



བཤད་ཀྱི་དང་ སློབ་ཀྱི་གཉིས་ནང་ རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ མཉམ་
སྐྱེལ་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ་ཡོད་པའི་སྐོར།

ཀུན་ལེགས་རྒྱལ་མཚན།*

ཀུན་དགའ།¹

*བཀོད་བྱུང་གཙོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། ལྷོ་གླིང་རིག་འཛུགས་གོ་སྟོན་གཙུག་ལྷན།

¹དབུ་འཛིན་འོག་ལ། ལྷང་ཟམ་ཉེག་འབྲིང་རིམ་སློབ་ཀྱི་བར་ལ། ཐིམ་ཕུང་།

<http://doi.org/10.17102/rabsel.23.1.11> | Accepted January 2022 | Published August 2022

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་བརྩམ་སྟོན།

འཛུགས་སྐྱོད་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་གྱི་སྤྱི་བུས་དང་བསྟུན་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ སློབ་ཀྱི་གཉིས་བཟུགས་འབད་མི་ལས་ཚུར་ དེ་ནང་གི་ཚོས་ཚན་དང་
སློབ་སྟོན་འབད་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་ རིག་གསར་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་གཞིར་བཞག་ལུ་སློབ་སྟོན་ཚུ་འབད་ནི་འགོ་བཟུགས་ཏེ་ཡོད་རུང་
སློབ་ཀྱི་ནང་ རྫོང་ཁ་དང་ རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་ལུ་བརྟེན་པའི་ལྷན་འབྲེལ་ཚུ་ རེ་བ་བསྐྱེད་དོ་བཟུམ་རང་འབྲུང་སྟེ་མེད་པའི་ཁར་ ད་
ལྟོ་ གཞུང་གི་ནང་ལས་མར་རྫོང་ཁ་དང་ རིག་གཞུང་གི་ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ མང་ཤོས་རང་ བཤད་ཀྱི་དང་
སེམས་ཉེག་ལུ་འཛུགས་སྐྱོད་ཀྱི་སློབ་སྟོན་ཚུ་ནང་ལས་ མཐར་འཁྲུལ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཨིན་མ་སྟེ་དོས་འཛིན་བྱུང་སྟེ་ཡོད། དེ་འབད་ནི་འདི་
གིས་ སློབ་ཀྱི་ཁག་ནང་ལས་མར་ རྫོང་ཁ་དང་ རིག་གཞུང་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ ད་རེས་རིག་གསར་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་
རྒྱུམ་ཅིག་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལས་ལྷག་སྟེ་ བཤད་ཀྱི་ཁག་ཚུ་ནང་གི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་ ལག་
ལེན་འབབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ བཟུགས་སྐྱོམ་བྱུང་ནི་ཨིན་པའི་ཁར་ བཤད་ཀྱི་ཁག་ཚུ་ནང་ལས་མར་ཡང་ རུས་གྱི་འགྲུལ་བ་དང་
བསྟུན་ ཉེ་མའི་ཐབས་ལམ་རྒྱུམ་ཅིག་མེན་པར་ དོས་འབབ་ཡོད་པའི་ད་རེས་གྱི་རིག་གསར་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་མཉམ་སྐྱེལ་གྱི་

ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུ་ལས་པ་ཅིན་ སན་ཐོགས་སློབ་འབྲུང་ནི་ཨིན་པའི་ཞིབ་འཚོལ་གྲུབ་འབྲས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ང་བཅས་
སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན་ བཤད་གྲྭ་ཁག་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་སློབ་ཡོད་པའི་མཐོང་བ་རྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་ ལུང་ལྷན་ཞི་དང་
སློབ་སྦྱང་འབད་ནི་ ལག་ཆེ་བའི་དོན་ཚན་རྒྱུ་རྒྱུ་ ཚུད་སློང་འབད་ནི་ ལག་ཆེ་བའི་རྩ་ཚིག་སློབ་གྲྭ་ལུ་སོགས་པ་རྒྱ་ སློབ་གྲྭ་
ལག་གི་རིག་གཞུང་ཚོས་ཚན་གྱི་རྩ་གཞུང་ནང་ ཚུད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡོད་པའི་ལར། དེ་ལས་ བཤད་གྲྭ་ཁག་ནང་ལུ་
ཨིན་པ་ཅིན་ དེང་སང་གི་རིག་གསར་ཐབས་ལམ་ སན་རྒྱུན་འབྲེལ་རྟོགས་འབད་དེ་ལྷོ་བའི་དང་ ཚོས་སློབ་མི་འདི་ལས་ རྩོགས་
གཅིག་རྒྱུ་ཅིག་སླེ་མེན་པར་ སློབ་མི་དང་ ལྷོ་བའི་རྩོགས་གཉིས་ཆ་རའི་ལ་ཐུག་ལས་ ལྷོ་བའི་འབད་བའི་སློབ་སློབ་ཐབས་ཤེས་
རྒྱ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ དེ་ལས་ གནས་སྤངས་གཞིར་བཞག་གི་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཐོག་ལས་ ལྷོ་བའི་རྩོགས་ལུ་ཟེར་ལུ་ནི་
ཨིན། ཞིབ་འཚོལ་གྲུབ་འབྲས་འདི་གིས་ ང་བཅས་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་ རྫོང་ཁ་དང་རིག་གཞུང་སློབ་སློབ་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ཐབས་
ལམ་ལེགས་བཅོས་འབད་ནི་ལུ་ ལྷོ་བའི་ཐབས་འབད་ནི་ཨིན་པའི་ལར་ བཤད་གྲྭ་ཁག་ནང་ལས་མར་ཡང་ རིག་གསར་ཐབས་ལམ་རྒྱ་
མཉམ་སྲེལ་འབད་ནི་ལུ་ སན་ཐོགས་འབྲུང་རྒྱུ་ལས་ཞི་དང་། དེ་ལས་ རྩ་གཞུང་དང་ལྷོ་བའི་གོང་འཕེལ་ལས་ལུངས་ལུ་ཡང་ རྫོང་
ཁ་དང་རིག་གཞུང་སློབ་སློབ་འབད་ཐངས་ལུ་ སན་ཐོགས་ཚན་གྱི་ལྷོ་བའི་གོང་འཕེལ་གཏང་དགོ་པའི་གོས་འཆར་རྒྱ་བཀོད་པ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་རྒྱུ་ལུངས་དང་ དམིགས་དོན།

༤ ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ འཛམ་གླིང་གྱི་འགྲུར་གྱི་སྲིད་བྱུས་དང་ལམ་ལུགས་རྒྱ་མཐོང་བ་བཅུགས་རྒྱུན་ ཡོན་ཏན་རྣམ་
སྤྲུངས་གྱི་རིགས་རྒྱ་ལུ་ དགོན་པ་རྒྱ་དང་ རྫོང་གཞི་ལག་རྒྱ་ནང་ལས་མར་ ལྷོ་བའི་འབད་དོ་ཡོད་པའི་ལར་ དེ་གི་སྐབས་ལུ་
སློབ་སྦྱང་འབད་ཐངས་རྒྱ་ཡང་ རང་པའི་ཚོས་འཛིན་སློབ་སློབ་གསུམ་འབད་ས་ བཤད་སྦྱུབ་གྱི་བསྟན་པ་གཉིས་ནང་དར་ཏེ་ཡོད་པའི་
ལམ་སློབ་ལྷོ་བའི་ འབད་དེ་འབྲུག་དེ་གི་རྩ་ལུ་ཏེ་ ད་ལྟོ་འབད་ནང་ཡང་ བཤད་གྲྭ་རྒྱ་ནང་ལས་མར་ སློབ་སྦྱང་རྒྱ་འབད་བའི་
སྐབས་ ཏེ་མའི་ལམ་ལུགས་ལས་གཤེ་ སློབ་སློབ་རྒྱ་འབད་དེ་རང་འབྲུག་ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན།

དེ་བཟུམ་སླེ་ སློབ་གྲྭ་ཁག་རྒྱ་ནང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ འཛམ་གླིང་གྱི་འགྲུར་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ ཚོས་ཚན་ག་ཅི་
རང་ སློབ་སློབ་འབད་དགོ་རུང་ དེ་རྒྱ་ དེང་སང་གི་རིག་གསར་ཐབས་ལམ་རྒྱ་ལག་ལེན་འཐབ་སློབ་སློབ་འབད་དོ་ཡོད་པའི་
སློབ་དཔོན་གྱི་ལྷོ་བའི་ལམ་རྒྱུ་རྒྱ་ཡང་ སློབ་སློབ་ཐབས་ལམ་རྒྱ་ནང་གཙོ་བོ་བཏོན་ཏེ་འབྲུག་

དེ་བཟུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སའི་གཙུག་སླེ་ མ་འདྲཱ་ལག་གཉིས་ཡོད་མི་ནང་ལུ་ གཅིག་སློབ་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་
མཐུན་འབྲེལ་གྱི་གོས་སླུན་ དེ་ལས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱ་གཞི་ཡང་མེད་པར་ རང་རང་སོ་སོའི་ཐབས་ཤེས་རྒྱུ་ཅིག་གཙོ་བོ་བཏོན་ཏེ་

ཚོས་བཤད་ཉན་ནི་དང་ སློབ་སྟོན་ཚུ་འབད་དེ་འདུག་ ང་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་ཡོན་སླེལ་སའི་གཙུག་སྡེ་གཙོ་བོ་གཉིས་པོ་འདི་
བཤད་གྲ་དང་ སློབ་གྲ་ཁག་གཉིས་ཨིན་རུང་ ད་ལྟོ་ཚུ་ཚོ་དང་ གཙུག་སྡེ་དེ་གཉིས་ནང་ གཅིག་སྦྱིལ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐབས་
ལམ་ཚུ་གཞི་ཡང་སྟོན་ཏེ་མེད་པ་ལས་ བ་ལས་པར་ སན་སྐབས་ཆེ་བའི་ཐབས་ཤེས་བརྗེ་སོར་ཚུ་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་
ནང་ ཤེས་ཡོན་སླེལ་བའི་སྐབས་ སན་ཐབས་སློམ་རང་འོང་ནི་ཨིན་པའི་རེ་བ་བསྐྱེད་དེ་ འདི་བརྩམ་གྱི་ བཤད་གྲ་དང་ སློབ་གྲ་
གཉིས་ནང་རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ མཉམ་སླེལ་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་འདུག་
ཟེར་མི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་འགོ་འཛུགས་འཐབ་འཐབ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དམིགས་དོན།

ཞིབ་འཚོལ་འདི་བརྩམ་ཅིག་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ང་བཅས་ཚོས་ལཱ་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ལུ་ སློབ་སྟོན་རྒྱལ་བ་གོང་མ་
ཚུ་དང་ དབང་ཕྱུག་བརྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་རབས་ཚུ་གི་བཀའ་ཅིན་སྲོ་བ་མེད་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དག་འཕྲིད་ཀྱི་རང་ལུ་གནས་ཏེ་ཡོད་མི་
འདི་ བ་ལས་པར་ཡང་འབྲོ་མཐུན་དེ་རང་ ཞི་བདེ་འདུག་ལུ་ལོངས་སྤྱོད་དེ་གནས་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ང་བཅས་རང་ལམ་སློལ་
དང་ རྐྱད་ཡིག་ཚུ་ སྤྲུགས་བརྟན་སྟེ་བདག་འཛིན་འཐབ་དགོས་འདི་ཉ་རྒྱུད་གི་ཁག་ཆེན་ལས་ ཚོས་དང་ལམ་སློལ་གྱི་སྲིག་ཤིང་རྐྱད་
ཡིག་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་ སྤྱོད་བཞག་འབད་ནི་དོན་ལུ་ཨིན། འདི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་སྤྱོད་བཞག་འབད་མ་
ཟེར་མ་དུ་ལུ་ཡང་ ང་བཅས་ཀྱིས་ སློབ་གྲ་ཁག་ལས་པར་སློབ་སྟོན་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ རྒྱལ་དང་མཐུན་པའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་
ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་ཐབས་དགོས་ཨིན་ལས་ དེ་ཚུ་ཏེ་མ་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ སློབ་སངས་རྒྱལ་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལས་རང་
ཚོས་ཀྱི་དོན་དག་ཚུ་ སློབ་མ་ཚུ་གིས་ཤེས་པ་བརྗེ་ནི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་རྣམ་པ་སྤྲོ་ཚོགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚོས་བཤད་ཉན་
ཚུ་མཛུགས་དེ་བཞུགས་ལུག་ དེ་ཡང་ རི་རྐྱད་དུ། ལྷའི་རྐྱད་དང་ལྷུ་དང་གཞོན་སྦྱིན་རྐྱད། ། ལྷུལ་འབྲུམ་དག་མི་འཕྲི་རྐྱད་རྣམས་དང། །
འགོ་བ་ཀུན་གྱི་སྐྱ་རྐྱད་རི་ཚམ་པར། ། ཐམས་ཅད་རྐྱད་དུ་བདག་གིས་ཚོས་སྟོན་ཏོ། ། ཟེར་ཚོས་བཤད་ཉན་ཚུ་མཛུགས་དེ་ཡོད་པའི་
ཁར་ དེའི་རྒྱབ་འབྲས་ཡང་ དག་བཙམ་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ལ་སོགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ སངས་རྒྱལ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ མདོ་མཛུངས་
ལུ་ཚུ་ནང་ལུ་བཤད་དེ་འདུག་ དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ང་བཅས་ཀྱིས་ བཤད་པའི་རིག་གཞུང་ཚུ་ སློབ་གྲ་ཁག་ནང་ལས་པར་སློབ་
སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ མཐོང་བ་རྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་ཚུ་ཡང་ ཁག་ཆེན་སློམ་ཡོད་པ་སྟེ་ དེས་ཤེས་འདོད་ལུ་ཚུགས་པ་ཨིན། དེ་
བརྩམ་སྟེ་ བཤད་གྲ་ཁག་ལས་པར་འབད་རུང་ ཏེ་མའི་ལུགས་སློལ་གྱི་ཚོས་བཤད་ཉན་ཅམ་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་དེ་བཞུགས་པ་
ཅིན་ འཁོར་འདུལ་བྱའི་བསམ་དོན་སྐབས་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་བྱུང་ནི་ཨིན་པའི་ཁར་ འཁོར་དབང་དུ་བསྐྱེད་ནི་དོན་ལུ་ བསྐྱེད་དོན་
པོ་བཞི་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་སྟེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་དང་རྒྱུབ་འགལ་འགྱུ་ནི་ཨིན་མ་ལས་ དེང་སང་གི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་

སློབ་མའི་འདོད་པ་ལྟར་དུ་ ཁོང་གི་སེམས་དང་མཐུན་མ་སླེ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལྷ་མ་དང་སློབ་མའི་བར་ནང་ མཐུན་
ལམ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་ཨིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱུང་ཡི།

རྒྱལ་སྤྱི་ཞི་བ་ལྷ་གིས།

དེ་ལྟར་རིག་བྱས་གཞན་དོན་ལ། །
རྟག་དུ་བརྩོན་པར་གནས་པར་བྱ། །
བྱུགས་རྗེ་མངའ་བ་རིང་གཟིགས་པས། །
བཀག་པ་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་གནང། །ཞེས་དང།

མགོན་པོ་ལྷ་སྤྱི་བ་གིས།

རྒྱལ་བས་སྤིང་ལ་འབབ་དང་བདེན་པ་དང། །
ལོག་པར་སྤྱི་ལྷན་སྤྱོད་བྱ་རྣམས་ཀྱི་ནི། །
སྤྱང་རྩི་མེ་རྟོག་མི་གཙང་ལྷ་བྱའི་ཆོག། །
རྣམ་གསུམ་བཀའ་སྤྱི་དེ་ལས་ཐམ་སྤངས། །ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཁར།

ཡངས་པན་གིས།

བུམས་པས་བྱབ་པའི་ཆོག་སྤྲོན་པ། །
སྤྱི་བ་སྤྱི་གཞན་དགའ་སྤྱད་པའི་མཚོག། །
ལོར་གྱིས་མགུ་བ་སྤྱི་ཞིག་རུས། །
ལུས་སྤོག་བཏང་ཡང་ཕྱེད་མི་ཆོམ། །ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད།

རྒྱལ་སྤྱི་ཞི་བ་ལྷ་གིས།

འཇིག་རྟེན་མ་དད་ལྷུང་པ་ཀུན། །
མཐོང་དང་རྩིས་ཏེ་སྤང་བར་བྱ། །ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད།

ཀྱལ་སྐབས་ཞི་བ་ལྷན་པ།

བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྦྱོང་པ་དག །

ཚད་མེད་པར་ནི་གསུངས་པ་ལས། །

སེམས་སྦྱོང་པ་ཡི་སྦྱོང་པ་ནི། །

ངེས་པར་དེ་སྲིད་སྦྱང་པར་བྱ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བརྩམས་སྟེ། །བསྐྱེད་དངོས་པོ་བཞི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། །འཁོར་བསྐྱེད་ཐབས་

ཤེས་མཛད་དགོས་བཞེན་དུ། །བཤད་གྲག་ལག་ལས་འབད་རུང་། །དངས་པ་གི་ཐབས་ཤེས་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་རྩེ་ཡང་། །གཅིག་སྦྱིལ་སྟེ།

ལག་ལེན་འཐབ་རྩུགས་ནིའི་དོན་ལུ་བསྐྱེད་པ་མ་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་འདི་འབད་བའི་སྐབས་ རྣམ་རྟོག་གི་འདྲི་བ་ངོ་མ་འདི་རང་ ང་བཅས་སློབ་གྲྭ་རྩེ་ནང་ལས་ཕར་ རྒྱུད་ཡིག་རྫོང་ ལ་དང་ རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་འབད་མི་འདི་གིས་ མ་འོངས་ ང་བཅས་ན་གཞོན་བུཚ་དང་བུམོ་རྩེ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་རྒྱུད་ ཡིག་གི་ཡོན་ཏན་འདི་རྩེ་ སྤྱགས་བརྟན་སྟེ་གནས་རྩུགས་ག་ཟེར་བའི་དོགས་པ་དང་རྣམ་རྟོག་གཞིར་བཞག་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འདི་འགོ་ འབྲེན་འཐབ་འཐབ་ཨིན་མ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ང་བཅས་སློབ་གྲྭ་ལག་ནང་ལུ་ རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་འབད་མི་འདི་ གིས་ རིག་གཞུང་རང་རང་སོ་སོ་གི་དགོས་སོགས་ཚོས་བཞེན་རྩེ་ རྩུལ་མཐུན་སྟེ་སྦྱོབ་རྩུགས་ནི་ཕན་ཐོགས་སྟོན་འབྱུང་ནི་ཨིན་པའི་ ལར་ བཤད་གྲག་ལག་ནང་ལུ་འབད་རུང་། དངས་པ་གི་རིག་གསར་ཐབས་ལམ་མ་འབྲལ་རྩེ་ཡོད་པ་མཁུན་ཏེ་ སློབ་མའི་སློབ་འདོད་ལྟར་ དུ་ ཐབས་ཤེས་རྩེ་ལག་ལེན་འཐབ་རྩུགས་ནི་ཨིན། དེ་བརྩམས་ཀྱི་ཞིབ་འཚོལ་ཅིག་མ་འབད་བ་ཅིན་ བཤད་གྲག་གི་སློབ་སྟོན་ ཐབས་ལམ་དང་ སློབ་གྲྭ་ལག་གི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་གཉིས་ལུ་ ག་བསྐྱར་དང་ དབྱེ་དབྱེད་ཀྱི་གོས་འཆར་རྩེ་ག་ནི་ཡང་མི་ཐོབ་ནི་ ཨིན་མ་ལས་ དེ་སྟེ་རང་ལུས་ནིའི་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་འབད་དགོ་པའི་ཁྲུངས་ངོ་མ་རང་ སློབ་གྲྭ་ལག་ནང་ རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ བྱིན་རྒྱུ་ཕན་ཐོབ་ཀྱི་མཐོང་བ་རྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་ མེད་ཐབས་མེད་མི་རྩེ་ ལག་ ལེན་འཐབ་རྩུགས་ནི་དང་ བཤད་གྲག་ལག་ནང་ལུ་ཡང་ དངས་པ་གི་རིག་གསར་ཐབས་ཤེས་རྩེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཚོས་བཤད་ཉན་ འབད་རྩུགས་ནི་ཨིན་མ་ལས་ གཞུགས་སྟེ་གཉིས་ཚར་ལུ་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ཐབས་ལུ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་གི་དྲི་བ་ངོ་མ་འདི་ལུ་ ཡན་ལག་གི་དྲི་བ་ལེ་ཤུ་ཅིག་བཀོད་ཐོག་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་རྩེ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་གི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་སའི་གཞི་མ་ བཤད་གྲག་དང་ སློབ་གྲྭ་ དེ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་

བའི་སྲིད་བྱུས་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལེ་དབང་ཡོད་པའི་ལྷན་ཁག་དང་ལས་ཁུངས་ཚུ་ལུ་ ན་ལས་པར་ རྐང་ཡིག་དང་ རིག་གཞུང་ཡར་
རྒྱས་ལྷག་པར་དུ་འབྱུང་བའི་ལུ་ ཡན་ཐོགས་སྤོམ་སྤེལ་འབྱུང་རྒྱུ་གས་པའི་དམིགས་དོན་བསྐྱེད་དེ་ཡིན་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དྲི་བ་གཙོ་བོ་ཅན་འདི་རང།

- སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་ རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ དེང་སང་རིག་གསར་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་རྒྱུང་མ་ཅིག་གིས་
རིག་གཞུང་གི་དགོས་ཐོགས་ཚོས་བཞི་ཚུ་ཚུ་ལ་མཐུན་སྡེ་བསྐྱབ་རྒྱུ་གས་ནི་ཡིན་མས་ག།
- དེ་ལས་བཤད་གྲྭ་ཁག་ནང་ལུ་ཡང་ དེང་སང་གི་རིག་གསར་ཐབས་ལམ་ཚུ་ དུས་དང་བསྟུན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་
དུས་མ་རན་པས་ག །?ཟེར་མི་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ།

ནང་གསལ་གྱི་དྲི་བ་ཡང།

- བཤད་གྲྭ་ཚུ་ནང་ ཚོས་བཤད་ཉན་འབད་བའི་སྐབས་ ཐབས་ཤེས་དང་ མཐོང་བ་རྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་ཚུ་ ག་ཅི་རང་ལག་
ལེན་འཐབ་ནི་འདུག་ག།
- ཚོས་ཚན་ཚུ་ལུ་ སློབ་སྟོན་གྱི་དུས་ཚོད་ག་དེ་སྟེ་རང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདུག་ ?
- ནང་པའི་ཐབས་ཤེས་ མ་འདྲམ་ཡོད་མི་ཚུ་ག་ཅི་རང་ཡིན་མས། དེ་ཚུ་ར་བཅས་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་
དགོས་འདུག་ག།?
- སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་ རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ དུས་ཚོད་ག་དེ་སྟེ་རང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་འདུག།
- ཤེས་ཡོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ལུ་ རྒྱད་པར་ག་དེ་སྟེ་འདུག་ ? ཟེར་བའི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་ཐོག་ལས་ ཞིབ་འཇོལ་འདི་འགོ་
འདྲེན་འཐབ་འཐབ་ཡིན།

ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་བའི་ཐབས།

ཞིབ་འཇོལ་འདི་འབད་བའི་སྐབས་ གྲངས་མང་དང་ སྤྱི་ཚོད་གཉིས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་སྟེལ་མ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཤད་གྲྭ་ཁག་
གསུམ་དང་ དེ་ལས་སློབ་གྲྭ་ཁག་དུག་དེ་ཅིག་ནང་ལུ་ ཞིབ་འཇོལ་འདི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་ དུས་བཀོད་དང་ དྲི་ཤོག་ཚུ་བཀོད་
ཐོག་ལས་ གནད་སྤྱད་རྒྱུ་ལེན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དབྱེ་དབྱེད་ཚུ་འབད་དེ་ ཚུ་ལ་མཐུན་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཚུ་བཀོད་དེ་
ཡོད་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

ཞིབ་འཇོལ་འདི་གི་སྐབས་ལུ་ ཐབས་ཤེས་སྟེལ་མ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སྤྱི་ཚོད་འདི་ བཤད་གྲྭ་ཁག་ནང་
ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་པའི་མཐོང་བ་རྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་དང་ དེའི་ལེ་ཡན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཁ་གསལ་སྟེ་ཤེས་ཐབས་ལུ་ ནང་པའི་

མཁམ་པ་དང་ བཤད་ལྟེན་མཁམ་པོ་ཚུ་ལས་ ཤེས་རྟོགས་འབད་ཚུགས་ནི་འདི་དོན་ལུ་དང་ གངས་མང་ལག་ལེན་འབབ་དགོ་མི་འདི་
བཤད་ལྟེན་ སློབ་ལྟེན་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལས་ ཤེས་ཡོན་གྱི་ཕན་ཐོགས་ཏེ་གོ་བབས་དང་ ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་ལག་འབབ་སྟེ་སྟོན་
ནི་དང་འདོད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཚུ་ཏེ་གོ་བབས་ལུ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

རྣམ་དཔྱད་དང་ཕྱན་པའི་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་རྒྱ་བ།

- སློབ་ལྟེན་ལག་ནང་ རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ དེང་སང་རིག་གསར་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་རྒྱུ་མ་ཅིག་གིས་
རིག་གཞུང་གི་དགོས་ཐོགས་ཚུ་བཞི་ཚུ་ཚུ་ལ་མཐུན་སྟེ་བསྐྱབ་ཚུགས་ནི་ཨིན་མས་ག།
- དེ་ལས་བཤད་ལྟེན་ལག་ནང་ལུ་ཡང་ དེང་སང་གི་རིག་གསར་ཐབས་ལམ་ཚུ་ དུས་དང་བསྟུན་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་འདི་
དུས་མ་རན་པས་ག།

ནང་གསལ་གྱི་རྒྱ་བ་ཡང།

- བཤད་ལྟེན་ཚུ་ལྟར་ ཚུམ་བཤད་ཉན་འབད་བའི་སྐབས་ ཐབས་ཤེས་དང་ མཐོང་བ་རྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་ཚུ་ ག་ཅི་རང་ལག་
ལེན་འབབ་ནི་འདུག་ག་དང་ དེའི་ལེ་ཕན་ཚུ་ག་ཅི་རང་སྟོ།
- བཤད་ལྟེན་ལག་ནང་ ཚུམ་ཚན་ཚུ་ལུ་ སློབ་སྟོན་གྱི་དུས་ཚོད་ག་དེ་སྟེ་རང་ལག་ལེན་འབབ་ནི་འདུག།
- ཚུམ་ཚན་སློབ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ག་ཅི་བཟུམ་རང་ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཡོད།
- ཐབས་ཤེས་གསར་པ་གི་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་བ་ཅིན་ དེ་ལུ་དང་འདོད་དང་ལེ་ཕན་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འོང་ནི་མས།
- རང་པའི་ཐབས་ཤེས་ མ་འདྲུ་ཡོད་མི་ཚུ་ག་ཅི་རང་ཨིན་མས། དེ་ཚུ་སློབ་ལྟེན་ལག་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འབབ་ནི་འདི་འོས་
འབབ་འདུག་ག།
- སློབ་ལྟེན་ལག་ནང་ རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ དུས་ཚོད་ག་དེ་སྟེ་རང་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་འདུག། དེ་ཚུ་གྱིས་
རིག་གཞུང་ཚུམ་ཚན་གྱི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ཐོབ་ཚུགས་ནི་ཨིན་མས་ག།
- ཚུམ་ཚན་གཅིག་ཨིན་རུང་ ཤེས་ཡོན་གྱི་ལྷན་འབྲེས་ཚུ་ བཤད་ལྟེན་ནང་ལྟེ་མི་དང་ སློབ་ལྟེན་ནང་ལྟེ་མི་གཉིས་ཀྱི་ལྷན་པར་
ག་དེ་སྟེ་འདུག།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ལྷན་འབྲེས་ལྟེ་མི་བསྐྱུར།

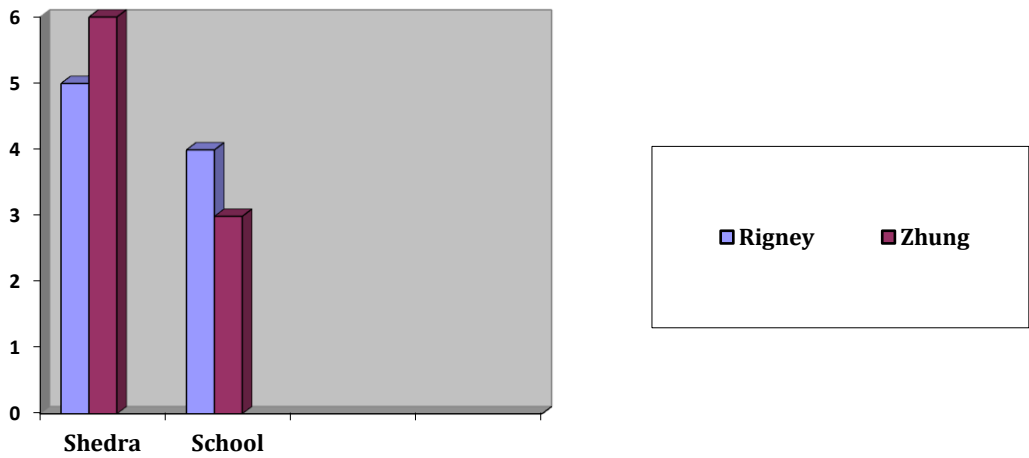
ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ཡང་ འོག་གི་བཤད་གྲགས་ གློབ་གྲུབ་ཚོས་ཚན་དང་ དེ་ལས་ཚོས་ཚན་རེ་ལུ་དུས་ཚོད་ག་དེ་སྟེ་ལག་
ལེན་འབྲེལ་ཡིན་ན་ཚུ་གི་གནས་གཞིར་བཞག་ལུ་ ཐབས་ཤེས་སྟེལ་མའི་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དྲི་བའི་ལན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གྲོས་བསྟུར་
ཚུ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

བཤད་གྲགས་ གློབ་གྲུབ་གཉིས་ནང་ལུ་ གློབ་སྟོན་འབད་བའི་ཚོས་ཚན་སྟོར།

༤ བཤད་གྲུབ་ཁག་ནང་ལུ་ རིག་གནས་ཀྱི་ཚོས་ཚན་དང་ གཞུང་གི་ཚོས་ཚན་ཚུ་མངམ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ འཛིན་གྲུབ་དང་པ་ལས་
འགོ་བཙུགས་ཏེ་ འཛིན་གྲུབ་བཞི་པ་ཚུ་ལུ་ རིག་གནས་ཀྱི་ཚོས་ཚན་ཡོངས་ཚོགས་ལྟ་བུ་སྤངས་འབད་ཚར་ནི་ཨིན་པའི་ཁར་ གཞུང་
གི་ཚོས་ཚན་ཡང་ ཀུ་རི་ཀུ་དང་། བཤེས་སྤྲོད་སྤྱོད་འཇུག་ རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན། ཕྱི་ནང་གྲུབ་མཐའ། ལམ་མཚོག་རིན་ཆེན་
འཕྲེང་བ། དབུ་མ་འཇུག་པ་ཚུ་ ལྟ་བུ་སྤངས་འབད་ཚར་ནི་ཨིན་མ་ལས་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ཡང་སྟོམ་སྟེ་ཐོན་ཚུགས་ཏེ་
འདུག་ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན།

དེ་ལས་གློབ་གྲུབ་ལས་པར་བརྒྱུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ རྫོང་ཁ་དང་ རིག་གཞུང་གི་ཚོས་ཚན་ཡང་ཉུང་པུ་ཡོད་པའི་ཁར་
ལྟ་བུ་སྤངས་འབད་ནི་དུས་ཚོད་ཡང་ ལངས་མ་སྟེ་མེད་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དེ་གི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ཡང་ རེ་འདོད་ལྟར་དུ་བྱུང་སྟེ་མེད་པ་སྟེ་
བཀོད་དེ་འདུག་ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན།

	བཤད་ལྗགས།	སློབ་ལྗགས།	མཛད་སྐབས།
རིག་གནས།	རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ། སྤྲུལ་རྒྱུ་རྒྱ། རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ། རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། མཛོད་རྒྱུ་རྒྱ།	ལེགས་བཤད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། མཛོད་རྒྱུ་རྒྱ།	བཤད་ལྗགས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། ལོ་རིམ་ རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། གསུམ་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། རིམ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ།
གཞུང་།	རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ། བཤད་ལྗགས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། ལེགས་བཤད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། ལེགས་བཤད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། ལེགས་བཤད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། ལེགས་བཤད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། ལེགས་བཤད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ།	རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། བཤད་ལྗགས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ།	བཤད་ལྗགས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། ལོ་རིམ་ རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། གསུམ་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། རིམ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ།



བཤད་ལྗགས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། ལེགས་བཤད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ། ལེགས་བཤད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ།

༤ བཤད་གྲུ་ལག་ནང་ལས་པར་ སློབ་སྟོན་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ ཚེས་དང་སྐྱེ་མའི་ཆེ་བ་ལུ་ བརྩི་བཀའ་མཛད་ཐོག་ལས་ དང་པ་
ལུང་ལྷན་པོ་དང་ ཅ་བ་སློབ་གཞུང་འབད་ནི། དེ་ལས་སློབ་སྟོན་སྐབས་སུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚེས་སྐབས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་
སློབ་སྐྱེད་དང་ རང་སློབ་ དེ་ལས་ ཚུད་སྐྱེད་དང་ རྒྱལ་ལེན་ནི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཉེ་མ་ལས་ཡོད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ལག་ལེན་
འཐབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་ཚུ་འབད་མ་ཨིན་མས།

སློབ་ཀྱི་སློབ་གསུམ་དང་ དི་མ་དུག་ མི་འཛིན་པ་ལུ་ཟེར་གཙོ་བོ་ཉམ་མི་གི་དབང་དུ་བཏང་སྟེ་ སྤང་བའི་སློབ་ཚུ་ སྤང་
ཐོག་ལས་ ཚེས་བཤད་ཉམ་ཚུ་འབད་མ་ཨིན་མས།

དེ་ཡང་ རྣམ་ཤེས་རིག་པ་ལས།
རྣ་བ་མི་གཏང་ཁ་སྐབས་ལྟ་བུའི་སློབ། ཡིད་ལ་མི་འཛིན་ཞབས་དོལ་ལྟ་བུའི་སློབ། ཉམ་མོངས་དང་འབྲེས་དུག་ཅན་ལྟ་བུའི་སློབ།
ཞེས་དང།

ཡང་རྣམ་བཤད་རིག་པ་ལས། རྒྱལ་དང་ནི་མ་དང་དང། དོན་དུ་གཉེར་བ་མེད་ཉིད་དང། ཕྱི་རོལ་རྣམ་གཡེང་ནང་དུ་སྤྱད།
སློབ་སེམས་ཉམ་པ་དི་མ་ཡིན། ཞེས་དང།

ཡང་རྣམ་ཤེས་རིག་པ་ལས། ཚིག་འཛིན་ལ་དོན་མི་འཛིན་པ། དོན་འཛིན་ལ་ཚིག་མི་འཛིན་པ། གོང་འོག་ནོར་ནས་འཛིན་པ། བརྗེ་
མ་འཕྲོད་པར་འཛིན་པ། གོ་ལོག་ཏུ་འཛིན་པ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ་ འདི་བཟུམ་གྱི་ལག་ཆེ་བའི་ཀུན་སློང་དང་ཀུན་སྦྱོང་ཚུ་
ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཉམས་སུ་བསྟར་ཐོག་ལས་ མཐོང་བ་རྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚེས་བཤད་ཉམ་ཚུ་འབད་མ་ཨིན་མས།

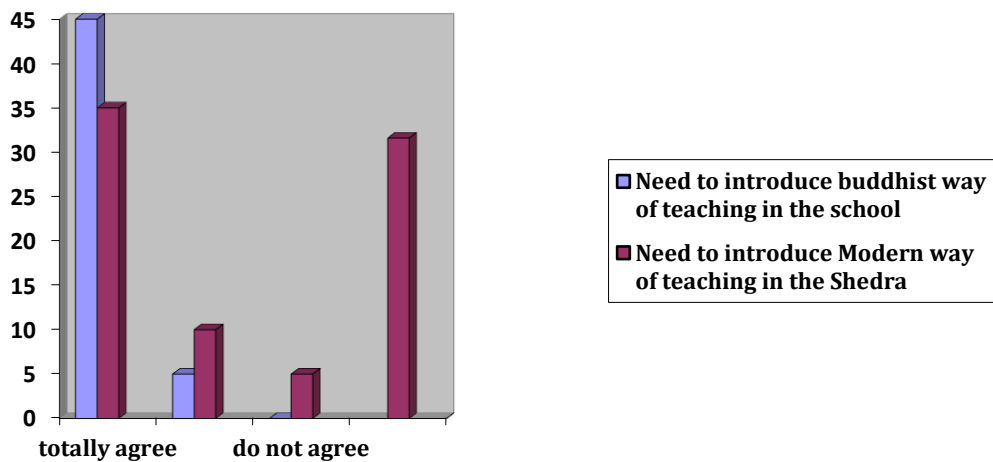
དེ་ལས་ སློབ་གྲུ་ལག་ཚུ་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན། རིག་གསར་གྱི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ སློབ་
སྟོན་ཚུ་འབད་དོ་ཡོད་པའི་ཁར་ སློབ་སྤྱོད་གིས་འབད་དགོ་ཚུ་ སློབ་ལཱ་དང་ རྒྱུ་ལཱ་ཚུ་སློབ་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་ཚུ་འབད་མ་ཨིན་
མས།

རིག་གཞུང་ཚུ་སློབ་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོང་མ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ས་བསྐྱེད་སྐྱོང་ལེན་པའི་ཐོག་ དཀའ་བ་ལྷན་དུ་སང་ རལ་བ་དང་དུ་
སྤངས་ཏེ་ མཛད་མཛད་པའི་ཚེས་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་ཅུང་ཅུ་ཨིན་མ་བཞིན་དུ་ དེ་བཟུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ཐོབ་ནི་ལུ་ སློབ་མའི་རྒྱུད་ལུ་
ཡང་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་དད་འདི་འོང་དགོ་ཨིན་མས།

དེ་ཡང་མདོ་ལས།

དད་པ་མེད་པའི་མི་རྣམས་ལ།། དཀར་པོའི་ཚོས་རྣམས་མི་འབྱུང་སྟེ།། ས་བོན་མེ་ཡིས་འཚོག་པ་ལ།། ལྷག་གུ་སྟོན་པོ་ཇི་བཞིན་ནོ།།
 ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བརྒྱུ་ཨོན།

	བཤད་གྲུབ་སྟོན་སྟོན་ ཐབས་ཤེས།	སྟོན་གྲུབ་སྟོན་སྟོན་ ཐབས་ཤེས།	ཟན་གསོ།
རིག་གནས།	ཅ་བ་སྟོར་འཛིན་འབད་ནི། རྒྱལ་ས་བཀའ་ནི། ཚོས་བུན་ལུ་ སྟོར་སྦྱང་འབད་ནི། དཔེར་ བཟོད་རྒྱུ་ལུ་ འབྲེལ་པ་ལྷག་ནི།	ཡིག་ས་རྒྱལ་ས་ རྟུག་ནི། སྟོར་ལྷ་འབད་ནི། ཁྱིམ་ལྷ་འབད་ནི། ཅ་བ་སྟོར་འཛིན། འབྲེལ་པ་ལྷག་ནི།	སྟོར་ལྷ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དྲིས་དབྱེད་ཐབས་ཤེས་ མཐུན་ འབྲེལ་ཐབས་ཤེས་ལ་སོགས་ པའི་རིག་གནས་ཐབས་ལམ་རྒྱ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཨོན་མས།
གཞུང།	ཅ་བ་སྟོར་འཛིན་འབད་ནི། རྒྱལ་ས་བཀའ་ནི། ཚོས་བུན་ལུ་ སྟོར་སྦྱང་འབད་ནི། ཚུད་པ་རྒྱུ་ ལུ་ དྲིས་ལན་འབད་ནི། འབྲེལ་ པ་ལྷག་ནི།	ཡིག་ས་རྒྱལ་ས་ རྟུག་ནི། སྟོར་ལྷ་འབད་ནི། ཁྱིམ་ལྷ་འབད་ནི། འབྲེལ་པ་ལྷག་ནི། ལྷ་སྟོར་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི།	གོང་གི་དང་འདྲ།



གོང་གི་ཐབས་ཤེས་རྒྱ་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱིས་དབྱེད་དེ་ལྷ་བའི་སྐབས་ སྟོན་གྲུབ་ རིག་གཞུང་ཚོས་ཚན་རྒྱུ་ སྟོན་སྟོན་འབད་བའི་
 སྐབས་ ལག་ཆེ་བའི་ ལུང་ལུ་ནི་དང་ སྟོར་སྦྱངས་འབད་ནི་ དེ་ལས་ ལག་ཆེ་བའི་དོན་ཚན་རྒྱུ་ ཚུད་སྦྱང་འབད་ནི་རྒྱུ་

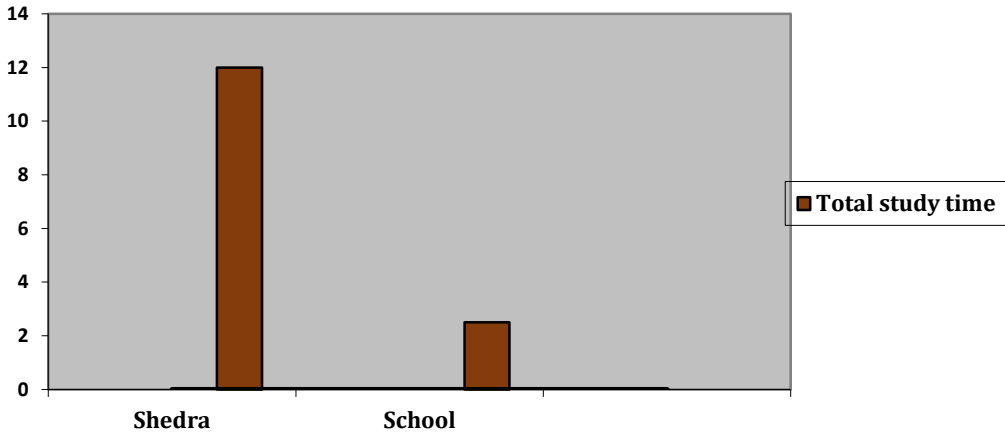
ཚུགས་པ་ཅིན་ རིག་གཞུང་ཚུ་ བྱིན་རྒྱབས་ཅན་གྱི་ཚེས་ཚན་ཨིན་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཁེ་ཕན་སློམ་འབྲུང་ཚུགས་པའི་སྐོར་ལས་
མཁམ་པ་དང་མཁམ་པོ་ཚུ་གིས་ བཤད་པ་ཨིན་མས།

དེ་བརྩམ་སྟེ་ རིག་གསར་ཐབས་ལམ་གྱི་ཁེ་ཕན་ཚུ་ལུ་དཔེ་སྟོན་འབད་ཡོད་མི་དང་ བཤད་གྲིའི་མཁམ་པོ་ཚུ་དང་གཅིག་
ཁར་ གོ་སྐབས་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ རིག་གསར་ཐབས་ཤེས་ སློབ་སྟོན་པ་དང་ སློབ་སྦྱོང་པའི་ཕན་ཚུན་ནང་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་
དང་ ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དེ་གིས་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་ སློབ་ཉེང་བཀལ་བྱུང་ཚུགས་ནི་དང་
ལྷོ་མིའི་དོན་ཚན་ཚུ་ཡང་ དེས་ཤེས་བསྐྱེད་ཚུགས་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ནི་ཨིན་མ་སྟེ་བཤད་པ་ཨིན་མས།

བཤད་གྲིའི་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་ལག་ཚུ་ནང་ལུ་ སློབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་ཚེས་ཚན་རེ་རེ་གི་དོན་ལུ་ རུས་ཚོད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ།
≡ སློབ་སྟོན་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ བཤད་གྲིའི་ཚུ་ནང་འབད་བ་ཅིན། སློབ་དཔོན་གྱིས་སྟོན་ནི་དང་ སློབ་སྦྱོང་གི་ལྷོ་མིའི་ཚུ་
གི་ར་ཚིས་ཏེ་ ༡ ལམ་ཉིན་ལྟར་བཞེན་ཏེ་ ཚུ་ཚོད་ ༡༢ དེ་རེ་ འགོ་རམ་ཨིན་ཚུང་། སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ནང་འབད་བ་ཅིན། སློབ་སྟོན་དང་
ལྷོ་མིའི་གི་ར་བསྟོན་ཏེ་ཉིན་ལྟར་བཞེན་ཏེ་ ཚུ་ཚོད་ ༡ དང་ སྐར་མ་ ༣༠ ཅམ་ལས་མེན་འདུག་ཟེར་ལུ་ཞུ་ནི་ཨིན། འདི་གི་ཐོ་
བཀོད་ཚུ་ཡང་ བཤད་གྲིའི་དང་ སློབ་སྦྱོང་གི་ལག་ཚུ་ནང་ དེས་སུ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པའི་རུས་ཚོད་རེ་ལུ་མིག་གཞིར་བཞག་ལུ་
ཨིན།

	རུས་ཚོད་ཐོབ་ལམ།	དབུགས།	
བཤད་གྲིའི་ལག་ལུ།	ཙ་བ་སྟོར་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་	ཚུ་ཚོད་ ༡།	དོ་བ་ཚུ་ཚོད་ ༥ ལས་ ༡ ཚུ་ན།
	རྒྱགས་བཀལ་ནི་ལུ་	ཚུ་ཚོད་ ༢༥།	ཚུ་ཚོད་ ༡ ལས་ཕྱེད་དང་བརྒྱད་ཚུ་ན།
	ཚེས་ཐུན་ལུ་ནི་ལུ་	ཚུ་ཚོད་ ༡ དང་ཕྱེད།	ཕྱེད་དང་༤ ལས་ཕྱེད་དང་ ༡༠ ཚུ་ན།
	སློབ་སྦྱོང་འབད་ནི་ལུ་	ཚུ་ཚོད་ ༡ དང་ཕྱེད།	ཚུ་ཚོད་ ༡ ལས་ ཕྱེད་དང་ ༡ ཚུ་ན།
	ཚོད་པ་རྒྱབ་ནི་ལུ་	ཚུ་ཚོད་ ༡ དང་ཕྱེད།	༡ ལས་ ༣ དང་ཕྱེད་ཚུ་ན།
	དཔེར་བཞེད་རྒྱབ་ནི་ལུ་	ཚུ་ཚོད་ ༡།	༤ ལས་ ༤ ཚུ་ན།
	འབྲེལ་པ་རྒྱག་ནི་ལུ་	ཚུ་ཚོད་ ༣།	༡ ལས་ ༡༠ ཚུ་ན།
ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ ཚུ་ཚོད་ཡོངས་བསྟོན་མས།	ཚུ་ཚོད་ ༡༡།		
སློབ་སྦྱོང་གི་ལག་ལུ།	ཡིགས་རྒྱགས་རྒྱག་ནི་ལུ་	སྐར་མ་ ༡༠།	སློབ་སྟོན་གྱི་ཐུན་ཚན་གཅིག་ནང་།
	སློབ་སྦྱོང་འབད་ནི་ལུ་	སྐར་མ་ ༤༠།	

ཁྱིམ་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་	ཚུ་ཚོ་དྲུག་ ༡།	བྱི་བ་སློབ་དེ་	ཁྱིམ་ནང་སློབ་པ་དང་
		འབད་བརྒྱུག་པ་ཨིན།	
དམིགས་གསལ་གླུ་ཚན།	སྐར་མ་ ༣༠།	བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནང་	དམིགས་
		གསལ་གླུ་ཚན་རེ་རེ་ཡོད་མི་ནང།	
ཚུ་ཚོ་དྲུག་ཡོངས་བསྟོམས།	ཚུ་ཚོ་དྲུག་ ༡ དང་	སྐར་མ་ ༣༠ །	



དེ་ཡང་བསྐྱུ་པའི་སློབ་མ་རིན་པོ་ཆེ་འཕྲུང་བ་ལས།

ཉན་པ་བྱང་ཚུབ་ཡན་ལག་སྟེ། བསམ་སློམ་ས་གཞི་ལྟ་བུ་སྟེ། མ་བཤད་ཤེས་པ་མེད་པ་ཡིན། སངས་བསྐྱུ་པ་ཡུན་བྱང་འགྱུར། ཉན་པས་ཤེས་རབ་འཕེལ་འགྱུར་བས། མ་ཉམས་སློམ་པའི་རྟེན་དང་འབྲེལ། སྤང་བྱ་དོར་བུ་མི་ཤེས་པར། གཞིའམ་སྤང་བྱ་མཚོ་བཀལ་བ་བཞིན། ཚུལ་བས་ནན་ཏན་མ་བྱས་ན། ཤིང་ལས་མེ་བྱང་མི་སྲིད་བཞིན། བསློམ་བསྐྱུ་པ་ནན་ཏན་མ་བྱས་པར། འབྲས་བུ་ཚེན་པོ་གཤམ་འབྱུང་། ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ དེ་གཞི་གཞུང་གི་ཚོས་ཚན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཉ་གོ་ནི་ལུ་ ཐོས་བསམ་སློམ་གསུམ་གྱི་སློམ་ལས་ ནན་གྱིས་ཚུལ་བ་བསྐྱུ་དེ་ དུས་ཚོ་དུང་ལངས་མ་སྟེ་སློབ་སྦྱོང་མ་འབད་པ་ཅིན་ ཚོས་གྱི་དོན་དག་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་རང་རྒྱུད་ལུ་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ཚུགས་པར་ལ་འག་འོང་ནི་ཨིན་མ་ལས་ དེ་གཞི་གཞུང་གི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ དུས་ཚོ་དུང་ལངས་མ་སྟེ་བྱིན་དགོས་ཨིན་མ་ མཁས་པ་ཚུ་གིས་བསྐྱུ་བཅོས་ཚུ་ནང་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཉ་གོ་ཚུགས་པས།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་འབྲེལ་བའི་གྲོས་འཆར་བཟུང་སྟེ།

༤ ཞིབ་འཇོལ་འདི་དང་འཁྲིལ་ཕ་ད་ ཚོས་ཚན་དང་འཁྲིལ་བའི་ཐོབ་ལམ་གྱི་དུས་ཚོད་བྱིན་དགོ་པའི་ཁར་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཐད་ལུ་ཡང་ བྱིན་སྒྲུབ་ས་ཆེ་བའི་ མཐོང་བ་རྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་ཚུ་ཡང་ མཉམ་སྡེལ་ཐོག་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་དང་ དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་དེང་སང་གི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཐུན་འགྱུར་འབད་དེ་ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ་པ་ཡོད་པའི་ཁར་ གཞུང་གི་སྲིད་བྱུས་ནང་ལུ་ཡང་ ལམ་སྲོལ་དང་ དེང་སང་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ ལེགས་འགྱུར་དང་ འཁྲི་གཞོན་འབད་དགོ་པ་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་གོ་ས་འཆར་ཚུ་ལུ་དང་ལེན་མཛད་དེ་ སློབ་ གྲྭ་ཁག་ནང་ རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་འབད་མི་ཚུ་གིས་ བཤད་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་ བྱིན་སྒྲུབ་ས་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་ མཐོང་བ་རྒྱུད་པའི་ ལག་ལེན་ ལུང་ལུ་ནི་དང་ སློབ་སླུང་འབད་ནི་ ཚུད་སློང་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཚོས་ཚན་ དེ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་དུས་ཚོད་ཚུ་ཡང་ བྱིན་ཏེ་ ཀུན་སློང་ཀུན་སློང་བཟང་བའི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ་པ་ དང་། དེ་བཟུམ་སྟེ་ བཤད་གྲྭ་ཁག་ཚུ་ནང་ཨིན་རུང་ དུས་ཚོད་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བརྟུན་ སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལུ་སློབ་འཕེལ་ཐབས་ཀྱི་ རིག་གསར་སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ བན་ཚུ་ནང་འབྲེལ་གྱི་ཐབས་ཤེས་དང་ ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ཤེས་ སྟེ་ཚན་ག་བསྐྱར་གྱི་ཐབས་ ཤེས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ དང་འདོད་བསྐྱེད་དགོ་པའི་རྒྱབ་སྐྱོན་སྤུལ་ཕྱིན་ཨིན།

བཤད་གྲྭ་ཁག་ལུ།

མ་གཞི་བཤད་ཁག་ཚུ་ནང་ལས་ཕར་ ཉེ་མའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་རུང་ དེ་ལུ་བརྟེན་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ ཡོན་ཏན་ཚུ་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་ཐོབ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཉེ་མ་དང་ཕྱེད་པ་ཅིན་ ད་རེས་སློབ་སློང་འབད་མིའི་གུང་ས་ཁ་ཡང་ ལོ་ གཅིག་བ་ལོ་གཅིག་ཡར་སང་འགྲོ་མི་དང་འཁྲིལ་ ཡོན་ཏན་རྒྱུང་ས་མིའི་ཕྱོགས་གྲུབ་ཡང་ ལྷག་པར་དུ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་སྟེ་ཡོད་པ་སྟེ་ ཨིན་མས།

ཨིན་རུང་ མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་གྱིས།

དོ་ཐལ་ལས་བགྱིས་དགུང་ལྗོངས་འོད་ཀྱིས་ནི། ཆེད་ཀར་ཉིད་དུ་ཅི་སྟེ་མི་བགྱི་ལགས།། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཉེ་མ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འགྲོ་སྟེ་ཡོད་མི་གུར་ ད་རུང་ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་འཁྲིལ་བའི་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་ འཐབ་རྒྱུགས་པ་ཅིན། ཕན་ཐོགས་ལྷག་པར་དུ་འབྱུང་ནི་མ་གཏོགས་ གཞོད་པ་འདི་རྩ་ལས་འབྱུང་མི་སྲིད་ནི་ཨིན་མ་ལས་ འོག་ ལས་མར་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་གཅིག་འབྲེལ་བས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་པར་དུ་ཕན་སྒྲུབ་འབྱུང་རྒྱུགས་པའི་རེ་སློན་ཡོད།

- རིག་གསར་གྱི་ཐབས་ལམ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཚུ་ཡང་ རང་ལུགས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་དང་གཅིག་ཁར་ བྱིན་སྒྲུབ་འབད་དགོ་པ་ དུམ་གྲ་རེ་འདུག་ཟེར་ལུ་ཨིན། དཔེར་ན་ ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ལམ་དང་ འདི་གི་དོན་ལུ་ བཤད་གྲྭ་ཚུ་ནང་ལས་ཕར་

ནང་ཚོས་སློབ་སློན་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ བྱད་རིག་སློབ་བཟུང་ཚུ་ནང་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ ཕན་ཐོགས་ཅན་གྱི་ཐབས་
ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།

- ལྷན་ཚོམ་འཛིན་འདི་ཡང་ བཤད་གྲ་ནང་གི་སློབ་སླུག་མང་ཤོས་ཀྱིས་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ དཔེ་ཚན་ཡོད་ཚེ་མེན་པར་
འོས་འབབ་དང་བསྟུན་ གནམ་འབྲུ་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོས། མང་ཤོས་ཅིག་ ལྷན་ཚོམ་འཛིན་གྱི་རིག་
པའི་ཁམས་མེད་མི་ཚུ་ལུ་ ལཱ་ཁག་བཏང་དོ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཏུས་ཚོད་མང་ཤོས་ཅིག་རང་ འཕྲོ་བརྒྱུག་གཏང་དོ་ཡོད་པ་སྟེ་
ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ནང་ལས་ཐོན་མ་ཡིན་མས།
- ཚོས་ཚན་གཞིར་བཞག་ལུ་ གནས་སྤངས་དང་བསྟུན་པའི་ལས་འགུལ་ དཔེར་ན་ འཛིག་རྟེན་པའི་ལུས་རྟེན་ནང་ ཚོས་
དང་མཐུན་པའི་ལཱ་འབད་བཏུབ་ཚུ་ག་ཅི་རང་འདུག་ག་དང་ དེ་ལས་ ཚོས་དང་མཐུན་པའི་ལཱ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚོས་
ཕྱོགས་གྱི་ཁ་སྲུག་ལས་ ཞིབ་འཇུག་ཚུ་ག་ཅི་རང་འབད་དགོས་འདུག་ག་གི་སློབ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་ཚུ་འབད་བཅུག་པ་
ཅིན་ ཚོས་ལྡན་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཚོས་སྲིད་གཉིས་ལྡན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་པའི་མཚན་དོན་མཐུན་ཚུགས་ནིའི་ལེ་
ཕན་ཚུ་འབྱུང་ནི་ཡིན་མ་སྟེ་ མཁམ་པོ་མང་ཤོས་ཀྱིས་ཤད་པ་ཡིན་མས། འདི་གི་དོན་ལུ་ རིག་གསར་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐབས་
ལམ་གྱི་སློབ་བཟུང་ཚུ་ བཤད་གྲ་ཁག་ནང་ལུ་ཡང་ བྱིན་དགོས་དང་ འདི་གིས་སློབ་སླུག་གི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་ལུ་ ཕན་
ཐོགས་སློབ་འབྱུང་ཚུགས་ནི་དང་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་རིག་ཚུལ་ལུ་ སྤྱད་བརྟུན་ཚུགས་ནི་ཡིན་མས་ཟེར་ བཤད་པ་ཡིན་མས།

སློབ་གྲྭ་ཁག་ཚུ་ནང་།

སློབ་གྲྭ་ཁག་ཚུ་ནང་ལས་མར་ སྤྱིར་བཏང་ཕན་རྐྱབས་ཆེ་བའི་ཚོས་ཚན་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་རུང་ ཚོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་
ལམ་དང་ ཚོས་ཚན་དང་བསྟུན་པའི་ཏུས་ཚོད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་བྱིན་ཏེ་མེད་པ་ལས་ ཚོས་ཚན་ནང་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་
སྟེ་ཤེས་ཚུགས་ནི་ལུ་ལ་ཁག་བཏང་དོ་ཡོད་པ་སྟེ་ སློབ་སླུག་སྤྱིར་བཏང་གིས་བཤད་པ་ཡིན་མས། དེ་བཟུམ་སྟེ་ ལམ་སྲོལ་ལས་གཤམ་
པའི་ཚོས་དང་ ཚོས་བཤད་མིའི་ཆེ་བ་བརྗོད་ཐོག་ལས་ བརྗེ་བཀྲར་བསྐྱེད་དེ་ སློབ་སློབ་འབད་དགོས་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ ཚུལ་མཐུན་
སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་འདུག་ཟེར་ བཤད་གྲའི་མཁམ་པོ་ཚུ་ མང་ཤོས་ཀྱིས་བཤད་དེ་འདུག། དེ་ཡང་བཤད་གྲའི་མཁམ་པོ་ཚུ་
གིས་ སྤྱིར་ཚན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་བསམ་འཆར་ནང་བཀོད་དེ་འདུག།

- ཚོས་ཀྱི་ཆེ་བ་ལུ་བརྗེ་བཀྲར་འབད་ཤེས་དགོས། ཚོས་ཀྱི་བྱིན་རྐྱབས་འཇུག་པའི་ཕན་པ་ལུ་དགོངས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་དང་
སློབ་སླུག་གཉིས་ཆ་རའི་ཁ་སྲུག་ལས་ བརྗེ་མཐོང་དང་ཆེ་བ་གཞིར་བཞག་ལུ་ སློབ་སློབ་འབད་དགོས་འདུག།

- བཤད་གྲུ་ཚུ་ནང་ལས་མར་ལག་ལེན་འཐབ་དེ་ཡོད་པའི་ཐབས་ཤེས་ འོས་འབབ་ཅན་ ལུང་གནང་ནི་དང་ རྒྱུར་སྐྱུངས་ འབད་ནི་ ཚུད་པ་རྒྱབ་ནི་ཚུ་ཡང་ རིག་གསར་གྱི་ཐབས་ཤེས་དང་གཅིག་ཁར་ནང་འབྲེལ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་པ་ཅིན་ ཤེས་ཡོན་ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་སྐྱུངས་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་འོང།
- རྒྱུ་ལྷན་ཁག་ནང་ལས་མར་ ཚོས་ཚིག་ལུ་སྐྱུངས་འབད་བཅུག་དགོཔ་འདི་ཡང་ཁག་ཆེན་སྤོམ་ཡོད་པ།
- འོས་འབབ་ཡོད་པའི་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་དཔེ་ཆ་ལངས་འབད་མཁོ་སྤྱོད་འབད་དེ་ འདི་ལུ་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཐངས་གྱི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ ཡང་བྱིན་དགོཔ།

ཙ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁྲུངས་གྱི་དོན་ལུ།

༤ མ་གཞི་གཞུང་གི་ལ་ཐུག་ལས་ ཐུགས་བཞེད་རྒྱ་ཚེས་ལས་གནང་སྟེ་ ཕན་ལུས་ཆེ་བའི་ཚོས་ཚན་ཚུ་གདམ་འཐུ་མཛད་དེ་ རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་གྱི་ཚོས་ཚན་ནང་བཅུགས་ཏེ་གནང་ཡོད་རུང་ རིག་གཞུང་ཚོས་ཚན་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ ཕྱི་གཞུང་ ཚུ་དང་ གཅིག་མཚུངས་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཙམ་ལས་ གཞན་ནང་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་གྱི་མཐོང་ བ་རྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་ཚུ་ མཉམ་སྦྲེལ་ཐོག་ལས་ མཛད་དགོ་པའི་སྲིད་བྱུས་ལམ་སྟོན་ཚུ་ག་ནི་མཛད་དེ་མིན་འདུག། དེ་མ་ཚད་ རང་ཚོས་གྱི་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་དུག་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ གོ་བ་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ དེ་དང་བསྐྱུན་པའི་དུས་ཚོད་བྱིན་དགོཔ་ཚུ་ལུ་ཡང་གཞིགས་ དགོཔ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཚོས་ཚན་སློབ་སྟོན་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ཁྱད་རིག་ཚུ་ཡར་རྒྱས་བཏང་དགོ་པའི་གོས་ འཆར་ཚུ་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

- རིག་གཞུང་གི་ཚོས་ཚན་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ནང་འོས་འབབ་ཡོད་པའི་སློབ་དཔོན་ལངས་འབད་བསྐོས་བཞག་གནང་དགོཔ།
- ཚོས་སྐད་ལུ་སྐྱུངས་བ་རྒྱུད་ཐབས་གྱི་གཞི་འགྲམ་ཚོས་ཚན་གཅིག་ཡང་ གཞི་རིམ་གྱི་གནས་ཚད་ནང་ལས་རང་ གཞི་ བཅུགས་འབད་དགོཔ་འདུག།
- རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་འབད་མིའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ གཅིག་མཚུངས་འབད་སློབ་སྟོན་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལས་ རང་ དོན་དང་ ཐབས་ལམ་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ གོམས་འདྲིས་སྦྱོང་བཅར་ཚུ་ ལོགས་སུ་སྟེ་བྱིན་དགོཔ་ཁག་ཆེ་བས་ཟེར་ཞུ་ནི་ ཡིན།
- རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་ནང་ དུས་ཚོད་ལངས་འབད་བྱིན་ནིའི་དོན་ལས་ དུས་ཚོད་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལམ་སྟོན་གནང་ དགོཔ།
- རིག་གཞུང་གི་ཚོས་ཚན་ཚུ་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བཤད་དང་ ལུང་འབྲེན་ཚུ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ད་སྟོ་ཡོད་པའི་ ཙ་གཞུང་ཚུ་ལུ་བསྐྱར་ཞིབ་གནང་དགོཔ།

མཚུགས་ལྟོགས་ཚིག་ལྟོན་ཚིག་

༤ ང་བཅས་ཞིབ་འཇོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཚོས་ལྡན་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ མཚན་དོན་མཐུན་པ་འབད་ སློབ་
གྲུ་ཁག་ནང་ སློབ་སློང་འབད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སུན་སྦྲུལ་ཚེ་བའི་ནང་པའི་ཁྱད་ཚོས་ མཐོང་བ་རྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་ ལུང་ལུ་ཞི་དང་
ཕན་ཐབས་ཅན་གྱི་ནང་པའི་སློབ་སློང་གི་ཐབས་ཤེས་གཞན་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རིག་གཞུང་ལུ་ བརྟེན་པའི་དགོས་མོགས་ཚོས་
བཞིའི་དམིགས་དོན་སྦྱོར་སྟེ་ སློབ་སྦྱོར་གི་རྒྱུད་ལུ་ རང་པའི་ཚོས་ཡོན་ཏན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཐོབ་སྟེ་ རང་གི་ཤེས་ཡོན་ཡར་ཤུག་
བཏང་ཚུགས་ནི་དང་ ལྷག་པར་ ཚོས་གྱི་ཕྱིན་སྦྲུལ་རྒྱུད་ལུ་ལུགས་ཏེ་ སློབ་ལམ་བཟང་པོ་དང་ལྡན་པའི་མི་སྡེ་ལུ་འགྱུར་ཚུགས་ནིའི་
ཕན་ཐབས་ཡོད་པ་ཨིན།

བཤད་གྲུ་ཁག་གི་ནང་ལུ་སློབ་སློང་འབད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཡང་ ཕྱིའི་རིག་གསར་ལམ་ལུགས་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཤུག་ཤོས་ཚུ་
ལག་ལེན་འབབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཕྱིའི་མཁས་པ་ཚུ་ནང་འབྲེན་འབད་དེ་སློབ་བཟང་ཚུ་འགོ་འབྲེན་འབབ་སྟེ་ བཤད་གྲུའི་མཁས་པོ་དང་
སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ཡང་ རིག་གསར་སློབ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་དང་ལྡན་ཚུགས་ནི་དང་ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཁྱད་རིག་དང་ལྡན་ཚུགས་ནི་
འདི་གིས་འབད་དུས་གྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྟུན་ རིག་གསར་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་མི་འདི་གིས་ སློབ་སྦྱོར་ཚུ་གིས་
ཡང་ དང་འདོད་དང་སློབ་སློམ་སྟེ་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་ ལྷག་སྦྲུངས་འབད་ཚུགས་ནི་ དེ་ལས་ གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་བའི་ཞིབ་
འཇོལ་ཚུ་འབད་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཚོས་གྱི་གོ་བ་སྟེལ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྟོམ་སྟེ་འབྱུང་ཚུགས་ནི་ལུ་ཕན་ཐབས་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྩ་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱག་ལུ་གནང་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རིག་གཞུང་གི་ཚོས་
ཚན་འདི་ སྤྱིར་བཏང་གི་ཚོས་ཚན་དང་མ་འདྲཱ་ཨིན་མ་མཁུན་ཏེ་ རྩ་གཞུང་གི་སྤྱི་གཞུང་བཀོད་དང་ ཐབས་ཤེས་ལམ་སྟོན་ཚུ་གནང་
པའི་སྐབས་སུ་ ཕན་ཐོགས་ཅན་སྟེ་གནང་ཚུགས་ནིའི་ལེ་སྟོམ་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་བཟུམ་གྱི་ཕན་ཐོགས་བྱུང་བའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདི་གིས་ དང་པ་ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དམིགས་དོན་བསྐྱུབ་ཚུགས་ནི་དང་
ལྷག་པར་ བཀའ་བློན་ཅན་གྱི་བདག་ཉིད་ དབང་ཕྱུག་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་རབས་དང་ མི་དབང་སྐུ་འཁོར་ལྷན་རྒྱུ་ཚུ་ སྐུ་ཚོ་
ཞབས་པད་བརྟན་ མཛད་པ་འཕྲིས་དར་ཞིང་རྒྱས་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྦྱིད་ཚུ་ རྒྱུ་ཚད་མེད་པར་འབྱུང་བཅུག་
ཟེར་བའི་སྟོན་ལམ་ངོ་མ་མེད་པ་གིས་མཚམས་སྦྱར་ལུགས་ཨིན།

རྒྱལ་ཁབ་དཔེ་ཐོ།

༡. རྗེ་ལའི་ཚུ་གཞུང་བཀོད་རིམ། སློབ་རིམ་སློབ་གསར་ལས་༡༢ ཚུན། ཚུ་གཞུང་དང་ལྷན་དུ་བཀོད་འཕེལ་ལས་ཁྲུངས། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག། ། ༢༠༢༢ །
༢. སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན། སློབ་རིམ་༥ པ་ལས་༡༢ ཚུན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག ། ༢༠༢༡ །
༣. རིག་གཞུང་གདམ་ཁའི་ཚུ་ཚན། སློབ་རིམ་༡༡ དང་༡༢ པ། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག ། ༢༠༢༠ །
༤. དབྱུ་མ་འོག་མའི་འཛིན་རིམ་དང་པ་དང་གཉིས་པ། དབྱུ་མ་གོང་མའི་འཛིན་རིམ་དང་པ་དང་གཉིས་པ། མདོ་བྲག་དང་གསང་ཚོས་འཁོར་སོགས་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲུའི་འཛིན་རིམ་སོ་སོའི་སློབ་ཚན་གོ་རིམ། ༡༩༩༥ །
༥. རྒྱལ་སྤྱི་ཞིབ་ལྷན་མཛད་པའི་སློབ་འཇུག་གི་གཞུང།
༦. ས་པན་གྱིས་མཛད་པའི་ས་སྐྱེལ་གསལ་བཤད།
༧. སློབ་དཔོན་གྱི་སྐྱེལ་གྱིས་མཛད་པའི་བཤེས་པའི་སྤྲིངས་ཡིག།

Reference

Brown, G.T.L. (2017). *Assessment of Student Achievement*. London: Routledge

Bloom B. S., Engelhart M. D., Furst E. J., Hill W. H., Krathwohl D. R. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. David McKay.

Brown, A.H., & Green T.D., (2015). *The essentials of instructional design: Connecting fundamental principles with process and practice*. Routledge.

Eckermann, A.K. (2004). *EDUC 792, Advance Research Methods, unit Handbook*. UNE Armidale School of Education.

McIver, D., Fitzsimmons, S., Flanagan, D. (2016). A knowledge-in-practice approach to choosing instructional methods. *Journal of Management Education*, 40(1).

Nilson, L. (2016). *Teaching at its best: A research-based resource for college instructors*. Jossey-Bass.

Robert, B. (2000). *Introduction to research methods*. SAGE Publications.

Robson, C. (2002). *Real world research*. Blackwell Publishers.

Rosalie H. (1999). *Action research international*. On line.

Taylor, N. (2004). *EDCX 390, Teaching Project, Recourse*. UNE Armidale School of Education.