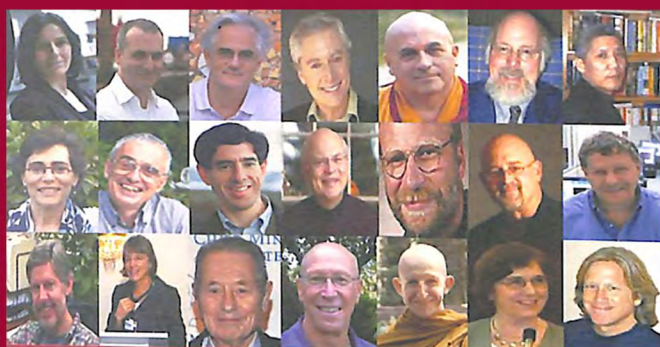
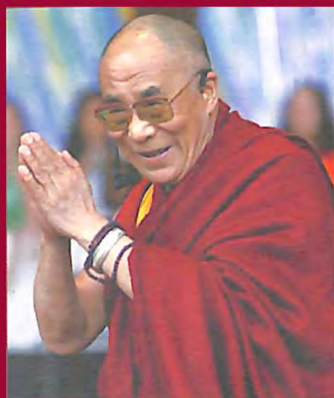


ལོན་ས་མཆོག་ ཡང་མི་ཡེ་རྒྱུ་ཐེབས་པ།

གར་རྒྱུ་གྱི་མཉམ་ཁམས་རིག་བཞི་བརྒྱ་ཟེར།



ཉན་ཐེན་དང་ཡམོར་གྱིས་ཚུམ་ཐིག་བྱས།
བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་གིས་བསྟར།

The Dalai Lama at MIT

Edited By Anne Harrington and Arthur Zajonc

Translated into Tibetan by Tenzin Rigsang

ལགོ་དཔེ་མཆོག་
ཡན་མི་ཡེ་ཤེས་པ་

ཤར་བྱུང་གྱི་མཐུན་ཐུན་ཤིག་པའི་བཞུ་ཐེང་།

ཉན་ཏེ་ཤོད་དེ་ཡོད་ཀྱི་ཉམས་ཀྱིས་བྱས།
བཞུན་པ་ཞུན་ཤིག་པམ་པ་ཤིས་ཤོད་ཤིག་ལྟ་བུ་ཤིག་པམ།

མེད་ཀྱིས་ཀྱིག་ལ་རྒྱ་དེད་ལྟེན་ལྟེན་ལྟེན་ལྟེན་།

SJR-0162

ལྷུར་པ་པོའི་པར་གཞི་རང་སྤོར་བཞག་ཡོད།

མེད་བྱེད་རིག་མཛོད་ཙོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་འཕུལ་དེབ་ཏུ་བསྐྱུ་

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འབྲེལ་ས་སྤེལ་བྱས།

༡༠༡) ལོ་རྒྱ་གསུམ་པར་གསར་དུ་བསྐྱེགས།

༡༠༡༠ ལོ་རིམ་གྱི་དགུ་པ་ར་བརྒྱུད་སྒྲིག་བྱས།

ཨེར་ཁྱེད་རིག་མཁུན་དྲ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་དྲ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

དཀར་ཆག

ས་བཅད་དང་པོ། མཚན་སྒྲིབ།	༡
ལེའུ་དང་པོ། རོ་རྒྱུད།	༡
ལེའུ་གཉིས་པ། དབང་ཅན་སྒྲིབ་ཚུལ་རིག་པ་དང་། ལྷ་ར་རེ་ལ།	༡༡

ས་བཅད་གཉིས་པ། ཡིད་བྱེད་དང་། གློའི་སྤངས་འཛིན།	༡༧
ལེའུ་གསུམ་པ། ཡུལ་རྟོགས་དབང་ཅན་ཚན་རིག་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་དང་། གློའི་སྤངས་འཛིན་གྱི་གོ་རྟོགས།	༡༧
ལེའུ་བཞི་པ། རང་པའི་ཡིད་བྱེད་གྱི་སྒྲིབ་བཅར།	༥༥
བཤེ་སྒྲིབ་། ཡིད་བྱེད་དང་གློའི་སྤངས་འཛིན།	༥༠

ས་བཅད་གསུམ་པ། རྒྱང་བརྟན་དང་། འཆར་སྒོམ།	༡༠༡
ལེའུ་ལྔ་པ། སེམས་ཀྱི་རྒྱང་བརྟན་སྐྱོར་གྱི་རང་པའི་ལྷ་ཚུལ།	༡༠༡
ལེའུ་དྲུག་པ། རྒྱང་བརྟན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱས་ཚོལ་མ་ལག་དང་། ཤེས་བཞིན།	༡༡༠
བཤེ་སྒྲིབ་། རྒྱང་བརྟན་དང་འཆར་སྒོམ།	༡༤༡

ས་བཅད་བཞི་པ། ཐྱོང་ཆོར།	༡༡༥
ལེའུ་བདུན་པ། ཉམ་མོངས་རང་བཞིན་གྱི་ཐྱོང་ཆོར་དང་། དེ་དག་གི་བཅོས་ཐབས་ལ་	

བཟུང་བའི་མདོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ། ༡༩༥

ལེའུ་བརྒྱད་པ། ཟུང་ཚོར་ལ་བཟུང་བའི་རྒྱུ་ལྟོགས་ཀྱི་སྤྱོད་དངོས་གཤིས་སྤྱོད་ཚན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ། ༡༩༦

བཤོ་སྤོང་། ཟུང་ཚོར། ༡༩༧

ས་བཅད་ལྔ་པ། གཅིག་སྤྱད་དང་། མཐའ་མའི་བསྐྱར་ཞིབ། ༡༩༨

བཤོ་སྤོང་། གཅིག་སྤྱད་དང་། ལུགས་བསྟན། ༡༩༩

ལེའུ་དགུ་པ། ལོ་རོ་གཅིག་གི་རྗེས་ཀྱི་བསྐྱར་ཞིབ། ༢༠༠

ས་བཅད་དང་ཕྱ་མཆ་མས་སྒྱུར།

ཏན་རེ་ཁྱོད་། ཉ་Anne Harrington།

ལེའུ་དང་ཕྱ་རོ་སྒྱུར།

༡༡། ཁྱེ་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོའི་ལྷ་དགུ་པའི་ནང་། ཉིན་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆོག་ས་འདུ་ཞིག་ཨ་ད་མི་ཨ་ཡེ་ཁྱེད་། MIT ཆོག་ས་པ་རེད། ཆོག་ས་འདུ་དེ་ནི་"སེམས་ལ་དབྱེད་པ་"ཞེས་པའི་མིང་བྱང་དུས་མ་འདིའི་འོག་ཏུ་སྒྲོང་ཆོག་ས་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཆོག་ས་འདུའི་དབྱེད་འཛུགས་ནི་རྒྱན་ལྗན་ཞིག་པ་ཡིན་པར། བོད་ཀྱི་ཏུ་ལའི་ལྷ་མ་སྐྱ་ཐེང་བཅུ་བཞི་པ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་ཨ་ད་མི་ཨ་ཡེ་ཁྱེད་ཁྱི་རེ་སེ་ཀེ་ཆོག་ས་ཁང་གི་སྤྱིངས་ཆའི་དབྱས་སུ་རྒྱབ་སྟེགས་སྟེང་དཀྱིལ་དུ་བཞུགས་འདུག ཁྱོད་ཀྱི་ལྷ་མ་གཉིས་རང་གི་མདུན་དུ་བསྒྲིགས་ནས་བཞག་འདུག ཏུ་ལའི་ལྷ་མ་མཆོག་རྒྱལ་ས་མ་ཤིང་ཁྱོད་དུ་སྤྱིད་འཛིན་འཛིན་ཇི་ཞོ་གི་། George W. Bush ལྟེ་དང་མཇལ་འཕྲད་གནང་སྟེ། གནས་བྱའི་ནང་མཐོ་སློབ་འདིར་ཐེབས་པ་རེད། དེ་ལྟ་ནའང་། ཁྱོད་གིས་ཨ་ད་མི་ཨ་ཡེ་ཁྱེད་ཆོག་ས་འདུ་འདི་ནི་རང་ཉིད་བྱང་ཨ་མི་རེ་ཀའི་བྱོགས་སུ་བསྒྱུར་པའི་གཟུང་འཁོར་གསུམ་རིང་གི་མཛད་རིམ་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་

ཡིན་པར་གསུངས་སོང་། ཏཱ་ལའི་ལྷ་མ་མཆོག་གི་གཡོན་དུ་ནང་པའི་མཁས་དབང་
དང་། ཉམས་ལེན་པ་སྐྱོར་ཞིག་མར་བསྐད་ཡོད་པའི་ཁྱོད་དུ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྒྱུ་
ཆས་དང་། གཞན་འགས་དྲར་སྤྲིག་གི་གཟན་ཤམ་གྱོན་འདུག གཟབ་ནན་གཅིག་
མཚུངས་ཀྱིས་བདམས་པའི་དབང་རྩའི་ཆོན་རིག་པ་དང་། ཡུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་པ་
སྐྱོར་ཞིག་ཁོང་གི་གཡམས་སུ་བསྐད་འདུག ཏཱ་ལའི་ལྷ་མ་མཆོག་གི་གཡམས་གཡོན་དུ་
ཡོད་པའི་མེ་རྟོག་རྒྱན་པོ་དེ་དག་གིས་འདུ་འཛོམས་འདི་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡིན་པར་
མཆོན་ཡོད་པ་ལས། གཞན་སྤྲིངས་ཆའི་སྤྲིང་གི་ས་གདན་སྒྱུ་བོ་དང་། རྩའི་ཤེལ་
དམ། ལག་འབྲེར་སྒྲོག་སྒྲུང་འཛོག་སའི་མདུན་ཅོག་དམའ་པོ་དང་། བརྟན་པར་སྟོན་
ཆས་བཅས་ཀྱིས་ཆོགས་འདུ་འདི་ནི་ཆེད་སྦྱོང་ཤེས་རིག་གི་ཟབ་སྦྱོང་ངམ་མཁས་
པ་སྐྱོར་ཞིག་གིས་ཆང་ཞིག་དུ་འཛོམས་ནས་སྤྲོང་མོལ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཆོར་སྤྲང་ཞིག་
སྟེ། གཡམ་སྤྲིད་དེ་ནི་དམིགས་དོན་ཞིག་ཡིན་ཡང་། སྤྲོང་མོལ་འདི་ཆོགས་ཁྱེད་སྤྲིང་
མི་སྤྲིང་ཆེག་སྤྲིང་ཉིས་བརྒྱའི་གམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད་ལ། ཆོགས་ཁྱེད་སྤྲིང་པའི་གྲས་སུ་
ཆེད་ལས་མཁས་པ་དང་། ཆོན་རིག་པ། གསར་འགོད་པ། ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ།
རྟོད་ལེ་ཨོ་རྟེ་འདི་སྒྲོག་བརྟན་འཁྲབ་སྟོན་པ། རྟེན་ཆར་སྤྲོང་དང་། རྟེན་ཆར་སྤྲོང་སྤྲིང་། མི་
མང་བཅས་ཡོད། ཆོགས་ཁང་རྒྱུང་དགས་པས་ད་དུང་མི་ཆེག་སྤྲིང་དུག་བརྒྱ་ལྷག་
ཅམ་ཞིག་ཆོགས་འདུ་འདིར་ཁྱེད་སྤྲིང་སྤྲིང་།

ཆོགས་འདུ་འདི་ནི་ཅི་ཞིག་གི་སྐྱོར་ཡིན་ནམ། ཏཱ་ལའི་ལྷ་མ་མཆོག་དང་ཆོགས་
ཁྱེད་སྤྲིང་པ་ཆང་མ་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་རྟེན་འཛོམས་པ་ཡིན་ནམ། བསྐྱོ་
སྤྲིང་འདི་འདི་བཀོད་སྤྲིང་པ་དང་། མ་དུལ་འཁོར་ཆོན་གཏོང་མཁན་སེམས་དང་ཆོ་

སྟོག་ཚུགས་པའི་འགན་འཛིན་ཨ་ཏུ་ཏུ་ Adam Engle ིལགས་ཡར་ལངས་ཏེ།
ཚུགས་འདུ་འགོ་འཇུགས་བཞིན་བསྐྱོ་སྒྲིང་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་བརྗོད་སོང་།

དེར་དུས་གྱི་སྤྱི་ཚུགས་ནང་ཚན་རིག་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གྱི་རང་
བཞིན་རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་སློམ་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཚན་རིག་གིས་མི་
རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཡར་རྒྱས་ལ་གོ་རྟོགས་ཀྱི་མང་རྟེན་ཞིག་བཏོངས་ཡོད། བར་དོན་
རིག་པ་ནི་གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོའི་ཐར་བ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་
འི་དུས་སྤྱི་ཚུགས་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཐར་བ་དེའང་མ་རིག་པ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱེད་པའི་
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ར་
ཚོས་མོས་གཞིར་བཏོན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་རེ་ཡེགས་སུ་
རྟོགས་པའི་འཚོམ་ཞིབ་འདི་ནི། བར་དོན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱོ་སྒྲིང་
གི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཡིན། བར་དོན་རིག་པས་སློམ་སྒྲུབ་ལས་བྱུང་བའི་སློ་རིག་ལ་མོ་
གཙོ་བོར་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་བ་
དང་། བརྟག་དབྱེད་འདི་ནི་གཟབ་ནན་གྱིས་ཞིབ་ལྟ་དང་། རིགས་སྒྲུབ། ཞིབ་འཇུག་
ཚོད་ལྟ་བཅས་ལས་བྱུབ་ཡོད་ནའང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་རྒྱན་དུ་བརྟག་དབྱེད་འདི་
ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་ལས། ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཚན་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་
དང་མི་མ་ཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ་བརྒྱུད་ཡོད།

ཚན་རིག་གིས་སེམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་ཐབས་འདི་ལྟ་བུ་དོས་ལེན་མི་
བྱེད་པ་ནི་ང་ཚོས་ནོར་འཁྲུལ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཞིང་། ཚན་རིག་དང་། བར་དོན་རིག་
པའི་བར་ལ་པན་འབྲས་ལྡན་པའི་ཤེས་རྟོགས་བརྗེ་རེས་བྱེད་འོས་པར་མ་ཟད། ཐ་ན་

མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་དོན་ཡང་བསྐྱབ་ཆོག་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གི་
ཡོད། ད་ཐངས་གི་ཆོག་པ་འདྲུ་འདི་ནི་ཁྱོས་གཞི་དེའི་རིན་ཐང་དང་པན་བྱས་ལ་རྩད་
ཞིབ་བྱེད་ཆེད་བཀོད་སྤྲིན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། རྩད་ཞིབ་འདི་བསྐྱབ་ཐབས་སུ་
བྱབ་སྤྲོགས་གི་ཆན་རིག་གི་ནང་དུ་སེམས་ཁམས་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་
བཞིན་པའི་བརྗོད་གཞི་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་བཞོ་སྒྲིང་བཀོད་སྤྲིན་བྱས་ཡོད།
བརྗོད་གཞི་དེ་དག་ནི་ཡིད་བྱེད་དང་། སེམས་གི་སྤང་བརྟན། ཁྱོད་ཚོར་བཅས་ཡིན་
ཞིང་། རང་པ་ཚོར་འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་བརྗོད་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་དེས།

ཆོག་པ་འདྲུའི་སྤྲེང་དུ་ནང་པའི་མཁས་དབང་འཛིན་རིས་༼Georges Dreyfus༽
ནང་དོན་རིག་པ་ནི་སྤྲེ་མང་རྣམས་འཛིན་ཆེ་ཞིང་ལྟ་བུ་མང་པོ་ལས་གྲུབ་པའི་སྒོལ་རྒྱན་
ཞིག་དང་། སྒོལ་རྒྱན་འདི་ལ་སེམས་གི་རྣམ་གྲངས་འཛོག་ཚུལ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་
ཡོད་པར་ནན་གྱིས་བརྗོད་ཡོད་ཀྱང་། རང་པའི་མཁས་དབང་དང་ཆན་རིག་པ་ཚོས་
ད་ཐངས་གི་ཆོག་པ་འདྲུའི་ཐོག་ཐོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ཁག་གཙུག་པོར་
འཛིན་རྒྱུར་མོས་མཐུན་དང་། འབྱུང་འབྱུར་གྱི་བཞོ་སྒྲིང་ཞིག་གི་སྐབས་ནང་དོན་
རིག་པའི་ལྟ་བུ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ནང་དུ་བསྟན་ན་ལེགས་ཚུལ་གསུངས་སོང་།

ཐ་ན་ཆད་གཞི་འདིར་རིག་གཞུང་གཉིས་གྱི་བར་དུ་བཞོ་སྒྲིང་སྒྲོང་རྒྱུའང་
དམིགས་ལུལ་མཐོང་གས་པའི་ཚོར་སྤང་ཞིག་བྱུང་ཡོད། དོན་ངོ་མར་ཨ་ཏུམ་དང་།
སེམས་དང་ཆེ་སྒོག་ཆོག་པ་པའི་འགན་འཛིན་ལྟན་ཆོག་པ་ལ་མཆོན་ན། ཨ་ད་མི་ཨ་
ཡེ་ཏེའི་ཆོག་པ་འདྲུ་འདི་ནི་ཁོང་ཚོའི་ཆོག་པ་པའི་ལོ་རྒྱུས་གྱི་དཀྱིགས་མཆས་
ཞིག་རེད། སེམས་དང་ཆེ་སྒོག་ཆོག་པ་པ་ནི། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་མཆོག་དང་ཆན་རིག་པ་

འབྲ་མིན་བར་བསྐྱོ་སྒྲིང་བཞོད་སྒྲིག་གི་དོན་དུ་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་སྔད་དུ་དང་
སྒྲིངས་ཀྱིས་བཅུགས་པའི་ཚོགས་པ་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ཡིན། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་
ཚོགས་འདུ་སྟོན་མ་ཆང་མ་རྒྱ་གར་རྩ་རམ་ས་ལར་དུ་ལའི་སྒྲ་མའི་བཞུགས་སྐར་དུ་
སྐྱོང་ཚོགས་བྱས་ཤིང་། ཚོགས་འདུ་རེ་རེ་ཉིན་ལུང་རིང་ལ་སྟོད་ཡངས་ཀྱིས་ཚོགས་
ཡོད་པ་དང་། མགོན་འབོད་བྱས་པའི་ཚོགས་ཞུགས་པའང་ཉུང་དུ་ཞིག་མ་གཏོགས་
མེད། བསྐྱོ་སྒྲིང་དེ་དག་ཟིན་ཟིན་སྟེ་བཏབ་ནས་དཔར་སྐྱུན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཚོགས་
འདུ་དེ་ཆོའི་སྐྱོར་ལ་བྲིལ་བསྐྱུགས་ཤུགས་ཆེན་སྟེ་མེད་པ་དང་། སེམས་དང་ཆེ་
སྟོག་ཚོགས་པའི་མཆོན་སྟུན་ཡང་བྲལ་གདལ་དུ་སོང་མེད། ད་ཐེངས་ཀྱི་ཚོགས་
འདུ་འདི་མི་མང་འདུས་ཚོགས་ཆེན་པོའི་ཁྲོད་དུ་སྐྱོང་ཚོགས་བྱེད་པའི་ཐག་གཅོད་ནི་
རྒྱན་འཇུགས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་བསྐྱོ་སྒྲིང་འདི་ལ་འབྲས་བུ་མ་ཐོན་པར་མི་
མང་ལ་བག་ཆགས་ཡག་པོ་ཞིག་འཛོག་མ་ཐུབ་ཆོ། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཚོགས་
པའི་མཆོན་སྟུན་ལ་གཞོན་པ་ཆེན་པོ་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། གལ་ཏེ་འབྲས་བུ་བྱུང་ན།
སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཚོགས་པ་ལ་རང་ཉིད་ནི་རིག་གཞུང་ཐ་དད་པའི་བར་ལ་བསྐྱོ་
སྒྲིང་བཞོད་སྒྲིག་གི་ལས་དོན་འདིའི་རིགས་སྟེ་ཁྲིད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པར་
བསྐྱུག་པའི་ཐོབ་ཐང་ལྡན་རྒྱ་རེད།

སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཚོགས་པ་ལ་རང་གིས་ལས་དོན་གསར་པ་ཞིག་སྐྱུབ་ཀྱིན་
པའི་སྔར་བ་ཡོད་སྟེད་ཀྱང་། བདེ་དོན་རིག་པས་ཆོས་ལུགས་གཞན་དང་མ་འབྲས་བར་
ཆོན་རིག་དང་གོ་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་བྱས་ན་འབྲས་བུ་འང་འབྱུང་རྒྱ་
ཡིན་པའི་སྤྱིའི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་འདི་དར་ནས་དུས་རབས་གཅིག་ཙམ་འདས་ཟིན། ལོ་རྒྱུས་

གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན། ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་ཆོན་རིག་པ་དང་མཁས་པ་ཚོའི་ཁྲིད་དུ་ཡེ་
ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཆོན་རིག་གི་བཀོ་སྐྱོང་གྲེད་རོགས་ཆད་ལྡན་ཞིག་མིན་པའི་
བསམ་ཚུལ་བྱང་སྐྱངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། མི་ཆོས་ཆོན་རིག་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་
ལུགས་གཞི་རྩའི་ཆོན་ས་འགལ་ལྷ་ཡིན་ཞིང་། གཅིག་གིས་རང་དབང་གི་འཆོལ་
ཞིབ་གཙུག་ཏུ་བཀྱར་ཡང་། གཅིག་ནི་ལུང་འཛིན་རིང་ལུགས་དང་ཚོངས་དད་གྱི་
བཀའ་ཆུ་ལས་ཐར་མེད་ཟེད། རྒྱ་མཁན་དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཆོན་རིག་གིས་ཡེ་ཤུའི་
ཆོས་ལུགས་དང་ལྡན་དུ་གོ་བསྐྱར་བྱས་ན་འབྲས་བྱ་ནམ་ཡང་མི་འབྱུང་བར་
བསམས་ཤིང་། ལངས་ཕྱོགས་འདི་མཁྱེགས་སུ་སོང་བའི་ཡོངས་གྲགས་གྱི་དབྱུང་
གཞི་གཅིག་ནི། ཨ་མི་རི་ཀའི་སློབ་གསོ་བ་ཨམ་ཌེ་ཝོས་^{Andrew Dickson White} གི་
བརྗེས་པའི་《ཆོན་རིག་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་རིག་པའི་འཐབ་འཛིང་གི་ལོ་
རྒྱུས།》ཞེས་པའི་སྒྲུབ་སྐྱོང་བཅས་གཉིས་ཅན་གྱི་དཔེ་དེབ་དེ་ཡིན། དེ་བཞིན་འཛིན་
^{John Draper} གྱིས་བརྗེས་པའི་དེ་ལྟར་གྱི་ཕྱི་ལོ་ ༡༨༧༦ ལོར་དབང་སྐྱོན་བྱས་པའི་《ཆོན་
རིག་དང་ཆོས་ལུགས་བར་གྱི་རྩྭ་བྲ།》ཞེས་པ་འདིས་ཀྱང་ལངས་ཕྱོགས་དེར་སལ་
ཆེར་བྲུགས་རྒྱུན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཐེབས་ཡོད།

དེའི་སློབ་དུ་རུབ་ཕྱོགས་གྱི་ཆོན་རིག་པ་སལ་ཆེ་བས་ནང་དོན་རིག་པའི་སྐོར་
ལ་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་ཤིང་། གོང་གི་ལངས་ཕྱོགས་འདི་མཁྱེགས་སུ་ཕྱིན་པ་དང་
ཆབས་ཅིག་ནང་དོན་རིག་པས་ཉུང་མཐའ་ཡང་མི་རེ་འགའི་དོ་སྣང་འགྲུག་འགོ་
བརྗེས། རང་དོན་རིག་པ་ནི་ཆོས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ཡང་། དེར་འཛིག་ཉེན་བཀོད་
པ་པོའི་ལྷ་བ་དང་། འདི་འབྲེལ་བཀོད་པ་པོས་འཛིག་ཉེན་བསྐྱུན་པའི་སྐྱུང་ཞིག་མེད།

དེ་མཚུངས་སུ་ནང་དོན་རིག་པ་ནི་ལྷ་མེད་སྤྱི་བའི་དྲ་ལྷན་རིང་ལུགས་དང་། ཉམ་མེད་ལ་
ཐོ་མ་སི་^༡ Thomas Henry Huxley གི་ལྷ་ལུང་དྲ་ལྷན་རིང་ལུགས་འཛིན་མཁན་གྱི་མི་རབས་
ཐོག་མ་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱིར་བཏགས་ཆེན་བྲས། རྟེན་འབྲུག་སྤྱི་བའི་འཛིན་ཉན་ལྷ་ཚུལ་
གཉིས་དང་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་འགལ་བ་མེད་པར་སྤང་ཞིང་། ད་དུང་ནང་དོན་རིག་
པ་ལ་རྩལ་ཐུན་གཞིར་བཞག་གི་རྒྱ་འབྲས་ཆོས་ཉིད་ཐོག་ནས་འཛིན་ཉན་གྱི་བྱུང་བ་
ལ་ལྷ་ལུང་བའི་གོ་རྟོགས་འཕྱི་ཡོད་པ་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཆོས་དགའ་སྤང་བྱེད་
ཡུལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་། ནང་དོན་རིག་པ་ལ་སྤྱིའི་ཆ་ནས་ལུང་འཛིན་རིང་ལུགས་
གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མེད་པར་མཐོང་ཡོད། འཇར་མན་དུ་སྤྱེས་པའི་ཨ་མི་རི་ཀའི་ལྷ་
གྲུབ་སྤྱི་བ་དང་ཚོམ་སྤྱིག་པ་པོ་ལི་ནི། ^༢ Paul Carus གི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༩ ལོར་འཁྱེར་
དུ་ཆོགས་པའི་འཇར་མིང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གྲོས་ཆོགས་སྤྱིར་དུ་ནང་དོན་རིག་པའི་ལྷ་
གྲུབ་ལ་ཐོག་མར་འཕྲད་ཅིང་། ཆོགས་འདུ་དེ་ནི་འཇར་མིང་གི་ཆོས་ལུགས་པལ་ཆེ་
བའི་སྤྱི་ཆ་བ་རྣམས་ལྷན་དུ་འཛོམས་པ་ཐོག་མ་ཡིན། པོ་ལི་ས ༡༩༧༦ ལོར་གྲིས་པའི་
ཉམ་མེད་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་གི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཞེས་པའི་ཚོམ་ཡིག་ནང་འདི་ལྷར་བརྗོད་
འདུག “ང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་ལྷར་ན། སངས་རྒྱལ་ནི་དངོས་དོན་རིང་ལུགས་པའི་ཐོག་
མ་དང་། འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱུག་ལ་སྤྱུགས་འཁུར་བཞེས་མཁན་ཐོག་མ།
རང་དབང་གི་བསམ་སྒྲོ་བ་ཐོག་མ། སྤོལ་རྒྱུན་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་མཁན་ཐོག་མ།
ཆོན་རིག་གི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྟོན་པ་ཐོག་མ་བཅས་རེད་”། ཁོང་གིས་ཆོན་རིག་གི་
འཛིན་ཉན་ལྷ་ཚུལ་གྱི་མཁུག་འབྲས་རྣམས་སྟོན་གཟིགས་གསལ་པོར་གནང་
འདུག”

དང་ཐོག་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ནང་དོན་རིག་པར་དོ་སྣང་བྱས་པ་ནི། གཙུ་མོར་
མངོན་གསལ་དོད་པོའི་མ་ཐུན་སྣང་གི་བྲག་པ་སྟེ། འཕེལ་འགྲུར་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་།
རྒྱལ་ཐོན་གྱི་རྣམ་གཞག་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་འཕེལ་རིམ། སེམས་གཙུང་
བཅོས་ཐབས་སོགས་ཡིན་ཡང་། རྩལ་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རབས་དང་པོའི་ནང་དོ་
སྣང་གི་ཡུལ་ལ་འགྲུར་ཐོག་བྱུང་བ་དང་། ནང་དོན་རིག་པ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་
རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། རྩལ་ཕྱོགས་གྱི་སེམས་གཙུང་
བཅོས་ཐབས་པ་ཚོས་དེ་ལས་སློབ་གཉེར་གྱི་དགོས་ས་མང་པོ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་
རྩལ་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དཀྱིལ་མང་ཡོངས་གྲགས་སུ་གྲུབ། མཁས་པ་འདྲ་མིན་གྱིས་
ནང་དོན་རིག་པས་རྒྱུ་ཚུ་ཚོ་ཁག་ཅིག་ལ་མཚོན་ན། ཤར་ཕྱོགས་སུ་བྱུང་བའི་གསང་ཆོས་ཀྱི་སྲོལ་
རྒྱན་ཚང་མས་རྩལ་ཕྱོགས་པའི་བདག་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་དར་རྒྱས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་དོག་
མོ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། ཆོས་ཀྱི་སྟོབས་ལྷགས་གསར་བ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སེམས་
གཙུང་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་སྐྱེ་ལྷགས་གསར་བ་ཞིག་སྐྱེན་སྦྱར་བའི་ཚུད་
སྦྱབ་གནང་ཡོད།

འདས་པའི་ལོ་ངོ་འགའ་ལ་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཚོགས་པས་ནང་དོན་རིག་པ་
ནི་སེམས་གཙུང་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་
ལྷགས་ཆེན་སྟེལ་ཡོད། དེ་ལྟར་འདྲ། ཡང་མི་ཨ་ཡེ་ཤེའི་ཆོགས་འདུ་འདི་ལ་གསོན་
ལྷགས་སྐྱེན་གྱི་བསྐྱོར་གི་དམིགས་འདུན་ནི་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་
དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་པ་ཡར་རེ་ལའི་Francisco Varela རབས་མ་སྟོོ་ཁག་དང་། ཚད་མ་
རིག་པ་དང་ཆེན་རིག་གི་གྱིད་ཐབས་གཉིས་ཀའི་ངོས་ནས་ཡུལ་རྟོགས་ཆེན་རིག་

དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་སྐོལ་རྒྱུ་ཁ་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་དགོས་པའི་
ཁྲོད་གི་རེ་འདོད་བཅས་ཡིན། ཟར་རེ་ལས་ལྷ་ཚོ་ར་ན་༽Humberto Maturana༽དང་
ལྷན་དུ་རང་ཉིད་འཇུགས་སྐྱེན་གྱི་ལྷ་བ་༽འཚོ་ལྷན་གྱི་སྒྲིག་གཞི་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རང་གིས་
རང་ཉིད་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཚོས་ཞིག་ཡིན་པའི་རྩ་ཆུལ་ཞིག་ཤིག་ཏུ་ལ་པ་བ་པ་ནི་དབང་
ཅའི་ཚན་རིག་གི་བྱུང་ཁྲོད་ས་སྤྱོད་ས་གྲགས་ཡིན་ཞིང་། ཁྲོད་དང་ཨ་རུམ་གཉིས་
ཀྱིས་སེམས་དང་ཆོ་སྒྲོག་ཚོགས་པ་འང་གསར་འཇུགས་བྱས་ཡོད་ལ། ཟར་རེ་ལ་ནི
༡༠༠༡ གི་དབྱིད་ཀར་ལོ་ལྷ་བཅུང་བཞི་ཐོག་འདས་གྲོངས་སྤྱི་ཕྱིན་ནའང་། བར་དོན་
རིག་པ་དང་ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་གི་བསྐྱོད་མེད་ལ་བཅངས་པའི་ཁྲོད་གི་རེ་འདུན་དེ་
ད་ཐངས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་འདི་ལ་འང་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། ཁྲོད་གིས་རང་ཉིད་མ་གྲོངས་
པའི་གོང་ག་ལས་གསལ་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་བརྗོད་འདུག

དེང་སྐབས་ཚན་རིག་དང་། བར་དོན་རིག་པའི་བསྐྱོད་མེད་གི་རང་བྱུང་རྟེན་གཞི་
ནི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁ་ཕྱོགས་གསར་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་དེའི་ནང་ར་
ཚོས་རང་ངོས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱོད་པ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་བྱུང་དོན་ནི། དེང་
དུས་ཀྱི་ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་ལས་བྱུང་པའི་མངོན་སུམ་
གྱི་གོ་རྟོགས་དང་བྱུང་འབྱེད་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་པའང་འདུས་ཡོད། གང་ཟག་དང་པོ་
ལས་བྱུང་པའི་གོ་རྟོགས་ནི་ཚན་རིག་གིས་ཅི་ཞིག་རྟེན་པ་དེར་ར་སྤྱོད་ཅམ་མ་ཡིན་
པར་དགོས་པའི་ཁ་སྐྱོང་ཡང་ཡིན། དཔེར་ན། སྤྱོད་ཆོར་དང་ཡིད་བྱེད་ལྟ་བུའི་
སེམས་བྱུང་གི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་ལ་ལྷན་པའི་སྤྱོད་པར་བརྒྱུད་ནས་བརྟག་དབྱེད་
བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་ལ་མ་ཆོན་ན། ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་འབྲེལ་

བཤད་ཞིབ་ཆགས་ཤིག་མེད་ཆེ། ཞིབ་འཇུག་དེའི་སྤྱབ་དོན་ལ་གསལ་བཤད་ཡང་
དག་ཅིག་བྱ་མི་ཐུབ།

ཨར་རེ་ལའི་ཕྱོད་དྲུང་མཁས་པ་གཞན་ཆོས་ནང་དོན་རིག་པར་བྱེད་མ་ཡུལ་
གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་ལ་ཁ་སྐོང་བྱེད་པའི་ནང་སེམས་
ཀྱི་རྟོགས་ཐབས་ཤིག་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདིར་རྒྱལ་སྐོར་གནང་ཡོད། ལྷ་ཚུལ་འདི་
ལ་འགྲུག་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལྷན་ནའང་། མི་སྐོར་ཞིག་གིས་འདི་འདྲའི་ལྷ་ཚུལ་
གྱིས་ཕྱོགས་གཉིས་ཁ་བྲལ་དུ་གཏོང་ཉེན་ཆེ་བའི་སེམས་འཁྲལ་བྱས་ཏེ། རྒྱུང་ཆོན་
མོམ་རྒྱལ་པ་རེད། ང་ཆོན་དངོས་སུ་ལས་ལ་འཇུག་མཁན་ཡིན་ཟེར་བ་དང་། ཡང་ན་ཁོང་ཆོན་ཁ་ནང་
ལ་ཕྱོགས་མཁན་རེད། ང་ཆོན་ཁ་ཕྱི་ལ་ཕྱོགས་ཡོད་ལྷ་བུའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་འབྱུང་གིས། གནད་
དོན་ཐག་གཅོད་པ་ལས་མགོ་རྟོག་རེ་མང་དུ་གཏོང་བར་བསམ་ཡོད། བོད་རིག་པ་བ་
ལེ་པོ་ཇིས་(Donald Lopez)འདི་འདྲའི་ལྷ་སྤངས་ནི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཤར་
སྒྲིང་རིག་པའི་ནང་རྟགས་ཤིག་ཡིན་པར་བཤད་ནས་སྐོན་བརྗོད་བྱས་ཤིང་། དུས་
རབས་གསར་པའི་ཤར་སྒྲིང་རིག་པའི་ནང་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་དངོས་
ཡོད་དང་མི་མཐུན་པའི་ལྷ་སྤངས་ཆེས་མཐོ་པོ་ཞིག་བཟུང་སྟེ། རིག་གཞུང་འདི་དང་
རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གནས་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བསྐྱོ་སྒྲིང་དང་གཅིག་སྒྲིལ་བྱུང་ན། སྤ་
མས་བྱི་མའི་ཞན་ཆ་རྒྱ་ཆད་མ་རིག་པ་དང་། རྒྱང་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་
བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་ཡོད་པའི་ཞན་ཆ་རྣམས་བསལ་སྤྱབ་པར་འདོད་པ་རེད།

དོན་ངོ་མར་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་འེའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདྲའི་ཐོག་
སྤངས་ཆའི་སྟེང་གི་ཆན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་གཤིས་སྐྱོད་དང་

མྱད་པའི་ཚན་རིག་ནི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པའི་འདྲོད་
ཚུལ་འདི་ལ་དགག་སྒྲུབ་བྱས་པ་དང་། ཚན་རིག་གི་བྱུང་ཁོར་ས་དེ་ཆོར་གཏོགས་
པའི་ཚན་རིག་པ་ཆོས་རང་ཉིད་ནི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ཡང་རྒྱན་དུ་གང་ཟག་
དང་པོ་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱིང་བའི་བྱུང་དོན་བཞོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྗོད་སོང་།
དེ་མཚུངས་སུ་ཆོག་གས་ཐོག་གི་ནང་པའི་མཁས་པ་ཆོས་སེམས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ཡོད་པའི་
ནང་དོན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཐམས་ཅད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཤེས་བཞིན་གྱི་བརྟག་
དབྱེད་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར། དེ་དག་ལ་ནང་པའི་ལྟ་བུའི་ཀླུ་མ་གཞག་དང་།
དབྱེད་བརྟེན་གྱི་སྒོལ་རྒྱན་སྒྲུབ་ཆོག་གས་ཀྱིས་གཞི་ཅའི་ཆ་ནས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་
ཡོད་ཚུལ་ངོས་ལེན་གནང་སོང་། སྤྱིར་བཤད་ན། དོགས་འདི་དང་ངོས་ལེན་གྱིས་
ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཤེའི་བསྐྱོ་སྒྲིང་འདི་སྤུག་ཏུ་བཏང་ཞིང་། དེ་དག་གིས་ཚན་རིག་དང་ནང་
དོན་རིག་པས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བསྒྲུབ་སྟབས་མིན་དང་། དེ་ལྟར་
ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་ཡོད་པའི་ར་ཆོའི་གོ་རྟོགས་ཤིང་ལེགས་
སུ་འགྲོ་མིན་གྱི་བྱི་བ་གཤམ་ཆེན་འདི་ལ་དགག་ལན་ཞིག་ཐེབས་མེད།

གཤམ་ཏེ་སེམས་ཞིབ་ཏུ་རྟོགས་རྒྱུ་ནི་ཚན་རིག་པ་ཆོ་ཆོགས་འདུ་འདྲིར་མཉམ་
ཞུགས་གནང་བའི་ཐུན་མོང་གི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ཡིན་ཆེ། ནང་པའི་མཉམ་ཞུགས་པ་
ཆོར་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ཁོང་ཆོའང་རྒྱ་མཚན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་གི་
ཐོག་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད་དམ། ཁོང་ཆོ་པལ་ཆེ་བར་མཆོན་ན། མ་མཐའ་
ཡང་གནས་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་རྒྱ་མཚན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡོད་ཅིང་། ཚན་
རིག་པ་དང་ནང་པའི་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན་ཆང་མས་འདས་པའི་རྒྱ་འགའ་ལ་

གྲོས་བསྐྱར་གནང་བ་དང་། སྡོན་འགྲོའི་གྲོས་བསྐྱར་དེ་དག་ནི་གཙུག་པོར་བསྐྱོད་མེད་ལྷན་ཁྲིམས་ཞིག་འབྱུང་ཆེད་སོ་སོའི་གཏམ་བཤད་རིམ་ཕྱོད་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར་ནས་བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་བརྗོད་འདོད་པ་གང་ཞིག་གིས་ནང་པ་ཆོའི་དང་བ་སྦྱོར་ཐུབ་མིན་གྱི་དྲི་བ་འདི་ལ་རྩད་ཞིབ་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ནང་དུ་ཐུན་མོང་གི་ཆམ་དཔྱོད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་དང་། སྡོན་མ་བསམ་པའི་མ་ཐུན་འབྲེལ་གྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་འབྱུང་འགོ་བརྩམས་ཡོད། ནང་པའི་མཉམ་ཞུགས་པ་གཅིག་ནི་སྤྱེའོ་ཡིན་པ་དང་། ཉམ་རན་སིར་སྐྱེས་ཤིང་བལ་ཡུལ་གྱི་ཞེ་ཆེན་དགོན་པར་གཏན་སྡོད་བྱས་ནས་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་འགོར་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཁོང་གིས་སྡོན་མར་སྤྱོད་སི་ཉར་མཐོ་སྟོབས་ཏུ་སྐྱེ་དངོས་རྩིས་འབྱུང་ལ་སྟོབ་གཉེར་བྱས་སྟོང་ཞིང་། ཆོད་མཐོ་ཤེའི་སྟོན་གྱི་རང་ཚུལ་འདྲ་མིན་སྟོར་གྱི་དབང་རྩའི་ཕྱང་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་༼ཕྱོགས་གཅིག་ནས་འདི་ནི་ཁོང་གི་ཆུད་པ་ལ་སྒྲིག་པར་གྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཅིག་རེད།༽ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པ་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། སྤྱེའོ་ཡིས་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུའི་རྗེས་སུ་རང་ཉིད་སྤྲུང་ཡང་ཆོན་རིག་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པ་འདིའི་ཐད་ལ་རང་གི་དགེ་ལྡན་དམ་པ་ཆོས་ཅི་ཞིག་བསམ་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་རང་ཉིད་ལ་དྲི་བ་བཀོད་འདུག

ནང་པའི་མཁས་པ་ཆོར་བསྐྱོད་འདིར་མཉམ་ཞུགས་གནང་བའི་རྒྱ་མཆན་གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་ཆོགས་འདུའི་སྟེང་རིམ་བས་གསལ་པོ་ཆགས་སོང་། ཁོང་ཆོ་ཁག་ཅིག་གིས་གཞན་ལ་ཕན་སེམས་བཅངས་ནས་ཡོང་ཡོད་པ་ལས། དབང་རྩའི་ཆོན་རིག་གིས་ཁོང་ཆོར་རང་གི་འཆོ་བ་རྗེ་ལྟར་བསྐྱུལ་བ་བརྗོད་མི་

དགོས་ཟེར། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོས་ཚན་རིག་པ་ཚོར་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་བརྗོད་པ་
དང་། ཚན་རིག་པའི་ངི་བ་རྣམས་ལ་ལན་འདེབས་པར་དགའ་སྤང་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་
སོང་། གཞན་སྐོར་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ན་ནང་དོན་རིག་པར་
པན་ཐོགས་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཡང་བཟུང་འདུག བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་མཁས་དབང་
ཨ་ལན་གྱིས་ཚོགས་འདུའི་ཕྱོད་ཀྱི་གསར་འགོད་པར་བརྗོད་རྒྱུར། “ཚོས་ལུགས་
ཐམས་ཅད་ལ་མཁྲགས་འཛིན་དང་ལུང་འཛིན་རིང་ལུགས་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་ཉེན་
ཁ་ཡོད་པ་དང་། དེར་དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་བཤོ་སྒྲིང་བྱས་ན་ནང་དོན་རིག་པ་ཉེན་ཁ་
དེ་ལས་རྒྱལ་བར་པན་ཐོགས་རྒྱ་རེད།” ཉེན་གཉིས་ཀྱི་རིང་གི་བཤོ་སྒྲིང་འདིའི་
དམིགས་གཞི་གཅིག་ནི། ཚན་རིག་གིས་ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་ཁག་ཅིག་ལ་དོགས་
འདི་བྱེད་རྒྱ་དང་། དེ་མཚུངས་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཚོའི་རེ་བར་ནང་དོན་རིག་
པས་ཚན་རིག་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་ངོ་ཤེས་སྐོར་ལ་བཟུང་བའི་བདེན་འཛིན་ཁག་ཅིག་
ལ་དོགས་འདི་བྱེད་སྒྲུབ་རྒྱ་དེ་ཡིན། གཞན་ཡང་ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པའི་
མཉམ་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒོམ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་གྱི་པན་ཡོན་ལ་བདེན་དབང་མང་
པོ་བསྐྱུན་པའི་རེ་བའང་བཟུང་འདུག གྲུབ་འབྲས་དེ་ལྟ་བུ་ནི་དེར་དུས་བཀོལ་སྤྱོད་ཆེ་
ཞིང་། གནས་བཏན་སྡེ་པའི་དགེ་སྤྱོད་ཨ་མོ་རོད་ཀྱི་ཁོང་གིས་ལོང་རྟོན་མཐོ་སྤྱོད་ཏུ་སེམས་
ཁམས་རིག་པ་དང་། ལུང་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ལ་སྒྲོ་བ་གཉིར་བྱས་ནས་རབ་འབྲམས་པའི་གོ་གནས་
ཀྱང་ཆུང་ས་འདུག ། ཀྱིས་མི་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་དོན་གྱི་དཀོན་མཆོག་ལ་ཡིད་
ཆེས་བྱེད་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་སོང་།

བཤོ་སྒྲིང་མདུན་དུ་བཞུར་བ་དང་། ནང་པའི་ཕྱོགས་གཏོགས་ནས་དམིགས་

ཡུལ་གཞན་ཡང་མདོན་དུ་རྒྱུར་ཏེ། བདེན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་ནི་དབྱེད་བརྒྱུ་གི་སྒོལ་རྒྱུན་གཉིས་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་པན་ཚུན་ལ་ངེ་བ་འདི་རེས་དང་། གོ་རྟོགས་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའི་ཐོག་མའི་འཆར་གཞི་བརྒྱག་པའི་ཉེན་ཁའང་བྱུང་སོང་། ཚོགས་ལྷགས་པ་སྐོར་ཞིག་གིས་མཐར་གཏུགས་ན། བད་པ་ཚོས་སེམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་བ་དེ་ཚན་རིག་པ་ཚོར་ཡོད་པའི་དམིགས་ཡུལ་དང་གཅིག་མཚུངས་མིན་པ་ཤེས་རྒྱུ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་ཟེར། ཨ་ལན་གྱིས་བརྗོད་རྒྱུར། “བདེན་རིག་པར་གོ་རྟོགས་ཞིབ་ཏུ་འཆོལ་བ་ནི་དགེ་བ་སྦྱབ་པ་དང་དམ་པོར་འབྲེལ་ཞིང་། དགེ་བ་སྦྱབ་པ་ནི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་འཆོལ་སྟེག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།” སྐད་ཆ་གཞན་ཞིག་གིས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་ན། བད་པ་ཚོས་རང་གི་སྒོལ་རྒྱུན་དུ་མ་རིག་པ་ནི་སྦྱག་བསྟུལ་དང་། ལས་ངན་གྱི་རྩ་བ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཅིང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་རི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པའི་གོ་རྟོགས་ལ་གང་ཟག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྲོད་པ་ལེགས་པར་བསྐྱར་བའི་རུས་པའང་ཡོད། ཏ་ཕད་ཀྱི་མཐོ་སྒོལ་ནས་ཡིན་པའི་འཇད་རོ་མེས་༼Je rome Kagan༽ལྟ་ཚུལ་འདི་ནི་རུབ་སྟོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་གཞུང་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་རྟོགས་དང་སྒྲུང་དོར་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་གྱི་བདེན་འཛིན་དང་མི་མཐུན་ཚུལ་བརྗོད་སོང་། “རུབ་སྟོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་སྒོལ་རྒྱུན་དུ་བཟང་སྲོད་མི་ལྡན་པའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བདེན་པ་ཡིད་དུ་ཡོང་བ་ཞིག་གསར་རྟོག་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། ང་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་སམ་གོ་རྟོགས་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་བདེན་པ་དོན་གཞན་ཞིག་ལ་བཀོལ་སྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།” འདི་ལྟར་གཏམ་བཤད་པ་དང་ཚོགས་ལྷགས་པ་ཚོར་མས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་ནི། བདེན་རིག་པ་དང་།

མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་འབྲུང་འགྱུར་གྱི་ལས་གཞི་གང་
ཞིག་ཡིན་ཅུང་། དེའི་ནང་དུ་རྒྱལ་ཁྲོན་གསུམ་གྱི་ཆོན་རིག་ལ་ཤེས་རྟོགས་གསལ་བ་ཐོབ་
ནས་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་འཕོ་འགྱུར་རིམ་ལྡན་འགྲོ་བའི་གནད་དོན་ཡང་འཆུང་དགོས་པ་
འདི་རེད།

སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཆོག་གསུམ་པའི་འགན་འཁུར་ཨ་རུམ་གྱིས་རང་གི་གཏམ་
བཤད་མཇུག་མ་བཟུས་གོང་ཨང་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་མཐོ་སྒྲོབ་གྱི་འགན་འཁུར་མེ་སི་ཏི་
༼Charles Vest༽མཆོམས་སྒྱུར་བྱས་ཤིང་། མེ་སི་ཏིས་ཆོག་གསུམ་ཁྲོན་གསུམ་པ་རྣམས་ལ་
རང་གི་མཐོ་སྒྲོབ་གྱི་མིང་ཐོག་ནས་འཆོམས་འདི་ཁྲུས་ཏེ་བརྗོད་ཐུང་།

ཉེ་དུས་གྱི་སེམས་དང་སྐྱད་པའི་ཞིབ་འཇུག་འདི་ཆོན་རིག་གི་སྡེ་ཆོན་མང་པོ་
ཞིག་ཏུ་མགྲོགས་པོར་འཕེལ་ཐུས་འབྲུང་གི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཞིབ་འཇུག་དེས་
འཕྲུལ་ལས་དང་ཆོན་རིག་གི་སྡེ་ཆོན་དུ་གཏོགས་པའི་ང་ཚོ་ད་དུང་རང་གི་ཞིབ་
འཇུག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་དང་རིང་དུ་གྲུས་ཏེ། འཛམ་གླིང་གི་ཆོས་དང་ལྷ་སྤྱུབ་གྱི་སྟོལ་
རྒྱུ་ཁག་གི་དོགས་འདི་དང་། གོ་རྟོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱ་དགོས་པའི་སྒྲུལ་
སྒྲོང་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཆོག་གསུམ་འདུ་འདི་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིར་
ཆོན་རིག་པ་དང་། ཞིབ་འཇུག་པ། ནང་པའི་མཁས་དབང་དང་ཉམས་ལེན་པ་བཅས་
འཛོམས་ཡོད། ཁོང་ཚོ་ཆང་མ་སོ་སོའི་ལས་རིགས་ལ་མཁས་ཤིང་། མཐོ་སྒྲོབ་
འདིའི་ངོ་བོ་ཡིན་པའི་གྲུ་ཡངས་བྲང་བདེན་གྱིས་འཆོལ་ཞིབ་གྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་
བཟུང་སྟེ། ཆང་མར་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པའི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་གི་སྒྲོར་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་
པར་ཆོག་གསུམ་འདུ་འདིར་ཐེབས་ཡོད།

མེ་མི་ཁྱིམ་མང་ཆོག་པ་ལ་མད་གི་རྩ་མེན་ལྷན་པ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་འགན་
འཁུན་ཤར་མི་༼Phillip Sharp༽ལགས་འོ་སྤྱོད་བྱས་ཤིང་། ཞིབ་འཇུག་ཁང་འདི་དང་
སེམས་དང་ཆེ་སྤྱོད་ཆོག་པ་ལ་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའི་ཆོག་པ་འདུ་
འདིར་སྤྱིན་བདག་བྱས་ཡོད། མད་གི་རྩ་མེན་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ནི་ལམ་སྟོང་བྱུང་བའི་
ཁེ་ལས་གཉེར་མཁན་ཇད་མད་གི་རྩ་མེན་དང་། ཏེ་མི་མད་གི་རྩ་མེན་གཉིས་༼Patrick
J. McGovern and Lore Harp McGovern༽གྱིས་མ་དདུལ་བཏང་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩
ལོར་གསར་དུ་བཙུགས་ཤིང་། ད་བར་དུ་མཐོ་སྤྱོད་ཅིག་ལ་འདི་འདྲའི་མ་དདུལ་
འབོར་ཆེན་ཞིག་དུས་གཅིག་ཏུ་སྤྱིན་གཏོང་གནང་བ་ཐོག་མ་ཆགས་ཡོད། ཞིབ་
འཇུག་ཁང་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་འཛམ་གླིང་གླེ་ཁྲིད་རང་བཞིན་གྱི་ཕྱོགས་བསྐྱུས་
དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་དེ་རེད། ཤར་མི་ནི་ཆེད་
སྤྱོད་བྱས་སྤྱོད་བའི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་མིན་ཡང་། ཁོང་ལ་ཆོན་རིག་གི་སྤྱི་
ཆོན་མང་པོ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་འདིའི་མདུན་སྤྱོད་ས་གཟིགས་པའི་ལྷ་རྒྱ་
དང་། དམིགས་ཡུལ་མཐོན་པོ་འདི་སྤྱོད་བའི་སྤྱོད་ས་པ་གཉིས་ཡོད་པར་བསམས་པ་
རེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་ཁོང་དང་ཆོན་རིག་པ་གཞན་ཞིག་ལ་སྤྱང་ཁམས་རིག་
པའམ་གསོ་རིག་གི་ཁོར་སྤེལ་གཞེང་ས་རྟགས་ཐོབ་ཅིང་། དཔྱེ་འར་ནི་ཨད་༼DNA༽
གྱི་ནང་དུ་འཛིན་ཏེ་རྩོད་༼intron༽ རིགས་རྣམས་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་དོ་བོར་མི་འཇུག་བའི་དཔྱེ་འར་ནི་ཨད་
གྱི་ཆ་གས་ཤིག་ཤིང་པ་དང་། འར་ནི་ཨད་༼RNA༽གྱི་བྱེད་ལས་ཤིག་ནི་འཛིན་ཏེ་རྩོད་
རྣམས་བསྐྱུས་ཏེ། འད་གི་སོན་༼exon༽ ནང་དོན་ཅན་གྱི་དཔྱེ་འར་ནི་ཨད་གྱི་གོ་རིམ་ཞིག་ཤི་
ལྷག་མ་རྣམས་ལྷན་དུ་སྤྱར་ནས་སྤྱི་དཀར་གསར་བཅོ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་ཁོང་ཆོས་

གསར་རྟེན་བྱས་ཡོད།

མད་གི་ཟླ་མེན་སྒྲིང་པ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ལྟ་བུའི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ཞིག་གིས་རང་གི་ཚན་རིག་པ་འགའ་དང་དུས་ཚོད་པར་ཞིག་ཐ་ན་རང་གི་མཚན་སྟན་ཅམ་ཡང་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཚོགས་འདུ་འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་གཡར་བ་ཡིན་ནམ། དེའི་འབྲུང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཤར་པའི་ལས་རོགས་ལན་ཏར་། Eric Lander ། ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ནི་ཨུ་ཏི་ཏད་ཏི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་རིགས་རྒྱན་སྡེ་ཁག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་འགན་འཁུན་ཡིན་ལ། ཟླ་ལོ་ ༢༠༠༣ ལོར་རྒྱ་རམ་ས་ལར་ཚོགས་པའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཚོགས་འདུ་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱས་པ་དང་། དེ་དུས་ལན་ཏར་དང་ཚན་རིག་པ་གཞན་ཚོས་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཚོག་དང་ལྟན་དུ་དངོས་གཞུགས་དང་ཆེ་སྟོག་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་སྒྲོར་ཉིན་ལྟའི་རིང་ལ་བཟོ་སྒྲིང་གནང་ཡོད། ཁོང་ཚོགས་འདུ་དེར་འབྲོ་སྐབས་རང་གི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་ཐོད་མི་ལས་རོགས་ཉི་ཤུ་ཅམ་གྱིས་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཚོག་ལ་འཆམས་འདྲིའི་འཕྲིན་ཡིག་བསྐུར་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཁོང་ཚོས་ཁོང་ལ་སེམས་གཅང་མ་ཞིག་ཁྱེར་ནས་འབྲོ་ཞོག་ཅེས་བརྗོད་འདུག།

ཁོང་ནི་དོན་དངོས་སུ་དེ་ལྟར་སོང་ཡོད་པ་འདྲ། གང་ལྟར་ཡང་ཁོང་གིས་རྒྱ་རམ་ས་ལར་ཅི་ཞིག་མཐོང་བར་དགའ་སྣང་སྦྱེས་ཏེ། གསར་འགོད་པ་ཞིག་ལ་འདི་ལྟར་བརྗོད་འདུག། “ཚན་རིག་གིས་ཀྱང་ད་ལྟ་སྒྲིང་དོར་གྱི་དྲི་བ་རྣམས་འདི་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་ལ་ལན་ཞིག་སྤུང་དུ་དགོས་རྒྱ་ཡོད། ང་ལ་མཚོན་ན་ཚོགས་འདུ་འདི་ནི། དྲི་བ་དེ་དག་ནང་པ་ཚོར་དྲིས་ནས་ཁོང་ཚོར་ལན་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་བལྟ་བའི་གོ་

སྐབས་ཤིག་རེད། ངས་ད་ལྟ་བུར་ཟེན་པའི་བསམ་ཤེས་ཀྱི་བསྐྱོད་ལུང་འདི་ལ་བརྟེ་
འཛིག་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། མི་སུ་གཅིག་གིས་ཀྱང་གཞན་རྣམས་འགྲུག་ཐབས་
བྱས་མེད་པ་དང་། ཆང་མས་སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་པར་འབད་པ་བྱས་པ་
ཅམ་ཡིན་ཞིང་། ལྟ་ཚུལ་ནི་རྒྱན་དུ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་རེད།” ལན་ཏར་
གྱིས་རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་འདི་གཞིར་བཞག་ནས་མད་ཀི་རྩ་མིན་ལྷན་པ་ཞིབ་འཇུག་
ཁང་ལ་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་འཛོམས་འདུ་འདིར་སྤྱིན་བདག་བྱེད་པའི་འཁོད་སྤྱོད་བྱས་
ཤིང་། ལྷན་གྲགས་ཆེ་བའི་མཐོ་སློབ་གཞན་མང་པོས་དེ་ནི་སོ་སོའི་མཆན་སྟན་ལ་
གཞོད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམས་ཡོད་ཤིང་། ཡིན་ཡང་། མད་ཀི་རྩ་མིན་ལྷན་
པ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་ཆན་རིག་པ་དང་ལས་བྱེད་ཆོས་ལན་ཏར་གྱི་རེ་སྤྱོད་ལ་
བསམ་གཞིགས་བྱས་པ་དང་། བཟའ་མར་མད་ཀི་རྩ་མིན་ལྷན་པ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་
དང་། ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་མཐོ་སློབ་གཉིས་གྱིས་བསྐྱོད་ལུང་འདི་སྤྱོད་ཆོག་པ་བྱེད་པར་
མོས་མཐུན་བྱས། ཆོག་པ་འདུ་འདི་མ་འཛོམས་པའི་བདུན་སྟག་འགའི་གོང་ལན་
ཏར་གྱིས་དགའ་སྤྱོད་རང་འགེལ་བཞེད་བྱས་པ་ལྟར། དེ་ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་
མཐོ་སློབ་དང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་འདི་གཉིས་གྱིས་སོ་སོའི་ཆན་རིག་གི་མཆན་སྟན་ནི་
སྤྱི་བཏུན་དུ་གྱུར་ཡོད་པས་ཉེན་ཁར་འཛེམས་དགོས་དོན་མེད་པས་རེད།

སྤྱིངས་ཆའི་སྤྱོད་ད་ལྟ་ཤར་པེས་ཆོག་པ་ཞུགས་པ་རྣམས་ལ་གཤམ་གྱི་སྐད་ཆ་
འདི་བརྒྱུད་ནས་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་མཆམས་སྤྱོད་གནང་སོང་།

ཁོང་ནི་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་སྤྱོད་ལུང་བཅུ་བཞི་པ་མཆོག་ཡིན་ཞིང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་
བསྟན་དང་། བཅན་ཕྱོལ་བོད་གཞུང་གི་དབུ་ཁྲིད་རེད། ཁོང་གྲིམ་ཆང་དཔྱད་མ་

ཞིག་ཏུ་འབྱུངས་ཏེ། དགྲུང་ལོ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མའི་ཡང་སྤྱིད་དུ་རྩོམ་འཛིན་
བྱས་ཡོད། ཡལོང་ས་མཆོག་ལ་ནང་པའི་ལྷ་བྱལ་གྱི་ཤེས་ཚད་མཐོ་ལོ་ཞིག་ཡོད་ལ།
འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱིངས་ཆའི་སྤྱིང་ཞུགས་ནས་ཤེས་
ཡོན་མང་ལོ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད། དོན་རྩོམ་ཁོང་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཁས་དབང་དང་དབྱ་
ཁྱིད་ཅིག་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ཁོང་ལ་ནོར་སྤེལ་ཞི་བདེ་གཞུངས་རྟགས་ཕྱེས་བ་
ནི་ཁོང་གི་དབྱ་ཁྱིད་ཀྱི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་དེ་རྩོམ་འཛིན་བྱས་པའི་མཆོན་གྱིད་
ཅིག་ཡིན།

ཁ་སང་ང་རང་ཡལོང་ས་མཆོག་དང་ལྷན་དུ་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་
ཤིག་ཏུ་ཞུགས་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་དང་། ངས་ཁོང་གི་བཀའ་ལན་རྣམས་ལ་ཉན་
ནས་ཁྱད་ཆོས་གཉིས་འབྱུང་དུ་ཐོན་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང་། དང་པོ་ནི་ཁོང་གིས་ཆོན་
རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ལ་གདེང་འཛིན་གྱིད་ལུབ་བ་དང་། འདི་
ནི་ཁོང་སྒྲིང་གྱི་དང་བ་ཞིག་རེད། གཉིས་པ་ནི་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་རྩེ་མཐོ་སྒྲོབ་དང་འབྲེལ་
བ་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་གལ་སྤྱིད་རང་ཉིད་དགེ་སློང་ཞིག་མ་ཡིན་ཆེ། འཆར་
འགོད་ལས་རིག་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་།

ཆོགས་ཞུགས་པ་རྣམས་གད་མོ་ཤོར་ཞིང་། ཤར་པེས་རང་གི་རྩོད་
མཆོམས་བཞག་པའི་རྗེས་སུ་ཡོད་ཆད་ཁྱུ་སེམ་མེར་གྱུར་སོང་། ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་
མཆོག་ཡང་བཞེངས་ནས་བཀའ་གསུང་གནང་བའི་བྲ་སྤྱིག་གྱིད་ཀྱི་འདུག སལ་ཆེར་
ཆོགས་ཁང་ནང་གི་མི་མང་དང་། སྤྱིངས་ཆའི་སྤྱིང་གི་བསྐྱོ་སྒྲིང་མཉམ་ཞུགས་པ་
ཆང་མས་ཁོང་གི་བཀའ་གསུང་ལ་སྤར་ནས་བསྒྲགས་ཡོད་པ་འདྲ། ཆོགས་འདུ་འདི་

ནི་ཤེས་རིག་ཆེད་སྒྲོལ་གི་བཟོ་སྒྲིང་ཞིག་རེད་མོད། ང་ཚོས་འདི་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་
ཆེས་དགའ་མོས་བྱེད་པའི་སོ་སོའི་སྐྱབས་ཐོག་གི་ཆོས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་ཅིག་ལ་མངལ་
བའི་གོ་སྐྱབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པ་རེ་ལྟར་བརྗོད་རྒྱུ་བཅས།

གལ་ཏེ་ཆོག་མཚན་འདུ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུའི་ཡར་སྔོན་དུ་བཀོད་སྤྱིག་བྱས་
ཡོད་ཆེ། ད་ལྟའི་རིག་གཞུང་གི་འགྲུག་ཤུགས་དང་ཆོར་བ་འདི་ཡོད་སྤིད་ཀྱི་མ་རེད།
རྒྱ་ནག་གིས་ཐོད་ལ་བཅན་འཛུལ་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ཐོད་ཀྱི་ཁྲ་མ་སྒོར་ཞིག་ཨ་
མི་རི་ཀའི་ནང་ཐེབས་པ་དང་། ཟ࿳་ལོ་ ༡༩༤༠ ནང་ནས་ཐོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་
རྗེས་འབྲངས་པའི་བྲངས་འཕོར་རིམ་གྱིས་འཕེལ་ནའང་། ཟ࿳་ལོ་ ༡༩༥༠ བར་དུ་ཨ་རི་
ལ་མང་ཆེ་བས་ཐོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་དང་། རྒྱ་ལའི་ཁྲ་མ་མཆོག་གི་སྒྲོར་ལ་ཅི་ཡང་
ཤེས་ཀྱི་མེད། གསར་འགྱུར་བརྒྱད་ལས་དུ་བཤད་པ་ལྟར། རྒྱ་ལའི་ཁྲ་མ་མཆོག་
༡༩༥༥ ལོར་ཨ་མི་རི་ཀར་ཐོག་མར་ཐེབས་སྐྱབས། ཁོང་གི་ཞབས་ཁུ་བ་ཆོས་བརྟན་
འཕྲིན་གྱི་ལས་ཆན་བཀོད་སྤྱིག་བྱེད་མཁན་ཆོར་རྒྱ་ལའི་ཁྲ་མ་མཆོག་ལ་བཅར་འདྲི་
བྱེད་འདོད་ཡོད་མེད་དེས་དུས། ཁོ་མོའི་མིང་གཉིས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་ཚུར་
ཞབས་ཁུ་བ་ཆོར་ཐེངས་དུ་མར་དེས་འདུག།

རྒྱ་ལའི་ཁྲ་མ་མཆོག་ལུབ་ཕྱོགས་སུ་མཆན་སྟན་རྒྱས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་
ཞིག་ནི། ཁོང་གི་རྗེས་འབྲངས་པ་ཐེར་མད་¹ Robert Thurman ཀྱིས་དེའི་བསྐྲགས་
བྱས་པ་དེ་རེད། ཐེར་མད་ནི་ཀི་ལོང་ནི་ཡ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་དང་།
ནི་ཤུ་ཡོག་ཐོད་ཁང་གསར་འཛུགས་བྱེད་མཁན་ཡིན། ཁོང་གིས་ ༡༩༥༩ ལོའི་ནོར་
སྤེལ་ཞི་བདེ་གཟེངས་རྟགས་དེ་རྒྱ་ལའི་ཁྲ་མ་མཆོག་ལ་ཐོབ་པར་འབད་བཅོམ་བྱས་

ཡོད། འོ་དེར་འཛམ་གླིང་མི་མང་གིས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་འཐབ་འཁོར་བཞོལ་སྟོང་
གིས་གནས་བདེ་སྐྱོ་མོ་ཆེ་རུ་ཞི་བདེའི་ངང་རོ་རྒྱལ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྟོབ་མ་རྣམས་
བཅན་གཞོན་བྱས་པ་བརྟན་འཕྲིན་བརྒྱད་ནས་མཐོང་སྟབས། རྒྱ་ལའི་སླ་མའི་ཞི་
བདེའི་ལངས་ཕྱོགས་ནི་ལྷག་ཏུ་ཡིད་དབང་འགྲུག་པ་ཞིག་ཏུ་སྒྱུར་བ་དང་། རྒྱ་ལ་
སྟེན་རྒྱུ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་བྱེད་སྒྲུངས་ལ་ངོས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད་པའི་རྣམ་འགྲུར་བོད་
ཀྱི་དབུ་མེད་ལ་ཞི་བདེ་གཞེངས་རྟགས་ཕྱལ་ནས་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༯༥༧ ལོའི་ཁོར་སྐལ་གཞེངས་རྟགས་བཞེས་པའི་རྗེས་ནས་རྒྱ་ལའི་སླ་
མ་མཆོག་རྒྱལ་ཕྱོགས་སུ་ཐེབས་པ་ཇེ་མང་དུ་བྱིན་ཅིང་། འཛམ་གྱིས་གང་བའི་ཁོང་
གི་ཞལ་རས་དང་། ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཁོང་གི་གཤེས་རྒྱུད་གཉིས། བོད་ནི་དེང་རབས་
སྟེ་ཆོགས་ཀྱི་ཕྱགས་རྒྱུན་ངན་པས་སྤང་མ་ཞུགས་པའི་དག་ཞིང་ཤིང་ཕྱི་རེ་ལྷ་ཡིན་
པའི་གནའ་བོའི་འཆར་ཡན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་དང་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་ཤིང་། རྒྱལ་ཕྱོགས་སུ་
མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བོད་ལ་བཟང་སྟོང་དང་ཆོས་ཀྱིས་ཐོངས་པའི་འཛམ་གླིང་འདི་
སྟོབ་བྱེད་དུ་འགྱུར་སྟེ་པའི་རིག་གཞུང་གི་བང་མཛོད་བྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོད་པར་
མཐོང་འགོ་རྒྱགས་ཡོད།

རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱིས་རྒྱ་ལའི་སླ་མ་མཆོག་ནི་ཤིང་ཕྱི་རེ་ལྷ་ནས་ཐེབས་པའི་པོ་ཉ་
ཞིག་ཏུ་བརྩིས་པ་འདི་ལ་འགལ་འདུ་མེད་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཁོང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་
ཤེས་རྟོགས་དང་ལྡན་པའི་རྗེས་འགྲུངས་པ་ཆོས་རྒྱ་ལའི་སླ་མ་མཆོག་གིས་ནང་པའི་
སྟོལ་རྒྱུན་དེང་རབས་ཅན་དུ་བསྒྱུར་བའི་ལས་འགྲུལ་ཞིག་ལ་སྟེ་ཁྱིད་གནང་བཞིན་
པ་ཤེས་ཡོད། འདས་པའི་ལོ་རབས་གཅིག་ལྷག་ལ་ཆོན་རིག་པ་དང་བསྐྱོ་སྒྲིང་གནང་

བ་ནི་ལས་འགྲུལ་དེའི་འབད་བཙོན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའི་
ཚོགས་ཐོག་ཏུ་གསུང་རྒྱུར། “ང་ཚོའི་དེང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེན་དོན་གཅིག་ནི་
འགྲོ་བ་མི་ཚང་མས་ཚན་རིག་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་གདེང་འཛིན་བྱེད་པ་འདི་རེད།” རྒྱ་
ལའི་སྤྱི་མ་མཚོག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱང་གདེང་འཛིན་བྱེད་མཁན་གྱི་གས་སུ་ཡོད་པ་
བསྟན་སོང་། ཁོང་གིས་རང་ནམ་དུ་ལོ་ན་གཞོན་དུས་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ལ་
དང་བ་བྱས་ཡོད་ཚུལ་བྲིས་འདུག་པ་དང་། ཁོང་དགའ་ཤོས་ཀྱི་ཅེད་ཆས་ནི་སྐབས་
དེ་དུས་བོད་ལ་སླེབས་པའི་སློབ་བརྟན་སྟོན་བྱེད་དང་ཚུ་ཚོད་སོགས་རེད། ཨད་མི་
ཨ་ཡེ་ཏེའི་ཚོགས་ཐོག་ཏུ་རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མ་མཚོག་གི་གསུང་རྒྱུར་གནང་མཁན་ཐུབ་
བསྟན་སྤྱི་བས་བརྗོད་དོན་ལ། རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མ་མཚོག་ ༡༩༥༥ ལོར་རྒྱ་ནག་དང་།
༡༩༥༦ ལོར་རྒྱ་གར་དུ་སྐབས་པའི་སྐབས་སུ་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་སྤྱི་
ཚོགས་ལ་ཁེ་སན་ཡོད་པ་གཟིགས་ཤིང་། དེང་དུས་ཀྱི་བཟོ་ལས་དང་། འཕྲིན་
གཏོང་། རྒྱལ་འདེན་གྱི་སློབ་འཇུགས་སོགས་ཀྱིས་ལོ་ན་གཞོན་པའི་རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མ་
མཚོག་གི་སེམས་ལ་བག་ཆགས་ཆེན་པོ་བཞག་ཡོད་པས།

ཐུབ་བསྟན་སྤྱི་བས་བརྗོད་དོན་ལྟར་ན། རུབ་ཕྱོགས་ཀྱིས་རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མ་
མཚོག་གནང་བའི་ཚོས་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་ཞིག་གི་མགྱོག་ཚབ་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་
དང་ཆབས་ཅིག་ རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མ་མཚོག་གིས་མང་ཚོགས་དང་། ལྷག་པར་དགོན་སྡེ་
ཁག་ཏུ་དེང་དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་རིག་པ་གཉིས་དགོན་པའི་
སློབ་ཚན་ནང་འཛིན་དགོས་ཚུལ་གསུང་འགོ་བཙུགས་ཡོད། རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མ་མཚོག་
གིས་གལ་སྲིད་ཚན་རིག་གིས་ར་སྤྱོད་བྱས་པའི་བདེན་དོན་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་དང་

འགལ་བ་ཡིན་ཆེ། རང་བསྟན་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ང་ཚོས་ཉག་ཏུ་
བདེན་དོན་དང་མ་ཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་རྒྱན་
དུ་གསུང་གི་ཡོད། ད་དུང་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུ་མ་མཆོག་གི་དགོངས་ཚུལ་ལ། དེང་དུས་ཀྱི་
ཆོན་རིག་དགོན་པའི་སློབ་ཆོན་དུ་འཇུག་པ་ནི། སྤྱང་བྱ་ཡོངས་སུ་གསར་བ་ཞིག་ཁ་
སློན་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར། སློན་མ་གང་ཡོད་པ་རྣམས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་གི་
ཡོད་པ་འདི་རེད། དེ་ཡང་དངོས་ཁམས་རིག་པར་སློབ་གཉེར་བྱས་ན། སློབ་མ་ཆོར་
ཡོད་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་སྒྲོར་གྱི་གོ་རྟོགས་དེར་པན་ཁིང་། འཛིག་རྟེན་
རིག་པས་གནའ་བོའི་ནང་པའི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དེ་དག་ཡར་
རྒྱས་སུ་གཏོང་བ་དང་། སྤྱི་དངོས་རིག་པས་ཤེས་པ་དང་ཆེ་སློག་གི་ནང་པའི་གོ་
རྟོགས་དེ་རྩི་རྒྱས་སུ་གཏོང་རྒྱ་རེད། དེ་མཚུངས་སུ་དེང་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་
རིག་པ་ནི་གནའ་བོའི་མདོན་པའི་གཞུང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཁ་སློན་ཞིག་ཏུ་
བལྟ་ཆོག།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུ་མ་མཆོག་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་ལ་ཐེབས་པ་འདི་ནི། ཁོང་སྒྲེར་གྱི་ངོས་
ནས་ཆོན་རིག་ལ་གདེང་འཛིག་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཆོན་གཅིག་ཏུ་མིན་ལ། བོད་པའི་
དགོན་སྡེ་རྣམས་དེང་རབས་ཅན་དུ་བསྐྱར་བའི་ལས་འགུལ་གཅིག་ཏུ་འཛིང་དུ་འང་
མ་རེད། རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པས་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཆེ།
༼དེ་བཞིན་ཨེ་ཤ་ཡའི་ཆོས་ཀྱི་སློལ་རྒྱན་གཞན་རྣམས་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ན།༽ འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་པན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདོན་སྟབས་པའི་ཁོང་གི་ཡིད་ཆེས་འདི་
རྒྱ་མཆོན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། པན་རྒྱས་འདི་ནི་རྩི་རྒྱར་འདོན་སྟབས་པམ། ཁོང་ཡར་

བཞེངས་ནས་ཆོག་ས་ཞུགས་པ་རྣམས་ལ་གསུང་རྒྱུར། “མི་ཚང་མས་སྤྱི་དངོས་
པོའི་ཡོངས་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་དུ་འབད་བཅོམ་བྱས་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལ་དོ་
སྤང་འོས་འཆམས་ཤིག་སྤྱོད་ཀྱི་མེད། དེ་ཆོད་སེམས་གཅིག་ནི་༼འདི་ནི་ང་རང་
གཅིག་ལུ་མིན།༽འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་དེ་དག་དར་སྤེལ་བྱས་ནས་འཛམ་གླིང་འདིའི་
ནང་བདེ་སྤྱོད་དང་སྤྱིང་ཇེ་སྤེལ་བར་འབད་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།” འོན་ཀྱང་། འགྲོ་བ་མིའི་
རིན་ཐང་དེ་དག་དར་སྤེལ་བྱེད་ཐབས་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་
གསུངས་སོང་།

དེ་ནི་གསལ་འདེབས་དང་གསུང་ཆོས་མ་ཡིན་པར་ཤེས་རྟོགས་བརྒྱུད་ནས་
ཡོང་རྒྱ་ཞིག་རེད། འདས་པའི་ལོ་ངོ་དུ་མའི་ནང་ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་དང་ཐུག་འཕྲད་
བྱུང་ནས་ངས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ནི། འགྲོ་བ་མིའི་བཅེ་སེམས་མེད་པར་གླད་པ་
ལེགས་པར་འཆར་ཡོངས་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད། མི་རྣམས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཡང་
ཡག་པོ་མི་ཡོང་བ་འདི་རེད། ངས་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་
འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་རྣམས་དར་སྤེལ་བྱ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་མཐོང་གི་ཡོད། ལུས་
པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་སོ་སོའི་སེམས་ནི་ངེས་པར་དུ་སྤྱོད་པོ་ཡོད་དགོས། དེའི་ཕྱིར་
ངས་མི་ཆོར་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་དེ་དག་དར་རྒྱས་གཏོང་བའི་སྐུལ་སྤོང་བྱེད་
པར་རྒྱ་མཆན་ལྷག་མ་འགའ་ཡོད། དེ་དག་ནི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱ་མཆན་དང་། འཕྲོད་
བསྟེན་ཀྱི་རྒྱ་མཆན། སེམས་ལ་ཞི་བདེ་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཆན་བཅས་ཡིན། འདི་དག་
གིས་གླད་པ་དང་སྤྱིང་ཁམས་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་
ཡིན་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། འདིའི་ཕྱོགས་ནས་ཆོན་རིག་དང་གནའ་བོའི་སྐོལ་རྒྱུན་ནང་

དོན་རིག་པ་ལྟ་བུའི་བར་ལ་གོ་བསྟར་བྱས་ཆེ་པན་པ་ཆེན་པོ་འབྱུང་རྒྱ་རེད།

དྲ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་གིས་ཆོག་གས་ཞུགས་པ་ཆོར་ནན་ཏན་དུ་གསུང་རྒྱུར།
“ངས་ནང་ཆོས་དར་སྤེལ་གྱི་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ནང་ཆོས་
ནི་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཡིན་པའང་བརྗོད་ཀྱི་མེད། ངས་འདི་ལྟར་བསམ་སྒོ་གཏོང་
གི་མེད།” ཁོང་གིས་གསུང་དོན་ལ། ནང་དོན་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བར་ཆོས་ཀྱི་སྒོལ་
རྒྱན་གཞན་ཏེ། ཉིན་རྒྱ་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས། རེ་ཤུ་ཆོས་ལུགས། ཁ་ཆེ་ཆོས་
ལུགས་ཀྱི་བྱུང་མཐའ་སར་ཉམས་བཅས་ཀྱིས་ཆོན་རིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས་
འཕྲོ་བ་མའི་རིགས་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་ཐུབ། “མཆོམས་རེར་ངའི་ཆོར་སྒྲུང་ལ།
ནང་པ་དང་། ལྷག་པར་ང་ལྟ་བུའི་ཉམས་སྤྱོད་མང་པོ་མེད་མཁན་ཆོར་བཤད་རྒྱ་ཡོད་
པ་ནི་ཉོག་གཏམ་རེད།” མང་ཆོག་གས་གད་མོ་ཤོར་སོང་། “ཞིབ་འཇུག་གི་དོན་དུ་
སྒོལ་རྒྱན་འབྲེལ་ནས་ཉམས་སྤྱོད་ཅན་མང་པོ་ལྷན་དུ་འཛོམས་ན་པན་རྒྱ་རེད།”
དྲ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་གིས་འབད་བཅོམ་འདི་འབྲེལ་ས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མ་སྤྱན་སྤེལ་
འབྱུང་བར་གསུངས་སོང་།

ཐོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱིས་ཆོན་རིག་དང་ལྷན་དུ་མང་ཆོག་གས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་བཟོ་
སྒྲིང་བྱས་ན་ཁེ་པན་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་ཡོད། “རྒྱ་ནག་གི་སྤྱན་རྒྱ་པོ་མོ་མང་པོས་ཐོད་
པའི་སྒོལ་རྒྱན་ནི་ཏ་ཅང་རྗེས་ལུས་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད།” དྲ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་
གིས་མཇུག་བསྟུ་བཞིན་གསུངས་པ་དང་། ལུབ་སྤྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པ་གལ་ཆེན་
མང་པོས་སྒོལ་རྒྱན་དེ་སྤྲུག་པོ་ཡིན་ཞིང་། སོ་སོའི་ཞིབ་འཇུག་ལའང་འབྲེལ་བ་ཡོད་
པར་མཐོང་བ་འདིས་ལྟ་ཚུལ་དེར་འགྲུར་བ་གཏོང་ཐུབ། འདིར་བརྟེན་ནས་རྒྱ་ནག་

གཞུང་གིས་ཐོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྤྱད་བྱེད་པའི་དགོས་པ་མཐོང་ཞིང། ཐོད་ལ་
རིག་གཞུང་གི་རང་སྤྱོད་ཆོད་གཞི་རེས་ཅན་ཞིག་དགོས་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་དོན་
དེར་རྒྱལ་སྤྱོད་ཐོབ་སྲིད། “ངས་ཁོང་ཆོར་ང་ཆོ་ནི་” ཏུ་ལའི་སྒྲ་མས་ནན་པོར་
བསྒྲགས་དོན། “དེ་འབྲེལ་རྗེས་ལུས་ཞིག་མིན་པར་སྟོན་རྒྱ་ཡིན།”

ད་ནི་ཨ་ཐོར་དང་དེད་གཉིས་ཡར་ལངས་ནས་བསྐྱོད་གཙོ་སྤྱོད་པའི་འོས་
འགན་འགོ་འཇུགས་པའི་དུས་ཆོད་ཡིན་ཞིང། དེད་གཉིས་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་
ཆོགས་པ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་དུ་མ་ཕྱིན་བ་དང། ཟླ་རམ་ས་ལར་སྤྱོད་
ཆོགས་བྱས་པའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུ་ལ་ཐེངས་དུ་མར་ཞུགས་སྤྱོད་།
ང་ཆོས་བསྐྱོད་དེ་དག་གི་རིན་ཐང་དང་དྲང་བདེན་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ཡིན་ཡང་། དེད་གཉིས་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་དང་ནང་པའི་མཁས་དབང་གང་ཡང་
མིན། ཨ་ཐོར་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང། ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་དང་བ་ཞིག་
ཁྱེད་ནས་ཆོགས་འདུ་འདིར་ཞུགས་ཡོད། ཁོང་ནི་སྟོབ་གསོ་སྤྱོད་ཐབས་ཀྱི་གསར་
བྱུང་གི་ལས་གཞི་འདྲ་མིན་ནང་ཞུགས་སྤྱོད་ཡོད་མཁན་ཞིག་རེད། ང་ནི་ཆོན་རིག་
གི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང། ངས་ད་ལྟའི་སེམས་དང་གྲུད་པའི་ཆོན་རིག་དང་།
ཆོན་རིག་གི་སྤེ་ཆོན་དེ་ཆོས་འགྲོ་བ་མིའི་ངོ་ཐོའི་སྐྱོར་ལ་གསར་བ་ཅི་ཞིག་བརྗོད་
པར་དང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་སྟོན་ཀྱི་ལས་གཞི་འགའ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་
ལ་དང་བ་ཞུགས་ཆེན་སྤྱེས་པ་ནི་རང་བྱུང་ཆོན་རིག་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་
དང་ངོ་ཐོའི་བར་ཀྱི་གོ་རྟོགས་བརྗོད་རེས་བྱེད་པ་འདི་རེད། ངས་གོ་རྟོགས་བརྗོད་རེས་
དེའི་རིགས་ལ་ལམ་སྟོང་རི་ལྟར་ཡོང་བ་དང་། ང་ཆོས་དེ་ལྟར་ཡོང་བར་ཅི་ཞིག་བྱེད་

ཐུབ་མིན་སོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་སྟེང་། ངའི་རེ་བར་ཉམས་སྟོང་དེ་ཆོས་
ཉིན་གཉིས་ཀྱི་ཆོགས་འདུ་འདིའི་སྐབས་པན་ཞིག་ཐོགས་སྟུང་ཡིན།

དེད་གཉིས་ལ་ད་དུང་རེ་བ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། བསྐྱོ་སྒྲིང་ལ་མཉམ་ཞུགས་
གནང་བའི་སྟོལ་སྟུན་གང་ལ་འང་ང་ཆོ་མི་གཏོགས་པ་འདིས་གཙོ་སྟོང་བའི་ལས་
ཀར་རུས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེར་ཐུབ་སྟུང་ཡིན། ང་ཆོ་ནི་སྟོལ་སྟུན་འདི་གཉིས་ཀྱི་
ཆེད་ལས་མཁས་པ་མིན་སྟབས། ང་ཆོས་མང་ཆོགས་ཀྱིས་འདི་འདོད་པའི་བྱི་བ་
ཆོན་རིག་པ་དང་ནང་བའི་མཁས་པ་ཆོར་འདི་ཐུབ་པ་དང་། ང་ཆོའི་ལས་འགན་ནི་
སྟོལ་སྟུན་གང་ལ་ཞེན་སྟོགས་མེད་པའི་ཐོག་སྔ་སྟེ་འགལ་མེད་དུ་བསྐྱོ་སྒྲིང་མཐུན་དུ་
བཞུར་བར་བྱེད་སྟུང་དང་། ཁ་གསལ་དུ་གཏོང་དགོས་སར་བྱི་བ་འདོན་པ། གནད་
འགག་ཅིག་ལ་འབྲད་སྐབས་སྔ་སྟེ་མཐུག་སྟོམ་འཛོག་པ་སོགས་ཡིན། ང་ཆོ་ཉིན་
གཉིས་ཀྱི་བསྐྱོ་སྒྲིང་གི་འདུས་དོན་ལས་གྲུབ་པའི་དཔེ་དེ་བ་འདིའི་ཙོང་སྟེག་པ་ཡིན་
པའི་ཆ་ནས་ཀྱང་། མྱོག་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འོས་འགན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་
བསྐྱུབ་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་སྟུང་ཡིན།

ལེའུ་གཉིས་པ། དབང་ཅའི་སྒྲུང་ཚུལ་རིག་པ་དང་། སྐར་རེ་ལ།

༡༡། །སྐར་རེ་ལ་ནི་ཡུལ་རྟོགས་སྒྲེ་དངོས་རིག་པའི་སྒྲོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་
གནང་བའི་དབང་ཅའི་སྒྲེ་དངོས་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། བྱང་པའི་སྒྲོམ་གྱི་
ཉམས་ལེན་པ་དང་། བྱང་པའི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་སྒྲོབ་ལ། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཆོགས་པ་
གསར་འཇུགས་བྱེད་མཁན་ནང་གི་གཅིག་བཅས་རེད། ཁོང་ནི་དབང་ཅའི་ཆན་རིག་
དང་། བྱང་པའོག་རིག་པ། རྣམ་གཞག་སྒྲེ་དངོས་རིག་པ། ཡུལ་རྟོགས་ཆན་རིག་ དེ་
བཞིན་བྱུ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་བརྗེ་རེས་བཅས་
ཀྱི་ནང་གསར་གཏོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེའི་མཇུག་ཏུ་ཤེས་པ་
དང་སྒྲུང་འཛིན་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པའི་གཞི་ཀྱང་དང་སྒྲུལ་ཤུགས་ཆེ་བའི་སྒྲུང་པའི་
བྱུ་སྟེང་སྒྲོར་གྱི་ང་ཆེའི་གོ་རྟོགས་དེར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་དང་རྣམ་གཞག་གཉིས་
ཀའི་དངོས་ནས་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་སྒྲོན་གནང་ཡོད། ཁོང་ནི་སེམས་བྱུང་
ཁག་གི་དབང་ཅའི་རྟོན་གཞི་གཅིག་ཤུར་བརྟག་དབྱུང་བཏང་ནས་སྟོད་མཁན་ཞིག་
མ་ཡིན་པར། ཡུལ་ཅན་གྱི་སྟོང་བའི་རང་བཞིན་རྟོགས་པ་ལའང་འབད་བཅོམ་སྟོད་
མེད་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། སེམས་ཀྱི་ཆན་རིག་འཇུག་
སྒྲོ་ཆང་བ་ཞིག་ཡོང་བར་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྟོང་བ་དང་། ལྷག་པར་སེམས་བྱུང་རྣམས་
འཛིན་པའི་གང་ཟག་དང་སོ་རང་སྟེང་གི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྟོང་བ་རྟོགས་སྒྲུ་ནི་མེད་དུ་མི་
རུང་བ་ཞིག་ཡིན།

ད་དུང་ཁོང་གིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་པའི་སྒྲོར་གྱི་ཆན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དེའི་
ནང་། སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱེ་དངོས་གཤིས་སྤྱོད་གྱི་ཞིབ་འཇུག་དང་། གཟབ་
ནན་ཆེ་ཞིང་ཞིབ་ཆགས་པའི་སྤྲང་ཚུལ་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་ཀྱི་བྱང་འབྲེལ་
དེའང་འཆུང་དགོས་པར་འདོད་ཡོད། ཁོང་གི་ཡིད་ཆེས་ལ། ནང་དོན་རིག་པར་གོ་
རིམ་ལྡན་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱིས་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། རིགས་པས་
དབྱེད་བརྟེན་བྱེད་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱན་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟབས། དེས་སེམས་
རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་ཆན་རིག་གི་ལས་དོན་ལ་རམ་འདེགས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱེད་ཐུག་
འདི་ལྟར་མར་རེ་ལའི་རེ་བ་ནི། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅའི་རྟེན་
གཞི་འཛོལ་བའི་ཉམས་ཞིབ་ནང་། ནང་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་པ་ཆོ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་བྱ་
ཡུལ་གསར་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་དེ་མ་ཡིན་པར། ཁོང་ཆོ་སེམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་
ལས་དོན་འདིའི་ནང་ཆན་རིག་པ་ཆོའི་ལས་རོགས་སུ་འགྱུར་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

འཇམ་མི་སེས་(William James)ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་གཅིག་གི་སྔོན་དུ་རང་གི་
བརྩམས་ཆོས་《སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྩ་འཛིན།》ཞེས་པའི་ནང་། ང་ཆོ་ཞེས་
བཞིན་གྱི་ཞིབ་ལྷ་ལ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བརྟེན་དགོས་ཚུལ་བྲིས་ཡོད། འཇམ་
མི་སེས་འབྲེལ་བཟོད་བྱས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི། ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་སྤྲང་
ཚུལ་དང་། སྤྲང་ཚུལ་དེ་དག་དང་སོ་སོའི་འཇུག་ཡུལ། སྤྱད་པའི་ངང་ཚུལ། ཁོང་
ཡུག་བཅས་ཀྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་རེད། བྱང་ཁམས་
སེམས་ཁམས་རིག་པས་སེམས་དང་སྤྱད་པའི་འབྲེལ་བ་དང་། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་རྩོལ་
དང་ཁོང་ཡུག་བར་གྱི་ངང་བྱང་འབྲེལ་འགྱུར་གྱི་མ་ཐུན་འགྲིག་སོགས་ལ་ཞིབ་

འདྲུག་གྲེད་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། ཤེས་བཞིན་གྱིས་ཡུལ་ཅན་སེམས་གྱི་རང་ཚུལ་རང་ཉིད་
ལ་བརྟག་དབྱེད་གྲེད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། ཤེས་བཞིན་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། འཇམ་མི་
སེས་འདི་ལྟར་བརྟེན་འདྲུག་ “ཤེས་བཞིན་ཞེས་པའི་ཆོག་འདིར་མཆོན་ཉིད་ཅིག་ཏུ་
ལམ་འཛིག་མི་དགོས་ཤིང་། འདིའི་དོན་ནི་ར་ཆོས་རང་ཉིད་གྱི་སེམས་ནང་དུ་བལྟས་
ནས་དེར་ཅི་ཞིག་རྟོན་པ་ལ་འབྲེལ་བརྟེན་གྲེད་པའི་དོན་ཡིན་པ་དང་། ཆང་མས་དེར་
ཤེས་པའི་རང་ཚུལ་མཐོང་གི་ཡོད་པར་མོས་མཐུན་གྲེད་གྱི་རེད།”

མཁས་པ་ཆོས་སྐད་ཆ་འདི་རྒྱན་དུ་ལུང་འཕྲེན་གྲེད་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། འཇམ་མི་
སེས་ཤེས་བཞིན་ནི་ཡུལ་ཅན་སེམས་གྱི་འཛིག་རྟོན་ལ་ལམ་ཁྲིད་གྲེད་པོ་ཡང་དག་
གས་སྟབས་བདེ་ཞིག་མིན་པར་བསམས་པ་དེ་གསལ་བརྟེན་གྲེད་གྱི་མེད། བཅུ་མས་
ཆོས་དེའི་མཐུག་ཏུ་ཁོང་གིས་ཆོར་བ་དང་། ཡུལ་ཅན་གྱི་རྟོག་པའི་རྒྱན་མཐུད་ནང་
གི་ཆོར་ཤེས་གྱིས་ཐེན་པའི་དུས་སྐད་ཅིག་མའི་སྐོར་སྒྲེང་སྟེ། ག་ཤམ་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་
བརྟེན་འདྲུག་ “གལ་སྲིད་མི་སུ་གཅིག་གིས་ཀྱང་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་དཀྱིལ་མར་བཅད་
ནས་དེའི་ཆ་ཤས་ལ་ལྟ་སྐབས། ཤེས་བཞིན་གྱིས་སྤྱི་ཕྱི་ཆ་ཤས་དེ་ཆོར་བལྟ་རྒྱ་
ནི་ཅི་འདྲའི་དག་འཕོ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟོགས་ངེས། འདི་འདྲའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་དབྱེད་པ་
ལ་བརྟེན་ལེན་གྲེད་པ་ནི་པང་ལོ་འཁོར་བཞིན་པ་བཀག་ནས་དེའི་གཡོ་འགྲུལ་འཛིན་
པ་དང་། ཡང་ན་སྒྲོན་མེ་སྤར་ནས་སྤུན་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་ལྟ་བ་དང་གཅིག་
མཚུངས་རེད།”

འཇམ་མི་སེམས་ལྟ་ཚུལ་ལ། ར་ཆོས་རང་ཉིད་གྱི་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་གྲེད་སྟབ་
པའི་རྒྱ་མཆོན་ཅམ་གྱིས་རྟོག་པ་དང་ཆོར་བ་ཐམས་ཅད་གྱི་རང་བཞིན་རྟོགས་མི་

ཐུག་ གྱི་ལོ་ ༡༩༠༩ ལོར་ཁོང་གིས་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་དགེ་སློང་ཨ་ན་ལྷ་རེ་ཀས་
༼Anagarika Dharmapala༽ཏྲ་མད་ཀྱི་ཐོབ་སློབ་དུ་ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་
སྐོར་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་བར་ཉན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱས་པ་ནི། ནང་པའི་ལྷ་བ་
གཞིར་བཞག་ན། སེམས་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱང་བ་མཐའ་དག་གི་རྒྱན་མཐུན་གྱི་
གཞི་རྩར་གནས་པའི་རྟག་ཅིང་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་བདག་ཅིག་མེད་པ་འདི་རེད། གཏམ་
བཤད་དེའི་རྗེས་སུ་འཇམ་མི་སི་ཡར་ལངས་ནས་ཆོག་ས་ཞུགས་པ་རྣམས་ལ་བརྗོད་
རྒྱུར། “སེམས་ཁམས་རིག་པ་འདི་ནི་ད་ནས་བཟུང་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུའི་རྗེས་སུ་མི་ཆང་
མས་སློབ་གཉེར་བྱ་རྒྱུ་རེད།” ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་བརྗོད་པ་ནི་ནང་པའི་སེམས་
ཁམས་རིག་པ་རང་ལ་གོ་བ་ལེན་དགོས་པ་མ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལས་ཐོག་མེད། ནང་དོན་
རིག་པས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད་པའི་སྤང་ཚུལ་རིག་པས་ཞིབ་ཐུང་ཅན་ཞིབ་བྱེད་
རུང་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རང་ཚུལ་མཐའ་དག་འདུས་པའི་སེམས་
ཁམས་རིག་པ་ཞིག་རེད།

འོན་ཀྱང་། འཇམ་མི་སིའི་སྡོན་དཔག་འདི་དོན་དངོས་སུ་བྱང་མེད་པ་དང་།
སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཁ་ཅར་༼James McKeen Cattell༽གྱིས་གྱི་ལོ་ ༡༩༠༩
ལོར་བརྗོད་པའི་འོག་གི་སྐད་ཆ་འདིས་དེའི་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དར་
རྒྱས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གཙོ་བོར་བསྟན་ཡོད། “སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོད་ལྷའི་ནང་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ལུལ་དེ་རྒྱན་དུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་མི་དགོས་པ་
ནི། བྱང་ཁམས་རིག་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཆ་ཤས་དུ་མར་བརྟབས་ཡོད་པའི་
སྤལ་བ་དེ་བྱང་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན་མི་དགོས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།”

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བྱེད་ཐབས་ནི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་གང་ལྟར་གྱིས་ཡུལ་གྱི་རང་
བཞིན་ཏེ། དཔེར་ན། གཤམ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་དང་། ལུང་ཁམས་ཀྱི་ཡ་ལན། ད་
དུང་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཐེན་པའི་གནས་ཚུལ་དབྱེད་བརྟེན་གྱི་རྣམ་ཚུལ་སོགས་སུ་
བསྒྱུར་རྒྱ་འདི་རེད། འདི་ལྟར་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ནི་འཛེམས་བྱའི་ཆོག་ཅིག་ཏུ་གྱུར་
ནས་ཤེས་བཞིན་སེམས་ལ་བརྟག་ཐབས་སུ་ངོས་ལེན་བྱས་མེད་པ་དང་། སེམས་
ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ནང་སེམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་
སྤྱད་ཀྱི་གང་ཟག་དང་པོའི་ཡོན་ཏན་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་བྱེད་མ་དགོས་པར་གྱུར་པ་རེད།
ཟུང་སི་ཏར་(Gestalt) སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། སྤྲོད་ཚུལ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་
ལྟ་བུ་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྤྱིའི་འཕེལ་ཕྱོགས་འདི་དང་ཐ་དད་པ་ཡིན་ཡང་།
ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་སྤང་མེད་ཏུ་བསྒྱུར་བའི་ལངས་ཕྱོགས་འདིས་ལོ་རབས་མང་
པོར་ཆོན་རིག་གི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཡོད།

ང་ཚོ་སྤྲོད་ལང་སྤང་ཚུལ་རིག་པ་དང་། སྤྲོད་པའི་ཆོན་རིག་ཚོད་ལྟའི་སེམས་
ཁམས་རིག་པ་བཅས་གཅིག་སྤྲིལ་ལས་བྱུང་བའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཆེ་སློག་གི་ཆོན་
རིག་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པར་དུས་རབས་གཅིག་ཅུ་འགོར་ཡོད། ཆོན་རིག་འདི་ནི་འཛམ་
མི་སིའི་དམིགས་འདུན་ཡིན་པ་དང་། ཡུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཤེས་པ་དང་
ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་མ་རྟོགས་པར་ནང་སེམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་འཕུས་ཆང་ཞིག་མི་
ཡོང་བར་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་ཉི་པའི་ལོ་ཤས་ནང་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེར་བྱེད་ཡོད། ཆོན་རིག་
པ་འདི་ཆོར་ད་དུང་ཤེས་བཞིན་ལས་བྱུང་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པའི་འབྲེལ་བརྟེན་
རྣམས་ཡུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་སྤྲིག་འཇུགས་དང་ལྡན་པར་བཀོལ་སྤྱོད་

བྱེད་དགོས་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཡང་ཡོད་པ་རེད། ཉེ་ཆར་ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་པ་ཏུམ་ཏེ་
ཐེས་ཾ་Chris Frith། བརྗོད་རྒྱུར། "དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ལས་དོན་ཆེན་པོ་
ཞིག་ནི། ང་ཚོས་སྤྱོད་བཞིག་རི་ལྟར་འབྲེལ་བརྗོད་དུ་བསྐྱར་དགོས་པ་རྟོགས་རྒྱུ་དེ་
ཡིན་ཞིང་། འདི་ལྟར་ང་ཚོས་སྤྱོད་བའི་ཐུན་མོང་གི་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་བསྐྱར་ཆོག"

ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བའ་སྤྱར་ཡང་གདེང་འཛོག་བྱེད་པ་འདིས་སྤྱོད་བའི་གནས་
ཚུལ་ཞིབ་ཆགས་ཤིག་ང་ཚོར་རི་ལྟར་འཛོལ་དགོས་པའི་བྱེད་སྤྱོད་ཞིང་། སར་རེ་
ལས་བྱེད་བའི་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་ལ་འཁོལ་
ཞིབ་བྱེད་པའི་རང་གི་ཉམས་ཞིབ་ནང་གལ་ཆེན་དུ་བསྐྱར་སྟེ། ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་
གིས་གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱོད་བར་ཅད་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་ནམས་དང་ལེན་བྱ་དགོས་
པའི་གྲོས་གཞི་བཏོན་འདུག གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་སྤྱོད་བའི་འཛིན་པའི་
སྟེར་སོ་སོའི་ཚར་ཤེས་དེ་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་བརྗོད་དང་སྤྱོད་ཚར་གྱི་སྤྱངས་འཛིན་
བརྒྱུད་ནས་ནོ་རུ་གཏོང་གི་ཡོད། སར་རེ་ལའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་
ཐབས་འདི་ནི་ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་ལ་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ་མ་ཡོད་དེ།
གང་ཟག་ཅིག་གིས་བྱེད་ཐབས་འདིར་བརྟེན་ནས་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱས་ཆད་དང་། སྤྱོད་
ཚར་གྱི་ཕྱགས་སྟེན་ལྟ་བུ་བྱེད་མ་མཛོན་པའི་རང་གི་སྤྱོད་བའི་ཆ་ཤས་ལ་ཞིབ་ལྟ་
བྱེད་ཆོག དེ་བཞིན་ཞིབ་འདུག་བྱེད་ཡུལ་ལས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་དང་པོའི་ཞིབ་
པའི་འབྲེལ་བརྗོད་ཀྱིས་ཞིབ་འདུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་མཁན་ལ་། དབང་ཅར་རྒྱུག་པར་བརྒྱབ་
པའི་ཞིབ་འདུག་ཆོད་རྩའི་ནང་གསལ་བ་ལྟར། །སྤྱོད་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་འགྲུར་ཐོག་ལྟ་བུའི་
ཡུང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་རྩལ་རྟོགས་པར་གྲོགས་བྱེད་ཐུབ། འགྲུར་ཐོག་དེའི་རིགས་ནི་

གང་ཟག་དང་པོའི་འབྲེལ་བ་ཆོད་ལ་མ་བརྟེན་ན་གསལ་པོ་ཆགས་མི་སྲིད། ཨར་རེ་
ལས་གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་འདིར་དབང་ཅའི་
སྤང་ཚུལ་རིག་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་སྤྱར་བ་དང་། ཁོང་གིས་བྱེད་ཐབས་འདིའི་རྒྱས་
པ་རང་གི་མཐའ་མའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཞིག་ཏུ་བསྟན་ཞིང་། དེའི་ནང་གང་ཟག་དང་
པོའི་བྱེད་ཐབས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པ་སྦྱེས་པའི་སྐབས་
ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤྲུལ་ཀའི་སྤྱོད་བ་ལ་བྱད་པར་གལ་ཆེན་ཡོད་པ་གསལ་པོར་བསྟན་
ཡོད། བྱད་པར་དེ་དག་ནི་དུས་ལུན་གིན་ཏུ་སྤང་བའི་སྤྱོད་པའི་བྱ་འགུལ་གྱི་འགྲུ་
འགྲོས་དང་། དེ་ཆོའི་འགྲུང་སྤངས་ཐ་དད་པ་རྣམས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད།

ད་དུང་ཨར་རེ་ལར་མཆོན་ན། གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་འདི་གལ་ཆེན་
ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་གཞན་ཞིག་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་གྱི་བྲག་པའི་རིགས་
བསྐྱེད་ནས་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་དེ་ཆོར་འབྲེལ་བ་ཆོད་གསལ་པོར་བྱེད་ཐུབ་
མཁན་ཆོས། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚེལ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱས་པའི་སྐྱོར་ལ་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ལམ་ཞིག་སྟོན་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚེལ་དང་འབྲེལ་
བའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཟེར་བ་འདི་ནི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚེལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་
གིས་རང་གི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་ལ་བཅོས་བསྤྱར་དང་། ཡང་ན་ལུས་ཁམས་དང་
འབྲེལ་བའི་བྱང་བ་ཁག་ཅིག་ལ་རྒྱ་རྒྱེན་བྱེད་པར་གོ་དགོས། ཨར་རེ་ལའི་ལྟ་ཚུལ་
ལ། སེམས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ནི་འདི་ལྟར་ཆན་རིག་གི་ནང་དུ་མཆན་སྤྱོད་
བྱས་ན། རྣམ་གཞག་དང་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་གཉིས་ཀའི་ངོས་ནས་དབང་ཅའི་རྟེན་
གཞིའི་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་སྤྱོད་པ་ཞི་རྒྱུད་པར་སྤྲོས་ན་འབྲས་བྱ་ཆེན་པོ་

ཞིག་འཛོལ་རྒྱ་རེད། ལྷ་ཚུལ་འདི་དག་ནི་མར་རེ་ལས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་སྒོ་
ལ་བརྟེན་ནས་གཟུང་ནད་ཀྱི་བརྒྱལ་གཟེར་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་དང་། གཟུང་
ནད་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅའི་བྱ་འགུལ་གྱི་སྒྲོར་ལ་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་
ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་ནད་དར་སྤེལ་བྱས་ཡོད།

གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་བཟང་ཆ་འདི་དག་གཞིར་བཞག་སྟེ། མེན་
མར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲ་བ་ཚོས་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཤེས་བཞིན་ངོས་ལེན་མ་
བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བསྐྱར་དུ་བསམ་གཞིགས་བྱས་ན་རིན་ཐང་ཆེ་ཞིང་། ལོ་རྒྱུས་
སྤྱིའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན། ཤེས་བཞིན་ལ་གོ་སྐབས་ངོས་འཛམས་ཤིག་བྱིན་ཡོད་
ཀྱང་། ལམ་སྟོང་མ་བྱུང་བ་རེད་ཟེད། ལམ་སྟོང་མ་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཤེས་
བཞིན་གཙོ་བོར་བརྩུང་ཡང་པན་ཚུན་འགྲན་རྒྱར་བྱུར་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
བྱུང་མཐའ་གཉིས་ཀྱིས་སྤང་བརྟན་མེད་པའི་རྟོག་པ་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་མོས་མཐུན་
བྱེད་མ་བྱུང་བས་རེད་ཟེད། འོན་ཀྱང་། འཇམ་མི་སེས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བྱུང་
མཐའ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཤེས་བཞིན་དེ་སྟབས་བདེ་ཞིག་མིན་
ཞིང་དཀའ་རྟོག་ཆེ་བ་ཐོག་མ་ནས་མཐོང་ཡོད། དེ་ཡང་ཤེས་བཞིན་འདི་དབང་ཤེས་
ཀྱི་སྒྲོང་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བའི་ཚོར་ཤེས་གཅིག་བྱུང་ཐོག་གཏད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་
རེད། བྱིས་སུ་སྟང་མི་ཏར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་སྤང་ཚུལ་རིག་པ་སྤྲ་བ་ཚོས་
གསལ་སྟོན་བྱས་པ་ལྟར། ཤེས་བཞིན་དེའི་རིགས་ཀྱིས་གོ་རྟོགས་ཅི་ཡང་བསྐྱབ་
ཐུབ་མེད། ད་དུང་ལོ་རྒྱུས་དེའི་ནང་འགྲན་རྒྱར་བྱུར་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
བྱུང་མཐའ་གཉིས་ཀས་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྒྲོང་བ་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་གནས་

རིམ་དུ་པན་ཚུན་མོས་མཐུན་བྱེད་པ་བརྗོད་ཀྱི་མེད་པ་དང་། ཁོང་ཚོའི་འགལ་བ་ནི་
རྣམ་གཞག་གི་འགྲེལ་དོན་གྱི་གནས་རིམ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཚོད་སྒྲེང་འདི་ལས་ང་
ཚོར་སྒོ་སྐྱེད་ཅིག་ཡོད་དེ། ཤེས་བཞིན་ནི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བའི་སྐྱོར་ལ་འགྲེལ་
བཤད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འཆོལ་བར་བཀོལ་སྤྱོད་མེད་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་། དེ་ལས་
སྒྲིག་སྟེ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་བ་ཚོས་གཟབ་ནན་གྱིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བའི་
འགྲེལ་བཤད་དང་། དེ་ཚོའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་
ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་འབྱེད་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༧ ལོར་ནི་
སི་བད་ཅི་དང་། ཨེ་ལི་སིན་^༡ Nisbett and Wilson གཉིས་ཀྱིས་བྱས་པའི་ཞིབ་འཇུག་
གི་ནང་དུ་འང་ང་ཚོར་སྒོ་སྐྱེད་ཅིག་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་མི་
ཚོའི་སྤྱོད་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཕྱི་ལོ་སྤྱོད་པ་ནས་སྤངས་འཛིན་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་
ཡང་། སོ་སོའི་སྤྱོད་པ་དེ་དག་ནི་རང་གི་སེམས་བྱུང་གིས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པར་ཡང་
ཡང་བརྗོད་འདུག འོར་འཁྲལ་ལྡན་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་འགྲེལ་བརྗོད་དེ་ཚོར་རྒྱ་རྒྱུན་
ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་དང་། འགྲེལ་བཤད་ཙམ་དང་ཡང་ན་སྤང་
ཚུལ་ཙམ་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མིན། ད་དུང་ང་ཚོས་ཤེས་དགོས་རྒྱ་ཞིག་ནི། ཞིབ་
འཇུག་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་ལ་སྤྱོད་བཅར་སྤྱད་དེ། སྤྱོད་བའི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་
རང་གི་སེམས་བྱུང་གི་རྒྱས་ཚོལ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་དུ་འཇུག་པ་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་
གསལ་བཤད་ཀྱི་ཚོད་དཔག་ལ་གཡོལ་དུ་འཇུག་དགོས་རྒྱ་འདི་འདྲ་རེད།

ཡིན་ཡང་། ཡིད་བྱེད་འདི་འདྲ་ནི་རི་ལྟར་གསོ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་སམ། ཨར་རེ་
ལས་གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ནི་དེ་བའི་ལ་ཐད་ཀར་འགྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་

ཏུ་མཐོང་ཡོད། གློ་ལ་སྒྲིང་བདར་སྒྲོད་པའི་ནང་པའི་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ནི་ལག་ལེན་
དང་། རྣམ་གཞག་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་ཆད་གཞི་མཐོ་བོའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དཔེ་བལྟ་
སར་འཛིན་ཆོག་ཅིང་། འཇམ་མི་སེས་ཤེས་བཞིན་ནི་རང་ཉིད་གྱི་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་
བྱས་ནས་གང་མཐོང་བ་དེར་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་པ་ཙམ་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱང་། རང་
དོན་རིག་པས་རྒྱན་བསྐྱང་ཞིང་ཤུགས་འབྱུང་གི་ཡིད་བྱེད་སེམས་བྱུང་ཐོག་ལ་
འཛིག་པའི་སྒྲོར་སྒྲེལ་ཡིད་བྱེད་བརྟན་པོ་ཡིན་མིན་ཤོད་པ་དང་། བྱིང་བ། ལྷགས་
བ། དེ་བཞིན་སེམས་གྱི་གསལ་ཆ་སོགས་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་ཚུལ་གསུང་གི་
ཡོད། རང་པའི་སྤང་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་ད་དུང་ཡིད་བྱེད་གྱི་བྱང་ཆོས་འདི་དག་ལ་ལྟ་
རྟོག་བྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན་དང་། རང་པའི་ཆད་མ་རིག་པར་གློ་ཞིག་གིས་རྒྱན་འབྲ་
མིན་འོག་སོ་སོའི་འཇུག་ཡུལ་ཆད་གཞི་ཅི་ཙམ་ཞིག་ལ་ངེས་པར་བྱེད་སྐབ་མིན་
སོགས་ཡོད། རང་དོན་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། གལ་སྲིད་རྟོག་པ་དང་ཆོར་བའི་རྒྱན་ནི་
ཟང་ཟེང་དང་རྟོག་པོ་མ་ཡིན་པར་དངས་ཤིང་གསལ་ཆོ། འཇམ་མི་སེའི་གོ་བ་གཞིར་
བཞག་གི་ཤེས་བཞིན་དེས་སྒྲོང་བ་ཞིག་ལེགས་པར་ཟིན་ནས་འགྲེལ་བཟོད་སྤུན་
སུམ་ཆོགས་པ་བྱེད་སྐབ་གྱི་རེད།

ཕར་རེ་ལའི་དམིགས་འདུན་ནི་ནང་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོ་ཤེས་པའི་དབང་རྩའི་
རྟོན་གཞི་ལ་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་པའི་ལས་དོན་གྱི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་ས་
གསར་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་དེ་མ་ཡིན་པར། ཆན་རིག་པ་ཆོའི་ལས་རོགས་དང་།
མཉམ་འགྲེལ་བྱེད་རོགས་གསར་པ་ཞིག་ཆགས་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་ངས་གོང་དུ་བཟོད་
ཟིན། ད་བར་དུ་ཡུལ་རྟོགས་ཆན་རིག་གིས་འགྲོ་བ་མའི་སེམས་གྱི་ཆ་ཤས་ཐོན་བྱ་

ཞིག་ལ་མ་གཏོགས་ཅད་ཞིབ་བྱེད་སྤྱབ་མེད། ཆ་ཤས་དེ་ནི་སྤང་ཚུལ་རིག་པར་ཆེད་
སྦྱོང་མེད་མཁའ་ཞིག་ལ་སྤང་སྤྱབ་ཅིང་། གང་ཟག་འདི་འདྲས་གཅིག་མཚུངས་སུ་
སྤང་ཚུལ་རིག་པའི་ཆེད་སྦྱོང་ཐོབ་མེད་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་ལ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་
སྤྱབ་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅོམ་རེད། ཡིན་ཡང་། སྤང་ཚུལ་རིག་པའི་ཤེས་ཆ་ད་
མཐོ་བོ་ལྟན་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཡུལ་གྱི་གང་ཟག་ཆོས་ནང་དོན་རིག་པ་དང་ཆོན་
རིག་གི་མཉམ་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་སྦྱོང་བ་རྣམས་སྤང་ཚུལ་རིག་པའི་ཤེས་
ཆ་ད་མཐོ་བོ་ཡོད་པའི་ཆོན་རིག་པར་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་པའི་འབྱུང་འབྱུར་ཞིག་ཡོང་
ཆོག་ལྟར་འེལ་འདེད་མིགས་འདུན་ནི། རྟོགས་གཅིག་ནས་མ་འོངས་པའི་ཡུལ་རྟོགས་
ཆོན་རིག་པ་ཆོར་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་། སྤང་པའི་སྟོག་པར་གྱི་འབྲུལ་ལས།
ཅིས་རིག་གི་དཔེ་གཟུགས་བཟོ་སྤངས་བཅས་ཀྱི་སྦྱོང་བ་དར་སྦྱོང་དགོས་པར་མ་
ཟད། རྟོགས་གཞན་ནས་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོར་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་དང་། ཆོད་ལྟ་གཙོ་
འཛིན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་སྟོབ་རྒྱ་འདི་ཡིན། བྱེད་སྤངས་འདིས་པན་
ཚུན་སྤྱག་ཏུ་གཏོང་བ་དང་དུས་མཉམ་དུ་རྟོགས་གཉིས་ཀར་བཀག་རྒྱ་འང་བཟོ་རྒྱ་
རེད། ཡིན་ཡང་། འདི་ལྟར་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ན་ད་གཟོད་འཇམ་མི་སེའི་སྟོ་ལ་དང་
པོར་ཤར་བའི་སེམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་སྤྱག་པོ་དེ་བསྐྱབ་སྤྱབ་པ་དང་། དཔེ་དེབ་འདི་ལྟ་
བུ་ཤེས་རིག་ཆེད་སྦྱོང་གི་རྒྱ་བཅུད་དེའི་གོམ་ཁ་དང་པོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་འབྱུར་རྒྱ་ནི་
ལྟར་འེལ་འདེད་འདུན་ཞིག་ཡིན་པ་བདག་གིས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ས་བཅད་གཉིས་པ། ཡིད་བྱེད་དང་། རྫོའི་སྤངས་འཛིན།

ཁོད་ཏན། Jonathan Cohen ི།

ལེབ་གསུམ་པ། ཡུལ་རྟོགས་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་ལས་བྱང་བའི་ཡིད་བྱེད་
དང་། རྫོའི་སྤངས་འཛིན་གྱི་གོ་རྟོགས།

༡༡། །ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེར་སྐྱོང་ཆོགས་བྱས་པའི་སེམས་ལ་དབྱད་བ་ཞེས་
པའི་ཆོགས་འདྲའི་སྐབས་སུ་ནང་དོན་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་གི་བཟོ་སྒྲིབ་
ལ་བརྟེན་གཞི་གསུམ་ཡོད། དེ་དག་ནི་ཡིད་བྱེད་དང་། སྤང་བརྟན། སྐྱོང་ཆོར་བཅས་
ཡིན། ཆོགས་འདྲ་བཀོད་སྤྱི་བྱེད་མཁན་ཆོས་བརྟེན་གཞི་འདི་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་
ཐོག་མར་གང་ཞིག་སྒྲིབ་དགོས་མིན་ལ་གྲོས་བསྟུར་མང་པོ་བྱས་པ་དང་། བརྟེན་
གཞི་འདི་ཆོ་ཆང་མ་གལ་ཆེན་ཡིན་པར་མ་ཟད། གོ་རྟོགས་བརྟེན་རེས་གྱི་དང་བ་
ཤུགས་ཆེན་སྐྱོང་རྒྱ་ཡིན་པར་བསམས་པ་རེད། གང་ལྟར་ཡང་མཐའ་མར་གང་ཞིག་
དང་པོར་འཛོག་པའི་གདམ་ཀ་དེ་གཙོ་བོར་ངེས་མེད་དུ་བྱུང་ཞིང་། ཐོག་མར་ཡིད་
བྱེད་བཞག་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི། འདིས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་དང་ལྟ་སྟེན་རིག་པར་གོ་
གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བཟུང་ཡོད་པའི་ཐོག་ བརྟེན་གཞི་འདི་དེང་རབས་ཆེན་རིག་
གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་འང་དོ་སྤང་བྱེད་ས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་སྤྱར་ཡོད་

བས་ཡིན།

ངས་འདིར་ཚན་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་སྐོར་གྱི་
གོ་རྟོགས་ཁག་ཅིག་སྒྲེང་རྒྱུ་ཡིན། བས་ཆེར་དེ་ལས་ཀྱང་གཤམ་ཆེ་བ་ནི་གོ་རྟོགས་དེ་
ཆོའི་ཚད་བཀག་གི་སྐོར་སྒྲེང་རྒྱུ་འདི་རེད། འདི་རེ་བ་ལ་ལུས་རྟོགས་དབང་ཅའི་ཚན་
རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་དེ་དག་ནི། བར་དོན་རིག་པ་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཁ་སྐྱོན་ཞིག་
ཏུ་གྱུར་ནས་ད་དུང་ང་ཚོའི་བརྗོད་གཞི་འདིར་ཞིབ་ཏུ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་།
ངས་ཐོག་མར་མཚན་ཉིད་སྐོར་ཞིག་བཞག་ནས་འགོ་འཛུགས་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་། ང་
ཚོས་སྐད་ཡིག་ཐ་དད་པ་ལས་སྐབ་བའི་རིག་གཞུང་མ་འདྲ་བའི་བར་ལ་བསྐྱོ་སྒྲིང་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། ཟ࿉གས་གཉིས་ཀས་སོ་སོའི་ཐ་སྙད་རྣམས་ལ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་
མཚན་ཉིད་བཞག་ནས་ཁ་གསལ་བཅོ་རྒྱུ་དེ་གཤམ་ཆེན་རེད། ཚན་རིག་གི་ཟ࿉གས་
གཞོགས་སུ་ཐ་ན་ཚན་རིག་པ་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁོད་དུ་འང་ཡིད་བྱེད་དང་། ཆོའི་སྙངས་
འཛིན་གྱི་ཐོག་ལ་སོས་མཐུན་ཡོང་བར་དཀའ་ངལ་མང་སོ་ཞིག་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ངས་
རང་གི་གཏམ་བཤད་དུ་སྒྲེང་རྒྱུ་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། བསྐྱོ་སྒྲིང་འདི་འགོ་
འཛུགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ལས་མཐའ་མའི་གཏན་འབེབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་བཞག་
མེད། ཡིན་ཡང་། མཚན་ཉིད་དེ་དག་གི་ནང་དུ་ཆོའི་སྙངས་འཛིན་དང་། ཡིད་བྱེད་
སྐོར་གྱི་ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་སྤྱི་འཐུན་སྤང་ཞིག་འདུས་ཡོད།

ང་ཚོས་ཡིད་བྱེད་ཟེར་བ་ནི་རང་ཉིད་ལ་སྤང་བའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་འདེམས་
སྒྲུག་གིས་དབྱེད་བཅར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱས་པ་ཞིག་ཏུ་གོ་བ་ལེན་པ་དང་། གོ་
དོན་འདི་ནི་འཇམ་མི་སིའི་སྐད་ཆ་ཡོངས་གྲགས་ཤིག་གིས་བསྟན་ཡོད། “ཆང་མས་

ཡིད་བྱེད་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་སེམས་ཀྱིས་རྟོག་པ་འདྲ་མིན་དང་།
ཡང་ན་དུས་མཉམ་དུ་བྱུང་བའི་ཆོས་དུ་མའི་ནང་ནས་གཅིག་དམིགས་སུ་བཀར་
ནས་གསལ་པོར་འཛིན་པ་འདི་ཡིན། ཤེས་ཆོར་གཞི་གཅིག་ལ་གཏོད་པའམ་སྟོགས་
གཅིག་ཏུ་བསྟུ་བ། ཡང་ན་ཤེས་པས་འཛིན་པ་ནི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་
རེད། ཡིད་བྱེད་ནི་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་ལས་ཚུར་འཁོར་ནས་ཆོས་གཅིག་གམ་དུ་མ་
ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་འཇུག་པ་ཞིག་ཡིན།”

འཇུག་ཡུལ་ནི་དབང་ཤེས་ལ་སྒྲུང་བའི་གནས་ཚུལ་དང་། ལུས་པོའི་ཆོར་ཤེས།
རྟོག་པ་དང་བླན་ཤེས། ཐ་ན་སྟོད་པའང་ཡིན་ཆོག ངས་བརྗོད་འདོད་པ་གཙོ་བོ་ནི་
ཡིད་བྱེད་དང་སྒྲུངས་འཛིན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡིན། རྫོའི་སྒྲུངས་འཛིན་ནི་ཡིད་བྱེད་
ལས་གཞན་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་ག་ཆོད་ལ་སྒྲེང་སྟབས་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་
ཐ་དད་པའི་ཆོས་ཤིག་རེད། དེ་ནི་རྟོག་པ་དང་སྟོད་པ་ལ་འདུན་པ་ལྟར་དུ་སྟེ་ཁྱིད་བྱེད་
པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཞིག་དང་། རྫོའི་སྒྲུངས་འཛིན་ནི་སྟོད་པ་ལ་སྟེ་ཁྱིད་བྱེད་
མཁན་ཞིག་རེད། འདི་ནི་ང་ཆོས་མཆམས་རེར་གོམས་གཤེས་དང་། སྦྱང་བས་
བཀོད་འདོམས་མ་བྱས་པའི་ལུས་པོའི་ཡ་ལན་ཅིས་མེད་དུ་གཏོར་སྐབས་མངོན་དུ་
འགྱུར་ངེས། ང་དག་འཁོས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ནི། ང་ཆོས་དུག་སྦྱང་གིས་སོ་འདེབས་
སར་བསམ་བཞིན་དུ་ལག་པས་མི་འབྲུག་པ་འདི་ཡིན། སོ་བཟུང་ས་དེར་འབྲུག་པའི་
འདོད་པ་བྱུགས་ཆེན་ཞིག་འབྱུང་བ་དང་། གལ་སྲིད་ང་ཆོའི་སེམས་གཞན་དུ་
གཡེངས་ཆེ། ང་ཆོས་མ་སྟོལ་དེར་དབང་མེད་དུ་འབྲུག་རྒྱུ་རེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཆོར་
འབྲུག་པ་འདི་འགོག་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་ཅིང་། རྫོའི་སྒྲུངས་འཛིན་གྱི་དགོས་དམིགས་

ནི་སྤྱོད་པ་དེས་ཅན་ཞིག་བཀག་ནས་སྤྱོད་པ་གཞན་ཞིག་འདེམས་པའམ། དམིགས་
ཡུལ་གཞན་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་སྡེག་རྒྱ་འདི་རེད།

ཟླ་དཔལ་སེམས་སུ་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་མ་ལག་ཅིག་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་ནི།
དུས་གཅིག་གི་ནང་དུ་འང་ང་ཚོའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་ཡོད་པའི་གནས་རྒྱུ་ལ་དེ་རང་གི་
སེམས་ཀྱིས་འཇོན་ཐུབ་པར་སྟོན་ན་ཏུ་ཅང་མང་བས་ཡིན། ང་ཚོས་མཚམས་རེར་
ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དཔྱད་ཁང་དུ་བྱེད་པའི་ཚོད་ལྷ་ཞིག་གིས་གནས་རྒྱུ་ལ་དཔྱད་
བརྒྱུར་གྱི་ཁྲའི་རྒྱས་ཙུལ་གྱི་ཆད་བཀག་དང་། རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཡིད་བྱེད་མིན་ཏུ་
གཤམ་ཆེན་ཡིན་པ་སྟོན་ཐུབ། ཚོད་ལྷ་དེའི་ནང་གང་ཟག་ཅིག་ལ་འདྲ་བར་སྟོར་ཞིག་
གོ་རིམ་མེད་པར་སྟོན་དགོས་ཤིང་། དམིགས་ཡུལ་ནི་གང་ཟག་དེས་ཅི་ཞིག་འགྱུར་
བཞིན་པ་གཞོན་མཁྱོགས་པོར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པར་བལྟ་རྒྱ་འདི་ཡིན་ཞིང་།
རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དཔེ་མཚན་ཞིག་ཏུ་ཆ་མཐུན་པའི་འདྲ་བར་ཆ་གཅིག་གི་གཟུགས་
བརྟན་རྒྱུ་ནང་ལ་འཆར་དུ་བརྟུག་ནས་ཡལ་བར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་གིས་
འདྲ་བར་དེ་ཚོའི་བར་གྱི་བྱུང་བར་མཐོང་བའི་རྗེས་ནས་འགྱུར་ལྡོག་དེ་དབང་མེད་དུ་
ཡང་ཡང་མཐོང་རྒྱ་རེད། ཡིན་ཡང་། འདྲ་བར་དེ་ཚོ་ཐོག་མར་མཁྱོགས་པོར་བརྗེ་བོ་
བྱེད་སྐབས་འགྱུར་ལྡོག་དེ་འཛིན་རྒྱ་ཏུ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན།

ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་འདིས་ང་ཚོའི་ཡིད་བྱེད་ཅི་ཙམ་ཞིག་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་
བསྐྱེམ་ཡོད་པ་སྟོན་ཐུབ། ང་ཚོས་མཚམས་རེར་ཆད་གཞི་འདིའི་ཐོག་ནས་ཡིད་བྱེད་
ཀྱི་རྒྱས་པའི་ཆད་བཀག་དེ་འཇོག་གི་ཡོད། མི་ཞིག་ལ་མཚན་ན། གནས་རྒྱུ་ལ་གྱི་
འབྱུང་བྱུངས་མང་པོ་དང་། ཐན་གནས་རྒྱུ་ལ་གྱི་འབྱུང་བྱུངས་གཅིག་གི་ཆ་ཤས་མང་

མོ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་རྒྱུ་ལ་ཁག་པོ་རེད། དེ་མཚུངས་སྟངས་འཛིན་བྱས་པའི་བྱ་བ་
མང་པོ་ཞིག་དུས་གཅིག་ལ་བྱེད་རྒྱ་དཀའ་མོ་ཡིན། དཔེར་ན། རྒྱངས་འཁོར་གཏོང་
བའམ་ལྷགས་རྟ་ལ་ཞོན་པ་ཐོག་མར་སྤྱད་བའི་སྐབས། ང་ཚོས་རྒྱངས་འཁོར་གཏོང་
བ་ཞིན་པའི་དུས་སུ་གཡས་གཡོན་གྱི་མིས་སྐད་ཆ་བཤད་ཀྱང་ན་བས་འཛིན་མི་
སྟེན། བོམས་འདྲིས་ཅུང་ཙམ་ཐོབ་པའི་རྗེས་ནས་ང་ཚོས་རྒྱངས་འཁོར་གཏོང་བ་
དང་། སྐད་ཆ་བཤད་པ་གཉིས་དུས་གཅིག་ཏུ་བྱེད་སྟབས་ཀྱང་། ཐོག་མར་སྤྱད་བའི་
སྐབས་སུ་ང་ཚོས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་སྟེན་གས་གཅིག་ཏུ་བསྟུ་དགོས་ཤིང་། བྱ་བ་
གཉིས་དུས་གཅིག་ལ་བྱེད་རྒྱ་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན།

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་གཞན་ཞིག་ནི།
ཡིད་བྱེད་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པར་རྒྱུན་མཐུད་ཅིག་དགོས་པ་འདི་ཡིན་པ་དང་།
གོང་དུ་བཤད་ཐེན་པ་ལྟར། ང་ཚོས་ཐོག་མར་རྒྱངས་འཁོར་གཏོང་བར་སྤྱོད་བ་བྱེད་
དུས། ང་ཚོས་དེར་དོ་སྣང་ལྷགས་ཆེན་ཞིག་སྤྱོད་དགོས་ཀྱང་། ཉམས་སྤྱོད་དང་ལག་
ལེན་རིམ་བས་ཐོབ་ན། བྱ་བ་དེར་དོ་སྣང་སྤར་བ་ཞིན་སྤྱོད་མི་དགོས། གལ་སྲིད་ང་
ཚོར་ཉམས་སྤྱོད་འདང་ངེས་ཤིག་ཡོད་ཆེ། ང་ཚོས་བསམ་སྒྲོ་མ་བཟང་བར་རྒྱངས་
འཁོར་གཏོང་སྟབས། བདེན་དོན་འདིས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་བ་
ཁོངས་འདིའི་ཁྱི་བ་གཙོ་པོ་ཞིག་སྤྱོད་གི་ཡོད་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་དང་སྟངས་འཛིན་
གཉིས་ནི་པན་ཚུན་རི་ལྟར་འབྲེལ་ཡོད་དམ། ཁྱི་བ་འདི་ལ་ལན་གཉིས་ཡོད་དེ།
གཉིས་ཀ་གཅིག་མཚུངས་དང་། ཡང་ན་གཉིས་ཀ་ཐ་དད་པ་རེད།

ངས་ཐོག་མར་འདི་གཉིས་ལ་སྟན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་བྱེད་ཆོས་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་

བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ཡིད་བྱེད་དང་སྒྲུང་ས་འཛིན་གཉིས་གཅིག་ཏུ་འདོད་མཁན་ཆོས་
སྒྲུང་ས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་མཐར་ཐུག་དེ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་
བཟུང་ཡོད། སྒྲུང་ས་འཛིན་གྱིས་སྒྲོད་པ་ཞིག་གི་དགོས་པ་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་
ཚོལ་བ་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནས་འོས་འཚམས་ཀྱི་སྒྲོང་རྒྱུན་དང་། སྒྲོང་རྒྱུན་དེ་དག་དང་
མ་ཐུན་པའི་བྱ་བ་འདེམས་སྒྲུག་བྱེད་པ་བརྒྱད་ཐོག་མའི་དམིགས་ཡུལ་སྒྲུབ་པའི་
ལས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་སྤྱི་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྒྲོའི་སྒྲུང་ས་འཛིན་གྱིས་འོས་
འཚམས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་འདེམས་སྒྲུག་བྱས་ནས་ང་ཆོས་དེ་ཆོར་ཅི་ཞིག་བྱེད་
དགོས་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བརྒྱད་རིམ་འདིའི་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱུ་བའི་
འབྲས་བུ་ཁག་ནི་ང་ཆོས་ཡིད་བྱེད་ཟེར་བ་དེ་རེད།

ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་འདི་ལ་རི་ལྟར་བཟླ་ག་དབྱེད་གཏོང་བུ་
བཅ། ངས་གོང་དུ་དཔེ་མཆོན་གཅིག་བྲངས་ཐེན་པ་དང་། ད་དུང་ཡང་ཆོད་ལྟ་དེའི་
རིགས་མང་དུ་མཆིས། དཔེར་ན། ང་ཆོས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་བར་སྒྲུང་དང་འབྲེལ་
བའི་ཡིད་བྱེད་བཀོལ་སྒྲོད་ཀྱིས་ལས་ཀ་ཞིག་སྒྲུབ་བཞིན་པར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཆོག་
༼བར་སྒྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིད་བྱེད་ཅེས་པ་ནི་བར་སྒྲུང་གི་ཆ་གས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཏུ་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་
གནས་གཞི་ངོས་འཛིན་པའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས།༽ བྱ་བ་འདི་ནི་དང་ཐོག་ལས་སྤྱོད་ཞིག་
ཏུ་སྒྲུང་གི། ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སའི་གང་ཟག་ཆོར་འཆར་ཤེལ་གྱི་ངོས་སུ་
ཐིག་ཐུང་དུ་འགའ་སྟོན་པ་དང་། དེ་ཆོའི་ནང་གི་ཐིག་གཅིག་ནི་འབྲེད་དུ་ཡོད་ཅིང་།
གཞན་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་ཅུང་ཅམ་དྲེད་གས་ཡོད། ང་ཆོས་ཁོང་ཆོར་འབྲེད་དུ་
ཡོད་པའི་ཐིག་དེའི་གནས་གཞི་ངོས་འཛིན་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། མི་མང་པོ་ཞིག་

ལ་མཆོན་ན། འཕྲེད་ཐིག་དེ་ནི་ཐིག་གཞན་དག་ལས་ལོགས་སུ་ལས་སྒྲ་པོར་འཛིན་
སྒྲུབ་པ་ཞིག་རེད། དེ་མཚུངས་གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ཁོང་ཚོར་ཁ་དོག་ལྡང་ཁུ་ཡིན་པའི་
ཐིག་སྒྲུང་དུའི་ཆོགས་པ་ཞིག་གི་ནང་ནས་དམར་པོ་ཡིན་པའི་ཐིག་རྒྱང་པ་ཞིག་ངོས་
འཛིན་གྱིད་དུ་བརྟག་ཆོ། ཐིག་འདི་འང་ལས་སྒྲ་པོར་འཛིན་སྒྲུབ་པ་ནི་བྱ་བ་འདི་ལ་
ཡིད་གྱེད་ཅི་ཡང་མི་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ཁོང་ཚོར་འཕྲེད་
ཐིག་དང་། རྩོགས་གཅིག་ལ་དཀྲོགས་ཡོད་པའི་ཐིག་སྒྲུང་དུའི་ཆོགས་པ་ཞིག་བརྟན་
ཞིང་། འཕྲེད་ཐིག་གཅིག་མ་གཏོགས་ཆང་མ་ལྡང་ཁུ་ཡིན་པ་དང་། རྩོགས་གཅིག་ཏུ་
དཀྲོགས་ཡོད་པའི་ཐིག་གཞན་རྣམས་ནི་དམར་པོ་དང་ལྡང་ཁུ་གཉིས་ཀ་ཡིན་ཆོ། ང་
ཚོས་ཁོང་ཚོར་དམར་པོ་ཡིན་པའི་འཕྲེད་ཐིག་འཆོལ་དུ་འཇུག་སྐབས། བྱ་བ་འདི་ནི་
སྒྲུབ་ཁག་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འགོ། འཆར་ཤེལ་གྱི་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་གཟུགས་བརྟན་
ཏེ་ལམ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོར་འཕྲེད་ཐིག་དེ་རིམ་བས་འཆོལ་
དགོས་པའི་ཆོར་སྒྲང་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་ཡིད་གྱེད་བསྐྱངས་ཡོད་ཀྱང་།
གནས་སྐྱངས་འདིའི་ནང་སོ་སོའི་ཡིད་གྱེད་ལ་སྐྱངས་འཛིན་བྱས་ཏེ། འཕྲེད་ཐིག་དེ་
མ་རྟོད་བར་དུ་འབད་བཅོན་གྱིས་འཆོལ་དགོས།

ཆོད་ལྟ་འདི་འབྲས་ཁོར་ཡུག་ཅི་འབྲ་ཞིག་གིས་ཡིད་གྱེད་གྱི་ཚལ་བ་སྒྲོང་མིན་
ལ་ཞིབ་ལྟ་གྱིད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ང་ཚོར་སྤྲད་ཡོད། དཔེར་ན། ང་ཚོས་སེམས་
གཡེང་བར་གྱེད་པའི་རྒྱུན་གྱི་གྲངས་ཀ་དང་། ཡུལ་ཞིག་འཆོལ་བར་དུས་ཡུན་ཅི་
ཅམ་འགོར་བ་གཉིས་གྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་དེར་ཆད་འཇུག་གྱེད་སྒྲུབ། ཆོག་
གཞན་ཞིག་གིས་བརྗོད་ན། ང་ཚོས་ཆོད་ལྟ་འདིའི་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཅི་ཞིག་

གིས་ཡིད་བྱེད་གྱི་དགོས་མཁོ་སྒྲིང་གི་ཡོད་པར་ཆད་པར་ལ་སྐྱབ་པ་དང་། ང་ཚོའི་
བསྐྱོ་སྒྲིང་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱས་པའི་ཨ་ནས་ Anne Treisman ། ཁྲུབ་ཁོངས་འདིའི་
ཞིབ་འཇུག་འགོ་བརྩམས་ཡོད།

ང་ཚོས་ད་དུང་ཆོད་ལྟ་བྱེད་ཡུལ་གྱི་མི་ཚོར་སོ་སོའི་ཡིད་བྱེད་དེ་ཆོས་གཅིག་
གི་ཁྱད་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྟེང་ལ་འདྲ་འཛིན་ཏུ་འཇུག་གི་ཡོད། སི་ཏྲར་མིའི་
ཆོད་ལྟ་ཞེས་པ་ Stroop test ། ཞི་ལོ་ངོ་བདུན་ཅུའི་ཡར་སྟོན་ལ་གསར་གཏོད་བྱས་པ་
དང་། གསར་གཏོད་བྱེད་མཁན་གྱི་མིང་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ལ་བཏགས་པ་ཞིག་རེད།
འདིའི་ནང་དུ་ཁ་དོག་གི་མིང་དེ་དང་གཅིག་པའི་ཁ་དོག་གིས་འབྲི་བ་དཔེར་ན། ལྗང་
ཁུ་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་ནི་ཆོན་མདོག་ལྗང་ཁུས་འབྲི་བ་དང་། ཆོད་ལྟ་འདི་ནི་སེམས་
ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་བཏགས་དབྱེད་ཁང་དུ་ཡིད་བྱེད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྲུང་
གྱི་ཆོད་ལྟ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཆོད་ལྟ་འདི་བརྒྱུད་ནས་གསར་ཆེད་བྱུང་བ་ནི། ཆོག་
གི་དོན་དང་ཆོག་གི་ཁ་དོག་གཉིས་འགལ་བ་ཡིན་ཆེ། མི་ཚོས་དལ་འབྱོར་མ་གཏོགས་
ཆོན་མདོག་དེ་དོས་འཛིན་བྱེད་མི་སྤྲུལ། གལ་སྟེན་ལྗང་ཁུ་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་ཆོན་
མདོག་ལྗང་ཁུས་བྲིས་ཡོད་ཆེ། དོས་འཛིན་གྱི་བྱ་བ་འདི་སྤྱར་དུ་བསྒྲུབ་སྤྲུལ་གྱི་ཡོད།
སི་ཏྲར་མིའི་ཆོད་ལྟ་འདིས་སྒྲིང་སྟེན་གྱི་ཕྱོགས་ཆ་གཅིག་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་པའི་
ང་ཚོའི་རྒྱས་པ་དང་། ང་ཚོའི་ཡིད་བྱེད་ཆ་ཆང་བར་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་འདོད་ཆོ་སྒྲར་གནས་ཚུལ་གྱི་
འབྱུང་ཁུངས་གཞན་གྱིས་བར་ཆད་མེད་པར་བྱ་བ་གཅིག་ལ་འཇུག་པ། ། མཚམས་རེར་དཀའ་
ངལ་ཡོད་པ་གཉིས་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད།

ཆོད་ལྟ་འདིས་རིག་གཞུང་མ་འདྲ་བའི་ཁོར་ཡུག་གི་ནང་དུ་འདྲ་རྒྱས་པ་གཅིག་

མཚུངས་སུ་འདོན་བྱལ་ཅིང་། ང་ཚོས་བོད་ཡིག་གི་ལམ་ནས་ཚོད་ལྷ་འདི་བྱས་པ་
ཡིན། དཔེར་ན། བོད་ཡིག་གི་ལྷང་ཁུ་ཞེས་པའི་ཆིག་ནི་ཚོན་མདོག་དམར་པོས་བྲིས་
ཡོད་ཆེ། ང་ཚོའི་ཚོད་ལྷ་བྱེད་སའི་བོད་མི་ཚོར་ཆིག་གི་གོ་དོན་བསྐྱར་ནས་ཁ་དོག་
བརྗོད་པར་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བྱུང་། ང་ཚོས་རྒྱ་ལའི་སྐ་མ་མཆོག་ལ་འང་ཚོད་ལྷ་འདི་
བྱས་ཤིང་། ཁོང་གིས་ཀྱང་ཆིག་གི་གོ་དོན་འབྲལ་དུ་འདོར་བྱལ་མ་སོང་།

ཚོད་ལྷ་འདི་དང་འདི་འབྲེ་བའི་ཚོད་ལྷ་གཞན་གྱིས་བསྟན་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ཁྱད་
ཚོས་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་ནི། མི་ཚོས་ཁ་དོག་ལ་དམིགས་པ་གཏད་ནས་ཆིག་དོན་
སྒྲུང་མེད་དུ་གཏོང་སྐྱབས། ལྷང་པའི་ཆ་ལས་བྱེ་བྲག་པ་སྐོར་ཞིག་ཅེས་ལྷན་དུ་
འགྱུར་བར་སྒྲུང་བ་འདི་རེད། ཅེས་ལྷན་དུ་གྱུར་པའི་ལྷང་པའི་ཆ་ལས་བྱེ་ཁྱོད་དུ་ལྷང་
པའི་མདུན་ངོས་ཡོད་པ་དང་། ཆ་ལས་འདི་ནི་སྒྲེའི་སྒྲངས་འཛིན་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱས་
ཅེས་ཆོད་གཞི་མཐོ་པོ་ཁག་ཅིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

འདི་ལ་ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་འབྲེ་མིན་ནང་ཞིབ་ལྷ་བྱས་སྟེང་བར་མ་ཟད།
སྟེང་ཚོར་བྱར་དུ་འཛོག་པ་ལ་དགོས་པའི་སྒྲངས་འཛིན་ནམ། ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་ཅེས་བ་
བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་འང་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་ལ་རིགས་ཤེས་དང་
སྟེང་ཚོར་གྱི་འགལ་སྐྱར་གྱུར་པའི་སྒྲང་དོར་གྱི་གངས་ཀ་ཞིག་སྒྲུང་ནས་ཞིབ་འཇུག་
ཚོད་ལྷ་བྱས་པ་དཔེར་ན། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་བྱེད་སའི་གང་ཟག་གིས་རང་ཉིད་ནི་
དབྱ་སྒྲེའི་དམག་དཔུང་གིས་འཇུག་ཆོལ་བྱས་པའི་ཁྱོང་བཤལ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་པའི་
བསམ་སྒྲོག་ཏོང་དགོས་པ་དང་། གང་ཟག་རང་ཉིད་ཐེ་བའི་ཁྱོང་བཤལ་དེའི་མང་
ཆོགས་ཚང་མ་ཡིབ་ནས་ཁུ་སེམས་པོར་སྟོད་དགོས། དམག་མི་ཚོས་ཁོང་ཚོ་ཉིད་ན་

ཆང་མ་དམར་གསོད་གཏོང་རྒྱ་རེད། འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་སྒོ་བྱར་དུ་སྒྲུ་གྱུ་ཞིག་
དུས་ཆེ། ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་སའི་གང་ཟག་དེས་ཅི་ཞིག་གྲེད་དགོས་སམ།
ཁོང་དང་། ཡང་ན་ཨ་མ་དེས་མང་ཆོག་ས་སྒྲོབ་བྱིར་སྒྲུ་གྱུའི་ཁ་ལག་པས་བཀག་ནས་
དབུགས་གསོད་ལ་གཏོང་བའི་ཉེན་ཁ་བརྒྱད་དགོས་སམ།

ང་ཆོའི་ཤེས་རྟོགས་ལ། གླུ་དོར་གྱི་དཀའ་ངལ་འདི་ལ་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་ངོས་ནས་
ཡ་ལན་སྤོང་མཁན་ཆོའི་ཉེན་ཁ་དེ་བརྒྱད་མི་སྟབ་བ་དང་། སྤྱོད་ཆོར་དང་འབྲེལ་བའི་
ཁོང་ཆོའི་གླུ་པའི་ཆ་ཤས་སུ་བྱ་འགྲུལ་མང་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། སྤྱུ་གྱུའི་
ཆོའི་སྟོན་ཉེན་ཁར་བརྒྱད་ཀྱང་། མི་གཞན་མང་པོའི་ཆོའི་སྟོན་སྤྱོད་སྟབ་བའི་ལྟ་ཚུལ་
འདི་ཡོད་མཁན་ཆོའི་གླུ་པའི་མདུན་ངོས་སུ་བྱ་འགྲུལ་དེ་ལས་ཀྱང་མང་བ་འབྱུང་
ཞིང་། ང་ཆོས་བྱ་འགྲུལ་མང་པོ་ཡོད་པ་འདི་ནི་སྤྱོད་ཆོར་བྱར་དུ་འཛོག་པའི་འབད་
བརྩོན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། ཆོག་གཞན་ཞིག་གིས་བརྗོད་ན།
དམིགས་བ་གཏོད་སྐབས་བྱ་འགྲུལ་མང་བའི་གླུ་པའི་ཆ་ཤས་འདི་ནི། སྤྱོད་ཆོར་
བྱར་དུ་འཛོག་པའམ་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་ཡ་ལན་ལ་སྤྲངས་འཛིན་གྲེད་པའི་ལས་གྱི་ནང་
དུ་འདྲ་བྱ་འགྲུལ་ཅན་ཞིག་རེད། སྤྱོད་ཆོར་གྱི་ཡ་ལན་ལ་སྤྲངས་འཛིན་བྱས་ཡོད་མེད་
གྱི་ཐོག་ནས་སྤོང་བ་རིགས་གཉིས་འབྱུང་ཆོག

དཔལ་འབྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐག་གཅོད་ཅིག་གྲེད་སྐབས་ཀྱང་། སྤྱོད་ཆོར་དང་
སྤྲངས་འཛིན་གྱི་ཚུལ་བའི་བརྒྱད་རིམ་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ཞིབ་
འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཞིག་ཏུ་མི་ཞིག་ལ་ཨ་སྒོར་བརྒྱ་སྤྲད། སྒོར་མོ་འདི་ནི་རོགས་བ་དང་
སྟན་དུ་བཞོད་དགོས་ཤིང་། རི་སྤྲར་བཞོད་རྒྱ་ནི་སོ་སོའི་རང་དབང་རེད་ཅེས་བཤད་བ་

དང་། གང་ཟག་དེས་རང་གི་རོགས་པ་ལ་སྐར་མ་གཅིག་སྒྲིང་ནས་ལྷག་མ་ཨ་སྒྲོར་
དགྲུ་བཅུ་དང་སྐར་མ་དགྲུ་བཅུ་ལོ་དགྲུ་ནི་སོ་སོས་བཟུང་བ་རེད། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་
ལྷ་བྱེད་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་རོགས་པ་དེར་ལོག་སྟག་སོང་ནས་སྐར་མ་དེ་མྱངས་
མེད། ང་ཆོས་གང་ཟག་འདི་འབྲེལ་མྱོད་པ་སྒོག་པར་བརྒྱབ་ནས་བཟླ་བ་དབྱེད་གཏོང་
སྐབས། སྒྲོང་ཆོར་དང་འབྲེལ་པའི་མྱོད་པའི་ཆ་ཤས་ཚོ་ལ་ལྷན་དུ་གྱུར་འདུག་སྐར་མ་
དེ་སྒྲོད་སྐབས་ལོག་སྟག་མ་སོང་བར་ལེན་མཁན་ཆོའི་མྱོད་པའི་མདུན་རོས་སུ་བྱ་
འགྲུལ་སྤར་ལས་ཀྱང་མང་དུ་བྱིན་ཅིང་། སལ་ཆེར་སྤངས་འཛིན་དང་འབྲེལ་པའི་
སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་གིས་ལོག་སྟག་གི་སྒྲོང་ཆོར་གྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་རྒྱ་
མཚན་དང་ལྷན་པའི་སྒྲོད་པ་ཞིག་ལ་རྒྱེན་བྱས་ཡོད་པར་སྤང་། དེ་ཡང་སྐར་མ་
གཅིག་ནི་ཅི་ཡང་མེད་པ་ལས་ཡག་པོ་རེད།

ཞིབ་ལྷ་འདི་དག་གིས་སྤངས་འཛིན་དང་ཡིད་བྱེད་ནི་དམ་པོར་འབྲེལ་ཡོད་པ་
བསྟན་ཡོད། སྤངས་འཛིན་གྱིས་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་བའི་བྱང་བ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ཡིད་
བྱེད་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་འདི་ལྷ་བྱས་སྒྲོད་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་
འབྱུང་བར་རྒྱེན་བྱེད་པ་རེད། དེ་ལྷ་ནའང་། ཞིབ་ལྷ་གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་སྤངས་
འཛིན་དང་ཡིད་བྱེད་ཐ་དང་ཡིན་པར་སྟོན་གྱི་ཡོད། ནང་སེམས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་
འདིས་ཚོ་ལ་མེད་ཤུགས་འབྱུང་ལྷ་བྱའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཅིག་མཚོན་
ཡང་། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་གཞན་གྱིས་འདི་དང་མ་འབྲེལ་པ་བྱེད་པ་དཔེར་
ན། སྒོར་རྒྱུ་སྒྲོ་བྱར་བ་ཞིག་གིས་ཡིད་བྱེད་འཛིན་བྱས་པ་དང་། འདི་འབྲེལ་སྐབས་
སུ་ཡིད་བྱེད་སྒོར་རྒྱུ་གྱི་ཐོག་ལ་གཏོད་པའི་ཤུགས་འབྱུང་གི་འདོད་པ་ཞིག་མེད།

འདིས་ཡིད་བྱེད་ནི་བསམ་སྒྲོལ་སྟེ་ཁྱིད་བྱེད་པའི་སྤངས་འཛིན་གྱི་རྒྱས་ཚུལ་བྱེ་
བྲག་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། སྒྲོའི་རྒྱས་ཚུལ་སྤྱི་ལ་ཁྲབ་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་སྟེད་
པར་སྟོན་གྱི་ཡོད། གནས་སྤངས་ཁག་ཅིག་ཏུ་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་ལས་བྱུང་
བའི་ཀྱན་སྒྲོང་དང་། དམིགས་འདུན་སོགས་ཀྱིས་རྟོག་པའི་སྟེ་ཁྱིད་བྱེད་པ་དང་།
ཡང་གཞན་དུ་སྟེ་ཁྱིད་བྱེད་མཁན་ནི་སྒྲོང་རྒྱུན་དང་། རྩན་ཤེས། ལྷག་པར་ནང་
སེམས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་འོག་མེད་པའི་སྒྲོང་ཆོར་ཤུགས་ཆེན་པོ་སོགས་ཡིན་ཆོག་
འདི་ལྟར་ཡིད་བྱེད་སྤྱི་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་བར་ལ་ཁྲད་པར་ཞིག་ཡོད་
སྟེད་པ་དང་། ནང་པ་དང་ཡུལ་རྟོགས་ཆེན་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་སྤྱན་མོང་ནས་གནད་དོན་
འདི་ལ་དང་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད།

བརྗོད་གཞིའི་རྒྱལ་སྤྲོངས་འདི་གཞིར་བཞག་ནས་ཡུལ་རྟོགས་ཆེན་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་
ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། རིག་གཞུང་ཐ་དད་པའི་བར་གྱི་བསྐྱོད་མེད་འདི་ལ་གྲུབ་
འབྲས་སྤྱིན་པའི་དེ་བ་གང་དག་ཡིན་ནམ།

དེ་བ་ཆེས་གལ་ཆེན་དེ་བཞོད་ཟིན་པ་དང་། དེ་ནི་ཡིད་བྱེད་དང་སྤངས་འཛིན་
གཉིས་རང་རྒྱ་བའི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་ཅིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་པ་འདི་རེད། རྟན་ཆ་
གཞན་ཞིག་གིས་དེས་ན། ཡིད་བྱེད་གྱི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་ནི་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་
ནམ། དཔེར་ན། སྒྲོང་རྒྱུན་ཞིག་གི་ཁ་དོག་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱས་
ཚུལ་མ་ལག་དེ་ནི། སྒྲོང་རྒྱུན་ཞིག་གི་གནས་གཞི་འཆོལ་བ་དང་། ཡང་ན་སྒྲོང་ཆོར་
ཞིག་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ལའང་བཞོལ་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོད་དམ། སེམས་
ཁམས་རིག་པའི་ཞེས་འདུག་གི་གྲུབ་དོན་མང་པོས་རྒྱས་ཚུལ་གྱི་མ་ལག་དེ་དག་ཐ་

དད་ཡིན་པར་སྟོན་གྱི་ཡོད་པས་བྱང་ཆོས་སྐྱོར་ཞིག་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། ཐུགས་གཞན་ནས་བྱང་པར་ཡོད་པའི་རྒྱས་ཚེ་ལ་གྱི་མ་ལག་གི་ཆོག་གས་པ་ཞིག་ཡོད་སྟེ།

ཡིད་བྱེད་དང་སྦྲངས་འཛིན་གྱི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་བར་ལ་བྱང་པར་ཡོད་ཆེ། ང་ཆོས་དེ་དག་ལ་ཇི་ལྟར་ཞིབ་ཏུ་གསལ་བ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་བམ། ཐ་དད་པའི་རྣམ་པ་དེ་དག་གི་ནང་ནས་གང་དག་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ། གང་དག་ནི་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་དང་ལྟན་དུ་གོ་བསྐྱར་བྱས་ན་གསལ་དུ་འགྲོ་བྱུ་ཡིན་ནམ།

གལ་སྲིད་ཡིད་བྱེད་ལ་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་ཡོད་ཆེ། ང་ཆོས་གང་དག་བྱང་བྱུ་ཆེ་ཞེས་། གང་དག་གཞི་གཅིག་ལ་བསྐྱས་ཡོད་པའི་ངི་བ་ཞིག་འགོད་ཆོག་གཞན་དོན་འདི་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་ང་ཆོས་དེ་བྱིན་ཡིག་གི་གསལ་བྱེད་ཡི་གེ་ཆེ་ཆུང་འདྲ་མིན་ཡོད་པའི་ཆོག་གས་པ་ཞིག་མི་ཞིག་ལ་བསྟན་ཏེ། ཆུང་དུ་འཕམ་ཆེན་པོ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། ཡང་ན་གསལ་བྱེད་དེ་དག་འདུས་པ་ལས་ཆོག་ཅི་ཞིག་གྲུབ་པ་བརྗོད་དུ་འཇུག་ཆོག་མི་ཞིག་གིས་བར་སྒྲུང་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་གནས་པའི་བྱང་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ལྟ་བ་དང་། འདི་ལ་དབང་ཤེས་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་གཅིག་ཁོ་ན་བཀོལ་སྟོང་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས། དེ་ནས་བར་སྒྲུང་གི་ཆ་ཤས་དེར་གནས་པའི་བྱང་ཆོས་ཆང་མའི་ཐོག་ལ་ཡིད་བྱེད་བྱང་ཏུ་འཇུག་པ་ལྟ་བུའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟོང་བྱེད་དུང་། ང་ཆོས་འདི་ལྟར་གཞི་གཅིག་ལ་གཏད་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་ཚེ་ལ་མ་ལག་ནི། དུལ་གཅིག་གི་སྤྱི་ལ་བྱང་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་ཚེ་ལ་མ་ལག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་མིན་ཉོགས་ཐུབ། འདིར་ཡང་ངི་བ་ཞིག་ཡོད་དེ། ཡིད་བྱེད་ནི་རྒྱས་ཚེ་ལ་གྱི་མ་ལག་གཅིག་དང་། ཡང་ན་དུ་མ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ།

འགྲོ་བ་མིའི་ཡིད་བྱེད་ལ་དུས་གྱི་ཆ་ནས་བྱུང་ཆོས་གང་དག་ཡོད་དམ། ཅི་བ་
འདི་ནི་སྡོན་མར་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་དང་ལྷན་དུ་གོ་བསྐྱར་བྱས་པ་ལས་བྱུང་
ཞིང་། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་སྦྱར་བཏང་གི་མི་ལ་ཆད་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།
ཆོས་ཞིག་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་ནས་སྐར་ཆའི་སྟོང་བྱར་ལྡ་བཅུ་ནས་བརྒྱ་ཅམ་ལ་
བརྟན་པོར་གནས་ཆེ། ད་གཞོད་ཡིད་བྱེད་གྱིས་ཆོས་དེ་འཛིན་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། ང་
ཆོས་ནང་པའི་ལས་རོགས་དང་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་པའི་གོ་རྟོགས་ལ། སེམས་ལ་སྦྱོང་
བརྟན་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཞིག་གིས་སྟོང་བྱར་ལྡ་བཅུ་ནས་བརྒྱ་ཅམ་མ་ཡིན་པར། སྟོང་
བྱར་གཅིག་གི་དུས་ལུན་ནང་ལུལ་གྱི་ཆོས་དེ་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་དུས་ལུན་
ཏ་ཅང་བྱུང་དུ་ཞིག་རེད།

ང་ཆོས་ད་དུང་ནང་པའི་ལས་རོགས་དང་ལྷན་དུ་བསྐྱོ་སྒྲིང་བྱས་ནས་རྟོགས་
འདོད་པ་གཞན་ཞིག་ནི། རྒྱན་བསྐྱེད་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། འདེམས་སྒྲུག་བྱེད་པའི་
ཡིད་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་བར་དང་རང་བཞིན་ཡིན། ཡིད་བྱེད་ལ་ཐོག་མར་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་སྐབས། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཆོས་ཡིད་བྱེད་རྒྱན་བསྐྱེད་གི་
རྣམ་པ་རྟོགས་པར་དང་བ་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད། དེ་ཡང་མི་ཆོ་བའི་ཤེས་པ་དང་ལྷན་པའི་
སྟོན་པ་དུས་ལུན་གཞོད་ཅིག་ལ་སྟོང་བྱུང་མིན་གྱི་གནད་དོན་འདི་རེད། ཡིན་ཡང་།
འདེམས་སྒྲུག་བྱེད་པའི་ཡིད་བྱེད་ནི་འདས་པའི་ལོ་རབས་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱི་ཞིབ་
འཇུག་གི་ལུལ་གཙོ་བོར་གྱུར་ཅིང་། ང་ཆོས་ཡིད་བྱེད་རྒྱན་བསྐྱེད་གི་སྒྲིབ་རྣམ་པ་
འདིའི་སྟོར་ལ་ཐོན་བྱ་ཞིག་མ་གཏོགས་རྟོགས་མེད་པ་དང་། འདིའི་ཕྱོགས་ནས་ང་
ཆོས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཆོ་ལས་སྦྱོང་དགོས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟེ།

ང་ཚོས་གཙུག་པོར་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཚོ་དང་སྔོན་འགྲོའི་སྒྲེང་མོལ་
བྱས་པར་གཞིགས་ན། རྩལ་བྱོགས་ཀྱི་ཡུལ་རྟོགས་ཆཅན་རིག་དང་། ནང་དོན་རིག་
པར་ཡིད་བྱེད་དང་རྩོལ་བའི་འབྲེལ་བ་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་།
ཡིད་བྱེད་ལ་རྩོལ་བ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ང་ཚོར་འདེམས་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ཡིད་བྱེད་
དང་། རྒྱན་བསྐང་བའི་ཡིད་བྱེད་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་རྩལ་ཡུན་རིང་པོར་རྒྱན་མ་སྤང་
བྱེད་མི་སྤྱབ་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ནང་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་སྒོ་ལ་སྒྲོང་
བརྒྱུ་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཚོར་མཆོན་ན། རྩོལ་བ་མེད་པར་ཡིད་བྱེད་ཡུལ་གཅིག་ཏུ་
འཛོག་སྤྱབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ནི་པལ་ཆེར་ཞི་ལྷོད་བག་ཤེབས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་
ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་འདི་ནི་བདེན་པ་ཡིན་ཆེ། ང་ཚོས་དེར་དང་བ་ཆེན་པོ་
ཞིག་བྱེད་དེས་ཡིན།

མཐའ་མར་ངེ་བ་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ང་ཚོས་སྒྲོའི་སྤངས་འཛིན་
དང་། ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་མཆོན་པའི་སེམས་ཀྱི་རྩལ་པ་ནམས་བསྐྱེད་བསྐང་བྱེད་སྤྱབ་
བཟ། ངས་ཆ་བ་མཆོན་བྱེད་བཞིན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆཅན་རིག་གི་ནང་དུ་ཉམས་ཞིབ་
བ་ཚོས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཡོན་ཏན་ཞིག་ལ་སྤྱངས་པ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་ཡིད་བྱེད་
ལ་སྤར་བཞིན་བརྟེན་མི་དགོས་པ་འདི་རིམ་ལྗང་གི་ཡོད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཡིད་བྱེད་ལ་ཆད་གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་སྤྱབ་
པའི་སྒྲོང་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཐོབ་བྱེད་ཞིག་མ་གཏོགས་བྱས་མེད་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་ལ་
སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་སྒྲོང་བརྒྱུད་འདི་ནི་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙུག་པོ་
ཞིག་རེད།

ངས་ཡིད་བྱེད་དང་སྦྲངས་འཛིན་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པའི་གནད་དོན་གཉིས་
སྒྲིང་ནས་མཐུག་བསྟུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་གཉིས་ནི་རྒྱལ་ཁྲོམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་
བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཞིབ་འཐུག་གི་ལྟེ་བར་མེད་པའི་གཉིད་བརྟན་དང་ཕེ་ལད་སེ་རྫོའི་
རྒྱས་པ་ཡིན། {placebo effects} གཤེས་སྟོན་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་ང་ཆོས་སྤང་ཚུ་ལ་
འདིའི་རིགས་ནི། དེ་འདུན་ཤུགས་བྲགས་དང་། ཡང་ན་འདེམས་སྒྲུག་གི་ཡིད་བྱེད་
ལས་བྱུང་བའི་ཐོན་སྐྱེད་ཅིག་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། སེམས་བྱུང་འདིའི་རིགས་
ཀྱི་དབང་གིས་མི་ཞིག་གི་སྤྱིང་བ་དང་ལུས་ཕྱང་གཉིས་ཀའི་ནང་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བ་
རེད། ཕེ་ལད་སེ་རྫོའི་རྒྱས་པའི་དབེ་མཆོན་ནི་དབེར་ན། གལ་སྲིད་སྤྲོད་པས་ནད་པ་
ལ་སྤྲོད་ཞིག་སྤྲད་ནས་སྤྲོད་དེས་ནད་པའི་ན་ཆ་བྲག་པར་བརྗོད་ཅིང་། ནད་པ་དེས་
རང་གི་སྤྲོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཆོ། ཐ་ན་སྤྲོད་དེ་ནི་སྤྲོད་འོ་མ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་བྱེ་
མ་ཀ་རའི་རིལ་བྱ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ནད་པའི་ན་ཆ་དེ་བྲག་གི་ཡོད། གཉིད་བརྟན་ལ་
མཆོན་ནའང་། གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་པའི་ཡིད་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་
རྒྱས་པ་དང་སྤྱིང་བ་འབྱུང་གི་ཡོད།

གནས་སྦྲངས་འདི་གཉིས་ཀའི་ནང་ཁྱད་པར་བའི་ལམ་ནས་ཡིད་བྱེད་ལ་སྦྲངས་
འཛིན་བྱེད་པའམ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་པའི་རྒྱས་པ་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྒྱེན་ཏེ། སྤྲོད་པ་དང་
གཉིད་བརྟན་བྱེད་མཁན་གྱི་དབང་ཆ་དང་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། སྤྱིང་བ་འདིའི་
རིགས་ནི་སེམས་ཀྱིས་ཕྱང་པོའི་སྤྱིང་བ་དང་སྟོན་པར་སྦྲངས་འཛིན་ཤུགས་ཆེན་
བྱེད་ཐུབ་པའི་ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་བསྟར་ཐབས་བྱེད་པའི་འཆོལ་ཞིབ་འདི་
ཆེས་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་རེད།

ལེབ་བཞི་ལ། རྣང་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོང་བརྒྱུ

༡༡། རྣང་པའི་ཡིད་བྱེད་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་ཐབས་དང་། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རོ་བོ།
 ཡིད་བྱེད་ཀྱི་མཉེན་སྙིའི་རང་བཞིན་བཅས་ལ་བརྒྱུང་བའི་རྣང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་
 བརྗོད་རྒྱ་ཡིན། ལྷ་ཚུལ་འདི་རྒྱལ་པོ་གསུམ་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་མཐུད་སྒྲོར་
 བྱེད་པར་ང་ཚོས་སྒྲར་ཡང་ཨ་མེ་རི་ཀའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲུབ་བྱུགས་ཅན་
 འཇམ་མི་སིའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཐོག་མར་བལྟ་རྒྱ་ཡིན། ཁོང་གིས་སེམས་ལ་
 ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གསུམ་བསྟན་ཞིང་། དེ་དག་ནི་སེམས་ཀྱི་རང་
 ཚུལ་དང་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ནང་ངས་པར་དུ་ཆང་དགོས་ཚུལ་བརྗོད་འདུག
 རྒྱ་༡༡། སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དང་བྱ་འགྲུལ་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོང་བ་ལ་བརྟག་
 དབྱེད་གཏོང་བ་དང་། རྒྱ་༡༢། སེམས་བྱུང་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིད་པའི་དབང་ཅའི་
 ཉེན་གཞི་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་བ། རྒྱ་༡༣། ཤེས་བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་ཅན་
 སེམས་ཀྱི་སྒྲར་ཚུལ་ལ་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་བཅས་རེད། བྱེད་ཐབས་
 ཐོག་མ་གཉིས་ནི་ཐད་ཀར་མ་ཡིན་པའི་ལམ་ནས་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐྱེད་ས་
 ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་བྱེད་ཐབས་འདི་ཚོའི་ནང་ནས་ང་ཚོ་ཤེས་བཞིན་གྱི་ཞིབ་
 ལྷ་ལ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བརྟེན་དགོས་ཚུལ་བརྗོད་འདུག

འཇམ་མི་སིས་ཡིད་བྱེད་དང་། ལྷག་པར་ཤུགས་འབྱུང་རྒྱུན་བསྐྱེད་གི་ཡིད་

བྱེད་ཟེར་བ་འདིའི་ཐོག་ལ་རྩོམ་ཡིག་མང་པོ་ཞིག་སྒྲེལ་ཡོད། ཁོང་ནི་ལྷ་སྤྱབ་རིག་པ་
དང་། སློབ་གསོ་ཐེ་བའི་བརྗོད་གཞི་སྣ་ཚོ་གསུམ་གྱི་སྐོར་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་པའི་
བསམ་སྒྲོ་བ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ཡིད་བྱེད་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དོན་མང་
པོ་དང་འབྲེལ་ཚུལ་ནམ་ཉན་དུ་སྒྲིང་ཡོད་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་དང་སློབ་གསོའི་བར་གྱི་
འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་འདི་ལྟར་བརྗོད་འདུག “ཤུགས་འབྱུང་གི་རྒྱས་རྩོལ་ལ་བརྟེན་
ནས་རྒྱ་ཡན་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཡིད་བྱེད་ཡང་ཡང་གཞི་གཅིག་ལ་གཏོད་དུ་འཇུག་
པ་ནི་དཔྱད་བརྟན་དང་། གཤེས་ཀ་དང་ཞེ་འདོད་བཅས་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱས་
རྩོལ་འདི་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའི་སློབ་གསོ་དེ་སྤྱིའི་ཆ་ནས་སློབ་གསོ་ཆད་ལྷན་
ཞིག་ཡིན་ཡང་། འདི་ལ་སྦྱོང་བརྟན་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སྟབས་བདེ་ཞིག་སྟོན་
རྒྱ་ཁག་པོ་རེད།”

འཇམ་མི་སེའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་ནི་ང་ཚོས་འཇམ་སྒྲིང་
འདིར་དོན་དངོས་སུ་ཅི་ཞིག་སྦྱང་བ་དང་། སྤང་དོར་གྱི་གདམ་ཀ་སོགས་གཏན་ཁེལ་
བྱེད་པའི་རྒྱས་རྩོལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་ང་
ཚོས་སྐབས་འདིར་དམིགས་པ་གཏོད་ཡུལ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ཤུགས་ཡིན་ཞེས་
བརྗོད་འདུག ཁོང་གིས་ཡིད་བྱེད་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་
པའི་ལྷ་ཚུལ་བརྒྱུད་ཡོད་ཀྱང་། ཡིད་བྱེད་ལ་སྦྱོང་བརྟན་སྤྱད་ནས་རང་གི་བཀོད་
འདོམས་ཀྱི་འོག་ཏུ་བསྒྱུར་སྤུབ་པར་བསམ་མེད། “ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་རྩོལ་དེ་འདྲའི་
བརྟན་པོ་ཞིག་ཡོད་ཆེ། དེར་ཁེ་ཕན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། མི་འདིའི་
རིགས་ཀྱིས་རང་གི་ལས་ཀ་མགྲོགས་པོར་བྱེད་སྤུབ་པར་མ་ཟད། ཁོང་ཚོ་སེམས་

འཆབ་བྱངས་ཟད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལའང་འབྲང་རྒྱ་མ་རེད། རའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན་ན།
རུས་ཚུལ་འདི་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་མཁན་ཆོས་སྦྱོང་བརྟམ་ཅི་ཞིག་བྱས་ཀྱང་།
རུས་པ་འདི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཛོལ་རྒྱ་མ་རེད། ཆད་གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་རུས་པ་འདི་
ཡོད་མེད་ནི་པལ་ཆེར་གང་ཟག་སོ་སོའི་འགྱུར་མེད་ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་གཤེས་རྒྱུད་ཅིག་
ཡིན་སྟེད།”

འཇམ་མི་སེམས་སྐྱབས་ཐོག་ནས་བཟུང་གཤེས་སྦྱོང་ཆན་རིག་དང་། དབང་ཅའི་
ཆན་རིག་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། ཤེས་བཞིན་གྱིས་སེམས་ལ་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་པའི་ངོས་ནས་བརྟོག་ན། དུས་ཤོགས་ཆན་རིག་ནི་ད་དྲུང་ཡང་པལ་ཆེར་
སྤར་གནས་སུ་ལྷག་འདུག དོན་ངོ་མར་དེར་གྱི་སྦྱི་ཆོགས་ནང་ཡིད་བྱེད་གྱིས་མ་
འདང་བའི་དཀའ་ངལ་ཁྲབ་གདལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་པར་བལྟས་ན། ང་ཆོ་ཡར་རྒྱས་སུ་
སོང་བ་པར་ཞོག་སྟེ་ཉུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པར་སྟངས་།

རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆན་རིག་དང་མ་འདྲ་བར་ནང་དོན་རིག་པས་སེམས་ཀྱི་རང་
བཞིན་ཤོགས་རྒྱ་གཙོ་བོར་བཟུང་ཡོད། ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་གོང་སངས་རྒྱས་
བཙུན་ལྷན་འདས་མ་བྱོན་པའི་ཡར་སྟོན་དུའང་སྒོས་ཡིད་བྱེད་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་
པའི་སྦྱོང་བརྟམ་འདི་ཆད་གཞི་མཐོན་པོར་སྦྲེབས་ཤིང་། སངས་རྒྱས་བཙུན་
འདས་ཀྱིས་ཀྱང་སྤེལ་མོ་ནས་ཡོད་པའི་ཡིད་བྱེད་སྦྱོང་བརྟམ་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་མན་
ཐོགས་ཚུལ་གསུངས་པ་དང་། ཁོང་གིས་སྒོམ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་གྱི་མཁས་དབང་དུ་
མའི་བྱང་ནས་འདི་ལྟ་བུའི་སྦྱོང་བརྟམ་ལ་སྦྱང་བ་མཛད་དེ། མཐའ་མར་ཐར་པའི་གོ་
འཕང་སྟོན་པའི་རང་གི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུའང་དེ་ནས་བསྐྱུས་ཡོད། དེ་ནས་

བཟུང་སྐྱོད་བཟར་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ནང་པའི་སྒོམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱེད་ཆོས་གཙོ་བོ་
ཞིག་ཏུ་གྱུར།

ཡིན་ཡང་། རང་པའི་ཉམས་ལེན་ནི་ཡིད་བྱེད་ལ་སྐྱོད་བཟར་བྱེད་པ་གཅིག་ལུ་
མིན་ཞིང་། རང་དོན་རིག་པའི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཀྱབ་སྐྱོངས་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་
ནང་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དང་། རང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་མང་གཞི་སྒྲུབ་དོར་གྱི་ནམ་
གཞག་ཡིན། མང་གཞི་འདི་མེད་པར་དོན་སྣང་ཅན་གྱི་ཆོས་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཡོང་
ཐབས་མེད། རང་བསྟན་གཞིར་བཞག་ན། འདི་ནི་ཡོངས་ཁྲབ་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་
པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། ཆོས་ལུགས་དང་གྲུབ་མཐའི་འདོད་ཚུལ་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་
ཆགས་མེད། བདེན་པ་འདི་ལུང་འཛིན་མཁྲེགས་འཛིན་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་
མ་ཡིན་པར། རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། སྒྲུབ་དོར་གྱི་ནམ་གཞག་དང་
མཐུན་པའི་སྐྱོད་ལམ་སྟེ། འཆོ་བ་མེད་ཅིང་རབ་བྱུང་ན་གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་པའི་
འཆོ་བ་ནི་སྣང་ཇེ་དང་། གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད། གཞན་སེམས་བཅས་ལ་བརྟེན་
ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། འཆོ་བ་འདི་འདྲ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ཆ་སྟོམས་དང་བདེ་ཐང་
ཡོང་བར་དགོས་ངེས་རེད། ལུས་སེམས་ཀྱི་ཆ་སྟོམས་དང་བདེ་ཐང་དེ་ཡིད་བྱེད་
དང་སྐྱོང་ཆོར། དེ་བཞིན་སྒྲོའི་བཏང་སྟོམས་བཅས་ལས་གྲུབ་ཡོད། སྒྲོའི་བཏང་
སྟོམས་ནི་ང་ཆོའི་སྒྲོ་ལྗེའི་ཤེས་པ་ལ་གང་ཞིག་སྤང་བ་དེར་སྒྲོ་འདོགས་མ་བྱས་པར་
གསལ་པོར་འཛིན་པ་སོགས་ཡིན།

ཆ་སྟོམས་པོའི་སྒྲོ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་
དང་། སྒྲུབ་དོར་གྱི་ནམ་གཞག་གཉིས་སྒོམ་སྐྱབ་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་བསྐྱིད་གི་མང་གཞི་

ཡིན། འདི་ནི་སྒྲོའི་བྱི་མ་རྣམས་ཡོངས་སུ་སྒྲོང་བར་དམིགས་ནས་གཏན་ལ་པབ་པའི་
ནང་པའི་ཉམས་ལེན་སྒྲུ་མེད་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་ཤེས་རབ་ཅིག་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་
བར་བྱི་ནང་གི་ཆོས་འདྲ་མིན་ལ་མངོན་སུམ་དུ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་དགོས་ཤིང་།
ལྷག་པར་ཡུལ་ཅན་སེམས་བྱུང་གི་རང་བཞིན་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ་གཙོ་བོ་ཞིག་
ཡིན། ནང་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དུ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་དང་། བྱི་དང་ནང་གི་ཆོས་
རྣམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ། དེ་བཞིན་ཡུལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་བཅས་ལ་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་པའང་འདུས་ཡོད།

སེམས་ཀྱི་སྒྲོང་ལ་རིག་གཞུང་ཐ་དད་པའམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆུན་གཉིས་ཀྱིས་
གོ་བསྟར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ནང་དུ་ཐ་སྙད་བཀོལ་སྒྲོད་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་
འོར་འཁྲལ་མི་འབྱུང་བར་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན་ཞིང་། བོད་པ་ཆོས་དབྱིན་སྐད་སོ་
སོའི་རང་སྐད་དུ་བཀོལ་སྒྲོད་བྱེད་ཀྱི་མེད་ལ། སྟོན་མའི་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་པ་ཆོས་ཀྱང་
དེ་ལྟར་གནང་མེད། ངས་འདིར་བེད་སྒྲོད་བྱེད་བཞིན་པའི་ལེགས་སྦྱར་སྐད་ཀྱི་ཡིད་
ལ་བྱེད་པའམ་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐད་དོད་ནི་མན་སེམས་ཞེས་པ་འདི་ཡིན། ནང་པའི་
སེམས་ཁམས་རིག་པར་འདི་ནི་ཤེས་ཆོར་དང་། དེ་དང་དུས་མཉམ་དུ་བྱུང་བའི་
སེམས་བྱུང་གཞན་རྣམས་ཡུལ་གཅིག་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་རྟེ། གང་ཟག་རང་ཉིད་ལ་
ཡུལ་དེའི་རང་བཞིན་འཛིན་པར་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་
ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། ནང་པའི་གོ་རྟོགས་གཞིར་བཞག་ན། ཡུལ་གཅིག་ལ་
དུས་མཉམ་དུ་འཇུག་ཅིང་། ལྷན་དུ་ཚོལ་བ་བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་འདྲ་མིན་ཡོད་ཆོག་
དཔེར་ན། ངས་ཆོས་ཤིག་ལ་ལྟ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ཡིད་སྟོན་དང་། འདོད་ལ། དེ་

བ་ལྟ་བུའི་སེམས་བྱུང་གཞན་ཡང་བལྟ་བའི་བྱ་བ་དེ་དང་དུས་མཉམ་དུ་སྒྲེ་ཞིང་།
ལས་གཅིག་གི་ནང་དུ་འདྲ་སེམས་བྱུང་སྒྲོར་ཞིག་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཡིད་
བྱེད་གིས་སེམས་བྱུང་དེ་ཚོ་འབྱུག་ཡུལ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་གཅིག་དུ་སྦྱད་པར་བྱེད་པ་
རེད།

སངས་རྒྱལ་བཙུག་པོའི་ཡུལ་སྤོན་དུ་འདྲ་བར་སྒྲེ་གར་གྱི་སྒྲོམ་
ཆེན་པ་ཚོས་ཡིད་བྱེད་གྱི་རོ་ཐོ་དང་རྒྱས་པའི་སྒྲོར་ལ་ཅད་ཞིབ་གནང་སྟེ། མ་སྦྱངས་
པའི་ཡིད་བྱེད་སྒྲིར་བཏང་བའི་རྒྱས་པ་ཏ་ཅང་ཆུང་བར་རྟོགས་ཡོད། དུས་རབས་
མང་པོར་འཛམ་གླིང་གར་སར་སྒྲོམ་སྐྱབ་པ་ཚོས་གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་ཡིད་བྱེད་ངམ་
ངམ་འུགས་གིས་རྒྱན་བསྐྱེད་བྱེད་རྒྱ་དཀའ་བ་ཤེས་ཡོད། རྒྱལ་སྐྱུ་ཞི་བ་ལྟ་བུ་རྒྱ་
གར་གྱི་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཡོངས་འུགས་གྱི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་དུས་
རབས་བདུན་པའི་ནང་བྱོན་ནས་དཔལ་རྒྱ་ལ་རྒྱར་སྒྲོབ་གཉེར་མཛད་པར་མ་ཟད་དེར་
དཔེ་ཁྲིད་ཀྱང་གནང་ཡོད། སྒྲོབ་གཉེར་ཁང་འདི་ནི་ཁང་བཅེགས་བཅུ་གཅིག་ཅན་གྱི་
དཔེ་མཛོད་དང་། སྒྲོབ་མ་སྒྲོར་ཐག་བཅུ་ཅམ་ཡོད་པའི་ཆེས་མཐོའི་དགོན་སྡེ་གཙུག་
ལག་སྒྲོབ་གཉེར་ཁང་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡིན། དཔལ་རྒྱ་ལ་རྒྱ་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་སུ་
ཡོད་པ་དང་། དེའི་སྐབས་སུ་ཨེ་ཤ་ཤིལ་པོའི་སྒྲོབ་གཉེར་ཁང་གཙོ་ཐོ་ཞིག་རེད།
ནང་པའི་བརྗེ་ཏ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེར་སྒྲོབ་གཉེར་མཛད་ནས་དཔེ་ཁྲིད་གནང་ཡོད།
རྒྱལ་སྐྱུ་ཞི་བ་ལྟ་བུ་སྒྲོད་འབྱུག་གི་ནང་དུ་འདི་ལྟར་གསུངས་འདུག “དེ་ལྟར་
བཙོན་འགྲུས་བསྐྱེད་ནས་ནི། །ཡིད་ནི་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་བཞག །སེམས་ནི་རྣམ་པར་
གཡེངས་པའི་མི། །རྟོན་མོངས་མཆེ་བའི་ཐག་ན་གནས།”

ཁོང་གིས་གསུང་དོན་གཙོ་བོ་ནི། འཕྲོ་བ་དང་ཚོད་པ། གཡེང་བ་སོགས་ཀྱི་
དབང་དུ་སོང་བའི་སེམས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་མི་སྤུབ་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། འདིས་
ཡིད་བྱེད་དང་སྒྲོའི་སྤངས་འཛིན་གཉིས་ནི་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་གཅིག་པ་མིན་པར་
འབྲུགས་སུ་བསྟན་ཡོད། ཡིད་བྱེད་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་མ་སྤུབ་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་
སེམས་ཁོང་ཁྲོད་དང་། འདོད་ཆགས། སྤྲུལ་དོག་ལྟ་བུ་སྒྲོའི་བཏང་སྟོམས་ལ་གཏོར་
བརྒྱག་བྱེད་པའི་ཉོན་མོངས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་ནས་སྤྲུག་བསྐྲུལ་ལྷག་མ་
བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། མདོར་ན། སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་མ་གནས་པར་གང་སར་གཡེང་ཆོ།
སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཉམས་དམས་སུ་འཕྲོ་བ་དང་། རང་རྒྱུད་ལ་སྤྲུག་བསྐྲུལ་
འབྱུང་ཆོག་ཆོག་ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་བསྟན་ཉམས་འགོ་ཚུགས་པ་དང་པལ་ཆེར་དུས་མཚུངས་སུ་
བོད་པ་ཚོས་དཔལ་ལྷན་ལྟར་དཔེ་དུ་བཞག་ནས་དགོན་པ་གསར་འཛུགས་བྱེད་འགོ་
བརྩམས་ཡོད། དུས་རབས་བརྒྱུ་བཞི་པའི་སྐབས་སུ་བྱོན་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་
ཇེ་ཙོང་ཁ་བས་བོད་པའི་ནང་བསྟན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་རྣམས་ལ་སྦྱང་བ་མཛད་དེ། ཡིད་
བྱེད་ལ་གོམས་འདིས་དང་སྦྱོང་བཟུང་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སྤེལ་བའི་བརྩམས་
ཆོས་ནང་ཡིད་བྱེད་ནི་སེམས་དང་། ལྟ་ཚུལ་གྱི་རིགས་གཞན་མཐའ་དག་ལ་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་པར་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་ཚུལ་གསུངས་འདུག མཆོན་མོ་ལོགས་རིས་
བལྟ་བའི་དོན་དུ་མར་མེ་སྤར་བ་ན། མར་མེ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་དང་རྒྱུད་གིས་མི་གཡོ་
བ་གཉིས་དང་ཐུན་ན་བྲིས་སྒྲིཊ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་མཛོང་ལ། མར་མེ་མི་
གསལ་བའམ་གསལ་ཡང་རྒྱུད་གིས་བསྐྱེད་ན་གཞུགས་རྣམས་གསལ་བོར་མི་

མཐོང་བ་བཞིན་དུ། ཟབ་མོའི་དོན་ལྟ་བུ་ལའང་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་
པར་ངེས་པའི་ཤེས་རབ་དང་སེམས་དམིགས་པ་ལ་རི་ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་
གནས་པའི་མི་གཡོ་བ་གཉིས་དང་ལྷན་ན་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་གསལ་བར་མཐོང་གི་ལོ།”

ནང་དོན་རིག་པས་འདས་པའི་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱའི་ནང་ཆོན་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་
བྱུང་བའི་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ངོ་མཚར་དེ་བསྐྱུན་མེད་ཀྱང་། ཤེས་བཞིན་གྱི་རྒྱས་ཚེ་ལ་
དར་སྐྱེལ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལས་མང་པོ་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད། ར་ཆོས་ཤེས་
བཞིན་གྱི་རྒྱས་ཚེ་ལ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤང་རྒྱལ་ཁག་ལ་མངོན་སུམ་
དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་ལ་སྦྱོང་བརྟེན་བྱེད་པ་ནི་ནང་པའི་སྒོ་མ་སྦྱུབ་
ཀྱི་བྱུབ་ཆ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། སྦྱོང་བརྟེན་འདི་ལ་དམིགས་ཡུལ་སྒོར་ཞིག་
ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་སྒོ་ཞི་ནས་ནལ་ལ་འབབ་ཏུ་འཇུག་རྒྱུ་འདི་རེད། གང་ཟག་ཅིག་
གིས་ཐོག་མར་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་སྦྱོང་བ་བྱེད་སྐབས། རང་སེམས་སྦྱོང་ནས་ཞི་
བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་བསྐྱེད་དགོས་པ་དང་། རེ་བ་དང་འདོད་པ་སོགས་ལྷགས་ཆེན་
ཡོད་མི་རུང་། དེ་བཞིན་འབད་བཙོན་བྱེད་པ་མང་དགས་ནའང་མི་འགྲིག་པ་དང་། ཞི་
སྦྱོང་གྱི་འདུ་ཤེས་འདི་གཞི་རྟེན་དུ་བཞག་ནས་སྒོའི་གནས་ཆ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་
དགོས། གནས་ཆ་འདིར་བརྟེན་ནས་དམིགས་པ་གསལ་པོར་འཛིན་པའི་ཡིད་བྱེད་
ཀྱི་རྒྱལ་མཐུད་དེ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཡིད་བྱེད་བརྟེན་པོར་གནས་པ་ཙམ་
གྱིས་མི་ཆོག་པར། དེ་འདྲའི་སྒོ་ལ་ད་དུང་གསལ་ཆ་དང་དྲངས་ཆ་གཉིས་ཀྱང་ལྷན་
དགོས།

ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་ནི་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟིན་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་

བྱ་སྤྱོད་གང་ལ་ཡང་བཀོལ་སྤྱོད་ཆེ་ཞིང་། ཡོན་ཏན་འདི་དག་ལ་སྤྱོད་བརྟུན་བྱེད་པར་
སྒྲིའི་རྒྱས་ཚེལ་གཉིས་ལ་བརྟེན་དགོས། དང་པོ་བློན་པ་ཡིན་པ་དང་། སྒྲིལ་རྒྱུན་འདི་
གཞིར་བཞག་ན། བློན་པ་ནི་སེམས་གཡེང་བ་དང་བརྟེན་ངས་མེད་པར་དམིགས་པ་
ལ་གང་འདོད་དུ་གཏོང་བྱུང་བའི་སྒྲིའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ལ་གོ་ཞིང་། བློན་པའི་ལེགས་
སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་དོད་ལ་བསྐྱར་བློན་གྱི་ནང་དོན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་དེས་འཇམ་མི་སེས་
བཤད་པའི་གཤམ་གྱི་སྐད་ཆ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད། “ཤུགས་འབྱུང་གི་
ཡིད་བྱེད་ཟེར་བ་ནི་དམིགས་པ་དེ་སེམས་སུ་འཆར་དུ་འཇུག་པའི་ཚེལ་བ་གཅིག་
རྩེས་གཉིས་མཐུད་ཅན་ཞིག་རེད།” ནང་དོན་རིག་པར་བློན་པ་ནི་ཡང་ཡང་བསྐྱར་
བློན་བྱེད་པའི་སྒྲིའི་རྒྱས་ཚེལ་གཅིག་རྩེས་གཉིས་མཐུད་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ལ་གོ་
དགོས།

ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་པར་བློན་པ་གཅིག་ལུས་མི་འགྲེག་
ཅིང་། གཤམ་ཏེ་རང་སེམས་བློན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དམིགས་པ་ཞིག་ལ་གཏོང་སྐབས།
དེ་འབྲེལ་སྒྲོ་དེ་དབང་ཤེས་དང་རྟོག་པའི་དབང་དུ་སོང་ནས་བྱི་དུ་འཕྲོ་བ་དང་། ཡང་
ན་བྱིང་རྒྱགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་ནས་ནང་དུ་བྱིང་ཡོད་མེད་རྗེ་ལྟར་རྟོགས་ཐུབ་བཅ།
ཚེལ་བ་འདི་ཤེས་བཞིན་གྱིས་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ཤེས་བཞིན་ནི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་
ཆད་ལ་ལྟོགས་བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཐོག་ནས་བློན་པ་
དང་ཤེས་བཞིན་ནི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་གཉིས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་
གཏོང་བར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ནང་པའི་གོ་རྟོགས་ལ། དུས་གཅིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་ནི་འདེམས་

སྒྲུག་གི་རང་བཞིན་ལྷགས་ཆེ་ཞིང་། ལྷགས་འབྱུང་ཡིན་མེན་ལ་མ་ལྟོས་པར་དེ་
འདྲའི་ཡིད་བྱེད་དབང་ཤེས་དང་། ཡིད་ཤེས་གང་རུང་གི་བྲལ་ཁོངས་ཀྱི་སྒྲུང་འཛིན་
གཅིག་གི་ཐོག་ཏུ་མ་གཏོགས་གནས་མི་ཐུབ། དཔེར་ན། དུས་གཅིག་ལ་གང་ཟག་
ཅིག་གི་བྱེད་ཡིད་ནི་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་ཐོག་གནས་པ་དང་། ཡང་ན་སྤྱིར་
ཆོར་དང་རྟོག་པ་སོགས་ཡིད་ཀྱི་བྲལ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཤིག་གི་ཐོག་ཏུ་
གནས་ཆོག་ཀྱང་། དེ་གཉིས་ཀར་དུས་གཅིག་ཏུ་འཇུག་མི་ཐུབ།

ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུས་ཆད་མཐོ་རུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྟགས་མཚན་ཡོད་པ་དང་། རྫོ་
ལ་སྤྱོད་བདར་ཐོག་མར་སྤྱོད་པའི་སྐབས་སུ་ཡིད་བྱེད་ལ་བཞོད་འདོམས་བྱེད་པར་
ཅོལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་དགོས་སྒྲུ་རེད། ཉག་ལ་སྤྱིད་ཁྱེད་ཀྱིས་བྱེད་འདོད་པ་ནི་སེམས་ལྟོད་ལ་
འབབ་ཏུ་འཇུག་པ་འདི་ཡིན་ཆེ། ཅི་ཁོ་ཇོ་(Jacuzzi) བྲལ་གཞོང་གི་ནང་དུ་སྤྱོད་ལྟོད་བྱས་ནས་སྤོད་པ་
དེ་བྱེད་ཐབས་སྐབས་བདེ་ཞིག་རེད། ། འཇམ་མི་སེས་བརྗོད་པ་ལྟར། གཞན་དུ་གཤམ་བའི་
ཡིད་བྱེད་དེ་ལྷགས་འབྱུང་གི་སྒྲོ་ནས་ཡང་ཡང་ཚུར་སྤྱད་པ་ནི་ཞེ་འདོད་ཀྱི་ཅ་བ་
ཡིན་ཞིང་། འདི་ལ་ཅོལ་བ་དང་ལོ་མང་གི་སྤྱོད་བདར་དགོས། ཡིན་ཡང་། སྤྱོད་
བདར་ལ་བརྟེན་ནས་གོམས་འདིས་ཆེ་རུ་བྱིན་པ་དང་རིམ་གྱིས་ཅོལ་བའང་ཉུང་དུ་
འགྲོ་བ་དང་། འདིར་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ཡིད་བྱེད་ནི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་གི་ཡིད་
བྱེད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་སྤྱིར་བཏང་བ་དང་གཅིག་མཚུངས་མེན་ཞིང་། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གནས་
ཆ་དང་གསལ་ཆ་ཆེ་རུ་སོང་བ་དང་སྒྲོ་ཞི་སྤྱོད་དུ་གནས་པའང་མང་དུ་འགྲོ་སྒྲུ་རེད།

ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་ན། ཤེས་པ་ནི་ཤེས་སྒྲུན་སྤོ་མོ་སྤྲད་ཅིག་ལྟ་བུའི་འདུས་
ཆོགས་ལས་བྲལ་ཡོད་སྐབས། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གནས་ཆའི་ཆད་གཞི་དེ་དམིགས་པ་

ཞིག་ངེས་པར་བྱེད་པའི་སྐད་ཅིག་མའི་སྒོ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། དེ་ཡང་གནས་
ཆ་མཐོ་རྩ་སོང་ན། དམིགས་པ་ངེས་པར་བྱེད་པའི་སྐད་ཅིག་གི་སྒོ་དེ་ཡུལ་གཞན་ལ་
གཡེང་བ་ཅུང་དུ་འགྲོ་ཞིང་། འདི་ལྟར་དམིགས་པ་ངེས་པར་བྱེད་པའི་སྐད་འཛིན་གྱི་
ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་མ་དེ་དག་རིགས་མ་ཐུན་གྱི་ངོ་བོར་འབྱུང་གྱི་ཡོད། བླ་པའི་
སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཞིར་བཞག་ན། སྒོའི་འཛིན་ཆད་ཀྱི་སྐད་ཅིག་མ་ཐུང་ཤོས་
ནི་སེ་གོལ་གཏོག་ཐེངས་གཅིག་ཆ་དུག་ཅུར་བགོས་པའི་ཆ་གཅིག་གི་དུས་ཡུན་
ཡིན། འདི་ནི་སྐར་ཆའི་སྒོར་བྱར་གཅིག་དང་གཉིས་ཅུ་མ་གྱི་དུས་ཡུན་ཞིག་རེད།
ཡིན་ཡང་། སྒོ་ལ་སྒྲོང་བརྟེན་མཁན་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། ཤེས་ཆོར་སྐད་ཅིག་སྤ་
མོ་དེ་དག་ལས་ཅུང་ཤིས་ཤིག་གིས་མ་གཏོགས་ཡུལ་ཞིག་སྐར་ཡང་བསྐྱར་བྱ་
བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ངེས་པར་བྱེད་མི་ཐུབ། ཡུལ་ཞིག་སྒོ་ལ་ངེས་པར་རྒྱན་དུ་ཤེས་
པའི་སྐད་ཅིག་མ་འདུས་ཆོགས་ཤིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གསལ་ཆ་དང་།
དྲངས་ཆ་སོགས་ཤུགས་ཆེ་རྩ་བཏང་ན། ཡུལ་ངེས་པར་བྱེད་པའི་ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་
མའི་རྒྱན་དེ་དེ་རིང་དུ་འགྲོ་བར་སྟུམ། འདིས་ཤེས་ཆོར་གྱི་གསལ་ཆའི་རྒྱས་པ་མཐོ་
རྩ་གཏོང་རྒྱ་རེད། མདོར་བྲིས་ན། བླ་པའི་ཡིད་བྱེད་སྒྲོང་བརྟེན་གྱིས་ཡུལ་ངེས་
པར་བྱེད་པའི་ཤེས་པའི་རིགས་མ་ཐུན་གྱི་སྐད་ཅིག་མའི་ཆོགས་དམ་དུ་གཏོང་ཐུབ།

བླ་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་གོ་ཚུགས་དང་། དེ་བཞིན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་
རྒྱས་པ་གོང་འབྲེལ་གཏོང་སྟངས་གཉིས་ནི། ཆན་རིག་གི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་
འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། རྟ་ལེའོ་^{Galileo} ཡིས་རྒྱང་ཤེས་ཐོག་མ་དེ་གསར་
གཏོད་མ་གནང་བའི་གོང་དུ་ཉི་མེ་སྐར་གསུམ་དང་། རྒྱ་སྐར་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་མང་

མོ་ཞིག་རྟོགས་སྤྱབ་མེད། རྒྱང་ཤེལ་ལྟ་བུའི་ལག་ཆ་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་སྤྲང་ཚུལ་ལ་
ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པར་དགོས་ངེས་ཡིན་ཞིང་། གནམ་རིག་ནི་ལག་ཆ་འདྲིའི་རིགས་
གསར་གཏོང་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་དར་རྒྱས་བྱུང་ཡོད། སྤངས་ཆ་བརྟན་
མོ་ཞིག་གི་སྤྲང་བྱ་བརྟན་པོར་བརྩམས་ཡོད་པའི་རྒྱང་ཤེལ་དང་། རྒྱང་རིང་གི་སྤྲང་
ཚུལ་ཐག་ཉེ་ལ་འཐེན་སྤྱབ་པའི་དྲངས་ཤེལ་མེད་པར་ང་ཚོས་རྒྱ་སྐར་ཕུར་བུའི་ཁྲ་བ་
དང་། ཉི་མའི་ནག་ཐིག་ང་ཚོའི་ཁྲ་བའི་དོང་ཁ་སོགས་ལ་དེ་ལྟར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྤྱབ་
ཡོད་དམ། ང་ཚོས་བརྟན་ཞིང་གསལ་བའི་སྒོ་ནས་སྤྲང་ཚུལ་རང་ཉིད་ལ་ཞིབ་ཏུ་ལྟ་
དགོས།

འདི་ནི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་སྤྲང་ཚུལ་ཐེ་བའི་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པར་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཚོས་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་བདེན་པ་ཡིན་པ་དེ་བཞིན་ནང་
སེམས་ཀྱི་སྤྲང་ཚུལ་ལའང་བདེན་པ་ཆགས་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག་འཇུག་སྒོ་
ཚང་བ་ཞིག་དར་སྤེལ་གཏོང་བར་ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་སྤྲང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་
པ་དང་། དབང་རྩའི་འབྲེལ་མཐུད་ཅམ་མ་ཡིན་པར། སེམས་ཀྱི་སྤྲང་ཚུལ་རང་ཉིད་
ལའང་བརྟན་དབྱེད་ནན་མོ་ཞིག་བྱེད་སྤྱབ་དགོས། གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ཏེ།
ཤེས་བཞིན་གྱིས་སེམས་ལ་བརྟན་དབྱེད་བྱེད་པ་ནི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་
རིག་པའི་གནས་རིམ་དུ་ལྷག་མི་ཉམ། མཐོ་སློབ་མཐར་མ་བྱིན་པའི་སློབ་མར་དུས་
ཚོད་རེར་ཨ་སློར་བརྩེ་རེ་སྤྲད་ནས་རང་གི་སེམས་ལ་ལྟ་བཞིན་གང་ཞིག་མཐོང་བར་
བརྟོན་དུ་བརྩམས་པ་ལས་ལྷག་པའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་སྤྱོད་བརྟན་ཞིག་འཆོལ་ཞིབ་འདི་ལྟ་
བུའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པའི་གང་ཟག་སོ་སོ་ལ་དགོས་ངེས་རེད། དབང་རྩའི་

ཆན་རིག་དང་། གཤེས་སྒྲིང་རིག་པའི་སེམས་བྱུང་གི་ཞིབ་འཇུག་དེ་ཞིབ་ཆགས་
ཡོང་བར་གང་ཟག་དང་པོའི་འབྲེལ་བ་རྫོང་ལ་བརྟེན་དགོས། ཞིབ་ལྟ་དང་འབྲེལ་
བ་རྫོང་འདི་ལྟ་བུ་ཆེད་ལས་པ་མ་ཡིན་མཁན་གྱི་ལག་ཏུ་འཛོག་པ་ནི་ཡུལ་རྟོགས་
ཆན་རིག་སྒྲིའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་རེད། གང་ཟག་དང་པོའི་སེམས་ཀྱི་
ཞིབ་འཇུག་གི་ཆད་གཞི་དེ་གཤེས་སྒྲིང་རིག་པ་དང་། དབང་རྩའི་ཆན་རིག་གི་ནང་
དུ་དར་སྐྱེལ་བྱས་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཆད་གཞི་ལ་ཡར་བསྐྱེལ་
དགོས། སེམས་ཀྱི་ཆན་རིག་ལ་རྒྱང་ཤེལ་ལྟ་བུའི་ལག་ཆ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། ཡིད་
བྱེད་ཟ་མོ་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱས་ན་དགོས་མཁོ་འདི་ཁ་སྐོང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། རྗེ་ཙོང་
ཁ་པས་ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱའི་གོང་དུ་གསུངས་པ་ལྟར། དེ་འབྲའི་ཡིད་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་
ནང་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་ལྟན་རྒྱ་
རེད།

དེ་མཚུངས་ཆན་རིག་གི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་འདིས་ནང་དོན་རིག་པ་ལའང་
ཕན་ཐོགས་ཡོང་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ནང་བ་ཆོས་སྒོ་བཏང་སྟོམས་སུ་འཛོག་པ་དང་། དེའི་
ཉོན་མོངས་བསལ་བ། དེ་བཞིན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་བྱས་པ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བ་
སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་འདྲ་མིན་དར་སྐྱེལ་བྱས་ཡོད། ཡིན་ཡང་། དེ་དག་ནི་ལོ་ངོ་
ཉིས་སྟོང་ལྷག་གི་ཡར་སྔོན་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་ཞིང་གོང་དུ་འཆོ་བའི་མི་རྣམས་ལ་
དམིགས་ནས་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་བྱས་ཤིང་། དེ་ནས་འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཆེག་
སྟོང་ཉིས་བརྒྱའི་ནང་བོད་བ་ཆོ་དང་འཆམས་པར་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ནང་བའི་ཡིད་
བྱེད་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱེད་ཐབས་གང་ཞིག་དེང་དུས་བཟོ་ལས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་སུ་འཆོ་

བའི་མི་རྒྱལ་ལ་འཚམས་ཤོས་ཡིན་ནམ། བྱེད་ཐབས་དེ་དག་ལ་དེར་དུས་ཀྱི་སྤྱི་
ཚོགས་ནང་རྒྱས་པ་འཛོལ་བར་བཅོས་བསྐྱར་ཅི་ཙམ་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ། སྤི་བ་
འདི་དག་ནང་པ་ཚོ་གཅིག་ཕྱ་མ་ཡིན་པར། སོ་སོའི་ཡིད་བྱེད་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་
འདོད་མཁན་ཆང་མར་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་། ཆེན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྤི་བ་འདི་
དག་ལ་ལན་འཚོལ་བར་རམ་འདེགས་ཆེན་པོ་བྱེད་དེས།

གལ་ཏེ་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལྷགས་ཆེར་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན། རྒྱས་པ་དེ་ཆད་
གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཐོག་མའི་སྤྱོད་བརྟུན་གྱི་ཆ་གས་སུ་མ་གྱུར་བའི་ལས་ཀའི་ནང་
བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཚོག་གས། རྒྱ་བ་མང་པོར་ཉིན་རེར་དུས་ཚོད་བཅུ་ལ་སྤྱོད་བརྟུན་
བྱས་པའི་རྗེས་སུ། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གནས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་རང་གི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་
བའི་ནང་སུ་མ་ཐུད་ནས་གནས་ཐུབ་བམ། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་འབྲེལ་རྒྱས་སོང་
བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་སྤྱོད་པ་དང་དབང་ཅའི་འབྲེལ་བ་ལ་འགྱུར་བ་ཅི་ཞིག་འགྱུར་
ངམ། ནང་པ་དང་ཆེན་རིག་གི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་
མཆན་མང་ཞིང་། མཉམ་འབྲེལ་འདིས་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སྒྲོབ་གསོ་ཡར་
རྒྱས་སུ་གཏོང་བ་དང་། འགྲོ་བ་མའི་རྒྱས་པ་རྗེ་ལེགས་སུ་བསྐྱར་བ། ཡིད་བྱེད་མ་
འདང་བའི་དཀལ་ངལ་བསལ་བའམ་སྤོན་འགོག་བྱེད་པ་སོགས་ལ་རྒྱ་ཆེར་ཕན་
དེས། ནང་དོན་རིག་པ་ལ་སྤི་བ་དེ་ཚོའི་ལན་ཆ་ཆང་ཞིག་མེད་ཀྱང་། རྣམ་གཞག་དང་
ལག་ལེན་གྱི་གོ་རྟོགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་ལ། གོ་རྟོགས་དེ་ནི་ཆེན་རིག་
དང་སྤྱི་ཚོགས་གཉིས་ཀའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་རིན་ཐང་ཅན་ཞིག་རེད།

མདོར་བསྡུས་ན། ནང་དོན་རིག་པ་དང་ཆེན་རིག་གི་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་

བྱེད་སྒྲུངས་གྱི་བར་ལ་ཕན་ཚུན་ཁ་སྐོང་རང་བཞིན་གྱི་མཐུན་ཆ་ཡོད་དེ། བར་དོན་
རིག་པའི་རྒྱས་པ་གཙོ་བོ་ནི་གོམས་འདྲིས་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་དང་། ཤེས་
བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ལ་མངོན་སྲུང་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དང་
པོའི་བྱེད་ཐབས་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། ཚན་རིག་གི་རྒྱས་པ་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་
གྱི་སྒྲུང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོན་པ་དང་། དབང་ཅའི་འབྲེལ་མཐུན་གྱི་བརྟག་དབྱེད་
བརྒྱུད་ནས་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་བྱེད་ཐབས་འདྲ་
མིན་ཡོད་པ་འདི་རེད། བྱེད་ཐབས་གྱི་ལངས་སྤོགས་འདི་གཉིས་གྱི་བྱུང་འབྲེལ་ནི་ལྷ་
ཡུལ་ལམ་ཨང་མི་ཨ་ཡེ་རྟེན་འབྱུང་བར་བསྐྱུགས་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་
རེད། གཅིག་བྱས་ན་གང་དུ་བྱུང་ཡང་བྱེད་པར་མེད་ནའང་ཐང་།།

བཟོ་སྒྲིང་། ཡིད་བྱེད་དང་སྒྲོའི་སྒྲུང་ས་འཛིན།

ཁོད་ཉན་དང་ཨ་ལན་གྱིས་གཏམ་བཤད་མཁུག་རྫོགས་པའི་རྗེས། ཨ་ཐོར་གྱིས་ཁོང་ཚོས་སྒྲིང་བའི་གནད་དོན་དང་། ཅི་བའི་སྐོར་ལ་སྒྲིང་མོལ་ཞིག་འགོ་བཙུགས་སོང་། ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་དང་གཏམ་བཤད་པ་ཚོ་དང་ལྟན་ཏུ་སྒྲིང་མོལ་འདིའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་ནི། བརྗོད་གཞི་འདིའི་སྐོར་ལ་ཆེད་མཁས་ཡིན་པའི་ཚན་རིག་པ་སྐོར་ཞིག་སྟེ། བེ་རིན་སི་ཏོན་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཨ་ན་དང་། ཉ་Anne Treisman་མེ་ཤི་ལྷན་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་མད་ཡར། ཉ་David Meyer་ད་དུང་ཨ་ན་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སྐད་པ་དང་ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་གི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་དང་། མད་ཀི་ལྷ་ཕེན་སྐད་པ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་བརྟག་དབྱེད་པ་ནམ་སེ་ཉ་Nancy Kanwisher་བཅས་རེད།

ཨ་ཐོར། ཉ་ང་ཚོས་གཏམ་བཤད་པ་ཚོས་བཀོད་པའི་ཅི་བ་ཁག་ཅིག་ལ་བལྟ་རྒྱ་ཡིན། ཁོད་ཉན་གྱིས་འདེམས་སྐྱུག་གི་རང་བཞིན་དང་། རྒྱུ་བསྐངས་པའི་ཡིད་བྱེད། དེ་བཞིན་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་བ་དང་སྤྱི་བྱུང་ཏུ་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་བཅས་ཀྱི་བྱེད་པར་སྐོར་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་སྟེ། དོན་ངོ་མར་ཡིད་བྱེད་ནི་སྒོ་ལ་སྦྱོར་བརྒྱུད་སྤྲད་ནས་བསྐྱེད་བསྐང་བྱེད་བྱུང་མིན་གྱི་ཅི་བ་བཀོད་པ་དང་། ཨ་ལན་གྱིས་ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་ཐམ་ལ་ཅུད་ཞིབ་གནང་བ་རེད། ང་ཚོས་

འདི་ནས་བྱི་བ་དེ་དག་གང་རུང་ལ་ལན་འདེབས་པའི་ཤོ་སྐབས་ཐོག་མར་ཡགོང་ས་
མཆོག་ལ་འབྲུལ་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནས་རིམ་བཤ་ཆོན་རིག་པ་དང་ནང་པའི་མཁས་
དབང་ཚོར་གླེང་མོལ་བྱེད་དུ་འབྲུག་རྒྱུ་ཡིན། ཡགོང་ས་མཆོག་ལགས། སྐབས་
འདིར་བྱེད་ལ་ཁ་སློན་གྱི་སྐད་ཆ་འགའ་གསུང་རྒྱུ་ཡོད་དམ།

རྒྱ་ལའི་ཁྲ་མ། ། ཁོད་ཉན་ལགས། ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་སྦྱངས་འཛིན་དང་འབྲེལ་
 བའི་ཐོག་ནས་ཡིད་བྱེད་ལ་མཆོད་ཉིད་བཞག་སྟེ། ཡིད་བྱེད་ནི་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་
 བའི་སློང་རྒྱུན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་གཞོན་མཁྱེས་པས་ཐོང་གཏོང་
 ཟུབ་མིན་ཆོད་ལྟ་བུས་འདུག ཁྱེད་ཀྱི་གཏམ་བཤད་ཀྱིས་ང་ལ་ནང་བའི་གཞུང་དུ་
 ཡོད་པའི་ཤེས་བ་ལུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ་དང་། དེ་འདྲའི་སྐྱབས་སུ་ཤེས་ཆོར་འབྲེལ་
 ཡོད་མེད་སྟོར་གྱི་གོ་བསྐྱར་ཁག་ཅིག་དན་གསོ་བུས་བྱུང་། ནང་བའི་གཞུང་དུ་འདྲི་
 བཅད་ལ་གོ་བསྐྱར་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ལྟ་ཚུལ་ཁྱད་པར་བ་གསུམ་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་
 དག་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་སླེད་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་མཚུངས་ཆོས་སྟོར་ཞིག་ཡོད་པར་སྟུམ།

ལངས་ཕྱོགས་གཅིག་གི་འོད་ཚུལ་ལ། ཉག་མུང་འཛིན་ཁང་ས་མཉམ་པ་༥ ར་ཆོའི་
 མིག་ཤེས་ལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཤིག་སྒྲུབ་སྐབས། གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་
 མྱོང་བ་དེ་ནི་མྱོང་ཕྱིན་དང་ཐད་ཀར་གཏོང་གཏད་ནས་འཕྲུང་གི་ཡོད་སྐབས། དབང་
 ཤེས་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། མྱོང་བ་དེ་ནི་ཕུན་སུམ་ཆོག་པས་བཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་།
 ར་ཆོས་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་དེར་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་གཏོང་སྐབས། མྱོང་བ་དེ་དག་ལས་
 ཡུལ་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ར་ཆོས་འདེམས་སྒྲུག་གྱི་ཡོད། བར་པའི་ཆད་མའི་གཞུང་
 ཏུ་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པ་འདི་ག་ཏུས་འཕྲུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཚད་སྐྱོང་མང་།

སོ་གནང་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ཤེས་པ་དེའི་སྒྲོང་རྒྱུན་གྱི་སྤྱིང་དུ་ཁ་དོག་མ་འདྲ་བ་མང་
སོ་ཡོད་ཆེ། ཁ་དོག་དེ་དག་དུས་མཉམ་དུ་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པར་སྒྲུང་གི་ཡོད་
པའམ། ཤེས་པ་དེ་ནི་ཕྱི་རོལ་དུ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་འཆར་བའི་མེ་མོང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་
ནམ།

ལངས་ཕྱོགས་གཉིས་པ་ལ་སྒྲོང་བྱེད་ཆལ་བ་ཟེར་ཞིང་། དུལ་གྱི་སྒྲོང་རྒྱུན་
དང་ཤེས་པ་གཉིས་ནི་སྒྲོང་བྱེད་གཉིས་དང་མཚུངས་པར་པན་ཚུན་ཆ་འདྲ་བར་
འདོད་གྱི་ཡོད། ལངས་ཕྱོགས་གསུམ་པས་༼སྒྲ་ཚོགས་གཉིས་མེད་པ༽ རེདུལ་གྱི་སྒྲོང་
རྒྱུན་ལ་བྱེད་ཆོས་ཇི་ལྟར་སྒྲུག་ཀྱང་། ཡིད་བྱེད་དུལ་ལ་འཇུག་སྐབས་དུས་གཅིག་
ལ་སྒྲུང་འཛིན་གཅིག་རང་ཞིག་ལས་འབྱུང་མི་ཐུབ་པར་འདོད་པ་དང་། འདོད་ཆུལ་
གསུམ་པ་འདི་ནི་རང་ཆོའི་ཡིད་བྱེད་གྱིས་འདེམས་སྒྲུག་བྱེད་པ་སྟོན་པའི་ཞིབ་འཇུག་
ཆོད་ལྟ་ཁག་ཅིག་གི་མཚོན་དོན་དང་ཅུང་མཐུན་པར་སྒྲུང་།

ནང་པའི་ལྟ་ཆུལ་ལ། བྱེད་གྱི་ཆོད་ལྟས་བསྟན་པའི་ཡིད་བྱེད་དེ་ནི་ཡིད་ཤེས་
གྱི་བྱེད་ཁོངས་སུ་འབྱུང་བ་དང་། སྒྲོའི་སྒྲུངས་འཛིན་དང་འདེམས་སྒྲུག་ལྟ་བུ་བྱུང་མ་
ཐག་བྱེད་ནི་དབང་ཤེས་གྱི་སྒྲོང་བའི་གནས་རིམ་ལས་བརྒྱལ་ནས་ཡིད་ཤེས་གྱི་
བྱེད་ཁོངས་སུ་སྒྲེབས་ཡོད། ནང་དོན་རིག་པར་རང་ཆོས་སྒྲུང་ཆུལ་འདི་ལ་རྟོག་འཛིང་
ཆེ་བའི་ལྟ་སྒྲུངས་ཤིག་བཟུང་ཡོད། ཐོག་མའི་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་སྒྲོང་བ་ནི་
ཡོངས་སུ་དབང་ཤེས་གྱི་གནས་རིམ་དུ་སྒྲེ་བ་དང་། སྐབས་འདིར་འཇུག་དུལ་གྱི་
བྱེད་ཆོས་སོ་སོར་འབྱེད་པའི་དབྱེད་ཤེས་མེད། ཡིན་ཡང་། འདེམས་སྒྲུག་བྱེད་པའི་
སྐབས་གྱི་ཡིད་བྱེད་ནི་ཡིད་ཤེས་གྱི་བྱེད་ཁོངས་སུ་སྒྲེ་བ་དང་། དོན་ངོ་མར་ནང་པའི་

ལྷ་ཚུལ་ལ། དེ་འདྲའི་ཡིད་བྱེད་ནི་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་སྤྱོད་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་
ཆགས་མེད་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་དེའི་འབྲུག་ཡུལ་ནི་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་སྤོང་
རྒྱུ་མེད་ཁེངས་། ཡིད་བྱེད་འདི་ནི་སྤོང་རྒྱུ་གྱི་སྤྱོད་པའི་རྗེས་སུ་འབྱུང་གི་ཡོད།

དེ་ལྟ་ནའང་། རང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པར་ཡིད་བྱེད་ནི་ཀྱན་འཕྲོ་ལྗེའི་
ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཤིང་། ཡིད་གྱི་སྤོང་པ་ཆང་མའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།
གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་སྤོང་པའི་བྲལ་ཁོངས་སུ་འདྲེས་ཡིད་བྱེད་གྱི་ཚེལ་པ་ཞིག་
ཡོད་པ་དང་། གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པ་དེ་སྤོང་རྒྱུ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྤྱོད་པ་ལ་ཁ་
ལོ་སྦྱར་མཁན་ཡིད་བྱེད་ཅིག་ཡིན་དགོས། ཡིད་བྱེད་ལ་གནས་རིམ་དང་ནུས་བྱངས་
འདྲ་མེད་མཆིས་ཤིང་། དེ་དག་ནི་ཤིན་ཏུ་རྒྱུག་འཛིང་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ངས་ཀྱང་དེ་
དག་གི་སྤོང་ལ་ཆ་ཆང་ཞིག་ཤེས་གྱི་མེད། །བཞད་མོ།

ངས་ཡིད་ཤེས་གྱི་བྲལ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་ཡིད་བྱེད་ཅིག་སྤོང་ཡོད་པ་དང་།
དེ་བ་གཞན་ཞིག་ནི་ཡིད་བྱེད་དེས་ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་འབྲུག་པའི་རྗེས་སུ་ངས་ཤེས་
བསྐྱེད་གྱི་ཡོད་མེད་འདི་རེད། རང་པའི་ཆང་མ་རིག་པར་གནད་དོན་འདི་གསལ་པོ་
ཞིག་བཅོས་མེད་པ་དང་། ད་དུང་ང་ཆོར་སེམས་བྱུང་སྒྲོར་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཡུལ་ངས་
ལྟ་རེད། སེམས་བྱུང་འདི་དག་ལ་མཆོན་ན། སྤོང་གནས་ཆ་དང་གཅིག་བསྐྱེས་གྱི་
ཆང་གཞི་ངས་ཅན་ཞིག་དགོས་སྟུ་རེད། ཉིང་འཛིན་གྱིས་ངས་ཤེས་བསྐྱེད་པའི་གོ་
ཉོགས་ཤིག་ནང་པའི་གཞུང་དུ་ཡོད་པ་ལས། ཡིད་བྱེད་ནི་ངས་ཤེས་སྤྱོད་མཁན་
ཞིག་མིན།

ཡུལ་ངེས་ལྷན་ཞི་འདུན་པ་དང་། མོས་པ། དམ་པ། ཉིང་འཛིན། ཤེས་རབ་བཅས་
ཡིན། ར་ཆོས་སེམས་བྱུང་འདི་དག་གི་སྒྲོར་སྒྲེང་སྐབས། སྒོ་ལ་སྒྲོང་བརྟེན་ཆད་མཐོ་
མོ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་ནས་སྒྲེང་གི་མེད། སེམས་བྱུང་འདི་དག་ནི་དུས་
ཡུན་སྤང་དུ་ཞིག་ལ་ར་ཆོ་ཆད་མས་རང་བཞིན་གྱིས་སྒྲོང་བའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་
ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་ར་ཆོའི་སྒོ་ལ་ཉིང་འཛིན་ཅུང་ཙམ་ཡང་མ་ལྟན་ཆེ། ར་ཆོས་
ཤེས་རབ་ནམ་ཡང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མི་སྤྱབ། གུན་འགོ་ལཱ་འདེགས་གཅིག་
སེམས་བ་ཡིན་ལ། འདི་ནི་ར་ཆོའི་སྤྱིག་གཞིའི་ནང་དུ་འདུན་པ་དང་ཐ་དད་པ་ཞིག་
ཡིན། ར་ཆོས་སེམས་བྱུང་གི་སྤྱི་ཆད་ཐ་དད་པ་གཉིས་ཏེ། གུན་འགོ་ལཱ་དང་ཡུལ་
ངེས་ལྷན་སྒྲེང་གི་ཡོད། འདུན་པ་གུན་འགོ་ལཱ་གཏོགས་པ་དང་། སེམས་བ་ཡུལ་ངེས་
ལྷན་གས་སུ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ར་ཆོས་སེམས་བ་ཡིད་བྱེད་ལས་ལོགས་སུ་ཇི་ལྟར་
འབྱེད་སྤྱབ་བཅ། འདི་ནི་རྩོག་བྱ་གཞན་ཞིག་རེད།

ཨ་ཐོར། ་། ར་ཆོང་ས་མཆོག་ལགས། སྤྱགས་རྗེ་ཆེ། ཨ་ན་ཁྱེད་གྱིས་ར་ཆོང་
ས་མཆོག་གིས་སྒྲེང་བའི་དཔྱོད་ཤེས་དང་། ཡིད་བྱེད་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྒྲོར་གྱི་རི་
བ་འདི་ལ་ལན་ཞིག་སྤྱོད་སྤྱབ་བཅ།

ཨ་ན། ་། ཡུལ་རྟོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ར་ཆོས་རྒྱས་ཚུལ་གྱི་
གནས་རིམ་འབྲས་མེད་བར་ལ་ཁྱེད་པར་འབྱེད་པའི་དང་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད། གནས་རིམ་
དམའ་ཤོས་སུ་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་བའི་སྒྲོང་རྒྱུན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་ཡོད་པ་དང་།
དེ་ནས་གནས་རིམ་རྣམས་ཡང་དེད་ནས་སོང་ན་མཐའ་མར་དོན་ལ་སྤྱག་འགྲོ། འོན་
ཀྱང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་བཞག་ཅིག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཐེན་

པའི་ཁྱོད་བཞི་མངོན་སུམ་དུ་དོན་གྱི་དོ་བོར་འགྱུར་གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ང་ཚོས་ཤེས་
ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་གནས་རིམ་མཐོ་ཤོས་གནས་རིམ་དམའ་བོར་ལྟོས་ན་སྤྱར་དུ་
འཛིན་སྟབས་ཀྱང་། དབང་ཤེས་ལ་འཇུག་པའི་བྱང་ཚུན་རྣམས་དེ་མ་ཐག་དུ་བྱུང་བའི་
ཁྱོད་མཁན་རང་གི་འགྲེལ་དོན་གྱིས་ལྟན་མ་ཞུགས་པར་འཛིན་སྟུངས་པོ་ཡིན།

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་དེར་སྐྱབས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་དུ་འགྱུར་བཞིན་
པའི་དེ་འགྲེལ་གྱི་གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི། མངོན་གྱུར་དང་མངོན་གྱུར་མ་ཡིན་
པའི་རྒྱས་ཚུལ་གྱི་བྱང་པར་འདི་རེད་སྟེ། ང་ཚོས་རྟོགས་ཡོད་པ་ནི་ཁྲད་པའི་ནང་
དུ་གནས་ཚུལ་འཁོར་ཆེན་ཞིག་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཟེན་པར་བརྟག་ཡོད་པ་འདི་
ཡིན། ང་ཚོས་འདི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟའི་བདེན་དབང་བརྒྱད་ནས་གསལ་སྟོན་གྱི་
སྟབས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཁྲད་པར་སྟོན་ཤོར་པའི་ནད་བས་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལ་དང་
ལེན་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་གྱི་སྟབས་ཀྱང་། ང་ཚོས་གནས་ཚུལ་དེ་ནད་པའི་ཁྲད་པར་
འཇུག་ཡོད་པ་སྟོན་སྟབས། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ལས་གཅིག་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་གནས་
རིམ་དུ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་མངོན་དུ་འགྱུར་བར་བྱེད་པར་མ་ཐད། ང་ཚོའི་ཚོར་
ཤེས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་དེ་འཛིན་སྟངས་ལ་ཆད་བཀག་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་སྤྲང་།

ངས་ནང་པའི་ལྟ་སྟབས་སྤྱི་བ་ཚོར་ངེ་བ་ཞིག་འདྲི་འདོད་བྱུང་། བྱེད་ཆོའི་བསམ་
ཚུལ་ལ། ཡིད་བྱེད་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ནས་ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་ཟེན་པའི་གནས་རིམ་ནས་
མར་དབང་ཤེས་ཀྱི་གནས་རིམ་ལ་བསྟེན་སྟབས་བཅ། འདི་ལྟར་ཡུལ་རྟོགས་དོན་གྱི་
གནས་རིམ་དུ་བྱུང་བའི་རྟོག་བཏགས་དང་། འགྲེལ་དོན། བྱེད་པོ་རང་ཉིད་དང་ཁྱོད་
བ་དེའི་བར་གྱི་འགྲེལ་བ་བཅས་ལས་ང་ཚོ་ཐར་སྟབས་བཅ།

ཡ་མོ་རྟོག་། དེ་ལྟར་ཡོང་ཆོག་པ་ངེས་གཏན་རེད། ཡ་ལན་གྱིས་གསལ་
པོར་བརྗོད་པ་ལྟར། བྱང་པའི་སྐྱོལ་རྒྱུན་དུ་ཡིད་བྱེད་ནི་སྐྱོལ་སྦྱོང་བརྟམ་སྤྲད་ནས་
ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བྱུང་པར་བསམ་པ་དང་། གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཡུན་བསྐྱེད་ས་
པའི་ཉམས་ལེན་དང་འབད་བཅོམ་ལྟོད་མེད་ལ་བརྟེན་ནས་གཅིག་བསྐྱུས་གྱི་ཡུལ་
དང་། ཡང་ན་དམིགས་པ་དཀྱུས་མ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་རང་གི་སྐྱོ་ཅེ་གཏོང་པར་སྦྱོང་
བརྟམ་བྱེད་ཆོག་འདི་ལྟར་སྐྱོ་ཅེ་དེ་སྤྱི་མེད་གནས་རིམ་ལ་མར་གཏོང་བྱུང་པ་གསལ་
པོ་རེད། གོམས་འབྲེས་ཐོབ་པའི་སྐྱོམ་ཆེན་པ་ཆོས་དམིགས་པའི་སྤྱིང་དུ་དུས་ཆོད་
མང་པོར་རང་གི་སྐྱོ་ཅེ་བསྐྱེས་བྱུང་པ་ཡོངས་གྲགས་ཤིག་ཡིན།

ཡ་ན། ། གནས་རིམ་གང་དུ་དེ་ལྟར་བྱེད་གྱི་ཡོད་དམ། དབང་ཤེས་སམ་རྟོག་
པའི་གནས་རིམ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་གནས་རིམ་གཞན་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ཡ་མོ་རྟོག་། དེ་ནི་དམིགས་པ་དང་། གང་ཟག་རང་ཉིད་གྱི་ཐག་གཅོད་ལ་
རག་ལས་པ་ཞིག་རེད། ར་ཆོས་རང་གི་སྐྱོ་ཅེ་དམིགས་པ་སྤྱི་མེད་ཞིག་ལ་གཏོང་རྒྱ་
དང་། ཡང་ན་སྤྱི་བྱུང་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་རྒྱུའི་གདམ་ཀ་བྱེད་ཆོག་གནས་རིམ་སྤྱི་
དུ་ཡུལ་ཞིག་ལ་འཇུག་སྐབས། གང་ཟག་ཁག་ཅིག་ལ་མཆོམ་ན། ཁ་དོག་ལྟ་བུའི་
ཡུལ་ཞིག་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་མ་ཐག་དང་། སྐྱོས་ཁ་དོག་དེ་ལྟར་ཁྱད་དང་དམར་པོ་
གང་རུང་དུ་ངེས་པར་བྱས་མ་ཐག་པའི་བར་གྱི་བྱུང་པར་རྟོགས་བྱུང་། མི་ཆང་མས་
འདི་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་བྱུང་པ་གསལ་པོ་ཡིན་ཞིང་། སྐྱོམ་ལ་གོམས་འབྲེས་ཅི་
ཅམ་ཆེན་དེ་ཅམ་གྱིས་བྱུང་པར་དེ་ལྟར་དུ་འཛིན་བྱུང་རྒྱ་རེད། ཆོར་ཤེས་གྱི་
བརྒྱུད་རིམ་འདི་ནི་འོད་དང་མིག་གི་དབང་པོ་ལྟར་དུ་འབྲད་པ་ལས་འབྲུང་གི་ཡོད་

ལ། རང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པར་མིག་ཤེས་ཞེས་པ་ནི་དེ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་
བྱུང་ཡོད། མིག་དབང་དང་། འོད། མིག་ཤེས་བཅས་ལྟན་དུ་ཆོག་པ་ལས་ཡིད་དུ་
འོང་བ་དང་མི་འོང་བ། དེ་བཞིན་ཆོར་བ་བཏང་སྟོམས་གང་རུང་ཞིག་བསྐྱེད་ནས་
ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེར་ང་ཆོ་འཇུག་གི་ཡོད། དེ་ནས་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་དང་འབྲེལ་
བའི་རྟོག་པ་སྐྱེ་བ་དང་། དེའི་གོང་དུ་མྱད་པས་འདི་ནི་ཁ་དོག་ཅིག་རེད་ཅེས་དང་། ཁ་
དོག་གི་བཟག་མདངས་འདི་འདྲ་ཞིག་འདུག་ཅེས་པ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། རྟོག་པ་ནི་
མྱད་པའི་རྒྱས་ཚོལ་འདིའི་རྗེས་སུ་འབྱུང་ཞིང་། ང་ཆོས་སློལ་སྦྱོར་བརྟེན་ལྷགས་
ཆེན་ཞིག་སྤྲད་ནས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་མིག་ཤེས་ལ་ཡུལ་གྱི་ཁ་དོག་སོགས་སྤར་
བཞིན་པའི་གནས་རིམ་བར་དུ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཐུབ།

ཡ་ཐོར། ༡ མད་ཡར་ལགས། ཁྱེད་ལ་ཁ་སྦྱོན་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་དམ།

མད་ཡར། ༡ ངས་བརྗོད་འདོད་པ་ནི། ད་ལྟའི་དུས་སྐབས་དང་བསྟུན་ནས་ང་
ཆོར་དཀའ་ངལ་གྱི་རིགས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། ད་ལྟ་ང་ཆོས་རང་གི་ཡིད་
བྱེད་གཞི་གཅིག་ལ་གཏད་ནས་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་རྒྱ་འདི་གཙོ་བོ་མིན། ང་ཆོས་
ཡིད་བྱེད་གནས་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་ཡང་ཡང་སྟོར་དགོས་ཤིང་། དེར་དུས་མི་
མང་པོར་“དུས་གཅིག་ལས་མང”ལ་ལང་ཤོར་བའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། ངས་
དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་ལང་ཤོར་བའི་དཀའ་ངལ་འདིར་མ་ཁྱོད་།
MAD: multitasking
addiction disorder རྟེན་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། འདིས་ཁོང་ཁྱོད་དོན་སྦྱོན་གྱི་མེད། ཉམས་
མོ། ༡

ཡ་ཐོར། ་། ཐ་སྙད་འདི་ནི་ཡལོང་ས་མཆོག་ལ་བརྒྱུད་དགོས་སྐྱེ་རེད།

མད་ཡར། ་། ཡལོང་ས་མཆོག་གིས་འདི་ལ་བརྒྱུད་པའི་ལ་རྒྱས་ཡོད་རེད། ཐ་ན་གཟུང་འཁོར་འདིར་མཆོན་ནའང་། གྲེད་རང་མཛད་རིམ་འདྲ་མིན་ཞིག་ལ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་མཐུགས་པོར་བརྒྱུད་དགོས་སྐྱེ་རེད། བལ་ཆེར་འདིས་གྲེད་ལ་སྟུན་སྟུང་སྟོང་སྟེད། འདི་ནི་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་འཇུག་མ་སྟུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་རེད། ང་ཆོས་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་དུས་མཉམ་དུ་གྲེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཆོན་རིག་དང་། སྒྲོམ་སྒྲུབ་གཉིས་ཀར་བྱི་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ང་ཆོས་དེར་དུས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་དཀའ་ངལ་འདི་རི་ལྟར་བསལ་ཐབས་བྱའམ་ཞེས་པ་འདི་ཡིན། ང་ཆོ་ནི་ལག་ཁྲིར་ཁ་བར་དང་། བ་རྒྱ། སྒྲོག་ལྷན། ད་དུང་དངོས་པོ་འདིའི་རིགས་བཞི་ལྔ་ཞིག་གིས་སྐྱུན་དུ་བསྐྱོར་ནས་བསྟུན་ཡོད། འདི་དག་གིས་ང་ཆོའི་མགོ་བོ་ན་ཏུ་འཇུག་གི་ཡོད། །གད་མོ།

ང་ཆོ་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་གནད་དོན་འདི་ལ་ཞིབ་ལྟ་གྲེད་ཐབས་ནི། མི་ཆོ་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་འཇུག་སྐབས། ཁོང་ཆོའི་སེམས་དང་ལྷན་པའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ཞིབ་ཏུ་རྟོགས་སྐྱེ་འདི་ཡིན། ང་ཆོའི་ཞིབ་འཇུག་ནི་ད་དུང་ཡང་ཅ་པའི་ཆ་ནས་ཆོད་ལྟའི་ངོ་བོ་ཏུ་སྟོན་ཡོད་ཀྱང་། དེས་ཁེ་ལས་ཆོགས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་འགན་འཛིན་གཙོ་བོ་ལྟ་བུའི་བཀོད་འདོམས་གྲེད་པོ་སྒྲོའི་རྒྱས་ཚལ་ཁག་ཅིག་འཕྲོ་བ་མའི་སེམས་སུ་ཡོད་པའི་རྣམ་གཞག་གི་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་ང་ཆོར་མཁོ་སྟོན་བྱས་ཡོད། སྒྲོའི་རྒྱས་ཚལ་དེ་དག་གིས་ང་ཆོ་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་འཇུག་སྐབས། རང་གི་སེམས་ཀྱི་གྲེད་ལས་ཉེ། དུན་ཤིས་དང་ཡིད་གྲེད་སོགས་བཞོ་

བཤའ་རྒྱག་གི་ཡོད། དཔེར་ན། ད་ལྟ་ཉིད་འདི་ལའང་མར་བསྐྱད་ཡོད་པའི་ཆོག་ས་
ཟུགས་བྱར་ཉན་པ་ཆོས་ང་ཆོའི་སྐད་ཆ་ལ་ཉན་བཞིན། འཆར་ཤེལ་ལ་ལྟ་བུ། ཉེ་
འགམ་གྱི་གྲོགས་པོ་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་པ་སོགས་ལས་ཀ་འདྲ་མིན་ཞིག་བྱེད་གྱི་ཡོད།

སོ་སོའི་སྒྲིའི་ཐོན་ཁུངས་ནམས་བཞོ་བཤའ་བྱེད་པའི་བཀོད་འདོམས་གྱི་སྒྲིའི་
རྒྱས་ཚུལ་དེ་ཆོ་ཡོད་མེད་དང་། ཡོད་ཆེ་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ང་
ཆོས་ཇི་ལྟར་ཉོག་ས་ཐུབ་བཤ། ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་འགོ་བཅམས་ནས་དུས་
ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་འགོར་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་དེ་དག་གི་ནང་དུ་ང་ཆོས་མི་
ཆོར་ལས་ཀ་གཉིས་དང་། ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་དུས་གཅིག་ལ་བྱེད་དུ་འཇུག་གི་
ཡོད། དཔེར་ན། ལག་ཁྲེལ་ཁ་བར་ཐོག་སྐད་ཆ་བཤད་པ་དང་། རྒྱུངས་འཁོར་གཏོང་
བ། ཡང་ན་སྟོན་ཐོ་ཞིག་འབྲི་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ཁ་བར་མང་པོ་ཞིག་གཅིག་ཟེས་
གཉིས་མཐུད་གྱིས་ལེན་དུ་འཇུག་པ་ལྟ་བུ་རེད། ང་ཆོས་ཁོང་ཆོའི་སྒྲིའི་བ་ལ་ཆད་
འཇུག་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ཁོང་ཆོས་ལས་ཀ་དེ་ནམས་དུས་གཅིག་ཏུ་ག་ཆོད་ཡང་
དག་ཅིག་སྒྲུབ་ཐུབ་མིན་དང་། དུས་ཆོད་ག་ཆོད་དགོས་མིན་སོགས་ཆད་འཇུག་
དེའི་ནང་འདུས་ཡོད། ང་ཆོས་ཤེས་ཉོག་ས་བྱས་པ་ལྟར་ན། གནས་སྐབས་མང་པོའི་
ནང་དུས་གཅིག་ལས་མང་བྱེད་པར་མི་ཆོར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། མ་
མཐའ་ཡང་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་དཀའ་ངལ་འདི་མཛོན་གསལ་འདོད་པོ་ཡིན། དཔེར་ན།
ང་ཆོས་འདི་ནས་ཁོད་ཉན་ལ་ལས་ཀ་སྐབས་བདེ་ཁག་ཅིག་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱ་ཡིན།
ངའི་མཚུབ་མོ་ནམས་ཡར་ཀེར་སྐབས། ཁོད་ཉན་ཁྲེད་གྱིས་ཡར་ཀེར་ཡོད་པའི་
མཚུབ་མོ་ག་ཆོད་ཡོད་པ་ང་ཆོར་བཤད་རོགས་ཁྱོས། ཁྲེད་གྱིས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་

བཅ།

མད་ཡར་གྱིས་མཛུབ་མོ་ཡར་བཀྲགས་སོང་།

ཁོད་ཉན། ་། བཞི་འདུག

མད་ཡར། ་། ཡག་པོ་རེད། ད་ལྟ་ག་ཚོད་འདུག་གཅུ།

ཁོང་གིས་མཛུབ་མོ་གཉིས་ཡར་བཀྲགས་འདུག

ཁོད་ཉན། ་། གཉིས་འདུག

མད་ཡར། ་། ཡག་པོ་རེད། འདི་ནི་སྐད་ཆའི་ཡ་ལན་ནང་དུ་འདུས་པའི་
གཟུགས་འཛིན་ཞེས་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་རེད། ངས་འདི་ནས་བྱིད་ལ་ལས་ཀ་གཞན་
ཞིག་སྤྱོད་རྒྱ་ཡིན། གལ་སྲིད་ངས་རྩེ་མི་ཞེས་བཞོད་ན། བྱིད་ཀྱིས་མཐོ་པོ་ཞེས་
བཞོད་དང་། གལ་སྲིད་ངས་རྩེ་མི་ཞེས་བཞོད་ན། བྱིད་ཀྱིས་དམའ་པོ་ཞེས་བཞོད་
རོགས། བྱིད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱིད་ཐུབ་བཅ།

ཁོད་ཉན། ་། ངས་འབད་བ་བྱིད་ཆོག

མད་ཡར་གྱིས་རྩེ་མི་དང་རྩེ་མི་ཞེས་རིམ་པས་བྱིད་མར་བཞོད་པ་དང་། ཁོད་ཉན་གྱིས་མཐོ་
པོ་དང་དམའ་པོ་ཞེས་མ་ནོར་བར་བཞོད་ནས་ཆོགས་ཞུགས་པ་ཆང་མ་གད་མོ་ཤོར་སོང་།

མད་ཡར། ་། འདི་ནས་མར་བྱིད་ཀྱིས་ངའི་རྗེས་སུ་མགྱོགས་པོར་བཞོད་
རོགས་བྱོས།

མད་ཡར་གྱིས་བརྗོད་སྤངས་མཁྱོགས་སུ་བཏང་བ་དང་། ཁོད་ཉན་གྱི་ལན་ཡང་མཁྱོགས་སུ་ཕྱིན་
ཅིང་། ཚོགས་ཞུགས་པ་ནམས་གད་མོ་ཤོར་ནས་ལག་པ་བདེ་བ་སོང་།

ཁོད་ཉན། ་། ང་ཚོར་ཚོད་ལྟ་བུར་ས་མི་གཞན་ཡང་འདུག བང་པའི་གྲོགས་
པོ་ཚོས་ཁོང་ཚོ་ཚོད་ལྟ་བུར་ཡུལ་ཆགས་རྒྱ་རེད་སྟེ་ནས་སེམས་འབྲལ་བུར་གྱི་
འདུག་ཀྱང་གོ།

མད་ཡར། ་། ཁོང་གིས་ཡག་པོ་བྱས་སོང་། ཡིན་ཡང་། ཁོང་གིས་སྒྲོན་མ་
ནས་ཚོད་ལྟ་འདི་ལ་སྦྱོང་བརྒྱུ་བྱས་ཡོད། འདི་ནི་ང་ཚོའི་གསར་རྟོག་གལ་ཆེན་
ཞིག་ཡིན། ལས་ཀ་པན་ཚུན་མ་མཐུན་ན་དང་པོ་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། བོད་གི་ལས་
ཀ་འདི་ཚོའི་ནང་སྐད་ཆའང་འདུས་ཡོད་སྟབས། ལྷག་ཏུ་ཁག་པོ་ཆགས་ཡོད། ཁ་
བར་དང་རྒྱུ་མ་འཁོར་གྱི་ཁེ་ལས་ཚོགས་པས་ཁྱེད་ལ་འདི་ལྟར་མི་བཤད་ཀྱང་།
རྒྱུ་མ་འཁོར་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་ཐ་ན་ཁ་བར་གཏོང་རྒྱུ་འདྲའི་ཁག་པོ་རེད། རྒྱུ་མ་
འཁོར་གཏོང་བར་རང་གིས་རང་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས་ཏེ། ལམ་འབྲམ་གྱི་ཉགས་
ནམས་བསྐྱུགས་ནས་སུ་མཐུད་དུ་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་སོགས་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་
དགོས། གནས་སྤངས་འདི་ཚོའི་ནང་ལས་ཀའི་མཁྱོགས་ཆད་དང་ཞིབ་ཆགས་གྱི་
ཆད་གཞི་སོགས་ཉ་ཅང་ཞན་པར་འགྱུར་འགྱོ། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་མི་ཚོར་སྦྱོང་
བརྒྱུ་སྤྱད་ནས་དུས་གཅིག་ལས་མང་གི་བྱེད་ཐབས་ལ་གོམས་འདྲིས་འོས་
འཆམས་ཤིག་བྱེད་དུ་བཅུག་ཆེ། མི་ཚོར་ཡོད་པའི་བཀོད་འདོམས་བྱེད་མཁན་གྱི་
སྒྲོའི་རུས་ཚུལ་ཐེ་ལགས་སུ་འགྱོ་ཞིང་། ང་ཚོས་སྦྱོང་བརྒྱུ་དེ་ལྟར་བརྟེན་ནས་
དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་འཇུག་པའི་མི་ཚོའི་རུས་སྟོབས་གྱི་ཁྱད་པར་དེ་མེད་པར་

བཟོ་སྒྲུབ་པར་སྟེམ།

འདིས་ཚན་རིག་གི་སྟོགས་ནས་དེ་བ་དང་བ་འདེན་པ་ཁག་ཅིག་སྒྲོང་བ་དང་།
དེ་བ་དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ནི་ནང་ཚོས་ལྟ་བུའི་སྟོམ་སྒྲུབ་སྟོམ་རྒྱུན་གྱིས་
མཁོ་སྟོད་བྱས་པའི་ཤེས་རྟོགས་དང་བྱུང་འབྲེལ་བྱེད་ཆོག་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་
འབྲུག་མ་སྒྲུབ་པའི་དཀའ་ངལ་འདི་བསལ་བར་ནང་བ་ཆོར་ཚན་རིག་པ་གཅིག་ཕྱ་
མ་ཡིན་པར། འདིར་འཛོམས་པའི་མང་ཆོགས་ལ་ཅི་ཞིག་བརྟོད་རྒྱ་ཡོད་དམ། དེ་
བཞིན་ང་ཚོས་བྱ་རྒྱ་དང་ཁ་འབྲལ་མ་སྒྲུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ལ་དེ་ལྟར་གདོང་ལེན་བྱ་
དགོས་སམ། གལ་སྲིད་དེ་ལྟར་ཆོར་དགོས་པ་ནི་ཡིད་བྱེད་ཡུལ་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་
རྒྱུན་རིང་པོར་གཏོད་རྒྱ་དེ་མ་ཡིན་པར། ཡིད་བྱེད་ལས་ཀ་གཅིག་ནས་གཞན་ཞིག་
གི་ཐོག་ལ་ཤུགས་འབྱུང་གིས་སྟོར་བའི་རྣམས་པ་འདི་ཡིན་ཆེ། ཚན་རིག་དང་ནང་
དོན་རིག་པ་གཉིས་ཀའི་ངོས་ནས་བརྟོད་ན། ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་སམ།

ཨ་ལམ། །དམིགས་པ་གཅིག་གི་ཐོག་ལ་སྟོ་ཅེ་གཏོད་པའི་སྟོང་བརྒྱར་ནི།
ཡིད་བྱེད་ལས་འབྲེལ་བ་དུ་བཞོལ་སྟོད་བྱེད་པའི་ག་སྒྲིག་ཅིག་ཡིན། དོན་ངོ་མར་
དུས་གཅིག་ལས་མང་འདི་ནང་པའི་སྟོམ་སྒྲུབ་བྱེད་ཐབས་མང་པོའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་
དང་། ལྷག་པར་པོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་དུ་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་མཆིས། གང་ཟག་ཅིག་གིས་
ཆོག་སྒྲུབ་བཞིན། ལག་པས་ཕྱག་རྒྱ་བྱེད་པ་དང་། ངག་ནས་གཟུངས་སྒྲགས་བརྒྱ་
བ། ཡིད་ལ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་ཁྱད་ཆོས་མང་པོ་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་སྟོམ་པ་སོགས་
དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་དུས་གཅིག་ལས་མང་འདི་
ནི་དུས་ཆོད་གཅིག་དང་། ཡང་ན་བརྒྱ་ཅུ་ལ་རྒྱུན་འབྱོར་བྱེད་ཅིང་། ཉམས་ལེན་

འདི་ལྟ་བུ་ནི་རྒྱན་ལྡན་ཞིག་ཡིན།

ཁོང་ཉ་ན། ་ཨ་ལན་ལགས། རྒྱས་པ་འདི་ལ་སྦྱོང་བརྟེན་གྱི་ཉམས་ལེན་དམིགས་བསལ་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ། ཡང་ན་རྒྱས་པ་འདི་ཉམས་ལེན་གྱི་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ལས། འདིར་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་ཉམས་ལེན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་གཏན་ལ་ཕབ་མེད་དམ།

ཨ་ལན། ་མི་ཚོས་དུས་གཅིག་ལས་མང་ཅན་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་སྦྱོང་བ་བྱས་ནས་རྒྱས་པ་འདི་བསྐྱེད་བསྐྱིད་གྱི་ཡོད། རང་གི་འདོད་པ་ལྟར། གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཐོག་མར་དམིགས་པ་དུས་མ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་སྒྲིབ་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་ལ་སྦྱོང་བརྟེན་གྱི་དེ་ནས་རིམ་བཤུགས་ཆད་གཞི་མཐོ་བའི་སྒྲིབ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་ཆོག་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྒྲིབ་འགྲོའི་ཉམས་ལེན་འདི་མི་བྱེད་པར། ཐོག་མ་ནས་རྩོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སྒྲིབ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་པ་དང་། སྒྲིབ་གནས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་ཉམས་ལེན་དེ་དག་བརྒྱུད་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད།

ཁོང་ཉ་ན། ་སྒྲིབ་ཅེ་གཅིག་སྒྲིབ་གྱི་རྒྱས་པ་འདི་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན་ནམ། ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་ཉ་ཅང་ཁག་གྱང་། མཐའ་མར་སྦྱོང་བརྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱས་པ་འདི་ཤུགས་ཀྱིས་འབྱུང་བྱུང་བམ། གལ་ཏེ་འདི་ལྟར་ཡིན་ན། འདིས་དུས་གཅིག་ལས་མང་གི་དཀའ་ངལ་དང་། བརྒྱ་དང་ཁ་འབྲལ་མ་བྱུང་བའི་རྩོག་ཏེ་སོགས་ལ་བཙོས་ཐབས་ཤིག་སྟོན་གྱི་འདུག་ཤིག་མོ།

ཨ་མོ་རོང་། ། སྦྱིར་བཤད་ན། སྒྲིང་ཡོན་ཏན་གཉིས་ལ་དུས་མཉམ་དུ་སྦྱོང་བ་
བྱེད་པ་དང་། དེ་གཉིས་གྱིས་པན་ཚུན་ལ་གྲོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་པའི་ཐ་སྙད་རིག་
པའི་ནང་གཅིག་ལ་ཉིང་འཛིན་གྱི་ཉམས་ལེན་ཟེར་ཞིང་། དམིགས་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་
གི་སྤྱིང་དུ་སྒོ་ཅེ་གཏོད་རྒྱ་འདི་རེད། གཞན་ནི་བན་པའི་སྦྱོང་བརྟེན་ཡིན་པ་དང་།
སྦྱོང་བརྟེན་འདིར་བརྟེན་ནས་ཕྱི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བར་བྱ་ར་བྱེད་པའི་སྒྲིང་རྒྱས་
པ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ཨ་ལན་གྱིས་བརྟེན་པ་ལྟར། འདི་ནི་ཆེད་དུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་
ཉམས་ལེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་ཅིང་། དགོན་པའི་རྒྱན་ལྗན་གྱི་འཆོ་བའི་
བརྒྱུད་རིམ་དང་འབྲེལ་ཡོད། བྱེད་རང་ཡགོང་ས་མཆོག་ལྟ་བུའི་སྒྲིང་པ་དང་། དེ་
བཞིན་ངས་ངོ་ཤེས་པའི་དགེ་གན་ཆོར་གྲག་འབྲུང་བྱུང་ཆེ། ཁོང་ཆོས་དུས་མཉམ་དུ་
མི་དགུ་དང་བརྒྱ་ལ་ཞབས་ཁུ་འབྲུ་མིན་སྦྱབ་བཞིན་པ་མཐོང་བས་བྱེད་རང་ཉ་ལས་
རྒྱ་རེད། ཁོང་ཆོས་དོན་དངོས་སུ་དུས་གཅིག་གི་ནང་མི་འགའ་ཤས་ཀྱི་འདོད་པ་
དང་རེ་བ་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། མི་ཆང་མར་སོ་སོའི་འདོད་པ་བསྐྱངས་པའི་ཆོར་
པ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད།

གང་ཟག་འདི་ཆོ་རང་ངོས་ནས་ངས་ཁོང་གི་འདོད་པ་སྒྲོང་གི་ཡིན་ཞེས་དང་།
ད་དུང་པར་ཡོད་པའི་ཁོང་ལྷག་འདུག་ཅེས་པའི་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་གི་མེད་པ་འདི་
ཆེས་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་རེད། དེ་ལས་སྒྲོག་སྒྲེ། བན་པ་དང་ཉིང་འཛིན་ལ་ཅི་ཙམ་
གྱིས་གོམས་འདིས་བྱས་ན། དེ་ཙམ་གྱིས་རྒྱས་པ་འདི་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་གི་
ཡོད། དེའི་ཕྱིར་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་འཇུག་པར་དཀའ་ཁག་ཆེར་མེད། སྒོ་ལ་
སྦྱོང་བརྟེན་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། དུས་གཅིག་ལས་མང་ནི་དཀའ་ངལ་

ཞིག་གཏན་ནས་ཆགས་མེད།

མད་ཡང་། ་། བྱེད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཐུབ་བཅ། རྒྱས་པ་འདི་བསྐྱེད་བསྐྱིང་
བྱས་པའི་རྗེས་སུ་བྱེད་ཀྱིས་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་དུས་མཉམ་དུ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་།
ལས་ཀ་མན་ཚུན་བར་འགལ་བ་མ་བྱུང་བར་ལས་ཀ་གཅིག་རང་ཞིག་བྱེད་ཀྱིན་པའི་
སྤང་བ་འབྱུང་ཐུབ་བཅ།

ཡ་མོ་རོད། ་། ངས་དེ་ལྟར་བསམ་གྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། རྒྱས་པ་འདིར་ལྟ་
སྤངས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་གཙོ་བོར་རག་ལས་འདུག བྱེད་ཀྱིས་དུས་
གཅིག་ལས་མང་ལ་ཡང་མོར་བའི་དཀའ་ངལ་ཞེས་བརྗོད་སོང་། འོན་ཀྱང་། རའི་ལྟ་
ཚུལ་ལ། ཡང་མོར་བ་ནི་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལས་ཐ་དད་པ་ཞིག་རེད། འོད་གལ་
བསུའི་ཐལ་སྒྲུབ་སོང་། ་།

ནམ་མེ། ་། ཆ་འཕྲིན་དང་ཁ་འབྲལ་མི་དགོས་པར་སྔོན་ཆོག་པ་ནི་དགའ་འོས་
པ་ཞིག་རེད། ངས་ཨ་ལན་གྱིས་མདོར་བསྡུས་ནས་བརྗོད་པའི་ཤེས་ཚོར་གྱི་གྲུབ་ཆ་
སྐྱད་ཅིག་མའི་རང་བཞིན་སྒྲོར་ལ་སྐྱེད་འདོད་བྱུང་། འདི་ཡང་དུས་གཅིག་ལས་མང་
གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་ཡུལ་ཉོག་ས་ཆ་ན་རིག་གི་ནང་དུ་
སྒྲིའི་འཛིན་སྤངས་དང་། སྤང་འཛིན་གྱི་སྐྱད་ཅིག་མའི་བྱེད་ཆོས་དང་མཁྱེགས་ཆད་
སོགས་གྱི་ཐད་ལ་ཞིབ་འདུག་མང་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད། མི་ཚོས་སྐར་ཆའི་སྔོན་ཟུར་
བསྐྱའི་དུས་ཡུན་ནང་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པའི་བདེན་དབང་
ཡོད་ལ། གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱིས་མི་ཞིག་ལ་སྐར་ཆ་གཅིག་གི་ནང་སྟེ་བྱེད་འབྲེལ་མེད་གྱི་

འབྲ་པར་བརྒྱད་ཅམ་བསྟན་པ་ཡིན་ན། ཁོང་ཚོས་འབྲ་པར་རེ་རེའི་སྤྱི་སྡོམ་ཞིག་མ་
ནོར་བར་འཛིན་སྟབས་ཀྱི་ཡོད། ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་གཞན་ཞིག་གིས་བསྟན་ཡོད་པ་ནི།
སྤྱིར་མི་ཚོས་གོང་གི་མགྲོགས་ཚད་དུ་བསྟན་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་དོས་འཛིན་གྱིང་
སྟབས་ཀྱང་། གནས་སྟངས་གཞན་དུ་ཁོང་ཚོའི་ཤེས་ཚོར་གྱིས་དངོས་པོ་ཁག་ཅིག་
འཛིན་སྟབས་ཀྱི་མེད་པ་འདི་རེད། དངོས་པོ་དེ་རྣམས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཐེན་ཀྱང་།
སྟངས་པའི་ནང་དུ་འཇུག་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་གྱེད་པར་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་ཞིག་མིན།

སྟངས་ཅིག་མ་ནི་སྟངས་ཆའི་སྟོང་ཟུར་བཅུ་ཅམ་ཡིན་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་ངོ་མཆར་བ་
ཞིག་རེད། འདི་ནི་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། འདི་གང་ནས་ཡོང་བ་ཡིན་ནམ།
དོས་འཆམས་དོན་མ་སྟན་ཞིག་ངི་ལྟར་ཡོང་གི་ཡོད་དམ།

ཡ་ལན། ། ནང་དོན་རིག་པའི་ནང་ཤེས་ཚོར་ནི་ཤེས་པ་སྟངས་ཅིག་སྤྱི་ལས་
སྟབས་པ་ཡིན་པའི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཡོད། ངས་གོང་དུ་སྟངས་ཆའི་སྟོང་ཟུར་གཅིག་རེད་
ཅེས་བརྗོད་ནའང་། གནའ་བོའི་བོད་པ་ཚོར་སྟངས་ཅིག་མ་ཅི་ཅམ་ཞིག་ཡིན་མིན་ཉག་
ཉག་ཅིག་ཆད་འཇུག་པའི་རྒྱ་ཚོད་མེད་ལ། ཁོང་ཚོས་སེ་གོལ་གཏོག་ཐེངས་ཤིག་གི་
དུས་ལུན་དེ་ཆ་ཤས་དུག་ཅུ་རེ་ལྟར་བགོས་པ་དང་། འདི་འདྲའི་ཆ་གཅིག་ལ་སྟངས་
ཅིག་མ་ཐེན་གྱི་ཡོད། ངས་གོ་སྟོང་བའི་བསྐྱོ་སྒྲིང་ཞིག་གཞིར་བཞག་ན། ཤེས་པའི་
སྟངས་ཅིག་མ་ནི་སེ་གོལ་གཏོག་ཐེངས་ཤིག་གི་དུས་ལུན་ཆ་དུག་ཅུ་རེ་བཞིར་བགོས་
པའི་ཆ་གཅིག་ཅམ་རེད། དུས་ལུན་འདི་ནི་པལ་ཆེར་མཇུག་པའི་སྟབས་ཆད་ལའང་
རག་ལས་རྒྱ་རེད། རྟག་མོ། ། གང་ལྟར་སེ་གོལ་གཏོག་ཐེངས་ཤིག་གི་དུས་ལུན་ནི་
སྟངས་ཆ་གཅིག་གི་ཆ་བཅུའི་གཅིག་ཅམ་ཡིན་པ་དང་། དེ་དུག་ཅུ་རེ་ལྟར་བགོ་བཤའ་

བྱས་ཆེ། སྐད་ཅིག་མ་ནི་ཉ་ལམ་སྐར་ཆའི་སྟོང་ཟུར་གཅིག་ཅམ་རེད།

དེ་ལྟ་ནའང་། ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ། སྐད་ཅིག་མའི་ཤེས་པ་ཞིག་གིས་རང་
ངོས་ནས་པམ་ཆེར་ནམ་ཡང་ཡུལ་ཞིག་ངེས་པར་བྱེད་མི་སྲུང་། དེ་ཡང་དུས་ཡུན་
སྤང་བྲགས་པས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཤེས་པའི་སྐད་ཅིག་མ་དེ་དག་ཡུལ་གཅིག་ཏུ་དུས་
ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་གཏང་ཆེ། སྤྱི་ལོ་དོ་ལོ་གཅིག་ཏུ་སྤྱར་ནས་སྤུང་མོང་གི་
འབྲས་བུ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ཤེས་པའི་སྐད་ཅིག་མ་འདི་ལྟ་བུ་མང་པོ་ཆོག་པས་པའི་
རྗེས་སུ་རང་གི་དམིགས་པ་གཏོང་སའི་ཡུལ་དེ་ཚུར་སྐར་རྒྱ་རེད།

ངས་འདི་ནས་ཆཅན་རིག་གི་འོལ་ཆོད་ཅིག་བརྗོད་འདོད་བྱུང་། འདི་གོ་རྟོགས་
ལ། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གསལ་ཆ་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་། ཡུལ་ཞིག་ངེས་པར་བྱེད་པའི་
ཤེས་པའི་ཆ་ཤས་རྣམས་ཀྱི་ཆགས་དམ་དུ་གཏོང་བ་གཅིག་མཚུངས་རེད། ཡིད་
བྱེད་ལ་སྟོང་བརྟེན་སྤྱད་ནས་དེའི་གསལ་ཆ་ཆེ་རུ་བཏང་ན། དུས་ཡུན་སྤང་བུ་ལ་མ་
གཏོགས་མི་བརྟན་པའི་ཡུལ་འདྲིན་སྲུབ་པར་མ་ཟད། ཡུལ་དེའི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་
གསལ་པོར་འདྲིན་སྲུབ་རྒྱ་རེད། ཆོག་གཞན་ཞིག་གིས་བརྗོད་ན། གསལ་ཆ་ནི་སྐད་
ཅིག་གི་སྟོང་རྒྱུན་འདྲིན་པའི་ཤེས་པའི་ངེས་ཆའི་རང་ཤྱགས་ཀྱི་ཆད་གཞི་ལ་འབྲེལ་
བ་ཡོད་པ་དང་། འདི་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུ་བྱེད་པར་བསྐྱབས་པའི་ཆཅན་རིག་གི་
ཆོད་དཔག་ཅིག་རེད།

ནམ་སེ། ། མི་ཆོས་སྐར་ཆའི་སྟོང་ཟུར་བརྒྱལ་གནས་པའི་ཆོས་ཤིག་འདྲིན་
སྐབས། ཁོང་ཆོས་སོ་སོའི་སྟོང་བའི་སྟོར་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་ཅི་ཞིག་བྱེད་དམ། སྟོང་བ་

དེའི་སྐོར་ལ་བརྟེན་སྤྱོད་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ཡང་ན་དེ་ནི་ཡོངས་སུ་གང་ཟག་དང་
པོའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ནམ། གཤམ་སྤྱིད་ཁྱེད་ལ་གནས་རིམ་འདིའི་སྐོར་རྟོགས་དེ་
ཐོབ་ཆེ། རང་གི་སྐོར་བ་དེ་གཞན་ལ་འགྲེལ་བརྟེན་གྱིས་སྤྱོད་པ་མཇུག་

ཡ་མོ་རྟོག་། དེ་ཆར་ཉི་དང་ཆོན་རིག་པ་གཞན་དག་གི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་
འབྲས་བུ་སྟེ། ཁྱད་པ་ལ་སྟོན་པར་རྒྱག་ཐབས་སྐོར་ཞིག་ངས་ཉིན་འགའི་སྟོན་མཐོང་
བྱུང་། གཅིག་བྱས་ན། དེ་དག་གིས་སྐོར་བ་འདིའི་རིགས་ནི་ཅ་བའི་ཆ་ནས་ཡུལ་ཅན་
ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་མིན་ལ་མ་སྟོན་པར་སྤྱི་ནས་ཆད་འཇུག་གྱིས་སྤྱོད་པ་ཀྱི་རེད།
ཡོངས་གཤམ་སུ་སངས་རྒྱས་བཙུན་འདས་ཀྱི་སྟོན་མ་གཙོ་བོ་ལྷ་འདོན་གྱི་
འདི་འདྲའི་གནས་རིམ་དུ་སྟེབས་པའི་སྟོན་ཆེན་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་
ཏ་ཅང་མཁས་ཤིང་། ཁོང་གིས་ཤེས་པ་སྤྱོད་པ་དེ་རྟོགས་སྤྱོད་པར་མ་ཟད། ཤེས་
པའི་སྐྱད་ཅིག་མའི་ཆ་ཤས་བཅུ་བདུན་ནམས་ཀྱང་སོ་སོར་རྟོགས་པ་བཤད་ཚུལ་
ཡོད། ཁོང་གིས་ཉིང་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་སྤྱོད་པ་ཆད་ཆོ་རི་ལྟར་རྟོགས་པ་
དེ་བཙུན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་བསྩལ་ནས་འགྲེལ་བཤད་གྱིས་དུ་འཇུག་སྐབས།
ཁོང་གིས་རི་ལྟར་སྐོར་བ་དེ་བཞིན་དུ་ཆ་ཤས་དེ་ནམས་ལ་གསལ་བཤད་གནང་
ཞིང་། བཙུན་འདས་ཀྱིས་དེ་ནི་ཆུ་མོར་བཀའ་ལག་དུ་བསྐྱུང་ནས་ཆུ་ལྟར་སྤྱོད་པ་
དེ་དེ་གང་དུ་ཡོང་བར་གསལ་བཤད་བྱས་པ་དང་འབྲས་མཚུངས་ཡིན་པར་གསུངས།
དོན་དངོས་སུ་སྐོར་བ་འདིའི་རིགས་ནི་དེ་ཆར་ཉིའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་
འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ཆད་འཇུག་གྱིས་སྤྱོད་པ་མིན་མེས། འོན་ཀྱང་། གང་ཟག་སྟེར་སོ་
སོས་རང་གི་སྐོར་བ་ལ་འགྲེལ་བརྟེན་གྱིས་སྤྱོད་པ་ཀྱི་རེད།

རྒྱ་ལའི་ལྷ་མ། ་ རང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་
ཉིད་ལྟ་བུ་ཞིག་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དག་ལ་ཕྱང་པོའི་བྱང་
ཆོས་དང་མ་འདྲ་བའི་སྤྱན་མིན་གྱི་བྱང་ཆོས་སྒྲོར་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་པ་དང་། དེ་
དག་གི་ནང་ནས་གཅིག་ནི་གོམས་འདྲིས་ལ་ཡང་ཡང་བརྟེན་ན། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་
དེ་དག་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བྱུང་པ་འདི་ཡིན། ད་དུང་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་རྣམ་
པ་ནི། ཕྱང་པོའི་བྱང་ཆོས་ལས་ཅུང་བརྟེན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། རང་པའི་ཆོད་མ་རིག་
པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་རྒྱ་མཚན་གྱི་རྟེན་གཞི་འདི་གཉིས་ལ་བརྟེན་
ནས་སྒོ་ལ་སྒྲོང་བརྩམས་སྤྲད་དེ། ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བྱུང་པར་འདོད་པ་རེད།

ཨ་ཐོར་གྱིས་མཚམས་འདི་ནས་མང་ཆོག་གས་ཀྱི་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་འདེབས་
པའི་དུས་ཆོད་ཡིན་པར་ཐག་གཅོད་བྱས་སོང་། དྲི་བ་ཡོད་ཆེ་ཤོག་ཕྱའི་ཐོག་གིས་ཉེ་
འཇོག་དགོས་པ་མང་ཆོག་གས་ལ་སྤྲ་ས་ནས་བཤད་ཡོད་པ་དང་། ད་ལྟ་དྲི་བ་རྣམས་
ཡར་བསྐྱུས་ཆར་འདུག ཉན་རེ་རྩོད་ནི་ཆོག་གས་སྤྱན་འདིའི་གཙོ་སྒྲོང་བ་མིན་སྟབས།
ཁོ་མོས་མང་ཆོག་གས་ཀྱི་དྲི་བ་སྒྲོར་ཞིག་བདམས་ནས་སྒོག་པའི་བྲ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱིན་
འདུག

ཨ་ཐོར། ་ ང་ཆོས་འདི་ནས་མང་ཆོག་གས་ཀྱི་དྲི་བ་ཁག་ལ་ལན་འདེབས་རྒྱ་
ཡིན།

ཉན་རེ་རྩོད་། ་ ངའི་ལག་ཏུ་དྲི་བ་གསུམ་ཡོད། དང་པོ་ནང་པ་དང་། གཉིས་
པ་ཚན་རིག་པ། གསུམ་པ་གཉིས་ཀར་དྲིས་འདུག ངས་མཐའ་མ་ནས་འགོ་འཇུག་ས་

རྒྱ་ཡིན། རི་བ་གཏོང་མཁན་གྱིས་འདི་ལྟར་རིས་འདུག “ན་གཞོན་ཞིག་གིས་ཡུལ་
ཞིག་ལ་དུས་ཚོད་མང་པོར་དོ་སྣང་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད། འདི་ལྟར་བྱེད་པར་ཁོང་ལ་
དཀའ་ངལ་མེད་པ་དང་། དོན་ངོ་མར་ཁོང་ལ་སྟོ་སྣང་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཚོས་འདིར་
བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཅེད་མོ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཉལ་མོ། འོན་ཀྱང་། ན་གཞོན་འདི་ལ་སྟོབ་
གྲའི་ནང་དུ་ཡིད་བྱེད་གྱིས་མ་འདང་བའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་མཚན་འདིར་
བརྟན་ནས་ཡིད་བྱེད་གྱི་སྟོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཚོར་འདི་དགོས་པའི་རི་བ་
ཞིག་ཡོད་དེ། སྟོ་སྣང་མི་སྟར་བའི་སྟོང་རྒྱུན་ཐོག་དུ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བ་ལ་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་འདི་ང་ཚོས་རི་ལྟར་རྒྱ་ཆེ་དུ་གཏོང་ཐུབ་བཤ།” ཉལ་མོ་
དང་ཐལ་སྒྲ།༽

ནམ་མེ།༽ མིང་ལ་ཟླ་མེ་ལད་༽Daphne Bavelier༽ཟེར་བའི་ཡུལ་རྟོགས་
སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲ་བ་ཞིག་གིས་ཉེ་ཆར་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གནང་ཡོད། ཞིབ་
འཇུག་དེའི་ནང་དུ་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཅེད་མོ་ཅེས་ནས་མིག་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིད་
བྱེད་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་ཡར་རྒྱས་སུ་སོང་འདུག འདི་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆ་ན་
འདིར་གཏོགས་པའི་ང་ཚོ་ཆེད་ལས་བ་ཚོའི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་རེད།
རི་བ་འདོན་མཁན་འདིས་ཞིབ་འཇུག་དེའི་འབྲས་བུ་ཤེས་འདོད་ཡོད་མེད་ངས་མི་
ཤེས་མོད། བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཅེད་མོ་ཅེས་ནས་བྱས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད་པ་འདི་ནི་ངོ་
མཚར་བ་ཞིག་རེད།

མད་ཡར།༽ ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་ཁང་དུ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་མི་ཚོས་
བྱེད་པའི་ལས་ཀ་ནི་ཡོངས་སུ་སྟོ་སྣང་མེད་པ་དེ་འབྲ་མ་རེད། ང་ཚོས་ཕྱོགས་མང་པོ་

ཞིག་ནས་བརྟན་འཕྱིན་གྱི་ཅེད་མོ་ཅེ་བ་ལྟ་བུའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་བསྐྱབ་ཐབས་བྱེད་
ཅིང་། མི་ཚོས་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བྱེད་པར་ང་ཚོས་སེམས་ཤུགས་དང་རྒྱལ་སྦྱོར་འོས་
འཆ་མས་ཞིག་སྦྲོད་གྱི་ཡོད། ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་མི་ཚོས་རྗེས་ཕྱོགས་
ཀྱང་སྒྲར་ཡང་ཡོང་འདོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཤུགས་ཆེན་བསྟན་སོང་། ངའི་བསམ་
ཚུལ་ལ། སྒྲོའི་སྤངས་འཛིན་དང་། ཡིད་བྱེད་གྱི་རང་བཞིན་སོགས་གྱི་སྒྲོར་ལ་ང་
ཚོས་ངེས་པར་དུ་སྦྲོ་སྤང་མེད་པའི་ལས་ཀའི་ཁོད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པ་མིན་
ཞིང་། རྒྱན་ལྗན་གྱི་འཆོ་བའི་བྱ་འགྲུལ་བརྟན་འཕྱིན་གྱི་ཅེད་མོ་ཅེ་བ་ལྟ་བུ་བརྒྱད་
ནས་ཡིད་བྱེད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐུག།

ཡ་ལན། ། ཡིད་བྱེད་གྱི་སྦྱོར་བརྒྱུད་ནང་ལུལ་ཞིག་དང་། ཡང་ན་དབྱགས་
འབྱེན་རུབ་གྱི་བརྒྱད་རིམ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་དགོས། འདི་ནི་ཐོག་
མའི་སྐར་ཆ་བཙོ་ལྷ་ཅམ་ལ་དང་བ་འཕྲེན་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནས་ང་ཚོས་གལ་སྲིད་
དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བ་གཅིག་མཐོང་ཆོ། ཆང་མ་མཐོང་བ་དང་གཅིག་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་
སྲིད། ཡིན་ཡང་། ང་རང་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། བརྟན་འཕྱིན་གྱི་ཅེད་མོ་ཅེ་བ་ནི་སྦྲོ་
སྤང་མི་སྟེར་བའི་བྱ་འགྲུལ་ཞིག་རེད། ཚོས་ཞིག་གིས་དང་བ་འཕྲེན་མིན་ཚོས་དེའི་
རིན་ཐང་གཅིག་བྱ་མིན་ཞིང་། རང་ཉིད་དང་ཚོས་དེའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་འང་རག་
ལས་ཡོད། ངས་དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་ནས་དུས་ཚོད་མང་
པོ་ཞིག་བསྐྱལ་སྦྱོང་། འདི་ལྟར་བྱེད་པ་ནི་ང་རང་དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བ་ལ་དགའ་བྱགས་
བས་མ་ཡིན་པར། འདི་ལ་ཁེ་ཕན་གྱི་གོ་རིམ་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད་པས་ཡིན། སྐར་ཆ་
འགའི་རྗེས་སུ་དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་དང་བ་འཕྲེན་པ་ཞིག་མིན་ཡང་།

འབྱུང་འབྱུར་གྱི་ཁེ་ཕན་གཞི་རྩ་བཞག་པའི་དང་བ་ཞིག་ད་དུང་འདི་ལ་ཡོད། དེ་ནི་
མོ་ཁོ་བཞི་ཅམ་ལ་གསོ་རིག་སྒྲོ་བ་གྲུང་སྒྲོ་བ་སྒྲོང་བྱས་ནས་འབད་བཅོལ་བྱེད་པ་ལྟ་
བུ་ཡིན། སྒྲོ་བ་སྒྲོང་འདི་རྒྱན་དུ་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་མིན་ནའང་། རང་གཞན་ལ་
འཕྲོ་བ་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཁེ་ཕན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། འདིས་
རང་གི་དམིགས་པ་སྤྲོ་བ་རྒྱན་དུ་གཏོང་བྱུང་།

མད་ཡར། ་། འདི་ནི་དོན་དངོས་རེད། གལ་སྲིད་ར་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་
དབྱེད་ཁང་དུ་མི་ཆོར་ཡ་ལན་ཡག་པོ་སྤྲད་ན། མི་ཆོས་སོ་སོའི་ལས་ཀ་ཡར་རྒྱས་
སུ་འཕྲོ་མིན་ལ་ལྟ་རྟོག་དང་། ཡོན་ཏན་གསར་བ་ཐོབ་པར་བཅོལ་པའི་འདོད་པ་
མངོན་གྱི་འདུག ཐ་ན་ལས་ཀ་ཁག་ཅིག་ནི་སྒྲོ་སྒྲོང་གི་ཡུལ་ཞིག་མིན་རུང་། མངོན་
འདོད་དེར་བརྟེན་ནས་ལས་དོན་དེ་རྒྱན་སྒྲོང་བའི་ཀྱན་སྒྲོང་འབྱུང་གི་ཡོད།

ཡ་ལན། ་། ལྟ་རྟོག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ནི་རང་དོས་ནས་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་རེད།

ཡ་ཐོར། ་། ར་ཆོ་སྒྲར་ཡང་བྱེད་ཀྱིས་སྒྲིང་བའི་ཤེས་བཞིན་ལ་ཁ་ཕྱོགས་
འདུག

ཡ་མོ་རོང་། ་། རའི་བསམ་ཚུལ་ལ། འདིར་སྒྲིང་དགོས་པའི་གནད་དོན་སྒྲོར་
ཞིག་འདུག ཡིད་བྱེད་ནི་བསྐྱར་སྒྲོས་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་འགྲུལ་དང་། ཡང་ན་བརྟན་
འཕྲིན་གྱི་ཅེད་མོ་ལྟ་བུ་དམིགས་པ་བརྟན་པོར་འདོག་དགོས་པའི་ལས་ཀ་བརྒྱུད་
ནས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བྱུང་བ་གསལ་པོ་རེད། ཡིན་ཡང་། གོ་མས་འདིས་ལ་བྱེད་
ལས་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་དང་། སྒྲོག་བརྟན་ནི་མ་སྤྲད་མཆོམས་མང་པོ་ལས་བྱུང་

ཅིང་། མཐུད་མཆམས་རེ་རེ་སྐར་ཆ་འགའ་གས་ཀྱི་དུས་ལུན་རེད། འདི་ལྟར་མ་བྱས་
ཆོ་ལྷ་མཁན་ལ་སུན་སྤང་འབྱུང་གི་ཡོད། ཡིད་བྱེད་རྒྱན་སྒྲིང་བ་ལ་དེ་འདྲིའི་
མགྲོགས་པོར་འགྱུར་བཞིན་པའི་སྒྲོང་རྒྱུན་དགོས་ཆེ། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་འགྱུར་ལྷོག་
གི་ཆད་གཞི་དལ་དུ་སོང་ན་ར་ཆོར་སུན་སྤང་སྐྱེ་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། ར་ཆོས་བྱ་བ་
གསར་བ་གཞན་ཞིག་བྱེད་ན་འདོད་ཀྱི་རེད། དེའི་ཕྱིར་གོམས་འདིས་ཀྱི་ནང་དུ་
འགལ་བ་ཡིན་པའི་ཆོས་གཉིས་འདུས་འདུག གལ་སྲིད་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡིན་ནིར་
ཤུགས་བསྐྱིས་དགོས་པའི་བྱ་འགལ་གྱིས་འཆབ་འཚུབ་དང་སྒྲོ་ཞུམ་གྱི་ཆོར་བ་ལ་
གཡོལ་བར་ཕྱིའི་སྒྲོང་རྒྱུན་མང་པོ་དགོས་པའི་རྒྱུན་བྱས་ཆེ། བྱ་འགལ་དེའི་རིགས་
གྱིས་ན་གཞོན་དང་། ཐ་ན་དར་མ་ལའང་གཞོད་རྒྱ་རེད།

དང་བ་མི་འདྲན་པའི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལྷ་བྱར་བཏེན་ནས་ཡིད་བྱེད་ལ་སྒྲིང་བ་
བྱེད་པའི་དམིགས་ལུལ་གཅིག རང་སེམས་འདས་མ་འོངས་གང་ལའང་མ་ཆགས་
པར་ད་ལྟ་ཉིད་འདིའི་ནང་དུ་ཞི་བར་གནས་པའི་ཐོག་ཕྱིའི་སྒྲོང་རྒྱུན་ཉ་ལམ་མེད་པའི་
སྒོ་ནས་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་རྒྱ་འདི་ཡིན། འདི་ལྟར་གཞན་
གང་ལའང་མ་བཏེན་པར་རང་ཉིད་རང་སྤྲེང་དུ་བདེ་བར་གནས་ཐུབ། དེར་སང་ན་
གཞོན་ཆོས་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཅེད་མོ་ཅེ་བཞིན་གཞས་ལ་ཉན་པ་དང་། ད་དུང་དེ་དང་
དུས་མཉམ་དུ་ཆ་འཕྲིན་ཡང་གཏོང་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོར་ཆོས་འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་
གཞོད་སྤང་བ་སྦྱིད་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། མི་ཆོའི་ནང་བྱེད་སྤངས་འདི་
འདྲའི་ཐོག་ནས་བདེ་སྦྱིད་ཐོབ་དགོས་ན་མཁྲིགས་ཆས་མང་པོ་ཞིག་དགོས་རྒྱ་རེད།

ཨ་ཐོར། ༡ ཨ་མོ་རོད་ནི་དབེན་པར་གནས་པའི་དགེ་སྒྲོང་ཞིག་ཡིན་པ་

གསལ་པོ་རེད།

ཨ་མ་ཚོད། ་ ང་ལ་ཨའེ་པོད་ཀྱི་ཡང་ iPod རོལ་གཞས་སོགས་ལ་ཉན་བྱེད་གི་
འཕྲུལ་ཆས་གིས་ཡོད། རྒྱུ་མོ།

ཉན་རེ་ཐོང་། ་ འདིར་ཆོགས་ཞུགས་པའི་ངེ་བ་གཞན་ཞིག་ཡོད། འདི་གཙོ་
བོར་ཡགོང་ས་མཆོག་ལ་བཀའ་འདི་ཞུས་པ་ཞིག་རེད། ཨ་ལན་གྱིས་དགེ་ལུགས་
པའི་བྱུང་མཐའ་གཞིར་བཞག་ནས་ཡིད་བྱེད་ལ་སྦྱོར་སྒྲུངས་ཁ་གསལ་མདོར་
བསྡུས་ཤིག་བརྗོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཆོད་སྦྱོར་བརྗོད་གཞན་དང་། དེ་བཞིན་བོད་གི་
ནང་པའི་ཆོས་བརྒྱུད་གཞན་ཡང་ཡིད་བྱེད་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་ཐབས་ལ་གཅིག་
མཚུངས་གྱིས་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ། གཟུངས་སྒྲགས་བརྗོད་བྱེད་ལ་ཡང་ན་ལྟ་སྟོན་
པའི་ཆོ་ག་ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་ནམ། གོ་ཏོགས་དེ་དག་ནི་ང་
ཆོས་འདིར་སྐྱེད་བཞིན་པའི་ཡིད་བྱེད་གི་སྦྱོར་བརྗོད་ནང་དུ་ཚུར་རི་ལྟར་བསྡུ་བྱུང་
བམ།

ལྷ་ལའི་ཁྲ་མ། ་ ང་ཆོས་བཀོ་སྐྱོང་འདིའི་ནང་སྐྱེད་བཞིན་པའི་ལྷ་བ་ནི། ནང་
པའི་སྐུ་མོང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒོལ་རྒྱུན་མཛོན་པའི་ལུགས་ཡིན་ཞིང་།
བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱིས་མཛོན་པ་གོང་འོག་གཉིས་སྒྲོངས་འཛིན་བྱེད། གཟུངས་
སྒྲགས་བརྗོད་པ་མཆོན་ན། བསྟོན་ནས་ཡིད་ཐང་ཆད་པའི་སྐུ་བས་སྒྲ་
གཟུངས་སྒྲགས་བརྗོད་གོས་པར་སྟོན་གཞུང་དུ་གསལ་པོར་གསུངས་ཡོད། དེའི་
ཕྱིར་གཟུངས་སྒྲགས་བརྗོད་བཞིན་སྟོན་གི་དངོས་གཞིའི་ཆ་གསལ་ཤིག་མེད། ཆོ་ལ་

སྒྲོང་བརྟམ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཡིད་བྱེད་དམིགས་པ་ལྟ་མིན་སྟེང་བཀོལ་
སྒྲོད་བྱེད་རུང་ཞིང་། ཡིད་བྱེད་བྱི་ནང་གཉིས་ཀའི་དམིགས་པའི་ཐོག་འཛོགས་པ་དང་།
དེ་བཞིན་སེམས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་འང་འཛོགས་ཆོག་ ད་དུང་ལྷ་སྐྱེ་ལྷ་བྱུང་ཡིད་ལ་
སྒྲོམ་གྱི་ཡོད།

ཉན་རེ་ཤོང་། ་ ་ ་ ད་རེས་ཀྱི་དེ་བའདི་ནི་ཁོད་ཉན་ལ་བཀོད་ཡོད་པར་སྟུམ།
དེ་བའི་འདི་སྟེ། “ནང་པའི་སྒྲོམ་སྐྱབ་ཀྱི་ནང་ཡིད་བྱེད་ལ་སྒྲོང་བརྟམ་བྱེད་པ་འདུས་
ཤིང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱབ་ཆོས་ཡིད་བྱེད་ལ་སྒྲོང་བརྟམ་མ་ཐོབ་མཁན་
ཆོར་ཞིབ་འདུག་ཆོད་ལྷ་བྱེད་པ་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཆོར་ཡིད་བྱེད་ལ་གོམས་
འདིས་ཐོབ་ཡོད་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཆེ། ཁྱེད་ཅག་གིས་ཁོང་ཆོར་ཉིད་ཀྱི་
ཞིབ་འདུག་གི་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་དེ་ལྟར་བཀོལ་སྒྲོད་བྱེད་དམ། ཁོང་ཆོར་དེ་བ་
གསར་པ་ཅི་ཞིག་འདི་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། དེས་ལན་གང་ཞིག་འཆོལ་རྒྱ་ཡིན་ནམ།”

ཁོད་ཉན། ་ ་ ་ ང་ཆོའི་ཞིབ་འདུག་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་ཞིང་། དང་བ་འདེན་
པའི་འདོད་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྒྲོར་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། གང་
ཟག་ཅིག་གིས་དེ་ལྟར་མགྱོགས་པོར་ཡིད་བྱེད་དམིགས་པ་གཅིག་ནས་གཞན་ཞིག་
གི་ཐོག་ལ་སྒྲོང་བྱུང་བམ། ང་ཆོས་སྒྲོམ་སྐྱབ་ལ་གོམས་འདིས་མེད་མཁན་ཆོར་
གནས་སྟངས་དེས་ཅན་ཞིག་གི་འོག་ཆད་འཇལ་བྱས་ཡོད། གལ་སྲིད་ང་ཆོས་ཆོད་
ལྷ་བྱེད་ཡུལ་གྱི་མི་རྣམས་ལ་སྟོའི་སྒྲོང་བརྟམ་འོས་འཆོམས་ཤིག་སྤྲད་ཆེ། ང་ཆོས་
ཆོད་འཇལ་བྱས་པའི་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་གནས་སྒྲོང་བའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་
འདི་ཅི་ཙམ་ཞིག་ལ་ཡང་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བྱུང་བམ། གོང་དུ་ཨ་ཨ་རོད་ཀྱིས་གང་ཟག་

ཅིག་གིས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་ནི། ཤེས་པ་ཡུལ་དང་འབྲུང་མ་ཐག་པའི་གནས་རིམ་དུ་
རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཐུབ་པར་བརྟུན་པོར། འདི་ནི་ར་ཆོས་ཆད་འཇལ་བྱས་པའི་མི་ཆོར་
སྟོས་ན་སྤྲོ་མོ་རེད། རོན་རོ་མར་ཡིད་བྱེད་ནི་ཤེས་པ་དང་ཡུལ་གཉིས་འབྲུང་པའི་
བརྒྱུད་རིམ་ནང་སྤྲོ་མོ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཐུབ་པས།

དང་པོར་བརྟུན་ན། ར་ཐོག་མར་ཆོག་གས་འདུ་འདིར་ཞུགས་སྐབས། བར་པ་ཆོར་
ཆད་འཇལ་བྱེད་བསམ་པའི་འདོད་པ་ཤུགས་ཆེན་སྤེབས་བྱུང་། རའི་ཆོར་སྤྲོ་ཞིག་
ལ། རའི་ལས་རོགས་ཁག་ཅིག་ལ་འང་ལྟ་ཚུལ་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཐོག་མར་བྱུང་
འདུག ར་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་རོར་མ་ཤོང་པའི་འདོད་ཚུལ་དེ་དག་ཐོས་པ་དང་ཁོང་
ཆོ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་ཁྱིད་ནས་ཆད་འཇལ་བྱེད་དགོས་སྟུང་བྱུང་། འོན་ཀྱང་། བར་
པ་ཆོར་ནམ་གཞག་དང་ལྟ་བུའི་ཀྱི་སྒྲོར་ཡང་མང་པོ་སྤྱིང་རྒྱ་འདུག འདི་ནི་པལ་ཆེར་
ཤེས་པ་དང་སྒྲོང་རྒྱུན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་རྟོགས་པར་ར་ཆོས་ཟུང་སི་སྟོ་ལོ་^(baseball)
འཕེན་མཁན་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེ་ཡང་ར་ཆོས་ཁོང་ཆོས་སྟོ་ལོ་
རི་ལྟར་མཁྱོགས་པོར་འཕེན་གྱི་ཡོད་པ་ཤེས་འདོད་ཅིང་། ཁོང་ཆོས་ར་ཆོར་དེའི་
རྒྱལ་ལྗོངས་ཀྱི་ལྟ་བུའི་བརྟུན་དེ། ཅེད་མོ་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་གོང་ཆ་སྐམ་ནང་དུ་
ཡོད་པའི་རང་གི་ལྟ་བུ་ཀྱི་ཅེ་མོ་ཕྱོགས་གང་དུ་འཁོར་ཡོད་མེད་ཁོང་ཆོའི་ལྟ་བུའི་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། ར་ཆོས་ཁྱིད་ཀྱིས་སྟོ་ལོ་འཕེན་རོགས། མཁྱོགས་
པོར་འཕེན་སྐྱངས་དེ་ར་ཆོས་རྟོགས་པར་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བརྟུན་འདོད་རྒྱ་རེད།

ར་དང་རའི་ལས་རོགས་ཆོར་མཆོན་ན། ཉམས་སྤྱོད་འདིའི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་
ཞིག་སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་དོག་མོ་འདི་དོར་ནས་ཁོང་ཆོའི་འདོད་ཚུལ་གྱི་རྒྱལ་ལྗོངས་སུ་

ཡོད་པའི་ལྷ་བ་དང་བ་འབྲེན་པ་དེ་ཚོ་རྟོགས་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཐོག་
ནས་ངས་རང་གི་བྱི་བའི་མགོ་རྟིང་བསྟོགས་ཏེ། "ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། ཚད་འཇལ་
སའི་ཡུལ་ས་ཡ་གཅིག་འདུག འོན་ཀྱང་། བྱི་བསམ་ཚུལ་ལ། ངས་གང་ཞིག་ལ་
ཚད་འཇལ་བྱེད་འོས་ན་དེར་ཚད་འཇལ་བྱ་རྒྱ་ཡིན།" ཞེས་བཞེད་འདོད་བྱུང་། །ཐལ་
སྒྲ་བསྟགས་སོང་། ། བསམ་སྟོང་འབྲེར་སོ་འདི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་ན། ང་ཚོས་ལྷ་ཚུལ་རྩེ་
འདྲ་ཞིག་འཛིན་དགོས་མིན་རྟོགས་སྤྱབ་པར་མ་ཟད། ནང་བ་ཚོའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་
ལེགས་པར་ཤེས་སྤྱབ་རྒྱ་རེད། ང་ཚོས་ནང་བ་ཚོར་འདོད་པ་ཡོད་པའི་ཚད་འཇལ་
བྱེད་ཡུལ་གང་དག་དང་། རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཡིན་པ་གོ་ན་འདོད་བྱུང་། བྱི་བཅག་ལ་
ཚད་འཇལ་གྱི་ཚན་རིག་གི་ཉམས་ཞིབ་འདི་ལས་འཐོབ་བྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཡ་ལན། ། ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་ལས་དངོས་ཡོད་དུ་
ལག་ལེན་ལ་འདེབས་ཚོག་པའི་འབྲས་བུ་སྟོར་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ལྷག་པར་
སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཕྱོགས་སུ་དེ་ལྟར་ཡོང་རྒྱ་རེད། ལུབ་ཕྱོགས་སུ་
སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་སྟོར་ལ་ཚན་རིག་ངོ་མཚར་བ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་།
སེམས་ནད་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་དེ་སྤར་ཡང་རྒྱན་ལྷན་དུ་གྱུར་པའི་
རྗེས་སུ་ད་དུང་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་འགྲོ་ལུགས་ཤིག་མེད། རང་སེམས་ནི་
སེམས་གཙོང་བཙོས་ཐབས་པ་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལ་སྟེབས་ཀྱང་
ད་དུང་ཡར་རྒྱས་སུ་བཏང་ན། ང་ཚོས་རང་གི་སེམས་གཙོང་བཙོས་ཐབས་པ་ལ་ངོ་
ཚ་གཏོད་རྒྱ་རེད། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ནི།
།ལྷག་པར་རྒྱན་ལྷན་ལས་བཞུལ་བའི་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཉམས་། ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་གོ་

གཏོང་རྒྱུ་འདི་ཡིན། མི་ཞིག་གི་མི་ཆེད་ནང་རང་གཞན་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་ཞི་བདེའི་
འདུ་ཤེས་ནི། རང་གི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཀུན་སྟོང་དང་། བར་ཚུགས། སྟོང་ངན་ལ་
ལང་ཤོར་ཡོད་མེད་སོགས་ལ་རག་ལས་ཡོད། ད་ཆ་བྱེད་བཞིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་
ནང་བཟང་སྟོང་གྱི་ཆ་འདི་འདུས་ཡོད་པར་ངས་མཐོང་མ་བྱུང་། བཟང་སྟོང་གྱི་གནད་
དོན་འདི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ལོགས་སུ་དགར་བའི་མངོན་འདོད་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ལགོང་ས་མཆོག་གིས་རྒྱུ་དུ་གསུང་གི་ཡོད་པ་ལྟར། བཟང་
སྟོང་ནི་ཆོས་ལུགས་གཅིག་ལྟར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། བཟང་སྟོང་ནི་འགྲོ་
བ་མའི་རང་བྱུང་གི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། དེར་གཞན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་
པའི་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། ང་ཆོས་འདིར་སྐྱེང་བཞིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་གང་
ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་ཆོད་ལ་མ་བལྟས་པར། གཞན་ལ་གཞོད་པ་མེད་པ་དང་
བར་ཚུགས་སོགས་ལྟན་པའི་བཟང་སྟོང་དང་མ་ཐུན་པའི་སྒྲོ་ནས་རང་གི་འཆོ་བ་
བསྐྱུལ་ན། རང་གི་འཆོ་བའི་སྤྲུལ་ཆོད་དོན་དངོས་སུ་རྗེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བ་གསལ་སྟོན་
བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། འདི་ལྟར་གསལ་སྟོན་བྱེད་པ་དེའང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་།
གསོ་བ་རིག་པ་གཉིས་ཀའི་ཕྱོགས་ནས་བྱེད་པ་ཞིག་ཟེན་གྱི་དགོས།

ནམས་སེ། ། ངའི་མཐོང་སྣང་ལ། བྱེད་ཀྱིས་དགེ་བའི་སྟོང་བཤམ་བཟང་སྟོང་
དང་འབྲེལ་བའི་དབང་རྩའི་རྟེན་གཞི་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པའི་སྤྱུལ་སྟོང་བྱེད་
ཀྱི་འདུག རང་ཉིད་དབང་རྩའི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བརྗོད་ན། འདི་ནི་
དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། ཞིབ་འཇུག་འདི་ལྟ་བུ་ལས་བྱེད་ལ་འཕོབ་བྱ་
ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་ངས་ཤེས་འདོད་བྱུང་། བྱེད་ཀྱིས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་རང་གི་འཆོ་བ་རྗེ་

ལྷར་སྐྱེལ་བ་ཟག་གཅོད་བྱེད་པ་ལ་ང་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བྱུང་བའི་ཁྲོད་པའི་འདྲ་
བར་ཡིད་དུ་འོངས་བ་དེ་དག་དགོས་སྒྲུ་མ་རེད།

ཡ་མོ་རྫོད། ་། འཛོལ་བྱ་ནི་འཇམ་སྒྲིང་གི་ཞི་བདེ་དང་། ལྷར་ལས་ལྷག་པའི་
འགྲོ་བ་མའི་བདེ་སྐྱིད་ཅིག་རེད།

ནམ་སེ། ་། འདི་ནི་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་གིས་ངེ་ལྷར་བསྐྱབ་སྐྱབ་བཅ།

ཡ་མོ་རྫོད། ་། སྒྲུ་མཚན་མི་ཚོས་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བྱུང་བའི་
སྐྱབ་དོན་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པས་ཡིན།

ནམ་སེ། ་། དེས་ན་འདི་ནི་མང་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་བར་གྱི་ལག་ཆ་ ཞིག་
ཆགས་འདུག

ཡ་མོ་རྫོད། ་། འདི་ནི་གཞན་གྱིས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མ་སྐྱབ་པའི་ནང་པའི་ལྷ་བ་
ཁག་ཅིག་ཚད་མར་བསྐྱབ་པའི་འབད་བཅོམ་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཆོག འོན་ཀྱང་།
གཅིག་བྱས་ན། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ལས་དོན་འདིར་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་དགོས་པའི་
སྒྲུ་མཚན་མཐོང་སྲིད་ཀྱི་མ་རེད།

ཡ་ལན། ་། འཇམ་མེ་སེས་བརྗོད་པ་ལྷར། གང་ཟག་དང་པོའི་འབྲེལ་བརྗོད་ལ་
འབྲེལ་བརྗོད་གཞན་དང་འདྲ་བར་ནོར་འཁྱུལ་འབྱུང་ཆོག མཚམས་རེར་ང་ཚོར་སོ་
སོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་བ་ལོག་པར་སྒྲུང་ཞིང་། ང་ཚོས་ལོག་ཤེས་དེ་དག་ལ་ཡིད་
ཆེས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྣོ་མ་སྐྱབ་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གི་ནང་དུ་ཡོད་ཆད་གཅིག་གིས་

དབང་སྦྱར་བྱེད་ཀྱི་མེད། གང་ཟག་ཅིག་རང་གི་དགེ་ཆན་གྱི་ཆར་བཅར་ནས་རང་གི་
སྒྲོང་བ་ལ་འབྲེལ་བཅོང་བྱེད་སྐབས། དགེ་ཆན་གྱིས་འདི་ལྟར་བཅོང་སྟེ། “ཁྱོད་ཀྱི་
འབྲེལ་བཅོང་ནོར་འདུག ངས་ཁྱོད་ལ་གང་ཟག་གཉིས་པའི་ལྷ་སྦྱངས་ཀྱི་ངོས་ནས་
ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁྱོད་ཀྱི་ནོར་འཁྲལ་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱ་རྒྱ་ཡིན།” འདི་ལྷ་
བྱའི་གོ་བསྐྱར་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། དགེ་ཆན་མངོན་ཤེས་ཅན་ཞིག་མིན་
ཆོ། མཆོམས་དེར་ཁོང་ལ་འད་ནོར་འཁྲལ་འབྱུང་སྟེ། གཤམ་སྟོང་ང་ཆོར་སེམས་
ཁམས་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཆན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བྱུང་བའི་ཆད་འཇུག་
ཡོད་ན། འོགས་གསུམ་ནས་མཐོང་བའི་ལྷ་སྦྱངས་ཤིག་འབྱུང་རྒྱ་དེ། ལྷ་སྦྱངས་
འདིར་བརྟེན་ནས་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་ལ་གདེང་ཆོད་ཆེན་པོ་སྦྱེ་རྒྱ་
དེ། འདི་ནི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་པན་ཐོགས་རྒྱ་ཆེར་ལྷན་ཞིང་། ང་ཆོས་
དེར་བརྟེན་ནས་རང་གི་ཆོས་ཉམས་ལེན་གྱི་འབྲས་བྱར་ཆད་འཇུག་བྱེད་ཐུག།

མང་ཡང་། ། གང་ཟག་དང་པོ་དང་གསུམ་པའི་ལྷ་སྦྱངས་ཀྱི་མཐུད་མཆོམས་
སྒྲོར་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པར་སྟངས། དཔེར་ན། གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྦྱངས་
གྱིས་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཆད་འཇུག་དེ་དགེ་མི་དགེ་གང་རུང་གི་སེམས་བྱུང་གི་
ནམ་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་བདེན་དབང་སྟོང་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ནས་ང་ཆོས་སེམས་བྱུང་
དེའི་གནས་རིམ་ལ་བསྐྱེད་པར་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་མིན་སྟོང་བཅར་དང་ཉམས་ལེན་
ངེས་ཅན་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་ཆོག བརྟག་དབྱེད་འདི་འབྲའི་བརྒྱུད་
རིམ་ནང་། སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་དེར་སྐྱེབས་མེད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་དེར་སྐྱེབས་
པའི་རྗེས་ནས་མི་འདིས་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ལྷ་སྦྱངས་ཀྱི་ངོས་ནས་སེམས་ཀྱི་

གནས་རིམ་གཅིག་ནས་གནས་རིམ་གཞན་ཞིག་ལ་སྒྲེབས་ཡོད་པར་བདེན་དཔང་
བྱེད་ཆོག་འདི་ལྟར་ང་ཚོ་ལྟ་སྟངས་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་བྱུང་ཅིང་།
ལས་གཞི་འདི་ལྟ་བུ་ལ་སྟོགས་ཁག་འདྲ་མིན་ནས་ཡོང་བའི་ཆེད་ལས་པ་མང་པོ་
མཉམ་ཞུགས་གནང་དགོས།

ཡ་ཐོར། ་། འདི་ཡག་པོ་རེད། འདིར་གོ་སྐབས་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་རིན་ཐང་
གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་རེད།

ཏཱ་ལའི་ལྷ་མ། ་། ཁོད་ཉན་གྱི་གཏམ་བཤད་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་བྱུང་བའི་བསྐྱོ་
སྒྲིང་གིས་ང་ལ་ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ་གྱི་འདོད་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་གསུམ་ཡོད་
པའི་ནང་པའི་ཆད་མ་རིག་པའི་གནའ་བོའི་རྩོད་སྒྲིང་དེ་བཙ་སྐྱེལ་བྱས་བྱུང་། དེ་ཡང་
སྒོ་ང་བྱེད་ཆའ་བ་དང་། ཡུལ་ལ་ཁྱད་ཆོས་འདྲ་མིན་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་འཛིན་མཁན་
ནི་སྤང་འཛིན་གྱི་ཤེས་ཚོར་གཅིག་ཡིན་པ། ཡུལ་གྱི་སྒོར་རྒྱུན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་ཆ་
མཉམ་པའི་སྤང་འཛིན་གྱི་ཤེས་ཚོར་ཡོད་པ་བཅས་རེད། ལྟ་ཚུལ་འདི་གསུམ་གྱི་
ཐད་ལ་རྩོད་སྒྲིང་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་ཅིག་ད་དུང་
བྱུང་མེད་པར་སྤང་། ཡིན་ཡང་། དེང་དུས་གྱི་ཆོན་རིག་གི་ལག་ཆ་དང་། བྱེད་ཐབས་
ལ་བརྟེན་ནས་ལངས་སྟོགས་གང་ཞིག་བདེན་པ་ཡིན་པར་ཐག་གཅོད་བྱ་བྱུང་སྟེ།

ཡ་ཐོར། ་། ང་ཚོ་ཆང་མའི་དང་བ་ལྷགས་ཆེན་བསྐྱངས་སོང་། འདི་བསམ་
ཚུལ་ལ། ང་ཚོས་ཡུན་རིང་ལ་རེ་ལྟོས་བྱས་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སེམས་ལྷགས་དེ་
འབྱུང་འགོ་བཙུགས་འདུག།

ས་བཅད་གསུམ་པ། ལྷ་ར་བརྟན་དང་། འཆར་སྒོམ།

ལྷ་ཐལོ། ། Matthieu Ricard ་།

ལེའུ་ཁྲ་པ། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་སྒོར་གྱི་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ།

༡༡། །བདག་གིས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་སྒྲོང་བ་ལ་སེམས་
ཀྱི་སྤང་བརྟན་སྒོར་ཞིག་ལག་ཆའི་ཚུལ་དུ་རི་ལྷ་ར་བཞོལ་སྒྲོད་བྱེད་པར་འབྲེལ་
བརྒྱུད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ནང་པ་ཆོས་དུས་ཆོད་མང་པོ་བཏང་ནས་སྤང་བརྟན་འཆར་
སྒོམ་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་སྤང་བའི་བསམ་སྒོ་ཞིག་ཁྱེད་ཆོར་ཡོད་
སྟེ། ཡིན་ཡང་། ཉམས་ལེན་གྱི་འབད་བཅོན་འདིའི་རིགས་ནང་པའི་རྒྱབ་སྒྲོངས་ཀྱི་
ལྷ་གྲུབ་དང་སྒྲོར་རྒྱ་ནི་གཤམ་ཆེན་ཞིག་རེད། འབད་བཅོན་དེ་དག་རང་ཆོས་མངོན་དུ་
གྱུར་པའི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་ལྷ་སྤངས་དང་། ལྷ་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱི་
རང་བཞིན་རྟོགས་ཚུལ་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པའི་དམིགས་གཞི་ཞིག་གི་གྲུབ་ཆ་
ཡིན།

རྒྱ་མཆན་ཅིའི་སྤྱིར་ལྷ་སྤངས་དེར་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནམ།

རྒྱན་ལྷན་གྱི་ང་ཚོའི་ལྟ་སྤངས་ལ་མ་འགྲིག་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ང་ཚོར་འདིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ཤིག་སྤང་དུས་ང་ཚོས་རྒྱན་དུ་རིན་ཐང་སོགས་ཀྱི་རྟོག་པ་དེའི་ངོ་བོའི་ཐོག་ལ་པར་སྒྲུབ་གྱི་ཡོད། གནས་སྤངས་ཁག་ཅིག་གི་ནང་ང་ཚོས་དེ་ལྟར་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་འདིག་རྟེན་འདིར་ཚོས་བ་བྱེད་ཐུབ་གྱི་ཡོད་པ་དང་། གཤམ་སྲིད་ང་ཚོས་ཆོས་གཤམ་གཤམ་མོ་ཞིག་ཆ་བོ་ཡིན་པ་ཤེས་ན། ང་ཚོས་དེ་ལ་གཟབ་དགོས་རྒྱ་ཡོད། གཤམ་སྲིད་ང་ཚོས་རྟེན་ཁ་ཆེ་བའི་བྱ་དངོས་ཤིག་མཐོང་ཆོ། ང་ཚོ་དེ་དང་ཐག་རིང་སར་སྡོད་དགོས་རྒྱ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། འདིན་སྤངས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་མགྲོགས་པོར་སྤྲ་འཐས་སུ་གྱུར་ཏེ། ང་ཚོས་ལུལ་གྱི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་སྤྲེང་དུ་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་འདོགས་པ་དང་། སྒྲོ་བཏགས་དེ་དག་ཆོས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་སྤང་གི་ཡོད། ཁང་པའི་ཞལ་མཐེལ་འདི་ཡིད་དུ་འོང་བར་སྤང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེ་ལྟར་རེད་སྟེ་པའི་བསམ་སྒྲོ་འབྱུང་བ་དང་། ང་ཚོས་སྤྲེང་དུ་ཡིད་འོང་གི་རང་བཞིན་དེ་ནི་ཞལ་མཐེལ་འདིའི་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་རྟོགས་གྱི་ཡོད། ང་ཚོས་སྤྲེང་རང་བཞིན་གྱིས་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་མི་འོང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་པ་དང་། རོ་དང་རེག་བྱ་སོགས་ང་ཚོའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ལྟ་ཚུལ་འདི་གཅིག་མཚུངས་སུ་བཟུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། དོན་ངོ་མར་ང་ཚོའི་སེམས་དང་། ལུལ་གྱི་སྤང་ཚུལ་གྱི་བར་ལ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་ལ། ཆོས་རྣམས་ང་ཚོར་སྤང་སྐབས། ང་ཚོས་ཆོས་དེ་དག་ལ་རིན་ཐང་སྒྲུབ་ཞིང་། རིན་ཐང་གི་ཐག་གཅོད་དེ་གཞིར་བཞག་ནས་ཆོས་དེ་རྣམས་བདག་ཏུ་འདིན་པའམ་པར་འདོར་གྱི་ཡོད། པར་སྒྲོ་བཏགས་པའི་བྱུང་ཆོས་རྣམས་དོན་དངོས་སུ་གྲུབ་ཡོད་པའི་ལོག་རྟོག་སྒྲེ་བ་དང་།

འདི་ལྟར་ང་ཚོས་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་ལ་ལྟ་སྐབས་ཆགས་སྒང་གང་རུང་གི་སྒོ་ཞིག་
འབྱུང་གི་ཡོད།

ཆགས་སྒང་གང་རུང་གི་ང་ཚོའི་སྤྱིང་བ་འདི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་མི་
མཐུན་པ་ནི་རྟོག་ཏུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་
མི་འོང་བ་གང་ཡང་མིན་ལ། རྒྱ་སེ་མེ་རྟོག་ཅིག་ང་ཚོའི་མིག་ལ་མཛེས་ཀྱང་། དེའི་
མཛེས་ཚོས་ནི་ཉ་མོ་ཆེ་དང་པ་ཕང་ལ་ཅི་ཡང་མིན། ང་ཚོའི་སྤྱང་འཛིན་ནི་དངོས་
ཡོད་གནས་ལུགས་དང་མ་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ང་ཚོས་སྤྲུག་བསྐྲུལ་དང་།
གཞུང་བ། ཞེ་སྤྲུན་སོགས་གྱིས་མཚོན་པའི་སེམས་གྱི་དཀའ་ངལ་སྤྱིང་གི་ཡོད།

འདི་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་འཛིན་སྤྲངས་ལ་འང་གཅིག་མཚུངས་རེད།
ང་ཚོས་རང་གི་ལུས་པོ་སྤྲ་བྱ་ནས་དར་མ་དང་། དར་མ་ནས་རྒྱས་འཁོགས་སུ་
འབྱུར་གྱིན་ཡོད་པ་དང་། རྐྱང་ཅིག་གསར་པ་རེ་རེས་སྤྱིང་བ་གསར་པ་རེ་སྤྱོད་པ་
རྟོགས་སུ་བ་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཚོས་འབྱུར་ལྡོག་དེ་དག་གི་ལྟེ་བར་ང་ཞེས་པ་ཞིག་
ཡོད་པའི་བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་ཡོད། ང་འདི་ནི་ང་ཚོ་དངོས་ཡིན་པ་དང་། འབྱུར་ལྡོག་
གི་བརྒྱུད་རིམ་ཕྱི་ལ་པོ་དེའི་ནང་རྟག་བརྟན་དུ་གནས་ཡོད། འདི་ནི་ང་ཚོའི་ལྷན་སྐྱེས་
གྱི་ཡིད་ཆེས་ཤིག་རེད། ང་ཚོར་བདག་འཛིན་གྱི་སྒོ་འདི་ཡོད་མ་ཐག་དུང་ཚོས་དེ་
སྤང་སྐྱོབ་བྱས་ནས་དགའ་རུ་འཇུག་གི་ཡོད། འཛིགས་སྒྲག་དང་སྤང་མེད། འདོད་
སེམས་སོགས་ནི་བདག་འདི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པའི་རང་མཐོང་གི་འདུ་ཤེས་ལས་
འབྱུང་བ་དང་། རང་མཐོང་གི་འདུ་ཤེས་འདིས་སྤྲུག་བསྐྲུལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་བསྐྲུན་གྱི་
ཡོད། རང་ཉིད་གྱི་ངོ་མོའི་ལྟེ་བར་སྤྲུལ་པའི་བདག་འཛིན་གྱི་སྒོ་འདིའི་རྒྱུན་གྱིས་

འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། ར་རྒྱལ། བྱད་གསོད། སྤག་དོག་སོགས་ཉོན་མོངས་
འབྲེལ་བྱས་ར་ཆོས་གདུང་གི་ཡོད། སྤག་དོག་ལྟ་བུ་ནི་རང་མཐོང་གི་འདུ་ཤེས་
འདིས་རྒྱུན་མ་བྱས་པར་ཡོང་བས་མེད་པ་ཞིག་རེད།

ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཟློང་བ་འདིའི་རིགས་འབྲུལ་ཤེས་ཡིན་པར་བསམ་པ་
དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་འབྲུལ་ཤེས་འདི་ལྷ་བྱར་བརྟེན་ནས་ར་ཆོས་ནང་ཤེས་
རྒྱུན་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་། རྟག་ཏུ་འབྱུང་ཕྱོག་གི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་
ཕྱིའི་སྤང་ཚུལ་གྱི་བཞུར་རྒྱུན་གཉིས་ཀ་རྟག་བརྟེན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་བསྐྱུར་གྱི་ཡོད།
སྤང་ཚུལ་ལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་མི་འོང་བ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་བཀྲགས་གྱི་བྱད་ཆོས་སྐྱུར་བའི་
རྒྱ་མཚན་གྱིས་ར་ཆོས་བདག་འཛིན་གྱི་ཚོ་དེ་གལ་ཆེན་དུ་བཅི་དགོས་པ་ཆགས་
ཡོད། ར་ཆོན་ནི་འདི་ལྟར་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་གདུང་བ་བསྐྱེད་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་གི་
ནང་འཁོར་ནས་བསྐྱད་ཡོད། ནང་པའི་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་དེའི་
ཅ་བ་རི་བཞིན་དུ་རྟོགས་ནས་ངོས་འཛིན་གྱི་རྒྱ་འདི་རེད། ར་ཆོས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་
འཛིག་རྟེན་འཛིན་སྤངས་དེ་མི་འགྲིག་པའི་རྒྱ་མཚན་འདི་སྟེ། འཛིན་སྤངས་དེ་ནི་
སྤྱག་བསྐྱེད་དང་གདུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་འགྲོ་བ་དང་། གཞན་སེམས་ལྟ་བུ་སྤྱག་
བསྐྱེད་དང་གདུང་བ་དེའི་དབང་གིས་སྐྱེ་སྐྱབ་གྱི་མེད་པས་ཡིན།

ར་ཆོས་འབྲུལ་ཤེས་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་བག་ཆགས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་འགོག་
པ་ནི། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རོ་བོ་མཐར་སྤྱག་རྟོགས་པའི་གོམ་ཁ་དང་ཕོ་
རེད། འདི་བརྒྱད་ནས་ར་ཆོས་ཆོས་རྣམས་སྤྱ་འཐུས་སུ་འཛིན་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོག་
ཤེས་བསམ་ལ་ཉེ། འཛིན་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱང་རྟག་བརྟེན་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་

འབྲུལ་ཤེས་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། ངོས་འཛིན་འདིས་རང་གི་ངོ་མོ་བཟླས་
བར་མི་བྱེད་པར་མ་ཟད། རང་ཉིད་ལ་བྱིའི་སྤང་ཚུལ་དང་། བྱང་ཐོག་རྟོག་གི་བ་བ་
ལས་གྲོལ་བའི་རང་དབང་ཞིག་འཛོལ་བར་བྱ་རྒྱུ་རེད།

གོང་གི་ལྟ་བུ་འདི་ནི་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་སྤང་བརྟན་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་
རྒྱལ་ལྗོངས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་ཡིན། སྤང་བརྟན་གྱིས་ལོག་ཤེས་ཡིན་ཞིང་མ་དག་
པའི་སྤང་འཛིན་ནམས་བསལ་བའི་ཐབས་ལམ་རྒྱུ་སྤྱོད་བ་དང་། སྤང་འཛིན་དེའི་
རིགས་ཀྱི་དབང་གིས་ར་ཆོས་མངོན་སུམ་གྱི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་
ནམས་ལ་སྤྱོད་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ར་ཆོས་སྤང་བརྟན་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་
ཐབས་ཤེས་བརྒྱུད་ནས་རང་གི་འཛིན་སྤངས་དེ་སྤྱད་ཅིག་ནས་སྤྱད་ཅིག་ལ་འགྱུར་
གྱིན་པའི་ཤེས་པའི་རང་ཚུལ་དང་མ་ཐུན་པར་བྱེད་ཆོག

ནང་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་སྤང་བརྟན་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ནི་ད་དུང་སེམས་ཀྱི་
རང་བཞིན་དང་། གཞོད་འཆེ་ཆེ་བའམ་རིག་སྟོབས་སྤྱིབ་པའི་སྤྱོད་ཆོར་བར་གྱི་
འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པའི་གོ་རྟོགས་གཞིར་བཞག་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། ནང་པའི་ལྟ་
ཚུལ་ལ། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་ལ་ཞིབ་ཏུ་བལྟས་ཆེ། ཤེས་པ་ལྟ་དམེད་
པ་ཞིག་སྤྱོད་ཐུབ་པ་དང་། ཤེས་རྒྱུན་འདི་ནི་སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་དང་སྤང་བརྟན་གང་
ལའང་འདྲེས་མེད། ནང་པ་ཆོས་གཞི་རྩའི་ཤེས་པའི་འོད་གསལ་བ་འདི་ནི་ཁོང་ཁྱོ་
དང་། ཐུག་དོག་ ར་རྒྱལ། བྱང་གསོད་ལྟ་སྤྱིའི་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་རང་བཞིན་དུ་
བསྐྱེབས་མེད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཉོན་སེམས་དེ་དག་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་
ལོག་པར་རྟོག་པའི་བདག་འཛིན་ལས་སྤྱེས་པ་ཡིན། ཡིད་མ་ཆོས་པའི་གདུང་བ་

ལས་བརྒྱལ་བའི་བརྒྱད་རིམ་ལ་མཆོན་ན། ང་ཆོས་ལུལ་ཅན་གྱི་ངོས་ནས་ཤེས་
པའི་གཞི་ཅའི་ངོ་བོ་རྟོགས་རྒྱ་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། ང་ཆོས་གོ་རྟོགས་དེར་བརྟེན་
ནས་རང་ཉིད་རྣམ་རྟོག་ལས་བྱུང་བའི་མི་དགེ་བའི་ཁྱེད་ཆོར་གྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བ་
འགོག་ཐུག།

གོ་རྟོགས་འདི་དག་གིས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤང་བརྟན་ནས་འཆར་སློམ་
བཀོལ་སྤྱོད་གྱི་སློམ་གཞི་འབྲུབ་པར་བྱས་ཡོད། ང་ཆོས་མངོན་སུམ་དུ་གྱུར་པའི་
འཇིག་རྟེན་འདི་དང་། རང་ཉིད། དེ་བཞིན་གཞན་ལ་འབྲེལ་སྤངས་སོགས་ལ་རྣམ་པ་
འདྲ་མིན་དུ་ཆགས་ཞེན་བྱེད་སྐབས། རང་གི་ལུས་ལྷུང་དང་སེམས་དང་མིང་སོགས་
ལ་ངའོ་སྟུང་པའི་བདག་ཏུ་འཇིན་པར་བྱེད་པའི་བྱང་ཆོས་གང་རུང་ལ་ཕྱོགས་པའི་
འཇིན་སྤངས་ངེས་ཅན་ཞིག་ང་ཆོར་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཆོ་པལ་ཆེ་བས་སློང་འཇིན་
སྤངས་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་མ་གཏོགས་ཆོལ་བ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་དང་། ཡིད་ལ་
སྤང་བརྟན་བསྐྱེད་པ་ནི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་དེ་རང་ཉིད་ལ་བརྟན་གསོ་
བྱེད་པའམ། རང་ཉིད་དེ་དང་ཐག་ཉི་བར་གཏོང་ཐབས་ཤིག་ཡིན། སྤྱིར་གནས་
སྤངས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ང་ཆོ་མང་ཆེ་བས་རྣམ་རྟོག་འདྲ་མིན་གྱི་རྗེས་སུ་སྟེག་གི་
ཡོད་པ་དང་། ཆགས་སྤང་ལས་བྱུང་བའི་རྣམ་རྟོག་འདི་དག་གིས་སྤང་ཡང་རང་ཉིད་
ཀྱི་སེམས་ལ་བཅན་འཇུག་བྱས་ནས་ཡོངས་སུ་ཟེལ་གྱིས་མ་མཐོན་བར་དུ་ཁྱེད་པ་
གཅིག་མཚུངས་ཤིག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ང་ཆོས་སློང་རྒྱན་ལྷན་གྱི་
གཡོ་འགྲུལ་འདི་རང་གིས་དབང་དུ་བསྐྱུར་ཏེ། རང་ཉིད་རང་གི་ངོ་བོ་ངོ་མའི་ཕྱོགས་
སུ་འཁྲིད་པའི་ཆོས་གང་རུང་ཞིག་ལ་དམིགས་པ་གཏད་ན། གཅིག་རྗེས་གཉིས་

མཐུད་གྱི་རྣམ་རྟོག་གི་བག་ཆགས་ལས་ང་ཆོ་སྤོལ་སྤྲིད།

ང་ཆོས་དམིགས་ཡུལ་འདི་བསྐྱབ་པར་མཆོན་ཤེད་ལྡན་པའི་སྤྲང་བརྟན་བཀོལ་
སྤྲོད་ཤེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ང་ཆོར་བྱ་འགྲུལ་སྤྲོད་ཆོགས་ལ་བཀོལ་སྤྲོད་ཤེད་པའི་
ལག་པ་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། དེ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་སྤྲོད་ཐོང་ཅིང་ཅིང་ཆོག་ཅིང་
མོ་འདི་ལྟ་བུ་ཅེ་སྐབས་ང་ཆོས་ཆད་བཀག་དང་ལྡན་པའི་སྤོན་ལག་གཉིས་བཀོལ་
སྤྲོད་ཤེད་པ་རེད། ཆད་བཀག་དེ་ལས་བཟུལ་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་བསྤྲོད་པར་ང་
ཆོས་རང་ཉིད་ནི་ལྟ་བུ་བྲག་པ་ཞིག་ཏུ་བསྐློམས་ནས་བྲག་བཞི་དང་དབུ་བཞི་ཅན་གྱི་
མཆོན་ཤེད་བཀོལ་སྤྲོད་ཤེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ལྟར་ཤེད་པའི་སྐབས་སུ་སྤྲང་བརྟན་གྱི་
དོན་ལ་དམིགས་པ་གཏད་དེ། དོན་དེ་ཡིད་ལ་བྲན་པར་ཤེད་རྒྱ་གཙོ་མོ་ཡིན། བར་
པའི་འགྲོ་ལུགས་ལ། བྲག་གཉིས་གྱིས་ཤེས་རབ་དང་སྤྲོད་རྗེའི་ཟུང་འདུག་མཆོན་
ཞིང་། བྲག་བཞིས་བྲམས་པ་ཆད་མེད་དང་། སྤྲོད་རྗེ་ཆད་མེད། དགའ་བ་ཆད་མེད།
བཏང་སྐྱོམས་ཆད་མེད་བཅས་ཆད་མེད་བཞི་སོགས་མཆོན་གྱི་ཡོད། གལ་སྤྲིད་ང་
ཆོས་རང་ཉིད་ལ་ལག་རང་དབྱུག་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བསྐློམས་ཆེ། འདིས་པར་བྱིན་དབྱུག་
སྟེ། བྱིན་པ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས། བཟོད་པ། བཙོན་འགྲུལ། བསམ་གཏན། ཤེས་རབ་
བཅས་མཆོན་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་ང་ཆོས་དབྱུག་གསུམ་སྟེ། འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་
སྤང་། གཉི་སྤྲུག་བཅས་སྤྲོད་པའི་མཆོན་ཤེད་ལ་དབུ་གསུམ་ལྡན་གྱི་སྤྲོ་ཞིག་སྐྱོམ་
གྱི་ཡོད། ཁྱད་ཆོས་འདི་དག་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པར་བསྐློམས་པའི་རྗེས་སུ་ང་ཆོས་
ཁྱད་ཆོས་དེ་དག་སེམས་ཅན་གཞན་དང་། རང་གི་ཁོར་ཡུག་སྤྱི་ལའང་ཡོད་པར་
སྐྱོམ་གྱི་ཡོད།

ཐོགས་གཅིག་ནས་བརྗོད་ན། དམིགས་པ་འདིའི་རིགས་སྒྲོམ་པ་ནི་རྟོག་བརྗོད་
རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་སྒྲུབ་ཞིང་། ང་ཚོ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་ཐག་རིང་ཏུ་
གཏོང་བའི་རྒྱ་ལྟ་བུ་རེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་འདི་ལྟར་བསྒྲོམས་ནས་རང་གི་སྒྲུབ་
འཛིན་དེ་ལོག་ཤེས་ལས་ཚུར་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། རྟོན་མོངས་དང་བྲལ་བའི་
ཤེས་ཚར་ལྟར་མེད་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་བློ་གསོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་པལ་
ཆེ་བ་ལ་ཡུལ་གྱི་སྤྲེང་དུ་རྟག་བརྟན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པར་
འཛིན་པའི་བག་ཆགས་མ་ཐུག་པོ་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། ང་ཚོ་ནི་ཡུན་རིང་ལ་བསྐྱེལ་
བའི་ཤོག་བྱ་ཞིག་དང་མཚུངས་པ་དང་། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤོག་བྱ་དེ་མཐུན་ཅིག་
ཐོག་མར་གྲོལ་ནས་རང་གི་ལག་པ་ཚུར་སྒྲུབ་ཆེ། ཤོག་བྱ་དེ་རང་དོས་ནས་སྒྲུབ་
ཡང་འབྲིལ་རྒྱ་རེད། སེམས་ཀྱི་བག་ཆགས་མ་ཐུག་པོ་རྣམས་བསྐྱར་ནས་རྟེན་འབྲེལ་
དང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཐར་ཐུག་ སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོ་མ་
བཅས་འདུས་པའི་རང་དབང་གི་སྒྲུབ་འཛིན་ཞིག་འབྱུང་བར་དུས་ཚོད་དགོས།

སྒྲུབ་འཛིན་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོང་བར་ང་ཚོས་སྒྲུབ་བརྟན་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དང་།
བརྒྱད་རིམ་འདི་ལ་གོ་རིམ་དང་ལྡན་པའི་སྦྱོང་བརྟན་དགོས་རྒྱ་རེད། དཔེར་ན། ང་
ཚོས་སྒྲོམ་གྱི་དམིགས་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲུབ་བརྟན་དང་། ཡང་ན་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་
ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱ་ཞིག་འཛིན་ཆོག་ ཐོག་མར་ཁྱེད་ཀྱིས་སྒྲུབ་བརྟན་ངོ་མ་ཞིག་གི་
ཆ་ཤས་རྣམས་ལ་ཞིབ་ཏུ་བརྟན་ནས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་སྦྱོང་བརྟན་བྱེད་པ་དང་། དེ་
ནས་སྒྲུབ་བརྟན་ངོ་མ་ཞིག་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཡིད་དུ་སྒྲུབ་བརྟན་དེ་བསྐྱུན་དགོས། ང་
ཚོས་འདི་ལྟར་རང་གི་སེམས་ཀྱི་བྱས་པ་རྣམས་ཡུན་རིང་ལ་གོང་འཕེལ་གཏོང་།

དགོས་ཤིང་། དཔེར་ན། གཟའ་ལའོར་དུ་མའི་རིང་དུས་ཚོད་གསུམ་གྱི་སྒྲོམ་གྱི་ཐུན་ལ་ཞུགས་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་བརྙན་ལ་ཡོད་པའི་སྐུན་གྱི་ཁ་དོག་དཀར་ནག་ཆ་མཐུན་པ་དེའི་ཐོག་ལ་སྒོ་ཅེ་གཏོད་པ་དང་། དེ་ནས་ཞལ་རས་ཀྱི་དབྱིབས་དང་བཞུགས་སྐྱངས་སོགས་ཀྱི་བྱང་ཚོས་རྣམས་ཡིད་ལ་ཞིབ་ཏུ་བསྒྲོམས་ནས་དེ་ཚོ་རེ་རེའི་ཐོག་ལ་འདར་དུས་ཚོད་མང་པོ་གཏོང་དགོས། གལ་སྲིད་སྒྲོམ་གྱི་དམིགས་པ་ནི་སངས་རྒྱས་བཙུངས་ལྡན་འདས་ཀྱི་སྐུ་བརྙན་མ་ཡིན་པར། དུག་དང་དབུ་དུ་མ་ཅན་གྱི་ལྷ་སྐུ་རྒྱན་ཆ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ། བྱང་ཚོས་དེ་ཚོ་རེ་རེ་ལ་སྒྲོམ་ཐུན་རེ་བཏང་སྟེ། རེ་རེ་བཞིན་ཞིབ་ཏུ་བསམས་ནས་མར་ནས་ཡར་སྒྲོམ་པ་དང་། ཡར་ནས་མར་སྒྲོམ་པ་སོགས་བྱེད་དགོས།

འདི་ལྟར་སྒྲོམ་པའི་སྐབས་སུ་རང་གི་སྒོ་ཅེ་གཡེང་ན། ར་ཚོས་ད་དུང་རང་གི་སྒོ་དེ་ཚུར་སྐྱད་པའི་རྒྱས་རྒྱལ་ལ་འདར་སྒྲོང་བ་བྱ་དགོས། དམིགས་པའི་ཐོག་ལ་སྒོ་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་འཛོག་དུས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ལྟར། ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་དམིགས་པ་འཛིན་པ་ལ་ཤོར་སྐྱངས་གཉིས་ཡོད། གཅིག་སེམས་གཡེང་བ་འདི་ཡིན་ཞིང་། རང་སེམས་གཡེང་བའི་སྐབས་སུ་དམིགས་པ་ཤོར་ཡོད་པ་དང་། འདི་ལྟར་བྱུང་ཡོད་པ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་རང་གི་སྒོ་ཅེ་དེ་དམིགས་པའི་ཐོག་ལ་སྐྱར་ཡང་འཛོག་དགོས། འཛོག་ཚུལ་ཕྱེ་མ་ལེབ་ཅིག་མེ་ཏོག་དང་ཁ་བལ་ནས་སྐྱར་ཡང་དེའི་ཕྱོགས་ལ་འཁོར་ནས་ཡོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་དགོས། གཞན་ནི་སེམས་ཀྱི་འཕངས་དམའ་དུ་བྱིན་ཏེ། ཉལ་སྐྱང་དང་། སྦྱིད་ལུག་རལ་དུབ་ལྟ་བུའི་དབང་དུ་སོང་ནས་བསྒྲོམ་བྱ་གསལ་བར་མི་སྐྱང་བ་འདི་རེད། འདི་འབྲའི་སྐབས་སུ་དམིགས་པ་དང་ཡིད་བྱེད་སྐྱར་གསོ་བྱེད་

པའི་ཐབས་ལམ་ཡོད་པ་དང་། གཅིག་ནི་རེ་ཞིག་ལ་ངལ་གསོས་ནས་སྤར་ཡང་
བསྐྱོམ་པར་བཅོལ་བ་འདི་རེད། སྤྱོད་བཟར་འདི་ལྟ་བུ་ཡང་ཡང་བྱེད་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་
ཡིན་ཞིང་། བསྐྱོམ་བྱའི་མཆོན་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོར་གོམས་འདིས་ཆེན་པོ་ཐོབ་
པའི་རྗེས་སུ་ང་ཆོས་བསྐྱོམ་བྱའི་སྤྱི་ལོ་སྤྱད་པ་བློན་དེ་ཡིད་ལ་བསྐྱོམ་པར་འགོ་
འཇུགས་ཆོག་ དུས་ལུན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་རྗེས་ནས་སྤང་བ་བློན་སྤྱི་ལོ་རྗེ་གསལ་དུ་
འགོ་རྒྱུ་རེད།

འདི་ལྟར་འཆར་སྐྱོམ་བྱེད་པ་ལ་དམིགས་ཡུལ་གསུམ་ཡོད་པར་གསུངས་པ་
དང་། དམིགས་ཡུལ་དེ་དག་རེ་རེ་རིམ་བཤམ་བསྐྱབ་དགོས། དང་པོ་སྤང་བ་བློན་གྱི་ཆ་
ཤས་རྣམས་ཞིབ་ཏུ་འཛིན་པའི་གསལ་ཆ་ཡིན་ཞིང་། གསལ་ཆའི་བྱས་པ་འདི་ཡར་
རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་སྤྲོ་ཆོགས་ཡོད། དཔེར་ན། ལྷ་ཞིག་སྐྱོམ་པའི་ཆེ།
དེའི་ཆེ་ཆུང་ནི་རང་གི་ལུས་པོའི་ཆད་གཞི་རུ་སྐྱོམ་པ་ལས། རི་བོ་ལྟ་བུའི་ཆེན་པོར་
སྐྱོམ་གྱི་ཡོད། ལུ་བ་ཞིག་རི་བོ་དེའི་ཐོག་བསྐྱོད་པ་ལྟར་ང་ཆོས་དེའི་ཕྱོགས་གང་
སར་ཞིབ་ཏུ་ལྟ་ཆོག་ ང་ཆོས་འདིའི་ཕྱོག་ཕྱོགས་ཀྱང་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། ལྷ་དེ་ནི་ཉི་ལ་
འབྲུ་ཙམ་གྱི་ཆེ་ཆུང་དུ་བསྐྱོམས་ནས་དེའི་བྱད་ཆོས་ད་དུང་གསལ་པོར་འཛིན་རྒྱ་
འདི་ཡིན། འདི་ལྟར་འཆར་སྐྱོམ་བྱེད་པ་ལ་ང་ཆོས་རྣམས་པ་འབྲུ་མིན་དུ་སྤྱོད་བཟར་
བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅིང་། སྤང་འཛིན་གསལ་པོ་ཞིག་མ་བྱུང་བར་དུ་ང་ཆོས་ལྟའི་སྤང་བ་བློན་
དེ་ཡར་མར་དང་། བར་རྩུར་བསྐྱོར་ནས་ཕྱོགས་གང་ས་ནས་དེའི་བྱད་ཆོས་རྣམས་
ལ་ཞིབ་ཏུ་ལྟ་བ་དང་། དེ་བཞིན་ལྟའི་སྤང་བ་བློན་པའི་པོ་འང་བྱེད་གྱི་ཡོད།

སྤྱོད་བཟར་གྱི་དམིགས་ཡུལ་གཉིས་པ་ནི། ང་ཆོས་གང་འཆར་སྐྱོམ་བྱེད་པ་

དེའི་དོན་རང་གི་ཡིད་ལ་རྒྱན་དུ་གསལ་ལོར་འཛིན་རྒྱ་འདི་ཡིན། དེ་ཡང་འཆར་སློམ་གྱིས་རང་ངོས་ནས་ང་ཚོ་གང་ལའང་བསྐྱལ་མི་ཐུབ། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་སྤྱི་ལུག་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱི་རྗེ་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་མཚོན་ཡོད་པ་རང་ཉིད་ལ་བློ་གསལ་བྱས་ན། ཡོན་ཏན་དེ་ཚོས་རིམ་གྱིས་བདག་འཛིན་དང་ལོག་ཤེས་ཀྱི་རྒྱན་དེ་གཞོམ་རྒྱ་རེད། འདི་ནི་ང་ཚོས་མི་ཞིག་ལ་ལག་འཇུས་དང་གཞུ་བ་གཉིས་དུས་གཅིག་ལ་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཞིབ་ལྟ་དུས་མ་འདིས་མཚོན་ཡོད། ང་ཚོས་དེ་གཉིས་ལག་པའི་བྱ་འགུལ་སྔ་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱང་། གཉིས་ཀ་དུས་གཅིག་ལ་བྱེད་ཐབས་མེད། ཡུལ་གྱི་ཚོས་གཅིག་ལ་དགའ་སྤང་གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་སྤྱེ་མི་ཐུབ། དགའ་སྤང་གཉིས་སྔ་ཕྱི་དུ་འབྱུང་ཚོག་ནའང་། དུས་གཅིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་ཐབས་མེད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་སློམ་བཟོད་པ་དང་། ཞི་བདེ། གཞན་སེམས་སྤྱི་ལུག་ཡོན་ཏན་ཅི་ཅམ་ཡོད་ན། དེ་ཅམ་གྱིས་སློའི་ནང་དུ་ཞེ་སྤང་དང་། འཁོན་སེམས། འདོད་ཆགས། དྲག་དོག་སོགས་ཀྱི་གནས་ས་ཉིད་དུ་འགྲོ་ངེས།

སྤྱིར་བཏགས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་གསུམ་པ་ནི། རང་གི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་གསར་ཉིད་བྱ་རྒྱ་དང་། གསར་དུ་གོམས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྤྱང་འཛིན་ལ་ངེས་པ་འཛོལ་རྒྱ་འདི་ཡིན། སྤྱང་བརྟན་འཆར་སློམ་བྱེད་པར་བརྟན་ནས་ང་ཚོས་རང་གི་སྲིད་པ་སྤྱེ། ཡིད་དུ་འོང་བར་སྤྱང་བའི་སྤྱི་རྗེ་ཚོས་རྣམས་ལ་ཞེན་པ་དང་། ཡིད་ལ་མི་སྤྱག་པའི་ཚོས་རྣམས་འདོར་བར་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱིར་བ་ཐབས་ཅད་རང་ཉིད་ཀྱི་སློའི་རྟོག་བཟོ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ། ཁྱད་ཚོས་གང་ཡང་ཡུལ་གྱི་སྤྱིར་དུ་ངོ་བོ་ཉིད་དུ་བྱུང་མེད་པ་དང་། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་བདེན་པ་འདི་རྟོགས་ཆེ། མངོན་གྱུར་

གྱི་འཇིག་རྟེན་འདི་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་ཐད་ནས་ང་ཚོར་རང་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་
དེས། ད་དུང་གལ་སྤེད་ངས་རྒྱ་ལག་ལ་འདྲེན་པའི་ཞིག་གསུམ་སངས་རྒྱུ་ཡིན་པར་
བསྐྱོམས་ན། འདིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་གྱི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ལས་
ཁག་ཅིག་རང་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བར་གྲོགས་བྱེད་རྒྱ་རེད། ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱུ་ལ་རྒྱུད་ལ་རང་
ཉིད་ནི་རང་ཉིད་དེ། ལྟོ་བ་དང་སྤྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་ཉམས་རན་སའི་བྲ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་
བསྐྱོམས་ནས་ང་ལ་ཕན་ཆེན་པོ་ཐོགས་མ་བྱུང་།

ང་ཚོས་སྤང་བརྟན་བསྐྱོམ་པའི་དམིགས་ཡུལ་འདི་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ང་རྒྱལ་
ཞེས་ཟེར་བ་དང་། འདི་ནི་ཐབས་ལམ་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་
སངས་རྒྱུ་པའི་ང་རྒྱལ་མ་ཡིན་པར། ཉོན་མོངས་ལས་གྲོལ་བ་དང་རང་གི་རང་
བཞིན་ངོ་མ་དེ་བསྐྱར་དུ་གསར་རྟེན་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་
ཤིག་ཡིན། བསྐྱར་དུ་གསར་རྟེན་བྱེད་པ་འདི་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་དང་། མཐར་
ཐུག་གི་བདེ་བའི་སྦྱུ་བ་ཐབས་ཁོ་ན་དེ་ཡིན། ང་ཚོས་སྐབས་འདི་འདྲ་ལ་སྤྱོད་པའི་
ངེས་ཤེས་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་རང་གི་རེ་བ་བཙུག་པའི་སྐབས་ཀྱི་རང་
སེམས་སུ་ཡོད་པའི་རེ་བ་དང་འཇིགས་སྤང་ལས་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།
ང་ཚོས་གལ་སྤེད་ཕྱི་རོལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་བཀོད་སྤྱིག་ངེས་ཅན་ཞིག་བྱས་ན། ད་
གཞོན་བདེ་སྦྱིད་རྟེན་པར་འདོད་པ་དང་། དེ་མཚུངས་སུ་བྱ་བ་ཞིག་འབྲིག་མེད་པའི་
སྐབས་སུ་ཕྱིད་གནས་སྤངས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱས་ན། རང་གི་སྦྱག་བསྐྱེད་མེད་པར་
གཏོང་སྦྱབ་པར་བསམ་ཀྱི་ཡོད། འདི་འདྲ་གཏན་ནས་མེན་པ་དང་། ང་ཚོས་འཕེལ་
རྒྱས་ངོ་མའི་ནང་རྒྱུན་རྒྱལ་ལ་བལྟ་དགོས་ཤིང་། དེ་དག་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་གནས་

སྤངས་དང་འབྲེལ་ཡོད།

ང་ཚོས་འཆར་སློམ་འདི་ལྟ་བུ་བྱེད་སྐབས། རོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོ་དེ་
འོད་དང་། ཡང་ན་སྒྲོང་བ་ཉིད་དུ་སྒྲིམ་བར་སློམ་དགོས། རང་གི་སེམས་ལ་འང་སློམ་
བཞིན་པའི་ལྟ་དེའི་སེམས་དང་ངོ་བོ་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡོད་པར་བསམ་རྒྱུ་གཤམ་
ཆེན་ཡིན། ང་ཚོས་འདི་ལྟར་རང་གི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་བསྐྱར་དུ་རྟེན་པའི་འབད་བ་
བྱེད་པ་ལས། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རྟོག་འཛིང་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཡང་ན་
བཅོས་མར་བསྐྱར་བ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་མེད། རང་གི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་བསྐྱར་དུ་
གསར་རྟེན་བྱེད་པར་ང་ཚོས་ཐབས་ལ་མཁས་པར་བྱེད་པ་འདི་ཡིན།

སློམ་ཆེན་པ་ཚོས་སྤང་བརྟན་བརྟན་པོ་བཅོས་ནས་གསལ་དུ་བཏང་བའི་རང་གི་
སྤྲོང་བ་ལ་རི་ལྟར་འབྲེལ་བ་མཛོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཁོང་ཚོས་གསུངས་པ་ལྟར་ན།
རོག་མའི་སྐབས་སུ་སྤང་བརྟན་ནི་སེམས་ཀྱི་རྟོག་བཟོ་ཅམ་རེད། གནས་རིམ་འདིར་
ཉིན་གཅིག་ལ་དུས་ཚོད་གསུམ་ཀྱི་སློམ་ཐུན་བཞི་ཅམ་བརྟུན་ནས་རིམ་བས་སྤང་
བརྟན་བསྐྱུན་ཀྱི་ཡོད། ཐུན་དེ་དག་གིས་སྤང་བརྟན་དང་། དེའི་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་དོན་
རྣམས་ཡིད་དུ་བསྐྱུན་པའི་འབད་བཅོན་ལྷགས་ཆེན་ཞིག་མཚོན་ཐུབ་ཀྱང་། གནས་
རིམ་འདིར་སྤང་བརྟན་ད་དུང་སེམས་ཀྱི་རྟོག་བཟོ་ཅམ་ཡིན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་
སྤང་བརྟན་རིམ་བརྟན་དུ་གཏོང་བར་སུ་མ་སྤྱད་ནས་འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས། ཡིན་
ཡང་། སྤང་བརྟན་དེ་ནི་སྤྲ་གཟུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་མི་རུང་བའི་རྒྱ་མཚན་
ཀྱིས། རང་གི་སྤང་བརྟན་ནི་འོད་ཟེར་རམ་དྲངས་ཤིང་གསལ་བའི་འཇའ་ཚོན་ལས་
བྱུང་བ་ལྟར་དུ་སློམ་དགོས། བསློམ་བྱའི་སྤང་བརྟན་ནི་ཤ་ཁྲག་དང་ཤིང་སོགས་

ཀྱིས་གྲུབ་མེད་པར་མ་ཟད། འཇའ་ཆོན་ལྷར་གཡོ་འགྲུལ་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་
མིན། ལྷང་བརྟན་དེར་ཤེས་རབ་དང་སྤྱིང་རྗེའི་བྱང་ཆོས་ལྷན་དགོས་ཤིང་། དེ་དག་
གིས་སྒོམ་སྒྲུབ་པ་ཆོར་རང་གི་སྒྲོའི་ཡོན་ཏན་ནམས་དར་རྒྱས་གཏོང་བའི་བླ་སྤྲུལ་
དང་སེམས་ཤུགས་སྦྱིན་སྒྲུབ་དགོས།

ལྷང་བརྟན་བཙུགས་མ་ཡིན་པའི་ཆོར་ལྷང་ཞིག་དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཡོད་མྱོང་
ཀྱང་། སྒོམ་པ་བ་ལ་འཆར་སྒོམ་གྱི་གོམས་འདིས་ཐོབ་པའི་རྗེས་སུ་ལྷང་བརྟན་དེ་
ཅོ་ལ་མེད་དུ་འབྱུང་བར་གསུང་གི་འདུག དོན་ངོ་མར་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ཕྱིན་ཆེ།
ལྷང་བརྟན་ནི་དབང་ཤེས་ལ་མངོན་སུམ་དུ་ལྷང་བ་ལྟར་ཅོ་ལ་བ་མེད་པར་འབྱུང་གི་
ཡོད། སྒོམ་པ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་སངས་རྒྱས་སམ་ལྟའི་ལྷང་བརྟན་ཞིག་ཡིད་ལ་སྒོམ་
པའི་སྐབས། ལྷང་བརྟན་དེ་ནི་དོན་དངོས་སུ་མཐོང་བ་ལྟར་ཡིད་ལ་ལྷང་གི་ཡོད། ཡིན་
ཡང་། ཁོང་ཆོས་ལྷང་བརྟན་འདི་ནི་རང་གི་སེམས་སུ་མཐོང་བ་ཅེས་ལས་སྤྱི་རུ་
དངོས་ཡོད་དུ་གྲུབ་མེད་པ་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད། ལྷང་བརྟན་འདི་ཉ་ཞིག་ཆུའི་ནང་ནས་
ཕྱིར་མཆོང་བ་ལྟར་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལ་གསལ་ཆ་དང་། དྲངས་ཆ། གནས་ཆ་སོགས་
ཡོངས་སུ་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷང་བརྟན་དེ་ནི་གསལ་
ཞིང་ཆ་ཆང་ལ། རང་བཞིན་གྱིས་ལྷང་བ་ཞིག་རེད།

འདི་ནི་སྤྱིང་བརྟན་ལ་བརྟན་ནས་བྱུང་བ་དང་། ཡང་ན་སྤངས་འཛིན་བྱེད་མི་
སྒྲུབ་པའི་རྟོག་བཞེད་ལྷང་བརྟན་ཞིག་ཡིན་པར་བརྗོད་ཆོག སྐབས་འདིར་སྤྱིང་བརྟན་
གྱི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཞིག་ལྷང་བརྟན་འདི་མ་གཞི་ཅི་ཡང་མེད་པར་བསྐྱེད་པ་རི་བཞིན་
ཤུལ་ལྷག་མེད་པར་ཡལ་དུ་འཇུག་རྒྱུ་འདི་ཡིན།

སྒྲོམ་གྱི་སྒྲོང་བཟར་བྱས་མ་སྒྲོང་ཡང་། ཚུལ་མེད་དུ་མཐོང་ཆོར་གསལ་པོར་
སྒྲོང་ཚུལ་བརྗོད་མཁན་གང་མང་ཡོད། བདག་གིས་དཔེ་དེབ་ཅིག་དུ་མཐོང་བ་ལྟར་
ན། གཤག་བཙུགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མི་གཅིག་གི་སྒྲུང་པ་ལ་སྒྲོང་རྒྱུ་དེས་ཅན་ཞིག་སྒྲོང་
དུས་རང་གི་བྱི་ཡང་དེར་ཡོད་པའི་ཆོར་སྒྲུང་གསལ་པོ་ཞིག་བྱུང་འདུག མི་དེས་རང་
གི་བྱི་མཐོང་བ་ནི་རས་རང་གི་མདུན་འདྲིར་མེ་ཉོག་གི་སྒྲོད་ཅིག་མཐོང་བ་ལྟར་
གསལ་པོ་རེད། ཡིན་ཡང་། མི་དེས་བྱི་མཐོང་བ་འདི་ནད་རིགས་ཤིག་དང་འབྲེལ་
བའི་སེམས་ཀྱི་བསྐྱེད་ཤེས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་རའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་སེམས་ཐང་པོ་
ཡིན་པའི་མི་ཆོར་སྒྲོམ་གྱི་སྒྲོང་བཟར་སྒྲུང་ནས་བྱུང་བའི་སྒྲུང་བརྟན་དང་ཐ་དད་པ་
ཞིག་རེད།

མཐའ་སྒྲོམ་དུ་སྒྲུང་བརྟན་སྒྲོམ་པ་འདིས་མི་ཞིག་ལ་རང་སེམས་ཀྱི་ཚུལ་བ་བྱེད་
སྒྲུངས་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བའི་རུས་པ་ཞིག་སྒྲོད་ཐུབ། སྒྲོང་བཟར་འདི་བྱེད་པ་ནི་
སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་བརྟན་ལ་གནས་ཆ་ལྡན་པར་བྱས་ཏེ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་
སྒོར་གྱི་སྒོག་བརྟན་ཞིག་ལ་བལྟ་རྒྱུའི་དོན་དུ་མིན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་སྒྲོང་བཟར་
འདྲིར་བརྟེན་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་རང་དབང་དང་། མངོན་གྲུང་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཉག་
བརྟན་གྱི་དོ་པོར་འཛིན་པར་ཆགས་ཞེན་མི་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ། འཛིག་
རྟེན་གྱི་སྟེང་ལ་ཞེ་ལོག་གི་བྱུང་ཆོས་སོགས་མི་སྒྲོར་བའི་གནས་སྒྲུངས། རང་ཉིང་ལྟ་
ཐེའོ་ཡིན་སྟེས་པའི་རང་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་ལས་གྲོལ་བའི་ནང་སེམས་ཀྱི་རང་དབང་རྒྱ་
ཆེན་ཞིག་བཙས་རྟེད་རྒྱ་རེད། གང་ཟག་ཅིག་གིས་སྒྲོང་བཟར་འདྲིར་བརྟེན་ནས་
ཤེས་རྒྱུན་དང་། ཉམ་ཉེ་གྱུར་དུ་མར་འབབ་གྱིན་པའི་རྒྱ་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན། འོན་

ཀྱང་། འདི་ནས་བརྒྱུད་བདག་འཛིན་གྱི་ཀོ་གྲུ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། རྟག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཞིན་པའི་ཡུལ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གནས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་སྟབས་ཅེང་། རྒྱན་དུ་ཁ་ཁར་འཛིན་པའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་འབྲེལ་བའང་ཤེས་སྟབས། དེ་བཞིན་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་ཁ་ཁར་བརྒྱུད་བ་ལས་བྱུང་བའི་ཞེ་སྟན་དང་གདུང་བ་ཐམས་ཅད་སངས་འགྲོ། འདི་འདྲའི་གནས་རིམ་དུ་གང་ཟག་ཅིག་སྒྲོ་ཆལ་ལྟར་ཆོར་མེད་ཤེས་མེད་མིན་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འཛིན་པའི་འབྲེལ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི་ཆགས་སྣང་གིས་དབང་སྒྱུར་ཡང་བྱེད་མི་སྟབས། སྟབས་བསྟུན་ལས་གྲོལ་བ་འདི་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཕྱི་ལྗོངས་ཀྱིས་བསྐྱུན་པའི་འབྲེལ་མེལ་གྱི་བདེ་ཆོར་དང་གཅིག་མཚུངས་མིན། ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་འདིས་འཛིན་ཉེན་དང་། སེམས་ཅན་གཞན་དང་འབྲེལ་ཆེ་བའི་འདུ་ཤེས་ཡངས་པོ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱིས་བསྐྱེད་རྒྱ་རེད། རང་མཐོང་དང་འཛིན་སྣང་དང་བདག་འཛིན་སོགས་མེད་སར་གཞན་སེམས་དང་། སྤྱིང་རྩེ། འཁྲུགས་བ་སོགས་དར་ཞིང་རྒྱས་སྟབས་ཤེས། དེ་ཡང་རང་དང་གཞན་གྱི་བར་ལ་བཅད་མཚམས་མེད་པས་ཡིན།

ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུའི་དགོས་པ་མ་རྟོགས་མཁན་ཆོའི་མཐོང་སྣང་ལ། རྟོག་འཛིན་ཆེ་བའི་སྣང་བརྟན་ཞིག་བསྐྱོམ་པར་རྩལ་བ་དུག་ལས་རིང་པའི་དུས་ཡུན་ལ་འབད་བཅོན་བྱེད་པ་འདི་བྱེད་མཆར་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟེ། རོན་རོ་མར་ཉམས་ལེན་འདི་ལེ་རིགས་ལ་ཞུགས་མཁན་ཆོས་ལྟ་གཅིག་མ་ཡིན་པར། དཀྱིལ་འཁོར་ཡང་སྒྲོམ་གྱི་ཡོད། དཀྱིལ་འཁོར་ཞིག་གི་ནང་སྐབས་འགར་ལྟ་བུར་བརྒྱུ་ལས་ཀྱང་བཞུལ་བ་དང་། ལྟ་བུན་བརྒྱུ་གཅིག་རྩེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཞིབ་ཏུ་

སྒྲོམ་ཐུབ་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ད་དུང་ཡང་གསོན་ཞིང་། གང་ཟག་འདི་ཆོས་ར་ཆོར་རང་
སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དེ་ཆད་གཞི་གང་ཞིག་ཏུ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་ཐུབ་པར་བསྟན་ཡོད།

བརྒྱུད་རིམ་འི་ལོ་འདི་ནི་སྐས་ལ་འཛེག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། གལ་སྲིད་ཁྱེད་
རང་ཁང་ཐོག་ལ་སླེབས་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་སྐས་དེ་ཡར་འཐེན་མི་དགོས། རྟོག་འདྲིར་ཆེ་
བའི་འཆར་སྒྲོམ་འདིའི་རིགས་རང་ཉིད་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པའི་སྒྲོམ་གྱི་ཐབས་
ལས་ཤིན་ཏུ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡིན། མཐའ་མར་དེ་དག་གིས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རོ་མ་
དང་། སློབ་པ་ལས་གོལ་བའི་ཤེས་པ་ལྟ་མེད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གང་ཟག་ཅིག་ལ་བསྐྱུན་
ཐུག། འདི་འདྲའི་གོ་རྟོགས་ལྡན་ན་རང་ཉིད་ལ་རང་དབང་ཆེ་ཞིང་འཆོ་བའི་དཀའ་
སྤྱུག་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་བདེ་ངེས་རེད། ཐ་ན་རྟོག་པ་དང་ཁྱོད་ཆོར་སྐྱེས་ཀྱང་། དེ་
དག་གིས་རང་སེམས་ལ་བཅོན་འཇུག་བྱས་ནས་རང་གི་ཆོར་འདུན་བཟན་ཏུ་བཀོལ་
མི་ཐུག། གོ་རྟོགས་དེ་ལས་བྱུང་བའི་རང་དབང་ནི་ཡུན་དུ་བརྟན་པའི་བདེ་སྐྱིད་རོ་མ་
ཞིག་ཡིན།

སི་ཏེ་ཟློན། ། Stephen M. Kosslyn །

ཌམ་ནིག། Daniel Reisberg །

མ་ལེ་ནེ། Marlene Behrmann །

ལེབ་བྱུག་པ། ལྷང་བརྟན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་མ་ལག་དང་། བེས་ བཞེན།

༡༡། ང་ཚོས་ཁ་ནང་དུ་ལྷ་བའི་བརྟུང་རིམ་སྟེ། བེས་བཞེན་ལ་ཅི་ཞིག་
མཛོལ་གྱུར་ཡིན་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་ལྷང་བརྟན་གྱི་གཞིར་ཡོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་
ལག་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོར་སླེང་རྒྱ་ཡིན། བེས་བཞེན་ནི་སེམས་ཀྱི་ལྷང་
བརྟན་རྟོགས་ཐབས་ཤིག་ཡིན་མོད་ཀྱང་། ཐབས་ལམ་འདི་ནི་ལྷང་བརྟན་དང་། དེའི་
གཞིར་ཡོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ལག་གི་སློར་ནས་ང་ཚོར་ཅི་ཞིག་གསལ་བཟོད་བྱེད་
ཐུབ་པའི་ཐད་ནས་ག་ཚོད་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན་ནམ། ང་ཚོས་གཤམ་དུ་མཐོང་རྒྱ་
ཡིན་པ་ལྟར། ཇི་བའདི་ལ་ལན་འདྲ་མིན་ཞིག་ཡོད་དེ། བེས་བཞེན་གྱིས་ལྷང་བརྟན་
གྱི་ཆ་ཤས་སློར་ཞིག་གསལ་བོར་འཛིན་ནའང་། ཆ་ཤས་གཞན་དག་གི་སློར་ནས་ང་
ཚོར་གནས་ཚུལ་གསལ་བོར་སློང་མི་ཐུབ།

བེས་བཞེན་གྱི་འབྲས་བྱ་དང་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དཔྱད་ཁང་གི་འབྲས་བྱ་
གཉིས་བསྟར་ནས་བེས་བཞེན་ལ་དཔྱད་བཀའ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བཟོད་བཞེན་ང་
ཚོས་གཏམ་བཤད་འདི་འགོ་བཙམ་རྒྱ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དཔྱད་
ཁང་གི་ཉམས་ཞིབ་དེ་ལྟ་བུ་ལ་ཚད་བཀག་ཡོད་པ་ཡིད་ལ་ངེས་པར་དུ་འཛིན་དགོས་

ཤིང་། བད་པའི་སྐྱོལ་རྒྱལ་གྱིས་སྤང་བརྟན་གྱི་སྐྱོར་ལ་ངོ་མཆར་བའི་ཞིབ་ཆགས་
རྒྱས་སྐྱོས་གྱི་འབྲེལ་བརྩོད་འཁོར་ཆེན་ཞིག་བསྐྱུན་འདུག ཞིབ་ལྟ་དེ་དག་གིས་ཆོན་
རིག་གི་ཆོགས་སྡེ་རུ་སྤང་བརྟན་གྱི་སྐྱོར་ལ་ཐོན་བྱ་ཞིག་མ་གཏོགས་ཤེས་མེད་པ་
དང་། ང་ཆོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྲལ་རྒྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ང་ཆོར་བན་སྐྱུལ་བྱེད་གྱི་ཡོད།
འདིར་འཛོམས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཆོགས་སྡེ་དང་། གཞན་དག་གིས་ཐོག་མར་སྤང་
ཚུལ་དཀྱུས་མ་དོག་པོ་སྐྱོར་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་མཐུན་རྒྱུ་བསྐྱོད་ཡོད་ཀྱང་། དེ་
ལྟར་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ནི་བྲལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་དངོས་ཡོད་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཞིབ་ལྟ་དང་
མཐུན་སྐྱོར་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པར་ཞིབ་འཇུག་བགྱི་བའི་ཀུན་སྐྱོར་ཐོག་མ་ནས་
བཅངས་ཡོད། ང་ཆོས་ཅིག་གྲང་མཐོ་རུ་གཏོང་བའི་སོ་ཕག་འགའ་ཤས་ཤིག་བཟོ་
འགོ་བཅུམ་པའི་རེ་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། ཞིབ་འཇུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཐོག་མའི་
སྐབས་འདིར་ལྟ་ཚུལ་ཅི་ཞིག་འཛིན་དགོས་མིན་ཐད་ལ་ང་ཆོས་ངེས་པར་རུ་སེམས་
རྒྱུ་བྱེད་དགོས།

སྔོན་སྒྲིང་མཇུག་རྫོགས་པའི་མཆམས་འདིར་ང་ཆོས་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པ་
དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་གྱི་སྤང་བརྟན་སྐྱོར་གྱི་གསར་རྟེན་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་
མདོར་བསྟུས་ནས་བཤམ་རྒྱུ་ཡིན། ང་ཆོས་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་སྤང་བརྟན་
གཙོ་ཐོར་བརྒྱུད་པའི་རྒྱ་མཆོན་ནི། འདི་ཆོན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྩོད་བྱ་གཙོ་
ཐོ་ཞིག་རྒྱ་རྒྱུར་ཡོད་པས་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ང་ཆོས་སྤང་བརྟན་འདིའི་སྐྱོར་ལ་
གཞན་དག་ལས་མང་བརྟོགས་ཡོད། ཡིན་ཡང་། མོ་ཁར་དང་། རྒྱ་motor ནི་ཉན་ཤེས་
གྱི་ཆོར་བ། སྒྲིམ་བྱེད་བཅས་གྱི་སྤང་བརྟན་སྐྱོར་ལ་འད་ཞིབ་འཇུག་དང་བ་འབྲེན་པ་

ཞིག་བྱས་ཡོད།

ང་ཚོས་བཞོལ་སྟོང་གྲེད་ཀྱིན་པའི་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་སྤང་བརྟན་ཞེས་
པའི་ཚིག་འདིས་མཚོན་གྲེད་ཅིག་སྟོན་པ་དང་། མཚོན་གྲེད་དེ་ནི་གནས་ཚུལ་ཉར་
ཆགས་གྲེད་པའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ཅན་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། མཚོན་
གྲེད་འདི་ལྟ་བུ་འབྱུང་སྐབས། དེ་དག་གིས་ཤེས་ཚེར་ལ་མཛོན་གྱུར་ཡིན་པའི་སྟོང་
བ་ཞིག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྤང་བརྟན་ནི་སེམས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་ཞིག་
ཡིན། དཔེར་ན། བན་ཤེས་དང་། རིགས་ཤེས། གསར་གཏོད་ཀྱི་རྒྱས་པ། འཆར་
གཞི་འཐེན་པ། སྟོང་ཚོར། ཅན་ཟུག་ལ་སྤངས་འཛིན་གྲེད་བ་སོགས་ཆང་མའི་ནང་སྤང་
བརྟན་གྱི་གྲེད་ལས་ཡོད། ཁ་གསལ་དུ་བརྗོད་ན། ང་ཚོས་གཤམ་གྱི་དེ་བ་འདི་དག་
ལ་ལན་འདེབས་སྐབས། བན་ཤེས་སྟོང་པའི་སྤང་བརྟན་གྱི་གྲེད་ལས་སྟོང་ལུབ་ལྷུ་
རེད། མདུའི་གྱི་བའི་¹ Mickey Mouse ིན་བའི་དབྱིབས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། རང་
དབང་གི་སྤྱོད་མོས་ལག་བ་གང་ཞིག་གིས་དབལ་འབར་བ་བྱུང་ཡོད་དམ། སེལ་ཏོག་
ཨ་ཕ་ཁ་ཏོ་དང་། ² avocado ི་སྤྱུང་འབྲས་གཉིས་ཀྱི་ཤུན་སྒྲོགས་གང་ཞིག་ལྗང་ནག་
ཡིན་ནམ། དེ་བ་འདི་དག་ལ་ལན་འདེབས་སྐབས། མི་ཚོས་དངོས་སོ་འདི་ནམས་
ཡིད་ལ་འཆར་སྒྲོམ་གྲེད་ཚུལ་འགྲེལ་བརྗོད་གྲེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་མཚུངས་གལ་སྲིད་རང་
གི་རྒྱ་སྤོ་ལ་ཐོགས་ནས་ན་ཟུག་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྐབས། ང་ཚོས་རང་ཉིད་
མཛེས་སྤྱུག་ལྟར་པའི་མཚོ་ལོགས་ཤིག་ཏུ་སྟོང་འབྲས་ལ་འགྲོ་བཞིན། རྒྱ་བ་ཆུ་གང་
མའི་ནང་དུ་འཛོག་གི་ཡོད་པ་ཡིད་ལ་འཆར་སྒྲོམ་བྱས་ཆེ། ཅན་ཟུག་དེ་ནི་ཚོར་བ་ཅུང་
འཇམ་སོ་ཞིག་གི་རོ་བོར་འགྱུར་འགྲོ། འབྱུང་ཁམས་ལ་འཕྲོད་པའི་སྤང་བརྟན་གྱི་

བྱེད་ལས་འདིའི་རིགས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་ཡོད་སྟེ། འདི་
ལྟར་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་ལྟ་བུ་དང་། ང་ཚོས་འོག་ཏུ་གསལ་བ་ཤད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་
ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་བར་ལ་མཚུངས་ཆོས་མང་པོ་ཡོད་སྟེ།

སྟོག་པ་པོ་ཁག་ཅིག་ལ་གོང་གི་རྗེ་བ་འདི་ཚོར་ལན་འདེབས་པར་སྣང་བརྟན་
བཞོལ་སྟོང་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མཚམས་འདིར་
མགོ་འཐོམས་ཡོད་པས། རོན་ངོ་མར་རྩང་མཐའ་ཡང་དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་བ་ནས་
བཟུང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། ལྟར་བརྟན་སྟོར་གྱི་ཤེས་བཞིན་ནི་མི་དང་
མིའི་བར་ལ་བྱུང་བར་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཤེས་བཞིན་འདིས་སེམས་གྱིས་ཚུལ་བ་རྗེ་
ལྟར་བྱེད་པ་ཐད་ཀར་སྟོན་སྟབ་པའི་ངེས་པ་མེད། མི་སྟོར་ཞིག་གིས་མད་ཁི་བྱེད་པའི་
ན་པའི་དབྱིབས་ལ་བལྟས་ཚུལ་འབྲེལ་བཞིན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་གཞན་ཚོས་དེ་ལྟར་
འབྲེལ་བཞིན་བྱེད་ཀྱི་མེད། འབྲེལ་བཞིན་བྱས་པའི་ཤེས་བཞིན་ལ་བྱུང་བར་ཡོད་
དུས། ལྟར་བརྟན་བཞོལ་སྟོང་བྱེད་སྣངས་ལ་བྱུང་བར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ལྟར་
བརྟན་བཞོལ་སྟོང་སྟོར་གྱི་འབྲེལ་བཞིན་དེར་བྱུང་བར་བྱུང་བ་གང་ཡིན་ང་ཚོས་
རྟོགས་སྟབ་གྱི་མེད། ཤེས་བཞིན་སྟོར་ལ་འབྲེལ་གཞི་འདི་རྒྱན་དུ་ཡོད་ཅིང་། འདི་ནི་
ཤེས་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་གཞིར་བཞག་གིས་འདོད་ཚུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཛིན་མི་
སྟབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ཡིན། འོན་ཅི་ཞིག་གིས་སེམས་ནང་དུ་དོན་དངོས་སུ་གང་
ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་སྟོན་བྱེད་སྟབ་བམ། ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་
བཞོལ་སྟོང་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཤེས་བཞིན་ཕྱིའི་དོན་དུ་བསྒྱུར་རྒྱུ་འདི་ཡིན།
དེ་ཡང་ཡུལ་ཅན་ཡུལ་དུ་བསྒྱུར་བ་འདི་རེད། བྱེད་ཐབས་འདི་ནི་"སྟོན་པའི་ཁང"ལ་

བརྟེན་ནས་སའི་གོ་ལའི་བྱེ་རོལ་གྱི་ཆ་ཟེར་འཛིན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོས་ཆ་
ཟེར་དེ་དོན་དངོས་སུ་མཐོང་མི་ཐུབ་ཀྱང་། དེས་བཞག་པའི་ལྷལ་རྗེས་མཐོང་ཐུབ་པ་
ཡིན། འདི་དང་མཚུངས་པར་ང་ཚོས་དོན་དངོས་སུ་མི་གཞན་ཞིག་གི་སེམས་ཀྱི་
སྤང་བརྟེན་མཐོང་མི་ཐུབ་ཀྱང་། ཁོང་ཚོས་སྤང་བརྟེན་བཀོལ་སྦྱོད་བྱེད་སྐབས། ང་
ཚོས་ཁོང་ཚོའི་སྦྱོད་པའི་འགྱུར་ལྡོག་མཐོང་ཐུབ་པ་དང་། ཉེ་ཆར་ནས་བརྒྱུད་པ་ཚོས་
ཁོང་ཚོའི་སྤྲད་པའི་ནང་གི་འཕོ་འགྱུར་ཡང་མཐོང་གི་ཡོད།

ལེ་ལུ་འདི་ལ་ཚན་པ་གསུམ་ཡོད་པ་དང་། ང་ཚོས་ཚན་པ་དང་པོའི་ནང་ཤེས་
བཞིན་གྱིས་ང་ཚོར་སྤང་བརྟེན་གྱི་རང་བཞིན་སྟོར་ལ་གང་བརྟེན་པ་དེ་བདེན་པ་ཡིན་
པའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་རིགས་སྒྲིང་རྒྱ་ཡིན། ཚན་པ་གཉིས་པའི་ནང་ཤེས་བཞིན་ལ་
ཁོར་འཁྲུལ་ཡོད་པ་སྟེ། མ་མཐའ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཐོག་མའི་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་
བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཀྱི་གཞི་རྩར་ཡོད་པའི་རྒྱས་རྩོལ་མ་ལག་
གི་སྟོར་ལ་ཡང་དག་མ་ཡིན་པའི་མཐུག་སྟོམ་འཛོག་གི་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ལ་ང་
ཚོས་བསམ་གཞིགས་བྱ་རྒྱ་ཡིན། གསུམ་པའི་ནང་མཆ་མས་རེར་ཤེས་བཞིན་ཁ་
སེམ་པོར་སྟོད་པའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་སྟོར་སྒྲིང་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་
ཤེས་བཞིན་གྱིས་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་གཞི་རྩར་ཡོད་པའི་རྒྱས་རྩོལ་མ་ལག་གི་
སྟོར་ནས་ང་ཚོར་ཅི་ཡང་བརྟེན་གྱི་མེད།

ཤེས་བཞིན་གྱིས་རྒྱས་རྩོལ་མ་ལག་གི་བྱེད་ཆོས་མཛོན་པར་བྱེད་པ།

ང་ཚོས་ཤེས་བཞིན་གྱི་དཔེ་མཚོན་བཞི་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་མདོར་བསྟུས་ཤིག་བྱ་

རྒྱ་ཡིག་ དེ་དག་ནི་སྤང་བརྟན་བརྟན་པ་དང་། དེར་འབྲེལ་བརྟོན་དང་སྤངས་འཛིན་
བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་གི་རང་བཞིན་སྐྱོར་ནས་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ང་
ཚོར་གོ་རྟོགས་ལེགས་པར་སྟེར་བྱུང་པའི་དཔེ་མཚོན་བཞི་ཡིན།

ཡིད་ནས་སྐྱོར་བ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་གྱིས་ཡིག་ཚུང་"p"འདི་ཡིད་ལ་འཆར་སྒྲོམ་བྱས་ཤིང་། དེ་ནས་
དབྱེན་ཡིག་གི་གསལ་བཤད་འདི་ཟུར་ཁྲག་༡༠་ཙམ་ལ་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོར་
ན། གསལ་བཤད་འདི་ཡི་གེ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཡོད་དམ། ཡིག་ཆེན་"N"འདི་
ཡིད་ལ་འཆར་དུ་བརྟུག་སྟེ། ཟུར་ཁྲག་༤༠་ཙམ་ལ་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོར་ན།
འདི་འང་ཡི་གེ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཡོད་དམ། མི་མང་ཆེ་བས་འབྲེལ་བརྟོན་བྱས་པ་
ལྟར་ན། ཁོང་ཚོས་ཡི་གེ་འདི་དག་ཆད་གཞི་འོས་འཚམས་ཤིག་ལ་སྐྱོར་བ་བྱེད་པ་
ཡིད་དུ་འཆར་བར་བྱས་ནས་དེ་བའདི་གཉིས་ལ་ལན་བཏབ་པ་དང་། སྐྱོར་བ་བསྐྱོར་
བའི་རྗེས་སུ་ཁོང་ཚོས་"d "དང་"Z"མཐོང་འདུག ཤེས་བཞིན་འདི་ཡང་དག་ཏུ་སྤང་
ཞིང་། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་དེ་བསྐྱོར་བར་དུས་ཚོད་རིང་པོ་དགོས་ཆེ། དེ་བར་ལན་
འདེབས་པའི་དུས་ལུན་ཡང་རིང་དུ་སོང་འདུག ཉ ས བྱེད་ཀྱི་ཕྱི་ཀ་ཙམ་ལ་མ་
གཏོགས་སྐྱོར་བ་བྱེད་མི་དགོས་པ་དང་། p བྱེད་ཀ་ཙམ་ལ་སྐྱོར་བ་བྱེད་དགོས་པས། ཇུ་མར་ལན་
འདེབས་པར་ཕྱི་མ་ལྟར་དུས་ལུན་རིང་པོ་དགོས་ཀྱི་མེད། ་ ཤར་པ་ཤི་ ཉ Roger Shepard ཉ དང་།
ཁོང་གི་ལས་རིགས་ཚོས་ཡིད་ནས་སྐྱོར་བའི་སྤང་ཚུལ་འདིའི་ཐད་ལ་དཔེ་སྟོན་མང་
པོ་ཞིག་བྱས་འདུག ཡིད་ནས་སྐྱོར་བའི་དུས་ལུན་རིང་ན། དེ་ཙམ་གྱིས་དུས་ཚོད་
འགོར་གྱི་ཡོད་པར་སྤང་ཞིང་། དཔེ་མཚོན་འདི་ལྟ་བུའི་དོས་ནས་བརྟོན་ན། ཤེས་

བཞིན་གྱིས་སེམས་ཀྱི་རྩོལ་བ་ལེགས་པར་འབྱུང་བར་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་
རིམ་གྱི་མ་ལག་གི་ཁྱད་ཆོས་སྒྲོར་ཞིག་གསལ་པོར་སྟོན་སྟབས་པར་སྟུག།

ཡིད་ནས་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་པ།

ང་ཆོས་འདི་ནས་ཤེས་བཞིན་བྱེད་ཐུག་པ་ཞིག་སྒྲོང་བའི་གནད་དོན་གཞན་ཞིག་
ལ་བལྟ་རྒྱ་ཡིན། ཁྱད་གྱིས་རང་གི་ཆོས་ས་ཁང་ལ་སྒྲེལ་ཁུངས་ཀྱི་ཆོད་ཡོད་པར་བརྟེན་
སྟབས་བཅ། ང་ཆོས་ཁྱད་གྱི་རིམ་ལན་གཙོ་བོར་བསམ་གྱི་མེད་ལ། ལན་འདེབས་
པར་ཁྱད་གྱིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་མིན་དེ་གཙོ་བོ་ཡིན། འབྲེལ་བརྟེན་བྱས་པ་ལྟར་ན། མི་
མང་ཆེ་བས་ཐོག་མར་ཆོས་ས་ཁང་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱས་ཏེ། ལྷ་བརྟན་འདི་ལ་ལྷ་
ཞིབ་བྱེད་བཞིན་སྒྲེལ་ཁུངས་རེ་རེ་གྲངས་ཀ་སྒྲངས་འདུག ང་ཆོས་ཤེས་བཞིན་འདིའི་
རིགས་གཞིར་བཞག་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ནི། མི་ཞིག་གིས་སེམས་ཀྱི་སྣང་བརྟན་
ལ་འབྲེད་བཅད་གྱིས་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་སྟབས་དང་། ལྷ་ཞིབ་བྱེད་ས་མང་ན་དེ་ཅུམ་གྱིས་
དུས་ཆོད་དགོས་པ་འདི་ཡིན།

ཤེས་བཞིན་འདིའི་རིགས་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་མང་པོ་ཞིག་གི་བྱུང་དོན་དང་
ཡོངས་སུ་མ་སྟན་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། མི་ཏེ་ཏེ་མིན་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཆོས་
ཞིབ་འཇུག་གཅིག་གི་ནང་། དབྱུང་གཞིའི་མི་ཆོར་ས་ཁྲ་ཞིག་སྒྲོ་འཛིན་བྱེད་དུ་
བརྟུག་འདུག ས་ཁྲའི་སྟེང་དུ་དངོས་པོ་བདུན་ཅུམ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཆོའི་བར་གྱི་རྒྱང་
ཐག་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཆོས་ས་ཁྲ་དེ་ཡིད་ལ་ལེགས་པར་སྒྲོམ་སྟབས་པའི་
རྗེས་སུ་གཤམ་གྱི་བྱ་འགྲུལ་འདིའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཤིང་། ཁོང་ཆོས་ཐོག་

མར་རང་གི་མིག་གཉིས་བཅུ་མ་ནས་ས་ཁྲ་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱས་ཏེ། ས་ཁྲའི་སྤྲོང་གི་ཡུལ་གཅིག་ལ་དམིགས་པ་གཏང་བ་དང་། དངོས་པོ་གཞན་ཞིག་གི་མིང་མ་གོ་བར་དུ་དེ་ལྟར་བསྐྱབས་བསྐྱད་པ་རེད། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱིས་ས་ཁྲའི་སྤྲོང་དུ་ཡོད་པའི་ཤིང་སྤོང་ལྟ་བུའི་མིང་ཐེངས་མང་པོར་བརྗོད་པ་དང་། མཆོམས་རེར་རྒྱབ་སྟེགས་ལྟ་བུ་ས་ཁྲའི་སྤྲོང་དུ་མེད་པའི་དངོས་པོའི་མིང་ནས་ཀྱང་ཐེངས་མང་པོར་བོས་ཡོད། མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོས་མིག་བཅུ་མ་ནས་རང་གི་ཡིད་དུ་ཡོད་པའི་ས་ཁྲའི་ཐོག་བལྟས་ཤིང་། མིང་ནས་བོས་པའི་དངོས་པོ་གཉིས་པ་དེ་ས་ཁྲའི་སྤྲོང་ཡོད་ཆེ། ས་ཁྲའི་ཐོག་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ནས་དངོས་པོ་དེ་བཅའ་བ་རེད། ཁོང་ཆོས་རང་གི་དམིགས་པ་དངོས་པོ་དེའི་སྤྲོང་བཞག་མ་ཐག་སྟོག་བརྟེན་ཞིག་གཞན་དགོས། གལ་སྲིད་ཁོང་ཆོས་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ཀྱང་དངོས་པོ་དེ་མ་ཆེད་ཆེ། སྟོག་བརྟེན་གཞན་ཞིག་གཞན་དགོས། ཆོས་རིག་པ་ཆོས་ཁོང་ཆོའི་ལན་དང་ལན་འདེབས་པའི་དུས་ལྟན་གཉིས་ཀར་ཆོད་འཇལ་བྱས་པ་དང་། ཐོག་མར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོས་དངོས་པོ་རེ་རེའི་སྤྲོང་ལ་དམིགས་པ་གཅིག་མཚུངས་སུ་གཏང་འདུག་པར་མ་ཟད། ལྟ་ཞིབ་བྱས་པ་དེ་འདྲ་དངོས་པོ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་ཆ་མཉམ་དུ་སོང་འདུག ས་ཁྲའི་སྤྲོང་གི་དངོས་པོ་བདུན་པའི་གནས་སྤངས་ལ་གཞིགས་ན། ཁོང་ཆོས་རྒྱུད་ཐག་ཁྲད་པར་བཞི་ལུ་ཅ་གཅིག་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་འདུག

ཞིབ་འཇུག་འདིའི་འབྲས་བུ་ནི་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོས་དངོས་པོ་དང་པོ་ནས་གཉིས་པ་ལ་ལེགས་པར་ལྟ་ཞིབ་བྱས་པར་བལྟས་ཆེ། དངོས་པོ་དེ་དག་གི་བར་ཐག་རིང་ན། ལྟ་ཞིབ་བྱས་པའང་དེ་ཅུ་གྱིས་

འགོར་འདུག དོན་ངོ་མར་ལྟ་ཞིབ་བྱས་པའི་བར་ཐག་རེ་རེ་རིང་དུ་སོང་བ་དང་། རེ་
རེ་ལ་དུས་ཡུན་ཡང་ལྷག་མ་འགོར་འདུག ཤེས་བཞིན་གྱིས་བརྟན་བ་ལྟར། དངོས་
པོ་ཞིག་ཡིད་ལ་འཆར་སྒྲོམ་བྱེད་སྐབས། དངོས་པོ་དེ་དོན་དངོས་སུ་བར་སྤང་དུ་བྱ་
བསྐྱེད་ཀྱི་ནམ་པར་བྱུང་ཡོད་པ་ལྟར་ཡིན་ཞིང་། སྤང་བརྟན་དེ་འཕྲེད་དུ་བཅད་ནས་
འགོ་བར་དུས་ཚོད་དགོས་པ་དང་། འདི་ནི་བར་སྤང་ངོ་མ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་འགོ་བ་
དང་གཅིག་མཚུངས་རེད།

གཞི་གཅིག་ལ་གཏོང་བ།

ང་ཚོས་འདི་ནས་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱ་བྱ་ཡིན། རོག་མར་རང་གི་ལག་པ་བརྒྱངས་
ཏེ། མཚུབ་མོའི་སྤྲེང་དུ་བྲེ་མ་ལེབ་ཅིག་ཡོད་པར་བསམས་ནས་གཤམ་གྱི་རི་བ་འདི་
ལ་ལན་ཐོབས། བྲེ་མ་ལེབ་དེའི་མགོ་ཡི་ཁ་དོག་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། རི་བ་འདིར་ལན་
འདེབས་པར་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་གི་ཡིད་ནས་གཞི་དེར་ཞིབ་དུ་བརྟན་དགོས་
ཚུལ་འགྲེལ་བཞིན་བྱས་འདུག འདི་ནི་ཡིད་ཀྱི་སྤང་བརྟན་སྤྲེང་ཆ་ཤས་ཐམས་ཅད་
ཞིབ་དུ་འཆར་མ་སྟུག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཡིད་ལ་ཤར་བའི་སྤང་བརྟན་ཚུང་
བགས་ན། འདྲ་པར་ལྟ་བུའི་སྤྲེང་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ལྟར། དེའི་ཆ་ཤས་ཁག་ཅིག་
གསལ་པོ་མིན།

ཤེས་བཞིན་འདི་ལ་མངོན་སུམ་གྱི་བརྟག་དབྱང་ལས་བྱུང་བའི་བྱུང་དོན་གྱིས་
རྒྱུ་རྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཞིབ་འཇུག་གཞན་ཞིག་གི་ནང་མཉམ་ཞུགས་པ་
ཚོས་ཡིད་ལ་དུད་འགོ་ཞིག་ཆེ་ཚུང་བཞི་དུ་འཆར་སྒྲོམ་བྱས་པ་དང་། སྤང་བརྟན་དེ་

ཐུབ་པའི་རྗེས་སུ་མཉམ་ཞུགས་པ་ཚོར་དུང་ཡོད་དེའི་བྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་སྲིད་པའི་
ཆོས་ཤིག་གི་སྐྱོར་ལ་བྱི་བ་བཀོད་པ་རེད། ཁོང་ཆོས་སོ་སོའི་སྤང་བརྟན་ལ་བརྟ་
དགོས་ཤིང་། གལ་སྲིད་བྱིས་པའི་བྱད་ཆོས་དེ་རང་གི་སྤང་བརྟན་གྱི་སྤྱིང་དུ་ཡོད་ཆོ།
ཁོང་ཆོས་དེ་བཅའ་ནས་གསལ་པོར་མཐོང་མ་ཐག་སྒྲོག་བརྟ་ཞིག་གཞན་དགོས།
གལ་སྲིད་སྤང་བརྟན་གྱི་སྤྱིང་དུ་བྱད་ཆོས་དེ་མེད་ཆོ། ཁོང་ཆོས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གཞི་
ལ་བཅའ་ནས་བྱད་ཆོས་དེ་མེད་པར་མཐོང་མ་ཐག་སྒྲོག་བརྟ་གཞན་ཞིག་གཞན་
དགོས། དཔེར་ན། གྱི་ལའི་སྤང་བརྟན་ཞིག་ཡིན་ན། ཞིབ་འཇུག་གེད་མཁན་གྱིས་
ཁོང་ཆོར་ན་ཅེ་ནོ་པོ་དང་། རྩ་ཅོ་ཐུང་དུ་ཡོད་མེད་ཀྱི་བྱི་བ་འགོད་སྲིད། ཡིད་དུ་ཡོད་
པའི་སྤང་བརྟན་གྱི་པོངས་ཚད་ཆུང་དུ་ཡིན་ཆོ། ཁོང་ཆོས་ལན་འདེབས་པར་དུས་
ཡུན་ཅུང་ཙམ་འགོར་གྱི་ཡོད།

ཤེས་བཞིན་འདི་ལ་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་གིས་རྒྱབ་རྟེན་བྱས་ཡོད་ཅིང་།
ཡིད་ཀྱི་སྤང་བརྟན་སྤྱིང་གི་དངོས་པོ་དེ་ག་ཚོད་ཆུང་ན། དེ་ཙམ་གྱིས་དེའི་བྱད་ཆོས་
ནམས་ཞིབ་ཏུ་མཐོང་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན། ཆ་ཤས་སྤྱོད་ནམས་ལ་བརྟ་བར་མཉམ་
ཞུགས་པ་ཚོས་རང་གི་དམིགས་པ་གཞི་སྤྱོད་ལ་གཏོད་དགོས་ཤིང་། སྤང་བརྟན་ཅི་
ཙམ་ཆུང་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་དམིགས་པ་ཞུགས་ཆེར་གཏོད་དགོས་རྒྱ་རེད། དེ་བཞིན་
ལན་འདེབས་པ་ལའང་དུས་ཡུན་རིང་པོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ཟུང་འབྲེལ།

ང་ཆོས་ད་དུང་དཔེ་མཚན་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟ་རྒྱ་ཡིན། ཡིག་ཆེན་“D”འདི་

ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱས་ནས་གཡོན་སྟོགས་སུ་བྱར་ཁྱལ་༥༠་ཅམ་ལ་བསྐྱོར་བ་
དང་། ད་ནི་ཡི་གེ་འདིའི་བྲང་ཐེག་དེ་ཞབས་སུ་ཡོད། ཡིག་ཆེན་"J"འདི་ཡིད་ལ་
འཆར་བར་བྱས་ནས་གོང་གི་ཡི་གེའི་འོག་ཏུ་འཛོག་དགོས། འདི་ལྟར་"J"འདིའི་ཅེ་
མོ་དེ་བྱར་ཞིག་ལ་བསྐྱོར་ཡོད་པའི་"D"ཡི་བྲང་ཐེག་ལ་ཐུག་ཡོད། ཡི་གེ་འདི་གཉིས་
ལྟན་ཏུ་བཞག་པའི་རྣམ་པ་འདི་དངོས་པོ་རྒྱས་ཡོད་ཅིག་དང་འབྲེམ་ཆུང་ས་ཡིན་ནམ།
ཁྱེད་ཀྱིས་ཉི་གཉེན་གསེབ་མཐོང་ངམ། ཁྱེད་ཐབས་འདི་བཀོལ་སྟོང་བྱས་པའི་ཞིབ་
འཇུག་ཐོག་མའི་བསྟན་དོན་ལ། མི་ཆོས་སྤང་བརྟན་སྟེང་གི་དངོས་པོ་རྣམས་བྱང་
འབྲེལ་བྱས་ནས་མངོན་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ། ང་ཆོས་ཤེས་
བཞིན་བརྒྱུད་ནས་དངོས་པོའི་སྤང་བརྟན་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། བཅོས་
བསྐྱར་དེའི་འབྲས་བྱུང་མཐོང་གི་ཡོད་པར་སྤང་། ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་དོན་གྱིས་
བཅོས་བསྐྱར་གྱི་དབྱིབས་རིས་གསར་བའང་ང་ཆོར་སྤང་ཐུབ་པར་བསྟན་ཡོད།

ཡིད་ནས་སྐྱོར་བ་དང་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པ། གཞི་གཅིག་ལ་ལྟ་བ་དང་བྱང་འབྲེལ་
བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་བཞི་པོ་འདི་དག་ལ་མཆོན་ན། ཤེས་བཞིན་གྱིས་ཡིད་
ཏུ་སྤང་བརྟན་སྟོན་པའི་གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན་གྱི་བྱས་ཚུལ་མ་ལག་གི་འཇུག་ཚུལ་
སྟོན་ཐུབ་པར་སྤང་། ཤེས་བཞིན་གྱིས་བསྟན་ཡོད་པ་ལྟར། གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པ་
དང་འབྲེལ་པའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ཐོག་ཡོད་པའི་མཆོན་བྱེད་ཁག་ཅིག་ནི། བར་
སྤང་གི་ཆ་ཆད་དང་ལྟན་པའི་སྐོན་ནས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པ་དང་། མཆོན་བྱེད་དེ་
དག་སྐྱོར་བ་དང་བྱང་འབྲེལ་སོགས་བྱས་ནས་དབྱིབས་རྣམ་གསར་བའང་བསྐྱེད་
ཐུབ།

དེ་ལྟར་འདྲ་། ཤེས་བཞིན་ལ་རྒྱན་དུ་རྒྱས་པ་ཐོན་གྱི་མེད་པ་དང་། སྐབས་
འགར་ནོར་འབྱུང་ཡང་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཚོས་མཆམས་འདི་ནས་ཤེས་བཞིན་ལ་
ནོར་འབྱུང་ལོར་བའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་སྐོར་སྒྲིང་རྒྱ་ཡིན།

ལོག་འདྲེན་བྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན།

ང་ཚོས་སྒྲིང་ཟིན་པ་ངེ་བཞིན། ཞིབ་འདུག་བརྟག་དབྱང་ཁང་དུ་ཆོན་རིག་པ་
ཚོས་གཟུགས་འདྲིན་ཤེས་པའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་གཤམ་
ཆེན་སྐོར་ཞིག་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད། སྤང་བརྟན་གྱི་སྐོར་ལ་ཤེས་རྒྱ་བསྐྱེད་ཐབས་
གཞན་ཞིག་ནི། མི་ཚོར་སྐྱལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་སོ་སོའི་སྤྱོད་བ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དུ་
འདུག་རྒྱ་འདི་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱུང་བའི་འགྲེལ་བརྗོད་དེ་རྒྱན་དུ་བྲང་བདེན་མིན་
ཞིང་། མཆམས་རེར་ནོར་འབྱུང་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་རེད། དཔེ་མཆོན་
ཁག་ཅིག་ལ་གཞིགས་ན། ཐོག་མའི་ཤེས་བཞིན་ནི་ལོག་འདྲེན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་
ཡང་། གང་ཟག་ཅིག་ལ་སྤྱོད་བརྟན་སྤྱད་ན། ལོག་འདྲེན་དེ་བསལ་སྐབ་པར་སྤང་།
གནས་སྤངས་གཞན་ལ་མཆོན་ན། ཤེས་བཞིན་ལོག་འདྲེན་དུ་སོང་བའི་སྐབས། གང་
ཟག་རང་གིས་ལོག་འདྲེན་དེ་ཆོར་མི་སྐབ་པར་མ་ཟད། སྤྱོད་བརྟན་བྱས་ཀྱང་དགའ་
ངལ་འདི་བསལ་མི་སྐབ་པར་སྤང་།

ང་ཚོས་དཔེ་མཆོན་ཁག་ཅིག་ལ་བརྟུ་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། དང་པོ་ང་ཚོས་ཐོག་མའི་
སྐབས་ཀྱི་ཤེས་བཞིན་ནི་ལོག་འདྲེན་ཞིག་ཡིན་ཡང་། སྤྱོད་བརྟན་ལ་བརྟེན་ནས་
དགའ་ངལ་འདིར་དོ་སྤང་བྱེད་སྐབ་པར་མ་ཟད། མཆམས་རེར་ལོག་འདྲེན་འདི་

བསམ་ལ་སྤྱབ་པའི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་སྒྲིང་རྒྱུ་ཡིན།

བརྟག་བྱའ་པའི་ལོག་འབྱེན་གྱི་ཤེས་བཞིན།

འཆར་སྒྲོམ་བྱས་པའི་སྤང་བརྟན་དེ་འབྲ་པར་ལྟ་བུར་སྤང་གི་ཡོད་པ་ནི་ལོག་འབྱེན་གྱི་དཔེ་ཤེས་བཞིན་གྱི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནི་འབྲ་པར་ངོ་མ་ཞིག་མིན་ཞིང་། འདི་ལ་འབྲ་པར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་མང་པོ་ཆང་མེད། ༼༡༽འབྲ་པར་དང་མ་འབྲ་པར་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་སྤྲེང་གི་དངོས་པོ་ལ་སྤྲེང་ནས་དོན་འགྲེལ་བྱས་ཡོད་སྟབས། བསྐྱར་དུ་དོན་འགྲེལ་བྱེད་རྒྱུ་ཁག་ཅིང་། ༼༢༽སྤང་བརྟན་དེར་བཀོལ་སྤྱོད་རིམ་ཁྱད་པ་ལ་བཀག་རྒྱ་བྱེད་པའི་རང་སྤྲེང་གི་བཀོད་སྤྱིག་ཅིག་ཡོད་པ་དང་། ༼༣༽སྤང་བརྟན་དེར་ཆ་མ་ཆང་བའམ་ནོར་འཛོལ་ཡང་ལན་མང་འབྱུང་གི་ཡོད། ར་ཆོས་གཤམ་དུ་གནད་དོན་འདི་དག་རེ་རེར་བལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

སྤང་བརྟན་ལ་ལྷ་མོ་ནས་དོན་འགྲེལ་བྱས་ཡོད་པ། ར་ཆོའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནི་བྱུང་བ་དང་དངོས་པོའི་བྱམ་ཤེས་ལ་གཞི་རྟེན་བྱས་ཡོད། མོག་མར་བྱ་དངོས་དེ་དག་ར་ཆོར་སྤང་བའི་སྟབས། ར་ཆོས་དེ་དག་ལ་དོན་འགྲེལ་དང་བཀོད་སྤྱིག་བྱས་ཏེ། འདི་ལྟར་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་རང་གི་སེམས་སུ་ཉར་གྱི་ཡོད། ར་



རང་པ་དང་རི་པོར་གི་མིག་ཡོར།

ཆོས་ཕྱིས་སུ་བློ་ཤོས་བསྐྱངས་ནས་སྤང་བརྟན་གསུམ་པ་བསྐྱུན་སྐབས་ཀྱང་དོན་
 འབྲེལ་དང་བཀོད་སྡིག་འབྱུང་བ་དཔེར་ན། ཁམ་ཉིག་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཆོས་
 མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོར་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་པའི་ངང་པ་དང་རི་བོར་གི་མིག་ཡོར་ལྟ་
 བུའི་རི་མོ་བསྟན་ཞིང་། མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོས་རི་མོ་འདི་ལ་བསྐྱས་ནས་ཐོག་མར་རི་
 བོར་མཐོང་ཆེ། ཕྱིས་སུ་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་སྟེང་ངང་པ་མཐོང་བར་དགའ་
 འལ་ཆེན་པོ་བྱུང་འདུག ཁོ་ཆོས་ཐོག་མར་ངང་པ་མཐོང་ན། ཕྱིས་སུ་སོ་སོའི་སྤང་
 བརྟན་སྟེང་རི་བོར་མཐོང་བར་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་དགའ་ཁག་བྱུང་འདུག ཡིན་
 ཡང་། ང་ཆོས་མཐོན་སྐྱམ་དུ་རི་མོ་དེའི་དོན་འབྲེལ་གང་ཡིན་ཡང་གང་འཆོམས་
 ཀྱིས་ལས་སྐྱོ་ཡོར་མཐོང་བྱལ་བ་འདིའི་ཐད་ནས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནི་འད་བར་
 དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་མིན། དེ་ལྟ་ནའང་། ང་ཆོས་མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོར་གསལ་
 འདེབས་བྱས་ནས་སྤང་བརྟན་དེར་དོན་འབྲེལ་རི་སྤང་བྱེད་དགོས་པ་སྟོན་བྱལ་གྱི་
 ཡོད་ཀྱང་། ལས་སྟོང་ཡོང་མིན་ནི་གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་བྱས་ཅོལ་
 ཁག་ལ་མཁས་མིན་དེར་རག་ལས་འདུག

བར་མེད་གི་བཀོད་མཁོན་གྱི་ལྷ་བརྒྱུད་ལ་བར་མེད་ནས་བཀོད་མཁོན་ཅིག་ཡོད་
 བ་དེས་ར་ཆོས་ལྷ་བརྒྱུད་དེ་རི་ལྷ་བཀོད་ལ་བར་ཆོད་འཛིན་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེ་
 བ་ཆོན་ཞིག་བར་ས་ན། རེ་མཛད་རིའི་སྐར་མ་(Star of David)
 ཡོད་ལ་འཆར་བར་ཁྱོས་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ལྷ་བརྒྱུད་དེའི་
 བར་པན་ཚུན་བསྐྱོལ་བའི་ལུང་གསུམ་མ་གཉིས་མཐོང་རལ།
 འདི་ལས་སྐུ་པོ་ཞིག་དེ། འོན་ཀྱང་། མད་གསལ་བ་ལྟ་བུ་བཞེ་བ་
 རེ་མཛད་རིའི་སྐར་མ།



ཏེ་མཛད་ཏེ་འི་སྐྱར་མ།

ཞིག་མཐོང་ངམ། འདི་མཐོང་རྒྱ་དཀར་མོ་ཡིན། ཁྱད་པར་འདི་བྱང་དགོས་པའི་རྒྱ་
མཚན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་སྐར་མ་འདི་པན་ཚུན་བསྟོལ་བའི་ཟུར་
གསུམ་མ་གཉིས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དུ་སེམས་ལ་ཉར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཟུར་
གསུམ་མ་ལས་སྤྲོ་པོར་མཐོང་ཐུབ་ཀྱང་། ཐད་གཤིབ་བྱ་བ་ཞི་མ་མཐོང་བར་ཁྱེད་
ཀྱིས་དེ་མོ་འདི་ཉིལ་པོ་བསྐྱར་དུ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་བྱུང་ཆ་སོ་སོར་བརྟུང་གོས་
རྒྱ་རེད། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་སྟེང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ལ་རང་སྟེང་དུ་རང་བཞིན་
གྱིས་བྱུབ་པའི་བཀོད་སྒྲིག་ཅིག་ཡོད། བཀོད་སྒྲིག་དེ་གཏོར་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན་ཞིང་།
གནད་དོན་འདི་ཉོག་ས་ནས་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཐེན་ན། སྤང་བརྟན་བསྐྱར་དུ་བཀོད་
སྒྲིག་བྱེད་མ་ཐུབ་རུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་རྫོགས་པའི་དངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། སྤང་བརྟན་ནི་
གཡོ་འགྲུལ་དང་འགྲུར་ལྡོག་མེད་པའི་འབྲ་པར་དང་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་འཁྲུལ་ཤེས་
ཀྱི་དབང་དུ་འགོ་མི་དགོས།

ཆ་མ་ཆང་བའམ་ནོར་འཛུལ་ཤོར་བའི་སྤང་བརྟན། སེམས་ཀྱི་སྤང་
བརྟན་ནི་འབྲ་པར་དང་། དངོས་ཡོད་ཀྱི་དངོས་པོ་དང་མ་འབྲ་བར་ཆ་ཆང་བའམ་ཡང་
དག་ཅིག་མིན་ཡང་། སྤང་བརྟན་གྱི་ཆ་མི་ཆང་བའི་རང་བཞིན་དེ་ར་ཆོར་སྤང་གི་
མེད། སྤང་བརྟན་སྟེང་གི་དངོས་པོ་དེ་ར་ཆོར་ཆ་ཆང་བར་སྤང་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ར་
ཆོས་སྤང་བརྟན་ནང་དུ་བརྟག་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཁག་ལ་མ་གཏོགས་དོ་སྤང་བྱེད་ཀྱི་
མེད་པ་དང་། གང་ཞིག་ཆང་མེད་པ་ལ་མཉམ་པར་འཛོག་གི་མེད། འོན་ཀྱང་། ར་ཆོའི་
སྤང་བརྟན་ནང་སྟོང་ཆ་འབྱུང་བའི་གོ་སྐབས་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་རྟ་
ཞིག་ཡོད་ལ་འཆར་སྟོན་ཕྱོགས་དང་། རྟ་དེའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐྱག་པའི་ལུས་མོ་གང་

འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། མི་མང་ཆེ་བས་འདིར་ནོར་འབྱུང་གྱེད་ཅིང་། ཁོང་ཆོས་རྟ་ཡི་
རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྲུག་པ་མིའི་རྐང་པ་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད།
འོན་ཀྱང་། བྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། སྲུག་པ་རྗེས་མའི་བྱས་མོ་དེ་མིའི་རྐང་པ་
དང་མ་འདྲ་བར་མཐོ་སར་ཡོད་ལ། དེར་ཆོགས་ལྷག་མ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པར་མ་ཟད།
འཕང་རྩས་ལྷོག་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་ཡོད། ང་ཆོའི་སྤང་བརྟན་ཆ་མི་ཆང་ཞིང་།
མཆམས་རེར་སྤང་བརྟན་སྤྱང་སྲུག་པ་གཏན་ནས་མེད། གནད་དོན་སྤང་བརྟན་དེ་ཆ་
མ་ཆང་བ་དང་། ཡང་ན་དེའི་སྤྱང་སྲུག་པ་མེད་པ་འདི་མིན། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། གནད་
དོན་ནི་སྤང་བརྟན་དེ་ང་ཆོར་ཆ་ཆང་བར་སྤང་གི་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། རྒྱ་མཆན་འདི་ལ་
བརྟན་ནས་ཤེས་བཞིན་གྱི་ལོག་འདྲེན་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཆོས་རང་གི་སྤང་བརྟན་མི་
གསལ་བའམ་ཆ་མི་ཆང་བར་མཉམ་པར་འཛོག་པའི་སྤྱོད་བཟར་གྱེད་ཆོག་ ཡིན་
ཡང་། འདི་ལས་སྤྲ་པོ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི་སེམས་
ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལ་ལྟ་སྐྱབས། ང་ཆོས་རང་གིས་གང་འཆོལ་བཞིན་པ་དེ་ཁ་སྐོང་གྱེད་
ཀྱི་ཡོད། འདི་ལྟར་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་སྤྱང་སྤྱང་ཆ་འཆོལ་བ་ནི་སྤྱོག་བཞུ་བྱེད་
ནས་སྤྱན་པ་འཆོལ་བ་ལྟ་བུ་རེད།

མདོར་བསྟུས་ན། ང་ཆོའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནི་འདྲ་བར་མིན་ཞིང་། ང་ཆོས་
མ་མཐའ་ཡང་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་འདྲ་བར་དང་གཅིག་པ་མིན་ཚུལ་གྱི་ནམ་པ་
གལ་ཆེན་སྐོར་ཞིག་ངོས་འཛིན་གྱེད་པར་སྤྱོད་བཟར་གྱེད་ཆོག འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་
གཞིན་ཤེས་བཞིན་གྱི་ལོག་འདྲེན་དེ་བསལ་བྱུག།

ཤེས་བཞིན་ཁྲ་སེམས་ཐོར་མྱོང་བ།

ཐོག་མའི་ཤེས་བཞིན་ལོག་འདྲེན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཡང་། སྤྱོད་བརྟེན་གྱིས་
ནས་དེར་དོ་སྤངས་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། འདི་ལྟར་མཆོམས་རེར་ཤེས་བཞིན་ཡང་དག་ཏུ་
བསྐྱུར་རུང་བའི་གནས་སྤངས་ང་ཆོས་སྐྱོང་ཟེན། ད་ལྟ་ང་ཆོས་ཤེས་བཞིན་ལོག་
འདྲེན་ཏུ་གྱུར་པ་དང་། གང་ཟག་རང་ཉིད་ཀྱིས་དེར་དོ་སྤངས་བྱེད་པའི་སྤྱོད་བརྟེན་མ་
གུས་ན་ཅི་ཞིག་འབྱུང་མིན་བལྟ་རྒྱ་ཡིན། སྤང་བརྟེན་བསྐྱུར་བ་ནི་“ཡུན་བརྟན་གྱི་
འོན་ཤེས་ནང་”ཉར་ཆགས་གྱིས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་གཞིར་བཞག་སྟེ། “ཡུན་སྤང་
གི་འོན་ཤེས་”ཀྱི་ཐོ་བོར་སྤང་བརྟེན་བཞེངས་པའི་ལས་ཤིག་རེད། དཔེར་ན། ཁྱེད་
ཀྱིས་མད་ཁི་བྱི་བའི་ན་བའི་དབྱིབས་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་རང་གི་ཡུན་བརྟན་
གྱི་འོན་ཤེས་ནང་ཉར་ཆགས་གྱིས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོས་ཁྱེད་ལ་དེའི་དབྱིབས་ཅི་
འདྲ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཁྱི་བ་འདི་མ་ཁྱིས་བར་ཏུ་ཁྱེད་ཀྱིས་དེའི་སྤང་བརྟེན་གང་ཡང་
བསྐྱུར་མེད། ཁྱེད་ཀྱིས་སྤང་བརྟེན་འདི་རང་གི་ཡུན་བརྟན་གྱི་འོན་ཤེས་ནང་ཉར་
ཆགས་གྱིས་མེད་པ་དང་། ཡུན་སྤང་གི་འོན་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི་མཆོན་བྱེད་ཀྱིས་ན་
བའི་དབྱིབས་དེ་ཡིད་ལ་འཆར་སྟོན་བྱེད་པའི་རང་གི་སྤྱོད་བ་བསྐྱེད་པ་རེད། སྤང་
བརྟེན་སྐྱུར་བ་ནི་སྤང་བརྟེན་ཞིག་གསར་བཟོ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་
ན། དབྱིན་ཡིག་གི་གསལ་བྱེད་ནམས་རེ་རེ་བཞིན་ཡིག་ཆེན་གྱི་ནམ་པར་ཡིད་ལ་
འཆར་སྟོན་ཁྲོས་དང་། ཡི་གེ་སྤེལ་པོ་རེ་རེ་སེམས་ལ་སྟོན་ཏུ་འཆར་རམ། མི་
ཆོས་འབྲེལ་བརྟེན་གྱིས་བལྟར་ན། སྤང་བརྟེན་དེ་དག་སྟོན་ཏུ་སྤང་གི་ཡོད། །འདི་
ནི་འཆར་ཤེས་ཐོག་ཡི་གེ་ནམས་འཆར་ཏུ་བརྟག་པ་ལྟ་བུ་རེད། ། ཡིན་ཡང་། དོན་ཐོ་མར་ཡི་གེ་

ཞིག་ལ་སྒྲུབ་ཆ་ག་ཚོད་མང་ན། དེ་ཅམ་གྱིས་སྤང་བརྟན་དེ་བསྐྱུན་པར་འགོར་ཞིང་།
༼འདི་ནི་མ་མཐའ་ཡང་ཡི་གེ་དེ་རྣམས་ཀྱི་འབྲི་སྒྲངས་ལ་རྣམ་པ་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་ཆེ་འབྱུང་གི་
ཡོད།༽ བདེན་དཔང་འདི་དང་གཞན་གྱིས་སྤང་བརྟན་ནི་རིམ་བས་སྒྲུབ་པ་ཡིན་པ་
དང་། ཤེས་བཞིན་ལ་སྤང་བ་ལྟར་དུས་གཅིག་ཏུ་ཡོངས་སུ་སྒྲུབ་པ་ཞིག་མིན་པར་
བརྟན་ཡོད།

རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཤེས་བཞིན་གྱིས་སྤང་བརྟན་གསར་བཞེངས་ཀྱི་བརྒྱུད་
རིམ་འདི་བརྟག་མ་སྒྲུབ་པ་ཡིན་ནམ། སྤང་བརྟན་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་དེ་དེ་སྤྲར་ཆའི་
བརྒྱ་ཆ་གཅིག་གི་ནང་གསར་བཞེད་ཀྱི་ཅིང་། མི་ཚོས་འདི་ལྟར་མགྱོགས་པོར་འབྱུང་
བཞིན་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་ཚོར་སྒྲུབ་ཀྱི་མེད། སྤང་ཚུལ་གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་། ར་
ཆོས་བྱུང་བ་སྤྲར་མོ་དེ་ལྟ་བུ་འཛིན་པར་སྤྱོད་བརྟར་བྱེད་མི་སྒྲུབ།

ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་ཤེས་བཞིན་གྱི་ཆད་བཀག་གི་ཕྱི་རྒྱུལ་ཅམ་རེད། ཤེས་
བཞིན་གྱིས་ནམ་ཡང་སྤང་བརྟན་འབྲུབ་པར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་མ་ལག་
གི་རང་བཞིན་གསལ་པོར་སྟོན་མི་སྒྲུབ། འདི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དུལ་རྟོགས་
ཆན་རིག་པ་དང་དབང་ཅིའི་ཆན་རིག་པ་ཚོར་མཆོན་ན། རྫོའི་རྒྱས་ཚོལ་གྱི་རྣམ་
གངས་ནི་དེ་དག་གི་གཞི་རྒྱ་གནས་པའི་རྒྱས་ཚོལ་མ་ལག་རྣམས་སོ་སོར་འབྱེད་པ་
ལ་བརྟེན་ཅིང་། འདི་ནི་སྤང་ཡང་མཆམས་རེར་ཁྲད་པའི་སྒྲིག་གཞི་ཐ་དང་པ་རྣམས་
སོ་སོར་འབྱེད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན།

སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་བར་གྱི་ཁྱད་པར་རྣམས་ཤེས་བཞིན་ལ་སྤང་གི་མེད་ལ།

དཔེར་ན། ང་ཚོས་ཐོག་མ་ནས་བཀོད་པའི་དྲི་བ་དེ་དག་ལ་བསྐྱར་དུ་བཞུས་ན། མད་
ཁེ་གྱི་བའི་རྣ་བའི་དབྱིབས་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། རང་དབང་གི་ལྷ་མོས་ལག་པ་
གང་གིས་དཔལ་འབར་བརྒྱང་ཡོད་དམ། སེལ་ཏྲོག་ཨ་ཨ་ཁ་ཏྲོ་དང་སྐྱར་འབྲས་
གཉིས་ཀྱི་ཤུན་སྒྲོགས་གང་ཞིག་སྤང་ནག་ཡིན་ནམ། མད་ཁེ་གྱི་བའི་རྣ་བའི་དབྱིབས་
ལྷ་བྱའི་དབྱིབས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་དང་། ལག་པས་དཔལ་འབར་བརྒྱང་བའི་བར་སྤང་གི་
ཆ་ཆད་ཅན་གྱི་སྤང་བརྟན། ཁ་དོག་གི་སྤང་བརྟན་བཅས་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་
དབང་ཅའི་སྤྲིག་གཞི་ཐ་དད་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཅིང་། བྱུང་པར་དེ་ཚོ་ཤེས་བཞིན་
ལ་སྤང་གི་མེད། དབྱིབས་འཛིན་པའི་རུས་ཚུལ་ནི་མྱོང་པའི་སྤང་གོང་འདབ་མའི་ཆ་
ཤས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་ཞིང་། བར་སྤང་གི་ཆ་ཆད་ནི་གཙུག་གི་འདབ་མའི་ཆ་
ཤས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་དང་། ཁ་དོག་འཛིན་པའི་རུས་ཚུལ་ནི་ལྷག་པའི་
འདབ་མའི་ནང་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། འདི་དག་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ཤེས་
བཞིན་ལ་མངོན་སུམ་དུ་སྤང་གི་མེད།

མདོར་དེ་ལ་ན། ཤེས་བཞིན་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟེན་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་ཏེ་
ཅང་ཆད་བཀག་ཅན་ཞིག་རེད། གནས་སྤངས་ཁག་ཅིག་ཏུ་ཤེས་བཞིན་གྱིས་སྤང་
བརྟན་གྱི་གཞིར་ཡོད་པའི་རུས་ཚུལ་མ་ལག་གི་བྱུང་ཆོས་སྟོན་ཐུབ་པ་དང་། གནས་
སྤངས་གཞན་དུ་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ལོག་འདྲེན་བྱེད་པའམ་ཅི་ཡང་སྟོན་གྱི་མེད།
ཤེས་བཞིན་གྱིས་བསྟན་པ་དེ་གང་ཞིག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་མིན་ང་ཚོས་ཤེས་མི་
ཐུབ་པ་འདི་ནི་གནད་འགག་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཤེས་བཞིན་གྱིས་རུས་ཚུལ་མ་ལག་
གི་བྱུང་ཆོས་སྟོན་གྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ཤེས་བཞིན་བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་

དཔལ་ཤེས་བཞིན་གྱིས་རང་ངོས་ནས་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་ཀྱི་
རྒྱུ་ཞིག་ང་ཚོར་སྤང་བར་བྱེད་དཔལ། ཡང་ན་སྤང་བཞིན་པ་ནི་འཁྲུལ་སྤང་ཞིག་ཡིན་
མིན་ང་ཚོས་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ། ཤེས་བཞིན་ནི་སྒྲོག་གྲུར་ཡིན་པའི་རྒྱས་ཚུལ་
མ་ལག་གི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་སྒྲོང་བའི་ཐལ་རྩལ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། ཤེས་བཞིན་གྱིས་ང་
ཚོར་སེམས་ཀྱི་གཞི་རྩ་ཡོད་པའི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་གི་རང་བཞིན་སྐྱོར་ནས་ཅི་ཡང་
བརྟེན་མི་ཐུབ།

རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་གྱི་མ་ལག་རྟོགས་རྒྱ་གལ་

ཆེན་ཞིག་ཡིན་ནམ།

འདས་པའི་ལོ་རབས་གཅིག་གི་རིང་ལ་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆོས་སོ་སོའི་ཞིབ་
འཇུག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་
ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་གང་དག་གིས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱེད་པའི་འབད་
བརྟན་བྱས་ཡོད། འདིའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ཞིག་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་དང་། སྤང་
འཛིན་གཉིས་ལ་དབང་ཅིའི་མ་ལག་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པས་ཡིན། རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་
བརྟེན་ནས་སྤང་འཛིན་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཁྲད་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་སྐོར་
ཞིག་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལའང་ཡོད། འདི་ནི་མ་མཐའ་ཡང་སྤང་འཛིན་ཞིག་གི་
སྐབས་ཀྱི་ཁྲད་པའི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་གི་ཁྲད་ཆོས་ཁག་ཅིག་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་
འབྱུང་བའི་སྐབས་སུ་འང་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། དཔེར་ན། སྤང་འཛིན་གྱི་སྐབས་སུ་ཚུར་
མངོན་སུམ་དུ་སྤང་བའི་ཆོས་ཤིག་གི་སྤང་བརྟན་དེ་ཡུན་རིང་ལ་གནས་མི་རུང་ཞིང་།
ཁྲད་གྱིས་རང་གི་མགོ་དང་མིག་སོགས་ཡུལ་གཞན་ཞིག་ལ་གཏོད་དུས། སྤང་བརྟན་

དེའང་ཡལ་དགོས། དེའི་ཕྱིར་དབང་ཅའི་སྤྱུང་གིས་སྤྲང་འཛིན་གྱི་གནས་ཚུལ་
འདི་ཡུན་རིང་ལ་ཉར་གྱི་མེད། འདི་ནི་སྤྲང་འཛིན་ལ་མཆོན་ན་བཟང་ཆ་ཞིག་ཡིན་
ཡང་། སེམས་གྱི་སྤྲང་བརྟན་ལ་བཀག་སྒྲུབ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྟེ། རུས་ཚོལ་གྱི་མ་ལག་
འདིས་སེམས་གྱི་སྤྲང་བརྟན་ཡུན་རིང་ལ་གནས་པར་འགོག་སྒྲུབ་བྱེད་ཅིང་། སྤྲང་
བརྟན་དེ་དག་མཐོག་མ་པོར་ཡལ་འགྲོ།

ནང་པའི་ཉམས་ལེན་ནི་སྤྲང་བརྟན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཆོར་
དང་བ་འདེན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆོན་གཅིག་ ནང་པ་ཆོས་སློའི་སྤྱོད་བརྟན་ལ་
བརྟེན་ནས་སྤྲང་བརྟན་རུས་ཡུན་རིང་པོར་རྒྱུན་འབྱོར་བྱེད་ཐུབ་པར་བརྟེན་པ་འདི་
རེད། གལ་སྟེ་སྤྲང་འཛིན་གྱི་སྐབས་སུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྤྲང་པའི་ཆ་ཤས་
ནམས་ཡིད་ཏུ་སྤྲང་བརྟན་བརྟུན་པའི་སྐབས་སུ་འང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཆེ།
སྤྲང་བརྟན་རྒྱུན་འབྱོར་བྱེད་པ་ནི་ཡོང་མི་སྟེང་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ཡང་ཉ་ཅང་དཀའ་
ཁག་ཅན་ཞིག་རེད། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ནི་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་གི་འབྲས་བུ་
དང་མི་མཐུན་པར་སྤང་ཞིང་། ལྟ་ཚུལ་དེ་ཡོངས་སུ་ཤེས་བཞིན་ལ་བརྟེན་པ་ཞིག་
རེད། རྒྱ་མཆོན་འདིའི་དབང་གིས་ང་ཆོས་མི་སྟོར་ཞིག་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་
ནས་ཤེས་བཞིན་གྱིས་གང་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། གང་ཞིག་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་རྟོགས་
པར་གོ་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་བྱུང་། ད་ལྟ་ང་ཆོས་མཐོང་གསལ་ལྟར། ཤེས་བཞིན་ལས་
པ་རོལ་ཏུ་བསྐྱོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་མ་བཅའ་བར་ནང་པ་དང་རུས་ཕྱོགས་པའི་
བར་གྱི་འགལ་ཆུ་མཛོན་གསལ་དོད་པོ་དེ་བསལ་མི་ཐུབ། སྤྲང་བརྟན་ཡུན་རིང་ལ་
རྒྱུན་འབྱོར་བྱེད་པ་འདིར་མཆོན་ན། རུས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་འདོད་ཚུལ་ནོར་

སྲིད་པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་པལ་ཆེར་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་ཉམས་ལེན་མང་པོ་
བྱས་པར་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་བཞེངས་ཚུལ་ལ་འགྱུར་ཐོག་འབྱུང་གི་
ཡོད་སྲིད། ཡིན་ཡང་། སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོ་ཡང་རང་གི་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ལོག་འདྲེན་
བྱས་ནས་ནོར་འཁྲུལ་འབྱུང་སྲིད། ང་ཆོའི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ནི། ང་ཆོས་གནད་དོན་
འདི་ཤེས་བཞིན་གཅིག་ཕུ་བརྒྱད་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་འདི་ཡིན། རྒྱ་
མཚན་ནི་ང་ཆོས་མཐོང་གསལ་ལྟར། ཤེས་བཞིན་ལའང་མཆམས་རེར་ནོར་འཁྲུལ་
འབྱུང་གི་ཡོད།

ང་ཆོས་ཉམས་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲད་པ་དང་སྒོ་ཡར་རྒྱས་སུ་འགོ་བ་ཤེས་
ཤིང་། སྤང་བརྟན་བརྟན་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་ནང་པ་ཆོའི་ཅན་ས་ང་ཆོར་སྤང་བྱ་
མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྲིད། ང་ཆོར་བྱི་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས་གཅིག་ནི། ང་
ཆོས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་གྱི་སྤྲིག་གཞིའི་ཆོད་བཀག་དེ་རྟོགས་འདོད་པ་དང་།
སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་གྱིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་མིན་འདི་རེད། ཡིན་ཡང་། ཆོད་བཀག་
དེ་དང་། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་མིན་
རྟོགས་པར། ང་ཆོས་སྤང་བརྟན་དེའི་གཞི་རུ་ཡོད་པའི་བྱས་ཚུལ་གྱི་མ་ལག་རྟོགས་
དགོས་ཤིང་། ང་ཆོས་ཤེས་བཞིན་གཅིག་ཕུར་བརྟེན་ནས་རྟོགས་མི་ཐུབ། ཤེས་
བཞིན་གྱིས་བྱས་ཚུལ་གྱི་མ་ལག་གི་མཐུག་འབྲས་སྟོན་པ་ལས་བྱས་ཚུལ་མ་ལག་
རང་ཉིད་སྟོན་ཐུབ་ཀྱི་མེད། ཤེས་བཞིན་གྱིས་ང་ཆོར་གནས་ཚུལ་གསལ་ཆེན་སྤྱོད་པ་
དང་། ང་ཆོས་དེ་དག་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་དགོས། ཡིན་ཡང་། གལ་སྲིད་སེམས་ཀྱི་
སྤང་བརྟན་གྱི་བྱས་ཚུལ་མ་ལག་དང་། དེ་དག་གི་རང་བཞིན་རྟོགས་དགོས་ན། ང་

ཤར་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བསྐྱེད་ལྔ་།

ཚོས་ཤེས་བཞིན་ལས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་ཚོར་བདེན་དཔང་འཚོལ་ཐབས་
གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་བརྟག་དབྱད་གཏོང་དགོས་སྐུ་རེད།།

བཟོ་སྒྲིང་། ལྷ་བརྟན་དང་འཆར་སྒོམ།

བཟོ་སྒྲིང་ཐུན་གཉིས་པའི་གཏམ་བཤད་ཀྱི་རྗེས་སུ་སི་ཏེ་ཏུ་ཕུན་དང་ལྷ་ཐེའོ་
གཉིས་དང་ལྷན་དུ་ཕྱོས་བསྐྱར་བྱེད་པར་སྤྲིངས་ཆའི་ཐོག་ཐེབས་མཁན་ནི། མད་གི་
ལྷ་ཐེའོ་སྒྲིང་བ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་བརྟན་དབྱེད་བ་ནམ་སེ་དང་། དེ་དེ་མཐོ་སྒོམ་གྱི་
སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒོམ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཏམ་ཉིག་ ཐེ་ཆོ་ལྷ་གི་མཐོ་སྒོམ་གྱི་
དབང་ཅའི་ཆན་རིག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒོམ་དཔོན་ཆེན་མོ་མ་ལེ་ནི།
སམ་ཏུ་ལྷ་མྱེ་རའི་ནམ་པར་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་འགན་འཁུན་ཨ་ལན་
བཅས་ཡིན་ཞིང་། ཏུ་ལའི་སྒྲིང་མ་མཆོག་ནི་བཟོ་སྒྲིང་ཆང་མའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་
གནང་ཡོད།

ཏུན་རེ་ཤོང་། ་ རའི་བསམ་པར་ང་ཆོས་ཐོག་མར་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མིན་
སྒོང་བའི་གནད་དོན་ཞིག་སྟེ། ཤེས་པ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་གསལ་ཞིང་བྱི་མས་མ་
གོས་པ་ཡིན་པའི་ནང་པའི་ལྷ་བ་འདི་སྒྲིང་རྒྱ་ཡིན། ལྷ་ཐེའོ་བྱེད་ཀྱིས་ཁུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་
སྒོམ་རྒྱན་ནང་ཕྱོགས་མ་ཐུན་ཞིག་མེད་པར་ལྷ་བ་འདི་ནང་པའི་ལྷ་བ་འདི་བརྗོད་པས་
ང་ཏུ་ལས་བྱུང་། སི་ཏེ་ཏུ་ཕུན་གྱིས་ཀྱང་འདིའི་ཐད་ལ་བསམས་སྒོ་རི་ལྷར་གཏོང་
དགོས་པར་མི་ཤེས་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་སོང་། སྐད་པའི་ཆན་རིག་བ་དང་། དུལ་
ཏྲོགས་ཆན་རིག་བ་ཆོས་ནང་པའི་གཞི་ཅའི་འདོད་ཚུལ་འདིའི་ཕྱོགས་ནས་ནང་བ་
ཆོ་དང་ལྷན་དུ་བཟོ་སྒྲིང་བྱེད་ཐུབ་བཤ།

ཡ་ཐོར། །ཤེས་ཀྱི་གཅིག་གྲུས་ན་ང་ཆོས་ཐོག་མར་སྤང་ཚུལ་རང་ཉིད་ངོས་འཛིན་
ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་དགོས་སྟེ་རེད།

མྱ་བེའོ། །རེད་ལགས། ང་ཆོས་དཔེ་མཆོན་ཞིག་བཞག་ནས་འགོ་འཇུག་ས་
ཆོག་མེ་ལོང་ལ་རང་སྤྱང་དུ་སྤང་བརྟན་མེད་ཀྱང་། སྤང་བརྟན་ཚུར་སྤྲོག་པའི་རུས་པ་
ཡོད་པ་རེད། མེ་ལོང་མེད་ན་སྤང་བརྟན་ཡང་མེད་འགྲོ། བྱེད་ཀྱིས་སྤང་བརྟན་མེད་
པའི་མེ་ལོང་ཞིག་རང་གི་སྒྲོ་ལ་འཆར་ཐུབ་ཆེ། རྟོག་བྲལ་གྱི་ཤེས་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་
ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲུབ་ཆེད་སྟེ་རེད། གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མ་སྤྲོས་པའི་ཤེས་པའི་རུས་
ཚོལ་འདི་མེད་པར་བསམ་སྒྲོའང་འབྱུང་བཅས་མེད། ཡིན་ཡང་། རྟོན་དུ་ང་ཆོའི་སྒྲོའི་
རུས་ཚོལ་ནི་སྤང་ཚུལ་གཞན་སྒྲོར་ཞིག་སྟེ། དེ་ཤེས་དང་། འཆར་སྤང་། སྤང་འཛིན་
བཅས་དང་འབྲེལ་པའི་སྒྲོ་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། རྟོག་པ་མཐའ་དག་གི་རྒྱལ་ལོགས་སུ་
ཡོད་པའི་ཤེས་པ་ལྷན་མེད་པ་དེ་སྤྱིར་བར་ང་ཆོར་གོམས་འདིས་མེད་ཀྱང་། བྱིའི་
དངོས་པོ་དང་། ཁ་དོག་དེ་བཞིན་ནང་གི་རྣམ་རྟོག་སོགས་འཛིན་པའི་གོམས་འདིས་
ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། ང་ཆོས་པལ་ཆེར་ནམ་ཡང་སེམས་རང་ཉིད་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་
མེད། སྒྲོ་ལ་སྤྱིར་བཏང་མེད་མཁན་ཆོར་མཆོན་ནའང་། སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་དང་སྤང་
བརྟན་ལལ་ནས་རྟོག་པ་བྱི་མ་དེ་མ་སྤྲོས་པའི་སྤྲོན་གྱི་ཤེས་པ་སྤྲད་ཅིག་སྤྱིར་ཐུབ་
པའི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་ལ། ང་ཆོས་ཤེས་པ་འདི་སྤྱིར་བའི་དུས་ལུན་རིང་དུ་བསྐྱང་
ཆོག་འདི་ལྟར་སེམས་ནི་སྤང་བརྟན་དང་བྲལ་པའི་མེ་ལོང་ལྟར་གནས་པ་དང་། སྤྲད་
ཅིག་མའི་དུས་ལུན་དེ་ཤུགས་ཀྱིས་རིང་དུ་འགྲོ་སྟེ་རེད། རྟོག་པ་དང་། འདུ་ཤེས།
སྤང་བརྟན་སོགས་སྤྱིར་ཡང་། དེ་ཆོ་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་ངས་པར་དུ་

ཡོད་དགོས།

མི་འི་ཐུག་། ། ལྷ་ཐེའོ་ལགས། ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་གཏམ་བཤད་དུ་གསུམ་སྤེད་ར་
ཆོ་ཁང་ཐོག་ལ་སྤེལ་སྟེ་བས་ན། ལྷ་ས་ཀ་དེ་ཡར་འཐེན་མི་དགོས་ཞེས་བརྗོད་སོང་། རས་
དཔེ་མཆོན་འདིའི་ཤུགས་བརྟན་དུ་སྤྲང་བརྟན་ནི་རང་ཉིད་གནས་རིམ་གཞན་ཞིག་
ཏུ་བསྐྱོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཡིན་ཞིང་། དེར་འབྱོར་བ་དང་སྤྲང་བརྟན་འདོར་དགོས་པ་
རྟོགས་བྱུང་། ཏུ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལ་སྤྲང་བརྟན་ནི་བསམ་སྒྲོའི་ནམ་པ་དཔྱུས་
མ་ཞིག་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད། བར་དོན་རིག་པའི་ནང་
དུ་འང་སྤྲང་བརྟན་ལ་ལྷ་ཚུལ་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་བཟུང་ཡོད་དམ།

ལྷ་ཐེའོ་། ། ར་ཆོས་དོན་དངོས་སུ་དེར་དཔྱུས་མ་ཞེས་ཟེར་གྱི་མེད། ཡིན་
ཡང་། ར་ཆོས་གནས་རིམ་གཉིས་སྐྱེད་གི་ཡོད་པ་དང་། གནས་རིམ་དང་པོ་ལ་
བསྐྱེད་རིམ་ཟེར་བ་དང་། ལྷ་བས་འདིར་སེམས་ཀྱི་སྤྲང་བརྟན་བསྐྱེད་པའི་རུས་པ་ལ་
སྒྲོང་བརྟེན་གྱི་རྒྱ་དེ་ཡིན། སྒྲོ་ལ་སྤྲངས་པ་ཐོབ་སྟེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཤུགས་རྟག་
བརྟན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་མཐོང་བའི་བག་ཆགས་དང་། རའོ་སྤྲུམ་པ་ནི་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་
ཡིན་པའི་འཛིན་པ་གཉིས་འགག་ན། ལོག་ཤིང་སྤྲུམ་སྟོང་ཞིང་རྟོག་བྲལ་གྱི་ཤིས་
པ་སྤྲང་མེད་པ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་རེད། སྤྲང་མེད་པའི་དོན་ནི་བྱི་མས་མ་བསྐྱིབས་པ་དང་
དངོས་ཡོད་གནས་ཤུགས་དང་གཅིག་མཐུན་ཡིན་པའི་དོན་ཡིན། གནས་རིམ་འདིར་
རང་ཉིད་ནི་སེམས་སུ་རྒྱུན་དུ་བཅོན་འཇུག་གྱེད་ཀྱིན་པའི་རྟོག་པའི་ཅེད་མོ་ཅེ་སར་
མི་འགྱུར་ཞིང་། ཤིས་པ་སྤྲང་མེད་པ་དེ་དོས་འཛིན་གྱེད་ཐུག། འདིའི་པ་རོལ་ཏུ་ར་
ཆོས་ལྷ་ས་ཀ་དེ་བཞོལ་སྒྲོང་མང་པོ་གྱེད་མི་དགོས་པ་དང་། འདི་ནི་མཐར་ཐུག་གི་

དམིགས་གཞི་ཡིན་ལ། དེའི་བར་དུ་ང་ཚོར་ལག་ཆ་ཆང་མ་དགོས་སྒྲིང་།

ཁ་མ་ཉིག་། སྤྲ་ཐེའོ་ལགས། ངས་ཁྱེད་ཀྱིས་གང་བཞིན་པ་དེ་ལེགས་པར་
རྟོགས་ཡོད་ཆེ། ལྷན་མེད་པའི་ཤེས་པ་འདི་དང་ལྷན་དུ་ཁེ་ཕན་གལ་ཆེན་སྒྲོར་ཞིག་
ཀྱང་འབྱུང་བ་དང་། འདིས་ང་ལ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལོ་
རྒྱུས་ཀྱི་ལེ་ཏུ་ཞིག་བན་གསོ་བྱས་བྱུང་། ཆོན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་ཨ་ཡིན་སི་ཐན་
དང་། ཉན་སི་རྩ་གི་¹ Einstein and Heisenberg གཉིས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་ལ་འཕྲིན་ཡིག་
འབྲི་རེས་གནང་སྟེ། ཨ་ཡིན་སི་ཐན་གྱིས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཆོན་རིག་ལེགས་པར་
བསྒྲུབ་པ་ལ་ཆོན་རིག་གི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཆོས་རང་གི་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱེད་
དགོས་པར་གསུངས་པ་དང་། ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་ཆོད་ལྷ་དེ་བརྒྱད་ནས་
མེ་འཁོར་སྟོག་གི་སྒྲུང་ཆད་དུ་བསྐྱོད་ཀྱིན་པ་སོགས་ཡིད་ལ་འཆར་ཐུབ་དགོས།
ཉན་སི་རྩ་གིས་དེ་ལྟར་ཡིད་ལ་འཆར་སྒྲོམ་བྱེད་པར་སྟོང་པོ་མེད་པར་འདོད་ཅིང་།
ཆོན་རིག་ལེགས་པར་བསྒྲུབ་པ་ལ་སྤྱང་བརྟན་དེའི་རིགས་ལས་བཞུལ་ནས་² ངས་
འདིར་སྐབས་བདེ་ཅུ་བཞིན་ན།³ ལྷན་མེད་པའི་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེར་བརྟེན་དགོས་ཚུལ་
འཕྲིན་ལན་དུ་བཞིན་ཡོད། ཉན་སི་རྩ་གིས་བཞིན་པའི་ཤེས་པ་འདི་ནི་ཅིས་རིག་གི་
ངོ་བོར་བསྒྲུར་རུང་བའི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲ་
བ་འདི་གཉིས་ཀས་ང་ཚོར་སྤེ་བྱིན་བྱས་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་རྒྱབས་
ཆེན་གྱི་གསར་རྟོག་མང་པོ་ཞིག་བྱས་ཡོད་སྟབས། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་དེ་
གཅིག་ལས་གཅིག་ཆད་ལྷན་ཡིན་པར་འདོད་མཁན་ཞིག་པལ་ཆེར་ཡོད་མི་སྲིད།
ཆོན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་སྤང་བརྟན་གཞིར་བཞག་ཡོད་མེད་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་བྱེད་

ཐབས་གཉིས་ཀར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོན་ཡོང།

ཡ་ལན། ་། འདིར་མཚུངས་ཆོས་ཡག་པོ་ཞིག་འདུག དངོས་ཁམས་རིག་པའི་
ནང་བར་སྒྲིང་གི་ངོ་བོའི་གནད་དོན་ཐད་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྱུ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཡོང།
དཔེར་ན། བར་སྒྲིང་གི་རྒྱས་ཕྱགས་ཤིག་ཡོད་དམ། ཆོག་གཞན་ཞིག་གིས་ངེས་ན།
དངོས་གཟུགས་དང་། ཆོག་ཕྱགས་ཁབ་ལེན་གྱི་རྒྱས་ཕྱགས་སྟོང་པའི་བར་སྒྲིང་དུ་
རྒྱས་ཕྱགས་གྱི་རིགས་གཞན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ། ནང་དོན་རིག་པའི་ནང་སྒྲིང་གི་
ཡོད་པའི་སྟངས་མེད་གྱི་ཤེས་པ་དེ་བར་སྒྲིང་དང་འདྲ་ཞིང་། དོན་ངོ་མར་བར་སྒྲིང་ནི་
ཤེས་པ་དེའི་སྟོང་པའི་དཔེ་མཆོན་སྟུན་མོང་བ་ཞིག་ཡིན། བར་སྒྲིང་ལས་ཆོས་ལྡན་
པ་འདྲ་མིན་ཞིག་འབྱུང་བ་དང་། དེ་དག་ནི་གཅིག་ལས་གཅིག་མཆོག་ཡིན་པ་དེ་འདྲ་
མ་ཡིན་པར། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གཅིག་གི་ལྡན་པ་གཉིས་ཡིན། ནང་དོན་
རིག་པར་ང་ཆོས་རྒྱན་དུ་ཀྱན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་བདེན་པ་གཉིས་སྒྲིང་གི་ཡོད་ཀྱང་།
མཐར་སྟག་ན་འདི་གཉིས་རང་བཞིན་གཅིག་རེད།

སྤྱ་ཐེའོ། ་། ཤེས་པ་སྟངས་མེད་གྱི་མེ་ལོང་མེད་ན། སེམས་གྱི་སྒྲིང་བརྟན་ ཡོང་
མི་སྲིད།

མ་ལེ་རྟོ། ་། སྟངས་མེད་གྱི་ཤེས་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་ནི། སེམས་གྱི་སྒྲིང་བརྟན་ལ་
སྤྱ་རྩལ་འཛིན་སྟངས་གྱི་སྟོགས་ནས་ནང་པ་དང་ཆོན་རིག་པ་ཆོའི་བར་དུ་ཡོད་པའི་
གཞི་ཅིའི་ཁྱད་པར་གྱི་མཆོན་བྱེད་ཅིག་རེད། དའི་བསམ་མཚུལ་ལ། མེ་ལོང་གི་དཔེ་
མཆོན་འདིས་གཡོ་འགྲུལ་མེད་ཅིང་སྟོག་འཕྲོས་བྱེད་པའི་རྒྱས་རྩལ་ཞིག་བསྟན་

འདུག ཡིན་ཡང་། རོན་ངོ་མར་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནི་ལྷ་སྤྲིག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། གྲུབ་
ཆ་སོ་སོ་རིགས་མཐུན་གྱི་སྤེལ་གཤམ་གྲུབ་ཡོད། འདིར་ངས་ནང་པའི་མཁས་
དབང་དང་། ཚན་རིག་པ་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་བྱང་པར་ཞིག་མཐོང་བུང་། བྱང་པར་འདི་
ནི་སྤང་བརྟན་སྒོར་གྱི་ལྷ་ཚུལ་གཞན་གྱི་ཕྱོགས་ནས་ཀྱང་ཡོད་པར་སྟེ།

སྤྱི་ཐེའོ་ཡིས་ང་ཚོར་སྤང་བརྟན་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་དང་འབྲེལ་བ་
མེད་པར་གྲུབ་ཚུལ་བརྗོད་སོང་། དཔེར་ན། འཇམ་ཚེན་དང་འོད་ཟེར་ལྷ་བྱས་གྲུབ་
ཡོད། དུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་པ་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། སྤང་བརྟན་ལ་མཐའ་མཚམས་
གསལ་པོར་ལྟན་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་སྟབས། པལ་ཆེར་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་
ཡོད་ཀྱི་རེད། སྤང་བརྟན་ནི་འདྲ་པར་མིན་ཡང་། དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་ཆ་
མཐུན་པའི་མཚོན་ཁྱེད་ཅིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ནང་པ་ཚོས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལ་ལྷ་
ཚུལ་འཛིན་སྤངས་དང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་སྤང་བརྟན་གྱི་བྱང་པར་སྤྱི་མཚོན་ཁྱེད་
ཅི་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད་པའི་བར་ལ་ངོ་མོ་དང་འཁོར་ཆད་གཉིས་ཀའི་བྱང་པར་ཞིག་
ཡོད།

ཁམ་ཉིག་༽ ནང་པ་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། སྤང་བརྟན་འཆར་སྒོམ་གྱི་སྤྱོད་བརྟན་
ལ་འཇུག་པའི་གང་ཟག་སོ་སོའི་རྒྱས་པར་བྱང་པར་ཡོད་དམ།

རྒྱ་ལའི་ལླ་མ།༽ ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་རྒྱུ་
སྤྱོད་པར་འདྲ་མིན་དུ་བཞག་ལ་སྤྱོད་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་རེད།
དཔེར་ན། ང་ཚོས་སྤང་བརྟན་ནི་རང་བཞིན་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་རྟོག་པ་འདྲ་མིན་

དང་། ལྷག་པར་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྒྲིང་བ་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་སྦྱེས་པའི་རྟོག་པའི་འདུས་
དོན་དུ་བསམ་ཀྱི་ཡོད། བྱེད་ལ་ཆོས་ཤིག་སྤང་བའི་རྗེས་སུ་བྱེད་ཀྱིས་མིག་གཉིས་
བཙུམས་ནས་ཆོས་དེ་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱེད་ཆོག་ འདི་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྒྲིང་བ་
ཞིག་གི་རྗེས་སུ་བྱུང་བའི་རྟོག་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་མིག་བྱང་མ་
བཙུམ་ཡང་། རྟོག་པ་ནི་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་འབྱུང་ཐུབ་པ་དཔེར་ན། བྱེད་ཀྱིས་
ཆོས་ཤིག་མཐོང་ཡང་རང་གི་དམིགས་པ་དེར་མ་གཏང་བར་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་
ཐོག་བཞག་ན། དུལ་དེ་འཛིན་པའི་མིག་ཤེས་ནི་རང་བཞིན་ཀྱིས་འགག་འགྲོ།

དེ་ལྟ་བུའང་། མཐོམ་སྐྱབ་ཀྱི་སྐོལ་རྒྱན་དུ་རྟོག་པ་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་
སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནི། དོན་གཞི་ལ་བཞག་པའི་སྤང་བརྟན་ཡིན་པའི་གོ་རྟོགས་
ཤིག་ཡོད། དེ་ནི་འབྲ་པར་ལྟ་བུའི་སྤང་བརྟན་ཞིག་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་པ་དང་།
འདུ་ཤེས་དང་རྟོག་བཏགས་ཀྱི་ངོ་ཐོ་ནས་ཡོང་ཆོག་ གང་ཟག་ཅིག་གིས་སྤང་བརྟན་
དེ་རྒྱན་འཁྲོངས་བྱེད་བའམ་ཞིབ་སྒྲུར་བྱེད་ཀྱི་རང་གི་བྱས་པ་ཡར་རྒྱས་སུ་
གཏོང་ཐུབ། འདི་ནི་སྐོམ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱན་དུ་སྒྲོང་
བརྟར་བྱས་ནས་ཡིད་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལ་གོམས་འཕྲིས་བྱས་ན། གསལ་ཆ་ཆེ་རུ་སོང་
ནས་རྟོག་པའི་འདུས་དོན་དེ་མཐོང་བུའི་གཟུགས་དབྱིབས་ཤིག་དང་འབྲ་མཚུངས་
ཡིན་པར་བརྟོད་ཆོག་ རྟོག་པའི་འདུས་དོན་འདི་ནི་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་སོགས་ཀྱིས་
བྱུང་བའི་སྦྱིར་བཏང་གི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཆོས་དང་གཅིག་མཚུངས་མིན་ཡང་།
གཟུགས་དབྱིབས་ལྡན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་ཏུ་འགྲེལ་བརྟོད་བྱེད་པར་མ་ཟད།
རྟོག་བརྟོ་བྱས་པའི་གཟུགས་དབྱིབས་ཤིག་ཏུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་

སྤང་བརྟན་འདིའི་སྤྱིང་བ་དང་མི་ལམ་གཉིས་ལ་མཚུངས་ཆོས་ཞིག་ཡོད་པར་ངོས་
འཛིན་བྱེད་པ་དང་། ད་དུང་གོ་རྟོགས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། གང་ཟག་ཅིག་གིས་
རང་གི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་རུས་པ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། སྤང་བརྟན་གྱི་གཟུགས་དབྱིབས་
དེར་ངོ་བོའང་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོང་ཆོག་པ་འདི་རེད། དཔེར་ན། གལ་སྲིད་བསྒྲོམ་
བྱ་མེ་ཡིན་ཆེ། མའི་སྤང་བརྟན་དེས་འཆིག་སྒྲུབ་པ་དང་། དེ་ནི་མེ་ངོ་མ་ལྟར་བཀོལ་
སྤོད་བྱེད་ཆོག

ཡ་ལམ། ་། འདི་ནི་པ་ལེ་སྒོལ་རྒྱུ་དུ་ཀ་སེ་ན་སི་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་
ཞིང་། གང་ཟག་ཅིག་གིས་མེ་ལྟ་བུ་འབྱུང་བ་ཞིག་གི་ངོ་བོ་མཐར་ཐུག་རྟོག་པའི་སྒོ་
ནས་བསྐྱེད་དེ། རོན་དངོས་སུ་མངོན་སུམ་གྱི་འཛིག་རྟོན་སྟེང་པར་སྒྲོར་བྱལ།

ཏྲ་ལའི་ལྷ་མ། ་། སྤང་བརྟན་གྱི་གནས་རིམ་འབྲ་མིན་ཞིག་ལ་སྤྱིང་བརྟན་
བྱེད་ཆོག་པའི་གོ་རྟོགས་རྟོག་འཛིང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ལྷ་ཐེའོ་ཡིས་འགྲེལ་
བརྗོད་བྱས་པའི་ཉམས་ལེན་ནི་གསང་སྤྲུགས་དོ་རྩེ་ཐེག་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆ་ཤས་
བསྐྱེད་རིམ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་རེད།

ངའི་བསམ་པར་ལྟར་མེད་ཀྱི་ཤེས་པའི་སྒོས་བསྐྱར་འདི་ནང་པ་ཆོའི་ཁོད་དུ་
སྤྱང་ན་ངོས་འཆོམས་རེད། ངས་འདིའི་སྒྲོར་ལ་བསམ་སྒོ་མང་པོ་བཏང་སྤྱིང་ཞིང་།
ནང་དོན་རིག་པར་ལྟར་མེད་ཀྱི་ཤེས་པའི་སྤང་ཚུལ་འདིའི་ཐད་ལ་སྤྱིང་སྤྱིང་མང་པོ་
བྱས་ཡོད། མཆོམས་རེར་འདི་ལ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བ་དང་། ཡང་ན་
སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཤ་ཤོས་དེ་ཡིན་པར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཅིང་། འདི་ནི་འཆི་བའི་

སྐབས་སུ་མངོན་གྱུར་ཆགས་ནས་བར་དོའི་གནས་སྐབས་སུ་འང་སྤྱི་མཐུན་ནས་
གནས་ཀྱི་ཡོད། འདི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་ཏེ་ཅང་སྤྱི་མོ་འདི་ལྟ་བུའི་སྐབས་
སུ་འང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཡོད་ངེས། སྐབས་འགར་ནང་པ་ཚོའི་ཁྲིད་བྱ་
ཤེས་པ་སྤྱི་མོ་འདིའི་རིགས་ལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་མེད་པའི་བསམ་
ཕྱོགས་ཤིག་ཡོད།

འདིའི་ཕྱོགས་ཀྱི་འདི་ལྟ་ཚུལ་ནི་ཅ་བའི་ཆ་ནས་ཆོན་རིག་གི་ལངས་ཕྱོགས་
དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན། དེ་ཡང་སྒྲུབ་པ་ནི་སློའི་བྱང་བ་ཚང་མའི་གཞི་རྟེན་
ཡིན་ཞིང་། སྒྲུབ་པ་མེད་པར་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་མི་ཐུབ། ཡིན་
ཡང་། ངས་ཤེས་པ་སྤྱི་མོ་དེ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་མེད་པར་རང་དོས་ནས་
གནས་སུ་བཅུ་མེན་མི་ཤེས། ངས་འདི་ཤེས་ཀྱི་མེད། ཉ་བཞད་མོ།

ཏན་རེ་ཤོང་། ་ མ་ལེ་ནེ་ལགས། ཁྱེད་ཀྱིས་སྒྲུབ་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་
འཇུག་དང་ཤེས་བཞིན་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་མ་མཐུན་ན། ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བྱེད་
དགོས་པའི་དྲི་བ་ཞིག་བཀོད་སོང་།

མ་ལེ་ནེ། ་ འདི་དྲི་བ་ནི་འདིར་བལྟས་ན་སྤྱི་ཁྱབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་
ཞིང་། སེམས་ཀྱི་སྤྱང་བརྟན་ལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་
དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། སྤྱང་འཇིན་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་སྒྲུབ་པའི་བྱུང་བ་མང་པོས་བྱ་
བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། བྱུང་བ་དེ་ཚོ་ཁག་ཅིག་གི་ཆ་ཤས་ཀྱིས་སྤྱང་བརྟན་ཀྱི་
སྐབས་སུ་འང་བྱ་བ་བྱེད་པར་སྤྱང་། འདི་ལྟར་སེམས་ཀྱི་བྱས་ཚུལ་གཉིས་སྒྲུབ་པའི་

བཟོ་བཀོད་གི་ཁྱད་ཆོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟེན་གཤིག་གཅིག་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཚོར་སྒྲུང་པའི་ཕུང་གྲུབ་མང་པོ་མེད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ཕྱི་རོལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་དུ་ཆོས་ཤིག་མཐོང་བ་དང་། ཉན་སེམས་སུ་ཆོས་ཤིག་མཐོང་བ་གཉིས་ཀས་གཤི་རྩར་གནས་པའི་རྒྱས་ཚོལ་མ་ལག་གཅིག་བཀོལ་སྟོང་གྲེད་པ་ནི་རྒྱ་མཚན་དང་ལྷན་པ་ཞིག་རེད།

ངའི་ཡིད་ལ་བྱི་བ་ཞིག་འཁོར་བ་ནི། སྤང་འཛིན་ལས་སྤང་བརྟན་གྱི་སྐབས་སུ་སྒྲུང་པའི་ཆ་ཤས་ཉུང་དུ་ཞིག་གིས་བྱ་བ་གྲེད་པར་སྤང་ཞིང་། སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་སེམས་གྱི་སྤང་བརྟན་ཆད་མཐོ་པོ་དེ་དག་སྤྲུན་སྐབས། སྤང་འཛིན་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲུང་པའི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཞིག་བཀོལ་སྟོང་གྲེད་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་ཐད་ཀར་ཞིབ་འདུག་ཆོད་ལྟ་གྲེད་དུང་བའི་ཆོན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་ཅིག་ཆགས་འདུག གལ་སྲིད་སྤང་བརྟན་ནི་ཉམས་སྟོང་དང་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་རེ་ལེགས་སུ་ཕྱིན་པས་སྒྲུང་པ་ལའང་འགྱུར་བ་འབྱུང་གི་ཡོད་དམ། རྒྱན་དུ་སྤང་འཛིན་གྱིས་བཀོལ་སྟོང་གྲེད་པའི་སྒྲུང་པའི་ཆ་ཤས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སེམས་གྱི་སྤང་བརྟན་གྱིས་བཀོལ་སྟོང་གྲེད་པ་མ་ཡིན་ནམ། སྤང་བརྟན་གྱི་རྟེན་གཤིག་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ཨ་ལན། ་ ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་རིང་ནང་པ་ཆོས་སེམས་གྱི་རང་བཞིན་ལ་དོ་སྤང་ལྷགས་ཆེན་གྲས་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཚོར་ཡིད་དབང་མེད་དུ་འགྲུག་པའི་སྒྲུང་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་མེད། ཁྱེད་གྱིས་བརྗོད་པ་ལྟར། ཤེས་བཞིན་གྱིས་སྒྲུང་པའི་རྒྱས་ཚོལ་གྱི་མ་ལག་སྟོན་མི་ཐུབ། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། ཉན་པ་ཆོས་འདོད་ཚུལ་འདིར་མོས་མ་ཐུན་གྲེད་རྒྱ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་ཁྱེད་གྱི་དྲི་བ་ལ་ལན་ཞིག་

འདེབས་མི་སྟབས།

ལྷ་ལའི་ཁྲ་མ། ། དེ་ལྟ་ནའང་། ར་ཚོར་མ་ལེ་ནེའི་བྱི་བའི་ཁ་སྤོགས་དང་
མ་སྟན་པ་ཞིག་ཡོད། ནང་པའི་གཞུང་ལ་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད་པ་དང་།
གཅིག་མདོ་དང་གཞན་གསང་སྟགས་རེད། མདོ་གཞུང་དུ་སེམས་གཅིག་སྤུ་བཀོལ་
སྟོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། གསང་སྟགས་ཀྱི་གཞུང་དུ་སེམས་གཅིག་སྤུ་མ་ཡིན་པར།
སེམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཡང་བཀོལ་སྟོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ལ་ནང་པའི་གཞུང་དུ་སྒྲུང་
ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

ཡ་ལམ། ། རྒྱུད་ནི་སེམས་བྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་ལུས་སྤང་གི་རྒྱས་ཤུགས་བྱེ་
བག་པ་དག་ལ་གོ་བ་དང་། གསང་སྟགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དུ་ལམ་གཉིས་ལ་སྦྱོང་བ་
བྱེད་དགོས་ཏེ། རྫོང་སྦྱོང་རྒྱུ་འདི་དང་ལུས་སྤང་གི་རྒྱས་ཤུགས་རྣམས་ལ་མདོན་
གསལ་དུ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པ་གཉིས་ཡིན་ཞིང་། འདིས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ཤེས་
ཚོར་སྦྱོང་བར་གསུང་གི་ཡོད།

ལྷ་ལའི་ཁྲ་མ། ། མདོ་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲོམ་གཞུང་ཁག་གིས་མིག་ཤེས་དང་།
ན་ཤེས་གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཚོར་གཅིག་སྤུ་གོམས་འདིས་ལ་བརྟེན་ནས་
གོང་འབྲེལ་དུ་གཏོང་སྟབས་པའི་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད། དབང་ཤེས་གཞན་དག་ལ་
སྦྱོང་བརྟེན་སྟོང་མི་སྟབས། དེར་དུས་ཀྱི་འབྲེལ་ལས་ལའང་བཀག་རྒྱ་འདི་ཡོད་པ་དང་།
སྤང་བརྟེན་བརྟེན་འཕྲིན་ཐོག་འཆར་དུ་འབྱུག་ཅིང་། སྤྲ་སྤྲོག་འཕྲིན་གྱི་སྤངས་སྤྲུལ་
བརྟེན་ནས་རྒྱང་གཏོང་བྱེད་སྟབས། འོན་ཀྱང་། དེག་བྱ་དང་བྱི་མ་གཏོང་ཐབས་ཤིག་དང་།

དུང་ཡང་གསར་གཏོད་བྱས་མེད། ཡིན་ཡང་། གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་སློལ་རྒྱན་དུ་
སེམས་དང་སེམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་གཉིས་ཀ་གཙོ་བོར་འཛིན་ཞིང་། ལུས་ལྷན་གི་རྒྱས་
ལྷགས་ཁག་གི་ཙུ་བའི་རྟེན་གཞི་སྤྱི་གཙུག་དུ་ཡོད་པར་འདོད་པ་རེད། ཚད་མཐོ་
བོར་སླེབས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཚོས་ལུས་ལྷན་གི་འབྱུང་ཁམས་ལ་དབང་བསྐྱར་
བྱེད་ཐུབ་པའི་གོ་རྟོགས་ལེགས་ཡོད་པ་དང་། རྒྱན་དུ་དབང་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་ལས་བྱེ་བྲག་
པ་སོ་སོ་དང་ལྟན་དུ་གནས་པའི་ལུས་ལྷན་གི་རྒྱས་ལྷགས་དེ་དག་དོན་དངོས་སུ་
གནས་སློབྱེད་ཐུབ། དཔེར་ན། རྣལ་འབྱོར་པ་ཞིག་གིས་རང་གི་མིག་རྩུང་བཙུམས་
ཏི། སོར་མོའི་རེག་ཚོར་ལ་བརྟེན་ནས་དཔེ་ཆ་སློབ་ཐུབ་པར་སྤང་། འདི་ལྟ་བུ་རྩུང་
ཡོད་ཚུལ་བརྟོག་པ་དང་། འདིས་རྩུང་ངམ་རྒྱས་ལྷགས་ནི་རྟེན་གཞི་གཅིག་ནས་
གཅིག་ལ་གནས་སློབྱེད་ཐུབ་པ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།

མི་འྲེ་ཐུན། ་ ར་ཚོས་རྟོགས་ཡོད་པ་ནི། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལོང་པ་ཞིག་
ཡིན་ན། ལོང་ཡིག་སློབ་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་མིག་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲུང་པའི་ཆ་ཤས་
དེ་ཚོ་ལ་བ་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་འདི་རེད། སྒྲུང་པས་འདི་ལྟར་རང་ཉིད་བསྐྱར་དུ་བཀོད་
སློབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལྷ་ལའི་ལྷ་མ། ་ ངས་བརྟོག་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ལ་མཚོན་ན། རེག་ཚོར་
བརྒྱད་ནས་ཡིག་སློབ་པ་དེ་འབྲེལ་རེད།

ཉན་རེ་རྩོང་། ་ འདིའི་ཐད་ལ་ད་དུང་གྲོས་བསྐྱར་བྱ་རྒྱ་མང་པོ་སྤྲུག་ཡོད་
པར་སྐྱེ། རྟག་མོ།

ཡ་ལན། ། ཡོད་ངེས་རེད།

ལྷ་ཐེའོ། ། འདི་ནི་འབྲུག་ས་རིའི་ཅེ་མོ་ཅམ་རེད། དཔེར་ན། སྒོམ་ཆེན་པ་ཞིག་གིས་གནས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་གཉིས་དང་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་སྤང་བརྟན་སྒོམ་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་སྐབས། ང་ཚོས་ཁོང་གི་སྤྲད་པའི་ནང་ཆད་འང་ལ་རུང་པའི་འགྱུར་ལྡོག་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བར་སྡོན་དཔག་བྱེད་ཐུབ་བཅ། སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་ཆ་མ་ཐུན་པའི་སྤྲད་པའི་ཆ་གས་སུ་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡོད་དགོས།

ནམ་སེ། ། ངས་ལྷ་ཐེའོ་ཡིས་གང་བརྗོད་པ་དེར་ཁ་སྒོན་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། ཆོག་ས་འདྲུ་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་མདོན་སུམ་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་རུང་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་གཏན་ལ་དབབ་རྒྱུ་འདི་རེད། འདི་བསམ་ཚུལ་ལ། ད་ལྟ་བྱེད་ཀྱིས་བརྗོད་པ་དེ་ནི་མད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། སྒོ་ལ་སྤྱོད་བརྟན་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་དེ་ཚོས་སྤང་བརྟན་གཅིག་ཡུན་རིང་ལ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སྤང་བརྟན་མང་པོ་དུས་གཅིག་ལ་འཆར་སྒོམ་བྱེད་ཐུབ་ཆོ། ང་ཚོས་སྤྲད་པའི་ནང་དུ་དེ་འབྲེལ་གྱི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་མཐོང་དགོས་རྒྱུ་རེད།

སྤྱིར་བརྗོད་ན། འདིར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་རུང་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་ཞིང་། ང་ཚོས་དེ་དག་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ནས་ཐོ་འགོད་བྱེད་ཐུབ་ན་ཏུ་ཅང་བེད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཡོད་ངེས། སྤང་བརྟན་དང་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་བརྟན་ལ་མཆོན་ན། སྒོམ་ལ་གོམས་འདྲིས་ཆེ་བའི་མི་ཚོར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་

བྱས་ཏེ། ཁོང་ཚོའི་སྒྲིང་པའི་ནང་དུ་དེ་འབྲེལ་གྱི་ཉག་ས་མཆན་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་རྒྱ་
ལེན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཡིན། ཡར་རྒྱས་སུ་སོང་བའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལ་ནམ་པ་འདྲ་
མིན་ཡོད་ཆོག་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར། རྫོ་ལ་སྤྱོད་བརྟར་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཚོས་སྤང་
བརྟན་གཅིག་ཡུན་རིང་ལ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་པའམ། དུས་གཅིག་གི་ནང་སྤང་བརྟན་
མང་པོ་སྒྲོམ་བྱལ་སྤིང། ང་ཚོས་ཡུན་རྒྱང་ག་ཟུག་ས་འཛིན་ཟན་ཤེས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དང་
དུས་ཡུན་ལ་ཆད་འཇལ་བྱས་ཏེ། སྤང་གཞི་འདི་དག་ལ་མཛོན་སུམ་དུ་ཞིབ་འཇུག་
ཆོད་ལྟ་བུ་དེ་ཆོག་དཔེར་ན། སྤང་དུ་དངོས་པོ་འདྲ་མིན་ཡོད་ཅིང་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་
སྤང་བརྟན་ཞིག་གང་ཟག་ཅིག་ལ་བསྟན་པ་དང་། རིང་པོར་མ་འགོར་བར་གང་ཟག་
དེའི་ཡུན་རྒྱང་ག་ཟུག་ས་འཛིན་ཟན་ཤེས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་ཆོག་པ་ཞིག་རེད།
ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། སྤྱོད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆད་འཇལ་འདིའི་རིག་ས་ཐམས་ཅད་ཐོག་
མར་རྫོ་ལ་སྤྱོད་བརྟར་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཚོར་བྱེད་དགོས།

མི་འྲེ་ཐུན། ། སྤང་བརྟན་འཆར་སྒྲོམ་ལ་སྤྱོད་བརྟར་བྱེད་དུས། གོམས་འབྲེས་
གྱི་རྒྱས་པ་སྤྱི་ལ་ཁབ་བྱལ་བམ། དེ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱ་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྤང་བརྟན་
བསྒྲོམ་པར་སྤྱོད་བརྟར་བྱས་ཆེ། སྤང་བརྟན་སྒྲོམ་པའི་རྒྱས་པ་དེ་སྤྱ་གཞན་སྒྲོམ་
སྐབས་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་དམ།

ལྷ་ལའི་ཁྲ་མ། ། དེ་ཡོད་ཀྱི་རེད།

སྤྱ་ཐེའོ། ། དེ་ནི་རྒྱན་དུ་ཁབ་བྱལ་པ་ཞིག་རེད། འདིའི་རྒྱ་མཆན་ནི་གོམས་
འབྲེས་ལས་བྱུང་བའི་གནས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་གཉིས་སྤྱི་ལ་འཇུག་པའི་བྱེད་ཆོས་

ཡིན་ཞིང་། གནས་སྤངས་གཞན་གྱི་ནང་དུ་འང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཐུག་ དཔེར་ན།
ལགོང་ས་མཆོག་གིས་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་སྣེ་ལ་སྐྱབས། ཁོང་གིས་ལྷ་བདུན་
བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་སྟོན་དགོས་སྒྱུ་རེད། ང་མོད་དུ་མཆོམས་པ་བ་ཞིག་ལ་དངོས་སུ་
མཇུག་སྤྱོད་ཞིང་། ཁོང་ནི་རི་མོ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཁོང་གིས་ལྷ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་ཡོད་
པའི་ལྷེབས་རིས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ནས་རི་མོ་ཡང་དག་ཡིན་མིན་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་
པ་དང་། ཁོང་གི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྤངས་ལ་བལྟས་ཆོ། ལྷེབས་ངོས་ཀྱི་རི་མོ་རྣམས་
འགྲིག་ཡོད་མེད་དེ་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་གཞིར་བཞག་ནས་ཐག་གཅོད་
བྱེད་པ་ལྷ་བྱ་རེད། འདི་ལྷར་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་བཞིན་ཁོང་གིས་འདིར་ཁོར་འཁྲུལ་
ཞིག་འདུག ལྷ་འདིས་ཐུག་གཡས་པའི་ནང་བཟུང་བའི་དངོས་པོ་འདི་འགྲིག་མི་
འདུག་ལྷ་བྱ་ཐེངས་མང་པོར་བརྗོད་སོང་། དེ་ནི་ངོ་མཆོར་བ་ཞིག་རེད། ལྷ་ཞིག་
འཆར་སྟོན་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་འདི་སྤྱི་ལ་འཇུག་དགོས་པ་ཡིན་ཞིང་། མ་མཐའ་ཡང་
ལྷ་གཞན་བསྟོན་པར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་ ཡིན་ཡང་། རྒྱས་པ་དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་
སྤང་བརྟན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་འདྲ་མིན་ཏེ། དངོས་པོ་ཞིག་ཡིད་ནས་སྟོར་བ་
སོགས་བྱེད་པའི་རྒྱ་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཞིག་གི་ངོ་མོར་པལ་ཆེར་འགྱུར་མི་སྲིད།

སེ་ཏེ་ཐུན། ། དེ་བ་འདི་བཀོད་པའི་རྒྱ་མཆོན་ནི། ངས་རང་གི་རྣམ་གཞག་
སུན་འབྲེན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་ཞིག་འཆོལ་གྱི་ཡོད། འདི་རྣམ་གཞག་གཞིར་
བཞག་ན། སྤྱོད་བརྟན་གྱི་རྒྱས་པ་དེ་སྤྱི་ལ་འཇུག་པ་ཞིག་ཡིན་མི་སྲིད། གལ་སྲིད་
ཁྱེད་ཆོའི་འདོད་ཚུལ་ང་ཆོའི་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཞག་གི་སྟོན་དཔག་དང་འགལ་
ཟླར་གྱུར་ན། ཁྱེད་ཅག་གི་སྟོལ་རྒྱུན་དང་། ང་ཆོའི་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་ཐུག་འཕྲད་འདི་

ཀྱི་མ་རེད། ཉམས་ལེན་པ་ལས་དང་པོ་བ་ཞིག་དང་བསྐྱར་ན་བྱེད་ལ་ཆ་རྒྱུན་ཆང་
ཡོད་ཀྱང་། ལྷ་དེ་ཆོ་སྒྲོམ་པ་ནི་ལས་སྤྱོད་ཞིག་མིན་ཞིང་། གནས་རིམ་དེར་བསྐྱེད་
པར་དུས་ལྟན་ངེས་ཅན་ཞིག་འགོར་རྒྱུ་རེད།

ཡིད་བྱེད་དང་དེའི་གནས་ཆ་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་
ཡོད་པ་དང་། ཁག་ཅིག་གིས་སྤང་བརྟན་བཞག་སྟེ་བྱེད་ཀྱང་། རང་གི་དབྱུགས་ཀྱི་
རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་དམིགས་པ་འཛེག་པ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་མེད།
དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་སྒྲོ་ཅི་གཏོད་པའི་གོམས་ཆ་བྱུང་བ་ཙམ་གྱིས་རང་ཉིད་ནི་
སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་བསྐྱུན་པ་ལའང་མཁས་མཁན་ཞིག་ཡིན་པར་སྟོན་གྱི་མེད།

བྱེད་ཀྱིས་ད་དུང་གཉུག་མའི་ཤེས་པའི་སྒྲོར་ལ་བྱི་བ་ཞིག་བཞག་སོང་། ཐ་ན་
ཤེས་པའི་རང་ཚུལ་དེ་འདྲའི་སྐབས་སུ་འང་འཇུག་ལུལ་སྟོང་པའི་ཤེས་པའི་མཐར་
ཐུག་གི་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་གནས་རིམ་ཞིག་ཡོད། ད་ལྟ་བྱེད་ཀྱིས་རང་གིས་ཤེས་
བཞིན་པ་ཆོར་གྱི་ཡོད། བྱེད་ཀྱིས་ཆོས་གང་ལའང་དམིགས་པ་མ་གཏད་པར་སྟོན་
ཆོག་པ་དང་། འདི་ལྟར་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་ཤེས་པས་ཤེས་པ་ཆོར་གྱི་ཡོད། བྱེད་
ཀྱིས་འདི་ལྟར་ཆོར་མི་སྟབ་བམ། འདི་ནི་རྗེས་དཔག་གིས་རྟོགས་དགོས་པ་ཞིག་
ཆགས་མེད། བྱེད་ཀྱིས་ཤེས་པས་ཤེས་པ་ཆོར་བའི་ཐོག་སྒྲོ་ཅི་བཞག་པ་དང་ཡིད་
ལ་སྤང་བརྟན་ཅི་ཞིག་འཆར་རམ།

ར་ཆོས་བསམ་སྒྲུབ་ཆོད་ལྟ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། ཐོག་མར་ཤེས་པ་དེ་
འཛིན་པའི་རྒྱས་པ་ཞིག་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པ་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱོས། བྱེད་ཀྱིས་དེ་

ནི་ཕྱི་ལོ་སྤོང་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ནང་དུ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཅི་འདྲ་ཞིག་
ཡིན་པ་ཤེས་རྒྱུ་རེད། ད་ལྟ་རང་ཉིད་དབང་ཤེས་ཐམས་ཅད་འགག་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་
མཛོད་ཅིག་གི་ནང་དུ་འཇུག་ཡོད་པར་བསམ་པ་དང་། འདི་ལྟར་རང་གི་དྲན་རྟོག་
རྣམས་ཞི་ཞིང་། ཉུང་མཐའ་ཡང་གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་སྤང་བརྟན་ཅི་ཡང་སེམས་ལ་
འཆར་རྒྱ་མ་རེད། ཡིན་ཡང་། རང་ཉིད་གཉིད་དུ་ཡུར་མེད་པར་མ་ཟད། བཟེ་ཡང་
མེད། རང་སེམས་དྲངས་ཤིང་བརྟན་པོ་ཡིན། བྱེད་ལ་རང་གི་ཁོར་ལུག་ཟེན་པའི་
དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤོང་བ་མེད་ཀྱང་། རང་གི་ཤེས་ཚོར་ཡོངས་སུ་ཉམས་མེད་ལ། འདི་
འདྲའི་སྐབས་སུ་བྱེད་ལ་ལྷན་མེད་ཀྱི་ཤེས་པའི་སྤོང་བ་ཞིག་སྐྱེ་ཐུབ་པ་དང་། བྱེད་
ཀྱིས་ཤེས་པས་ཤེས་པ་ཚོར་རྒྱུ་རེད། འདིར་ཆོག་ལ་བསྐྱར་མི་ཐུབ་པའི་དོན་ཞིག་
ཡོད་ཀྱང་། གཅིག་བྲས་ན། བྱེད་ཀྱི་ཡིད་ལ་འཆར་ཐུབ་ངེས། འདི་ནི་ཡིད་བྱེད་ལ་
སྤོང་བ་བྱེད་ཐབས་ཆད་གཞི་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡིན།

ནམ་མེད། ་ དེ་འདྲའི་སྐབས་སུ་རྟོག་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ། བྱེད་ཀྱིས་
རང་གི་རྟོག་པ་རྣམས་ཚོར་མི་ཐུབ་བམ།

ཡ་ལན། ་ རྟོག་པ་ཡོད་ངེས་ཤིང་། དེ་དག་ཚོར་ཐུབ་རྒྱུ་རེད།

མ་ལེ་ཞེ། ་ དེས་ན་ཤེས་པ་འདི་ནི་དྲངས་མ་ཞིག་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

ཡ་ལན། ་ དང་པོར་རྟོག་པ་ནི་ཤུགས་འབྱུང་གིས་སྐྱེ་ཞིང་། བག་ཆགས་
མ་ཐུག་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཡུན་རིང་པོར་དེ་ལྟར་ཡོང་ངེས་རེད། ཡིན་ཡང་། ཉམས་ལེན་
འདི་ལ་གོམས་འདིས་ཐོབ་ཆེ། རྣམ་རྟོག་སྐྱེ་བ་རིམ་གྱིས་ཉུང་དུ་འགོ་ཞིང་། རྟོག་པ་

སྤྱི་ལོ་བར་སྐབས་དེ་རྗེ་རིང་ལ་འགྲོ་རྒྱ་རེད། བར་སྐབས་འདི་ཐོག་མར་སྐར་ཆ་
གསུམ་དང་། དེ་ནས་སྐར་ཆ་སུམ་ཅུ་དང་། དེ་ནས་སྐར་ཆ་སུམ་ཅུ་སོགས་ལ་རིམ་
བས་བསྐྱང་བྱས། འདི་འབྲེ་སྐབས་སུ་བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་ཤེས་ཚོར་གྱི་གསལ་ཆ་
རྒྱན་འབྲིངས་བྱས་ནས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། བྱེད་ཀྱིས་གསལ་པོར་ཚོར་
ཐུབ་ཀྱང་། ཚོར་ཤེས་དེར་འཇུག་ཡུལ་གཞན་མེད་པར་བྱུང་ཡོད།

མི་འདྲེ་ཐུན་། ལྷ་ཐེའོ་ལགས། བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་གཏམ་བཤད་དུ་སྤང་བརྟན་
ནི་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་ནན་ཏན་དུ་བརྗོད་སོང་། “དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་
ལ་སྤངས་འཛིན་”ཞེས་པའི་བུས་ཚོལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནང་མི་
ཚོས་རང་གི་སེམས་གྱི་སྤང་བརྟན་དངོས་སུ་མཐོང་བའི་ཚོས་ཤིག་དང་འབྲེལ་གྱི་
ཡོད། གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱིས་དངོས་པོ་ཞིག་ཡོད་ལ་འཆར་བར་བྱས་ཤིང་། ངས་བྱེད་
ལ་དངོས་པོ་སྒྲོར་ཞིག་བསྟན་པ་ཡིན་ན། བྱིས་སུ་ཡོད་ལ་ཤར་བའི་དངོས་པོ་དེ་རང་
ལ་བསྟན་པའི་དངོས་པོ་དག་ལས་འདེམས་སྒྲུག་གེད་སྐབས། བྱེད་ཀྱིས་ནོར་འབྲེལ་
བཟོ་རྒྱ་རེད། ང་ཚོའི་ཁྲད་པའི་ནང་ཉར་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་བལྟས་ཆེ། འདི་ནི་ཉ་
ལས་དགོས་པ་ཅི་ཡང་མེན།

དང་ཐོག་ང་ལ་སེམས་འབྲེལ་ཞིག་བྱུང་བ་ནི་འདི་སྟེ། སེམས་གྱི་སྤང་བརྟན་
གསལ་དུ་སོང་ན། སྤང་བརྟན་དེ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བའི་ཚོས་ཤིག་ཏུ་འབྲེལ་ཉན་
ཆེ་བ་འདི་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟ་ངས་ལེགས་པར་རྟོགས་ཡོད་ཆེ། ང་ཚོ་དགའ་ངལ་
འདི་ལས་རྒྱལ་བྱས། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་བྱེད་ཀྱིས་རྟོན་ཞིག་སྤང་བརྟན་ལ་
སྒྲུར་བ་དང་། རང་གི་ཤེས་ཚོར་ཡང་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་གཉིས་ཀྱིས་རེད།

ངའི་གོ་རྟོགས་འདི་འགྲིག་ཡོད་དམ། དངོས་ཡོད་དང་མ་འཁྲུལ་བར་རང་གི་སེམས་
གྱི་སྣང་བརྟན་དེའི་གསལ་ཆ་ཆེ་བྱ་གཏོང་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན། སྣང་བརྟན་དེར་དོན་
ཞིག་སྦྱར་ནས་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟིན་ཡོད་བས་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་མི་ཆོས་ཉམས་
ལེན་ག་ཆོད་བྱས་ན་དེ་ཅས་གྱིས་ཅི་ཞིག་ཡིད་ལ་འཆར་སྒོམ་བྱེད་བ་དང་། ཅི་ཞིག་
དོན་དངོས་སུ་མཐོང་བ་གཉིས་བན་ཚུན་ནོར་གྱི་ཡོད་དམ།

མྱ་བེའོ། ། ང་ལ་འདིའི་ཐད་ནས་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱོད་བ་ཞིག་མེད་སྟབས།
ངས་བྱེད་ལ་ལན་ཆད་ལྡན་ཞིག་སྟེར་བྱུང་བ་རེད། ཡིན་ཡང་། སྒོམ་ཆེན་པ་ཞིག་
ལ་མཆོན་ན། རུས་ཚོལ་གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཁོང་ཆོས་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་མི་ལམ་དང་སྦྱ་མའི་ངང་ཚུལ་དུ་མཐོང་ཞིང་། འདི་དང་ཆབས་ཅིག་
ཁོང་ཆོས་སེམས་གྱི་སྣང་བརྟན་ཡང་གསལ་ཆ་དང་ལྡན་པར་སྒོམ་བྱུང་། དེའི་སྤྱིར་
བར་མཆམས་ཤིག་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་སྣང་བརྟན་ལྟ་བུར་སྣང་ཞིང་། སྣང་
བརྟན་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལྟ་བུར་སྣང་གི་ཡོད།

ཡ་ལན། ། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། དེ་ནི་འབྱུང་མིན་པ་ཞིག་རེད།

མི་འྲེ་ཐུན། ། ང་ཆོས་སོ་སོའི་སྣང་བརྟན་ལ་གསལ་ཆ་ཡོད་མཁན་ཆོར་
དཀའ་ངལ་འདི་ལུགས་ཆེན་ཡོད་པ་རྟོགས་ཡོད། ངའི་འྲེ་བ་ནི་འདི་སྟེ། དོན་གྱི་བྱུང་
ཆའང་ཡོད་པའི་སྤྱོད་བརྟན་གྱིས་དཀའ་ངལ་འདི་བསམ་བར་པན་ཐོགས་རྒྱ་ཡིན་
ནམ། ཆོར་ཤེས་གྱིས་རང་གི་སྣང་བརྟན་དང་ཕྱིའི་འདིག་རྟེན་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ཟེན་
པ་ལུགས་ཅི་ཆེར་འགོ་བྱུང་བམ། དེ་ལྟར་འདྲིན་རྒྱ་ནི་རང་གི་སྤྱོད་བརྟན་གྱི་ཆ་

ཤས་ཤིག་ཡིན་ནམ།

མྱ་བེའོ། ། སྒོམ་པ་བ་ཆོས་རང་གི་སྤང་བརྟན་ཏྲག་བརྟན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་
འཛིན་པར་གཏོང་བ་བས་བྱེད་གྱི་ཡོད། རྒྱ་མཆན་འདིར་བརྟེན་ནས་སྒོམ་གྱི་ཐུན་
གྲོལ་ཐངས་རེར་སྤང་བརྟན་འོད་གསལ་གྱི་ངོ་མོར་ཐེམ་དུ་འབྱུག་པ་དང་། འདི་ནི་ཉ་
ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིས་སྤང་བརྟན་ཏྲག་བརྟན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་འཛིན་
པའི་བག་ཆགས་དེ་རིམ་གྱིས་བསལ་འགོ། ངས་སྤྱད་ཞིག་གོ་སྤྱོད་ཡང་། དེ་བདེན་
པ་ཡིན་མེན་མི་ཤེས། སྒོམ་པ་བ་ཞིག་གིས་སྤང་བརྟན་བསྒོམ་པར་སྤྱོད་བདར་
ལུགས་ཆེན་བྱས་ཏེ། རང་གི་སྤང་བརྟན་དེ་སྒོམ་གྲོལ་སྐབས་ཡལ་དུ་འབྱུག་གི་མེད་
པ་རེད། ཁོང་གིས་རྩ་དང་ཐུན་པའི་དུད་འགྲོའི་མགོ་མོ་ཅན་གྱི་ལྷ་ཞིག་སྒོམ་པ་དང་།
བར་མཆམས་ཤིག་ནས་རྩ་དེས་ཁོང་རང་གི་མཆམས་ཁང་གི་ཕྱི་ལའང་འགོ་རུ་
བཅུག་མེད་པའི་བཤད་ཚུལ་ཞིག་ཡོད། འདི་ནི་སྤང་བརྟན་བསྒོམ་པའི་ཉམས་ལེན་
ནང་ལམ་ལོག་དུ་སོང་བའི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཆན་ནི་འདིས་སྤང་ཚུལ་གྱི་
འཛིག་རྟེན་ཏྲག་བརྟན་དུ་བསྐྱར་གྱི་ཡོད་པས་ཡིན། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། སྤང་བརྟན་
བསྒོམ་པའི་དམིགས་ལུལ་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཨིལ་པོ་འཇུག་དང་འབྲེལ་བར་
སྤྱོད་པའི་སྤང་བ་ཅན་ཡིན་པར་མཐོང་དུ་འབྱུག་པ་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་
ཏྲག་བརྟན་དུ་འཛིན་པའི་བག་ཆགས་འདི་བསལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ཁམ་ཉིག་། ད་ཡུག་གི་ས་མཆོག་གིས་གོང་དུ་གསུངས་པའི་དྲི་བ་གལ་ཆེན་
ཞིག་ཡོད་པ་དེར་ཁ་སྐྱོགས་རྒྱ་ཡིན། དྲི་བ་དེ་ཐོག་མར་དྲིས་དུས་ངས་དྲི་བ་དེའི་ལན་
ཤས་པའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་བྱུང་སོང་། ཡིན་ཡང་། ང་ཆོའི་སྤྱོད་མོལ་མདུན་དུ་བཞུར་

བ་དང་ངས་རང་ཉིད་ལ་ཐེ་ཆོམ་བྱེད་དགོས་བྱུང་། དེའི་ཕྱིར་ངས་རང་གི་ཐེ་ཆོམ་དེ་
གང་ཐུབ་ཀྱིས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། ཡགོང་ས་མཆོག་གི་དྲི་བ་ནི་མི་ཁག་ཅིག་ལ་འཆར་
སྒྲོམ་གྱི་རྒྱས་པ་འདི་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཁོང་ཆོས་མིག་ཤེས་གྲོལ་བ་སོགས་ཀྱི་
དབང་གིས་ཡིན་ནམ་ཞེས་པ་འདི་རེད། འདས་པའི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྲག་གཅིག་ལ་
སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཆོས་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་བྱུང་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་
ནི། སྒོ་ལ་སྤྱོད་བརྟན་མ་ཐོབ་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཆོས་སོ་སོའི་སྤང་བརྟན་གྱི་སྒྲོར་
ལ་སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས། སོ་སོའི་སྤྱོད་པའི་ཐད་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་སྤྱོད་ཆོག་པ་ཤིག་
འབྱུང་གི་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། མི་སྒྲོར་ཞིག་གིས་རང་གི་སྤང་བརྟན་ནི་གསལ་ཞིང་
ཞིབ་ཆགས་པའི་འདྲ་བར་ངོ་མ་ཞིག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཚུལ་བརྗོད་པ་དང་།
དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། མི་གཞན་སྒྲོར་ཞིག་གིས་རང་གི་མི་ཆེ་ཉིལ་པོར་སེམས་ཀྱི་སྤང་
བརྟན་དུ་བཅི་རུང་བའི་སྤྱོད་པ་ཞིག་བྱུང་སྤྱོད་མེད་ཚུལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཆོས་གནད་དོན་འདི་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཅི་ཞིག་འཛིན་
དགོས་པ་རྟོགས་མེད་པ་དང་། སྤིངས་ཆ་འདིའི་ཐོག་འཛོམས་ཡོད་པའི་སེམས་
ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཆོར་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྤངས་འགའ་ཤས་ཤིག་ཡོད་ཀྱི་རེད།
ཡིན་ཡང་། ཞིབ་ལྟ་རང་ཉིད་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན། ངས་ཐོག་མར་འཆར་སྒྲོམ་གྱི་
རྒྱས་པ་འདི་མེད་མཁན་ཆོར་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་པར་འགལ་སྟེན་ཆེན་
པོ་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོང་ཆོར་མདུན་བསྐྱོད་བྱེད་པ་ལ་
དགོས་ངེས་ཡིན་པའི་ལག་ཆ་གཙོ་བོ་མེད་པས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དེ་ནས་ང་ཆོད་
སྤོང་མོལ་སྤྱ་མཐུད་ནས་མདུན་དུ་བཞུར་དེ། བྱེད་ཆོས་སྤང་བརྟན་སྒྲོམ་པ་ཐུབ་པའི་

རྗེས་སུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་སྒྲོར་སྒྲེང་སོང་། སྐབས་དེ་འདྲ་ལ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་མཐར་ཐུག་གི་ཉིང་ཁུ་དང་། ཡང་ན་ཤེས་པ་རང་ཉིད་སྒྲོང་འགོ་ཚུལ་པར་བརྗོད་སོང་། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ངའི་ཆོར་སྤང་ལ། འཆར་སྒྲོམ་གྱི་རྒྱས་པ་མེད་མཁན་ཆོར་སྤ་མོ་ནས་མཐུན་རྒྱུ་ཆང་ཡོད་པར་སྒྲུལ། དེ་ཡང་ཁོང་ཆོ་ཐད་ཀར་གནས་རིམ་གཉིས་པར་བསྒྱུད་དེ། སྤང་བརྟན་གྱི་ནུས་ཏྲོག་མེད་པར་མཐར་ཐུག་གི་ཉིང་ཁུ་དེ་སྒྲོང་ཐུབ་རྒྱ་རེད། ཁྱེད་ཅག་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། ངའི་བསམ་ཚུལ་འདི་ལ་གོ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ང་ཆོས་ད་དུང་འཆར་སྒྲོམ་གྱི་རྒྱས་པ་མེད་མཁན་ཆོར་དོན་དངོས་སུ་ཅི་ཞིག་མ་ཆང་བ་དེ་གསལ་པོ་བཟོ་དགོས་སམ། ང་ནི་མི་འདི་ཆོ་འཁྱེད་གས་སུ་ཡོད་སྟབས། ངས་འཆར་སྒྲོམ་གྱི་རྒྱས་པ་མེད་པའི་གནས་སྤངས་འདི་ལ་དགོ་མཆན་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་འདོད་བྱུང་།

ལྷ་ལའི་ཁྲ་མ། ། ཡིད་བྱེད་ལ་སྒྲོང་བརྟར་བྱེད་སྐབས། ཁྱེད་ཀྱིས་སྤང་བརྟན་ཞིག་གི་ཐོག་རང་གི་སྒྲོ་ཅི་འཛོག་པ་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པར། ཤེས་ཆོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་མོའི་ཐོག་ལའང་དམིགས་པ་གཏོང་ཆོག འདི་ལ་སྒྲོང་བརྟར་བྱེད་སྤངས་ཤིག་ཡོད། ཁྱེད་རང་དུས་ད་ལྟ་བའི་ནང་གནས་བཞིན། རང་གི་དམིགས་པ་དུས་ད་ལྟ་བ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་གཏད་དེ། འདས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་བློ་ཤེས་དང་། འབྱུང་འབྱུར་དང་འབྲེལ་བའི་རྟོག་པ་སོགས་འགོག་པར་བཅོལ་དགོས། འདི་ལྟར་རང་གི་སྒྲོ་ཅི་འདས་པ་དང་འབྱུང་འབྱུར་གང་ལའང་འགོ་རུ་མ་བཟུག་པར་དུས་ད་ལྟ་བ་འདིའི་ནང་འཛོག་དགོས།

འདི་ནི་བྱེད་ཁག་པོ་ཞིག་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་འདི་བྱེད་སྐབས། ཤེས་

ཆོར་སྒྲོང་མཁན་གྱི་རྒྱུན་མང་པོས་འགྲན་བསྐྱར་གྱིས་མིག་དང་རྣ་བའི་དབང་པོ་
སོགས་བརྒྱད་ནས་ནང་ལ་ཡོང་གི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོམས་
འདིས་བྱུང་ན། ད་ལྟ་ཉིད་གྱི་ཤེས་ཆོར་གྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་ལ་རང་གི་དམིགས་པ་འདྲོག་
པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པ་དང་། རིམ་གྱིས་སྐར་མ་གཅིག་དང་། ཡང་ན་བྱེད་ཀ་
ཅམ་ལ་རང་གི་སྒྲོ་ངོར་སྤང་ཆད་ནི་ཤེས་ཆོར་རང་ཉིད་ཡིན་པ་ཞིག་འབྱུང་བུལ། འདི་
ལྟར་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་འདི་ལ་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་དུ་གསལ་ཞིང་
རིག་པ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་གསལ་བའི་རང་བཞིན་དང་། ཤེས་པའམ་བྱུང་བ་ཞིག་ཤེས་
པའི་ཁྱོད་བ་ཞིག་ཡིན། བྱེད་གྱིས་ཤེས་ཆོར་འདིའི་ཐོག་ལ་དམིགས་པ་གཏང་ཆོ།
ཤེས་པ་རང་གི་ངོ་བོའི་བྱང་ཆོས་མངོན་གྱུར་པ་རྣམས་སྐར་མ་བྱེད་ཀའམ་གཅིག་གི་
རིང་རང་ཉིད་ལ་སྤང་རྒྱ་རེད། འདི་ནི་གང་ཟག་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་ལའང་དུས་ལྟན་
དེ་ཅམ་ཞིག་ལ་སྤང་བུལ་ཅིང་། སྒོམ་སྐབས་ཀྱི་གོམས་པ་ཏ་ཅང་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་མི་
དགོས།

ཁམ་ཉིག་༽ ངས་བྱེད་ཆོ་ལོག་པར་རྟོག་གི་ཡོད་སྟེད། ཡིན་ཡང་། སེམས་
གྱིས་རྩིས་བ་ཡག་པོ་བྱེད་མི་ཐུབ་ཅིང་། དེའི་ཕྱིར་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཁྱོད་བས་རང་
སེམས་གཡེང་མི་ཐུབ་པའི་ང་ལྟ་བུ་ནི་ཉམས་ལེན་འདིའི་གནས་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་
ཏུ་སྐྱེབས་ཡོད་པར་སྟུག། རྒྱ་མཚན་འདིར་བརྟེན་ནས་ངའི་སེམས་ཞི་ཞིང་ཆ་མཉམ་
པོ་ཞིག་ཡིན་རྒྱ་རེད། འོན་ཀྱང་། ང་འོ་ཤེས་པའི་མི་ཆོས་འདི་ནི་བདེན་པ་མིན་པ་
གསལ་པོར་ཤེས་ངེས། རང་ཉིད་གནས་རིམ་ཇེས་མ་དེར་བསྐྱེབ་པར་ངས་ཅི་ཞིག་
འདོར་དགོས་མིན་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག།

སྤྱ་ཐེའོ། ། སྤང་བརྟན་དང་རྟོག་པ་སོགས་མེད་ཀྱང་། རབ་རིབ་ཡིན་པའི་སྤྱ་
སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་ང་ཚོའི་སྤྱོ་ལ་གསལ་ཆ་མེད། གསལ་ཆ་ཡོད་མེད་
ནི་ཁྱེད་ཀྱི་བྱི་བ་དེའི་ལན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། ང་ཚོས་ཤེས་པ་དྲངས་མའི་སྤྱོར་ལ་
གསལ་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་གིས་སྤྱིང་གི་ཡོད་ལ། དེར་གསལ་ཆ་
དང་དྲངས་ཆ། ཡངས་པའི་རང་བཞིན་སོགས་ལྡན་པ་ཡིན། ང་ཚོས་རྒྱུན་དུ་ཁྱེད་
ཚོས་འདི་དག་སྤྱོད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། རྟོག་པ་དང་སྤང་འཛིན་སོགས་
རྟོག་པར་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་ལྷག་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པས་རེད། ང་ཚོས་ནེ་འུ་གསེང་གི་རྩ་
ཡི་འོག་ནས་བཞུར་བའི་རྒྱ་མ་མཐོང་ཡང་། དེར་ཡོད་པ་བདེན་པ་ཡིན། འདི་ནི་
སེམས་ཀྱི་ཅ་ཅོ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་གིས་རྒྱུན་དུ་རང་གི་སེམས་
ཀྱི་ལྷག་རྒྱལ་དུ་སྤྱད་ཅོར་འདྲ་མིན་སྒྲོག་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སྤྱད་མེད་པའི་ཤེས་པ་
ལ་ལྷག་རྒྱལ་གྱི་སྤྱད་ཅོར་འདི་མེད་ཅིང་། དེ་ནི་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་རང་བཞིན་
ཡིན། གསལ་ཆ་འདི་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་སྤྱོད་པ་རབ་རིབ་ལ་མེད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་
ཁྱེད་ཀྱིས་ད་དུང་འབད་བཅོན་བྱ་དགོས་སྤྱད་ཡོད།

ཉན་རེ་ཤོང་། ། གྲུ་པ་ཚོ་དགོན་པར་ཞུགས་སྐབས། འཆར་སྒྲོམ་གྱི་རུས་པ་
ཞན་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་ཆེ། ཁོང་ཚོར་ཅི་ཞིག་གྱེད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད་དམ།

སྤྱ་ཐེའོ། ། ང་ཚོའི་བསྐྱོ་སྒྲིང་གི་སྤྱད་འདིའི་བརྟོན་གཞི་སྤང་བརྟན་ཡིན་ཡང་།
འདི་ནི་གྱེད་ཐབས་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་གི་གཅིག་རེད། ང་ཚོར་རང་སེམས་འདུལ་
ཐབས་ཀྱི་གཉེན་པོ་བརྒྱུད་ཁྱི་བཞི་སྟོང་ཡོད་པར་བརྟོན་གྱི་ཡོད། སྤང་བརྟན་སྒྲོམ་པ་
ནི་རུས་ལྷགས་ཆེ་བའི་གྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ཡང་། གྱེད་ཐབས་འདི་གཅིག་སྤྱ་ལས་

ཡ་ལན། རྟེན་པ་སེམས་ཀྱི་སྒྲ་བརྒྱན་ནི་སྟོ་ཕྱར་དུ་མི་འབྲུང་ཞིང་རིམ་བས་
འབྲུག་གི་ཡོད་པའི་ཚན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་རྩི་བ་ཞིག་ཡོད།
ཡལོང་ས་མཆོག་གིས་མི་ལས་ཀྱི་སྒྲ་བརྒྱན་སྟོར་གོང་དུ་གསུངས་སོང་། གཉིད་དུ་
མ་ཕྱུར་བའི་ཕྱོད་ཉག་ཉག་གི་སྒྲ་བརྒྱན་ཡང་མཆིས་ཤིང་། འདི་ནི་གཉིད་དུ་ཕྱུར་བ་
དང་སད་པའི་བར་མཆེམས་སུ་འབྲུང་གི་ཡོད། མི་ཁག་ཅིག་ལ་མཆོན་ན། སྒྲ་
བརྒྱན་དེའི་རིགས་ནི་གསལ་པོ་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྟོག་བརྒྱན་ཞིག་ལ་བརྟུས་པ་དང་
འདྲ་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། དབང་ཤེས་ཐ་དད་པ་མཉམ་འཛོམས་ཀྱིས་བྱུང་ཡོད། རས་
གཉིད་དུ་ཕྱུར་མ་ཕྱུར་གྱི་བར་མཆེམས་སུ་བྱུང་བའི་སྒྲ་བརྒྱན་ཞིག་གི་ནང་ཚུ་ཐུན་
ཞིག་མཐོང་ནས་དེའི་སྒྲ་ཐོས་པར་མ་ཟད། ཚུ་ཐུན་དེའི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སྒྲ་
གཞུག་པའང་ཆོར་བྱུང་། སྒྲ་བརྒྱན་དེར་གནས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་རྒྱ་ཆེར་ཐུན་པ་
ཞིག་རེད། འདི་ནི་མི་ལས་ཀྱི་ཞིང་དུ་འདྲེན་ཤིང་གྱི་ཕྱོད་སྟེང་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། མི་
ལས་ཀྱི་སྐབས་སུ་སྒྲ་བརྒྱན་སྐར་མ་བཞི་བརྒྱའི་རིང་མ་ཡིས་བར་གནས་ཐུབ།

གཉིད་མཆམས་གྱི་སྒྲ་བརྟན་འདི་དང་། མི་ལམ་གྱི་སྒྲ་བརྟན་ལ་ཡོད་པའི་

གསལ་ཆ་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཉིན་མོའི་སྤང་བརྟན་ལ་མི་མཁོ་བ་ཡིན་ནམ། འདི་དང་
རྗེས་མཐུན་གྱི་དྲི་བ་ཞིག་སྟེ། ངས་ཚུ་ཐུན་དེ་མཐོང་སྐབས་ཚུ་ཐིགས་རེ་རེར་བརྟེན་
ནས་སྤང་བརྟན་དེ་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སྤང་བརྟན་དེ་ནི་མིག་ཤེས་ལ་ཡུལ་
ཞིག་སྤང་བ་དང་འབྲེལ་བ་དེ། དངོས་སུ་ཚུ་ཐུན་དེ་མཐོང་གི་ཡོད་བ་ལྟར་ཡིན་ནམ།
གང་ཟག་དང་པོའི་ལྟ་སྤངས་ཀྱི་དོས་ནས་བཤད་ན། དེ་ནི་ངས་རང་གི་སེམས་ནང་དུ་
ཚུ་ཐུན་ཞིག་མཐོང་བ་ལྟར་རེད།

མི་འདྲི་ཐུན། ། བྱེད་ཀྱི་ཆོར་རྟོགས་ནི་འགྲིག་འདུག ཞིབ་འཇུག་སྒྲོར་ཞིག་གི་
ནང་གཡོ་འགྲུལ་དང་ལྡན་པའི་སྤང་བརྟན་བྱུང་ཡོད་ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་རྗེད་ཡོད་བ་
དང་། དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཡང་དག་ཅིག་བྱས་མི་འདུག བྱེད་ཀྱི་སྤང་བརྟན་དེ་ནི།
སྤང་བརྟན་སྟེང་གི་དངོས་པོ་ནམས་དངོས་པོ་ངོ་མ་ལྟར་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པའི་དཔེ་
མཆོན་ཞིག་རེད། འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་མོ་ཁྲར་གྱི་སྒྲིང་རྒྱ་དང་། གཡོ་འགྲུལ་འཛིན་
པའི་སྒྲིང་རྒྱའི་ཆ་ཤས་སོགས་ཀྱིས་རྩིས་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་སྒྲིང་པའི་སྒྲོག་པར་
བརྒྱད་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད་ལ། རོན་ངོ་མར་ནམ་སེས་གཡོ་འགྲུལ་སྒྲོར་གྱི་
ཞིབ་འཇུག་ཁག་ཅིག་གནང་ཡོད།

ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། སྤང་བརྟན་དེ་དག་ནི་ངང་ཚུལ་ཐ་དད་བ་ཡིན་ཞིང་། གཅིག་
གཅིག་གི་དགོས་ངེས་ཀྱི་སྟོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་མིན་བ་དང་། ཐ་ན་པན་ཚུན་འབྲེལ་
བའང་ཆེན་པོ་ཞིག་མེད། བར་སྤང་གི་ཆ་ཆད་ཅན་དང་། ཡང་ན་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་
སོགས་ལྡན་པའི་སྤང་བརྟན་སོ་སོས་སྒྲིང་པའི་ཆ་ཤས་ཐ་དད་བ་རེ་བཀོལ་སྟོན་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད། མི་ལམ་མི་བ་ནི་གཅིག་མཇུག་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་བྱུང་བའི་སྤང་བརྟན་

ཞིག་ཡིན་པ་ལས། ལྷང་བརྟན་གཅིག་རྒྱན་འབྲེངས་བྱེད་པ་མིན། ལྷང་བརྟན་གྱི་རྒྱན་
མཐུད་དེ་ནི་དུམ་བྱ་དང་དུམ་བྱ་བྱས་ནས་འབྲུང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚོ་ནི་ར་
ཆོའི་ལྷང་བརྟན་རྒྱན་དུ་ཚོལ་བར་བརྟེན་ནས་བྱལ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཇི་ལམ་གྱི་
སྐལ་ས་སུ་ང་ཆོས་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་དང་། ལྷང་པའི་ཆ་ཤས་དེ་དག་ཚོལ་
མེད་དུ་གྱུར་ཡོད། གཞུགས་འཛིན་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷང་རྒྱའི་ཆ་ཤས་ནི་
བྱིས་སུ་ཚོལ་བྱས་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ལས་ཐོག་མའི་ཇི་ལམ་གྱི་སྐལ་ས་སུ་དེ་ལྟར་
མིན། སློག་པར་བརྒྱད་ནས་བལྟས་ཆེ། ཇི་ལམ་གྱི་ལྷང་བརྟན་ནི་ཉིན་མོའི་ལྷང་བརྟན་
དང་ཡེ་ནས་འབྲེལ་མཚུངས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཇི་ལམ་གྱི་ལྷང་བརྟན་སྟེང་དུ་
གཙོད་མཚམས་དང་འགྱུར་སློག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་།

ཡ་ལན། ༡ བར་པའི་ཕྱོགས་གཏོགས་ཀྱི་ཆོད་དཔག་ནི་འདི་སྟེ། གལ་ཏེ་ཁྱེད་
གྱིས་ལྷང་བརྟན་བཀོལ་སྐྱོད་བྱས་ནས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་ལ་གསལ་ཆ་དང་གནས་
ཆའི་སྤྱོད་བཟང་གྱི་གོམས་འདིས་ཆེན་པོ་ཐོབ་ན། སེམས་ཀྱི་ལྷང་བརྟན་ལ་དོན་
དངོས་སུ་ཆོས་ཤིག་མཐོང་བ་ལྟར་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་ལྟན་རྒྱ་རེད། བདེན་
མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་འདི་ནི་ཆོད་དཔག་ཅིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཇི་ལམ་དུ་ང་ཆོས་
མཚམས་རེར་མིག་གིས་དངོས་སུ་མཐོང་བ་ལྟར་བྱ་དངོས་མཐོང་གི་ཡོད་པ་དང་།
ཇི་ལམ་ཁག་ཅིག་ལ་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་གསལ་ཆ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་། ཁྱེད་ཀྱི་
གོ་ཏོགས་ལ། ཇི་ལམ་དུ་བྱུང་བའི་ལྷང་བརྟན་གྱི་གསལ་ཆའི་ཆད་གཞི་འདི་རྩ་བའི་
ཆ་ནས་ཉིན་མོའི་ལྷང་བརྟན་གྱི་སྐལ་ས་སུ་འབྲུང་བྱལ་བམ། བར་དོན་རིག་པས་འདི་
ལྟར་འདོད་པ་དང་། ལྷ་པའི་ཆ་ནས་བརྗོད་ན་དེ་ནི་འབྲུང་བྱལ་བ་ཞིག་རེད། ཁྱེད་

གྲིས་འདི་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད་དམ།

མི་འི་ཐུག་། ཇེ་དང་པོ་ངས་ཤེས་བཞིན་དེ་ཆོད་ལྡན་དུ་མཐོང་གི་མེད་ལ། སོ་
སོའི་སྣང་བརྟན་ག་ཆོད་གསལ་པོ་ཡིན་པའི་འགྲེལ་བཟོད་ལ་བྱུང་བར་ཆེན་པོ་འབྱུང་
གི་ཡོད། གཉིས་པ། ཐ་ན་གལ་སྲིད་མི་ཆོས་པན་ཚུན་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད་པ་དང་།
ཡང་ན་གང་ཟག་ཅིག་གི་སྣང་བརྟན་དེ་དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཆོད་གཞི་གཅིག་དུ་
གནས་ཀྱང་། ངས་ད་དུང་ཤེས་འདོད་པ་ནི་སྣང་བརྟན་དེའི་འགྲེལ་བཟོད་ཤེས་བཞིན་
གྱི་རྣམ་གྲངས་གང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་མིན་དང་། རྒྱས་ཚུལ་གྱི་མ་ལག་གང་དང་
འགྲེལ་བ་ཡོད་མེད་སོགས་ཡིན། མི་ལམ་གྱི་སྣང་བརྟན་གསལ་པོ་དེ་དག་གི་གཞི་
དུ་སྣང་འཛིན་གསལ་པོ་ཞིག་གི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡོད་
དམ། འདི་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་དྲི་བ་ཞིག་རེད། གསུམ་པ། གལ་སྲིད་སྣང་བརྟན་དེ་དག་
ལ་སྣང་འཛིན་སྐབས་གྱི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡོད་ཀྱང་།
ཁྱེད་གྱིས་མི་ལམ་གྱི་ཁྱོད་བ་དེ་དག་གཉིད་སད་པའི་དུས་སྐབས་ལ་རྒྱན་བསྐྱོད་
བྱེད་མི་ཐུབ། ཁྱེད་རང་གཉིད་ལས་སད་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱི་མི་ཐེ་བྱས་མང་པོ་ཞིག་
ཡོད་པ་དང་། གྲུང་པའི་རོ་བོ་ནི་གཞན་ཞིག་ལ་གྱུར་ནས་གཉིད་གྱི་སྐབས་དང་མ་འདྲ་
པའི་དབང་ཅའི་བརྟེན་གཏོང་པའི་སྤྲིག་གཞི་རྣམས་ཚུལ་ལྡན་དུ་གྱུར་ཡོད། གྲུང་པར་
མཆོན་ན། གཉིད་སད་པའི་རང་ཚུལ་ནི་གཉིད་དུ་ཡུར་པའི་རང་ཚུལ་དང་ཐ་དད་པ་
ཞིག་ཡིན།

ལྷ་ཐེ་འོ། ཇེ་ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། སྣང་བརྟན་གསལ་པོ་ཞིག་གིས་ཆོད་གཞི་ཅི་
འདྲ་ཞིག་ལ་ཆོས་ཤིག་གི་སྣང་འཛིན་གསལ་པོ་ཞིག་དང་འགྲན་བསྐྱར་བྱེད་པར་

ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བུར་རྒྱ་ནི་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་རེད། སྤང་བརྟན་ཅི་ཙམ་གསལ་
སོ་ཡིན་ན། རང་ལ་མངོན་སུམ་དུ་སྤང་བའི་ཚོས་ནི་དེ་ཙམ་གྱིས་གསལ་ཆ་ཡོད་པའི་
རང་ནས་མཐོང་མི་སྲིད། དཔེར་ན། བྱིད་ཀྱིས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་ཚོས་དེའི་ཐོག་ལ་
གཏད་ཆོ། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་དེ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་པར་དཀའ་ངལ་ཡོད་རེས།
གལ་སྲིད་བྱིད་ལ་སྤང་བརྟན་གསལ་སོ་ཞིག་ཡོད་ཆོ། རང་གི་མདུན་གྱི་ཁོར་ལུག་
ཉིལ་སོ་བྱིད་ལ་སྤང་བྱུང་བ་དང་། བྱིད་ཀྱིས་དེའི་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་སོགས་སྤ་
ཚོགས་མཐོང་བྱུང། ཡིན་ཡང་། བྱིད་ཀྱིས་ཁོར་ལུག་དེར་ཞིབ་ཏུ་བཟུས་ནས་བྱིད་
ཚོས་རྣམས་སོ་སོར་འབྲེད་བྱུང་གི་མ་རེད། འདི་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བུར་བ་
ཞིག་ཡིན་སྲིད།

མ་ལེ་རྟེ། ་ ར་ཚོར་ལེགས་པར་གཏན་ལ་བབ་ཡོད་པའི་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་
དབྱེད་ཁང་གི་སློམ་གཞི་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེས་སྤང་བརྟན་དང་སྤང་འཛིན་བར་དུ་
ཡོད་སྲིད་པའི་ཐེ་བྱས་སྟོན་གྱི་ཡོད། སློམ་གཞི་འདི་ལ་རང་ཚུགས་ཡོད་ཅིང་། ཚན་
རིག་དང་མཐུན་པར་སྤངས་འཛིན་བྱེད་བྱུང་བར་སྤང་། ར་ཚོས་འདི་ལྟ་བུའི་ཞིབ་
འཇུག་གི་ལྟ་བུའི་སློམ་གཞི་ཞིག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་བྱིད་ཀྱི་ཉི་བ་འདིའི་རིགས་
ཀྱི་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཆོག

ནམ་སེ། ་ ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་ར་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གི་ནང་
སློག་པར་བརྒྱུད་ནས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་འདྲ་མིན་དང་། ཡང་ན་དངོས་ཡོད་ཀྱི་
ཤེས་པའི་སློང་རྒྱུན་ལ་ཡ་ལན་སྟེར་བའི་སྤྲད་པའི་ཆ་ཤས་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོར་ཞིབ་ལྟ་
བྱས་པ་ཡིན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་ངོ་གདོང་ལ་ལྟ་སྐྱབས། སྤྲད་པའི་ཆ་ཤས་གཅིག་

གིས་འདེམས་སྐྲུག་གི་ཕྱོད་ས་ཡ་ལན་རྟེན་པ་དང་། དུལ་ཕྱོངས་འགྲེལ་ལ་ལྟ་སྐབས།
 ཆ་ཤས་གཞན་ཞིག་གིས་འདེམས་སྐྲུག་གི་ཕྱོད་ས་ཡ་ལན་སྤྲད་སོང་། དེ་ནས་མཉམ་
 བླུགས་པ་ཆོས་མིག་ལྟར་བཙུངས་ནས་རོ་གཏོང་དང་དུལ་ཕྱོངས་ཡིད་ལ་འཆར་
 ཕྱོས་ཤིང་སྐབས། དེ་གཉིས་དང་ཆ་མ་ཐུན་པའི་སྤྲད་པའི་ཆ་ཤས་ནམས་ཚོལ་ལྟན་ཏུ་
 བྱུར་པ་དང་། ཚོལ་ལྟན་ཏུ་བྱུར་པའི་ཆ་ད་གཞི་ནི་སྤྲད་པའི་ན་གྱི་སྐབས་ལས་སྤྲད་
 བཟུང་གི་སྐབས་སུ་ཤིང་ཀ་ས་ཆུང་ཏུ་ཕྱིན་པུག་མོ་ལ་ཕྱོད་བརྟན་སྤྲད་ན་ཆ་ད་གཞི་
 འདི་ཆེ་ཏུ་འཕྲོ་ཡིད།

མཆོམས་འདིར་ཉན་རེ་ཤོང་གིས་རང་ཉིད་བཟོ་སྒྲིབ་གི་སྤྱན་འདིའི་གཙུག་ལྷོང་བ་
ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྒྲིབ་མོལ་གྱི་ཁ་སྤྲོགས་བསྐྱར་སོང་། བཟོ་སྒྲིབ་གི་སྤྱན་སྤོན་མ་
དང་འདྲ་བར་མང་ཆོགས་གྱིས་ཁྱི་བ་མང་པོ་ཞིག་ཤོག་སྤེལ་གྱིས་ནས་ཨ་ཁོར་
གྱི་མདུན་དུ་ཡོད་པའི་ཙག་ཙེའི་སྤེར་སྤྲངས་འདུག ད་ལྟ་ཨ་ཁོར་གྱིས་ཁྱི་བ་རྣམས་ལ་
ལྟ་བཞིན་མཆིས། ཆོགས་འདུའི་གཙུག་ལྷོང་བ་ཉན་རེ་ཤོང་ཨ་ཁོར་ལ་འཁོར་ནས་ཁྱི་བ་
ཁག་ཅིག་འདེམས་སྐྱོག་བྱེད་པའི་རེ་སྐུལ་བྲས་པ་དང་། ཨ་ཁོར་གྱིས་ཁྱི་བ་སྤྱིའི་ནང་
དོན་བརྗོད་ནས་འགོ་བརྩམས་སོང་།

ཡ་ཐོར། ༽ སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ཚོས་ཉམས་ལེན་གྱི་པ་རྩལ་ཏུ་
 སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་བརྒྱན་ལ་ཁེ་ཕན་ཅི་ཞིག་ཡོད་པའི་ཐད་ལ་རྩི་བ་སྒྲོར་ཞིག་འདུག
 དཔེར་ན། དེར་སངས་སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་བརྒྱན་གྱི་རིགས་ངེས་ཅན་ཞིག་གིས་ནད་ཅག་པ་
 དང་། བ་བྱུག་གཅིག་པར་ཕན་ཐོགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཤིག་ཡོད། གསར་གཏོད་ཀྱི་
 ལྷན་པ་དང་ཅན་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སོགས་ཡར་བྱས་སུ་གཏོང་བའི་ཁེ་ཕན་ཡང་།

ཡོད་མྱོང་། སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཞིག་ཀྱང་
འདུག མདོར་ན། དྲི་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་
ཁམས་དང་། སྤང་ཁམས་ལ་དར་རྒྱས་འབྱུང་ཐབས་མིན་གྱི་སྒྲོར་རེད།

སྤྱ་ཐེའོ། ། ངས་དགེ་བའི་ཁྱོད་ཆོར་སྤྱིང་རྗེ་ལྟ་བུ་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།
ན་ཟུག་ཡང་དུ་བསྐྱར་བར་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་བཞོལ་སྦྱོང་བྱེད་ཐབས་འགའ་ལ་
གསལ་བཤད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ན་ཟུག་གཅིག་པའི་སྒྲོམ་གྱི་རིགས་ཡོངས་གྲགས་ཤིག་
ཡོད་ཅིང་། མི་གཅིག་ལ་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་ན་ཟུག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ཆོ།
དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལས་འབྲེལ་བའི་འོད་ཟེར་ན་ཟུག་ཡོད་ས་དེར་
ཕོག་པ་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱེད་ཆོག འོད་ཟེར་དེ་ནི་བདུད་ཅི་རུ་གྱུར་ནས་ན་ཟུག་
གཅིག་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད། འདི་འབྲེལ་འོད་ཟེར་གྱི་བདུད་ཅི་དེ་ན་ཟུག་ཡོད་སར་ཐིམ་
ནས་ལུས་སྤང་ཡོངས་སུ་བྱལ་བར་བྱ་དགོས། འདི་ལྟར་ཡང་ཡང་བྱས་ཆོ། ན་ཟུག་
གི་ཆོར་བ་དེ་བཟོད་ཡང་དུ་གཏོང་ཐུབ། སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་བྱེད་ཐབས་འདིར་བརྟེན་
ནས་རང་གི་ལུས་པོའི་ན་ཟུག་གཅིག་གི་ཡོད།

ང་ཆོས་དགེ་བའི་ཁྱོད་ཆོར་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་སྒྲོམ་གྱི་ནད་སྤང་བརྟན་
བཞོལ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ། བདེ་བ་དང་སྦྱག་བསྐྱེད་བཟུང་བཟུང་པོ་རྒྱག་གི་ཡོད། གང་ཐག་ཅིག་
གིས་རང་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དམིགས་པར་འཛིན་པ་དང་། དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ནི་ང་
ཆོར་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པའི་རྩ་བ་ཤིག་ཡིན། དབུགས་ནང་ལ་རྩ་བ་སྐབས།
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ན་བ་དང་སྦྱག་བསྐྱེད་སོགས་སྤྱིན་སྤང་ནག་པོ་ཞིག་དང་
འབྲེལ་བར་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་པ་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱས་ཏེ། སྦྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱིན་

ཕུང་ནག་པོ་དེ་རང་གི་སྒྲིང་གར་ཐེམ་པ་དང་། རང་གི་སྒྲིང་ག་འོད་ཟེར་གྱི་ཕུང་པོ་
ཞིག་ཡིན་པར་བསྐྱོམ་དགོས། སྒྲིན་ཕུང་ནག་པོ་དེ་འོད་ཟེར་གྱི་རོ་པོར་ཡོངས་སུ་
ཐེམ་སྐྱབས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་ཡལ་བར་བསམས་
དགོས། དེ་ནས་རང་གི་དབྱུགས་ཕྱི་ལ་འབྱེན་སྐྱབས། རང་གི་བྱམས་པ་དང་། སྒྲིང་
རྩེ། བདེ་བ་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བར་བྱོས། འདི་ནི་མངར་ཟས་
ཤིག་བགོས་ནས་མི་རེར་དུམ་བུ་རེ་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་མིན་ཞིང་། བྱེད་ཀྱི་བདེ་བ་ཉིལ་པོ་
ཞིག་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད། ཉམས་ལེན་འདི་ཤུགས་འབྱུང་ཡིན་
པའི་རང་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལྟར་ཡང་ཡང་བྱེད་དགོས། སྐྱོམ་འདིར་བརྟེན་ནས་
བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་འདུ་ཤེས་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་རང་གི་ཚོ་ལ་འགྱུར་ལྷོག་
འབྱུང་ཞིང་། སྒྲིང་རྩེ་བསྐྱེད་བྱུང་གྱི་རེད། ཉམས་ལེན་འདི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དང་
སྟེལ་ཡོད་པ་དེས་རང་གི་ཚོ་སྒྲིང་རྩེ་འོག་སུ་ཁ་ལོ་བསྐྱུར་བར་གྲོགས་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད།

འདི་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤྲང་བརྟན་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་པའི་ནམ་པ་ཞིག་རེད། འདི་ལྟ་བུ་
འབྱུང་མིན་ཞིག་ཡོད་པ་དཔེར་ན། རང་གི་ལུས་པོ་གཞན་གྱི་འདོད་པ་གང་ཡིན་པ་དེར་
འགྱུར་བར་བསམས་ཏེ། ཟ་མ་དགོས་མཁན་ཆོར་རང་ཉིད་ཟས་སུ་འགྱུར་ཞིང་། གང་
བ་ལས་སྤང་སྟོབ་བྱེད་པའི་གྲོན་ཆས་དགོས་མཁན་ཆོར་རང་ཉིད་གྲོན་ཆས་སུ་
འགྱུར་གྱི་ཡོད། འཇམ་སྒྲིང་གི་གང་སར་ཅི་ཞིག་དགོས་ན་བྱེད་རང་དེའི་རོ་པོར་
འགྱུར་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤྲང་བརྟན་ཞིག་ཡིན་ཡང་། འདི་འདྲེན་མེད་པ་ལྟ་བུ་
ནི་རང་སེམས་རྒྱ་བསྐྱེད་ནས་སྒྲིང་རྩེ་དང་བྱམས་པ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱེད་རྒྱ་འདི་

ཡིན། འདི་ལྟར་ང་ཚོས་རང་སེམས་འདུལ་སྐྱོང་བྱེད་པར་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནས་
བ་འབྲེལ་བྱ་བའོལ་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཡ་ཐོར། ་ རའི་ལག་ཏུ་ཡོད་པའི་བྲི་བ་འདི་ཚན་རིག་པ་ཚོར་བཀོད་པ་ཞིག་
རེད། ནང་བ་ཚོར་ཉམས་ལེན་འབྲེལ་ཡོད་པ་དང་། སོ་སའི་སྐྱོང་བ་གཞིར་བཞག་
ནས་ཉམས་ལེན་དེ་དག་གིས་ན་ཟུག་གཙོག་པ་དང་། ཡང་ན་ན་ཚའི་རིགས་སྒྲོར་
ཞིག་འག་པར་བྱེད་པ་ལ་པན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སེམས་དང་ལུས་པོའི་
འབྲེལ་བའི་སྒྲོར་གྱི་བྱེད་ཅག་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་འདིར་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་
བཅ།

སི་ཤེ་ཐིན། ་ ང་ཚོར་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ངས་དེར་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་རྩ་བཙོ་ཞེས་འཛོད་ཀྱི་ཡོད། ལྟ་ཚུལ་དེ་ནི་སྤང་བརྟན་དང་སྤང་འཛིན་
གཉིས་ལ་དབང་ཅའི་ས་ཆ་མང་པོ་ཞིག་སྤྱད་མོང་དུ་བདག་པ་དེར་གཞི་བཙོལ་ཡོད་
པ་དང་། འདི་གཞིར་བཞག་ན། འཛིན་ཉེན་དངོས་ཀྱི་བྱ་དངོས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་
བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་བྱས་པ་ནི། རང་གི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་དང་རྟོག་པ་སོགས་
ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་ནའང་འབྱུང་ཐུབ། ང་ཚོས་རྟོགས་ཡོད་པ་ནི། གང་ཞིག་ན་བས་
ཐོས་པ་ལས་མིག་གིས་མཐོང་ན་འབྲེལ་གྱིས་བརྟན་པོར་ཉར་ཆགས་བྱེད་ཐུབ་པ་
འདི་རེད། གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱིས་ཚོས་དེའི་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་ཅིག་ལ་བལྟས་པ་ལས་
ཚོས་དེ་ཡིད་ལ་འཆར་སྒྲོམ་བྱས་ན། འབྲེལ་གྱིས་ལྡབ་གཉིས་ཀྱིས་གསལ་པོར་
འཛིན་ཐུབ། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་བྱས་ནས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་པ་ཅིག་བྲིན་ཡོད། ང་
ཚོས་སྤང་བརྟན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་བྱས་པ་ལྡབ་གཉིས་ཀྱིས་འུགས་ཆེ་དུ་

གཏོང་ཆོག ལྷང་བརྟན་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཚུལ་ཡིག་འཛོར་
ཆེན་ཞིག་སྤེལ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། མཐར་གཏུགས་ན་ཞིབ་འཇུག་རྣམས་ཀྱི་བརྟན་
དོན་ནི། ང་ཆོས་བྱ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱས་ཆེ། བྱ་བ་དེ་དག་བྱེད་པར་ང་
ཆོ་ངེ་ལོགས་སུ་འགོ་རྒྱ་ཡིན་པ་འདི་རེད།

ལྷ་ཐེའོ། ། བ་ཟུག་གཅོག་པའི་སྒྲོར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དེ་དག་གིས་སེམས་
གཡེང་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཞན་དག་ལས། ལྷང་བརྟན་སྒྲོམ་པ་ནི་རྒྱས་པ་ཆེ་
ཤོས་དེ་ཡིན་པར་བརྟན་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ།

མི་འྲེ་ཐེན། ། དེ་བདེན་པ་རེད། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པར་བརྟེན་ནས་བ་ཟུག་
གཅོག་ཐབས་སྒྲོར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཐམས་ཅད་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཏེ། ཆང་མའི་ནང་
ནས་ལྷང་བརྟན་ཡག་ཤོས་དེ་རེད།

ཁམ་ཉིག་། གསར་གཏོད་ཀྱི་རྟོག་བྱ་བས་ལ་བའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་ལྷང་བརྟན་
འཆར་སྒྲོམ་གྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་བྱེད་ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གནས་
ཚུལ་འཛོར་ཆེན་ཞིག་ཡོད། གནས་ཚུལ་དེ་ཆོ་གཞིར་བཞག་ན། ལྷང་བརྟན་ལ་བརྟེན་
ནས་བྱེད་སྐབ་པ་དང་མི་སྐབ་པ་སྒྲོར་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན། ཁང་བཅོ་འཆར་འགོད་
ཀྱི་ཆེད་ལས་པ་ཆོས་འཇུགས་བསྐྱབ་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཡིད་ལ་འཆར་སྒྲོམ་བྱས་ཏེ།
རྟོག་བྱའི་རིགས་གང་དག་བསལ་སྐབ་པ་དང་། རྟོག་བྱ་གཞན་གང་དག་ཞ་སྐྱུག་གིས་
མར་དངོས་སུ་བྲིས་ནས་བསལ་དགོས་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད། ལྷང་བརྟན་གྱིས་
རྒྱལ་དུ་གསར་གཏོད་ལ་ཕན་མི་ཐོགས་ཤིང་། ལྷང་བརྟན་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་བྱ་ཆེན་

པོ་སྒྲོར་ཞིག་བསལ་ཐུབ་ཀྱང་། ཡོད་ཚད་བསལ་མི་ཐུབ།

ཨ་ལན། ་། ངས་སྤྱི་ཐོའོ་ཡིས་བརྗོད་པའི་རང་གི་བདེ་བ་དང་གཞན་གྱི་སྤྱུག་
བསལ་བཟེ་བོ་བྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་དེར་ཁ་སྒྲོན་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། ཁ་སང་ང་ཚོས་
ཡགོང་ས་མཆོག་ལ་འཆེ་བ་བྱེད་པའི་མི་དང་། ལྷག་པར་དུ་འཆེ་བ་དེ་རང་གི་སྤྱུགས་
ལ་བྱེད་པའི་མི་ཞིག་ལ་སྤྱིང་ཟེ་རི་ལྟར་བྱ་དགོས་པའི་ངེ་བ་ཞིག་བཀའ་འདི་ཞུས་
སོང་། ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་འཆེ་བ་བྱེད་པའི་མི་རང་ཉིད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཏེ། ཞེ་
སྤང་དང་འདོད་ཆགས་སོགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་ཡོད་པར་གསུངས་ནས་བཀའ་ལན་
བསྟུལ་ཡོད། གང་ཟག་དེ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་འཆེ་བ་
ཆེ་བའི་སྤྱོད་པ་བྱུང་བ་རེད། རྒྱལ་པ་བ་ཚོས་གང་ཟག་འདི་ལྟ་བུ་རང་གི་དམིགས་
པར་བཟུང་སྟེ། སྤྱན་པ་ཞིག་གིས་རང་གི་ནད་པ་བྲག་པར་བསམ་བ་ལྟར། གང་ཟག་
དེ་ཉོན་མོངས་ལས་ཁྲོལ་བར་སྒྲོལ་བ་དང་། དེ་ནས་འདི་ལྟར་ཡོང་བའི་སྒྲོན་འདུན་
དང་། སྒྲོན་འདུན་འདིའི་རྗེས་སུ་སྤྱི་ཐོའོ་ཡིས་བརྗོད་པའི་ཉམས་ལེན་དེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ཡིན་ཡང་། གང་ཟག་འདི་དང་། ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་འཆེ་བ་གཉིས་
སོ་སོར་འབྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན། བྱད་པར་འདི་ནི་ང་ཚོའི་ཡིད་ལའང་འཆར་ཆོག་
ཆོག་ཅིག་མ་རེད།

ཉན་རེ་ཤོང་། ་། ཨ་ཁོར་ལགས། བྱེད་ལ་ད་དུང་ངེ་བ་གཞན་ཅི་ཞིག་ཡོད་
དམ།

ཨ་ཁོར། ་། འདིར་ངེ་བ་ཞིག་ཡོད། འདི་ནི་དགག་སྒྲུབ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། གལ་

སྲིད་མྱུང་པའི་སྒྲོག་པར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁག་གིས་སྤང་བརྟན་བསྐྱོམས་པའི་རྗེས་གྱི་
མྱུང་པའི་རྒྱས་པ་ཉམས་ཚུལ་ནི། སྒྲོང་བདར་ཐོབ་ཡོད་མཁན་དང་མེད་མཁན་
གཉིས་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་བརྟན་པ་དང་། གལ་སྲིད་ཐ་ན་སོ་སོའི་འབྲེལ་
བརྗེད་ནང་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་དང་དུས་ཚོད་ཉི་ཤུ་ལ་སྤང་བརྟན་བསྐྱོམས་སྐབས་པར་བཤད་
ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་ཚོ་སྦྱར་བཏང་གི་མི་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་བརྟན་ཆོ།
འདིས་ཁྱེད་ཚོར་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་སྐབས་པར་བརྗེད་པའི་སྤང་བརྟན་གྱི་དངོས་ཡོད་
ལ་དོགས་འདི་ཞིག་བྱེད་དུ་མི་འཇུག་གཤམ།

ནམ་མེ། ་ མྱུང་པའི་སྒྲོག་པར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་ཁྱད་པར་ཞིག་མ་མཐོང་
བ་ནི་གནས་ཚུལ་སྤྲུག་པོ་ཞིག་མིན། འདིས་ང་ལ་སེམས་འཁྲལ་སྒྲོང་མི་སྲིད། འདི་
ལྟ་བུ་ནི་མྱུང་པའི་སྒྲོག་པར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁག་གི་སྐབས་མོང་གི་འབྲས་བུ་ཞིག་
ཆགས་ཡོད། མྱུང་པའི་ནང་ཁྱད་པར་དངོས་སུ་ཡོད་ཀྱང་མ་སྤང་བའི་གནས་སྤངས་
མང་པོ་ཞིག་མཆིས། ངའི་བརྗེད་དོན་ནི། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱད་པར་ཞིག་མ་མཐོང་ན། དེ་
སེམས་འཁྲལ་གྱི་གཞི་ཞིག་ཆགས་མེད་པ་འདི་ཡིན། ཡིན་ཡང་། གལ་སྲིད་ཁྱེད་
ཀྱིས་ང་ཚོས་གོང་དུ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྒྲིག་བཞིན་པའི་གཤེས་སྒྲོལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་
ཚོད་ལྷ་དེ་བྱས་པ་དང་། ད་དུང་ཁྱད་པར་ཞིག་མ་མཐོང་ན། ད་གཞོད་འདི་ནི་སེམས་
འཁྲལ་གྱི་གཞི་ཞིག་ཆགས་རྒྱ་རེད།

ཡ་ཐོར། ་ འདི་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་དགོས་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། རྒྱ་མཚན་
ཅིའི་ཕྱིར་གཤེས་སྒྲོལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནམ།

ནམ་མེད། ལྷ་བརྟན་བསྐྱེམས་ནས་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་
བའི་འདོད་ཚུལ་འདི་གཤེས་སྟོན་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པས་རེད། ར་ཆོས་གོང་
འཕེལ་འདི་དང་ལྡན་པའི་འབྲེལ་བ་རྟོགས་ཀྱི་མེད། ཡིན་ཡང་། གཤམ་སྲིད་ལྷ་བརྟན་
བསྐྱེམས་ན་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཆེ། ར་ཆོས་འདོད་
ཚུལ་དེར་འཇུག་པའི་གཤེས་སྟོན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཞིག་བརྒྱད་ནས་བལྟ་
དགོས།

མ་ལེ་ན། ། ཉམས་ལེན་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱོད་བའི་ཕྱོགས་ནས་བསྐྱས་ཆོ། ལྷ་
བརྟན་སྒོམ་པའི་དམིགས་ལུལ་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་འཛིག་ཉེན་འདི་དང་། སེམས་ཀྱི་
བྱེད་ལས་ནམས་ཀྱི་ལྷ་འཛིན་བྱང་པར་བ་ཞིག་ཡོང་རྒྱ་དང་། མཐའ་མར་ཉོན་སྤྱི་བ་
ལས་རང་དབང་ཐོབ་རྒྱ་དེ་ཡིན་པ་རེ་ཆོས་བརྗེད་མི་ཉན། གལ་སྲིད་གང་ཟག་ཅིག་
གིས་ཉམས་ལེན་བྱས་ཏེ། ལྷ་བའམ་ལོ་ངོ་འགའི་རྗེས་སུ་རང་ཉིད་ཉོན་མོངས་ཀྱི་
དབང་དུ་འགོ་བ་མཆོམས་བཞག་པ་མཐོང་ཐུབ་ཆོ། རང་གི་གཤིས་སྤྱོད་ཀྱི་ངོས་
ནས་བྱང་པར་འདི་རང་ཉིད་ལ་མངོན་གསལ་ཡིན། གང་ཟག་འདིས་བྱང་པར་དེ་སྤང་
པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་མཐོང་ཐུབ་མིན་ལ་སེམས་འཁྲལ་བྱེད་མི་དགོས།

ཡ་ལན། ། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོང་བཟར་ནི་སེམས་ཀྱི་རྩོམ་པ་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་
པ་ལྟར་དུ་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་མེད་དུ་འབྱུང་གི་མེད། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོང་བཟར་
འདི་སྒྲོང་ཆོར་གྱི་ཆ་སྟོན་སྒྲོམ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོགས་ཀྱིས་ཡོང་གི་ཡོད།
ཆ་སྟོན་སྒྲོམ་དེ་ནི་ཁོང་ཁོ་རྒྱུད་དུ་སོང་བ་དང་། འདོད་ཆགས་དང་འཁོམ་འཛིན་པར་གྱི་
འཕེལ་འགྲིབ་མཉམ་པ། རེ་བ་དང་འཛིགས་སྦྱང་། སེམས་ཚོད་པ་དང་སྟོ་ཞུམ་

ཡོད། འོན་ཀྱང་། ངས་སྤང་བརྟན་ནི་ཉ་ཞིག་ཚུ་ལས་ཐོན་པ་ལྟར་མཐོང་བའི་རེ་བ་བྱེད་
གི་ཡོད་པ་དང་། དེའི་སྤྱིར་ང་ལ་ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུར་ས་མི་འགྲོ།

ལྷ་ལའི་ཁྲ་མ། ། རྣལ་འབྱོར་པ་རང་ཉིད་ལ་མཆོན་ན། མི་དགེ་བའི་སྤྱིར་ཆོར་
རྣམས་ཉུང་དུ་སོང་བའི་སྤྱིར་བ་སྐྱེ་བ་དང་། སྤྱིར་བ་འདིར་ཆོན་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་
བརྒྱད་ནས་བརྟག་སྟབས་མིན་འབྲེལ་ཡོད་ཅིག་མིན། འོན་ཀྱང་། འདིའི་སྐོར་གྱི་གོ་
བསྟར་འདིས་ད་ལྟའི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་གཞིར་བཞག་གི་འི་བ་ཞིག་
ངའི་ཡིད་ལ་འཁོར་དུ་བརྟག་བྱུང་། དགེ་བའི་སྤྱིར་ཆོར་སྤྱིར་རྗེ་ལྟ་བུ་དང་། མི་དགེ་
བའི་སྤྱིར་ཆོར་འཇིགས་སྤང་། ཁོང་ཁོ། འཁོན་འཛིན་ལྟ་བུ་ལ་སྤྱད་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་
གནས་གཞི་ཐ་དད་པ་ཡོད་པར་སྤང་ཞིང་། ངས་རྟོགས་འདོད་པ་ནི། བེས་སྐྱིབ་གྱི་སྒོ་
འདྲ་མིན་ལ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་བརྟག་སྟབས་པའི་སྤྱད་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་གནས་
གཞིའི་ཁྱད་པར་འདི་ཡོད་མེད་དེ་ཡིན། དཔེར་ན། རང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། རང་གཅེས་
འཛིན་དང་བདག་འཛིན་ནི་བེས་སྐྱིབ་གྱི་སྒོའི་རང་ཚུལ་ཆོད་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡིན་ཡང་།
འཕོ་འགྱུར་དང་སྐྱུལ་ལྷགས་ཆེ་བའི་ཁོང་ཁོ་དང་ཞེ་སྤང་ལྟ་བུའི་སྤྱིར་ཆོར་ནི་བེས་
སྐྱིབ་གྱི་རང་ཚུལ་ཞིག་མིན། བདག་ནི་འཆོ་གནས་གྱི་ལྟེ་བ་ཡིན་པའི་འཛིན་པ་
ལྷགས་བྲག་པོ་ལྟ་བུ་བེས་སྐྱིབ་ཏུ་འདོད་གྱི་ཡོད། བེས་སྐྱིབ་འདི་དང་། འདིའི་སྟོག་
སྟོགས་གྱི་སྒོའི་རང་ཚུལ་གཉིས་ལ་སྤྱད་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ནང་དུ་བརྟག་སྟབས་པའི་
ཁྱད་པར་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། བེས་སྐྱིབ་གྱི་སྟོག་སྟོགས་ཡིན་པའི་སྒོ་ནི་རོ་བོ་ཉིད་
གྱིས་སྟབས་པའི་བདག་ཅིག་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་ལྟ་བུ་ཡིན། ངས་སྒོའི་རང་ཚུལ་འདི་
གཉིས་ཀའི་སྤྱད་པའི་བྱ་འགྲུལ་ནི་གཞི་གཅིག་ཏུ་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་བསམ་གྱི་ཡོད།

ཏན་རེ་ཤོང་། ་ ར་ཆོས་སང་ཉིན་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་སྒྲོར་བསྐྱོ་སྒྲིང་བྱེད་
སྐབས། གི་བ་འདིའི་ཐང་ལ་བཤད་རྒྱུ་མང་པོ་ཡོད་ངེས། དེའི་ཕྱིར་གོ་བསྐྱར་འདི་
དེའི་སྐབས་སུ་བྱས་ན་འོས་འཆོམས་རེད། ད་ལྟ་ར་ཆོར་ད་དུང་གི་བ་གཅིག་སྒྲིང་བའི་
དུས་ཆོད་འདུག།

ཡ་ཐོར། ་ གི་བ་འདི་ནི་ཆོན་རིག་པ་ཆོར་བཀོད་པ་ཞིག་སྟེ། “ཆོན་རིག་པ་
ཆོར་གྲུ་བ་དང་། སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་པ་གཞན་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་ཏེ། མི་
གཞན་དག་ལས་ཁོང་ཆོས་སྣང་བརྟན་པོ་སོའི་ཁྲོད་པའི་ནང་རྒྱན་འབྱོར་ས་ཡག་པོ་
བྱེད་པ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་པའི་འཆར་གཞི་ཡོད་དམ། གལ་སྲིད་འདི་
བདེན་པ་ཡིན་པ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟས་ར་སྤྱོད་བྱས་ན། ཁྱེད་ཆོས་པོ་སོའི་རྣམ་
གཞག་ལ་འགྱུར་བ་ཅི་ཞིག་གཏོང་ངམ།” རང་ཉིད་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་
ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ངས་གི་བ་འདི་ལ་ཁ་སྒོན་ཐོན་བྱ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། རྣམ་གཞག་
ཅིག་ལ་མཆོན་ན། གང་ལ་གང་འཆོམས་གྱིས་འགྱུར་བ་གཏོང་སྒྲ་བའི་ཆ་ཤས་ངེས་
ཅན་ཞིག་ཡོད། དེ་བཞིན་ཆ་ཤས་གཞན་དག་ནི་གཉེར་སྤྱང་གི་ཆོས་ཉིད་ལྟ་བུའི་རྩ་
འཛིན་ཟུང་མོ་ཁག་ཅིག་ལ་གཞི་བཅོལ་ཡོད། གནས་རིམ་འདིར་འགྱུར་བ་བཏང་ན།
རྣམ་གཞག་ལ་གཏོར་བརྒྱག་བྱེད་ཅིང་། རྒྱུ་མཆོན་བརྟན་པོ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་ཡོད་
དགོས། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་དེ་དག་གི་ཐུབ་དོན་ཁག་ཅིག་རང་གི་རྣམ་གཞག་དང་
འགལ་སྒྲར་གྱུར་ན། ཁྱེད་ཆོད་རྣམ་གཞག་ལ་ཤུགས་སྒྲིན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་རྒྱུ་ཡིན་
ནམ། གནས་རིམ་གང་དུ་རང་གི་རྣམ་གཞག་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་སམ།

མི་འྲེ་ཐུན། ་ ར་ཆོས་སྒྲོམ་ཉམས་ལེན་པ་ཆོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། ལྷ་

པ་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུར་པའི་འགོ་བརྒྱུམས་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ལྷང་བརྟན་
བསྐྱོམ་པར་གོམས་འདིས་ཐོབ་པ་ཉག་ཉག་ཅིག་ཡིན་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་བཅའ་
རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། ང་ཆོས་ཐོག་མར་བསམ་པ་ལྟར་ལས་སྤྱོད་པོ་མིན་ཞིང་། ང་
ཆོས་ལྷང་བརྟན་གྱི་རྒྱལ་ཡུན་རིང་ལ་སྒྲིང་བྱུང་པའི་བྱས་པ་དང་། གསལ་ཆའི་ངར་
འཁྱུགས་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ། ལྷང་བརྟན་འདྲིན་སྒྲིངས་ལ་ཐེབས་པའི་སྒྲིང་ཆོར་འདྲ་མིན་
གྱི་འཁྱུགས་རྒྱུན་བཅས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་བུད་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུ་གོད་
སྒྲིག་བྱས་ཡོད། ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་དེ་ཆོ་བུད་ཆོག་ཆོག་ཡིན་ཞིང་། མཉམ་
ཞུགས་བུད་བྱུང་པའི་མི་ཞིག་རྙེད་པར་སྒྲུག་ཡོད།

ཨ་ཐོར་ཁྱེད་གྱི་འི་བ་ནི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་དོན་དང་། དེའི་འཁྱུགས་བརྟན་
གཉིས་ལ་རག་ལས་འདུག ཉམས་ལེན་པ་ཆོར་བྱས་པ་ཁྱད་པར་བ་ཡོད་པའི་ཞིབ་
འཇུག་གི་འབྲས་བྱ་བྱུང་རྗེས། ང་ཆོས་ལྷང་བརྟན་སྐྱོམ་བཞིན་པའི་ཉམས་ལེན་པ་
ཞིག་གི་སྒྲིང་པ་ལ་སྒྲིག་པར་བརྒྱབས་ཏེ། གཞི་རུ་ཡོད་པའི་བྱས་ཆོལ་མ་ལག་གིས་
ཆོལ་བ་མ་འདྲ་བ་ནི་ལྟར་བུད་གྱི་ཡོད་པར་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་ཆོག ང་རང་སྒྲིང་གྱི་
ལྟ་ཆུལ་ལ། རྣམ་གཞག་ལ་ལྟན་པ་མང་པོ་རྒྱག་དགོས་པའི་བྱས་ཞིག་ཤར་ཆེ། རྣམ་
གཞག་དེ་དོར་ནས་སྤར་ཡང་གཞན་ཞིག་འགོ་བརྒྱུགས་ན་ཡག་རྒྱ་རེད། ཞིབ་འཇུག་
ཆོད་ལྟ་འདི་ནི་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་སྒྲིང་པ་དང་། ང་ཆོས་བསྒྲུགས་ནས་འདིའི་བྱུང་
དོན་ལ་བརྟ་དགོས་རྒྱ་རེད། འདིས་མ་མཐའ་ཡང་ཆོན་རིག་ལ་གོ་རྟོགས་གསར་པ་
ཞིག་སྒྲིང་རེས།

ས་བཅད་བཞི་པ། ཟླ་ཚེར།

འཛིན་ཇི། ༼Georges Dreyfus༽

ཡེ་ཤུ་བཟུག་པ། ཉོན་མོངས་རང་བཞིན་གྱི་ཟླ་ཚེར་དང་། དེ་དག་གི་བཅོས་
ཐབས་ལ་བཟུང་བའི་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ།

༡༡། ༼ཟླ་ཚེར་གྱི་བྱུང་ཁོངས་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་རྟོགས་དང་ཉམས་ལེན་
མང་པོ་ཡོད་པ་ནི། རང་དོན་རིག་པའི་སྟོབས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་
རྒྱན་དུ་བྱེད་ཅིང་། རང་དོན་རིག་པས་མཉམ་བཞག་དང་སྦྱང་རྩེ་ལྟ་བུའི་དགེ་སེམས་
གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་དང་། ཁོང་ཁོ་དང་འདྲོད་ཆགས་ལྟ་བུའི་ཉོན་པོ་སེམས་ལས་
དགོལ་རྒྱ་རང་གི་དམིགས་ལྷུལ་དུ་བཟུང་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སྟོལ་རྒྱན་འདི་ལ་ཟླ་
ཚེར་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་རྟོགས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པར་རྒྱ་མཚན་
མེད་པ་ཞིག་མིན། ཡིད་ཆེས་འདི་ནི་རང་དོན་རིག་པ་དང་། ལུས་སྟོགས་ཀྱི་སེམས་
ཁམས་རིག་པའི་མཐུན་ཆོས་སྒྲོར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་དེར་དུས་ཀྱི་
བརྩམས་ཆོས་མང་པོའི་ནང་མངོན་གསལ་ཡིན་ཡང་། བདེན་འཛིན་འདི་ལ་རྒྱ་
མཚན་གྱི་རྟོན་གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ།

བདག་གིས་སྤྱིང་ཚེར་གྱི་བྱུང་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་ཁག་
ཅིག་ཅུང་བསྐྱུས་བྱས་ཏེ། དེ་ཚེར་དབྱེད་པ་བཏང་ནས་གོང་གི་བྱི་བ་འདི་ལ་ལན་ཞིག་
འདེབས་རྒྱ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། རང་དོན་རིག་པའི་བརྟེན་རྒྱུ་ལ་ལྷ་སྤྱོད་པའི་
སེམས་ཁམས་སྒྲིང་གི་ཐ་སྙད་ནང་དུ་བསྐྱུར་རྒྱ་ནི་ལས་སྒྲ་པོ་ཞིག་མིན་ཞིང་། བདག་
གིས་ནང་པ་སྤྱིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལྷ་རྒྱལ་དོ་སྤྱོད་དང་། སྤྱིང་ཚེར་རྟོགས་
པར་ལྷ་རྒྱལ་དེ་ཚོ་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པར་བརྟེན་ནས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་སེམས་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་འབྲེལ་བརྟེན་དང་། གཞུང་སྤྱུག་པོ་འདིའི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་
གཞག་འབྲེལ་མིན་དང་། དེ་དག་དང་དུས་ཀྱི་སྤྱིང་ཚེར་གྱི་གོ་རྟོགས་ལ་འབྲེལ་ཡོད་
ཡིན་པ་བཅས་སྒྲིང་རྒྱ་ཡིན། མཐའ་མར་བདག་གིས་སྤྱིང་ཚེར་གྱིས་གདུང་བའི་འཆོ་
བ་བཅོས་བསྐྱུར་ལ་ཆེས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱེད་ཐབས་
ཁག་ཅིག་བརྟེན་དེ། ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་བསྐྱོ་སྒྲིང་དང་འབྲེལ་བའི་བྱི་བ་འགའ་འགོག་རྒྱ་
ཡིན།

ངའི་གཏམ་བཤད་འདི་ནི་ངའི་ལས་རོགས་རྣམས་ཀྱི་གཏམ་བཤད་དང་མི་
མཚུངས་ཤིང་། བདག་གིས་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་བ་ལས་ལྷ་
བྱུང་རིག་པའི་བྱེད་ཐབས་ཞིག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། རང་པའི་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་ཉམས་
ཞིབ་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་ཡོད། ངས་དེང་དུས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་
རྒྱལ་རྣམས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཆད་མ་ཡིན་པར་བདེན་འཛིན་མི་བྱེད་པར། རང་དོན་
རིག་པ་རང་ངོས་ནས་ནང་པའི་ལྷ་རྒྱལ་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་བརྟེན་བྱེད་པར་འབད་
བརྟེན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། སེམས་ཀྱི་སྒྲིང་ལ་ཡོད་པའི་ནང་པའི་གོ་

རྟོགས་རྣམས་ཐོག་མར་ནི་ལྟར་བྱུང་མཆར་ཞིག་ཏུ་སྒྲུབ་ཡང་། ང་ཚོའི་བསྐྱོ་སྒྲིང་འདི་
ལྟ་བུ་ལ་དེ་དག་གཞན་ཡོད་དུ་འཛིན་རྒྱ་གཡ་ཆེན་རེད། དེ་མིན་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་
བརྗེ་རེས་འདི་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྒྲུབ་སྟེ། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་སོ་
སོའི་ཞིབ་འཕུག་གི་བརྗོད་བྱར་བཟུང་ནས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཆོ་ཆོད་ལྟ་བུར་
ལུལ་ཆགས་རྒྱ་ལས་རང་གི་ལས་རོགས་སུ་འགྱུར་མི་སྲུབ།

ཕྱིང་ཆོར་དང་། དེའི་རྣམ་གྲངས།

ཕྱིང་ཆོར་གྱི་ནང་པའི་དོན་སྤྱི་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ངས་ཤོང་ཐོར་བའི་
སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་ནས་འགོ་བརྩམ་རྒྱ་ཡིན། ཕྱིང་ཆོར་ཞེས་པའི་ཆོག་གི་དོན་ལ་
ཞིབ་ཏུ་བསམ་གཞིགས་བྱས་ཆེ། ནང་པ་ཆོར་ཕྱིང་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་ཞིག་མི་འདུག
ངས་འདི་ལྟར་བརྗོད་དོན་ནི་ནང་དོན་རིག་པར་ཕྱིང་ཆོར་གྱིས་གཏུང་བའི་འཆོ་བའི་
སྐར་ལ་ཅི་ཡང་བརྗོད་མེད་པའི་དོན་མིན་ཞིང་། ང་ཚོར་ཡོད་པའི་ཕྱིང་ཆོར་གྱི་དོན་
སྤྱི་འདི་ནི་རྒྱ་གར་དང་། བོད་ཀྱི་ནང་པའི་སློལ་རྒྱུན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་
གཞག་གི་ནང་དུ་པལ་ཆེར་སླེབས་མེད་པར་སྤང་། ནང་པའི་སློལ་རྒྱུན་ལ་ང་ཚོའི་
ཕྱིང་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་དང་མཐུན་པའི་བརྗོད་ཅིག་མེད་པ་དང་། ང་ཚོའི་ཕྱིང་ཆོར་
གྱི་དོན་སྤྱི་དེའང་ཐད་ཀར་ངོས་བཟུང་བ་ཞིག་མ་རེད། ལུབ་ཕྱོགས་པའི་ཕྱིང་ཆོར་
གྱི་དོན་སྤྱི་འདི་རང་ངོས་ནས་ཟུབ་པ་ལྟར་སྤང་ཞིང་། ང་ཚོས་རང་ཉིད་དེང་དུས་ཀྱི་
ལམ་ནས་རྟོགས་པར་དེ་དགོས་ངེས་ཤིག་ཏུ་བསམ་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས། ཕྱིང་ཆོར་
གྱི་དོན་སྤྱི་མེད་པའི་སྐད་ཆ་འདི་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་
ཡོད་པའི་ཕྱིང་ཆོར་གྱི་བརྗོད་དང་གཅིག་པ་ཞིག་གཞན་ལ་འང་ཡོད་མི་དགོས་པ་

བསམ་སྒྲོག་ཏོང་ཐུབ་ཀྱང་། གཞི་རྩའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཏེ། སྤྱིང་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་ལྟ་བུ་མེད་པ་ནི་ཡིད་ལ་འཆར་སྒྲུ་ཁག་པོ་རེད། དེ་ལྟ་ནའང་། འདི་ནང་པ་ཆོར་མཆོན་ན་བདེན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྒྲུ་། དེ་ཡང་སྒྲུ་མཆོན་ནི་སྒྲུ་གར་དང་ཐོད་གྱི་ནང་པའི་བསྟན་བཅོས་སྤྱིང་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་དང་ཐག་ཉེ་བའི་བརྟེན་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་སྒྲུང་།

སྤྱིང་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་མེད་པ་འདི་བསམ་སྒྲོག་སྤྱིང་བྱེད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདིས་སྤྱིང་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་ནི་རང་ངོས་ནས་བྱུང་བ་ལྟར་སྤྱང་ཡང་དེ་ལྟར་བྱུང་མེད་པ་བསྟན་འདུག སེམས་གྱི་རྟོག་པ་ཐན་སྤྱིང་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་ལྟ་བུའང་རང་ཚྭ་གས་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་། དོན་སྤྱི་འདི་ལྟ་བུས་སེམས་གྱི་རྣམ་གྲངས་འབྱེད་སྤངས་གྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་ར་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དོན་བྱེད་ཅིང་། དེ་འབྱེད་ར་བའི་ནང་སྤྱི་ཆོན་སོ་སོར་བྱེས་ནས་བྱུང་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ལུབ་སྤྱོད་སྤྱི་ཡོད་པའི་རྣམ་གྲངས་འབྱེད་སྤངས་ཡོངས་གྲགས་ཤིག་ནི། བླ་ཡ་ཏྲོས་^{Plato} ཀླུ་ཏུན་ལ་པལ་པའི་རྣམ་ཤེས་གྱི་ཆ་ཤས་དེ་ཡིན་སྟེ། “ར་ཆོས་ཆ་ཤས་གཅིག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རྟོགས་པར་བྱེད་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡིན་པར་བརྟེན་ཅིང་། གཅིག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཁོང་ཁོ་སྤྱིང་བར་བྱེད་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་རེད། འོན་ཀྱང་། ཆ་ཤས་གསུམ་པ་ནི་” ར་ཆོས་དེར་སྟེན་པའི་ཆ་ཤས་ཟེར་གྱི་ཡོད། སྒྲུ་མཆོན་ནི་ཆ་ཤས་འདིས་སྟོ་གོས་དང་། བཅི་གདུང་སོགས་འཆོལ་གྱི་ཡོད།” བླ་ཡ་ཏྲོ་ལ་མཆོན་ན། སེམས་ནི་འདི་ལྟར་ཆ་ཤས་གསུམ་གྱིས་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། རིགས་པ་དང་། ཆོར་འདུན། སྟེན་པ་བཅས་རེད། ཆ་ཤས་དང་སོས་མི་ལ་སྤྱོད་པ་བྱས་ནས། གནས་སྤངས་ཤིག་ལ་དབྱེད་པ་དང་། གང་

ཞིག་མེད་སྤྱོད་ཆེ་བ་དང་བཟང་བ་ཡིན་པ་སོགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སེམས་
ལ་ད་དུང་རུས་ལྷགས་གཞན་གྱིས་ཀྱང་ཁ་ལོ་བསྐྱར་གྱི་ཡོད་པ་དང་། ཐོ་ལ་ཉོས་
རུས་ལྷགས་དེ་ཆོར་མེད་པ་དང་། རྩིས་ལ་ཆགས་པ་ལྟ་བུ། རོ་མ་སི་ཧྥུམ་ལོ་ཞེས་
པའི་ཐ་སྙད་སྐྱར་འདུག རོ་མ་སི་ནི་དེ་ཆོ་ཁོང་ཁོ་ཟ་བ་ལྟ་བུའི་སྐབས་ཀྱི་སེམས་ཆོད་
པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཕྱིས་སུ་འདི་ལ་ཆོར་འདུན་དང་སྤྱོད་ཆོར་ཞེས་པའི་
ཆོག་གིས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གསུམ་པོ་དེ་ཆོར་པན་ཚུན་
ལྟོས་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། རྒྱ་མཚན་འདིར་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་ཆོར་ལྟ་
བུའི་དོན་སྤྱི་ནི་རིག་གཞུང་དང་ལོ་རྒྱུས་འགྱུར་ལྡོག་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་
བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གངས་འབྱེད་སྤངས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་ར་བའི་ནང་
དུ་གོ་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

ནང་པའི་བརྗོད་ཆད་དུ་སྤྱོད་ཆོར་མེད་པ་འདིས་ནང་པ་ཆོར་སེམས་རྟོགས་ཚུལ་
མ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད། རྟོགས་ཚུལ་དེ་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ནང་
པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གངས་དབྱེ་སྤངས་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་བ་འདི་དག་ལ་
ལན་འདེབས་པར་ངས་ནང་པའི་སྟོལ་རྒྱན་སྤྲ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཆོས་མངོན་པའི་
ལྷགས་གཅོ་ཐོར་འཛིན་རྒྱ་ཡིན། ངས་ཐོག་མར་བརྗོད་འདོད་པ་ནི། མངོན་པའི་
ལྷགས་འདི་ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྒྲ་མེད་དེ་མ་ཡིན་པར་ནང་པའི་ལྟ་
སྤངས་ཤིག་ཡིན་པ་འདི་ཡིན་ལ། ནང་དོན་རིག་པ་ནི་སྤྱི་མང་རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་ལྟ་
བ་མང་པོ་ལས་གྲུབ་པའི་སྟོལ་རྒྱན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྟོལ་རྒྱན་འདི་ལ་སེམས་ཀྱི་
རྣམ་གངས་ཀྱང་མང་པོ་ཡོད། ངས་འདིར་སྐྱེད་བཞིན་པ་ནི་ནང་དོན་རིག་པའི་ལྟ་

རྒྱལ་མང་པོའི་ཁྲིད་ཀྱི་གཅིག་ཡིན་ཡང་། ཐུན་མོང་གིས་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་ཞིག་རེད།

ཆོས་མངོན་པའི་སྤྱལ་རྒྱུན།

ཆོས་མངོན་པ་ནི་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱལ་རྒྱུན་རྒྱུ་ཞེས་འགྲོ་བའི་གཞི་ཡིན་ལ།
གཞུང་ལུགས་འདིའི་ཐོག་མ་སྟོན་པ་བཙུག་པ་ལྟེན་པ་ཉི་མ་ལྟེན་གྱི་ ༥༦༦ ནས ༥༩༩ ལྷན་
ཐུང་ན་ལས་འདས་ནས་རིང་པོ་མ་སོང་བར་མདོ་རུ་ཡོད་པའི་ཁོང་གི་གསུང་རྒྱུ་མས་
སྤྱུགས་བསྐྱེགས་བྱས་པའི་དུས་སྐབས་ལ་ཡར་ཁུངས་གཏུགས་སུ་བ། ཆོས་མངོན་
པའི་ནང་དུ་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གཞུང་ལྷ་ཤོས་མང་པོ་ཞིག་འདུས་པ་
དང་། འདི་ལྷར་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་དོན་རིག་པའི་ལྷ་གྲུབ་དར་རྒྱས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་
བོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་རྒྱུན་ནི་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཅིམ་དུ་ཟད་ཅིད་པ་དང་། གཞུང་ལུགས་འདི་ལ་ཕྱི་ལོ་
དུས་རབས་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་བར་དུ་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་སྟེ། ནང་པའི་བསམ་
གཞིགས་དང་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། རྒྱ་མཚན་
འདིའི་དབང་གིས་སྤྱལ་རྒྱུན་འདི་ལ་བྲལ་ཁོངས་ཡངས་འཁྱེད་། ང་ཆོས་དེ་ཆོ་ཐམས་
ཅད་ཞིབ་བསྐྱར་བྱེད་མི་སྤྲུལ། ངས་རང་གི་ལས་འགན་སྐབས་བདེ་རུ་བཏང་ནས་
ཆོས་མངོན་པའི་བསྟན་བཙུག་མང་པོའི་ཁྲིད་ནས་འགའ་ཞིག་ཟུར་འདོན་བྱས་ཡོད།
བསྟན་བཙུག་དེ་དག་ནི་གཙོ་བོར་དུས་རབས་བཞི་པ་དང་ལྔ་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་
པའི་བསམ་སྒྲོ་པ་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་དང་། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གཉིས་ཀྱི་
བརྒྱུ་ཆོས་ཡིན། ངས་ད་དུང་གནས་བཞུགས་པའི་ཆོས་མངོན་པའི་སྤྱལ་རྒྱུན་
ལ་འདྲ་བལྟ་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ལུགས་འདི་ནི་དུས་རབས་ལྔ་པའི་སྐབས་སུ་བྱུང་པའི་

སངས་རྒྱས་དབྱངས་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་ལོགས་སུ་བྱལ་བ་ཞིག་
རེད། མཁས་དབང་འདི་ཆོ་ནེ་ཆོས་མངོན་པ་དར་རྒྱས་ཀྱི་ཅེ་མོར་སོན་པའི་སྐབས་
ཐོག་སྟེ། མཆོམས་རེར་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་པའི་ལྷ་བྱལ་གྱི་བསྐྱལ་བ་རྫོགས་ལྷན་དུ་ངོས་
འཛིན་གྱིད་པའི་དུས་སྐབས་སུ་བྱོན་ཡོད། ངས་ཁོང་ཆོ་ནེ་ལྷ་བ་ལ་དབྱང་པའི་བརྒྱད་
རིམ་ནང་ཁོང་ཆོ་ནེ་བར་དུ་ཡོད་པའི་བསམ་སྒྲོའི་མཐུན་ཆ་གཙོ་བོར་སྟེང་བ་ལས།
བསམ་སྒྲོ་དེ་དག་གི་འགལ་ཆེ་ལ་དབྱང་པ་ནན་མོ་ཞིག་གཏོང་རྒྱ་མིན།

ཆོས་མངོན་པའི་དཔེགས་གཞི་ནི་སེམས་ལྷན་གྱི་སྟོང་པའི་བྱལ་ཁོངས་ལ་
དབྱང་པ་བཏང་སྟེ། སྟོང་ངོར་སྤང་བའི་འཛིག་རྟེན་དང་། དེའི་བྱལ་ཆ་ནམས་ལ་ཡུལ་
ཅན་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་མི་འཛིག་པའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་གི་ནང་འབྲེལ་བརྫོང་གྱི་རྒྱ་འདི་
ཡིན་ཞིང་། དབྱང་པ་འདིའི་ནང་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ནས་སྤང་འདས་བར་གྱི་སྤང་
རྒྱལ་ཐམས་ཅད་འདུས་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ཆོས་མངོན་པའི་ནང་དུ་དངོས་གཟུགས་
འབྱུང་གྱིད་ཀྱི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་དང་། རྒྱུང་བ་བཞིའི་སྐོར་ལ་གྲོས་བསྟར་རྒྱས་
སྒྲོས་ཤིག་གནང་ཡོད་པར་མ་ཟད། ནང་པའི་ཐར་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འབྲ་མིན་
ཡང་འདུས་ཡོད། བརྫོང་གཞི་འདི་ནི་ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་
ཞིག་ཡིན་ཡང་། སེམས་དང་སེམས་ཀྱི་བྱལ་ཆ་ལ་དབྱང་བཟར་གྱིད་པ་དེས་ཆོས་
མངོན་པའི་ཆ་ཤས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཟིན་ཡོད། རྒྱ་མཆན་འདིར་བརྟེན་ནས་ཆོས་མངོན་
པ་ལ་མཆོམས་རེར་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་སྐྱོར་བ་
དང་། འདི་ནི་ངའི་སྟེང་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

ཆོས་མངོན་པ་ལ་སྟོང་བར་དབྱང་པའི་གྱིད་ཐབས་ཐུན་མོང་བ་ཞིག་ལྷན་ཞིང་།

བྱེད་ཐབས་དེ་ནི་ཆ་རྒྱས་མེད་མཁན་ཆོ་ལ་སྒོ་མི་བདེ་བར་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་
ཞིག་ཏུ་སྤང་སྤིང་། ཡིན་ཡང་། བྱེད་ཐབས་དེས་རང་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་མཆོན་
བ་དང་། སྤང་ཚུལ་གྱི་རིགས་གཅིག་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་སྐབས། ཆོས་མངོན་པས་
སྤང་ཚུལ་དེའི་གཞི་ཅིའི་འབྲུང་བ་ཁག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཏེ། དེ་དག་ཐོ་རུ་བཀོད་
ནས་རང་གི་རིགས་མ་ཐུན་གྱི་རྣམ་གངས་སུ་འཛོག་གི་ཡོད། འདི་ལྟར་ཆོས་མངོན་
པའི་ཞིབ་འཇུག་ནི་ཐོ་གངས་འཁོར་ཆེན་ཞིག་གི་སྒོ་ནས་འབྲུང་གི་ཡོད། རྟོག་རོ་མར་
འདི་ནི་ཆོས་མངོན་པའི་ཐོག་མའི་གྲུབ་ཚུལ་ཡང་ཡིན། བར་བ་ཆོར་འཇིག་རྟེན་
བཀོད་པ་སོ་ཞིག་མེད་ཀྱང་། ཐོ་གངས་ཡོད་ཐག་ཆོད་རེད་ཅེས་པའི་ཀྱ་རེ་འདི་ལ་
སྤྱད་ཆོ་རྒྱས་མངའ་ཡོད་ཀྱི་རེད། ཆོས་མངོན་བར་མཆོན་ན། འདི་ནི་ནང་པའི་སློལ་
རྒྱན་གཞན་དག་དང་མ་འདྲ་བར་བདེན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

ཆོས་མངོན་པས་སྤྱོད་བར་སྤང་བའི་འཇིག་རྟེན་དང་། སྤྱོད་བའི་གྲུབ་ཆའི་ཐོ་
གངས་ཞིབ་ཏུ་སྤྱོད་སྤྱེ། སོ་སོའི་འབྲུང་ཁུངས་གཏན་ལ་ཐབ་ཡོད་བར་མ་ཟད། བར་
པའི་ལྟ་བ་གཙོ་བོ་སྤྱོད་ཉིད་དང་རྟེན་འབྲུང་ཡང་མཆོན་བར་བྱས་ཡོད། ལྟ་གྲུབ་འདི་
དག་གཞིར་བཞག་ན། སྤྱོད་བར་སྤང་བའི་ཆོས་ནི་རང་རྒྱ་བ་ཡིན་ཞིང་འགྱུར་བ་མེད་
པའི་རྣམ་གྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མིན་བ་དང་། རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རྒྱ་རྒྱེན་འབྲེལ་མིན་
ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པའི་གཞི་ཅིའི་འབྲུང་བ་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱད་ཅིག་མའི་རང་བཞིན་
ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་མཆོན་ན་རྟག་ཏུ་བདེན་པ་ཆགས་ཡོད། གང་
ཟག་ནི་རྣམ་ཡོད་དུ་གྲུབ་པའི་བདག་ཅིག་མིན་ཞིང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཕྱང་
སོ་དང་། རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སེམས་ཀྱི་གྲུབ་སྤངས་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པའི་

རྟོག་བཀྲགས་ཤིག་རེད། དབྱུང་བ་འདི་ནི་གང་ཟག་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་ཚོད་འཛིན་མི་
བྱེད་པ་དང་། ཡུལ་གྱི་ཚོས་གཞན་ལ་འདར་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་དེ། རང་ཉིད་འབྲུག་བྱེད་ཀྱི་
གཞི་ཅའི་འབྲུང་བ་ཡོད་པའི་ཚོས་གཞན་དག་ལ་འདར་འདི་ལྟར་དབྱུང་བ་གཏོང་གི་
ཡོད། ད་དུང་གཞན་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། གཞི་ཅའི་འབྲུང་བ་དེ་དག་ཀྱང་འབྲུར་བ་
མེད་པའི་ཚོས་ཤིག་གི་ངོ་མོ་རྩ་འཛིན་མི་རུང་བ་དང་། དེ་དག་གི་བྱུང་བ་གནས་ཀྱང་
སྐད་ཅིག་གི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ཡོད། འདི་ལྟར་ཚོས་མངོན་
པས་དངོས་གཟུགས་ནི་རང་གི་གཞི་ཅའི་བྱུང་ཆ་ལས་བྱུང་ཡོད་པར་དབྱུང་བ་
གཏོང་སྐབས། བྱུང་ཆ་དེ་དག་འབྲུར་བ་མེད་པའི་རྩལ་སྒྲ་རབ་ཏུ་བསམ་གྱི་མེད་པ་
དང་། དེ་དག་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་པའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་བྱུང་བ་འཛིག་
པའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་སེམས་ལ་འདར་གཞི་ཅའི་བྱུང་ཆ་རྣམས་
གཞིར་བཞག་པའི་སྒོ་ནས་དབྱུང་བ་གཏོང་བ་དང་། ང་ཚོས་སེམས་ཞེས་བརྗོད་པའི་
སྤང་ཚུལ་རྟོག་འཛིང་ཆེན་པོ་འདི་འདར་གཞི་ཅའི་རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་བ་ལས་བྱུང་ཡོད།

མཐའ་མར་ཚོས་མངོན་པའི་དབྱུང་བ་འདི་ནི་ལྟ་བུར་རིག་པའི་བྱེད་ཐབས་
གཅིག་ཤུ་མིན་ཞིང་། འདི་ལ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཀྱང་ཡོད། དབྱུང་བ་
འདི་དེ་དགོས་དམིགས་ནི་ནང་པའི་སྒོལ་རྒྱུན་གྱི་ཐར་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་གྲོགས་
བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། ཉམས་ལེན་པ་ཚོས་སེམས་བྱུང་དང་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་
གངས་དེ་ཚོ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། རང་གི་ཉམས་ལེན་ལ་ལྟ་བུའི་སྤང་གཞི་ཞིག་
བཏིངས་ནས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན། ང་ཚོས་འོག་ཏུ་དབྱུང་བ་
གཏོང་རྒྱ་ཡིན་པ་ལྟར། སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གངས་དེ་ཚོས་སྒོམ་གྱི་རིགས་འདྲ་མིན་

ལ་སྟོགས་གལ་ཆེན་བྱེད་པ་དང་། སེམས་བྱུང་གང་ཞིག་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་
དགོས་མིན་དང་། སེམས་བྱུང་གང་ཞིག་ཞི་བར་བྱེད་དགོས་མིན་གྱི་གོ་རྟོགས་
གསལ་པོ་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད། འདི་ལྟར་ཆོས་མངོན་པ་ནི་ནང་པའི་ལྟ་བུའི་འབྱུང་
ཁུངས་གཅིག་དུ་མིན་ཞིང་། ཆོས་མངོན་པས་ནང་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་ཉམས་ལེན་
ཁག་ལའང་རྒྱལ་ཏེན་གྱི་སྟོམ་གཞི་ཞིག་ཀྱང་མཁོ་སྟོན་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ཆོས་མངོན་པ་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་གྱི་རྣམ་གཞག

སེམས་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་ལ་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟབས། འདིའི་སྟོར་སྟེང་
སྐབས་ང་ཆོས་དོན་གང་ཞིག་གཞི་ལ་བརྩམས་ཡོད་པ་གསལ་པོར་རྟོགས་རྒྱུ་གལ་
ཆེན་རེད། ཆོས་མངོན་པ་གཞིར་བཞག་ན། སེམས་ནི་གནས་ཚུལ་སྤྱད་སྟོན་བྱེད་
པའི་རྒྱུ་རྩལ་རྩལ་ལག་གསུང་པའི་བཟོ་བཀོད་ཅིག་མིན་ལ། སེམས་ནི་ངོ་སྤྲོམ་
པའི་བདག་ཅིག་གི་ཆེད་དུ་རྩལ་བ་བྱེད་གྱིན་པའི་དབང་པོ་ཞིག་ཀྱང་མིན། དེ་ལས་
ཐོག་སྟེ། སེམས་ནི་སྐད་ཅིག་མའི་རང་བཞིན་ཡིན་ཞིང་། སྡེ་སྡེ་འབྲེལ་བའི་སེམས་
བྱུང་ངམ་ཡིད་གྱི་ངང་ཚུལ་གཅིག་ཟེས་གཉིས་མཐུད་ལ་བཏེན་ནས་བྱུང་པའི་རྟོག་
འཛིང་གི་སྟོང་རྒྱུ་རྩལ་ཞིག་ཡིན། ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་བརྗོད་ན། སེམས་བྱུང་དེ་དག་
མངོན་སུམ་གྱི་སྟོང་བར་འཇུག་སྟབས་དང་། ང་ཆོས་རང་གི་སྟོ་ཅེ་ཁ་ནང་དུ་གཏང་
དེ། སོ་སོའི་ཆོར་སྤངས་དང་། བསམ་སྤངས། དན་སྤངས་སོགས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཆོ།
སེམས་བྱུང་དེ་དག་ང་ཆོར་སྤང་སྟབས་ཀྱི་རེད། ང་ཆོས་ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་འདྲ་མིན་
ཞིག་སྟོང་སྟབས་པར་མ་ཟད། ངང་ཚུལ་དེ་དག་གི་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱང་སྟོང་སྟབས་ཀྱི་རེད།
ཆོས་མངོན་པ་གཞིར་བཞག་ན། གཅིག་ཟེས་གཉིས་མཐུད་དུ་སྟེ་བའི་སེམས་བྱུང་

ངམ་ཡིད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དེ་དག་ནི་སེམས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་བྱུང་ཆ་ཞིག་ཡིན།

སྡོན་འགྲོའི་ཚུལ་དུ་སྒྲིང་བའི་འགྲེལ་བཤད་འདི་ལས་གསལ་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་ནི།
ང་ཚོས་གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ཞེས་ཟེར་བ་དེར་བརྟེན་ནས་ཚོས་མངོན་པས་
སེམས་ཀྱི་ནུས་གཞག་གཏན་ལ་པབ་ཡོད་པ་འདི་རེད། སེམས་ནི་ཅི་འདྲ་ཡིན་མིན་
ཀྱི་གོ་རྟོགས་དེ་ང་ཚོས་རང་གི་སྒོ་ཅེ་ནང་དུ་གཏན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ལས།
སེམས་དེ་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་གི་ཚུལ་དུ་བརྒྱུང་ནས་དེའི་མངོན་གྲུང་གྱི་ཆ་ནུས་
ལ་དབྱུད་པ་བཏང་ནས་ཡོང་གི་མེད། ཚོས་མངོན་པའི་བྱེད་ཐབས་འདི་རྒྱབ་སྟོགས་
ཀྱི་བསམ་སྒོ་པ་མང་པོའི་བྱེད་སྣངས་དང་འདྲ་མཚུངས་མེད་པ་ཞིག་མིན། དཔེར་ན།
པི་རན་ཏེ་ལོ་དང་། [Franz Brentano] ཏོར་སཀ། [Edmund Husserl] འཇམ་མི་སི་
སོགས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ལ། སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ནི་ངེས་པར་དུ་ནང་སེམས་ཀྱི་ངང་
ཚུལ་ལ་སྟོགས་པའི་ཞིབ་ལྟར་གཞི་འཛིག་དགོས་ཤིང་། བྱེད་ཐབས་འདི་ནི་འཇམ་
མི་སི་ས་བརྗོད་པའི་སྐད་ཆ་ཡོངས་གྲངས་འདིས་གསལ་པོར་མཚོན་ཐུབ། "ང་ཚོ་
ཤེས་བཞིན་ཀྱི་ཞིབ་ལྟ་ལ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བརྟེན་དགོས།"

འཇམ་མི་སི་ས་ངོས་ལེན་བྱས་པ་ལྟར། སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་ལས་སྤོ་
ཞིག་མིན་པ་འདིས་ངི་བ་མང་པོ་སྒྲིང་གི་ཡོད། སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཅི་འདྲ་
ཞིག་ཡིན་ནམ། སུས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས་སམ། གང་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ནམ།
ཞིབ་ལྟ་དེ་མངོན་སུམ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཚོས་གཞན་ཞིག་གིས་བར་དུ་གཙོད་
ཀྱི་ཡོད་དམ། ཚད་མ་རིག་པའི་ངི་བ་ཁག་པོ་འདི་ཚོའི་ཁར། ད་དུང་ཞིབ་ལྟ་འདི་
ཁུངས་དག་མིན་ཀྱི་དོགས་བཤང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། ཚད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ང་

ཆོ་ཆང་མས་སོ་སོའི་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱང་། ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་ང་ཆོའི་
རྒྱས་པ་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་གསལ་སོ་རེད། དེ་བས་ན་སུའི་ཞིབ་ལྟ་དེ་ཁྱད་པར་དག་
ཅིག་ཏུ་བཅི་རྒྱུ་ཡིན་ནམ། རྩི་བ་འདི་ནི་ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ལ་གལ་ཆེན་ཞིག་
ཡིན་པ་དང་། ལུགས་འདིའི་མཁས་དབང་ཆོས་ཆོར་རྟོགས་སྦྱིར་བཏང་བ་གཅིག་ལུ་
མ་ཡིན་པར། སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོའི་ཞིབ་ལྟ་འང་སོ་སོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་དོན་ཏུ་
བཞག་ཡོད་ཅིང་། ཞིབ་ལྟ་དེ་དག་གི་བར་ལ་ཁྱད་པར་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད། འོན་
ཀྱང་། སྒྲོམ་སྦྱབ་ལས་བྱུང་བའི་ཁྱོད་བཞི་ཆད་གཞི་དེ་འབྲེལ་ལ་ནང་པའི་སེམས་
གི་རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་མི་འདུག

ཤེས་བཞིན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་འདི་ནི། ཏ་མད་ཤེའི་ལྟ་གྲུབ་སྦྱ་
བ་འཇམ་མི་སི་དང་ཆོས་མངོན་པའི་སྒོལ་རྒྱན་བར་གྱི་མཆོངས་ཆོས་ཡོད་ཆད་
མིན་ཞིང་། ད་དུང་མཐུན་ཆོས་ཟབ་མོ་གཞན་ཡང་མང་སོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་གི་
ནང་ནས་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་ཤེས་རྒྱན་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་དེ་རེད། ཆོས་མངོན་
པའི་ལུགས་ལ་ཡིད་གྱི་ངང་རྩལ་རྣམས་པན་རྩལ་འབྲེལ་མེད་ཏུ་འབྱུང་གི་མེད། དེ་
ལས་ལྷོག་སྟེ། ངང་རྩལ་རེ་རེ་འདས་མ་ཐག་པའི་ངང་རྩལ་སྦྲ་མ་ཞིག་ལས་སྦྲེས་ནས་
རྒྱན་གྱི་མ་ཞིག་བསྐྱེད་ཅིང་། ཤེས་རྒྱན་ནི་འདི་ལྟར་གྲུབ་ཡོད། འདི་ནི་འཇམ་མི་
སིའི་ལྟ་རྩལ་དང་འབྲེལ་མཆོངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ནང་པའི་གཞུང་ཏུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་
པའི་ཤེས་རྒྱན་གྱི་དཔེ་མཆོན་གཅིག་སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྡན་འདས་གྱིས་རྩ་བོ་
ནས་ཡང་མཆོམས་མི་འདོག་པ་དང་། དེ་མཆོམས་འདོག་པའི་རྩ་ཆོད་དང་། སྐར་མ།
སྐད་ཅིག་མ་གང་ཡང་མེད་ལ། རྟོག་པའི་བཞུར་རྒྱན་ཡང་དེ་ལྟར་ཡིན་ཞེས་གསུངས་

ཡོད་པ་འདི་རེད།

ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་དང་། འཇམ་མི་སིའི་ལྷ་ཚུལ་བར་ལ་བྱད་པར་ཁག་
ཅིག་ཀྱང་ཡོད། བྱད་པར་དེ་དག་ང་ཚོའི་བརྗོད་གཞིའི་ལྷེ་བར་འབྲེལ་ཞིང་། དེར་དུས་
ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པའི་བྱད་པར་ཞིག་ནི། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་རྒྱུ་
མ་ཐུང་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་རེད། འཇམ་མི་སིའི་འདོད་ཚུལ་
ནི། “ཤེས་པ་ནི་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ལ་དུམ་བྱར་གཏུབས་ཡོད་པའི་ནམ་པ་རུ་མི་
སྣང་།” ཞེས་པའི་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་འདིས་བསྟན་ཡོད། ཤེས་པའི་འདུས་དོན་
ལ་འགྱུར་ཕྱོག་འབྱུང་གི་ཡོད་ནའང་། ཤེས་རྒྱུན་ནི་ངང་ཚུལ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་
ཆད་མཆམས་མེད་པར་འབྱུང་གི་ཡོད། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱིས་འདི་ལྟར་མི་
འདོད་པ་དང་། ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་མཁྱོགས་ཐོར་འབྱུང་ཡང་། འགྱུར་
ཕྱོག་དེ་ཚོའི་སྤྱི་ཕྱིའི་བར་ལ་ཆད་མཆམས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིང་བདར་མ་ཐོབ་
པའི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་སེམས་ནི་ཆད་མཆམས་མེད་པའི་ངོ་ཐོ་རུ་སྣང་བ་
ཅམ་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ལ། ཞིབ་ལྷ་ནན་མོ་ཞིག་བྱས་ན། ཤེས་པའི་
རྒྱུན་ནི་ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་སྤྱི་ཕྱི་ལས་བྱུབ་ཡོད་པར་སྣང་བུབ་ཅིང་། སྐད་ཅིག་སྤྱི་
དེ་དག་སོ་སོར་བྱེ་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།

ཆོས་མངོན་པའི་གཞུང་དུ་མས་སྐད་ཅིག་མ་དེའི་ཆད་འཇལ་སྒྲེང་སྟེ། ཆད་
འཇལ་དེ་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྷ་ལ་གཞི་འདོག་རུང་བ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ཡོད། ཡིན་
ཡང་། ངས་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར། འདོད་ཚུལ་འདི་ལྷ་བྱུལ་ཚྭ་བ་མེད་པ་ཞིག་མིན་
ཞིང་། མཆམས་རེར་ཆོས་མངོན་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་འདྲ་མིན་གྱིས་པན་ཚུན་འགལ་སྒྲར་

གྲུང་པའི་འདོད་ཚུལ་ཡང་བཟུང་ཡོད། དཔེར་ན། གྲེ་བྲག་བཤད་མཆོ་ཆེན་མོ་ནི་
དུས་རབས་དང་པོའི་ནང་བཅུ་མས་པའི་བསྟན་བཅོས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
གཞུང་འདིར་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ལ་གཞི་རྩའི་ཆ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་ཡོད་པར་གསུངས་
ཡོད། ད་དུང་གཞུང་འདིར་སྐད་ཅིག་མའི་དུས་ལུན་ནི་འཕང་འཁེལ་མཁན་གྱིས་སྦྱད་
བ་ཞིག་འཇུ་བ་ལ་དགོས་པའི་ལུན་ཆད་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་འདུག ཡང་
འདི་འབྲེལ་གཞུང་གཞན་ཞིག་གིས་འདོད་ཚུལ་འདི་ཁས་ལྷངས་མེད་པ་དང་། དུས་
ལུན་དེ་ནི་རགས་མོ་ཡིན་པར་བརྗོད་ནས་སྐད་ཅིག་མ་ནི་སེ་གོལ་གཏོགས་པའམ་
མིག་རྟེན་གྱི་མེད་སེམས་ཤིག་གི་ཆ་བརྒྱ་ཅུ་རེ་བཞིའི་ཆ་གཅིག་ཡིན་པར་འདོད་ཡོད། ཆད་
འཇལ་གྱི་ཁྱད་པར་འདི་བྱང་ཡོད་ཀྱང་། གནའ་པོའི་མི་ལ་དེང་དུས་ཀྱི་ཆད་འཇལ་ཡོ་
ཆས་ལ་ཡོད་པའི་ཞིབ་ཚགས་དེ་མེད་པར་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། སྐད་ཅིག་མའི་
གསལ་བཤད་འདི་དག་ལ་ཐུན་མོང་གི་གཞི་རྩེན་ཞིག་ཡོད་པར་སྤྲོད་། ཤེས་པའི་
སྐད་ཅིག་མ་ཞིག་སྐར་ཆའི་བརྒྱ་བྱར་གཅིག་གི་དུས་ལུན་ལ་མ་གཏོགས་རྒྱན་མི་
བརྟན་པར་འདོད་ཡོད། འདི་ནི་མྱད་པའི་འགྲུར་ལྷོག་གི་ངང་ཚུལ་ལ་དེང་དུས་ཀྱི་
འཇུལ་ལས་གྱིས་བརྟག་པར་ལྟོས་ནའང་ཏ་ཅང་དུས་ལུན་གྱི་བཞིག་རེད། ཡིན་
ཡང་། གནས་བརྟན་སྟེ་པའི་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ཤིག་གིས་སྒྲོག་འབྲུག་པའམ་
མིག་རྟེན་གྱི་དེང་དུས་ལུན་གྱི་ནང་དུའང་སེམས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་མ་ཐེར་འབྲུམ་
འདུས་ཡོད་པར་གསུངས་འདུག དུས་ཀྱི་ཆད་གཞི་འདི་ནི་གནས་བརྟན་སྟེ་པའི་
ལུགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གཞན་དག་ལས་ལས་ལྡན་མང་
པོས་སྤྲོ་མོ་ཞིག་རེད།

སྐད་ཅིག་མའི་དུས་ལུན་གྱི་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་འདིས་ང་ཚོར་ཞིབ་ལྷ་གཞིར་
བཞག་གི་འགྲེལ་བརྗོད་ལ་རྫོགས་ཡོད་པའི་ཉེན་བརྟུན་གཏོང་བ་དང་། ང་ཚོས་སྤྱི་ཞིག་
གི་ཞིབ་ལྷ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་སམ། ང་ཚོས་སྒྲིབ་རྒྱུན་གང་ཞིག་གཞི་རུ་
འཛིན་རྒྱ་ཡིན་ནམ། ད་དུང་ང་ཚོས་ཁྱད་པར་འདི་དག་གི་འབྲུང་ཁུངས་སྒྲོར་ལའང་
བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས་ཤིང་། འབྲུང་ཁུངས་དེ་ནི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཚོའི་ཞིབ་ལྷ་
ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཁྱད་པར་འདི་དག་ནི་རྣམ་གཞག་ལ་རྒྱས་བཤད་བྱས་པའི་འབྲས་
བུ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཁྱད་པར་འདི་དག་གི་རྒྱུན་གྱིས་ང་ཚོས་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་
ཅིག་བྱེད་རྒྱ་དཀའ་ཡང་། འདི་ལྷ་ཚུལ་ལ། འདིར་ཡོད་ཆད་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྷ་
ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཞིབ་ལྷ་འགྲེལ་བརྗོད་གྱིས་ཁ་སྐོང་བྱས་པའི་རྣམ་
གཞག་གི་རྟོག་དཔྱད་ལས་གཙོ་བོར་བྱུང་བར་སྤྲུལ། གཞུང་དེ་དག་གིས་མངོན་སུམ་
གྱི་གོ་རྟོགས་མཆོན་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་རྒྱུར་ང་ཚོས་དོགས་ཐོན་བྱེད་དགོས་
ཤིང་། གཞུང་དེ་དག་ནི་གཙོ་བོར་རྣམ་གཞག་རྒྱས་སྒྲོམ་གྱི་རྟོག་དཔྱད་ལས་བྱུང་བ་
ཞིག་རེད། ད་དུང་ཚོས་མངོན་པའི་བསྟན་བཅོས་གཞན་ཞིག་གིས་སྐད་ཅིག་མ་ཞིག་
ལ་ཆད་འཇལ་བྱེད་རྒྱ་ནི་མི་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་གི་གོ་རྟོགས་ལས་འདས་ཡོད་པར་
བརྗོད་དེ། མ་གཞི་སྟོག་པ་ཡིན་པའི་ཚུ་ཞིག་ཇི་སྟོག་ལ་བཏང་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་
ང་ཚོས་དོགས་འདི་བྱེད་པ་ལ་རྒྱ་མཆན་མེད་པ་ཞིག་མིན།

ཚོས་མངོན་པའི་ལུགས་དང་འཇམ་མི་སའི་བར་གྱི་ཁྱད་པར་གལ་ཆེན་གཞན་
ཞིག་ནི། ཚོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱིས་སྒྲོའི་ངང་ཚུལ་གྱི་བྱེད་ལས་རྣམས་རྟོགས་
ཚུལ་འདི་རེད། འཇམ་མི་སའི་འདོད་ཚུལ་དང་འབྲས་བུ། ཚོས་མངོན་པས་སྒྲོའི་ངང་

ཚུལ་སྤྱི་ནི་འདུན་པའི་རང་བཞིན་དུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ཡུལ་ཅན་ལ་མ་བརྟེན་
པར་བྱལ་བར་སྤང་བའི་ཚོས་ལ་སེམས་བྱུང་ཁག་གིས་ཤུགས་སྒྲིན་ཐེབས་པ་འདི་
ཡིན། ཡིན་ཡང་། འདུན་པའི་རང་བཞིན་འདི་ལ་དབྱུང་བ་གཏོང་སྤངས་ཀྱི་ཐད་ནས་
འཇམ་མི་སི་དང་ཚོས་མངོན་པའི་བར་ལ་བྱུང་བར་ཡོད་ཅིང་། འདི་གོ་རྟོགས་གཞིར་
བཞག་ན། ཚོས་མངོན་པའི་ཤུགས་ཀྱི་གསལ་བ་འདད་བྱེད་སྤངས་དེ་ནི་བྱུང་བར་བ་
ཞིག་རེད། ང་ཚོས་དེ་རྟོགས་པ་ཡིན་ན། སྒོལ་རྒྱུན་འདིས་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་ངང་ཚུལ་ལ་
ལྟ་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བརྩམས་ཡོད་མེད་ཤེས་སྤྱོད།

སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་རེ་རེས་རང་གི་འདུག་ཡུལ་ལ་ཤུགས་སྒྲིན་ཐེབས་ཤིང་།
ཚོས་མངོན་པས་སྤྱོད་འབྲེལ་བ་འདི་ལ་ཆ་གཉིས་ཡོད་པར་བརྟེན་ནས་གསལ་
བ་འདད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཅིག་ནི་གཙོ་སེམས་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་བྱེད་ལས་ཡུལ་གྱི་
ཚོས་དེ་ཤེས་ཚོར་ལ་སྤང་བར་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། གཞན་ནི་སེམས་བྱུང་ནམས་ཡིན་པ་
དང་། དེ་ཚོའི་བྱེད་ལས་ཤེས་ཚོར་ལ་བྱུང་ཚོས་སྤྱར་ཏེ། ཤེས་ཚོར་དེའི་རོ་མོ་ནི་
ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་མི་འོང་བ། གཅིག་ཏུ་གནས་པ་དང་མི་གནས་པ། ཞི་བ་དང་འཕྲོ་
བ། དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་སོགས་གང་ཞིག་ཡིན་པར་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན།
སྒོལ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཛོད་ཀྱི་རང་འབྲེལ་དུ་འདི་ལྟར་གསུངས་འདུག་
"ཡུལ་དང་ཡུལ་ལ་སོ་སོར་རྣམ་པར་རིག་ཅིང་དཔྱིགས་པ་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་
ཡུང་སོ་ཞེས་བྱའོ།"

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདིའི་རྒྱ་བ་སྤྱོདས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ནི། ཡིད་ཀྱི་ངང་
ཚུལ་ལ་བྱེད་ལས་གཉིས་ཡོད་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། ཡིད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ནི་ཚོས་ཤིག་

ཟེན་པའི་ཚོར་ཤེས་རེད། དཔེར་ན། རི་ཞིམ་སོ་ཞིག་ཚོར་བཞི་རི་རང་དེ་ལྡན་པའི་
ཚོས་ཤིག་ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་ཟེན་བ་དེ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། ཡིད་ཀྱི་རང་ཚུལ་ནི་ཚོས་
ཤིག་ཟེན་པའི་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཙམ་དུ་ཟད་མེད་བ་དང་། དེ་ནི་གཡོ་འགྲུལ་
མེད་ཅིང་ལྷོག་འཕྲོ་བྱེད་པའི་མེ་ལོང་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། སྒྲིང་རང་
ཚུལ་ནི་ཚོར་བ་བདེ་སྤྲུག་དང་འདུན་པ་བྱེ་བྲག་བ་སོགས་ཡོད་པའི་སྒྲོ་ནས་ཡུལ་
ཞིག་ལ་འཇུག་གི་ཡོད། རའི་དཔེ་མཚོན་ནང་གི་རི་རང་འཛིན་པའི་སྒྲོ་དེ་ནི་རི་རང་
ལྡན་པའི་ཡུལ་དེ་ཚོར་བའི་ཤེས་བ་ཙམ་མིན་ཞིང་། སྒྲོ་འདིས་ད་དུང་ཡུལ་དེ་ཡིད་དུ་
འོང་མིན་ཐག་བཅད་ནས་ཁྲད་ཚོས་ཀྱི་ཁྲད་པར་འབྱེད་བ་དང་། རྟོག་བ་སོགས་
བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་པའི་འཇུག་ཡུལ་ལ་ཁྲད་ཚོས་སྒྲོར་བཞི་སེམས་བྱུང་གི་བྱེད་
ལས་ཡིན་ཞིང་། སེམས་བྱུང་ནམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྒྲུ་ནི་ར་ཚོའི་སྐྱབས་བབ་ཀྱི་
དགོས་དམིགས་ཡིན། དེ་ཡང་ར་ཚོས་སྒྲོར་ཚོར་ཞེས་བརྗོད་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་
ཚུལ་འདི་ནི་དེ་དག་གི་ཁྲོད་ན་ཡོད། རས་ཐོག་མར་ཚོས་མཛོན་པའི་འགྲོ་ལྷགས་ལ་
ཞིབ་ཏུ་བལྟས་ནས་སེམས་བྱུང་གི་དོན་སྤྱི་འདི་སྒྲེང་སྒྲུ་ཡིན།

རྣམ་པར་ཤེས་པ།

གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར། སྒྲིང་རང་ཚུལ་སོ་སོ་ནི་གཙོ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་དུ་
མ་ལས་བྱུབ་ཡོད། གཙོ་སེམས་ནི་ཡུལ་ཞིག་རྣམ་པར་རིག་པའི་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
འདི་ནི་ཡུལ་དེ་འཛིན་པའི་རྒྱས་ཚོལ་རང་ཉིད་ཡིན་པ་ལས། རང་བཞིན་གྱིས་མ་བྱུབ་
པའི་བདག་གམ་བྱེད་སོ་ཞིག་གིས་བཀོལ་བའི་ལག་ཆ་ལྟ་བུ་མིན། གོང་གི་དཔེ་
མཚོན་དུ་གསལ་བ་བཞིན་གཙོ་སེམས་ཀྱིས་ཡུལ་ཞིག་ཚོར་བ་ཙམ་ཡིན། སྒྲུ་

མཆན་འདིའི་ཕྱིར་སྒྲོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི་ཡུལ་ཞིག་
འཛིན་པའི་འཛིན་པ་ཙམ་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད།

མངོན་པའི་གཞུང་གི་བསྟན་བཅོས་པལ་ཆེ་བར་ཤེས་པ་ལ་རིགས་བྱག་འཛོག་
ཅིང་། འདི་དག་ལས་ལྷ་ནི་དབང་པོ་ལྷ་ཀ་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད། མིག་ཤེས། རྣ་ཤེས།
སྒྲ་ཤེས། ལྟེ་ཤེས། ལུས་ཤེས་བཅས་ནི་དབང་ཤེས་ལྷ་དང་། ཡིད་ཤེས་བཅས་ཡིན།
དབང་ཤེས་རེ་རེ་ནི་སོ་སོའི་དབང་པོ་དང་ཡུལ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་དང་། ཤེས་
པ་འདིའི་རིགས་ནི་སྐྱད་ཅིག་ལ་སྐྱེས་ནས་སྐྱད་ཅིག་ལ་འགག་གི་ཡོད། ཤེས་པ་བྱག་
པ་ནི་ཡིད་ཤེས་ཡིན་ཞིང་། འདི་དབང་ཤེས་གཞན་དག་དང་འབྲ་བར་ཆོར་ཤེས་
ཤིག་ཡིན་པ་ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་སྟུན་མོང་ནས་འདོད་ཀྱང་། འདིའི་རྟེན་གཞི་
གང་དུ་ཡོད་མེད་ལ་འདོད་ཚུལ་གཅིག་མཐུན་ཞིག་མི་འདུག།

འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་ལྷ་བྱའི་ཆོས་མངོན་པའི་
གཞུང་དུ་ཤེས་པའི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ནི་རིགས་བྱག་པོ་འདི་དག་དུ་ཡོངས་སུ་མི་
འདུས་པའི་ཚོད་སྒྲུབ་གནང་ཡོད། ཁོང་གིས་ཤེས་པའི་རིགས་གཉིས་ཁ་སྒྲོཅ་བྱས་
ཡོད་དེ། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་ཉོན་ཡིད་གཉིས་རེད། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
དོན་སྤྱི་འདི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་བྱག་དང་། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་བར་གྱི་བྱད་བར་ལ་
གཞིར་བཞག་ཡོད། ཤེས་པ་བྱག་པོ་འདི་དག་ལ་འཇུག་ཤེས་བྱག་ཟེར་ཞིང་། མངོན་
གྲུང་གྱི་ཤེས་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་རེད། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་རྒྱན་བརྟན་ཞིང་མངོན་
གྲུང་མ་ཡིན་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། གང་ཟག་ཅིག་གིས་བསམགས་
པའི་ལས་དང་བག་ཆགས་སོགས་དེའི་ནང་དུ་གནས་ཡོད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་

པ་འདི་ཡིན་ཏུ་སྤྲིན་ཆུན་དུ་གང་ཟག་རང་ཉིད་ལ་སྤང་གི་མེད། ཡིན་ཡང་། བློ་པ་
འཛོམ་པའི་སྐབས་ལྟ་བུ་ལ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་སྤྱོད་སྐབས་པའམ། མ་མཐའ་ཡང་
དེར་རྗེས་སུ་དཔོག་སྐབས་པར་འདོད།

ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་འདི་ནི་ཉོན་ཡིད་ལ་བདག་ཅིག་གི་ངོ་ཐོར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་
ཏུ་སྤང་ཞིང་། འདི་ལྟར་ང་ཚོའི་སྣེ་སྤྲོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་གྱི་འདུ་ཤེས་དེ་འབྱུང་གི་
ཡོད། བློ་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། འདུ་ཤེས་དེ་ནི་འཁྲུལ་ཤེས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།
རྒྱ་མཚན་ནི་བདག་འཛིན་གྱི་འདུ་ཤེས་འདིས་པན་ཚུན་བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པའི་
དངོས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་བ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཚབ་བྱེད་པས་ཡིན། དེའི་
ཕྱིར་གང་ཟག་ཅིག་གི་སྒྲོའི་ལྟེ་བར་ཡོད་པའི་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་འདི་ནི་ལོག་ལྟ་ཞིག་
ཡིན་ཞིང་། ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚེལ་ལ་ཁ་ལོ་སྦྱར་མཁན་ཞིག་
དོན་དངོས་སུ་མེད་པ་དང་། རྒྱས་ཚེལ་དེ་ནི་སོ་སོའི་རྒྱ་རྒྱེན་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་
ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། ཕྱིའི་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་ཡོད་པའི་སེམས་བྱུང་
འདྲ་མེན་ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་སེམས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་ལས། རང་རྒྱ་བ་ཡིན་
པའི་ཁ་ལོ་སྦྱར་མཁན་ཞིག་མེད།

འདི་ལྟར་འཕགས་པ་ཐོག་མེད་ཀྱིས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་རྣམ་གྲངས་བརྒྱད་
བཞག་ཡོད། རྣམ་གྲངས་མཐའ་མ་གཉིས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་རྒྱུ་ང་ཚོའི་གོ་
བསྐྱར་གྱི་ས་མཚམས་ལས་འདས་ཡོད་ཀྱང་། འདི་གཉིས་ནི་ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་
དང་། བློ་དོན་རིག་པའི་བསྐྱོད་ལུང་གི་རྒྱལ་ལྗོངས་ལ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད།
ཤེས་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་དག་ནི་བློ་པའི་བྱུང་མཐའ་བྱེ་བྲག་པ་རྣམས་འཁྱོད་སྤྱོད་པར་

གཏོགས་པ་དང་། ང་ཚོས་འདིར་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་དེའི་སྐྱོར་སྤེལ་དགོས་དོན་མེད་
ཀྱང་། ང་ཚོས་རྣམ་གངས་འཛིག་ཚུལ་འདིའི་ཐད་ལ་དོགས་འདི་བྱེད་དགོས་པ་འདྲ་
སྐྱོར་ཞིག་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྣམ་གངས་འདི་གཉིས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་
དེས་གོ་རྟོགས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་སྟོན་པ་དང་། གཤམ་སྤྱིད་གོ་རྟོགས་དེ་མེད་ཆོ། ང་ཚོས་
ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་མཐེལ་བྱིན་ཞིག་རྟོགས་མི་ཐུབ།

སེམས་བྱུང་།

སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ནི་ཡུལ་ཞིག་རྟོགས་པའི་ངང་ཚུལ་ཅམ་མིན་ཞིང་། སེམས་
ཀྱི་ངང་ཚུལ་དེས་འཇུག་ཡུལ་ལ་ཡིད་དུ་འཐད་མི་འཐད་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་སོགས་སྦྱར་
ཏེ། འདུ་ཤེས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཡུལ་ཀྱི་ཆོས་དེ་འཛིན་ཀྱི་ཡོད། རང་གི་
འཇུག་ཡུལ་ལ་བྱེད་ཆོས་སྟོར་བ་ནི་སེམས་བྱུང་གི་བྱེད་ལས་ཡིན་ལ། སེམས་བྱུང་
ནི་གཙོ་སེམས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ལ་བྱེད་ཆོས་སྟོར་བའི་སྒོའི་ཆ་ཞིག་རེད། ཆོག་
གཞན་ཞིག་གིས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ན། གཙོ་སེམས་ཀྱིས་རང་གི་འཇུག་ཡུལ་ཀྱི་ངོ་
བོ་ཅམ་འཛིན་པ་དང་། སེམས་བྱུང་གིས་གཙོ་སེམས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་དེའི་གནས་
སྤངས་བྱེད་པར་བ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་ཤེས་པ་དེའི་འདུས་དོན་བྱེ་བྲག་པ་
རྣམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། སེམས་བྱུང་གིས་འཇུག་ཡུལ་ཐེན་པའི་ཤེས་ཚོར་ཀྱི་འཛིན་
པ་དེར་ཡིད་ལ་འཐད་པ་དང་མི་འཐད་པ། ཅེ་གཅིག་པ་དང་ཅེ་གཅིག་པ་མ་ཡིན་པ།
ཞི་བ་དང་འཕྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་སྟོར་ཀྱི་ཡོད།

ཆོས་མངོན་པ་ལྟར་ན་སེམས་བྱུང་ཞེས་པའི་བརྟེན་ཆ་འདི་ལ་གོ་བ་སྐྱ་ཆོགས་

ཞིག་ཡོད། འདིའི་རྒྱ་མཚན་ནི་གཙོ་སེམས་དང་སེམས་བྱང་གི་འབྲེལ་བ་ཉ་ཅང་
རྫོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་། མཚམས་རེར་འབྲེལ་བ་དེ་བྱང་རིམ་གྱི་རོ་བོ་ཡིན་པ་དང་།
གཅིག་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་གཞན་ནི་དེའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། གཙོ་སེམས་
གྱིས་རང་གི་འཁོར་དུ་འགྲོ་བའི་སེམས་བྱང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་གྱི་རོ་བོ་དེར་བྱད་
ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་དང་ལྷན་པར་འཛིན་གྱི་ཡོད། ཡང་མཚམས་རེར་ཆོས་མངོན་པས་
འདི་གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་བར་འདོད་པ་དང་། གཙོ་སེམས་དང་སེམས་བྱང་
མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཆོས་གཅིག་པ་ཞིག་དུས་མཉམ་དུ་འཛིན་གྱི་
ཡོད།

ཆོས་མངོན་པས་སེམས་བྱང་ནམས་གྱི་སྐྱེ་སྒྲུངས་དང་འགག་སྒྲུངས་གཏན་ལ་
བབ་སྟེ། དེ་ནམས་རིགས་མཐུན་གྱི་རྣམ་གངས་སུ་བྱེས་ནས་སེམས་ཁམས་ལ་ཞིབ་
འཇུག་བྱས་ཡོད། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་སོ་སོ་ལ་རྣམ་གངས་རྩང་མ་འདྲ་བ་ཞིག་
ཡོད་པ་དང་། རས་འདིར་སེམས་བྱང་ལྔ་བརྒྱ་དང་གཅིག་ཅན་གྱི་རྣམ་གངས་དེ་གཙོ་
བོར་འཛིན་རྒྱ་ཡིན།

༡ ཀུན་འགྲོ་ལྔ།

༢ ཡུལ་ངེས་ལྔ།

༣ གཞན་འགྱུར་བཞི།

༤ དགེ་བ་བརྒྱ་གཅིག་

༥ ཅོན་རྒྱལ།

༤ ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ།

ཅ་བའི་དབྱེ་བ་དྲུག་ཏུ་བྱས་ཡོད་པ་འདི་ད་རྒྱུ་གསུམ་དུ་བསྒྱུར་རྒྱུ་བརྟོགས་
ཆོ། རྣམ་གྲངས་དབྱེ་ཚུལ་འདིའི་རྟོག་འཛིང་གི་རང་བཞིན་དེ་གསལ་པོ་ཆགས་སྐྱུ་
རེད། རྣམ་གྲངས་དྲུག་པོ་འདིའི་ཐོག་མ་གསུམ་ཀའི་ནང་དགེ་མི་དགེ་གང་དུ་འང་མི་
གཏོགས་པའི་སེམས་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། སེམས་བྱུང་དེ་དག་ནི་ཡིད་གྱི་རང་ཚུལ་
དགེ་མི་དགེ་གང་རྒྱུ་གི་རོ་བོར་འགྲོ་ཆོག་སྐྱུ་མཆོན་དེའི་ཕྱིར་སེམས་བྱུང་དེ་དག་
རང་རོས་ནས་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་གང་ཡང་མིན། འདི་དང་ཅུང་མི་མཆོངས་པའི་
དགེ་བ་བཙུ་གཅིག་དང་ཅ་ཉོན་དྲུག་གི་རྣམ་གྲངས་གཉིས་ཡོད། སེམས་བྱུང་འདི་
དག་སྒྲུང་དོར་གཞིར་བཞག་གིས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་དང་། རྩོམ་སེམས་བྱུང་འདི་དག་
གང་རྒྱུ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་མི་དགེ་གང་རྒྱུ་གི་རོ་བོར་འགྲོ་ཆོག་འོག་གི་རྣམ་
གྲངས་འདི་དེ་ལྟར་བྱས་པ་རེད།

༡ ལུང་མ་བསྟན་གྱི་སེམས་བྱུང་བཙུ་བཞི་ ༼ཀྱན་འགྲོ་ཨྱ་དང་། ལུལ་ངེས་ཨྱ།

གཞན་འགྱུར་བཞི་༽

༢ དགེ་བ་བཙུ་གཅིག་

༣ མི་དགེ་བ་ཉི་ཤུ་ཅ་ཉོན་དྲུག་ ༼ཅ་ཉོན་དྲུག་དང་ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་༽

སྒྲུང་དོར་གྱི་གནད་ཅ་བར་བཟུང་བ་ནི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་འབྱེད་
སྒྲུངས་འདིའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྣམ་གྲངས་འདི་དགེ་བ་དང་ཉོན་

མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་གཞིར་བཞག་ནས་བསྒྲིགས་ཡོད། ལུང་བསྟན་པའི་སེམས་
བྱུང་གི་རྣམ་གངས་ལ་སྤྲུལ་ཅུ་སོ་བདུན་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་མ་བཅུ་བཞི་ནི་དགེ་མི་
དགེ་གང་རུང་གི་རྣམ་རིག་གི་འཁོར་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་རེད།

སྤྱིར་འདི་ནི་ནང་པའི་སློལ་རྒྱན་གྱི་སྒྲུང་དོར་རིག་པར་དབྱེད་པ་གཏོང་བའི་
གནས་དུས་མ་ཡིན་ནའང་། སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཞིག་གི་དགེ་མི་དགེའི་བྱད་ཆོས་
སྒོར་ལ་ངས་ཆོག་འགྲུབ་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། དཔེར་ན། དགེ་མི་དགེའི་བྱད་ཆོས་འདི་རི་
ལྟར་ཐག་བཅད་པ་ཡིན་ནམ། ཅི་བ་འདི་ལ་ལན་འདེབས་པར་ང་ཆོས་སློག་མར་
བསྐྱབ་ཁྲིམས་དང་། རྒྱང་དོར་བར་གྱི་བྱད་པར་འབྱེད་དགོས་ཤིང་། བྱད་པར་འདི་ནི་
བྱུང་བྱོགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བསྐྱོ་བ་ཉེད་མེད་¹ Hegel ། རྣམ་བྱུང་སྟེ། མོ་ལི་² Paul Ricoeur ། ལྟ་
བུའི་དེང་དུས་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཆོས་དར་སྤེལ་བཏང་ཡོད། མདོར་བསྟུན་ནས་བཤད་
ན། བསྐྱབ་ཁྲིམས་ནི་སྤྲིག་ཁྲིམས་དང་བཀའ་ལུང་ལྟ་བུའི་བྱུང་བའི་ཁོངས་ཆ་དང་བཀའ་
ཅན་ཞིག་ཡིན་ཡང་། རྒྱང་དོར་ནི་བཟང་པོར་སྤྲོགས་ཤིང་དགེ་བའི་ཉམས་ལེན་དང་
མཐུན་པའི་འཆོལ་བའི་ཆ་ཤས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་རེད།

ང་ཆོས་བྱད་པར་འདི་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་ན། ཆོས་མདོན་པའི་སེམས་
དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གངས་ཀྱི་སྒྲུང་དོར་རྟོགས་སྟབས། སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ལ་
དགེ་མི་དགེའི་བསྐྱབ་ཁྲིམས་གཞིར་བཞག་གིས་དབྱེད་བསྟར་བྱེད་སྟབས་དང་།
བསྐྱབ་ཁྲིམས་ཀྱི་ལྟ་བ་གཞིར་བཞག་ན། དགེ་བའམ་མི་དགེ་བའི་སྒྲོའི་རིན་ཐང་ནི་
ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་དོས་ནས་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དགེ་སེམས་
ཀྱིས་ཆེ་འདི་དང་བྱི་མར་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་བཟང་པོ་བསྐྱེད་པ་དང་། མི་དགེ་བའི་

སེམས་ཀྱིས་ལས་ངན་པའི་འབྲས་བྱ་བསྐྱེད་པ་རེད། ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་
སྦྱར་བའི་སེམས་བྱུང་གི་བྱུང་པར་འདི་ནི་ཆོས་མངོན་པའི་སྒོལ་རྒྱུན་དུ་ཡོད་པར་
ངེས་ཤིང་། དེར་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཞག་གིས་སེམས་དང་སེམས་
བྱུང་གི་སྐྱོར་ལ་གོ་བསྐྱར་བྱས་པ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་སེམས་བྱུང་གི་
སྐྱོར་ལ་གོ་བསྐྱར་བྱེད་ཚུལ་གཙོ་བོ་དེ་མིན་ཞིང་། ངས་བྱེས་པའི་དགེ་བ་དང་ཉོན་
མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་གི་བྱུང་པར་འདི་ནི་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་བྱུང་པར་དང་ཐ་
དད་པ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ཡང་། འདི་གཉིས་ནི་པན་རྒྱན་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པའང་མིན།
དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་ནི་སྒྲུང་དོར་གྱི་ཆ་ནས་དགེ་བ་ཡིན་པར་མ་ཟད། བསྐྱབ་
ཁྲིམས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་དགེ་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཉོན་མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་ནི་བསྐྱབ་
ཁྲིམས་ཀྱི་ཆ་ནས་མི་དགེ་བ་ཡིན་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད། དཔེར་ན། བདག་འཛིན་
ལྟ་བུར་མཆོན་ན། གློ་འདི་ནི་བསྐྱབ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཆ་ནས་བར་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་
ཞིག་ཡིན། ༼འདིས་སྒྲིག་ཁྲིམས་དང་བཀའ་ལྟར་གང་ཡང་དངོས་སུ་རྩིས་མེད་གཏོང་གི་མེད།༽
འོན་ཀྱང་། གློ་འདི་ནི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིས་གང་ཟག་ཅིག་
གིས་དགེ་བའི་འཆོ་བ་བསྐྱབ་པའི་རྒྱས་པ་རྩེ་ཞན་དུ་གཏོང་གི་ཡོད།

འོན་སྒྲུང་དོར་གྱི་ཆ་ནས་དབྱེ་བའི་དགེ་བ་དང་། ཉོན་མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་གི་
བྱུང་པར་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། བྱུང་པར་འདི་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་འདོད་བྱ་གཙོ་བོ་དེ་
བདེ་བ་ཡིན་པའི་ལྟ་བ་འདིར་གཞི་བཙུག་ཡོད་པ་དང་། བདེ་བ་དེ་ནི་གནས་སྐབས་
ཀྱི་སྤོང་བ་ཞིག་ལ་མི་གོ་བར་ལུན་དུ་བརྟན་པའི་བདེ་ཐང་གི་འདུ་ཤེས་ཟབ་མོ་ཞིག་
ལ་གོ་དགོས། འདི་འདྲའི་བདེ་བ་ཞིག་འཐོབ་རྒྱུ་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན་ཞིང་། ང་ཆོ་ནི་

བདག་འཛིན་དང་འདོད་ཆགས། ཞེ་ལོག་ལྟ་བུའི་སེམས་ཀྱི་བག་ཆགས་དང་ཉོན་
མོངས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་སྟེ། ཡིད་མ་ཆོམ་པ་དང་སེམས་མ་ཞི་བའི་ཆོར་བ་སྒྲོང་གི་
ཡོད། ང་ཆོར་ཉོན་མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་དེ་ཆོའི་བག་ཆགས་མ་ཐུག་པ་དང་། དེ་
དག་གིས་ང་ཆོ་དབང་མེད་དུ་སྒྱུག་ལ་སྒྲོར་གྱི་ཡོད། ཉན་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་
དམིགས་ལུལ་ནི་རང་སེམས་རང་ལ་མི་དབང་བར་བྱེད་པའི་ཉོན་མོངས་དེ་དག་
ལས་རང་ཉིད་ཀྱོལ་ཏེ། སྒྲིང་རྗེ་ལྟ་བུའི་དགེ་བའི་ཆོར་བ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ནས་རང་གི་
མི་ཆེ་བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱུལ་རྒྱུ་འདི་རེད།

དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུན་དུ་བརྟན་པའི་ཞི་བདེ་དང་བདེ་བ་
འབྱུང་ཞིང་། སྒྲིང་རྗེ་དང་བྱམས་པ་ལྟ་བུ་ནི་སེམས་བྱུང་གི་མཆོག་གྱུར་ཅིག་ཡིན།
སེམས་བྱུང་འདི་ལྟ་བུས་བཟང་པོ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་བྱུང་ཡོད། སེམས་བྱུང་འདི་ཆོ་ནི་
དགེ་བ་ཡིན་ཏེ། འདི་དག་གིས་ང་ཆོར་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ནས་སྒྱུག་བསྐྱུལ་སྒྲོང་དུ་འཇུག་
གི་མེད་པ་དང་། ང་ཆོའི་སེམས་ཀྱང་འཇུག་པར་བྱེད་གྱི་མེད། འདི་ལྟར་ང་ཆོ་ནི་
ཡངས་ཤིང་ཞི་བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་བརྒྱད་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་རི་
བཞིན་དུ་འཇུག་ཆོག་དེ་ལས་ལྗོགས་ཏེ། སེམས་བྱུང་ཉོན་མོངས་པ་ཆོས་རང་སེམས་
མ་དུལ་བར་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཉན་པའི་སྒོལ་རྒྱན་ནང་སེམས་བྱུང་དེའི་རིགས་ནི་འཆོ་
བ་བཟང་པོ་ཞིག་གི་བཀག་རྒྱ་གཙོ་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་
ཀྱིས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི། དེ་སྐྱེས་པའི་སྐྱབས་སུ་རང་སེམས་ཟང་ཟིང་དུ་
གྱུར་ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་དཀའ་ངལ་སྒྲོད་གྱི་ཡོད་པ་འདི་ཡིན་པར་
གསུངས་ཡོད། ང་ཆོས་ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་ནམ་

གངས་འབྲེད་ཚུལ་འདི་སྒྲང་དོར་གཞིར་བཞག་གི་སྒྲོ་ནས་རྟོགས་དགོས། སེམས་
དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གངས་འདི་ནི་སྒྲང་དོར་གྱི་ཆ་ནས་དགེ་བ་ཡིན་པའི་སེམས་
བྱུང་རྣམས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་ལས་བྱེས་ཏེ། མི་ཆེ་བཟང་སོ་ཞིག་ལ་དགོས་
ངེས་ཡིན་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ལ་ཕྱོགས་པའི་དབྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།

སེམས་བྱུང་གི་བྱེད་ལས་ཁག་ཅིག

ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་པའི་རྣམ་གངས་འབྲེད་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་ཁོག་ཅིག་
ཁྲེད་ཆོས་ཤེས་ཡོད་སྟབས། ད་ནི་ང་ཆོས་སེམས་བྱུང་ལ་ཞིབ་ཏུ་བསྟུས་ནས་དེའི་
བྱེད་ལས་ཁག་ཅིག་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན། དབྱེད་པ་འདི་བརྒྱད་ནས་ཆོས་
མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཐྱོང་ཆོར་གྱི་བྲལ་ཁོངས་དང་། སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྤྱིའི་
ནང་གི་བྲལ་ཁོངས་དེའི་གོ་བབ་གཉིས་ང་ཆོས་རྟོགས་སྟབས། ཐོག་མར་ང་ཆོས་ལུང་
མ་བསྟན་པའི་སེམས་བྱུང་ཁག་ལ་བསྟར་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཆོ་ནི་གཤམ་དུ་གསལ་བ་
ལྟར་རེད།

ཆོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས། སེམས་པ། དེག་པ། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱུན་འཁྲོ་
ལྟ་དང་། འདུན་པ། མོས་པ། འཛུགས་པ། ཉིང་འཛིན། ཤེས་རབ་བཅས་ལུལ་ངེས་ལྟ།
གཉིད་དང་། འགྲོད་པ། རྟོག་པ། དཔྱེད་པ་ནི་གཞན་འགྱུར་བཞི་བཅས་ཡིན།

སེམས་བྱུང་འདི་དག་སྒྲང་དོར་གྱི་ཆ་ནས་བར་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན། རྒྱ་
མཚན་ནི་སེམས་བྱུང་འདི་ཆོ་དགེ་མི་དགེ་གཉིས་དང་། ལུང་མ་བསྟན་གསུམ་གྱི་ངོ་
སོར་འཁྲོ་ཆོག་ རྣམ་གངས་འདིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སེམས་བྱུང་ཁག་ཅིག་ལ་མན་

ཚུན་གྱི་བར་དུ་མཐུན་ཆོས་ཤིག་གཏན་ནས་མེད་པར་སྤང་བ་དང་། སྤྱིར་ནམས་གངས་
འདི་ལ་བཤད་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ངས་རང་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱས་ནས་ཆིག་
འགའ་མ་གཏོགས་བཟོད་རྒྱ་མིན།

སེམས་བྱུང་བཅུ་བཞི་པོ་འདིའི་ཐོག་མ་བཞི་ལ་ཀུན་འགྲོ་ལྔ་ཞེས་བཟོད་པའི་རྒྱ་
མཆན་ནི། འདི་ཆོ་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཆང་མ་སྟེ། ཐ་ན་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་སྤྲ་མོ་
ཀུན་གཞིའི་ནམས་ཤེས་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་འང་ཡོད་པས་ཡིན། སེམས་བྱུང་གཞན་དགུ་པོ་
ནི་ཤེས་པས་ཡུལ་ཞིག་འཛིན་པར་དགོས་ངེས་མིན་ཞིང་། རྫོའི་རང་ཚུལ་ཁག་ཅིག་
ལ་མ་གཏོགས་མེད།

ནམས་གངས་འདིའི་འབྱུང་དུ་ཐོན་པའི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་ནི། ཆོར་བ་ཀུན་འགྲོ་ལྔའི་
ཐོག་མ་ཡིན་པ་འདི་རེད། སྤྱགས་གཅིག་ནས་བཤད་ན། འདིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་
ནི་སེམས་ཅན་གྱི་ནང་ནས་མཆོག་དུ་འཛིན་པའི་ནང་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་གཞི་ཅིའི་ལྟ་
བ་ཞིག་མཆོན་འདུག འགྲོ་བ་མི་དང་དུད་འགྲོ་ལྟ་བུ་ནི་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པ་ཞིག་མ་
ཡིན་པར། རུས་པའི་ཐད་ནས་བྱུང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཅུ་མ་རེད། ནང་པའི་སྟོལ་
རྒྱུན་ནང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སེམས་ལྡན་ཡིན་པས་བདེ་བ་དང་སྤྱག་བསྐྱལ་ནི་
གནད་འགག་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། ཆོར་བ་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན་པ་འདིས་ད་དུང་རང་
ཤུགས་ཀྱིས་འབྱུང་བའི་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་ཀྱི་བྱེད་ལས་མཆོན་པའི་རྫོའི་བྱུང་
ཁོངས་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད།

ཆོས་མངོན་པའི་སྤྱགས་ལ། སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ནི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་འཛིན་

པའི་རྣམ་རིག་ཅམ་མིན་ཞིང་། ཡུལ་དེའི་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་རང་
ཚུལ་དེ་དང་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོང་། རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་འདི་ནི་གཙོ་སེམས་
ཀྱི་འཁོར་དུ་འགྲོ་བའི་ཚོར་བའི་བྱེད་ལས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། ཚོར་བ་འདིས་ཡུལ་དེ་
ཡིད་ལ་འཐད་པ་དང་མི་འཐད་པ་སོགས་རྣམ་པ་འབྲས་མིན་དུ་སྒྲིང་གི་ཡོད་པར་མ་
ཟད། ང་ཚོར་འཕྲད་པའི་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་ང་ཚོས་ལ་ལན་རིམ་སྒྲིང་དགོས་པའང་
ཐག་གཅོད་གཙོ་བོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོང་། ང་ཚོར་ཚོས་ཤིག་སྒྲིང་བའི་རྗེས་སུ་ང་ཚོས་རང་
གི་བཅད་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོས་དེ་ཡག་སྤྲུག་གང་རུང་དུ་སྒྲིང་བ་མིན་ཞིང་། རིན་
ཐང་ཐག་གཅོད་ནི་སྤྱི་མོ་ནས་ང་ཚོའི་སྒྲིང་བའི་ནང་འདུས་ཡོང་། ང་ཚོས་བྲན་ཤེས་
བརྒྱད་ནས་རང་གི་སྒྲིང་བའི་ཡུལ་ལ་དོན་དང་མ་ཐུན་པའི་རིན་ཐང་ཞིག་སྒྲིང་ཆོག་
ཀྱང་། བྲན་པ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་སྒྲིང་བ་དང་ལྷན་དུ་བྱུང་བའི་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་དེར་ཡོ་
བསྐང་བྱེད་ཐབས་ཤིག་རེད། ཚོས་མངོན་པའི་ལུགས་གཞིར་བཞག་ན། རང་ལུགས་
ཀྱིས་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་འདི་ནི་གཙོ་བོར་ང་ཚོར་སྒྲིང་བའི་ཡུལ་
ཀྱི་ཚོས་དེའི་སྒྲིང་སྒྲིངས་ལ་གཞི་བཞག་ཡོང་། ཚོས་མངོན་པའི་གཞུང་དུ་ཚོར་བའི་
བྱེད་ལས་ནི་རང་གི་འཁོར་གཡོག་༼སེམས་བྱུང་གཞན་དག་༽གིས་བྲ་སྤྲིག་བྱས་པའི་
ཐས་ལ་བྲོ་བ་ལྟ་མཁན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཞིག་དང་མཚུངས་ཚུལ་བརྗོད་འདུག ད་དུང་
སེམས་བྱུང་འདི་ནི་ང་ཚོས་འོག་ཏུ་བལྟ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་སེམས་བྱུང་ཉོན་མོངས་པ་ཁག་
ཅིག་དང་ཡང་དམ་པོར་འབྲེལ་ཡོང་།

དེ་ལྟ་ནའང་། ཚོར་བ་ནི་སེམས་བྱུང་གལ་ཆེན་གཅིག་ལྟ་དེ་མིན་ཞིང་། ང་ཚོས་
ད་དུང་སེམས་བྱུང་གཞན་ཁག་ཅིག་ལའང་དབྱེད་པ་སྤང་དུ་རེ་གཏོང་དགོས། དཔེར་

ན། སེམས་པ་ལའང་བྱེད་ལས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། འདི་ནི་གཙོ་སེམས་ཀྱི་
དགེ་མི་དགེའི་རྣམ་པ་ཐག་གཅོད་པའི་ཀུན་འགྲོ་ལྟའི་ནང་གི་གཅིག་རེད། གཙོ་
སེམས་ནི་གང་ཟག་རང་ཉིད་ལ་སྤང་བ་དང་མ་སྤང་བའི་ཀུན་སྤོང་ངམ་སེམས་པར་
བརྟེན་ནས་ཡུལ་ལ་འཇུག་གི་ཡོད། སེམས་པ་འདིས་སློབ་ངང་ཚུལ་ཞིག་གི་ལས་ཀྱི་
ངོ་བོ་དེ་དགེ་མི་དགེ་དང་། ལུང་མ་བསྟན་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཡོད།
སེམས་པ་ནི་དམིགས་གཞི་ཞིག་སྐྱབ་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ། དེའི་ཕྱིར་སེམས་
བྱུང་གཞན་གྱི་བཀོད་སྤྲིག་གི་ཉེ་བ་ལྟ་བུའང་ཡིན། སེམས་བྱུང་འདི་ནི་རང་གིས་
ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་ཤིང་བཟོ་གཞན་རྣམས་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་དུ་འཇུག་མཁན་གྱི་ཤིང་
བཟོའི་མགོ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་བརྟེན།

སྟོམ་སྐྱབ་ལས་བྱུང་བའི་སློབ་ངང་ཚུལ་གྱི་ཁྲོས་བསྐྱར་ལ་སྟག་ཏུ་འབྲེལ་ཆེ་
བའི་སེམས་བྱུང་གསུམ་ཡོད་པའི་ཐོག་མ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཡིན། འདི་ནི་ཀུན་འགྲོ་
ལྟའི་ནང་གསུམ་གྱི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གཙོ་སེམས་ཡུལ་ལ་འཇུག་པར་
བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་ཞིག་རེད། ཟེ་ཀོ་ཟློ་ཟེས་^༡Bikkhu Bodhiའདི་ལྟར་
གསལ་བཤད་བྱས་འདུག “ཡིད་བྱེད་ནི་སེམས་ཡུལ་ཞིག་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བའི་བྱེད་
ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སེམས་བྱུང་འདིར་བརྟེན་ནས་ཡུལ་དེ་
ཚུར་སྤང་གི་ཡོད། འདིའི་བྱུང་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སེམས་བྱུང་གཞན་
དག་ཡུལ་དེར་བསྐྱབ་པའི་རྣམ་པ་འདི་དང་། བྱེད་ལས་གཙོ་བོ་ནི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་
སེམས་བྱུང་དེ་དག་ཡུལ་དེར་འདོགས་སྐྱུ་འདི་ཡིན།” སློབ་ངང་ཚུལ་རེ་རེར་རང་གི་
འཇུག་ཡུལ་འཛིན་པའི་དམིགས་གཏད་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་དེའི་

ཕྱིར་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ནི་ཀུན་འཕྱོ་ལྗེའི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཡིན།

ཀུན་འཕྱོ་ལྗེའི་ཁོངས་སུ་མི་གཏོགས་ཤིང་མན་ཚུན་དམ་པོར་འབྲེལ་བའི་
སེམས་བྱུང་གཞན་གཉིས་ནི་ཉིང་འཛིན་དང་བླ་བ་ཡིན་ཞིང་། ཉིང་འཛིན་ནི་རང་གི་
ཆོ་དེ་ཡུལ་གྱི་སྟེང་དུ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཞིག་
ཡིན། དྲན་པ་ནི་ཆོའི་འཇུག་ཡུལ་བརྗེད་ངས་ཀྱི་དབང་དུ་འཕྱོ་རུ་མ་བརྟག་པར། རང་
གི་ཆོ་ཅེ་དེར་གནས་པར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་གཞན་ཞིག་རེད། སེམས་
བྱུང་འདི་གཉིས་ཆོའི་རང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་མེད་པ་དང་། ཉིང་འཛིན་ཡིད་ལ་
བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ་ས་ནི་ཉིང་འཛིན་གྱིས་སེམས་དམིགས་པའི་ཐོག་འཛོག་པར་མ་
ཟད། དེ་ལྟར་བཞག་པའི་ཆོའི་རྒྱུན་ཡང་སྒྲིང་གི་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་བླ་བ་འཕང་ཆོ་
དམིགས་པའི་ཐོག་ཏུ་འཛོག་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་ཅམ་མེན་པ་དང་། དྲན་པས་
ཆོའི་འཇུག་ཡུལ་བརྟན་པོར་བརྒྱང་ནས་ཡུལ་དེ་བརྗེད་ངས་ཀྱི་དབང་དུ་འཕྱོ་རུ་
འཇུག་གི་མེད། སེམས་བྱུང་འདི་གཉིས་ནི་ནང་པའི་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་གལ་
ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཡུལ་ངེས་ལྗེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཀྱི་ཡོད། སེམས་བྱུང་འདི་
ཆོ་ནི་ཆོའི་རང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ལ་མེད་པ་དང་། རང་གི་འཇུག་ཡུལ་འཛིན་པའི་
གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་ན། ད་གཟོད་སེམས་བྱུང་འདི་གཉིས་
འབྱུང་གི་ཡོད།

ར་ཆོས་སེམས་བྱུང་སྒྲོར་གྱི་དབྱེད་པ་འདི་ད་དུང་མཆོམས་འཛོག་མི་ཐུབ་པ་
དང་། ར་ཆོས་སྒྲོང་ཆོར་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་རྣམས་ཆོས་
མཛོན་པས་ངེ་ལྟར་ཏོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་ལའང་བལྟ་དགོས། ར་ཆོས་དགེ་བ་བརྟུ་གཅིག་

ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ། སྒྲུང་དོར་གྱི་ཆ་ནས་དབྱེ་བའི་སེམས་བྱུང་ཁག་ལ་བརྟག་
དབྱེད་གཏོང་རྒྱ་ཡིན།

དགེ་བ་བརྩམས་པའི་དུས་ལ། རོ་ཆ་ཤེས་པ། ཁྲེལ་ཡོད་པ། འདོད་ཆགས་
མེད་པ། ཞེ་སྤང་མེད་པ། རྒྱུམས་པ། གཉི་ལྷག་མེད་པ། རྒྱེས་རབ། བཙོན་འགྲུལ།
ཤིན་སྤངས། བག་ཡོད། བཏང་སྟོམས། རྣམ་པར་མི་འཆེ་བ་རྟོག་རྩེ། བཅས་རེད།

སེམས་བྱུང་འདི་དག་གི་སྒྲོར་ལ་བརྗོད་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ངས་འདིར་
ང་ཆོས་སྤྱོད་ཆོར་དུ་རོས་འཛིན་བྱེད་པའི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་སྟོང་རྩེ་དང་བུམས་
བ་ལྟ་བུའང་ཡོད་པ་ཙམ་སྤྱོད་རྒྱ་ཡིན། སེམས་བྱུང་འདི་གཉིས་ནི་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་ཁྲབ་
ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཀྱང་། ཆོས་མངོན་པས་སྒྲུང་དོར་གཞིར་བཞག་གིས་སེམས་
བྱུང་འདི་དག་ལ་ལྟ་རྒྱུ་ལ་འཛིན་གྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སེམས་བྱུང་འདི་གཉིས་ནི། རྣམ་
རིག་གི་རང་བཞིན་ཆེ་བའི་བག་ཡོད་དང་ཤེས་རབ་ལྟ་བུའི་སེམས་བྱུང་དང་ལྟན་དུ་
བཞག་ཡོད། ཆོས་མངོན་པའི་ལྷགས་ལ། སེམས་བྱུང་འདི་ཆོ་ནི་རྣམ་གངས་གཅིག་
གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཤིང་། གང་ཟག་ཅིག་གིས་སེམས་བྱུང་འདི་ཆོར་བརྟེན་ནས་
བདེ་ཐང་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བ་དང་། ལྷག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་བག་
ཆགས་ལས་རང་ཉིད་དགོལ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་གི་གས་སུ་
བཞག་ཡོད།

ལྷག་བསྐྱེད་ནི་རྣམ་གངས་མཐའ་མ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་ཁག་གི་རང་
བཞིན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྣམ་གངས་འདིར་གཏོགས་པའི་སེམས་བྱུང་གི་

གངས་འབོར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། སེམས་བྱང་སོ་སོར་བྱེས་པའི་དམིགས་གཞི་གཙོ་
བོ་ཞིག་ནི་སེམས་བྱང་ཉོན་མོངས་པ་འདི་དག་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་ཡིན། ང་ཚོ་
རུབ་བྱོགས་པ་ཚོས་སྤྱིང་ཚོར་དུ་ངོས་འཛིན་པའི་སེམས་བྱང་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་རྣམ་
གངས་མཐའ་མ་འདིའི་ནང་འདུས་ཡོད།

ཅ་ཉོན་བྱག་ནི། འདྲོད་ཆགས། ཁོང་ཁྱོད་རྒྱལ། མ་རིག་པ། བྲེ་ཆོམ། ལོག་ལྟ་
བཅས་དང་། ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་ནི། ཁྱོད་བ་དང་། འཆིག་པ། འཁོན་འཛིན། སྤག་དོག་རྣམ་
པར་འཆེ་བ། སེར་སྒྲ། རྒྱགས་པ། རྟོད་པ། འཆབ་པ། བྱིང་བ། མ་དད་པ། ལེ་ལོ།
བརྟེན་དངས། ཤེས་བཞེན་མ་ཡིན་པ། གཡོ། སྒྱ། རོ་ཆ་མེད་པ། ཁྲེལ་མེད། བག་མེད།
རྣམ་པར་གཡེང་བ་བཅས་ཡིན།

འདིར་ཡང་སེམས་བྱང་པན་ཚུན་ཅུང་མི་མཐུན་པ་ཡོད་དེ། མ་རིག་པ་ལྟ་བུའི་
སེམས་བྱང་ཁག་ཅིག་རྣམ་རིག་གི་རང་བཞིན་ཤུགས་ཆེན་པོར་། ཁོང་ཁྱོད་དང་སྤག་
དོག་ལྟ་བུའི་སེམས་བྱང་ལ་སྤྱིང་ཚོར་གྱི་རང་བཞིན་ཤུགས་ཆེན་ཡོད། ཚོས་མངོན་
པས་འདི་ཚོ་རྣམ་གངས་གཅིག་ཏུ་བཞག་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། སེམས་བྱང་འདིའི་
རིགས་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་ཡིན་པས་རེད། སེམས་བྱང་འདི་དག་གིས་གང་ཟག་
ཅིག་གི་སེམས་མ་ཞི་བར་བྱེད་པ་མ་ཟད། རང་སེམས་གཞན་དབང་དུ་བསྐྱར་ནས་
སྒྲིའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བར་བཀག་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་
འདྲོད་ཆགས་དང་ཁོང་ཁྱོད་མཚོན་ན་གསལ་པོ་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོས་སེམས་བྱང་
འདི་ཚོའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིད་མ་ཆིམ་པ་དང་ཡིད་མ་བདེ་བ་སྤྱིང་གི་ཡོད། མ་རིག་པ་ནི་
ལོག་ཤེས་ཡིན་པའི་བདག་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སེམས་བྱང་འདི་ལ་སྤྱིང་།

ཚོར་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མེད། ཡིན་ཡང་། འདིའི་བྱེད་ལས་ནི་གནད་ལགས་ཅིག་
ཡིན་པ་དང་། སེམས་བྱུང་འདིས་མི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་གཞན་དག་སྐྱེད་གྱི་ཡོད།

ངས་མཆོམས་འདི་ནས་ཚོས་མངོན་པ་ལ་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་དོན་སྤྱི་ཞིག་མེད་པ་
དེར་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ང་ཚོས་མཐོང་གསལ་ལྟར། སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་
གངས་འདིའི་ནང་སྤྱོད་ཚོར་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཆོག་པའི་སེམས་བྱུང་མང་ཞིང་།
ཁོང་ཁྱོད་དང་། ཐུག་དོག་ང་རྒྱལ། བྱམས་པ། སྤྱི་རྗེ་སོགས་རེད། འོན་ཀྱང་། སྤྱི་ཚོན་
གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ང་ཚོའི་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་དོན་སྤྱི་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་
མེད། དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་པལ་ཆེ་བ་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་རང་བཞིན་མིན་ཡང་། མི་དགེ་
བའི་སེམས་བྱུང་པལ་ཆེ་བ་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་རང་བཞིན་རེད། འོན་ཀྱང་། ཆང་མ་སྤྱོད་
ཚོར་ཡིན་པ་ཞིག་མེད། དེ་མཚུངས་སུ་འདོད་ཆགས་ནི་སྤྱོད་ཚོར་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་
ཞིག་མེད་པ་དང་། འདི་ལ་ཞིབ་ཏུ་དབྱེད་རན་ཡོད་པེས། འདི་ལྟར་ཚོས་མངོན་པ་ལ་
སྤྱོད་ཚོར་གྱི་དོན་སྤྱི་ཞིག་མེད་པ་གསལ་པོ་རེད། ཚོས་མངོན་པར་ང་ཚོའི་སྤྱོད་
ཚོར་གྱི་དོན་སྤྱི་འདི་སྐྱར་བྱེད་ཀྱི་སེམས་བྱུང་གི་སྤྱི་ཚོན་ཞིག་མེད་པ་དང་། ང་ཚོས་
སྤྱོད་ཚོར་གྱི་དོན་སྤྱི་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་ཚོས་མངོན་པའི་ཐ་སྙད་རིག་པ་
ཚུར་བསྐྱར་རྒྱུའང་ཁག་པོ་ཡིན། ཚོས་མངོན་པར་ཡོད་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་བགོ་
སྤངས་འདི་ནི། སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལ་རིགས་ཤེས་ལྡན་མིན་གྱི་ཐོག་ནས་རྣམ་གངས་
འབྱེད་པའི་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་མིན། རུབ་ཕྱོགས་
པས་སྤྱོད་ཚོར་རྣམས་ཆ་ཤས་གཅིག་ཏུ་འདོད་པ་ལས། དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་
སེམས་བྱུང་གི་བྱེད་པར་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་མེད།

མྱོང་ཆོར་དང་། དེ་དག་གི་བཙུག་ཐབས།

ཆོས་མངོན་པས་སེམས་བྱུང་གི་བྱུང་པར་འདི་དག་གྲེས་པ་ཙམ་གྱིས་མ་
བཞག་པར། ད་དུང་དེ་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བཙུག་ཐབས་ཕྱན་སྲུང་ཆོག་པ་
ཞིག་ཀྱང་སྤེལ་ཡོད། སྟོན་རྒྱུ་འདི་ས་ཆོར་བ་དང་མི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་བར་གྱི་
འབྲེལ་བ་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་སེམས་བྱུང་དེ་དག་གི་འབྱུང་ཚུལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་
གནང་འདུག གུག་འཕྲོ་ལྗེའི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་པའི་ཆོར་བ་ནི་ཐོས་བྱུང་གི་རིན་ཐང་
ཐག་གཙུག་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཅ་བར་གནས་ཤིང་། མྱོང་ཆོར་ལ་འང་འབྲེལ་བ་ཐབས་མོ་
ཞིག་ཡོད། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ལ་ཆོར་བ་དང་ཐོས་བྱུང་གི་རིན་ཐང་ཐག་གཙུག་
བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་འཕྲོ་བའི་སྟོན་པ་འགོ་ཙམ་ས་ལྟ་བུ་ཞིག་
ཆགས་ཡོད། དེ་ཡང་ཆོར་བ་བདེ་བ་ཞིག་མྱོང་སྐབས། ང་ཆོས་མྱོང་བ་དེ་ནི་སྒྲ་
ཅིག་མའི་རང་བཞིན་དུ་མི་མཐོང་ཞིང་། བདག་འཛིན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་གིས་ཆོར་
བ་དེ་བདག་ཏུ་བཟུང་སྟེ། དེར་ཞེན་ཆགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོས་བདེ་ཆོར་དེ་རྒྱ་
བསྐྱེད་བྱེད་པར་འདོད་པ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བར་སྦྱུང་བའི་སེམས་འབྲེལ་འབྱུང་གི་
ཡོད། ང་ཆོས་ཆོར་བ་མི་བདེ་བ་ཞིག་མྱོང་བའི་སྐབས་སུ་འང་ཁོང་ཁོ་དང་ཞེ་ཞེས་གྱི་
ཡ་ལན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་འབྱུང་བ་དང་། ང་ཆོས་མྱོང་བ་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་
ལ་མི་འཐད་པ་ཙམ་དུ་མི་མཐོང་ཞིང་། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། མྱོང་བ་འདི་ནི་རང་ཉིད་ལ་
འཛིགས་སྐྱེལ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། ང་ཆོས་མྱོང་བ་འདི་ངོས་ལེན་མ་བྱས་
པར་རང་ཉིད་དེ་ལས་སྤང་སྟོན་བྱེད་པར་འབད་བཙུན་ལུགས་ཆེན་བྱེད་པ་རེད།
འདི་ལྟར་ང་ཆོ་ནི་སོ་སོའི་སེམས་བྱུང་གི་ཡ་ལན་གྱི་རྟོག་བྱའི་ནང་འཇུག་ཀྱི་ཡོད།

ཆོས་མངོན་པ་གཞིར་བཞག་ན། ཆོར་བ་བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ་ནི་རྟོག་པ་མིན་
ཞིང་། དེ་དག་ང་ཆོ་སེམས་ལྡན་ཡིན་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད། གལ་སྲིད་ཆོར་བ་འདི་
དག་མེད་ཆེ། ང་ཆོས་རང་གི་གསོན་གནས་ལ་དགོས་ངེས་ཡིན་པའི་རིན་ཐང་ཐག་
གཙོད་ཇི་ལྟར་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ནམ། རྒྱ་མཚན་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་ཆོར་བ་དེ་དག་ནི་འཆོ་བ་
ལ་དགོས་ངེས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། གདམ་ང་ཐམས་ཅད་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་
ནས་འདེམས་སྒྲུག་ཡང་དག་ཅིག་བྱེད་པའི་སྒོ་གྲྭ་ལྟར་ང་ཆོས་འཛིན་ཉེན་འདིར་
ཚོལ་བ་བྱེད་མི་ཐུབ། དེ་ལས་སྒོ་གྲྭ་སྟེ། ང་ཆོ་ནི་རང་གི་སྤྱོད་པ་ལ་ཐོལ་བྱུང་དུ་ཡོད་
པའི་ཡ་ལན་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་ཉིན་རེའི་བྱ་འགྲུལ་ལ་འཇུག་པ་དང་། འདི་ལ་
མ་འགྲིག་པ་ཅི་ཡང་མེད། དེ་བཞིན་ང་ཆོས་རང་གིས་སྤྱོད་པའི་དཀའ་ངལ་བསལ་
བའི་ལས་ལ་བརྩོན་པར་ཡང་མ་འགྲིག་པ་ཅི་ཡང་མེད། ཡིན་ཡང་། ཉིན་རེའི་བྱ་
འགྲུལ་ལ་སྒྲུལ་སྤྱོད་གི་སེམས་བྱུང་དགོས་ཤིང་། སེམས་བྱུང་དེ་དག་ནི་མཚམས་
རེར་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན། འདི་ནི་རྟོག་པའི་ཅ་བ་དེ་རེད། སྤྱིར་སྤྱོད་ཆོར་
ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ཐོལ་བྱུང་གི་ཡ་ལན་ཐམས་ཅད་མི་དགེ་བ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་
མེད་ཀྱང་། ཁག་ཅིག་ནི་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཆོས་ཆོས་
མངོན་པའི་ལུགས་ལྟར་དགེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡ་ལན་རྣམས། མི་དགེ་བ་ལས་
ལོགས་སུ་འབྱེད་རྒྱུ་ནི་གནད་འགག་གི་གནད་འགག་ཅིག་ཡིན། དེ་མཚུངས་ཐོལ་
བྱུང་གི་མི་དགེ་བའི་ཡ་ལན་རྣམས་ཇི་ལྟར་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་རྟོགས་རྒྱུ་འདྲ་གནད་
འགག་ཅིག་ཡིན། ཡ་ལན་གྱི་འབྱུང་ཚུལ་འདི་ནི་གཙོ་ཆེར་ཀུན་འགྲོའི་ལྡེ་ནང་གི་
ཆོར་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

སེམས་ལྡན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་གཞིར་བཞག་གི་
ཚོར་བ་བདེ་སྤྱད་འདྲ་མིན་ཡོང་ཞིང་། རྟོག་བྱ་ནི་ཚོར་བ་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པ་དང་།
ཚོར་བ་མི་བདེ་བ་འདོར་བའི་ང་ཚོའི་སྤྱོད་པའི་འཕེལ་ཕྱོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་
གི་ཡོད། འདི་ནི་ང་ཚོའི་དབྱུང་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱས་རྩལ་ལ་དགོས་ངེས་ཤིག་མིན་ཞིང་།
ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་བའི་ཡ་ལན་ཞིག་རེད། ངས་ཡེ་ཤ་ལའི་འཆིག་ཇ་འཕྲང་
བར་རང་གི་སེམས་ཡོངས་སུ་དེའི་ཕྱོགས་ལ་གཏོང་མི་དགོས་ཤིང་། ངས་བྱེད་
དགོས་པ་ནི་ཞིམ་ངར་ལྡན་པའི་འཆིག་ཇ་དེའི་བྲོ་བ་མ་བཟུང་བར་འོས་ཤིང་
འཆམས་པའི་ལས་ཤིག་བྱེད་རྒྱ་འདི་རེད། དེ་མཚུངས་སུ་ངས་རང་གི་སྲིད་དོན་ཀྱི་
དབང་ཆ་ལ་ཁྱུང་ཆེན་པོས་སྤྱོད་བཟོད་བྱེད་མི་དགོས་པ་དང་། ངས་ཁོང་གིས་གཞོད་
འཆེ་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་རྟོགས་པར་བྱས་ནས་འོས་འཆམས་ཀྱི་ལས་ཀ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་
འདི་ཡིན། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། ཁོང་ཁོ་དང་ཆགས་ཞེན་གྱི་ལམ་ནས་ཡ་ལན་སྟེར་བའི་
བརྒྱུད་རིམ་ནང་ངས་རང་གི་སྤྱོད་པའི་ཡུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་སྒྲོར་ཞིག་ལ་སྟོ་
འདོགས་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ། རང་ཉིད་ནི་སྤྱོད་ཚོར་དང་རྟོག་པའི་བྲ་བའི་ནང་དུ་འཛུད་
གྱི་ཡོད། འདི་འཕྲང་བའི་འཆིག་ཇ་ནི་བྲོ་བ་ཡོད་པ་ཅམ་མིན་པ་དང་། རང་གི་སྲིད་
དོན་གྱི་དབང་ཆ་ནི་འགོ་ཁྲིད་ཡག་པོ་མེད་པ་ཅམ་མིན། འདི་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་སྣང་
ལ་ཉ་ལས་པའི་ཆ་ཚད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཟིན་ཡོད། སེམས་བྱུང་འདི་ཚོར་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་
པར། གོམས་འབྲིས་དང་བག་ཆགས་མཐུག་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཤུགས་འབྱུང་དུ་སྦྱེས་
ནས་སོ་སོའི་སེམས་ལ་བཅན་འཇུག་བྱེད་གྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཕྱིར་དེ་ཚོར་

སེམས་བྱུང་ཉོན་མོངས་པ་ཟེར་གྱི་ཡོད།

ཆོས་མངོན་པའི་ནང་ཆོར་བ་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་ནི་གནད་འགག་ཅིག་ཡིན། ང་ཆོ་བདག་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་སྤྲུག་ལ་སྒྱུར་བའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་ཞིང་། ཉོན་སེམས་དེ་དག་ང་ཆོ་འཛིན་སྤངས་འཛིན་གྱི་འོག་ཏུ་མེད་སྟབས། དེ་དག་འགག་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་པའི་ཡིད་སྒྲོན་ཅན་གྱིས་མི་ཆོག་དེ་དག་ལས་རྒྱལ་བར་ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་རང་གི་སྒྲོའི་རྒྱས་ཅོལ་ལ་བཅོས་བསྒྱུར་བྱེད་དགོས་ཤིང་། འདིར་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་དབྱེད་པ་ལ་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དབྱེད་པ་དེ་ནི་ཆུ་གཞག་ཅན་མ་ཡིན་པར། གོང་དུ་བརྗོད་པའི་ཉོན་མོངས་དེ་དག་གི་བཅོས་ཐབས་ཡིན་པའི་ནང་པའི་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཁག་གི་ལྟ་བུའི་སྒྲོམ་གཞི་ལྟ་བུ་འདྲེལ་ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་གིས་སྒྲོམ་སྤྱབ་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་དེ་དག་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་སྐྱབས། བདེ་བའི་འགོག་སྒྲིལ་ཡིན་པའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་རྣམས་འགག་པ་དང་། མི་ཆེ་བཟང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བྱེད་ཀྱི་དགོ་བ་རྣམས་གོང་དུ་འཕེལ་སྤྲོད་པ་དོ།

སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བྱེད་ལས་འདྲ་མིན་ལྡན་ཡང་། དེ་དག་དོན་ཚན་གཉིས་སུ་ཚུར་བསྒྱུ་ཆོག་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཁག་ཅིག་ནི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོ་ཡིན་ཞིང་། གང་ཟག་ཅིག་གིས་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ལྷོག་ཕྱོགས་ཡིན་པའི་དགོ་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཆོག་འདི་ནི་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྤྱི་བ་སི་བན་ཙོ་ཊོ་ཊོ་^{Spinoza} ཡིད་ཆོར་ཞིག་དེའི་ལྷོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡིད་ཆོར་འབྲུགས་ཆེན་ཞིག་གིས་མ་གཏོགས་མཐོན་ནས་གཞིམ་མི་སྤུང་ཅེས་བརྗོད་ཡོད་པ་

ཉམས་རེད། དཔེར་ན། བྱམས་པ་བསྐྱོམ་པ་ནི་ཁོང་ཁོའི་ལྷོག་ཕྱོགས་སུ་འབྲེལ་བརྗོད་
བྱེད་ཅིང་། གཉེན་པོ་འདིའི་རིགས་ལ་རང་གི་ལྷོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་གཉོམ་དུ་
གཏོང་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་ལ་བྱམས་སེམས་ཀྱིས་
ཁྱབ་པར་བྱས་པའི་སྐྱབས་སུ་དེར་ཁོང་ཁོ་སྟོན་པའི་གནས་ཤིག་མེད། ཉམས་ལེན་
འདིའི་འབྲས་བུ་ནི་སྐྱོམ་གྱི་རྗེས་སུ་འང་གནས་ཡོད་ཀྱང་། ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུས་
ཁོང་ཁོའི་རྟོག་བྱ་འདི་རྩ་བ་ནས་གཅོད་མི་ཐུབ། ཁོང་ཁོ་གནས་སྐྱབས་ཤིག་ལ་ཞི་བར་
བྱས་ཡོད་ཀྱང་། གཤམ་སྤིད་དེའི་རྩ་བ་མ་བཅད་ཆེ་ཁོང་ཁོ་དེ་སྤར་ཡང་སྐྱེ་རྒྱུ་རེད།

ཉོན་མོངས་ཀྱི་རྩ་བ་གཅོད་པ་ནི་སྐྱོམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐར་ཐུག་གི་
དམིགས་ཡུལ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་ནང་པའི་སྟོལ་རྒྱན་རང་གི་བྱད་ཆོས་ཤིག་རེད།
གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཉམས་ལེན་འདིའི་རིགས་ལ་བཏེན་ནས་ཉོན་མོངས་ནམས་
ཉམས་པར་བྱེད་པ་ཙམ་མིན་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིའི་འི་མ་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་སྟོག་
མེད་པར་སྒྲོང་དགོས། ཉོན་མོངས་ལས་ཐར་པའི་བཅིངས་སྟོལ་འདི་ནི་ནང་པའི་
ཉམས་ལེན་གྱི་དམིགས་གཞི་མཐར་ཐུག་དེ་ཡིན་ཞིང་། དམིགས་ཡུལ་འདི་བསྐྱབ་
པར་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་སྒྲོང་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་སྟོམ་ཁྲིམས་ནམས་ཡང་དག་ཏུ་
སྤང་བ་དང་། ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་སྤྱངས་ནས་མཉམ་བཞག་སྐྱོམ་པ། མཐའ་མར་ཉིང་དེ་
འཛིན་མང་གཞིར་བཞག་ནས་རང་ཉིད་དགོལ་བར་བྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ལ་བཙོན་རྒྱ་
བཅས་རེད།

ཐར་པའི་ལམ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ནང་ང་ཆོས་སྒྲིང་ཟེན་པའི་སེམས་བྱུང་
ཁག་ཅིག་གི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའང་འདུས་ཡོད། དཔེར་ན། སྒོ་ཅེ་

གཅིག་ཏུ་འཛིག་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་ཉམས་ལེན་གྱིས་རང་གི་དམིགས་པ་གང་
འདོད་དུ་འཛིག་པའི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱ་རེད། དེ་མཚུངས་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དང་།
བག་ཡོད། བེན་སྦྱངས་སོགས་ཀྱང་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་རེས། དམིགས་པ་བརྟེན་
ངས་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་རུ་མི་འཇུག་པའི་བློ་བཟང་པ་བྱེད་པ་ནི་ཉམས་ལེན་གྱི་
ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཉོན་མོངས་ལས་རྒྱལ་བར་བློ་བཟང་པ་ལྷག་ཏུ་གཤམ་ཆེན་ཡིན་
ཞིང་། འདིའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རྩོམ་བློ་བཟང་པ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱས་ན། ཉོན་མོངས་སྤྱི་བའི་
བརྒྱད་རིམ་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་ཐུག། འདི་ནི་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ཡུལ་ཞིག་
མིན་ཡང་། ནང་བ་ཆོས་སོ་སོའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ནང་དུ་འཆོལ་བཞིན་པའི་རང་དབང་
དེར་སྟེན་པའི་གོམ་ཁ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

མཐར་ཐུག་གི་བཅེངས་གྲོལ་ནི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བརྒྱད་ནས་
འབྱུང་དགོས་ཤིང་། ར་ཆོའི་རྒྱད་ལ་ལྟ་བུ་འདི་སྤྱི་བའི་སྐབས་སུ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཅ་བ་
བདག་འཛིན་ཉམས་ཏེ། མཐའ་མར་ཡོངས་སུ་འགག་འགྲོ། བདག་འཛིན་དང་བལ་
བའི་སྒོ་ལ་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤོལ་གྱི་རྟེན་གཞི་མེད་པ་དང་། ཆགས་ཞེན་བྱེད་
ཡུལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་ཁོང་ཁོར་བརྟེན་ནས་གཅིས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་བདག་ཅིག་
མེད་པར་གྱུར་ཡོད། སྤོལ་རང་རྩལ་འདི་ཐོབ་པའི་ཆེ་ན་ཆོས་མཛོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་
སྒོ་སྤྱོད་པའི་བརྒྱད་རིམ་རྟོགས་པ་ཡིན། སྤོལ་འདི་ནི་ཉོན་མོངས་ལས་གྲོལ་བའི་
སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེའི་རང་རྩལ་མཐར་ཐུག་དེ་རེད། འདི་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཉོན་
མོངས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་མེད་པར་སྦྱང་རྟེན་དང་བྱམས་པ་ལྟ་བུའི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་
གོང་འཕེལ་གཏོང་ཆོག

མཚུག་བརྒྱ་བའི་བྱི་བ་འགའ།

བདག་གིས་ཤོང་དུ་མངོན་བསྐྱུས་ནས་སྒྲིང་བའི་ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
དང་། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་གིས་བྱི་བ་དང་དོགས་
འདྲི་ལགའ་ཞིག་སྒྲོང་ཞིང་། དས་དེ་དག་མཚུག་སྒྲོམ་གྱི་ཚུལ་དུ་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན།

དང་པོ། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ལ་སེམས་སྤྱི་དང་། གྲེ་བྲག་ཏུ་སྒྲིང་ཆོར་གྱི་
ཁྲུ་ཁྲིངས་རྟོགས་ཚུལ་ཁྲུད་པར་བ་ཞིག་ཡོད་དེ། སྒོལ་རྒྱུན་འདིས་ཁྲིང་ཁྲོད་དང་།
ཐག་དོག་ཡང་ན་སྤྱིང་རྩེ་ལྷ་བུའི་སྒྲོའི་ངང་ཚུལ་གྱིས་སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་གཞན་
དག་ལས་ལོགས་སུ་སྡེ་ཆོན་ཞིག་གྲུབ་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་མེད། དེ་ལས་སྒྲོག་
སྟེ། འདི་དག་ནི་སྒྲིང་དོར་གྱི་ཆ་ནས་གཏན་ཁེལ་བའི་སྡེ་ཆོན་ཞིག་གི་ཁྲིངས་སུ་
བརྒྱག་ཡོད། ང་ཆོས་སྒྲིང་ཆོར་མངོན་ཚུལ་གྱི་གོ་རྟོགས་འདི་ནི་དེང་དུས་ཆོན་རིག་
གི་སྒྲིང་ཆོར་རྟོགས་སྐྱངས་དང་རིམ་ཞིབ་བསྐྱར་བྱེད་དམ། སྒྲིང་ཆོར་གྱི་ཁྲུ་
ཁྲིངས་ནི་སྤྱི་སྤྱོད་ལ་མེད་ཅིང་ཡུན་སྐྱང་བའི་བྱུང་བ་མང་པོས་གྲུབ་ཡོད་པར་
རྟོགས་རྒྱུ་ལས། སྒྲོའི་བྱེད་ལས་གཞན་དག་དང་གཅིག་བསྒྲིལ་བྱས་ཏེ། སྒྲིང་དོར་གྱི་
ཆའང་ནང་དུ་འདུས་པའི་ཁྲུ་ཁྲིངས་ཤིག་ཏུ་བསམས་ན་པན་ཐོགས་ཆོན་པོ་མེད་དམ།

གཉིས་པ། དེང་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་སྡེ་ཆོན་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་ལྷ་བུས་ཆོས་
མངོན་པས་བརྗོད་པའི་ཆོར་བ་དང་ཉོན་མོངས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སོགས་ཀྱི་གནད་
དོན་སྒྲོར་ལ་གོ་རྟོགས་གསར་པ་ཅི་ཞིག་སྒྲོད་སྐྱབ་བམ། མི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་ནི་
མཆམས་རེར་གཏོར་བརྒྱག་གི་རང་བཞིན་ཤུགས་ཆེ་བས། དེ་དག་ཁ་ལོ་སྦྱར་བྱེད་

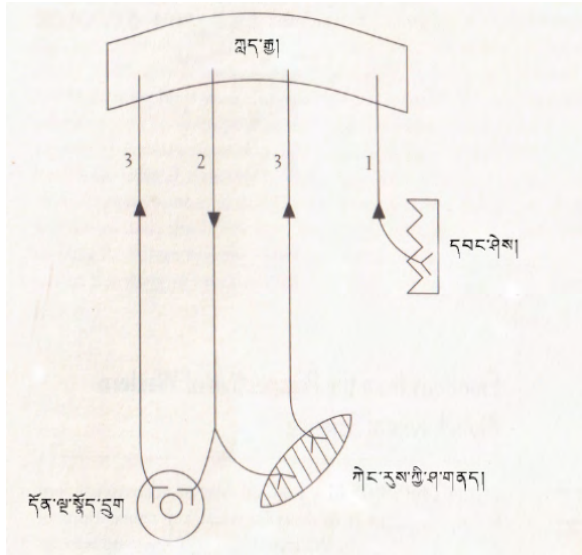
གྱི་ཐབས་ལམ་ལ་སྒྲོང་བ་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་སོ་སོས་
ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་དེའི་ཕྱོགས་ནས་ལམ་སྟོན་བྱས་ཏེ་རང་དབང་རྒྱ་ཆེན་
ཞིག་བསྐྱེད་ཐུབ་བམ། ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་དེ་ཚོས་ཉོན་མོངས་ལ་ཁ་གཏད་གཅིག་
བྱེད་གྱི་ནང་བའི་ཉམས་ལེན་སྒྲོང་ཞིག་ལ་རྒྱས་པ་ནི་ལྟར་ཐོན་གྱི་ཡོད་པར་གསལ་
བཤད་བྱེད་ཐུབ་བམ། མཐའ་མར་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་དང་འབྲེལ་
བའི་སྐྱད་པའི་དབང་ཅའི་སྤྲིག་གཞི་རྟེན་པའི་སྐྱལ་བ་ཞིག་སྤྲིད་དམ། དགེ་མི་དགའི་
སེམས་བྱུང་གི་བྱུང་པར་འདི་ནི་ལྟ་བུ་བ་གཅིག་ཤུའི་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་བྱུང་པར་
ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་བྱུང་པར་འདི་ལ་དབང་ཅའི་རིག་པའི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཀྱང་
ཡོད་དམ།

གསུམ་པ། ང་ཚོས་མཐོང་གསལ་ལྟར། ཚོས་མཛོན་པའི་ཕྱགས་ལ་དགེ་བ་དང་
མི་དགེ་བའི་སེམས་གྱི་བྱུང་པར་ནི་སྐྱང་དོར་གྱི་ཆ་ནས་བཞག་པ་ཞིག་རེད། ངའི་ལྟ་
ཚུལ་ཡིན་ན། སྐྱང་དོར་གཙོ་བོར་འཇིན་པ་འདིས་ནི་བ་ཞིག་སྒྲོང་གི་འདུག་སྟེ་ཚོར་
གྱི་ཞིབ་འཇུག་ནི་སྐྱང་དོར་གྱི་གནད་དོན་དང་མ་འདྲེས་པར་འབྱུང་ཆོག་གམ། སྟེང་
ཚོར་ནི་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་གྱི་འདུ་ཤེས་ཐོལ་བྱུང་བ་དང་ཐོལ་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པ་
ལས་སྤྲེས་ཡོད་ལྟ་བུམ། སྟེང་ཚོར་ལ་རིན་ཐང་གིས་དགྲིས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་
སྟེང་ཚོར་གྱི་མཆོན་ཤུའི་རིན་ཐང་ལ་བསམ་གཞིགས་མ་བྱས་པར་སྟེང་ཚོར་ལ་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཅུང་ངམ། སྟེང་ཚོར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ནང་ང་ཚོས་རིན་ཐང་ལ་བསམ་
གཞིགས་བྱེད་དགོས་ནའང་། སྐྱང་དོར་གྱི་གནད་དོན་དང་མ་འདྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
སྟེང་ཚོར་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་ཐུབ་བམ།

ལེབ་བརྒྱད་པ། རྒྱུང་ཚོར་ལ་བརྩུང་བའི་བྱ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱོད་དོས་གཤེས་
སྤྱོད་ཚན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ།

༢༡། །བདག་གིས་གཤམ་གྱི་ཤོག་དོས་འདི་དག་གི་སྤྱོད་ཕྱོགས་དོན་བཞི་
སྤྱོད་ཀྱི་ཡིན། དང་པོ། བྱ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་གིས་རྒྱུང་ཚོར་ལ་བཅངས་པའི་ལྟ་
ཚུལ་གཤམ་ཆེན་ཁག་ཅིག་ལ་གསལ་བཤད་དང་། གཉིས་པ། ནང་དོན་རིག་པ་དང་
ཚན་རིག་གི་བསྐྱོ་སྤྱོད་འདིའི་སྤྱོད་འཛོད་རིས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་པའི་ནང་པའི་རྒྱུང་
ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་དེར་ཡ་ལན་སྤྱོད་པ། གསུམ་པ། ནང་པའི་ལྟ་བ་དང་བྱ་བ་ཕྱོགས་
ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་སྤྱོད་པའི་རྒྱུང་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་གཉིས་གཅིག་སྤྱི་ལ་བྱས་ཏེ།
གཞི་ཅིའི་རང་བཞིན་གྱི་བྱི་བ་སྒྲོར་ཞིག་འདི་བ། བཞི་པ། བྱི་བ་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བ་
ཡོད་སྤྱོད་ཅིང་། ནང་པའི་བྱ་བ་ཚོར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱས་པའི་གསལ་རྟོག་ཁག་
ཅིག་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།

བྱ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུང་ཚོར་ལ་སྤྱིར་སྟོངས་ཅི་འདྲ་
ཞིག་བརྩུང་ཡོད་པ་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པར་ངས་གནད་འགག་གསུམ་གཙོ་བོར་
སྤྱོད་ཀྱི་ཡིན། ང་ཚོས་རྒྱུང་ཚོར་ནི་དགེ་མཚན་ཡོད་མེད་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་དང་ལྡན་པའི་
སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་པ་རེད། སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་འདི་ནི་ལུས་
ཡུང་གི་ཡ་ལན་དང་། རྣམ་འགྲུར་གྱི་མངོན་རྟགས་གཉིས་ལ་རྒྱན་དུ་འབྲེལ་ཡོད། ང་



༡ དཔེ་རིས་འདིས་འཇམ་མི་སི་དང་ལན་གཤམ་གྱིས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་མྱོང་ཆོར་གྱི་
ནམ་གཞག་དེ་མཆོན་ཞིང་། ལུས་ལྷན་གྱིས་ཐུང་པར་ཕྱིན་པའི་ལ་ལན་ནི་མྱོང་ཆོར་གྱི་གྲུབ་
ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བརྒྱུང་ཡོད།

ཆོ་ཆན་རིག་པ་མང་པོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། མྱོང་ཆོར་སྐྱོར་གྱི་ཆན་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་ནམས་
འཇམ་མི་སིའི་བརྒྱམས་ཆོས་གཞིར་བཞག་གིས་བྱུང་ཡོད། ཁོང་གིས་བྲི་ལོ་ ༡༩༧༠
ལོར་བརྒྱམས་པའི་"སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྩ་འཛིན་"ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ནང་གི་
མྱོང་ཆོར་སྐྱོར་གྱི་ལེ་འུ་རིང་པོ་དེ་ནི་ཏ་ཅང་ལུགས་ཀྱི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། དཔེ་
རིས་དང་པོས་མཆོན་ཡོད་པ་ལྟར། ལེ་འུ་དེར་འཇམ་མི་སིས་མྱོང་ཆོར་ནི་ལུས་ལྷན་
གི་ལ་ལན་དང་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོར་ཡོད་པའི་ལྷ་བ་འདི་བརྗོད་འདུག

དཔེ་རིས་འདིས་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་མཆོན་ཡོད། བརྒྱུད་རིམ་དེ་ནི་གནས་ཚུལ་
ཞིག་དབང་ཤེས་གང་རུང་། རྒྱུ་ལྷན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཐུང་པར་ཕྱིན་པའི་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་ཀུན་ཀྱོང་གི་ལྷན་པོ་

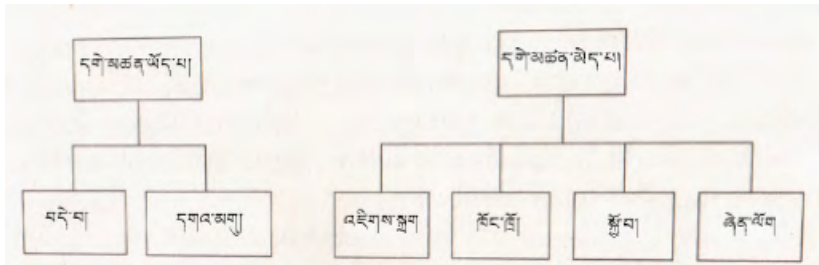
ནས་འགོ་འཇུགས་པ་དང་། འཇམ་མི་སེའི་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཞག་ན། སྒྲུབ་པས་
གནས་ཚུལ་དེར་གོ་བ་སྒྲུངས་ནས་ལུས་ཕུང་སྟེ། སྟོང་ལྟ་ཕྱི་དོན་ལྟ་སྟོང་རྒྱག་དང་།
རྒྱུ་ལག་གི་ཕུས་པའི་ཤ་གནད་སོགས་ལ་བརྟུགས་འོས་འཆམས་ཤིག་གཏོང་གི་
ཡོད། ལུས་ཕུང་གིས་བརྟུགས་དེར་ཡ་ལན་བྱས་ཏེ། དོན་ལྟ་སྟོང་རྒྱག་དང་ཤ་
གནད་སོགས་ནས་སྒྲུང་ཡང་སྒྲུབ་པ་ལ་བརྟུགས་གཏོང་ཞིང་། སྒྲུབ་པས་ལུས་ཕུང་
གི་བརྟུགས་དེ་ཆོར་འབྲེལ་བརྟུག་བྱེད་པ་ལས་སྟོང་ཆོར་འབྲུང་གི་ཡོད།

འཇམ་མི་སེས་བརྟུག་པ་ལྟར། ར་ཆོས་དོམ་ཞིག་མ་མཐོང་བ་དང་། དེ་ནས་
འཇིགས་སྒྲུང་སྟེས་ནས་འབྲོ་བ་ནི་མིན། དེ་ལས་སྟོག་སྟེ། ར་ཆོས་དོམ་ཞིག་མཐོང་
མ་ཐག་ཏུ་འབྲོ་འགོ་བཙུགས་ནས་སྟོང་གི་འཕར་ལྗིང་ཆོར་བ་དང་། དེ་ནས་ར་ཆོར་
འཇིགས་སྒྲུང་གི་ཆོར་བ་སྟེ་རྒྱ་རེད། ཆོར་བ་འདི་ནི་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟེན་པའི་ལུས་
ཕུང་གི་འབྲུར་སྟོག་ལས་འབྲུང་གི་ཡོད། ལྟ་ཚུལ་འདིས་སྟོང་ཆོར་ལ་བཅངས་པའི་
རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་མཐོ་ལ་ཤུགས་སྟེན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཤིང་། ར་ཆོར་སྟོང་
ཆོར་གྱི་གོ་རྟོགས་ནང་ལུས་ཕུང་ལ་བྱེད་ལས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད།

རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་བཀོད་པའི་བྲི་བ་གཙོ་བོ་ཞིག་སྟེ། སྟོང་ཆོར་
ཁག་ནི་པན་ཚུན་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པ་མ་ཡིན་
པར་པན་ཚུན་རིམ་གྱིས་འབྲེས་ཡོད་དམ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲུབ་པ་མང་པོས་
བདེ་བ་དང་། རྒྱུ་བ། ཁོང་ཁྱོད་འཇིགས་སྒྲུག་ཞེན་ལོག་ལྟ་ཕྱི་དོན་སྟོང་ཆོར་སྟོང་ཞིག་
པན་ཚུན་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པ་ཡིན་པར་འདོད་པ་མ་ཟད། སྟོང་ཆོར་འདི་དེ་རིགས་སྟེ་
བྱུང་དང་གཞི་རྒྱུ་རང་བཞིན་ཡང་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་

སྤྱི་བ་པོ་ལི་ Paul Ekman གི་ལངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཚོར་ལ་ཞིབ་
འཇུག་གེད་མཁན་ཐོག་མ་ཞིག་ཡིན། བན་ཚུན་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པའི་སྤྱི་ཚོར་
འདིའི་རིགས་ལ་གཏོང་དང་ངག་གི་མཆོན་རྟགས་ཐ་དད་པ་རེ་ཡོད་པར་བརྗོད་ཅིང་།
ཆོན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་རྒྱ་མཚན་འདི་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ངོ་གཏོང་གི་ཉམས་
འགྱུར་འབྲས་མིན་སྤྱི་ཚོར་གྱི་བྲག་པ་སོ་སོའི་མཆོན་རྟགས་ལ་རྗེ་ལྟར་བཀོལ་སྤྱོད་
གེད་དགོས་པའི་བརྟག་དབྱུང་གནང་ཡོད།

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤྱི་ཚོར་སོ་སོའི་ཆ་ཆད་ཀྱི་གྲངས་ཀ་ཐུན་བྱ་ཞིག་མ་
གཏོགས་མེད་ཅིང་། དགེ་མཚན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་། སྤྱི་ལྷགས་ནི་ནན་

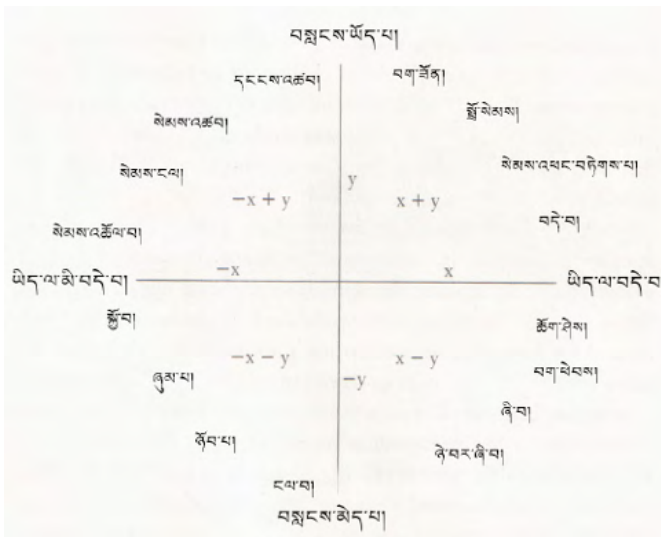


༡ དགེ་མཚན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཞག་པའི་སྤྱི་ཚོར་གྱི་དཔེ་གཟུགས།

ཉན་བྱ་སྒྲིང་ཡོད་པའི་ཆ་ཆད་གཉིས་ཡིན། ཉ་དཔེ་རིས་གཉིས་པར་གཟིགས། སྤྱི་ལྷགས་
ཞེས་པ་ནི་སྤྱི་ཚོར་གྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷགས་ཞི་བ་ནས་བསྐྱེད་པའི་པར་གོ་དགོས།
ང་ཆོས་འདི་ནས་ནང་པའི་ལས་རྟོགས་དང་མཉམ་འབྲེལ་གེད་པའི་དཀའ་ངལ་ལ་
བསམ་གཞིགས་གེད་པ་འགོ་བཙུགས་ཡོད། ཆོག་གཞན་ཞིག་གིས་བརྗོད་ན། ལུ་བ་
སྤྱོད་ཀྱི་ཆོན་རིག་གིས་སྤྱི་ཚོར་གྱི་ཆ་ཆད་ཅིག་སྤྱི་ཚོར་ལྟར་བྱས་ཡོད་སྤྱི་དེ།

དགེ་མི་དགེ་དང་། ཡང་ན་དགེ་བ་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཆ་ཆད་འདི་རེད།

རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལ་མཆོན་ན། ཆ་ཆད་གསར་བ་འདི་རང་གི་སྒོལ་
 རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་སྒྲོམ་དུ་འཇུག་རྒྱ་ནི་གོམ་འགྲོམ་གྱི་འཕེལ་རིམ་ཆེས་ཁྲད་པར་བ་ཞིག་
 རེད། ཁྲད་པར་བ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པར་སྟོན་ཆེད་ངས་སྤྱིར་ཆོར་ལ་ཆ་ཆད་གཉིས་
 ལྡན་པའི་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་དེར་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། སྤྱིར་
 ཆོར་གྱི་དཔེ་གཟུགས་ནི་དགེ་མཆོན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྲད་ཆོས་དང་། སྤྱིར་ལྷགས་



༡ དགེ་མཆོན་ཡོད་མེད་དང་སྤྱིར་ལྷགས་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ལས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད་པའི་ཆ་ཆད་གཉིས་
 ལྡན་གྱི་སྤྱིར་ཆོར་གྱི་དཔེ་གཟུགས།

གཉིས་ཀྱི་ཆངས་ཐིག་གིས་གྲུབ་པར་བྱས་ཡོད། གྲུབ་པའི་སྤྱིར་ཆོར་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིར་ཆོར་གྱི་དཔེ་གཟུགས། སྤྱིར་
 ལྷགས་ཀྱི་ཆངས་ཐིག་གི་ཆེ་མོར་ཡོད་པའི་སྤྱིར་ཆོར་ནི་ལྷགས་ཆོན་བསྐྱངས་ཡོད།

དགེ་མཚན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཆངས་ཐིག་ཐོག་སྒྲོང་ཤུགས་ཆེ་བའི་སྒྲོང་ཆོར་གྱི་ཁོངས་
སུ་དགེ་མཚན་མེད་པའི་སྒྲོགས་གཏོགས་ཀྱི་སེམས་འཆབ་དང་། དགེ་མཚན་ཡོད་
པའི་སྒྲོགས་གཏོགས་ཀྱི་སྒྲོ་སེམས་སོགས་ཚུད་ཡོད། སྒྲོང་ཤུགས་ཀྱི་ཆངས་ཐིག་
གི་གཏིང་སྟེ་རུ་དགེ་མཚན་ཡོད་པའི་ཁོངས་སུ་ཉེ་བར་ཞི་བ་དང་བག་ཐེབས་སོགས་
དང་། དགེ་མཚན་མེད་པའི་ཁོངས་སུ་ཞུམ་བ་དང་ངལ་བ་སོགས་ཡོད་བ་རེད། ད་
ཕན་ཆན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཆངས་ཐིག་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་གི་དགེ་མཚན་
མེད་པའི་སྒྲོང་ཆོར་ཉེ། འཛིགས་སྒྲུང་དང་། ཁོང་ཁྲོ་སྒྲོ་བ། ཞེན་ལོག་ལྟ་བུ་གཙོ་བོར་
བཟུང་ཡོད། དགེ་མཚན་ཆེ་བའི་སྒྲོང་ཆོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཕྱན་བུ་ཞིག་ལས་བྱས་
མེད་པ་དང་། རོན་ངོ་མར་ནན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་དགེ་མཚན་ཆེ་བའི་སྒྲོང་
ཆོར་ནི་དགའ་མགུ་དང་བདེ་སྦྱིད་གཉིས་རེད།

ནང་པའི་གོ་རྟོགས་ཀྱང་ནང་རུ་འདུས་པའི་ང་ཆོའི་སྒྲོང་ཆོར་གྱི་དཔེ་གཟུགས་
ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་འདྲའི་དཔེ་གཟུགས་ནང་ང་ཆོས་དགེ་མི་དགའི་ཆ་ཆད་
ཀྱི་ཐོག་ནས་སྒྲོང་ཆོར་ལ་དབྱེད་བ་གཏོང་དགོས་ཤིང་། སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་ལ་
འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་ཐབས་རྣམ་པ་མ་འདྲ་བ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་རེད། ལུགས་གཉིས་ཟུང་
འབྲེལ་གྱི་དཔེ་གཟུགས་འདི་ལྟ་བུར་རོན་དངོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། གལ་
སྟེ་ང་ཆོས་སྒྲོང་ཆོར་ལ་དེ་ལྟར་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ན། སྒྲོང་ཆོར་སོ་སོའི་གླུ་པའི་
བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཆད་འཇལ་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པའི་ང་ཆོའི་རྒྱས་པ་གོང་འཕེལ་རུ་
འགྲོ་འཇུག་ དེ་བ་འདི་དག་ལ་ང་ཆོས་ད་དུང་ལན་ཞིག་རྟེན་མེད།

སྒྲོང་ཆོར་དང་འབྲེལ་བའི་ངོ་གདོང་གི་རྣམ་འགྲུར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་

ཚོར་ཁེ་སན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་དགེ་མི་དགེའི་ཆ་ཚད་གཞིར་
བཞག་གིས་སྤྱོད་ཚོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆེ། ང་ཚོས་དགེ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱོད་
ཚོར་ལ་ངོ་གཞོང་གི་རྣམ་འགྲུར་བྱུང་པར་བ་ཞིག་ཡོད་པར་གསུང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ལྟར་བཤ།
དཔེར་ན། སྤྱིང་རྩེ་ལ་ངོ་གཞོང་གི་རྣམ་འགྲུར་ཞིག་ཡོད་དམ།

མེ་སི་ཁིས་སི་མཐོ་སྒྲོབ་ཀྱི་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་ང་ཚོས་ནང་པའི་བྲ་པ་སྤྱ་
ཐེའོ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ། འོས་ཀྱི་བཞིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཁོང་གི་སྤྱད་པའི་བྲ་
འགྲུལ་ལ་ཚད་འཇུག་བྱས་ཡོད། དཔེར་ན། ཞིབ་འཇུག་གཅིག་གི་སྐབས་སུ་ཁོང་ལ་
སྤྱིང་རྩེ་འོས་དུ་བརྟག་པ་དང་། སྤྱིང་རྩེ་འོས་སེམས་ཞེས་པའི་སྤྱད་ཆ་འདི་གོ་མ་ཐག་ཁོང་
གི་ངོ་གཞོང་གི་ཉམས་འགྲུར་ལ་འགྲུར་ལྡོག་བྱུང་སྟེ། ཁའི་བྲ་ཀ་གཉིས་ཅུང་ཅ་མ་
ཡར་བཀྲགས་པ་དང་། མིག་བྱང་ཅུང་ཅ་མ་བསྐྱས་སོང་། ཉམས་འགྲུར་འདི་གཉིས་
ཀ་དགེ་མཚན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་མཛོན་རྟགས་ཤིག་རེད། ཞིབ་ལྟ་འདི་ནི་རང་
ངོས་ནས་དང་བ་འདེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་མཚན་ནི་ངོ་གཞོང་གི་ཉམས་འགྲུར་དེ་
དག་ཅ་པའི་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་ངོ་གཞོང་གི་ཉམས་འགྲུར་དུ་འབྲེལ་བརྩེད་བྱེད་པའི་ཁོངས་
སུ་མི་གཏོགས། རུབ་ཕྱོགས་ཚན་རིག་གི་སྒོལ་རྒྱན་ནང་། སྤྱོད་ཚོར་གྱི་ངོ་གཞོང་
གི་ཉམས་འགྲུར་སྐར་ཆ་གསུམ་དང་བཞི་ལས་རྒྱན་མི་བརྟན་པར་བཤད་ཀྱི་ཡོད།
འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་སྤྱ་ཐེའོ་ཡི་སྟེང་དུ་འདི་དང་མ་འདྲ་བའི་རྣམ་འགྲུར་ཞིག་མཐོང་བ་
དང་། ཁོང་གི་ངོ་གཞོང་གི་ཉམས་འགྲུར་དེ་ནི་སྤྱ་མཐུད་ནས་གནས་ཤིང་། ང་ཚོས་
ཁོང་གི་སྤྱད་པའི་བྲ་འགྲུལ་རྣམས་ཟེན་གྱིས་སུ་བརྟབ་པའི་རིང་ཉམས་འགྲུར་དེར་
འགྲུར་ལྡོག་བྱུང་མ་སོང་། ང་ཚོས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཚོར་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་

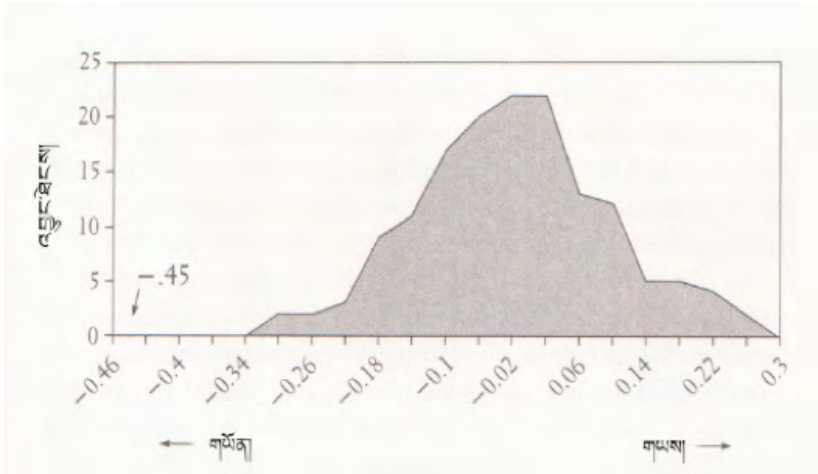
ན། རྒྱལ་ཐོགས་གྱི་སྒྲིང་དོས་གཤིས་སྒྲོད་ཆོན་རིག་གི་བདེན་འཛིན་རྣམས་གཙང་
བསལ་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་མཆན་དེ་ལྟར་མཐོང་འགོ་བཙུགས་བྱུང་། སྤྱིང་རྗེ་དང་འབྲེལ་
བའི་རོ་གདོང་གི་ཉམས་འགྱུར་དེ་ཆོ་ནི་སྤྱི་ཁྲབ་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་མི་སྤིང་བ་
དང་། སྒྲོམ་ཆེན་པ་གཞན་དག་གིས་ཉམས་འགྱུར་དེ་ཆོ་སྤྱི་འགལ་མེད་དུ་བརྟན་
མ་སོང་། སེམས་སུ་སྤྱིང་རྗེ་བསྐྱེད་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་རོ་གདོང་གི་ཉམས་འགྱུར་
དེ་དག་ལ་བྱེད་ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པའི་གནད་དོན་འདི་ནི། འགྱུར་འགྱུར་གྱི་ཞིབ་
འཇུག་ཅིག་གི་ནང་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས་རྒྱ་ལོང་།

ང་ཆོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་ཞུགས་པའི་སྤྱི་ཐོའོ་དང་། སྒྲ་མ་གཞན་དག་གིས་ང་
ཆོར་རམ་འདེགས་བྱས་ནས་དོགས་པ་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་གྱུར་བསལ་ཐུབ་སོང་།
དེ་ནི་ཆོའི་སྒྲོང་བཟར་གྱིས་སྒྲོང་ཆོར་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱད་པའི་བརྟན་ཉགས་ལ་
ལྷགས་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་ཐེབས་སམ་ཞེས་པ་འདི་རེད། ང་ཆོའི་ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་
དང་སྒྲ་མ་འདི་ཆོའི་བར་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་རོ་ཕོ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་
ཞིང་། ཁོང་ཆོ་ནི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ས་ཅན་མ་ཡིན་པར་ང་ཆོའི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཆོའི་
ལས་རོགས་སུ་འདར་གྱུར་ཡོད།

ང་ཆོས་ཁོང་ཆོའི་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིབ་འཇུག་གི་སྒྲོམ་གཞི་ཏ་ཅང་
དུགས་མ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཉམས་ཞིབ་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན། ཐོག་མར་ང་ཆོས་
སྒྲོམ་གྱི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྒྲོའི་རང་ཚུལ་ཞིག་སྤྱིར་བཏང་གི་རང་ཚུལ་ཞིག་དང་
བསྐྱར་ཏེ། ཐེངས་མང་པོར་འདི་ལྟར་ཆོད་འཇལ་བྱས་ཡོད། ཆོད་འཇལ་འདི་འདྲའི་
སྐབས་སུ་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོའི་སྐྱད་པ་སྒྲོག་སྐྱད་ལ་མཐུད་པ་དང་། ཡང་ན་ཁོང་ཆོ་ནི་

ཁབ་ལེན་ཐོག་སྒྲིའི་སྒྲོག་པར་གྱི་ནང་སྡོད་དུ་བརྟུག་པ་རེད། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་
རིགས་ནི་རྒྱན་ཐུན་གྱི་ཉམས་ཞིབ་ཅིག་དང་འདྲ་མཚུངས་མེད་པ་ཐོག་མ་ནས་
མངོན་གསལ་ཡིན་ཞིང་། ཁབ་ལེན་ཐོག་སྒྲིའི་སྒྲོག་པར་ནང་དུ་ས་ཆོད་གསུམ་ལ་
བསྡད་ཀྱང་། ལྷ་ཐེའོ་ཕྱི་ལ་ཡོང་སྐབས་ད་དུང་གདོང་ལ་འཇུ་མ་གྱིས་གང་འདུག་མི་
པལ་ཆེ་བ་ཕྱིར་ཐོན་སྐབས་གདོང་ལ་འདི་འདྲའི་འཇུ་མ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད།

དེ་ནས་ང་ཆོས་སེམས་རང་གི་ངང་དུ་བཞག་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྒྲུང་པའི་བྱ་འགྲུལ་
ལ་ཆོད་འཇུག་གྱེད་པའི་འབད་བཅོམ་བྱས་པ་ཡིན། རང་གི་ངང་དུ་བཞག་པའི་
སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་འདི་ལ་འདིའི་ཕྱོགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་རྒྱ་ཆེར་ཡོད་མཁན་ཆོས་
འབྲེལ་བརྗོད་ལེགས་པར་གྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཆོས་སྤྱོད་ཆོར་དང་ཕྱི་
ནང་གི་བྱུང་བ་གང་གིས་ཀྱང་མ་གཡེངས་པའི་ཤེས་ཆོར་སྟོད་མེད་ཅིག་གི་ངང་ཚུལ་
དུ་གོ་བ་སྒྲངས་པ་ཡིན། ང་ཆོས་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་སྤྱོད་ཆོར་
དང་འབྲེལ་པའི་སྒྲུང་པའི་ཆ་ཤས་ལ་འགྱུར་ཐོག་འགྲོ་བ་མཐོང་བྱུང་། རྒྱན་དུ་གང་
ཟག་ཅིག་ལ་རྟོག་པ་དང་། ཡང་ན་སྟོང་སྟེན་ཞིག་བྱུང་ན། སྟོང་སྟེན་དེ་ནི་དགེ་མཚན་
ཅན་ཞིག་ཡིན་མིན་ཁྱད་པར་འབྱེད་པའི་ཡ་ལན་ཞིག་སྒྲུང་པའི་ཆ་ཤས་དེར་འབྱུང་
གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སྟོང་རང་གི་ངང་དུ་བཞག་པའི་སྟོམ་གྱི་སྐབས་སུ་རིན་ཐང་ཟག་
གཅོད་ཀྱི་སྒྲུང་པའི་ཆ་ཤས་འདིའི་བྱ་འགྲུལ་ཅུང་དུ་འགྲོ་ཞིང་། ང་ཆོས་བཟླ་དབྱེད་
ཁང་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་སྟོམ་ཆེན་པ་དུག་པོ་ལའང་འགྱུར་ཐོག་འདི་གཅིག་
མཚུངས་སུ་བྱུང་སོང་། འདི་ནི་ང་ཆོས་སྟོམ་ཆེན་པ་སྟོར་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་
ལྷ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་པའི་འབྲས་བུ་ཐོག་མ་དེ་རེད།



༤ དཔེ་རིས་འདིས་སྒྲོམ་ལ་གོམས་འདིས་མེད་པའི་མི་ཁག་ཅིག་གི་སྐྱད་པའི་མདུན་ངོས་སུ་བྱུང་བའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཆད་གཞི་མཆོན་ཞིང་། སྤྱིང་ཇེ་སྒྲོམ་བཞིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོའི་སྐྱད་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཆད་གཞི་ནི་བགོ་འགྲེམས་ཀྱི་གྲག་ཐིག་ཉག་ཡོན་ཕྱོགས་༥ ལས་བཞུལ་ཡོད།

དེའི་རྗེས་ར་ཆོས་སྤྱིང་ཇེ་བསྐྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱད་པའི་བྱ་འགྲུལ་ལ་ཆད་འཇལ་བྱས་བ་ཡིན། དཔེ་རིས་འདི་ནི་དཔེ་རིས་བཞི་པར་གཟིགས་༥ ར་ཆོས་གང་ཟག་ཅིག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་སྐྱད་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཆད་འཇལ་ཡིན་ཞིང་། ར་ཆོའི་བརྟག་དབྱེད་ཁང་གི་སྡོན་མའི་ཞིབ་འཇུག་གཞིར་བཞག་ལས་བྱུང་བའི་དཔེ་རིས་འདིའི་སྤྱིང་གི་བགོ་འགྲེམས་ཀྱི་གྲག་ཐིག་གིས་སྒྲོམ་གྱི་སྤྱིང་བརྟན་མེད་པའི་མི་བརྒྱ་དང་ལྔ་བརྒྱ་ལ་སྐྱད་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཆད་གཞི་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་མཆོན་ཡོད། མི་འདི་ཆོའི་ཁྲིད་དུ་སྐྱད་པའི་མདུན་ངོས་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཆད་གཞི་ནི་དགོ་མཆོན་ཆེ་བའི་སྤྱིང་ཆོར་ངེས་ཅན་ཞིག་རེ་མང་དུ་སོང་བའི་གནས་རིམ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོར་མཆོན་ན། བྱ་

འགྲུལ་གྱི་ཚད་གཞི་འདི་ནི་བགོ་འགྲེམས་གྱི་གྲུག་ཐིག་ལས་ཡོངས་སུ་བཀྲལ་ཡོད།
སྒྲོམ་གྱི་སྤྱོད་བཅར་མེད་མཁན་ཆོ་དང་བསྟུར་ཆེ། སྤྱིར་རྗེ་སྒྲོམ་བཞིན་པའི་ཉམས་
ལེན་པ་ཆོའི་སྤྱད་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཚད་གཞི་ནི་ཤིན་ཏུ་མཐོ་པོ་ཡིན་ཞིང་། ང་ཆོས་
ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་མི་བརྒྱ་དང་ལྔ་བརྒྱའི་ཚད་གཞི་ལས་ཡོངས་སུ་བཀྲལ་འདུག།

ང་ཆོས་འདི་དང་ཆ་འདྲ་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་གཞན་ཞིག་བྱས་ཡོད། སྒྲོམ་
གྱི་སྤྱོད་བཅར་ཐོབ་པའི་མི་ཆོས་སྒྲོམ་རྒྱག་བཞིན་པའི་སྐབས་དང་། ཡང་ན་སྒྲོམ་གྱི་
ཉམས་ལེན་ལ་མ་ཞུགས་པར་རང་བཞིན་དུ་གནས་སྐབས། ང་ཆོས་ཁོང་ཆོར་སོ་
སོའི་སྤྱོད་ཆོར་སྤོང་པའི་སྤོང་རྒྱུན་དེས་ཅན་ཞིག་ཕྱིན་ཡོད། ཁོང་ཆོས་སྒྲོམ་རྒྱག་
བཞིན་ཁབ་ལེན་ཕྱོག་སྤྱིའི་སྤོག་པར་ནང་སྤོང་སྐབས། ང་ཆོས་སྤུ་གྲུ་ཞིག་དགོད་
བཞིན་པའམ། ཡང་ན་མི་ཞིག་གིས་དུ་སྐད་རྒྱག་བཞིན་པའི་སྤྱོད་ཆོའི་ན་བར་
བསྐྱལ་ས་ཏེ། སྤྱོད་སྤོང་ཁོང་ཆོའི་སྤོང་མེད་ཆ་རྒྱུར་སྤོང་པར་ཞིབ་ལྟ་བྱས་པ་ཡིན།
སྤོང་ཆོར་ལ་ཡ་ལན་སྤྱིར་པའི་སྤྱད་པའི་ཆ་ལས་སུ་འགྱུར་སྤོག་མང་པོ་འབྱུང་གི་
ཡོད་པ་ང་ཆོས་མཐོང་བྱང་། སྤོང་ཆོར་སྤོང་པའི་སྤྱོད་ཆོའི་དག་ལ་ཡ་ལན་སྤྱིར་པའི་
སྤྱད་པའི་ཆ་ལས་གྱི་བྱ་འགྲུལ་ནི། སྤྱིར་བཏང་གི་སེམས་གྱི་ངང་ཚུལ་ལས་སྒྲོམ་གྱི་
གནས་སྐབས་སུ་ཉུང་དུ་སོང་འདུག།

སྤྱིར་རྗེ་སྒྲོམ་པའི་སྐབས་སུ་ང་ཆོས་སྤྱོད་གཅིག་པ་ཞིག་གྲུག་དུ་འཇུག་དུས།
རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་ཡ་ལན་ཞིག་ཚང་མར་གཅིག་མཚུངས་སུ་བྱུང་བ་དང་། ཁབ་
ལེན་ཕྱོག་སྤྱིའི་སྤོག་པར་གྱིས་སྤྱད་པའི་མདུན་ངོས་གཡས་ཕྱོགས་གྱི་སྤྱད་རྒྱུའི་ནང་
༼སྤྱད་པའི་ཆ་ལས་འདི་ནི་དགེ་མཚན་ཆེ་པའི་སྤོང་ཆོར་དང་གཙོ་བོར་འབྲེལ་ཡོད།༽ །བྱ་འགྲུལ་མང་

དུ་སོང་བ་བསྟན་སོང་། བྱ་འགྲུལ་མང་དུ་བྱིན་པ་འདི་སྒྲོང་རྒྱུན་དགེ་མཆོན་ཅན་ཡིན་
མིན་ལ་བྱུང་བར་མི་འདུག གྲུང་པའི་སྒྲོག་གི་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་ཡ་ལན་ཡང་གཅིག་
མཚུངས་ཤིག་བྱུང་ཡོད། སྤྱི་ཡོངས་ནས་བལྟས་ཆེ། ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་དོན་གསར་
བ་འདི་དག་གིས་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་དངོས་གཤེས་སྤྱོད་ཆོན་རིག་གི་བདེན་འཛིན་
ཁག་ལ་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

ཡིན་ཡང་། དཀའ་ངལ་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་འབྲུད་པ་ཅུ་མ་མིན་ཞིང་། རྒྱལ་
ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་དོས་ནས་ང་ཆོའི་ནང་པའི་ལས་རོགས་ཆོར་སྤྱོད་ཆོག་པའི་
དཀའ་ངལ་ཡང་ཡོད། ང་ཆོའི་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་འདི་ནི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་
སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་གཞི་ལ་གཙུག་པོར་བཞག་ནས་བྱུང་བའི་དཀའ་ངལ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་
གྲུང་འཛིགས་སྤྲང་དང་ཁོང་ཁོའི་ནས་འགྱུར་སྟོན་པ་ང་ཆོས་མཐོང་གི་ཡོད། འདིས་ཀྱི་
བ་ཁག་ཅིག་སྤྱོད་སྟེ། རང་པ་ཆོས་མི་དགེ་བར་དོས་འཛིན་བྱེད་པའི་སྤྱོད་ཆོར་ཁོང་ཁོ་
དང་འཛིགས་སྤྲང་ལྟ་བུ་ལ་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་བྱེད་ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། སྤྱོད་
ཆོར་འདི་དག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཐོག་མའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་གལ་ཆེན་ཡིན་ཡང་། ཕྱིས་
སྤྱ་གཞོད་འཆེ་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སྤྱོད་ཆོར་འདི་དག་ནི་སྤྱ་གྲུ་མ་
འབྱར་ནས་ཆས་འཁོགས་ཀྱི་བར་དུ་གཞོད་འཆེ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས་སམ།
སྤྱོད་ཆོར་འདི་དག་ནི་དགེ་བའི་དོ་ཐོར་འགྲོ་བའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཡོད་དམ།

ངས་ད་དུང་དྲི་བ་མཐའ་མ་འདི་ལ་ཁ་སྒྲོན་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། ང་དང་ངའི་ལས་
རོགས་འགའི་འདོད་ཚུལ་ལ། ང་ཆོས་རྒྱུན་དུ་གཞོད་འཆེ་ཅན་དུ་དོས་འཛིན་བྱེད་པའི་
ཁོང་ཁོ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་ཆོར་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་ཅ་བའི་བྱུང་ཆ་ཞིག་ཡོད་

ཆོག་པ་དང་། དེ་འབྲེལ་གྱུ་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་འཆོ་བའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བཀའ་
རྒྱལ་ས་རྒྱལ་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ང་ཚོ་བཀའ་རྒྱལ་ས་རྒྱལ་བར་གྲོགས་ཤེད་པའི་སྤྱིང་ཆོར་
གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ང་ཚོའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཤུལ་ནོར་ཞིག་ཡིན་སྟེ། ཅ་བའི་གྲུབ་ཆ་
འདི་ལྟ་བུ་ནི་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཆོག་ས་ནང་ཁོང་ཁྲིའི་རྒྱན་གྱིས་འབྱུང་བཞིན་པའི་གཞོན་འཆོ་
དང་བྲག་སྤྱོད་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་ཐུབ། དེར་བརྟེན་གཞོན་འཆོ་ཆེ་བའི་ཁོང་ཁྲིའི་
ཁྱད་ཆོས་འདི་སྤྱིང་ཆོར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་མཐར་ཐུག་དེ་མིན་ཞིང་། འདི་ནི་ང་ཚོའི་རིག་
གཞུང་ལས་གྲུབ་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་མ་ཡིན་ནམ། རིག་གཞུང་གཞན་ཞིག་གི་ནང་ཁོང་
ཁྲིས་བཀའ་རྒྱལ་གྱི་གང་ཞིག་ལས་རྒྱལ་བར་གྲོགས་ཤེད་པ་མ་ཡིན་ནམ།

ང་ཚོས་ད་དུང་སྤྱིང་ཆོར་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྐབས་ཤེས་ཆོར་ལ་ཤེད་
ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པའི་སྐོར་ལའང་རིག་གཞུང་ཐ་དད་པའི་བར་དུ་བསྐྱོ་སྒྲིང་བྱུང་ན་
བསམས་ཡོད། ལུབ་སྤྱོགས་ཀྱི་ཆུན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ཆོར་བ་དང་སྤྱིང་ཆོར་
གཉིས་ཁ་ཁར་འབྱེད་པ་དང་། ཆོར་བ་ནི་སྤྱིང་ཆོར་ཞིག་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟེན་པའི་
སྐབས་སུ་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱིང་ཆོར་ནི་ལུས་པོའི་ཡ་ལན་དང་ངོ་གདོང་གི་ནམ་འགྱུར་
ཡིན་ཆོག་སྤྱིང་ཆོར་འདི་ལྟ་བུ་རྒྱན་དུ་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟེན་གྱི་མེད། ང་ཚོས་ཁྱད་
པར་འདི་བྱེས་ནས་ནི་བ་ཞིག་འགོད་འདོད་དེ། སྤྱིང་ཆོར་ཞིག་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟེན་
པའི་དགོས་དམིགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟེན་སྐབས་ང་ཚོས་རང་གི་
སྤྱིང་ཆོར་ལ་བཀོད་འདོམས་ལོགས་པར་ཤེད་ཐུབ་པམ། སྤྱིང་ཆོར་ཞིག་གི་གྲུབ་ཆ་
གང་དག་ང་ཚོའི་ཤེས་ཆོར་གྱི་སྤྱིང་བ་ལ་འཇུག་གི་ཡོད་དམ། ནི་བ་འདིས་ང་ཚོའི་
ཤེས་ཆོར་ལ་འཇུག་པའི་སྤྱིང་ཆོར་ཞིག་གི་གྲུབ་ཆ་ཁག་ལ་སྒྲིའི་སྤྱིང་བརྟེན་བརྒྱད་

ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་ཅུང་བསྟོན་གྱི་ཡོད། ཤེས་ཚོར་ལ་མི་འཇུག་པའི་སྤྱིང་ཚོར་
གྱི་རིགས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དཀའ་བར་མ་ཟད། སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་བརྟུན་ནས་
བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་རྒྱུ་ལང་ཁག་པོ་ཡིན་སྟེ།

ཟླ་དཔ་དང་གཤེས་སྤྱོད་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་ཤེས་བཞིན་དང་། གང་ཟག་དང་
པོའི་སྤྱིང་བའི་འབྲེལ་བ་རྫོང་གཉིས་ལ་བྱེད་ལས་རྟོག་འཇིང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་
སྒོར་དཔེ་དེབ་འདིའི་མགོ་མཇུག་བར་གསུམ་དུ་གོ་བསྐྱར་བྱས་ཡོད། རྒྱལ་ཕྱོགས་
གྱི་ཆོན་རིག་པ་ཚོས་གསར་དུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་གཅིག་ནི། རྫོ་ལ་སྤྱིང་བརྟུན་
མེད་མཁན་ཞིག་གིས་རང་གི་སྤྱིང་ཚོར་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་ཡང་དག་ཅིག་བྱེད་མི་ཐུབ་
པ་འདི་ཡིན། དེ་བཞིན་ཁོང་ཚོས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་གནས་སྟངས་ཤིག་ལ་ཡ་ལན་
སྤྱོད་སྐབས་རང་ལ་སྤྱིང་ཚོར་ཅི་ཞིག་སྤྱི་རྒྱ་ཡིན་པའི་སྟོན་དཔག་ཀྱང་ཡང་དག་ཅིག་
བྱེད་མི་ཐུབ། ང་ཚོ་ཆོན་རིག་པ་ཚོར་མཆོན་ན་ནི་བ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། རྫོ་ལ་སྤྱིང་
བརྟུན་ཡོད་མཁན་ཚོས་བསྐྱར་ཞིབ་དང་སྟོན་དཔག་ཡང་དག་ཅིག་བྱེད་ཐུབ་བཅ།
དེ་བའདི་ལ་ང་ཚོས་ད་ལྟ་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་འགོ་འཇུག་ས་ཆོག

ཕན་ཚུན་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་ཐོན་པའི་བརྫོང་གཞི་གཞན་ཡང་ཡོད་
པ་དང་། ནང་པ་ཚོས་ཡུན་སྐར་གི་སྤྱིང་ཚོར་དང་། ཡུན་བརྟན་གྱི་སྤྱིང་ཚོར་བར་ལ་
ཁྱད་པར་འབྱེད་གྱི་ཡོད། སྤྱིང་ཚོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་མང་ཆེ་བས་སྤྱིང་
ཚོར་ནི་མཆོམས་རེར་བྱུང་བའི་སྐད་ཅིག་གི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ཀྱང་། དེར་
སྐབས་ལྟ་ཚུལ་འདི་ལ་འགྱུར་བ་འགོ་བཞེན་ཡོད་པར་སྤང་། སྤྱིང་ཚོར་ནི་རེས་པར་
དུ་རང་ཚུལ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་རང་གཤེས་ཀྱང་ཡིན་ཆོག་པའི་བསམ་ཚུལ་འདོན་

པའི་ཆེན་རིག་པ་ཟེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། རང་གཤམ་ཞེས་པ་ནི་ཡུན་བརྟན་གྱི་
བྱང་ཆོས་ཤིག་ལ་གོ་དགོས་ཤིང་། མི་ཞིག་ངོ་ཆ་ཅན་དང་། ཡང་ན་སློ་སྤང་ཅན་ཡིན་
པའི་གཤམ་རྒྱུད་གྱི་བྱང་ཆོས་ལྟ་བུ་རེད། བྱང་ཆོས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་གནས་སྤངས་མ་
འདྲ་བ་བརྒྱལ་ནས་ཡུན་རིང་ལ་གནས་སྤུལ། ལངས་ཕྱོགས་གསར་པ་འདི་ནི་ནང་
པའི་ལྟ་ཚུལ་དང་ཅུང་མ་སྤུན་པར་སྤང་ཞིང་། ང་ཆོར་ངེ་བ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།
སྒྲིའི་སྒྲོང་བརྟན་གྱིས་རང་གཤམ་འདིའི་རིགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་བྱུང་མིན་དེ་
ཡིན། རང་གཤམ་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པར་སྒོམ་སྦྱབ་གྱི་ཉམས་ལེན་བཀོལ་སྒྲོད་
བྱེད་ཆོག་གས། ང་ཆོར་འདིའི་ཐད་ནས་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ཤུགས་ཆེན་ཞིག་ཡོད་
པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། རྒྱལ་ཕྱོགས་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ། རང་
གཤམ་འདིའི་རིགས་ཅུང་བརྟན་པོ་ཡིན་ཞིང་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་མི་སྤུལ།

ང་ཆོས་འདིར་འདྲི་བཞིན་པའི་ངེ་བ་འདི་ཆོས་ད་དུང་ངེ་བ་གཞན་སྒྲོར་ཞིག་
སྒྲོང་གི་ཡོད། “འབྲལ་བ་དེ་དོན་གཉེར”ཞེས་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་རྒྱལ་ཕྱོགས་གྱི་
སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཡོད་ཅིང་། གལ་སྲིད་མི་ཞིག་ལ་བྱ་དགའ་ཞིག་ཐོབ་
ཆེ། མི་དེའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་གནས་ཆད་ལ་འབྱུང་བ་འབྱུང་མོད། འབྱུང་བ་དེ་ནི་ཡུན་
རིང་ལ་བརྟན་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཆད་གཞི་དེ་མཁྱོགས་པོར་མར་
ཐགས་ནས་མི་དེའི་འདོད་པ་ཤུགས་ཆེ་བྱ་འགྲོ་རྒྱུ་རེད། འདི་ནི་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་
ནས་རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་ཆགས་ཞེན་གྱི་རྣམ་པར་གྲུབ་ཡོད། འདི་འདྲའི་དཔེ་མཚན་
ཞིག་དངས་ན། རྒྱན་ཤོག་ཐོབ་མཁན་ཆོའི་ཉམས་སྒྲོང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད་པ་
དང་། རྒྱན་ཤོག་ཐོབ་ནས་སྒྲོར་མོ་འཛོར་ཆེན་ཞིག་རེག་མཁན་ཆོས་དུས་ཡུན་སྤང་

དུ་ཞིག་ལ་བདེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྱོད་ཞིང་། དེ་ནས་ཁོང་ཚོའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་གནས་
རིམ་སྡོན་མ་གང་དུ་ཡོད་པ་དེར་སྤྱོད་འགོ། སྐབས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཁོང་ཚོའི་བདེ་སྤྱིད་
ཀྱི་ཆད་གཞི་ཡར་འཕྱོ་བར་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་སྒྲོར་མོ་འཕོར་ཆེན་ཞིག་དགོས་སྟེ་
རེད། གནས་སྤངས་འདི་ལས་རྒྱལ་བའི་ཐབས་ཤིག་ཡོད་དམ། འགྱུར་ལྷོག་འདི་ལྟ་
བུའི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བའི་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་དམ། བདེ་སྤྱིད་ནི་
སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཞིག་དང་། ཡང་ན་རང་གཤིས་ཤིག་ཏུ་མ་བསམ་པར་སློབ་རུང་
བའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་གི་དོན་སྤྱི་ལ་བསྐྱར་སྤྱོད་བཅུ་བཅུ་ དེ་ལྟར་བྱེད་སྤྱོད་ཆེ་འདི་ནི་རྒྱབ་
ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལ་མཆོན་ན་ཆེས་སྤང་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་ཆགས་སྟེ་རེད།

ཁ་ཏྲི་ལ་ད་།¹ Howard Cutler ིདང་ལྷན་དུ་བཅུམས་པའི་“བདེ་སྤྱིད་འཕྲོ་ལ་
ཐབས་”ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཏུ་ལའི་སྐྱ་མ་མཆོག་གིས་འདི་ལྟར་གསུངས་འདུག
“སྤྱད་པའི་བཟོ་བཞུགས་དང་བྱེད་ལས་གཉིས་སྟེ་མཆོན་དུ་བཞག་སྟེ་བཟོ་དེ་ན། སྤྱི་
སྤྱོད་བཟར་གོ་རིམ་ཅན་ཞིག་བསྐྱུད་ནས་མི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་ལ་ཁ་གཏད་
གཅོག་པ་དང་། དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་ཐོག་ཆེད་དུ་དམིགས་པ་གཏད་ནས་ནང་
སེམས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། བདེ་སྤྱིད་ཐོ་མ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་ཐུག། ང་
ཚོའི་སྤྱད་པའི་མ་ལག་ནི་འགྱུར་བ་མེད་པའི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པར། བསྐྱར་འགྱུར་
ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན།”

ང་ཚོས་ཁོང་གིས་གསུངས་པ་འདི་པལ་ཆེར་བདེན་པ་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་
ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་འདི་ནི་ང་ཚོས་ནང་པ་ཚོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས་འཕྲོ་ལ་
སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཡུལ་ཞིག་ཡིན།

བཟོ་སྒྲིང་། ལྷོང་ཆོར།

བཟོ་སྒྲིང་གི་མཉམ་ཞུགས་པ་དང་མང་ཆོགས་གཉིས་ཀས་འཛོད་རི་དང་རེ་
ཆར་ཉིའེ་ལྷོང་ཆོར་སྒྲོར་གྱི་གཏམ་བཤད་ཐད་ལ་བྱི་བ་མང་པོ་བཞོད་པ་དང་། ཨ་
ཐོར་གྱིས་གཏམ་བཤད་པ་ཁོང་གཉིས་བཟོ་སྒྲིང་གི་མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོའེ་གས་སུ་
བསུ་བ་བྱས་ནས་མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོ་མང་ཆོགས་ལ་རོ་སྒྲོད་བྱས་སོང་། རམ་ཉིག་།
Daniel Kahneman གེ་ཁྱི་ལི་རེན་སི་ཏོན་མཐོ་སྒྲོབ་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་མང་
ཆོགས་ལས་དོན་གྱི་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༩
ལོའེ་དབལ་འཕྱོར་རིག་པའེ་ལོར་སྤེལ་གཟེངས་རྟགས་བཞེས་ཡོད། ཁད་འེ་ནར་
། Dacher Keltner གེ་ཁྱི་ལེ་ཏཱོར་ལེ་མཐོ་སྒྲོབ་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའེ་སྒྲོབ་
དཔོན་ཆེན་མོ་ཞིག་དང་། ཀེ་ལི་ཟུར་ཉི་། Daniel Gilbert གེ་ཏཱོ་ཐད་ཀྱི་མཐོ་སྒྲོབ་གྱི་
སེམས་ཁམས་རིག་པའེ་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་ཐེའོ་ཡང་བཟོ་སྒྲིང་པ་
ཆོའེ་གས་སུ་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གིས་རེ་ཆར་ཉི་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ལྷོང་ཆོར་གྱི་
སྐད་ས་འཛིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་གྱི་ཡོད་སྟབས། འཛོད་རི་དང་སྟན་བྱ་ནང་པའེ་
ལྷོགས་གཏོགས་ནས་བྱི་བ་ཁག་ལ་ལན་འདེབས་སྐྱུ་རེད།

ཨ་ཐོར། ། རས་ཐོག་མར་ལྷོང་ཆོར་གྱི་བརྗོད་གཞིའེ་ཐོག་ལུབ་ལྷོགས་དང་
ནང་པ་གཉིས་ཀའེ་ལྷ་ཚུལ་གྱི་རོས་ནས་སྐྱང་མཁན་ང་ཆོའེ་གཏམ་བཤད་པ་གཉིས་
ལ་སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་རྒྱ་ཡིན། རས་ད་བྱང་ནན་ཏན་བྱ་བརྗོད་འདོད་པ་ནི་རེ་ཆར་ཉི་དང་

ལྷ་ཐེའོ་གཉིས་ཀྱི་ཡུན་རིང་གི་མཉམ་འབྲེལ་དེའང་ཡིན། ང་ཚོས་གོང་དུ་གོ་ཐོས་བྱུང་
བ་ལྟར། ཟློང་ཚོར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་བ་ཁོངས་སུ་སྟོན་གྲགས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཕྱོགས་
ཀྱི་ཆོན་རིག་པ་རེ་ཆར་ཉི་དང་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་འབྲེལ་
བྱས་ཏེ། ཟློང་ཚོར་ནི་གང་ཟག་རང་གི་སྤངས་འཛིན་གྱི་འོག་ཏུ་འཇུག་ཐབས་འཆོལ་
བའི་འབད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱེད་གཉིས་ཀྱིས་མྱེད་བྱུང་གི་ལས་དོན་འདི་བསྐྱབ་པར་
ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ང་ཚོའི་རེ་ཡུལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་ནི་བྱེད་གཉིས་ཀྱིས་འགོ་བཙུགས་
ཟིན་འདུག།

མཆོམས་འདི་ནས་ང་ཚོ་ཉི་བ་ཁག་ལ་ཁ་ཕྱོགས་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ནང་པ་དང་
ཆོན་རིག་པའི་ཕྱོགས་གཏོགས་གཉིས་ཀས་ཉི་བ་མང་པོ་ཞིག་བཀོད་ཡོད། འཛིན་
ངེས་ཟློང་ཚོར་གྱི་བྱ་བ་ཁོངས་དང་། ད་དུང་ནང་པའི་སེམས་བྱུང་གི་བྱེད་པར་དང་
འབྲེལ་བའི་དབང་ཅིའི་ཉེན་གཞིའི་སྒྲོར་ནས་ཉི་བ་ཁག་ཅིག་ངེས་སོང་། དེ་བཞིན་
ཁོང་གིས་སྒྲུང་དོར་དང་། གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྤངས། སེམས་ཁམས་རིག་པ་
བཅས་ཀྱི་ཉི་བ་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་བཀོད་སོང་།

ཟློང་ཚོར་གྱི་ནང་དུ་ཤེས་ཚོར་ལ་བྱེད་ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། རྒྱ་མཆོན་ཅིའི་
ཕྱིར་ང་ཚོར་གཞོད་འཆེ་ཆེ་བའི་ཟློང་ཚོར་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ། ནང་པ་ཚོར་མཆོན་ན།
ཟློང་ཚོར་དང་འབྲེལ་བའི་རང་གི་གོ་ཉོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱོངས་སུ་ཏུ་སྟོན་གྱིས་གཏན་ལ་
ཕབ་པའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ནུས་གཞག་དང་བསྐྱར་རུང་བ་ཅི་ཡང་མེད། འོན་ཀྱང་།
ཁོང་ཁྱོད་དང་གཞོད་འཆེ་ཆེ་བའི་ཟློང་ཚོར་རྣམས་ལ་དགོས་དམིགས་ཤིག་ཡོད་པ་མ་
ཡིན་ནམ། ད་དུང་སྒྲོའི་ངང་ཚུལ་དང་རང་ག་ཤིས། སྤངས་ནས་ཐོབ་པའི་སྒྲོའི་ཡོན་

ཉན་སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐྱོར་ལ་འང་ངེ་བ་ཁག་ཅིག་བཞུགས་ཡོད།

ང་ཚོས་ཡགོང་ས་མཆོག་ཁྱེད་ལ་གཏམ་བཤད་འདི་ཚོའི་སྐྱོར་ལ་ཅི་ཞིག་གསུང་རྒྱུ་ཡོད་པར་བལྟས་ནས་འགོ་འཇུགས་རྒྱུ་ཡིན།

ཏཱ་ལའི་ལྷ་མ། ། ངས་ངེ་བ་ཁག་ཅིག་འདི་འདྲོད་བྱུང་མོད། ད་ལྟ་ངས་དེ་དག་བརྗོད་ཆར་འདུག་པ་འདྲ་མོ། དེའི་སྤྱིར་བཏང་ཚོས་འགོ་འཇུགས་ཤོག།

ཡ་ཐོར། ། གཅིག་བྱས་ན། ང་ཚོས་གནོད་འཆེ་ཆེ་བའི་སྤྱིར་ཚོར་གྱི་བྱེད་ལས་ནས་འགོ་ཚུམ་ཆོག་འདི་ནི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་སྤང་། ཉན་པའི་མཁས་པ་ཚོས་འདིའི་ཐད་ལ་ཅི་ཞིག་གསུང་རྒྱུ་ཡོད་དམ། ལྷ་མའོ་ལགས། ཁྱེད་ལ་ཅི་ཞིག་བཤད་རྒྱུ་ཡོད་དམ།

ལྷ་མའོ། ། དེ་ཆར་ཉི་ཁྱེད་གྱིས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལྟ་རྒྱུ་གྱི་དོས་ནས་གནོད་འཆེ་ཆེ་བའི་སྤྱིར་ཚོར་གྱི་དོན་སྤྱི་འདི་དགོས་ངེས་ཡིན་པའི་དཔེ་མཆོན་དུ་ཁོང་ཁོ་བཞག་སོང་། ཁྱེད་གྱིས་བརྗོད་པ་ལྟར། ཁོང་ཁོ་ནི་བཀག་རྒྱ་ལས་རྒྱལ་བར་བེད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟེ། ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་དགེ་བ་མེན་པའི་མེན་ལུ་ལ་དེ་ངེ་ལྟར་ཡིན་ནམ། ཁོང་ཁོས་སྐབས་གང་ཞིག་དུ་གནོད་འཆེ་ཆེ་ཞིང་མི་དགེ་བའི་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་དམ། སྤྱིར་བཤད་ན། ང་ཚོས་སོ་སོའི་སྤྱོད་པ་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། འཁོན་འཛིན་གྱི་ཁོང་ཁོ་ཞིག་སེམས་ལ་སྐྱེ་སྐབས། དེ་ནི་རྒྱུན་དུ་གནོད་འཆེ་ཆེ་ཞིང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པར་མཐོང་ཐུག། ཁོང་ཁོ་དེས་རང་དང་གཞན་གྱི་ཞི་བདེ་ལ་གཏོར་བརྒྱག་བྱེད་རྒྱུ་རེད། སྤྱིར་ང་ཚོས་སྤྱིར་ཚོར་བཟང་ངན་

གང་ཞིག་གི་སྤྱི་སྤངས་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱས་ཆེ། དེ་ཆོ་ཐམས་ཅད་གཞི་རྩའི་ཤེས་པ་ཞིག་
ལས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་གསལ་ལོ་ཡིན་ཞིང་། གཞི་རྩའི་ཤེས་པ་དེ་ནི་སྤྱོད་དང་ངི་
མས་རང་བཞིན་གྱིས་མ་བསྐྱབས་པའི་མེ་ལོང་ལྟ་བུ་ཡིན། སྤྱིང་ཆོར་གང་ཞིག་ཡིན་
ཡང་དེ་ནི་རོལ་མོའི་དབྱངས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེའི་སྤྱིང་དུ་མ་ཐུན་ཆོས་མང་
པོ་ཞིག་ཆོགས་ཡོད། དཔེར་ན། ཁོང་ཁྱོད་ནི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རོ་བོར་མ་སོང་བའི་སྤྱོད་
དུ་སྤྱིང་ཆོར་འདི་ལ་གསལ་ཆའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། ར་ཆོར་ཁོང་ཁྱོད་སྤྱི་
སྤངས་རང་ཉིད་ཀྱི་དབང་ཤེས་རྣམས་ཡར་བསྐྱངས་ཏེ། རང་གི་རྣམ་རིག་དེ་ནི་པོ་
ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

གལ་སྲིད་ར་ཆོས་ཁོང་ཁྱོད་སྤྱི་སྤངས་མ་ཐག་པའི་གསལ་ཆ་དེ་རོས་འཛིན་བྱས་ཏེ།
སྤྱིང་ཆོར་འདི་ཞེ་སྤང་བསྐྱེད་པའི་ཉོག་པ་འབ་མིན་གྱི་རྒྱ་ཁྱེན་དུ་འགོ་བུ་མ་བཅུག་པ་
དང་། ལྷག་པར་རང་གཞན་གྱི་བྱང་པར་བྱེས་ནས་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱེད་པའི་
འདོད་པ་མ་བསྐྱེད་ན། ཁོང་ཁྱོད་ལ་གཞོད་འཆེ་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ར་
ཆོས་འདིར་ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་སྤུ་མོ་ཞིག་སྤྱིང་གི་ཡོད་ལ། ཉོན་མོངས་མ་བསྐྱེད་པར་
ཁོང་ཁྱོད་ཤེས་པ་ཆའི་རང་དུ་གནས་པ་ལ་སྤྱོད་སྤྱིང་བརྟུན་དགོས། འདི་ནི་འདོད་
ཆགས་ལྟ་བུར་མཆོན་ནའང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་དང་། སྤྱིས་མ་ཐག་པའི་སྤངས་
ནས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཤུགས་ཆེན་ཞིག་མེད། གང་ལྟར་ཡང་ནང་པའི་འདོད་
ཚུལ་ལ། སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ནི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་དེ་མིན་ལ།
ཤེས་པ་ནི་སྤྱད་མེད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། ངི་མ་རྣམས་ནི་སྤྱོད་བྱུང་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་
ཡིན།

ཡ་ཐོར། ། བྱེད་ཅག་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པའི་གཞོན་འཆེ་ཆེ་བའི་མྱོང་
ཆོར་གྱི་ངོ་བོའི་སྒྲོར་ལ་ཅི་ཞིག་བརྗོད་རྒྱ་ཡོད་དམ། བྱེད་ཆོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། མྱོང་ཆོར་
ལ་འགོ་བ་མའི་ངོ་བོའི་གྲུབ་ཆ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པའི་རང་བྱུང་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཉེན་ཞིག་ཡོད་
དམ།

ཀེ་ལི་ཟླར་ཅི། ། མྱོང་ཆོར་ཁག་ལ་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཉེན་གཞི་ཞིག་ཡོད་པར་ཐེ་
ཆོམ་བྱེད་མི་དགོས། གསལ་པོ་མིན་པ་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་དག་ལ་སེམས་ཀྱི་སྣང་
བརྒྱན་ཡོད་མེད་དང་། ཡང་ན་སོ་སོའི་ཤེས་ཆོར་ལ་སྣང་ས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་མིན་འདི་
རེད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་ཆོ་ལའང་མྱོང་ཆོར་ཡོད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན། མྱོང་ཆོར་
ནི་འོ་འཁྱུང་སྟོག་ཆགས་དང་། ང་ཆོ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་ངེས་
ཅན་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ངོས་
ནས་བརྗོད་ན། མྱོང་ཆོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

ནང་དོན་རིག་པར་མྱོང་ཆོར་ངེས་ཅན་ཞིག་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་ངོས་
འཛིན་བྱེད་པ་དང་། ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱིས་ང་ཆོར་དེ་དག་འཛོམས་པར་གྲོགས་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འཇིགས་སྣང་ནི་དཔེ་མཆོན་ཡག་པོ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། འཕེལ་
འགྱུར་གྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཆོར་འཇིགས་སྣང་མི་མྱོང་བའི་དུད་འགོ་ཆོར་
བརྗོད་པའི་ཆོག་ཅིག་ཡོད། དེ་ནི་དགོང་ཟས་རེད། རྒྱུ་མཆོན་ལྷ། རྒྱ་མཆོན་འདིའི་དབང་
གིས་འཇིགས་སྣང་ལྷ་བྱའི་མྱོང་ཆོར་གིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཡིན།

དགོང་ཟས་སྒྲོར་གྱི་ཀྱ་རེ་འདི་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་དགོས་

བྱུང་སྐོང་།

ནུ་ལའི་ཁྲ་མ། ་ རང་པའི་ལྟ་བ་གཞིར་བཞག་གི་ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཚད་གཞི་
ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་སེམས་ཅན་སོ་སོའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་བྱུང་ཆ་ལ་བྱེད་ལས་གལ་ཆེན་
ཞིག་ཡོད། འགྲོ་བ་མི་དང་དྲན་འགྲོའི་ལུས་སྤང་གི་བྱུང་ཆའི་བྱེད་པར་ལ་བལྟས་ཆེ།
ང་ཆོས་མྱོང་ཆོར་ཁག་ཅིག་གི་མངོན་ཚུལ་ལ་བྱེད་པར་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་བྱུང། དེ་
མཚུངས་སུ་ཐ་ན་འགྲོ་བ་མིའི་ཁྱོད་དྲུའང་རང་གཤེས་ཀྱི་བྱེད་པར་འབྲེལ་མཐོང་རྒྱ་
ཡོད་པ་དང་། མི་ཁག་ཅིག་ལ་འདོད་ཆགས་དང་ཁོང་ཁྱོད་འག་ཆགས་ཤུགས་ཆེན་
པོ་ཡོད། ངས་བྱེད་པར་འདི་དག་ལ་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྟེན་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་གྱི་ཡོད།
འདི་ནི་དགེ་མེད་གཉིས་ཀའི་མྱོང་ཆོར་ལ་ལྟ་སྟངས་ཤིག་ཡིན།

དེ་ལྟར་ནུ་ལའང་། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དེ་དག་རྟོགས་ཚུལ་ལ་གནས་རིམ་གཞན་
ཞིག་ཀྱང་ཡོད་ཅིང་། རང་པའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན། འགྲོ་བ་མི་དང་དྲན་
འགྲོ་ཐེངས་སེམས་ཅན་ཚང་མར་བྱུང་པའི་སྤྱན་མོང་གི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ཡོད། རང་
པ་ཆོས་གཞི་རྩའི་མྱོང་ཆོར་ཁག་ཅིག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་ཡོད་པར་
འདོད་ཀྱི་ཡོད།

གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི། ང་ཆོས་ཁོང་ཁྱོད་ལྟ་བུའི་མྱོང་ཆོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་སྐབས་ཀྱང་རྟོག་འཛིང་གི་ཆ་མང་པོ་ཞིག་འདུས་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས་རྒྱ་འདི་
ཡིན། ཁོང་ཁྱོད་ནི་ཡུན་སྤང་ཞིང་གཡོ་འགྲལ་ཆེ་བའི་སྐྱོད་ངང་ཚུལ་ཞིག་རེད་ཅེས་
བརྗོད་པ་ཅུང་གིས་མྱོང་ཆོར་འདི་རྟོགས་མི་བྱུང། རང་པ་ཆོས་སེམས་བྱུང་ཁག་ནི་

བརྒྱད་རིམ་ཞིག་ཏུ་གོ་བ་ལེན་གྱི་ཡོད། སེམས་བྱུང་ལ་མཆོན་ན་རྒྱུན་ཞིག་ཡོད་པ་
དང་། སེམས་བྱུང་གཞན་ཡང་དེ་དང་ལྷན་ཏུ་འབྱུང་གི་ཡོད། མི་ཁག་ཅིག་གི་ཁོང་ཁྱོད་
ནི་ཡུན་རིང་ལ་གནས་ཀྱང་། གཞན་གྱི་ཁོང་ཁྱོད་ནི་དེ་ལྟར་རྒྱུན་བརྟན་གྱི་མེད། དཔེར་
ན། སྤྱིར་རྗེ་སྒྲོམ་པར་གོམས་འདྲིས་ཆེ་བའི་ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་ལ་ཁོང་ཁྱོད་ཆེན་པོ་
ཞིག་སྐྱེས་ཀྱང་། གོམས་འདྲིས་དེའི་དབང་གིས་ཁོང་ཁྱོད་འདི་ཡུན་རིང་ལ་གནས་མི་
ཐུབ།

རྒྱ་མཆོན་འདིའི་སྤྱིར་རྗེ་སྒྲོམ་རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་
པར་མ་ཟད། གང་ཟག་ཅིག་གི་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་དང་། ཁོར་ཡུག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་
སོགས་ལ་འང་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། ཁོང་ཁྱོད་ལྟ་བུའི་སེམས་བྱུང་གི་རང་བཞིན་
རྟོགས་པར་སྤྱིར་རྗེ་སྒྲོམ་འདིའི་རང་ཚུལ་དང་། ཡང་ན་དེའི་སྤྱིར་རྗེ་སྒྲོམ་འབྱུང་ལ་བརྟུང་བ་
ཅམ་གྱིས་མི་འགྲེག

འཛོད་རྩི། ་། བདག་གིས་ར་ཆོད་སྤངས་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་ཞིང་།
རྟོག་དཔྱད་འདྲན་པའི་ལྟ་ཚུལ་རྒྱུ་རྒྱུན་ཞིག་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན། ཁོང་ཁྱོད་རྟོག་བྱ་འདི་
ནི་ཁོང་ཁྱོད་རང་ཉིད་མ་ཡིན་པར། ར་ཆོར་རང་དབང་མེད་པ་དེ་རེད། དཔེར་ན། ར་
ཆོར་རང་དབང་ཡོད་པའི་སྒྲོ་ནས་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ཏེ་ཞི་བ་ཡིན་ན། འདི་ནི་རྟོག་བྱ་ཞིག་
ཆགས་མེད། དོན་ངོ་མར་འདི་ནི་ཁོང་ཁྱོད་ཞིག་ཏུ་ཅིས་ན་མི་འོས་ཤིང་། རང་པ་ཆོས་
འདི་ནི་ཉོན་མོངས་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱིར་རྗེ་སྒྲོམ་ཞིག་ཏུ་བསམ་གྱི་མེད། རྒྱ་མཆོན་ནི་
གང་ཟག་རང་ཉིད་ལ་རང་དབང་ཡོད་པས་ཡིན། རྒྱས་ཤུགས་དྲག་པོ་ཞིག་གི་རྣམ་པ་
སྤྱི་ལ་མངོན་ཡང་། དེ་ནི་གང་ཟག་རང་གི་སྤྱིར་རྗེ་སྒྲོམ་འཛོད་ཞིག་ཏུ་ཡོད་སྟབས། ཉོན་

མེངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཆགས་ཐང་། ལུས་པ་འག་པོ་འདི་ལྟ་བུས་རང་ཉིད་ལྷུང་
སྟོབ་དང་། ཡང་ན་བྱ་བ་ཞིག་བསྐྱབ་པར་ཐོགས་ཤེད་སྟུང་ད། རྩོག་འགའ་པོ་མི་
ཁོང་ཁོ་སྤྱེས་ནས་རང་ལ་རང་དབང་ཐེད་དུས་འཁྱུང་གི་ཡོད། འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་
ར་ཆོ་གཞན་དབང་དུ་འགྲོ་ཞིང་། འདི་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རྩོག་འགའ་ཞིག་ཡིན། འཕེལ་
འཁྱུར་ལས་ལྷུང་བའི་ཁྱེད་ཆོར་ནི་རྩོག་འགའ་ཡིན་ཡང་། ར་ཆོས་དེར་གདོང་ལེན་
ཤེད་སྐབས་ན་འགྲིག་པའི་སྤྱིན་སྤྱིས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འཁྱུང་གི་ཡོད།

ཁད་ཅི་ནང་། ཚན་རིག་གིས་སྤྱོད་ཚེར་ཞིག་ཆ་གསུམ་མང་པོར་བགོས་
ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། རིན་ཐང་གཏན་འཛེབས་དང་། འདུན་པ། ཚེར་པ། ཡིད་
ཚོད། སྤྱོད་པ་དང་ནམ་འགྲུར་ངེས་ཅན་ཞིག་སྟོན་པའི་བཀའ་ཆགས་སོགས་ལ་བརྟག་
དབྱེད་གཏོང་གི་ཡོད། རས་ཁྱེད་ཅག་ལ་འདི་འདོད་པའི་དྲི་བ་ནི། རང་དབང་དེ་གང་
ཞིག་ལས་ཐོབ་པའི་རང་དབང་ཡིན་ནམ། ཚེར་བའི་དབང་དུ་མ་སོང་བའི་རང་དབང་
ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སྤྱོད་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་སྟོན་མ་དགོས་པའི་རང་དབང་ཡིན་ནམ།

འཛོད་ཅི། རྟེན་དབང་ནི་གཞན་དབང་དུ་མ་སོང་བའི་རང་དབང་རེད། ཡིད་
ཚིང་ནི་རྩྭ་ཁྲ་ཞིག་མིན་ཞིང་། མ་ན་ཕྱི་ལྷུང་པ་ཞིག་ལ་ལ་ལན་དུ་ལྷུང་བའི་རང་
སྤྲེང་གི་རྒྱས་ཕྱགས་དེ་འདྲི་རྩྭ་ཁྲ་ཞིག་མིན། རྩྭ་ཁྲ་ནི་ཡིད་ཚིང་འདིས་རང་ལ་
གདམ་ཀ་གང་ཡང་ཁྲེད་དུ་མི་འཇུག་པར་སློབ་གཞན་དབང་དུ་བརྒྱུར་ནས་སྤྲུག་
བསྐྱེད་བསྐྱེད་པ་འདི་ཡིན། བང་བའི་ཉམས་ལེན་གྱི་དགོས་དམིགས་གཙོ་བོ་ནི། སློ་
ལ་སློང་བདར་སྤྲད་ནས་རང་ཉིད་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་རང་གི་སློང་
རྒྱས་ཕྱགས་ལ་སྤངས་འདིན་འོས་འཚམས་ཤིག་ཁྲེད་སྤྲེད་འདི་རེད།

ཡ་ལན། ། འདིར་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་འདུག རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོས་
ལུགས་རིག་པ་དང་ལྷ་སྤྱལ་རིག་པའི་ནང་། ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་དུ་མའི་རིང་ཞེ་འདོད་ལ་
རང་དབང་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཚད་སྒྲེང་བྱུང་ཞིང་། འདིའི་སྐོར་ལ་ཚོམ་ཡིག་ཤོག་ངོས་ཁྲི་
ལྷག་ཡོངས་པ་ཞིག་ཡོད། རང་པ་ཆོས་སྒྲོང་བརྟམ་མེད་པའི་སྒྲོ་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་
ལ་ཞེ་འདོད་ཀྱི་རང་དབང་འདི་ཡོད་མེད་ནི་བ་འགོད་ཀྱི་མེད། ར་ཆོར་ཞེ་འདོད་ཀྱི་
རང་དབང་ཆ་ཆང་ཞིག་མེད་པ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གསལ་པོ་རེད། མི་ཞིག་གིས་
ཁྱེད་ལ་ཐོག་ཐུག་གཏོང་སྐབས། ཁྱེད་ལ་ཞེ་འདོད་ཀྱི་རང་དབང་ཅི་ཡང་མེད་པར་
ཁོང་ཁོ་དང་འཁོན་འཛིན་བསྟན་ནས་ཡ་ལན་སྟོང་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་ར་ཆོར་ཞེ་འདོད་
ཀྱི་རང་དབང་ཆ་ཆང་ཞིག་མེད་པའི་ཉམས་མཛན་གསལ་པོ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་།
ནང་པའི་ལམ་གྱི་ནམ་གཞག་གི་དམིགས་གཞིའི་ནང་རང་དབང་འདི་ལྷ་བྱ་བ་སྦྱེད་
བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུ་འདུས་ཤིང་། རང་ཉིད་ནི་འཁྲལ་སྤང་དང་ཞེ་སྤང་། འདོད་སྤེད་ལྷ་
བྱའི་ཉོན་སེམས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་ཤེས་རབ་ཀྱིས་སྡེ་ཁྲིད་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།
ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་སངས་རྒྱས་པའི་སྐབས་སུ་གདམ་ཀ་བྱེད་པའི་
རང་དབང་རང་ཉིད་ལ་རྒྱན་དུ་ཡོད་ཀྱི་རེད།

ལྷ་ལའི་ལྷ་མ། ། ར་ཆོས་སྒྲོང་ཆོར་གྱི་རིགས་གཅིག་ནི་གཡོ་འགྲལ་ཆེ་
ཞིང་། འཕྲལ་བྱུང་དང་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། སྒྲོང་ཆོར་འདིའི་རིགས་
བསྐྱེད་པའི་ཡིད་དུ་འཐད་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་། གནས་སྤངས་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་
མཆམས་རེར་ཡོད་སྟེ། སྤྱི་ཡོངས་ནས་གཡོ་འགྲལ་ཆེ་ཞིང་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་པའི་
སྒྲོང་ཆོར་འདིའི་རིགས་ནི་ཤུགས་བྲག་པོ་ཡིན། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་སྒྲོང་ཆོར་གྱི་

རིགས་གཞན་ནི་རྒྱ་མཚན་གཞིར་བཞག་གིས་བྱས་པ་ལྟར་ཡིན། དཔེར་ན། ཁྱེད་
 གྱིས་ཡུན་རིང་ལ་བསྐྱོན་ས་པའི་འབྲས་ལུང་སྟེང་རྗེའི་ཆོར་བ་ལྷགས་འག་པོ་ཞིག་
 གྱེ་བ་ལྟ་བུ་རེད། ཁྱོད་ཆོར་འདྲིའི་རིགས་ལ་བསམ་གཞིགས་ཀྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་
 ཞིག་ཡོད་པ་དང་། རཆོས་ཁྱོད་ཆོར་གྱི་རིགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་ཞིག་
 འཕྲེད་དགོས་རྒྱ་རེད།

རྟེན་ཆ་མེད་ཀྱི། ཁོང་ཁོ་ནི་འཕྲུལ་བྱུང་དང་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་ནམ།

རྒྱ་ལའི་རྒྱ་མ། ། འདི་ནི་འབྲས་ལྷུང་དང་ཐོལ་ལྷུང་ཡིན་ཞིང་། ཟླ་རྩ་ལྔ་ཀྱི་
 རིགས་དང་པོ་ལ་སྐད་ས་འཛིན་གྱི་རང་དབང་མེད་པ་དང་། ཟླ་རྩ་ལྔ་ཀྱི་དགུ་ལྗེ་
 སྐབས་རྩ་ལྔ་རང་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་མེད། ཡིན་ཡང་། ཟླ་རྩ་ལྔ་ཀྱི་རིགས་གཉིས་
 པར་མཆོན་ན། ཟླ་རྩ་ལྔ་ཞིག་རི་ལྟར་ཤུགས་དྲག་ཡིན་ཡང་། རྩ་ལྔ་ད་དུང་རང་
 དབང་གི་ཆད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། རོན་ངོ་མར་སྒྲིང་རྩེ་ཤུགས་དྲག་པོ་ཞིག་
 གཞི་ལ་བཞག་སྟེ། བྱ་དངོས་གང་ཞིག་ངོས་ལེན་མེད་པའི་ཆོར་བ་ཁོང་ཁོ་དང་ཆ་
 འདྲ་བ་ཞིག་སྟེ་ཆོག་པ་དང་། ཟླ་རྩ་ལྔ་འདི་འདྲས་བྱ་བ་དགེ་བ་བསྐྱབ་པར་ཐོགས་
 གེད་རྒྱ་རེད། གནས་སྐད་ས་འདི་འེན་དུ་ཁོང་ཁོ་རྩེ་ལྟེ་ཟླ་རྩ་ལྔ་འདི་འདྲ་དགེ་བ་
 ཡིན་ཆོག་ཅིང་། ཆོར་བ་འདི་འེན་རིགས་ནི་སྒྲིང་བཏང་གི་ཁོང་ཁོ་དང་ཐ་དད་པ་ཞིག་
 ཡིན། རྩ་ལྔ་ཟླ་རྩ་ལྔ་འདི་ལ་ཁོང་ཁོ་ཞེས་འབོད་མིན་ནི་ཆོག་དོན་གྱི་གནད་དོན་
 ཞིག་རེད།

རམ་ཉིག་། རང་ཉིད་ལ་སྒྲངས་འཛིན་བྱེད་ཆུ་དང་། རང་དབང་གཉིས་ཀྱི་

འབྲེལ་བ་ནི་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་རེད། ཉན་པའི་སློལ་རྒྱན་དུ་རྟེན་ཆས་ལུགས་ཐེ་
བའི་སློལ་རྒྱན་གཞན་དག་དང་འབྲ་བར་རང་དབང་ནི་རང་ཉིད་སྤངས་འཛིན་དུ་གོ་
བར་སྦྲུལ། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་དབང་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་སྤངས་འཛིན་ལ་
སྦྱོར་བརྟན་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། རང་ཉིད་སྤངས་འཛིན་ནི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཡིན་པར་
སྤང་། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གོ་རྟོགས་ལྟར་ན། ཡོན་ཏན་གང་ཞིག་
ཡིན་ཡང་ཡུན་རིང་ལ་སྦྱོར་བརྟན་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་
གིས་རང་གི་སྦྱོར་ཆོར་ལ་སྦྱོར་བརྟན་སྦྱོད་རུང་བའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། འདི་ནི་
ཡོན་ཏན་གཞན་དག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཆེ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཏན་
རྩ་ཉིས་^༡Herbert Simon^༢ཡོན་ཏན་ཞིག་ལ་དབང་འབྱོར་བར་དུས་ཆོད་སྟོང་སྤྲུག་
མང་པོའི་སྦྱོར་བརྟན་དགོས་ཞེས་བརྗོད་ཡོད། མིག་མང་ཅེ་བ་ནས་མི་མང་དགོལ་
བའི་བར་དུ་ཡོན་ཏན་གྱི་རིགས་འབྲ་མིན་མཆིས་ཤིང་། ངས་སྤྱིར་རྗེའི་ཆོད་གཞི་
མཐོ་པོ་ཞིག་བསྐྱོམ་པ་ནི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་གང་རུང་ཞིག་དང་བསྐྱར་རུང་བར་
བསམ་གྱི་ཡོད།

རྒྱ་ལའི་ལྷ་མ། ^༡ནང་པའི་གཞུང་ཁག་ཅིག་ཏུ་སྤྱིར་རྗེ་ཡང་དག་ཅིག་ལ་སྦྱོར་
བརྟན་བྱེད་པར་སྤྱིར་བསྐྱལ་ཆེན་གངས་མེད་གསུམ་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད།
^༢བཞད་མོ།

ཡ་ཐོར། ^༡ གནད་ལག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་མཇུག་སྦྱོར་བར་མ་ དུལ་
གྱིས་འདང་གི་ཡོད་མེད་དེ་རེད།

གེ་མི་རྩར་ཤི། ་ རང་དབང་དང་རང་ཉིད་སྤངས་འཛིན་གྱི་དོན་སྤྱི་ནི་ཉ་ཅང་
འབྲ་མཚུངས་ཡིན་པས་ཁྱེད་དང་འབྲ་བར་དཔེ་དང་བའང་བསྤངས་བྱུང་། རང་
དབང་འདིའི་ཁེ་ཕན་མཛོན་གསལ་ཡིན་ཞིང་། ར་ཆོས་དེ་དག་གི་སྒྲོར་ལ་གོ་བསྐྱར་
ཞིག་པལ་ཆེར་བྱེད་མི་དགོས། རའི་སྒྲོ་དོར་བྱི་བ་ཞིག་འཁོར་བ་ནི་འགྲོ་སོང་ཅི་ཞིག་
ཡོད་མེད་འདི་ཡིན། སེམས་ཁམས་རིག་པར་མཚོན་ན། ཁྱེད་ཆོས་བརྗོད་ཀྱིན་པའི་
རང་དབང་དཔེ་འགྲོ་བྱོན་ནི་དུས་ཚོད་རེད། ཁོང་ཁྱོད་སྒྲོ་ནས་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་སྟོན་
དགོས་མིན་ཐག་གཅོད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་རང་དབང་འདི་ལ་དུས་ཚོད་སྟོང་ཐུག་མང་
པོ་མི་དགོས་ཀྱང་། སྐད་ཅིག་མའི་དུས་ལུན་ཞིག་དགོས་ངེས་རེད། འོན་ཀྱང་།
སེམས་ཅན་ཆོ་ལ་སྤྱོད་ཆོར་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་བྱ་སྤྱོད་གང་ཞིག་སྤྱར་དུ་སྟོན་
རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་། རས་རང་གི་མིག་མདུན་དུ་རྒྱན་ལྗན་མ་ཡིན་པའི་གཡོ་འགྲུལ་ཞིག་
མཐོང་ཆོ། ར་ལ་འཛིགས་སྤང་ཐུན་བྱ་ཞིག་སྤྱེས་ནས་པར་འགྲོ་རྒྱ་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་
ཆོས་འཛིགས་སྤང་འདི་ལས་ར་བཅིངས་གོལ་བཏང་སྟེ། ཆོར་བ་དེ་དཔེ་སྤངས་འཛིན་
གྱི་འོག་ཏུ་ཡོད་པར་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཆོ། རས་དེར་མོས་མཐུན་བྱེད་མི་
ཐུབ། ནང་པའི་ལྟ་བུ་བྱུང་ཏུ་རང་དབང་འདི་ལ་འགྲོ་བྱོན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཡ་ལན། ་ རས་ཐོག་མར་དག་བཙོས་ཤིག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། མི་ཞིག་གིས་ནང་
པའི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གངས་ལ་ཞིབ་ཏུ་བལྟས་ཆོ། དེའི་གས་སུ་སྤྱོད་
ཆོར་ཞིག་མི་ཆང་བརྟོགས་རྒྱ་རེད། འཛིགས་སྤང་ནི་རྩ་ཉོན་བྱུག་དང་ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་
གང་གི་ཁོངས་སུ་མི་གཏོགས་ཤིང་། སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཤིག་མིན། འཛིགས་
སྤང་དགེ་མི་དགེ་དང་ལུང་མ་བསྟན་གང་རུང་གི་དོ་བོར་འགྲོ་ཆོག་པ་དང་། དོན་དོ་

མར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གཞི་ལ་བཞག་པའི་འཛིགས་སྒྲག་བསྐྱེད་དགོས་
པའི་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡང་ཡོད། ཉན་པའི་བྲུ་པ་ཆོ་ད་ལྟའི་བར་དུ་གསོན་ཡོད་པ་
ནི། ཁོང་ཆོ་དགོང་ཟས་སྲུ་མ་གྱུར་པའི་བདེན་དབང་རེད།

འདི་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་ལ་མཆོན་ནའང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། སྤྱག་བསྐྱལ་ནི་རང་
ངོས་ནས་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཤིག་ཆགས་མེད། ཉན་དོན་རིག་པར་ཉོན་མོངས་ནི་
རང་རྒྱུད་མ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། གལ་
སྤེད་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱིས་གདུང་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་
བྱས་ཆེ། འདི་ནི་སེམས་ལྡན་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གདུང་སེམས་འདི་ཉོན་
མོངས་མིན་ཞིང་། འདི་ནི་སྤྱིང་རྩེ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་ལུགས་ཤིག་རེད།

སྤྱག་བསྐྱལ་འགའ་ནི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། འགའ་ནི་ལུང་མ་བསྟན་
དང་འགའ་ནི་དགེ་བ་ཡིན་ཆོག་བདེ་བའང་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། དགེ་
མི་དགེ་ལུང་མ་བསྟན་གསུམ་གྱི་ངོ་བོ་ལ་འགོ་ཆོག་སྤར་ཡང་འཛིགས་སྤང་སྐྱེད་ན།
ང་ཆོས་ཐོག་མ་ནས་འཛིགས་སྤང་འཛོམས་པར་བྱེད་རྒྱུའི་དམིགས་ལུལ་བཟུང་
མེད། འཛིགས་སྤང་མི་དགོས་པའི་སྐབས་ཤིག་ཏུ་བསྐྱེད་རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་། དུས་ཆོད་
མང་པོ་འགོར་རྒྱ་རེད།

མྱ་བེའོ། ། རང་ཉིད་སྤངས་འཛིན་དང་། རང་དབང་གི་སྒྲོར་ལ་ངས་ཆོག་
འགའ་བརྗོད་འདོད་བྱུང་། དེར་དུས་འཇམ་སྒྲིང་དུ་ཆེས་ལུལ་བྱུང་གི་རང་དབང་ནི།
གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་ལ་གང་ཞིག་ཡོང་བ་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་པ་འདི་ཡིན་པར་

འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། དེ་ལྟར་བྱུང་ཆེ་ར་ཆོ་ནི་རྫོགས་མཐའ་བྲལ་བའི་རང་གི་
བསམ་སྒྲེའི་བྲན་གཡོག་ཆགས་སྐྱུ་རེད། ར་ཆོ་སྒྲུང་གང་དུ་གཡོ་ན་དེའི་ཕྱོགས་སུ་
བསྐྱོད་པའི་རི་ཅེའི་ཅི་ཤིང་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། བྱ་པ་ཞིག་གིས་རང་གི་
ཀོ་བྱ་ནི་སྒྲུང་གིས་ཕྱོགས་གང་དུ་གཡོ་ན་དེའི་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་བ་དེ་རང་དབང་ཡིན་
ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། མི་ཆོས་རང་ཉིད་སྒྲུངས་འཛིན་གྱིས་རང་དབང་ལ་བཀག་
སྐྱུ་བྱེད་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། དོན་དངོས་ནི་དེའི་ཕྱོག་ཕྱོགས་ཡིན། བྱ་
པའི་རང་དབང་ངོ་མ་ནི་རང་གི་ཀོ་བྱ་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ནས་རང་གི་འདོད་ཕྱོགས་སུ་
བཞུད་སྐྱུ་འདི་ཡིན་པ་དང་། སྒྲོམ་བ་བ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བརྗོད་ནའང་། རང་དབང་ནི་
རང་ཉིད་རང་གི་སྒྲེའི་བདག་པོ་ཆགས་ཏེ། རང་སེམས་ལ་རྟག་ཏུ་བཅཅ་འཇུལ་བྱེད་
ཀྱིན་པའི་རྟོག་པ་ལས་རང་ཉིད་སྒྲོད་ཕྱོལ་བྱེད་སྐྱུ་འདི་ཡིན་པ་ལས། སྒྲོ་བྱར་དུ་
འཛིགས་སྒྲུང་ཅན་གྱི་གཡོ་འགལ་ཞིག་མཐོང་ཆོ། བར་འགྲོ་འདོད་པའི་ཐོལ་བྱུང་གི་
སེམས་ཆོར་ལས་བཅིངས་ཕྱོལ་གཏོང་སྐྱུ་འདི་མིན། སེམས་ཆོར་འདི་ནི་འོས་ཤིང་
འཆོམས་པ་དང་། ཉེན་ཁར་གཡོལ་བའི་རང་དབང་ར་ཆོར་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཐོལ་
བྱུང་གི་སེམས་ཆོར་འདི་ལས་འཛིགས་སྒྲུང་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་སྐྱེ་ཏུ་བཅུག་
མ་ཐག་ར་ཆོའི་རང་དབང་ཤོར་ནས་འཛིགས་སྒྲུང་གི་རྟོག་པའི་དབང་དུ་འགྲོ་འགོ་
བཅུམས་ཡོད། འདི་ལྟར་འཛིགས་སྒྲུང་ནི་རང་གི་སྒྲོད་ཀྱུག་པའི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཏུ་
བྱུང་ནས་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ལ་གཏོར་བཅུག་བྱེད་སྐྱུ་རེད། སེམས་འཆབ་འདི་ལྟ་བུ་
ནི་དགོས་ངེས་མིན་ལ། བཀོལ་སྐྱོད་ཀྱང་ཆེན་པོ་ཞིག་མེད། ར་ཆོ་ནི་དེའི་དབང་དུ་
སོང་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་དབང་ལ་འགོག་སྐྱེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྒྲིའི་སྒྲོང་བཟར་གྱི་དགོས་དམིགས་གཙོ་བོ་ནི། དེ་འདྲའི་རྣམ་རྟོག་གི་རྒྱུན་
ཞིག་འགོ་བརྩུགས་མ་ཐག་ང་ཚོས་རྒྱུན་དེ་གཙོ་བོ་རྒྱ་འདི་ཡིན། འདི་ལ་བྱེད་ཐབས་
མང་པོ་ཞིག་ཡོད། ཁོང་ཁྱོ་སྤྱེ་བའི་སྐབས་སུ་བཟོད་སེམས་དང་། སྤྱིང་རྩེ། ཡང་ན་
བྱམས་པ་སོགས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་བསྐྱེད་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ཆེ་འགལ་སྒྲིའི་སྒོ་
གཉིས་ཡུལ་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་སྤྱེ་མི་སྤྱིང་ཅིང་། ཁོང་ཁྱོ་དང་སྤྱིང་རྩེ་གཉིས་དུས་
མཉམ་དུ་འབྱུང་མི་ཐུབ། སྤྱིང་རྩེའི་བསམ་སྒོ་ཅི་ཙམ་ཤུགས་ཆེན་འཁོན་སེམས་དང་
ཁོང་ཁྱོ་གནས་ས་དེ་ཙམ་གྱིས་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཞིང་། འདི་ནི་རྒྱུས་པ་ཆེ་བའི་བདེ་
འཇགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་རེད།

བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞིག་ནི་རྣམ་རྟོག་གི་རྒྱུན་དེར་པར་ཁོ་ལ་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན།
རྟོག་པ་ཞིག་སྤྱེས་ནས་དེའི་རྒྱུན་འདྲ་མེན་ཞིག་འབྱུང་དུ་བརྩུག་པ་ལས། རྟོག་པ་དེར་
ཡིད་གྱིས་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཏེ། ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་དམ་ཞེས་རང་གིས་རང་ལ་བྱི་བ་
འགོད་དགོས། དེའི་རྒྱུན་ནི་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་མཚམས་མ་ཆད་པ་ཡིན་ནམ། དེས་
རང་ཉིད་ལ་བསྐྱེད་ཅིང་རྟོག་གཏོང་གི་ཡོད་དམ། དེ་ནི་མི་གཞན་ཞིག་གི་ལག་ཏུ་
ཐོགས་པའི་མཚོན་ཆ་དང་། ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱང་ཁོག་ཏུ་འབར་བའི་མེ་སྤང་ཞིག་
དང་མཚུངས་སམ། རྟོག་པ་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་རང་གི་མིག་སྤྱིའི་བདེན་པ་མཐོང་
བར་བྱ་དགོས། འདི་ལྟར་རྟོག་པ་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ན། ཉི་འོད་ཕོག་པའི་ཐོགས་པའི་
སད་ལྟར་དེ་ནི་རང་ངོས་ནས་ཡལ་འགོ་རྒྱ་རེད། དཀའ་ངལ་ཞིག་ནི་ང་ཚོར་བྲན་པ་
མེད་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། རྟོག་པ་ཞིག་སྤྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ང་ཚོས་དེར་བྱར་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་
མེད། ཐ་ན་ང་ཚོས་ཤེས་ཚར་གྱིས་ཀྱང་དེ་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་མེད། འདི་ལྟར་རྣམ་རྟོག་

ཅིག་སྒྲེས་ནས་རྣམ་རྟོག་གཞན་འབྲེལ་བ་སྒྲེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་མེ་སྟག་དང་འབྲེལ་བ་ཞིང་། ཉག་གས་ཆའ་འབར་བའི་མེ་གསོད་རྒྱ་ཏྟ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་། མེ་དེ་མེ་སྟག་ཡིན་དུས་གསོད་ཐུབ་པ་དང་། མདོར་ན་རང་དབང་ནི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་མེ་འདིས་རང་སེམས་ཡོངས་སུ་བྲིལ་གྱིས་གཞོན་པར་མི་འཇུག་རྒྱ་འདི་ཡིན་ཞིང་། རང་དབང་གི་དོན་ནི་རང་ཉིད་ལ་རྟོག་པའི་རྒྱུན་འདི་གཙོད་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་ཡོད་པ་འདི་རེད། ར་ཆོས་རྟོག་པ་སྒྲེས་མ་ཐག་ཏུ་དེ་ནི་རྒྱ་ལོས་ཀྱི་རྒྱ་གཉེར་ལྟར་རང་བཞིན་གྱིས་ཞི་བར་བྱ་དགོས།

ཡ་ཐོར། ་་་ ར་ཆོས་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ཡང་ཡང་སྒྲིང་ཡོད་པ་ནི་སྒྲོལ་སྒྲོང་བརྟན་སྒྲོད་ཐུབ་མིན་གྱི་གནད་དོན་འདི་རེད། ར་ཆོས་ཤེས་བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲོང་ཆོར་གྱི་རང་རྩ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་བཅ། ར་ཆོས་རང་གི་ཆོར་ཤེས་གྱིས་སྒྲོང་ཆོར་འཛིན་སྟངས་དེ་ཤུགས་ཐེ་ཆེར་གཏོང་ཐུབ་བཅ། ར་ཆོས་རང་གི་སྒྲོང་ཆོར་ལ་བཅོས་བསྐྱར་གཏོང་ཐུབ་བཅ། ར་ཆོར་རང་དབང་ཡོད་དམ། འདི་ལྟ་རྩལ་ལ། ཆན་རིག་གི་ཕྱོགས་གཏོགས་སུ་གང་ཞིག་ལ་སྒྲོང་བརྟན་བྱེད་ཐུབ་མིན་གྱི་ལོ་རྟོགས་གསལ་པོ་ཞིག་མེད་པར་སྒྲིང་། ཆན་རིག་པ་ཆོའི་འདོད་རྩལ་ལྟར་ན། གང་ཞིག་ལ་སྒྲོང་བརྟན་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། གང་ཞིག་ལ་སྒྲོང་བརྟན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ནམ། ཆོའི་ཡོན་ཏན་ཁག་ལ་སྒྲོང་བརྟན་བྱེད་ཅུང་བའི་ནང་པའི་འདོད་རྩལ་འདིར་ཆན་རིག་པ་ཆོས་ལྟ་རྩལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་ཡོད་དམ།

ཁམ་ཉིག་་ ལག་རྩལ་སྒྲོང་སྟངས་ཀྱི་སྒྲོང་ལ་ར་ཆོས་གང་ཞིག་ཤེས་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་ཆེ། ཆོའི་ཡོན་ཏན་ནི་སྒྲོང་བརྟན་བྱས་ནས་ཐོབ་རྒྱ་ཡོད་པའི་ལག་

ཅལ་ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐྱད་ས་ཤིག་གི་ནང་
ཡང་ཡང་བཞག་སྟེ། རང་གི་ཡ་ལན་ལ་ཐེངས་མང་པོར་སྐྱད་ས་འཛིན་བྱས་ན། ཏུས་
ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་འགོར་ཡང་མཐའ་མར་ལག་ཅལ་འདི་ལ་སྒྲོང་བ་བྱེད་ཐུབ། མི་
དག་གི་བའི་སྒྲོང་ཚོར་ལ་སྐྱད་ས་འཛིན་བྱེད་པའི་སྒྲོའི་རྒྱས་པ་དང་། སྙིང་རྩེ་སྒྲོམ་པའི་
སྒྲོའི་རྒྱས་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱད་པར་ཡོད་སྲིད། འདི་གཉིས་ལས་གང་ཞིག་ལས་
སྒྲ་བ་དང་གང་ཞིག་ཆད་གཞི་མཐོ་པོ་ཡིན་ནམ། རས་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ཡིན་ན།
དག་གི་བའི་སྒྲོང་ཚོར་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་ལས་མི་དག་གི་བའི་སྒྲོང་ཚོར་ལ་སྐྱད་ས་
འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ལས་སྒྲ་པོ་ཡིན་རྒྱ་རེད། རས་འདིའི་སྒྲོར་གྱི་བྱེད་ཅག་གི་བསམ་ཚུལ་
གོ་འདོད་བྱུང་།

ཡ་ལན། ༡ དེ་ནི་ཉམས་ལེན་ལ་འཇུག་པའི་གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོའི་རྒྱལ་
སྒྲོངས་ལ་གཙོ་པོར་ཐུག་འདུག མི་ཁག་ཅིག་ལ་ཁོང་ཁོ་དང་འཁོན་འཛིན་གྱི་བག་
ཆགས་ཤུགས་ཆེན་མེད། ཁག་ཅིག་ནི་ཁོང་ཁོ་ཆ་པོ་ཡིན་ཡང་། སྒྲོང་ཚོར་དེ་ཡུན་
རིང་ལ་གནས་ཀྱི་མེད། ཁག་ཅིག་གི་ཁོང་ཁོ་ནི་ཡུན་རིང་ལ་ཞི་ཐུབ་ཀྱི་མེད། སྙིང་
རྩེ་འང་འདི་དག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། ར་ཚོས་མཐོང་གསལ་ལྟར། ཐུ་གུ་
ཁག་ཅིག་ལ་སྙིང་རྩེའི་བག་ཆགས་འདི་རང་བཞིན་གྱིས་ཤུགས་ཆེན་ཡོད་པ་དང་།
མི་གཞན་དག་ལ་མཚོན་ན། སྙིང་རྩེ་ནི་ཡུན་རིང་ལ་གོམས་འདྲིས་ཀྱིས་སྒྲོང་བརྩར་
བྱས་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

ཟེ་ཆར་ཨི། ༡ རུབ་ཕྱོགས་སུ་འདིའི་ཕྱོགས་ནས་ར་ཚོར་འཕྲད་པའི་དཀའ་
ངལ་གཅིག་ནི་བཙོས་ཐབས་དང་། ཉམས་ལེན། སྒྲོང་བརྩར་སོགས་གང་གིས་མི་

སྒྲིང་སྤྱི་ཞིག་ལ་མཉམ་མཉམ་གཙོད་བྱེད་རྒྱ་འདི་རེད། རབ་བྱུང་ན་ང་ཚོས་ཐོག་
མར་གང་ཟག་ཅིག་ལ་བརྟག་དབྱུང་བྱས་ཏེ། ཉམས་ལེན་དང་བཅས་ཐབས་གང་ཞིག་
འོས་འཚམས་ཡིན་པར་ཐག་བཅད་པའི་རྗེས་སྤྱི་འགོ་བཙམ་དུ་འཇུག་རྒྱ་འདི་ཡིན་
པ་དང་། ཨ་ལན་གྱིས་གང་ཟག་སོ་སོའི་བག་ཆགས་མ་ཐུག་ཆད་ཀྱི་ཁྱད་པར་བརྗོད་
སོང་། དེའི་ཚོད་དཔག་ལ། རྣང་པ་ཚོར་གང་ཟག་མ་འདྲ་བའི་གཤེས་རྒྱུད་དང་
འཚམས་པར་བྱས་པའི་སྒྲིང་བརྟན་བྱེད་བྱག་པའང་ཡོད་སྟེ།

མྱ་བེའོ། ། ཉོན་མོངས་གང་ཞིག་ཤུགས་ཆེན་དེ་ནས་འགོ་འཇུགས་དགོས་
ཚུལ་ང་ཚོས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་ལ་ཁོང་ཁྱོད་དང་འདོད་ཆགས་ཀྱི་བག་
ཆགས་མ་ཐུག་ཆེ། གཉེན་པོ་དང་ཐབས་ཤེས་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་བྱེད་
བྱག་པ་འདི་སྒྲིང་བར་གཙོ་བོར་འཇིན་དགོས། ང་ཚོས་ནང་པའི་ལམ་ལ་འཇུག་སྟེ་
བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ཡོད་པར་སྒྲེང་ཞིང་། དེ་དག་ནི་གང་ཟག་སོ་སོར་གཤེས་རྒྱུད་
འདྲ་མཉམ་ཡོད་པ་དག་གི་བཅོས་ཐབས་རེད།

རྟེན་ཆར་ཀྱི། ། སོ་སོའི་ཉོན་མོངས་གཙོ་བོ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་ངོས་མ་ཟེན་པའི་
མི་ཚོས་བཀོལ་སྒྲིང་བྱེད་རུང་བའི་ནང་པའི་ཞིབ་དབྱུང་གི་གདམས་པ་ཞིག་ཡོད་
དམ།

ཨ་ལམ། ། མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱི་རེད།

ཨ་ཟོར། ། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཚོར་ནང་པའི་མཁན་པོ་ཞིག་གིས་རང་གི་དགེ་སྤྲུག་
གི་ཉོན་མོངས་ལ་ཞིབ་དབྱུང་ཇི་ལྟར་བྱེད་པའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་སྒྲིང་སྤྲུབ་བཅ།

སྒྲིང་གི་ལྷ་རྟོག་ལ་དཀའ་ངལ་སྒྲོད་རྒྱ་རེད། ཉམས་མེད་ཐལ་སྒྲ།

སྤྱ་ཐེའོ། ། དཔལ་སྤྱལ་རིན་པོ་ཆེ་ཐེ་བའི་སྒྲ་མ་སྟན་གྲགས་ཅན་ཞིག་དུས་
རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་ནང་ཐོན་ཡོད། ཁོང་གིས་སྒོ་བ་མའི་གཤིས་རྒྱད་ལ་བརྟག་
དབྱེད་གཏོང་ཐབས་ཤིག་བསྟན་འདུག། ཐེངས་ཤིག་ཁོང་མཆོམས་པ་བ་ཞིག་ཡོད་
སའི་མཆོམས་ཁང་དུ་ཤེབས་ཏེ། མཆོམས་པ་བ་ལ་ཅི་ཞིག་སྒྲོམ་གྱི་ཡོད་པའི་སྐད་
ཆ་འདྲི་སྐབས། མཆོམས་པ་བས་བཞོད་པ་སྒྲོམ་གྱི་ཡོད་ཅེས་ལན་བཏབ་པ་རེད།
དཔལ་སྤྱལ་རིན་པོ་ཆེས་མཆོམས་པ་བ་དེར་སྒྲོར་བ་རྒྱག་བཞིན་ཞིབ་གཟིགས་
གནང་སྐབས། མི་འདི་ཡོང་ནས་རང་གི་སྒྲོམ་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་གྱི་འདུག་སྟེ་ནས་
མཆོམས་པ་བ་ལ་སེམས་འཆབ་སྒྲེས་ཤིང་། དུས་ལུན་ཅུང་ཙམ་སོང་རྗེས་དཔལ་
སྤྱལ་རིན་པོ་ཆེས་མཆོམས་པ་བ་ལ་མི་རྒྱན་མ་ང་གཉིས་ལས་གྲིས་འབྲུད་དགོས་
བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དང་། མཆོམས་པ་བ་ཁོང་ཁྱོ་སྒྲེས་ཏེ། ཁྱེད་རང་འདིར་
ཡོང་ནས་ང་ལ་བར་ཆད་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། ངས་འདིར་
བཞོད་པ་སྒྲོམ་གྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད་སྐབས། དཔལ་སྤྱལ་རིན་པོ་ཆེས་མཆོམས་པ་བ་
ལ་ད་ལྟ་ཁྱེད་གྱི་སྒྲོམ་གང་ན་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས་པ་རེད།

ཡ་ཐོར། ། ང་ཆོས་འདི་ནས་ནང་པའི་སྒྲོམ་ཉམས་ལེན་གྱི་དམིགས་ལུལ་རྒྱ་
ཆེན་ཞིག་སྒྲིང་རྒྱ་ཡིན། བལ་ཆེར་འདིས་རུབ་ཕྱོགས་པའི་འབྲལ་བ་དེ་དོན་གཉེན་གྱི་
དཀའ་འཛིན་གཤེད་བསལ་བར་བན་རྒྱ་རེད། གང་ཟག་ཅིག་གིས་གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་
འཆོལ་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ལུན་དུ་བརྟན་པའི་བདེ་བ་དང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་འཆོལ་
གྱི་ཡོད་ཆེ། ཡིད་མ་ཆིམ་པའི་ཆོར་བ་སྤར་ལས་ཀྱང་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བར་སྟོན་

པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་དོན་ནས་བལྟས་ན། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་འཚོལ་
བའི་ནང་པའི་དམིགས་ཡུལ་འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་བརྟན་པོ་ཞིག་ཡོད་དམ། སལ་ཆེར་
ཐོག་མར་ང་ཚོས་འབྲེལ་བ་དེ་དོན་གཉེར་གྱི་གོམས་གཤེས་ངན་བ་འདི་དང་འབྲེལ་
བའི་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཅུང་ཙམ་སྒྲེང་ན་པན་ཐོགས་ངེས། རམ་ཉིག་ལགས།
ཁྱེད་ཀྱིས་བརྗོད་རོགས།

རམ་ཉིག་། རྒྱལ་པོ་ཆགས་བ་དང་། དབྱེལ་པོངས་སུ་འགྱུར་བ། གཉེན་སྲིག་
བྱེད་པའམ་བཟའ་རྒྱ་ཁ་བལ་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་ཐེ་བའི་མི་སོ་སོའི་གནས་སྡངས་ཀྱི་
འགྱུར་ཕྱོག་གིས་རང་གི་བདེ་སྲིད་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་པར་སྟོན་པའི་ཞིབ་
འཇུག་གི་བྱ་བ་དོན་མང་པོ་ཡོད། རྒྱ་བ་དང་ལོ་ལ་ཆད་འངས་བྱས་པའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་
ཆད་གཞི་དེ་དུས་ཡུན་རིང་པོ་མ་འགོར་བར་སྤར་གནས་སུ་སྤར་ཡོད། འདི་ནི་འབྲེལ་
བ་དེ་དོན་གཉེར་གྱི་རང་བཞིན་གཙོ་པོ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། སྤྱིང་བ་ཐམས་ཅད་ནི་དེ་ལྟར་
མིན་པ་ང་ཚོས་རྟོགས་ཡོད། སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་ཁག་ཅིག་ཡུན་དུ་གནས་ཤིང་འགྱུར་
བ་མི་འགྲོ་བ་དང་། བདེན་དོན་འདི་ཤར་རུབ་གཉིས་ཀས་དོན་འཛིན་བྱས་ཡོད། དེ་
བཞིན་ཡུས་པོའི་བདེ་བ་སྟོར་ཞིག་ཀྱང་རྟག་དུ་འགྱུར་བ་མེད་པར་གནས་ཀྱི་ཡོད།
ལོན་ཀྱང་། འབྲེལ་བ་དེ་དོན་གཉེར་གྱི་གོམས་གཤེས་ལ་མཚན་ན། ང་ཚོས་རྒྱན་དུ་
ཤུགས་སུ་རང་ཉིད་ལ་མི་པན་པའི་བྱ་དངོས་འདོད་པ་དང་། ཤུགས་སུ་རང་ཉིད་ལ་
བདེ་སྲིད་མི་སྟེར་པའི་བྱ་དངོས་འདྲ་མིན་ཞིག་ཐོབ་པར་རྟག་དུ་འབད་བཅོན་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད།

འཛོད་ཅི། ། ང་ཚོས་བདེ་སྲིད་ཀྱི་སྟོར་ལ་སྐྱབས་སྒྲུབ་པར་ཞིག་འབྱེད་

དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་རེད། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་ཆོག་འདི་ལ་གོ་བ་འདྲ་མིན་ཞིག་ཡོད།
ནང་བསྟན་གྱིས་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི་བདེ་སྲིད་རེད་ཅེས་བརྗོད་གི་ཡོད།
ཡིན་ཡང་། གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་སེམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ཞི་བདེ་བར་ལ་
ཁྱད་པར་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡོད། བདེ་བ་དེ་ལྟ་བུ་ཡུན་རིང་ལ་མི་བརྟན་ཞིང་། སྲོང་བ་
དེའི་རིགས་རིང་པོ་མི་འགོར་བར་ཡལ་འགོ་རྒྱ་རེད། འོན་ཀྱང་། ནང་བ་ཆོས་
དམིགས་ཡུལ་དུ་འཛིན་པའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་གོ་དོན་གཙུག་པོ་དེ་དར་རྒྱས་དང་རང་
དབང་ལྡན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཡུད་ཅམ་ལས་མི་གནས་པའི་
སྲོང་བ་བྱེ་བྲག་པ་གང་ཡང་མིན།

ངས་ཁྱད་པར་འདི་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་འདོད་བྱུང་། འདི་ལྟར་ང་ཆོས་
དམིགས་ཡུལ་ནི་བདེ་སྲིད་རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། དེའི་ཤུགས་བསྟན་ཐམས་ཅད་
ཀྱང་ནང་དུ་འདུས་པའི་ཐོག་ནས་གོ་བསྟར་བྱེད་ཆོག་ ནང་བའི་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་ནང་
སྐབས་འབྲལ་གྱི་བདེ་བ་ནི་ཡུད་ཅམ་ལས་མི་གནས་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་ཡོད་པ་
གསལ་ཞིང་། ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྲོང་གཞིར་བཞག་ནས་བརྗོད་ན། དེ་ནི་རང་གི་
དགེ་ཀུན་དགེ་བཤེས་རབ་བརྟན་ལས་ཐོབ་པའི་གསུང་ཆོས་དང་པོ་དེ་ཆགས་ཡོད།
ཁོང་གིས་བརྗོད་གཞི་འདི་སྤུག་བསྐྱལ་གྱི་རིགས་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
གསུངས་སོང་།

ཡ་ཐོར། ། ང་ཆོས་མང་ཆོགས་ཀྱི་བྱི་བ་རྣམས་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་སྡོན་དུ་
ཁྱད་ཆོར་འདིའི་ཐད་ལ་བརྗོད་རྒྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཀེ་ཡི་ཟླར་ཤི། ༽ ཆོགས་འདུ་འདྲིའི་ཆ་ཤས་པལ་ཆེ་བ་ནི་ནང་དོན་རིག་པ་
དང་། ལུ་བ་ཕྱོགས་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་བྱང་པར་
སྐྱོར་ཞིག་རེད། བོད་དུ་འཛིན་ངེས་བརྗོད་པའི་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ནི། ཕྱོགས་གཉིས་
ཀའི་ཐུན་མོང་གི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཆགས་འདུག སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཆོས་
སྐབས་འཕྲལ་གྱི་བདེ་བ་ནི་ཡུད་ཅམ་ལས་མི་བརྟན་བ་གསལ་པོར་རྟོགས་ཡོད།
ཡིན་ཡང་། མི་སྤྱིར་བཏང་བ་ཆོས་སོ་སའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་སྐྱོར་ལ་མང་པོ་
ཞིག་ཤེས་ཀྱི་མེད། སྟོན་རྒྱུན་གཉིས་ཀས་འདྲིའི་ཕྱོགས་ལ་ལྟ་ཚུལ་གཅིག་མཚུངས་
ཤིག་བཟུང་འདུག ལུ་བ་ཕྱོགས་བ་ཆོས་སྐབས་འཕྲལ་གྱི་བདེ་བ་ཡུན་རིན་ལ་གནས་
པར་འདོད་པའི་ཡིད་ཆེས་འདི་ལ་སྒྲོག་གྱུར་གྱི་བྱང་ཆོས་ཅེ་ཡང་མེད། ད་ཆོ་ནི་
འཛིན་སྟོན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་གི་ནང་ཡོད་པ་དང་། སྤྱི་ཆོགས་སྤྱིའི་དམིགས་
ཡུལ་ནི་མི་དམངས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིག་མ་ཡིན་པར་ཉེར་སྟོན་གྱི་འཛིན་ཐོན་ཆེ་རུ་གཏོང་
རྒྱུ་འདི་རེད། དེའི་ཕྱིར་ད་ཆོས་རང་གི་འཛིན་ཐོན་གྱིས་བདེ་སྤྱིད་བསྐྱུན་སྦྱར་པར་
འདོད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ད་ཆོས་འདི་ནི་བདེན་པ་མིན་པར་རྟོགས་ནའང་། ད་ཆོ་
ཡུན་རིང་ལ་གསོན་མི་སྦྱབ་པ་དང་། མི་རབས་རྗེས་མ་དག་གིས་འདི་ལ་ཡིད་ཆེས་
མེད་རྒྱུ་རེད། འདྲི་མོད་སྒྲིང་ཐལ་སྤྱོད།

ཁང་ཁི་ནང་། ༽ ནང་པའི་ཉམས་ལེན་བ་ཆོས་འཕྲལ་བདེ་དོན་གཉེར་གྱི་
གོམས་གཤེས་དང་། རྒྱ་མཁན་ཅེའི་ཕྱིར་སྐབས་འཕྲལ་གྱི་བདེ་བ་ནི་ཡུད་ཅམ་ལས་
མི་གནས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་གང་བཤད་པ་དེ་ཆན་རིག་ལ་ཁ་སྐྱོར་ཞིག་ཆགས་
སྤྱོད། ད་ཆོའི་བསམ་པར་སྟོང་ཆོར་ནི་ཡུལ་གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཕྱིན་པའི་ཡ་ལན་

ལྷུང་མོ་ཞིག་རེད། བྱེད་ཆོས་སྤྱོད་ཆོར་ནི་ཡུན་རིང་གི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་ཆོག་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པར་བརྗོད་སོང་། རང་ཚུལ་དེ་དག་གང་དག་ཡིན་པ་དང་། དེ་དག་གི་ཆོར་བའི་ཆ་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། འདི་ནི་ར་ཆོར་མཆོན་ན་ཞིབ་འཇུག་གི་གོ་སྐབས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟེ།

ཡ་ལན། དེ་ཆར་ཁྱིས་རང་གི་གཏམ་བཤད་དུ་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཁག་གི་ཆ་ཆད་རང་བཞིན་གྱི་དཔེ་གཟུགས་ཤིག་བསྟན་སོང་། དཔེ་གཟུགས་དེའི་སྤྱིང་དུ་བག་ཐོན་ལ་སྤྱོད་ལྷགས་ཆད་མཐོ་བོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་ཞི་བའི་རང་ཚུལ་དེ་སྤྱོད་ལྷགས་མེད་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་རེད། དེ་མཆོངས་སུ་བྱུང་བར་འདི་ནི་སྤྱོད་སེམས་དང་སེམས་ཞི་བ་དང་། སེམས་འཕང་བཞེགས་པ་དང་བག་ཐེབས་སོགས་ཀྱི་བར་དུ་འང་ཡོད། ནང་བའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་བརྟན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ནི་དཔེ་གཟུགས་འདི་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྟུང་། དེ་ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སྤྱོད་རང་ཚུལ་དེ་བག་ཐོན་གྱི་རང་བཞིན་ལྷགས་ཆེན་འང་། ཕྱོགས་གཞན་ནས་དེ་ནི་ཉ་ཅང་ཞི་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སྤྱོད་རང་ཚུལ་དེ་ནི་འཕྲོ་བ་མིན་ཞིང་། བདེ་བ་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཞི་འཇམ་བག་ཐེབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཀྱང་རེད། འདི་ལྟར་ཆོངས་ཐོག་སྤྱོད་གི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་བྱེད་ཆོས་མི་མཐུན་པ་ཁག་ཅིག་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དང་། འདི་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་བརྟན་དགོས་སྟུང་། སྤྱོད་རང་ཚུལ་འདི་ནི་བརྟན་འཕྲིན་ཅེད་མོ་ཅེ་མཁན་དང་། འཐབ་འཛིང་གནས་བྱུང་ཁ་ལོ་བ། བར་སྟངས་གི་འགྲིམ་འབྲུལ་གྱི་སྟངས་འཛིན་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལྷགས་ཆེན་པའི་ཡིད་བྱེད་དེ་ལྟ་བུ་མིན་ཞིང་། འདི་ནི་དེ་དག་

དང་མ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། མཛོན་སྤྲུལ་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུ་དང་རུང་བ་
ཞིག་རེད།

ཁྱེད་ཀྱི་གཤམ་ཆོད་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ནང་ཡིད་བྱེད་ལ་རིག་ས་གཉིས་སུ་
བྱེས་ཡོད་པ་དང་། བྱ་བ་དང་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་བའི་ཡིད་བྱེད་ལ་སྒྲོང་
ལྷག་ས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། སྒྲོང་རྒྱུན་ལ་སྒྲེ་ལེན་བྱེད་པའི་ཡིད་བྱེད་ལ་སྒྲོང་ལྷག་ས་
མཉམ་བུ་ཞིག་མ་གཏོགས་མེད། བྱེད་པར་འདི་ནི་དུད་འགྲོ་དང་བྱེས་པ་མ་འབྲུང་ཆོད་
སྒྲོང་དུ་ཡོད་ལ། ལོ་རབས་དུ་མའི་གོང་དུ་ཡིད་བྱེད་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྗོད་གཞི་
གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་འདིའི་གནས་བབ་མར་ཆགས་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཆོད་ལོ་བསྐྱར་
གྱི་ནང་དུ་འདི་བསྐྱར་དུ་སྒྲིང་བར་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྣང་།

དེ་ནི་མང་ཆོག་ས་གྱི་དྲི་བ་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་དུས་ཆོད་ཡིན་ཞིང་། ཨ་ཐོར་གྱིས་
ཉན་རེ་ཤོང་ལ་མགོ་བརྟེན་ཞིག་བརྒྱབ་སོང་། ཁོ་མོས་དྲི་བ་གང་མང་མང་ཞིག་སྒྲླད་
ཆེན་པོས་སྒྲོག་རྒྱུ་རེད།

ཉན་རེ་ཤོང་། ། བསྐྱོ་སྒྲིང་གི་ཐུན་འདིར་མང་ཆོག་ས་གྱིས་དྲི་བ་མང་པོ་ཞིག་
བཀོད་འདུག ངའི་ལག་པའི་ནང་དུ་དྲི་བ་དགུ་ཡོད་ཅིང་། དྲི་བ་གང་མང་མང་ཞིག་
འདི་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་ངས་དེ་ནམས་གཅིག་བསྐྱར་བྱས་ནས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ཡོད།
དེའི་ཕྱིར་ངས་དྲི་བ་རེ་ལ་བསྐྱོ་སྒྲིང་བ་མང་པོས་ལན་འདེབས་པ་ལས། དྲི་བ་སུ་ལ་
འོས་འཆམས་ཡིན་ན་དེས་ལན་གཙོ་བོར་འདེབས་རྒྱུའི་རེ་སྐུལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དྲི་བ་
ཁག་ཅིག་ཆོད་རིག་པ་ཆོར་བཀོད་པ་ཡིན་ཞིང་། གཞན་ནི་ནང་པ་ཆོར་བཀོད་པ་

ཞིག་རེད། ངས་ཐོག་མར་ནང་པ་ཆོ་ནས་འགོ་འཇུགས་སྐྱུ་ཡིན། དེ་བ་དང་པོ་འདི་ལ་
འཛིན་རྟེན་ལན་བཏབས་ན་འོས་འཆམས་རེད། “ཁྱེད་ཀྱིས་སེམས་ནི་སྤྲ་འཐས་ཀྱི་
རང་བཞིན་མིན་ཞིང་། རྒྱལ་པོ་ཞིག་མེད་པར་བཟོད་སོང་། འོན་ཀྱང་། ཁྱེད་ཀྱིས་
སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོའི་ངའོ་སྐྱམ་པའི་སྒྲོའམ། ཡང་ན་སྒྲོམ་རྒྱག་མཁན་དེར་ཅི་ཞིག་ཟེར་
སྐྱུ་ཡིན་ནམ།”

འཛིན་ཅི། ། འདི་ནི་བཟོད་གཞི་རྩོག་འཛིང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་
རེད། ཡིན་ཡང་། ཆོས་མངོན་པའི་དམིགས་གཞི་ནི་བྱེད་པ་པོ་རང་ཉིད་གཙོ་མོར་མ་
བཟུང་བར་སྒྲོམ་སྐྱབ་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་རྟོགས་པར་བྱ་སྐྱུ་དེ་རེད། སྒྲོམ་རྒྱག་
མཁན་ནི་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་ཕན་ཚུན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཀྱི་
རུས་ཚོལ་སྒྲོར་ཞིག་ཡིན། ཉམས་ལེན་གྱི་དགོས་དམིགས་ནི་ཞི་བདེ་དང་རང་དབང་
སོགས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་བྱ་ཆོས་དང་ལྡན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཚོལ་བ་ནམས་གོང་
འཕེལ་དུ་གཏོང་སྐྱུ་འདི་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཞིབ་ཏུ་བཟོད་ན། “ང་”ནི་སྒྲོམ་རྒྱག་མཁན་དེ་
ཆགས་མེད། ང་ཆོས་ང་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་ཐ་སྙད་ཀྱི་དབང་དུ་བཀོལ་སྒྱུད་བྱེད་པ་
དང་། འདི་ལ་རྩོག་བྱ་ཅི་ཡང་མེད། ཐ་སྙད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། ངས་སྒྲོམ་རྒྱག་གི་
ཡོད་པ་རེད། འདི་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་རེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཞེས་པའི་ཆོག་
འདི་ལ་ཤུགས་བསྐྱར་གྱི་གོ་བ་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་རྒྱུན་གྱིས་སྒྲོམ་
སྐྱབ་བྱེད་མཁན་གྱི་ང་དེ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དེ་བ་འདིར་སྒྲོམ་གྱིས་ངའོ་
སྐྱམ་པའི་སྒྲོ་དེ་འཛོམས་པར་བྱེད་དགོས་ཞེས་ལན་འདེབས་སྐྱུ་ཡིན། འདི་གོང་སྐྱུ་དང་
ཐལ་སྐྱུ། །

རེ་ཆར་ཤི། ་ རའི་བསམ་པར། རིན་ཐང་ཅི་ཡང་ཤུགས་སུ་མི་སྟོན་པའི་སྟོམ་
གཞི་ཞིག་བཞོལ་སྟེན་གྱིས་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད།

ཏན་རེ་ཤོང་། ་ རའི་ལག་གི་དྲི་བ་འདི་འབྱུང་འབྱུང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་
ཚན་རིག་པ་ཆོ་དང་མཉམ་ཞུགས་གྱིས་སྤྲོད་པའི་ནང་པའི་གྲ་པ་ཆོར་དེས་འདུག དྲི་
བ་འདི་མཁན་གྱིས་ཚན་རིག་གི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆོར་སྟོང་རྗེ་ལྟ་བུའི་སེམས་བྱུང་ལ་
ཆད་འཇུག་ཐབས་ཞིག་དགོས་ཚུལ་བརྗོད་ནས་ནང་པ་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་སུ་
སྟོང་རྗེ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་རི་ལྟར་ཞེས་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་དེས་འདུག ་ ཤར་མོ། ་ ཆིག་
གཞན་ཞིག་གིས་དེས་ན། ཞིབ་ལྟ་གྱིས་སྤྲོད་ཐུབ་ཅིང་ཆད་འཇུག་རྒྱུ་པའི་མདོན་རྟགས་
ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ད་ལྟར་ཆོར་སྟོང་རྗེའི་སྟོར་ལ་གསལ་ཁ་འབྱེད་སྤྲོད་ཅིང་། སྐད་པ་
གཞིར་བཞག་ལས་བྱུང་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་སྤྱབ་དོན་ཡོད་
སྟབས། ར་ཆོས་སྤྱབ་དོན་དེ་དག་གང་ཟག་དང་པོའི་སྟོང་རྗེའི་ཆད་འཇུག་དང་བསྐྱར་
སྟོར་རི་ལྟར་གྱིས་ཡིན་ནམ།

སྤྱ་ཐེའོ། ་ སྟོང་རྗེ་ལ་རིགས་འདྲ་མིན་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། ཁག་ཅིག་ནི་སྤྱུག་
བསྐྱལ་སྟེང་བཞིན་པའི་གང་ཟག་གྱེ་བྲག་བའམ་ཆོགས་སྟེ་ཞིག་ལ་དམིགས་སུ་
གཏད་ཡོད། འདི་ནི་གཞན་གྱིས་སྟེང་བཞིན་པའི་ཆོར་བ་སོ་སོའི་སེམས་རོ་ལ་
གསལ་ལམ་མེར་འཆར་པའི་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་དང་སྟོན་ཏུ་འབྱུང་བ་དང་།
སྟོང་རྗེའི་ཆོར་བ་སྟོར་ཞིག་སེམས་ཡོངས་སུ་ཐེན་པའི་གཞན་པན་གྱི་སྟོ་ཞིག་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ། གཞན་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱལ་མ་ཆོར་ཡང་གཞན་གྱི་བདེ་བའི་དོན་ཏུ་
ལས་ལ་བརྩོན་པའི་སེམས་པ་ཞིག་དང་སྟོན་ཏུ་འབྱུང་གི་ཡོད། སྤྲིར་བཤད་ན། སྟོང་

རྗེ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེལ་དང་། སྤྲུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་ལས་གྲོལ་བའི་
སྟོན་འདུན་ཞིག་ཏུ་རྩོམ་འཛིན་བྱེད་ཆོག་ འདི་ལ་གོ་བ་གཉིད་ཟབ་ཅིག་ཡོད་ཅིང་།
སྤྲུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱའི་ནང་དུ་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་དང་མ་རིག་པ་འང་
འདུས་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་བྱམས་པ་ནི་མི་ཞིག་ལ་དགའ་ཞིང་དུང་བ་གཅིག་ལུ་
མིན་ཞིང་། བདེ་བ་དང་དེའི་རྒྱ་སོགས་རྙེད་པའི་སྟོན་འདུན་ཡང་དེའི་ཆ་ཤས་ཤིག་
རེད། སེམས་ཀྱི་རྩོལ་བ་མང་པོ་ཞིག་ལྟན་དུ་ཆོགས་ཡོད་པ་དང་། བདེ་བའི་རྒྱ་ནི་
ཤེས་རབ་ལས་ཡོང་གི་ཡོད། ཡོངས་སུ་བྱབ་པའི་གཞན་སེམས་ལ་རང་གཅེས་
འཛིན་གྱི་བྱེད་ཆོས་ཅི་ཡང་མེད་པ་དང་། དེ་ནི་ཆ་རྒྱུན་ལྡོས་མེད་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་
སྤྲིང་རྗེ་ཡིན། རང་གི་རྒྱུད་ལ་བྱམས་པ་དང་སྤྲིང་རྗེ་སྤྲེས་པའི་རྗེས་སུ་གང་ཟག་ཅིག་
གིས་དགེ་བའི་ཁྱོད་ཆོར་འདིའི་རིགས་ཕྱོགས་ལྷུང་དང་བྲལ་ཞིང་ཡོངས་འདུས་ཀྱི་
རང་བཞིན་ཡིན་མིན་དང་། ཁྱོད་ཆོར་འདི་དག་ལོག་ཤེས་དང་བྲལ་བའི་སྟོ་ཞིག་
ལས་འབྱུང་ངམ། ཡང་ན་བདག་འཛིན་གྱི་སྟོ་ཞིག་གིས་དེ་དག་ལ་རྒྱུན་བྲས་ཡོད་
མེད་སོགས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་དགོས། ཁྱོད་ཆོར་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ཕྱགས་ཆ་ད་
ལ་ཆ་ད་འཇལ་བྱེད་པར་མཆོན་ན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་ཁྱོད་བའི་འགྲེལ་
བརྗོད་དེ་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་གྲུབ་པའི་ནང་ཅི་ཞིག་བརྟག་པ་དང་གཅིག་སྤྲེལ་
བྱེད་ཆོག

རེ་ཆར་ཀྱི། ༽ ལྷ་ཐེང་ཡིས་ལམ་སྟོན་བྲས་པ་ལྟར། ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་གི་
ནང་གྲ་བ་ཆོར་སྟོམ་གྱི་རྗེས་སུ་སོ་སོའི་ཁྱོད་བ་ལ་ཆ་ད་འཇལ་བྱེད་དུ་བརྟག་པ་ཡིན།
སྟོམ་སྟན་སུ་ཕྱིའི་བར་ལ་བྱེད་པར་བྱུང་ཞིང་། སྟོམ་ཡོད་ཆ་ད་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་དུ་སྤྲིང་

རྗེ་ཤུགས་དཔག་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཀྱི་མི་འདུག ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་སྤྱོད་བ་ལ་ཆད་འཇུག་
བྱས་པའི་ནད་བྱད་པར་ཞོར་སོང་།

ཡ་ཐོར། ་ ཁོང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་ཆད་འཇུག་དེ་ཆཅན་རིག་གི་ཕྱིའི་ཆད་ འཇུག་
དང་མ་སྒྲུབ་ནམ།

རྟེ་ཆར་ཤི། ་ འདི་ནི་རྟེ་བ་ཏུ་ཅང་གནད་འགག་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དང་
པོར་བརྗོད་ན། ང་ཚོས་ད་དུང་ཤེས་མེད། ང་ཚོར་ད་དུང་དུས་ཚོད་ཅུང་ཙམ་དགོས་
རྒྱ་རེད།

ཏཱ་རྟེ་ཐོང་། ་ རྟེ་ཆར་ཏི་དང་སྤྱ་ཐེའོ་གཉིས་ཀར་རྟེ་བ་ཞིག་འདུག “སྤྱ་
གྱའི་དགོད་སྤྱ་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་དུ་འཁོད་གཉིས་ལ་བྱིན་པའི་སྤྱ་ཐེའོ་ཡི་ཡ་ལན་ལ་
བྱད་པར་ཡོད་དམ།”

རྟེ་ཆར་ཤི། ་ ཞིབ་འཇུག་གི་སྡོན་འགྲོའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་བྱད་པར་ཞིག་
འདུག ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་སྡོན་འགྲོ་ཙམ་ཡིན་ཞིང་། ཞིབ་འཇུག་ལས་བྱུང་བའི་
གནས་ཚུལ་ད་དུང་ཡང་སྒྲིག་སྦྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ཚོ་ཆང་མ་གསར་བ་རེད།

ཏཱ་རྟེ་ཐོང་། ་ སྤྱ་ཐེའོ་ལགས། བྱད་ཀྱིས་སྤྱ་གྱའི་དགོད་སྤྱ་ནི་སྤྱ་སྤྱང་སྤྱར་
མ་ཁན་ཞིག་དང་། བྱད་མེད་ཀྱི་དུ་འཁོད་དེས་ཡ་ལན་གཞན་ཞིག་སྤོང་བརྟོགས་ཡོད་
ངེས། ཡ་ལན་འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱད་ཀྱི་བྱན་ཤེས་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ།

སྤྱ་ཐེའོ། ་ གཞན་སེམས་ལས་བྱུང་བའི་བྱམས་པ་དང་སྤྱང་རྗེ་ནི་རྣམ་པ་ཐ་

གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱིང་བ་ལ་ད་དུང་ཞིབ་ཏུ་བཟླ་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་རྒྱུ་རེད། ང་
ཚོས་འདི་འདྲའི་ཞིབ་འཇུག་བརྒྱུད་ནས་སེམས་བྱུང་གི་དབྱེ་བ་ད་དུང་མ་རུ་གཏོང་
སྟེ།

ཨ་ལན། ༡ ཐ་ན་ཁྲད་པ་ནི་ཏ་ཅང་སྟེ་མང་སྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་
ད་ལྟའི་སྐབས་ལ་ཁྲད་པས་ང་ཚོར་སྟོམ་གྱི་རུས་པའི་ཐད་ལ་མང་པོ་ཞིག་བརྟེན་ཐུབ་
གྱི་མེད་ཀྱང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཚོས་གཤིས་སྟོང་ཆད་འདལ་གྱི་སྟོག་
གཞི་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད། བད་པ་ཚོས་ཀྱང་གཤིས་སྟོང་
གཞིར་བཞག་གིས་དགེ་ལུགས་ཚོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་རྒྱལ་རྗེས་སུ་དཔོག་གི་
ཡོད། ལྷ་ཚུལ་གཞན་ཞིག་གི་ངོས་ནས་སྟོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཐག་པ་ཞིག་ལ་རུས་
པ་ཐོན་མེན་བཟླ་བ་འདིས་ཁ་སྐོང་མང་པོ་བྱེད་ཐུབ། ཉམས་ལེན་བྱེད་ཐག་པ་ཞིག་གི་
རུས་པ་དེར་ད་དུང་རིག་གཞུང་གི་ཆ་ཞིག་ཀྱང་ལྡན་པ་དང་། བོད་དུ་ལོ་ངོ་ཉིས་བརྒྱ་
ལྷག་ལ་རུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད་པའི་སྟོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་སྟོར་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ང་
ཚོས་གྱི་ལོ་ ༡༠༠༩ ཉམས་ལེན་དེ་དག་ཨ་རིའི་གྲོང་ཁྱེར་སྟོར་སི་ཁྱོང་དུ་བྱས་ཆེ། མི་
མང་པོ་ཞིག་ལ་ཉམས་ལེན་དེ་ཚོས་མི་ཕན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་འབྱུང་སྟེ། འདི་
ལྟར་འབྱུང་སྟེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལེགས་པོ་མེད་པས་མ་ཡིན་
པར། ཉམས་ལེན་དེ་དག་གི་རྒྱལ་སྤྱོདས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་
རེད། ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་ལ་རིག་གཞུང་མ་འདྲ་བའི་ཁྱོད་དུ་དར་བའི་བརྒྱུད་རིམ་
ནང་། བད་བཟླ་ལ་བཟུན་འགྱུར་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། བཟུན་འགྱུར་འདི་ནི་དེད་སྐབས་
ཀྱང་འབྱུང་བཞིན་པ་ཡིན། ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལ་འདས་པའི་དུས་སུ་རྒྱ་གར་དང་

བོད་དུ་རྒྱས་པ་ཐོན་ཡོད་པ་ལྟར། འདིར་ཡང་དེ་ལྟར་ཡོང་བའི་འབད་བརྩོན་ར་ཆོས་
བྱེད་ན་འདོད། འདི་ལ་ཉམས་ཞིབ་གཟབ་ནན་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ར་ཆོར་རམ་
འདེགས་གང་རག་པ་ཡིན་ན་དེ་ནི་མི་ཆང་མའི་ཁེ་སན་ཞིག་རེད། བད་པ་གཅིག་ལུ་
མ་ཡིན་པར་སྒྲིང་རྗེ་དང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་རྒྱ་ཆེར་འདོད་མཁན་ཆང་མར་འབྲེལ་བ་
ཡོད།

ལྷ་ལའི་ཁྲ་མ། ་། ཨ་ལན་གྱི་སྐད་ཆ་ལ་ཁ་སྒྲོན་ཞིག་བྲས་ན། རྒྱ་གར་དུ་
འཛིག་པ་མེད་པའི་བདག་ཅིག་འདོད་པའི་གནའ་བོའི་ཕྱི་རོལ་པའི་བྲུབ་མཐའ་སྐོར་
ཞིག་ཡོད། བདག་དེ་ནི་སོ་སོའི་ཆོས་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱུན་གྱི་ཁྲ་སྒོག་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། ལྷ་
བྲུབ་ཀྱི་རྒྱབ་ཏེན་འདི་གཞིར་བཞག་གིས་ཉོན་མོངས་ཞི་བར་བྱེད་པ་དང་སྒྲིང་རྗེ་
གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའི་སྐྱོམ་སྐྱབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་མང་པོ་ཡོད་ལ། ལྷ་བྲུབ་ཀྱི་རྒྱབ་
སྒྲོངས་ལ་བྱད་པར་ཡོད་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཆོས་ཉིང་རེ་འཛིན་དང་། ཡང་ན་སྒྲིང་རྗེ་
ལྷ་བྲུའི་སྤྱིང་ཆོར་གཅིག་པ་ཞིག་སྐྱོམ་སྐྱབས། ཁོང་ཆོའི་ལུས་ལུང་དུ་དབང་རྩམས་
སྤྱེ་དངོས་ཀྱི་བྱད་པར་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ལ་བཞག་དབྱེད་གཏོང་རྒྱ་ནི་དང་བ་
འཛིན་པ་ཞིག་རེད།

གན་རེ་ཤོང་། ་། རའི་ལག་ཏུ་ད་དུང་ནི་བ་བཞི་ཡོད་ཅིང་། ནི་བ་གཉིས་ནི་ར་
ཆོས་སྤང་བཞིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་སྐོར་ཡིན་པ་དང་། གཞན་གཉིས་ནི་
ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་ཆོན་རིག་པ་དང་མང་ཆོགས་སྤྱི་ལ་
འུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་རྒྱ་ཡིན་པའི་སྐོར་རེད། ནི་བ་དང་པོ་འདི་ལ་ཆོན་རིག་པ་
ཆོས་ལན་ཞིག་གནང་རོགས། “སྤྱིང་བདར་ཐོབ་ཡོད་པའི་སྐྱོམ་པ་བ་ཆོར་ཞིབ་

འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུར་སྐབས། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདེམས་སྒྲུག་གི་སྤྲུལ་སྤྱད་ལ་འབྲེལ་བ་མཛོད་རི་ལྟར་བྱེད་དཔ། དེ་ཡང་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོར་ཐོག་མ་ནས་བཏང་སྒྲོམས་ཀྱི་སྒྲོམ། ཡང་ན་ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་སྒྲོའི་ཡོན་ཏན་ཡོད་སྟེ། སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་གང་ཞིག་མཆོན་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལ་ནང་པ་ཆོས་ཅི་ཞིག་བསམ་ཀྱི་ཡོད་དཔ།”

རེ་ཆར་ཁྱི། ། ང་ཆོས་གནད་དོན་འདིའི་ཐད་ལ་བསམ་སྒྲོམ་མང་པོ་བཏང་སྟེ། ང་ཆོས་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་སྦྱར་མིན་གྱི་བྱད་ཆོས་གང་ཞིག་གསར་ཆེད་བྱས་པ་ནི། སྒྲོམ་ཆེན་པ་རང་གི་ལོ་མང་པོའི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་དང་། ང་ཆོས་སྒྲོམ་ཆེན་པ་འདི་ལ་སྒྲོམ་གྱི་སྟེང་བཅར་མ་ཐོབ་པའི་གོང་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་ཡོད་ཆེ། སྦྱར་མིན་གྱི་བྱད་ཆོས་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པར་མཐོང་དེས་ཞེས་དབྱེད་ཞིབ་པ་ཞིག་གིས་བཟོད་སྟེ། ང་ཆོས་ནི་བ་དེར་ལན་ཆད་ལྷན་ཞིག་སྟོང་སྦྱབ་མེད་པ་དང་། འདིའི་ཡ་ལན་དུ་ཨ་ལན་དང་སྤྱ་ཐེའོ་གཉིས་ལ་གོ་བསྟར་བྱས་ཏེ། ཞིབ་འཇུག་ཡུན་རིང་པོར་བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་དེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་དེ་འབྲེལ་ནང་པ་ཆོས་གང་ཟག་ཅིག་ལ་དུས་མཆོམས་འབྲ་མིན་དུ་བཏག་དབྱེད་གཏོང་དགོས་ཤིང་། འདི་ལྟར་པ་ཆོས་གང་ཟག་དེའི་སྒྲོའི་ཡོན་ཏན་ནམས་སྟོང་བཅར་མ་བྱས་པའི་སྤྱ་རོལ་དུ་ཡོད་མེད་བལྟ་ཆོག ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་གི་དུས་འགོད་འདི་ལྟ་བུ་ཁོ་ནར་བཞེན་ནས་སྒྲོམ་པ་བ་ཆོའི་སྒྲོའི་ཡོན་ཏན་ནམས་རང་བཞིན་དུ་ཡོད་མེད་ཀྱི་དོགས་པ་དེ་བསལ་སྦྱབ་རྒྱ་རེད།

འཛོན་ Jon Kabt Zinn ། དང་དེད་གཉིས་ཀྱིས་བྱས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཅིག་གི་ནང་། འཛོན་གྱིས་དན་པ་སྟོང་བཅར་གྱི་སྒྲོམ་སྐབས་བདེ་ཞིག་སྒྲོམ་བརྒྱབ་མ་སྟེང་།

མཁན་ཁག་ཅིག་ལ་ཁྱིད་དེ། རྒྱ་གཉིས་རིང་གི་སྒྲོམ་ཉམས་ལེན་གྱི་མགོ་མཐུག་གཉིས་ཀར་ང་ཚོས་ཁོང་ཚོར་བརྟག་དབུད་བྱས་པ་ཡིན། ང་ཚོས་སྡེ་སྡེ་གང་རུང་དུ་མཐོང་བའི་བྱད་པར་དེ་ཚོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡིན་པའི་སྐད་ཆ་འདིས་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་གསལ་པོ་རེད།

ཉན་རེ་ཤོང་། ་ ང་ཚོས་ཨོ་ཅལ་འབྲུན་ཚོགས་ཀྱི་ལུས་ཅལ་པ་སློའི་ཡོན་ཉན་གྱི་དཔེ་མཚན་དུ་བཞག་ཡོད། ལུས་སློང་འཛིན་གྲུར་སོང་བའི་སློབ་མ་ཐམས་ཅད་ལ་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོ་ཆང་མ་ཨོ་ཅལ་འབྲུན་ཚོགས་ཀྱི་ལུས་ཅལ་པ་ཆགས་མི་ཐུབ། ང་ཚོས་པལ་ཆེར་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རུས་པ་དང་། གང་ཞིག་ལ་སློང་བརྟན་བྱས་ནས་ཐོབ་ཐུབ་པའི་བར་ལ་ས་མཆམས་ཆ་སྒྲོམས་པོ་ཞིག་འཛོག་ཐུབ། སི་ཏེ་ཉམེན་གྱིས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལ་དབང་ཐོབ་པའི་ཨོ་ཅལ་འབྲུན་ཚོགས་ཀྱི་ལུས་ཅལ་པ་ཞིག་ད་དུང་མ་རྟོན་པ་དེས་གང་ཟག་འདི་འདྲ་ཞིག་གཉན་ནས་མེད་པ་མཚོན་མེད།

ང་ཚོ་འདི་ནས་སྤང་ཡང་ནི་བ་ཁག་ལ་ཁ་ཕྱོགས་རྒྱ་ཡིན། “རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ནང་པ་ཚོ་ནི་ཚོད་ལྷ་བྱེད་ས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་རོགས་ཡིན་ཞེས་ནན་གྱིས་བརྗོད་པ་འདིར་བལྟས་ཆེ། རུབ་ཕྱོགས་ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེས་དམིགས་བསལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོད་ལྷ་བྱེད་ས་གཞན་ལ་འདྲུ་ཤེས་རི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་མ་ཡིན་ནམ།” ཉ་ག་མོ་དང་ཐལ་སྒྲི། ་ ནི་བ་འདི་ལ་སུས་ཀྱང་ལན་ཞིག་གནང་ན་འགྲིག་གི།

རམ་ཉིག་། ཆན་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་ཆོས་མི་ཆོ་ཆོད་
ལྟ་བུར་ས་ཙམ་དུ་ལྟ་ཆུང་འཛིན་པ་ལྟར། གེ་ཤེ་ཟླེའམ་(guinea pig)ཆོད་ལྟ་བུར་
ས་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་བེད་སྤྱད་ནས་ཀྱུ་རེ་ཅེ་བ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་།
ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་ཆོར་གྲུས་ཞབས་
དང་། ཁོང་ཆོའི་བདེ་སྤྱག་ལ་ལྟ་རྟོག་ཆེན་པོ་བུད་པ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལ་རྒྱས་
མངའ་ཡོད་མཁན་ཞིག་གིས་རྟོགས་སྤྱབ། ཞིབ་འཇུག་བཞག་དབྱང་ཁང་དུ་ཁོང་ཆོར་
ཅེ་ཞིག་བྱང་ཡང་། དེའི་ཐད་ལ་ཆན་རིག་པ་དང་འཛིན་སྐྱོང་འགན་འཛིན་ལྟན་
ཆོགས་འབྲེལ་མིན་གྱིས་སྤྱགས་ཁུར་བུད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཆོས་ཆོག་འདི་ཀྱུ་རེའི་
ཆུང་དུ་བེད་སྤྱད་བུད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བསམས་ན་དེ་ལྟར་བུད་མི་
ཉན། དོན་དངོས་སུ་ཆོད་ལྟ་བུར་སའི་མི་རྣམས་གེ་ཤེ་ཟླེ་ལྟར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་
ཡོད་ཆོ། ཆོག་འདི་ནི་ཀྱུ་རེ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་མི་སྲིད།

ཏན་རེ་ཐོང་། ། རའི་ལག་གི་རྩི་བ་འདིས་ཉམས་ཞིབ་འདིའི་རིགས་ནི་མང་
ཆོགས་སྤྱི་ལ་བྱས་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོང་འདུག “ཁྱེད་ཅག་གིས་བྲལ་པ་མ་
ཡིན་པའི་སློམ་པ་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གཅིག་མཆུངས་ཤིག་བྱས་སྤྱོད་ངམ། ངའི་མཐོང་
སྤང་ལ། ཁྱེད་ཆོས་མི་སྤྱོད་ཆོར་ཡང་འབྲས་བུ་གཅིག་མཆུངས་ཤིག་ཐོན་ཡོད་པ་
གསལ་སྟོན་བུད་སྤྱབ་ཆོ། འདིས་མང་ཆོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་རྒྱ་རེད། མང་ཆོགས་
ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་ནི་བྲལ་པ་མ་ཡིན་པའི་སློམ་པ་བ་དང་། མི་སྤྱི་ཡིན་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་
ཆོའི་མི་ཆོའི་ཉམས་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་མཆུངས་ཡོད་པེས།”

རེ་ཆར་ཁྱི། ། རྩི་བ་འདི་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ངས་འདྲི་མཁན་གྱི་

ཀུན་སྒྲོང་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ང་ཚོས་གནད་དོན་འདི་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་
སྤྲད་ནས་གྲུ་བ་མ་ཡིན་པའི་མི་ཁག་ཅིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་ཡོད། ཡིན་
ཡང་། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་བྱེད་པར་ཚན་རིག་པ་ཚོར་སྒྲོང་བརྟུང་གཅིག་
མཚུངས་ཤིག་བརྒྱད་སྒྲོང་བའི་མི་དགོས་ཤིང་། ང་ཚོས་སྒྲོང་བརྟུང་གཅིག་
མཚུངས་ཤིག་བརྒྱད་སྒྲོང་བའི་མི་སྤྱ་སྒྲོར་ཞིག་ཉིད་ན་པན་ཆེན་པོ་ཐོགས་རྒྱ་རེད།
ང་ཚོས་མི་སྤྱ་ཚོར་སྒྲོམ་གྱི་མཆམས་ལ་བསྐྱད་ནས་འགྱུར་བ་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡོད་མེད་
ལ་ཡུན་རིང་པོར་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས་ཚུལ་ཨ་ལན་དང་ལྷན་དུ་སྒྲིང་སྒྲོང་བྱེད་གྱི་
ཡོད།

ཨ་ལན། ༡ བྱེ་ལོ་ ༢༠༠༠ ལོའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་
བྲིད་དང་འཛོན་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་དང་འབྲ་བའི་ལས་གཞི་ཞིག་པོ་ལོའི་བསམ་སྒྲོལ་
འཁོར་ཡོད་པ་དང་། མ་གཤིས་ཀྱི་Margaret Kemeny གི་ལས་གཞི་དེའི་ཞིབ་འཇུག་
པ་གཙོ་པོ་ཡིན་ཞིང་། ང་དང་ཁོད་ཡིན་ཀྱི་Margaret Cullin གི་ལས་གཞི་དེའི་སྒྲོང་
བརྟུང་སྒྲོད་མཁན་ཏེ། ང་ཚོས་ནང་པའི་རྣམ་གཞག་གི་སྒྲོམ་གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་མ་སྒྲིང་
བར་སྒྲོབ་གྲུའི་དགེ་ཀན་ཚོར་ཚོས་ལུགས་གྱི་རྣམ་པ་མེད་པའི་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་
འཁྲིད་གྱི་ཡོད། ཡུལ་ཁྱོགས་གཤེས་སྒྲོད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་
དང་བྱུང་དུ་སྒྲེལ་བའི་བྱམས་པ་དང་སྤྲིང་རྗེ། དཔལ་པ་བཅས་ཀྱི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་
གྱིས་སོ་སོའི་བྲིས་དང་ལས་ཀའི་ཁྲོད་དུ་ཁོང་ཚོར་པན་མེན་ལ་དུས་རྒྱུན་རིང་བའི་
ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན། ལས་གཞི་འདི་ནི་ད་དུང་ལྷ་མཐུད་གྱི་ཡོད་པ་
དང་། ད་པན་འབྲས་བུ་འདྲའ་འབྲུང་རྒྱ་ཡིན་པའི་མཛོན་ཉགས་མི་ཅུང་བ་ཞིག་བྱུང་སོང་།

སྤྱ་ཐེའོ། ། ང་ཚོའི་ཞིབ་འདུག་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་ནི་ཟླ་
བཅུན་ཡིན་མིན་ལ་ཐུག་མེད། ང་ཚོས་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་མགྲོན་འབོད་བྱེད་སྐབས་
མི་གཅིག་གིས་ལོ་ག་ཚོད་ལ་ཉམས་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་གཙོ་བོར་འཛིན་ཞིང་། ཟླ་
བཅུན་མང་པོ་ཞིག་གིས་དུས་ལྷན་རིང་པོར་ཉམས་ལེན་གནང་འདུག་ཡིན་ཡང་། ང་
ཚོས་སྒྲོམ་གྱི་མཆམས་ལ་ལྷན་རིང་པོར་བསྐད་སྤྱོད་པའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་སྒྲུ་
ཉམས་ལེན་པ་ཚོར་ཡང་བརྟག་དབྱུང་གཏོང་གི་ཡོད། མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་ནི་
ཟླ་བཅུན་ཡིན་མིན་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་མིན།

རེ་ཆར་རྩི། ། ང་ཚོའི་ཆ་རྒྱུན་ནི་དུས་ཚོད་སྟོང་ཐལ་བཅུ་ལ་སྒྲོམ་བརྒྱབ་སྤྱོད་
མཁན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིས་ཐོག་མར་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་ཚོར་བཀག་རྒྱ་
ཆེན་པོ་ཞིག་བཙོས་སོང་།

ཉན་རེ་ཤོང་། ། ངའི་ལག་གི་བྲི་བ་འདི་ནི་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ནང་པ་
ཚོར་བྲིས་ཡོད་པ་དང་། ང་ཚོའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་འདི་ཤེས་རིག་ཆེད་སྤྱོད་
གི་ར་བ་ལས་བརྒྱལ་ནས་མི་མང་སྤྱི་ལ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་པན་ཐོགས་ཤིག་ཡོད་
མེད་ཀྱི་སྟོར་རེད་འདུག། “ཁྱེད་ཚོས་ནང་པའི་སྟོའི་སྤྱོད་བརྟུན་གྱིས་རང་དབང་
བསྐྱུན་པའི་དམིགས་ལུལ་བརྒྱང་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་སོང་། སྤྱོད་བརྟུན་ལ་བརྟེན་ནས་
རང་དབང་ཐོབ་པ་ཡིན་ན། རང་དབང་དེ་ནི་ལག་ལེན་ལ་རི་ལྟར་འདེབས་དགོས་
སམ། གཤམ་སྤིད་རང་དབང་ཡོད་ཆེ། གདམ་གཤང་མང་དུ་འབྱོར་རྒྱུ་རེད། མིག་སྤྱིའི་
གདམ་ག་ཚོའི་རིན་ཐང་ལ་མ་ལྟོས་པར་རང་དབང་དེ་བེད་སྤྱད་ནས་འདེམས་སྒྲུག་
རི་ལྟར་བྱེད་དམ། གང་ཟག་ཅིག་གང་དུ་འབྱོར་དོད་པ་དེར་འབྱོར་བ་ལ་གང་ཞིག་

འདོད་དགོས་པ་མ་ཡིན་ནམ། འདོད་པ་འདི་ནི་ཞེན་ཆགས་ཤིག་མ་ཡིན་ནམ། ཡང་
ན་གང་ཞིག་ལ་གཡོལ་ནས་དེར་འགྲོ་བ་མ་ཡིན་ནམ།”

སྤྱ་ཐེའོ། ། དེ་འདོད་དང་འདོད་ཆགས་གཉིས་ལ་བྱད་པར་ཡོད་ཅིང་། བྱད་
གྱིས་རང་གཅེས་འཛིན་མ་ཡིན་པའི་སྟོན་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་པན་པའི་བྱ་བ་
བསྐྱབ་པའི་དེ་འདོད་བཟུང་ཆོ། འདི་ནི་འདོད་ཆགས་ཤིག་ཆགས་མེད། འདོད་
ཆགས་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་བདེ་བ་བསྐྱབ་པར་རང་ཉིད་གྱི་རྒྱས་པར་འགོག་
ཏུ་བྱེད། དེ་འདོད་ནི་རང་ཉིད་ལ་རིན་ཐང་གི་ལྟ་ཚུལ་དང་ཆོར་བ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་
མི་གོ་བ་དང་། རིན་ཐང་གི་ལྟ་ཚུལ་དང་ཆོར་བ་དེ་དག་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་
ཡིན་པ་ཞིག་ལ་གོ་རྒྱུ་རེད། སྤྱག་བསྐྱལ་བསལ་ནས་བདེ་བ་བསྐྱབ་པའི་ཅ་བའི་རིན་
ཐང་འདི་ནི་ཡོངས་བྱུང་ཡིན་ཞིང་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་ཅའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན། ང་
ཆོས་རང་གི་རང་དབང་དེ་འདིའི་སྤྱོད་པ་ལ་ལེགས་པར་བཀོལ་བྱུང་ཅིང་། ངའི་
བསམ་ཚུལ་ལ། རིན་ཐང་འདི་ཆོ་ནི་ངོས་ལེན་བྱེད་རུང་ཞིང་། འདི་དག་གིས་རང་
ཉིད་ཀྱི་རང་དབང་ལ་བཀག་སྒྲ་བཟོ་མི་སྲིད།

ཡ་ལན། ། འདོད་ངེས་ང་ཆོར་ཅ་ཉོན་ཏེ། འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཉི་སྤྱག་
གསུམ་གྱི་སྟོར་བརྗོད་སོང་། རྟག་པར་མཆོག་གིས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་
ཡིན་པའི་ཁོང་ཁྱོད་ལས་བྱུང་བའི་སྤྲིང་ཇེ་ཡོད་ཆོག་པར་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་
སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཆོས་ཀྱང་ཞེན་ཆགས་ཁག་ཅིག་ནི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་
བཞིན་མ་ཡིན་པ་རྟོགས་ཡོད། དཔེར་ན། མ་བུའི་བར་གྱི་བཅེ་དུང་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་།
འདི་ནི་བྱ་སྤྱག་གི་གསོན་གནས་དང་དར་རྒྱས་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད།

ནང་པ་ཆོས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་ནི་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཤིག་ཡིན་པར་
བརྟེན་སྐབས། ཉོན་སེམས་འདི་གཉིས་ཀར་སྤྲོད་མོང་གི་ཁྱད་ཉགས་ཤིག་ཡོད། དེ་
ཡང་ཉོན་མོངས་འདི་ཆོ་མ་རིག་པ་ལས་སྦྱེ་ཞིང་། འདོད་ཆགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་གང་
ཐག་ཅིག་གིས་རང་གི་བདེ་བའི་འབྱུང་ཁུངས་དེ་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་གི་སྤྱིང་དུ་ཡོད་
པའི་ལོག་འཛིན་གྱི་དུང་བ་དང་། ཞེ་སྤང་གི་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་འབྱུང་སེམས་ཀྱི་དབང་
དུ་སོང་ནས་རང་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དེ་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་གི་ཐོག་ལ་
བཅན་འགོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་གཉིས་མ་རིག་པའི་རང་བཞིན་
ཡིན་སྐབས། ཆོར་བ་འདི་ཆོའི་དབང་དུ་ཤོར་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་དབང་དེ་
བརྒྱུག་འགྲོ། རང་དབང་ནི་མ་རིག་པ་ལས་ཐར་པའི་བཅིངས་གྲོལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
འདི་འབྲེལ་རང་དབང་ཞིག་ཡོད་སྐབས། རང་གི་ཐག་གཅོད་དང་རེ་འདོད་ནི་དངོས་
ཡོད་གནས་ལུགས་དང་མ་སྤྲོད་ཞིང་། འབྱུང་སེམས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་ཐེད།

རྒྱ་ལའི་ལྷ་མ། ། དེ་མཆུངས་སུ་ང་ཆོས་ངོ་མོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་བདག་ཅིག་
ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཁས་མ་བླངས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ལ་སྒྲོབས་པ་ལྷགས་ཆེན་ཞིག་
ཡོང་བར་བདག་གི་འདུ་ཤེས་ཡག་པོ་ཞིག་དགོས་རྒྱ་རེད། ཡིན་ཡང་། ཉོན་མོངས་
རང་བཞིན་གྱི་བདག་འཛིན་ནི་ཆོད་བཀག་ཅན་དང་མ་རིག་པའི་རང་བཞིན་ཡིན། ང་
ཆོས་ད་དུང་འདོད་པ་ལའང་རིགས་གཉིས་སུ་འཛོགས་སྟེ། ཉོན་མོངས་ཀྱི་འདོད་པ་
དང་། མ་རིག་པའི་དབང་དུ་མ་སོང་བའི་དགེ་བའི་འདོད་པ་གཉིས་རེད། ནང་པའི་
སྒོལ་རྒྱན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་ལ་རང་གི་བདག་
འཛིན་གྱི་སྒྲོས་བསྐྱེད་པའི་སྤྱིང་རྗེ་དང་དད་པ་ལྷ་བུའི་དགེ་སེམས་ཡོད་ཆོག་པ་ཡིན།

ཏན་རེ་ཤོང་། ་ ང་ལ་སྒྲུང་ཡང་ནི་བ་མང་པོ་ཞིག་འབྱོར་སོང་། འདི་ཆོའི་
ནང་ནས་ནི་བ་གཉིས་གོང་གི་ནི་བ་ཆོའི་ནང་དུ་འདུས་ཡོད། ངའི་ལག་ཏུ་ཡོད་པའི་ནི་
བ་འདི་གསུམ་ནི་སྤྱ་གྲུའི་དར་རྒྱས་དང་། ང་ཆོས་གོང་དུ་སྒྲུང་བཞིན་པའི་སྒྲོང་བརྟུང་
དེའི་རིགས་ལོ་ག་ཆོད་ཐོག་འགོ་འཇུགས་ཤེད་དགོས་པའི་སྐྱོར་རེད། ནི་བ་འདི་
མཁན་གཅིག་གིས་སྒོམ་སྒོམ་གྱའི་སྒྲིག་གཞིའི་ནང་དུ་འཇུག་རུང་མིན་དང་། སྤྱ་གྲུ་
ཞིག་གིས་ལོ་ག་ཆོད་ནས་སྒོམ་གྱི་སྒྲོང་བརྟུང་ཤེད་དགོས་མིན་ནིས་འདུག ནི་བ་
གཏོང་མཁན་འདིས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ལག་ལེན་ཞིག་འདོད་ཡོད་པ་འདྲ། “ང་
ཆོས་རི་ལྟར་འགོ་འཇུགས་སམ། ང་ཆོས་ལས་གཞི་འདི་རི་ལྟར་བསྐྱབ་དགོས་
སམ།” ནི་བ་འདི་མཁན་གཞན་ཞིག་གིས་ནང་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་པ་མ་ཆོས་སོ་
སོའི་སྤྱ་གྲུ་ལ་སྒྲོང་བརྟུང་འདིའི་རིགས་རི་ལྟར་སྒྲོད་པའི་སྐྱོར་ནིས་འདུག “ལོ་ག་
ཆོད་ནས་སྒོམ་གྱི་སྒྲོང་བརྟུང་འགོ་འཇུགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྒོམ་ལ་སྐྱུངས་པའི་སྤྱ་གྲུ་
ཆོར་སྒྲོང་ཆོར་གྱི་ཆ་ནས་གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་བྱད་པར་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།”

འདི་མཁན་མཐའ་མ་འདིས་ང་ཆོའི་བརྗོད་གཞི་སྤྱིའི་ས་མཆམས་དེ་རྒྱ་བསྐྱེད་
བྱས་འདུག “ང་ཆོས་བསྐྱོ་སྒྲིང་འདིའི་ནང་ལག་ལེན་གཙོ་བོར་འཛིན་གྱི་ཡོད་ཅིང་།
ང་ཆོས་བསྐྱོ་སྒྲིང་འདི་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་རྣམས་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ལམ་
བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་འཁྲིད་པར་བཀོལ་སྒྲོད་ཤེད་འདོད་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཕྱོགས་འདི་ནས་
བཤད་ན། སྤྱིངས་ཆའི་ཐོག་གི་ཉམས་ལེན་པ་ཆོར་སྒོམ་གྱ་དང་བྱིམ་གཉིས་ཀར་སྤྱ་
གྲུ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ཤེད་ཐབས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཅི་ཞིག་བརྗོད་རྒྱ་ཡོད་དམ། གལ་སྲིད་སྒོམ་
ཀྱི་སྒྲོང་བརྟུང་ནི་བྱིམ་དང་། ཡང་ན་སྒོམ་རྒྱུང་གི་སྐབས་སུ་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན་ན།

སྤྱ་གུ་ཚོ་དར་མ་ཆགས་པའི་སྤྲེའུ་པས་སྤྱ་དགེ་སེམས་ཆེ་བའི་སེམས་གཤེས་ཤིག་
ཡོད་དམ།” འདི་ལྟར་ངའི་ལག་གི་རྩི་བ་ཁག་ནི་ང་ཚོའི་རིག་གཞུང་དང་། བར་པའི་
རིག་གཞུང་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་སྤྱ་གུ་ལ་སྦྱོར་བརྟུན་སྦྱོར་སྤངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་
ལྟ་སྟག་རེད།

སྤྱ་ཐེའོ། ། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྦྱོར་བརྟུན་འདི་ནི་གོ་རིམ་དང་ལྡན་པའི་
སྟོན་སྲུང་གི་མེད། ཡིན་ཡང་། སྤྱ་སྟོན་སྤྱ་གུ་ཚོ་འཆོ་བ་སྦྱེལ་སྤངས་རེས་ཅན་
ཞིག་དང་། ཉམས་ལེན་ལ་གོམས་པའི་མི་ཚོར་འབྲེལ་འདྲིས་ཡོད་སྟབས། སྦྱོར་
བརྟུན་འདི་རང་བཞིན་གྱིས་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད། ཐ་ན་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་སྦྱེའི་ཁྱིམ་
ཚང་སོ་སོས་ཉིན་རེར་ཞལ་འདོན་སྦྱོར་བ་དང་སྟོམ་རྒྱག་པ་སོགས་བྱས་ནས་མི་
ཡག་པོ་ཞིག་གྱེད་པའི་ལས་ལ་བཅོན་པ་དང་། འདི་ལྟར་སྤྱ་གུ་ཚོར་སྤྱ་སྟོན་སྲུང་
སྤངས་འདི་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་ཟབ་མོ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། མོན་པ་བའི་སྤྱ་གུ་ཚོས་
འབྲེལ་འདྲིས་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ཞིག་ལ་འཇུག་སྦྱོར་བ་གྱེད་ཐུབ་པ་ནི་དོ་མཆར་བ་
ཞིག་ཡིན།

དགོན་སྡེ་ཁག་དུ་ལྔ་སྤྱུག་མང་པོ་མཐོང་བས་ང་ཚོ་མཆམས་རེར་ཏྲ་ལས་ཀྱི་
ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོ་ནི་སོ་སོའི་པ་མས་བསྐྱར་ཡོད་པ་དེ་འབྲེལ་མིན་ཁོང་། དགོན་
པ་དུ་བསྐྱར་འདོད་མེད་པའི་དུ་སྐད་རྒྱག་གི་མེད། ཁོང་ཚོ་པལ་ཆེ་བས་སློབ་སྦྱར་
འགྲོ་བ་ལྟར་དགོན་པར་ཞུགས་ནས་སྟོན་པ་ལ་དགའ་མོས་གྱེད་པ་རེད། པ་རེ་སེའི་
ནང་དུ་སློབ་སྦྱ་ཞིག་བརྒྱན་ནས་འགྲོ་དུས་ང་ནི་རྒྱན་དུ་ཏྲ་ལས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།
འཛིན་གྲུའི་བར་གསེང་དུ་སྐད་ཅོར་ཆེ་ཞིང་འཇུག་ཅོད་མང་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད། འདི་

ཉྱ་བྱ་ཞིག་དགོན་པའི་ནང་དུ་མཐོང་རྒྱ་མེད། ང་རང་སྔོན་པའི་བལ་ཡུལ་གྱི་དགོན་
པར་བྱ་སྤྱག་བདུན་ཅུ་ལྷག་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་ཚོ་མན་ཚུན་ལ་འབྲུག་པ་རྒྱག་པ་དང་།
ཡང་ན་ཚོར་བ་ཤུགས་ཆེན་ཞིག་ཕྱིར་སྟོན་པའི་རྣམ་འབྱུང་ཞིག་མཐོང་རྒྱ་མེད། ཞི་
བདེ་དང་བྱམས་སེམས་ཟབ་ཅིང་། ལྷིང་འཇགས་ཆེ་བའི་ཁོར་ཡུག་ནང་འཆར་
ལོངས་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད།

ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། བ་མ་རང་ཉིད་ཉམས་ལེན་པ་ཡིན་ན་ཡག་ཤོས་རེད། རང་
ཉིད་ནི་རང་གི་སྤྱ་གུ་ཚོར་མིག་དཔེ་ཞིག་ཆགས་ན། དེས་ཉིན་རེའི་སྤྱ་གུའི་སྟོང་ལམ་
དང་། བ་མ་དང་བྱ་སྤྱག་བར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱན་ཆེན་པོ་ཐེབས་
ངེས། རང་གི་མེས་པོ་ནི་དགེ་ཀན་རྒྱབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་དགེ་ཀན་ཞིག་ང་ལ་
ཡོད། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མའི་ཆོའི་ནང་ཐོག་མའི་དུས་ནས་རང་གི་མེས་པོ་ནི་ཉ་
ཅང་བྱམས་སེམས་ཆེ་བའི་མི་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བྱུང་ཟེད། དེས་གྱིས་ཁོང་འཆར་ལོངས་
བྱུང་ནས་རང་གི་མེས་པོ་ཆོས་ཀྱི་སྟོབ་དཔོན་ཞིག་ཏུ་བརྟེན་འདུག འདི་ལྟར་སྟོབ་
གསོ་ནི་འགྲོ་བ་མའི་སྟོང་པའི་རིན་ཐང་བརྒྱད་ནས་འགོ་འཇུགས་དགོས་ཤིང་། དེ་
ནས་རིན་ཐང་དེ་ཆོའི་རྒྱབ་སྟོངས་སུ་ཡོད་པའི་ལྟ་བུ་དང་ཉམས་ལེན་སོགས་ལ་
བྱང་དུ་སྒྲེལ་ཆོག།

ཨ་ལན། ། བོད་བྱིས་ནི་འདས་པའི་ལོ་ངོ་སྤྲུམ་ཅུ་སོ་གསུམ་ཅན་ལ་ང་རང་
ཡང་ཡང་ལྟ་སྟོར་དུ་འགྲོ་སྟོང་ཞིང་། རྟ་རམ་ས་ལར་ཡོད་པའི་བོད་པའི་སྟོབ་བྱ་མཇུག་
དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ང་ལྟ་སྟོར་ལ་འགྲོ་བེངས་རེར་ཆུང་བ་དུ་སྤྱག་མ་འབྱུང་ནས་ཆེ་
བ་སྟོབ་འབྲིང་མཐར་ཕྱིན་ལ་ཉེ་བའི་སྟོབ་སྤྱག་ཉིས་སྟོང་ལྷག་ཅན་ཡོད་པ་ཆོའི་ཨ་

རབས་སྤྱོད་བཟང་གིས་ངའི་སེམས་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་ཞིག་འཛིག་གི་ཡོད།
སློབ་གྲྭ་འདི་ནི་ནང་པའི་དགོན་པ་ཞིག་མིན་ཡང་། ནང་པའི་ལྷ་བ་རྣམས་སྤྱོད་ནས་
སློབ་མ་ཆོར་མཆམས་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཞིག་རེད། སློབ་སྤྲུལ་ཆོར་གདུང་
སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་དང་སྤྱིར་རྗེ་སློབ་པའི་ཐོག་མིག་དཔེ་ལྷ་སའི་ནང་པའི་གྲྭ་པའང་
སྤྱི་ཕྱི་མང་པོར་དཔེ་ཁྲིད་བྱེད་པར་ལེགས་ཀྱི་ཡོད། སློབ་སྤྲུལ་ཁོང་ཆོར་སོ་སོ་དགའ་
སའི་མི་སྤྲུ་ཞིག་ཡོད་ལ། དེ་ནི་གཞས་པ་དང་། ལག་ཅེད་སློ་ལོ་ཅེ་མཁན། རོལ་
དབྱངས་གཏོང་མཁན། ཡང་ན་སྤྱི་དོན་པ་སོགས་སྤྱི་མ་ཡིན་པར་ཡགོང་ས་
མཆོག་རེད། སོ་སོས་དགའ་མོས་བྱེད་སའི་མི་ནི་རང་གི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་ཕྱོགས་སྟོན་
འཁོར་ལོ་ལྟ་བུ་ཡིན།

འཛིན་ཇི། ་ ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། རྗེའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་གོང་འཕེལ་གཏོང་
རྒྱ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་ལ་གཞིགས་ན། ངང་ལ་
མཁོ་བའི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་བོད་པ་ཆོ་དང་། ལྷག་པར་ཡགོང་ས་མཆོག་དང་རང་
གི་དགེ་ཀན་རྣམས་དང་མ་འཕྲད་བར་དུ་ཐོབ་མ་སོང་། ང་ཆོས་ནང་བསྟན་དང་། ཡང་
ན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སློལ་རྒྱུན་གཞན་གང་རུང་དང་མ་འཕྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རྗེའི་ཡོན་
ཏན་དེ་དག་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་ཐབས་ཤིག་བཅའ་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
མངོན་གསལ་གྱི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་འདི་ལ་དུས་ཆོད་སྟོང་ཐུག་མང་པོ་
གཏོང་དགོས་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་ལས་སྤྲོ་པོ་ཞིག་མིན་ཡང་མི་ཆང་མས་འབད་
བཅོན་བྱ་དགོས་རྒྱུ་རེད།

ལྷ་ཐེའོ། ་ ཆོས་ཉམས་ལེན་ནི་ལུས་པོར་འཆོ་བཅུད་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལྟ་

བྱའི་ལས་སྤྲོ་པོ་ཞིག་མིན། མི་ཞིག་གིས་རྗོ་སྤྲོང་དགྲོལ་ཤེས་པ་དང་། ཡང་ན་མི་
ཤེས་པ་གང་ཡིན་ཡང་འགྲིག་གི་རེད། ང་ཚོས་ལོ་བཙུ་ལྷག་ལ་ཤེས་ཡོན་དང་
ཆེད་ལས་གྱི་སྤྱོད་བཅར་ཐོབ་པར་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཚོས་སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་
དོན་དུ་ལུས་རྩལ་རྩེ་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་ནང་སེམས་གྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་
དར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་
མཐོང་ཐུབ་གྱི་མེད། འདི་ནི་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

ཏུ་ལའི་ཁྲ་མ། །དངས་ནང་པའི་གཏམ་བཤད་པ་གསུམ་ཀར་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ལྷ་
རྒྱ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཆེ་བསྟོད་ཆེན་པོ་ཞིག་གནང་སོང་། འོན་
ཀྱང་། ངས་ཁ་སྤྲོན་ཞིག་བྱེད་འདོད་པ་ནི་འདི་སྟེ། ཁོང་ཚོས་གང་བརྗོད་པ་དེའི་བརྒྱ་
ཆའི་བཅུ་ཙམ་མར་བཅག་ན་དོན་དངོས་དང་ཅུང་མཐུན་རྒྱ་རེད།

ས་བཅད་ལྷ་པ། གཅིག་རྒྱད་དང་། མཐའ་མའི་བསྐྱར་ཞིབ།

བཟོ་མེད་། གཅིག་སྤྱད་དང་། ཕྱགས་བསྟན།

ཚོགས་འདུའི་བཟོ་སྐྱེང་མཐའ་མ་འདི་ལ་སྟོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་བཟོ་སྐྱེང་
གཞན་དག་ལས་དམིགས་ཚད་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད། གོང་གི་བཟོ་སྐྱེང་གསུམ་པོ་ལ་
བརྗོད་གཞི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་ནའང་། མཐའ་མའི་སྐྱེང་མོལ་འདི་ནི་སྐྱེང་ཟེན་པ་
ཐམས་ཅད་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱས་ཏེ། སོ་སོར་ཐོར་བའི་བརྗོད་དོན་རྣམས་སྟོགས་
གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ནས་བཟོ་སྐྱེང་ཚད་མའི་སྐབས་སུ་ཐོན་པའི་གནད་དོན་གསལ་ཆེན་
ཁག་ཅིག་སྐྱེང་ཆེད་བཀོད་སྟེན་བྱས་ཡོད།

བཟོ་སྒྲིང་གི་ཐུན་མཐའ་མ་འདི་ནི་ད་དུང་ཚོགས་འདུ་འདིའི་གྲུབ་འབྲས་ལ་བསྟེ་
བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། ཚོགས་འདུ་འདི་ནི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་ཚོའི་འདོད་ཆོལ་
ཁེངས་པ་ཞིག་ལྷུང་ཡོད་དམ། སེམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་ཐབས་གཉིས་ཀས་
མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཆེ། སོ་སོ་རང་ངོས་ནས་འདི་མི་སྒུབ་པའི་དེ་བ་འདི་བ་དང་། ཡང་
ན་སོ་སོ་རང་ངོས་ནས་བསྐྱབ་མི་སྒུབ་པའི་ཞིབ་འཇུག་བསྐྱབ་སྒུབ་པའི་གཤེད་ཆོད་
ཅིག་ཚོགས་ཞུགས་པ་ཆོར་སྤྲད་ཡོད་དམ། དེ་བ་དེ་ཆོར་ལན་འདེབས་པར་ང་ཚོས་
ཨ་དེ་མི་ཨ་ཡེ་དྲི་མཐོ་སྟོབ་ཀྱི་རིགས་སྐུན་ཚན་རིག་པ་ལན་ཏར་(Eric Lander) གླུང་
བཏང་སྟེ། བཟོ་སྒྲིང་མཐའ་མ་འདི་འགོ་ཚུམ་དུ་བརྟུག་པ་ཡིན། ཏང་ཚོས་ཁོང་ལ་ཐོག་མ་

ནས་བསྐྱོད་ཆམས་ལ་ཞིབ་དུ་ཉན་ཏེ་དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་པའི་རེ་སྒྲུབ་བྱས་ཡོད། །

བསྐྱོད་མཐའ་མ་འདིས་ད་དུང་སོ་སོའི་མིག་སྤེའི་རེ་འདོད་དེ་རྒྱབ་སྤྲོངས་
ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་གོ་སྐྱབས་ཤིག་གྲུང་རྩེ་ཆོར་སྤོད་པའི་
ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཡོད། དེ་ཡང་ཆོག་མཁན་འདྲུ་འདི་ནི་ཤེས་རིག་ཆེད་སྤྱོད་གི་རྒྱན་ལྷན་
གྱི་ལས་དོན་ཅམ་མ་ཡིན་པར། མི་ཆེན་སྤྱོད་ཉིས་བརྒྱས་གང་པའི་ཆོག་མཁན་ཁང་ཞིག་
གི་སྤྲངས་ཆའི་སྤྱོད་འབྲུབ་སྤྱེ། གསར་འགོད་པའི་དང་བའང་ཤུགས་ཆེན་བསྐྱེད་སྤྲངས་
ཡོད་པ་དོས་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། འདི་ཆོ་པལ་ཆེ་བ་ནི་གཙོ་བོར་རྒྱ་པའི་སྤྲངས་
མཆོག་གི་མཉམ་ཞུགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། དོན་དངོས་སྤྱོད་ཆོག་མཁན་འདྲུ་
འདི་ལྟ་བུའི་ནང་ཁོང་མཉམ་ཞུགས་གནང་བ་དེས་བསྐྱོད་འདིའི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྤྱོད་
ཆོར་ཅི་ཞིག་མཆོན་ཡོད་དམ། རྩེ་ཆོས་མ་འོངས་པར་བསྐྱོད་འདིའི་རིགས་རི་
ལྷན་རྒྱན་འབྲོངས་བྱེད་པའི་མཁུག་སྤྱོད་ཅི་ཞིག་འཛོག་དགོས་སམ།

སྐབས་འདི་ནི་སྤྱོད་མང་རྩོག་འཇིང་གཞན་ཡང་ཡོད་པར་དོས་ལེན་བྱེད་པའི་དུས་
ཆོད་ཅིག་གྲུང་རེད། རྩེ་ཆོས་ནང་པ་དང་ཆོན་རིག་པ་ཆོའི་བར་གྱི་མཐུན་ས་དང་མི་
མཐུན་ས་གཉིས་ཀ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་
འཕྲད་པའི་དཀའ་ངལ་དང་ཉེན་ཁ། ཅི་ཞིག་བསྐྱེད་སྤྱོད་པ་དང་། ཅི་ཞིག་བསྐྱེད་མི་
སྤྱོད་པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་སྤྱོད་དགོས། ཤེས་ཡོན་དང་
སྤྱོད་དོར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་། ཤེས་ཡོན་དང་ཤེས་མཁན་རང་ཉིད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་
སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་སོགས་གྲུང་བསྐྱོད་མཐའ་མ་འདིའི་
སྐབས་སྤྱོད་རིན་ཡོད། གནད་དོན་འདི་ཆོ་སྤྱོད་ཆེད་ཆོག་མཁན་འདྲུ་བཀོད་སྤྱོད་པ་ཆོས་

ཏ་ཡང་རྒྱུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲུབ་པ་འདྲ་རྩོམ་ལ་ལན་ཁྲ་གྱི་རྗེས་སྒྲུབ་སྐྱོང་བ་ཆོའི་ཆབ་རྩ་སོ་སོའི་ལྷ་རྩུལ་བརྗོད་པའི་རེ་བ་ཞུས་ཡོད།

ལན་ཁྲ་། དེ་དང་ཉིད་གྱིས་འདྲིར་ཅི་ཞིག་བྱེད་བཞིན་པ་མི་ཤེས་ཤིང་། ང་ལ་ནང་དོན་རིག་པའི་ཐད་ནས་ཉམས་སྲོང་གང་ཡང་སྒྲིང་རྒྱ་མེད། ང་ནི་ནང་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་། ནང་དོན་རིག་པར་རྒྱས་མངའ་ཆེན་པོ་ཞིག་མེད། དེ་བཞིན་ང་ནི་སེམས་གྱི་ཆོན་རིག་པ་སྟེ། དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲུབ་པ། ཡང་ན་སེམས་གཙོང་བཙོས་ཐབས་པ་གང་ཡང་མིན། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། ང་ནི་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་འེའི་རིག་པ་རྒྱུན་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན། ངའི་ཤེས་ཆ་དེ་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆོན་འདི་གཉིས་ཀའི་སྐྱོར་ལ་ཆེད་ལས་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་དབྱེད་གང་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་འདི་རེད། རྒྱ་མཆོན་འདིའི་ཕྱིར་བསྐྱོང་བཀོད་སྒྲིག་པ་ཆོས་ང་ལ་ཟུར་ཉན་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ། གང་ཞིག་གོ་ཐོས་བྱུང་བ་ནམས་གཅིག་སྟུང་དང་། བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་པའི་འགན་སྒྲུབ་ཡོད།

རྒྱ་མཆོན་གཞན་ཞིག་ནི་ན་ནིང་གི་རྒྱ་བཅུ་པའི་ནང་། ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ང་རང་རྟ་རམ་ས་ལར་སྐད་བཏང་སྟེ། ང་ཆོ་ཆོན་རིག་པ་སྐྱོར་ཞིག་གིས་སྒྲུང་དོར་གྱི་ནམ་གཞག་དང་། ལྷ་གྲུབ་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ། རོ་བོ་བཟློན་པའི་གྲུབ་རྗེས་གྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བཅས་ཐེ་བའི་ཆེ་སྟོག་གི་རོ་བོ་བརྗོད་བྱུང་བ་བྱུང་བའི་བསྐྱོང་ཞིག་སྐྱོང་ཆོག་པས་བྱས་པ་དེ་ཡིན། བསྐྱོང་དེ་ལས་ང་ལ་ཉམས་སྲོང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོབ་བྱུང་། བཀོད་སྒྲིག་པ་ཆོས་ཉམས་སྲོང་དེས་ང་ལ་ཆོག་པས་འདྲུ་འདྲིར་ཟུར་ཉན་བྱེད་པར་ཕན་པར་བསམ་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། བྱེད་ཆོས་ང་ལ་བཟོད་སྟོམ་བྱེད་

རོགས། འོགས་སྒོམ་བྱས་ནས་གཅིག་སྡུང་བྱེད་པ་ནི་འཇིགས་སྤངས་སྒྲོང་བྱེད་ཅིག་
རེད།

ངའི་ཐོག་མའི་བསམ་ཚུལ་ནི་དཀྱིས་མ་ཞིག་ཡིན། འདས་པའི་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་
བཟོ་སྒྲིང་འདི་ཉ་ཅང་ལེགས་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། ཁྱབ་ཁོངས་ཡངས་པའི་བཟོ་སྒྲིང་
ཁག་ལ་ཉན་པ་ནི་གོ་སྐབས་དང་ཉམས་སྲོང་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་རེད། ངའི་སྐད་ཆ་
འདིས་ཆོགས་ཞུགས་པ་ཆང་མའི་ཆོར་སྤང་དེ་མཆོན་ཐུབ་ངེས་ཡིན་ཞིང་། ངས་
འདི་ནས་བསྐྱོད་ལུང་འདི་བཞུགས་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ཆོར་སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

མཆམས་འདི་ནས་ངས་རང་གི་མཐོང་ཐོས་སྒྲོང་གསུམ་ནམས་གཅིག་ཏུ་སྡུང་
པའི་འབད་བཅོན་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཆོ་ནི་དོན་ཆོན་ལྗེའི་ནང་དུ་བསྐྱགས་ཡོད།

དང་པོ། ཐོས་རྒྱན་མ་འདྲ་པའི་བར་གྱི་བཟོ་སྒྲིང་ལ་གཞི་ཅའི་ཉེན་གཞི་གང་
དག་དགོས་སམ། ཉེན་གཞི་དང་པོ་ནི་པ་རོལ་པོ་དང་བདེན་དཔང་ལ་བཅི་བཀུར་
དང་། མཐེགས་འཛིན་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ཐབས་དང་ཚད་སྒྲིང་སོགས་ལ་འཇུག་པའི་
ཁོག་རྒྱ་ཡངས་པའི་ཆོད་སེམས་འདི་ཡིན། ཁོག་རྒྱ་ཡངས་པོ་ཞེས་པ་ནི་རང་གི་ལྟ་
ཚུལ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་པོད་ཅིང་། རང་ཉིད་ནོར་ཡོད་ཆེ་མཐོང་ཐུབ་པ་དང་། རོས་
ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས།

བདག་གིས་བྱེད་ཆོར་ང་ཆོའི་བརྗོད་གཞི་སེམས་དང་འབྲེལ་བ་གཏན་ནས་
མེད་ཅིང་། ན་ནིང་གི་ཁྲ་བརྩུ་པའི་ནང་རྟ་རམ་ས་ལར་བྱུང་པའི་སྒྲིང་མོལ་ཞིག་མདོར་
བསྡུས་ནས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། ང་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ནང་རྟོག་འཛིང་ཆེ་པའི་བརྗོད་

གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྐྱུ་མའི་སི་ཏམ་སྤ་སྤང་ཉ་^{stem cell}གི་སྐྱོར་ལ་ང་ཚོས་
སྐབས་དེར་གོ་བསྟར་བྱས་ཏེ། སྐྱུ་མའི་སི་ཏམ་སྤ་སྤང་དེ་ཆད་གཞི་གང་དུ་འགྲོ་བ་མི་
ཞིག་གི་ངོ་བོར་གྱུར་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་གླེང་བ་ཡིན། ང་ཚོས་འདིའི་ཐད་ལ་
བསམ་ཚུལ་འབྲམ་མིན་བཤད་བ་དང་། ཉར་བ་ཚོས་ཚོས་མངོན་པའི་ལུགས་གཞིར་
བརྩུང་གིས་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་བྱས་སོང་། དེ་ཡང་པ་མ་ནས་ཁྱ་ཁྱག་དང་། དེའི་ཐོག་
ནས་ཤེས་བཅས་འདྲོམས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱུ་མ་དེ་སེམས་ལྡན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་གྱི་
ཡོད། འདི་ལྟར་ཁྱ་ཁྱག་གཉིས་འབྲེས་མ་ཐག་སེམས་ལྡན་ཞིག་ཏུ་གྱུབ་ཅིང་། སྤ་སྤང་
འདིའི་རིགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུར་རྒྱ་ཏ་ཅང་རྟོག་འདྲིར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་
ཡོད། འདི་ནི་ནང་བ་ཆོའི་ཐོག་མའི་ལངས་ཕྱོགས་རེད། བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཆོན་རིག་
གི་གོ་རྟོགས་ནམས་རིམ་གྱིས་གླེང་བ་དང་། གལ་སྲིད་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་གིས་སྐྱུ་མ་
ཞིག་གི་སྤ་སྤང་ནམས་ཁ་ཁར་བྲེས་ན། སེམས་ལྡན་གཅིག་མ་ཡིན་པར་གཉིས་
ཆགས་ཡོད། གལ་སྲིད་སྐྱུ་མ་ཞིག་མའི་མངལ་དུ་བཅུག་ཆེ། ཐ་ན་སེམས་ལྡན་
གཅིག་འབྱུང་བའི་ངེས་པའང་མེད། འདིའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་སྐྱུ་མ་པལ་ཆེ་བ་ལ་རང་
ཤུགས་གྱིས་ཆག་འདིག་ཡོང་གི་ཡོད། གཅིག་བྱས་ན། འདི་ནི་ལས་སྤོ་པོ་ཞིག་མིན་
ཞིང་། འགྲེལ་བཤད་གཞན་ཞིག་ཡོད་སྲིད། གཅིག་བྱས་ན། སི་ཏམ་སྤ་སྤང་ལ་ཞིབ་
འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུར་བ་འདིར་ལས་ངན་བ་གང་ཡང་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ཆོན་རིག་པ་
ཞིག་གི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན། ཡགོང་ས་མཆོག་དང་ནང་བ་ཚོས་འདིའི་ཐད་ལ་གོ་
བསྟར་བྱེད་བཞིན་པ་ཉན་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་ནི་ཉམས་སྤྱོད་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་
རེད། ཁོང་ཚོར་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་དང་ཆོད་སེམས་ཅི་ཡང་མེད་པ་དང་། ཆོན་

རིག་གི་གོ་རྟོགས་གསར་བ་དེ་ཚོར་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པའི་སྒོ་རྒྱ་ཡངས་པོ་ཞིག་
འདུག རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ནང་དུ་འང་བསྐྱོ་སྒྲིང་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྱུང་ཐུབ་ན་ཏེ་ཅང་ཡག་
པོ་ཡོད་ངེས།

ནང་བ་ཚོར་བསྐྱར་དུ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པའི་ཁོག་རྒྱ་ཡངས་པོ་ཞིག་ཡོད་
པ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག་པ་དང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཀྱང་བསྐྱར་དུ་བསམ་གཞིགས་
བྱེད་ཐུབ་དགོས། རབ་བྱུང་ན་ཚན་རིག་ལ་དོགས་འདུག་པའི་ཐུགས་གྱིས་སྒྲིང་
བྱས་ཏེ། ཚན་རིག་པ་ཚོར་རང་གིས་གང་རྟོགས་པའི་ཐད་ལ་རྒྱན་དུ་ཁེངས་སྐྱུང་གི་
འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད་དགོས། ཉིན་རེའི་ལག་ལེན་ནང་ཁེངས་སྐྱུང་གི་འདུ་ཤེས་འདི་
རྒྱན་དུ་མེད་པ་དང་། ང་ཚོ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་མཆམས་རེར་ཏེ་ཅང་མཐེགས་འཛིན་
གྱི་ཡངས་སྟོགས་ཤིག་བཟུང་ཡོད། དཔེར་ན། མྱད་པ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་མི་འགྲོ་ཞིང་།
དེས་དབང་ཅའི་ཕྱ་ཕུང་བསྐྱེད་མི་ཐུབ་པའི་བསམ་ཚུལ་ལྟ་བུ་རེད། བ་རོལ་པོས་
ཚུར་གཞོན་ཤུགས་སྐྱད་ན་ང་ཚོས་ད་གཞོད་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཁོར་འཁྲལ་ཡོད་
སྟེད་པ་ཁས་ལེན་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཚན་རིག་པ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་
རང་གི་ལྟ་ཚུལ་ཁོར་སྟེད་པ་དང་། མཐའ་མའི་བདེན་པ་དེ་བདེན་དབང་གིས་ཐག་
གཅོད་པའི་བླ་གསོ་རྒྱན་དུ་གཏོང་དགོས། རང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་བཙས་བསྐྱུར་བྱེད་
པའི་འདུན་པ་དང་། བདེན་དབང་ལ་བཙེ་སྐྱུང་བྱེད་པའི་ཚོད་སེམས་ནི་བསྐྱོ་སྒྲིང་གྱ་
ཡངས་ཤིག་གི་ཆ་རྒྱུན་དང་པོ་ཡིན།

ཆ་རྒྱུན་གཉིས་པ་ནི་བསྐྱོ་སྒྲིང་གི་ཀུན་སྒོར་རྟོགས་རྒྱ་འདི་རེད། འདི་ལྟར་བརྗོད་
པ་ནི་སྟོགས་གཉིས་ཀྱང་ཀུན་སྒོར་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡོད་དགོས་པའི་དོན་མིན་

ཞིང་། ང་ཚོས་སོ་སོའི་ཀུན་སྒྲོང་གིས་དགོས་པ་དེ་ཡིན། འདིར་ཡང་ངས་རང་ཉིད་ན་
རམས་ས་ལར་སོང་བའི་སྐབས་ཀྱི་སྦྱང་ཞིག་བཤད་རྒྱུ་ཡིན། རའི་ལས་རོགས་སི་ཏེ་
ལུན་(Steven Chu)ཞི་དེང་སངས་སྐུ་དངོས་དངོས་ཁམས་རིག་པར་ཁ་སྐྱོགས་པའི་
དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྦྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་དུད་འགྲོ་ལ་ཞིབ་
འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུ་དེ་ཆོག་གམ་ཞེས་དེས་པ་དང་། ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་གཤམ་གྱི་
ལན་འདི་གནང་བ་དེ་ངས་ད་དུང་ཡང་བརྟེན་གྱི་མི་འདུག། “དེ་ནི་གནད་དོན་དུས་
མ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ངས་དེ་འགྲིག་དང་མི་འགྲིག་ཅེས་བརྟེན་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག། ཞིབ་
འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུ་འཛེན་དུད་འགྲོ་ཞིག་བསད་པ་ཡིན་ན། ལས་ངན་པ་བསགས་ཡོད་པ་
ནི་གསལ་པོ་རེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་ད་དུང་གནད་དོན་གཞན་གཉིས་ལ་བསམ་སྒོ་
གཏོང་དགོས་ཤིང་། འོ་ངོ་ལྷ་བཅུའི་རྗེས་སུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་དེར་འབྲས་བུ་ཅི་
ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་ཡིན་ནམ། དེས་འཇོམ་སྒྲིང་འདིར་ཁེ་སན་ཞིག་བསྐྱུན་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།”
ངས་ཁོང་གི་སྐད་ཆ་འདི་རྒྱབ་སྐྱོགས་པའི་འགྲོ་བོན་དང་ཁེ་སན་ཞིབ་བསྐྱུར་གྱི་དོན་
སྤྱིའི་ངོས་ནས་ཉོགས་ཐུབ་ཀྱང་། ཁོང་གི་སྐུང་བྱ་རྗེས་མ་ནི་ཉ་ཅང་དང་བ་འཕྲེན་པ་
ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་གསུང་རྒྱུ་དུ། “གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་
ཆོད་ལྟ་བུ་དེ་སྐབས། རང་གི་སེམས་གཏིང་དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་
ཐུགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།”

ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བཟླ་ག་དུང་ཁང་དུ་སོ་སོའི་ཀུན་སྒྲོང་སྐྱེད་གི་མེད་པ་དང་།
ཆོགས་པ་ཞིག་གི་བསྐྱུར་ཞིབ་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཀུན་སྒྲོང་གི་དྲི་བ་འདི་འགོད་
ཀྱི་མེད་ལ། ང་ཚོས་དྲི་བ་འདིར་ཡ་ལན་ཅི་ཞིག་སྒྲོད་དགོས་པ་མི་ཤེས། འོན་ཀྱང་།

ནི་བ་འདི་ནི་གནད་འགག་ཅིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། དེའི་མྱེར་ང་ཚོས་སོ་སོའི་
ཀུན་སྒྲོང་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་འདི་བར་རིན་ཐང་ལྟ་ཞིང་། རང་ཉིད་ནི་ལས་
འབྲས་ཀྱི་ལྷ་བའི་སྒྲོམ་གཞི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆེ། རང་གི་ལས་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གཅིག་སྤྱི་ཐོག་ནས་ནི་བ་འདི་འགོད་མི་ཉན། ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་
བརྟག་དབྱེད་དང་། བསྟོ་སྒྲིང་ལ་བཅངས་པའི་རང་གི་ཀུན་སྒྲོང་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་བསྟོ་སྒྲིང་འདི་ལ་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་ཡོད་པ་
དང་། ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པ་གཉིས་ཀས་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྱག་བསྐལ་ཡང་
དུ་གཏོང་བའི་ཀུན་སྒྲོང་ཞིག་བཟུང་འདུག བྱོམས་གཉིས་ཀར་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ནས་
ཁྱད་པར་ཡོད་ལ། གཅིག་གིས་སེམས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་གཙོ་བོར་འཛིན་པ་དང་།
གཅིག་ཤོས་ཀྱིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་གཙོ་བོར་འཛིན། ད་དུང་འདི་དང་མ་
འདྲ་བའི་ཀུན་སྒྲོང་གཞན་ཞིག་ཡོད། ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་
ཞིག་གིས་སྤྱལ་སྒྲོང་བྲས་ཤིང་། རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་འདི་རྟོགས་པའི་འདུན་པ་
ཞིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་བསྐྱབ་པའི་བྱ་བ་མང་པོར་སྦྱོར་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། ངས་ནང་པའི་མཁས་པ་ཚོར་ཉན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ནི། ཁོང་ཚོར་ཡང་
ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ནི་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་འདི་རེད། ཁོང་ཚོར་འཛིག་རྟེན་
འདིའི་སྤྱག་བསྐལ་ཡང་དུ་གཏོང་བའི་ཀུན་སྒྲོང་སྔ་བརྟན་ཞིག་ཡོད་པའི་ཐོག འཛིག་
རྟེན་འདི་རྟོགས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ཞིག་ཁྱང་འདུག ཀུན་སྒྲོང་འདི་གཉིས་ཀར་ཐུན་མོང་གི་
རྟེན་གཞི་ཞིག་ཡོད། མཉམ་འབྲེལ་ལས་བྱུང་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷས་འཛམ་གླིང་
ལ་ཁེ་སན་ཞིག་བསྐྱབ་སྤྱི་ཡིན་པར་མ་ཟད། དུན་རིང་ལ་བསམ་གཞིགས་བྲས་པའི་

སྟོལ་རྒྱལ་གཉིས་ཀའི་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་དེའང་སྒྲོང་རྒྱ་རེད། འདི་ནི་བསྐྱོད་མེད་གི་
མང་གཞི་ཞིག་ཡིན།

གཉིས་པ། ཉང་པའི་མཁས་པ་ཆོས་སེམས་ལ་ཆོན་རིག་རང་བཞིན་གྱིས་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་པར་རམ་འདེགས་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་བམ་ཞེ་ན། རྟོགས་ཁ་ཤས་ནས་
བྱེད་ཐུབ། དེ་དག་རེ་རེར་ལེགས་ཆ་དང་ཞན་ཆ་གཉིས་ཀ་ཡོད་པར་སྟུམ། ཁོང་
ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་སྒྲོའི་སྦྱོང་བརྒྱུད་ཆད་མཐོ་མོ་
ཅན་མཁོ་སྦྱོང་བྱེད་པ་འདི་གཅིག་རེད། དཔེར་ན། ངའི་ལས་རོགས་སྤྱི་ཐོ་ཆོན་རིག་
གི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་མང་པོའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཡོད། ཁོང་གིས་རང་གི་སྒྲུང་
པ་ལ་འབྲུལ་ཆས་གྱིས་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་དུ་བརྟག་པ་དང་། སྟོག་པར་གྱི་འབྲུལ་
ཆས་ནང་དུ་དུས་ཆོད་གསུམ་ལ་སྟོལ་བརྒྱབས་ཀྱང་། ཕྱིར་ཐོན་སྐབས་ད་དུང་གཏོང་
ལ་འཇུག་གྱིས་གང་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་དེ་ཆོ་ནི་ཉ་ལས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྟོབ་
དཔོན་ཆེན་མོ་རེ་ཆར་ཉིའི་ཉམས་ཞིབ་གྱིས་ཆོན་རིག་གིས་སྒྲོའི་སྦྱོང་བརྒྱུད་ཆད་
མཐོ་མོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ན། གོ་ཉོགས་གསར་པ་མང་པོ་རྙེད་
ཐུབ་པ་བསྟན་འདུག སྟོལ་སྦྱོང་བརྒྱུད་ཐོབ་ཡོད་པའི་མཉམ་ཞུགས་པ་དང་། དུས་
ཆོད་གཅིག་ལ་ཨ་སྒྲོང་བརྟ་སྤྱད་པའི་མཐོ་སྟོབ་ཀྱི་སྟོབ་མའི་བར་ལ་བྱེད་པར་ཆེན་
པོ་ཞིག་ཡོད།

འདི་ནི་ནང་པའི་མཁས་པ་ཆོའི་རམ་འདེགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སྟོལ་མོ་ཞིག་རེད། ཁོང་
ཆོས་ད་དུང་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྟ་བུ་སྟོབ་ཀྱི་དབྱེད་པ་དང་ཆོད་ལྟ་བརྒྱུད་སྦྱོང་བའི་
སྟོལ་རྒྱལ་གྱི་ཉམས་ལེན་མཁོ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ། ང་ཆོས་སྟོལ་རྒྱལ་གྱི་ཉམས་ལེན་དེ་

ཆོར་ལྷ་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འདྲིན་རྒྱ་ཡིན་ནམ། ལྷ་ཚུལ་འདྲིན་སྒྲངས་ཤིག་ནི་དམངས་
ཁྲིད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷ་བྱུང་ངོས་འདྲིན་གྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། དཔེར་ན། སྤྲན་སྦྱོར་བཟོ་ལས་
ཁང་གིས་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ལ་གདེང་འདྲིན་གྱེད་པ་སྟེ། བཅོས་
ཐབས་འདིས་རྒྱས་པ་ཞིག་འབྱེན་གྱི་འདུག ང་ཆོས་དེའི་རྒྱས་པ་འབྱེན་ཚུལ་ལ་
བརྟག་དབྱེད་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་ལྷ་བྱུ་རེད། ངའི་བསམ་བློ་ལྷ་ཚུལ་
འདྲིན་སྒྲངས་འདི་མི་འགྲིག་པ་དང་། ང་ཆོས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་ཁག་ནི་ཆོན་རིག་
གི་ནང་གྱེད་ལས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པའི་ཆད་མཐོའི་རིག་ཅུལ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འདྲིན་
གྱེད་པར་རྒྱ་མཆོན་མང་པོ་ཡོད།

ནང་པའི་སློལ་རྒྱུན་ནི་ཁབ་ལེན་ལྟོག་སྒྲིལ་པར་ལྷ་བྱུའི་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་
རིག་ཅུལ་ཞིག་མིན་ཡང་། ཆོན་རིག་ལ་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་བཅོས་བསྐྱར་གྱི་རིག་ཅུལ་
ཞིག་རེད། ད་ལྷ་ང་ཆོས་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་རུ་འབྲུལ་ཆས་གསར་པ་ཞིག་ལ་དགའ་
མོས་གྱེད་གྱི་ཡོད། དེས་རིགས་ཇུས་དང་ཕྱ་བྱང་ལ་བཅོས་བསྐྱར་གྱེད་ཐུབ་ཅིང་། ང་
ཆོས་འདི་ལྷ་རྩ་ཕྱ་བྱང་གིས་ཚོལ་བ་གྱེད་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་ཆོག ངའི་མཐོང་
སྒྲུང་ལ། བླད་པས་བསྐྱུན་འགྱུར་གྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཐད། ཡིད་གྱེད་དང་སྤྱིང་ཆོར་
ལའང་སྦྱོང་བརྟན་སྦྱོང་ཆོག་པའི་བདེན་དཔང་ཡོད། དེ་བཞིན་ང་ཆོས་རི་ལྷ་རྩ་སྦྱོང་
བརྟན་གྱེད་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་གྱེ་བྲག་པའང་མང་པོ་ཡོད། ང་ཆོས་རིག་ཅུལ་
ཆད་གཞི་མཐོ་པོ་འདི་དག་ལ་གདེང་འདྲིན་བྱ་དགོས་ཤིང་། འདི་དག་ནི་རྒྱས་རབས་
མང་པོའི་འབྲས་བྱ་ཡིན་པ་དང་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་རེད།

ཉེ་རུས་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་སློལ་རྒྱུན་གྱིས་ཀྱང་སློལ་སྦྱོང་བརྟན་སྦྱོང་ཐབས་ནས་

པ་གསར་པ་དར་སྒེལ་བྱས་ཡོད། ངས་འདིར་བྱེ་བྲག་ཏུ་བརྟན་འཕྱིན་ཅིང་མོའི་གྲོས་
བསྟར་དེ་སྒྲེང་གི་ཡོད་ལ། བརྟན་འཕྱིན་ཅིང་མོས་ཡིད་བྱེད་ལ་ཤུགས་ཀྱིན་ཐེབས་
ཀྱི་ཡོད་པར་སྒྲུང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་བརྟན་འཕྱིན་ཅིང་མོས་ང་ཆོར་ཐོབ་འདོད་པའི་
སྒྲོའི་སྦྱོང་བརྟུན་གྱི་རིག་ཅལ་ནང་ནས་སྒན་བྱ་ཤིག་མ་གཏོགས་མཁོ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ་
ཀྱི་མེད། བརྟན་འཕྱིན་གྱི་སྒྲོའི་སྦྱོང་བརྟུན་གྱིས་བློ་བ་དང་། ཡིད་བྱེད། སེམས་ཀྱི་
ཞི་བདེ། དེ་བཞིན་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་སྦྱོང་སྦྱོང་བྱས་ནས་འཇུག་པའི་སེམས་
ཀྱི་རྒྱས་པ་སོགས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་མི་ཐུབ། ང་ལྟ་བུར་མཆོན་ནའང་། དུས་
གཅིག་ལས་མང་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱས་པ་འདིར་སྦྱོང་འདོད་ཆེན་པོ་ཡོད།

ནང་པའི་མཁས་པ་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་འདིར་འབྲལ་ཐུབ་པའི་རམ་འདེགས་
གཞན་ཞིག་ནི། སྐད་པའི་རྒྱས་ཅོལ་མ་ལག་གི་གསལ་བཤད་བྱེ་བྲག་པ་སྟེ། སྐད་
པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་གནས་རིམ་འོག་ཏུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་
དེ་རེད། ནང་པའི་སྐུ་ལ་རྣམ་གཞག་དང་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་།
ང་ཆོས་གོང་དུ་ཤེས་པའི་དབྱེ་བ་བྱུག་དང་། སེམས་བྱུང་ལྔ་བརྒྱ་དང་གཅིག་མཐར་
ཐུག་གི་བདེ་སྦྱིད། སྦྱིང་རྩེ། དགའ་བདེའི་ཆོར་ཤུགས་བཅས་ཀྱི་འགྲེལ་བརྗོད་འདྲ་
མིན་ལ་ཉན་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ངས་རྒྱས་ཅོལ་མ་ལག་གི་འགྲེལ་བཤད་བྱེ་བྲག་པ་
རྣམས་ལ་འབྲས་བུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོན་པར་བསམ་ཀྱི་མེད། དེ་ཡང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་
རྒྱས་ཅོལ་མ་ལག་རང་ཉིད་ང་ཆོར་སྟོན་མི་ཐུབ། ངས་འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་
ཤེས་བཞིན་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱལ་པོ་གསུམ་ཆོན་རིག་གི་སེམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལའང་
དོགས་ཐོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོར་སེམས་རི་ལྟར་བཞོད་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་མེད་ལ་

བརྟག་དབྱེད་གཏོང་ཐབས་གཞན་ཞིག་དགོས་ཤིང། གྲོལ་རྒྱལ་འདི་གཉིས་ཀས་ང་
ཆོར་རྒྱས་ཚོལ་མ་ལག་གི་འགྲེལ་བཤད་ཆོད་ལྡན་ཞིག་སྟོན་མི་ཐུབ། རྒྱ་མཚན་ནི་
རྒྱས་ཚོལ་མ་ལག་རྟོགས་པར་ང་ཆོ་དུང་རྒྱང་ཐག་ཏུ་ཅང་རིང་པོ་ཡིན། ལོ་རབས་
རྗེས་མའི་ཉམས་ཞིབ་ནི་སྤང་ཚུལ་རིག་པ་རང་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན་པ་དང་།
ཐོག་མར་ང་ཆོས་སྤང་ཚུལ་རང་ལ་གསལ་བཤད་ལེགས་པར་བྱ་དགོས། རོ་བོ་
འཛིན་པའི་བྱུང་རྗེས་ཀྱི་སྤྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ངས་གསལ་
བོར་ཤེས་པ་ནི། ང་ཆོས་རྒྱས་ཚོལ་མ་ལག་ལ་ཐག་ཉེ་བོར་བལྟ་མ་ཐུབ་ན་དེ་ཆོར་
འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་མི་ཐུབ་པ་འདི་ཡིན། དཔེར་ན། སྤ་སྤང་གིས་རང་ཉིད་རི་ལྟར་ཆ་
བགོ་བྱེད་པར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པར་དེའི་རིམ་པ་བརྩེ་ཅམ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་
ཀྱང་པན་མི་ཐོགས།

འདི་ལྟར་བརྗོད་ནའང་། བར་པའི་གྲོལ་རྒྱལ་གྱིས་ང་ཆོར་སྟོབས་ལྷགས་གལ་
ཆེན་ཞིག་སྤྱིན་ཐུབ། བར་པའི་མཁས་པ་ཆོས་ང་ཆོར་བསམ་སྒོ་དང་དྲི་བ་གསར་པ་
སྟོང་པའི་ལྟ་སྟངས་ཁྱད་པར་བ་སྟོན་ཆོག་མཚམས་རེར་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་ང་ཆོས་
འབྲུལ་ལས་དང་ཞིབ་འབྲུག་གི་བྱུང་དོན་གཙོ་བོར་འཛིན་རྒྱ་མང་བྲགས་ཡོད། ཆོན་
རིག་གི་བྱུང་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་ང་ཆོས་དྲི་བ་ཅི་ཞིག་འདི་ཐུབ་མིན་འདི་རེད། མི་
ཆོས་མཚམས་རེར་དྲི་བ་གསར་པ་བཀོད་པ་དང་། ཡང་ན་དྲི་བ་རྙིང་པ་ཞིག་རྣམ་པ་
གསར་པས་དྲིས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅམ་གྱིས་ཆོན་རིག་གསར་བརྗེ་བྱས་ཡོད། འདིའི་
ཕྱོགས་ནས་ང་ཆོར་བཀོ་སྐྱོང་འདིའི་ནང་སྤང་བྱ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།

ནང་དོན་རིག་པར་འདིག་རྟེན་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་ཐབས་སུ་མིན་ཞིག་ཡོད་པ་

དང་། རྒྱལ་ཕྱོགས་གྱི་ཚན་རིག་ལ་སེམས་གྱི་རྒྱས་པ་རྣམས་རྟོགས་ཐབས་གཞན་
ཞིག་ཡོད། ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཚན་འདི་གཉིས་ཀའི་སེམས་གྱི་རྣམ་གྲངས་འབྱེད་ཚུལ་
ལ་རྩ་འཛིན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་མེད། གནས་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་གཉིས་ཀར་
ཡང་ནོར་འཁྲལ་ཡོད་སྟེ་ཡུང་། སན་ཚུན་མི་མཐུན་པའི་བྱེད་ཐབས་གྱི་ལངས་
ཕྱོགས་གཉིས་ཡོད་པ་འདི་ཉ་ཅང་རིན་ཐང་དང་ལྷན་པ་ཞིག་རེད།

ནང་དོན་རིག་པས་ཚན་རིག་པ་ཆོར་སེམས་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ཐུག་པ་སྒྲོར་ཞིག་
ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་སྟོན་ཐུག། ངས་རྒྱན་དུ་སེམས་གྱི་སྤང་བརྟན་གྱི་
གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆའི་སྒྲོར་ལ་བསམ་སྟོག་གཏོང་གི་མེད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཆོས་
འདིའི་ཐད་ལ་མང་པོ་ཞིག་བརྗོད་སོང་། དེ་ཆོར་དོན་ཞིག་ངེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས་པ་
དང་། ང་ཆོས་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ངེས་པར་དུ་རྟོགས་
དགོས།

སོ་སོའི་རིག་གཞུང་གཞིར་བཞག་གི་དཔེ་མཆོན་ཡང་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་
བྱངས་སོང་། ང་ཆོས་རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་ངོས་ནས་ཁྲུང་པ་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་
མཁན་གྱི་འགན་འཛིན་ཞིག་ཡོད་པའི་དཔེ་མཆོན་བཞག་ཡོད། ཕྱོགས་གཞན་པར་
གཏོགས་པའི་ངའི་ལས་རོགས་ཆོས་ང་ལ་བརྗོད་པ་ལྟར་ན། ནང་པ་ཆོས་སོ་བྱང་དུ་
བྱེན་ལངས་ཡང་ཡང་འབྱུང་བཞིན་པའི་རྒྱལ་པོ་དབང་ལུགས་མེད་མཁན་ཞིག་དཔེ་
མཆོན་དུ་འཛིན་གི་ཡོད། དཔེ་མཆོན་འདི་དག་ནི་སན་ཚུན་མི་མཐུན་ཞིང་། སོ་སོའི་
རིག་གཞུང་གི་ནང་དུ་ཐུག་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་གིས་འདི་ཆོ་བདེན་པར་
འགྱུར་རྒྱ་ཁག་སོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དཔེ་མཆོན་འདི་ཆོའི་བར་གྱི་ཁྱད་པར་དེ་ནི་རིན་

ཐང་ཅན་ཞིག་རེད། ཉན་པའི་དཔེ་མཚན་འདི་དང་འབྲེམ་མཚུངས་ཞིག་ཨང་མི་ཨ་ཡེ་
ཏེའི་མ་མེན་། Marvin Minsky ། དང་མཁས་པ་གཞན་གྱིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ཁོང་ཚོས་“སེམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་”ཞེས་པ་ཞིག་སྒྲིང་གི་ཡོད། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་
ཚོང་ལས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལྷན་ཁང་ཞིག་ཏུ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་མེད་པར་མཐོ་སྒྲོལ་གྱི་
ཁོང་ལྷག་ཅིག་ཏུ་བྱ་བ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་ཆེ། གལ་རེ་མ་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་
དེ་ནི་རང་གི་སྒྲོ་ཁོར་བདེ་ཞིང་རྒྱ་མཚན་དང་ལྷན་པ་ཞིག་རེད།

ཅི་ཞིག་ལ་སྤྱོད་བཟར་སྤྱད་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་མིན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་མ་
འདྲ་བའང་ང་ཚོས་སྒྲིང་ཡོད། དཔེར་ན། སྤྱོད་ཚར་ནི་ངང་ཚུལ་ལས་འགྱུར་བ་མེད་
པའི་བྱེད་ཀྱི་ཞིག་མ་ཡིན་པར། སྤྱོད་བཟར་སྤྱད་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་ཀྱི་རུང་བའི་
འདྲིང་ཚུལ་འདིས་ང་ཚོའི་རྒྱན་ལྷན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ཁག་ཅིག་ལ་ཐོག་ཐུག་བཏང་འདུག
ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། འདི་ནི་གནད་འགག་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། འདིས་ཆད་
གཞི་ཅི་ཅམ་ལ་སྒྲོར་སྤྱོད་བཟར་སྤྱོད་རུང་མིན་གྱི་དེ་བ་སྤྱོད་རྒྱ་རེད། ཚྲོའི་སྤྱོད་
བཟར་དེའི་ཆ་ཤས་ཅི་ཅམ་ཞིག་སྤྱི་བྱུང་ཏུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་པམ། བསྐྱོད་པ་
ཚོས་འདིའི་ཐད་ལ་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་གསུང་རོགས།

ད་དུང་ཨ་ལན་གྱིས་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་དམིགས་ལྷུལ་མ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་
པར་བརྟེན་སོང་། རྒྱ་བྲོགས་སུ་ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་ན་ཆ་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་
རྒྱན་ལྷན་ལྟར་ཡོང་བར་འབད་བཅོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཨ་ལན་གྱིས་གཤམ་
གསལ་གྱི་དེ་བ་འདི་ཚོ་བཀོད་སོང་། “དེར་མཚམས་འཛོག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་
ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་རིམ་ཡང་དེད་ན་ཅི་ཞིག་ཡོད་

དམ། ཨོ་རྩལ་འགན་ཆོགས་ཀྱི་ལུས་རྩལ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་ཞིག་ཡོད་
དམ།” རའི་བསམ་ཚུལ་ལ་དེ་བའདི་ཆོ་ནི་ཏ་ཅང་དང་བའདེན་བའི་གཞིག་རེད། ར་ཆོ་
ནི་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་བྱིར་ང་ལ་སེམས་ཀྱི་གཙོང་ནད་མེད་སྙམ་བའ་ཙམ་གྱིས་ཡིད་ཆེ་མ་
བའི་ན་ནམ། ལུས་རྩལ་ཞིག་དང་འབྲ་བར་ང་ཆོས་རང་གི་སྒྲོ་ལ་སྒྲོང་བ་བྱས་ནས་རྩེ་
ཡག་ཏུ་བཏང་ན་ཅིའི་བྱིར་མ་འགྲིག་བའི་ན་ནམ། དེ་བའདི་དག་ནི་ཆོན་རིག་དང་མི་
མ་ཐུན་བའི་གཞི་མིན་ཞིང་། ར་ཆོས་སྐད་ཆ་འདི་ཆོ་རང་ཉིད་ལ་ཡང་ཡང་བྲན་སྒྲུལ་
གཏོང་གི་མེད་བའ་ཙམ་རེད། རའི་བསམ་བཤར་ལྟ་བུ་ལྟར་པར་བའདི་ཆོར་རིན་ཐང་
ཆེན་པོ་ཞིག་མཆིས།

གསུམ་པ། འབྲས་བུ་ཆེན་པོ་ཐོན་སའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞི་གང་དག་
ཡོད་དམ། རས་ཆོན་རིག་བའ་དང་ནང་བའི་མཁས་བའ་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་གི་གཞི་བྱེ་
བྲག་བའ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པའི་སྒྲུལ་སྒྲོང་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། བསྐྱོ་སྒྲིང་གི་
དམིགས་ལུལ་འབྲུབ་པར་ང་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་འཆར་བྱེ་བྲག་བའ་དགོས་
ཤིང་། ལས་འཆར་བྱེ་བྲག་བའ་དེ་ཆོར་ཆོད་ལྟ་བུའི་རུང་བའི་ཆོད་དཔག་དང་། ཞིབ་
འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུའི་བྲག་བའ་དགོས་རྒྱ་རེད། རས་འདིའི་སྐྱོར་ནས་ཁྱེད་ཆོར་བརྗོད་རྒྱ་
མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རེ་ཆར་ཉིད་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་དང་ཞིབ་
འཇུག་གི་འབྲས་བུ་དེ་ཆོ་དང་བའ་མེལ་བྱེད་ཅིག་རེད། ཞིབ་འཇུག་དེའི་རིགས་ད་
དུང་མང་པོ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་འཆར་འདིའི་བརྗོད་གཞི་གཅིག་
ནི་གང་ཟག་དང་པོའི་སྒྲོང་བ་དང་། ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཁྱད་
ཆོས་རྣམས་ལྟན་དུ་མ་ཐུད་སྒྲོར་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། ཁབ་ལེན་ལྟོག་སྒྲའི་སྒྲོག་པར་ནི་

ཞིབ་འཇུག་འདི་ལ་ཏ་ཅང་ཕན་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། དེས་ཚད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་
ཐོགས་གཉིས་ཀའི་མཐོང་ཚུལ་དེ་སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཚད་མ་ཡིན་པར་
བསྐྱབ་ཐུབ། བཀོ་སྐྱོང་པ་ཚོས་ད་དུང་གང་ཟག་དང་པོ་དང་གསུམ་པའི་ཞིབ་ལྟའི་
གནས་རིམ་གྱི་ཁྱད་པར་དེའང་སྐྱོང་དགོས། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་སྟོང་རྗེ་གི་སྤང་པའི་
སྟོག་གི་བྱ་འགུལ་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལ་ཁུངས་འདེད་བྱེད་ཐུབ་ཆེ། ང་ཚོའི་ཚན་རིག་
སྒྲུབ་སྤངས་དང་། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟའི་རྩ་བ་བཞེད་སོགས་ལ་བྲག་ས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཐེབས་ངེས་རེད།

སྟོང་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་དུ་འཕྱོ་བའི་སྐྱད་ཆ་དེ་ཚོར་ཡང་དངོས་སུ་ཞིབ་
འཇུག་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱ་དགོས་རྒྱུ་རེད། ཡིད་བྱེད་ལ་སྦྱོང་བརྟེན་སྤྱད་ནས་ཡར་རྒྱས་
སུ་ཕྱིན་པའི་སྐྱད་ཆ་དེ་གི་ཡིད་དབང་འགྲུག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གོ་བསྐྱར་ལ་བསྟུན་
ཆེ་སྐྱད་ཆ་འདི་གི་བདེན་ཤས་ཆེ་བའི་སྤྱང་བ་ཞིག་སྟོང་མོད། འདི་གི་ད་དུང་ཁབ་ལེན་
སྟོག་སྤྱད་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་གཞན་དག་ལ་འཇུག་ཐུབ་
དགོས། གཅིག་བྱས་ན། གན་པ་ཚོས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་དེ་
འཆར་འགོད་བྱས་ནས་སོ་སོའི་སྦྱོང་བརྟེན་གྱི་རུས་པ་དེ་གསལ་སྟོན་བྱེད་སྟེ།
སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཚོས་སོ་སོའི་རྒྱབ་སྦྱོངས་གཞིར་བཞག་གིས་ཞིབ་
འཇུག་ཚོད་ལྟ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་ཡོད། འོན་ཀྱང་། དེ་ཚོ་ཁག་ཅིག་ཡག་པོ་མེད་
པར་སྤྱང་ཞིང་། གན་པ་ཚོས་སྟོང་སྦྱོང་བརྟེན་ཐོབ་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་སྦྱོང་
བརྟེན་འདི་ཐོབ་མེད་མཁན་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟ་
ཞིག་འཆར་འགོད་བྱེད་ཐུབ་ན་ཤིན་ཏུ་ལེགས་ཤིང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་འཆར་འདི་

ནི་ད་ལྟའི་བསྐྱོ་སྒྲིང་འདི་གནས་རིམ་གཉིས་པར་སྐྱེལ་བར་ཉ་ཅང་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་
འགྱུར་རྒྱུ་རེད།

བཞི་པ། རང་པའི་མཁས་པ་ཆོར་མཉམ་འབྲེལ་འདི་ལྟ་བུ་ལས་ཐོབ་རྒྱ་ཅི་ཞིག་
ཡོད་དམ། ངས་ཟླ་བ་འདིའི་ལན་འགའ་གོ་བྱུང་། རང་པ་ཆོས་དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་
རིག་གི་བྱེད་ཐབས་བཞོལ་སྟོང་བྱས་ནས་ཟླ་བ་ཆིང་པ་ནམས་ལ་ལན་གསུམ་པ་ཆེད་
སྟེད། ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ནམས་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་
ཅམ་ཡིན་མིན་གྱི་ཆོད་སྒྲིང་ཆིང་པ་ཞིག་གསུངས་སོང་། ཤེས་ཆོར་གཅིག་གིས་
ཡུལ་གཅིག་འཛིན་ནམ། ཡུལ་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་ཆོར་གཅིག་ལ་སྤང་ངམ། ཡང་ན་
ཡུལ་གཅིག་ཤེས་ཆོར་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྤང་གི་ཡོད་དམ། རང་པ་ཆོས་ལོ་ངོ་ཉིས་
སྟོང་གི་རྗེས་སུ་འདྲུག་དོན་འདི་ཐག་བཅད་མེད་པར་སྤང་། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཆོར་
ཐག་གཅོད་པའི་འདོད་པ་ཡོད་པ་གསལ་ཞིང་། ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་འདིས་ཆོད་སྒྲིང་
དང་ཟླ་བ་དེ་ཆོར་གསལ་ཁ་འབྲེད་པར་གྲོགས་བྱེད་རྒྱུ་རེད། རང་པ་ཆོས་རང་གི་
ཉམས་ལེན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བུལ་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་བརྟོད་
སོང་། དཔེར་ན། དགེ་སྤྱུག་ཅིག་ལ་ཉམས་ལེན་ཞིག་གིས་པན་མིན་ལ་བརྟག་དབྱེད་
གཏོང་བ་ལྟ་བུ་རེད། ཁོང་ཆོས་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་གི་རིང་ལ་སོ་སོའི་རིག་ཅུལ་ཡར་
རྒྱས་སུ་བཏང་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་རྟོགས་དགོས་ས་ལྷག་ཡོད་པ་དེ་ཆོར་མཉམ་
འབྲེལ་འདིས་པན་རྒྱུ་རེད།

ཆོན་རིག་གིས་རང་པའི་འདོད་ཚུལ་སྟོར་ཞིག་ཆད་མ་ཡིན་པའི་ར་སྟོང་བྱེད་
སྟེད། ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ཡང་མི་ཆོར་སོ་སོའི་

ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྤྲིག་འཇུགས་ཀྱི་ཚད་མ་དེ་ཚད་འང་ལ་གྱི་སྤྲིག་གཞི་གཞན་ཞིག་ལ་
འཇུག་འདོད་མེད། གང་ལྟར་ཡང་འདིའི་སྤྲིགས་ནས་ཀྱང་འབྲས་བྱ་འབྱུང་རྒྱ་རེད།

སྤྲིགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་ནང་པའི་མཁས་པ་ཆོར་ཐོབ་པའི་དྲིས་ལན་ནི་སྤར་
ཡང་འཛམ་གླིང་གི་ཁེ་ཕན་གྱི་ངོ་བོར་འགྲོ་ཞིང་། འདི་ནི་མད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།
ནང་པའི་མཁས་དབང་པལ་ཆེ་བར་མཆོན་ན། བསྐྱོ་སྒྲིང་འདིར་མཉམ་ཞུགས་གནང་
བའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི། ལས་གཞི་འདི་ལྟ་བུས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་ཕན་བར་
བསམ་པ་འདི་རེད།

ལྷ་ལ། འཛམ་གླིང་ལ་འཐོབ་བྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེ་ན་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་།
སེམས་དང་སྤྲད་པའི་སྐྱོར་ལ་གོ་རྟོགས་བྱེ་བྲག་པ་མང་པོ་འབྱུང་བུལ། བརྗོད་གཞི་
འདི་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཁག་རྣམས་འདྲིང་ཆེ་ཞིང་། ང་ཆོར་རམ་འདེགས་ཡོད་ཆད་
དགོས་རྒྱ་རེད། ད་དུང་འཛམ་གླིང་ལ་འཐོབ་བྱ་གཞན་འགའ་ཡང་མཆིས། ངས་འདི་
ནས་སྤྲི་ཆོགས་ལ་ཁ་སྤྲིགས་པའི་ཆན་རིག་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་སྤྲིང་རྒྱ་ཡིན། ཆན་
རིག་ནི་རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་ཞིང་སྤྲི་བྲབ་ཀྱི་འདིག་རྟེན་ལྟ་ལ་ཡིན་པའི་སྤྲི་ཆོགས་
ཤིག་ཏུ་ང་ཆོ་འཆོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ལྟ་ནའང་ང་ཆོས་ཤེས་གསལ་ལྟར། ཆན་རིག་ལ་
འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཡོངས་སུ་སྐྱོང་བའི་རྒྱས་པ་མེད། ཟས་སྤྲ་གཅིག་
ཟ་བ་བཞིན་ཆན་རིག་གཅིག་སྤྲས་ང་ཆོར་དགོས་པའི་འཆོ་བ་ཅུང་འདྲང་ངས་ཤིག་
སྤྲོད་མི་བྱལ། ཆན་རིག་གིས་ང་ཆོའི་དགོས་མཁོ་ཡོངས་སུ་སྐྱོང་མ་བྱུང་བ་འདིར་
བརྟེན་ནས་“རྒྱ་མཚན་ལས་བྲོས་བྲོལ”ཞེས་པའི་ལྟ་ལ་ཞིག་མ་མཐའ་ཡང་རང་
རྒྱལ་དུ་བྱུང་ཡོད། དེ་ནི་རྟོག་བཏགས་ཀྱི་བྱ་དངོས་ལ་ཡིད་སེམས་ཤོར་ནས་ཆན་

རིག་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པ་འདི་རེད། ངའི་སྐད་ཆ་འདིས་ཤོག་ཐུག་བཏང་ཡོད་ཆེ་
བཟོད་སྒོམ་བྱེད་རོགས། ངས་འདིར་རྫོང་བཞིན་པ་ནི་“གཏོར་དབྱེབས་བང་སོ”དང་།
“དྲངས་ཤེལ”སོགས་ཀྱི་རྟོག་སྒྲུང་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོའི་བསྐྱོ་སྒྲིང་འདི་ནི་ཉ་ལས་
པའི་བྱེད་པར་བ་ཞིག་རེད། འདི་ནི་རྒྱ་མཚན་ལས་བྲོས་བྱོལ་དང་། ཡང་ན་ཚན་རིག་
ལས་བྲོས་བྱོལ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པ་གཉིས་ཀས་དགའ་
མོས་ཀྱིས་ཚན་རིག་ནི་འཛམ་གླིང་རྟོགས་ཐབས་གཅིག་ཅུ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་
བྱེད་ཐུབ། ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་རྒྱ་ལེན་རྒྱུ་དང་། ཚན་རིག་དང་མཉམ་
འབྲེལ་བྱེད་ཆོག་ཅིང་། ཚན་རིག་སྤང་མེད་དུ་གཏོང་མི་དགོས། ངའི་བསམ་པར་
ངོས་འཛིན་འདི་ལྟ་བུ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། བཅི་བཀྱར་དང་གོ་རྟོགས་གཉིས་
གཞིར་བཞག་ལས་བྱུང་པའི་བསྐྱོ་སྒྲིང་ནི། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་མཚོན་ན་རིན་ཐང་
ཆེ་ཞིང་། ཚན་རིག་ལའང་བསྐྱོ་སྒྲིང་འདིའི་རིགས་ལ་ཞུགས་པའི་འདོད་མོས་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཡོད་དགོས། ཚན་རིག་གིས་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་དགོས་ཆད་སྤོང་མི་
ཐུབ།

ཐུགས་རྒྱུང་རིང་པོར་བསམས་ན། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཅི་ཞིག་ཐོབ་རྒྱ་ཡོད་
དམ། ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཡང་དུ་གཏོང་བར་གྲོགས་བྱེད་
ཐུབ། ཨ་རིའི་སྤྱི་ཁབ་འཛོད་བསྟེན་འགན་འཛིན་གྱིས་མང་ཚོགས་ལ་གཟའ་འཁོར་
གཅིག་གི་ནང་། ལྷ་མ་རྒྱལ་ཅུའི་ལུས་རྩལ་ཅུང་མཐའ་ཡང་ཐངས་ལྷུང་ཅེ་དགོས་
པའི་ལམ་སྟོན་གནང་གི་ཡོད། དནས་བཟུང་ལོ་བཅུ་དང་ཉི་ཤུའི་ནང་ཨ་རིའི་སྤྱི་ཁབ་
འཛོད་བསྟེན་འགན་འཛིན་གྱིས་གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་ནང་། ལྷ་མ་རྒྱལ་ཅུའི་

སེམས་ཀྱི་སློང་བརྟེན་ཐེངས་ལྔ་དང་དྲུག་ལ་བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་རྒྱ་
ཡིན་པ་ཡིད་ལ་འཆར་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན།

མཐུག་སྟོན་དུ། འཛམ་གླིང་གི་སློལ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཏེ། དུས་རབས་མང་
པོའི་རིང་དར་རྒྱས་བྱུང་བའི་ཆོན་རིག་དང་། ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་གཉིས་ལྷག་ལ་འཕེལ་
རྒྱས་བྱུང་བའི་ནང་པའི་སློལ་རྒྱུ་གཉིས་སྟོ་སེམས་དཀར་བའི་མི་སྣ་ཁག་ཅིག་གི་
ཕན་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་བཀོ་སློང་གི་ར་བ་འདིར་སྟོན་འཛོམས་བྱུང་
བ་ནི་ངོ་མཆར་ཆེ་ཞིང་། ང་དང་ང་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། བཀོ་སློང་འདི་ལ་ཉན་པའི་སྐལ་
བ་ཐོབ་པ་ནི་གཞི་བཞེད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདིས་ང་ཆོ་ཆང་མའི་སེམས་རྒྱུད་ལྷག་ཏུ་
བཏང་ཡོད།

ང་ཆོས་སྡེ་ས་ནས་ལན་ཁྲ་རྟེན་གྱིས་གཏམ་བཤད་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་དེ་བཞིས་
ལན་དང་། གོ་བསྐྱར་ཅི་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱ་ཐག་བཅད་ཡོད། བཀོ་སློང་འགོ་མ་བཅུགས་
པའི་གོང་དུ་གཏམ་བཤད་པ་གཉིས་ཀར་གོ་སྐབས་སྤྲད་དེ། སོ་སོའི་གཏམ་བཤད་
བྱེད་དུ་འཐུག་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་འཐེན་ཡོད་སྟབས། འཇད་རོ་མེ་ཡངས་ལངས་ནས་
རང་གི་གཏམ་བཤད་འགོ་བཅུགས་སོང་།

འཇད་རོ་མེ། ། ལགོང་ས་མཆོག་དང་། འདིར་འཛོམས་པའི་མི་མང་རྣམ་པ།
བཀོད་སླིག་པ་ཆོས་ལན་ཁྲ་དང་དེད་གཉིས་ལ་རིམ་བས་གཏམ་བཤད་བྱེད་དུ་
བཅུག་པ་འདི་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག རྒྱ་མཆོན་ནི་ངའི་གཏམ་བཤད་འདི་ལན་ཁྲ་གི་
གཏམ་བཤད་དང་རྣམ་པ་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན། ངས་ཀྱང་བཀོ་སློང་འདིའི་བཀོད་སླིག་

བ་ཡགོང་ས་མཆོག་དང་། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཆོག་ས་པའི་སྟིང་སྟོབས་དང་མཆེན་
རྒྱལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

ངས་འདི་ནས་གནད་དོན་གཉིས་གཙོ་བོར་སླེང་ན་འདོད་བྱུང་། དང་པོ་ནི་རྒྱ་
མཆོན་ཅིའི་སྤྱི་ཚོགས་འདུ་འདི་ལ་འཆང་ཁ་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཕྱོངས་དེ་ཡིན། འཆང་ཁ་
འདི་ལྟ་བུ་ནི་ཨ་རི་ལ་གདེང་ཆོད་དང་ཆོས་སེམས་ཆེ་ཞིང་། བཟང་བོས་ངན་བ་པས་
པར་བྱས་ཏེ་ཡོད་ཆད་གསལ་པོ་ཡིན་པའི་མི་ལོ་ལྔ་བཅུའི་ཡར་སྔོན་དུ་བྱུང་ཡོད་མི་
སྤྲིད། རྒྱལ་ཕྱོངས་འདི་སླེང་བར་ང་ཚོས་ལོ་རྒྱུས་ལ་དབྱེད་བ་གཏོང་དགོས་ཤིང་།
ངས་སླེང་འདོད་པའི་གནད་དོན་གཉིས་པ་ནི། སྔོང་བརྟན་སྤྱད་ཡོད་པའི་ནང་པའི་
ཤེས་བཞིན་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བའི་ང་ཚོའི་གོ་
འོགས་ལ་ཁ་སྒྲོན་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་མིན་སྟོར་ཡིན།

ངས་ཐོག་མར་བསྐྱོ་སྒྲིང་འདིའི་མཆོན་སྟོན་ནི་འདས་པའི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་
ནང་བྱུང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་སླེང་རྒྱ་
ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དེ་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་ངོ་བོའི་སྟོར་གྱི་ང་ཚོའི་བདེན་
འཛིན་ནམས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཡོད། ཡོ་རོབ་ནང་དུས་སྐབས་བར་མ་དང་རིག་
ཅལ་བསྐྱར་དར་གྱི་འབྲེས་མཆོམས་སུ་ཐོན་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་ངོ་བོ་གསལ་བ་དེ་ནི།
སྤྲིད་དོན་དང་དཔལ་འབྱོར་སྤྲིག་འཛུགས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་
ཡིན་ཞིང་། དུས་རབས་ལྷའི་རྩིས་ཏེ། རྫོ་འབྲེད་དུས་སྐབས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དེ་ཚོ་ནི་
ཆོན་རིག་དང་ཅིས་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་དང་། ལོ་རྒྱུད་ཀྱིས་ཡེ་ཤུའི་སྒྲ་དཔོན་གྱི་
དབང་ཆད་ལ་ཁ་གཏད་བཅག་བ་བཅས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན།

ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། རྒྱལ་ཕྱོགས་པ་པལ་ཆེ་བས་སྒོ་འབྱེད་དུས་སྐབས་ནས་
འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་དང་པོའི་བར། འོག་གི་ལྷ་བ་གསུམ་པོ་འདིའི་མཐར་ཐུག་གི་
བདེན་དོན་ལ་དོགས་འདི་བྱས་མི་འདུག དང་པོ་ནི་སྤྱོད་པ་ཅི་ཞིག་སྟོན་པ་དང་།
ཡིད་ཆེས་གང་ཞིག་འདིན་པ་ཐག་གཅོད་པའི་རང་དབང་གི་ཞེ་འདོད་ཅིག་འགྲོ་བ་མི་
ལ་ཡོད་པ་འདི་རེད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་སྤྱོད་ལམ་གྱི་ཚད་གཞི་ལས་
བཀལ་ན། འགན་ནི་སོ་སོ་སྒྲིང་གིས་འཁུར་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། རང་དབང་
གི་ཞེ་འདོད་ནི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་ཡོངས་ཁུབ་གྱི་བསམ་སྒོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
དུས་རབས་འདིའི་ནང་དབར་སྐྱབས་བྱས་པའི་དཔེ་དེབ་ཆང་མའི་ནང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད།
དེ་མཚུངས་སུ་ད་ནང་ཞོགས་པར་འཛོད་ངེས་བཤད་པ་ལྟར། སེམས་གྱིས་རང་གི་
ཁྱོད་ཆོར་སྐྱངས་འདིན་བྱེད་ཐུབ་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་ནི་ནང་པའི་ལྷ་བྱུབ་གྱི་མང་གཞིའི་
ལྷེ་བ་ཞིག་ཀྱང་རེད།

གཉིས་པ་ནི་ང་ཆོས་རང་གི་ཕྱང་ཁམས་དང་། ཅ་བའི་དབང་ཤེས་གྱི་རྒྱས་ཚོལ་
ནམས་མི་རབས་སྤྲ་མ་ལས་རྒྱད་འདིན་བྱས་ཤིང་། དེའི་ཕྱིར་ང་ཆོའི་བསམ་སྒོའི་
འདུས་དོན་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན་ཡང་། ང་ཆོའི་རིག་གཞུང་གི་གོམས་
སྟོལ་ནི་སྐྱབས་ཆོས་ཡིན་པ་དང་། ང་ཆོའི་རིགས་རྒྱན་སྤེལ་ཁག་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པར་
མ་ཟད། སྤྱི་དངོས་རིག་པས་སྟོན་དཔག་ཀྱང་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ལྷ་བ་འདི་ཡིན།

གསུམ་པ་ནི་འགྲོ་བ་མིས་ཁོང་ཁོ་དང་། སྤག་དོག་རང་གཅེས་འདིན། འགན་
སེམས་སོགས་ཁྱོད་ཞིང་། གདུག་རྩལ་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་དེ་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་
འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཁྱོད་དུ་བྱུང་ཞིང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་བྱམས་སེམས་དང་། སྤྱིང་རྩེ།

མཉམ་འབྲེལ། བཅེ་དྲང་། བྱམས་སྦྱོང་སོགས་བཟང་སྦྱོང་གི་ནུས་པ་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་
ཀྱང་ར་ཆོས་སྦྱེ་དངོས་རིག་པའི་འཕེལ་འགྱུར་གི་ཁྱོད་དུ་ཤུལ་འཛིན་བྱས་ཡོད།
སྦྱོང་ལམ་གཅིགས་འཛིན་འདི་ནི་ར་ཆོ་འགྲོ་བ་མེད་རིགས་ཀྱི་སྦྱེ་དངོས་རིག་པའི་
ཁྱད་ཆོས་ཤིག་རེད། ལྷ་བ་འདི་ནི་ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་
ཡིན་ཞིང་། ངས་སྤྱ་གྲུ་ལ་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུ་ལྷག་བཅུག་དབྱེད་བྱས་སྦྱོང་བའི་དངོས་ནས་
བརྗོད་ན། སྤྱ་གྲུའི་འཆར་ཁོངས་དམིགས་སྤྱ་འཛིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པས་
འདོད་ཚུལ་འདི་ཁྱངས་ལྡན་ཡིན་པའི་ར་སྦྱོང་བྱེད་ཐུག།

བསམ་སྒྲེའི་ཆོད་ལྟ་ཞིག་བྱས་ན་བདེན་དོན་འདི་གསལ་པོ་ཆགས་རྒྱ་རེད།
སའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་དེ་རིང་ཉིད་ལའང་སྦྱི་ཆོགས་དང་མི་འཆོམས་
པའི་བྱ་བ་སྟེ། མི་གསོད་ཁྲག་སྦྱོར་དང་། བཅོན་གཡེམ། འཕྲོག་བཅོམ། བསྐྱ་བྱིད།
གདུག་རྩལ་བཅས་བྱས་ཀྱང་། ཁྲིམས་ལ་སྦྱོར་མི་སྐབ་པའི་གོ་སྐབས་ག་ཆོད་ཡོད་
པ་རོ་བཅིས་ཤིག་བྱོས་དང་། གོ་སྐབས་ཀྱི་གངས་ཀ་འཕོར་ཆེན་འདི་ནི་དེ་རིང་དོན་
དངོས་སྤྱ་འགྱུར་བཞིན་པའི་ཚུལ་མ་སྐྱན་མ་ཡིན་པའི་བྱ་སྦྱོང་གི་གངས་ཆད་དང་
བསྐྱར་ན་བརྒྱ་ཆའི་གཅིག་ཅུ་ཟེན་གྱི་མེད། གལ་སྲིད་ར་ཆོས་བཟང་སྦྱོང་དང་རན་
སྦྱོང་གི་གངས་འཕོར་གཉིས་པན་ཚུན་བསྐྱར་ཆེ། རན་སྦྱོང་ལས་བཟང་སྦྱོང་གིས་
གངས་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་ཟེན་ཡོད།

འདི་ལྟར་འགྲོ་བ་མེད་རོ་བོ་ནི་སང་གེ་ལས་ལུ་གུའི་རང་བཞིན་ཡིན་མོད། འོན་
ཀྱང་། ལྐབས་རེར་ལྷ་གྲུབ་སྤྱ་བ་ཆོས་བདེན་དོན་འདིར་ངས་ཤེས་བཟགས་ནས་ལྷ་
བ་འདི་ཉིན་ཁའི་གནས་སྤྱའང་ལྷང་སྦྱོང་བ་དང་། ལྷག་པར་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་སྤྱ་བ་

ཆོད་ཁྲོད་དུ་ངེས་ཤིང་སྒྲག་མཁན་མང་དུ་བྱུང་བ་དཔེར་ན། དུས་རབས་བཅུ་བདུན་
པའི་དབྱིན་ཇིའི་ལྷ་བྱུང་སྤྱོད་པ་ཐར་མ་སི་ཏོད་ཟླེ་¹ Thomas Hobbes ཞིན་འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་ལ་སྤྱད་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། རང་པའི་ལྷ་བ་སྤྱོད་པ་ཆོར་
ངན་སེམས་ལས་བཟང་སེམས་ཤུགས་ཆེན་པོར་ཡོད་པ་འདི་ནི། ང་ཆོ་འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་ཆེན་ཆོས་ཤིག་ཡིན་སྟེ། ང་ཆོ་པལ་ཆེ་བ་ལྷ་བ་འདི་ཉེན་ཁའི་
གནས་སུ་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཏུ་འཆོ་སྤྱོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས།
འདིར་འཛོམས་ནས་ཡིད་ཆེས་འདི་ལ་རྒྱབ་རྟེན་འཆོལ་གྱི་ཡོད། ཉེན་ཁ་འདི་ནི་ལོ་
རྒྱུས་ཀྱི་ལྷ་མོ་གཉིད་ལས་སད་སྐབས་ད་ཡོད་སོར་གནས་གྱིས་ཡིད་མ་ཆོམ་པར།
ཅི་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱེད་སྒྲུལ་ནས་སྤྱོད་དགོགས་པས་བྱུང་ཡོད།

དང་ཐོག་ཁོ་མོས་འདས་མ་ཐག་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་དཀྱིལ་མར་གནས་ཡུལ་
བརྗེ་སྟེང་མི་རབས་གསར་བ་ཞིག་བཀོད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། དཔལ་འབྱོར་འགྱུར་ལྷོག་
གིས་ཕྱི་རོལ་ནས་ཡོང་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ངལ་ཚོལ་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པ་ལྷར་མི་
མཁོ་བའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཏུ་ཨ་རི་དང་ཡོ་རོབ་བར་ལ་བྱུང་བར་མང་པོ་ཞིག་
བསྐྱེད་ཡོད། དེ་དག་གི་རྒྱུན་གྱིས་ལས་རིགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་གྲུལ་རིམ་གྱི་འཕོ་
འགྱུར་ཉམས་པ་དང་། ཕྱི་ནས་གསར་དུ་ཡོང་བའི་བྱིས་ཆང་གི་གཞོན་སྤྱོད་མང་པོ་
ཞིག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གྲུལ་རིམ་བར་མའི་གནས་རིམ་དུ་སྒྲིབས་སུ་བ་མེད། གནས་
སྤངས་འདི་ལ་ཡ་ལན་དུ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལྷ་མོས་མི་སེར་གསར་བ་འདི་ཆོར་བཅངས་
པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ངན་པ་ལ་འགྲོད་བཞགས་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་གསར་བ་ཞིག་
བསྐྱེད་ཡོད།

ཆོར་ཤེས་གསར་པ་དེར་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གྲལ་རིམ་བར་མ་དང་།
དེའི་ཡན་རྫེ་ཡོད་པའི་མི་སེར་མང་ཆེ་བས་གྲལ་རིམ་བར་མར་མ་སྤྲེགས་པའི་གངས་
ཉུང་མི་སེར་གྱི་བརྩེ་མཐོང་དང་ཆེ་མཐོང་ངོས་འཛིན་གྱི་དགོས་བྱུང་། འདིའི་
མཐུག་འབྲས་སུ་མི་མང་པོས་སོ་སོའི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་གཅིགས་འཛིན་ལ་དོགས་འདྲི་
བྱས་ཏེ། དགེ་སྤྲིག་གི་གོ་དོན་གྱི་ངེས་ཤེས་དེའང་བརྒྱགས་ཡོད། ངེས་ཤེས་
བརྒྱགས་པའི་གནས་སྟངས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་གདོང་ལེན་གྱི་རྒྱ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་
ལ་མཆོན་ན་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོ་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་སོ་སོ་ལོན་པ་
བའི་སྐབས་སུ་སེམས་ལ་འཇགས་པའི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་ཡིད་ཆེས་བོར་ཆོ། ང་ཚོའི་
ཆོར་འདུན་ལ་དམིགས་གཏད་ངེས་གཏན་ཞིག་མེད་པར་འགྱུར་ངེས་ཤིང་། ཆ་མ་
མཆིས་པའི་འདུ་ཤེས་འདིས་ལྷག་ཏུ་གཞོན་སྤྱེས་ཆོར་གཞོད་པ་ཆེན་པོ་གྱུར་རྒྱ་
རེད།

ད་དུང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གྲལ་རིམ་དམའ་སར་ཡོད་མཁན་ཆོར་སོ་སོའི་དགེ་བའི་
འདུ་ཤེས་དེ་མཐོར་འདེགས་གྱེད་དུ་འཐུག་པའི་གོ་ཉོགས་དང་། བཟོད་སྦྲོམ་གྱི་སྤྱོད་
ལམ་གཅིགས་འཛིན་གསར་པ་དེར་གངས་ཉུང་མི་སེར་ལ་མི་གཞོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་
གྱི་དམིགས་གཏད་ཅིག་དགོས་ཤིང་། སྐབས་མ་ལེགས་པར་རྒྱ་ཁོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་
གྱི་ཆེ་མཐོང་འཐོབ་རྒྱ་ནི་དམིགས་གཏད་དེར་འོས་འཆ་མས་ཡིན་པར་མཐོང་བ་དང་།
དེ་ཡང་འདི་ནི་གང་ཟག་སྒྲེར་ཞིག་གི་བྱང་ཆོས་ཏེ། འག་དོག་དང་། མི་རིགས་གང་ལ་
གཏོགས་པ། རྒྱལ་ཁབ་གང་ནས་ཡོང་བ། སོ་སོ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་སོགས་དང་འབྲེལ་
བ་མེད་པས་ཡིན། དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་ཨ་རི་བ་ཆོས་བྱང་ཆོས་འདི་དག་གི་

ངོས་ནས་སོ་སོའི་དགོ་བ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་རེད། རྒྱ་ལོར་དང་ཆེ་མཐོང་དམིགས་
གཏད་དུ་བཟུང་བ་འདིས་མི་མང་པོ་གཞན་དང་ལྷན་དུ་འཆོ་ཞིང་རང་ཉིད་ཚུང་བའི་བྱི་
ཞིག་ནས་ཁེར་རྒྱུ་དུ་འཆོ་ཞིང་རང་ཉིད་ཆེ་བའི་ཅེ་སྤྱང་ལྷ་བྱར་བསྐྱར་ཡོད། འདི་ནི་
ཨ་རིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་མཆོན་ན་ལྷག་དུ་བདེན་པ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། འགྲོ་བ་མི་ས་
རང་ཉིད་ནི་ཅེ་སྤྱང་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་པ་ལ་དགའ་མོས་བྱེད་ཀྱི་མེད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་སྤྱད་དུ་རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་དང་། རོ་བོ་འཛིན་པའི་
བྱུང་ཆས་ཀྱི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་ལ་ཆོ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ནི།
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལྷ་མོའི་མཐར་ཐུག་གི་ཐེ་གཏོགས་ཤིག་ཡིན། སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་ཆོན་
རིག་པ་ཉུང་དུ་ཞིག་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་ཞེ་འདོད་ཀྱི་རྣམ་སྟོབས་དང་རིག་གཞུང་ནི་
གཞན་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་འགྲོ་བ་ལ་འཛད་མཐའ་མེད་ཚུལ་མི་མང་གིས་ཉུང་
བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་བསྐྱགས་ཏེ། སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་ངོས་ནས་ང་ཆོར་ལྷན་
སྤྱིས་ཡིན་ཞིང་། ཆོར་ཤེས་ཀྱིས་མ་ཟེན་པའི་སྟོབས་ལྷགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དེ་ཆོར་
ཆོས་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་སྐུལ་སྐོང་བྱས་ཡོད།

ཆོན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱུང་བ་དེ་ཆོར་བརྟེན་ནས་མི་མང་གིས་རང་དབང་གི་
ཞེ་འདོད་དང་། དགོ་སྤྱིག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་དོགས་འདྲི་བྱས་པར་མ་
ཟད། བདག་འཛིན་དང་རང་གཅེས་འཛིན་གཉིས་བཀའ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པའི་སློལ་
རྒྱུན་གྱི་རྒྱ་མཆོན་ཁག་ལ་སོམ་ཉིང་བྱས་ཡོད། མི་ཆོར་བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་པ་
དང་། བྱ་བ་དེ་གནས་དུས་གང་དུ་བྱེད་པའི་རང་དབང་གི་ཞེ་འདོད་ལྷན་པའི་འཁྲུལ་
སྤང་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། དོན་དངོས་སུ་ལུས་སྤང་གི་བྱུང་ཚུལ་དང་། སྤྱད་པའི་ཆས་

འགྱུར་ནི་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པོ་ཡིན་པར་འདོད་པ་
རེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་སྤྲོ་མོ་ནས་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཡོད་པར་འདོད་པའི་
ལྷ་བ་གསར་བ་འདི་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་མཁན་མང་པོར་འཛིགས་སྤང་སྒྲེས་ཤིང་།
དེ་ནས་བརྩམ་ཨ་རི་བ་མང་པོས་འགྲོ་བ་མིའི་ངོ་བོར་བཅངས་པའི་དངོས་གཙུག་རིང་
ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་འདིར་ཁ་གཏད་གཙུག་པའི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་དགག་སྒྲུབ་དང་། ཚན་
རིག་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་འཆོལ་བའི་འདོད་པ་ཆེན་པོ་མཛོན་གྱི་ཡོད།

ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པ་ནི། བྱིམ་མཆེས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བསམ་སྒྲོ་མི་
གཏོང་བར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དོན་དུ་གཉེར་ཞིང་། གཞན་གྱི་ཀྱན་སྦྱོང་ལ་དོགས་
ཐོན་དང་འགྲན་སེམས་བྱེད་དགོས་པའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་གཞོན་ལྷགས་དང་། གང་
ཐག་ཅིག་གི་བསམ་སྦྱོར་ཐམས་ཅད་སྤྱི་སྤྱོད་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་སྤྱི་དངོས་རིག་
པའི་ཐག་གཙུག་རིང་ལུགས་སྤྱོད་པ་མགོ་བོ་གཉིས་ལྷན་གྱི་སྤྱ་ལེ་ཐ་༼Goliath༽བཅས་
ལ་གཡུལ་འབྱེད་བྱེད་པའི་དཔལ་འར་ཅན་གྱི་ཏར་ལྷན་ཏི་༼David༽ཞིག་གི་མཆོན་
ཆ་རེད། ང་ཚོས་གཞི་ནས་འོག་གི་འཛོན་ཏོང་ནིའི་༼John Donne༽ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་
སྤྲོ་ཆོག་འདི་བདེན་པ་ཡིན་པར་རྟོགས་ཡོད་པ་འདྲ། "ཅིང་སྤྱ་སྤྱོག་པ་སྤྱ་ཞིག་གི་
ཆེད་དུ་ཡིན་པ་རྟོགས་པར་སོ་ཉ་མ་མངགས་རོགས། དེ་ནི་བྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྤྱོག་པ་
ཞིག་ཀྱང་རེད།"

མི་མང་གིས་དགའ་མོས་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཞི་བདེ་དང་དགའ་
བ་ནི་ང་ཚོའི་འབྱུང་ཁམས་གྲུབ་ཚུལ་ལ་ཡོངས་སུ་རག་ལས་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། འགྲོ་
བ་མི་ནི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་སྤྱོད་པས་ལྷགས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་ཁ་ལོ་བསྒྲུར་བའི་ཆོས་

ཤིག་མ་ཡིན་པར། ང་ཚོ་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་དང་སྒྲིང་ཚོར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་དོན་
དངོས་སུ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པའི་མཉམ་ཞུགས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཉང་བ་ཚོས་
འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་བཟུང་གོས་བ་ལས། དེའི་བྱེད་ལས་འདྲ་མིན་
སོ་སོར་བྱེས་ནས་བཟུས་ན་མི་འགྲིག་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ལ་ཁའི་ཉི་མ་ནི་ཉི་མ་རྩ་
འཛིན་དགོས་ཤིང་། དེ་ནི་རྒྱབ་བཞིན་པའི་ཉི་མའི་འོད་རླུང་རྣམས་ལྟོག་འཕྲོས་བྱེད་
ཀྱིན་པའི་རླུང་སྤར་བ་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ན་མི་འགྲིག།

ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་བདེན་འཛིན་དང་མི་མཐུན་པར། ཉང་བ་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་
སེམས་ནི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་བྱུང་ཆར་བགོས་ནས་བཟུག་དབྱེད་བྱས་ཏེ། རིན་ཐང་གི་
བཀའ་བྱ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ཉོགས་མི་ཐུབ་པ་ང་ཚོར་ནན་གྱིས་བརྗོད་པ་
དང་། འགྲོ་བ་མི་ནི་“སེམས་ཅན་གཞན”དང་མི་མཚུངས་ཤིང་། སོ་སོའི་འདས་པ་
དང་ད་ལྟའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྐབས། འབྲེལ་བ་དེར་ཚོར་
ཤེས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་དགོས་ཤིག་གི་དོན་སྤྱི་དང་། མཐར་ཐུག་གི་རེ་སྤྲུག་བཅས་
ཀྱིས་ཤུགས་སྒྲིན་ཐེབས་པ་དང་། འགྲོ་བ་མི་ནི་སྒྲིང་དོར་དང་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་
ཞིག་རེད། འདི་ནི་ལྟ་བུ་ཅིག་མ་ཡིན་པར་ཚན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་
ཡིན། ང་ཚོ་ནི་སྒྲིང་དོར་དང་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོས་སེམས་
ཅན་གཞན་དག་དང་མི་འདྲ་བར་རང་བཞིན་གྱིས་སོ་སོའི་སྒྲིང་བ་ལ་དགོས་ཤིག་དང་།
བཟང་ངན་གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁ་སང་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཞིག་གིས་སྒྲིང་དོར་གྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་སྒྲོམ་
ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་ཡོད་པར་བརྗོད་སྐབས་ཁྱེད་ཚོས་དགའ་བསུའི་ཐལ་སྒྲ་བསྒྲགས་

སོང་། ཡིན་ཡང་། ཚན་རིག་པ་པལ་ཆེ་བས་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ལ་ཡ་ལན་ཅི་ཞིག་
སྟོན་དགོས་པ་རྟོགས་ཀྱི་མེད། ཁོང་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་
ཅིག་མེད་པ་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ནི་བདེན་དོན་ཙམ་ཡིན་པར་བརྟུན་ཀྱི་ཡོད། ཅེ་
སྟུང་གིས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་དགོ་བ་གསོད་པ་དང་། ཡང་ན་ཨ་ཏུ་པི་རི་ཀའི་སྤྱིང་ཆེན་
གྱི་དཀྱིལ་མར་འཆོ་སྟོན་གྱི་པའི་རྟོ་ཁོ་^༡Hutu ་མི་རིགས་ཀྱིས་ཁོ་ཅེ་^༢Tutsi ་མི་
རིགས་དམར་གསོད་གྱེད་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་ཁོང་ཚོའི་བྱ་སྟོན་འདི་ནི་
ཏུ་ལུན་གྱིས་གཏན་ལ་པལ་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་འཆོ་བའི་དོན་སྤྱི་དང་མཐུན་པར་
རྟོགས་དགོས་ཟེད།

ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། རང་པའི་ལྟ་བྱབ་ཀྱི་འགྲུག་ཤུགས་ནི་ང་ཚོས་ལྟ་བྱབ་འདི་འགྲོ་
བ་མའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དེ་ཐོག་མར་རང་ཉིད་སྤངས་སྟོབ་གྱི་དུ་འཇུག་པའི་
དབང་ཅའི་ཐ་སྲུང་དང་། དབང་ཅའི་བན་གཏོང་བ། སྤྱི་དཀར་སྡེ་ལེན་པ་སོགས་ཀྱི་ང་
ལོ་ཙམ་ལ་སྦྱར་མཁན་ཆོར་ཁ་གཏང་གཅོག་གྱེད་ཀྱི་མཆོན་ཆ་རུ་བཀོལ་སྟོན་གྱི་དེ་
ཆོག་པ་འདི་རེད། ང་ལ་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པའི་གྲོགས་པོ་སྟོར་ཞིག་ཡོད། ངས་
ཁོང་ཚོར་བཅི་བཀྱར་གྱི་ཅིང་། ཁོང་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་ཐུན་ཅི་སི་^༣tennis ་ཅི་ཡོད།
ཁོང་ཚོས་མད་རེས་^༤Mary ་རང་གི་ཉལ་ཁིའི་ཐོག་སྟོམ་ཞིག་མཐོང་ནས་སྐྱག་སོང་
ཞེས་པའི་སྐད་ཆའི་ཆ་བ་རུ་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ཉིན་ཞིག་ལ་འོག་གི་སྐད་ཆ་འདི་བཤད་
པའི་བསམ་ཚུལ་བཟུང་འདུག “མད་རེའི་སྐད་འདྲིང་དང་། མཐོང་གྱེད་སྐད་རྒྱ་
གཉིས་ཀར་བྱེད་སྤྱོད་པའི་སྤྱིང་གི་ནག་ཐིག་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་སྤང་བས། ཁོ་མའི་སྐད་
འདྲིང་འོག་མ་དང་མཆོ་རྟ་མའི་ནང་དུ་སྐར་ཆ་གཅིག་ལ་ལན་བཞི་ནས་བརྒྱད་ཙམ་

བསྐྱར་བསྐྱོས་བྱེད་པའི་དབང་ཅའི་སྒྲིག་བཟའི་བྱ་འགྲུལ་རེ་མང་དུ་བྲིན་འདུག” འདི་
ནི་བྱེད་ཆོར་ཀྱ་རེ་སྒྲོང་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་མིན།

ཆོག་མཆོག་འདྲུ་འདྲིར་འཆང་ཁ་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ནི། བྱེད་ཆོར་མང་
པོ་ཞིག་ལ་ལོ་རྒྱུ་ས་ཀྱི་བྱུང་བ་སྐྱོར་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞི་ཅའི་ཞེ་འདོད་ལས་
ལོག་ཏུ་བྱིན་ཡོད་པ་དང་། རང་གི་ཆོར་རྟོགས་ཀྱིས་གང་ཞིག་བརྗོད་པ་དེ་བདེན་པ་
ཡིན་པའི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱལ་རྟེན་འཆོལ་བའི་འདུན་པ་ལྷགས་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་
ཡིན།

བདག་གི་སྒྲིང་བྱ་གཉིས་པ་ནི་ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ཁག་དང་། སྒྲོང་
བརྟན་ཐོབ་པའི་ཤེས་བཞིན་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བར་ལ་ཡོད་པའི་བྱེད་པར་སྐྱོར་ཡིན།
ཆོག་མཆོག་འདྲུ་འདྲིར་དམིགས་ལུལ་གཙུག་པོ་ནི་ཤེས་བཞིན་ལ་གོམས་འདྲིས་ཆེ་བའི་
ནང་པ་ཆོས་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་བྱེད་ཐབས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་རྟོགས་
མི་སྟབ་པའི་གོ་རྟོགས་ཅི་ཞིག་གསར་ཆེད་བྱེད་སྟབ་པར་བསམ་གཞིགས་བྱེད་རྒྱ་
འདི་ཡིན། གོ་རྟོགས་དེའི་རིགས་ཀྱིས་ང་ཆོར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གཞི་
ཅའི་རང་བཞིན་ཀྱི་བདེན་དོན་ལ་འཇུག་ཐབས་བྱེད་པར་བ་ཅི་ཞིག་སྟེར་སྟབ་པའང་
དམིགས་ལུལ་ཞིག་རེད། བདག་གིས་སྒྲིང་བར་འདོད་པའི་བྱེད་པར་འདི་གཤམ་ཆེན་
ཞིག་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་ལ་སྒྲུང་དོར་གྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཡོད་
པས་ཡིན། ཡིན་ཡང་། ཏུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཡོ་རོབ་ཀྱི་བསམ་སྒྲོལ་གྲགས་ཅན་ཨེ་
ཱེ་ཟུན་ཞི་ཐན་(Wittgenstein) ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་བདེན་དོན་ནི།
མཚན་པ་རེ་སྒྲུང་དོར་གྱི་རྟེན་གཞི་དང་མི་མཐུན་པ་རྟོགས་ཡོད།

བདག་གིས་རང་གི་མཐའ་མའི་དབྱུང་བརྗོད་འདིའི་ནང་། ཤེས་བཞིན་གྱིས་ར་
ཚོར་སེམས་གི་སྒྲོར་ནས་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་གང་ཞིག་སྟོན་ཐུབ་མིན་གཙོ་
བོར་འཛིན་རྒྱ་ཡིན། རས་འདིར་ཞི་བདེ་ལྷན་ཞིང་སྟོང་རྗེ་ཆེ་བའི་སེམས་གི་རང་ཚུལ་
ཞིག་འཆོལ་བཞིན་བའི་གང་ཟག་རང་ཉིད་ལ་ཤེས་བཞིན་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཞི་
འཇགས་གི་ཁེ་ཕན་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་སྒྲེང་གི་མེད། རང་ཚུལ་འདིའི་རིགས་ནི་སྒྲོམ་དང་
ཤེས་བཞིན་གྱི་རྒྱས་ཚོལ་གཞན་རེད།

ནང་བ་ཚོས་གོམས་ཆ་ཐོབ་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱིས་འགྲོ་བ་མའི་སེམས་གི་སྒྲོར་
ལ་ལྷན་བ་བརྟག་པའི་འབྲུལ་ཆས་གྱིས་ནམ་ཡང་མི་མཐོང་བའི་བདེན་དོན་རྟོག་པར་
བརྗོད་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། རས་འདིར་བྱེད་ཅག་ལ་བྲན་གསོ་བྱེད་འདོད་བ་ནི། རམ་མ་གྱི་
༼Danmark༽ནས་ཡིན་པའི་ར་རང་དགའ་སའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ནི་མི་སི་
ཚོར་༼Niels Bohr༽གྱིས་བྱེད་ཐབས་གང་ཞིག་ལའང་སྤང་ཚུལ་ཞིག་གི་རང་བཞིན་
རྟོག་པར་སྟོན་པའི་རྒྱས་བ་ཞིག་མེད་པར་གསུངས་འདུག ར་ཚོས་དངོས་གཞིའི་
ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟའི་ནང་དབང་ཅའི་བྱ་འགྲུལ་དང་སྟོན་པ། ད་དུང་བག་ལ་ཉལ་བའི་
དབང་ཅའི་གནས་སྟངས་དང་གོམས་ཆ་ཐོབ་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་འབྲས་བྱ་གང་རུང་
ལ་བརྟག་དབྱུང་བྱས་ཀྱང་། བྱེད་ཐབས་སོ་སོས་སྤང་ཚུལ་ཞིག་གི་སྤྱིའི་བྱང་ཆོས་
བྱེ་བྲག་བ་ཞིག་གསལ་པོར་བཟོ་བ་ལས། སྤང་ཚུལ་དེའི་རང་བཞིན་ཉིལ་པོ་གསལ་
པོར་སྟོན་མི་ཐུབ།

ཐུག་ས་ནས་ལྟ་སྟངས་འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་གཉིས་ཡོད། དང་པོ། སྤྱི་དངོས་གྱི་
བྱུང་བ་སྒྲོར་ཞིག་ཐན་སྟོང་བརྟེན་ཐོབ་པའི་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཀྱང་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་

འཛིན་གྱི་སྤྲུལ་ཀ་རེ་ཡག་ཏུ་འགྲོ་ཡང་། མཐོང་ཆད་དང་ཁུབ་ཆད་གྱི་བཀག་ཆུང་
དུང་སྤར་བཞིན་ལྷག་ཡོད། ཤེས་བཞིན་ལ་གོམས་འདྲིས་ཐོབ་པའི་མི་ཆོར་དཀའ་
ངལ་ཆབས་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཁོང་ཆོས་སོ་སོའི་སྤྱང་རྟོགས་མི་གཞན་ལ་གོ་
བརྟེན་སྤྱོད་པར་ངེས་པར་དུ་ཆིག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པ་འདི་རེད། ཡིན་ཡང་།
ཆིག་ནི་སྤྲུལ་མིན་གྱི་སྤྲུང་འཛིན་དང་ཆོར་ཤེས་དེ་དག་ལ་འགྲེལ་བརྟེན་བྱེད་ཆེད་
གསར་གཏོང་བྱས་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཆིག་ནི་རྟོན་མི་སའ་མེན་། *Homo sapiens* །
གྲིས་འཛམ་གླིང་དུ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གངས་ཏེ། དུང་འགྲོ་དང་། ཁ་ཟས། ཁོང་
ཆོའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་སོགས་ལ་འགྲེལ་བརྟེན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་མི་ཆོས་སྤྱོད་པ་རྒྱུ་
ལྟར་སྟོན་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་བྱེད་ཆེད་གསར་གཏོང་བྱས་པ་ཞིག་རེད། དབང་
ཅའི་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ར་ཆོར་བརྟེན་པ་ལྟར་ན། ཆིག་གིས་འགྲེལ་བརྟེན་བྱེད་པའི་
བྱ་དངོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཆོན་དོན་ནི་ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་གིས་སྤྱད་སྤྲིག་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད། ཆིག་གིས་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་བྱ་དངོས་རགས་སོ་ཡིན་ཞིང་གཡོ་འགྲུལ་
མེད་པ་དང་། ཡང་ན་དལ་སྤར་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པ་ཤ་སྟག་རེད། ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་
གཞན་ཞིག་གིས་སྤྱད་སྤྲིག་བྱེད་པའི་སྒྲེར་གྱི་སེམས་ཆོར་རྣམས་གོ་བརྟེན་སྤྱོད་པར་
ཆིག་ནི་བརྒྱུད་ལམ་སྤྲུག་ཤོས་དེ་རེད། འཕྲེལ་འགྲུར་གྱི་ཁྲོད་དུ་ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་
འདི་གཉིས་ཀའི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་སོ་སོར་བྱེས་ཡོད། སྒྲེར་གྱི་སྤྱང་བ་ལ་འགྲེལ་
བརྟེན་བྱེད་པ་ནི། ལག་ལུབས་སྤྱོད་ནས་འོད་མེད་པའི་དོང་རིང་ཞིག་གི་གཏིང་ནས་
ཤེས་རྟོག་སོ་ཞིག་ཡར་ལེན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཤེས་བཞིན་ལ་གོམས་འདྲིས་ཡོད་མཁན་ཆོས་ལུས་སོ་དང་ཁྲད་པའི་

ནང་གི་འགྲུར་ཐོག་ཕྱ་མོ་དེ་དག་སྒྲིག་ཏུ་སྒྲུང་བྱེད་ཀྱི་སེང་རས་བརྟོལ་ཐུབ་ཀྱང་།
རང་གི་གོ་རྟོགས་དེ་གཞན་དང་མཉམ་སྦྲེད་བྱེད་པར་ཁོང་ཆོར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་
ཞིག་འབྲང་རྒྱ་རེད། གཅིག་བྱས་ན། ཆོར་བ་དེ་ཆོ་སྒྲིག་ཏུ་ཡིབ་ནས་བདག་པོ་རང་
ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་གནས་རྒྱུ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གསང་
རྒྱས་ཤིག་ཡིན་སྟེ། ཁྱེད་ཆོས་རང་ཉིད་ལྟོགས་པའི་སྐབས་སུ་ཉམ་རན་སིའི་ལྷོག་
ལེ་ཐོས་པའི་རོའི་ཁྱོད་བ་དང་། ཁྱོད་བ་དེར་འགྲེལ་བརྟེན་བྱེད་པའི་རང་གི་སྐད་ཡིག་
བར་ཀྱི་སྟོང་ཆ་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱོས་དང་། ཐུན་ཉམ་རན་སིའི་ཆོས་པ་པོ་མ་སང་
༼Marcel Proust༽ལའང་རོའི་ཁྱོད་བ་དེར་འགྲེལ་བརྟེན་བྱེད་པའི་དཀའ་ངལ་གཅིག་
མཚུངས་སུ་འབྲང་རྒྱ་རེད། ཁ་སང་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཨ་ལན་གྱིས་སྐད་ཆ་འདི་
བཤད་སོང་། “ཤེས་པའི་རང་ཚུལ་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་
རང་གི་ཤེས་ཆོར་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད།” ཆོག་གིས་སེམས་ཆོར་འདི་ལྟ་བུ་ལ་འགྲེལ་
བརྟེན་བྱེད་ཐུབ་རྒྱུ་ཉ་ལམ་ཡོང་མི་སྟེད་པ་ཞིག་རེད།

ཆོས་པ་པོ་འདྲོད་ལེ་ཡུས་༼Julia Blackburn༽ཆོག་གི་ཞན་ཆ་ལ་གཤམ་གསལ་
ལྟར་འགྲེལ་བཤད་བྱས་འདུག “ངས་རྒྱན་དུ་ཁ་ནས་བརྟེན་པའི་ཆོག་ལ་ཡིད་ཆེས་
བྱེད་ཀྱི་མེད། ང་ཆོས་སྐད་ཆའི་སྟེ་མོ་ཞིག་འཐེན་པ་དང་། ཐུན་པ་འཐེབ་པའི་སེམས་
ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ནས་ཆོག་རྣམས་ཕྱི་ལ་འོང་ཞིང་། ལྟན་དུ་འབྱར་བའི་ཅན་སྐྱ་དེ་
ཆོས་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་དང་ཆོར་བ་ལ་དབྱིབས་རྣམ་ཞིག་སྦྱིན་ཐུབ་པར་བསམ་ཀྱི་
ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཆོག་ནི་གནད་ལ་མི་ཁེལ་ཞིང་། ཁ་སྐྱོགས་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་ཡི་
ཡོད། ཡང་ན་པར་དེད་ཆེ་རང་བཞིན་གྱིས་བརྒྱག་འགྲོ་བའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ལ་ང་

ཆོས་ཆོག་གིས་དབྱིབས་རྣམ་གསལ་པོ་ཞིག་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་ཡུ་ཚུགས་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད།”

བྱེད་ཐབས་སོ་སོས་ང་ཆོར་རང་ཉིད་ཀྱིས་རྟོགས་འདོད་པའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་གི་
ཁྱད་ཆོས་ཐ་དད་པ་རེ་སྟོན་པའི་ཅ་འཛིན་འདིའི་དཔེ་མཆོན་ལེགས་པོ་ཞིག་དངོས་
ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། འོད་ཀྱི་རྒྱང་ཤེལ་གྱིས་རྒྱ་སྐར་དང་
སྐར་མ་མཐོང་ཐུབ་ཀྱང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་བེམ་ནག་མཐོང་
མི་ཐུབ། འོད་ཀྱི་རྒྱང་ཤེལ་ལས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་
ཐ་སྙད་དང་མ་འདྲ་བའི་བརྗོད་གཞན་ཞིག་གིས་བེམ་ནག་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད།

གོམས་འདིས་ཐོབ་པའི་ཤེས་བཞིན་ལས་བྱུང་བའི་འགྲེལ་བརྗོད་ནི། མིའི་སྒྲང་
པ་ལ་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་བརྟག་པ་དང་། ག་ཤིས་སྒྱོད་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་པ་གཉིས་ལས་
བྱུང་བའི་འགྲེལ་བརྗོད་དང་བསྐྱར་ཐབས་མེད། ང་ཆོས་འགྲེལ་བརྗོད་གཅིག་འགྲེལ་
བརྗོད་གཞན་ཞིག་ལ་བསྐྱར་མི་ཐུབ། ཨེ་ར་ཁིའི་¹Irak² དཔག་འཕུག་སྒྲོར་གྱི་ངའི་
སེམས་ཆོར་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་འབྲས་བུ་ནི། རེ་ཆར་ཉིའི་ཞིབ་འཇུག་
བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་ང་ལ་སེམས་ཆོར་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡོད་སྐབས། ངའི་སྒྲང་
པ་ལ་སྒྲོག་པར་བརྒྱབ་པའི་འབྲས་བུར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་ཆོག་གྲུབ་ཏུ་བསྐྱར་
མི་ཐུབ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཏེ་མན་³Hermann von Helmholtz⁴ ཀྱིས་སེན་ཐིག་
⁵sine waves⁶ དེད་འོད་རིམ་ལ་བརྟེན་ནས་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་གདངས་“Bach
fugue”འདིར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཐུབ་པར་བསམ་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། དུས་

རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་འཇར་མན་གྱི་རོལ་དབྱངས་རྩོམ་པ་པོ་རྟེ་ར་མེས་༽^{Brahms} ་
སྒྲིང་མོལ་ཞིག་གི་ནང་ཉེ་མན་ལ་མོས་མ་ཐུན་གནང་མེད་པ་དང་། ཁོང་གིས་མཚོན་
བྱེད་དང་རོལ་དབྱངས་སྟེན་སྦྲེལ་། གདངས་དབྱངས་ཆ་མ་ཐུན་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྟངས་
བཞོལ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་ཚུལ་བརྗོད་འདུག ར་ཚོས་པལ་ཆེར་ཉམས་འབྱུར་དང་
མཛེས་ཉམས། ཞི་སྟོན་བག་ཐེབས་ལྟ་བུའི་ཐ་སྟངས་བཞོལ་སྦྱོང་བྱས་ནས་རོལ་
དབྱངས་ཀྱི་གདངས་འདི་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་རྒྱ་རེད། མི་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་བྱིའུ་
ཞིག་སྟོང་ཅེ་ནས་འཕུར་བ་མཐོང་སྐྱབས། སྒྲིང་པའི་ཆ་ཤས་གང་གིས་བྱ་འགྲུལ་
བྱེད་པ་དང་། བྱིའུ་དེའི་བྲང་ཁོག་དམར་པོ་ཡིན་པ་མཐོང་དུས་སྒྲིང་པའི་ཆ་ཤས་གང་
གིས་རྩོམ་བ་བྱེད་པ་ཤེས་བཞིན་བརྒྱུད་ནས་རྟོགས་མི་སྲིད། ར་ཚོས་རང་གི་སྟོང་བ་
ནམས་གཅིག་མཐུན་དུ་སྦྱར་སྐྱབས། བཟོ་བཅོས་ཀྱི་ཁ་སྐྱོང་ཐུན་བྱ་རེ་འབྱུང་གི་ཡོད་
པ་ཤེས་བཞིན་གྱིས་རྟོགས་མི་བྱུང།

མཐའ་མར་ནང་པའི་མཁས་དབང་རྩོམ་སོ་སོའི་སྒྲིང་དོར་གྱི་རྩ་འཛིན་ཁག་
གིས་ཤེས་བཞིན་གྱི་བྱ་འགྲུལ་ལ་ཤུགས་སྒྲེན་ཐེབས་པར་བརྗོད་སོང་། དེ་གཉིས་ནི་
སོ་སོར་འབྱེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། འདི་ནི་ཤེན་དུ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ར་
ཚོའི་གྲོས་བསྟར་ནང་བསྟར་དུ་སྒྲིང་པའི་རེ་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད། འདིའི་བསྟན་དོན་ལ།
སྒྲིང་དོར་གྱི་ཡངས་སྟོགས་གཞན་ཞིག་བརྒྱང་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་མཚོན་ན།
བྱུང་བ་གཅིག་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོང་བ་ཐ་དད་པ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་
རེད།

འོན་ཀྱང་། བདག་གིས་སྟོང་བརྟེན་ཐོབ་ཡོད་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ད་ལྟའི་

ཆོན་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་གང་གིས་ཀྱང་བརྟག་མི་ཐུབ་པའི་ཆོར་བ་དང་སྤང་འཛིན་པ་
མོ་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྩུང་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཐོག་ནས་ང་
རང་ཆོག་པ་འདྲུ་འདིར་ཡོང་བ་ཡིན་ཞིང་། གསལ་སྟོན་གྱི་གོ་རྟོགས་དེ་ནི་བེད་སྤྱོད་
ཆོན་པོ་ཡོད་ངེས། ངས་ལན་ཁྲར་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། རའི་ཆོར་སྤང་
ལ་ཆོག་པ་འདྲུ་འདི་ལས་མང་མོས་ཤིག་བྱུང་ཡོད་པ་ནི། ཤེས་བཞིན་གྱི་བདེན་
དཔང་ནམས་ཆོན་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་བསྟུ་
དགོས་པ་འདི་ཡིན།

བདག་གིས་ནང་པའི་མཁས་པ་ཆོས་ལས་དོན་འདིར་ཤུལ་པའི་ལེགས་བྲས་ལ་
དགའ་བསུ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ཆོར་སེམས་དང་། གཅིག་བྲས་ན་མྱད་པའི་སྟོར་
ནས་ཀྱང་བཤད་རྒྱ་གལ་ཆེན་སྟོར་ཞིག་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་། ངས་ཁོང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་
ནི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་དོན་གཞན་ཐམས་ཅད་ལས་སྟག་པའི་ཆད་
ལྡན་ནམ་བདེན་པ་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱི་མེད། ཡིན་ཡང་། གོམས་འདྲིས་ཐོབ་པའི་
ཤེས་བཞིན་ནི་རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་པ་དང་། སྤྱང་སྤྱེད་དོས་རིག་པ་སྟུ་བ། དཔང་
ཅའི་ཆོན་རིག་བ། འོ་རྒྱས་སྟུ་བ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྟུ་བ། སྤྱི་ཆོག་པ་རིག་པ་
སྟུ་བ། མི་རྒྱུད་རིག་པ་སྟུ་བ། བཅམས་སྤྱང་འདྲི་མཁའ། ལྷན་ངག་པ་བཅས་དང་། དེ་
བཞིན་ང་ཆོས་ནམ་ཡང་ཡོངས་སུ་རྟོགས་མི་ཐུབ་པའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཞིབ་ཏུ་བསྟུ་
འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལག་ཆ་དང་། བདེན་དཔང་གི་འབྱུང་ཁུངས་རིན་ཐང་ཅན་
ཞིག་རེད།

འཇད་རོ་མེས་གོང་གི་གཏམ་བཤད་འདི་གནང་ནས་སྤྱིངས་ཆའི་ཐོག་གི་རྒྱུ་

སྟེགས་སྟེང་མར་བསྟན་སོང་། ད་ནི་བསྐྱོ་སྒྲིང་པ་ཚང་མར་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཅི་ཞིག་
བརྟོག་རྒྱ་ཡོད་པར་བལྟ་བའི་དུས་ཚོད་ཡིན་ཞིང་། བསྐྱོ་སྒྲིང་པའི་གལ་དུ་ལན་ཁར་
དང་འཇད་རོམ། ཨ་མོ་རོད། ཨ་ལན། འཇོད་ཇི། རོམ་མི་སིན། ཨ་ཐོད། ཁོད་ཉན།
རྒྱ་ལའི་སྒྲ་བ་མཆོག་ ལུབ་བསྟན་སྤྱིན་པ། སི་ཤེ་ཐིན། དེ་ཆར་ཤི། བསྐྱོ་སྒྲིང་གི་སྤྱན་
འདིའི་གཙོ་སྤྱོད་བ་ཉན་དེ་ཉོང་བཅས་ཡོད།

ཉན་རེ་ཉོང་། ། བདག་ལ་སྐར་མ་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྟའི་ནང་གོང་གི་གཉམ་
བཤད་ལྷག་པོ་འདི་གཉིས་མ་ཟད། འདས་པའི་བསྐྱོ་སྒྲིང་གི་སྤྱན་གསུམ་ལས་ལྷང་
བའི་བྱི་བ་རྣམས་སྐྱོང་སྟོང་ཁྱེད་དུ་འཇུག་པའི་འགན་ལྷེ་མོ་ཞིག་ཡོད། ང་ཚོས་ཚང་
མ་སྐྱོང་མི་ཐུབ་མོད། འཇད་རོམས་རྒྱས་སྟོས་ཀྱིས་སྐྱོང་བའི་ལྷ་ཚུལ་ཁག་གི་སྟོར་
ལ་སྐྱོང་ན། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བརྟོག་དོན་རྣམས་ཤིང་སྟོང་གི་ཡལ་ག་ལྟར་རིམ་གྱིས་
འབྲས་རྒྱ་རེད། ང་ཚོས་ཐོག་མར་སྐྱང་དོར་གྱི་གནད་དོན་སྐྱོང་སྟེ། སྟོས་རྒྱན་གཉིས་
ཀའི་ནང་དེ་དང་ཤེས་རྟོགས་དང་། འབྲེལ་བརྟོག་དང་བཀོད་ཁུབ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་
ཅི་ཞིག་ཡིན་པར་བལྟ་རྒྱ་ཡིན། གཅིག་བྱས་ན། ང་ཚོས་སྤྱན་མོང་གི་རྟེན་གཞི་ཞིག་
རྟོག་སྟེ།

ང་ཚོས་ད་དུང་ཆད་མ་རིག་པའི་གནད་དོན་སྟོར་ཞིག་ཀྱང་སྐྱོང་དགོས་ཤིང་།
ནང་པའི་ཕྱོགས་གཏོགས་ཀྱིས་བརྟོག་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་གོ་རྟོགས་ལ་གོ་བབ་
ཅི་འདྲ་ཞིག་སྟོན་རྒྱ་ཡིན་ནམ། ང་ཚོས་གང་ཟག་དང་པོའི་ཕྱོང་རྟོགས་ཀྱི་གོ་བབ་དང་
ཁུངས་ལྡན་ལ་བརྩམས་པའི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་དེ། གང་ཟག་
གསུམ་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་དོན་གྱི་གོ་བབ་དང་རི་ལྟར་སྟོར་རྒྱ་ཡིན་ནམ། གོ་

བབ་འདི་གཉིས་ནི་བདེན་པ་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་རི་ལྟར་འབྲེལ་ཡོད་
དམ།

ལན་ཁར་གྱིས་རང་གི་གཏམ་བཤད་དུ་ང་ཚོའི་མཉམ་འབྲེལ་འདི་ལ་ཕན་རུས་
ལྡན་ཞིང་དོན་འཁྲོལ་ཡོང་བར་དགོས་པའི་གཞི་ཅིའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཁག་
ཅིག་སྒྲེང་སོང་། ང་ཚོས་ཀྱང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞི་འདི་ལ་བཅངས་པའི་
ཚུགས་གཉིས་ཀའི་ཀྱན་སྒྲོང་གི་རྟེན་གཞི་ནམས་རྟོགས་ན་འདོད་ཡོད། མཉམ་འབྲེལ་
གྱི་ལས་གཞི་འདི་ལག་ལེན་དུ་འདེབས་པར་ཚུགས་གཉིས་ཀས་ཕན་ཚུན་གྱི་ཀྱན་
སྒྲོང་གི་རྟེན་གཞི་ཅི་ཞིག་རྟོགས་དགོས་སམ། འདིའི་ཐད་ནས་གསལ་པོ་བྱུང་བའི་
རྗེས་སུ་ང་ཚོས་རང་གི་ཕུ་སྐུང་ཡར་བཞེས་ནས་ལག་ལེན་དངོས་ལ་ཞུགས་ཆོག་དེ་
ནས་ང་ཚོས་འདི་ལྟར་འདྲི་སྒྲིད། “ང་ཚོར་ཅི་ཞིག་བྱེད་འདོད་ཡོད་དམ། དེའི་རྗེས་ས་
ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། འབྱུང་འབྱུར་ཅི་ཡང་ཞིག་ཏུ་འབྱུར་རམ། དམིགས་ལུལ་ཅི་ཞིག་
ཡོད་དམ།” ང་ཚོས་ཕྱི་རོའདིའི་སྒྲེང་མོལ་གྱི་མཐུག་ཏུ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞི་
དེའི་ཚུགས་གཉིས་གཅིག་གི་སྒོ་བ་ཞིག་སྒྲོང་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ངས་དང་པོར་ཡལོང་ས་མཆོག་ལ་སྒྲུང་དོར་དང་ཤེས་རྟོགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་
དང་། ཤེས་བཞིན་ཅི་ཞིག་ཡིན་པའི་གོ་རྟོགས། ང་ཚོས་དེ་ལས་ཅི་ཞིག་སྒྲོང་ཐུབ་པ།
ཤེས་བཞིན་ལ་ལེགས་བཅོས་བྱེད་ཆུ་ཡོད་མེད་བཅས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་གསུང་བཤད་
གནང་བའི་རེ་སྐུལ་ཞུ་ཆུ་ཡིན།

རྒྱ་ལའི་ལྷ་མ། ། ཤེས་བཞིན་ནི་སེམས་ལ་བརྟན་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཐབས་

ལམ་གྱི་མཆོག་ཏུ་བརྒྱུད་སྟེ། ཤེས་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་བརྟེན་
ནས་གང་ཞིག་གསར་རྟེན་བྱུང་བ་ཚད་མ་ཡིན་ཞིང་། དེས་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་མཐར་
ཐུག་གི་རང་བཞིན་མཆོན་ཡོད་པར་བསམས་ན་ནོར་འཁྲུལ་ཡིན། ང་ཆོས་འདིག་
རྟེན་ལོག་པར་འདྲིན་པའི་འཁྲུལ་ཤེས་ཐེ་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིའི་རང་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་
ལ་བརྟག་དབྱུང་བྱས་ཆོ། སྒྲིའི་རང་ཚུལ་དེ་ཆོ་ཁག་ཅིག་ལྟ་སྟེས་དང་ཐོལ་བྱུང་གི་
རང་བཞིན་ཡིན་ནའང་། སལ་ཆེ་བ་རིགས་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་པར་བྱུང་ཡོད། ནང་པའི་
སྐད་བད་རིག་པར་ང་ཆོས་འདི་ཆོར་ཀུན་བཏགས་ཀྱི་ལོག་ཤེས་ཟེར་ཞིང་། ཐུགས་
གཅིག་ནས་ཤེས་བཞིན་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིའི་རྒྱས་ཚོལ་གྱི་འབྲས་བུ་རེད།

དཔེར་ན། རྟག་གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་ཅིག་མི་འདོད་པ་ནི། ནང་དོན་རིག་
པའི་གཞི་ཅིའི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། ནང་པའི་ལྟ་བུ་གྱུབ་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། རྟག་གཅིག་
རང་དབང་བའི་བདག་ཅིག་གཙོ་བོར་འདྲིན་པའི་ལྟ་བུ་གྱུབ་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་རྣམས་ཀུན་
བཏགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཡིན་པར་ངོས་འདྲིན་བྱེད་ཅིང་། ཀུན་བཏགས་ནི་ཤེས་
བཞིན་ནས་རིགས་ཤེས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ང་ཆོ་
ཆང་མས་སྒྲོང་བའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པར་གཞན་གྱིས་ཚོད་སྒྲུབ་བྱེད་པ་དང་། ང་ཆོར་
མེ་ཉོག་ཅིག་སྒྲོང་བའི་གཟུགས་འདྲིན་ཤེས་པའི་སྒྲོང་བ་ཞིག་སྟེ་སྐབས། དབང་
ཤེས་ནི་སྒྲོང་བ་དེ་འདྲིན་པར་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། ལྷ་མཆོན་འདྲིའི་
ཕྱིར་མེ་ཉོག་དེ་མཐོང་མཁན་ནི་དབང་ཤེས་མ་ཡིན་པར་གཞན་ཞིག་ཡིན་དགོས།
མེ་ཉོག་དེ་འདྲིན་མཁན་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་ངོས་ནས་འདོགས་པ་བྱུང་བའི་ལྷ་མཆོན་
གྱིས་རྟག་གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་ཅིག་འདོད་ཀྱི་ཡོད། མཆོམས་རེར་ཤེས་

ཅན་རེ་འོང་། རྟེན་ཚོས་སྐྱེད་བཞིན་པ་གང་གི་རྒྱ་བ་སྤོངས་ལ་དབྱང་བའི་
 ཚུལ་ཏུ་བརྟེན་ན། འདིར་རྟེན་གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྟངས་དེ་ནང་དོན་རིག་བར་
 སྟོན་པ་དང་། གང་ཟག་གསུམ་པའི་ལྷ་སྟངས་དེ་ཆོན་རིག་ལ་སྟོན་པའི་ཉེན་ཁ་ཞིག་
 འདུག ལྷ་སྟངས་འདི་གཉིས་སྟོན་པ་ལོ་ལོའི་རྩ་འཛིན་གྱི་སྐྱེམ་ལྷ་ཏུ་ཡིན་ཞིང་། རྟེན་
 ཚོས་སྐྱེམ་ལ་འདི་ལ་ཁ་སྟོན་བྱས་ནས་སྤྲུག་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་གསལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་
 སྟུག།

ཁོང་ཉན། ། གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྒངས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་སློབ་རྒྱུག་སྒྲུག་
པོ་ཞིག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལའང་ཡོད། བལ་ཆེར་ངའི་བརྗོད་དོན་འདི་ནི་བྱའི་
སློང་རྒྱུན་དང་དབང་གེས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་

རིག་པས་གསལ་པོར་མཆོན་ཐུབ། ཞིབ་འཇུག་དེའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་
ཆོར་སྒྲོང་བརྟམ་སྒྲོད་པའི་ལུགས་སྒོལ་ཡོད་པ་དང་། ཁྲབ་ཁོངས་འདིར་མཆོན་ན།
གང་ཟག་དང་པོའི་འགྲེལ་བརྗོད་ནི་གནས་ཚུལ་ཡོང་སའི་འབྲུང་ཁུངས་གཞན་དང་
གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། འགྲེལ་བརྗོད་དེ་ཆོ་ལ་ད་དུང་བརྟག་དབྱེད་བྱས་
ནས་ཚད་འཇལ་གྱི་སྒྲིག་གཞི་གཞན་ལ་འང་འཇུག་གི་ཡོད།

རྟེན་ཆ་རྒྱུ། རྟེན་ཆ་གཤམས་སྒྲོད་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་དར་བའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་
བྱེད་ཐབས་དང་འགྲེལ་བའི་དོན་གནད་གཞན་ཞིག་ཁ་སྤོབ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་།
བྱེད་ཐབས་ཡོད་ཚད་ཆོག་ལ་བརྟེན་མི་དགོས། ང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འཇུག་རོ་མེ་
དང་འབྲུང་བར་ཆོག་གི་བཞུགས་སྒྲོད་ལ་དོགས་པ་དང་སེམས་ཁུར་བྱེད་གྱི་ཡོད། བྱེད་
སྒྲོང་རྒྱུན་དང་དབང་ཤེས་བར་གྱི་འགྲེལ་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་
རིག་པའི་ནང་། མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོའི་འགྲེལ་བརྗོད་ནི་རྒྱུན་དུ་ཆོག་གི་རོ་བོ་ནས་
འབྲུང་གི་མེད། ཁོང་ཆོས་ཆོག་ལ་མ་བརྟེན་པར་སྒྲོང་རྒྱུན་གྱི་ཤུགས་ཚད་ལ་ཚད་
འཇལ་བྱེད་ཆོག་དཔེར་ན། མི་ཞིག་ལ་འོད་གྱི་ཤུགས་ཚད་འབྲུང་མིན་བསྟན་ནས། སྒྲ་
ཞིག་གི་ཆེ་ཆུང་དེ་རང་ལ་སྒྲུང་བཞིན་པའི་འོད་གྱི་ཤུགས་ཚད་དང་ཆ་མཉམ་པོར་
བསྒྲུར་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། འདི་ནི་མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོའི་སྒྲོང་བའི་སྒྲོར་གྱི་གནས་
ཚུལ་དེ་ཆོག་མ་ཡིན་པའི་བརྒྱུད་ལམ་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོར་ཐོབ་པའི་
དཔེ་མཆོན་ཞིག་ཡིན།

ཡ་མོ་རོད། རྟེན་ཆ་བསམ་པར་སྒྲོམ་ལ་ཆ་རྒྱས་མེད་མཁན་ཆོ་ཤེས་བཞིན་
ཐམས་ཅད་ཁུངས་དག་པོར་འཛིན་པའི་ལོག་ལཱ་འདི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཞིང་།

ལ་གོང་ས་མཆོག་གིས་གསུངས་པའི་གནད་དོན་གཅིག་ནི། ང་ཚོའི་སྒྲོའི་ནང་དུ་གང་
བྱུང་བ་དང་། ཡང་ན་ང་ཚོས་ཤེས་རབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་འདོད་པའི་སྒྲོ་རིག་ཐམས་
ཅད་ཡང་དག་ཅིག་མིན་པ་འདི་རེད། ཚོས་ཉམས་ལེན་གྱི་གྲུབ་ཆའི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ནི་
རང་དང་། རང་གི་ཚོས་གྲོགས་ཚོའི་འབྲེལ་བ་དང་། ལྷག་ཏུ་རང་དང་རང་གི་དགེ་
ཀན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཡིན། ངས་རང་གི་དགེ་ཀན་གྱི་བྱུང་དུ་སོང་སྟེ། ང་ལ་རྟོགས་
བ་སྟེས་བྱུང་ཞེས་བརྗོད་ན། དགེ་ཀན་གྱིས་ང་ལ་མར་སྟོད་དང་། ང་ཚོས་དེའི་སྒྲོར་
ལ་ཁ་བརྟེན་བྱེད་དགོས་ཞེས་བརྗོད་རྒྱ་རེད།

ཡ་ལམ། ་། ངས་ཆོག་གི་བཀོལ་སྟོད་ལ་ལྷ་སྟངས་ཚུང་ཡག་པོ་ཞིག་བཟུང་
ཡོད། ང་ཚོས་དཔེ་མཆོན་ཞིག་ལ་བལྟས་ན། ཆད་མཐོའི་ཅིས་རིག་སྒྲུབ་ཚོས་སོ་
སོས་མ་གཏོགས་མི་ཤེས་པའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་བརྟེན་ཆད་བཀོལ་བ་རེད། ཁོང་ཚོས་
ངས་མི་ཤེས་པའི་སྐད་བརྟེན་ཞིག་བཀོལ་སྟོད་བྱས་ནས་དེའི་ཆོག་དོན་རྣམས་རང་གི་
སྒྲོ་རྩེ་འཆར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། འཇད་རོ་མེས་ཁོན་རྩེ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པའི་མང་
གཞི་འདིར་མཁན་ནི་ཡི་མི་སྟོར་དང་གཞན་དག་ལ་ཡི་རང་བྱེད་པའི་ཆོར་བ་དེ་ང་
ལ་འང་ཡོད་ཅིང་། ནི་ཡི་མི་སྟོར་དང་། ཉན་སི་རྩ་གི་སོགས་ཀྱིས་དངོས་ཁམས་རིག་
བ་སྒྲུབ་མ་ཡིན་པའི་མི་ཞིག་གི་སྒྲོ་རྩེ་འཆར་མི་ཐུབ་པའི་བརྗོད་གཞིའི་སྒྲོར་ལ་
སྒྲིང་སྒྲོར་བྱས་ཡོད། དེར་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཆ་རོས་
བཅུ་གཅིག་སྟོན་པའི་བྱུང་འབགས་ཐག་སྐྱུད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ངས་རང་གི་ཡིད་ལ་
འཆར་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག འོན་ཀྱང་། ཐག་སྐྱུད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྒྲུབ་ཚོས་ཀྱང་ཕྱི་རོལ་
ཀྱི་མི་ཚོའི་སྒྲོ་རྩེ་འཆར་མི་ཐུབ་པའི་བྱ་དངོས་ཀྱི་སྒྲོར་ནས་ནང་པན་ཚུན་ལ་གོ་

བད་སྟོད་ཀྱི་ཡོད།

འདི་དང་ཆ་མཚུངས་པ་ཞིག་སྟོམ་ཆེན་པ་ཆོའི་ཁྲོད་དུ་འང་འབྱུང་གི་ཡོད།
དཔེར་ན། ང་ཆོས་སྐད་ཅིག་ཅམ་ལ་ཕྱིན་གི་བྱ་འགྲུལ་ཐམས་ཅད་མཆོམས་
བཞག་སྟེ། ཤེས་བཞིན་པ་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟིན་པར་བྱས་ན། འབྱུར་དུ་ཐོན་པའི་
ཤེས་པའི་ངོ་པོའི་བྲད་ཆོས་ཅི་ཞིག་ཉིད་རྒྱ་ཡིན་ནམ། བད་པ་ཆོས་གསལ་ཞིང་རིག་
པའི་བྲད་ཆོས་མཐོང་རྒྱ་ཡིན་པར་བརྟེན་གྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། གསལ་བ་ཞེས་པའི་
དོན་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་ནི་འོད་གྱི་གསལ་ཆ་དང་གཅིག་པ་མིན་ཞིང་། དུལ་གྱི་
ཆོས་རྣམས་གསལ་བ་ལྟ་བུའི་གསལ་ཆ་ཞིག་མིན། ཡིན་ཡང་། སྤྱོད་བ་དེ་སྟོན་བྱེད་
གྱི་ཆོག་འདི་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་ང་ཆོར་མེད་པ་དང་། ཆོག་མང་པོ་ཞིག་དཔེ་མཆོན་
གྱི་རང་བཞིན་དུ་བཞོལ་སྟོད་བྱས་ཡོད། ཕྱི་ངོལ་གྱི་མི་ཞིག་གིས་སྟོམ་ཆེན་པ་ཆོས་
ཅི་ཞིག་བརྟེན་པ་ཤེས་མ་བྱུང་ཤར་བྱུང་པར་བསམས་ནས། སྟོམ་ཆེན་པ་ཆོའི་སྐད་
བད་རིག་པ་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་སྤྱོད་བ་དང་སྦྱར་ཏེ་གོ་བ་ལེན་པའི་ཉིན་ཁ་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཡོད།

རང་ཉིད་ནི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་བརྟེན་ན། སྟོམ་ཆེན་པ་ཆོས་སོ་
སོའི་སྤྱོད་བ་རྣམས་གཅིག་མཐུན་གྱིས་གོ་བད་སྟོད་ཆེད་སྐད་བད་རིག་པ་ཞིག་
གསལ་གཏོད་མཛད་ཡོད། ང་ཆོས་ཁོང་ཆོའི་བརྟེན་དོན་རྣམས་ཆོར་རྟོགས་བྱེད་པ་
ལ་ཆད་གཞི་འདྲ་མིན་ཞིག་ཡོད་ངེས། ཡིན་ཡང་། བརྟེན་དུ་མེད་པའི་སྟོམ་དང་ཤེས་
བཞིན་གྱི་སྤྱོད་བའི་བྲུབ་ཁོངས་ཆེན་པོ་གཞན་ཞིག་ཤར་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཆོས་
སྤྱོད་བའི་བྲུབ་ཁོངས་དེ་ནི་ཆོག་དོན་ལ་བསྐྱུར་མི་བྱུང་ཅེས་བཤད་རྒྱ་ལོད། གནས་

རིམ་འདི་ལྟ་བུར་ར་ཚོས་ཁོང་ཚོའི་བརྗོད་དོན་རྣམས་རང་གི་ཡིད་ལ་འཆར་བར་
བྱེད་པ་མཚམས་འཇོག་དགོས་ཤིང་། ཁོང་ཚོས་མངོན་སུམ་དུ་སྤྱོད་སྟབས་ཀྱང་རང་
གི་བརྗོད་དོན་དེ་སྒྲོ་རོར་འཆར་སྟབས་ཀྱི་མེད།

འོན་ཀྱང་ཡིག་བཀོལ་སྤྱོད་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། བར་པ་ཚོས་སྤྱད་
ཡིག་ནི་རྒྱ་བར་གེར་བའི་མཛུ་བ་མོ་ལྟར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ར་ཚོས་སྤྱད་
ཡིག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རོ་མོ་དེ་སྤྱོད་བའི་རྟོགས་པ་ཞིག་ལ་བཙེན་
ཀྱི་ཡོད། རྗེའི་གནས་རིམ་འདི་ནི་ཆོག་དོན་ལ་བསྐྱར་རྒྱ་མེད་ཀྱང་། སྤྱད་ཡིག་གིས་
ར་ཚོ་དེར་བསྐྱེབ་པར་རམ་འདེགས་བྱེད་རྒྱ་མེད། ཨ་མོ་རོད་ཀྱིས་བརྗོད་པ་ལྟར། ར་
ཚོར་སྤྱོད་རང་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་ཐོབ་པའི་རྗེས་སུ་སྤྱར་ཡང་ཁ་ཚུར་ལ་སྤྱོགས་དགོས།
ར་ཚོར་ཉིང་དེ་འཛིན་དང་། བྱམས་པ། ཡང་ན་ཤེས་པ་དྲངས་མ་སྤྱོད་བའི་རྟོགས་པ་
སྤྱེས་ཀྱང་། འདིའི་ཐད་ཀྱི་གོ་བསྐྱར་ཞིག་སྒྲོབ་མ་དང་དགེ་ཆུན་བར་དུ་དེས་པར་དུ་
འབྱུང་དགོས། ད་དུང་ནང་དོན་རིག་པ་ནི་དངོས་ཡོད་ལག་ལེན་ཀྱི་རང་བཞིན་
ལྷགས་ཆེ་ལ། ར་ཚོས་ཆོག་དོན་ལ་བསྐྱར་མི་སྟབས་འདི་རྟོགས་པ་ཞིག་རྒྱད་ལ་སྤྱེས་
ཡོད་བསམས་ནས་ར་རྒྱལ་གྱིས་དུས་འདའ་བར་བྱེད་མི་ཆོག་གལ་སྤེད་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཟེན་བའི་རྟོགས་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ནི་རང་གི་སྒོ་
གསུམ་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་རོ་མོ་ལའང་འགོ་ཞིང་། དགེ་བའི་སྤྱོད་པ་འདྲ་མིན་ཀྱི་རྣམ་པ་
བཟུང་ནས་སྤྱིར་མངོན་ཀྱི་ཡོད། དབྱེད་པ་མཐར་གཏུགས་ན། གང་ཟག་དང་པོའི་
སྤྱོད་བ་དང་། གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཞིབ་ཏྲའི་སྤྱད་བརྟག་ཉིས་པན་ཚུན་ལ་བསྐྱར་མི་
སྟབས་ཀྱང་། གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱོད་བ་ནི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་ཏྲའ་འདུག་པའི་གང་ཟག་

གསུམ་པའི་སྦྱོད་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ཕྱིར་མཛོན་རྒྱ་རེད། གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཁྲབ་
ཁོངས་སུ་བརྒྱུད་གཞི་འདི་ལ་ནང་པའི་བྱེད་ཐབས་དང་ཆོན་རིག་གཉིས་ཀས་ཞིབ་
འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུར་སྦྱབ།

ཐོམ་མི་སིན། ། ངས་གང་ཟག་དང་པོ་དང་གསུམ་པའི་བྱེད་པར་གྱི་སྒྲོར་ལ་
སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་རྒྱ་ཡིན། ང་ཆོས་དོགས་ཐོན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། བྱེད་པར་གཅིག་
ལུང་དབང་དུ་སོང་ན་མི་འགྲིག ལངས་ཕྱོགས་དང་ལྟ་སྐྱད་ས་མང་པོ་ཡོད། ཤེས་
བཞིན་ལག་བསྟར་བྱེད་མཁན་རང་ཉིད་ཅེས་ཡིན་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་ལངས་
ཕྱོགས་གཅིག་རེད། དེ་ནས་རང་གི་དགེ་ཆུན་དང་། སྟོབ་སྟོན་པ། ཡང་ན་སྦྱེས་
གཡོག་སོགས་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྤྱིང་བ་རང་ཉིད་ལ་བརྒྱུད་པ་ནི་གང་ཟག་གཉིས་པའི་ལྟ་
སྐྱད་ས་ཤིག་ཡིན། སྐབས་འདི་འདྲའི་འབྲེལ་བ་དེར་སྐད་ཡིག་དང་སྦྱི་ཆོགས་ཀྱིས་
མཆམས་སྦྱོར་བྱེད་པ་དང་། འདི་ལྟར་ང་ཆོའི་ཁོར་ཕྱག་ནི་གང་ཟག་དང་པོའི་ལྟ་
སྐྱད་ས་སྦ་མང་གི་ངོ་མོ་ནས་བྱུབ་ཅིང་། ལྟ་སྐྱད་ས་སྦ་མང་འདི་ཆོན་རིག་དང་སྒྲོམ་
ཀྱིས་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་དགོས་ངེས་རེད།

གང་ཟག་དང་པོའི་ལྟ་སྐྱད་ས་སྦ་མང་གི་ནང་དུ་ང་ཆོར་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ལྟ་
སྐྱད་ས་ཤིག་ཀྱང་ཡོད། གང་ཟག་གསུམ་པའི་ལྟ་སྐྱད་ས་དེར་མཆོན་ན། བཙོས་ཐབས་
ཀྱི་ཆེད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་
པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་མི་རྒྱུད་རིག་པ་སྦྱ་བ་སོགས་ཀྱི་ལྟ་སྐྱད་ས་ཏེ། ཞིབ་
ལྟ་བྱས་ཐོན་པའི་གཤིས་སྦྱོད་དང་བར་ཐག་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པའི་ལྟ་སྐྱད་ས་ཤིག་
རེད། མཐའ་མར་གང་ཟག་སྐར་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ལྟ་སྐྱད་ས་ཤིག་སྟེ། ལྟ་སྐྱད་ས་

བྱེ་བྲག་པ་གང་གི་ཕྱོགས་སུའང་མ་སོང་བའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཡིན། རྒྱལ་
ཕྱོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་དངོས་ཁམས་རིག་པས་ལྷ་སྤངས་མཐའ་མ་འདི་ལ་
འབད་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྷ་ནའང་། ལྷ་སྤངས་འདི་ལ་འབད་བ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ཏུ་ལྷ་
སྤངས་སྣ་མང་ལས་བྱུབ་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཏུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཚོས་ཉ་ཅང་རྩོག་
འཛིང་ཆེ་ཞིང་བྱུབ་ཆ་མང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་འདི་རང་གི་བསམ་གཞིགས་ནང་
ནས་བྱིར་འདོན་མི་ཉན།

ལྷ་ལའི་ཁྲ་མ། ་ ང་ཚོས་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་དབྱང་བྱས་ཆེ། སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་
བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་པའི་རང་ཉིད་སྒྲིང་གི་ཁྱོང་བ་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་
བཞིན་བརྒྱད་ནས་བྱུང་བའི་མཁུག་སྒྲོམ་དང་། ཡང་ན་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་ལ་མངོན་
སུམ་དུ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་མཁུག་སྒྲོམ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། རང་གི་སྒོ་
དེ་ལ་རང་ཉིད་ཆད་མ་ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་ཐབས་ཤིག་མེད། སོ་སོའི་ཆད་མ་དེ་
གཞན་ཞིག་གིས་ཁུངས་སྒྲེལ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ནང་པའི་ཆད་མ་རིག་པར་ང་ཚོས་
སྒོ་ཞིག་ཆད་མ་ཡིན་མིན་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཞིབ་ལྷ་དང་འགལ་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་
དགོས། གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཞིབ་ལྷ་དེ་ནི་མི་གཞན་ཞིག་གི་ཞིབ་ལྷ་དང་། ཡང་ན་
གང་ཟག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་གཞན་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་ཆོག་དཔེར་ན། གང་ཞིག་བྱན་
པའི་བྱན་ཤེས་དང་། སྒོ་དེའི་བྱིས་སུ་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་ཁྱོང་བ་ལྷ་བྱ་ཡིན། ཤེས་
བཞིན་དང་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྷ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་གང་ཟག་གསུམ་པའི་བདེན་
དཔང་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་རེད། ནང་དོན་རིག་པར་ཚོས་གང་ཞིག་བྱུབ་ཡོད་མེད་དང་
བདེན་པ་ཡིན་མིན་ནི། ཚོས་དེ་ཆད་མར་བྱུབ་མ་བྱུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཛོག་ལ། སྒོ་བྱེ་

ཐག་པ་ཞིག་ཆད་མ་དང་བདེན་པ། ཡང་ན་འཁྲལ་ཤེས་ཡིན་མིན་དེ་སྒྲོ་རིག་གཞན་
ཞིག་གིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁོད་ཅན། ་། ང་ཚོའི་ཕྱོགས་གཉིགས་ནས་བརྗོད་གཞི་འདི་ལ་ཁ་སྤོན་ཞིག་
བྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་ནི། དཀའ་རྙེག་བསལ་བའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་ཡོད་པའི་ཤེས་བཞིན་
ཀྱི་སྒྲོར་རེད། སེ་མོན་^{Herb Simon} ་ནི་ཡུལ་རྙེགས་ཆུང་རིག་གསར་གཏོད་བྱེད་
མཁན་ནང་གི་གཅིག་ཡིན། ཁོང་གིས་མི་ཚོས་རིགས་པ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་
དཀའ་རྙེག་རི་ལྟར་བསལ་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཤིང་། དང་པོ་ནས་ཁོང་གིས་གནས་
ཚུལ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ནི། མི་ཚོས་བཀོལ་བཞིན་པའི་ཐབས་བྱས་ཀྱི་
འབྲེལ་བརྗོད་དེ་ཡིན་པར་ཤེས་རྙེགས་བྱས་ཡོད། ཁོང་གིས་འདི་ནི་གནས་ཚུལ་གྱི་
འབྲུང་ཁུངས་གནད་འགག་ཅན་ཞིག་ཏུ་ཅིས་ཏེ། འབྲེལ་བརྗོད་དེ་དག་ཆད་འཇམ་
བྱུང་བའི་གཞི་དང་། གདམ་ག་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་བྱེད་པར་མི་ཚོར་དགོས་པའི་ཡ་ལན་
གྱི་དུས་ཚོད་དང་རི་ལྟར་འབྲེལ་ཡོད་པར་ཅད་ཞིབ་བྱས་པ་རེད། མི་ཚོས་བཀོལ་
སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་དེ་རྙེགས་པར། གནས་ཚུལ་གྱི་འབྲུང་
ཁུངས་གཉིས་ཀ་གཅིག་སྒྲིལ་བྱས་ནས་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད།

སེ་འེ་ཐུན། ་། ངའི་གཏམ་བཤད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་ཤེས་བཞིན་ཡིན་
སྟབས། ངས་ཡོད་ཆད་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་རྒྱ་མིན། ཡིན་ཡང་། བན་གསལ་འེ་ཚུལ་དུ་
བརྗོད་ན། ཤེས་བཞིན་གྱིས་མཆོམས་རེར་སེམས་ཀྱི་རུས་ཅོལ་མ་ལག་གི་ཁྱད་
ཆོས་སྤོན་པ་དང་མཆོམས་རེར་སྤོན་ཐུབ་ཀྱི་མེད། ངས་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་གམ་དུ་
གཏམ་བཤད་བྱས་ཏེ། གོ་རྙེགས་གསར་པ་ཞིག་བྱུང་བ་ནི། ཤེས་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་

བརྗོད་དང་། འགྲེལ་བརྗོད་དེ་ཆོ་སྦྱུལ་སྒྲོང་བྱེད་སྐྱེད་ས་གཉིས་ཀ་གཤམ་ཆེན་ཡིན་པ་
འདི་ཡིན། འདི་དཔེ་སྟོན་དང་བྲི་བ་རྣམས་ཏ་མཆད་ཁྱིའི་སྒྲོབ་མ་རྣམས་ལ་ཕན་ཐོགས་
ཆེ་ཡང་། རིག་གཞུང་ཐ་དད་པའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་ཏུ་བེད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་མེད། འདི་ལྟ་
ཚུལ་ལ། ལན་ཁར་གྱིས་འགྲེལ་བརྗོད་སྦྱུལ་སྒྲོང་བྱེད་ཐབས་རྩལ་འགོད་བྱེད་པའི་
ལས་གཞིའི་ནང་ནང་པའི་ལས་རོགས་ཆོ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་དགོས་ཚུལ་བརྗོད་པ་
འདི་གནད་འགག་ཅིག་རེད། འདི་ནི་ང་ཆོས་འགྲེལ་བརྗོད་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་
པའི་གནད་དོན་ཞིག་མ་ཡིན་པར། ང་ཆོས་འགྲེལ་བརྗོད་དེ་སྦྱུལ་སྒྲོང་བྱེད་པའི་
བརྒྱུད་རིམ་འདི་རི་ལྟར་རྩལ་འགོད་བྱེད་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན། ང་ཆོར་འདིའི་
ཐད་ལ་འདར་ནང་པའི་ཕྱོགས་གཉིགས་ནས་རོགས་རམ་དགོས་སྒྲུ་རེད།

ཡ་མོ་རོད། ། ངས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆད་མའི་སྐྱོར་ལ་སྐྱད་ཆ་ཐུན་བྱ་
བ་ཤད་སྒྲུ་ཡིན། དེ་ནི་ཆོགས་འདུ་འདིའི་སྤྱི་བྱལ་གྱི་བྱད་ཆོས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་
རེད། ལྷོའི་རིགས་ཀྱི་ནང་པའི་གསུང་རབ་ཅིག་ཏུ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་
བཀའ་གསུང་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡང་བཅོམ་ལྷན་འདས་ནི་ཆོས་ཉམས་ལེན་པ་
ཐེ་བའི་སྒོ་སེམས་དཀར་པའི་མི་མང་པོ་འཆོ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་གྲོང་གསེབ་ཅིག་ཏུ་
ཐེབས་པ་དང་། ཁོང་ཆོས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་ཞུ་རྒྱུ་ལ། “ཤར་སོང་དང་། ལྷ་མ།
རྣལ་འབྱོར་པ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ང་ཆོའི་གྲོང་འདི་བརྒྱུད་ནས་ཐེབས་ཕྱིང་། ཁོང་
ཆོ་རེ་རེ་ལ་འདར་སོ་སོའི་ལྟ་བུ་ལ་ཡོད་པའི་ཁར། ཁོང་ཆོ་ཆང་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་
བུ་དེ་ཡང་དག་ཡིན་ཞིང་། གཞན་གྱི་ལྟ་བུ་ལ་ཁོར་ཡོད་པར་གསུངས་སོང་། རྒྱ་
མཆན་འདིའི་དབང་གིས་ང་ཆོ་ནི་ཐེ་ཆོམ་གྱི་ནང་དུ་ལྷག་སྟེ། ལུ་ལ་སྦྱབས་འཆོལ་བ་

དང་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་ཤེས་ཀྱི་མེད།" བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་དོན།
"ཁྱེད་ཚོས་དོགས་འཇུག་བྱས་པ་ནི་འགྲིགས་འདུག་པ་དང་། དོགས་འཇུག་བྱེད་
དགོས་ས་དེར་ཁྱེད་ཚོས་དོགས་འཇུག་བྱས་ཡོད།" དེ་ནས་བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་
མད་བྱུང་གི་བཀའ་གསུང་འདི་ཁོང་ཚོར་བསྩལ་ཡོད། "ཁྱེད་ཚོས་དེ་ལྟ་བུའི་སྐད་ཆ་
གོ་དུས། མི་ཚང་མས་ཁས་ལེན་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོངས་སྒྲིབ་ཡིན་པའི་རྒྱ་
མཁན་གྱིས་ཡིད་ཆེས་བྱ་མི་རུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་པ་མས་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཁན་གྱིས་
ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱ་མི་རུང་། ཆེས་གསར་ཐོན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཁན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱིས་
དེ་ལྟར་བྱ་མི་རུང་། གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་བྲངས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཁན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱིས་
དེ་ལྟར་བྱ་མི་རུང་། གཏན་ཆོགས་དང་རིགས་པས་བྱུབ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཁན་གྱིས་
ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱ་མི་རུང་། རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་འཚམས་པའི་རྒྱ་
མཁན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱ་མི་རུང་། བཤད་པ་པོ་ལ་ཡིད་རྟོན་རུང་བ་དང་།
ཡང་ན་རང་གི་དགེ་ཚན་གྱིས་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཁན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱ་མི་
རུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཐོག་མར་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ། རང་གཞན་ལ་
ཕན་མིན་ལ་བལྟ་དགོས་ཤིང་། དེས་ཁྱེད་ཀྱི་འཆོ་བ་སྒྲུག་ཏུ་བཏང་ནས་ཞི་བདེ་དང་
གཞན་ཕན་བསྐྱེད་སྒྲུབ་བས། དེ་ལྟར་ཡིན་ཆེ་རྒྱས་འབྲངས་ནས་ཉམས་ལེན་བྱོས།
གལ་སྲིད་རང་གི་འཆོ་བ་ནི་དཀའ་སྒྲུག་གི་གནས་སུ་བསྐྱུལ་ནས་རང་གཞན་གཉིས་
ལ་གཞོད་པ་བྱས་ན་སྤོངས་དགོས།" ནང་པའི་བྱེད་ཐབས་ལ་མཆོན་ན། གང་ཞིག་
ཆད་མ་ཡིན་མིན་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གཞིར་བཞག་གིས་བྱུབ་ཡོད་པ་
དང་། བདེན་པ་ནི་གང་ཞིག་གི་དོན་སྤྱིའི་ངོས་ནས་འཛོགས་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་ཆགས་

ངས་བརྗོད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་གཉིས་པ་ནི། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཇི་
 བཞིན་ཏུ་ཐེན་པའི་རྟོགས་པ་དེས་ལོག་ཤེས་ཐམས་ཅད་བཅོམ་ནས་ཡོད་ཆགས་
 གྱི་ཅ་བ་གཅོད་རྒྱ་དེ། ཉང་པ་ཆོས་འདི་ལྟར་བྱིང་ལྟོག་གི་རུས་པ་ཡོད་པའི་ཅོད་
 ལྷན་ཅིག་གྲེང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ཤེས་རྟོགས་འདིས་རང་གི་སྤྱོད་ལམ་ལ་ལེགས་
 བཅོས་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། བྱེད་པ་ལོ་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ཤེས་རྟོགས་
 ཤིག་མིན། གལ་ཏེ་ངས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་ཏུ་རྟོགས་ན་ང་ལ་འཛོལ་
 བྱའི་འབྲས་བུ་མང་བ་དང་། ཆ་འདི་ནི་སྒྲུང་དོར་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཤེས་རྟོགས་དང་སྤྱོད་
 ལྷན་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ངོ་མོ་དེ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཐར་བཤམ་བཅེངས་སྟོལ་གྱི་རྒྱ་

རུའང་འགྲོ་རྒྱ་རེད། ཤེས་རྟོགས་ནི་ཐར་བ་སྦྱབ་པའི་ལས་དོན་གྱི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་
ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་ཤེས་རྟོགས་སྒྲོར་གྱི་སྒྲིང་ཆ་ཟབ་མོ་ཞིག་དང་། ཤེས་རྟོགས་དང་
དེའི་ཤུགས་བསྟན་གྱི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དང་མི་མ་ཐུན་པའི་བྱང་པར་གཤམ་ཆེན་
ཞིག་ཡིན།

ཡ་ལན། ༡ བར་དོན་རིག་པར་ད་དུང་རྒྱལ་ཐོད་གྱི་འདོད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་
ཡོད། ཤེས་རྟོགས་འཆོལ་བའི་དམིགས་ཡུལ་མཐར་ཐུག་དེ་དགེ་བ་སྦྱབ་པ་དང་
འབྲལ་ཐབས་མེད་ལ། དགེ་བ་སྦྱབ་པ་ནི་བདེ་སྲིད་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འབྲལ་ཐབས་
མེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁྱེད་གྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པའི་ཆེ་
ན། ཁྱོད་རྟོགས་འདིས་ཞི་ཞིང་བདེ་བའི་འདུ་ཤེས་ཟབ་མོ་ཞིག་བསྐྱེད་རྒྱ་རེད། ཁྱེད་
གྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་དགེ་བ་འང་
འབྱུང་རྒྱ་རེད། འདི་ཐམས་ཅད་པན་ཚུན་དམ་ཐོར་འབྲེལ་ཡོད། དགེ་བ་དང་ལྷན་
པའི་འཆོལ་བ་བསྐྱལ་ན། འདིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པར་
གྲོགས་བྱེད་པར་མ་ཟད། བདེ་བ་འང་བསྐྱེད་རྒྱ་རེད། འདི་རེ་རེ་གཅིག་ལ་གཅིག་
བཞེན་ཡིན། སྒྲིང་རྗེ་སྒོམ་པ་ལྟ་བུའི་དགེ་བ་སྦྱབ་པ་དང་། དངོས་ཡོད་འི་བཞིན་དུ་
རྟོགས་པར་བཅོན་པ། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་འཆོལ་སྟེག་བྱེད་པ་བཅས་ནི་སྲི་
གཅིག་གི་ཆ་ཤས་སོ་སོ་ཡིན། འདི་ནི་བཅོམ་ལྷན་འདས་རང་ཉིད་གྱི་འཆོལ་སྟེག་གི་
བར་དུ་བྱུང་ཞིང་། ཁྱོད་གི་གསུང་རབ་རྣམས་སུ་ཆད་མར་བྱལ་ཡོད།

དོན་སྲི་འདི་གནའ་ཐོའི་ཀི་རེ་སའི་རིག་གཞུང་གི་བར་དུ་འང་ཡོད་པར་མ་ཟད།
ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དུས་རབས་ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་བར་དུ་གནས་སུ་བཞུགས་ཡོད།

ཡིན་ཡང་། དེར་དུས་རང་ཉིད་སྒོལ་བར་བྱེད་པའི་བདེན་པ་འཆོལ་བར་དགེ་བ་དང་
ལྷན་པའི་འཆོ་བ་བསྐྱལ་དགོས་པའི་བསམ་སྒོ་འདི་ཉ་ལམ་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་ཆགས་
ཡོད། གལ་སྲིད་ང་ཆོས་དམིགས་གཞི་འདི་དོན་དུ་གཉེར་ནས་ལམ་སྒྲོང་བྱུང་ན་བདེ་
བའི་འདུ་ཤེས་བྱུང་བར་བ་ཞིག་སྒྲོང་རྒྱ་རེད། རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་མཆོན་
ན། གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་ང་ཆོའི་བླ་ཤེས་ཉམས་ཡོད་པ་ལས། བསམ་སྒོ་འདི་ང་
ཆོའི་དཔལ་ཡོན་དང་ཡོངས་སུ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།

འཇར་རྩ་མེ། ་། འདི་ལྟར་བཤད་ན་ང་ཆོས་བྱུང་བར་དེ་མཐོང་ཐུབ་ཅིང་།
རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལ་ལྟ་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཞིག་མེད། ངས་ཡག་ཤུག་གི་སྐད་ཆ་
ཞིག་བཤད་ཀྱི་མེད་ནའང་། མང་ཆོག་གས་ཀྱིས་དགའ་བསུའི་ཐལ་སྒྲོ་བསྒྲགས་པའི་རྒྱ་
མཆན་འདི་ལ་ཐུག་ཡོད། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་བདེན་པ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་
གསར་ཆེད་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་པ་མ་རབས་ཤིག་ཡོད་ཆོག འདི་ནི་རྩོག་པ་ཞིག་ཡིན་
ཞིང་། ཆོས་པ་པོ་འཛོད་ལེ་ཡུས་བརྗོད་པ་ལྟར། ཤེས་རྟོགས་ཞེས་པའི་ཆོག་འདིའི་
རང་རྒྱལ་དེ་སྐབས་འདིར་ཤོར་ཡོད། ང་ཆོས་ཆོག་དེ་གོ་དོན་གཞན་ཞིག་ཏུ་
བཀོལ་སྒྲིང་བྱེད་པ་དང་། ང་ཆོས་འདི་ལ་གཟབ་ནན་བྱ་དགོས།

ལྷ་མེད། ་། སྒྲུང་དོར་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པའི་
བར་བྱུང་བར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྙམ། ང་ཆོས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཇི་
བཞིན་དུ་རྟོགས་ཆེ། ཆོས་གང་ཞིག་གི་ཆེ་ཆུང་དེ་ཡང་དག་པར་ཞིབ་བསྐྱར་བྱེད་
ཐུབ་པ་དང་། ཡང་ན་འབྲལ་སྤང་གང་ཞིག་གི་དབང་དུ་འང་མི་འཇུག་པའི་དོན་མིན།
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པ་ཞེས་པའི་དོན་ནི། ཐུག་བསམ་

བསལ་བར་ང་ཚོས་དོན་གནད་གལ་ཆེན་སྒྲོར་ཞིག་ངེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས་པ་
འདི་ཡིན། དཔེར་ན། བྱ་དངོས་གང་ཞིག་སྐད་ཅིག་རེ་རེར་འགྲུར་བ་འགྲོ་བ་ཞིན་དུ་ང་
ཚོས་དེ་ཚོ་རྟག་པར་བརྩུང་ན། འདི་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་ཕུ་འགྲོ་རྒྱ་རེད། ང་ཚོས་
རྟག་པར་བརྩུང་བའི་བྱ་དངོས་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ཉིད་ཡིན་པར་འདོད་
གྱི་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་ང་ཚོས་ཚོས་རྣམས་ལ་ངོ་ཐོ་ཉིད་གྱིས་བྱུང་བའི་བྱ་དངོས་
ཞིག་ཡོད་པར་འཛིན་ཞིང་། ཚོས་ཞིག་ཡིད་དུ་ཡོང་བར་མཐོང་ཆོ། དེ་ནི་རང་བཞིན་
གྱིས་དེ་ལྟར་བྱུང་ཡོད་པར་བདེན་འཛིན་བྱས་ཏེ། ང་ཚོས་ཚོས་འདི་ཐོབ་པར་འབད་
བརྩོན་བྱེད། ང་ཚོས་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་
ལོག་པར་མཐོང་ཞིང་། འདི་ནི་གཙོ་བོར་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྟེན་
ནས་ཡོང་གི་ཡོད། ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་སྐད་ཅིག་ནས་སྐད་ཅིག་ལ་འགྲུར་བ་འགྲོ་
བཞིན་པ་ཤིང་སྤྱག་རེད། ང་ཚོས་ཚོས་རྣམས་འདི་ལྟར་མ་མཐོང་ན། ང་ཚོའི་ཤེས་
རྟོགས་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་འགལ་ཡོད། མངོན་སུམ་གྱི་འཛིན་རྟེན་
འདིའི་རང་བཞིན་ཡང་དག་པར་མ་མཐོང་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་འདོད་ཆགས་
དང་རྣམ་རྟོག་སོགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་སྟེ། མངོན་སུམ་གྱི་འཛིན་རྟེན་འདི་ལོག་པར་
འཛིན་རྒྱ་རེད། འདི་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་མང་པོའི་རྒྱ་རྒྱེན་དུ་འགྲོ་ངེས།

འདི་ལྟར་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། སྒྲང་དོར་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་བཀའ་རྒྱ་ཞིག་མིན་ཞིང་།
མི་ལ་ཁྱའི་རྣམ་རིག་གི་རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་བའི་རང་རྒྱ་པའི་སྒྲོག་གྲུང་གྱི་དོན་སྤྱི་
ཞིག་ཀྱང་མིན། ནང་པའི་སྒྲང་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་བདེ་སྤྱག་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་
ཉིད་ལ་གཞི་བཞག་ཡོད། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལོག་པར་འཛིན་པའི་འཁྲུམ་

ཤེས་ནི་བདེ་སྤྱད་གྲུབ་སྐྱེད་ས་ཀྱི་ཆ་ནས་སྒྲུབ་དོར་གྱི་ནམ་གཞག་དང་དམ་པོར་
འབྲེལ་ཞིང་། འཇིག་རྟེན་རྩ་ཆོར་སྐྱེད་སྐྱེད་ས་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་དང་བདེ་སྤྱད་
གི་སྤྱོད་བཞུགས་དེ་བཞིན་རྩ་ཆོས་རྒྱ་རྒྱེན་བྱས་པའི་གཞག་གྱི་བདེ་སྤྱད་བཅས་ལ་འབྲེལ་
བ་ཡོད་པ་ཡིན།

རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ། རྟེན་རྩ་ཆོས་སྒྲུབ་དོར་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་ཡར་གཡུག་མར་
གཡུག་གྱེད་ཀྱི་འདུག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། སྒྲུབ་དོར་ནི་རྩ་ཆོའི་བདེ་སྤྱད་གི་སྤྱོད་པའི་ཅ་
བ་དང་འབྲེལ་ཡོད། རྩ་ཆོས་སྤྱད་བསྐྱེད་མི་འདོད་བ་དང་། ནམ་ཡང་སྤྱད་བསྐྱེད་
ལས་ཁྲོལ་ན་བསམ་གྱི་ཡོད། སྤྱད་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་འགོག་པ་ནི་ཡ་རབས་
སྤྱོད་བཟང་ཡིན། རྩ་ཆོའི་བྱ་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་རྟོག་འཇིག་ཆེ་བའི་རྒྱ་བ་སྤྱོད་ས་ཤིག་
ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་སྟབས། བྱ་སྤྱོད་རང་སྤྱོད་དུ་སྒྲུབ་དོར་གྱི་ཆད་གཞི་ཞིག་འཛོག་
རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དཔེར་ན། རྩ་ཆོས་རང་གི་ཡིད་དུ་རྒྱ་བ་སྤྱོད་ས་ཁྱེད་ལ་
ཞིག་གི་ནང་གཞོད་འཆེ་ཅན་ཡིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་འཆར་ཐུབ་ཅིང་། རྩ་ཆོས་རྒྱ་བ་
སྤྱོད་ས་དེ་གཞིར་བཞག་གིས་བྱ་སྤྱོད་དེ་བསྐྱེད་ན། འདི་ནི་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ཞིག་
མིན། འོན་ཀྱང་། གནས་སྐྱེད་ས་གཞག་ཞིག་ཏུ་བྱ་སྤྱོད་དེ་མ་བསྐྱེད་ན་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་
རྒྱ་རྒྱེན་དུ་འགྲོ་སྟོན། དེའི་ཕྱིར་སྒྲུབ་དོར་ནི་ཡུལ་རང་ངོས་ནས་ཐག་གཅོད་གྱིད་རྒྱ་
ཤིན་ཏུ་ཁག་པོ་རེད། བྱ་སྤྱོད་ཅིག་གི་དགེ་མཆོན་ནི་བདེ་སྤྱད་གི་རྒྱ་རྒྱེན་དང་འབྲེལ་
པའི་ཐོག་ནས་འཛོག་དགོས་ཤིང་། བདེ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་མཆོན་ནའང་། འབྲེལ་
སྤྱད་ས་གཉིས་དང་། གང་ཟག་ཅིག་གམ་ཆོག་ས་སྟེ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་འཛོག་ཆོག་
འདིས་སྒྲུབ་དོར་གྱི་རྟོག་འཇིག་དེ་ཆེ་རུ་བཅད་ཡོད།

ཁོད་ཉན། ། འདི་ནི་ཉ་ཅང་གནད་ལག་ཆེ་བའི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་རེད།
འདིའི་སྐོར་སྒྲིང་བས་ང་རང་དགའ་བྱུང་། སྐར་མ་ལགའི་སྡོན་ལ་ཉན་རེ་ཉོང་གིས་
རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་སྤངས་བྱས་ན། སྤེད་གཞུང་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་སྡེ་
གཉིས་ཁ་ཁ་ཡིན་པ་ལྟར། སྒྲང་དོར་དང་ཆོན་རིག་གི་འབྲས་བྱ་གཉིས་ཀྱང་ཁ་ཁ་
ཡིན་པར་བརྗོད་སོང་། ངས་མང་པོ་ཞིག་མ་བཤད་པའི་སྡོན་ལ་ང་ཆོས་སྒྲིང་བཞིན་
པ་ནི། ཆོན་རིག་གི་ལག་ལེན་མ་ཡིན་པར་ཆོན་རིག་གི་འབྲས་བྱ་ཡིན་པ་གསལ་པོ་
བཟོ་འདོད་བྱུང་། སུ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་འབད་བཅོམ་བྱས་ནས་སྒྲང་
དོར་དང་སྤྱོད་ལམ་གྱི་ཅ་འཛིན་ཞིག་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ལ་
འཇུག་དགོས་པར་ཅོད་སྒྲིང་བྱེད་ཀྱི་མེད། གནད་དོན་ནི་ཆོན་རིག་གི་འབྲས་བྱ་
རྣམས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ཅམ་ཡིན་མིན་དང་། སྒྲང་དོར་གྱི་ངོས་ནས་
བཤད་ན་དེ་དག་ལ་ཡག་སྤྲུག་གི་ཆ་ཞིག་ཡོད་མེད་འདི་རེད།

ང་རང་སྒྲིང་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ། ཉངས་རང་གི་ལས་རོགས་ཆོས་ཅི་ཞིག་བརྗོད་པར་ཉན་འདོད་
ཆེན་པོ་ཡོད། ། སྤེད་གཞུང་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་སྡེ་གཉིས་ཁ་ཁར་བྲེས་ཡོད་པ་འདི་ནི།
ཆོན་རིག་གིས་ནང་ལུལ་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་མ་ཡིན་པར་བྲེ་རོལ་གྱི་རང་བྱུང་ཁམས་
ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་བྱུང་ཡོད། ང་ཆོས་ལག་ལེན་སྤྲུ་བ་ཆོའི་སྒྲང་དོར་གྱི་ལྷ་
ཚུལ་ལ་བལྟས་ཆོ། བོད་དུ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་ལྟར་སྒྲང་དོར་ནི་ནང་སེམས་
ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ་འགྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། གལ་སྤེད་ང་ཆོས་ཆོན་
རིག་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་བརྒྱུད་ནས་
ནང་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དེ་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན། ཆོན་རིག་ཀྱང་སྒྲང་དོར་རིག་

པ་དང་འབྲེལ་མེད་དུ་གནས་མི་ཐུབ།

ང་ཆོས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་སྒྲོང་བ་བྱས་ཏེ། ཡུན་བརྟན་པ་དང་མི་བརྟན་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། ས་གནས་དང་སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན། དེ་བཞིན་སྒྲང་དོར་ཐག་གཅོད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་། ཐག་གཅོད་དེའི་རིགས་ཀྱི་མཁུག་འབྲས་སོགས་རྟོགས་ཆེ། མཁུགས་པོར་ཆོན་རིག་གིས་ཀྱང་འབྲེལ་བ་ཤད་ཅམ་བྱེད་པའི་ལངས་སྤྱོད་ཤིག་བརྒྱུད་ནས་བསྐྱེད་ན་མི་འགྲིགས་པར། སྒྲང་དོར་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་འང་གང་ཞིག་བརྟེན་དགོས་པའི་དུས་ཤིག་འཆར་རྒྱུ་རེད།

འཇད་རྩ་མེ། ། ལན་ཁར་གྱིས་ཆོན་རིག་ནི་འཛམ་གླིང་རྟོགས་ཐབས་གཅིག་ཅམ་ཡིན་པའི་སྐྱད་ཆ་འདི་བ་ཤད་ནས་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་བསྟན་འདུག ང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་སུ་ཡོད་པའི་དཀའ་རྒྱུ་ཅིག་དང་། བྱེད་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདེམས་སྤྱག་བྱས་ནས་ལག་བ་བརྟེན་པའི་རྒྱ་མཆོན་ནི། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་རང་གི་སྒྲང་དོར་གྱི་ཡིད་ཆེས་ཁག་ལ་རྒྱབ་བརྟེན་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཤིག་དགོས་པ་འདི་རེད། ལུབ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་སུ་ཆོན་རིག་ནི་སྒྲང་དོར་ཐག་གཅོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཡིན་ཡང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བདེན་དོན་ཁག་ཅིག་གིས་ང་ཆོའི་སྒྲང་དོར་གྱི་ཅ་འཛིན་ལ་སུན་གཅོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། དོན་དངོས་སུ་རྟོན་མི་སའ་མེན་ནི་ལོག་གཤམ་བྱེད་པའི་རིགས་རྒྱུད་ཅིག་རེད། རྒྱ་མཆོན་འདིའི་དབང་གིས་ང་ཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྱིམས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་ཡོང་ཐབས་མེད་པ་དང་། རྒྱ་མཆོན་འདིའི་རྒྱུད་ཀྱིས་མི་མང་གིས་ཆོན་རིག་པ་ཆོར། “སྤྱི་ཞབས་ཆོན་རིག་པ་ལགས། བྱེད་ཀྱིས་གསར་རྟེན་བྱས་པའི་བདེན་

དོན་ནི་དང་བ་བཟེན་བ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་བདེན་དོན་དེ་གཞིར་བཞག་གིས་
སྲིད་རྒྱས་ཤིག་ལག་བསྟར་བྱེད་རྒྱ་མིན།" ཞེས་བརྗོད་བ་རེད། ང་ཚོས་རང་བྱུང་
ཁམས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དོ་མ་ཡིན་པའི་ཆོན་རིག་གི་བདེན་དོན་དེ་རེར་བསྟན་ནས་
བྱ་བ་བྱེད་དགོས་ཆེ། ང་ཚོར་དཀའ་ཆེགས་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་རེད། མི་མང་
པོས་དཀའ་ངལ་འདི་གནའ་སྤྱོད་མོ་ནས་རྟོགས་ཤིང་། ང་ཚོར་སྒྲུང་དོར་གྱི་འདུ་ཤེས་
ཤིག་ལྡན་པའི་སྒྲོ་ནས་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་ཡོད། འདི་ནི་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་ཟབ་མོ་
ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ནང་དུ་སྟན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་རེད། ང་
ཚོས་སྒྲུང་དོར་གྱི་འདུ་ཤེས་དེར་བརྟེན་ནས་གང་ཞིག་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་དགོས་
པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་བ་དང་། ང་ཚོའི་འདམ་ག་ཁག་ཅིག་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་
བདེན་དོན་དང་མི་མ་སྟན།

ཡ་ལན། ་ ངས་མངོན་སུམ་གྱི་ཆོན་རིག་གི་འོ་བ་ཞིག་འགོད་རྒྱ་ཡིན། མཐར་
ཐུག་གི་བདེ་སྲིད་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་དམ། ང་ཚོས་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྲིད་ཅེས་བ་ནི་
ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པའི་དོས་འཛིན་བྱེད་དགོས། ངས་སྒྲོག་གྱུར་གྱི་ལམ་ནས་བདེ་
སྲིད་འདི་སྒྲེང་གི་མེད་ཅིང་། གནའ་པོའི་ཀི་རེ་སིའི་མི་ཚོས་ཡོ་ཏད་མོན་ནེ་^{eudai}
^{monia} ་ ཞེས་བརྗོད་པའི་དོན་སྤྱི་དེས་བསྟན་པའི་བདེ་ཐང་གི་འདུ་ཤེས་ཤིག་བཤད་
གྱི་ཡོད། ཡོ་ཏད་མོན་ནེ་ཞེས་པའི་དོན་ནི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་འགྱུར་ལྡོག་དང་། ལུས་
པོའི་བདེ་ཐང་དང་ན་ཆ། དཀའ་སྤྱོད་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་སོགས་བརྒྱད་ནས་འགོ་བའི་
འགོ་བ་མའི་དར་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་ཆོས་ཤིག་ཡོད་དམ། ང་
ཚོས་དེ་ཇི་ལྟར་དོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་སམ། དོས་འཛིན་བྱེད་སྟབས་པའི་དབང་དུ་

བཏང་ཡང་། དཔེར་ན། ཅེ་ཁེ་ཡོན་^{tachyon} རྩ་རྟེན་པར་ང་ཚོས་ཅེ་ཁེ་ཡོན་ངོས་
འཛིན་གྱིད་སྤྱབ་བཟ། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་ཡོད་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་
དཔང་ཅི་ཞིག་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་དམ། ང་ཚོས་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྦྱིད་དམ། ཡོ་ཏང་
མོན་ཞེའི་ཆད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་རང་གི་སྦྱོད་ལམ་ནས་མངོན་པའི་མི་སྟོར་ཞིག་
རྟེན་དམ།

གལ་ཏེ་ང་ཚོས་བདེ་སྦྱིད་འདི་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་བདེན་དཔང་རྟེན་ཆེ། ད་
དུང་ང་ཚོས་ཆོན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་འི་བ་གཞན་ཞིག་འདི་ཆོག་ འཆོ་བ་བསྐྱལ་
སྤངས་ཅི་འདྲ་ཞིག་གིས་བདེ་སྦྱིད་འདི་བསྐྱལ་སྤྱབ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ། རྩོ་ཞུས་ནས་
སེམས་གཙུག་ཡོད་པའི་མི་ཚོའི་གནས་སྤངས་ཡོད་ཆད་ངན་པ་མིན་ལ། མི་ཚོ་ཁོང་
ཁོ་ཆེན་པོ་ཟ་བའི་གནས་སྤངས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ངན་པ་མིན། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་
ཐུའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་མ་རྟོས་པར་སྤྱོད་ཆོར་འདི་ཆོར་རང་གི་རྩོ་ངོ་ནས་འབྱུང་དུ་འཇུག་གི་
ཡོད། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་ཡོད་ན། ང་ཚོས་དེ་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་བདེན་
དཔང་འཆོལ་བ་དང་། དེ་ནས་ང་ཚོས་དེར་ཆོན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་
ཏེ། འཆོ་བ་བསྐྱལ་སྤངས་དང་བསམ་རྩོའི་བྱིར་སོ། སྤྱོད་ཆོར་དང་ཡིད་བྱེད་སོགས་
གང་དག་གིས་བདེ་སྦྱིད་དེ་བསྐྱལ་པར་པན་མིན་མངོན་སུམ་དུ་དབྱེད་པ་གཏོང་ཆོག་
དེ་མཚུངས་སུ་བྱ་སྦྱོད་དང་། བསམ་རྩོའི་བྱིར་སོ། སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་གང་དག་
གིས་མི་དགོས་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། འདི་ནི་ཆོན་རིག་
ཅིག་གི་ངོ་མོ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་བསྐྱར་མ་ཆོག་པ་ཡིན་ནམ།

འཇུག་རྩི་མོ། ། བདེ་སྦྱིད་ཟེར་བ་ནི་ནམ་པ་གཅིག་ཏུ་སྤྱབ་པའི་ཆོས་ཤིག་

མིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རེད། བདེ་སྤྱིད་ལ་རྣམ་གྲངས་མང་ཞིང་། དེ་དག་རེ་རེར་རོ་
བོའི་ཁྱད་ཆོས་མ་འབྲེལ་རེ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོས་སྣ་མང་ལས་
སྤྱབ་པའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཆོག་ས་པ་ཞིག་བཅའ་དགོས་རྒྱུ་རེད།

ཡ་ལན། ༡ འོ་ན་ང་ཆོས་ཆོག་ས་པ་འདི་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ན་མི་.....
འགྲིག་གས།

ཉན་རེ་ཉོང་། ༡ ལན་ཁྲར་གྱིས་ང་ཆོར་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་གདེང་འཛོག་
ཡོད་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་ནང་མདུན་བསྐྱོད་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའི་ཐོག་
མའི་ཆ་རྒྱུན་གསལ་པོར་བརྟེན་སོང་། ང་ཆོས་བརྟེན་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་བྱི་བ་
ཁག་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཆེ་འབྲས་བྱ་ཆེན་པོ་ཐོན་
པའི་ཁྱབ་ཁོངས་གང་དག་ཡིན་ནམ། ང་ཆོ་ནི་འདི་ནས་ཕྱོགས་གང་དུ་འགྲོ་དགོས་
སམ། བྱེད་ཅག་གི་བསམ་ཚུལ་ལྟར་ན། ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་རྗེས་མར་ཅི་ཞིག་བྱ་
དགོས་པ་ཡིན་ནམ།

ཁོད་ཉན། ༡ ངས་ཁ་ཡག་བརྟེན་གྱི་ཐེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་
ཆོད་ལྟའི་གྲོས་བསྟར་ནང་གི་བརྟེན་བྱ་ཁག་ཅིག་དངོས་ཡོད་ལག་ལེན་དུ་འདེབས་
སྤྱབ་རྒྱུ་རེད། ང་ཆོས་རྒྱུན་དུ་ནང་པ་ཆོ་ཞིབ་འཇུག་གི་ཡུལ་ཞིག་དུ་བརྒྱུད་སྟེ། ཁོང་
ཆོའི་སྤྱན་མིན་གྱི་སྒྲོའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ང་ཆོའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཅི་ཞིག་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ་
དེ་དང་ཞིབ་བསྟར་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཆོས་ཁོང་ཆོ་ནི་གཞན་ལས་སྟག་པ་ཅི་ཙམ་ཞིག་
ཡིན་པའི་བྱི་བ་འགོད་པ་དང་། ཕྱོགས་གལ་ཆེན་ཞིག་ནས་གཞན་ལས་སྟག་པ་ཡིན་

ཆོང་ཆོང་དང་བ་འབྲེན་གྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། གཤམ་ཉེ་ང་ཆོས་ཁོང་ཆོང་བརྗོད་དོན་
རྣམས་བདེན་པར་བཟུང་སྟེ། ཁོང་ཆོ་ལ་སྤྱིང་ཆོར་དང་སྒོ་གཉིས་ཆ་མཉམ་དུ་བཞག་
ནས་སེམས་ཀྱི་བཏང་སྟོམས་ཤིག་བསྐྱབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་
ཆོ། རྩོགས་གཅིག་ནས་བཤད་ན། འདི་ནི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ཆད་འཇུག་གྱི་གཞི་
ཅའི་ཆད་གཞི་ཞིག་ཏུ་འཛིན་ཆོག་ ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ལ་ཆད་གཞི་
དེ་ལས་ཁྱད་པར་ཅི་ཞིག་ཡོད་པར་སྟོན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་གསར་ཅོམ་བྱེད་
དགོས། ཁོང་ཆོང་བརྗོད་དོན་རྣམས་བདེན་པ་ཡིན་ཆོ། ང་ཆོས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་
རྩོགས་ནས་ཀྱང་པན་ཚུན་མི་མ་སྤྲུབ་པའི་ཁྱད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྤྲུབ་རྒྱ་རེད།
འདི་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་སྤྲུངས་ཤིག་ཡིན།

ཡ་མ་རྗོད། ་། ཁོད་ཉན་དང་ངེད་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་སང་བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཐད་
ལ་ཁ་བད་བྱས་ཤིང་། ངས་ཁོང་ལ་སེམས་གཙུང་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་
རིག་པ་སྤྲུ་བ་ཆོ་ཉིན་བཅུའི་སྟོམ་གྱི་མཆམས་ལ་མགྲོན་འཁོད་བྱེད་དགོས་ཚུལ་
བརྗོད་པ་ཡིན།

ཁོད་ཉན། ་། སྐབས་དེར་ངའི་ངོ་གདོང་དཀར་པོར་གྱུར་སོང་།

འཛིན་ཇི། ་། ང་ལ་མཆོན་ན། ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་གྱི་བྲག་པ་འཆར་
འགོད་འཐེན་པར་སྟོས་ན། ཆོགས་འདུ་འདིའི་དང་བ་འབྲེན་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ནི་
འབྲས་བུ་ཐོན་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཆ་རྒྱུན་དང་པན་ཚུན་གྱི་ལྟ་བུར་རྣམས་གསལ་
པོར་བཟོས་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། འདིའི་རྩོགས་ནས་མང་པོ་ཞིག་གསལ་པོ་ཆགས་སོང་།

མཉམ་འབྲེལ་དེའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་འདུས་ཡོད་པ་དང་། དཀའ་ངལ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བ།
མཉམ་འབྲེལ་འདི་ལ་གཞི་རྩའི་ཆ་རྒྱུན་གང་དག་དགོས་པ། མཉམ་འབྲེལ་འདི་དང་
འབྲེལ་བའི་སྒྲང་དོར་གྱི་གནད་དོན་ཁག་ཅིག་བཅས་རྟོགས་པར་མཐུན་བསྐྱོད་ཆེན་
པོ་བྱས་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་གྱི་ལས་དོན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ནའང་། བསྐྱོ་སྒྲིང་
འདིས་ཉམས་ཞིབ་པ་གཅིག་གམ་ཆོགས་སྡེ་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་འདོད་པ་ལྟར་དུ་ཞིབ་
འཇུག་གི་བརྗོད་བྱ་རྣམས་སོ་སོར་བྱས་བྱུང་ཡོད།

ལན་ཁྲར། ། གང་ཟག་ཅིག་ལ་རང་གི་སྤྱོད་ཆོར་རྣམས་སྤངས་འཛིན་གྱི་སྒྲིང་
རྒྱས་པ་ཡོད་མེད་དེར་ཞིབ་འཇུག་གེད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའམ་སེམས་
གཙོང་བཙོས་ཐབས་ཀྱི་ཆོད་ལྟ་ཅི་འདྲ་ཞིག་དགོས་པ་ཆོན་རིག་པ་ལས་ནང་པ་ཆོས་
ང་ཆོར་ལེགས་པར་བརྗོད་བྱུང་གྱི་རེད། ཆོད་ལྟ་དེ་ཆོ་ཁག་ཅིག་ནི་སྒྲུབ་པ་བཟག་
གེད་གྱི་འབྲུལ་ཆས་ལ་མ་བརྟེན་པར་གེད་ཆོག་པ་དང་། དོན་ངོ་མར་ནང་པ་ཆོས་རྒྱ་
རམས་ལར་གེད་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། དོན་སྤྱིར་ལྟན་པའི་ཉམས་ཞིབ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་
ཞིག་རྒྱན་འཁྱོངས་གེད་དགོས་ཆེ། ཉམས་ཞིབ་དེ་ནི་རྒྱ་གར་དང་བོད་དུ་འང་དར་
དགོས་རྒྱ་རེད། བོད་པའི་ནང་པ་ཆོས་ཆོན་རིག་པ་ཆོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་རྒྱལ་
ཁབ་འདི་ཆོའི་ནང་དུ་འབྱུང་འབྱུང་གྱི་ལོ་ངོ་འགའི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུ་གྱིས་
ཉི། བྱུང་དོན་རྣམས་དཔར་སྐྱབ་བྱས་ན་འབྲས་བྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱུང་ངེས། འདི་ལྟར་
གཞན་གྱི་དཔེ་དུ་འབྱུང་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཞིག་ལེགས་འབྲུབ་ཡོང་བར་འབད་
བཅོན་གེད་ཆོག ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ང་ཆོས་རྒྱལ་ཐོགས་སུ་གེད་པ་
རྣམས་དང་གཅིག་མཚུངས་མིན་ཞིང་། དེའི་ཕྱིར་ཉ་ཅང་དང་བ་འདྲེན་པ་ཞིག་ཡིན་

རྒྱ་རེད། ང་ཚོས་རྒྱལ་ཕྱོགས་སུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་དེ་ཚོ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཀྱི་དུང་ཆོག

སྤྱི་ཟླ་ལོ། ང་ཅི་མཉམ་འབྲེལ་འདི་ལ་ཞུགས་ནས་ལོ་ངོ་གཉིས་གསུམ་ཞིག་
འགོར་ཡོད་པ་དང་། ངས་ང་ཚོའི་ལྟ་ཚུལ་ནམས་མཛོད་བསྐྱས་ནས་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན།
ངས་རང་ཉིད་སྒྲིབ་གྱི་བདེ་ཐང་དང་། ལེགས་ཕྱོགས་ནས་རང་ཉིད་ལ་འགྱུར་བ་སོང་
བ་སོགས་གཞིར་བཞག་གིས་སྒྲོའི་སྤྱོད་བརྟུན་གྱི་རིན་ཐང་མཐོང་བས་ཉམས་ཞིབ་
འདིར་ཞུགས་པ་ཡིན། མི་ཚོར་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བྱུང་ནམ་དང་གཤིས་རྒྱུད་སོགས་ཡོད་
ཀྱང་། ང་ཚོས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བདེ་ཐང་ནི་སྒྲོའི་སྤྱོད་བརྟུན་ལ་བརྟེན་
ནས་འགྱུར་ཐུབ་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སྒྲོའི་སྤྱོད་བརྟུན་ཐོབ་པའི་མི་ཚོར་
ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་ཉེ། རོན་དངོས་སུ་དེ་ལྟར་འགྱུར་གྱི་ཡོད་མེད་ལ་བརྟག་
དབུན་གྱི་དུང་རྒྱ་དང་བ་འཕེན་པ་ཞིག་རེད། ང་ཚོས་སྒྲོའི་སྤྱོད་བརྟུན་ཡོད་མེད་ཀྱི་བར་
ལ་བྱུང་པར་མཐོང་ཆེ། འདི་ནི་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་བདེན་དོན་ཞིག་ཡོད་པའི་མཚོན་
རྟགས་ལྟ་བུ་ཡིན། ད་ལྟའི་བྱ་བ་གཙོ་བོ་སྒྲོའི་སྤྱོད་བརྟུན་བྱས་མ་སྤྱོད་མཁན་ཚོར་
ཡང་ཡང་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་ཉེ། སྒྲོའི་སྤྱོད་བརྟུན་གྱི་དོན་སྤྱི་འདི་ཆད་མར་
བསྐྱབ་རྒྱ་འདི་ཡིན་པ་ངས་རང་གི་ལས་རོགས་ཚོར་མོས་མཐུན་གྱི་དུང་ཀྱི་ཡོད། འདི་
ནི་གནད་འགག་ཅིག་རེད། བར་བ་ཚོས་བརྗོད་པའི་སྒྲོའི་ཡོན་ཏན་དེའི་རིགས་རང་
གི་ཁོར་ལུག་དང་རིགས་ཇུས་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པ་ཡིན་ཆེ།
ང་ཚོས་རང་ཉིད་སུ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་དང་འོས་འཆ་མས་ཡིན་པའི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་
ཤིག་འདེམས་དགོས་པ་ལས། གཞན་ལ་རོགས་རམ་མང་པོ་ཞིག་གྱི་དུང་ཐུབ་རྒྱ་མ་
རེད། འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ང་རང་སྤྱི་ཉུང་མཐོ་སྒྲོའི་ཉུ་ཡོད་སྐབས་ད་ལྟའི་འདི་འདྲ་

ཞིག་གཏན་ནས་མིན་པ་བདེན་པ་ཡིན་ཞིང་། བྱམས་སེམས་ཆེ་ཞིང་ཐབས་ལ་
མཁས་པའི་དགེ་ཆེན་ཆོའི་ལམ་སྟོན་དང་། ང་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་བཙོན་བཅས་བརྒྱད་
ནས་འདི་ལྟར་ཆགས་པ་ཡིན་ན། ཉང་རང་སྒྲེར་གྱི་ངོས་ནས་འདི་ནི་བདེན་པ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱལ་སྤྱོད་བཟུང་གྱི་ཁེ་ཕན་འདི་ནི་ངས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་འབྲུལ་
འདོད་པའི་ལེགས་སྐྱེས་ཤིག་ཡིན། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་འདི་ཆོའི་བརྒྱད་རིས་
ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ་ནི་ཆེས་རྒྱལ་སེམས་ཆེ་བའི་ཉམས་ཞིབ་ཅིག་ཡིན། ཞིབ་འཇུག་
འདིའི་རིགས་ལ་དུས་ཆོད་རིང་པོ་དགོས་ཀྱང་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཉན་རེ་ཤོང་། རྒྱལ་སེམས་ཆེ་བའི་ཉམས་སྐྱེས་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུན་དང་། དེས་
སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚེལ་ཁག་དང་སྟོལ་སྟོང་བ་བྱེད་ཐུབ་མིན་གང་ཞིག་གསལ་སྟོན་
བྱེད་པར་དོ་སྣང་བྱས་ཡོད། ང་ཆོས་འདིའི་ཕྱོགས་ནས་ངེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་ཟད། བོ་
འོར་འབྲུང་བའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད། ང་ཆོས་སྟོལ་སྟོང་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་ཆ་ནས་ནང་དོན་
རིག་པའི་བོ་རྟོགས་ནི་གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་འབགས་ཤིང་། རང་གི་སྟོལ་སྟོང་ས་
འཛིན་བྱེད་པའམ་རང་གི་སྟོལ་སྟོང་སྟོལ་ས་སུ་འཛིན་པའི་ཐབས་ལམ་ཁོ་ན་དེ་ཡིན་
ནམ། ངེ་བ་འདི་ལ་སུ་ཞིག་གིས་ལན་ཞིག་གནང་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།

ཨ་མོ་རོད། ཉན་པ་ཆོས་སྟོལ་སྟོང་བཟུང་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་
ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་ང་ཆོ་གཅིག་ཤུར་མ་གཏོགས་མེད་
ཅེས་བསམ་གྱི་མེད་པ་གསལ་པོ་ཡིན། ང་ཆོའི་གསུང་རབ་ཅིག་ཏུ་མི་ཞིག་གིས་
བཙོན་ལྡན་འདས་ལ་རང་གིས་བསྟན་པའི་ལམ་ནི་ཐར་པའི་ལམ་ཁོ་ན་དེ་ཡིན་མིན་
བཀའ་འདྲི་ཞུས་སྐབས། བཙོན་ལྡན་འདས་ཀྱིས་རང་གིས་བསྟན་པའི་ལམ་ནི་ལམ་

བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ལམ་ཁོན་དེ་མིན་ཞིང་། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། ཉིང་རེ་
འཛིན། དེ་བཞིན་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་
བཅས་འདུས་པའི་སྒྲིའི་སྒྲིང་བརྟན་གང་གིས་ཀྱང་ལམ་འདི་སྟོན་སྟབས་པར་གསུངས་
ཡོད། གསུང་རབ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྟབས་ཆ་འདི་དག་ཡོད་ཆོ། གང་ཟག་ཅིག་གིས་
དེར་བརྟེན་ནས་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རི་བཞིན་དུ་རྟོགས་སྟབས་རྒྱ་རེད། ཅ་དོན་
འདི་ཆོ་ནི་སྐད་ཡིག་དང་དཔེ་མཆོན། མཆོན་རྟགས་སོགས་གང་ཞིག་བརྒྱད་ནས་
བསྟན་ཡོད་མེད་གནད་འགག་ཅིག་མིན།

རེ་ཆར་ཁྱི། ། ངས་ལན་ཁར་གྱི་བརྗོད་དོན་གལ་ཆེན་དེར་ཁ་སྟོན་ཞིག་བྱེད་
རྒྱ་ཡིན། ད་ལྟ་མཉམ་འབྲེལ་ལ་དགའ་མོས་བྱེད་པའི་ང་ཆོ་ནི། གཤེས་སྒྲོད་ཀྱི་ཞིབ་
འཇུག་གི་ཆོད་ལྟ་རྣམས་རིག་གཞུང་གཞན་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཕྲིན་པ་དང་། ཡང་ན་
གསར་ཆོམ་བྱེད་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཏུ་སྒྲིབས་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་གི་ཆན་རིག་པ་ཆོས་ཤེས་གསལ་ལྟར། མཉམ་
འབྲེལ་གྱི་ཉམས་ཞིབ་འདིའི་རིགས་སྐབས་པའི་ཞོར་ཐོན་གྱི་འབྲས་བུ་དོ་མཆར་བ་
ཞིག་སྟེ། བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་གནས་ཚུལ་ཕྱོགས་སྟེད་བྱེད་ཀྱི་མེད་པའི་སྐབས་སུ་
དུས་ཆོད་སྟོང་པ་ཉ་ལས་པའི་མང་ཞིང་། དུས་ཆོད་སྟོང་པ་དེ་ཆོའི་ནང་སྐྱེད་མོལ་
མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་ཞིང་། སྐྱེད་མོལ་དེ་དག་གི་ཁྲིད་དུ་སྒྲིའི་སྒྲིང་བརྟན་གྱི་ལུགས་
རྒྱུན་ལ་ཞིབ་ཏུ་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་ཆོད་ལྟ་གསར་པའི་བསམ་སྒྲོའང་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཆོས་
མ་འོངས་པར་མཉམ་འབྲེལ་འདིའི་ཞོར་ཐོན་གྱི་འབྲས་བུ་དེ་དག་མཐོང་སྟབས་ཀྱི་རེད།

ཡ་མོ་རོང་། ་ རས་འཇད་རོ་མེས་རང་གི་གཏམ་བཤད་དུ་བརྗོད་པའི་སྐད་ཆ་
ཞིག་སྒྲིང་འདོད་བྱུང་། ཁོང་གིས་སྒྲིང་བ་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤ་མོ་སྒྲོར་
ཞིག་ཆིག་གི་ནང་དུ་ཏ་ཅང་འཇུག་དཀའ་ཚུལ་བཤད་སོང་། རས་ཁྱེད་ཅག་ལ་བླ་
གསོ་ཞིག་གཏོང་འདོད་པ་ནི། བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་དང་པོར་ཐར་པའི་ལས་
ལ་བཙུན་དགོས་པའི་རིན་ཐང་མེད་པར་གཟིགས་ཤིང་། ཁོང་ལའང་གཞན་གྱིས་
སྤུལ་སྒྲོང་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་འདི་ཡིན།

ར་ཆོས་མཆམས་འདིར་སྒྲིང་མོལ་མཐུག་བསྐྱེལ་བ་དང་། རོག་མ་ནས་ཏུ་ལའི་
ཁྲ་མ་མཆོག་གིས་མཐའ་མའི་གཏམ་བཤད་དེ་གནང་བའི་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད།
ཁོང་གིས་སྤྲིངས་ཆའི་སྤྲིང་གི་མཁས་དབང་དང་ཆོས་རིག་པ་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར་
ཆོགས་ཞུགས་པ་ཡོངས་ལ་ཆོག་འགའ་གསུང་རྒྱ་རེད། ཏན་རེ་འོང་གིས་རེ་སྤུལ་
ཞུས་པ་སྟར། ཁོང་ཡར་བཞེངས་ནས་གཏམ་བཤད་པའི་མདུན་ཚོག་གི་རྩར་མེབས་
སོང་། གསུང་སྒྱུར་བྱུང་བསྟན་སྒྲིབ་པའང་ཁོང་གི་འཁྲིམས་སུ་ལངས་བསྐྱེད་འདུག ཏུ་
ལའི་ཁྲ་མ་མཆོག་གིས་རང་གི་བརྗོད་དོན་རྣམས་གཞན་གྱིས་གསལ་པོར་རྟོགས་
དགོས་ཆེ། ཁོང་གིས་རྒྱན་དུ་བོད་སྐད་དུ་གསུང་གི་ཡོད། གཤམ་གྱི་ཆོས་པ་འདི་ནི་
ཁོང་གིས་གསུངས་ཤིང་བྱུང་བསྟན་སྒྲིབ་པས་ཐད་ཀར་དབྱིན་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བ་
མར་ཡིག་ཐོག་ལ་པལ་བ་ཞིག་ཡིན།

ཏུ་ལའི་ཁྲ་མ། ་ ར་རང་ཆོས་རིག་པ་དང་། རང་པའི་མཁས་པ་ཆོ་དང་སྟན་དུ་
ཉིན་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱོ་སྒྲིང་འདིར་ཞུགས་བྱུང་། རའི་དབྱིན་ཡིག་གི་ཤེས་ཆ་ད་ནི་
ཏ་ཅང་མཐོ་མོ་ཞིག་མིན་སྟབས། བསྐྱོ་སྒྲིང་འདིའི་ནང་གི་བསམ་ཚུལ་བརྗོད་པའི་

ཐམས་ཅད་རྟོགས་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ངས་མང་པོ་ཞིག་རང་གི་དབྱིན་ཡིག་གི་ཤེས་ཚད་
དམའ་པོ་འདིར་བརྟེན་ནས་ཤེས་ཐུབ་བྱུང་། དེ་ཚོས་རང་གི་རྣམ་རིག་གྲུང་དུ་བཏང་
ཞིང་སེམས་ལ་དགའ་སྟོང་ཞིག་ཀྱང་བསྐྱེད་སོང་། ལན་ཏེ་དང་འཇུག་རྒྱུ་གཉིས་
ཀྱིས་ང་ཚོའི་བཟོ་སྒྲིང་གི་གནད་འགག་སྒྲོར་ཞིག་མདོར་བསྟུས་ནས་བརྗོད་པ་དང་།
ངས་ཁོང་ཚོར་ཉན་བཞིན་དགའ་སྟོང་བཏང་། ངས་བརྗོད་ཐུབ་པ་ནི་ངས་བྱེད་ཚོར་
མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་པ་འདི་ཡིན། དེ་རིང་འཁྱེད་ལེགས་སོ་བེར་མཁན་གྱི་
བཀའ་སློན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་།

ངས་ད་དུང་གོ་སྐབས་འདི་ཁླངས་ནས་གཏམ་བཤད་པ་ཚང་མར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་
ལྷན་ལྷན་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་གོ་རྟོགས་དང་གདེང་ཚིད་ཡོད་པའི་སྟོན་སྒྲོམ་ཆོག་ཅུང་
དོན་གསལ་གྱིས་སོ་སོའི་གཏམ་བཤད་གནང་སོང་། བར་དོན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་
གི་བཟོ་སྒྲིང་འདི་ལ་ཁེ་བན་ཡོད་པའི་བསམ་སྒྲུབ་སྟོན་སྒྲོམ་ཞིག་ནས་ང་ལ་ཡོད་ཀྱང་།
བཟོ་སྒྲིང་འདི་ཚོར་ལྷགས་ཐངས་རེར་ངའི་སེམས་ལྷགས་ད་དུང་ཆེ་རུ་འགྲོ་བཞིན་
ཡོད། སྒྲིང་མོལ་འདི་ཚོར་ལྷགས་ནས་མཐུག་བསྐྱེད་ལ་ཉེ་སྐབས་དབྱིན་ཡིག་སྒྲིང་
བའི་ངའི་འདོད་བའང་ཆེ་རུ་འགྲོ་མོད། ཟླ་བ་འགའ་འདས་པའི་རྗེས་སུ་འདོད་པ་
དེའང་རིམ་གྱིས་ཉམས་འགྲོ་བ་དང་། འདི་ལྟར་ངའི་དབྱིན་ཡིག་ལ་ནམ་ཡང་ཡར་
རྒྱས་འབྱུང་གི་མེད། དོན་ངོ་མར་ང་ལོ་ཆེ་རུ་སོང་བ་དང་ལྷན་དུ་ངའི་དབྱིན་ཡིག་
ཀྱང་གས་ཀྱི་ཡོད།

དེང་རབས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེན་དོན་ཞིག་ནི། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་
ལ་ཡོད་ཆེས་དང་གདེང་འཇོག་ ཐ་ན་ཡི་རང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། ཡིད་

ཆེས་དང་ཡི་རང་འདི་ཚན་རིག་གིས་ཆགསྐྱོད་དང་ཉམ་ཉེས་ལ་འབྱུང་རྒྱུ་བྱེད་པར་
དོགས་ནས་ཉམས་པར་བྱས་ན་མི་འགྲིག་ ཅ་བའི་ཆ་ནས་ཚན་རིག་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་ལ་བདེ་སྦྱིད་བསྐྱུན་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། མཆོམས་རེར་
འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་མཐུག་འབྲས་ངན་པ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་
ལས་ལ་ངན་ཆ་ཞིག་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མིན་ཞིང་། ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མིས་དེ་ཚོ་
བཀོལ་སྤྱོད་ལོག་པར་བྱས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་རེད། མཐར་ཐུག་ན་ནོར་འཁྲུལ་ང་ཚོ་
འགྲོ་བ་མི་ལ་ཡོད་པ་ཡིན། ཚན་རིག་ནི་རང་ངོས་ནས་ངོ་མཆར་བ་ཞིག་དང་། འགྲོ་
བ་མིའི་རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

ནང་བསྟན་གྱིས་ཆོས་ལུགས་གཞན་དང་འབྲ་བར་རྒྱུན་དུ་སྦྲིང་རྗེ་དང་། བྱམས་
པ། བཅོད་པ། ཆོག་ཤེས། ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྤྱོད་པ་སོགས་གསུང་གི་ཡོད། འདི་ཚོ་ནི་
ཉེན་བདེ་བ་དང་མཚན་བདེ་བ་ཞིག་ཡོང་བར་བཀོལ་སྤྱོད་ཆེ། ཆོས་ལུགས་ཐམས་
ཅད་ཀྱིས་འདི་ཚོ་གཅིག་མཚུངས་སུ་གསུང་གི་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་བསྐྱབ་པའི་རྒྱས་པ་ནི་ཆང་མར་གཅིག་མཚུངས་སུ་
མཆིས། ནང་བསྟན་གྱིས་ང་ཚོར་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཅ་མ་མ་ཡིན་པར། ཆེ་རབས་
འདི་དང་ཕྱི་མ་རྣམས་བརྒྱུད་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྦྲིང་རྗེ་བསྐྱོམ་དགོས་
པར་གསུང་གི་ཡོད། ནང་བསྟན་གྱི་གཞི་རྩའི་དམིགས་ལུལ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་
ཅད་ལ་པན་པ་བསྐྱབས་ནས་ཞབས་འདེགས་ཞུ་རྒྱུ་འདི་ཡིན།

ད་བར་དུ་ཚན་རིག་གིས་ཕྱིའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་གཙོ་བོར་བཟུང་
ཞིང་། ནང་བསྟན་གྱིས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྐོལ་རྒྱུན་གཞན་དག་དང་འབྲ་བར་ཅ་བའི་

ཆ་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་རྣམས་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་ཡོད། ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་ལ་
དངོས་ཁམས་ཀྱི་ལུས་ལྷན་ཡོད་པར་མ་ཟད། རང་ལུས་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱང་
ཡོད། བདེ་སྲིད་དང་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་མི་ཆེ་ཞིག་ཡོད་པར་ང་ཚོས་རང་གི་ལུས་
ལྷན་དང་སེམས་གཉིས་ཀར་ལྟ་རྟོག་གིས་རྒྱ་རེད། རྒྱ་མཆན་འདིའི་ཐོག་ནས་
བལྟས་ཆེ། ཆོས་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་དང་ཕྱིའི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་གཉིས་ལྷན་འབྲེལ་
བྱས་ན་ཉ་ཅང་འོས།

ནང་པའི་སློམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་ནང་ཐོག་མ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་
ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་བརྟག་དབྱེད་གིས་བཞི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། གལ་
སྲིད་ང་ཚོས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བདེན་པ་དང་། ལྷན་
འབྱུང་བདེན་པ། འཕྱོག་བདེན། ལམ་བདེན་བཅས་བདེན་པ་བཞི་ལ་བལྟས་ཆེ། སྤྲུག་
བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་བྲག་པ་རྣམས་ཐོག་མར་གསུངས་ནས་བདེན་པ་གཞན་
རྣམས་འོག་ཏུ་གསུངས་པའི་འགྲོ་སྤྲངས་ཤིག་ཡོད། འདི་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་ཅི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པ་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་བཞིག་ཡིན། བདེན་པ་བཞིའི་འབྲས་
བུ་རྣམས་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་པའི་འགྲོ་ལུགས་གཞན་ཞིག་ཡོད་ལ། འདི་ནི་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཞིར་བཞག་ལས་ཟུབ་པའི་སྦྱོང་ལམ་ཀྱི་སྒྲུང་དོར་
གཙོ་བོར་བརྒྱུད་པ་རེད། དེ་ནས་གསུམ་པ་ནི། སྦྱོང་ལམ་ཀྱི་སྒྲུང་དོར་དེ་ལྟ་བུའི་
འབྲས་བུ་སྟོན་པའི་གསུང་རྣམས་ཡིན་ཞིང་། རང་པའི་སྐད་བརྗོད་པའི་ནང་ང་
ཚོས་དེར་ལམ་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

ནང་པའི་སློམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གསུང་ཐམས་ཅད་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་ཀྱི་སློམ་

གཞིའི་ནང་བྱལ་ཡོད། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་མདོ་རྩ་རང་གིས་སྤྱིར་
བའི་འབྲས་བུའི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་དེ་དག་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་དང་ཁྱེན་ལ་བརྟེན་ཡོད་པའི་
ངོས་འཛིན་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པར་ནང་
བསྟན་གྱིས་ལོག་ལྷ་གཉིས་ལ་གཡོལ་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད། དེ་གཉིས་ནི་སྤྱོ་
འདོགས་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་སྤྱར་འདེབས་ཀྱི་ལྷ་བ་གཉིས་ཡིན། སྤྱོ་འདོགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ནི་
གཞི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་གཏན་ནས་མེད་པའི་ཁྱད་ཆོས་དང་སྤྱོན་སོགས་ཡོད་པར་སྤྱོ་
འདོགས་པ་ལྷ་བུ་ཡིན་ཞིང་། སྤྱར་འདེབས་ཀྱི་ལྷ་བ་ནི་གཞི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་ཡོན་
ཏན་དང་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པ་མཐོང་བཞིན་དུ་མེད་པར་འཛིན་པ་ལྷ་བུ་ཡིན། ལྷ་བ་ཡང་
དག་ཅིག་བསྐྱེད་བསྐྱངས་བྱེད་པར་ཕྱོགས་ལྗང་གི་ལྷ་བ་འདི་ཆོའི་དབང་དུ་འགྲོ་མི་
ཉན་པ་དང་། འདིར་ཡང་ང་ཆོས་མཐོང་གསལ་ལྟར། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་
བཞིན་དུ་རྟོགས་པ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བརྗོད་ན། ཆན་རིག་གིས་ཀྱང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་
བཞིན་དུ་རྟོགས་པར་བརྟེན་གྱི་ཡོད། འདིའི་ཕྱོགས་ནས་ནང་དོན་རིག་པ་དང་ཆན་
རིག་གི་བར་ལ་ཐུན་མོང་གི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཡོད།

ང་ཆོས་སྤར་ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གཞིར་བཞག་གི་སྒྲང་དོར་གྱི་
གནད་དོན་ལ་བལྟས་ནས་འདི་བཞིག་འགོད་ཆོག་སྟེ། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་མ་གྲུང་བའི་
ཡར་ཐོན་དུ་སྒྲང་དོར་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷ་བ་རྣམས་སྤང་ན་གོ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་དམ། སལ་
ཆེར་གོ་རྒྱ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ནང་བའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། སྒྲང་དོར་གྱི་གོ་རྟོགས་ནི་ང་ཆོའི་
གཞི་རྩའི་རེ་འདོད་ཀྱི་འཆོལ་སྟེན་དང་འབྲེལ་ཞིང་། རེ་འདོད་དེ་ནི་སྟུག་བསྐྱལ་ལས་

རྒྱལ་ནས་བདེ་བ་བསྐྱབ་རྒྱུ་འདི་ཡིན། སྤར་ཡང་བདེན་པ་བཞིའི་ནང་གསེས་སྤྱག་
བསྐྱལ་བདེན་པ་དང་ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པ་གཉིས་ལ་བལྟས་ཆེ། བཅོམ་ལྷན་འདས་
ཀྱིས་ང་ཚོར་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་ངེས་པར་དུ་རྒྱལ་དགོས་ཤིང་། འགོག་
བདེན་གྱི་རྒྱ་རུ་འགྲོ་བའི་ལམ་བདེན་ལ་བརྟེན་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད། སྤར་དོར་
གྱི་གཞི་རྩའི་དོན་སྤྱི་ཞིག་འདི་རུ་ཡོད་དེ། ལམ་བདེན་ནི་མི་དགེ་བའི་ལས་ལ་
གཡོལ་ནས་དགེ་བའི་ལས་ལ་བཅོམ་རྒྱུ་འདི་ཡིན། འདི་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་ལས་རྒྱལ་
ནས་བདེ་སྤྱིད་མྱོང་བའི་ང་ཚོའི་གཞི་རྩའི་རེ་འདུན་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད།

སྤྱིར་བཤད་ན། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཀྱང་ང་ཚོར་པན་ངེས་ཅན་ཐོགས་པའི་གནད་
དོན་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཚོས་གཞོད་འཆེ་མེད་པར་གཏོང་བ་དང་
དགེ་མཚན་ཆེ་བ་རྣམས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་རི་
ལྷར་བྱེད་དགོས་སམ་ཞེ་ན། ངའི་བསམ་པར་ང་ཚོས་འགལ་སྒྲིལ་ཡིན་པའི་བྱས་
ལྷགས་ཀྱིས་པན་ཚུན་ལ་འགོག་རྒྱུ་རི་ལྷར་བྱེད་པ་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་
ལྷགས་ཀྱི་རང་བཞིན་གཉིས་རྟོགས་དགོས། དཔེར་ན། བྱས་ལྷགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་
གཞོད་འཆེ་ཅན་ཡིན་ཆེ། ང་ཚོས་དེའི་ཁ་གཏད་ཀྱི་བྱས་ལྷགས་བཅའ་དགོས་པ་
དང་། ང་ཚོས་དེ་ནས་གཅིག་གོང་འཕེལ་དང་གཅིག་མར་ཉམས་པར་བྱེད་པའི་རྩར་
ཐག་བྱེད་དགོས།

ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་དུ་འང་འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་འབྱུང་གི་
ཡོད། མྱོང་ཚོར་ཁག་ཅིག་པན་ཐོགས་ཆེ་ཞིང་། ཞེ་སྤང་དང་ཁོང་ཁྱོད་སྤྱ་བྱ་གཞོད་འཆེ་
ཅན་ཡིན། ང་ཚོས་ཞེ་སྤང་རི་ལྷར་ཞི་བར་བྱེད་དགོས་སམ། ང་ཚོས་དེའི་ཁ་གཏད་

གི་རྒྱས་ཤུགས་བཅའ་ནས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་སྐྱེད་ད། རྫོག་ཕྱོགས་གི་རྒྱས་
ཤུགས་དེས་ཞེ་སྤང་ཞེ་བར་བྱེད་དེས་ཤིང་། འདི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་གི་ཆོས་ཉིད་
དེས་ཅན་ཞིག་གི་གོ་རྟོགས་དང་འབྲེལ་ཡོད། རང་བྱུང་ཁམས་སུ་པན་ཚུན་ཁ་གཏང་
གི་རྒྱས་ཤུགས་སྒྲོར་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། གཅིག་གི་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ན། དེ་དང་ཆ་
མ་ཐུན་པའི་རྫོག་ཕྱོགས་གི་རྒྱས་ཤུགས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ཉམས་སྐྱེད་ད།

ངས་འདིར་ནང་བསྟན་དར་སྤེལ་གཏོང་གི་མེད། ང་ཆོས་གོང་དུ་རྩི་ལྟར་མཐུན་
བསྐྱོད་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་གཤམ་ཆེན་སྒྲོར་ཞིག་སྤེང་ཡོད། བཀོ་སྐྱོང་འདིར་
བཞེན་ནས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞི་ཅི་ཞིག་ང་ཆོའི་སྒོ་རོར་འཁོར་ཐུབ་པའི་
བསམ་ཚུལ་མང་པོ་བརྗོད་སོང་། ཡིན་ཡང་། ང་རང་སྤྱིར་གྱི་ཡིད་ཆེས་ལ། ང་ཆོས་
ལས་གཞི་འདིའི་རིགས་སོ་སོའི་མི་རབས་གཅིག་ཤུའི་བཀག་སྒྲུའི་འོག་ཏུ་འཛོག་མི་
རུང་། ཤུགས་སྐྱེད་རིང་པོའི་དཔེགས་ཡུལ་བཟུང་ནས་ང་ཆོའི་མི་ཐོག་ལས་པར་
བཀལ་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

ང་ཆོས་སེམས་གི་སྒྲོབ་གསོ་རྩི་ལེགས་སུ་བཏང་སྟེ། ཆད་མཐོའི་འཕྲུལ་ལས་
དང་མཉམ་བསྐྱོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་བསམ་སྒོ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱངས་བྱ་དགོས། ང་ཆོས་
ནང་སེམས་གི་འཛིག་རྟེན་ལ་དོ་སྤང་ཆད་ལྡན་ཞིག་སྤྱོད་མ་ཐུབ་ཆེ། ད་ལྟའི་གནས་
སྟངས་ལ་གཞིགས་ན་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱུང་དེས་རེད། འཕྲུལ་ལས་ཐམས་ཅད་
ལོག་ཕྱོགས་ལ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྤིད། འདི་ནི་ཉིས་སྟོང་གཅིག་གི་ཁྲ་དགུ་པའི་ཆོས་
བཅུ་གཅིག་ཉིན་རྒྱུ་ཁབ་འདིའི་ནང་བྱུང་བའི་གཏོར་བཤེག་དེར་ལྟོས་དང་གསལ་
པོ་ཡིན།

ང་དང་འབྲ་བར་ཚན་རིག་པ་ཚོར་ཡང་སྤྱང་ཚོར་ཡོད་པ་དང་། ཉང་པ་ཚོར་
སྤྱང་ཚོར་གྱིས་གང་ཡོད། ང་ཚོ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྤྱང་ཚོར་དེ་ཚོའི་རྒྱུ་
གྱིས་དཀའ་ངལ་ནང་སྤྱང་གི་ཡོད། ང་ཚོ་ཆང་མ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ང་ཚོ་འགྲོ་བ་
མི་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་སྤིང་དུ་ང་ཚོར་སྤྱང་ཚོར་འདི་ཚོ་ཡོད་ངེས་རེད། ང་ཚོས་འདི་ནི་
ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་དུ་མ་བསམ་པར། དགེ་བའི་སྤྱང་ཚོར་དེ་དག་
རྟོགས་ནས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་ཞིང་། མི་དགེ་བའི་སྤྱང་ཚོར་རྣམས་ཉམས་པར་
བྱེད་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ན། ང་ཚོ་བདེ་ཞིང་སྤྱོད་པོ་ཡོང་རྒྱ་རེད། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་
རང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་རྒྱས་པའང་འདོན་སྤྲུབ་ཀྱི་རེད། གཤམ་སྤིང་རང་གི་སེམས་
མ་བདེ་བ་དང་མ་དུལ་བ་ཡིན་ཆོ། འདིས་རང་གི་ལས་དོན་ལ་བར་ཆད་བྱེད་ངེས།

ངས་རྒྱུན་དུ་འདི་ལ་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཟེར་གྱི་ཡོད།
འདི་ནི་ཚོས་ལུགས་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་དེ། ཡེ་ཤུ་དང་རེ་འུ་ཚོས་ལུགས། ཁ་ཆེ་དང་
ཉིན་རྒྱུ་ཚོས་ལུགས་བཅས་གྱིས་འཛིག་རྟེན་བཏོད་པ་པོ་དང་དག་ཞིང་སོགས་
སྤྱིང་གི་ཡོད། ཉང་བསྟན་གྱིས་ཀྱང་སྤྱོད་པ་བྱི་མ་དང་སྤྱང་འདས་སོགས་སྤྱིང་གི་ཡོད།
ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ལ་མཚོན་ན། ང་ཚོས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་
བ་འདི་ཚོ་སྤྱིང་མི་དགོས་ཤིང་། ང་ཚོའི་དམིགས་ལུལ་ནི་མི་བཟང་པོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་
འདི་ཡིན།

འདི་ནི་ང་ཚོའི་དམིགས་ལུལ་ཡིན་ཞིང་། སའི་གོ་ལའི་སྤྱོད་དུ་འགྲོ་བ་མའི་
རིགས་ཅ་སྤྱོད་མ་སོང་བར་དུ་ང་ཚོས་དམིགས་ལུལ་འདི་བཟུང་ནས་རྒྱུན་འཁྲོངས་
བྱ་དགོས། ལུགས་རྩེ་ཆེ།

ལེབ་དབྱ་བ། ལོ་ངོ་གཅིག་གི་རྗེས་ཀྱི་བསྐྱར་ཞིབ།

ང་ཚོ་ཤེས་བཞིན་གྱི་ཞིབ་རྟུལ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བརྟེན་དགོས།
——འཇམ་མི་སི།

༡༡། །སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པ་"སེམས་ལ་དབྱང་
བ་"ཞེས་པ་འགོ་འཇུགས་སྐབས། ཐོམ་མི་སིན་གྱིས་ང་ཚོ་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་
སྣང་མེད་དུ་བསྐྱར་བའི་གོམས་སྟོལ་ལས་ཁྲོལ་ནས། ཡུལ་རྟོགས་ཆན་རིག་ལ་ད་
མན་བྱང་མ་སྟོང་བའི་ཆད་གཞི་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་
དགོས་ཚུལ་བརྗོད་སོང་། ཆན་རིག་པ་ཚོས་སྟོལ་སྟོང་བརྟེན་མཐའ་ཆོ་ཞིབ་
འཇུག་གི་ཡུལ་དུ་བཀོལ་སྟོང་བྱས་ཏེ། ཁོང་ཚོར་སོ་སོའི་སྟོལ་རང་ཚུལ་དག་གི་
སྟོང་བ་ནམས་བརྗོད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་བརྗོད་དོན་ལ། ང་ཚོས་
གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ཆད་ལྡན་ཞིག་དར་སྟེལ་བྱས་ནས་བཀོལ་སྟོང་བྱེད་
ཀྱིན་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་བྱེད་ཐབས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱ་དགོས་ཤིང་། ཤེས་
པའི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་འཆོལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་སྟོང་བའང་དབང་ཅའི་རུས་
ཚོལ་མ་ལག་བཞིན་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན་པའི་སྟོགས་བསྟུ་ཆ་སྟོམས་ཀྱི་ཤེས་པའི་
ཞིབ་འཇུག་ཅིག་འབྱུང་བར་བརྟེན་དགོས། ཁོང་གིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྟོང་བ་གཙོ་བོར་

འཛིན་དགོས་པའི་རྒྱལ་རྟེན་དུ་འཇམ་མི་སིའི་ཉམས་ཞིབ་བྲངས་པ་དང་། ཚོགས་
ཞུགས་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། འཇམ་མི་སི་ནི་མིག་དཔེ་བལྟ་ས་གལ་ཆེན་
ཞིག་ཆགས་འདུག ཐོམ་པེ་སིན་གྱིས་བྲངས་པའི་ཆོན་རིག་གི་མི་སྣ་གཞན་ནི་ཨར་
རེ་ལ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་"དབང་ཅའི་སྤང་ཚུལ་རིག་པ"ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་
གསར་གཏོད་མཛད་ནས་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་ཐབས་ཀྱི་མདུན་ལམ་ཞིག་བསྟན་ཡོད།
དེ་ནི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་དང་། སྤང་ཚུལ་རིག་པའི་ཞིབ་ལྟ། སྟོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲོང་
བརྒྱུད་བཅས་བྱུང་སྒྲེལ་གྱིས་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་མང་གཞི་ཞིག་འདིར་རྒྱ་འདི་
རེད།

དཔེ་དེབ་འདིས་བསྟན་ཡོད་པ་ལྟར། བྲང་པའི་མཁས་པ་དང་ཉམས་ལེན་པ་
ཚོས་ཐོམ་པེ་སིན་གྱི་རེ་འདོད་བཞིན་གང་ཟག་དང་པོའི་སྒྲོང་རྟོགས་གཞིར་བཞག་
གིས་སྟོམ་སྒྲུབ་སྒྲོང་བརྒྱུད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་། ཤེས་བཞིན་གྱི་ཞིབ་ལྟའི་འབྲས་བུ་
གཉིས་ཀའི་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱས་པ་ཞིག་མཁོ་སྟོད་བྱས་ཡོད། ང་ཚོས་ཚོགས་ཐོག་ཏུ་
ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ནི། སྟོམ་ཆེན་པ་ཚོས་སྟོང་བརྒྱུད་ཐོབ་མེད་པའི་ཞིབ་
འཇུག་གྱེད་མཁན་ཚོའི་ཆབ་བྱས་ཏེ། ཆོན་རིག་པ་ཚོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱེད་པའི་
འོས་འགན་འཁུར་འགོ་བཙུགས་ཟེན་པ་འདི་རེད། བྲང་པའི་མཁས་དབང་ཚོར་སྟོམ་
སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་མ་ཟད། ཡུལ་ཅན་གྱི་སྒྲོང་པའི་སྟོར་ལ་བསམ་གཞིགས་
གྱེད་སྒྱུད་ཀྱི་ལྟ་སྒྲུབ་དང་རྣམ་གཞག་གི་སྟོམ་གཞི་ཆད་མཐོན་པོ་ཞིག་ཡོད་པའང་ང་
ཚོས་རྟོགས་ཡོད། བྲང་པ་ཚོས་ལྷད་པའི་རྒྱས་རྩོལ་མ་ལག་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་
དོན་ཁག་ལ་གསལ་བ་ཤད་གྱེད་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ཁོང་ཚོས་ད་གྱེ་ཞིབ་གནང་བའི་ཡུལ་

ཅན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་སྤྲོད་དང་། རང་གི་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ལ་སྤངས་
འཛིན་བྱས་ནས་དུས་ལུན་རིང་པོར་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ་པ་གཉིས་ཀས་ལུལ་
རྟོགས་ཆེན་རིག་གི་གཞི་རྩའི་བདེན་འཛིན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་དཀའ་ངལ་སྤྲད་ཡོད།
ཆོགས་ཐོག་གི་ཆེན་རིག་པ་ཆོས་སྒྲོ་རྒྱ་ཡངས་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་
བཟུང་སྟེ། ཉན་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུར་ནས་བརྟག་དབྱང་
གཏོང་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་བྱུང་ན་བཟང་ཚུལ་བརྗོད་པ་དང་། མང་པོ་ཞིག་གིས་
སེམས་ལྟ་བུའི་བྱུང་ཁོངས་འདི་འདྲའི་གལ་ཆེན་ཞིག་ལ་འཇུག་པའི་ཆེན་རིག་
གསར་བ་ཕྱན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་འབྱུང་བར་སྟོབས་འདུག

ཉིན་གཉིས་རིང་གི་ཆོགས་འདུ་འདིའི་ཤུགས་རྒྱན་ལ་དབྱང་ཞིབ་བྱེད་པར་
གཏམ་བཤད་པ་དང་། བསྐྱོ་སྒྲིང་གི་མཉམ་ཞུགས་པ། དུང་ཆོགས་འདུའི་ཟུར་
ཞུགས་པ་བཅས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བཟང་ངན་གཉིས་ཀ་བསྐྱེད་བྱས་པ་ངས་གཤམ་
ཀྱི་ཤོག་བུ་འདི་དག་གི་སྟེང་དུ་བཀོད་ནས་བསྐྱོ་སྒྲིང་འདི་ལ་བཟུང་བའི་སྟོགས་འདྲ་
མིན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་རྣམས་སྟོན་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ལྟ་ཚུལ་རྣམས་ཆོགས།

རིག་གཞུང་ཐ་དད་པའི་བར་གྱི་གྲོས་བསྐྱར་ནང་བདེན་དོན་ཡིན་བསམ་པ་
ཐམས་ཅད་ནི་རྣམ་གཞག་གིས་དཀྱིས་ནས་ཡོད་པ་སྤྱད་དུ་གསལ་པོ་ཆགས་འགྲོ་བ་
དང་། སེམས་ཁམས་ལ་སྟོགས་པའི་ང་ཚོའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱིས་བྱིར་མ་སྤྱད་བའི་སོ་
སོའི་བདེན་འཛིན་དང་དམིགས་འདུན་མཆོན་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་ཐ་ན་སྟོགས་གཉིས་

ཀར་མ་ཐུན་འབྲེལ་གྱི་བསམ་སྒྲོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་
ཆོག་ས་འདྲ་བཅུ་གཅིག་པའི་སྟེང་དུ་ལྷང་ལ་བྱད་པ་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་
པའི་སྟོང་ཆོར་གྱི་ལྷ་སྟངས་དང་། ལུ་བ་ཕྱོགས་ཆེན་རིག་གི་ལྷ་སྟངས་གཉིས་གྱི་
འགལ་བ་དེས་མངོན་པར་བྱས་ཡོད། ནང་པའི་མཁས་དབང་འཛོལ་རྟེན་པའི་ཆོར་བོད་
སྐད་དུ་སྟོང་ཆོར་ལ་བརྟེན་ཅིག་མེད་ཚུལ་བརྟེན་སོང་། སྟོང་ཆོར་ནི་ཞིབ་སྒྲ་ཆེ་
བའི་མངོན་པའི་ལུགས་གྱི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་སུ་སྟོང་ཆོར་མ་ཡིན་པའི་ལེ་
ལོ་དང་མ་རིག་པ་ལྷ་བུའི་སེམས་བྱུང་དང་ལྷན་དུ་བཞག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། དབང་ཅའི་
ཆེན་རིག་པ་རེ་ཆར་ཉིས་ཆངས་ཐེག་གི་ཐོག་ནས་སྟོང་ཆོར་གྱི་སྟོང་ལུགས་ཕྱོགས་
གཅིག་དང་། སྟོང་ཆོར་གྱི་དགེ་མཆན་ཡོད་མེད་དམ་བདེ་མི་བདེའི་བྱད་ཆོས་
ཕྱོགས་གཞན་ལ་བྱེས་ནས་གཏམ་བཤད་གནང་ཞིང་། སྒྲིག་གཞི་འདིའི་ནང་སྟོང་
ཆོར་ཐམས་ཅད་ནི་པན་ཚུན་འབྲེལ་དུ་བཅད་ནས་བཞག་པའི་ཆངས་ཐེག་གཉིས་
གྱིས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད། བྱད་པར་འདིས་ཕྱོགས་གཉིས་གྱི་འགལ་ཆུ་རྣམས་
གསལ་པོར་བསྟན་ཞིང་། ལན་རར་གྱིས་ང་ཆོའི་བསྐྱོ་སྒྲིང་གི་སྟེན་མཐའ་མའི་ནང་དུ་
བརྟེན་དོན་ལ། “ཤེས་ཡོན་གྱི་སྟེ་ཆེན་འདི་གཉིས་ཀའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འབྲེད་
ཚུལ་ལ་རྩ་འཛིན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་མེད། གནས་རིམ་ངས་ཅན་ཞིག་ཏུ་གཉིས་
ཀར་ཡང་ཞོར་འབྲེལ་ཡོད་སྟེད་ཀྱང་། པན་ཚུན་མི་མ་ཐུན་པའི་བྱེད་ཐབས་གྱི་ལངས་
ཕྱོགས་གཉིས་ཡོད་པ་འདི་ནི། ཏ་ཅང་རིན་ཐང་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན།”

ལན་རར་གྱི་བརྟེན་དོན་ནི་སྟོལ་རྒྱན་གཉིས་ཀར་ཐུན་མོང་གི་ཉེན་གཞི་གང་དུ་
མེད་ན་དེར་ང་ཆོར་སྐྱུང་བྱ་ཆེས་མང་པོ་ཡོད་པ་འདི་རེད། རེ་ཆར་ཉིས་བརྟེན་པ་

ལྟར། ང་ཚོས་ལུས་ལྷན་དང་སྦྱོར་བ་ལ་དོ་སྣང་ཤུགས་ཆེར་སྤང་བ་འདིས་རུབ་
སྦྱོགས་པའི་སྤྱོད་ཚེར་གྱི་རྣམ་གྲངས་འདྲིལ་ཚུལ་ལ་ཤུགས་སྤེལ་ཆེན་པོ་ཐེབས་
ཡོད། རང་དོན་རིག་པའི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་ནི་གཙོ་བོར་ཚོས་ཉམས་ལེན་
གཞིར་བཞག་ལས་བྱུང་ཞིང་། ཉན་མོངས་ལས་གྲོལ་བའི་ཐར་པ་འཆོལ་སྟེག་གིས་
མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་དང་། ཉམས་ལེན་གྱི་བཀོད་སྤྱིག་ལ་ཤུགས་སྤེལ་
ཆེན་པོ་ཐེབས་ཚུལ་འདྲིལ་རིས་ནན་ཉན་གྱིས་བརྟུན་མོང་། འདིས་ཚོས་མངོན་པའི་
སེམས་བྱུང་ལྟ་བུ་དང་གཅིག་ཐམས་ཅད་ལ་ལུས་ལྷན་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་ཞིག་མེད་
པ་ཤུགས་སུ་སྟོན་ཐུབ།

རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོས་མངོན་པའི་སེམས་བྱུང་གི་འབྲེལ་བ་ཤད་
རྒྱས་པ་དེས་ཚན་རིག་པ་སྒྲོར་ཞིག་གི་དང་བ་བསྐྱངས་ཡོད་ཀྱང་། གཞན་ཁག་ཅིག་
ལ་མཚོན་ན། དེས་སོ་སོའི་རེ་ལྟོས་ཀྱི་གནད་དོན་རྣམས་སྐྱེད་མི་འདུག་པ་དཔེར་ན།
མི་རིགས་སི་ཏོན་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་ཨ་ནས་རང་གི་བསམ་ཚུལ་གཤམ་དུ་
གསལ་བ་ལྟར་བཀོད་འདུག།

ང་ལ་མཚོན་ན། ཞིབ་སྒྲུབ་ཡིན་པའི་སེམས་བྱུང་གི་དབྱེ་བ་དེ་ཚོས་མན་མ་སོང་།
ངས་དེ་ཚོ་ནི་རང་གི་སྤྱོད་བ་དང་འབྲེལ་སྦྱོར་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་མེད་པ་དང་།
དབྱེ་བ་འདི་ནི་ཐ་ན་རུབ་སྦྱོགས་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་དང་། ལྟ་བུ་རིག་པ་ལས་བྱུང་བ་
ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ཡང་ངའི་ལྟ་ཚུལ་གཅིག་ཏུ་གནས་རྒྱ་ལེད། ངས་སྒྲོག་
བྱུང་གི་དོན་སྤྱི་དེ་ལྟ་བུའི་གནས་རིམ་དུ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་གི་མེད་ཅིང་། ང་ལ་
དགོས་པ་ནི་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་སྐད་ཆ་དང་འདྲིལ་ཚུལ། ཡང་

ན་དཔེ་མཆོན་དང་སྒྱུར་བའི་འབྲེལ་བཟོན་ཡིན། དེ་ཡང་རབ་བྱུང་ན་སེམས་ཁམས་
དང་དབང་ཅའི་རྒྱས་ཚེ་མ་ལག་དང་སྒྱུར་ནས་འབྲེལ་བཟོན་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན།
སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་དེས་ངས་འདི་འདོད་པའི་དྲི་བའི་རིགས་ལ་ལན་ཞིག་མི་
སྟེར་ཞིང་། དེ་ནི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྒྲུངས་གཞན་ཞིག་རེད།

ནང་པ་ཆོར་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་རྒྱས་པ་འདི་དང་མཚུངས་པའི་སྒྲོང་
ཆོར་དང་། སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་བརྟན། ཡིད་བྱེད་སྒྲུངས་འཛིན་སོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་
འབྲེལ་བ་ཤད་ཀྱང་རྟོག་འཛིང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། ལྷ་ཐེའོ་ཡིས་ང་ཆོར་སེམས་ཀྱི་
སྒྲུང་བརྟན་བསྐྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་ཁག་ཅིག་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱས་པའི་ནང་བྱུང་ཆོས་
སྒྲ་ཆོགས་ལྟན་པའི་ལྷ་བརྒྱ་ལྷག་སྟོམ་བཤང་ཚུད་འདུག རྒྱ་ལའི་ཁྱ་མ་མཆོག་གིས་
ཀྱང་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་པ་མང་པོ་ཞིག་དང་། དེ་ཆོར་སྒྲོང་བདར་བྱེད་སྒྲུངས་ཀྱི་དབྱེད་
བསྐྱར་ཞིབ་ཆགས་ཤིག་ང་ཆོར་གནང་སོང་། ཆན་རིག་པ་དང་ཆོགས་ཞུགས་པ་
ཆོའི་ཁྱོད་ཏུ་ཉམས་ལེན་དང་གོ་རྟོགས་དེ་དག་ལ་ཡི་རང་གི་ཆོར་བ་ཞིག་སྟེས་ཡོད་
པ་མཛོན་ཏུ་གྱུར་འདུག་པ་དང་། ལྷ་ཐེའོ་ཡིས་གཏམ་བཤད་གནང་བའི་རྗེས་སུ་སི་ཏེ་
ཏམེན་གྱིས་གཤམ་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་བཟོན་སྐབས་མི་མང་གིས་དགའ་བསུའི་ཐལ་མོ་
བདབས་སོང་། “ཞིབ་ལྷ་དེ་དག་གིས་ང་ཆོར་ཆན་རིག་གི་ཆོགས་སྟེ་ཏུ་སྒྲུང་བརྟན་
གྱི་སྟོར་ལ་ཐན་བྱ་ཞིག་མ་གཏོགས་རྟོགས་མེད་པ་དང་། ང་ཆོའི་ཞིབ་འདུག་ནི་ཁྱབ་
རྒྱ་རྒྱུང་བའི་བླ་གསོ་གཏོང་རྒྱུ་རེད་”། ང་ཆོས་ཅིག་ཀྱང་མཐོ་ཏུ་གཏོང་བའི་སོ་
པག་འགའ་ཤས་ཤིག་བཟོ་འགོ་བརྩམས་ཡོད་པར་བསམ་ཡང་། ང་ཆོས་ཞིབ་
འདུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་འདོད་ཚུལ་ཅི་ཞིག་གཟུང་དགོས་མིན་ལ་

ངེས་པར་དུ་སེམས་རྒྱུད་བྱ་དགོས།”

ཆོན་རིག་པ་ཚོ་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་མཆོག་དང་ལྷན་དུ་ཆོག་གས་འདུ་འདྲིར་ཞུགས་པའི་
རྒྱ་མཆོན་མང་ཞིང་། ཁག་ཅིག་ནི་ཆོན་རིག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞིང་གཞན་སྒྲོར་ཞིག་ལ་
སྒྲེར་གྱི་དོན་དག་ཅིག་ཆགས་འདུག ཆོག་གས་ཞུགས་པ་ཅུང་ཤས་ཤིག་བོད་བརྒྱུད་
ནང་བསྟན་ལ་རྒྱས་མང་འཆེ་ཡང་། བལ་ཆེ་བས་ནང་དོན་རིག་པ་ལས་རྒྱབ་སྟོགས་
གྱི་ཆོན་རིག་ལ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་
བསམ་ཚུལ་བཟུང་སྟེ། ལུས་ཅུལ་བ་གྲགས་ཅན་ལྟར་ནང་པ་ཚོ་སྟོམ་ཆེན་པ་ཡིན་
ཡང་། ཁོང་ཚོར་ནང་སེམས་ཀྱི་འཕྲིག་རྟེན་དང་དེའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་དོན་སྤྱི་
དམའ་བོ་ཞིག་ལས་མེད་པར་འདོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཆོན་རིག་པ་ཚོ་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་
མཆོག་དང་ནང་པའི་མཁས་དབང་གཞན་ཚོར་ཐུག་ནས་གོ་བསྐྱར་གྱིད་སྐབས།
ཁོང་ཚོས་ནང་པ་ཚོའི་སྤྱད་ས་སྟོབས་དང་ལྟ་བུའི་ཐབ་ཆད་སྤྱར་དུ་ཆོག་གས་སོང་།
ནང་པའི་མངོན་སུམ་རང་བཞིན་གྱི་འདོད་ཚུལ་ནམས་ནམ་གཞག་གི་བསམ་
གཞིགས་རྣལ་མ་ཞིག་གཞིར་བཞག་གིས་བྱུང་ཅིང་། ཁོད་ཉན་གྱིས་བརྗོད་དོན་ལ།
“ཉམས་སྤྱོད་འདིའི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་དོག་མོ་འདི་དོར་ནས་
ཁོང་ཚོའི་འདོད་ཚུལ་གྱི་རྒྱབ་སྤྱོད་ས་སུ་ཡོད་པའི་ལྟ་བ་དང་བ་འབྲེན་པ་དེ་ཆོ་ཆོག་གས་
རྒྱ་དེ་ཡིན།”

འདི་ལྟར་རྒྱབ་སྟོགས་གྱི་ཆོན་རིག་པ་ཚོས་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཚོའི་ཁྲིད་དུ་
རང་ཉིད་ལ་ལས་རོགས་ངོ་མ་ཞིག་ཡོད་པར་ཆོག་གས་ཤིང་། ཁོང་ཚོས་ནང་པའི་
མཁས་དབང་དང་ཉམས་ལེན་པ་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་རོགས་རམ་གྱིད་

ཐབས་འཆོལ་འགོ་བརྩམས་པ་རེད། ཆོགས་ཐོག་ཏུ་ནམ་སེ་གཙོས་ཆན་རིག་པ་
སྐྱོར་ཞིག་གིས་ནང་པ་ཆོས་གཤིས་སྦྱོང་གི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་སྟབས་བདེ་ཞིག་གི་
ལམ་ནས་སོ་སོའི་ཡིད་བྱེད་གི་གནས་ཆ་དང་། ད་དུང་སྒྲོའི་རྣམ་ཚུལ་གཞན་ལ་ཆད་
འཇུག་བྱེད་ཆོག་པའི་བསམ་ཚུལ་བརྗོད་བྱུང་། ཁོད་ཉམ་གྱིས་ནང་པ་ཆོར་གཤམ་
གི་སྐད་ཆ་འདི་བཤད་སྐབས་མང་ཆོགས་གིས་དགའ་བསུ་ཞུས་ནས་ཐལ་སོ་
བརྟམས་སོང་། “ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། ཆད་འཇུག་པའི་ཡུལ་ས་ཡ་གཅིག་འདུག
འོན་ཀྱང་། ཁྱེད་གི་བསམ་ཚུལ་ལ། ངས་གང་ཞིག་ལ་ཆད་འཇུག་བྱེད་འོས་ན་དེར་
ཆད་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།”

སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུ་བརྩམས་པའི་རྗེས་སུ་སྐབ་བསྟན་སྦྱིན་
པ་དང་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་སྐབས། ངས་ཁོང་ལ་རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་པའི་དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་
ཞིབ་འཇུག་འདི་ལྟ་བུ་ལས་འཛོལ་བྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པར་བྲིས་ཤིང་། ཁོང་གིས་འདི་ནི་
གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་བརྗོད་སོང་། ཏུ་ལའི་སྤྲ་མ་མཆོག་གིས་ཆན་རིག་པ་དང་
མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་པར་དགའ་མོས་གནང་གི་ཡོད་ཀྱང་། མོད་གི་སྤྲ་མ་དང་མཁས་
དབང་མང་པོ་ཞིག་གིས་བཅན་བྱོལ་དུ་སྦྱོང་པའི་རིང་མོད་གི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་
སྤང་སྦྱོབ་བྱེད་པ་གཙོ་མོར་འཇིག་གི་ཡོད། རྒྱ་མཆན་དེའི་སྤྲ་ཁོང་ཆོས་རྒྱལ་
བྱོགས་གི་ཆན་རིག་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་སྦྱོབ་གཞི་ལ་འཛོག་པར་དོགས་ཐོན་བྱེད་པ་
ནི་རྟོགས་སྐབ་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། སྐབ་བསྟན་སྦྱིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཁོང་ཆོ་ནི་
སོ་སོའི་སྒྲོ་སྦྱོང་པའི་ལས་དོན་ལ་བྱོགས་བྱེད་པའི་ཆན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ནང་ཐད་
ཀར་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་སྐབ་ཆེ། འདིས་ཁོང་ཆོར་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་སྦྱོབ་ཆན་དུ་

ཆན་རིག་གྲང་འཛོག་པའི་སེམས་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཞིག་སྒྲིང་ཐུབ་རྒྱ་རེད།

དཔེ་དེབ་འདིའི་ཐོན་སྐྱེད་དུ་བརྒྱུད་པ་ལྟར། ད་རེས་ཀྱི་ཆོག་གས་འདུ་འདིའི་བར་དུ་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོག་གས་འདུ་མི་མང་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་དུ་སྒྲོང་ཆོག་གས་བྱས་ཡོད། ད་ཐེངས་ཀྱི་བསྐྱོ་སྒྲིང་ལ་མི་མང་ཆེན་མོར་ལྷག་ཅིག་ཞུགས་ཤིང་། ཁོར་ཆོ་ལལ་ཆེ་བ་ནི་ཤེས་རིག་ཆེད་སྒྲིང་གི་ཆོག་གས་སྡེ་ཁག་ནས་ཐེབས་པ་ཤིང་སྟོག་ཡིན། ཏ་ཟད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲིང་བ་ཁྲུ་ཉིག་གིས་ཆོག་གས་ཞུགས་པ་མང་པོ་ཡོད་པའི་མཁུག་འབྲས་ཤིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་བརྒྱུད་བྱས་འདུག་ མཁུག་འབྲས་དེ་ནི་ཁོར་གིས་རྟོག་བྱ་ཞིག་དུ་མཐོང་ཡོད་པ་གཤམ་གྱི་སྐད་ཆ་འདིའི་ནང་གསལ་པོ་རེད།

ཕན་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོན་ཆོག་པའི་བསྐྱོ་སྒྲིང་ཞིག་གཞན་གྱི་ཕམ་ཉེས་སྒྲིང་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་གས་འདུ་ལྟར་གྱུར་པ་དང་། དེའི་ནང་དུ་ཆན་རིག་ནི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྒྲིང་བའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་སྣང་མེད་བྱེད་ཅིང་། ལྷགས་རྒྱང་མ་མཐོང་བའི་ལས་དོན་ཞིག་དུ་བརྩིས་སོང་། འོན་ཀྱང་། དོན་དངོས་སུ་དེར་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བྱུང་ཁོར་ས་མང་པོས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྒྲིང་བ་ལ་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་ཐབས་བརྒྱད་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་འབད་བརྩོན་གནང་གི་ཡོད། དཔེར་ན། ངས་སྡེ་ཁྲིད་བཞིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ནི་གཅིག་ཡིན། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། དེ་ལྟར་གྱུར་པའི་རྒྱ་མཚན་ལགོད་ས་མཚོག་དང་། ནང་བའི་དགེ་སྒྲོང་ཆོ་མ་རེད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། ཆན་རིག་པ་ཆོ་རང་ཉིད་ལན་བ་རེད། དེ་ཡང་མཁུག་འབྲས་འདི་ནི་ཁོར་ཆོས་རང་ཉིད་དམའ་སར་འཛིན་པའི་གནོད་འགྲོད་ཀྱི་བྱ་སྒྲིང་བསྟན་

ནས་བྱུང་ཞིང་། མང་ཚོགས་ཀྱིས་དགའ་བསུའི་ཐལ་མོ་བརྒྱབས་ནས་བྱ་སྤྱོད་དེ་ཚོ་
རྒྱན་འཁྲོངས་བྱེད་པའི་རྒྱུན་བྱས་ཡོད། གཅིག་བྱས་ན། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཡགོང་ས་
མཚོག་ལ་བསྟན་པའི་དད་གུས་དེ་ནི་བཟོ་སྒྲིང་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་འོས་
འཚམས་མིན་ཞིང་། བདེན་པ་འཚོལ་སྟེག་གི་ནང་དུ་བཅི་བཀྱར་ལ་གནས་ལུལ་
ཞིག་ཡོད་པ་ལས་དད་གུས་ལ་གནས་ལུལ་ཞིག་མེད། གལ་སྲིད་ཚོགས་འདུ་འདི་ལ་
དད་གུས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཤུགས་ཆེན་ཞིག་མེད་ཆོ། འབྲས་བུ་ཅུང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོན་ཡོད་
སྟེ།

གལ་སྲིད་ཁག་ཅིག་གིས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཕྱོགས་སྤྱང་གི་སྒོ་ནས་གཏམ་
བཤད་པ་ཚོར་ལ་ལན་བྱེན་ཡོད་པར་མཐོང་ཡོད་ཆོ། མི་གཞན་ཚོར་དེ་ནི་ལོ་རྒྱུས་
རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་བ་ཞིག་མཐོང་བའི་སྤྱི་སྤྲོམ་གྱི་ཚོར་བའི་སྤྱལ་ཤུགས་ཞིག་ཏུ་
སྤང་འདུག ཅུང་མཐའ་ཡང་ཚོགས་ཁུགས་པ་འགའ་ཤས་ལ་མཚོན་ན། སྤངས་ཆའི་
སྤང་གི་བཟོ་སྒྲིང་ནི་ཤེས་རིག་ཆེད་སྤྱོད་གི་རང་བཞིན་ལས་འདས་ཤིང་། དེས་རང་
ཉིད་སྤྱོད་ཀྱི་འདམ་ག་ལ་འང་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དུ་བརྟུག་འདུག དཔེར་ན། ཨད་
མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་ནས་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྱུར་ལྷོག་གི་རྣམ་གཞག་སྤྱོད་པ་ཤོ་མན་གྱིས་
ང་ལ་ལན་འདི་བསྟར་སོང་། “ངས་ཚོགས་འདུ་འདིའི་རྗེས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ད་ལྟའི་
འཚོ་བ་ལ་ཅི་ཞིག་འགྲིགས་མེད་པ་གསལ་པོར་མཐོང་བ་སྟེ། ང་ནི་དམིགས་གཏད་
ཅིག་མེད་པར་ས་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ཚུད་འདུག ངས་
ད་དུང་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་ལོ་ངོ་མང་པོར་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་པ་འང་གསལ་པོར་རྟོགས་
བྱུང་། ངས་བྱེད་འདོད་པ་ནི་རང་གི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཚན་རིག་དང་། ཚོས་ལུགས།

སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་འགྲུར་ཕྱོག་གི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟུག་དབྱུང་གྱེད་པའི་ལས་དོན་གཅིག་གི་ཕྱོགས་སུ་བསྟར་རྒྱ་འདི་ཡིན། ཚོགས་འདུའི་ཉིན་གཉིས་ཀར་ཚོས་ལུགས་དང་ཚན་རིག་གི་གནད་དོན་སྒྲེང་ཡོད་མོད། ང་ལ་མཚོན་ན། དེ་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲུར་ཕྱོག་ལ་རྩི་ལྟར་འབྲེལ་ཡོད་མེད་འདི་ང་ཚོའི་སྐབས་ཐོག་གི་རྩི་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་སྤང་།”

ང་ཚོ་སྤྱི་ཡར་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོར་ཁ་ཕྱོགས་ན། ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པའི་བར་གྱི་བྱུང་པར་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི། དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གིས་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་འཕེལ་འགྲུར་དང་། སྤྱིའི་བྱུང་ཚོས་ཀྱི་ཐག་པའི་བར་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན་པ་འདི་རེད། རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་སྔོན་རྒྱུན་ནང་ཁོང་ཁོང་དང་། འདིགས་སྤང་། མིག་ཤེས་སོགས་འཕེལ་འགྲུར་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་དུ་ཉོགས་དགོས་ཤིང་། བྱུང་ནམ་འདི་ཚོ་ལ་འཕེལ་འགྲུར་གྱི་ཁོང་དུ་རིགས་རྒྱུད་རང་གི་རིགས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་མཐོར་འདིགས་གྱེད་པའི་བྱུང་ཚོས་ལྟན་པ་རེད། འཛོད་རིས་བརྗོད་པ་ལྟར། ནང་དོན་རིག་པས་ཁོང་ཁོང་དང་འདིགས་སྤང་སོགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་བྱུང་ཚུལ་ལ་འཕེལ་འགྲུར་རིག་པའི་འབྲེལ་བ་གདུལ་གྱེད་ཀྱི་མེད། དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ། ནང་དོན་རིག་པས་སྤྱི་ཚོར་དེ་ཚོས་ང་ཚོར་ཤུགས་སྤེལ་རྩི་ལྟར་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་གཙོ་བོར་སྤྱིང་གི་ཡོད། འདིགས་སྤང་དང་། ཆགས་སེམས། ཞེ་སྤང་། འདོད་རྗེ། ཐག་དོག་སོགས་སྤྱིས་མ་ཐག་དུ་ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོར་འདི་དག་ལ་ལ་ལན་རྩི་ལྟར་སྤྱིར་དགོས་སམ། ང་ཚོ་ནི་སྤྱི་ཚོར་འདི་ཚོའི་དབང་དུ་སོང་ནས་མཐུག་འབྲས་རན་པའི་སྤྱོད་པ་ལ་དབང་མེད་དུ་འཐུག་དགོས་པ་ཡིན་ནམ། སྤྱི་

ཆོར་འདི་ཆོ་སྤྲེས་མ་ཐག་ཏུ་རང་གི་ཆོར་ཤེས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྒྲོན་ནས་ཉོན་མོངས་དེ་
ཆོར་དབང་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་བཤ། སྒྲོབས་ཤུགས་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་འདི་ཆོ་འཛིན་གང་
ཆོར་རང་དབང་གི་ཆད་གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ། ད་དུང་ནང་པ་ཆོས་ཤེས་པའི་
སྤྱོད་བ་དང་། སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་འདྲ་མིན་ལ་འདྲུག་པའི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་ཤེས་ཆོར་
ཞིག་ཀྱང་རྒྱན་དུ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་ཆོར་དེ་ནི་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་དབང་གིས་རང་གི་
སྒྲོའི་བཏང་སྒྲོམས་ཉམས་པ་རྟོགས་པ་དང་། ཡང་ན་སྒྲོའི་གནས་ཆའི་སྤྲེས་ཀ་ལ་
དབྱེད་པ་གཏོང་བར་དགོས་ངེས་ཡིན། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། མི་ཞིག་སྤྲེས་དུས་ནས་
རང་དབང་མེད་ཀྱང་རང་དབང་སྤྲེས་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་ཡིན། ཨ་ལན་གྱིས་བརྗོད་
པ་ནི་བཞིན་སྒྲོམ་སྤྲེས་ཀྱི་ལམ་ནི་རང་དབང་འདི་འཆོལ་བྱེད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བརྒྱུད་
རིམ་རིང་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ནང་པས་རང་དབང་འདི་ལ་ཐར་པའམ་བཅིངས་གྲོལ་
ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

ངས་ཐུབ་བསྟན་སྦྱིན་པ་དང་སྤྱོད་མོལ་བྱས་ཏེ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་གཞན་ཞིག་
ནི། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཆོགས་པའི་ཆོགས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པའི་སྟོག་བསྐྱོ་སྒྲིང་བ་
ཆོའི་བར་དུ་མངའ་འབྲེལ་ཞིག་སྤྲེས་དུ་བྱུང་བས་དུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་ཐུགས་དགྱེས་
ཡོད་པ་འདི་ཡིན། ང་ཆོས་ཆོགས་འདུ་དེའི་སྤྱིང་ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་བྱེད་བྱག་པ་སྒྲོར་
ཞིག་དང་། ཆད་མ་དང་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནད་དོན་ཁག་ཅིག་ལའང་བསྐྱོ་སྒྲིང་བྱས་ཡོད།
ཆོགས་འདུའི་རྗེས་སུ་ནང་པ་དང་ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ང་ལ་སྟོག་འཕྲིན་
བརྒྱུད་ནས་ལྟ་ཚུལ་བསྐྱར་བ་ལྟར་ན། ཁོང་ཆོས་སྦྱོར་འགྲོའི་བསམ་སྒྲོ་བརྗེ་ངེས་
འདི་ལས་བརྒྱལ་ནས་ཆོགས་སྟོག་ཏུ་བྱུང་བའི་བྱི་བ་གཤམ་ཆེན་སྒྲོར་ཞིག་ལ་འཆོལ་

ཞིབ་ཆ་ཆང་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཞིག་འདོད་འདུག དཔེར་ན། ལྷ་གྲུབ་སྤྱོད་བ་ཐོམ་མེ་
སེན་གྱིས་ལོ་ངོ་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་ཆོག་པ་འདུ་འདིའི་སྐོར་ལ་བསྐྱར་དུ་བསམ་
གཞིགས་བྱས་ཏེ། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཅི་ཞིག་སེམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ཆད་ལྡན་ཞིག་ཏུ་
ཁས་ལེན་བྱེད་དམ། གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྤངས་ནམས་ཆོན་རིག་དེའི་ནང་དུ་སྤྱད་
པའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ཡངས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཁོང་ཆོར་ཡོད་དམ་ཞེས་བྲི་བ་འགོད་བཞིན་
གསལ་ཀྱི་སྐད་ཆ་འདི་བཤད་འདུག།

ཆོན་རིག་པ་ཆོའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན། སེམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་
དགོས་པའི་ཆད་མ་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་དགོས་ངེས་རེད། དཔེར་ན། ཆོན་རིག་
གིས་ནང་དོན་རིག་པར་དང་བ་བྱེད་པའི་ཀྱན་སྦྱང་ནི། ཡིད་བྱེད་དང་སེམས་ཀྱི་སྤྱང་
བརྟན་སོགས་ཀྱི་བྱས་ཚུལ་མ་ལག་དང་། དེ་དག་གི་དབང་ཅིའི་ཆེན་གཞིའི་འབྲེལ་བ་
ནམས་ཞིབ་ཏུ་ཉོགས་འདོད་པ་ཡིན་ནམ། མཐར་གཏུགས་ན་སེམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ནི་
འབྱུང་ཁམས་དང་དེའི་བྱེད་ལས་སོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་འདྲ་མེན་དུ་གྲུབ་པའི་སྐྱད་
པའི་ཆོན་རིག་ཅིག་ལས་ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་འཇུག་སྐོ་ཆང་པའི་སེམས་ཀྱི་
ཆོན་རིག་ཅིག་ལ་གང་ཟག་དང་པོ་དང་། ཟློང་བ་སྤང་ཚུལ་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ངེས་པར་
དུ་དགོས་སམ།

མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཆ་རྒྱུན།

ལན་ཁར་གྱིས་ཆོག་པ་འདུ་མཐུག་སྤྱིལ་པའི་གཏམ་བཤད་ནང་། ཆོན་རིག་དང་
ནང་དོན་རིག་པ་ལྷ་བྱུང་སྐོ་རྒྱུན་གང་རུང་ཞིག་གི་བར་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་པར་

དགོས་ངེས་ཡིན་པའི་ཆ་རྒྱུན་སྒྲིང་ཡོད། ཁོང་གིས་བརྗོད་པའི་ཆ་རྒྱུན་དང་པོ་ནི་གྲུ་
ཡངས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དང་ལྟ་ཚུལ་ཡིན་ཞིང་། ང་རང་སྒྲེར་གྱི་བསམ་སྒྲུལ་ལ། ཆ་རྒྱུན་
འདི་ནི་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེར་སྒྲོང་ཚོགས་བྱས་པའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་བཟོ་སྒྲིང་
ཐེངས་བརྒྱ་གཅིག་པ་ལ་མངོན་གསལ་དུ་ཆང་འདུག། ཚོགས་འདུ་འདིའི་སྡེ་སྡེ་གང་
དུ་འང་མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོས་པ་རོལ་པོའི་ལྟ་བ་དང་འདོད་ཚུལ་ལ་བརྟེན་བཀྲར་དང་
ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་བསྟན་སོང་། མི་མང་པོས་འདི་ལྟར་ཡོང་མི་ཐུབ་པ་དང་། ལྷག་ཏུ་
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུན་ཞིག་གི་ངོས་ནས་འདི་ལྟར་ཡོང་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན་པར་
བསམས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། མ་མཐའ་ཡང་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་གིས་ཉམས་ལེན་
གནང་བཞིན་པའི་ནང་བསྟན་གྱིས་དད་པ་དང་ལུང་སྟོལ་ལས་རྒྱ་མཆོན་དང་མངོན་
སུམ་གྱི་སྟོང་བ་གཅིག་ཆེན་དུ་འཛིན་པ་དང་། འདིས་མཉམ་འབྲེལ་དང་བཟོ་སྒྲིང་
ལ་ཐུན་མིན་གྱི་གོ་སྐབས་ཤིག་བྱིན་ཡོད། སྟོན་མར་བྱུང་བའི་བཟོ་སྒྲིང་གི་སྐབས་
སུ་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་གིས་ཆོན་རིག་གིས་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་རང་ཚུགས་
ཐུབ་པ་ཞིག་སྟོན་ཐུབ་ཆེ། ཁོང་གིས་དེ་དང་མ་མཐུན་པའི་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་
འདོད་ཚུལ་འདོར་རྒྱ་ཡིན་སྟོར་གསུངས་སྟོང་། དེ་ལྟ་ནའང་། ཁོང་གིས་ཤེས་རྟོགས་
གནང་ཡོད་པ་ནི། མཆོམས་རེར་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་བདེན་དཔང་ཆད་ལྟན་དང་མང་
གཞི་བརྟན་པོ་མེད་བཞིན་དུ་སོ་སོའི་འདོད་ཚུལ་བདེན་དོན་དུ་སྟོག་གི་ཡོད་པ་འདི་
རེད། བཟོ་སྒྲིང་གཞན་ཆོའི་ནང་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་ནི་གནད་དུ་ཁེལ་བའི་ཅོད་སྒྲིང་
དང་བཟོ་སྒྲིང་གི་མཉམ་ཞུགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་སྣང་
ལ་རྒྱ་མཆོན་ཡང་དག་མེད་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་རྒྱ་ཆེར་སྟོན་པ་དང་། མངོན་

སུམ་རིག་པ་གཞིར་བཞག་ལས་གྲུབ་པའི་བརྗོད་དོན་གྱི་ཆད་བཀག་ལ་ཅད་ཞིབ་
གནང་གི་ཡོད།

ཆོན་རིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབྲས་ལྡན་ཞིག་ཡོང་བར་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྟོལ་
རྒྱུ་ལ་བྱད་ཆོས་ཅི་ཞིག་ཆད་དགོས་སམ། མྱོང་བ་དང་རྒྱ་མཚན་ལ་བཅངས་པའི་
ཆོད་སེམས་ཞིག་དགོས་ཤིང་། ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་ལུང་འཛིན་རང་བཞིན་གྱི་ལངས་
ཕྱོགས་མཐུགས་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་ན་འགོག་རྒྱུ་ཆ་བས་ཆེན་འབྱུང་རྒྱ་རེད། ངས་ཐོད་
བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ནི་མཉམ་འབྲེལ་འདི་ལ་སྟོལ་རྒྱུ་གཞན་དག་ལས་བྱད་དུ་
འཕགས་པའི་འོས་འཚམས་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་། སྟོལ་རྒྱུ་
འདི་ལ་ང་ཚོའི་མཉམ་འབྲེལ་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ཁག་ཆད་ཡོད་པ་བདེན་
དཔང་གིས་གྲུབ་འདུག གཅིག་བྱས་ན། རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རེའུ་དང་ཡེ་སྤུའི་ཆོས་
ལུགས་ནང་། ལྟ་གྲུབ་རིག་པའི་ལམ་ནས་གྲུབ་ཅིང་མྱོང་བ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་གྲུབ་
མཐའ་ཁག་ལའང་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུ་ཆད་རྒྱ་རེད།

ཆོན་རིག་ལ་མཚོན་ན། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ནི་ཅི་འདྲའི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་
ང་ཚོ་ཆད་མར་རྒྱས་མངའ་ཡོད། ཆོན་རིག་པ་ཞིག་གིས་ཆོད་ལྟ་བརྒྱུད་ནས་མཐའ་
མའི་གྲུབ་དོན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྲིད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཐམས་ཅད་ལ་གོ་རིམ་དང་
ལྡན་པའི་སྟོན་སྟངས་འཛིན་བྱས་ཏེ། ཞིབ་འཇུག་གི་འཇུག་ལུལ་གཙོ་བོ་དེ་
ལོགས་སུ་འབྱེད་བྱུང་གི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོར་རྒྱས་མངའ་མེད་པ་ནི། ནང་པའི་
ཉམས་ལེན་པ་ཆོས་ཀྱང་སྟོལ་ཞིབ་ཏུ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན་རང་བཞིན་
ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སྟོར་ཞིག་དར་སྤེལ་གྱི་འབད་བཙོན་བྱས་ཡོད་པ་འདི་རེད། ཕྱོགས་

འདི་ནས་བཤད་ན། སྟོལ་རྒྱུན་འདི་གཉིས་ཀས་མངོན་སུམ་ཡིན་ཞིང་། སྤངས་འཛིན་
བྱས་ཡོད་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ལ་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། འཆོལ་ཞིབ་
དེ་ཆོ་འུ་ཁ་སྤྱོད་ལ་ཁྱད་པར་དེས་ཅན་ཞིག་མཆིས། ད་དུང་སྟོལ་རྒྱུན་གཉིས་ཀས་
བདེན་པ་ཞིག་གི་ཁྱད་པར་སྤྱེལ་ར་སྤྱོད་དང་། ཁྱད་པར་མེད་སུན་འབྱིན་གྱི་གལ་ཆེན་
དེའང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཏཱ་ལའི་ལྷ་མ་མཆོག་གིས་སྒྲོམ་གྱི་སྤྱོད་བ་ལ་རིགས་
བ་དང་། གང་ཟག་གཞན་གྱི་མོས་མཐུན། སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་དབང་ཆ་དང་ལྟ་བུས་རི་ལྟ་
རྒྱལ་ཉེན་བྱེད་དགོས་ཚུལ་གསུངས་ཤིང་། གང་ཟག་ཅིག་གིས་མཁས་དབང་དང་
ཉམས་ལེན་པ་ཆོ་འུ་ཁ་སྤྱོད་ཞིག་གི་མཉམ་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ནི་རང་
གི་ལོག་ཤིང་གྱི་དབང་དུ་སོང་ཡོད་མེད་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད། གཟབ་ནན་འདི་ལྟ་བུ་ལ་རྒྱ་
མཆོན་ལྟར་ཞིང་། ནང་པའི་སྒྲོམ་སྤྱོད་ཀྱི་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་དང་། ཆོན་རིག་
པའི་ཆོགས་སྤེའི་ནང་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བར་
ལ་ད་དུང་མཐུན་ཆོས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པའི་མཆོན་རྟོགས་ཤིག་རེད། ལན་ཏར་
གྱིས་རྒྱ་མཆོན་འདི་ཆོ་བྱངས་ནས་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་བསྐྱོ་སྤྱོད་བཅུ་གཅིག་པ་
ནི་ཆོན་རིག་ལས་བྱོས་བྱོལ་ཞིག་མིན་པའི་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། དེ་ལས་ལྟོག་
སྟེ། འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་སྟོལ་རྒྱུན་ལ་རྒྱས་མེད་ཡིན་ཡང་རང་གི་བྱེད་ཐབས་དང་མི་
ལག་ལ་བའི་ལྟ་སྤངས་གཞན་དག་ཆོན་རིག་གི་དབྱེད་བསྟར་གྱི་ཙོམ་རིག་ཏུ་འཛོག་
པའི་བསྐྱོ་སྤྱོད་ཞིག་ཡིན།

ཆོགས་ཞུགས་པ་ཆང་མས་སྟོལ་རྒྱུན་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གཙོ་བོ་དེ་སོ་སོའི་
དམིགས་གཞི་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བགྱིས་ཡོད། ཏཱ་ལའི་ལྷ་མ་མཆོག་གིས་ཆོགས་

འདྲའི་མགོ་མཐུག་གཉིས་ཀའི་གཏམ་བཤད་ནང་ཚན་རིག་དང་། ལྷག་ཏུ་དངོས་
ཁམས་ཚན་རིག་གི་བྱུང་འབྲས་ལ་བསྟོད་བསྟུགས་ཆེན་པོ་མཛད་དེ། བད་བསྟན་ལ་
དེ་དང་བསྟུར་བུང་བའི་བྱུང་འབྲས་ཤིག་མེད་ཀྱང་། སེམས་ལ་དུས་རབས་མང་པོར་
ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ནང་དོན་རིག་པ་ལ་ཚན་རིག་གི་ཁ་སྐོང་དུ་
འགྱུར་བའི་རྒྱས་སྟོབས་ཁག་ཅིག་ཡོད་ཚུལ་དང་། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་བྱུབ་
དང་སྒོམ་སྒྱུ་ལོལ་རྒྱན། བྲེ་བྲག་ཏུ་དཔལ་ལྷ་ལྟའི་སྟོལ་རྒྱན་གཞིར་བཞག་ལས་
བྱུང་བའི་བོད་ཀྱི་ནང་དོན་རིག་པས་ད་དུང་སེམས་ཀྱི་བྲད་ཆོས་དང་སྒྲིའི་སྒྲིང་
བཅར་སྒྲོར་ནས་གོ་རྟོགས་གལ་ཆེན་སྟོད་ཐུབ་པའང་གསུངས་སོང་། རུབ་ཕྱོགས་
སུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་ལོ་ན་སྤྱ་བའི་ཚན་རིག་ཅིག་ཡིན་སྟབས། ཁོང་གི་
དགོངས་ཚུལ་ལ། ནང་དོན་རིག་པའི་ཉམས་སྟོང་སྤྱག་པོ་དེས་ཞིབ་འཇུག་གི་བྲུབ་
ཁོངས་གལ་ཆེན་འདིར་རམ་འདེགས་ངེས་ཅན་ཞིག་པལ་ཆེར་བྱེད་ཐུག།

ཡར་རེ་ལས་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་བརྒྱ་གླེང་ལ་བཅངས་པའི་ཐོག་མའི་རེ་བ་
ཡང་ཚན་རིག་འདི་ལྟར་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། སྟོལ་སྒྲིང་བཅར་ཐོབ་པའི་གར་
ཟག་དང་པོའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་འབྲས་བུ་ནམས། དུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་
བཟུག་པའི་བྱུང་འབྲས་ཐོག་མ་དེ་ང་ཚོའི་ཆོགས་ཐོག་ཏུ་མངོན་གསལ་ཡིན་ཞིང་།
ཆོགས་འདྲའི་མཐུག་ཏུ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་ལས་གཞི་འདི་བསྐྱུབ་ཐུབ་པའི་སེམས་
ཤུགས་བསྟན་སོང་། ཐ་ན་དོགས་ཐོན་དང་ཐེ་ཆོམ་ཆེས་ཆེ་བའི་ཆོགས་ཐོག་གི་
གཏམ་བཤད་པ་འཛད་རྩོམ་ལའང་གདེང་ཆོད་བྱུང་ནས་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཡོད།
"ངས་ལན་ཁྲར་དང་མོས་མཐུན་བྱེད་གྱི་ཡོད། ངའི་ཆོར་སྤང་དུ་ཆོགས་འདྲའི་

ལས་མང་མོས་ཤིག་བྱང་ཡོད་པ་ནི། ཤེས་བཞིན་གྱི་བདེན་དབང་རྣམས་ཆོན་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་ཚུར་བསྐྱུ་དགོས་པ་འདི་རེད། འཇམ་མི་སིས་སྤྱོད་བ་གཤམ་ཆེན་དུ་བཟུང་བ་དེར་བསྐྱར་དུ་བདེན་ཁ་བྱིན་ཏེ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པའི་ཆོག་ས་སྤེའི་ནང་ཡོད་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་དོགས་ཆོས་དེར་དགག་བཞག་ཆོད་ལྷན་ཞིག་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ད་དུང་ལས་ཆོག་ས་ཆེ་ལོས་ཤིག་ལྷག་ཡོད་པ་ནི། ཟར་རེ་ལས་དབང་ཅའི་སྤང་ཚུལ་རིག་པ་ཞེས་ཟེར་བའི་གསར་དུ་དར་བཞིན་པའི་བྱ་བ་ཁོངས་འདིའི་ཞིབ་འཇུག་ལག་ལེན་རྣམས་ཅ་འཇུག་ས་བྱེད་པར་དམིགས་པའི་ཡུན་རིང་གི་མཉམ་འབྲེལ་དེ་རེད།

ནང་དོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་གི་ལེགས་པའི་ཆ་ལས་བྱ་བ་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་འདི་ལ་མཆོན་ན། རྩོགས་གཉིས་འབྲེལ་མཉམ་ཡིན་པའི་སྐྱོན་མོང་གི་དམིགས་གཞི་དང་། སྐྱོན་མོང་གི་ལས་དོན་ཞིག་དགོས་སྒྲུ་རེད། དེའི་སྤྱིར་ཉུང་མཐའ་ཡང་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་བ་འགས་རྒྱལ་རྩོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་འགྲོ་ལུགས་ལ་སྦྱངས་ནས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྷ་འཆར་འགོད་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཆོར་ལས་རོགས་བྱེད་སྐབ་དགོས། རྩོམ་ཆེན་པ་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ལ་གོ་རྟོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་སྐབས། ཁོང་ཆོར་རྒྱལ་རྩོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ཆོད་ལྷན་ཞིག་ཡོད་ཆེ། ཁོང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་འཆར་འགོད་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་རྒྱས་པ་རིན་ཐང་བལ་བ་ཞིག་འདོན་སྐབ་རེས། མཉམ་ལས་འདི་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་འཆར་འགོད་བྱེད་པ་གཅིག་སྤེའི་ཐོག་ཏུ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཉན་པ་དང་། ཆོག་ས་ཐོག་ཏུ་རེ་ཆར་ཉི་དང་ཁོད་ཉན་གཉིས་ཀྱིས་བརྗོད་པ་རི་བཞིན་རྣམ་གཞག་

གི་བསམ་གཞིགས་ལའང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་དགོས། རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་
བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་ནང་དོན་རིག་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ཆ་ཤས་ཁག་ཅིག་
ཁུངས་སྐྱེལ་བྱས་ནས་ཞིབ་ཐུང་བསྐྱར་བ་དང་། ཡང་ན་ཁུངས་མེད་སྟུན་འབྲིན་ཡང་
བྱེད་ཆོག་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བརྗོད་བ་ལྟར། ཉིན་ཞིག་ལ་ནང་པ་ཆོ་སོ་
སོའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆགས་ཏེ། གཤམས་སྤྱོད་ཞིབ་
འཇུག་གི་བྱེད་ཐབས་སྐབས་བདེ་ཞིག་བཀོལ་བཞིན་སོ་སོའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་བྱ་བ་
འབྲས་རྣམས་ཚན་རིག་གི་དུས་དེབ་ཏུ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མིན། ང་ཚོའི་བཤོ་སྒྲིང་
ལས་ཚར་སྤང་ཞིག་བྱུང་བ་ནི། སྔོན་རྒྱན་གཉིས་ཀས་པན་ཚུན་ལ་སྒྲུང་དོར་དང་
བྱེད་ཐབས། རྣམ་གཞག་དང་ལྟ་བུ་སོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་མ་ནས་སྒོ་བསྐྱེད་
མྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་འདི་ཡིན།

སེམས་དང་ཆེ་སྔོན་གྱི་ཚོགས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པ་ཚོགས་ནས་ལོ་གཅིག་གི་
རྗེས་སུ་ངས་སྒྲེང་གི་ཁ་བརྟུན་ཞིག་གི་ནང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་རེ་ཆར་ཉི་ལ་ང་
ཚོའི་བཤོ་སྒྲིང་ལ་བྱ་བ་འབྲས་ཅི་ཞིག་ཐོན་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་དེས་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་
གཤམ་ཀྱི་ལན་འདི་ང་ལ་སྤྱད་སོང་།

ངས་ཚོགས་འདུ་དེ་ཉིད་ཤེད་སྤྱོད་ཆེ་ཞིང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་
བྱུང་། དེ་ཡང་ང་ཚོའི་ཚོགས་འདུ་འདིས་ཚན་རིག་གི་ཚོགས་ཞུགས་པ་མང་པོར་
བཤོ་སྒྲིང་འདིའི་རིགས་ཀྱི་པན་ཡོན་དང་རྒྱས་པ་སྟོན་ཐུབ་ཡོད། ཚོགས་འདུ་འདིའི་
རྒྱས་ལུགས་གཅིག་ནི། ད་བར་དུ་བརྟན་ཞིང་འགྱུར་བ་མེད་པར་འདོད་པའི་སྒོ་དང་
སྤྱོད་ཚར་གྱི་བརྒྱད་རིམ་སྒོའི་སྤྱོད་བརྟན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བྱ་བ་

པའི་བསམ་ཚུལ་འདི་རེད། ཡར་རྒྱས་འདི་འབྱུང་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ང་ཚོའི་
ལྷན་པ་ཐོག་མ་ནས་འབྱུང་བ་མེད་པའི་རོ་ཐོར་གྲུབ་མེད་པས་ཡིན། ཞིབ་ཏུ་འདི་ཚོ་
ནི་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་དང་། རྫོང་སྤྱོད་བརྟེན་གྱིས་སེམས་དང་སྤྱོད་ཚོར་
གྱི་བྱེད་ལས་ནང་ཅི་ཞིག་བཅས་བསྐྱར་བྱེད་པའི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་གི་གོ་རྟོགས་
བཅས་ཀྱི་རྟེན་གཞིར་འབྲོ་སྤིང་།

ཐོམ་མེ་སེན་གྱིས་ག་ཤམ་གྱི་ཆོག་འདི་ཚོ་བརྒྱུད་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་པའི་འབྱུང་
འབྱུར་གྱི་རེ་བ་དེ་བརྗོད་འདུག འཁྱུར་པའི་དམིགས་འདུན་ནི། རྟོགས་གཅིག་
ནས་མ་འོངས་པའི་ཡུལ་རྟོགས་ཆེན་རིག་པ་ཚོར་སྐྱོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་། ལྷན་
པའི་སྒྲོག་པར་གྱི་འབྲུལ་ལས། ཅིས་རིག་གི་དཔེ་གཟུགས་བཟོ་སྐྱེད་སེམས་ཀྱི་
སྤྱོད་བརྟེན་སྤྱོད་དགོས་ཤིང་། རྟོགས་གཞན་ནས་སྐྱོམ་ཆེན་པ་ཚོར་དབང་ཅའི་ཆེན་
རིག་དང་། ཚོད་ལྷ་གཙོ་འཛིན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་སྟོབ་རྒྱ་འདི་ཡིན།
ལྷ་སྐྱེད་པའི་གཉིས་ཀས་ཕན་ཚུན་སྤྲུལ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་དུས་མཉམ་ཏུ་བཀག་སྐྱོམ་
ཡང་བྱེད་རྒྱ་རེད། ཡིན་ཡང་། འདི་ཚོ་རྒྱུད་འབྲེལ་གྱིས་འཇམ་མི་སེའི་སྒོ་ལ་དང་
ཐོར་ཤར་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆེན་རིག་སྤྲུལ་པོ་དེ་འབྲུབ་རྒྱ་རེད།" ང་ཚོའི་བཀོ་སྒྲིང་
གིས་ཁྱེད་ཀྱི་པའི་དམིགས་འདུན་འདི་བསྐྱབ་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ཚོགས་ཐོག་ཏུ་དེར་སྟོ་
བ་ཞིག་བསྐྱར་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཆེན་རིག་པ་ཚོས་དེའི་རྟོགས་སུ་གོམ་སྐྱབས་ཐོག་
མ་རི་ལྷར་བསྐྱར་དགོས་པའི་ཚོར་སྐྱེད་ཞིག་ཀྱང་བྱུང་ཡོད།

ཉམས་ཞིབ།

རེ་ཆར་ཉི་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་སྤྱ་ཐེའོ་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཞིབ་
འཇུག་གི་དཔེ་མཆོན་རེ་བ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་བྱིན་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་པ་གཉིས་ཀའི་ཐུན་
མོང་མ་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནི་མཉམ་འབྲེལ་ལ་ལས་སྒྲོང་ཡོང་བར་གཤམ་ཆེན་ཞིག་
ཆགས་པ་དང་། འབྲུང་འབྲུང་ང་ཆོས་ལས་གཞི་འདིའི་རིགས་འཆར་འགོད་བྱེད་
བར་རེས་བར་ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས། ལོ་སྤུམ་ཅུའི་གོང་དུ་སློམ་སྦྱབ་གྱི་སློབ་མ་དང་
བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་ཟླ་པ་ཞིག་ཏུ་མ་གྱུར་པའི་སྟོན། སྤྱ་ཐེའོ་ཡིས་སྤ་སི་ཏར་
མཐོ་སློབ་ནས་ཟླ་ཕྱེད་རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་གི་འབྲུམ་རམས་པའི་གོ་གནས་སྤངས་
ཡོད། འདི་ལྟར་ཁོང་ལ་ཨར་རེ་ལས་བསམས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་།
སློམ་སྦྱབ་གྱི་སྒྲོང་བརྒྱུད་གཉིས་ཀ་ལྟན་པ་རེད། དེ་མཆུངས་རེ་ཆར་ཉི་ནི་སྒྲོང་ཆོར་
གྱི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་གི་སྟེ་ཁྲིད་མི་སྟོན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཁར། སློམ་ལའང་ལོ་མང་
པོར་དོ་སྣང་བྱས་སྒྲོང་མཁན་ཞིག་ཡིན། མཐོ་སློབ་མཐར་ཕྱིན་སྐབས་ཁོང་ནི་རྒྱ་གར་
དང་ཕྱི་ལྷའི་ནང་ཕྱོགས་བསྐྱོད་བྱས་ཏེ། སློམ་སྦྱབ་གྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་སྒྲོང་བ་མི་
དམན་པ་ཞིག་བྱས་ཡོད།

སྤྱ་ཐེའོ་དང་རེ་ཆར་ཉི་གཉིས་ཀྱིས་ཉམ་རན་སིར་ཡོད་པའི་ཨར་རེ་ལའི་ཞིབ་
འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་ནས་ཡིན་པའི་ཨམ་ཌོན་ཌེ་^{Antoine Lutz} ཉིད་མཉམ་
འབྲེལ་གྱིས་ནང་པའི་སློམ་ཆེན་པ་ཆོར་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་བརྟག་དབྱེད་སློར་
ཞིག་བྱས་ཏེ། ༢༠༠༥ ལོར་ཞིབ་འཇུག་དེ་ཆོའི་གྲུབ་དོན་ཐོག་མ་ནམས་རྒྱལ་ཡོངས་
ཆོན་རིག་གི་དུས་དེབ་ཐོག་བཀོད་པ་རེད། ཞིབ་འཇུག་དེ་ཆོས་ཡུན་རིང་ལ་ཉམས་

ལེན་བྱས་སྤྱིང་བའི་ནང་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་སྒྲོམ་གྱི་སྐབས་སུ་སྤྱད་པའི་སྒྲོག་
འགྲུལ་གྱི་ལྷ་མ་^{gamma} ། ཆེ་བས་རྒྱུན་གྱི་གཡོ་འགྲུལ་དང་འཕེལ་འགྲིབ་གྱི་སྒྲོམས་
སྒྲིག་བསྐྱེད་ནས་ཡུན་རིང་པོར་རྒྱུན་འབྲོངས་བྱེད་ཐུབ་པ་བསྟན་ཡོད། ལྷ་མའི་
ཆེ་བས་རྒྱུན་གྱི་གཡོ་འགྲུལ་དེ་ཆོ་ཉི་ད་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་ནང་ཆད་མཐོ་
ཤོས་རེད། ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་དོན་དེ་དག་གིས་ཡིད་བྱེད་དང་སྤྱིང་ཆོར་གྱི་སྒྲིའི་
རྒྱས་ཚུལ་ཁག་ལ་སྤྱིང་བརྟེན་བྱེད་ཆོག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་བརྟག་
དབྱེད་པ་ཆོས་གསལ་བ་ཤད་བྱས་འདུག། རེ་ཆར་ཉི་དང་། ཨམ་ཁོན་ན། ལྷ་ཐེའོ་
བཅས་གྱིས་སྡེ་སི་ཁིས་སི་མཐོ་སྒྲོབ་རྒྱ་ཡོད་པའི་གཤེས་སྤྱོད་དང་སྤྱད་པའི་བྱེད་
ལས་གྱི་སྒྲོག་པར་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་འདི་
རྒྱུན་འབྲོངས་བྱེད་བཞིན་མཆིས་ཤིང་། མ་འོངས་པའང་བྱུང་འབྲས་མང་པོ་བསྐྱུན་
རྒྱུ་རེད།

སྒྲོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་འདིར་ལོ་རྒྱུས་ཅུང་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་མ་ཟད།
བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཐོག་ལ་རྩོམ་ཡིག་གྲང་མང་པོ་སྡེལ་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་
ཁོངས་འདིས་འཕེལ་རྒྱས་གྱི་གོམ་པ་གསར་པ་ཞིག་ལེན་པར་རིང་པོ་འགོར་གྱི་མ་
རེད། རེ་ཆར་ཉི་དང་ཨམ་ཁོན་ན། ལྷ་ཐེའོ་བཅས་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་དོན་རྣམས་
བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱས་ཏེ། སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གྱི་རྒྱས་ཚུལ་གཞན་
ཡང་ཡར་རྒྱས་སུ་འགོ་བསྟོན་ཐུབ་ཆེ། དུལ་རྟོགས་ཆད་རིག་གིས་སེམས་གྱི་བྱེད་
ལས་དང་། དེ་དག་ལ་སྤྱིང་བརྟེན་སྤྱོད་ཐུབ་མིན་གྱི་རང་གི་རྣམ་གཞག་གི་དཔེ་
གཟུགས་ལ་བསྐྱར་བཅོས་བྱས་ནས་གོ་རྟོགས་གསར་པ་འདི་ལའང་དང་ལེན་བྱེད་

དགོས་ཀྱི་རེད། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། འབྱུང་འབྱུང་གི་ཞིབ་འཇུག་བཟླ་དབྱེད་གིས་
ནང་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོའི་ཉམས་ལེན་དང་རྣམ་གཞག་རྣམས་ལ་སྲུན་ཕྱང་ཆེ། ཁོང་
ཆོས་གོ་རྟོགས་གསར་པ་འདི་དང་བསྐྱུན་ནས་སོ་སོའི་འདོད་ཚུལ་རྣམས་ལ་བཅོས་
སྦྲིག་བྱེད་དགོས། འདི་གཉིས་གང་ཞིག་ཡིན་ཏེ་འཕགས་ཀྱི་ཆེ་ཆེ་བའི་ཞིབ་འཇུག་
གི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་རེད། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོག་ལ་འདྲུ་བཅུ་གཅིག་
པའི་སྒྲོར་གི་ཁ་བརྒྱ་ཞིག་གི་ནང་ཨ་ལན་གིས་ང་ལ་བཤད་དོན། “ནང་པ་ཆོར་ཞིབ་
འཇུག་གི་བྱུ་བ་དོན་གི་དབྱེད་གཞི་མང་པོ་མེད་པ་དང་། ལན་ཁྲར་གིས་ང་ཆོའི་བསྐྱོ་
སྒྲིང་མཇུག་བསྐྱུ་བའི་གཏམ་བཤད་ཏུ་བརྗོད་པ་ལྟར། ཆོག་པ་ཐོག་གི་ནང་པ་ཆོས་ད་
ལྟའི་ཆེན་རིག་གི་སེམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་འགལ་བའམ། དེ་ལས་འདས་པའི་འདོད་
ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་སྒྲིང་ཡོད། ཡིན་ཡང་། འདོད་ཚུལ་དེ་དག་ལ་རྒྱ་བ་སྒྲོར་བྱེད་པའི་
ཡུལ་རང་བཞིན་གི་དབྱེད་གཞིའི་གནས་ཚུལ་ཁྲུངས་བཅན་པོ་ཞིག་མེད། ད་ནི་ཆེན་
རིག་གི་རང་བཞིན་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ལམ་ནས་སྒྲོམ་གི་ཉམས་ལེན་མང་པོ་ཞིག་ལ་
དོན་ངོ་མར་དེ་དག་ལ་ཡོད་པར་འདོད་པའི་པན་ཡོན་གི་བྱེད་ཆོས་དེ་ཆོ་ཡོད་མེད་
ཐག་གཅོད་པའི་དུས་ལ་བབས་འདུག”

ཉམས་ཞིབ་འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ། ཐོམ་ཕེ་སིན་གིས་ནང་པ་ཆོའི་
འདོད་ཚུལ་གི་རྣམ་པ་དང་། དེ་དག་གི་རྟོན་གཞིའི་སྒྲོར་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་
ནས་གཤམ་གི་སྐད་ཆ་འདི་ང་ལ་བསྐྱར་སོང་།

ནང་པ་ཆོར་མཆོན་ན། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་གི་གནས་ཆ་དང་བརྟན་ཆ། དེ་
བཞིན་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཞིག་གིས་སེམས་བྱང་རྣམས་འཛིན་པའི་དུས་ཡུན་སྤྱི་མོ་སོགས་

ཀྱིས་མཆོན་པའི་བརྗོད་དོན་མང་པོ་ཞིག་གི་གནས་བབ་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཆད་མ་རིག་པའི་
ཞིབ་བཙག་གི་ལྟ་སྟངས་ཤིག་དགོས་པར་སྟམ་བུར། འདོད་ཚུལ་དེ་དག་ནི་ཞིབ་ལྟ་
དང་། སྒྲིང་ཚུལ་རིག་པ། ཡང་ན་རྣམ་གཞག་བཅས་གང་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཞག་པ་
ཡིན་ནམ། དེ་ཆོ་ནི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཆོས་ཐོལ་བུར་དུ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་ཡིན་ནམ།
ཡང་ན་ལྟ་བུ་སྟུང་བའི་མཁས་དབང་དང་རྣལ་འབྱོར་པ་གཉིས་ཀས་རྣམ་གཞག་གི་
འདོད་ཚུལ་དུ་བཞག་པ་ཡིན། རང་པ་ཆོའི་འདོད་ཚུལ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་རྣམ་
གཞག་དང་ཞིབ་ལྟ་གཉིས་ཇི་ལྟར་འབྲེལ་ཡོད་དམ།

ང་ཆོས་ད་དུང་སེམས་ལ་འཛིན་དགོས་སྐྱེ་ཞིག་ནི། ཆོན་རིག་པ་དང་རུབ་
ཕྱོགས་ཀྱི་ནང་པ་ཆོའི་བར་ཀྱི་སྒྲིང་མོལ་དང་། ཆོན་རིག་པ་དང་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་
རིག་དང་རིག་གཞུང་ལ་འབྲེལ་བ་ཉལ་མ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་བོད་ཀྱི་ནང་པ་ཆོའི་བར་
ཀྱི་སྒྲིང་མོལ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ངེས་ཅན་ཡོད་པ་འདི་རེད། ང་ཆོའི་ཆོགས་ཐོག་གི་
རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ནང་པ་ཆོར་ནང་པའི་ལྟ་བུ་ཀྱི་སྐྱད་བན་དེ་སྟོལ་རྒྱུན་འདི་ལ་རྒྱས་
མངའ་མེད་མཁན་ཆོར་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་ཉམས་སྦྱོང་ལྡན་ཞིང་། ཁོང་ཆོས་
ཆོན་རིག་པ་དང་ལྟ་བུ་བསྐྱོང་འབྲས་བུ་ཅན་ཞིག་ཡོང་ཐབས་སུ་སོ་སོའི་གཏམ་
བཤད་ལ་ཆེད་དུ་བཅོས་སྒྲིག་གནང་ཡོད། བསྐྱོང་བ་ཁོང་ཆོས་ནང་བསྟན་ཀྱི་
རིགས་པ་དང་མངོན་སུམ་ཀྱི་ཆ་གཙོ་བོར་བསྒྱུར་སྟེ། དེའི་སྒྲིག་བྱུང་དང་ཆོས་
ལུགས་ཀྱི་ཆ་རྣམས་དོར་ཡོད།

དེ་ལས་ཐུག་སྟེ། དགོན་པའི་སྟོབ་གསོ་གཙོ་བོར་ཐོབ་པའི་བོད་ཀྱི་ནང་པ་ཆོར་
ཆོན་རིག་པ་ལ་གོ་བན་སྟོང་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁོང་ཆོས་སོ་སོའི་སྟོལ་

རྒྱན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་གཙོ་བོར་བཞག་ནས་སྤང་བ་དང་། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཕྱིར་
ཆན་རིག་པ་ཆོས་ཁོང་ཆོའི་བརྗོད་དོན་རྣམས་སོ་སོའི་གོ་རྟོགས་དང་མཐུད་སྦྱོར་
བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་གི་ཡོད། བེ་རིན་སི་ཏོན་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་
ཨ་ནས་ང་ཆོའི་སྐབས་བབས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་ཆ་འདི་བཤད་
འདུག “ངས་བོད་པ་ཆོར་ལྷོས་ན་སྤྲོ་བའོ་དང་། ཨ་ལན་གྱིས་པན་ཐོགས་པ་མཐོང་
བྱུང་། འདི་ནི་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན་ཞིང་། ཁོང་ཆོས་ང་ཆོའི་བསམ་སྒྲུབ་
རྒྱལ་ལྗོངས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་རྣམས་ཤེས་པ་དང་། ང་ཆོའི་བསམ་སྒྲུབ་སྒྲིམ་གཞི་
གཞིར་བཞག་གིས་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།” མ་འོངས་པར་ང་ཆོས་མཉམ་
འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་ཅ་འཇུགས་བྱེད་པར་གཞན་དོན་འདི་དག་ཡིད་ལ་འཛིན་རྒྱ་
གལ་ཆེན་ཡིན།

སེམས་དང་ཆེ་སློག་ཆོགས་པས་རྒྱལ་སྦྱོར་གྱི་མ་དདུལ་བཅང་བར་བརྟེན་
ནས། དེ་ཆར་ཏི་སོགས་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་འདུ་ཤེས་དང་ཆོད་སེམས་དེ་ལྟ་བུ་ཡོད་
པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་མཉམ་ལས་འགའ་ཞིག་འགོ་བཙུམས་ཡོད། མཉམ་འབྲེལ་གྱི་
ལས་དོན་དེ་རེར་བྱེད་ཐབས་དང་རྣམ་གཞག་དེ་བཞིན་ལག་བསྟར་བཅས་ཀྱི་དཀའ་
ངལ་ཁྱད་པར་བ་རེ་འཕྲད་ཡོད། དཔེར་ན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ལོའི་སེམས་དང་ཆེ་སློག་
གི་བརྒྱ་སྒྲིང་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་གཉིས་ཀ་ཁ་ལེ་ཉ་མོར་ལོ་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་
སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་མོ་ལེ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་གཙོར་བཟུང་གི་སེམས་
ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་མོ་ཀེ་རེ་ཏི་^༡ Margaret Kemeny གཉིས་ཀྱིས་ནང་པའི་ཉམས་
ལེན་པ་ཨ་ལན་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་ཞིག་འགོ་

བཅུགས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་བྱུང་མེད་དགེ་ཆུང་ཚོར་དགེ་མཚན་མེད་པའི་སྤྱིང་ཚོར་
རྣམས་སྦངས་འཛིན་བྱས་ནས་སྒྲོའི་བཏང་སྟོམས་བསྐྱེད་པའི་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་
གི་སྤྱིང་བརྟེན་སྟོན་བཞིན་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་གི་ཡོད། དགེ་ཆུང་དེ་ཚོར་ཞིབ་འཇུག་
གི་བར་སྐབས་གསུམ་དུ་ཞིབ་དབྱེད་བྱས་ཏེ། སྦངས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པའི་མི་
ཚོགས་ཤིག་དང་བསྐྱར་གི་ཡོད། ཏ་ཨད་ཀྱི་མཐོ་སྟོབ་ནས་ཡིན་པའི་སི་ཏེ་ཏམིན་
གིས་སེམས་གི་སྤང་བརྟན་བསྐྱེད་ནས་རྒྱན་འབྲོངས་བྱེད་པའི་སྟོམ་པ་བ་ཚོའི་རྣམས་
པ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་འགོ་བཅུགས་ཤིང་། ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་གཞན་
ཞིག་ཏུ་ཕི་རེན་སི་ཏོན་མཐོ་སྟོབ་ནས་ཡིན་པའི་ཁོང་ཏམིན་གིས་ཡིད་བྱེད་དང་འབྲེལ་
བའི་སྟོམ་པ་བ་ཚོའི་རྣམས་པ་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་གི་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་འདི་གཉིས་
ཀར་ནང་པའི་མཁས་དབང་དང་ཉམས་ལེན་པ་ཚོས་བརྗོད་པའི་འདོད་ཚུལ་ཡ་
མཚར་བ་དེ་ཚོར་ཚོད་ལྷ་བྱེད་འགོ་བཅུམས་ཟིན། སི་ཏེ་ཏམིན་དང་ཁོང་ཏམིན་གཉིས་
གིས་སོ་སོའི་རང་དོས་ནས་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་འདི་སྐྱབ་གི་ཡོད། སེམས་དང་
ཚོ་སྟོག་ཚོགས་པས་ད་དུང་རྟེན་ཁི་ལེར་ཡོད་པའི་ཁ་ལེ་ཏམིན་ནེའི་མཐོ་སྟོབ་ནས་
ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱབ་པ་ཁད་ཀྱི་ནང་དང་། དེ་ཀྱི་མཐོ་སྟོབ་ནས་ཡིན་
པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱབ་པ་ཁད་ཀྱི་ཉིག་གཉིས་ལ་འང་འབྲེལ་ཡོད་གི་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་སྐྱད་གི་མ་དུལ་བཏང་ཡོད། མཐའ་མར་ཨ་ལ་ན་གིས་སྟེ་ཁྱིད་པའི་སམ་ཏ་རྟ་
རྟེ་ར་རྣམས་པར་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁད་གིས་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་གཉིས་སྐྱབ་
བཞིན་པ་སྟེ། གཅིག་གིས་ཏ་སྐྱར་ཡོད་པའི་ཁ་ལེ་ཏམིན་ནེ་མཐོ་སྟོབ་དང་མཉམ་
འབྲེལ་གིས་ཞིག་ནས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། གཅིག་གིས་ཨད་ལི་ཨད་དུ་ཡོད་

པའི་ཁ་ལེ་ཉལོར་ནེ་མཐོ་སློབ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཡིད་བྱེད་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་
མཁན་ཆོར་སློམ་གྱིས་ཅི་ཞིག་པན་མིན་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་གི་ཡོད།

ཉམས་ཞིབ་འདིའི་རིགས་ལ་ན་གཞོན་ཚན་རིག་པ་ཆོའི་དང་བ་ཡོང་ཆེད།
༡༠༠༥ ལོར་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཆོགས་པས་ཞིབ་འཇུག་པ་བརྩ་ཅམ་ལ་ཨ་སྟོར་
སྟོང་ཐག་བརྩ་རེའི་མ་དདལ་སྤྲད་ཡོད། ཁོང་ཆོ་ཚང་མ་ ༡༠༠༥ ལོའི་སེམས་དང་ཆེ་
སྟོག་ཆོགས་པའི་དབྱར་ཁའི་ཉམས་ཞིབ་གྱི་ཟབ་སྦྱོང་ལ་ཞུགས་སྟོང་མཁན་ཡིན་
ཞིང་། ན་གཞོན་ཞིབ་འཇུག་པ་འདི་ཆོས་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུ་ཐེངས་
བརྩ་གཅིག་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཇི་བ་འདྲ་མིན་ལ་ཅུད་ཞིབ་བྱེད་པའི་འདོད་པ་ཆེན་པོ་ལྟན་
ཞིང་། ཁོང་ཆོས་འཛོན་གྱིས་གསར་བསྐྱེགས་བྱས་པའི་དྲན་པ་གཞི་རྟེན་གྱི་སེམས་
ངལ་ཉུང་གཏོང་ལྟ་བུའི་བྱེད་ཐབས་དང་། རྩིས་ནས་ཐོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་བར་གྱི་
སྟོམ་སྒྲུབ་གྱི་བྱེད་ཐབས་འདྲ་མིན་བཀོལ་སྤྱོད་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་རེད། ཞིབ་
འཇུག་གི་ལས་གཞི་དེ་ཆོ་ཐམས་ཅད་འདིར་བརྟེན་མི་སྤྱུང་བྱུང་། སྟོག་པ་པོ་ཆོས་
ཉམས་ཞིབ་གྱི་ལས་དོན་འདིའི་འབད་བཅོན་གྱི་ཁྲབ་རྒྱ་དང་གལ་ནས་གྱི་རང་བཞིན་
རྟོགས་པར་ངས་དེ་ཆོའི་ཁྲོད་ནས་ལས་གཞི་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་མདོར་བསྐྱུས་
ཞིག་བྱེད་འདོད་བྱུང་།

ཟླ་ཁྱི་ལེར་ཡོད་པའི་ཁ་ལེ་ཉལོར་ནེ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་ཉད་ལན་མེ་ལི་སི་དབང་
ཅའི་ཚན་རིག་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་མཐར་ཕྱིན་སློབ་མ་ཞིག་གིས་རྒྱན་བརྟན་ཞིང་
གཡོ་བ་མེད་པའི་འུགས་འབྱུང་གི་སེམས་ཀྱི་རུས་ཅོལ་ཏེ། ཞི་གནས་ལ་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་པའི་ཁྱོས་འཆར་བཏོན་ཡོད། ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན། ཞི་གནས་སྟོར་གྱི་ད་

ཡོད་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་རྣམས་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ། “ངང་ཚུལ་བརྟན་པའི་ཆོར་
བྱེད་སློག་བཟའི་འགྲུལ་དབང་”ནི་དུས་ཐོག་གི་བཟུངས་བྱེད་ཅིག་ཏུ་བཀོལ་སྤྱོད་
བྱེད་པར་འོས་འཆམས་ཡིན་སྟེད་ཅིང་། འགྲུལ་དབང་དེ་ནི་ཞི་གནས་ལ་ཆད་འཇུག་
བྱེད་ཅིག་གས། ཡང་ན་དབང་ཅིའི་འབྲུང་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཏུ་བཀོལ་སྤྱོད་
བྱེད་ཆོག་པ་འདི་རེད། ཁོང་གིས་ཆད་འཇུག་བྱེད་འདི་ནི་གཟུང་ནད་ཀྱིས་ལུས་པོའི་
རྒྱས་པ་ཁག་ཅིག་ཉམས་པར་བྱས་ཡོད་པའི་ཆབ་ཏུ་འབྲུལ་ཆས་ལུས་ཐོག་ལ་འཛིག་
པར་སྤྱད་བཞིན་པའི་ནད་པ་སྟོར་ཞིག་ལ་འོས་འཆམས་ཡིན་མིན་ཞིབ་བཟུང་བྱ་རྒྱ་
ཡིན་ཞིང་། ལུས་ཐོག་ཏུ་བཞག་པའི་རྗེས་སུ་འབྲུལ་ཆས་དེ་ཆོས་ང་ཆོར་ཞི་གནས་
ཀྱི་དབང་ཅིའི་རྟེན་གཞི་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་སྟེ།
འབྲུལ་ཆས་དེ་ཆོ་ལུས་ཐོག་ཏུ་མ་བཞག་པའི་གོང་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ནད་པ་དེ་
ཆོར་བྱན་པ་གཞི་རྟེན་བྱས་ནས་སེམས་ངལ་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐབས་ཀྱི་སྤྱོད་བཟུངས་སྤྱོད་
རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། ངང་ཚུལ་བརྟན་པའི་ཆོར་བྱེད་སློག་བཟའི་འགྲུལ་དབང་ནི་ཡིད་
བྱེད་ལ་ཆད་འཇུག་བྱེད་དུ་བཀོལ་རྒྱ་རེད།

སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆོགས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པའི་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་མིའི་
ཤེས་ཆོར་གྱི་གནས་རིམ་དུ་ཡོད་པའི་ཡིད་ཤེས་ཞེས་པ་ཞིག་ཀྱང་སྤེང་ཡོད། བར་
པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཆོས་ཤེས་ཆོར་གྱི་རྣམ་པ་བྱུང་པར་བ་འདི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ།
སྟོམ་གྱི་སྐབས་སུ་སེམས་དཔྱིག་པ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་མེད་ལ་ལྟ་བུ་བྱུང་བཀོལ་
སྤྱོད་བྱེད། ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་གཉིས་པའི་ནད། སམ་དགེ་ཡ་རྩོ་དུ་ཡོད་པའི་
ཁ་ལེ་རྟོལ་ཞེས་མཐོ་སྤྱོད་ཀྱི་སློག་སྤྱད་གཞིར་བཞག་གི་དབང་ཅིའི་ཆན་རིག་ཁང་།

ནས་ཡིན་པའི་མཐར་ཕྱིན་སྒོ་བ་མ་ཞིག་གིས་རྩམ་གྱི་སྒོ་མ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་པ་དང་།
ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུ་ཅི་ཡང་བྱས་མ་སྒྲོང་མཁན་གཉིས་ཀའི་སྤྲེང་དུ་ཡིད་ཤེས་ལ་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་རེད། དབུགས་གྱི་རྒྱ་བ་དམིགས་པར་བརྒྱུང་བའི་སྒོ་མ་ལ་
ཞུགས་ནས་ཡིད་ཤེས་གྱིས་སྒོ་ཅེ་དམིགས་པ་ལས་གཞན་དུ་གཡེང་བ་ཆོར་ཆེ། མི་
ཆོས་མཚུབ་མོས་སྒོ་ག་བརྟེན་ཞིག་གཞིན་དགོས། སྒོ་ག་བརྟེན་དེ་གཞིན་པའི་ལྷ་རྩེས་
གཉིས་སུ་བརྒྱུད་ལམ་ཉིས་བརྒྱ་དང་ལྷ་བརྒྱུད་དུག་ལྟར་པའི་ཤྲད་པའི་སྒོ་ག་འགྲུལ་
གྱི་པར་ཆས་ཤིག་གིས་བརྒྱབ་པའི་ཤྲད་པའི་འབྲ་པར་རྣམས་ལ་ཁོང་ཆོས་ཉམས་
ཞིབ་བྱས་ཏེ། རྒྱབས་རྒྱན་གྱི་འགྲུར་ཕྱོག་དང་ཤྲད་པའི་གཡམས་གཡོན་གྱི་དབང་ཅའི་
འགྲུར་འགྲོས་སོགས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ལྷག་ཏུ་ཤྲད་པའི་མདུན་དངོས་
གྱི་དཀྱིལ་མར་ཡོད་པའི་རྒྱབས་རྒྱན་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱ་རྒྱ་རེད།

ན་གཞོན་ཉམས་ཞིབ་པ་གཞན་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་གི་མ་དདུལ་ལྟར་བྱ་དེ་ཆོ་
བཀོལ་སྒྲོད་བྱས་ཏེ། སྒོ་མ་གྱི་སྐབས་སུ་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་རྟེན་གཞིའི་ཤྲད་
རྒྱའི་ནང་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་གྱི་འགྲུར་འགྲོས་དང་། ཡིད་བྱེད་དང་སྒྲོང་ཆོར་སྤངས་
འཛིན་གྱི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོ། རྩམ་གྱི་སྒོ་མ་ཆེན་པ་ཆོར་བརྟེན་ནས་ཡིད་བྱེད་གྱི་
མཉེན་ལྷུག་གི་རང་བཞིན། སེམས་མ་དུལ་བར་ཕན་པའི་བྲན་པ་སྒྲོང་བའི་སྒོ་མ་ལས་
བྱུང་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཁེ་ཕན་དང་། དེ་ཆོའི་དབང་ཅ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་
པའི་མ་ལག་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་བྱ་རྒྱ་རེད། དེ་ཆར་ཉིས་ཞིབ་འཇུག་
གི་མ་དདུལ་སྒྲོར་ལ་འདི་ལྟར་བརྟོག་འདུག "ང་ཆོས་རྣམ་དབྱེད་ཆེ་བའི་ན་གཞོན་
ཆོན་རིག་པ་བརྒྱལ་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་འགོ་འཇུགས་བྱེད་གྱི་མ་དདུལ་སྤྲེང་

ཐུབ་པ་འདི་ནི་ཉ་ཅང་ལེགས་ཤིང་། འདིས་དར་ཁྱབ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཉམས་ཞིབ་
འདི་ཕྱ་མ་ཐུད་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་བསྐྱུན་ངེས་རེད།”

སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་དབྱར་ཁའི་ཉམས་ཞིབ་ཟབ་སྤྲོད་།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༥ ལོ་དང་། སྐར་ཡའ་ ༡༠༠༥ ལོའི་དབྱར་ཁའི་སྐབས་སུ་སེམས་
དང་ཆེ་སློག་ཆོག་པ་ལས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་”དབྱར་ཁའི་ཉམས་ཞིབ་ཟབ་
སྤྲོད་”ཞེས་པ་ཞིག་སྤྲད་དེ། ཨ་དུ་མི་ཨ་ཡེ་ཤེའི་སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆོག་པ་འདྲ་
ལས་བྱུང་བའི་བྲི་བ་དང་བརྗོད་གཞི་ཁག་ལ་མངོན་སུམ་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟོའི་
ལམ་ནས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་བྱུང་ཡོད། ཟབ་སྤྲོད་འདི་ཆོ་ནི་
༡༩༥༠ ནང་མ་ཁི་སི་དང་ས་ལི་སྐ་རྟོ་༽Max Delbruck and Salvador Luria༽གཉིས་
གྱིས་གསར་འཇུག་སྐབས་པའི་རོ་བོ་འཛིན་པའི་ཐུབ་ཇུས་སྐོར་གྱི་སྤྱེ་དངོས་རིག་
པའི་དབྱར་ཁའི་ཟབ་སྤྲོད་ཡོངས་གྲགས་དེ་དང་ཕྱོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ནས་གཅིག་
མཚུངས་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ནི་དེང་སང་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་ཡོད་པའི་ཆད་འཇལ་གྱི་
སྤྲིག་གཞི་དང་། རོ་བོ་འཛིན་པའི་ཐུབ་ཇུས་ཀྱི་གནས་རིམ་གྱི་བྱེད་ཐབས་གསར་པ་
དེ་ཆོའི་ཕྱོགས་སུ་སྤྱེ་དངོས་རིག་པ་བའི་མི་རབས་ཤིག་ཁྲིད་མཁན་ཡིན་པར་བརྗོད་
གྱི་ཡོད། ༡༠༠༥ ལོར་སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་དབྱར་ཁའི་ཉམས་ཞིབ་ཟབ་སྤྲོད་
གསལ་བསྐྱགས་བྱེད་སྐབས། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་འགྲེལ་
བཤད་བྱས་འདུག

སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་དབྱར་ཁའི་ཉམས་ཞིབ་ཟབ་སྤྲོད་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི།

སྒྲོ་དང་སྒྲོང་ཚར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པ་དང་། ཉན་པའི་
སྒྲོམ་སྒྲུབ་གྱི་ཉམས་ལེན་པ་དང་མཁས་དབང་ཚོའི་བར་དུ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཉམས་
ཞིབ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཆེད་ཡིན། ལུགས་གྱི་དགོས་དམིགས་ནི་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་
གྱིས་སེམས་དང་། གཤེགས་སྒྲིང་། སྒྲུང་པའི་བྱེད་ལས་སོགས་ལ་ལུགས་རྒྱུན་ཅི་
ཞིག་ཐེབས་པ་དང་། འགོ་བཅིའི་རིགས་གྱི་སྒྲོང་བ་དང་ཤེས་པ་ལ་གསལ་འབྲེལ་
བྱེད་པར་སྒྲོམ་གྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་བྱེད་ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་པར་དང་བ་ཡོད་པའི་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པའི་མི་རབས་གསར་པ་ཞིག་སྒྲིང་
བསྐྱེད་སྒྲུབ་བྱ་རྒྱུ་འདི་ཡིན་ཞིང་། དེ་བཞིན་ཉན་པའི་མཁས་དབང་ཚོ་ལའང་དེར་
རབས་སེམས་གྱི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་རྒྱ་ལོ་ཤིང་ཡོད་པ་རེད།

མཐོ་སྒྲོབ་མཐར་ཕྱིན་གྱི་སྒྲོབ་མ་དང་། འབྲུམ་རམས་པའི་གོ་གནས་སྒྲངས་
ཡོད་པའི་སྒྲོབ་མ་བཅས་ན་གཞོན་ཚན་རིག་པ་ལྟ་བུ་དང་དགུ་ཟབ་སྒྲོང་འདིར་མཉམ་
ཞུགས་བྱས་པའི་ཐོག་ མཐོ་སྒྲོབ་ཁག་གི་ཆེད་ལས་གྱི་མི་སྣ་སུམ་ཅུ་ཡང་མཉམ་
ཞུགས་གནང་ཡོད། ༢༠༠༩ ལོའི་ཉམས་ཞིབ་གྱི་ཟབ་སྒྲོང་འདིའི་རྗེས་སུ་རེ་ཆར་ཉེས་
གཤམ་གསལ་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་བཤད་འདུག།

ངས་ཉམས་ཞིབ་གྱི་ཟབ་སྒྲོང་འདི་ནི་བཀོད་སྤྲིན་བྱེད་སྒྲུངས་དང་། བརྗོད་བྱའི་
འདུས་དོན་གཉིས་ཀའི་ཆ་ནས་བྱུང་པར་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བྱུང་། མཉམ་ཞུགས་བྱེད་
པར་འདེམས་སྒྲུགས་བྱས་པའི་ན་གཞོན་མཁས་པ་པལ་ཆེ་བ་འཛོན་ཐང་ཡོད་མཁན་
ཤིང་སྤྲུལ་རེད། ཁོང་ཚོ་ནི་ཨ་རིའི་མཐོ་སྒྲོབ་ཡག་ཤོས་ཁག་ནས་ཡོང་ཞིང་། སོ་སོའི་
ཆེད་ལས་ལ་སྒྲོང་བརྗོད་ལུགས་ཆེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མཉམ་ཞུགས་པ་ཅུང་ཤོས་ཤིག་

གིས་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡང་བྱེད་ཅིང་། ཁོང་ཚོས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཉམས་ཞིབ་
འདི་ལྟ་བུ་ལ་སྤྲོ་མོ་ནས་རེ་ལྟོས་བྱས་འདུག ཚན་རིག་གི་སྒྲོམ་བསྐྱར་གྱི་བར་
མཆམས་སུ་སྒྲོམ་གྱི་སྤྱན་སྤང་དུ་རེ་བཀོད་སྤྲིན་བྱས་ཡོད་པའི་ཟབ་སྦྱོང་འདི་ནི་ང་
ཞུགས་སྤྱོད་པའི་ཚན་རིག་གི་ཚོགས་འདུ་གཞན་དང་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པ་ཞིག་རེད།
ཟབ་སྦྱོང་འདིས་མི་ཚང་མར་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་ཤིང་། འདི་ནི་སེམས་དང་ཆེ་
སྟོག་གི་ལོ་རེའི་ལས་གཞི་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་རེ་བ་བརྩུང་འདུག

རེ་ཆར་ཉིས་མཐོང་བ་ལྟར། ཉུང་མཐའ་ཡང་མཉམ་ཞུགས་པ་འགས་སོ་སོའི་
འཆོ་བའི་ཆ་ཤས་གཉིས་གཅིག་ཏུ་སྦྲིལ་བའི་འབད་བཅོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཅིག་བྱས་
ན། མཉམ་ཞུགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱེད་པར་ཉུར་བཅོལ་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་སྟེ། མྱོལ་རྒྱན་གྱི་འགྲོ་ལུགས་ལྟར་ན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་འཆོ་བའི་བྲབ་
ཁོངས་འདི་གཉིས་ཁ་ཁར་འཛིག་པ་སྟེ། ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེ་ནང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་
ཆོད་སེམས་དང་། ཚན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་མི་བསྐྱེད་པའི་མངོན་
གྲུང་མ་ཡིན་པའི་སྒྲུང་དོར་གྱི་འགྲོ་སྐྱེད་སུ་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོད། འདི་གཉིས་
བསྐྱེད་ན་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ནི་མངོན་གསལ་ཡིན་ཞིང་། བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་
འཛིན་མཁན་ཆོས་དར་སྟེལ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཚན་རིག་ལྟར་སྤང་བ་ནི་ཡོངས་བྲབ་ཀྱི་
དཔེ་མཚོན་ཞིག་ཡིན། དེའི་ནང་དུ་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་ལ་ཚན་རིག་བཅོས་མ་ཞིག་
གིས་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱས་ཏེ། དམ་པའི་གསུང་རབ་ཏུ་ཡོད་པའི་འཛིག་རྟེན་བཀོད་
རྒྱུ་གྱི་ལྟ་བུ་དེའང་ནང་དུ་སྤྱད་ཐབས་བྱས་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་
རང་བཞིན་མེད་པའི་ལྟ་བུ་ཀྱང་ཚན་རིག་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འབྲེལ་བཟོད་བྱས་ཡོད་

པ་དང་། ར་རྩེ་དང་མར་ཁེ་སེའི་རང་ལུགས་ཀྱི་སྲིད་གཞུང་ཁག་གི་འོག་ཏུ་དེ་ལྟར་
བྱུང་བ་རེད། གལ་ཏེ་ཆོན་རིག་ལ་ནང་དོན་རིག་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས་པན་
འབྲས་འབྱུང་དགོས་ན། ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་གིས་༼དེ་བཞིན་ཆོས་ལུགས་དང་ལྷ་བྱུང་གཞན་གང་
ཞིག་ཡིན་ཡང་༼དེ་ནང་དོན་རིག་པ་ནི་པམ་ཉེས་བྱུང་བའི་འབྲེལ་བ་དེ་དག་ལས་འོགས་
སུ་བྱེས་ཡོད་པ་རྟོགས་དགོས་སྐྱེ་རེད། ང་ཚོས་གནད་དོན་འདི་སྒྲིང་ན་སེམས་དང་
ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པའི་སྤྱི་ཕྱི་མང་པོར་བྱུང་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་
རིན་ཐང་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལའང་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས།

ཤེས་ཡོན་དང་རིན་ཐང་།

ང་ཚོའི་ཆོགས་འདུའི་སྤྱོད་ཀྱི་དགོང་མོ་དེར་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཤེའི་སྒོ་དང་སྒྲ་
པའི་ཆོན་རིག་གི་སྤེ་ཆོན་གྱིས་ནང་པའི་ལྷ་བྱུང་གི་སྒྲོར་ལ་བསྐྱོ་སྒྲིང་ཞིག་སྒྲོར་
ཆོགས་བྱས་ཡོད། དུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་འབྲུམ་རམས་པའི་གོ་གནས་
ལེན་བཞིན་པའི་སྤེ་ཆོན་འདིའི་སྒྲོབ་མ་ར་ཅེ་ཤི་༼Rajesh Kasturirangan༽བསྐྱོ་སྒྲིང་
དེའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཤིང་། ཁོང་གིས་བརྗོད་པ་ལྟར་ན། སྒྲོབ་མ་ལྷ་བཅུ་ལྷག་
དང་དགེ་ཆེན་ཆོ་ལྷན་དུ་འཛོམས་པ་དང་། གངས་འབོར་འདིས་ཁོང་ཆོའི་སྤེ་ཆོན་གྱི་
སྒྲོབ་མའི་ཆ་འགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཟིན་ཡོད། ཆོགས་ཞུགས་པ་ཆང་མར་བྱི་ཉིན་དེར་
རྒྱ་སྐྱེའ་མ་མཆོག་དང་། དུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་པ་ཆོ་ཐུག་འབྲུད་བྱས་ནས་འབྲས་བུ་
ཁྱད་པར་བ་ཞིག་འབྱུང་སྐྱེ་ཡིན་པའི་ཆོར་སྒྲིང་བྱུང་ཞིང་། ར་ཅེ་ཤིས་བྱིས་སུ་གཤམ་
གསལ་གྱི་བསམ་ཚུལ་འདི་བྱིས་འདུག།

ང་ལ་མཆོན་ན། ཡང་མི་ཨ་ཡེ་རྩེའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟག་གི་ཆོག་པ་འདྲའི་
བརྟེན་མི་སྐབ་པའི་ཆ་ཞིག་ནི། ཆོག་པ་འདྲ་དེ་ཉིད་མ་ཡིན་པར་དེའི་སྤྱིན་ང་ཆོའི་
སྤེ་ཆན་དུ་ཆོག་པ་པའི་བཀོ་སྐྱོང་དེ་ཡིན། ང་ཆོས་ནང་བསྟན་གྱི་ལྟ་སྤྱབ་རང་བཞིན་
གྱི་བྱང་ཆོས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟོར་ལ་གོ་བསྟར་བྱས་ཏེ། ཤེས་རིག་ཆེད་སྦྱོང་གི་
ནམས་པ་ཅུང་ཅམ་ཡོད་པའི་སྟོན་པ་བཀོ་སྐྱོང་འགོ་བཙུག་པ་ཡིན། དེ་ནས་ཆོག་པ་
ཞུགས་པ་གཅིག་གིས་སྟེར་གྱི་ཆག་སྟོ་ཞིག་སྟེར་སྟེ། རང་ཉིད་ནི་ཆེད་ལས་གྱི་དབང་
ཅའི་ཆན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཆག་སྟོ་དེ་རྟོགས་མ་སྐབ་ཅུ་ལ་བརྟེན་སོང་། འདིས་
མི་མང་པོ་ཞིག་བདེ་པོ་མེད་པ་བཟོས་ཤིང་། ཆོག་པ་ཁང་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཆན་
རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་མངོན་གསལ་ཆགས་པ་ནི། ཁོང་ཆོས་ནང་དོན་རིག་པ་ལ་
དང་བ་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཆན་དེ་དབང་ཅ་དང་ཡུལ་རྟོགས་ཆན་རིག་གི་དཔེ་གཟུགས་
ནམས་དང་། རང་ཉིད་འགོ་བཅི་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་སོ་སོའི་སྤྱོད་བའི་
བར་གྱི་འགལ་བ་འདི་རེད། འགལ་བ་འདི་ནི་མངོན་གསལ་དུ་སྟེང་མེད་པ་དང་།
གཅིག་བྱས་ན་སྟེང་བདེ་པོ་མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཆན་རིག་གིས་ཡུལ་གྱི་སྟོར་ལ་
ཤེས་རྟོགས་འཆོལ་ཐབས་གྱི་བྱེད་ཐབས་ངོ་མཆར་བ་ཞིག་སྤྱད་ཡོད་པ་རི་བཞིན།
ནང་དོན་རིག་པས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྟོར་ལ་བྱེད་ཐབས་དེ་འདྲ་ཞིག་སྤྱད་སྤྱིད་པ་འདིས་
ཆན་རིག་པ་མང་པོའི་དང་བ་བསྐྱངས་འདུག། སེམས་དང་ཆེ་སྟག་གི་བཀོ་སྐྱོང་བཙུ་
གཅིག་པས་ནང་དོན་རིག་པ་ནི་སྟོ་དང་དབང་ཅའི་ཆན་རིག་གི་ལས་རྟོགས་ཆད་
ལྷན་ཞིག་ཡིན་པར་བསྐྱབས་སྐབ་ཡོད་མེད་དེ་རྩི་བ་གཞན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་།
ངས་ཡུན་རིང་ཞིག་ལ་བརྟེན་མི་སྤྱིད་པ་ནི། ང་ཆོའི་སྤེ་ཆན་གྱི་ཆོག་པ་འདྲ་དེར་

ཞུགས་ནས་གསར་བྱུང་གི་ཕྱིར་བ་ཞིག་ལ་མཉམ་སྦྲུང་བྱས་པ་འདི་ཡིན།

བརྗོད་གཞི་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏེ་མཉམ་སྦྲུང་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་
བ་འཇད་རོ་མེད་མཐའ་སྒོམ་གྱི་གཏམ་བཤའ་དུའང་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གིས་སེམས་
དང་ཆེ་སྒོག་གི་ཆོགས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པར་འཆང་ཁ་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བསམ་
གཞིགས་གནང་སྟེ། ཤེས་རྟོགས་དང་རིན་ཐང་གི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྩུང་བའི་རྒྱལ་
ཁྱེད་གས་པ་དང་ནང་བའི་ལྟ་བུ་བར་གྱི་གཞི་ཅིའི་ཁྱད་པར་སྐྱེད་ཡོད། ང་ཆོས་རྒྱུན་
དུ་ཆོན་རིག་པ་ནི་སྤང་དོར་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པར་བསམས་ནས་ཤེས་
རྟོགས་དང་སྤང་དོར་གཉིས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁ་ཁ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་ཞིང་། ལྟ་
སྤངས་འདི་ལ་རྒྱལ་ཁྱེད་གས་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱུན་ནང་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་།
དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་དེ་ཕྱིན་ཟིའི་ལྟ་བུ་སྤྱི་བ་ཉེའོ་མིས་(David Hume)ཅི་
ཞིག་ཡིན་པ་དང་ང་ཆོས་ཅི་ཞིག་གྲེད་དགོས་པ་གཉིས་ཏེ། འབྲེལ་བཤའ་གྱི་སྐད་ཆ་
དང་བསྐྱབ་སྒོམ་གྱི་སྐད་ཆའི་བར་ལ་ཁྱད་པར་བྱས་པ་ནས་བརྩུང་ཐུན་མོང་གིས་
ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད། ལྟ་ཚུལ་འདི་ནི་ད་དུང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་རིག་པའི་ནང་དུ་
ཁ་ལེ་ལྟ་ཐེ་(Karl Barth)སོགས་ཀྱིས་འགན་འཁུལ་དཔྱེ་བ་བྱས་ནས་རང་བྱུང་
ཁམས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་དེ་ཆོན་རིག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་། སྦྱོང་ལམ་གྱི་ཐག་གཅོད་དེ་
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འོས་འགན་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲུབ་སྟེལ་བས་ལུགས་རྗེ་ཆེར་སོང་བ་
རེད། ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ས་མཚམས་འདི་ནི་ཆེས་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་ནས་ཆོས་ཉིད་ལྟ་བུ་
ཆགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཆོགས་ཐོག་གི་ནང་བའི་མཁས་དབང་དང་ཉམས་ལེན་པ་
ཆོས་འདི་དང་འགལ་བའི་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་རིན་ཐང་ལ་ཐེངས་དུ་མར་ཚོད་སྤྱོད་གནང་

ཞིང་། བྱང་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཏུ་རིན་ཐང་དང་ཤེས་རྟོགས་གཉིས་ནི་འབྲེལ་ཐབས་མེད་པ་
དང་། ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་ར་ཆོའི་ལངས་ཕྱོགས་ཀྱི་འགལ་ལྷར་གྱུར་ཡོད་སྟབས། ར་
ཆོས་ལྷ་ཚུལ་འདིའི་རྒྱལ་རྟེན་གྱི་ཚོད་སྒྲུབ་རྣམས་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་པར་རིན་ཐང་
ཡོད་ངེས།

དང་པོ་ནི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འཛོད་ངེས་གང་ཟག་དང་པོའི་
ལྷ་སྒྲུངས་དེ་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱེད་ཐབས་ནང་འདུས་མ་ཐག་འབྲེལ་བཟོད་
ཅིག་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་བཟོད་སོང་། ར་ཆོས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ཞིག་
ཡིད་ལ་བྱེད་སྐྱབས། རང་གི་འདུན་པའི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཆོས་རྣམས་ར་ཆོར་སྒྲུང་
གི་ཡོད། དེ་ཡང་ར་ཆོའི་ཆོར་ཤེས་ནི་རྒྱན་དུ་ཆོས་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་སྒྲོར་ཡིན་པ་
དང་། ར་ཆོའི་ཆོར་ཤེས་དེ་ཆོས་གང་ཞིག་གི་སྒྲོར་དུ་འགྱུར་བར་འབྲེལ་བཟོད་ཅིག་
འབྱུང་དགོས་རྒྱ་ཤིང་། དེའི་ཕྱིར་གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱོད་པ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་
ནང་འབྲེལ་བཟོད་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པར་མ་ཟད། འབྲེལ་བཟོད་དེའི་ནང་མ་
སྟོད་ཀྱི་ཕྱགས་དང་མ་ཐུན་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་འདུས་ཡོད། འདི་ལྟར་སྒྲུང་དོར་ནི་ཤེས་
ཆོར་གྱིས་ཟེན་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་ར་ཆོའི་སྒྲོའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་གྲུབ་པ་ཤིང་།
ཡུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་པ་ཁོད་ཉན་གྱིས་བཟོད་གཞི་འདིའི་ཐད་ནས་རང་གི་ལྷ་ཚུལ་
བཤད་དོན། “སྤྱི་གཞུང་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་སྡེ་གཉིས་ཁ་ཁར་བྱེས་ཡོད་པ་འདི་ནི།
ཆོན་རིག་གིས་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་མ་ཡིན་པར་བྱེ་རོལ་གྱི་རང་བྱུང་ཁམས་
ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་བྱུང་ཡོད། ར་ཆོས་ལག་ལེན་སྤྱོད་ཆོའི་སྒྲུང་དོར་གྱི་ལྷ་
ཚུལ་ལ་བལྟས་ཆོ། གོང་དུ་འབྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་ལྟར་སྒྲུང་དོར་ནི་ནང་སེམས་

གྱི་རང་ཚུལ་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ཚན་
རིག་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་བརྒྱད་ནས་
ནང་སེམས་གྱི་རང་ཚུལ་དེ་ཚོར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན། ཚན་རིག་གྲང་སྒྲུང་དོར་རིག་
པ་དང་འབྲེལ་མེད་དུ་གནས་མི་སྲུག་”

ཅོད་སྐབ་གཉིས་པ་ནི། ནང་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་གསལ་དགོས་དམིགས་
ནས་འགོ་བརྩམས་འདུག སློབ་གསལ་དེར་སྤྱད་པའི་ཤེས་རྟོགས་དང་དེ་ལག་ལེན་ལ་
འདེབས་པའི་སློམ་པའི་ཆ་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། རྒྱལ་ཕྱོགས་གྱི་འཕྲོ་ལུགས་ལྟར།
འཐད་ལྟན་གྱི་གཞུང་ལ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་པ་དང་། གཏན་ཆོག་ས་བཞོལ་སློབ་བྱེད་
པ་ནི་མོད་གྱི་ནང་པའི་དགོན་སྡེའི་ཤེས་རིག་ཆེད་སློབ་དུ་ཏུ་ཅང་གཅིག་ས་ཆེན་
འཛིན་གྱི་ཡོད། ད་དུང་ངེས་ཤེས་དེ་ལ་སློམ་སྐབ་ཉམས་ལེན་གྱི་སློབ་གསལ་ཁ་སློན་
བྱས་ནས་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་གཞི་ནི་ལྟ་བུའི་དང་ཚོས་ལུགས་གྱི་གོ་རྟོགས་
གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར། གང་ཟག་རང་ཉིད་ལ་ལེགས་སློབ་ནས་བཅོས་སྦྱར་བྱེད་
རྒྱ་འདི་རེད། ནང་པ་ཚོས་ཡང་ཡང་ནན་གྱིས་བརྗོད་པ་ལྟར་ཁོང་ཚོའི་ལྟ་ཚུལ་ལ།
སེམས་ནི་བཅོས་སྦྱར་བྱེད་དུང་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཞིང་། སློམ་གྱི་དགོས་དམིགས་ནི་
སློ་སྦྱངས་ནས་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཏི་སྤྱག་བཅས་སེམས་གྱི་དུག་
གསུམ་ལྟ་བུའི་ཉོན་མོངས་ནམས་བསལ་རྒྱ་འདི་ཡིན། སློམ་ནི་འཚོ་སྦྱངས་དང་སྦྱོར་
སྦྱངས་གསར་བ་ཞིག་ཏུ་ཁྱིད་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཞིང་། དེ་འདྲའི་
འཚོ་སྦྱངས་དང་སྦྱོར་སྦྱངས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་པ་དང་། འདི་ནི་ཉོན་མོངས་
ཐམས་ཅད་ལས་གྲོལ་བ་ཞིག་ཏུ་རྟོགས་གྱི་ཡོད། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། འགྲོ་བ་མིའི་

རིགས་ཀྱི་དར་རྒྱས་ནང་ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་རྟོགས་ཡོད་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ང་ཚོ་ཅི་
ཞིག་ཆགས་རྒྱ་ཡིན་པའང་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་རེད། ཤེས་རིག་ཆེད་སྦྱོང་གི་སྦྱོང་
བརྟུན་ནི་སློབ་གསོའི་གྲུབ་ཆ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་མོད། ནང་པ་ཚོའི་འཛིག་
རྟེན་ལྟ་ཚུལ་གཞིར་བཞག་ན། སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རུ་འགྲོ་བའི་བདག་དང་འཛིག་རྟེན་
ལ་བཟུང་བའི་ལོག་ལྟ་འང་སོ་སོའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱིས་ཟིན་པར་བྱས་ཏེ། གོ་རྟོགས་འདི་
ནི་རང་གི་སྦྱོང་ལམ་ནང་དོན་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས། འདི་ལྟ་བུའི་སློབ་
གསོ་ལ་སྦང་དོར་གྱི་བྱད་ཆོས་ཤིག་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ཡོད། རུབ་ཕྱོགས་སུ་འང་
ཀྱི་ལོང་རྟེ་ཡ་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་འཇམ་ཀྱི་དང་། ཉ་Jack Mezirow་ཉི་
མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་ར་རྟོ་ཉི་Robert Kegan་ཉི་སོགས་ཀྱིས་སྦང་དོར་གྱི་སྦྱོང་
ལམ་ཡང་འདུས་ཡོད་པའི་སློབ་གསོ་སྤེལ་དགོས་པའི་ལྟ་ཚུལ་སྒྲིང་གི་ཡོད་ཀྱང་།
རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་གསོ་སྤྱིའི་ནང་སྦང་དོར་རིག་པས་གོ་བབ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་
བཟུང་མེད། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། ང་ཚོས་ཞིབ་བཙུག་གི་རྣམ་དཔྱད་དང་། སྤྲོ་མོ་ནས་ཅ་
འཇུགས་བྱས་ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ངེས་ཆ། ཚོང་ལས་སུ་བསྐྱུར་རུང་བའི་ཡོན་
ཏན་བཅས་གཙོ་བོར་འཛིན་གྱི་ཡོད།

སྦྱོང་ཚོར་སྒྲོར་གྱི་བཟོ་སྒྲིང་གི་སྐྱབས་སུ་ཟུར་ཁི་ལེར་ཡོད་པའི་ཁ་ལེ་ཏམོར་
ནིའི་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཁད་ཀྱི་ནང་གིས་སྦྱོང་ཚོར་ནི་དུས་
ཡུན་རིང་པོར་མི་གནས་པའི་ཆེན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་དང་། སྦྱོང་ཚོར་ཡུན་རིང་པོར་
གནས་པར་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྟུན་གྱི་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་གཉིས་པན་ཚུན་བསྐྱར་ཡོད།
བཟོ་སྒྲིང་གི་ཐུན་དེའི་ནང་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་གིས་སྐད་ཅིག་ཙམ་ལས་མི་གནས་

པའི་སྤྱིང་ཚོར་དང་། སྒྲོམ་པ་དང་རིགས་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱེད་པའི་སྤྱིང་རྩེ་ལྟ་
བུ་ཡུན་རིང་ལ་གནས་པའི་སྤྱིང་ཚོར་གཉིས་ཞིབ་བསྐྱར་གནང་སྟེ་གསུངས་དོན།
"དེ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤྱིང་ཚོར་གྱི་རིགས་གཞན་ནི་རྒྱ་མཚན་གཞིར་བཞག་གིས་
བྱུང་བ་ལྟར་ཡིན། དཔེར་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཡུན་རིང་ལ་སྒྲོམ་པའི་འབྲས་བུ་བྱ་སྤྱིང་རྩེའི་
ཚོར་བ་འབྱུགས་དྲག་པོ་ཞིག་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ་རེད། སྤྱིང་ཚོར་འདིའི་རིགས་ལ་བསམ་
གཞིགས་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ར་ཚོས་སྤྱིང་ཚོར་གྱི་རིགས་འདི་
གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་ཞིག་འབྱེད་དགོས་རྒྱུ་རེད།"

ནང་པའི་སྒྲོབ་གསོས་མ་རིག་པ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་བྱས་ནས་སྤྱད་པས་ལ་བསྐྱེད་པའི་
མི་དགེ་པའི་སེམས་བྱུང་ནམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་གཤིས་རྒྱུད་
ཀྱི་ངོས་ནས་དེ་དག་ལ་པར་ཆོལ་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ཐབས་ལས་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་
སོགས་གསར་ཚུལ་བྱས་ཏེ་གོ་རྟོགས་ཐབས་ལོ་བསྐྱུན་པ་བཅས་གཙོ་བོར་བཟུང་ཡོད།
ནང་པའི་ཐར་པ་ནི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་དང་དུས་
མཉམ་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྤྱིད་ལས་སྒྲུང་དོར་གྱི་ལས་དོན་ཞིག་ཀྱང་རེད།

ཤེས་རྟོགས་དང་རིན་ཐང་བར་གྱི་འགལ་བ་ལ་ནང་པའི་དོགས་འཇུག་གི་
དགག་སྒྲུབ་གསུམ་པ་ནི། ནང་པ་ཚོར་ཡོད་པའི་སྒྲུང་དོར་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་གཞིར་
བཞག་གིས་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། འཇུག་རོ་མེས་བརྗོད་པ་ལྟར་བྱུང་གསུངས་པའི་ལྟ་
ཚུལ་ལ། ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་ཀུན་སྒྲོང་བཟང་ངན་གང་ཞིག་བཟུང་བ་དང་། མི་
བཟང་ངན་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་སོགས་ཚན་རིག་རང་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་ཅིང་། རིན་ཐང་
འཇོག་ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན། ཚན་རིག་ནི་བར་གནས་ཤིག་ཡིན། ནང་པའི་

སྒྲུང་དོར་རིག་པའི་ནང་འབྲེལ་བ་འདི་ལ་ས་མཚམས་དེ་འབྲེལ་གསལ་པོ་ཞིག་མེད་
པ་དང་། ཁྱད་པར་འདི་ནི་ ༡༠༠༡ ལོར་རྟ་རམ་ས་ལར་སྒྲོང་ཆོགས་བྱས་པའི་སེམས་
དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདྲའི་ཐོག་དྲུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཚོག་དང་། ལན་ཏར་གྱིས་རིགས་
རྫས་བཟོ་ལས་སྒྲོར་གྱི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནད་དོན་ཁག་ལ་སྒྲེང་སྒྲོང་
བྱེད་སྐབས་མངོན་དུ་གྱུར་ཡོད། དྲུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཚོག་གི་དགོངས་ཚུལ་ཞིག་གིས་
ལན་ཏར་ཉ་ལས་སུ་བཅུག་པ་དང་། དེ་ནི་ནང་པའི་སྒྲུང་དོར་རིག་པའི་ནང་བྱ་སྟོན་
ཅིག་བཟང་ངན་གང་ཞིག་ཡིན་པ་ཐག་གཅོད་མཁན་གཙོ་བོ་ཀུན་སྒྲོང་ཡིན་པ་འདི་
རེད། བྱ་སྟོན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན་ཡང་ཀུན་སྒྲོང་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་མི་དགེ་
གཉིས་སུ་འགྲོ་ཆོག་དཔེར་ན། འདོད་རྫམ་ནི་ཆོན་རིག་གི་ལས་གཞི་ཞིག་གི་ཀུན་
སྒྲོང་དུ་སོང་ཡོད་ཆེ། འདིས་ལས་གཞི་དེ་མི་དགེ་བར་བསྐྱར་ཡོད།

འཇད་རོ་མེས་མཐུག་སྒྲོམ་གྱི་གཏམ་བཤད་དུ་འགྲོ་བ་མི་ནི་སྒྲུང་དོར་དང་ལྷན་
པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་སོང་། སེམས་ཅན་གཞན་དང་མ་འདྲ་བར་ང་
ཆོས་སོ་སོའི་སྤྱིང་བ་ལ་བཟང་ངན་གྱི་ཁྱད་པར་འབྱེད་གྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་འགྲོ་བ་
མིའི་རིགས་ཀྱི་རོ་བོ་ནི་ཡ་རབས་ཡིན་པའི་ལྟ་བ་འདི་ལ་སྒོ་འབྱེད་དུས་སྐབས་ནས་
བཟུང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་ཆོན་རིག་གི་འབྲེལ་བཤད་སོགས་ཀྱིས་གཞོན་
ལྷགས་མང་པོ་སྤྲད་ཡོད་ཚུལ་བཤད་སོང་། རྒྱ་མཚན་དེའི་རྟེན་གྱིས་"ཨ་རི་བ་མང་
པོས་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལ་བཅངས་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ལ་
པར་ཆོལ་བྱེད་པའི་ལྟ་བུའི་རིག་པའི་དགག་སྒྲུབ་དང་། ཆོན་རིག་གི་བདེན་དཔང་
འཆོལ་བའི་འདོད་པ་ཆེན་པོ་མངོན་གྱི་ཡོད།" ཁོང་གིས་ད་དུང་ཟུ་མཐུད་ནས་

བརྗོད་དོན། “འགྲོ་བ་མིས་རང་ཉིད་ནི་ཅེ་སྤྱད་ཞིག་ཏུ་བསམ་པར་དགའ་མོས་བྱེད་
གི་མེད།” གལ་སྲིད་རྒྱལ་ཁྲོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཚན་རིག་གིས་ང་ཚོ་ནི་དེ་ལྟ་བུ་
ཡིན་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ན། ང་ཚོས་ལམ་ཁག་ཞན་ཞིག་འཆོལ་རྒྱ་རེད། འགྲོ་བ་
མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དོན་ནམས་ཤེས་རྟོགས་དང་རིན་ཐང་། ཡང་ན་ཚན་རིག་དང་
ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱ་བ་ཁོངས་སོ་སོར་ཡོངས་སུ་འབྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན། ཁ་ཞེ་
གཉིས་མེད་ཀྱིས་ཚན་རིག་དང་དུ་ལེན་ཞིང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་རོ་བོ་མཐོར་
འདེགས་བྱེད་པའི་ལྟ་བུ་རྒྱ་ནག་འབྲོངས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་བུ་ཞིག་ང་ཚོས་རང་
བཞིན་གྱིས་འཆོལ་རྒྱ་རེད། མང་ཚོགས་ཀྱིས་སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཚོགས་འདུ་
བཙུག་ཅིག་པར་དོ་སྣང་ཤུགས་ཆེན་སྤྱད་པ་འདིས། མི་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་
རོ་བོ་མཐོར་འདེགས་ལ་བདེན་ཁ་སྤྱོད་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སློལ་རྒྱུན་ཁག་དང་།
ཚན་རིག་གཉིས་མ་ཐུན་འགྲིག་བྱེད་པའི་གལ་ནན་ཀྱི་ལས་གཞི་གང་ལའང་དགའ་
བསུ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པའི་འཇད་རོ་མའི་ལྟ་བུ་ལ་རྒྱ་བ་སྒྲོར་བྱས་འདུག

མཚུག་སྒྲིམ།

ང་རང་སྐྱེར་གྱི་རོས་ནས་བརྗོད་ན། ཡང་མི་ཨ་ཡེ་ཉེའི་ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་
གི་སློབ་མ་ཆོར་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་བ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཆོར་སྐར་
སྤྱིས་པ་ནི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་ཞིང་། རྒྱབས་ཆེན་གྱི་སློལ་རྒྱུན་གཉིས་ཚན་རིག་
པ་དང་མཁས་དབང་གི་འདུ་ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་གི་གམ་དུ། སེམས་ལ་བརྟག་
དབྱེད་བྱེད་པའི་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱོ་སྒྲིང་འདིར་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད། གསར་
འགྱུར་ལས་རིགས་ཀྱི་མིའང་བརྒྱ་ཕྲག་ལས་བཟལ་བ་ཞིག་འདྲོམས་ནས་བརྒྱུད་

ལས་གཙོ་བོ་ཁག་དང་། ཚན་རིག་གི་དུས་དེབ་སོགས་སུ་གསར་འགྱུར་མང་པོ་
སྒྲེལ་ཞིང་། བསྐྱོ་སྒྲིང་འདི་ནི་རང་ངོས་ནས་སྒྲིང་མོལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཞིག་གི་མགོ་
ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་དང་། ཚན་རིག་པ་ཚོའི་བར་དུ་འབྱུང་གི་
ཡོད་པའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་བསྐྱོ་སྒྲིང་འགོ་བརྩམས་ནས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་དྲུག་ཕྱིན་
པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་རེད། ཨད་མི་ཨ་ཡེ་རྒྱུ་ར་བཏབས་པའི་ས་བོན་རྣམས་མ་འོངས་
པའི་ལོ་རབས་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱེས་ནས་དར་རྒྱས་ཡོང་བར། བསྐྱོ་སྒྲིང་
དེ་དག་དང་། དབྱར་ཁའི་ཉམས་ཞིབ་ཟབ་སྦྱོང་། མ་དདུལ་མ་སྐྱུན་སྦྱོར། མཉམ་
འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞི་བཅས་རྒྱན་འབྲེངས་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟ་བུར། རང་བསྐྱུན་ཁོ་
ན་མ་གཏོགས་མཉམ་འབྲེལ་འདིའི་ནང་ཞུགས་མི་ཆོག་པའི་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་། རྒྱ་
ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་གིས་ཆོས་ལུགས་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད་པ་ལྟ་
བུའི་བྱེད་ཆོས་ལྟན་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུན་ཏེ། སྤྱོད་བ་དང་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོར་
འཛིན་ཞིང་ཆོས་ལུགས་གཞིར་བཞག་ལས་བྱུབ་མེད་པའི་སྒྲ་དོར་རིག་པ་དང་མེན་
བྱེད་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་དགོས། ང་ནི་ནང་པ་ཞིག་མིན་ཡང་ཚན་རིག་དང་འགོ་
བ་མའི་ཆོས་དང་སྒྲ་དོར་གྱི་གོ་རྟོགས་ཆད་ལྟན་གཉིས་སུ་འབྲེལ་བྱེད་འོས་པའི་
རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་གི་དགོངས་པ་ལ་མོས་མ་སྐྱུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འཇད་རོ་མེས་
བརྗོད་པ་ལྟར། ང་ནི་འགོ་བ་མའི་རང་བཞིན་ལ་བཅངས་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་
ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་འདོར་མཁན་ནང་གི་གཅིག་ཡིན། ངས་ཚན་རིག་གིས་འགོ་བ་མའི་
རིགས་ལ་བཅ་ཉེས་ཅི་ཡང་མ་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་རང་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱུབ་
ཁོངས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། འགོ་བ་མའི་སེམས་ཀྱང་དེའི་ནང་དུ་བསྐྱེ་མི་སྐྱུབ་པའི་རྒྱ་

མཆོན་ཅི་ཡང་མཐོང་མ་བྱུང་།

ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཉེ་མགོ་སློབ་གྱི་འགན་འཛིན་མེ་སི་ཉིས་ང་ཚོའི་ཚོགས་འདུ་འགོ་
འཇུགས་གྱི་སྐབས་སུ་བརྗོད་པའི་གཏམ་ཞིག་བྱངས་ནས་ངས་དཔེ་དེ་བ་འདི་མཐུག་
སྟེ་ཕྱེད་རྒྱ་ཡིན། ཁོང་གིས་ང་ཚོས་ངེ་ལྟར་སྒྲོང་བ་དང་བྲན་བ་དང་བསམ་བ། གོ་
བརྗོད་བ་བཅས་ཉེ། སྐད་བསམ་ངེ་ལྟར་ཚུལ་རྒྱས་ཕྱེད་བ་དང་། སེམས་ཅི་ཞིག་
ཡིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་འདི་ལས་ལྷག་པའི་ཉམས་ཞིབ་གྱི་བརྗོད་གཞི་ཟབ་ཅིང་རིན་
མང་ལྷན་བ་ཞིག་མེད་པར་བརྗོད་སོང་། དཔེ་དེ་བ་འདིའི་ནང་དུ་བཞོད་པའི་བསྐྱོ་སྒྲིང་
བརྒྱད་ནས་ང་ཚོས་ཤེས་རིག་གི་གསང་བ་མཐར་ཐུག་དེ་རྟོགས་པའི་གོམ་བ་ཆུང་
དུ་འགའ་སྟོས་ཤིང་། སྟེ་ཆོན་ཐ་དད་པའི་བར་གྱི་རྒྱན་ལྷན་གྱི་བསྐྱོ་སྒྲིང་ལས་ཀྱང་པ་
རོལ་དུ་བཞུལ་བའི་འབད་བཅོན་བྱུང་ཡོད། རྒྱ་མཆོན་ནི་མེ་སི་ཉིས་བརྗོད་བ་ལྟར་
རེད། “ཞིབ་འཇུག་དེ་དག་གིས་འབྲུལ་ལས་དང་ཆོན་རིག་གི་སྟེ་ཆོན་དུ་གཏོགས་
པའི་ང་ཚོ་ད་དུང་རང་གི་བརྗོད་གཞི་དང་རིང་དུ་གྲེས་ཉེ། འཛམ་གླིང་གི་ཚོས་དང་ལྟ་
བྱུང་གྱི་སྟོལ་རྒྱན་ཁག་གི་དོགས་འདི་དང་། གོ་རྟོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་ཕྱེད་
དགོས་པའི་སྒྲུལ་སྒྲོང་ཕྱེད་གྱི་ཡོད།” ང་ཚོ་འདི་ལྟར་རྒྱང་དུ་བཞུད་པ་ནི་ཆོན་རིག་
ལས་ཁྲོས་ཁྲོལ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། དེའི་ཕྱེད་ཐབས་དང་ཁྲབ་ཁོངས་རྒྱ་བསྐྱེད་ཕྱེད་
པའི་རྒྱང་བཞུད་ཅིག་ཡིན། ॥

བྱགས་རྩེ་བཀའ་བྲིན།

སྐྱུར་ཚུལ་འདི་ལ་ཁྱུ་དག་གནང་མཁན་ནི། འཕྲིང་བ་འཛིགས་མེད་དང་། འབྲུག་
དགོན་མཆོག་ མེ་འོད། གློ་བཟང་རབ་རྒྱས་བཅས་ཡིན། གཞན་ཡང་གཞིན་ཁུ་དོན་
འབྲུབ་གྱིས་ལུང་འབྲེན་དང་དཔེ་ཆ་འེ་མིང་སོགས་འཆོལ་སྤྱད་དང་། ཐོགས་སྒྲོར་
ཞིག་གིས་སྐྱུར་ཚུལ་གྱི་རགས་ཟེན་བསྐྱབས་ནས་བསམ་ཚུལ་དང་ལམ་སྟོན་གནང་
བ། དེ་བཞིན་ལུང་རྟོགས་དགེ་འདུན་གྱིས་བར་སྐྱུན་དང་འགྲེམས་སྤེལ་གྱི་ཐད་ནས་
རོགས་རམ་བྱས་བ་བཅས་ཆང་མར་བདག་གིས་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ཁྱུ་རྒྱ་ཡིན།