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།

རི་མློའི་སློབ་སློང་ལམ་འཁྲིད་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་།
རི་མོའི་ སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན། སོབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པ།

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

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

ii

པར་སྐྲུན་ཐེངས་དང་པ། : སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༤།
པར་སྐྲུན་འབད་མི། : ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷགཁག། རྩ་གཞུང་སྡེ་ཚན།
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

ISBN: 978-99936-0-704-5

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

iii

བཀྲིན་དགའ་ཚོར།
རྒྱལ་སྤྱིའི་དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་གི་ སྔར་སྲོལ་གཞི་བཅོལ་ དེང་སང་ཐབས་ལམ་ཟུར་རྒྱན་ཏེ་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ དུས་མཐུན་ཐོག་ལས་ ཆོས་ཚན་གཞན་དང་གཅིག་མཚུངས་བཟོ་དོན་ལུ་ ལྷུར་བརྩོན་རྩོམ་སྒྲིག་གི་ལཱ་ནང་ལུ་ གྲལ་གཏོགས་འབད་དེ་ ཁྱད་རིག་ཕན་འབྲས་ཆེ་བའི་གྲོགས་རམ་མཛད་མི་ གཤམ་གསལ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ སྙིང་གཅེས་སྒོ་ནས་ བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད།

ཞིབ་འཚོལ་དང་རྩོམ་སྒྲིག་པ།
༡. བདེ་ཆེན་དབང་འདུས། : རྩ་གཞུང་རྩོམ་སྒྲིགཔ། སློབ་གྲྭའི་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། སློབ་རིམ་༠༩-༡༢པའི་རྩོམ་སྒྲིག།
༢. སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། : ལུང་བསྟན་ཟམ་པ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། སློབ་དཔོན། སློབ་རིམ་༡༡-༡༢པའི་རྩོམ་སྒྲིག།
༣. བསྟན་འཛིན་རྡོ་རྗེ། : སྨན་གཡོག་དང་མི་དམངས་གསོ་བའི་སློབ་ཚོགས། སློབ་དཔོན། སློབ་རིམ་༠༩-༡༠པའི་རྩོམ་སྒྲིག།

སྒྲིག་བཀོད་དང་བཟོ་བཀོད།
ཀརྨ་དབང་མོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

iv

ཆེད་བརྗོད།

འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྟུན་ཏེ་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཡང་ གོམ་གདོང་ཁར་ སྤོ་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་ལྷོད་ཡོདཔ་མ་ཚད། ལྷག་པར་དུ་ ཤེས་རིག་གི་ཐད་དུ་སོང་ཚེ་ དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དུས་མཐུན་འབད་དེ་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚད་ནང་ ཤེས་ཡོན་ལྷབ་སྟོན་ལུ་ འགྱུར་བ་སྦོམ་འབད་ར་ འབྱུང་བཞིན་ཡོདཔ་ལས་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་ལྷབ་སྟོན་གྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཡང་ རང་ལུགས་གཞི་བཞག རྒྱལ་སྤྱིའི་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་འགྱུར་བཅོས་འགྱོ་བའི་བསྒང་ཡོད།
དེ་འབདཝ་ལས་ འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཚུ་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ བདོག་གཏད་ཨིནམ་ལས་ དུས་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་ རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཐོབ་ཚུགས་བཟོ་དགོཔ་ཡོདཔ་ལས་ མཉམ་འཛོམས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་གི་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ཅིག་བཟོ་མི་འདི་གིས་ སློབ་སྟོན་པ་མི་ཚུ་ལུ་ ལམ་སྟོན་འདི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་མཛད་ནི་དང་། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ཡང་ ཧུ་རི་རི་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཡར་རྒྱས་དོན་ལུ་ ལྷབ་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བཙུགས་ཡོདཔ་ཨིན།
མཇུག་ར་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་འདི་གིས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་གསརཔ་འདི་ སློབ་སྟོན་ལག་ལེན་དངོས་སྦྱོར་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ དུས་མཐུན་གྱི་སློབ་སྟོན་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ཚུགས་པའི་ རེ་འདུན་དང་གཅིག་ཁར་ སྔར་སྲོལ་ཐབས་ལུ་གཙོ་གནད་གཞི་བཅོལ་ དུས་རབས་༢༡པའི་རིག་རྩལ་ཤེས་ཡོན་དང་ བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་ལུ་བརྟེན་པའི་ ལྷབ་སྟོན་ལམ་ལུགས་འདི་གིས་ ན་གཞོན་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཤེས་ཡོན་རིག་རྩལ་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ རེ་སྨོན་ཡོད།

ཀརྨ་དགེ་ལེགས།
ཡོངས་ཁྱབ་མདོ་ཆེན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

v

ངོ་སོད།

སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་གི་གྲས་ལས་ རིག་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་རྩ་གཞུང་སློབ་སྟོན་གྱི་ཆེད་དུ་ ལམ་སྟོན་ཨིན། རྩ་གཞུང་གི་ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ ཤེས་ཡོན་འཐོབ་དགོ་པའི་དམིགས་གཏད་ཚུ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ རྩ་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་གཙོ་གནད་རིགས་ གོ་རྟོགས་ལག་ལེན་གཅིག་མཚུངས་འཐབ་ཚུགས་དགོཔ་ཡོད།

སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ལུ་ དངོས་འབྲེལ་

(Contract) དང་། དངོས་འབྲེལ་མིན་པ་

(Non
Contract) གཉིས་ཀྱི་སྒོ་
ནས་ ཤེས་བྱ་གནས་དང་ ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་འཐོབ་ཐབས་དང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས། སློབ་སྟོན་ལུ་ཕན་འབྲས་ཡོད་པའི་ ཡོངས་འབྲེལ་སྦྲེལ་ལམ། རྒྱབ་རྟེན་ཐོབ་ཚུ་ནང་ལུ་ གྲོས་འཆར་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ ལྷབ་སྟོན་གྱི་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་རིགས་གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ དངོས་འབྲེལ་ཟེར་མི་འདི་སློབ་གྲྭ་ནང་ཡོད་པའི་སྐབས་དང་། དངོས་འབྲེལ་མིན་པ་ཟེར་མི་འདི་ དུས་ངན་རྐྱེན་ངན་རེ་ཐོན་ཚེ་ སློབ་གྲྭ་མེད་པའི་གནས་སྐབས་ལུ་ ཧ་གོ་རུང་མ་བཏུབ་ཅིག་མེད། དུས་ངན་གྱི་དབང་དུ་བཏང་སྟེ་འབད་རུང་ སློབ་སྦྱོང་ལུ་འཐུས་ཤོར་མེད་པར་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོཔ་མ་ཚད། སློབ་གྲྭ་ཡོད་པའི་སྐབས་ལུ་ཨིན་རུང་ གདོང་ཐུག་གི་དངོས་འབྲེལ་ནང་ལྷབ་མི་ཚུ་ དངོས་འབྲེལ་མིན་པའི་ རང་སྦྱོང་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་མ་ཚད་ དེ་ལས་རིགས་བསྒྲེ་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཚུ་ རིག་པའི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ ལྷུར་ལེན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

གཞི་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན་ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་དགོཔ། དངོས་འབྲེལ་མིན་པའི་ལྷབ་སྦྱང་གི་དོན་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཤེས་དགོཔ་འདི་ ཀློག་ཀླད་ལག་ལེན་ ལེགས་ཤོམ་ཤེས་དགོཔ་མ་ཚད། ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་ཚུ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་དགོ། དེ་ལས་བཤུད་བརྙན་(Slide) བཟོ་སྟེ་ སྒྲ་བཟུང་འབད་ནི་དང་། སྒྲ་བཟུང་གི་ཐབས་ལམ་ (Zoom, Camtasia, Active presenter) ལ་སོགས་པ་ག་རུང་གཅིག་གི་སྦྱང་བ། དེ་ལས་སྒྲ་བཟུང་གི་བཟོ་བཅོས་དང་། ཚད་གཞི་ཕབས་ནི་གི་དོན་ལུ་ (FlimMora, Hand Brake) ལ་སོགས་པའི་སྦྱང་བ་ཚུ་ཡང་འབད་དགོཔ་ཁག་ཆེ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན། གཤམ་འཁོད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ནང་ ཐབས་ལམ་གཞན་ཟེར་ཡོད་མི་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ཨིན་པའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ཨིནམ་ལས་ གདོང་ཐུག་དངོས་འབྲེལ་སྦེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཐབས་ལམ་གཞན་ཚུ་ཆ་ཚང་འབད་དགོཔ་ཅིག་མེད། ཨིན་རུང་དུས་རབས་གསར་པའི་འཕོ་འགྱུར་ནང་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ དེ་ཚུ་ཤེས་དགོཔ་ཨིནམ་ལས་ གདོང་ཐུག་གི་སློབ་སྦྱོང་འབད་དེ་ཡོད་རུང་ སྐབས་རེ་ ཐབས་ལམ་གཞན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་མ་ཚད། ལྷག་པར་དུ་ ལས་འགུལ་ཚུ་ཨིན་པ་ཅིན་ བྲིས་དེབ་ནང་མེན་པར་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

vi

ལེན་ཞིནམ་ལས་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་སྤྲོད་དགོཔ་ཁག་ཆེ། དེ་ལས་ དོན་ཚན་རེ་རེ་ནང་ ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་ གཉིས་གསུམ་ལས་ལྷག་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ རང་གི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཞིནམ་ལས་ གང་རུང་གཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མ་གཏོགས་ ཆ་ཚང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ཟེརཝ་མེད།

ག་ལས་སྒོར་རུང་ སློབ་སྟོན་དང་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས་འདི་ ཧེ་མ་བཟུམ་འབད་མེན་པར་ དེང་སངས་ཀྱི་གློག་རིག་གི་ཐོག་ལས་འབད་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་ ལྕོགས་གྲུབ་ཅན་ཅིག་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་གནས་སྟངས་དང་ཅིག་ཁར་ འགྱོ་ཚུགས་བཟོ་དགོཔ་འདི་ ཤེས་རིག་གི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཨིནམ་ལས་ ག་ར་གིས་ཐུགས་ཁར་བསྣམས་གནང་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

ལམ་སྟོན་འདི་བཀོད་ཡོད་པའི་ ལྷབ་སྟོན་འབད་འབད་ཐངས་ཚུ་ སློབ་སྟོན་ནང་ལུ་ཉམས་མྱོང་དང་ ཁྱད་རིག་ལྡན་པའི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ རྩོམ་སྒྲིག་ཞུན་དག་འབད་ཡོད་པའི་ལམ་སྟོན་ཨིན། དུས་ཀྱི་གྱུར་བ་ལེ་ཤ་འགྱོ་དོ་ཡོདཔ་ལས་ ཁྱད་རིག་དང་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་འཐོན་ཡོདཔ་ལས་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ དུས་མཐུན་བཟོ་ནི་ལུ་ དང་འདོད་གཅེས་འཛིན་འབད་དེ་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ གསར་འཚོལ་ བརྟག་ཞིབ་ལག་ལེན་འོས་ལྡན་ཚུ་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་ལུ་ལྷུར་བརྩོན་མཛད་གནང་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

vii

དཀར་ཆག།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། རི་མོ་འབྱུང་ཚུལ་དང་དགོས་པ། 3
ནང་གསེས་དོན་ཚན། རི་མོ་ལུག་མགོ་པ་ཏྲ་ཡོངས་རོགས། 7
ལྷབ་སང་ལས་དོན། 11
ནང་གསེས་དོན་ཚན། མེ་ཏོག་གི་རི་མོ་དང་དགོས་པ། .... 16 ནང་གསེས་དོན་ཚན། འདོད་ཡོན་ལྔ་དར་ཚུལ་དང་ཕན་ཡོན་ཉེས་དམིགས། .... 21 ནང་གསེས་དོན་ཚན། འདོད་ཡོན་ལྔའི་ནང་ནས་གཟུགས་མཛེས་མཚོན་བྱེད་མེ་ལོང། .... 25 ནང་གསེས་དོན་ཚན། སྒྲ་སྙན་པའི་མཚོན་བྱེད་སྒྲ་སྙན་ཕན་ཡོན་ཉེས་དམིགས། .... 29 ནང་གསེས་དོན་ཚན། འདོད་ཡོན་ལྔ་ལས་དྲི་ཞིམ་པའི་མཚོན་བྱེད། .... 33 ནང་གསེས་དོན་ཚན། འདོད་ཡོན་ལྔ་ལས་རོ་མངར་བ་མཚོན་བྱེད། .... 37 ནང་གསེས་དོན་ཚན། འདོད་ཡོན་ལྔ་ལས་རེག་བྱ་འཇམ་པ་མཚོན་བྱེད། .... 41 ནང་གསེས་དོན་ཚན། འདོད་ཡོན་ལྔ་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་དང་གཅིག་ཁར་འབྲི་ཚུལ། .... 45 ནང་གསེས་དོན་ཚན། རས་བཟོ་ཐངས་དང་ ཚོན་སོར་བཏུལ་ཐངས། ཚོན་གཏང་ཐངས། .... 48 ནང་གསེས་དོན་ཚན། རས་ཤིང་དང་ཚོན་སོར་བཏུལ་ཐངས། ཚོན་གཏང་ཐངས།.. 55 ནང་གསེས་དོན་ཚན།གཡུང་དྲུང་། ཕྲ་ཚོམ་གྱི་མེ་ཏོག། དར་དཔྱང། ....60 ནང་གསེས་དོན་ཚན། དར་དཔྱང་རིགས་མ་འདྲཝ་འབྲི་ཐངས། ....64 ནང་གསེས་དོན་ཚན། རྟགས་བརྒྱད་ཁུངས་དགོས། རི་མོ་ཚོན་སོར། .... 67 ནང་གསེས་དོན་ཚན། གདུགས། གསེར་ཉ། བུམ་པ། མེ་ཏོག་པདྨ་བཞི་དགོས་པ་ཕན་ཡོན། .... 70 ནང་གསེས་དོན་ཚན། དུང་དཀར། དཔལ་བེའུ། རྒྱལ་མཚན། འཁོར་ལོ་བཞི་དགོས་པ་ཕན་ཡོན། .... 75 ནང་གསེས་དོན་ཚན། ནོར་བུ་ཆ་བདུན་གྱི་རི་མོའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ། .... 81 ནང་གསེས་དོན་ཚན། ནོར་བུ་ཆ་བདུན་གྱི་རི་མོ་ཚུལ་མཐུན་བཀོད་ཐངས། .... 86 ནང་གསེས་དོན་ཚན། བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ བེད་སོད་ཡུལ། .... 91 ནང་གསེས་དོན། བཀྲིས་རས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཁུངས་དང་དགོས་པ། .... 95 ནང་གསེས་དོན་ཚན། བཀྲིས་རསབརྒྱད་ཀྱི་རི་མོའི་འབྲི་ཐངས། .... 100 ནང་གསེས་དོན་ཚན། པྱིར། ཚོན་སོར། གསུམ་གདངས་རྐྱབ་ཐངས། .... 108 ནང་གསེས་དོན་ཚན། རི་མོ་འའཇིག་རྟེན་ནང་ལུ་ གོ་ཐོག་བྱུང་ཚུལ། .... 111 ནང་གསེས་དོན་ཚན། རྟགས་བརྒྱད་གོ་དོན། འབྱུང་ཁུངས། བེད་སོད་གཏང་ཡུལ། ཕན་ཡོན། .... 114 ནང་གསེས་དོན་ཚན། བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཁུངས་དགོས་ཕན་ཡོན .... 117 ནང་གསེས་དོན་ཚན། རྟགས་བརྒྱད་དང་ རས་བརྒྱད་ཚུ་ལུ་ཚུལ་མཐུན་ཚོན་གཏང ཐངས། .... 122 ནང་གསེས་དོན་ཚན། བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་གོ་དོན། འབྱུང་ཁུངས། བེད་སོད་ཡུལ། ཕན་ཡོན།... 127 ནང་གསེས་དོན་ཚན། བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་ལས། མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ། .... 130 ནང་གསེས་དོན་ཚན། བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་རི་མོ་འབྲི་ཐངས། .... 135 ནང་གསེས་དོན། བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་འགྲེམ་སོན། .... 141 ནང་གསེས་དོན་ཚན། རྨ་བྱ། ཁྲུང་ཁྲུང་། བྱ་ཚེ་རིང་ཁུངས་དང་དགོས་པ། 145

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

viii

ནང་གསེས་དོན་ཚན། ཙི་པ་ཏྲའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ། 149
ནང་གསེས་དོན་ཚན། སག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ། 155
ནང་གསེས་དོན་ཚན། མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་ཁུངས་དང་དགོས་པ། 161
ནང་གསེས་དོན་ཚན། སོམ་བརྩོན་དམ་པའི་ལོ་རྒྱུས། རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར། ཆུ་རིས་བྲག་རིས། 165
ནང་གསེས་དོན་ཚན། མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་ཁུངས་དང་དགོས་པ། .... 170 དོན་ཚན། ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རི་མོའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ།... 175

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

1

སོབ་རིམ་ ༩ པའི་རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

2

ཤེས་བྱའི་གནས། རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ།
བཟོ་རིག་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་སྨོན་ལམ་ལས། སྲིད་དང་ཞི་བའི་རྣམ་འགྱུར་ལུས་ཀྱི་བཟོ། །རིས་སུ་བྲིས་དང་། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ་དང་། རྒྱལ་ཚབ་མ་ཕམ་པས། དེ་བས་གཞན་དག་ཚར་གཅོད་རྗེས་བཟུང་བྱ་ཕྱིར་དང་། །རང་ཉིད་ཀུན་ཤེས། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ་ཚར་གཅོད་ རྗེས་བཟུང་ རང་ཉིད་ཀུན་ཤེས་ཀྱི་རིག་པ་གསུམ་ལས། གཞན་རྗེས་སུ་གཟུང་བའི་རིག་པ་དང་ རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔའི་ནང་ལས་བཟོ་རིག་པའི་ཡ་གྱལ་ ལུས་བཟོའི་གྲས་སུ་ཚུདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་ཆུང་ཤོས་རྩེདམོ་རྩེ་ནིའི་དོན་ལུ་འབྲི་མི་རི་མོ་ཅིག་ལས་འགོ་བཟུང་། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྣང་བརྙན་ཚུ་ ནང་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོར་སྣང་ཚུ་རི་མོའི་ལམ་ལས་འབྲི་སྲོལ་ཡོད་པའི་རིག་རྩལ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།

ཚོན་སོར་རིག་རྩལ།
ཚོན་སྦྱོར་རིག་རྩལ། ཟེར་མི་འདི་ དཀར་སེར་དམར་ལྗང་ལ་སོགས་པའི་རྩ་བའི་ཁ་དོག་ཚུ་ལས། ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་མ་འདྲཝ་བཟོ་ཞིནམ་ལས། རི་མོའི་ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཙང་དག་ལེགས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།

རི་མོ་ཁུངས་དང་དགོས་པ།
རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔའི་ནང་ལས་ བཟོ་རིག་པའི་ཡ་གྱལ་ ལུས་བཟོའི་གྲས་སུ་ཚུདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་ཆུང་ཤོས་ རྩེདམོ་རྩེ་ནིའི་དོན་ལུ་ འབྲི་མི་ རི་མོ་ཅིག་ལས་འགོ་བཟུང་། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྣང་བརྙན་ཚུ་ ནང་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚོར་སྣང་ཚུ་ རི་མོའི་ལམ་ལས་འབྲི་སྲོལ་ཡོད་པའི་རིག་རྩལ་ཅིག་ལུ་ སླབ་ཨིན། དང་པ་རི་མོ་གི་སྐོར་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་མ་འབད་བའི་ཧེ་མ་ རི་མོ་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཤེས་དགོཔ་ གལ་ཆེ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

3

དང་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
འཛམ་གླིང་ནང་ རི་མོ་འགོ་ཐོག་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་ ལྷ་འབྲི་ལྷབ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ ལྷ་འབྲི་དང་རི་མོའི་ལམ་སྲོལ་ལུ་རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཞིན་ན་ ལག་ལེན་ཚུལ་བཞིན་དུ་འཐབ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། རི་མོ་འབྱུང་ཚུལ་དང་དགོས་པ།
འཇིག་རྟེན་འཛམ་བུ་གླིང་ནང་ལུ་ རི་མོ་དང་ལྷ་འབྲི་ ཐ་སྙད་དར་ཚུལ་དང་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཧ་རྟོགས་འབད་དེ་ ལྷབ་སྦྱང་གོམས་འདྲིས་ སྦྱོང་བརྡར་སྤྲོད་པ་ཅིན་ དགའ་འདོད་སྤྲོ་གསུམ་སྒོ་ནས་ལྷབ་སྦྱང་སྤྲོད་དགོ།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• འཛམ་གླིང་ནང་ རི་མོ་འགོ་དང་པ་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ དཔྱད་པ་བཏང་སྟེ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་འགོ་དང་པ་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ ཤེས་དགོ་པའི་དགོས་པ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རི་མོའི་དགོས་པ་གི་སྐོར་ལས་ གོ་སྡུར་འབད་ཐོག་ལས་ ཁུངས་ལྡན་གྱི་བརྗོད་པ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།
འཛམ་གླིང་ནང་ རི་མོ་འགོ་དང་པ་ རྒྱལཔོ་འཇིག་འཐུལ་གྱི་སྐབས་འབྱུང་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ ཀི་དེབ་ཡང་ན་ ལྷ་འབྲི་པ་ཚུ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི། དེ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ དཔེ་མཛོད་ཁང་ནང་འགྱོ་ཞིནམ་ལས་ དཔེ་དེབ་ རི་མོའི་རྣམ་བཤད་ ལ་སོགས་པ་ལས་ འཛམ་གླིང་ནང་ སྟོན་པ་ཞལ་བཞུགསཔ་ད་དང་ འབྲུག་ལུ་རི་མོ་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ལྷག་སྟེ་ སྡེ་གྲོགས་ཀྱིས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི། དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་ཚུ་བྱིན་ནི། དེ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་རང་ར་སོ་སོ་སྦེ་ རི་མོའི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གནད་དོན་ག་ར་ཚངམ་འབད་ ཚིག་འབྲུ་ ༡༥༠ ནང་ བྲི་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

4

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་སྡུར།
སྡེ་གྲོགས་ནང་སྦེ་ རི་མོ་གི་དགོས་པ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གྲོས་སྡུར་འབད་དེ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རི་མོའི་དགོས་པ་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ སྡེ་ཚན་གྱི་བར་ན་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ བསམ་ལན་འདྲ་མིན་བཤད་ཞིན་ན་ དྲིས་ལན་འབད་དེ་ ཨིནམ་མེན་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་བཤད་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དབྱེ་ཞིབ།
དཔུང་ཆ་བཟོ་ཞིན་ན་ རྒྱལཔོ་འཇིག་ཐུལ་དང་གཤིན་རྗེ་ཆོས་རྒྱལ་དམག་རྐྱབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་ལུ་བདེན་ཁུངས་ག་དེ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ ཤོག་ཀུ་རེ་ནང་བྲིས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་མཐིལ་ཕྱིན་གནང་བའི་རྗེས་སུ་ བསམ་ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་ལུ་གནང་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་དཔྱད།
ནང་པའི་ལུགས་ལས་འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་འགོ་ཐོག་རྒྱལཔོ་འཇིག་ཐུལ་གྱི་སྐབས་ལུ་བྱུང་ཡོདཔ་འབད་བཤད་དོ་བཟུམ་ འཛམ་གླིང་ནུབ་ཕྱོགསཔ་ཚུ་གིས་ག་དེ་སྦེ་བཤད་ནི་ཡོདཔ་ཨིན་ན? འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ འདྲཝ་དང་མ་འདྲཝ་ག་དེ་སྦེ་འདུག་ག? བལྟ་ཞིན་ན། དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། ཁོང་གིས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་དཔེ་སྣོད་ནང་བསྡུ་གསོག་འབད་དེ་བཞག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་འཚོལ།
སངས་རྒྱས་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པའི་བསྟན་པ་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ རི་མོ་འགོ་དང་པ་འདི་ག་དེ་སྦེ་བྱུང་བྱུངམ་ཨིན་ན་ དཔེ་དེབ་མ་འདྲཝ་ཚུ་དང་ གཱུ་གཱལ་ དེ་ལས་མཁས་པ་གཞན་ཚུ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་བྲིས་བཅུག་ཞིན་ན་ དེ་ཚུ་གི་བཅུད་དོན་བཏོན་སྟེ་སློབ་ཁང་ནང་བསམ་འཆར་རྗེ་སོར་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། སོང་ལཱ་དང་ལས་འགུལ།
གཞན་ཡང་ སྦྱོང་ལཱའི་རིགས་ ལས་འགུལ་ སྤྱན་ཞུ་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་ཡིག་སྡེབ་ལ་སོགས་པ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ གཱུ་གཱལ་སློབ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གང་བདེའི་སྒོ་ལས་བཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

5

1. སྟོན་པ་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ རི་མོ་འགོ་ཐོག་ག་དེ་སྦེ་བྱུང་ནུག་ག? ཁ་གསལ་འབད་བཀོད། (དྲན་ཤེས)
2. མར་འགྲིབ། དཀའ་ཐུབ། དག་སྣང་། ཚུ་གི་གོ་དོན་བྲིས། (གོ་རྟོགས)
3. འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་འགོ་ཐོག་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ བདེན་པ་འོང་ནི་མས་ག?དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་བྲིས།(དབྱེ་དཔྱད)
4. རྒྱ་གར་དང་བོད་ལུ་ རི་མོ་ག་དེ་སྦེ་འབྱུང་ནུག་ག་ ལོ་རྒྱུས་མདོར་སྡུད་རེ་བྲིས། (དྲན་ཤེས)
5. འབྲུག་ལུ་རི་མོ་ འབྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ དུས་ཚོད་རེའུ་མིག་ཐོག་ལས་བཀོད། (གཅིག་སྡུད་)
6. བཟོ་རིག་ཀུན་གྱི་རྩ་བ་ རི་མོ་ཨིན། ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་ཁུངས་བཤད།

དབྱེ་ཞིབ།
དབྱེ་ཞིབ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ འདི་གི་ནང་ལུ་ ནང་དོན་ རིག་རྩལ་དང་ རྩིས་མཐོང་ཚུ་ ཚུད་པའི་མཁོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཚུད་ཚུགསཔ་འབད་ དབྱེ་ཚད་དང་རྒྱུས་ཐོ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལས་ ཐོ་བཀོད་གནང་།
༡༽རི་མོ་འབྱུང་ཁུངས་
ཀྱི་སྐོར་ལས་སླབ་ནི།

༢༽སྤྱན་ཞུ་འབད་
ནི།

༣༽རི་མོ་གི་དགོས་པ་གི་
སྐོར་ལས་འབྲི་སླབ་འབད་ནི།

༤༽རི་མོ་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་སྐོར་
ལས་བྲིས་ཡོད་མི།

གཤམ་འཁོད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལམ་སོན་གྱི་གནས་སྐབས་དག་པ་ཅིག་ཨིན།
▪ སྡེ་གྲོགས་ནང་ དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་རྩོད་བསྡུར་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཁུངས་གཟང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
▪ བརྗོད་དོན་ཆ་ཚང་ཡོད་མེད་ རྗོད་སྒྲ་དག་གསལ་དང་ མགྱོགས་ལྷོད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ངག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།
▪ རི་མོའི་འབྱུང་ཁུངས་སྐོར་ལས་ སྐུགས་ཚད་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ རྒྱུས་ཐོ་བཞག་ནི།
▪ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

6

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས། (༢༠༠༣). འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཤད་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན། པར་སྐྲུན་ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།
▪ ཀུན་བཟང་ཕྲིས། (༢༠༠༡). ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། པར་སྐྲུན་ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།
▪ དཀོན་མཆོག་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེ། (༡༩༩༤). བཟོ་གནས་སྐྲ་རྩེའི་ཆུ་ཐིགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

7

གཉིས་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
ལུག་མགོ་དང་པ་ལས་འགོ་བཙུགས་ པ་ཏྲ་གི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་དགོས་དོན་དང་ རི་མོ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལུ་བརྟེན་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་དེ་ མཆོད་བཤམ་དང་སྒྲོམ་ཚུ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། རི་མོ་ལུག་མགོ་པ་ཏྲ་ཡོངས་རོགས།
ལུག་མགོ་དང་པ་ལས་གསུམ་པ་ཚུན། པ་ཏྲ་གསུམ་པ། ལྔ་མ། བདུན་མ། བཅུ་གསུམ་མ། ཉེར་གསུམ་མ།/ གྱེན་སྒྲིལ་ཧྲིལམ། ནོར་འཛིན་པ་ཏྲ། འགོ་འཁྱམས་པ་ཏྲ། ཚེས་བརྒྱད་པ་ཏྲ། ཚོན་དང་པྱིར་གྱི་དབྱེ་བ།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• ལུག་མགོ་དང་ པ་ཏྲ་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ལུག་མགོ་དང་པ་ལས་པ་ཏྲ་གི་རི་མོ་ཚུ་ རང་སོའི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མ་འཛོལ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ལུག་མགོ་དང་པ་ཏྲ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• ལུག་མགོ་དང་པ་ཏྲ་རི་མོ་སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བྲི་དགོ་པའི་དགོས་མཁོ་གི་བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། དབྱེ་དཔྱད།
ལུག་མགོ་དང་པ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ གྱེན་སྒྲིལ་ཧྲིལམ་ལ་སོགས་པའི་ པ་ཏྲ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་རི་མོའི་གོ་དོན་ཚུ་ དཔེ་དེབ་དང་ལྷ་འབྲི་མཁས་མཆོག་ཚུ་ལས་འདྲི་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ག་སྡུར་འབད་ཞིན་ན་ འདྲཝ་དང་མ་འདྲ་བའི་ཆ་དེ་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཐོ་བཀོད་ འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ནི། རི་མོ་པར་བརྩམ་ཐངས་དང་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་ གོ་རིམ་འབད་ དཔྱེ་སྟོན་འབད་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ག་དེ་མང་མང་སྦྱང་བ་ འབད་བཅུག་ནི།

ལུག་མགོ་དང་པ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• སློབ་ཕྲུག་ལུ་ དང་པ་ཚངས་ཐིག་ འཐེན་བཅུག་དགོ།
• གཉིས་པ་ འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།
• དེ་ལས་ལུག་མགོ་དང་པ་ཏྲའི་རྐང་གི་འཁྱིལ་ པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དེ་གིས་ཤུལ་ལས་རྐང་གི་འཁྱིལ་གུ་ མགུ་ཏོ་གི་ པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

8

• དེ་ལས་ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་བཅུག་ནི།
• མཇུག་རང་ཞུན་དག་འབད་བྲིས་ཞིནམ་ལས་བཅད་རྐྱབ་བཅུག་ནི།
ལུག་མགོ་དང་ པ་ཏྲ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་ག་? གོ་སྡུར་འབད་དེ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ལག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི།
• ལག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དེབ་ནང་ཚུད་ཡོད་པའི་ རི་མོའི་དཔེ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་གང་མང་བྲི་བཅུག་ནི།
• རི་མོའི་བཅད་རྐྱབ་ཐངས་ཚུ་ དཔྱེ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ རི་མོ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ བཅད་རྐྱབ་བཅུག་ནི།
• སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ རི་མོ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི།
• གོ་དོན་དང་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ ཐད་ཏོག་ཏོ་ཡོད་མེད་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་བྱིན་བཅུག་ནི།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཀྱི་ བརྙན་ཐུང་རེ་བཟོ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ བཀལ་སྦེ་ སྦྱང་བ་འབད་ནི།
• ལུག་མགོ་དང་ པ་ཏྲ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་ག? དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བྲི་ནི།
• ལག་རྩལ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དེབ་ནང་ཚུད་ཡོད་པའི་ རི་མོའི་དཔེ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ གང་མང་བྲི་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གོ་དོན་དཔྱེ་དཔྱད་འབད་ནི།
• ལུག་མགོ་དང་པ་ཏྲའི་རིགས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ འཐད་ཏོག་ཏོ་ཡོད་མེད་
དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་དཔོན་ལུ་བསྐྱལ་ནི།
• རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཐོ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དོན་ཚན་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་
ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།
• དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱལ་ཞིནམ་ལས་ ལན་བྲི་ནི།
• ཕམ་ཚུ་གིས་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་དེ་ སྦྱང་བ་ག་དེ་དྲག་དྲག་བྱིན་ཐབས་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

9

སློབ་དཔོན་གྱིས་ པ་ཏྲ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་ཚན་དག་པ་ཅིག་གནང་ཞིནམ་ལས་ དེ་ལུ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་སྦེ་ མོས་མཐུན་གཞི་གདན་གྱི་ཐོག་ལས་ གྲོས་སྡུར་འབད་དེ་ལན་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་གསལ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བསམ་ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་ལུ་གནང་ཞིན་ན་ ལོག་སྟེ་གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་རྩལ།
པ་ཏྲའི་གོ་དོན་དང་ འགྲེལ་བཤད་ཚུ་རང་སོའི་རིག་རྩལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་ནི་དང་། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་དཔུང་ཆ་སྦེ་བཟོ་ཞིན་ན་ པ་ཏྲའི་དཔེ་རིས་ནང་མ་ཚུད་པའི་ པ་ཏྲའི་རིགས་ཚུ་ ཁོང་རའི་རིག་རྩལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསར་གཏོད་འབད་དེ་བྲི་བཅུག་ནི། ཁོང་ར་གིས་གསར་གཏོད་འབད་དེ་བྲིས་ཡོད་མི་པ་ཏྲའི་རིགས་དེ་ལུ་མིང་གཅིག་བཏགས་བཅུག་ཞིན་ན་ དེ་སྦེ་བཏགས་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཡང་བྲིས་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། ལས་འགུལ་དང་སོང་ལཱ།
• གཞན་ཡང་ སྦྱོང་ལཱའི་རིགས་ ལས་འགུལ་ སྤྱན་ཞུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་ཡིག་སྡེབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ གཱུ་གཱལ་སློབ་ཁང་ལ་
སོགས་པ་གང་བདེའི་སྒོ་ལས་བཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ།
• ༡ དྲི་བའི་རིག་རྩལ་དབྱེ་དཔྱད། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ གྲོས་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ འོས་ལྡན་ཐག་གཅད་ནིའི་ཐབས་ལམ་
ཐོག་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) པ་ཏྲ་ལུ་དབྱེ་བ་མ་འདྲཝ་ག་དེ་སྦེ་ར་འདུག་གོ? རེ་རེ་བཞིན་བྲིས། (དྲན་ཤེས)
༢) པ་ཏྲ་ཟེར་མི་འདི་ ག་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སླབ་སྨོ? (གོ་རྟོགས)
༣) གྱེན་སྒྲིལ་ཧྲིལ་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་ བྱ་རིམ་ཁ་གསལ་འབད་བཀོད། (ལག་ལེན)
༤) ལུག་མགོ་དང་པ་ཏྲའི་ཁྱད་པར་ཕྱེས། (དབྱེ་དཔྱད་)
༥) ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་ ལུག་མགོ་དང་པ་ཏྲའི་རི་མོ་ཚུ་ར་སྦྱང་དགོཔ་ཅིག་འདུག་ ག? ཁུངས་བཀལ། (དབྱེ་ཞིབ)
༦) རི་མོའི་དཔེ་དེབ་ནང་མེད་པའི་པ་ཏྲ་གསརཔ་ཅིག་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲིས། (གསར་རྩོམ)

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

10

དབྱེ་ཞིབ།
• རི་མོ་པར་བརྩམ་ཐངས་དང་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ འབྲི་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• རི་མོ་གི་པར་བརྩམ་ཐངས་དང་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་ ཕོག་མ་ཕོག་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ བསམ་ལན་ བཀོད་ནི།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་དུས་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་བྱིན་ནི།
• ཁྱིམ་ལཱ་དང་སློབ་ཁང་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• པ་ཏྲའི་རིགས་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས། (༢༠༠༣) འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཤད་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
པར་སྐྲུན་ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།
▪ ཀུན་བཟང་ཕྲིས། (༢༠༠༡). ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། པར་སྐྲུན་ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།
▪ དཀོན་མཆོག་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེ། (༡༩༩༤). བཟོ་གནས་སྐྲ་རྩེའི་ཆུ་ཐིགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

11

གསུམ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་ལས་དོན། གཉིས་པའི་འཕྲོ་མཐུད།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
ལུག་མགོ་དང་པ་ལས་འགོ་བཙུགས་ པ་ཏྲ་གི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་དགོས་དོན་དང་ རི་མོ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐོག་ མཆོད་བཤམ་དང་སྒྲོམ་ཚུ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• པ་ཏྲ་གི་རི་མོ་ཚུ་རང་སོའི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཡོག་བཀོལ་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ ཚོན་སྦྱོར་ཐོག་ མཆོད་བཤམ་སོགས་ཚོན་བཏང་སྟེ་བདག་གཞན་གྱི་འདོད་པ་འགྲུབ་ ཚུགས་དགོ།
• གྱེན་སྒྲིལ་ཧྲིལམོ་དང་ནོར་འཛིན་པ་ཏྲ་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་ བརྡ་དོན་སྤེལ་ཚུགས་དགོ།
• པ་ཏྲ་ཚུ་ཚུལ་དང་མཐུནམ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ནོར་འཛིན་པ་ཏྲ་དང་ གྱེན་སྒྲིལ་ཧྲིལ་མོའི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• པ་ཏྲ་ཚུ་ རང་སོའི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།

གྲོས་འཆར་དང་པ། པ་ཏྲ་གི་པར་བརྩམ་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ ལྷབ་སོན་འབད་ནི།
• སློབ་ཕྲུག་ལུ་ དང་པ་ཚངས་ཐིག་འཐེན་བཅུག་དགོ།
• གཉིས་པ་ འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།
• དེ་ལས་པ་ཏྲའི་རྐང་གི་འཁྱིལ་ པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དེ་གིས་ཤུལ་ལས་རྐང་གི་འཁྱིལ་གུ་ མགུ་ཏོ་གི་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དེ་ལས་ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་བཅུག་ནི།
• མཇུག་རང་ཞུན་དག་འབད་བྲིས་ཞིནམ་ལས་བཅད་རྐྱབ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་སོན་ནི།
• པ་ཏྲ་ཚུ་གི་བར་ན་ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་ག? མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་
བ་དཔྱད་དེ་ བཅུད་བཏོན་ཏེ་བྲི་བཅུག་ནི།
• ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔེ་དེབ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ རི་མོ་ཚུ་ལུ་དཔྱེ་
བལྟ་སྟེ་ ག་དེ་མང་མང་བྲི་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

12

• པ་ཏྲ་གི་རི་མོ་དེ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་ འཇའ་ཆི་ཆི་མཐོང་ནི་མས་ག? དབྱེ་ཞིབ་
འབད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་བཅུག་ནི།
• ཚེས་བརྒྱད་པ་ཏྲ་དང་ ཁྱམས་ཀྱི་པ་ཏྲ་གཉིས་ ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་ འོས་འབབ་
འདུག་ག་ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ གོ་སྡུར་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་ནི།
• མེ་རི་པ་ཏྲ་འདི་ དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ཕྱི་ཁར་ བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་
ནི།
• རི་མོའི་ནང་ལས་ དང་པ་ར་ ལུག་མགོ་དང་ པ་ཏྲ་ལས་འགོ་བཙུགས་པའི་ཁུངས་ཚུ་
སྒོར་སྒོརམ་ བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་
དཔོན་གྱིས་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། རི་མོ་བཅད་རྐྱབ་ཐངས།
པ་ཏྲའི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ དང་པ་པི་སི་གིས་བྲིས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ བཅད་རྐྱབ་ཐངས་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།
བཅད་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ བཅད་པྱིར་བཟུང་ཐངས་དང་ སྣག་རྩི་མང་ཉུང་དང་སྐ་སླ་ཚུ་ཚུལ་མཐུནམ་འབད་ཤེས་ཚུགསཔ་
བཟོ་ཞིན་ན་ མཉེན་ཁུག་བཙུགས་ཐངས་ཚུ་སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་དེ་ ལགཔ་མཉེན་ཁུག་ཚུད་བཅུག་ནི།
• དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་
དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་
ལམ་ཚུ་གི་ཐོག་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།

པ་ཏྲའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• སློབ་ཕྲུག་ལུ་ དང་པ་ཚངས་ཐིག་འཐེན་བཅུག་དགོ།
• གཉིས་པ་ འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།
• དེ་ལས་ པ་ཏྲའི་རྐང་གི་འཁྱིལ་ པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དེ་གི་ཤུལ་ལས་ རྐང་གི་འཁྱིལ་གུ་ མགུ་ཏོ་གི་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དེ་ལས་ ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་ གསད་བཅུག་ནི།
• མཇུག་རང་ ཞུན་དག་འབད་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ བཅད་རྐྱབ་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

13

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ཚོན་སོར།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ཚོན་གྱི་ངོས་འཛིན་གནང་ཞིན་ན་ སྡེ་གྲོགས་ནང་འབད་ ཆུ་ཚོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་ཚུ་ སློབ་སྟོན་གནང་ནི། དེ་ལས་ ཚོན་སྦྱོར་ཚུ་འབད་ཚར་ཞིནམ་ལས་ པ་ཏྲའི་རི་མོའི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚོན་གསུམ་མདངས་རྐྱབ་ཐངས་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་འབད་བའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་དེ་ ཤེས་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཏུབ་མི་བཏུབ་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་ཏེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་གནང་ནི།

གྲོས་འཆར་གཞན་ཡང་།
• བརྙན་ཐུང་བཟོ་སྟེ་ པ་ཏྲ་པར་བརྩམ་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱལ་ཏེ་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག།
• རི་མོ་པར་བརྩམ་ཐངས་དང་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་ གོ་རིམ་ཚུ་ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་དཔེ་རིས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྲི་ནི།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཀྱི་བརྙན་ཐུང་རེ་བཟོ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱལ་ཞིན་ན་ སྦྱང་བ་འབད་ནི།
• པ་ཏྲ་ཚུ་གི་བར་ན་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིན་ན་ ཁུངས་བཀལ་ནི།
• རི་མོ་གི་བཟོ་རྣམ་ ལེགས་ཤོམ་འཐོན་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དེབ་ནང་ཚུད་ཡོད་པའི་ རི་མོའི་དཔེ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ གང་མང་བྲི་ནི།
• གོ་དོན་དང་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་བཟོ་སྟེ་ སྦྱང་བ་འབད་ནི།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་ པ་ཏྲའི་རི་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱལ་ཏེ་ དུས་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་བྱིན་ནི།
• རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཐོ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་དོན་ཚན་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།
• ཕམ་ཚུ་གིས་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་དེ་ སྦྱང་བ་ག་དེ་དྲག་དྲག་ བྱིན་ཐབས་འབད་ནི།
• པ་ཏྲ་ཚུ་གི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་ག? རང་རྐྱང་འབད་ བཅུད་བཏོན་ཏེ་གསལ་བཤད་འབད་ནི། ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔེ་དེབ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་རི་མོ་ཚུ་ལུ་ དཔྱེ་བལྟ་སྟེ་ ག་དེ་མང་མང་བྲི་ནི།
• དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ ཚུ་གི་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

14

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) ནོར་འཛིན་པ་ཏྲ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་ར་རྐྱབ་སྲོལ་ཡོདཔ་སྨོ? (དྲན་ཤེས་)
༢) ཁྱམས་ཀྱི་པ་ཏྲ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་བྲིས། (གོ་རྟོགས་)
༣) མེ་རི་པ་ཏྲ་བྲིཝ་ད་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་མ་འཛོལཝ་འབད་བྲིས? (ལག་ལེན་)
༤) ཚེས་བརྒྱད་པ་ཏྲ་དང་དབྱིབས་རྡོ་རྗེ་པ་ཏྲ་གཉིས་ལུ་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག། (དབྱེ་དཔྱད་)
༥) ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཚེ་ནང་ པ་ཏྲ་ཚུ་ལས་ ཕན་ཐོགས་ཤོས་ར་ ག་ཅི་འོང་ནི་མས་གོ? ག་ཅི་འབད། (དབྱེ་ཞིབ་)
༦) མེ་རི་པ་ཏྲ་འདི་ ག་ཅི་འབད་དཀྱིལ་འཁོར་བཞེངསམ་ད་ དགོཔ་འབད་མཐོངམ་མས། ཁུངས་བཀལ་ཞིག།
༧) ཁྱོད་ཀྱིས་གོ་འཁྱམས་དང་ཚེས་བརྒྱད་པ་ཏྲ་ལག་ལེན་ག་ཏེ་ལུ་ར་འཐབ་བཏུབ་ནི་མས་ག? དཔེ་ཅིག་བྲིས།
༨) ཁྱོད་པ་ཏྲ་བྲི་ནི་ སྟོན་མི་ཨིན་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྦེ་སྟོན་ནི་སྨོ? བཤད་པ་རྐྱབ་སྟེ་བྲིས། པ་ཏྲ་བྲི་ནིའི་སྦྱང་བ་ལས་ རི་མོ་བྲི་ནི་ལུ་ ཕན་པ་སྦོམ་ཡོད། ཟེར་བཤདཔ་མས། དེ་ལུ་ བདེན་པ་ག་དེ་སྦེ་འདུག་ག? བསམ་འཆར་བཀོད།

དབྱེ་ཞིབ།
▪ རི་མོ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉིན་བསྟར་ རྒྱུགས་ལེན་ནི།
▪ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཀྱི་ ཁྱད་ཆོས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚུལ་ལྡན་ཐོག་ འགྱོ་མ་འགྱོ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• པ་ཏྲའི་རིགས་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

15

• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ ཁྱིམ་ཚོན་དང་པ། ཡེ་ཤེས་རྣམ་རྒྱལ། ཐིམ་ཕུ་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་སྤེལ་ཁང་། ༢༠༡༥

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

16

བཞི་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
མེ་ཏོག་འདབ་མ་དང་ སྦུབ་ཅུང་གི་རིགས་མ་འདྲ་བའི་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཚོན་སྦྱོར་ཏེ་ ཤོག་ཀུ་དང་ཤིང་ཚུ་གུ་ མཛེས་ཆ་ལྡན་པའི་ཚོན་གཏང་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། མེ་ཏོག་གི་རི་མོ་དང་དགོས་པ།
མེ་ཏོག་གི་སྦུབ་ཅུང་དང་འདབ་རྒྱས་སྡུད། སེའུ་མེ་ཏོག། མཐོང་གསལ་མེ་ཏོག། སྤྲིན་རིས། མེ་ཏོག་གི་འདབ་མ་དང་སྦུབ་ཅུང་། མེ་ཏོག་ཆ་ཚང་གི་རི་མོ་དང་ཚོན་གཏང་ནི།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• མེ་ཏོག་ཚུ་གི་ དགོས་དོན་ཁ་གསལ་འབད་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
• སེའུ་མེ་ཏོག་དང་ མཐོང་གསལ་མེ་ཏོག་གི་ཁྱད་པར་ ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• མེ་ཏོག་དེ་ཚུ་ སྐབས་ཐོབ་དང་བསྟུན་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• མེ་ཏོག་གི་སྦུབ་ཅུང་དང་ འདབ་མའི་རིགས་ཚུ་ རྒྱས་སྡུད་ཕྱེས་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• མེ་ཏོག་ཆ་ཚང་གི་རི་མོ་ཚུ་ལུ་ཚོན་གཏང་དགོ་པའི་དགོས་མཁོ་བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• མེ་ཏོག་སྤྱིར་བཏང་གི་གོ་དོན་དང་ མེ་ཏོག་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་གོ་དོན་ཚུ་ རི་མོའི་རྣམ་བཤད་དང་ ཚིག་མཛོད་ དེ་ལས་ལྷ་འབྲི་མཁས་མཆོག་ཚུ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་སྡུར་འབད་
ཞིནམ་ལས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གསར་གཏོད།
• སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་མེ་ཏོག་དང་ སྤྲིན་རིས་ཀྱི་རི་མོ་དེ་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ རང་སོའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རིག་རྩལ་མ་འདྲཝ་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ མེ་ཏོག་གི་རིགས་གསར་གཏོད་འབད་དེ་བྲི་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་གིས་བྲིས་ཏེ་
ཡོད་མི་མེ་ཏོག་དེ་ ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་ནིའི་འཆར་གཞི་ཡོདཔ་ཨིན་ན? ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི།
སློབ་དཔོན་གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

17

• གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལག་ལེན།
• མེ་ཏོག་གི་པར་བརྩམ་ཐངས་ཀྱི་ གོ་རིམ་ཚུ་བྱང་ཤིང་། ཡང་ན། བཤུད་བརྙན་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
• བྱང་ཤིང་། ཡང་ན། བཤུད་བརྙན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མེ་ཏོག་གི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི།
• སེའུ་མེ་ཏོག་དང་ མཐོང་གསལ་མེ་ཏོག་ཚུ་ ཕྱེད་ཀ་འབད་ བཀོད་བཅུག་ནི།
• རི་མོ་བྲི་ནི་ལུ་གོམས་འདྲིས་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔེ་དེབ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ རི་མོ་ཚུ་ལུ་དཔྱེ་བལྟ་སྟེ་ ག་དེ་མང་
མང་བྲི་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་དཔྱད།
• ལྟ་བཤལ་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རི་མོ་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ བྲི་བཅུག་ནི།
• ཁྱིམ་ཚོན་བཏང་གཏངམ་གི་རྩ་བར་ཁྱིད་ཞིནམ་ལས་ རང་གིས་ལྷབ་མི་དེ་དང་ འདྲ་མི་འདྲ་བལྟ་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་
ཀྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་སྦེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སྤྲིན་རིས་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་ འཇའ་ཆི་ཆི་མཐོང་ནི་མས་ག? དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི།
• སེའུ་མེ་ཏོག་འདི་ འབྲི་ཐངས་རྒྱས་སྡུད་ ག་དེ་སྦེ་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན? ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་སྡུར་
འབད་དེ་ གསལ་བཤད་འབད་ནི།
• ཉེར་མཁོའི་ཅ་ཆས་ཚུ་གུ་ བཟོ་བཀོད་མ་འདྲ་བའི་ རི་མོ་ཚུ་རྐྱབ་ནི།
• སྔར་སྲོལ་གཞི་བཞག་ཐོག་ དེང་སང་བཟོ་བཀོད་ཚུ་བཟོ་ནིའི་ ལམ་སྟོན་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ སྡེ་གྲོགས་ནང་འགྲེམ་
སྟོན་འབད་ནི།
• དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་
དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཚུ་གི་ཐབས་
ལམ་ཐོག་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།

སེའུ་མེ་ཏོག་དང་མཐོང་གསལ་མེ་ཏོག་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ དང་པ་ཚངས་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།
• གཉིས་པ་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།
• གསུམ་པ་ཕྱི་ཁའི་སྒོར་ཐིག་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི། ཡང་ན། ནང་གི་པད་འདབ་པར་བརྩམ་
བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

18

• དེ་ལས་ནང་ན་གི་སྒོར་ཐིག་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི། ཡང་ན། ཕྱི་ཁའི་པད་འདབ་པར་བརྩམ་
བཅུག་ནི།
• དེ་གིས་ཤུལ་ལས་ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་བཅུག་ནི།
• མཇུག་རང་ ཞུན་དག་འབད་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ རྐྱབ་བཅུག་ནི།

སྤྲིན་རིས་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ དང་པ་ཚངས་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།
• གཉིས་པ་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།
• གསུམ་པ་སྦུག་གི་སྤྲིན་རིས་མགུ་བཞི་མ་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དེ་ལས་སྤྲིན་རིས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་བསྟུན་ཏེ་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དེ་གིས་ཤུལ་ལས་ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་བཅུག་ནི།
• མཇུག་ར་ཞུན་དག་འབད་བྲི་སྟེ་ བཅད་རྐྱབ་བཅུག་ནི།

མེ་ཏོག་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ དང་པ་ཚངས་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།
• གཉིས་པ་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།
• གསུམ་པ་ནང་གི་པད་འདབ་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དེ་ལས་ཕྱིའི་པད་འདབ་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དེ་གིས་ཤུལ་ལས་མེ་ཏོག་གི་རྐང་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དེ་ལས་འདབ་མ་གི་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དེ་ལས་ལུག་མགོ་དང་སྦུབ་ཅུང་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དེ་གིས་ཤུལ་ལས་ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་བཅུག་ནི།
• མཇུག་རང་ཞུན་དག་འབད་བྲི་སྟེ་ བཅད་རྐྱབ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

19

• སློབ་ཕྲུག་ཁོང་རང་གིས་ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་མེ་ཏོག་དང་སྤྲིན་རིས་ཀྱི་ རི་མོ་དེ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ རང་སོའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རིག་རྩལ་མ་འདྲཝ་ཚུ་བཏོན་ཏེ་བྲི་ནི།
• མེ་ཏོག་གི་པར་བརྩམ་ཐངས་ཀྱི་ གོ་རིམ་ཚུ་དཔེ་བལྟ་སྟེ་ བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་དཔོན་ལུ་རྒྱུགས་ཕུལ་བཅུག་ནི།
• དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ གསར་རྩོམ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ ལས་འགུལ་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ ཤེས་ཡོན་ཀུན་ཚང་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཚུ་ལག་ལེན་
འཐབ་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།
• དུས་ཐོག་ལུ་ རི་མོའི་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• དོན་ཚན་ཧ་གོ་ག་མ་གོ་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་ཐོག་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• རི་མོའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་བཏུབ་མ་བཏུབ་བལྟ་སྟེ་ མོས་མཐུན་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• ཉིན་བསྟར་བཞིན་དུ་ འབྲི་དེབ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) མེ་ཏོག་གི་རིགས་མ་འདྲཝ་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་སྨོ? བཅུ་ཐམ་དེ་ཅིག་གི་མིང་ཐོ་བཀོད་འབད། (དྲན་ཤེས་)
༢) མེ་ཏོག་ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་དོན་དག་ག་ཅི་སྨོ? (གོ་རྟོགས་)
༣) མེ་ཏོག་ཟེར་བའི་ཚིག་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྗོད་ཚིག་བཟོ། (ལག་ལེན་)
༤) སེའུ་མེ་ཏོག་དང་ མཐོང་གསལ་མེ་ཏོག་གི་ཁྱད་པར་ ཕྱེས་ཏེ་བྲིས། (དབྱེ་དཔྱད་)
༥) ཁྱིམ་གུ་ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ར་ མེ་ཏོག་རྐྱབ་དགོཔ་ཅིག་འདུག་ག? ཁུངས་བཀལ། (དབྱེ་ཞིབ་)
༦) རང་སོའི་བློ་རིག་གི་སྒོ་ལས་ མེ་ཏོག་མ་འདྲཝ་གཉིས་དེ་ཅིག་བྲིས། (གསར་རྩོམ་)
༧) མེ་ཏོག་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ དགོས་པ་ཁ་གསལ་འབད་ བཤད།
༨) མེ་ཏོག་དེ་ཚུ་ སྐབས་འཐོབ་དང་བསྟུན་ཏེ་ ག་དེ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་སྨོ? ཁ་གསལ་འབད་བཀོད།
༩) མེ་ཏོག་གི་སྦུབ་ཅུང་དང་ འདབ་མའི་རིགས་ཚུ་ རྒྱས་སྡུད་ཕྱེས་ཏེ་ ཐོ་བཀོད་འབད།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

20

• མེ་ཏོག་དང་སྤྲིན་རིས་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས། ༢༠༠༣ འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཤད་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
▪ བླམ་སྐལ་བཟང་ཆོས་འཕེལ། ༢༠༠༢ བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྟོན་ལག་དེབ།
▪ ཁྱིམ་ཚོན་དང་པ། ཡེ་ཤེས་རྣམ་རྒྱལ། ཐིམ་ཕུ་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་སྤེལ་ཁང་། ༢༠༡༥

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

21

ལྔ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
འདོད་ཡོན་ལྔ་གི་ཁུངས་དོན་ ཕན་ཡོན་དང་ཉེས་དམིགས་བཅས་པའི་བརྡ་དོན་དང་ ཕན་གནོད་ཡོད་པའི་བརྡ་དོན་འཐོབ་མི་ལུ་བརྟེན་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ རི་མོ་དང་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཞིན་ན་ ཉེར་མཁོའི་ཅ་དངོས་ཚུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། འདོད་ཡོན་ལྔ་དར་ཚུལ་དང་ཕན་ཡོན་ཉེས་དམིགས།
འདོ་ཡོན་ལྔའི་ཁུངས་དོན། ཕན་ཡོན་དང་ཉེས་དམིགས་བྲད་དོན་ ཕན་གནོད་འཐོབ་མི་ལུ་བརྟེན་ རི་མོ་ལུ་རྩིས་མཐོང་དགོཔ་གཙོ་གནད་ཨིན།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• འདོད་ཡོན་ལྔ་འགོ་ཐོག་དར་ཚུལ་སྐོར་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འདོད་ཡོན་ལྔ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འདོད་ཡོན་ལྔ་གཅིག་ཁར་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་སྦེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• འདོད་ཡོན་ལྔ་གི་དགོས་པ་ཚུ་ལྷབ་སྟེ་ ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་རྟོགས།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་འདོད་ཡོན་ལྔའི་གོ་དོན་ཚུ་ བཤུད་བརྙན་གྱི་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབདཝ་ད་ སྦྱོང་ལཱ་ རིག་སྡུར་རྗེ་སོར། མགུ་མང་མཉམ་མཐུད། སྤྱན་ཞུ་ལ་སོགས་པ་གང་བདེའི་ སྦྱོང་ལཱའི་ཐོག་ལས་འབད་དེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་
འབད་དགོ། (མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་) སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡར་ལོང་ཞིནམ་ལས་ མགུ་མཐུད་རྐྱབ་སྟེ་ རང་སོའི་ལན་ཚུ་
སྦུག་ལུ་བཏོན་ཞིན་ན་ གྲོས་སྡུར་གྱི་ཐོག་ལས་ གཅིག་གིས་ གཅིག་ལུ་ཡོན་ཏན་ངོ་སྤྲོད་འབད་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།)
• འདོད་ཡོན་ལྔའི་ གོ་དོན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ རང་ཚིག་ནང་བཤད་པ་རྐྱབ་ནི།
• དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

22

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། དབྱེ་ཞིབ་དང་སན་ཞུ།
• འདོད་ཡོན་ལྔཔོ་ཚུ་ ག་དེ་སྦེ་ར་དར་ཡི་ག་རྟོགས་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་བསམ་འཆར་བཀོད་སྦེ་ བཅུད་བཏོན་
བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཐག་གཅད་ནི།
• འདོད་ཡོན་ལྔའི་མིང་ཚུ་ གོ་རིམ་འབད་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ གོ་རིམ་དེ་སྦེ་བཞག་དགོ་པའི་ཁུངས་འཚོལ་ཞིབ་
འབད་དེ་ སྤྱན་འབུལ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གསར་གཏོད།
འདོད་ཡོན་ལྔའི་དཔེ་གསརཔ་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གསརཔ་འབད་བྲིས་ཞིན་ན་ དཔེ་དེ་སྦེ་བཀོད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ རྒྱུ་མཚན་དང་བཅསཔ་འབད་ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲིས་བཅུག་ནི། ཁོང་ར་གིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ དཔེ་གསརཔ་ཚུ་སློབ་ཕྲུག་དམངས་ཁར་ གསལ་སྟོན་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་དཔྱད།
སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིན་ན་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འདོད་ཡོན་ལྔཔོ་ཚུ་ རང་གིས་ལོངས་སྤྱོད་མི་དང་ ལྷ་དང་བླམ་ལུ་མཆོདཔ་འབད་ཕུལ་མི་ གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་ག? ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི། སློབ་དཔོན་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་ དུས་ཐོག་ལུ་གནང་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། འཚོལ་ཞིབ།
འདོད་ཡོན་ལྔའི་སྐོར་ལས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་འཚོལ་ཞིན་ན་ དེ་ཚུ་ནང་དཔེ་དང་གོ་དོན་ འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ ག་དེ་སྦེ་ར་བཀོད་དེ་འདུག་ག? ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ བཅུད་བཏོན་བཅུག་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་བཅུད་བཏོན་ཡོད་མི་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ཡར་ལྷོང་སྟེ་ དམངས་ཁར་གསལ་སྟོན་འབད་བཅུག་ཞིན་ན། ཞིབ་འཚོལ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ (Chart paper) ནང་བྲིས་ཏེ་གྱང་གུ་སྦྱར་ཏེ་བཞག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཞན་ཡང་།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་འདོད་ཡོན་ལྔའི་མིང་ཚུ་གོ་རིམ་འབད་བྲི་དགོ་པའི་དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་བཀོད་ཞིནམ་ལས་
གོ་རིམ་དེ་སྦེ་ བཞག་དགོ་པའི་ ཁུངས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལོག་བཀལ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

23

• དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ གོ་རྟོགས་དང་དབྱེ་དཔྱད། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ ལས་འགུལ་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ ཤེས་ཡོན་ཀུན་ཚང་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ རང་ཤེས་རིག་རྩལ་དང་ རིག་
པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།
• དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐུགས་བྱིན་དགོ།
• ཁོང་གི་ལན་ཚུ་ ཨིན་མིན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།
• སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡོད་མི་དེ་ རྗེ་སོར་འབད་ཞིནམ་ལས་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་པའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཐག་གཅད་གནང་དགོ།
• ཆ་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་ བྲིས་ཡོད་མེད་བལྟ་སྟེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) འདོད་ཡོན་ལྔ་མ་འཛོལ་བར་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ཐོ་བཀོད་འབད? (དྲན་ཤེས)
༢) འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་དོན་དག་བྲིས? (གོ་དོན)
༣) གཟུགས་ སྒྲ་ དྲི་ རོ་ རེག་བྱ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཆོདཔ་ཕུལ་ཐངས་ཅིག་བྲིས། (ལག་ལེན)
༤) གཟུགས་མཛེས་པའི་མཆོད་པ་ཕུལ་མི་དང་མ་ཕུལ་མི་གཉིས་ཀྱི་བསམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས? (དབྱེ་དཔྱད)
༥) གཟུགས་མཛེས་པའི་མཆོད་པ་མཚོན་བྱེད་ལུ་ མེ་ལོང་ར་ ཕུལ་དགོཔ་ཅིག་འདུག་ག? ག་ཅི་ འབད། (དབྱེ་ཞིབ)
༦) འདོད་ཡོན་ལྔའི་སྐོར་ལས་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་བྲིས? (གསར་རྩོམ)
༧) འདོད་ཡོན་ལྔ་འགོ་ཐོག་དར་ཚུལ་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྐྱབ་སྟེ་བྲིས།
༨) འདོད་ཡོན་ལྔ་གི་དགོས་པ་ཚུ་ ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲིས།
༩) འདོད་ཡོན་ལྔ་གི་རི་མོ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལུ་ར་བྲི་དགོཔ་འདུག་ག? བཤད་པ་རྐྱབ་སྟེ་བྲིས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

24

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• འདོད་ཡོན་ལྔའི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།
• སྨྱུ་གུ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡
▪ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས། ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། པར་སྐྲུན་ ༢༠༡༤
▪ ཁྱིམ་ཚོན་དང་པ། ཡེ་ཤེས་རྣམ་རྒྱལ། ཐིམ་ཕུ་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་སྤེལ་ཁང་། ༢༠༡༥

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

25

དྲུག་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འཕྲོ་མཐུད།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
གཟུགས་མཛེས་པའི་ མཆོད་པའི་མཚོན་བྱེད་ མེ་ལོང་གི་ ཕན་ཡོན་དང་ཉེས་དམིགས་བཅས་པའི་བརྡ་དོན་དང་ ཕན་གནོད་ཡོད་པའི་བརྡ་དོན་འཐོབ་མི་ལུ་བརྟེན་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ རི་མོ་དང་ ཚོན་སྦྱོར་ འབད་ཞིན་ན་ ཉེར་མཁོའི་ཅ་དངོས་ཚུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ཐོག་ འོང་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། འདོད་ཡོན་ལྔའི་ནང་ནས་གཟུགས་མཛེས་མཚོན་བྱེད་མེ་ལོང།
གཟུགས་མཛེས་པའི་མཆོད་པ་མཚོན་བྱེད་མེ་ལོང་གི་བཤད་པ་དང་ གཟུགས་མཛེས་པའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན། རི་མོ་ལྷབ་སྦྱང་ལམ་ལུགས་ཤེས་རྟོགས་ཆེད་དུ།
ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• གཟུགས་མཛེས་པའི་གོ་དོན་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མེ་ལོང་གི་རི་མོ་ བཟོ་དབྱིབས་ག་བཟུམ་ར་ཨིན་རུང་ མཛེས་ཏོག་ཏོ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གཟུགས་མཛེས་པའི་དཔེ་འབད་མེ་ལོང་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• གཟུགས་མཛེས་པའི་མཆོདཔ་ཕུལ་བ་ཅིན་ཕན་ཡོན་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན་? སླབ་ཚུགས་དགོ།
• གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ཕན་ཡོན་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་རྟོགས་དང་འགྲེལ་བཤད།
• འདོད་ཡོན་ལྔ་ལས་གཟུགས་མཛེས་པའི་གོ་དོན་དང་ བརྡ་དོན་ཚུ་ལྷབ་སྟེ་བཤད་པ་རྐྱབ་བཅུག་ནི། གཟུགས་མཛེས་པའི་མཆོད་པ་ཕུལ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་བཀོད་དེ་བཤད་པ་རྐྱབ་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ཁོང་གིས་
འབྲི་མི་གོ་དོན་དང་བཤད་པ་ཚུ་ལུ་ བསམ་ལན་ཐད་ཀར་དུ་བྱིན་ཏེ་སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ལག་ལེན།
མེ་ལོང་གི་བཟོ་རྣམ་མ་འདྲཝ་ཚུ་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ ཁོང་རང་ནང་རྡོག་ག་སྡུར་འབད་དེ་ག་དྲག་བལྟ་བཅུག་ནི། མེ་ལོང་གི་རི་མོ་ བཟོ་དབྱིབས་ག་བཟུམ་ར་ཨིན་རུང་ ལེགས་མགྱོགས་དག་གསུམ་གྱི་སྒོ་ལས་བྲི་ནིའི་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

26

སློབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱུགས་ལེན་ཏེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ཞིནམ་ལས་ བཟོ་རྣམ་ལེགས་ཤོམ་མ་ཐོན་ཚུན་སྦྱང་བ་གང་མང་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དབྱེ་ཞིབ།
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གཟུགས་མཛེས་པའི་དཔེ་མེ་ལོང་མེན་པར་གཞན་བྲི་རུང་བཏུབ་ག་? མི་བཏུབ་ཁུངས་བཀལ་བཅུག་ནི། མཛེས་པའི་དཔེ་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་ འདོད་ཡོན་ལྔའི་གྲས་སུ་མེ་ལོང་འདི་ར་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྡེ་ཚན་ནང་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་དཔྱད།
མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གཟུགས་མཛེས་པའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ཅིན་ གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་ལུ་ཕན་ཡོན་ག་དེ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་གི་སྐོར་ལས་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་བྲིས་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་གསལ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
གཟུགས་མཛེས་པའི་དཔེ་མེ་ལོང་མེན་པར་ དེ་དང་ཆོས་མཚུངས་པའི་དཔེ་གཞན་ཅིག་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བཟོ་བཀོད་འབད་ཞིན་ན་ བཤད་པ་དང་བཅསཔ་འབད་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་བཏུབ་མི་བཏུབ་ཀྱི་ བསམ་ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་ལུ་གནང་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། སོང་ལཱ།
གཞན་ཡང་ སྦྱོང་ལཱའི་རིགས་ ལས་འགུལ་ སྤྱན་ཞུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་ཡིག་སྡེབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ གཱུ་གཱལ་སློབ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གང་བདེའི་སྒོ་ལས་བཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ རིག་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ ཤེས་ཡོན་ཀུན་ཚང་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་བཟོ་ནིའི་ ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་ཐོག་ ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

འདོད་ཡོན་ལྔའི་ནང་ལས་མེ་ལོང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ དང་པ་ཚངས་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།
• གཉིས་པ་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

27

• གསུམ་པ་མེ་ལོང་གི་སྒོར་ཐིག་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• བཞི་པ་པད་འདབ་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• ལྔ་པ་དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དེ་ལས་ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་བཅུག་ནི།
• མཇུག་རང་ཞུན་དག་འབད་བྲི་སྟེ་ བཅད་རྐྱབ་བཅུག་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) གཟུགས་མཛེས་པའི་དཔེ་འབད་ག་ཅི་ར་འབྲི་སྲོལ་ཡོདཔ་སྨོ? (དྲན་ཤེས)
༢) གཟུགས་མཛེས་པའི་གོ་དོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་བྲིས། (གོ་དོན)
༣) མེ་ལོང་བྲིཝ་ད་གི་ བྱ་རིམ་ཚུ་མ་འཛོལཝ་འབད་བྲིས? (ལག་ལེན)
༤) གཟུགས་མཛེས་པའི་དཔེ་མེ་ལོང་དང་མེ་ཏོག་འབྲི་མི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས? (དབྱེ་དཔྱད)
༥) མེ་ལོང་གི་ཚབ་འབད་ གཞན་ཅིག་བྲི་བ་ཅིན་ མི་བཏུབ་ནི་མས་ག? ག་དེ་སྦེ། (དབྱེ་ཞིབ)
༦) མེ་ལོང་གི་རི་མོ་ གསར་རྩོམ་འབད་དེ་བྲིས?
༧) གཟུགས་མཛེས་པའི་མཆོདཔ་ཕུལ་བ་ཅིན་ཕན་ཡོན་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན་? ཐོ་བཀོད་འབད།
༨) གཟུགས་མཛེས་པའི་མཆོདཔ་ཕུལ་བ་ཅིན་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ཕན་ཡོན་ག་ཅི་ར་
ཡོདཔ་སྨོ? ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་རྗོད་ཚིག་གསུམ་ནང་བཀོད།

དབྱེ་ཞིབ།
• ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་རི་མོ་ལུ་ སྐྱོན་ཡོན་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ལག་ཤོག་རེ་རེ་སྤྲོད་དེ་ མེ་ལོང་གི་རི་མོ་ བྲི་ཤེས་མི་ཤེས་ འབྲི་རྒྱུགས་ལེན་ནི།
• སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་གུ་ག་སྡུར་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

28

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• གཟུགས་མཛེས་པའི་དཔེ་མེ་ལོང་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ།
▪ ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། ༢༠༡༤ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

29

བདུན་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འཕྲོ་མཐུད།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
སྒྲ་སྙན་པའི་མཚོན་བྱེད་ སྒྲ་སྙན/རོལམོ/གླིངམ་གི་ ཕན་ཡོན་དང་ཉེས་དམིགས་བཅས་པའི་བརྡ་དོན་དང་ ཕན་གནོད་ཡོད་པའི་བརྡ་དོན་འཐོབ་མི་ལུ་བརྟེན་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ རི་མོ་དང་། ཚོན་སྦྱོར་ འབད་ཞིན་ན་ ཉེར་མཁོའི་ཅ་དངོས་ཚུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ཐོག་ འོང་འབབ་དུམ་གྲ་རེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། སྒྲ་སྙན་པའི་མཚོན་བྱེད་སྒྲ་སྙན་ཕན་ཡོན་ཉེས་དམིགས།
སྒྲ་སྙན་པའི་མཆོད་པ་མཚོན་བྱེད་རོལ་མོ། ཡང་ན། སྒྲ་སྙན་གྱི་བཤད་པ་དང་། སྒྲ་སྙན་པའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན། རི་མོ་འབྲི་ཐངས།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• སྒྲ་སྙན་པ་ཟེར་མི་འདི་ག་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན་ན་? བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རོལམོ་དང་སྒྲ་སྙན་ གླིངམ་ལ་སོགས་པ་སྒྲ་སྙན་པ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་རི་མོ་ ག་བཟུམ་ར་བྲི་རུང་ ཐིག་ཚད་དང་ལྡན་འབད་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• སྒྲ་སྙན་པའི་མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་གྱི་སྐོར་ལས་གསལ་བཤད་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་རྟོགས།
སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་ སྒྲའི་མཆོད་པའི་གོ་དོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་ལུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ བཅུད་དོན་སླབ་བཅུག་ནི། སྒྲ་སྙན་པའི་མཆོད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ལུ ང་འདྲེན་ཚུ་གི་གོ་དོན་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་མཁས་པ་གཞན་ཚུ་ལུ་འདྲི་དཔྱད་འབད་དེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་སྒྲ་སྙན་པའི་རི་མོ་ཚུ་ དཔེ་རིས་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་དང་ གཞན་ཡང་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་རི་མོའི་དཔེ་དེབ་གཞན་ཚུ་ལས་བལྟ་སྟེ་ བཟོ་རྣམ་མ་འདྲཝ་གི་ཐོག་ལས་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བྲི་ནིའི་དོན་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྒྲ་སྙན་དང་ པྱི་ཝང་ གླིང་བུ་ དུང་དཀར་ཚུ་དཔེ་བལྟ་སྟེ་ སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་བཅུག་ནི་དང་། སྦྱང་བ་འཐོབ་མི་དེ་ སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་ན་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་བཅུག་ནི། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚུ་ལུ་སྒྲ་སྙན་

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

30

པའི་མཆོད་པ་ཕུལ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཤེས་ཏེ་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྒྲའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ཅིན་ག་དེ་སྦེ་ཕུལ་ནི་ཨིན་ན་? ༡,༢,༣ འབྲི་ཤོག་གི་ཐོག་ལས་བཀོད་དེ་ བསམ་འཆར་བཤད་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དབྱེ་དཔྱད།
སྒྲ་ལུ་དབྱེ་བ་ག་དེམ་ཅིག་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ དེ་ཚུ་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་བཅུག་ནི། འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་ལས་མི་གཅིག་གིས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ཞིན་ན་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་ དུས་ཐོག་ལུ་གནང་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གསར་རྩོམ།
སྒྲའི་མཆོད་པའི་དཔེ་གསརཔ་ཅིག་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲིས་ཞིན་ན་ དེའི་བརྡ་དོན་ཚུ་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་དམངས་ཁར་གསལ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་དེ་ལུ་བཏུབ་མི་བཏུབ་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་ལུ་གནང་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། འཚོལ་ཞིབ།
སྒྲའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ཅིན་ཕན་ཡོན་དང་ སྒྲ་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དཔེ་དེབ་དང་ མཁས་མཆོག་ཚུ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་ནི་དང་། ཤོག་དཀར་ནང་ལེགས་ཤོམ་འབད་བྲིས་ཞིན་ན་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་དེ་ རང་སོའི་དཔེ་སྣོད་ནང་བཙུགས་བཞག་ནི།

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། སོང་ལཱ།
གཞན་ཡང་ སྦྱོང་ལཱའི་རིགས་ ལས་འགུལ་ སྤྱན་ཞུ་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་ རྩ་ཚིག་འགྲེལ་བཤད་ བརྗོད་ཚིག་ རྣམ་གྲངས་ཡིག་སྡེབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ གཱུ་གཱལ་སློབ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གང་བདེའི་སྒོ་ལས་བཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་འབད་དགོ།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དྲན་ཤེས་དང་ལག་ལེན། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ དུས་ཚོད་ལག་ལེན་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ རང་ཤེས་རིག་རྩལ་དང་དོན་སྨིན་བརྡ་སྤྲོད་ ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཐོག་ ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

འདོད་ཡོན་ལྔའི་ནང་ལས་རོལ་མོ། ཡང་ན། སྒྲ་སྙན་གྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ དང་པ་ཚངས་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།
• གཉིས་པ་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

31

• གསུམ་པ་རོལ་མོའི་སྒོར་ཐིག་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི། ཡང་ན། སྒྲ་སྙན་གྱི་གཟར་རུ། ཡང་ན། ཝ། ཡང་ན། བྲེ་སྒོར་ཐིག་འཐེན་བཅུག་ནི།
• བཞི་པ་རོལ་མོའི་ཐགཔ་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི། ཡང་ན། སྒྲ་སྙན་གྱི་མདའ་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• ལྔ་པ་རོལ་མོའི་དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི། ཡང་ན། སྒྲ་སྙན་གྱི་མགུ་ཏོ་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དྲུག་པ་རོལ་མོའི་པད་འདབ་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི། ཡང་ན། སྒྲ་སྙན་གྱི་སྒ་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• བདུན་པ་སྒྲ་སྙན་གྱི་སྒྲ་ཐག་དང་སྒྲ་ཤིང་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• བརྒྱད་པ་སྒྲ་སྙན་གྱི་དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• དགུ་པ་སྒྲ་སྙན་གྱི་པད་གདན་པར་བརྩམ་བཅུག་ནི།
• བཅུ་པ་ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་བཅུག་ནི།
• མཇུག་རང་ཞུན་དག་འབད་བྲིས་སྟེ་ བཅད་རྐྱབ་བཅུག་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) སྒྲ་སྙན་པའི་མཆོད་པ་འབད་ ག་ཅི་ར་ཕུལ་སྲོལ་ཡོདཔ་སྨོ? (དྲན་ཤེས)
༢) སྒྲ་སྙན་པ་ཟེར་མི་འདི་ ག་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན་ན་? བཤད་པ་རྐྱབ་སྟེ་བྲིས? (གོ་དོན)
༣) སྒྲ་སྙན་པ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་རི་མོ་ཅིག་བྲིས་ཏེ་ བཅད་རྐྱབ? (ལག་ལེན)
༤) སྒྲ་སྙན་པ་དང་མི་སྙན་པའི་བར་ན་ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཡོདཔ་སྨོ? (དབྱེ་དཔྱད)
༥) སྒྲ་སྙན་པའི་མཆོད་པ་འབད་ སྒྲ་སྙན་ར་ཕུལ་དགོཔ་ཅིག་ མཐོངམ་མས་ག? ཁུངས་བཀལ། (དབྱེ་ཞིབ)
༦) སྒྲ་སྙན་པའི་དཔེ་གསརཔ་གཉིས་དེ་ཅིག་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲིས? (གསར་རྩོམ་)
༧) སྒྲ་སྙན་པའི་མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་གྱི་སྐོར་ལས་གསལ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་བྲིས?

དབྱེ་ཞིབ།
▪ སྒྲ་སྙན་སྐོར་ལས་བཤད་ཡོད་མི་ཚུ་ འཛོལ་བ་ཡོད་མེད་དབྱེ་དཔྱད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
▪ འོས་ལྡན་གྱི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྐུགས་བྱིན་ནི།
▪ སྤྱན་ཞུ་གི་སྐུགས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འོས་ལྡན་གྱི་སྐུགས་བྱིན་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

32

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• སྒྲ་སྙན་པའི་དཔེ་སྒྲ་སྙན། ཡང་ན། རོལ་མོ་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ།
▪ ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། ༢༠༡༤ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

33

བརྒྱད་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འཕྲོ་མཐུད།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
དྲི་ཞིམ་པའི་མཚོན་བྱེད་དུང་ཆུ་གི་ ཕན་ཡོན་དང་ཉེས་དམིགས་བཅས་པའི་བརྡ་དོན་དང་ ཕན་གནོད་ཡོད་པའི་བརྡ་དོན་འཐོབ་མི་ལུ་བརྟེན་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ རི་མོ་དང་ ཚོན་སྦྱོར་ འབད་ཞིན་ན་ ཉེར་མཁོའི་ ཅ་དངོས་ཚུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ཐོག་ འོང་འབབ་དུམ་གྲ་རེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། འདོད་ཡོན་ལྔ་ལས་དྲི་ཞིམ་པའི་མཚོན་བྱེད།
དྲི་ཞིམ་པའི་མཆོད་པ་མཚོན་བྱེད་དུང་ཆུ། ཡང་ན། སྤོས་ཀྱི་བཤད་པ་དང་། དྲི་ཞིམ་པའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན། རི་མོ་འབྲི་ཐངས།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• དྲི་གི་གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་ཕྱེས་ཏེ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• དྲིའི་མཆོད་པ་མཚོད་བྱེད་ཀྱི་རི་མོ་ག་ཅི་ར་བྲི་རུང་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• དྲི་ཞིམ་པའི་མཆོདཔ་ཕུལ་བ་ཅིན་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ཕན་ཡོན་ག་ཅི་ཡོདཔ་ཨིན་ན་? ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་རྟོགས།
དྲི་ཞིམ་པའི་རི་མོའི་བརྡ་མཚོན་དང་བཤད་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ལམ་སྟོན་འབད་དེ་ ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་བཅུག་ཞིནམ་ལས། དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་དྲིའི་མཆོད་པའི་གོ་དོན་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི། སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་ དྲིའི་མཆོད་པའི་གོ་དོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་གིས་ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། སང་བ།
དུང་ཆུ་དང་སྤོས་ལ་སོགས་པ་དྲི་ཞིམ་པ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་རི་མོ་ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་ པར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཟུང་ སློབ་དཔོན་གྱི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དུས་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། དྲི་ཞིམ་པ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་ དཔེ་རི་བཟུམ་འབད་བྲི་མ་ཚུགས་ཚུན་ཚོད་སྦྱང་བ་འབད་ནི། རི་མོ་ཚུ་གུ་བཅད་རྐྱབ་སྟེ་ཞུན་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་བྲི་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

34

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དབྱེ་དཔྱད།
སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་དྲིའི་མཆོད་པའི་དཔེ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དྲིའི་མཆོདཔ་འབད་ཕུལ་བཏུབ་མི་གཞན་ཚུ་ཡང་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ བཏུབ་མི་བཏུབ་ཀྱི་བསམ་ལན་ཞུ་ནིའི་དོན་ལུ་ཕུལ་ནི།/དངོས་མཐོང་གི་ཐོག་ལས་ དམངས་ལུ་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་སྟེ་བསམ་ལན་དུས་ཐོག་ལུ་ལེན་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་ཞིབ།
རང་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་རི་མོ་གུ་བཅད་ཚུ་རྐྱབ་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་རང་གི་སློབ་དཔོན་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ཕུལ་གཏང་ནི། ཡུལ་གོང་མ་ཚུ་ལུ་དྲི་ཞིམ་པའི་མཆོད་པ་ཕུལ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཤེས་ཏེ་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དུས་རྒྱུན་རང་གི་མཆོད་བཤམ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་ སྤོས་དང་བསང་རྫས་ལ་སོགས་པ་མ་ཆད་པར་
གཏང་ནིའི་གོམས་འདྲིས་ཚུད་བཅུག་ནི། དྲིའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ཅིན་ག་དེ་སྦེ་ཕུལ་ནི་ཨིན་ན་གི་སྐོར་ལས་བཅུད་བཏོན་སྟེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
དྲི་ཞིམ་པ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་དཔེ་བཏུབ་མི་གཞན་དང་གཞན་ཡང་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་འབད་དེ་བྲིས་ཞིན་ན་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་བཤད་པ་ཚུ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་རྐྱབ་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་གསལ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དྲན་ཤེས་དང་ལག་ལེན། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ དུས་ཚོད་ལག་ལེན་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ རང་ཤེས་རིག་རྩལ་དང་དོན་སྨིན་བརྡ་སྤྲོད་ ཚུ་གི་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། དབྱེ་དཔྱད།
སྒོར་བསམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དྲི་ཞིམ་པའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་དང་ དེ་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་ཚུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིན་ན་ སྡེ་ཚན་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ དེ་གུ་བཏུབ་དང་མ་བཏུབ་ཀྱི་བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་བཅུག་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དྲན་ཤེས་དང་ལག་ལེན། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ དུས་ཚོད་ལག་ལེན། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ རང་ཤེས་རིག་རྩལ་དང་ཚོར་ཤུགས་དང་ལེན་ ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

35

འདོད་ཡོན་ལྔའི་ནང་ལས་དུང་ཆུ ཡང་ན་ སོས་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• དུང་དཀར་གྱི་འཁྱིལ་གྱི་རི་མོ་གསུམ་པར་བརྩམ་ནི། ཡང་ན་ སྤོས་ཆག་པར་བརྩམ་ནི།
• དུང་དཀར་གྱི་བཤང་པར་བརྩམ་ནི། ཡང་ན་ སྤོས་ཀྱི་དུ་པ་པར་བརྩམ་ནི།
• དུང་དཀར་གྱི་དུང་ཆུ་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) དྲི་ཞིམ་པའི་སྐོར་ལས་གང་ཤེས་ཅིག་བྲིས? (དྲན་ཤེས)
༢) དྲི་ཞིམ་པའི་མཆོད་པའི་གོ་དོན་བྲིས? (གོ་དོན)
༣) དྲི་ཞིམ་པའི་མཆོད་པ་དུང་ཆུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་གོ་རིམ་འབད་བྲིས? (ལག་ལེན)
༤) སྤོས་དང་དུང་ཆུ་གི་ཁྱད་པར་བྲིས? (དབྱེ་དཔྱད)
༥) དེང་སང་ཕྱི་རྒྱལ་ལས་ཐོན་པའི་དྲི་བསུང་ཚུ་གིས་ དྲི་ཞིམ་པའི་མཆོདཔ་འབད་བཏུབ་ནི་བཟུམ་ མཐོངམ་མས་ག? ཁུངས་བཀལ། (དབྱེ་ཞིབ)
༦) དྲིའི་མཆོད་པ་མཚོད་བྱེད་ཀྱི་རི་མོ་ ཧེ་མ་ལས་འབྲི་སྲོལ་མེད་མི་གཅིག་རང་སྟོབས་ཀྱིས་གསར་ རྩོམ་འབད་དེ་བྲིས? (གསར་རྩོམ)
༦) དྲི་ཞིམ་པའི་མཆོདཔ་ཕུལ་བ་ཅིན་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ཕན་ཡོན་ག་ཅི་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲིས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

36

དབྱེ་ཞིབ།
• དྲི་ཞིམ་པའི་སྐོར་ལས་བཤད་ཡོད་མི་ཚུ་ འཛོལ་བ་ཡོད་མེད་དབྱེ་དཔྱད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• འོས་ལྡན་གྱི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོ་བཞག་ནི།
• སྤྱན་ཞུ་གི་སྐུགས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འོས་ལྡན་གྱི་སྐུགས་བྱིན་ནི།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་མཛད་དེ་བསམ་ལན་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི།

ལྷབ་སོན་མཁོ་ཆས།
• དྲི་ཞིམ་པའི་དཔེ་དུང་ཆུ ཡང་ན་ སྤོས་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ།
• ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། ༢༠༡༤ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

37

དགུ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འཕྲོ་མཐུད།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
རོ་མངར་བའི་མཚོན་བྱེད་ཤིང་ཐོག་གི་ ཕན་ཡོན་དང་ཉེས་དམིགས་བཅས་པའི་བརྡ་དོན་དང་ ཕན་གནོད་ཡོད་པའི་བརྡ་དོན་འཐོབ་མི་ལུ་བརྟེན་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ རི་མོ་དང་ ཚོན་སྦྱོར་ འབད་ཞིན་ན་ ཉེར་མཁོའི་ཅ་དངོས་ཚུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ཐོག་ འོང་འབབ་དུམ་གྲ་རེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། འདོད་ཡོན་ལྔ་ལས་རོ་མངར་བ་མཚོན་བྱེད།
རོ་མངར་བའི་མཆོད་པ་མཚོན་བྱེད་ཤིང་ཐོག་གི་བཤད་པ་དང་། རོ་མངར་བའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན། རི་མོ་བྲི་ཐངས།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• རོའི་དོན་དག་དང་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཕྱེས་ཏེ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རོའི་མཆོད་པ་མཚོད་བྱེད་ཀྱི་རི་མོ་གི་རིགས་ག་བཟུམ་འབད་བྲི་དགོ་རུང་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རོའི་མཆོད་པ་ཕུལ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་གཞན་ལུ་གོ་བརྡ་སྤྲོད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་རྟོགས།
རོ་མངར་བའི་རི་མོའི་གོ་དོན་ཚུ་སློབ་ཕྲུག་ཁོང་རང་གིས་སྡེ་ཚན་ནང་ སློབ་སྡེ་སྤེལ་ལྷ་གི་ཐོག་ལས་ སྦྱོང་ལཱ་འབད་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི ཡང་ན་ བཤད་པ་རྐྱབ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ རང་སོའི་རིག་རྩལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རོའི་རི་མོ་མ་འདྲཝ་ཚུ་བྲི་ནིའི་ལམ་སྟོན་འབད་ནི། རི་མོ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་མ་འགྱོ་ཚུན་གྱི་རིང་སྦྱང་བ་འབད་ནི། ཁོང་ར་གིས་བྲིས་པའི་རི་མོ་ཚུ་གུ་སྣག་རྩི་གིས་བཅད་རྐྱབ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚོལ་ཞིབ་དང་སན་འབུལ།
ཕན་ཚུན་གཅིག་སྒྲིལ་བཟང་པོའི་ཐོག་ལས་ རོའི་མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་དང་ དེ་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་རྐྱངམ་ཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ གཞན་ཡང་ ག་ཅི་ར་འོང་ནི་མས་ག་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

38

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། སྡེ་ཚན་སོང་ལཱ།
ཕེར་དཔེ་གཟུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་སྡུར་གྱི་ཐོག་ལས་ རོའི་དཔེ་བཏུབ་མི་དང་མ་བཏུབ་མི་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ དེའི་སྐོར་ལས་ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་བཀོད་དེ་ དམངས་ཁར་ གསལ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་དེ་ལུ་བསམ་ལན་ཚུ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
རོའི་མཆོད་པའི་དཔེ་ཤིང་འབྲས་རྐྱངམ་ཅིག་མེན་པར་ སོ་སོ་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ དེའི་རི་མོ་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་འབད་དེ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ནི། ཡང་ན་ དེང་སང་གི་རི་མོ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རོའི་དཔེ་གསརཔ་འབད་བྲིས་བཅུག་ཞིན་ན་ དངོས་འབྲེལ/ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ བཏུབ་མི་བཏུབ་ཀྱི་བསམ་ལན་ཞུ་ནིའི་དོན་ལུ་ཕུལ་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ གོ་རྟོགས་དང་ལག་ལེན། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ གྲོས་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ ཤེས་རིག། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་བ། ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

འདོད་ཡོན་ལྔའི་ནང་ལས་ཤིང་འབྲས ཡང་ན་ ཞལ་ཟས་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• པད་སྡེར ཡང་ན་ གཞོངམ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• ཤིང་ཐོག་མ་འདྲ་བའི་པར་བརྩམ་ནི། ཡང་ན་ ཞལ་ཟས་ཀྱི་པར་བརྩམ་ནི།
• སྦུག་གི་ཀོང་ཙེ་གི་པར་བརྩམ་ནི། ཡང་ན་ དཀར་རྒྱན་གྱི་པར་བརྩམ་ནི།
• འདབ་མ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

39

▪ དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དྲན་ཤེས་དང་ལག་ལེན། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ ལས་འགུལ་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ དུས་ཚོད་ལག་ལེན། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ རང་ཤེས་རིག་རྩལ། ཚུ་གི་
ཐབས་ལམ་ཐོག་ ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) རོ་མངར་བའི་མཆོད་པ་འབད་ ག་ཅི་ར་ཕུལ་སྲོལ་ཡོདཔ་སྨོ? (དྲན་ཤེས)
༢) རོ་མངར་བ་ཟེར་བའི་དོན་དག་བྲིས? (གོ་རྟོགས)
༣) རོ་མངར་བའི་མཆོད་པ་འདི་ག་དེ་སྦེ་ཕུལ་དགོཔ་སྨོ? (ལག་ལེན)
༤) རོའི་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དྲུགཔོ་ཚུ་གི་བར་ན་ཁྱད་པར་ཕྱེ? (དབྱེ་དཔྱད)
༥) རོའི་མཆོད་པ་འདི་ མངར་བ་འདི་ར་ཕུལ་དགོཔ་ཅིག་འདུག་ག? ག་ཅི་འབད། (དབྱེ་དཔྱད)
༦) རོའི་མཆོད་པའི་དཔེ་གཞན་གསརཔ་གསུམ་དེ་ཅིག་རང་སྟོབས་ཀྱིས་གསར་རྩོམ་འབད་དེ་བྲིས? (གསར་རྩོམ)
༧) རོའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བཤད་པ་རྐྱབ?

དབྱེ་ཞིབ།
▪ རོ་མངར་བའི་སྐོར་ལས་བཤད་ཡོད་མི་ཚུ་ འཛོལ་བ་ཡོད་མེད་དབྱེ་དཔྱད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
▪ འོས་ལྡན་གྱི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྐུགས་བྱིན་ནི།
▪ སྤྱན་ཞུ་གི་སྐུགས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འོས་ལྡན་གྱི་སྐུགས་བྱིན་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• རོ་མངར་བའི་དཔེ་ཤིང་འབྲས ཡང་ན་ ཞལ་ཟས་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

40

• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ།
▪ ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། ༢༠༡༤ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

41

བཅུ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འཕྲོ་མཐུད།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
རེག་བྱ་འཇམ་པའི་མཚོན་་གི་བྱེད་དར་དཔྱང་གི་ ཕན་ཡོན་དང་ཉེས་དམིགས་བཅས་པའི་བརྡ་དོན་དང་ ཕན་གནོད་ཡོད་པའི་བརྡ་དོན་འཐོབ་མི་ལུ་བརྟེན་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ རི་མོ་དང་ ཚོན་སྦྱོར་ འབད་ཞིན་ན་ ཉེར་མཁོའི་ཅ་དངོས་ཚུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ཐོག་ འོང་འབབ་དུམ་གྲ་རེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། འདོད་ཡོན་ལྔ་ལས་རེག་བྱ་འཇམ་པ་མཚོན་བྱེད།
རེག་བྱའི་མཆོད་པ་མཚོན་བྱེད་དར་དཔྱང་གི་བཤད་པ་དང་། རེག་བྱའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན། རི་མོ་བྲི་ཐངས།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• རེག་བྱའི་གོ་དོན་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ གཞན་ལུ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རེག་བྱའི་རི་མོ་གི་བཟོ་དབྱིབས་ག་བཟུམ་ར་བྲི་དགོ་རུང་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རེག་བྱའི་མཆོད་པ་ཕུལ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་གཞན་ལུ་གོ་བརྡ་སྤྲོད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གསལ་བཤད་དང་སན་ཞུ།
རེག་བྱའི་རི་མོ་གི་བརྡ་དོན་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་རེག་བྱའི་དཔེ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་འཚོལ་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི། བརྡ་དོན་ཚུ་ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་ནིའི་དོན་ལུ་ དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། སོར་བ་ལག་ལེན།
དར་དཔྱང་གི་མཉེན་ཁུག་བཙུགས་ཐངས་ཚུ་ སྦྱང་བ་ལེགས་ཤོམ་མ་ཚུད་ཚུན་གྱི་རིང་ ལོག་ཅི་ར་བྲི་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་གིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་དར་དཔྱང་ཚུ་གུ་སྣག་རྩི་གིས་བཅད་ཚུལ་མཐུན་སྦེ་རྐྱབ་ཞིན་ན་ སློབ་དཔོན་ལུ་གཟིགས་འབུལ་ཕུལ་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་བཏུབ་མི་བཏུབ་གཟིགས་ཏེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་ལན་དུས་ཐོག་ལུ་གནང་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

42

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚོལ་ཞིབ།
རེག་བྱའི་མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་་ཚུ་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་དང་ གཞན་ཡང་་མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་དང་ དཔེ་མཛོད་ཁང་ནང་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ནང་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གསར་གཏོད།
རེག་བྱའི་མཆོད་པ་འདི་དར་དཔྱང་རྐྱངམ་ཅིག་གིས་མ་དོར་བར་གཞན་དང་གཞན་ཡང་ ག་ཅི་གིས་ར་འགྱོ་བཏུབ་ག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བལྟ་ཞིན་ན་ ཧེ་མ་གཞན་གྱིས་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པའི་རེག་བྱ་འཇམ་པའི་རིགས་ཅིག་རང་སྟོབས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་འབད་དེ་བྲི་ནི་དང་ དེའི་སྐོར་ལས་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་བཀོད་པའི་ཤུལ་ལུ་ དམངས་ཁར་གསལ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། འཚོལ་ཞིབ།
སློབ་སྡེ་སྤེལ་ལྷ་གི་ཐོག་ལས་ རེག་བྱ་ལུ་དབྱེ་བ་ག་དེ་སྦེ་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་བཤུད་བརྙན/ གུ་གཱལ་ཛུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་ཕྲུག་དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ རེག་བྱའི་རི་མོ་གི་བརྡ་དོན་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བརྙན་ཐུང་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱལ་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་དེ་ལུ་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་དེ་འཕྲལ་ལས་བྱིན་ནི། དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ ལག་ལེན་དང་དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ གྲོས་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ དུས་ཚོད་ལག་ལེན། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་བ། ཚུ་གི་ཐབས་ལམ་ཐོག་ ལྷབ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི།

འདོད་ཡོན་ལྔའི་ནང་ལས་དར་དཔྱང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• སྦུག་གི་མདུད་ཕོད་པར་བརྩམ་ནི།
• སྟེང་གི་དར་དཔྱང་གཡས་གཡོན་གཉིས་པར་བརྩམ་ནི།
• འོག་གི་དར་དཔྱང་གཡས་གཡོན་གཉིས་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་བྲི་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

43

• བཅད་རྐྱབ་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) རེག་བྱ་ལུ་དབྱེ་བ་ག་དེམ་ཅིག་ཡོདཔ་སྨོ? རེ་རེ་བཞིན་བྲིས། (དྲན་ཤེས)
༢) རེག་བྱ་ཟེར་བའི་དོན་དག་བྲིས? (གོ་དོན)
༣) རེག་བྱའི་མཆོད་པ་ཕུལ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཅིག་སྒྲིགས? (ལག་ལེན)
༤) རེག་བྱ་ལུ་ཁྱད་པར་ག་དེ་སྦེ་ར་ཡོདཔ་སྨོ? (དབྱེ་དཔྱད)
༥) རེག་བྱའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་གྱིས་ ཚེ་ཕྱི་མ་ བཟོད་པ་དམ་པའི་གོས་དང་ལྡན་འོང་
ཟེར་མི་འདི་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ངོས་ལེན་ཡོད་ག? ཁུངས་བཀལ། (དབྱེ་དཔྱད)
༦) རེག་བྱའི་དཔེ་གསརཔ་ཅིག་བྲིས? (གསར་རྩོམ)
༧) རེག་བྱའི་མཆོད་པ་ཕུལ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད?

དབྱེ་ཞིབ།
• ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་རི་མོ་ལུ་ སྐྱོན་ཡོན་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལོག་ཅི་ར་བྲི་བཅུག་ནི།
• སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ལག་ཤོག་རེ་རེ་སྤྲོད་དེ་ མེ་ལོང་གི་རི་མོ་ འབྲི་ཤེས་མི་ཤེས་ འབྲི་རྒྱུགས་ལེན་ནི།
• སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་གུ་ག་བསྡུར་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• པ་ཏྲའི་རིགས་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

44

• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།
• བཅད་པྱིར།
• སྣག་རྩི།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ།
▪ ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། ༢༠༡༤ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

45

བཅུ་གཅིག། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།

འདོད་ཡོན་ལྔ་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་དང་ འདོད་ཡོན་ལྔ་གཅིག་ཁར་འབྲི་ཚུལ་ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་འབད་ནིའི་ ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ ཆགས་སེམས་སྤང་ཐབས་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། འདོད་ཡོན་ལྔ་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་དང་གཅིག་ཁར་འབྲི་ཚུལ།
འདོད་ཡོན་ལྔ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས། འདོད་ཡོན་ལྔ་གཅིག་ཁར་བྲི་ཐངས།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• འདོད་ཡོན་ལྔ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
• འདོད་ཡོན་ལྔ་ལུ་སེམས་ཆགས་ནི་སྤང་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་ཚུགས་དགོ།
• འདོད་ཡོན་ལྔ་གཅིག་ཁར་བྲི་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་བ་ལེན་ཏེ་བཅུད་དོན་བྲི་ནི།
འདོད་ཡོན་ལྔའི་ཉེས་དམིགས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་བཤད་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གསལ་བཤད་ འབད་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྡེ་ཚན་བཟོ་སྟེ་ མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཚིགས་བཅད་དེ་ཚུ་གི་བཅུད་དོན་བྲི་བཅུག་ནི། སྡེ་ཚན་ནང་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་བཅུད་དོན་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་གཅིག་གིས་ཡར་ལོང་ཞིནམ་ལས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་བསམ་ལན་དེ་འཕྲལ་ལས་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། སོར་བ་ལག་ལེན།
འདོད་ཡོན་ལྔ་གཅིག་ཁར་ཡོད་མི་རི་མོ་ཚུ་པར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ སྣག་རྩི་གིས་བཅད་རྐྱབ་ཞིན་ན་ དཔེ་བཟུམ་འབད་བྲི་མ་ཚུགས་ཚུན་བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ཅི་ར་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ལག་སྟོན་འབད་དེ་ ཁོང་ར་གིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་རི་མོ་ཚུ་གུ་ ཆུ་ཚོན་གྱིས་ཚོན་བཏང་ཞིན་ན་འཇའ་ཆི་ཆི་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་གི་གྱང་གུ་ལས་ཕར་སྦྱར་ཞིན་ན་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ནི་ལུ་བརྩོན་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

46

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚོལ་ཞིབ་དང་སན་ཞུ།
འདོད་ཡོན་ལྔའི་རི་མོ་གཅིག་ཁར་བྲི་ཐངས་འདི་དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་གིས་མ་དོ་བའི་འབྲི་ཐངས་གཞན་ཡང་དཔེ་དེབ་ཚུ་ནང་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་བཅུག་ནི། གཞན་ཡང་མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་ཞིབ།
འདོད་ཡོན་ལྔ་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་ཀྱི་དཔེ་ཚུ་འོས་ལྡན་འདུག་ག་མིན་འདུག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཚུ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི། སློབ་ཕྲུག་གཞན་ཚུ་གིས་ དེ་ལུ་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་པའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཐག་བཅད་གནང་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
དཔུང་ཆ་བཟོ་སྦེ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་འདོད་ཡོན་ལྔ་གཅིག་ཁར་བྲི་ཚུལ་གྱི་དཔེ་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན རང་གི་རིག་པའི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་དཔེ་གསརཔ་ཚུ་བྲི་བཅུག་ནི། དཔེ་གསརཔ་འབད་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་གུ་ ཆུ་ཚོན་བཏང་སྦེ་སློབ་ཁང་གི་གྱང་གུ་སྦྱར་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་གསལ་སྟོན་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། ལག་ལེན་དངོས་འཐབ།
འདོད་ཡོན་ལྔའི་རི་མོ་ཚུ་འདལ་ཤོག་དང་ཁ་ཤ་ཚུ་གུ་བྲིས་ཞིན་ན་ ཆུ་ཚོན་/ཚོན་གྱི་རིགས་ག་ཅི་འབད་རུང་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྦེ་ ག་ནི་བ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ ཉེས་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ལག་བཟོ་ཚོང་ཁང་ཚུ་ནང་བཙོང་སྟེ་ འོང་འབབ་དུམ་གྲ་རེ་བཟོ་ནི་དང་། རང་སྡོད་སའི་ས་ཁོངས་ཚུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་བཅུག་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ ༡ ལག་ལེན་དང་དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་གྲོས་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་དུས་ཚོད་ལག་ལེན། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་འབད་ནིའི་ ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) འདོད་ཡོན་ལྔ་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་ཀྱི་དཔེ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད? (དྲན་ཤེས)
༢) འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚྭའི་ཆུ་དང་འདྲ། །ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཀྱང་སྲེད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།། ཟེར་བའི་རྩ་ཚིག་འདི་གི་གོ་དོན་བྲིས? (གོ་རྟོགས)

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

47

༣) འདོད་ཡོན་ལྔ་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་ཀྱི་དཔེ་གསརཔ་རེ་བྲིས་ཏེ་བཤད་པ་རྐྱབ? (གསར་རྩོམ)
༤) འདོད་ཡོན་ལྔའི་མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་དང་མ་ཕུལ་བའི་སྐྱོན་གཉིས་ལུ་ཁྱད་པར་འདུག་ག?
༥) འདོད་ཡོན་ལྔ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་ཚུ་བྲིས།
༦) འདོད་ཡོན་ལྔ་ལུ་སེམས་ཆགས་ནི་སྤང་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད།

དབྱེ་ཞིབ།
▪ འདོད་ཡོན་ལྔ་ལུ་ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་དབྱེ་དཔྱད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
▪ འོས་ལྡན་གྱི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྐུགས་བྱིན་ནི།
▪ སྤྱན་ཞུ་གི་སྐུགས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འོས་ལྡན་གྱི་སྐུགས་བྱིན་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• འདོད་ཡོན་ལྔའི་ཉེས་དམིགས་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།
• སྨྱུ་གུ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

48

བཅུ་གཉིས་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འཕྲོ་མཐུད།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
རས་གཞི་བཟོ་ཐངས་དང་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ ཚོན་གཏང་ཐངས་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་ ནམ་རྒྱུན་ཚོན་གཏང་པའི་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
རས་གཞི་བཟོ་ནི་དང་རྡར་དཔྱད་རྐྱབ་ནིའི་ཤེས་ཡོན་དང་སྦྱང་བ་ཚུ་ཐོབ་སྟེ་ སྤུས་ཚད་ཅན་སྦེ་བཟོ་བཀོད་འབད་ཚུགས།
ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་དང་གཏང་ཐངས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ཐོབ་སྟེ་ གོང་གི་རི་མོ་ཚུ་གུ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཚོན་ཚུ་གཙང་དག་མགྱོགས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་གཏང་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། རས་བཟོ་ཐངས་དང་ ཚོན་སོར་བཏུལ་ཐངས། ཚོན་གཏང་ཐངས།
རས་ཤིང་བཟོ་ཐངས། ཚོན་གྱི་ངོས་འཛིན། ཚོན་སྦྱོར་ཐངས། ཚོན་བཏུལ་ཐངས། རས་གཞི་བཟོ་ཐངས། ཚོན་གཏང་ནིའི་ལག་ཆ་ངོས་འཛིན་ནི་དང་ པྱིར་གི་དབྱེ་བ་ སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ ཚོན་གཏང་ཐངས་ཚུགས་ནི།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• རས་ཤིང་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚོན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཚོན་ཚུ་སླ་བསྲེས་ཏེ་སྦྱོར་ཚུགས་དགོ།
• ཚོན་སུམ་མདངས་རྐྱབ་སྟེ་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• པྱིར་དང་ཕག་ཟེ་གི་རིགས་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་མིང་དང་སྦྲགས་ཏེ་བྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གོང་གི་རི་མོ་ཚུ་གུ་ཚོན་གྱི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གཏང་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། རས་ཤིང་བཟོ་ཐངས།
སློབ་དཔོན་གྱིས་རས་ཤིང་བཟོ་ཐངས་དང་སྤྲིང་ཐངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དཔྱེ་སྟོན་འབད་དེ་ སྦྱང་བ་བྱིན་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཨ་ལུ་ཁོང་རང་ལུ་སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན། བརྙན་ཐུང་གི་ཐོག་ལས་རས་གཞི་བཟོ་ཐངས་ཚུ་དཔྱེ་སྟོན་འབད་དེ་ ཨ་ལུ་ཁོང་རང་ལུ་སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། རས་གཞི་གུ་ཀ་ར་གཏང་ཐངས་དང་ དར་ཤུད་རྐྱབ་ཐངས་ཚུ་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་སྦྱང་བ་འབད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

49

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བཏུལ་ཤིང་དང་ཚོན་སོར་ཐངས།
བཏུལ་ཤིང་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་སྦྱང་བ་བྱིན་ཞིན་ན་ བཏུལ་ཤིང་ཆེ་ཆུང་རན་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བཟོ་བཅུག་ནི།
ཚོན་གྱི་ངོ་སྤྲོད་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་འབད་ཞིན་ན་ ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་ཚུ་ དངོས་སུ་སྦེ་བསླབ་སྟོན་འབད་དེ་སྦྱང་བ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། པྱིར་ངོས་འཛིན་དང་ལག་ལེན།
མདངས་པྱིར་དང་བཅད་པྱིར་ལ་སོགས་པའི་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ རི་མོ་ཆེ་ཆུང་དང་བསྟུན་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་སྟོན་བྱིན་ནི། རི་མོ་ཚུ་གུ་རང་སོའི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚོན་སུམ་མདངས་རྐྱབ་སྟེ་གཏང་ནིའི་སྦྱང་བ་བྱིན་ནི།
ཁྱིམ་དང་མཆོད་བཤམ་ལ་སོགས་པ་ཚོན་བཏང་ཡོད་མི་ཚུ་བལྟ་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ རིག་པ་གསརཔ་ལེན་ཏེ་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། སོབ་ཁང་བལྟ་སྐོར།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཆ་རོགས་གཞན་གྱིས་ལཱ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྐོར་འབད་དེ་ རང་གིས་འབད་མི་དང་གཞན་གྱིས་འབད་མི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་ག་ བལྟ་བཅུག་ཞིན་ན་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་ནང་བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། སོང་ལཱ།
གཞན་ཡང་ སྦྱོང་ལཱའི་རིགས་ ལས་འགུལ་ སྤྱན་ཞུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ རྩ་ཚིག་འགྲེལ་བཤད་ བརྗོད་ཚིག་ རྣམ་གྲངས་ཡིག་སྡེབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ གཱུ་གཱལ་སློབ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གང་བདེའི་སྒོ་ ལས་བཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་འབད་དགོ།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ ལག་ལེན་དང་དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ གྲོས་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ དུས་ཚོད་ལག་ལེན། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་བའི་ ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

རས་གཞི་བཅའ་སྒྲིག་གི་བྱ་རིམ།
• རས་ཤིང་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་ནི།
• རས་ཤིང་གུ་ལས་ཁ་ཤ་གི་ཚད་ལེན་ནི།
• ཁ་ཤ་གི་མཐའམ་བཙེམ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

50

• ཁ་ཤ་སྐུདཔ་དང་བཏབ་ལྕགས་གང་རུང་གིས་རས་ཤིང་གི་སྦྲགས་སྤྲིང་ནི།
• ཀ་ར་གཏང་སྟེ་བསྐམ་བཅུག་ནི།
• བརྡར་དཔྱད་རྐྱབ་ནི།

ས་ཚོན་སོར་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ས་ཚོན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཕྱེ་བསྒྲལ་ནི།
• ཉུང་མཐའ་དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་རིང་ཆུ་ནང་སྦང་བཞག་ནི།
• ཚོན་གྱི་ཁ་ལུ་ཡོད་པའི་ཆུ་དེ་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་བཙག་གཏང་ནི།
• བཏུལ་ཤིང་གིས་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་བཏུལ་ནི།
• སྤྱིན་བླུགས་ཞིནམ་ལས་བཏུལ་ནི།
• སྤྱིན་ཆུ་བླུགས་ཏེ་གར་ལྷ ཡང་ན་ བསྐ་སླ་བཟོ་ནི།
• ཚོན་གྱི་ཁ་དོག་བཟོ་ནི།
• སྐྱ་ཚོན་བཟོ་ནི།

ཟངས་ཚོན་སོར་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚོན་སྦྱོར་སའི་ཧོན་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་ནི།
• བཏུལ་ཤིང་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་ནི།
• ཚོན་ཚུ་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཧོད་ནང་བླུག་ནི།
• ཆུ་ཨ་ཙི་བླུགས་ཞིནམ་ལས་ཞག་ཞག་ར་བཏུལ་ནི།
• སྤྱིན་བླུགས་ཏེ་གར་ལྷ ཡང་ན་ བསྐ་སླ་བཟོ་ནི།
• ཚོན་གྱི་ཁ་དོག་བཟོ་ནི།
• སྐྱ་ཚོན་བཟོ་ནི།
• དྲན་གསོ། སྤྱིར་བཏང་ཚོན་ག་ར་ནང་ཆུ་བླུགས་ཏེ་བཏུལ་བཏུབ་རུང་ བཟང་ཚོན་ལི་ཁྲི་དང་དམརཔོ་དེ་ལས་སྣག་རྩི་ཚུ་ནང་ ཆུ་བླུགས་ཏེ་བཏུལ་ནི་དེ་ལཱ་ཁག་པའི་གཞི་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ལེགས་ཤོམ་འབད་བཏུལ་མི་ཚུགསཔ་ལས་བརྟེན་ སྤྱིན་བླུགས་ཏེ་བཏུལ་ཞིནམ་ལས་ཆུ་བླུགས་སྦེ་གར་ལྷ ཡང་ན་ བསྐ་སླ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

51

• ༼དྲན་གསོ༽ གོང་གི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ཐབས་ཤེས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ལས་བརྙན་ཐུང་བཟོ་སྟེ་བཀྲམ་ནི་དང་ མཐོང་ཐོས་ཀྱི་མཁོ་ཆས་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་བཏང་སྟེ་སྦྱང་བ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) ཟངས་ཚོན་ཟེར་མི་འདི་ག་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སླབ་སྨོ? (དྲན་ཤེས)
༢) རས་ཤིང་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་བྲིས? (ལག་ལེན)
༣) ཚོན་སྦྱོར་ཞིན་ན་ འདོད་ཡོན་ལྔའི་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་གུ་གཏང་? (ལག་ལེན)
༤) ཟངས་ཚོན་དང་ས་ཚོན་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ? (དབྱེ་དཔྱད)
༥) ད་རེས་ནངས་པའི་དུས་ལུ་ ཟངས་ཚོན་དང་ས་ཚོན་གཉིས་གཏང་ནི་འདི་འོས་འབབ་འདུག་ག? ག་དེ་སྦེ། (དབྱེ་ཞིབ)
༦) རི་མོ་མ་འདྲཝ་སྦེ་བྲིས་ཞིན་ན་ ཚོན་གསུམ་མདངས་རྐྱབ? (གསར་རྩོམ)
༧) པྱིར་དང་ཕག་ཟེ་གི་རིགས་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་མིང་དང་སྦྲགས་ཏེ་པར་བྲིས།

དབྱེ་ཞིབ།
• ཚོན་ཚུ་སླ་བསྲེས་ཏེ་སྦྱོར་ཐངས་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་ ཕོག་མ་ཕོག་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ བསམ་ལན་ བཀོད་ནི།
• ཁྱིམ་ལཱ་དང་སློབ་ཁང་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• རས་ཤིང་། ཡང་ན་ ཤོག་དཀར་དང་འབྲུག་ཤོག་གང་རུང་།
• ཁ་ཤ།
• སྐུདཔ ཡང་ན་ བཏབ་ལྕགས།
• ཀ་ར་བླུགས་སྣོད།
• ཀ་ར་དང་སྤྱིན།
• ཕག་ཟེ།
• བརྡར་དཔྱད་ཨེན་ཏ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

52

• བརྡར་དཔྱད་རྐྱབ་ནིའི་རྡོ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• པྱིར་གྱི་རིགས།
• ཚོན་གྱི་རིགས།

སྤྱིར་བཏང་དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
དབྱེ་ཞིབ་འདི་ སྟོན་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གི་གྲུབ་འབྲས་དང་། སྦྱོང་ལཱ། ལས་འགུལ། དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། ལཱ་གི་རིག་རྩལ་འགྲུམ་སྟོན། རྒྱུས་ཐོ་དང་ དཔེ་སྣོད། ངག་རྒྱུགས་དང་འབྲི་རྒྱུགས་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ལེན་ནི་ཨིན།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས་ཀྱི་རིགས།
ཤོག་ཀུ། པི་སི། གཞོག་ཆས། ཡིག་ཀྲེག། དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ། སྨྱུ་གུ། སྣག་རྩི། བཅད་པྱིར། རི་མོའི་འབྲི་དེབ། ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ། རས་ཤིང་། ཁ་ཤ། སྐུདཔ ཡང་ན་ བཀབ་ལྕགས། བརྡར་དཔྱད་ཨེན་ཏ། བརྡར་དཔྱད་རྡོ། ས་ཀ་ར། ཀོ་སྤྱིན། རྒྱ་སྤྱིན། ཚོན་གྱི་རིགས། ཚོན་སྦྱོར་སའི་ཧོད་ཆེ་ཆུང་སྣ་ཚོགས། ཕག་ཟེ་ཆེ་ཆུང་མ་འདྲཝ། བྱུག་པྱིར་ཆེ་ཆུང་སྣ་ཚོགས། མདངས་པྱིར་ཆེ་ཆུང་མ་འདྲཝ་ཚུ་དགོཔ་ཨིན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

53

སོབ་རིམ་ ༡༠ པའི་རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

54

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།

སློབ་དེབ་འདི་ནང་ཡོད་པའི་རི་མོའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ ཕན་ཡོན་དང་བཅསཔ་འབད་ཤེས་ཏེ་ རང་ལུགས་ལྷ་འབྲི་ཀྱི་ལཱ་ལུ་སྤྲོ་བའི་ཐོག་ལས་ མི་ཚེ་རང་མགོ་རང་འདྲོང་བཟོ་ནིའི་སེམས་ཤུགས་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་མོ་རེ་རེ་བཞིན་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲིས་ཏེ་ ཚོན་སྦྱོར་ཚུ་ཡང་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གཏང་ཚུགསཔ་ལས་ བདག་གཞན་གཉིས་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

55

དང་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
• རས་གཞི་བཟོ་ནི་དང་རྡར་དཔྱད་རྐྱབ་ནིའི་ཤེས་ཡོན་དང་སྦྱང་བ་ཚུ་ཐོབ་སྟེ་སྤུས་ཚད་ཅན་སྦེ་བཟོ་བཀོད་འབད་ཚུགས།
• ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་དང་གཏང་ཐངས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ཐོབ་སྟེ་ གོང་གི་རི་མོ་ཚུ་གུ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཚོན་ཚུ་གཙང་དག་མགྱོགས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་གཏང་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། རས་ཤིང་དང་ཚོན་སོར་བཏུལ་ཐངས། ཚོན་གཏང་ཐངས།
ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་ ཚོན་བཏུལ་ཐངས་དང་ རས་གཞི་བཟོ་ཐངས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ ཤེས་རྟོགས་འབད་ཚུགས་དགོཔ་གཙོ་གནད་ཨིན།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• རས་ཤིང་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚོན་སུམ་མདངས་རྐྱབ་སྟེ་གཏང་ཚུཊ་དགོ།
• ཚོན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སྦྱོར་ཐངས་ཀྱི་དགོས་པ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། རས་ཤིང་བཟོ་ཐངས།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་རས་ཤིང་བཟོ་ཐངས་དང་སྤྲིང་ཐངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དཔྱེ་སྟོན་འབད་དེ་ སྦྱང་བ་བྱིན་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཨ་ལུ་ཁོང་རང་ལུ་སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན། བརྙན་ཐུང་གི་ཐོག་ལས་ རས་གཞི་བཟོ་ཐངས་ཚུ་དཔྱེ་
སྟོན་འབད་དེ་ ཨ་ལུ་ཁོང་རང་ལུ་སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། རས་གཞི་གུ་ཀ་ར་གཏང་ཐངས་དང་ དར་ཤུད་རྐྱབ་ཐངས་
ཚུ་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་སྦྱང་བ་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བཏུལ་ཤིང་དང་ཚོན་སོར་ཐངས།
• བཏུལ་ཤིང་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་སྦྱང་བ་བྱིན་ཞིན་ན་ བཏུལ་ཤིང་ཆེ་ཆུང་རན་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བཟོ་བཅུག་ནི།
• ཚོན་གྱི་ངོ་སྤྲོད་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་འབད་ཞིན་ན་ ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་ཚུ་ དངོས་སུ་འབད་བསླབ་སྟོན་འབད་དེ་སྦྱང་བ་བྱིན་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

56

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། པྱིར་ངོས་འཛིན་དང་ལག་ལེན།
• མདངས་པྱིར་དང་བཅད་པྱིར་ལ་སོགས་པའི་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ རི་མོ་ཆེ་ཆུང་དང་བསྟུན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་སྟོན་བྱིན་ནི།
• རི་མོ་ཚུ་གུ་རང་སོའི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚོན་སུམ་མདངས་རྐྱབ་སྟེ་གཏང་ནིའི་སྦྱང་བ་བྱིན་ནི།
• ཁྱིམ་དང་མཆོད་བཤམ་ལ་སོགས་པ་ཚོན་བཏང་ཡོད་མི་ཚུ་བལྟ་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ རིག་པ་གསརཔ་ལེན་ཏེ་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། སོབ་ཁང་ལྟ་སྐོར།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཆ་རོགས་གཞན་གྱིས་ལཱ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྐོར་འབད་དེ་ རང་གིས་འབད་མི་དང་གཞན་གྱིས་འབད་མི་
གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་ག་ བལྟ་བཅུག་ཞིན་ན་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ རིག་རྩལ་
གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་ནང་བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། སོང་ལཱ།
གཞན་ཡང་ སྦྱོང་ལཱའི་རིགས་ ལས་འགུལ་ སྤྱན་ཞུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ རྩ་ཚིག་འགྲེལ་བཤད་ བརྗོད་ཚིག་ རྣམ་གྲངས་ཡིག་སྡེབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ གཱུ་གཱལ་སློབ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གང་བདེའི་སྒོ་ ལས་བཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་འབད་དགོ།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ ལག་ལེན་དང་དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ གྲོས་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ དུས་ཚོད་ལག་ལེན། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་བའི་ ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

རས་གཞི་བཅའ་སྒྲིག་གི་བྱ་རིམ།
• རས་ཤིང་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་ནི།
• རས་ཤིང་གུ་ལས་ཁ་ཤ་གི་ཚད་ལེན་ནི།
• ཁ་ཤ་གི་མཐའམ་བཙེམ་ནི།
• ཁ་ཤ་སྐུདཔ་དང་བཏབ་ལྕགས་གང་རུང་གིས་རས་ཤིང་གི་སྦྲགས་སྤྲིང་ནི།
• ཀ་ར་གཏང་སྟེ་བསྐམ་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

57

• བརྡར་དཔྱད་རྐྱབ་ནི།

ས་ཚོན་སོར་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ས་ཚོན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཕྱེ་བསྒྲལ་ནི།
• ཉུང་མཐའ་དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་རིང་ཆུ་ནང་སྦང་བཞག་ནི།
• ཚོན་གྱི་ཁ་ལུ་ཡོད་པའི་ཆུ་དེ་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་བཙག་གཏང་ནི།
• བཏུལ་ཤིང་གིས་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་བཏུལ་ནི།
• སྤྱིན་བླུགས་ཞིནམ་ལས་བཏུལ་ནི།
• སྤྱིན་ཆུ་བླུགས་ཏེ་གར་ལྷ། ཡང་ན། སྐ་སླ་བཟོ་ནི།
• ཚོན་གྱི་ཁ་དོག་བཟོ་ནི།
• སྐྱ་ཚོན་བཟོ་ནི།

ཟངསཚོན་སོར་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚོན་སྦྱོར་སའི་ཧོན་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་ནི།
• བཏུལ་ཤིང་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་ནི།
• ཚོན་ཚུ་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཧོད་ནང་བླུག་ནི།
• ཆུ་ཨ་ཙི་བླུགས་ཞིནམ་ལས་ཞག་ཞག་ར་བཏུལ་ནི།
• སྤྱིན་བླུགས་ཏེ་གར་ལྷ ཡང་ན་ བསྐ་སླ་བཟོ་ནི།
• ཚོན་གྱི་ཁ་དོག་བཟོ་ནི།
• སྐྱ་ཚོན་བཟོ་ནི།
དྲན་གསོ། སྤྱིར་བཏང་ཚོན་ག་ར་ནང་ཆུ་བླུགས་ཏེ་བཏུལ་བཏུབ་རུང་ བཟང་ཚོན་ལི་ཁྲི་དང་དམརཔོ་དེ་ལས་སྣག་རྩི་ཚུ་ནང་ ཆུ་བླུགས་ཏེ་བཏུལ་ནི་དེ་ལཱ་ཁག་པའི་གཞི་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ལེགས་ཤོམ་འབད་བཏུལ་མི་ཚུགསཔ་ལས་བརྟེན་ སྤྱིན་བླུགས་ཏེ་བཏུལ་ཞིནམ་ལས་ཆུ་བླུགས་སྦེ་གར་ལྷ ཡང་ན་ བསྐ་སླ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

58

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) རས་ཤིང་འདི་ག་ཅིའི་དོན་ལུ་བཟོཝ་སྨོ? (དྲན་ཤེས)
༢) རས་ཤིང་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་བྲིས? (ལག་ལེན)
༣) རས་ཤིང་དང་ཤོག་ཀུ་གུ་ཚོན་གཏང་མི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ? (དབྱེ་དཔྱད)
༤) ཚོན་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ར་རས་ཤིང་བཟོ་དགོཔ་ཅིག་འདུག་ག? ག་དེ་སྦེ། (དབྱེ་ ཞིབ)
༥) ཚོན་སུམ་མདངས་རྐྱབ་སྟེ་རི་མོ་ག་ཅི་འབད་རུང་གཅིག་ལུ་གཏང་?
༦) པྱིར་དང་ཕག་ཟེ་གི་རིགས་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་མིང་དང་སྦྲགས་ཏེ་པར་བྲིས།

དབྱེ་ཞིབ།
• ཚོན་ཚུ་སླ་བསྲེས་ཏེ་སྦྱོར་ཐངས་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་ ཕོག་མ་ཕོག་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ བསམ་ལན་ བཀོད་ནི།
• ཁྱིམ་ལཱ་དང་སློབ་ཁང་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• རས་ཤིང་། ཡང་ན། ཤོག་དཀར་དང་འབྲུག་ཤོག་གང་རུང་།
• ཁ་ཤ།
• སྐུདཔ། ཡང་ན་ བཏབ་ལྕགས།
• ཀ་ར་བླུགས་སྣོད།
• ཀ་ར་དང་སྤྱིན།
• ཕག་ཟེ།
• བརྡར་དཔྱད་ཨེན་ཏ།
• བརྡར་དཔྱད་རྐྱབ་ནིའི་རྡོ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

59

• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• པྱིར་གྱི་རིགས།
• ཚོན་གྱི་རིགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

60

གཉིས་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
གཡུང་དྲུང་དང་ཕྲ་ཚོམ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་ཚུགས།
གཡུང་དྲུང་དང་ཁྲ་ཚོམ་ དར་དཔྱང་གི་རིགས་ རྒྱས་བསྡུས་འབྲིང་གསུམ་ཚུ་གི་རི་མོའི་འཐོབ་ལམ་དང་ རི་མོ་བྲི་ནི་དང་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཚུལ་ཧ་གོ་སྟེ་ཚོན་གཏང་ཐོག་ མི་སྡེ་ལུ་ཕན་བཏག་ནི་དང་རང་ལུ་འོང་འབབ་བཟོ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན།གཡུང་དྲུང་། ཕྲ་ཚོམ་གྱི་མེ་ཏོག། དར་དཔྱང།
གཡུང་དྲུང་གི་ཁུངས་དོན། གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ་བྲི་ནི། ཁྲ་ཚོམ་གྱི་རི་མོ་ཚུ་བྲི་ནི་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ ལག་ལེན་དངོས་སྦྱོར་གལ་གནད་ཨིན།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• གཡུང་དྲུང་གི་གོ་དོན་དང་ དགོས་པ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ་ དཔེ་མ་བལྟ་བར་ལེགས་ཤོམ་འབད་འབྲི་ཚུགས་དགོ།
• གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ་གི་ ལགལེན་ཚུ་ ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• ཕྲ་ཚོམ་དང་ དར་དཔྱང་རྒྱས་བསྡུས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ མཉེན་ཁུག་དང་ལྡནམ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཕྲ་ཚོམ་དང་ དར་དཔྱང་ཚུ་ཡུལ་དང་བསྟུན་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་དོན་དང་འཚོལ་ཞིབ།
• གཡུང་དྲུང་དང་ཕྲ་ཚོམ་གྱི་གོ་དོན་དང་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་/ཡང་ན་རི་མོའི་སྐོར་ལས་ཤེས་མི་ལྷ་འབྲི་་པའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི།
• གཡུང་དྲུང་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ དཔེ་མཛོད་དང་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།
• ཁུངས་དོན་ཚུ་བཤུད་བརྙན་/ཡང་ན་ ཤོག་བྱང་གི་ཐོག་ལས་སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི།
• ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་གང་རུང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཐོང་ཐོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

61

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བསམ་འཆར་རྗེ་སོར།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་གནང་མི་དེ་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་རའི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གོ་བ་ག་དེ་སྦེ་ལེན་ཡོད་ག་ ཕན་ཚུན་བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་ནི། ཡང་ན། སྤྱན་ཞུ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ དྲི་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཁོང་རང་ནང་རྡོག་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སང་བ་འབད་ནི།
གཡུང་དྲུང་དང་ཕྲ་ཚོམ་གྱི་རི་མོ་ཚུ་ བཟོ་རྣམ་མ་འདྲཝ་མ་འདྲཝ་སྦེ་བྲིས་ཞིན་ན་ སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་བཅུག་ནི། ཁོང་ར་གིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་རི་མོ་དེ་གུ་བཅད་རྐྱབ་སྟེ་ དཔེ་དང་དབྱེ་བ་མེདཔ་ཐོན་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི། དེ་གུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ ལེགས་བཅོས་ག་དེ་དྲག་དྲག་འབད་དེ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་དཔྱདདང་འཚོལ་ཞིབ།
ཕན་ཚུན་གཅིག་སྒྲིལ་བཟང་པོའི་ཐོག་ལས་ གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ་འབྲི་ཐངས་འདི་ ནང་པའི་ལུགས་དང་ བོན་པོའི་ལུགས་
གཞན་ཡང་ འབྲུག་དང་རྒྱ་ནག་ བོད་ལུ་མ་འདྲཝ་ག་དེ་སྦེ་ར་འདུག་ག་ འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཚོགས་དམངས་ལུ་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ཁྱིམ་ལཱ་དང་སོང་ལཱ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་གོ་བ་ག་དེ་སྦེ་ལེན་ཡོད་ག་ བལྟ་ནིའི་དོན་ལུ་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཚུ་རིག་རྩལ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལས་ ཁྱིམ་ལཱ/སློབ་ཁང་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བྱིན་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་གི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དྲི་བའི་ལན་ཚུ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ དུས་ཐོག་ལུ་ཕུལ་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་གི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དྲི་བའི་ལན་ཚུ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་སླར་ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• གྱེན་ཐིག་བཅུ་ཐམ་འཐེན་ནི།
• འཕྲེད་ཐིག་བཅུ་ཐམ་འཐེན་ནི།
• གཡུང་དྲུང་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་བྲི་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

62

• བཅད་རྐྱབ་ནི།

ཕྲ་ཚོམ་གྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་རྐྱབ་ནི།
• འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• ཚད་བཀལ་ནི།
• སྒོར་ཐིག་ཕྱི་ནང་གཉིས་འབད་སྒོར་ནི།
• ཕྱི་ཁའི་པདྨའི་སྒོར་ཐིག་འཐེན་ནི།
• ཕྲ་ཚོམ་ཆེ་ཆུང་དང་པ་ གཉིས་པ་ གསུམ་པ་ བཞི་པ་འབད་རིམ་པ་བཞིན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་བྲི་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ་འདི་ ག་ཏེ་ལུ་ར་རྐྱབ་སྲོལ་ཡོདཔ་སྨོ? (དྲན་ཤེས)
༢) གཡུང་དྲུང་ཟེར་བའི་གོ་དོན་བྲིས? (གོ་རྟོགས)
༣) གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཆུ་ཚོན་གཏང་? (ལག་ལེན)
༤) གཡུང་དྲུང་དང་ཕྲ་ཚོམ་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ? (དབྱེ་དཔྱད)
༥) འགྱུར་བ་མེད་པའི་བརྡ་མཚོན་ལུ་ གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ་ར་བྲིས་དགོཔ་ཅིག་འདུག་ག? ཁུངས་ བཀལ། (དབྱེ་ཞིབ)
༦) གཡུང་དྲུང་དང་ཕྲ་ཚོམ་གྱི་རི་མོ་མ་འདྲཝ་རེ་གསར་རྩོམ་འབད་དེ་བྲིས? (གསར་རྩོམ)
༧) གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ་འདི་ ག་དེ་སྦེ་དར་ནུག་ག་ ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲིས།
༨) གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ་ དཔེ་མ་བལྟ་བར་ལེགས་ཤོམ་འབད་བྲིས།
༩) ཕྲ་ཚོམ་དང་ དར་དཔྱང་རྒྱས་བསྡུས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ མཉེན་ཁུག་དང་ལྡནམ་འབད་བྲིས།
༡༠) གཡུང་དྲུང་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་བྲིས?

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

63

དབྱེ་ཞིབ།
▪ གཡུང་དྲུང་དང་ཕྲ་ཚོམ་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ ངག་རྒྱུག་ལེན་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
▪ གཡུང་དྲུང་དང་ཕྲ་ཚོམ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ འབྲི་རྒྱུགས་ལེན་ཏེ་རྒྱུས་ཐོ་བཞག་ནི།
▪ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་རི་མོ་ཚུ་ འགྲེམ་སྟོན་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• པ་ཏྲའི་རིགས་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ།
▪ ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། པར་སྐྲུན་ ༢༠༡༤བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

64

གསུམ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
དར་དཔྱང་གི་རིགས་མ་འདྲཝ་འབྲི་ཐངས་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་རི༌མོ༌ག༌ཅི༌ནང༌ འབད༌རུང༌ ལག་ལེན་མཛེས་ཏོག་ཏོ་སྦེ་འཐབ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། དར་དཔྱང་རིགས་མ་འདྲཝ་འབྲི་ཐངས།
དར་དཔྱང་ རྒྱས་སྡུད་ འབྲིང་གསུམ་གྱི་རི་མོ་བྲི་ནི། ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ ལག་ལེན་དངོས་སྦྱོར་གལ་གནད་ཨིན།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• དར་དཔྱང་རྒྱས་སྡུད་འབྲིང་གསུམ་ དཔེ་དང་མ་འབྲལ་བར་བྲིས་ཚུགས་དགོ།
• དར་དཔྱང་འདི་རི་མོ་ག་ཅི་ནང་ཡང་འབྲི་བཏུབ་ཨིནམ་ཧ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• དར་དཔྱང་གི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་སྦྱང་བ་ཐོབ་སྟེ་ ཚོང་གཏང་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། ཁུངས་དོན་འཚོལ་ཞིབ།
དར་དཔྱང་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ དམིགས་ཡུལ་ཚུ་ རི་མོ་མཁན་དང་ ལྷ་འབྲི་མཁས་མཆོག་ དེ་ལས་ མཆོད་རྫས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ གཞན་ཡང་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་དེ་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་ དེ་འཕྲལ་ལས་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་སྡུར།
སྡེ་གྲོགས་ནང་སྦེ་ དར་དཔྱང་རྒྱས་སྡུད་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གྲོས་སྡུར་འབད་དེ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་རྡོག་ རི་མོའི་དར་དཔྱང་རྒྱས་སྡུད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ ཨིནམ་མེན་བརྟག་དཔྱད་འབད་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་བཤད་ནི། ཐག་བཅད་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཞུ་སྟེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གསུང་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སང་བ།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ དར་དཔྱང་རྒྱས་འབྲིང་བསྡུས་གསུམ་འབྲི་ཐངས་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ དར་དཔྱང་གི་དཔེ་ཚུ་སྤྲོད་དེ་ དཔེ་བཟུམ་མ་འགྱོ་ཚུན་གྱི་རིང་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ཏེ་བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ཅི་ར་སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

65

གྲོས་འཆར་བཞི་་པ། གསར་གཏོད།
དར་དཔྱང་འབྲི་ཐངས་འདི་ དཔེ་ནང་ཡོད་མི་རྐྱངམ་ཅིག་མེན་པར་ རང་གི་བློ་རིག་གི་རྩལ་བཏོན་ཞིན་ན་ སྔར་སྲོལ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་གཞི་བཟུང་ དེང་སང་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་ གཞན་དང་མ་འདྲཝ་སྦེ་བྲི་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་དེ་འཕྲལ་ལས་གནང་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གྲོས་སྡུར།
དངོས་འབྲེལ་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ དར་དཔྱང་རྒྱས་འབྲིང་བསྡུས་གསུམ་དང་ རིག་གི་རིག་སྟོབས་ལས་གསར་བཟོ་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི། གསར་གཏོད་འབད་དེ་ཡོད་མི་དར་དཔྱང་ཚུ་གྱང་གུ་སྦྱར་ཞིན་ན་ ག་ར་གིས་བལྟ་བཅུག་སྟེ་ བསམ་འཆར་བསྡུ་ལེན་འབད་ནི།
ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) དར་དཔྱང་མ་འདྲཝ་ག་བཟུམ་ར་འབྲི་སྲོལ་ཡོདཔ་སྨོ?
༢) དར་དཔྱང་འདི་ག་ཏེ་ལུ་འབྲི་སྲོལ་ཡོད་ག? ཁ་གསལ་འབད་བྲིས?
༣) དར་དཔྱང་འབྲི་ཐངས་ བོད་ལུགས་དང་འབྲུག་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ?
༤) ལྷ་ལུ་དར་དཔྱང་ཕུལ་བ་ཅིན་ཕན་ཡོན་ག་ཅི་ར་འཐོབ་ནི་མས་ག་བཅུད་བསྡུ་སྟེ་བྲིས?
༥) དཔེ་ནང་ཡོད་མི་དར་དཔྱང་དང་མ་འདྲཝ་སྦེ་ དར་དཔྱང་གསུམ་དེ་ཅིག་བྲིས་ཏེ་ བཅད་རྐྱབ?

དབྱེ་ཞིབ།
དབྱེ་ཞིབ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ འདི་གི་ནང་ལུ་ ནང་དོན་ རིག་རྩལ་དང་ རྩིས་མཐོང་ཚུ་ ཚུད་པའི་མཁོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཚུད་ཚུགསཔ་འབད་ དབྱེ་ཚད་དང་རྒྱུས་ཐོ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལས་ ཐོ་བཀོད་གནང་།
དར་དཔྱང་ ཁུངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་
སླབ་ནི།

སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི། དར་དཔྱང་གི་་དགོས་པ་གི་སྐོར་ལས་འབྲི་སླབ་འབད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

66

གཤམ་འཁོད་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལམ་སོན་གྱི་གནས་སྐབས་དག་པ་ཅིག་ཨིན།
• སྡེ་གྲོགས་ནང་ དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་རྩོད་བསྡུར་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཁུངས་གཟང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
• དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• བརྗོད་དོན་ཆ་ཚང་ཡོད་མེད་ རྗོད་སྒྲ་དག་གསལ་དང་ མགྱོགས་ལྷོད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ངག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།
• དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས། (༢༠༠༣). འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཤད་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན། དཔར་བསྐྲུན་ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།
▪ ཀུན་བཟང་ཕྲིས། (༢༠༠༡). ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། དཔར་བསྐྲུན་ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།
▪ དཀོན་མཆོག་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེ། (༡༩༩༤). བཟོ་གནས་སྐྲ་རྩེའི་ཆུ་ཐིགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

67

བཞི་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དགོས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ རི་མོ་ཚུ་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ཏེ་ལེགས་མགྱོགས་དག་གསུམ་གྱི་སྒོ་ལས་རས་དང་ཤོག་ཀུ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལུ་བྲིས་ཏེ་ཚོང་བསྒྱུར་འཐབ་ཚུགསབཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་གོ་རིམ་བཞིན་གྱི་མིང་། འབྱུང་ཁུངས་དང་ དགོས་དོན་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ འབྲི་སླབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གཞན་ལུ་གོ་བརྡ་སྤེལ་ཚུགས་དགོ།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། རྟགས་བརྒྱད་ཁུངས་དགོས། རི་མོ་ཚོན་སོར།
བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་གོ་དོན། འབྱུང་ཁུངས། བེད་སྤྱོད་གཏང་སའི་ཡུལ། བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་བྲི་བའི་ཕན་ཡོན་དང་བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་གོ་རྟོགས་འབད་དགོཔ་གལ་གནད་ཨིན།

ལྷབ་སོན་ཐབས་ལམ།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་དོན་གསལ་བཤད།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཤུད་བརྙན། ཡང་ན། བྱང་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཐོང་ཐོས་ཀྱི་སྒོ་ལས་གོ་དོན་ གསལ་བཤད་འབད་བྱིན་ནི།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་མཁོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་གོ་དོན་གསལ་བཤད་འབད་མི་དེ་ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱལ་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བཅུད་དོན་དང་སན་འབུལ།
སྡེ་གྲོགས་བསྡོམ་ཞིནམ་ལས་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བཅུད་བཏོན་ཡོད་མི་ཚུ་དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ཁུངས་དོན་ཚུལ་དང་མཐུན་མི་མཐུན་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་ལུ་གནང་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚོལ་ཞིབ།
རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཕན་ཚུག་གཅིག་སྒྲིལ་བཟང་པོའི་ཐོག་ལས་ སློབ་གྲྭའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ནི་དང་ གཞན་ཡང་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཡོངས་འབྲེལ་

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

68

འཆར་སྒོ་ཚུ་ནང་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིནམ་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི། ཞིབ་འཚོལ་ལེགས་ཤོམ་འབད་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་ར་གིས་མཐོང་སའི་ས་གོ་ཅིག་ནང་སྦྱར་ཞིནམ་ལས་ འགྲེམ་སྟོན་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གསར་རྩོམ།
བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཚུ་ དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་དེ་གུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ རང་སྟོབས་ཀྱི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་དེ་ བཤུད་བརྙན་ ཡང་ན་ཤོག་གུ་ནང་བྲིས་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ཁྱིམ་ལཱ་དང་སོང་ལཱ།
གཞན་ཡང་ སྦྱོང་ལཱའི་རིགས་ ལས་འགུལ་ སྤྱན་ཞུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ རྩ་ཚིག་འགྲེལ་བཤད་ བརྗོད་ཚིག་ རྣམ་གྲངས་ཡིག་སྡེབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ གཱུ་གཱལ་སློབ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གང་བདེའི་སྒོ་ ལས་བཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་འབད་དགོ།
༡ དྲི་བའི་རིག་རྩལ་དབྱེ་དཔྱད། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ གྲོས་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ འོས་ལྡན་ཐག་གཅད་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་རེ་རེ་བཞིན་མ་འཛོལཝ་འབད་བྲིས?
༢) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཟེར་བའི་དོན་དག་བྲིས?
༣) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་དངོས་པོ་གཞན་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ?
༤) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱིས་ རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་འབྱུངམ་ཨིན་ཟེར་མི་འདི་ལུ་ ཡིད་ཆེས་ཡོད་ག? ཁུངས་བཀལ།

༥) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱདཔོ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལུ་ར་འབྲྲྀ་སྲོལ་ཡོདཔ་སྨོ?
༦) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་འདི་ ང་བཅས་རའི་ཁྱིམ་ནང་རྐྱབ་པ་ཅིན་ ཕན་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག? བཅུད་བསྡུ་སྟེ་བྲིས?
༧) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་མདོར་སྡུད་ཅིག་བྲིས?

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

69

དབྱེ་ཞིབ།
• བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བཤད་ཡོད་མི་ཚུ་ འཛོལ་བ་ཡོད་མེད་ དབྱེ་དཔྱད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• འོས་ལྡན་གྱི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྐུགས་བྱིན་ནི།
• སྤྱན་ཞུ་གི་སྐུགས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འོས་ལྡན་གྱི་སྐུགས་བྱིན་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ/ཡིག་ཆ།
• རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• འབྲི་དེབ།
• སྨྱུ་གུ།
• བཤུད་བརྙན།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། ༢༠༠༡

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

70

ལྔ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དགོས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ རི་མོ་ཚུ་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ཏེ་ལེགས་མགྱོགས་དག་གསུམ་གྱི་སྒོ་ལས་རས་དང་ཤོག་ཀུ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལུ་བྲིས་ཏེ་ཚོང་བསྒྱུར་འཐབ་ཚུགསགདུགས་དང་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཁྱད་པར་ཧ་གོ་སྟེ་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ཚུགས་ནི་དང་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་གྱི་ སྦྱང་བ་ཐོབ་སྟེ་ ཕྱག་སྒམ་དང་ གྱང་ཚུ་ལུ་བཀོད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། གདུགས། གསེར་ཉ། བུམ་པ། མེ་ཏོག་པདྨ་བཞི་དགོས་པ་ཕན་ཡོན།
གདུགས་ཀྱི་དགོས་དོན་དང་རི་མོ། གོ་རྟོགས་འབད་དགོཔ་གཙོ་གནད་འབད་ གཅེས་འཛིན་འབད་དགོ།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• གདུགས་ཀྱི་བཤད་པ་དང་ ཕན་ཡོན་ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གདུགས་ཀྱི་རི་མོ་དར་དཔྱང་དང་བཅསཔ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གསེར་ཉ་གི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• གསེར་ཉ་གི་རི་མོ་རྒྱས་བསྡུས་རན་པ་ཅིག་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བུམ་པ་གི་བརྡ་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• བུམ་པ་གི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• མེ་ཏོག་པདྨ་གི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་གྱི་སྐོར་ལས་རྟོགས་ཚུགས་དགོ།
• མེ་ཏོག་པདྨ་གི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་རྣམ་མ་འདྲཝ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གོང་གི་རི་མོ་དེ་ཚུ་གུ་བཅད་ཚུ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། ཁུངས་དོན་གསལ་བཤད།
གདུགས་ གསེར་ཉ་ བུམ་པ་ མེ་ཏོག་པདྨ་ཚུ་གི་དགོས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་བཤུད་བརྙན་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཧིང་སང་ས་སྦེ་བཤད་པ་རྐྱབ་བྱིན་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

71

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་སྡུར་དང་སན་འབུལ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིན་ན་ གདུགས་དང་གསེར་ཉ་ བུམ་པ་དང་མེ་ཏོག་པདྨ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་དོན་ དེ་ལས་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཚིགས་བཅད་དེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ བཅུད་དོན་ཚུ་དམངས་ཁར་གསལ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། རི་མོའི་ནང་ལས་ དང་པ་ གདུགས་ལས་འགོ་བཙུགས་དགོ་པའི་ཁུངས་ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སང་བ་དང་ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་གདུགས་དང་གསེར་ཉ་ བུམ་པ་དང་པདྨ་ཚུ་སྤར་བརྩམ་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི། བྱང་ཤིང་/བཤུད་བརྙན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ནི། གདུགས་ གསེར་ཉ་ བུམ་པ་ མེ་ཏོག་པདྨ་ཚུ་ པར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱས་འབྲིང་བསྡུས་གསུམ་འབད་སོ་སོར་ཕྱེས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གནང་མི་དཔེ་ཚུ་བལྟ་ཞིན་ན་ ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་ནི། རི་མོ་འབྲི་བའི་སྐབས་ ག་ཐོབ་སྦེ་མེན་པར་ དཔེ་ནང་ག་ཡོད་མི་བཟུམ་འབད་བྲི་ནི་ལུ་ལྷུར་བརྩོན་བསྐྱེད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་ཞིབ།
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབུ་ལུ་གདུགས་དང་ སྤྱན་ལུ་ཉ་ མགུལ་ལུ་བུམ་པ་དང་ ལྗགས་ལུ་པདྨ་ཚུ་ཕུལ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི་དང་ གདུགས་དང་གསེར་ཉ་ བུམ་པ་དང་པདྨ་གི་རི་མོ་དེ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་འཇའ་ཆི་ཆི་མཐོང་ནི་མས་ག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་ངེས་བདེན་ཨིན་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་ཚུ་དེ་འཕྲལ་ལས་གནང་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་གི་རེ་བ་བསྐང་ཚུགསཔ་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
གདུགས་དང་གསེར་ཉ་ བུམ་པ་དང་པདྨ་ཚུ་ དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་གུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ བཟོ་རྣམ་དང་དབྱིབས་ཀྱི་ཚུགས་ཚུ་ རང་གི་བློ་གྲོས་ཀྱི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ གཞན་དང་མ་འདྲཝ་སྦེ་གསར་གཏོད་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ཚུ་གསུངས་ཏེ་ ངེས་ཤེས་འདྲོངས་བཅུག་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

72

བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ལས་གདུགས་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• ཁོངས་ཀ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཟུར་ཁ་གི་པ་ཏྲ་པར་བརྩམ་ནི།
• འཇའ་རིས་པར་བརྩམ་ནི།
• ཕྱེ་ཕུར་དང་བ་དན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཤམ་བུ་དང་ཡུ་བ་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་ནི།

གསེར་ཉ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• གསེར་ཉའི་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• གསེར་ཉའི་མགུ་ཏོ་དང་གཟུགས་ གཤོགཔ་དང་གློགཔ་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཆུ་རིས་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་དེ་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་ནི།

བུམ་པ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བུམ་པའི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

73

• ནོར་ཏོག་དང་ མེ་རི་ པདྨ་ཚུ་པར་བརྩམ་ནི།
• བུམ་པའི་ཁ་དང་མགྲིན་པ་ ལྟོ་བ་དང་ ཞབས་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་པར་བརྩམ་ནི།
• པདྨའི་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

པདྨ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ནང་ན་གི་པད་འདབ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཕྱི་ཁའི་པད་འདབ་པར་བརྩམ་ནི།
• མེ་ཏོག་གི་རྐང་པར་བརྩམ་ནི།
• ལོ་འདབ་པར་བརྩམ་ནི།
• གུ་ལི/ལུག་མགོ་དང་སྦུབ་ཅུང་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) གདུགས་ཀྱི་བཤད་པ་དང་ ཕན་ཡོན་ཚུ་བྲིས།
༢) གདུགས་ཀྱི་རི་མོ་དར་དཔྱང་དང་བཅསཔ་འབད་བྲིས།
༣) གསེར་ཉ་གི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་བཤད་པ་རྐྱབ་སྟེ་བྲིས།
༤) གསེར་ཉ་གི་རི་མོ་རྒྱས་བསྡུས་རན་པ་ཅིག་བྲིས།
༥) བུམ་པ་གི་བརྡ་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲིས།
༦) བུམ་པ་གི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲིས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

74

༧) མེ་ཏོག་པདྨ་གི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་གྱི་སྐོར་ལས་བྲིས།
༨) མེ་ཏོག་པདྨ་གི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་རྣམ་མ་འདྲཝ་སྦེ་བྲིས།

དབྱེ་ཞིབ།
▪ རེག་བྱའི་སྐོར་ལས་བཤད་ཡོད་མི་ཚུ་ འཛོལ་བ་ཡོད་མེད་དབྱེ་དཔྱད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
▪ སློབ་ཕྲུག་ནང་རྡོག་རི་མོ་བརྗེ་སོར་འབདབཅུག་སྟེ་ སྐྱོན་ཡོན་ཚུ་བསམ་ལན་ཐོག་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
▪ སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་བཞིན་འབོ་སྟེ་ སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། ༢༠༠༡

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

75

དྲུག་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དགོས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ རི་མོ་ཚུ་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ཏེ་ལེགས་མགྱོགས་དག་གསུམ་གྱི་སྒོ་ལས་རས་དང་ཤོག་ཀུ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལུ་བྲིས་ཏེ་ཚོང་བསྒྱུར་འཐབ་ཚུགས།
བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་གོ་རིམ་བཞིན་གྱི་མིང་། འབྱུང་ཁུངས་དང་ དགོས་དོན་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ འབྲི་སླབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གཞན་ལུ་གོ་བརྡ་སྤེལ་ཚུགས་ནི་དང་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ གཞན་ལུ་སྤེལ་ཚུགས་དགོ།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། དུང་དཀར། དཔལ་བེའུ། རྒྱལ་མཚན། འཁོར་ལོ་བཞི་དགོས་པ་ཕན་ཡོན།
དུང་དཀར། དཔལ་བེའུ། རྒྱལ་མཚན། འཁོར་ལོ་བཞི་འདི་ གོ་རྟོགས་འབད་དགོཔ་གཙོ་གནད་འབད་ གཅེས་འཛིན་འབད་དགོ།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
▪ དུང་དཀར་གྱི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་བཤད་ཚུགས་དགོ།
▪ དུང་དཀར་གྱི་རི་མོ་དར་དཔྱང་དང་བཅསཔ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
▪ དཔལ་བེའུ་གི་བརྡ་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
▪ དཔལ་བེའུ་གི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
▪ རྒྱལ་མཚན་གྱི་རྣམ་བཤད་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས།
▪ རྒྱལ་མཚན་གྱི་རི་མོ་དར་དཔྱང་འབྲིང་ཙམ་དང་གཅིག་ཁར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
▪ འཁོར་ལོ་གི་བརྡ་བཤད་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
▪ འཁོར་ལོ་གི་རི་མོ་རྒྱས་བསྡུས་ཕྱེས་ཏེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
▪ གོང་གི་རི་མོ་བཞིཔོ་ཆ་ར་ སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བཅད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་གུ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

76

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། ཁུངས་དོན་གསལ་བཤད།
དུང་དཀར་ དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་ འཁོར་ལོ་ཚུ་གི་དགོས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཤུད་བརྙན་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཧིང་སང་ས་འབད་ བཤད་པ་རྐྱབ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་སྡུར་དང་སན་འབུལ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིན་ན་ དུང་དཀར་ དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་ འཁོར་ལོ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་དོན་ དེ་ལས་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཚིགས་བཅད་དེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ བཅུད་དོན་ཚུ་དམངས་ཁར་ གསལ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། རི་མོའི་ནང་ལས་ མཇུག་ར་འཁོར་ལོ་བཞག་དགོ་པའི་ཁུངས་ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སང་བ་དང་ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་དུང་དཀར་ དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་ འཁོར་ལོ་ཚུ་སྤར་ བརྩམ་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི། བྱང་ཤིང་/བཤུད་བརྙན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ནི། དུང་དཀར་ དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་ འཁོར་ལོ་ཚུ་ པར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱས་འབྲིང་སྡུད་གསུམ་འབད་སོ་སོར་ཕྱེས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གནང་མི་དཔེ་ཚུ་བལྟ་ཞིན་ན་ ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་ནི། རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ ག་ཐོབ་འབད་མེན་པར་ དཔེ་ནང་ག་ཡོད་མི་བཟུམ་འབད་བྲི་ནི་ལུ་ལྷུར་བརྩོན་བསྐྱེད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་ཞིབ།
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཚེམས་ལུ་དུང་དཀར་ ཐུགས་ལུ་དཔལ་བེའུ་ སྐུ་ལུ་རྒྱལ་མཚན་ ཕྱག་ཞབས་ལུ་འཁོར་ལོ་ཚུ་ཕུལ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི་དང་ དུང་དཀར་ དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་ འཁོར་ལོ་གི་རི་མོ་དེ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་འཇའ་ཆི་ཆི་མཐོང་ནི་མས་ག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་ངེས་བདེན་ཨིན་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་ཚུ་དེ་འཕྲལ་ལས་གནང་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་གི་རེ་བ་བསྐང་ཚུགསཔ་འབད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

77

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
དུང་དཀར་ དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་ འཁོར་ལོ་ཚུ་ དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་གུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ བཟོ་རྣམ་དང་དབྱིབས་ཀྱི་ཚུགས་ཚུ་ རང་གི་བློ་གྲོས་ཀྱི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ གཞན་དང་མ་འདྲཝ་སྦེ་གསར་གཏོད་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ཚུ་གསུངས་ཏེ་ ངེས་ཤེས་འདྲོངས་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། འཚོལ་ཞིབ་དང་ལག་ལེན།
བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཚོན་བཏང་བཏངམ་གི་རྩ་བར་འཁྱིད་ཞིནམ་ལས་ རང་གིས་ལྷབ་མི་དེ་དང་འདྲ་མི་འདྲ་བལྟ་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་སྦེ་ བསམ་ལན་དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི། ཉེར་མཁོའི་ཅ་ཆས་ཚུ་གུ་བཟོ་བཀོད་མ་འདྲ་བའི་རི་མོ་ཚུ་རྐྱབ་སྟེ་ཚོན་གཏང་ནི། རྟགས་བརྒྱད་བུམ་གཟུགས་ཀྱི་རི་མོ་སྤར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་དཔེ་བལྟ་སྟེ་ག་དེ་མང་མང་བྲི་ནི།
༡ དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

དུང་དཀར་གྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• འཁྱིལ་གྱི་རིམ་པ་གསུམ་པར་བརྩམ་ནི།
• བཤང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

དཔལ་བེའུ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• ཚད་བཀལ་ནི།
• གསེག་ཐིག་གཡས་གཡོན་ཁ་ཐུག་༡༠ དང་ གཡོན་ལས་གཡས་ཁ་ཐུག་༡༠ འཐེན་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

78

• རི་མོ་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་དང་དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

རྒྱལ་མཚན་གྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• ནོར་ཏོག་དང་ཁོངས་ཀ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཟུར་གྱི་པ་ཏྲའམ/དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• སྟོད་ཀྱི་འཇའ་རིས་དང་ཕྱེ་ཕུར་པར་བརྩམ་ནི།
• སྟོད་ཀྱི་ཤམ་བུ་དང་ཐོང་པར་བརྩམ་ནི།
• སྨད་ཀྱི་འཇའ་རིས་དང་ཤམ་བུ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡུ་བ་དང་པདྨའི་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་དེ་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

འཁོར་ལོའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• གསེག་ཐིག་འཐེན་ནི།
• ཕྱི་ཁའི་མུ་ཁྱུད་དང་ ནང་ན་གི་མུ་ཁྱུད་སྒོར་ནི།
• རྩིབས་བརྒྱད་པར་བརྩམ་ནི།
• ལྟེ་བ་གི་དགའ་འཁྱིལ་པར་བརྩམ་ནི།
• པདྨའི་གདན་དང་དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

79

• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་དེ་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།
• དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ གསར་རྩོམ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ ལས་འགུལ་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ ཤེས་ཡོན་ཀུན་ཚང་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

དབྱེ་ཞིབ།
▪ དུས་ཐོག་ལུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
▪ དྲི་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
▪ ཁོང་གི་བཟོ་བཀོད་ཚུ་བཏུབ་མ་བཏུབ་བལྟ་སྟེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ནི། ཡང་ན། བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) དུང་དཀར་དང་དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་དང་འཁོར་ལོའི་བཤད་པ་མདོར་སྡུད་རེ་རྐྱབ?
༢) ཐུགས་ལུ་དཔལ་བེའུ་ཕུལ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ག་ཅི་སྨོ?
༣) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ནང་ལས་ འཁོར་ལོ་འདི་མཇུག་ལུ་བཞག་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ?
༤) གདུགས་དང་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཁྱད་པར་བྲིས?
༥) གསུང་ལུ་དུང་དཀར་ར་ཕུལ་དགོཔ་ཅིག་འདུག་ག? ཁུངས་བཀལ།
༦) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་ཚུ་བཙུགས་ཞིན་ན་ རྩོམ་ཤོ་ལོ་ཀ་གཉིས་རྐྱབ?
༧) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང་?

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ/ཡིག་ཆ།
• རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• སྨྱུ་གུ།
• པི་སི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

80

• ཡིག་ཀྲེག།
• གཞོག་ཆས།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།
• ཐིག་ཤིང་།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཤད་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན། མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས། ༢༠༠༣
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡
▪ བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྟོན་ལག་དེབ། བླམ་སྐལ་བཟང་ཆོས་འཕེལ། ༢༠༠༢

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

81

བདུན་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
ནོར་བུ་ཆ་བདུན་གྱི་རི་མོ་བྲི་དགོ་བའི་ཁུངས་དོན་རྟོགས་ཏེ་ཡིད་ཆེས་དང་རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་མོ་ཚུ་ཚུལ་དང་མཐུནམ་འབད་བཀོད་ཞིན་ན་ འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཚོན་སྦྱོར་འབད་དེ་འོང་འབབ་བཟོ་ཚུགས།
ནོརབུ་ཆ་བདུན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་ཐོག་བརྡ་དོན་སྤྲོད་ཚུགས་ནི་དང་
ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་ཚོན་སྦྱོར་གྱི་སྦྱང་བ་ཐོབ་སྟེ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གཞི་ལུ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ། ནོར་བུ་ཆ་བདུན་རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འའབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། ནོར་བུ་ཆ་བདུན་གྱི་རི་མོའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ།
ནོར་བུ་ཆ་བདུན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཁུངས་དོན། བསེ་ལི་རྭཝ། གླངམོ་ཆེ་མཆེཝ། བྱུ་རུའི་ཤིང་། སེངྒེའི་ལྷ་པ། གསེར་གྱི་གླེགས་ཤིང་། རྒྱལ་པོའི་སྙན་རྒྱན། བཙུན་མོའི་སྙན་རྒྱན། ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་རི་མོ་རྐྱབ་ནི། ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་ཚོན་སྦྱོར་འབད་ནི།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• ནོར་བུ་ཆ་བདུན་གྱི་དགོས་པ་ཚུ་ལྷབ་སྟེ་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• ནོར་བུ་ཆ་བདུནཔོ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་བྲི་དགོཔ་ཨིན་ན་ལྷབ་སྟེ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བསེ་ལི་རྭཝ། གླངམོ་ཆེ་མཆེཝ། བྱུ་རུའི་ཤིང་། སེངྒེའི་ལྷ་པ་ཚུ་གི་བརྡ་དོན་དང་དགོས་པ་བཤད་ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་མོ་འདི་ཚུ་གུ་དར་དཔྱང་དང་བཅསཔ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམ་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་རྟོགས་བསམ་བཤད།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་བཤད་དེ་བྱིན་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིན་ན་ ནོརབུ་ཆ་བདུན་ལས་ བསེ་ལི་རྭཝ། གླངམོ་ཆེ་མཆེཝ། བྱུ་རུའི་ཤིང་། སེངྒེའི་ལྷ་པ་ཚུ་གི་གོ་དོན་ཚུ་སློབ་དེབ་ནང་བལྟ་ཞིན་ན་ གྲོས་སྡུར་འབད་དེ་ ཁོང་ར་གིས་ཧ་གོ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ རང་ཚིག་ནང་ལུ་འབད་ དམངས་ཁར་བསམ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

82

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། དབྱེ་ཞིབ་ཐོག་ལས་བཅུད་བཏོན་ནི།
དངོས་པོ་མ་འདྲཝ་བདུན་ལུ་ནོརབུ་ཆ་བདུན། ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་ཁུངས་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་བསམ་འཆར་བཀོད་དེ་བཅུད་བཏོན་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཐག་གཅད་ནི། ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་མིང་ཚུ་གོ་རིམ་འབད་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ གོ་རིམ་དེ་སྦེ་བཞག་དགོ་པའི་ཁུངས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལག་ལེན་སང་བ།
བསེ་ལི་རྭཝ། གླངམོ་ཆེ་མཆེཝ། བྱུ་རུའི་ཤིང་། སེངྒེའི་ལྷ་པ་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་གནང་མི་དཔེ་ཚུ་བལྟ་སྟེ་ དཔེ་དང་དབྱེ་བ་མེདཔ་འབད་བྲིས་མ་ཚུགས་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་བར་ན་ སྦྱང་བ་འབད་དེ་ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་བཅུག་ནི་དང་ རི་མོ་དེ་ཚུ་གུ་སྣག་རྩི་གིས་བཅད་རྐྱབ་སྟེ་སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ ནོརབུ་ཆ་བདུནཔོ་ཚུ་ གོ་རིམ་འབད་བྲི་དགོ་པའི་དྲི་བ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ གོ་རིམ་དེ་སྦེ་བཞག་དགོ་པའི་ཁུངས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལོག་བསྐྱལ་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
བསེ་ལི་རྭཝ། གླངམོ་ཆེ་མཆེཝ། བྱུ་རུའི་ཤིང་། སེངྒེའི་ལྷ་པ་ཚུ་གི་དབྱིབས་དང་བཟོ་རྣམ་ དེ་ལས་ཚུགས་དེ་ཚུ་ སྔར་སྲོལ་གྱི་ཐོག་ཁར་ དེང་སང་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་གསར་རྩོམ་འབད་དེ་བྲི་བཅུག་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཏུབ་མི་བཏུབ་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ སྐྱོན་སྤངས་ཡོན་ཏན་བླང་ནི་ལུ་བརྩོན་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

བསེ་རུའི་རྭའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བསེ་རུའི་རྭ་བའི་རི་མོའི་པར་བརྩམ་ནི།
• ཁ་སེར་དང་པད་གདན་གྱི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

83

• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་དེ་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

གླངམོ་ཆེ་མཆེ་བའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• གླངམོ་ཆེ་མཆེ་བའི་རི་མོ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• ཁ་སེར་དང་པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི། དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

བྱུ་རུ་ཤིང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བྱུ་རུ་ཤིང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཁ་སེར་ པད་གདན་དང་ དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

སེངྒེའི་ལྷ་པ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• སེངྒེའི་ལྷ་པ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• ཁ་སེར་ པད་གདན་དང་ དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

84

དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ གོ་རྟོགས་དང་དབྱེ་དཔྱད། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ ལས་འགུལ་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་
དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ ཤེས་ཡོན་ཀུན་ཚང་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ རང་ཤེས་རིག་རྩལ་དང་ རིག་
པའི་རྣམ་དཔྱོད།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) ནོརབུ་ཆ་བདུན་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས?
༢) བསེ་ལིའི་རྭཝ་འདི་ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་གྲས་སུ་བཙུགས་དགོ་པའི་ཁུངས་ག་ཅི་ཨིན་ན?
༣) ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་མཆོདཔ་ཕུལ་བ་ཅིན་ རང་ལུ་ག་ཅི་ཐོབ་འོང་གོ?
༤) བྱུ་རུའི་ཤིང་འདི་ག་ཏེ་ལས་འཐོབ་སྨོ?
༥) ཁྱོད་ལུ་ནོརབུ་ཆ་བདུན་ལས་གང་རུང་ཅིག་འཐོབ་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ཀྱིས་ག་ཅི་འབད་ནིའི་འཆར་གཞི་ཡོད་གོ?ཁ་གསལ་འབད་བྲིས།
༦) བསེ་ལི་རྭཝ། གླངམོ་ཆེ་མཆེཝ། བྱུ་རུའི་ཤིང་། སེངྒེའི་ལྷ་པ་ཚུ་སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བྲིས་ཞིན་ན་ཚོན་གཏང་
?

དབྱེ་ཞིབ།
• ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་ཁུངས་དོན་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྡན་ཏོག་ཏོ་འབད་ཤེས་མ་ཤེས་ འདྲི་དཔྱད་འབད་ནི།
• ས་གནས་ག་ཏེ་ལུ་ ནོརབུ་ཆ་བདུན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན་ན? བརྡ་དོན་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• ཁོང་གིས་ བྲིས་ཡོད་པའི་ རི་མོ་ཚུ་བཀལ་ཐངས་དང་བསྟུན་ཡོད་མེད་བལྟ་སྟེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ནི། ཡང་ན། བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

85

• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཤད་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
▪ མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས། ༢༠༠༣
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡
▪ བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྟོན་ལག་དེབ། བླམ་སྐལ་བཟང་ཆོས་འཕེལ། ༢༠༠༢

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

86

བརྒྱད་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
ནོར་བུ་ཆ་བདུན་གྱི་རི་མོ་བྲི་དགོ་བའི་ཁུངས་དོན་རྟོགས་ཏེ་ཡིད་ཆེས་དང་རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་མོ་ཚུ་ཚུལ་དང་མཐུནམ་འབད་བཀོད་ཞིན་ན་ འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཚོན་སྦྱོར་འབད་དེ་འོང་འབབ་བཟོ་ཚུགས།
ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་ཐོག་བརྡ་དོན་སྤྲོད་ཚུགས་ནི་དང་ ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་ཚོན་སྦྱོར་གྱི་སྦྱང་བ་ཐོབ་སྟེ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གཞི་ལུ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ། ནོར་བུ་ཆ་བདུན་རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འའབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། ནོར་བུ་ཆ་བདུན་གྱི་རི་མོ་ཚུལ་མཐུན་བཀོད་ཐངས།
གསེར་གྱི་གླེགས་ཤིང་། རྒྱལ་པོའི་སྙན་རྒྱན། བཙུན་མོའི་སྙན་རྒྱན། ཚོན་སྦྱོར།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
▪ གསེར་གྱི་གླེགས་ཤིང་། རྒྱལ་པོའི་སྙན་རྒྱན། བཙུན་མོའི་སྙན་རྒྱན་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
▪ ནོར་བུ་ཆ་བདུནམ་ཚུ་ལུ་མིང་གཞན་དང་རི་མོ་བྲི་ཐངས་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
▪ ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་རི་མོ་ཚུ་ལུ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
▪ ནོར་བུ་ཆ་བདུན་གྱི་དགོས་པ་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་ཤེས་ཏེ་གཞན་ལུ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་རྟོགས་བསམ་བཤད།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་བཤད་དེ་བྱིན་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིན་ན་ ནོརབུ་ཆ་བདུན་ལས་ གསེར་གྱི་གླེགས་ཤིང་། རྒྱལ་པོའི་སྙན་རྒྱན། བཙུན་མོའི་སྙན་རྒྱན་ཚུ་གི་གོ་དོན་ཚུ་སློབ་དེབ་ནང་
བལྟ་ཞིན་ན་ གྲོས་སྡུར་འབད་དེ་ ཁོང་ར་གིས་ཧ་གོ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ རང་ཚིག་ནང་ལུ་སྦེ་ དམངས་ཁར་བསམ་བཤད་
འབད་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

87

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། དབྱེ་ཞིབ་ཐོག་ལས་བཅུད་བཏོན་ནི།
དངོས་པོ་མ་འདྲཝ་བདུན་ལུ་ནོརབུ་ཆ་བདུན་ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་ཁུངས་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་བསམ་འཆར་བཀོད་དེ་བཅུད་བཏོན་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཐག་གཅད་ནི། ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་མིང་ཚུ་གོ་རིམ་འབད་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ གོ་རིམ་དེ་སྦེ་བཞག་དགོ་པའི་ཁུངས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལག་ལེན་སང་བ།
གསེར་གྱི་གླེགས་ཤིང་། རྒྱལ་པོའི་སྙན་རྒྱན། བཙུན་མོའི་སྙན་རྒྱན་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་གནང་མི་དཔེ་ཚུ་བལྟ་སྟེ་ དཔེ་དང་དབྱེ་བ་མེདཔ་འབད་བྲིས་མ་ཚུགས་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་བར་ན་ སྦྱང་བ་འབད་དེ་ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་བཅུག་ནི་དང་ རི་མོ་དེ་ཚུ་མགུ་སྣག་རྩི་གི་བཅད་རྐྱབ་སྟེ་ སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།
ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ ནོརབུ་ཆ་བདུན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དཔྱད་རྩོམ་དང་ཁུངས་དོན་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་ འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་དང་ འདྲ་ག་མི་འདྲ་བལྟ་སྟེ་ འདྲཝ་དང་མ་འདྲཝ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག? དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
གསེར་གྱི་གླེགས་ཤིང་། རྒྱལ་པོའི་སྙན་རྒྱན། བཙུན་མོའི་སྙན་རྒྱན་ཚུ་གི་དབྱིབས་དང་བཟོ་རྣམ་ དེ་ལས་ཚུགས་དེ་ཚུ་ སྔར་སྲོལ་གྱི་ཐོག་ཁར་ དེང་སང་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་ གསར་རྩོམ་འབད་དེ་བྲི་བཅུག་ནི། གཞན་ཡང་། ནོརབུ་ཆ་བདུན་ཆ་ཚང་སྦེ་བྲི་བཅུག་ཞིན་ན་ རས་ཤིང་། ཡང་ན། ཤོག་ཀུ་གུ་ཆུ་ཚོན་གྱི་རིགས། ཡང་ན། ཚོན་ཚུ་བཏང་སྟེ་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ནི་ལུ་བརྩོན་བཅུག་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཏུབ་མི་བཏུབ་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ སྐྱོན་སྤང་བླང་ འབད་ནི་ལུ་བརྩོན་ནི།

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། འཚོལ་ཞིབ།
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གསེར་གྱི་གླེགས་ཤིང་གི་ཚབ་ལུ་ གཞན་བྲི་རུང་བཏུབ་ག་མི་བཏུབ་ ཁུངས་བཀལ་ནི། ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་རི་མོ་ཚུ་ རང་གི་ཁྱིམ་དང་ཉེར་མཁོའི་ ཅ་ཆས་ཚུ་གུ་བྲི་བ་ཅིན། ཕན་ཡོན་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན? གི་སྐོར་ལས། འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི། བསེ་ལིའི་རྭཝ་འདི་ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་ གྲས་སུ་བཙུགས་དགོ་པའི་ ཁུངས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྡེ་ཚན་ནང་སྤྱན་འབུལ་ ཞུ་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

88

དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ རིག་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ ཤེས་ཡོན་ཀུན་ཚང་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་བ།

གསེར་གྱི་གླེགས་ཤིང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• སྒོར་ཐིག་སྒོར་ཞིནམ་ལས་ གསེག་ཐིག་འཐེན་ནི།
• གསེར་གྱི་གླེགས་ཤིང་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• ཁ་སེར་ པད་གདན་དང་ དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

རྒྱལ་པོའི་སྙན་རྒྱན་གྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• སྒོར་ཐིག་སྒོར་ནི།
• སྙན་རྒྱན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཁ་སེར་ པད་གདན་དང་ དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

བཙུན་མོའི་སྙན་རྒྱན་གྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• རྣ་རྒྱན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཁ་སེར་ པད་གདན་དང་ དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

89

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) གསེར་གྱི་གླེགས་ཤིང་། རྒྱལ་པོའི་སྙན་རྒྱན། བཙུན་མོའི་སྙན་རྒྱན་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་
བྲིས?

༢) ནོརབུ་ཆ་བདུནམ་ཚུ་ལུ་མིང་གཞན་དང་རི་མོ་འབྲི་ཐངས་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲིས?
༣) ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་རི་མོ་ཚུ་ལུ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཚོན་གཏང་?
༤) ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་དགོས་པ་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་བཀོད?
༥) ནོརབུ་ཆ་བདུན་ཚུ་རང་གི་ཁྱིམ་ནང་ཡོད་པ་ཅིན་ རྟེག་འབྲེལ་ག་ཅི་འབྱུང་ནི་མས?
༦) ནོརབུ་ཆ་བདུན་ ཆ་ཚང་གི་རི་མོ་ཅིག་བྲིས་ཞིན་ན་ ཆུ་ཚོན་གཏང་?

དབྱེ་ཞིབ།
• ཁོང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ཨིན་མིན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡོད་མི་དེ་ ཕར་ཚུར་རྗེ་སོར་འབད་ཞིནམ་ལས་བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་པའི་རྗེས་སུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཐག་གཅད་ནི།
• ཆ་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བྲིས་ཡོད་མེད་བལྟ་སྟེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

90

• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡
▪ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས། ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། པར་སྐྲུན་ ༢༠༡༤

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

91

དགུ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཕན་ཡོན་དང་བཅས་པ་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ནི་དང་ གཞན་ལུ་ཡང་དེའི་སྐོར་ལས་བཤད་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ ས་གོ་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་རི་མོ་བྲིས་ཞིན་ན་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡན་ཏོག་ཏོ་བཟོ་ཚུགས།
བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཧ་གོ་སྟེ་ དེ་དང་མཐུནམ་འབད་བྲི་ཚུགས་པའི་ཁར་ བརྡ་དོན་ཚུ་གཞན་ལུ་ཡང་བཤད་དེ་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཚུགསཔ་བཟོ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ བེད་སོད་ཡུལ།
བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ མིང་དང་ཚོན་གཏང་ནི་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་ ཅི་ལྕོགས་གང་ལྕོགས་གཅེས་འཛིན་འབད་དགོཔ།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ལྷབ་སྟེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱདཔོ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན་ན? རྟོགས་ཚུགས་དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་ནི་དང་ མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ མིང་ཚུ་གོ་རིམ་བཞིན་ཧ་གོ་སྟེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་དང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ཧ་
གོ་སྟེ་གཞན་ལུ་སྤེལ་ཚུགས་དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་དང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ཚོན་གཏང་ཐངས་
ཚུགས་དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་ རྫས་བརྒྱད་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

92

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་དོན་གསལ་བཤད།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་བསྐོར་ལས་ བཤུད་བརྙན། ཡང་ན། བྱང་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཐོང་ཐོས་ཀྱི་སྒོ་ལས་གོ་དོན་གསལ་བཤད་འབད་བྱིན་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་མཁོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་གོ་དོན་གསལ་བཤད་འབད་མི་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱལ་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བཅུད་དོན་དང་སན་འབུལ།
• སྡེ་གྲོགས་བསྡོམས་ཞིནམ་ལས་ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བཅུད་བཏོན་ཡོད་མི་ཚུ་དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ཁུངས་དོན་ཚུལ་དང་མཐུན་མི་མཐུན་བལྟ་སྟེ་ བསམ་
ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་ལུ་གནང་ནི། བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བེད་སྤྱོད་གཏང་སའི་ཡུལ་གྱི་སྐོར་ལས་སློབ་
ཕྲུག་ཚུ་མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ བཅུད་དོན་ཚུ་དམངས་ཁར་ སྤྱན་
འབུལ་ཞུ་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚོལ་ཞིབ།
རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཕན་ཚུག་གཅིག་སྒྲིལ་བཟང་པོའི་ཐོག་ལས་ སློབ་གྲྭའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ནི་དང་ གཞན་ཡང་ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ་ཚུ་ནང་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིནམ་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི། ཞིབ་འཚོལ་ལེགས་ཤོམ་འབད་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་ར་གིས་མཐོང་སའི་ས་གོ་ཅིག་ནང་སྦྱར་ཞིནམ་ལས་ འགྲེམ་སྟོན་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གསར་རྩོམ།
བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཚུ་ དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་དེ་གུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ རང་སྟོབས་ཀྱི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་དེ་ བཤུད་བརྙན། ཡང་ན། ཤོག་གུ་ནང་བྲིས་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། བསམ་བཤད།
བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱདཔོ་ཚུ་རི་མོ་དང་། ཡང་ན། དངོས་འབྱོར་ཡིད་སྤྲུལ་གྱི་སྒོ་ལས་ ཡུལ་དམ་པ་ཚུ་ལུ་མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་ལུ་བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་༡,༢,༣ འབྲི་ཤོག་གི་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ བསམ་འཆར་བཤད་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

93

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། ཁྱིམ་ལཱ་དང་སོང་ལཱ།
གཞན་ཡང་ སྦྱོང་ལཱའི་རིགས་ ལས་འགུལ་ སྤྱན་ཞུ་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་ རྩ་ཚིག་འགྲེལ་བཤད་ བརྗོད་ཚིག་ རྣམ་གྲངས་ཡིག་སྡེབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ གཱུ་གཱལ་སློབ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གང་བདེའི་སྒོ་ ལས་བཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་འབད་དགོ།
༡ དྲི་བའི་རིག་རྩལ་དབྱེ་དཔྱད། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ གྲོས་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ འོས་ལྡན་ཐག་གཅད་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• པ་ཏྲའི་རིགས་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།
• སྨྱུ་གུ།
• ཤོག་ཀུ།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་བྲིས?
༢) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱདཔ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན་ན? བྲིས?
༣) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་ནི་དང་ མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་བྲིས?
༤) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་བྲིས?
༥) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས་མེ་ལོང་འདི་ཧེ་མ་བཀོད་དགོ་པའི་ཁུངས་ག་ཅི་ཨིན་ན?
༦) རང་གི་ཁྱིམ་ནང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་བྲི་བ་ཅིན། ཕན་ཐོགས་འོང་ནི་བཟུམ་འདུག་ག? ག་དེ་སྦེ།

དབྱེ་ཞིབ།
▪ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་འབད་ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་གོ་དོན་ཚུ་ བཤད་པ་རྐྱབ་སྟེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་སྟེ་ སྤྱན་ཞུ་སྦྱོང་ལཱ་ཐོག་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

94

▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏངམ་ཨིན་ན? དང་། དེའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་ག་དེ་སྦེ་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན? དུས་ཐུང་ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡
▪ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས། ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། པར་སྐྲུན་ ༢༠༡༤

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

95

བཅུ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཕན་ཡོན་དང་བཅས་པ་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ནི་དང་ གཞན་ལུ་ཡང་དེའི་སྐོར་ལས་བཤད་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ ས་གོ་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་རི་མོ་བྲིས་ཞིན་ན་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡན་ཏོག་ཏོ་བཟོ་ཚུགས།
བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཧ་གོ་སྟེ་ དེ་དང་མཐུནམ་འབད་བྲི་ཚུགས་པའི་ཁར་ བརྡ་དོན་ཚུ་གཞན་ལུ་ཡང་བཤད་དེ་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཚུགསཔ་བཟོ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན། བཀྲིས་རས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཁུངས་དང་དགོས་པ།
རི་མོ་ མིང་དང་ཚོན་གཏང་ནི་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་ ཅི་ལྕོགས་གང་ལྕོགས་གཅེས་འཛིན་འབད་དགོཔ།

སོབ་སོང་ལས་དོན།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས་མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་རི་མོ་གུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རི་མོ་གི་བཟོ་དབྱིབས་མ་འདྲཝ་ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་མེ་ལོང་དང་ འདོད་ཡོན་ལྔའི་མེ་ལོང་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་རི་མོ་ ཆ་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་བཀྲ་ཤིས་པའི་རྫས་འབད་བྱིན་གྱིས་བརླབས་གནང་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས། བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་ཁུངས་དོན་ཚུ་གི་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས། བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་རི་མོ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་གུ་བཅད་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་ རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་རྣམ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལས་བྲི་ཚུགས་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

96

• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་གུ་བཅད་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། ཁུངས་དོན་གསལ་བཤད།
མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་དགོས་དོན་དང་ ཕན་ཡོན་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་བཤུད་བརྙན་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཧིང་སང་ས་འབད་བཤད་པ་རྐྱབ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་སྡུར་དང་སན་འབུལ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིན་ན་ མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་དོན་ དེ་ལས་ ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཚིགས་བཅད་དེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ བཅུད་དོན་ཚུ་དམངས་ཁར་གསལ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། རི་མོའི་ནང་ལས་ དང་པ་ མེ་ལོང་ལས་འགོ་བཙུགས་དགོ་པའི་ཁུངས་ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སང་བ་དང་ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་སྤར་བརྩམ་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི། བྱང་ཤིང་/བཤུད་བརྙན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ནི། མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བཚུ་ པར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱས་འབྲིང་སྡུད་གསུམ་འབད་སོ་སོར་ཕྱེས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གནང་མི་དཔེ་ཚུ་བལྟ་ཞིན་ན་ ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་ནི། རི་མོ་འབྲི་བའི་སྐབས་ ག་ཐོབ་འབད་མེན་པར་ དཔེ་ནང་ག་ཡོད་མི་བཟུམ་འབད་བྲི་ནི་ལུ་ལྷུར་བརྩོན་བསྐྱེད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་ཞིབ།
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་ཡུལ་ག་ལུ་ག་གིས་ཕུལ་ནུག་ག་ དེ་སྦེ་ཕུལ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི་དང་། མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་གི་རི་མོ་དེ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་འཇའ་ཆི་ཆི་མཐོང་ནི་མས་ག? དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་ངེས་བདེན་ཨིན་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིན་ན། བསམ་ལན་ཚུ་དེ་འཕྲལ་ལས་གནང་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་གི་རེ་བ་བསྐང་ཚུགསཔ་འབད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

97

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་ དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་གུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ བཟོ་རྣམ་དང་དབྱིབས་ཀྱི་ཚུགས་ཚུ་ རང་གི་བློ་གྲོས་ཀྱི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ གཞན་དང་མ་འདྲཝ་འབད་གསར་གཏོད་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ཚུ་གསུངས་ཏེ་ ངེས་ཤེས་འདྲོང་བཅུག་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར།
མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་མཆོདཔ་ཕུལ་བ་ཅིན་ཕན་ཡོན་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག? དཔུང་ཆ་གཟུང་སྟེ་གྲོས་སྡུར་འབད་ཞིནམ་ལས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་ནི། ཡང་ན། རང་རྐྱང་འབད་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ཞིན་ན་ བཏུབ་མི་བཏུབ་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་ལེན་ཏེ་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ཚུ་ངོས་འཛིན་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དྲན་ཤེས་དང་ལག་ལེན། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ དུས་ཚོད་ལག་ལེན་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ རང་ཤེས་རིག་རྩལ་དང་དོན་སྨིན་བརྡ་སྤྲོད།

བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་ལས་མེ་ལོང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• སྒོར་ཐིག་སྒོར་ནི།
• མེ་ལོང་གི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མེ་ལོང་གི་ཕྱི་ཁའི་པ་ཏྲ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• པདྨའི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• པདྨའི་གདན་གྱི་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

98

གྷི་ཝང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• པད་སྡེར/གཞོངམ་གི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་སྡེར/གཞོངམ་ པར་བརྩམ་ནི།
• གྷི་ཝང་གི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ཞོའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• དཀར་ཡོལ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཞོའི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་གྱི་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

རྩྭ་དུར་བའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• རྩྭ་དུར་བའི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• དུར་བའི་ཤིང་པར་བརྩམ་ནི།
• འདབ་མ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་གི་པར་བརྩམ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

99

• པད་གདན་གྱི་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དྲན་ཤེས་དང་ལག་ལེན། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ དུས་ཚོད་ལག་ལེན། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ རང་ཤེས་རིག་རྩལ་དང་ཚོར་ཤུགས་དང་ལེན།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས་མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་བྲིས?
༢) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་མེ་ལོང་དང་ འདོད་ཡོན་ལྔའི་མེ་ལོང་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་བྲིས?
༣) མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་རི་མོ་ ཆ་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བྲིས?
༤) མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་བཀྲ་ཤིས་པའི་རྫས་འབད་བྱིན་གྱིས་བརླབས་གནང་དགོ་པའི་ཁུངས་བྲིས?
༥) གི་ཝང་འདི་ག་ཅི་འབད་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་གྲས་སུ་བཙུགསཔ་ཨིན་ན?
༦) མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་བཅད་རྐྱབ?

དབྱེ་ཞིབ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་མེ་ལོང་དང་ འདོད་ཡོན་ལྔའི་མེ་ལོང་གི་ཁྱད་པར་སྐོར་ལས་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དུས་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡
▪ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས། ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། པར་སྐྲུན་ ༢༠༡༤

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

100

བཅུ་གཅིག་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཕན་ཡོན་དང་བཅས་པ་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ནི་དང་ གཞན་ལུ་ཡང་དེའི་སྐོར་ལས་བཤད་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ ས་གོ་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་རི་མོ་བྲིས་ཞིན་ན་མཛེས་ཆ་དང་ལྡན་ཏོག་ཏོ་བཟོ་ཚུགས། བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཧ་གོ་སྟེ་ དེ་དང་མཐུནམ་འབད་བྲི་ཚུགས་པའི་ཁར་ བརྡ་དོན་ཚུ་གཞན་ལུ་ཡང་བཤད་དེ་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཚུགསཔ་བཟོ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། བཀྲིས་རསབརྒྱད་ཀྱི་རི་མོའི་འབྲི་ཐངས།
རི་མོ་ མིང་དང་ཚོན་གཏང་ནི་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་ ཅི་ལྕོགས་གང་ལྕོགས་གཅེས་འཛིན་འབད་དགོཔ།

སོབ་སོང་ལས་དོན།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས། བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་ཁུངས་དོན་ཚུ་གི་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས། བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་རི་མོ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་གུ་བཅད་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་ རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་རྣམ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལས་བྲི་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། ཁུངས་དོན་གསལ་བཤད།
བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་་ཚུ་གི་དགོས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་བཤུད་བརྙན་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཧིང་སང་ས་འབད་བཤད་པ་རྐྱབ་བྱིན་ནི། སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་རི་མོའི་དཔེ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲི་ཐངས་མ་འདྲཝ་གཞན་ཡང་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན? འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ བཏུབ་མི་བཏུབ་ཀྱི་བསམ་ལན་ཞུ་ནིའི་དོན་ལུ་ཕུལ་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

101

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་སྡུར་དང་སན་འབུལ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིན་ན་ བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་དོན་ དེ་ལས་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཚིགས་བཅད་དེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ཞིན་ན། བཅུད་དོན་ཚུ་དམངས་ཁར་གསལ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། རི་མོའི་ནང་ལས་ མཇུག་ར་ཡུངས་ཀར་བཞག་དགོ་པའི་ཁུངས་ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སང་བ་དང་ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་སྤར་བརྩམ་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི། བྱང་ཤིང་ /བཤུད་བརྙན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ནི། བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་ པར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱས་འབྲིང་སྡུད་གསུམ་འབད་སོ་སོར་ཕྱེས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གནང་མི་དཔེ་ཚུ་བལྟ་ཞིན་ན་ ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་ནི། རི་མོ་འབྲི་བའི་སྐབས་ ག་ཐོབ་འབད་མེན་པར་ དཔེ་ནང་ག་ཡོད་མི་བཟུམ་འབད་ བྲི་ནི་ལུ་ལྷུར་བརྩོན་བསྐྱེད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་ཞིབ།
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྔོན་གྱི་དུས་ལུ་བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་ ཡུལ་ག་ལུ་ ཕུལ་བ་པོ་ག་གིས་ དགོས་པ་ག་ཅིའི་དོན་ལུ་ཕུལ་ཡོདཔ་ཨིན་ན? གི་ ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི་དང་ བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་་གི་རི་མོ་དེ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་འཇའ་ཆི་ཆི་མཐོང་ནི་མས་ག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་ངེས་བདེན་ཨིན་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་ཚུ་དེ་འཕྲལ་ལས་གནང་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་གི་རེ་བ་བསྐང་ཚུགསཔ་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་གུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ བཟོ་རྣམ་དང་དབྱིབས་ཀྱི་ཚུགས་ཚུ་ རང་གི་བློ་གྲོས་ཀྱི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ གཞན་དང་མ་འདྲཝ་སྦེ་གསར་གཏོད་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ཚུ་གསུངས་ཏེ་ ངེས་ཤེས་འདྲོངས་བཅུག་ནི། རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ཅིན་ག་དེ་སྦེ་ཕུལ་ནི་ཨིན་ན་གི་སྐོར་ལས་ བཅུད་བཏོན་སྟེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

102

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། འཚོལ་ཞིབ་དང་ལག་ལེན།
བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཚོན་བཏང་གཏངམ་གི་རྩ་བར་ཁྱིད་ཞིནམ་ལས་ རང་གིས་ལྷབ་མི་དེ་དང་ འདྲ་མི་འདྲ་བལྟ་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་སྦེ་ བསམ་ལན་དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི། སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉེར་མཁོའི་ཅ་ཆས་ཚུ་གུ་བཟོ་བཀོད་མ་འདྲ་བའི་རི་མོ་ཚུ་རྐྱབ་སྟེ་ཚོན་གཏང་ནི། རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གི་རི་མོ་སྤར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་ དཔེ་བལྟ་སྟེ་ག་དེ་མང་མང་བྲིས་ཏེ་ ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི། བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་རྐྱངམ་གཅིག་གིས་ མ་དོ་བར་གཞན་ཡང་ ག་ཅི་ར་འོང་ནི་མས་ག? འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་དགོ། བཀྲིས་རྫས་བརྒྱད་ཚུ་རས་གཞི་དང་ ཤོག་དཀར་ཚུ་གུ་བྲིས་ཞིནམ་ལས། ཚོན་གྱི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཏང་ནིའི་སྦྱང་བ་འབད་དགོ།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ གོ་རྟོགས་དང་ལག་ལེན། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ གྲོས་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ ཤེས་རིག། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་བ།

བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་ལས་བིལ་བའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་སྡེར/གཞོངམ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• བིལ་བའི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

དུང་དཀར་གྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བཟོ་དབྱིབས་ཀྱི་པར་བརྩམ་ནི།
• བཤང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

103

• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ལི་ཁྲི་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་སྡེར/གཞོངམ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• ལི་ཁྲི་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ཡུངས་ཀར་གྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་སྡེར/གཞོངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡུངས་ཀར་གྱི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

104

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས། བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་ཁུངས་དོན་ཚུ་གི་
བཤད་པ་བྲིས?
༢) བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་རི་མོ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲིས།
༣) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་
བྲིས།
༤) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་གུ་བཅད་རྐྱབ་སྟེ་བྲིས།
༥) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་ རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང་།
༦) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་རྣམ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལས་བྲིས།

དབྱེ་ཞིབ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་ལུ་ཁྱད་པར་སྐོར་ལས་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དུས་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

105

• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བོད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ཚུལ་དེབ་གསར་ཀུན་ཕན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་། པར་སྐྲུན་ལོ་ ༡༩༨༡
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་དང་རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལ་སྦྱར་བ། རིན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་ཆེན་མོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་མཆོད་པ་རྒྱས་པ། ཆོས་གྲགས་ཡེ་ཤེས།
▪ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས། ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། པར་སྐྲུན་ ༢༠༡༤
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ༢༠༠༡

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

106

སོབ་རིམ་ ༡༡ པའི་རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

107

དགོས་དོན་མདོར་ཙམ།

སློབ་དེབ་འདི་ནང་ཡོད་པའི་རི་མོའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ ཕན་ཡོན་དང་བཅསཔ་འབད་ཤེས་ཏེ་ རང་ལུགས་ལྷ་འབྲི་ཀྱི་ལཱ་ལུ་སྤྲོ་བའི་ཐོག་ལས་ མི་ཚེ་རང་མགོ་རང་འདྲོང་བཟོ་ནིའི་སེམས་ཤུགས་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་མོ་རེ་རེ་བཞིན་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲིས་ཏེ་ ཚོན་སྦྱོར་ཚུ་ཡང་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གཏང་ཚུགསཔ་ལས་ བདག་གཞན་གཉིས་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

108

དང་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོནལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
▪ ཚོན་གྱི་ངོས་འཛིན་དང་ སྦྱོར་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གཞི་ཚུ་གུ་ ཚུལ་དང་མཐུནམ་འབད་གཏང་ཚུགས།
▪ གོང་གི་རི་མོ་ཚུ་གུ་ཚོན་གྱི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཏང་ནིའི་སྦྱང་བ་ཐོབ་ཐོག་ དེ་ཚུ་གཞན་ཁར་བཙོངས་ཏེ་འོང་འབབ་ཡང་བཟོ་མི་ལུ་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་ གཞན་ལུ་གོ་བརྡ་སྤེལ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། པྱིར། ཚོན་སོར། གསུམ་གདངས་རྐྱབ་ཐངས།
པྱིར་གྱི་དབྱེ་བ་དང་མིང་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི། ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་དང་བཏུལ་ཐངས། ཚོན་གསུམ་མདངས་རྐྱབ་ནི་ཚུ་ སྲོག་ལྟར་གཅེས་པར་འཛིན་དགོཔ་གཙོ་གནད་ཨིན།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
➢ པྱིར་གྱི་མིང་ཚུ་ ངོས་འཛིན་དང་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
➢ ཚོན་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་ མིང་དང་ངོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
ཚོན་གསུམ་མདངས་ མཐར་ཕྱིནམ་འབད་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ མཆོད་གཤམ་ ཁྱིམ་ལ་སོགས་པ་ གཏང་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་སྟུན་ཐོག་ལས་བཅུད་བཏོན་ནི།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྡེ་ཚན་བཟོ་བཅུག་ཞིན་ན་ མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ པྱིར་དང་ས་ཚོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ དབྱེ་བ་དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ བཅུད་དོན་བཏོན་ཏེ་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི། ཁོང་གིས་བཤད་མི་དེ་གུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། པྱིར་དང་ཚོན་ངོས་འཛིན་དང་ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ པྱིར་གྱི་མིང་དང་དབྱེ་བ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ལག་པར་བཟུང་སྟེ། གོ་བརྡ་སྤྲོད་ཞིནམ་ལས་ པྱིར་གོ་བཀྲམ་འབད་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་རང་སོའི་པྱིར་གི་སྤུ་དེ་ཚུ་ མེདཔ་ཐལ་མ་བཅུགཔ་འབད་ བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་ བདག་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འཐབ་ཐངས་ཚུ་བཤད་དེ་བྱིན་ནི། ཚོན་གྱི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ རྩ་བའི་ཁ་དོག་གི་ཚོན་བཞི་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ དེ་ནང་ཚོན་གྱི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ སླ་སྲེ་ རྐྱབ་སྟེ་ ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་བཟོ་ཐངས་ཚུ་སྦྱང་བ་འབད་ནི། ཚོན་སྐྱ་ཚོས་བསྒྲིག་པའི་སྐབས་ རྩ་བའི་ཁ་དོག་གི་ཚོན་དེ་ནང་ དཀརཔོ་ག་དེམ་ཅིག་བླུག་ནི་ཨིན་ན? ཚུ་ ཐུརམ་གིས་ཚད་འཇལ་ཏེ་

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

109

བླུགས་ཞིན་ན། ཤུལ་ལས་ ལོག་བཟོ་བའི་སྐབས་ ཁ་དོག་ཅོག་ར་འཐདཔ་བཟོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཟིན་འབྲི་བཏབ་ནི་ལུ་སྟོན་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ཚོན་སོར་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ།
སློབ་རིམ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་ལྷབ་ཡོད་མི་ རི་མོའི་རིགས་ཚུ་ རས་ཤིང་། ཡང་ན། ཤོག་ཀུ་གུ་བྲིས་ཞིན་ན་ དེ་གུ་ ཚོན་སུམ་མདངས་རྐྱབ་ཐངས་ཚུ་ སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་ནི། སློབ་ཁང་གི་གྱང་། ཡང་ན། ཅོག་སྒྲོམ་དང་ཕྱག་སྒམ་ཚུ་གུ་ ཧེ་མ་ལྷབ་ཚར་མི་རི་མོ་ཚུ་བཀོད་ཞིན་ན་ དེ་གུ་ཚོན་གཏང་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཚོལ་ཞིབ།
སྤྱིར་བཏང་ པྱིར་དང་ས་ཚོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ མངམ་འབད་ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚོན་སྦྱོར་ལུ་ཉམས་མྱོང་ཡོད་མི་ལྷ་འབྲིཔ་མཁས་པ་ཚུ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་དང་། གཞན་ཡང་ དཔེ་དེབ་དང་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྷབ་ནི་དང་། སློབ་དེབ་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་བལྟ་སྟེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།
ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ གང་རུང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཐོང་ཐོས་ཀྱི་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་གནང་མི་དེ་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་རའི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གོ་བ་ག་དེ་སྦེ་ལེན་ཡོད་ག? བལྟ་ནིའི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཚུ་ རིག་རྩལ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལས་བསྐྱལ་བཅུག་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་གི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དྲི་བའི་ལན་ཚུ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལོག་བསྐྱལ་བཅུག་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) པྱིར་ལུ་དབྱེ་བ་མ་འདྲཝ་ག་བཟུམ་ར་ཡོདཔ་སྨོ?
༢) བྱུག་པྱིར་དང་མདངས་པྱིར་གྱི་ཁྱད་པར་བྲིས?
༣) ས་ཚོན་དང་ད་རེས་ནངས་པའི་ཚོན་བཏུལ་ཐངས་ལུ་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཡོདཔ་སྨོ?
༤) ཁྱོད་ལྷ་འབྲིཔ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ཀྱིས་ ཚོན་ག་འདི་གདམ་ཁ་རྐྱབ་འོང་? ག་ཅི་འབད།
༥) ཚོན་གསུམ་མདངས་ཟེར་མི་འདི་ག་དེ་སྦེ་གཏངམ་སྨོ?
༧) ལྷ་འབྲིཔ་གསརཔ་སྟག་དང་འདྲ།། ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་ཁུངས་ག་ཅི་སྨོ?

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

110

དབྱེ་ཞིབ།
▪ སློབ་ཕྲུག་སྡེ་གྲོགས་ནང་ དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་རྩོད་སྡུར་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ ཁུངས་གཟང་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
▪ བརྗོད་དོན་ཆ་ཚང་ཡོད་མེད། རྗོད་སྒྲ་དག་གསལ་དང་ མགྱོགས་ལྷོད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ངག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།
▪ རི་མོའི་འབྱུང་ཁུངས་སྐོར་ལས་ སྐུགས་ཚད་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་རྒྱུས་ཐོ་བཞག་ནི།
▪ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་ལན་བཀོད་དེ་ ལོག་བྲི་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• འབྱུང་གི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ། ཡང་ན། དཔེ་དེབ།
• ཤོག་ཀུ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།
• སྨྱུ་གུ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བོད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ཚུལ་དེབ་གསར་ཀུན་ཕན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་། པར་སྐྲུན་ལོ་ ༡༩༨༡
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་དང་རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལ་སྦྱར་བ། རིན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་ཆེན་མོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་མཆོད་པ་རྒྱས་པ། ཆོས་གྲགས་ཡེ་ཤེས།
▪ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས།ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། པར་སྐྲུན་༢༠༡༤ཉེར་མཁོའི་རྣམ་
བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ༢༠༠༡

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

111

གཉིས་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོནལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་འགོ་དང་པ་བྱུང་ཚུལ་དང་དགོས་པ་གི་སྐོར་ལས་ཧ་གོ་སྟེ་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་ གཞན་ལུ་གོ་བརྡ་སྤེལ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། རི་མོ་འའཇིག་རྟེན་ནང་ལུ་ གོ་ཐོག་བྱུང་ཚུལ།
སྤྱིར་འཛམ་གླིང་ནང་འབྱུང་ཚུལ། རྒྱ་གར་ནང་འབྱུང་ཚུལ། སྟོན་པ་ཞལ་བཞུགསཔ་ད་འབྱུང་ཁུངས། བོད་ལུ་འབྱུང་ཚུལ། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འབྱུང་ཚུལ། ལྷ་འབྲི་གི་དགོས་པ། ལྷ་འབྲི་ལམ་སྲོལ་མི་ཉམས་ཡུན་རིང་གནས་ཐབས་ལུ་དོན་ འབྲུག་མི་ཚུ་གི་གཅེས་འཛིན་འབད་དགོ།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་འགོ་དང་པ་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ལྷ་འབྲི་ལྷབ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འབྲུག་གི་ལྷ་འབྲི་ལམ་སྲོལ་ལུ་ ཉམས་སྲུང་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་བརྡ་དང་གྲོས་སྟུན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་འགོ་དང་པ་ ག་དེ་སྦེ་འབྱུང་ཡི་ག? གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་ཚུ་མ་བཏུབ་བཏུབ་སྦེ་རྐྱབ་བྱིན་པའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་ན་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དོན་ཚན་དེ་གུ་གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི། ཁོང་གི་གྲོས་སྡུར་གྱི་བཅུད་བཏོན་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།
སློབ་སྡེ་སྤེལ་ལྷའི་ཐོག་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སློབ་གྲྭའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་། ཡང་ན། གློག་རིག་ཁང་ནང་སོང་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རི་མོ་ཚུ་ རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་ནག་ དེ་ལས་ བོད་དང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ ག་དེ་སྦེ་ར་དར་ནུག་ག? འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་འབག་འོངས་ཞིན་ན་ སྡེ་ཚན་རེ་ལས་ མི་ངོམ་རེ་གིས་ རང་གིས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་མི་ དོན་ཚན་དེ་གི་ཐོག་ལུ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

112

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དབྱེ་ཞིབ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ གློག་རིག་ཁང་ནང་འཁྱིད་ཞིན་ན་ དེ་ནང་ལས་ འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་འགོ་ཐོག་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ ག་དེ་སྦེ་ར་འཐོན་ནི་འདུག་ག? བལྟ་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དཔེ་དེབ་ནང་བཀོད་མི་དང་མཐུན་མི་མཐུན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བཅུད་དོན་བཏོན་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་དེ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་དེ་འཕྲལ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། བསམ་འཆར་རྗེ་སོར།
ལྷ་འབྲི་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ དེ་ལས་ ལྷ་འབྲི་མི་ཉམས་ཡུན་བརྟན་འབད་ གནས་ཐབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོཔ་འདུག་ག་ མདུན་ཆ་འབད་བཟོ་ཞིན་ན་ གྲོས་སྟུན་འབད་བའི་ཤུལ་མར་ སྡེ་ཚན་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་བསམ་འཆར་རྗེ་སོར་འབད་དེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ཁྱིམ་ལཱ་དང་སོང་ལཱ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ གོ་བ་ག་དེ་སྦེ་ལེན་ཡོད་ག? བལྟ་ནིའི་དོན་ལུ་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ དྲི་བ་ཚུ་རིག་རྩལ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལས་ ཁྱིམ་ལཱ་ ཡང་ན། སློབ་ཁང་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བྱིན་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་གི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དྲི་བའི་ལན་ཚུ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ དུས་ཐོག་ལུ་ཕུལ་བཅུག་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
1. འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་འགོ་དང་པ་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་བཤད་པ་བྲིས?
2. རི་མོ་འགོ་དང་པ་འབྲི་མི་འདི་རྒྱལཔོ་འཇིག་ཐུལ་ཟེར་མི་འདི་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ག? ག་ཅི་འབད།
3. རི་མོ་འབྲུག་ལུ་དར་ཚུལ་དེ་ལུ་ཁྱོད་ཀྱིས་བདེན་རྫུན་རེ་ཚུགས་པས་ག? ཁུངས་བཀལ།
4. འབྲུག་པའི་རི་མོ་དང་ བོད་པའི་རི་མོ་འབྲྲྀ་ཐངས་གཉིས་ལུ་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ག་ཅི་ར་འདུག་ག?
5. རི་མོ་འགོ་ཐོག་འབྱུང་ཚུལ་དེ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་དཔྱད་རྩོམ་ཅིག་བྲིས?

དབྱེ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་སྡེ་གྲོགས་ནང་ དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་རྩོད་བསྡུར་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ ཁུངས་གཟང་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• བརྗོད་དོན་ཆ་ཚང་ཡོད་མེད། རྗོད་སྒྲ་དག་གསལ་དང་ མགྱོགས་ལྷོད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ངག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།
• རི་མོའི་འབྱུང་ཁུངས་སྐོར་ལས་ སྐུགས་ཚད་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་རྒྱུས་ཐོ་བཞག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

113

• དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་ལན་བཀོད་དེ་ ལོག་བྲི་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• རི་མོའི་འབྱུང་གི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ། ཡང་ན་ དཔེ་དེབ།
• ཤོག་ཀུ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།
• སྨྱུ་གུ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བོད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ཚུལ་དེབ་གསར་ཀུན་ཕན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་། པར་སྐྲུན་ལོ་ ༡༩༨༡
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་དང་རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལ་སྦྱར་བ། རིན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་ཆེན་མོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་མཆོད་པ་རྒྱས་པ། ཆོས་གྲགས་ཡེ་ཤེས།
▪ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས།ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། པར་སྐྲུན་ ༢༠༡༤
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ།སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས།ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ༢༠༠༡

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

114

གསུམ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོནལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
མེ་ཏོག་གི་རིགས་དང་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ རྫས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ གཞན་ལུ་གོ་བ་དང་ བརྡ་དོན་སྤེལ་ཚུགས།
བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཚུ་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ རི་མོ་ཚུ་ཤོག་ཀུ་དང་རས་ དེ་ལས་ཤིང་དང་རྡོ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བྲིས་ཞིན་ན་འགྲེམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། རྟགས་བརྒྱད་གོ་དོན། འབྱུང་ཁུངས། བེད་སོད་གཏང་ཡུལ། ཕན་ཡོན།
བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་ཁུངས་དང་དགོས་པ། བཀྲིས་རྟགས་ཀྱི་རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་ ཅི་ལྕོགས་གང་ལྕོགས་དོན་གཉེར་འབད་དགོཔ་ གལ་གནད་ཆེ།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་གོ་དོན་དང་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱདཔོ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་དགོཔ་ཨིན་ན་ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ག་ཅི་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ཤེས་ཏེ་ ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་དོན་གསལ་བཤད།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ ཕན་ཡོན་དང་བཅསཔ་འབད་ བཤུད་བརྙན། ཡང་ན། བྱང་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཐོང་ཐོས་ཀྱི་སྒོ་ལས་གོ་དོན་གསལ་བཤད་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་བྱིན་ནི།
• སློབ་དཔོན་གྱིས་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་མཁོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་གོ་དོན་གསལ་བཤད་འབད་མི་དེ་ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱལ་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བཅུད་དོན་དང་སན་འབུལ།
སྡེ་གྲོགས་བསྡོམ་ཞིནམ་ལས་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ དེ་ལས་ཕན་ཡོན་དང་ བེད་སྤྱོད་གཏང་སའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བཅུད་བཏོན་ཡོད་མི་ཚུ་དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ཁུངས་དོན་ཚུལ་དང་མཐུན་མི་མཐུན་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་ལུ་གནང་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

115

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚོལ་ཞིབ།
རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཕན་ཚུག་གཅིག་སྒྲིལ་བཟང་པོའི་ཐོག་ལས་ སློབ་གྲྭའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ནི་དང་ གཞན་ཡང་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ་ཚུ་ནང་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིནམ་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི། ཞིབ་འཚོལ་ལེགས་ཤོམ་འབད་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་ར་གིས་མཐོང་སའི་ས་གོ་ཅིག་ནང་སྦྱར་ཞིནམ་ལས་ འགྲེམ་སྟོན་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གསར་རྩོམ།
བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཚུ་ དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་དེ་གུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ རང་སྟོབས་ཀྱི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་དེ་ བཤུད་བརྙན། ཡང་ན། ཤོག་གུ་ནང་བྲིས་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ཁྱིམ་ལཱ་དང་སོང་ལཱ།
གཞན་ཡང་ སྦྱོང་ལཱའི་རིགས་ ལས་འགུལ་ སྤྱན་ཞུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ རྩ་ཚིག་འགྲེལ་བཤད་ བརྗོད་ཚིག་ རྣམ་གྲངས་ཡིག་སྡེབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ གཱུ་གཱལ་སློབ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གང་བདེའི་སྒོ་ ལས་བཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ།
༡༽ དྲི་བའི་རིག་རྩལ་དབྱེ་དཔྱད། ༢༽ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ གྲོས་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣༽ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤༽ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ འོས་ལྡན་ཐག་གཅད་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་རེ་རེ་བཞིན་མ་འཛོལཝ་སྦེ་བྲིས?
༢) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཟེར་བའི་དོན་དག་བྲིས?
༣) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་དངོས་པོ་གཞན་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ?
༤) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱིས་ རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་འབྱུངམ་ཨིན་ཟེར་མི་འདི་ལུ་ ཡིད་ཆེས་ཡོད་ག? ཁུངས་བཀལ།
༥) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱདཔོ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལུ་ར་འབྲྲྀ་སྲོལ་ཡོདཔ་སྨོ?
༦) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་འདི་ ང་བཅས་རའི་ཁྱིམ་ནང་རྐྱབ་པ་ཅིན་ ཕན་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག? བཅུད་བསྡུ་སྟེ་བྲིས?
༧) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་མདོར་བསྡུས་ཅིག་བྲིས?

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

116

དབྱེ་ཞིབ།
▪ བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་སྐོར་ལས་བཤད་ཡོད་མི་ཚུ་ འཛོལ་བ་ཡོད་མེད་དབྱེ་དཔྱད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
▪ འོས་ལྡན་གྱི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྐུགས་བྱིན་ནི།
▪ སྤྱན་ཞུ་གི་སྐུགས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འོས་ལྡན་གྱི་སྐུགས་བྱིན་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• རི་མོའི་འབྱུང་གི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ། ཡང་ན་ དཔེ་དེབ།
• ཤོག་ཀུ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།
• སྨྱུ་གུ།
• བཤུད་བརྙན།/བྱང་ཤིང་།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བོད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ཚུལ་དེབ་གསར་ཀུན་ཕན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་། པར་སྐྲུན་ལོ་ ༡༩༨༡
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་དང་རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལ་སྦྱར་བ། རིན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་ཆེན་མོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་མཆོད་པ་རྒྱས་པ། ཆོས་གྲགས་ཡེ་ཤེས།
▪ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས།ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། པར་སྐྲུན་ ༢༠༡༤
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ།སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས།ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ༢༠༠༡

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

117

བཞི་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོནལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
མེ་ཏོག་གི་རིགས་དང་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ རྫས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ གཞན་ལུ་གོ་བ་དང་ བརྡ་དོན་སྤེལ་ཚུགས།
བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཚུ་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ རི་མོ་ཚུ་ཤོག་ཀུ་དང་རས་ དེ་ལས་ཤིང་དང་རྡོ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བྲིས་ཞིན་ན་འགྲེམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཁུངས་དགོས་ཕན་ཡོནབཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་ཚུ་གིས་སྐོར་ ཅི་ལྕོགས་གང་ལྕོགས་དོན་གཉེར་འབད་དགོཔ་ གལ་གནད་ཆེ།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• གདུགས་ཀྱི་བཤད་པ་དང་ ཕན་ཡོན་ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གདུགས་ཀྱི་རི་མོ་དར་དཔྱང་དང་བཅསཔ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གསེར་ཉ་གི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• གསེར་ཉ་གི་རི་མོ་རྒྱས་བསྡུས་རན་པ་ཅིག་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བུམ་པ་གི་བརྡ་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• བུམ་པ་གི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• མེ་ཏོག་པདྨ་གི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་གྱི་སྐོར་ལས་རྟོགས་ཚུགས་དགོ།
• མེ་ཏོག་པདྨ་གི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་རྣམ་མ་འདྲཝ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གོང་གི་རི་མོ་དེ་ཚུ་གུ་བཅད་ཚུ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། ཁུངས་དོན་གསལ་བཤད།
གདུགས་ གསེར་ཉ་ བུམ་པ་ མེ་ཏོག་པདྨ་ཚུ་གི་དགོས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་བཤུད་བརྙན་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཧིང་སང་ས་སྦེ་བཤད་པ་རྐྱབ་བྱིན་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

118

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་སྡུར་དང་སན་འབུལ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིན་ན་ གདུགས་དང་གསེར་ཉ་ བུམ་པ་དང་མེ་ཏོག་པདྨ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་དོན་ དེ་ལས་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཚིགས་བཅད་དེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ བཅུད་དོན་ཚུ་དམངས་ཁར་གསལ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། རི་མོའི་ནང་ལས་ དང་པ་ གདུགས་ལས་འགོ་བཙུགས་དགོ་པའི་ཁུངས་ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སང་བ་དང་ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་གདུགས་དང་གསེར་ཉ་ བུམ་པ་དང་པདྨ་ཚུ་སྤར་བརྩམ་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི། བྱང་ཤིང་/བཤུད་བརྙན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ནི། གདུགས་ གསེར་ཉ་ བུམ་པ་ མེ་ཏོག་པདྨ་ཚུ་ པར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱས་འབྲིང་བསྡུས་གསུམ་འབད་སོ་སོར་ཕྱེས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གནང་མི་དཔེ་ཚུ་བལྟ་ཞིན་ན་ ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་ནི། རི་མོ་འབྲི་བའི་སྐབས་ ག་ཐོབ་སྦེ་མེན་པར་ དཔེ་ནང་ག་ཡོད་མི་བཟུམ་འབད་བྲི་ནི་ལུ་ལྷུར་བརྩོན་བསྐྱེད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་ཞིབ།
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབུ་ལུ་གདུགས་དང་ སྤྱན་ལུ་ཉ་ མགུལ་ལུ་བུམ་པ་དང་ ལྗགས་ལུ་པདྨ་ཚུ་ཕུལ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི་དང་ གདུགས་དང་གསེར་ཉ་ བུམ་པ་དང་པདྨ་གི་རི་མོ་དེ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་འཇའ་ཆི་ཆི་མཐོང་ནི་མས་ག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་ངེས་བདེན་ཨིན་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་ཚུ་དེ་འཕྲལ་ལས་གནང་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་གི་རེ་བ་བསྐང་ཚུགསཔ་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
གདུགས་དང་གསེར་ཉ་ བུམ་པ་དང་པདྨ་ཚུ་ དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་གུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ བཟོ་རྣམ་དང་དབྱིབས་ཀྱི་ཚུགས་ཚུ་ རང་གི་བློ་གྲོས་ཀྱི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ གཞན་དང་མ་འདྲཝ་སྦེ་གསར་གཏོད་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ཚུ་གསུངས་ཏེ་ ངེས་ཤེས་འདྲོངས་བཅུག་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

119

བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ལས་གདུགས་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• ཁོངས་ཀ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཟུར་ཁ་གི་པ་ཏྲ་པར་བརྩམ་ནི།
• འཇའ་རིས་པར་བརྩམ་ནི།
• ཕྱེ་ཕུར་དང་བ་དན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཤམ་བུ་དང་ཡུ་བ་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་ནི།

གསེར་ཉ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• གསེར་ཉའི་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• གསེར་ཉའི་མགུ་ཏོ་དང་གཟུགས་ གཤོགཔ་དང་གློགཔ་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཆུ་རིས་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་དེ་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་ནི།

བུམ་པ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བུམ་པའི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

120

• ནོར་ཏོག་དང་ མེ་རི་ པདྨ་ཚུ་པར་བརྩམ་ནི།
• བུམ་པའི་ཁ་དང་མགྲིན་པ་ ལྟོ་བ་དང་ ཞབས་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་པར་བརྩམ་ནི།
• པདྨའི་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

པདྨ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ནང་ན་གི་པད་འདབ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཕྱི་ཁའི་པད་འདབ་པར་བརྩམ་ནི།
• མེ་ཏོག་གི་རྐང་པར་བརྩམ་ནི།
• ལོ་འདབ་པར་བརྩམ་ནི།
• གུ་ལི ཡང་ན་ ལུག་མགོ་དང་སྦུབ་ཅུང་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) གདུགས་ཀྱི་བཤད་པ་དང་ ཕན་ཡོན་ཚུ་བྲིས།
༢) གདུགས་ཀྱི་རི་མོ་དར་དཔྱང་དང་བཅསཔ་འབད་བྲིས།
༣) གསེར་ཉ་གི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་བཤད་པ་རྐྱབ་སྟེ་བྲིས།
༤) གསེར་ཉ་གི་རི་མོ་རྒྱས་བསྡུས་རན་པ་ཅིག་བྲིས།
༥) བུམ་པ་གི་བརྡ་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲིས།
༦) བུམ་པ་གི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲིས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

121

༧) མེ་ཏོག་པདྨ་གི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་གྱི་སྐོར་ལས་བྲིས།
༨) མེ་ཏོག་པདྨ་གི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་རྣམ་མ་འདྲཝ་སྦེ་བྲིས།

དབྱེ་ཞིབ།
• དུས་ཐོག་ལུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• དྲི་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• ཁོང་གི་བཟོ་བཀོད་ཚུ་བཏུབ་མ་བཏུབ་བལྟ་སྟེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ནི་ ཡང་ན་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

122

བཞི་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོནལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
མེ་ཏོག་གི་རིགས་དང་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ རྫས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ གཞན་ལུ་གོ་བ་དང་ བརྡ་དོན་སྤེལ་ཚུགས།
བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཚུ་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ རི་མོ་ཚུ་ཤོག་ཀུ་དང་རས་ དེ་ལས་ཤིང་དང་རྡོ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བྲིས་ཞིན་ན་འགྲེམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། རྟགས་བརྒྱད་དང་ རས་བརྒྱད་ཚུ་ལུ་ཚུལ་མཐུན་ཚོན་གཏང ཐངས།
དུང་དཀར། དཔལ་བེའུ། རྒྱལ་མཚན། འཁོར་ལོ་ཚུ་ ཅི་ལྕོགས་གང་ལྕོགས་དོན་གཉེར་འབད་དགོཔ་ གལ་གནད་ཆེ།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• དུང་དཀར་གྱི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• དུང་དཀར་གྱི་རི་མོ་དར་དཔྱང་དང་བཅསཔ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• དཔལ་བེའུ་གི་བརྡ་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དཔལ་བེའུ་གི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱལ་མཚན་གྱི་རྣམ་བཤད་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས།
• རྒྱལ་མཚན་གྱི་རི་མོ་དར་དཔྱང་འབྲིང་ཙམ་དང་གཅིག་ཁར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• འཁོར་ལོ་གི་བརྡ་བཤད་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• འཁོར་ལོ་གི་རི་མོ་རྒྱས་བསྡུས་ཕྱེས་ཏེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གོང་གི་རི་མོ་བཞིཔོ་ཆ་ར་ སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བཅད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་གུ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། ཁུངས་དོན་གསལ་བཤད།
དུང་དཀར་ དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་ འཁོར་ལོ་ཚུ་གི་དགོས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་བཤུད་བརྙན་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཧིང་སང་ས་སྦེ་བཤད་པ་རྐྱབ་བྱིན་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

123

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་སྡུར་དང་སན་འབུལ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིན་ན་ དུང་དཀར་ དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་ འཁོར་ལོ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་དོན་ དེ་ལས་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཚིགས་བཅད་དེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ བཅུད་དོན་ཚུ་དམངས་ཁར་གསལ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། རི་མོའི་ནང་ལས་ མཇུག་ར་འཁོར་ལོ་བཞག་དགོ་པའི་ཁུངས་ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སང་བ་དང་ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་དུང་དཀར་ དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་ འཁོར་ལོ་ཚུ་སྤར་བརྩམ་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི། བྱང་ཤིང་/བཤུད་བརྙན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ནི། དུང་དཀར་ དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་ འཁོར་ལོ་ཚུ་ པར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱས་འབྲིང་བསྡུས་གསུམ་འབད་སོ་སོར་ཕྱེས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གནང་མི་དཔེ་ཚུ་བལྟ་ཞིན་ན་ ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་ནི། རི་མོ་འབྲི་བའི་སྐབས་ ག་ཐོབ་སྦེ་མེན་པར་ དཔེ་ནང་ག་ཡོད་མི་བཟུམ་འབད་བྲི་ནི་ལུ་ལྷུར་བརྩོན་བསྐྱེད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་ཞིབ།
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཚེམས་ལུ་དུང་དཀར་ ཐུགས་ལུ་དཔལ་བེའུ་ སྐུ་ལུ་རྒྱལ་མཚན་ ཕྱག་ཞབས་ལུ་འཁོར་ལོ་ཚུ་ཕུལ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི་དང་ དུང་དཀར་ དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་ འཁོར་ལོ་གི་རི་མོ་དེ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་འཇའ་ཆི་ཆི་མཐོང་ནི་མས་ག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་ངེས་བདེན་ཨིན་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་ཚུ་དེ་འཕྲལ་ལས་གནང་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་གི་རེ་བ་བསྐང་ཚུགསཔ་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
དུང་དཀར་ དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་ འཁོར་ལོ་ཚུ་ དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་གུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ བཟོ་རྣམ་དང་དབྱིབས་ཀྱི་ཚུགས་ཚུ་ རང་གི་བློ་གྲོས་ཀྱི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ གཞན་དང་མ་འདྲཝ་སྦེ་གསར་གཏོད་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ཚུ་གསུངས་ཏེ་ ངེས་ཤེས་འདྲོངས་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

124

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། འཚོལ་ཞིབ་དང་ལག་ལེན།
བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཚོན་བཏང་བཏངམ་གི་རྩ་བར་འཁྱིད་ཞིནམ་ལས་ རང་གིས་ལྷབ་མི་དེ་དང་འདྲ་མི་འདྲ་བལྟ་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་སྦེ་ བསམ་ལན་དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི། ཉེར་མཁོའི་ཅ་ཆས་ཚུ་གུ་བཟོ་བཀོད་མ་འདྲ་བའི་རི་མོ་ཚུ་རྐྱབ་སྟེ་ཚོན་གཏང་ནི། རྟགས་བརྒྱད་བུམ་གཟུགས་ཀྱི་རི་མོ་སྤར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་དཔེ་བལྟ་སྟེ་ག་དེ་མང་མང་བྲི་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

དུང་དཀར་གྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• འཁྱིལ་གྱི་རིམ་པ་གསུམ་པར་བརྩམ་ནི།
• བཤང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

དཔལ་བེའུ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• ཚད་བཀལ་ནི།
• གསེག་ཐིག་གཡས་གཡོན་ཁ་ཐུག་ ༡༠ དང་ གཡོན་ལས་གཡས་ཁ་ཐུག་ ༡༠ འཐེན་ནི།
• རི་མོ་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་དང་དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

125

རྒྱལ་མཚན་གྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• ནོར་ཏོག་དང་ཁོངས་ཀ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཟུར་གྱི་པ་ཏྲའམ ཡང་ན་ དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• སྟོད་ཀྱི་འཇའ་རིས་དང་ཕྱེ་ཕུར་པར་བརྩམ་ནི།
• སྟོད་ཀྱི་ཤམ་བུ་དང་ཐོང་པར་བརྩམ་ནི།
• སྨད་ཀྱི་འཇའ་རིས་དང་ཤམ་བུ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡུ་བ་དང་པདྨའི་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་དེ་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

འཁོར་ལོའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• གསེག་ཐིག་འཐེན་ནི།
• ཕྱི་ཁའི་མུ་ཁྱུད་དང་ ནང་ན་གི་མུ་ཁྱུད་སྒོར་ནི།
• རྩིབས་བརྒྱད་པར་བརྩམ་ནི།
• ལྟེ་བ་གི་དགའ་འཁྱིལ་པར་བརྩམ་ནི།
• པདྨའི་གདན་དང་དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་དེ་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) དུང་དཀར་དང་དཔལ་བེའུ་ རྒྱལ་མཚན་དང་འཁོར་ལོའི་བཤད་པ་མདོར་བསྡུས་རེ་རྐྱབ?

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

126

༢) ཐུགས་ལུ་དཔལ་བེའུ་ཕུལ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ག་ཅི་སྨོ?
༣) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ནང་ལས་ འཁོར་ལོ་འདི་མཇུག་ལུ་བཞག་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ?
༤) གདུགས་དང་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཁྱད་པར་བྲིས?
༥) གསུང་ལུ་དུང་དཀར་ར་ཕུལ་དགོཔ་ཅིག་འདུག་ག? ཁུངས་བཀལ།
༦) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་ཚུ་བཙུགས་ཞིན་ན་ རྩོམ་ཤོ་ལོ་ཀ་གཉིས་རྐྱབ?
༧) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང་?

དབྱེ་ཞིབ།
• དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དུས་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• དྲི་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• བཟོ་བཀོད་ཚུ་བཏུབ་མི་བཏུབ་བལྟ་སྟེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ན། ཡང་ན། བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ། ཡང་ན། ཡིག་ཆ།
• རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• སྨྱུ་གུ།
• པི་སི།
• ཡིག་ཀྲེག།
• གཞོག་ཆས།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།
• ཐིག་ཤིང་།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

127

ལྔ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
མེ་ཏོག་གི་རིགས་དང་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ རྫས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ གཞན་ལུ་གོ་བ་དང་ བརྡ་དོན་སྤེལ་ཚུགས།
བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཚུ་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ རི་མོ་ཚུ་ཤོག་ཀུ་དང་རས་ དེ་ལས་ཤིང་དང་རྡོ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བྲིས་ཞིན་ན་འགྲེམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་གོ་དོན། འབྱུང་ཁུངས། བེད་སོད་ཡུལ། ཕན་ཡོན།
བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་གོ་དོན། འབྱུང་ཁུངས། བེད་སྤྱོད་གཏང་སའི་ཡུལ། ཕན་ཡོན་ཚུ་ ཅི་ལྕོགས་གང་ལྕོགས་དོན་གཉེར་འབད་དགོཔ་ གལ་གནད་ཆེ།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཟེར་མི་འདི་ག་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན་ན་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱདཔ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་རྟོགས་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་ནི་དང་མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་དོན་གསལ་བཤད།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་བསྐོར་ལས་ བཤུད་བརྙན་ ཡང་ན་ བྱང་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཐོང་ཐོས་ཀྱི་སྒོ་ལས་གོ་དོན་གསལ་བཤད་འབད་བྱིན་ནི།
སློབ་དཔོན་གྱིས་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་མཁོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་གོ་དོན་གསལ་བཤད་འབད་མི་དེ་ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱལ་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

128

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བཅུད་དོན་དང་སན་འབུལ།
སྡེ་གྲོགས་བསྡོམ་ཞིནམ་ལས་ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བཅུད་བཏོན་ཡོད་མི་ཚུ་དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ཁུངས་དོན་ཚུལ་དང་མཐུན་མི་མཐུན་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་ལུ་གནང་ནི། བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བེད་སྤྱོད་གཏང་སའི་ཡུལ་གྱི་སྐོར་ལས་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ བཅུད་དོན་ཚུ་དམངས་ཁར་ སྤྱན་འབུལ་ཞུ་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚོལ་ཞིབ།
རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཕན་ཚུག་གཅིག་སྒྲིལ་བཟང་པོའི་ཐོག་ལས་ སློབ་གྲྭའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ནི་དང་ གཞན་ཡང་ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ་ཚུ་ནང་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིནམ་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི། ཞིབ་འཚོལ་ལེགས་ཤོམ་འབད་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་ར་གིས་མཐོང་སའི་ས་གོ་ཅིག་ནང་སྦྱར་ཞིནམ་ལས་ འགྲེམ་སྟོན་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གསར་རྩོམ།
བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཚུ་ དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་དེ་གུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ རང་སྟོབས་ཀྱི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་དེ་ བཤུད་བརྙན་ ཡང་ན་ཤོག་གུ་ནང་བྲིས་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། བསམ་བཤད།
བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱདཔོ་ཚུ་རི་མོ་དང་ ཡང་ན་ དངོས་འབྱོར་ཡིད་སྤྲུལ་གྱི་སྒོ་ལས་ ཡུལ་དམ་པ་ཚུ་ལུ་མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་ལུ་བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ ༡,༢,༣ འབྲི་ཤོག་གི་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ བསམ་འཆར་བཤད་དགོ།

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། ཁྱིམ་ལཱ་དང་སོང་ལཱ།
གཞན་ཡང་ སྦྱོང་ལཱའི་རིགས་ ལས་འགུལ་ སྤྱན་ཞུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་ རྩ་ཚིག་འགྲེལ་བཤད་ བརྗོད་ཚིག་ རྣམ་གྲངས་ཡིག་སྡེབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ གཱུ་གཱལ་སློབ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གང་བདེའི་སྒོ་ ལས་བཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་འབད་དགོ།
༡ དྲི་བའི་རིག་རྩལ་དབྱེ་དཔྱད། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ གྲོས་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ འོས་ལྡན་ཐག་གཅད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

129

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• པ་ཏྲའི་རིགས་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།
• སྨྱུ་གུ།
• ཤོག་ཀུ།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་བྲིས?
༢) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱདཔ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་བྲིས?
༣) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་ནི་དང་ མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་བྲིས?
༤) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་བྲིས?
༥) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས་མེ་ལོང་འདི་ཧེ་མ་བཀོད་དགོ་པའི་ཁུངས་ག་ཅི་ཨིན་ན?
༦) རང་གི་ཁྱིམ་ནང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་འབྲི་བ་ཅིན་ཕན་ཐོགས་འོང་ནི་བཟུམ་འདུག་ག? ག་དེ་སྦེ།

དབྱེ་ཞིབ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ཁུངས་དོན་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྡན་ཏོག་ཏོ་འབད་ཤེས་མ་ཤེས་ དྲི་དཔྱད་འབད་ནི།
• ས་གནས་ག་ཏེ་ལུ་ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་བརྡ་དོན་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• ཁོང་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ རི་མོ་ཚུ་བཀལ་ཐངས་དང་བསྟུན་ཡོད་མེད་བལྟ་སྟེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ན། ཡང་ན། བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

130

དྲུག་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
མེ་ཏོག་གི་རིགས་དང་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ རྫས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ གཞན་ལུ་གོ་བ་དང་ བརྡ་དོན་སྤེལ་ཚུགས།
བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཚུ་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ རི་མོ་ཚུ་ཤོག་ཀུ་དང་རས་ དེ་ལས་ཤིང་དང་རྡོ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བྲིས་ཞིན་ན་འགྲེམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་ལས། མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ།
བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་གསེས་ལས་ མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་རི་མོ་ མི་ཉམས་ཐབས་ལམ་ལྷུར་བརྩོན་འབད་དགོཔ་ཁག་ཆེ།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• རྫས་བརྒྱད་ལས་མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།
• དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་རི་མོ་གུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རི་མོ་གི་བཟོ་དབྱིབས་མ་འདྲཝ་ཚུ་བྲི་ཚུགས།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་མེ་ལོང་དང་ འདོད་ཡོན་ལྔའི་མེ་ལོང་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
• མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་རི་མོ་ ཆ་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བྲི་ཚུགས།
• མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་བཀྲ་ཤིས་པའི་རྫས་སྦེ་བྱིན་གྱིས་རླབས་གནང་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། ཁུངས་དོན་གསལ་བཤད།
མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་དགོས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་བཤུད་བརྙན་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཧིང་སང་ས་སྦེ་བཤད་པ་རྐྱབ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་སྡུར་དང་སན་འབུལ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིན་ན་ མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་དོན་ དེ་ལས་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཚིགས་བཅད་དེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ བཅུད་དོན་ཚུ་དམངས་ཁར་

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

131

གསལ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། རི་མོའི་ནང་ལས་ དང་པ་ མེ་ལོང་ལས་འགོ་བཙུགས་དགོ་པའི་ཁུངས་ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སང་བ་དང་ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་སྤར་བརྩམ་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི། བྱང་ཤིང་/བཤུད་བརྙན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ནི། མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བཚུ་ པར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱས་འབྲིང་སྡུད་གསུམ་འབད་སོ་སོར་ཕྱེས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གནང་མི་དཔེ་ཚུ་བལྟ་ཞིན་ན་ ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་ནི། རི་མོ་འབྲི་བའི་སྐབས་ ག་ཐོབ་འབད་མེན་པར་ དཔེ་ནང་ག་ཡོད་མི་བཟུམ་འབད་བྲི་ནི་ལུ་ལྷུར་བརྩོན་བསྐྱེད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་ཞིབ།
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་ཡུལ་ག་ལུ་ག་གིས་ཕུལ་ནུག་ག་ དེ་སྦེ་ཕུལ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི་དང་ མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་གི་རི་མོ་དེ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་འཇའ་ཆི་ཆི་མཐོང་ནི་མས་ག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་ངེས་བདེན་ཨིན་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་ཚུ་དེ་འཕྲལ་ལས་གནང་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་གི་རེ་བ་བསྐང་ཚུགསཔ་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་ དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་གུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ བཟོ་རྣམ་དང་དབྱིབས་ཀྱི་ཚུགས་ཚུ་ རང་གི་བློ་གྲོས་ཀྱི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ གཞན་དང་མ་འདྲཝ་སྦེ་གསར་གཏོད་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ཚུ་གསུངས་ཏེ་ ངེས་ཤེས་འདྲོང་བཅུག་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

132

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། བསམ་འཆར་རྗེ་སོར།
མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་མཆོདཔ་ཕུལ་བ་ཅིན་ཕན་ཡོན་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་ དཔུང་ཆ་གཟུང་སྟེ་གྲོས་སྡུར་འབད་ཞིནམ་ལས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་ནི། ཡང་ན་རང་རྐྱང་སྦེ་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ཞིན་ན་ བཏུབ་མི་བཏུབ་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་ལེན་ཏེ་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ཚུ་ངོས་འཛིན་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དྲན་ཤེས་དང་ལག་ལེན། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ དུས་ཚོད་ལག་ལེན་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ རང་ཤེས་རིག་རྩལ་དང་དོན་སྨིན་བརྡ་སྤྲོད།

བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་ལས་མེ་ལོང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• སྒོར་ཐིག་སྒོར་ནི།
• མེ་ལོང་གི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མེ་ལོང་གི་ཕྱི་ཁའི་པ་ཏྲ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• པདྨའི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• པདྨའི་གདན་གྱི་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

གྷི་ཝང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• པད་སྡེར། ཡང་ན། གཞོངམ་གི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་སྡེར། ཡང་ན། གཞོངམ་ པར་བརྩམ་ནི།
• གྷི་ཝང་གི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

133

• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ཞོའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• དཀར་ཡོལ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཞོའི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་གྱི་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

རྩྭ་དུར་བའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• རྩྭ་དུར་བའི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• དུར་བའི་ཤིང་པར་བརྩམ་ནི།
• འདབ་མ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་གྱི་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
1. བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས་མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་བྲིས?
2. བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་མེ་ལོང་དང་ འདོད་ཡོན་ལྔའི་མེ་ལོང་གི་ཁྱད་པར་བྲིས?
3. མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་རི་མོ་ ཆ་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བྲིས?

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

134

4. མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་བཀྲ་ཤིས་པའི་རྫས་འབད་བྱིན་གྱིས་བརླབས་གནང་དགོ་པའི་ཁུངས་བྲིས?
5. གི་ཝང་འདི་ག་ཅི་འབད་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་གྲས་སུ་བཙུགསཔ་ཨིན་ན?
6. མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་བཅད་རྐྱབ?

དབྱེ་ཞིབ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་མེ་ལོང་དང་ འདོད་ཡོན་ལྔའི་མེ་ལོང་གི་ཁྱད་པར་སྐོར་ལས་ འདྲི་བ་དྲི་ལན་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
▪ མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཧ་གོ་ག? མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
▪ དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དུས་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡
▪ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས། ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། པར་སྐྲུན་ ༢༠༡༤

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

135

བདུན་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
➢ མེ་ཏོག་གི་རིགས་དང་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ རྫས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ གཞན་ལུ་གོ་བ་དང་ བརྡ་དོན་སྤེལ་ཚུགས།
➢ བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཚུ་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ རི་མོ་ཚུ་ཤོག་ཀུ་དང་རས་ དེ་ལས་ཤིང་དང་རྡོ་ལ་སོགས་པའི་ ཐོག་ལུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བྲིས་ཞིན་ན་འགྲེམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་རི་མོ་འབྲི་ཐངས།
བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་ཁུངས་དོན་དང་ རི་མོ་བྲི་ཐངས།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས། བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་ཁུངས་དོན་ཚུ་གི་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས། བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་རི་མོ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་གུ་བཅད་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་ རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་རྣམ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལས་བྲི་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། ཁུངས་དོན་གསལ་བཤད།
བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་་ཚུ་གི་དགོས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་བཤུད་བརྙན་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཧིང་སང་ས་འབད་བཤད་པ་རྐྱབ་བྱིན་ནི། སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་རི་མོའི་དཔེ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲི་ཐངས་མ་འདྲཝ་གཞན་ཡང་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན? འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ བཏུབ་མི་བཏུབ་ཀྱི་བསམ་ལན་ཞུ་ནིའི་དོན་ལུ་ཕུལ་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

136

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་སྡུར་དང་སན་འབུལ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིན་ན་ བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་དོན་ དེ་ལས་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཚིགས་བཅད་དེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ བཅུད་དོན་ཚུ་དམངས་ཁར་གསལ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། རི་མོའི་ནང་ལས་ མཇུག་ར་ཡུངས་ཀར་བཞག་དགོ་པའི་ཁུངས་ཚུ་ སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སང་བ་དང་ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་སྤར་བརྩམ་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི། བྱང་ཤིང་/བཤུད་བརྙན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རི་མོ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ནི། བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་ པར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱས་འབྲིང་སྡུད་གསུམ་འབད་སོ་སོར་ཕྱེས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གནང་མི་དཔེ་ཚུ་བལྟ་ཞིན་ན་ ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་ནི། རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ ག་ཐོབ་འབད་མེན་པར་ དཔེ་ནང་ག་ཡོད་མི་བཟུམ་འབད་བྲི་ནི་ལུ་ལྷུར་བརྩོན་བསྐྱེད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་ཞིབ།
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྔོན་གྱི་དུས་ལུ་བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་ ཡུལ་ག་ལུ་ ཕུལ་བ་པོ་ག་གིས་ དགོས་པ་ག་ཅིའི་དོན་ལུ་ཕུལ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་? གི་ ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི་དང་ བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་་གི་རི་མོ་དེ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་ འཇའ་ཆི་ཆི་མཐོང་ནི་མས་ག? དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་ངེས་བདེན་ཨིན་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་ཚུ་དེ་འཕྲལ་ལས་གནང་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་གི་རེ་བ་བསྐང་ཚུགསཔ་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ བཟོ་རྣམ་དང་དབྱིབས་ཀྱི་ཚུགས་ཚུ་ རང་གི་བློ་གྲོས་ཀྱི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ གཞན་དང་མ་འདྲཝ་འབད་གསར་གཏོད་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ཚུ་གསུངས་ཏེ་ ངེས་ཤེས་འདྲོངས་བཅུག་ནི། རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ཅིན་ག་དེ་སྦེ་ཕུལ་ནི་ཨིན་ན? གི་ སྐོར་ལས་བཅུད་བཏོན་སྟེ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

137

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། འཚོལ་ཞིབ་དང་ལག་ལེན།
བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཚོན་བཏང་གཏངམ་གི་རྩ་བར་ཁྱིད་ཞིནམ་ལས་ རང་གིས་ལྷབ་མི་དེ་དང་འདྲ་མི་འདྲ་བལྟ་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་སྦེ་ བསམ་ལན་དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི། སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉེར་མཁོའི་ཅ་ཆས་ཚུ་གུ་བཟོ་བཀོད་མ་འདྲ་བའི་རི་མོ་ཚུ་རྐྱབ་སྟེ་ཚོན་གཏང་ནི། རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གི་རི་མོ་སྤར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་ དཔེ་བལྟ་སྟེ་ག་དེ་མང་མང་བྲིས་ཏེ་ ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི། བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་རྐྱངམ་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་གཞན་ཡང་ ག་ཅི་ར་འོང་ནི་མས་ག? འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་དགོ། བཀྲིས་རྫས་བརྒྱད་ཚུ་རས་གཞི་དང་ཤོག་དཀར་ཚུ་གུ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཚོན་གྱི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གཏང་ནིའི་སྦྱང་བ་འབད་དགོ།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ གོ་རྟོགས་དང་ལག་ལེན། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ གྲོས་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ ཤེས་རིག། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་བ།

བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་ལས་བིལ་བའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་སྡེར/གཞོངམ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• བིལ་བའི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

དུང་དཀར་གྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བཟོ་དབྱིབས་ཀྱི་པར་བརྩམ་ནི།
• བཤང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

138

• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ལི་ཁྲི་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་སྡེར/གཞོངམ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• ལི་ཁྲི་གི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ཡུངས་ཀར་གྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་སྡེར/གཞོངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡུངས་ཀར་གྱི་པར་བརྩམ་ནི།
• དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• པད་གདན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

139

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས། བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་ཁུངས་དོན་ཚུ་གི་བཤད་པ་བྲིས?
༢) བིལ་བ། དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་རི་མོ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲིས།
༣) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་གཉིས་ཀྱི་ ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་བྲིས། ??????
༤) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་གུ་བཅད་རྐྱབ་སྟེ་བྲིས།
༥) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་ རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང་།
༦) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་རྣམ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལས་བྲིས།

དབྱེ་ཞིབ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་ལུ་ཁྱད་པར་སྐོར་ལས་ འདྲི་བ་དྲི་ལན་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དུས་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

140

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བོད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ཚུལ་དེབ་གསར་ཀུན་ཕན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་། པར་སྐྲུན་ལོ་༡༩༨༡
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་དང་རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལ་སྦྱར་བ། རིན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་ཆེན་མོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་མཆོད་པ་རྒྱས་པ། ཆོས་གྲགས་ཡེ་ཤེས།
▪ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས། ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། པར་སྐྲུན་༢༠༡༤
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ༢༠༠༡

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

141

བརྒྱད་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
• མེ་ཏོག་གི་རིགས་དང་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ རྫས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ གཞན་ལུ་གོ་བ་དང་ བརྡ་དོན་སྤེལ་ཚུགས།
• བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཚུ་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ རི་མོ་ཚུ་ཤོག་ཀུ་དང་རས་ དེ་ལས་ཤིང་དང་རྡོ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བྲིས་ཞིན་ན་འགྲེམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན། བཀྲ་ཤིས་རས་བརྒྱད་འགྲེམ་སོན།
བཀྲ་ཤིས་པའི་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གཅིག་ཁར་བྲི་ཐངས་དང་ཚོན་སྦྱོར་ཚུ་ ལྷུར་ལེན་དང་འདོད་འབད་དགོཔ་གལ་གནད་ཆེ།
ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གཅིག་ཁར་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གི་རི་མོ་ཚུ་ བཟོ་དབྱིབས་ག་བཟུམ་ར་ཨིན་རུང་ ལེགས་མགྱོགས་དག་གསུམ་གྱི་སྒོ་ལས་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རས་གཞི་དང་ཤོག་དཀར་ ཡང་ན་ ཡང་ན་འབྲུག་ཤོག་གང་རུང་གུ་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་བཀོད་དེ་ཚོན་སྦྱོར་ཚུ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།
བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གཅིག་ཁར་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་བཤད་པ་རྐྱབ་བཅུག་ནི། ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ག་ར་གཅིག་ཁར་བྲིས་མི་འདི་གིས་ཁེ་ཕན་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་འཚོལ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཁོང་རང་གིས་ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོའི་ཐོག་ལས་བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གཅིག་ཁར་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་བཅུད་བཏོན་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

142

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། སང་བ་དང་ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གཅིག་ཁར་ཡོད་པའི་རི་མོའི་དཔེ་རིས་ཚུ་སྤྲོད་ཞིན་ན་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་དེ་ རི་མོའི་ཚུགས་ག་ཅི་དེ་ལེགས་ཤོམ་མ་ཐོན་ཚུན་གྱི་རིང་ བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་ སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གི་རི་མོ་བྲི་ཡོད་མི་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱོན་བཏགས་ཞིནམ་ལས་ སྐྱོན་མེདཔ་འབད་བྲི་མ་ཚུགས་ཚུན་ལོག་ཅི་ར་ བྲི་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གྲོས་སྡུར།
རྫས་བརྒྱད་ཇ་ཚང་གི་རི་མོ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་དྲག་ནི་མས་ག་ སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་སྡུར་འབད་ཞིནམ་ལས་ དེའི་སྐོར་ལས་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་དེ་ལུ་དབྱེ་དཔྱད་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་ཚུ་དེ་འཕྲལ་ལས་བྱིན་ཏེ་ དོགས་པ་མེདཔ་བཟོ་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ལག་ལེན་དངོས་འཐབ།
རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་ རས་ཤིང་ ཡང་ན་ཤོག་ཀུ་གུ་བྲིས་ཞིན་ན་ ཚོན་གྱི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སུམ་མདངས་རྐྱབ་བཅུག་ནི། ཁོང་གིས་བཏང་སྟེ་ཡོད་པའི་པར་རིས་ཚུའི་ནང་ལས་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ འགྲེམ་སྟོན་འབད་ནི་དང་ ཡང་ན་ སྦོ་ལོགས་ཁར་ཡོད་པའི་ཚོང་ཁང་ཚུ་ནང་བཙོང་སྟེ་འོང་འབབ་དུམ་གྲ་རེ་བཟོ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གོ་བ་ལེན་ནི།
སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་ན་ སློབ་སྡེ་སྤེལ་ལྷ་གི་ཐོག་ལས་ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཁུངས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལུང་འདྲེན་ཚིགས་བཅད་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁོང་གིས་སླབ་མི་གོ་བ་དེ་ཚུ་ཨིན་མིན་བལྟ་ཞིན་ན་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་དེ་འཕྲལ་ལས་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ངེས་ཤེས་འདྲོངས་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ རིག་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ ཤེས་ཡོན་ཀུན་ཚང་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་བ།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་གཅིག་ཁར་འབྲིཝ་ད་སྟབས་བདེ་སྡུག་ག་ཅི་འདུག? བསམ་འཆར་བཀོད།
༢) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གཅིག་ཁར་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲིས?

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

143

༣) བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གི་རི་མོ་ཚུ་བྲིས?
༤) བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་རྫས་བརྒྱད་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཞིནམ་ལས་ དེ་གཉིས་ཀྱི་
ཁུངས་དོན་བྲིས?
༥) རས་ཤིང་གཅིག་སྤྲིངས་ཞིན་ན་ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གི་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏང་?

དབྱེ་ཞིབ།
• སློབ་ཕྲུག་གིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་རི་མོ་ཚུ་སྐྱོན་ཡོད་མེད་དབྱེ་དཔྱད་དེ་ བསམ་ལན་བཀོད་ནི།
• འོས་ལྡན་གྱི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྐུགས་བྱིན་ནི།
• སྤྱན་ཞུ་གི་སྐུགས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འོས་ལྡན་གྱི་སྐུགས་བྱིན་ནི།

སོབ་སོང་རྒྱབ་རྟེན་མཁོ་ཆས།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།
• སྨྱུ་གུ།
• བཤུད་བརྙན།

• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
རི་མོའི་འབྲི་དེབ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

144

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བོད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ཚུལ་དེབ་གསར་ཀུན་ཕན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་། པར་སྐྲུན་ལོ་ ༡༩༨༡
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་དང་རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལ་སྦྱར་བ། རིན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་ཆེན་མོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་མཆོད་པ་རྒྱས་པ། ཆོས་གྲགས་ཡེ་ཤེས།
▪ བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས། ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། པར་སྐྲུན། ༢༠༡༤
▪ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ༢༠༠༡

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

145

དགུ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
བྱ་ཚེ་རིང་དང་རྨ་བྱ་ དེ་ལས་ཁྲུང་ཁྲུང་གི་དགོས་དོན་དང་ རི་མོ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ རི་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། རྨ་བྱ། ཁྲུང་ཁྲུང་། བྱ་ཚེ་རིང་ཁུངས་དང་དགོས་པ།
བྱ་གསུམ་གྱི་རི་མོ་བྲི་ནི་དང་ ཚོན་གཏང་ནི་ཚུ་ལུ་ ལྷུར་བརྩོན་འབད་དགོཔ་ཨིན།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• རྨ་བྱའི་སྐོར་ལས་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྨ་བྱའི་གཟུགས་ལུ་ཐིག་ལེ་བྱུང་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཁྲུང་ཁྲུང་གི་སྐོར་ལས་ ཁ་གསལ་འབད་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• བྱ་གཞན་དང་ཁྲུང་ཁྲུང་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• བྱ་ཚེ་རིང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཐུང་ཀུ་རེ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གོང་གི་བྱ་གསུམ་གྱི་རི་མོ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གོང་གི་བྱ་གསུམ་གྱི་རི་མོ་གུ་བཅད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྨ་བྱ། ཁྲུང་ཁྲུང་། བྱ་ཚེ་རིང་གསུམ་གྱི་རི་མོ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• རྨ་བྱ། ཁྲུང་ཁྲུང་། བྱ་ཚེ་རིང་གི་རི་མོ་ཚུ་གུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འདབ་ཆགས་གཞན་གྱི་རི་མོ་ཡང་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲི་ཚུགས་
དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།
རྨ་བྱ། ཁྲུང་ཁྲུང་། བྱ་ཚེ་རིང་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སློབ་དཔོན་ཚུ། ཡང་ན། རི་མོའི་སྐོར་ལས་ཤེས་མི་ལྷ་འབྲིཔའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི། འདབ་ཆགས་ཀྱི་རིགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ དཔེ་མཛོད་དང་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི། ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ཁུངས་དོན་ཚུ་བཤུད་བརྙན་ ཡང་ན་ ཡང་ན་ ཤོག་བྱང་གི་ཐོག་ལས་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

146

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གོ་རྟོགས་དང་སན་ཞུ།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་གནང་མི་དེ་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་རའི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གོ་བ་ག་དེ་སྦེ་ལེན་ཡོད་ག་ ཕན་ཚུན་བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་ནི། ཡང་ན། སྤྱན་ཞུ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ དྲི་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཁོང་རང་ནང་རྡོག་དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྨ་བྱ། ཁྲུང་ཁྲུང་། བྱ་ཚེ་རིང་ཚུ་གི་རི་མོའི་དཔེ་རིས་སྤྲོད་ཞིན་ན་ སྤར་བརྩམ་ཐང་ལས་འགོ་བཙུགས་ སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་མ་འགྱོ་ཚུན་གྱི་རིང་ སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་བྱིན་ཞིན་ན་བྲིས་བཅུག་ནི། ཁོང་ར་གིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་རི་མོ་ཚུ་གུ་ སྣག་རྩི་གིས་བཅད་རྐྱབ་ཞིན་ན་ ལྷས་མདངས་རྐྱབ་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ལྟ་རྟོགས་འབད་དེ་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན་ སྐྱོན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་ བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ཚོན་སོར་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ།
རྨ་བྱ། ཁྲུང་ཁྲུང་། བྱ་ཚེ་རིང་ཚུ་གི་རི་མོ་ རས་ཤིང་དང་ ཡང་ན་ ཤོག་ཀུ་གུ་བྲིས་ཞིན་ན་ ཚོན་གྱི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚོན་བཏང་སྦེ་འཇའ་ཆི་ཆི་བཟོ་ནི། ཚོན་བཏང་ཡོད་མི་ཤོག་ཀུ་ཚུ་སློབ་ཁང་གི་གྱང་གུ་སྦྱར་ཞིན་ན་ སློབ་ཕྲུག་གཞན་ཚུ་ལུ་འགྲེམ་སྟོན་འབད་དེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་འཆར་ཚུ་བཤད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
རྨ་བྱ། ཁྲུང་ཁྲུང་། བྱ་ཚེ་རིང་གི་གཟུགས་བརྙན་ཚུ་ དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་གུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ དེ་དང་ཨ་ཙི་མ་འདྲཝ་སྦེ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ རང་སོའི་རིག་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ གསར་གཏོད་འབད་ནི། ཡང་ན་ དེང་སང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཚོན་བཏང་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་བསྡུ་ལེན་འབད་དེ་ རིག་པ་གསརཔ་ལེན་ནི།

འདབ་ཆགས་ཀྱི་རིགས་ལས་རྨ་བྱ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• རྨ་བྱའི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མགུ་ཏོ་དང་ཕོད་ཀ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཟུགས་པར་བརྩམ་ནི།
• མདོངས་སྒྲོ་དང་གཤོགཔ་པར་བརྩམ་ནི།
• རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

147

• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

བྱ་ཁྲུང་ཁྲུང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཁྲུང་ཁྲུང་གི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མགུ་ཏོ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཟུགས་པར་བརྩམ་ནི།
• གཤོགཔ་དང་མཇུག་མ་པར་བརྩམ་ནི།
• རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

བྱ་ཚེ་རིང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མགུ་ཏོ་དང་རལཔ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཟུགས་པར་བརྩམ་ནི།
• མཇུག་སྒྲོ་དང་གཤོགཔ་པར་བརྩམ་ནི།
• རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
1. རྨ་བྱའི་མདོངས་སྒྲོ་གུ་ཐིག་ལེ་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་བྲིས?
2. ཁྲུང་ཁྲུང་འདི་བྱ་ཚུ་ལས་དམ་ཚིག་ཅན་ཅིག་འབད་བརྩི་དགོ་པའི་ཁུངས་ག་ཅི་སྨོ?
3. རྨ་བྱ་ ཁྲུང་ཁྲུང་དང་ བྱ་ཚེ་རིང་གི་རི་མོ་བྲིས་ཞིན་ན་བཅད་རྐྱབ་སྟེ་ ཆུ་ཚོན་གཏང་?
4. གོང་གི་བྱ་གསུམཔོ་དེ་ རྩ་ཅན་ཅིག་སྦེ་བརྩི་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ག་ཅི་ཨིན་ན་ཁ་གསལ་འབད་བྲིས?

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

148

5. བྱ་ཚེ་རིང་གི་གཟུགས་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་མ་འཛོལཝ་འབད་བྲིས?
6. བྱ་དེ་གསུམ་གྱི་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་མ་འདྲཝ་འབད་བྲིས?
7. ༧) རྨ་བྱ། ཁྲུང་ཁྲུང་། བྱ་ཚེ་རིང་གི་རི་མོ་ཚུ་གུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འདབ་ཆགས་གཞན་གྱི་རི་མོ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲིས།

དབྱེ་ཞིབ།
• དུས་ཐོག་ལུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• དྲི་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• འོས་ལྡན་གྱི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྐུགས་བྱིན་ནི།
• སྤྱན་ཞུ་གི་སྐུགས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འོས་ལྡན་གྱི་སྐུགས་བྱིན་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• རྨ་བྱ་དང་ཁྲུང་ཁྲུང་ བྱ་ཚེ་རིང་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ། ཡང་ན། དཔེ་དེབ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།
• སྨྱུ་གུ།
• བཤུད་བརྙན།

• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

149

བཅུ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
རྩི་པ་ཏྲ་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཤེས་ཏེ་ རི་མོ་ལུ་རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་མོ་བཀོད་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ཚུལ་དང་མཐུནམ་འབད་བྲིས་ཞིན་ན་ སྒྲོམ་དང་ཅོག་སྒྲོམ་ལ་སོགས་པའི་ཉེར་མཁོའི་ཅ་ཆས་ཚུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་སྟེ་ རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་མནོ་དོན་འགྲུབ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། ཙི་པ་ཏྲའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ།
ཙི་པ་ཏྲ་གི་རི་མོ་འབྱུང་ཁུངས། ཙི་པ་ཏྲ་གི་རི་མོ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྲི་ནི་དང་ཚོན་གཏང་ནི། ཙི་པ་ཏྲ་གི་རི་མོ་ཚུ་གུ་སྐྱོ་འབུར་བཀལ་ནི།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• ཅི་མ་འདྲ། ཡང་ན། ཙི་པ་ཏྲའི་གོ་དོན་དང་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཅི་མ་འདྲ། ཡང་ན། ཙི་པ་ཏྲའི་རི་མོ་འདི་ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་དགོཔ་ཨིན་ན་ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
• སེམས་ཅན་གཞན་དང་ཅི་མ་འདྲ། ཡང་ན། ཙི་པ་ཏྲ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• རི་མོ་དེ་ལུ་ཅི་མ་འདྲ། ཡང་ན། ཙི་པ་ཏྲ་ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་བཀོད་ཚུགས་དགོ།
• ཅི་མ་འདྲ། ཡང་ན། ཙི་པ་ཏྲའི་རི་མོ་འདི་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲིས་ཏེ་ཚོན་སྦྱོར་ཡང་འབད་ཚུགས།
• ཅི་མ་འདྲ། ཡང་ན། ཙི་པ་ཏྲའི་རི་མོའི་ནང་ པ་ཏྲ་དང་མེ་ཏོག་ག་ཅི་ར་བཙུགས་ཏེ་བྲི་དགོ་རུང་བྲི་ཚུགས།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་དོན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཙི་པ་ཏྲའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཤོག་ཀུ་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་སྦེ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མིའི་ནང་ བཀྲམ་ཞིནམ་ལས་ ཁོང་རང་ནང་རྡོག་མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དོན་ཚན་དེ་གུ་གྲོས་སྡུར་འབད་དེ་ གོ་བ་ལེན་སྦེ་བཅུད་དོན་བཏོན་བཅུག་ནི། ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བཅུད་བཏོན་ཡོད་མི་ཚུ་དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། དབྱེ་ཞིབ་དང་གསལ་ཞུ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

150

དཔུང་ཆ་བཟོ་ཞིན་ན་ཅི་མ་འདྲ། ཡང་ན། ཙི་པ་ཏྲ་ཟེར་མི་སེམས་ཅན་ཅིག་ཡོད་ག་མེད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི། ཁོང་གིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་གསལ་བཤད་འབད་མི་དེ་གུ་ སྡེ་ཚན་གཞན་གྱིས་དྲི་བ་བཀོད་དེ་དོགས་བསལ་འབད་བཅུག་ནི་དང་ མཐའ་མཇུག་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཐག་བཅད་དེ་གཏན་འཁེལ་བཟོ་གནང་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལག་ལེན་སང་བ།
ཙི་པ་ཏྲའི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་བལྟ་ཞིན་ན་ ག་དེ་མང་མང་བྲིས་ཏེ་སློབ་དཔོན་ལུ་རྒྱུགས་ཕུལ་ནི་དང་། དཔེ་དང་མ་འདྲ་བའི་བཟོ་བཀོད་ཚུ་རིག་པའི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་བྲི་ནིའི་སྦྱང་བ་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ཚོན་སོར་ལག་ལེན།
རས་གཞི། ཡང་ན། ཤོག་དཀར་གུ་ཅི་མ་འདྲ། ཡང་ན། ཙི་པ་ཏྲའི་རི་མོ་བཀོད་དེ་ཚོན་སྦྱོར་ཚུ་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་མ་འགྱོ་ཚུན་གྱི་བར་ན་ ལོག་ཅི་ར་གཏང་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཞན་ཡང་།
སློབ་དཔོན་གྱིས་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་མཁོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་གོ་དོན་གསལ་བཤད་འབད་མི་དེ་ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱལ་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི། ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བཅུད་བཏོན་ཞིནམ་ལས་ཟིན་འབྲི་བཏབ་བཅུག་ནི།
ཙི་པ་ཏྲའི་ཁུངས་དོན་དེ་གུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་བྲི་བཅུག་ནི།
རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉེ་འདབས་ལུ་ལྷ་འབྲིཔ། ཡང་ན། རི་མོའི་སྐོར་ལས་རྒྱུས་ཆ་ཡོད་མི་ཚུ་དང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་དེ་ ཟིན་འབྲི་བཏབ་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ཁུངས་དོན་ཚུལ་དང་མཐུན་མི་མཐུན་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་ལུ་གནང་བཅུག་ནི།

སེམས་ཅན་ཅི་མ་འདྲ། ཡང་ན། ཙི་པ་ཏྲ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• ལྷ་པ་དང་ཁ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཟ་ལྟབ་དང་མིག་ཏོ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཟ་ལྟབ་ཀྱི་མེ་རིས་པར་བརྩམ་ནི།
• རྣམ་ཅོ་པར་བརྩམ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

151

• མིག་རྫིམ་པར་བརྩམ་ནི།
• དཔྱལཝ་དང་རྭཝ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཉི་ཟླ་དང་རལཔ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཁའི་ནང་གི་ནོར་བུ་པར་བརྩམ་ནི།
• ལགཔ་གཡས་གཡོན་དང་གདུབ་ཅུང་པར་བརྩམ་ནི།
• ལགཔ་གཡས་གཡོན་གྱི་ནོར་འཛིན་པ་ཏྲ ཡང་ན་ མེ་ཏོག་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།
▪ ༡དྲི་བའི་རིག་རྩལ་དབྱེ་དཔྱད། ༢སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ གྲོས་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ འོས་ལྡན་ཐག་གཅད་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) ཅི་མ་འདྲ ཡང་ན་ ཙི་པ་ཏྲའི་གོ་དོན་དང་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་བཅུད་བསྡུ་སྟེ་བྲིས?
༢) ཙི་པ་ཏྲའི་རི་མོ་འདི་ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་དགོཔ་ཨིན་ན? བྲིས?
༣) སེམས་ཅན་གཞན་དང་ ཙི་པ་ཏྲ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ ཁུངས་བཀལ?
༤) རི་མོ་དེ་ལུ་ ཙི་པ་ཏྲ་ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་བཀོད?
༥) ཙི་པ་ཏྲའི་རི་མོ་འདི་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏང་?
༦) ཙི་པ་ཏྲའི་རི་མོའི་ནང་ པ་ཏྲ་དང་མེ་ཏོག་ག་ཅི་ར་བཙུགས་ཏེ་བྲིས?
༧) ཙི་པ་ཏྲའི་རི་མོ་གི་འབྱུང་ཁུངས་དེ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་བདེན་རྫུན་གྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་བྲིས?
༨) ཙི་པ་ཏྲའི་འབྱུང་ཁུངས་གཞན་དང་གཞན་ཡང་ཡོད་མེད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲིས?

དབྱེ་ཞིབ།
▪ སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་བཞིན་འབོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
▪ ཁོང་རང་ནང་རྡོག་གི་རི་མོ་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ སྐྱོན་བཏགས་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ ག་ཏེ་ལུ་མ་བཏུབ་འདུག་ག? བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
1 དྲི་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

152

2 ཁོང་གི་བཟོ་བཀོད་ཚུ་བཏུབ་མ་བཏུབ་བལྟ་སྟེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ནི། ཡང་ན། བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• ཅི་མ་འདྲ། ཡང་ན། ཙི་པ་ཏྲ་གི་རི་མོའི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ། ཡང་ན། དཔེ་དེབ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས། མདོ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་པ། ༢༠༠༢ སྡེ་དགེ་བཀའ་འགྱུར། ཀ་དརྴ་ཡོངས་འབྲེལ།
• བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་། བོད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ཚུལ་དེབ་གསར་ཀུན་ཕན་ཉི་མ། ༡༩༨༡
• ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས། ༢༠༡༤
• མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས། འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཤད་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན། ༢༠༠༣
• སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། ༢༠༠༡ ཀེ་ཨེམ་ཀྲི།
• བླམ་སྐལ་བཟང་ཆོས་འཕེལ། བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྟོན་ལག་དེབ། ༢༠༠༢
• དཀོན་མཆོག་བསྟན་འཛིན། བཟོ་གནས་སྐྲ་རྩེའི་ཆུ་ཐིགས། ། ༡༩༩༤
• རིག་འཛིན་རོལ་པའི་རྡོ་རྗེའི་གཏེར་མ། རླུང་རྟ་ཡར་བསྐྱེད་བསང་མཆོད། ༢༠༡༨ བཀའ་བརྒྱུད་ཆོས་སྤྱོད།
• སློབ་དཔོན་པདྨ་ཚེ་དབང་། འཁོར་འདས་ལམ་གསུམ། ༡༩༩༤ འབྲུག་ཐིམ་ཕུ།
• ཡེ་ཤེས་རྣམ་རྒྱལ། ཁྱིམ་ཚོན་དང་པ་དང་གཉིས་པ། ༢༠༡༦ ཐིམ་ཕུ་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་སྤེལ་ཁང་།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

153

སོབ་རིམ་ ༡༢ པའི་རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

154

ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག།

སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་དང་། མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག། སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ/ངང་མཚོ་རལ་གྲི། རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར། མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་དང་། ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཤེས་ཏེ་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་པའི་ཁར། རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ཚོན་སྦྱོར་གྱི་ལཱ་ཚུ་འབད་དེ་ རང་མགོ་རང་འདྲོང་གི་ཐོག་ལུ་མི་ཚེ་བཀལ་ཚུགས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

155

དང་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་དང་ རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་དགོས་དོན་ཚུ་གི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ །འཐད་མི་འཐད་ཀྱི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་པའི་ཁར་ དེ་ཚུ་གི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་དབྱིབས་ལེགས་པའི་ཁར་ ཚད་ལྡན་འབད་བྲི་ནིའི་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ རས་དང་ཤོག་ཀུ་ དེ་ལས་གྱང་ཚུ་གུ་བཀོད་ཞིན་ན་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ནི་དང་ ཚོང་སྒྱུར་ཡང་འཐབ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། སག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ།
སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་ནི། ཚོན་སྦྱོར་འབད་ནི། རྒྱུ་མཚན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི། ཁུངས་དང་དགོས་པ་བཤད་ནི།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་གོ་དོན་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ རྒྱུ་མཚན་དང་བཅསཔ་འབད་ ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་བཤད་པ་ཚུ་ གསལ་བཤད་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་རི་མོ་རས་གཞི/ཤོ་ཀུ་གུ་བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་དགོས་པ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
གྲོས་འཆར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་གོ་དོན་དང་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་/ཡང་ན་རི་མོའི་སྐོར་ལས་ཤེས་མི་ལྷ་འབྲི་
པའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ དཔེ་མཛོད་དང་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལས་
འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

156

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ཁང་ནང་འཁྱིད་ཞིན་ན་ སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་འདི་ རླུང་རྟའི་ལྷ་འབད་བརྩིས་ཏེ་མཆོདཔ་ཕུལ་མི་འདི་ ང་བཅས་རའི་ནང་པའི་ཆོས་ནང་ལས་འཐོན་ནི་ཡོད་ག? མེད། ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན། ཡང་ན། འབྲེལ་ཡོད་མཁས་མཆོག་ཚུ་ལས་གྲོས་སྟུན་ཞུ་ཞིན་ན་ ལོག་སློབ་ཁང་ནང་ལྷོདཔ་ད་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལག་ལེན་སང་བ།
སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་རི་མོ་ཚུ་ དཔེ་བལྟ་ཞིན་ན་ སྤར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ དབྱིབས་དང་ཚུགས་དེ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་མ་ཐོན་ཚུན་གྱི་རིང་ སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ཚོན་སོར་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ།
རས་ཤིང་ ཡང་ན་ ཤོག་ཀུ་གུ་ སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་རི་མོ་ཚུ་ཚུལ་དང་མཐུནམ་འབད་རྐྱབ་ཞིན་ན་ ཚོན་སྦྱོར་ཚུ་ཚུལ་དང་མཐུནམ་འབད་མ་འགྱོ་ཚུན་གྱི་རིང་ སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་ནི། ཚོན་སྦྱོར་མཐའ་དཔྱད་དེ་བསྡུ་ཞིན་ན་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་ལག་བཟོ་ཚོང་ཁང་ཚུ་ནང་བཙོངས་ཏེ་ འོང་འབབ་དུམ་གྲ་རེ་བཟོ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གསར་གཏོད།
སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་རི་མོ་ཚུ་ དཔེ་བཟུམ་འབད་མེན་པར་ རང་གི་རིག་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ དེང་སང་རིག་གསར་གྱི་འབྲི་ཐངས་དང་མཐུནམ་འབད་ ངོ་མ་བཟུམ་འབད་བྲིས་ཞིན་ན་ ཚོན་སྦྱོར་ཚུ་འབད་དེ་ འགྲེམ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།
• ཚོན་རློན་མདངས་རྐྱབ་ཐངས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བརྙན་ཐུང་བཟོ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་གཏང་ནི་དང་། ཡངན། ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་དངོས་སུ་འབད་སློབ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་ རི་མོ་ཚུ་རས་གཞི་དང་ཤོ་ཀུ་ཚུ་གུ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ ཚོན་གཏང་ཐངས་ཀྱི་ སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་བཅུག་ནི།
• རང་གིས་གཏང་ཡོད་མི་ཚོན་འདི་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱི་བསམ་ལན་དང་འཁྲིལ་སྦེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་དགོཔ་ཡོད་མི་ཚུ་རྐྱབ་སྟེ་ སྦྱང་བ་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

157

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། སོང་ལཱ་དང་ཁྱིམ་ལཱ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་གོ་བ་ ག་དེ་སྦེ་ལེན་ཡོད་ག? བལྟ་ནིའི་དོན་ལུ་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཚུ་རིག་རྩལ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལས་ ཁྱིམ་ལཱ་/སློབ་ཁང་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བྱིན་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་གི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དྲི་བའི་ལན་ཚུ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ དུས་ཐོག་ལུ་ཕུལ་བཅུག་ནི། སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཁུངས་དོན་དང་བརྡ་བཤད་ཚུ་ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་རྐྱངམ་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ གཞན་ཁ་ལས་འཚོལ་ཏེ་བྲི་བཅུག་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ རིག་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ ཤེས་ཡོན་ཀུན་ཚང་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་བ།

སག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
སག་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• སྟག་གི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མགུ་ཏོ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཟུགས་བརྙན་པར་བརྩམ་ནི།
• ལགཔ་དང་རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• མཇུག་མ་དང་སྟག་ཁྲ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• ཞུན་དག་འབད་དེ་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

སེང་གེ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• སེངྒེ་གི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མགུ་ཏོ་དང་གཡུ་རལ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཟུགས་བརྙན་པར་བརྩམ་ནི།
• ལགཔ་དང་རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• མཇུག་མ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

158

• ཞུན་དག་འབད་དེ་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

བྱ་ཁྱུང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཁྱུང་གི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མགུ་ཏོ་དང་རྭཝ་པར་བརྩམ་ནི།
• རལཔ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཟུགས་དབྱིབས་དང་གཤོག་སྒྲོ་པར་བརྩམ་ནི།
• ལགཔ་དང་རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• མཇུག་སྒྲོ་དང་ལག་པ་གི་སྦུལ་པར་བརྩམ་ནི།
• གདུབ་ཅུང་དང་ཁྲ་ པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

འབྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• འབྲུག་གི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མགུ་ཏོ་དང་རལཔ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཟུགས་པར་བརྩམ་ནི།
• ལགཔ་དང་རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• མེ་རིས་དང་ཟེ་བ་པར་བརྩམ་ནི།
• ལྟོ་རིས་དང་གློགཔ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།
• དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ རིག་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ ཤེས་ཡོན་ཀུན་ཚང་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་བ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

159

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་ :
- གོ་དོན་བྲི་ནི།
- འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་རྒྱུ་མཚན།
- རེ་རེ་བཞིན་གྱི་བཤད་པ་ཚུ་ཁ་གསལ།
- རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ནི།
- བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏང་ནི།
- རི་མོ་བྲི་བའི་དགོས་པ་ཚུ་བཀོད་ནི།
- མིའུ་གདུང་དྲུག་ལས་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་བདེན་དཔྱད།
- རླུང་རྟའི་ལྷ་འབད་བཞག་དགོ་པའི་ཁུངས?

དབྱེ་ཞིབ།
▪ སློབ་ཕྲུག་སྡེ་གྲོགས་ནང་ དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་རྩོད་སྡུར་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ ཁུངས་གཟང་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
▪ བརྗོད་དོན་ཆ་ཚང་ཡོད་མེད། རྗོད་སྒྲ་དག་གསལ་དང་ མགྱོགས་ལྷོད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ངག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།
▪ སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སྐུགས་ཚད་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་རྒྱུས་ཐོ་བཞག་ནི།
▪ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་ལན་བཀོད་དེ་ ལོག་བྲི་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

160

• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

161

གཉིས་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་དང་ ངང་མཚོ་རལ་གྲི་གི་རི་མོ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་ གཞན་ལུ་གོ་བརྡ་སྤེལ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་ཁུངས་དང་དགོས་པ།
མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ། རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རི་མོ་བྲི་ནི་དང་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་ནི། མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་དགེ་མཚན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• མི་མཐུན་གཡུལ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་/མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་ཚུ་ རས་གཞི/ཤོག་ཀུ་གུ་བྲིས་ཏེ་ རློན་མདངས་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་བ་ཅིན་ཕན་པ་ག་ཅི་ཡོད་ག? ཁུངས་གཟང་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་དོན་གྲོས་སྡུར་དང་སན་འབུལ།
མི་མཐུན་གཡུལ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་དགོས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་བཤད་བྱིན་པའི་ཤུལ་ལུ་ སྡེ་གྲོགས་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་ཕྲུག་རང་སོ་གིས་གྲོས་སྡུར་འབད་ཡོད་མི་འདི་ འཐུས་མི་ཅིག་གིས་དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ལག་ལེན་སང་བ།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ མི་མཐུན་གཡུལ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་རི་མོ་སྤར་བརྩམ་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི། ལག་པའི་མཉེན་ཁུག་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔེ་དེབ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་རི་མོ་ཚུ་ལུ་དཔྱེ་བལྟ་སྟེ་ ག་དེ་མང་མང་བྲི་བཅུག་ནི། ཁོང་ར་གིས་འབྲི་མི་རི་མོ་ཚུ་གུ་ སྣག་རྩི་གིས་བཅད་རྐྱབ་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

162

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལག་ལེན་དངོས་འཐབ/ཚོན་སོར།
སློབ་དཔོན་གྱི་བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་ཚུ་རས་གཞི་དང་ཤོ་ཀུ་གང་རུང་གུ་བྲི་ཞིནམ་ལས་ རློན་མདངས་རྐྱབ་ཐངས་ཚུ་སྦྱང་བ་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་ འབད་ནི། མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་ཐང་ཀ་འབད་ བཟོ་ཞིན་ན་ སློབ་ཁང་ནང་དཔྱངས་ཏེ་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་ཞིབ་དང་དཔྱེ་དཔྱད།
མི་མཐུན་གཡུལ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་/མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་ རི་མོ་དེ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན། འཇའ་ཆི་ཆི་མཐོང་ནི་མས་ག? དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་བཅུག་ནི། རི་མོ་དེ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་འོས་འབབ་འདུག་ག? ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་གོ་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི། སེམས་ཅན་གཉིས་ཀྱི་གཟུགས་དང་མགུ་ཏོ་གཅིག་ཁར་འབྱར་ཏེ་ འབྲི་མི་དེ་གིས་ མཐུན་ལམ་བཟོ་ཚུགས་ག? མི་ཚུགས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བཅུད་བཏོན་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། འཚོལ་ཞིབ།
མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་བཤད་པ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ དཔེ་དེབ་ གཞན་ཡང་ ལྷ་འབྲི་མཁས་མཆོག་དང་བཟོ་རིག་ལུ་ ཉམས་མྱོང་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་འདྲི་སྟུན་ཞུ་སྟེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན། དམངས་ཁར་ སྤྱན་འབུལ་་ཕུལ་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་ དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

སེངྒེ་དང་ཁྱུང་གཅིག་ཁར་འདུས་པའི་རི་མོ་བྱ་རིམ། སེང་གེ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མགུ་ཏོ་དང་རྭཝ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཟུགས་བརྙན་པར་བརྩམ་ནི།
• ལགཔ་དང་རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཤོག་སྒྲོ་པར་བརྩམ་ནི།
• མཇུག་མ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

163

• ཞུན་དག་འབད་དེ་བྲི་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ཆུ་སྲིན་དང་དུང་དཀར་འདུས་པའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• ཆུ་སྲིན་གྱི་མགུ་ཏོ་དང་ལྷ་པ་པར་བརྩམ་ནི།
• རལཔ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཟུགས་དབྱིབས་དང་དུང་དཀར་པར་བརྩམ་ནི།
• ལགཔ་པར་བརྩམ་ནི།
• གློགཔ་པར་བརྩམ་ནི།
• མཇུག་མ་གི་པ་ཏྲ་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ཉ་དང་སྲམ་འདུས་པའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• ཉའི་མགུ་ཏོ་པར་བརྩམ་ནི།
• སྲམ་གྱི་གཟུགས་པར་བརྩམ་ནི།
• ལགཔ་དང་རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• མཇུག་མ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
1. མི་མཐུན་གཡུལ་ལས་རྣམ་རྒྱལ/མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་གོ་དོན་ཚུ་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ?
2. མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་བཀོད?

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

164

3. མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲིས?
4. མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་ཚུ་རས་གཞི/ཤོ་ཀུ་གུ་བྲིས་ཏེ་ རློན་མདངས་རྐྱབ་ཞིག?
5. མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་བ་ཅིན་ཕན་པ་ག་ཅི་ཡོད་ག? བྲིས?
6. མི་མཐུན་ གཡུལ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་རི་མོ་དེ་བྲིཝ་ཙམ་གྱིས་ མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་ཚུགས་འོང་ག? ཁུངས་བཀལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• དུས་ཐོག་ལུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• དྲི་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• ཁོང་གི་བཟོ་བཀོད་ཚུ་བཏུབ་མ་བཏུབ་བལྟ་སྟེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ནི། ཡང་ན། བསམ་ལན་བཀོད་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• མི་མཐུན་གཡུལ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་ལམ/མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

165

གསུམ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་དང་སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ་གི་ལོ་རྒྱུས། བརྡ་དོན། རི་མོ་བྲི་ནི་དང་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་ གཞན་ལུ་གོ་བརྡ་སྤེལ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། སོམ་བརྩོན་དམ་པའི་ལོ་རྒྱུས། རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར། ཆུ་རིས་བྲག་རིས།
རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས། རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་བརྡ་དོན། རི་མོ་བྲི་ནི་དང་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་ནི སྡོམ་བརྩོན་དམ་པའི་ལོ་རྒྱུས། སྡོམ་བརྩོན་དམ་པའི་བརྡ་དོན་ རི་མོ་བྲི་ནི་དང་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་ནི།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• སྡོམ་བརྩོན་དམ་པའི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ/ངང་མཚོ་རལ་གྲིའི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ/ངང་མཚོ་རལ་གྲིའི་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་རློན་མདངས་དང་གསུམ་མདངས་གཉིསཔོ་ཆ་ར་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཁ་གསལ་འབད་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་དང་འཁྲིལ་བའི་བརྡ་དོན་ཚུ་ ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་བྲི་སའི་ཡུལ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ དེ་སྦེ་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་འདི་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་ཕྱེད་ཀ་འབད་བྲི་ནི་དང་ ཧྲིལ་བུམ་འབད་བྲི་ནི་ཚུ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• ཆུ་རིས་དང་བྲག་རིས་གི་རི་མོ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གོང་གི་རི་མོ་ཚུ་གུ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་བ་བརྡ་སོད།
སྡོམ་བརྩོན་དམ་པའམ/ངང་མཚོ་རལ་གྲི་ དེ་ལས་རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཤུད་བརྙན་/བྱང་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གསལ་བཤད་རྐྱབ་བྱིན་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

166

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ལག་ལེན་སང་བ།
སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་ སྡོམ་བརྩོན་དམ་པའམ/ངང་མཚོ་རལ་གྲི་དང་རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོའི་དཔེ་རིས་དེ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ རང་སོའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རིག་རྩལ་མ་འདྲཝ་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ མ་འདྲཝ་མ་འདྲཝ་འབད་བྲི་བཅུག་ནི། རི་མོ་བྲི་ནི་ལུ་གོམས་འདྲིས་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔེ་དེབ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་རི་མོ་ཚུ་ལུ་དཔྱེ་བལྟ་སྟེ་ ག་དེ་མང་མང་བྲི་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ཚོན་སོར་སང་བ།
རས་གཞི་ ཡང་ན་ ཤོག་ཀུ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་དང་སྡོམ་བརྩོན་དམ་པའི་རི་མོ་བྲི་བཅུག་སྟེ་ གསུམ་མདངས་དང་རློན་མདངས་ཚུ་རྐྱབ་སྟེ་གཏང་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བཅོ་ཁ་རྐྱབ་གནང་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཚོལ་ཞིབ།
སྡེ་ཚན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ་དང་རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ རི་མོ་འདི་ཚུ་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ དཔེ་མཛོད་ཁང་ དེ་ལས་ མཁས་མཆོག་ཚུ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།
སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ་དང་ རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་ཚུ་ རས་གཞི་དང་ཤོ་ཀུ་ཚུ་གུ་བྲིས་ཞིནམ་ལས། ཚོན་བཏང་སྟེ་བརྙན་ཐུང་བཟོ་ནི་དང་/ཡང་ན། པར་བཏབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་དུས་ཐོག་ལུ་ཞིབ་དཔྱད་ འབད་ཞིནམ་ལས་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་གནང་མི་བསམ་ལན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རི་མོ་དེ་ཚུ་ག་དེ་མང་མང་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། ལྟ་བཤལ་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རི་མོའི་བརྡ་དོན་ཚུ་གུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་བཀོད་དགོ།

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། དབྱེ་ཞིབ།
རི་མོ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་རྐྱབ་པ་ཅིན་ འཇའ་ཆི་ཆི་མཐོང་ནི་མས་ག? དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་བཅུག་ནི། སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ་དང་རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་ཚོན་བཏང་གཏངམ་གི་རྩ་བར་ཁྱིད་ཞིནམ་ལས་ རང་གིས་ལྷབ་མི་དེ་དང་འདྲ་མི་འདྲ་བལྟ་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་སྦེ་ བསམ་ལན་དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ སྣ་ཚོགས་ལམ་སྲོལ། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

167

སོམ་བརྩོན་དམ་པའམ་/ངང་མཚོ་རལ་གྲི་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• པདྨ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཆོས་ཀྱི་གླེགས་བམ/པོ་ཏི་པར་བརྩམ་ནི།
• རལ་གྲི་དང་དར་དཔྱང་པར་བརྩམ་ནི།
• པདྨའི་ཤུབས་ལོ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཡས་དང་གཡོན་གྱི་ ངང་པ་དང་ནེ་ཙོ/བག་བྲོ་པར་བརྩམ་ནི།
• རྐང་པར་བརྩམ་ནི།
• རྐང་འོག་གི་པདྨའི་པར་བརྩམ་ནི།
• ས་གཞི་པར་བརྩམ་ནི།
• སྤྲིན་རིས་དང་ཆུ་རིས་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• ཚངས་ཐིག་དང་འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི།
• བང་རིམ་འོག་མ་པར་བརྩམ་ནི།
• འཁོར་ལོའི་པདྨ་དང་འཁོར་ལོ་པར་བརྩམ་ནི།
• འཁོར་ལོའི་པ་ཏྲ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཡས་གཡོན་གྱི་རི་དྭགས་ཀྱི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• རི་དྭགས་ཀྱི་མགུ་ཏོ་པར་བརྩམ་ནི།
• རི་དྭགས་ཀྱི་གཟུགས་དང་ རྐང་ལག་ཚུ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

168

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
1. སྡོམ་བརྩོན་དམ་པའི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད?
2. སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ/ངང་མཚོ་རལ་གྲིའི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲིས?
3. སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ/ངང་མཚོ་རལ་གྲིའི་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་རློན་མདངས་དང་གསུམ་མདངས་གཉིསཔོ་ཆ་ར་རྐྱབ་ཞིག?
4. རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཁ་གསལ་འབད་བཀོད?
5. རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་དང་འཁྲིལ་བའི་བརྡ་དོན་ཚུ་ ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲིས?
6. རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་བྲི་སའི་ཡུལ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ དེ་སྦེ་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་གཟང་སྟེ་བྲིས?
7. རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་འདི་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲིས?
8. རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་ཕྱེད་ཀ་འབད་བྲི་ནི་དང་ ཧྲིལ་བུམ་འབད་བྲི་ནི་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བྲིས?
9. རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏང་?
10. ཆུ་རིས་དང་བྲག་རིས་གི་རི་མོ་བྲིས?
11. གོང་གི་རི་མོ་ཚུ་གུ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཚོན་གཏང་?

དབྱེ་ཞིབ།
• དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དུས་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• དྲི་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• ཁོང་གི་བཟོ་བཀོད་ཚུ་བཏུབ་མི་བཏུབ་བལྟ་སྟེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ནི་/བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ་དང་རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོའི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

169

• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན།
འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཤད་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན། མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས། ༢༠༠༣ ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ༢༠༠༡
བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྟོན་ལག་དེབ། བླམ་སྐལ་བཟང་ཆོས་འཕེལ། ༢༠༠༢

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

170

ཞི་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོ་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ རང་དང་གཞན་གྱི་ཁྱིམ་དང་ཅོག་སྒྲོམ་ དེ་ལས་ རས་དང་ཤོག་ཀུ་ཚུ་གུ་སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བྲིས་ཏེ་ འོང་འབབ་བཟོ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་ཁུངས་དང་དགོས་པ།
མཐུན་པ་སྤུན་བཞིའི་འབྱུང་ཁུངས། མཐུན་པ་སྤུན་བཞིའི་ལོ་རྒྱུས། མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རི་མོ། ཚོན་སྦྱོར་འབད་ནི།

ལྷབ་སང་ལས་དོན།
• མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོའི་འབྱུང་ཁུངས་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོ་ཚུ་ཚད་དང་ལྡན་ཏོག་ཏོ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རས་གཞི་དང་ཤོག་ཀུ་ཚུ་ནང་བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• རི་མོའི་འབྱུང་ཁུངས་དེ་ལུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་འབྲི་རྩོམ་བྲི་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ནི།
དཔེ་དེབ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ མཐུན་པ་སྤུན་བཞིའི་སྒྲུང་གཏམ་དེ་སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ལྷག་ཞིནམ་ལས། གོ་བ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ལེན་ཞིན་ན་ བཅུད་དོན་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་བྲིས་ཏེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ་དང་སན་ཞུ།
རང་གི་ཁྱིམ་དང་ལྷ་ཁང་དགོན་སྡེ་ཚུ་གི་གྱང་གི་ལོགས་ལུ་མཐུན་པ་སྤུན་བཞིའི་རི་མོ་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་བཤད་པ་རྐྱབ་ནི། ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོ་འབྲི་མི་འདི་གིས་ཁེ་ཕན་ག་ཅི་ར་འདུག་ག? འཚོལ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

171

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལག་ལེན་སང་བ།
མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོ་ འདྲཝ་མ་འདྲཝ་བྲི་ནིའི་སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི། མཐུན་པ་སྤུན་བཞིའི་རི་མོ་རས་གཞི་དང་ ཤོག་དཀར་ཚུ་གུ་བཀོད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཚོན་སྦྱོར་འབད་བཅུག་ནི། ཚོན་གྱི་བསྐ་སླ་དང་སྤྱིན་གྱི་རན་ཚད་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་བཟོ་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་ཞིབ།
མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོ་བྲིས་ཡོད་མི་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱོན་བཏགས་ཞིནམ་ལས་ སྐྱོན་མེདཔ་འབད་ བྲི་མ་ཚུགས་ཚུན་ལོག་ཅི་ར་བྲི་དགོ། མཐུན་པ་སྤུན་བཞིའི་སྒྲུང་གཏམ་དེ་ལུ་ དཔྱད་པ་བཏང་ཞིནམ་ལས་ དེ་ལུ་ཡིད་ཆེས་ཡོདཔ་དང་མེད་པའི་སྐོར་ལས་ སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་སྡུར་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་གཏོད།
མཐུན་པ་སྤུན་བཞིའི་རི་མོ་ཚུ་ རང་གི་རིག་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྔར་སྲོལ་བཟུམ་འབད་མེན་པར་ དེང་སང་ རིག་གསར་ལམ་ལུགས་ཐོག་ལས་ བྲིས་ཞིན་ན་ ཚོན་སྦྱོར་ཚུ་ཡང་ དེང་སང་གི་ (modern Art) དང་མཐུནམ་འབད་ གཏང་ནིའི་སྦྱང་བ་ཚུ་འབད་དགོ།
དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ རིག་སྡུར་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ ཤེས་ཡོན་ཀུན་ཚང་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ ནང་མཐུན་འབྲེལ་བ།

མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་ལས་བྱ་གོང་མའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• བྱ་གོང་མ/སྲེག་པའི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མགུ་ཏོ་དང་གཟུགས་པར་བརྩམ་ནི།
• གཤོག་སྒྲོ་དང་མཇུག་སྒྲོ་པར་བརྩམ་ནི།
• རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

172

རི་བོང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• རི་བོང་གི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མགུ་ཏོ་དང་རྣམ་ཅོ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཟུགས་པར་བརྩམ་ནི།
• ལགཔ་དང་རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

སའི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• སྤྱའི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མགུ་ཏོ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཟུགས་པར་བརྩམ་ནི།
• ལགཔ་དང་རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• མཇུག་མ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

གླངམོ་ཆེ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
• བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• མགུ་ཏོ་དང་རྣམ་ཅོ་པར་བརྩམ་ནི།
• མཆེཝ་པར་བརྩམ་ནི།
• གཟུགས་པར་བརྩམ་ནི།
• ལགཔ་དང་རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
• མཇུག་མ་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

173

མཐུན་པ་སྤུན་བཞིའི་རྒྱབ་ཀྱི་བཀོད་པ་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།

• ཤིང་ནྱགྲོདྷའི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
• ཤིང་གི་སྡོང་པོ་པར་བརྩམ་ནི།
• ལོ་འདབ་དང་འབྲས་བུ་པར་བརྩམ་ནི།
• ས་གཞི་པར་བརྩམ་ནི།
• བྲག་རིས་ ཆུ་རིས་ སྤྲིན་རིས་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་པར་བརྩམ་ནི།
• ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
• བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
༡) མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོའི་འབྱུང་ཁུངས་བྲིས?
༢) མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་བཤད་པ་རྐྱབ་སྟེ་བྲིས?
༣) མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོ་ཚུ་ཚད་དང་ལྡན་ཏོག་ཏོ་འབད་བྲིས?
༤) རས་གཞི་དང་ཤོ་ཀུ་ཚུ་ནང་བྲིས་ཏེ་ཚོན་རློན་མདངས་རྐྱབ་སྟེ་གཏང་?
༥) རི་མོའི་འབྱུང་ཁུངས་དེ་ལུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་འབྲི་རྩོམ་བྲིས?
༦) མཐུན་པ་སྤུན་བཞིའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་ དངོས་སུ་བྱུང་འབྱུངམ་བཟུམ་ཅིག་འདུག་ག? ཞིབ་འཚོལ་ འབད་དེ་བྲིས།
༧) མཐུན་པ་སྤུན་བཞིའི་རི་མོ་བྲི་བའི་ཕན་ཡོན་གྱིས་ ད་ལྟོ་མཐུན་འབྲེལ་འབྱུང་ཙུགས་ཟེར་མི་ འདི་ལུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ག? ཁུངས་བཀལ།

དབྱེ་ཞིབ།
• རི་མོ་དེ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དུས་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• དྲི་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
• ཁོང་གི་བཟོ་བཀོད་ཚུ་བཏུབ་མི་བཏུབ་བལྟ་སྟེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ནི/བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

174

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།/དཔེ་དེབ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།
• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

175

ལྔ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རི་མོའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཕན་ཡོན་དང་བཅསཔ་འབད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་སྟེ་ ཡིད་ཆེས་དང་རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་དེའི་བརྡ་དོན་ཚུ་བཤད་བྱིན་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ དེ་ཚུ་གི་རི་མོ་བྲིས་ཞིན་ན་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཀྱི་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ རས་དང་གྱང་གུ་བཏང་ཞིན་ན་ རང་གི་ཁྱིམ་གྱི་མཛེས་རྒྱན་སྦེ་བཞག་ནི་དང་ གཞན་ལུ་བཙོང་སྟེ་འོང་འབབ་དུམ་གྲ་རེ་བཟོ་ཚུགས།

དོན་ཚན། ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རི་མོའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ།
ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་ལོ་རྒྱུས། ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ག་སྡུར་འབད་དེ་དབྱེ་དཔྱད་ནི། ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རི་མོ་བྲི་ནི། ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཚུགས་དགོ། ཚོན་སྐྱ་ཚོས་བཟོ་ནི། གསུམ་མདངས་དང་རློན་མདངས།

སོབ་སོང་ལས་དོན།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རེ་རེ་བཞིན་བཤད་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• མི་ཚེ་རིང་ཐིག་ཚད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མི་ཚེ་རིང་གཅེར་བུ་དང་ན་བཟའ་ཡོད་མི་གཉིསཔོ་ཆ་ར་ཐོག་ཆགས་མེདཔ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་འདི་ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་རྟོགས་ཚུགས་དགོ།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་ཐངས་མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

176

ལྷབ་སང་ཉམས་མོང།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་བ་ལེན་ཏེ་བཅུད་དོན་སབ་ནི།
སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་ ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་གོ་དོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་ལུ་ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ བཅུད་དོན་བཏོན་ཏེ་ འཕུར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ ཡང་ན་ ཤོག་བྱང་དང་བྱང་ཤིང་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་བསམ་འཆར་བཤད་ནི།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྣམ་དྲུག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བེད་སྤྱོད་གཏང་སའི་ཡུལ་གྱི་སྐོར་ལས་བཤད་པ་རྐྱབ་པའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ བཅུད་དོན་ཚུ་དམངས་ཁར་ སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བཅུག་ནི། ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་ཁྱིམ་དང་རྫོང་གཞིས་ ལྷ་ཁང་དགོན་སྡེ་ཚུ་གི་གྱང་གི་ལོགས་ལུ་རྐྱབ་པའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་ལུ་བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ ༡,༢,༣ འབྲི་ཤོག་གི་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ བསམ་འཆར་བཤད་བཅུག་ནི། ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་བྲི་ཐངས་མ་འདྲཝ་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་ག་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ཟིན་འབྲི་བཏབ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལག་ལེན་སང་བ།
ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་ཚུ་སྤར་བརྩམ་ཐངས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རེ་རེ་བཞིན་ཐིག་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བྲི་བཅུག་ནི། རས་གཞི་དང་ཤོག་ཀུ་ དེ་ལས་གྱང་གི་ལོགས་ཚུ་གུ་ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ ཐང་ཀ་དང་ལྡེབས་རི་རྐྱབ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཚོལ་ཞིབ།
ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་འབྲི་ཐངས་མ་འདྲཝ་ག་དེ་སྦེ་ར་འདུག་ག་ འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སློབ་དཔོན་དང་ རི་མོའི་རྣམ་བཤད་ཀྱི་དཔེ་དེབ་ དེ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ ཡང་ན་ དངོས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་ དེ་འཕྲལ་ལས་གནང་སྟེ་ དོགས་སེལ་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་གཞན་ཡང་།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བེད་སྤྱོད་གཏང་སའི་ཡུལ་གྱི་སྐོར་ལས་བཤད་པ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་རྐྱབ་པའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་རང་གིས་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ བཅུད་དོན་ཚུ་ཟིན་བྲིས་བཏབ་བཅུག་ནི། ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་ལུ་བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ ༡,༢,༣ འབྲི་ཤོག་གི་ཐོག་ལུ་བཀོད་བཅུག་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

177

དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དྲན་ཤེས་དང་ལག་ལེན། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ དུས་ཚོད་ལག་ལེན་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ རང་ཤེས་རིག་རྩལ་དང་དོན་སྨིན་བརྡ་སྤྲོད།

ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་ནང་ལས་བྱག་ཚེ་རིང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
▪ བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
▪ བྱག་རིས་པར་བརྩམ་ནི།
▪ ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
▪ བཅད་རྐྱབ་ནི།

ཆུ་ཚེ་རིང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
▪ ཆུ་རིས་ཀྱི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
▪ ཆུ་རིས་པར་བརྩམ་ནི།
▪ ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
▪ བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

ཤིང་ཚེ་རིང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
▪ ཤིང་གི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
▪ ཤིང་གི་སྡོང་པོའི་པར་བརྩམ་ནི།
▪ ལོ་འདབ་ཀྱི་པར་བརྩམ་ནི།
▪ འབྲས་བུ་པར་བརྩམ་ནི།
▪ ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
▪ བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

མི་ཚེ་རིང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
▪ ཐིག་ཚད་རྐྱབ་ནི།
▪ ཐིག་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབུ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
▪ སྐུ་གཟུགས་ཀྱི་པར་བརྩམ་ནི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

178

▪ ཕྱག་གི་པར་བརྩམ་ནི།
▪ ཞབས་ཀྱི་པར་བརྩམ་ནི།
▪ ན་བཟའ་གི་པར་བརྩམ་ནི།
▪ ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
▪ བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

རི་དྭགས་ཚེ་རིང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
▪ རི་དྭགས་ཀྱི་བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
▪ མགུ་ཏོ་པར་བརྩམ་ནི།
▪ རྭཝ་པར་བརྩམ་ནི།
▪ གཟུགས་པར་བརྩམ་ནི།
▪ ལགཔ་དང་རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
▪ ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
▪ བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།

བྱ་ཚེ་རིང་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
▪ བཟོ་དབྱིབས་པར་བརྩམ་ནི།
▪ མགུ་ཏོ་པར་བརྩམ་ནི།
▪ གཟུགས་པར་བརྩམ་ནི།
▪ གཤོག་སྒྲོ་དང་མཇུག་སྒྲོ་པར་བརྩམ་ནི།
▪ རྐངམ་པར་བརྩམ་ནི།
▪ ཡིག་ཀྲེག་གིས་རགས་ཙམ་གསད་ནི།
▪ བཅད་རྐྱབ་སྟེ་མཇུག་བསྡུ་ནི།
• དྲི་བའི་རིག་རྩལ་ དྲན་ཤེས་དང་ལག་ལེན། ༢ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ དཔྱེ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། ༣ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་རྩིས་མཐོང་ དུས་ཚོད་ལག་ལེན་། ༤ མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ རང་ཤེས་རིག་རྩལ་དང་དོན་སྨིན་བརྡ་སྤྲོད།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

179

ལྷབ་སང་བཅུད་དོན་གྱི་དྲི་བ།
1. ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་བཤད་པ་བྲིས?
2. ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རེ་རེ་བཞིན་བཤད་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲིས?
3. མི་ཚེ་རིང་ཐིག་ཚད་རྐྱབ་སྟེ་བྲིས?
4. མི་ཚེ་རིང་གཅེར་བུ་དང་ན་བཟའ་ཡོད་མི་གཉིསཔོ་ཆ་ར་བྲིས?
5. ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲིས?
6. ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་འདི་ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ཐོ་བཀོད་འབད?
7. ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ?
8. ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་ཐངས་མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།?
9. ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད?
10. ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་ལོ་རྒྱུས་གཞན་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་བྲིས?

དབྱེ་ཞིབ།
1 རི་མོ་དེ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲིས་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དུས་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
2 དྲི་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།
3 ཁོང་གི་བཟོ་བཀོད་ཚུ་བཏུབ་མི་བཏུབ་བལྟ་སྟེ་ བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ནི/བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

སོབ་སོང་མཁོ་ཆས།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་དང་འབྲེལ་བའི་ཁུངས་དོན་ཡིག་ཆ།
• རི་མོའི་དཔེ་རིས།
• དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སྒྲོམ།
• པི་སི།
• གཞོག་ཆས།
• ཤོག་ཀུ།
• ཡིག་ཀྲེག།
• སྣག་རྩི།

སོབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རི་མོའི་སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་སོབ་སོན་ལམ་སོན།

180

• བཅད་པྱིར།
• རི་མོའི་འབྲི་དེབ།
• ནང་སྦྱོང་འབྲི་དེབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• མདོ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་པ། སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས།
• བོད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ཚུལ་དེབ་གསར་ཀུན་ཕན་ཉི་མ། བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་། པར་སྐྲུན་ལོ་ ༡༩༨༡
• བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས། ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། པར་སྐྲུན་ ༢༠༡༤
• འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཤད་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན། མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས། ༢༠༠༣
• ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ༢༠༠༡
• བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྟོན་ལག་དེབ། བླམ་སྐལ་བཟང་ཆོས་འཕེལ། ༢༠༠༢
• བཟོ་གནས་སྐྲ་རྩེའི་ཆུ་ཐིགས། དཀོན་མཆོག་བསྟན་འཛིན། ༡༩༩༤
• རླུང་རྟ་ཡར་བསྐྱེད་བསང་མཆོད། རིག་འཛིན་རོལ་པའི་རྡོ་རྗེའི་གཏེར་མ།
• འཁོར་འདས་ལམ་གསུམ། སློབ་དཔོན་པདྨ་ལ།