RABSEL: the Centre for Educational Research and Development| Vol 26|No 1|2025

RABSEL: The CERD Educational Journal

ISSN 2957-8019(Online) | ISSN 2077-4966(Print) |26(1) 1-14
Journal homepage: Journal.pce.edu.bt

ནངཔའི་ཤེས་ཡོན་གཙུག་སྡེ་ཚུ་ནང་གཞུང་དང་རིག་གནས་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་འཚོལ་ཞིབ།

Author**:** Deki Yangzom
Paro College of Education, Bhutan
Corresponding author: dekiyangzom.pce@rub.edu.bt

http//doi.org/10.17102/rabsel.25.07.067895| Accepted June 2025 | Published November 2025

བཅུད་དོན།

༣ རྩོམ་ཤོག་འདི་ནང་འབྲུག་གི་བཤད་གྲྭ་དང་། དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་གཞུང་དང་རིག་གནས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་སྐོར་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ཡོད། ཤེས་རིག་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ཡོངས་གྲགས་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མེད་པའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ལེ་ཤ་ཅིག་བཤད་གྲྭ་དང་དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོདཔ་ལས། དེ་ཚུ་ཤེས་རིག་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་རྫོང་ཁ་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་ཆོས་ཚན་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་འོས་འབབ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་བརྟག་ཞིབ་འབད་ཐབས་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡོདཔ་ཨིན། ཕྱུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་གྱི་མགོ་ཆས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་རྒྱུ་ཁུངས་སོ་སོ་ལས་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་བའི་སྐབས་ཆེས་མཐོ་བཤད་གྲྭ་ཚུ་ནང་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་ལུ་གཙོ་རིམ་གཟུང་སྡེ་ལྷབ་སྦྱང་འབདཔ་ལས། ཁྱབ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་སློབ་དཔོན་གཙོར་བཏོན་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་མས། དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་གཙོ་བོ་རིག་གནས་དང་། དཀྱིལ་ཚིག་གི་ཆོས་ཚན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབདཔ་ལས། སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་རྩ་ཚིག་བློར་གཟུང་ནི། དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་ནི། རྩ་བ་རྒྱུགས་ཕུལ་ནི། ལག་ལེན་སྦྱང་བ་ཚུ་མངམ་འབདཔ་ལས། སློབ་ཕྲུག་གཙོ་བཏོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་མས། ཤེས་རིག་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་རྫོང་ཁ་བརྡ་གཞུང་དང་། རིག་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ཕྱི་པའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་དང་། ནངཔའི་ཐབས་ལམ་གཉིས་ཆ་ར་ཆོས་ཚན་

གྱི་རང་བཞིན་དང་འཁྲིལ་ཟུང་འབྲེལ་སྤྱི་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ཤེས་ཡོན་གྲུབ་འབྲས་དང་། ལྷབ་སྦྱོང་ལས་རིམ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་ལུ་ཁེ་ཕན་འབྱུང་ནིའི་འོས་འབབ་ཡོད་པའི་སྐོར་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ཡོད།

གཙོ་ཚིག གཞུང་ཆོས་ཚན། རིག་གནས་ཆོས་ཚན། སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ། བཤད་གྲྭ། དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ།

ངོ་སྤྲོད།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ཆོས་ཚན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་སློབ་ཕྲུག་ལུ་ཤེས་ཡོན་ལེགས་ཤོམ་སྤྲོད་ཐབས་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། རྫོང་ཁ་འདི་འབྲུག་གི་གཞུང་སྐད་གཙོ་བོ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་སློབ་གྲྭ་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་ཆ་མཉམ་ནང་རྩ་བའི་ཆོས་ཚན་སྦེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནིའི་ལམ་ལུགས་གཞི་བཙུགས་འབད་ནུག། དེ་བསྒང་རྫོང་ཁ་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ནང་པའི་བཤད་གྲྭ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ རྩ་ཚིག་བློར་གཟུང་ནི། སློབ་དཔོན་ཁྲི་ཁར་བཞུགས་ཏེ་ཆོས་ཁྲིད་གནང་ནི། ཉིན་བསྟར་བཞིན་དུ་སྐྱོར་སྦྱང་འབད་དེ་རྒྱུགས་ལེན་ནི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ལས་བརྟེན་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ཞུ་ཡིག་དང་གཏང་ཡིག་ལ་སོགས་པ་ཡིག་འགྱུལ་གྱི་རིགས་ག་ཅི་འབྲི་རུང་ཚིག་ཕྲད་དང་ཡིག་སྡེབ་ཀྱི་འཚོལ་བ་ཚུ་མེད་པར་རྫོང་ཁ་དང་ཆོས་སྐད་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་བྲིས་ཚུགསཔ་བྱུང་ནུག།

གཞུང་གིས་སྤྱི་ལོ་༡༩༨༢ ལོ་ལུ་བསམ་རྩེ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་དང་། སྤྱི་ལོ་༡༩༧༥ ལོ་ལུ་སྤ་རོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་གཉིས་གཞི་བཙུགས་འབད་དེ་སློབ་ཕྲུག་གི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྡར་བྱིན་པ་ལས་བརྟེན་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ཕྱི་པའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་དར་ཁྱབ་སྤྲོམ་སྦེ་བྱུང་ནུག། སྦྱོང་བརྡར་གྱི་གོ་སྐབས་རྫོང་ཁ་སྟོན་མི་ཚུ་གིས་ཡང་འདྲ་མཉམ་ཐོབ་པ་ལས་བརྟེན་ཕྱི་པའི་ཐབས་ལམ་ལུ་ཤུགས་ཐལ་ཏེ་ནང་པའི་ཐབས་ལམ་བཟ་ཡིག་ངག་སྒྲོན། སུམ་རྟགས། སྙན་ངག། ལེགས་བཤད། རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན། བཤེས་སྤྲིངས་ཀྱི་རྩ་ཚུག་བློར་གཟུང་ནི་ཡོད་པའི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་འགྲོས་ཀྱིས་སྦྲི་ཉམས་ནུག། དེ་མ་ཚད་རྫོང་ཁ་སློབ་དཔོན་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ཕྱི་པའི་ཐབས་ལམ་འདི་དྲགཔ་སྦེ་ངོས་ལེན་མཛད་དེ། རྫོང་ཁ་སྐད་ཡིག་དང་རྩོམ་རིག་སྟོན་པའི་སྐབས་ཕྱི་པའི་ཐབས་ལམ་ལུ་གཙོ་རིམ་བཟུང་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ནང་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་སྣང་མེད་སྦེ་རྒྱབ་ཁར་བཤོལ་བཞག་ནུག། ད་རེས་ནངས་པ་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཚད་མཐར་འཁྱོལ་རུང་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ཚིག་ཕྲད་ཐོབ་ཚུལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་དང་། ལེགས་བཤད། དཔེ་གཏམ་ཚུ་ཚིག་རྐང་གཅིག་ཡང་བློ་ལས་སྐྱོར་ནི་མེདཔ་མ་ཚད། ལཱ་གཡོག་ས་ཁོངས་ནང་དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ཡིག་འགྱུལ་ཞུ་ཡིག་ཆུང་ཀུ་ཅིག་ཡང་རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་ཚིག་ཕྲད་དང་། ཡིག་སྡེབ་འཛོལ་བ་མེད་པར་འབྲི་ཚུགས་མི་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་འཐོན་ཏེ་ཡོད། དེ་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་རྫོང་ཁ་སྐད་ཡིག་དང་རྩོམ་རིག་སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དེ་ཡང་ཕྱི་པའི་ཐབས་ལམ་

རྒྱངམ་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་ནི་མེན་པར་ཕྱི་ནང་གི་ཐབས་ལམ་གཉིས་ཆ་ར་ཐུང་འབྲེལ་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་གལ་ཆེ་བའི་བརྡ་སྟོནམ་ཨིན་མས།

གོང་གི་དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ་མི་དེ་ཡང་སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་དང་མཁས་པ་ཚུ་གིས་རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཤད་གྲྭ་དང་།   དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ད་ལྟོ་བར་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོདཔ་ལས།   རྫོང་ཁ་སྐད་ཡིག་དང་རྩོམ་རིག་སློབ་སྟོན་གནང་མི་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་དོན་ཚན་གྱི་རང་བཞིན་དང་འབྲེལ་ཕྱི་པའི་ཐབས་ཤེས་ཐོག་ལུ་ནང་པའི་ཐབས་ཤེས་འདི་ཡང་ལྷན་ཐབས་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་སྦྱུས་ཚད་ལྡན་པའི་ཤེས་ཡོན་སྤྲོད་ནི་ལུ་ཁེ་ཕན་འབྱུང་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་སྦོམ་འདུག།   འདི་འབདཝ་ལས་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་རྫོང་ཁ་སྐད་ཡིག་དང་རྩོམ་རིག་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ནང་པའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ག་ཅི་ར་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་འོས་འབབས་འདུག་ག་བརྟག་ཞིབ་འབད་ཐབས་ལུ་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དེ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་དྲི་བ།

ཀ། དྲི་བ་གཙོ་བོ།

༡. ནང་པའི་ཤེས་ཡོན་གཙུག་སྡེ་ཚུ་ནང་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ཐབས་ལམ་ག་ཅི་ར་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོད?

ཁ ལྷན་ཐབས་དྲི་བ།

༡ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་འདི་ག་ཅི་འབད་ཁག་ཆེཝ་སྨོ?

༢ ཆོས་ཚན་གྱི་རང་བཞིན་དང་འབྲེལ་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་སོ་སོ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་འདུག་ག?

༣ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་དུས་དང་འབྲེལ་བསྒྱུར་ཞིབ་འབད་དེ་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོཔ་འདུག་ག?

རྩོམ་བྲིས་བསྐྱར་ཞིབ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་གྱི་གོ་དོན།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་འཐོབ་ཐབས་ལུ་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་ཚུ་གདུལ་བྱའི་ཁམས་དབང་དང་བསྟུན་ཏེ་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་བརྡ་སྤྲོད་གནང་བའི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། (དུང་དཀར་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ། ༢༠༠༦ ཤོག་གྲངས་༡༠༩༠)། མཁན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་བློ་གྲོས། (༢༠༡༥) ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན། ཨ་ལོ་ཚུ་ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་དང་ལག་རྩལ་བཟོ་རིག་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ཤེསཔ་བཟོ་མི་དེ་ལུ་སློབ་དང་། གསོ་ཟེར་མི་འདི་ཨ་ལུ་ཚུ་དྲང་བདེན་དང་ལྷག་བསམ་ཡོད་པའི་ཡ་རབ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་མི་ཁུངས་ཡངདག་བཟོ་མི་ཅིག་ལུ་གསོ་ཟེར་སླབ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་ནུག། (དེང་རབས་བསླབ་བྱའི་བཤད་འགྲེལ། ༢༠༡༥ ཤོག་གྲངས་༣༠༦)། ཕྱི་པ་དང་ནངཔའི་མཁས་པ་ཚུ་གིས་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་གྱི་གོ་དོན་དང་ངེས་ཚིག་རྩོམ་བྲིས་ཚུ་ནང་ལེ་ཤ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས། མིང་ཚིག་ལག་ལེན་དང་། འགྲེལ་བཤད་བཀོད་ཐངས་ཀྱི་འགྲོས་དུམ་གྲ་རེ་མ་འདྲཝ་ཡོདཔ་མ་གཏོགས་ཐབས་ལམ་གྱི་གོ་དོན་ལུ་བཞེད་ཚུལ་མ་མཐུན་པ་མིན་འདུག།

ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་སྟོན་དགོ་པའི་དགོས་པ།

འཇིག་རྟེན་ཁམས་ནང་སེམས་ཅན་སྣ་ཚོགས་ཡོདཔ་ལས། དེ་ཚུ་གི་རེ་འདོད་གྲུབ་ཐབས་ལུ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཆོས་ཕུང་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གསུངས་ནུག། དེ་མ་ཚད་དེའི་གོ་དོན་བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་དོན་ལུ་གདུལ་བྱའི་ཁམས་དབང་དང་བསྟུན་པའི་ཁ་སྐད་དང་ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ལག་ལེན་འཐབ་ནུག། (ལྷོ་འབྲུག་ཆོས་འབྱུང་བློ་གསར་རྣ་བའི་རྒྱན། (༡༨༧༩)། ཤེས་རིག་མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་ཨ་ལོ་ལུ་ཤེས་ཡོན་ལེགས་ཤོམ་སྤྲོད་ཐབས་ལུ་ཨ་ལོའི་གནས་ཚད་དང་ལྟོགས་གྲུབ། དོན་ཚན་གྱི་རང་བཞིན་དང་འཁྲིལ་ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་གསར་བཏོད་འབད་མི་དེ་ཡང་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་ཧེ་མ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐབས་ལམ་བཏོན་མི་དང་དགོངས་པ་མཐུན་པས། དེ་མ་ཚད་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་བཏོད་མི་དེ་ཡང་གཙོ་བོ་མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རྒྱུད་ལུ་ཤེས་ཡོན་སྤྲོད་ཐབས་ལུ་ཨིནམ་ལས། ཕྱིའི་ཤེས་རིག་མཁས་མཆོག་དང་སྟོན་པ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཉིས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་དགོངས་པ་ཏགས་མཐུན་མས། དེ་ལུ་དཔྱད་པ་ཅིན་སློབ་ཁང་གཅིག་ནང་ལྟོགས་གྲུབ་དང་མནོ་བསམ་གཏང་ཐངས་མ་འདྲ་བའི་སློབ་ཕྲུག་སྣ་ཚོགས་ཡོདཔ་ལས། དེ་ཚུ་ལུ་ཤེས་ཡོན་འདྲ་མཉམ་སྤྲོད་ནིའི་དམིགས་ཡུལ་བསྐྱེད་དེ་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་བཏོན་དགོཔ་དེ་ཡང་ཕྱི་པ་དང་ནངཔ་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ངོས་ལེན་ཡོད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ཨིན་པས།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

མཁན་པོ་ཀུན་བཟང་དཔལ་ལྡན། (༢༠༡༠) གིས་འབད་བ་ཅིན། སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གདུལ་བྱ་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ཆོས་གསུངས་པའི་སྐབས་ཆོ་འཕྲུལ་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་དང་། སློབ་དཔོན་དགྲ་བཅོམ་པ་ཚུ་གིས་དག་པ་གསུམ་དང་། སློབ་དཔོན་པན་དྲི་ཏ་ཚུ་གིས་བཀའ་ཐམས་ཅད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལྔ་དང་། བསྟན་བཅོས་ཐམས་ཅད་རྩེས་འགོ་ཡན་ལག་ལྔ་གི་སྒོ་ལས་འཆད་ཉན་འབད་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་ནུག། (ཡོན་ཏན་མཛོད། ༢༠༠༨ ཤོག་གྲངས་༢༤) དེ་བསྐང་སངས་རྒྱས་དང་ཉན་ཐོས་དགྲ་བཅོམ་པ་ཚུ་གིས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་འཁྲིལ་ཆོས་གསུངས་པའི་སྐབས་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་བཏོན་ཡོདཔ་ལས། འདི་བཟུམ་སྦེ་ད་རེས་ནངས་པ་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཚུ་ནང་དཔེ་ཆ་སྟོན་མི་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་སློབ་ཕྲུག་གི་ཤེས་ཚད། རིག་པའི་རྣམ་དཔྱོད། ལོ་ཚད་ཀྱི་གནས་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཀུན་ལུ་ཁྱབ་པའི་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གྱུ་མ་བཀལ་བར་སློབ་ཁང་ནང་ཡོད་མི་སློབ་ཕྲུག་ཆ་མཉམ་གྱིས་ཤེས་ཡོན་འདྲ་མཉམ་ཐོབ་ཚུགས་པའི་དམིགས་ཡུལ་བསྐྱེད་དེ་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་གལ་ཆེ་བའི་སྐོར་བརྡ་སྤྲོད་འབདཔ་ཨིན་མས།

དེ་བསྐང་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ནངཔའི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོད་དེ་འབད་རུང་། གཙུག་སྡེ་ཡོངས་ཀྱི་ལྟེ་བ་བཟུམ་ཅིག་དཔལ་ན་ལེནྡྲ་འདི་སྦོད་ནུག། དཔལ་ན་ལེནྡྲའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་པན་དྲི་ཏ་ཚུ་གིས་སློབ་མ་ཚུ་ལུ་ཆོས་བཤད་པའི་སྐབས་ཐབས་ཤེས་གཉིས་ལག་ལེན་འཐབ་ནུག། དེ་ཡང་བཀའ་ཐམས་ཅད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལྔ་དང་། དགོངས་འགྲེལ་བསྟན་བཅོས་ཚུ་རྩེས་འགོ་ཡན་ལག་ལྔའི་སྒོ་ལས་འཆད་ཉན་འབད་ནུག། (སྤྱོད་འཇུག་ཀུན་དཔལ་འགྲེལ་པ། ༢༠༡༠ ཤོག་གྲངས་༡༩༣) རྩེས་འགོ་ཡན་ལག་ལྔ་དེ་ཡང་ མཛད་པ་སུས་མཛད། ལུང་གང་ནས་བཏུས། ཕྱོགས་གང་དུ་གཏོགས། དབུ་ནས་ཞབས་སུ་བསྡུས་པའི་དོན་གང་བསྟན། དགོས་ཆེད་སུའི་ཆེད་དུ་མཛད། ཟེར་མི་ཚུ་ཨིན། (སྤྱོད་འཇུག་མཆན་འགྲེལ། ༢༠༡༠ ཤོག་གྲངས་༢༧) ནངཔའི་བཤད་གྲྭ་ཚུ་ནང་གཞུང་དང་རིག་གནས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ག་ཅི་སློབ་སྟོན་འབད་རུང་། གཞུང་དངོས་ནངམ་འགྱོ་བའི་ཧེ་མ་རྩེས་འགོ་ལྔའི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཆོས་ཚན་གྱི་སྤྱིར་བཏང་གནས་ཚུལ་བརྡ་སྤྲོད་འབད་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། རྩེས་འགོ་ཡན་ལག་ལྔའི་ཐབས་ཤེས་འདི་རྫོང་ཁ་སྐད་ཡིག་དང་རྩོམ་རིག་སློབ་སྟོན་ལུ་ཐད་ཀར་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་སྦེ་མཐོང་ཡོདཔ་ལས། ཐབས་ལམ་འདི་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་རྫོང་ཁ་སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་ཅིན་རྫོང་ཁ་སྐད་ཡིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་དངོས་གཞི་ནང་དོན་སློབ་སྟོན་མ་འབད་བའི་ཧེ་མ་ཆོས་ཚན་གྱི་སྤྱིར་བཏང་གནས་ཚུལ་བརྡ་སྤྲོད་འབད་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་ཡོདཔ་ལས། ཐབས་ལམ་འདི་ཆོས་ཚན་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ཕན་ནུས་ཅན་ཅིག་སྦེ་མཐོངམ་ཨིན་མས།

སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ།

སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན། (མེད) གྱིས། སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་དེང་སང་གི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་དང་འདྲ་སྦེ་གསུངས་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་ "གང་ཞིག་བདག་བས་བློ་དམན་ཞིང་། །མདོ་རྣམས་འཆད་འདོད་དེ་དག་ལ། །མན་ངག་ཅུང་ཞིག་སྦྱིན་པར་བྱ། །དགོས་པ་བསྡུས་པའི་དོན་བཅས་དང་། །ཚིག་དོན་བཅས་དང་མཚམས་སྦྱོར་བཅས། །བརྒལ་ལན་བཅས་ཏེ་བསྙད་པར་བྱ། །" ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དཔེ་ཆ་སྟོན་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་དེ་ཡང་དང་པ་དགོས་པ། གཉིས་པ་བརྗོད་བྱ་བཅུད་བསྡུས། གསུམ་པ་ཚིག་དོན་འགྲེལ་བཤད། བཞི་པ་མཚམས་སྦྱོར། ལྔ་པ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཚུ་གོ་རིམ་བཞིན་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོཔ་སྦེ་གསུངས་ནུག། (ཤེར་ཕྱིན་འགྲེལ་པ་ཚིག་དོན་སྙིང་པོ། ༢༠༡༥ ཤོག་གྲངས་ ༡༣)

འདི་བཟུམ་སྦེ་ཡིད་བཞིན་མཛོད། (མེད) ལས། "དཔེར་ན་བྱིས་པ་བཙས་མ་ཐག །ནུ་ཞོ་ལ་སོགས་རིམ་བསླབས་ནས། །ཕྱིས་ནས་སྲ་བ་འབྲས་ཆེན་སོགས། །མང་པོ་ཟོས་ཀྱང་སྟོབས་འཕེལ་འགྱུར། །དེ་བཞིན་ངཡི་སྲས་རྣམས་ཀྱང་། །འདུལ་བ་མདོ་སྡེ་མངོན་པ་གསུམ། །རིམ་པའི་རྗེས་ལ་མན་ངག་འདི། །བསྟན་པས་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་འགྲུབ། །" ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ དཔེར་ན་ཨ་ལོ་སྐྱེ་ཚར་ཞིནམ་ལས་དངས་ར་བཞེས་སྣོ་བྱིན་ནི་མེན་པར་ཨོམ་བྱིན་དོ་བཟུམ་དང་། སྤྲོམ་འགྱོ་ཡི་འགྱོ་ཡི་ར་ལྟོ་བྱིན་ནི་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཨ་ལོའི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་བཏོན་དགོཔ་དེ་ཡངཀ་ཅི་དེ་ཁག་ཆེ་ཟེར་བཀོད་ནུག། (ཡིད་བཞིན་རིན་པོའི་ཆེའི་མཛོད། ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས། ཤོག་གྲངས་༣༧༨)

ད་རེས་ནངས་པ་སློབ་དཔོན་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་སློབ་ཕྲུག་ལུ་དཔེ་ཆ་སྟོན་ནིའི་ཐབས་ལམ་འདི་ཕྱི་པའི་ཐབས་ལམ་ལུ་གཙོ་རིམ་བཟུང་སྟེ་ནང་པའི་ནང་ཐབས་ལམ་མེདཔ་བཟུམ་མནོ་མི་དང་། ནང་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་གོ་མ་ཆོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་སྙིངམ་ཅིག་སྦེ་བརྩིས་ཏེ་དང་ལེན་འབད་མི་མེདཔ་ཨིན། དབྱེ་བ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་དཔྱད་པ་ཅིན་ཕྱི་པའི་ཐབས་ལམ་ལས་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་ཐབས་ལམ་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་ཆོས་ནང་ཚང་སྟེ་ཡོདཔ་མ་ཚད། ཕྱི་པའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་གསར་གཏོད་མ་འབད་བའི་སྔོན་གོང་ལས་ནང་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟོད་ནུག། དེ་མ་ཚད་ཐབས་ལམ་འདི་ལས་བརྟེན་ཤེས་ཡོན་ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཚུ་འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་ག་ཅི་ཐད་ལས་འབད་ནུང་ཐོགས་པ་མེདཔ་པར་འབད་ཚུགས་པའི་མཁས་པ་ནམ་མཁའི་སྐར་མ་བཟུམ་གྱངས་ཁ་མ་ཆོདཔ་བྱུང་ནུག། གཞུང་སྐད་རྫོང་ཁ་དང་རྩོམ་རིག་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ནང་པའི་ཐབས་ལམ་ལེ་ཤ་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་ཡོདཔ་ལས། རྫོང་ཁ་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་གནང་མི་ཚུ་གིས་ཕྱི་པའི་ཐབས་ལམ་རྐྱངམ་ཅིག་ལུ་གཙོ་རིམ་མ་གཟུང་པར་ཕྱི་པ་དང་ནང་པའི་ཐབས་ལམ་ཟུང་འབྲེལ་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ཤེས་ཡོན་སྤྱུས་ཚད་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་ལུ་ཁེ་ཕན་སྤྲོམ་འབྱུང་ནིའི་འོས་འབབ་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ།

ངེའི་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དོན་ལུ་ཁུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་འདི་གདམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ཡོད། དེ་ཡང་མི་ཚུ་གི་ཉམས་མྱོང་དང་བསམ་ཚུལ་ཚུ་གོ་ཡངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་གནས་ཚུལ་བསྡུ་ལེན་འབད་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན། གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ཁུངས་བཙན་གྱི་མཁོ་ཆས་དྲི་བ་དྲིས་ལན། གནས་སྟངས་ལྟ་རྟོག། ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་གསུམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཅི། དང་པ་གཉིང་ཟབ་ཀྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་དེ་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡི། དེ་ཡང་བཤད་གྲྭ་དང་དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ཡུན་རིངམ་སྦྲེ་སློབ་སྟོན་འབད་མི་བླམ་དང་མཁན་པོ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སྒྲིག་ཡངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཐོག་ལས་སྒྲིག་བཀོད་ཆ་ཚང་བའི་དྲི་བ་བཀོད་དེ་ངོ་རྐྱང་གི་དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་དེ་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡི། གཉིས་པ་གནས་སྟངས་ལྟ་རྟོག་འབད་ཐོག་ལས་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡི། འབྲུག་ནང་འཁོད་ནང་ཡོད་པའི་བཤད་གྲྭ་དང་དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་རྙིང་ཤོས་དག་པ་ཅིག་ནང་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ཐབས་ལམ་ག་ཅི་རང་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ག་ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་ས་ཁོངས་ནང་ངོམ་འགྲོ་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་རང་ཡང་ལས་རིམ་ནང་གྲལ་གཏོགས་འབད་དེ་གནས་སྟངས་ཚུ་ལྟ་རྟོག་འབད་ཐོག་ལས་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡི། གསུམ་པ་ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐོག་ལས་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡི། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་བཀའ་དང་། རྗེས་འཇུག་མཁས་པ་ཚུ་གིས་མཛད་པའི་དགོངས་འགྲེལ་བསྟན་བཅོས་ཚུ་ནང་ཆོས་གསུངས་པའི་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ཐབས་ལམ་ལེ་ཤ་ཅིག་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས། བཤད་གྲྭ་དང་དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་ཡོད་མི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡིག་ཐོག་བཀོད་དེ་གནས་སྡུད་ཚུ་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡི།

གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད།

རྒྱུ་ཁུངས་སོ་སོ་ལས་བསྡུ་ལེན་འབད་མི་གནས་སྡུད་ཚུ་དབྱེ་དཔྱད་བྱ་རིམ་དང་འབྲེལ་དགོཔ་དང་མ་དགོཔ། དྲི་བའི་ལན་ཚང་མ་ཚང་། འཕྲི་སྣོན་འབད་དགོཔ་ཡོད་མེད། གནས་སྡུད་ཚུ་ལུ་སྒྲུབ་བྱེད་ཡོད་དང་མེད་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཡོདཔ་ཨིན། གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་བྱ་རིམ་དེ་ཡང་།

དང་པ། དྲི་བ་དྲིས་སྐབས་གནས་ཚུལ་སྒྲ་བཟུང་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡིག་ཐོག་ལུ་ཕབ་ཅི།

གཉིས་པ། རྒྱུ་ཁུངས་སོ་སོ་ལས་ཐོབ་ཡོད་པའི་གནས་སྡུད་ཚུ་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་དྲི་བའི་ལན་ཁ་གསལ་ཡོད་མེད་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཡི།

གསུམ་པ། དྲི་བ་དྲིས་ལན། ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་ལས་བརྟེན་ཐོབ་པའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ལུ་སྒྲུབ་བྱེད་ཚུ་ཡོད་མེད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡི།

བཞི་པ། བརྗོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་སྡུད་ཚུ་ལུ་ཚོན་རྟགས་བཀལ་ཏེ། ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ལས་དོན་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ལོགས་སུ་ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་ཅི།

ལྔ་པ། བརྗོད་དོན་གྱི་གོ་རིམ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་འབྲི་བཀོད་གདམ་འཐུ་འབད་ཡི།

ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞག།

ཞིབ་འཚོལ་འདི་མཐར་འཁྱོལ་ཅན་ཅིག་སྒྲི་འགྲོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་ཚུ་སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་ལམ་ལུགས་ཚུལ་བཞིན་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲེལ་ཡོད་འགོ་དཔོན་དང་གཙུག་སྡེ་ཚུ་ལས་གནང་བ་ཞུ་ཡོདཔ་ཨིན། ཞིབ་འཚོལ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ་པའི་དམིགས་ཡུལ་དང་དགོས་དོན་ཚུ་ཧིང་སངས་བཤད་དེ་དེའི་ཞིབ་འཚོལ་ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་རང་དབང་བྱིན་ཡི། ཞིབ་འཚོལ་འབད་བའི་སྐབས་ རང་རྐྱངམ་ཅིག་ལུ་ ཕན་ཐོགས་པའི་དམིགས་པ་མ་བསྐྱེད་པར་ ཞིབ་འཚོལ་གནད་དོན་དེ་ལུ་ཕན་ཐོགསཔ་སྒྲི་འབད་ཡི། དེ་མ་ཚད་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གི་མི་ངོ་ཚུ་གསངབ་སྒྲི་བཞག་ཡོདཔ་མ་ཚད། ཞིབ་འཚོལ་ནང་ལུ་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་གི་གྲལ་ལས་ ནམ་རང་འབད་རུང་ ཕྱིར་ཐོན་འབད་ཚོག་པའི་ཐོབ་དབང་བྱིན་ཡོདཔ་ཨིན། གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལས་ སྒྲ་བཟུང་ཚོག་པའི་གནང་བ་དང་། བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་གྱི་ཞུ་བ་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་ཞུ་ཡི། གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད་འབད་བའི་སྐབས་ཆགས་དང་ཕྱོགས་རིས་ཀྱི་དབང་ལུ་མ་ཐལ་བར་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ཡངག་ཨིནམ་སྒྲི་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་བཟུམ་སྒྲི་ལུང་འདྲེན་དང་རྒྱབ་ཁུངས་དཔེ་ཐོ་ཚུ་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་ APA དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཀོད་ཡོདཔ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་གྲུབ་འབྲས།

འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཕྱིའི་ཤེས་ཡོན་མ་དར་བའི་སྔ་གོང་ལས་ནངཔའི་ཤེས་ཡོན་དར་ནུག། ནངཔའི་ཤེས་ཡོན་དར་ཁྱབ་གཏང་ཐབས་ལུ་གདུལ་བྱའི་ཁམས་དབང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་མཁས་གྲུབ་གཉིས་ལྡན་གྱི་བླམ་དང་མཁན་པོ། སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ཆོས་ཚན་གྱི་རང་བཞིན་དང་འཁྲིལ་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་སློབ་སྟོན་གནང་ནུག། ཐབས་ལམ་དེ་ཚུ་ད་ལྟོ་བར་ཡང་འབྲུག་གི་ཆེས་མཐོའི་བཤད་གྲྭ་དང་། དགོན་འཛིན་གྲྭ་ཚང་ཚུ་ནང་ཁྱུན་མ་ཉམས་པར་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་

ཆེས་མཐོ་བཤད་གྲྭ་དང་དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་ཡོད་པའི་ཆོས་ཚན་དང་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

གནས་ཚད།	**ཆོས་ཚན།**	**སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།**	**དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།**
	ནང་དོན་རིག་པའི་ཆོས་ཚན་དཔེར་ན། སྤྱོད་འཇུག། དབུ་	ནང་དོན་རིག་པའི་ཆོས་ཚན་སློབ་སྟོན་དོན་ལུ་ཁྱབ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་སློབ་དཔོན་གཙོར་བཏོན་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིནམ་ལས། དེ་ཡང་ རྩ་	**ཀ༽ ངག་རྒྱུགས།** རྩ་བ་རྒྱུགས་ཕྱུལ་ནི། རྩོད་པ་རྐྱབ་ནི།

ཆེས་མཐོ་བཤད་གྲ། འཛིན་གྲྭ་དང་པ་ལས་དགུ་པ་ཚུན།	མ། ཚད་མ། མངོན་པ། འདུལ་བ། མདོ་སྡེ། ཤེར་ཕྱིན། བྱམས་ཆོས་སྡེ་ལྔ།	བ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་དཔེ་ཁྲིད་འབད་ནི། མཆན་འགྲེལ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ཆོས་ཁྲིད་གནང་ནི། མཁས་པ་སོ་སོའི་མཆན་འགྲེལ་ག་བསྡུར་འབད་དེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི། དགོས་གཙོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ཆོས་ཐུན་མཇུག་བསྡུ་ཞིནམ་ལས་སྐྱོར་དཔོན་གྱིས་དཔེ་ཁྲིད་འབད་ནི། དེ་ལས་རིག་པ་བརྗེ་སོར་དང་ནང་དོན་མཐའ་དཔྱད་དང་དགོས་སེལ་གྱི་དོན་ལུ་ཆ་རོགས་ནང་དོ་རྩོད་པ་རྐྱབ་ནི། བགྲོ་གླེང་འབད་ནི། སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ནི། རང་སྦྱོང་འབད་ནི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་མས།	བགྲོ་གླེང་འབད་ནི། **ཁ༽ འབྲི་རྒྱུགས།** དཔེ་མཚམས་ཆོས་རྒྱུགས། ཟླ་རིམ་ཆོས་རྒྱུགས། ལོ་ཕྱེད་ཆོས་རྒྱུགས། ལོ་འཁོར་ཆོས་རྒྱུགས།
སྔགས་གྲྭ།	གསང་བ་སྔགས་ཀྱི་སློབ་ཚན་ཚུ།	སློབ་དཔོན་གཙོར་བཏོན་ཐབས་ལམ། རྩ་དོན་འགྲེལ་བཤད། གྲོས་བསྡུར། དྲི་བ་དྲིས་ལན། བགྲོ་གླེང་།	ཀ༽ ངག་རྒྱུགས། ཁ༽ འབྲི་རྒྱུགས། ག༽ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ།
དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ།	རིག་གནས་ཆོས་ཚན། བརྡ་ཡིག་ངག་དང་སུམ་རྟགས། སྙན་ངག། མངོན་བརྗོད། རྩིས། སྡེབ་སྦྱོར། སྒྲ་མཚམས་སྦྱོར། བཟོ་རིག། གསོ་བ་རིག་པ། གར་ཐིག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་	སློབ་ཕྲུག་གཙོར་བཏོན་གྱི་ཐབས་ལམ་མངམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ རྩ་དོན་འགྲེལ་བཤད། མཆན་འགྲེལ་ག་བསྡུར། དཔེ་སྟོན། འགྲེམ་སྟོན། དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ། ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་ཀྱི་སྦྱང་བ། དགོས་སེལ་གྱི་དོན་ལུ་དྲི་བ་དྲིས་ལན། རང་སྦྱོང་།	**ཀ༽ ངག་རྒྱུགས།** རྩ་བ་བློར་གཟུང་སྟེ་རྒྱུགས་ཕུལ་ནི། **ཁ༽ འབྲི་རྒྱུགས།** ཉིན་བསྟར་ཁྲིམ་ལྷ། ཟླ་རིམ་ཆོས་རྒྱུགས། དཔེ་མཚམས་ཆོས་རྒྱུགས། ལོ་འཁོར་ཆོས་རྒྱུགས། **ག༽ དངོས་འཐབ་ལག་ལེན།** བཟོ་རིག་དང་གསོ་བ་རིག་པ།

	ཆོས་ཚན།		གར་ཐིག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་ཆོས་ཚན་ཚུ།

གྲོས་བཤད།

ཀ༽ ནང་དོན་རིག་པ/གཞུང་ཆོས་ཚན་གྱི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

འབྲུག་གི་ཆེས་མཐོ་བཤད་གྲྭ་དང་དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ལྷབ་སྦྱོང་འབད་ནི་ཡོད་པའི་ཆོས་ཚན་གྱི་དབྱེ་བ་ཡོངས་གྲགས་ལུ་གཉིས་འདུག། དེ་ཡང་རིག་གནས་ཆོས་ཚན་དང་། གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་ཨིན་མས། རིག་གནས་དང་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་ལུ་ནང་གསེས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་མ་འདྲཔ་ལྷ་རེ་བརྩི་སྲོལ་འདུག། དེ་ཡང་དང་པ་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔ་འབད་བ་ཅིན། སྒྲ། ཚད་མ། བཟོ། གསོ་བ། ནང་དོན་རིག་པ་ཚུ་ཨིན་མས། གཉིས་པ་རིག་གནས་ཆུང་བ་ལྔ་འབད་བ་ཅིན་སྙན་ངག། མངོན་བརྗོད། ཟློས་གར། སྡེབ་སྦྱོར། སྐར་རྩིས་ཚུ་ཨིན་མས། རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔ་དང་ཆུང་བ་ལྔ་བརྩིས་ཏེ་ཡོངས་གྲགས་ལུ་རིག་པའི་གནས་བཅུ་ཟེར་སླབ་ཨིན་མས།

ཆེས་མཐོའི་བཤད་གྲྭ་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་འཛིན་གྲྭ་དང་པ་ལས་དྲུག་པ་ཚུན་མདོའི་ཆོས་ཚན་དང་། འཛིན་གྲྭ་བདུན་པ་ལས་དགུ་པ་ཚུན་སྔགས་ཀྱི་སློབ་ཚན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱོང་འབདཔ་ཨིན་མས། བཤད་གྲྭ་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་འཛིན་གྲྭ་དང་པ་ལས་དགུ་པ་ཚུན་མདོའི་ཆོས་ཚན་དང་། དེའི་ཧྲིང་ལས་སྔགས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱོང་འབདཔ་ཨིན་མས། ཆེས་མཐོའི་བཤད་གྲྭ་ཚུ་ནང་མདོ་དང་སྔགས་ཟེར་སླབ་མ་གཏོགས་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔ་དང་ཆུང་བ་ལྔའི་སློབ་ཚན་ཟེར་སླབ་སྲོལ་མིན་འདུག། མདོ་དང་སྔགས་ཟེར་དབྱེ་བ་ཕྱེ་བའི་སྐབས་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔ་དང་ཆུང་བ་ལྔའི་ཆོས་ཚན་ཚུ་མདོ་གི་གྲངས་སུ་དང་། རྒྱུད་སྡེ་བཞིའི་སློབ་ཚན་ཚུ་སྔགས་ཀྱི་སློབ་ཚན་སྦྲི་བརྩིཔ་ཨིན་མས། བརྗོད་གཞི་མདོ་དང་སྔགས་ཀྱི་སློབ་ཚན་ཐོག་ལུ་འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ཐོགས་པ་མེད་པར་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་མཁས་པའི་དབང་པོ། མདོ་སྔགས་རབ་འབྱམས་པ། བསླབ་བཙོས་མཁན། བསླབ་བཙོས་སློབ་དཔོན། མཁན་པོ། དགེ་བཤེས། མཁས་དབང་ཟེར་ཤེས་ཚད་མཐར་འཁྱོལ་བའི་གཟེངས་བསྟོད་ཀྱི་ཐ་སྙད་མ་འདྲཔ་ལེ་ཤ་ཅིག་ཞུ་སྲོལ་འདུག།

རིག་པའི་གནས་བཅུའི་ནང་ལས་རིག་གནས་ཆུང་བ་ལྔ་དང་། རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔའི་ནང་ལས་སྒྲ་རིག་པ་དང་བཟོ་རིག། དེ་ལས་གསོ་བ་རིག་པ། དེ་ལས་གར་ཐིག་དབྱངས་གསུམ་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ཆེས་མཐོའི་བཤད་གྲྭ་ནང་འཛུལ་ཞུགས་མ་འབད་བའི་ཧེ་མ་འབྲིང་རིམ་བཤད་གྲྭ་དང་། དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ལྷབ་སྦྱོང་འབདཔ་ཨིན་མས། ཆེས་མཐོའི་བཤད་གྲྭ་ནང་འཛུལ་ཞུགས་ལེན་ཞིནམ་ལས། རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔའི་ནང་གསེས་ནང་དོན་རིག་པའི་ཆོས་ཚན་ཚུ་ལུ་གཙོ་རིམ་གཟུང་སྟེ་ལྷབ་སྦྱོང་འབདཔ་ཨིན་མས། ནང་དོན་རིག་

པའི་ནང་ལུ་ཟབ་མོ་ལྟ་བའི་གཞུང་དང་། རྒྱ་ཆེན་སྤྱོད་པའི་གཞུང་ཟེར་ཡོདཔ་ལས། དེ་ཚུ་ག་ར་རང་སོའི་ཆོས་བརྒྱུད་འཛིན་པའི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པའི་དགོངས་འགྲེལ་བསྟན་བཅོས་དང་གསུང་འབུམ་ཚུ་གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་དང་། ཆོས་ལུགས་སོ་སོའི་མཁས་དབང་ཚུ་གིས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་དང་རྩོམ་དེབ་ཚུ་རིག་པ་ག་བསྟུར་གྱི་དོན་ལུ་རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ་སྦྱི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ནང་དོན་མཐིལ་ཕྱིནམ་སྦྱི་ལྷབ་སྦྱོང་འབདཔ་ཨིན་མས།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཆེས་མཐོའི་བཤད་གྲྭ། འབྲིང་རིང་བཤད་གྲྭ། གྲྭ་ཚང་། རབ་སྡེ། སྒྲུབ་སྡེ། དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་ཟེར་བཤད་སྒྲུབ་ཀྱི་བསྟན་པ་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་གྱི་ཕྱག་ལཱ་མཛད་མི་ཤེས་ཡོན་གཙུག་སྡེ་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་ཨིན། རང་སོའི་ཆོས་བརྒྱུད་དང་བླ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྲོལ་ཁྲུན་ལམ་སྲོལ་ལས་བརྟེན་འཆད་ཉན་འབད་ཐངས་དང་། བཤད་སྒྲུབ་ཀྱི་སློབ་ཚན། འཛིན་སྐྱོང་ལམ་ལུགས་དང་བྱ་རིམ་སྒྲིག་གཞི་དུས་གྲྭ་རེ་མ་འདྲཝ་ཡོད་རུང་། ནང་དོན་རིག་པའི་ཆོས་ཚན་སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལུ་མ་འདྲཝ་སོ་སོ་ཅིག་མིན་འདུག། གསེར་ལུང་དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭའི་དབུ་འཛིན་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ནང་དོན་རིག་པའི་ཆོས་ཚན་དཔེར་ན། སྤྱོད་འཇུག། དབུ་མ། མངོན་པ། ཚད་མ། འདུལ་བ་མདོ་སྡེ་ལ་སོགས་ཟབ་མོ་ལྟ་བའི་གཞུང་དང་། རྒྱ་ཆེན་སྤྱོད་པའི་གཞུང་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ཁྱབ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་བླམ་དང་མཁན་པོ། སློབ་དཔོན་ཚུ་ཁྲི་ཁར་བཞུགས་ཞིནམ་ལས་རྩ་བ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ཆོས་ཁྲིད་གནང་ནི་དང་། ཡང་ཅིན་མཆན་འགྲེལ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ཆོས་ཁྲིད་གནང་ནི། ཆོས་ཁྲིད་མཇུག་བསྡུ་ཞིནམ་ལས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ནི། དགོས་སེལ་འབད་ནི། ནང་དོན་མཐའ་དཔྱད་དང་། རིག་པ་བརྗེ་སོར་གྱི་དོན་ལུ་རྩོད་པ་ཉིན་བསྟར་བཞིན་མ་ཆད་པར་རྒྱབ་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་བཤད་གྲྭ་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ཙོག་ར་འཐད་ཟེར་གསུངསམ་ཨིན་མས།

འདི་བཟུམ་སྦྱི་ལྷོ་བྲག་མཁར་ཆུའི་སློབ་དཔོན་གིས་འབད་རུང་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་གོང་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོད་པའི་སྐོར་གསུངས་གནང་ཡི། འདི་ལུ་དཔྱད་པ་ཅིན་ཐབས་ལམ་འདི་སློབ་དཔོན་གཙོར་བཏོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཨིནམ་ལས། བཤད་གྲྭ་ཚུ་ནང་ནང་དོན་རིག་པའི་ཆོས་ཚན་སློབ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་སློབ་དཔོན་གཙོར་བཏོན་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་གཙོ་ཅིག་སྦྱི་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིནམ་ཤེས་ཚུགས་པས།

ཁ༽ རིག་གནས་ཆོས་ཚན་གྱི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

གསེར་ལུང་དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་འགོ་འཛིན་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་རིག་གནས་ཆོས་ཚན་འདི་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་སྔོ་འབྱེད་པའི་ལྡེ་མིག་བཟུམ་ཅིག་ཨིནམ་ལས། ནང་དོན་རིག་པའི་ཆོས་ཚན་ལྷབ་སྦྱོངམ་འབད་བའི་སྔོན་གོང་ལས་ཁྱིམ་གྱི་གཞི་འཇམ་བཟུམ་སྦྱི་ལྷབ་སྦྱོང་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་དགོཔ་ཨིན་ཟེར་གསུངསམ་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་སངས་རྒྱས་བསྟན་པའི་སྐོར་ཞུགས་མི་དགེ་སློང་དང་

ཚོསཔ་ག་ཨིན་ཙང་གར་ཐིག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་འདི་མེད་པ་ཅིན་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ལུ་ཕན་པའི་འགྲོ་དོན་ག་ནི་ཡང་འབད་ཐབས་མེདཔ་ལས། འགྲོ་བ་མིའི་རེ་འདོད་སྒྲུབ་ཐབས་ལུ་གར་ཐིག་དབྱངས་གསུམ་དང་། བཟོ་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་མི་ཚེ་ནང་ཁག་ཆེཝ་ལས་ཆེས་མཐོའི་བཤད་གྲྭ་ནང་མ་འགྱོ་བའི་སྔོན་གོང་ལས་དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ལྷབ་སྦྱོང་འབད་བཅུག་དོ་ཨིན་ཟེར་གསུངསམ་ཨིན་མས། ཆོས་ཚན་དེ་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་སློབ་དཔོན་གྱིས་དངཔ་ཙ་བའི་གོ་དོན་དང་དེའི་རྒྱབ་ཁུངས་ཚུ་བཤད་པ་དང་སྦྲགས་ཏེ་བརྡ་སྤྲོད་འབད། དེ་ལས་བརྡ་ཡིག་ངག་སྒྲོན་དང་སུམ་རྟགས། སྙན་ངག་ཚུ་ཨིན་པ་ཅིན་དངཔ་ཐོབ་ཐངས་དང་། གཉིས་པ་དཔེར་བརྗོད་རྒྱབ་ཐངས་གི་དཔེ་སྟོན་འབད། དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱི་དཔེ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུགཔ་ཨིན་ཟེར་སླབ་ཨིན་མས།

འདི་བཟུམ་སྦེ་གར་ཐིག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་ཆོས་ཚན་འབད་བ་ཅིན་དངཔ་ར་འབད་ཐངས་དང་བཅའ་ཐངས་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་བཤད་པ་དང་སྦྲགས་རིམ་པ་བཞིན་གོ་དོན། དགོས་པ་ཚུ་བརྡ་སྤྲོད་འབད། དེ་ལས་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་འབད། དེའི་ཧིང་ལས་སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་ག་དེ་མང་མང་སྦྱོང་བ་འབད་བཅུག་སྟེ་འགྲེམ་སྟོན་འབད་བཅུག་དོ་ཟེར་གསུངསམ་ཨིན་མས། འདི་ལུ་དཔྱད་པ་ཅིན་འབྲིང་རིམ་བཤད་གྲྭ་དང་དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་རིག་གནས་དང་། གར་ཐིག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་ཆོས་ཚན་ཚུ་སློབ་ཕྲུག་གཙོར་བཏོན་གྱི་ལམ་ཐུགས་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་དོ་ཡོདཔ་ཤེས་རྟོགས་པས། བཤད་གྲྭ་ཚུ་སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཙོར་བཏོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཟེར་མིང་གི་ཐ་སྙད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མེད་རུང་། སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གཉིས་ཆ་ར་ཆེས་མཐོའི་བཤད་གྲྭ་དང་། དགོན་འཛིན་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་ཡོདཔ་ཤེས་རྟོགས་པས།

མཇུག་སྡུད།

སློབ་སྟོན་གྱི་དུས་ཚོད་མངམ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་སློབ་དཔོན་གཙོར་བཏོན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་། ལྷབ་སྦྱོང་གི་དུས་ཡུན་མངམ་སློབ་ཕྲུག་ལུ་བྱིན་ཏེ་སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་གིས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྷབ་སྦྱོང་འབད་བ་ཅིན་སློབ་ཕྲུག་གཙོར་བཏོན་གྱི་ལམ་ལུགས་ཨིན་ཟེར་ད་རེས་ནངས་པ་ཤེས་རིག་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ཡོངས་གྲགས་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོད། དོན་ལུ་དཔྱད་པ་ཅིན་ཨིང་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་རྫོང་ཁ་ནང་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ཐ་སྙད་གསརཔ་ཅིག་མ་གཏོགས་འབད་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ལུ་དཔྱད་པ་ཅིན་སློབ་དཔོན་དང་། སློབ་ཕྲུག་གཙོར་བཏོན་གྱི་ལམ་ལུགས་གཉིས་ཆ་ར་དུས་དང་མཐུ་ལས་བཤད་གྲྭ་དང་གྲྭ་ཚང་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་རྙིང་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མས།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྤྱི་པའི་ཤེས་ཡོན་མ་དར་བའི་སྔ་གོང་ལས་ནང་པའི་ཤེས་ཡོན་དར་ཏེ་རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་དབུ་མ་བརྙེས་ཀྱི་རིང་ཆོས་སྲིད་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཕྱག་ལཱ་ཚུ་ནང་ཆོས་ཤེས་ཡོན་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཆབ་སྲིད་བསྐྱངས་ནུག། དེ་བསྟང་འབྲུག་གི་ལུང་ཕྱོགས་མཐའ་དབུས་མེད་པར་ནང་པའི་ཤེས་ཡོན་དར་ཁྱབ་ཀྱི་དོན་ལུ་མཁས་གྲུབ་གཉིས་ལྡན་གྱི་བླམ་དང་མཁན་པོ། སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ཆོས་ཚན་གྱི་རང་བཞིན་དང་འབྲེལ་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་ལག་ལེན་འཐབ་ནུག། ལམ་ལུགས་དེ་ལས་བརྟེན་འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ཐོགས་པ་མེད་པར་འབད་ཚུགས་པའི་སློབ་ཕྲུག་མཁས་པ་ལེ་ཤ་བྱུང་ནུག། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་བར་མཚམས་ལུ་སྤྱི་པའི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གཞི་བཙུགས་འབད་ཞིནམ་ལས་ཚུར་རིམ་པ་བཞིན་སྤྱི་པའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡོངས་གྲགས་ཐལ་ནུག། རྫོང་ཁ་སློབ་དཔོན་དང་རིག་གཞུང་སློབ་དཔོན་མང་ཤོས་ཅིག་ལུ་སྤྱི་པའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་ཐོབ་སྟེ་ཡོདཔ་ལས། སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་རྫོང་ཁ་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་ཆོས་ཚན་ཚུ་སྤྱི་པའི་ཐབས་ལམ་རྐྱངམ་ཅིག་ལུ་གཙོ་རིམ་བཟུང་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་དོ་ཡོདཔ་ལས། ད་རེས་ནངས་པ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་མཐར་འཁྱོལ་རུང་རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་ཞུ་ཡིག་ཐུང་ཀུ་ཅིག་ཡང་ཡིག་སྐྱོན་དང་ཚིག་ཕྲད་ཀྱི་སྦྱོར་བ་འཛོལ་བ་མེད་པར་བྲི་ཚུགས་མི་མེདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་ཆོས་ཚན་དཔེར་ན་སུམ་རྟགས་ཚུ་རྩ་བ་བློར་གཟུང་ནི་མེདཔ་ལས། ཚིག་ཕྲག་སྦྱོར་ཚུལ་སེམས་ཁར་དྲན་མ་ཚུགས་པའི་རྐྱེན་ལས་བརྟེན་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་མི་ཚེ་ལེགས་སྒྱུར་ལུ་ཕན་པའི་ལེགས་བཤད་དང་། བསླབ་བྱ་ཚུ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ཚིགས་བཅད་གཅིག་ཡང་བློ་ལས་སྐྱོར་ཚུགས་མི་མེདཔ་ཨིན།

ཆོས་ཚན་གྱི་རང་བཞིན་དང་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཐོག་ལུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དགོཔ་འདུག། དེ་ཡང་བརྡ་ཡིག་གི་ཆོས་ཚན་སུམ་རྟགས་དང་། མི་ཚེ་ལེགས་བསྒྱུར་ལུ་ཕན་པའི་ལམ་སྟོན་བསླབ་བྱ་ཚུ་ཨིན་པ་ཅིན་བཤད་གྲྭ་ནང་བཟུམ་སྦྲི་རྩ་བ་བློར་གཟུང་ནིའི་ལམ་ལུགས་གཞི་བཙུག་འབད་བ་ཅིན་ནང་དོན་མ་བརྗེད་པར་ཡུན་རིངམ་སྦྲི་སེམས་ཁར་བཞག་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་འདུག། འདི་བཟུམ་སྦྲི་བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་ཆོས་ཚན་སུམ་རྟགས་དང་། སྙན་ངག་བཟུམ་ཨིན་པ་ཅིན་ཉིན་བསྟར་བཞིན་དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་དེ་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་ལག་ལེན་དངོས་འབད་འབད་བཙུག་པ་ཅིན་ཡིག་འགྲུལ་གྱི་སྤུས་ཚད་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་འདུག། དེ་མ་ཚད་རྩ་བ་བློར་གཟུང་སྟེ་རྒྱུགས་ཕུལ་བཙུག་པ་ཅིན་མིང་ཚིག་གི་རྗོད་སྒྲ་དག་པའི་ཁེ་ཕན་དང་། དཔེ་ཆ་དང་གསུང་རབ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན། རྩ་ཚིག་བློ་ལུ་ཡོདཔ་ཅིན་ཚིག་ཕྲད་ཀྱི་ཐོབ་ཚུལ་ཚུ་འཛོལ་བ་མེདཔར་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་ལས། རྫོང་ཁ་དང་རིག་གཞུང་སློབ་སྟོན་གནང་མི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་སྤྱི་པའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཀྱ་རང་ལུགས་ནང་པའི་ཐབས་ལམ་འདི་ཡང་ཟུང་འབྲེལ་སྦྲི་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ རྫོང་ཁ་དང་། རིག་གཞུང་གི་ཤེས་ཡོན་སྤུས་ཚད་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་དང་འོས་འབབ་སྨོམ་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།།

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཐོ།

ཀོང་སྤྲུལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ། (༢༠༠༧) (*ཤེས་བྱ་ཀུན་ཁྱབ་མཛོད།* ཀ་ཤིམ་གྲི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀུན་མཁྱེན་འཇིག་མེད་གླིང་པ། (༢༠༡༠)*ཡོན་ཏན་མཛོད།* ཀ་ཤིམ་གྲི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས། (༢༠༠༥)*ཡིད་བཞིན་རིན་པོའི་ཆེའི་མཛོད།* ཨོཾ་ཊི་ཡཱ་ནའི་ཆོས་པར་ཁང་།

ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས། (༢༠༠༥)*ཡིད་བཞིན་རིན་པོ་ཆེའི་མཛོད།* ཨོཾ་ཊི་ཡཱ་ནའི་ཆོས་པར་ཁང་།

14ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས། (༢༠༠༥) *ཡིད་བཞིན་མཛོད།* ཨོཾ་ཊི་ཡཱ་ནའི་ཆོས་པར་ཁང་།

དཔལ་སྤྲུལ་ཨོ་རྒྱན་འཇིགས་མེད་ཆོས་ཀྱི་དབང་པོ། (༢༠༠༥) *ཕྱི་ནང་ཐུན་མོང་གི་སྔོན་འགྲོ། ཀུན་བཟང་བླ་མའི་ཞལ་ལུང་།* རྒྱ་གར། ཛོང་གསར་མཐོ་རིམ་བཤད་གྲྭ།

མཁན་པོ་ཀུན་བཟང་དཔལ་ལྡན། (༢༠༡༠) *བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཚིག་འགྲེལ་འཇམ་དབྱངས་ཞལ་ལུང་བདུད་རྩིའི་1414ཐིག་པ།* རྒྱ་གར། ཛོང་གསར་མཐོ་རིམ་བཤད་གྲྭ།

མཁན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་བློ་གྲོས། (༢༠༢༥) *དེང་རབས་བསླབ་བྱའི་བཤད་འགྲེལ།* ཧུང་ཧེའི་མཐོ་རིམ་ཤེས་རིག་དར་སྤེལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

སྤུངས་ཐིམ་གཞུང་དགེ་འདུན་གྲྭ་ཚང་།14(མེད)14*བློ་གསར་ཀུན་སྤྱོད་བླང་དོར་བསླབ་བྱ།* སློབ་དེབ་དྲུག་པ། པེ་ཀྲི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

Chinaza,U.(2020). *Articles in universal journal of educational research* ,https://www.researchgate.net/ publication