



དུལ་ལྷན་
གཙུག་
ཁོ་ནའི་
མཇུག་གི་
འཇིག་རྟེན།

HIS HOLINESS THE

Dalai Lama

THE UNIVERSE
IN A SINGLE ATOM

How Science and Spirituality

Can Serve Our World

Translated into Tibetan by Tenzin Rigsang

This publication is copyrighted.

No part of this work may be reproduced in any form or by any means,
without the prior permission in writing of the publisher.

རྒྱལ་མཉམ་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྤྲེང་གི་འཛིག་རྟེན།

ཚན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པས་ང་ཚོའི་འཛམ་གླིང་ལ་
ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་ཚུལ།

མཛད་པ་ལོ། ། ཡགོང་ས་ཏུ་མའི་གླ་མ་མཚོག
སྐྱབ་པ་ལོ། ། བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང།

In each atom of the realms of the universe,
There exist vast oceans of world systems.

The Great Flower Ornament,
an ancient Buddhist scripture

སེར་བྱེན་རྟིག་མཚོ་དྲུག་བློ་མེད་ལྟེན་ལྷོ་མོ་ལྟེན་།

SJRB-0160

ལྷུང་བ་པོའི་བར་གཞི་རང་མོར་བཞག་ཡོད།

སེར་བྱེན་རྟིག་མཚོ་དྲུག་ཚོམ་ལྷོག་ཁང་གིས་འདུལ་དེབ་ཏུ་བཏོན།

སེར་བྱེན་རྟིག་མཚོ་དྲུག་ཆེན་མོས་འབྲེམ་སྤྲོད་བྱས།

༢༠༡༥ ལྷོ་ ༩ བར་ཚོམ་ལྷོག་བྱས།

༢༠༢༠ ལྷོ་ ༤ བར་བསྐྱར་ལྷོག་བྱས།

སེར་བྱེན་རྟིག་མཚོ་དྲུག་བློ་མེད་ལྟེན་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

མིག་འབྲེལ་བྱ་བྱེད་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

དཀར་ཆག

ལྷུང་པ་པོའི་གཏམ།	1
སྒྲིབ་སྒྲིབ།	༡
རྟོག་གཞིགས།	༡༠
ཚེན་རིག་དང་འབྲུག་པ།	༡༦
སྒྲོང་ཉིད་དང་། སྒྲོས་གྲུབ། ལོན་ཉལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ།	༥༦
འབར་གས་ཚེན་མོ་དང་། རྟོག་མ་མེད་པའི་ནང་པའི་འཇིག་རྟེན།	༡༠༥
འཕེལ་འབྱུང་རིག་པ་དང་། ལས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སེམས་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན།	༡༣༧
ཤེས་པའི་གནད་དོན།	༡༢༦
ཤེས་པར་སྒྲོགས་པའི་ཚེན་རིག་	༢༠༡
ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས།	༢༣༧
ཀུན་སྒྲོང་རིག་པ་དང་། རིགས་རྒྱན་གྱི་ཚེན་རིག་གསར་པ།	༢༦༩
ཚེན་རིག་དང་། སེམས་དོན་རིག་པ། འགྲོ་བ་མི།	༢༦༧
བར་ཚད་ཤན་སྒྲུབ།	༢༧༦
གསལ་བཤད།	༣༠༩
ལྷུང་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུན།	༣༠༧

ལྷན་བཟོ་བའི་གཏམ།

༡༧། ཁང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དེད་རབས་ཀྱི་རྣམ་པ་ནི། དཔལ་འབྱོར་དང་། འཕྲུལ་ལས། འགྲིམ་འབྲུལ། ལྷོན་ཆས་ཀྱི་དཔེ་གསར་ལྟ་བུ་འཚོ་བའི་མཐུན་ལྷན་ཁོ་ནའི་སྤྲོད་དུ་འཛོགས་ཀྱི་རུང་ཞིང་། སྲོལ་རྒྱན་ཀྱི་བསམ་སློའི་དཔལ་ཡོན་ལ་ལྟ་སྤངས་གསར་བ་ཞིག་བཟུང་ནས་འདུ་ཤེས་གསར་བ་ཞིག་འཚོལ་རྒྱུ་ནི་དེའི་བྱ་བ་ཆ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། རུལ་ཐུན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྤྲོད་གི་འཛིག་རྟེན་ཞེས་པའི་གསུང་ཚཱ་འདིས་ང་ཚོའི་སྲོལ་རྒྱན་ཀྱི་བསམ་སློའི་དཔལ་ཡོན་ལ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་དང་འཚམ་པའི་སྤྱི་ཕྱོམ་བརྒྱབ་ཅིང་། དུས་རབས་གསར་པའི་འདུ་ཤེས་དེའི་འཚོལ་སྤྲེག་ལ་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྤོམ་གཞི་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ཏེ་ཚན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་དེར་ལེགས་ཉེས་དབྱེ་འབྲེད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོར་ང་ཚོར་སྤེལ་བྱེད་བྱེད་པའི་རྣམས་པའི་ཅན་ཞིག་ལྟར། ལྷན་བསམ་གསུང་ཚཱ་འདི་བརྒྱུར་བའི་དམིགས་ཕུལ་ཡང་དེ་ཉིད་ཡིན། །

ཚན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་མཉམ་སྐྱབས་ལས་བྱུང་བའི་ཆེད་ཚོམ་འདི་ནི། བར་བསྟན་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀའི་གཞི་རྩའི་ལྟ་བུ་དང་། རྣམ་གཞག་དང་བརྟག་ཐབས། དེ་བཞིན་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མི་རྣམས་ལ་འབྲང་བའི་ཀྱང་སྤོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སོགས་ཀྱི་གསལ་བཤད་ཞིབ་འཛིན་དང་། བན་ཚུན་ཞིབ་བསྟར་ལས་བྱུང་བའི་དབྱེད་སྤོད་གི་ལྷན་ཚོས་ཀྱིས་སྤྲེག་པར་མ་ཟད། སྤྲད་ཆའི་ཉམས་འཇུག་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་སྤོད་གཞུ་བོར་གནས་པའི་བཤོ་སྤོད་གི་རྣམ་པ་ཆེས་ཆེར་ཐུན་པ་ཞིག་རེད། །

བརྟམས་ཚོས་འདི་པོད་བརྒྱུར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་མ་དཔེའི་ཆིག་དོན་གཅིག་ལུ་མ་

ཡིན་པར། ལྷན་ཚོས་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་ཡང་པོད་འགྲུར་གྱི་ནང་དུ་ཐོན་དགོས་པ་གལ་ཆེན་དུ་
 མཐོང་ནས་སྐྱོན་གྱིས་ཐད་སྐྱུར་གཙོ་བོར་བཟུང་ཞིང་། དེ་ཡང་བརྗོད་པ་དང་ཚིག་གྲུབ་གྱི་གོ་
 གནས་དང་གཙོད་མཚམས་མ་དཔེ་ལ་བསྟུན་ཅི་ཐུབ་བྱས་པར་མ་ཟད། དོན་ཚན་གཙོད་སྐྱུར་ས་
 དང་ཐན་བརྗོད་པ་དང་ཚིག་གྲུབ་གྱི་ཚིག་དུམ་ཡང་མ་ཕྱིད་པའོད་རིམ་ལྡན་བཀོད་ཡོད། དེ་བཞིན་
 ལུང་ཚིག་དང་ནང་བསྟུན་གྱི་བརྗོད་བྱ་ཚུལ་གྱི་མ་དཔེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་བོད་སྐད་དུ་བྲིས་
 ཡོད། དཔེར་ན། མ་ཕྱིད་ནང་དུ་བྲངས་པའི་ལུང་མ་བསྟུན་པའི་ལྟ་བ་བཅུ་བཞི་ནི་ཚིག་དོན་གྱི་ཆ་
 རས་སོལ་རྒྱན་གྱི་འབྲི་ཚུལ་ལ་ལྟོས་ན་དོན་ཟབ་ཅིང་གོ་བདེ་བ་ཞིག་ལེད། མདོར་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་
 བསམ་སྒྲིལ་ཤིང་ཤུགས་མེད་པར་མ་དཔེ་རི་བཞིན་རང་སྐད་ཀྱི་བརྗོད་དང་བསྟུན་ཉེ་རྒྱབ་
 ལྡངས་ཀྱི་དོན་དག་གྱང་རྟོགས་བཞིན་དུ་སྐྱུར་ཚོམ་གྱི་ལས་ལ་ཞུགས་དགོས་པ་ནི་སྐྱུར་བ་པོ་ཞིག་
 གི་ལས་འགན་དུ་བསམས་ནས། སྐྱོན་གྱིས་བསྐྱུར་རིམ་འདིའི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གཏན་
 དོན་དེ་ཚོའི་ཕྱོགས་ལ་གང་ཐུབ་གྱིས་འབད་བརྗོད་བྱས་པ་ཡིན། །

སྐྱུར་ཚོམ་འདིའི་ནང་གི་ཚན་རིག་པའི་མིང་དང་ཚན་རིག་གི་བརྗོད་སོགས་པོད་ནང་གི་
 འབྲི་ལུགས་དང་བསྟུན་ཅི་ཐུབ་བྱས་ཡོད་ནའང་། དཔུང་གཞིའི་ཚིག་མཛོད་གསར་བ་ཞིག་ལག་ཏུ་
 མ་སོན་སྐབས། ཚན་རིག་གི་ཐ་སྐད་ཁག་ཅིག་གསར་བཟོ་དང་སྐྱུར་རི་བཞིན་མི་བཀོད་ཀ་མེད་དུ་
 ལྷུང་། དེ་བཞིན་ཡིག་ཚོགས་ཉུང་བ་དང་སྒྲིལ་འདྲིན་བདེ་བའི་ཕྱིར་དུ་ཚན་རིག་པ་ཚང་མའི་མིང་
 གི་ཕྱིད་ཀ་ལས་མེད་སྐྱོད་བྱས་མེད། ལྷན་པའི་ཆ་ཤས་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཁག་ཅིག་པོད་
 སྐྱོན་གྱི་ཚིག་མཛོད་འགའ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བཅའ་གྱང་མ་རྟེན་པས་དཔྱིན་ཡིག་རང་སོར་འདྲོག་
 དགོས་བྱུང་། པོན་གྱང་། ལུང་བཀོད་ཀྱི་མཚན་འབྲེལ་ནང་དུ་ཚན་རིག་པ་པམ་ཆེ་བའི་ཕོ་རྒྱུས་
 ཉུང་བསྐྱུས་དང་། ཚན་རིག་གི་བརྗོད་སོགས་ལ་ཁ་གསལ་ཚིག་ཉུང་དུ་འབྲེལ་བའདྲེལ་བྲིས་

ལུལ་བྱས་ཡོད་པས། རྫོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་གསུང་ཚེས་འདིའི་ལེའུ་དང་བསྐྱེད་ནས་གཟིགས་ན་
གོ་བ་ལེན་ཚུགས་ཀྱི་ཐད་ལ་བཞུ་ཅམ་ཐོགས་སྟེ། དབྱིན་ཡིག་གི་གསལ་བྱེད་དེ། V དང་
W གང་རུང་ཐུན་པའི་མིང་ཆིག་ཅིག་སྟེ་འཛིན་པོད་སྐད་དུ་བའ་པར་བདག་གིས་བོད་ཡིག་གི་
གསལ་བྱེད་ཐ་བཞོ་ལ་སྟོན་བྱས་ཤིང་། དབུས་གཙང་གིས་ཐ་སྟོག་སྐད་ས་དང་ཨ་མདོ་བས་བ་
སྟོག་སྐད་ས་གཉིས་ལ་ལྷན་པར་ཆེན་པོ་མེད་པར་སྤང་བ་དང་། དེའི་ཁར་ཐ་མི་བོད་སྐད་དུ་བཞོད་
སྟོན་ཅུང་བས་ཐ་ཡིག་བདམས་པ་ཡིན།

ལྷུང་འདས་པའི་ལོ་ངོ་བརྒྱད་ལྷག་གི་རང་ཉིད་སྐྱེད་ཀྱི་སྟོབ་གཉེར་ལ་མཚོན་ན། ལུ་བ་
ཚུགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་འཛམ་གླིང་གི་ལོ་རྒྱུས་སོགས་གཙོ་གནད་དུ་བརྒྱུད་ཡོད་པས།
འདི་འདྲའི་བརྒྱུས་ཚོས་ཤིག་བོད་བསྐྱུར་བྱེད་པའི་བསམ་སྟོན་འཁོར་མ་ལྟོང་། འོན་ཀྱང་། བཞིང་
གི་སྤྱི་རྒྱ་བརྒྱུད་པའི་ནང་གོགས་པོ་ཞིག་གི་ལག་དུ་གསུང་ཚེས་འདིའི་བོད་འགྲུང་རགས་ཟེན་ཞིག་
འདུག་ཅིང་། གྲུས་པས་དེ་དང་མ་དབེ་གཉིས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཏེ་སྤྱི་བ་སྐད་ས་ཀྱི་རིག་པ་འགའ་ཞིག་
ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས་པས་མས་ནས་ཞིབ་སྟོག་བྱེད་སྐབས། མ་དབེའི་ཆིག་དོན་དང་ལྷན་ཚོས་
སོགས་ཇི་བཞིན་ཐོན་པར་ད་དུང་བར་ཐག་ཏུ་ཅང་རིང་བའི་ཚོར་སྤང་སྟུང་། ལྷག་པར་རགས་ཟེན་
དེའི་ལེའུ་ཞིག་ནི་མཐའ་མའི་གཏན་འབེབས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་དུས་དེབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་བཞོད་འདུག་པ་
ཡང་མཐོང་བྱུང་སྟུངས། གལ་འགང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་གསུང་ཚེས་འདིའི་མ་ཚེས་ཀྱི་ཉམས་འགྲུང་
དང་ཐག་ཉེ་བ་ཞིག་བསྐྱུར་བུ་བ་ན་ཅེ་མ་རུང་སྟེ་པའི་བསམ་སྟོན་ལ་ངམ་ངམ་འུགས་ཀྱིས་བྱུང་།
དེར་བརྟེན། ཚོད་ལྟའི་ཚུལ་དུ་ཐུན་རང་རོས་ནས་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧ ལོའི་རྒྱ་བརྒྱུ་གཅིག་པ་ནས་བརྒྱུང་
ལས་ཀའི་ཞོར་དུ་གསུང་ཚེས་འདི་བསྐྱུར་འགོ་བརྒྱུས་པ་དང་། ༢༠༠༩ ལོའི་རྒྱ་གསུམ་པའི་རྒྱ་
མཚུགས་ལ་རགས་ཟེན་དང་པོ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་རྗེས་བོད་ཡིག་གི་ལམ་ནས་མི་སྣ་མང་པོ་ཞིག་ལ་

ཞིབ་སློབ་སྐྱེད་དུ་བརྟུག་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དབྱིན་ཡིག་གི་མ་དཔེ་དང་བསྟུར་ནས་ལྷུང་ཚོམ་འདི་
སློབ་མཁན་ཞིག་བཅའ་ཀྱང་མ་རྟེན་པས། གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནམ་ཉན་གྱི་ཚུལ་དུ་ལྷུང་ཚོམ་འདི་གྲུས་
བ་རང་ཉིད་གྱིས་མ་སྐྱེ་དང་ཞིབ་བསྟུར་ཐེངས་བདུན་ལ་བྱས་པ་ཡིན།

ལྷུག་བར་ལྷུང་ཚོམ་འདི་བཞིན་ཡོད་ས་མཚོག་ལ་སྐྱུན་བསྟར་ལུ་བ་དང་བར་སྐྱུན་གྱི་
བདག་དབང་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣར་ཡར་ལུ་དང་གོས་བསྟུར་རིམ་བར་བྱས་ཀྱང་དེ་
ཅམ་གྱིས་དོན་འབྲས་མ་སོན་མོད། དེས་བར་དུ་སློབ་དགོས་པའི་གལ་ཆེའི་གསུང་ཚོམ་འདི་བོད་
ཡིག་གི་ལམ་ནས་ལྷུང་བར་སློབ་ཐུབ་ན་བསམས་ནས་ཐུན་རང་དོས་ནས་བར་སྐྱུན་བྱས་པ་ཡིན།
འོན་ཀྱང་། ཐུན་གྱི་ཤེས་ཚད་དང་ཉམས་སྤོང་གིས་མ་འདད་བའི་ཞན་སློབ་ཉི་ད་དུང་ཡོད་དེས་ན་
མཁྱེན་རྒྱ་ཡངས་པའི་སློབ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་འཆར་ལྷུག་སློབ་ཡོང་བར་ལྷོ།

བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་གིས་སྤེལ་ལོ་ ༢༠༠༤ ལྷ་ ༡༢ ཆེས་ ༡༤ ཉིན།

བཞུགས་སྐྱར་རྟ་རམ་ས་ལ་ནས།

ཚོན་སྒྲིང་།

༡༡། །ངས་ཚོན་རིག་ལ་ཆེད་སྒྲོང་བྲམ་མ་སྒྲོང་། ངའི་ཤེས་ཡོན་སལ་ཆེ་བ་ནི་
གཟམ་རེའི་གསར་འགྲུར་ལྟ་བུའི་དུས་དེ་བ་ནང་དུ་ཚོན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་དང་འབྲེལ་
བའི་གསར་འགྲུར་སློབ་པ་དང་། ཡང་ན་སྡེ་སྡེ་མའི་། BBC །འཛམ་གླིང་གསར་
འགྲུར་ལ་ཉན་པ། རྗེས་སུ་གཞན་དབྱེད་རིག་པའི་སློབ་དེབ་ཁག་ཅིག་ལ་བལྟས་པ་
བཅས་ལས་ཐོབ། འདས་པའི་ལོ་ངོ་སྤུམ་ཅུའི་རིང་ལ་ངས་ཚོན་རིག་པ་དང་ལྷན་དུ་
སྒྲིང་གི་ཚོགས་འདུ་སྒྲོང་བ་དང་བཟོ་སྒྲིང་གང་མང་བྲམ་སྒྲོང་། བཟོ་སྒྲིང་དང་
ཚོགས་འདུ་དེ་ཚོའི་སྐབས་སུ་ངས་རྒྱན་དུ་ཚོན་རིག་པའི་བསམ་སློབ་དབྱེད་ཐབས་
དང་། ཚོན་རིག་གི་གཞི་ཅིའི་མ་དཔེ། རྣམ་གཞག་གྲེ་བྲག་པ་དང་གསར་རྟེན་ཤེས་བྱ་
གཉིས་ཀྱི་ཤུགས་བསྐྱར་གྱི་མཚུག་འབྲས་སོགས་ཚོགས་པར་འབད་བཅོལ་བྲམ་
ཡོད། ཡིན་ཡང་། ངས་ཚོན་རིག་གི་སྒྲོང་ལ་བསམ་གཞིགས་གཟབ་ཅན་བྲམ་པ་ནི།
ཚོན་རིག་གིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་ཡིན་པ་རྟོགས་པར་འབད་བཅོལ་བྱེད་
པ་འདི་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པར། དེ་བས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བའི་གནད་འགག་ཅིག་སྟེ། ཚོན་
རིག་གིས་ཀུན་སྒྲོང་རིག་པ་དང་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལ་ཤུགས་རྒྱེན་
གང་འབྲེ་ཐེབས་པ་བཅས་ཡིན། འདས་པའི་ལོ་ངོ་དེ་དག་གི་ནང་ངས་དོ་སྤང་གཙོ་མོ་
བྱ་ཡུལ་གྱི་ཚོན་རིག་གི་སྡེ་ཚོན་ཁག་ནི་ཆ་རྒྱལ་སྤེའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་།
འཛིག་རྟེན་གྲུབ་རྩལ་རིག་པ། སྡེ་དངོས་རིག་པ། དབང་ཅའི་ཚོན་རིག་དང་སེམས་

ཁམས་རིག་པ་སོགས་ཡིན། འདི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་གནས་སྐྱོང་བརྟེན་གྱི་མང་
གཞི་ནི་ནང་ཚོས་ཡིན་པས། རས་རང་བཞིན་གྱིས་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་གཙོ་བོ་ཁག་དང་
ཚོན་རིག་གི་ལྷ་བ་གལ་ཆེན་བར་གྱི་མ་ཐུན་པའི་ཆ་ལ་བསམ་སྒོ་རྒྱུ་དུ་བཏང་སྟོང་།
དེ་བའདི་ནི་ལྷ་བའི་ཁང་དང་། རྒྱལ་ལྷ་རབ་གྱི་མགྲོགས་ཚད་སྤར་ཆས། རྟེན་ལས་
གྱི་ཁབ་ལེན་ལྷོག་སྤྱི་སྤོག་པར་བཅས་གྱི་འཛིན་རྟེན་དུ་བོད་གྱི་ནང་པའི་གྲུ་བ་ཞིག་
སྤེལ་ས་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཚོ་ལ་སྟེན་དང་། དེ་འདྲའི་ཡུན་རིང་བོ་ལ་བསམ་
གཞིགས་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན།

རྒྱ་གར་ལ་བཅོན་བྱོལ་དུ་སྤེལ་ས་ནས་ལོ་མང་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སུ། དགོ་འདུན་
ཚོས་འཕེལ་གྱིས་ ༡༩༤༠ ནང་ལ་བོད་གྱི་ནང་པའི་མཁས་པ་ཚོར་སྤྱིངས་པའི་འཕྲིན་
ཡིག་ཁ་གསལ་ཞིག་འདི་ལག་དུ་སོན་བྱུང་། ཁོང་ནི་སྐབས་དེར་བོད་གྱི་མཁས་པའི་
ཁྲིད་ལེགས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ཅུ་མ་ཡིན་པར་དབྱེན་ཡིག་ཀྱང་ཤེས་པའི་མཁས་དབང་
ཁྱད་པར་བ་ཞིག་འདི། ༡༩༣༠ ལས་མས་སུ་ཁོང་དབྱེན་རི་བས་བཟུང་བའི་རྒྱ་གར་
དང་། ཨ་ཉ་མི་ཚུ་ལོ་ལྷན་གྱི་ལྷ་བའི་ལྷ་བའི་ལྷ་བའི་ལྷ་བའི་ལྷ་བའི་ལྷ་བའི་ལྷ་བའི་ལྷ་བའི་
ཚེར་བྱས་ཤིང་། ཁོང་གི་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་འབྲུལ་བཞུད་རྗེས་ལ་ཉེ་སྐབས་མིས་
པའི་འཕྲིན་ཡིག་འདི་ནི་ཉ་ལས་པ་ཞིག་འདི། དེའི་ནང་དུ་ཁོང་གིས་ནང་ཚོས་དང་
དེར་རབས་གྱི་ཚོན་རིག་གི་སྤེ་ཚོན་གང་མང་བར་ལ་པན་ཏུས་ལྷན་པའི་བསྐོ་སྤྱོད་གི་
སྤྱོད་སྟེན་ལོ་ད་ཚུལ་བརྗོད་འདུག ཁོང་གི་འདོད་ཚུལ་ནི་འདི་ལྷ་ཚུལ་དང་ཉ་ལས་
གཅིག་མཚུངས་སུ་སྤྱང་། མོ་ལམ་བ་ཞིག་ལ་སྐབས་དེར་བོད་གྱི་མཁས་པའི་ཁྲིད་
འཕྲིན་ཡིག་འདིར་དགོས་ཤེས་ཀྱི་དོ་སྤྱོད་སྤྱད་མེད་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་ཞིག་ནི་ ༡༩༥༩

ལོངས་སྤོངས་ལོ་རྒྱུས་ལོ་ལྷན་ཆེན་གྱི་མཚོན་ཁྲིམས་མཛད་པ།
ཆོད་ལྷན་ཞེས་བྱས་མི་འདུག གང་ལྟར་ང་ཚོ་རིག་གི་འདི་གཞི་ཉེན་གྱི་ཤེས་ཡོན་
འཚོལ་སྟེན་ལ་མ་ཞུགས་པའི་སྟེན་དུ་འདུང་། ང་དང་ཚོས་བརྒྱུད་གཅིག་པ་ཞེས་
ཞུགས་སྟེང་བ་འདིས་ང་ལ་སེམས་ཤུགས་སྤྲད་སྟེང་། ལྷག་པར་དགེ་འདུན་ཚོས་
འཕེལ་ནི་ངའི་བུ་ལྷན་ལ་མཛད་སྤྲོད་ལྟའི་ལྷན་ལོངས་སྤོངས་ལོ་ལྷན་པས་སེམས་ཤུགས་དེ་
སྤར་ལས་ཀྱང་ཆེ་དུ་བྱིན། སྤོངས་ལོ་ལྷན་ལོངས་སྤོངས་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་
ལོ་ལྷན་སྤོངས་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་
ལོ་ལྷན་སྤོངས་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་

ངས་ལོ་རྒྱུས་ལོ་ལྷན་གྱི་སྟེན་ལ་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་གྱི་བཟའ་ལྷན་ལོ་ལྷན་གྱི་ལོ་ལྷན་དང་
ལྷན་དུ་སེམས་དྲོས་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་
དོ་སྤངས་དང་། ཚོར་རིག་ལོ་ལྷན་དང་ལྷན་དུ་རང་འགྲུལ་གྱིས་བཟོ་སྟེང་བྱེད་གྱིན་ཡོད་པ་
མོས་ཐོས་པས། ང་ལ་ཚོར་རིག་གིས་ནང་ཚོས་གྱི་གསོན་གཞན་ལ་གཞོན་འཚོ་བྱེད་
སྟེང་པའི་བྱེད་གསོ་བྱེད་ཞིང་། ཚོར་རིག་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་
ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་
བཅངས་ཏེ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་ནི་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་
རིད་ཅེས་ལམ་སྟོན་བྱས་སོང་། རིད་སྟེང་གྱི་དོས་ནས་ཚོར་རིག་ལོ་ལྷན་དོ་སྤངས་དང་
གོ་མས་འདྲིས་བྱེད་པ་ནི་ཉེན་ཁར་མ་འདྲེམས་པའི་བྱེད་གསོ་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་
དང་ཚོར་རིག་གང་ཡིན་རུང་བརྟུན་དུ་ཞེས་མའི་ལམ་ནས་དོས་ཡོད་གཞན་
ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་
ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་ལོ་ལྷན་

ཀྲིས་ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་ཁག་ཅིག་ལོར་འཇུག་ཡིན་པ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གསལ་སྟོན་
བྱས་མེད། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཚན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་ཁས་ལེན་བྱས་
ནས་ལོར་འཇུག་ཡོ་བསྐང་བྱེད་དགོས།

ང་ཞི་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རིང་ལུགས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་མཐའ་མཚམས་ལ་མ་ལྟོས་པར་དང་བས་ཀྱུན་ནས་བསྐྲངས་ཏེ་པན་ཚུན་ཀྱི་
ཤེས་ཡོན་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་པའི་བྱ་སྤྱོད་འདིས་ང་ལ་སེམས་འགྲུལ་
ཤུགས་ཚེན་ཐེབས་སྟོང་། ཐན་ཚབ་སྲིད་ཀྱི་ལྷ་བ་མ་མ་ཐུན་པའི་དབང་གིས་འཇོ་མ་
སྤྱིང་འདི་ཆེས་ཉེན་ཁ་ལྡན་པའི་ཕྱོགས་ཁག་གཉིས་སུ་གྱུར་པའི་གྲང་དམག་གི་
སྐབས་སུ་འདྲ། ཤར་ཁག་དང་རྒྱབ་ཁག་གཉིས་ཀྱི་ཚན་རིག་པས་པན་ཚུན་ལ་འབྲེལ་
བ་བྱེད་འདོད་པའི་དང་མོས་དེ་སྲིད་དོན་པ་ཚོའི་སློང་ངོར་མ་ཤོང་བ་ཞིག་རེད། བདག་
གི་ཚོར་སྣང་ལ་ཁོང་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་འདིས་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་ངོས་
འཇིག་ཀྱི་སྐྱ་སྟོག་ཤུགས་སུ་བསྟན་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་ཀྱི་ཐང་ལ་སྐྱེར་བདག་
མཁེགས་བཟུང་མི་བྱེད་པའི་སློ་རྒྱ་ཡངས་པ་དངོས་སུ་མཚོན་འདུག།

ང་རང་ཚན་རིག་ལ་དང་བའི་ཀྱུན་སྟོང་འདི་སྐྱེར་དོན་ཅུ་མིན། བོད་ཀྱི་ཆབ་
སྲིད་ཉམས་སྐྱེད་ལུང་བའི་གཞི་ཅའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་ནི་བོད་དེང་རབས་ཅན་ལ་བསྐྱེད་
མ་སྐབས་པ་དེ་རེད། འདི་ནི་ང་དང་བོད་མི་ཚོས་ཐན་བཅན་ཕྱོགས་དུ་མ་སྐྱེབས་པའི་
སྟོན་དུ་འདྲེས་ཡོད། རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་མ་ཐག་ང་ཚོས་བཅན་ཕྱོགས་ནང་གི་བྱིས་པ་
ཚོའི་ཆེད་དུ་ཐེངས་དང་པོར་སློབ་ཚན་ཀྱི་ཁྱིད་གཞིའི་ནང་དུ་དེང་རབས་ཚན་རིག་
གི་སློབ་གསོ་རྒྱ་དུ་བའི་སློབ་ལྷན་བཅུགས། དེང་རབས་ཅན་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་

སློབ་གསོ་ལ་རག་ལས་ཤིང། ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ལ་བྱང་བར་བྱེད་པ་ནི་དེར་
 དུས་ཀྱི་སློབ་གསོའི་སྣང་པོ་ཡིན་པ་ངས་སྐབས་དེར་རྟོགས། ང་རང་སླེར་ནས་སློབ་
 གསོའི་ལས་གཞི་འདིར་འཆིང་བའི་ཚོད་སེམས་དེ་ད་དུང་ཡང་འགྱུར་མེད་པས། ཐ་
 བ་སྤུལ་དུ་བྱུང་བའི་གནའ་རབས་ཀྱི་ནང་ཚོས་གཙོ་བོ་ཁྱིད་སའི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་
 ཁྱིད་གཞིའི་སློབ་ཚན་ནང་ལའང་ཚན་རིག་འདོག་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་གཏོང་གི་ཡོད།
 དངོས་ཁམས་འདི་གཉེན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ལ་མཚོན་ན་སོལ་རྒྱུ་གྱི་ནང་པའི་
 གཞུང་ལུགས་ཁག་གི་རྣམ་གཞག་དང་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་ཞིག་ དེར་རབས་ཀྱི་
 ཚན་རིག་གི་ལྷ་བ་དང་འགྲེལ་བཤད་ལ་བསྐྱར་ན་རགས་པོ་ཡིན་པ་འདི་ཚན་རིག་གི་
 གོ་རྟོགས་འཕེལ་བ་དང་བསྐྱར་ནས་རིམ་གྱིས་གསལ་པོ་ཆགས། ཡིན་ཡང་། དེ་དང་
 ཚབས་ཅིག་ཚན་རིག་ཉ་ཅང་དར་རྒྱས་བྱུང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུའང་འགྲོ་བ་མིས་
 རྒྱལ་བསྐལ་སྤུ་མ་མུད་ནས་ཕྱོད་བ་དང་། ལྷག་པར་ཕྱོད་ཚོར་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་
 རྒྱལ་བསྐལ་ཕྱོད་བཞིན་པ་གསལ་པོ་རེད། ལུས་པོའི་དཀའ་སྤྲུག་སེལ་བར་ཚན་
 རིག་གིས་རམ་འདེགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་སྐབས་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཕན་ཚོགས་
 རྒྱབས་ཆེན་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། འདུ་ཤེས་འདོན་སྤངས་དང་བསམ་སློབ་འཁྲུང་སོ་
 བཅོས་བསྐྱུར། སེམས་པའི་གཤིས་རྒྱུད་ཕྱོད་བ་བཅས་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་
 སེམས་ཀྱི་དཀའ་སྤྲུག་ལ་གཏོང་ལེན་དང་དེ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱེད་པ་འགོ་འཇུགས་
 ཚོག་མཛོད་ན། འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་རིན་ཐང་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པ་ནི་བདེ་སྤྱིད་
 འཚོལ་སྡེ་གཞི་གཞི་རྩར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་
 ཐབས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་བསྐྱུར་ན་ཚན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་

འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། སྤྱི་བོ་འཛིན་ཉེན་ལ་བར་ལྷན་སེམས་གཉིས་
ནས་བསལ་དགོས་སྐབས་དེ་གཉིས་ང་ཚོར་དགོས་ངེས་ཡིན།

དེ་བའི་ཚོམ་བ་ནི་ཚོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་གཅིག་སྐྱེལ་གྱིང་
བའི་དོན་དུ་མིན། ཉམ་ཚོས་ནི་ང་ལ་རྒྱལ་མཉམ་མངའ་ཆེ་བའི་སེམས་དོན་རིག་པའི་དཔེ་གཞི་ཞིག་ཡིན། དེ་བ་
འདིས་རྒྱ་མཚོན་ཉེན་གཞིར་འཛིན་པའི་བདེན་དཔང་བརྒྱད་ནས་མཐོང་བ་དང་མ་
མཐོང་བའི་ཚོས་རྣམས་འཚོལ་ཞིབ་གྱེད་པ་དང་། ང་ཚོའི་མཐའ་སྐོར་གྱི་འཛིན་ཉེན་
འདིའི་ཆ་གཅིག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཕྱོགས་ཡོངས་ལ་གཅིག་སྐྱེལ་རང་བཞིན་དུ་ལྟ་
བའི་གོ་རྟོགས་གྱེད་སྐྱབས་ཤིག་རྒྱ་ཆེར་སྐྱེལ་བར། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་
སྡེ་ཚོན་གལ་ཆེན་ཁག་གཉིས་ལ་ཞིབ་ལྟ་གྱེད་པའི་འབད་བཙོན་ཞིག་མཚོན་པ་ཡིན།
ངས་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་མ་ཐུན་ས་དང་མི་མ་ཐུན་ས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་
ལམ་ནས་མཐའ་དཔྱོད་གྱེད་རྒྱ་མིན། དེ་ནི་ངས་ཆེད་ལས་མཁས་པ་ཚོར་བཞག་
ཡོད། སེམས་དོན་རིག་པ་དང་ཚོན་རིག་ཐ་དད་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་། བདེན་པ་
འཚོལ་བའི་དམིགས་ལྷུལ་རྒྱབས་ཆེན་དེ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པར་མ་ཟད། འདི་
གཉིས་ནི་གཅིག་གིས་གཅིག་ནས་སྐྱོང་འོས་པ་མང་ཞིང་བན་ཚུན་ཁ་སྐོར་བར་གྱེད་
པའི་ཞིབ་དཔྱོད་ཀྱི་འཇུག་སྐོར་ཡིན། ཚོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་
རྒྱང་འབྲེལ་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ཤེས་རབ་ལ་མཐའ་རྒྱ་
གསར་བ་ཞིག་བསྐྱེད་པར་རམ་འདེགས་གྱེད་ཚོགས་ལྷག་པར་ཐན་ཚུན་བར་གྱི་གྲོས་
བསྟུར་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་
དགོས་མཁོ་དང་བདེ་ཐབས་ལ་སྤར་ལས་ལེགས་པའི་ཞབས་འདེགས་བསྐྱབ་སྐབ་

པའི་རེ་བ་བདག་ལ་ཡོད། གཞན་ཡང་ཚན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་ལ་བཞུད་པའི་རང་
ཉིད་ཀྱི་སྦྱང་འདི་བརྒྱུད་ནས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཡོད་པའི་ནང་པའི་ཚོས་གྲོགས་
ས་ལ་མང་པོར། ཚན་རིག་ལ་དོ་སྦྱང་བྱ་བ་ཉན་དང། གསར་དུ་རྟོག་པའི་ཚན་རིག་གི་
ཅ་བའི་ཤེས་བྱ་ཁག་རང་ཉིད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ནང་དུ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས་
པའི་སྐུལ་མ་བྱ་བ་ཉན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་གཙོས་པའི་སེམས་དོན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་
བརྒྱ་གླེང་དེར་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ལྷན། ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་བོད་པའི་ནང་ཚོས་
ལ་ཚ་བཞག་ན་ལོ་རྒྱུས་དང། ཚབ་སྲིད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབ་གང་མང་ཞིག་
གིས་ཚན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པ་ནི་ད་དུང་ཡང་གོམ་
བ་དང་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཚན་རིག་གི་ས་ང་ཚོའི་དགོས་མཁོ་གང་སྐབས་པ་དེའི་མཐའ་
མའི་འབྲས་བུ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་ད་དུང་ཡང་སྤྲོགས་ཡོངས་སུ་གསལ་པོ་མེད་པ་
དང། སྐར་སོ་སའི་ངོས་ནས་ཚན་རིག་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར།
རང་བྱུང་གི་འཛམ་གླིང་ངམ་ང་ཚོ་མིའི་འཚོ་གནས་ལ་ངེས་པ་རྟེན་པའི་གོ་རྟོགས་
༼དེབ་འདིའི་ནང་དུ་ངས་གོ་རྟོགས་འདི་ལ་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཟེར་རྒྱ་ཡིན།༽ ༼ཤིག་ཡོད་ཆེ༽ འཕེལ་འགྱུར་
རིག་པ་དང། ལྟོས་བྱུབ་རིག་པ། ཁོན་ཏོམ་༼quantum༽ ༼འགྲུལ་ལུགས་རིག་པ་
སོགས་ཚན་རིག་གི་གལ་ཆེ་བའི་རྣམ་གཞག་དང་དེ་དག་གི་ཅ་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་
སྦྱང་མེད་དུ་བསྐྱུར་མི་སྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། སེམས་དོན་རིག་པ་ལ་ཞིབ་བསྐྱུར་དང།
ལྷག་པར་དུ་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པ་ནས་འགོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་
ཁག་ལ་དོ་སྦྱང་བྱས་པས་ཚན་རིག་ལ་འང་སྐོ་བསྐྱེད་འཕྲོ་བ་སྲིད། ཡིན་ཡང་། ནང་

པའི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་རྙིང་པ་དང་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྐྱུ་བ་
མཐའ་རགས་པ་ལྟ་བུ། ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གསར་པ་ཁག་དང་བསྟུན་ནས་བཙོས་
བསྐྱུར་དང་ཡང་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་གསལ་པོ་རེད། དེ་བའདི་ནི་སེམས་དོན་རིག་
པ་དང་ཚན་རིག་གི་བཟོ་སྐྱེད་དེ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའི་ལས་གཞི་གསལ་ཚེན་དེར་
རམ་འདེགས་ཤིག་ཆགས་པར་ངས་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ངའི་དམིགས་ཤུལ་ནི་ད་ལྟའི་འཇོམ་སྤོང་གི་གནད་འགག་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་
གནད་དོན་ཁག་ཅིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པས། ངས་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་གཚོད་
མང་མང་ཞིག་ལ་སྐྱོང་སྐོང་བྱེད་འདོད་ཆེ་བའདང་། མཚན་རིག་དང་ནང་
ཚོས་གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་རྩོག་འཇིང་ཆེ་བའི་སྐྱུ་བ་བྱེད་
དང་རྒྱ་མཚན་མང་བས་འདི་ནི་ལས་སྐོར་ཤིག་པོ་རེད། ངའི་སྐྱོང་སྐོང་འདི་ལས་སྐོར་
པོར་གོ་སྐབས་པའི་རེ་འདུན་ཆེ་བས། སྐབས་རེར་གནད་དོན་ཁ་ཤས་གོ་སྐོར་བར་བཏང་
བ་མང་དགས་བ་ཡོད་སྲིད། སྐབས་བསྟུན་སྦྱིན་པ་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཇ་སི་འེར་
ཡི་སི་ནར་(Jas Elsner) གཉིས་ནི་ངའི་ཚོམ་སྤྲིག་པ་ཡིན་པར་མ་ཟད། སྐབས་བསྟུན་
སྦྱིན་པ་ནི་ངའི་ཡུན་རིང་གི་སྐད་སྐྱུར་ཡང་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ངའི་ལྷ་ཚུལ་
ནམས་དབྱིན་སྐད་དུ་གང་སྐབས་ཁ་གསལ་གོ་བདེ་དུ་འགོད་པར་རོགས་རམ་
བྱས་པ་ལ་ངས་སྐགས་ཇེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་དེ་བའདི་བཟོས་པའི་མགོ་མཇུག་
བར་གསུམ་དུ་ཁོང་གཉིས་ལ་རྒྱ་བ་སྐྱོར་དང་མ་དཔེ་ལ་བསམ་ཚུལ་འདོན་མཁན་མི་
ཅུང་བ་ཡོད་པ་ཚང་མར་སྐགས་ཇེ་ཆེ། ལྷག་པར་དུ་ང་སྐག་འབྲུན་བྱས་པའི་ཚན་
རིག་པ་ཚང་མ་ང་ལ་བཀའ་བྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་དུས་ཚོད་

པངས་མེད་དུ་བཏང་སྟེ། སྐབས་འགར་རྣམ་དཔྱད་ཀྱིས་མ་འདངས་པའི་སློབ་མ་ང་
ལ་རྟོགས་དཀའ་བའི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་བ་སོགས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོར་
ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ངང་རྒྱད་རིང་པོ་ལྡན། ངས་ཁོང་ཚོ་ཚང་མ་དག་གཞན་དུ་ཅི་
བཞིན་ཡོད། །།

རྟོག་གཞིགས།

༡༡། །བདག་གིས་ལོ་མང་རིང་ལ་ངོ་མཚར་བའི་ཚན་རིག་གི་ཡར་རྒྱས་དེར་
བསམ་སྒོ་བཏང་ཚུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེའི་དུས་ཡུན་ལྷན་དུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཚན་
རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་
ཆེ། རོ་རང་ཚན་རིག་ལ་དང་བ་འདི་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ལ་ཆ་རྒྱས་བྲལ་ཞིང་འབྲུལ་
ལས་ཀྱིས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བའི་འདིག་རྟེན་ཞིག་ཤེས་འདོད་དང་ལྷན་དུ་བྱུང་ཡང་། རིང་
པོར་མ་འགོར་བར་ངས་ཚན་རིག་འདི་འགོ་བ་མི་སྤྱི་ལ་ཉ་ལས་པའི་གལ་ཆེན་ཡིན་
པ་གསལ་པོར་རྟོགས། ལྷག་པར་ ༡༩༥༩ ལོར་བཅོན་གྲོལ་ལ་སླེབས་པའི་རྗེས་སུ་
ཚན་རིག་ནི་ཆེས་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་སྤར་ལས་ཀྱང་གསལ་པོ་ཆགས། དེར་སྐབས་
ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱུན་པ་ཐེབས་པའི་འགོ་བ་མིའི་འཚོ་བའི་ཆ་
ཞིག་པལ་ཆེར་མེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གིས་གོ་
གནས་ཅི་ཞིག་བཟུང་ཡོད་དམ། ཚན་རིག་གིས་དོན་ངོ་མར་ལས་དོན་ཅི་ཞིག་གྲེད་
དགོས་སམ། ཅི་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་དགོས་མིན་བཅས་ང་ཚོས་
གསལ་པོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ། རྗེ་བ་མཐའ་མ་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཀུན་
སྟོན་དང་མ་ལྷན་པའི་ཀུན་སྟོང་ཞིག་གསལ། ལྷག་པར་སྤྱིར་རྗེ་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་ཆེད་དུ་
ཚན་རིག་ལ་ལས་སྟོན་པ་བྱས་ཆེ། ཚན་རིག་གི་བྱུང་འབྲས་ཀྱིས་ཁེ་ཕན་བསྐྱབ་པ་
ལས་དོན་ངོ་མར་གཞོན་འཚེ་ཆབས་ཆེན་གྲེད་སྟེད།

ཚོན་རིག་ཆེས་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་དང་། ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་ནང་དུ་དེའི་གཡོལ་
 ཐབས་མེད་པའི་དབང་ལུགས་ཁྲུབ་གདམ་དུ་འགྲོ་བ་མཐོང་བས། ཚོན་རིག་ལ་
 བརྒྱུད་བའི་ངའི་འདུ་ཤེས་དེ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སློང་ལས་འགྱུར་ཉེ་རྩ་དག་གི་དང་ལེན་ལྟ་
 གུ་ཞིག་ཆགས། ནང་བརྟན་དུ་སེམས་དོན་གྱི་དམིགས་བྱ་ཆེས་རྒྱབས་ཆེན་ནི།
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྤྱིར་རྗེ་བསྐྱེད་ནས་ཁོ་ཚོའི་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ལས་དོན་
 གང་ཅི་སྐབ་སྐབ་ཀྱིས་བསྐྱབ་རྒྱ་དེ་རེད། གྱིས་པའི་དུས་ནས་བརྒྱུད་དམིགས་བྱ་
 འདིར་བརྩེ་འཛོག་དང་། ལས་དོན་ཅི་ཞིག་གི་ནང་དུ་འདྲ་དམིགས་བྱ་འདི་སྐྱབ་པར་
 འབད་བཅོམ་གྱེད་པ་ནི་ངའི་གོམས་གཤེས་ཤིག་ཏུ་གྱུར། ངས་ཚོན་རིག་གྱུར་ཤེས་
 བ་འདོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། དངོས་ཡོད་གནས་སྐབས་ཀྱི་རང་བཞིན་དོ་མ་རྟོགས་
 པར་བཅོམ་པའི་ངའི་སྐྱེར་གྱི་འཚོལ་ཞིབ་ནང་དུ་ཚོན་རིག་གིས་ང་ལ་དབྱུང་ལུལ་
 གསར་བ་ཞིག་སྤྲད་པ་འདི་ཡིན། ད་དུང་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ནི་ཚོན་རིག་གི་
 འཛིག་ཉེན་དེའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དོན་རིག་པའི་སྐྱོལ་རྒྱུན་ལས་སྐྱུངས་པའི་
 ཉམས་རྟོགས་རྣམས་སྐྱེར་སྐྱོར་གྱེད་ལུལ་གཡོལ་མེད་ཅིག་མཐོང་བྱུང། དེའི་སྤྱིར་
 བདག་ལ་མཚོན་ན། འཛམ་གླིང་ནང་གི་དབང་ལུགས་ཆེ་བའི་ཤེས་བྱའི་སྤེ་ཚོན་འདི་
 ཉིད་དང་ལེན་གྱེད་པ་ནི་སེམས་དོན་རིག་པའི་བཀའ་རྒྱ་ལྟ་བུའདྲ་ཡིན། ང་ཚོའི་
 འཛམ་གླིང་འདི་བདེ་བ་དང་གསོན་པའི་མཐར་སྐབས་གི་གནད་དོན་འདི་ལ་གཞིགས་
 བ། ལུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཚོན་རིག་གི་ཡར་རྒྱས་དེ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་དང་སའི་གོ་ལ་
 ལོངས་སྤྱོད་མཁན་སེམས་ཅན་གཞན་དག་གི་དགོས་མཁོར་གཞན་པན་དང་སྤྱིར་
 རྗེ་ལྟན་པའི་མཐུན་སྤྱོད་ཞིག་ཏུ་ང་ཚོས་རྗེ་ལྟར་བསྐྱབ་རྒྱ་དེ་རེད།

ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་ཀུན་སྲོད་རིག་པ་ལ་གོ་བཀམས་ཤིག་ཡོད་དམ། ངས་ཡིད་
 ཚེས་བྱས་པ་ལྟར་ན་ཡོད་དེ། དང་པོ། ཡོ་བྱད་གང་རུང་ཞིག་དང་མཚུངས་པར་ཚན་
 རིག་ནི་ལེགས་ཉེས་གང་ལ་འདང་བཞོལ་སྲོད་བྱེད་ཚོགས་ ཡོ་བྱད་ཅིག་ལེགས་ཉེས་
 གང་ལ་བེད་སྲོད་བྱེད་མི་ནི་བྱེད་པ་པོའི་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྣངས་ལ་རག་ལས།
 གཉེས་པ། ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གསར་བས་ང་ཚོས་འཇོམ་སྤྱིང་འདི་རྟོགས་སྣངས་
 དང་། དེ་བཞིན་དེའི་ནང་གི་མིའི་རིགས་ཀྱི་གོ་བཀམས་ལ་བརྒྱང་བའི་ང་ཚོའི་འདུ་
 ཤེས་སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ནས། ང་ཚོའི་སྲོད་པར་སྣངས་འཛིན་བྱེད།
 དཔེར་ན། འཇོམ་སྤྱིང་འདི་འབྲུལ་ཆས་ལྟ་བུར་བརྒྱང་བའི་འདུ་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་
 རང་རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོར་བཤུ་གཞིག་བྱེད་པ་རྒྱུ་སྲོལ་ཆགས་པའི་བཟོ་ལས་
 གསར་བཞེ་བྱུང་། གང་ལྟར་ཀུན་སྲོད་རིག་པ་ནི་ཚན་རིག་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ལ་
 འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཙམ་ལས་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གསར་བའི་འཚོལ་ཞིབ་དངོས་ལ་
 འབྲེལ་བ་མེད་པའི་སྤྱིང་བཏང་གི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ཁྱབ་ཡོད། བསམ་ཚུལ་འདི་
 གཞི་ལ་བཞག་ན་སྤྱིང་བཏང་ཚན་རིག་པ་སྐྱེར་དང་ཚན་རིག་པའི་ཚོགས་སྡེ་གཉེས་
 ཀྱིས་ཀུན་སྲོད་རིག་པ་ལ་བར་མའི་ལྟ་སྣངས་ཤིག་བརྒྱང་ནས། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིང་
 ཀྱི་གསར་ཉེད་ཤེས་བྱའི་མཚུག་འབྲས་ལ་འགན་འཁུར་གྱི་མེད། འོན་ཀྱང་། ཚན་
 རིག་གི་གསར་ཉེད་ཤེས་བྱ་གལ་ཆེན་གང་མང་དང་། ལྷག་པར་དེ་དག་ལ་བརྟེན་
 བྱས་བྱུང་བའི་འབྲུལ་ལས་གསར་གཏོད་ཀྱིས་གནས་ལུགས་གསར་བ་གང་མང་
 བསྐྱུན་པར་མ་ཟད། ཀུན་སྲོད་རིག་པ་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་ལ་དཀའ་ངལ་སྲོད་
 པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གསར་བའད་གསར་གཏོད་བྱས། ཚན་རིག་གི་ལས་

གཞི་དང་ཚན་རིག་པ་ཚོས་གནས་ལུགས་གསར་ཐོན་བྱུང་བར་རྐྱེན་བྱས་པའི་རྒྱ་
མཚན་གྱིས་ཁོང་ཚོ་ལ་འོས་འགན་ཞིག་ཡོད་ལ། ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འོས་ཀྱིས་
འོས་འགན་དེ་སྟོན་ཡངས་ལ་གཏོང་མི་རུང།

ང་ཚོས་ཚན་རིག་ནི་རང་རིགས་ལ་ཡོད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་གདུང་
སེམས་མཉམ་སྦྱེད་དང་ནམ་ཡང་ཁ་མི་བྱེས་པའི་ཁག་ཐེག་བྱེད་རྒྱ་དེ་པལ་ཆེར་
གནད་དོན་གསུམ་ཆེ་ཤོས་འིག་རེད། མཚུབ་མའི་རུས་ཚོལ་ནི་ལག་པར་བརྟེན་པ་
བཞིན། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་དང་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱིའི་བར་གྱི་
འབྲེལ་བ་རྟོགས་དགོས། ཚན་རིག་ཏུ་ཅང་གསུམ་ཆེན་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དེ་ནི་འགྲོ་བ་
མིའི་ལག་པར་མཚུབ་མོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་མ་བཟུང་དཔར་བྱས་ན། ད་གཟོད་མ་འོངས་
པའི་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་རྒྱས་རྒྱལ་སྤྱོད་ཆེན་དེ་དོན་དང་ལྡན་པའི་འབྲེལ་རྒྱས་འིག་
ཆགས་ལྟེན། དེ་མིན་ང་ཚོས་རིན་ཐང་གི་གོ་རིམ་བརྒྱལ་ཏེ་ཚན་རིག་གིས་འགྲོ་བ་
མིའི་རིགས་ལ་ཁེ་བན་བསྐྱབ་པ་ལས། མིས་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་རྒྱས་ལ་སློབ་
གཏོང་བྱེད་དགོས་པ་ཆགས་སྲིད། ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་ལས་ནི་རུས་ལྷགས་ཆེ་
བའི་ལག་ཆ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དེ་གཉིས་བཀོལ་སྤྱོད་ཅི་ལྟར་ལེགས་པར་བྱེད་པའི་
ཐབས་གཙོད་བྱེད་མཁན་ནི་ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་ཡིན། ཡང་དག་པའི་སྤྱི་ཇི་དང་ཤེས་རབ་
གཉིས་རྩུང་འབྲེལ་གྱི་ཀུན་སྟོང་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་ལག་ལེན་
དངོས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ནི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད།

བདག་གི་མཚོང་ཚུལ་ལ། ཚན་རིག་ནི་འཚོ་བཞེན་པའི་འཛམ་གླིང་འདི་དང་
དེའི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་རྟོགས་པར་བརྟོན་པའི་མཛོན་སུམ་རིག་པའི་འཇུག་

སློབ་ཞིག་རེད། རྩ་བའི་ཚ་ནས་ཚོན་རིག་ནི་སྤོང་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་འཇིག་རྟེན་དང་།
དེའི་གཞི་རྩར་གནས་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་སྤྲོགས་ལ་འབྲེལ་བ་འདད་ཉ་
ལས་པའི་ཟབ་མོ་བྱེད་སྲུབ་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་
ཚོས་ཉིད་རྣམས་མངོན་སྲུལ་གྱི་ཤེས་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་རིགས་པས་རྗེས་དཔག་བྱས་
བ་ཞིག་རེད། དཔུང་བྱའི་ཚོས་ལ་གྲངས་འབོར་གྱི་ཚད་འཇུག་བ་དང་། བསྐྱར་སློབ་
བྱེད་ཚོགས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྷ་བརྒྱུད་ནས་ཚོན་རིག་པ་སྲུབ་མོང་ནས་དོགས་
གཙོད་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཞིབ་སྲ་ལྷན་པའི་ཚོན་རིག་བརྟག་དཔུང་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་
ཞིག་ཡིན། མ་མཐའ་ཡང་དེ་ནི་ད་ལྟའི་ཚོན་རིག་གི་ལྷ་བའི་བཟོ་བཞོད་ཀྱི་ནང་དུ་
ཡོད་པའི་ཚོན་རིག་གི་དཔུང་ཐབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན། ཚོན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་
ཀྱི་བཟོ་བཞོད་འདིའི་ནང་དུ་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པ་དང་། སྤྱི་རྩལ་གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་
སློབ་ས། སེམས་དོན་རིག་པ། དེ་བཞིན་གསུགས་འདས་རིག་པའི་གནད་དོན་སྲ་ཕོ་
སོགས་འགྲོ་བ་མའི་བྱུང་ཚོས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཚུད་མེད།

ཚོན་རིག་གི་བྱུང་ཚོད་སྲུ་མ་ཚུད་པའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཚད་འཇུག་ཡོན་གང་
མང་ཡོད། ཡིན་ཡང་། མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཚོན་རིག་གི་འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་དེ་
ཉིད་ཤེས་ཡོན་དང་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྩར་འཇིག་དགོས་པའི་འདོད་ཚུལ་
འཇིག་པ་དང་། བསམ་ཚུལ་འདི་ནི་ཚོན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་
ཞིག་རེད། དོན་སྤྱི་འདི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་གཞི་རྩར་བརྒྱུད་ནས་ཁ་གསལ་མོར་ལྷ་བ་འདི་
འདྲ་སྟེལ་བའི་ཚོན་རིག་གི་བྱུང་མཐའ་ཞིག་ཡོད་མེད་ངས་མ་ཤེས་ཀྱང་། ལྷ་ཚུལ་
འདི་ནི་དཔུང་བ་མ་བཏང་བའི་ཡོངས་བྱུང་གྱི་བདེན་འཇིག་ཏུ་སྤྱང་། བདེན་

འཛིན་འདི་ནི་དབྱེད་པ་པོ་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཟུབ་པའི་འཛིག་ཉེན་
ཞིག་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་ལ་གཞི་བཙུག་ཡོད་ལ། ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གི་དབྱེད་གཞི་ནི་
ཞིབ་འཇུག་གྲེད་པ་པོ་ཚོན་རིག་པའི་སྡོན་དཔག་དང་། ཚོར་སྣང་། རྫོང་བ་བཅས་ལ་
སྡོམ་མེད་ཡིན་པ་བདེན་པར་འཛིན།

དབྱེད་པ་མཐར་གཏུགས་ན་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་དང་། དངོས་
ཁམས་ཚོས་ཉིད་གྱི་དབང་འབྲུགས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཚོས་ཤིག་མེད་པའི་ཚོད་
དཔག་འདི་ཚོན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་གྱི་ལྟ་བུ་དེའི་ཉེན་གཞི་ཡིན། དེ་
བཞིན་ལྟ་ཚུལ་འདིས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཁྲུངས་སུ་གཏུགས་
པ་དང་། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་རྗེས་འགྱུར་རིག་པར་ཁྲུངས་སུ་གཏུགས། རྗེས་འགྱུར་
རིག་པ་དངོས་ཁམས་རིག་པར་ཁྲུངས་གཏུགས་པའི་ལྟ་སྣངས་ཤིག་བརྒྱུད་ཡོད། ང་
རང་གི་འདོད་ཚུལ་ནི་གཅིག་ཁྲུངས་གཅིག་ལ་འདེད་པའི་ཆ་བཟོ་རིང་ལུགས་གྱི་ལྟ་
བའི་ལངས་སྤྱོད་དང་མི་མཐུན་ནའང་། ངས་སྐྱབས་འདིར་དེའི་ཁ་གཏད་དུ་ཚོད་
སྐྱབ་གྲེད་རྒྱ་མིན། ལྟ་ཚུལ་དེ་ཚོས་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་གཟུགས་
འདས་རིག་པའི་ལྟ་བའི་གོ་གནས་ཤིག་འཛིན་པ་ལས། ཚོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་
དངོས་གྱི་ཁྲུང་ཚོས་ཤིག་མཚོན་མེད་པ་དེ་གསེད་བཀོལ་གྲེད་རྒྱ་ཡིན། བདག་གི་ལྟ་
ཚུལ་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གྱི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དངོས་པོ་དང་དེའི་རྒྱལ་
སྐྱོན་འདྲ་མིན་ལ་ཁྲུངས་གཏུགས་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི། འཛིག་ཉེན་བཀོད་པ་པོ་ཞིག་
གིས་སྡོམ་སྡོམ་དུ་བཏང་ནས་འཛིག་ཉེན་འདི་བསྐྱུན་ཞིང་ཁ་ལོ་བསྐྱུར་བའི་ལྟ་ཚུལ་དང་
གཅིག་མཚུངས་གྱིས་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ལྟ་བའི་ལངས་སྤྱོད་ཤིག་རེད།

མཐའ་གཅིག་འཇིག་གི་ཚན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆ་གཙོ་
 བོ་ནི། དེའི་ཀྱུ་དོག་གི་མཐོང་རྒྱ་དང་དེ་ཉིད་ཆད་ལྟ་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་ཏུ་འགོ་བའི་
 ཉེན་ཁ་བཅས་ཡིན། ཆད་ལྟ་རིང་ལུགས་དང་། དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས། ཆ་བཤོ་རིང་
 ལུགས་བཅས་ནི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་སྤངས་དང་། ལྟ་བུ་འགོ་བ་མིའི་
 གནས་བབ་ལ་བརྒྱུད་བའི་ང་ཚོའི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་དཀའ་ངལ་སྤོད་པའི་ལངས་སྤྱོད་ས་
 ཁལ་ཅིག་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི། དེ་དག་གིས་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་བརྒྱུད་བའི་འདུ་ཤེས་
 དེ་ཚད་དམའ་ཏུ་གཏོང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་སྟེ། དཔེར་ན། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཐོལ་བུར་གི་
 སྐྱེ་ལྡན་གི་ལུས་ཚན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བའོ། རིག་པ་དང་ཀུན་སྤོད་ཀྱི་རིགས་སྟོབས་
 ལྡན་པའི་དམིགས་བསལ་སེམས་ལྡན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བ་འདིས། རང་ཉིད་ལ་འཇིག་
 པའི་འདུ་ཤེས་དང་གཞན་ལ་བཅུ་འཛོག་གྲེད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤོད་སོགས་ལ་
 རྒྱགས་རྒྱུན་ཐེབས་ངེས། སྤྱོད་ས་གཅིག་ཏུ་སྤྱུང་བའི་ལྟ་རྒྱུ་དེ་ཚོས་འགོ་བ་མིའི་
 རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཏེ། སྐྱེ་ཅལ་དང་། ཀུན་སྤོད་རིག་པ། སེམས་དོན་རིག་པ། དགེ་
 བའི་ལས། མཚན་སྤྱུག་ལྟ་བུ་འགོ་བ་སོགས་ཆ་སྐྱོང་བཤོས་ཏེ་དབང་ཅའི་སྤ་
 ལུང་བར་གྱི་རྣམ་འགྲུང་གི་འགྲེལ་བ་དང་འགྲུས་བུ་ཞིག་ཏུ་འདོད་བ་དང་། ཡང་ན་
 ཁྱད་ཚོས་འདི་ཚོ་རྟོག་བཏགས་ཅམ་ལས་མིན་པར་འདོད་སྲིད། དེ་བས་ན་སྤྱོད་ས་
 ལྡན་གི་ལྟ་བ་དེ་ཚོས་འགོ་བ་མི་ཆ་བཤོ་བུས་ནས་རང་རིགས་བསྐྱར་བསྐྱུན་གྲེད་
 དཤོས་པ་ལས་དམིགས་ལུལ་གང་ཡང་མེད་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་འཇུག་ཆས་ཅམ་དང་།
 རིགས་རྣམས་གང་རྒྱུད་གི་མཉམ་འཛོམས་ལས་སྟེས་དབང་གིས་བྱུ་བ་པའི་འགྲུས་བུ་
 ཅམ་ཏུ་འཇིག་པའི་འདུ་ཤེས་མི་བསྐྱེད་པའི་ངེས་པ་མ་མཚམས།

འདི་ག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་མི་ཚོའི་སྤྱིང་པོ་དང་དགེ་སྤྲིན་གི་
གནད་དོན་འཚུངས་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། ཚོན་རིག་གི་མདོན་སྲུང་གི་ཤེས་བྱ་ལ་སྦྱོར་ཆ་
ཡོད་པ་མ་ཡིན་པར། ཤེས་བྱ་དེ་ཁོ་ན་ལ་ཆ་ཡོངས་སུ་ཚང་བའི་འདི་ག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་
སྤེལ་བའི་རྟེན་གཞི་ཚད་ལྡན་ཡོད་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་། ཡང་ན་དེ་ཁོ་ན་ལ་འཛུལ་
སྤྱིང་གི་དཀའ་ངལ་སེལ་བར་ཚད་ལྡན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཡོད་པར་བསམ་པའི་བདེན་
འཛིན་འདི་ཡིན། འགོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་དང་དངོས་ཡོད་གནས་སྤྲུགས་རང་ལ་
གཞིགས་ནའང་། ད་ལྟའི་ཚོན་རིག་གི་ཤེས་རྒྱ་འདི་ས་མ་རྟོགས་པ་དང་མ་རྟོག་པའི་
ཆ་གང་མང་ཞིག་ཡོད་ཅེས།

དེ་བཞིན་དུ་སེམས་དོན་རིག་པའི་མཁྲེགས་འཛིན་གྱི་ལྷ་བ་རྟེན་པ་དེ་དག་གྲང་
ཚོན་རིག་གི་རྟོགས་ཐབས་དང་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཙོན་བསྐྱུར་
བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་སེམས་དོན་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཚོས་ཚོན་རིག་གིས་གསར་དུ་རྟོག་
པའི་ཤེས་བྱ་རྣམས་སྤང་ཅིང་དུ་བཏང་ཆེ་ང་ཚོའི་ཉམས་ལེན་ཡང་དབུལ་པོངས་སུ་
འགོ་ངེས་ཏེ། འདི་འདྲའི་སྤོགས་ལྷང་ནི། ལྷ་བ་མཁྲེགས་འཛིན་རིང་སྤྲུགས་གྱི་རྒྱ་
རྒྱུན་དུ་འགོ་བར་གདོན་མི་བ། དེའི་སྤྱིང་ངས་ནང་པའི་ཚོས་སྤོགས་ཚོར་ཚོན་རིག་
སྤང་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་གཏོང་གི་ཡོད། འདི་ལྟར་ཚོན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་རྣམས་ནང་
པའི་འདི་ག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ནང་དུ་བསྐྱུ་ཚོགས། །།

ཚན་རིག་དང་འབྲུད་པ།

༡༡། །ང་ཉི་མོ་སྒོ་སྤྲུགས་ཀྱིས་ཞིང་ཀ་མོས་ཤིང་། ཉན་གྱི་བཅས་མ་བཅས་རྗེས་
སྒྲུང་ཡང་སྒོ་སྤྲུགས་དེ་དག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་གཡུལ་བརྒྱུངས་བྱེད་པའི་སོ་ནམ་
བ་དུས་མ་ཞིག་གི་ཁྲིམ་དུ་སྐྱེས། སལ་ཆེར་ངའི་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དུ་
འབྲུལ་ལས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཚོགས་པ་ནི་ས་གནས་ཀྱི་འགོག་པ་
དཔའ་རྒྱལ་ཚོས་དབྱིན་རིས་བརྒྱུང་བའི་རྒྱ་གར་དང་། ལུ་ཅུ་སྤྱ། རྒྱ་ནག་བཅས་ནས་
ཉོས་ཡོང་བའི་བོ་ལུ་ཁ་རིང་དེ་ཚོ་ཁོ་ན་རེད། ང་ལོ་ན་དུག་ལ་སོན་སྐབས་བོད་ཀྱི་
རྒྱལ་ས་ལྷ་ས་ཏུ་ཏུ་ལའི་སྐྱ་མ་སྐྱ་སྤོང་བཅུ་བཞི་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཁྲི་འདོན་བྱས་
པར་མ་ཟད། ཉན་ཚོས་ཀྱི་སློབ་གཉེར་ཆ་ཚང་བ་བྱེད་འགོ་བཙུགས། ང་ལ་ཉོན་རེའི་
འབྲི་སློབ་དང་། ཉན་ཚོས་ཀྱི་ཙ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་། གསུང་རབ་དང་
འདོན་ཚོགས་སློ་འཛིན་བཅས་ཀྱི་སློབ་ཚན་འཁྲིད་མཁན་སླེར་གྱི་ཡོངས་འཛིན་དུ་མ་
ཡོད། དེ་བཞིན་ང་ལ་མཚན་ཞབས་ཀྱང་འགའ་ཤས་ཡོད། མཚན་ཞབས་ཞེས་པ་
སློབ་གཉེར་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཞབས་སྤེལ་ཡིན། ཁོང་ཚོའི་
ཙ་བའི་ལས་འགན་ནི་ཉན་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་བའི་གནད་དོན་ནམས་ང་དང་ལྷན་དུ་རྟགས་
གསལ་གཏོང་རྒྱ་དེ་རེད། ཞལ་འདོན་དང་སློབ་སྦྱོར་ལའང་ང་རྒྱན་རིང་པོར་ཞུགས་
དགོས་པ་དང་། སྐབས་འགའ་ང་རང་གི་ཡོངས་འཛིན་དང་ལྷན་དུ་བསྐྱེན་མཚམས་
ལ་བསྐྱད་དེ་ཉོན་རེར་སྤུན་བཞི་ལ་ཚུ་ཚོད་གཉིས་རེ་སློབ་བརྒྱག་དགོས། སློབ་

ཁག་ཅིག་ལ་ངས་དོ་སྣང་བྱས་པ་ནི། ཤང་གསུམ་ལ་བཀར་ཚོག་པའི་རྒྱ་གི་བརྒྱུང་
བསྐྱུམས་རྒྱུ་ཤེས་ཞིག་དང་། སྤེགས་བྱ་ཞིག་གི་སྤོང་དུ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་པའི་
སའི་གོ་ལ་དང་དེའི་རྒྱུ་དུ་འཛམ་སྤིང་གང་སའི་དུས་ཚོད་སྟོན་པའི་ལག་སྐྱིམ་གྱི་ཚུ་
ཚོད། དབྱིན་ཡིག་ནང་གིས་ཤིང་འི་མོའི་འགྲེལ་བཤད་ལྡན་པའི་འཛམ་སྤིང་དམག་
ཚེན་གཉིས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དེ་བའི་ཉུང་བ་ཁག་ཅིག་བཙས་ཡིན།

དངོས་པོ་དེ་ཚོ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཏུ་ལའི་སྐྱ་མ་སྐྱ་སྤོང་བཅུ་གསུམ་པའི་ཕྱོགས་པོ་
ཚེར་ལེ་སི་སྤེ་ལི་། Sir Charles Bell ཤེན་ས་ཕུལ་བའི་ལག་སྐྱེས་འདེ། སྤེ་ལི་ནི་
འབྲས་ལྗོངས་སུ་བསྐྱེད་ཅིང་བོད་སྐད་ཤེས་པའི་དབྱིན་རིའི་ཚབ་སྤིང་བ་ཞིག་ཡིན།
ཁོང་ ༡༩༡༠ ལོར་རྒྱ་ནག་གོང་མ་མཐའ་མའི་གཞུང་གི་དམག་དཔུང་གིས་བོད་ལ་
བཙན་འཛུལ་འཛིགས་སྐྱུལ་གྱིས། སྐྱ་སྤོང་བཅུ་གསུམ་བ་གནས་སྐབས་རིང་དབྱིན་
རིའི་རྒྱ་གར་ལ་སྐབས་བཙོལ་དུ་ཕེབས་སྐབས་བཞུགས་སའི་སྤྱིན་བདག་འདེ། ཡ་
མཚན་བ་ཞིག་ལ། རྒྱ་གར་ལ་སྐབས་བཙོལ་དང་ཚན་རིག་གི་རིག་གཞུང་གསར་
རྟེན་བྱེད་བ་གཉིས་ང་རང་ལ་སྐྱ་སྤོང་བཅུ་གསུམ་བས་སྐལ་བར་གནང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།
རྗེས་སུ་ངས་ཤེས་ཉོགས་བྱུང་བ་ལྟར་སྐྱ་སྤོང་བཅུ་གསུམ་བར་མཚོན་ན། དབྱིན་
རིའི་རྒྱ་གར་དུ་གནས་སྐབས་རིང་བཞུགས་སྟོད་བྱས་བ་དེ་མིག་རྒྱ་བསྐྱེད་པའི་
ཉམས་སྟོང་ཞིག་ཆགས་འདུག ཁོང་གིས་ཉམས་སྟོང་དེར་བརྟེན་ནས་བོད་ནང་གི་
སྤྱི་ཚོགས་དང་ཚབ་སྤིང་ལ་བཙོལ་བསྐྱུར་ཆེན་པོ་གཏོང་དགོས་པར་བསམས་
ཤིང་། སྤྱིར་ལྟ་སར་ཕེབས་རྗེས་ཁོང་གིས་ཉར་འཕྲིན་དང་། སྐྱལ་ཁང་། བོད་ཀྱི་རྗེས་
ཕོག་མའི་སྤོག་བརྗོ་འཕྲུལ་ཁང་རྒྱུང་དུ་ཞིག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཔུང་འཕ་དང་ཤོག་སྟོར་

ཕྱི་བར་ཁང་བཅས་གསལ་བསྟོན་གསུངས་ཀྱིས། དེ་བཞིན་ཁོང་གིས་ཚོས་ལུགས་དང་མ་
འབྲེལ་བའི་དེང་རབས་ཀྱི་སློབ་གསོ་གལ་ཆེན་དུ་མཛོང་སྟེ་ཆེད་དུ་བདམས་སའི་
བོད་ཀྱི་སློབ་སྒྲུབ་འགའ་དབྱིན་རིའི་ར་གི་སྤང་། Rugby ་སློབ་གྲྲ་སློབ་སློང་གྲེང་
བར་བཏང་། སྐྱ་སྤང་བཅུ་གསུམ་པས་རང་ཉིད་དགོངས་བ་རྩོགས་སྐབས་འབྲུང་
འབྲུང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཉམས་སྲུང་པལ་མོ་ཆེ་སྟོན་གཟིགས་ཀྱིས་ཁ་ཆེམས་ཡི་གེ་གལ་
ཆེན་ཞིག་བཞག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གི་རྗེས་ཀྱི་གཞུང་གིས་ཁ་ཆེམས་དེ་ཆ་ཆར་
ཞིག་མ་རྟོགས་པ་དང་། ཡང་ན་སྤང་མེད་དུ་བསྐྱར་འདུག།

སྐྱ་སྤང་བཅུ་གསུམ་པའི་ཕྱག་རྒྱ་སོན་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་དངོས་པོ་གཞན་ཚོའི་
ཁོད་འའི་དོ་སྤང་བྱ་ལུལ་ནི། ལུག་མའི་ཚུ་ཚོད་གཅིག་དང་། ལྷོག་བརྟན་སྟོན་གྲེང་གི་
འབྲུལ་འཁོར་གཉིས། རྒྱ་རྒྱུ་འཁོར་གསུམ་བཅས་ཡིན། Two Baby Austins
from 1927 and a 1931 American Dodge ་ ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་བོ་བརྒྱད་ནས་
བོད་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་འཁོར་གཏོར་སའི་ལམ་ཁ་མེད་སྐབས། རྒྱ་རྒྱུ་འཁོར་དེ་ཚོ་རྒྱ་གར་དུ་
ལྷུ་ལག་གཏོར་ཉེ་དོས་སྐྱེལ་བ་དང་། དེལ་དང་བོང་གུ་སོགས་ཀྱིས་ཉི་མ་ལ་ཡ་
བརྒྱད་ནས་ལྷ་ས་དུ་དབོར་འབྱེད་བྱས། ལྷ་སར་དེ་དག་སྤར་ཡང་བསྐྱར་དུ་བསྐྱིགས་
ཉེ་སྐྱ་སྤང་བཅུ་གསུམ་པར་སྤུལ་བ་ཞིག་རེད། ལུག་རིང་བོ་ཞིག་ལ་བོད་ཉིལ་བོར་
ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་འཁོར་ནི་འདི་གསུམ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ལྷ་སའི་ཕྱི་རོལ་དུ་རྒྱ་རྒྱུ་
འཁོར་བསྟོད་ལམ་མེད་སྐབས་དེ་ཚོ་བེད་མེད་དུ་གྲུང་ཡོད། ཕྱི་སྤྱོད་ལ་ན་འབྲུལ་
ལས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཡོད་བ་ལུགས་སུ་སྟོན་པའི་བཅའ་དངོས་འདི་ཚོས། ཤེས་
འདོད་ཀྱི་རྒྱོ་རང་བཞིན་དུ་ལྷན་ཞིང་སྟོད་ཚུ་གསུམ་མེད་པའི་ཕྱིས་བ་ཞིག་གི་ཡིད་

དབང་མེད་དུ་སློབ་གསུམ། མཚའ་ཉིད་རིག་པར་སློབ་གཉེན་དང་དཔེ་ཆ་སློབ་འཛིན་གྱི་དཔ་
ལས་དངོས་ཆས་དེ་དག་གཏོར་སྤྲིག་བྱས་ཏེ་སྤང་བ་སྦྱིད་པའི་དུས་ཚོད་མང་པོ་
བསྐྱུལ་བ་ངས་ད་ལྟ་ཡང་གསལ་ལོང་བྲན། དེང་སང་ལྟ་དུས་དངོས་ཆས་དེ་ཚོ་རང་
ངོས་ནས་ཅེད་ཆས་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མིན། འོན་ཀྱང་། དེ་དག་གིས་ང་ལ་མཐོང་
ཐོས་དང་ཉམས་སྲོང་མེད་པའི་ཤེས་བྱའི་འཛིག་རྟེན་མིལ་པོ་ཞིག་གི་ལྷུང་ཞིག་
བསྟན་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་དེས་ང་ལ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སློབ་ཞིག་སྤྲུལ་མཐའ་མེད་པར་
བསྐྱངས། སློབ་གསུམ་གཅིག་ནས། དེ་བའདི་ནི་འཛིག་རྟེན་དེ་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་
དང་། འཛིག་རྟེན་དེས་ང་ཚོར་ཆེས་ལྷུང་བྱུང་གི་ཤེས་བྱ་དང་གསལ་གཏོད་ཅི་ཞིག་
སྤྲད་ཡོད་པའི་སྐོར་ཡིན།

རྒྱུད་ཤེས་དེ་བེད་སློབ་གྲེད་པར་ང་ལ་དཀའ་ངལ་ཅི་ཡང་འབྲས་མ་བྱུང་། འདི་
གང་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ང་ལ་གསལ་ལོང་ཆགས་ཤིང་། རིང་པོ་མ་འགོར་བར་ངས་
རྒྱུད་ཤེས་བརྒྱུད་ནས་གོང་དལ་ལྟ་སའི་འཚོ་བའི་བྲེལ་བེད་དང་། ལྷག་པར་ཚོར་ར་
ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་པ་ཡིན། ངས་སློབ་སློང་གྲེད་བཞིན་པའི་སྐབས་སྤྱི་དང་དང་ལོ་ན་འབྲ་
བའི་བྱིས་པ་ཚོ་སྤང་ལས་དུ་ཡང་རྒྱག་མར་རྒྱག་གྲེད་པའི་བག་ཡངས་དེ་ང་ལ་འང་
ཡོད་ན་ཅི་མ་རུང་བསམ་བྱུང་། བྱིས་སྤྱི་དང་ས་རྒྱུད་ཤེས་བེད་ལོ་རྒྱུ་ལའི་སྤྱི་
སློབ་གསུམ་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ་བལྟས་ནས་ཞབས་ཕྱི་པ་ཚོར་སྐྱར་མ་དང་སྐྱར་ཚོགས་
ཚོའི་མིང་དྲིས་སློང་། མཐོ་སྐྱར་བོད་ཀྱི་ནམ་མཁའ་སྐྱར་ཚོགས་ནི་ཆེས་མཚར་སྤྲུག་
ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན།

ལྷག་མའི་རྒྱ་ཚོད་དེ་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ངས་གསལ་ལོང་ཤེས་ཐོང་།

འོན་ཀྱང། དེས་ལས་ཀ་རི་ལྟར་བྱེད་པའང་ཤེས་ན་འདོད་པས། གནས་སྐབས་ཤིག་
 ལ་མགོ་འཛོམས་ནས་དེའི་སྐོར་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་བ་ཡིན། རྗེས་སུ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་
 རྒྱུ་དེ་ཤུགས་ཆེ་བཤགས་པས་ངས་ཤུགས་སྐྱམ་ཁ་བྱས་ཏེ་ནང་གི་ཆ་ཤས་རྣམས་
 ཡོངས་སུ་རང་སར་གཏོར་ནས་བལྟས། འོན་ཀྱང། དཀའ་ངལ་ཞིག་ཅི་ཆ་ཤས་དེ་ཚོ་
 ཚང་མ་སྤར་ཡང་བསྐྱིགས་ཏེ་སྤར་བཞིན་ལས་ཀ་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱ་དེ་རེད། འདི་
 ལྟར་འཇུག་དངོས་གཏོར་བསྐྱིགས་བྱེད་པའི་ངའི་ཆེ་གང་གི་རང་མོས་ཞོར་ལས་
 འགོ་བཙུགས། ང་རང་ཚུ་ཚོད་གཏོར་བསྐྱིགས་འདི་ལ་བྱང་ཆ་ཐོན་ཏེ་ལྷ་སར་ཚུ་ཚོད་
 ཡོད་པའི་མི་ངོ་ཤེས་པ་ཚོའི་ཚུ་ཚོད་བཟོ་མཁན་གཙོ་བོ་ཆགས་ནའང། ལྷིས་སུ་རྒྱ་
 གར་ནང་དུ་ང་ལ་ཁྱ་བྱུག་ཚུ་ཚོད་ཅིག་ཡོད་པ་དེའི་ཁྱ་བྱུག་ལ་ངའི་བྱི་ལས་གཏོར་
 རྒྱུན་བཏང་བར་ངས་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་སྟབ་མེད། རྒྱུག་རྗེས་ལྷན་པའི་རང་འགྲུལ་གྱི་
 ཚུ་ཚོད་མང་པོ་དར་སྐབས་ང་རང་གི་རང་མོས་ཞོར་ལས་འདིའི་བྱོ་བ་ཡང་ཉམས་
 ཤིང། ཚུ་ཚོད་དེའི་རིགས་ཁ་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་ནང་དུ་འཇུག་ལས་གྱི་མ་ལག་གང་
 ཡང་མི་འདུག།

སྐྱེ་བོར་མའི་ལག་སྐྱུལ་གྱི་སློབ་བརྟན་སྟོན་བྱེད་དེ་གཉིས་བཞེད་སློབ་བྱེད་རྒྱ་
 བེ་དེ་འདྲའི་སློབ་པོ་ཞིག་མ་རེད། རྒྱ་རིགས་ཡིན་པའི་ངའི་ཞབས་བྱི་བྲུ་བ་ཞིག་གིས་དེ་
 གཉིས་ལས་གཅིག་བེད་སློབ་བྱེད་སྟབ་པ་བཟོས་ཤིང། ངས་ཁོང་ལ་དེ་བཞེད་སློབ་
 བྱེད་རོགས་ལབ་ནས་ང་ཚོར་སློབ་བརྟན་འགའ་ཡོད་པ་དེ་ཚོར་བལྟས་པ་ཡིན།
 ལྷིས་སུ་སློབ་ཤུགས་ལ་བརྟེན་པའི་སློབ་བརྟན་སྟོན་བྱེད་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་ང་ཚོའི་ལག་
 ཏུ་སོན་ཀྱང། ལྷོགས་གཅིག་ན་སློབ་གི་ཨ་མར་སློབ་ཆ་ཡོད་པས་དེ་ལ་ཆག་སློབ་

ཡང་ཡང་བྱུང་། སྐབས་འདི་ཞིག་ལ་ཨོ་སུ་ཏེ་ལ་ལོ་ནས་ཡིན་པའི་དབྱིན་རིའི་བཙོན་
 བ་ཉེ་རིག་དང་མེ་ཁང་། Heinrich Harrer and Peter Aufschnaiter ་གཉིས་ཀྱི་
 གར་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་དམག་གི་བཙོན་ཁང་ཞིག་ལས་བློས་ཉེ་ཉི་མ་ལ་ཡ་བརྒྱད་ནས་
 ལྷ་སར་སླེབས། ཁོང་གཉིས་ལྷ་སར་འབྱོར་བའི་ལོ་དེ་ནི་ལས་ཆེར་ ༡༩༥༥ ཡིན། ཉེ་
 རིག་ནི་དའི་ཕྱོགས་ལོ་ཆགས་ཤིང་སྐབས་དེར་སློབ་བརྟན་སྟོན་བྱེད་དེར་བཙོ་
 བཙོས་བྱེད་པར་ཁོང་གིས་ང་ལ་རོགས་རམ་བྱས་སྲོང་། ང་ཚོར་སློབ་བརྟན་མང་པོ་
 རིག་མ་བྱུང་མོད། འོན་ཀྱང་། འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་བྱང་བ་གལ་ཆེན་
 ཁག་གི་སློར་ལ་མ་ཐུན་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་རྣམས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་གཞིར་བརྱུང་ནས་སླེལ་
 བའི་གསར་འགྱུར་གྱི་སློབ་བརྟན་མང་པོ་དང་། དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་
 ཉིན་མོ་དང་དབྱིན་རིའི་རྒྱལ་པོ་འཛོལ་རིམ་པའི་ཁྱི་འདོན་སློར་གྱི་སློབ་བརྟན་བཅས་
 ཀྱི་གར་ནས་ལྷ་སར་སླེབས། དེ་བཞིན་ཤེད་ཁི་སི་ལེའར་གྱི་འཁྲབ་གཞུང་ཉེན་རེ་ལྷ་
 བ་གཞི་རུ་བརྱུང་བའི་ལོ་དེམ་སིའི་། Laurence Oliver's film of Shake-
 speare's Henry V and Charlie Chaplin's silent movies ་སློབ་བརྟན་དང་།
 ཆར་ལེ་ཆར་ལེ་ལིན་གྱི་སྐྱ་མེད་སློབ་བརྟན་འགའ་ཡང་ཡོད།

ང་ཚོར་རིག་ལ་དང་བ་འདི་ཐོག་མར་འབྲུལ་ལས་ནས་འགོ་ཚུགས་ཤིང་། རོན་
 རོ་མར་ངས་ཚོན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་བར་ཞིག་མཐོང་མེད་
 བ་དང་། འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་སློར་ལ་ལྷ་སར་ཡོད་པའི་དའི་རོ་ཤེས་ཆར་མའི་ནང་ནས་ཉེ་
 རིག་མཁས་ཤོས་ཡིན་པས། ངས་ཁོང་ནི་བོ་རྒྱ་ལའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་འབྲུལ་དངོས་
 ཁ་ཤས་དེ་ཚོར་ངས་ཆ་ལྡན་བ་བཞིན་ཚོན་རིག་ལའང་ངས་ཤེས་གཉིང་ཟབ་ཅིག་

ཡོད་པར་བསམས། ལྷན་མཚར་བ་ཞིག་ལ། ཁོང་ལ་ཚན་རིག་ཆེད་སྦྱོང་གི་རྒྱུ་
སྦྱོང་ས་མེད་པ་ངས་ལོ་ལོ་མང་པོའི་ཕྱིས་སུ་མ་གཏོགས་ཤེས་མེད། ཡིན་ཡང་། དེའི་
དུས་ངས་མི་དཀར་པོ་ཚང་མར་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གཏོང་བ་ཅིག་ཡོད་པར་
སྙམ་བུང་།

ཅུ་ཚོད་གཏོར་བ་དང་སློབ་བརྟན་སྟོན་གྱེད་ལ་བཟོ་བཅོས་གྱེད་པ་ལེགས་
འབྲུག་བུང་བས་ངའི་སློབས་པ་ཆེ་དུ་ཕྱིན། ངའི་ལས་གཞི་རྗེས་མ་ཞི་རྒྱུ་ལ་འཁོར་
གྱི་འབྲུག་ཆས་མ་ལག་ཤེས་ཏོགས་གྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། རྒྱུ་ལ་འཁོར་གཏོང་མཁན་
དང་དེར་ལྟོག་གྱེད་མཁན་གྱི་མིང་ལ་ལྷག་པ་ཆེ་རིང་ཟེར། ཁོང་སྐད་དམར་ཞིག་
ཡིན་ཞིང་ཁོང་གི་ཁོང་ཁོ་དེ་སྐད་གྲགས་ཡོད། རྒྱུ་ལ་འཁོར་གྱི་འོག་དུ་ལས་ཀ་གྱེད་
སྐབས་སྙམས་མ་ལེགས་པར་མགོ་རྒྱུ་ལ་འཁོར་ལ་བརྟེན་ཆེ། ཁོང་གིས་ཁོང་
ཁོའི་ངང་ནས་ངར་ཉིད་གྱི་མགོ་སྐྱར་ཡང་དེ་ལ་བརྟེན། རྒྱུ་ལ་འཁོར་གྱི་ཨ་མར་
བཟོ་བཅོས་གྱེད་སྐབས་ང་ལ་ཞིབ་ལྟ་དང་། ཕྱིས་སུ་དེ་གཏོང་དུ་འབྲུག་པར་ངས་
ཁོང་དང་སློབ་པོ་པོ་བསྐྱེགས་པ་ཡིན།

ཉིན་ཞིག་ངར་ཉིད་གཅིག་དུས་རྒྱུ་ལ་འཁོར་གཏོང་ཆེད་གཞན་ལ་ཤེས་སུ་མ་
བརྟེན་པར་ངས་རྒྱུ་ལ་འཁོར་ཞིག་ཁང་པའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་བཏོན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་།
བརྟེན་སྦྱོར་རྒྱུ་ལ་འཁོར་པར་མཐུན་ངོས་གཡོན་སློབ་པ་གྱི་སློབ་ཆག་སོང་།
རྒྱུ་ལ་འཁོར་ལ་བདག་སྦྱོང་གྱེད་མཁན་གཞན་ཞིག་སྟེ་འབའ་ལ་བཟུང་གིས་གྱིས་ཅི་
བཤད་དམ་བསམས་ནས་ཞེད་སྣང་ཆེན་པོ་སྦྱེས། ངས་མཐུན་སློབ་དེའི་ཚབ་ཅིག་
བཅོམ་ཐུབ་བུང་ནའང་། དེ་ནི་ཤེས་སྟོན་དུངས་མོ་ཡིན་པས་སྟོན་མའི་བ་མོའི་ཤེས་སྟོན་

དང་འབྲེལ་ཕྱིན་པའི་མ་གྲུབ། བསམ་སྒོ་ཚུང་ཙམ་བཏང་རྗེས་ཐབས་ལམ་ཞིག་རྟེན་པ་
དང། དམ་གྲུ་མ་ཀར་བཞུས་ནས་སྒོ་ག་དེའི་སྐད་དུ་བྱུགས་ཏེ་བ་མོའི་རྣམ་པ་བསྐྱར་
བཟོ་བྱས་པ་ཡིན། འབའ་བ་བཟུ་ལེས་ཀྱིས་འདི་ཉ་གོ་ཡོད་མེད་དམ་མ་ལེས་མོད།
གལ་ཏེ་ཁོང་གིས་ལེས་ཡོད་ནའང་ང་ལ་ཉེས་པ་བཏང་མ་སོང།

དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་ཐད་ལ་ཉེ་རིག་གིས་ང་
ལ་བཞུ་སྒོ་གས་བྱུང། དེ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ས་བབ་དེ་གི་ས་(1)ཡིན། དེ་སྤྱིར་ཀྱི་
དཔེ་མཛོད་ནང་འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་སྐོར་ལ་དབྱིན་ཡིག་གི་དཔེ་
ཚོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང། དེ་ཚོའི་ནང་ཉེ་ཏོང་ཐེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་
དམག་འཐབ་འདིར་འཇུག་ཞུགས་བྱས་པར་འགྲེལ་བའདད་ཞིབ་སླ་བརྒྱབས་འདུག
སྒོ་ག་བརྟན་སྟོན་བྱེད་ལ་ཚོད་ལྟ་དང། རྒྱ་ཚོད་ལ་བཟོ་བཅས། དེ་བཞིན་རྒྱུད་ས་
འཁོར་གཏོང་བར་འབད་བཞུགས་བྱས་པ་བཅས་ཀྱིས། ང་ལ་ཚན་རིག་དང་འཇུག་ལས་
ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་རི་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་བྱིན་སྲོད། ལོ་ན་བཅུ་དྲུག་གི་
སྐབས་ང་སོད་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་ལ་བསྐྱོས་པའི་ཕྱིས་སྟུ། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ངོས་ནས་
1952 ལོར་རྒྱ་ནག་དང། 1956 ལོར་རྒྱ་གར་ལ་ལྷ་སྐོར་དུ་སོང་བ་དེ་ཚོས་འདི་
སེམས་ལ་བག་ཆགས་གཏིང་ཟབ་ཅིག་བཞག་ནས་སྟོན་མའི་ཚོར་སྣང་དེ་ལ་སྐར་
གཞི་ཞིག་བཏིང། སྐབས་དེར་རྒྱ་མིའི་དམག་དམུང་གིས་འདི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་བཅོན་
འཇུག་བྱས་ཐེན་ཅིང། ང་རང་རྒྱ་མིའི་སྤྱི་གཞུང་དང་མཐུན་ཐབས་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་

(1) ས་བབ་དེ་གི་ས་ [geography] སའི་གོ་ལའི་ཕྱི་ལོ་རྣམ་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་
གི་སྡེ་ཚན་ཞིག་རྟེ། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་ནང་དུ་སྤྱི་ལོ་རྣམ་པ་ཀྱི་ཁྱབ་གདལ་དང། གནམ་གཤིས། རྒྱ་དང་རི་རྒྱང་
སོགས་ཀྱང་འདུག།

གཉན་འཕྲང་ཆེ་བའི་གྲོས་མོལ་རིང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྐྱུང་།

ངའི་གཞོན་དུས་རྫོགས་ལ་ཉེ་སྐྱབས་པེ་ཅེན་དུ་སོང་བ་ནི་ང་རང་གི་སྲི་རྒྱལ་གྱི་
འགྲུལ་བཞུད་ཐོག་ལ་དེ་ཡིན། པེ་ཅེན་དུ་གཙོ་བོ་འཛིན་མའོ་ཅེ་ཉུང་དང་། གོ་ལུ་ཞེན་
ལེན། རྒྱལ་ཁབ་དེའི་འགོ་ཁྲིད་གཞན་རྣམས་ལ་སྲུག་འཕྲད་བྱས། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་
སྲོགས་བསྐྱོད་འདིའི་སྐྱབས་ཞིང་ལས་མཉམ་ལས་དང་། རྩ་བུ་གས་སློབ་འདོན་གྱི་
རྒྱ་མཚོ་དུ་སྐྱོད་སློབ་ལས་གཞི་ཆེ་ཁག་ལ་ལྷ་སློང་ལྷ་རྗེས་མང་པོ་བྱས་པ་ཡིན།
རྒྱ་ལམ་དང་རྒྱུང་ས་འཁོར་ལྷན་པའི་དེང་རབས་ཀྱི་གྲོང་ཁྲུང་ཞིག་མཐོང་བ་ནི་ཐོག་
མ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཚན་རིག་པ་རོ་མ་དང་སྲུག་འཕྲད་བྱས་པ་ཡང་ཐེངས་དང་པོ་
ཡིན།

༡༩༥༦ ལོར་སངས་རྒྱས་ལྷ་འཛུགས་ལས་འདས་ནས་ལོ་རོ་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་
འཁོར་བའི་རྗེས་འཛུགས་འཁྲུགས་པར་ང་རྒྱ་གར་དུ་སོང་། དེའི་མཛད་སློབ་དོན་གཞི་
སྤྱི་ལོར་ཚོགས་ཤིང་། སྤྱི་སྲུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་སྲོལ་ནི་རོ་མཚོག་ནི་ངའི་སློབ་སྟོན་པ་
དང་གོགས་པོ་ལྷ་སུར་གྱུར་པར་མ་ཟད། བཅོམ་བྱོལ་གྱི་སྲིད་བདག་ཀྱང་ཆགས། ནི་
རོ་མ་ཚན་རིག་གི་བསམ་སློབ་ལྷན་ཞིང་། ཁོང་གིས་འགྲུལ་ལས་དང་བཟོ་ལས་ཀྱི་ཡར་
རྒྱས་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་མ་འོངས་པའི་གཞི་རྩར་གཞིགས་ཡོད། དེ་བཞིན་ཁོང་ལ་མདུན་
བསྐྱོད་ཀྱི་ལྷ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་མཚུས། རྗེས་འཛུགས་དོན་གཞི་དེ་རྫོགས་རྗེས་སྲུབ་
པའི་དབང་པོ་འཚང་རྒྱ་སའི་གནས་མཚོག་རྗེ་རྗེ་གདན་ལྷ་སུ་ལ་གནས་མཛལ་བྱས་
པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་གྲོང་ཁྲུང་ཆེ་ཁག་དང་། བཟོ་ལས་ཀྱི་སྟེ་གནས། སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་
བཅས་རྒྱ་གར་གྱི་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལྷ་སློང་དུ་སོང་བ་ཡིན།

སྐབས་དེར་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་མ་ཉི་ར་སིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཡི་ཤེས་རབ་
ཚོགས་པའི་ཚོགས་མི་ལྷ་བུ་ཚན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་གཅིག་སྦྲེལ་
བྱེད་པའི་ལས་ལ་བརྩོན་པའི་སེམས་དོན་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་འགའ་ཤེས་ལ་ཐོག་
མར་སྤྲུག་འཕྲད་བྱས། ལྷ་ཡི་ཤེས་རབ་ནི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་དང་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་
སྟོན་དུ་ཤར་བྱོགས་དང་རུབ་བྱོགས། ཚན་རིག་དང་ཚོས་ལུགས་བཅས་འགོ་བ་
མིའི་ཤེས་ཡོན་ཚང་མ་གཅིག་སྦྲེལ་བྱེད་པར་འབད་པའི་སེམས་དོན་རིག་པའི་ལས་
འགུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། མ་ཉམ་མེ་དང་ཨ་ཀེ་། Madame Blavatsky and An-
nie Besant ཤེས་པའི་ལས་འགུལ་འདིའི་སློབ་གཏོད་མཁན་ཚང་མ་རུབ་བྱོགས་པ་
ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོ་རྒྱ་གར་ནང་དུ་ཡུན་རིང་བོར་བསྐྱད་སྟོང་འདུག།

ཐན་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་སྐོར་འདི་ཚོའི་སྟོན་དུ་འང་། ངས་འཕྲུལ་ལས་ནི་དོན་ངོ་
མར་འཇིག་རྟེན་རྟོགས་ཐབས་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་གི་འབྲས་བུ་འཕམ་མཚོན་རྟགས་
ཤིག་ཏུ་རྟོགས་ཤིང་། ཚན་རིག་མཚོན་རྟགས་འདིའི་རྟེན་གཞི་རེད། ཚན་རིག་ནི་
ཞིབ་སླེའི་རྣམ་པ་ལྡན་པའི་འཚོལ་ཞིབ་དང་། འཚོལ་ཞིབ་དེ་ཉིད་ལས་སྦྲངས་པའི་
ཤེས་ཡོན་བྱོགས་བསྐྱུས་ཤིག་ཡིན། ཤེས་ཡོན་བྱོགས་བསྐྱུས་དེས་འཇིག་རྟེན་
རྟོགས་ཐབས་ཁྱད་པར་ཅན་འདི་བསྐྱུན། ཐོག་མའི་ངའི་ཚན་རིག་གི་དང་བ་ནི་འཕྲུལ་
ཆས་ནས་འགོ་ཚུགས་ཀྱང་། བཟོ་ལས་བྱེ་བྲག་བའམ་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཚེད་ཆས་ལས་
ཚན་རིག་གི་ཞིབ་སླེའི་འཚོལ་ཞིབ་དེས་ངའི་ཡིད་དབང་ཀུན་ནས་བྱོགས།

ངས་མི་གཞན་དང་ལྷག་པར་ཆེད་ལས་ཚན་རིག་པ་དང་ལྷན་དུ་ཚན་རིག་གི་
སྐོར་ལ་སློང་མོལ་བྱས་པར་བརྟེན་ནས། བློ་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་འཚོལ་

ཞིབ་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་ལས་ལ་འདྲ་སྤྱོད་གསལ་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དོ་སྣང་བྱུང་། ངས་འདྲ་
 སྤྱོད་ལས་དེ་ཚོ་ད་དུང་ཡང་ཉ་ལས་པ་ཞིག་མཚོང་གི་ཡོད། ངའི་ཤེས་རྟོགས་ལྟར་ན།
 ཚོན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་དེ་ཚོས་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་དེ་ལ་ནས་འགོ་
 བཟུངས་ཏེ་རྣམ་གཞག་གི་དོན་སྤྱི་ཞིག་གཏུག་ཁེལ་བྱེད་པ་དང་། དོན་སྤྱི་འདི་ལ་
 བརྟེན་ནས་གནས་བབ་དེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཚོས་དེར་འགྲུང་བ་དང་འབྲས་བུ་ཅི་
 འགྲུང་བར་སྤོང་དཔག་ཅིག་བྱེད། སྤོང་དཔག་འདི་བདེན་མིན་དེ་བྱེད་འབྱེད་བྱེད་པར་
 ཚོས་དེའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བུ་བྱེད། ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟ་འདི་
 ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བར་མ་ཟད་བསྐྱར་སྤོང་བྱེད་ཐུབ་ཆེ། ད་གཟོད་འཚོལ་ཞིབ་དེའི་
 འབྲས་བུ་ཚོན་རིག་གི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཤེས་བྱའི་སྤོང་བསྐྱར་བསྐྱས་ནང་དུ་འཇུག། འོན་ཀྱང་།
 ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟའི་འབྲས་བུ་རྣམ་གཞག་གི་དོན་སྤྱི་ལས་སྤོང་དཔག་དང་མ་
 མཐུན་ཆེ་དོན་སྤྱི་ལ་འགྲུང་བ་གཏོང་དགོས་ཏེ། ཚོས་དེར་མཛོན་སུམ་གྱིས་ཞིབ་ལྟ་
 བྱེད་པ་ནི་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན། འཚོལ་ཞིབ་འདི་ནི་མཛོན་སུམ་གྱི་སྤོང་བ་ནས་འགོ་
 ཚུགས་ཏེ་རིགས་པར་བརྟེན་པའི་བསམ་སྤོང་དེ་བྱེད་པ་བརྒྱུད་ནས་རྣམ་གཞག་གི་
 དོན་སྤྱི་ཞིག་གཏུག་ལ་སབ་པ་དང་། དོན་སྤྱི་དེ་ར་སྤོང་བྱེད་པར་སྤྱི་ཡང་མཛོན་
 སུམ་གྱི་སྤོང་བ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཞིག་རེད། མཛོན་སུམ་རིག་པའི་དེ་བྱེད་ཐབས་
 འདི་དང་། བང་བའི་སྤོང་སྤྱོད་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་ངས་
 ཅི་ཞིག་སྤྱད་ས་པ་དེ་ཚོའི་བར་གྱི་འདྲ་སྤོང་དཔག་གིས་ངའི་ཡིད་དབང་ཀྱན་ནས་
 བཀུག

ནང་ཚོས་ནི་གསུང་རབ་བསྟན་བཅོས་དང་ཚོ་གའི་ཁྱད་ཚོས་ལྟན་པའི་ཚོས་

ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཞིག་ཏུ་རིམ་གྱིས་གྲུབ་ནའང་། ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་བཤད་ན། བང་
 ཚོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་གསུང་རབ་ཀྱི་ཁུངས་ལུང་ནི་མྱོང་བ་དང་རྒྱ་མཚན་ལས་གྲུབ་པའི་
 གོ་རྟོགས་ལ་སྣོས་ན་གལ་ཆེན་མིན། དོན་ངོ་མར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གྲགས་ཆེན་གྱི་
 གསུང་བཤད་ཅིག་གི་ནང་དུ། རྗེས་འཇུག་པ་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གསུང་ཚད་མ་
 ཡིན་མིན་ནི་གྲུས་པ་ཁོ་ནས་ཁས་ལེན་མི་བྱ་བར་བཞག་སྐུལ་བྱས་ཏེ་གསུང་རབ་ཀྱི་
 དབང་ཚད་དམའ་རུ་བཏང་། ཉམས་སྤོང་ལྡན་པའི་གསེར་གྱི་མགར་བ་ཞིག་གིས་
 གསེར་ལ་སྟོན་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་ཚོ་བྱེད་པ་བཞིན། ཁོང་གིས་ཅི་ཞིག་
 གསུངས་པ་ཚད་མ་ཡིན་མིན་ཡང་སོ་སོའི་སྐྱེད་ཀྱི་ཚོད་ལྷ་དང་རིགས་པའི་དཔྱད་
 པ་བརྒྱུད་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པའི་སློབ་སྟོན་གནང་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ནང་
 ཚོས་ནང་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཚད་མ་ཡིན་མིན་དཔྱད་སྐབས་སྤོང་བའི་དབང་ཚད་དང་
 བོ་དང་། རིགས་པའི་དབང་ཚད་གཉིས་པ། གསུང་རབ་ཀྱི་དབང་ཚད་མཐའ་མ་ཡིན།
 རྒྱ་གར་གྱི་ནང་ཚོས་སློབ་གཉེར་ཁང་དཔལ་རྒྱལ་རྒྱའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཚོས་
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ལ་བརྒྱལ་བརྟག་ཞིབ་ཚགས་བྱེད་སྐབས་སངས་རྒྱས་
 ཀྱི་བཀའ་གསུང་འདི་ལག་བསྟར་བྱས་ཡོད། བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་ནི་དཔལ་རྒྱ་ལན་
 བས་མར་དར་སྤེལ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།

ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་
 བྱེད་ཐབས་གཉིས་མི་འདྲ་སྟེ། ཚན་རིག་གི་བརྟག་དཔྱད་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་དང་།
 ཕྱིའི་ཚོས་ཤིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་འདྲུལ་ཆས་ཀྱི་ལག་ཆ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་
 བྱེད་ཀྱང་། བང་སེམས་ཀྱི་དཔྱད་པ་ནི་ཡིད་བྱེད་ལྷ་མོའི་བསྐྱེད་བསྐྱིད་ལ་བརྟེན་པ་

དང་། ཡིད་བྱེད་སྐྱེ་མོ་འདི་ནང་གི་སྲོང་བ་ལ་དབྱུང་བ་གཏོང་བར་བཀོལ་སྲོད་བྱེད།
ཡིན་ཡང་། ལུགས་གཉིས་ཀས་དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་གཞི་རྩར་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་
འཛིན་པ་གཅིག་པ་ཡིན། ཚོན་རིག་གིས་ཚོས་ག་གོ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་འཕམ་མེད་པར་
བསྟན་ན། རྒྱ་འདི་ནི་ཚོས་དེ་མ་རྙེད་པ་དང་མི་འདྲ། ང་ཚོས་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་སུ་
བརྩེས་ནས་ཁས་ལེན་པ་དང་། ཚོན་རིག་གིས་ཚོད་དཔག་ཅིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་
ལྷ་བྱས་ནས་བདེན་པར་ར་སྲོད་ན་ང་ཚོས་དེ་བདེན་དོན་དུ་འཛིན། དེ་དང་སྲོགས་
མཚུངས་སུ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་ཚོན་རིག་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་བ་
གང་གིས་བཅའ་རྙེད་བྱས་ཀྱང་ནང་པས་ཁས་ལེན་བྱེད། ང་ཚོས་ཚོས་ག་གོ་མོ་
ཞིག་ལ་རྟོག་དཔྱོད་བྱས་ནས་ཡིན་མིན་དང་ཡོད་མེད་ལ་རིགས་པས་བསྐྱབ་པ་དང་
ར་སྲོད་བྱས་ན། ཐ་ན་དུས་རབས་མང་པོ་ལ་ཤར་བྱགས་ཐེབས་པའི་གསུང་རབ་
ཅིག་གི་ཐང་ཀའི་འགྲེལ་བ་ཤད་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་གཅིགས་ཆེར་འཛིན་པའི་ལྷ་
ཚུལ་སོགས་ལ་འགལ་ཡང་། ང་ཚོས་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཡིན་པ་དེས་པར་
དུ་ཁས་ལེན་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ལ་གཞི་རྩའི་ལྷ་སྣངས་
ཤིག་ཡོད་པ་ནི། སྲོང་བའི་འཇུག་སྲོད་བརྟེན་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་སུ་
མཐུད་དུ་འཚོལ་ཞིབ་དང་། ང་ཚོའི་གསར་རྙེད་ཀྱི་ཤེས་བྱས་ལུན་རིང་ལ་བརྱུང་
བའི་ལངས་སྲོགས་ཤིག་འོར་འཇུག་ཡིན་པ་ར་སྲོད་བྱས་ཆེ་དང་བས་ཀུན་ནས་
བསྐྱངས་ཏེ་ལངས་སྲོགས་དེ་འདོར་བའི་ཚོད་སེམས་འདི་ཡིན།

ཚོས་ལུགས་དང་མི་འདྲ་བའི་ཚོན་རིག་གི་ཁྱད་ཚོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི། རང་
ཉིད་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་བདེན་པ་ར་སྲོད་བྱེད་པར་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ལུང་ལ་ཁྱད་ས་

གཞུགས་ཀྱི་མེད་པ་འདི་རེད། ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་བདེན་དོན་ཡོད་ཚད་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟ་ལམ་རྩིས་རིག་གི་བདེན་དཔང་གི་ས་ཇེས་བར་དུ་མངོན་པར་གསལ་བར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། རེ་འུ་ཉོང་དང་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་(༡) གྱིས་ Newton and Einstein གཉིས་ཀྱི་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཚོས་གང་ཞིག་འདི་ལྟར་ཡིན་དགོས་པར་བསམ་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཁྲུང་ཚོས་ཤིག་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མིན། དེར་བརྟེན་དཔྱད་བྱའི་ལུས་ཀྱི་དོན་གཞན་དང་དེའི་མཐའ་མའི་འབྲས་བུ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་ཐད་ལ་སློ་རྒྱ་ཡངས་པོ་བསྐྱེད་ནས་འཚོལ་ཞིབ་ལ་འཇུག་དགོས། ལྷ་ཚུལ་ཡངས་པོ་འདི་ནི་ཐེ་ཚོམ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཁྲུང་ཚོས་པན་ཐོགས་ཅན་ཞིག་རེད། འདི་འདྲའི་སློ་རྒྱ་ཡངས་པོས་ཤེས་སློ་དང་ཤེས་བྱ་གསར་བ་དང་དུ་ལེན་པའི་སེམས་གཤིས་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱེད་དེས་ཤིང་། སེམས་གཤིས་འདི་མི་ལ་རང་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་གོ་རྟོགས་འཚོལ་སྟེན་དང་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ཚེ། ང་ཚོའི་ལྷ་རྒྱ་དང་མཐོང་རྒྱ་ནི་མཐའ་མཚམས་གསར་བ་ཞིག་ལ་བསྐྱེད་དེས། འོན་ཀྱང་། ངས་ཚན་རིག་པ་ཡོད་ཚད་ལ་འདི་འདྲའི་སློ་རྒྱ་ཡངས་པོ་ལྷན་པ་རྗེས་ཀྱི་མེད། དོན་དོ་མར་འགའ་ཤས་ནི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་བའི་བཟོ་བཀོད་སྟོན་མ་དག་གི་ནང་ནས་ཐར་མེད་པའང་སྲིད།

ནང་བསྟན་གྱི་དཔྱད་པའི་སློལ་རྒྱན་ལ་མཚོན་ན་གནའ་རབས་ཀྱི་རྒྱ་གར་ཉེ།

(1) ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ། Newton and Einstein 1879-1955 གཉིས་ཀྱི་འཇར་མན་དུ་སྐྱེས་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་རྟེ། རྒྱུ་རྒྱུ་ནས་སློབ་གྲྭ་མང་པོ་འགྲུམས་མེད་ཀྱང་ཚེས་རིག་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས་པ་དང་། ཁོང་གིས་ལྷན་མོང་དང་ལྷན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྟོན་གྲུབ་ཀྱི་རྩམ་གཞག་སོགས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཤིང་། རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཐོ་སློབ་གང་མང་ཞིག་ཏུ་དགེ་རྒན་ཆེན་མོའི་འགན་ཡང་བཞེས་ཟུང་། མདོར་ན། ཁོང་ནི་ 1921 ལོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་འོ་སྟེན་གཞུངས་རྟགས་ཐོབ་པའི་རྒྱལ་རབས་ཉེ་ལུ་པའི་ཚན་རིག་པ་སྟེན་གསལ་ཆེ་ཤོས་དེ་རེད།

ནང་ཚོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་གསུང་རབ་འབྲུང་ས་འདི་ང་ཚོ་
བོད་པ་ལ་བཀའ་རྒྱུ་ཅ་ཅང་ཆེ། བོད་པ་ཚོས་རྒྱ་བུ་རྒྱ་གར་ལ་འབགས་ལུལ་ཟེར་
བ་དང་། སངས་རྒྱས་དང་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་རིམ་བྱོན་མང་པོ་ཞིག་ས་འདིར་
འབྱུངས། ཁོང་ཚོའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
དང་སེམས་དོན་རིག་པའི་སློབ་རྒྱུ་གི་ཁ་ཕྱོགས་དང་རྣམ་པ་ལ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་
བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ཡོད། སློབ་དཔོན་དེ་དག་ནི་དུས་རབས་གཉིས་པའི་མཚན་ཉིད་
རིག་པ་སློབ་པ་མགོན་པོ་སྐྱ་སྐྱབ་དང་། དུས་རབས་བཞི་པའི་མཁས་པའི་དབང་པོ་
ཐོགས་མེད་དང་ཁོང་གི་སྐུ་མཆེད་དབྱིག་གཉེན། དེ་བཞིན་ཀུན་སྐོད་རིག་པའི་
སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་རྒྱལ་སྐྱེས་ཞི་བ་ལྷ་དང་། དུས་རབས་བདུན་པའི་ཚད་མ་རིག་
པའི་སློབ་དཔོན་ཚོས་གྲགས་སོགས་ཡིན།

༡༩༥༩ ལོའི་ཕྱི་ཟླ་གསུམ་པའི་ནང་དུ་ང་བོད་ནས་བྲོས་ཤོལ་ལ་འོངས་པ་ནས་
བཟུང་། ང་དང་བོད་མི་སྐྱབས་བཅོལ་བ་གྲངས་འཕོར་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱ་གར་དུ་
ཁྱིམ་གཞི་གཉིས་པ་ཞིག་རྟེན་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་སྐྱེས་པ་བཟང་པོ་རེད། ངའི་བཅོན་ཤོལ་གྱི་
འཚོ་བའི་མགོ་སྟོད་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་འཛིན་ནི་མཁས་དབང་ར་རུ་རྟ་ར་
(༡) ཡིན། [Dr Rajendra Prasad] ཁོང་ནི་ཚོས་ལུགས་ལ་ཅ་ཅང་དད་མོས་ཡོད་

(2) ར་རུ་རྟ་ར། [Dr Rajendra Prasad 1884-1963] ཁོང་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་སྡེ་
ཉར་དུ་སྐྱེས་ཤིང་། ཀ་ལི་ཀ་ཏ་ཏུ་ཁྱིམ་ཚོད་པ་བྱས་པར་མ་ཟད། ཁྱིམ་ལུགས་ཀྱི་དགོ་ཆུན་ཡང་བྱས་
ཚུངས། ༡༩༡༧ ལོར་གནམ་རྟེན་རྒྱུ་འབྲང་བར་གྱུར་ནས་རྒྱ་གར་རང་བཅོན་གྱི་ཞི་བའི་ལས་འགུལ་ནང་དུ་
ཞུགས། ཕྱིས་སུ་རང་གི་ཆེད་ལས་བསྐྱར་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་རང་དབང་གི་དོན་དུ་ལས་ཀ་བསྐྱེད་མར་བྱས་
ཏེ། ༡༩༥༠ ལོར་རྒྱ་གར་གྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་དུ་འབྱུང་སྐབས། ཁོང་རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་འཛིན་ཐོག་མ་དེ་
ཆགས།

པ་དང་། ཚང་མས་མཐོང་ཆེན་གྱི་དཔེ་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་དབང་ཞིག་རེད།
སྐབས་དེའི་སྤྱི་དཔྱད་འཇིག་གཞིན་པ་ནི་ཕྱིས་སུ་སྤྱི་དཔྱད་འཇིག་ཆགས་པའི་མཁས་དབང་
ཟེར་མེ་པ་ལེ་(༡) ཡིན་ཞིང་། ། Dr Sarvepalli Radhakrishnan ་ ཁོང་གི་ཆེད་ལས་
དང་སྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལྡན་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་དང་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་
ཡོངས་གྲགས་ཡིན། ཟེངས་ཤིག་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གནད་དོན་
ཞིག་གི་སྐོར་ལ་བཟོ་སྐྱེད་གྱི་བཞེད་པའི་སྐབས། ཟེར་མེ་པ་ལེས་ངམ་ངམ་འཇགས་
ཀྱིས་མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱི་དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཚིགས་བཅད་ཅིག་འགྲུབ་ནས་
སྐྱོར་བ་དེ་ངས་གསལ་པོར་བཞུགས་ཀྱི་འདུག ༡༩༩༢ ལོར་རང་བཅོན་ཐོབ་པ་ནས་
བཟུང་ཆོད་རིག་པ་དང་བསམ་སྒོ་པ་ཚོ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་དཔྱད་ལ་སྐོ་འཇོག་གྱི་དུང་
པའི་ལམ་སྐོལ་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་འདི་རྒྱ་གར་གྱིས་རྒྱུན་འཇིག་གྱི་དུང་བ་དེ་གཟི་
བརྗིད་ཅིག་རེད།

པོད་མི་སྐབས་བཅོམ་བ་སྐོར་སྐབས་བརྒྱད་ཅུ་ལྷག་ཅིག་རྒྱ་གར་གྱི་ས་གནས་
གང་སར་གཞིས་ཆགས་བྱ་རྒྱུ་ལ་རོགས་སྐྱོར་དང་། གཞོན་ལུ་ཚོ་ལ་སྐོབ་བྲལ་གསར་
འཇུགས། འཇིག་ལ་ཉེ་བའི་རིག་གཞུང་ཞིག་གི་སྐོབ་གཉེར་ཁང་ཁག་འབད་འབྱུངས་

(1) ཟེར་མེ་པ་ལེ། ། Dr Sarvepalli Radhakrishnan 1888-1975 ་ ར་རྩན་ན་ར་དང་
རྒྱལ་མཉམ་དུ་བྱུང་བའི་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེ། རྒྱ་གར་གྱི་མཐོ་སློབ་ཁག་ཅིག་ཏུ་ལས་
འགན་གཤམ་ཆེན་བཞེས་སྐྱོར་བར་མ་ཟད། དབྱིན་རིའི་མཐོ་སློབ་འོ་ཁི་སི་ཉ་པོ་དེའི་ནང་དུ་འད་དག་
ཀན་ཆེན་མོའི་འགན་བཞེས་ཏེ་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་དང་ཀུན་སྐྱོད་ཀྱི་ཐད་ལ་སྐོབ་བྱིད་བྱས། ཁོང་
གིས་རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་བོའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་གང་མང་ཞིག་དབྱིན་ཡིག་ལ་བསྐྱར་ནས་
རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་སྐུན་ལམ་དུ་དྲངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྐོར་ལ་བརྩམས་
ཚོས་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་མཛད་འདུག

ཀྲིས་བདག་གཅེས་བྱས་པ་བཅས་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྔ་ལ་གཅིག་གི་རིང་ལ་མང་ཚོགས་ཀྱི་
ལས་དོན་དཀའ་སྤྲུག་བརྒྱད་རྗེས། ལེ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་གི་འབྲུལ་བཞུད་ལོ་རབས་
དྲུག་ཙམ་ལ་འབྲུག་ཏུ་འགོ་བཙུགས། ལེ་འབྲུལ་བཞུད་ཀྱི་སྐབས་སུ་འགོ་བ་མིའི་རྩ་
བའི་རིན་ཐང་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྲོང་རྟོགས་སྐྱེད་བ་དང་། ཚོས་ལུགས་
མན་ཚུན་བར་ལ་མཐུན་སྦྱིལ་དང་གོ་རྟོགས་སྐྱེལ་བ། བོད་མི་དམངས་ཀྱི་རང་དབང་
དང་ཐོབ་ཐང་སོགས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་ཞོར་དུ། ལས་གོ་སྐབས་སྐྱེད་ས་
ནས་རང་ཉིད་དཀའ་མོས་བྱ་ལུལ་ཁག་ཅིག་གོ་བསྐྱར་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་
ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ། ཚན་རིག་དང་དེའི་དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་སློང་ལ་རང་གི་ཤེས་རྒྱ་
བསྐྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་སྙན་ཞུགས་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་པ་ཚོར་སྤྲུག་འཕྲད་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། ཐན་སྤུ་མོ་ ༡༩༦༠ ནང་དུའང་ཚོས་ལུགས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་
ཐད་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་བྱང་སྲོགས་སུ་ཡོད་པའི་དེའི་སྲོད་གནས་རྩ་རམ་ས་ལར་ཕེབས་
པའི་མགོན་པོ་གལ་ཆེན་འགའ་དང་ལྷན་དུ་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་སྲོང་། བཅུན་བ་ཐོ་མ་
སི་(༡) དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་པ་ཉོད་སི་ཉོང་གཉིས་ལ་(Thomas Merton
and Huston Smith) སྤྲུག་འཕྲད་བྱས་པ་ནི་སྐབས་དེར་བྱང་བའི་ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་
ཁྲོད་བརྗེད་དུ་མེད་པ་ཞིག་རེད། ཐོ་མ་སི་ནི་ནང་ཚོས་ལ་དང་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་།
ཁོང་གིས་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྲོགས་ལ་དེའི་སྒོ་སྒྲོ་བྱས།

(2) ཐོ་མ་སི། (Thomas Merton 1915-1968) ཚོས་ལུགས་ལ་དུང་ཞེན་ཆེ་བའི་ཚོས་པ་པོ་
དང་ལྷན་དག་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་ཉམས་རན་སའི་ནང་དུ་རྒྱུས་པ་དང་། རྒྱིས་སུ་དབྱིན་རི་དང་ཨ་རིའི་ནང་
དུའང་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་ནས་ཁོང་ལོམ་རྗེ་ལ་མཚོ་སྒྲོབ་ཏུ་དབྱིན་ཡིག་གི་སྒོབ་བྲིད་བྱས། ༡༩༥༣ ལོར་ཡེ་
ཤུ་ལ་དེའི་སྒོམ་པ་སྐྱེད་ས། ༡༩༦༤ ལོར་སྤུ་མོ་ལ་དུ་ནང་བཞུན་དང་ཡེ་ཤུ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་
ཞིག་ལ་ལུགས་སྐབས་མགོན་ཁང་དུ་སྒོག་བརྒྱབས་ནས་རྒྱུན་འདས་སུ་བྱུང། ཁོང་ནི་ཚོས་ལུགས་བར་གྱི་
བགོ་སྐྱེད་ལ་གཤེད་འཛོག་བྱེད་མཁན་ཞིག་གྱང་རེད་འདུག།

ངའི་ཚན་རིག་གི་དགེ་རྒན་ཚོས་མ་དང་ཚན་རིག་པའི་འོག་གསལ་ལོ་ཉེ་ཤོས་ཤིག་
ནི་རྒྱལ་འཇར་མན་སྲིད་འཛིན་གྱི་སྤྱོད་མཆེད་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་
དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མར་ཇི་ཟེ་ཁམས་(༡) ཡིན། (Carl von Weizsacker) ཁོང་
གིས་རང་ཉིད་ལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྤོང་བཅར་ཐོབ་ཀྱང་ཚབ་སྲིད་གྱི་ལས་ལ་
བརྩོན་བཞིན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྤོང་དཔོན་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡིན་ཟེ། འོན་
ཀྱང་། ལོ་རབས་སྤྱི་ལུགས་ཁོང་ཁོང་ཞི་ཁོན་ཏོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མར་ནར་
(༢) (Werner Heisenberg) གྱི་ལས་རོགས་རེད། མར་ཇི་ཟེ་ཁམས་གྱིས་རྟག་རྟག་
ཚན་རིག་གི་འཕྲུག་སྤྱོད་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཀྱུན་སྤོང་དང་ཚབ་སྲིད་ལ་ཐེབས་པའི་
ཚན་རིག་གི་འཕྲུག་སྤྱོད་གྱི་མཚུགས་ལ་སེམས་ཁུལ་བྱས་པ་ནི་ངས་ནམ་ཡང་
བརྗེད་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་དཀའ་ཚེགས་ལ་གཏོང་ལེན་བྱས་ཏེ་མཚན་

(1) མར་ཇི་ཟེ་ཁམས། (Carl von Weizsacker 1912-2007) འཇར་མན་དུ་སྐྱེས་པའི་
དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་བཞིག་སྟེ། འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་སྐབས་
སུ་འཇར་མན་དུ་ཁོན་ཏོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མར་ནར་གྱི་འགོ་བྱིད་འོག་ནས་རྒྱལ་ཕྱོད་གྱི་ཚེ་གུ་
ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་རྗེས་ནས་རིམ་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་གི་སྡེ་ཚན་
མོགས་གྱི་འགན་འཛིན་དང་། དེ་བཞིན་ཉམ་ཚུ་གི་མཚོ་སློབ་དུ་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དགེ་རྒན་ཆེན་མོའི་
ལས་ཀའང་བྱས། ཁོང་དང་ཟུ་གར་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་བཞིག་གིས་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་
ཤར་སྤྱོད་གསུ་ཤེས་རབ་ཟེར་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་པ་ཞིག་གསར་འཇུགས་བྱས་འདུག།

(2) མར་ནར། (Werner Heisenberg 1901-1976) འཇར་མན་གྱི་ཁོན་ཏོམ་དངོས་
ཁམས་རིག་པའི་མཁན་དབང་ཞིག་སྟེ། ཁོང་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་
གལ་ཆེན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་། བརྗེད་སྲིད་དབང་གི་སྐབས་སུ་རྒྱལ་ཕྱོད་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་
གཞིའི་འགོ་འཛིན་གནང། ཁོང་གིས་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚུ་འཛིན་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ་
ངོས་མེད་ཚོས་ཉིད་གསར་དུ་རྟོག་ནས་ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་འཕྲུགས་རིག་པའི་དར་རྒྱས་ལ་ཤར་བྱུགས་ཆེན་
པོ་ཐེབས། དེའི་ཕྱིར་ ༡༩༣༣ ལོར་ཁོང་ལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལོ་སྟེལ་གཞེངས་རྟགས་ཀྱང་ཐོབ་པ་
རེད།

ཉིད་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་བརྒྱུད་ནས་ཚན་རིག་གི་ལས་དོན་ལ་སྒྲོན་མེད་ཏུ་
བཞུགས་བརྟུན་གྱིས་ཡོད།

ངས་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁོང་དང་ལྷན་དུ་ནང་ཚགས་ཀྱི་གོ་བསྟུར་རིང་པོ་
བྱས་པར་མ་ཟད། ཁོང་གིས་ཚན་རིག་གི་བརྗོད་གཞི་ཁག་ཅིག་གི་ཐོག་དངོས་སུ་ང་
ལ་སློབ་ཚན་ཡང་བྲིད་སྤྲོད། སློབ་བྲིད་དེ་ཚོ་བཞེད་འདོམས་བྱེད་སྐབས་ནི་ང་ཚོ་
འོད་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་ནང་དགོ་ཚུན་ཞིག་གིས་དགོ་སྤྱད་ཅིག་ལ་སློབ་བྲིད་བྱེད་པ་དང་
མ་མཚུངས་པ་མེད། ཐེངས་གཅིག་ཚུན་མིན་པར་མཛད་ཅི་ཟེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་ཁོན་
ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྷན་སྐབས་
བརྒྱུན་སོགས་ཀྱི་སློབ་བྲིད་རྒྱས་པ་ཞིག་བྱེད་སྐབས། ང་ཚོས་ཉིན་ཉིལ་པོ་གཉིས་
ཟུང་དུ་ལེན་བྱས་པ་བྱུང། ཁོང་གིས་བྱམས་བརྗེ་ཚེན་པོའི་སློབ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་དུས་
ཚོད་ཅུ་ཚེན་མང་པོ་ང་ལ་གནང་ཞིང་། ལྷན་སྐབས་དཀའ་བའི་དོན་གནད་ཅིག་
ངས་མ་ཤེས་པར་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ཁོང་གིས་ངར་རྒྱུད་རིང་པོ་བརྒྱུན་
པ་དེ་ཚོའི་བཀའ་རྒྱུ་ངས་ནམ་ཡང་བརྗེད་མི་སྲིད།

མཛད་ཅི་ཟེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་མཛོད་སྟེན་རིག་པ་གལ་ཆེན་ཏུ་
བརྗེས་ནས་དེར་གཤེད་འཛོག་ཆེན་པོ་བྱས། ཁོང་གིས་བཤད་པ་ལྟར་ན། དངོས་པོ་
ལ་རྟོགས་སྤངས་གཉིས་ཉེ། དངོས་པོའི་སྤང་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་རྟོགས་པ་
དང་། ཡང་ན་དངོས་པོ་རྗེས་སུ་དཔག་ཚོག་དཔེར་ན། མིག་གིས་ཀྱང་ལྟའི་སྤང་གི་
སྐབས་ཐིག་མཚོར་བ་ནི་དངོས་པོའི་སྤང་ཚུལ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། དེའི་ནང་དུ་འབྲུ་ཡོད་
པ་ཀྱང་ལྟའི་སྤང་གི་སྐབས་ཐིག་དང་། ཀྱང་ལྟའི་འབྲུའི་སྤོར་གྱི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཤེས་

ཡོན་ལས་ཚོད་དཔག་གྱེད་སྐབས་པ་འདི་ནི་རྗེས་དཔག་གི་རྟོགས་སྤངས་ཤིག་ཡིན།

ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་འདོད་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དཔྱད་
པ་གྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ནི་བརྗོད་གཞི་དེའི་རང་བཞིན་དང་མ་སྐྱབ་དགོས་པའི་རྩ་
འཛིན་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་འདོད་ཚུལ་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་ཐེ་བའི་
སྤོང་ལུལ་དུ་གྱུར་པའི་འཛིན་རྟེན་གྱི་བདེན་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཚེ།
མངོན་སུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ཤེས་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་འདོད་ཚུལ་དེར་སྤང་དོར་གྱེད་
དགོས། འདི་ལྟར་ནང་པས་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་གྱེད་པའི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་དཔྱད་
ཐབས་དང་པོར་འཛིན། འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་འདོད་ཚུལ་ཞིག་འཛིན་རྟེན་གྱི་སྤོང་བ་
ལས་སྤོགས་སྤོམ་བྱས་པ་སྟེ་ཚེ་སྤོག་གི་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ནམ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་
རང་བཞིན་ལྟ་བུ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཚེ། རྩ་བའི་ཚན་སྤྱོད་རྗེས་དཔག་གི་ཚད་མ་ལ་
བརྟེན་ནས་འདོད་ཚུལ་དེར་སྤང་དོར་གྱེད། དེའི་ཕྱིར་མར་རི་ཟ་ཁར་གྱིས་དཔེ་བསྟན་
པ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ནང་པས་རྗེས་དཔག་གི་དཔྱད་ཐབས་དེ་ཡང་ཁས་ལེན།

ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ད་དུང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་གཞན་
ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་སངས་མ་རྒྱས་པའི་སློབ་སློག་གྱུར་ཏུ་སྤང་བར་བཤད། དངོས་
ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་འདི་མཚོན་པར་གྱེད་པའི་སློབ་རྒྱན་གྱི་དཔེ་
མཚོན་ནི་ཉ་ཅང་སྤྱི་བའི་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དང་། འཇམ་སྤིང་གི་ནང་དུ་རིགས་
མི་འདྲ་བའི་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཅིའི་ཕྱིར་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་སོགས་ཡིན། འཚོ་
གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ཐར་བའི་ལམ་ལ་དཔྱད་པ་གཏོང་བར་ནང་པ་ཚོ་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ལ་ཡིད་རྟོན་རུང་བས། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་

འདི་ཁོ་ནས་ནང་གི་འདོད་ཚུལ་དེ་ཚོའི་རྒྱ་བ་ཉེན་དུ་གསུང་རབ་ནས་ལུང་འབྲེན།
སྦྱིར་མངོན་སུམ་དང་། རྗེས་དཔག་ལུང་གི་ཚད་མ་བཅས་ཀྱི་དབྱུང་ཐབས་ཉེ་འཇུག་
སྐོ་གསུམ་གྱི་ཅ་འཛིན་འདི་ནི་ནང་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་དར་བའི་མགོ་སྟོན་ནས་གསལ་
བོ་ཡོད་ཀྱང་། འདི་ཚོ་མ་ལག་ཆ་ཚང་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ཏུ་
ཐོག་མར་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་ནི་དུས་རབས་ལྷ་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་རྒྱ་གར་
ཀྱི་ཚད་མའི་སློབ་དཔོན་ཚོ་གསུམ་གྲང་དང་། དུས་རབས་བདུན་པའི་སློབ་དཔོན་ཚོས་
གསལ་གཉིས་རེད།

དཔེ་མཚོན་མཐའ་མ་འདིའི་ནང་དུ་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཁ་ཁར་གྱེས་
ཡོད་པ་གསལ་བོ་རེད། དེ་ཡང་ཚན་རིག་གིས་ཉུང་མཐར་ལྷ་པའི་ཆ་ནས་བཤམ་ན་
གཞུང་གི་ལུང་ཅི་འབྲེན་ཞིག་ཀྱང་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཡིན་ཡང་། མངོན་སུམ་གྱི་
སྟོང་བ་དང་རྒྱ་མཚན་བེད་སྟོན་བྱེད་པའི་བྱུང་ཁོངས་དང་བོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་ཚན་
རིག་དང་ནང་ཚོས་གཉིས་ལ་དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་མ་ཐུན་ཆ་གང་མང་ཡོད། གང་ལྟར། ང་
ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་བརྩམས་པའི་འདོད་ཚུལ་
དག་ལ་ར་སྟོན་བྱེད་པར། ང་ཚོས་གོ་མས་པའི་དབང་གིས་འཆར་ཅན་དུ་དབྱུང་
ཐབས་གསུམ་བའ་འདི་བཀོལ་སྟོན་བྱེད། དཔེར་ན། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆེས་དེ་
གཉེན་ཉེ་ཡིས་བཤམ་པ་དང་། ཡང་ན་སྐྱེ་ཆེས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁས་ལེན་
པ་དང་། ཐ་ན་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་འང་ཞིབ་འཇུག་པ་གཞན་ཚོས་ཚན་རིག་གི་དུས་
དེབ་ཁག་ཏུ་བཀོད་པའི་མཇུག་འབྲས་དེ་རང་ཉིད་ནས་ཚོད་ལྷ་མ་བྱས་པར་ཁས་
ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བསྐྱབས་པ་དང་འོས་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་སྣོད་མི་(༡) ། David Bohm ་ སྐབས་སུ་གསུངས་པའི་ཚན་རིག་གི་གོ་མས་འབྲིས་དེ་གཉིད་ཟུང་བ་ལྟ་བུ་སྤྱི་བའ་ཐེ་ཚོན་མེད། ང་སྐབས་སུ་གསུངས་པའི་མཁས་པ་ཚོའི་ཁྲིད་ཁྲིད་ནི་ཡོན་ཏན་དང་སྐབས་དགོངས་ཆེས་རྒྱ་ཆེན་ལྡན་པ་ཞིག་མེད། ༡༩༧༤ ལོར་ཡོ་རོབ་ཏུ་ཐེངས་གཉིས་པ་འགོ་སྐྱབས་དབྱིན་ཡུལ་ཏུ་ཁོང་ལ་ཐོག་མར་མཇུག་ཞིང་། དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཚོའི་བར་ལ་མཇུག་བཤེས་ཤིག་ཡོད་པ་དང་གཉིས་ཀར་ཚོར་སྣང་བྱུང་། དོན་དོ་མར་ངས་ཕྱིས་སུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ལྟར་སྣོད་མི་ཡང་མད་ཁི་ཁ་ཐེའི་། McCarthy ་ ཏུས་ཀྱི་མཉམ་གཏོད་སྐབས་ཨ་རི་ནས་ཕྱིར་འབྱུང་བྱེད་དགོས་བྱུང་བའི་བཅོན་གྲོལ་བ་ཞིག་མེད། ཚོ་གང་གི་མཇུག་བཤེས་དང་ཤེས་ཡོན་བརྗེ་རེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་སྐབས་དེར་འགོ་ཚུགས། ཚན་རིག་དང་ལྷན་པར་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྷ་བའི་ཐད་ཀྱི་གཞན་དོན་ཆེས་སྤེལ་སྤྲོད་པའི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར། སྣོད་མིས་ལམ་སྟོན་བྱས་ནས་ཚན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ཅེར་སོན་དེ་ང་ལ་བསྟན། མར་རྗེ་བ་ཁང་དང་སྣོད་མི་ལྷ་ཏུ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་ལྷན་ཏུ་ཞིབ་སློང་གྲོལ་མོལ་བྱེད་སྐབས། གཟུང་གཟུང་གིས་ཉན་ཏེ་རྟོགས་དཀའ་བའི་དགག་སྐབས་ཆ་ཚང་ཞིག་རྟོགས་པའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་ང་ལ་སྤྲོས་ཀྱང་། སློ་མངས་པ་ཞིག་ལ་བཟོ་སྤྲོད་གྲོལ་རྗེས་

(1) སྣོད་མི་ ། David Bohm 1917-1992 ་ ཁོང་ནི་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་ཏུ་སྐྱེས་ནའང་། འཛམ་སྐོང་དམག་ཆེན་གཉིས་པ་ཡས་མས་སུ་དམར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལམ་ལུགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཚོར། གོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་མད་ཁི་ཁ་ཐེ་གཙོས་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་གཞན་ལྷན་སྐྱབས་སྤྲོད་པས། ༡༩༯༠ ལོར་དབྱིན་ཡུལ་ཏུ་བཅོན་གྲོལ་ལ་འགོ་དགོས་བྱུང་། ཁོང་ནི་ཁོ་རྩོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ། དབང་ཅའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་ཚན་རིག་གི་ཕྱི་ཚན་མི་ཏུང་བ་ཞིག་ལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལུགས་སྐྱེས་སུ་ཡོད།

ངའི་སེམས་ན་མང་པོ་བསྐྱད་མི་འདུག ལོ་ངོ་བཅུ་གྲག་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་སྒྲོད་མི་དང་
མཉམ་དུ་སྐོས་བསྐྱར་རིང་པོ་བྱས་པའི་ཁོད། ངས་ནང་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱུང་
ཐབས་དེ་དག་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་དང་འབྲེལ་སྦྲངས་ཅི་འདྲ་
ཡིན་མིན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་མང་པོ་ཞིག་རྟེན་བྱུང་།

རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་ལས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པའི་གནད་
དོན་དང། ཡུལ་ཅན་ཉེ་མིའི་སྲོང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པའི་ཁོང་གི་
གྲུ་ཡངས་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་དེར་ངས་ཆེད་དུ་བསྐྱོད་བསྐྱགས་
བྱས་སྲོང་། ང་ཚོའི་སྲོང་སྲོད་གི་སྐབས་སྒྲོད་མི་ནི་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་ཚན་
རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གཅིག་སུ་མ་ཡིན་པར། ཤེས་ཡོན་གྱི་ངོ་བོ་མ་འདྲ་བ་གཞན་གྱི་
ཡོན་ཏན་དང་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་རིན་ཐང་ཡང་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྐབས་པའི་ཚན་རིག་གི་
མཁས་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚོར་སྣང་སྟེ།

སྒྲོད་མིའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ནི་ཁོང་གིས་བསམ་སྒྲོའི་དབྱུང་
བ་བརྒྱད་ནས་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ལ་གཙོ་བོར་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱུང་
ཐབས་ཀྱིས་བཀོད་འདོམས་བྱས་པ་འདི་ཡིན། གོ་བདེ་བར་བཞད་ན། ལག་ལེན་
འདིའི་ནང་དུ་དང་པོ་སྒྲོས་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སེམས་ནང་དུ་རྟོག་བཞེས་བྱེད་པ་དང་། ཚན་
རིག་གི་ཚོད་དཔག་གྲེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཁོར་ཡུག་དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་ཞིབ་དབྱུང་བྱས་
ཉེ་ནམ་རྒྱན་སུན་འབྲེན་བྱེད་མི་རུས་པའི་བདེན་འཛིན་དག་ལ་སན་གཞོད་ཅི་ཡོད་
ཚོད་སྟེ། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་དུས་དང་བར་སྐྱད་གི་ལྷོས་གྲུབ་སྐྱབ་པའི་བརྟག་
དབྱུང་པལ་ཆེ་བ་ནི་འདི་འདྲའི་བསམ་སྒྲོའི་དབྱུང་པའི་སྐོག་ནས་བྱས་ཉེ་སྐབས་དེའི་

དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་དབྱུང་པ་བཏང་། ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་
ཞིག་ནི་མཚོ་མ་མཚུངས་མེད་རེད། འདིའི་ནང་སྐྱེན་མཚེད་ཅིག་འཛམ་གླིང་སྤྱིང་དུ་
སྤོང་བ་དང་། གཞན་དེ་མཁའ་བསྐྱོད་བྱ་གཟིངས་ལེག་གི་ནང་དུ་སློབ་གྲྭ་སྤྱིང་ཚང་
དང་པལ་ཚེར་འབྲ་བར་མཁའ་དབྱིངས་སུ་སྤྱིན། མཁའ་བསྐྱོད་བྱ་གཟིངས་ནང་གི་
སྐྱེན་མཚེད་ལ་མཚོན་ན་དུས་དལ་དུ་འགོ་བ་དང་། ཁོ་ལོ་ངོ་བཅུ་ཡི་རྗེས་སུ་སྤྱིང་
ལོག་སྐབས་འཛམ་གླིང་སྤྱིང་གི་སྐྱེན་མཚེད་དེ་ཁོ་དང་མི་འབྲ་བར་ཉ་ཅང་ཀས་ཡོད།
མཚོ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་འདི་ཞིབ་དུ་རྟོགས་པར་རྟོག་འཇིང་ཆེ་བའི་མཚུངས་
ཅིས་དགོས་ཤིང་དེ་ནི་ངའི་ཤེས་ཚད་ལས་འདས་ཡོད།

ངའི་ཚན་རིག་གི་གོམས་འདྲིས་ནང་དུ་བརྟག་དབྱུང་གི་བྱེད་ཐབས་འདིས་ང་ལ་
ཚོར་བ་རྣེ་ལོ་ཞིག་རྒྱུན་དུ་སྤྱད་སྤོང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་འདི་དང་ནང་ཚོས་ཀྱི་
མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བར་ལ་འབྲ་ས་མང་བས་ཡིན། ང་ཚོ་བན་ཚུན་མ་སྐྱབ་པའི་གོང་
དུ་སྤོང་མི་རྒྱ་གར་གྱི་སེམས་དོན་རིག་པའི་མཁའ་དབྱང་གེར་གེར་གྱི་ན་མོ་ཉེ་

(1) ཁོར་ཤི་ན་མོ་ཉེ། རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་སྤྱིང་གིང་།

(1) གེར་ཤི་ན་མོ་ཉེ། རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་སྤྱིང་གིང་།
ལོ་ན་ཚུང་དུས་ནས་ལྷོ་ཤེས་རབ་ཚོགས་པའི་ལྷ་སྤོང་འོག་ནས་འཚར་ལངས་བྱུང་ཡང་། ཁོང་གི་ལྷག་
བསམ་དང་སློང་དཀར་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་། ཚོས་ལུགས། དེ་བཞིན་རིགས་རྒྱུད་བྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དབང་
བ་མ་ཡིན་པར། མི་ཚོ་ཉི་ལོ་ལོར་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྱི་མང་པོ་ཞིག་ལ་སོང་ནས་མང་ཚོགས་ལ་མཚན་
ཉིད་རིག་པ་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་བྱའི་ཐོག་གཏམ་བཤད་གནང་ཞིང་།
དགུང་ལོ་དགུ་བཅུའི་ཐོག་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཁབ་དུ་ཞི་བདེ་དང་གོ་རྟོགས་ཐང་ལ་
གཏམ་བཤད་བྱས། ཚོས་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མའི་རང་དབང་ཟེར་བ་ལྷ་བུའི་བརྗོད་མཚན་ཚོས་ཀྱང་མང་པོ་
འདུག།

དེད་གཉིས་ཀྱིས་ཚན་རིག་གི་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དབྱེད་ཐབས་དེ་ནང་སྐོམ་
སྐྱབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་སྒྲུབ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུས་སྲོང་། བར་པའི་ངོས་ནས་
བཤད་ན་ནང་སེམས་ཀྱི་སྐོམ་སྐྱབ་འདི་ཡང་ཚན་རིག་གི་བརྟུན་དབྱེད་དང་གཅིག་
མཚུངས་སུ་མངོན་སུམ་རིག་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན།

གཞི་རྒྱུ་ཚན་རིག་རྒྱ་མཚན་དང་མངོན་སུམ་རིག་པ་གཤམ་ཚེན་དུ་འཛིན་པ་ནི་
ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་གཅིག་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་། མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་ཅི་
ཡིས་གྲུབ་པ་དང་ལུགས་གཉིས་ཀྱིས་བཀོལ་སྲོད་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་རྣམ་པ་
གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད། བར་ཚོས་ནང་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་ཟེར་དུས་
སྐོམ་སྐྱབ་དང་དབང་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཟེ་བའི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་དོན་དག་རྒྱ་
ཚན་ཞིག་འདུས་ཡོད། འདས་པའི་ལོང་ལྷོ་ཉིས་བརྒྱའི་ནང་གི་འབྲུལ་ལས་འཕེལ་རྒྱས་
ལ་བརྟེན་ནས་ཚན་རིག་གིས་དབང་པོའི་རྒྱས་ཚད་དེ་སྲོན་དུས་ཡིད་ལ་མ་ཤར་བའི་
ཚད་ཅིག་ལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཚན་རིག་པས་སྤྲོ་མཚོང་ཆེ་ཤེས་དང་
རྒྱང་ཤེས་ལྟ་བུ་རྒྱས་ལུགས་ཆེ་བའི་ལག་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེས་སྤྲོ་བའི་ཚོས་ཉེ། སྤྲོ་
ལུང་དང་། ཉོགས་དཀའ་བའི་རྒྱལ་ཕྱན་དང་ཡངས་པའི་འཛིན་ཉེན་གྱི་བཟོ་བཀོད་
སོགས་ལ་མིག་ཟེན་པས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ། ཚན་རིག་གིས་སྲོན་མེད་ཀྱི་དབང་པོའི་
རྒྱས་ཚད་འདི་གཞི་རྒྱ་བཞག་ནས་ཟེས་དབག་གི་མཐའ་མཚམས་དེ་ཡང་ད་ལྟའི་
འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ལས་པ་རོལ་དུ་བཀལ་བར་བྱས་ཡོད། ད་ལྟ་
ལྷོ་བའི་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་ལུལ་ལྟག་དེ་ཚོ་ཉོགས་པར་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་
མ་ཉིད་རྒྱལ་གྱི་ཅ་རྩས་ཉི། ཉེ་རྒྱལ་དང་གི་ལོན་(༡) ། gluon ་ཟེ་བའི་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་

(2) མི་ལོན། ། gluon ་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་ཅ་རྩས་ཀྱི་ཅ་བའི་ཆ་སྤོ་ཉེ་རྒྱལ་རྣམས་ལྟར་དུ་བསྐྱེད་པའི་

ལྷན་ཆའི་གནས་སྤངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྗེས་དབུག་གྲེད་ལྷན་

ལྷན་པའི་དུས་སྤྱིང་ས་སྤྱིང་པོ་མའི་རྒྱང་ཤེས་ལ་ཚོད་ལྷ་གྲེད་སྐབས་མངོན་
སྤྱིང་གི་ཞིབ་ལྷ་གཞི་རྩུ་བཞག་པའི་རྗེས་དབུག་གི་རྒྱས་ལྷགས་དེའི་རྒྱང་བ་
གསལ་པོ་ཞིག་ང་ལ་ཐོབ་རྒྱུ་དུང་། བོད་པའི་དམངས་ཁོང་གི་ཡུལ་སྤྱིང་པོ་མས་གཤིས་
ནང་ང་ཚོས་ལྷ་བའི་ནང་དུ་རི་བོང་ཞིག་ཡོད་པར་བཞག་ལ། འདི་བསམ་པར་ཡོ་རོབ་
བ་ཚོས་རི་བོང་གི་ཚབ་དུ་མི་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད། གང་ལྷར་ལྷ་བ་ཉ་གང་བའི་སྤྱིང་
ཁའི་མཚན་མོ་ཞིག་ལ་ལྷ་བ་ཤིན་དུ་དྲངས་སྐབས་ངས་རྒྱང་ཤེས་བརྒྱད་ནས་རི་
བོང་དེར་བལྟས་པ་ཡིན། ཡ་མཚན་བ་ཞིག་ལ་ལྷ་བའི་སྤྱིང་དུ་ངས་གྲིབ་མ་ལྷ་བུ་ཞིག་
མཐོང་རྒྱུ་དུང་། ང་དགའ་བས་བཏྲས་ཏེ་ཡོངས་འཛིན་གཉིས་སྐད་བཏང་ནས་རྒྱང་ཤེས་
ནང་དུ་ལྷ་བུ་བཏུག་པ་དང་། ལྷ་བའི་སྤྱིང་དུ་གྲིབ་མ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ལྷ་བའི་སྤྱིང་དུ་འང་
སའི་པོ་ལ་བཞིན་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་འཕྲོས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ་བཞོད་པ་ཡིན། ཁོང་
གཉིས་རྒྱང་ཚམ་མགོ་འཁོར་བའི་རྣམ་པ་ཞིག་བལྟན་མོད། འོན་ལྟར། ལྷ་བའི་སྤྱིང་དུ་
གྲིབ་མ་སྤྱིང་བ་དེ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་ཞིག་དེད་ཅེས་མོས་མཐུན་གནང་། རྗེས་སྤྱིང་
དེབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་ལྷ་བའི་སྤྱིང་གི་དོང་ཁའི་འབྲ་པར་མཐོང་སྐབས། ངས་སྤྱིང་བཞིན་
ལྷ་བའི་དོང་ཁའི་སྤྱིང་གསལ་གཅིག་ལ་མ་གཏོགས་གྲིབ་མ་མེད་པ་མཐོང་བ་དང་། ལྷ་
བའི་སྤྱིང་གི་དོང་ཁའི་གྲིབ་མའི་འབྲུང་རྒྱུ་གི་འོད་དེ་ཉི་མ་ཡིན་པའི་མཁུག་སྤྱིང་
བརྒྱབས་པ་ཡིན། ལྷན་པའི་མཁུག་སྤྱིང་འདི་དོན་དམོས་དང་མཐུན་པ་ཤེས་
སྐབས་ང་ལ་དགའ་སྤང་ཞིག་སྤྱིང་།

རྒྱས་ལྷགས་ཤིག་དེ། ཐ་སྤྱིང་འདི་ནི་དེ་ལྷན་ཡིག་གི་ཚོགས་སྤྱིང་སྤྱིང་བའམ་སྤྱིང་རྣམས་ glue ཤིང་ལས་ལྷན་

ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན། རྒྱ་མཚན་འཕོད་སྤངས་འདི་ནི་ནང་ཚོས་སམ་ཚན་རིག་ལ་
ཁྱད་དུ་དབང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོས་རང་བཞིན་གྱིས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་
བཀོལ་སྤོང་བྱེད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ཞིག་གི་མཚན་བྱེད་ཡིན།
རྗེས་དཔག་གཏན་ཚིགས་རིག་པའི་རྩ་དོན་ཞིག་ཏུ་གྲུབ་པའོན་ཀྱང་སམ་ལ་དོ་སྤོང་
དངོས་གཞི་བྱེད་སྐབས། ཐག་རིང་གི་རིམ་སྤངས་ལ་དུ་བ་འཕྱར་བ་མཐོང་བ་ལས་མེ་
ཡོད་པ་རྗེས་སུ་དཔག་པའི་དཔེ་འདི་འཕོད། མེ་ལས་མིའི་སྤོང་གནས་དཔག་པ་ནི་
བོད་ནང་དུ་རྒྱན་སོལ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཉིན་གང་གོམ་པ་བརྒྱབས་པས་ཁ་སྐོམ་སྟེ་ར་
དཀར་ཡོལ་གང་འཕྱར་ན་འདོད་པའི་འགྲུལ་བ་ཞིག་སྟོལ་ངམ་ངམ་འཕྱགས་གྱིས་
འཆར་འོང། ཁོས་དུ་བ་མཐོང་བས་མེ་དང་མཚན་མོ་དེར་གནས་ཚང་གཡར་ཚོག་
པའི་བྱིམ་ཚང་ཞིག་རྗེས་སུ་དཔོག་ཐུབ། རྗེས་དཔག་འདི་གཞི་རྩར་བཞག་སྟེ་འགྲུལ་
བ་དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་ར་འཕྱར་བའི་འདོད་པ་སྐོང་བར་བྱེད། དབང་ཤེས་ལ་མངོན་དུ་
གྱུར་པའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུས་ནས་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་ཚོས་ཤིག་རྗེས་
སུ་དཔག་པའི་རྒྱ་མཚན་འཕོད་སྤངས་འདི་ནི་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ལ་སྤྲོད་མོང་
དུ་ཡོད།

༡༩༧༣ ལོར་ང་ལོ་རོབ་ལ་ཐོག་མར་འགྲོ་སྐབས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མཁས་
དབང་ཆེན་པོ་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་ཞབས་པོ་པར་(༡) ། Sir Karl Popper །

(1) སྤྲོ་ཞབས་པོ་པར། ། Sir Karl Raimund Popper 1902-1994 ། ཞོ་སུ་ཏར་རེའི་རྒྱལ་
ས་མེ་ཡིན་ནའི་ནང་དུ་སྤྱི་ས་ཤིང། དེ་གའི་མཐོ་སློབ་ནས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོའི་
གོ་གནས་ཐོབ། ཟླས་སུ་ཞེའོ་རྩེ་ལན་ཉི་དང་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་མཐོ་སློབ་ཁག་ཅིག་ཏུ་འདུང་དཔེ་བྲིད་བྱས།
ཁོང་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཚན་རིག་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བརྗེད་དགོས་པའི་
རྒྱ་མཚན་ནི། ཁོང་གིས་བརྟམས་པའི་ཚན་རིག་གི་གསང་བརྟོལ་གྱི་གཏན་ཚིགས་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་
ནང་དུ། ཚན་རིག་གི་རང་བཞིན་ནི་རྩ་བའི་ཚན་རྟོགས་བརྟམས་རིགས་འགྲོ་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ་

ལ་ཐུག་འབྲུག་གྲུང་པའི་སྐལ་བཟང་བྱུང་། ང་དང་འབྲ་བར་ཕོ་པར་ནི་ན་རྗེའི་༼Nazi༽
དབང་བསྐྱར་གྱི་སྐབས་སྐྱེ་ཡུལ་མེ་ཡེན་ན་༼Vienna༽ནས་ཐོས་ཀྱིས་དུ་སོང་བའི་
བཅའ་གྲོལ་བ་བྱས་ཀྱིང་བ་དང་། མིན་དབང་གཅིག་སྐྱུང་རིང་ལུགས་ལ་ཁ་གསལ་
གྱིས་སྐྱོན་བརྗོད་གྲུང་མཁན་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་རེད་གཉིས་ལ་མ་ཐུན་ས་མང་པོ་
ཞིག་འདུག རོས་ཁོང་ལ་ཐུག་སྐབས་ཕོ་པར་ནི་ལོ་བདུན་ཅུ་བཟའ་ཟིན་ཀྱང་མིག་
དང་ནས་དཔྱོད་ད་དུང་འིན་ཏུ་རྗེ་བོ་རེད། དབང་གཙོ་ལས་ལུགས་གྱི་མིན་གཞུང་གི་
གནད་དོན་ཁག་ལ་ཐོས་བསྐྱར་གྲུང་སྐབས། ཁོང་གིས་ཚོར་བ་རྗོ་བོ་བསྐྱན་བས་
གཞོན་ལུང་སྐབས་ཁོང་ནི་ཆེས་ལུས་ཤུགས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྐྱེས་བྱུང་།
སྐབས་དེའི་ཐོས་བསྐྱར་ནང་ཕོ་པར་གྱིས་ཚོས་ལུགས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་
བའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་ཞིབ་ལྟ་གྲུང་བ་ལས་གཙོ་བོ་དམར་པོའི་རིང་ལུགས་གྱི་
འཇིགས་སྐྱལ་དང་། གཅིག་སྐྱུང་ཚབ་མིན་རིང་ལུགས་གྱི་ཉེན་ཁལ་གང་ཟག་སྐྱེར་གྱི་
རང་དབང་སྲུང་སྐྱོབ་ལ་དཀའ་ངལ། ལུ་ཡངས་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འིག་རྒྱན་བསྐྱེད་ས་
གྲུང་བ་བཅས་གྱི་གནད་དོན་སྐྱེར་སོང་། ཡིན་ཡང་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་དང་
འབྲེལ་བའི་རྣམས་ཁ་ཁྱེད་ཅིག་ལ་རེད་གཉིས་གྱིས་ཐོས་བསྐྱར་བྱས་པ་ཡིན།

སྐབས་དེར་ངའི་དབྱིན་སྐད་ནི་ད་ལྟ་བཞིན་ཡག་པོ་མེད་ལ་ངའི་སྐད་སྐྱུར་བ་
ཁོང་ཚོ་ལ་འདྲ་བུང་ཆ་མེད། མཛོན་སུམ་རིག་པའི་ཚན་རིག་དང་མི་འབྲ་བར། མཚན་
ཉིད་རིག་བ་དང་དབྱུང་ཐབས་སོགས་གྱི་སྐོར་ལ་གོ་བསྐྱར་གྲུང་བར་ཆ་རྒྱུན་མཐོ་བོ་
དགོས། དེའི་ཕྱིར་སྐོར་མི་དང་སྐར་རྗེ་བ་ཁམ་ལྟ་བུ་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་ལ་ཐུག་འབྲུག་
སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་ནས། ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ཚོད་དཔག་གཞིར་བཞག་གི་རྗེས་དཔག་
ཡིན་པར་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད་པ་དེ་རེད།

བྱས་པ་དང་བསྐྱུར་ན་སོ་པར་ལ་སྤྱག་འཕྲད་བྱས་ནས་ང་ལ་སྐོ་བསྐྱེད་ཚོལ་པ་ཅུང་
ཅུང་། ཡིན་ཡང་། རྒྱལ་ས་དེར་ང་ཚོ་ཕྱོགས་སོ་ཆགས་ཏེ་སྤྱི་ས་སྤྱང་དབྱིན་རིའི་རྒྱལ་
ཁབ་ལ་འགོ་དུས་རྒྱུན་དུ་ཁོང་ལ་སྤྱག་འཕྲད་བྱས་ཤིང་། ལྷག་པར་ ༡༩༩༧ ལོར་སོ་
རེ་རྗེས་ལྷོ་ཁེ་རུ་ཡོད་པའི་ཁོང་གི་བྱིམ་དུ་ང་འཕྱུར་བར་སོང་བ་དེ་ངས་བརྗོད་
མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ལི་སྐྱེད་ཆོལ་ལྷུ་མ་ར་བདག་སྐྱོད་བྱེད་རྒྱ་དང་། མེ་ཏོག་དང་།
ལྷག་པར་སྤྲ་མའི་མེ་ཏོག་ལ་དགའ་ཚེར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། སོ་པར་བྱིས་དགའ་སྤྲོད་
ངང་ནས་ཁོང་གི་མེ་ཏོག་ལྷུ་མ་ར་དང་ཤེལ་ཁང་ང་ལ་བསྐྱུན་སོང་། དེའི་སྐྱོ་རོལ་ནས་
ངས་སོ་པར་བྱིས་ཚན་རིག་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་ཚན་རིག་གི་
དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་གནད་དོན་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་དུ་འབྲུགས་རྒྱུན་ཆེན་སོ་བཞག་ཡོད་པ་
ཤེས་རྟོགས་བྱུང་།

སོ་པར་བྱིས་ཚན་རིག་ལ་སྤུལ་བའི་ལེགས་སྐྱེས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི། ཚན་རིག་གི་
ཚོད་དཔག་གི་བདེན་དཔང་དང་ཚོད་དཔག་དེའི་རྟེན་གཞི་རུ་རྒྱ་མཚན་འགོད་
སྤངས་ཤིག་སྟེ། ཕྱོགས་བསྐྱུས་རིགས་འགྲེ་དང་རྗེས་དཔག་གཉིས་ཀྱི་སོ་སོའི་བྱེད་
ལས་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་པ་འདི་ཡིན། ཕྱོགས་བསྐྱུས་རིགས་འགྲེ་ཞེས་པ་ནི་
མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་པའི་དཔེ་མཚོན་ཀྱི་སྲིད་བ་བརྒྱུད་ནས་སྤྱི་སྤྲོམ་ཞིག་
རྒྱག་པ་ལ་གོ་ཞིང་། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་གོ་
རྟོགས་དེ་ཕྱོགས་བསྐྱུས་རིགས་འགྲེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། དུ་
བ་དང་མེའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཡང་ཡང་མཚོང་བ་གཞིར་བཞག་ནས་དུ་བ་གང་དུ་
ཡོད་པ་དེར་མེ་ཡོད་པའི་སྤྱི་སྤྲོམ་རྒྱག་ རྗེས་དཔག་ནི་འདིའི་ཕྱོག་ཟླ་སྤྱི་འདི་བདེན་

བ་ཞིག་གི་གོ་རྟོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེ་བྲག་གི་ཚོས་ཤིག་སྐྱབ་བ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་
ན། ༡༩༥༥ ལོ་ནས་བཟུང་ཡོ་རོབ་ནང་བོས་པའི་རྒྱངས་འཁོར་མཐའ་དག་གིས་ཞ་
ཉེ་མེད་པའི་རྩོ་སྐྱམ་བེད་སློང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་བ་ཤེས་ན། རྒྱགས་པོ་ཞིག་ལ་དབང་བའི་
རྒྱངས་འཁོར་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ ༣༠༠༠ ལོར་བོས་པ་གོ་དུས། རྒྱངས་འཁོར་དེའི་ནང་
ཞ་ཉེ་མེད་པའི་རྩོ་སྐྱམ་བེད་སློང་བྱེད་པ་སྤྱི་འོ་གོ་རྟོགས་དེ་ལས་དཔོག་ལུག་ ཚན་
རིག་གི་ནང་དུ་རྒྱ་མཚན་འགོད་སྟངས་འདི་ཚོ་དང་། ལྷག་པར་རྗེས་དཔག་བཀོལ་
སློང་བྱེད་སྟངས་ནི་རྩོག་འཇིང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ། ཚད་མཐོ་བོའི་ཅིས་རིག་ཀྱང་དེའི་ནང་
དུ་འདུས་ཡོད།

ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་འགོད་ཚུལ་མི་འབྲ་ས་ཞིག་ནི་རྗེས་
དཔག་ཡིན་པ་དང་། ཤིན་ཏུ་རྩོག་འཇིང་ཆེ་བའི་ཅིས་རིག་གི་རྒྱ་མཚན་བཀོལ་སློང་
དང་རྒྱས་ཆེ་བས། ཚན་རིག་གི་རྒྱ་མཚན་འགོད་སྟངས་ནི་ནང་པའི་རྒྱ་མཚན་
འགོད་སྟངས་དང་འབྲ་མཚུངས་མེད། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་
གཞན་དག་དང་འབྲ་བར། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆ་ནས་ནང་པའི་རྒྱ་མཚན་འགོད་སྟངས་དེ་
ཡང་རགས་པར་གནས་ཏེ་བརྗོད་བྱ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་རྒྱ་མཚན་དང་ནམ་ཡང་ཁ་
བྱེས་མེད། དེ་ལས་སྒྲིག་སྟེ། ཅིས་རིག་གི་གཏན་ཚིགས་ལ་ཚད་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་
མཚན་ལྡན་ཞིང་། དེའི་སྤྱིར་སྐྱབ་བྱེད་ཅིག་ལ་ཚད་མ་ཡོད་མེད་ནི་མཚུངས་ཅིས་
ཡང་དག་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ལུག་ འདི་སྟངས་ཅིས་
རིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་སྒོམ་བྱེད་ལུག་པའི་ཚད་གཞི་ནི་སྒོམ་རྒྱུན་གྱི་གཏན་ཚིགས་
རིག་པར་སྒོམ་ན་ཏེ་ཅང་མཐོ་བོ་ཡིན། རོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཅིས་རིག་གི་འབྲས་བུ་འདི་

རྒྱ་མཚན་དུ་བཞག་ནས་བཤད་ན། མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཅིས་རིག་གི་ཚོས་ཉིད་དེ་
ཚོ་རང་རྒྱ་སྐབས་པ་དང། ཅིས་རིག་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོ་ལ་སྐྱབ་སྐྱེས་སུ་ཡོད་
པའི་བདེ་སློང་ཅིག་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དེར་ཉ་ལས་མི་དགོས།

བདག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་བར་གཞན་ཞིག་
ནི་ཚད་ལྡན་གྱི་ཚོད་དཔག་ཅིག་ཅི་ཡིས་གྲུབ་མ་གྲུབ་འདི་ཡིན། རོ་སར་གྱིས་ཚན་
རིག་རང་གི་དེ་བཞིག་གི་རྒྱ་ཁྲོན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ཡང་སྐབས་
འདིར་གོ་བ་ཆེན་པོ་ལེན་རྒྱ་ཡོད། འདི་ལ་རོ་སར་གྱི་སུན་འབྲིན་ལྟ་བུ་ཟེར། ཚན་
རིག་གི་འདོད་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཏུ་བདེན་པ་མིན་ན་མིན་པར་སྟོན་པར་བྱེད་
པའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་འདོད་ཚུལ་དེའི་རང་དོས་ནས་ཚང་དགོས་པ་སུན་
འབྲིན་གྱི་ལྟ་བུ་འདིས་བསྟན། དཔེར་ན། འདིག་ཉེན་བཞེད་པ་ལོས་འདིག་ཉེན་བསྐྱབ་
པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནི་ཚན་རིག་གི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཆགས་མི་སྲིད་དེ། འདི་ལ་
བདེན་པ་མིན་ན་མིན་པར་རྟོག་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་གསལ་བཤད་རང་དོས་ནས་
གྲུབ་མེད། ཅ་འདྲིན་འདི་དམ་འདྲིན་བྱས་ན་ཀུན་སྟོད་རིག་པ་དང། མཛེས་དཔྱོད་
རིག་པ། སེམས་དོན་རིག་པ་ཐེ་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་དང་འགྲེལ་བའི་བྱུང་
ཚོས་གང་མང་ཞིག་ཚན་རིག་གི་བྱུང་ཁོངས་སུ་ཚུད་མེད། འོན་ཀྱང། ནང་ཚོས་ཀྱི་
དབྱུང་གཞིའི་བྱུང་ཁོངས་སུ་ཕྱི་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཅམ་མ་ཡིན་པར། ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་
སྟོང་བ་དང་རིན་ཐང་གི་གནད་དོན་སོགས་ཚུད། གསལ་བོར་བཤད་ན། ཚན་རིག་
གིས་མཛོན་སུམ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་མ་གཏོགས་གཟུགས་འདས་རིག་
པའི་གནད་དོན་དང་ཀུན་སྟོད་རིག་པ་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཡིན་ཡང་། ནང་

པའི་གཞུང་དུ་འདི་གསུམ་ཀར་འཚོལ་ཞིབ་ནན་མོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་
ཞིག་ཡིན།

མོ་པར་གྱི་སྲུང་འབྲིན་ལྟ་བུ་འདི་པོད་པའི་ནང་ཚོས་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་
སྲོལ་རྒྱན་ནང་ཡོད་པའི་དབྱུང་ཐབས་གྱི་ཅ་འཇིག་གཙོ་བོ་ཞིག་དང་མཚུངས། ང་
ཚོས་དེ་ལ་དགག་བྱའི་རྒྱ་ཁྲོན་གྱི་ལྟ་བུ་ཟེར་ཚོགས་དེའི་དོན་ནི་ཚོས་གང་ཞིག་མ་རྟེན་
བ་དང་ཚོས་གང་ཞིག་མེད་པར་རྟེན་པའི་བར་ལ་ཅ་པའི་ཚན་ས་ཁྲུང་པར་ཡོད་པ་
འདི་ཡིན། ངས་ཚོས་ཤིག་བཅའ་ནས་མ་རྟེན་ན། འདིས་ངའི་བཅའ་བྱའི་ཚོས་དེ་
མེད་པར་སྟོན་མི་ཐུབ། མ་མཐོང་བ་དང་མེད་པར་མཐོང་བ་གཉིས་གཅིག་པ་མིན།
ཚོས་ཤིག་མ་མཐོང་བ་དང་མེད་པར་མཐོང་བ་གཉིས་དུས་གཅིག་ཏུ་འཇུང་བར།
འཚོལ་ཐབས་དང་བཅའ་བྱའི་ཚོས་གཉིས་ངེས་པར་དུ་པན་ཚུན་དོ་མཉམ་པ་ཞིག་
ཡིན་དགོས། དཔེར་ན། བྱེད་གྱིས་སློབ་བཞིན་པའི་ཤོག་ལྗེའི་སྟེང་དུ་སྒྲིག་རྩ་མེད་
པར་མཐོང་བ་འདི་ནི་ཤོག་ལྗེ་འདིའི་སྟེང་དུ་སྒྲིག་རྩ་མེད་པའི་བདེན་དཔང་ཚད་ལྡན་
ཞིག་ཡིན་ཏེ། སྒྲིག་རྩ་ཡོད་ན་མིག་ཤེས་ལ་ཐད་ཀར་སྤྲང་ཐུབ། ཡིན་ཡང་ཤོག་ལྗེ་
འདིའི་ཤོག་བྱའི་ནང་དུ་སྦྱར་རྗེས་མ་མཐོང་བ་ནི་ཤོག་བྱའི་སྟེང་དུ་སྦྱར་རྗེས་
མེད་པར་མཐོང་བ་དང་གཅིག་པ་མིན། རྒྱ་མཚན་ནི་ཤོག་བྱའི་སྟེང་དུ་སྦྱར་རྗེས་
ཡོད་པར་མཐོང་བ་ལ་མིག་དབང་ལས་གཞན་པའི་འཇུག་ཆས་དགོས་ཀྱི་རེད། དུས་
རབས་བརྒྱ་བཞི་པའི་ནང་ལ་བྱོན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བཟེ་ཚོང་ཁ་བས། ཅ་
འཇིག་འདི་ལ་འཕར་སྟོན་དུ་རིགས་པས་བཀག་བ་དང་རིགས་པས་མ་གྲུབ་པའི་བར་
དང་། དེ་བཞིན་དུ་རིགས་པས་དབྱུང་མི་བཟོད་པ་དང་རིགས་པས་གཞོད་པའི་བར་

བཅས་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ཁྲུང་བར་ཡོད་ཚུལ་གསུངས་ཡོད།

དཔུང་ཐབས་ཀྱི་ཁྲུང་བར་འདི་ཚོ་རྟོགས་དཀའ་བར་སྒྲུབ་ནའང་། འདི་ཚོས་
ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱ་ཁྲོན་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་གསར་པ་ཞིག་སློབ་ཐུབ།
དཔེར་ན། ཚན་རིག་གིས་འཛིན་ཉེན་བཞོད་པ་པོ་ཡོད་པར་རློབ་བྱས་མེད་པ་
འདིས་འཛིན་ཉེན་བཞོད་པ་པོའི་རྗེས་འཇུག་པ་རྣམས་ལ་འཛིན་ཉེན་བཞོད་པ་པོ་
མཐའ་གཅིག་ཏུ་མེད་པར་བསྟན་མེད། དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཚན་རིག་གིས་
སེམས་ཅན་སྐྱར་ཡང་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་ཁྲུངས་སྐྱེལ་མ་བྱས་པ་འདིས་སྐྱེ་བ་ལྷ་ཕྱི་ཡོད་
མི་སྲིད་པ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བསྟན་མེད། ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་ང་ཚོའི་རྒྱ་སྐྱར་མ་
གཏོགས་རྒྱ་སྐྱར་གཞན་དག་གི་སྟེང་དུ་ཚེ་སློག་ཡོད་པ་ད་ལྟ་བར་དུ་མ་རྟོན་པ་
འདིས་རྒྱ་སྐྱར་གཞན་དུ་འང་ཚེ་སློག་མེད་པར་རློབ་བྱས་མེད།

འདི་ལྟར་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་དཀྱིལ་བར་དུ་རྒྱ་གར་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ཏུ་
འབྲུལ་བཞུད་མང་པོ་བྱས་པའི་སྐབས་སུ། ངས་ཚན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་གི་མཚན་
ཉིད་རིག་པ་སྐྱབ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པར་མ་ཟད། ཁོང་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་
ཐད་ཀར་དང་ཡང་ན་ཚོགས་འདུའི་སྟེང་དུ་སྐྱེད་སློབ་འདུ་མིན་རྒྱ་ཆེན་བྱས་སྟོང་།
སྐྱེད་སློབ་དེ་ཚོ་ཁ་གསལ་ལ་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་ལྷག་པར་འབྲས་བུ་ལེགས་པོ་བྱུང་
མེད། ཐེངས་ཤིག་གྲང་དམག་གི་སྐབས་སུ་མོ་སི་ཁི་དུ་ཚན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་དང་
ལྷན་དུ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟེང་ངས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་སྐོར་ལ་སྐྱེད་
སློབ་བྱས་མ་ཐག་ཏུ། ཁོང་ཚོས་ངས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་གཞིར་བཟུང་གི་བདག་
རྟལ་པའི་ལྟ་བུ་དེ་དང་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་བསམས་ནས་དགག་པ་བརྒྱབས་པ་དང་།

ཨོ་སུ་ཁྲུ་ཡ་ལའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་གཡ་ཉེ་ཚན་རིག་ལ་ཚོས་སྤྱོད་གས་
ནས་སྦྱོན་བརྗོད་བྱས་ཆེ། ཁོ་རང་དེ་གར་འགོ་ག་ཚོ་ལ་བྱེད་པར་གྲ་སྦྱིག་བྱས་ནས་
བསྐྱད་ཡོད་ཅེས་ཅུང་ཙམ་མ་དགའ་བའི་ངང་ནས་གཏམ་བཤད་འགོ་བརྩུགས་སོང་།
འོན་ཀྱང་། ༡༩༩༧ ལོ་ནི་ངའི་ཚན་རིག་ལ་གོ་མས་འདྲིས་བྱེད་པའི་དུས་རིམ་གཡ་
ཚན་ཞིག་ཡིན། ལོ་དེར་ཐེངས་དང་ལོར་སེམས་དང་ཚེ་སློག་གི་ཚོགས་འདུ་རྒྱ་རམ་
ས་ལའི་ངའི་སྤོད་གནས་སུ་ཚོགས།

ཚོགས་འདུ་དེ་ཆི་ལེ་༼Chile༽ནས་ཡིན་ཞིང་པ་རེ་སི་ཏུ་སློབ་བྱིད་བྱེད་པའི་
དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ལྷར་རེ་ལ་(༡)དང་། ཨ་མི་རི་ཀའི་ཚོང་པ་ཨི་རྒྱད་ལི་
༼Francisco Varela and Adam Engle༽གཉིས་ཀྱིས་བཀོད་སྟོན་བྱས། ཚན་རིག་
གི་སྤེ་ཚན་འདྲ་མིན་ནས་ཡིན་ཞིང་བསྐོ་སྤྱོད་གི་རིན་ཐང་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པའི་
ཚན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་མཉམ་དུ་བསྐྱུས་ཉེ། བདུན་སྟེན་གཅིག་གི་རིང་ལ་བཀག་རྒྱ་
མེད་པའི་ནང་ཚོགས་ཀྱི་བསྐོ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རེ་སྐྱལ་ཞིག་ཁྲེར་ནས་ཁོང་གཉིས་ངའི་
ཅུར་བཅར་སོང་། ངས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་གོ་ས་གཞི་དེར་མོས་མཐུན་བྱས་པ་ཡིན། འདི་ནི་
ཚན་རིག་གི་བསམ་སློབ་མཐུན་བསྐྱོད་དང་། ཉེ་དུས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚན་རིག་སྤྱི་
བཅས་ལ་ཤེས་རྒྱ་བསྐྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་རེད། ཚོགས་འདུ་

(1) ལྷར་རེ་ལ། ༼Francisco Varela 1946-2001 ༽ ཁོང་ནི་ཆི་ལེ་ཏུ་སྐྱེས་ཤིང་། ཏཱ་ལའ་ཉི་
མཚོ་སློབ་ནས་སྦྱོང་དོན་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཚོན་མོའི་གོ་གནས་སྤངས། ༡༩༩༠ ནང་ཁོང་གོ་དོན་བརྗོད་
ནང་བསྟན་གྱི་རྗེས་འཇུག་པར་གྱུར་ནས་ནང་ཚོས་ལ་སློབ་གཉེར་བྱས། ཁོང་གིས་ཆི་ལེ་དང་ཏཱ་ལ་རན་
སིའི་ནང་དུ་རིམ་པས་སྦྱོང་དོན་རིག་པ་དང་། རྒྱའི་འཇིན་པའི་ཚན་རིག་ཚད་མ་རིག་པ། དབང་ཅའི་ཚན་
རིག་སོགས་བྱིད་སྤོང་པར་མ་ཟད། ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་གཙུག་ཡུལ་བྱས་འདུག མཚན་པའི་
ཚད་ནང་གི་དབང་གིས་ ༢༠༠༧ ལོར་ཚོ་འཕོས།

དང་པོ་དེར་ཞུགས་མཁན་ཚམས་ཀྱིས་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ནས་སློང་སྟེགས་འདི་
ད་བར་དུ་རྒྱན་འཁྲོངས་བྱས་ཤིང་། ལོ་གཉིས་རེའི་ནང་དུ་བདུན་པ་གཅིག་ལ་
འཚོགས་ཀྱི་ཡོད།

ཨོ་སུ་ཁུ་ཡ་ལེའི་ནང་དུ་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟེང་ངས་ཟུར་རེ་ལ་ཐོག་མར་
མཐོང་བ་དང་། ལོ་དེའི་ནང་དུ་ཁོང་དང་ཐད་ཀར་སྤྲུག་འཕྲད་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་
ཤིག་ཀྱང་བྱུང་ནས་དེད་གཉིས་འཕྲལ་དུ་སློབས་པོར་ཆགས། ཟུར་རེ་ལ་ནི་ལུས་པོ་
སྐམ་པ་དང་། མིག་ཤེལ་གྱོན་ཞིང་སྐད་ཆ་ཉ་ཅང་འཇམ་པོར་ཤོད་མཁན་ཞིག་རེད།
ཁོང་ལ་རྣམ་དཔྱོད་དང་ཚིག་བརྗོད་གསལ་པོ་གཉིས་བྱུང་དུ་སྐྱེལ་བའི་བྱེད་ཚོས་
ལྷན་པས་ཁོང་དགོ་གནས་མཛད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ནང་ཚོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་
རིག་པ་དང་སྐོམ་སྐྱབ་ཀྱི་སྐོམ་རྒྱན་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་བ་ཉན་བྱས་ནའང་། གཏམ་བཤམ་ཀྱི་
ནང་དུ་ཁོང་གིས་སྐོམ་སྐྱབ་དང་སྐོམ་གསལ་ལྟར་མེད་པར་ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་
སྐྱོགས་གཙོ་བོ་ནང་གི་བསམ་ཚུལ་རྣམས་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས། ཟུར་རེ་ལ་དང་།
ཨི་གློ་ལི། ཉན་ཤེ། Barry Hershey གཅེས་ནི་ང་ལ་བཀའ་ཁྲིན་ཅི་འདྲ་ཆེན་པོ་
ཡིན་པ་བརྗོད་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཚན་རིག་པ་རྣམས་རྩ་རམས་ས་ལར་
ཐེབས་པར་ཉན་ཤེ་ཡིས་གཏོང་པོད་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་མ་སྐྱེད་བྱས་ཡོད། དེ་
བཞིན་ཤེས་ཚད་ལྷན་པའི་སྐད་རྒྱུར་གཉིས་ཉེ་ཨ་མི་རེ་ཀའི་ནང་པའི་མཁས་དབང་
ཙམ་ལ་དེ་སྤྱོད་། Alan Wallace གཅེས་སྐད་རྒྱུར་སྤུབ་བསྟན་སྐྱིན་པ་གཉིས་ཀྱིས་ང་
ལ་བསྐོས་ཤིང་འདི་ཚོའི་ནང་དུ་རོགས་རམ་བྱས་ཡོད།

སེམས་དང་ཆེ་སྐོམ་གི་ཚོགས་འདུ་ཐོག་མ་དེའི་སྐབས་ལུ་སྐོམ་སྐྱབ་སུ་ཚན་

རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་དང་རྒྱལ་བྱུང་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཆ་ཚང་གི་དོ་སློང་དང་ལ་ཐེངས་
 དང་པོར་ཐོབ། དོ་སློང་འདིའི་ནང་གི་ལྷ་བའི་བཟོ་བཀོད་ཀྱི་འགྲུལ་ལྡོག་ཟེར་བ་དེས་
 འདི་དང་བ་དམིགས་བསལ་གྱིས་བསྐྲངས། འདི་ནི་རིག་གཞུང་ཞིག་གི་འཛིག་རྟེན་
 ལྷ་ཚུལ་ལ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་འགྲུལ་ལྡོག་བྱུང་བ་དང་། འགྲུལ་ལྡོག་དེས་ཚན་རིག་གི་གོ་
 རྟོགས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་འབྲུགས་རྒྱུ་ཐེབས་པ་བཅས་ཡིན། ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་
 དཔེ་མཚོན་ཞིག་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་མགོ་སློང་དུ་གནའ་རབས་ཀྱི་ཞེ་ཅུ་ཉོང་
 (1) གི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཞིར་བཟུང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འགྲུལ་ལྡོག་བྱུང་ནས།
 ལྷོས་གྲུབ་རིག་པ་དང་ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་འབྲུགས་རིག་པ་གཉིས་ནི་ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་
 ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་གཞི་རྩ་ཆགས་པ་འདི་རེད། ཐོག་མར་ངས་ལྷ་བའི་བཟོ་བཀོད་ཀྱི་འགྲུལ་
 ལྡོག་འདི་གོ་དུས་ང་ཉལ་སྤངས། དེ་ཡང་འདི་བསམ་པར་ཚན་རིག་གིས་དངོས་
 ཡོད་གནས་ལྡན་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་བདེན་དོན་འཚོལ་ཞིབ་དེ་མཐར་སྐྱེལ་བར་
 ལུས་པ་མེད་པ་དང་། བདེན་དོན་འཚོལ་ཞིབ་དེའི་ནང་དུ་གསུང་དུ་རྟེན་པའི་ཤེས་
 རྒྱས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱོད་པ་བསྐྲུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་འབར་སྟོན་གྱི་གོམ་འགྲོས་ཤིག་
 མཚོན་ཞིང་། འཚོལ་ཞིབ་འདིའི་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་གཏད་ནི་ཆ་ཚང་ཞིང་སྤུལ་
 བྱུང་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་སྐྱེལ་རྒྱ་དེ་རེད་སྟེ། འོན་ཀྱང་།

(1) ཞེ་ཅུ་ཉོང་། ། Sir Isaac Newton 1643-1727 ། དབྱིན་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་པའི་ཚན་རིག་པ་
 གྲགས་ཚེན་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་ཡོངས་ཁྲུལ་གྱི་འཐེན་འབྲུགས་དང་འགྲུལ་སློང་ལོགས་ཀྱི་ཚོས་ཉིང་ལ་གསལ་
 བཤད་བྱས་ནས་གནའ་བོའི་འགྲུལ་འབྲུགས་རིག་པ་གཏན་འཁེབས་བྱས། དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་
 པ་དང་རྩོམ་གྲུབ་རིག་པས་ཁོང་གི་འགྲུལ་བཤད་དེ་ཚོ་ལལ་ཆེ་བ་ལུན་འབྱིན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། རང་བྱུང་
 ཁམས་ཚེན་པོ་འདིའི་ནང་གི་ང་ཚོའི་ཉེན་རེའི་སྤོང་བ་དང་། ལུན་འཛགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལ་ད་དུང་འགྲུལ་
 བཤད་དེ་ཚོ་ཉ་ཅང་འཚོམ་པོ་ཡིན།

སྐབས་དེར་ངས་གོ་ཐོས་ལ། ཚན་རིག་གི་རྣམ་པའི་བཟོ་བཞུགས་ཀྱི་ཐུགས་སྦྲོལ་ལྟར་གསུངས་པའི་ཞུགས་པ་ལྟར་བཤེས་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ ཚན་རིག་གི་ས་ཆོལ་ལྟུང་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཆ་ཚང་བའི་གོ་རྟོགས་ ལེགས་སྦྱོར་པར་བསམས་པ་ལ་དོགས་ཐོན་གྱི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པར་བཤད་ སོང་།

ངས་སློབ་རྒྱུ་ཡངས་པའི་ཚན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སློབ་ ཚོར་སྐྱད་ཆ་བཤད་སྐབས། ཁོང་ཚོའི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་གནད་སྤོལ་མོ་རྣམས་ གཅིག་མཐུན་མིན་ཡང་། ཐུན་མོང་ནས་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་ཚད་བཀག་ཡོད་ པར་ངོས་འཛིན་གྱི་དབང་གསལ་པོ་རེད། འདི་དང་ཆབས་ཅིག་ཚན་རིག་པ་དང་ཚན་ རིག་པ་མ་ཡིན་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཡོངས་ རྟོགས་ཚན་རིག་གི་མཐོང་རྒྱུའི་ནང་དུ་འཚུད་དགོས་པ་དང་འཚུད་རྒྱུ་ཡིན་པར་ ཡིད་ཆེས་གྱེད་པར་སྣང་། སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་ལྷན་པ་དང་ཚན་རིག་གིས་སྤྱི་ མཐུན་དེ་ང་ཚོའི་ཡིད་ཆེས་ཁུངས་མེད་དང་། ལྷག་པར་ཚོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡིད་ཆེས་རྣམས་ལ་དག་ཐེར་བྱས་ཏེ་རྣམ་རྟོག་སེལ་ཞིང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་ བུལ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ལེགས་འབྲུང་བར་ཡིད་ཆེས་གྱེད། ལྷ་ཚུལ་འདི་མར་ཁེ་སིའི་ དངོས་གཙོ་ཚོད་སྲུབ་འིང་ལུགས་སྤྱི་བཟོར་གཅིག་མཚུངས་སྤྱི་ཡོད་བ་ནི། རང་ ཉིད་ནས་ལོ་རབས་ལྔ་བཅུ་པའི་ནང་དུ་རྒྱ་ནག་དམར་ཕྱོགས་སྲིད་གཞུང་གི་འགོ་ ཁྲིད་ཚོལ་འབྲེལ་བ་དང་། མར་ཁེ་སིའི་འིང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་སློབ་པོ་དང་དུ་སློབ་ ཕྱོང་བྱས་པ་བཅས་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། ལྷ་ཚུལ་འདིས་འཛིན་ཉེན་བཞུགས་པ་པོ་

ཡོད་པ་དང་། དེའི་སྤྱི་དམེ། བདག་རྟག་པ་ཡིན་པ་སོགས་ཐེ་བའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་
འདོད་རྒྱལ་གང་མང་ཞིག་བདེན་པ་མིན་པར་ཚན་རིག་གིས་ཁུངས་སྐྱེལ་བྱས་ཐེན་
པའི་འདོད་རྒྱལ་ཞིག་གཞི་ལ་འཛིན། འདྲུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་སློམ་གཞི་འདིའི་
ནང་དུ་ཚན་རིག་གིས་ཁུངས་མ་བསྐྱལ་བ་དང་གཏན་འབེབས་མ་བྱས་པ་གང་ཡིན་
པ་དེ་དག་རྒྱལ་མཉམ་གལ་རྒྱུ་གི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཏུ་ཆགས། རོན་ངོ་མར་ལྟ་
རྒྱལ་འདི་ཚོ་ནི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཁག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་
གིས་འཛིན་པ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ལྟར་དེ་མཚོན། ང་
ཚོས་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་ལྟ་བུ་མཁྲེགས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་འདོད་དགོས་པ་བཞིན་
སེམས་དོན་རིག་པ་ཡང་འདི་འདྲའི་བཀག་རྒྱ་ལས་ཐར་བར་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།

མངོན་སུམ་རིག་པས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། གངས་འཛོར་དང་རྒྱ་ཁྲོན་
ཚད་འཇལ་བྱེད་ཚོགས། ཚོད་ལྟ་བསྐྱར་སློམ་བྱེད་འོས་པ། དཔྱོད་པ་པོ་མང་པོས་
ཁུངས་སྐྱེལ་བྱེད་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་ཆ་དང་། དེ་
བཞིན་དཔྱད་ཐབས་འདི་དག་ལ་འཇུག་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་སྲོང་བ་སོགས་ལ་ཚན་
རིག་གིས་དཔྱད་ཐབས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་
ཡང་གང་ཟག་གཅིག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དཔྱོད་པ་པོ་ཚང་མས། ངས་དེ་མཐོང་སོང་
དང་ང་ལ་འདྲ་བའི་སྤྱི་གཅིག་པ་སྤྱི་གཅིང་སོང་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས། དེར་བརྟེན་
ལུགས་མ་སུན་གྱི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ནི་མིའི་ལུས་པོ་དང་། གཟབ་སྐྱར་གྱི་སྤྱང་
པོ། ཚད་འཇལ་ཐུབ་པའི་རུས་ལུགས། བཟོ་བཞོད་ཅིག་གི་བྱེད་ལས་སོགས་དངོས་
ཁམས་ལས་མ་འདས་པའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་ལས་བཀལ་མེད། འདི་འདྲའི་འཚོལ་ཞིབ་

ལས་གྲུང་བའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཤེས་བྱ་གསར་བ་རྣམས་ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་རྒྱ་ཆེན་
 དང་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁོངས་སུ་འཇུག་ཚོག་པའི་སྤྱི་མཚན་གྱི་གཞི་རྩར་
 འཛོག་གི་ཡོད། འདི་ནི་དོན་རོ་མར་དེང་སྐབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་བཟོ་བཞུགས་
 ཚུལ་ཡིན། བཟོ་བཞུགས་འདིའི་ནང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་བཅས་ཅད་དང་།
 ལྷག་པར་འགྲོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་བཅས་ཚུད་མེད་པ་དང་། འཚུད་རྒྱ་
 ཡང་མ་རེད། ཚན་རིག་གིས་ལེགས་པར་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཕྱིའི་དངོས་པོའི་
 འཛིན་ཉེན་དུ་མ་ཟད། ད་དུང་ཚོར་བ་དང་། བསམ་སྒྲོ། རིན་ཐང་། དེ་བཞིན་འདི་ཚོ་
 གཞི་ཉེན་དུ་གྱུར་པའི་སེམས་དོན་གྱི་དམིགས་གཏད་སོགས་ལས་གྲུབ་པའི་ཡུལ་
 ཅན་གྱི་འཛིན་ཉེན་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་འཛིན་ཉེན་འདི་དངོས་
 ཡོད་གནས་ལུགས་ཉོགས་པར་འབྲེལ་མེད་དུ་བརྟེན་ན། ང་ཚོས་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་
 པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱག་པར་མ་ཟད། ང་ཚོའི་
 གོ་ཉོགས་ཀྱང་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ཆགས་མི་སྲིད། རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་ཐེ་བའི་
 དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དངོས་གཙོ་ཚན་རིག་གི་
 འབྲེལ་བ་ཤད་ལས་ཆེས་རྣོག་འཛིང་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། །།

སྣོང་ཉིད་དང་། ལྷོས་གྲུབ། ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ།

༄༅། །ཚོན་རིག་གིས་གསར་དུ་རྟེན་པའི་ཤེས་བྱ་དང་ཤེས་ཡོན་ལ་བརྟེན་ནས་
འཇམ་སྒྲིང་འདྲིའི་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ལ་བཙོས་བསྐྱུར་བྱེད་པ་འདྲི་ནི་སེམས་ཤུགས་
སྣོང་བའི་ཚོན་རིག་གི་བྱང་ཚུལ་ཤིག་ཡིན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་དུ་
ལྷོས་གྲུབ་དང་། ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ་དང་རྒྱས་བྱུང་བས་དངོས་ཁམས་
རིག་པའི་ལྷ་བའི་ཅ་སྟོམ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་རྣམས་ཀྱིས་
ད་དུང་ཡང་འགྱུར་ལྡོག་དེའི་མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བུ་རྟོགས་པར་འབད་འབྱུངས་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་འགྲུལ་ལྡན་ཞིང་སྟོན་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པའི་ནེ་ཤུ་ཉོང་གི་འཇིག་
རྟེན་དང་། ལྷོས་གྲུབ་དང་ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གོ་རིམ་ངེས་མེད་ཀྱི་
འཇིག་རྟེན་ཉེ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་འགྲུལ་སྐྱེ་ཅན་འདྲི་གཉིས་
ཚོན་རིག་པ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་བྱེད་
དགོས་པ་ཆགས་ཤིང་། དཔེ་མཚོན་མཐའ་མ་འདྲིས་ང་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་ཀྱི་གོ་རྟོགས་
དེར་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་རྒྱ་ནི་ད་དུང་ཡང་སྟོགས་ཡོངས་ནས་གསལ་ལོ་
མེད།

གནའ་མེའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཤེས་ཡོན་ར་བ་ལས་བྱུང་བའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་གསུང་རབ་
དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནི་ངའི་འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་གྱི་མང་གཞི་
ཡིན། ལོ་ན་རྒྱུང་བའི་དུས་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་

ཐོས་བསམ་བྱས་སྤོང་། འདི་ཡོངས་འདྲིན་ནི་སྐྱབས་དེའི་པོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཚབ་སྟག་
བྲག་རིན་པོ་ཆེ་དང་། སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་གཉིས་ཡིན། སྟག་བྲག་དགུང་པོ་བགྲེས་ཤིང་
བཅོན་པོ་ཞིག་ཡིན། མི་ཚོས་ཁོང་ལ་གུས་བརྩེ་ཆེན་པོ་བྱེད། སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་དགུང་
པོ་གཞོན་པ་དང་། ག་ཤིས་རྒྱད་དང་དག་འཇམ་པར་མ་བཟད། ཁོང་ནི་ང་གྲིས་པ་ཡིན་
དུས་ཚིག་མང་པོ་མི་གསུང་བའི་མཁས་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་
མདུན་དུ་ང་ལ་དབངས་སྐྱབས་སྐྱེས་པ་དེ་ངས་ད་ལྟ་ཡང་བྲན་གྱི་འདུག ང་ལ་ཁྱིད་ཟེན་
པ་རྣམས་ཚོད་སྤོང་བྱེད་ཆེད་ཁྱི་བྱང་རིན་པོ་ཆེ་དང་། མཚན་སྟན་ཉ་ཅང་ཆེ་བའི་
སོག་པོའི་བྲལ་རིགས་མཁས་དབང་དངོས་བྱུབ་ཚོགས་གཉིས་ཟེ་བའི་མཚན་ཞབས་
འགའ་ཡང་ཡོད། སྟག་བྲག་རིན་པོ་ཆེ་དགོངས་པ་རྫོགས་རྗེས་སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་འདི་
ཡོངས་འདྲིན་གྲན་པ་ཆགས་པ་དང་། ཁྱི་བྱང་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཡོངས་འདྲིན་གཞོན་
པར་བསྐློས།

ཁོང་རྣམ་པ་གཉིས་ནི་འདི་སློབ་གཉེར་དངོས་གཞི་མ་རྫོགས་བར་དུ་ཡོངས་
འདྲིན་ཡིན། ངས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་དྲུང་ནས་པོད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ཀྱི་གདམས་
དག་མང་པོ་བསྟུན་མར་སྤངས། ཁོང་གཉིས་ལྷོགས་པོ་ཉེ་པོ་ཡིན་ཡང་ག་ཤིས་རྒྱད་
དང་སྤྱོད་པ་ཉ་ཅང་མི་འདྲ། སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེའི་དུལ་སྐྱེ་མེད་ཅིང་པོད་འསྐོ་བ་ཞིག་
ཡིན། ཁོང་གི་སྐྱུ་གཟུགས་ཆེ་ཞིང་གད་མོ་དགོད་དུས་ལུས་པོ་ཆ་ཚང་གཡོ་འགུལ་
བྱེད་པ་དང་། སྐྱུ་གཟུགས་ཆེ་ནའང་ཁོང་གི་སྐྱུ་ན་རྩུང་དུ་ཞིག་ཡིན། ཁྱི་བྱང་རིན་པོ་
ཆེ་སྐྱུ་གཟུགས་རིང་ཞིང་སྐྱ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གཟེ་བརྗིད་ཆེ་ཞིང་ཞི་དུས་ལྟན་པ་
དང་། པོད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་སྐྱུ་འཕྲིག་འཕྲིག་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

ཁོང་གི་གཤེས་རྒྱུད་འངས་ཞིང་འདོན་པ་འདོན་སྐབས་སྐྱད་དག་གིན་ཏུ་སྟོན་མོ་
ཡིན། སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་སློང་རིག་བཟའ་ཞིང་རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱེ་བ་
ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་ནས་ཏུ་ལས་པའི་ཟབ་ཅིང་ཚོད་སྐྱབ་པ་གིན་ཏུ་མ་ཁས། མི་
བྱང་རིན་པོ་ཆེ་ནི་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་རབས་ཀྱི་ཁོད་སྐྱུ་རྩལ་དང་ཚོམ་རིག་ལ་ཡང་
ཚོགས་ཡོངས་ནས་མཁས་པའི་སྟོན་དག་པ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ངའི་གཤེས་
རྒྱུད་དང་སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་རིག་རྩལ་སོགས་ལ་གཞིགས་ན་ང་ཡོངས་འཛིན་གཞན་
དག་ལས་སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་དང་འབྲ་ས་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། ངའི་མི་ཆེ་ལ་འབྲུག་སྤྱི་
ཆེ་ཤོས་ནི་ཁོང་གིས་ཐེབས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ན་པལ་ཆེར་མི་ཚོག་པ་མེད།

ངས་གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་གྱི་བྱུང་མཐའ་འབྲ་མིན་གྱི་གཞུང་འབྲུགས་ཁག་ལ་ཐོག་
མར་སྐྱུང་སྐབས། དེ་དག་གི་གོ་དོན་རང་ཉིད་སླེར་གྱི་ཉམས་སྲོང་ལ་སྐྱོར་ཐབས་
མེད་པའི་གནས་སྣངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། དཔེར་ན། བྱངས་ཅན་པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་
རྣམ་གཞག་གིས་འབྲས་བུ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རྒྱའི་གནས་སྐབས་ན་ཡོད་པ་དེ་
མདོན་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་འཛིན་པ་དང་། རྟེན་བྲག་པའི་སྤྱི་ཉམས་
གཞག་ལྟར་ན་དངོས་པོའི་རིགས་གཅིག་གི་རྟེན་བྲག་ཡོངས་ལ་ཁྲབ་པའི་སྤྱི་རྟེན་པ་
ཞིག་ཡོད། སྤྱི་དེ་ཡང་རྟེན་བྲག་གི་ཚོས་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་དབང་དུ་གནས་པར་
འདོད། རྒྱ་གར་གྱི་འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོའི་རིང་འབྲུགས་སྐྱེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་འཛིག་
རྟེན་བཞོད་པ་པོ་ཡོད་པའི་ཚོད་སྐྱབ་དང་། བང་པ་རྣམས་ཀྱིས་མེད་པར་ཚོད་སྐྱབ་
བྱས་པ་སོགས་སྐྱུངས་པར་མ་ཟད། བང་པའི་བྱུང་མཐའ་འབྲ་མིན་གྱི་གཞུང་དོན་
ཁག་གི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཁྱད་པར་ཡང་སྐྱུང་དཔེས། ཆེ་ཤོག་གི་དུས་དེབ་དང་

དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་འབྲེལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྷན་གྱི་དེབ་ལ་ལྷན་སྤྱོད་ཞིང་། རྒྱུ་རྒྱུ་
ལའོར་དང་རྒྱ་ཆོད་གཏོར་སྤྱི་གུ་བྱེད་པར་དགའ་བའི་ལོ་ན་རྒྱུ་བའི་བྱིས་པ་ཞིག་ལ་
འདི་ཆོ་ཆོར་མས་འབྲེལ་ཡོད་ཐད་ཀའི་ལོ་བ་ཞིག་སྤྱོད་ཐབས་བྲལ། དོན་རོ་མར་
འབའ་བ་བཟ་ལེས་ཀྱིས་སྤྱོད་ལོན་འཇུག་འཁོར་བ་ལེགས་སྟེ་གཙུག་མ་བཟོ་དུས་ང་
ཁོའི་འཁྲིམ་སྤྱོད་ལའང་ས་ནས་རོགས་པ་བྱས་སྤྱོད་། ང་འདི་ལ་དགའ་བྲགས་པས་
མཚམས་རེར་སྤོབ་སྤྱོད་དང་བཟའ་བུ་ལ་སྤྱོད་རྒྱ་ཡང་བཟེད་ཡོད། ངས་བསྐྱར་
སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་མཚན་ཞབས་ཆོ་རོགས་པར་འོངས་དུས། འདི་བསམ་སྤོབ་ནང་སྤོབ་
འདོན་འཇུག་འཁོར་དང་དེའི་ཆ་ལས་རྣམས་བྲན་ནས་བསྐྱར་སྤྱོད་།

ང་ལོ་ན་བཅུ་དྲུག་ལ་སོན་སྐབས་གནས་སྤངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགྱུར་སྤོབ་
བྱུང་། འཕོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐབས་དེར་འགྱུར་གི་ཡོད། ༡༩༥༠ ལོའི་དབྱར་གཞུང་
དུ་རྒྱ་མིའི་དམག་དབྱུང་བོད་ཀྱི་མཐའ་མཚམས་ལ་འབྱོར་དུས། རྒྱལ་ཚབ་སྤྱི་བྲག་
རིན་པོ་ཆེས་གནས་སྐབས་རིང་ངས་བོད་ཀྱི་ཚོས་སྤྱི་གཉིས་ཀའི་འགན་ཆ་ཆོར་
འཇུག་དགོས་པའི་དུས་ལ་བབས་པའི་གོས་གཞི་བཏོན་པ་དང་། སྐབས་དེར་འགྱུར་
ལ་ཉེ་བའི་ཆབ་སྤྱི་དངོས་ཡོད་རྩ་བྲག་གི་དཀའ་ངལ་དེས་འདི་ལང་ཆོ་བཙན་
པོར་སྤོབས་ཤིང་། བལ་ཆེར་དེར་བཏེན་ནས་ངས་སྤོབ་སྤྱོད་གི་རིན་ཐང་རོ་མ་ཡང་
ལེས་ཉོགས་བྱུང་། གང་ལྟར་རྒྱ་རྒྱུ་ཅི་ཡིན་དུང་སྐབས་དེ་ནས་བཟུང་ངས་ནང་
ཚོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ། དེ་བཞིན་
ཚོས་སྤོབས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཙས་ལ་འབད་བཙོན་བྱེད་པ་རེ་ལེགས་སྤྱོད་ལྱིན་ནས།
ངས་བརྗོད་བྱ་འདི་ཆོར་བསམ་སྤོབ་ཅེ་གཅིག་གིས་སྤོབ་སྤྱོད་བྱས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་

པར། འདི་དག་གི་གོ་དོན་སོགས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་གོ་རྟོགས་དང་སྤྱི་ལོགས་ཀྱི་
བྱུང་བ་དག་ལ་སྦྱོར་འགོ་འདྲ་བར་བརྟམས།

ངས་ནང་བའི་ལྷ་སྦྱོང་ལ་སྐྱོམ་སྦྱུང་དང་། ཉེན་དམྱེད། དེ་བཞིན་ཉམས་ལེན་
བཅས་ལ་འབད་བརྩོན་ཤུགས་བྲག་གེད་སྐྱབས། བོད་སྤྱི་དགའ་གིས་སྤྱོད་གས་
གཉིས་ལ་འཚམ་བའི་ཆབ་སྤྱི་དུ་མོས་མ་ཐུན་ཞིག་ཡོང་ཆེད་བོད་ནང་དུ་སྐྱབས་
བའི་རྒྱ་མིའི་དམག་དམག་དང་གོས་བསྐྱར་གེད་བཞིན་བ་རྩོག་བ་རྩོག་ཅེ་ཆེར་སོང་།
མཐར་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་དངོས་གཞི་མཚུག་བསྐྱེལ་ཉེ་གནས་ཆེན་གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་
སར་གྲུ་བ་རྣོང་སྐྱུ་མང་བའི་ཁྲོད་དག་བཞེས་ཀྱི་རྒྱགས་སྦྱང། རྒྱགས་སྦྱོང་འདིས་
ངའི་ཆེད་སྦྱོང་གི་སློབ་གཉེར་མཐར་སོན་བ་མཚོན་ཞིང་། འདི་ནི་དེད་སྐྱབས་ཡིན་
ནའང་རང་ཉིད་ལ་སྐྱོབས་པ་བསྐྱེད་བའི་ཉམས་སྦྱོང་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རིང་བོ་མ་
འགོར་བར་བོད་དབུས་སུ་བྱུང་བའི་ཆབ་སྤྱི་དུ་དཀའ་ངལ་དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱལ་
ཁབ་བསྐྱར་ཉེ། མི་ཡུལ་རྒྱ་གར་ལ་བཅོན་གྲོལ་དུ་ཡོང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་མེད་བའི་
སྐྱབས་བཅོལ་བ་ཞིག་གི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་དགོས་བྱུང་། འདི་ནི་དེད་ཡང་ངའི་ཁྲིམས་
ཐོག་གི་གནས་བབ་ཅིག་ཡིན། རང་རྒྱལ་གྱི་མི་སེར་ཐོབ་ཐང་བརྒྱགས་ནའང་།
སྤྱོད་ཆེན་ཆེན་ལོ་ཞིག་ནས་བཞད་ན། ངས་སྐར་ཡང་མི་སེར་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་རྟེན་
ཡོད་དེ། དོན་དོ་མར་ང་ནི་འཇོམ་སྤྱི་དུ་གི་མི་སེར་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཆོག།

ནང་བའི་ལྷ་སྦྱུང་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་སྦྱོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཡིན་ཞིང་། རང་ཉིད་
ཀྱི་འཚོ་གནས་ཐེ་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ང་ཚོར་སྦྱང་ཚུལ་དང་དེ་དག་
གི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བར་ལ་གཞི་ཅུའི་ཁྱད་པར་ཡོད་བའི་དོས་འཇིག་འདི་

ནི་སྣོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བའི་གཞི་རྩ་ཡིན། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་སྣོང་སྣང་ལ་རང་ཉིད་
དང་སྤྱིའི་དངོས་པོ་ཚང་མ་ཚུགས་སྐྱབ་ཀྱི་ངང་ནས་རང་རྒྱ་བར་གནས་ཤིང་། དེ་
དག་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཐད་དད་དུ་གྲུབ་པར་མཛོང་། དཔེར་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་བདག་འཛིན་
ཀྱི་སློབ་དེར་དབྱུང་བ་གཏོང་དུས་བེམ་པོ་དང་རྣམ་ཤེས་ལས་གྲུབ་པའི་འཚོ་གནས་ལ་
མ་བརྟེན་པར་རང་རྒྱ་བ་དང་ཚུགས་སྐྱབ་པའི་ང་ཡི་རོ་བོ་ཐད་དད་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་
བདེན་འཛིན་ཀྱི་སློབ་ཞིག་ངམ་ངམ་འུགས་ཀྱིས་སྐྱེ་འོང་། སྣོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བས་འདི་
འདྲའི་བདེན་འཛིན་ཀྱི་སློབ་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ལོག་རྟོག་ཡིན་པར་མ་ཟད། འདོད་
ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་སོགས་ཉོན་མོངས་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་ཡང་འགྲོ་བར་
བརྟེན་ཡོད།

སྣོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལྟར་ན། རང་དོས་ནས་གྲུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་བའི་དངོས་
ཡོད་གནས་འུགས་ཤིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་འདིར་རིགས་པས་རྒྱ་བ་རྟེན་བྱེད་མི་
སྐྱབ། ཤེས་པ་དང་བེམ་པོའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་དང་། ཐ་ན་སྤྱི་མཚན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཉེ་
དུས་ལྷ་སྐྱབ་འདྲ་རང་དོས་ནས་རང་དབང་གིས་གྲུབ་པ་ཞིག་མིན། རང་རྒྱ་བ་དང་
ཚུགས་སྐྱབ་པའི་ཚོས་སམ་སྐྱབ་པ་ཞིག་ཡོད་ཆེ། ཚོས་དང་སྐྱབ་བདེ་དག་རང་དོས་
ནས་ཡོངས་སུ་གྲུབ་སྟེ་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་རང་རྒྱ་བ་ཤེས་པ་ཞིག་ཆགས་
ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་དུང་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་དང་།
ཡང་ན་གཞན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་འགྲོ་བའི་རུས་པ་མེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་རྒྱ་དང་
འབྲས་བུ་ཡོད་པ་རྟོགས་སྐྱབ། དཔེར་ན། རྒྱངས་འཕོར་འགོ་འཇུགས་བྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་
སྤྱེ་མིག་གཞུང་མ་ཐག་མེ་སྟག་གྲུང་བས་རྟོ་སྐྱམ་འབར་ཞིང་འབྲུལ་འཕོར་ཨ་མ་སྟོར་

བར་བྱེད། ཚུགས་སྐབ་ཅིང་རང་རྒྱ་བའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་ནང་འདི་ཚོ་འབྲུང་མི་
སྤྱིད། དེ་འབྲའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་ནང་ངས་ཤོག་ཤུའི་སྤོང་དུ་ཡི་གེ་འབྲི་མི་སྐབ་པ་
དང། བྱིད་རང་གིས་དེ་དག་སློབ་ཀྱང་སྐབ་ཀྱི་མ་རེད། འོན་ཀྱང། ར་ཚོས་སུ་ཚུན་
ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་དང་འབྲུགས་སྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། ར་ཚོའི་
ཐད་ཀར་གྱི་ཚོར་སྣང་ལ་རང་ཉིད་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཏུ་མ་ཐོང་ཡང། ར་ཚོས་ངེས་པར་
དུ་རང་ཉིད་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་མིན་པར་བསམ་དགོས།

ཚུགས་སྐབ་ཅིང་རང་རྒྱ་བའི་དོན་སྤྱི་འདི་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་
འགལ་བ་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་ཚོས་རྣམས་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་རྟེན་
དགོས་པ་དང། ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཏུང་རང་དོས་ནས་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཚེ་རང་རྒྱ་
བ་ཚགས་ཏེ་གཞན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་འགྲོ་མི་སྐབ་པ་འབྲུགས་སུ་བསྟན་ཡོད། ཚོས་
རྣམས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་བྱུབ་ཅིང་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་དག་ཀྱང་རང་དོས་
ནས་བྱུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་རྒྱུན་དུ་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་འདུ་ཚོགས་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་
བྱུང། ཚོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་རང་དོས་ནས་བྱུབ་པའི་རང་ཚུགས་ཤིག་
གིས་སྤོངས་པས་ན་སྤོང་ཉིད་དང། ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བའི་རང་བཞིན་མཐར་
སྐྱབ་གི་བདེན་དོན་གྱི་དོན་སྤྱི་འདི་ལ་ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་སྤོང་ཉིད་
དང་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་དུ་སྤྱུར་བེད།

ར་ཚོའི་རྒྱུན་འཇགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ནང་ཚོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་
རང་དོས་ནས་བྱུབ་པའི་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་སྣང། འཛིག་རྟེན་འདི་ཚོས་དང་
བྱུང་བ་ལས་བྱུབ་ཅིང། ཚོས་དང་བྱུང་བ་དེ་དག་ལ་རང་རྒྱ་བ་དང་ཚུགས་སྐབ་ཀྱི་དོ་

བོ་མ་དད་ཅིག་ལྷན་པར་མ་ཟད། ང་ཚོས་འདི་འདྲའི་རང་མཚན་པའི་ཚོས་རྣམས་པན་
 ཚུན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་དུ་འགྲོ་བར་རྒྱན་དུ་ཡིད་ཆེས་བྱེད། རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་དུས་
 དང་གནས་ཤིག་ཏུ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ས་བོན་ཞིག་གིས་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་
 པའི་ལོ་ཉོག་ཅིག་བསྐྱུན་པར་འདོད། ང་ཚོས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བྱུང་འབྲེལ་འདིའི་ནང་
 དུས་དང་། གནས། ས་བོན། ལོ་ཉོག་ཚང་མ་ལ་རང་ངོས་ནས་ཚུགས་སྐྱབ་པའི་
 གནས་བབ་ཤིལ་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་བ་དང་། ང་ཚོའི་བརྗོད་བྱེད་བྱེད་པ་པོ་
 ལྷན་བྱེད་ཀྱི་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་གཞི་ཚིག་དང་རྒྱན་ཚིག་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་དབྱེ་བ་
 དང་། ལྷོས་ཚིག་དང་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཚིག་ཕྱོགས་གཞན་དུ་དབྱེ་བ་འདིས་རང་རྒྱ་
 པའི་ཚོས་ལས་གྲུབ་པར་འདོད་པའི་འཇིག་རྟེན་ལྷ་རྩལ་འདི་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལོངས་
 འོན་ཀྱང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་ཆ་ཅན་ཡིན། དཔེར་ན། གང་ཟག་ནི་ལྷས་དང་སེམས་
 གཉིས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ད་དུང་ཚོས་ཤིག་གི་ངོ་བོ་ནི་ཚོས་དེར་
 བཟུང་བའི་འདུ་ཤེས་དང་བཏགས་པའི་མིང་། དེའི་བྱེད་ལས་ལྷ་བྱ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལང་པོ་
 ཞིག་ལ་བརྟེན་ཡོད།

ལྷོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཡིན་པར་གྲགས་པའི་འབྲེལ་
 བ་འདད་དུ་གསལ་ནའང་། དུས་རབས་གཉིས་པའི་ནང་དུ་ཕྱོན་པའི་ནང་པའི་མཚན་
 ཉིད་རིག་བ་སྐྱབ་ལ་ལོན་པོ་སྐྱབ་ཀྱིས་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སློབ་ནས་སྣོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་
 གཞན་འདི་ཐོག་མར་གཏན་འབེབས་མཛད། ང་ཚོས་ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་ཞིག་
 མི་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་རྒྱ་གར་སློབ་ཕྱོགས་ནས་ཡིན་ཞེས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་
 སྐྱོད་ཚོས་གསར་དུ་འབྲེལ་བ་འདད་མཛད་མཁན་གྱི་མཁས་དབང་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན།

ལོ་རྒྱུས་སྐྱ་བ་ཚོས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དབུ་མའི་བྱུང་མཐའ་ཁོང་གིས་གསར་གཏོང་
བྱས་པར་འདོད་པ་དང་། འདི་ནི་པོད་པའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་བྱུང་མཐའ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།
ཁོང་གིས་མངོན་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གསུང་རྩོམ་ནི་དབུ་
མ་རྩ་བ་ལེས་རབ་ཡིན་ཞིང་། ད་དུང་ཡང་པོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་ཏུ་ཐུ་མ་ཐུང་ནས་སློ་
འཇིག་དང་སློབ་གཉེར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ངས་ཡོངས་འཇིག་དང་མཚན་ཞབས་རྣམས་ལ་ཚོད་སྐབས་བྱས་ཏེ་རྩ་ཆེན་ག་
འདིས་སྐྱོང་བའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་ཞིབ་པའི་སློབ་སྦྱོང་བྱས་སྦྱོང་། ལོ་རབས་བྱུག་
ཅུ་བ་སྟེ་ང་བཅོན་ཤོལ་དུ་སྐྱེ་བས་ནས་ལོ་ངོ་བཅུ་པའི་དང་པོའི་སྐབས་སུ་སྐྱེད་ཀྱི་
ངོས་ནས་སྦོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་ལ་སྤར་ལས་ཀྱང་ཞིབ་ཏུ་སྦྱང་བའི་གོ་སྐབས་ཐོབ།
དེར་སང་དང་མི་འབྲ་བར་སྐབས་དེར་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་བྱེད་སློབ་མང་པོ་མེད་པས་ང་
གང་ལ་གང་འཚོམ་གྱིས་སྟོད་སྟོད་ཡིན། དེའི་དུས་ང་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་འབྲུལ་སྦྱོང་
བྱེད་པ་འགོ་རྒྱགས་མེད་པས། དུས་ཚོད་རྩ་ཆེན་དེ་ཡོངས་འཇིག་རྣམ་གཉིས་དང་
ལྷན་དུ་སྐྱེལ་བྱུང་བའི་གོ་སྐབས་ལེགས་པོ་བྱུང་། ཁོང་རྣམ་གཉིས་ནི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་
རིགས་པ་དང་སྟོམ་སྐབས་ལ་ཏ་ཅང་མཁས། ཡིན་ཡང་། དེར་སང་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་
འབྲུལ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པས་ངས་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་དེར་གཏོང་གི་ཡོད།

སྐབས་དེར་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན་ཟེར་བའི་རིག་སྟོབས་ལྡན་པའི་པོད་ཀྱི་མཁས་
དབང་གཉེན་རྒྱུང་ཞིག་གི་དྲུང་ནས་ཀྱང་ངས་དབེ་བྲིད་གང་མང་ཞིག་ལུས་སྦྱོང་།
གཅེས་འཕོད་དུ་ཁོང་ལ་ཚན་ཉི་མ་ཟེར། ཁོང་ལ་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གོ་དོན་སྤེལ་
རྣམས་ལས་སྐྱ་པོར་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་བྱས་པ་ལྡན་སྐྱེས་སུ་ལྡན། ཁོང་གི་དབུ་

ལ་སྐྱ་མང་པོ་མེད་ཅིང་། ཚོན་མདངས་ཅན་གྱི་མིག་ཤེལ་སྐོར་མོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གྱོན།
ཁོང་གི་སྐྱབས་གཡས་པའི་ནང་དུ་རང་ལྷགས་གྱི་འཇུག་འགྲུལ་ཞིག་ཡོད་པས་སྐྱབས་དེ་
ཡང་ཡང་རྗེས། འོན་ཀྱང་། རྣོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བསམ་སྒྲོའི་དབྱུང་བ་བརྒྱུད་ནས་
གནད་དོན་ཞིག་ལ་རྣོག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས། ཁོང་གི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་སྒྲོབས་དེ་ནི་
ཉ་ལས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད་སྐད་གྲགས་ཀྱང་ཡོད། ཁོང་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་
བཞུགས་སྐབས་ཉེ་འཁོར་དུ་ཅི་བྱུང་ཡང་ཁོང་གི་སེམས་གཡེང་མི་སྲུབ་པ་ཞིག་
ཡིན། རྣོང་ཉིང་གྱི་རིགས་པ་ནི་ཁོང་གི་ཆེད་སྦྱོང་ཡིན་པས། ཁོང་དང་ལྷན་དུ་གོ་
བསྐྱར་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་དེ་ནི་དོན་ངོ་མར་རིན་ཐང་ལྷན་པ་ཞིག་རེད།

རྒྱུན་འཇགས་སུ་སོང་བའི་ང་ཚོའི་གོ་རྣོགས་རྣམས་ལ་ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་
ལྷགས་རིག་པས་དག་ཐེང་བྱེད་པ་འདི་ནི་དེང་རབས་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ངོ་
མཚར་ཆེ་བའི་ཁྲད་ཚོས་སྐྱབས་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན། དེང་སང་ང་ཚོས་འོད་ནི་
རྒྱལ་མ་རབ་དང་རྒྱབས་རྒྱུན་གྱི་ངོ་བོ་གང་རུང་དུ་མཐོང་སྲུབ་ཅིང་། དེས་མེད་ཚོས་
ཉིང་གྱི་འགོ་སྐྱབས་ལྟར་ན་སྒོལ་རྒྱལ་ཞིག་གིས་ཅི་བྱེད་པ་དང་གང་དུ་གནས་པ་
གཉིས་ང་ཚོས་ཅུ་བ་ཉིད་ནས་དུས་གཅིག་ལ་རྣོགས་མི་སྲུབ་པ་དང་། ཁོན་ཉོམ་གྱི་
གནས་སྟངས་མའི་དོན་སྤྱི་བཅས་ཚང་མས། ཚོས་རྣམས་གྱི་འབྱུང་རྒྱུན་ལ་ཐག་གཅོད་
རང་བཞིན་ལྷན་ཞིང་སྤོན་དཔག་བྱེད་སྲུབ་པར་འདོད་པའི་སྐོམ་རྒྱུན་གྱི་དངོས་
ཁམས་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་དང་འགལ་བའི་གོ་རྣོགས་གསར་པ་སྒྲོའི་གྱི་ཡོད། དཔེར་
ན། ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཤོ་རི་སྤྱིན་གར་(Schrodinger's cat) གྱི་གྱི་ལའི་

(1) དཔེ་མཚོན་ནང་དུ། བརྒྱ་ཆའི་ལྷ་བཅུ་ཐམ་པ་ལ་དུག་རྩས་སྒྲོའི་བཤོལ་བྱེད་པའི་

(1) ཤོ་རི་སྤྱིན་གར་གྱི་གྱི་ལ། (Schrodinger's cat) འདི་ནི་བསམ་སྒྲོའི་ཚོང་ལྷ་ཞིག་ཡིན་ལ།

རྒྱལ་ཁྲུན་ཆལ་འཛིག་གི་འོད་ཟེར་ལྷན་པའི་དངོས་པོ་༼radioactive source༽ཞིག་
དང་ལྷན་དུ་གྱེ་ལ་ཞིག་སྐྱམ་གཅིག་གི་ནང་དུ་བཅུག་ཅིང་། སྐྱམ་ཁ་མ་སྤེལ་དུ་གྱེ་
ལ་དེ་གི་བ་དང་གསོན་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པར་ང་ཚོས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་།
འདི་ནི་འགལ་བའི་ཚོས་ཉིད་དང་མི་མ་སྤུན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤང་།

མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་ལ་གོམས་པའི་ཐེག་ཆེན་པ་ཞིག་གིས་དངོས་
ཁམས་རིག་པ་གསར་བ་འདི་དང་སྤོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བར་ལ་མ་སྤུན་ས་འབྲུལ་
མེད་ཅིག་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང། ཆེས་སྤེལ་ཁོའི་ཁོན་ཏོམ་གྱི་གནས་རིམ་དུ་དངོས་པོ་ལ་
སྤེལ་འབྲུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྤོང་ཞིང་གཞི་འཛིན་ས་མེད་པར་མཛོད་ཆོ༽ ཚན་རིག་ནི་
ནང་བའི་སྤོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་རྟེན་འབྲུང་གི་རྣམ་གཞག་ལ་ཐག་ཉེ་དུ་ཆགས་ཡོད་
པར་སྤང་། ལས་རོགས་ཚོས་རྒྱ་གར་གྱི་ཟ་ཀ་རོད་མི་༼Indian Sakharov༽ཞིག་
འབོད་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྐུ་བ་ར་ང་(༡)༼Raja Ramanam༽ཡིས། ཁོན་
ཏོམ་འགྲུལ་འབྲུགས་རིག་པ་དང་མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱི་སྤོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པའི་བར་ལ་
མ་སྤུན་ས་མང་པོ་ཡོད་པར་བཤད་པ་ངས་ལྷི་ཡིའི་ནང་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྱིང་གོ་

ཁོད་པམ་ཉམ་གྱིའི་ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་འབྲུགས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ཞན་ཆ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།
མཐར་གཏུགས་ན་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་གནད་དོན་འདི་རེད། ཁོད་པམ་ཉམ་
གྱིའི་འགྲེལ་བཤད་གཞིར་བཟུང་ན། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་གང་ཚད་འཇལ་
བྱས་པ་དེ་ཡིན་པར་བསམ་པ་དང་། ཚོད་འཇལ་མ་བྱས་པར་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ནི་ཁོན་ཏོམ་
ཀྱི་གནས་སྤོང་མའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པར་འདོད། དེའི་སྤྱིང་ཤོ་རོ་སྤྱིན་གར་གྱིས་བྱི་ལའི་ཚོད་ལྷ་འདི་
གསར་གཏོད་བྱས་ནས་ཞན་ཆ་དེ་གསལ་སྤོང་བྱས། ཚོད་ལྷ་འདིའི་ནང་ཁོན་ཏོམ་གྱི་གནས་སྤོང་མ་ནི་
སྐྱམ་ཁ་མ་སྤེལ་པའི་སྤོང་ལ་ནང་གི་བྱི་ལ་དེ་གསོན་པ་དང་གི་བ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་འདི་རེད།

(1) ར་ང། ༼Raja Ramanam 1925-2004༽ རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་ཁྲུན་མཚན་ཆ་ཐོག་མའི་ཚོད་ལྷའི་
ལས་དོན་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་སྤོང་བའི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་ཞིག་

སྤོང་། ལོ་ཤོང་གང་མང་ཞིག་ལ་ཚན་རིག་པའི་གྲོགས་པོ་མང་པོ་ཞིག་དང་སྤོང་སྤོང་
བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ངས་ངེས་ཤེས་ཤིག་རྟེན་པ་ལོ། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གསར་
རྟེན་ཤེས་བྱ་གཤམ་ཆེན་རྣམས། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་ང་ཚོའི་མཛོང་
སྤང་དང་གཅིག་པ་མིན་པར་བརྗོད་པའི་ཁོར་པར་ནེ་ཁ་སི་ (Copernicus) ཉི་ལྟ་
བྱ་གནའ་བོའི་མཁས་པ་ཁག་ཅིག་གི་འདོད་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་འདི་ཡིན། ཚན་རིག་
གི་བརྟག་དཔྱད་དང་ཞིབ་འཇུག་ལང་ན་ནང་པའི་སྣོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་དང་དཔྱད་
སྟོམ་གྱི་དཔྱད་པ་གང་རུང་ཞིག་གིས་འདིག་རྟེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་གཟབ་ནན་ཞིག་
བྱས་ཆོ། ཚོས་རྣམས་ང་ཚོའི་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལས་ཤིན་ཏུ་སྤྲོད་ཞིང་།
འདིག་རྟེན་ལ་བརླབ་པའི་ང་ཚོའི་བདེན་འདིན་རྣམས་དང་སྐབས་འགའ་རེར་འགཤམ་
བའང་ཡིན།

རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཚོས་རང་མཚན་པའམ་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ལ་ཡིད་ཆེས་
བྱེད་པ་འདིས་ཚོས་དེའི་རང་བཞིན་ངོ་མ་རྟོགས་པ་ལ་འགོག་རྒྱུ་བྱེད་པ་ལས་སྟོན་
གཞན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། མགོན་པོ་སྐུ་སྐུབ་ཀྱི་དགོངས་པ་གཞིར་བཞག་ན་འདི་ལ་
སྟོན་ཚབས་ཆེན་ཞིག་ཡོད། རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཚོས་ཤིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་

(2) ཁོ་པར་ནེ་ཁ་སི། (Nicolaus Copernicus 1473-1543) ལོ་ལན་དུ་སྐྱེས་པའི་གནམ་
དཔྱད་རིག་པ་སྐུ་བ་ཞིག་སྟེ། ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་ཁོང་གི་གཤམ་ཆེན་གྱི་མི་སྣ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་
ཡང་ཁོང་གིས་སའི་གོ་ལ་ནི་འདིག་རྟེན་གྱི་ལྟ་བ་རུ་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་གནས་པའི་གནའ་བོའི་འདོད་
ཚུལ་དེ་བཀག་ནས་ཉི་མ་ནི་འདིག་རྟེན་གྱི་དཀྱིལ་མར་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་གནས་པའི་ལྟ་ཚུལ་གསར་
རྟེན་མཛད་ཅིང་། ལ་ལས་ཁོང་ནི་དང་རབས་ཀྱི་གནམ་དཔྱད་རིག་པའི་སྟོམ་གཏོད་མཁན་དུ་འང་ངོས་
འདོན་བྱེད། འོན་ཀྱང་། ཉི་མ་ནི་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་གནས་པའི་ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ཡང་བདེན་དོན་
ཆགས་མེད།

འདི་ནི། གང་ཟག་གཞན་དང་འཛིག་རྟེན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལོག་ལྷའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་
སའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་ཤོ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས། རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་བསམ་སའི་
ཡིད་དུ་འོང་བའི་བྲད་ཚོས་ཤིག་ལ་སློབ་གཏང་དེ་ཚོས་དང་བྱུང་བ་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་
འཇུག་སྤོངས་ཀྱིས་ཆགས་ཞེན་སྦྱེ་བ་དང་། དེ་བཞིན་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་བསམ་
སའི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་བྲད་ཚོས་ཤིག་ལ་སློབ་གཏང་དེ་ཚོས་དང་བྱུང་བ་དེས་ཅན་
ཞིག་ལ་འཇུག་སྤོངས་ཀྱི་དབང་གིས་ཞེན་པ་ལོག་པ། གསལ་ལ་ལོང་བ་འདུག་ཀྱང་ཚོས་
རྣམས་རང་རྒྱ་བ་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་པ་འདིས་རང་ཉིད་སྤྲུག་ལ་སྦྱོར་ཞིང་། སྤྲུག་
བསྐྱེད་དེ་དག་གཞོན་འཆོ་ལྷན་སའི་བྱ་སྦྱོར་དང་སྦྲར་ཡང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་འགྲོ་
བར་མགོན་པོ་སྤྲུ་སྤྲུབ་ཀྱིས་གསུངས། ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་མཐར་ཐུག་གི་དཔུང་སའི་
ནང་དུ་སྤོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་འདི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་གནད་འགག་
ཡོད་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་ཀུན་སྦྱོར་རིག་པ་ལ་འཕང་འབྲེལ་
བ་གཉིད་ཟབ་ཅིག་ཡོད།

དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་དང་བསྐྱེད་ན། རང་ངོས་ནས་གྲུབ་སའི་
ཚོས་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པས་ཚོས་དེའི་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་རྟོགས་
པར་འགོག་རྒྱུན་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་གནད་འགག་གཞན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེས་
ངས་ཐེངས་ཤིག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོགས་པོ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་སྦྱོར་མི་ལ་བྱིས་
སྦྱོར། ཁོང་གི་ལན་ལ་པོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འདུག། ཁོང་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གཅིག་
སྤྲིལ་མེད་པར་གཏོང་བའི་གྲུབ་མཐའ་སྟེ། མི་རིགས་དཔྲེ་འབྲེད་རིང་ལུགས་དང་།
དག་པོའི་རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས། མར་ཁེ་སི་གྲུབ་རིམ་འཐབ་ཚོད་ལྟ་བུ་ལ་ཞིབ་ལྟ་

བྱེད་སྐབས། དེ་དག་གི་འབྲུང་སྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཚོས་རྣམས་པམ་ཚུན་རྟེན་འབྲེལ་
གྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པར་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་འདོད་ཕྱོགས་འདི་ཡིན་ཞིང་།
ལོ་མོང་གི་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་གོང་གི་དབྱེ་འབྲེད་ལམ་ལུགས་འདི་དག་རང་ངོས་ནས་
གྲུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་འབྲུང་གི་ཡོད་ཟེར། ཞོན་ལོ་མ་དངོས་
ཁམས་རིག་པའི་ཉམས་ལྷོགས་ལ་གཞི་བཅོལ་བའི་སྟོང་མིའི་ལན་འདི་ནི། སལ་ཚེར་
ལོ་ངོ་ཉེས་སྟོང་གི་ཡར་སྟོན་ལ་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་འདི་འདྲས་ཀྱུན་
སྟོང་ལ་འབྲུགས་སྐྱེན་ཐེབས་པར་སྐྱབས་ཁུར་བྱས་པ་དང་གཅིག་པ་རེད། ཞིབ་
ཚགས་ཀྱིས་བཤད་ན། ཚན་རིག་གིས་ཀྱུན་སྟོང་རིག་པའི་གནད་དོན་དང་རིན་ཐང་
གི་ཐག་གཅོད་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཀྱང་། དོན་ངོ་མར་ཚན་རིག་ནི་འགོ་བ་
མིའི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡིན་པས་འགོ་བ་མིའི་བདེ་སྐྱབ་གི་ཅ་བའི་གནད་དོན་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད། དེའི་སྲིད་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བལྟས་ན་སྟོང་མིའི་ལན་འདི་ཉ་ཅང་ལ་
མཚར་དགོས་པ་ཞིག་མིན། ཡིན་ཡང་། ཚན་རིག་དང་ཚན་རིག་གི་ལྷ་བའི་སྟོན་
གཞི། དེ་བཞིན་འགོ་བ་མིའི་རིགས་བཅས་ཀྱི་བར་ལ་པམ་ཚུན་སྟོན་གྲུབ་ཀྱི་འབྲེལ་
བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་རྟོགས་པའི་སྟོང་མི་ལྷ་སྐྱའི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་
ན་བསམ་བྱུང་།

ངས་ཤེས་རྟོགས་ལ། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་མགོ་སྟོང་དུ་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་
རིག་གིས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་དགོས་བྱུང་། བེ་ཏུ་ཨོང་དང་
མར་ཁེ་སི་མེད་ཡི་ (James Maxwell) (1) གཉིས་གཙོ་ས་མཁས་དབང་མང་པོས་

(1) མར་ཁེ་སི་མེད་ཡི། (James Maxwell 1831-1879) དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་བའི་དབྱིན་རིའི་
ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་རྟེ། ཞོང་གིས་སྟོན་འབྲུགས་ཁབ་ལེན་གྱི་རྣམ་གཞག་གསར་གཏོང་བྱས་ཤིང་།
སྟོན་དང་ཁབ་ལེན་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱ་ཆ་རྣམས་སྟེ། མཐུན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་གི་

གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པས། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དུ་
 ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་ང་ཚོའི་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་མ་ཐུན་པའི་སློབ་སྦྱོར་
 འཇིག་རྟེན་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་ཀྱིས་ཐོན་ཞིག་བྱས་ཡོད་
 བ་འང་། ལྷོས་གྲུབ་རིག་པ་དང་རྒྱལ་མཉམ་གྱི་ཆ་སྲ་མོའི་གནས་རིམ་དུ་དངོས་པོའི་
 ག་ཤིས་རྒྱན་ནི་ཁྱད་མཚར་བ་ཞིག་ཡིན་པ་གསུང་དུ་རྟེན་པས་གནའ་བོའི་དངོས་
 ཁམས་རིག་པའི་གོ་གནས་དམའ་ཅུ་བཏང་། རྒྱལ་མཉམ་གྱི་ཆ་སྲ་མོའི་ག་ཤིས་རྒྱན་ནི་
 ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་ཀྱི་ཡོད། མར་ཇི་བཟང་འཇུག་
 གྱིས་ང་ལ་བཤད་པ་ལྟར། གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པས་འཐེན་ཤུགས་དང་
 འགྲུལ་ཤུགས་ཐེ་བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དེས་ཅན་ཞིག་གིས་རང་བྱུང་བྱ་
 དངོས་ཀྱི་བྱུང་འགྲོས་ལ་སྦྲངས་འཇིག་གྲེད་པའི་རང་འགྲུལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཏུ་
 འདོད། འཇིག་རྟེན་གོ་རྟོགས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་འདི་གཞི་ཅུ་བཞག་ན་ཡུལ་གྱི་དོས་ནས་
 དོན་དམ་དུ་གནས་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་བཞི་ཡོད་དེ། གཟུགས་སྤང་དང་།
 རུས་ཤུགས། བར་སྒྲང་། རུས་བཅས་ཡིན་ཞིང་། ཤེས་བྱ་དང་ཤེས་མཁན་གྲེད་པ་པོ་
 གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་གསལ་པོ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། མར་ཇི་བཟང་གྱིས་གསལ་
 བཤད་བྱས་པ་བཞིན། ལྷོས་གྲུབ་དང་ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པས། གྲེད་པ་པོ་དང་
 བྱ་བའི་ཡུལ་གཉིས་དབྱེ་འབྲེད་ཀྱི་ཅ་འཇིག་འདི་དང་མངོན་སུམ་རིག་པར་བརྟེན་ནས་
 བྱུང་བའི་ཤེས་ཡོན་ནི་དོན་དམ་དུ་བདེན་པར་འཇིག་པའི་ང་ཚོའི་གདེང་ཚིད་གཉིས་དེས་

ནང་དུ་ཚུགས་བསྐྱེད་མཛད། རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་བཤད་དེ་ཚོས་རུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་དར་
 བའི་ལྷོས་གྲུབ་དང་ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ལའང་ཤུགས་རྒྱན་ཚེན་པོ་ཐེབས་ཡོད་པར་
 བཤད།

བར་དུ་འདོད་དགོས་ས་བསྐྱེད་བར་མ་བཟུང། འོན་ཏྲོམ་རྣམ་གཞག་གིས་གནའ་བོའི་དངོས་
 ཁམས་རིག་ས་འདི་སྒྲུབ་འབྲིན་ཡང་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟར་འདྲིའི་གིས་ལྷན་གྱིས་གསུངས་
 བ་ལྟར། འོན་ཏྲོམ་འབྲུལ་འབྲུགས་རིག་ས་འདི་འབྲེལ་བ་འདུག་གི་ཐ་སྐྱོད་དང་། དེའི་དངོས་
 ཡོད་གནས་ལྷགས་གི་དཔེ་མཚོན་གསར་བ་ཁྲུངས་སྦྱེལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་
 གཉིས་གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་ས་དང་ཁ་གྲུས་མེད། མར་ཇི་ཟེ་ཁར་གྱིས་བའདུག་
 དོན་ལ། ར་ཚོས་དགའ་ངལ་འདི་ཚོ་ལ་གདོང་ལེན་བྱས་ཏེ་རང་བྱུང་ཁམས་གི་ལྷན་དུ་
 གཅིག་མ་སྒྲུབ་གི་རོ་བོ་ཞིག་བཅའ་དགོས་བར་མ་བཟུང། ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གསར་
 བ་འདི་དང་བསྐྱེད་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་དང་། ཚན་རིག་འགྲོ་བ་མིའི་གོ་གནས་
 བཅས་གི་གོ་རྟོགས་ཡང་དག་ཅིག་སྲུ་མ་སྒྲུབ་དུ་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་དགོས།

ནང་ཚོས་གི་གཞུང་དུ་གཏུག་ལ་སབ་སའི་གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་ས་འདི་
 རྒྱལ་སྐོར་གི་རྣམ་གཞག་དེ་ཚོས་ལྷན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་ནང་སའི་གཞུང་དུ་གོ་གནས་
 གཤམ་ཆེན་བསྐྱེད་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། ཚན་རིག་གི་གསར་རྗེད་ཤེས་ཡོན་དེ་
 དག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་དེས་བར་དུ་བཅོས་བསྐྱུར་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། བསྐྱུར་
 བཅོས་ཆེན་པོ་མ་བྱས་སའི་གནའ་བོའི་རྒྱལ་སྐོར་གི་རྣམ་གཞག་གིས་ས་རྒྱ་མཚོ་རྒྱང་
 བཅས་འབྱུང་བ་བཞི་དང་། གཞུགས་ཀྱི་རོ་རེག་བྱ་བཅས་སྦྱེ་མཆེད་བཞི་སྟེ། རྒྱལ་
 རྩས་བརྒྱད་འདུ་ཚོགས་བྱས་པ་ལས་དངོས་གཞུགས་བྱུབ་བར་འདོད། ས་ཡི་འབྱུང་
 བས་རྒྱུན་སྐྱོད་བ་དང་། རྒྱ་ཡིས་གཅིག་མ་སྒྲུབ་བྱེད་པ། མེས་དར་རྒྱས་གཏོང་བ།
 རྒྱུང་གིས་འབྲུལ་བར་བྱེད། རྒྱལ་སྐོར་གི་རྩས་བརྒྱད་པོ་འདི་འདུ་འཛོམས་བྱུང་བ་
 ལས་བྱུབ། འདི་འདྲའི་འདུས་བྱས་གི་རྒྱལ་སྐོར་སྤང་གསོག་གཞིར་བཞག་ནས་

གཞུགས་རགས་པའི་འཇིག་རྟེན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད། བར་པའི་བྱུང་མཐའ་སྐྱ་
ལོས་ཤིག་སྟེ་བྱེ་བྲག་སྐྱ་བའི་འདོད་ཚུལ་ལ། རྒྱལ་སྐོར་རབ་ཤི་བྱུང་རྗེས་འདི་དག་ནི་
དངོས་གཞུགས་ཤི་བྱུང་ཆ་ཆེས་སྐོར་དེ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཆ་ཚུང་དུ་བཤོ་མི་སྲུབ་
པས་འདི་དག་ཆ་མེད་ཀྱང་ཡིན། བྱེ་བྲག་སྐྱ་བའི་ལྷགས་ལ་རྒྱལ་སྐོར་ཤི་སྤྱང་གསོག་
ལས་དངོས་གཞུགས་ཤིག་བྱུང་སྐབས་རྒྱལ་སྐོར་སྐོར་ཚུན་ལ་མི་སྲུག་འབྱུང་བ་རྒྱང་
དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཤི་བྱུང་སྤྱུགས་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་སྐོར་དེ་དག་ནང་
ལོགས་སུ་དེ་བ་སྤྱང་དང་སྤི་ལོགས་སུ་ཚད་གཞི་མེད་པར་རྒྱ་བསྐྱེད་མི་བྱེད་པར་
སྤྱི་གཞི་གཞི་གི་ནང་དུ་མཉམ་དུ་གནས་ཤི་ཡོད།

རྒྱལ་གཞན་འདི་འབྲེལ་རིགས་ནི་རྒྱ་གར་ཤི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བྱུང་མཐའ་
གཞན་དང་། ལྷག་པར་རིགས་པ་ཅན་པ་དང་བྱེ་བྲག་པའི་གཏན་ཚིགས་རིག་པ་དང་
ཞིབ་བསྐྱར་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་བཤད་མ་དགོས་ཤིང་། གནའ་པོའི་རྒྱ་
གར་ཤི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བསྐྱར་བཅོས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ཆོ། བྱུང་མཐའ་འབྲེལ་
བར་ལ་སྤྱོད་སྤོང་དང་། བསྐྱོད་སྤོང་། དེ་བཞིན་ཅོད་སྐྱུབ་བྱས་པའི་ལྷགས་སྐོལ་དར་
ལྷགས་སྤོང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་གསལ་པོར་རྟོགས་སྲུབ། བར་ཚོས་དང་། རིགས་པ་ཅན་
ལ། བྱེ་བྲག་ལ། དཔྱོད་པ་ལ། བྱངས་ཅན་ལ། རིག་བྱེད་མཐའ་པ་ལྷ་སྤྱུ་གནའ་པོའི་རྒྱ་
གར་ཤི་བྱུང་མཐའ་ཁག་ལ་རྩ་བའི་དང་བ་དང་བརྟེན་དཔྱད་ཤི་བྱེད་ཐབས་གཅིག་
མཚོད་སྐྱེ་ཡོད། རྒྱ་གར་དུ་བར་ཚོས་ཐོག་མར་དར་བ་ནས་བསྐྱུང་སྐོར་མ་དང་དེར་
སར་གི་པོད་ཤི་བར་ཚོས་བར་དུ་བྱུང་མཐའ་ཁག་གི་བར་ལ་ཅོད་སྐྱུབ་ལྷགས་བྲག་
ཅིག་བྱུང་བས། ཤེས་ཡོན་དར་རྒྱས་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བསམ་སྤོད་དག་ཐེར་

བྱེད་པར་རམ་འདེགས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཡོད།

རྣམས་ཀྱི་ཡིས་མཛད་པའི་ཚོས་མངོན་པའི་སྣོད་པོ་དང་། གྲགས་ཆེ་བའི་འགྲེལ་
ཆེན་གཉིས་ཀྱིས་བྱེ་བྲག་སྤྲོ་བའི་རྩལ་སྒྲན་གྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཚོག་མར་བསྟན་ཅིང་།
མངོན་པའི་སྣོད་པོ་ཉི་ལྔ་ལོ་སྣོན་གྱི་དུས་རབས་གཉིས་པ་དང་། འདས་ལོའི་དུས་
རབས་དང་པོའི་བར་ཞིག་ལ་བརྩམས་པ་དེར་རབས་ཀྱི་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་
ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞུང་འདི་ནི་པོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་མེད་ཀྱང་། དུས་རབས་
གསུམ་པའི་ནང་རྒྱ་སྐད་དུ་བསྐྱར་ཡོད་པར་བཤད། མངོན་པའི་སྣོད་པོའི་ནང་དུ་སྤྲོ་
མོའི་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་གཤམ་ཆེན་ཁག་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་ལམ་
ནས་ཕྱོགས་བསྐྱུས་བྱས་པའི་འབད་བརྩོན་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་མངོན། འདིའི་ནང་གི་རྩ་
བའི་ལྷ་ཚུལ་མང་ཆེ་བ་བསྟན་བཅོས་འདི་མ་བརྩམས་པའི་སྤྲོ་རོལ་ནས་དར་ཡོད་
པར་ངེས། དེ་ལས་སློབ་སྟེ། དུས་རབས་དང་པོ་དང་གསུམ་པའི་བར་ཞིག་ལ་
བརྩམས་པའི་འགྲེལ་ཆེན་ནི་ཆ་ཤས་དུ་མ་ལས་བྱུང་བའི་གཞུང་ཞིག་རེད། འདིའི་
ནང་དུ་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བྱུང་མཐའ་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་ཡང་དག་ཏུ་
བརྒྱུད་ནས་དེ་ལ་རིགས་པའི་སྤང་གཞི་བཏིངས་ཏེ་དགག་སྐྱབ་འདྲ་མིན་ལ་ལན་
བཏབ་འདུག འགྲེལ་ཆེན་འདིའི་ཚོད་སྐབས་རྣམས་པོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་དུ་ཡོད་ཀྱང་
གཞུང་འདི་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་པོད་བསྐྱར་བྱས་མེད།

ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་སྤོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་བསྟན་བཅོས་
འདི་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་གཉིས་པ་གཞི་དུ་བརྒྱུད་ནས་དུས་རབས་བཞི་པའི་ནང་དུ་
ཚོས་མངོན་པ་མཛོད་བརྩམས། མངོན་པ་མཛོད་དུ་འགྲེལ་ཆེན་ནང་གི་གཤམ་ཆེ་བའི་

གནད་དོན་རྣམས་ལ་དབྱུང་བ་གསལ་ལོན་གྱིས་ལྷོད་དོན་བསྐྱུས་བསྐྱེད་གསུམ་ཡོད། ཚོས་མངོན་པ་མངོན་ཅི་པོད་ཏུ་གནའ་པོའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣང་གཞི་ཡིན། དཔེར་ན། ང་ལྟ་གཞོན་ཡིན་སྐབས་ངས་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་མངོན་ཅ་སློབ་འཇིག་གྱི་དགོས་བྱུང་།

ནང་བསྐྱེད་ཏུ་རྒྱལ་སྐོར་གྱི་སྤྱང་གསོག་དང་དེའི་སྤྱང་རྣམས་བར་གྱི་འབྲེལ་པའི་སློང་ལ་འཆར་སློབ་སྤྱང་བའི་སྤྱང་གྱི་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་ཡོད། ལ་མཚན་བ་ཞིག་ལ། མངོན་པ་མངོན་ཏུ་ཐ་ན་རྒྱལ་སྐོར་གྱི་གཞུགས་སྤྱང་གི་ཆེ་ཆུང་ལའང་གསལ་བཤད་གྱིས་བ་དང་། ཆ་ཆུང་ཏུ་བལོ་མི་སྤྱང་པའི་རྒྱལ་སྐོར་བའི་མལ་ཆེར་རི་བོང་གི་རྒྱལ་སྐོར་ཞིག་གི་ཆ་ཉིས་སློང་བཞི་བརྒྱའི་གཅིག་ཅེས་ཡིན་པར་གསུངས། འདིའི་དོན་ནི་ཅི་ཡིན་ནམ་སྐྱེ། ངས་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་ཅིས་འདི་རི་སྤྱང་བརྒྱབས་པ་ཚོད་དཔག་གྱང་གྱེད་མི་སྤྱང།

ནང་པའི་སྤྱང་མཐའ་གཞན་གྱིས་ཅ་བའི་ཆ་ནས་རྒྱལ་སྐོར་གྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཁས་ལེན་གྱིས་གྱང། རྒྱལ་སྐོར་ཆ་ཆུང་ཏུ་བལོ་མི་སྤྱང་པའི་འདོད་ཚུལ་དེར་དོགས་འདི་གྱིས་ཡོད། དེ་བཞིན་སྤྱང་མཐའ་ཤགས་ཤིག་གཞུགས་དང་། མི། རྟོ། རེག་གྱི་བཅས་སྤྱི་མཆེད་བཞི་པོ་འདི་དངོས་གཞུགས་གྱི་ཅ་བའི་སྤྱང་རྣམས་ཡིན་མིན་ལའང་དོགས་སློང་གྱིས། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་རང་ཉིད་ནས་གྱང་ཡུལ་གྱི་རོས་ནས་སྤྱང་ཅིང་ཆ་ཆུང་ཏུ་བལོ་མི་སྤྱང་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་བཀག་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན། གལ་ཏེ་རྒྱལ་སྐོར་རྣམས་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ཉིན་རེའི་འཇིག་རྟེན་ནང་གི་དངོས་གཞུགས་མཐའ་དག་གི་སྤྱང་ཚུལ་ལ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་

ཐབས་མེད་པ་དང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་རི་རྩུབ་བྱུང་བ་ལ་རྩལ་སྐྱབ་པས་
བ་རྣམས་རྫོག་འཛིང་ཆེ་བའི་འདུས་བྱས་གྱི་སྤྲིག་གཞི་ཞིག་གི་ནང་རི་རྩུབ་འདུ་
འཛིམས་བྱུང་བའི་འགྲེལ་བ་འདད་གཞན་ཞིག་ཡོད་པེས་པར་གསུངས།

འདུས་བྱས་གྱི་ཚོས་ཤིག་སྐབས་རྩལ་སྐྱབ་གཅིག་ལ་རྩལ་སྐྱབ་ཀྱི་གིས་
སྤྲིགས་བཞི་དང་སྟེང་ལོག་གཉིས་ན་བསྐྱོར་བར་འདོད། འོན་ཀྱང་སྤྲིགས་གྱི་རྩལ་
སྐྱབ་ལ་རེག་པའི་རྩལ་སྐྱབ་དཀྱིལ་མའི་ཆ་ཤས་དེ་བྱང་སྤྲིགས་གྱི་རྩལ་སྐྱབ་ལའང་
སྤྱུག་ཡོད་དམ། སྤྱུག་མེད་ཆེ་རྩལ་སྐྱབ་དཀྱིལ་མ་དེར་ཆ་ཤས་གཅིག་ལས་མང་བ་
ཡོད་པ་བསྟན་པས། རྩལ་སྐྱབ་འདི་མ་མཐའ་ཡང་བསམ་སློབ་ནང་དུ་ཆ་རྒྱུང་དུ་བགོ་
སྤྱུག་སྟེ། རྩལ་སྐྱབ་དཀྱིལ་མ་འདིར་ཤར་སྤྲིགས་གྱི་རྩལ་སྐྱབ་ལ་སྤྱུག་ཡུང་བྱང་
སྤྲིགས་གྱི་རྩལ་སྐྱབ་ལ་མི་སྤྱུག་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལྟན། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། རྩལ་སྐྱབ་
དཀྱིལ་མའི་ཤར་སྤྲིགས་གྱི་ཆ་ཤས་དེ་བྱང་སྤྲིགས་གྱི་རྩལ་སྐྱབ་ལ་སྤྱུག་ཡོད་ན། ཆ་
ཤས་འདི་སྤྲིགས་གཞན་གྱི་རྩལ་སྐྱབ་རྣམས་ལའང་སྤྱུག་པར་འགོག་རྒྱུ་གང་ཡང་
མེད། འདི་འདྲ་ཡིན་ན་རྩལ་སྐྱབ་བདུན་པོ་འདིའི་བར་སྤྱང་གི་གནས་ལུལ་གཅིག་ཏུ་
སྤྱུང་ནས། རྩལ་སྐྱབ་འདི་དག་ནང་ལོགས་སུ་རྒྱུ་རྩུབ་སྤྱེ་རྩལ་སྐྱབ་གཅིག་ཏུ་
འཇུག་བར་སློབ་དཔོན་དཀྱིག་གཉེན་གྱིས་ཚོད་སྤྱུབ་བྱས། ཁོང་གི་ལྷ་རྩལ་ལ་བསམ་
སློབ་དཔུང་བ་འདིས་གཟུགས་རགས་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་རྣམས་གཟུགས་
དཔུངས་མའི་འདུ་སྤྱང་སྟེ་ཆ་རྒྱུང་དུ་བགོ་མི་སྤྱུག་པའི་རྩལ་སྐྱབ་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་ནས་
འགྲེལ་བ་འདད་རྒྱག་མི་སྤྱུག་པར་བསྟན་ཡོད།

ངས་རྗེ་དང་འོ་དང་རེག་བྱ་ལྷ་བུའི་བྱང་ཚོས་ནི་དངོས་གཟུགས་གྱི་གཞི་ཅའི་

ལྷ་མོ་ཆ་ཞིག་ཏུ་བརྟེན་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནམ་ཡང་རྟོགས་མཁོ་མེད། འོན་ཀྱང་།
 འཇུང་བ་བཞི་གཞི་རྩེ་བཞག་པའི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་གཏུན་འབེབས་
 གུས་པའི་དགོས་དམིགས་དེ་རྟོགས་མཁོ་མེད། གང་ལྟར་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ལ། རྩ་
 བའི་ཆ་ནམ་བསམ་སློབ་འཆར་སློབ་ལས་ལྷ་མོ་ནང་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་
 གཞག་རགས་པ་འདིའི་རིགས་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་
 རྣམ་གཞག་དང་བསྐྱེད་ནས་བཅོས་བསྐྱུར་བྱེད་དགོས། ཚན་རིག་གི་དངོས་ཁམས་
 རིག་པའི་ནང་དུ་རྒྱ་རྒྱལ་དང་མ་ནིང་རྒྱལ་ལས་ལྷ་མོ་པའི་ཆེ་གྲུ་ལ་སློབ་རྒྱལ་གྱིས་
 སློབ་པའི་རང་བཞིན་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བུས་ནས་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་རྩ་
 བའི་ལྷ་མོ་ཆའི་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་ཡོད། ཉེ་རྒྱལ་(1) དང་ལེ་ཕི་
 རོ་མ་(2) ། Lepton ་ལྟ་བུ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཆ་རྒྱལ་སྤེལ་པའི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ཉན་
 སྐབས། རང་པའི་གནའ་བོའི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ལྷ་མོ་
 རྒྱལ་ཚུང་ཤོས་ཆ་ཚུང་དུ་བགོ་མི་ལྷ་མོ་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ཚོ་རབ་ཡིན་ན་དཔེ་
 མཚོན་རགས་པ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན་པ་གསལ་པོ་རེད། ཡིན་ཡང་། རང་པའི་
 མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤེལ་པའི་འཚོལ་ཞིབ་སྟེ། དངོས་གཞུགས་ཤིག་གི་ལྷ་མོ་རྣམས་མོ་
 རྣམས་ཀྱང་འདྲ་ཚོགས་ལས་ལྷ་མོ་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་
 རིག་གི་གསར་རྟོག་ཤེས་བྱ་དང་མཐུན་ཕྱོགས་ཚུང་ཅམ་ཡོད་པར་སྒྲུང་།

(1) ཉེ་རྒྱལ། ། quark ་ལྟ་བུ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་རྩ་བའི་ཆ་རྒྱལ་ཡིན་ལ། ཉེ་རྒྱལ་ལ་རིགས་མ་འདྲ་བ་
 རྒྱག་ཡོད་པར་བཤད།
 (2) ལེ་ཕི་རོ་མ། ། Lepton ་ལྟ་བུ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཆ་སྤེལ་པའི་ལྷ་མོ་པའི་རིགས་ཤིག་སྟེ། ཉེ་རྒྱལ་དང་མི་
 མཚུངས་པར་ལེ་ཕི་རོ་མ་ལ་སློབ་ཤིང་གསལ་དང་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་བཟོ་བཤུར་སོགས་མེད་པར་བཤད།

ཚན་རིག་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་དངོས་པོའི་བྱུང་ཆ་ལ་བརྟུན་
དབྱུང་བྱེད་པའི་དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ནི་ཆ་རྒྱུ་དུ་བགོ་མི་ཐུབ་པའི་དངོས་
གཞུགས་ཀྱི་བྱུང་ཆ་འཚོལ་རྒྱ་འདི་ཡིན། དམིགས་ལུལ་འདི་ནི་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་
ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱ་བ་དང་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་གཉིས་ཀ་པ་
ཡིན་པར། གནའ་བོའི་རྒྱ་རེ་སིའི་ Greece རྒྱལ་མན་སྐྱ་བའི་ཚན་རིག་པ་ལའང་
ཡོད། གང་ལྟར་ལྟ་སྟངས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་བུང་། འདི་ནི་དོན་དོ་མར་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་ཤིག་གི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་དེ་རྟོགས་པར་བཅོལ་བའི་འཚོལ་
ཞིབ་ཅིག་རེད། ཉང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱ་བ་ཚོས་འཚོལ་ཞིབ་འདི་ལམ་ལོག་ཏུ་
སོང་བར་ཚོད་སྐྱབ་བྱས། ཚན་རིག་གིས་རྒྱལ་མན་རྟེན་པའི་སྐབས་ཤིག་ལ་དངོས་
གཞུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་བྱུང་ཆ་དེ་རྟེན་ཐེན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས། འོན་ཀྱང་། ཏུས་
རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་ཚོད་ལྟ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱ་བ་
མན་དེ་ཡང་ཆ་རྒྱུ་དུ་བགོས་ཤིང་། འོན་ཏེ་མ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པའི་ལྟ་བུ་
གིས་ལུལ་ཀྱི་དོས་ན་དོན་དམ་དུ་གནས་ཤིང་ཆ་སྟོང་པའི་རྒྱལ་ཆ་ཞིག་ང་ཚོས་ནམ་
ཡང་རྟོགས་མི་ཐུབ་པར་འདོད་ནའང་། ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདི་འདྲའི་
རྒྱལ་ཆ་ཞིག་གསར་དུ་རྟེན་པའི་རེ་བ་ད་དུང་བརྒྱགས་མེད།

༡༩༩༩ ལོའི་དབྱར་གཞུང་དུ་ང་ཨིན་སི་སྤེ་རོ་ཁི་ the University of Inns-
bruck རེ་མཐོ་སློབ་ཏུ་ཨོ་སུ་ཉར་རེའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཨམ་ཉོན་ Anton
Zeilinger ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་ཁང་ལ་ལྟ་སྟོང་དུ་སོང་བ་ཡིན། ལྷོག་ལྟ་ལ་
བརྒྱུར་བའི་རྒྱལ་མན་རྒྱུང་བ་ཞིག་ལ་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་ཡོ་ཆས་ཤིག་འོང་གིས་ང་ལ་བརྟུན་

པ་དང་། ངས་ལོ་ཆས་དེ་བརྒྱད་ནས་སློབ་ལྟོ་རྒྱལ་ཕྱན་རྒྱུ་དང་པ་དེར་བཏུ་བར་འབད་
བཅོམ་རྗེ་ལྟར་བྱས་ཀྱང་མཐོང་མ་ཐུབ། བལ་ཆེར་རོ་མཚར་ཆེ་བའི་ལྟོ་ལོ་དེར་བཏུ་
བར་འདི་ལས་གྲིས་མ་འདད་བ་ཡིན་སྲིད། ༡༩༩༧ ལོར་རྒྱ་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་
ཆེ་སློབ་གི་ཆོགས་འདྲའི་སྤྱིང་དུ་ཨམ་ཉོན་དང་ཐོག་མར་ཐུག་འཕྲད་བྱས། འོགས་
འགའ་ཤས་ཤིག་ནས་ཁོང་སློབ་མི་དང་གཏན་ནས་འབྲ་བོ་མེད། ལུས་བོངས་ཆེ་བ་
དང་མིག་ཤེས་གྲོན་པའི་ཨག་ཆོམ་ཅན་ཞིག་རེད། གད་ལོ་སློང་བར་དགའ་བར་མ་
ཟད་ཁོང་དགོང་སྐབས་ལུས་བོ་ཆ་ཚང་འདར་གསེག་བྱེད། ཆོད་ལྟ་གཙོ་བོར་འཇིན་
པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཁོང་ནི་རྣམ་གཞག་གི་གནད་
དོན་གང་འབྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་ཆོད་ལྟ་གསར་པའི་འབྲས་བུ་དང་བསྐྱེད་ནས་བཅོས་
བསྐྱར་བྱེད་པར་སློ་རྒྱ་ཡངས་པོ་ཅན་ཞིག་རེད། རང་ཆོས་དང་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་
ནས་དེ་དང་ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་(༡)ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་
བསྐྱར་རྒྱ་ལ་དང་མོས་བྱེད། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོང་གི་མཐོང་ཚུལ་ལ། འདི་
གཉིས་ཀས་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་པའི་རང་མཚན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་

(1) ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ། [quantum physics] རྒྱས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་དར་
བའི་ཆོན་རིག་གི་སྤེ་ཚན་ཞིག་སྟེ། རང་རྒྱ་བ་ཡིན་ཞིང་ཆ་ཚུང་དུ་བགོ་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱས་ལྷགས་གྱི་ཆོགས་
པ་སྟེ་ཁོན་ཉེ་ཟེར་བ་དེ་ནི་སྤེ་ཚན་འདིའི་འཚོལ་ཞིབ་གྱི་འཇུག་ཡུལ་རེད། གཤམ་གསལ་གྱི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་ལྟ་
འདིས་ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་མཚོན་ཐུབ། ༡ རྒྱས་ལྷགས་ནི་བར་མ་ཚད་པའི་རང་བཞིན་དུ་
གནས་མེད་པར་ཕྱ་ཞིང་རང་རྒྱ་བའི་རོ་བོ་བཟུང་ཡོད། ༢ རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་ཆ་ཕ་མོའི་གྲུབ་རྒྱས་རྣམས་ལ་
རྒྱལ་དང་སྐབས་རྒྱུན་གྱི་རྣམ་པ་གཉིས་ཀ་ལྟར། ༣ ཅ་བའི་གྲུབ་རྒྱས་དེ་ཆོའི་འགྲུལ་སྤྱོད་ནི་རང་བཞིན་
གྱི་སྟེལ་བྱུང་ཡིན། ༤ གྲུབ་རྒྱས་ཤིག་གི་གནས་ལུལ་དང་དེའི་འགྲུལ་སྤྱོད་རྒྱལ་གཅིག་གི་ནང་དུ་རྟོགས་
མི་ཐུབ། ༥ ཆ་རྒྱལ་ལྷ་མོའི་འཇིག་རྟེན་དེ་ནི་ང་ཚོ་འཚོ་སའི་འཇིག་རྟེན་རགས་པ་འདི་དང་གཏན་ནས་
མི་མཚུངས།

ཤིག་ཁས་ལེན་གྱི་མེད་པས་ཡིན།

ཨ་མི་རི་ཀའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཨ་ཟོར་ལའང་། (Arthur Zajonc) ལྟམས་དེར་ཐུག་འཕྲད་བྱུང། ཁོང་གི་རག་འཇམ་ཞིང། གནད་དོན་ཞིག་གི་ཐང་ལ་ མཚོ་བསམ་གཏོང་སྐབས་མིག་གཉིས་ནི་ལྷག་ཏུ་ཚོལ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཚྭ་ལའི་ཆེ་ཞིང་ རྟོགས་དཀའ་བའི་བརྗོད་གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་གོ་སློབ་འདྲེས་བཤད་རྒྱལ་ ཐུབ་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཅན་གྱི་དགོ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་རེད། ཁོང་ནི་ཚོགས་འདུ་དེའི་ ལྟངས་འཛིན་པ་ཡིན་ལ། ཚིག་ཏུ་དོན་གསལ་གྱི་རང་ནས་ལྟོས་བསྐྱར་གྱི་ཕྱོགས་ ལྟོས་དང་སྤྲོད་བསྐྱར་བརྗོད་པ་དེས་ང་ལ་ཕན་ཆེན་པོ་ཐོགས་བྱུང།

ཁོང་གཉིས་དང་མ་ཐུག་པའི་ལོ་འགའི་སྔོན་ལ་ང་རང་ཁོང་པམ་ཉམ་གི་ཏུ་ཡོད་ པའི་ནེ་མི་སི་སྒོར་། (Niels Bohr Institute in Copenhagen) ལྟོབ་གཉེར་ཁང་དུ་ གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་བསྐོས་ལེན་ཞིག་ལ་ཞུགས་སྐྱེད་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་ ཐོབ། བསྐོས་ལེན་དེར་མ་ཞུགས་པའི་སྔོན་ལོན་ཚོ་ཏུ་གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་སྔོད་ ལྟམས། དས་སྔོད་མི་དང་ཁོང་གི་བཟའ་ཚེས་ཉིན་གྱང་གི་གསོལ་ཚིགས་ལ་ངའི་ མཚོན་ཁང་དུ་སྐད་བཏང་བ་ཡིན། ནེ་མི་སི་སྒོར་སྔོབ་གཉེར་ཁང་དུ་དངོས་ཁམས་ རིག་པ་དང་ནང་པའི་མཚོན་ཉིད་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་བསྐོས་ལེན་ཞུགས་འཆར་ཡོད་ པ་རས་སྔོད་མི་ལ་སྔོན་ནས་བཤད་ཐེན་པས། ཁོང་གིས་ནེ་མི་སི་སྒོར་གྱིས་དངོས་ ཡོད་གནས་ཐུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་བརླུང་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཤོག་བྱ་གཉིས་ཀྱི་ ལྟར་དུ་ཕྱོགས་བསྐྱར་བྱས་ཡོད་པའི་ཚོམ་ཡིག་ཅིག་ཐུགས་ཁུར་གྱི་རང་ནས་ཁྱེད་ འདུག་སྔོད་མིས་སྐྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ནེ་མི་སི་སྒོར་གྱི་རྒྱལ་ཐུན་དང། ཚིག་ལ་

སློབ་རྒྱལ་གྱིས་སློབ་བའི་རོ་རླང་ཉམས་ཉིད་། Rutherford རྒྱལ་མཉམ་གྱི་དཔེ་
མཚོན་གཉིས་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཡ་མཚར་བཞིག་བརྒྱབ་སེའོ། རྒྱལ་མཉམ་གྱི་དཔེ་
མཚོན་འདི་གཉིས་མི་ལམ་། Plum pudding རྣམས་ཀྱི་རྒྱལ་མཉམ་དཔེ་མཚོན་
ལ་ཁ་གཏད་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཚོད་དར་བཞིག་རེད།

ཐོམ་སོང་། J.J. Thomson རྟེན་གྱི་སློབ་ཚན་གྱི་སློབ་རྒྱལ་གསར་རྟེན་བྱས་
བའི་བྱིས་སྲ་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་མཇུག་ཏུ་མི་ལམ་མངར་ཟས་གྱི་རྒྱལ་མཉམ་
དཔེ་མཚོན་འདི་དར་ཞིང་། སློབ་རྒྱལ་གྱི་སློབ་ཆ་སློམས་བྱེད་པའི་སློབ་ཉི་
རྒྱལ་མཉམ་ཞིག་གི་ནང་མངར་ཟས་བཞིན་ཁྲུབ་པར་བསམ་བཤད་། དཔེ་མཚོན་འདིའི་
ནང་སློབ་རྒྱལ་རྣམས་ཤིང་ཉོག་མི་ལམ་ཡིན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་མགོ་སྟོད་དུ་
ཚོད་ལྷ་ཞིག་གི་ནང་། རོ་རླང་ཉམས་ཉི་ཡིས་གསེར་ཤོག་ཅིག་གི་སྤྲིང་ལ་སློབ་
ཚན་གྱི་ཨ་ཉམ་རྒྱལ་(1) རྣམས་འཕེན་སྐབས་མང་ཆེ་བ་དེ་བརྒྱུད་ནས་
འགྲོ་ཞིང་འགའ་ཤས་ཤིག་ཚུར་སློབ་བྱེད་པ་གསེར་དུ་རྟེན། གསེར་གྱི་རྒྱལ་མཉམ་
སྤྲིང་གི་སློབ་ཚན་གྱི་སློབ་རྒྱལ་རྣམས་མངར་ཟས་བཞིན་རྒྱལ་མཉམ་དཔེ་སྤྲིང་དུ་
གང་སར་ཁྲུབ་པ་མ་ཡིན་པར་དེའི་ལྡེ་བ་དུ་གཅིག་ཚོགས་བྱེད་པས། ཨ་ཉམ་རྒྱལ་
གྱིས་གསེར་གྱི་རྒྱལ་མཉམ་གྱི་སྤྲིང་བར་བརྒྱུད་སྐབས། སློབ་ཚན་གྱི་སློབ་རྒྱལ་དེ་
དག་གིས་ཨ་ཉམ་རྒྱལ་རྣམས་སྤྲིང་སློབ་བྱེད་པ་ཁོང་གིས་མཐའ་སྤྲོམ་འཕྲུགས་མེད་
ཅིག་བཞག་ཞེས་འཇུག་གི་ཚོད་ལྷ་འདི་གཞི་ཅུར་བཞག་ནས་རོ་རླང་ཉམས་ཉི་ཡིས།
སློབ་ཚན་གྱི་ཆེ་བུ་ལ་སློབ་ཉི་སློབ་རྒྱལ་གྱིས་བསྐོར་བའི་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་

(1) ཨ་ཉམ་རྒྱལ་། alpha རྒྱལ་མཉམ་གྱི་ཚེ་གཉི་ཁྲུབ་ཇམ་གྱིག

རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་སྐྱབས་གྱི་དཔེ་མཚོན་འདི་གསུམ་གཏོང་བྱས། སྤྱི་སྡེ་ལེ་མི་སྤྱོད་གྱིས་རོ་རྒྱར་ཉལ་འདི་རྣམ་སྐྱབས་གྱི་དཔེ་མཚོན་འདི་རྒྱ་སྐར་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་སྐྱབས་དཔེ་མཚོན་ཏུ་བསྐྱར་ནས་དེའི་སྤྲོས་ཀ་རྩེ་ལེགས་སུ་བཏང་། དཔེ་མཚོན་མཐའ་མ་འདི་ནི་སྤྲོགས་གང་མང་ཞིག་ནས་ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་འགྲུགས་རིག་པའི་མེས་པོ་ལྷ་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་རེད།

རང་ཚོའི་སྐྱོར་ལོ་ནང་སྤོང་མི་སུ། ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་འགྲུལ་བཤམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཏུ་ལེ་མི་སྤྱོད་དང་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་བའི་ཚོན་སྐྱོང་རིང་མོ་དེའི་རྒྱལ་ཚམ་ཞིག་ཀྱང་རང་བཤམས་ལོངས་པོད། ཚོན་སྐྱོང་འདི་ནི་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་རེས་མེད་ཚོས་ཉིད་ཚད་མ་ཡིན་པའི་ཁས་ལེན་བྱས་མེད་བ་དང་འགྲུལ་བ་ཡོད། ཁོར་གཉིས་ཀྱི་ཚོན་སྐྱོང་གི་གཞན་དོན་གཙོ་པོ་ཞིག་ལེ། གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་ཏུ་མཐའ་སྤྱུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་སྤྱུགས་ལ་ཐག་གཙོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་མེད་དང་། སྤོང་དཔག་གཏུང་སྤྱབ་མིན། དེ་བཞིན་རེས་གཏུན་ཡོད་མེད་བཅས་ཀྱི་གཞན་དོན་ཁག་རེད། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ། གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་སྤྱུགས་ནི་རེས་མེད་ཅིག་མིན་པ་བྲགས་ཆེ་བའི་ཁོར་གི་སྐྱོད་ཆ་ཞིག་སྟེ་འདི་ག་རྟེན་བཀོད་པ་པོས་པོ་དེ་ཏུ་མི་གཡུག་ཅས་པའི་ནང་ཏུ་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད། ཚོན་སྐྱོབ་དེ་ཚོ་ཚང་མས་རང་རྟེན་གྱི་ནང་པའི་སྤོངས་རྒྱུན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཤུན་སྐྱུལ་གཏུང་། དེའི་ནང་འདི་འདྲའི་ཚོན་སྐྱབ་ནི་རིགས་བ་དང་མཐུན་པའི་ལྷ་སྤྱུབ་མང་པོ་ཞིག་འགྲུང་ཞིང་ཡོད་པ་རྣམས་སྤྲོས་ཚད་རྩེ་ལེགས་སུ་གཏོང་བར་མེད་ཏུ་མི་རུང་བའི་རམ་འདེགས་ཤིག་ཏུ་ཆགས།

གཤམ་པོའི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱེ་བ་ཚོ་དང་མི་འདྲ་བར་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་
 ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་ཉ་སྟོན་རྒྱང་ཤེལ་ཆེན་མོ་དང་། ཡང་ན་སྟོན་ལྡན་གྱི་མ་
 མཚོང་ཆེ་ཤེལ་ལྟ་བུ་ཚན་རིག་གི་འབྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་གི་
 དབང་པོའི་རྒྱལ་ཚད་ཉ་ལས་པའི་རྒྱ་བསྐྱེད་རྒྱབ་ཡོད། འདིའི་འབྲས་བུ་སྟེ་ཕྱིའི་
 གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་ལ་ཡོད་པའི་ར་ཚོའི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་ཤེས་རྟོགས་ནི་
 གནའ་མིའི་འཆར་སྣང་ལའང་མ་ཤོང་བ་ཞིག་རེད། ཚན་རིག་གི་རྒྱས་ཤུགས་འདི་
 ཚོ་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་ངས་ཐེངས་དུ་མར་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་བྲིད་གཞིའི་
 བང་དུ་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མང་གཞི་འཚུད་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་
 བན་ཉན་དུ་བཏང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་སྟོན་མེད་ཀྱི་སྟོན་ཚན་ཞིག་གསར་འཛུགས་ཀྱི་ད་
 དགོས་པ་མ་ཡིན་པར། ད་ལྟའི་བྲིད་གཞིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཟུར་ཆ་ཞིག་ལེགས་
 བཅོས་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བཀོད་ནས་བཤམ་སྟོང་། སྟོན་གཉེར་གྱི་ད་
 སའི་དགོན་སྡེ་ཁག་ཏུ་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྟོན་ལ་ཟབ་སྟོན་
 བསྟུན་མར་བཀོད་སྒྲིག་གྱི་ད་བ་འགོ་བཙུགས་ཟེན་བས་དེད་དགའ་ཚོར་བྱུང་། ཟབ་
 སྟོན་འདི་ཚོ་སྟོན་མཁན་ནི་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚོ་སྟོན་ཁག་ནས་འོང་བའི་དངོས་
 ཁམས་རིག་པའི་སྟོན་དཔོན་དང་ཁོང་ཚོའི་མཐར་ཕྱིན་སྟོན་མ་གནས་ཁག་ཅིག་
 ཡིན། ངས་ལས་དོན་གསར་པ་འདི་བརྒྱད་ནས་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་
 ཚ་ཚར་བ་ཞིག་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བྲིད་གཞིའི་ནང་དུ་
 འཚུད་རྒྱབ་པའི་རེ་བ་འཆར་གྱི་ཡོད།

ངས་སྟོན་མ་ཉིད་ནས་ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ་གྱི་རྒྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྟོན་གྲུབ་ཀྱི་
 རྣམ་གཞག་(༡)གི་སྟོན་གོ་སྟོང་ཡོད་ཀྱང་། ལྷ་གྲུབ་འདི་དང་འདི་ལས་བྱུང་བའི་

(1) རྒྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྟོན་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ [special theory of relativity] ཚན་
 རིག་གི་ལྷ་གྲུབ་འདིས་གཟུགས་སྤུང་དང། དུས་ལ་རྒྱང་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་གསལ་བཤམ་བྱས་ཤིང།

མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཤུགས་བསྐྱེད་ལགའ་ཤམ་ཤིག་ང་ལ་ཐོག་མར་གསལ་བ་ཤད་
བྱེད་མཁན་ཡང་སྟོན་མི་ཡིན། ང་ལ་ཅེས་རིག་གི་སྤང་གཞི་མེད་པས་དེང་རབས་ཀྱི་
དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་ལྟོས་བྱུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལྟ་བུ་སྟོག་ཏུ་བྱུང་
པའི་བརྗོད་བྱ་ཁག་ཅིག་འཁྲིད་རྒྱུ་ནི་ལས་སྤོ་པོ་ཞིག་མིན། ངས་སྟོན་མིའི་ངང་རྒྱད་
རིང་པོ་དང་། ཁོང་གི་ངག་དང་གཤིས་རྒྱད་འཇམ་པོ། དེ་བཞིན་འགྲེལ་བ་ཤད་རྣམས་
གོ་སྟོན་ཁོང་གིས་ལྟོས་བྱུབ་པ་བཅས་ལ་བསམ་སྟོན་གཏོང་སྐབས་ཁོང་ལྷག་ཏུ་བྲན།

ལྷན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟོས་བྱུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་པར་ཞོག་ ཐན་ཨ་ཡིམ་སི་
ཐམ་གྱི་ལྟ་བའི་སྤང་གཞི་ཚམ་ཞིག་ཏོགས་པ་ལའང་རྒྱན་འཇགས་སུ་སོང་བའི་ངང་
གི་གོ་ཏོགས་རྣམས་སྤང་མེད་ཏུ་གཏོང་བའི་འདུན་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་དགོས་པ་ནི།
ཁོང་གི་རིགས་པ་ལ་སྤྱངས་སྟོང་མཁན་སུ་ཞིག་ཡིན་ཏུང་གསལ་པོར་ཤེས། ཨ་
ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་རྒྱ་མཚན་རྟེན་གཞི་གཉིས་གཏན་ལ་བབ་པ་དང་། དང་པོ་ནི་འོད་
ཀྱི་མགྲོགས་ཚད་རྒྱན་བརྟན་པ་དང་། གཉིས་པ་ནི་ལྟོས་བྱུབ་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡིན། ལྟ་བུ་
འདིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ཐམས་ཅད་ལྟོས་ས་ལྟོས་འཛོག་གི་འགྲུལ་སྟོན་
བྱེད་བཞིན་པའི་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མཁན་ཚང་མར་གཅིག་མཚུངས་སུ་འཇུག་དགོས་པ་
བསྟན། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་རྒྱ་མཚན་རྟེན་གཞི་འདི་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་བར་སྤང་
དང་ཏུས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་གོ་ཏོགས་དེ་གསར་བརྗེ་བྱས་ཡོད།

གཞུགས་སྤང་དང་ཏུས་ཤུགས་གཉིས་དོ་མཉམ་པ་དང་། གཞུགས་སྤང་དང་། རིང་ཚད་ ཏུས་བཅས་ནི་
མགྲོགས་ཚད་དང་བསྐྱེད་ནས་འཇུར་བ་འགྲོ་བ་སོགས་བསྟན། རྣམ་གཞག་འདིའི་རྟེན་གཞི་ལ་བདེན་
འཛིན་གཉིས་ཡོད་དེ། དང་པོ། བར་སྤང་སྟོང་པའི་ནང་འོད་ཀྱི་མགྲོགས་ཚད་བརྟན་པ་དང་། གཉིས་པ་
དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ཐམས་ཅད་འཛིན་རྟེན་ཀྱན་ཏུ་གཅིག་མཚུངས་སུ་འཇུག་པ་དེ་རེད།

ཁོང་གི་སྒྲོམ་གྲུབ་ཀྱི་ཉམས་གཞག་གི་ས་གཞུགས་ཕྱི་དང་དབུས་འབྲུག་གི་ཉམས་
 བ་མི་འབྲེལ་བ་ཡིན་ཡང་རང་བཞིན་གཅིག་གི་རོ་ཐོ་ལ་དོ་མཉམ་དུ་བསྐྱར་ཆོག་པའི་
 མཚུངས་ཅིམ་གྲགས་ཅན་འདི་ $E=mc^2$ རྟེན་གྱི་གོ་དཀའ་ཞིང་དང་བ་འདྲེན་པའི་
 བསམ་སྒྲུབ་དཔུང་བ་གང་མང་ཞིག་ང་ཚོར་བཞག་ཡོད། ངས་མཚུངས་ཅིམ་འདི་མ་
 གཏོགས་ཆོན་རིག་གི་མཚུངས་ཅིམ་གང་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད། རྒྱ་དང་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་དབང་
 འདི་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ཆོན་རིག་པས་མཆོ་མ་མཚུངས་མེད་དང་། མཚོ་གསལ་ཆོད་ཤིན་ཏུ་
 མཐོ་བའི་སྐབས་སུ་དུས་སྤིང་བའམ་དངོས་པོའི་བོངས་ཆོད་འབྲུམ་པ་ལྟ་བུ་ཁོང་གི་
 བསམ་སྒྲུབ་དཔུང་བ་མང་པོ་ཞིག་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་ནས་རྒྱུ་བྱས་ཐོབ་ཅིག་
 མཆོ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ནང་སྤུན་ཟླ་ཞིག་འོད་ལྟར་མཚོ་གསལ་པའི་
 མཁའ་སྐོད་གནམ་གྲུ་ཞིག་གི་ནང་འོད་ལོ་(1) ཉི་ཤུ་ཡི་རྒྱུང་ཐག་ལ་ཡོད་པའི་སྐར་
 མ་ཞིག་གི་སྤྱིང་ལ་འབྲུང་བ་དང་། དེ་ནས་སྐར་ཡང་སའི་གོ་ལའི་སྤྱིང་དུ་ལོག་སྐབས་
 ཁོའི་སྤུན་ཟླ་ཁོ་ལས་ལོ་ཉི་ཤུ་ཡིས་གན་བ་ཆགས་ཡོད། མཆོ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་
 དཔེ་མཚོན་འདིས། སྤོན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་དགའ་ལྡན་དུ་སོང་སྟེ་ང་འབྲུང་བའི་
 བར་གསེང་ཞིག་གི་དུས་ཡུན་ནང་རྒྱལ་བ་བྱམས་པའི་དྲུང་ནས་ཐོག་ཆེན་གྱི་བསྟན་
 བཅོས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྟེ་བྱམས་ཆོས་སྟེ་ལྷ་གསལ་ནས། སྤིང་འཇོམ་གྱིང་དུ་
 ཐེབས་སྐབས་ལོ་ངོ་ལྷ་བརྒྱ་འདས་ཐོབ་པའི་སྐྱེད་དེ་བྱེད་སྐྱལ་གཏོང་།

མཆོ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་འདི་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པར་རྟོག་འཇིག་ཅན་གྱི་

(1) འོད་ལོ་ $\{light-year\}$ གནམ་དཔུང་རིག་པའི་ནང་དུ་རྒྱུང་ཐག་ཆོད་འཇལ་གྱི་རྒྱིག་གཞི་ཞིག་
 ལྟེ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ལྟ་བུས་ལོ་གཅིག་ལ་རྒྱུང་ཐག་ཅི་ཅམ་ཆོད་པ་དེ་ནི་འོད་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ཆོད་ཡིན་
 ཞིང་། འོད་ལོ་གཅིག་ལ་ཕལ་ཆེར་སྤྱི་ལོ་ 19000000000 ཡོད།

ཅེས་མེད་དུ་མའི་ལོ་རྒྱུགས་དགོས་ཤིང་དེ་ནི་ངའི་ཤེས་སྒྲོ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན།
ངའི་ལོ་རྒྱུགས་ལ་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷོས་གྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག་
གི་ཤུགས་བསྟན་གལ་ཆེན་དེ་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་དང་། བར་སྤང་། ཏུས་
གསུམ་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་གྲུབ་ཅིང་། རང་རྒྱ་བའི་རྣག་པ་ཞིག་མིན་པར་འདོད་པ་འདི་
རེད། བར་སྤང་ནི་རང་རྒྱ་སྤྱོད་པའི་ཆ་དངོས་གསུམ་ལྡན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་མིན་པ་
དང་། ཏུས་ནི་ངོ་བོ་ཐ་དད་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན། བར་སྤང་དང་ཏུས་གཉིས་ནི་ཆ་
དངོས་བཞི་ལྡན་གྱི་བར་སྤང་ཏུས་(༡) ལྷན་སྤོང་བའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད།
མདོར་བསྡུས་ན། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷོས་གྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག་
གིས་འོད་གྱི་མགོ་གས་ཚད་ལ་འགྲུང་ལྡོག་མེད་ནའང་། སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་
གནས་རིམ་ལྡན་ཞིང་རང་རྒྱ་གསུམ་གྱི་དཔྱད་གཞིའི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་མེད་པ་
དང་། ཏུས་དང་བར་སྤང་གེ་བའི་ཡོད་ཚད་མཐར་གཏུགས་ན་ལྷོས་གྲུབ་གྱི་རང་
བཞིན་ཡིན་པ་བསྟན། འདི་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་ལ་མཚར་བའི་གསལ་སྟོན་ཞིག་རེད།

ཏུས་ལྷོས་གྲུབ་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་ནང་ཆ་རྒྱས་མེད་པ་
ཞིག་མིན། ཏུས་རབས་གཉིས་པའི་སྟོན་ལ་མདོ་སྟེ་བས་ཏུས་ནི་རང་རྒྱ་སྤྱོད་པའི་
དོན་སྤྱི་དེར་དགག་པ་བརྒྱབས་ནས། རྣམས་ཤིག་གི་ཏུས་ལྷན་དེ་འདས་པ་དང་། ད་

(2) བར་སྤང་ཏུས། [space-time] འདི་ནི་ཏུས་དང་བར་སྤང་གཉིས་གཅིག་ཏུ་ལྷ་བའི་ཚན་རིག་
གི་སྤྱི་འགྲོམ་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། བར་སྤང་ལ་ཆ་དངོས་གསུམ་ལྡན་པ་དང་། དེའི་སྤྱིང་ཏུ་ཏུས་བསྟན་ནས་ཆ་
དངོས་བཞི་ལྡན་གྱི་བར་སྤང་ཏུས་གྲུབ། ཚན་རིག་པ་ཚོས་བར་སྤང་དང་ཏུས་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་ནས་
དངོས་ཁམས་གྱི་རྣམ་གཞག་མང་པོ་ཞིག་སྟབས་བདེ་ཏུ་བཏང་ཞིང་། རྒྱང་བ་རྒྱལ་ལྡན་གྱི་ཆ་ཤི་མོ་དང་
ཆེ་བ་དང་ཆོག་པ་གྱི་གནས་རིམ་དུ་འང་བར་སྤང་ཏུས་གྱི་སྤྱི་འགྲོམ་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་
ཉིད་རྣམས་ལ་སྟོན་དང་མ་འདྲ་བའི་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལམ་ནས་འགྲུབ་པ་དང་།

ལྷ་བཀྲ་མ་འོངས་པ་གསུམ་དུ་བཤོས་ནས་པན་ཚུན་རྟེན་འབྲུང་གི་རང་བཞིན་འདི་
རིགས་པས་བསྐྱབ་པར་མ་ཟད། དུས་གསུམ་དོན་དམ་དུ་བྱུང་བའི་དོན་སྤྱི་དེར་རྒྱ་
མཚན་གྱིས་འོངས་པར་ཚོད་སྐྱབ་བྱས། མདོ་སྤེ་པས་སྐབས་ཤིག་གི་འདུས་བྱས་གི་
ཚོས་ཤིག་ལ་མ་བརྟེན་ཞིང་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་བྱུང་བའི་དུས་རང་མཚན་པ་ཞིག་ང་ཚོར་
སྤང་མི་ཐུབ་པ་དང་། དུས་ནི་འདུས་བྱས་གི་ཚོས་དག་གི་མདོན་ཚུལ་གྱི་བར་དུ་
ཡོད་པའི་འབྲེལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་བསྟན། སྐབས་ཤིག་གི་འདུས་
བྱས་གི་ཚོས་ཤིག་གི་སྤྱིང་དུ་ང་ཚོས་པར་བཏགས་པའི་དུས་ཤིག་མ་གཏོགས་དུས་
ནི་ཚོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་འབྲུང་སའི་སྤོད་ཆེན་ལྷ་བྱུང་རོས་ནས་བྱུང་ཅིང་
རང་རྒྱ་བར་གནས་པའི་རང་མཚན་པ་ཞིག་མིན།

ཕྱིས་སུ་མགོན་པོ་སྐྱ་སྐྱབ་གྱིས་ཞིབ་སྒྲུབ་བཏང་བའི་དུས་ལྷོས་བྱུང་ཡིན་པའི་
ཚོད་སྐྱབ་དེ་ཚོར་ཅ་བའི་ཆ་ནས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བྱང་ཚོས་ལྷན་ནའང་། སལ་
ཚེར་ལོ་ངོ་ཉིས་སྤོང་གི་ཡར་སྤོན་ནས་བཟུང་ནང་པའི་གཞུང་དུ་དུས་ལྷོས་བྱུང་
རང་བཞིན་དེ་ཁས་ལེན་གྱིད་པ་ནི་དོན་ངོ་མ་ཡིན། འདི་གོ་སྤོས་ལ། ཚན་རིག་པ་ཁག་
ཅིག་གིས་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ཆ་ངོས་བཞི་ལྷན་གྱི་བར་སྤང་དུས་འདི་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་
བྱུང་བ་དང་། ཚོས་དང་བྱུང་བ་འབྲུང་སའི་སྤོད་ཆེན་ལོ་ལྷ་བྱུང་འདོད་ཀྱང་། ཨ་ཡིམ་
སི་ཐམ་གྱིས་བསམ་སྤོང་དཔྱད་པ་བརྒྱད་ནས་དུས་ལྷོས་བྱུང་དུ་བསྟན་པ་འདི་ནི་
མགོན་པོ་སྐྱ་སྐྱབ་གྱི་རིགས་པར་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པའི་ནང་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། དུས་
ནི་ལྷོས་བྱུང་ཡིན་པའི་རང་ཉིད་གྱི་གོ་རྟོགས་དེ་ཐབ་དུ་གཏོང་བར་པན་སྤོགས་ཤིན་
དུ་ཆེ།

ངས་ཁོན་ཉོམ་ནམ་གཞག་རྟོགས་པར་འབད་བཅོམ་བྱས་ན་འད་ངའི་གོ་རྟོགས་
 ཏ་ཅང་གཉིད་ཟབ་པོ་མེད། མི་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་འགྲུགས་རིག་པ་
 རྟོགས་ཀྱི་མེད་པ་ངས་པལ་ཆེར་སློབ་བདེ་བའི་ངང་ནས་བཤད་ཚོག་ཅེས་ཁོན་ཉོམ་
 རམ་གཞག་སྐྱ་བ་གྲགས་ཆེན་རེ་ཆེར་ཉི་། Richard Feynman ་ཡིས་གྲིས་ཡོད་
 པས། འདི་གོ་རྟོགས་ཟབ་མོ་མེད་པ་འདི་མ་མཐའ་ཡང་གནས་སྐྱངས་སྐྱོ་པོ་ཞིག་མིན་
 པའི་ཚོར་སྣང་སྟེ། དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ལེས་བྱའི་སྡེ་ཚན་ནང་གི་ཅིས་རིག་
 ལ་ལས་འབྲེལ་ཙ་བ་ནས་མེད་པའི་ང་ལྟ་བུར་མཚོན་ནའང་། རམ་གཞག་འདི་འདྲི་རྟོག་
 འཛིང་ཆེ་བའི་ཅིས་རིག་གི་འགྲོ་ལུགས་དེ་དག་རྟོགས་སུ་བ་ཀྱི་མེད་ཀྱང་། ང་ཚོས་
 རྒྱལ་སྐོར་གྱི་ཆ་རྒྱལ་སྐོར་མོ་རྣམས་ལ་ཚད་ཅན་དང་། རང་རྒྱ་བ། ཡང་ན་པན་ཚུན་ཐ་
 དད་ཏུ་གནས་པའི་ངོ་བོ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་མི་སྐབས་བཤགས་པོ་
 རེད། དེས་གཞུགས་དང་འོད་ཀྱི་ཙ་བའི་གྲུབ་རྗེས་དེ་རྒྱལ་སྐོར་རབ་དང་། རྒྱབས་
 རྒྱན། ཡང་ན་དེ་གཉིས་ཀའང་ཡིན་ཚོག། རྟོན་ངོ་མར་སྟོག་རྒྱལ་དེ་རྒྱབས་རྒྱན་ཡིན་པ་གསུང་བ་
 རྟོན་ནས་ནོ་སྐལ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་མཁན་འཛོད་ཇི་ཞི། George Thomson ་ སྟོན་མར་སྟོག་
 རྒྱལ་དེ་རྒྱལ་སྐོར་རབ་ཡིན་པ་རྟོགས་ནས་ནོ་སྐལ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་པའི་ཇད་ཇད་
 ཐབས་སང་། J.J. Thomson ་ཀྱི་སུ་རེད། ་ འདི་གོ་ཐོས་ལ་སྟོག་རྒྱལ་དེ་རྒྱལ་སྐོར་རབ་
 ཏུ་སྐྱང་བ་དང་། ཡང་ན་རྒྱབས་རྒྱན་ཏུ་སྐྱང་བ་ནི་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མཁན་གྱི་བྱ་འགྲུལ་
 དང་། བཀོལ་སྟོད་བྱེད་པའི་ཡོ་བྱད། ཚད་འཇལ་གྱི་སྐྱིག་གཞི་བཅས་ལ་རག་ལས།

ངས་ལྟ་མོ་ནས་འོད་ཀྱི་འགལ་བའི་རང་བཞིན་འདི་གོ་སྟོང་ནའང་། ༡༩༤༧ ལོར་
 ཚོད་ལྟ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དེས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཨམ་ཉོན་(༡) གྱིས་གསལ་

(1) ཨམ་ཉོན་། Anton Zeilinger 1945- ་ ་ ཡོ་སུ་རབ་པའི་ཁོན་ཉོམ་དེས་ཁམས་རིག་པ་བ་

སྟོན་བྱས་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་སྐབས། ངས་གཞི་ནས་གནད་དོན་དེ་གསལ་པོ་
རྟོགས་བྱུང་། ཁོང་གིས་སློབ་རྒྱལ་དེ་རྒྱལ་སྐབས་རྒྱལ་དང་ཡང་ན་རྒྱལ་སྐབས་ཀྱི་དོ་སྲོལ་
སྤང་མ་སྤང་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་ལ་དེ་ལྟར་རག་ལས་བ་གསལ་པོར་བསྟན་སོང་།
སྐད་གསལ་ཆེ་བའི་སེར་ཁ་གཉིས་ལྟན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟའི་ནང་། སེར་ཁ་
གཉིས་ཡོད་པའི་ཐེ་བྱས་འགོག་བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་གི་དོས་ལ་སློབ་རྒྱལ་དེ་དེ་
བཞིན་དུ་འབངས་ཏེ་འགོག་རྒྱུན་དེའི་རྒྱལ་ལོགས་སུ་བར་བལྟས་ཀྱི་བང་ལེབ་ལྟ་བུ་
དངོས་པོ་ཞིག་གི་སྤོང་དུ་འབབ་དུ་འཇུག། གལ་ཏེ་སེར་ཁ་གཅིག་ཁ་བྱེས་ཆེ་སློབ་
རྒྱལ་དེ་དེ་ཡིས་བར་བལྟས་ཀྱི་བང་ལེབ་སྤོང་དུ་རྒྱལ་སྐབས་ཀྱི་བར་དེས་འགྲི་མོད།
འོན་ཀྱང་། སེར་ཁ་གཉིས་ཀ་ཁ་བྱེས་ཏེ་སློབ་རྒྱལ་མང་པོ་ཞིག་དུས་གཅིག་ལ་འཕེན་
སྐབས། སློབ་རྒྱལ་རྣམས་དུས་མཉམ་དུ་སེར་ཁ་གཉིས་ཀ་བརྒྱུད་ནས་རྒྱལ་སྐབས་རྒྱུན་
ལྟར་སོང་བའི་བར་དེས་བར་བལྟས་ཀྱི་བང་ལེབ་སྤོང་དུ་འབབ།

ཨམ་ཏོན་གྱིས་ཚོད་ལྟ་འདི་གཞི་རྒྱ་རྒྱུད་རྒྱུད་བྱས་ནས་བསྐྱུར་སློབ་བྱེད་སྐབ་
པའི་ལོ་བྱེད་ཅིག་འབྲེལ་ཡོད་པས། ཚོགས་འདུར་ཞུགས་མཁན་ཚང་མས་སེར་ཁ་
གཉིས་ལྟན་གྱི་ཚོད་ལྟ་འདི་མཐོང་བྱུང་། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བོ་རྟོགས་ཐམས་ཅད་
ཐད་ཀར་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟའི་འབྲས་བུ་ལ་གཞི་བཙུག་ནས་མཐོན་སྲུང་གིས་
རྟོགས་སྐབས་པའི་ཁོ་ན་ཏོ་མ་འགྲུལ་སྐྱགས་དེག་པའི་ཆ་རྣམས་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན།
འདི་ནི་སྤོང་མའི་བྱེད་སྤྱད་སྤངས་དང་མི་མཐུན། སྤོང་མི་ནི་ཅ་བའི་ཆ་ནས་ཁོ་ན་ཏོ་མ་

ཞིག་སྟེ། དེར་སྐབས་མེ་ཡིན་ནའི་མཐོ་སློབ་རྒྱ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དག་ཆན་ཆེན་མོ་ཡིན་པར་མ་ཟད།
མེ་ཡིན་ནའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ལོ་སུ་ཉར་པའི་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་ཡན་ལག་གི་གཙོ་འཛིན་ཡང་
རེད།

འགྲུལ་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁག་གི་ཚུལ་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་མཛད་པ།
སོགས་ལ་དོ་སྣང་གཙོ་བོར་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཨམ་ཚོན་ནི་ཁོང་གི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁག་གི་
ཁོང་ཚོས་འགྲུལ་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁག་གི་ཚུལ་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་
ཞིག་ཡིན་པ་ངས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁག་གི་ཚུལ་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་
གཙོ་བོ་ཞིག་རེད།

རྒྱ་མཚན་ལྟར་དང་རྒྱ་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་
མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་
ཞིག་ཐེབས་མིན་ངས་གསལ་ལོང་མི་ལེས་མོད། ལོང་གྲང་། རྒྱ་མཚན་གྱི་ཆ་སྤོང་མོད་
གནས་རིམ་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལྟར་གྱི་དོན་སྤྱི་ནི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ལོས་
བཞག་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཚད་འཇུག་གྱི་སྤྱི་གཞི་དང་གྲུས་ཐབས་མེད་བསམ། དངོས་
ཡོད་གནས་ལྟར་དེ་ཆ་ལོངས་སྤྱོད་ལྟར་གྱི་དོན་ནས་སྤྱོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་
བའི་ཆ་བའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་
ཡང་མེད། གང་ལྟར། རྒྱ་མཚན་གྱི་ཆ་སྤོང་མོད་གནས་རིམ་དུ་སྤྱོད་པའི་མཚན་ལྟར་
སྤྱོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་
ཆོག་སྤྱོད་པའི་ཆ་ལོངས་སྤྱོད་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་
བཞག་སྤྱོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་
བའི་སྤྱོད་པའི་ནང་གང་ཞིག་རྒྱ་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་
སྤྱོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལྟར་
ནི་རྒྱ་མཚན་ལྟར་དང་རྒྱ་མཚན་ལྟར་གཉིས་ཀ་ཡིན་ཚོགས་དེ་བཞིན་དུ་སེར་ལ་གཉིས་ལྟར་

གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟའི་ནང་ལོད་རྒྱལ་ལགས་ལ་ལས་དུས་གཅིག་ལ་སེར་ཁ་གཉིས་
ཀ་བརྒྱད་ནས་འགྲོ་བར་སྤང་། དཀྱིལ་མ་བཀག་པའི་ཚོས་ཉིད་གཞི་ལ་བཞག་ན་ལོད་
རྒྱལ་དེ་དག་དུས་གཅིག་ལ་སེར་ཁ་གཅིག་བརྒྱད་ནས་མ་གཏོགས་འགྲོ་མི་སྲུབ་
པས་ཚོས་ཉིད་འདིའི་རང་ཚུགས་ཀྱང་ཤོར་ཡོད།

ངའི་བསམ་བར་སེར་ཁ་གཉིས་ལྷན་གྱི་ཚོད་ལྟའི་འབྲས་བུས་འདྲ་ཤིང་འཇིག་
སྤངས་ལ་འབྲུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་པ་ཡང་ཚོད་སྤོང་གི་ལྷུལ་ཞིག་རེད། ཉན་སིམ་
སྤར་གྱིའི་ Heisenberg རྟེན་མེད་ཚོས་ཉིད་གཞིར་བརྒྱུད་ན། སློབ་རྒྱལ་ཞིག་གི་
གནས་གཞིའི་ཚད་འཇུག་འི་ལྷན་ཞིབ་སྤྲོད་ཆགས་པ་དེ་ཅམ་དུ་སློབ་རྒྱལ་དེའི་འགྲུལ་
སློད་རྟོགས་པར་ང་ཚོ་ཐག་རིང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། སློབ་རྒྱལ་ཞིག་གི་འགྲུལ་སློད་ཀྱི་
ཚད་འཇུག་ཅི་ཅམ་ཞིབ་སྤྲོད་ཆགས་པ་དེ་ཅམ་དུ་སློབ་རྒྱལ་དེའི་གནས་གཞི་དེས་མེད་
ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོས་སློབ་རྒྱལ་ཞིག་གང་ལ་གནས་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱང་དེས་ཅི་
བྱེད་པ་དུས་མཉམ་དུ་རྟོགས་མི་སྲུབ། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་སློབ་རྒྱལ་ཞིག་གིས་ཅི་བྱེད་
པ་རྟོགས་ཀྱང་དེ་གང་དུ་ཡོད་པ་དུས་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་མི་སྲུབ། སྤངས་ཡང་འདི་དག་
གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་བསྟན། སློབ་རྒྱལ་ཞིག་གི་འགྲུལ་
སློད་རྟོགས་པར་ང་ཚོས་དེའི་གནས་གཞི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ལས་བསྐྱུར་དགོས་
ཤིང་། ང་ཚོས་དེའི་གནས་གཞི་ཤེས་པ་ལ་དེའི་འགྲུལ་སློད་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་
ལས་བསྐྱུར་དགོས། དེ་བས་ན་དོན་དོ་མར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་པོ་དཔུང་ལྷུལ་གྱི་
དངོས་ཡོད་གནས་ལྷུགས་དེའི་ནང་དུ་ཞུགས་པའམ་ཆ་ཤིས་ཤིག་ཆགས་ཡོད།
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་པོའི་ཆ་འདི་ཁོ་རྩོམ་འགྲུལ་འབྲུགས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཆེས་རྩོག་

འཇིང་ཆེ་བའི་གཞན་དོན་ཞིག་རེད། ༡༩༩༧ ལོའི་སེམས་དང་ཆེ་སློབ་གི་ཚོགས་
འདུའི་སྟེང་ཚོགས་ཞུགས་ཚན་རིག་པ་འབྲ་མིན་གྱིས་འདིའི་ཐད་ལ་ལྷ་ཚུལ་སྤོ་མ་
འབྲ་བ་བརྒྱུང་འདུག འགའ་ཤས་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་པ་པོའི་ཆ་འདི་ཚད་འཇུག་གི་
ལོ་བྱུང་འདམ་པའི་ལས་དེ་ལས་འདས་མེད་པར་བརྗོད་ལ། ཁག་ཅིག་གིས་ཞིབ་
འཇུག་གྲེད་པ་པོའི་ཆ་འདི་དབྱུང་ཡུལ་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་བཅིས་ནས་གཅིགས་ཆེར་
འཇིན།

ནང་པའི་གཞུང་དུ་འབྲུག་གཞན་དོན་འདི་ཚོད་སྐབས་ཀྱི་གཞན་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་
ཡིན། རྒྱ་གས་གཅིག་ཏུ་སྐྱེས་པའི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་ནི་མདོ་སྡེ་བ་ཡིན། གྲུབ་
མཐའ་འདིས་གཞུགས་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཆ་བགོ་མེད་པའི་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་གྱིས་
གྲུབ་པ་དང་། རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་དག་གྲེད་པ་པོ་ཞིག་གི་སེམས་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཡུལ་
གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་འདོད། སེམས་ཅན་པ་ནི་རྒྱ་གས་གཞན་དུ་སྐྱེས་པའི་གྲུབ་
མཐའ་ཞིག་ཡིན། སེམས་ཅན་པས་ཕྱིའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་ཡུལ་གྱི་
ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཆ་ཞིག་ཅ་བཞིན་ནས་མེད་པ་དང་། མཐར་ཐུག་གི་བརྟེན་དབྱེད་
ནང་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅན་དུ་འདོད། ད་
དུང་གྲུབ་མཐའ་གསུམ་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེ་ནི་བོད་ཀྱི་ནང་ཚོས་ནང་མཐོང་ཆེན་
གྲེད་པའི་དབུ་མ་ཐལ་འགྲུར་བ་ཡིན། གྲུབ་མཐའ་འདིའི་ནང་ཕྱིའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་
ལོད་གནས་ལྷགས་དེ་མེད་པར་དགག་མེད་ནའང་། དེ་ནི་སྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་
བསམ་པ་དང་། དེ་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོམས་སློབ་དང་འདྲ་ཤིས་འཇིན་སྟངས། ང་
ཚོའི་སྐད་ཡིག་སོགས་ལ་བརྟེན་ཡོད། གྲེད་པ་པོ་ཞིག་ལ་མ་བརྟེན་པར་སྤྱོད་པས་

ཡོད་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་སྲིད་ཀྱི་ཁུངས་སྐྱེལ་གྱི་སྲུབ་པ་དངོས་
ཁམས་རིག་པ་གསར་མའི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་དངོས་གཟུགས་ལུལ་གྱི་དོས་ནས་སྣང་
མི་སྲུབ་པར་མ་ཟད། གྱེད་པ་ལོ་ཞིག་དང་ཁ་བཤམ་ནས་དེ་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་ཀྱང་གྱེད་
མི་སྲུབ། དངོས་གཟུགས་དང་སེམས་གཉིས་པན་ཚུན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་
ཡིན་པར་འདོད།

རྩ་བའི་ཆ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་
ཡིན་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ལ་ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་རྟེན་འབྲུང་བེད། འདི་ནི་ནང་ཚོས་
ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་དང་འགྲོ་བ་མའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་འཛིན་པའི་ལྷ་བ་གཙོ་
བོ་ཞིག་ཡིན། མདོར་བསྡུས་ན། རྟེན་འབྲུང་གི་རྣམ་གཞག་འདི་གཤམ་གསལ་གྱི་
ལམ་གསུམ་ལོ་འདིའི་ཐོག་ནས་རྟོགས་སྲུབ། དང་པོ། ཚོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་
རྒྱ་དང་རྒྱུན་གཉིས་འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་འབའ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་རྒྱ་རྒྱུ་
མེད་པར་ཆ་ཡོངས་སུ་ཚང་ནས་བྱུབ་པ་ཞིག་མེད། གཉིས་པ། ཆ་དང་ཆ་ཅན་པན་
ཚུན་ལ་བརྟེན་ཅིང་ཆ་མེད་པར་ཆ་ཅན་ཡོད་མི་སྲིད་པ་དང་། ཆ་ཅན་མེད་པར་ཆ་
ཤས་ཀྱི་སྐྱོར་སྐྱེད་ན་གོ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད། ཆ་དང་ཆ་ཅན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་འདི་བར་
སྣང་དང་དུས་གཉིས་ཀར་སྐྱོར་ཚོགས་གསུམ་པ། ཚོས་ཤིག་གནས་པ་དང་རོ་བོ་ཡོད་
པ་ལ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་འདུ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིད་མ་གཏོགས་ཚོས་དེ་གནས་མི་
སྲུབ་པའམ་རོ་བོ་ཡོད་མི་སྲིད། ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་དུང་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་ཅིང་
རང་རྒྱ་བར་གནས་སྲུབ་པ་ཞིག་མེད།

འཛིག་རྟེན་འདི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་ལས་བྱུབ་ཡོད།

ཚོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་གོམས་སྲོལ་དང། འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས། རྐང་ཡིག་
བཅས་ཐེ་བའི་ཚོས་དེའི་ཁོར་ལུག་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་རྣམས་དང་འབྲེལ་
བའི་སློམ་གཞི་ཞིག་མེད་པར། ང་ཚོས་ངོ་བོ་ཐ་དད་དུ་གནས་པའི་ཚོས་ཤིག་གི་སློང་
སླང་མི་ལུག་ དེའི་སྲིང་ལུལ་མེད་པར་ལུལ་ཅན་ཡོད་མི་སྲིད་ཅིང་ལུལ་གྱིས་ལུལ་
ཅན་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པ་དང། དེ་བཞིན་ལུལ་ཞིག་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་མཁན་ལུལ་
ཅན་མེད་པར་ལུལ་དེ་ཡོད་མི་སྲིད། བྱ་བ་མེད་པར་བྱེད་པ་ལོ་ཡོད་མི་སྲིད་ལ། རྒྱབ་
སྟེགས་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་དེའི་རྣང་པ་དང། ཤིང་། གཟེར། དེ་ཉིད་འཛོག་སའི་ཞལ་ལ་
དང་ཁང་པ། བཟོ་མཁན། རྒྱབ་སྟེགས་ཞེས་མིང་བཏགས་པ་དང་སྲོད་སའི་ཡོ་ཆས་
ཤིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མཁན་བཅས་མེད་པར་རྒྱབ་སྟེགས་དེ་ཡོད་མི་སྲིད། ཚོས་
གྱི་གནས་བབ་དང་བྱུང་བ་མཐའ་དག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་
ཡིན་པར་མ་ཟད། ལྷ་བ་འདི་གཞིར་བཞག་ན་དེ་དག་གི་རྩ་བའི་ངོ་བོ་ཡང་སྟོགས་
ཡོངས་ནས་གཞན་ལ་བརྟེན་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་གི་རང་
བཞིན་འདི་ནི། ཡེ་མེ་ཨར་། EPR ་གྱི་འགའ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གཤམ་ཆེན་ཆགས་
ཡོད། འགའ་བ་འདིའི་མིང་ནི་འདི་ཉིད་གསར་གཏོང་བྱེད་མཁན་རྣམས་གྱི་མིང་ལས་
བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན། །Albert Einstein, Boris Podolsky and Nathan Rosen ་ཡེ་
མེ་ཨར་གྱི་འགའ་བ་ (1) འདི་ཐོག་མར་ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ལུགས་རིག་པ་ལ་ཁ་གཏད་

(1) ཡེ་མེ་ཨར་གྱི་འགའ་བ། EPR paradox ་ བསམ་སློབ་ཚོད་ལྟ་འདི་ནི། ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ལུགས་
རིག་པ་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་རྣལ་མ་ཞིག་མིན་པར་སྟོན་སྟངས་གཏོང་བྱས། དེ་
ཡང་ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ལུགས་རིག་པ་འཕམ་ཁོན་ཏོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་

བྱེད་པའི་དོན་དུ་གཏན་ལ་སའ་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། རྒྱལ་མཁའ་ཆ་གཅིག་བཟོས་
 པ་དང་། དེའི་ཁྲུང་ཚོས་ཤིག་ནི་ཡ་གཉིས་ཀྱི་འཁོར་ཕྱོགས་འགལ་བ་ཡིན། ཡ་
 གཅིག་ཡར་འཁོར་བའི་ཚད་འཇམ་སྐབས་གཞན་དེ་མར་འཁོར་ཡོད། ཁོན་ཏོས་
 འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ་གཞི་ལ་བཞག་ན་རྒྱལ་མཁའ་མོ་མོའི་ཁྲུང་ཚོས་དེ་བྱེད་པ་པོ་
 ཞིག་གིས་ཚད་འཇམ་མ་བྱས་བར་དུ་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་སྲུབ་ནའང་། བན་ཚུན་སྡོག་
 ཕྱོགས་སུ་འཁོར་བའི་ཁྲུང་ཚོས་གནས་ཡོད། དེ་ནས་ཆ་དེ་བན་ཚུན་ཁ་གྲུས་ཏེ་རྒྱང་
 ཐག་རིང་པོ་སྟེ། ང་སྡོད་ས་རྟ་རམ་ས་ལ་དང་ནེའོ་ཡོག་ལྟ་བུར་ཕྱོགས་ཁ་ཁར་འགྲོ་
 བར་ཆ་བཞག་ན། ནེའོ་ཡོག་ནང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་མཁའ་པ་པོ་ཡེ་ཡར་འཁོར་བ་ཡིན་ན་
 རྒྱལ་མཁའ་དེའི་ཡ་གཞན་ནི་དེ་མ་ཐག་ཏུ་མར་འཁོར་བར་ངེས། གཅིག་ཡར་འཁོར་
 བ་གཅིག་མར་འཁོར་བའི་པལ་ཆེར་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཐ་ན་རྟ་རམ་ས་
 ལར་ཡོད་པའི་རྒྱལ་མཁའ་ཀྱི་ཡ་དེ་ནེའོ་ཡོག་ནང་ཡོད་པའི་ཡ་དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་
 འཁོར་དགོས། བན་ཚུན་རིང་དུ་གྲུས་བ་ལ་མ་བཟོས་བར་རྒྱལ་མཁའ་ཀྱི་ཡ་འདི་
 གཉིས་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་བའི་ཚོས་ཤིག་ཡིན་པ་ལྟ་བུར་སྤང་། ཁོན་ཏོས་འགྲུལ་ཤུགས་
 རིག་པ་གཞིར་བརྒྱང་ན་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟེ་བ་དུ་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་རྟེན་
 འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་གཏིང་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད།

འཇར་མན་ནང་དུ་མང་ཚོགས་ལ་གཏམ་བཤད་ཅིག་བྱེད་པའི་སྐབས། ངས་
 ཚོན་རིག་པ་གྲགས་ཚེག་གྱི་ཁྲོད་འཇར་མ་སྤྱིང་གི་སྡོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གཞུང་ཤུགས་ཁག་གི་
ཤེས་ཡོན་ལ་བསམ་བཞིགས་བྱེད་པའི་འབྲེལ་ཕྱོགས་གསུང་བ་ཞིག་དར་བཞིན་པ་
 ངས་མེད་ཚོས་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་ཉིད་འདི་གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་དུ་འཇུག་པའི་ཚོས་ཉིད་ཅིག་མིན་
 པའི་སྐབས་བྱེད་དུ་བསམ་སློབ་ཚོད་ལྟ་འདི་བསྐྱུན་པ་ཞིག་རེད།

དེ་ཆེད་དུ་བརྗོད་པར་མ་བཟོ། ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་ཀྱིས་དུས་ལྗོངས་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལོ་གོང་ས་ལྷན་པས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་མཛད་པར་བཟོ། ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་དོ་མོ་ཉིད་ཀྱིས་ལྷན་པས་ཞིག་མེད་པར་ཚོད་སྐྱབ་བྱས་པའི་བར་ལ་མ་ཐུན་ཆ་ཡོད་པའི་སྐོར་ཡང་བཤད་པ་ཡིན། དེ་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་དཀྱིལ་ན་ཟམ་རི་བཟང་ཡོད་པ་མཐོང་བས་ངའི་ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྐོར་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སྐྱེ་བུ་དེ་ཁོང་གི་བཀའ་རྒྱུ་ཡིན་པ་བཤད་དུས། ཟམ་རི་བཟང་གིས་གལ་ཉེ་དགོངས་པ་རྗོགས་ཅིག་པའི་ཁོང་གི་དགོ་ཆུང་ཟམ་ནང་ཚོགས་འདུ་དེར་ལེགས་ཡོད་ན། ཁོང་གིས་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དང་ནང་པའི་མཚོན་ཉིད་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་མ་ཐུན་ཕྱོགས་འཁྲུལ་མེད་གང་མང་ཡོད་པ་གོ་བས་དགའ་བ་སྐྱེ་རྒྱ་རེད་ཅེས་བཤད་སོང་།

ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པའི་གནད་དོན་གསལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ནི་ཚང་འཇམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། ངའི་གོ་ཚོས་ལ་ཚད་འཇམ་གྱི་གནད་དོན་འདིར་དོན་དོ་མར་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་སྡེ་ཚན་ཞིག་ཆེད་འཇམ་གསལ་བྱས་འདུག ཚན་རིག་པ་གང་མང་ཞིག་གི་བཤད་ཚུལ་ལ། ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟའི་ནང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཚད་འཇམ་གྱི་སྐྱིག་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་ཚད་འཇམ་གྱི་བྱེད་ལས་དེས་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཅིག་གི་རུས་ཚོལ་ལས་རྒྱལ་སྤྱོད་བརྒྱུ་བ་དང་། ཚད་འཇམ་གྱི་བྱེད་ལས་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་གང་ཞིག་འཇུག་སྤྱོད་པ་དེ་མཛོན་དུ་འཇུག་གྱི་རེད་ཟེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོ་ནི་མཐོང་ཚོས་སྤྱད་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ལས་ལྷན་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་གི་ནང་འཚོ་བ་དང་། དེའི་ཕྱིར་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ལས་ལྷན་པའི་ཉིན་རེའི་འཇིག་རྟེན་དང་དེའི་ཁྱད་ཚོས་ལས་སྤྱད་

བའི་ང་ཚོའི་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཉིས་ཀྱི་མཚན་བའི་ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་
ལྷན་རིག་པའི་འཛིན་རྟེན་སྤོ་མོ་འདི་དང་ཇི་ལྟར་མ་ཐུན་སྤྱི་ལོ་བྱེད་དམ། ལྷ་ཚུལ་
འདི་གཉིས་མ་གཞི་ནས་མ་ཐུན་སྤྱི་ལོ་བྱེད་ཐབས་ཡོད་དམ། སུ་ཚུན་མི་མ་ཐུན་པའི་
འཛིན་རྟེན་གྱི་དཔེ་མཚོན་འདི་གཉིས་ང་ཚོས་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་བྱེད་
དགོས་སམ།

ཨམ་ཉོན་དང་། ཨ་ཐོན། (1) རེད་གསུམ་ནས་ནང་བའི་དབྱ་མའི་གཞུང་དང་
ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ལྷན་རིག་པའི་གཞི་རྒྱ་གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚད་མ་རིག་པའི་
གནད་དོན་འགའ་སྐོར་ལ་ཉེན་གཉིས་ཀྱི་བཟོ་སྐྱོང་ཚོགས་འདུ་ཞིག་ཡིན་མི་སྤྱི་རོ་ཁི་
ཏུ་སྐོར་ཚོགས་བྱས་པ་ཡིན། དེའི་སྐབས་ཨམ་ཉོན་གྱིས་བཤའ་དོན་ལ། ཁོང་གི་
ལས་རོགས་གྲགས་ཆེན་ཞིག་གིས་ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་ཆེ་བས་
ངང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་ལས་ལ་ལྷ་སྒྲངས་མ་འདྲ་བ་གཉིས་བརླངས་ཡོད་ཟེས། དེ་ཡང་ཞིབ་
འཇུག་ཚོད་ལྟའི་ཁང་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོ་མདོ་སྤེ་བ་ཡིན་ཞིང་། འོད་
རྒྱལ་དང་སློབ་རྒྱལ་འདི་དང་དེར་འགོ་བཞེན་བ་བཤའ་མོད། འོན་ཀྱང་། མཚན་ཉིད་
རིག་པའི་གྲོས་བསྐྱར་ཞིག་གི་སྐབས་ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ལྷན་རིག་པའི་གཞི་རྒྱའི་
ཐད་ལ་དེ་བ་བཀོད་ཆེ། ཁོང་ཚོ་མང་ཆེ་བས་ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་དོས་འཛིན་
བྱེད་ཀྱི་ལོ་བྱེད་ལ་མ་བཞེན་པར་དོན་དངོས་སུ་གནས་མེད་པའི་ལན་འདེབས།

འདི་དང་འདྲ་བའི་རྟོག་བྱ་ཞིག་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་འཛིན་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་དང་སྤོར་

(1) ཨ་ཐོན། Arthur Zajonc གི་ཨ་མི་རི་ཀའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
རྒྱ་ལའི་སྤྱི་ལོ་དང་ལྷན་དུ་བཟོ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་དེབ་ཀྱང་བཙམས་འདུག།

ཉིད་ཀྱི་རིགས་པའི་བར་གྱི་འགལ་བ་དང་འབྲེལ་ནས་ནང་ཚོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་
 པའི་གཞུང་དུ་འདྲ་བུ་ལྟོང་། མགོན་པོ་སྐུ་སྐུ་ཀྱིས་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
 ལ་གཞི་བཙུག་ནས་ཉིན་རེའི་འདིག་རྟེན་གྱི་ལྟོང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་རྫོང་བདེན་
 པ་དང་། ཚོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་དང་འབྲེལ་བའི་
 དོན་དམ་བདེན་པ་གཉིས་གཏན་ལ་པལ། ཀུན་རྫོང་བདེན་པའི་གནས་རིམ་དུ་རྒྱ་དང་
 རོ་བོ་ཅན་གྱི་ཐ་དད་པའི་ཚོས་དང་བྱུང་བ་ལས་གྲུབ་པའི་སྣ་མང་གི་འདིག་རྟེན་ཞིག་
 ང་ཚོས་སྐྱེད་ཚོགས་གནས་རིམ་འདིར་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དང་། གཏན་ཚིགས་
 རིག་པའི་རྩ་འཛིན་ཉེ་འགལ་བ་དང་རོ་བོའི་ཚོས་ཉིད། དེ་བཞིན་དཀྱིལ་མ་བཀག་
 པའི་ཚོས་ཉིད་སོགས་འཇུག་མཛོན་སྲུང་གིས་ལྟོང་བའི་འདིག་རྟེན་འདི་ནི་འཇུག་
 རྒྱང་ཞིག་མ་ཡིན་ལ་བདེན་པར་མེད་པ་ཡང་མིན། ང་ཚོས་ལྟོང་བའི་ལྷུལ་དུ་གྱུར་
 པའི་ཆ་ནས་བདེན་པར་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། རྣམ་རྟོག་ཅིག་གིས་ནས་ཀྱི་སྐུ་གྲུ་ཞིག་
 བསྐྱེད་པ་དང་སྐུ་གྲུ་དེས་མཐའ་མར་ནས་ཀྱི་ལོ་ཉོག་བསྐྱེད། དེ་བཞིན་དུག་འཕྲུང་
 བས་མི་འཆི་བ་དང་སྐྱེད་འཕྲུང་བས་ན་ཆ་དག་ འོན་ཀྱང་། དོན་དམ་བདེན་པའི་
 གནས་རིམ་དུ་ཚོས་དང་བྱུང་བ་མཐའ་དག་ལ་རང་རྒྱ་སྐབ་ཅིང་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཐ་
 དད་དུ་གྲུབ་པའི་བདེན་ཆ་ཞིག་མེད་པ་དང་། རང་མཚན་པའི་རོ་བོ་ཞིག་མེད་པའི་ཆ་
 རྣམ་ཚོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་གནས་བབ་ནི་སྟོང་བ་ཉིད་ཡིན།

ངའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་ལ། བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྩ་འཛིན་འདི་དང་འདྲ་བ་ཞིག་དངོས་
 བསམས་རིག་པའི་ནང་དུ་འདྲ་བའོ་ལ་སྟོན་བྱེད་ཚོགས་ དཔེར་ན། རེ་ལུ་ཉོང་གི་དངོས་
 བསམས་རིག་པའི་དཔེ་མཚོན་དེ་རྒྱན་འཇགས་སུ་སོང་བའི་ང་ཚོའི་འདིག་རྟེན་གྱི་གོ་

རྟོགས་དང་ཤིན་ཏུ་འཚམ་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་བདེན་འཛིན་ཁག་ཅིག་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་སྟོན་གྲུབ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་གཞན་ཞིག་གི་དཔེ་མཚོན་ཡང་དག་ཅིག་རེད། དཔེ་མཚོན་འདིས་གནས་སྤངས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ང་ཚོའི་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལ་འགྲུགས་རྒྱུ་མི་ཐེབས་ཤིང་སྟོན་སྟོན་འདོག་གི་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་གནས་བབ་དེ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་འགྲུབ་ཞིག་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ། དེ་བཞིན་དུ་ཁོ་ན་འོས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དཔེ་མཚོན་འདིས་ཆ་སྒྲ་མའི་གནས་རིམ་དུ་གཙོ་བོ་རྗེས་སུ་དཔག་པའི་རྒྱལ་མཚན་རབ་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་བྱུང་པར་ཅན་ཞིག་གི་བྱུང་ཁོངས་གཞན་ཞིག་མཚོན། དཔེ་མཚོན་འདི་དག་ནི་སོ་སོའི་དོན་ན་དགོས་དམིགས་གང་གི་ཆེད་དུ་གཏན་ལ་ཐབ་པ་དེར་ཤིན་ཏུ་འཚམ་མོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་དཔེ་མཚོན་འདི་ཚོ་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཚོས་རྣམས་ལ་བརྟེན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་ན་སྟོ་པམ་རྒྱ་ཡིན་པར་གཤོན་མི་ཟ།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་དུ་ཕྱོན་པའི་སློབ་དཔོན་ལྷ་བ་གྲགས་པས། གུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་བདེན་པའི་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོད་སྒྲུབ་ནང་མཛད་པའི་དབྱེ་འབྲེད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་སྐབས་འདིར་བསམ་སྟོན་བཏང་ན་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁོང་གིས་གསུང་དོན་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་ལ་ཡོད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་རྣམས་སྐྱིག་སྐྱོད་བྱེད་སྐབས། འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གྱི་བྲག་པ་དེའི་རྒྱ་ཁྱོན་དང་ཚད་འཛིན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། སྤོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་

གཞག་ལ་ འགྲེལ་བ་ཤད་བྱེད་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྣ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་བཤད་པ་
ལྟར། རོན་དམ་བཤེན་པའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་ཚོས་རྣམས་ལ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་ངོ་མོ་
ཐ་དད་དང་། རང་རྒྱལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱེན་དང་འབྲུང་ཅ་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་ཉིན་
རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲིད་ནའང་འདི་རྣམས་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པ་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་སོང་
བའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

ཀུན་རྫོབ་བཤེན་པའི་གནས་རིམ་དུ་ང་ཚོས་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་རྟག་ཏུ་མཐོང་རྒྱ་
ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་ལ་འཁོར་གཏོང་བྱུག་གི་རོན་རྒྱེན་ཞིག་གི་ནང་ང་ཚོས་སུ་ལ་
སྟོན་ཡོད་པ་འཚོལ་སྐབས། རྫོགས་མཐའ་བྲལ་བའི་བྱུང་བ་མང་བས་ནག་ཉེས་དེ་
རོན་ངོ་མ་སུ་ལ་ཡོད་པ་རྫོགས་དཀའ་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་
གཏོང་ཐབས་ལོ་ཞིག་རྫོགས་པར་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་མེད། རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ལྟ་བུའི་
ཁྲུང་ཚོས་མངོན་སུམ་གྱི་འདིག་རྟེན་ཞིག་གི་སྟེང་པར་སྦྱོར་སྐབས། ང་ཚོས་ཚོས་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ཁྲུང་ཚོས་དང་དེ་རྣམས་ཀྱི་གཤིས་རྒྱུན་གྱི་གནས་
བབ་ལ་སྟོགས་པའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་དབྱུང་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱེད་ཀྱི་མེད།
འདི་ལྟར་སྦྱོར་བ་ནི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་གོམས་སྟོལ་དང་། རྒྱད་ཡིག་དེ་བཞིན་གཏན་
ཚིགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འབྲུང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རྣམ་བཤེན་
གྲགས་པས་བརྗོད་རོན་ལ། བདག་རྟག་པ་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། འདིག་རྟེན་བཀོད་
པ་ལོ་ཁས་ལེན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བྱུང་མཐའ་ལྟ་བུའི་གཟུགས་འདས་ཀྱི་རྒྱ་
མཚན་རྟེན་གཞི་རྣམས་ལ་དབྱུང་བ་གཏོང་སྐབས། ང་ཚོས་དེ་དག་གི་མཐར་ཐུག་གི་
གནས་བབ་ལ་དབྱུང་བ་བཏང་ནས་དགག་སྐྱབ་བྱེད་ཚོག་དེ་ཡང་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་

མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་ལ་སྟོན་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ཅིག་གི་ཚོགས་འདོད་རྒྱལ་
དེ་རྣམས་སྲུབ་པས་ཡིན།

མདོར་བསྡུས་ན། མགོན་པོ་སྐུ་སྐུབ་དང་རྒྱ་བ་ལྷན་པས་གསུང་དོན་ལ།
མདོན་སྲུལ་གྱི་འདིག་རྟེན་ཞིག་གི་སྤོང་བ་ལ་འཇུག་སྐབས། ཚོས་རྣམས་ལ་རང་རྒྱ་
སྲུབ་ཅིང་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་སྲུབ་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ལ་སྐྱར་ན། རྒྱ་འབྲས་དང་། ངོ་བོ།
ཐ་དད་བཅས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དང་། གཏན་ཚིགས་རིག་པའི་རྩ་འཛིན་ཁག་ལ་ལུས་ཚོལ་
ལྷན། རོན་ཡང་། འདི་དག་གི་ཚད་མ་ནི་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་སྟོན་སྲུབ་ཀྱི་སྟོན་གཞི་
ལས་འདས་མེད། དུལ་གྱི་ངོས་ནས་སྲུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་སྲུབ་པའི་ངོ་བོ་དང་གནས་
གཞི། དེ་བཞིན་རྒྱ་འབྲས་ལྟ་བུ་གཞི་ཅིའི་དོན་སྤྱི་རྣམས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་འདི་ནི་
གཏན་ཚིགས་དང་། རྐྱད་ཡིག་འཚོ་བའི་གོམས་སྟོལ་སོགས་ཀྱི་མཐའ་མཚམས་
ལས་བཀྲལ་ཡོད། ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་སྲུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་གསུབ་པའི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་
གནས་གཞི་ཞིག་ང་ཚོས་འདོན་མི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཚོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་
ཅད་ལ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་བདེན་པའི་ཆ་ཞིག་ཡོད་པར་མ་ཟད།
ཚོས་དང་བྱུང་བ་དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་བྱེད་ལས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་
དང་། ཀུན་སྐྱོད་དང་སེམས་དོན་རིག་པའི་ལས་དོན་ལ་སྐྱང་གཞི་ཞིག་བཏིངས་ཡོད།
སྤོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་གཞི་ལ་བཞག་ན་འདིག་རྟེན་འདི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བྱ་རྒྱ་ལས་སྲུབ། བྱ་རྒྱ་དེའི་ནང་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་
རྒྱ་ཡིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟེན་ཅིང་
འབྲེལ་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་སྐྱུན་གྱི་ཡོད། དེའི་སྤྱིར་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་

དུ་ཅི་ཞིག་གྲེད་པ་དང་ཅི་ཞིག་བསམ་པ་གཤམ་ཆེན་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་དག་གིས་ང་ཚོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཤུགས་སྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

ནང་པའི་སྣོད་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་མངོན་གསལ་ཡིན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་འགལ་བའི་རང་བཞིན་འདི་ནི་འགོ་བཅའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་མཐའ་ཚད་ལས་བརྒལ་ཡོད། དཀའ་ངལ་འདིའི་དོན་སྣོད་ནི་ཚད་མ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། དེ་ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ང་ཚོས་རི་ལྟར་གཅིག་མཐུན་གྱིས་གོ་རྟོགས་གྲེད་སྐྱེད་དང་། རི་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་སློང་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱིས་འཇུག་སྐྱེད་ཡིན། ནང་པའི་སྣོད་ཉིད་རིགས་པ་སྐྱབ་པ་ཚོས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཚོས་དང་བྱུང་བ་རང་མཚན་པས་བསྐྱེད་པ་ལྟར་མཐོང་སྣང་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞེན་ཆགས་དེ་བསྐྱེད་ནས་འདིག་རྟེན་གྱི་གོ་རྟོགས་ཆ་ཚད་བཞིག་དར་སྤེལ་བྱས་པར་མ་ཟད། གོ་རྟོགས་དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་ལག་བསྟར་གྲེད་པར་འབད་འབྱུངས་ཀྱང་བྱས་ཡོད། ལྡང་ཚུལ་ལ་ཚད་མ་རིག་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འདི་སེལ་བར་ནང་ཚོས་ནང་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ལམ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རྟོགས་དགོས། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཞེས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་སྣོད་བུང་བ་དང་། གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ། ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་མི་མཚུངས་པ་འདི་དག་གཅིག་མཐུན་གྲེད་པའི་ཚད་

མ་རིག་པའི་ཐབས་ལམ་གསལ་པ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་དགོས། བང་ཚོས་ཀྱི་
བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཚོན་རིག་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བང་དུ་
བཀོལ་སྦྱོར་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་བདག་ལ་བསམ་ཚུལ་ཅི་ཡང་མེད། ཅ
བའི་ཚན་མཚན་ཁོན་ཏོ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པ་དར་བའི་ཕྱིས་སུ་དངོས་ཁམས་རིག་
པ་ལ་འཕྲད་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དཀའ་ངལ་ནི། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་དངོས་
གཟུགས་ཀྱི་ཆ་སྲ་མོ་གཞི་ཅར་བཞག་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་སྦྱི་
འདི་དགག་བྱ་ལས་ཐར་སྐབ་མིན་དེ་ཡིན། བང་པའི་སྤྱིང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་
གཏན་ལ་བབ་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གོ་ཏོགས་གཅིག་མཐུན་འདི་རོ་བོ་
ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་སྦྱོ་བའི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་མིན། གོ་ཏོགས་འདི་ནི་ཕན་ཐོགས་ཅན་
ཞིག་ཡིན་མིན་དུས་ཁོ་ནས་སྟོན་ངེས། །།

འབར་གས་ཆེན་མོ་དང་། རྩོག་མ་མེད་པའི་ནང་པའི་འཇིག་རྟེན།

།། །དངས་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་ལ་གངས་ལས་འདས་པའི་སྐར་ཚོགས་ཀྱིས་
འོད་འཚོར་འཚོར་བྱེད་པའི་ནམ་མཁའ་ལ་བལྟས་ནས་ཡ་མཚར་བའི་ཚོར་འདུ་ཞིག་
སྐྱེས་མ་སྐྱོང་མཁའ་སྲུ་ཞིག་མཆིས། འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་སྣངས་འཇིག་བྱེད་པའི་སྐོ་
ལྡན་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་བསམ་སྐྱོ་བཏང་མ་སྐྱོང་མཁའ་སྲུ་ཞིག་ཡོད། ང་ཚོ་སྲུས་
འཇོམ་གྱིང་འདི་སློབ་ལྡན་རྣམས་འཚོ་སྐབ་པའི་རྒྱ་སྐར་གཅིག་ཤུ་དེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་
རང་ཉིད་ལ་དེས་མ་སྐྱོང་། ང་རང་གི་བསམ་པར་དེ་བའདི་དག་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་
སེམས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་འཚར་བ་ཞིག་རེད། འགྲོ་བ་མིའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་
འགོ་ཚུགས་པ་ནས་བཟུང་དེ་བའདི་དག་ལ་ལན་འཚོལ་བའི་ལྡན་སྐྱེས་ཀྱི་འདུན་པ་
ངེས་ཅན་ཞིག་འཚར་ཅན་དུ་མཆིས། དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་འབྲས་བུ་རྣམས་ཆེན་
ཞིག་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྩོག་མའི་འབྲུང་རྒྱུན་དང་། རྩོག་འཇིང་ཆེ་བའི་དེའི་བརྒྱུད་
རིམ་སོགས་རྩོགས་པར་ང་ཚོ་སྲང་ལས་ཐག་ཉེ་དུ་བཏང་བའདི་ཡིན།

གནའ་མོའི་རིག་གཞུང་གང་མང་ཞིག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་བོད་ལའང་
སྐར་ཅིས་རིག་པ་ཐབ་མོ་ཞིག་ཡོད། དེའི་གྲུབ་ཆ་མང་པོ་ཞིག་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་
རིག་གི་གནམ་དཔུང་རིག་པའི་ཁོངས་སུ་འཇུག་ཚོགས་མིག་རྗེན་པར་སྐར་སྐབ་པའི་
སྐར་མ་མང་ཆེ་བར་བོད་པས་མིང་བཏགས་ཡོད་པ་དང་། འོན་ཏེ་མར་བོད་པ་དང་རྒྱ་
གར་བ་རྣམས་ཀྱིས་གནའ་སྲ་མོ་ཞིག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནམ་དཔུང་རིག་པའི་ཞིབ་

འདུག་གཞིར་བཞག་ནས་ཉི་འཛིན་དང་ལྷ་འཛིན་སོགས་སྟོན་དཔག་འཁྲུལ་མེད་
ཅིག་གུས་ཡོད། ལོ་ན་རྒྱང་པའི་སྐབས་སུ་ངས་པོད་ནང་དུ་མཚན་མོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་
རྒྱང་ཤེས་བརྒྱད་ནས་ནས་མཁའི་སྐར་ཚོགས་ལ་བལྟས་ནས་དེ་དག་གི་མིང་དང་
གཟུགས་དབྱིབས་སྦྱངས་སྟོང་།

ལྷེ་མི་ནང་གི་སྟེ་ལ་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་དཔེ་གཟུགས་ཁང་དུ་གནས་དཔྱད་
ཞིབ་ལྟ་ཁང་དོ་མ་ཞིག་ལ་ལྟ་སྐོར་དུ་སོང་བས་ང་ལ་དགའ་བ་ཇི་ལྟར་སྐྱེས་པ་དེ་ངས་
ད་དུང་ཡང་བྲན་གྱི་འདུག །༡༥༧༩ ལོར་རུབ་ཕྱོགས་སུ་ཐོག་མར་ལྟ་སྐོར་དུ་འགྲོ་
སྐབས་དབྱིན་ཇིའི་སྟོབ་བྲུ་ཆེན་མོ་ཁམ་འབི་རད་རྗེ་༼Cambridge༽ཀྱི་ཚོས་
ལུགས་སྟེ་ཁག་དང་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ལ་གཏམ་བཤད་ཅིག་བྱེད་པར་ང་རང་
མགོན་འཕོད་གུས་སོང་། དེར་གཙོ་འཛིན་གཞོན་པས་ངས་ཆེད་དུ་བྱེད་འདོད་པ་ཅི་
ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེས་སྐད་ཆ་བྲིས་སྐབས། ངས་ཚམ་ཚོམ་མེད་པར་གནས་དཔྱད་
རིག་པའི་སྟེ་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་འོད་རླབས་ཀྱི་རྒྱང་ཤེས་དེར་ལྟ་
འདོད་ཡོད་ཅེས་ལན་བཏབ་པ་ཡིན།

རྒྱ་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྱིང་མི་རིན་སི་
ཨོན་༼Princeton༽ནང་གི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཡིན་པའི་གནས་དཔྱད་
དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མེའི་ཉི་(༡) ༼Piet Hut༽ཡིས། དགུ་ཚོགས་པན་ཚུན་
གཤོང་ལུག་བརྒྱབས་ནས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་བྱུང་བ་རྣམས་རིམ་གྱིས་
འབྱུང་ཚུལ་གྱི་རྣམ་དཔྱད་རིག་པའི་དཔེ་མཚོན་དེ་སྟོག་ཤང་གྱི་གཟུགས་རིས་ཐོག་

(1) མེའི་ཉི། ༼Piet Hut༽ ཁོང་ནི་ཨ་མི་རི་ཀའི་མི་རིན་སི་ཨོན་ནང་གི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེར་ཁང་
དུ་གནས་དཔྱད་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དགོ་རྟེན་ཆེན་མོ་ཞིག་རེད། ཉི་ཨོང་གི་རྒྱལ་ས་ཏུ་ཡོད་པའི་ཨོང་
ཁའི་མཐོ་སློབ་ཏུ་ཆོས་མཁོགས་ཤོས་ཀྱི་སྟོག་ཤང་བཟོ་བརྒྱན་གྱི་ལས་གཞིའི་ནང་དུ་འདྲ་ལུགས་འདུག།

ནས་ང་ཚོར་བསྟན་པོར། དེ་ནི་དོན་དོ་མའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ལྷན་མོ་ཞིག་རེད།
འདི་ག་ཉེན་གྱི་འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་བྱུང་མ་ཐག་ཏུ་རྒྱུན་དེས་ཅན་ཞིག་ཚང་ཡོད་པ་
གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་འདི་ག་ཉེན་འདི་རིམ་གྱིས་འདི་ག་ཉེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་རྩ་
བའི་ཚོས་ཉིད་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་སློ་ལ་འཆར་སློམ་གྱེད་པར་སློག་ལྡན་གྱི་
གཟུགས་རིས་དེ་ལྟ་བུ་མན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག། བེའི་ཉིའི་གཟུགས་རིས་གྱི་དོ་སློང་
དེ་རྫོགས་རྗེས་ང་ཚོས་གྲོས་བསྟུར་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཅིག་བྱས། ཚོགས་འདུ་དེར་
ཞུགས་མི་གཞན་གཉིས་ཉེ་གེ་མཛད་ཉི་དང་འཛོད་རྗེ་(David Finkelstein and
George Greenstein) གཉིས་གྱིས་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་པའི་འདི་ག་ཉེན་གྱི་སྤང་ཚུལ་དེ་
ཨ་ལོང་ཡོད་པའི་འགྲིག་ཐག་འགའ་བེད་སློང་བྱས་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་།
ངས་འདི་གསལ་པོར་དྲན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ནི་ང་དང་ངའི་སྐད་སྐུར་གཉིས་གྱིས་
དཔེ་སྟོན་འདི་བརྒྱན་ནས་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་པའི་འདི་ག་ཉེན་དེ་སློ་ལ་འཆར་མ་ཐུབ་པར་
དཀའ་ངལ་གང་འཚམ་ཞིག་འཕྲད། དེ་ནས་ཚོགས་འདུ་དེར་ཞུགས་ཡོད་པའི་ཚན་
རིག་པ་ཚང་མས་འགྲེལ་བཤད་དེ་གོ་སླ་ཏུ་གཏོང་བར་འབད་བཅོམ་བྱས་ཀྱང་། ང་
ཚོ་སྤང་ལས་ཀྱང་མགོ་འཕྲོམས།

དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚན་རིག་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་བར་དེར་རབས་གྱི་འདི་ག་ཉེན་
བྱུང་ཚུལ་རིག་པའི་རྣམ་གཞི་ཡང་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ལྟོས་བྱུང་གྱི་རྣམ་གཞག་རེད།
འདི་ག་ཉེན་བྱུང་ཚུལ་རིག་པ་འདིའི་ནང་གནམ་དབྱུང་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་
འབྲས་བུ། འཐེན་འཇུགས་ནི་བར་སྤང་དང་དུས་གཉིས་ཀའི་གྲུག་ཚ་ཞིག་ཏུ་ལྟ་བའི་
རྒྱན་མོང་གི་ལྟོས་བྱུང་གྱི་རྣམ་གཞག (1) དང་སྤྱར་བ་དེས། ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་འདི་ག་

(2) རྒྱན་མོང་གི་ལྟོས་བྱུང་གྱི་རྣམ་གཞག (the theory of general relativity) འཐེན་

རྟེན་གྱི་རྣམ་པ་ནི་རྟེན་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་འགྲུལ་མེད་ཏུ་གནས་པ་ཡང་
མིན་པར་བསྟན། ང་ཚོའི་འཛིན་རྟེན་ནི་ལྷ་མ་མུད་ནས་འཕེལ་འགྱུར་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་དེ་རྣམས་གནའ་པོའི་ནང་པའི་
འཛིན་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་སྣེ་བ་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བའི་འཆར་རྟོགས་དང་མ་མུན། ཁོང་
ཚོས་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁམས་བྱེ་བྲག་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ཏེ་དང་པོ་གྲུབ་པ་དང་རྒྱ་
བསྐྱེད་ནས་མཐར་འཛིན་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་དབང་ཏུ་འགྲོ་དགོས་པར་འདོད། ཚན་
རིག་གི་འཛིན་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་ཏུ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་ཅིག་
ལ་ཨ་ལར་ཁི་ཇོ་ཏར་(༡) ། Alexander Friedmann ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་སྟོན་
དཔལ་དང་ཡེ་ཤེ་ལུ་(༢) ། Edwin Hubble ་ཀྱི་ཞིབ་ཚགས་པའི་མདོན་སྲུང་གྱི་

ཤུགས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དང་། ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དག་གི་བར་ཏུ་ཡོད་པའི་མཐོང་ཚོས་སུ་གྱུར་པའི་འགལ་
རྒྱ་དེ་དག་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་ཚེད་ཏུ། ཨ་ཡིམ་གི་ཐམ་གྱིས་རྣམ་གཞག་འདི་གཏན་འབེབས་བྱས།
བཤད་ཚུལ་ལ། ལུ་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་མི་འདྲ་བར་ལུ་མོང་གི་ལྷོས་གྲུབ་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་འཛོམ་སྤྱིར་ནང་གི་མི་བཅུ་ཡིས་མ་གཏོགས་རྟོགས་མེད་པར་གྲགས། རྣམ་གཞག་
འདིས་བཞུན་པའི་གནད་དོན་གང་མང་ཞིག་ཚན་རིག་གི་ཚོད་ལུང་ལམ་ནས་ར་སྟོན་བྱས་ཟིན། དཔེར་
ན། འོད་ནི་བར་སྤང་གི་གཟུགས་སུང་ཆེན་པོ་སྟེ་རྒྱ་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་ནས་བཤོད་སྐབས་
འཕྲིགས་ནས་འགོ་བ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ལུབ་པ་ཞིག་ཡིན།

- (1) ཨ་ལར་ཁི་ཇོ་ཏར། ། Alexander Friedmann 1888-1925 ་ཀྱི་ལྷ་ཏུ་སུ་ནས་ཡིན་པའི་
འཛིན་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་དང་ཚེས་རིག་སྣེ་བ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་ནི་དམག་ཆེན་དང་པོའི་ནང་ཏུ་ལུགས་
ལྷོང་བ་དང་། དེ་བཞིན་ ༡༩༡༧ ་ལོའི་ལྷ་ཏུ་སུའི་གསར་བཞེ་ཆེན་མོའི་སློབ་ཡུལ་ལྷོང་ཡོད་མཁན་ཞིག་
ཡིན། ཁོང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་དེ་ཚོས་འབར་གས་ཆེན་མོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཆེན་རིག་གི་རྣམ་
གཞག་ཚོད་ལུང་ཞིག་ཆགས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད།
- (2) ཡེ་ཤེ་ལུ། ། Edwin Hubble 1889-1953 ་ཀྱི་ཨ་མི་རི་ཀའི་གནམ་དབྱེད་རིག་པ་སྣེ་བ་ཞིག་
སྟེ། ཁོང་གིས་དགུ་ཚོགས་སྐྱེ་མོ་ལས་གཞན་པའི་དགུ་ཚོགས་གསར་ཉིད་བྱས་ནས་ཚན་རིག་གི་འཛིན་
རྟེན་གྱི་གོ་རྟོགས་དེ་རྒྱ་བསྐྱེད། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་འཛིན་རྟེན་འདི་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་པའང་ཁོང་གི་ཞིབ་
འཇུག་གི་འབྲས་བུས་བཞུན་པ་ཞིག་ཡིན།

ཞིབ་ལྟ་སྟེ། དཔེར་ན། ཐག་ཉེ་ལ་ཡོད་པའི་དགུ་ཚིགས་ལས་ཐག་རིང་གི་དགུ་
ཚིགས་ཀྱིས་འབྲེན་པའི་འོད་ཟེར་ནང་གི་འགྲུར་འགྲོས་དམར་པོ་ཆེན་པོ་དེར་ཚད་
འཇལ་བྱེད་སྐབས་བཅས་ཀྱིས། ང་ཚོའི་འཛིག་ཉེན་ནི་གྲུག་གྲུག་དང་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་
བ་ཡིད་ཆེས་འཕེར་བའི་གསལ་བ་འདད་བྱས།

རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་བཞིན་པའི་ལས་འདི་ནི་འཛིག་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་འབར་གས་ཆེན་
མོ་ཟེར་བ་དེའི་ནང་དུ་ཐོག་མར་བྱུང་བར་བདེན་པར་འཛིན། སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་
འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་ནི་ལོ་རེ་དུང་ཕུར་ ༡༢༠ ཉམས་ ༡༥༠ / 12 to 15 billion ་ཡི་
ཡར་སྡོན་ཞིག་ལ་བྱུང་བར་འདོད། འབར་གས་ཆེན་མོ་བྱུང་ནས་སྐར་ཆ་འགའ་ཤས་
ཤིག་གི་རྗེས་ལ་ཚ་གྲང་མར་འགྲིབས་ནས་རྗེས་འགྲུར་གྱི་འགྲུར་ལྡོག་བྱུང་བའི་ཁྲོད་
རྗེས་ཡང་བ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ་གྲུབ་འགོ་རྒྱགས། དུས་ལྡན་རིང་པོའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་གྲུ་
དག་ལས་འཛིག་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་དངོས་གཞུགས་ཐམས་ཅད་གྲུབ་པར་འཛིག་ཉེན་
གྲུབ་རྒྱུ་ལ་རིག་བ་སྐྱ་བ་པལ་ཆེ་བས་ཡིད་ཆེས་བྱེད། འདི་ལྟར་བཅས་པོ་དང་ཚ་ཟེར་
ལས་གྲུབ་པའི་མའི་གོང་བྱ་དེ་ལས་མཛོན་སྐྱམ་གྱི་སྲོང་ལུལ་དུ་གྲུར་པའི་བར་སྐར་
དང་། དུས། དངོས་གཞུགས། ལྷན་ལུགས་སོགས་བྱུང་། ལོ་རབས་རྒྱག་ཅུ་པའི་ནང་
ལ་འཛིག་ཉེན་གྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་རྒྱ་བསྐྱོངས་ཀྱི་རྒྱབས་རྒྱུན་རྒྱུར་བའི་ཆ་ཟེར་བྲུབ་
ཡོད་པ་གསར་དུ་རྟོག་པ་དང་། དེ་ནི་འབར་གས་ཆེན་མོའི་བྲག་ཆའམ་མེ་སྐྱག་ལྟ་བུ་
ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། རྒྱ་བསྐྱོངས་ཀྱི་རྒྱབས་རྒྱུན་རྒྱུར་བའི་ཆ་ཟེར་འདིའི་འོད་
རིམ་དང་། འཁྲོག་འགྲོས། བར་སྐར་གི་བྲུབ་བཅས་ལ་ཚད་འཇལ་ཞིབ་ཚགས་
པོར་བྱས་པ་དེས། མ་མཐའ་ཡང་ཅུ་པའི་ཆ་ནས་བའདད་ན་འཛིག་ཉེན་གྱི་ཐོག་མའི་

བྱུང་མིམ་གྱི་ད་ལྟའི་དཔེ་མཚོན་འདིར་རྒྱལ་རྟེན་གསལ་ལོ་བྱས།

རྒྱལ་ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་ཚ་ཟེར་གྱི་སྤྱོད་འདི་སྟེས་དབང་གིས་མ་
རྟེན་བར་དུ། ཡུན་རིང་ཞིག་ལ་ཚོན་རིག་གི་འཇིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་དུ་
གྲུབ་མཐའ་སྟོབས་ཤུགས་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཚོད་སྟེང་བྱུང་། འགའ་ཤམ་
ཤིག་གིས་ངང་ཚུལ་བརྟན་པོའི་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཟུང་གི་ཐོག་ནས་འཇིག་རྟེན་རྒྱ་
སྤྱོད་བཞིན་པ་དེར་ལྟ་ཚུལ་བཟུང་། དེ་ཡང་རྒྱུག་གཏན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་
ཉིད་རྣམས་འཇུག་བཞིན་དུ་འཇིག་རྟེན་འདི་མཁྱོད་ཀྱི་ཚད་འགྲུར་མེད་ཅིག་གི་ངང་
ནས་དུས་ཉག་ཏུ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་བཞིན་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ཡིན། དེ་ལས་སྟོབས་སྟེ།
ཚོན་རིག་གསོར་གཞན་ཞིག་གིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་འཕེལ་འགྲུར་ནི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་
ཀྱི་འབར་གསལ་ཤིག་ལས་བྱུང་བར་འདོད། འདི་གོ་ཐོས་ལ། ཉམི་རང་ཉི་⁽¹⁾ ། Fred
Hoyle ་ལྟ་བུ་དེར་རབས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་མཁམས་དབང་ཆེན་པོ་དུ་
མ་ཡང་ངང་ཚུལ་བརྟན་པོའི་རྣམ་གཞག་འདི་རྟེན་འཇིག་བྱེད་མཁམས་རེད། རོན་ཏོ་
མར་འདི་མི་རབས་འདིའི་མགོ་སྟོད་དུ་རྣམ་གཞག་འདི་ང་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་
མའི་བྱུང་བའི་སྐོར་ལ་ཡོད་པའི་ཚོན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། དེར་སྐབས་
འཇིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ལ་ཆེ་བས་རྒྱལ་ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་རྒྱུ་
བའི་ཚ་ཟེར་གྱི་སྤྱོད་ཀྱིས། འབར་གསལ་ཆེན་པོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ལ་ཚད་མ་ལྡན་པའི་
དཔེ་སྟོན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱས་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པར་སྤྱང་། འདི་ནི་ཚོན་རིག་
གི་མཐའ་གྲུག་གི་ཞིབ་འཇུག་ནང་དུ་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དབང་ནི་ཆེས་མཐའ་མའི་

(1) ཉམི་རང་ཉི་ ། Fred Hoyle 1915-2001 ་ དབྱིན་ཇིའི་གནམ་དབྱུང་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཞིག་
ཡིན་པར་མ་ཟད། ཚོན་རིག་གི་རྟོག་བཟོའི་བརྩམས་སྤྱང་འདི་མཁམས་ཡང་རེད།

བདེན་དོན་མཚོན་གྱིད་ཡིན་པའི་དཔེ་མཚོན་ངོ་མཚར་ཅན་ཞིག་ཡིན། མ་མཐའ་
ཡང་ལྷ་བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཡང་
ཁྱད་ཚོས་འདི་ལྟར། མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་ལ་བསྟོན་པ་གྲོས་བསྟུང་ཞིག་གི་
ནང་ཚོད་སྐྱབ་པར་པོ་ཞིག་གྱིད་པའི་ཆ་རྒྱུན་རང་ཉིད་ལ་ཚང་མེད་པ་ནང་པའི་གཞུང་
དུ་གསུངས།

པོད་དུ་ནང་ཚོས་མ་དར་བའི་སྤྱི་རོལ་ཏུ་འཛིག་ཉེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལ་པོན་
ཚོས་ལས་གྲུང་བའི་ལྷ་སྐྱད་འབྲུ་མིན་ཞིག་ཡོད། ལྷ་སྐྱད་དེ་དག་གི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་
པོ་ཞིག་ནི་ཟང་ཟིང་ལས་པོ་རིམ་དང་། ལུན་པ་ལས་སྤང་བ། མཚན་པོ་ལས་ཉིན་མོ།
སྟོང་བ་ལས་གནས་པ་བསྐྱུན་པ་འདི་ཡིན། ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་སྐྱེས་ཏུ་ཞིག་གིས་
རུས་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས། ལས་འདི་དག་ལ་རྒྱུན་གྲུས་ཉེ་ཚོས་ཐམས་ཅད་གསར་
གཏོད་གྲུས། ལྷ་སྐྱད་ཁག་གཞན་ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་འཛིག་ཉེན་འདི་འཛིག་ཉེན་
ཁམས་ཆེན་པོའི་སྐོར་ཞིག་ལས་སྐྱེས་ཤིང་འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་སྤང་པོ་ཞིག་
ཡིན་པར་བཤད། ཚོས་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་གྱིས་སྐྱབ་པའི་
གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་ནང་འཛིག་ཉེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་ལྷ་བ་མི་
མཐུན་པ་གང་མང་གྲུང་ཞིང་། ལྷ་མོའི་གངས་ཅན་པའི་སྤྱི་གཙོ་བོའི་རྣམ་གཞག་གིས་
ང་ཚོའི་འཛིག་ཉེན་གྱི་རྩོག་མ་དང་དེའི་ནང་གི་ཆེ་སྐོག་ནི། གཞི་རུ་གནས་ཤིང་རང་
རྒྱ་སྐབ་པའི་གྲུབ་གཞི་ཞིག་གི་མཚོན་གྱིད་ཡིན་པར་བརྗོད། གྲེ་བྲག་པའི་རུལ་གྱི་
རྣམ་གཞག་གིས་རང་རྒྱ་སྐབ་པའི་རྩ་བའི་གྲུབ་རྣམས་གཅིག་སྤྱད་དེའི་ཚབ་ལ་ཆ་རྒྱུང་དུ་
བལོ་མི་སྐབ་པའི་རུལ་སྤྱ་རབ་མང་པོ་ཞིག་བཞག་ནས་དེ་རྣམས་དངོས་ཡོད་གནས་

ལུགས་ཀྱི་རྩ་བའི་གྲུབ་ཆ་རྩ་འདོད། དེ་བཞིན་ལྷ་ཚངས་སའམ་དབང་ལྷུག་ནི་འཛིག་
 རྟེན་བཀོད་ས་པོར་འདོད་པའི་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་གྲུང། ལྷོགས་གཅིག་ཏུ་ལྷུང་བའི་
 དངོས་གཙོ་སྣ་བ་རྒྱང་འཕེན་པའི་ལུགས་ལ་དགོས་དམིགས་སྤོང་ཞིང་ཐོལ་གྲུང་ཏུ་
 གྲུབ་པའི་བཅའ་པོ་ལས་འཛིག་རྟེན་གྱི་འཕེལ་འགྲུང་གྲུང་བ་དང། སེམས་དང་སེམས་
 གྲུང་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བཅའ་པོའི་ཚོས་རྣམས་འདུ་ཚོགས་བྱས་པ་ལས་གྲུབ། འདོད་
 ཚུལ་མཐའ་མ་འདི་ནི་སེམས་དབང་རྩ་དང་སྐྱེ་དངོས་རྣམས་འགྲུང་གྱི་དངོས་ཡོད་
 གནས་ལུགས་ལ་ཁྱེད་ས་གཏུགས་པ་དང། འདི་གཉིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ལུས་ཚོལ་
 ལ་ལྷུག་པར་འདོད་པའི་ཚན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་སྣ་བའི་གྲུབ་མཐའ་དང་མི་མཚུངས་
 བ་ཞིག་མིན། གྲུབ་མཐའ་དེ་དག་ལས་ལྷོག་སྟེ་ནང་པས། ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་ས་
 དང་གནས་གཞི་གང་ཡིན་རྒྱང་སན་ཚུན་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱེན་གྱི་བྱ་རྒྱ་ཞིག་ལ་
 བརྟེན་ནས་འགྲུང་བ་རྒྱ་མཚན་ཏུ་བཞག་ནས། འཛིག་རྟེན་གྱི་འཕེལ་འགྲུང་དེ་ཡང་
 རྟེན་འགྲུང་གི་ཚོས་ཉིད་གཞི་ལ་བརྒྱང་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས། རྟེན་འགྲུང་གི་ཚོས་
 ཉིད་འདི་ནི་ཤེས་པ་དང་བཅའ་པོ་གཉིས་ཀར་འཇུག།

ལྷ་མོའི་གསུང་རབ་རྣམས་གཞིར་བཞག་ནས་བཤད་ན། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་
 མའི་སྐྱོར་ལ་བཀོད་པའི་འདི་བ་རྣམས་ལ་སངས་རྒྱས་བཙུན་འདས་ཀྱིས་ཐད་
 ཀར་ལན་ཅི་ཡང་མཛད་མེད། ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དཔེ་ཞིག་གི་ནང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་
 འདི་བ་འདི་འདྲ་འགོད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེ་དུག་ལྡན་གྱི་མདས་མས་པའི་མི་ཞིག་
 དང་མཚུངས་པར་གསུངས། གཤག་བཙུན་སྣམ་པ་མདའ་དེ་འདོན་ཏུ་འཇུག་རྒྱ་
 ལས་མས་པོག་པའི་མི་དེས་མདའ་འཕེན་མཁན་གྱི་རིགས་རྒྱད་དང་རྩ་བ་རྒྱད།

མིང་། རྗེ་བ་བཅས་ཤེས་རྒྱལ་ལ་ལྷ་རྒྱལ་ས་རྒྱག་པ་དང་། དེ་བཞིན་འཕེན་མཁམ་དེའི་
ཤེས་དང་ནག་དང་སྐྱུག་ཡང་ན་དཀར་བ། ཁོ་སྲོང་གསེབ་དང་། སྲོང་རྒྱལ། ཡང་ན་
སྲོང་འཁྲེང་གང་ཞེས་ལ་བསྐྱད་ཡོད་པ། བེད་སྲོད་བྱས་པའི་གཞུ་དེ་གཞུ་དུག་ས་
མཁམ་འཕྲེད་གཞུ་གང་ཞེས་ཡིན་མིན། གཞུ་ཐིག་དེ་སྐྱེད་པ་དང་། འདམ་རྩ། སོ་མ་ར་
རྩ། ཅ་རྒྱས། ཡང་ན་ཤིང་བགས་གང་ཞེས་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་མིན། མདའ་ཤིང་དེ་
ནགས་ཚལ་གྱི་ཤིང་རམ་མིས་བཅུགས་པའི་ཤིང་ཞེས་ཡིན་མིན་སོགས་གྱི་འི་བ་
མང་པོ་འགོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འཛིག་ཉེན་སྐོར་གྱི་འི་བ་དེ་དག་ལ་སངས་རྒྱས་གྱིས་
ཐད་ཀར་ལན་མ་གསུངས་པ་འདིར་འགྲེལ་བཤད་སྤྲོ་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་པའི་ནང་
ནས། གཅིག་ནི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་འི་བ་དེའི་རིགས་ཐར་པའི་ལམ་ལ་ཐད་
ཀར་འགྲེལ་བ་མེད་པས་ཡིན། གཞན་ཡང་གཙོ་བོ་མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་གྱིས་བཟུང་
བའི་ལྷ་རྒྱལ་ཞེས་ལ། སངས་རྒྱས་གྱིས་ལན་མ་མངོན་པའི་རྒྱ་མཚོན་ནི་འི་བ་དེ་
དག་ཚོས་རྣམས་གྱི་དངོས་ཡོད་ལུགས་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་གྲུབ་པར་འདོད་པའི་ལྷ་
རྒྱལ་ཞེས་ལ་གཞི་བཅོལ་ཡོད་པས། ལན་གསུངས་པ་ཡིན་ན་རང་རྒྱ་སྐྱབ་ཅིང་
བདེན་པར་གྲུབ་པའི་གནས་གཞི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་བརྟན་དུ་འགྲོ་བར་དོགས་
པས་ཡིན།

འི་བ་དེ་ཚོ་རྗེ་ཚོན་དུ་སྐྱིག་སྤངས་ལ་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་གྱི་སྲོལ་རྒྱན་མ་
འདྲ་བའི་ནང་ཁྱད་པར་རྒྱང་ཅོམ་ཡོད། སྤེའི་གཞུང་དུ་ལན་མ་གསུངས་པའི་འི་བ་
བཅུ་བཤོད་ཡོད་ཀྱང་། བོད་བས་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་པའི་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྲོལ་
རྒྱན་ནང་གཤམ་གསལ་གྱི་འི་བ་བཅུ་བཞི་འདི་ཚོ་བཤོད་ཡོད།

- ༡ ་། བདག་དང་འཇིག་རྟེན་རྟག་པ་ཡིན་ནམ།
- ༢ ་། བདག་དང་འཇིག་རྟེན་མི་རྟག་པ་ཡིན་ནམ།
- ༣ ་། བདག་དང་འཇིག་རྟེན་རྟག་མི་རྟག་གཉིས་ཀ་ཡིན་ནམ།
- ༤ ་། བདག་དང་འཇིག་རྟེན་མི་རྟག་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་ནམ།
- ༥ ་། བདག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་ཞིག་ཡོད་དམ།
- ༦ ་། བདག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་ཞིག་མེད་དམ།
- ༧ ་། བདག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་ནམ།
- ༨ ་། བདག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ་དང་ཐོག་མ་མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་ནམ།
- ༩ ་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལྟོངས་པའི་རྗེས་སུ་གནས་སམ།
- ༡༠ ་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལྟོངས་པའི་རྗེས་སུ་མི་གནས་སམ།
- ༡༡ ་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལྟོངས་པའི་རྗེས་སུ་གནས་པ་དང་མི་གནས་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་ནམ།
- ༡༢ ་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལྟོངས་པའི་རྗེས་སུ་མི་གནས་པ་དང་མི་གནས་པ་ཡང་མ་ཡིན་ནམ།
- ༡༣ ་། སེམས་ནི་ལྷས་དང་གཅིག་པ་ཡིན་ནམ།
- ༡༤ ་། སེམས་དང་ལྷས་ཐ་དད་ཀྱི་ཚོས་ཡིན་ནམ།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་འདི་འདྲའི་གཞུགས་འདུགས་རིག་པའི་དྲི་བ་དག་ལ་ལན་མ་མཇུག་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྐོལ་རྒྱན་ཞིག་ཡོད་ནའང་། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་དུ་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ནང་། ང་ཚོའི་འཚོ་གནས་དང་འཚོ་སའི་

འཛམ་གླིང་འདིའི་སྐོར་ལ་རྒྱན་དུ་སོན་པའི་གཞི་རྒྱའི་བྱི་བ་འདིའི་རིགས་ལ་དབྱུང་བ་
ཞིབ་མོ་བཏང་བའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད། ང་རང་གི་སོད་ཀྱི་ནང་པའི་གྲུབ་
མཐས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གཅེས་འོར་འདི་རྒྱན་འཛིན་གྱིང་ཀྱི་
ཡོད།

ནང་བསྟན་དུ་འདིག་ཉེན་ཆགས་ཚུལ་གླེང་བའི་གཞུང་ལུགས་གཙོ་བོ་གཉིས་
ཡོད། དང་པོ་མངོན་པའི་ལུགས་ནི་ཐེ་ལཾ་དང་། སྤི་ལ་རྒྱ། འབར་ལ། ཀམ་པོ་གྱི་ཡ།
ལའོ་སི་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་དུ་དེང་སང་བར་དུ་གཙོ་བོར་དར་བའི་གནས་བརྟན་གྲེ་
པའི་ལུགས་ལྟ་བུ་ནང་པའི་གྲུབ་མཐས་མང་པོས་སྤྱན་སོང་ནས་ཁས་ལེན་གྱིང་། བོད་
དུ་དར་བའི་ནང་བསྟན་ནི་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་ཚོས་ཉེ་ལྷག་པར་དཔལ་རྒྱལ་རྒྱ་ནས་མར་
ཁྲབ་པའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་དེ་ཡིན་ནའང་། མངོན་པའི་གཞུང་གི་སེམས་ཁམས་
རིག་པ་དང་འདིག་ཉེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་གཉིས་ནི་བོད་པའི་བསམ་སློབ་དཔལ་ཡོན་
ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས། བོད་དུ་དར་བའི་ཚོས་མངོན་པའི་འདིག་ཉེན་གྲུབ་
ཚུལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་གཙོ་བོ་ནི་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཛད་པའི་ཚོས་
མངོན་པ་མངོན་ཡིན། བོད་ལ་ཡོད་པའི་འདིག་ཉེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་གཞུང་ལུགས་
གཉིས་པ་ནི། དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་དང་དེའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་
གསང་སྤྲུགས་རྫོང་རྗེ་ཐེག་པའི་བསྟན་བཅོས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྤོགས་བསྐྱུས་བྱས་
པ་ལས་གྲུབ་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། བཤད་སློབ་ལ་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་
དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་གཙོ་བོ་རྣམས་གསུངས་པར་གྲགས་གྲང་། གཞུང་ལུགས་
འདིའི་བསྟན་བཅོས་ལྟ་བུ་སྣམས་ག་དུས་རྒྱང་ཡོད་མེད་ཉག་ཉག་ཅིག་ངོས་འཛིན་

བྱེད་རྒྱ་ཉི་ཁག་པོ་རེད། དུས་རབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ནང་དུས་འཁོར་གྱི་བསྟན་
བཅོས་གཙོ་བོ་རྣམས་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ནས་པོད་བསྐྱར་བྱས་པ་ནས་བཟུང་།
འདིས་པོད་གྱི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པའི་ནང་དུ་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བཟུང་ཡོད།

ང་ལོ་ན་ཉི་ཤུ་ཡིན་དུས་མངོན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་
ཆེད་དུ་སྦྱོང་སྦྱབས། ངས་འཛམ་གླིང་འདི་སྐོར་ལོ་ཡིན་པ་རྟོགས་ཟིན་ཅིང་། དུས་
དེའི་ཁག་ཏུ་སྐྱབས་པའི་སྤྱིང་གི་མེ་རིའི་དོང་ཁའི་པར་སོགས་མཐོང་སྲོད། སྐབས་དེར་
སའི་གོ་ལ་དང་སྐྱབས་པ་གཉིས་ཉི་མ་ལ་སྐོར་བ་བྱེད་པའི་གོ་རྟོགས་རྒྱར་ཅམ་ཞིག་ང་ལ་
ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ངས་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་བཅམས་པའི་མངོན་པའི་གཞུང་
ལུགས་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དུས། བྱང་པོ་བཤད་ན་དེས་
ངའི་ཡིད་དབང་དམིགས་བསལ་གྱིས་བཀུག་མེད།

མངོན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པས་སའི་གོ་ལ་ལེབ་ལོ་ཡིན་པ་དང་།
དེའི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཉི་མ་དང་སྐྱབས་པ་ལྟ་བུ་གནས་གྱི་གཟུགས་ལུང་གིས་བསྐྱོར་ཡོད་
པར་བཤད། རྣམ་གཞག་འདི་གཞིར་བཞག་ན་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལྟེ་བར་ཡོད་པའི་རིའི་
རྒྱལ་པོ་རེ་རབ་གྱི་སྤྱོད་པས་བཞི་ན་གླིང་ཆེན་བཞི་ཡོད། དེའི་ནང་གི་སྟོ་སྤྱོད་པས་གྱི་
གླིང་ཆེན་ནི་ང་ཚོའི་སའི་གོ་ལ་ཡིན། གླིང་ཆེན་འདི་ཚོ་རེ་རེ་ལའང་གླིང་མཚན་གཉིས་
རེས་བསྐྱོར་ཡོད་པ་དང་དེ་དག་གི་བར་ན་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོས་ཁེངས། འཛིག་རྟེན་གྱི་
ཁམས་འདི་གནས་གཞི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཡོད་ཅིང་། གནས་གཞི་དེ་ཡང་བར་སྐྱང་སྟོང་
པའི་ནང་རྒྱུང་གི་རྒྱས་ལུགས་གྱིས་ཡར་བཏེགས་ཡོད་པར་འདོད། སློབ་དཔོན་
དབྱིག་གཉེན་གྱིས་ཉི་ལྗེའི་པོངས་ཚད་དང་སྐོར་ལམ། དེ་དག་དང་སྟོ་འཛམ་གྲུ་གླིང་

གི་བར་ཐག་བཅས་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཞིབ་མོ་ཞིག་བརྒྱབ་སྤྲོད་པ།

མོངས་ཚད་དང་བར་ཐག་གི་འགྲེལ་བཤད་ལ་སོགས་དེང་རབས་ཀྱི་གནས་
དབྱུང་རིག་པའི་མངོན་སྲུང་གི་བདེན་དཔང་དང་ཡོངས་སྤྱོད་འགྲེལ་བཤད་ལ། རིགས་པ་དང་
འགལ་བའི་གྲུབ་མཐའ་ཁས་སྦངས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་གདེང་འཛིན་དམའ་ཏུ་གཏོང་བ་
དང་། མངོན་སྲུང་གི་བདེན་དཔང་དང་འགལ་ན་དེ་བས་ཀྱང་ལོངས་སྤྱོད་ཚབས་ཆེན་
ཞིག་ཡིན་པའི་རྩ་འཛིན་ནང་པའི་གཞུང་དུ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་
འཛིན་ཉེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་འདི་སྐྱེ་འཛིན་གོ་བ་ལོན་པ་དཀའ། དོན་ངོ་མར་ནང་
ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཚོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་འཛིན་ཉེན་ཆགས་སྐྱངས་
ཀྱི་དཔེ་མཚོན་འགལ་བ་ཅན་འགའ་ཡོད་པས། ནང་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། ཚན་རིག་
ལ་རྒྱབ་ཉེན་བཅོལ་མི་དགོས་པར་དེ་དག་གང་ཞིག་ཡིན་ཏུང་ཐད་ཀའི་ཚིག་དོན་གི་
བདེན་དོན་ལ་དོགས་འདྲི་མི་བྱེད་རང་བྱེད་ཡིན། ང་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་ནང་
པས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་གྲུབ་ཚུལ་གི་ཆ་མང་པོ་ཞིག་དེས་བར་དུ་
འདོད་དགོས།

མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་ལྟ་ཚུལ་ལ་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་རང་ཉིད་
ཀྱིས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་ཅི་ཅུ་བྱས་ཡོད་མེད་ཟེ་ཚོམ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་སྐབས་
དེར་རྒྱ་གར་ནང་དར་བའི་འཛིན་ཉེན་གྲུབ་ཚུལ་གི་འདོད་ཚུལ་འདྲ་མིན་གོ་རིམ་ལྡན་
པའི་སློབ་སྦྱོར་བསྟན་པ་ཞིག་ཡིན། ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན། ནང་ཚོས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་དག་
གིས་ཕྱི་སློབ་ཅེས་བརྗོད་པའི་འཛིན་ཉེན་དང་དེའི་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ནི།
ནང་བརྟན་གི་སེམས་ཅན་གྲུང་སྐྱངས་དང་དེ་དག་གི་འཚོ་གནས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་

ལ་སྟོན་ན་སལ་བ་ཡིན། ལོ་རབས་སྐུམ་ཅུ་པའི་སྐབས་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་
འབྲུལ་བཞུད་རྒྱ་ཆེར་བྱས་པའི་བོད་གྱི་མཁས་དབང་དག་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱིས།
སའི་གོ་ལ་སྟོ་འཛམ་བུ་སྤྱིང་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་མངོན་པའི་ལུགས་གྱི་འབྲེལ་
བཤད་འདིས་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ས་དཀྱིལ་མའི་ས་ཁུལ་གྱི་མཚོན་པའི་བསམ་
ཚུལ་བཏོན་ཡོད། ཁོང་གིས་སྤྱིང་ཆེན་གཞན་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་བཤད་དེ་དང་རབས་
གྱི་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་བཤད་གྱི་གནས་བབ་དངོས་ཡོད་ཁ་ཤས་དང་མཚུངས་ཚུལ་
ཡིད་དབང་མེད་དུ་འགྲུག་པའི་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱས་འདུག ཁོང་གི་འདོད་ཚུལ་
འདི་བདེན་པ་ཡིན་མིན་དང་། ཡང་ན་དོན་ངོ་མར་རྒྱ་གར་གྱི་ས་ཆ་དེ་ཚོར་རིའི་རྒྱལ་
པོ་རི་རབ་གྱི་མཐའ་སྐོར་བར་འདོད་པའི་སྤྱིང་ཆེན་དག་ལ་སྟོན་ནས་མིང་བཏགས་
བ་ཡིན་མིན་བཅས་ནི་ད་དུང་ཐེ་ཚོམ་གྱི་གནས་ཤིག་ཡིན།

ལྷ་མོའི་གསུང་རབ་ཁག་ཅིག་གི་ནང་རྒྱ་སྐར་ནམས་བར་སྤང་སྟོང་པའི་ནང་
གཡེངས་པའི་གཟུགས་སུང་རྒྱུ་པོ་ཡིན་པར་གསུངས། འདི་ནི་དང་རབས་གྱི་
འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་གི་རྒྱ་སྐར་གྱི་སྤྱིག་གཞི་དང་མི་མཚུངས་པ་ཞིག་
མ་རེད། དུས་འཁོར་ལུགས་གྱི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་། ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་
དབྱུ་ཚིགས་ནང་གི་ནམ་མཁའི་གཟུགས་སུང་དག་གི་འཕེལ་འགྲུང་ལ་དུས་རིམ་
ངེས་ཅན་ཞིག་སྤྲད་ཡོད། དང་པོ་སྐར་མ་ནམས་གྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་ང་ཚོའི་ཉི་མའི་
ཁྲིམ་རྒྱུད་སོགས་བྱུང་བར་འདོད། དང་བ་བརྟམ་པ་ཞིག་ལ། མངོན་པའི་ལུགས་དང་
དུས་འཁོར་གྱི་ལུགས་གཉིས་ཀའི་ནང་འཛིག་རྟེན་གྱི་འགྲུང་ཁུངས་ལ་ལྟ་རྒྱ་ཆེན་པོ་
ཞིག་བཟུང་ནས། ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་འདི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་གྲངས་ལས་འདས་པའི་

ནང་གི་གཅིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། ལུགས་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་འཛིག་
རྟེན་གྱི་ཁམས་གྲངས་ལས་འདས་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་སྟོན་སྤང་སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོང་
ཆེན་པོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟོན་འདི་བཀོལ་སྟོན་བྱས་ཤིང་། ། རའི་ལྷ་
ཚུལ་ལ་འདི་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དུང་ལྷན་བརྒྱ་དང་ཉ་ལམ་མཚུངས། ། འདི་ལྷན་གྲངས་ལས་འདས་
པའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཡོད་པར་ལུགས་གཉིས་ཀས་ཁས་ལེན་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་ནང་
པའི་ལྷ་པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཉིལ་སོ་ལ་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་
མེད་ནའང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་བྱེ་བྲག་བ་སོ་སོ་ལ་ཐོག་མ་དང་། བར་མ། མཐའ་
མའི་བརྒྱད་རིམ་བཅས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།

འཛིག་རྟེན་བྱེ་བྲག་བ་ཞིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་ནི། སྟོང་བ་དང་། ལྷབ་པ། གནས་
པ། མཐའ་འཛིག་བ་སྟེ་དུས་རིམ་བཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོན་ནས་རྟོགས་དགོས། དུས་
རིམ་འདི་ཚོ་རེ་རེ་ཡང་ཉ་ཅང་རིང་བའི་བར་མའི་བསྐལ་བ་ཉི་ཤུ་ལ་གནས་པར་
འདོད། ལྷབ་པའི་བར་མའི་བསྐལ་བ་མཐའ་མའི་ནང་དུ་སེམས་ཅན་རྣམས་འཕེལ་
འགྱུར་འབྱུང་བ་དང་། ས་དང་བར་སྐྱང་གི་ཁམས་མ་གཏོགས་རང་བྱུང་གི་འབྱུང་བ་
གསུམ་སྟེ་རྒྱ་དང་། མཉམ་སྦྲེལ་ཡིན་ཡང་འཛིག་རྟེན་ཞིག་འཛིག་བ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་བྱེད་
ཅིང་། འབྱུང་བ་གང་ཞིག་འཛིག་རྟེན་སྟོན་མའི་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་སོང་
ན་འབྱུང་བ་དེ་ཉིད་འཛིག་རྟེན་ཕྱི་མ་ཞིག་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྟེན་གཞིར་འགྲོ།

དེའི་ཕྱིར་ནང་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ནི་
རྒྱ་བོ་གདུག་གི་བྱེ་མའི་རྒྱལ་གྲངས་ལས་མང་བའི་ལྷ་ཚུལ་ཡོད་པར་མ་ཟད། འཛིག་རྟེན་
གྱི་ཁམས་དེ་དག་རྒྱུན་དུ་གྲུབ་པ་དང་འཛིག་པའི་ངང་ཚུལ་ཞིག་གི་ནང་ཡོད་པའི་ལྷ་

བ་ཡང་ཡོད། ལྷ་ཚུལ་འདི་དག་གིས་འཛིག་རྟེན་ལ་རང་རྒྱ་སྤྱབ་པའི་ཐོག་མ་ཞིག་
 མེད་པར་བསྟན་པ་དང་། ཚོན་རིག་ལ་རྩ་བའི་ཇི་བ་ཁག་ཅིག་འདྲེན་པར་བྱེད་པ་སྟེ།
 འབར་གས་ཆེན་མོ་གཅིག་གམ་དུ་མ་བྱུང་ངམ། འཛིག་རྟེན་གཅིག་གམ་དུ་མ། ཡང་
 བ་གྲངས་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་དམ། བར་པའི་འདོད་རྩལ་ལྷུང་འཛིག་རྟེན་ལ་
 གྲངས་མཐའ་མེད་དམ། ཡང་བ་གྲངས་མཐའ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ང་ཚོའི་འཛིག་
 རྟེན་འདི་ལྷ་མཐའ་མེད་པར་རྒྱ་བསྐྱེད་དམ། ཡང་བ་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་པ་འདི་དམ་དུ་
 འགྲོ་བར་མ་ཟད་སྤྱིར་སྟོན་སྟེ། མཐའ་སྤྱི་བའི་འཛིག་རྟེན་འདི་གོང་དུ་གཅིག་དུ་ཆགས་
 སམ། ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་འདི་ཐོག་མཐའ་མེད་པར་བསྐྱར་སྐྱུན་བྱེད་པའི་འཛིག་རྟེན་
 ཞིག་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་ནམ། ཚོན་རིག་པ་ཚོས་ཇི་བ་འདི་ཚོའི་སྐོར་ལ་ནན་ཏན་བྱས་
 བས་ཚོད་སྲེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བར་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ད་དུང་ཇི་བ་གཞན་ཞིག་ཡོད་དེ།
 མདོར་ན་འཛིག་རྟེན་གྱི་འབར་གས་ཆེན་མོ་གཅིག་ཁོ་ན་བྱུང་བའི་དབང་དུ་བཏང་
 བའང་། དེ་ནི་འཛིག་རྟེན་སྤིལ་པའི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ད་ལྟའི་
 ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་པ་འདིའི་ཐོག་མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་ཇི་བ་འགོད་ཚོག་ ཚོན་
 རིག་གི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་རྩལ་རིག་པས་ད་ལྟའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མར་འདོད་པའི་
 འབར་གས་ཆེན་མོ་འདི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མ་ཡིན་མིན་གྱི་ཇི་བ་ནི་གནད་
 འགག་ཅན་ཞིག་རེད།

བར་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། ཐོག་མ་ངེས་ཅན་གཅིག་ཁོ་ན་ཡོད་པའི་ལྷ་སྤྲངས་
 འདི་ནི་རྩོག་བྱ་ཅན་ཞིག་ཡིན། འདི་འདྲའི་རང་རྒྱ་སྤྱབ་པའི་ཐོག་མ་ཞིག་ཡོད་ཆེ་
 གཏན་ཚིགས་རིག་པའི་འགྲོ་སྤྱུགས་བྱས་ན་ང་ཚོར་འདམ་ཀ་གཉིས་ལས་མེད།

འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་སྟེ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ལས་འདས་ཤིང་ཁྱད་ཏུ་འཕགས་
སའི་སློང་འག་ཅིག་གིས་འདིག་རྟེན་འདི་བསྐྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་
པར་འདིག་རྟེན་འདི་ལྷུ་བའི་ལྷ་ཚུལ་གཉིས་ཡིན། བྱང་པས་འདོད་ཚུལ་འདི་གཉིས་
ཀ་ཁས་ལེན་མི་བྱེད། ལྷོན་ཏུ་སོང་བའི་སློང་འག་ཅིག་གིས་འདིག་རྟེན་འདི་གསར་
བསྐྱེད་བྱས་ཆེ་སློང་འག་དེའི་གནས་བབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། དེའི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་སོགས་ཀྱི་འདི་བ་མང་པོ་ཞིག་སྟོན་ཡོད།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་ལྷོན་པའི་ཚད་མའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཚོས་
བྲགས་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་དགག་པའི་ནང་པའི་ཚད་ལྡན་གྱི་
དགག་སྐྱབ་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གཏན་ལ་པབ། ཚད་མ་རྣམས་འགྲེལ་དུ་ཁོང་གིས་
རྒྱ་གར་གྱི་འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཡོད་
པར་སྐྱི་འགྲོས་སུ་བསྐྱིགས་པའི་བདེན་དཔང་ལུགས་རྒྱུན་ཆེ་བ་རྣམས་བཀག་པ་
དང་། མདོར་བསྐྱས་ནས་བཤད་ན། འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཡོད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་
རྣམས་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན། ལྷོན་ཏུ་སོང་བའི་སློང་འག་ཅིག་གིས་ལུལ་ཅན་གྱི་
ཤེས་པ་དང་སྤྱིའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་འདིག་རྟེན་བསྐྱེད་ཏེ།

- ༡༧༧། ཤིང་བཟོའི་ལག་ཆ་དང་འབྲ་བར་དེ་གཉིས་གོ་རིམ་ཅན་གྱི་སློན་ནས་འཇུག
- ༡༧༨། མེ་ཉོག་གི་སློང་ལྟར་དེ་གཉིས་ལ་གཟུགས་དབྱིབས་ལྡན།
- ༡༧༩། རྒྱུན་མཁོའི་ཡོ་བྱད་བཞིན་དེ་གཉིས་ལ་རྒྱ་ཡི་བྱེད་པ་ལྡན།

ཚོད་སྐྱབ་འདི་ཚོ་ནི་ལུ་བ་སྤྱོད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སློབ་རྒྱུན་ནང་གི་
འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་ཚོད་སྐྱབ་སྟེ་འཆར་འགོད་ཀྱི་སྐྱབ་བྱེད་ཟེར་བ་དང་།

མཚུངས། འཆར་འགོད་ཀྱི་སྐབས་བྱེད་འདིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ནང་དུ་རྩོམ་སྒྲུབ་
བའི་གོ་རིམ་གྱི་ཚད་གཞི་མཐོ་ཤོད་ལྗོངས་ཅིག་གིས་རང་བྱུང་ཁམས་འདི་བསྐྱུག་
བའི་བདེན་དཔང་དུ་འཛིན། རྩོམ་འགྲུལ་ཞེས་པའི་རྩོམ་པ་རྣམས་ཀྱི་འཛིག་ཡིད་ལ་
འཆར་མི་སྲུབ་པ་ལྟར། ལྗོངས་ཅིག་སྐོར་དུ་མ་བཟང་བར་གོ་རིམ་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་
ཞེས་ཡིད་ལ་འཆར་དགའ།

རྒྱལ་ཕྱོགས་སུ་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་མ་བཀོད་པ་ཤོ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་ལྷ་
ཚུལ་འདྲ་མིན་དར་བ་ལྟར། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་དུ་འདྲུང་ལྷ་ཚུལ་འདི་འདྲའི་རིགས་སྟེལ་
བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བྱུབ་མཐའ་གང་མང་བྱུང་། ཐོག་མ་ནས་དར་བའི་བྱུབ་
མཐའ་འདི་གངས་ཅན་པའི་ཡན་ལག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། འཛིག་རྟེན་འདི་སྤྱི་གཙོ་བོ་དང་
ལྷ་དབང་སྤྱུག་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་གསལ་གཏོང་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་ལས་
བྱུབ་པར་འདོད། འདི་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ལ་གཞི་བཙུག་ཞིང་ཚད་མཐོ་བོའི་
གཟུགས་འདས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན་ལ། འཛིག་རྟེན་གྱི་བཀོད་པ་དང་།
འཚོ་གནས་ཀྱི་དགོས་དམིགས། གཞན་ཡང་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཁྱད་ཚོས་སྟོན་བྱུང་
བ་རྣམས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་ཤོ་ལ་བརྟེན་ཡོད་པར་འདོད།

སྟོན་དཔོན་ཚོས་གྲགས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་ཤོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བའི་
ལངས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཅ་བར་འགལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཐེངས་འདོན་བྱས། འཛིག་རྟེན་
བཀོད་པ་ཤོ་ལས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་བྱུང་བར་སྐབས་པ་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་
ཀྱིས་བསྐྱུལ་སྟོང་བྱས་མོད། འོན་ཀྱང་། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་ཤོའི་ལུགས་འཛིན་བ་
ཚོས་མཐའ་མཇུག་ཚོས་ཉིད་འདི་འདོར་དགོས་པ་ཁོང་གིས་གསལ་བཤད་བྱས་

ཤིང་། རྒྱུ་ཆོས་རང་རྒྱ་རྒྱུ་ལའི་ཐོག་མ་ཞིག་རྒྱ་ལྟུང་གི་ལྟུང་ལ་བའི་ཐོག་མར་
བཞག་ནས་རྒྱ་ལྟུང་གི་ཆོས་ཉིད་ལས་ལདས་པའི་རྒྱ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་མ་མཐའ་
ཡང་འུགས་སུ་བསྟན། ཐོག་མའམ་རྒྱ་དང་པོ་འདི་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་ལྟུང་པ་མ་ཡིན་
པར་རྟག་པ་དང་རང་རྒྱ་ལའི་འོ་པོ་འདི་ནི་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་འདི་ག་
པའི་བདག་ཉིད་གི་ཆོས་དང་ལྷུང་བ་བསྟན་པའི་ལུས་པ་དེ་ལ་འདི་ལྟར་ཡོད་དམ། ལྟོ་བ་
དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་རང་མཚན་པའི་རྒྱ་ཐོག་མ་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒྱ་ལྟུང་གི་
ལྟུང་ལས་ལྟོ་བ་མི་ལྟུང་པར་གསུངས། མདོར་བསྟན་ན། རྒྱ་ཐོག་མ་ཞིག་གཞིར་
འདི་ནི་པའི་ལྟུང་ལ་འདི་རང་སྣང་གང་ཅན་དུ་ལྷུང་བའི་གསུགས་ལདས་རིག་པའི་
ཆོད་དཔག་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་རྒྱུ་ལྟུང་གི་ལྟུང་ལའི་བདེན་དོན་ཞིག་མིན།

དུས་རབས་བཞི་པའི་ནང་ལྟོ་བ་དཔོན་ཐོག་མ་མེད་ཀྱིས་རྟེན་འབྲུང་གི་ནམ་
གཞག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་འདི་ག་རྟེན་འདིའི་འབྲུང་ལྟུང་སྣངས་ལ་ལྟུང་ལ་བཟུང་། ལྟུང་
གཞག་འདིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་དང་འདི་ག་པ་
བསྟན་ཅིང་། ལྟོ་བ་དཔོན་ཐོག་མ་མེད་ཀྱིས་རྟེན་འབྲུང་ལ་སྣངས་འདི་ལྟུང་ལའི་རྒྱུན་
གསུམ་ངོས་འདི་ལྟུང་ལྟུང་ཡོད། དང་པོ། ལྟོ་བ་དུ་སོང་བའི་ལྟོ་བའི་ཅིག་མེད་པའི་རྒྱུན་
འདི་ཡིན། ལྟོ་བ་དུ་སོང་བའི་ལྟོ་བའི་ཅིག་གིས་འདི་ག་རྟེན་འདི་བསྟན་པ་ཁོང་གིས་
ཁས་ལེན་བྱས་མེད། དེ་ཡང་འདི་འདྲའི་ལྟོ་བའི་ཅིག་གཞིར་བཞག་ན་དེ་ཉིད་རྒྱ་
ལྟུང་གི་ཆོས་ཉིད་ལས་ཡོངས་སུ་འདས་པ་ཡིན་དགོས་ཤིང་། རྒྱ་ལྟུང་གི་ར་བ་
ལས་བཞག་པའི་སྤྱི་སྤྱི་ལྟུང་ལ་ཞིག་གིས་རྒྱ་ལྟུང་ལ་འུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་
ལུས་པ་མེད་པས་ཆོས་གང་ཡང་བསྟན་པ་དང་འགོག་པ་ལྟུང་མི་ལུས། གཉིས་པ།

མི་རྒྱལ་པའི་རྒྱུན་ཡིན། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་འཛིག་རྟེན་འདི་བསྐྱུན་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་
དེ་དག་ཀྱང་རང་དོས་ནས་མི་རྒྱལ་བ་དང་འབྲུང་བའི་ཚོས་ཅན་ཡིན་དགོས། གསུམ་
བ། ཚོས་ཞིག་གིས་ཚོས་གང་ཡང་རྒྱང་བ་ཞིག་བསྐྱུན་མི་རྒྱབ་བ་རྒྱས་པའི་རྒྱུན་
གྲིས་བསྟན། རྒྱ་དང་རྒྱུན་གྱི་འདུ་ཚོགས་ཀྱི་བྲག་བ་ཞིག་གིས་འབྲས་བུ་ཀྱི་བྲག་བ་
ཞིག་བསྐྱུན་ཞིང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་རྒྱན་མོང་གི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་
ཞིག་དེས་པར་རྒྱ་དགོས། སློབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་གྲིས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཕྱོད་རྒྱ་
མོང་བའི་སློབ་ཤིག་ཅིག་མེད་བ་དང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་བྲེང་བ་མཐའ་མེད་བ་
སྟེ་རྟེན་འབྲུང་གི་ཚོས་ཉིད་འདི་གཞིར་བཞག་ནས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་མ་རྟོགས་
དགོས་པར་གསུངས།

ལྷན་དུ་འཕགས་པའི་སྐྱེས་བུ་ཞིག་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲུང་ལྷངས་ལ་དོས་
འཛིན་གྱིད་པར་མི་འདོད་པའི་རྩ་བའི་འདུན་པ་འདི་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་
ཀར་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད། དེའདྲ་བའི་ལམ་ལུགས་འདི་གཉིས་ཀས་རྩ་བའི་ཆ་
ནས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་ཁས་མི་ལེན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་
ལངས་སྤོགས་ལ་ལྟོས་ན་དེ་ནི་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་མིན། ཡིན་ཡང་། སྤོགས་
གཅིག་ནས་འབར་གས་ཆེན་མོ་རང་རྒྱ་རྒྱབ་པའི་ཐོག་མ་ཞིག་ཏུ་དོས་འཛིན་བྱས་
ནས་དེའི་བ་དོས་ལ་འཚོལ་ཞིབ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན། འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་རང་རྒྱ་རྒྱབ་
པའི་བྱུང་རིམ་གྱི་དུས་སྐབས་ཞིག་ཡོད་པ་ལུགས་སུ་བསྟན་པར་མ་ཟད། ཚན་རིག་
གི་འཛིག་རྟེན་གྱུ་ལྟོས་རིག་བ་སྐྱ་བ་ཚོས་ལྷན་དུ་འཕགས་པའི་ཚོས་ཉིད་ལྟ་བུ་
ཞིག་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་རྒྱ་ཡིན་པ་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་གྱིད་དགོས།

འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་ལུགས་ཀྱི་བཀོད་པ་པོ་དང་གཅིག་པ་མིན་རྒྱུ་
འཇིག་རྟེན་བསྐྱབ་པའི་ཆ་ནས་ལྷོས་ན་ཁྱད་དུ་འབགས་པའི་ཚོས་ཉིད་འདི་ཡང་
འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དང་མཚུངས།

དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་ཚན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་བསམ་ཚུལ་འདོན་བཞིན་པ་ལྟར།
འབར་གས་ཆེན་མོ་ནི་ཆོ་འགྲུགས་མ་བརྟན་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལས་གཞན་མིན་
ཆོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་རླང་བ་འདི་ཞིབ་པའི་ལམ་ནས་གོ་རྟོགས་ཟབ་མོ་ཞིག་
བྱེད་རྒྱུ་ད་དུང་ལྷག་ཡོད། ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། འབར་གས་ཆེན་
མོ་འདི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་རྒྱ་སྐབ་པའི་ཐོག་མ་ཡིན་མིན་ད་དུང་ཐག་གཅོད་
བྱེད་པའི་དུས་ལ་བབས་མེད། ད་ལྟ་ཡོད་པའི་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་བདེན་
དཔང་གིས་ར་སྟོན་བྱེད་སྐབ་པ་ནི། ལྷང་ཚུལ་ཞིག་ལ། ར་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་
འདི་ཆ་དོད་ཉ་ཅང་མཐོ་ཞིང་ཚགས་དམ་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ལས་འཕེལ་འགྱུར་
བྱུང་བ་ཁོ་ན་ཡིན། འབར་གས་ཆེན་མོའི་རྣམ་གཞག་གི་ཆ་འདྲ་མིན་ལ་ཡིད་རྟོན་
རྒྱུ་བའི་བདེན་དཔང་མ་རྟེན་པ་དང་ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་
གཅོ་བོ་དང་ལྷོས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཡོངས་སུ་གཅིག་སྦྲིལ་མ་བྱས་བར་དུ།
འདིར་བཀོད་པའི་འཇིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་བྱི་བ་གང་མང་ཞིག་གཟུགས་
འདས་རིག་པའི་བྱུང་ཁོངས་ལ་མ་གཏོགས་མཛོན་སུམ་ཚན་རིག་གི་བྱུང་ཁོངས་སུ་
མི་འཚུངས། བར་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་འཇིག་རྟེན་འདི་ནི། རྟེན་གཞི་བར་སྤང་ཁམས་དང་།
ས་ཚུ་མེ་རླུང་སྟེ་ཅ་པའི་འགྱུར་བ་བཞི་བཅས་འགྱུར་ཁམས་ལྡེ་ལས་བྱུང། བར་སྤང་
ཁམས་ལས་འགྱུར་བ་གཞན་རྣམས་ཀྱི་གནས་གཞི་དང་རུས་ཚོལ་བྱུང་བར་འདོད།

དུས་འཁོར་གྱི་ལུགས་ལ་བར་སྐྱང་ནི་ཡོངས་སུ་སྤོང་བ་ཞིག་ལ་ཡིན་པར་བརྗེད་ལམ་གྱི་རྒྱལ་མཚན་སྤོང་བའམ་བར་སྐྱང་གི་རྒྱལ་དེར་གནས་ཡོད། རྒྱལ་མཚན་དེ་
 རྣམས་ཏུ་ཅང་སྲ་བའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་མཚན་དང་འབྲ་བར་བཤད། བར་སྐྱང་
 ཁམས་འདི་ནི་འབྲུང་བ་བཞི་པོ་འཕེལ་འགྱུར་དང་འཛོར་ཞིག་གྲེད་སའི་རྟེན་གཞི་
 ཡིན་ཞིང་། འབྲུང་བ་བཞི་པོ་བར་སྐྱང་ཁམས་ནས་བསྐྱེད་པ་དང་སྐྱར་ཡང་བར་སྐྱང་
 ཁམས་ལ་འཐེམ། འཛོར་ཞིག་གི་བརྗེད་རིམ་གྱི་གོ་རིམ་ནི་ས། རྒྱ་མཉམ་ རྒྱུད་རིམ་པ་
 རྣམ་ཡིན་པ་དང་། རྐྱེད་པའི་བརྗེད་རིམ་གྱི་གོ་རིམ་ནི་རྒྱུད་། མཉམ་ རྒྱ་ས་བཅས་ཡིན།
 སྐོབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་གཞི་ཅའི་འབྲུང་བ་འདི་ཚོ་ལ་འབྲུང་བ་ཆེན་པོ་
 བཞི་ཟེར་ཞིང་། འདི་དག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གཟུགས་ཅན་ལ་གོ་མི་རུང་བ་ཚོ་ག་ཐག་
 བཅད་ནས་གསུངས། འབྲུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་ནི་རྒྱལ་ལུགས་གྱི་རང་བཞིན་ཏུ་འདོད་
 ཅིང་། འབྲུང་བ་བཞི་ནི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཕྱང་པོའི་གྲུབ་ཆ་རུ་བཅེས་ནས་འདི་གཉིས་
 གྱི་བར་ལ་ཁོང་གིས་ཁྱད་པར་གྲེས་ཡོད། སལ་ཆེར་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་
 གི་སྤྱིང་རུ་འབྲུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་དང་འབྲུང་བ་བཞི་ནི་སྲ་བཤུགས་༽ རྣམ་བཤུགས་༽
 འོད། ༽མཉམ་ལ་ལུགས་༽རྣམ་༽བཅས་རེད། བར་སྐྱང་གི་རྒྱལ་སྤོང་བ་དག་གི་
 ལུགས་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་བཞི་པོ་སྲ་བའི་གནས་རིམ་ནས་རགས་པའི་
 གནས་རིམ་བར་རུ་འབྲུང་བ་དང་། དེ་དག་རགས་པའི་གནས་རིམ་ནས་སྲ་བའི་
 གནས་རིམ་བར་རུ་རིམ་བས་འཛོར་ཞིག་ཏུ་སོང་ནས་སྐྱར་ཡང་བར་སྐྱང་གི་རྒྱལ་
 སྤོང་པའི་ནང་རུ་འཐེམ། བར་སྐྱང་དང་དེའི་རྒྱལ་སྤོང་བ་རྣམས་ཆགས་འཛིག་གི་
 བརྗེད་རིམ་ཕྱིལ་པོ་འདིའི་རྟེན་གཞི་ཡིན། རྒྱལ་ཟེར་བའི་ཐ་སྐྱད་འདིས་གཟུགས་

ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ལ་གྲུབ་ཐེན་པ་ཞིག་ཤུགས་སུ་སྒྲོན་པས། བར་སྤང་གི་རྒྱལ་སྤྲུལ་སྤྱོད་པ་དེ་ཚོར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པར་པལ་ཆེར་མི་འཚམ་མོད། འོན་ཀྱང་། ལྷོ་མམ་པ་ཞིག་ལ་བར་སྤང་གི་རྒྱལ་སྤྲུལ་དེ་ཚོའི་ཐད་ལ་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་འགྲེལ་བཤུགས་ཅུང་ཅིག་ལས་མི་འདུག།

ནང་ཚོས་ཀྱི་འདིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པས་གཏན་ལ་མཐོང་བའི་འདིག་རྟེན་འཕེལ་འགྲེལ་གྱི་འཁོར་བརྒྱུད་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན། དང་པོ་གྲུབ་པའི་གནས་སྐབས་དང་། དེ་ནས་གནས་པའི་གནས་སྐབས། འདིག་པའི་གནས་སྐབས། འདིག་རྟེན་ཁམས་གསར་པ་ཞིག་ལ་གྲུབ་པའི་བར་དུ་སྤོང་བའི་གནས་སྐབས་བཅས་ཡོད། གནས་སྐབས་བཞི་བ་སྟེ་སྤོང་བའི་གནས་སྐབས་སུ་བར་སྤང་གི་རྒྱལ་རྣམས་གནས་པ་དང་། དེ་དག་ལས་སྤར་ཡང་འདིག་རྟེན་གསར་པ་ཞིག་གི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ། བར་སྤང་གི་རྒྱལ་སྤྲུལ་དེ་ཚོའི་ནང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འདིག་རྟེན་མིལ་པོའི་ཅ་བའི་རྒྱ་གནས་ཡོད། འདིག་རྟེན་འདི་དང་གང་ཟག་གི་ཕྱིའི་ཕྱང་པོ་རྣམས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བཤུགས་བྱེད་འདོད་ཆེ། ང་ཚོས་འདིག་རྟེན་འདིའི་རྒྱ་རྩ་སོང་བའི་འབྲུང་བ་བཞི་པོ་ལ་བར་སྤང་གི་རྒྱལ་སྤྲུལ་སྤོང་བའི་ནང་ན་བཟོ་དབྱིབས་ཐོན་པའི་བྱས་པ་རྗེ་ལྟར་ཐོབ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེར་དབྱེད་པ་གཏོང་དགོས།

བར་སྤང་གི་རྒྱལ་སྤྲུལ་དེ་ཚོའི་བྱས་པ་ལྷན་སྐྱབས་ཀྱི་ཐུགས་སོ་སོར་བརྟེན་ནས་འདིག་རྟེན་གྱི་བཟོ་བཞུགས་དང་། དེའི་ནང་གི་རྒྱ་སྐར་དང་སྐར་ལ། མི་དང་དུད་འགྲོ་ལྟ་བུ་སེམས་ཅན་དང་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་གྲུབ། འཛམ་གླིང་གི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རྒྱ་དེ་ཡང་དེ་དེ་ཆེ་བར་སྤང་གི་རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཆེས་

མཐའ་མ་ཡིན། རྒྱལ་མཚན་དེ་ཚོ་འབར་གས་ཆེན་མོ་༽ འདི་གཞི་ཉེན་གྱི་ཐོག་མ་གང་ཞིག་ཡིན་ན་
འགྲེལ་ས་ཀྱང་སྤྲོ་བར་མ་ཐད། དོན་ལོ་མར་སྡོན་དུ་སོང་ཞིག་ཏུ་སོང་བའི་འདི་གཞི་ཉེན་
ཞིག་གི་སྟེན་ལུག་ཡིན། ངས་གོ་སྟོན་ལ་འདི་གཞི་ཉེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་སྟེན་པ་འགའ་
ལས་ཀྱིས། ང་ཚོའི་འདི་གཞི་ཉེན་འདི་ཁོ་ན་ཉོན་གྱི་སྟོང་ཆ་ཟེར་བ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་
འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་འདོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་རྒྱལ་སྤྱིར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ངའི་
ལྷ་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་དུས་འཁོར་ལུགས་ཀྱི་བར་སྐྱང་གི་རྒྱལ་མཚན་སྟོང་པའི་ནམ་
གཞིག་དང་འདྲ།

ཆོན་རིག་གི་འདི་གཞི་ཉེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། འབར་གས་ཆེན་མོ་
བྱུང་ནས་ཐོག་མའི་སྐར་ཆ་འགའ་ལས་ཀྱི་རིང་གི་གནས་སྐབས་དེ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་
པར་ཉ་ལམ་སེལ་ཐབས་བྲལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད། དཀའ་ངལ་འདིའི་ཆ་ཞིག་
ནི་ང་ཚོར་རྒྱས་མངའ་ཆེ་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་ལུགས་བཞི་སྟེ། འཐེན་
ལུགས་དང་། མྱོག་རྒྱལ་ཁབ་ལེན་གྱི་ལུགས། རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཆི་གྲུའི་རྒྱས་ལུགས་ཆེ་
བ་དང་རྒྱུང་བ་བཅས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་ནི་འདི་གཞི་ཉེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྐབས་འདིར་མེད་
པས་ཡིན། རྒྱས་ལུགས་འདི་དག་གི་རྒྱས་ཚོལ་ནི་འདི་གཞི་ཉེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྐབས་ཀྱི་
ཆོགས་དམ་པོའི་རང་བཞིན་སྟོད་པ་དང་། ཆ་གང་ཆོད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་འགྲིབ་
པ་བཅས་ལ་བཞེན་ནས་ཡང་རྒྱལ་དང་ཉེ་ལེ་ཡམ་(1) ༽helium ༽སྟེ་བྱ་གཟུགས་
ཅན་གྱི་ཙ་བའི་རྒྱལ་མཚན་གྲུབ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་བྱུང་། འབར་གས་ཆེན་མོའི་

(1) ཉེ་ལེ་ཡམ། ༽helium ༽ གཞུ་འགྲུལ་དང་མདོག་དང་རྒྱ་མ་མེད་ཅིང་འབར་དཀའ་བའི་རྒྱུང་
གཟུགས་ཤིག།

ཐོག་མ་ཉག་ཉག་ནི་རྒྱང་པའི་རང་བཞིན་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། གནས་སྐབས་འདིར་ཅིས་
རིག་གི་མཚུངས་ཅིས་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་མཐའ་དག་ལ་རུས་རྩོལ་སྟོང་
ཞིང་། ཚོགས་དམ་སྟོན་དང་ཚ་གང་ལྟ་བུ་རྒྱན་དུ་ཚད་འཇུག་གེད་ཚོགས་པའི་གངས་
འབོར་ཡང་གནས་སྐབས་འདིར་ངེས་མེད་ཡིན།

འདི་ག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མར་སྟོགས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལ་མཚུངས་ཅིས་
བཞོལ་སྟོན་དང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་རྣམས་ཚད་མ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་
དགོས་པས། མཚུངས་ཅིས་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དག་གི་རུས་རྩོལ་
འདི་ག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་གནས་རིམ་དུ་མེད་ཚེ། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ལ་འབྲི་
དགོས་པ་ནི་ཐོག་མའི་སྐར་ཆ་འགའ་ཤམ་གྱི་རིང་གི་འབར་གས་ཆེན་མོའི་གནས་
ཚུལ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ནས་ཡང་རྟོགས་ཐུབ་བས། ངའི་སྟོགས་པོ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་
བཤད་པ་ལྟར་ན། མཁས་པ་རྣམས་དཔྱོད་ཅན་ཁག་ཅིག་གིས་ང་ཚོའི་འདི་ག་རྟེན་གྱི་
ཐོག་མའི་ཚགས་རིམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གེད་ཀྱི་ཡོང། འགའ་ཤམ་འིག་གིས་སེལ་
ཐབས་བྲམ་བའི་དཀའ་ངལ་འདི་ཚོ་ཐག་གཅོད་གེད་རྒྱ་ནི། ད་བར་དུ་ང་ཚོས་རྟེན་
ཟེན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་མཐའ་དག་གཅིག་སྐྱིལ་གེད་པའི་རྣམ་གཞག་
གསར་བ་ཞིག་འཚོལ་རྒྱ་ལ་རྒྱ་ལས་པར་འདོད། སལ་ཆེར་འདི་འབྲེལ་གཅིག་སྐྱིལ་
གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་གིས་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་པན་ཚུན་
འགལ་བ་དུ་སྐྱང་བའི་ལྟ་བའི་བཟོ་བཞུགས་ཀྱི་སྟེ། ལྟོས་བྱུང་དང་ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་
ལྷགས་རིག་པ་གཅིག་མཐུན་བཟོ་སྟེ། ངའི་གོ་ཐོས་ལ། རྣམ་གཞག་འདི་གཉིས་ཀྱི་
གཞི་ཅིའི་ཅ་དོན་རྣམས་གཅིག་མཐུན་གེད་རྒྱ་ནི་ད་ལྟའི་བར་དུ་བྱུང་མ་སྟེད་པ་ཞིག་

རེད། ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ས་ང་ཚོ་ལ་གནས་ཚུལ་འདྲ་ངེས་ཤིག་ཡོད་ཆེ་
 ཡང་དག་པའི་མཚུངས་ཅེས་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་
 ཀྱི་གནས་སྤངས་རྟོགས་སྤུངས་པར་བཤད། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། ཁོ་ཉོན་འགྲུལ་ལྷགས་
 རིག་པས་འཇིག་རྟེན་སྤོང་ཆ་རྒྱལ་སྤོང་རྣམས་ཤེས་རྟོགས་མཐའ་འཁྲུལ་བ་ཞིག་
 གྲེད་མི་སྤུངས་པར་བསྟན་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་གཞི་ཅའི་གནས་རིམ་དུ་འཇིག་
 རྟེན་འདི་ངེས་མེད་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་གཟུགས་ཅན་དུམ་བུའམ་ཁོ་ན་
 ། quanta ཁོ་ཉོན་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མིང་འདི་ལས་བྱུང་། ། ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་ཡོད། གཅིག་
 སྤྱིལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གསལ་བ་ཞིག་གི་འོས་ཚབ་ལ་ཐག་སྦྱང་ཆེན་མོའི་རྣམ་གཞག་
 དང་། ཨད་མི་། M ། རྣམ་གཞག་ལྟ་བུ་ལ་མཚན་ཅན་གྱི་མིང་ལྟར་པའི་རྣམ་གཞག་
 འདྲ་མིན་འདོན་གྱི་ཡོད།

འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཆ་ཚང་ཞིག་འཚོལ་བའི་ལས་གཞི་
 འདིར་གོང་དུ་བཤད་ཟེན་པ་དེ་ཚོར་ལྷོས་ནའང་རྟོག་འཇིག་ཆེ་བའི་དཀའ་ངལ་གཞན་
 ཞིག་ཡོད། ཁོ་ཉོན་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པས། གཞི་ཅའི་གནས་རིམ་དུ་ཆ་རྒྱལ་སྤོང་
 མོས་གནས་སྤངས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་ཅི་ཞིག་གྲེད་པ་སྟོན་དཔག་འཇུག་མེད་
 གྲེད་མི་སྤུངས་པར་བརྟོན། དེའི་སྤྱིར་ཆ་རྒྱལ་སྤོང་མའི་མའོན་ཚུལ་སྟོན་དཔག་གྲེད་པ་ནི་
 ངེས་མེད་ཀྱི་གྲེད་ཐབས་ཤིག་གི་ལམ་ནས་གྲེད་གྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་འདི་འདྲ་ཡིན་ཆེ་
 ཅེས་ཐབས་ཀྱི་སྤྱིག་གཞི་རི་ལྟར་རྣམས་སྟོབས་ཆེ་ཡང་། ཆོས་ངེས་ཅན་ཞིག་གས་
 བྱུང་བ་ཞིག་གི་ཐོག་མའི་གནས་སྤངས་སྐོར་གྱི་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་དེ་ནམ་ཡང་ཆ་མི་
 ཚང་། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་ཆོས་དེ་དག་གི་འགྲུང་འགྲུང་གྱི་འཕེལ་སྟོགས་ཀྱང་ཚོད་

དཔག་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་གེད་མི་སྲུབ། རབ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་བདེན་སྲིད་པའི་ཚོད་དཔག་
ཅིག་གེད་སྲུབ་ཀྱང། འདིག་རྟེན་འདི་ཡོངས་སུ་རྟོགས་སྤྱོད་པར་ཞོག། ཐ་ན་རྩལ་སྲན་
གཅིག་གི་རང་བཞིན་ཡང་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་རྟོགས་མི་སྲུབ།

ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་ང་ཚོས་འདིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་རྟོགས་མི་
སྲུབ་པའི་ངོས་འདོན་བྱས་ཡོང། ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟན་བཅོས་ལེགས་སྤྱོད་ལས་ཚེན་
གྱི་ནང་དུ་གངས་མཐོང་མེད་པའི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཡོད་པ་དང་མིའི་ཤེས་ཡོན་
ནི་ཚད་ཅན་ཡིན་པ་སོགས་གསུངས་འདུག། གསུང་རབ་དེའི་དཔག་རྩ་མེད་པའི་
ལེ་ལུའི་ནང་ཉ་ཅང་མཐོང་པའི་གངས་གནས་རིང་པོ་ཞིག་བཞུགས་དཔག་རྩ་མེད་པ་
དང་། ཚད་མེད་པ། ཀུན་རྩ་མཐོང་ཡས་པ། མཚུངས་པ་མེད་པ་ལྟ་བུའི་ཐ་སྲིད་བེད་
སྤོད་བྱས་ཤིང་། གངས་གནས་མཐོང་ཤོས་དེ་མ་བརྗོད་པའི་བྱ་བཞི་ཟེར་བ་འདི་ཡིན།
དེ་ནི་བརྗོད་རྩ་མེད་པ་དེ་ཉིད་བརྗོད་རྩ་མེད་པས་བསྐྱུར་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན་པར་
བཤད། དའི་ཕྱོགས་པོ་ཞིག་གིས་གངས་འདི་ ༡༠༥༩ ལྟར་འབྲི་ཚོག་པར་བཤད་
ཚོང་། མདོ་པལ་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་སེམས་ལ་མི་ངེས་པའི་གངས་ཀ་འདི་ཚོ་འདིག་རྟེན་
ཁམས་ཀྱི་སྣང་ལ་སྤྱོད་བཤད། གལ་ཏེ་མ་བརྗོད་པའི་འདིག་རྟེན་རྣམས་རྩལ་སྲན་
ལ་བསྐྱུར་ནས་རྩལ་སྲན་རེ་རེའི་ནང་དུ་མ་བརྗོད་པའི་འདིག་རྟེན་ཞིག་བཅུག་ཆོ། ད་
དུང་ཡང་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གངས་མི་ཟད་པར་གསུངས།

གསུང་རབ་འདིའི་ནང་སྟུན་ཞིང་འདེབས་པའི་སྟུན་རབ་གི་ཚོགས་བཅད་གྱི་
ལམ་ནས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་འདིག་རྟེན་འདི་སྤྱོད་མཐོང་བྲལ་བའི་བར་
སྤྱང་གི་ཕྱོགས་ཡོངས་སུ་ཁྱབ་པའི་རིན་པོ་ཆའི་བྱ་བ་སྟེ་དབང་པོའི་རྒྱན་གྱི་བྱ་བ་

ཟེར་བ་ཞིག་དང་བསྐྱར་འདུག བ་བའི་མཐུད་པ་རེ་རེའི་སྣང་ཤེས་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེ་རེ་
ཡོད། རིན་པོ་ཆེ་དེ་བ་བའི་སྣང་གི་རིན་པོ་ཆེ་གཞན་རྣམས་ལ་འང་འགྲེལ་བ་ཡོད་པར་
མ་ཟད། རིན་པོ་ཆེ་གཞན་རྣམས་དེའི་ནང་དུ་འཆར། འདི་འདྲའི་བ་བ་ཞིག་གི་སྣང་
རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་ཆ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་དཀྱིལ་དང་མཐའ་གང་དུ་འང་མེད། རིན་པོ་
ཆེ་རེ་རེའི་ནང་བ་བའི་སྣང་གི་རིན་པོ་ཆེ་གཞན་ཐམས་ཅད་འཆར་བས་རང་ཉིད་
དཀྱིལ་མར་གནས་ཤིང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་ཉིད་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་དུ་
འཆར་བས་རང་ཉིད་མཐའ་རུ་ཡོད། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བར་ལ་རྟེན་
འགྲེལ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་པས། ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཞིག་མིན་ཆེ་ཐ་ན་རྒྱལ་སྤྱན་
གཅིག་གྱང་ཆ་ཡོངས་སུ་རྟོགས་མི་སྲིད། མདོར་ན། རྒྱལ་སྤྱན་གཅིག་ཆ་ཡོངས་སུ་
རྟོགས་པར་རྒྱལ་སྤྱན་དེ་དང་མཐའ་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ནང་གི་ཚོས་ཐམས་
ཅད་ཀྱི་བར་ལ་ཡོད་པའི་འགྲེལ་བ་དེ་ཚོ་ཡང་རྟོགས་དགོས།

དུས་འཁོར་གྱི་ལུགས་ལ་འཛིག་རྟེན་གྲེ་བྲག་པ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་མ་གྲུབ་
པའི་སྤྱོད་ལ་རྒྱ་སྣང་པའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཤིང་། འཛིག་རྟེན་གྲེ་བྲག་པ་དེའི་
གཟུགས་ཅན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་པའི་ངོས་ནས་བར་སྤང་གི་རྒྱལ་སྣང་པའི་
རང་བཞིན་དུ་གནས་པར་འདོད། འཛིག་རྟེན་གྲེ་བྲག་པ་དེའི་ནང་འཕེལ་འགྱུར་གྲེད་
པར་ཕྱོགས་པའི་སེམས་ཅན་དག་གི་ལས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་སྤྱིན་པའི་སྐབས་ངེས་
ཅན་ཞིག་ལ་རྒྱུད་གི་རྒྱལ་རྣམས་འདུ་འགོ་ཚུགས་ནས་འཛིག་རྟེན་གྱི་རྒྱུད་བསྐྱུད། དེ་
ནས་མའི་རྒྱལ་རྣམས་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་འདུས་ནས་རྒྱལ་ལྷགས་ཆེ་བའི་ཆ་
རྒྱལ་སྤྱན་ཅིང་། ཆ་རྒྱལ་སྤྱན་དེ་རྒྱུད་བསྐྱུད་ནས་བསྐོད་པར་གྲེད། ལྷིས་སུ་རྒྱུད་

རྒྱལ་རྣམས་འདུས་ནས་སློབ་དང་ལྷན་དུ་ཆར་ཆེན་འབབ། མཚུགས་ཏུ་སའི་རྒྱལ་
རྣམས་འདུས་ནས་འབྲུང་བ་གཞན་དང་འདྲེས་སྦྲོར་བྱས་ཏེ་སྤྱི་བའི་རང་བཞིན་དུ་
ཆགས། འབྲུང་བ་ལྡ་བ་ནི་བར་སྤང་ཁམས་ཏེ་འབྲུང་བ་གཞན་ཚང་མའི་སྤྲེང་དུ་ལྷན་
སྦྲེས་ཀྱི་རྒྱས་ཤུགས་ལྟ་བུའི་རང་བཞིན་དུ་བྱུང་བས། རང་ཉིད་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་
པའི་གནས་གཞི་ཞིག་མེད་པར་འདོད། བསྐྱེད་བ་རིང་པོ་ཞིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲིད་
འབྲུང་ཁམས་ལྡ་པོ་འདི་རྒྱ་བསྐྱེད་ནས་ང་ཚོ་ལ་མཛོན་སུམ་དུ་སྤང་བའི་དངོས་
ཁམས་ཀྱི་འདིག་རྟེན་འདི་འབྲུ་འབྲུབ་ཀྱི་ཡོད།

ང་ཚོས་འདི་བར་དུ་འདིག་རྟེན་འདི་དགུ་ཚིགས་དང་། ལུ་གཞན་གསལ་སྐར་མ།
རྒྱ་སྐར། ལྷན་མཚར་བའི་རྒྱལ་སྤོན་གྱི་ཆ་རྒྱལ་སྤོན་མོ་བཅས་སློབ་མི་ལྷན་པའི་
གཟུགས་ཅན་དང་རྒྱས་ཤུགས་འདྲེས་མ་ཁོན་ལས་གྲུབ་པ་གཞི་རྒྱ་བརྒྱུད་ནས་སྤྲེང་
སློང་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། བདེ་བའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། རྣམ་ཤེས་དེ་ཡང་འདིག་རྟེན་གྱི་
གྲུབ་ཆ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། འདིག་རྟེན་ཁམས་ཤེ་གྲག་པ་ཞིག་
གི་ཆགས་རིམ་དེ་སེམས་ཅན་དག་གི་ལས་ཀྱི་འཕེལ་སློབ་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་
ཡོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་དུས་འཁོར་དང་མཛོན་པའི་ལུགས་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་ཡོད།
དེར་རབས་ཀྱི་སྐྱད་ཆ་བཤད་སྤངས་བྱས་ན། བདེ་བའི་འདིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་
པའི་ནང་ང་ཚོའི་སའི་གོ་ལ་ད་ལྟའི་རྣམ་པར་གྲུབ་པ་ཡང་འདིའི་སྤྲེང་དུ་འཚོ་བཞིན་
པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་རྟེན་གཞི་བྱེད་པའི་དོན་དུ་ཡིན།

ངས་འདིར་ལས་ཀྱི་སློར་ལ་སྤྲེང་སློང་བྱས་ནས་ནང་ཚོས་སྤྲེང་བ་ཚོས་ཐམས་
ཅད་ལས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་གྱི་མེད། ང་ཚོས་དེས་བར་དུ་ལས་ཀྱི་

ཚོས་ཉིད་དང་། རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱས་རྩོལ་བར་ལ་ཁྱད་པར་གསལ་ལོ་ཞིག་
འབྱེད་དགོས། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་འདུ་ཚོགས་དེས་ཅན་ཞིག་གིས་
འབྲས་བུ་འདུ་ཚོགས་དེས་ཅན་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་རང་བྱུང་གི་འགྲོ་ལུགས་ཤིག་རེད།
ལས་ནི་ཀུན་སྲོད་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་འབྲས་བུ་དེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་
བ་འདི་ཡིན། དཔེར་ན། ཉགས་ཚལ་ཞིག་གི་ནང་མེ་བྱུང་སྟེ་ཤིང་རྩལ་སྐྱམ་པོ་འགའ་
མེས་བཟུང་བས་ཉགས་ཚལ་དེ་མེར་ཤོར་བ་ཡིན་ན། མེ་དང་ཤིང་གི་རང་བཞིན་ལ་
བརྟེན་ནས་ཤིང་ཉགས་དེ་མེས་ཚིག་ནས་དུ་བ་དང་སོལ་བར་འགྱུར་བ་ནི་རྒྱ་འབྲས་
ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རྒྱས་རྩོལ་ཡིན་པ་ལས་ལས་དང་འབྲེལ་བ་མེད། འོན་ཀྱང་། སེམས་
ལྷན་ཞིག་གིས་མེ་དེ་སྤར་ནས་གསོད་རྒྱ་བརྗེད་པས་ཉགས་ཚལ་མེ་ལ་ཤོར་བའི་
དོན་རྒྱུན་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ལས་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་རྩལ་ལ། འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཤིག་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་བའི་
བརྒྱུད་རིམ་མཐའ་དག་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་
དོན་ཞིག་རེད། འཇིག་རྟེན་ཁམས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འབྲས་ནི་དུས་སྐབས་
གཉིས་ལ་འབྱུང་བར་སྣང། འཇིག་རྟེན་དེ་འབྲེལ་འགྱུར་བྱུང་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་ཆེ་
སྲོག་གི་རྟེན་གཞི་བྱེད་ལུབ་པའི་གནས་སྐབས་སྟེ། འཇིག་རྟེན་དེའི་ལས་སྐབས་ནི་དེར་
གནས་བཅའ་བར་བྱེད་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་དང་འབྲེལ་ཞིང་། སལ་ཆེར་
དེ་ལས་ཀྱང་རྟོགས་དཀའ་བ་ནི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་རྩོལ་བ་ལྟེ། འཇིག་རྟེན་དེར་སྐྱེ་
བར་འགྱུར་བའི་སེམས་ཅན་དག་གི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྐྱིན་པ་དེ་ཡིན། འདིས་འཇིག་
རྟེན་དེ་འགྲུབ་པར་རྒྱེད།

ནང་པའི་སྐོལ་རྒྱུན་ལ་ཐམས་ཅད་མཁུན་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མ་གཏོགས་ལས་
 འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་འདི་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དང་མཚམས་གང་དུ་
 སྐྱོར་བ་རྟོགས་མི་སྲུབ་པར་བཤད། འབྲེལ་བཤད་མི་མཐུན་པ་གཉིས་ཏེ། སྤྲུལ་སྐྱེ་
 འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གང་རུང་དང་དེའི་ནང་དུ་གནས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལས་
 ལས་སྐྱེས་པར་བརྗོད། སྤྱི་མས་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་
 ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་གྱིས་འབེལ་འགྱུར་བྱུང་བར་བརྗོད་པ་འདི་གཉིས་གཅིག་མཐུན་
 རྟེན་རྒྱ་ལྗོན་པ་ཞིག་ཡིན། གནའ་བོའི་ནང་པའི་གཞུང་དུ་སྤྱོད་གསུམ་གཅིག་ནས་བཅ་
 བོ་དང་སྤོགས་གཞན་ནས་ཤེས་པ་གཉིས་ལ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམས་རྣམས་ལ་ལོ་ལོ་སྐྱེ་བ་
 རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམས་རྣམས་ལ་འབྲས་བུ་ལྟར་གཉིས་ཀྱིས་བྱེད་ལས་དང་ཁྲུང་ཚོས་ཀྱང་མི་
 འབྲས་བུ་ལྟར་བརྗོད། རྟེན་ལས་དང་ཁྲུང་ཚོས་དེ་ཚོའི་རང་བཞིན་དང་། རྒྱ་
 འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་རྣམས་རྣམས་ཀྱི་བོ་རྟོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བཅ་པོ་དང་
 ཤེས་པའི་ཐད་ལ་རྗེས་དཔག་བྱེད་ཅིང་། རྗེས་དཔག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་དེས་
 ཤེས་འཛོལ་ཚོག་བརྒྱུད་རིམ་འདི་ལ་ཚོས་ཉིད་དང་ལྟོས་པ། སྤྱི་བ་བྱེད་པ་དང་འཐད་
 པ་བཅས་ཀྱི་རིག་པ་ཞེས་མིང་བཏགས་ནས་ཅ་འཛིན་ཞིག་ཏུ་གཏན་འབེབས་བྱས་
 ཡོད།

དེས་ན་རིག་པ་བཞི་པོ་འདི་། རང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་གཞིར་བཞག་ན་རིག་པ་བཞི་པོ་
 འདིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་རྣམས་སྤུབ་ཡོད། །ལས་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ལ་མ་བརྟེན་པ་
 ཡིན་ནམ། ཡང་ན་འདི་དག་གི་གནས་སྐྱབས་ཀྱང་རང་ཉིད་འཇུག་སའི་འཛིག་རྟེན་
 དེའི་ནང་གི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ། གནའ་བོའི་འདི་ནི་

དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་བྱི་བ་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་དང་
མཚུངས། འཛིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་གི་ནང་ད་ལྟའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དེ་ཚོ་
དང་ཚུ་བ་ཉིད་ནས་མི་འབྲ་བའི་ཚོས་ཉིད་གཞན་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ང་ཚོར་ཚ་རྒྱས་
ཡོད་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དེ་ཚོ་ཡོད་སྲིད་པའི་འཛིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
ནང་དུ་བདེན་པར་གནས་སམ། འཛིག་རྟེན་ཁམས་མ་འབྲ་བ་ཞིག་གི་ནང་དངོས་
ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་མ་འབྲ་བ་ཁག་ཅིག་འཇུག་པ་ཡིན་ཚེ། ། རྒྱུ་བའི་ལྷ་རྒྱལ་ལ། ། ཐབ་
དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་རྣམས་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་དེར་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བའི་སེམས་
ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད།

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་སྤོགས་དང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིག་
རྟེན་ཞིག་གི་འབྲེལ་འགྱུར་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་བྱུང་རིམ་འདི་ནང་པའི་འཛིག་རྟེན་
གྲུབ་རྒྱུ་ལ་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཁག་གི་འཆར་སློབ་ལ་རྗེ་ལྷན་སྤྱང་དམ། ཐབས་ལམ་
གང་འདྲ་ཞིག་བརྒྱན་ནས་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་འདི་གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་
ཞིག་གི་འབྲེལ་འགྱུར་དང་འབྲེལ་བ་འབྱུང་དམ། སྤྱི་ཡོངས་ནས་བྱི་བ་འདི་ཚོའི་སློབ་
ལ་ཚོས་མངོན་པའི་གཞུང་གིས། སེམས་ཅན་ཞིག་འཚོ་བའི་ཁོར་ཕྱུག་དེ་ནི་སེམས་
ཅན་དེ་དང་སེམས་ཅན་གཞན་སྐྱེ་མོང་གི་བདག་འབྲས་ཡིན་པ་ཞིག་མ་གཏོགས་
གཞན་གང་ཡང་བརྗོད་མེད། འོན་ཀྱང་། དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་གི་བསྟན་བཅོས་ཁག་
ཏུ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དང་དེའི་ནང་དུ་འཚོ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱང་
བར་དང་། སྤྱིའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་རང་བྱུང་གི་འབྱུང་བ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱི་སྤྱང་
སྤྱིང་གི་འབྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་བར་དང་། བར་སྤྱང་གི་གཟུགས་ཅན་གྱི་སྤྱང་པོ་དག་གི་

བཞུད་འགྲོས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་སྤངས་སྤྱོད་གི་འགྲུར་བའི་བར་
བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པར་གསུངས། དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་ན་སྐྱོན་ཚུན་
གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་ཚོ་དང་། སེམས་ཅན་ཞིག་གི་སྤོང་བའི་ནང་འདི་ཚོ་འཛོམས་མཛོམས་ཚུ་
སོགས་ལ་འབྲེལ་བ་འདད་ཞིབ་མོ་བྱས་འདུག དཔེར་ན། ཉི་འཛིན་དང་རྒྱ་འཛིན་གྱིས་
སེམས་ཅན་ཞིག་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་འགྲུར་བ་བཏང་ནས་སེམས་ཅན་དེའི་
ལུས་སྤངས་ལ་རྗེ་ལྟར་འབྲེལ་བ་སྐྱབས་སྐྱོབ་ཐེབས་ཚུ་ལ་གསལ་བ་འདད་བྱས་ཡོད། འབྲེལ་
བ་འདད་དེ་ཚོ་ཁག་ཅིག་ནི་མཛོན་སྐྱེས་ཀྱི་སྤོང་བ་ཡིན་པས་ཚན་རིག་གིས་ཞིབ་
འཇུག་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱས་ན་འབྲས་བུ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་ངམ་སྐྱེ།

ཐ་ན་འཛིན་ཉེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྐྱོར་ལ་ཚན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་ཟབ་མོ་འདི་ཚོ་
ཡོད་ནའང་། ངས་ད་དུང་རྗེ་བ་གལ་ཆེན་གང་མང་ཞིག་འདི་འདོད་པ་ནི། འབར་གས་
ཆེན་མོའི་སྣ་རོལ་ལ་ཅི་ཞིག་གནས་ཡོད་དམ། འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་གང་ནས་བྱུང་
ངམ། རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཞིག་གིས་འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་བསྐྱེད་དམ། རྒྱ་མཚོན་ཅིའི་སྤྱིར་
ང་ཚོའི་སའི་གོ་ལ་འཕེལ་འགྲུར་བྱུང་ནས་ཆེ་སྐོག་གི་ཉེན་གཞི་ཞིག་ཏུ་གྲུབ་པ་ཡིན་
ནམ། འཛིན་ཉེན་གྱི་ཁམས་དང་དེའི་ནང་དུ་འཕེལ་འགྲུར་བྱུང་བའི་སེམས་ཅན་བར་
གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡིན་ནམ། ཚན་རིག་པས་རྗེ་བ་འདི་ཚོ་ལ་གོ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པར་
མཐོང་བ་དང་། ཡང་ན་ཁོང་ཚོས་རྗེ་བ་འདི་དག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་
བྱེད་སྤྱིད་ཀྱང་དེ་དག་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པར་
ཁས་ལེན་མི་བྱེད། གང་ལྟར། དེ་འདྲ་ཡིན་ཆེ་ལྟ་ཚུ་ལ་འདི་གཉིས་ཀས་འཛིན་ཉེན་གྱི་
ཐོག་མའི་སྐྱོར་གྱི་ང་ཚོའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་ཚད་བཀག་ངེས་ཅན་ཞིག་ལྟར་

བ་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད། ང་མི་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་ལྷུང་བའི་དངོས་གཙོ་སྤྱོད་བའི་འཛིག་
རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་གི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས་དང་། ཡང་ན་ཆེད་ལས་ཀྱི་གཞོན་
ལུགས་སོགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་མེད་ཅིང་། བང་ཚོས་བང་འཛིག་རྟེན་འདིར་སོག་མ་
དང་མཐའ་མ་མེད་བས། ངས་འབར་གས་ཆེན་མོའི་ཕ་རོལ་ལ་བལྟས་ནས་དེའི་སྤྱི་
རོལ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡོད་སྲིད་པའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཐད་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་
པར་སློབ་འཕེལ།།

འཕེལ་འགྲུབ་རིག་པ་དང་། ལས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སེམས་ཅན་གྱི་
འཇིག་རྟེན།

༡༡། །ཆེ་སློག་གི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དེ་བ་འདི་ནི་ལྟར་བཞོན་པ་ལ་མ་
སྟོས་པར། དེ་བ་འདིས་མགོ་མཇུག་མ་སྟུན་པའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་སྟེལ་བར་
བརྩོན་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་གཞི་གང་ལ་ཡང་དཀའ་ངལ་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེར་
རབས་གྱི་ཚོན་རིག་དང་འདྲ་བར་ནང་ཚོས་གྱིས་ཆེས་ཅུ་བའི་གནས་རིམ་དུ་རྩོད་དུ་ས་
བུ་ཞིག་དང་མི་ལྟ་བུ་སེམས་ཅན་ཞིག་གི་ལུས་ཀྱི་ཅ་བའི་གྲུབ་ཆ་གཉིས་གྱི་བར་ལ་
དོ་བའི་ཐད་ནས་བྱུང་བར་མེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདྲིན། དོ་ཞིག་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་སྤ་
རབ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་བཞིན་མིའི་ལུས་པོ་ཡང་དེ་དང་མཚུངས་པའི་གཟུགས་
ཅན་གྱི་རྒྱལ་སྤ་རབ་ལས་བྱུང་། དོན་དོ་མར་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཡོངས་དང་དེའི་
ནང་གི་དངོས་གཟུགས་ཐམས་ཅད་གྲུབ་རྣམས་གཅིག་པ་ལས་གྲུབ་ཅིང་། གྲུབ་རྣམས་དེ་
ཚོ་མཇུག་མཐའ་མེད་བར་ཡང་ཡང་བཞོན་སྟོན་གྱི་ཤེད་དེ། ཚོན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ང་
ཚོའི་ལུས་པོའི་སྟེང་གི་རྒྱལ་སྤ་རྣམས་དུས་རིང་པོ་ཞིག་གི་སྟོན་ལ་ཆེས་སྐྱུང་ཐག་
རིང་བའི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་སྐྱར་མའི་ཆ་ཤས་ཡིན།

འོན་ཀྱང་། དོ་ཞིག་དང་མི་འདྲ་བར་མིའི་ལུས་པོས་ཆེ་སློག་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
རྟེན་གཞི་གྱེད་གྲུབ་པ་ནི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དེ་བ་འདི་སྟུག་ཡོད། དེར་
རབས་གྱི་སྟེ་དངོས་རིག་པའི་དེས་ལན་གྱི་སྐྱབ་རྟེན་ལོ། གཟུགས་ཅན་གྱི་གྲུབ་ཆའི་
འདུ་འཛོམས་རྟོག་འདྲིང་ཅན་གྱི་ནང་སྤ་འཛོམས་ཀྱི་གནས་རིམ་ཚད་མཐོ་པོ་ལ་ཚད་

མཐོ་བའི་གནས་རིམ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཐོན་པའི་ལྷ་བ་འདི་ཡིན། གསལ་པོར་བཤད་ན།
དང་རབས་གྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པས་རྒྱལ་ཁྲུན་གྱི་འདུ་འཛོམས་རྫོགས་འཛིང་ཅན་གྱི་
ནང་དུ་ངོ་ཤོ་འཇིག་པའི་གྲུབ་རྗེས་དང་རིགས་རྗེས་གྱི་བཟོ་བཞོན་བྱུང་ནས། རྫོགས་
འཛིང་ཆེ་བའི་ཆེ་སློག་གི་སྐྱེ་ཕྱང་ག་ལྷན་ཅན་གྱི་གྲུབ་རྗེས་ཅམ་ལས་བྱུང་བར་
འདོད།

ཏཱ་ལྷོན་⁽¹⁾ ། Charles Darwin ་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་དང་རབས་གྱི་སྐྱེ་
དངོས་རིག་པའི་ལྷ་བའི་རྟེན་གཞི་ཡིན་ཞིང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་
པའི་རྣམ་གཞག་དང་། ལྷག་པར་དུ་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གི་དོན་སྤྱི་ལ་བརྟེན་
ནས་ཆེ་སློག་གི་རྣམ་པ་འབྲུ་མིན་གྱི་ཐོག་མའི་འགྱུར་ཁྱད་ཚོས་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད།
ངའི་གོ་རྟོགས་ལ། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་
གཉིས། རྒྱ་དང་ཅི་ཤིང་ཐེ་བའི་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་སྣ་ཚོགས་རི་ལྡར་བྱུང་བར་
འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་ཞིག་རེད། རྒྱ་དུ་བྱུང་བའི་ཆེ་སློག་གི་རྣམ་པ་
ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་སྐྱེ་དངོས་གྱི་རིགས་འབྲུ་མིན་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་དེ་
ཚོ་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་བ་ཞེ། རིགས་རྒྱན་མཚམས་སྦྱོར་གྱི་
སྐབས་ད་ལྟའི་ལུས་སྤང་གི་རྣམ་པ་ལ་འགྱུར་སློག་བྱུང་ནས་རྣམ་པ་གསལ་བཤད་ཞིག་

(1) ཏཱ་ལྷོན། ། Charles Darwin 1809-1882 ་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་སྐབས་སུ་བྱོན་པའི་
དབྱིན་ཇིའི་ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཞོང་གིས་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་དང་རྫོགས་ཀྱིས་འཚོ་
བ་ལྷ་བུའི་དོན་སྤྱི་གཏན་འབེབས་བྱས་ནས། དང་རབས་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་རྒྱང་
གཞི་བཙུགས། ཞོང་གི་བརྟམས་ཚོས་ཀྱིས་དང་རབས་གྱི་ཚོ་སློག་དང་གོ་ལའི་ཚན་རིག་ལ་ཤུགས་རྒྱན་
ཆེན་པོ་ཐེབས་ཤིང་། དང་རབས་གྱི་བསམ་བློ་སྤྱི་ཡང་ཞོང་གི་ལྷ་བའི་ཤན་ཤུགས་ལས་ཐར་མེད།

འགྲུབ་པར་མ་ཟད། ཁོར་ལུག་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་འཚམ་པའི་ལུས་ལྷན་གི་ཁྱད་ཚོས་
རྣམས་རིགས་རྒྱན་གྱི་མའི་སྟེང་དུ་འགོ་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་ལ་དགོས་
དེས་མེད་པའི་ཁྱད་ཚོས་རྣམས་རིམ་གྱིས་སྟོང་འགོ་བ་འདི་ཡིན།

དའི་གོ་ཐོས་ལ། རྣམ་གཞག་འདི་ཚོས་ཏུ་སྐྱེན་རང་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱན་འདྲིན་པ་
༼descent༽ཟེར་བ་དེ་ནི་ཐོག་མར་པལ་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ནས་ཁྱད་དུ་འཕགས་
ཤིང་ལྷན་སྲུང་ཚོགས་པའི་ཚེ་སློག་གི་རྣམ་པ་མང་པོར་རི་ལྷར་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་
བར་གསལ་བ་ཤད་ལྟེ། སློག་ལྡན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བྱུང་རིམ་ཡར་
དེད་ན་སྐྱེན་མོང་ལ་དབང་བའི་མེས་པོ་ཞིག་ཡོད་པས། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པས་
འཛམ་གླིང་སྟེང་གི་སློག་ལྡན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་དེ་
གཙོ་བོར་འདྲིན།

༡༤༤ ལོར་རྒྱ་གར་ལ་ཐོག་མར་ལྷ་སྟོར་ལྟེང་སྐབས་ངས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་
པའི་སྟོར་གོ་སྟོང་བར་མ་ཟད། སྐབས་དེར་དེར་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྣམ་
གཞག་ཐད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་གང་མང་ཞིག་ཡུང་ང་ལ་ཐོབ་སྟོང་། ཡིན་ཡང་། ཏུ་སྐྱེན་གྱི་
འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་སྟོར་ལ་ཚན་རིག་པ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་སློས་
བཟུང་ཞིབ་ཐོ་ཞིག་ལྟེང་པའི་གོ་སྐབས་དེ་ནི་སྤྱི་ས་སུ་མ་གཏོགས་བྱུང་མེད། ཁྱད་
མཚར་བ་ཞིག་ལ། ངས་རྣམ་གཞག་འདི་ཚུང་ཞིབ་ཐོར་རྟོགས་པར་རོགས་རམ་ལྟེང་
མཁན་ནི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་དབང་ཞིག་ཡིན།
ལོ་རབས་དུག་ཏུ་པའི་ནང་ཉོད་སི་ཉོང་རྟེན་པམ་ས་ལར་ང་ལ་སྐྱབས་འགྲུབ་ལྟེང་པར་
སྐབས་ནས། ང་ཚོས་འཛམ་གླིང་གི་ཚོས་ལུགས་ཁག་དང་། རྗེས་འཇུག་པ་ཚོར་

ཚོས་ལུགས་འདྲ་མིན་དགོས་ཚུལ། དངོས་གཙའི་དབང་དུ་འགྲོ་དང་འགྲོ་བཞིན་པའི་
འཇམ་སྤྱིང་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་དོན་རིག་པའི་ལས་འགན་ཅི་ཡིན་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལ་
ཁ་བཟང་བྱས། དེ་བཞིན་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་དང་ནང་པའི་ཚོས་ལུགས་གཉིས་ལ་
ཡོད་མིན་པའི་མ་ཐུན་གནས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་འགའ་
བརྗེ་རེས་བྱས་སྤོང་། ཡིན་ཡང་། དེང་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་
དགྲེ་འར་ནི་ཨད་(DNA)ཀྱི་སྐོར་ལ་ང་ཚོའི་བཞོ་སྤོང་དང་། ཚེ་སློག་གི་གསང་བ་
མང་པོ་ཞིག་མཛེས་སྟུག་ལྟར་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཐག་སྐྱད་དགྲེ་འར་ནི་ཨད་ཀྱི་ནང་དུ་
ཡོད་པའི་སྤྲང་ཚུལ་བཅས་ཀྱིས་ངའི་སེམས་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་ཞིག་བཞག་ངས་
རང་ཉིད་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་དགོ་ཚད་ལྡངས་ཀ་བཟང་སྐབས་ཉོད་སི་ཉོང་ཡང་ནང་དུ་
ཚུད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་འདི་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད་མིན་ངས་མི་ཤེས།

ཚེ་སློག་གི་གསང་བ་རྟོག་པའི་ལས་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་
མཐུན་བསྐྱོད་ཆེན་པོ་དང་། ལྷག་པར་རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གི་གསང་བརྗེ་ཡིས་
དགྲེ་འར་ནི་ཨད་ཀྱི་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་དེ་ཅ་བའི་ཆ་ནས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་རུ་བཏང་། ང་
རང་གི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་ནི། སམ་དགྲེ་ཡ་ཚོར་དུ་ཡོད་པའི་ཁོར་ལི་
ཉ་མོན་ནེའི་མཚོ་སློབ་ནས་ཡིན་ཞིང་། ད་ལྟ་གོངས་ཟེན་པའི་རོ་ལྷ་ཉི་(Robert Liv-
ingston from the University of California at San Diego)ལྟ་བུ་སྤུལ་བྱུང་
གི་དགོ་ཚད་དག་གི་སློབ་སློན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པ་ཞིག་ཡིན། རོ་ལྷ་ཉི་ནི་འཇམ་
སྤྱིང་གི་རྒྱལ་ཁྲུན་མཚོན་ཆའི་བཀག་སློམ་གྱི་ལས་གཞི་དེར་ཚོད་སེམས་བརྟན་པོ་
བཅངས་ཤིང་། གཞན་ལ་ལུགས་སྲུང་ཟབ་མོ་བྱེད་པའི་ངང་རྒྱད་རིང་བའི་དགོ་

ཅན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ང་ལ་གནང་བའི་ལེགས་སྐྱེས་ཀྱི་ཁྲིད་འབྲིག་ལས་ལྷན་པའི་སྐད་པའི་དཔེ་གཟུགས་ཤིག་ཡོད། དེའི་སྐྱེད་གི་སྐད་པའི་ཆ་གས་རྣམས་ལ་མིང་བཀོད་ཡོད་པར་མ་ཟད་དེ་དག་སོ་སོར་གཏོར་ཡང་ཚོགས་ལེགས་སྐྱེས་འདི་ནི་དེར་སྐབས་རྒྱ་རམ་ས་ལའི་ངའི་སྐྱོད་གནས་སུ་སྐྱོག་ཅེ་ཞིག་གི་སྐྱེད་ན་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་གས་གནང་ཉིང་བསྐྱུས་གིས་མ་ཞིག་དང་སྐྱོན་ཏུ་ཡོད།

དེ་སྐྱོན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཅི་ཤིང་དང་སྐྱོག་ཆགས་གྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་དེ། བང་ཚོས་བང་སེམས་ཅན་དང་ཅི་ཤིང་ཟེར་བའི་མཚོང་ཚོས་སུ་གྱུར་བའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་འཛུམ་སྒྲིང་འདི་རི་ལྟར་གྱུར་བར་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་སྐྱོམ་གཞི་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟའི་བར་ཏུ་དགག་སྐྱབ་གྱིས་མ་སྐྱབ་པའི་རྣམ་གཞག་འདིས་སའི་ལོ་ལའི་སྐྱེད་གི་ཆེ་སྐྱོག་འདྲ་མིན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་ཆེས་གཅིག་མ་སྐྱབ་གྱི་ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེལ་ཞིང་། རོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་(༡) གྱི་གནས་རིམ་སྐྱེ་རིགས་རྗེས་རེ་རའི་འདེམས་སྐྱབ་དང་འདྲིས་འགྱུར། དེ་བཞིན་གཟུགས་རགས་པའི་གནས་རིམ་གྱི་སྐྱེ་སྐྱེད་བཅས་ལའང་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། ཆེ་སྐྱོག་དང་པའི་གནས་རིམ་མཐའ་དག་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་ལུས་ལ་སྐྱོན་ཅན་འད། དེ་སྐྱོན་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་ཆེ་སྐྱོག་ཟེར་བ་ཅི་ཡིན་ཅམ་ཞེས་པའི་

(1) རོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས། [molecule] ཚོས་གང་ཞིག་གི་གྲུབ་ཆ་ཡིན་ན་དེའི་རོ་བོ་འཛིན་པ་དང་། གྲུབ་རྗེས་འདི་ནི་ལྷུང་མཐའ་ཡང་ལྷུང་སྐྱོན་གཉིས་ལས་གྲུབ་དགོས། ཚུའི་རོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། དེའི་སྐྱེད་ཏུ་ཚུའི་རང་བཞིན་ནམ་རོ་བོ་ལྡན། འོན་ཀྱང་། རོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་དེའི་གྲུབ་ཆ་སྐྱེ་རྒྱུ་ལ་སྐྱོན་རྣམས་སོ་སོར་གཏོར་བ་ཡིན་ན། ཚུའི་རོ་བོ་དེ་སྐྱོད་སེམས་ནས་ལྷུང་སྐྱོན་སོ་སོའི་རང་བཞིན་ཐོན་ཏེ། འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་རོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་ཟེར།

འདྲ་ཤེས་འཇིག་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱི་བ་འདི་ལ་ཐད་ཀར་གསལ་བ་བཤད་ཅི་ཡང་
བྱས་མེད། ཡིན་ཡང་། སྐྱེ་སྤང་དག་ལ་རང་ཉིད་རྒྱུན་སྤྱོད་གི་སྐྱིག་གཞི་དང་རང་
རིགས་དང་སྐྱེལ་བྱེད་པའི་རང་བྱུང་གི་ཐབས་ལམ་ལྡན་པ་ལྟ་བུའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཁྱད་
ཚོས་གལ་ཆེན་དེ་ཆོ་ཆེ་སློག་གི་ངོ་བོ་ལ་མེད་དུ་མི་རྒྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།
ད་དུང་གལ་ཆེ་བའི་ཆོ་སློག་གི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཞི་ཟང་ཟིང་གི་གནས་བབ་ཅིག་ནས་
གོ་རིམ་ཡོད་པའི་སྐྱིག་གཞིའི་སློགས་ལ་འཕེལ་འགྱུར་བྱེད་པའི་རུས་པ་སྟེ། བཀོད་
སྐྱིག་གིས་མ་འདང་བ་མེད་པ་(negative entropy) ་ཟེར་བ་འདི་ཡང་རེད།

འོན་ཀྱང་། བར་པའི་ཆོས་མངོན་པ་རུ་སློག་ཞི་ཤེས་པ་དང་ཤོད་ཀྱི་ཉེན་གཞི་
ཡིན་པའི་ངོས་འཇིག་བྱས་ཡོད། དབྱིན་རིའི་ཐ་སྙད་ལེད་ཉམ་(life) ་ཟེར་བ་འདིའི་
བོད་སྐད་ཀྱི་ཆོག་ཚབ་ནི་སློག་ཡིན། ཚད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཐ་སྙད་འདི་གཉིས་
ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི་ཆོག་དོན་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡིན་ཏེ། བར་པའི་བསམ་སློབ་དག་གིས་ཆོ་
སློག་དང་འཆོ་བ་ལྟ་བུའི་ཐ་སྙད་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་མཐའ་གཅིག་དུ་སེམས་
ལྡན་ལ་གོ་བ་ལས་ཅི་ཤིང་ལ་མི་གོ། ཡིན་ཡང་། དེར་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་
བར་དུ་ཆོ་སློག་ཅེས་པའི་ཐ་སྙད་འདིའི་འདྲ་ཤེས་ནི་རྒྱ་ཁྱོན་ཆེ་ཞིང་། ཐ་ན་སྐྱེ་སྤང་
གི་སྐྱེ་སྤང་ལ་ཡང་གོ་ཆོག ཆོས་མངོན་པའི་སློག་གི་མཚན་ཉིད་དེ་སྐྱེ་དངོས་རིག་
པའི་འབྲེལ་བ་བཤད་དང་མི་མ་སྤུན་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི། བར་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བའི་
གཞི་ཅུང་ཡོད་པའི་ཀུན་སྤོང་ནི་ཀུན་སྤོང་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཀུན་སྤོང་ནི་ཆོ་སློག་གི་
ངོ་བོ་ཆོད་མཚོ་བོ་ཅན་ལོ་ནར་མ་གཏོགས་འབྲེལ་སྤོར་བྱེད་མི་སྲུབ།

དའི་ཤེས་ཚོད་ལ། རྒྱ་སྤུན་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལྟ་བ་གཙོ་བོ་ནི་རང་བྱུང་

གི་འདེམས་སྐྱུག་ཟེར་བ་འདི་རེད། འོན་ཀྱང་དེའི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། སྐྱེ་དངོས་
རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ལྟར་ན་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་ནི། རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐོལ་
བྱུང་གི་འགྲུར་ལྡོག་དང་སྐྱེ་ཕྱང་བར་གྱི་འགྲན་ཚོད། དེ་བཞིན་འགྲན་ཚོད་དེའི་ནང་དུ་
སྟོབས་གྱིས་འཚོ་བ་བཅས་ལ་གོ། སྐྱེ་ཕྱང་ཞིག་གི་ཁྲད་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཁོར་ལུག་
གི་བཀག་རྒྱ་ལ་རག་ལས་ཤིང་། བཀག་རྒྱ་དེ་ཚོ་དང་། གཞན་དང་འགྲན་ཚོད་གྱི་
ཁྲོད་འཕེལ་རྒྱས་ཆེ་ཤོས་དང་སྲ་གུ་མང་ཤོས་གྱི་སྐྱེ་ཕྱང་དག་ལ་འཚོ་བུས་གྱི་
འདིས་འགྲུར་གཞན་ལས་མང་བ་ཐོབ་བར་བསམ་པ་དང་། འདི་ལྟར་དེ་དག་ནི་སྐྱེ་
ཕྱང་གཞན་ལ་སྟོས་ན་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་མང་བ་ཚང་། ཁོར་ལུག་དེས་
ཅན་ཞིག་གི་ནང་རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐོལ་བྱུང་གི་འགྲུར་ལྡོག་གིས་བསྐྱུན་པའི་ཁྲད་ཚོས་
འདྲ་མིན་ཁྲོད། ཆེས་འོས་འཚམ་གྱི་ཁྲད་ཚོས་རྣམས་རྒྱན་དུ་འདེམས་སྐྱུག་བྱེད་
པས་སྟོག་ལྡན་གྱི་རིགས་ལ་འགྲུར་བ་འབྱུང་གི་ཡོད།

རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གི་རྣམ་གཞག་འདིས་སྐྱང་བྱུང་དང་སྐྱེ་ལུ་རི་རིགས་
གང་ཞིག་རང་ཉིད་འཚོ་བཞིན་པའི་ཁོར་ལུག་གི་ནང་དུ་ལེགས་པར་འཚོ་སྲུབ་མིན་
དང་། དང་རབས་གྱི་མི་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་སྤྱི་དང་འདྲ་བའི་སེམས་པོ་ལས་རི་ལྟར་
འཕེལ་འགྲུར་བྱུང་བ་སོགས་ལ་འདྲ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྲུབ་པར་སྐྱད། མཛོན་
གསལ་གྱི་ཁྲད་བར་ལ་མ་སྟོས་པར་མི་དང་ཆེམ་པམ་རྗེའི་(1) ། chimpanzee ་
དགྲེ་འར་ནི་ཨང་(2) ། DNA ་ ། དགྲེ་འར་ནི་ཨང་གི་ཁྲད་ལས་གཙོ་བོ་ནི་སྐྱེ་དངོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་
དེའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཡུན་རིང་ལ་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། ང་ཚོའི་ལུས་སྟེང་གི་མ་ཕྱང་རི་

(1) ཆེམ་པམ་རྗེ། ། chimpanzee ་ ། སྐྱེ་ལུ་རི་རིགས་ཤིག་ཡིན།
(2) དགྲེ་འར་ནི་ཨང་། ། DNA ་ ། དགྲེ་འར་ནི་ཨང་གི་ཁྲད་ལས་གཙོ་བོ་ནི་སྐྱེ་དངོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་
དེའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཡུན་རིང་ལ་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། ང་ཚོའི་ལུས་སྟེང་གི་མ་ཕྱང་རི་

གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དེ་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་མ་འདྲ་བ་དེ་
 ཚོའི་རྟེན་གཤི་ཡིན། །སྤྱི་དང་མི་ཚོད་བར་ན་བརྒྱ་ཆའི་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་མ་གཏོགས་མེད། །དེ་
 བཞིན་དུ་རྣམ་གཞག་འདིས་རིགས་རྣམས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྲུང་
 ལྡན་ཐོལ་བྱུང་བ་རྣམས་རིགས་རྣམས་ཀྱི་ཁྱོད་རི་ལྟར་འདེམས་སྐྱུག་བྱས་ནས་སེམས་
 ཅན་གྱི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་རིགས་གསར་བ་སྐྱེལ་བ་ལའང་གསལ་བ་བཤད་བྱེད།
 རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྲུང་ལྡན་གྱི་རོ་བོ་འཇིག་པའི་བྱུབ་རྣམས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་ཡང་
 འཕེལ་འགྲུང་གྱི་རྟེན་གཤི་ཡིན་པར་བསམ། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གིས་དབང་
 ཅའི་སྤྱེ་ཁག་། །བརྟུག་ཏོང་དབང་ཅུ་དང་བརྟུག་ལེན་དབང་ཅུ་སོགས། །གི་དང་རྒྱས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་ལ་
 རམ་འདེགས་བྱེད། དབང་ཅའི་སྤྱེ་ཁག་དེ་ཚོས་སེམས་ཅན་སོ་སོའི་སྤྱད་པ་ལྷན་
 མིན་དང་ཐ་དད་པ། དེ་བཞིན་རིགས་ཤིག་ལ་སྐྱུང་ནས་བཤད་ན། འགྲོ་བ་མིའི་སྐྱུན་
 མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཚོས་རྣམས་ཤིག་ལ་བྱུང་བ་སྐྱུན་པར་འདོད།

མདོར་ན་ཆེ་སྐོག་གི་སྐོག་མའི་བྱུང་རིམ་ནང་དུ་རང་གིས་རང་ཉིད་འདྲ་བ་ལྟས་
 བྱེད་པའི་རུས་པ་ལྷན་ཞིང་རོ་བོ་འཇིག་པའི་བྱུབ་རྣམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དེ་ཚོ། སྐྱེ་ལུང་གི་
 སྐོག་མའི་ཁྱུ་བའམ་རང་ཉིད་འདྲ་བ་ལྟས་བྱེད་ཅིང་སྐྱེ་ལུང་མ་ཡིན་པའི་རོ་བོའི་ཤེལ་ལས་
 བྱུང་བའི་། །སལ་ཆེར་འདྲ་བ་ལྟས་དེ་ནི་དང་སོག་སྐྱེས་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཡིན་སྟེ། །བརྒྱུད་རིམ་ལ་
 མཚོན་ནའང་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། སི་ཅན་ཉལོར་ཉི་

རའི་ནང་དུ་འང་དགྲེ་འར་ནི་ཨང་ཡོད་པ་དང། དགྲེ་འར་ནི་ཨང་གིས་ཕྱིས་ཕྱི་ལུང་གི་རུས་ཚོལ་དང་བྱེད་
 ལས་སོགས་ལ་སྐྱུངས་འཇིག་བྱེད། དགྲེ་འར་ནི་ཨང་མ་ནས་མར་ཁྱབ་ཅིང། རང་ཉིད་ཁྱུ་བའམ་འདྲེས་
 མའི་སྐྱུང་གཅིག་ལས་མི་དར་མ་ཞིག་ཏུ་འཚར་ལོངས་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གསར་རྟོགས་ཀྱང་ནང་
 ཏུ་འདུག་ཡོད། མདོར་ན། དགྲེ་འར་ནི་ཨང་ཆེ་སྐོག་གི་རོ་བོ་འཇིག་པའི་བྱུབ་རྣམས་ལྷན་ན་མེད་པ་དེ་རེད།

Stanford རྟེན་ས་ཡིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མི་ཉེ་ཉམེན་(1) Stephen
Chu རྟེན་ས་ཁོང་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་
སྤྲེང་ནས་ཆེ་སློག་གི་རྟོགས་བྱེད་པའི་དཔེ་མཚོན་གསར་པ་འགའ་སྐུན་བཞིན་ཡོད་
ཟེར། ཆེ་སློག་གི་སྐྱེ་བུ་སློག་མ་དེའི་ཆོན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་གཞི་ལ་བཞག་ན།
སའི་གོ་ལ་གྲུབ་ནས་རིང་པོ་མ་འགོར་བར་དོ་ཤོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་འར་ནི་ཨང་
(2) RNA རྟེན་ས་གང་ཡའང་མ་བརྟེན་པར་རང་གིས་རང་ཉིད་འབྲ་བལྟས་
བྱས། དོ་ཤོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་འདི་ཚོ་བརྟན་པོ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་། རང་བྱུང་གི་
འདེམས་སྐྱབས་ལ་བརྟེན་ནས་འར་ནི་ཨང་ཀྱི་ཁོང་ཚུངས་ཞིང་ལུན་རིང་ལ་བརྟན་པའི་
དོ་ཤོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་ཉེ་དགེ་འར་ནི་ཨང་བྱུང་། DNA རྟེན་ས་འར་ནི་ཨང་
རིགས་སྐྱབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཉམ་སའི་གཞི་རྒྱུ་མཛོད་ཁང་ལྟ་བུ་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་
རྟེན་ས་སྤྱི་དཀར་(3) ལས་བཅོས་ཤིང་རིགས་སྐྱབས་འཆར་འགོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་
དགེ་འར་ནི་ཨང་ཀྱི་ནང་དུ་ཉམ་སའི་ཡར་སྐོན་རང་བཞིན་ཀྱི་དོ་ཤོ་བརྒྱུང་ནས་ཆེ་
སློག་སློག་མར་བྱུང་། འར་ནི་ཨང་སྤྱི་དཀར་དང་དགེ་འར་ནི་ཨང་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་

(1) མི་ཉེ་ཉམེན། Stanford 1948- ན་ 1982 ལོར་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནོ་སྤེལ་གཟེངས་
རྟགས་ཐོབ་ཅིང་། ཚོད་ལྷ་གཙོ་པོར་འཛིན་པའི་ཨ་མི་རི་ཀའི་རྒྱ་རིགས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག

(2) འར་ནི་ཨང་། RNA རྟེན་ས་ཀྱི་དོ་ཤོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་སྟེ། འར་ནི་ཨང་སྤྱི་
དཀར་ཀྱི་འཛུགས་སྐྱབས་ལ་མེད་ཅུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། དགེ་འར་ནི་ཨང་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་
རྗེས་ཀྱི་འཆར་བཀོད་དང་བརྟེན་ནས་འར་ནི་ཨང་ཀྱིས་སྤྱི་དཀར་བཅོ་བརྟན་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད།

(3) སྤྱི་དཀར། protein རྟེན་ས་ལྷིང་གི་བྱེད་ལས་དང་བཅོ་བཀོད་ལ་མེད་ཅུ་མི་རུང་བའི་སྤྱི་དངོས་
རྗེས་འགྲུང་གི་རང་བྱུང་གི་བརྟེན་ས་རྗེས་ཤིག

འབྲེལ་ལམ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེས་དགྲེ་འཇིག་ཅིང་གྱི་འདུ་ཉམ་པའི་རིགས་རྒྱུན་འཆར་
འགོད་གྱི་གནས་ཚུལ་བསྐྲུགས་ནས་སྤྱི་དཀར་གྱི་བརྗོད་སྐྱེད་ལ་ལམ་སྟོན་གྱི་དུ།

དགྲེ་འཇིག་ཅིང་། འཇིག་ཅིང་། སྤྱི་དཀར་བཅས་ལས་ལྷན་པའི་སྤྱི་ལྷན་
ཐོག་མའི་མིང་ལ་ལོ་ཁ་། Luca །ཟེར། འདི་ནི་སྤྱི་ལྷན་སྤྱི་འཇིག་པོ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན།
རྒྱ་འོག་ལོ་དང་ཡང་ན་སའི་གོ་ལའི་ནང་རོལ་ན་འཆོ་བའི་སྤྱི་ལྷན་དང་འབྲེལ་
ཡིན་སྟེ། རང་ཉིད་འབྲེལ་བ་ལྷན་དང་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྤྲུག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་
ལྷན་ཐམས་ཅད་ལོ་ཁ་ནས་མར་བྱེད་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་། རྒྱུན་ལྷན་འདི་གོ་
དུས་ངས་འཇུག་བསྟན་ནས་གང་ལོ་དགོད་གྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་ང་རང་གི་ཡེ་ཅ་
ལའི་སྤྱི་ལྷན་པའི་མིང་ལ་ལོ་ཁ་ཟེར།

འབྲེལ་བ་འདྲ་འདི་གཞི་ལ་བརྱུང་ན། རིམ་གྱིས་འགྱུར་འགྲོས་སྤྱི་ལྷན་ལ་
བརྟེན་ནས་གངས་ལས་འདས་ཤིང་རྣམ་བཤི་མཚུངས་པའི་སྤྱི་ལྷན་ཐམས་ལྷན་བྱུང་།
རྣམ་བཤི་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་ལྷན་དེ་ཆོ་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྤྲུག་བརྒྱུད་ནས་བྱུང་བ་
ཞིག་ཡིན། འབྲེལ་བ་འདྲ་འདི་ལ་ལྟ་རྒྱུ་འཇིག་སྤྲུངས་འགའ་འགས་ཡོད་དེ། དཔེར་ན།
ལྟ་རྒྱུ་གཅིག་ནི་སྤྱི་ལྷན་དུ་འཕོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་འབྱུང་སྟེང་བས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་
འགྱུར་འགྲོས་ནི་མཚོང་སྟེང་གི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་། སྤྱི་ལྷན་གྱི་འགྱུར་འགྲོས་ནི་
རིམ་གྱིས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་མཚམས་མཚམས་སྤྱི་ལྷན་དུ་བྱུང་བར་འདོད། དེ་
བཞིན་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་གཞི་ཅིང་རྒྱ་ལྷན་ནི་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྤྲུག་མ་གཏོགས་
གཞན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཅོད་སྤྱི་ལྷན་གྱི་འདུག

རིགས་རྒྱུན་ཚན་རིག་གི་ཉེ་ཆར་གྱི་མདུན་སྤོད་ལ་བརྟེན་ནས་ངོ་མོ་འཇིག་པའི་

ལྷན་ཁྲིམས་དང་རིགས་ཁྲིམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲུབ་རིག་པར་ཡོད་པའི་ང་
ཚོའི་གོ་རྟོགས་ནི་སྐྱ་ཞིང་ཞིབ་པའི་ཚད་གཞི་གསར་བ་ཞིག་ལ་སླེབས། ༡༩༥༣ ལོར་
འཇམ་མི་སི་(༡) དང་ཉམ་རམ་སེ་སི་(༢) ། James Watson and Francis Crick །
གཉིས་ཀྱིས་དབྱེ་འཕྲོད་ཀྱི་བཟོ་བཞུགས་ལ་རྟེན་ཅིང་། དེའི་ལོ་རྒྱུ་བཟུང་འཁོར་
པའི་རྗེས་སུ་ཀྱི་སློབ་ཉལ་ཉལ་ལ་མིའི་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་སྡེ་ཁག་(༣) གི་གོ་རིམ་
བསྐྱེགས་ཟེན། མཛད་རྗེས་ཆེན་པོ་འདིས་འབྲུལ་ལས་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་མདུན་
སྐྱོད་ལ་སློབ་མེད་ཀྱི་རེ་བ་ཞིག་སྤྲད་ཡོད།

རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་སྡེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྐྱེགས་ཟེན་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ངས་རྒྱུ་
ལྷན་ཁ་ཡིན་པའི་སྐོ་ནས་གོ་ཐོས་བྱུང་། ཨ་མི་རི་ཀའི་སྲིད་འཛིན་ཁི་ཡིན་ཨོང་དང་
དབྱིན་ཇིའི་སྲིད་འཛིན་ཟླི་ལར་། Bill Clinton and Tony Blair །གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་
ཀྱིས་འདིའི་སྐོར་ཁྲུབ་བསྐྱེགས་བྱེད་པའི་ཉིད་མོ་དེར་ང་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་དུ་ཡོད་
པར་མ་ཟད། ལོ་དེའི་ཁེན་། Larry King །ཀྱི་བརྒྱུ་འཕྲིན་ཐད་སློབ་ཀྱི་ལེ་ཚན་ལ་
ཞུགས་རྒྱུ་ངའི་ལས་རིམ་ནང་དུ་བཞུགས་ཡོད། རྒྱུ་དུ་ངས་ཞོགས་བ་སྐྱ་མོ་དང་

(1) འཇམ་མི་སི། ། James Watson 1928- ། དབྱེ་འཕྲོད་ཀྱི་བཟོ་བཞུགས་པའི་ཚན་
རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་མཛད་རྗེས་ཆེ་པའི་ཨ་མི་རི་ཀའི་སྐྱེ་དངོས་རྗེས་འགྲུབ་རིག་པ་སྐྱ་བ་ཞིག
(2) ཉམ་རམ་སེ་སི། ། Francis Crick 1916-2004 ། དབྱིན་ཇིའི་སྐྱེ་དངོས་དངོས་ཁམས་རིག་
པ་བ་ཞིག་སྟེ། འཇམ་མི་སི་དང་འདྲ་བར་དབྱེ་འཕྲོད་ཀྱི་བཟོ་བཞུགས་པའི་ལས་གཞིའི་ནང་དུ་
ཞུགས་པའི་མི་སྣ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ༡༩༦༣ ལོའི་ལུས་ཁམས་རིག་པའི་ནོ་སྟེལ་གཞིར་སྐྱེས་པའི་
དང་འཇམ་མི་སི་དང་སྟེ་ཁེན་བཅས་ལ་ཐོབ།
(3) རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་སྡེ་ཁག་། genome ། རྒྱེ་ལྡན་ཞིག་གི་དབྱེ་འཕྲོད་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་
རྒྱུ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་སྟེ། རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་ཐག་སྤྲད་དང་དེ་དག་གི་སྐྱེད་ལུ་ཡོད་པའི་རིགས་
རྗེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱེ་མིང་རེད།

དགོང་མོ་མ་གཏོགས་གསར་འགྱུར་ལ་ཉན་གྱི་མེད་པས་ཉིན་དེའི་ཕྱི་རོའི་ཁྲབ་
བསྐྱབས་ངས་གོ་མེད། དེའི་ཕྱིར་ལོད་རེ་ཁེན་གྱིས་དེའི་སྐོར་ལ་ངར་བསམ་ཚུ་ལ་ཅི་
ཡོད་ཅེས་འདྲི་སྐྱབས། ཁོང་གིས་ཅི་བཤད་གྱི་ཡོད་པ་ངས་རྟོགས་མེད་པ་དང་། ཚན་
རིག་གི་གསར་རྟོག་ཤེས་བྱ་འདི་འདྲའི་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་ཁྲབ་བསྐྱབས་དང་གསར་
འགོད་གསལ་བསྐྱབས་གྱི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྱིང་གཏམ་བཤད་བྱེད་བཞིན་པའི་
ཆབ་སྲིད་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡོད་ངས་མ་ཤེས། བཅར་འདྲི་དེ་ཡང་
བཅོས་མའི་འཁོར་སྐར་གྱི་འབྲེལ་མ་ཐུན་བརྒྱུད་ནས་བྱས་པ་ཡིན་པས་སྤོང་མོལ་དེ་
གོ་སློབ་པ་ཞིག་ཆགས་མེད། འདི་ལྟར་ལོད་རེ་ཁེན་གྱིས་ཐང་སྟོན་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་སྤྱིང་
ནས་གསར་འགྱུར་དེ་ང་ལ་བཤད།

ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་འདིའི་འུགས་རྒྱུན་རྣམས་
ད་ལྟར་ཚོའི་མཐོང་ཚོས་སུ་འགོ་དང་འགོ་བཞེན་པ་རེད། ངས་ཚན་རིག་གི་ཤེས་
བྱའི་སྤེ་ཚན་འདིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཚན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་དང་། ལྷག་པར་
ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་ MIT གཞི་སློབ་གྱི་རིགས་རྒྱུན་ཚན་རིག་པ་ཨེ་རི་ལི་(1) Eric
Lander གཤེད་སྤོང་མོལ་བྱས་སྤོང་། ཁོང་གིས་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའི་རྒྱ་ཆེ་སློབ་གཉེར་
ཁང་དང་ཏ་ཐང་ཏེ་ Harvard གཤེད་ཡོད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་ཁང་ང་
ལ་བརྟན་པ་དང་། དེའི་ནང་མིའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྤེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྐྱིབས་པར་
བགོལ་སྤོད་བྱས་པའི་འབྲུལ་ཆས་རྒྱས་འུགས་ཅན་མང་པོས་ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་

(1) ཨེ་རི་ལི། Eric Lander 1957- གི་མིའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྤེ་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་གསོ་
བ་རིག་པའི་བཅོས་ཐབས་གསར་པ་བསྐྱབས་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་བཞིན་པའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་དགེ་
ཀན་ཆེན་མོ་ཞིག་

འདུག རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྐྱིག་པར་དུས་རིམ་གང་མང་ཡོད་པའི་
འགའ་ཞིག་ཁོང་གིས་དཔེ་དངས་ནས་ང་ལ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་སོང་།

སེམས་དང་ཆེ་སྲོག་གི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་ཨེ་དེ་ཁི་ས་མེའི་རིགས་
རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་བཀའ་འགྲུར་དང་བསྐྱར་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་སྟོང་། བཀའ་
འགྲུར་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པར་གྲགས་ཤིང་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་བའི་
གསུང་རབ་སྲོགས་བསྐྱས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ཁྱོད་བསྐྱོམས་པོ་ཉི་བརྒྱ་སྟེ་གཅིག་གི་ཕྱི་
ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་དེ་ལ་ཡང་ཤོག་གངས་ལྷག་བརྒྱ་ཡས་མས་ཤིག་ཡོད།
བཀའ་འགྲུར་གྱི་དཔེ་མཚོན་འདིའི་ནང་དུ་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་དེ་བ་ཉ་ཅང་
མཐུག་པོ་དེར་ལེ་ལྷན་ཉི་ལྷུ་ཙམ་གསུམ་ཡོད། ལེ་ལྷན་དེ་དག་གིས་རིགས་རྒྱན་ཐག་སྐྱད་
(༡) ཆ་ཉི་ལྷུ་ཙམ་གསུམ་མཚོན་པ་དང་། ས་མའི་རིགས་རྩ་ས་མཉམ་འདྲེས་ཀྱིས་
རིགས་རྒྱན་ཐག་སྐྱད་ཀྱི་ཆ་རྣམས་གྲུབ། རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་ཅིག་གི་ནང་དུ་
རིགས་རྩ་ས་སྟོང་སྟེ་གསུམ་ཙམ་བརྒྱད་ཙམ་ཡོད། ལེ་ལྷན་དེ་ཆོ་དེ་དེ་གསལ་
བྱེད་གསུམ་ཅན་གྱི་ཡིག་འབྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་འདུན་ཉི་ལྷན་གྱི་སྟེང་དུ་གྲིས་ཤིང་།
ཡིག་འབྲུ་རྣམས་གསལ་བྱེད་མ་འདྲ་བ་བཞི་ལས་གྲུབ། གསལ་བྱེད་བཞི་པོ་འདི་
རྣམས་ } a; adenine, c; cytosine, g; guanine, and t; thymine. } ཡོད་སྟེ་དཔེ་
གོ་རིམ་དུ་བསྐྱིགས་ནས་ཡིག་འབྲུ་དེ་ཆོ་ཐམས་ཅད་མཚོན་ཡོད།

ཨེ་དེ་ཁི་ས་བཤད་ཚུལ་ལ། ལོ་ངོ་ས་ལ་དུ་མའི་རིང་ལ་རིགས་རྒྱན་གྱི་དེ་བ་
འདི་བཤད་པའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་ཡང་དང་ཡང་དུ་ལོ་རྩལ་སྟེ་བྱེད་པ་དེ་ཆོ་
(2) རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐག་སྐྱད། } chromosomes } རིགས་རྩ་ས་ཀྱི་གནས་གཞི་སྟེ། འདི་ལ་ལ་མ་
གཉིས་ཀྱི་རིགས་རྒྱན་ལས་གྲུབ་པའི་ཆ་ཉི་ལྷུ་ཙམ་གསུམ་ཡོད་པར་བཤད། རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐག་སྐྱད་ཆ་ཚང་
བ་དང་དེ་དག་གི་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་རྩ་ས་ལ་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་ཟེ།

མི། ལོ་རྒྱུ་བརྒྱུ་ལྷན་དུ་མའི་རིང་བཀའ་འགྲུང་ལག་པས་གྱིས་བསམ་ཐ་སྐྱོད་བཅོས་
 བསྐྱར་དང་ཡིག་ལོར་གང་མང་བྱུང་ཡོད་པ་དང་མཚུངས། ཡིག་ལོར་དེ་ཚོ་མི་སྲི་མའི་
 འབྲེ་བལྟས་ནང་དུ་ལྷ་མ་སྐྱོད་དུ་གནས་སྲིད། འདི་འབྲེ་ཡིག་ལོར་ཡོད་པའི་བལྟས་
 མ་དེ་སྐར་ཡང་འབྲེ་བལྟས་གཞན་ཞིག་གི་མ་སྲི་ཚགས་སྲིད། ཡིག་ལོར་འདི་ཚོ་ཁག་
 ཅིག་གིས་དེ་བུ་དེའི་ནང་དོན་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ལྷགས་རྒྱུན་མི་ཐེབས་མོད། འོན་
 །ཀྱང་། སྐབས་སྐབས་སུ་ལོར་འཇུག་ཞིག་གི་མཚུག་འབྲས་ཚབས་ཆེན་ཡིན་སྲིད།
 འདུལ་བའི་རྩ་ཚིག་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཡིག་ལོར་གཅིག་ཡིན་ཡང་དགག་ཚིག་
 མ་ཡིན་པ་ཞིག་དགག་ཚིག་ཏུ་ལོར་འབྱི་བྱས་ཆེ། དེས་ཚིག་གྲུབ་ཅིག་གི་དོན་ལ་
 མཐའ་གཅིག་ཏུ་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་པར་མ་ཟད། ཐ་ན་དེ་བུ་དེའི་ནང་དོན་ཆ་ཚང་
 ལའང་འགྲུང་བ་གཏོང་སྲིད། འཕེལ་འགྲུང་གི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་
 བྱུང་བའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྲུང་ལྷོག་ཅི་དག་ཆའི་ཁོད་བྱུང་བའི་འགྲུང་བ་དེ་ཚོ་དང་
 མཚུངས།

ངས་ཁ་བརྗེ་བྱས་ལྷོང་བའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་སྐྱ་བ་རྣམས་གྱིས་བཤད་དོན་ལ།
 རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྲུང་ལྷོག་དེ་ཚོ་ཅི་ཅེས་རང་བྱུང་ཅན་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་མ་སྐྱོས་
 པར་སྤོགས་ཡོངས་ནས་ཐོལ་བྱུང་ཞིག་ཡིན་པའི་མོས་མཐུན་འདི་རྒྱ་ཆེར་དར་
 བཞིན་འདུག གང་ལྟར། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གི་ཚོས་ཉིད་གྱིས་དེ་འབྲེ་
 རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྲུང་ལྷོག་འབྲུང་སྐབས་འཚོ་གནས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་རིགས་
 རྒྱུན་གྱི་འགྲུང་ལྷོག་རྣམས་འདེམས་པའི་ཁག་ཐོག་བྱེད། ༢༠༠༩ ལོར་སེམས་དང་ཆེ་
 ལྷོག་གི་ཚོགས་འདུའི་སྤྱིང་དུ་ཨ་མི་རི་ཀའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་སྐྱ་བ་འོད་སོ་ལ་

(༡) ༼ Ursula Goodenough ༽ ཡིས་རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྲུང་ལྗོན་རྣམས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་ཡང་དེ་དག་འདེམས་སྐྱུག་གྱེད་པའི་ལས་ནི་གོ་རིམ་ཅན་ཞིག་རེད་ཟེར། མཚོན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་བའི་ཚན་ས་བཤད་ན་རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྲུང་ལྗོན་དེ་ཚོ་རང་བྱུང་དུ་འགྲུང་བའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནི་རྟོག་པོ་ཅན་ཞིག་མིན། ཡིན་ཡང་། དེ་དག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ས་ངའི་འདོད་ལྡོ་ཁྲིའངས་མ་སོང་། ལྟ་ཚུལ་འདིར་འཕགས་བསྟན་དུ་གོ་རྒྱ་ཚེན་པོ་ཡོད། ནི་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཐོལ་བྱུང་གི་རང་བཞིན་འདི་ནི་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་ལྷན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་འཕགས་གྱི་ཁྲད་ཚོས་ཤིག་གསལ། ཡང་ན་འདི་ས་མངོན་དུ་མ་གྲུང་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད་དམ།

ཚན་རིག་དང་མི་འབྲེལ་བར་ནང་པའི་གཞུང་དུ་འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་ལྡན་དག་སྟོག་མེད་གྱི་བེམ་པོ་ལས་རི་ལྟར་བྱུང་བའི་སྐྱོར་ལ་དངོས་འབྲེལ་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བརྒྱ་མེད་ཞིག་མེད་པར་མ་ཟད། དོན་ངོ་མར་འདི་ནི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཡང་བྱས་མེད། སྟོག་མེད་གྱི་བེམ་པོ་ལས་འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་ལྡན་བྱུང་བ་ནི། ཐོག་མའི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་མ་འདུ་འཛོམས་དང་། འཚོ་གནས་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་དུ་འཇུག་པའི་རང་བྱུང་གི་ཚོས་ཉིད། དེ་བཞིན་རྒྱ་འབྲས་གྱི་འགྲོ་འཕགས་བཅས་ལས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་བྱུང་བའི་མཇུག་འབྲས་ཅོམ་ཡིན་པའི་འཕགས་བསྟན་གྱི་ཚོད་དཔག་ཅིག་ནང་ཚོས་གྱི་གཞུང་དུ་ཡོད། ཡིན་ཡང་།

(1) འོད་སོ་ལ། ༼ Ursula Goodenough ༽ རྒྱེ་དངོས་རིག་པའི་དགེ་རྒྱན་ཚེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཨ་རིའི་མཚོ་སྐོབ་གྲགས་ཚེན་ཁག་ཅིག་ཏུ་དཔེ་བྲིད་བྱས་དང་གྱེད་བཞིན་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཚན་རིག་གི་དེབ་འགའ་ཤས་ཤིག་གྲུང་བཙམས་འདུག།

ནང་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་རོ་བོ་མ་ཡིན་པའི་གཞི་རྩ་ཞིག་ནས་སེམས་ཅན་
ལྷན་བར་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་དཀའ་ཁག་དེ་གསལ་པོར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།

དོ་སྣང་བྱ་ལུལ་མ་འབྲ་བ་འདིས་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གི་བར་ན་ཡོད་པའི་
ཁྲད་པར་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་མཚོན། འོགས་གཅིག་ནས། སལ་ཆེར་དེ་ནི་
བརྟག་དཔྱད་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སློལ་རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལྗོངས་སུ་ཡོད་
པའི་རྣམས་འཛིན་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། སྤྱི་ཚོགས། རིག་གཞུང་བཅས་ཀྱི་ཁྲད་པར་
ལ་ལྷན་མ་མཐའ་ཡང་མཚོན་ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་དེར་
རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་སློབ་མེད་ཀྱི་བེམ་པོ་
དང་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་ཐོག་མའི་བར་དུ་ཡོད་པར་སྤང་། འོན་ཀྱང་། ནང་པའི་གཞུང་དུ་དབྱེ་
འབྱེད་དེ་ནི་སེམས་མེད་ཀྱི་བེམ་པོ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ཐོག་མའི་བར་ལ་ཡོད།

སློལ་རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་རྩ་བའི་ཁྲད་པར་དེ་ཡོད་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་
ནམ་ཞེས། དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གིས་དབྱེ་འབྱེད་གལ་ཆེན་དེ་སློབ་མེད་ཀྱི་བེམ་
པོ་དང་འཚོ་བའི་སྐྱེ་ལྡན་བར་ལ་མཐོང་བ་ནི་ཚན་རིག་གི་རྩ་བའི་དཔྱད་ཐབས་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཤིང་། ངས་འདི་ལྟར་བཤད་དོན་ཡང་ཚན་རིག་གི་ཆ་བགོ་རིང་
ལུགས་གཞུགས་འདས་རིག་པའི་ལྷ་རྒྱལ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་མ་ཡིན་པར།
དེ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཐབས་ལས་ཞིག་ཏུ་བརྗེས་ནས་བཤད་པ་དང་། ཚན་རིག་གི་རྩ་
བའི་དཔྱད་ཐབས་ནི་ཚོས་ཤིག་གི་གྲུབ་ཆ་ལས་བ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོས་དེར་
གསལ་བཤད་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཆེ་སློབ་ནི་ཆེ་སློབ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལས་རི་ལྟར་
གྲུབ་བཅ། རྟ་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་སློབ་གི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྱི་ལོ་འཛིན་པའི་

ནས་སྐྱེས་ཤིང་རྫོང་རྒྱུ་ Zurich གཏུ་གཏུ་སྡོད་ལུང་པའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་
ལོ་ལོ་ཅེ་ གཏུ་ Luigi Luisi ལུ་ཡིས་ཁོང་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་
ལྟ་ཁང་དུ་ཆེ་སློག་གསུང་བཟོ་བྱེད་ལུ་ལོ་ལོ་གི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་གི་ཡོད་
ཟེར། སློག་མེད་གི་ལེ་མོ་ལོ་ལོ་ལུ་སྐྱོར་སྐོར་ལུ་ཆེ་བ་ཞིག་གི་ནང་ནས་ཆེ་སློག་
མོག་མར་རྒྱང་བར་འདོད་པའི་ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་འདི་བདེན་ཚོ། ཞིབ་
འཇུག་ཚོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཆ་རྒྱན་ཐམས་ཅད་ཚང་ན་ང་ཚོས་ཆེ་སློག་གསུང་བཟོ་བྱེད་
བ་ལ་ཅེ་ཞིག་གིས་ཀྱང་བཀག་སྲུང་བྱེད་མི་སྲུབ།

ནང་བསྟན་དུ་དབྱེ་འབྲེད་གཞན་འགག་ཅན་འདི་སེམས་ལྡན་དང་སེམས་མེད་
གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ནང་བས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྐྱབས་བསྐྱེད་
བསལ་བ་དང་བདེ་སྐྱིད་འཚོ་བ་རྒྱ་ནི་དམིགས་ལུལ་དུ་བསྐྱེད་བསལ་ཡིན། ནང་ཚོས་
ནང་འདིག་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་དེའི་ནང་གི་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱང་བ།
མདོར་ན་དངོས་ཁམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཚན་རིག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཚུད་པའི་ཚོས་
ཐམས་ཅད། མངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཚོས་འཁོར་དང་པོའི་སྐྱབས་སུ་གསུངས་པའི་བདེན་
བ་བཞིའི་ནང་གསལ་གསལ་ཤིག་སྟེ་བདེན་བ་དང་པོའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། བདེན་བ་བཞི་
ཡིས་ཚོས་རྣམས་མི་རྟག་པའི་ཞིང་དུ་སྐྱབས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དང་། སྐྱབས་བསྐྱེད་དེར་རྩ་
བ་ཡོད་པ། སྐྱབས་བསྐྱེད་དེ་འགོག་སྲུབ་པ། སྐྱབས་བསྐྱེད་དེ་འགོག་པར་ལས་ཞིག་
ཡོད་པ་བཅས་བསྟན། དའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་བདེན་བ་དང་པོས་སྐྱབས་བསྐྱེད་འཇུག་ཁྲངས་
གྱི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་ཚན་རིག་ཀྱང་
དེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། རྒྱ་མཚན་ནི་བདེན་བ་དང་པོའི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ཁྲབ་

ཁོངས་ནང་གྱི་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་ནང་བཟུང་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདུས།
སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། རྣམ་ཤེས། ཉོན་མོངས། དེ་བཞིན་ལས་འབྲས་བཅས་ཉེ་
སེམས་ཀྱི་ཁམས་འདིའི་དོན་དུ་བདེན་པ་གཉིས་པ་སྟེ་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་བསྟན།
བདེན་པ་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་སྟེ་འགོག་བདེན་དང་ལམ་བདེན་གཉིས་ནི་ཚན་རིག་
གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཚུད་མེད། དེ་ཡང་འདི་གཉིས་ཅུ་བའི་ཚན་མོས་
ལུགས་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དང་འབྲེལ་བས་ཡིན།

དབྱེ་འབྱེད་འདི་སེམས་ཅན་དང་སེམས་མེད་ཀྱི་བར་ལ་ཡོད་པའམ། འཚོ་བའི་
སྐྱེ་ལྡན་དང་སློབ་མེད་ཀྱི་བཅའ་པོའི་བར་ལ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། རང་ཚོས་དང་
ཚན་རིག་གི་བར་ལ་ཡོད་པའི་གཞི་རྩའི་ཁྲད་པར་འདི་ལ་མཇུག་འབྲས་གལ་ཆེན་
ཁག་ཅིག་ཡོད། གཅིག་ནི་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་ཀྱིས་ཤེས་པར་ལྟ་སྤངས་མ་འདྲ་
བ་འཛིན་པ་འདི་ཡིན། སྐྱེ་དངོས་རིག་པར་མཚོན་ན་ཤེས་པ་ནི་འཚོ་བའི་སྐྱེ་ལྡན་
ཞིག་གི་དོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཁྲད་ཚོས་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་ལས་ཆེ་སློབ་གི་དོ་བོའི་ཆ་
མཐའ་དག་མིན་སྟབས། ཤེས་པའི་གནད་དོན་ནི་པལ་བ་ཆགས། རང་ཚོས་ནང་འཚོ་
བ་ཟེར་དུས་སེམས་ཅན་ལ་གོ་དགོས་པས་སེམས་ཅན་གྱི་ཅུ་བའི་ཁྲད་ཚོས་ཤིག་ནི་
ཤེས་པ་ཡིན།

རྒྱལ་སློབ་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་བདེན་
འཛིན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་འགྲོ་བ་མི་ལ་འཚོ་
གནས་ཀྱི་གནས་བབ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་བདག་པར་བསམ་པ་དེ་རེད། འགྲོ་
བ་མི་ལ་མ་གཏོགས་བདག་ཉམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། ཡང་ན་རང་ཤེས་ཤིག་

༼self-consciousness༽མེད་པའི་འདོད་ཚུལ་བརྒྱུད་ནས་སྐྱབས་མོང་མ་ཡིན་པའི་
གནས་བབ་དེ་ངོས་འཛིན་གྱིད། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་མངོན་མེད་དུ་བདེན་པར་
འཛིན་པ་ནི་ཆེ་སློག་གི་འསལ་རྒྱས་ཀྱི་ནང་དུ་གནས་རིམ་གསུམ་སྟེ། སློག་མེད་ཀྱི་
བེམ་པོ་དང་། འཚོ་བའི་སྐྱེ་ལྷན། འགོ་བ་མིའི་རིགས་བཅས་ཡིན། ལྷ་ཚུལ་འདིའི་
རྒྱབ་ལྗོངས་སུ་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་དུད་འགོ་དང་ཅི་ཤིང་ལས་ཁྲུང་དུ་འཕགས་
པའི་གོ་གནས་ཤིག་བརྒྱུད་ཡོད་པའི་བསམ་སྒོ་ཡོད་པར་སྣང་། ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་
བཤད་ན་འདི་ནི་ཚོན་རིག་གི་ལྷ་བ་ཞིག་མིན།

དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། གལ་ཏེ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་
བསམ་སྒོ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆེ། དུད་འགོ་དང་མི་གཉིས་ཀ་སེམས་ལྷན་ཡིན་པས་
དུད་འགོ་ནི་ཅི་ཤིང་ལས་མིའི་རིགས་ལ་ཐག་ཉེ་བའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་རྟོགས་
སྟབས། ལྷ་ཚུལ་འདིའི་མང་གཞི་རུ་མི་དང་དུད་འགོ་གཉིས་ཀར་སེམས་ལྷན་པའི་རང་
བཞིན་གྱི་ཆ་ནས་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་དོན་སྤྱི་དེ་ཡོད། མི་ཚོར་སྟུག་བསུལ་ལས་ཐར་
ཞིང་བདེ་སྤྱིད་འཚོལ་བའི་འདོད་པ་ཡོད་པ་ལྟར་དུད་འགོ་ལའང་དེ་བཞིན་ཡོད། མི་
ལ་བདེ་སྟུག་གི་ཚོར་བ་སྤོང་བའི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་བཞིན་དུད་འགོ་ལའང་དེ་ལྟར་ཡོད།
ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་གཞི་རུ་བཞག་ནས་བཤད་ན་མི་དང་དུད་འགོ་གཉིས་ཀར་ཤེས་པ་
ཡོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དབྱིན་སྐད་ཀྱི་ཚིག་༼consciousness༽འདི་ཤེས་
པའི་ཚིག་ཚབ་བྱས་ན་དོན་དག་སློགས་ཅམ་སྟོན་ནའང་ཤེས་པའི་ཟབ་ཆ་ཡོངས་སུ་
སྟོན་མི་སྟབས། ནང་པས་མི་ལ་མ་གཏོགས་མེད་པའི་བདག་རྟག་པ་ལྷ་བུ་ཁས་ལེན་མི་
བྱེད་ཅིང་། ཤེས་པའི་ཆ་ནས་མི་དང་དུད་འགོའི་བར་ན་ཡོད་པའི་བྱུང་བར་ནི་ཟབ་

ཚང་གི་གནད་དོན་ཞིག་ལས་རིགས་ཐ་དད་གི་གནད་དོན་ཞིག་མིན།

ནང་ཚོས་གི་གནད་དོན་གསུང་རབ་ཁག་ཏུ་མིའི་འཕེལ་འགྱུར་གི་སྤྱི་ཚུལ་ཞིག་
ལྷགས་སུ་བསྟན་བ་དང་། སྤྱི་སྤྱི་བསྟམས་པའི་ཚོས་མངོན་པའི་གཞུང་འགའ་ཞིག་
གི་ནང་དུ་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱས་ཡོད་པ་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན། ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་
འཇིག་རྟེན་གི་ཁམས་ནི་འདོད་ཁམས་དང་། གཟུགས་ཁམས། གཟུགས་མེད་ཁམས་
བཅས་གནས་རིམ་གསུམ་གི་ཐོག་ནས་བྱུང། ཁམས་གསུམ་ནི་རགས་པའི་གནས་
རིམ་ནས་སྤྱི་མོའི་གནས་རིམ་བར་དུ་རིམ་བས་བྱུང་ཡོད། འདོད་ཁམས་གི་དོ་བོ་ནི་
འདོད་ཡོན་ལ་ཆགས་པ་དང་སྤྱི་བསྟམས་པའི་སྤྱི་ཚུལ་ལ་ཞུགས་པའི་སྤྱི་ཚུལ་
དུང་འགྲོའི་གནས་ས་ཡིན། འདོད་ཁམས་དང་མི་འབྲ་བར་གཟུགས་ཁམས་ན་མངོན་
དུ་གྱུར་པའི་སྤྱི་བསྟམས་པའི་སྤྱི་ཚུལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པ་དང་གཙོ་བོ་བདེ་ཚོར་གིས་ཁྲབ་
ཡོད། ཁམས་འདིར་གནས་པའི་སེམས་ཅན་གི་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་ཚུལ་ནི་འདོད་ལས་བྱུང།
གཟུགས་མེད་ཁམས་ནི་སྤྱི་མོའི་རང་ཚུལ་གི་གནས་རིམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྤྱི་སྤྱི་
གི་ཚོར་བ་བདེ་སྤྱི་བསྟམས་པའི་ཡོངས་སུ་འདས་པ་དང་། གནས་རིམ་འདིར་ཚོར་བ་
བཏང་སྤྱི་ཚུལ་གིས་གང་བ་དང་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟུགས་ཅན་གི་མཚོན་གྲེད་
སྤྱི་ཚུལ་། སེམས་ཅན་དེ་དག་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་གནས་གཞི་ཁོ་ན་ཞིག་གི་སྤྱི་
དུ་གནས། འདོད་ཁམས་གི་གནས་རིམ་མཐོ་བོར་གནས་པའི་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་དང་།
གཟུགས་ཁམས་དང་གཟུགས་མེད་ཁམས་གཉིས་གི་ནང་གི་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་བསྟམས་ལྟ་ཡིན་
པར་བཞད། སྤྱི་སྤྱི་འདིར་སེམས་ལ་འཇིག་དགོས་པ་ནི་ཁམས་འདི་ཚོ་སྤྱི་བསྟམས་
བདེན་པའི་ནང་དུ་ཚུད་པ་དང་། རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གི་ཐར་བའི་གོ་འཕང་ཞིག་

མིན་ལ། ཁམས་འདི་ཚོ་ལ་གནས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་མི་རྟག་པའི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་ལོངས་སྤོངས།

བསོད་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ཁམས་གོང་མར་གནས་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཚང་མོང། འོན་ཀྱང་། ལས་འབྲས་ཟད་ནས་ཁམས་གོང་མར་གནས་ལྷ་འགའ་མར་སྐྱུང་བ་ལས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་མའི་འསེལ་འགྲུང་བྱུང་བར་འདོད། མར་སྐྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་མི་ཐོག་མའི་སྟེང་ལ་མ་ཡིན་པར་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འཚོ་གནས་དང་། རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་བཅས་ཀྱི་དབང་གིས་ཁམས་བརྗེ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། སེམས་ཅན་དེ་ཚོ་མར་སྐྱུང་ནས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་སྐྱེས་དུས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོན་མའི་གཞི་བཞིན་གྱི་ལྷག་རོ་དུང་ལོངས་སྤོངས་ལ་བ་དང་པོའི་མི་དེ་ཚོ་ལ་ལྷ་ཡི་ཁྱད་ཚོས་མང་པོ་ཞིག་ལོངས་སྤོངས་འདོད། དེ་དག་བརྗེས་ནས་སྐྱེས་པ་དང་། ལུས་མཛེས་ཤིང་འོད་འཕྲོ་བ། འཕྲུང་བསྐྱོད་ལྷ་བུ་རྒྱ་འབྲུལ་གྱི་བུས་པ་ལྷན་པར་མ་བཟད། ཉིང་འཇུག་གྱི་ཟས་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་བར་བརྟེན། དེ་གས་དང་རུས་རྒྱུད་ལྷ་བུའི་རྟགས་མཚན་ཉེ་དབུ་འབྲེད་ཀྱི་རོ་པོའི་རྟེན་གཞི་རུ་འཕྲོ་བའི་ཁྱད་ཚོས་འདི་ཚོ་ཡང་མི་དེ་རྣམས་ལ་མེད་པར་འདོད།

དེ་མ་བས་ཁྱད་ཚོས་དེ་ཚོ་སྦྲངས་པ་དང་། ཁོ་ཚོས་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཟས་ཟོས་པ་ལས་ཤིག་རུས་ཀྱི་ལུས་པོ་རགས་པ་གྲུབ། དེ་ལྟར་ལུས་པོ་མ་འདྲ་བ་མང་པོ་བྱུང་བས། དབུ་འབྲེད་ཀྱི་ཚོར་བ་སྟེ་རང་ཉིད་དང་འདྲ་བ་ལ་ཆགས་ཤིང་རང་ཉིད་དང་མ་འདྲ་བ་ལ་སྐྱེད་ནས་ཉོན་མོངས་རགས་པ་མཐའ་དག་བྱུང། དུང་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཟས་ཟོས་པས་མི་གཙང་བ་ལུས་པོ་ནས་འདོར་དགོས་བྱུང་བ་དང་། རྟེན་རྒྱུ་མཚན་རི་ལྟར་བཞོལ་སྐྱོད་བྱས་མིན་དམ་ཆོགས་སྤུབ་པ་བྱུང། དེའི་སྤྱིར་མའི་ལུས་པོའི་སྟེང་དུ་པོ་མའི་

མཚན་མ་ཐོན་ཞིང་། ལོག་གཤམ་དང་། མ་བྱིན་པར་ལེན་པ། མོག་གཙོད་པ་ལྟ་བུ་མི་
དགེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཆ་ཚང་གི་བྱུང་རིམ་ལ་འདི་བཞིན་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

ཚོས་མཛོན་པའི་སྐྱེ་གནས་བཞིའི་རྣམ་གཞག་དེ་འགྲོ་བ་མིའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་
སྤྱིང་འདིའི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། རྣམ་གཞག་དེ་གཞིར་བཞག་ན་

༡༡༽མངལ་ལས་བྱུང་བ་མི་ལྟ་བུ་དང་། ༡༢༽སློང་ལས་བྱུང་བ་བྱ་དང་སྟོ་འགྲོའི་
རིགས། ༡༣༽འོད་གཤེར་ལས་སྐྱེས་པ་གངས་ལས་འདས་པའི་འབྲུ་སྟོན་གྱི་
རིགས། ༡༤༽རྩལ་ཏེ་སྐྱེས་པ་གཟུགས་མེད་དང་གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་ལྟ་བུ་བཅས་
ཡིན། ཚེ་སློབ་གི་རྣམ་པ་སྣ་ཚོ་གས་དེ་ནི་རི་ལྟར་བྱུང་བའི་གནད་དོན་འདི་ལ་སྟོབ་
དཔོན་ལྷ་བ་གྲགས་པས་ནང་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ལུན་མོང་བ་གཞི་རུ་བཟུང་ནས།
སེམས་ཉིད་ཀྱིས་ནི་སེམས་ཅན་འཛིག་རྟེན་དང་། སྟོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འིན་ཏུ་སྣ་
ཚོ་གས་འགོད། ཅེས་གསུངས།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པར་གྲགས་པའི་གནའ་བོའི་གསུང་རབ་ཁག་ཏུ་
ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་སེམས་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་སྐྱེན་མཁན་ཡིན་
པའི་བརྗོད་ཚུལ་འདི་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད། བང་ཚོས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱེ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་
བརྗོད་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་སྐྱེ་བའི་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་བྱས་ནས་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་སྤྱིང་བའི་
སེམས་གཙོ་སྐྱེ་བའི་རིང་ལུགས་སྟེལ་ཏེ། ལྷའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་འིག་ཡོད་པར་དོས་ལེན་བྱས་མེད། ཡིན་ཡང་། སྟོགས་སྟོམ་བརྒྱབས་ན་
ནང་པའི་མཁས་དབང་པལ་ཆེ་བའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་བརྗོད་ཚུལ་དེ་ཚོའི་རིགས་ཀྱི་དོན་
སྤྱིང་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་ལས་ཀྱི་ལུས་ཚོལ་ལས་བྱུང་བ་དེ་ཡིན།

ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་ནང་པའི་གཞུང་དུ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་འདིའི་གོ་བ་ལོག་ཏུ་ལེན་པ་ཡང་ལས་སྒྲ་པོ་ཞིག་རེད། ལས་ཞེས་པའི་ཆོག་འདིའི་ཐད་ཀའི་དོན་ནི་བྱ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཞིག་གི་ཀུན་སྲོད་གིས་བསྐྱེད་པའི་བྱ་སྲོད་ཅིག་ལ་གོ།

འདི་འདྲའི་བྱ་བའམ་ལས་ནི་སེམས་དང་། ལུས། དག་ཐན་བསམ་བ་དང་ཚོར་བ་གང་གིས་ཀྱང་བསྐྱེད་སྲིད། ཆེ་ཆུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་འདི་འདྲའི་ལས་ཀྱིས་གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་སྒྲ་མོ་ལ་འབྲུགས་རྒྱུ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ཀུན་སྲོད་ལས་བྱ་སྲོད་ལྷུང་བ་དང་། བྱ་སྲོད་དེ་དག་གིས་སྒྲུང་ཡང་སེམས་ཀྱི་ཁམས་དང་མོས་པའི་འགྲུང་འགྲོས་དང་འཕེལ་ཕྱོགས་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བརྒྱད་རིམ་ཉིལ་པོ་འདི་ལ་མཐའ་མེད་པར་རང་ཉིད་རྒྱན་སྲོད་བྱེད་པའི་སྒོ་བས་འབྲུགས་ལྡན། བན་ཚུན་སྒྲེལ་བའི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་བརྒྱད་རིམ་འདི་གང་ཟག་སྐར་སོ་སོ་གཅིག་ལྟ་མ་ཡིན་པར་སྡེ་ཁག་དང་སྡེ་ཚོགས་སྡེ་ལ་འཇུག་ཅིང་། དེ་བཞིན་ཆེ་གཅིག་མ་ཡིན་པར་ཆེ་རབས་མང་པོ་ལའང་འཇུག།

ང་ཚོས་ལས་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་བཞོལ་སྲོད་བྱེད་དུས་བྱ་བ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་གོ་ཆོག་པར་མ་ཟད། ལས་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་རང་ལའང་གོ་ཆོག་ནང་བསྟན་དུ་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་འདི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་རང་བྱུང་གི་བརྒྱད་རིམ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བ་ལས་འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་ཞིག་གིས་སྒྲུངས་འཛིན་བྱེད་བ་དང་། ཡང་ན་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་གཏན་ལ་པབ་པའི་བཟོ་བཞོད་ཅིག་ཏུ་མི་མཐོང་། སེམས་ཅན་སྐྱེར་སོ་སོའི་ལས་སྤུད་ནས་སྐྱུ་མོང་དང་སྐྱུ་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལས་གང་ཞིག་ཡིན་དུང་འཛིག་

ཉེན་བཀོད་པ་པོ་ལྟར་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཚོས་ཉིད་ལས་འདས་པའི་ངོ་བོ་ཅན་ཞིག་དང་།
ཡང་ན་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཚེ་སློབ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐག་གཙོད་རང་བཞིན་ཅན་
གྱི་ཚོས་ཉིད་ཅིག་ཏུ་བསམ་ན་ནོར་བ་ཡིན། ཚན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ལས་འབྲས་གྱི་
ནམ་གཞག་འདི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ཏུ་སྒྲུང་སྲིད། འོན་ཀྱང་།
ཚེ་སློབ་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་ཞིང་། དེའི་ངོ་བོའི་ཆ་ཐམས་ཅད་
བཅས་པོ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་འདི་ལས་སྟོབས་པའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་
འཛིན་ཞིག་མིན།

སེམས་ཅན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་ལས་གྱིས་ཐབས་ལམ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བརྟུན་
ནས་འབྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་གྱི་ཡོད་མེད་རྟོགས་པར་གསང་སྟགས་རྩོམ་རྩེ་ཐེག་པའི་
འགྲེལ་བཤད་དེ་ཚོ་མན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག གསང་སྟགས་ཚོས་གྱི་ནང་གསེས་
གཙོ་བོ་ཞིག་སྟེ་གསང་བ་འདུས་པ་ལྟར་ན་ཆེས་གཞི་ཅའི་གནས་རིམ་དུ་སེམས་དང་
བཅས་པོའི་བར་ལ་ཁྱད་པར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འབྱེད་མི་སྲུབ། བཅས་པོའི་རྣམ་པ་ཆེས་སྲ་
མོ་ནི་རྒྱང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་དེ་ནི་ཤེས་པ་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད། ཤེས་པ་
དང་རྒྱང་འདི་གཉིས་ནི་དབྱེད་མེད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གཅིག་གི་རྣམ་པ་
མ་འདྲ་བ་གཉིས་ཡིན། རྒྱང་ནི་གཡོ་བ་དང་། རྒྱལ་བ། གཅིག་ཏུ་འདུ་བའི་རྣམ་པ་
ཡིན་པ་དང་། ཤེས་པ་ནི་རྒྱའི་འཛིན་པའི་རྣམ་པ་དང་རྟོག་པའི་རྒྱས་སྟོབས་ཤིག་
ཡིན། དེར་བརྟེན་གསང་བ་འདུས་པ་ལྟར་ན་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་ཤིག་གྲུབ་སྐབས་
རྒྱང་དང་རྣམ་ཤེས་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན།

རྒྱང་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དབྱེ་བྱེད་བྱེད་མི་སྲུབ་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་ང་

ཚོའི་ལུས་པོའི་སྤྲེང་གི་འབྲུང་བ་དང་ཕྱིའི་འདྲིལ་རྟེན་གྱི་རང་བྱུང་གི་འབྲུང་བའི་བར་
ལ་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། རྟོགས་པ་མཚོ་བོ་དང་། ཡང་ན་ལྷན་སྐྱབས་ཀྱི་ཚོར་
ཤེས་སྐྱེན་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་འབྲེལ་བ་སྤོ་དེ་རྟོགས་སྤྱད། དཔེར་ན། དུས་
རབས་བཙུན་པའི་ནང་དུ་ཕྱོག་པའི་བོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོལ་སྤྲུལ་ཚང་ལོ་རྒྱུ་བས་རང་
ཉིད་ཀྱི་སྤྲེང་དུ་ཚོད་ལྷ་བྱས་ཏེ་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རང་བཞིན་དུ་འགྱུར་བའི་རང་ཉིད་
ཀྱི་སྤོང་བ་དེ། ཉམས་མཁའའི་བྱུང་བ་ཉི་འཛིན་དང་ལྷ་འཛིན་གྱི་སྐྱབས་སུ་གང་ཟག་ཅིག་
གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བའི་དུས་འཁོར་གྱི་འགྲེལ་བ་འདད་དང་ཡོངས་
སུ་མ་ཐུན་པ་རྟོགས། དོན་ངོ་མར་བའདད་ན། ཉམས་པའི་གསང་སྤྲུལ་གྱི་ལུགས་ལ་ང་
ཚོའི་ལུས་སྤུང་གིས་འདྲིལ་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་འདི་རྣམ་པ་སྤོ་མའི་ལམ་ནས་
མཚོན་ཡོད། ལྷ་ཚུལ་འདིའི་དབང་གིས་དུས་འཁོར་དུ་བར་སྤང་གི་གཟུགས་སྤུང་
དང་དེ་དག་གི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་དོ་སྤང་རྒྱ་ཆེན་བྱས་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འདུག
དེའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་གནམ་དབྱུང་རིག་པའི་འགྲེལ་བ་འདད་རྒྱས་པ་མང་པོ་
ཞིག་ཡོད།

ངས་ཇི་སྲིད་ཚོས་མངོན་པའི་འདྲིལ་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་དེར་ཡིད་ཆེས་
བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མ་མཐོང་བ་དེ་བཞིན་དུ་ཚོས་མངོན་པའི་ནང་དུ་བསོད་
ནམས་རིམ་གྱིས་ཟད་པ་ལས་བྱུང་བའི་མེའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་འགྲེལ་བ་འདད་འདི་
ལའང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མེད། བོད་ཀྱི་ལྷ་སྤྲུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤྲེལ་དང་བྲག་སྡིག་མོ་
གཉིས་འབྲིག་སྐྱོར་བྱས་པ་ལས་བོད་མི་རིགས་འདི་བྱུང་བར་བའདད། ང་འདི་ལ་དེ་
བས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་མེད།

ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་བཤད་ན། རྒྱ་མུན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་
འདི་རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དང་རྒྱུ་རྗེ་སྐྱེལ་ན། སའི་གོ་ལའི་སྤྱི་ལོ་
འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་སློག་གི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་གང་ལ་གང་འཚམ་གྱི་གསལ་
བཤད་གཅིག་མ་ཐུན་ཞིག་གཉེན་སྦྱབ། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ལས་འབྲས་གྱི་རྣམ་གཞག་
གིས་རྒྱུང་དང་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་བརྒྱན་ནས། བར་བས་སེམས་ཅན་ཟེང་བ་
དེའི་ཐོག་མའི་རྒྱུང་བ་ཤེས་རྟོགས་གཉེན་པའི་ལས་གཞི་དེར་རས་འདེགས་གལ་ཆེན་
ཞིག་གཉེན་ཚོག་པར་སྐྱེ།

རྒྱ་མུན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་ནི་མཐའ་འཁྲོལ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་
སྟུན་མོང་ལ་ཡོད་ནའང་། ངའི་ལྟ་རྒྱུལ་ལ་འདི་ལ་ཞན་ཆ་འགའ་ཞིག་དུང་ཡོད་སྟེ།
དང་པོ་རྒྱ་མུན་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་སའི་གོ་ལའི་སྤྱི་ལོ་ཆེ་སློག་གི་རྒྱུང་རིམ་དང་།
རང་རྒྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་ལྟ་བུ་དེའི་གཞི་རྩར་ཡོད་པའི་ཚོས་ཉིད་ཡིན་པའི་འགྲེལ་
བཤད་གཅིག་མ་ཐུན་ཞིག་ང་ཚོར་སྤོད་སྦྱབ་ཀྱང་། ངའི་བསམ་བཤད་འདིས་ཆེ་སློག་
གི་ཐོག་མ་དང་འགྲེལ་བའི་འདི་བ་དེར་གསལ་བཤད་བྱས་མེད། རྒྱ་མུན་རང་ཉིད་ཀྱིས་
འདི་ནི་རྟོག་བྱ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་མེད་པར་སྐྱོང་། དེ་མིན་དུང་སྟོབས་ཀྱིས་འཚོ་བའི་
དོན་སྤྱི་འདིའི་ནང་དུ་འདྲེན་བསྐྱར་རྒྱུ་རྣམས་ཅན་ཞིག་འདུག རང་རྒྱུང་གི་འདེམས་
སྐྱུག་གི་རྣམ་གཞག་འདིས་རིགས་ཤིག་གི་རིགས་རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་རྒྱུང་བའི་རིགས་
རྣམས་ཀྱི་ཐོལ་རྒྱུང་གི་འགྱུར་ལྡོག་གིས་འཚོ་གནས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་འགྱུར་ལྡོག་
རྣམས་རྒྱན་བརྟན་པར་བཤད་མོད། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་འདི་བདེན་
པ་ཡིན་མིན་ར་སྤོད་གཉེན་པའི་ཐབས་ལམ་ཁོ་ན་ནི་རྒྱན་བརྟན་པའི་འགྱུར་ལྡོག་དག་

ལ་བརྟམ་དབྱེད་བྱ་རྒྱ་ལདི་རེད། དེར་བརྟམ་སྤྱོད་གས་གཅིག་ནས་བཤད་ན། ལྷོ་བས་
གྲིས་འཚོ་བའི་དོན་སྤྱི་འོ་དོན་ནི་ལདི་ཅམ་སྟེ། དེགས་རྒྱན་གྱི་འགྲུང་སྤྱོད་དེ་ཚོ་
རྒྱན་བརྟམ་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེ་དག་ནི་འཚོ་གནས་ལ་པན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་ཡིན།

ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཆེ་སྤྱོད་གི་ཐོག་མར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་རྣམ་གཞག་
ཅིག་ལ་མཚོན་ན། དེགས་རྒྱན་གྱི་འགྲུང་སྤྱོད་དེ་ཚོ་ཆ་ཡོངས་ནས་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་
པའི་ལྷ་ཚུལ་ལདི་ནི་ཆེས་འདོད་སློམ་ཆེས་པ་ཞིག་རེད། ཐངས་ཤིག་པོ་པར་གྱིས་
འཕེལ་འགྲུང་དེག་པས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་གི་ཆེ་སྤྱོད་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་བ་ལ་གསལ་
བཤད་བྲས་མེད་པ་དང་བྱེད་མི་སྲུབ་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་སྤོང་། ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་
ལ་འཕེལ་འགྲུང་གི་རྣམ་གཞག་ལདི་ནི་ཚོད་ལྷ་བྱེད་ཚོག་པའི་ཚན་རིག་གི་རྣམ་
གཞག་ཅིག་མིན། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ལམ་སྟོན་བྱེད་པར་པན་
ཐོགས་ཆེ་བའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན། ད་དུང་ཞན་ཆ་
གཞན་ཞིག་ནི་ཏུ་སྤྱོད་གྱི་འཕེལ་འགྲུང་གི་རྣམ་གཞག་གིས་སྤྱོད་མེད་གྱི་ལེམ་པོ་
དང་འཚོ་བའི་སྐྱེ་སྤང་བར་གྱི་ཁྱད་པར་གལ་ཆེན་དེ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཀྱང་། སེམས་
ལྷན་དང་། ཤིང་སྤོང་དང་ཅི་ཤིང་ལྷ་བྱ་འཚོ་བའི་སྐྱེ་སྤང་བར་ན་ཁྱད་ཚོས་གྱི་ཁྱད་
པར་ཚད་མཐོ་བོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ངོས་འཛིན་བྱས་མེད།

སྐྱེ་སྤང་སོ་སོས་འཚོ་གནས་གྱི་དོན་དུ་འཐབ་ཚད་བྱེད་པ་ནི། རང་ཉིད་གྱི་
རིགས་རྒྱུད་ལེགས་པར་བསྐྱར་བསྐྱུན་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་གཙོ་བོར་བརྗོད་
པའི་ཏུ་སྤྱོད་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ལདི་ལ་རྩོག་བྲགས་ལ་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་ཟས་ལ་
མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། ཆེས་པམ་རྩེ་ལྷ་བྱ་དུང་འགྲོའི་ཁྲིད་ན་ཚོད་རྩོག་ཐག་གཙོད་

བྱེད་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད། དེ་བཞིན་རང་ཉིད་སློབ་གཏོང་བཅས་གཞན་པའི་
གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་མགོ་མཚུག་མ་ཐུན་པ་ཞིག་རི་ལྟར་རྒྱལ་ཆུ་འདི་ཡིན།
རང་ཉིད་གྱི་ཆེ་སློབ་གི་ཉེན་ཁ་ལ་མ་འདྲེམས་པར་གཞན་གྱི་སློབ་སྤྱོད་པའི་ལས་
འདི་མིའི་རིགས་གཅིག་ལ་བྱ་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་གཞན་གང་མང་
ལ་འད་ཡོད། དཔེར་ན། གཞན་ལ་དུག་གིས་བརྒྱབས་ན་རང་ཉིད་གྱི་ཆེ་སློབ་འཚོར་
ཡང་བྱུང་བས་རང་ཉིད་གྱི་ཚར་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་པར་དག་ཡ་ལ་དུག་གིས་རྒྱག་ དེ་
བཞིན་བྱ་ཡི་རིགས་ཤིག་སྟེ་ཨ་ར་ལྷིའི་སྤྱི་ལོ་དུ་ Arabian babbler ། གྱིས་རང་
ཉིད་གྱི་བདེ་འཇགས་གཞུགས་ནས་རང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཉེན་བརྟེན་བྱ་སྤྱོད་ཡིན།

འོ་སྤྱོད་གྱི་ལྟ་བུ་རྒྱུ་འཇིག་བྱེད་མཁན་ཚོས་རང་ཉིད་སློབ་གཏོང་གི་བྱ་སྤྱོད་ཐེ་
བའི་གཞན་པའི་བྱ་སྤྱོད་པ་དེ་ཚོས། སྤྱི་ལུང་སོ་སོའི་རིགས་རྣམས་རིགས་ཀྱི་མར་
སྤྱོད་པའི་གོ་སྐབས་ཆེ་དུ་གཏོང་བའི་གནས་སྤངས་འགའ་ཡོད་པར་བཤད་ནས་
གཞན་པའི་ལས་འདི་ཚོའི་རིགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱེད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་ཚོའི་
འབྲེལ་བ་ཤད་དེ་གཞན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་བར་
ནའང་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་རྣམས་དང་མི་མ་ཐུན། དཔེར་ན། བྱ་འགའ་ཞིག་གིས་རང་གི་
ཚར་དུ་བསྐྱུར་བའི་ཁྱ་བྱུག་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་རྒྱུ་འབྱུང་ནས་གསོ་སྤོང་བྱེད། ཡིན་
ཡང་། ལ་ལས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རང་འདོད་ཆེ་བའི་ཁྱ་བྱུག་གི་ཁི་པན་གཞིར་བཞག་
ནས་འདིར་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱལ། ད་དུང་གཞན་པའི་བྱ་སྤྱོད་འདིའི་རིགས་ཉུག་ཏུ་
ངམ་ངམ་འབྲེལ་གྱིས་འབྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར་སྤང་ནའང་། ། སྤྱི་ལུང་འགའ་ཤམ་ཤིག་གིས་
རང་ཉིད་སློབ་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ངམ་ངམ་འབྲེལ་གྱིས་བྱེད་པར་སྤང་། ། དེར་རབས་གྱི་སྤྱི་དངོས་རིག་

བས་ཅུ་བའི་ཆ་ནས་གཞན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ཀུན་སྤོང་གིས་མ་སྦྱུལ་ཞིང་རིགས་
རྗེས་བྱིས་སྤངས་འཛིན་གྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད། འགྲོ་
བ་མིའི་སྤོང་ཚོར་དང་ལྷག་པར་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གྲུང་བའི་གཞན་པའི་བྱ་སྤྱོད་
ནམས་འདིར་སྤོང་ན་གནད་དོན་འདི་རྣོག་བྱ་ཆེ་བུ་འགྲོ་རེས།

དུ་སྤྱོད་གྱི་ལྷ་བ་མཁེགས་འཛིན་གྱིས་མཁེགས་འགའ་ཤམ་གྱིས་རང་གྲུང་གི་
འདེམས་སྦྱོར་དང་སྤོང་བས་གྱིས་འཚོ་བའི་དོན་སྤྱི་གཉིས་ནི་རིགས་རྗེས་སོ་སོའི་
གནས་རིམ་དུ་ལེགས་པར་རྟོགས་སྲུབ་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། ང་ཚོས་འདིར་
མཚོང་སྲུབ་པ་ནི་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཚོས་ཉིད་ལ་འཆང་བའི་གཟུགས་འདས་རིག་
པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་དེ་ཆ་བཏོ་བྱས་ནས། རིགས་རྗེས་སོ་སོས་རང་ཉིད་གྱི་ཁེ་
སན་གྱི་དོན་དུ་བྱ་སྤྱོད་གྱི་སྤྱོད་པ་ལྷག་སྤྱོད་པ་འདི་ཡིན། ད་ལྟའི་ཚན་རིག་པ་ག་
ཚོད་གྱིས་མཐའ་གཅིག་དུ་སྤྱོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་ངས་མི་ཤེས།
འོན་ཀྱང་། དེར་གྱི་སྤྱོད་དོན་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་གྱི་ནང་དུ་གཞན་པའི་བྱ་
སྤྱོད་དང་འགྲེལ་བའི་གནད་དོན་འདི་ཚུད་མེད།

རྒྱ་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་སྤོག་གི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ། ཉ་མད་ཉི་
ནས་ཡིན་པའི་ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བ་ཨ་ན་(Anne Harrington) །ཡིས་ད་བར་
དུ་འགྲོ་བ་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྱིས་ཚན་རིག་གི་བརྟན་དུ་དེས་སྤྱིང་
རྗེས་སྤྱོད་ལ་སྤོང་བའི་མིའི་ཚོར་བའི་སྤོང་ལ་གོ་རྟོགས་མཐོ་པོ་ཞིག་ཅིའི་ཕྱིར་
གྱིས་སྤོང་བ་སྲུབ་པའི་གཏམ་བཤད་སྤོང་ལ་དེས་པ་ཞིག་བྱས་སོང་། མ་མཐའ་ཡང་དེར་
རབས་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཞེ་སྤྱང་དང་། ཁོང་ཁྱོད་འཛིགས་སྤྱོད་ལྷ་བུ་

གཞོན་འཚོ་ཆེ་བའི་སྤྱིང་ཚོར་ལ་ཉ་ལས་པའི་དོ་སྣང་བྱས་ཡོད་པར་སྟོན་ན། སྤྱིང་རྗེ་
 དང་གཞན་པན་གྱི་སེམས་ལྟ་བུ་དག་མཚན་ཆེ་བའི་སྤྱིང་ཚོར་ལ་བརྟུག་དབྱེད་བྱས་
 བ་ཅུང་ཅུང་རེད། སལ་ཆེར་ཁྱད་པར་འདི་བྱུང་དགོས་དོན་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་
 ཁམས་རིག་པའི་ཀུན་སྤོང་གཙོ་བོ་ནི་མིའི་ནད་རིགས་ཤེས་རྟོགས་བྱས་ཏེ་གསོ་
 བཅོས་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། གང་ལྟར་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ལ། རང་ལས་གཞན་
 གཅེས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་འདི་ད་ལྟའི་སྤྱིང་དངོས་རིག་པའི་ཆེ་སློག་གི་གོ་རྟོགས་ནང་དུ་མི་
 འོས་བ་དང་། ཡང་ན་བྱ་སྤྱོད་འདི་ནི་རང་གི་རིགས་ཀྱི་ཁེ་སན་མཚན་བྱེད་ཅམ་ཡིན་
 བ་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་གཞན་པན་གྱི་སེམས་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པ་ནི་མི་འགྲིག་
 ཅིང་། བྱེད་སྤྱངས་འདི་ནི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་སླ་སློག་དང་འགལ། ཚན་རིག་
 གི་བརྟུག་དབྱེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ནི་རྣམ་གཞག་ཅིག་གི་དོན་དུ་མཛོན་སྤྲུམ་གྱི་བདེན་
 དོན་རྣམས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བ་མ་ཡིན་པར། རྣམ་གཞག་དེ་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་
 བས་མཛོན་སྤྲུམ་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་དང་མ་ཐུན་པ་བྱེད་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དེ་
 མིན་ལྷན་ཞིག་གྲོན་པར་རྐང་པའི་དབྱིབས་ལ་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་པ་ལྟ་བུ་རེད།

ངས་བསམ་པར་དུ་ལྷུན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་ཉམ་མཐའ་ཡང་
 དེའི་དང་ལྷན་ཆེ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ནང་། དེ་གཞན་དོན་ཆེ་བའི་ཞན་ཆ་ཞིག་ནི། གཞན་པན་གྱི་བྱ་
 སྤྱོད་ཀྱི་གཞན་དོན་འདི་རྟོགས་པར་བཅོན་པའི་རུས་པའམ་འདོད་པ་མེད་པ་དེ་རེད།
 འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་རྟེན་གཞིར་འདོད་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་
 བོ་འདིའི་ནང་འཚོ་གནས་ཀྱི་དོན་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ཐ་དད་པ་དང་། དེ་བཞིན་
 རིགས་གཅིག་པའི་ནང་ལྷན་དུ་འདར་པན་ཚུན་གྱི་བར་ལ་འགྲན་རྩོད་འགྱུར་གི་ཡོད་པ་

མཚོང་ཚོས་ཡིན། འདི་དང་ཆབས་ཅིག་མངོན་གསལ་ཡིན་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་
མ་སྐྱེན་སྒྲིལ་གྱི་ཚད་གཞི་མཚོ་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། ང་ཚོས་མི་དང་དུད་འགྲོའི་དག་
སྟོན་མཚོང་བཞིན་པ་ལྟར་གཞན་པར་དང་སྟོང་རྗེའི་བྱ་སྟོན་ཀྱང་མཚོང་རྒྱ་ཡོད། རྒྱ་
མཚན་ཅིའི་སྤྱིར་དེར་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པས་འགྲན་ཚོད་ཁོ་ན་གཞི་ཅིའི་
གནས་རིམ་དུ་འཇུག་པའི་ཚོས་ཉིད་དང་། དག་སྟོན་ཁོ་ན་འཚོ་བའི་སྐྱེ་ཕྱང་དག་གི་
ཅ་བའི་ཁྱད་ཚོས་ལ་དོས་འཛིན་བྱེད་དམ། རྒྱ་མཚན་ཅིའི་སྤྱིར་དེར་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་
དངོས་རིག་པས་ཆིག་སྒྲིལ་གཞི་ཅིའི་གནས་རིམ་དུ་འཇུག་པའི་ཚོས་ཉིད་དུ་དོས་
འཛིན་མི་བྱེད་པ་དང་། གཞན་པར་གྱི་སེམས་དང་སྟོང་རྗེ་ལྟ་བུ་འཚོ་བཞིན་པའི་
སེམས་ཅན་དག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཅ་བའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཏུ་མི་མཚོང་བ་ཡིན་ནམ།

འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་དང་འཚོ་གནས་ལ་འཆང་བའི་ང་ཚོའི་འདུ་ཤེས་དེ་
ཚད་གཞི་ཅི་ཅེས་ཞིག་ལ་ཚན་རིག་ལ་བརྟེན་དགོས་མིན་ནི། ང་ཚོས་ཚན་རིག་ལ་
འདུ་ཤེས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས། འདི་ནི་ཚན་རིག་གི་བྱི་བ་ཞིག་
མ་ཡིན་པར་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཚོད་སྐབས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན། ལྷོགས་གཅིག་
ཏུ་སྐྱུང་བའི་དངོས་གཙོ་སྐྱབ་བ་ཞིག་གིས། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པས་ཀྱན་སྟོན་དང་ཚོས་
ཉམས་ལེན་གྱི་སྟོང་བ་ཐེ་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཁྱད་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་གསལ་བཤད་
བྱེད་པའི་ལྟ་བུ་འདིར་རྒྱབ་སྟོར་བྱེད་སྟེ། གཞན་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་
རང་བཞིན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ལས་གཞིའི་ནང་ཚན་རིག་གི་མཚོང་རྒྱ་ལ་ཚད་
བཀག་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་མཚོང་། གཅིག་བྱས་ན་ཚན་རིག་གིས་ཚེ་སྟོག་གི་
ཐོག་མའི་སྟོར་གྱི་བྱི་བ་ལ་ཚད་ལྡན་གྱི་ལན་ཞིག་རྒྱག་མི་སྲུབ་པར་མ་ཟད། འགྲོ་བ་

མིའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་གསལ་བ་ཤད་ནས་ཡང་བྱེད་མི་སྲིད། དཔལ་
འདི་ལྟར་བཤད་དོན་ཡང་ཚན་རིག་གི་ས་ཆེ་སློབ་འདྲ་མིན་གྱི་སློབ་མའི་བྱུང་བའི་
སྐོར་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་མང་པོ་ཞིག་རྒྱག་སྟབས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་འབྱུང་འབྱུར་སྟེ་
མ་སྟེད་ནས་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་དེས་པ་ཁས་ལེན་མ་བྱས་པ་མིན། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོ་
འཚོ་སའི་འཇམ་སྤིང་འདི་དང་ང་ཚོ་རང་ཉིད་སྐོར་གྱི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཚད་
བཀག་དེ་ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་ཆ་ནས་ངོས་འཛིན་དེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་
སྟེ།

འོ་སྟེ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིག་པའི་ལྟ་བུ་སློབ་པ་ཡོངས་སུ་བྱུང་བ་དང་། དེའི་རྒྱུ་
གྱིས་མི་རྒྱུད་ལེགས་སྤྱུར་རིག་པ་ལག་བསྟར་བྱས་པའི་མཁུག་འབྲས་ཚབས་ཚེན་
གང་མང་བྱུང་བའི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལས་ང་ཚོར་སློབ་སྦྱོང་ཅིག་རིག་
པ་ནི། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐོར་ལ་སླེལ་བའི་ལྟ་བུ་དེ་དག་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་སློབ་དང་
མ་སྟེན་པར་བསྐྱུར་བའི་འབེལ་སློབ་ཉེན་ཁ་ཅན་ཞིག་ང་ཚོ་འགོ་བ་མི་ལ་ཡོད་པ་
འདི་ཡིན། སློབས་གྱིས་འཚོ་བའི་ལྟ་བུ་འདི་བཞགོལ་སྤྱོད་ལོག་པར་བྱས་ཏེ་སྐབས་
འགའ་རེར་སླེབ་གཙོ་རིང་ལུགས་དང་མིའི་འདོད་རྗེས་ཀྱི་ཚོད་མེད་ལ་དག་འབྲུང་
བྱས་ནས། འགོ་བ་མིའི་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་པའི་ཀུན་སྤྱོད་
གྱི་འགོ་སྟེན་རྣམས་སྤང་མེད་དུ་བཏང་། དེ་བས་ན་ཚན་རིག་ལ་ང་ཚོས་འདྲུ་ཤེས་
ཅི་འདྲ་ཞིག་བསྐྱུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་སློབ་པར་དེད་སྐབས་ཚན་རིག་གི་ས་མིའི་སྤྱི་
ཚོགས་ནང་འདི་འདྲའི་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བསྐྱུང་ཡོད་སྟེ། ཆེད་ལས་
འདིའི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་སྤྱུགས་དང་ལས་

འགན་དེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཆེ། འགྲོ་བ་མི་སྲིད་འཛུམ་
སྲིད་ལ་མཚུགས་འབྲས་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་སྲིད་པའི་དར་ཁྲུབ་ཆེ་བའི་ཆོན་རིག་གི་
ལོག་རྟོག་དང་ལོག་སྲིད་ལ་ཆོན་རིག་པ་ཚོས་དེས་པར་དུ་དག་ཐེར་བྱེད་ཐུབ་
དགོས།

ཏུ་ཚུན་གྱི་ཆེ་སྲོག་གི་ཐོག་མའི་བྱང་བའི་འགྲེལ་བ་ཤད་དེ་ནི་ཅི་འདྲའི་ཡིད་
དབང་འཕྲོག་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ཉན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆོན་ས་བ་ཤད་ན། འདིས་
དོན་གཞན་གསལ་ཆེན་ཞིག་སྤང་མེད་དུ་བཞག་ཡོད་པ་ནི་བདེ་སྤྲུག་སྲིད་པའི་རུས་
སྟོབས་ཡོད་པའི་སེམས་སྣན་གྱི་ཐོག་མའི་འཕེལ་འགྱུར་འདི་ཡིན། ཉན་པའི་ལྷ་ཚུལ་
ཉན་ཅ་བའི་ཆོན་ས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བ་དང་བདེ་བ་འཚོལ་བའི་འདུན་པ་ཆེན་
པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་
འཚོལ་སྟེན་བྱུང་བ་དང་། ཤེས་པའི་བྱང་རིམ་དང་དེའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐྱོར་ལ་ཡིད་
ཆེས་འཕེར་བའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་མ་རྟེན་བར་དུ་འདིག་རྟེན་དང་ཆེ་སྲོག་གི་ཐོག་མའི་
བྱང་བའི་ཆོན་རིག་གི་འགྲེལ་བ་ཤད་དེ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་མིན། །།

ཤེས་པའི་གནད་དོན།

༡༣། །རང་ཉིད་དགའ་སའི་མི་ཞིག་དང་འབྲུང་པས་དགའ་སྤོང་དང་། སྤྱིང་ཉེ་བའི་གོགས་པོ་ཞིག་ལེ་བས་སྤོང་གཏུང་། གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་མི་ལམ་ཞིག་གི་སྤྱང་བ། དམིད་དུས་ཀྱི་ཉེན་མོ་ཞིག་ལ་ལྷུང་རའི་ནང་དུ་སྤོང་འབྲུམས་བྱས་པ་ལས་རྒྱང་བའི་ཁམས་དྲངས་ལ། སྐྱོམ་སྐྱུབ་ལས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏུན་སོགས་དང་། ད་དུང་འདི་ཚོ་དང་འབྲུང་བའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ཚོར་བ་ལང་པོ་ཞིག་གིས་ཡུལ་ཅན་ཤེས་པའི་སྤོང་བའི་རང་བཞིན་གྲུབ། སྤོང་བ་དེ་ཚོའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་ཚུད་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོན་པར་སེམས་ཐང་པོའི་གང་ཟག་སྤུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་སྤོང་བ་དེ་དག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་མི་སྲིད། ཤེས་པའི་སྤོང་བ་རང་ག་བ་ཞིག་ནས་ཆེས་མཚོན་ཏུ་རྒྱུར་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་དག་ལ་སོ་སོའི་ངོས་ན་གཅིག་མཐུན་གྱི་ངོ་བོ་དེས་ཅན་ཞིག་ལྡན་པར་མ་ཟད། སྤེར་གྱི་རང་བཞིན་ཚད་མཐོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེ་ཡང་སྤོང་བ་དེ་དག་རྒྱན་དུ་ལྷ་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་གནས་པ་དང་མཐའ་གཅིག་དུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རྒྱད་མཚར་བ་ཞིག་ལ། ང་ཚོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འདི་ཡོད་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད་ཅིང་ལོ་ངོ་སྤོང་སྤྲུལ་དུ་མར་དཔུང་པ་བཏང་ནའང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་འདོད་ཚུལ་གཅིག་མཐུན་ཞིག་ཏུ་ལམ་མེད་ཅིང་། གང་ཟག་གསུམ་པའི་དཔུང་ཐབས་སམ་སྤྱིའི་ཡུལ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་གཙོ་བོར་འཇོན་པའི་ཚན་རིག་གིས་ཤེས་པའི་

ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་ཆེས་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལས་བསྐྱུན་མེད།

འོན་ཀྱང་། ཤེས་པའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ད་ལྟོ་ཚན་རིག་གི་སློབ་
འཇུག་པའི་བརྟུག་དབྱེད་ཀྱི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དང་ལྷན་
ཞིང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཤེས་པའི་སྤང་རྒྱུ་ལ་བརྟུག་དབྱེད་བྱེད་པའི་དབྱེད་
ཐབས་ཚད་ལྡན་ཞིག་དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་ལ་ད་དུང་མེད་པའི་ཁས་ལེན་ཞིག་
ཀྱང་དར་བཞིན་འདུག། འདི་ལྟར་བཤད་པ་ཡང་བརྗོད་བྱ་འདིའི་སྐོར་ལ་མཚན་ཉིད་
རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སོགས་མེད་པ་དང་། ཡང་ན་ཤེས་པ་གཟུགས་ཅན་གྱི་བཟོ་
བཞོལ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་འབད་བརྩོན་བྱུང་མེད་པ་མིན། མཐའ་
གཅིག་ཏུ་སྤྱང་བའི་ལངས་སྤོགས་ནི་གཤམ་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་(1) ལྟ་
རྒྱུ་ལ་ཡིན། ཕྱིའི་སྤྱོད་པའི་རྣམ་འགྲུར་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་ཤེས་པའི་མངོན་རྒྱུ་
དག་དང་ལུས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དུ་ཆ་བཞོས་བྱས་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད། མཐའ་གཞན་
དུ་སྤྱང་བའི་ལངས་སྤོགས་ནི་ཁར་འདི་རྒྱ་གཉིས་ཡིན་ཞིང་། [Cartesian dual-
ism] འདི་གཞེན་འདི་པན་ཚུན་མ་བརྟེན་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་རྩལ་གཉིས་ལས་
གྲུབ་པར་འདོད། དང་པོ་རྒྱ་བསྐྱེད་དང་བཞིན་གྱི་རྣམ་པ་འཛིན་པའི་གཟུགས་ཅན་
དང་། གཉིས་པ་སེམས་ལྟ་བུ་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་ཚོས་ཉེ་སྤྱོད་ཀྱི་དུས་
གྲུབ་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ད་དུང་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་ནི་རུས་རྩོལ་རིང་
ལུགས་ [ཤེས་པའི་རུས་རྩོལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན།] དང་དབང་རྩའི་སྤང་རྒྱུ་

(1) གཤམ་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་རིག་པ། [behaviourism] སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་བུ་ཅིག་
ལྟེ། བསམ་སྤོ་དང་ཚོར་བ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ཡང་མཐར་
གཟུགས་ན་སྤྱོད་པ་ལས་ལོགས་བྱ་མེད་པར་འདོད།

རིག་པ་ ༼ དབང་རྩ་མན་རྩོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་ངོས་འཇིག། ༽ སོགས་ཡིན། རྣམ་
གཞག་འདི་ཚོ་ལལ་ཆེ་བས་ཕྱིའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྣམ་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བརྒྱུད་
ནས་ཤེས་པ་རྟོགས་ཐབས་བྱེད།

འོན་ཀྱང་། ཤེས་པ་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་ནི་གང་འབྲེལ་ཞིག་ཡིན་ནམ།
དེའི་ཁྱད་ཚོས་དང་རྒྱས་རྩོལ་ཅི་ཡིན་ནམ། སྤྱི་ལྡན་ཐམས་ཅད་ལ་ཤེས་པ་ཡོད་དམ།
ང་ཚོའི་ཚོར་ཤེས་དེ་རང་ཉིད་ཤེས་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་བཞིན་པའི་སྐབས་ཁོ་
ནའི་དུས་སུ་མ་གཏོགས་མེད་དམ། དཔེར་ན། མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་ཀྱི་སྐབས་སུ་
ཤེས་པ་བག་ལ་ཉལ་བའམ་དེའི་རྒྱན་སྟོངས་སམ། ཤེས་པ་སེམས་ཀྱི་འབེལ་འབྲིབ་
ངེས་མེད་ཀྱི་སྐད་ཅིག་འདུ་ཚོགས་ལས་སྐྱབ་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་དེའི་རྒྱན་
བརྟན་ཡང་ངོ་བོ་ལ་རྟག་ཏུ་འགྱུར་བ་འགོ་བཞིན་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཤེས་པ་ནི་ཚད་
གཞིའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་ལ་རྟག་ཏུ་འཇུག་ཡུལ་ཞིག་དགོས་སམ།
སེམས་རྒྱང་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་པའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་སློབ་གི་རྒྱང་བ་དང་། རྩོག་
འཇིང་ཆེ་བའི་ཚོར་ཤེས་ལ་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་འདོད་པ་དང་བྲན་ཤེས། རེ་འདུན་
ལྟ་བུ་དང་ཤེས་པའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ང་ཚོའི་ཤེས་པའི་ཚྱོང་བ་ནི་
ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་ཚན་རིག་གིས་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་
ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་དེ་རྟོགས་སྐྱབ་བམ།

ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་མོའི་ནང་ཤེས་པའི་གནད་དོན་འདི་
དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། རང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་ཀུན་སྟོན་རིག་པ་དང་།
ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན། སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་རྒྱལ་རྒྱ་བཅས་ལ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་དོ་སྣང་ཆེ་

བས། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་རྟོགས་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད།
ཤེས་པ་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་རོ་བོ་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་བྲད་ཚོས་སྐྱབ་མོང་མ་ཡིན་པ་
ཞིག་ཏུ་བསམ་ལ། ཆེས་སྡེ་ཤོས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཁག་གཞིར་བཞག་ན་སངས་རྒྱས་
ཀྱིས་འགོ་བ་མེད་བདེ་སྤྱད་གི་འཕེལ་རིམ་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱ་གཙུག་པོ་
ཞིག་ནི་སེམས་ཡིན་པར་གཟིགས། དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་གྲགས་
ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཆོས་ཀྱི་ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་མགོ་རྩ་སེམས་ནི་ཅ་བ་ཡིན་པ་དང་
ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་བྲབ་པར་གསུངས།

ཐོག་མར་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས། རྒྱད་ཡིག་བཀོལ་
སྤོང་གི་ཐོག་ན་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས།
ཤེས་པའི་སྤོང་བ་ནི་སྐྱབ་མོང་ལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། དེར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་
པའི་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཡིག་དག་གི་གཞི་ཅར་རིག་གཞུང་དང་། ཡོ་རྒྱས། བརྟེན་བཅས་
ཀྱི་རྒྱབ་སྤོངས་མ་འདྲ་བ་དེ་ཡོད། རྒྱབ་སྤོངས་མ་འདྲ་བ་དེ་ཆོས་སློབ་འཛིན་སྤངས་
ཀྱི་སློམ་གཞི་དང་། སེམས་ཀྱི་འཆར་སྟོ། བརྟེན་གྱི་བཀོལ་སྤོང་། དེ་བཞིན་མཚན་
ཉིད་རིག་པ་དང་སེམས་དོན་རིག་པའི་སྟོལ་རྒྱན་མ་འདྲ་བ་དེ་མཚོན། དཔེར་ན། ཡོ་
རོ་བ་རྒྱབ་སྤོགས་ཀྱི་རྒྱད་ཡིག་དག་གི་ནང་དུ་རྣམ་ཤེས་དང་། །consciousness ་ཤེས་
སེམས། །mind ་ཤེས་ཀྱི་མཛོན་ཚུལ། །mental phenomena ་ཆོར་ཤེས་
།aware ་ཤུ་བུའི་ཐ་སྤྱད་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པའི་སྤོང་བར་གསལ་བཤད་བྱེད།
ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ནང་དུ་སྟོ་། །བྱིའ་དང་། ཤེས་པ། །རྣམ་ཤེས་
རིག་པ་། །སོགས་བཀོལ། དེའི་ཞུ་བའི་ཐ་སྤྱད་ཆོར་ཤེས་དང་རིག་པ་། །intelli-

gence ་ཤིག་གིས་ཀྱི་གོ་དོན་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བསྐྱེད་ན། བོད་པའི་ཐ་སྙད་འདི་དག་གི་དོན་
དག་སྟོན་པ་ཙམ་ཞིག་མཚོན་ཐུབ། བོད་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་ད་དུང་
སེམས་ཉེ་དང་། རྣམ་ཤེས། ཉེ་དུང་། ཡིད་ཉེ་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་ལྟར་སྟོན་ཐུང་།

བོད་སྐད་དུ་རྣམ་ཤེས་ཟེར་བའི་ཚིག་དེ་དེ་ཉིད་སྐད་ཀྱི་ཐ་སྙད་conscious-
nessའདི་དང་བསྐྱེད་ན། བོད་སྐད་ཀྱི་ཚིག་འདིའི་བཀོལ་སྟོན་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱོན་ཉ་ཅང་ཆེ།
རྣམ་ཤེས་སམ་ཐེ་རྣམ་ཉེ་སྟོན་འཛིན་པའི་སྟོང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་འཇུག་པར་མ་ཟད།
དེར་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། སེམས་ནད་དཔུང་ཐབས་རིག་པའི་རྣམ་
གཞག་གིས་ཚོར་ཤེས་ལ་མ་སྐྱེད་བའི་སྟོང་བའི་ཆ་རུ་ངོས་འཛིན་གྱིས་བའི་སེམས་
ཀྱི་རང་བཞིན་སོགས་ལ་འདར་འཇུག་ དེ་མིན་དུང་ཐ་སྙད་འདིའི་ནང་དུ་བསམ་སྐྱོའི་
ཁྱུ་ཁོངས་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པར་སྟོང་ཚོར་གྱི་ཁྱུ་ཁོངས་ཀྱི་ཚུད་ཡོད། ང་ཚོས་
རྣམ་པར་ཤེས་པའི་མཛོན་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལ་མགོ་རྟོག་ཉ་ཅང་མང་པོ་མེད་པར་འགྲེལ་
བཤད་གྱིད་ཐུབ་ནའང་། སྐད་ཡིག་སོ་སོའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་ཚད་བཀག་དེ་ཡིད་ལ་འཛིན་
དགོས།

ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པའི་སྟོང་བ་ལ་གསལ་བཤད་གྱིད་པར་རྟོག་འཛིན་ཆེ་བའི་
དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཅ་བའི་ཆ་ནས་སྟོང་བ་འདུ་ཚོགས་ལས་གྲུབ་
པའི་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་འདི། ང་ཚོས་ཕྱིའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ལ་
བསྐྱེད་ནས་དགོས་དེས་ཀྱི་སྟོང་མཁན་གང་ཟག་དེ་ཕྱི་རུ་འཕྱུད་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ།
སྟོང་བའི་གྲུབ་ཆའི་ནང་ནས་སྟོང་མཁན་གང་ཟག་རང་ཉིད་ཕྱིར་འཕྱུད་མི་ཉན། ཁ་
དོག་དེ་འབྱེད་ཀྱི་དབང་རྩའི་རྣམ་རྩལ་གྱི་སྐོར་ལ་ཡོད་པའི་ཚོན་རིག་གི་འགྲེལ་
བཤད་གང་ཡིན་ཡང་། ཁ་དོག་དམར་པོ་ཞིག་སྐྱེད་དུས་སྟོང་མཁན་དེར་ཚོར་བ་ཅི་

འདྲ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་མི་སྲུང་། ཤེས་པའི་འཚོལ་ཞིབ་འདི་
ནི་སྲུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ང་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བཟོད་བྱ་ནི་ཐད་ཀར་
སེམས་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཡང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྡན་པ་ཞིག་
ཡིན་དགོས་པར་མ་ཟད། ཞིབ་འཇུག་གི་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་
ཞིག་ཡིན་དགོས། གནས་སྤངས་འདིས་ཤེས་པར་སློབ་པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་
འཇུག་ལ་སྤྱད་པའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་སེལ་ཐབས་བྲལ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་ཚབས་ཆེན་
ཡིན་པས། ཤེས་པར་སློབ་པའི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་འདི་ནམ་ཡང་ཚད་ལྡན་
ཞིག་ཆགས་སྲུབ་བམ།

ང་ཚོས་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཛིག་ཉེན་དེ་ངོ་བོ་གཅིག་ཏུ་མ་སྲུན་པའམ་རང་རྒྱ་བའི་ངོ་
བོ་སྟེ་སེམས་ཟེང་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཡང་། ང་ཚོས་ཚུང་ཞིབ་ཏུ་ལྟ་སྐབས། ལྟ་སྐབས་
འདི་ནི་ཆེས་རགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་སྐྱོ་པོར་ཉོགས་སྲུང་། ང་ཚོས་སྤོང་བཞིན་པ་
ལྟར་སེམས་ནི་ཡིད་ཀྱི་རང་ཚུལ་འདྲ་མིན་ལས་སྲུབ་ཅིང་། སློབ་པ་གཅིག་ན་ཡིད་
ཆེས་དང་། དྲན་ཤེས། འདུ་ཤེས། ཡིད་བྱེད་ལྟ་བུ་མངོན་དུ་སྤྱང་པའི་སློབ་འཛིན་
སྤངས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་དང་། སློབ་པ་གཞན་དུ་མངོན་དུ་སྤྱང་ཅིང་སློབ་ཁ་ལོ་སྤྱང་
བར་བྱེད་པའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་སྤོང་ཚོར་ལྟ་བུ་ཡོད། ད་དུང་ང་ཚོས་བྱ་བ་
ཞིག་བྱེད་པར་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྐྱེས་སློང་དུ་འགྲོ་བའི་བྱེད་ལས་ལྡན་པའི་སེམས་ཀྱི་
རང་ཚུལ་ཚན་པ་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པར་སྤྱང་། ཚན་པ་འདིའི་ནང་དུ་རང་མོས་
ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་སློབ་སྟོབས་དང་། འདུན་པ། འདོད་པ། འཛིགས་སྤྱང་། ཁོང་ཁོ་
སོགས་འཚུངས། ང་ཚོས་ཤེས་པའི་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་དབང་ཤེས་ལ་སྤྱང་།

སྤངས་དང་འཆར་སྐོ་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རྒྱས་རྩོལ་གཉིས་ལ་ཁྱད་བར་
འབྲེད་ཚོགས་སྤྱི་མ་ཉི་མིག་གིས་མཐོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། མཐོང་བའི་ཡུལ་དང་
འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། རྒྱུ་མ་ཉི་འཆར་སྤང་ངམ་སྤོན་གྱི་སྤྱོད་བྱ་ཞིག་བསྐྱར་བྲན་
བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འཆར་སྤང་དང་བསྐྱར་བྲན་འདི་ཚོ་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་བའི་ཚོས་
དང་འབྲེལ་བ་ཐང་ཀར་མི་དགོས་པར་མ་ཟད། དབང་ཤེས་ཀྱི་རྒྱས་རྩོལ་ལའང་ཐང་
ཀར་བརྟེན་མེད།

ནང་བའི་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་བའི་གཞུང་དུ་སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་དང་
དེ་དག་གི་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཚོས་སོགས་དབྱེ་འབྲེད་ཀྱི་སྤྲིག་གཞི་འབྲེལ་
མང་པོ་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད། དང་པོ་ནི་ནང་གསེས་བླུག་ཅན་གྱི་དབྱེ་བ་
སྟེ། གཞུགས་སྐྱེ་བའི་རོ་རིག་བྱ་ཡིད་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ཡིན། འདིའི་ནང་གི་ཐོག་མ་ལྟ་
ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ཡིན་ཡང་། མཐའ་མའི་ནང་དུ་བྲན་ཤེས་དང་། འདུན་
སེམས། རང་མོས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་སྐྱོ་སྐྱོབས། འཆར་སྤང་སོགས་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་
མང་པོ་ཞིག་འདུས། དབང་ཤེས་ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་རྣམས་
གཞུགས་ཅན་དུ་འདོད་པའི་དབང་པོ་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཀྱང་། ཡིད་
ཀྱི་སྤྱོད་བ་དག་ལ་གཞུགས་ཅན་གྱི་རྟེན་གཞི་དང་བྲལ་བའི་རང་དབང་རེས་ཅན་ཞིག་
མཆིས།

སེམས་ཅམ་པའི་ནང་གསེས་ཀྱི་བྱུང་མཐའ་ཞིག་གིས་དབྱེ་བ་བླུག་པོ་འདིའི་
སྤྱོད་བྱ་གཉིས་བསྐྱར་ནས་བརྒྱུད་དུ་བཏང་། ལྟ་ཚུལ་འདི་སྤེལ་མཁན་དག་གིས་སྤོང་
འཛིན་པ་ནི་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལ་འཛིན་པ་དང་རེས་བ་མེད་པས། ཡུལ་ཅན་གྱི་

སྤྱོད་པ་དང་བདག་ལ་བཟུང་བའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱུན་དུ་གནས་པའི་གཅིག་
སྤྱིལ་གྱི་རང་བཞིན་དེར་འགྲེལ་བ་ཤད་བྱེད་མི་སྲུབ་པར་ཚོད་སྦྱབ་བྱས། ཁོང་ཚོའི་ལྟ་
ཚུལ་ལ། ལྟོས་གྲུབ་ཡིན་ཞིང་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་
ཚུལ་དེ་དག་གི་མང་གཞི་དུ་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཆེ་ཉིལ་པོར་རྒྱུན་བརྟན་ཞིང་རང་
ཚུགས་མི་འཚོར་བའི་གཞི་རྩའི་སེམས་ཤིག་ཡོད། དེ་ནི་ཀུན་གཞི་རྣམ་ཤེས་ཟེར་བ་
འདི་ཡིན་པ་དང་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ཡིན། འདོ་སྣང་པའི་
ལྡན་སྦྱེས་ཀྱི་སློང་དེ་ནི་ཀུན་གཞི་རྣམ་ཤེས་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་མི་སྲུབ་ཅིང་།
སེམས་ཅམ་པས་སློང་དེ་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྒྱན་ཐ་དང་བཞིག་ཏུ་འདོད།

གྲུབ་མཐའ་དབྱུ་མའི་ལངས་ཕྱོགས་ནི་ང་རང་ཐེ་བའི་བོད་ཀྱི་བསམ་སློབ་སྦྱི་
ཡོངས་ནས་ཁས་ལེན་པ་དང་། འདིས་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་གྲུབ་སློབ་
མེད་པ་དེ་མཚོན། གྲུབ་མཐའ་འདིས་གོང་གི་ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་དེ་ཁས་ལེན་མི་
བྱེད་པར་ཤེས་པའི་རིགས་ཐམས་ཅད་དབྱེ་བ་དུག་གི་ནང་དུ་ཡོངས་སུ་འདུས་པར་
འདོད། ལྷག་པར་སེམས་ཅམ་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ནང་དུ་ཀུན་གཞི་རྣམ་
ཤེས་དེ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ལྟ་བུར་འདོད་པ་འདི་གྲུབ་མཐའ་དབྱུ་མ་པས་ཁས་ལེན་
ལེན།

ཡིད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་སྤྱོད་པ་འདུ་མིན་དེ་ཚོའི་རང་བཞིན་གང་འདྲ་
ཡིན་ནམ། ང་ལོ་ན་གཞོན་དུས་ཚད་མའི་སློབ་ཚན་ཐོག་མར་སྤྱོད་སྐབས། གསལ་
ཞིང་རིག་པ་སློང་མཚན་ཉིད་ཟེར་བའི་ཅ་ཚིག་འདི་སློབ་པ་བཟུང་བ་ངས་ད་ལྟའང་
གསལ་པོར་དུ། འདི་ནི་བོད་ཀྱི་བསམ་སློབ་པ་ཚོས་རྒྱ་གང་གྱི་བསྟན་བཅོས་ལ་གཞི་

བཙུག་ལྷན་པེས་པར་མཚན་ཉིད་བཞག་པ་ཞིག་རེད། ངས་ལོ་གང་མང་གི་རྗེས་སུ་
མ་གཏོགས་ཚིག་སྒྲིབ་མདོར་བསྐྱུས་འདིའི་རྒྱ་བ་སྒྲོངས་སུ་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་
དཀའ་རྙོག་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་རྟོགས་མེད། དེར་སྐབས་ཚོད་གྲའི་སྤྱི་བོ་འཇིག་རྟེན་
ལོ་ན་དགུ་ཅན་གྱི་སྐྱ་རྒྱུང་ཞིག་གིས་སྒོ་བས་པའི་སྒོ་ནས་མཚན་ཉིད་འདི་ཡུང་འདྲེན་
བ་མཐོང་དུས་ངས་འཇུག་དཔྱད་ཀྱི་ཡོད། འདི་འདྲའི་ཚོད་སྐབས་བྱེད་རྒྱ་ལོ་བོད་གྱི་
དགོན་སྡེ་ཁག་གི་སྒོ་བ་སྒྲོང་བྱེད་སྤྱངས་གྱི་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

རྒྱ་བོད་གཉིས་ཀྱི་ནང་པའི་རྣམས་ནང་ཁྱད་ཚོས་གཉིས་ཏེ། གསལ་ཞིང་རིག་
པས་སྒྲོའི་རང་བཞིན་མཚོན། འདིར་གསལ་ཞེས་པའི་དོན་ནི་མདོན་བའམ་སྤང་བར་
བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཡིན། དེ་ལས་སྒོ་བ་སྒྲེ། རིག་པ་ནི་གང་མདོན་བ་དེ་ཤེས་
བའམ་འཇིག་པའི་སྒྲོའི་རྒྱས་པ་ལ་གོ། ཁྱད་ཚོས་འདི་འདྲ་ལྟར་པའི་ཚོས་གང་ཡིན་
ཡང་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཆ་ཞིག་ལ་བཅེ། ཁྱད་ཚོས་འདི་ཚོ་སྒོ་དོ་ལ་འཆར་རྒྱ་ཁག་པོ་
རེད། ང་ཚོས་འདིར་སྐྱོང་བཞིན་པ་ནི་རྒྱ་ཁྲོན་ཚད་འཇུག་ལུས་པའི་སྤྱི་བོ་འཇིག་
མ་ཡིན་པར་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་མདོན་རྒྱུ་ཡིན། སལ་ཆེར་དཀའ་ངལ་འདི་དང་།
རྣམས་པར་ཡུལ་ཅན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་སྐྱད་ཡིག་གི་ཚད་བཀག་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་
མཚན་གྱིས། གནའ་བོའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་འོད་དང་བཞུད་བཞིན་པའི་རྒྱ་བོ་ལྟ་
བུ་དཔེ་ལ་བཀོད་ནས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ལ་གསལ་བཤད་བྱས། འོད་ཀྱི་རྩ་བའི་
ཁྱད་ཚོས་ནི་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་པ་རི་བཞིན་ཤེས་པས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་
དེ་གསལ་བར་བྱེད། འོད་ཀྱི་ནང་དུ་གསལ་བ་དང་གསལ་བར་བྱེད་མཁན་གཉིས་ལ་
ཁྱད་པར་ངེས་ཅན་ཞིག་མེད་པ་བཞིན་ཤེས་པ་ལ་མཚོན་ནའང་སྒྲོའི་འཇིག་པའི་རྒྱས་

རྩོམ་དང་སློབ་གཉེས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་གསལ་པོ་ཞིག་མེད་ཅིང་། འོད་ལྗར་ཤེས་པ་
ལའང་གསལ་བའི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ལྟོ།

སློབ་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་འོ་པོ་གཉེས་ཡོད་པའི་ནང་བའི་གོ་རྟོགས་འདིའི་
སློབ་སློབ་སྐབས། རང་ཚོས་ལའང་ཁར་ཉེའི་རྒྱ་གཉེས་ ། སན་རྒྱན་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ལམ་པོ་དང་
མེས་པ། ། དང་འབྲེལ་བའི་ལྷ་རྒྱལ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ། གོ་བ་ལོགས་སུ་
ལེན་པ་ཉུང་དུ་གཏོང་བར་ང་ཚོས་གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་དང་ཁ་
བྲུས་ནས། རང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པས་གཏུན་འབེབས་བྱས་པའི་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་རྣམ་གྲངས་ལ་བལྟ་རྒྱུ་ཡིན། ང་ཚོ་འཚོ་སའི་འཛིག་རྟེན་
དང་དེའི་ནང་གི་འདུས་བྲས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་རྩ་བའི་ཁྱད་ཚོས་
གསུམ་ཡོད་པ་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

༡ ལམ་པོ། ལྷའི་གཟུགས་ཚན་གྱི་ཚོས།

༢ ཤེས་པ། རང་ལུལ་ཚན་གྱི་སློབ་པ།

༣ ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད། བསམ་སློབ་འདུས་དོན།

ལམ་པོ་ཅི་ཞིག་ལས་ཐུབ་པ་ཐུབ་ཀྱི་ཐང་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་ནང་
པའི་ལྷ་ཐུབ་གཉེས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་ཉ་ལམ་མེད། ད་དུང་གཟུགས་ཚན་གྱི་ཚོས་
དག་གི་ཁྱད་ཚོས་གཙོ་བོ་རྣམས་དོས་འཛིན་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ལ་ཡང་བརྟེན་དཔུང་
ཀྱི་སློབ་རྒྱན་འདི་གཉེས་ཀྱི་བར་ལ་མ་སྤུན་སྤོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་།
རྒྱ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆ་དང་། བར་སྤང་དང་དུས་ཀྱི་གནས་གཞི་སོགས་ནི་གཟུགས་ཚན་གྱི་
ཚོས་དག་གི་ཁྱད་ཚོས་ཐག་གཙོད་རང་བཞིན་ཚན་ཡིན་པ་དོས་འཛིན། མཛོན་དུ་

གྲུང་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་འདི་ཚོའི་སྤྱིང་དུ། རང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ད་དུང་
རྒྱལ་མཚན་དང་། མྱོག་ཤུགས་ཁབ་ལེན་དང་འཇེན་ཤུགས་ལྷ་བྱའི་རང་བྱུང་ཁམས་
གྱི་རྒྱས་ཤུགས་འདྲ་མིན་ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གྱི་གནས་རིམ་དང་པོའི་
ཁྱོང་ས་སྤྱོད་གསུམ། ཡིན་ཡང་། རང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྣེ་བ་རྣམས་གྱི་ལྷ་ཚུལ་
ལ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གྱི་འདུས་དོན་ཐམས་ཅད་གནས་རིམ་དང་པོ་འདིའི་
ཁྱོང་ས་སྤྱོད་གསུམ་པའི་ཚོས་དག་གིས་མཚོན་མི་ཐུབ།

ལྱོང་ཚོར་གྱི་རིགས་ཤུམ་སྤུམ་ཚོགས་བ་དང་། ཚོར་སྣང་། དབང་ཤེས་གྱི་
ཚོར་བ། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ལྷ་བྱ་ཡུལ་ཅན་གྱི་ལྱོང་བ་དག་གི་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་གྱི་ཁྱབ་ཁྱོང་ས་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། རང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཁྱབ་
ཁྱོང་ས་འདིའི་ནང་གི་ལྱོང་བ་པལ་ཆེ་བ་ནི་མི་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་
གྱི་སྤྱིང་ནའང་ཡོད། དབང་ཅའི་བྱ་བ་དང་། སྤྱང་པའི་སྤྱོད་ཤུང་། དབང་པོའི་རྒྱས་ཚོལ་
སོགས་ལ་བརྟེན་ནའང་སེམས་གྱི་ཁམས་འདི་ལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན་དང་
བྲལ་བའི་གནས་བབ་ཅིག་ཡོད། སེམས་གྱི་ཁམས་འདིས་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྟེན་
གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱས་ཚོལ་བྱེད་ནའང་གཟུགས་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན་སྤྱིང་དུ་མར་
ཁྱོང་ས་འདེད་བྱེད་མི་ཐུབ། རྒྱ་གར་གྱི་དངོས་གཙོ་སྣེ་བའི་བྱུབ་མཐའ་གཅིག་མ་
གཏོགས་པོད་རྒྱ་གཉིས་གྱི་བྱུབ་མཐའ་དག་གིས་སེམས་གྱི་ཁམས་འདི་དངོས་
ཁམས་གྱི་ནང་དུ་འདུས་པར་ཁས་མི་ལེན།

ད་དུང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གྱི་གནས་རིམ་གསུམ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེ་
ནི་སྤྱིའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་བྱུབ་ཆ་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་དང་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ལྱོང་

བ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་ཡིན། དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཁག་ཅིག་ལ་ཡོད་པའི་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པའི་བྱང་ཚོས་རྣམས་རེད། དུས་དང་། འདུ་ཤེས། གཏན་ཚིགས་ཀྱི་རྩ་འཛིན་ལྟ་བུ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སེམས་ཀྱིས་བཟོས་ཀྱང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་སྡོན་མ་གཉིས་དང་གཅིག་པ་མིན། སེམས་ལ་འཛིན་དགོས་པ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་གསུམ་པའི་ནང་དུ་འདུས་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་སེམས་དང་གཟུགས་ཅན་གྱི་བྱུང་ཁོངས་གཉིས་ལ་བརྟེན་ཡོད་ནའང་། དེ་དག་ལ་གཞན་གཉིས་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱང་ཚོས་ལྷན།

ནང་པའི་གཞུང་དུ་ཐོག་མ་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འདི། མོ་མར་གྱིས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་ཚན་རིག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དང་ཉ་ལས་མཚུངས། རྣམ་གྲངས་དེའི་ནང་དུ་འཇིག་རྟེན་དང་པོ་དང་། འཇིག་རྟེན་གཉིས་པ། འཇིག་རྟེན་གསུམ་པ་བཅས་ཡོད། དང་པོ་ནི་ཚོས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ནས་གཟུགས་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན་དང་། གཉིས་པ་སེམས་བྱུང་ཐེ་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ལྗོངས་པའི་འཇིག་རྟེན། གསུམ་པ་རང་ངོས་ནས་མངོན་པའི་འཇིག་རྟེན་ཉེ་སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་དང་ཐ་དད་ཡིན་པའི་བསམ་སློབ་འདུས་དོན་བཅས་ཡིན། ངས་ཤེས་གསལ་ལྟར་མོ་མར་ནི་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་ལ་རྒྱས་མངའ་མེད་པས། རང་ཚོས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དང་འདྲ་མཚུངས་ཤིག་ཁོང་གིས་གསར་གཏོད་མཛད་པ་འདི་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གི་བསམ་སློབ་དང་ནང་ཚོས་ཀྱི་ལྟ་བའི་བར་ན་འདི་འདྲའི་ངོ་མཚར་ཆེ་

བའི་མ་ཐུན་སྐྱོགས་ཡོད་པ་ཁོང་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་སྐབས་ངས་ཤེས་ཡོད་ཆེ། དེའི་
སྐོར་ལ་ཁོང་དང་ལྷན་དུ་སློང་སློང་ཞིབ་མོ་ཞིག་བྱས་ཡོད་པ་གདོན་མི་ཟ།

སྤྱི་རབ་འདུན་ལྷན་སྐྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀས་
སྐྱད་པའི་རྒྱས་ཚོལ་ཁོ་ན་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ཤེས་པ་རྟོགས་པར་འབད་བཅོམ་བྱེད།
རྟོགས་ཐབས་འདིས་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་གི་ལམ་ནས་སེམས་
ཀྱི་རང་བཞིན་དང་གནས་ཚུལ་ནི་བེམ་པོ་ལ་རག་ལས་པའི་ལྷ་ཚུལ་འཇིག། འགའ་
ཤེས་ཀྱིས་སྐྱད་པ་ནི་བཅོས་མའི་རིག་པ་དང་བསྐྱར་ནས་གྲངས་ཅིས་ཀྱི་རྒྱས་པ་
ལྷན་པའི་སྐོག་སྐྱད་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད། ཡང་གཞན་དག་
གིས་འབེལ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་གི་སྐོ་ནས་ཤེས་པའི་ཆ་འདྲ་མིན་
ཀྱི་བྱུང་བ་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པར་འབད། དེར་རབས་ཀྱི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་
ནང་དུ་ཤེས་པ་དང་སེམས་ནི་སྐྱད་པའི་རྒྱས་ཚོལ་ཞིག་ལས་གཞན་ཡིན་མིན་དང་།
སྤང་ཚོར་དང་སྤྱོད་ཚོར་ཡང་རྗེས་འགྱུར་ལས་བྱུང་བའི་འགྱུར་རྒྱས་ཤིག་ཡིན་པ་
ལས་གཞན་ཡིན་མིན་གྱི་དྲི་བ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡོད། ཚད་གཞི་ཅི་ཙམ་ལ་ཡུལ་ཅན་
ཀྱི་སྤྱོད་བའི་འཇིག་རྟེན་འདི་སྐྱད་པའི་མ་ལག་དང་དེ་དག་གི་རྒྱས་ཚོལ་གྱི་སྐྱོག་གཞི་
ལ་བརྟེན་ནམ། ཚད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཡོད་པ་བདེན་ཡང་སྐྱོགས་ཡོངས་
སུ་བརྟེན་དགོས་སམ། ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བའི་འཇིག་རྟེན་དེ་འགྱུར་བར་ཚད་དགོས་
པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཚན་རིག་པ་གང་མང་དང་། ལྷག་པར་དབང་ཅའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་ཚན་རིག་
པ་ཚོས་ཤེས་པ་ནི་སྐྱད་པའི་འགྱུར་འགྲོས་དང་བཟོ་བགོད་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་

ཁམས་ཀྱི་བྱ་སྤྲོད་ལྟར་པར་ཅན་ཞིག་ཏུ་བདེན་པར་འཛིན། ཨ་མི་དེ་ཀའི་གསོ་བ་
 དེག་པའི་སློབ་གྲྭ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་ལག་འདྲང་ལྟོག་
 དུ་གྲོས་བསྟུང་བྱས་པ་དེ་ངས་གསལ་པོར་བྲམ། ཁོང་ཚོས་མིའི་སྐྱད་པ་ལ་ཞིབ་ཏུ་
 ཟབ་ལོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཚན་རིག་གི་ཡོ་ཆས་ཆེས་གསར་པ་ཁབ་ལེན་སློབ་སློབ་
 པར་དང་། སྤྱི་དུང་གི་སློབ་འགྲུལ་པར་ཆས་གཉིས་ང་ལ་བསྟན་པ་དང་། རྒྱལ་ས་དེར་མི་
 ཞིག་གི་སྐྱད་པ་ལ་གཤག་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པ་དེར་། ། ཁོའི་ནང་མིས་ཚོག་མཚན་སྤྱད་པོང་། །
 བལྟས་པའི་རྗེས་སྟུ། ང་ཚོ་མར་བསྟན་ནས་ད་ལྟའི་ཚན་རིག་ལ་ཡོད་པའི་ཤེས་པའི་
 གོ་ཉོག་ས་ཐང་ལ་སྐྱོང་ལོལ་བྱས། ངས་ཚན་རིག་པ་ཞིག་ལ་སྐྱད་པའི་རྗེས་འགྲུང་གི་
 བརྒྱད་རིམ་ཁོད་བྱང་བའི་འགྲུང་ལྟོག་གི་རྒྱུན་གྱིས་སྤྱད་ཚོར་དང་། དབང་ཤེས་གི་
 འཛིན་པ་ལྟ་བུ་ང་ཚོའི་ལུས་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་མང་པོ་འགྲུང་བ་གསལ་པོ་ཡིན་ཡང་།
 རྒྱ་འབྲས་གི་བརྒྱད་རིམ་འདི་མགོ་མཇུག་ལོག་ནས་འགྲུང་ཐུབ་མིན་དང་། བསམ་
 རྟོ་རྒྱུད་པས་སྐྱད་པའི་རྗེས་འགྲུང་གི་བརྒྱད་རིམ་ནང་གི་འགྲུང་ལྟོག་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་
 བྱེད་ཐུབ་བམ་ཞེས་དེས་སྤོང་། དེ་ཡང་ངའི་དེ་བཞི་མ་མཐའ་ཡང་ང་ཚོའི་སློབ་རྒྱ་
 འབྲས་གི་བརྒྱད་རིམ་འདི་མགོ་མཇུག་གཉིས་ཀ་ནས་ཐོག་མར་འགྲུང་ཚོག་པ་ཞིག་
 འཆར་ཐུབ་མིན་དེ་ཡིན།

ཚན་རིག་པ་དེའི་ལན་ནི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་
 སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཐམས་ཅད་སྐྱད་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ལས་བྱུང་
 བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རྒྱ་འབྲས་གི་བརྒྱད་རིམ་དེ་མགོ་མཇུག་ལོག་ནས་འགྲུང་མི་
 ཐུབ་པར་བཤད། ངས་འདི་འདྲའི་ཁ་གསལ་བའི་འདོད་ཚུལ་ལ་ཚན་རིག་གི་རྒྱ་བ་

རྟེན་མེད་པ་སྐབས་དེར་ཤེས་ན་པར། ལྷན་ཞབས་བྱས་ནས་ཁོང་ལ་ཅི་ཡང་བཤད་
མེད། ཚན་རིག་གི་རྒྱབ་རྟེན་དེ་ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་མེད། སེམས་བྱུང་ཐམས་ཅད་དངོས་
ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ནང་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་དགོས་པའི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་འདི་ནི་གཟུགས་འདས་
རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ལས་ཚན་རིག་གི་བདེན་དོན་མིན། ཚན་རིག་གི་འཚོལ་
ཞིབ་ལ་གཞིགས་ན། རྗེ་བ་འདི་ཐག་གཅོད་མི་བྱེད་པར་འཇོག་རྒྱུ་དང་། ང་ཚོའི་
བདེན་འཛིན་དག་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་དང་མི་བསྐྱེ་རྒྱུ་ནི་ཆེས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་
ཏུ་མཐོང་།

ཚན་རིག་པ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་ཁོན་ཏོམ་དངོས་
ཁམས་རིག་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དེས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་
འབྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པར་སྤང་། ངས་སློད་མི་དང་ལྷན་དུ་ཁོང་
གི་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེ་འབྲེལ་བའི་གོ་རིམ་ཟེར་བའི་སྐོར་ལ་གྲུང་ཚོལ་ཞིག་བྱས་ཚུངས། གོ་
རིམ་དེའི་ནང་དུ་བཅའ་པོ་དང་ཤེས་པ་གཉིས་ཀ་ཚོས་ཉིད་འདྲ་མཚུངས་ལ་བརྟེན་
ནས་མངོན་དུ་འགྱུར་ཞིང་། ཐུན་མོང་གི་རང་བཞིན་འདིའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བཅའ་པོ་
དང་བསམ་སློབ་བར་ན་གོ་རིམ་འདྲ་མཚུངས་མང་པོ་ང་ཚོས་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི་ཉ་
ལས་པ་མིན་ཞེས་ཁོང་གིས་བརྗོད། ངས་སློད་མིའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཡོངས་
སུ་རྟོགས་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ཤེས་པ་དང་བཅའ་པོ་གཉིས་ཀ་ཟེ་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་བསྐྱུན་པར་ཁོང་གིས་འབད་འབྱུངས་བྱས་པས་
འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་འདུས་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་དེར་ལམ་སྟོན་
བྱས་ཡོད།

བཤམ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་མ་གྲུས་བར་དུ་ལྷན་པའི་བྱ་ས་ཚོལ་དང་ཤེས་པའི་བྱ་ས་ཚོལ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བཤམ་གྱི་སྤྱི་བོ་ཚཞིག་སྤར་བཞིན་སྟེ།

ལྷན་པའི་བྱ་ས་ཚོལ་ངོས་འཛིན་གྱི་དང་དང་དེའི་མ་ལག་གོ་རྟོགས་གྱི་དང་པའི་ལས་གཞིའི་ནང་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཏེ་ལས་པའི་ཚེན་པོ་ཐོབ་ཡོད། ལས་གཞི་འདི་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ་ཞིང་འདིའི་འབྲས་བུ་ནི་དགའ་སྤོལ་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་གནས་སའི་ལྷན་པའི་ཆ་དེ་༼འདི་འབྲེལ་ཆ་ཞིག་ཡོད་ན་༽གང་ཡིན་མིན་གྱི་ཚོད་གཞི་ཡོད། འགའ་ཤས་ཀྱིས་cerebellumཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། ལ་ལས་reticular formationའདོད། ལག་ཅིག་གི་འདོད་ཚུལ་ལ་hippocampusཡིན། འདི་འབྲེལ་འདོད་ཚུལ་མ་འབྲས་པོ་ཡོད་ཀྱང་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཚོས་ཐུན་མོང་ནས་བདེན་པར་འཛིན་པ་ནི། ཤེས་པ་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་བྱ་ས་ཚོལ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲེལ་བཤམ་གྱི་དང་པའི་དེ་དེ།

བདེན་འཛིན་འདིའི་སྤང་གཞི་རྒྱ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཆ་ཚང་སྟེ། ལྷོའི་འཛིན་པ་དང་ཚོར་སྤང་གཉིས་ཀ་ལྷན་པའི་བྱ་ས་ཚོལ་ལ་སྟེལ་ཐུབ་པའི་གཤེད་ཚོད་ཡོད། བྱ་ས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཡོ་ཆས་གསལ་བཤམ་པ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷོའི་འཛིན་པ་དང་ལྷན་པའི་བྱ་ས་ཚོལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐྱོར་ལ་ཡོད་པའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ནི་ངོ་མ་ཏེ་ལས་དགོས་པའི་ཚད་གཞི་ལ་སྟེབས། དཔེར་ན། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་དེ་ཆར་ཉི་

(༡) ༼Richard Davidson༽ཡིས་འཛིགས་སྟེགས་དང་། ཞེ་སྤང་ལྟ་ལུ་པན་མེད་ཀྱི་

ཚོར་བ་མང་པོ་ཞིག་ཨ་མེ་སྤྲ་ལ་ (amygdala) ཟེར་བའི་སྐྱད་པའི་ཆ་ཤས་དང་རྗེ་
ལྟར་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་སྐྱོར་ལ་འབྲེལ་བ་འདད་རྒྱས་པ་ཞིག་བྱས་ཤིང་། ཚོར་
བ་དེ་ཚོ་དང་སྐྱད་པའི་ཆ་འདིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཉ་ཅང་དམ་པོ་ཡིན་པས་སྐྱད་
པའི་ཆ་འདིར་སྐྱོན་ཤོར་བའི་ནད་པ་དག་ལ་འཛིགས་སྐྱབ་དང་སེམས་ཁུལ་ལྟ་བུའི་
ཚོར་བ་མེད་པར་བཤད།

སྐྱད་པའི་ཆ་འདི་རུས་མེད་དུ་བཏང་ན་གང་ཟག་གྲེ་གྲག་པ་དེར་གཞོན་སྐྱོན་
གང་ཡང་མེད་པ་ཚན་རིག་གི་ཚོད་ལྟས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྐྱོད་གསལ་པོ་བྱེད་ཐུབ་
ཚོ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སེམས་དོན་རིག་པའི་ཉམས་ལེན་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཞིག་རེད་
ཅེས་ངས་བཤད་ཚོང་། འོན་ཀྱང་། དེ་ནི་འདི་འདྲའི་ལས་སྤྲ་པོ་ཞིག་མ་རེད། ཨ་མེ་སྤྲ་
ལ་ནི་ང་ཚོའི་མན་མེད་ཀྱི་ཚོར་བ་རྟེན་སའི་དབང་རྩའི་གནས་གཞི་ཡིན་པར་མ་ཟད།
འདི་ལ་ཉེན་ཁ་རྣོགས་པའི་རུས་ཚོལ་ལྟ་བུ་ཡང་ལྡན། གལ་ཏེ་ཉེན་རྣོགས་ཀྱི་རུས་པ་
དེ་མེད་ཆེ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་རང་ཉིད་ལ་དཀའ་ངལ་འབྲུད་པར་གཞོན་མི་ཟ།

སེམས་ཀྱི་ངང་རྩལ་དང་སྐྱད་པའི་ཆ་ཤས་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་
ལ་བརྟུག་དབྱུང་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ནི་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཡིན་ཡང་། ངའི་བསམ་
རྩལ་ལ་ད་ལྟའི་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་གིས་ཤེས་པ་ལ་འབྲེལ་བ་འདད་གནད་དུ་ཁེལ་བ་
ཞིག་རྒྱག་ཐུབ་མེད། སལ་ཆེར་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་གིས་སྐྱད་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་གི་
བྱ་འགྲུལ་ལ་བརྟུག་དབྱུང་བྱས་ཏེ་གང་ཟག་དེས་སློའི་འཛིན་པ་འདི་འདྲ་ཚོར་བཞིན་
འབྲུག་ཅེས་ང་ཚོར་བཤད་ཐུབ་ཀྱང་། རི་བ་ཞིག་ལྷག་ཡོད་པ་ནི་དེ་ལྟར་ཡིན་དགོས་

(1) རེ་ཆར་ཇི། (Richard Davidson) ཨ་མི་རི་ཀའི་མཐོ་སློབ་ཅིག་ཏུ་མིའི་ཚོར་བའི་རིགས་ལ་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་སློན་སྐྱབ་ཀྱང་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག།

དོན་ཅི་ཡིན་ནམ། དེ་མིན་ད་དུང་དབང་རྩེ་ཚན་རིག་གིས་སྐད་པའི་བྱ་འགུལ་འདི་
འབྲང་དང་དེ་འབྲང་འབྲུང་སྐབས་གང་ཟག་དེར་སྲོང་བ་འདི་འབྲང་དང་དེ་འབྲང་འབྲུང་དགོས་
པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་གསལ་བ་འདད་བྱེད་མི་ཐུབ། དཔེར་ན། གང་ཟག་ཅིག་ལ་ཁ་དོག་
སྲོན་པོ་སྤང་སྐབས་དབང་རྩེ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བ་འདད་གང་འབྲུག་ཡིན་
ཡང་སྲོང་བ་དེའི་མཐེལ་རྩོལ་མི་ཐུབ། དེ་བཞིན་དབང་རྩེ་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་
གང་ཟག་ཅིག་གིས་མི་ལམ་གཏོང་གི་ཡོད་མེད་པལ་ཆེར་བཤད་ཐུབ་ཀྱང་། དབང་
རྩེ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བ་འདད་ཀྱིས་མི་ལམ་དེའི་འདུས་དོན་ལ་གསལ་
བཤད་བྱེད་ཐུབ་བམ།

ཤེས་པ་ནི་བེམ་པོའི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་གམ་རུས་རྩོལ་ཙམ་དུ་འདོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་
འདི་ལ་ཁྱད་པར་གཉིས་དབྱེ་ཚོགས་ ལྷ་ཚུལ་འདི་བཟླ་དཔྱད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་
ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་འདི་ནི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་
ཏུ་མཐོང་ཚོགས་ འོན་ཀྱང་། ཤེས་པ་ནི་བེམ་པོ་ལ་ཁྱད་སྤངས་གཏུགས་བྱེད་པའི་བདེན་
འཛིན་འདིར་འགྲེལ་བ་འདད་ཀྱི་སྲོང་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་དེ། ང་ཚོས་ཤེས་པ་རི་ལྟར་
བྱུང་བ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་བམ། སེམས་མེད་ནས་སེམས་ལྡན་གྱི་འཕེལ་རིམ་
དེ་ཅི་ཞིག་གིས་མཚོན་ནམ། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའམ་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གི་
ནམ་གཞག་གཞི་རྩར་བཞག་ནམ། ཤེས་པ་ནི་རྩོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བེམ་པོའི་འདུས་
ཚོགས་ཚད་མཐོ་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བར་འདོད་པའི་འགྲེལ་བ་འདད་དེ་ཚན་རིག་
གི་ཚོད་དཔག་དང་། ཡང་ན་མ་རྩོགས་པའི་ཞེ་ཚོགས་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ལས་ཡིད་ཚིམ་པའི་
འགྲེལ་བ་འདད་ཅིག་མིན།

ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་སྤོང་བཞིན་པའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ལྟ་མིན་བྱུང་།
བཅས་མོ་དང་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ནི་ཆ་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་ཡིན་སྟབས། ལུས་པ་དེའི་
ཤེས་པ་ཐོག་མའི་སྐད་ཅིག་མ་དེར་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཞིག་དེས་པར་དུ་དགོས་ཤིང་།
རྒྱ་དེ་ནི་ཤེས་པའི་རྒྱན་སྐད་ཅིག་མ་གཞན་ཞིག་ཡིན་དགོས། འདི་ལྟར་སྐྱེ་བ་སྲ་མ་
ཡོད་པར་ར་སྤོད་བྱས།

དུས་རབས་ལྷག་པའི་ནང་དུ་ཕྱོན་པའི་སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྡན་འབྲེང་ལྟ་བུ་ནང་
པའི་མཁས་དབང་གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་གོ་མས་འདྲིས་ཀྱི་བག་ཚགས་ཏེ། བཅོས་མ་
ཐག་པའི་བེད་མ་མ་ཡི་རུ་ཅེ་བཅའ་ཏེ་རུ་མ་རུ་བའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བག་ཚགས་ལྟ་བུ་
གཞི་ཅར་བཞག་ནས་སྐྱེ་བ་སློན་མ་ཡོད་པར་བསྐྱབས། མཁས་དབང་དེ་ཚོས་སྐྱེ་བ་
སློན་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་མ་བྱས་ཚེ། སྐྱེས་སློབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་
འབྲེལ་བའདད་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་བཀོད།

སྐྱེས་བྱེད་འདི་ཚོས་སློ་འགྲུག་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་སྐྱེ་བ་སློན་མ་བྲན་པའི་སྲ་གུ་
ལོན་ཤིན་ཏུ་ཚུང་བ་མང་བས། གསུང་རབ་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱས་རང་ཉིད་
ཀྱི་སློན་མའི་སྐྱེས་རབས་རྣམས་འདིར་བའདད་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དས་རྒྱ་གར་
ཀྱི་མངའ་སྡེ་ལྷ་ཏུར་པ་རེ་སྡེ་ཤི་། Uttar Pradesh ་ཏུ་ལོ་གམ་མོར་། Kanpur ་
དུ་ལོ་རབས་བདུན་ཅུ་པའི་མགོ་སྤོད་ལ་སྐྱེས་པའི་བུ་མོ་ཞིག་ངོ་ཤེས། ཐོག་མར་བུ་
མོས་རང་ཉིད་ལ་ས་ཆ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འདེད་པ་མ་ཡོད་པར་བའདད་སྐྱབས། ཕ་མ་གཉིས་
ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱས་མེད་ཀྱང་། མོས་བའདད་པའི་ས་ཆ་ནི་དོན་དངོས་དང་མ་ཐུན་པས་
ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་མོའི་སྐད་ཆ་ལ་དོ་སྣང་སྤྱད་འདུག མོའི་སྐྱེ་བ་སློན་མའི་ཕ་མ་ཡིན་

ཟེར་བའི་མི་དེ་གཉེས་མོ་ལ་ཐུག་སྐབས་མོས་ཁོ་གཉེས་ཀྱི་འདས་ཟེན་པའི་ལྷ་གྲུ་ལི་
སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་བཤད་ཅིང་། མོས་བརྗོད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་ནི་ནང་མིས་
མ་གཏོགས་ཤེས་མི་སྲིད་པ་ཡིན་པས། ང་མོ་ལ་ཐུག་སྐབས་མ་མ་གཞན་གཉེས་
ཀྱིས་ཀྱང་མོ་ནི་ཁོ་ཚོའི་ནང་མི་ལྷ་གྲུ་དོས་འཛིན་གྲེད་ཀྱི་འདུག འདི་ནི་མི་ཚོས་
བཤད་ཚུལ་གྱི་བདེན་དཔང་ཞིག་ཡིན་ཡང་འདི་འདྲའི་གྲུང་བ་ནི་ལས་སྤོང་ཅིས་
མེད་དུ་གཏོང་མི་ཐུབ།

ནང་པའི་སྐྱབ་གྲེད་འགོད་སྤངས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདིའི་སྐོར་ལ་པོ་ཉི་མང་པོ་ཞིག་
བརྩམས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་རྣམས་ཞིབ་བཤུར་གྲེད་རྒྱ་ནི་སྐབས་སུ་བབས་པའི་གྲོས་
བཤུར་འདིའི་ཚད་གཞི་ལས་འདས། མདོར་ན། སྤོང་དཔོན་ཚོས་གྲགས་ཀྱིས་སྐྱབ་
སྤྱིའི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་ཅམ་མིན་པར་བསམ་
བ་གསལ་པོ་རེད། ཁོང་གི་འདོད་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་ཅུང་ཅམ་སྐོག་ཏུ་གྲུང་པའི་དདོས་
ཡོད་ཀྱི་གནས་དུས་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་ཅིང་། རྗེས་དཔག་གི་དབྱུང་ཐབས་ལ་བརྟེན་
ནས་ར་སྤོང་གྲེད་ཐུབ།

ཤེས་པར་སྤོགས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་དོན་གནད་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་གཟུགས་
ཅན་གྱི་ཚོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་པ་དང་མི་འདྲ་བར། འདི་ལྷ་གྲུ་གང་ཟག་སྐྱེར་སོ་
སོའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་འགྲེལ། གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་འཇུག་
པའི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ནང་དུ་རྫོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ལུགས་
རིག་པའི་གནད་དོན་མ་གཏོགས་ཚོས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་ཆེར་དར་ཞིང་གང་ཟག་
གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་སམ་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་

ལ་འཇུག་སྤྱི་ཡོངས་ནས་བཤད་ན། གཟུགས་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཡོད་པའི་ཚན་
རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་ནང་དུ་བརྗོད་བྱའི་བྱུང་ཆ་གལ་ཆེན་རྣམས་མ་འདུས་པ་མེད་
པའི་ཚོར་བ་ཞིག་ང་ཚོར་སྤྱུ། ཡིན་ཡང་། དུལ་ཅན་གྱི་ལྷོང་བའི་ཁམས་འདི་ནི་
ལྷོགས་ཡོངས་ནས་མི་འདྲ་བའི་བརྗོད་གཞི་གཞན་ཞིག་རེད། གང་ཟག་གསུམ་པའི་
དབྱུང་ཐབས་གཙོ་བོར་འཇིག་པའི་དབང་རྒྱུ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་
དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྤོང་འཇིག་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་བཞིན་འཕེལ་འགྱུར་
རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སོགས་གང་རུང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་
ལ་ཉན་སྐབས། བརྗོད་བྱའི་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནང་དུ་མ་འདུས་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་ང་ཚོ་
ལ་སྤོང། བྱང་དུ་མ་འདུས་པའི་ཆ་དེ་ནི་ཤེས་པའི་མངོན་ཚུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཏེ་གང་
ཟག་སྐྱེར་སོ་སོའི་ལྷོང་བ་རེད།

གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་འདིས་ཚན་རིག་ལ་ལྷོགས་མང་པོ་ནས་
ཕན་ཆེན་བོ་ཐོགས་ཀྱང་། ཤེས་པ་ལ་དབྱུང་པའི་ཐབས་ལམ་ཚད་ལྡན་ཞིག་མིན་པ་
ཐ་ན་གྲོས་བསྟུང་མདོར་བསྟུས་འདིའི་སྤྱིང་ནས་གསལ་པོ་རེད་སྟེ། ཚན་རིག་གིས་
ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ལ་བརྟུག་དབྱུང་ཚད་ལྡན་ཞིག་བྱེད་པར་ཚན་རིག་ལ་ལྟ་བུའི་
བཟོ་བཞོད་གསར་བ་ཞིག་དགོས། དེ་ཡང་ལྷོགས་སུ་མ་སྤྱང་བའི་དཔྱོད་བ་པོའི་ལྟ་
ཚུལ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ཚོས་ཤིག་ཚད་འཇུག་བྱེད་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་
དབྱུང་ཐབས་འདི་ནི། ཤེས་པའི་ལྷོང་བའི་ཁྱད་ཚོས་དང་དུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་
གཉིས་མཉམ་དུ་སྤྲེབ་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་དང་རྒྱང་འགྲེལ་དེས་བར་
བྱེད་དགོས། ངས་འདིར་རྗོད་བཞིན་པ་ནི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ནི་བརྗོད་བྱ་

དང་འཚམ་དགོས་པའི་གནད་དོན་དེ་ཡིན། །ཤེས་པའི་རྩ་བའི་ཁྱད་ཚོས་ནི་ཡུལ་ཅན་
དང་སྤོང་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་པས། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྐོན་ས་
ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གྲེད་པར་སྤོང་བ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཆ་དེར་སྟོབ་པར་གྲེད་པའི་
དབྱུང་ཐབས་ཤིག་དགོས།

དེ་བས་ན་ཚན་རིག་གིས་ཤེས་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་གྲེད་པར་གང་
ཟག་དང་པོ་དང་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་གཉིས་ཀ་དགོས། ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བའི་
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་དེ་སྤང་མེད་མི་གྲེད་པ་དང་། ཚན་རིག་གི་
འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱེག་གཞི་དམ་པོ་དེ་ཡང་བཅི་སྤང་གྲེད་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ཡིན་
དགོས། དེའི་ཕྱིར་བྱི་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། སྤོང་བའི་མངོན་ཚུལ་ལ་ཚད་ལྡན་དུ་
འཇུག་ཐུབ་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་རྣམས་མ་ཞིག་དང་ཡུལ་གཙོ་བོར་
འཇིག་པའི་སྤང་བའི་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་ལྷན་དུ་སྟེལ་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་
འཚོལ་ཞིབ་གྲེད་པའི་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ང་ཚོའི་སློབ་ལ་འཆར་ཐུབ་
བས།

ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་སྐོམ་སྦྱབ་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་ཉེ་ནང་
ཚོས་ལྷ་སྤུའི་བར་ལ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ན། འདི་འདྲའི་དབྱུང་ཐབས་
ཤིག་གསར་གཏོད་གྲེད་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ངེས། རང་ཚོས་ལ་སེམས་ཀྱི་རང་
བཞིན་དང་དེའི་མངོན་ཚུལ་འདྲ་མིན་ལ་བརྟག་དབྱུང་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ཞིག་
ཡོད། དོན་ངོ་མར་ནང་ཚོས་ཀྱི་སྐོམ་སྦྱབ་དང་བརྟག་དབྱུང་གི་བརྗོད་བྱ་ནི་སེམས་
ཀྱི་རང་བཞིན་དང་དེའི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་ཡིན། དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་མི་འདྲ་

བར་ནང་པའི་དབྱུང་ཐབས་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱིང་བ་ལ་བརྟེན་
ནས་བྱུང། བར་པས་དང་རྒྱས་སུ་བཏང་བའི་དབྱུང་སློམ་ནི། ཐབས་ལམ་ལ་གོམས་
འདྲིས་དང་སྤྱིང་བའི་ཁུངས་དག་མིན་ལ་རྟོག་དཔྱད་ཅན་མོ་རྒྱན་བསྐྱེད་སྤྱོད་དང་
སེམས་ལ་མངོན་སུམ་གྱི་ལམ་ནས་འཇུག་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ཡིན། སློམ་གྱི་
ངོས་ནས་བཤད་ན་ཚད་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་བ་རྣམས་ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་
གིས་བསྐྱར་སློམ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱས་ནས་ར་སློད་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་གང་ཟག་
གཞན་གྱིས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གྱི་གནས་རིམ་གཅིག་
མཚུངས་ཤིག་འཛོལ་བྱུང་དགོས། བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ནང་དུ་ཁུངས་སྐྱེལ་བྱེད་སྐབ་
ན་དེ་འདྲའི་སེམས་གྱི་གནས་རིམ་ནི་མ་མཐའ་ཡང་འགྲོ་བ་མི་ལ་སྤྱི་ཁྲབ་ཏུ་ཡོད་
པར་འདོད།

ནང་པའི་སེམས་གྱི་གོ་རྟོགས་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྤྱིང་བའི་མངོན་ཚུ་བ་ལ་མངོན་
སུམ་གྱིས་དབྱུང་བ་བཏང་བ་ལས་བྱུང་། དབྱུང་སློམ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཡང་མངོན་
སུམ་གྱི་དབྱུང་ཐབས་དེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། སེམས་གྱི་རྒྱས་ཚོལ་དང་བྱེད་ལས།
རྣམ་པ་འདྲ་མིན་སོགས་མངོན་སུམ་དུ་བསྐྱེད་དེ་རྒྱན་བསྐྱེད་སྤྱོད་དང་
རིགས་པས་སློམ་སྐྱབ་དང་བྲན་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དག་ལ་དབྱུང་བ་གཏོང་།
ཚོར་ཤེས་ཤིག་གི་བྱེད་ལས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། ང་ཚོས་
ཡིད་བྱེད་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱས་ནས་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལ་སྐྱེ་བ་དང་འགག་པའི་
ཚོར་ཤེས་གྱི་འཕེལ་འགྲིབ་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པར་སྤྱིང་དགོས། འདི་ནི་མངོན་སུམ་
གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་འདིར་བརྟེན་ནས་སེམས་གྱི་ཆ་ཤས་དེའི་བྱེད་ལས་

རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་རང་ཉིད་ལ་ཐང་ཀར་འཛོལ་ཚོག་ ང་ཚོས་ཉམས་རྟོགས་དེ་
བཞོལ་སློང་བྱས་ནས་ཁོང་ཁོ་དང་ཞེ་སྤང་ལྟ་བུའི་ཚོར་བའི་རྣམ་འགྲུབ་ཉམས་པར་
བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། རོན་ངོ་མར་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ལས་རྒྱལ་བར་བརྩོན་པའི་
སློལ་སྦྲུབ་ཉམས་ལེན་པ་ཚོས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ངས་འདིར་བརྗོད་
དགོས་དོན་ནི་འདི་འབྲེལ་ཉམས་ལེན་གྱིས་སེམས་ལ་དབྱུང་བའི་གང་ཟག་དང་པོའི་
མངོན་སུམ་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ང་ཚོར་སྤྲད་ཡོད་པ་འདི་ཡིན།

དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་པའི་ཁྲོད་ན་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་ལ་དོགས་
ཐོན་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད། ངས་གོ་ཐོས་ལ། མཁས་པ་མ་འདྲ་བ་སོ་སོས་
མཛད་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་རྣམས་ཕན་ཚུན་ཁ་གཏད་དུ་སྒྲུབ་པ་
དང་། དེ་དག་གི་ཁྲོད་ན་ལེགས་ཤོས་ཤིག་འདམ་པར་བྱེད་པའི་སྤྲིག་གཞི་ཚད་ལྡན་
ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེ་བས། རུབ་སློབ་སུ་གང་ཟག་དང་
པོའི་དབྱུང་ཐབས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་
བཞོལ་སློང་བྱེད་ཀྱི་མེད། དར་བྱུང་ཆེ་བའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཚན་རིག་གི་
དབྱུང་ཐབས་འདི་ནི་ཤེས་ཡོན་འཚོལ་སྟེག་གི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཆགས་
ཡོད་པས་དོགས་ཐོན་དེར་རྒྱ་མཚན་ལྡན།

ངས་ཏ་ཐུན་ཏི་ནས་ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་སི་ཏེ་ཏུ་ཐིན་(Steph-
phen Kosslyn) རྟེན་མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་བསམ་སྒྲུབ་འཆར་སྤང་
ལ་བརྟེན་པའི་སྒྲོའི་དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་པའི་སྐོར་ལ་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ཅན་
ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འདུག ནང་སེམས་ལ་དབྱུང་བ་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོར་བརྩུང་བའི་

ཉེ་ཆར་གྱི་སེམས་དང་ཆེ་སློབ་གི་ཚོགས་འདུའི་སྤྲོད་དུ། ཁོང་གིས་ནང་སེམས་ཀྱི་
 དབྱུང་ཐབས་འདི་ལ་ཡོད་པའི་རང་བྱུང་གི་ཚད་བཀག་དེ་ངོས་འཛིན་གྱི་དུ་རྒྱ་གལ་
 ཆེན་ཡིན་པ་དང་། གང་ཟག་ཅིག་ལ་སྦྱོང་བརྟུན་ཅི་ཅམ་མང་པོ་སློབ་ཀྱང་ཁོའི་
 སེམས་ཀྱི་དབྱུང་བ་དེས་མིའི་སྐྱད་པའི་སྦྱེ་དངོས་རྣམས་འགྱུར་གྱི་བསེས་སྦྱོར་དང་
 རྫོགས་འཛིན་ཆེ་བའི་དབང་ཅའི་བྱ་བ། སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཀྱི་བྲག་པ་དང་དེ་འགྱུར་
 སའི་སྐྱད་པའི་ཆ་ཤས་སོགས་སྟོན་མི་སྤྱོད་ཅེས་ཀྱང་། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་ནང་འདི་
 འདུའི་རིགས་ནི་རྒྱལ་འབྲུག་ཆེ་བའི་ཡོ་ཆས་བཀོལ་སྦྱོད་བྱས་ནས་མངོན་སུམ་
 ཞིབ་འཇུག་གིས་འཇུགས་པ་མེད་པར་སྟོན་སྤྱོད་ཅེས་ཀྱང་། གང་ལྟར། བྱང་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་
 ཐབས་འདི་སྦྱང་གོམས་ཀྱི་ལམ་ནས་བཀོལ་སྦྱོད་བྱས་ན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་
 བཞིན་དང་། ར་ཚོའི་སྤོང་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ། དེ་བཞིན་སྤོང་ཚོར་གྱི་འགྱུར་
 འགྲོས་བཅས་ལ་དབྱུང་བར་ཆེས་འོས་པའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

ནང་ཚོས་ལྟ་བུ་སློབ་རྒྱུ་གྱི་ནང་དུ་སློབ་སྦྱོང་གི་གནས་སྐབས་ཅི་འགྱུར་བ་
 དང་། སྤྱིར་བཏང་གི་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་བའི་ནང་དུ་ཅི་འགྱུར་བ་གཉིས་ནི་ཅུང་ཅམ་
 གཅིག་པ་མིན། བྱང་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་ནང་དུ་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་བ་ནི་ཡིད་བྱེད་དང་
 ཐབས་ཤེས་གཞན་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་གཅིག་དུ་སྦྱང་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་
 བཞིན་ཉེ་འཇུག་སྤང་དང་ཡོག་རྟོག་ལྟ་བུ་དག་ཐེར་བྱེད་པར་བཀོལ་སྦྱོད་བྱེད། བར་
 སྤང་གི་གཟུགས་སྤང་ལ་ཞིབ་འཇུག་ནན་མོ་བྱེད་པར་བྱུང་བའི་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་
 འདི་བཞིན་དུ་རྒྱུན་བརྟུན་ཞིང་གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་ཡིད་བྱེད་སྤང་སོ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་
 དབྱུང་ཐབས་རྣམས་མ་དེ་བཀོལ་སྦྱོད་བྱེད་པ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་སྟོན་འགྲུའི་ཆ་

རྒྱུན་ཞིག་ཡིན། ཚན་རིག་ལྟར་དབྱུང་སྐྱོམ་གྱི་དབྱུང་པ་ཡང་བརྒྱུད་རིམ་དང་སྐྱེག་གཞི་མང་པོ་ཞིག་དེས་པར་དུ་བརྒྱུད་དགོས། ཚན་རིག་གི་བརྟག་དབྱུང་ཁང་དུ་འཇུག་པའི་སྐབས་ཚན་རིག་ལ་སྦྱོར་བརྟུན་མེད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་གང་ལ་ལྟ་དགོས་པ་མི་ཤེས་པ་དང་། ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་ཞིག་རྙེད་ཀྱང་དོས་འཛིན་གྱི་མི་ལྷན། དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྦྱོར་བརྟུན་མ་ཐོབ་པའི་སེམས་ཤིག་ལ་ཚོས་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་གཏོད་པའི་ཡིད་གྱེད་ཀྱི་རུས་པ་མེད་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་རང་དོས་ནས་མངོན་དུ་གྱུར་ནའང་དོས་འཛིན་གྱི་མི་ལྷན། སྦྱོར་བརྟུན་ཐོབ་པའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་དང་འབྲ་བར་བྱུང་ཆ་ལྡན་པའི་སྐོ་ཞིག་གིས་ཅི་ཞིག་འཚོལ་དགོས་པ་རྟོགས་ཤིང་ཉམས་རྟོགས་གསལ་པ་ཞིག་བྱུང་ཆེ་དོས་འཛིན་གྱི་མི་ལྷན།

མཐར་གཏུགས་ན་ཤེས་པ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་ལ་ཁྲུངས་གཏུགས་གྱེད་སྐབས་མིན་དང་། ཡང་ན་ང་ཚོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་རྣམས་བཅས་པོ་མ་ཡིན་པའི་ཁྲུང་ཚོས་ཤིག་ཡིན་མིན་གྱི་བྱི་བ་འདི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གངས་ང་ཞིག་རེད། ལྐབས་འདིར་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་དང་བཅས་པོའི་སྐྱོར་ལ་ཡོད་པའི་གཞུགས་འདས་རིག་པའི་བྱི་བ་དེ་ཚོ་ལ་དོ་སྣང་མི་གྱེད་པར། སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་འབྲ་མིན་ལ་ཚན་རིག་གི་ལམ་ནས་ཤེས་རྟོགས་གྱེད་པར་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། དའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་མཐར་གཏུགས་ན་ཤེས་པ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་མིན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བྱི་བ་འདི་རྒྱར་དུ་བཞག་ནས། རང་ཚོས་དང་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གཉིས་ཀས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སྐོ་ནས་

ཤེས་པ་རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་ལ་བརྩོན་ཚོགས་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་
ལམ་ལུགས་འདི་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ན་པན་ཚུན་ལ་པན་ཐོགས་འབྱུང་ངེས།
འདི་འབྲེལ་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་རྟོགས་པར་རམ་འདེགས་བྱེད་
པར་མ་ཟད། ད་དུང་འགོ་བ་མའི་སེམས་ཀྱི་འགྲུར་འགོས་དང་སེམས་སྐྱུག་བསྐྱེད་
དང་འབྲེལ་སྦྲངས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཀྱང་མཐོ་ཏུ་གཏོང་ངེས། འདི་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེད་སེལ་
བྱེད་ཀྱི་འཇུག་སློབ་གསུང་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། བདག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ། སྐྱུག་བསྐྱེད་
བསམ་ལ་རྒྱ་ནི་སའི་གོ་ལ་འདིའི་སྤྱིང་གི་ང་ཚོའི་ལས་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། །།

ཤེས་པར་སྐྱོགས་པའི་ཚན་རིག

༡༡། །ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་དེ་རྣམས་མ་ཞིག་ཆགས་པར། དབང་ཅད་སྐྱེ་དངོས་རྣམས་འགྱུར་གྱི་གནས་རིམ་དུ་ཅི་རླུང་བ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱེད་སྐྱབ་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག་པར། ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་ཙན་གྱི་སྤོང་བ་རྣམས་ཀྱང་ནང་དུ་འདུས་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ང་ཚོར་དགོས། ཐ་ན་རླུང་འབྲེལ་བྱས་ནའང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་དང་གཤེས་སྦྱོང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཡུལ་ཙན་གྱི་སྤོང་བའི་སྦྱོར་ལ་གསལ་བ་ཤད་ཚད་ལྡན་ཞིག་བྱེད་མི་ཐུབ། དེ་ཡང་འདི་གཉིས་ཀྱིས་རྩ་བའི་ཚན་རིག་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་གཙོགས་ཚེན་དུ་འཛིན་པས་ཡིན། སྐྱོགས་ཡོངས་ནས་བཤད་ན། ལོ་རྒྱུས་ནང་ཡུན་རིང་བོ་ལ་སྐོམ་སྐྱབ་གྱི་སྤོང་བ་རྒྱན་དག་གིས་ནང་ཡུལ་ཙན་གྱི་རང་བཞིན་འབྲེལ་ལ་ཞིབ་ལྷ་དང་སྦོལ་སྦྱོང་བརྟེན་བྱེད་པ་གལ་ཚེན་དུ་བརླུང་ནས། སེམས་ཀྱི་རུས་ཅོལ་དང་ངོ་བོ་ལ་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་བརྒྱུད་ནས་དབྱུང་བ་བཏང་ཡོད།

དབྱུང་བ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱེད་པ་པོ་དང་། ལྷ་བའི་ཡུལ། དབྱུང་ཐབས་བཅས་ནི་ངོ་བོ་གཙོག་གི་ཆ་ཤས་ཉེ་གང་ཟག་སྐྱེད་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་རྣམས་པ་འབྲེལ་མིན་ཡིན། ནང་བའི་གཞུང་དུ་སྦྱོང་སྦྱོང་བ་འདི་ལ་རྣམ་ལྗོངས་ལེན་ཞིང་། དབྱིན་ཡིག་གི་ཐ་སྙད་meditationདེའི་ཚབ་དུ་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད། ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཚིག་རྣམས་ལ་ཡོད་ན་ཞི་གོམས་གཤེས་ཤིག་འཇགས་པར་བྱེད་པ་ལ་གོ་ནའང་། བོད་སྐད་དུ་སྦོམ་

ཟེར་བའི་མ་སྙད་ཀྱི་ཐད་ཀའི་དོན་ནི་གོམས་འདྲིས་ཤེད་པ་ལ་གོ། དེའི་སྤྱིར་སློབ་ཟེར་
བ་ནི་སྤྱིའི་ཚོས་ཤིག་གསུམ་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤོང་བ་ཞིག་ལ་གོམས་བ་བསྐྱེད་པའི་
སེམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གོ་རིམ་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།

མི་ཚོས་རྒྱན་དུ་སློབ་ནི་སེམས་སྤོང་བའམ་སྤོང་ཡངས་ཤེད་པའི་ཉམས་ལེན་
ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྲང་། ངས་འདྲིར་སློབ་སྦྱོར་གྱི་སློབ་ལ་ལྟ་སྦྱངས་དེ་གཞིར་བཟུང་
ནས་སྤོང་རྒྱ་མིན། སློབ་ཀྱིས་རིག་སྟོབས་ལྡན་པའི་གང་ཟག་འགའ་ཤས་ཁོ་ནའི་
སྤོང་ཡུལ་དུ་གྲུང་པའི་གསང་བའི་སྦྱོར་ཚོས་ཀྱི་གོ་འཕང་ངམ་བདེ་ཚོར་ཞིག་མཚོན་
མེད་ལ། བསམ་སློབ་སྤོང་ཞིང་བྱ་འགྲུལ་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཤིག་གྲང་
མི་མཚོན། སློབ་ཞེས་བ་ནི་ཐབས་ལམ་དང་རུས་ཚོལ། དེ་བཞིན་རུས་ཚོལ་དེ་ཉིད་
ལས་ཐོབ་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་བཅས་ལ་གོ་ཚོགས་ངས་འདྲིར་ཅ་བའི་ཆ་ནས་
སློབ་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་བརྗེས་ནས་བཤད་རྒྱ་ཡིན། དེ་ཡང་ཞིབ་ཚགས་ཤིང་
གཅིག་ཏུ་སྦྲིམ་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱེད་པ་གོ་རིམ་ཅན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བརྗོད་
བྱའི་ཚོས་ཤིག་གི་ངང་བཞིན་སྤོང་ལ་དྲན་པ་བརྟེན་པའི་ངང་ནས་དབྱེད་པ་གཏོང་བ་
ཞིག་རེད། ཚན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་བྱས་ན། སློབ་སྦྱོར་གྱི་དབྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་
ཞིབ་ཚགས་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་ཞིག་དང་བསྐྱར་ཚོགས།

ད་ལྟའི་ཚན་རིག་དང་ནང་པའི་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་ཡོད་
པའི་བྱེད་པར་ནི། ཚན་རིག་གིས་དང་བྱེད་ཆེ་བའི་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་གང་
ཟག་གསུམ་པའི་དབྱེད་ཐབས་དང་། བང་བས་སློབ་སྦྱོར་གྱི་སློབ་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་
དབྱེད་པ་སྟེ་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་བཀོལ་སྤྱོད་ཤེད་པ་འདྲི་ཡིན། འདི་ལྟ་

ཚུ་ལ་ལ་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་དེ་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་དང་
ལྷན་དུ་སྐྱེལ་ན། ཤེས་པ་ལ་སྤྱོད་པ་པའི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དུ་མདུན་
བསྐྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་གྲེད་སྟེན་པའི་རེ་བ་ཡོད། གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་
འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིབ་འཇུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་གྲེད་སྟེན་ལ། ལྷན་པའི་སློབ་པར་གྱི་
འབྲུལ་ཆས་རྣམས་སྤར་ལས་ཀྱིས་སྤྲུག་ཆེ་དུ་སྤྱིན་པས། ང་ཚོའི་ལུས་ཅན་གྱི་
སྲོང་བའི་འཛིག་རྟེན་སྤྱན་སྤུམ་ཚོགས་པ་དེ་ཚོ་དངོས་ཁམས་དང་འབྲེལ་སྤངས་ཉེ།
དབང་ཅའི་འབྲེལ་མ་ལྷན་དང་། སྐྱེ་དངོས་རྗེས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ལོག་སེམས་གྱི་
ཀུས་ཚོལ་གྲེ་བྲག་པ་རྣམས་གནས་པའི་ལྷན་པའི་ཆ་ཤས། དེ་བཞིན་སྤིང་སློང་རྒྱུ་
ཞིག་ལ་ལྷན་པས་བརྟེན་ལན་སློང་པའི་སྐད་ཅིག་གི་ཀུས་ཚོལ་༼རྟག་པར་འདི་ནི་ལོན་ཏུ་སྤང་
བའི་སྐད་ཆ་གཅིག་ཆ་ཆེན་སློང་དུ་བཞོས་པའི་ཆ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་།༽བཅས་ལ་ཞིབ་ལྷགས་ལ་པོར་
གྲེད་སྟེན་ལ། ༡༠༠༧ པའི་དབྱིད་ཀའི་དུས་སུ་མ་ཉེ་སིམ་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མེ་སི་ཁོམ་
སིན་གྱི་མཚོ་སློབ་ཏུ་རེ་ཆར་ཉིའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་ཁང་ལ་ལྷ་སློང་དུ་འགྲོ་སྐབས་
ངས་དེ་ཚོ་དངོས་སུ་མཐོང་སྲོང་།

དེ་ནི་ཆེས་གསུང་དུ་ཐོན་པའི་ལྷན་པའི་སློབ་པར་གྱི་འབྲུལ་ཆས་དང་ཡོ་ཆས་
ལྷན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་ཁང་ཞིག་རེད། རེ་ཆར་ཉི་ལ་ལོ་ན་རྒྱུང་ཞིང་དང་བ་
འདྲེན་པའི་ལས་རོགས་ཁག་ཅིག་འདུག ངས་དོ་སྤང་གྲེད་པའི་ཁོང་གི་ལས་གཞི་
ཞིག་ནི་སློམ་པ་བ་རྣམས་ལ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མ་སྤྱད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་གྲེད་
བཞིན་པ་དེ་ཡིན། ཁོང་གིས་འབྲུལ་ཆས་དང་དེ་དག་གི་གྲེད་ལས་ང་ལ་གསལ་པོར་
བསྟན་སོང་། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་ཁང་དེར་ལྷན་པའི་སློབ་པར་ལྷགས་པར་ཆས་(1) ཞིག་

(1) ལྷན་པའི་སློབ་པར་ཆས། ༼electroencephalograph༽ ༼འབྲུལ་ཆས་ཞིག་རྟེ༽ ལྷན་པ་

ཡོད་པ་དེ་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྲིད་པའི་ནང་གི་སློབ་གྲིག་གི་བྱ་འགུལ་རྣམས་ལོ་ལྟར་འཇིག་
 པར་བཀོལ་བ་དང་། འཇུག་ཆས་དེའི་བཟོ་དབྱིབས་ནི་མགོ་ལ་གྲོན་པའི་ལྷ་མོ་ལྟ་བུ་
 ཞིག་ཡིན་ཞེས་དེའི་སྤྱིང་ལ་བརྟེན་ཆོར་དབང་མང་པོ་མ་སྲུང་འདུག རེ་ཆར་ཉིའི་
 ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་སྲིད་པའི་སློབ་གྲིག་འགུལ་གྱི་པར་ཆས་འདི་ལ་བརྟེན་
 ལེན་ཆོར་དབང་ཉིས་བརྒྱ་ལྟ་བུ་དུ་བཟུང་དུག་ལྟར་པས་འཇོམ་སྤྱིང་གི་ནང་དུ་ཆེས་ལུས་
 ལྷུགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། ད་དུང་ཁབ་ལེན་སློབ་སྤྱིང་སློབ་གྲིག་ཞིག་
 གྲང་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཆོར་དབང་ནི་ལིན་ཏུ་རྩོད་པས་བརྟེན་དཔུང་གི་འབྲས་བུ་
 འཇུག་མེད་ཅིག་ཡོང་བར་འཇུག་ཆས་དེའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གཡོ་འགུལ་
 མེད་པར་སྤོད་དགོས། དའི་གོ་བོས་ལ་སྲིད་པའི་སློབ་གྲིག་འགུལ་གྱི་པར་ཆས་འདིའི་
 ལུས་པ་ཆེ་ཤོས་ནི་དེའི་མགྲོགས་ཚད་རེད། ཉ་ལས་པ་ཞིག་ལ་འཇུག་ཆས་འདིས་
 སྐར་ཆ་གཅིག་ཆ་ཆེག་སྤོང་ལ་བཀོས་པའི་ཆ་གཅིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་སྲིད་པའི་
 རྩ་བ་འགུལ་གྱི་འགུལ་སློབ་ཆོར་ལྷུགས་ཁབ་ལེན་སློབ་སྤྱིང་སློབ་གྲིག་འགུལ་གྱི་ལུས་པ་ནི་
 སྲིད་པའི་བྱ་འགུལ་གྱི་གནས་གཞི་དེ་མེ་འར་གཅིག་གི་ཆ་ཆེག་སྤོང་གི་ཆ་གཅིག་གི་
 ལུང་དུ་ཉག་ཉག་སློབ་སྤྱིང་ལ་དེ་ཡིན།

ད་ལྟ་སྐོར་དུ་སོང་བའི་སློབ་གྲིག་ཉིན་མོ་དེར་ཁོང་ཆོས་འཇུག་ཆས་འདི་དག་མེད་
 སྤོད་བྱས་ནས། དས་ལུན་རིང་ལ་རོ་ཤེས་པའི་སློབ་པ་བ་ཞིག་གིས་སློབ་གྲིག་ཉམས་
 ལེན་འདྲ་མེད་བྱས་པ་དེར་བརྟེན་དཔུང་ཞིབ་མོ་བྱས་འདུག རེ་ཆར་ཉིས་སློབ་པ་བ་
 དེའི་སྲིད་པ་སློབ་གྲིག་པར་བརྒྱབས་ཡོད་པ་རྣམས་སློབ་གྲིག་སྤྱིང་གི་སྤྱིང་ནས་ད་ལ་བརྟེན་
 ཆོས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྲིད་པའི་ནང་གི་སློབ་འགུལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་ལྟེན་སྤྱིང་པར་མ་ཟད། སྲིད་པའི་ན་ཆ་
 མང་པོ་ཞིག་གྲང་རོས་འཇིག་ལྟེན་སྤྱིང་།

ཅིང་། ཚོན་མདོག་འདྲ་མིན་གྱིས་སྐྱད་པའི་བྱ་འགུལ་རྣམས་སློབ་པར་དེ་དག་གི་སྤྱིང་
དུ་མཚོན།

ཉིན་རྗེས་མ་དེར་ཚོགས་འདུ་དངོས་གཞི་ཚོགས་ནས་རེ་ཆར་ཉིས་རང་ཉིད་ཀྱི་
བརྟམ་དབྱེད་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྲས་བུ་སྐྱེད་ཞིང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྣེ་བ་པོ་ལི་
(༡) ། Paul Ekman ། ཡང་བཟོ་སྐྱེད་འདིར་ཞུགས་པར་མ་ཟད། ཁོང་གིས་སློབ་པ་
བ་ཐེ་བའི་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་བཞིན་པའི་ཐོག་མའི་འབྲས་བུའི་སློབ་
ལ་གཏམ་བཤད་བྱས། སློབ་པ་བ་ལ་ཚན་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་པ་འདི་ལ་ལོ་
རྒྱུས་ཅུང་རིང་པོ་ཡོད། ༡༩༤༠ ནང་ཉ་མམ་ཉིད་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་གྲྭ་ནས་ཡིན་
པའི་ཉང་རྩ་ཉིས་། Herbert Benson ། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བུས་བ་དེ་ནས་འགོ་
ཚུགས་པ་དང་། ཁོང་གིས་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་འགའ་ལ་ཆ་དོད་བསྐྱེད་དགོས་པའི་
གཏུམ་མོའི་ཉམས་ལེན་ལ་བཞུགས་བཞིན་པའི་སློབ་པ་བ་ཚོའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་
དོད་དང་སློབ་འཛིན་རྒྱུད་གི་ཟད་གོན་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཅི་བྱུང་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱས།
རེ་ཆར་ཉིད་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་པས་ཀྱང་ཉང་རྩ་ཉི་ལྟར། རྩ་རམ་ས་ལའི་ཉེ་འཁོར་
ཀྱི་རི་བོ་རྣམས་ཐེ་བའི་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་དུ་བཞུགས་པའི་མཚམས་པ་བ་མང་པོ་

(1) པོ་ལི། ། Paul Ekman 1934- ། ཨ་མི་རི་ཀའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྣེ་བ་ཞིག་སྟེ། གང་ཟག་
ཅིག་གི་སྤོང་ཚོར་དང་གདོང་གི་རྣམ་འགྲུར་བར་ལ་གསར་གཏོང་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འདུག
ཁོང་ནི་དུས་རབས་ཉེ་བུ་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྣེ་བ་གྲགས་ཆེན་བརྒྱུ་ཡི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་པར་
བཤད། ཨ་མི་རི་ཀའི་རྒྱ་རིགས་ཞིག་གིས་བརྒྱམས་པའི་བཟོད་སློབ་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཟེར་བའི་དེ་བ་ཅིག་གི་
ནང་དུ་པོ་ལིས། ཡེ་ཤོང་ས་མཚོག་གི་ཞལ་རས་ནི་བྱིས་པ་ཞིག་གི་གདོང་དང་འདྲ་བར་བཤད་འདུག དེ་
ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་གཡོ་ཐོལ་གྱིས་བར་དུ་མི་གཙོད་པར་སེམས་ཚོར་ཇི་བཞིན་ཞལ་རས་ལ་མདོན་སྲུབ་པ་
འདི་རེད།

ལ་བརྟུག་དབྱུང་བྱེད་གྱི་ཡོད། རི་མོ་འདི་དག་གི་ནང་བརྟུག་དབྱུང་བྱེད་པར་འབྲེར་བའི་ལོ་ཆས་དགོས་པས། འཕྲུལ་ཆས་དེའི་རིགས་ཡར་ཐོན་མ་བྱུང་བར་དུ་ཞིབ་འཇུག་འདི་ལ་བཀག་སྒྲུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཡུལ་མི་ཡིན་པའི་ཆོན་རིག་གི་བརྟུག་དབྱུང་ལ་ཀུན་སྨོན་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་གཞན་དོན་མང་པོ་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། ཆོན་རིག་པའི་ཚོགས་ལྡེ་ཁག་ནས་དེ་ཚོ་ལ་དོ་སྣང་འབྱུགས་ཆེན་བྱེད། རི་སྒྲུང་གི་དབེན་གནས་སུ་སྡོད་པའི་མཚམས་པ་བ་ལ་མཚོན་ན་ད་དུང་དཀའ་རྙོག་འཕེལ་མ་ཞིག་ཡོད་དེ། ཁོང་ཚོའི་ལྷིང་འཇགས་གྱི་འཚོ་བ་དང་སྐོམ་སྐྱབ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟུག་དབྱུང་འདི་འདྲས་བར་ཆད་ཆེན་པོ་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་དང་ཐོག་ཁོང་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་བརྟུག་དབྱུང་འདིའི་རིགས་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་འདོད་པ་མེད་པ་དེ་ཉ་ལས་པ་ཞིག་མིན། རྒྱ་མཚན་གཞན་པར་ཞོག་མཚམས་པ་བ་མང་པོས་འཕྲུལ་ཆས་འབྲེར་བའི་མི་ཁྲུང་མཚར་བ་འགའ་ཤས་གྱི་འདོད་སྡོལ་ཆོམ་པར་བྱེད་པ་ལས་དགོས་དམིགས་གཞན་མཐོང་མེད། གང་ལྟར། ཆོན་རིག་བཀོལ་སྨོན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐོམ་པ་བ་ཚོའི་སེམས་གྱི་འགྲུང་འགྲོས་རྟོགས་རྒྱ་ལོ་ངས་སྐབས་དེར་ཆེས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བྱུང། ཉེ་ལོ་ལྟ་ཆུལ་འདི་ད་དུང་ཡང་འགྲུར་མེད། དེ་བརྟུག་དབྱུང་འདིའི་རིགས་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་སྲིད་ངས་འབད་བ་བྱས་ནས་མཚམས་པ་བ་ཚོར་སྐྱུལ་མ་བཏང་ཞིང་། གཞན་པར་གྱི་སེམས་པས་ཀུན་ནས་བསྐྲངས་ཉེ་བརྟུག་དབྱུང་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་སྨོད། དེ་ཡང་སེམས་ཞི་བ་དང་དགེ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་འབྲས་བུ་ཆོན་རིག་གིས་གསལ་པོར་སྟོན་བྱུང་ཆེ་མི་གཞན་ལ་པན་ཐོགས་དེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་སྲིད།

སྐབས་དེར་ངས་སྐྱལ་མ་བྱས་པ་དེ་ཚོ་བཙན་ལྷགས་ཤིག་ཏུ་མ་སོང་བ་དང་།
མཚམས་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་དེ་ཡང་ཏུ་ལའི་སྐྱེ་མའི་གོ་གནས་
ལ་མགོ་བསྐྱར་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། ངས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དེ་དག་གི་རྒྱ་
མཚན་མཐོང་ནས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་རེ་བ་ཡོད།

བརྟག་དབྱེད་དེ་ཚོའི་འབྲས་བུས་ཤེས་པའི་ཆ་གཅིག་གསལ་པོར་སྟོན་ཐུབ།
འོན་ཀྱང་། བར་སྐད་ཏུ་གནས་ཤིང་ངོས་གསུམ་དང་ལྡན་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་
ཤིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་གེད་པ་དང་མི་འབྲ་བར། སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཐམས་ཅད་
དང་། ལུས་ཅན་གྱི་སྲོང་བའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་
ཤེས་པའི་བརྟག་དབྱེད་འདི་ལ་གྲུབ་ཆ་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་གང་ཟག་སྐྱེར་ཞིག་གི་
མྱད་པ་དང་སྲོད་པའི་སྣང་ན་ཅི་འབྱུང་བ་འདི་ཡིན་པ་དང་། ཆ་འདི་བརྟག་དབྱེད་གེད་
པ་ལ་མྱད་པའི་ཚན་རིག་དང་གཤིས་སྲོད་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ལ་ཆ་རྒྱུན་
ཚང་། འོན་ཀྱང་། གྲུབ་ཆ་གཉིས་ཀྱི་སྐོའི་འཛིན་པ་དང་སྲོང་ཚོར། སེམས་དང་སེམས་
ཁམས་སོགས་མངོན་ཏུ་འགྱུར་ཚུལ་གྱི་སྲོང་བ་ཡིན། ཆ་འདིར་ཞིབ་འཇུག་གེད་
པར་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་ནི་མེད་ཏུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། གསལ་པོར་
བཤད་ན། བདེ་སྲིད་ཀྱི་སྲོང་བ་ནི་སེ་རོད་ཉོམ་ནེ་(1) ། serotonin ་མང་ཏུ་སོང་བ་
ལྟ་བུ་མྱད་པའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་ངེས་ཅན་ཞིག་དང་ལྡན་ཏུ་འབྱུང་ཡང་། སྐྱེ་
དངོས་རྣམ་འགྱུར་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད་

(1) སེ་རོད་ཉོམ་ནེ། ། serotonin ་ བརྟག་དབྱེད་དབང་ཅའི་རྣམ་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། མྱོང་ཚོར་གྱི་གནས་
སྐབས་དང་ལུས་པོའི་ཆ་རྐྱེད་སོགས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་སྐྱེད་པའི་འཛིན་གྱིང་པའི་ལས་ཀྱི་ནང་གྱེད་ལས་གལ་
ཆེན་ཞིག་ཡོད་པར་བཤད།

དེ་ཚོས་བདེ་སྲིད་ཟེར་བ་དོན་དོ་མ་ཅེ་ཞིག་ཡིན་མེན་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་མི་སྲུག།
 བླ་བུ་ལོ་ལྔ་ལྷན་གྱི་སྐོམ་སྲུབ་ལ་ལྷན་པའི་བྱས་ཚུལ་རྟོགས་པའི་ཚན་རིག་གི་
 དབྱེད་ཐབས་དེ་མེད་ཀྱང་། གོམས་འབྲིས་དང་བཙུགས་བསྐྱར་བྱེད་སྲུབ་པའི་སྐོམ་
 རང་བཞིན་གྱི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཐབས་མོ་ཞིག་ཡོད། རས་གོ་ཐོས་ཤིག་ལ། ཉེ་ཆར་མ་
 གཏོགས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་མི་ཞིག་གི་གཞོན་དུས་རྩོགས་རྗེས་གང་ཟག་དེའི་ལྷན་
 པའི་སྲུབ་ཚུལ་འགྲུར་བ་འགོ་བར་པལ་ཆེར་བསམ་མེད། འོན་ཀྱང་། དབང་ཅའི་
 རིག་པས་གསལ་དུ་སྟེད་པའི་ཤེས་ཡོན་དག་གིས་ང་ལྟ་བུ་མི་རྒན་པ་ཚོའི་ལྷན་པ་
 ལའང་འགྲུར་བ་འགོ་བའི་བྱས་པ་དོ་མཚར་ཅན་ཡོད་པ་བསྟན། ༡༠༠༥ ལོར་རྒྱ་རམ་
 ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཚོགས་འདུའི་སྟེང་དུ་ངས་གནད་དོན་འདིའི་སྐོར་ལ་
 ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་ནང་གསེས་ཤིག་སྟེ་ལྷན་པའི་མཉེན་
 ཚ་ཟེར་བ་ཞིག་དང་བཞིན་པ་གོ་ཐོས་བྱུང་། རས་མཐོང་ཚུལ་ལ། འདིས་རྒྱུན་དུ་
 འགྲུར་མེད་དུ་གནས་པར་འདོད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གི་སྤྱི་བོ་ལྷན་པ་སྟེ། རང་
 གཤེས་དང་། རང་རྒྱུད། ཐ་ན་སེམས་ཁམས་ཀྱང་ཡུན་རིང་པོར་འགྲུར་མེད་དུ་མི་
 གནས་ཤིང་། སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་བརྗེད་དང་ཁོར་ཡུག་གི་འགྲུར་སྟོགས་གིས་དེ་ཚོ་ལ་
 རྒྱགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྲུབ་པ་མཚོན། ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྐོམ་ལ་གོམས་
 པའི་གང་ཟག་ཚོའི་ལྷན་པའི་མདུན་དོས་གཡོན་སྟོགས་ཀྱི་ཆ་དེར་བྱ་འགྲུལ་མང་བ་
 བསྟན་ཟིན། ལྷན་པའི་ཆ་འདི་བདེ་སྲིད་དང་། དགའ་བ། ཚོགས་ཤེས་བཅས་དགེ་
 མཚན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཚོར་དང་འབྲེལ་ཞིང་། བདེ་སྲིད་ནི་ང་ཚོས་བསམ་བཞིན་དུ་ལྷན་
 པར་རྒྱགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་སྐོ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱེད་སྲུབ་པ་ཞིབ་འཇུག་གི་

འབྲས་བུ་འདི་ཚོས་ཤུགས་སུ་བསྟན།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་དུ་ཕྱོན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱ་བ་སློབ་དཔོན་
ཚོས་གྲགས་ཀྱིས། སློམ་སྐྱབ་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་སེམས་དང་ཚོར་བ་སོགས་ལ་
བཅོས་བསྐྱར་ངེས་ཅན་གྱི་ཐུབ་པའི་འདོད་ཚུལ་འདིར་རྒྱ་བ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ་ཚོད་སྐྱབ་
ཚད་མཐོ་བོ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གི་ཚོད་སྐྱབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་རྟེན་གཞི་ནི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་
རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་ཉིད་འདི་གཞིར་བཞག་ན་རྒྱ་ཞིག་གི་རྒྱུ་
ནམས་ཀྱིས་རྒྱ་དེའི་འབྲས་བུ་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་བ་ཐེབས་ངེས། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་
འདི་ནི་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་གནའ་སྔ་མོ་ཞིག་ནས་ཡོད་དེ།
སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གཤམ་ཏེ་རང་ཉིད་འབྲས་བུའི་རིགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་གཡོལ་
འདོད་ཚོ། དེ་སྐྱེད་གྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ནམས་ལ་འགྲུང་བ་གཏོང་དགོས་པར་གསུངས།
དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྣངས་། རྒྱུ་དུ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་པའི་འགྲུང་འགོས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་
ནམས་འགྲུང་། །ཀྱི་རྒྱུ་ནམས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ན། སློའི་གཤམ་རྒྱུད་དང་དེ་ལས་
བྱུང་བའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྣངས་དང་ཚོར་བ་སོགས་ལ་འགྲུང་བ་གཏོང་བྱས།

ཁོང་གི་ཚོད་སྐྱབ་ཀྱི་རིག་པའི་རྒྱ་བ་རྟེན་གཉིས་པ་ནི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་མི་རྟག་
པའི་ཚོས་ཉིད་ཡིན་ལ། འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་སྔ་མོས་ཀྱི་གས་ཤིག་རེད།
ཚོས་ཉིད་འདིས་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཚོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་དུ་འགྲུང་བའི་རང་
བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་བསྟན་ཅིང་། ཐ་ན་རྟག་པའི་རང་བཞིན་དུ་སྣང་བའི་དངོས་
གཤུགས་ཀྱི་འཛིན་རྟེན་འདི་ཐེ་བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་མི་འཛིན་པ་ཞིག་མེད། དེ་བས་
ན་ཚོས་ཉིད་འདིས་རྒྱ་ལས་བྱུང་བའི་ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཏུང་འགྲུང་བའི་བདག་

ཉིད་ཅན་ཡིན་པ་གསལ་པོར་བསྟན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་མ་སྐྱོན་པའི་སྐྱེན་བསྐྱེན་
ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་པ་རང་ལ་བཅོས་བསྐྱུར་གྱི་སློབ་པ་ལ་དེ་འདྲའི་སྐྱེན་རྣམས་
ཆེད་དུ་བཀོལ་སྤོང་བྱེད་ཆོག།

སློབ་དུ་སློབ་པའི་ནང་པའི་མཁས་དབང་རྣམས་དང་འབྲ་བར་སློབ་དཔོན་ཆོས་
གྲགས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཅེས་བརྗོད་ན་ཆོག་པའི་སེམས་ཀྱི་འགྲོ་
ལུགས་ཤིག་སློང་ཡོད། དེ་ཡང་ཁོང་གིས་ཆོར་བ་དང་བཅས་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་
བཞིན་འདྲ་མིན་དེ་ཆོ་རུས་ཤུགས་ཀྱི་ཁྲུབ་ཁོངས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས།
ཁྲུབ་ཁོངས་འདིའི་ནང་དུ་འགལ་སྐྱུར་གྱུར་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་རིགས་དུ་
མས་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་ཤིག་གི་རང་ནས་མན་ཚུན་ལ་རྟག་ཏུ་ཤུགས་
སྐྱེན་ཐེབས་ཤིང་། ཆོར་བའི་ཁྲུབ་ཁོངས་སུ་ཞེ་སྤང་དང་། ཁོང་གི་འཁོར་སེམས་ལ་
སོགས་པའི་རིགས་གཅིག་དང་། སློབ་པ་གཞན་དུ་འདི་དག་གི་སློབ་སྐྱུར་གྱུར་ཅིང་
དགེ་མཚན་ཆེ་བའི་ཆོར་བ་སྟེ་བྱམས་པ་དང་། སྤྱིང་རྗེ། གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྱེད་ལྟ་
བུའི་རིགས་གཅིག་ཡོད། སློབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་གསུངས་དོན་ལ་འདི་འདྲའི་
ཆོར་བའི་སློབ་པ་ཁག་གང་ཤུགས་ཆེ་དུས། གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོར་
བའི་སློབ་པ་ཁག་གཞན་དེ་དུས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཤུགས་ཞན་དུ་འགྲོ། དེའི་སྤྱིར་
དགེ་མཚན་ཆེ་བའི་ཆོར་བའི་སློབ་པ་ཁག་དེ་གོང་འཕེལ་དང་། སྤྱི་བརྟན། སྟོབས་
ཤུགས་སོགས་བསྐྱེད་པར་འབད་འབྱུངས་བྱས་ན་དགེ་མཚན་མེད་པའི་ཆོར་བའི་
སློབ་པ་ཁག་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་ཉམས་ཤིང་། འདི་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སློབ་དང་
ཆོར་བ་ལ་བཅོས་བསྐྱུར་བྱེད་ཐུབ།

སེམས་ལ་བཅོས་བརྒྱུར་གྱི་དཔེ་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་གནད་ལྟོ་ལྟོ་སྐྱེས་སྐྱོབ་
 དཔོན་ཚོས་གྲགས་ཀྱིས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་སྲོང་བ་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་དཔེ་
 མཚོན་བཞོད་དེ་གསལ་བ་ཤད་བྱས། བན་ཚུན་འགལ་ལྷུར་གྱུར་པའི་ཚོར་བའི་རྣམས་
 །ཤུགས་ནི་ཚ་གང་ལྟ་བུ་དང་། འདི་གཉིས་ནི་བན་ཚུན་གྱི་སྣོབས་ཤུགས་ལ་ཤུགས་
 རྒྱུན་མ་ཐེབས་པར་མཉམ་དུ་གནས་མི་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། དེ་དང་ཚབས་ཅིག་ཚ་གང་
 གཉིས་ཀྱིས་བན་ཚུན་མེད་པར་གཏོང་བའི་རིམ་གྱིས་འབྲུང་བ་ཞིག་ལས་དེ་མ་ཐུག་
 ཏུ་འབྲུང་གི་མེད། བལ་ཆེར་དཔེ་འདི་འགོད་སྐབས་རང་ཉིད་འཚོ་སའི་ཚ་བའི་ས་
 རྩལ་དུ་ཆར་དུས་སླེབས་ནས་གནས་གཤིས་གང་ཞིང་སྡོད་ཁང་ཚོན་པོ་བཟོ་བར་མེ་
 སྐར་བའི་འབྲས་བུ་ཁོང་གི་ཡིད་ལ་ཤར་ཡོད་སྟེ། གཞན་ཞིག་ཏུ་སློབ་དཔོན་ཚོས་
 གྲགས་ཀྱིས་སློབ་མེ་ལས་བྱུང་བའི་འོད་ཀྱིས་ཐུན་པ་དེ་མ་ཐུག་ཏུ་མེད་པར་གཏོང་
 བར་གསུངས།

འགལ་ལྷུར་གྱུར་པའི་སློབ་རང་བཞིན་གྱི་རིགས་གཉིས་བན་ཚུན་ལ་མ་གཞོད་
 པར་སྣན་དུ་གནས་མི་ཐུབ་པའི་ཚོས་ཉིད་འདི་ནི། སློབ་བཅོས་བརྒྱུར་གྱི་སྐབས་པར་
 འདོད་པའི་ནང་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེན་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དུས་ལུན་གང་
 འཚོམ་ཞིག་ལ་བྱམས་བཅེས་ལྟར་སྐབས་སེམས་ཀྱི་ཞེ་སྲང་གི་རྣམས་ཤུགས་དེ་འགྲིབ་
 དེས། ད་དུང་སློབ་དཔོན་ཚོས་གྲགས་ཀྱིས་གཞི་རྩའི་རྒྱུན་མེད་པར་བཏང་ན་དེའི་
 འབྲས་བུ་ལྟམས་ཀྱང་སྡོད་པར་ཚོད་སྐབས་བྱས། དཔེར་ན། གང་རང་མེད་པར་བཏང་ན་
 ལུས་ཀྱི་གང་འབྲུར་དང་། འདར་སིག་ལྟ་བུ་གང་རང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲས་བུ་
 ལྟམས་ཀྱང་སྡོད་འགོ།

སློབ་དཔོན་ཚོས་གྲགས་ཀྱིས་ལུས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱས་རྩོལ་དང་མི་འབྲ་བར་
 སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ལ་མཐའ་མེད་དུ་དར་འབྲེལ་གྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པར་
 གསུངས་ཤིང་། རྫོང་སློབ་བཞི་ལུས་རྩལ་པ་དང་ལྷག་པར་རྒྱང་མཚོར་གྱེད་མཁན་གྱི་
 ལུས་པོའི་སློབ་བཅར་དང་བསྐྱར་ནས་གསལ་བ་ཤད་བྱས། ལུས་རྩལ་གྱི་ཚད་གཞི་
 འདྲ་མིན་ལ་ལུས་རྩལ་བ་སྐྱེད་སོ་སོས་དམིགས་ཡུལ་བརྒྱུད་ནས་སློབ་བཅར་གྱེད་
 པ་དང་། ཡང་ན་ལུས་རྩལ་པ་ཞིག་ལ་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་སློབས་ཁྱད་དུ་འབགས་པ་
 ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། འགོ་བ་མིའི་ལུས་པོའི་རང་བཞིན་དང་གྲུབ་ཚུལ་གྱིས་རྩ་
 བའི་ཆ་ནས་ཚོད་འཇིག་གྱེད། ཐ་ན་དེར་དུས་ལུས་རྩལ་པ་ཚོས་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་
 སློན་ལ་བརྟེན་པས་ཁོང་ཚོའི་ལུས་པོའི་སློབས་ལྷགས་ཅུང་ཙམ་རྒྱ་བསྐྱེད་ཐུབ་
 ཀྱང་། འགོ་བ་མིའི་ལུས་པོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་རྩ་བའི་ཚད་བཀག་ལས་
 བཀའ་མི་ཐུབ། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། སེམས་ལ་རང་བྱུང་གི་ཚད་བཀག་ཉུང་བ་དང་།
 སེམས་ཚད་བཀག་དེ་ཚོ་ལས་ཐར་ཐུབ་པར་གསུངས། དེའི་ཕྱིར་ལྷ་བའི་ཆ་ནས་
 བཤམ་ན་སྤྱིར་རྗེ་ལྷ་བྱ་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི་མཐའ་མཚམས་མེད་པར་འབྲེལ་རྒྱས་
 གཏོར་ཐུབ། དོན་ངོ་མར་སློབ་དཔོན་ཚོས་གྲགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཟི་
 བརྗེད་ནི་ཤེས་བྱའི་གནས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱང་ཚུབ་པ་དེ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར་སེམས་
 ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་མཐའ་མེད་པའི་སྤྱིར་རྗེ་ལྷ་བྱང་སྐྱེས་པ་འདི་ཡིན།

ཐ་ན་སློབ་དཔོན་ཚོས་གྲགས་མ་གྱོན་པའི་སྤྱ་རྩོལ་ཏུའང་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་པའི་
 གྲུབ་མཐའ་ཁག་གིས་སེམས་ནི་དགོ་མཚན་མེད་པའི་རང་ཚུལ་ཞིག་ནས་ཞི་བ་དང་
 དགོ་བའི་རང་ཚུལ་ཞིག་ལ་བསྐྱར་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚོས་མ་ཐུན་

མེད་པ་དེ་སེམས་ཀྱི་རྗེ་མ་དང་ཉོན་མོངས་རྣམས་ལ་བསྐྱར་ནས་བྱུང་བར་བསྟན་
 ཡོད། སེམས་ཀྱི་ལྷན་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་འདི་ནི་མ་དགོགས་པའི་འོ་མའི་ནང་དུ་ཡོད་
 པའི་མར་དང་། རྩམ་པའི་ནང་གི་མར་མེ། རྩོམ་པའི་ནང་དུ་ལྷག་པའི་ལྷན་མེད་ཀྱི་རིན་
 ཚེན་བེད་ཀྱི། རྩམ་པས་གཏོགས་པའི་ས་བོན་སོགས་ལ་མཚུངས་ཚུལ་གསུངས།
 འོ་མ་དགོགས་པས་མར་དངོས་སུ་ཐོན་པ་དང་། མར་མེའི་འོད་དེ་ཕྱི་ལ་ཡོང་བར་
 རྩམ་པ་ལ་བྱ་བ་གཏོད་དགོས་པ། རིན་ཚེན་བེད་ཀྱི་རྩོམ་པས་སྟོན་འདོན་རྩམ་
 པས་དེའི་འོད་ཕྱི་ལ་འཕྲོ་བ། ས་བོན་གོ་ཤུན་ལས་གོལ་ཉེ་ལྷ་གྲུ་སྐྱེ་བ། འདི་ལྟར་
 དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་ཉོགས་པའི་ལྷག་མཐོང་བསྐྱེད་
 བསྐྱིང་བྱས་ནས་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་སྐྱུངས་ཚེ། མགོན་པོ་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་ཀྱིས་
 ཚོས་དབྱིངས་ཞེས་བརྗོད་པའི་ལྷན་མེད་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་མངོན་དུ་འགྱུར་
 སུམ།

ཚོས་དབྱིངས་བསྟོན་པའི་ནང་དུ་ས་ཡི་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཚུ་རྗེ་མ་མེད་པར་
 གནས་པ་ལྟར། ཉོན་མོངས་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱང་དེ་བཞིན་བྱི་མ་མེད་པར་
 གནས་ཞེས་གསུངས། རྒྱུད་སྐྱེ་མའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ལྷན་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་རྗེ་མས་
 སྐྱིབ་ཚུལ་དཔེ་མཚོན་བྱངས་ནས་གསལ་བ་ཤད་བྱས་ཡོད་པ་ནི། སངས་རྒྱུས་མེ་
 ཉོག་པད་མ་མི་གཙང་བ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་བཞུགས་པ་དང་། སྤང་ཅི་སྤང་ཚང་དུ་
 བསྐྱུངས་ཡོད་པ། མི་གཙང་བའི་ནང་ལ་གསེར་ལྷུང་བ། དབུལ་ཐོའི་ཁྲིམ་གྱི་འོག་ལ་
 རིན་ཚེན་གྱི་གཏེར་བསྐྱུངས་པ། བར་སོན་པའི་ལྗོན་ལོང་གསར་དུ་སྐྱེས་པའི་སྐྱུ་
 གྲུའི་ནང་དུ་ཡོད་པ། རྒྱལ་བའི་སྐྱུ་ཞིག་ཕྱིས་རས་ནང་དུ་བཏུམས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

བདག་ལ་མཚོན་ན། ཉང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་
གྲུབ་པའི་ཞིབ་ཚགས་ཤིང་རིགས་པའི་སློན་ནས་བརྟམས་པའི་བསྟན་བཅོས་མང་པོ་
ཞིག་ལས། རྒྱ་གར་གྱི་གནང་བོའི་བསྟན་བཅོས་གྲགས་ཆེན་འདི་གཉིས་དང་།
གཞན་ཡང་འདི་ཚོ་དང་འབྲ་བར་སྟན་པའི་ལམ་ནས་གྲིས་པའི་བསྟན་བཅོས་གང་
མང་ཞིག་གིས་ངའི་སེམས་ཁམས་བསྐྱང་བར་བྱས་སྲོང་། ཉང་བ་ཚོར་མཚོན་ན། ང་
ཚོ་ཚང་མའི་རྒྱད་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ཡོད་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་རྟག་ཏུ་སློ་
སློབས་བསྐྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་གཉིང་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡིན།

ངས་ཚོན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་
གཞག་འདི་ཚོད་མ་ཡིན་པ་ར་སློད་བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་འདོན་གྱི་མེད་ལ།
ངའི་དམིགས་ལུལ་ནི་སློའི་སྲོང་བ་དེ་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཏུ་བསྐྱུར་བ་ལ་ནང་པའི་སྲོལ་
རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་འབད་བཅོན་གང་མང་ཞིག་སྤུང་བའི་ཁྲོད་བྱེད་སྟངས་འགའ་ཞིག་
གསལ་བཤད་བྱེད་རྒྱ་ཅམ་ཡིན། དབང་ཅའི་ཚོན་རིག་གི་སྐད་པའི་མཉེན་ཆ་ཟེར་
བའི་རྣམ་གཞག་འདི་ནང་ཚོས་ནང་གནའ་སྣ་མོ་ཞིག་ནས་དར་ཞིང་། རྣམ་གཞག་
འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཐ་སྟོན་རྣམས་སློའི་འདྲིན་པའི་ཚོན་རིག་
གི་ནང་དུ་བཀོལ་སློད་བྱེད་བཞིན་པའི་ཐ་སྟོན་དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མི་འབྲ་བའང་།
གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་འདི་གཉིས་ཀས་སེམས་ནི་བཅོས་བསྐྱུར་བྱེད་ཚོག་པའི་རང་
བཞིན་ཞིག་ཏུ་འདོད་པ་དེ་རེད། དབང་ཅའི་སྤུང་བའི་མཉེན་མའི་རང་བཞིན་ཡིན་
པའི་ལྟ་རྒྱུ་འདིས་སྐད་པ་ནི་ཏ་ཅང་མཉེན་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་བསྟན་ཅིང་། སྲོང་བ་ལ་
བརྟེན་ནས་རྟག་ཏུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བྱུང་བ་དང་། དབང་ཅའི་སྤུང་བར་ལ་འགྲེལ་བ་

གསལ་བ་འབྲུང་བར་མ་ཟད་དབང་ཅའི་སྤོང་གསལ་བའང་སྤྲེལ་བ། འདི་འདྲའི་
ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ཡུལ་བྱུང་གི་ཆེད་ལས་པ་སྟེ། ལུས་རྒྱལ་བ་དང་། མིག་མང་ཅེ་
མཁམ། རོལ་མོ་བ་སོགས་ལ་བརྟུན་དབྱེད་བྱེད། ཁོང་ཚོས་སྦྱོང་བརྗེས་ཤིང་ལུགས་ཆེན་
བྱས་པའི་དབང་གིས་སྐྱོད་པའི་ནང་ལ་མཐོང་ཚོས་སྤྲེལ་བའི་འབྲུང་བ་འབྲུང་།
གོམས་བ་ཐོབ་པའི་སློམ་བ་བ་རྣམས་ཀྱང་ལུས་རྒྱལ་བ་འདི་ཚོ་དང་འབྲེས་སྟེ། ཁོང་ཚོ་
ཡང་ཆེད་ལས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་རང་ཉིད་ཀྱི་སློམ་སྤྲེལ་ཉམས་ལེན་ལ་དུས་ཚོད་དང་
རྒྱལ་ལུགས་ཡོད་ཚད་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་འདོན།

སེམས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཅི་འབྲུང་བ་ལ་
སློམ་ཡིས་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་གང་ཡིན་ཅུང་། བྱེད་པ་ལོ་རང་ཉིད་ལ་ཡུན་
རིང་གི་སྦྱོང་བརྗེས་དང་བསྐྱེད་བསྐྱིང་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པའི་རིག་རྒྱལ་མང་པོ་ཞིག་
དགོས། སྦྱང་བ་དང་གོམས་འདྲིས་ལས་ཐོབ་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་གང་
ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལུལ་གཅིག་གི་སྤོང་དུ་འཛོག་སྐབས་ཅིང་། དུས་
ཡུན་སྐར་དུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཡུལ་དེར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བའི་སེམས་ཀྱི་
རྒྱལ་སྤོབས་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་ཚོགས་ཡུན་རིང་གི་གོམས་འདྲིས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་
ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱལ་གྱི་བྲག་པ་སྟེ། ཡིད་བྱེད་དང་། དབྱེད་ཤེས། འཆར་སྐྱང་སོགས་གང་
གཅོ་བོར་བཞག་སྦྱོང་བྱས་པ་དེ་ཡང་རྒྱས་འགྲོ། རྒྱན་བསྐྱིངས་པའི་སྦྱོང་བརྗེས་
དང་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་རིག་རྒྱལ་དེ་ཚོ་བཞག་འདོམས་བྱེད་པའི་རྒྱལ་བ་ཞི་
ཉ་ལམ་རང་ཉིད་ལ་སྤྲེལ་སྤྲེས་སུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཆགས། རིག་རྒྱལ་དེ་འདྲེས་ཉམས་ལེན་
བྱེད་པའི་བྱ་བ་འདི་ལུས་རྒྱལ་བ་དང་། ཡང་ན་རོལ་མོ་བ་ཞིག་གི་སྦྱོང་བརྗེས་དང་།

འདྲ་བ་གསལ་ལ་སོ་རེད། གཞན་ཡང་ཚུ་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་འཁོར་ཞོན་སྤངས་ལ་སྤྱང་བ་
བྱེད་པ་ལྟ་བུར་མཚོན་ནའང་། རོག་མའི་སྐབས་འདི་ཚོ་ཉ་ཅང་ཁག་པ་དང་མེད་རང་
བྱུང་གི་རྒྱལ་ཚོལ་གྱི་བྱ་འགྲུལ་དང་མི་མཐུན་པ་ལྟར་སྤང་ཡང་། སྤྱང་གོམས་བྱས་
ཉེ་ཚལ་ལ་བྱང་ཆ་རེས་རྗེས་ལས་སྤོ་སོ་རེད།

སེམས་སྤྱོད་པའི་ལས་ཀྱི་མང་གཞི་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་
ཚོལ་ཅེ་གཏང་དེ་བྲན་པ་བསྐྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དང་། ཡང་ན་ཉེ་
འཁོར་དུ་སྤང་རྒྱལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་བ་ལ་ཚོལ་གཏང་ནས་ཤེས་རྟོགས་རེས་ཅན་
ཞིག་བྱེད་འདོད་ཚེ། དྲན་པ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་
སྤངས་ནང་ང་ཚོའི་སེམས་ནི་རྒྱན་པར་གཅིག་དུ་བསྐྱེམས་ནས་གནས་མེད་པ་དང་།
ང་ཚོའི་བསམ་སྒོའི་དེ་ཡུལ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་གང་བྱུང་རྒྱ་ཡན་དུ་འབྱུགས་འགྲོ།
རོག་མར་དྲན་པ་ལ་སྤྱོད་བརྒྱུད་བྱས་ན་ང་ཚོས་གང་བྱུང་རྒྱ་ཡན་དུ་འབྱུགས་པའི་
བསམ་སྒོའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་ཚོར་ཐུབ་ཅིང་། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་རིམ་གྱིས་སྒོ་
ཅེ་དེ་དམིགས་པའི་སྤོགས་ལ་ཐང་ཀར་བསྐྱེམ་ཚོག་ བང་པའི་སྤོལ་རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་
དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ནི་དྲན་པ་ཉམས་སྲུ་ལེན་པའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཤིག་ལ་ངོས་
འཛིན། དྲན་པ་སྤྱོད་པའི་ཐབས་ལམ་དུ་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་འདམ་པའི་དགོ་མཚན་ནི།
དབྱུགས་ལེན་པ་ནི་ཚོལ་མེད་རང་བྱུང་གི་བྱ་འགྲུལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རི་སྤྱིར་ང་ཚོ་
འཚོ་བའི་བར་དེ་སྤྱིར་དུ་ང་ཚོར་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཡོད། དེའི་སྤྱིར་དྲན་པ་ཉམས་སྲུ་
ལེན་པ་ལ་དམིགས་པ་གཞན་ཞིག་འཚོལ་དོན་མེད། གོམས་འདྲིས་ལས་སྤྱངས་པའི་
དྲན་པས་ད་དུང་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དང་ཉེ་འཁོར་དུ་ཚོས་དང་བྱུང་བ་ཚེས་སྤོ་སོ་

ཞིག་ལྷུང་ཡང་དེ་འཛིན་པའི་ཚོར་ཤེས་ཏེ་ལས་པའི་ཚད་མཚོ་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཐུབ།
 དན་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ལྷུང་ཆ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ནི་ཡིད་བྱེད་བསྐྱེད་བསྐྱེད་
 ལྷུང་ནས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། འདི་པོ་ཚོས་ལ་དེང་གི་འཛམ་གླིང་སྤྱི་དང་།
 ལྷུང་པར་སྤོབས་འབྱོར་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་སྤྱ་གྲུའི་བརྒྱ་ཆའི་གངས་འབོར་
 ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་དོ་སྣང་ངམ་ཡིད་བྱེད་གྱིས་མ་འདང་བའི་དཀའ་ངམ་འཕྲད་པས།
 ཡིད་བྱེད་གྱི་རྒྱས་ཚོལ་དང་རྒྱ་རྒྱུན་སོགས་རྟོགས་པར་ཞིབ་འཇུག་དེས་ཅན་ཞིག་
 བྱེད་བཞིན་ཡོད། བར་བསྟན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རིང་མོའི་ནང་ཡིད་བྱེད་ལ་སྤྱང་གོམས་
 ལྷུང་པའི་ཉམས་སྤོང་དག་གིས་ལས་གཞི་དེར་ངམ་འདེགས་བྱེད་ཚོགས་ བར་པའི་
 སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་། ཡིད་བྱེད་ནི་དུས་དེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་ང་ཚོའི་ཚོར་
 ཤེས་ལ་སྤྱང་བའི་ཡུལ་འབྲེལ་མིན་ནང་གི་ཚོས་གཅིག་ལ་གཙོ་སེམས་ཁ་ལོ་བསྐྱུར་
 བར་བྱེད་པའི་སེམས་གྱི་རྒྱས་ཚོལ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན། ལྷུང་པའི་ཡིད་བྱེད་ནི་
 སེམས་གྱི་རྒྱས་ཚོལ་གཅིག་ཁོ་ནའམ་འགའ་ཤས་ཡིན་མིན་དང་། དེ་བཞིན་ཡིད་
 བྱེད་ནི་དབང་དུ་འདུས་པའི་བསམ་སྒོ་བཀོལ་སྤྱོད་དང་གཅིག་པ་ཡིན་མིན་གྱི་ལྷ་
 བའི་ལངས་སྤོགས་གྱི་གནད་དོན་སྤོ་སྤོ་རྣམས་བཞག་ནས། ང་ཚོས་ཡིད་བྱེད་ནི་
 ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་གི་རྣམ་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་སྤོལ་དེས་བར་བྱེད་པའི་སེམས་པ་
 ཞིག་

ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ཡིད་བྱེད་གྱིས་ང་ཚོའི་སྤོ་སྤོ་ལུས་གཅིག་གི་སྤྱིང་
 དུ་བརྟན་པོར་འཛོག་པར་ངམ་ངམ་ལྷུང་གིས་སྤོགས་བྱེད། ཡིད་བྱེད་ལ་གོམས་
 པ་བྱེད་པ་ནི་སེམས་གྱི་རྒྱས་ཚོལ་རྣམས་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པའི་ལས་དང་འབྲེལ་

བ་དམ་པོ་ཡོད། དེད་སྐབས་ཀྱི་ན་གཞོན་མང་ཆེ་བར་མ་ཟད། ཐ་ན་ཡིད་བྱེད་ཞན་
 པའི་གཞོན་ལྷ་དེ་ཚོས་ཀྱང་ཡིད་དབང་འགྲུག་པའི་སློབ་པ་རྣམས་ཞིག་ལ་སློབ་གཡེང་
 མེད་པར་ལྷ་སྐབས་པར་ངེས་ཤིང་། ཁོ་ཚོའི་དཀའ་ངལ་ནི་བྱ་བ་གཅིག་ལས་མང་བ་
 ལྷང་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་ལྷར་ལྷལ་གཅིག་ལ་སེམས་གཏད་དེ་གནས་མ་
 ལུབ་པ་འདི་རེད། ལྷ་སྐབས་གཞན་ཞིག་ནི་གོ་མས་གཤིས་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ལྷལ་ཞིག་
 ལ་གོ་མས་འདྲིས་མེད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ལྷལ་དེར་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པར་ཆེད་དུ་འབད་
 བཅོམ་ལྷགས་ཆེན་བྱེད་དགོས། ཡིན་ཡང་། སྤྱོད་བཅར་བྱས་ནས་གོ་མས་འདྲིས་
 ཐོབ་ཆེ་ང་ཚོས་འབད་བཅོམ་ལྷགས་ཆེན་བྱེད་མི་དགོས་ཏེ། ཐོག་མར་ཉ་ཅང་དཀའ་
 བའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། གོ་མས་འདྲིས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱིས་སྤྱི་ལས་ཀ་དེར་
 ལྷར་བཞིན་འབད་བཅོམ་བྱེད་མི་དགོས་པ་ནི་ང་ཚོའི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ལས་གསལ།
 བར་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་གཞི་ལ་བཞག་ན། ལྷལ་བསྐྱེད་པའི་
 གོ་རིམ་ལྷན་པའི་སློབ་པ་ཡིད་བྱེད་ལ་གོ་མས་འདྲིས་བྱེད་པར་དང་ཐོག་འབད་བཅོམ་
 ལྷགས་ཆེན་བྱེད་དགོས་ཀྱང་། རིམ་གྱིས་དེ་ལ་གོ་མས་པའི་དབང་གིས་འབད་
 བཅོམ་ཉུང་ཉུང་ལས་མི་དགོས། མཐའ་མར་འབད་བཅོམ་ཅི་ཡང་བྱེད་མི་དགོས་པར་
 རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་།

ཡིད་བྱེད་ལ་གོ་མས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་ནི་བསམ་གཏན་གྱི་
 ཉམས་ལེན་ཡིན། བསམ་གཏན་བསྐྱབ་པར་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་སྤྱི་ནང་གང་རུང་གི་
 ཚོས་ཤིག་འདམ་ཚོག་ འོན་ཀྱང་། དམིགས་རྟེན་དེའི་སྤྱང་བརྟན་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་པ་
 འཆར་སྤོ་བ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་རྟེན་དེའི་སྤྱང་ལ་

ཆེད་དུ་གཏང་ནས་དུས་ལུན་རིང་པོར་གནས་པར་བརྩོན་དགོས། ཉམས་ལེན་འདིའི་
ནང་དུ་སེམས་དམིགས་པའི་སྤྱིང་དུ་གནས་པར་བྱེད་པའི་བྲན་པ་དང་། ལྷོ་ཅེ་གཅིག་
དུ་གཏོང་བའི་གསལ་ཆ་སྟེ་བྱིང་བ་དང་འཕྲོ་བ་སོགས་ལ་ལྟ་བའི་ཤེས་བཞིན་བཅས་
སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་གཉིས་འདུས། ཉམས་ལེན་འདིའི་དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ནི་
གོམས་འདྲིས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱན་བརྟན་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། དམིགས་པ་འཛིན་པའི་
སེམས་ཀྱི་གསལ་ཆ་འཕྲོ་བའི་སེམས་ལེན་གཉིས་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། ད་དུང་
ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱིས་སེམས་ཀྱི་བཏང་སྟོངས་ལ་བརྟེན་ནས་ལུལ་གྱི་ཚོས་
ལ་དབྱུང་བའི་ལྷོ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། མང་དུགས་ན་ཚོས་དེར་སྐྱོ་
འདོགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་རང་རྒྱལ་ས་བརྒྱབ་འགྲོ།

ཉམས་ལེན་པ་ཚོས་ཤེས་བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷོ་གཡེང་བརྟོགས་
ཚོ། ལྷོ་ཅེ་དེ་རིམ་གྱིས་དམིགས་པ་ལ་རྒྱུར་འགྲུབ་དགོས། དང་ཐོག་སེམས་གཡེང་
བའི་ལས་དང་ལས་འདི་རྟོགས་པའི་བར་ལ་དུས་ལུན་གང་འཚོམ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་།
ལུན་རིང་གི་སྤྱང་བ་དང་གོམས་འདྲིས་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་ལུན་དེ་སྤྱིང་དུ་འགྲོ་ངེས།
ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོམས་པའི་སྐྱོམ་པ་བ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་
པའི་སྤྱིང་དུ་ལུན་རིང་པོར་འཛོག་སྐབ་པར་མ་ཟད། སེམས་དང་དམིགས་པའི་སྤྱིང་
དུ་འགྱུར་བ་ཅེ་འདྲ་ཞིག་སྤྱང་ཡང་ཚོར་སྐབ། ད་དུང་ཉམས་ལེན་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་
མཚོན་ན། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་འདི་དག་བཞུགས་འདོམས་བྱེད་པར་སྐབས་བདེ་བ་
དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་རྟེན་གང་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་འང་འབད་མེད་དུ་
གཏོང་ཚོག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཁོང་ལ་ཤིན་སྤྱངས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སྐོབ་ཡོད་པར་

བཤད། འདི་འབྲེལ་སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་ལ་ཞི་གནས་༼ཤམམ༽ཟེད།

སྐྱོམ་གཞུང་ཁག་ཏུ་གསུང་ཚུལ་ལ། ལོམས་འདྲིས་ཐོབ་པའི་སྐྱོམ་པ་བ་ཞིག་གིས་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་བྱང་ནས་རྩ་ཚོད་བཞིའི་རིང་ལ་སེམས་མ་གཤེད་བར་སྐྱོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་ཐུབ། ངས་ཞི་གནས་ཐོབ་པར་གྲགས་པའི་བོད་པའི་སྐྱོམ་པ་བ་ཞིག་དོ་ཤེས། འོན་ཀྱང་སྐྱོ་མམ་ལ་ཞིག་ལ་ད་ལྟ་ཁོང་གོངས་ཟེན། དེ་མིན་རེ་ཆར་ཉིའི་བརྟུག་དབྱང་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་འབྲུལ་ཆས་དེ་དག་བརྒྱུད་ནས་ཁོང་གིས་ཞི་གནས་སྐྱོམ་པའི་སྐབས་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་ཐུབ་རྒྱ་ན་ཆེས་དོ་མཚར་ཆེ་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཐོན་སྲིད། ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཡིད་གྲེད་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་པའི་ལས་གཞི་གསར་པ་དེར་བན་ཐོགས་ཆེ་བའི་བརྟུག་དབྱང་ཅིག་ནི། དེར་སྐབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ཡིད་གྲེད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལས་བརྒྱལ་བའི་ཡིད་གྲེད་འདི་འབྲེལ་རིགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་རྒྱ་དེ་རེད། ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་བཞིན་པའི་ཡིད་གྲེད་ནི་ཡུན་རིང་ལོས་ལ་སྐར་མ་འགའ་ཤས་ཅོམ་ལས་རྒྱན་བསྐྱེད་མི་ཐུབ།

སྐྱོམ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་འདི་ཚོས་ཁ་ལོ་བསྐྱུར་བའི་ཞིང་གཞི་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་སྐྱོ་ཞིག་བསྐྱུན་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་དབྱང་ཡུལ་གྱི་ཚོས་དེར་ཞིབ་ལྟ་ནན་མོ་ཞིག་གྲེད་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཆེ། ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱིམ་པའི་སྐྱོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཅོམ་གྱིས་འདར་གི་མེད། ཞིབ་འཇུག་གྲེད་ཡུལ་གྱི་ཚོས་དེའི་རོ་བོ་དང་ཁྱད་ཚོས་ལ་ཞིབ་ལྟ་གྲེད་པར་རིག་ཅུལ་མང་པོ་ཞིག་དེས་བར་དུ་དགོས། གནས་རིམ་གཉིས་པའི་སྐྱོ་སྐྱོང་འདི་ལ་ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་ལྟག་མཐོང་༼ཐམ་ཕྱུ་༽ཟེད། ཞི་

གནས་ཀྱི་སྐབས་སུ་གཡེང་བ་མེད་པར་སློབ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་གཙོ་བོར་འཇིག་
ཅིང་དེའི་ཡོན་ཏན་འཚོལ་སྐྱབ་བྱེད་པ་དང་། ལྷག་མཐོང་གི་སྐབས་སུ་སློབ་ཅེ་གཅིག་
ཏུ་གནས་ནས་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་རྟོག་པ་དང་དབྱུང་པ་སྐྱབ་པ་གཙོ་བོ་ཡིན།

སློམ་རིམ་གྱི་ནང་དུ་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་པའི་མཁས་དབང་
ཀ་མ་ལ་ལྷོ་ལས་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གཉིས་ཀ་གོ་རིམ་ལྷན་པའི་སློབ་པ་རྗེ་
ལྷར་སྐྱབ་ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱས་པ་ཞིག་གསུངས་ཡོད། ཐབས་ལམ་འདི་
གཉིས་ལྷང་འབྲེལ་བྱས་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་བྱེ་བྲག་པ་
ཞིག་ལ་ཡོད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཉིད་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བར་བཞག་པ་དང་།
འདི་ལྷར་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སློབ་དང་ཚོར་བ་བརྒྱད་ནས་
སྤོང་པ་ལ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཐབས་ཚོགས་ཁོང་གིས་འཇོག་སློམ་དང་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་
ལ་དབྱུང་པ་གཏོང་བའི་དབྱུང་སློམ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཆ་སློམས་སྤྲོ་མོ་ཞིག་འཇིག་
དགོས་ཚུལ་ཅན་ཏན་ཏུ་གསུངས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དབྱུང་སློམ་དང་འཇོག་སློམ་
གཉིས་ནི་མན་ཚུན་གྱི་སློབས་འབྲེལ་ཉམས་པར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་མ་
འདྲ་བ་གཉིས་ཡིན། ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་གི་སྤོང་དུ་སློབ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་བ་ལ་ཏ་
ལམ་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་སེམས་ཚོས་དེའི་སྤོང་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཡང་ན་སེམས་
ཚོས་དེ་དང་བསྐྱེད་སྤོང་བྱེད་པ་ལྷ་སུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ལྷག་མཐོང་ལ་མཚོན་ན་ཐད་
ཀར་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བའི་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ངེས་ཅན་ཞིག་དགོས་ཤིང་། བྱ་འགྲུལ་
འདིའི་ནང་སེམས་ནི་དབྱུང་བའི་ཡུལ་གྱི་ཚོས་དེའི་རྣམ་པ་འཇམ་ཁྱད་ཚོས་གཅིག་
ནས་གཅིག་ལ་འགྲོ་བ་ཞིག་རེད།

སློབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ལྷོ་ལས་ལྷག་མཚོང་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་ང་ཚོས་ཐོག་མར་
འཚོལ་ཞིབ་པའི་ཞིག་གི་ནང་དུ་དབྱེད་པ་ཅི་ཟུབ་ཟུབ་ཀྱིས་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་གྲེད་
པ་དང་། རྩིས་སྲུ་དབྱེད་པ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་ལ་ཅི་ཟུབ་ཟུབ་ཀྱིས་ཡུན་རིང་
པོར་སློ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་། ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་གིས་
ལྷག་མཚོང་གི་རང་འབྲས་བུ་སྐྱབས་དུས་དབྱེད་སློམ་གྱི་རུས་ཚོལ་དེ་སྐར་ཡང་འགོ་
ཚོམ་དགོས། འདི་འདྲའི་བསྐྱར་སློམ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སློའི་རུས་བ་དེ་ཚང་
མཚོ་བོ་ཞིག་ལ་སླེབས་དུས་འདོག་སློམ་དང་དབྱེད་སློམ་གང་ཡིན་ཡང་འབད་མེད་
དུ་བསྐྱབ་ཐུག།

ཤེས་བྱའི་སླེ་ཚན་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་སློམ་སྐྱབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནང་དུ་
ཐབས་ཤེས་ལ་བརྟེན་ན། འཚོལ་ཞིབ་ཅིག་གི་སྟེང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སློ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་
གནས་ཐུག། ཡུལ་ཅན་གྱི་སློང་བ་ལ་སྟོང་བསམ་དང་འཇུག་སྣང་གིས་བར་ཚད་གྲེད་
སླ་བས། དབྱེད་སློམ་གྱི་འཚོལ་ཞིབ་གཅིག་ཏུ་སློམ་པ་ཞིག་གྲེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་
རིམ་བཤེན་གྱི་དབྱེད་པ་ཟེར་བ་ལྟ་བུའི་སློམ་གྱི་ཐབས་ལམ་གཞུང་དུ་གཏུན་ལ་མཁ་
ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་དབྱེད་སློམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་རྣམས་ཀྱང་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་གཏུན་
འབེབས་བྱས་པ་དང་། སློམ་པ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་དེའི་ནང་དུ་གཅིག་བདམས་ནས་
དབྱེད་པ་གཏོང་ཚོག་ དབྱེད་སློམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་ཞིག་ཞི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་ཀྱི་
མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་འདི་ཡིན། བང་བསྟན་དུ་མི་རྟག་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་སློམ་
སྐྱབ་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་རིན་ཐང་ལྷན་པ་ཞིག་ཏུ་བཅི་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ང་ཚོས་མི་རྟག་
པའི་དོན་རིགས་བས་རྟོགས་ཐུག་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སློ་ནང་གི་སློང་པའི་སྟེང་དུ་གོ་

རྟོགས་པའི་སྐོར་སྐབས་ཀྱི་མེད་པས་ཡིན། དཔུང་སྐོར་དང་འཇོག་སྐོར་གཉིས་བརྒྱད་
ནས་མི་རྟོག་པའི་དོན་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་སྤྱི་བོ་སྐོར་སྐབས་ལ། རྩོམ་པར་
ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ཡང་གཅིག་ས་ཆེར་འཇིག་རེས།

ཐོག་མར་སེམས་སྤོང་དེ་རང་གི་ལུས་དང་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཕྱོགས་ལ་དཔར་
བ་བསྐྱེད་ནས་ཉམས་ལེན་ཀྱི་སྐབས་སུ་ལུས་པོའི་སྤྱི་བོ་འགྲུང་བ་སྤྲོ་མོ་སྟེ།
དབྱུགས་འབྱིན་རྒྱལ་ཀྱི་བར་ལ་ཅི་ཞིག་བྱུང་བ་འཇིག་པའི་ཚོར་ཤེས་བསྐྱེད་བསྐྱིད་
བྱེད་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ན་ངོ་བོ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའམ་འགྲུང་བ་མེད་པའི་ཚོས་
ཤིག་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་ནང་དུ་མེད་པའི་སྤོང་རྟོགས་ཤིག་སྐྱེ་སྐྱབས་ཉམས་ལེན་
འདི་ཚང་མ་ཐོ་བོ་ཞིག་ལ་སྐྱེ་བས་དུས་འགྲུང་སྟོན་རྟོགས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་ཤེས་
དེ་སྤྲོ་ཞིང་རུས་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་རེས། དཔེར་ན། བྱེད་ཐབས་ཤིག་ནི་ང་
ཚོ་གསོན་པོར་འཚོ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཀྱི་དབྱུགས་སྤོང་དེའི་སྐོར་ལ་བསམ་
གཞིགས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ཆེ་ང་ཚོའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་འཇིག་སྐབས་
རང་བཞིན་ལ་གོ་རྟོགས་དང་གཅིག་ས་འཇིག་གསར་བ་ཞིག་བསྐྱེད་སྐྱབས། བྱེད་
ཐབས་གཞན་ཞིག་ནི་ལུས་པོའི་རུས་ཚོལ་དང་བྱེད་ལས། ལྷག་པར་ཚུལ་བ་དང་རྒྱད་
པའི་སྐོར་ལ་དཔུང་བ་ཞིབ་ཚགས་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། སྐོར་བ་པོ་ཞིག་ལ་སྐྱེ་དངོས་
རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་ཆེ། ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་འདིའི་སྤོང་
བའི་འདུས་དོན་ནི་ལྷག་ཏུ་སྐྱབས་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟེ།

བསམ་སྟོན་དཔུང་བ་འདི་ཚོ་ནི་རུས་རབས་མང་པོ་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱས་
ཡོད་པ་དང་། རྒྱབས་ཆེན་ཀྱི་སྐོར་བ་བསྐྱེད་སྐྱབས་མང་པོས་དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་ཚང་

མ་ཡིན་པ་ར་སྤྱོད་བྱས། ཉན་པའི་ཉམས་ལེན་རྣམས་སྒོམ་གྱི་ཐབས་ལམ་དུ་གཏན་
ལ་མ་པའ་པའི་སྤྱོད་དུ་དེ་དག་གི་པན་བྱས་ལ་ཚོད་ལྟ་བུས་པར་མ་ཟད། ཚད་མའི་
སྤྱོད་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱེད་སྤྱོད་ལ་ཡང་བྱས་ཡོད།

ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་པའི་དོན་དུ། གང་
ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་འདི་ཚོན་རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་
ཅི་ར་ཚོའི་དམིགས་ལྷུ་ལ་ཡིན་ཆེ། ལྟམས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ཉམས་ལེན་དེ་ཚོ་དུས་
ཚོད་བཞིའི་རིང་ལ་ལྷ་མ་ལུང་ནས་རྒྱན་བསྐྱིད་བྱེད་མི་དགོས་ཤིང། འཛོག་སྒོམ་
དང་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱེད་པ་གཉིས་གང་ལ་གང་འཚམ་གྱིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་དེ་
རེད། དབྱེད་ཐབས་འདི་ཚོ་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་བྱེད་རྒྱ་ཅི་གས་ཆེན་ཡིན་ཏེ། དངོས་
ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་ལ་མཚོན་ནའང། ཅིས་དང། ཡོ་ཆས་འབྲེལ་བཞེད་སྤྱོད་
བྱེད་པའི་རུས་པ། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་ལེགས་སྲུབ་ལྷུང་ཡོད་མེད་དང་ཚོད་ལྟའི་
འབྲས་བུ་ཐོག་མའི་ཚོད་དབག་དང་མ་ལུན་མིན་ཉོགས་པའི་རྣམ་དཔྱོད། དེ་བཞིན་
བྱས་ཐེན་པའི་ཚོད་ལྟའི་འབྲས་བུ་རྣམས་འབྲེལ་བའདད་བྱེད་པའི་རུས་པ་སོགས་ཀྱི་
ཡོན་ཏན་མང་པོ་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་བྱེད་དགོས། ཡོན་ཏན་འདི་ཚོ་ནི་ལྷན་རིང་པོ་ལ་
སྤྱང་བ་དང་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་འཛོམ་རྒྱ་ཞིག་རེད། གང་ཟག་
དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་སྤྱང་འདོད་པའི་མི་ཞིག་གིས་དེ་དང་མཚུངས་
པའི་དུས་ལྷན་ལ་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས། འདིར་ནན་ཏན་དུ་བའདད་དགོས་པ་ནི་
དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་གི་སྤྱོད་བརྟེན་དང་འབྲེལ་བར་རིག་པའི་ཡོན་ཏན་འདི་
རྣམས་འཛོམ་རྒྱ་ནི། རྫོ་སྤྱོད་ས་དང་རྒྱན་བསྐྱིད་པའི་འབད་བཅོམ་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་

ཡིན་པ་ལས་གང་ཟག་འགའ་ཤམ་ལ་མ་གཏོགས་མི་འཛོལ་པའི་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་
དངོས་གྲུབ་ལྟ་བུ་མིན།

ནང་པའི་སྐོལ་རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་འཆར་སྤང་དང་མོས་པ་སོགས་སྐོལ་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་
དུ་བཀོལ་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཐབས་ལམ་འབྲེལ་མིན་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་པོའི་རྒྱུད་གལ་
ཆེན་རྣམས་སྤངས་འཇིག་བྱས་ཏེ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྤྲོ་མོ་བསྐྱེད་པ་སོགས་
ཉམས་ལེན་གྱི་རིམ་པ་དང་སྐོལ་གྱི་རྣམ་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད། སེམས་སྤྲོ་མོ་དེ་རྣམས་
ཅི་ཅམས་སྤྲོ་བ་དེ་ཅམས་དུ་རྣམ་རྟོག་གི་ཤེས་བྱ་གསལ་དང་བྲལ་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་རང་
བཞིན་སྤྲོ་མོ་དེ་རྣམས་དང་། ཉམས་ལེན་དེ་ཚོ་ཚན་རིག་གིས་ཚོད་ལྟ་དང་ཞིབ་
འཇུག་བྱ་ལུལ་དང་བ་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན་སྲིད། དེ་ཡང་འདི་འབྲེལ་ཞིབ་འཇུག་གིས་
ཡིད་ལ་མ་བྲལ་ཞིང་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་རུས་པ་སོགས་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་
སྤྱིང་དུ་ཡོད་པ་སྟོན་སྲིད།

ད་དུང་སྐོལ་གྱི་སྐོར་ལ་ཚན་རིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཚོགས་པ་ནི། བོད་ཀྱི་
ཚོས་བརྒྱན་ནང་འོང་གསལ་གྱི་སྤོང་བ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་འཆི་
བའི་གནས་སྐབས་སུ་མི་ཚང་མའི་རྒྱུད་ལ་སྐད་ཅིག་ཅམ་ལ་མངོན་དུ་འགྱུར་ཞིང་
ཆེས་ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་འདོད། ཤེས་པ་སྤྲོ་མོ་འདི་དང་ཉ་
ལམ་མཚུངས་པ་ཞིག་ཉལ་སྤྱིད་བྱེད་པ་དང་། རྣམ་པ་འཛོར་བ། གཉིང་མ་ཐུག་པོ་
ཁྲུག་པ། འབྲིག་སྐྱོད་ཀྱི་བདེ་བ་ཐོབ་པ་བཅས་ཀྱི་དུས་སྐབས་གཞན་དུ་འང་སྐད་ཅིག་
ཅམ་ལ་འབྱུང་། སེམས་སྤྲོ་མོ་འདིའི་ཁྱད་ཚོས་གཙོ་བོ་ནི་རང་ཉིད་འཇིག་པའམ་རང་
ཤེས་སྤོང་ཞིང་སྤོང་རྒྱུན་མི་དགོས་པར་སྐྱེ་བ་དེ་ཡིན། ཉམས་སྤོང་ཅན་གྱི་སྐོལ་བ་བ་

ཞིག་གིས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེད་དུ་བསྐྱེད་ཐུབ་
པ་དང་། འཆི་བའི་སྐབས་གང་ཟག་འདི་འདྲས་དྲན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་སྤྲོ་མོ་
དེའི་རྒྱན་རིང་དུ་བསྐྱེད་ཐུབ།

ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོངས་འཛིན་གྱིང་རིན་པོ་ཆེ་དགོངས་པ་རྫོགས་དུས་འདི་འདྲའི་
ཤེས་པ་སྤྲོ་མོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉིན་བཅུ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་བཞུགས་ཡོད། སྤྲན་དཔུང་
རིག་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཁོང་དགོངས་པ་རྫོགས་ནས་དཔུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཆད་
ཡང་། དཀྱིལ་དཔུང་དུ་བཞུགས་ཤིང་ཁོང་གི་སྐྱ་གདུང་ལ་རུལ་སུངས་ཀྱི་རྟགས་
གང་ཡང་ཐོན་མེད། རྒྱ་གར་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་དོད་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་ཞིག་ཏུ་དཔུང་
གཞུང་གི་ཆ་བའི་ནང་རྟོགས་པ་ཐོབ་པའི་སློམ་པ་བ་གཞན་ཞིག་ཤེས་པ་སྤྲོ་མོ་འདིའི་
ཐོག་ནས་ཉིན་བཅུ་བདུན་ལ་བཞུགས་འདུག འདི་འདྲའི་སྐབས་ལ་སློམ་རྒྱག་མཁན་
ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་ཅི་འདྲུང་གི་ཡོད་པ་དང་། སྐྱེ་དངོས་རྗེས་འགྲུང་
ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་མཐོང་ཚོས་སུ་གྲུང་བའི་རྟགས་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་གཉིས་ཤེས་རྒྱ་
ཅི་དང་བ་འདྲེན་པ་ཞིག་རེད། རེ་ཆར་ཉི་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོ་རྣམས་ས་ལར་
ཡོང་སྐབས་མངོན་ཚུལ་འདིར་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་འདོད་ཆེ་ནའང་། སྐབས་ལེགས་
པའམ་མ་ལེགས་པ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་ངས་བཤད་མི་ཐུབ་ཡང་། གང་ལྟར་སྐབས་
དེར་སློམ་པ་བ་སུ་ཡང་གྲོངས་མ་སོང་།

འོན་ཀྱང་། གང་ཟག་དང་པོའི་དཔུང་ཐབས་རྣམས་གཞིར་བཞག་པའི་ཚན་རིག་
གི་དཔུང་ཐབས་ཚགས་རྩེད་པོ་ཞིག་གཏན་ལ་འབབ་པར་ཉམས་ལེན་འདི་ཚོའི་
རིགས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན། ཤེས་པ་དེ་ཉིད་གང་ཟག་དང་

བོའི་བརྟུག་དབྱུང་གི་བརྗོད་བྱུང་འཛིན་པ་ལ་ང་ཚོས་ཐོག་མར་རང་ཉིད་གི་བྲན་པ་
 བསྐྱེད་དགོས་ཤིང་། མིག་སྤར་འབྱུང་བཞིན་པའི་བྱུང་བ་ཙམ་ལ་དོ་སྤར་བྱེད་པའི་ཉ་
 ཅང་བན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཡིན། འདིའི་དགོས་དམིགས་ནི་འབྲེལ་གི་
 ཡུལ་ཅན་གི་ཚྱོང་བའི་སྤྱིང་དུ་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པའི་བྱུས་པ་ལ་སྤྱོད་བརྟུང་
 རྒྱན་བསྐྱེད་ས་ནས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན་པ་དང་། བྱེད་ཐབས་ནི་གཤམ་གསལ་སྤར་ཡིན།
 མར་བསྐྱད་ནས་སློམ་དངོས་གཞི་འགོ་མ་བརྩམ་པའི་ཚྱོན་ལ་འདས་ཐེན་པའི་
 ཚྱོང་བ་རྣམས་བསྐྱུར་བྲན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་འབྱུང་འབྱུང་གི་བྱ་བཞག་ལ་འཆང་
 བའི་རེ་སྐྱུག་དང་སེམས་ཁྲལ་སོགས་གིས་ངའི་སེམས་གཡེང་དུ་མི་འཇུག་སྐྱམ་
 པའི་སེམས་བསྐྱེད་ཅིག་ཆེད་དུ་བྱེད་དགོས། སྤྱིང་སྤངས་ནི་སློམ་གི་ཐུན་འདིའི་རིང་
 ངའི་སེམས་འདས་མ་འོངས་གཉིས་གི་བསམ་སློའི་འོག་ཏུ་འཚུངས་དུ་མི་འཇུག་པར།
 མིག་སྤར་ཚོར་ཤེས་གི་སྤྱིང་དུ་སློ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་རྒྱ་ཡིན་སྐྱམ་ནས་རང་གིས་
 རང་ལ་དམ་བཅའ་ཞིག་འཛོག་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་
 འདས་པའི་ཚྱོང་བ་རྣམས་བསྐྱུར་བྲན་བྱེད་བའམ། འབྱུང་འབྱུང་ལ་འཆང་བའི་རེ་བ་
 དང་འཛིགས་སྤར་སོགས་གིས་རྒྱན་དུ་ང་ཚོའི་སེམས་གི་གནས་སྤངས་ལ་དབང་
 བསྐྱུར་བྱས་ནས། ང་ཚོ་འདས་མ་འོངས་གང་རུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་གནས་པ་ལས་
 འབྲེལ་གི་ཚྱོང་བ་དང་སྐྱན་དུ་གནས་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་དགོན་པོ་ཡིན། རང་ཉིད་སློམ་གི་
 ཐུན་ལ་དངོས་སུ་ཞུགས་སྐྱབས་སེམས་གཡེང་བར་བྱེད་པའི་ཚོན་མདོག་དང་རི་མོ་
 འདྲ་མིན་མེད་པའི་བྱང་ཞིག་གི་སྤྱོགས་སུ་ཁ་སྤྱོགས་ན་པན་ཐོགས་ཆེ། སེར་སྐྱུ་དང་
 སྐྱུག་སྐྱུ་ལྟ་བུ་བཟག་མའདས་མེད་པའི་ཚོན་མདོག་ནི་འོས་ཏེ། འདི་ཚོས་ཁོར་ཡུག་

སྐབས་བདེ་ཞིག་བསྐྱབ་པར་གྲོགས་གྲེད། ཐུན་ལ་དངོས་སུ་ཞུགས་སྐབས་སེམས་
ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་འབད་བ་ཤུགས་དག་མེད་པའི་སྐོན་ས་ཞིབ་ལྟ་
གྲེད་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་ཡིན།

འདི་ལྟར་སྐོན་ལ་ཞུགས་སྐབས་རྒྱན་ཚད་མེད་པའི་རྒྱ་ཡི་སྐྱའམ་རྫོགས་མཐའ་
བལ་བའི་སྐྱེལ་འདྲེན་གྱི་གྲེལ་བེད་ལྟར་སེམས་ལ་བསམ་སྐོ་འདྲ་མིན་ཞིག་འཆར་བ་
རྫོགས་ཤིང་། དགེ་མི་དགེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྤང་མིན་ལ་མ་སྐོས་པར་བསམ་སྐོ་དེ་
དག་རང་དབང་གི་རང་ནས་འཆར་དུ་འཇུག་དགོས། བསམ་སྐོ་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་དུ་
གཏོང་བའམ་འགོག་གཞན་གྲེད་པ། ཡང་ན་ལེགས་ཉེས་དབྱེ་འབྲེད་ཀྱི་དབྱེད་པའི་
གཞི་ལ་འཇུག་པ་སོགས་གྲེད་མི་ཉན། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསམ་སྐོ་འཕར་མ་འབྱུང་བ་
དང་ལས་འདི་ཚོ་ནི་བསམ་སྐོའི་རྒྱན་བསྐྱེད་བར་གྲེད་པའི་རུས་ཤུགས་ལྟ་བུ་ཡིན།
བསམ་སྐོའི་རྒྱན་ལ་ཞིབ་ལྟ་གྲེད་པ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་གྲེད་མི་ཉན། འདི་ལྟར་སྐྱབ་
རྒྱལ་ས་བྱུང་ནས་སྤར་ཡང་རྒྱའི་ནང་དུ་འཐིམ་པ་ངེ་བཞིན་གཤེད་པའི་བསམ་སྐོ་དེ་
དག་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་སྤར་ཡང་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡལ་འགྲོ།

རིམ་གྱིས་ནང་སེམས་ཀྱི་ཅ་ཅའི་ཁྲོད་ན་གཞི་གཅིག་ཏུ་འདྲིན་རྒྱ་ཡོད་པའི་
བསམ་སྐོ་ཞིག་མེད་པར་གྱུར་ནས་སྟོང་སང་ཅམ་དུ་གནས་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་
བཞིན་ཞིག་མངོན་པར་སྟོང་བྱུག། རོག་མའི་སྐབས་འདི་འདྲའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་
ནི་སྐད་ཅིག་ཅམ་གྱི་སྟོང་བ་ཡིན་ཡང་། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོམས་འདྲིས་ཀྱི་དབང་
གིས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྐོའི་འཕར་སྐྱོན་བར་གྱི་སྟོང་ཆ་དེ་རིང་
དུ་བསྐྱེད་བྱུག། གནས་ཚད་འདིར་སྐྱེབས་དུས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ནི་གསལ་ཞིང་

རིག་པ་ཡིན་པའི་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་ལ་བརྟེན་
ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ངོ་མ་ཞིག་ཡོད། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་སློམ་པ་བ་
ཞིག་གིས་རིམ་གྱིས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྩ་བའི་སྲོང་བ་རྟོགས་སྐབས་པར་མ་བཟང། དེ་
ལོ་དཔྱད་སློམ་གྱི་བརྗོད་གཞི་རྩ་འཛིན་ཚོགས།

ཤེས་པ་ནི་འཛིན་དཀའ་བའི་བརྗོད་བྱ་ཞིག་ཡིན་པས་སྐྱེ་དངོས་རྗེས་འགྱུར་གྱི་
བྱེད་ལས་ལྷ་རྩ་བ་ལྷགས་ཅན་གྱི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ།
འོན་ཀྱང་། འཛིན་དཀའ་བའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་འདི་ནི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཆ་སྐོ་མོ་དང་
རིགས་རྗེས་ལྷ་བྱའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་བརྗོད་བྱ་འགའ་
ལས་གྱི་རྟོགས་དཀའ་བའི་གནད་དོན་དང་བསྐྱར་ཚོགས་ཡིན་པ་ཡང་། འདི་དག་གི་
བརྟེན་དཔྱད་བྱེད་ཐབས་གྱི་འགྲོ་ལུགས་ཆ་ཡོངས་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཐོབ་
པས་ང་ཚོ་བརྗོད་བྱ་འདི་ཚོ་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཆེ་བར་མ་བཟང། དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་
གི་བརྗོད་བྱ་འདི་ཚོའི་ཐད་ལ་ཚོད་སྐྱོང་ཡང་ཉ་ལམ་མེད། བརྟེན་དཔྱད་དེ་ཚོ་ནི་
མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྷ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་ཞིག་ལ་ཚན་
རིག་པ་རྣམས་གྱིས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདྲ་མིན་བརླུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་
སྟོས་པར། མཐའ་མའི་འཚོལ་ཞིབ་གྱི་ནང་དུ་གསལ་དུ་རྟོག་པའི་ཚོས་དང་བདེན་
དཔང་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྷས་བདེན་དོན་གང་ཡིན་མིན་ཐག་
གཙུག་བྱེད། འདི་དང་མཚུངས་པར། ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ནི་གཟུགས་ཅན་ཡིན་
མིན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། གང་ཟག་དང་པོའི་
དཔྱད་ཐབས་འདི་ནན་ཏན་དུ་བརླུང་ནས་ཤེས་པ་དང་དེའི་རྣམ་པ་དང་རྒྱ་འབྲས་གྱི་

འགྲུང་འགྲོས་སོགས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ལས་ལ་ང་ཚོས་སྤྱད་བ་བྱེད་ཚོགས།

འདི་འདྲའི་རྒྱང་གཞིའི་སྤྱི་བཞུགས་ཤིང་ས་པའི་ལྷོ་གསལ་པའི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་
ཞིབ་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱོན་དེ་ཆེ་དུ་བཏང་ནས། ང་ཚོ་སྤྱི་བཞུགས་ལ་དབང་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་
པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ཚན་རིག་གི་ལམ་ནས་སྤྲུག་ཏུ་གཏོང་ཚོགས། ཐེངས་ཤིག་ལྟར་དེ་
ལ་ཡིས་ཡོ་རོབ་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བཞུགས་ཀྱི་ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་(1) Edmund Hus-
serl གི་ཡིས་གོང་དུ་བརྗོད་པ་འདི་དང་མཚུངས་པའི་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱེད་
ཐབས་ཤིག་བསྟན་ཡོད་པ་དང་ལ་བཤད་ཚུངས། མཛོན་ཚུལ་རིག་པའི་(2) འཚོལ་
ཞིབ་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ལྟར། གཞུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་དག་ཟུར་དུ་
བཞག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤོང་བ་རྣམས་གཞི་རྩར་འཛིན་པའི་བཞག་དབྱེད་ཀྱི་བྱེད་
ཐབས་ཤིག་ཁོང་གིས་གསལ་བཤད་བྱས་སོང་། དེ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གིས་མཚན་
ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཀྱི་ལངས་སྤོགས་ཤིག་བཟུང་ན་མི་འགྲིག་པ་མ་ཡིན་པར།
ཞིབ་འཇུག་གི་དགོས་མཁོའི་ཆེད་དུ་གནས་སྐབས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་རྣམས་ཟུར་
དུ་འཛོག་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དོན་ངོ་མར་བཤད་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་
པའི་ལྷ་ཚུལ་རྣམས་ཟུར་དུ་འཛོག་པའི་ལུགས་སྤོལ་འདི་དང་འདྲ་བ་ཞིག་དེང་རབས་

(1) ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ། Edmund Husserl 1859-1938 གི་ལུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་ནང་ལ་
འཇར་མན་དུ་སྤྱི་བཞུགས་ཤིང་མཛོན་ཚུལ་རིག་པ་གསར་གཏོང་བྱེད་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བཞུགས་

(2) མཛོན་ཚུལ་རིག་པ། phenomenology གི་སྤོང་བའི་རང་བཞིན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པར་
བཙོན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ཅིག་ལྟེ། རྣམ་གཞག་དང་ཆ་བཟོ་རིང་ལུགས། དེ་བཞིན་
བདེན་འཛིན་སོགས་ལ་གཞི་མི་འཛིན་པར་སྤོང་བ་ཚོར་ཤེས་ལ་ཇི་ལྟར་སྤྲང་བ་དེ་ལྟར་རྟོགས་པར་
བཙོན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱེད་ཐབས་ཤིག་རེད།

ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད། དཔེར་ན། ཚེ་སློག་ཟེར་བ་ཅི་ཡིན་
མིན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་རྗེ་བ་འདི་ད་དུང་ཐག་གཅོད་བྱས་མེད་ནའང་། སྤྱི་
དངོས་རིག་པས་ཚེ་སློག་དང་དེའི་རྣམ་པ་ལྟ་མིན་དང་བྱུང་ཚའི་སློང་གི་གོ་རྟོགས་
ཚད་མཐོ་བོ་ཞིག་ང་ཚོར་སྤྲད་ཡོད། འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ། དངོས་ཁམས་
རིག་པའི་ནང་དུ་༼ ལྷག་པར་ཁོ་ན་ཉམ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པའི་ནང་༽ ༽དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་
མཐར་ཐུག་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་རྗེ་བ་དང་། དེའི་འབྲེལ་བ་འདད་སོགས་དང་འབྲེལ་
བའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྣངས་ཀྱི་གནད་དོན་མང་པོ་ད་དུང་གསལ་བ་འདད་མ་བྱས་པར་
ལྷག་ཡོད་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་འདིས་བསྐྱུར་བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་
དེ་ནི་ཉལ་ས་པའི་ཚད་གཞི་ཞིག་ལ་སླེབས།

ཤེས་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་བྱེད་པར་དགོས་ངེས་ཡིན་པའི་ཐབས་
ལམ་མཐའ་དག་ཚན་རིག་གིས་དང་དུ་ལེན་འདོད་པ་ནི་དོན་དངོས་ཡིན་ཆེ། སེམས་
བརྗོད་བྱ་གཅོ་བོར་འཛིན་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཚན་ཁག་གི་༼ གཞན་ཡང་འདི་དང་འབྲེལ་
ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱི་༽དེ་དུང་ཐབས་དང་ཉམས་ཚུངས་སོགས་ལ་གོམས་པ་བྱེད་རྒྱ་ནི་སྤོང་
འཛིན་པའི་ཚན་རིག་(1) པ་ཞིག་གི་སྤོང་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆ་ཤེས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡིན་
དགོས། དའི་ལྷ་ཚུལ་ནི་ཨེ་ཏེ་མོན་ཏིའི་ལྷ་ཚུལ་དང་མཐུན་ཞིང་། དོན་ངོ་མར་ཡུལ་
ཅན་གྱི་སྤོང་བ་ནི་སེམས་ཀྱི་རྩ་བའི་བྱུང་ཆ་ཡིན་པས་ཤེས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་

(1) སྤོང་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་༼ cognitive science ༽ སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། སྤོང་སྤྲད་ཚན་
རིག་སྤོང་མཚན་ཉིད་རིག་པ། བརྗོད་རིག་པ། དབང་ཚའི་ཚན་རིག་སྤྱི་དངོས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་
དང་བཅོས་མའི་རིག་པ་སོགས་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་འདིའི་ནང་དུ་འདུས། ཡིན་ཡང་། སྤོང་འཛིན་པའི་
ཚན་རིག་པ་ཚོས་གཅོ་བོར་ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་འཇུག་རྒྱུལ་དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འདུག་འདི་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱས་ནས་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་ལ། གཏན་འབེབས་
 བྱས་ཐེན་ཅིང་མངོན་སུམ་རིག་པ་གཞི་རྩར་འཛིན་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་
 ཐབས་ཤིག་ཚན་རིག་གིས་དང་དུ་ལེན་དགོས། གནས་སྐྱདས་འདིའི་ནང་ནང་ཚོས་
 ལྟ་བུ་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་སྲོལ་རྒྱུབ་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཁག་གིས་ཚན་རིག་དང་དེའི་དབྱེད་
 ཐབས་ལྷུག་ཏུ་གཏོང་བར་རམ་འདེགས་ངེས་ཅན་ཞིག་བྱེད་ཚོགས། ལུགས་སྲོགས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་འདྲ་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གིས་
 གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་དང་དུ་ལེན་པའི་སྲོགས་ལ་མཐུན་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་
 ཡོད་སྲིད། འགོ་བ་མིའི་ངོ་བོ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ཚོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་རྣམ་པར་
 ཤེས་པ་ཡིན་པ་དང་། ང་ཚོས་འདི་ལྟར་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་དེའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་
 སྲོགས་ལ་ལྟ་རྒྱུ་ཆེ་དུ་གཏོང་ཚོགས། །།

ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས།

། དང་བཞིན་པའི་ཤེས་པའི་ཚན་རིག་དང་། སེམས་དང་དེའི་རང་བཞིན་འདྲ་
མིན་གྱི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ལས་གཞིའི་ནང་། སློའི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་
གཉིས་ཀྱིས་དབྱེད་ཐབས་མ་འདྲ་བ་ལེ་བཞེད་ལེ་ཞེས་། སློའི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་གིས་
རྩ་བའི་ཚན་རིག་སྐྱེད་པའི་དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་བཟོ་བཞེད་དང་། སྐྱེ་དངོས་རྣམས་
འགྲུང་གི་རྣམས་ཚོལ་སོགས་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་ཤེས་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ལ་འཇུག་
ཀྱང་། བྱང་པའི་དབྱེད་པས་རྩ་བའི་ཚན་རིག་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་གཙོ་བོར་
འཛིན། འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་གྲོས་བསྟུང་ཞིག་བྱུང་ན་ཤེས་པ་ལ་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་
ཐབས་ལམ་གསར་བ་ཞིག་རྟེན་སྲིད། བྱང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དབྱེད་
ཐབས་གཙོ་བོ་ནི་མངོན་ཚུལ་རིག་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ཅེས་བརྗོད་ན་ཚོགས་པའི་སློམ་
སྐྱབ་དང་། རློང་ཚོར་དང་བསམ་སློའི་འགྲུང་འགྲོས་དང་སློབ་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
མངོན་དུ་གྱུར་པའི་ཀུན་སློང་ལ་མངོན་སུམ་གྱིས་ཞིབ་ལྟ་དང་། རིགས་པས་དབྱེད་
པ་སོགས་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད།

བྱང་བསྟན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་དམིགས་ནི་སེམས་ཀྱི་གྲུབ་
ཚུལ་དང་གྲུབ་ཚུལ་འབྱེད་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་རྣམས་ཚོལ་བྱུང་སྐྱེད་ས་
སོགས་ལ་འགྲུབ་བཤེད་བྱེད་རྒྱ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར། ཉོན་མོངས་དང་། ལྷག་པར་
སེམས་ཁམས་དང་རློང་ཚོར་གྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་བཅོམ་ནས་དེ་དག་ལས་རྒྱལ་

རྒྱ་ལྗོངས་ལོ་སོང་ས་ གནའ་པོའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་པའི་
 གཞུང་ལུགས་རིམ་པ་གསུམ་བྱུང་སྟེ། ཚོས་མངོན་པས་སེམས་དང་ཚོར་བ་བརྒྱ་
 སྐབས་མང་པོའི་རྒྱ་ལྗོངས་ཀྱི་བྱུང་རིམ་དང་། སེམས་ཀྱི་རང་རྩ་ལ་དེ་དག་གི་ལྷུ་ལ་ཅན་
 ཀྱི་སྲོང་བ། ང་ཚོའི་བསམ་སྒོ་དང་སྲོལ་བ་ལ་དེ་དག་གིས་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་
 ཐེབས་པ་བཅས་ལ་བརྟུན་དབྱེད་གཙོ་བོར་གྱེད། ལྡོ་ལོ་དེད་རབས་ཀྱི་བསམ་སྒོའི་
 གསོ་བཅོས་(1) དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་མངོན་རྩལ་རིག་པ་བཅས་དང་
 མཚུངས། གཉིས་པ། རང་པོའི་ཚད་མ་རིག་པས་བསམ་སྒོ་དང་ཚོར་བ་སོགས་ཐེ་
 བའི་ཤེས་པའི་ཆ་འདྲ་མིན་གྱི་གོ་རྟོགས་དེ་ཚོར་འཆར་སྒྲིབ་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་བསྐྱུ་
 བར། རྟོགས་པ་དང་ལྷུ་ལ་འཛིན་པའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་དང་ཁྱད་ཚོས། དེ་བཞིན་
 རྒྱ་རྟོག་གི་འབྲེལ་བ་བཅས་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་། མཐའ་མར་གསང་སྤྲུགས་དོ་རྗེ་ཐེག་
 པའི་སྒོམ་སྐྱབ་ཀྱི་ནང་དུ། མོས་པ་དང་། བསམ་སྒོ་དང་ཚོར་བ། དེ་བཞིན་ལུས་སྤང་
 དང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ལམ་སྟེ་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ལུས་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ཐབས་ཤེས་འདྲ་མིན་
 བཀོལ་ནས་དགོ་བའི་ལས་ལ་སྤོགས་ཤིང་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་སྤང་བར་
 བཅོལ། རྗེ་ཚོན་འདིས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ཅིང་རྟུག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སེམས་
 ཐེར་བ་ཞིག་ལ་འཚོལ་ཞིབ་གྱེད་པ་མ་ཡིན་པར། སེམས་པལ་བའི་རང་བཞིན་རྟོགས་
 པ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་དེ་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་མ་བསྐྱིབས་པའི་རང་བཞིན་གཙང་མ་
 ཞིག་ལ་བསྐྱུར་བར་འབད་འབྱུངས་གྱེད།

(1) བསམ་སྒོའི་གསོ་བཅོས། [cognitive therapy] སེམས་གཙོང་བཅོས་ཐབས་ཤིག་སྟེ། རང་པོ་
 ཚོའི་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྤངས་ལ་འགྱུར་བ་བཏང་ནས་སེམས་གཙོང་གསོ་བར་གྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་
 རེད།

སེམས་དང་སེམས་བྱུང་དང་། དེ་དག་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་བཅས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་འདི་གཞི་རྒྱ་བརྒྱུད་ནས་ནང་བས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་བརྟུག་དབྱུང་གྲེད། ཟེ་ཚོམ་མེད་པར་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་འདིས་ཚན་རིག་གི་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་དེར་རམ་འདེགས་གྲེད་ཚོག་ཚོག་ཡིན། དེ་ཡང་ཚན་རིག་དང་འབྲ་བར་ནང་པའི་ཤེས་པའི་བརྟུག་དབྱུང་པལ་ཆེ་བ་ནི་མངོན་སུམ་རིག་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་།

ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་འབྲ་མིན་ལ་སློབ་གཉེར་གྲེད་པའི་ནང་དུ་ངས་ཐོག་མར་སློབ་རིག་སྦྱངས། སློབ་རིག་ནི་ལོ་བརྒྱད་ཀྱི་ཐོག་དགེ་ཚུལ་བསྐྱབས་རྗེས་ལོ་དགུ་དང་བརྒྱལ་ལོ་ན་པའི་བྲ་གཞོན་རྣམས་ལ་སློབ་ཁྲིད་གྲེད། དང་ཐོག་པའི་ཡོངས་འཇིག་རྣམ་པ་དང་། ལྷག་པར་སྐབས་དེར་གཙོ་བོ་གྲིང་རིན་པོ་ཆེས་སེམས་བྱུང་གི་མཚན་ཉིད་དང་མཚན་གཞི། དེ་བཞིན་ཚོར་བ་དང་སློབ་ཡི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གལ་ཆེ་བ་རྣམས་ང་ལ་སློབ་འཇིག་གྲེད་དུ་བརྒྱུག་སྐབས་དེར་ངས་འདི་དག་གི་དོན་གསལ་པོར་མ་རྟོགས་ཀྱང་། ནང་ཚོས་ནང་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་དང་འགལ་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མཚོན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་བར་སྣང་འགོག་པའི་ཆ་ཚད་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྡན་པས་ཡུལ་གྱི་ཚོས་གཞན་མཐོང་བར་འགོག་རྒྱུ་གྲེད། འོན་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ཤེས་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅིག་སྤྱི་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྲོང་བའི་ངོ་བོ་ནས་བྱུབ་པ་ཞིག་རེད།

ངས་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་སྲོང་བའི་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་སློབ་སྲོང་བྱས་སྲོང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་སྲོང་བའི་ཁྱད་ཚོས་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་

བློ་སྦྱོར་བ་འདིའི་རིགས་མིག་དང་རྣ་བ་སོགས་དབང་པོ་གྲེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་
 བས་འབྱུང་བ་འདི་ཡིན། དབང་ཤེས་སོ་སོའི་འཛིན་པ་ཐ་དད་པ་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་
 རེ་རེ་ལ་འང་སྤྱད་མོང་མ་ཡིན་པའི་འཇུག་ཡུལ་རེ་ཡོད། མིག་གིས་སྒྲ་འཛིན་མི་སྤྱབ་
 པ་དང་རྣ་བས་རོ་སྤོང་མི་སྤྱབ། སྒྲོ་བ་དཔོན་དཀྲིག་གཉེན་དང་ཚོས་གྲགས་སོགས་
 གནའ་དུས་ཀྱི་ནང་པའི་མཁས་དབང་དག་གིས་གསུངས་པ་ལྟར། སོ་སོའི་འཇུག་
 ཡུལ་གྱི་ཚོས་རྣམས་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་སྐྱབས། དུས་དང་གནས་ཀྱི་གྲེད་ལས་ལ་
 བྱུང་བར་རེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། མིག་ཤེས་ཀྱིས་ཡུལ་གྱི་ཚོས་དེ་རྒྱང་ཐག་
 རིང་པོ་ཞིག་ནས་འཛིན་སྤྱབ་ནའང་། རྣ་ཤེས་ཀྱིས་རྒྱང་ཐག་དེ་ལས་སྤང་བ་ཞིག་གི་
 བར་དུ་མ་གཏོགས་སྒྲ་འཛིན་མི་སྤྱབ། དེ་མའི་སྤོང་བ་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་སྤང་བའི་བར་
 ཐག་ཅིག་གི་བར་དུ་འབྱུང་། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། དབང་ཤེས་གཞན་གཉིས་ཉེ་སྟེ་ཤེས་
 དང་སྤྱུས་ཤེས་ཀྱི་སྤོང་བ་འབྱུང་བར་སོ་སོའི་དབང་པོ་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཚོས་དང་ཐང་
 ཀར་རེག་དགོས། ཚོན་རིག་གིས་དབང་ཤེས་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ལས་སྤང་བའི་
 སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་འོད་ཀྱི་སྒོག་དུལ་ལྟ་བུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་སྤང་མའི་ལས་
 བས་བྱུང་བར་འདི་ཚོ་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་པར་སྤྱང་།

གཞུགས་ཅན་གྱི་དབང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་མེད་པ་འདི་ནི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་
 ཚོས་མངོན་གསལ་ཞིག་ཡིན། ཡིད་ཤེས་ནི་དབང་ཤེས་ལྡེ་སྟེང་དུ་བསྐྱུར་བའི་
 ཤེས་པའི་རྣམ་ཚུལ་འཕར་མ་ཞིག་ཡིན། བར་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་གི་བར་དུ་
 ཡོད་པའི་ཡིད་ཤེས་ཟེར་བ་འདི་ནི་སྒྲོག་ཏུ་གྱུར་བའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ཞིག་ལ་མི་
 བོ་ལ། གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་མེ་ཏོག་ཅིག་ལ་སྤྱས་སྤྱུང་། དེའི་སྤྱུར་

སྤྲུལ་ཚོགས་པའི་བྱུང་ཚོས་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་སོགས་ཤེས་པས་ཐད་ཀར་འཛིན་
པ་ནི་མིག་ཤེས་ཀྱི་སྤོང་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། མེ་ཏོག་དེར་སྤྲུལ་སྤྱད་ནས་བསྟུང་
ཚོ་མིག་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པའི་ལས་དེ་ནི་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མ་སྤྱད་ཀྱི་རང་ནས་བསྐྱར་
སྤྲོས་ཤྱེད། འོན་ཀྱང་། མེ་ཏོག་དེར་ལྟ་བཞིན་དུ་དེའི་འདབ་མ་དང་ཁ་དོག་ལྟ་བུ་བྱུང་
ཚོས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྤོང་དུ་མིག་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་གཏོང་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་
ལ་བསམ་སྤོ་ཞིག་འཁོར་བ་ཡིན་ན། དེ་ནི་ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ལས་ཤིག་
ཡིན། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་མི་ལམ་དང་། རོན་སྤྱི་འཛིན་པའི་སྒོ། འཆར་སྒོ། འདོད་པ།
འདུན་པ། འདུ་ཤེས། རྟོག་པ། དུན་པ་སོགས་བསམ་སྤོའི་རྒྱས་ཚོལ་ཐམས་ཅད་ཚུད།

དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤོང་བ་ནི་ཐད་ཀར་ཡིན་ཞིང་འདི་ལ་ཡོངས་སུ་འདུས་པའི་རང་
བཞིན་ལྡན། རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག་གི་དྲི་མ་སྤོམ་པ་དང་། དེའི་ཁ་དོག་མཐོང་བ། ང་ཚོའི་
ལུས་པོའི་སྤོང་ལ་དེའི་ཚེར་མ་རྒྱག་པ་བཅས་ནི་ང་ཚོས་བསམ་སྤོ་གང་ཡང་མ་
བཏང་བར་ཐད་ཀར་སྤོང་བྱུང། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། བསམ་སྤོ་ནི་གོ་རིམ་དེས་མེད་ཀྱི་
སྤོ་ནས་ཚོས་དེས་ཅན་ཞིག་གི་བྱུང་ཚོས་སམ་རྣམ་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལྷུང་དུ་བལྟར་
ནས་འཇུག་པར་སྤང་ཞིང་། རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས། དྲི་མ་དེ་ཅུང་
སྐྱར་ཞིང་སེམས་ཁམས་དྲངས་མོ་བཟོ་བ་དང་། མེ་ཏོག་ནི་སེམས་ཞི་བར་བྱེད་པའི་
མེད་སྐྱུ་ཡིན་པ། ཚེར་མ་རྣོ་བས་འཛེམས་དགོས་པ་ཞིག་དེད་སྟུང་པའི་མ་བོས་པའི་
བསམ་སྤོ་གང་མང་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤོ་ལ་འཆར་སྤིང། ད་དུང་རྟོག་པ་འདི་ཚོ་སྐྱད་ཆ་
དང་འདུ་ཤེས་ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ལ་འཇུག་ དབྱིད་དུས་རྟ་རམ་ས་
ལའི་གཡས་གཡོན་གྱི་རི་ངོས་ལ་བྱུང་པའི་སྟག་མའི་མེ་ཏོག་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་

འོང་བའི་མེ་ཉེག་ཅིག་མཚོང་དུས། ང་ཚོའི་སྲོང་བ་དེ་ལྷུག་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད་
གཅིག་གྲུར་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས། ཡིན་ཡང་། ཇི་མ་ཞེས་པ་དང་འདབ་མ་ཡངས་
པ་ལྟ་བུའི་མེ་ཉེག་གི་བྱུང་ཚེས་ཀྱི་སྐོར་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྐབས། ང་ཚོའི་སྲོང་བའི་
གཞི་རྒྱ་དོག་ཏུ་འགོ་ཡང་གཅིག་བསྐྱེལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད།

རྒྱུན་དུ་སྒོ་བ་མ་གཞོན་པ་ཚོ་ལ་དངས་པའི་དཔེ་མཚོན་གསལ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་
ནི་ང་ལོར་བ་གང་ལག་ཏུ་འདྲིན་རྒྱུ་འདི་ཡིན། དབང་ཤེས་ཀྱི་སྲོང་བ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་
ལག་པ་རྗེན་པས་ལོར་བ་དེར་རེག་པ་དང་འབྲེལ། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་སྲོང་བ་ནི་རས་ཀྱིས་
གཡོགས་པའི་ལག་པས་ལོར་བ་དེར་འཇུ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། སྲོང་བ་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་
ལ་བྱུང་ཚེས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱུང་བར་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་། རས་དེ་ནི་ཡིད་ཤེས་ལྷལ་ལ་
འཇུག་སྐབས་བྱེད་པ་ལོ་དང་ལྷལ་གྱི་ཚེས་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གནས་པའི་སྐད་དང་
འདུ་ཤེས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ཡིན།

ནང་བསྟན་གྱི་ཚད་མ་རིག་པའི་ནང་དུ་སྐྱ་ཉེག་གི་འབྲེལ་བ་འདིའི་ཐང་ལ་
མཚོན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱེད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ནང་པའི་ཚད་མ་རིག་པའི་ལྟ་
བའི་ལངས་སྲོགས་གང་མང་ཞིག་ཤི་རོལ་པའི་གྲུབ་མཐའ་འབྲེལ་མིན་དང་རིགས་པའི་
ལམ་ནས་གྲོས་བསྟར་བྱས་པའི་གོ་ཉེགས་ཀྱི་ཁོར་ལྷུག་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་།
ནང་པའི་ཚད་མ་རིག་པ་སྐྱ་བ་གྲགས་ཆེན་གཉིས་ནི་དུས་རབས་ལྔ་པ་དང་བདུན་
པའི་སྐབས་སུ་བྱོན་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་དབང་སྟོབ་དཔོན་སྲོགས་སྲང་དང་ཚེས་
གྲགས་ཡིན། ངས་ཚད་མ་རིག་པ་དང་གཏུན་ཆེགས་རིག་པ་ལ་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་
སྐབས་སྟོབ་དཔོན་ཚེས་གྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཚད་མ་རྣམ་འབྲེལ་གྱི་དོན་ཚན་

གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སློང་འཛིན་གྱི་དགོས་བྱུང་། ཚད་མ་རྣམས་འབྲེལ་ནི་འདུས་དོན་
 ཟབ་ཅིང་ཚོམ་གྱི་ཉམས་ཆ་ཐོན་པར་གྲགས་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
 ཚིགས་བཅད་དུ་བརྩམས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ལུབ་སྟོབས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་
 གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་འང་སྐྱོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་། བསམ་སློབ་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་
 སྐད་ལ་བརྟེན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཅ་བའི་གནད་དོན་འདི་གཉིས་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱས་
 ཡོད། རང་པའི་མཁས་དབང་ཚོས་འགོ་བ་མི་ལ་མཚོན་ན་བསམ་སློབ་དང་སྐད་ཆའི་
 བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཉ་ཅང་དམ་པོ་ཡིན་པའི་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ལྷ་བའི་ཆ་
 རས་བཤད་ན་སྐད་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བསམ་སློབ་ཡང་ཡོད་པར་འདོད། དཔེར་ན།
 དུད་འགོ་ལ་འདུ་ཤེས་ ༼རགས་བ་ཡིན་མིན་ལ་མ་བརྟོས་པར། ༽ གྱིས་བསྐྱེད་པའི་བསམ་སློབ་
 ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་གྱེད་པ་དང་། དེ་ནི་ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་གི་རྒྱན་སྟོང་
 གྱི་སྐད་ཆ་ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

ངས་ལུབ་སྟོབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་དབང་ཤེས་མ་ཡིན་པའི་
 སེམས་ཀྱི་ལུས་ཚོལ་མཚོན་གྱི་དོན་སྤྱི་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་མེད་པ་ཐོག་
 མར་ཤེས་སྐབས། རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ་སྤྱི་ལོ་སོང་། ངའི་ཤེས་རྟོགས་ཤིག་ལ།
 ཤེས་པ་རྒྱག་པ་ཟེར་དུས་མི་མང་པོས་སྤྱིར་བཏང་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་ལུས་པ་
 ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱེད། འོན་ཀྱང་། རང་པ་ཚོར་མཚོན་ན་དེ་ནི་འདུ་ཤེས་དང་།
 འདུན་པ། ཚོར་བ། བསམ་སློབ་སོགས་ཚུད་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ཤིག་ཡིན།
 ལུབ་སྟོབས་པའི་བསམ་སློབ་ནང་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་རྗེས་འབྲང་བ་རྣམས་ལ་
 བདག་ཉལ་བ་ཟེར་བ་ཞིག་དང་། སེམས་ནད་དབྱུད་ཐབས་རིག་པའི་ཆེད་ལས་པ་

ཚོར་བདག་འཛིན་ལྟ་བུའི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱིས་སྣོང་ཆ་འགའ་ཤམ་ཤིག་
སྣོང་ཐུབ་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་རྣམས་རྟོགས་པའི་ཤེས་པའི་རྒྱས་ཚོལ་གྱེ་
བཤག་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་འདི་ད་དུང་མི་ཚང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་སུ་
བཞུགས་ཤིང་། བསྐྱར་བཞུགས་ལྟ་བུ་སྣོང་ལྟོང་བ་རིམ་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུས། བར་
པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་དེ་ཚོ་ནི་བྱང་ཚོས་ཀྱི་ཆ་ནས་དབང་ཤེས་ཀྱི་
སྣོང་བ་དང་གཅིག་པ་མིན།

དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པས་སྣོང་འཛིན་བ་དང་དབང་ཤེས་ལ་སྣང་བ་ལྟ་བུ་
ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རྣམས། སྐད་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཇུས་འགྱུར་གྱི་རྒྱས་ཚོལ་
ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པས། ཚན་རིག་གིས་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་
གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱང་ཚོས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱང་བར་བྱེས་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་མཐོང་
ཐུབ། མིག་ཤེས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་སྐད་པའི་ཆ་ཤེས་དེ་འཆར་སྣང་གི་
རྒྱས་ཚོལ་འགྱུར་ས་གཙོ་པོ་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེའི་སྤྱིར་སྐད་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་
ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་མིག་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གང་གིས་མཐོང་ཡང་། དེར་བྱང་བར་
ཅི་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུར་སྣང་། བར་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་
འབྲེལ་བ་ཤད་འདི་ལ་ཞན་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དག་གི་བྱུང་ཆ་གཙོ་
པོ་ཞིག་སྟེ་ཡུལ་ཚན་གྱི་སྣོང་བ་ནང་དུ་འདུས་མེད་པ་དེ་ཡིན།

གནའ་པོའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཚད་མ་རིག་པའི་ནང་དུ་དབང་ཤེས་ཀྱིས་ཡུལ་གྱི་
ཚོས་ཤིག་འཛིན་པ་ལྟ་བུའི་ཤེས་པའི་རྒྱས་ཚོལ་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱེད་སྐབས་སྐད་
པ་གལ་ཆེན་དུ་བརྒྱུད་མེད། ལྷས་སྤུང་དང་། ལྷག་པར་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་

བྱེད་ལས་ནང་དུ་སྐྱད་པ་ནི་བཀོད་འདོམས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་སྟེ་བ་ཡིན་པའི་དོས་འཇིག་གསལ་པོ་ཞིག་མེད་པ་འདི་ཡིད་སྐྱོད་དགོས་པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པས་མངོན་སུམ་རིག་པ་གཙོ་བོར་འཇིག་པ་དང་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་དུ་ཕུང་ཁམས་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ནང་པའི་གསང་སྔགས་རྗེ་རྗེ་ཐེག་པའི་གཞུང་དུ་ལུས་ཅན་གྱི་སྲོང་བ་ལ་སྦངས་འཇིག་བྱེད་པའི་རྒྱུད་དེའི་གནས་ལུས་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱི་བོ་དུ་ཡོད་པའི་ཅལ་ལས་ཞིག་ཡིན་པར་བརྗོད།

ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་དེད་རབས་ཀྱི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་གཉིས་བྱུང་དུ་སྐྱེལ་ན་འབྲས་བུ་ཚེན་པོ་ཞིག་འཛོལ་ངེས། སྐྱད་པའི་དབང་ཅ་དང་རྣམ་འགྲུར་གྱི་བྱས་ཚོལ། དབང་ཅའི་འབྲེལ་མཚམས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ། སེམས་ཀྱི་བྱས་ཚོལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་དང་སྐྱད་པའི་ཚ་ཤས་ཤིག་གི་འབྲེལ་བ། དེ་བཞིན་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱད་པའི་མ་ལག་རྣམས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་འདི་ནང་པས་ངེས་པར་དུ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས། ད་དུང་སྐྱད་པའི་ཚ་ཤས་ཤིག་ལ་སྐྱོན་བྱུང་དུས་སྐྱད་པས་བྱས་ཚོལ་རི་ལྟར་བྱེད་པ་དང་། རྣམ་ངེས་ཅན་ཁག་ཅིག་གིས་སེམས་ཀྱི་སྲོང་བ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་རི་ལྟར་བསྐྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་གསོ་བ་རིག་པ་དང་སྐྱེད་དོས་སྐྱུན་རྣམ་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་མང་པོ་ཞིག་དང་བཞིན་པ་དེ་ཚོ་ཡང་ཉ་ཅང་གསལ་ཆེན་ཡིན།

མར་རེ་ལ་ཡིས་ཁབ་ལེན་སྟོག་སྟོན་པར་གྱིས་སྐྱངས་པའི་འདྲ་བར་མང་པོ་ཞིག་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་ར་ཚོར་བསྟན། དེ་ཚོའི་

སྤྱི་དུ་ཚོན་མདོག་འདྲ་མིན་གྱིས་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤོང་བ་འདྲ་མིན་དང་འབྲེལ་བའི་
 དབང་ཅད་དང་རྗེས་འགྲུང་གི་བྱ་འགྲུལ་རྣམས་འབྲེད་དུ་བཅད་པའི་སྐད་པ་ཞིག་གི་ཆ་
 ལས་ཀྱི་རོས་ན་མཚོན་འདུག འདྲ་པར་འདི་ཚོ་ནི་བརྟག་དབྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་གང་ཟག་
 དེས་དབང་ཚོར་སྤོང་རྒྱུ་འདྲ་མིན་ཏེ། རོས་དབྱེད་ས་ལ་ཉན་པ་དང། དངོས་པོ་འདྲ་
 མིན་ལ་ལྟ་བཞིན་དུ་མིག་བཅུ་མས་པ་དང་སྤེལ་བ་ལྟ་བུ་བྱེད་སྐབས་སྐད་པའི་འགྲུང་
 སྤོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བུས་ནས་སྤོག་པར་བརྒྱབས་པ་ཞིག་རེད། མངོན་
 གསལ་ཡིན་ཞིང་ཚད་འཇུག་སྤུབ་པའི་སྐད་པའི་ནང་གི་འགྲུང་སྤོག་དང་དབང་ཤེས་
 ཀྱི་ཚོར་བའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མཐོང་བ་ནི་རོས་ཤེས་པའི་ཉམས་སྤོང་ཞིག་རེད།
 འབྲུལ་ཆས་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་པའི་འདི་འདྲའི་ཚད་མཐོ་ཞིང་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་ཞིབ་
 འཇུག་གིས་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་གི་རུས་པ་དེ་མཚོན། གང་ཟག་གསུམ་པའི་
 དབྱེད་ཐབས་ཞིབ་ཚགས་པོ་འདི་དང་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་སྤོལ་མོ་གཉིས་
 ཟུང་འབྲེལ་བུས་ན། ང་ཚོས་ད་གཞོན་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་དབྱེད་ཐབས་ཡང་
 དག་ཅིག་རྙེད་སྤུབ་པའི་རེ་བ་འཆང་ཚོག

ནང་པའི་ཚད་མ་རིག་པའི་ལྟ་རྒྱུ་ལ། ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་རོས་པར་བྱེད་པའི་
 མིའི་སེམས་ཀྱི་རུས་རྩོལ་དེར་ཚད་བཀག་ཅིག་རང་བཞིན་དུ་ཡོད། ཚད་བཀག་འདི་
 བོད་དུས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། རྣོམ་སྐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་བྱེད་ལ་ཆེད་
 དུ་སྐྱེད་ས་མ་སྤོང་བའི་སྤོང་བལ་བ་ཞིག་གིས་དུས་ཡུན་རིས་ཅན་ཞིག་ལ་རྒྱུན་བརྟེན་
 པའི་བྱུང་བ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་འཛིན་མི་སྤུབ། དེ་ཡང་སྤོལ་རྒྱུན་ལྟར་ན་སེ་གོལ་
 གཏོག་ཐེངས་ཤིག་གསེལ་མིག་འཇུག་བྱེད་སྐབས་ཤིག་རེད། ཡུན་འདི་འདྲར་རྒྱུན་མི་

བརྟན་པའི་བྱུང་བ་ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་གང་རྩལ་ལ་སྤང་ཚོགས་ཀྱང། དེ་ཤེས་
 གྱིས་བསྐྱར་དཔེ་བྱུང་བ་ཞིག་སློབ་པའི་མི་ལྟེན། དེ་དུང་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་པའི་
 འཛིན་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་གཞན་ཞིག་ནི་ཚོས་དང་བྱུང་བ་མཐའ་དག་གི་རགས་པའི་
 རང་བཞིན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དཔེར་ན། རས་བྱམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ལྟ་
 སྐབས་སྟོ་སྤྱིར་ཞིང་ཞབས་ཞུས་པའི་གཟུགས་དབྱིབས་དང་དེའི་སྤྱིང་གི་རི་ཚོ་
 སོགས་མཐོང་བ་ལས། འདུས་བྱས་ཀྱི་ཚོས་འདི་བྱུང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་སྐོར་སོ་སོ་དང་།
 རོ་བོ་འཛིན་པའི་བྱུང་བ་རྣམས་དང་དེ་དག་གི་བར་གྱི་སྤོང་ཆ་རྣམས་མཐོང་གི་མེད། དེའི་
 སྤྱིར་ཤེས་པས་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་འཛིན་སྐབས་སྤྱི་རོལ་ཏུ་ཅི་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་
 སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་འཆར་བའི་དོན་དག་ཅིག་མ་ཡིན་པར་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་འདེམས་
 རྒྱལ་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་འབྱུང་། བརྒྱུད་རིམ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་བྲལ་བའི་
 གནས་ཚུལ་འཁོར་ཆེན་ཞིག་ང་ཚོའི་འཆར་སྤོང་སྤོང་གཞིའི་ནང་དུ་ཤོང་གི་ཡོད།

འདི་འདྲའི་འདེམས་རྒྱལ་གི་བཞོད་སྤྱིག་ནི་དུས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་འབྱུང་སྟེ། དུས་
 ཀྱི་ཆ་ཤས་ཆེས་སྤང་བ་མང་པོ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་སེ་བོལ་རྟེན་མེད་ས་གཅིག་གི་
 དུས་ཡུན་ནང་ཤེས་པས་བྱུང་བ་ཞིག་འཛིན་པར་གཞིགས་ན། ང་ཚོས་སྤྱད་ཅིག་
 མའི་དུས་དེ་ཚོ་མཉམ་དུ་སྤྱར་ནས་རྒྱུན་གཅིག་གི་རོ་བོ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་། སྟོན་དཔོན་
 ཚོས་གྲགས་ཀྱིས་གསུངས་ཤིང་བོད་ཀྱི་དཔོན་སྡེ་ཁག་ཏུ་བཞོལ་སྟོན་བྱེད་པའི་
 དཔེ་མཚོན་ཞིག་སྟེ། མཚན་མོར་དཔལ་འབར་ཞིག་ལག་སྤོང་སྤོང་དུ་གཡུགས་
 པ་ཡིན་ན། དེར་ལྟ་མཐའ་ཀྱི་གང་ཟེག་ཅིག་གིས་མེད་འཁོར་པོ་ཞིག་གམ་མགས་མེ་
 ཞིག་མཐོང་བ་དང་། ཞིབ་དུ་བལྟས་ཆེ་མགས་མེ་དེ་ནི་འོད་ཀྱི་སྤོང་བ་སྤྱད་ཅིག་མ་

མང་པོས་གྲུབ་པ་རྟོགས་ཐུབ། དེའི་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་སློབ་པ་བརྟན་རྟོན་གྱི་བྱེད་
ལས་ལ་མཚོན་ནའང་། རས་གཞིའི་སྟེང་དུ་འགྲུལ་བཞེས་པའི་སློབ་པ་བརྟན་གྱི་
གཟུགས་རིས་དེ་དོན་དོ་མར་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པའི་འབྲ་པར་མང་པོ་ལས་གྲུབ་པ་
ངས་བྱིས་སུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོའི་ཚོར་སྣང་ལ་རས་གཞིའི་སྟེང་གི་
གཟུགས་བརྟན་དེ་བར་མ་ཆད་པའི་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་གནས་ཡོད།

དབང་ཤེས་ཇི་ལྟར་འབྲུང་གི་ཡོད་མེད་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་སྲོང་བ་
དང་དེའི་ཡུལ་གྱི་ཚོས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡིན་མིན་གྱི་གཞན་དོན་འདི་རྒྱ་གར་
དང་བོད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་དག་གིས་དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།
ཚོས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཚོར་བའི་ཤེས་པ་དེ་ཇི་ལྟར་འབྲུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་ལ་ནང་
པའི་ཚད་མ་རིག་པའི་ནང་དུ་ཚོད་སྲེང་མང་པོ་ཞིག་བྱས་ནས། སྤྱི་འགྲོས་སུ་གྱུར་
པའི་ལངས་སྤྱོད་གཙོ་བོ་གསུམ་བྱུང་། གྲུབ་མཐའ་གཅིག་གིས་ཚོན་སྒྲ་ཚོགས་
ཅན་གྱི་ཚོས་ཤིག་གི་སྟེང་དུ་ཚོན་སྒྲ་ཚོགས་ལྡན་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཚོས་ཤིག་འཛིན་
པའི་མིག་ཤེས་ཀྱི་སྲོང་བའི་ནང་དུ་ཡང་ཚོར་ཤེས་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་པར་འདོད།
ལངས་སྤྱོད་གཙོ་བོ་གཉིས་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཡུལ་འཛིན་པའི་ཚོར་ཤེས་དེ་སྐོང་ཚོས་ཡོད་
པ་ཞིག་དུམ་སུ་གཉིས་སུ་གཉོང་བ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། སྐོང་ཞིག་གྱེད་ཀ་དུ་བགོས་ན་དེ་
ལ་ཆ་འབྲེལ་བའི་དུམ་སུ་གཉིས་ལྡན་པ་བཞིན་དབང་ཤེས་རྣམས་སོ་སོའི་ཡུལ་གྱི་
ཚོས་དང་འཕྲད་སྐབས། ཚོར་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་བ་གཅིག་དུམ་སུ་གཉིས་སུ་གྱུར་ནས་
གཅིག་ཡུལ་གྱི་ཆ་དུ་འགྲོ་བ་དང་གཞན་དེ་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཆ་དུ་འགྲོ་བོད་པའི་བསམ་
ཚོལ་ཚོས་ཁས་ལེན་གྱི་དེའི་ལངས་སྤྱོད་གསུམ་པའི་ཚོད་སྲེང་གཞིར་བཞག་ན།

ཚོར་ཤེས་འཇུག་ལུལ་གྱི་ཚོས་ལ་ཆ་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་པར་མ་སྟོས་པར་དོན་དངོས་
གྱི་ཚོར་ཤེས་གྱི་སྤོང་བའི་གཅིག་སྤྲིལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་བ་གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན།

བསྐྱེད་བའམ་མི་བསྐྱེད་པར་ལུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་འཇིག་པའི་ཚོར་ཤེས་ལ་བརྟུག་
དཔུང་གྲེད་པའི་ནང་པའི་ཚད་མ་རིག་པའི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་
ཡིན་ལུགས་ཤེས་པའི་རྟོགས་པ་ཞིག་གིས་སེམས་སྤོངས་པའི་དྲ་བ་ལས་ལྔོས་བསལ་
འདི་འདྲའི་རྟོགས་པ་ཅི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་ལ་དོ་སྣང་རྒྱ་ཚེན་
ཞིག་བྱས་ཡོད། མ་འགྲུལ་བའི་རིག་པ་དང་ལོག་ཤེས་གྱི་ཁྱད་པར་ནི་གནད་འགག་
ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། བར་པའི་གཞུང་དུ་ཚོར་ཤེས་གྱི་སྤོང་བའི་རིགས་སྒྲ་ཚོགས་
དང་དེ་དག་གི་ལོག་ཤེས་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་འདྲ་མིན་སྟོང་ལ་དཔུང་བ་རྒྱ་ཚེན་བོ་བཏང་།
གཙོ་བོ་ཞིག་གཞུང་དུ་བཞུགས་པའི་བྱ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་རང་ཉིད་སྟོང་སྐབས། རྒྱ་
དོགས་གྱི་སྤོང་བའི་རྣམས་གཡོ་འགྲུལ་གྲེད་པ་སྟེ་བྱུང་སྟེང་བའི་གཟུགས་འཇིག་
པའི་འགྲུལ་ཤེས་འདིའི་རྒྱུ་ནི་སྤོང་བའི་སྤོང་བའི་ལྟེན་ལ་དེ་དེ། མཁྲིས་ནང་
གྱིས་གཏུང་བས་དུང་སྟེ་སྟེ་ཁ་དོག་དཀར་པོའི་ཚོས་ཀྱང་སེར་པོ་དུ་སྟངས། ལོག་
ཤེས་གྱི་རྒྱུ་ནི་ནང་སེམས་གྱི་སྟེང་དུ་ཡོད། དུག་སྐྱེལ་ཡོད་པར་གྲགས་པའི་ས་
ཚར་ས་སྟོང་གྱི་སྐབས་ཐག་བ་སྟོང་སྟོང་དུ་དམིས་ཡོད་པ་ཞིག་མཚོང་ཆེ་དེ་ཉིད་
དུག་སྐྱེལ་དུ་འཇིག་སྟོང་། འདིར་རང་ཉིད་སྐྱེལ་ལ་སྐྱབས་པས་འགྲུལ་ཤེས་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་
ཞིག་ནང་སེམས་གྱི་སྟེང་དུ་ཡོད་ལ། ཐག་བ་དེའི་དཔེ་བས་དང་ལུལ་མི་གསལ་བའི་
རྒྱ་རྒྱུན་ཡང་ཡོད་པས་འགྲུལ་ཤེས་འདི་ལ་སྤོང་བའི་ཤེས་ཀའི་རྒྱུན་ཚང་།

ལོང་གི་དཔེ་མཚོན་ཚོའི་ནང་དུ་ལོག་ཤེས་ནི་ཐད་ཀའི་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་

བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རང་རྒྱ་རྒྱུ་བའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་
དང་། ཡང་ན་བདག་དང་འདྲུས་བྱས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཉལ་པར་འཛིན་པའི་སློ་ལྷ་
བུའི་འཇུག་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་གི་རིགས་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། ལྷོང་བ་ཞིག་
འབྱུང་བཞིན་པའི་སྐབས་ཚོར་ཤེས་དེ་འཇུག་མེད་ཡིན་མིན་གི་ཁྱད་པར་འབྱེད་པའི་
ཐབས་ལམ་ཞིག་མེད་ཅིང་། ལྷོང་བ་དེ་བྱུང་བའི་ཕྱིས་སུ་མ་གཏོགས་ང་ཚོས་དབྱེ་
འབྱེད་དེ་བྱེད་མི་ཐུབ། རོན་ངོ་མར་འདི་འདྲའི་ཚོར་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི་ལྷོང་བ་དག་
ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ཕྱིས་སུ་ཚོར་ཤེས་དེ་ཚང་མ་ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད།
དབང་རྩའི་ཚན་རིག་གིས་རིག་པ་ཞིག་འཇུག་མེད་ཡིན་མིན་གི་ཐག་གཅོད་འདི་
མྱད་པའི་བྱ་འགྲུལ་གཞིར་བཞག་ནས་བྱེད་ཐུབ་བམ་ཞེས་པའི་འི་བ་འདི་ནི་དང་བ་
འཛེན་བ་ཞིག་ཡིན།

ངས་ཐེངས་འགའ་ཤས་ལ་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་འི་བ་འདི་
བཞོན་ལྷོང་། ཡིན་ཡང་འདི་འདྲའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ད་དུང་བྱས་མི་འདུག ཤེས་པ་
མངོན་ཚུལ་གི་ཆ་ནས་བཤའ་ན་ང་ཚོའི་སློ་ལ་འགྲུང་ལྷོག་འགྲོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་
མཚོང་ཐུབ། དཔེར་ན། ང་ཚོས་ ༡༩༦༩ ལོར་ནར་མི་ (Neil Armstrong) སླེབས་ས་
དེ་རྒྱ་སྐར་མིག་དམར་རམ་ལྷོ་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་འི་བ་འདི་བཞོན་པར་ཆ་བཞག་
ན། ཐོག་མར་གང་ཐག་ཅིག་གིས་དེ་ནི་རྒྱ་སྐར་མིག་དམར་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་
པ་དང་། དེ་ནས་ཉེ་ཆར་རྒྱ་སྐར་མིག་དམར་གི་བརྟག་དབྱེད་ལས་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་
ནམས་བསྐྱབས་པས་ཡིད་ཆེས་དེར་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས་ཤིང་། མི་དངོས་སུ་ཞུགས་པའི་
མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅིག་ད་དུང་མིག་དམར་གི་སྤྱིང་དུ་སླེབས་མེད་པ་

གསལ་པོར་ཤེས་མེས། གང་ཟག་དེས་ད་གཞོན་ནུ་ལི་སླེབས་ས་ནི་མིག་དམར་མ་
ཡིན་པར་སྐྱབ་པ་ཡིན་པའི་མཇུག་སློམ་གྱི་དུང་པ་དང་། མཐའ་མར་མི་གཞན་དང་སློང་
སློང་བྱས་ཤིང་ཨར་པོ་ལོ་ Apollo གཤམ་ཁའ་དབྱིངས་འབྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་
བསྐྱབས་པས། ཐོག་མའི་རྗེ་བ་དེར་ལན་ལ་ལོར་བ་ཞིག་རྒྱག་སྟུབ། དཔེ་མཚོན་
འདིའི་ནང་དུ་སེམས་ནི་འབྲུལ་ཤེས་ཤིག་ནས་རིམ་གྱིས་ཐེ་ཚོམ་དང་ཡིད་དཔྱོད་ལ་
འབྲུང་བ་དང་མཐའ་མར་འབྲུལ་མེད་ཀྱི་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་དུ་བྱུབ།

སྤྱིར་བོད་ཀྱི་ཚད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་སློབ་རིགས་བདུན་དུ་དབྱེ་སྟེ།
མངོན་སྲུང་དང་། རྗེས་དཔག་བཅད་ཤེས། ཡིད་དཔྱོད། སྤང་ལ་མ་དེས། ཐེ་ཚོམ།
ལོག་ཤེས་བཅས་ཡིན། ཟ෋་གཞོན་ཚོས་སློབ་རིག་བདུན་པོ་འདི་ཚོའི་མཚན་ཉིད་དང་
མན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སྤྲོ་ལོ་རྣམས་སློབ་འཛིན་དེས་བར་དུ་བྱེད་དགོས། སློབ་
རིགས་སྤྱང་བའི་དགོས་དམིགས་ནི་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་གྱི་གོ་རྟོགས་ལ་བརྟེན་
ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་སྤྲོ་ལོ་དག་ལ་མཉམ་འཛོག་མང་དུ་བྱེད་སྟུབ་པ་
དང་། སློབ་རང་བཞིན་འདི་དག་ལ་གོམས་འདྲིས་ཡོད་ན་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་བརྟག་
དཔྱད་དེར་བཞོད་འདོམས་བྱེད་བདེ།

རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་དབང་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་དང་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་
གཉིས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་མཛད་པའི་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་ལ་
སྤྱང་བ་བྱེད་རྒྱུ་ནི་རའི་སློབ་གཉེར་ནང་གིས་སྟུ་བྱུང་། དེར་སྐབས་ཚོམ་པ་པོ་འདི་
ཚོས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་མང་པོ་ཞིག་ཡིགས་སྤྱང་གྱི་ནང་དུ་བརྒྱགས་
ཐིན། འོན་ཀྱང་། ཐོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་མང་པོ་དང་ཁོང་ཚོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལས་རིགས་དག་

གི་འབད་བཅོམ་ལ་བཏེན་ནས་བོད་སྐད་དུ་བསྟན་བཅོས་དེ་དག་ད་དུང་ཡང་ཡོད།
 ལེགས་སྐྱར་སྐྱད་ལ་ཆེད་མཁས་ཡིན་པའི་ངའི་མྱོགས་པོ་རྒྱ་གར་བ་འགའ་ཞིག་
 གིས། རྒྱ་གར་གྱི་བསྟན་བཅོས་དེ་ཚོའི་བོད་འགྲུང་ཆེས་ཡང་དག་ཡིན་པས་ལེགས་
 སྐྱར་གྱི་མ་དག་ལྷན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་པས་ཆེར་སློབ་ལ་འཆར་ཐུབ་ཟེར།
 འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་མངོན་པ་ཀུན་བཏུས་དང་། ཁོང་གི་གཙུང་བོ་སློབ་དཔོན་
 དབྱིག་གཉེན་གྱི་མངོན་པ་མངོན་གཉིས་ནི་བོད་དུ་ཆེས་སྡེ་མོ་ཞིག་ནས་ནང་པའི་
 སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྩ་བའི་སློབ་དེབ་ཡིན། །མངོན་པ་མངོན་ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་དུ་མེད་ཅིང་
 མངོན་པ་ཀུན་བཏུས་ནི་ཆ་མི་ཆང་བ་ཞིག་ཡོད། ། བསྟན་བཅོས་འདི་ཚོ་ནི་བོད་པའི་ནང་ཚོས་གྱི་
 གཞུང་དུ་མངོན་པ་གོང་མ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་ལུགས་དང་། མངོན་པ་འོག་མ་དབྱིག་
 གཉེན་གྱི་ལུགས་ཟེར་བ་གཉིས་ཀྱི་རྩ་ཚིག་ཡིན། སེམས་བྱུང་གི་བྱེད་ལས་དང་།
 དབྱེ་བ་དང་རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་ངའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྩ་བའི་མང་གཞི་ཡང་བསྟན་
 བཅོས་འདི་ཚོ་ཡིན།

ལེགས་སྐྱར་སྐྱད་དང་གནའ་བོའི་བོད་སྐད་གཉིས་ཀར་དེང་རབས་ཀྱི་སྐད་
 ཡིག་ཁག་དང་རིག་གཞུང་ནང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྤོང་ཚོར་(emotion) །ཟེར་
 བའི་ཐ་སྟད་འདི་ལ་འཆར་པའི་ཚིག་ཆབ་ཅིག་མེད། དེ་ཡང་ངས་ཐ་སྟད་འདིའི་འདུ་
 ཤེས་དང་མཚོན་དོན་གྱི་སྤོང་བ་བོད་རྒྱ་གཉིས་ལ་མེད་པ་བཤད་ཀྱི་མེད། ལུབ་
 རྩོགས་པས་གཏམ་བཟང་ཞིག་གོ་དུས་དགའ་བ་དང་། སྐར་ལ་སྤོང་གུང་ཅིག་རིག་
 དུས་སྤོང་བ། ཉེན་ཁ་ལ་འབྲད་སྐབས་འདིགས་སྤང་སྐྱེ་བ་ལྟར་བོད་པ་དང་རྒྱ་གར་བ་
 ཚོ་ཡང་དེ་བཞིན་རེད། པས་ཆེར་འདི་འདྲའི་ཚིག་ཅིག་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རྒྱ་

གར་དང་བོད་དུ་དར་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དབྱེད་པ་དང་། མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བསམ་སྒྲུབ་ལངས་སྐྱོགས་བཅས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ལུ་བ་སྐྱོགས་བསམ་ཚོར་འདུ་རྒྱུས་རིགས་པ་ལས་ལོགས་སུ་དགར་བ་ལྟར། ལན་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལན་དུ་སྒྲོའི་འཇིག་པ་རྒྱུས་སྤོང་ཚོར་ལས་ལོགས་སུ་དབྱེ་མེད། ལན་བའི་ལྷ་རྒྱལ་ལ་ཉོན་མོངས་དང་ཉོན་མོངས་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འདི་ནི་སྒྲོའི་འཇིག་པ་དང་སྤོང་ཚོར་གྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་ཁྱད་པར་ལ་སྣོས་ན་གལ་ཆེན་ཡིན། རིགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་སྒོ་གོས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་སྲིད། དཔེར་ན། གཡོ་སྐྱུའི་སྒོ་ནས་མི་གསོད་པའི་ལས་ཀྱི་འཆར་གཞི་འགོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ལས་སྣོས་སྟེ། ཚོར་འདུ་ལུགས་བྲག་པོ་སྟེ་སྟེང་རྗེ་ལྟ་བུ་ནི་ཉོན་མོངས་མ་ཡིན་པའི་དགེ་བའི་སྒོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ད་དུང་དགའ་སྐྱབས་གི་ཚོར་བ་གཉིས་ཀ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་མིན་དང་། ཡང་ན་འདི་གཉིས་ལ་དགེ་མཚན་ཡོད་མེད་ནི་ཚོར་བ་དེ་དག་གི་འབྲུང་རྐྱེན་དང་དགོས་དམིགས་ལ་རག་ལས།

ལན་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལན་དུ་སེམས་དང་། སེམས་དེ་ཉིད་མངོན་དུ་འབྱུང་སྣངས་འདྲ་མིན་གྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་གལ་ཆེན་ཡོད། སེམས་མངོན་དུ་འབྱུང་སྣངས་དེ་ཚོ་ལ་ལན་བའི་གཞུང་དུ་སེམས་བྱུང་ཟེར། དཔེར་ན། ངས་ཐག་རིང་པོ་ནས་སྐོགས་པོ་ཞིག་མཐོང་དུས་སེམས་བའི་འཇིག་ཚན་ཞིག་གྲུབ་པ་དང་། སེམས་བའི་འཇིག་ཚན་འདི་ནི་ངོ་པོ་གཅིག་ཏུ་བྱུང་བའི་བྱུང་བ་ལྟ་བུར་སྣང་ཡང་དོན་ངོ་མར་ཆེས་རྣོག་འཇིང་ཅན་ཞིག་ཡིན། སེམས་བྱུང་ཐམས་ཅན་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་

ཀུན་འགྲོ་ཞི་ལྡན་མེད་ཀྱི་ཚོར་བ། འདུ་ཤེས། སེམས་པ། ཡིད་བྱེད། དེག་པ་བཅས་ཡིན།
གྲོགས་པོ་མཐོང་བའི་དཔེ་མཚན་འདི་ལ་ཆ་བཞག་ན་ཞེན་པ་དང་སྐྱོད་པ་ལྟ་བུ་
སེམས་བྱུང་གཞན་ཡང་ཡོད་སྲིད། འདི་ནི་སྤང་ཡུལ་གྱི་ཚོས་བྱེ་བྲག་པ་དང་ཚོས་དེ་
སྤང་མ་ཐག་པའི་སྐབས་སུ་ལྟ་མཁན་གང་ཟག་གི་སེམས་ཀྱི་འདྲིན་སྤངས་གཉིས་པ་
རག་ལས། ཀུན་འགྲོ་འདི་དག་ནི་བྱེད་ལས་སམ་རྣམ་པའི་ཆ་ནས་ཁྱད་པར་ཡོད་
ཀྱང་། སེམས་པའི་འདྲིན་ཚན་གཅིག་གི་རྒྱས་ཚོལ་ཡིན་པ་ལས་རང་སོ་སོར་གནས་
པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མིན། ཟློང་ཚོར་རྣམས་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་
གཉིས་སུ་བྱེས་པའི་སེམས་བྱུང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།

སྤྱིར་སེམས་བྱུང་དབྱེ་ཚུལ་གྱི་ལམ་ལུགས་མང་སོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་འཕགས་པ་
ཐོགས་མེད་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་མཛད་པ་དེ་ནི་བོད་པ་མུན་མོང་ནས་ཁས་ལེན་
བྱེད། འདི་གཞིར་བཞག་ན་སེམས་བྱུང་ལྡན་བཅུ་དག་ཅིག་ཡོད་དེ། ཚོར་བ། འདུ་
ཤེས། སེམས་པ། དེག་པ། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་བཅས་ཀུན་འགྲོ་ལྡན་དང་། དེའི་སྣང་དུ་
འདུན་པ། མོས་པ། དུན་པ། ཉིང་འདྲིན། ཤེས་རབ་བཅས་ཡུལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ངེས་
པའི་སྐབས་ཡོད་པའི་ཡུལ་ངེས་ལྡན་ཡོད། ད་དུང་སེམས་དགེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་
གནས་སྐབས་སུ་ཡོད་པའི་དད་པ། རོ་ཆ་ཤེས་པ། ཞེལ་ཡོད་པ། འདོད་ཆགས་མེད་
པ། ཞེ་སྤང་མེད་པ། གཉི་སྤྲུག་མེད་པ། བཙོན་འགྲུས། ཤིན་སྤངས། བག་ཡོད།
བཏང་སྣོན་ས། རྣམ་པར་མི་འཆོལ་བ་བཅས་དགེ་བ་བཅུ་གཅིག་ཡིན། དབྱེ་བ་འདིའི་
ནང་དུ་བྱམས་པ་དང་སྣང་རྗེ་ལྟ་བུ་དགེ་པར་ཆེ་བའི་ཚོར་བའི་རིགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་
གཏོགས་པ་འགའ་ཤེས་ཤིག་ཡོད། རོ་ཆ་དང་ཞེལ་ཡོད་གཉིས་ནི་གཞན་དང་མི་འདྲ་

ཞིང་། རོ་ཚ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་དགེ་མེན་གྱི་བསམ་སྒོ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཚོར་
བའི་རྣམས་སྟོབས་ཤིག་ལ་གོ་ཡང་། ཞེས་ཡོད་ནི་སྐབས་འདིར་གཞན་རྒྱ་མཚན་དུ་
བྱས་ནས་མི་དགེ་བའི་བསམ་སྒོ་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་རང་ཉིད་འདྲེས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཁྱད་
ཚོས་ཤིག་ཡིན་པས་འདི་གཉིས་ཀར་ཚོར་བའི་ཚ་ཞིག་ལྡན།

ར་ཚོས་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་ལ་ལྟ་སྐབས་རྣམ་གྲངས་སྲར་ལས་
མང་བ་དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ནང་བསྟན་དུ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གོ་
འཕང་དོན་དུ་གཉེར་བའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཉོན་མོངས་ཆ་ཚང་བ་སྲང་དགོས་པས་
ཡིན། ཅ་ཉོན་དུག་སྟེ། འདོད་ཆགས། ཁོང་ཁྲོ། ང་རྒྱལ། མ་རིག་པ། ཐེ་ཚོམ། ལོག་ལྟ་
བཅས་ཡིན། འདི་ཚོ་ལས་ཐོག་མ་གསུམ་ལ་ཚོར་བའི་ཚ་ལྷགས་ཆེན་ཞིག་ལྡན། དེ་
ནས་ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་སྟེ། ཁོ་བ་དང་། འཚིག་པ། འཁོན་འདྲིན། སྐག་དོག་རྣམ་པར་འཚེ་
བ། །འདི་དག་ཁོང་ཁོ་ལས་འབྱུང་། ། སེར་སྒྲ། རྒྱགས་པ། བོད་པ། འཆབ་པ། བྱིང་བ། །འདི་
དག་འདོད་ཆགས་ལས་འབྱུང་། ། མ་དད་པ། ལེ་ལོ། བརྗེད་ངས། ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ།
།འདི་དག་མ་རིག་པ་ལས་འབྱུང་། ། གཤམ་སྒྲ། རོ་ཚ་མེད་པ། ཞེས་མེད། བག་མེད། རྣམ་པར་
གཤམ་བ་བཅས་ཡིན། །འདི་དག་གཉི་སྟག་དང་འདོད་ཆགས་བྱུང་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་། །
འདིར་བྱངས་པའི་སེམས་བྱུང་མང་བོ་ཞིག་སྤོང་ཚོར་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་གསལ་
བོ་རེད། མཐའ་མར་སེམས་བྱུང་ལྟ་བུ་དང་གཅིག་གི་ནང་གི་གཞན་འགྱུར་བཞི་སྟེ།
གཉིད་དང་། འགྲོད་པ། རྟོག་པ། དཔྱོད་པ་བཅས་ཡིན། གཞན་འགྱུར་ཟེར་དགོས་
དོན་ནི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་ཚོ་དགེ་མི་དགེ་དང་ལུང་བསྟན་
དང་མ་བསྟན་གང་རུང་ལ་འགྱུར་བས་ཡིན།

བྱུང་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྣེ་བ་དང་ནང་པའི་མཁས་དབང་དག་གིས་སྤོང་ཚོར་ལ་ལྟ་སྟངས་མི་མཐུན་པ་རེ་འདྲིན་པའི་རྒྱལ་སྤོངས་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཆེན་ཡིན། རང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྣེ་བས་སྤོང་ཚོར་ལ་དགོ་མི་དགོ་གཉིས་སུ་དབྱེ། བྱུང་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྣེ་བས་སྤོང་ཚོར་ལ་མན་མི་མན་གྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་སུ་འབྲེད་པའི་ལམ་ལུགས་འདི་གཉིས་མན་ཚུན་འབྲུགས་མི་ཉན། བྱུང་ཕྱོགས་པས་སྤོང་ཚོར་གྱི་གྲག་པ་ཞིག་འབྲུང་སྐབས་བྱེད་པ་པོའི་སྤོང་བ་གཞིར་བཟུང་ནས་སྤོང་ཚོར་དེ་མན་པ་ཅན་ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད། དཔེར་ན། འདྲིགས་སྤང་མན་མེད་ཀྱི་སྤོང་ཚོར་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་འདིས་སྤོང་མཁན་ལ་ཟང་ཟེང་གི་ཚོར་བ་མི་སྲིད་པ་ཞིག་བསྐྱེད་པས་ཡིན།

ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་སེམས་བྱུང་ལ་དགོ་མི་དགོ་ཡི་ཁྱད་པར་འབྲེད་པ་ནི་སེམས་བྱུང་དེ་ཚོས་ལས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་དང་འབྲེལ། དེ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཀུན་སྤོང་གྱི་བདེ་དོན་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་དབྱེ་འབྲེད་དེ་བྱེས་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། འདོད་ཆགས་ཀྱིས་སྤོང་སྤང་ཞིག་བསྐྱེད་སྐབས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གྲས་སུ་གཏོགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཚོར་བ་འདི་རང་གཅེས་འདྲིན་ལ་བརྟེན་ཅིང་མོངས་པའི་སྤོང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རང་གཅེས་འདྲིན་གྱིས་རང་ཉིད་གཞོན་པའི་ལས་ལ་སྤོང་། འདྲིགས་སྤང་ནི་ལུང་མ་བསྟན་དང་གཞན་འགྲུང་གཉིས་ཀ་ཡིན་ཏེ། འདྲིགས་སྤང་གིས་སྐབས་འགྲུབ་ཀྱི་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་དགོ་མི་དགོའི་བྱ་སྤོང་གང་ཡང་སྐྱུལ་སྤོང་བྱེད་ཚོགས་སྤོང་ཚོར་འདི་ཚོས་མིའི་བྱ་སྤོང་ལ་སྐྱུལ་རྒྱུན་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་པ་ནི་རྣམས་འདྲིན་ཆེ་ཞིང་། རང་པའི་གཞུང་དུ་དེར་དོ་སྤང་རྒྱ་ཆེན་བྱས་ཡོད། བོད་རྒྱལ་དུ་

ཉོན་མོངས་དང་ལེགས་སྦྲུང་དུ་སྐྱེ་བའི་མ་སྦྲུང་འདི་ནང་སེམས་ནས་ཚུར་
གདུང་བ་ཞིག་ལ་གོ། ཉོན་མོངས་དེ་ཚོའི་ཁྱད་ཚོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་
སེམས་ཟང་ཟེང་དུ་བཏང་ནས་རང་ཉིད་གཞན་དབང་དུ་འགྲོ་བར་བྱེད་པའི་ཤུགས་
རྒྱུན་འདི་ཡིན། དེ་དག་སྐྱེ་སྐྱབས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་ལྟར་ལས་ལ་བརྩོན་པའི་རང་
དབང་དེ་བརྒྱགས་ནས་རང་ཉིད་ལ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་སོང་བའི་སློ་ཞིག་གིས་དབང་
བསྐྱུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མི་གཞན་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་འཛིག་རྟེན་ལ་རང་གཅེས་འཛིན་
ཀྱི་སློ་ནས་འདུ་ཤེས་འཛིན་པ་ནི་ཉོན་མོངས་དེ་ཚོའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་
སྐབས། ཉོན་མོངས་དེ་དག་སྐྱེ་སྐྱབས་ང་ཚོའི་སློ་རྒྱ་དོག་ཏུ་འགྲོ།

པོད་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་བྱུང་དེ་
དག་གི་རང་བཞིན་དང་འགྲུང་ལོག་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ། བན་ཚུན་བར་ཀྱི་འབྲེལ་
བ་དང་རྒྱ་འབྲས་བཅས་ལ་བརྟུན་དབྱེད་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱས་འདུག ང་ཚོས་འདིར་
གཙོ་བོར་བརྩུང་བའི་སེམས་བྱུང་གི་དབྱེ་བ་འདི་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་
མངོན་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་ཡོངས་སུ་འདུས་པའི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གངས་ཤིག་
ཏུ་འདོད་མི་རུང་སྟེ། དཔེར་ན། འཛིགས་སྤང་དང་དངང་འཚབ་ལྟ་བུ་དབྱེ་བ་འདིའི་
ནང་དུ་མེད་ཀྱང་། སེམས་བྱུང་དབྱེ་ཚུལ་གྱི་སྐྱིལ་གཞི་གཞན་གྱི་ནང་དུ་ཚུད་ཡོད།
སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གངས་འདྲ་མིན་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་མ་སྟོས་པར་སེམས་བྱུང་
གི་རྣམ་གངས་དེ་ཚོས། བན་མེད་ཀྱི་སྲོང་ཚོར་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་སྲོང་བ་
དང་། བན་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་རྒྱུད་རྣམས་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་པའི་གཞི་ཅེས་
དམིགས་ཤུལ་འདི་གཅིག་མཚུངས་སུ་མཚོན།

ངས་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་གི་
 སྐྱོམ་གཞི་འདི་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་སྤྱི་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་དང་ཇི་ལྟར་སྐྱོར་
 བའི་ཐད་ལ་ཡུན་རིང་པོར་བསམ་སྒོ་བཏང་སྤྱོད་། ༡༠༠༠ ལོའི་སྤྱི་ལྷན་གསུམ་པའི་ནང་
 ཚོགས་པའི་སེམས་དང་ཚེ་སློབ་གི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་བརྒྱ་པའི་སྐབས་ངས་འདིའི་
 སྐྱོར་ལ་སྐྱེད་ལས་ཀྱང་བསམ་གཞིགས་ཟབ་མོ་ཞིག་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་། རྒྱ་
 མཚན་ནི་ཚོགས་འདུ་དེའི་བརྗོད་བྲལ་གཙོ་བོ་ནི་གཞོན་འཛེ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོར་གྱི་
 རིགས་ཡིན་པར་མ་ཟད། རུབ་ཕྱོགས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེ་ནས་སྤྱི་ཚོར་
 ཐད་ཀྱི་ཆེད་ལས་མཁས་བ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་རྒྱ་རམ་ས་ལར་བརྟུན་སྤྲུག་གཅིག་གི་
 བཟོ་སྐྱེད་ལ་ཆེད་དུ་ཐེབས་པས་ཡིན། རའི་ཡུན་རིང་གི་ངོ་ཤེས་པ་ཉམ་ཉིག་
 (༡) ཀློང་ Daniel Goleman ཀྱི་བཟོ་སྐྱེད་འདིའི་སྐད་ས་འཛིན་པ་ཡིན། གང་ཟག་ཅིག་
 གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐྱེད་དང་ལུས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་བར་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་
 ཞིག་ཡོད་པར་སྟོན་པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་མང་པོ་ཞིག་ང་ལ་ཐོག་
 མར་རྫོང་མཁན་ཡང་ཁོང་ཉིད་ཡིན། ཚོགས་འདུ་འདིའི་སྐྱེད་དུ་ང་པོ་ལོ་ ཀློང་ Paul Ek-
 man ཀྱི་ལ་སྤྲུག་འབྲས་བུ་བ་དང་། ཁོང་ནི་སྤྱི་ཚོར་ལ་ལོ་ངོ་བརྒྱ་སྤྲུག་འགའ་ཞིག་
 ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་སྤྱོད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་མི་རྒྱུད་རིག་པ་ (༢) ལྷན་བ་

(1) ཉམ་ཉིག་ ཀློང་ Daniel Goleman 1946- ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོར་ན་གསལ་པའི་ཨ་མི་རི་ཀའི་སེམས་
 ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་དཔེ་དེབ་གསར་ཚོམ་དང་ཚན་རིག་གི་གསར་འགོད་པའི་ལས་
 ཀའང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞོན་འཛེ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོར་ཟེར་བའི་ཁོང་གི་དཔེ་དེབ་དེའི་བརྗོད་བྲལ་ནི་ལོ་གོང་ས་
 མཚོག་དང་དབང་ཚུའི་ཚན་པ་ཚོའི་བར་དུ་བྱུང་བའི་བཟོ་སྐྱེད་ཁག་ཅིག་འདི་དུག།

(2) མི་རྒྱུད་རིག་པ། ཀློང་ anthropology ཀྱི་མིའི་རིགས་ཀྱི་དང་རྒྱས་དང་རིག་གཞུང་གི་བྱུང་རིམ་
 སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ཞིག་སྟེ། སྤྱི་ཚོགས་རིག་པ་དང་མི་འདུ་བར་མི་རྒྱུད་

གཉེས་ཀ་རེད། ཁོང་དང་མཉམ་མཉམ་ཏུ་རེད་གཉེས་ཀྱི་བར་ལ་སློབ་མཉམ་ཉེ་བའི་ཚོར་
བ་ཞིག་འདུག ཁོང་གི་ལས་གཞིའི་ཚ་བ་ཏུ་ཀུན་སློང་ལྷན་མེད་ཅིག་ཡོད། འདི་ལྟར་
བཤད་དོན་ཡང་སྤྱི་ཚོར་གྱི་རང་བཞིན་དང་དེ་དག་གི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་
སོགས་ཀྱི་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་མེད་ལེགས་སུ་བཏང་ན། ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མི་མན་ཚུན་
གཉེན་ཉེའི་འདུ་ཤེས་དེ་གོང་འཕེལ་གཏོང་མཉམ་གྱི་དུང་པོ་ལིས་དབྱེན་སྐད་ཀྱི་ཐོག་
ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས་ཁོང་གི་སྐད་ཆ་དཔལ་སྤོང་རན་བས་ངས་དཀའ་ངལ་
མེད་པར་རྟོགས་མཉམ།

ངས་ཁོང་གི་འགྲེལ་བཤད་ལས་སྤྱི་ཚོར་སློང་གྱི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ཆེས་
གསར་བ་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་བྱུང་། དེང་རབས་ཀྱི་སློབ་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་གིས་
སྤྱི་ཚོར་ལ་ཚ་བའི་སྤྱི་ཚོར་དང་། མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཚད་མཐོ་བའི་སློབ་འཛིན་
པའི་སྤྱི་ཚོར་ཟེར་བ་བཅས་གཉེས་སུ་དབྱེ་བ་དང་། ཚ་བའི་སྤྱི་ཚོར་ཞེས་བ་ནི་
ཡོངས་ཁྲབ་དང་ལྷན་སྐྱེས་ཡིན་པར་འདོད་པའི་སྤྱི་ཚོར་དག་ལ་གོ། རང་པའི་
གཞུང་དུ་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་མི་འདྲ་བ་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་ལྟར། ཚན་རིག་
ལའང་སྤྱི་ཚོར་དབྱེ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཤས་ཤིག་འདུག གང་ལྟར་པོ་ལིས་
བརྗོད་པའི་རྣམ་གྲངས་དེར་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཅུ་ལྷན་ཉེ། ཁོང་གི་དང་།
འཛིན་སྐད་སྤྱི་གཞུང་། ཞེན་ལོག་ཁྱད་གསོད། ཉ་ལས་པ། དགའ་སྤྱིད། གཞོང་
བ། འགྲོད་གཞུང་། རོ་ཚ་བཅས་ཡིན། རང་པའི་གཞུང་དུ་ཡོད་པའི་སེམས་བྱུང་གི་
རྣམ་གྲངས་ལྟར་སྤྱི་ཚོར་འདི་དག་དེ་དེ་ནས་ཚོར་བའི་རིགས་ཁག་ཅིག་མཚོན།

རིག་པས་ལོ་རྒྱུས་གཙོ་བོར་འཛིན།

ཚད་མཐོ་བོའི་སྒྲིའི་འཛིན་པའི་སྤྱོད་ཚོར་ནི་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྤྱོད་
ཚོར་གྱི་རིགས་འབྲེལ་ཞིག་ལ་གོ། དེ་དག་མངོན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་ནི་སྤྱོད་པ་མང་པོ་
ཞིག་ན་འཚོ་བའི་གོ་མཁས་གཤིས་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་རེད། བཅེ་བ་དང་། ད་རྒྱལ།
སྐད་དོག་ལྟ་བུ་སྤྱོད་ཚོར་འདིའི་རིགས་སུ་གཏོགས། ཚན་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཅ་
བའི་སྤྱོད་ཚོར་དེ་རྣམས་གཙོ་བོ་སྐད་པའི་ཆ་ཤིས་subcortical struc-
tures of the brainའདིའི་ནང་དུ་འགྱུར་ཡང་། ཚད་མཐོ་བོའི་སྒྲིའི་འཛིན་
པའི་སྤྱོད་ཚོར་རྣམས་སྐད་པའི་ཆ་ཤིས་neocortexའདི་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་
ཡོད། སྐད་པའི་ཆ་འདི་པལ་ཆེ་བ་འགྲོ་བ་མིའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ནང་དུ་འཕེལ་རྒྱས་
གྱུར་བ་དང་། རིགས་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་འཛིན་ཆེ་བའི་སྒྲིའི་བྱེད་ལས་ཀྱང་སྐད་པའི་ཆ་
འདིའི་ནང་དུ་འགྱུར། ཚན་རིག་གིས་གསུང་དུ་རྟེན་པའི་ཤེས་ཡོན་འདི་ཚོ་ཚང་མས་
སྐད་དུ་འཕེལ་རྒྱས་བྱེད་བཞིན་པའི་ཚན་རིག་གི་སྤེ་ཚན་ཞིག་གི་ཆེས་ཐོག་མའི་
འབྲས་བུ་མཚོན་པས། གཅིག་མཐུན་དུ་གཏུན་འབེབས་མ་བྱས་པའི་སྤོན་དུ་སྤེ་ཚན་
འདིའི་གཞི་ཅིའི་ལྟ་བའི་བཟོ་བཀོད་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྲོ་སྲིད།

ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ་ཉོན་མོངས་ནི་སེམས་ཅན་ཚང་མར་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།
ཉོན་མོངས་གཙོ་བོ་རྣམས་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཉི་སྐྱལ་གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་
འབྲེལ་བ་དུ་མཐོང་། སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་འགའ་ཤིས་ཏེ་འགྲོ་བ་མི་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་
ན་ཉོན་མོངས་དེ་ཚོ་མངོན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་ནི་ཤིན་ཏུ་རྣམས་འཛིན་ཆེ་ཡང་། གཞན་
འགའ་ལ་མཚོན་ན་དེ་དག་གི་མངོན་ཚུལ་ནི་སྤོ་མ་ཡིན་པར་བར་ཚོལ་གྱི་རང་
བཞིན་མངོན་གསལ་དུ་ཡོད། ཅི་ཅེས་གྱིས་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་མངོན་གསལ་ཡིན་

འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པར་མ་ཟད། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གི་ནང་དུ་སྤོང་ཚོར་སོ་
 སོར་བྱེད་ལས་ཅི་ཡོད་ཀྱི་ཚོགས་ནས་དེ་དག་གི་ཚོགས་མའི་བྱུང་སྐྱེས་རྟོགས་པར་
 འབད་བཅོམ་བྱེད་པ་དེ་ཡིན། རོན་རོ་མར་ངས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་
 པ་ཟེར་བའི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ཞིག་ཡོད་པ་གོ་སྤོང་། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་
 འབྲེལ་བ་འདད་ཀྱིས་འཛིགས་སྤང་དང་། ཁོང་ཁྱོ། འདོད་ཆགས་ལྟ་བུའི་རྩ་བའི་སྤོང་
 ཚོར་དེ་དག་གི་ཚོགས་མའི་བྱུང་སྐྱེས་ལ་གསལ་བ་འདད་ཀྱིས་ཅན་ཞིག་བྱེད་སྲུབ་པར་
 སྤང་། འོན་ཀྱང་། སྤོང་ཚོར་སོ་སོ་སྤང་བའི་ཆ་འགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་མ་སྤྱད་སྤོང་
 བྱེད་པའི་དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྱི་བའི་ལས་གཞི་ལྟར། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་
 གཞི་རྩར་བཞག་པའི་དབྱུང་ཐབས་འདིའི་ནང་དུ་སྤོང་ཚོར་གྱི་ཁམས་སྤུན་སྲུལ་
 ཚོགས་པ་དེ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བའི་ཁྱད་ཚོས་རྣམས་འཕྲོད་རྒྱ་ལྡི་དཀའ་མོ་རེད།

མོ་མི་དང་གྲོས་བསྐྱར་བྱེད་པའི་སྐབས་དང་བ་འདེན་པའི་བརྗོད་གཞི་གཞན་
 ཞིག་རྟེན་པ་ལྟེ་སྤོང་ཚོར་གྱི་སྤོགས་གཅིག་དང་། སེམས་ཁམས་དང་གཤིས་རྒྱུད་
 ཀྱི་སྤོགས་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཡོད་པའི་ཁྱད་པར་དེ་རེད། སྤོང་ཚོར་སྐད་ཅིག་ལ་མ་
 གཏོགས་རྒྱུན་མི་བརྟན་པར་འདོད་ཀྱང་། སེམས་ཁམས་ཉིན་གཅིག་གི་དུས་ཡུན་ལྟ་
 ལུ་ལ་རྒྱུན་བརྟན། གཤིས་རྒྱུད་ལྟེ་དེ་ལས་ཀྱང་རིང་དུ་གནས་ཤིང་སྐབས་འགར་ཆེ་
 གང་པོར་འགྱུར་བ་མེད། དཔེར་ན། དགའ་བ་དང་སྐྱོ་བ་ལྟེ་སྤོང་ཚོར་ཡིན་པ་དང་རྟག་
 ཏུ་སྤོང་རྒྱུན་ལེས་ཅན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་། འོན་ཀྱང་། བདེ་བ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་
 སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་དེ་དག་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཐད་ཀའི་རྒྱ་རྒྱུན་རོས་
 འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ལྡི་ལས་སྤོ་སོ་མིན། འཛིགས་སྤང་ལྟེ་སྤོང་ཚོར་ཞིག་ཡིན་ཡང་སེམས་

ཁལ་ནི་དེ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་སེམས་ཁམས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། གང་ཟག་ཅིག་ལ་སེམས་
ཁལ་བྱེད་པའི་སློབ་ཁ་སྤྱོད་པའི་སེམས་ཁམས་ཅན་ཞིག་ཡོད་ཆེ་དེ་ནི་གང་ཟག་དེའི་གཤེས་
རྒྱུ་དུ་འདོད། བུ་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བུ་དུ་སྤྱོད་ཆོར་དང་སེམས་
ཁམས་བར་ལ་བྱེད་པར་དངོས་སུ་བྱེད་མེད་ཀྱང་། རྒྱལ་བཏུན་པ་དང་མི་བཏུན་པའི་
སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདྲ་མིན་བར་གྱི་བྱེད་པར་དང་དེ་དག་གི་གཞི་རྒྱུ་འདྲེ་འཕེལ་
སྤྱོད་སོགས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།

སྤྱོད་ཆོར་གྱི་བྱེད་པ་རྣམས་རང་བྱུང་གི་བག་ཆགས་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་བཏུན་
ནས་འབྱུང་བ་དང་དེ་དག་གིས་བྱ་སྤྱོད་དེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་བར་སྤྱོད་པའི་ལྟ་
ཚུལ་འདི་དང་། ལྷག་པར་དུ་དགོ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་ནི་སེམས་པའི་རྣམས་རྩོམ་གྱིས་
སྤངས་འཛིན་བྱེད་སྐབས་པའི་ལྟ་སྤངས་བཅས་ནི་བུ་པའི་སྤོམ་སྐབས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་
མཚོན་ན་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ནི་
བྱམས་པ་དང་སྤྱི་མེད་བསྐྱེད་པ། ཡང་ན་ཞེ་སྤང་དང་ཁོང་ཁོ་རྣམས་སུ་གཞོན་འཆེ་ཆེ་བའི་
སྤྱོད་ཆོར་འཛོམས་པར་བྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་གཙོ་བོ་ཁག་གི་མང་གཞི་ཡིན།
སེམས་བྱུང་གྱི་བྱེད་པ་ཁག་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམས་སྤོབས་དང་། དེ་དག་གི་ཕྱི་རྒྱུ་
སྤོབས་དུ་འགྲོ་བ་དང་སྤོབས་དུ་ཐོན་པའི་སེམས་ཀྱི་འབྱུང་འགྲོས། དེ་བཞིན་སྤོབས་འཛིན་
པ་དང་སྤོབས་ཆོར་གྱི་བྱུང་བ་གཞན་དང་འབྲེལ་ཚུལ་བཅས་ལ་ཞིབ་ཅིང་སྤོབས་པའི་བཏུན་
དབྱེད་བྱས་ཡོད་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱེད་པ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཐེངས་མང་པོ་ཞིག་
ལ་ངས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤོབས་དང་། གསོ་བཅོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོན་འདྲ་མིན་ནས་
ཡིན་པའི་སེམས་ནད་དབྱེད་པའི་མཁས་དབང་མང་པོ་དང་སྤོབས་དུ་འགྲོ་བྱེད་བྱས་

སྤོང་། ཁོང་ཚོས་ཀྱང་སྤོང་ཚོར་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་དོ་སྤང་བྱེད་ཀྱི་
འདུག འདི་བསམ་ཚུལ་ལ་དངོས་ཡོད་ལག་བསྟར་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྡེ་
ཚན་དེ་ཚོས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཡང་དུ་གཏོང་བར་འབད་བཅོམ་བྱེད་བར་སྟོས་ན། དེ་ཚོའི་
རྩ་བའི་དམིགས་ལུལ་ཡང་ནང་པའི་དམིགས་ལུལ་དང་མཚུངས།

ནང་པའི་སྟོན་སྲུབ་ཉམས་ལེན་གྱི་རྩ་བའི་དམིགས་ལུལ་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཅུང་དུ་
གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། ང་ཚོས་མཚོང་གསལ་ལྟར་ཚན་རིག་གིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྤྱི་དང་།
སྤྲུག་པར་ལུས་སྤང་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྣམས་ཡང་དུ་གཏོང་བར་རམ་
འདེགས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཡོད། ལས་དོན་འདི་ནི་ཉ་ཅང་ལེགས་པ་དང་ང་ཚོ་ཚང་
མར་དེ་ལས་སུ་མ་སྤུང་དུ་ཁེ་སན་ཐོབ་པའི་དེ་བ་བདག་ལ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་
མདུན་བསྐྱོད་བྱེད་པ་དང་ཉེན་ཁའང་མང་དུ་འགྲོ། ཁོར་ལུག་ལ་འབྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་
པ་དང་། དོན་དོ་མར་འགྲོ་བ་མི་སྤྱིའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁ་སྤོགས་བསྐྱར་སྤུང་བའི་ཚན་
རིག་གི་རུས་སྟོབས་དེ་ནི་ཉ་ལས་པའི་ཚད་གཞི་ལ་སྤེལ་བ། དེའི་ཕྱིར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་
ནང་ཐེངས་དང་པོར་རང་ཉིད་གསོན་གནས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཀུན་སྤོང་གྱི་འགན་ཁུར་ཞིག་
གིས་ཚན་རིག་གི་ལག་བསྟར་ཅམ་མ་ཡིན་པར། འཕྲུལ་ལས་དང་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་གསར་བཟོ་དེ་བཞིན་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁ་སྤོགས་བཅས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་
དགོས་པའི་དུས་ལ་བབས་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དབང་
རྩའི་སྤྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་དང་། དེ་བཞིན་ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
སོགས་བཞོལ་སྤོང་བྱས་ཏེ། དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྣམས་
ཆེད་དུ་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱས་ནས་བདེ་བ་སྐྱུན་པ་ནི་ཚུལ་མ་སྤུང་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན།

འོན་ཀྱང་། རང་ཉིད་དང་། རང་ཉིད་འཚོ་སའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་སྐྱེ་ལྗན་དག་
གི་རིགས་རྒྱན་གྱི་གསང་རྟགས་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་འགོ་བརྩམས་པ་ནི་ཉ་ཅང་
ཐལ་དགས་པ་མ་ཡིན་ནམ། རྗེ་བ་འདི་ལ་ཚན་རིག་པ་དང་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་
གཉིས་ཀས་ངེས་བར་དུ་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས། །།

ཀླན་སྐྱོད་རིག་པ་དང་། རིགས་རྒྱན་གྱི་ཚན་རིག་གསར་པ།

༡༡། རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གསར་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་བཞིན་པའི་
མི་གང་མང་ཞིག་གིས་བརྗོད་བྱ་འདིའི་ཐད་ལ་མང་ཚོགས་ཀྱིས་སློབ་གཤེད་ཆེན་པོ་
བྱེད་བཞིན་པ་རྟོགས་ཐུབ། སློབ་གཤེད་དེ་ནི་རིགས་རྒྱ་(༡)ནས་རིགས་རྒྱས་བཞུགས་
འདོམས་བར་གྱི་གཞན་དོན་ཐམས་ཅད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། འཛམ་གླིང་
གི་ས་ཆ་གང་དུ་ཡང་བཟའ་བཅའི་རིགས་རྒྱན་བཟོ་ལས་ལ་སློབ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
འབྲུ་རིགས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ལ་འཕར་སློབ་བྱས་ཏེ་འཛམ་གླིང་གི་མི་འབོར་འཕེལ་བཞིན་
བ་འདིའི་གསོ་སྦྱང་གི་དོན་དུ། རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་བ་ཚོས་ཐོན་འབབ་སྤར་ལས་
ཆེ་ཞིང་ནད་རིགས་ཀྱི་གཞོན་འཆེ་སྤར་བཞིན་མི་པོ་ག་པའི་ཚེ་ཤིང་གི་སྐྱེ་འཕེལ་
གསར་བ་བཟོ་ཐུབ། ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལས་བྱུང་བའི་གསར་གཏོད་འདི་ཚོའི་
ཕན་ཡོན་ནི་དོ་མཚར་ཆེ་ཞིང་མངོན་གསལ་རེད། བཟའ་བཅའི་རིགས་རྒྱན་བཟོ་
ལས་ཀྱིས་ས་བོན་མེད་པའི་ཆུ་འབྲས་ཤིང་རྟོག་དང་། ཏུས་ལྷན་རིང་པོར་ཉར་
ཚགས་བྱེད་ཚོགས་པའི་ཀྱ་ཤུ། ཞིང་ཁའི་ནད་དུ་འབྱུ་ཡིས་གཞོན་པ་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་
གོ་དང་འབྲུ་རིགས་སོགས་གསར་གཏོད་བྱས་ཐོབ། འདི་ནི་ཚན་རིག་གི་རྟོག་བཟོའི་

(1) རིགས་རྒྱ། (cloning) རིགས་རྒྱ་ནི་པལ་ཆེར་སྐྱེ་ལྷན་གྱི་རིགས་གང་ཞིག་ལའང་རང་བྱུང་མ་ཡིན་
པའི་ལམ་ནས་མཚོ་མ་གསར་བཟོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་འབྲུལ་ལས་ཤིག་རེད། དཔེར་ན། རྩ་ཞིག་གི་ལུས་ལུང་
གི་རྩས་འགའ་བཞུགས་ཏེ་བྱས་ནས་རིགས་རྒྱ་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་དེ་དང་མཚུངས་པའི་རྩ་གཞན་ཞིག་བཟོ་
ཐུབ། དེའི་ཕྱིར་སྐྱེ་ལྷན་འདྲ་བའུས་བྱེད་པའི་འབྲུལ་ལས་ཤིག་རེད།

སྤྱད་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་ཡིན། མདོར་ན། ཚན་རིག་པ་
ཚོས་གོ་མ་གོ་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་འབྲུ་སྒོ་མ་འབྲུ་མིན་གྱི་རིགས་རྗེས་ཁབ་བརྒྱབས་ནས་
ཞིང་ལས་གྱི་སྐོན་སྐོག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བུའི་བཞེན་པའི་
གསལ་འགྲུར་ཡང་ངས་བསྐྲུགས་ཚོང་།

འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་དེ་ཚོ་གསལ་གཏོང་བྱས་ནས་རིགས་རྒྱན་གྱི་བཟོ་བཞོད་
སྤྱི་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་གི་ཡོད། ཅི་ཤིང་གི་རིགས་དང་། ས་ཞིང་། ཁོར་ལུག་བཅས་
ལ་བྱུགས་སུ་བྱུགས་རྒྱུན་གང་འབྲུ་ཞིག་ཐེབས་པ་ང་ཚོས་རྟོགས་སུ་བཅུ་རིགས་
རྒྱན་བཟོ་ལས་འདི་ལ་ཚོང་ལས་གྱི་ཁེ་སན་ཡོད་པ་གསལ་པོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ང་
ཚོས་རྗེ་རྟེན་གང་ཞིག་དགོས་མཁོ་ཆེ་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་སུ་བཅུ་ཁོར་ལུག་གི་
རང་བཞིན་ནི་སན་རྒྱན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་དྲ་རྒྱ་སྤོ་མོ་ཞིག་ཡིན་པས་དེའི་འགྲུར་
འགྲུར་ལ་སྐོན་དཔག་བྱེད་པའི་རུས་པ་ང་ཚོར་རྗེ་རྟེན་ཡོད་དམ་སྟེ།

རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྲུར་ལྟོག་ནི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་པ་སྤོང་སྤོང་གི་ནང་དུ་རང་བྱུང་གི་
འཕེལ་འགྲུར་ལ་བརྟེན་ནས་དཔ་བྱུང་བྱུང་བ་དང་། མིའི་སྐྱེད་པའི་འཕེལ་འགྲུར་ནི་
ལོ་ངོ་ས་ཡ་འགའ་ཤིག་གྱི་ནང་དུ་བྱུང་། ང་ཚོས་འབད་བཟོན་བྱས་ཏེ་རིགས་རྗེས་ལ་
བཞོད་འདོམས་བྱེད་དུས། ཅི་ཤིང་དང་དུད་འགོ། ཐན་མིའི་རིགས་བཅས་གྱི་འཕེལ་
འགྲུར་ལ་རང་བྱུང་མ་ཡིན་པའི་འཕེལ་ཚད་གྱི་འགྲུར་འགོ་ས་མགྲོགས་པོ་ཞིག་
བཅོན་དབང་དུ་སྐོན་པའི་ཉེན་ཁ་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ཡིན་ཡང་། ངས་འདིར་བཤད་བཞིན་
པའི་དོན་སྤྱིར་ནི་ཚན་རིག་གི་སྤེ་ཚན་འདིའི་ནང་དུ་འགྲུར་བཞེན་པའི་དར་རྒྱས་
རྣམས་ངས་པར་དུ་བཀག་འགོག་བྱེད་དགོས་ཚུལ་མ་ཡིན་པར། ང་ཚོས་རིགས་

རྒྱན་ཚོན་རིག་གསར་པ་འདིའི་ཤུགས་བརྟན་གྱི་ཤུགས་རྒྱན་འགའ་ཤས་ཤིག་
དེས་བར་དུ་རྟོགས་དགོས་པ་དེ་ཡིན།

ཉ་ཅང་ཇོ་བོ་གི་གནད་དོན་འདི་ཚོ་ཚོན་རིག་རང་ལ་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོ་མེད།
རིགས་རྒྱ་དང་། རིགས་རྒྱན་གྱི་གསར་ཉགས་རྟོགས་བ་ལྟ་བུ་གསར་དུ་བརྒྱན་པའི་
ཤེས་ཡོན་དང་རུས་སྟོབས་སོགས་ཀྱང་སྤོང་དང་མ་ཐུན་པའི་སྟོན་ས་བཀོལ་སྤོང་རི་
ལྟར་བྱེད་རྒྱ་འདི་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་དང་དུད་འགོ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། ང་ཚོའི་རྟེན་
གཞིར་གྱུར་པའི་ཁོར་ལུག་ནང་གི་ཅི་ཤིང་སོགས་ཀྱི་རིགས་རྫས་ལ་བཀོད་
འདོམས་བྱེད་ཐུབ་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོ་ཡོད།
ཚོན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་དེའི་རུས་སྟོབས། ང་ཚོའི་
འགན་ཁུར་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་ཇོ་བོ་གི་གནད་དོན་དེ་ཚོའི་གཞི་རྩ་ཡིན།

ཚོན་རིག་གིས་གསར་དུ་རྟེན་པའི་ཤེས་ཡོན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་ལ་ཚོང་
ལས་ཀྱི་ཁེ་སན་ཞིག་ཡོད་ཚེ། སྐར་བདག་ཁེ་ལས་དང་། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཚོང་ཕྲེ་
གཉིས་ཀས་དེར་མ་འཇུགས་དང་དོ་སྣང་རྒྱ་ཆེན་བྱེད། ཚོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱ་
ཚོང་མཐོ་བ་དང་འཇུགས་ལས་གསར་གཏོད་ཀྱི་རྒྱ་ཁྲོན་ཉ་ཅང་ཆེ་བས། ང་ཚོས་ཅི་
ཞིག་བྱེད་པ་ལ་ཚོང་བཀག་ཅིག་ཡོད་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆར་སྣང་གིས་མ་འདང་བ་
དེ་རེད། དེར་དུས་སྟོན་མེད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་རུས་སྟོབས་དེ་ཚོས་ང་ཚོ་གནད་
འགག་གི་གནས་སྟངས་ཤིག་གི་ནང་དུ་སྤྱང་དུ་བཅུག་ཅིང་། ཤེས་ཡོན་དང་རུས་
སྟོབས་ཀྱི་ཚོང་གཞི་ཅི་ཅམ་མཐོ་དུ་བྱིན་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀྱང་
སྤོང་འགན་ཁུར་དེ་ཡང་དེས་བར་དུ་རྒྱ་བརྒྱེད་དགོས།

ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་ཀུན་སྲོད་རིག་པ་ལས་ཆེ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་རྒྱལ་
 ཉེན་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུས་ཆོ། ཤེས་ཡོན་དང་བྱུས་སྟོབས་གཉིས་ཀུན་སྲོད་ཀྱི་འགན་ཁུར་
 ཞིག་དང་སྐྱེལ་དགོས་པའི་ལྟ་བུ་འདི་ནི་དེ་དག་གི་རྒྱང་གཞི་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་གསལ་
 བོར་རྟོགས་ཐུབ། ཉེ་ཆར་བར་དུ་ཀུན་སྲོད་རིག་པའི་ཅ་འཇིག་འདི་ལ་བྱུས་པ་ཚེན་
 བོ་ཐོན་ཡོད་དེ། འགྲོ་བ་མིའི་ཀུན་སྲོད་ཀྱི་རིག་པ་སྟོབས་དེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དར་རྒྱས་
 དང་དེའི་བྱུས་སྟོབས་གཉིས་དང་མཉམ་བསྐྱོད་བུས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སྤྱི་དོན་
 རིག་པ་རྒྱུན་གྱི་ཚན་རིག་གི་དུས་སྐབས་གསར་བ་འདིར་ཀུན་སྲོད་ཀྱི་རིག་པ་
 སྟོབས་དང་ང་ཚོའི་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་བྱུས་སྟོབས་བར་གྱི་སྟོང་ཆ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་ང་
 བྲག་ཡིན། རིག་པ་རྒྱུན་ཚན་རིག་གསར་བའི་ནང་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་དང་འབྲུལ་
 ལས་གསར་གཏོད་ཀྱི་འབྲེལ་རྒྱས་སྤུང་བས། ད་ལྟའི་ཀུན་སྲོད་ཀྱི་རིག་པ་སྟོབས་
 ཀྱིས་འགྲུང་ལྡོག་དེ་ཚོའི་རྗེས་ཟིན་ཐུབ་པ་ཏ་ལས་ཁག་པོ་དེ། རིང་པོ་མི་འགོར་
 བའི་འགྲུང་འགྲུང་གྱི་ནང་དོན་སྲུ་འགྲུང་སྲིད་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ལྟ་
 བའི་བཟོ་བཏོད་ཀྱི་འགྲུང་ལྡོག་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར། སྲིད་གཞུང་གི་དཔལ་འབྱོར་
 དང་། ཚབ་སྲིད་དང་ཚོང་ལས་དངུལ་གྱི་ཅེས་གཞི་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱོ་ནས་
 འབྲུལ་ལས་གསར་བཟོ་གཙོ་བོར་འཇིག་རྒྱ་དེ་དེ། ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་གསར་
 བ་བཅའ་ནས་དེའི་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་བྱུས་པ་བཏོལ་དགོས་མིན་ནི་གནད་དོན་ཞིག་
 མིན། དེ་ལས་ཀུན་སྲོད་ཀྱི་འགན་ཁུར་ཞིག་གཞི་ཅར་བཞག་ནས་ཤེས་ཡོན་གསར་
 བ་འདི་དང་འདིའི་བྱུས་སྟོབས་འོས་ཤིང་འཚམ་བའི་སྐྱོ་ནས་བཏོལ་སྲོད་རི་ལྟར་
 རྒྱུ་རྒྱ་ནི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན།

དེང་སྐབས་གསོ་བ་རིག་པ་ནི་རིགས་རྒྱན་ཚོན་རིག་གི་གསར་བཞེས་ཐད་
 ཀར་ལུགས་རྒྱན་ཐེབས་ས་གཙོ་པོ་ཞིག་ཡིན། ངའི་གོ་རྟོགས་ལ་དེང་སང་གསོ་བ་
 རིག་པའི་ཆེད་ལས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས། མིའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་
 བསྐྱིགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་དངོས་རྗེས་འགྲུང་རིག་པའི་གསོ་བཙུགས་ཀྱི་མ་དཔེ་
 ལས་པ་རོལ་ཏུ་བཀལ་ནས། རིགས་རྒྱན་ཚོན་རིག་མང་གཞིར་བཞག་པའི་གསོ་
 བཙུགས་ཀྱི་མ་དཔེ་ཞིག་རྙེད་པའི་དུས་སྐབས་གསར་བ་ཞིག་འཆར་བའི་ཡིད་ཆེས་
 གྲེད། མི་དང་དུད་འགྲོ་ལ་མཚོན་ན། མ་ཡི་མངལ་དུ་སྐྱམ་མ་ཐག་ནས་ན་ཚ་མང་པོ་
 ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་རིགས་རྒྱན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བ་གསར་དུ་ཤེས་རྟོགས་
 གྲུང་བས། ཉན་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱང་འགྲུང་བ་འགྲོ་འགོ་རྩུགས་
 ཐེན། ཉན་རིགས་དེ་ཚོ་འགའ་ཞིག་ལ་རིགས་རྒྱན་གྱི་བཙུགས་ཐབས་ཡང་དག་ཅིག་
 རྙེད་པར་ད་དུང་དུས་ལུན་གང་འཚམ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་རྙེད་མི་སྲིད་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་
 གི་མེད། མདོར་ན། རིགས་རྒྱན་གྱི་བཙུགས་ཐབས་དང་། འདི་དང་འབྲེལ་བའི་རིགས་
 རྗེས་ཀྱི་བཀོད་འདོམས། ལྷག་པར་མིའི་སྐྱམ་མའི་གནས་རིམ་གྱི་རིགས་རྗེས་
 བཀོད་འདོམས་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ཚོས་ད་ལྟ་ནས་ང་ཚོའི་ཀུན་སྨོན་གྱི་
 རིགས་སྟོབས་ལ་དཀའ་ངལ་ཚབས་ཆེན་ཞིག་སྨོན་བཞེས་ཡོད།

ངའི་ལྷ་རྩལ་ལ། དཀའ་ངལ་འདིའི་ཆ་གཙོ་པོ་ཞིག་ནི་ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་གསར་
 བ་འདི་ལག་བསྟར་རི་ལྟར་གྲེད་པ་ལ་ཐུག་ཡོད། སྟོན་མ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་རིགས་རྗེས་
 དེས་ཅན་འགའ་ཤས་ཤིག་སྨོན་ནད་དང་། སྐྱོན་ནད། ཐ་ན་གས་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱན་རྒྱེན་
 དུ་འགྲོ་བ་རྟོགས་མེད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ནད་རིགས་འདི་དག་གིས་མནར་རྒྱ་མིན་

བར་བསམས་པ་དང་། གལ་ཏེ་འདི་དག་གིས་མཁར་ཆེ་ངའོ་ཆོས་གདོང་ལེན་བྱས་
 ཡོད། འོན་ཀྱང་། རིང་སོ་མི་འགོར་བར་རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གིས་གང་ཟག་སྐྱེར་
 སོ་སོ་དང་ནང་མི་ལ་བྱིས་པ་དང་དར་མ་དང་དར་ཡོལ་བཅས་ཀྱི་དུས་སྐབས་གང་
 རུང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་གཙོན་པའམ། རང་ཉིད་ལ་གཞོན་འཆེ་ཆབས་ཆེན་གྱིང་
 བའི་རིགས་རྗེས་ཡོད་པར་བཤད་ཐུབ། ཤེས་ཡོན་འདིས་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་
 བད་རིགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱར་ཐུབ། དཔེར་ན། གང་ཟག་ཅིག་ད་
 ལྟ་བུའི་ཐང་ཡིན་ཡང་རིགས་རྒྱན་གྱི་འཕེལ་སློབ་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡོད་ཆེ་ཞོ་ལ་
 མཁྱོགས་པོར་ནད་ཀྱིས་གདུང་བ་ཟེར་བའི་མིང་ཞིག་འདོགས་སྲིད། ང་ཚོས་འདི་
 འདྲའི་ཤེས་ཡོན་གྱིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དམ། ང་ཚོས་འདི་འདྲའི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལོག་ཏུ་
 མ་སོང་བར་བན་ཐོགས་ལྡན་པའི་སློབ་པ་བཞུགས་སྡོད་བྱེད་པའི་ཁག་ཁྱེད་བྱེད་ཐུབ་
 བམ། འདིས་སྐར་རམ་སྤྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཏེ། སྤྱི་འཕེལ་དང་།
 གཉེན་ཉེའི་འབྲེལ་བ། སྤྱི་བ་ལས་ལྷགས། ཉེན་སྲུང་གི་ཚོང་ལས་སོགས་ལ་འབྲུགས་
 རྒྱུ་ཐེབས་ངེས་པས་ཤེས་ཡོན་འདི་བདག་གཉེར་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་སྤྱི་ཞིག་ལ་
 ཡོད་དམ། བད་ཀྱི་ངོ་ཐོར་འགྲོ་བའི་རིགས་རྗེས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེའི་གཏན་སློབ་སྤྱི་བའི་འགྲུང་སྲིད་པའི་མཛའ་སློབ་ལ་དྲང་པོར་བཤད་
 དགོས་མཁན། འདི་ཚོ་ནི་རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་བྱི་བ་
 འགའ་ཤས་ཞིག་རེད།

རིགས་རྒྱན་གྱི་སློབ་དཔག་འདིའི་རིགས་དུས་རྒྱུན་དུ་འབྲུག་མེད་ཅིག་ཡིན་
 པའི་ངེས་པ་མེད་པས་མ་གཞི་ནས་རྩོག་ཏུ་ཆེ་བའི་དཀའ་ངལ་ཁག་ཅིག་ཆེས་རྩོག་ཏུ་

ཅན་དུ་བཏང་། ལྷུ་མ་མ་ཞིག་ལ་ནད་ཀྱི་རིགས་རྗེས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་སྤྲིས་སུ་
སྤྲིས་པ་དང་དང་མའི་དུས་སུ་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་འགྱུར་བ་མཚམས་རེར་བདེན་མོད།
འོན་ཀྱང་། སལ་ཆེ་བ་ལ་ངེས་གཏན་མེད་ཅིང་། འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་དང་བཟའ་བཏུང་
དང་ཁོར་ལུག་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་གཞན་རྣམས་ལ་འང་རག་ལས། དེའི་སྤྲིར་ང་ཚོས་
ལྷུ་མ་མ་གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ནད་ཀྱི་རིགས་རྗེས་ཡོད་པ་རྟོགས་སུ་བ་ཀྱང་། སྤྲིས་སུ་
རིགས་རྗེས་དེ་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཞིག་ལ་འགྱུར་བའི་སློབ་ཐག་གཙོད་མི་སྟུབ།

ནད་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྲོ་སྲིད་པའི་རིགས་རྗེས་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་གོ་རྟོགས་
འདིས། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེའི་འདམ་ང་དང་རང་གིས་རང་ལ་འཛིན་པའི་འདུ་ཤེས་
སོགས་ལ་འབྲུགས་རྒྱུན་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐེབས་སུ་བ། འོན་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་
འཇུག་མེད་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ནད་དེ་ཡང་མཛོན་དུ་འགྱུར་
བའི་ངེས་པ་མེད། ང་ཚོ་འདི་འདྲའི་ངེས་མེད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཞིག་གི་གཞོན་འབྲུགས་ཀྱི་
འོག་ཏུ་རི་ལྟར་འཚོ། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་ནད་ཀྱི་རིགས་རྗེས་ཡོད་པ་
ཤེས་རྟོགས་སུ་ཆེ་རིགས་རྗེས་དེ་དང་གཅིག་པ་རྒྱུད་འཛིན་གྱིས་སྲིད་པའི་རང་གི་
ནད་མི་གཞན་དག་ལ་བཤད་དགོས་སམ། དེ་བཞིན་དུ་སྤྲིའི་སྤྲི་ཚོགས་ཉེ་འཕྲོད་
བརྟེན་ཉེན་སྲུང་ཁི་ལས་ལྟ་སུ་ལ་ཤེས་ཡོན་འདིའི་རིགས་སྤོད་དགོས་སམ། ནད་
རིགས་གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་མཛོན་དུ་འགྱུར་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཁོ་ནས་རིགས་རྗེས་
ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཚོར་ཉེན་སྲུང་མི་འཕྲོབ་པ་དང་། དེའི་དབང་གིས་
འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་ལྟ་སྤོད་ཁོ་ཚོ་ལ་འཕྲོབ་མི་སྟུབ། གནད་དོན་འདི་ཚོ་ནི་གསོ་བ་རིག་
པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པ་ལ་འང་འབྲེལ། འདི་དག་

གིས་གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་ལ་ལུགས་སྐྱེན་ཐེབས་ཤེས། ལྷན་མའི་སྤྱིང་དུ་ནད་རིགས་ཀྱི་རིགས་རྗེས་ཡོད་པ་རྙེད་ཆེ་ཉེ་འདྲི་བའི་གནས་སྤངས་ནི་མ་འོངས་པར་མང་པོ་འབྱུང་ཤེས། ་པ་མས་ཉེ་ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་སྤྱུམ་མ་དེའི་ཆེ་སྲོག་གཙོ་བོ་ཡི་ཐག་གཙོ་བོ་དང་དགོས་པ་མཁུ་ནད་རིགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིག་གི་དོ་བོར་འགྲོ་བའི་རིགས་རྗེས་རྣམས་དོས་འཇིག་གྲུང་པའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ལྟར་མཁྲོགས་པོར་དར་འཕེལ་གྲུང་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་ནད་རིགས་ཀྱི་རིགས་རྗེས་དེ་དག་ལ་བཙོས་ཐབས་དང་སྤྲོན་གྱི་གསོ་ཐབས་སོགས་རྙེད་ཀྱི་ཡོད་པས་མཐའ་མའི་ཁྱི་བ་འདི་ནི་ཆེས་དཀའ་ངལ་ཅན་ཞིག་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་ཡོད་པའི་ནད་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུའི་རྗེས་ནས་མ་གཏོགས་མངོན་དུ་མི་འགྱུར་བའི་སྤྱི་གྲུ་ཞིག་ཨ་མའི་མངལ་ནས་འདོན་བ་དང་། ནད་དེའི་བཙོས་ཐབས་ལོ་ངོ་བཅུ་སྟག་གཅིག་གི་ནད་དུ་རྙེད་པའི་གནས་ཚུལ་མ་འོངས་པར་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་མིན།

འཛོམ་སྤྱིང་གང་སར་ཡོད་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་གསར་དུ་དར་བཞིན་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྤེ་ཚོན་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་སྤྱོད་རིག་པ་ཐེར་བ་དེའི་དོན་གཉེར་བ་རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་འདི་ཆེ་ཞིབ་སྤྱི་ལམ་ནས་སེལ་བར་འབད་འབྱུངས་གྲུང་གྱི་ཡོད། རང་ཉིད་ཤེས་བྱའི་ཁྲུབ་ཁོངས་འདི་ཆེ་ལ་ཉམས་སྤྱོད་ཞན་པའི་དབང་གིས་ངས་གནད་དོན་འདི་དག་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ཞིག་སྟོན་མི་བྱུང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ནི་མངོན་སྲུང་གྱི་བདེན་དོན་རྣམས་ཀྱང་སྤྱི་དུ་འབྱུང་བ་འགྲོ་བས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ངས་གྲུང་འདོད་པ་ནི་འཛོམ་སྤྱིང་གི་ཤེས་ལྡན་པ་ཚང་མས་བསམ་གཞིགས་གྲུང་དགོས་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་འགའ་ཤས་ལ་མཐོ་བསམ་བཏང་།

ནས། གུན་སློང་རིག་པའི་ཐད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འདི་དག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པར་རང་
ཚུགས་མི་འཚོར་བའི་སྤྱི་བྱུང་རང་བཞིན་གྱི་རྩ་འཛིན་ཁག་ཅིག་གོས་གཞི་ཏུ་འདོན་
རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདི་ལྟ་ཚུ་ལ་ལ་ཚོན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་འདམ་ཀ་མང་ནས་མང་ཏུ་
འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར་ང་ཚོ་ལ་འཕྲད་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་གི་ང་
ཚོས་འདམ་ཀ་གང་ཞིག་དང་ཏུ་ལེན་རྒྱུའི་གནད་དོན་འདི་རེད།

ད་ཏུང་རིགས་རྒྱན་ཚོན་རིག་གཞིར་བཞག་པའི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་
བའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། དེ་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་གུན་སློང་གི་
དཀའ་ངལ་རྫོག་འཛིང་ཅན་གང་མང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། རས་སྐབས་འདིར་སློང་
བཞིན་པའི་གནད་དོན་གཅི་པོ་ནི་རིགས་རྒྱ་ཡིན། རིགས་རྒྱ་ལས་སྐྱེས་ཤིང་ཉོ་ལེ་
༼Dolly༽ཟེར་བའི་གྲགས་ཆེན་གྱི་ལུག་དེ་འཛམ་གླིང་འདི་ལ་སླེབས་ནས་ད་ལྟ་ལོ་
ངོ་ཏུ་མ་འདས་ཟིན། ལོ་ངོ་དེ་ཚོའི་ནང་ཏུ་མིའི་རིགས་རྒྱའི་ཐད་ལ་འང་གསར་འབྱུང་
གྱི་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ཏུ་དོ་རྣང་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཤིང་། མིའི་སྐྱུ་མའི་རིགས་རྒྱ་
ཐོག་མ་དེ་ད་ལྟ་གསར་གཏོང་བྱས་ཟིན། བརྒྱུད་ལམ་ཁག་གི་སློང་སློང་རྣམས་ཅི་
ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་རིགས་རྒྱའི་གནད་དོན་འདི་ནི་ཆེས་རྫོག་འཛིང་ཅན་ཞིག་
རེད། རིགས་རྒྱ་ལ་སྐྱེ་འཕེལ་དང་བཅོས་སྐབས་ཀྱི་རིགས་རྒྱ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། འདི་
གཉིས་པན་ཚུན་མི་མཚུངས་པར་བཤད། བཅོས་སྐབས་ཀྱི་རིགས་རྒྱའི་ནང་ཏུ་ལུས་
ལུང་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཆབ་འཇུགས་བྱེད་པའི་དགོས་མཁོ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ། རིགས་
རྒྱའི་འབྲུལ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱང་གསར་བཞོ་བྱེད་བ་དང་། དེ་བཞིན་བྱེད་ཀ་
སེམས་ལྡན་ཡིན་པའི་ལུང་པོ་ཞིག་བཞོས་ནས་དེའི་ཆ་ཤས་ཀྱང་བཞོལ་སློང་བྱེད་

སྲིད། སྤྱི་འཕེལ་གྱི་རིགས་རྒྱ་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ངོ་མོ་འདྲ་བའི་བར་བཤུས་ཤིག་
རེད།

ངས་ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་གསོ་བ་རིག་པ་དང་བཙུགས་ཐབས་གྱི་དོན་དུ་རིགས་རྒྱ་
འཕྲུལ་ལས་ལྟ་བུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་ངོ་ཚོལ་བྱེད་ཀྱི་མེད། གནས་སྤངས་འདི་ཚོ་
ཚང་མའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐག་གཅོད་ལ་གཞན་པན་གྱི་ཀུན་སྲོང་ཞིག་གིས་སྤངས་
འཛིན་བྱེད་དགོས། ཡིན་ཡང་། བྱེད་ཀ་མི་ཡིན་པ་ཞིག་ཆེད་དུ་གསར་བཟོ་བྱས་
ནས་དེའི་ལུས་ཕྱང་གི་ཆ་ཤས་རྣམས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལས་འདིའི་ཕྱོགས་ལ་
ཞེན་ལོག་གི་ཚོར་བ་ཤུགས་དྲག་པོ་ཞིག་དབང་མེད་དུ་སྤྱེ། ཐེངས་ཤིག་ངས་དངོས་
བྱུང་གཞི་འཛིན་གྱི་སྤྱི་སྤྱི་མེད་སྤོག་བརྟན་ཞིག་ལ་བལྟས་པ་ཡིན། དེའི་ནང་དུ་སྤོག་
སྤྱང་གྱི་སྤྱིང་དུ་བཟོས་ཤིང་མིའི་ཁྱད་ཚོས་གསལ་པོ་ལྡན་པའི་ལུས་ཅན་འགའ་ཤས་
ཡོད་པ་དེ་ཚོས་ང་ལ་འཛིགས་སྤང་དང་ཞེན་ལོག་གི་ཚོར་བ་ཤུགས་ཆེན་སྤྱང་སྤྱོང་།
མི་ལ་ལས་ངའི་ཚོར་བ་འདི་ནི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྤྱོང་བའི་སྤྱོང་ཚོར་གྱི་རང་བཞིན་
ཞིག་ཡིན་པ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མིན་པ་བསམ་སྲིད། འོན་ཀྱང་། ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཀུན་
སྲོང་གང་གིས་ཀྱང་མ་བསྐྱལ་བའི་ང་ཚོའི་ཞེན་ལོག་གི་ཚོར་བ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ང་ཚོས་
ངེས་པར་དུ་སྤོ་གཏད་བྱེད་དགོས་ཏེ། འདི་འདྲའི་ཚོར་བ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་རང་
བཞིན་གྱི་ངོས་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། ལན་གཅིག་ལ་བྱེད་ཀ་མི་ཡིན་པའི་ལུས་ཅན་
འདི་འདྲ་གསར་བཟོ་བྱས་ནས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དུ་བཟུག་ཆེ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐོལ་བྱུང་
གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཆད་ལྡག་གི་སྤྱོན་ཡོད་པའི་མི་ཡང་འདི་ལྟར་བེད་སྤྱོད་མི་བྱེད་པའི་
ངེས་པ་མ་མཆིས། རང་བྱུང་གི་མཐའ་མཚམས་ལས་བཀྲལ་འདོད་པའི་འདུན་

སེམས་དེ་ནི་མཚམས་རེར་གདུག་རྩལ་ཆེ་བའི་བྱང་ལྷི་རྩུ་རྩེན་དུ་འགྲོ།

རྩུ་འཕེལ་གྱི་རིགས་རྩུ་ནི་འདི་འདྲའི་འཛིགས་སྤྱུ་རྩུར་བ་མིན་ཀྱང་། རྩོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམས་ན་འདིའི་འཕགས་རྩེན་ནི་ཉ་ཅང་རྒྱ་ཆེ། འབྲུལ་ལས་འདི་ཚད་ལྡན་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྲུབ་པའི་དུས་ཤིག་ཤར་ཆེ་སྤྱུ་གྱུ་སྤྱེ་འདོད་ཀྱང་སྤྱེ་མ་སྲུབ་པའི་མ་ཡིས་རིགས་རྩུ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱུ་གྱུ་སྤྱེ་ཚོགས་འདི་འདྲའི་ལག་བསྟར་གྱིས་མ་འོངས་པའི་རིགས་རྩུས་ཀྱི་རྗེད་བྱ་དང་། སྤྱེ་དངོས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲུར་ལ་མེད་དུ་མི་རྩུར་བའི་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པའི་རིགས་རྩུས་དེ་ཚོར་འཕགས་རྩེན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་སམ།

ད་དུང་སྤྱེ་དངོས་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་ཚད་བཀག་ལས་བརྒྱལ་འདོད་པའི་གང་ཟག་སོ་སོས་རིགས་རྩུ་ལས་སྤྱེས་པའི་ལུས་ཅན་གསར་པའི་སྣང་དུ་རང་ཉིད་སྤྱུ་མ་སྤྱང་ནས་འཚོ་སྲུབ་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱང་རིགས་རྩུ་ལ་བརྟེན་ནས་གསར་བཟོ་བྱེད་སྲིད། ངས་འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པར་མཐོང་གི་མེད། དེ་ཡང་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་ལུས་པོའི་ཆ་ནས་མཚུངས་ཀྱང་། རྣམ་ཤེས་མི་གཅིག་པའི་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་ཡིན། ཁོ་ཡང་འཆི་བདག་ལས་ཐར་མེད།

རིགས་རྩུར་ཚན་རིག་གི་འབྲུལ་ལས་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྩུ་ཚོགས་དང་རིག་གཞུང་གི་འཕགས་རྩེན་ནི། ང་ཚོས་སྤྱེ་དངོས་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་འགྲུར་འགྲོས་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་འགྲུར་འགྲུར་ལ་འཕགས་རྩེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། མངལ་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱུ་གྱུ་ཞིག་གི་པོ་མའི་ངོ་མོ་འདས་པ་དེ་ནི་འོས་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ད་ལྟ་ནས་འདི་འདྲ་བྱེད་སྲུབ་ཀྱི་ཡོད་

བར་སྐྱོད་། འདི་ལྟར་བྱེད་པ་འོས་འཚམ་མེན་ཚེ་འཕྲོད་བརྟེན་ཉེ། དཔེར་ན། སྤྱ་གྲུ་ལ་
 ཤ་གནད་ཉམས་པའི་ནད་དང་ཁྲག་གཤེར་བའི་ནད་སོགས་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་རྒྱ་
 མཚན་དུ་བཞག་ནས་འདི་འདྲའི་འདམ་ག་བྱས་ན་འགྲིག་གས། ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་
 མའི་ཁམས་དཀར་པོ་དང་མའི་སྐྱོད་འི་ནད་དུ་རིགས་ཇུས་འཇུག་པ་འདི་འོས་ལེན་
 བྱེད་ཚོག་གས། ང་ཚོས་འཆར་འགོད་པའི་སྐྱམ་མའམ་སྐྱམ་མ་ཡང་དག་ཅིག་གསར་
 བཟོ་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་དེ་ཚད་གཞི་ཅི་ཞིག་གི་བར་དུ་རྒྱན་སྐྱོང་ངམ། དཔེར་ན།
 ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་སྐྱམ་མ་ཞིག་བཞེད་སྐྱོད་བྱས་ཏེ་རིགས་རྒྱན་གྱི་ཆ་ནས་ཞན་ཆ་
 ཡོད་པའི་སྤྱ་གྲུ་ལ་དེ་ལོ་འཇིག་པའི་གྲུབ་ཇུས་དང་བསྐྱབས་ཇུས་སོགས་མཁོ་འདོན་
 བྱེད་པ་དང་། འདི་འདྲའི་སྐྱམ་མ་ལས་སྐྱེས་པའི་སྤྱ་གྲུ་ཚོས་རུས་པའི་རྐང་མར་དང་
 མཁལ་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱུན་མཚེད་བཅོས་ཐབས་ལ་སྐྱིན་གཏོང་བྱེད་པ་སོགས་འོས་
 སམ། རིག་པ་དང་ལུས་སྐྱབས། ཡང་ན་མིག་གི་ཁ་དོག་གྲེ་བྲག་པ་སོགས་དར་
 འཕེལ་བྱེད་པར་འདོད་པའི་ཁྱད་ཚོས་ལྡན་པའི་སྐྱམ་མ་བཅོས་མའི་ལམ་ནས་
 འདེམས་སྐྱབས་བྱེད་པའི་ལས་འདི་ང་ཚོས་ཅི་ཙམ་བར་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་དམ།

རིགས་ཇུས་གྲེ་བྲག་པ་ཞིག་མ་འདང་བའི་བཅོས་ཐབས་དང་། ཡང་ན་འཕྲོད་
 བརྟེན་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་འཇུག་ལས་འདི་འདྲ་བཞེད་སྐྱོད་བྱེད་པ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་
 བྱེད་འོས། འོན་ཀྱང་། ཅ་བའི་ཆ་ནས་མངེས་ཚོས་རྒྱ་མཚན་དུ་བཞག་ནས་གཤིས་
 རྒྱུད་གྲེ་བྲག་པ་ཞིག་འདེམས་སྐྱབས་བྱེད་པ་འདི་ནི་སྤྱ་གྲུའི་ཁེ་ཕན་དུ་འགྲོ་བའི་དེས་པ་
 མེད། ཐ་ན་པ་མས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བདམས་པའི་གཤིས་རྒྱུད་ཀྱི་རིགས་ཇུས་དེ་དག་
 གིས་སྤྱ་གྲུ་ལ་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་བར་བསམ་པའི་སྐྱབས་སུ་ཡང་། གུན་སྐྱོང་གཙང་

མ་ཞིག་གསུམ་སྐབས་ཤིག་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་རིས་ཀྱིས་འདེམས་སྐྱུག་དེར་
རྒྱུན་གྲུས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་ལ་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དགོས། ལྷ་བ་
འདི་འདྲའི་རིགས་ཀྱི་ཕྱོགས་རྒྱུན་ནི་མི་རབས་རྗེས་མར་ཁྲབ་འགྲོ་བས་མིའི་རིགས་
སྤྱིའི་རིགས་རྒྱུན་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ང་ཚོས་ངེས་
པར་དུ་འདིར་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས། དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཕྱན་སྐྱུས་
ཚོགས་བ་དང་། དེ་དག་གི་བར་དུ་ཡོད་པའི་བཟོད་བསྐྱེད་སོགས་ལ་ཚད་བཀག་
བྱེད་པའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད། བཟོད་བསྐྱེད་དེ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཆེ་སྲོག་གི་ཁྲུང་ཚོས་
ཤིག་རེད།

ལུས་སྤྱང་དང་རིག་པའི་ཆ་ནས་སྤྱང་ལས་ལེགས་པའི་ཁྲུང་ཚོས་ལྡན་པའི་སྤྱ་
གུ་སྤྱེ་བའི་ཆེད་དུ། རིགས་རྗེས་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པ་འདི་ནི་སེམས་ཁུལ་སྤོང་
བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། གནས་སྤངས་ཀྱི་དབང་གིས་གང་ཟག་སྤེར་སོ་སོའི་
བར་ལ་རྒྱ་ལོར་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གྲུབ་རིམ། འགྲོད་བསྐྱེད་སོགས་ཀྱི་འདྲ་མཉམ་
ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་བར། ང་ཚོ་ཚང་མ་སྤྱེས་དུས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་གྱི་
ཅ་བའི་འདྲ་མཉམ་དང་། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱས་སྤོབས། སྤྱུག་བསྐྱུལ་ལས་
རྒྱལ་ཞིང་བདེ་སྤྱིད་འཚོལ་འདོད་པའི་སེམས་ཀྱི་གཞི་ཅའི་འཕེལ་ཕྱོགས་དང་ཐོབ་
ཐང་སོགས་ང་ཚོ་ཚང་མར་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད། རིགས་རྒྱུན་གྱི་འཕྱུལ་ལས་
འདི་མ་མཐའ་ཡང་འགྲུང་འགྲུང་གི་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་གོང་ཚད་མཐོ་བོར་
གནས་ངེས་བས། འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་དུ་བརྟུག་ཆེ་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་མིའི་སྤྱི་
ཚོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རྒྱུང་དུ་ཞིག་སྤེ་འགྲོད་ལྡན་ཁོ་ནས་མ་གཏོགས་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་

མི་ཐུག་འདི་ལྟར་རིག་པ་དང་ལུས་སོའི་སྟོབས་ལུགས། ད་དུང་མི་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་
ཡོད་པའི་རྒྱས་པ་གཞན་སོགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་པས་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཆ་
ནས་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་བྱད་ཚོས་༼ འདི་ནི་དཔལ་འབྱོར་ཡིན༽ །འཕྱི་གུ་རང་བཞིན་གྱི་འདྲ་
མཉམ་མིན་པའི་བྱད་ཚོས་ལ་བསྐྱར་ནས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དཀའ་ངལ་སློད་ཅེས།

འདི་འདྲའི་དབྱེ་འབྲེད་ཀྱི་ལུགས་རྒྱུན་འཛིག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དང་། ཆབ་སྲིད།
ཀུན་སློད་སོགས་ཐར་ཐབས་མེད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་འདིས་ང་ཚོའི་བར་
ཀྱི་བྱད་པར་རྣམས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་རྒྱུན་བསྐྱོངས་བྱེད་པར་མ་ཟད། བྱད་པར་དེ་
དག་བརྒྱུག་ཏུ་མེད་པའང་བཟོ་སྲིད། ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ལ་མཚོན་
ན་འདིས་ལུས་དང་རིག་པའི་རྒྱས་སྟོབས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱད་དུ་འཕགས་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་
བཞག་ནས་སྲིད་དབང་འཛིན་པའི་གྲལ་རིམ་གསར་བ་ཞིག་བསྐྱེད་ཅེས། ཀུན་སློད་
ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་རང་བྱུང་བཅོས་མ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་བྱད་པར་འདི་ཚོའི་
རིགས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ཅ་བའི་ཀུན་སློད་ཀྱི་ཚོར་ཤེས་ལ་གཞོན་སྐྱོན་ཆབས་ཆེན་ཞིག་
གཏོང་ཅེས་ཉེ། འགྲོ་བ་མིའི་ཅ་བའི་བྱད་ཚོས་རྣམས་པན་ཚུན་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་
པའི་ངོས་འཛིན་ནི་ཚོར་ཤེས་དེའི་མང་གཞི་ཡིན། འདི་འདྲའི་ལག་བསྐྱར་གྱིས་འགྲོ་
བ་མི་ཐེར་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པའི་ང་ཚོའི་འདུ་ཤེས་དེར་ལུགས་རྒྱུན་ཅི་འདྲ་ཞིག་
ཐེབས་རྒྱ་ནི་ཐ་ན་ང་ཚོའི་ཡིད་ལའང་འཆར་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།

ངས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་བཟོ་བཤོད་ལ་བཤོད་འདོམས་བྱེད་པའི་
ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་དེ་ཚོར་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྐབས། མིའི་རིགས་ཀྱི་རོ་བོ་གཅེས་
འཛིན་བྱེད་པར་ང་ཚོར་གདེང་འཛོག་གིས་མ་འདང་བའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་དབང་མེད་

དུ་སྟེ། ངའི་སྟེམ་ལུལ་མོད་དུ་མི་ཞིག་གི་རིན་ཐང་ནི་ཁོ་ལམ་མོའི་སྲིའི་རྣམ་པ་དང་།
 རིག་སྟོབས། དེ་བཞིན་ལུས་རྩལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་སོགས་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་མ་
 ཡིན་པར་འགྲོ་བ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་སྦྱང་རྗེ་སྦྱང་བྱེད་གྱི་གཞི་
 ཅའི་རུས་སྟོབས་དེའི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན། ཐ་ན་དེར་རབས་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་
 ཚན་རིག་གིས་ཀྱང་འགྲོ་བ་མི་ལ། ལྷག་པར་མི་ཚའི་ཐོག་མའི་བདུན་སྟག་འགའ་
 ལས་གྱི་སྐབས་སུ་བྱམས་སྦྱོར་ནི་ཅི་འདྲའི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོར་
 བརྟན་ཅིང་། རིག་པའི་རུས་སྟོབས་དུས་མ་དེ་ནི་སྤང་པའི་རྩ་བའི་འབེལ་རྒྱས་ལ་
 གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། གང་ཟག་ཅིག་གི་མིའི་རིན་ཐང་ནི་གང་ཟག་དེ་ཉིད་ལ་ནད་
 རིགས་དང་དབང་པོའི་སྦྱོན་ཆ་སྟེ། དཔེར་ན། རིགས་རྩལ་ཚད་པའི་ནད་དང་། ཡང་
 བ་ཁྲག་ཚད་མ་ལོངས་པའི་ནད་དང་། དབང་ཅའི་ནད་རིགས། ལྷན་ཤེས་ཉམས་པའི་
 བདེ་སོགས་བསྐྱེད་པའི་རིགས་རྩལ་གྱི་འབེལ་སྟོགས་ཡོད་མེད་དང་རྩ་བ་ཉིད་ནས་
 འབེལ་བ་མེད། འགྲོ་བ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་རིན་ཐང་དང་། དགོ་བའི་ལས་ལ་བརྩོན་པའི་
 རུས་སྟོབས་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་གི་རིན་ཐང་གི་གདེང་འཛོག་ནི་
 རིགས་རྒྱན་གྱི་བཟོ་བཞུགས་ལ་གཞི་འཛོག་པ་འདིས་མིའི་རིགས་སྤྱི་འཕུང་བར་བྱེད་
 རེས་ཉེ། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ང་ཚོའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྟེ་ཁག་ཁོ་ནས་
 མཚོན་མི་ཐུབ།

ངའི་ལྷ་རྩལ་ལ་རིགས་རྒྱན་སྟེ་ཁག་གི་སྐོར་ལ་ཡོད་པའི་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་དེའི་
 སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་པའི་རུས་པ་ཞིག་ནི། འཛམ་གླིང་གི་མིའི་རིགས་འདྲ་མིན་གྱི་
 རིགས་རྒྱན་སྟེ་ཁག་གི་བར་ལ་ཁྱད་པར་ཆེས་སྤ་མོ་ཞིག་ལས་མེད་པའི་བདེན་དོན་

རོ་མཚར་ཅན་འདི་རེད། ངས་རྒྱུན་དུ་ཁ་དོག་དང་སྐད་ཡིག་ཚོས་ལུགས་དང་རིགས་
 རྒྱུད་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི་ཙ་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མ་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་རང་
 བཞིན་དང་བསྐྱེད་ནོལ་སྤྱི་བའ་ཡང་མེད་པ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། རིགས་རྒྱུན་སྡེ་ཁག་
 གི་གོ་རིམ་བསྐྱེད་པ་ཞེན་པ་འདི་ས་ང་ཚོ་ཚང་མ་གཅིག་པ་ཡིན་པ་ཆེས་རྒྱས་ལུགས་
 ཚེན་པོའི་སློབ་པས་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད་པར་མ་ཟད། མི་དང་དུད་འགྲོ་ནི་ཙ་པའི་ཆ་
 ནས་ཉེ་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ངའི་འདུ་ཤེས་དེ་ཡང་ལུགས་ཆེ་རུ་བཏང་། དུད་འགྲོའི་
 རིགས་རྒྱུན་སྡེ་ཁག་དང་མིའི་རིགས་རྒྱུན་སྡེ་ཁག་གི་བར་ལ་ཁྱད་པར་མང་པོ་མེད།
 དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་གསལ་དུ་རྟེན་པའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་ཤེས་ཡོན་འདི་ཐབས་མཁས་
 པའི་རང་ནས་བཏུ་སྟོན་བྱས་ཆེ། མིའི་རིགས་གཅིག་དུ་མ་ཡིན་པར་སློབ་སྦྱོར་སྤྱི་ལ་
 ཚིག་སྒྲིལ་དང་། ཚང་མ་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་བསྐྱེད་དེས། ང་ཚོས་
 འདི་འདྲའི་འདུ་ཤེས་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས་པའི་ལྷ་ཚུལ་
 དེའི་རྟེན་གཞི་རུ་འཇོག་ཆོག།

རིགས་རྒྱུན་འབྲུལ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་བཟང་བཅའི་རིགས་ཀྱི་རང་བཞིན་
 བཅོས་བསྐྱེད་བྱེད་པ་ལ་གཞིགས་ན། འབྲེལ་དང་འབྲེལ་བཞིན་པའི་འཇར་མ་གླིང་གི་
 མི་འཕྲོར་འདི་གསོ་སྟོང་གི་ཆེད་དུ་བཟང་བཅའི་རིགས་རྒྱུན་ལ་ང་ཚོས་བཅོས་
 བསྐྱེད་བྱེད་དགོས་ཟེར་བའི་སྐྱེད་བྱེད་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན་ཆེ་ང་ཚོས་རིགས་
 རྒྱུན་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ཡན་ལག་འདི་འདྲོར་མི་ཉན། འོན་ཀྱང་། སྟོན་བརྗོད་མཁས་པ་
 ཚོས་བཤད་པ་ལྟར་སྐྱེད་བྱེད་འདི་ནི། ཙ་པའི་ཆ་ནས་ཚོང་ལས་ཀྱི་ཁི་ཕན་ཏེ་ཡུན་
 རིང་པོར་གསོག་འཇོག་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་འཇར་མ་གླིང་གི་སྤོགས་གཅིག་ནས་སྤོགས་

གཞན་ཞིག་ལ་སྤྱི་འབྲེན་གྱི་སྤྱོད་པ་དང་སྤྱི་འབྲེན་པ་མཛད་པ་ལོངས་སྤྱོད་པ་དེ་
བའི་བཟང་བཅའ་ཐོན་སྤྱོད་གྱི་སྤྱོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་འབྲུལ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ས་བོན་
མི་བསྐྱུན་པའི་འབྲུ་རིགས་གསལ་བཟོ་བྱས་ནས། ས་བོན་གྱི་དོན་དུ་ཞིང་ལས་པ་
ཞུས་སྤྱོད་པ་དེ་སྤྱི་འབྲེན་པ་ལས་ལས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ལྟ་བུའི་ཚོང་ལས་ཀྱི་
ཀུན་སྤྱོད་ཞིག་ལ་གཞི་བཅོལ་ཡོད་ཆེ། འདི་འདྲའི་ལག་བསྟར་ལ་ང་ཚོས་ངེས་པར་
དུ་འདྲི་གཙོད་ནས་མོ་ཞིག་གྱི་དགོས་པ།

མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རིགས་རྒྱན་གྱི་ཆ་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་པའི་དངོས་
ཐོག་ཐོན་སྤྱོད་དང་། དེ་ཞུས་པ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་གྱི་སྤྱོད་པ་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཕྱགས་རྒྱུ་ལ་
འབྲས་བུ་ཅི་འབྲུང་ངམ་སྤྲུལ་ནས་སེམས་ཁུལ་གྱི་སྤྱོད་པ་ཞིན་ཡོད། ཚན་རིག་པའི་
ཚོགས་སྡེ་དང་མང་ཚོགས་སྤྱི་འབྲེན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་དེ་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་
ནས་ཐོན་ཐོག་འདི་ཚོ་སྤྱོད་པ་ཞིག་གྱི་བཟོ་ཚོང་ཁང་གི་དོས་ནས་རྩ་སྤྱོད་ཀྱི་
གསལ་ལ་ནང་གསལ་ཞིག་མེད་པས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཐོན་ཐོག་གསལ་པ་དེ་ཚོ་ལ་
ཕྱགས་རྒྱུ་གི་གཞོན་འཛེ་མེད་པ་ལོངས་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཞུས་པ་ལས་བཟང་
གྱི་སྤྱོད་པ་དང་། རང་བྱུང་གི་ཁུལ་ཆེན་པོ་ལ་དེ་དག་ལས་གཞོན་སྤྱོད་ཅི་ཞིག་འབྲུང་
གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་སྤྱི་གསལ་ནང་གསལ་བཟོ་རྒྱུ་བཅས་ནི་སྤྱི་འབྲེན་པ་ལས་
ལས་ཁང་ལ་འབྲེན་པའི་འགན་ཡིན། ཐོན་ཐོག་གྱི་ཕྱགས་པ་ཞིག་གིས་གཞོན་འཛེ་གྱི་
པར་མཐའ་འཁྲུལ་བའི་བདེན་དཔང་མེད་ཚེ་ཐོན་ཐོག་དེར་སྤྱོད་ཆ་གང་ཡང་མེད་
ཅེས་པའི་སྤྱོད་པ་གྱི་འདི་ང་ཚོས་ཁས་ལེན་གྱི་སྤྱོད་པ་གསལ་པོ་ཡིན།

རིགས་རྒྱན་གྱི་ཆ་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་པའི་ཐོན་ཐོག་ནི། རྒྱུ་ལས་འཁོར་

དང་སྐབས་བདེ་སློབ་སྦྱང་ལྟ་བུའི་སྐོན་སློབ་པལ་བ་གཞན་ཞིག་མིན། ཁས་ལེན་གྱི་དུས་མེན་ལ་མ་སློབ་པར་ང་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་རིགས་རྒྱུན་བཅོས་བསྐྱུར་བྱས་པའི་སྐྱེ་ལྡན་དུང་པོ་སྐྱེལ་བའི་ལུགས་རྒྱུད་གི་མཁུག་འབྲས་དེ་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དཔེར་ན། གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་དུ་སློབ་ཐ་ལེ་ཉོ་མེ་ཉེ་ (thalidomide) རྟེན་མངལ་ཆགས་པའི་བྱུང་མེད་ཀྱི་སྐྱུགས་མེར་བཅོས་ཐབས་ལ་ཆེས་ལུས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཐད་ཀར་རྟོགས་ནའང་། སློབ་འདིས་མངལ་གྱི་སྐྱ་གྱུར་པན་གཞོན་ཅི་གྱེད་ཤེས་མེད། སློབ་འདིས་སྐྱ་གྱུ་དེའི་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་དུ་བཏང་བ་ང་ཚོས་ཕྱིས་སུ་མ་གཏོགས་ཤེས་མེད།

དེར་རབས་ཀྱི་རིགས་རྒྱུན་ཚན་རིག་གི་འབེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོམ་འགྲོས་ནི་ཤིན་ཏུ་སྒྲུབ་བས། ང་ཚོའི་ཀུན་སྨོན་ཀྱི་རིགས་སྐོབས་དེ་སྐྱས་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུ་ནི་ཁ་ཆོ་དགོས་གཏུགས་ཤིག་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཞོན་ང་ཚོར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གསར་པ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྨོན་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ལ་གཏོང་མེན་གྱི་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཚང་། དཀའ་ངལ་འདི་དག་སེལ་ཐབས་ནི་སྐྱེ་ལྡན་ཞིག་གི་འབེལ་འགྱུར་བཞིན་རིམ་གྱིས་འགྱུར་བར་སྐྱུག་མི་ཉན། ང་ཚོས་འགྱུར་འགྱུར་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཁ་གཏང་ནས་གནད་དོན་འདི་རྣམས་འཕྲལ་དུ་སེལ་བར་འབད་བཅོལ་གྱི་དགོས།

ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཚོས་ལུགས་སོ་སོའི་ལྷ་བའི་ལངས་སྤོགས་རྣམས་ཟུར་དུ་བཞག་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མ་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་རིགས་རྒྱུན་ཚན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྨོན་རིག་པའི་གནད་དོན་འདི་རྣམས་སེལ་བར་འབད་བཅོལ་

བྱེད་པའི་དུས་སུ་བབས་འདུག ཁ་ཆེ་དང་། ཉིན་རྒྱ། ཡི་ཤུ། འཇུའུ། བང་པ་བཅས་
སོ་སོ་མ་ཡིན་པར་འགྲོ་བ་མིའི་བྱིས་ཚང་གཅིག་གི་ནང་མི་ལྟར་ང་ཚོས་མཉམ་
འབྲེལ་བྱེད་དགོས། ཀུན་སྐྱོད་རིག་པའི་དཀའ་ངལ་འདི་དག་སྐྱེར་སོ་སོའི་རང་དབང་
དང་། འདས་ག འབྲ་མཉམ་ལྟ་བུའི་ཚོས་ལུགས་དང་བྲལ་བའི་རང་མོས་རིང་ལུགས་
ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་བའི་ལངས་སྤྱོད་མཐོག་ཁོ་ནས་སེལ་ཐབས་བྱེད་པ་ནི་ཚད་ལྡན་
ཞིག་མིན། ང་ཚོས་ཚན་རིག་དང་ཚོས་ལུགས་ལས་འདས་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་
ཅའི་རིན་ཐང་གི་ངོས་འཛིན་དེ་གཞི་ཅར་འཛིན་པའི་འཛམ་གླིང་གི་ཀུན་སྐྱོད་རིག་
པའི་ལྟ་བའི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་འདི་རྣམས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།

སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་ཆ་ནས་ང་ཚོའི་ལས་འགན་ནི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དར་
རྒྱས་དང་འཕུལ་ལས་ཀྱི་རུས་ལུགས་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་ཙམ་ཡིན་པའི་ལངས་
སྤྱོད་པའི་བཟུང་ན་མི་འགྲིག དེ་བཞིན་དུ་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་རུས་
ལུགས་གང་ལ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ནི་གང་ཟག་སྐྱེར་སོ་སོའི་འདས་གང་སྐྱབ་ཡོད་
ཟེར་བ་ཡང་རྒྱ་མཚན་མེད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡིན། སྐད་ཆ་འདིའི་དོན་སྣང་ནི་སྤྱི་
ཚོགས་སྤྱི་ས་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁ་སྤྱོད་དང་། འཚོལ་ཞིབ་དེ་འབྲ་ལ་
བརྟེན་པའི་འཕུལ་ལས་གསར་བཟོ་བཅས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་མི་ཚོག་ཅེས་པ་འདི་
ཡིན་ཆེ། ཀུན་སྐྱོད་རིག་པ་དང་མི་ཚོས་རིང་ལུགས་གཉིས་ལ་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་
རྒྱས་ཀྱི་ཁ་སྤྱོད་དེར་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་འོས་འགན་གལ་ཆེན་ཅི་ཡང་མེད་
པར་བརྟན་ཡོད། ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱེད་པ་དང་དེའི་དགོས་དམིགས་
གང་ཡིན་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་ཉོགས་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།

དོན་རྐྱེན་འདི་ནི་འགན་ཁུར་ཞིག་ཀྱང་རེད། གོ་རྟོགས་སྤེལ་མས་རྒྱ་ལྗངས་ཀྱི་བརྒྱུད་
རིམ་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་སྲུབ་པ་དང་། འདི་ལས་ཀྱང་རྒྱས་པ་ཆེ་བ་ནི་མི་འདོད་པའི་
མཚུགས་ལྗངས་སྤོན་འགོག་བྱེད་པའི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་མ་དེ་ཡིན།

ད་ལྟ་དང་འབྲུང་འབྲུང་གི་དཀའ་ངལ་འདི་དག་སེལ་བར་ང་ཚོས་སྤེལ་མས་
ལྷན་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གི་འབད་བཅོམ་ཞིག་བྱེད་དགོས། འབད་བཅོམ་འདིའི་གྲུབ་
ཆ་ཞིག་ནི་མི་མང་སྤྱིའི་གྲངས་འཕོར་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ཆོད་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་དང་།
ཆོད་རིག་གི་གསར་ཆེད་ཤེས་ཡོན་གསུམ་ཆེན། ལྷན་པར་ཀུན་སྐྱོད་རིག་པ་དང་སྤྱི་
ཚོགས་ལ་ཐང་ཀར་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་ཆོད་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་བཅས་ཀྱི་གོ་
རྟོགས་སྤེལ་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཆོད་རིག་གི་མངོན་སུམ་གི་བདེན་དོན་རྣམས་ལ་སློབ་སྦྱོང་
བྱེད་རྒྱ་གཅིག་སྲུབ་ཡིན་པར་ཆོད་རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་།
འབྲུལ་ལས་གསར་པའི་རྒྱས་སྤོབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྐྱོད་རིག་པའི་གནད་དོན་
སོགས་ལ་བརྟུག་དཔུང་བྱེད་རྒྱ་ཡང་སློབ་གསོ་དེའི་ནང་དུ་འཚུང་དགོས། འདི་
འདྲའི་སློབ་གསོ་ནི་མང་ཚོགས་དཀའ་སྤྱད་མ་རྣམས་ལ་སྦྱོང་རྒྱ་གཅིག་སྲུབ་ཡིན་པར་
ཆོད་རིག་པ་རྣམས་ལ་འདྲ་སྦྱོང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཆོད་རིག་པ་ཚོས་རང་ཉིད་
ཀྱིས་བྱེད་བཞིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་དང་། རིག་གཞུང་། ཀུན་སྐྱོད་
རིག་པ་བཅས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དངོས་སུ་རྟོགས་སྲུབ།

འདྲམ་གྲིང་སྤྱི་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པས། ཆོད་རིག་གི་ཞིབ་
འཇུག་གི་ཁ་སྐྱོགས་དང་། ཆོད་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་རི་ལྗང་བཞོལ་སྦྱོང་བྱེད་པ།
འབྲུལ་ལས་གསར་བཞེ་ཅི་ཞིག་དགོས་མིན་གི་ཐག་གཅོད་འདི་ཚོ། ཆོད་རིག་པ་དང་

གཞུང་གི་འགོ་འཛིན་པ། དེ་བཞིན་ཚོང་ལས་པ་བཅས་ཀྱི་མི་སྣ་གཅིག་པུའི་ལག་ཏུ་
འཛིན་མི་རུང་། ང་ཚོས་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་དོན་ཅན་འགན་ཁུར་འདི་རང་ཉིད་
ཀྱི་སྲུང་ཏུ་ལེན་དགོས། ཚོགས་མི་ཐམས་ཅན་མཁས་དབང་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་
འགན་འདི་ཚོགས་ཚུངས་ཁག་གཅིག་པུའི་སྤྱི་འཛིན་མི་ཉན། མང་ཚོགས་སྤྱི་ས་
འགན་འདི་འཁུར་རྒྱ་ནི་ཁ་ཚད་དགོས་གཏུགས་ཤིག་རེད། ལྷག་པར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་
བརྒྱུད་ནས་བཏོ་སློང་དང་། རྩོས་བསྐྱུར། ཡང་ན་མང་ཚོགས་ལ་སློ་འདྲི་བྱེད་པ། དེ་
བཞིན་གཞི་རིམ་མང་ཚོགས་ཀྱི་གཞོན་པུགས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གི་ལས་འགུལ་
སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ལས་གཞི་དེར་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་དགོས།

ད་ལྟའི་དཀའ་ངལ་ནི་ཆེས་ཚབས་ཆེན་དང་། འཕྲུལ་ལས་བཀོལ་སྤྱོད་ལོག་
པར་བྱས་ནས་འགོ་བ་མིའི་སྤྱི་ལ་ཆག་སློ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ནི་ཆེས་ཇོ་བོ་
ཡིན་པའི་སྐབས་འདིར། བདག་གི་བསམ་པར་ཚོས་ལུགས་དང་བྱུང་མཐའ། དེ་
བཞིན་ཆབ་སྲིད་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟ་བུའི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་ང་ཚོ་ཚང་
མས་མཉམ་དུ་ལེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་པའི་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལའོར་ལོ་
ཞིག་དགོས། སྤྱོད་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་དེ་དག་གི་ཉེན་གཞི་ཁོར་ལུག་གི་ཅ་བའི་ཉེན་
འབྲེལ་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་དོན་འཛིན་ཅིང་། འགོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་ལ་
སྤྱོད་སྤྱོད་ལོངས་ཅན་ཆེག་སྤྱིལ་དུ་བལྟ་བའི་ལངས་སྤྱོད་སྤྱོད་རིག་པའི་
སྤྱོད་སྤྱོད་ལའོར་ལོ་འདིའི་བྱུང་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་དགོས། མིའི་ཚོར་ཤེས་སྤྱི་
པོ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་རྒྱ་དང་ང་ཚོས་རྒྱུན་དུ་འགོ་བ་མིའི་ཅ་བའི་རིན་ཐང་དག་
སེམས་ལ་འཛིན་རྒྱ་ཡང་དེའི་ནང་དུ་འདུ་དགོས། ཚོར་རིག་དང་མིའི་བྱ་འགུལ་

གཞན་གང་ཡིན་ཡང་འགྲོ་བ་མིའི་ཚུ་ལ་མ་སྐྱུན་གྱི་མཐའ་མཚམས་ལས་བཞུགས་ཆེ།
དེར་ཞེན་པ་ལོག་པའི་འདུན་པ་ཞིག་རང་ཉིད་ལ་ངེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས། ར་ཚོས་
ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་ཤེས་སྐྱེན་པོ་རྒྱན་འཁྲིངས་བྱེད་པར་འབད་པ་བྱེད་
དགོས་པ་དང་། དེ་མིན་དུས་ཀྱིས་ལས་སྐྱོད་པོའི་ངང་ནས་ཚོར་ཤེས་རྣམས་པོ་དེ་རྒྱལ་པོ་
བཟོ་ངེས།

འདི་འདྲའི་ཀུན་སྲོད་རིག་པའི་སློབ་སྦྱོར་འཁོར་ལོ་ཞིག་རི་ལྟར་འཚོལ་རྟེན་
བྱེད་སྐབ་བམ་ཞེན། ར་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་རང་བཞིན་ནི་བཟང་པོ་ཡིན་པར་
ཡིད་ཆེས་བྱས་ནས་ལས་གཞི་དེ་འགོ་བཙུག་དགོས་ཤིང་། ཡིད་ཆེས་འདི་ཡོངས་
སྤྱ་བྱུང་པའི་ཀུན་སྲོད་རིག་པའི་གཞི་རྩའི་རྩ་འཛིན་ཁག་ལ་གཞི་བཙོལ་དགོས། དེ་
ཡང་ཚེ་སློབ་ནི་རྩ་ཆེན་དུ་འཛིན་པ་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་ཆ་
སྟོམས་ཤིག་དགོས་པའི་གོ་རྟོགས། གོ་རྟོགས་འདི་ཉིད་ར་ཚོའི་བསམ་སྒོ་དང་བྱ་
སྲོད་ཀྱི་ཁ་སློབ་སྦྱངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ལྟ་བུ་ལ་འཛིན་པ། ཆེས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་
ནི་ར་ཚོའི་ལས་དོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཀུན་སྲོད་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱི་ཇེ་ཡིན་པ། སྤྱི་ཇེ་དེ་
ཡང་སྤྱགས་རྒྱུད་གི་མཉམ་འབྲས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡང་དག་ཅིག་དང་བྱང་དུ་
འབྲེལ་དགོས་པ་བཅས་ནི་གཞི་རྩའི་རྩ་འཛིན་ཁག་གི་ནང་དུ་འཚུད་དགོས། ཀུན་
སྲོད་རིག་པའི་རྩ་འཛིན་འདི་ཚོ་ནི་ཚོས་ལ་དད་མཁན་དང་མི་དད་མཁན་གཉིས་ཀྱི་
ལྟ་བའི་ལངས་སློབ་སྦྱངས་ཀྱི་བྱེད་པར་ལས་འདས་ཤིང་། འགྲོ་བ་མི་སྤྱིའི་བདེ་ཐང་ལ་
མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངའི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་ལ་མི་མང་པོས་མོས་མ་སྐྱུན་བྱེད་ངེས།
སྟོན་དང་མི་འདྲ་བའི་ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་གི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་སྤྱགས་

འདི་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ང་ཚོས་དགལ་ངལ་དེ་དག་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་བྱིས་གཞི་
གཅིག་གི་ངོས་ནས་གདོང་ལེན་བྱེད་པ་ལས་རྒྱལ་ཁབ་དང་། མི་རིགས། ཚོས་
ལུགས་སོགས་སོ་སོའི་ཐོག་ནས་བྱེད་མི་ཐུབ། མདོར་ན། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་
ཡོངས་རྫོགས་གཅིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་གྱི་སྒྲ་སོག་འདི་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་རྩ་
འཛིན་ཞིག་ཡིན། འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་འདི་ནི་འབྲུང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་
དགག་པ་རྒྱག་སྲིད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོ་ལ་འདས་ག་དང་ཐབས་ལམ་གཞན་ཅི་ཞིག་
ཡོད་དམ།

ངས་འདི་ནི་འབྲུང་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད།
རྒྱལ་སྐོར་མཚོན་ཆ་དང་ནས་བཟུང་དུས་རབས་བྱེད་ཀ་ཞིག་འདས་ཟེན་ཀྱང་ད་དུང་
ང་ཚོས་རང་ཉིད་རྩ་མེད་བཟོས་མེད་པའི་བདེན་དོན་གྱིས་ངའི་ཡིད་ཆེས་དེ་ནི་བརྟན་
དུ་བཟང་། བསམ་གཞིགས་ཟབ་མོ་ཞིག་བྱས་ཆེ་ང་ཚོས་ཀུན་སྲོད་རིག་པའི་རྩ་
འཛིན་འདི་ཚོ་ནི་སེམས་དོན་རིག་པའི་སྲོལ་རྒྱན་ཆེན་པོ་ཁག་གི་དོན་སྦྱིང་ཡིན་པ་
རྟོགས་ཐུབ། འདི་ནི་སྤྲེས་དབང་ཅོམ་གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གསར་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྲོད་རིག་པའི་འཆར་
གཞི་ཞིག་འགོད་པར་ང་ཚོའི་བསམ་སྒྲོ་རྣམས་རྒྱབ་སྐྱོངས་ཆེས་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་
དུ་སྲོགས་བཟུས་བྱེད་དགོས། ཐོག་མར་ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྤེལ་ཆོད་འདི་ཅི་འདྲའི་
གསར་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འདིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་ཞིག་གསར་བཟོ་
བྱེད་སྲིད་པ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པར་མ་ཟད། ང་ཚོས་
གང་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་ང་ཚོས་མཐའ་འཁྲོལ་བ་ཞིག་རྟོགས་གྱི་མེད་པ་སེམས་ལ་ངེས་

བར་དུ་འཇིག་དགོས། ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་ཕྱེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་ད་ལྟ་
 བསྐྱེགས་ཟེན་གྱིང། རིགས་རྣམས་དང་ཁོར་ལུག་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་རུས་བརྟོགས་
 རྒྱ་བར་ཞོག་ཐོབ་རིགས་རྣམས་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་དང་ཐོན་ལུན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཆ་
 ཚང་ཞིག་རྟོགས་པ་ལ་འདྲེས་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྷག་འགའ་ཤས་ཤིག་འགོར་སྲིད། རིགས་རྒྱུན་
 དང་འབྲེལ་བའི་འཇུག་ལས་ཀྱི་བྲག་བ་ཞིག་གསར་གཏོང་བྱེད་སྐབས། དེང་སང་དོ་
 ལྷང་བྱེད་ལུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་དེའི་འཇུག་སྤྱད་ཀྱི་འབྲས་བུ་དང་། དེའི་ཞོར་ཐོབ་
 གྱི་མཚུགས་འབྲས། ད་དུང་སྐྱེད་གྱི་རང་དབང་ལ་དེས་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་པ་
 བཅས་ཡིན། བསམ་སྒོའི་ཚོལ་རྒྱ་མཚན་ལྡན་ཡང་དེ་དག་ཁོ་ནས་འདྲང་གི་མེད།
 འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལ་འཆང་བའི་ང་ཚོའི་འདུ་ཤེས་བརྒྱལ་ལ་ཉེ་བས་བསམ་སྒོ་
 འདི་དག་གི་མཐོང་རྒྱ་དང་ལྟ་རྒྱ་ནི་དོག་དྲགས་ཡོད། འཇུག་ལས་གསར་གཏོང་དེ་
 ཚོའི་ཁྲབ་ཁོངས་ཀྱི་རྒྱ་ཁྲོན་ཆེས་ཡངས་པས། ང་ཚོས་རིགས་རྒྱུན་འཇུག་ལས་
 གྱིས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྲིད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་
 དབྱུང་བ་གཏོང་དགོས། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པར་ཉལ་མས་སའི་གོ་
 ལའི་སྤྱིང་གི་ཆེ་སློག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལས་དབང་ང་ཚོའི་ལག་ཏུ་ཡོད། འབྲུང་འབྲུང་
 གྱི་བྱ་བཞག་མཐའ་འཁྲོལ་བ་ཞིག་རྟོགས་མི་སྲུབ་པ་ནི་ཚོས་ཉིད་ཡིན་པས། འགྲོ་བ་
 མིའི་འཕྲེལ་འབྲུང་གྱི་ཁ་སྤོགས་དེ་བརྒྱུག་ཏུ་མེད་པའི་ལམ་ལོག་ཅིག་ཏུ་ཁ་ལོ་
 བརྒྱུད་པ་ལས། དོགས་ཚོན་བྱས་ནས་ཞོར་འཇུག་ལོར་བ་མི་ལེགས་སམ།

མདོར་བསྡུས་ན། ང་ཚོའི་ཀུན་སྲོད་རིག་པའི་ཐབས་ལམ་ནང་དུ་གཤམ་
 གསལ་གྱི་དོན་གནད་གལ་ཆེན་འདི་དག་འཇུག་དགོས། དང་པོ། ང་ཚོས་ཀུན་སྲོད་

ལ་བརྟམས་ནས་དེའི་མང་གཞི་སྦྱང་རྗེ་ཡིན་པ་གཏན་ཁེལ་དགོས། གཉིས་པ། ང་
 ཚོའི་མདུན་དུ་རྫོག་བྱ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ལྷ་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སློབ་པ་རང་ཉིད་དང་
 རྫོག་བྱ་དེའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རྟོགས་དགོས། དེ་ནས་རྫོག་བྱ་དེ་
 མིའི་ལས་དོན་ཞིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ས་ལ་འབྲེལ་མ་ཐུང་བྱེད་པ་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པར་
 དེའི་འབྲེལ་ལུགས་ཀྱི་འབྲས་ལུ་ལའང་བསམ་གཞིགས་འོས་འཚམ་བྱེད་དགོས།
 གསུམ་པ། ང་ཚོས་རྫོག་བྱ་ཞིག་ལ་དབྱུང་བ་གཏོང་སྐབས་སློབ་གཞུང་པོར་གནས་པ་
 དང་། རྒྱུགས་ཞེན་མེད་པ། དེ་བཞིན་རང་གི་བསམ་སྤྱོད་ལ་རང་གིས་རྟོགས་པ་
 བཅས་འབྱུང་བ་ལ་གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་འགན་ཁུར་ལེན་དགོས། དེ་མིན་ང་ཚོ་
 རང་ཉིད་ཀྱི་འཇུག་སྤང་གི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ། བཞི་པ། གུན་སྦྱོང་རིག་པ་
 དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་སྐབས་ང་ཚོས་གཉིས་རྒྱུང་བྱས་
 བས་སྦྱི་དང་སྐེང་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཚད་བཀག་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པར། འདི་འདྲའི་
 མགྲོགས་པོར་འགྲུང་བཞིན་བའི་འཇམ་སྐྱིང་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་
 རྒྱབ་སྐྱོར་ས་ཀྱི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱང་ལམ་ལོག་ཏུ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རྟོགས་
 དགོས། མཐའ་མར་ལས་དོན་གྱི་ཁ་སྤྱོད་གསལ་བ་གང་ཞིག་བདམས་ཀྱང་། ཚན་
 རིག་པ་དང་སྦྱི་ཚོགས་སྦྱིས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་འཚོ་སའི་སའི་གོ་ལ་དང་འགྲོ་བ་
 མི་ཡི་སྦྱིའི་བདེ་ཐང་གཞི་ཅུའི་དམིགས་ལུགས་དུ་འཛིན་པར་འབད་བཅོམ་དང་འགན་
 ལེན་བྱེད་དགོས།

སའི་གོ་ལ་འདི་ནི་ང་ཚོའི་བྱིས་གཞི་ཁོན་ཡིན། ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་
 ལ་གཞིགས་ན་ཆེ་སློག་གི་ཉེན་གཞི་དུ་གྱུར་པའི་རྒྱ་རྒྱུར་ཁོན་འང་ང་ཚོའི་འཇམ་སྦྱི་

སྤྱིང་འདི་ཡིན། སྤྱིངེ་མཁའ་དབྱིངས་ནས་སྤངས་པའི་སའི་གོ་ལའི་འབྲ་པར་ཐོག་མ་
 དེ་མཐོང་དུས་ང་ལ་རྟོག་འཆར་གྱི་སྤོང་བ་ཤུགས་དྲག་ཅིག་སྤྱེས་སྤོང། དུངས་པའི་
 མཚན་མོ་ཞིག་གི་ཉ་གང་སྐྱབ་བ་བཞིན་འོད་འཕོ་ཞིང། ཡངས་པའི་མཁའ་དབྱིངས་གྱི་
 འོས་ན་གཡེང་བའི་རྒྱ་སྐར་སྤོན་པོ་འདིའི་འབྲ་པར་དེས་ང་ཚོ་ཚང་མ་ཁང་བ་རྩུང་དུ་
 ཞིག་མཉམ་སྤོང་བྱེད་བཞིན་པའི་བྲིམ་གཞི་གཅིག་གི་ནང་མི་ཡིན་པའི་ངེས་ཤེས་དེ་
 ང་ལ་ཚོར་ཤུགས་དྲག་པོ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་སྤྱད་བྱུང། འགོ་བ་མིའི་བྲིམ་གཞི་འདིའི་
 བང་གི་ཚོད་སྤོང་དང་འཇུག་པ་འབྲ་མིན་དེ་ཚོ་ཉི་ཆེས་ཚོ་མེད་བྱུབ་རྩུང་ཡིན་པའི་
 ཚོར་སྤྱང་ཞིག་སྤྱེས་ཤིང། ང་ཚོའི་བར་དུ་ཡོད་པའི་བྲུང་པར་དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་ལྷ་
 ཚུགས་གྱི་ངང་ནས་མཁྲིགས་འཇིག་བྱེད་པ་ནི་ཆེས་སྤྱིང་པོ་མེད་པ་ཞིག་རེད་སྟེ།
 ལྷ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འདི་འབྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ང་ཚོའི་སའི་གོ་ལ་ནི་
 གཉོམ་ཞིང་སྤྱ་མེད་ཡིན་པ་དང། ལྷ་མཐའ་མེད་པའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་མིག་དམར་
 དང་བ་སངས་གཉིས་གྱི་བར་ན་རྒྱ་སྐར་གྱི་བགྲོད་ལམ་རྩུང་དུ་ཞིག་མ་གཉོགས་
 བཟུང་མེད་པ་ཚོར་བྱུབ། ང་ཚོས་བྲིམ་གཞི་འདི་ལ་བདག་སྤོང་བྱེད་པ་ལས་གཞན་
 སའི་གོ་ལའི་སྤོང་དུ་ང་ཚོར་ལས་འགན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། །།

ཚམ་རིག་དང་། མེམས་དོན་རིག་པ། འགྲོ་བ་མི།

༡༡། །ལོ་ངོ་བདུན་ཅུའི་རིང་གི་རང་ཉིད་གྱི་མི་ཚེ་ལ་སྤྱི་མིག་ཅིག་བཟུང་སྟེ། རང་སྐྱེར་གྱིས་ཚམ་རིག་དང་དུ་སྐྱབས་པ་ནི་འཕྲུལ་ལས་རྩུ་འཕྲུལ་ལྟ་བུར་སྤང་ཞིང་། ཚམ་རིག་ཅི་ཡང་མ་དང་བའི་ཁོར་ཕྱུག་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཐོག་མར་བྱུང་། ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་ཚམ་རིག་ལ་ཡོད་པའི་བདག་གི་དང་བ་དེ་ཚམ་རིག་གི་རྒྱས་པར་ངོ་མཚར་སྐྱེས་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་གཞི་བཅོལ་ཡོད། ཚམ་རིག་གི་འདིག་རྟེན་ལ་སྤྱོད་པས་པའི་རའི་འཕྲུལ་བཟུང་ནང་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་མང་པོ་ལ་སྐྱབས་ནས་མཐའ་མར་རང་ཉིད་སྐྱེབས་ས་ནི། ར་ཚོའི་འཛུམ་གྱིང་གི་གོ་རྟོགས་ལ་བཞག་པའི་ཚམ་རིག་གི་བག་ཚགས་དང་། འཚོ་ཕྱུལ་སའི་གོ་ལ་དང་མིའི་འཚོ་གནས་བཅས་བསྐྱུར་བྱེད་སྲུབ་པའི་ཚམ་རིག་གི་རྒྱས་པུགས། དེ་བཞིན་ཚམ་རིག་གིས་གསར་དུ་རྟེན་པའི་ཤེས་ཡོན་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ཆེས་རྩ་བའི་གུན་སྦྱོང་རིག་པའི་གནད་དོན་སོགས་རྩོག་འདྲིར་ཆེ་ཞིང་རྟོགས་དཀའ་བའི་ཁྱི་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁེངས་པའི་འདིག་རྟེན་ཞིག་རེད། རོན་ཀྱང་། ཚམ་རིག་གིས་དེ་སྔ་མེད་པའི་ངོ་མཚར་དང་མཛེས་སྐྱབས་བསྐྱབས་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་ཡང་སྤང་མེད་དུ་གཏོང་མི་སྲུབ་ལ། བཏང་ན་ཡང་མི་འགྲིག་པ་ཞིག་ཡིན།

ཚམ་རིག་གི་ཤེས་བྱས་པའི་ནང་པའི་འདིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ཆ་མང་པོ་ཕྱུག་ཏུ་བཏང་ཞིང་། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་གསལ་སྐྱབས་སྐྱབས་ལོ་བསྐྱེད་དེ་དབྱེད་པ་དང་སྟོན་

གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས། མགོན་པོ་སྐྱེ་སྐྱུབ་ཀྱིས་མངོན་པའི་དུས་ཀྱི་ལྷོས་གྲུབ་རྣམ་
གཞག་ལ་ཡོད་པའི་ངའི་གོ་རྟོགས་དེར་མངོན་སུམ་གྱི་རྟེན་གཤིབ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤྲད།
ཚན་རིག་གིས་ཆེས་སྤོང་བའི་གནས་རིམ་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཆ་སྤོང་མའི་མངོན་
ཚུལ་ལ་གསལ་བ་བཤད་ཞིབ་མོ་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ཚོར་བརྟེན་ནས་ངས་ཚོས་ཐམས་
ཅད་སྐྱད་ཅིག་སྐྱད་ཅིག་ལ་འགྲུང་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
གསུང་དེར་ངེས་ཤིང་སྤྱི་ལོ་ཉེད་ཅིང་། ང་ཚོ་ཚང་མར་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་རྒྱུན་
ཀྱི་སྤྱི་ཞེ་ཞག་གསལ་དུ་སྤྱི་ལོ་ཉེད་པས་འགོ་བཅི་ཚང་མའི་རྩ་བའི་བྱུང་ཚེས་གཅིག་པའི་ནང་
བསྟན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་འདི་འབྲུག་མེད་ཡིན་པ་གསལ་བོར་བསྟན་ཡོད།

འགོ་བཅིའི་ལས་དོན་གྱི་ཁྲིད་ཚན་རིག་གི་གོ་གནས་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།
ཚན་རིག་གིས་རྒྱུང་བ་སྤྱི་ལོ་ཉེད་པའི་སྐྱེ་ལྡན་ཨ་མའོ་ཟླ་། amoeba །
ནས་ཆེ་བའི་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་ཉེད་པས་བར་དང་། འཇིག་རྟེན་འདིའི་
ཐོག་མའི་ཆགས་ཚུལ་དང་སའི་གོ་ལའི་སྤྱིང་གི་ཆེ་སྤོང་ཐོག་མའི་བྱུང་སྐྱེས་
སོགས་ནས་དངོས་ཁམས་དང་རྒྱས་ལྷགས་ཀྱི་རང་བཞིན་བར་དུ་བརྟེན་དབྱེད་
བྱེད། དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པར་ཚན་རིག་ནི་བྱུང་དུ་འཕགས་
བཞིག་ཡིན། ཚན་རིག་གིས་ང་ཚོའི་ཤེས་ཡོན་གསལ་བརྗེ་བྱས་པར་མ་ཟད། རྟོགས་
ཐབས་གསལ་བ་ཡང་གསལ་བའོ་དུ་བྱས་ཡོད། ད་ལྟ་ཚན་རིག་གིས་རྟོག་འཇིག་ཆེ་
བའི་བརྗེད་དོན་ཞིག་སྤྱི་ལོ་ཉེད་པས་ལྡན་དག་གི་བྱུང་ཚེས་གཅི་པོ་ཤེས་པའི་སྤྱི་ལོ་ཉེད་
ཞིབ་འཇིག་བྱེད་འགོ་བཙུགས་ཟེན། ཡིན་ཡང་། ཚན་རིག་གིས་མའི་འཚོ་གནས་
དང་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་

རྟོགས་ཐུབ། དེ་མིན་འཚོ་གནས་དང་འཛིན་ཉེན་ལ་འཆང་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་
དེ། ཚན་རིག་གིས་ར་སྒྲོད་བྱས་ཟིན་པའི་བདེན་དོན་ཀྱི་ཚད་བཀག་ལས་མ་ཐར་
བར་ཆ་བཤོ་རིང་ལུགས་དང་། དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས། ཐན་ཚད་ལྟ་རིང་ལུགས་
བཅས་ཀྱི་ལྟ་བའི་དབང་དུ་འགྲོ་ངེས།

ངས་ཆ་བཤོ་རིང་ལུགས་རང་ལ་དགག་བ་རྒྱལ་གི་མེད། དོན་ངོ་མར་ང་ཚོའི་
ཤེས་ཡོན་ཀྱི་མདུན་བསྐྱོད་གང་མང་ཞིག་ཚན་རིག་གི་ཚོད་ལྟ་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་
ཁྱད་ཚོས་གཙོ་བོ་ཆགས་པའི་ཆ་བཤོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་དབྱུང་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་
བྱུང་། ཅ་བའི་ཆ་ནས་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཆ་བཤོ་རིང་ལུགས་འདི་
གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ལྟ་བའི་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་ཏུ་འཛིན་སྐབས་དཀའ་ངལ་
འབྱུང་བ་དང་། བྱེད་སྤངས་འདིས་དབྱུང་ཐབས་བྱེ་བྲག་བ་ཞིག་ལ་རུས་ཤུགས་ཐོན་
སྐབས་དབྱུང་ཐབས་དང་དེའི་འབྲས་བུ་གཉིས་བྱང་དུ་སྐྱེལ་བའི་སྦྱིང་བཏང་གི་འགྲོ་
སྤངས་ཤིག་མཚོན་པར་གསལ། ཉང་བའི་གཞུང་དུ་དཔེ་མཚོན་རུས་ཤུགས་ཆེན་
པོ་ཞིག་བཀོད་ནས་ང་ཚོ་བྱེད་སྤངས་འདི་འདྲའི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བར་བྲན་སྐྱེལ་
བཏང་ཡོད། དེ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ལྷ་བར་མཇུ་བ་མོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་ང་
ཚོའི་མིག་གིས་མཇུ་བ་ཅེ་ལ་བལྟ་དགོས་པ་མ་ཡིན་པར་མཇུ་བ་མོ་དེས་བསྟན་པའི་
ལྷ་བར་བལྟ་དགོས།

ཚན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་གང་ཟག་ཅིག་
གིས་ཚན་རིག་དང་དུ་ལེན་ཞིང་། དེའི་མངོན་སུམ་ཀྱི་ཤེས་བྱ་རྣམས་ཚད་མར་
འཛིན་ཚོག་པའི་སྐྱེབ་བྱེད་ཅིག་དེབ་འདིའི་མགོ་མཇུག་བར་གསུམ་དུ་གསལ་པོར་

འཁོད་ཡོད་པའི་རེ་བ་ཆེ་བ་དང་། ཚན་རིག་མང་གཞི་ཡིན་པའི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་
ཞིག་དགོས་ཚུལ་དང་འབྲུང་སྲིད་པར་ངས་ཚོད་སྐྱབ་བྱས་པར་མ་ཟད། དེ་དང་
ཆབས་ཅིག་འདི་འབྲེལ་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་གྱིས་འགོ་བ་མིའི་ཁྲད་ཚོས་སྤྱད་སྤྱོད་
ཚོགས་པ་དང་ཚན་རིག་མ་ཡིན་པའི་རྟོགས་ཐབས་གཞན་རྣམས་ཀྱང་ཚད་མར་
འཛིན་དགོས་ཚུལ་གྲུབ་ཡོད། དེ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གི་འཛིག་རྟེན་གྱི་གོ་རྟོགས་
དང་། འགོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་དང་རང་བཞིན་ལ་འཆང་བའི་འདུ་ཤེས། དེ་བཞིན་
རང་ཉིད་ཀྱི་སྲོད་ལམ་སྡེ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་ཀུན་སྲོད་ཀྱི་གདེང་འཛོག་བཅས་ཀྱི་བར་ལ་
འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་ངས་ཡིད་ཆེས་བྱེད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་དང་ཉེ་འཁོར་
གྱི་འཛུམ་གྲིང་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་རུང་། དེས་ང་ཚོའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་
སྤངས་དང་། འགོ་བ་མི་གཞན་དང་རང་ཉིད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ། རང་ཉིད་འཚོ་སའི་
འཛུམ་གྲིང་བཅས་ལ་འབྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ངེས་ཡིན། འདི་ནི་ཅ་བའི་ཆ་ནས་ཀུན་
སྲོད་རིག་པའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད།

ཚན་རིག་གིས་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་དོན་ལ་ཐབས་ལམ་གང་ལེགས་ཀྱི་
སྟོན་རམ་འདེགས་བྱེད་པར་ཚན་རིག་པ་ཚོར་ཀུན་སྲོད་ཀྱི་འགན་ཁུར་འཕར་མ་
ཞིག་ཡོད་དེ། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྡེ་ཚན་གྱི་བྲག་པའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་དེར་
ང་ཚོ་ཚང་མའི་འཚོ་བ་ལ་འབྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་རུས་བ་ལྡན། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་
མཚན་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་མི་དམངས་ཀྱིས་ཚན་རིག་པར་ལས་རིགས་གཞན་གྱི་
མཁས་པ་ལས་གདེང་འཛོག་ཆེན་པོ་བྱེད། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟ་གདེང་འཛོག་དེ་སྤར་
བཞིན་སློབ་གྲྭ་དང་འབྲུང་མེད་ཅིག་མིན། རྒྱ་མཚན་ནི་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ལ་

དངོས་ལུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་འབྲེལ་བའི་ཡང་བའི་དོན་རྐྱེན་དང་ཆག་སྐོ་གང་
མང་བྱུང་། ངའི་མི་ཚེའི་ནང་དུའང་རྒྱལ་མཚན་མཚོན་ཆ་དང་རྗེས་འགྱུར་གྱི་ཆག་སྐོ་
མི། ཉེ་རོད་ཤི་མ་དང་། Hiroshima ཟེ་ཆར་ལོ་རྒྱུད་ལི། Chernobyl ཟེ་མེ་བར་
གསུམ་གྱི་སྤྱིང་མཚན། Three Mile Island ཟེ་རྫོད་པ་ལི། Bhopal ཟེ་བཅས་ན་བྱུང་
བ་དང་། རྒྱུད་གི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་འོ་རྫོང་བང་རིམ་། ozone layer ཟེ་བརྟོལ་བ་ལྟ་བུ་
སྤྱི་ཁམས་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཁོར་ལུག་གི་ཉམས་ཆག་ཀྱང་མང་པོ་ཞིག་
བྱུང་ཡོད།

བདག་གི་དེ་སྐུལ་ནི་ང་ཚོས་སེམས་དོན་རིག་བ་སྟེ། འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་རིན་
ཐང་དང་ཀུན་སྦྱོང་གི་དགོ་མཚན་རྣམས་གཞི་རྩར་བརྱུང་ནས། མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
དར་བཞིན་པའི་འཕྲུལ་ལས་གྱི་ཁ་སྤོགས་དང་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་སྤོགས་ལ་སྤངས་
འཇིག་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། ཐབས་ལམ་གྱི་ཆ་ནས་ཁྱུང་པར་ཡོད་ཀྱང་འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་གྱི་གནས་སྤངས་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ལུལ་གལ་ཆེན་འདི་ཚན་
རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་ཀར་ཡོད། བན་བར་བསམ་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་
འཚོལ་སྟེག་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གིས་ང་ཚོར་བདེ་སྤྱིད་དང་སྟོབས་འགྲོར་གྱི་དར་
རྒྱས་བསྐྱུལ། ནང་བའི་བཤའ་རྒྱུ་ལ་འདི་སྟེ་སྤྱིའི་ཚན་རིག་ནི་སྤྱིང་རྗེ་གཞི་ལ་
བཞག་པའི་ཤེས་རབ་ཅིག་རེད། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་དོན་རིག་པའང་ནང་སེམས་ལ་
སྤོགས་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འགྲུལ་བཞུད་ཅིག་ཡིན། དོན་དོ་མར་རང་ཉིད་
སུ་ཡིན་མིན་གྱི་གནད་བརྟོལ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེ་ལ་སྤྱིང་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་རྒྱ་ནི་
སེམས་དོན་རིག་པའི་དམིགས་ལུལ་ཡིན། འདི་ཡང་ཤེས་རབ་དང་སྤྱིང་རྗེ་གཉིས་

ཟུང་དུ་སྐྱེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན།

དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་ཚོག་མར་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་། འགྲོ་བ་མིས་སེམས་
དོན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་ནི་བདེ་སྐྱིད་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གལ་ཆེན་
གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་བ་དང་། མཚམས་རེར་འདི་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཉེ་ཞིང་
གོགས་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། མཚམས་རེར་འབྲེལ་ཐག་དེ་རིང་བར་མ་ཟད། མི་གང་མང་
ཞིག་གིས་འདི་གཉིས་མ་ཐུན་ཐབས་མེད་པར་ཡང་བསམས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟ་
དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་བའི་མགོ་སྟོན་འདིར་ཚན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་
གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ནི་སྤར་ལས་ཀྱང་ཉེ་དུ་བཏང་ནས། ང་ཚོའི་མིག་སྤར་ཡོད་
བའི་འགྲོ་བ་མི་ཡི་སྤྱི་འདུན་དཀའ་ངལ་རྣམས་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པར་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་
ཚན་འདི་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་རྒྱས་སྟོབས་ཅན་ཞིག་འགོ་ཚུམ་
ཚོག་ ང་ཚོ་ཚང་མ་ལས་དོན་དེའི་ནང་དུ་ཞུགས་དགོས་ཤིང་། ང་ཚོ་ཚང་མས་ཀུན་
སྟོན་གྱི་འགན་ཞིག་ཁུར་ནས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་དེ་ལེགས་འབྲུབ་ཡོང་བར་
འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་བདག་གི་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་རེ་སྐུལ་ཞིག་
ཡིན། །།

བཅད་ཚད་ཤེད་སྒྲིག་པ།

Newsweek	གཟུང་ལོ་ལོ་གསར་ལྟར།
astronomy	གནམ་དབྱེད་རིག་པ།
theory	ནུམ་གཞག
reality	དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས།
ethics	ཀུན་སྲོད་རིག་པ།
subatomic physics	ཆ་རྒྱལ་མ་མོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ།
cosmology	འཇིག་རྟེན་གྲུབ་རྒྱལ་རིག་པ།
biology	སྐྱེ་དངོས་རིག་པ།
neuroscience	དབང་རྩའི་ཚན་རིག
psychology	སེམས་ཁམས་རིག་པ།
bubble chamber	ལྷ་བའི་ཁང་།
particle accelerator	རྒྱལ་མ་རབ་ཀྱི་མགྲོག་སའོད་སྒར་ཆས།
fMRI	བྱེད་ལས་ཀྱི་ཁབ་ལེན་ལྗོད་གསལ་སྒྲིག་པ།
Cold War	གྲང་དམག
technology	འཕྲུལ་ལས།
spirituality/spiritualism	སེམས་དོན་རིག་པ།

world view	འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ།
evolution	འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ།
relativity	ལྟོས་གྲུབ་རིག་པ།
quantum mechanics	ལོན་ཏོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ།
Industrial Revolution	བརྩོལ་ལས་གསར་བརྗེ།
inquiry	འཚོལ་ཞིབ།
scientific materialism	ཚན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས།
chemistry	རྩིས་འགྱུར་རིག་པ།
physics	དངོས་ཁམས་རིག་པ།
nihilism	ཚད་ལྟ་རིང་ལུགས།
reductionism	ཆ་བལོ་རིང་ལུགས།
philosophy	མཚན་ཉིད་རིག་པ།
empiricism	མདོན་སུམ་རིག་པ།
metaphysics	གཞུགས་འདས་རིག་པ།
rifle	བོའུ་ཁྲ་རིང་།
pocket watch	ཁྲུག་མའི་རྒྱ་ཚོད།
geology	ས་གཤིས་རིག་པ།
geography	ས་བཤད་རིག་པ།
cuckoo clock	ཁྲུ་བྱུག་རྒྱ་ཚོད།

theosophy	ལྷ་ཡི་ཤེས་རབ།
hypothesis	ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག
twin paradox	མཚོ་མ་མཚུངས་མེད།
cell	མ་ཕུང་།
neutron	མ་ནིང་རྩལ།
quark	ཉེ་རྩལ།
induction	ཚུགས་བསྐྱུས་རིགས་འགྲེ།
deduction	རྗེས་དཔག
equation	མཚུངས་ཚེས།
abstraction	སྡི་མཚན།
Popperian falsifiability thesis	ཕོ་པར་གྱི་སྲུན་འབྲིན་ལྟ་བུ།
aesthetics	མཛེས་དཔྱོད་རིག་པ།
paradigm shift	ལྟ་བའི་བཟོ་བཞོད་གྱི་འགྱུར་ལྡོག
soul	བདག་རྟག་པ།
subject	གཞི་ཚིག
predicate	སྐྱོས་ཚིག
(the quantum notion of superposition)	ཁོན་ཚྲོམ་གྱི་གནས་སྟེང་འའི་དོན་སྡི།
the uncertainty principle	ངེས་མེད་ཚོས་ཉིད།
(the law of the excluded middle)	དགྱིལ་མ་བཀག་པའི་ཚོས་ཉིད།

electron	ཕྱོག་རུལ།
nucleus	རྒྱུལ་ཐན་གྱི་འཛིན་ལྷན།
proton	ཕྱུ་རུལ།
special theory of relativity	ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷོས་གྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག
common sense	ཕྱུན་འདུགས་གྱི་ལོ་རྟོགས།
space-time	བར་སྐྱད་རུས།
light-year	འོད་ལོ།
wave	རྒྱབས་ཕྱུན།
double-slit experiment	ལེར་ཁ་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཚོད་ལྟ།
big bang	འབར་གས་ཆེན་མོ།
astrology	སྐར་ཕྱིས་རིག་པ།
theory of general relativity	ཐུན་མོང་བའི་ལྷོས་གྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག
galaxy	དགུ་ཚོགས།
background microwave radiation	ཕྱབ་ལྗོངས་གྱི་རྒྱབས་ཕྱུན་རྒྱུ་རྐྱེད་བའི་ཚ་ཟེར།
spectrum	འོད་རིམ།
polarization	འཕྱོག་འགྲོལ།
spatial distribution	བར་སྐྱད་གི་བྱུང་བརྒྱུ་ལ།
quantum vacuum	ལོན་ཉོམ་གྱི་སྒོ་ང་ཆ།
hydrogen	ཡང་རུལ།

singularity	རྒྱུ་བའི་རང་བཞིན།
natural selection	རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུབ།
genetic mutation	རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྱུར་ལོ་གྲོ་གྲོ།
survival of the fittest	སྟོབས་ཀྱིས་འཚོ་བ།
organism	སྐྱེ་ལྡན།
adaptation	འདྲི་ས་འགྱུར།
molecules	རོ་པོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས།
satellite linkup	བཙོས་མའི་འཁོར་སྐྱར་གྱི་འབྲེལ་མཐུན།
genome	རིགས་རྒྱན་གྱི་ཕྱེ་ཁག།
chromosome	རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐག་སྒྲུབ།
self-consciousness	རང་ཤེས།
original sin	ཚོག་མའི་ཕྱི་བ།
social Darwinism	རྒྱ་ལྷན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིག་པ།
eugenics	མི་རྒྱུད་ལེགས་བསྐྱར་རིག་པ།
functionalism	རྒྱུ་སྟོབས་རིང་ལུགས།
neurophenomenology	དབང་རྩའི་སྣང་རྒྱུ་རིག་པ།
behaviourism	གཤེས་སྟོན་སེམས་ཁམས་རིག་པ།
subjective	ཡུལ་ཅན།
objective	ཡུལ།

electrocardiograph	སྒྲིབ་གི་སྒྲོག་འགྲུལ་པར་ཆས།
neurobiology	དབང་ཚའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ།
artificial intelligence	བཙོས་མའི་རིག་པ།
implicate order	འབྲེལ་བའི་གོ་རིམ།
astrophysics	གནམ་དབྱུང་དངོས་ཁམས་རིག་པ།
notion of non-locality	གནས་གཞི་སྟོང་པའི་དོན་སྡི།
the superposition of wave	ལྷབས་རྒྱུན་གྱི་གནས་སྟེང་མ།
(cognitive psychological theory)	༼ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲོའི་འཛིན་པའི་རྣམ་གཞག ༽
biochemistry	སྐྱེ་དངོས་རྗེས་འགྱུར་རིག་པ།
third-person	གང་ཟག་གསུམ་པ།
first-person	གང་ཟག་དང་པོ།
sensor	བརྗེ་ལེན་ཚོར་དབང་།
electroencephalography	ལྷན་པའི་སྒྲོག་འགྲུལ་པར་ཆས།
brain plasticity	ལྷན་པའི་མཉེན་ཆ།
phenomenology	མངོན་ཚུལ་རིག་པ།
epistemology	ཚད་མ་རིག་པ།
biopharmacology	སྐྱེ་དངོས་སྐྱེན་རྗེས་རིག་པ།
cognitive science	སྒྲོའི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག
cognitive therapy	བསམ་སྒྲོའི་གསོ་བཙོས།

anatomy	ཡུང་ཁམས་ཀྱི་ཚུལ་རིག་པ།
passion	ཚོར་འདུ།
anthropology	མི་རྒྱུད་རིག་པ།
basic emotion	ཚ་བའི་སྤྱོད་ཚོར།
higher cognitive emotion	ཚད་མཐོ་བོའི་སྤོའི་འཛིན་པའི་སྤྱོད་ཚོར།
the genetic science	རིགས་རྒྱན་གྱི་ཚན་རིག
genetic code	རིགས་རྒྱན་གྱི་གསང་རྟགས།
biogenetic science	སྐྱེ་དངོས་རིགས་རྒྱན་གྱི་ཚན་རིག
(biochemical model of therapy)	སྐྱེ་དངོས་རྒྱས་འཕྱར་རིག་པའི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་མ་དབེ།
insurance	ཉེན་སྲུང་།
cloning	རིགས་རྒྱ།
bioethics	སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་སྤྱོད་རིག་པ།
therapeutic cloning	བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རིགས་རྒྱ།
reproductive cloning	སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་རིགས་རྒྱ།
neurobiological system	དབང་ཚའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་སྒྲིག་འཇུགས།

གསལ་བཤད།

༄༅། །སྐྱུང་ཚོམ་འདི་ནི་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་འབད་བཅོམ་དང་རྒྱུ་བ་སྐྱོར་ལ་
བརྟེན་ནས་སྤྱི་བ་ཞིག་ཡིན། མེ་འོད་དང་། །ཁ་སྐྱེད་ཤེས་རབ་རྒྱ་མཚོ། ཚོས་འཕེལ་རྒྱ་མཚོ། ཚོང་
ཁ་བདེ་རྒྱན། བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན། ལོང་དཀར་དག་རྣམ། ཨ་འབྲུག་དཀོན་མཚོག་ཤེ་ཏི་
འཇིགས་མེད་དབང་རྒྱལ། འཕྲིང་བ་དཀོན་མཚོག་འཇིགས་མེད། སྐྱ་ལེངས་བསྟན་པ། བསྟན་
འཇིན་ཉི་མ། ཨ་ཚོགས་བསྟན་འཇིན་འཇམ་དབྱེད་ས་བཅས་ཀྱིས་གཙོས་མཁས་པ་དང་ཚོམ་པ་པོ་
དང་ལྷོགས་པོ་གང་མང་ཞིག་གིས་སྐྱུང་ཚོམ་འདིའི་རྣམས་ཟེན་ལ་གཞིགས་ནས་རྫོང་གྲེད་ཚོག་གི་
བརྟེན་གྱི་དག་བཅོས་དང་། བརྫོང་བྱ་དོན་གྱི་རོ་ལོ་སྟོན་ལུགས་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་བསམ་ཚུལ་
རིན་ཐང་ཅན་གང་ཞིག་གཞན་བྱུང་། གཞོན་ལུ་དོན་འབྱུང་གིས་ལེགས་སྐྱུང་གི་ཐ་སྟོན་ཁག་ཅིག་
བོད་ཡིག་ཏུ་ཕབ་བར་རོགས་རམ་བྱས། ལྷག་པར་ལྷོགས་མེ་འོད་ཀྱིས་སྤྱི་བ་ལྷོ་མེད་གནང་
སྟེ་ལས་གཞི་འདིར་རྒྱུ་བ་སྐྱོར་འཇོག་མེད་བྱས་པ་དེས་ང་ལ་སེམས་འབྲུགས་དང་སྟོབས་པ་ཕྱིན། དེ་
བཞིན་སྐྱུང་ཚོམ་འདིའི་མཐའ་མའི་པར་གཞི་སྤྲི་ག་སྐབས་ཤོང་དང་ཨ་འབྲུག་དཀོན་མཚོག་གཉིས་
ཀྱིས་ཆེད་དུ་ཞིབ་ཚོག་ཡང་བསྐྱུར་ཐེངས་ཤིག་བྱས་པ་དང་། ཨ་འབྲུང་ཚོ་བཟང་བསྟན་འཇིན་གྱིས་
ལས་གཞི་འདི་ལ་མ་སྟན་འབྲུང་གང་མང་དང་བསྟན་འཇིན་ཉི་མས་གསུང་ཚོམ་འདི་པར་སྐྱུན་གྱི་
དོན་དུ་ཉིན་སྐྱོར་༡༥༠༠གནང་བ་སོགས་གཞན་ཡང་སྐྱུང་ཚོམ་འདིའི་སྤྱི་བར་གསུམ་དུ་སྤྱི་བ་
ལྷུང་དང་རྒྱུ་བ་སྐྱོར་ལྷ་མེད་གནང་བའི་ལྷོགས་པོ་དང་ཉེ་འབྲེལ་ཡོངས་ལ་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་ལྷོ་རྒྱ་ཡིན།

ལྷན་བཞུགས་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བཅུས།

བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་ནི་༡༩༧༡ལོར་མདོ་སྨད་དབང་ལུང་དོར་ལུལ་སྐྱེས་ལྷན་གྱི་འབྲེལ་
ཚུངས་ཀྱི་ཡིག་སློབ་ལྷན་ལོ་གཉིས་ལྷན་འགྲུལ་འགྲུལ་ལྷན་གྱི་ལོ་༡༩༧༡ལོར་དགེ་ལྡན་བསྟན་པའི་
མ་དགོན་གྱི་ལུང་ཐེག་ཆེན་ཡོན་ཏན་དང་རྒྱལ་སྐྱིད་དུ་ཚོས་སྐོར་ལུགས་ཉེ་སློབ་གཉེར་བྱས། ལྷན་
ལོ་༡༩༩༧ལོར་ལྷན་ཡིག་དང་དེར་རབས་ཀྱི་ཤེས་རིག་སློབ་གཉེར་གྱི་ཆེད་རྒྱ་གར་དུ་བཅོན་
ལོལ་ལ་ཡོང་བ་དང་། ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་སློབ་སྐྱིད་དུ་ལོ་ངོ་གསུམ་ཙམ་ལ་དབྱིན་ཡིག་སྦྱངས་
ཉེ་སློབ་མཐར་ཕྱིན། དེའི་རྗེས་ལྷན་ལོ་༢༠༠༡ལོར་ཤེས་ཡོན་རྒྱལ་སློབ་ཐེབས་ཅུ་ཁང་དུ་ལུགས་ནས་
སློབ་སྦྱང་སོགས་དེར་རབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཁག་གཅིག་ལ་སྦྱང་འགོ་བཙལ་ས། ལྷན་གྱི་ཚོགས་པ་
དེའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གཙོ་འཛིན་པ་དང་དགེ་བཅོན་གཉིས་གཅིག་སློབ་ལྷན་ལྷན་གྱི་དབྱིན་ཡིག་གི་བཅོད་
སློབ་དང་འཇམ་སྐྱིད་གི་ལོ་རྒྱུས། དེ་བཞིན་ལུང་སློབ་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་བའི་ལོ་རྒྱུས་སོགས་
ལོ་ངོ་ལྔ་ཙམ་ལ་སློབ་བྱིད་བྱས།