སློབ་གྲྭ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་ ཧོངས་ལས་ ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན་རྩོམ་སྒྲིག་ཕྱག་ལཱ་ལུ་ ལྷུར་བརྩོན་སྒོ་ནས་ གྲས་གཏོགས་གནང་མི་ཚུ་ལུ་ ཧིང་དྭངས་པའི་དཀྱིལ་ལས་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད། ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་དང་རྩོམ་སྒྲིག་པ།
༡ བདེ་ཆེན་དབང་འདུས། : རྩ་གཞུང་རྩོམ་སྒྲིགཔ། སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།
༢ ཀརྨ་དགེ་ལེགས། : ལེགས་བཤད་པ། ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་།
༣ ཀུན་བཟང་ཆོས་སྒྲོན། : སློབ་དཔོན། བདེ་ཆེན་ཆོས་གྲིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
༤ པདྨ་ལས་འཕྲོ། : སློབ་དཔོན། བདེ་ཆེན་ཆོས་གྲིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
༥ ཚེ་རིང་རྡོ་རྗེ། : སློབ་དཔོན། ལྕང་སྒང་ཁ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།
༦ རྡོ་རྗེ། : སློབ་དཔོན། བདེ་ཆེན་ཆོས་གླིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།

སྒྲིག་བཀོད་དང་བཟོ་བཀོད། : ཀརྨ་དབང་མོ།

ISBN: 978-99936-0-700-7

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།

ཀརྨ་དགེ་ལེགས།
ཡོངས་ཁྱབ་མདོ་ཆེན།

དཀར་ཆགདང་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། མངོན་བརྗོད། .... 4 སྙན་ངག་གི་ལུས་རྒྱན་སྐྱོན་མདོར་བསྡུས། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་སེམས་ཀྱི་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས། .... 4 གཉིས་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། མངོན་བརྗོད། .... 8 མིང་གི་རྣམ་གྲངས། .... 8 དང་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། ....14 སྙན་ངག་གི་སྤྱི་དོན། ....14 གཉིས་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། ....16 སྙན་ངག་གི་ལུས། གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཀྱི་སྡེབ་སྦྱོར། ....16 གསུམ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།..19 ཚིགས་བཅད་ སྡེབ་སྦྱོར་ མཚུངས་གསལ་སྒྲའི་སྐོར། ....19 བཞི་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 22 རང་བཞིན་བརྗོད་པ། .... 22 ལྔ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 24 དཔེ་རྒྱན། ཆོས་དཔེ། དངོས་དཔེ། བཟོག་པའི་དཔེ། .... 24 དྲུག་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 27 རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ། བསྡུས་པ། མ་བསྡུས་པ། .... 27 བདུན་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 30 འགོག་པ། སྲིད་པ་ཅན། བསྡུས་བརྗོད་འགོག་པ། ད་ལྟ་བ་འགོག་པ། མ་འོངས་འགོག་པ། .... 30 བརྒྱད་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 33 ཐེ་ཚོམ་ཕུལ་བྱུང་དང་ རབ་རོག་ རྒྱུའི་རྒྱན་གྱི་སྐོར། .... 33 དགུ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 35 ཕྲ་མོའི་རྒྱན་ལས་ཟུར་གྱི་ཕྲ་མོ། ཉམས་ལྡན་གྱི་རྒྱན། རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན། .... 35 བཅུ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 38 ཀུན་ཕན་གྱི་རྒྱན། ཟུང་ལྡན་གྱི་རྒྱན། .... 38 བཅུ་གཅིག། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། ....41 སྐྱོན་སེལ། གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ། སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ། 41

བཅུ་གཉིས། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། མངོན་བརྗོད། .... 43 གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད། མིང་གི་མངོན་བརྗོད། .... 43 དང་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 46 ལུས་དང་མཚུངས་གསལ། .... 46 གཉིས་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 49 རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ། .... 49 གསུམ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 52 དཔེ་རྒྱན། .... 52 བཞི་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། 54

གཟུགས་རྒྱན། 54

ལྔ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 56 གསལ་བྱེད། སྐོར་བ། འགོག་པ། དོན་གཞན་བཀོད་པ་བཞི་གི་སྐོར། .... 56 སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་མཐུན་རྐྱེན་རྒྱབ་རྟེན་སྦྲེལ་མཐུད།... 59 དྲུག་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 60 འགོག་པའི་རྒྱན། .... 60 བདུན། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། .... 63 ཀུན་ཕན་གྱི་རྒྱན། .... 63 བརྒྱད་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 66 སྐྱོན་སེལ། གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ། སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ། .... 66 དགུ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། མངོན་བརྗོད། .... 68 གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད། མིང་གི་མངོན་བརྗོད། .... 68 དང་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 71 སྙན་ངག་གི་ལུས། .... 71 གཉིས་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 74 སྙན་ངག་གི་ལུས། ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བ། .... 74 གསུམ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 76 ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན། 76

བཞི་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 79 སྲིད་པ་ཅན་སོགས་རྒྱན་བཞི། .... 79 ལྔ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 82 རྒྱུ་སོགས་རྒྱན་ལྔ་། .... 82 དྲུག་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 85 རབ་རོག། རྒྱུ། ཕྲ་མོ། ཆའི་རྒྱན་བཞིའི་སྐོར། .... 85 བདུན་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 88 ཉམས་ལྡན་སོགས་རྒྱན་གསུམ། .... 88 བརྒྱད་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། ....91 ཀུན་ཕན་སོགས་རྒྱན་དྲུག། ....91 དགུ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 94 སྐབས་མིན་བསོད་པ་སོགས་རྒྱན་བཞི། .... 94 བཅུ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 96 ཟོལ་བསོད། ངེས་བསན། ལྷན་ཅིག་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་སྐོར། .... 96 བཅུ་གཅིག། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 99 ཡོངས་བརྗེས་སོགས་རྒྱན་གསུམ། .... 99 སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་མཐུན་རྐྱེན་རྒྱབ་རྟེན་སྦྲེལ་མཐུད།... 101 བཅུ་གཉིས། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 102 སྐྱོན་སེལ། གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ། སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ། .... 102 བཅུ་གསུམ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག། .... 104 དཔེར་བརྗོད་ནང་གི་མིང་ཚིག་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས། 104

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

1

ངོ་སྤྲོད།

༉ དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚད་ནང་ ཤེས་ཡོན་ལྷབ་སྟོན་ལུ་ འགྱུར་བ་སྦོམ་སྦེ་འབྱུང་བཞིན་ཡོདཔ་ལས་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་ལྷབ་སྟོན་གྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཡང་ རང་ལུགས་ཀྱི་གཞི་བཟུང་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ཟུར་བརྒྱན་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་ རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ཚུ་ ཆོས་ཚན་གཞན་དང་ཤོ་མཚུངསམ་བཟོ་སྟེ་ཡོད། འདི་ནང་ལུ་ སྒྲ་རིག་པ་ཆོས་ཚན་གི་ རྩ་གཞུང་དགོངས་དོན་ཚུ་ 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་ 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་ 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།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

2

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།།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

3

སོབ་རིམ་ ༩ པའི་མངོན་བརོད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

4

དང་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། མངོན་བརྗོད།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
1. མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བའི་ཞོར་ཁར་ ཚིགས་བཅད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཤེས་ཏེ་
2. རྩོམ་རིགས་འཇམ་སམ་རེ་བཀོད་ཚུགས།
3. མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་ནང་ན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཤེས་ཏེ་ ཉམས་
4. དང་ལྡན་པའི་རྩོམ་ ཚུ་རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
5. སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཝ་དང་ གོ་དོན་དགོས་པ་བཅས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནད་དོན་གོ་བདེ་
བ་དང་བརྗོད་པའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

སྙན་ངག་གི་ལུས་རྒྱན་སྐྱོན་མདོར་བསྡུས། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་སེམས་ཀྱི་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས།
སྙན་ངག་གི་ལུས་མདོར་བསྡུས། རྒྱན་མདོར་བསྡུས། སྐྱོན་སེལ་མདོར་བསྡུས། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་སེམས་ཀྱི་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྩོམ་རིགས་འཇམ་སམ་རེ་བཀོད་ཚུགས།
༡. ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་ཚུ་གི་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྩོམ་རིགས་ནང་ལུ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཁས་པ་དགྱེ་པའི་ ཚིག་གི་སྙན་ཆ་དང་ལྡནམ་སྦེ་བྲིས་ཚུགས་དགོ།
• ཉམས་དང་ལྡན་པའི་རྩོམ་རིགས་འཇམ་སམ་ དཔེར་ན་ རྩང་མོ་ ཞབས་ཁྲ་བཟུམ་ཚུ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་ནང་རྩོམ་འབྲི་ནི་ལུ་ སྤྲོ་བ་ཡོད་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

༢. ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• དོན་གཅིག་ལ་ མིང་མ་འདྲ་བ་ཡོདཔ་སླབ་ཚུགས།
• མིང་ཚིག་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ཉམས་དང་ལྡནམ་སྦེ་བཟོ་ཚུགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

5

• རྩོམ་ནང་ལུ་མིང་ཚིག་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་བཀལ་ཚུགས།

༣. ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• སྡེབ་སྦྱོར་དང་བཅད་མཚམས་ཉམས་པའི་གོ་དོན་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྐྱོན་འདི་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སེལ་ཚུགས་དགོ།
• སྐྱོན་སེལ་ཤེས་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

༤. ལྷབ་སྦྱང་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་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཅད་མཚམས། སྡེབ་སྦྱོར་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ལས་ ཚིགས་བཅད་ནང་ བསྟོད་རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་དང་འཁྲིལ་བའི་ རྒྱབ་ཁུངས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
• སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཐོག་ དཔེ་མཛོད་ལས་སྙན་ངག་གི་ལུས་དང་ རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་བཅས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་བྲིས་
ཞིན་ན་ སྡེ་ཚན་ཕན་ཚུན་བར་ན་གྲོས་བསྡུར་འབད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
1. མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ ཡུལ་གོང་མ་ལུ་བསྟོད་པའི་ལྷུག་རྩོམ་ཞིག་
2. གསར་རྩོམ་འབད། གསར་གཏོད།
3. འོས་འབབ་ལྡན་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ ཞབས་ཁྲ་གསར་དུ་རྩོམ། གསར་གཏོད།
4. སངས་རྒྱས་ཀྱི་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད། དྲན་ཤེས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

6

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་སྦེ་ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་ རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ་ལས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ ཚིགས་བཅད་ལྷུག་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་འཇམ་སམ་རེ་བྲིས་བཅུག་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་ལྷག་
བཅུག་སྟེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ རྒྱབ་རྟེན་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ གྲ་སྒྲིག་འབད་དེ་ འབག་འོང་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་ཐོག་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་མཚན་དང་ ལྷ་ཚུ་གི་མཚན་ དེ་ལས་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་ འབྱུང་བ་ཤིང་ རི་དྭགས།
མི། རྒྱལ་ཁབ། རིན་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་གང་མང་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཞིན་ན་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་
སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ཏེ་ཐོ་བཞག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སྤྱན་ཞུ།
• རྩོམ་རིགས་ནང་ལུ་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་དང་ བཅད་མཚམས་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ཚུ་ ཡོད་པའི་རྩོམ་ བསྡུ་སྒྲིགས་འབད་མི་འདི་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་སྤྲོད་ཐོག་ སྐྱོན་དེ་སེལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ ལེགས་
ཉེས་ཀྱི་བསམ་ལན་བྱིན་དགོལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
1. མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་བསྟོད་པའི་ ལྷུག་རྩོམ་ཞིག་གསར་རྩོམ་
2. འབད། གསར་གཏོད།
3. འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ ཞབས་ཁྲ་གསར་དུ་རྩོམ།
4. གསར་གཏོད།
5. མངོན་བརྗོད་ལྷབ་མི་འདི་གིས་ སྙན་རྩོམ་བྲི་ནི་ལུ་ ཁེ་ཕན་ཡོད་པའི་ཁུངས་བཀལ།
6. དབྱེ་དཔྱད།
7. སྙན་ངག་གི་ལུས་དང་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་བྲིས། གོ་བ།
8. སྐྱོན་སེལ་སྦྱང་དགོ་པའི་ཁུངས་གཟང་། དབྱེ་དཔྱད།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

7

དབྱེ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་གིས་བརྩམས་མི་རྩོམ་ཚུ་ ལེན་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་བསྟུན་ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• རྩོམ་འཇམ་སམ་རེ་བྲིས་མི་དམངས་ཁར་ལྷག་སྐབས་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི།

མཐུན་རྐྱེན།
• མངོན་བརྗོད་དཔེ་དེབ།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
• སྙན་ངག་གི་ལུས་རྒྱན་སེལ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187 http://tb.zyw.xizang.gov.cn/xzwh_2965/xzwh_895/202005/t20200518_ 178611.html

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

8

གཉིས་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། མངོན་བརྗོད།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
1. ས་བླའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཝ་དང་ གོ་དོན་དགོས་པ་བཅས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་རྩོམ་
རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནད་དོན་གོ་བདེ་བ་སྦེ་བརྗོད་པའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་
ཚུགས།
2. ས་སྟེང་གི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཝ་དང་ གོ་དོན་དགོས་པ་བཅས་པ་ཧ་གོ་སྟེ་ འདི་ཚུ་རྩོམ་ རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནད་དོན་གོ་བདེ་བའི་རྩོམ་རིགས་བྲི་ནིའི་རིག་རྩལ་
འཐོབ་ཚུགས།
3. རྒྱལ་ཁབ་ རྫོང་གཞི་ མི་སེར་ གཟུགས་ རིན་ཆེན་ དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་མ་འདྲཝ་
དང་ གོ་དོན་དགོས་པ་བཅས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ ལག་ལེན་
འཐབ་སྟེ་ གནད་དོན་གོ་བདེ་བ་དང་ བརྗོད་བདེ་བའི་རྩོམ་རིགས་རྐྱབ་ཚུགས་པའི་ རིག་རྩལ་
4. འཐོབ་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།
ས་བླའི་མིང་། ལྷའི་མཚན། ནམ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་ གཟའ་སྐར་གྱི་མིང་། ས་སྟེང་གི་མིང་། འབྱུང་བ་དང་ཤིང་སོགས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས། རི་དྭགས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས། རྒྱལ་ཁབ་དང་འབྲེལ་བའི་མངོན་བརྗོད། མི་དང་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས། རིན་པོ་ཆེ་དང་ གོ་མཚོན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས། དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམས་གྲངས།
འདོད་ལྷ་གོང་མ། འདོད་ལྷ་འོག་མ། ནམ་མཁའ་ཉི་ཟླ་གཟའ་བདུན། སྐར་མ། འདབ་ཆགས་ཀྱི་རིགས། གཅན་གཟན་གྱི་རིགས། རྫོང་གཞིས། དཔོན་ཁག། མིའི་མངོན་བརྗོད། མི་རིགས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད། གཟུགས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད། དཔའ་རྟགས་ཀྱི་ཤུབས། རིན་ཆེན་སྣ་ལྔ། སྔོན་གྱི་གོ་མཚོན། དེང་སང་གི་གོ་མཚོན། དུས་བཞི། དུས་དྲུག། གྱངས་ཁ།

༡. ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• ལྷ་ཡུལ་དང་ ལྷ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་ མཚན་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

9

• 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།
• ནམ་མཁའ་དང་ ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་ཚུ་གི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྩོམ་ཚུ་ནང་ ནམ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་ཚུ་གི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ནམ་མཁའ་དང་ ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་ཚུ་གི་ མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་དང་ ཁུངས་དོན་བཤད་ཚུགས་དགོ།

༢. ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• འབྱུང་བ་བཞིའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• སྔོ་ཤིང་ཚུ་གི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་གི་ ངེས་ཚིག་འགྲེལ་ཚུགས་དགོ།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འདི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་བཏགས་པའི་དགོས་པ་དང་ཁུངས་ཚུ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
• རི་དྭགས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རི་དྭགས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རི་དྭགས་ལུ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ མ་འདྲཝ་ཡོད་དགོ་པའི་ དགོས་པ་དང་ཁུངས་ཚུ་བཤད་ཚུགས་དགོ།

༣. ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• རྒྱལ་ཁབ་ 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་ རྒྱུ་མཚན་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• 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་དང་ཁུངས་དོན་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རིན་ཆེན་སྣ་ལྔའི་མིང་གི་དབྱེ་བ་དང་དོན་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དཔའ་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གི་མིང་རེ་རེ་་བཞིན་དུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

10

• སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དེང་སང་བཟོ་ཡོད་པའི་ ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྔོན་གྱི་གོ་མཚོན་དང་ དེང་སང་གི་གོ་མཚོན་གི་ ཁྱད་པར་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• དཔའ་རྟགས་དང་ གོ་མཚོན་གྱི་མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་ ཁ་གསལ་སྦེ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• དུས་དང་ གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཀྱི་གོ་དོན་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དུས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཐོག་ལས་ དུས་ཚོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་མིང་ བཏགས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
• སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཐོག་ དཔེ་མཛོད་ལས་སྙན་ངག་གི་ལུས་དང་ རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་བཅས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་བྲིས་ཞིན་ན་ སྡེ་ཚན་ཕན་ཚུན་བར་ན་ གྲོས་བསྡུར་འབད་བཅུག་སྟེ་བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་སྡེ་གྲོགས་ནང་སྦེ་ དཔེ་མཛོད་ལས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ ཚིགས་བཅད་ལྷུག་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་འཇམ་སམ་རེ་བྲིས་བཅུག་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་ལྷག་བཅུག་སྟེ་
བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ གྲ་སྒྲིག་སྦེ་འབག་འོང་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་ཐོག་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ མཚན་དང་ལྷ་ཚུ་གི་མཚན་ དེ་ལས་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་ འབྱུང་བ་ཤིང་ རི་དྭགས། མི། རྒྱལ་
ཁབ། རིན་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་གང་མང་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཞིན་ན་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

11

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སྤྱན་ཞུ།
• རྩོམ་རིགས་ནང་ལུ་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་དང་ བཅད་མཚམས་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ཚུ་ ཡོད་པའི་རྩོམ་བསྡུ་སྒྲིགས་འབད་མི་དེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་སྤྲོད་ཐོག་ སྐྱོན་དེ་སེལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་
བྱིན་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
1. མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུལ་གོང་མ་ལུ་ བསྟོད་པའི་ལྷུག་རྩོམ་ཞིག་
2. གསར་རྩོམ་འབད། གསར་གཏོད།
3. འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ ཞབས་ཁྲ་གསར་དུ་རྩོམ།
4. གསར་གཏོད།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
1. མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱལཔོ་ལུ་བསྟོད་པའི་རྩོམ་ཅིག་གསར་རྩོམ་
2. འབད། གསར་གཏོད།
3. འོས་འབབ་ལྡན་པའི་མིང་གི་ རྣམ་གྲངས་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ ལྷུག་རྩོམ་ཅིག་གསར་དུ་རྩོམ།
4. གསར་གཏོད།
5. མངོན་བརྗོད་ལྷབ་ནི་འདི་གིས་ ག་ཅི་ལུ་ཕན་ཐོགས་པས་གོ? དབྱེ་ཞིབ།
6. སྐྱོན་སེལ་གྱི་གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས། དྲན་ཤེས།
7. མངོན་བརྗོད་ལྷབ་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ། དབྱེ་དཔྱད།

དབྱེ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་གིས་བརྩམས་མི་རྩོམ་ཚུ་ ལེན་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་བསྟུན་ཞིབ་དཔྱད་འབད་དགོ།
• རྩོམ་འཇམ་སམ་རེ་བྲིས་ཡོད་མི་ དམངས་ཁར་ལྷག་སྐབས་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

12

མཐུན་རྐྱེན།
• མངོན་བརྗོད་དཔེ་དེབ།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
• སྙན་ངག་གི་ལུས་རྒྱན་སེལ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187 http://tb.zyw.xizang.gov.cn/xzwh_2965/xzwh_895/202005/t20200518_ 178611.html

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

13

སོབ་རིམ་ ༡༠ པའི་མངོན་བརོད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

14

དང་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
སྙན་ངག་གི་ལུས། ཚིགས་བཅད། ཚིག་ལྷུག། སྤེལ་མའི་ གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ དེ་གི་རྣམ་གཞག་ཚུ་བཤད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

སྙན་ངག་གི་སྤྱི་དོན།
རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས། སྙན་ངག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ གོ་རྟོགས་འབད་དགོཔ་ གལ་གནད་གཞི་བཅོལ་འབད་དེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• སྙན་ངག་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྙན་ངག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྐོར་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྙན་ངག་ཤེས་པའི་ཁེ་ཕན་ཧ་གོ་སྟེ་ རྒྱུ་མཚན་བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྡུར།
• སྙན་ངག་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ གྲོས་བསྡུར་གྱི་ཐོག་ལས་ སྡེ་གྲོགས་གསུམ་འབད་བགོ་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་དང་པའི་ནང་
དོན་ཉམས། སྡེ་གྲོགས་གཉིས་པའི་ནང་དོན་འགལ་བ། སྡེ་གྲོགས་གསུམ་པའི་ནང་དོན་གཅིག་པའི་སྐོར་ལས་ བགོ་
བཤའ་རྐྱབ་སྟེ་ གྲོས་བསྡུར་འབད་ཐོག་ལས་ སྐྱོན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཤོག་ཐང་ནང་སོ་སོ་འབད་བྲི་བཅུག་སྟེ་ སྤྱན་
ཞུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ།
• སྙན་ངག་ཤེས་པའི་ཁེ་ཕན་ ཧ་གོ་ཐབས་ལུ་ ཤོག་ཐང་ནང་འབྲི་ཞིནམ་ལས་ དཔུང་ཆ་སྦེ་ ནང་རྡོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་
བཅུག་སྟེ་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

15

• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ སྙན་རྩོམ་དང་ཞབས་ཁྲའི་རིགས་ ཚིག་ལྷུག་པ་ནང་ཡོད་མི་དག་པ་ཅིག་
ཚིགས་བཅད་ནང་ གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
• སྙན་ངག་རྩོམ་པ་པོ་ག་སྨོ? དྲན་ཤེས།
• སྙན་ངག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྐོར་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ཁུངས་བཀལ། དབྱེ་དཔྱད།
• སྙན་ངག་ཤེས་པའི་ཁེ་ཕན་སླབ། དྲན་ཤེས།
• སྙན་ངག་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ རྒྱུ་གསུམ་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས། དྲན་ཤེས།
• སློབ་དཔོན་དབྱུག་པ་ཅན་དེ་ ཕྱི་ནང་གཉིས་ལས་ ག་གི་མཁས་པ་སྨོ? ཁུངས་བཀལ།
དབྱེ་དཔྱདདབྱེ་ཞིབ།
ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དབྱེ་ཞིབ་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་དོན་ལུ་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་ དབྱེ་ཚད་ དབྱེ་དཔྱད་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་ཐོག་ལས་ འབད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• བློ་ཟེ། རྩང་མོ། གླུ་དེབ།
• ལྷག་རིག་དང་ རྩོམ་རིག་གི་ཀི་དེབ།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
སྐྱོན་སེལ།
Nyangag XII Part 7/སྙན་ངག། -YouTube https://www.youtube.com/watch?v=K279fn8fptY https://www.youtube.com/watch?v=-5nZtfX6cp0&t=37s

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

16

གཉིས་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
སྙན་ངག་གི་ལུས། ཚིགས་བཅད། ཚིག་ལྷུག། སྤེལ་མའི་ གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ དེ་གི་རྣམ་གཞག་ཚུ་བཤད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

སྙན་ངག་གི་ལུས། གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཀྱི་སྡེབ་སྦྱོར།
ཚིགས་བཅད། ཚིག་ལྷུག། སྤེལ་མ། གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་འབྲུ་དྲུག་མ་དང་ བདུན་མའི་སྡེབ་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་ཚུ་ གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྦྱངས་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་འབྲི་ཐངས་ མ་འདྲཝ་ཡོད་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་དང་ ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• སྙན་ངག་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ རྣམ་ཐར་ཚུ་ དཔེ་མཛོད་ཁང་ལས་ ཨ་ལོ་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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོགྲོས་འཆར་གཉིས་པ། རིག་བསྡུར།
• 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་ལོ་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་བཅུག་སྟེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

17

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• ལུས། རྒྱན། སྐྱོན་སེལ་གསུམ་གྱི་ ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ སློབ་དེབ་ནང་ལས་ཨ་ལོ་ཁོང་རང་གིས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ཁ་གསལ་འབད་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས་བཅུག་སྟེ་ སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དཔེའི་གོ་བ།
• 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་ལོ་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་འབདཝ་ད་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ སྙན་ངག་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ཚིག་འབྲུ་ ༡༠༠ ནང་བྲིས། ལག་ལེན།
༢ སྙན་ངག་གི་ལུས་འདི་ དཔེ་བུད་མེད་ཀྱི་གཟུགས་ལུ་ བཞག་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ།
དབྱེ་དཔྱད།
༣ གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཟེར་བའི་གོ་དོན་བྲིས། གོ་བ།
༤ སྙན་ངག་གི་ལུས་གསུམ་ལས་ ག་འདི་འཇམ་པས་གོ་ ག་ཅི་སྦེ། དབྱེ་ཞིབ།
༥ ཚིགས་བཅད་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ ལྷབ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཁྱོད་ལུ་རིག་པ་གསརཔ་ག་ཅི་ར་ཐོབ་
ཅི། ལག་ལེན།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྙན་ངག་རྩོམ་པ་པོའི་ འཁྲུངས་ཡུལ་ ཡོན་ཏན་ལུ་མཁས་པར་སྦྱངས་ཚུལ་དང་ སྙན་ངག་བརྩམས་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་བྲིས་མི་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ཤེས་མ་ཤེས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
• སྙན་ངག་འདི་ རྒྱ་བོད་འབྲུག་གསུམ་ལུ་དར་ཚུལ་ བྲིས་བཅུག་མི་འདི་ ལྷག་པའི་སྐབས་ ཧ་གོ་མ་གོ་བལྟ་རྟོག་འབད་དགོ

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

18

• སྙན་ངག་གི་ལུས་ཀྱི་གོ་དོན་ དེའི་དབྱེ་བ་དང་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བ་ཅིན་ ཁེ་ཕན་ཡོད་ལུགས་བྲིས་མི་ དམངས་ཁར་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ཧ་གོ་ཚུགས་མ་ཚུགས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ
• གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་ དེ་ལས་ འོས་འབབ་དང་ལྡནམ་སྦེ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་མི་ཚུགས་བལྟ་དགོརྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• ཚོན་རྟགས་སྨྱུག་གུ།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• ཡོངས་འབྲེལ།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
• སྙན་ངག་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

19

གསུམ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

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

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ཚིགས་བཅད་ སྡེབ་སྦྱོར་ མཚུངས་གསལ་སྒྲའི་སྐོར།
མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲ། བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གསུམ་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• ཆོས་སྐད་ནང་ཡོངས་གྲགས་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པའི་ མཚུངས་གསལ་སྒྲ་དང་ རྫོང་ཁ་ནང་གི་མཚུངས་
གསལ་སྒྲ་ཚུ་ དཔེ་ཅན་དཔེ་དང་འདྲ་བར་སྟོན་ནིའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• ཁྱད་ཆོས་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ དེ་ལྡན་གྱི་ཁྱད་གཞིའི་རིགས་མཐུན་གྱི་དངོས་པོ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ རང་གིས་ཡང་
གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་ཅན་དང་དཔེ་གཉིས་ འབྲེལ་བ་བཟོ་མི་ འབྲེལ་སྒྲའི་ཕྲད་ཚུ་ དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་
དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་བསྡུར།
• 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་བཅུག་སྟེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ།
• ཚིག་འབྲུ་དྲུག་མ་ལས་ དགུ་མ་ཚུན་ཚོད་འབད་མི་ དཔེར་བརྗོད་གང་མང་རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

20

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ཆོས་སྐད་དང་རྗོང་ཁའི་ཐོག་ལས་སྙན་རྩོམ་གསར་རྩོམ་འབད་ནི།
• 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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་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་བཅུག་སྟེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ རྫོང་ཁ་ནང་ཡོད་མི་ མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲིས། དྲན་ཤེས།
༢ ཚིགས་བཅད་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་གྱི་ཁྱད་པར་བྲིས། དབྱེ་དཔྱད།
༣ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ དེའི་དབྱེ་བ་བྲིས། གོ་བ།
༤ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་ཐོ་བཀོད་འབད། དྲན་ཤེས།
༥ མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་དང་ མ་འཐབ་མི་རྩོམ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་
པར་བྲིས། དབྱེ་དཔྱད།
༦ མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲ་ གང་རུང་གསུམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་
རྐྱབ། ལག་ལེན།

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།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

21

མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187

མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲ།
https://www.youtube.com/watch?v=yUKC3S6DpvY&t=23s

ཚིགས་བཅད།
https://www.youtube.com/watch?v=3e0r0Gnb2HY https://www.youtube.com/watch?v=KRHBg8ocpHc

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

22

བཞི་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
རིགས་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་ ཆོས་དཔེ་ དངོས་དཔེ་ བཟློག་དཔེ་ བསྡུས་པ་དང་མ་བསྡུས་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ བརྗོད་དོན་ཚུ་རང་བཞིན་དྲང་པོར་སླབ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ཁ་གསལ་སྦེ་ གཞན་གྱིས་ཧ་གོ་ནི་དོན་ལུ་དཔེ་སྦྱར་ཏེ་ བཤད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

རང་བཞིན་བརྗོད་པ།
རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་ སྐོར་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་གོ་དོན་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ཐོག་ལས་ བསྟོད་རྩོམ་བརྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ ལྷབ་དགོཔ་ཁག་ཆེ་བའི་ཁུངས་བཤད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྡུར།
• སྡེ་ཚན་བཞི་བགོ་སྟེ་ སྡེ་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་ རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་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་དེ་བྲི་ཡོད་མི་འདི་ རྒྱན་ཕོག་མ་ཕོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བོ་ཟེ་རྩང་མོ་དང་ ཞབས་ཁྲའི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི།
• 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་བཅུག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

23

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
1. རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ དབྱེ་བ་བཞི་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ གོ་དོན་བྲིས། གོ་བ།
2. རིགས་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་ རྫས་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཁྱད་པར་བྲིས། དབྱེ་དཔྱད།
3. མགྲིན་སྔོན་ཟེར་མི་འདི་ ག་གི་མིང་ཨིན་ན་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ ཁོ་ལུ་དེ་སྦེ་འབོ་དགོ་པའི་
4. ཁུངས་བྲིས། དབྱེ་དཔྱད།
5. ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་ཟེར་བའི་སྐབས་ཀྱི་ ཡོན་ཏན་འདི་ག་ཅི་ལུ་སླབ་ཨིན་ན་བཅུད་བཀལ།
6. དབྱེ་དཔྱད།
7. རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་འདི་ དུས་ནམ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་སྨོ? དབྱེ་དཔྱད།
8. བྱ་བ་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ཐོག་ལས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ལུ་ བསྟོད་རྩོམ་ཤོ་
9. ལོ་ཀ་གཅིག་རྐྱབ། གསར་གཏོད།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་ཚན་ནང་ལས་ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་གི་འབྲི་དེབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ཤེས་མ་ཤེས་བལྟ་དགོ། 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་ནི།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• བློ་ཟེ། རྩང་མོ། གླུ་དེབ།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་དཔེ་རྒྱན་སྐོར་བལྟ་དགོ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

24

ལྔ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
རིགས་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་ ཆོས་དཔེ་ དངོས་དཔེ་ བཟློག་དཔེ་ བསྡུས་པ་དང་མ་བསྡུས་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱན་ཚུ་ ཧ་གོ་སྟེ་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ རང་བཞིན་དྲང་པོར་སླབ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ཁ་གསལ་སྦེ་ གཞན་གྱིས་ཧ་གོ་ནི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྦྱར་ཏེ་ བཤད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

དཔེ་རྒྱན། ཆོས་དཔེ། དངོས་དཔེ། བཟློག་པའི་དཔེ།
དཔེ་རྒྱན་ཚུ རྫོང་ཁའི་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་ མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་རིགས་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• དཔེ་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་ དབྱེ་བ་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ རྒྱན་དེའི་སྐོར་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཆོས་དཔེ་ དངོས་དཔེ་ བཟློག་དཔེའི་རྒྱན་ཚུ་ གནས་སྟངས་ལུ་སྦྱར་ཚུགས་དགོ།
• ཆོས་སྐད་ནང་ཡོངས་གྲགས་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པའི་ མཚུངས་གསལ་སྒྲ་དང་ རྫོང་ཁ་ནང་གི་མཚུངས་གསལ་སྒྲ་ཚུ་ དཔེ་ཅན་དཔེ་དང་འདྲ་བར་སྟོན་ནིའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་རྒྱན་གྱི་ཁེ་ཕན་ཚུ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། དཔེ་རྒྱན་དང་གཟུགས་རྒྱན་གྱི་ ཁྱད་པར་ཕྱེ་ནི།
• 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་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
• 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་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

25

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ་། རྒྱན་ རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ཞབས་ཁྲ་དང་རྩང་མོ་གསར་རྩོམ་འབད་ནི།
• རྒྱན་འདི་གསུམ་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་དང་རྩང་མོའི་རིགས་ གསར་རྩོམ་འབད་དེ་ཤོག་ཐང་ནང་ལུ་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• རྒྱན་དེ་གསུམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ དཔུང་གྲོགས་ནང་ལུ་ བརྩེ་བའི་
ཧིང་གཏམ་བཤད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སྙན་ཚིག་ལྡན་པའི་རྩོམ་བྲི་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།
• 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་བཅུགཔ་ད་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ ཆོས་དཔེ་དང་དངོས་དཔེ། བཟློག་དཔེ་རེ་རེར་དཔེར་བརྗོད་རེ་བྲིས། ལག་ལེན།
༢ ཆོས་དཔེ་དང་དངོས་དཔེའི་ཁྱད་པར་བྲིས། དབྱེ་དཔྱད།
༣ ཆོས་དཔེ་ དངོས་དཔེ་བཟློག་དཔེའི་ གོ་དོན་རེ་བྲིས། གོ་བ།
༤ ཆོས་དཔེ་དང་དངོས་དཔེ་གཉིས་ དཔེ་རྒྱན་ནང་ལས་ དང་པ་སྦེ་བཀོད་དགོ་པའི་ཁུངས་
བྲིས། དབྱེ་དཔྱད།
༥ དཔེ་རྒྱན་དང་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་ ཁྱད་པར་ག་ཅིའི་སྒོ་ལས་བཞག་ནི་སྨོ? དབྱེ་དཔྱད།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་ཚན་ནང་ལས་ ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་གི་འབྲི་དེབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ཤེས་མ་ཤེས་བལྟ་དགོ།
• 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།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

26

མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• བློ་ཟེ། རྩང་མོ། གླུ་དེབ།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་དཔེ་རྒྱན་སྐོར་བལྟ་དགོ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

27

དྲུག་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
རིགས་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་ ཆོས་དཔེ་ དངོས་དཔེ་ བཟློག་དཔེ་ བསྡུས་པ་དང་མ་བསྡུས་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ བརྗོད་དོན་ཚུ་རང་བཞིན་དྲང་པོར་སླབ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ཁ་གསལ་སྦེ་ གཞན་གྱིས་ཧ་གོ་ནི་དོན་ལུ་དཔེ་སྦྱར་ཏེ་ བཤད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ། བསྡུས་པ། མ་བསྡུས་པ།
རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ་གྱི་སྐོར་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• དཔེ་ཅན་དཔེའི་གཟུགས་ལུ་བཀོད་ཐངས་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་ཅན་དང་དཔེ་གཉིས་ འབྲེལ་བ་བཟོ་མི་ འབྲེལ་སྒྲའི་ཕྲད་ཚུ་ དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་
དགོ།
• དཔེ་གཟུགས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱན་ཚུ་ མི་ཚེ་ནང་ལག་ལེན་མང་སུ་འཐབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་སླབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། བོ་ཟེ། རྩང་མོ་དང་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི།།
• 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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོགྲོས་འཆར་གཉིས་པ། དཔེ་རྒྱན་དང་གཟུགས་རྒྱན་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ནི།
• 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་སྟེ་ གསལ་སྟོན་འབད་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

28

• 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་བཅུག་སྟེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབདཝ་ད་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཞབས་དང་རྩང་མོ་གསར་རྩོམ་འབད་ནི།
• རྒྱན་འདི་གསུམ་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་དང་རྩང་མོའི་རིགས་ གསར་རྩོམ་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཤོག་ཐང་ནང་ལུ་བྲི་བཅུག་མི་འདི་ དཔྱངས་བཞག་ནི།
• རྒྱན་དེ་གསུམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མ་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ དཔུང་ཆའི་ཐོག་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བརྩེ་བའི་ཧིང་གཏམ་བཤད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། སྙན་ཚིག་ལྡན་པའི་རྩོམ་བྲི་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།
• ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ སྒྱུར་ཚིག་ཡོད་པའི་དུས་ཐུང་གློག་བརྙན་གྱི་ ཞབས་ཁྲ་བལྟ་ཉན་འབད་དེ་ སྙན་ཚིག་ལྡན་པའི་རྩོམ་བྲི་འབད་ནིའི་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ དབྱེ་བ་བཞི་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ གོ་དོན་བྲིས། གོ་བ།
༢ ཆོས་དཔེ་དངོས་དཔེ་དང་ བཟློག་དཔེ་རེ་རེར་དཔེར་བརྗོད་རེ་བྲིས། ལག་ལེན།
༣ གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱན་དང་ དཔེ་རྒྱན་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཡོད? དབྱེ་དཔྱད།
༤ བསྡུས་པའི་གཟུགས་ཅན་དང་ མ་བསྡུས་པའི་གཟུགས་ཅན། བསྡུས་ཤིང་མ་བསྡུས་པའི་གཟུགས་
ཅན་ཟེར་དབྱེ་བ་གསུམ་ལུ་ ཕྱེ་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ། དབྱེ་དཔྱད།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་ཚན་ནང་ལས་ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་གི་འབྲི་དེབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ཤེས་མ་ཤེས་བལྟ་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།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

29

• 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་ནི།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• བློ་ཟེ། རྩང་མོ། གླུ་དེབ།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་དཔེ་རྒྱན་སྐོར་བལྟ་དགོ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187 https://www.youtube.com/watch?v=Kv_i2RUw6ow&t=62s https://www.youtube.com/watch?v=OqsHjuw8Zp4 https://www.youtube.com/watch?v=5vyDTuF1l6k&t=51 https://www.youtube.com/watch?v=hQejoVojHNs https://www.youtube.com/watch?v=067SnKnzA2k&t=130s https://www.youtube.com/watch?v=wQPCjvwBY0g&t=36s https://www.youtube.com/watch?v=eBDd34fEQJ4&t=71s

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

30

བདུན་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
འདས་པ་འགོག་པ། ད་ལྟ་བ་འགོག་པ། མ་འོངས་འགོག་པ་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རང་གི་སེམས་ཁར་མ་འབབ་པའི་ ལཱ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ཐབས་ལམ་ སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བཀག་ཚུགས་ནི་དང་ ཕྱིའི་རྒྱུ་ཅུང་ཟད་སྟོན་པའི་སྲིད་པ་ཅན་ སྤྱིའི་བསྡུས་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱན་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ རང་གི་སེམས་ཁར་ མ་འབབ་པའི་གནད་དོན་ ཧན་པའི་གཏམ་གྱི་ཐོག་ལས་ བཀག་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

འགོག་པ། སྲིད་པ་ཅན། བསྡུས་བརྗོད་འགོག་པ། ད་ལྟ་བ་འགོག་པ། མ་འོངས་འགོག་པ།
འགོག་པའི་རྒྱན་ལས། ཕྱིའི་རྒྱུ་ཅུང་ཟད་སྟོན་པའི་སྲིད་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན། སྤྱིའི་བསྡུས་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• མི་སྡེ་ནང་ཡོངས་སུ་གྲགས་ཡོད་པའི་ འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལུ་ཐེ་ཚོམ་ཟ་བའི་བློ་ རྒྱུ་མཚན་ཅིག་བཀོད་ཐོག་ལས་
སེལ་ཚུགས་དགོ།
• རང་གཞན་གྱི་ལང་ཤོར་བཟང་ངན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ རང་གི་སེམས་ཁར་མ་འབབ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཐབས་ལམ་སྣ་
ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་བཀག་ཚུགས་དགོ།
• མ་འོངས་པར་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་གནས་སྟངས་ཅིག་ རང་གི་འདས་པའི་ཉམས་མྱོང་ རྒྱུ་མཚན་དུ་བཀོད་དེ་བཀག་
ཚུགས་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ཕར་ མཁས་པ་གཞན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ འགོག་པའི་རྒྱན་གྱི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་འཚོལ་
ཞིབ་འབད་དེ་ གནས་སྐབས་ཚུ་རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་རྒྱུ་བཀག་ནས་ རྒྱུ་གཞན་ཅུང་ཟད་སྟོན་པའི་རྒྱན་འདི་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ ལག་
ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་ཚུ་ བསྡུས་བཞིན་ན་ དཔེའི་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

31

• བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་ཚུ་དཔེའི་ཐོག་ལུ་ བསྡུས་ཏེ་ སྟོན་མི་རྩོམ་ རྩང་མོ་དང་བློ་ཟེ་ཚུ་གི་ བསྡུས་པའི་དོན་ཚུ་ ཧ་གོ་སྟེ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ མི་ཚེ་གནས་སྟངས་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་ ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། བསམ་བཀོད་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།
• 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་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།
• 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་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ འགྲེམ་སྟོན་ལྟ་སྐོར་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་བཅུག་དགོ།
• རྒྱན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ དཔེར་བརྗོད་ཚིགས་བཅད་ནང་བྲིས་བཞག་མི་ཚུ་ ཆ་ཟུང་ཐོག་ལས་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་བསམ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་ཐོག་ལྷབ་ནི།
• 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་བཅུགཔ་ད་ རྒྱབ་སྐྱོར་གང་དྲག་བྱིན་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་བཅུག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

32

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ འགོག་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་ དེའི་དབྱེ་བ་བྲིས། དྲན་ཤེས།
༢ བསྡུས་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱན་འདི་ལྷབ་དགོཔ་འདུག་ག? ག་ཅི་འབད། དབྱེ་ཞིབ།
༣ ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་རྒྱུ་བཀག་ནས་ རྒྱུ་གཞན་ཅུང་ཟད་སྟོན་པ་ཟེར་བའི་ རྒྱུ་གཞན་
ཅུང་ཟད་འདི་ངོས་འཛིན་འབད། དབྱེ་དཔྱད།

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།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
• འགོག་རྒྱན། བསྡུས་བརྗོད། སྲིད་པ་ཅན་གྱི་སྐོར་བལྟ་དགོ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187
འགོག་རྒྱན་སྐོར་བལྟ་དགོ།
https://www.youtube.com/watch?v=V9GRB6SWEX8 https://www.youtube.com/watch?v=eBDd34fEQJ4&t=71s

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

33

བརྒྱད་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
ཁྱད་འཕགས་ཕུལ་བྱུང་ སྐྱེད་བྱེད་རྒྱུའི་རྒྱན་ ཟུར་གྱི་ཕྲ་མོ་ རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ གཞན་ལུ་སླབ་དགོ་པའི་བརྗོད་དོན་ཚུ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་བརྗོད་པའི་ཚིག་ཚུ་ ཉམས་དང་ལྡན་པ་སྦེ་འོང་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ཐེ་ཚོམ་ཕུལ་བྱུང་དང་ རབ་རྟོག་ རྒྱུའི་རྒྱན་གྱི་སྐོར།
ཐེ་ཚོམ་ཕུལ་བྱུང་། སེམས་ལྡན་རབ་རྟོག། སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• ཁྱད་འཕགས་ཕུལ་བྱུང་གི་ཐོག་ལས་ ཡུལ་གོང་མ་ཚུ་ལུ་ བསྟོད་རྩོམ་ རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• སེམས་ལྡན་དངོས་པོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ རྣམ་པ་གཞན་ཅིག་ལུ་ སྒྲོ་བཏགས་ཏེ་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་ རབ་རྟོག་ཀྱི་རྒྱན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྐྱབ་ཡོད་པའི་རྩོམ་གྱི་ནང་ལས་ ས་བོན་ རབ་རྟོག་ རབ་
རྟོག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཚུ་ སོ་སོ་ཕྱེས་ཏེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱུའི་རྒྱན་གྱི་ གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྲས་བུ་ཅིག་འབྱུང་བར་སྟོན་པའི་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ མི་ཚེ་གནས་སྟངས་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་བདེ་བའི་ ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།
• རྒྱན་འདི་གི་གོ་དོན་ མདོར་བསྡུས་ཏེ་ བཤད་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་འབད་བཅུག་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་
ཏེ་ འབྲི་དེབ་ནང་འབྲིཝ་ད་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། དཔེར་བརྗོད་བྲི་ནི།
• ཉེ་འཁོར་གྱི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་ དངོས་པོའི་རིགས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དཔེ་སྟོན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཅིག་ རྐྱབ་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་བཅུག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

34

• སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ ཚིག་མཚམས་བཅད་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ སྐད་སེང་སྦེ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་དང་ཚིག་ལྷུག་གི་སྙན་རྩོམ་ ལྷག་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ སྡེ་ཚན་ལས་མི་རེ་རེ་གིས་གོ་དོན་བཤད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
1. རབ་རྟོག་གི་རྒྱན་བཤད་པའི་སྐབས་ རབ་རྟོག་གི་ས་བོན། རབ་རྟོག རབ་རྟོག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཚུ་གི་གོ་དོན་འགྲེལ། གོ་བ།
2. ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་གྱི་སྐབས་ལུ་བཤད་པའི་ འཇིག་རྟེན་གྱི་མཚམས་ལས་ བརྒལ་མ་བརྒལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས། དབྱེ་དཔྱད།

3. རྒྱུའི་རྒྱན་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གོཝ་སྨོ? དྲན་ཤེས།

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།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
ཕུལ་བྱུང་། རབ་རྟོག། རྒྱུའི་རྒྱན་སྐོར་བལྟ་དགོ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

35

དགུ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
ཟུར་གྱི་ཕྲ་མོ། མི་སྡུག་པའི་ཉམས། རྙིང་རྗེའི་ཉམས། འཇིགས་རུང་གི་ཉམས། རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་ རྒྱན་ཤེས་ཏེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ གཞན་ ཡིད་འཕྲོག་ཚུགས་པའི་རྩོམ་ཚུ་རྐྱབ་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ཕྲ་མོའི་རྒྱན་ལས་ཟུར་གྱི་ཕྲ་མོ། ཉམས་ལྡན་གྱི་རྒྱན། རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན།
མི་སྡུག་པའི་ཉམས། རྙིང་རྗེའི་ཉམས། འཇིགས་རུང་གི་ཉམས་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།

• ཕྲ་མོའི་རྒྱན་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་ན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• བསམ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་དངོས་སུ་སླབ་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ བརྡ་ཐབས་ཀྱིས་འབད་ གཞན་གྱིས་ཧ་གོ་ཚུགས་པའི་
ཐབས་ལམ་བཏོན་ཚུགས་དགོ།
• ནང་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་ ཕྱི་ལུས་ངག་གི་རྣམ་འགྱུར་དུ་ སྟོན་ཚུགས་དགོ།
• ཉམས་ལྡན་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་ ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ནང་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་ གཞན་གྱིས་ཚོར་ཚུགས་པའི་ རྩོམ་རིགས་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བསམ་དོན་འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐབས་མཁས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་གཞན་ སྟོན་ཚུགས་དགོ།
• རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ ཁྱད་ཆོས་ཚང་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།

རྒྱན་འདི་ཚུ་ མི་ཚེ་གནས་སྟངས་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

36

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྡུར།
• 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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་
དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། རང་དཔེ་གསར་རྩོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་།
• རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་དང་ མཁས་པ་གཞན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ལས་ཐབས་རིག་ལེན་ཏེ་ རང་དཔེ་གསར་རྩོམ་རྐྱབ་ཡོད་མི་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་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་བཅུག་སྟེ་ གྲོགས་དམངས་ཀྱིས་ བསམ་ལན་བྱིན་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ ཕྲ་མོའི་རྒྱན་འདི་ མི་སྡེ་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདུག་ག? ག་ཅི་སྦེ? དབྱེ་ཞིབ།
༢ ཉམས་དང་འགྱུར་གྱི་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཡོད? དབྱེ་དཔྱད།
༣ རང་གི་བསམ་དོན་འགྲུབ་ནི་ལུ་ བསྡུས་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱན་འདི་ ཕན་ཐོགས་འདུག་ག?
ག་ཅི་སྦེ? དབྱེ་ཞིབ།

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།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

37

མཐུན་རྐྱེན།
• ཚོན་རྟགས་སྨྱུག་གུ།
• ལག་ཤོག།
• ཤོག་ཐང་།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
ཕྲ་མོ། ཉམས་ལྡན། རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་སྐོར་བལྟ་དགོ https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

38

བཅུ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
ཀུན་ཕན་གྱི་རྒྱན་དང་ཟུང་ལྡན་གྱི་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ གཞན་ཡིད་འཕྲོག་པའི་རྩོམ་རིགས་བཀོད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ཀུན་ཕན་གྱི་རྒྱན། ཟུང་ལྡན་གྱི་རྒྱན།
• ཟུང་ལྡན་རྒྱན་གྱི་ནང་གསེས་རྐང་པ་ཐོག་མའི་ཟུང་ལྡན། རྐང་པ་བར་གྱི་ཟུང་ལྡན། རྐང་པ་མཐའ་མའི་ཟུང་ལྡན་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་གཅེས་པར་འཛིན་དགོཔ་ཨིན།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• ཀུན་ཕན་རྒྱན་གྱི་ གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ཀུན་ཕན་གྱི་རྒྱན་འདི་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་འབྲི་ཡོད་པའི་ ཀུན་ཕན་རྒྱན་གྱི་རྩོམ་ཚུ་ལས་ གནས་སྐབས་ལེན་ཏེ་ རང་ཚིག་ནང་ལུ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཟུང་ལྡན་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ཉམས་དང་ལྡན་པའི་ རྩོམ་རིགས་འཐོན་ནིའི་དོན་ལུ་ རྐང་པ་ཐོག་མཐའ་བར་གྱི་ ཟུང་ལྡན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་
ཚུགས།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ མི་ཚེ་གནས་སྟངས་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་ ཁུངས་བཀལ་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
• 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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

39

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྟུན།
• 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་འབདཝ་ད་ རྒྱབ་སྐྱོར་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་བཅུག་
དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• གཞན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐོག་ལས་ ཆོས་སྐད་དང་རྫོང་ཁའི་ནང་ དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་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་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ ཀུན་ཕན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ ཁྱད་རྣམ་ཐོ་བཀོད་འབད། དྲན་ཤེས།
༢ ཟུང་ལྡན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ གོ་དོན་བྲིས། གོ་བ།
༣ ཟུང་ལྡན་གྱི་ དབྱེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས། དྲན་ཤེས།

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།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

40

• སྤྱན་ཞུ་འབདཝ་ད་ 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།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཚོན་རྟགས་སྨྱུག་གུ།
• ལག་ཤོག།
• ཤོག་ཐང་།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
ཀུན་ཕན་དང་ཟུང་ལྡན་གྱི་རྒྱན་གྱི་སྐོར་བལྟ་དགོ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

41

བཅུ་གཅིག། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
ཚིག་འབྲུ་ ཆ་ཡ་སྙོམས་ཐངས་ཤེས་ཏེ་ ཤོ་ལོ་ཀའི་ཐོག་ལུ་ ལྷག་དགོ་བདེ་ཏོག་ཏོ་གི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་འབྲི་འབད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

སྐྱོན་སེལ། གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ། སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ།
སྐྱོན་སེལ་བཅུ་ལས། གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ། སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ། ཚིག་འབྲུ་སྒྲིག་པ་དང་ ཆ་ཡ་སྙོམས་ཐངས་ཀྱི་སྐོར།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།

• རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ གཅོད་མཚམས་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོན་ཚུ་བསལ་འཐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་ཀྱི་རྩོམ་འབྲི་བའི་སྐབས་ ཚིག་གི་ངལ་གསོ་དང་ གཅོད་མཚམས་ ཉམས་པའི་སྐྱོན་ཚུ་སེལ་ཚུགས་དགོ།
• བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་འབད་བའི་སྐབས་ སྐྱོན་སྤངས་ཏེ་ མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་མཐུན་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྐྱོན་སེལ་ཤེས་དགོ་པའི་དགོས་པ་སླབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
• གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པའི་དཔེར་བརྗོད་བསྡུས་སྒྲིག་འབད་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ སྤྲོད་ཞིན་ན་ དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་བར་ན་ཁྱད་པར་ཕྱེ་བཅུག་དགོ།
• དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་སྐྱོན་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་ཚུ་དཔེ་མཛོད་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པའི་གོ་དོན་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

42

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ སྐྱོན་སེལ་གྱི་གོ་དོན་བྲིས། གོ་བ།
༢ གཅོད་མཚམས་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ ག་དེ་སྦེ་སེལ་ནི་སྨོ? དབྱེ་དཔྱད།
༣ སྙན་ངག་ནས་སྐབས་བཤད་པའི་སྡེབ་སྦྱོར་དང་ བརྡ་སྤྲོད་པའི་གཞུང་ལས་བཤད་པའི་སྡེབ་སྦྱོར་ གཉིས་ལུ་ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཡོད? དབྱེ་དཔྱད།

དབྱེ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པའི་ ཁྱད་པར་བྲིས་ཡོད་མི་ དམངས་ཁར་ལྷག་བཅུག་ནི།
• ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱོན་སེལ་གྱི་གོ་དོན་བྲིས་ཡོད་མི་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

མཐུན་རྐྱེན།
• སྙན་ངག་གི་དཔེ་དེབ།
• ཚིག་མཛོད།
• ཤོག་ཐང་།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
སྐྱོན་སེལ། གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ། སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པའི་སྐོར་བལྟ་དགོ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187 སྐྱོན་སེལ་སྐོར།
Nyangag XII Part 7/སྙན་ངག། - YouTube

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

43

བཅུ་གཉིས། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། མངོན་བརྗོད།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
སྙན་ངག་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་བརྐྱབ་པའི་ཞོར་ཁར་ མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ལས་བརྟེན་ སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལུ་མིང་ཚིག་དོན་ཅིག་ལ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཝ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད། མིང་གི་མངོན་བརྗོད།
མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།

• རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་བརྐྱབ་པའི་སྐབས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་དང་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• རྩོམ་རིག་ནང་ལུ་ མིང་གི་མངོན་བརྗོད་མ་འདྲཝ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ རྒྱུ་མཚན་སླབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་བསྟོད་པའི་ལྷུག་རྩོམ་ གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་
ལན་བྱིན་དགོ།
• འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ ཞབས་ཁྲ་གསརཔ་རྩོམ་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་
འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ གྲ་སྒྲིག་འབད་སློབ་དཔོན་གྱིས་འབག་འོང་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་ཐོག་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་མཚན་དང་ལྷ་ཚུ་གི་མཚན་ དེ་ལས་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་ འབྱུང་བ་ཤིང་ རི་དྭགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

44

མི། རྒྱལ་ཁབ། རིན་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་གང་མང་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཞིན་ན་ སྤྱན་ཞུ་འབད་
བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སྤྱན་ཞུ།
• རྩོམ་རིགས་ནང་ལུ་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་དང་ གཅོད་མཚམས་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ཡོད་པའི་རྩོམ་བསྡུ་སྒྲིགས་འབད་དེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་སྤྲོད་ཐོག་ སྐྱོན་དེ་སེལ་བཅུག་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
1. མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ ཡུལ་གོང་མ་ལུ་བསྟོད་པའི་ལྷུག་རྩོམ་ཞིག་
གསར་རྩོམ་འབད། གསར་གཏོད།
2. འོས་འབབ་ལྡན་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ ཞབས་ཁྲ་གསར་དུ་རྩོམ། གསར་གཏོད།
3. མངོན་བརྗོད་ལྷབ་ནི་འདི་གིས་ སྙན་རྩོམ་བྲི་ནི་ལུ་ཁེ་ཕན་ཡོད་པའི་ཁུངས་བཀལ། དབྱེ་དཔྱད།

དབྱེ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་གིས་བརྩམས་མི་རྩོམ་ཚུ་ ལེན་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་བསྟུན་ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• རྩོམ་འཇམ་སམ་རེ་བྲིས་མི་དམངས་ཁར་ལྷག་སྐབས་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི།

མཐུན་རྐྱེན།
• མངོན་བརྗོད་དཔེ་དེབ།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
• སྙན་ངག་གི་ལུས་རྒྱན་སེལ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187 http://tb.zyw.xizang.gov.cn/xzwh_2965/xzwh_895/202005/t20200518_ 178611.html

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

45

སོབ་རིམ་ ༡༡ པའི་མངོན་བརོད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

46

དང་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷུག་གི་ གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་ལྷབ་སྦྱངས་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ལུས་དང་མཚུངས་གསལ།
སྙན་ངག་ལུས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་ མཚུངས་གསལ་གྱི་སྐོར་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས།
ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• ཚིགས་བཅད་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ དེའི་ཁྱད་རྣམ་ ཚིགས་བཅད་ཐོག་ལས་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་འབྲི་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཤེསཔ་ལས་ རྩོམ་རིག་གི་གཞི་འགྱམ་ཚུད་ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་ལྷུག་གྱི་གོ་དོན་དང་ ཚིག་ལྷུག་གི་ཐོག་ལས་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་ལྷུག་གི་སྐབས་སུ་ བརྗོད་པ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ ཕྲད་དང་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་ བསྐྱར་ཟློས་ཀྱི་སྐྱོན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་
སྤང་ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་འབྲུ་བརྒྱད་མ་དང་ དགུ་མའི་ཆ་དང་ཡའི་སྡེབ་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ འབྲི་
སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྡེབ་སྦྱོར་གྱི་ཚིག་འབྲུའི་གྱངས་ཁ་དང་ ཚིག་གི་ངལ་གསོ་ ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ཁོད་སྙོམས་ཚུལ་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་
འབད་དེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་འབྲི་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ལྷབ་སྦྱངས་འབད་དེ་ རྩོམ་རིགས་གི་གཞི་འགྱམ་ཚུད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། སྒོར་སྒོར་བསམ་བཀོད་ཐོག་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།
• 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་བཅུག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

47

• 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་བཅུག་
སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།
• 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་བཅུག་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་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ སྙན་ངག་གི་ལུས་ཟེར་མི་འདི་ ག་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གོཝ་སྨོ? དྲན་ཤེས།
༢ སྙན་ངག་ལུས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་ཐོ་བཀོད་འབད། དྲན་ཤེས།
༣ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་བསྟོད་རྩོམ་ ཚིག་འབྲུ་བརྒྱད་འབད་མི་ཅིག་གསར་རྩོམ་འབད། གསར་གཏོད།

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།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

48

མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིགས།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
སྙན་ངག་གི་ལུས་ནང་བལྟ དགོ།
https://ti.tibet3.com/culture/2014-11/05/content_513700.htm
• https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187

• སྙན་ངག་ལུས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་ མཚུངས་གསལ་སྒྲའི་སྐོར་བལྟ་དགོ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187

སྙན་ངག་གི་ལུས་ཀྱི་སྐོར་བལྟ་དགོ།
https://www.youtube.com/watch?v=GFP0bcINISc&t=1s https://www.youtube.com/watch?v=KRHBg8ocpHc

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

49

གཉིས་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ གོ་དོན་དབྱེ་བ་ཚུ་ཤེསཔ་ལས་ རིགས་ལ་སོགས་པ་ སོ་སོར་གཅིག་མིན་སྣ་ཚོགས་པའི་སྒོ་ལས་ཤུགས་བསྟན་ཙམ་མིན་པར་ དངོས་སུ་ཚིག་གསལ་བའི་ཐོག་ལས་ དྲང་པོའི་གཏམ་ཚུ་ དུས་རྒྱུན་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ།
རིགས་རང་བཞིན་བརྗོད་པ། བྱ་བ་རང་བཞིན་བརྗོད་པ། ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་བརྗོད་པ། རྫས་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• ཁྱད་ཆོས་གཅིག་ལུ་བརྟེན་ དེ་ལྡན་གྱི་ཁྱད་གཞིའི་རིགས་མཐུན་གྱི་ དངོས་པོ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ རང་གིས་ཡང་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ལཱ་བཟང་ངན་ག་ཅི་རང་འབད་རུང་ དེ་དྲང་པོར་སླབ་པའི་ཐོག་ལས་ བྱེད་པ་པོ་འདི་དངོས་སུ་སྦེ་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཡོན་ཏན་གཙོ་བོར་སྟོན་ཏེ་ སླབ་པའི་ཐོག་ལས་ དེ་ལྡན་གྱི་ཁྱད་གཞི་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ རང་གིས་ཡང་ཡོན་ཏན་དྲང་པོའི་ཐོག་ལས་ བསྟོད་རྩོམ་དང་ ལེགས་སྨོན་གྱི་ཚིག་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྫས་སམ་དངོས་པོ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཁྱད་གཞི་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་རྒྱན་ལྷབ་སྦྱངས་འབད་དེ་ རང་གིས་ ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་དང་ མི་ལ་སོགས་པ་ལུ་ལྡན་པའི་ ཅ་ལ་དང་ གྱོན་ཆས་ ཕྱག་མཚན་ལ་སོགས་པ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བའི་དྲང་པོར་བརྗོད་པའི་གསལ་བཤད་གཏང་ནི་དང་ སླབ་ནི་ ཉན་ནི་ འབྲི་ནི་ཚུ་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

50

• ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་བཙུག་ནི་དང་ དེ་ནང་ལས་འཚོལ་བལྟ་འབད་དེ་ རང་གིས་ཡང་སྙན་ཚིག་དེ་བཟུམ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྡུར།
• 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་བཅུག་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་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། རྩོམ་གསར་རྩོམ་རྐྱབ་ཐོག་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།
• 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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་བསྟུན།
• 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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• རྒྱན་འདི་གསུམ་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་དང་རྩང་མོའི་རིགས་ གསར་རྩོམ་འབད་དེ་ཤོག་ཐང་ནང་ལུ་བྲི་བཅུག་སྟེ་ སྦྱར་བཞག་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། སྙན་ཚིག་ལྡན་པའི་ཞབས་ཁྲ་གསར་རྩོམ།
• 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་བཅུག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

51

• 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་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ ཁྱད་གཞི་བྱ་རྨ་བྱ་ལུ་བཞག་སྟེ་ རིགས་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་དཔེར་བརྗོད་ཚིགས་བཅད་གཅིག་གསར་
རྩོམ་འབད། གསར་གཏོད།
༢ བྱ་བ་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་ ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཁྱད་པར་ཕྱེས། དབྱེ་དཔྱད།
༣ རྫས་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་དཔེར་བརྗོད་ ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་བྲིས། ལག་ལེན།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་ཚན་ནང་ལས་ ཨ་ལོ་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།

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

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

52

གསུམ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
དཔེ་རྒྱན་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ གཞན་གྱིས་འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྦེ་ ཧ་གོ་ཚུགས་པའི་རྩོམ་རིགས་ དཔེ་དོན་སྦྱར་ཏེ་བཀོད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

དཔེ་རྒྱན།
མཚུངས་གསལ་སྒྲ། ཆོས་དཔེ། དངོས་དཔེ། ངེས་པའི་དཔེ། རབ་བཏགས། རྨོངས་པ། ཐེ་ཚོམ། གཏན་འབེབས། སྨད་པ། སྲིད་མིན། མང་བ། རྣམ་འགྱུར།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• དཔེ་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མཚུངས་གསལ་ཀྱི་སྒྲ་ཚུ་ སྐབས་ཐོབ་དང་འཁྲིལ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ གཙང་མོ་ བློ་ཟེ་ གླུ་གཞས་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྟེ་རྒྱན་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་སྦྱོར་ཚུལ་ལྷབ་སྦྱངས་འབད་དེ་ དཔེ་ལས་བརྟེན་དོན་ ཧ་གོ་ཚུགསཔ་བཟོ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་གྱི་ཁེ་ཕན་ཡོད་པའི་ཁུངས་ཚུ་སླབ་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• དཔེ་མཛོད་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ ཆོས་དཔེ་དངོས་དཔེ་ཚུའི་ཁྱད་པར་ བྲིས་བཅུག་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་ལྷག་བཅུག་དགོ།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་སྦེ་ མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲ་སློབ་དེབ་ནང་ལས་ ལོགས་སུ་བཏོན་བཅུག་ཞིན་ན་ ཆོས་དཔེའི་དཔེར་བརྗོད་བྲིས་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

53

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། སྡེ་ཚན་ནང་ལྷག་ནི།
• 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།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གྲོས་བསྡུར།
• གཞན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ རྩང་མོ། ཞབས་ཁྲ། བློ་ཟེ་ཚུ་ལག་ཤོག་བཟོ་སྦེ་འབག་ཞིན་ན་ སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ རྒྱན་ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་སྟེ་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།
• ཕུལ་བྱུང་གི་དཔེ། ཐེ་ཚོམ་གྱི་དཔེ། རྨོངས་པའི་དཔེ་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་ལུ་སྤྲོད་ཐོག་ རྒྱན་དང་འབྲེལ་བའི་ཞབས་ཁྲ་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་ འབད་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ རྫོང་ཁའི་སྐབས་བཤད་པའི་ མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲ་རེ་རེ་བཞིན་ཐོ་བཀོད་འབད། དྲན་ཤེས།
༢ དངོས་དཔེའི་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་བསྟོད་རྩོམ་ ཚིག་རྐང་བཞི་བྲིས། ལག་ལེན།
༣ དཔེ་རྒྱན་ལྷབ་མི་འདི་གིས་ རང་སོའི་མི་ཚེ་ལེགས་བསྒྱུར་འབད་ནི་ལུ་ ཁེ་ཕན་འདུག་ག?
ག་ཅི་འབད? དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་ཚན་ནང་ལས་ ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་གི་འབྲི་དེབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• རྒྱལ་ཁབ་ལུ་བསྟོད་རྩོམ་བྲིས་མི་འདི་ དམངས་ཁར་ལྷག་པའི་སྐབས་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• ཆོས་དཔེ་དང་དངོས་དཔེའི་ཁྱད་པར་ དམངས་ཁར་ལྷག་ཚེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

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

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

54

བཞི་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
གཟུགས་རྒྱན་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ གཞན་གྱིས་འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྦེ་ ཧ་གོ་ཚུགས་པའི་རྩོམ་རིགས་ མ་འདྲཝ་བཀོད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

གཟུགས་རྒྱན།

བསྡུས་ཤིང་མ་བསྡུས་པའི་གཟུགས་ཅན། མཐའ་དག་གཟུགས་ཅན། ཡན་ལག་གཅིག་པའི་གཟུགས་ཅན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• གཟུགས་ཅན་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་ཧ་གོ་སྟེ་ དཔེ་ཅན་དཔེའི་གཟུགས་ལུ་ བཀོད་ཐངས་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ གཟུགས་ཅན་རྒྱན་དང་འབྲེལ་བའི་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་གིས་ཡང་སྙན་ཚིག་ དེ་བཟུམ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱི་རྩོམ་དང་གླུ་གཞས་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ རྒྱན་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཟུགས་རྒྱན་ཤེས་པའི་ ཁེ་ཕན་བཤད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• དཔེ་མཛོད་ལས་ གཟུགས་ཅན་གྱི་ དཔེ་དོན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ སྡེ་ཚན་ནང་གོ་དོན་བྲི་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།
• བསྡུ་སྒྲིག་འབད་བའི་རྩོམ་དང་གླུ་གཞས་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་སྤྲོད་དེ་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ རྒྱན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

55

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གྲོས་བསྡུར་ཐོག་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།
• སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ མ་བསྡུས་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ དཔེ་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྐུགས་ཐོ་བཞག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ གོ་དོན་འགྲེལ། གོ་བ།
༢ བསྡུས་ཤིང་མ་བསྡུས་པའི་ གཟུགས་ཅན་གཉིས་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཡོད། དབྱེ་དཔྱད།
༣ གཟུགས་རྒྱན་དང་ དཔེ་རྒྱན་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས། དབྱེ་དཔྱད།
༤ བསྡུས་ཤིང་མ་བསྡུས་པའི་ གཟུགས་ཅན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ ཚིགས་བཅད་གཅིག་གསར་རྩོམ་འབད། གསར་གཏོད།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་ཚན་ནང་ལས་ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ རྒྱན་གྱི་ གོ་དོན་དམངས་ཁར་ལྷག་བཅུག་ནི།
• གླུ་གཞས་དང་རྩོམ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ རྒྱན་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ བྲིས་མི་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི།
• སློབ་ཕྲུག་གི་འབྲི་དེབ་ལེན་ཞིན་ན་ མ་བསྡུས་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང་།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• བློ་ཟེ། རྩང་མོ། གླུ་དེབ།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
https://www.youtube.com/watch?v=cspYXqwAf_c&t=15s https://www.youtube.com/watch?v=Kv_i2RUw6ow&t=3436s https://www.youtube.com/watch?v=rvGE4L8XQVs&t=127s https://www.youtube.com/watch?v=hQejoVojHNs https://www.youtube.com/watch?v=z_FhK2R65PY&t=1327s https://www.youtube.com/watch?v=067SnKnzA2k&t=130s

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

56

ལྔ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
གསལ་བྱེད་དང་ སྐོར་བ་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ རྒྱན་དེའི་ དཔེར་བརྗོད་སྦྱོར་ཚུལ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཧ་གོ་སྟེ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ བརྗོད་ཚིག་དང་བརྗོད་དོན་བསྐྱར་བཟློས་འབད་བཤད་དགོཔ་འཐོན་རུང་ མཛེས་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བཀོད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

གསལ་བྱེད། སྐོར་བ། འགོག་པ། དོན་གཞན་བཀོད་པ་བཞི་གི་སྐོར།
ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོཔ་དང་ བྱ་བ་དང་ཡོན་ཏན་ཐོག་མའི་གསལ་བྱེད། བྱ་བ་དང་ཡོན་ཏན་བར་གྱི་གསལ་བྱེད།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• སླབ་དགོ་མནོ་བའི་ བརྗོད་དོན་འདི་གི་ གནས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གང་རུང་ལུ་ཡོད་པའི་ བརྗོད་ཚིག་གཅིག་གི་ ཚིག་དོན་གཞན་རྣམས་གསལ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་པའི་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་དོན་གང་རུང་ བརྗོད་བྱའི་གནས་གསུམ་ལུ་ ཡང་ཡང་བསྐྱར་ཟློས་བཀོད་པའི་སྐབས་སུ་སྐྱོན་མེདཔ་སྦེ་བཀོད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་གཉིས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དེང་སང་གི་གནས་སྟངས་དང་མཐུན་པའི་ སྙན་རྩོམ་དང་ ཞབས་ཁྲའི་ཚིག་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ སྙན་རྩོམ་ཚུ་ལས་ གནས་སྐབས་ལེན་ཏེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ རྩོམ་འབྲི་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་བཟོ་ཐོག་ དཔེ་མཛོད་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ གསལ་བྱེད་དང་སྐོར་བའི་རྒྱན་གྱི་ གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་བྲི་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།
• གནས་ ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གྱི་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ བསྡུ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ལག་ཤོག་ སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་ནང་ སྤྲོད་ཞིན་ན་ གྲོས་བསྟུན་འབད་ཐོག་གསལ་བྱེད་ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

57

• སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་སྦེ་ བྱ་བ་ཐོག་མའི་གསལ་བྱེད་ གཞི་མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ལུ་བཞག་སྟེ་
ཚིགས་བཅད་གཅིག་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། བསམ་བཀོད།
• 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་བཅུག་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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• 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་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གྲོས་བསྡུར།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ཚིག་ལྷུག་གི་འཁྲབ་སྲུང་ཐུང་ཀུ་རེ་བྲི་ནི་དང་། ཚིགས་བཅད་ནང་ལུ་ཞབས་ཁྲའི་ཚིག་གསར་རྩོམ་འབད་
བཅུག་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་འབདཝ་ད་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གསར་རྩོམ།
• 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་བཅུག་དགོ།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་འབད་ སྐོར་རྒྱན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དེང་སང་གི་གནས་སྟངས་དང་མཐུན་པའི་ སྙན་རྩོམ་དང་
ཞབས་ཁྲའི་ཚིག་ གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་འགྲེལ། གོ་བ།
༢ ཚིག་སྐོར་དང་ དོན་སྐོར་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས། དབྱེ་དཔྱད།
༣ རང་གི་མི་ཚེའི་གནས་སྟང་ཡར་དྲག་གཏང་ཐབས་ལུ་ འགོག་རྒྱན་ལྷབ་མི་འདི་གིས་ཁེ་ཕན་འབྱུང་ནི་

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

58

ཨིན་མས་ག? ག་ཅི་འབད། དབྱེ་ཞིབ།
༤ ཀུན་ཁྱབ་ཀྱི་དོན་གཞན་བཀོད་པའི་རྩ་བ་ལྷག་སྟེ་ བསྒྲུབ་བྱ་དང་སྒྲུབ་བྱེད་ལོགས་སུ་བཏོན།
དྲན་ཤེས།

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།

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

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

59

སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་མཐུན་རྐྱེན་རྒྱབ་རྟེན་སྦྲེལ་མཐུད།

• https://www.youtube.com/watch?v=V9GRB6SWEX8&t=922s
• https://www.youtube.com/watch?v=TfBbpqMslWc

• ཨོ་རྒྱན་བསྟན་འཛིན་ཤཱསྟྟྲི། 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།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

60

དྲུག་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
འགོག་པའི་རྒྱན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རང་གི་སེམས་ཁར་མ་འབབ་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ཧན་པའི་གཏམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ལས་ བསྒྲུབ་མ་བཅུག་པར་བཞག་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

འགོག་པའི་རྒྱན།
འདས་པ་འགོག་པ། ད་ལྟ་བ་འགོག་པ། མ་འོངས་འགོག་པ། རྒྱུ་འགོག་པ། འབྲས་བུ་འགོག་པ། ཤིས་བརྗོད་ཀྱིས་འགོག་པ། གཞན་དབང་གིས་འགོག་པ། ཐབས་ཀྱིས་འགོག་པ།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• མི་སྡེ་ནང་ཡོངས་གྲགས་ཡོད་པའི་ འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཐེ་ཚོམ་ཟ་བའི་བློ་ རྒྱུ་མཚན་ཅིག་བཀོད་ཐོག་ལས་སེལ་
ཚུགས་དགོ།
• རང་གཞན་གྱི་ལང་ཤོར་བཟང་ངན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ རང་གི་སེམས་ཁར་མ་འབབ་པའི་གནས་དོན་ཚུ་ ཐབས་ལམ་སྣ་
ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་བཀག་ཚུགས་དགོ།
• འགོག་པའི་རྒྱན་ཚུ་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུཊ་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ཕར་ མཁས་པ་གཞན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ འགོག་པའི་རྒྱན་གྱི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་འཚོལ་
ཞིབ་འབད་དེ་ གནས་སྐབས་ཚུ་རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• རང་གི་སེམས་ཁར་མ་འབབ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཧན་པའི་གཏམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ལས་བསྒྲུབ་མ་བཅུག་པར་བཞག་
ཚུགས་པའི་རྩོམ་བཀོད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། བསམ་བཀོད།
• 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།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

61

• 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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བསམ་བཤད།
• 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་བཅུག་དགོ།
• རྒྱན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ དཔེར་བརྗོད་ཚིགས་བཅད་ནང་བྲིས་བཞག་མི་ཚུ་ ཆ་བཟུང་ཐོག་ལས་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་བསམ་བཤད་འབདཝ་ད་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ།
• 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་བཅུག་སྟེ་ གྲོས་བསྡུར་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་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ འགོག་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་ དེའི་དབྱེ་བ་བྲིས། དྲན་ཤེས།
༢ བསྡུས་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱན་འདི་ལྷབ་དགོཔ་འདུག་ག? ག་ཅི་འབད། དབྱེ་ཞི།
༣ ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་རྒྱུ་བཀག་ནས་ རྒྱུ་གཞན་ཅུང་ཟད་སྟོན་པ་ཟེར་བའི་ རྒྱུ་གཞན་ཅུང་ཟད་
འདི་ངོས་འཛིན་འབད། ལག་ལེན།

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།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

62

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

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

63

བདུན། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་གཞན་བཀོད་པའི་གོ་དོན་དང་ དཔེར་བརྗོད་བཀོད་ཐངས་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་ལག་ལེན་འབད་ཞིན་ན་ འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ རྒྱུ་མཚན་བཀོད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ཀུན་ཕན་གྱི་རྒྱན།
ཟུང་ལྡན་རྒྱན་གྱི་ནང་གསེས་རྐང་པ་ཐོག་མའི་ཟུང་ལྡན། རྐང་པ་བར་གྱི་ཟུང་ལྡན། རྐང་པ་མཐའ་མའི་ཟུང་ལྡན་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོཔ་ཨིན།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• སླབ་དགོ་མནོ་བའི་བསྒྲུབ་པར་བྱ་བའི་དོན་ཅིག་ ཧེ་མ་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ དོན་དེ་གི་སྒྲུབ་བྱེད་ནུས་པ་དང་ལྡན་པ་ཅིག་
ཤུལ་མ་བཀོད་ཐངས་ཚུ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ སྙན་རྩོམ་ཚུ་ལས་ཐབས་རིག་ལེན་ཏེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ རྩོམ་འབྲི་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དོན་གཞན་བཀོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལེགས་བཤད་དང་བསླབ་བྱ་ཚུ་གི་གོ་དོན་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• དོན་གཞན་བཀོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལེགས་བཤད་དང་བསླབ་བྱ་ཚུ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དེང་སང་གནས་སྟངས་དང་མཐུན་པའི་ སྙན་རྩོམ་དང་ ཞབས་ཁྲའི་ཚིག་ཚུ་གསར་རྩོམ་
འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
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་བཅུག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

64

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།
• 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་བཅུག་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་བཅུག་སྟེ་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• 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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་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་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ ཀུན་ཕན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ ཁྱད་རྣམ་ཐོ་བཀོད་འབད། དྲན་ཤེས།
༢ ཟུང་ལྡན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ གོ་དོན་བྲིས། གོ་བ།
༣ ཟུང་ལྡན་གྱི་ དབྱེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས། དྲན་ཤེས།

དབྱེ་ཞིབ།
• རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་ དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་བསམ་ལན་བཀོད་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།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

65

མཐུན་རྐྱེན།
• ཚོན་རྟགས་སྨྱུག་གུ།
• ལག་ཤོག།
• ཤོག་ཐང་།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
ཀུན་ཕན་དང་ཟུང་ལྡན་གྱི་རྒྱན་གྱི་སྐོར་བལྟ་དགོ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

66

བརྒྱད་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
ཚིག་གི་གཅོད་མཚམས་དང་སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་ དེ་ལས་ ཡུལ་ དུས་ འཇིག་རྟེན་དང་འགལ་བའི་སྐྱོན་འབྱུང་ཐངས་དང་ སེལ་ཐངས་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ སྐྱོན་དང་བྲལ་བའི་ སྙན་རྩོམ་ བློ་ཟེ། རྩང་མོ། ཞབས་ཁྲའི་རིགས་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

སྐྱོན་སེལ། གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ། སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ།
གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ། སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ། ཚིག་འབྲུ་སྒྲིག་པ་དང་ ཆ་ཡ་སྙོམས་པའི་རྩོམ་རིགས་རྐྱབ་ཚུགས་དགོཔ་ཨིན།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ གསར་རྩོམ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ གཅོད་མཚམས་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་ལ་སོགས་པའི་
སྐྱོན་ཚུ་ སེལ་ཐབས་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་ཀྱི་རྩོམ་འབྲི་བའི་སྐབས་ ཚིག་གི་ངལ་གསོ་དང་ གཅོད་མཚམས་ ཉམས་པའི་སྐྱོན་ཚུ་སེལ་ཚུགས་དགོ།
• ཞབས་ཁྲ་ རྩང་མོ་ བློ་ཟེ་ ལེགས་བཤད་དང་བསླབ་བྱ་ ལ་སོགས་པའི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་ འབྲི་བའི་སྐབས་ ཡུལ་
དང་ དུས་ དེ་ལས་འཇིག་རྟེན་ལས་འགལ་བའི་སྐྱོན་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྐྱོན་སྤངས་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་འབད་བའི་སྐབས་ སྐྱོན་སྤངས་ཏེ་ མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་མཐུན་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
• གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པའི་དཔེར་བརྗོད་བསྡུས་སྒྲིག་འབད་མི་ སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་སྤྲོད་ཞིན་ན་ དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ཕྱེ་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
• དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་སྐྱོན་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་ཚུ་དཔེ་མཛོད་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པའི་གོ་དོན་བྲི་བཅུག་སྟེ་ དཔྱངས་བཞག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

67

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ སྐྱོན་སེལ་གྱི་གོ་དོན་བྲིས། གོ་བ།
༢ གཅོད་མཚམས་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ ག་དེ་སྦེ་སེལ་ནི་སྨོ? དབྱེ་དཔྱད།
༣ སྙན་ངག་ནས་སྐབས་བཤད་པའི་སྡེབ་སྦྱོར་དང་ བརྡ་སྤྲོད་པའི་གཞུང་ལས་བཤད་པའི་སྡེབ་སྦྱོར་
གཉིས་ལུ་ཁྱད་པར་ཡོད་ག་མེད། ག་ཅི་འབད། དབྱེ་དཔྱད།

དབྱེ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པའི་ ཁྱད་པར་བྲིས་ཡོད་མི་ དམངས་ཁར་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
• ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱོན་སེལ་གྱི་གོ་དོན་བྲིས་ཡོད་མི་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

མཐུན་རྐྱེན།
• སྙན་ངག་གི་དཔེ་དེབ།
• ཚིག་མཛོད།
• ཤོག་ཐང་།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
སྐྱོན་སེལ། གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ། སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པའི་སྐོར་བལྟ་དགོ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187
སྐྱོན་སེལ་སྐོར།
Nyangag XII Part 7/སྙན་ངག། - YouTube

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

68

དགུ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། མངོན་བརྗོད།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བའི་ཞོར་ཁར་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ བརྗོད་པ་རྩོམ་རིགས་ཚུ་ནང་ མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད། མིང་གི་མངོན་བརྗོད།
སྙན་ངག་གི་སྐབས་ལུ་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྩོམ་རིགས་འཇམ་སམ་རེ་བཀོད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• མངོན་བརྗོད་ཚུ་ ཞོར་ཁར་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྩོམ་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ མིང་ཚིག་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་
ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་བསྐྱར་བཟླས་ཚུ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ སེལ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུལ་གོང་མ་ལུ་ བསྟོད་པའི་ལྷུག་རྩོམ་ཞིག་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ ཞབས་ཁྲ་གསར་དུ་རྩོམ་བཅུག་སྟེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ། གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ གྲ་སྒྲིག་འབད་འབག་འོང་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་ཐོག་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་མཚན་དང་ལྷ་ཚུ་གི་མཚན་ དེ་ལས་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་ འབྱུང་བ་ཤིང་ རི་དྭགས། མི། རྒྱལ་ཁབ། རིན་
པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་གང་མང་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཞིན་ན་སྤྱན་ཞུ་འབདཝ་ད་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

69

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་བསྟོད་པའི་ལྷུག་རྩོམ་ཞིག་གསར་རྩོམ་
འབད། གསར་གཏོད།
༢ འོས་འབབ་ལྡན་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ ཞབས་ཁྲ་གསར་དུ་རྩོམ། གསར་གཏོད།
༣ མངོན་བརྗོད་ལྷབ་མི་འདི་གིས་ སྙན་རྩོམ་བྲི་ནི་ལུ་ཁེ་ཕན་ཡོད་པའི་ཁུངས་བཀལ། དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་གིས་བརྩམས་མི་རྩོམ་ཚུ་ ལེན་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་བསྟུན་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• རྩོམ་འཇམ་སམ་རེ་བྲིས་མི་ དམངས་ཁར་ལྷག་སྐབས་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི།

མཐུན་རྐྱེན།
• མངོན་བརྗོད་དཔེ་དེབ།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
• སྙན་ངག་གི་ལུས་རྒྱན་སེལ། https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187 http://tb.zyw.xizang.gov.cn/xzwh_2965/xzwh_895/202005/t20200518_ 178611.html

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

70

སོབ་རིམ་ ༡༢ པའི་མངོན་བརོད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

71

དང་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
སྙན་ངག་གི་ལུས་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷུག་ སྤེལ་མའི་གོ་དོན་ སྒྲིག་ཐངས་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཧ་གོ་སྟེ་ སྙན་ངག་ལུས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ བསྐྱར་བཟླས་དང་ སྐྱོན་མེད་པའི་ཡིག་རིགས་བཀོད་ཚུགས།
ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

སྙན་ངག་གི་ལུས།
ཚིགས་བཅད་ལས་ རིགས་ གྲོལ་བ་ མཛོད་ འདུས་པ། ལུས་སྤེལ་མ།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།

• ཚིགས་བཅད་དོན་གྱི་ཆ་ལས་ དབྱེ་བ་བཞིའི་གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྩོམ་རིགས་ཚུ་ལས་བརྟེན་ ཚིགས་བཅད་དོན་གྱི་དབྱེ་བ་ ག་ཅི་ནང་ཚུདཔ་ཨིན་ན་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• སྙན་ངག་གི་ལུས་ ཚིག་ལྷུག་དང་སྤེལ་མ་ཚུ་ རྩོམ་རིགས་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྡུར།
• 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་
བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྡུར།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ སྐྱོན་ངོས་འཛིན་འབད་མི་ཚུ་ སྐྱོན་བསལ་ཞིནམ་ལས་ རྫོང་ཁ་ནང་སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ ཤོག་ཐང་ནང་འབྲིཝ་ད་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།
• 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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

72

• སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་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་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ག་བསྡུར།
• 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་བཟུང་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་བཟུང་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་པ་གིས་ ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ སྐྱོན་ངོས་བཟུང་ཞིནམ་ལས་ཐོ་བཀོད་དགོ།
དེ་ལས་བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ གོ་དོན་ཚུ་བཤད་ནི་དང་ སྐྱོན་ངོས་བཟུང་ཞིནམ་ལས་ཐོ་བཀོད་དགོ། མཇུག་
ལུ་ཐོ་བཀོད་ཡོད་མི་སྐྱོན་གཉིས་ ག་བསྡུར་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་དགོ།
• སྡེ་གྲོགས་བགོ་སྟེ་ བརྗོད་དོན་གཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ བརྡ་བརྒྱུད་ནང་ལུ་གནས་ཚུལ་གཅིག་འབྲི་བཅུག་སྟེ་ 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་བྱིན་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ ཚིགས་བཅད་དོན་གྱི་ཆ་ལས་ དབྱེ་བ་ག་ཅི་ར་ཨིན་ན? རེ་རེ་བཞིན་དུ་བྲིས། དྲན་ཤེས།
༢ རིགས་ གྲོལ་བ་ མཛོད་ འདུས་པ་བཞི་ལས་ ཁྱོད་ཀྱིས་རྩོམ་འབྲི་འབདཝ་ད་ ག་འདི་
སྟབས་བདེ་བས? ག་ཅི་སྦེ? དབྱེ་ཞིབ།
༣ སྙན་ངག་གི་ལུས་དང་ རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་ ཁ་གསལ་བྲིས། གོ་བ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

73

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།

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།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
སྐྱོན་སེལ།
Nyangag XII Part 7/སྙན་ངག། - YouTube https://www.youtube.com/watch?v=K279fn8fptY https://www.youtube.com/watch?v=-5nZtfX6cp0&t=37s

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

74

གཉིས་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
སྙན་ངག་ལུས་ཀྱི་གོ་དོན་ཧ་གོ་ཞིན་ན་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གཞན་གྱི་རྣ་བར་ཧན་པའི་རྩོམ་བྲི་ཚུགས། ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

སྙན་ངག་གི་ལུས། ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བ།
སྙན་ངག་འདི་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གཞན་གྱི་རྣ་བར་ཧན་པའི་རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ནི་ ལྷུར་ལེན་གཅེས་ནོར་འབད་དགོཔ་ཨིན།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• ཚིགས་བཅད་དོན་གྱི་ཆ་ལས་ དབྱེ་བ་བཞིའི་གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྩོམ་རིགས་ཚུ་ལས་བརྟེན་ ཚིགས་བཅད་དོན་གྱི་དབྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ ཚུདཔ་ཨིན་ན་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• སྙན་ངག་གི་ལུས་ སྤེལ་མ་ཚུ་ རྩོམ་རིགས་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་སྡེ་གྲོགས་ནང་བགོ་ཞིན་ན་ དཔེ་མཛོད་ལས་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལུས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་
དབྱེ་བ་རེ་རེ་བྲིས་བཅུག་སྟེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བའི་གོ་དོན་ ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་བཅུག་སྟེ་ བྱང་གུ་སྦྱར་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།
• ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྩོམ་ཚུ་ བསྡུ་སྒྲིག་འབད་འབག་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་ཞིན་ན་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་ བྲི་
བཅུག་དགོ
• ཚིག་སྤེལ་མ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དྲིན་ཅན་ཕམ་ལུ་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་གྱི་རྩོམ་རྐྱབ་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་
འབད་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

75

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
1. སྙན་ངག་ལུས་ཀྱི་གོ་དོན་འགྲེལ། དྲན་ཤེས།
2. ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཐོ་བཀོད་འབད། དྲན་ཤེས།
3. ཚིག་སྤེལ་མ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མི་དབང་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ལུ་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་གྱི་རྩོམ་
ཅིག་ གསར་རྩོམ་འབད། གསར་གཏོད།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྙན་ངག་ལུས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྤྱན་ཞུ་འབད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བའི་གོ་དོན་ ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་ཏེ་བྱང་གུ་སྦྱར་ཚེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི།
• ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྩོམ་ཚུ་ བསྡུ་སྒྲིག་འབད་འབག་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་མི་ ཕྱི་བསལ་རྐྱབ་སྟེ་
བྲིས་མི་ལུ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• ཚིག་སྤེལ་མ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དྲིན་ཅན་ཕམ་ལུ་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་གྱི་རྩོམ་རྐྱབ་མི་ཚུ་བསྡུ་ལེན་འབད་ཞིན་ན་ ལེགས་བཅོས་བཟོ་ནི།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང།
• ལག་ཤོག།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
• https://www.youtube.com/watch?v=GFP0bcINISc&t=170s
• https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187
https://www.youtube.com/watch?v=KRHBg8ocpHc

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

76

གསུམ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ནང་གསེས་ གཉིས་ཀྱི་ལྡོག་པ་ཅན་ འགོག་པ་དང་གཏན་ཚིག་གི་ལྡོག་པ་ཅན་ དཔེ་ལས་དཔེ་ཅན་ལྷག་པ་དང་ རྟེན་གྱི་དབྱེ་བའི་ ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་ཚུ་ ཧ་གོ་སྟེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་བཀོད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན།
གཉིས་ལྡོག། འགོག་པའི་ལྡོག་པ་ཅན། གཏན་ཚིགས་ཀྱི་ལྡོག་པ་ཅན། དཔེ་ལས་དཔེ་ཅན་ལྷག་པའི་ལྡོག་པ། རྟེན་གྱི་དབྱེ་བའི་ལྡོག་པ།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་དོན་གཉིས་ཀྱི་ འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཤུགས་ཀྱིས་སྟོན་ མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་དངོས་སུ་སྟོན་ཐོག་ལས་བསྟོད་རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་ཚུ་ སྒྲས་ཟིན་མཚུངས་པའི་ལྡོག་པ་ཅན་དང་ རྟོགས་པས་མཚུངས་པའི་ལྡོག་པ་ཅན་གཉིས་ལུ་ཕྱེ་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
• གཅིག་གི་ལྡོག་པ་ཅན་དང་ གཏན་ཚིགས་ཀྱི་ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ལག་ཤོག་ནང་བསླ་བསྲེས་ཏེ་བཀོད་ཡོད་མི་ སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་ཐོག་དཔེར་བརྗོད་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་བྲི་བཅུག་སྟེ་ དེའི་དཔེར་བརྗོད་སྡེ་གྲོགས་
ནང་ལུ་བྲི་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་སྦེ་ བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་ཚུ་དཔེའི་ཐོག་ལུ་ བསྡུ་བའི རྩང་མོ་དང་བློ་ཟེ་ཚུ་གང་མང་བྲིས་བཅུག་སྟེ་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

77

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ག་བསྡུར།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་དང་ དངོས་པོའི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ དཔེ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་འབད་བྲིས་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་བཅུག་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་བྲིཝ་ད་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• གནམ་བྱཱ་གི་དུས་སོགས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཕྱིའི་རྒྱུ་ཅུང་ཟད་སྟོན་པའི་སྲིད་པ་ཅན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་བྲི་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
• སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ལས་ བསྡུ་བྱ་དང་སྡུད་བྱེད་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་བྲི་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གྲོས་བསྟུན།
• དཔེ་མཛོད་ལས་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་ ལྷག་འཚོལ་འབད་དེ་ གོ་དོན་བྲིས་བཅུག་དགོ།
• དཔེར་བརྗོད་སྣ་ཚོགས་ལག་ཤོག་ནང་ཡོད་མི་ སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་ཐོག་ ཐེ་ཚོམ་ཕུལ་བྱུང་གི་དཔེར་བརྗོད་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ གོ་དོན་དཔེར་བརྗོད་བྲི་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
1. ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་གོ་དོན་འགྲེལ། གོ་བ།
2. སྒྲས་ཟིན་མཚུངས་པའི་ལྡོག་པ་ཅན་དང་རྟོགས་པས་མཚུངས་པའི་ལྡོག་པ་ཅན་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས། དབྱེ་དཔྱད།
3. གཅིག་གི་ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་གསར་རྩོམ་འབད། གསར་གཏོད།
4. སྲིད་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ ཁྱད་རྣམ་ཐོ་བཀོད་འབད། དྲན་ཤེས།
5. སྤྱིའི་བསྡུས་བརྗོད་ཀྱི་ དཔེ་ཞིག་གསར་རྩོམ་བྱོས། གསར་གཏོད།
6. ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་གྱི་སྐབས་བཤད་པའི་ འཇིག་རྟེན་དང་ འཇིག་རྟེན་གྱི་མཚམས་ལས་བརྒལ་ཚུལ་ཁ་གསལ་བྲིས། དྲན་ཤེས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

78

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་དཔེར་བརྗོད་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་བྲིས་མི་བསྡུ་ལེན་འབད་ཞིན་ན་ཞིབ་དཔྱད་འབད་ནི།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་སྦེ་ བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་ཚུ་ དཔེའི་ཐོག་ལུ་བསྡུ་བའི རྩང་མོ་དང་བློ་ཟེ་ཚུ་བྲིས་མི་སྤྱན་ཞུ་འབདཝ་ད་ འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• 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།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང།
• ལག་ཤོག།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འགྲེལ་འཆར་སྒོ།
https://www.youtube.com/watch?v=ROnpgGyZt_4

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

79

བཞི་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
ཕྱིའི་རྒྱུ་ཅུང་ཟད་སྟོན་པའི་སྲིད་པ་ཅན་ སྤྱིའི་བསྡུས་བརྗོད་ ཐེ་ཚོམ་ཕུལ་བྱུང་ སེམས་ལྡན་རབ་རྟོག་གི་རྒྱན་ཚུ་གི་གོ་དོན་ བཀོད་ཐངས་ཚུ་ ཞབས་ཁྲ་ བློ་ཟེ་དང་གཙང་མོའི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཞིན་ན་ དེ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་རྩོམ་ཚུ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

སྲིད་པ་ཅན་སོགས་རྒྱན་བཞི།
ཕྱི་རྒྱུ་ཅུང་ཟད་སྟོན་པའི་ཟིད་པ་ཅན། སྤྱིའི་བསྡུས་བརྗོད། ཐེ་ཚོམ་ཕུལ་བྱུང་། སེམས་ལྡན་རབ་རྟོག།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ ཐོག་ཆགས་མེད་པར་སླབ་ཚུགས།
• རྒྱན་འདི་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཁས་པ་ཚུ་ཐུགས་དགྱེས་ཚུགས་པའི་
རྩོམ་རིགས་བཀོད་ཚུགས།
• རྒྱན་འདི་ བློ་ཟེ་ གཙང་མོ་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་ཞིན་ན་ སྔོན་བྱོན་ཕམ་བཟང་པོ་ཚུ་གིས་བརྩམས་
ཡོད་པའི་ རྩོམ་རིགས་ཚུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ཤེས་པའི་ ཁེ་ཕན་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན་འབད་ནི།
• གཅིག་གི་ལྡོག་པ་ཅན་དང་ གཏན་ཚིགས་ཀྱི་ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ ལག་ཤོག་ནང་སླ་བསྲེས་ཏེ་བཀོད་ཡོད་མི་ སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་ཐོག་ དཔེར་བརྗོད་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་བྲི་བཅུག་སྟེ་ དེའི་དཔེར་བརྗོད་སྡེ་གྲོགས་
ནང་ལུ་བྲི་བཅུག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

80

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་སྦེ་ བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་ཚུ་དཔེའི་ཐོག་ལུ་ བསྡུ་བའི རྩང་མོ་དང་བློ་ཟེ་ཚུ་གང་མང་བྲིས་བཅུག་སྟེ་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་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་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ག་བསྡུར།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་དང་ དངོས་པོའི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་དཔེ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་འབད་བྲིས་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་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་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• གནམ་བྱཱ་གི་དུས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཕྱིའི་རྒྱུ་ཅུང་ཟད་སྟོན་པའི་སྲིད་པ་ཅན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་བྲི་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ལས་ བསྡུ་བྱ་དང་སྡུད་བྱེད་ལོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་བྲི་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གྲོས་བསྟུན།
• དཔེ་མཛོད་ལས་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་ ལྷག་འཚོལ་འབད་དེ་ གོ་དོན་བྲིས་བཅུག་དགོ། དཔེར་བརྗོད་སྣ་ཚོགས་ལག་ཤོག་ནང་ཡོད་མི་ སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་ཐོག་ ཐེ་ཚོམ་ཕུལ་བྱུང་གི་དཔེར་བརྗོད་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ གོ་དོན་དཔེར་བརྗོད་
བྲི་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ སྲིད་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ ཁྱད་རྣམ་ཐོ་བཀོད་འབད། དྲན་ཤེས།
༢ སྤྱིའི་བསྡུས་བརྗོད་ཀྱི་ དཔེ་ཞིག་གསར་རྩོམ་བྱོས། གསར་གཏོད།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

81

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།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང།
• ལག་ཤོག།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འགྲེལ་འཆར་སྒོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

82

ལྔ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
ཉམས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ སྔ་ན་མེད་པའི་བྱེད་རྒྱུ་ རིང་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུ་ རྣམ་པའི་ཕྲ་མོ་ འོས་པའི་ཆ་ རིམ་པ་ཅན་ དངོས་འཐོབ་ཀྱི་དགའ་བའི་རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་བསྟར་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

རྒྱུ་སོགས་རྒྱན་ལྔ་།
ཉམས་བྱེད། སྔ་ན་མེད་པ། རང་འབྲས། རྣམ་པའི་ཕྲ་མོ། འོས་པའི་ཆ། རིམ་པ་ཅན། དངོས་འཐོབ་ཀྱི་དགའ་བ།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ཉམས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ སྔ་ན་མེད་པའི་བྱེད་རྒྱུ་ རིང་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ ཁྱད་པར་ཁ་གསལ་སྦེ་ཕྱེ་སྟེ་ དེའི་ཐོག་
རྩོམ་ མ་འདྲཝ་ཚུ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• སེམས་ཁར་མནོ་བའི་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་དངོས་སུ་སླབ་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ རྣམ་འགྱུར་གྱིས་ཐོག་ལས་ གཞན་གྱིས་ཧ་གོ་
ཚུགས་པའི་ ཐབས་ལམ་བཏོན་ཚུགས་དགོ།
• རང་གི་སྐྱོན་མི་མཛེས་པའི་ཆ་འདི་ འདི་དང་ཆ་འདྲ་བའི་དོན་ཅིག་གིས་ སྦ་ནིའི་ཐབས་ལམ་ བཀོད་ཚུགས།
• ཆའི་རྒྱན་ནང་གི་ བསྒྲིབ་བྱ་དང་ སྒྲིབ་བྱེད་ཚུ་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• རིམ་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ ཁྱད་རྣམ་ཚང་བའི་རྩོམ་ རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཡུལ་ཅིག་ལས་བརྟེན་ རང་ལུ་ དགའ་བ་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཅིག་ འཐོབ་ཡོད་པའི་ཉམས་འདི་ ཚིག་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་
ལས་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་མ་འདྲཝ་ཚུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་ མཛེས་ཏོག་ཏོ་འོང་བའི་རྒྱུ་མཚན་བཤད་ཚུགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

83

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་ཐོག་ དཔེར་བརྗོད་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་བྲི་བཅུག་དགོཔ་དང་ དེའི་དཔེར་བརྗོད་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་བྲི་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་སྦེ་ བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་ཚུ་དཔེའི་ཐོག་ལུ་ བསྡུ་བའི རྩང་མོ་དང་བློ་ཟེ་ཚུ་གང་མང་བྲིས་བཅུག་སྟེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོགྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ག་བསྡུར།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ 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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ རྩ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ལས་ བསྡུ་བྱ་དང་སྡུད་བྱེད་ལོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་བྲི་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གྲོས་བསྟུན།
• དཔེ་མཛོད་ལས་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་ ལྷག་འཚོལ་འབད་དེ་ གོ་དོན་བྲིས་བཅུག་དགོ། དཔེར་བརྗོད་སྣ་ཚོགས་ལག་ཤོག་ནང་ཡོད་མི་ སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་ཐོག་ ཐེ་ཚོམ་ཕུལ་བྱུང་གི་དཔེར་བརྗོད་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ དཔེར་བརྗོད་བྲི་
བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།

• ཉམས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ སྔ་ན་མེད་པའི་བྱེད་རྒྱུ་ རིང་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ ཁྱད་པར་ཁ་གསལ་སྦེ་ཕྱེས། དབྱེ་དཔྱད།
• རྣམ་འགྱུར་གྱི་ཐོག་ལས་ གཞན་གྱིས་ཧ་གོ་ཚུགས་པའི་ཐབས་ལམ་བྲིས། ལག་ལེན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

84

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་དཔེར་བརྗོད་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་བྲིས་མི་ བསྡུ་ལེན་འབད་ཞིན་ན་ཞིབ་དཔྱད་འབད་ནི།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་སྦེ་ བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་ཚུ་དཔེའི་ཐོག་ལུ་ བསྡུ་བའི རྩང་མོ་དང་བློ་ཟེ་ཚུ་བྲིས་མི་སྤྱན་ཞུ་འབདཝ་ད་ འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• 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།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང།
• ལག་ཤོག།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

85

དྲུག་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
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།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

རབ་རྟོག། རྒྱུ། ཕྲ་མོ། ཆའི་རྒྱན་བཞིའི་སྐོར།
དབྱེ་བ་དང་ དཔེར་རྗོད་ལ་སོགས་པ་ ལག་ལེན་དངོས་སྦྱོར་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།

• སེམས་ལྡན་དང་སེམས་མེད་ དངོས་པོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ རྣམ་པ་གཞན་ཅིག་ལུ་ སྒྲོ་བཏགས་ཏེ་ འབྲི་
སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་ རབ་རྟོག་ཀྱི་རྒྱན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྐྱབ་ཡོད་པའི་རྩོམ་གྱི་ནང་ལས་ ས་བོན་ རབ་རྟོག་ རབ་
རྟོག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཚུ་ སོ་སོ་ཕྱེ་སྟེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱུའི་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱུའི་རྒྱན་བཅུ་དྲུག་པོ་ དངོས་པོའི་རྒྱུ་ དངོས་མེད་ཀྱི་རྒྱུ་ མཚར་བའི་རྒྱུ་གསུམ་ལུ་ བསྡུ་བའི་རྒྱུ་མཚན་བཀོད་ཚུགས་
དགོ།
• དངོས་པོའི་རྒྱུ་ དངོས་མེད་ཀྱི་རྒྱུ་ མཚར་བའི་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ཉམས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ སྔ་ན་མེད་པའི་བྱེད་རྒྱུ་ རིང་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་ ཁ་གསལ་སྦེ་ཕྱེས་ཏེ་ དེའི་ཐོག་
རྩོམ་མ་འདྲཝ་ཚུ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཕྲ་མོའི་རྒྱན་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་ན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

86

• སེམས་ཁར་མནོ་བའི་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་དངོས་སུ་སླབ་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ བརྡ་ཐབས་ཀྱིས་འབད་ གཞན་གྱིས་ཧ་གོ་
ཚུགས་པའི་ ཐབས་ལམ་བཏོན་ཚུགས་དགོ།
• རང་གི་སྐྱོན་གྱི་རྣམ་པ་ མི་མཛེས་པའི་ཆ་འདི་ འདི་དང་ཆ་འདྲ་བའི་དོན་ཅིག་གིས་ སྦ་ནིའི་ཐབས་ལམ་ ལག་ལེན་
འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• འོས་པའི་ཆའི་རྒྱན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ དཔེར་བརྗོད་བརྩམ་ཚུགས་དགོ
• ཆའི་རྒྱན་ནང་གི་ བསྒྲིབ་བྱ་དང་ སྒྲིབ་བྱེད་ཚུ་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
• 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་བཅུག་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་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྡུར།
• སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ རྒྱུའི་རྒྱན་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ལྷག་ཞིན་ན་ དངོས་པོའི་རྒྱུ་ དངོས་མེད་ཀྱི་རྒྱུ་དང་ མཚར་བའི་རྒྱུའི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ།
• 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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གྲོས་བསྡུར།
• བུཚུ་དང་བུམོ་སླ་བསྲེ་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་བཅུག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

87

• 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་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ སེམས་ལྡན་རབ་རྟོག་དང་ སེམས་མེད་རབ་རྟོག་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེས། དབྱེ་དཔྱད།
༢ སྔ་ན་མེད་པའི་རྒྱུ་དང་ རིང་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུ་གཉིས་ཀ་ རྒྱུའི་རྒྱན་གྱི་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་ཨིན་ རུང་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ག་ཅི་ཡོད? དབྱེ་དཔྱད།
༣ ཕྲ་མོའི་རྒྱན་ལྷབ་མི་འདི་གིས་ རང་གི་བསམ་དོན་འགྲུབ་ནི་ལུ་ ཁེ་ཕན་འབྱུང་ནི་ཨིན་མས་ག? ག་ཅི་འབད?
དབྱེ་ཞིབ།
༤ ཆའི་རྒྱན་ལས་ འོས་པའི་ཆའི་དཔེ་ལོ་ཤོ་ཀ་གཅིག་གསར་རྩོམ་འབད། གསར་གཏོད།

དབྱེ་ཞིབ།
• ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་ 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།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཚོན་སྨྱུག་ཆེ་བ།
• ལག་ཤོག།
• ཤོག་ཐང།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ།
https://www.youtube.com/watch?v=NyyeQOVQN_k https://www.youtube.com/watch?v=prgEBn5Jv-w&t=79s

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

88

བདུན་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
དྲག་ཤུལ་ སྙིང་རྗེ་ མི་སྡུག་ བཞད་གད་ འཇིགས་རུང་གི་ཉམས་དང་ གཟི་བརྗིད་ཅན་ རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་འོས་ལྡན་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ གཞན་ཡིད་འཕྲོག་ཚུགས་པའི་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་བཀོད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ཉམས་ལྡན་སོགས་རྒྱན་གསུམ།
དྲག་ཤུལ་གྱི་ཉམས། སྙིང་རྗེའི་ཉམས། མི་སྡུག་པའི་ཉམས། བཞད་གད་ཀྱི་ཉམས། འཇིགས་རུང་གི་ཉམས།གཟི་བརྗིད་ཀྱི་རྒྱན། རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པ།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།

• རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ནང་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྡང་ལ་སོགས་པ་ དྲག་ཏུ་ཁོལ་བའི་འགྱུར་བ་ཚུ་ ཕྱི་ལུས་ངག་གི་རྣམ་འགྱུར་དུ་སྟོན་
ཚུགས་དགོ།
• ནང་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྐྱོ་ ཆགས་སྡང་དྲག་ཏུ་ཁོལ་བ་ཚུ་ གཞན་གྱིས་ཚོར་ཚུགས་པའི་རྩོམ་རིགས་འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགས་དགོ།
• ཉམས་ལྡན་གྱི་རྒྱན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ སྲུང་ཐུང་ཀུ་རེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།
• རང་ གཞན་ལས་ ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ལྟ་བུའི་ ང་རྒྱལ་གྱི་ཚིག་སླབ་སྟེ་ བརྗིད་ཉམས་དང་ལྡན་པར་སྟོན་པའི་རྒྱན་
ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རང་གི་ཁྱད་ཆོས་གཞན་ལུ་སྟོན་ཚུགས་དགོ།
• གཟི་བརྗིད་རྒྱན་གྱི་ དཔེར་བརྗོད་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ལུ་ རྒྱན་གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ ཉམས་ཡོད་པའི་རྒྱུ་བཀོད་ཚུགས་དགོ།
རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ ཁྱད་ཆོས་ཚང་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

89

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྡུར།
• 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་བཅུག་དགོ།
• 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་བཅུག་ཞིན་ན་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ།
• རང་སོའི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་ཤུགས་དགའ་བ། སྐྱོ་བ། བདེ་བ། སྡུག་བསྔལ་ལ་སོགས་པ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཕྱི་ལུས་ངག་གི་ ཉམས་གཙོ་བོ་བཏོན་པའི་ དཔེར་བརྗོད་དག་པ་ཅིག་ གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• 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་བཅུག་དགོ།
• གོང་གི་རྒྱན་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་འགྲེལ་པ་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྫོང་ཁ་ནང་བྲི་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ དཔེ་ཅན་གྱི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ དཔེ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཀོད་བའི་ དཔེ་ཞིག་གསར་རྩོམ་
འབད། གསར་གཏོད།
༢ གཟུགས་བརྙན་གྱི་དགའ་བ་དང་ དངོས་ཐོབ་ཀྱི་དགའ་བའི་ཁྱད་པར་ཕྱེས། དབྱེ་དཔྱད།
༣ ཉམས་ལྡན་གྱི་རྒྱན་བཤད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ འགྱུར་དང་ཉམས་ཀྱི་གོ་དོན་བྲིས། གོ་བ།
༤ ཁྱོད་ལུ་ཆ་རོགས་གཅིག་གིས་ གཟི་བརྗིད་ཅན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ སྐོར་ལས་བཤད་པ་རྐྱབ་གནང་ཟེར་ བ་ཅིན་ ག་དེ་སྦེ་བཤད་བྱིན་ནི་སྨོ? ལག་ལེན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

90

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།

རྒྱ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཚོན་སྨྱུག་ཆེ་བ།
• ལག་ཤོག།
• ཤོག་ཐང།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ།
https://www.youtube.com/watch?v=prgEBn5Jv-w&t=79s

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

91

བརྒྱད་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
ཀུན་ཕན་ བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་བ་ ཆོས་ལ་བསྙོན་དོར་ ཡོན་ཏན་མ་ཚང་བའི་ཁྱད་པར་བརྗོད་པ་ བསྟོད་པའི་མཚུངས་སྦྱོར་ རྫས་འགལ་བའི་རྒྱན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ བརྗོད་འདོད་དངོས་པོའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་གཞན་གྱི་སེམས་ཁར་འབབ་སྦེ་སྟོན་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ཀུན་ཕན་སོགས་རྒྱན་དྲུག།
ཀུན་ཕན། བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་བ། ཆོས་ལ་བསྙོན་དོར། ཡོན་ཏན་མ་ཚང་བའི་ཁྱད་པར་བརྗོད་པ། བསྟོད་པའི་མཚུངས་སྦྱོར་། རྫས་རང་བཞིན་བརྗོད་པ།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།

• རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ རྐྱབ་ཡོད་པའི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱ་ཆེ་བའི་རྒྱན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཡུལ་གོང་མའི་བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་བ་ སྟོན་ཚུགས་དགོ།
• ཆོས་ལ་བསྙོན་དོར་གྱི་ཐོག་ལས་ ཡུལ་གོང་མ་དང་རང་མཉམ་ཚུ་ལུ་ བསྟོད་རྩོམ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་ཅིག་ ཆོས་གཞན་དང་ མིང་ངམ་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ སྒྲོ་བཏགས་ཏེ་ རིགས་མཚུངས་པར་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཡོན་ཏན་མ་ཚང་བའི་ཁྱད་པར་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཡུལ་དམ་པ་དང་ རང་མཉམ་ཚུ་ལུ་ བསྟོད་
པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྫས་འགལ་བའི་རྒྱན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ སྦྱོར་བ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་བཀོད་དེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་
ཚུགས་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

92

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
• 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་བཅུག་སྟེ་ བྲི་བཅུག་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་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།
• 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་བཅུག་དགོ།
• རང་སོའི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་ཤུགས་དགའ་བ། སྐྱོ་བ། བདེ་བ། སྡུག་བསྔལ་ལ་སོགས་པ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཕྱི་ལུས་ངག་གི་ཉམས་ གཙོ་བོ་བཏོན་པའི་དཔེར་བརྗོད་དག་པ་ཅིག་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ཞིབ་འཚོལ།
• 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་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ བསམ་དོན་འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན་འདི་ ག་དེ་སྦེ་ལག་ལེན་
འཐབ་ནི་སྨོ? ལག་ལེན།
༢ གནས་སྟངས་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཀུན་ཕན་གྱི་རྒྱན་བཤད་པ་རྐྱབ། ལག་ལེན།
༣ ཁྱོད་ལུ་ཆ་རོགས་གཅིག་གིས་ དབུགས་རྡུམ་ལངས་ཏེ་ ཁ་འཐབ་ཚིག་འཐབ་སྦེ་འོང་བའི་

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

93

སྐབས་ བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་བ་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ ཁུངས་བཀལ། དབྱེ་དཔྱད།
༤ ཆོས་ལ་བསྙོན་དོར་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ ཚིགས་བཅད་གཅིག་གསར་དུ་རྩོམ། གསར་གཏོད།

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་པ་ 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།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཚོན་སྨྱུག་ཆེ་བ།
• ལག་ཤོག།
• ཤོག་ཐང།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ།
https://www.youtube.com/watch?v=P7bj1r-xnWc&t=57s

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

94

དགུ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
སྐབས་མིན་བསྟོད་པ་ ཟོལ་གྱིས་བསྟོད་པ་ མཆོག་གི་ངེས་བསྟན་ ཡོན་ཏན་ལྷན་ཅིག་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ཚུ་ ཤེས་ཏེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ གཞན་ཡིད་འགུག་པའི་རྩོམ་རིགས་བཀོད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

སྐབས་མིན་བསྟོད་པ་སོགས་རྒྱན་བཞི།
སྐབས་མིན་བསྟོད་པ། ཟོལ་བསྟོད། མཆོག་གི་ངེས་བསྟན། ཡོན་ཏན་ལྷན་ཅིག་བརྗོད་པ།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ ཁྱད་རྣམ་ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• བསྟོད་པའི་ཡུལ་མེན་མི་ལུ་ བསྟོད་པ་རྐྱབ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
• བརྗོད་འདོད་ཀྱི་ཡུལ་ཅིག་ལུ་ སྨད་པའི་ཆ་ལས་ བསྟོད་པར་སོང་བའི་ རྩོམ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ངེས་བསྟན་གྱི་རྒྱན་ཚུད་དེ་ཡོད་པའི་ རྩང་མོ་ བློ་ཟེ་ ཞབས་ཁྲ་ ལེགས་བཤད་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བཤད་པ་
རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མཆོག་གི་ངེས་བསྟན་གྱི་ དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ ཤེས་པའི་ཁེ་ཕན་བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྡུར།
• སྡེ་གྲོགས་བཟོ་སྟེ་ རྒྱན་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་གི་གོ་དོན་གུ་ གྲོས་བསྡུར་འབད་ཞིནམ་ལས་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་དགོ།
• དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ཐོག་ལས་ མཁས་པ་ཚུ་གིས་བརྩམས་གནང་མི་ སྙན་རྩོམ་ལས་ཐབས་རིག་ལེན་ཏེ་ རྩོམ་འབྲི་འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།
• ཁྱིམ་ལཱ་བྱིན་ཏེ་ ཆོས་སྐད་དང་རྫོང་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་སྙན་རྩོམ་ཚུ་ ཕན་ཚུན་སྐད་སྒྱུར་འབད་བཅུག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

95

• 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་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ ཁྱད་པར་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་ དེའི་དབྱེ་བ་བྲིས། དབྱེ་དཔྱད།
༢ ཡོན་ཏན་མ་ཚང་བའི་ཁྱད་པར་བརྗོད་པ་དང་ རྫས་མ་ཚང་བའི་ཁྱད་པར་བརྗོད་པའི་ ཁྱད་པར་ཁ་
གསལ་བཀོད། དབྱེ་དཔྱད།
༣ སྐྱབས་རྗེ་ རྗེ་མཁན་མཆོག་ལུ་ བསྟོད་པའི་མཚུངས་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ དཔེ་ཞིག་གསར་རྩོམ་འབད། གསར་གཏོད། ༤ འགལ་བའི་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་ དེའི་དབྱེ་བ་བྲིས། དབྱེ་དཔྱད།
༥ སྐབས་མིན་བསྟོད་པའི་རྒྱན་འདི་ གནས་སྟངས་ག་ཅི་བཟུམ་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་སྨོ?
ག་ཅི་འབད? དབྱེ་ཞིབ།

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་སྦྱོང་ལཱ་འདི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

མཐུན་རྐྱེན།
• ཚོན་སྨྱུག་ཆེ་བ།
• ལག་ཤོག།
• ཤོག་ཐང།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ།
https://www.youtube.com/watch?v=P7bj1r-xnWc&t=57s https://www.youtube.com/watch?v=JCLQgES92H0

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

96

བཅུ་པ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
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།
ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ཟོལ་བསྟོད། ངེས་བསྟན། ལྷན་ཅིག་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་སྐོར།
རྩ་བའི་འགྲེལ་བཤད་ དེ་ལས་དཔེར་བརྗོད་སྦྱོར་ཚུལ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ མི་སྡེའི་གནས་སྟངས་ནང་སྦྱར་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གཙོ་གནད་འབད་ ལྷབ་སྦྱང་དོ་སྣང་བགྱི།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།

• ཟོལ་བསྟོད་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་ མཐུ་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་ཟོལ་བསྟོད་ཀྱི་ གོ་དོན་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བརྗོད་འདོད་ཀྱི་ཡུལ་ཅིག་ལུ་ སྨད་པའི་ཆ་ལས་ བསྟོད་པར་སོང་བའི་ རྩོམ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ངེས་བསྟན་གྱི་རྒྱན་ཚུད་དེ་ཡོད་པའི་ རྩང་མོ་ བློ་ཟེ་ ཞབས་ཁྲ་ ལེགས་བཤད་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བཤད་པ་
རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ རྩང་མོ་དང་ བློ་ཟེ་ ཞབས་ཁྲ་ ལེགས་བཤད་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་
དགོ།
• མཆོག་གི་ངེས་བསྟན་དང་ མཆོག་མིན་ངེས་བསྟན་གྱི་ ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཐོག་ལས་ མཆོག་གི་ངེས་བསྟན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་
གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་སྦྱོར་གྱི་ཉམས་ ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཏོག་ཏོ་འོང་ནིའི་དོན་ལུ་ དངོས་པོ་ཅིག་གི་ཡོན་ཏན་ དེ་དང་ཆོས་མཚུངས་པའི་
དངོས་པོ་གཞན་གྱི་ ཡོན་ཏན་དང་མཉམ་གཅིག་ འབྱུང་དོ་བཟུམ་སྦེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། བསམ་བཀོད།
• 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་བཅུག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

97

• རྒྱན་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ རྩང་མོ་དང་ བློ་ཟེ་ ཞབས་ཁྲ་ ལེགས་བཤད་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་སྟེ་
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་
བཅུག་སྟེ་ དམངས་ཁར་ སྤྱན་ཞུ་འབད་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་སྦེ་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རང་རྩོམ་དཔེར་བརྗོད་དེ་ རྫོང་ཁ་ནང་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་སྦེ་ ཤོག་ཐང་ནང་
བྲིས་ཞིནམ་ལས་ གྱང་གུ་སྦྱར་བཅུག་དགོ།
• ཆ་བཟུང་ཐོག་ལས་ རྒྱན་འདི་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་ ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ 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་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ ཟོལ་བསྟོད་ཀྱི་རྒྱན་གྱི་ གོ་དོན་བཀོད། གོ་བ།
༢ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་པའི་སྐབས་ ཟོལ་བསྟོད་ཀྱི་རྒྱན་ལག་ལེན་འཐབ་
པ་ཅིན་ འོས་འབབ་འདུག་ག? ག་ཅི་འབད། དབྱེ་ཞིབ།
༣ མཆོག་གི་ངེས་བསྟན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་གསར་རྩོམ་འབད། གསར་གཏོད།
༤ ལྷན་ཅིག་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་ དེའི་དབྱེ་བ་བྲིས། དྲན་ཤེས།

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།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

98

མཐུན་རྐྱེན།
• ཤོག་ཐང།
• ལག་ཤོག།
• འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ།
https://www.youtube.com/watch?v=JCLQgES92H0 https://www.youtube.com/watch?v=Z3uKNdbOaic&t=70s

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

99

བཅུ་གཅིག། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
ཡོངས་བརྗེས་ ཤིས་བརྗོད་ སྟོབས་མཚུངས་རབ་སྤེལ་གྱི་རྒྱན་ཤེས་ཏེ་ འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ གཞན་ཡིད་འགུག་པའི་གཏམ་ བཤད་ཚུགསཔ་མ་ཟད་ དོན་གྱི་ཉམས་དང་ལྡན་པའི་ རྩོམ་རིགས་ཚུ་བཀོད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ཡོངས་བརྗེས་སོགས་རྒྱན་གསུམ།
ཡོངས་བརྗེས། ཤིས་བརྗོད། སྟོབས་མཚུངས་རབ་སྤེལ།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• རྒྱན་འདི་གི་གོ་དོན་དང་ ཁྱད་རྣམ་ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ཡོངས་བརྗེས་ཀྱི་རྒྱན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚིག་སྦྱོར་ཚུ་ཉམས་དང་ལྡན་པར་བཟོ་ཚུགས་དགོ།
• མངོན་པར་འདོད་པའི་དངོས་པོ་ཚུ་སྲུང་བ་དང་ ཡང་ན་ འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་སྨོན་ཚིག་ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• སྔར་སྲོལ་བཟང་པོ་ ཁྱིམ་སྒྲུབ་དང་ ལེགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་རྩིས་ས་ལས་ཕར་ ལེགས་བཤད་དང་བརྡ་བཤད་འཐེན་
ནི་ཡོད་མི་ཚུ་ གོ་བ་ལེན་ཏེ་བཤད་པ་ རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ལེགས་བཤད་དང་བརྡ་བཤད་འདྲ་བའི་ ཤིས་བརྗོད་ཀྱི་རྩོམ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྦྱོར་བ་གཅིག་གི་ནང་ རྒྱན་མ་འདྲཝ་ ལེ་ཤ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ མི་ཚེ་ནང་ཁག་ཆེ་བའི་ ཁུངས་བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
• ཡོངས་བརྗེས་དང་ ཤིས་བརྗོད་ སྟོབས་མཚུངས་རབ་སྤེལ་གྱི་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་བསྡུས་སྒྲིག་འབད་མི་ སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་ཐོག་ རྒྱན་ངོས་འཛིན་དང་གཅིག་ཁར་ གོ་དོན་བྲི་བཅུག་དགོ།
• སྔར་སྲོལ་བཟང་པོ་ ཁྱིམ་གྱི་སྒྲུབ་ ལེགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་རྩིས་ས་ལས་ཕར་ ལེགས་བཤད་དང་བརྡ་བཤད་འཐེན་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་ དཔེ་མཛོད་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་སྤྱན་ཞུ་འབདབཅུག་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

100

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྡུར།
• དཔུང་ཆ་ཐོག་ལས་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ རང་ཡོངས་བརྗེས་ཀྱི་དཔེ་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་དགོ།
• དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ཐོག་ལས་ མཁས་པའི་སྙན་རྩོམ་ཚུ་ལས་ཐབས་རིག་ལེན་ཏེ་ རང་རྩོམ་རྐྱབ་བཅུག་དགོ།
• ཁྱིམ་ལཱ་བྱིན་ཏེ་ ཆོས་སྐད་དང་རྫོང་ཁ་ནང་ཡོད་པའི་སྙན་རྩོམ་ཚུ་ཕན་ཚུན་སྐད་སྒྱུར་འབད་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ རབ་སྤེལ་གྱི་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་ དེའི་དབྱེ་བ་བྲིས། དྲན་ཤེས།
༢ རང་གི་དགའ་བའི་མི་ལུ་ ཤིས་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱན་གྱི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་ཚིགས་བཅད་གཅིག་རྐྱབ།
ལག་ལེན།
༣ དོན་མཚམས་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རྒྱན་མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལོགས་སུ་བཏོན། དབྱེ་དཔྱད།

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་སྦྱོང་ལཱ་འདི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

མཐུན་རྐྱེན།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ། ;
https://www.youtube.com/watch?v=Z3uKNdbOaic&t=70s

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

101

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/10785.html

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

102

བཅུ་གཉིས། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཉམས་ དོན་འགལ་ དོན་གཅིག་པ་ རིམ་པ་ཉམས་པ་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་ གཅོད་མཚམས་ཉམས་པའི་སྐྱོན་སེལ་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ རང་དང་གཞན་གྱི་རྩོམ་རིགས་ནང་ སྐྱོན་འདི་ཚུ་སྤང་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

སྐྱོན་སེལ། གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ། སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ།
དོན་ཉམས་པ། དོན་འགལ་བ། དོན་གཅིག་པ། རིམ་པ་ཉམས་པ། སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ། གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
• རྩོམ་རིགས་ཚུ་ནང་ འབྱུང་དོ་ཡོད་པའི་སྐྱོན་མ་འདྲཝ་ཚུ་ གོ་བ་ལེན་ཏེ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རང་གིས་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ སྐྱོན་དེ་ཚུ་སྤང་ཚུགས་དགོ།
• སྐྱོན་དང་བསྟུན་ སྐྱོན་སེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• སྐྱོན་སེལ་གྱི་དགོས་པ་སླབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
• གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པའི་དཔེར་བརྗོད་བསྡུ་སྒྲིག་འབད་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་སྤྲོད་ཞིན་ན་ དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ཕྱེ་བཅུག་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་སྐྱོན་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་ཚུ་དཔེ་མཛོད་ནང་བཏང་ཞིན་ན་ གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པའི་གོ་དོན་བྲི་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ སྐྱོན་སེལ་གྱི་གོ་དོན་བྲིས། གོ་བ།
༢ གཅོད་མཚམས་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ ག་དེ་སྦེ་སེལ་ནི་སྨོ? དབྱེ་དཔྱད།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

103

༣ སྙན་ངག་ནས་སྐབས་བཤད་པའི་སྡེབ་སྦྱོར་དང་ བརྡ་སྤྲོད་པའི་གཞུང་ལས་བཤད་པའི་
སྡེབ་སྦྱོར་གཉིས་ལུ་ ཁྱད་པར་ཡོད་ག་མེད། ག་ཅི་འབད། དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པའི་ ཁྱད་པར་བྲིས་
ཡོད་མི་འདི་ དམངས་ཁར་ལྷག་བཅུག་ནི།
• ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱོན་སེལ་གྱི་གོ་དོན་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

མཐུན་རྐྱེན།
• སྙན་ངག་གི་དཔེ་དེབ།
• ཚིག་མཛོད།
• ཤོག་ཐང་།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
སྐྱོན་སེལ། གཅོད་མཚམས་ཉམས་པ། སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པའི་སྐོར་བལྟ་དགོ།
https://www.gyalyongsachen.com/?p=8187

སྐྱོན་སེལ་སྐོར།
Nyangag XII Part 7/སྙན་ངག། - YouTube

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

104

བཅུ་གསུམ། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སྙན་ངག།

ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་གྱི་ཉམས་ཡོད་པའི་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་བཀོད་པའི་སྐབས་ མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཤེས་ཏེ་ ཚིག་སྦྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ རྫོང་ཁའི་རྩོམ་རིགས་བཀོད་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ ནང་གསེས་དོན་ཚན།

དཔེར་བརྗོད་ནང་གི་མིང་ཚིག་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས།
དཔེར་བརྗོད་ཚུ་རྐྱབ་པའི་བསྒང་ལུ་ བསྐྱར་ཟློས་ཚིག་ཚུ་མི་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་སྐོར།

ལྷབ་སྦྱང། ལས་དོན།
• མངོན་བརྗོད་ཚུ་ ཞོར་ཁར་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྩོམ་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ མིང་ཚིག་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་
ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་བསྐྱར་བཟླས་ཚུ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ སེལ་ཚུགས་དགོ།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།
• རྒྱལ་པོའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ཕྱོགས་སྒྲིགས་བཟོ་མི་ སྡེ་གྲོགས་ནང་སྤྲོད་ཞིན་ན་ རྩོམ་རྐྱབ་བཅུག་དགོ།
• སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་ན་ དཔེ་མཛོད་ལས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཤོག་ཐང་གུ་བྲིས་མི་འདི་
སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ།
• རྩང་མོ། བློ་ཟེ། ཞབས་ཁྲ། ཚུ་རྩོམ་པའི་སྐབས་ མིང་བསྐྱར་བཟླས་མེད་པར་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་
འཐབ་སྟེ་ གཞན་གྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཚུགས་པའི་ སྙན་རྩོམ་འབྲི་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་དྲི་བ།
༡ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་གོ་དོན་བྲིས། གོ་བ།
༢ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་དགོས་དོན་བཀོད། ལག་ལེན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། སྙན་ངག་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

105

༣ ཟླ་བ། རྒྱལ་པོ། ཉི་མ། དེ་ཚུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ མི་དབང་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ལུ་ བསྟོད་རྩོམ་ཚིག་ལྷུག་ནང་འབད་དོན་མཚམས་ཅིག་བྲིས། གསར་གཏོད།

དབྱེ་ཞིབ།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་རྩོམ་རྐྱབ་མི་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དཔེ་མཛོད་ལས་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཤོག་ཐང་གུ་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་ སྤྱན་ཞུ་འབདཝ་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།
• གཞན་གྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཚུགས་པའི་སྙན་རྩོམ་བྲིས་མི་འདི་ དམངས་ཁར་ལྷག་བཅུག་ཞིན་ན་ ཚད་གཞི་དང་བསྟུན་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

མཐུན་རྐྱེན།
• དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་སྒྲིག།
• ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།
https://www.youtube.com/watch?v=5Oen2jyp5rQ https://www.youtube.com/watch?v=XrUjkR4Z5n4 https://www.youtube.com/watch?v=2lYgpL46KJU https://www.youtube.com/watch?v=3_7Gf4ZPnoc https://www.youtube.com/watch?v=EzP96eeDV48 https://www.youtube.com/watch?v=b5yhqFiHB2o