

བསྐྱེད་ཀྱི་ལྷན་པ་བའི་སྐྱེ་བ་སྐྱོད་ཀྱི་གནས་བབ།

མཉམ་སྐྱེ་བ་དང་། ཉམ་ཚུལ། ཡེ་སྤྱི་ཚུལ་ལྷན་པ།
འཇམ་སྤྱི་ཚུལ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་དེ་དེ་དེ།

སྤྱི་ཨེ་ལེན་སྤེ་ལེ་སེ་ཡིས་བརྩམས།
བསྐྱེད་ལེན་ལེག་བཟང་གིས་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱེད།

སྐྱེ་བའི་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ།

འབྲུང་ཏུ་ལྷན་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་བབ།

ཚན་རིག་དང་། ཉམ་ཚོས། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལྷན་པ་

བཅས་ཀྱི་ངོས་ནས་སློབ་ལ་དབྱེ་བ།

ཨ་ལན་གྱིས་བཅམ་ས།

བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་གིས་བསྐྲུབ།

ཨར་བྱེས་རིག་མཁོན་དེ་བཞི་ལོ་མང་།

SJRB-0320

རྒྱུ་བ་པོ་འི་པར་གཞི་རང་ལོར་བཞག་ཡོད།

ཨར་བྱེས་རིག་མཁོན་ཆེན་མོ་འི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་འཕུལ་དེ་བུ་བཞོས།

ཨར་བྱེས་རིག་མཁོན་ཆེན་མོས་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱས།

༢༠༡༧ ལོའི་ཟླ་གསུམ་པར་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།

༢༠༢༢ ཟླ་བརྒྱད་པར་བརྒྱུར་སྒྲིག་བྱས།

ཨར་བྱེས་རིག་མཁོན་དེ་བཞི་ལོ་མང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཨིག་འབྲེལ་བྱ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

པར་རྒྱུན་གྱི་བདག་དབང་ཨར་བྱེས་རིག་མཁོན་ཆེན་མོར་ཡོད།

ཐུགས་རྗེ་བཀའ་བྲིན།

༄། །ཐོག་མར་དཔེ་དེབ་འདིའི་ཚུལ་པ་པོ་ཨ་ལན་ལགས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་
རྒྱ་ཡིན། །ཁོང་གི་རེ་འདུན་དང་། མ་སྤུན་རྒྱུན་གྱི་རྒྱལ་སྐོར་མེད་ཆེ། དཔེ་དེབ་འདི་སྐོག་
པ་པོ་བྲིད་གྱི་ལག་ཏུ་ཡོད་མི་སྲིད། འབྲིང་བ་འཛིགས་མེད་གྱིས་བོད་འགྲུང་འདི་ལ་ལྷོ་
དག་སྤུས་ལེགས་གནང་ཞིང་། ཐོགས་ཨ་འབྲུག་དཀོན་མཆོག་དང་མེ་འོད་གཉིས་
གྱིས་ཞིབ་སྐོག་བྱས་པ། ཐོགས་གཞོན་ལུ་དོན་འབྲུབ་གྱིས་ལུང་འབྲེན་གྱི་དཔེ་ཆའི་
མིང་སོགས་འཆོལ་སྤྲད་དང་། བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་དཔེ་ཆ་འཆོལ་རོགས་
བྱས་པ། དེ་བཞིན་དཔེ་དེབ་འདི་བོད་གྱི་དཔེ་མངོན་ཁང་ནས་དཔར་སྐྱུན་བྲེད་རྒྱ་
གཏན་ཁེལ་བའི་བྱིས་སུ་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་ཡོད་པའི་གང་
ཟག་དང་ཆ་སའི་མིང་སོགས་དཔེ་མངོན་རང་གི་འགོ་ལྷགས་ལ་བསྐྱུར་བ། དགེ་
བཤེས་ལྷག་ལྗོངས་ལགས་གྱིས་པར་སྐྱུན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་སྐོར་གནང་བ་བཅས་
ཡོངས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་རྒྱ་ཡིན།

MIND IN THE BALANCE

MEDITATION IN SCIENCE, BUDDHISM & CHRISTIANITY

B. Alan Wallace

Translated into Tibetan by Tenzin Rigsang

དཔེ་དཔེ་འདི་ནི་སར་ར་དང་བྲི་ཚོད། དེ་བཞིན་མི་ཚོའི་དོན་སྐྱོང་དང་
གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཆེར་འཕེལ་མཁན་རྣམས་ལ་ལུལ་བ་ཡིན།

དཀར་ཆག

སྐྱོན་མེད།	༡
སྐོམ་གང་ཏུ་བྱུང་བ་དང་འདྲིར་རི་ལྟར་སྐྱེབས་པ།	༡
ང་སུ་ཡིན་ནམ།	༡༡
སྐོམ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས།	༡༠
ཚན་རིག་གིས་སྤྱི་དོན་ཏུ་བརྒྱུར་བའི་སྐོམ།	༡༤
ཚན་རིག་གིས་སྐོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག།	༤༡
སྐོམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཉམས་ལེན།	༡༤
ཚོ་སྲོག་གི་དབུགས་རྒྱུན་དམིགས་པར་འཛིན་པ།	༡༡
ང་ཚོའི་རྣམ་རིག་སང་པ།	༤༡
གནས་འགྱུ་འདྲིས་པ།	༡༠༤
སེམས་ཤེས་པ་དང་སྦྱོང་བ།	༡༡༤
ཤེས་པའི་འོད་སྣང་དེ་འཛིན་པ།	༡༥༤
ཤེས་པའི་རོ་བོ་འཚོལ་ཞིབ།	༡༤༠
ཞིབ་ལྟ་བྱིད་མཁན་གྱི་རོ་བོ་ལ་དབྱེད་པ།	༡༡༤

ཤེས་པའི་ཡེ་གཞིའི་ངང་རྒྱལ།	༡༡༩
ཕར་གཡོ་རྒྱུ་འགྲུལ་གྱི་ཤེས་ཚོར།	༡༠༥
ཚོག་མཐའ་མེད་པའི་རྣམ་ཤེས།	༡༠༧
ཞི་ལྷིང་གི་ཤེས་ཚོར་གྱི་ནང་དུ་ངལ་གསོ་བ།	༡༥༩
དོགས་འཇུག་འིང་ལུགས།	༡༥༩
སེམས་གྱི་སྣོད་པ་ཉིད།	༡༧༠
ནང་པའི་མཉམ་ཞུགས་གྱི་འཇིག་རྟེན།	༡༧༩
དངོས་གཞུགས་གྱི་སྣོད་པ་ཉིད།	༡༡༧
ཚན་རིག་དང། ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་མཉམ་ཞུགས་གྱི་འཇིག་རྟེན།	༡༩༩
ཚོག་མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པའི་ནང་དུ་ངལ་གསོ་བ།	༡༥༩
ཤེས་པ་དྲངས་མའི་འོད་ཟེར་གྱི་བར་སྐྱང།	༡༥༧
བྱ་བའི་ཁྲོད་གྱི་སྐྱོམ།	༡༧༦
འཇིག་རྟེན་འི་ལོ་ལོ།	༡༧༩
ང་ཚོ་ནི་ཅི་ཞིག་ཆགས་རྒྱ་ཡིན་ནམ།	༡༧༩
རང་སོར་བཞག་པའི་བརྗེ་ཆད་གྱི་གོ་དོན།	༡༧༧
བརྗེ་ཆད་ཤན་སྐྱུར།	༡༩༩

ལྷན་ཟུང་།

༡༡། །ཕྱི་ལོ་ཉིས་ལྗོངས་རྒྱལ་གྱི་སྟོན་ཁར་བདག་གི་སྣ་ཚར་བྱ་མོ་སར་ར་མ་ལན།^{Sa-rah Volland} །འགྲིས་རེ་སྐུལ་ཞིག་འཕྲིན་ཡིག་བརྒྱུད་ནས་ར་ལ་བསྐྱར་བྱུང་། ཁོ་མོས་ཕྱིའི་འགྲོང་པ་ཟེ་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་གནས་རིམ་སྤྱི་ལ་སློབ་ཏུ་ཅང་ཚིམས་ཡོད་ཚུལ་གླེང་བཞིན་རེ་སྐུལ་དེ་འགོ་བཙུགས་འདུག་ ཡིན་ཡང་། ཁོ་མོས་ད་ལྟ་བུར་འདོད་པ་ཞིག་ནི་རང་གི་སེམས་དང་། རང་སེམས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་རྒྱུ་འདི་ཡིན་ཟེས། འདིའི་ཕྱོགས་ལ་ལམ་སྟོན་བྱེད་ཅིང་། རྗེས་ཕྱོགས་ཁོ་མོའི་བྱ་ལ་འདང་པན་པའི་དེབ་ཅིག་ཚོམ་རོགས་ཞེས་གྲིས་འདུག་ ཁོ་མོར་དགོས་པ་ནི་རང་གི་བྱིས་ཚང་དང་། གཞན་ཡང་སོ་སོའི་འཚོ་བ་གནས་རིམ་གསར་པ་ཞིག་ལ་སྦྲོར་ཆེད་ཤེས་ཡོན་འཚོལ་བཞིན་པའི་མི་སུ་ལ་འདང་པན་ཐོགས་པའི་དེབ་ཅིག་རེད།

ཁོ་མོས་ར་ལ་རེ་སྐུལ་འདི་བསྐྱར་བ་ནི་ར་ཚོའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཟབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་ལུས་མིན་ཞིང་། བདག་ནི་ཤར་རྒྱབ་གཉིས་ཀའི་གོ་རྟོགས་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ལྟ་བའི་འདངས་ཕྱོགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་རྒྱས་མཐའ་ཡོད་པས་ཀྱང་ཡིན། དས་འདས་པའི་ལོ་ངོ་སུམ་ཅུ་སོ་བརྒྱད་ཀྱི་རིང་ལ་མཁུན་རྒྱ་ཡངས་པའི་སྐྱ་མ་དང་། དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་མང་པོའི་ཞབས་ལ་གཏུགས་སྤོང་། སྐྱ་མ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་

གཙོ་སྤྱོད་ལྷན་པོ་ཅན་གྱི་སྐྱོན་ཆེན་པོ་དང་། སྐྱོན་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་པ་གཞན་ཡང་ཁོང་
 ཚོའི་གསུམ་སྤྱོད་ལོད། བདག་གི་ཁོང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་རབ་ཏུ་རྒྱུ་ཞིང་། རྒྱ་གར་དང་ཕྱི་ལྗོངས་
 བོད་དང་སོ་སོ་བཅས་ན་ཡོད་པའི་ནང་པའི་དགོན་པ་ཁག་ཅིག་ཏུ་ལོ་ངོ་བཅུ་བཞི་ལ་
 སྐྱོན་གཉེན་བྱས་ཤིང་། ངས་རང་ཉིད་ལྷན་པོ་ཅན་པའི་སྐྱབས་དང་། ཕྱིས་སྤྱོད་ཉེ་མ་ལ་
 ཡའི་རི་རྒྱུད་དང་། བུ་པོའི་དགོན་པ། རྩེ་ཐང་། དེ་བཞིན་ཁ་ལེ་ཉམས་ཞེས་ཞུ་བའི་
 བུ་པོའི་དང་པོ་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལྷན་པོ་ཅན་གྱི་སྐྱོན་སྐྱབ་ལ་ལོ་མང་པོར་འབད་བཅོམ་བྱས་
 དང་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན། ངས་ད་དུང་ཨ་མི་ཉེ་སེ་ཉེ། ^{Amherst} རམ་མོ་སྐྱོན་ཏུ་ཚོན་རིག་གི་
 ལྷ་བྱུང་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ལ་སྐྱུང་བ་བྱས་ནས་མཐར་ཕྱིན་ཅིང་། སི་
 ཏམ་ཉམས་ཏེ་ཏེ། ^{Stanford} རམ་མོ་སྐྱོན་ཏུ་ཚོན་ལུགས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐོག་ནས་འབྲུག་
 རམས་པའི་གོ་གནས་སྤངས། དེའི་རྗེས་སུ་བདག་གིས་སམ་ཏུ་ལྷ་ལྷོ་རེའི་ ^{Santa Barbara} ཉམས་
 བུ་པོའི་དང་པོ་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལྷན་པོ་ཅན་གྱི་སྐྱོན་སྐྱབ་ཏུ་ཚོན་ལུགས་ཞིབ་འཇུག་སྤེལ་བའི་
 རྒྱུ་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལྷན་པོ་ཅན་གྱི་སྐྱོན་སྐྱབ་ཏུ་ཚོན་ལུགས་ཞིབ་འཇུག་གི་སྐོར་
 འཇིག་པའི་ཚོན་རིག་པའི་ཉམས་ཞེས་སྤེལ་བའི་ཚོན་མང་པོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་མི་ཞིག་
 གི་བདེ་ཐང་དང་། སེམས་ཁམས་དང་སྐྱོང་ཚོར་གྱི་ཆ་སྣོན་ལ་སྐྱོན་གྱིས་ལུགས་
 རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་མིན་ལ་བརྟུན་དབྱེད་བྱས་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་འདིའི་རིགས་དར་
 སྤེལ་གཏོང་སྤྱད་བདག་གིས་སམ་ཏུ་ལྷ་ལྷོ་རེའི་རྒྱལ་པོར་ཕེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་
 ཐེང་བ་ཞིག་གྱུར་གསར་འཇུགས་བྱས་ཤིང་། ངས་འདས་པའི་ལོ་མང་རིང་ལ་ཚོན་
 རིག་པ་དང་། ལྷ་བྱུང་སྐྱབ་ལ། བུ་པོའི་སེམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ། བུ་པོའི་མཁས་དབང་
 སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་དཔེ་དེབ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱུར་ཞིང་བཙུམས་ཡོད།

འོན་ཀྱང་། སར་རས་ཁོ་མོ་ལྟ་བུའི་སྐོག་པ་པོ་ཚོར་དེ་བཅུ་ཚེས་རོགས་ཞེས་ང་
 ལ་རེ་སྐུལ་བྱས་འདུག དེ་ཡང་ལྟ་བུ་རེག་པ་དང་། ཉང་དོན་རེག་པ། ཚན་རེག་
 བཅས་ཀྱི་བརྗེ་ཚད་བཀོལ་སྤོང་མ་བྱས་པར་འགྲོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་དང་། སེམས་ཀྱི་
 རང་བཞིན་སྐོར་གྱི་གཞི་རྩའི་གནད་དོན་རྣམས་ལ་གསལ་ཁ་འབྲེད་པའི་དེ་བཅུ་
 ཡིན་དགོས། ཁོ་མོས་བརྗོད་དོན་ལ། ལོ་ན་ཚུང་དུས་མིའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་ལ་རང་ཉིང་
 སྐྱེས་པ་ནི་རྒྱབས་ཆེ་ཞིང་དོན་སྣང་ལྡན་པའི་བྱ་གཞག་ཅིག་བསྐྱབ་པའི་དོན་དུ་ཡིན་པ་
 དང་། རྒྱབས་དེར་ཚོར་སྣང་འདི་ནི་ཁོ་མོར་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་མེད་པར་བསམས་
 མོད། ཁོ་མོས་མཛུང་འདྲིས་དང་འབྲེལ་ལམ་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་ཤེས་པ་ནི།
 འདིག་རྟེན་འདིར་འོངས་པ་དེ་དམིགས་ལྷུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་དོན་དུ་ཡིན་པའི་ཚོར་
 སྣང་འདི་མིའི་རོགས་པ་དང་། རྒྱོགས་པོ་ཉེ་པོ་མང་པོ་ཞིག་ལའང་གཅིག་མཚུངས་སུ་
 ཡོད་པ་འདི་རེད། ཡིན་ཡང་། དམིགས་ལྷུལ་དེ་ངོས་འཛིན་གྲེད་པ་དང་བསྐྱབ་སྐྱབ་
 མཁན་ནི་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལས་མེད་པར་སྣང་། ཁོ་མོའི་བསམ་ཚུལ་ལ་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་
 བྱ་གཞག་ལ་སྟེག་པའི་འདུན་པ་དྲག་པོ་འདིར་རྒྱ་མཚན་ཡོད་ངེས་ནའང་། རྒྱབས་མ་
 ལེགས་པར་ཚོར་སྣང་འདི་དག་ནི་ལོ་དང་བསྐྱུན་ནས་ཡལ་འགྲོ་བ་དང་། ར་ཚོའི་བྱི་བ་
 རྣམས་ལ་ལན་ཡག་པོ་ཞིག་མེད་པར་སྟག་ཡོད་ཟེད།

ཁོ་མོ་ནི་རང་གི་མི་ཚེའི་ཆ་ཤས་པལ་ཆེ་བ་ལ་ཡེ་ཤུ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།
 ཚོས་ལུགས་འདིའི་ནང་ནས་རང་ཉིད་ལ་གདམས་ངག་དང་སྤོང་བའང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་
 མོལ་ཡོད་པའི་བསམ་པ་ཞིག་ཁོ་མོར་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཁོ་མོའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་ལ་ད་
 དུང་འཚོལ་སྟེག་དང་ཤེས་རྟོགས་གྲེད་དགོས་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། མིའི་ཚོར་

རྟོགས་ལ་གཞིགས་ན་སྒྲོམ་སྐྱབ་ནི་སྒྲོམ་ལས་གྱི་ནང་ནས་ཟབ་ཤོས་དང་དྲུང་ས་ཤོས་
 དེ་དང་། རྒྱ་མཚན་དེའི་སྤྱིར་ཁོ་མོས་སྒྲོམ་གྱི་ནས་བ་ལྟ་མེད་རྙིང་ཤོས་དང་། ཉམས་
 ལེན་དེ་ཚོའི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་ལོ་རྒྱུས་བཅས་ལ་སྐྱུང་འདོད་བྱུང་འདུག ཁོ་
 མོས་སྒྲོམ་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱས་ནས་ད་ཚོ་ཚང་མས་འདྲི་བཞིན་པའི་གཤམ་གསལ་
 གྱི་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་འཚོལ་བའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། རང་ཉིད་སྲུ་ཡིན་ནམ། ང་ཚོ་
 བོ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་དང་། བཟའ་ལྷན། བ་མ་ལྟ་སྤྱིའི་ལས་འགན་རང་གི་མི་ཚའི་
 བར་དུ་སྐྱབ་བཞིན་པ་འདི་ཅམ་ཡིན་ནམ། གནས་རིམ་ཟབ་ས་ཞིག་ནས་ད་ཚོ་རེ་རེ་
 རང་ཉིད་ཀྱི་ཁོར་ཕུག་གི་ཐོན་སྐྱེད་ཅམ་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཡོད་པ་མ་ཡིན་
 བམ། ང་ཚོ་ལ་རང་གི་ལུས་སྤང་མ་ཡིན་པའི་འཚོ་གནས་ཤིག་ཡོད་དམ། སྤྲིག་བ་དང་
 སྤྱོར་དན་ནི་ད་ཚོ་སྤྲེས་དུས་ནས་ལྟན་སྤྲེས་སུ་བྱུབ་བ་ཞིག་ཡིན་ནམ། འགྲོ་བ་མའི་
 རང་བཞིན་ལ་བཅོས་བསྐྱུར་བྱས་ནས་ད་ཚོ་ཡོངས་སུ་དགོ་བའི་རོ་བོར་འབྱུང་བ་
 དང་། དཀོན་མཚོག་དང་མ་ཐུན་འགྲིག་ཏུ་གནས་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་འབྱུང་ཐུབ་བམ།

ཞེབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་འདྲ་མིན་གྱི་ནང་དུ་ངས་ལུན་རིང་ལ་སློའི་འདྲིན་པའི་
 ཚན་རིག་བ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་སྤོང་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ། ཁོ་མོས་ད་དུང་ང་
 ལ་ཚེད་མཁས་སྒྲོམ་བ་བ་ཚོར་བཏག་དབྱེད་བྱས་པའི་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་བ་ཚོས་
 ཁོར་ཚོའི་བྱུབ་འབྲས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ཅི་ཞིག་རྫོད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་བྲིས་འདུག དེང་གི་སྤྱི་
 ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ད་ལྟའི་ད་ཚོའི་འཚོ་བ་སྤྲེལ་སྤངས་ལ་གཞིགས་ན་ཞེབ་འཇུག་འདིའི་
 རིགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབྲས་བུ་ཅི་ཞིག་ད་ཚོར་འཐོབ་རྒྱུའི་རེ་བ་རྒྱག་གི་ཡོད་དམ།
 འབྲས་བུ་དེ་ཚོའི་པ་རོལ་ལ་ད་དུང་གནས་རིམ་གཞན་ཡང་ཡོད་དམ། སྤྱིར་བཏང་གི་

མི་ཚོས་རྒྱུ་དུ་སྒྲོམ་བརྒྱུ་བས་ན་ཁོ་ཚོར་འཕོབ་བྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ཁོང་ཚོར་དཀའ་
 རལ་ཅི་ཞིག་འབྲང་རྒྱ་ཡིན་ནམ། ཁོང་ཚོས་དཀའ་རལ་དེ་ཚོར་གདོང་ལེན་རྗེ་ལྟར་
 གྲེད་དགོས་སམ། དཀོན་མཚོག་དང་། སྐྱེ་བ་སྣ་ལྷན་སོགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་མཐའ་མི་
 འཛིན་མཁན་ཞིག་ལ་སྒྲོམ་ལས་འཕོབ་རྒྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། སྐྱིག་འཇུགས་ཀྱི་དབང་
 དུ་སོང་བའི་ཚོས་ལུགས་ལ་དོགས་ཐོན་གྲེད་ཅིང་། གྲེལ་འཚབ་ཆེ་བའི་མི་ཚོར་ལྷུང་
 དུ་བསྐྱབ་ཚོག་པའི་སྒྲོམ་སྤབས་བདེ་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཁོ་མོའི་རེ་སྐྱུལ་འདིས་ང་ལ་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་བྱུང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་
 བ་དང་། ལྟ་བུ་སྐྱེ་བ། དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པ། སེམས་ཁམས་སྐྱེ་བ། དེ་བཞིན་ཤར་
 ལུབ་གཉེས་ཀའི་ངའི་སྒྲོབ་སྒྲོན་བ་དང་དགོ་ཚུན་ཉེ། བང་བསྟན་དང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་
 ལུགས་ཀྱི་མཁས་དབང་དང་། སྒྲོམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་བ་སོགས་ཀྱི་མཁྱེན་དཔྱོད་ལས་
 ལྷུང་བའི་དབེ་དེབ་འདི་ནི་ཁོ་མོའི་རེ་སྐྱུལ་ལ་ཡ་ལན་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བྱུང་ཡོད། སྒྲོབ་མ་
 རྣམས་ལ་ལྟོས་ནའང་ད་ཐེངས་ཀྱི་དབེ་དེབ་འདི་འབྲི་བར་དགའ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་
 སོང་། ངས་ལེའུ་རེ་རེ་བྲིས་ནས་སར་ང་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་གྲེད་པར་བསྐྱར་ཞིང་། ཁོ་
 མོས་གཟབ་ནན་གྱིས་བསྐྱབས་ནས་གོ་དཀའ་བའི་གནད་དོན་ལ་གསལ་ཁ་དང་། འདི་
 བསམ་སྒོལ་མ་འཁོར་བའི་རིགས་ཁ་སྒྲོན། མའི་ཉམས་སྣང་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་ལེགས་
 པོ་མེད་པའི་དུམ་ཚན་བསྐྱར་བཅོས། འབྲེལ་མེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་རྣམས་བསྐྱབ་དགོས་པ་
 བཅས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཡང་ཡང་བཏོན་བྱུང་། འདས་པའི་ལོ་ངོ་སྤུམ་ཅུ་སོ་ལྷའི་རིང་ལ་
 ཚོས་འབྲི་བྱས་པའི་ཁོད་དུ་ང་ལ་ཁོ་མོ་ལྟ་བུའི་ཚོས་སྐྱིག་པ་ཞིག་ཡོད་མ་སྟེང་། ཁོ་མོ་ནི་
 དབེ་དེབ་ཀྱི་བརྗོད་བྲུ་ལ་དང་བ་ཆེ་ཞིང་། འདི་གོ་ཉོགས་རྣམས་གཞན་དང་མཉམ་སྦྲོད་

བྱེད་པའི་འབད་བཞུགས་རྒྱུ་བ་སློབ་འབྲུག་ཆེན་མུས་ཡོད། རས་གང་ཞིག་གིས་པ་
ལེགས་པོ་མེད་ཆེ་དོན་ལ་ཁེལ་བའི་སློབ་བཞུགས་བྱེད་པ་ལའང་ཁོ་མོས་འཇོམ་དོགས་
གཏན་ནས་བྱས་མེད།

སློབ་གྲི་འབྲུང་ཁུངས་དང་དེའི་ཕན་ཡོན་གྱི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་དང་འབྲེལ་
བའི་ལེའུ་དག་གི་རྗེས་ཏེ། ས་བཅད་གཉིས་པ་ནི་སློབ་གྲི་ཉམས་ལེན་དང་། དེ་འབྲེལ་
གྱི་རྣམ་གཞག་རྣམས་གཙོ་བོར་བསྐྱབ་ནས་ལེའུ་གཉིས་འེ་མཉམ་བསྐྱོགས་གྱི་རིམ་
པས་བྱུབ་ཡོད། ཉམས་ལེན་སློབ་གྲི་ལེའུ་དག་གི་ནང་དུ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་འབྲུགས་དང་།
ནང་ཚོས་གཉིས་ཀར་གཅིག་མཚུངས་སུ་འབྲེལ་ཞིང་མཐུན་པའི་སློབ་སྐབས་ཉམས་
ལེན་གྱི་རིམ་པའི་གནད་འགག་མདོར་བསྐྱས་ཤིག་ཡོད། ཐོག་མར་དྲན་པ་མཉམ་
བཞག་ལ་སྐྱབ་བ་བྱེད་སྐྱབས་ཆེས་རགས་པ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ། མཐའ་མར་རྣམ་
པར་ཤེས་པ་དང་ཕྱིའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་སློབ་བཅས་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་། སེམས་གྱི་མཐར་
ཐུག་གི་རང་བཞིན་རྟོགས་པར་དམིགས་པའི་ཉམས་ལེན་སློབ་རྣམས་གྱིས་བྱུབ་ཡོད།
སློབ་པ་པོ་ཚོས་ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་འདོད་ཆེ་གདམས་དག་
རྣམས་བསྐྲུགས་ནས་ཚོད་ལྷ་བྱེད་ཚོག་ཡང་ན་ཐབས་ལམ་འེ་རེའི་གདམས་དག་འོད་
སྟེང་དུ་བརྟུག་ཡོད་པས། སམ་ཉ་རྩ་རྩི་རའི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ནས་
ཉོས་ཏེ། འོད་སྟེང་ལ་ཉན་བཞིན་ཉམས་ལེན་ལ་སྐྱབས་ནའང་འགྲིག། <http://sbstitute.com> ༽
སློབ་གྲི་རིམ་པ་ལ་འཇུག་མཁན་ཚོས་ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས་སྐྱུ་ཞིག་ནི། ཐེངས་དུ་
མར་ཚོད་ལྷ་བྱས་པ་ཅམ་གྱིས་ཉམས་ལེན་དེ་ཚོ་ཚང་མའི་འབྲས་བུ་སློབ་མི་ཐུབ། དེ་
དག་གི་ཕན་ཡོན་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་འཕོབ་པར་ལོ་མང་རིང་གི་ཉམས་ལེན་གྱི་དཀའ་སྐྱབ་དང་།

དང་། ཚང་ལྷན་གྱི་དགོ་ཚུན་ཞིག་གི་ལམ་སྟོན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན།

ཁོ་མོའི་ཐོག་མའི་དེ་སྐུལ་དང་། ང་ལ་ཉམས་པ་མེད་པའི་རྒྱ་བ་སྐྱོར་བྱས་ནས་ངའི་
རྒྱས་པ་འདོན་དུ་བརྒྱུག་པ་བཅས་ཀྱིས་སར་ར་ནི་ང་ལ་བཀའ་བྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན། ཀམ་
ཟུར་ལེས་། Kimberley Snow ། ཚོམ་སྐྱིག་གི་ཐོག་ལ་བསམ་ཚུལ་བཏོན་པ་དང་། མོ་དང་
ནམ་སེ། Nancy Lynn Kleban ། གཉེས་ཀྱིས་མ་ཚོམ་ལ་ཞུས་དག་ཡང་དག་བྱས་ཤིང་། ཉམ་
དེ་ཉི་དང་། Fred Cooper ། ཨ་ཏུམ་། Adam Frank ། ཟུམ་། Ben Shapiro ། ལོ་ཡེ་སི། Pier Luigi
Luisi ། བཅས་ཀྱིས་ཆེད་ལས་རང་བཞིན་གྱི་གནད་འགག་གི་ཐོག་ལ་ལམ་སྟོན་མཛད་
པ་བཅས་ཁོང་ཚོ་ཚང་མར་ངས་སྤྲུགས་མེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། ངའི་ཕྱོགས་པོ་དང་ལས་
རོགས་ཟླ་རན། Brian Hodel ། ཀྱིས་ཉུང་བཙོན་ཆེན་པོས་དབེ་དབེ་འདིའི་མ་དབེ་ལ་མགོ་
ནས་མཐུག་བར་དུ་མཐའ་མའི་མཛེས་ཉམས་བཏོད་པ་དེར་ལྷག་ཏུ་སྤྲུགས་མེ་ཆེ།
མཐའ་མར་གི་ལོང་ཟླ་ཡ། Columbia ། མཐོ་སྐོབ་ཀྱི་དབེ་སྐྱེན་ཁང་གི་ལྷ་སྤྲུབ་རིག་པ་དང་
ཚོས་སྤྲུགས་ཀྱི་ཚོམ་སྐྱིག་པ་མེན་ཉེས། Wendy Lochner ། དའི་ལས་ཀར་རྒྱ་བ་སྐྱོར་བྱས་
ཤིང་། ཚོམ་སྐྱིག་ལས་རོགས་ལེ་སི་ལེས། Leslie Kriesel ། མ་དབེར་ཚོམ་སྐྱིག་བྱས་པ་
དེར་དེ་བཞིན་དུ་སྤྲུགས་མེ་ཆེ་ལྷ། ངའི་དེ་བཞི་ང་ཚོ་ཚང་མའི་འབད་བཙོན་འདིས་གོ་
ཉོགས་འཚོལ་མཁན་ཚོ་དང་། དེ་བཞིན་རང་གི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་དོན་སྤྱིང་དང་འདོད་
འཛོལ་བས་ཆེན་འཚོལ་བཞིན་པའི་མི་ཚོར་པན་ཞིག་ཐོགས་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ས་བཅད་དང་ཕྱོད།

སྒོམ་གང་དུ་བྱུང་བ་དང་འདྲིར་རི་ལྟར་སྐྱེ་བས་པ།

།།། །སྒོམ་ལི་ལེགས་པར་སྐྱུང་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་གསང་བ་ཞིག་རེད།
གལ་ཏེ་དགུ་ཚིགས་གཞན་ནས་འོངས་པའི་སེམས་ཅན་ཚོས་ང་ཚོའི་ལོ་རྒྱུས་སློབ་པ་
དང་། སློབ་བརྟན་ལ་བརྟུན་པ། ཨ་རྒྱ་ལ་སློབ་ཞིབ་བཅས་བྱས་ནས་ང་ཚོར་ཞིབ་འཇུག་
ནས་མོ་ཞིག་བྱས་ཆེ། ཁོང་ཚོས་སྒོམ་གྱི་སྒོར་ལ་གོ་རྟོགས་འོལ་སྤྱི་ཅམ་ཞིག་མ་
གཏོགས་ཆེད་རྒྱ་མ་རེད། ཁོང་ཚོའི་མཇུག་སྒོམ་ལི་ང་ཚོ་མང་ཆེ་བའི་སྒོམ་ལ་འཛིན་
སྟངས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་དང་མཚུངས་རེས། དེ་ཡང་སྒོམ་ཟེར་བའི་སེམས་ངལ་ཞི་བར་བྱེད་
བ་ལ་པན་ཞིང་སེམས་གནས་ལ་འབེབས་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་དང་། བ་ཚ་སྒོར་
ཞིག་གི་བཅོས་ཐབས་གཉིས་པ་རྣ་བུ་རེད། རེད་་་་ད་དུང་་་། སྒོམ་ལི་ནང་ཚོས་དང་ཉིན་
རྒྱ་ལྷ་བུའི་ཚོས་ལུགས་ཁག་ཅིག་གི་ཕྱག་མཚོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད། འདི་ལས་ལྷག་
པའི་ནང་དོན་ཞིག་སྒོམ་ལ་མེད།

ཕྱིར་མ་མངོན་པ་གང་ལྟོས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་
པ་དང་། འཛིག་རྟོན་ལ་ཚན་རིག་དང་མ་ཐུན་པའི་དབྱུང་པ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་སྔ་
མོ་ཞིག་རེད། འདིར་ཚན་རིག་དང་མ་ཐུན་པ་ཞེས་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་
ངོ་བོར་གྲུབ་པའི་བྱེད་ཚོས་དེ་ཚོ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་

གློ་མ་གྱི་ནང་དུ་འདྲ་ལུས་ཡོད་པའི་དོན་ཡིན། གནའ་བོའི་དུས་ནས་བཟུང་འཛེམ་གྲིང་གི་ཡུལ་གྱུ་གང་སར་སྤྱི་ཚོགས་འདྲ་མིན་གྱི་ནང་དུ་སེམས་ཉམས་ལེན་གྱི་གློ་མ་བ་བ་ཚོས་སྤྱི་གཤམ་དང་ལྷན་པའི་གློ་མ་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་། དེ་དང་ཕྱི་འདྲ་ལུས་གྱི་སྤྲང་ཚུལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གཉིས་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱས་ནས་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་རྣམས་གསལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད། གློ་མ་གྱིས་ཞི་ཞིང་བག་ཐེབས་པའི་འཚོ་བ་ཞིག་བསྐྱབ་ཐུབ་པ་དང་། དེ་བཞིན་ལུས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སེམས་ཁམས་ལ་འབྲུགས་སྤྱོད་བཟང་པོ་ཐེབས་ཐུབ་པ་སོགས་ཀྱང་ཁོང་ཚོས་གསལ་དུ་རྟེན་ཡོད། ཡིན་ཡང་། འདི་ཚོ་ནི་ཁོང་ཚོའི་འཚོལ་སྟེན་གྱི་ཕན་ཡོན་སྤྱིར་བཏང་བ་གློ་མ་ཞིག་རེད།

གློ་མ་བ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་བསམ་བཞིན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་གསལ་རྟེན་གསལ་ཡོད་ཀྱང་། དེར་སང་གློ་མ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་རྣལ་མ་དེ་མང་ཚོགས་ལ་སློག་གྱུར་ཞིག་ཆགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ང་ཚོས་ཚོས་ལུགས་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྤངས་དེ་རགས་རིམ་ཅན་ཡིན་པས་རེད། སྤྱིར་ང་ཚོས་ཚོས་ལུགས་ནི་བཀའ་ལྟར་ཉལ་ལུ་ལུ་མ་ལེ་ཀ་དང་། མ་ཉ་མོ་ཞི། །Mohammed ། ཡང་ན་མོ་ཟས་སིས། །Moses ། ཀྱི་གསུངས་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཀྱི་ལ་ཡིད་ཆེས། །ལྷོ་ཡིད་ཆེས་ལ་གཞི་བཅོལ་བའི་བསམ་སློབ་འབྲེལ་སོ་སྟེ་བྱ་ཅན་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བཀའ་ལྟར་ལ་དོགས་འཇུག་མེད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་དང་། ཚོས་ཀྱི་སྤྲང་ཚུལ་ཐང་ཀར་བྱུངས་ཉེ་དངོས་དོན་ར་སྤྱོད་གྱི་རེ་བའི་ཁོང་ནས་ཅུང་གཅོད་དང་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་མཁན་གཉིས་ང་ཚོས་བག་ཚོན་མེད་པར་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་པའི་ཀྱང་། འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་བར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་

ལཱུ་དང་ཕྱི།

ང་སྲུ་ཡིན་ནམ།

༡༡། །སྤང་ཆེན་དང་ལོང་པའི་གནའ་སྤྱང་གི་ནང་དུ་རྒྱལ་པོ་ཞིག་གིས་སྤྲེས་པའི་
 དུས་ནས་མིག་ཞར་བའི་མི་ལགའ་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་བསྐྱོངས་ཏེ། ཁོང་ཚོར་སྤང་ཆེན་
 ཞིག་ལ་བརྟལ་དུ་བྱས་ནས་རང་གིས་ཅི་ཞིག་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རྣམས་འགྲེལ་
 བརྗོད་བྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་བཏང་། ལོང་པ་ཞིག་གིས་སྤང་ཆེན་གྱི་མགོ་ལ་རེག
 གཞན་རེ་རེ་ནས་དེའི་མཆེ་བ་དང་། ལྷ་ཞགས། ཀར་པ། ལྷམ་གཞུང་སོགས་ལ་ལག་
 བས་ཐུག་སྤང་ཆེན་གྱི་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་ལ་རེག་ཡོད་མེད་གྱི་སྐོག་ནས་ལོང་པ་ཚོས་
 རིམ་བཞིན་སྤང་ཆེན་ནི་རྩ་མ་དང་། རོང་ལུགས། ཐག་པ། ཀ་པ། ཚིག་པ་སོགས་ལ་
 འདྲ་ཚུལ་བཤད། ཁོང་ཚོས་ཕན་ཚུན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་མི་མ་ཐུན་པ་གོ་བའི་མོད་ལ་སྲུ་
 བདེན་པ་ཡིན་མིན་གྱི་ཐད་ལ་ཚོད་སྲོང་དང་ཁ་ཚོད་ཤོར། འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་དག་
 སྲོད་ཀྱང་བསྟན་ཡོད།

ང་སྲུ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་གནའ་ཤེས་ཀྱི་བ་འདི་ལ་མཚམས་རེར་ཕན་ཚུན་འགལ་
 རྒྱར་གྱུར་པའི་ལན་འདྲ་མིན་སྤྱད་ཡོད་པ་དེ་ཚོར་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྐབས་སྤྱང་
 འདི་ནི་དབང་མེད་དུ་བྲན་པ་ཞིག་རེད། རི་བ་འདི་ལ་ཚོས་ལུགས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་དང་།
 ལྷ་གྲུབ་སྤྲོ་བ། ཚན་རིག་པ་སོགས་ཀྱིས་དུས་རབས་མང་པོར་ལན་ཞིག་འཚོལ་བར་

འབད་བཙོན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། མ་སྤུན་སྤྱང་གི་ལན་ཞིག་ཏུ་ལམ་བུ་མེད་པ་འདི་ཅིའི་
ཕྱིར་ཡིན་ནམ། སོ་སའི་ཕྱོགས་རིས་གྱིས་རང་གི་འཚོལ་བ་ཞི་བསྐྱབས་པ་ཡིན་ནམ།
ཁོང་ཚོས་འདེམས་པའི་དབང་ཚད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་དང་། འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེད་
ཐབས། ཁོང་ཚོའི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ལན་བཅས་གྱིས་གོ་རྟོགས་ལ་བཀག་
ཏུ་ཞིག་བཞེས་ཡོད་དམ།

ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་རྟགས་སམ་ངོ་བོ་ལ་བསམ་བ་ཞིག་ས་བྱེད་
པའི་དུས་ཚོད་རིང་པོ་ཞིག་བྱུང་འདུག དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་དགོན་མཚོག་
གིས་རང་གི་གཟུགས་བརྟན་ལ་བལྟས་ནས་མི་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད་པར་
གསུངས། གལ་ཏེ་འདི་ནི་བདེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ཡག་པོ་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་དམ་པའི་
གསུང་རབ་གྱིས་དགོན་མཚོག་དང་ཁོང་གི་གསར་གཏོད་ནི་དགོ་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་
པ་ནན་དུ་གསུངས། ཡིན་ཡང་། མའི་ངན་པའི་རང་བཞིན་ནན་ཏན་དུ་སྲེང་བ་དང་། དེ་
བཞིན་ང་ཚོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྐྱབས་པ་ལས་ཐར་བར་རང་ཉིད་ལས་གཞན་པའི་སྐྱབས་
གནས་ཏེ། དགོན་མཚོག་དང་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་འཚོལ་དགོས་པ་ནན་དུ་འཛིན་པའི་
རྗེ་ཏུ་^{Jews} །དང་ཡེ་ཤུ་བའང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། འགྲོ་བ་མི་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ངན་པ་
ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་འདིར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མགོ་མཁུག་བར་གསུམ་དང་། དེར་དུས་ཀྱི་
འཛམ་གླིང་གི་ནང་དུ་བདེན་དབང་འབེལ་འབེལ་ལྷུག་ལྷུག་ཅིག་མཚེས། དེ་ལྟ་ནའང་།
འཛམ་གླིང་གི་ནང་དུ་བཟང་བའང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་གསལ་ཞིང་། དེའི་ཕྱིར་བཟང་
བའམ་ངན་པ་གང་ཞིག་གཞི་ཅུའི་རང་བཞིན་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ང་ཚོ་ནི་འདི་གཉིས་
འདྲེས་མའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ནམ། གནད་དོན་འདིའི་རིགས་ལ་ཚོས་ལུགས་རིག་

བ་སྐྱ་བ་ཚོས་དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཚོད་སྐྱོད་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་མཐའ་མའི་
ཐག་གཅོད་མཛོམ་གསལ་དོད་པོ་ཞིག་མེད།

སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྐྱ་བ་ཚོས་ང་ཚོར་འགྲོ་བ་མི་ནི་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གི་
བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ལོའི་མཐོ་རིམ་སློབ་ཆུགས་ལས་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་
བར་བཤད། འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་མི་རབས་གཅིག་ནས་གཅིག་གི་
བར་ལ་རང་གི་འཕོ་འགྱུར་ཆེ་བའི་ཁོར་ལུག་ལ་རིམ་བས་བརྟུན་འགྱུར་བྱེད་པ་དང་།
དེར་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཚོ་སྤྱི་མཐུན་དུ་གསོན་ཞིང་རིགས་རྒྱུད་སྐྱེས་ལུག་སྐྱེ་ལྡན་གསོན་
ནས་རང་གི་རིགས་རྒྱུད་དར་སྐྱེལ་བཏང་ན། འདི་ནི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་
རྒྱལ་ཁ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱེད་མ་ལུག་ཆེ་སྐྱེ་ལྡན་དེ་ནི་རང་ཉིད་གསོན་པོའི་གནས་
སྐབས་སུ་ཅི་ཞིག་བྱས་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་བར་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་མཐ་ཁ་ཞིག་
ཡིན། དེ་བས་ན་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འགྲོ་བ་མི་ནི་དུང་འགྲོ་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོ་
ནི་གསོན་གནས་དང་རིགས་སྐྱེལ་གྱི་བཀོད་བྱས་འོག་ཏུ་རིགས་རྣམས་དང་། ལྡན་སྐྱེས་
གྱི་རིག་པ། ལྷོང་ཚོར་བཅས་ཀྱི་ལྷུགས་རྒྱུན་ཐེབས་བཞིན་འཚོ་ཡོད། དགེ་མི་དགེའམ་
བཟང་དང་ངན་ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་དག་ནི་གསོན་ལུག་པ་དང་། ལྷུག་བསྐྱེད་ལུག་པའི་
ང་ཚོའི་རྣམ་པ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་གོ་དོན་
ཞིག་འདི་དག་ལ་མེད་པ་ཡིན།

སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱ་བ་ཏཱ་མི་རོད་ཀྱི་ Sigmund Freud ཀྱི་ནས་བཟུང་སེམས་
གཙོང་བཙོས་ཐབས་བ་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་གྱི་དོན་གནད་འདི་སྐྱོད་སྐབས།
གཞན་ལ་དབང་བསྐྱུར་དང་འབྲིག་སྐྱོད་ལ་ལྷོགས་པའི་ང་ཚོའི་ལྡན་སྐྱེས་གྱི་འདོད་

སྲིད་ཀྱང་གཙོ་བོར་བརྗོད་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་བསམ་ཚུལ་ནི་འཕེལ་འགྱུར་སྐྱེ་དངོས་རིག་
 བ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོའི་ལྟ་ཚུལ་དང་ཉ་ཅང་མཚུངས་ཏེ། ཚོར་ཤེས་
 གྱིས་ཟེན་པའི་ང་ཚོའི་སྲོད་བ་ནི་ཞི་དུལ་ལྡན་ཞིང་། ཐན་མཚམས་ལ་ལར་གཞན་པན་
 གྱི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་སྤང་ཡང་། ཚོར་ཤེས་གྱིས་མ་ཟེན་པའི་ང་ཚོའི་སེམས་གྱི་གཡོ་
 འགྲུལ་ནི་རང་འདོད་ཆེ་ཞིང་། མ་རུངས་པ་དང་མ་དུལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པར་
 བསམ། ལྷོའི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོར་གནད་དོན་འདིའི་ཐོག་ལ་སྤུན་མོང་གི་ལྟ་
 ཚུལ་ཞིག་མེད། འདས་པའི་ལོ་ངོ་བཅུའི་ནང་ལེགས་སྤོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་
 ཟེར་བའི་སྤེ་ཚན་ཞིག་དར་ཞིང་། ཁོང་ཚོའི་དམིགས་གཏང་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་དར་རྒྱས་
 དང་དགོ་བ་སོགས་རེད། འདི་ནི་ད་དུང་མངོན་སུམ་རིག་པའི་བདེན་དཔང་རྗེས་པའི་
 རྒྱབ་རྟེན་མེད་པའི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་གསར་བུ་ཞིག་ཡིན་མོད།
 སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་འདི་ཚོས་ངེ་བ་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྤོང་གི་ཡོད་པར་མ་
 ཟད། རང་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་མདུན་རྒྱུ་འདྲ་ཆེ་དུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད། མདུན་རྒྱ་དེ་ནི་
 འདས་པའི་ལོ་ངོ་དུག་ཅུ་ལ་ལྷན་པ་སྐྱོན་ཅན་དང་། སེམས་པ་ཐང་བོ་མེད་མཁན་
 སོགས་ཉ་ལམ་སེམས་ནད་ཀྱི་རིགས་གཅིག་ལུ་ལས་བརྒྱལ་མེད། ཉེ་ཆར་ནས་
 བརྒྱུང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གསར་བུ་འདིས་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་རྒྱབ་སྐྱོད་
 ཚེན་པོ་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འགོ་བཙུགས་ཡོད།

དུས་རབས་ཉི་ལུ་པའི་སྲོད་ལ་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་དུ་གཤེས་སྲོད་སེམས་ཁམས་
 རིག་པ་ནི་ཆེད་སྲོད་ཤེས་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡིན་ཞིང་། འདིས་མི་དང་
 དུད་འགྲོའི་སྲོད་པ་ལ་བརྟུག་དབྱེད་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་

བྱེད་པ་གཙོ་བོར་བརྒྱུད། རང་གི་སློབ་དཔེ་སྤོང་བ་ལ་ཐང་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བུ་བྱེད་པའི་ཁ་ནང་
 གཏང་གི་དབྱུང་བ་ནི་གཤམ་སློབ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དོར་བུ་ཞིག་རེད། དེ་ནས་
 ལོ་རབས་བྱུག་ཅུ་པའི་ནང་གཤམ་སློབ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཉམས་འགོ་ཚུགས་
 ཤིང་། ལུ་ལ་ཅན་གྱི་སློབ་པ་གཙོ་བོར་ཆེན་བྱེད་པར་སྤང་བའི་སློབ་འཛིན་པའི་སེམས་
 ཁམས་རིག་པ་དར་རྒྱས་བྱུང་། ཡིན་ཡང་། སྐབས་འདི་ནི་སློབ་ཤེས་འབྲུལ་ལས་དར་
 རྒྱབ་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་དུས་ཀྱང་ཡིན་པས་སྡེ་ཚོར་འདིར་གཏོགས་པའི་ཉམས་ཞིབ་
 པ་ཚོས་སེམས་ནི་སློབ་ཤེས་ཅིག་ལ་བསྐྱར་ཡོད།

དུས་རབས་ཉི་ལུ་པའི་མཐའ་མཚུགས་ཀྱི་ལོ་རབས་ནང་འབྲུལ་ལས་ལ་ཡར་རྒྱས་
 ཆེན་པོ་བྱུང་བས་ཤེས་པའི་ཚན་རིག་གིས་སློབ་དཔེ་མ་འདྲ་བའི་མདུན་བསྐྱོད་ཆེན་པོ་
 བྱས། འདི་ནས་བརྒྱུད་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་མཐའ་སློབ་དེ་སློབ་འཛིན་
 རོ་མ་ཤེས་པ་ཡིན་པ་དང་། ཡང་ན་སློབ་ཤེས་པས་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་པ་འདི་རེད།
 ཁོང་ཚོའི་འདོད་ཚུལ་ལ་ང་ཚོའི་སློབ་པ་གྱི་སློབ་པ་ལོ་ལྷན་ལྷན་དང་། སློབ་པ། བཟའ་
 བཟུང་། དཔྱེ་འདེད་ལྷན། f_{DNA} ། ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གཞན་བཅས་ཀྱི་ལུགས་རྒྱུ་
 ལོག་ཏུ་ཤེས་པའི་ཚོལ་བྱས་དག་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། མཐའ་མའི་རྟོག་དཔྱོད་ནང་
 འགྲོ་བ་མི་ནི་སློབ་དཔེ་རིག་པའི་དོན་ནས་བཀོད་བྱས་བྱས་ཡོད་པའི་འབྲུལ་མི་ཞིག་
 ཡིན་ཞིང་། འགྲོ་བ་མི་ནི་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་འབྲུལ་ཆས་དང་མཚུངས་པར་ཞེ་འདོད་ཀྱི་
 རང་དབང་མེད་པ་ལུགས་སུ་བསྟན་པ་དང་། ང་ཚོའི་བཀོད་བྱས་ནི་མིས་བཟོས་པའི་
 འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་བཀོད་བྱས་ལས་རྟོག་འཛིངས་ཅུང་ཆེ་བ་ཅེས་རེད། འོན་ཀྱང་། དབང་
 ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚང་མས་འདི་ལ་མོས་མཐུན་མི་བྱེད། ཁོང་ཚོ་འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་

བསམ་སློང་དང་སློང་བས་སྐྱད་བ་ལ་འབྲུག་ས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་པར་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་
ཀྱིན་ཡོད། སྤྱིར་ཁོང་ཚོས་སློབ་ཤིང་པའི་མངོན་སེམས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཏུ་བཅི་ཡང་།
སྐྱད་པའི་རུས་ཚོལ་ཁག་ཅིག་གིས་རུས་ཚོལ་གཞན་ལ་འདར་འབྲུག་ས་རྒྱུན་ཐེབས་ཚུལ་
རྫོང་ཀྱིན་ཡོད། ད་བར་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལྟ་
ཚུལ་གསལ་ལོ་ཞིག་ད་དུང་མེད།

འཚོལ་ཞིབ་གྱི་ལངས་སྤོགས་འདི་ཚོ་ཚང་མའི་ནང་དུ་གནད་དོན་གསལ་ཆེན་ཞིག་
ཚུད་མེད་བ་ཁྱེད་ཀྱིས་པལ་ཆེར་མཉམ་པར་བཞག་ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་ནི་འགྲོ་བ་མི་ཟེར་
བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པའི་རང་ཉིང་སྐྱེར་གྱི་སྲོང་བ་ཡིན། འདར་རུབ་གཉིས་ཀྱི་སློམ་སྐྱབ་
ཉམས་ལེན་བ་ཚོས་སློབ་རང་བཞིན་དང་། ཤེས་པ། འགྲོ་བ་མིའི་ངོ་བོ་སོགས་ལ་རྟོག་
ད་སྲོད་བྱས་ཤིང་། འདི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཁོང་ཚོས་དེར་དུས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་གི་ནང་དུ་ཅ་བའི་
ཆ་ནས་ཅད་ཞིབ་མ་བྱས་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆ་གང་མང་ཞིག་གསལ་
ལོར་བཞོས་ཡོད། ཚོས་སྤྲུགས་ནི་ལྟ་བུའི་སྐོག་ཏུ་འགག་ཅིང་ཆོན་རིག་ནི་དངོས་གཙོའི་
རང་བཞིན་དུ་ཐལ་ཆེ་བས་སློམ་སྐྱབ་ལས་བྱུང་བའི་འཚོལ་ཞིབ་གྱི་དཔུང་ཐབས་སྣང་
མེད་དུ་བཏང་བ་རེད། དེར་གི་འཛམ་གླིང་དུ་སློམ་ཉམས་ལེན་གྲེད་སྐབས་གཙོ་བོར་
སེམས་ངལ་དང་། སེམས་ཁམས་དང་འབྲུང་ཁམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ཡང་དུ་
གཉོང་བར་བཞོལ་སློང་གྲེད། ཡིན་ཡང་། སློམ་གྱིས་ད་དུང་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་
དང་ངོ་བོའི་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་ཟབ་མོ་འགའ་ཡང་བསྐྱུན་ཚོག

ང་ཚོ་པལ་ཆེ་བས་རང་ཉིད་སྤྲུ་ཡིན་མིན་གྱི་སོ་སོའི་འདུ་ཤེས་འདི་ཉིན་རེའི་འཚོ་
བའི་ནང་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་འགན་ཉེ། དཔེར་ན། པ་མ་དང་། བཟའ་ཟླ། ལྷ་གྲུ། སློབ་

མ། ལས་རིགས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཁོངས་མི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད།
ལས་འགན་འདི་ནི་གལ་ཆེ་ཞིང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ང་ཚོ་ཕན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་
འདི་འདྲས་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོ་རྒྱན་དུ་ཞུགས་པའི་བྱ་འགུལ་དང་།
རང་དང་གཞན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱེ་བྲག་བ་གཉིས་མ་གཏོགས་ད་དུང་གཞན་ཅི་ཞིག་ཡོད་
དམ། ཁང་པའི་ནང་དུ་ང་ཚོ་མར་བསྐྱད་ནས་བྲན་ཤེས་སྦྱིས་བ་ལས་བྱ་འགུལ་གང་
ལའང་མ་ཞུགས་པར་ཁུ་སིམ་པོར་གནས་དུས་རང་ཉིད་སུ་ཡིན་ནམ།

སློལ་མཐའ་མཚམས་ལ་སྤྱོད་པའི་འཚོལ་བ་ཞུགས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་ཞུགས་
ནས་བྱི་བ་འདིར་དཔུང་བ་སྐབས་བདེ་ཞིག་གཏོང་། འཚོལ་བ་ཞུགས་^{expedition} །ཅེས་པའི་
ཚིག་འདི་ཅུ་བའི་གྲུབ་ཆའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ངས་ཚིག་འདི་ལ་སྐྱབ་ཏུ་དགའ་སྤང་བྱེད་
གྱི་ཡོད། ཐ་སྐད་འདི་ནི་ལ་འིན་^{Latin} །ཀྱི་ཚིག་^{expeditio} ལས་བྱུང་བ་དང་། ལ་འིན་གྱི་
ཚིག་འདི་ཡང་ཚིག་འབྲུ་^{ex} དང་^{ped} གཉིས་གྱིས་གྲུབ་ཅིང་། ཡིག་འབྲུ་སྐ་མར་སྤྱི་ལ་ཐོན་
བ་འམ་རང་ཉིད་བཅེངས་བ་ལས་གྲོལ་བའི་འུགས་བསྟན་གྱི་དོན་ཞིག་ཡོད། སྤྱི་མ་ནི་
རྒྱ་བའི་དོན་ཡིན། དེའི་སྤྱིར་འཚོལ་བ་ཞུགས་ཅེས་པའི་ཚིག་འདི་ལ་ང་ཚོའི་རྒྱ་བ་
པའི་ས་ཆ་ཞིག་ནས་རང་ཉིད་བསྐྱལ་བའི་དོན་འུགས་སུ་བསྟན་བ་ཞིག་མཚིས། ངའི་
ཡིད་ལ་འཆར་བའི་འཚོལ་བ་ཞུགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཐོག་མར་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཐབས་ཏུགས་
ཅི་ཞིག་གི་ནང་དུ་འགགས་ཡོད་མེད་ཏོགས་དགོས་བ་དང་། དེ་ནས་ང་ཚོས་རང་ཉིད་
སྤོང་གོལ་གྱི་ལས་ལ་བརྩོན་ཚོག

ང་ཚོ་ནི་སྤྱི་བ་ལྟ་བུའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འཚོ་བཞེན་བ་རེད། ང་ཚོ་ཕམ་
ཆེ་བའི་བསམ་པར་གལ་ཏེ་ང་ཚོས་ཅི་ཡང་མ་བྱས་བ་དང་། ཐ་ན་བརྟན་འཕྲིན་ལའང་

ཐོག་མར་བྱེད་དགོས་པ་ནི། མྱོའི་རྒྱས་སྟོབས་ཆེན་པོ་དེ་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱས་ནས་
མྱོའམས་སུ་རུང་བར་བསྐྱར་རྒྱ་འདི་ཡིན།།

ཡེ་ལྷན་གཉིས་པ།

སྐོམ་གྱི་འགྲུང་ཁྲུང་སྤྲུལ།

ལྷན་ལྷན་གསུང་དང་པའི་སྐོམ།

༡། །དེའི་འདིའི་མགོ་མཇུག་བར་གསུམ་དུ་ངས་ནང་བསྟན་དང་། ཡེ་ལྷན་ཆོས་
 ལུགས། གནའ་མེའི་ཀེ་རི་སིའི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པ་བཅས་ལས་གཙོ་བོར་གྱུང་བའི་སྐོམ་གྱི་
 ཉམས་ཡེན་དང་རྣམ་གཞག་རྣམས་གཞིར་བཞག་ནས་སྐྱེད་རྒྱ་ཡིན། ང་ཆོས་མཐོང་
 རྒྱ་ཡིན་པ་ལྟར་རིག་གཞུང་གི་སྐོམ་རྒྱན་འདི་ཆོར་ལྷན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷན་ཆོས་
 ཡོད་པ་རི་བཞེན་མཚུངས་ཆོས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་གྱུང་ཡོད། དེའི་ལྷན་གྱི་ཐ་
 ལྷན་^{contemplation}འདི་ནི་ལ་ཉིན་གྱི་^{contemplatio}ལས་གྲུབ་པ་རེད། ལ་ཉིན་གྱི་ཆོས་འདི་ཀེ་རི་
 སིའི་ཆོས་ལྷན་^{theoria}གྲུང་མཚུངས། ཐ་ལྷན་འདི་གཉིས་ཀས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་
 གྱི་རང་བཞིན་མངོན་པར་གྱེད་པ་དང་། གསལ་པོ་བཟོ་བ། གསང་བརྟོག་གྱེད་པ་
 བཅས་གྱི་འབད་པ་སྐྱེད་ཅིག་མཚོན། དེང་སྐབས་^{contemplation}ནི་གང་ཞིག་ལ་བསམ་
 རྒྱུ་གཏོང་བར་གོ་བྱེད། ^{contemplation}དང་^{theory}གཉིས་གྱི་སྐོམ་མའི་གོ་དོན་ནི། དབང་
 ལེས་ལྷ་དང་རྟོག་པ་གང་རུང་གིས་མ་ཡིན་པར་ཡིད་ལེས་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་
 ལུགས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་དོན་དང་འབྲེལ་ཞིང་། དཔེར་ན། ཐང་གར་རང་གི་

བསམ་སྒོ་དང་། འཆར་སྣང་། སྒོང་བསམ་ལྟ་བུ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དུས། ང་ཚོས་ཡིད་
ཤེས་བཀོལ་སྒྲིང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། སྒོམ་སྐབས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བརྒྱུད་ནས་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་
རྣམ་སྟོབས་རྒྱ་བསྐྱེད་དང་སྤོངས་གཏོང་ཚོགས་སྒོམ་དང་། 'contemplation'གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་
བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། ལེགས་སྐྱར་གྱི་ཚིག་བརྟུན་ལྟ་བུ་ཞིན་ཡིག་གི་ཚིག་medita-
tion དང་མཚུངས་ཤིང་། འདིའི་དོན་ནི་གོམས་འདུས་བྱེད་པ་རེད། སྒོམ་བ་ནི་དངོས་
ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་། བདེ་ཐང་ངོ་མའི་འདུ་ཤེས། དག་བ་སོགས་ལ་
རྒྱུང་གོམས་བྱེད་པ་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་སྒོམ་ཟེར་བ་ནི་སྒོ་ལ་རིམ་བསྐྱོད་བརྒྱུད་བརྒྱུད་
སྒྲིང་བྱེད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྒོམ་གྱི་དམིགས་ལུལ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་རྟོགས་པར་སྤོགས་པ་ཞིག་ཡིན།

གེ་རི་སིའི་སྒོལ་རྒྱུན་ལྷན་དུ་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ནི་མེ་ཐ་རྩོ་ར་སིའི་ Pythagoras C.582-
507 B.C.E ་འདུས་ནས་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད། སེམས་བཙེག་སྐྱིབ་ལས་
ཐར་ནས་དེའི་རྣམ་བཤ་སོ་རྣམས་ཕྱིར་འདོན་བྱེད་པ་གཙོ་བོར་འཇིན་པའི་འོད་
ཉམའི་ Orphism ་ཚོས་ལུགས་དང་། གསང་ཚོས་ཀྱིས་མེ་ཐ་རྩོ་ར་སི་ལ་ཤུག་ལུགས་
ཐེབས་ཤིང་། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་དམན་སར་བརྒྱུད་ནས་མཁས་མཚོངས་ཅན་ཞེས་
པའི་མིང་འདི་མ་བཀོལ་བར། ལྷ་ལྷུབ་སྐྱབ་པ་ཞེས་པའི་མིང་འདི་ཐེངས་དང་མོར་རང་
ཉིད་ལ་བཏགས། མིང་ཚིག་འདི་ནི་ཤེས་རབ་ལ་དུང་མཁན་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། ཁོང་
གིས་མེ་ཤི་རྩམ་རམས་ Mediterranean ་ས་ཁུལ་དང་། དེའི་པ་རོལ་ལ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱས་
ནས་ཤེས་རབ་དང་གོ་རྟོགས་དོན་ངོ་མར་བཙེལ་ཡོད།

མོ་མང་པོར་འཚོལ་སེལ་གྱིས་པའི་རྗེས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་ ༥༣༥ ལོའི་ལས་

གང་གི་ཤེས་རིག་གཞིར་བཞག་ནས་བསྐྱབས་པ་ཞིག་ཡིན་སྲིད། བེ་ཐ་རྫོང་རྒྱུ་སྐྱེ་
 བ་སྤྱི་མ་ཡོད་པར་འདོད་པའང་ཡོངས་གྲགས་ཤིག་ཡིན། ཁོང་གི་ཡིད་ཆེས་གཞིར་
 བཞག་ན། རྫོམ་ཤེས་ནི་འཛིག་རྒྱ་མེད་པ་དང་། དེ་ནི་སྐྱེས་ཡང་མི་དང་དྲུང་འགྲོའི་ལུས་
 ལུང་ལ་ཞུགས་ནས་སྐྱེ་ཆོག་གནའ་བོའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་བཤའ་སྲོལ་ལ། ཁོང་གིས་
 རང་དང་གཞན་གྱི་སྐྱེ་བ་སྲ་མ་ཉི་ཤུ་ཅམ་བུ་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། མི་ཆོས་བཤའ་
 པའི་ཁོང་གི་བུ་ཤེས་དེ་དོན་དངོས་དང་མ་ཐུན་མིན་དང་། གཤམ་ཉེ་མ་ཐུན་ཆེ་རུས་པ་
 དེ་ནི་རྣམས་སྐྱེས་དང་། ཡང་ན་རྫོམ་སྐྱེས་ལས་ཐོབ་པ་ཡིན་མིན་ང་ཆོས་རྟོགས་ཐབས་
 མེད། བེ་ཐ་རྫོང་རྒྱུ་སྐྱེ་བ་ལས་ལྷན་པའི་སྐྱེས་ཆ་ཞིག་ནི། འུ་ལུ་སིམ་བོར་
 འདུག་པར་སྐྱུང་བ་ལྟོས་ཀྱི། ཞི་བར་གནས་པའི་རང་གི་རྫོམ་རིག་པ་བསྐྱིམ་པ་དང་
 ཉན་དུ་ཆུག་འུ་ཞེས་པ་འདི་ཡིན་པ་དང་། རྫོམ་གྱི་རྫོམ་རྒྱུན་འདིའི་དམིགས་པ་གཙོ་བོ་
 བོད་རྒྱུས་གསུགས་ཀྱི་མ་ཐུན་འགྲིག་འུ་ཅེས་པ་དེ་ཡིན་ལ། འདི་ནི་རོམ་དབྱེས་དང་།
 ཅིས་རིག་གནས་རིག་བཅས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་ལུང་འགྲེལ་གྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་རེད། བེ་ཐ་
 རྫོང་རྒྱུ་སྐྱེ་བའི་ཡིད་ཆེས་ལ། ཆོར་འདུ་ཆེ་ཞིང་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ལྡན་པའི་རྫོམ་
 ལ་གཞོལ་བའི་མི་ཆེ་ནི་རྒྱ་ན་མེད་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་
 ལུགས་ཀྱི་རྟོགས་པ་རྙེད་པའི་དགའ་བ་ནི་ཆོད་མེད་ཡིན།

བེ་ཐ་རྫོང་རྒྱུ་སྐྱེ་བའི་ཐོམ་དང་། རྫོམ་གྱི་ཡིད་ཆེས་འདི་ཁོང་གི་ཡིད་ཆེས་གཉིས་ཀྱི་
 འབྱུང་ཁུངས་ནི་རྒྱ་གར་ཡིན་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེ་བ་འགའ་
 ཤེས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་རྒྱལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཉ་ཟེག་དང་། ཡེ་རྒྱུ་མི་^{Egypt}
 བརྒྱུད་ནས་ཁོང་ལ་འབྲེལ་བྱས་ཐེབས་ཡོད་པའི་རྫོམ་ཆོག་འདོག་གི་ཡོད། ང་ཆོས་མེ་

ཐ་སྐྱོ་ར་སིའི་སྐོར་ལ་གང་ཤེས་པ་པལ་ཆེ་བ་ཨ་རི་སི་ཉོ་ཉལ། Aristotle 384-322 B.C.E །
 ལས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། བེ་ཐ་སྐྱོ་ར་སི་དང་ཁོང་གི་རྗེས་
 འབྲང་བ་རྣམས་ནི་ཅིས་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་མཁན་ཐོག་མ་དེ་ཆགས་
 ཡོད། ཁོང་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཨང་གི་ལ་དབེ་བལྟོས་ནས་གྲུབ་
 བར་འདོད་པ་དང་། རོན་ངོ་མར་ཨང་གི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་རྗེས་ཤིང་ནང་དུ་ཆེས་ཐོག་
 མའི་གྲུབ་གཞི་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྲུབ་ཡོད། ཨང་གི་ནི་བར་སྣང་དུ་སྡེ་
 ཁག་འདྲ་མིན་གྱི་རྣམ་པ་ལ་གྲུབ་བར་བསམ་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་གཞི་འདིའི་སྤྱང་ནས་
 ཨང་གིའི་འབྲུང་བ་ནི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲུང་བ་ཡིན་པའི་མཐའ་སྡོམ་བཞག་པ་
 རེད། ཨ་རི་སི་ཉོ་ཉལ་གྱིས་བརྗོད་རྒྱུར། བེ་ཐ་སྐྱོ་ར་སིའི་རྗེས་འབྲང་བ་ཚོས་ཨང་གི་
 གཅིག་གི་རིགས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་དང་། ཁོང་ཚོ་གཅིག་ཏུ་སྤྱི་ཅིས་རིག་གི་ཨང་
 གི་དེ་ནི་ཁ་ཁར་མིན་ཞིང་། དབང་ཤེས་ལ་སྣང་བའི་དངོས་པོ་རྣམས་དེ་ལས་གྲུབ་བར་
 བཤད། ཁོང་ཚོར་མཚོན་ན། འདིག་རྟེན་རྗེས་པོ་ཨང་གི་ལས་གྲུབ་པ་དང་། ཨང་གི་དེ་
 ཡང་སྤྱི་མཚན་གྱི་སྡེ་ཁག་ལས་མ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ཚོས་སྤྱི་མཚན་གྱི་སྡེ་ཁག་
 ལ་བར་སྣང་གི་ཆ་ཚད་ཡོད་པར་འདོད་པ་རེད།

ཐེ་ཐ་སྐྱོ་ར་སིས་རེའུ་ཚོས་ལུགས་ལ་ཡིད་སྤོན་བྱས་ཡོད་པར་བཤད། ཚོས་
 ལུགས་འདིའི་ནང་དུ་བཞོན་པ་པོ་འཕ་དཞོན་མཚོག་ནི་སྐྱ་ན་མེད་པའི་འདིག་རྟེན་གྱི་
 བཞོན་འདོམས་བྱེད་པོ་ཁོ་ན་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདིག་རྟེན་ནི་དཞོན་མཚོག་གི་ཚོས་ཉིད་ལ་
 འཇུག་པར་བྱས་ཡོད། རེའུ་པོ་རྒྱས་སྤྱོ་བ་ཏམེ་ལ་མེ་སིས། Flavius Josephus 37-C.100 C.E །
 བརྗོད་པ་ལྟར་ན། རེ་སམ་ཞེ་སི། Essenes །ཞེས་པའི་རེའུ་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་གིས་ཐེ་ཐ་སྐྱོ་

ར་སིའི་གསུང་རྒྱུ་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ། ཁོང་གི་ཚོགས་པའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་
 གྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཡོང། འབྲུང་མཐའ་འདྲིའི་ཚོགས་མི་རྒྱུ་ལ་སྤོང་གི་དུས་
 རབས་གཉིས་པའི་དགྱིལ་མ་ནས་འདས་ལོའི་བདུན་ཅུ་ཐམ་པའི་བར་ཏེ། རོ་མན་^{Romans}
 །ཀྱིས་ཁོང་ཚོ་གཏོར་བཤེགས་བཏང་བར་དུ་འཛོལ་ཤིང་^{Judea} །ནང་དུ་འཚོ་སྡོད་
 བྱས་པ་རེད། ཐེ་ཐ་རྗེ་ར་སིའི་རྗེས་འབྲང་བ་རྒྱུ་ལ་དང་མཚུངས་པར་བྱུང་བམཐའ་
 འདྲིར་གཏོགས་པའི་མི་རྒྱུ་ལ་སྤོང་གི་ཚོགས་སྤྱི་དང་ཁ་བྲལ་ནས་སྤོང་མོང་ལ་དབང་བའི་
 ཁང་བ་སོགས་མཉམ་སྡོད་བྱེད་བཞིན་འཚོ་བ་སྤོང་བའི་ཞིག་རོལ་ཡོང། ཁོང་ཚོའི་
 ཡིད་ཆེས་ལ། དམར་མཚོད་ནི་དགོན་མཚོག་ལ་སྤུལ་བའི་མཚོད་བ་ལེགས་ཤོས་མིན་
 ཞིང་། སྤྱི་བ་པ་ལས་རང་གི་སེམས་སྤྱང་བ་ནི་ལེགས་ཤོས་དེ་ཡིན། ཚངས་སྡོད་ནི་
 རེའུ་སྤོང་གི་རྒྱུ་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་མིན་ཡང་། ཁོང་ཚོས་གཉེན་སྤྱི་གལ་འདྲེམ་པའི་རྒྱ་
 མཚན་ནི་གཉེན་སྤྱི་གལ་ཀྱིས་ཁོང་ཚོའི་མཉམ་སྡོད་ཀྱི་འཚོ་བ་ལ་དཀའ་ངལ་སྡོད་པས་
 རེད། ལོན་ཀྱང་། ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་ཁོང་ཚོས་གཉེན་སྤྱི་གལ་སྡོད་བཞེད་བྱས་ཐེད། ཁོང་
 ཚོས་རྒྱ་བྱང་མའི་ནང་དུ་ལུས་པོ་བུས་ནས་ཚོ་གཤེད་བའམ་ལྷན་དབང་བྱེད་ཅིང་།
 བདེ་སོགས་གསོ་བའི་སྤོང་ཞིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དང་ལུས་སྤོང་པ་དེ་ལག་པའི་
 སྤོང་ནས་ཡོང་གི་ཡོང། ཁོང་ཚོ་ནི་སྤོང་བའི་རོ་མན་^{Romans} །དང་། རེའུ་སྤོང་གི་ཚོགས་
 བདེ་གི་སྤོང་དོར་གྱི་ཚོད་གཞི་ལ་གཏོན་ནས་མི་དགའ་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་དགོན་མཚོག་
 གི་རྒྱལ་ཁམས་དེ་སྤྱིར་དུ་འབྲུང་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། དགོ་ཅན་དང་སྤོང་ཅན་བར་ལ་ས་
 གཞི་གཡོ་བའི་འཐབ་འཁྲུག་བྱུང་ནས་དེར་སྤོང་བསྐྱེད་བྱེད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་རེད།
 དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པ་ནས་བཟུང་མཁས་དབང་ཚོས་འེ་སམ་ནི་སི་དང་།

འདོན་རྩ་རྩི་སི་རྩི། John the Baptist གེ་བཞིན་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་བཅས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་
 བྱུང་ཡོད་སྲིད་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། འདི་ལྟར་བྱུང་ཡོད་ཆེ་མེ་བ་རྩོར་སིའི་ལྟ་
 ཚུལ་དང་། ཉམས་ལེན་གྱིས་ཆེས་ཐོག་མའི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུ་ལ་
 ཤུན་ཤུགས་ཐེབས་ཡོད་ཅེས་རེད། དོན་དོ་མར་འདོན་རྩ་རྩི་སི་ཉིའི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་
 ལྟངས་དང་གསུང་རྣམས། འེ་སམ་ནེ་སིའི་འཆོ་སྟངས་དང་གསུང་ཆོས་ཁག་དང་ཤིན་
 ཏུ་མཚུངས་ཤིང་། ཁོང་གིས་ཚངས་སྲོད་སྲུང་བ་དང་། ར་མོང་གི་སྐྱ་ལས་བཟོས་པའི་
 ཡོན་ཆས་ཡོན་པ། དཀའ་བ་སྲུང་དེ་ཆ་ག་བ་དང་རི་མགོའི་སྲུང་ཅིའི་ཐོག་ནས་འཆོ་
 བཞིན་འདོད་ཅིའི་བྱེ་ཐང་དུ་ཆོས་གསུངས། འགྲོད་བཤགས་ཤོས། རྒྱ་མཚན་ནི་དཀོན་
 མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་འབྱུང་ལ་ཉེ། འེ་སམ་ནེ་སི་དང་འབྲ་བར་ཁོང་གིས་མི་གཞན་
 ཀྱི་སྲིག་པ་དང་། རྒྱུ་བ་དག་པར་བྱེད་པར་ལྷས་དབང་གནང་ཞིང་། རེ་འུ་ཆོས་
 ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་མཐའ་གཞན་གཉིས་ཏེ། ཉམས་རེ་སེ་དང་ས་རྩོ་སེ། Pharisees and Sadducees གེ་
 ཆོ་ཉེ་འགམ་ལ་ཡོད་སྐབས། དུག་སྐྱུལ་གྱི་རིགས་རྒྱུད་ཅེས་ཆོག་རྩལ་པོས་ཁོང་ཆོར་
 རྒྱོན་བརྗོད་བྱས་ཡོད།

ལྷས་དབང་གི་ཆེད་དུ་འདོན་རྩ་རྩི་སི་ཉིའི་ཅུར་བཅར་མཁུ་གཙོ་བོ་ནི། ལ་རྩ་ར་
 མེ་ནས་ཐེབས་པའི་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་རེད། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀས་འདོན་རྩ་རྩི་སི་ཉིའི་ལུང་
 རྒྱུན་པ་པོའི་ནང་ནས་མཚོག་ཡིན་ཞེས་འདི་ལྟར་གསུངས་འདུག བྱུང་མེད་ལས་སྐྱེས་
 པའི་ནང་ནས་འདོན་རྩ་རྩི་སི་ཉི་ལས་སྐྱུག་པ་ཞིག་བྱུང་མ་སྲོད། ཁོན་ཀྱང་། དཀོན་
 མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་སུ་མི་དམན་ཤོས་དེ་ཡང་ཁོང་ལས་མཚོག་ཡིན། ང་ཆོས་
 འདོན་རྩ་རྩི་སི་ཉིས་ཁོང་ལ་ལྷས་དབང་གནང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀས་

ཁོང་གི་གསུང་ཚོས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཚོད་དཔག་གྲེད་ཚོགས། ལྷན་དབང་དེའི་རྗེས་སུ་
ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་སྐྱུར་དུ་དབེན་གནས་ལ་ལེབས་པ་དང་། དེར་ཁོང་གིས་ཉིན་བཞི་བརྒྱ་
ལ་སྐྱུང་གནས་དང་གསོལ་འདེབས་མཛད་ཅིང་། ལྷན་དབང་དེར་བརྟུན་གྱི་ཚོའམ་སྐྱུང་ལས་
རྒྱལ་བའང་བྱས། ཁོང་དབེན་གནས་ནས་ཕྱིར་བྱོན་ཏེ། འེ་སམ་ནེ་སི་དང་འཛོན་རྩ་རྩེ་
སི་ཉི་གཉིས་ལ་སྐྱུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་ཚོས་ཤིག་གསུང་འགོ་བརྩམས། འགྲོད་
བཤགས་བྱོས། ལྷ་མཚན་ནི་དཀོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་དེ་འབྲུང་ལ་ཉེ་

ཐ་ན་ཉལ་ལ་མེ་སིས་བཤད་བ་ལྟར། འེ་སམ་ནེ་སི་ཚོས་ལེ་ཐ་རྩོད་ར་སིས་ཀེ་རི་
སིའི་མི་ཚོར་བསྐྱུན་པའི་འཚོ་སྤངས་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པ་བདེན་ཡང་། ལྷེ་བ་ཕྱི་མ་
ཡོད་བ་ལྟ་བུ་ལེ་ཐ་རྩོད་ར་སིའི་ཡིད་ཆེས་རྣམས་ཚད་གཞི་ཅི་ཙམ་ཞིག་ལ་འེ་སམ་ནེ་སི་
ཚོས་དང་དུ་སྤངས་ཡོད་མེད་རྟོགས་དཀའ་བའི་གནས་ཤིག་རེད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་
ཚོས་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་ནི་འཛིག་བ་མེད་པར་འདོད་བ་གསལ་པོ་རེད། དེ་མཚུངས་སུ་ཡེ་
ཤུ་མ་ཤི་ཀས་འཛོན་རྩ་རྩེ་སི་ཉི་ནི་ལྷུང་སྟོན་བ་པོ་ཡེ་ལེ་ཇཱ་Elijah །ཡིན་པར་བསྐྱགས་
ཡོད། གསུང་འདིས་ཉན་བ་པོ་རྣམས་འཛོག་ཏུ་བརྩམས་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། རེའུ་
རྣམས་ཀྱིས་ལྷུང་སྟོན་བ་པོ་རྣམས་སྤང་ཡང་སྐྱེ་སྲིད་བ་དང་། ཡང་ན་འདས་ལོག་གྲེད་
ཚོགས་པའི་ཡིད་ཆེས་སུ་མོ་ནས་བརྩུང་ཡོད་པས་ཡིན། དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་
དུ་འུང་འཚོ་བཞིན་པའི་ལྷན་སུ་མའི་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་གིས་ཡེ་ལེ་ཇཱ་དག་ཞིང་ལ་
རྒྱུང་འཚུ་བ་ཅིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱུལ་ཡོད་ཚུལ་གསུངས་ཡོད། ཞལ་ཆད་གསར་མའི་
ནང་དུ་འཛོན་རྩ་རྩེ་སི་ཉི་ལ་ཡེ་ལེ་ཇཱ་འེ་བུས་སྟོབས་དང་སེམས་ཤུགས་ཀྱིས་ཁིངས་
ཡོད་པར་གསུངས། བརྗོད་བ་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ནས་འཛོན་རྩ་རྩེ་སི་ཉི་ནི་ཡེ་

སི་ལ་དཀོན་མཆོག་དང་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པའི་སྐལ་བ་ཐེངས་བཞི་ལ་བྱུང་། རྫོང་
ཉི་དཀོན་མཆོག་དང་། གསལ་བ་སྐྱེན་བྱས་ཡོད་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་སྐྱིམ་
བྱེད་ཀྱི་ཐག་སྐྱད་ཁོ་ན་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་གི་
ཡོད། མི་ཞིག་གིས་རྫོང་སྐྱེན་ཉམས་ལེན་བརྒྱུད་ནས་རང་ཉིད་འོངས་སའི་འབྲུང་
ཁུངས་རྟོགས་བྱུང། ལེ་ཐ་རྫོང་སི་དང་སོ་གི་རང་ཉེ་སི་གཉིས་དང་འབྲ་བར་མི་ལོ་ཉེ་
སིའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། མི་སྐྱེད་སོ་སའི་རྣམ་ཤེས་དེ་འི་མ་ལས་ཡོངས་སུ་མ་བྲལ་བ་དང་།
རྫོང་སྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་བདེ་བ་སྐྱེད་དེ་མ་ཐོབ་བར་དུ་སྐྱེ་བ་ནས་སྐྱེ་བ་བརྒྱུད་དེ།
དགེ་མི་དགེ་བའི་བྱ་སྤོང་གི་འབྲས་བུ་སྤོང་བཞིན་སྐྱར་ཡང་སྐྱེ་བ་ལེན་དེས།

དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་མི་ལོ་ཉེ་ཞེ་སིའི་བརྒྱུམས་ཚོས་རྣམས་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་
དང་། རེ་ལུ། ཁ་ཆེ། དེ་བཞིན་ལོར་སི་ཉེ་སིའི་^{Gnosticism} ་གྲུབ་མཐའ་ལ་གཏོགས་པའི་ལྷ་
གྲུབ་སྐྱེ་བ་དང་རྫོང་བ་བ་ཚོར་སེམས་ལྷགས་བསྐྱེད་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་ནང་ནས་ལྷགས་
རྒྱུན་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི་ཨོ་རེ་རྣན་ཡེད། ^{Origen C.185-254} ་ ཁོང་ནི་ཨ་ལའ་རྩེ་རེ་དུ་
སྐྱེས་ཤིང་དེའི་སྐབས་ཀྱི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལྷགས་རིག་བ་སྐྱེ་བ་མཚན་རྣམས་ཆེ་ཤོས་དེ་
ཡིན། ཁོང་གིས་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་ནི་རྫོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དཀོན་མཆོག་མ་རྟོགས་བར་
དུ་ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་ལ་འཕེལ་འབྲུང་བྱེད་བར་ཡིད་ཆེས་བྱས། དུས་རབས་
གསུམ་པའི་ནང་དུ་འགོ་བརྒྱུམས་ནས་ཡེ་ཤུའི་རྫོང་སྐྱེན་བ་ཚོ་ཡེ་རྩར་ལུའི་ས་ཉ་རའི་
བྱེ་ཐང་དུ་རྫོང་སྐྱེན་རི་ཁོང་འབྲེམས་ཤིང་། ཁོང་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་རོ་མན་བཅན་རྒྱལ་གྱི་
གཉའ་གཞོན་དང་ཟང་ཐེང་ལས་ཕྱོས་བྱོལ་བྱས་ཏེ། བྱེ་ཐང་འདིར་སྐྱེས་བཅོལ་དུ་
ཡོང་བ་ཞིག་ཡེད། བྱེ་ཐང་གི་རི་ཁོང་བ་འདི་ཚོར་བྱེ་ཐང་གི་ཚོས་དཔོན་ཐེང་ཞིང་། ཁོང་

ཚོ་ཞི་མི་དམངས་འདུས་སྡེ་ལྟེང་དང་། རོ་མན་བཅོན་ཀླུ་ལ་གྱི་ལྷ་རྟོག་དང་ཐག་རིང་
ས་ནས་བྱུང་བའི་ཚོགས་སྡེ་ནང་དུ་གནས་ཀྱང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དང་
འབྲེལ་ཐག་ཡོངས་སུ་ཆད་མེད།

བྱེ་ཐང་གི་ཚོས་དཔོན་པལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་ཡིག་རྫོངས་པ་ཡིན་ཡང་། འེ་ཕ་གི་རེ་
སི། Evagrius of Pontus 345-399 །ཞི་ཤེས་ཡོན་ཚད་མཐོ་བོ་ལྡན་པའི་མཁས་དབང་ཞིག་རེད།
ཁོང་གིས་ཁོང་ཚོའི་རག་རྒྱུན་གྱི་གསུང་ཚོས་རྣམས་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སློབ་པ་ཡིག་
རྟོག་ལ་འགོད་འགོ་བརྒྱུམས་ཤིང་། ཨོ་རེ་ལྷན་ལ་འགྱུར་མེད་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་
ཡོད། འེ་ཕ་གི་རེ་སིས་འགྲོ་བ་མིའི་རྣམ་ཤེས་ལ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་པ་དང་། དེ་མཐའ་
མར་དཀོན་མཚོག་དང་དབྱེར་མེད་དུ་འགྱུར་བའི་ཨོ་རེ་ལྷན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་འདི་རོས་ལེན་
བྱས་ཡོད། འཛོན་ཁ་ཤམ་ནི། John Cassian C. 360-433 །ཁོང་གི་སློབ་མ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་
ཞིང་། ཁོང་གིས་རང་གི་རྒྱབ་སྐྱོབ་པའི་སློབ་མ་ཚོའི་ཆེད་དུ་འེ་ཕ་གི་རེ་སིའི་
བརྒྱུམས་ཚོས་རྣམས་བཅོས་བསྐྱེགས་བྱས་པ་དང་། ཉམ་རན་སིའི་སློབ་སྐྱོབ་སུ་
མཉམ་དུ་གཤེགས་པའི་དགོན་པ་གཉིས་གསུམ་འཇུགས་བྱས། གཙམ་ནི་ཕོ་དང་
གཞན་ནི་ལུང་མེད་ཚོའི་ཆེད་དུ་རེད། འདི་ནི་རྒྱབ་སྐྱོབ་སུ་ཚོགས་པ་འདིའི་རིགས་
བརྒྱུགས་པ་རྟོག་མ་དང་། སྤྱིས་སུ་དར་བའི་ཡེ་ཤུའི་དགོན་པའི་ལུགས་སློབ་ཀྱི་དབེ་
བལྟ་ས་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

བར་ཚོགས་སྐྱོད་དང་བའི་རྣོ་མ།

འཛེམ་གྲིང་གི་ནང་དུ་རྣོ་མ་གྱི་རིག་གཞུང་གི་བདེན་ཏུགས་སྐྱོད་ལོ་ལྟེ་ཉིན་རྒྱ་སིའི་ Indus གཞུང་གསོལ་སྐྱོད་དཔལ་ཡོན་གྱི་འུལ་དུ་རྣེད་ཡོད། དཔལ་ཡོན་འདི་ནི་ད་ལྟ་བུ་གི་སི་ཐམས་ Pakistan གཞུང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་གར་ལོ་ལྟེ་ལྷུང་གསོལ་སྐྱོད་དང་དུ་ཁྱབ་སྤོང་། དཔལ་ཡོན་འདི་དར་རྒྱས་གྱི་ཅེ་མོར་སོན་པའི་དུས་སྐབས་ནི་ཕྱི་ལོ་རྣོ་མ་གྱི་ 3000 ནས་ 2500 བར་ཡིན། རྣོ་མ་ལ་ཐམས་ཀ་བརྣོ་མ་ཡོད་པའི་འཛེམ་པའི་ཡུང་དུ་རྣོ་མ་སྐབས་མང་པོ་དཔལ་ཡོན་འདིའི་འུལ་ནས་རྣེད་སོན་གྱུར་ཡོད། དེ་ཚོའི་རྣེད་དུ་འཛེམ་གྲིང་གི་ཆེས་རྣེད་པའི་ཡིག་གཞུགས་འགྲུབ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཐམས་ཀའི་རྣེད་གི་རི་མོ་ཁག་ཅིག་གིས་རྣོ་མ་འཕྱོར་བ་དཀྱིལ་གྱུར་དུ་བཞུགས་པའང་མཚོན་པ་ལྟར།

མེ་ཐ་རྣོ་མ་དང་དུས་མཉམ་དུ་ཕྱོན་པའི་སངས་རྒྱུ་ལྷུང་ལོ་ལྟེ་ B.C. 563-483 གཞུང་དུ་རྣོ་མ་གྱི་རྣོ་མ་ལ་ཅོ་མ་ཡིག་གི་དཔྱད་གཞི་ཆེས་ཉུང་པས་ཤིག་ལས་མེད་གྱུར་། སངས་རྒྱུ་ལྷུང་ལྷུང་ལ་རང་ལོ་ཉི་ལྷུང་དཔྱད་མོག་རྒྱལ་པའི་མོ་གྱུར་དང་ཁ་འབྲལ་སྐབས། རྣོ་མ་སྐབས་ཤི་རྣོ་མ་རྒྱུན་རྒྱ་ཚོགས་ཤིག་སྐྱོད་མོ་ནས་དར་ཡོད་དེས་རེད། རྣོ་མ་ནི་འཛེམ་པའི་འཕྱོར་བ་ལས་ཐར་བར་ཁོང་ཉིད་རྣོ་མ་སྐབས་འཛོལ་ཞིབ་གྱི་འཛོལ་པ་ལ་གཞོན་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་རྣོ་མ་གྱི་མང་ཡིད་ཆེས་ལྷུང་པ་ནི་སྐབས་འདིར་ཕུན་མོང་པ་ཞིག་ཏུ་སྤོང་། ཁོང་གི་རྣོ་མ་གྱི་དགོ་ཆུན་མོག་མ་ནི་ཉིང་རེ་འཛེན་ལ་མཁས་པའི་རིང་འཕྲུང་ཡིན་ཞིང་། ཉིང་རེ་འཛེན་ནི་རྣོ་མ་གྱི་གནས་རིམ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སྐབས་འདིར་ཡིད་ལྷུང་དཔྱད་དབང་ལེས་ནས་ཁ་ནང་དུ་བསྐྱུས་ཤིང་། རྣོ་མ་ལ་རྣོ་མ་ཉམས་པ་

དང་། ལྷ་ན་མེད་པའི་དགའ་བ་དང་ཞི་བ་ལྷོང་སྤྲུབ། བླ་པའི་འབྲེལ་བ་འདད་གཞིར་
བཞག་ན། ཁོང་གིས་བསྟན་པའི་སྐྱོམ་འདྲིའི་རིགས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་སྐྱོན་མ་རྣམས་ལྷན་པའི་
ཉོགས་པ་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་སྤྲུབ། རྒྱ་མཚན་འདྲིའི་སྤྱིར་སྐྱོམ་སྤྲུབ་ལ་ཡུང་རྒྱུ་བ་པ་ཚོས་
སྐྱེ་བ་སྤྱི་མ་ནི་ཚོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་གཏན་དོན་ཞིག་ཏུ་མི་བརྟེ་
ཞིང་། མངོན་སུམ་རིག་པས་ར་སྐྱོད་བྱེད་རུང་བའི་བདེན་དོན་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད།

སྤྱི་མའི་ནང་པའི་ཐེན་ཐོའི་ནང་དུ་བཞག་པ་ལྟར་ན། འུ་ཀྱུ་སྤྲུབ་པས་རང་གི་དགེ་
ཚན་རིང་འཕུར་གྱིས་བསྟན་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལྷ་མེད་ཡང་དགའ་དེ་བསྐྱབས་ནས་སྤྱིར་
དུ་སྤྲུབ་པ་དང་། ལྷ་བས་དེར་ཁོང་གི་སྐྱོ་ནི་སྤོང་པའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་ལྷོང་བ་མ་གཏོགས་
འདུས་དོན་གྱིས་སྤོང་པའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ངོ་བོ་མེད་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལྷགས།
ཡིན་ཡང་། འདིས་འཁོར་བའི་འཚོ་གནས་ལས་རྒྱལ་བའི་ཁོང་གི་འདུན་པ་དེ་སྐོང་མ་
སྤྲུབ་པས། ཁོང་གིས་སྤྲུག་སྐྱོད་ཟེར་བའི་སྐྱོམ་པ་བ་གཞན་ཉིང་མི་འཛོག་པ་གཞན་
ཞིག་བཅའ་ནས་ཁོང་གི་མདུན་དུ་ཉིང་རེ་འཛིན་སྤར་པས་ཡུང་སྤྱི་བ་ཞིག་བསྐྱབས་
ནས་སྤྲུབ། འོན་ཀྱང་། འུ་ཀྱུ་སྤྲུབ་པས་སྐྱོ་ཆེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་སྐྱོམ་གྱི་རིམ་པ་འདྲི་
ལྷ་དུ་གཅིག་སྤྲུས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་དུ་ཉོགས་པ་ལས་ཡུང་བའི་
གཏན་དུ་ཞི་བ་དང་། གཏན་དུ་བདེ་བའི་གོ་འཕང་དེ་བསྐྱེད་མི་སྤྲུབ་པར་ངོས་འཛིན་
མངོད། རྒྱ་མཚན་ནི་སྐྱོམ་འདྲི་ལྷ་དུ་སྤྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་ཡང་གང་ཟག་དེ་ཉིན་རེའི་
འཛིག་རྟེན་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་། དེའི་གཞི་ཅིའི་རྒྱ་སོགས་ལས་ད་དུང་ཐར་མེད། སྐྱོམ་
གྱི་རིམ་པ་འདྲི་ཚོས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཅ་བ་གཅོད་མི་སྤྲུབ་པར་ཉོགས་ཏེ། འུ་ཀྱུ་སྤྲུབ་

བས་ཁ་ཟས་སྲོང་བ་ལྟ་བུའི་དཀའ་བ་སྐྱུང་ནས་རང་གི་ལུས་སྤང་ལ་མཁར་གཙོད་
བཏང་ཞིང་། ལྡན་པས་དེར་ཁོང་གི་བསམ་པ་ནི་དངོས་གཟུགས་ལ་སློས་དབང་བསྐྱུང་
བྱེད་ཐུབ་པར་བྱས་ནས་ཐར་བ་འཛོལ་རྒྱ་དེ་རེད། ཡིན་ཡང་། འདིའི་མཇུག་འབྲས་སུ་
ཁོང་གི་ལུས་སྤང་རིད་པར་གྱུར་ཅིང་། ཁོང་གི་དབང་པོ་རྣམས་ཉམས། མཐའ་མར་
ཁོང་གིས་ཉིང་རེ་འཛིན་བསྐྱབ་པ་ནི་དམིགས་ཡུལ་མཐར་ཐུག་དེ་མིན་ཞིང་། འདི་ལྟ་
བུའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་སློབ་ཀྱི། རྫོང་གི་ལམ་ནས་སྤྱག་བསྐྱུང་
གི་ངོ་བོ་དང་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་རྣམས་ལ་རྟོག་དཔྱོད་བྱེད་པར་བཀོལ་རུང་བ་མཁྱེན་ཡོད།

འདས་པའི་བྱང་རབས་ནང་གི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་པ་པོ་རྒྱབས་ཆེན་དག་
གི་ཁྲིད་ནས་ཤུག་ཐུབ་པ་ནི་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་
བདེན་པ་ཡིན་པར་བཤད་པ་ཙམ་དང་། ཡང་ན་སྲོལ་རྒྱུན་རིང་པོ་དང་ལུང་སྐྱབ་ཀྱི་
ཐོག་ནས་གང་ཞིག་བདེན་པར་འཛིན་མི་རུང་བར་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་འཆལ་
གཏམ་དང་། ཚོད་དཔག་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་དད་བྱས་སོགས་རྒྱ་མཚན་དུ་
བྱས་ནས་གང་ཞིག་བདེན་པར་འཛིན་མི་རུང་། དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ། གཞན་གྱིས་ཅི་ཞིག་
བཤད་པ་གང་སྟོགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྐྱེར་གྱི་སྲོང་བ་དང་སྐྱུང་ནས་ཐག་གཙོད་བྱེད་
དགོས། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལྡན་པས་དེར་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་སྐྱེ་བ་སྐྱེའི་སྲོང་གི་སྐྱད་ཆ་
ཁག་ལ་དབྱུང་བ་འདི་ལྟར་བཏང་ནས་སྐྱེར་གྱི་སྲོང་བའི་ཐོག་ནས་ཐག་གཙོད་མཛད་
ཡོད། རང་ཉིད་ལ་ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལོ་འཕང་ཐོབ་པའི་སྲོང་གི་
གསུང་སྐུ་ཤོས་ཤིག་གི་ནང་དུ་ཤུག་ཐུབ་པས་རང་གི་སློབ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་དང་།
ཞི་བ། དག་པ། དངས་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་དང་

ལྷུག་བསྐྱལ་གྱི་ཅ་བ་མངོན་སྲུང་དུ་རྟོགས་པར་འགྲེལ་བརྗོད་མཛད་འདུག། ཁོང་གི་
 མངོན་རྟོགས་དང་པོ་ནི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་འཇིག་གི་བསྐྱལ་ཆེན་དུ་མའི་རིང་གི་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ཆེ་རབས་སྟོང་ཕྱག་མང་པོ་དང་། དེ་དག་གི་གནས་སྡངས་བྱེ་བྲག་པ་རྣམས་
 རེད། མངོན་རྟོགས་གཉིས་པ་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་ཚོའི་སྐྱེ་རབས་མང་པོ་མཉམ་
 བཞག་གིས་གཞིགས་ནས་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་སྟོན་པའི་འབྲས་བུ་ཕྱི་མར་སོ་སོས་
 མྱོང་དགོས་པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ངེས་ཤེས་རྟེན་པ་འདི་རེད། རང་ཉིད་སངས་
 རྒྱས་པའི་མཚན་མོར་བྱུང་བའི་མངོན་རྟོགས་གསུམ་པ་ནི་བདེན་བཞི་རྒྱུད་ལ་
 འཇུངས་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། བདག་གིས་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་བྱུང་།
 འདི་ནི་ལྷུག་བསྐྱལ་བདེན་པའོ། འདི་ནི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པའོ། འདི་ནི་འགོག་པའི་
 བདེན་པའོ། འདི་ནི་ལམ་གྱི་བདེན་པའོ་ཞེས་གསུངས་ཡོད། རྣམས་དེར་འུ་ཀྱ་ཐུབ་པ་
 ལ་མངོན་པར་རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་གི་སློབ་
 ཉོན་སྐྱིབ་དང་ཤེས་སྐྱིབ་གཉིས་ལས་ཡོངས་སུ་གྲོལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་
 རེད། སྲུང་འཚོལ་བཞིན་པའི་གཏན་གྱི་བདེ་བ་དང་ཞི་བ་ནི་སྲུང་འདས་རང་རྒྱུད་ལ་
 སྐྱེས་ནས་རྟེན་པ་དང་། ཁོང་གིས་རང་གི་མི་ཚེའི་ལྷུག་མ་ལོ་བཞི་བརྟེན་ཞེ་ལྷའི་རིང་ལ་
 གཞན་རྣམས་སྐྱུག་བསྐྱལ་ལས་བསྐྱལ་ནས་ཐར་བའི་གོ་འཕང་འཕྲོག་པའི་ལས་ལ་
 བརྩོན་ཞིང་། རྒྱ་མཚན་འདིའི་སྐྱུང་ཁོང་ལ་ལྷ་རྩེ་ཆེན་མོ་ཞེས་པའི་མཚན་སྟོན་ཡང་
 ཐོགས་པ་རེད། མྱོང་སྟོང་བ་དང་། དགེ་བ་སྐྱུབ་པ། དངོས་ཡོད་གནས་སྤྱུགས་ཀྱི་རང་
 བཞིན་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་གཏན་གྱི་ཞི་བ་དང་བདེ་བ་རྟེན་
 ཐབས་ཀྱི་ལམ་ཞིག་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྟན་ཡོད།

ནང་ཚེས་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཚེས་ལུགས། ཀེ་རི་སིའི་ལྷ་སྲུབ་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ནང་
 དུ་དང་བའི་རྫོམ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཐད་ཀྱི་དབྱུང་ཞིབ་གནད་བསྐྱུས་འདིའི་ནང་དུ་གྲང་
 གཞི་དང་གོ་རྟོགས་ཐུན་མོང་བ་འགའ་ཤམ་ཤིག་མཆིས། འོན་ཀྱང་། སྲོལ་རྒྱན་སོ་
 སོར་རྫོམ་རྒྱབ་ཉམས་ལེན་གྱི་ཁ་སྤོགས་མ་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་པ་རི་བཞིན་རྫོམ་རྒྱབ་ཀྱི་
 རྫོང་བའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱང་གཅིག་མཐུན་ཞིག་མེད། བེ་ཐ་རྫོང་སི་དང་ཁོང་གི་རྗེས་
 འབྲང་བ་ཚེས་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་འདྲིལ་རྟེན་ཞིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཤིང་། གནའ་པོའི་
 ཀེ་རི་སིའི་ལྷ་མང་རིང་ལུགས་པལ་ཆེར་ཁས་ལེན་བྱས་ནའང་། ཁོང་ཚོས་ལྷ་དེ་ཚོའི་
 བང་ནས་གཅིག་གཞན་ལས་མཚོག་ཏུ་བརྒྱང་ཡོད། ཁོང་ཚོར་མཚོན་ན་རྫོམ་ནི་རོལ་
 དབྱུངས་དང་། ཅིས་རིག་གཞན་རིག་བཅས་ལ་འགྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། ཡེ་ཤུ་བ་ཚོར་
 མཚོན་ན་རྫོམ་ནི་དཀོན་མཚོག་དང་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་ཐབས་ཤིག་ཡིན། ལྷ་
 མང་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་རྩལ་དེ་ཁས་ལེན་པའི་ནང་བ་ཚོར་མཚོན་ན། རྫོམ་ནི་
 འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་ནས་ཐར་བ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན། དེ་ལྷ་ནའང་སྲོལ་རྒྱན་འདི་ཚོ་
 ཐོག་མར་དར་སྐྱབས་དང་། རྗེས་སུ་རྫོང་བའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ནང་དུ་རྫོམ་གྱིས་གོ་
 གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བརྒྱང་ཡོད་པ་ནི་མངོན་གསལ་རེད།

ལེན་གསུམ་པ།

ཚན་རིག་གིས་ཕྱི་དོན་དུ་བསྐྱུར་བའི་སྐྱོམ་པ།

༡༣། །སྐྱོམ་ཞི་བུ་བ་སྤྱོད་པ་འདི་ཚན་རིག་དང་། ཚོས་ལུགས་ལ། ལྟ་བུ་བ་རིག་པ་
བཅས་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་ལོ་གནས་ཡོད་ཀྱང་། དེར་དུས་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་སྐྱོམ་ལ་བྱེད་
ལས་ཉ་ལམ་མེད། འདི་ནི་ཡེ་ཤུ་འཛོམས་ལུགས་ནང་དུ་བྱུང་བ་ལྟར་རིག་གིས་ཉམས་
པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་མིན། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། འདི་ནི་དུས་རབས་བརྒྱ་བདུན་པའི་དེར་
རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་སྤྱོད་ཡོད། ལྟར་དེར་དཀོན་མཆོག་དང་
གཞན་ཡང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཏེ། བདུན་དང་། ལྟའི་མོ་ཉ། དག་ཞིང་། དམུལ་
བ་སོགས་ཀྱིས་བྱུང་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་འཛིག་རྟེན་འདི་དམ་པའི་
གསུང་རབ་ཀྱི་དབང་ཚད་ཐོག་ནས་ཁས་ལེན་བྱས་ཤིང་། ཚོས་ལུགས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་
ཚོར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཁྲུབ་ཁྲིངས་འདི་ལེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་འགན་ཡོད་
ཅིང་། ཁོང་ཚོའི་འདོད་ཚུལ་རྣམས་དད་པའི་ཐོག་ནས་དོས་ལེན་བྱས་ཡོད། འགྲོ་བ་
མིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་དཀོན་མཆོག་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཚོས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་
བརྩིས། འདི་ལ་རང་དབང་གི་ཞེ་འདོད་ལྡན་ཞིང་ལུས་སྤུང་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁོར་
ལུག་ལ་སྐྱོམ་མེད་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ལྷོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤའ་ན། རྣམ་ཤེས་
གྱིས་ལུས་སྤུང་ལ་སྐྱུངས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། རྣམ་ཤེས་ལ་འདར་བའི་དག་གིས་

ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རྣམ་ཤེས་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་
ཡང་ཡིན། དེའི་ཕྱིར། དཀོན་མཚོག་ལས་བྱུང་བའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་
ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་གནད་དོན་རྣམས་དད་པའི་ཐོག་ནས་ཁས་ལེན་བྱས་ནའང་། རྣམ་
ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆ་རྣམས་ལ་ལྟ་བུ་སྐྱབ་སྐྱབ་ཆོས་རིགས་པའི་
རྣམ་སྟོབས་ལ་གཙོ་བོར་བརྟེན་ནས་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱས། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་
ལྷགས་དང་དངོས་གཟུགས་ཀྱིས་བྱུབ་པའི་ཕྱིའི་འཛིག་རྟེན་ཏེ། དངོས་ཡོད་གནས་
ལྷགས་ཀྱི་བྱུབ་ཁོངས་གསུམ་པ་འདི་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་དང་། ཚོད་ལྟ་གཉིས་
ཀྱི་མང་གཞིའི་ཐོག་ནས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་རྟོགས་དགོས་པའི་ལས་དོན་ཞིག་ཡིན།

སློམ་ཞེས་པའི་ཚིག་འདིའི་རྩ་བ་ནི་འིན་འདྲོ་ཡོ་རོབ་(Indo-European) ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་
བྱ་ཚིག་med'ལ་ཡར་འདེད་བྱུབ། བྱ་ཚིག་འདིའི་དོན་ནི་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པའམ་
ཚད་འཇུག་བཤུ་གོ་ཞིང་། ར་ཚོས་མཐོང་ཟིན་པ་ལྟར་ཐོག་མའི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལྷགས་
ཀྱི་ནང་དུ་སློམ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་སྲོང་སྟོབས་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་ཀྱི་ངོ་བོ་
མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་རེད། ཡིན་ཡང་། དུས་སྐབས་བར་མའི་ཡེ་
ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལྷགས་དང་། དེར་དུས་ཀྱི་ལྟ་བུ་རིག་པའི་ནང་དུ་སློམ་ནི་ཤེས་
བཞིན་དང་ལྡན་པའི་རིགས་པའི་རྟོགས་གཞིགས་ཤིག་ཏུ་བརྒྱུར་ཡོད། ཕྱིའི་དངོས་
གཟུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་རྟོགས་པའི་ལས་དོན་གྱི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གིས་རང་ཉིད་
དང་འཚམས་པའི་སློམ་གསར་བཞེ་བྱས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཚད་ལྡན་གྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་
ཚང་མས་ཚད་མས་གཞུལ་ཚིག་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དག་གི་ཚད་འཇུག་
གྱི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་རེད།

དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གི་གསར་གཏོང་བ་གྲགས་ཅན་
 ཚང་མ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ལ་དད་མཁན་ལ་སྟག་ཡིན། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཛིན་
 རྟེན་ལ་སྟོགས་པའི་ཁོང་ཚོའི་འཚོལ་ཞིབ་ནི། དཀོན་མཚོག་གི་སྐོར་ལ་ཡོད་པའི་མིའི་
 ལོ་རྒྱུས་དང་། མིའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཉིས་ཟླ་བསྐྱེལ་གཏོང་བའི་སྐོག་
 ལུང་གི་འབད་བཅོམ་ཞིག་ཏུ་སྤང་ཚོག་ དམིགས་ལུལ་འདི་ནི་ཨ་རྩ་སི་ཏིན། Augustine
 354-430 གེ་གི་དུས་སྐབས་ནས་བཟུང་ཡེ་ཤུའི་སྐོར་བ་བ་ཚོས་དོན་དུ་གཉེར་ཞིང་།
 དམིགས་ལུལ་འདི་ནི་དག་ཞིང་ཁོ་ནར་མ་གཏོགས་ཚེ་འདིར་བསྐྱབ་མི་ཐུབ་པའི་ཡིད་
 ཚེས་བྱས་ཡོད། ཡོ་རོབ་ཏུ་ཁ་ནང་ལ་སྟོགས་པའི་སྐོར་སྐྱབ་ཀྱི་འཚོལ་ཞིབ་ཉམས་བ་
 དང་། ཚན་རིག་བ་ཚོས་ཁ་སྐུལ་སྟོགས་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་གསར་བ་
 སྐྱེལ་ཏེ། འཚོལ་ཞིབ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཚེ་འདིར་དཀོན་མཚོག་རྟོགས་པའི་རེ་བའང་
 བཅངས་བ་རེད།

སྐོལ་བཏོང་མཁན་པོ་ཚོའི་ནང་ནས་རྩ་ལེ་ལེའོ། Galileo Galilei 1564-1642 གེ་ལུའི་
 ལུགས་རྒྱུན་ཚུན་པོ་ཞིག་སྐབས་དེར་བྱུང་མེད། ལུ་ལེ་ལེའོ་ཚུང་དུས་སུ་ཁ་མ་ཏ་ལི་
 སི། Camaldolese order གེ་ལུའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི་དགོན་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཞུགས། རི་ཁྲོད་
 པའི་དབེན་གནས་ཀྱི་འཚོ་བ་དང་གྲ་བའི་སྤྲིག་ཁྲིམས་དམ་པོས་ཚོས་བརྒྱུད་འདིའི་
 འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་བྱ་བ་ཡོད། ཁོང་མི་ཚེ་སྐྱེལ་སྤངས་འདི་ལ་དགའ་སྤྱད་བྱུང་ནས་
 ཚོས་བརྒྱུད་འདིའི་ནང་དུ་ཞུགས་འདོད་སྐྱེས་མོད། ཁོང་གི་ཨ་པས་ཞུགས་སུ་བཅུག་
 མེད། ལུ་མཚན་ནི་ཁོང་གིས་ཡོང་སྐོར་མེད་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྐོར་ཞིག་གི་ནང་དུ་
 རང་ཉིད་ཀྱི་བུ་ལ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐད་ནས་ལྷན་སྐོར་བྱེད་མ་ཐུབ་པས་རེད། ལུ་ལེ་

ལེའོ་ཡིས་ཨ་པའི་ཁ་ལ་ཉན་ནས་གསོ་རིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པར་མེ་ས་མཚོ་སློབ་དུ་
ཞུགས་ནའང་། རིང་པོ་མ་འགོར་བར་ཁོང་གིས་ཅིས་རིག་དང་ཚན་རིག་གཙོ་བོར་
བརྩུང་། སྤྱིར་རྣམ་ལེ་ལེའོ་ཡིས་དུས་སྐབས་བར་མའི་ཡེ་ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས་
ཀྱི་ལྷ་སྤྱབ་རིག་པ་ལ་བརྩེ་མཛོག་བྱས་མེད། ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་གསར་གཏོང་
རང་བཞིན་གྱི་བསམ་སློབ་དང་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱུང་ཐབས་གསར་པ་ལ་དོགས་ཚེན་
གྱིས་ཁེངས་པའི་བག་འཁུམས་རྙིང་ཞེན་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན།

རྣམ་ལེ་ལེའོ་ནི་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་
གི་དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་མང་གཞི་འཇུགས་མཁན་གཙོ་བོ་དེ་རེད། དབྱུང་ཐབས་འདིས་
དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་ཚད་འཇུག་བཤད་། ས་ཞིང་ཞིབ་པའི་སློབ་ཉན་ཞིབ་
ལྷ་བྱེད། ད་དུང་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ཐེན་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཅིས་རིག་གི་ལམ་ནས་བརྟག་
དབྱུང་གཏོང་བའང་དབྱུང་ཐབས་འདིའི་གྲུབ་ཆ་ཡིན། རྣམ་ལེ་ལེའོ་ཡི་ཞིབ་འཇུག་
འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་ནི། མིའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་འཁྲུལ་སྤང་དང་ཚད་བཀག་
ལས་བཀལ་བའི་དགོན་མཚོག་གི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་དོས་ནས་འཛིག་རྟེན་གྱི་བཀོད་པ་
རྟོགས་རྒྱ་འདི་རེད། ཁོང་གིས་ཅིས་རིག་གི་རིགས་པ་བེད་སྤྱད་ནས་དམིགས་ལུལ་
འདི་བསྐྱབ་སྤྱབ་པར་གསུངས་ཤིང་། ཅིས་རིག་ནི་དགོན་མཚོག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་བརྗ་
ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས། མེ་མ་རྩོར་སི་དང་ཁོང་གི་རྗེས་འཇུག་པ་ཚོས་རང་བྱུང་
ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་ཅིས་རིག་ལ་དགོན་མཚོག་རང་བཞིན་གྱི་གནས་བབ་གལ་
ཆེན་ཞིག་ཡོད་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་འདིར་དུས་རབས་མང་པོའི་སྤོན་ནས་རྒྱབ་སྦྱོར་
བྱས་ཡོད།

ཁོང་གིས་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་གནད་དོན་རྣམས་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་སྤེའི་
 ལག་པའི་ནང་དུ་འདོག་རུང་ནའང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་འདེག་རྟེན་ལ་ཚན་
 རིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་གུང་བ་འདི་ནི། ཀེ་རི་སིའི་བསམ་སློབ་དང་དམ་པའི་གསུང་རབ་
 གྱི་དབང་ཚད་གཉིས་ལ་ལྷོས་མེད་རང་དབང་དུ་མཛུགས་བསྐྱོད་གུང་དགོས་པར་ནན་
 བརྗོད་བྱས། ལྷ་ལེ་ལེའོ་ནི་གསར་བརྗོད་ལམ་གྱི་འདིར་ཞུགས་ནས་དུས་སྐབས་བར་
 མའི་ཡེ་ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས་པའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་དེ་མགོ་མཇུག་
 བསྐྱོགས་ཡོད། སྐབས་དེར་ལྷ་གྲུབ་སྐྱབ་པ་ཚོས་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྷ་ནི་སྤྱིར་གོ་
 རྟོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་དམའ་ཤོས་ལ་བརྩམ་ཡང་། ཁོང་གིས་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྷ་
 འདི་གནས་རིམ་མཐོ་ཤོས་སུ་བཏེགས། རིགས་པ་ནི་མངོན་སུམ་འཚོལ་ཞིབ་གྱིས་
 རྟོན་པའི་གྲུབ་དོན་ཁག་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་གུང་བར་གལ་ཆེན་ཡིན་ཞིང་། མོལ་རྒྱན་གྱི་
 དབང་ཚད་ནི་ཞིབ་ཆ་ཆེ་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྷ་དང་། ཡང་ན་རིགས་པ་ཡང་དག་
 ཅིག་དང་མ་འགལ་ཆེ་ད་གཞོན་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད། འདི་ནི་ངོ་མཚར་བའི་འགྲུང་
 ལྷོག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།

ལྷ་ལེ་ལེའོ་ཡིས་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཅིའི་སྤྱིར་རང་གི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པའི་གོ་
 རྟོགས་འཚོལ་བ་གཙོ་མོར་འདི་ན་པའི་ཨ་རི་སི་ཏོ་ཏུལ་གྱི་རིང་ལུགས་བརྒྱུད་ཏེ། ས་
 གཞི་དང་བར་སྐྱང་གི་དངོས་རྟོག་རྣམས་རི་ལྷར་འགྲུབ་པའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་ལྷ་དང་ཚད་
 འཇུག་ཞིབ་ཚགས་ཏེ་ལས་པ་བྱས་ཤིང་། ལྷ་ལེ་ལེའོ་ཡི་སྐབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་བར་
 མའི་ཡེ་ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་སྐྱབ་པ་ཚོས་དབྱེད་པ་གང་ཡང་མ་
 བཏང་བར་ཨ་རི་སི་ཏོ་ཏུལ་གྱི་རིང་ལུགས་ཁས་བླངས། རིང་ལུགས་འདི་གཞིར་

བཞག་ན། མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ལྷམ་གཟུགས་རྣམས་ལ་འགྲུར་བ་མེད་པ་དང་། དེ་དག་གིས་དབྱུང་སུ་གནས་པའི་སའི་གོ་ལར་སྐོར་སྐོར་ཡང་དག་ཅིག་གི་ནང་དུ་སྐོར་བ་བྱེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༩ ལོར་རྣ་ལེ་ལའོ་ཡིས་སྤང་བརྟན་ཐེངས་ཉི་ཤུ་ཐམ་པར་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཐུབ་པའི་རྒྱང་ཤེལ་ཞིག་གསར་བཞོ་བྱས། ཁོང་གིས་ལག་ཆ་གསར་བ་འདིར་བརྟེན་ནས་ཕྱར་བུའི་ལྷ་བ་བཞི་དང་། ༡ ལྷ་བ་འདི་ཚོས་སའི་གོ་ལར་སྐོར་བ་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པར་ཕྱར་བུ་ལ་སྐོར་བ་བྱེད། ༢ ལྷ་བའི་སྤང་གི་དོང་ལ། ཉི་མའི་སྤང་གི་ནག་ཐིག་༡ འདི་ཚོས་ནམ་མཁའི་ལྷམ་གཟུགས་རྣམས་ཉག་པ་མིན་པ་བསྟན། ༣ པ་སངས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་བཅས་གསར་དུ་རྟེན་ཡོད། འཕེལ་འགྲིབ་འདིས་པ་སངས་ཀྱིས་སའི་གོ་ལར་སྐོར་བ་མ་ཡིན་པར་ཉི་མ་ལ་སྐོར་བ་བྱེད་པ་བསྟན་ཡོད། ལག་ཆ་ཡག་པོ་མེད་པའི་གནས་རིག་པ་གཞན་ཚོས་ཁོང་གི་ཞིབ་ལྷ་རྣམས་ལ་ར་སྐོར་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་བསམ་འཆར་བཏོན་ཞིང་། འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་ཞིབ་ལྷ་དེ་ཚོ་འཐད་ལྡན་ཡིན་མིན་དོགས་འདི་བྱས་པ་དང་། གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་དེ་ཚོ་ཞི་རྣ་ལེ་ལའོ་ཁོ་རང་གི་རྒྱང་ཤེལ་གྱིས་བསྐྱུན་པའི་འཇུག་སྤང་ཡིན་པར་བཤད།

དུས་སྐབས་བར་མའི་གནས་རིག་པ་ཚོ་ཞི་ནམ་མཁའི་སྤང་བོ་དག་གི་བསྐྱེད་ཆེ་བའི་སྤང་ཚུལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་། ལྷག་པར་དུ་མངོན་གསལ་ཆེ་བའི་རྒྱ་སྐར་རྣམས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་ཆ་རྒྱས་མེད་པ་ཞིག་མིན། གནའ་བའི་ཀེ་རི་སའི་ལྷ་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོས་ལྷ་བ་དང་། ཉི་མ། རྒྱ་སྐར། སྐར་མ་སོགས་ཐམས་ཅད་སྐོར་སྐོར་ཡང་དག་ཅིག་གི་ནང་ནས་སའི་གོ་ལར་སྐོར་བ་བྱེད་པར་འདོད། མཚན་མོ་གཅིག་ཁོ་ནའི་རིང་ལ་རྒྱ་སྐར་རྣམས་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་ཤར་ཕྱོགས་

གསར་ཉེན་བྱས་པ་ཐོག་མར་སློབ་སྐབས། ཁོང་ལ་སློབ་བརྗོད་བྱེད་མཁན་ནི་ཡེ་ཤུའི་
 ཚོས་སྡེ་མིན་ཞིང་། དོན་དོ་མར་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཅིང་རྗོད་མེ་ཉི་དང་། ཉེ་མེ་ནེ་ཁམ་
 གཉིས་ཀྱི་ཚོས་དཔོན་ཚོས་རྒྱང་ཤེལ་གྱིས་མཉུན་རྒྱ་གསར་པ་ཞིག་བྱས་པ་དེར་
 དགའ་སྣང་བྱས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་རྣམ་ལེ་ལོའོ་ལ་རོམ་ Rome གཏུ་གསོལ་སློབ་རྒྱས་པ་
 བཤམས་ནས་ཁོང་གི་གསར་ཉེན་ལ་དགའ་སློབ་ཉེན་འབྲེལ་བྱས་པ་དེ། ཅིང་རྗོད་མེ་
 ཉིའི་གནམ་རིག་གི་ཚོད་མེད་ཀྱི་མགོ་གཙོ་ནི་ཚོས་དཔོན་ཁི་ལ་མེ་སི་ Clavius གཏུ་དེད།
 ཁོང་ལ་གསར་ཉེན་འདི་དག་དོས་ལེན་བྱེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཐོག་མར་འབྲུད་ནའང་།
 ཁོང་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོར་རྒྱང་ཤེལ་དེག་པའི་མོད་ལ་ཁོང་ཚོས་རྣམ་ལེ་ལོའོ་ལ་
 རྒྱབ་སློབ་བྱས། རྣམ་ལེ་ལོའོ་དང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་སྡེའི་བར་གྱི་འགའ་བའི་འབྲུད་རྒྱུ་གཙོ་
 བོ་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་སྡེའི་ཤེས་རིག་གི་སློབ་སློབ་པ་ཁྱིམ་པ་ཚོ་དེ། ཁོང་ཚོས་ཡེ་ཤུའི་
 ཚོས་སྡེའི་སྡེ་གནས་ཉེ་དོམ་ལ་རྣམ་ལེ་ལོའོ་བཀག་རྒྱའི་འོག་དུ་འཇུག་དགོས་པའི་འོས་
 འགན་ཡོད་པ་ནན་བཤད་བྱས། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོང་བཀག་འགོག་མ་བྱས་པར་བཞག་
 ཚེ། ཨ་རི་སི་ཉོ་ཉལ་གྱི་སྡེ་བ་རྣམས་ཉམས་སུ་བཅུག་ནས་སྡེ་བ་དེ་ཚོའི་ཐོག་ནས་བྱུ་བ་
 པའི་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སྒྲིག་འཇུག་ལོངས་འདིག་རྒྱ་ཡིན་པར་འདོད་པ་དེ། དུས་སྐབས་
 བར་མའི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྡེ་བྱུ་བ་སློབ་པ་འདི་ཚོས་རྒྱང་ཤེལ་ནང་དུ་བརྟ་
 ཅོམ་ཡང་བྱས་མེད་ཅིང་། རྒྱང་ཤེལ་ལས་གང་ཞིག་མཐོང་བ་ཁོང་ཚོའི་སྡེ་ཚུལ་དང་
 འགའ་ན་དེ་ནི་དེས་པར་དུ་འཇུག་སྡེ་ཡིན་པའི་ལུ་ཚུགས་བྱས་ཡོད།

རྒྱང་ཤེལ་བཀོལ་སློབ་ལས་བྱུར་བའི་རྣམ་ལེ་ལོའོ་ལི་གོ་རྟོགས་འདི་ཚོས་ཉེ་མ་དང་
 རྣམ་ལེ་སློབ་བཅས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་སྐོར་གྱི་ཚོད་མེད་དེ་རིགས་པའི་ཚོད་སྡེ་བ་ཅིག་

ནས་བདེན་དཔང་གཞི་རྗེས་དུ་བཞག་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཚོགས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་
ལ་བསྐྱུར། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ནི་རྒྱུད་ཤེས་རོ་མ་ཞིག་བཟོ་མཁན་དང་། ད་དུང་དེ་
མཁའ་དབྱིངས་སུ་གཏོད་མཁན་ཐོག་མ་ཡིན་པ་འདི་རང་གི་ལ་རྒྱ་ཞིག་ཏུ་བཅིས།
ཡིན་ཡང་། ཁོང་གིས་གདང་འཛོགས་བྱེད་ས་གཙོ་བོ་ནི། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་འབྲ་
མིན་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་སྟོན་གྲུས་པ་དང་། དེ་དག་གི་ཆ་ཤས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་རྟོགས་པ།
དེ་བཞིན་ཞིབ་ལྟ་དང་གོ་རྟོགས་འདི་ཚོ་ཅིས་རིག་གི་ཚད་གཞི་ཞིག་གི་ལམ་ནས་
འབྲེལ་བརྗོད་བྲུས་པ་བཅས་ཀྱི་རང་གི་རྣམ་དཔྱད་དེད།

ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་དཔུང་ཐབས་གསལ་འཇུགས་ཀྱི་ནང་དུ་རྣམ་ལེ་ལེའོ་
ཡིས་གོ་གནས་གསལ་ཆེན་བསྐྱུང་ཡོད་པས་ཁོང་ནི་དེད་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་མེས་པོ་
ལྟ་བུ་ཡིན། René Descartes 1596-1650 རེ་ཞི་ཉམས་རན་སའི་ལྟ་བུ་བསྟོན་པ་དང་། ཅིས་
རིག་པ། ཚན་རིག་པ་བཅས་ཡིན་ཞིང་། ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ལ་ལྟ་བའི་སྐྱོམ་ཞིག་
མཁོ་སྟོན་བྲུས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཁོང་ལ་དེད་རབས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བའི་མེས་པོ་
ཞེས་པའི་མིང་འདི་སྟོགས་ཡོད། ཨ་པའི་དེ་བུ་ལྟར་གྲིམས་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྟོབ་བྱ་
ཆེན་མོ་མཐར་ཕྱིན་རྗེས། ཁོང་གིས་ཤེས་རིག་ཆེད་ལས་ཀྱི་འཚོལ་སྐྱོད་ནས་རང་
ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དང་། ཡང་ན་འཇམ་སྤིང་གི་དཔེ་དེབ་ཆེན་མོའི་ནང་དུ་རྟོག་པའི་གོ་རྟོགས་
ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མི་འཚོལ་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་བྲུས། ལོ་ཉི་ཤུའི་རྒྱུ་ཁོང་གིས་དངོས་
ཁམས་རིག་པའི་ནང་གི་རྟོག་བྱ་རྣམས་ཅིས་རིག་པེད་སྟེད་ནས་སེལ་སྟེ་མིན་གྱི་
སྟོང་ལ་བསམ་སྟོན་གཏོང་བཞིན་འཇར་མན་གྱི་ནང་དུ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་སྐབས་མི་
ལས་དུ་ཁོང་ལ་འཆར་སྟངས་ཞིག་བྱུང་། ཁོང་གིས་འཆར་སྟངས་དེ་བརྒྱུད་ནས་རོ་མཚར་

བའི་ཚེན་རིག་གི་རྟེན་གཞི་གསལ་རྟེན་གྲས་ཤིང་། འདི་ནི་ལོ་ན་གཞོན་པའི་ཉེ་ཁར་
ཉིདེ་མི་ཚེདི་དགྲོགས་མཚམས་གལ་ཚེན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་རང་གི་མི་ཚེདི་ལྷག་པ་
ཉིལ་པོར་རང་གྲུང་ཁམས་དང་། ཅིས་རིག་གི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟམ་དཔུང་གཞན་ཡོད།

ཉེ་ཁར་ཉིདེ་ཚེན་རིག་གི་རྟེན་གཞི་ནི་དངོས་གཟུགས་ལ་ཁྱད་ཚོས་ཀྱི་རིགས་
གཉིས་ཡོད་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ཡིན། བར་སྤང་དུ་རྒྱ་བསྐྱེད་རང་བཞིན་དུ་གནས་
པའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་རིང་གྲུང་དང་། མཐོ་ཚད། ཞེང་ཚད།
འཇུང་ལྡོག་གནས་ལུལ། ཉུས་སྐབས། ཡང་གྲངས་བཅས་ཡོད། འདི་ཚོ་ནི་རྩ་བའི་
ཁྱད་ཚོས་ཡིན་ཞིང་ཅིས་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོགས་སྟུབ། ད་དུང་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་
ཚོས་རྣམས་ལ་ཁ་དོག་དང་། སྒྲ། རོ། རྗེ། ཚ་བ། གྲང་བ་ལྟ་བུའི་ཁྱད་ཚོས་པལ་བའང་
ཡོད། ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཁྱད་ཚོས་པལ་བ་འདི་ཚོ་ནི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྤོང་དུ་ལུལ་གྱི་
རང་བཞིན་དུ་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པར། ང་ཚོས་རང་གི་མཐའ་འཁོར་གྱི་འདིག་རྟེན་སྤོང་
ཚུལ་གྱི་དོས་ནས་གྲུབ་ཡོད། ཚོས་ཤིག་གཅིག་གཅིག་གཉིས་གཉིས་སུ་སྤང་
སྐབས་ལུལ་གྱི་དོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཚོས་དེའི་རྩ་བའི་ཁྱད་ཚོས་གསལ་པོར་རྟོགས་
སྟུབ་པར་བརྗོད། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། ཁྱད་ཚོས་པལ་བ་ཚེདི་སྐོར་ལ་ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་
གསུངས། ཁོ་ཚོ་ཁྱད་ཚོས་པལ་བ་འདི་ནི་མགོ་རྟོག་རབ་རིབ་དང་ལྟན་དུ་དའི་བསམ་སྐྱོད་
ནང་དུ་ཡོད་སྟབས། ངས་ཁོ་ཚོ་བདེན་པ་དང་། རྟུམ་མ། ཡང་ན་མཛེན་ཚུལ་ཅམ་ཡིན་
མིན་མི་ཤེས། དེ་ཡང་ཁྱད་ཚོས་འདི་ཚོ་ལས་གྲུང་བའི་དའི་བསམ་སྐྱོད་རྣམས་དོན་
དངོས་སུ་ལུལ་གྱི་བསམ་སྐྱོད་ཡིན་དང་། ཡང་ན་ཁོ་ཚོས་ང་ལ་དེ་ལྟར་དུ་མ་གྲུབ་པའི་
བསམ་སྐྱོད་ཅམ་སྐྱོད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ཁོང་གིས་དངོས་པོའི་རྩ་བའི་བྱང་ཚུགས་དང་། བྱང་ཚུགས་པལ་བ་གཉིས་ཀའི་བྱང་
 པར་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་མཇུག་སྟེན་འབྲུལ་མེད་ཡོང་བར་
 དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་
 ཚུང་དུས་ནས་ཡོད་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་སྟེ། ཁ་དོག་དང་། སྤྱི་བྱི་ལོ་རྒྱུ་
 བཅས་ནི་ང་ཚོའི་ཚོར་ཤེས་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཕྱིའི་ལུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་དུ་གྲུབ་པའི་ལྷ་
 ཚུལ་བསམ་མེད་ཀྱི་བདེན་གྲུབ་རིང་ལུགས་ཟེར་བ་འདིར་དགག་སྐྱབ་བྱས། རྟེན་ཁར་
 རྟེན་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་བའི་ལྷིང་ཚད་དང་། ཁ་དོག་ལྷ་ལུའི་བྱང་ཚུགས་གཞན་ཐམས་
 ཅད་ཚོས་ཤིག་གི་སྟེང་ནས་ཚུར་སྐྱངས་ཀྱང་། ཚོས་དེར་གཞོད་བྱ་མེད་པར་གནས་པ་
 སྟོན་ཐུབ། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཕྱིར་ཚོས་དེའི་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་ནི་འདི་ཚོ་གང་ལའང་
 བརྟེན་མེད་ཅེས་སྟེན་ཚིག་བཞག། ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ལུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ནི་ཁ་དོག་
 དང་། རྟེན་རོ་སོགས་མེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། བསམ་མེད་ཀྱི་བདེན་གྲུབ་རིང་ལུགས་ལ་
 སུན་འབྲེན་བྱས་པ་འདི་ནི་རྗེས་ནས་གསལ་དུ་སྟེང་པའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་ཐམས་
 ཅད་དང་མཐུན་ཞིང་། སྤྱིར་ཚོན་རིག་གིས་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་བརྩུང་བའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་
 གྲུབ་ཚེ་ཞིག་ཡིན། ཚེས་ལྷ་བའི་ཆ་རྣམས་སྟོན་དང་། རྣམས་སྟོན། རོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་
 རྗེས། སྟོག་ལུགས་ཁབ་ལེན་གྱི་རྣམས་ལུགས་བྱུང་ཁོངས། རྣམས་རྒྱན་བཅས་ནི་ཞིབ་
 ལྷ་བྱེད་མཁན་ལ་སྟོས་མེད་དུ་གྲུབ་ཡོད་པའི་ཡིད་ཚེས་བྱེད་ཀྱང་། ང་ཚོར་སྤང་བའི་
 རང་གི་མཐའ་འཁོར་གྱི་འཛིག་རྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་གཟུགས་བརྟན་ཐམས་ཅད་ནི་ཕྱིའི་
 ལུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་མེད། དབང་རྩའི་ཚོན་རིག་པ་ཨམ་ཏོ་ནི་ཏོས་༽ Antonio Damasio ི།
 གནད་དོན་འདིའི་སྐོར་ལ་འདི་ལྷ་ར་བརྗོད་འདུག །དངོས་གཟུགས་ཤིག་གི་འདྲ་པར་

དངོས་གཟུགས་དེ་ནས་བ་སྐྱི་ལ་སྐོར་འདྲན་གྱི་མེད། བ་སྐྱི་ནས་སྐད་པ་ལའང་
སྐོར་འདྲན་མི་གྱེད། འདྲ་བར་འདི་ལྟ་བུ་ནི་གང་དུ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་ང་ཚོའི་
སེམས་གཅིག་སྤེལ་དོས་ནས་བྱུང་ཡོད།

ཚན་རིག་^{“science”} ཅེས་པའི་ཚིག་འདི་ནི་འིན་འདོ་ཡོ་རོབ་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་བྱ་ཚིག་<sup>“sk-
er”</sup>ལས་བྱུང། དེ་ནི་གཚའ་བ་དང། ཡང་ན་ཁ་ཁར་འབྱེད་པའི་དོན་ལ་འཇུག་ ཉེ་ཁར་
ཉིའི་ལམ་སྟོན་ལོག་ནས་དང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་ནི་ཡུལ་ཅན་སྐར་སོ་སའི་སྤྱིང་བའི་
འཛིག་ཉེན་དང། ཡུལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་བར་ལ་ས་མཚམས་གསལ་པོ་
ཞིག་བྲེས་ནས་དར་འགོ་བཅུ་གས། ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་དང་ཡུལ་དངོས་
ཁམས་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་བར་ལ་ཁྲད་པར་འདི་བྲེས་ཏེ། ཉེ་ཁར་ཉིས་དོན་དངོས་ཐོག་
དངོས་གཟུགས་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་ཚན་རིག་པ་ཚོར་སྤྱད་པ་དང། ཡུལ་ཅན་ཀྱི་འཛིག་
ཉེན་ལྟ་བུ་བྱུང་སྐྱེ་བ་དང་ཚོས་ལུགས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོར་བཞག་པ་རེད། ཟླ་ལེ་ལེའོ་དང་
ཉེ་ཁར་ཉིའི་དུས་སྐབས་ནས་བརྒྱུད་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང། སྤྱི་དངོས་རིག་པ་སྐྱེ་
བའི་མི་རབས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁྲད་པར་འདི་ལ་དམ་འཛིན་བགྱིས་ཏེ། བྲངས་འབོར་
ཀྱི་ཚད་འཇུག་དུང་བའི་ཡུལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་མང་པོ་
ཞིག་རྟོགས་པ་དང། ཚད་འཇུག་བའི་ལས་དོན་གྱི་ནང་དུ་མདུན་བསྐྱོད་ཏེ་ལས་པའི་
ཚན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད། དོན་ངོ་མར་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བ་མཇུག་བསྐྱེལ་བའི་ལོ་
རབས་མཐའ་མའི་སྐབས་སུ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་པོས་རང་གི་དངོས་ཁམས་
ཀྱི་གོ་རྟོགས་ནི་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཆ་ཚང་ཞིང་ཡང་དག་ཡིན་པར་འདོད། ཡིན་ཡང་། ལྟ་
བུ་བ་རིག་པའི་ནང་དུ་བསམ་སྐོར་དང། འཆར་སྐྱང་། སྤྱིང་ཚོར། འདོད་པ། མི་ལམ།

ཤེས་པ་སོགས་ཐེ་བའི་སེམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་མང་པོའི་ཐད་ལ་གཞན་
དང་བསྐྱར་རྒྱུ་བའི་མཛུགས་བསྐྱོད་ཅིག་བྱུང་མེད། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཡུལ་དངོས་
ཁམས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་ཚད་འཇལ་བ་དང་། ཡང་ན་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་སློབ་རྒྱུ་པའི་
བྱེད་ཐབས་རྣམས་སྟོབས་ཅན་གང་མང་རྙེད་ཡོད་ཀྱང་། ལྷ་བྱུབ་སྐྱབ་ཚོས་ཡུལ་ཅན་
སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ལ་ཞིབ་ལྷ་ཞིབ་ཚགས་པོ་ཞིག་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གསར་
བཟོ་བྱེད་བྱུང་མེད།

འཇམ་མི་སིཾ William James 1842-1910 ་ཞེ་ཨ་མི་རི་ཀའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
སློབ་འབྲེད་མཁན་པོ་རྒྱལ་ས་ཆེན་ཞིག་རེད། ཁོང་ལ་སྐྱབས་དེར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གོ་
རྟོགས་ནི་རྩ་ལེ་ལེའོ་སྟེན་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་རི་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་མེད་
པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་། ཁོང་གིས་མཉམ་པར་བཞག་པ་ནི། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༠ ནས་བརྒྱུང་
ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཕྱིའི་འདིག་རྟེན་ལ་བརྟུག་དབུང་བྱེད་ཐབས་གསར་གཏོད་བྱས་
ཤིང་། བྱེད་ཐབས་དེ་དག་ཅིས་རིག་གི་ཞིབ་དབུང་ལ་འཇུག་པ་དང་། འདི་ལྟར་མཐའ་
མར་ཚན་རིག་གི་མཛོན་སྲུང་རིག་པའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་ལྷ་བྱུབ་སྐྱབ་ཚོས་ཡུལ་རིང་
ལ་ཚོད་སྐྱབ་བྱས་པའི་གནད་དོན་རྣམས་ཐག་གཅོད་བྱས། ཚན་རིག་གཞི་ཡར་
རྒྱས་སོང་ན་ལྷ་བྱུབ་སྐྱབ་ཚོར་རྟོག་དེ་ཅུ་ཀྱིས་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་འདི་རེད།

ཚན་རིག་པ་ཚོས་འཇམ་མི་སིེ་ཆེད་སྐྱུང་ལས་རིགས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ནང་དུ་
བྱུང་བའི་དཔེ་མཚོན་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་གཅིག་ས་ཆེན་དུ་བརྒྱུད་ཡོད་ཆེ།
བྱུབ་སྐྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཉུང་འབྲས་སློབ་ཚད་ཞིང་ཆ་སྟོངས་
པའི་སློབ་གོ་རྟོགས་ཤིག་བྱུང་ཡོད་སྟེ། འཇམ་མི་སིས་རང་ཉིད་ལོ་ན་གཞོན་དུས་ཨ་

རི་དང་ཡོ་རོབ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༡ ལོར་ཉ་མང་རྒྱུ་རྒྱུ་
 ཡོད་པའི་ལོད་རམ་ཚན་རིག་སློབ་གྲྲར་ཞུགས། ལོ་གསུམ་གྱི་རྗེས་ནས་ཉ་མང་རྒྱུ་
 མཐོ་སློབ་ཀྱི་གསོ་རིག་སློབ་གྲྲའི་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་ ༡༩༦༤ ལོར་སློབ་མཐར་ཕྱིན།
 ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཁོང་གིས་གསོ་རིག་སློབ་པའི་སྐབས་སུ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ལྷོས་
 བཅས་རིང་ལུགས་ཀྱིས་ཁོང་ལ་འུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྐྱོ་ཞུས་
 ཚབས་ཚེན་བསྐྱེད་མར་སྤོང་འགོ་བརྩམས། ཁོང་གིས་ཕྱིས་སུ་འདི་ལ་ཞེ་འདོད་དང་།
 དོན་སྤྱིང་། གསོན་པ། ཚོས་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཟབ་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་
 རང་ཉིད་ལྷུང་ཡོད་ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་འདུག འོན་ཀྱང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༠ ལོར་
 ཁོང་ལ་རང་དབང་ལྡན་པའི་ཞེ་འདོད་ནི་འཁྲུལ་སྤང་ཞིག་མ་ཡིན་པ་དང་། འདི་ལེད་
 སྤྱད་ནས་རང་ཉིད་སྐྱོ་ཞུས་ལས་ཡམ་འདེགས་ཚོག་པའི་ཐོབ་བྱུང་གི་རྒྱུ་གས་པ་ཞིག་
 སྤྱེས། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ནི་ལུས་སྤྱང་གི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱིས་ཚོལ་གྱིས་དབང་བསྐྱུར་བའི་
 འཕྲུལ་མི་ཞིག་མིན་པ་ཐག་གཅོད་བྱས་ཤིང་། ཁོང་གི་རང་དབང་ལྡན་པའི་ཞེ་འདོད་ཀྱི་
 རྒྱ་སྤོད་ཐོག་མ་ནི་རང་དབང་གི་ཞེ་འདོད་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་འདི་ཡིན།

འཇམ་མི་སིས་ ༡༩༧༣ ལོ་ནས་ཉ་མང་རྒྱུ་རྒྱུ་མཐོ་སློབ་དུ་ལུས་སྤྱང་རིག་པ་དང་།
 ལུང་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་སློབ་བྱིན་བྱས་ཤིང་། ལོ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་སེམས་ཁམས་
 རིག་པའང་བྱིན་འགོ་བརྩམས་པར་མ་ཟད། ཐེངས་དང་པོར་ཉ་མང་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་སེམས་ཞིབ་
 འཇུག་གེད་སའི་ཚན་རིག་གི་བརྟག་དབྱེད་ཁང་ཞིག་གསར་འཇུགས་བྱས། སེམས་
 ཁམས་རིག་པ་ནི་སེམས་ཀྱི་ཚེ་སློག་གི་ཚན་རིག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་སྤྱང་
 ཚུལ་དང་དེ་ཚོའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡང་འདུས། ཚོར་བ་དང་། འདོད་པ། འདྲིན་པ། རིགས་པ།

ཐག་གཅོད་ལྟ་བུ་སོགས་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ཡིན། ཞེས་ཁོང་གིས་སེམས་ཁམས་ཁམས་
 རིག་པར་མཚན་ཉིད་བཞག་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་ཚད་ལྡན་གྱི་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་
 བོ་ཚང་མས་སྟོབ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཅིང་། སེམས་
 ཁམས་རིག་པ་སྐྱབ་བ་ཚོས་ལུལ་ཅན་གྱི་དོས་ནས་སྤོང་བའི་སློབ་བྱེད་ལས་ཁག་དང་།
 དེ་དག་གི་འཇུག་ལུལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ། དེ་བཞིན་བྱེད་ལས་དེ་དག་ནི་སྤྱིའི་འཇིག་
 ཉེན་དང་། སྤང་བ་ལ་རྗེ་ལྟར་འབྲེལ་ཡོད་ཚུལ་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས། ཡིན་
 ཡང་། ལུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་ནི་སླེར་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཞིང་། ཚན་རིག་གི་ལག་ཆ་
 བརྒྱད་ནས་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་བྱུབ་པ་ཞིག་མིན། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་འཇམ་
 མི་སེམས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱབ་བ་ཚོས་ཅུ་བའི་ཆ་ནས་ཤེས་བཞིན་བཀོལ་སྤོད་
 བྱས་ཏེ་སློབ་བྱེད་ལས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པའི་གྲོས་གཞི་བཏོན་ཡོད། ཁོང་
 གིས་ད་དུང་རང་ཉིད་སླེར་གྱི་སློབ་རང་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་
 པའི་ལས་གཞི་འདིར་ཐན་ཚུར་བསྐྱར་ཚོགས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཞན་ཏེ། དུད་འགྲའི་
 སྤོད་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། ཚོད་ལྟ་གཙོ་བོར་འཇིན་པའི་སྤང་བའི་ཚན་རིག་
 ལྟ་བུས་ཁ་སློན་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས།

འཇམ་མི་སེམས་ཁ་ནང་གཏད་གྱི་དབྱེད་པ་བརྒྱད་ནས་ཚོར་ཤེས་གྱིས་ཟེན་པའི་
 སེམས་ཀྱི་སྤོང་བ་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས། ཨོ་སུ་ལར་རེ་ནས་
 ཡིན་པའི་དབང་ཅུ་རིག་པ་སྐྱབ་བ་ཏེ་མེ་རོད་ཤིས། Sigmund Freud 1856-1939 ་ཚོར་ཤེས་གྱིས་
 མ་ཟེན་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་ཐབ་ནས་སྤྲད་གྲགས་ཆགས། ཁོང་གི་
 གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་བཞག་འདི་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཡན་ལག་

སེམས་གཅོང་བཅོས་ཐབས་རིག་པ་གསར་འཛུགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན།
སེམས་གཅོང་བཅོས་ཐབས་རིག་པའི་ནང་དུ་བཅོས་ཐབས་པ་ཚོས་ཡིད་ཀྱིས་མ་ཟེན་
པའི་ནང་པའི་སློབ་བྱེད་ལས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་དག་གི་འབྲེལ་བ་འཚོལ་གྱི་ཡོད། ཉམ་མེད་
ཁྲིམ་ནང་པས་མི་ལམ་དང་། ཡང་ན་གཉིད་སང་པའི་སྐབས་ཀྱི་རང་གི་ཡུལ་ཅན་གྱི་
སློང་བར་འབྲེལ་བ་རྗེས་སུ་བཞག་ནས་སེམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་སྒྲོག་གྱུར་བ་
རྣམས་ཉོགས་པར་འབད་བཅོལ་བྱས་པ་རེད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་དུ་ཤེས་རིག་ཆེད་སློང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་
པ་སྐྱབ་དང་། སེམས་གཅོང་བཅོས་ཐབས་པ་གཉིས་ཀས་སློབ་བྱེད་ལས་ཁག་ལ་ཐང་
ཀར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཐབས་སྐྱས་ལེགས་ཤིག་དེ་དུང་གསར་བཞོ་བྱེད་བྱུང་མེད། རྒྱ་
མཚན་དེའི་དབང་གིས་ལོ་ངོ་སྟུང་ཅུ་ཅམ་གྱི་རྗེས་སུ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་
སེམས་ལ་བརྟུན་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་དུ་ཁ་ནང་གཏང་གྱི་དབྱེད་པ་དེ་ཅ་པའི་
ཆ་ནས་དོར་འདུག འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད། བརྟུན་དབྱེད་ཁང་འབྲ་མིན་
དུ་ལས་ལ་བཅོལ་བཞེན་པའི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་བན་ཚུན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་
དོན་བརྒྱུར་བརྒྱན་བྱེད་པར་དཀའ་ངལ་འབྲད་པ་དང་། དེ་མི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ས་ཚོས་
ཁ་ནང་གཏང་གྱི་དབྱེད་པ་ལག་བརྟུན་བྱེད་སྐབས། ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོའི་རེ་འདོད་ལྟར་
རང་གི་སློང་བ་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་པ་འདི་རེད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱབ་ཚོས་སོ་སོ་
རང་གི་ཁ་ནང་གཏང་གྱི་དབྱེད་པ་དེ་སྐྱས་ལེགས་སྐྱོང་བརྒྱུར་མེད་ལ། རང་གི་ཆེད་
ལས་དང་བརྟུན་ནས་དབྱེད་པ་འདིར་སྐྱུང་གོམས་ཀྱང་མང་པོ་བྱས་མེད། དེ་ལས་
སྒྲོག་སྟེ། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་མི་ཚོས་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོའི་ཆེད་དུ་སོ་སོའི་སེམས་ལ་

དབྱུང་པ་བཏང་ཡོད། རོན་ཀྱང། ཁོང་ཚོར་ཞིབ་ལྟ་སྤྲད་པ་དག་ཅིང་འཇུག་མེད་ཅིག་
བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་ནས་རྒྱུན་བསྐྱོད་པའི་སྦྱོང་བརྒྱུད་མེད་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཚན་རིག་པ་
ཚོས་ཁ་ནང་གཏང་གི་དབྱུང་པ་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་མངོན་གསལ་
དོད་པོས་བེད་སྤོང་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་སྤང་ཡང་། དོན་དོ་མར་ཁོང་ཚོས་དབྱུང་པ་འདི་
གསར་བུ་པའི་ལག་ཏུ་བཞག་པ་དང་། ཁ་ནང་གཏང་གི་དབྱུང་པ་ནི་མི་སྦྱིར་བཏང་བ་
ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལས་བརྒྱལ་ཉེ་འབེལ་རྒྱས་ཡེ་ནས་བྱུང་མེད།

ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྲེས་དབྱུང་པ་འདི་དོས་ལེན་མ་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཉིས་
པ་ནི། ཁ་ནང་གཏང་གི་དབྱུང་པ་འདི་འདས་པའི་ལོ་ངོ་སྤྲུལ་བརྒྱ་ལྷག་གི་ཚན་རིག་གི་
ཞིབ་འཇུག་དང་མ་མཐུན་པས་རེད། ཞིབ་འཇུག་དེའི་དམིགས་འབེན་ནི་རྟག་ཏུ་ཡུལ་
དང་། དངོས་ཁམས། བྱངས་འབོར་གྱི་རང་བཞིན་བཅས་ཡིན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་རྣམས་ཡིན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རབས་དང་པོའི་སྐབས་སུ་རང་བྱུང་
ཚན་རིག་ལ་ཚོས་ལུགས་དང་ལྟ་བུ་བྱུང་རིག་པར་བརྟུར་ན་བྱུང་འབྲས་རྒྱུ་མེད་
ཞིག་ཐོབ་ཡོད་སྟབས། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་དང་དངོས་ཁམས་
ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གཅིག་ཏུ་བརྗེས་ཡོད། ཚོགས་གཞན་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་བཤད་ན། ཁོང་
ཚོའི་བསམ་པར་བདེན་པ་ཡིན་པའི་ཚོས་ནི་ཚན་རིག་གིས་ཚད་འཇུག་བྱེད་ཐུབ་པའི་
དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་དང་བྱེད་ལས་ཁོ་ན་ཡིན། གཞན་ཐམས་ཅད་རང་བྱུང་ཁམས་
ལས་འདས་ཤིང་བྱུང་མེད་པ་དང་། ཡང་ན་མ་མཐའ་ཡང་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ལ་
འབྲེལ་བ་མེད།

ཚན་རིག་གིས་ཁ་ནང་གཏང་གི་དབྱུང་པ་དོར་བ་དང་དུས་མཉམ་དུ་དབྱེན་རིའི་

སྐད་ཡིག་བཀོལ་སྤོང་བྱེད་པའི་ཡུལ་གྱུ་ཁག་ན་གཤེས་སྤོང་རིག་པ་ནི་ཚེད་སྤོང་
 ཤེས་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚགས་ཡོད། འདིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བའི་
 སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་། བྱེད་ལས་ཀྱི་སྐོར་ལ་དབྱུང་གཞི་གང་ཡོད་པ་རྣམས་ཅི་
 ལུབ་གྱིས་རྩ་མེད་བཟོས། ཨ་མི་རི་ཀའི་གཤེས་སྤོང་རིག་པའི་སྲོལ་འབྱེད་མཁན་ཞིག་
 ཡིན་པའི་མང་སང་གིས་ John B. Watson 1878-1958 ༽སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་འཇམ་མི་
 སིས་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ལྟར་སེམས་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་གི་ཚན་རིག་ཅིག་མིན་པར་བརྗོད་
 ཡོད། ཁོང་གིས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་ཚོད་ལྷ་ལ་འཇུག་པའི་རང་བྱུང་ཚན་རིག་
 གི་ཡན་ལག་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ནང་དུ་ཤེས་པ་དང་། རྗེའི་
 ངང་ཚུལ། སེམས། འདུས་དོན། ཁ་ནང་གཏད་གྱི་དབྱུང་བའི་ཁུངས་སྐྱེལ། འཆར་སྣང་
 བཅས་ཐ་སྣང་འདིའི་རིགས་གཏན་ནས་བཀོལ་སྤོང་མ་བྱེད་ཅེས་བརྗོད་འདུག ཡུལ་
 ཅན་གྱི་སྤོང་བ་ལ་འཇེམ་པ་འདི་ནི་སྤྱོད་པ་གཅིག་ནས་རྣམ་ཤེས་དེ་ཚོས་སྤྱད་པ་དང་
 འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བྱུང་། སྤྱོད་པ་གཞན་ཞིག་ནས་ཡུལ་ཅན་སེམས་
 བྱུང་གི་རང་བཞིན་ནི་མངོན་གསལ་དོད་པོར་དངོས་ཁམས་མིན་པས་ཤིང་། ང་ཚོས་
 ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཚོས་སྤྱད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གང་ལ་འདྲ་དོགས་ཚོན་བྱེད་པའི་
 རྒྱ་མཚན་རྟོགས་ལུགས་ཁོང་ཚོའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཚོས་སྤྱད་པ་གྱི་ནང་དུ་ལུང་ལ་ཡིད་ཚེས་
 འབྱུར་མེད་ཅིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཚན་རིག་གིས་སྤོང་བ་ལས་གྲུབ་པའི་གོ་རྟོགས་
 ལ་གོ་གནས་མཐོ་ཤོས་དེ་སྤོང་གི་ཡོད།

དཀའ་ངལ་ནི་འདི་སྟེ། སྤོང་བ་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་མངོན་སུམ་རིག་པའི་
 བདེན་དཔང་དུ་བརྗོད་པར་སྤོང་བའི་བདེན་དཔང་དེ་ཁུངས་སྐྱེལ་བྱེད་ལུགས་དགོས། དེ་

ཡང་ཚད་ལྡན་གྱི་ཞིབ་ལྗོངས་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྔོང་བའི་བདེན་དཔང་དེར་སྤོང་དགོས། འོན་ཀྱང་། རྒྱའི་རྒྱས་ཚེས་ཁག་ལ་རྒྱའི་ངོས་ནས་མ་གཏོགས་ཞིབ་ལྗོངས་མི་སྲིད་ཅིང་། ཕྱི་ངོས་ནས་ཞིབ་ལྗོངས་མཁན་དང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་འབྲེལ་མེད་ཚད་འཇུག་སྤྲོད་པའི་ཚན་རིག་གི་ལག་ཆ་གང་གིས་ཀྱང་དེ་ཚོ་འདི་ན་མི་སྲིད་དེར་བརྟེན་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱབ་ཚོ་ཐེ་ཚོམ་གྱི་ནང་དུ་ལྷོད་། འདས་པའི་ལོ་ངོ་སྤུངས་བརྒྱའི་ནང་གི་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་མདོན་སྤུངས་རིག་པ་གཙིགས་ཚེན་དུ་བཟུང་ནས་མདུན་ལ་བསྐྱོད་དམ། ཡང་ན་རྣམ་ལེའོ་ཡི་དུས་རྒྱུས་ནས་བཟུང་ཚན་རིག་གིས་མདུན་བསྐྱོད་ཚེན་པོ་བྱེད་པའི་ཕྱི་ལྷུ་ཀྱི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ལ་ཞིབ་ལྗོངས་བ་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་མདུན་ལ་བསྐྱོད་དགོས་སམ། གཞུགས་སྐྱོད་རིག་པ་སྐྱབ་ཚོས་ཞེན་ཀྱང་དོག་པའི་ལམ་ཕྱི་མ་འདི་བདམས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་སྐྱོད་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྲུང་ཚོས་གང་ཡང་མིན་པར་སྒྲུབ་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་བྱུང་བ་རྣམས་བསྐྱུར་བ་རེད།

ཤེས་རིག་ཚེད་སྔོང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་དར་རྒྱས་བྱུང་བའི་གཞུགས་སྐྱོད་རིག་པའི་དམིགས་ལྷུ་ལ་གཙོ་བོ་ཞེ། རྒྱའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྒྱོད་ལ་མཇུག་སྐྱོམ་མ་བཞེད་པར་སྐྱོད་པ་བརྒྱུད་ནས་དེ་ཚོ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ཤེས་རྒྱས་ལ་ཅན་ཞིག་འཚོལ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་རོ་དབྱུང་། །རོ་དབྱུང་ནི་དུས་རྒྱུས་བར་མའི་དུས་ལྷུ་བཀག་རྫོམ་བྱས་། །མ་གྱུས་པར་མིའི་ལུས་སྲུང་རིག་པ་དང་། ལུས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་རྟོགས་པའི་འབད་བཅོམ་དང་མཚུངས། གཞུགས་སྐྱོད་རིག་པ་སྐྱབ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱའི་རང་ཚུལ་རྣམས་ཚོར་ཡང་། རྒྱུས་ཤིག་ལ་ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱུང་བ་

བེད་མ་སྤྱད་ཆོ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལམ་ལོག་དུ་འགྲོ་བ་ཉུང་ཞིང་མགྲོགས་པོར་
 དར་རྒྱས་འབྱུང་བར་བསམས་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། མང་སངས་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་
 མཐའ་གཅིག་དུ་སྤྱང་བའི་གཤེས་སྡོད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཚོས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་
 སམ་རང་བཞིན་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་ལུའི་ཐོག་ནས་སྤྱིར་སློའི་བྱེད་ལས་དང་།
 གྲེ་བྲག་དུ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡེ་ནས་མེད་ཚུལ་བརྗོད་ཡོད། འདི་ནི་དོན་དངོས་ཁམས་
 མ་སྤངས་པའི་གནད་དོན་གསལ་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ལ་
 བཅངས་པའི་རང་གི་ལྟ་བའི་ཚོད་སེམས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྤྲིག་འཇུགས་འདི་དང་མི་
 མཐུན་པའི་སྤོང་བའི་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་དབང་ཅིས་མེད་དུ་བཏང་ཡོད། ཡིན་ཡང་།
 འདི་ལས་སྤོ་བ་ཞིག་ལ་གཤེས་སྡོད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཚོས་སྡོད་པ་དང་། སེམས་ཁམས་
 ཀྱི་བྱེད་ལས་གཉིས་གཅིག་དུ་དོས་འཛིན་བྱས་པ་འདི་རེད། འཇུག་མིས་སྡོད་པ་སྟོན་
 ལུགས་ལ་སྡོད་པ་དེ་ཚོ་ནི་ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་ཐེན་མེད་པ་དང་། འཇུག་མི་ཚོར་ཡུལ་
 ཅན་གྱི་སྤོང་བ་མེད། མིས་ཀྱང་སྡོད་པ་སྟོན་པ་བདེན་མོད། བྱེད་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་རི་
 ལྟར་ཞིབ་བྲོ་བ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྡོད་པ་གཅིག་ལུགས་ཐ་ན་ང་ཚོས་
 སྤོང་བཞིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་འང་བདེན་དབང་བྱེད་
 མི་ལུགས་ ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་དེ་ཡུལ་གྱི་སྡོད་པ་ལ་ཁུངས་གཏུགས་ལུགས་ལའི་འདོད་
 ཚུལ་འདི་ནི། རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་གཡོ་སྤྱུ་འཕམ་མགོ་རྣོག་ཆེན་པོ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན།

བྱི་ལོ་ ༡༩༦༠ ལྷགས་སྤྱི་སྤོང་བྱེད་ལས་རྣམས་སྤང་མེད་དུ་བཏང་བའི་ཚོད་
 བཀག་རྣམས་ཤེས་རིག་ཆེད་སྤོང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཚོར་རྗེ་གསལ་དུ་
 འགོ་བཞེན་པ་དང་། སྤོང་འཛིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གསལ་བ་འདིས་ཡུལ་ཅན་

གྱི་མྱོང་བ་སྲུང་ལས་གཤམ་ཆེན་དུ་འདྲིན་འགོ་བརྒྱམས། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མཐའ་
 མའི་ལོ་རབས་ནང་སློའི་འདྲིན་པའི་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་དང་བ་ནས་བཟུང་། དུལ་
 ཚན་གྱི་མྱོང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་པའི་རྒྱས་ཚོལ་ཁག་ལ་དོ་སྣང་ཤུགས་ཆེན་སྲུང་
 ཡོད། རྟོག་འཆར་དང་། མྱོང་ཚོར། དན་ཤེས་ལྟ་བུའི་སློའི་བྱེད་ལས་བྱེ་བྲག་པ་དང་།
 མིག་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་གཞན་བཅས་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་སྐད་པའི་བྱེད་ལས་
 དང་ཆ་ཤས་རྣམས་ངོས་འདྲིན་བྱས་ནས་མདུན་བསྐྱོད་ཚན་པོ་ཞིག་བྱས། འདི་ནི་སློའི་
 བྱེད་ལས་རྣམས་ལ་ཐང་ཀར་མ་ཡིན་པར་བརྟུག་དཔུང་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཤུགས་
 མཐུན་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་ཞིབ་འཇུག་འདི་ཚན་རིག་གིས་ལོ་ངོ་བཞི་
 བརྒྱའི་རིང་ལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ཤུགས་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་
 རྒྱས་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སློའི་བྱེད་ལས་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་ད་
 དུང་ཡང་སྲུང་བཞིན་སློག་གུར་རེད།

ང་ཚོའི་དུལ་ཚན་གྱི་མྱོང་བ་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་མཁྲེགས་ཆས་ཉེ། སློང་དང་སྐད་
 པའི་བྱེད་ལས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། སྐད་པའི་རྒྱས་ཚོལ་གྱིས་དུལ་ཚན་
 གྱི་མྱོང་བ་བསྐྱུན་ནས་འདི་གཉིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་སྤྱི་ཡོངས་ནས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་
 རང་བཞིན་ཚན་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སློང་དང་དབང་རྩའི་རྒྱས་ཚོལ་ནི་སྤྱི་ནང་གང་
 བས་བལྟས་པ་ལ་བྱུང་བར་ཡོད་པ་ཅེས་ལས་གཞི་གཅིག་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཁོད་ཆེ་
 ོ ^{Christof Koch} ། རྟོག་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་རྩའི་འབྲེལ་མཐུན་གྱི་རྟོག་ལ་ཞིབ་
 འཇུག་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། ཁོད་གིས་དེ་བའདི་ཚོའི་སློང་ལ་གཤམ་དུ་གསལ་བ་
 ལྟར་འབྲེལ་བརྟེན་བྱས་འདུག །སྐད་པའི་རང་རྩལ་དང་མྱོང་བའི་རང་རྩལ་གཉིས་ཀྱི་

ཁྱད་ཚོས་བར་ལ་ཁྱད་པར་ཚེན་པོ་ཡོད་སྟབས། འདི་གཉིས་ནི་གཅིག་ཁྱད་པར་གཅིག་ལ་ཡོངས་སུ་གཏུག་མི་སྲུབ། འདི་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ནི་སྐོམ་རྒྱུ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལས་ཚེས་རྫོག་འཛིངས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤང། སྐབས་འདིར་གནད་དོན་འདིའི་ཐོག་ལ་སློབ་ཀྱི་ཡངས་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་སྐྱད་པའི་ནང་གི་ཤེས་པའི་དབང་ཅའི་འབྲེལ་མ་སྤྱད་དོས་འཛིན་གྱིས་འབད་ན་ལེགས། སློང་བརྟམ་ཐོབ་པའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་དབང་ཅའི་ཚེན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁོང་གིས་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རུས་སྟོབས་གཞིར་བཞག་ནས་སྐྱོད་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སྐྱད་པ་གཅིག་སུང་ཞིབ་འཇུག་གྲས་པས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སློང་བའི་རང་བཞིན་དོ་མའི་སྐོར་ལ་ཅི་ཡང་རྟོགས་མེད། ང་ཚོས་ཡུལ་གཙོ་པོར་བརྒྱུད་ནས་སྐྱད་པའི་རང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྷ་གྱིས་སྐབས། སློའི་རང་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཅི་ཡང་དེ་ཚོའི་སྟེང་དུ་མི་མངོན་ཞིང་། གཅིག་མཚུངས་སུ་ང་ཚོས་ཡུལ་ཅན་གཙོ་པོར་བརྒྱུད་ནས་སློའི་རང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྷ་གྱིས་སྐབས། འདི་ཚོའི་སྟེང་དུ་སྐྱད་པའི་བྱ་འགུལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཅི་ཡང་མངོན་གྱི་མེད།

དབང་ཅའི་ཚེན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སློའི་གྱེད་ལས་ནམས་ནི་སྐྱད་པའི་ནང་དུ་མཉམ་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ལྷ་སུ་དུ་སྐྱད་པར་ཡིད་ཆེས་གྱེད། མཉམ་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ནི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཞིག་མཉམ་དུ་འཛོམས་པའི་འདུས་ཚོགས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་ཞིང་། ཁྱད་ཚོས་དེ་ནི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་སྟེང་དུ་གྲུབ་མེད། དཔེར་ན། ཁང་པའི་ཆ་གང་གི་ནང་དུ་གནས་སྐབས་རྒྱའི་དོ་པོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་གཅིག་ཁོ་ནའི་རང་བཞིན་ནི་གཤེར་བ་མིན། འོན་ཀྱང་། རྒྱའི་དོ་པོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་འདུས་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་གཤེར་བའི་ཁྱད་ཚོས་ཡོད། གཤེར་བ་ནི་ལེགས་པོར་རྟོགས་ཤིང་འབྲུལ་ལས་

གྱི་ལག་ཚས་ཚད་འངས་སྒྲ་ལོར་བྱེད་སྒྱབ་པའི་དངོས་ཁམས་གྱི་ཁྱད་ཚོས་འིག་རེད།
 དེ་མཚུངས་སུ་དངོས་གཞུགས་གྱི་ཚོས་མང་པོའི་མཉམ་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་མི་ཉུང་བ་
 ཞིག་རང་ངོས་ནས་དངོས་ཁམས་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཞེས་ཚད་འངས་ཚོག་དཔེར་ན།
 རྒྱན་པའི་ནང་གི་སློབ་དང་རྒྱས་གྱི་འགྲུར་བ་དང་འཁོར་རྒྱ་ལྡུ་ལྡུ་ལྡུ་ལྡུ་ལྡུ་
 སློབ་པའི་ཚུལ་ལ་དངོས་ཁམས་གྱི་ཁྱད་ཚོས་མེད་པ་དང་། དུལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་ཚད་
 འངས་བྱེད་མི་སྲུབ། དངོས་ཁམས་གྱི་འཛིག་རྟེན་ལས་བྱུང་བའི་མཉམ་ཐོན་གྱི་ཁྱད་
 ཚོས་གཞན་གང་ལའང་ཚུ་པའི་ཚ་ནས་མི་མཚུངས་པས་སློབ་པའི་ཚུལ་འདི་ཚོ་དངོས་
 ཁམས་གྱི་ཚོས་འིག་གི་མཉམ་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་སུ་བཙུགས་པར་གནས་ཡུགས་ཚེན་
 བོ་མེད་པར་སྒྲུང་།

དེ་ལྟ་བུར་། དབང་ཅའི་ཚོན་རིག་པ་འགའ་ཤས་གྱིས་རྣོག་པོ་འདི་ཚོ་བསྐྱར་བ་
 དང་། ཁོང་ཚོས་སློབ་བྱེད་ལས་རྒྱལ་ལོ་དེ་དག་གི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་དང་གཅིག་ཡིན་
 བར་བསྐྱབས་ནས་པལ་ཆེར་སློབ་ཡོངས་གྱིས་གནད་དོན་འདི་སློབ་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་
 འདོད་ཚུལ་འདི་ཚོན་རིག་གི་ཚོད་དབག་ལ་འཛོག་སྲུང་བ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། འདི་
 ཚོན་རིག་དངོས་དང་མ་འདྲི་བའི་སློབ་ཅིག་ད་སྡུ་བྱུང་མེད། དེའི་བྱིར་ཁྱད་ས་སླེལ་
 བྱེད་མི་སྲུབ་པའི་བསམ་ཚུལ་འདི་ཚོན་རིག་གི་མཚུགས་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་བརྗོད་པ་
 བེ་རྩམ་དཔྱད་གཏུགས་ཞིག་ཡིན། འདིར་ཚོན་རིག་རྣམས་མ་ཞིག་ཚོན་རིག་རྩམ་མར་
 ཚགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཞེས། ཚོན་རིག་རྩམ་མའི་ཁྱད་ཚོས་གཅིག་མི་ཚོན་རིག་གི་
 ཚོད་དབག་ཅིག་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ལ་དབྱེད་པ་མི་གཏོང་བར་ཐོག་མ་ནས་ཚོད་
 དབག་དེ་བདེན་པ་ཡིན་པའི་དབང་ཉུགས་འཚོལ་བ་འདི་རེད། ཚོན་རིག་གི་ཚོད་

དཔག་དེ་བདེན་པ་ཡིན་པ་དང་། དེར་དགོས་པ་ནི་དབང་རྟགས་ཁོན་ཡིན་ཞེས་པའི་
 བདེན་འཛིན་འདིས་ཚེན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་སྤྱིའི་རང་བཞིན་མཚོན་པའི་སློ་རྒྱ་
 ཡངས་པོ་དེའི་ཚབ་བྱས་འདུག དབང་ཅའི་ཚེན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདི་ལྟར་
 ཚེན་རིག་རྣམས་མའི་ལངས་ཕྱོགས་འདི་བརྒྱད་སྟེ། དུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་རྣམས་ལྷན་
 པའི་ནང་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམས་ཚོའི་ཐོག་ནས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་
 དབང་འཚོལ་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོས་དེ་ལྟར་རྟོགས་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་
 དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་སྐབས་སུ་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ནང་དུ་རྣམ་ཤེས་ལ་རང་བྱུང་
 ཁམས་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་བྱུང་ཚོས་གཉིས་ཡོད་པར་ཡིད་ཚེས་
 བྱས། སློལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་མེད་པ་དང་དངོས་གསུགས་ཀྱི་ལག་ཚས་
 འཚོལ་རྟེན་བྱེད་མི་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་
 རྟོགས་པའི་འབད་བཅོན་གྱི་ནང་། ཚེན་རིག་པ་ཚོས་སེམས་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་
 བཞིན་ཡིན་པའི་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་
 རྟོག་བྱ་གཙོ་བོ་དེ་དེ། དཀའ་ངལ་འདི་དུང་སེམས་རྒྱུར་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་

སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་སུ་མ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་
 རྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་
 ལ་བརྟག་དབྱུང་གཏོང་ཞིང་། སྤྱིའི་རྣམས་ཚོའི་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འབྲས་
 བུ་ལ་འདི་ལྟར་ཐད་ཀར་རྟོག་དབྱུང་བྱེད་གྱིན་ཡོད། དབང་ཅའི་ཚེན་རིག་པ་ཚོས་དུལ་
 ཅན་གྱི་སྤོང་བའི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་ལ་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཏེ། ཐད་ཀར་མ་ཡིན་པར་
 སེམས་ལ་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་པ་དང་། འདི་ལྟར་ཁོང་ཚོས་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་གང་དུང་

ཡིན་པའི་སློའི་བྱུང་བ་དང་། དེའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ཐད་ཀར་དབྱུང་བ་
གཏོང་གི་ཡོད། དབང་ཚུལ་ཚན་རིག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྡེ་ཚན་འདི་ཚོ་
ཚྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ན་སློའི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་ཟེད། གལ་ཏེ་ཤེས་བྱའི་སྡེ་ཚན་
འདིའི་ནང་གི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་རང་གི་འཚོལ་ཞིབ་ནི་སློང་བ་དང་། སྲིད་པའི་ཞིབ་
འཇུག་གཅིག་ལུ་སློང་དུ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ན་ཡུལ་ཅན་གྱི་སློང་བ་རྣམས་སྲུབ་ཡོད་
པའང་རྟོགས་དཀའ་བ་ཞིག་རེད། སློའི་ངང་ཚུལ་རྣམས་སྲུབ་ཡོད་པ་རྟོགས་པར་ཞིབ་
འཇུག་ཚོད་ལྟ་བུར་མཁན་ཚོས་རང་ངོས་ནས་དེ་ཚོ་སྲིད་དགོས་ཤིང་། སྐབས་འདིར་
ཁ་ནང་གཏང་གི་དབྱུང་བ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ཚན་རིག་གི་སློའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ལེན་
དགོས་པའི་འཇམ་མི་སེའི་ནན་སྐུལ་གྱི་རིན་ཐང་དེ་རྟོགས་སྲུབ།

སློའི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་རང་ངོས་ནས་སེམས་བྱུང་ལ་འཇུག་པའི་
བརྟག་ཐབས་སྤུངས་པར་ཡང་བསྐྱུན་མེད་པ་དང་། ཞིབ་ལྟ་འདིའི་རིགས་ནི་སློའི་ཚན་
ཡོད་ཅིང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སའི་མི་ཚོར་། རྒྱུན་དུ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་སྲྀག་རེད། །བསྐྱུར་
ཡོད། ཁོང་ཚོར་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་ཞིབ་ལྟ་དང་འབྲེལ་བ་རྫོང་བྱེད་པའི་ཆེད་ལས་
ཀྱི་སློང་བརྟན་ཐོབ་མེད། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཁ་ནང་གཏང་གི་དབྱུང་བ་འདི་གསར་བུ་
པའི་ལག་ཏུ་བཞག་སྟེ། སློའི་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་དེ་སླིར་བཏང་གི་
མེའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གནས་རིམ་དུ་སྐྱུག་པའི་ཁག་ཐེག་བྱས་འདུག ང་ཚོས་
གཏང་དོན་འདིའི་ཐོག་ནས་སློའི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་འདི་རང་བྱུང་ཚན་རིག་གཞན་
དག་དང་བསྐྱུར་ན། ཚོད་ལྟ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོར་དངོས་
ཁམས་ཀྱི་བྱས་ཚུལ་རྣམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་སློང་བརྟན་ཐོབ་ཅིང་།

སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཚོར་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་བྱེད་ལས་རྣམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ཚེད་
ལས་ཀྱི་སྦྱོར་བརྟེན་རེག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སློའི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སེམས་
ཀྱི་བྱེད་ལས་རྣམས་རྟོགས་པའི་འགན་སྲུངས་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་ཚོར་རང་གི་འཚོལ་
ཞིབ་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ཚེད་
ལས་ཀྱི་སྦྱོར་བརྟེན་དེ་ཚན་རིག་པ་གཞན་དག་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཐོབ་མེད།

འདི་ལྟར་བརྗོད་པ་ཡང་སློའི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སེམས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཅི་
ཡང་རྟོགས་མེད་པའི་དོན་མིན། དོན་ངོ་མར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་དང་། དབང་
ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་གང་མང་ཞིག་དང་། ཉེ་ཚོ་ཁག་ཅིག་ཁ་ནང་
གཏང་གི་དབྱེད་པ་ལ་མི་འཇུག་པ་དེ་འབྲེན་དེ། དེ་དག་གི་སྐྱེད་པའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཐད་ལ་གོ་
རྟོགས་མང་པོ་སྤེལ་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་ཤེས་ཡོན་འདི་སེམས་ནད་ངོས་འཛིན་པ་དང་
བཙོན་པ་ལྷ་སྤྱིའི་ནང་དུ་བཀོལ་སྦྱོད་ཆེན་པོ་ཡིན། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སྐྱེད་
པ་ལ་ཚད་འཇུག་མི་བྱེད་པར་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཐོག་
ཏུ་སྐོམ་སྤྲོ་བ་པ་ལ་ཚད་འཇུག་བྱེད་པ་རེད། བྱེད་སྤངས་འདིས་སེམས་ཀྱི་དབང་ཅའི་
རྟོན་གཞིའི་སྐྱོར་ལ་གོ་རྟོགས་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད་ནའང་། ཤེས་པའི་འབྲུང་ཁུངས་
དང་། དེའི་རང་བཞིན་ངོ་མ། ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་གཞན་དག་གི་ཐད་ལ་གོ་
རྟོགས་སྒྲན་བྱ་ཞིག་མ་གཏོགས་བསྐྱེད་མེད།

འདས་པའི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་དུ་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སེམས་ཀྱི་
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཞིབ་ཚགས་
པོ་ཞིག་གསར་འཛུགས་བྱེད་མ་སྤྲོད་པས། ཁ་ནང་གཏང་གི་དབྱེད་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་

འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སུ་བཀོལ་ན་མི་འགྲིག་པའི་སྒོམ་ཚིག་བཞག་ལྟ་ཚུལ་འདི་
ནི་ད་དུང་ཡང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་དང་། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་རྒྱ་
ཐུབ་ཏུ་བརྒྱུང་ཡོད་ཅིང་། འདིའི་དབང་གིས་སེམས་ཀྱི་འཚོལ་ཞིབ་ནི་སྤོད་པ་དང་ལྷན་
པའི་བྱ་འགྲུལ་ལ་བརྟེན་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ལྟ་ཚུལ་འདིས་ཁ་ནང་གཏང་གི་དབྱེད་པའི་
རིན་ཐང་དམའ་རུ་གཏོང་བ་དང་། སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ནི་ལྷན་པའི་རུས་ཚོལ་ལ་ལུལ་
ཅན་གྱི་ངོས་ནས་བལྟས་པ་ཅེས་ཡིན་པའི་བདེན་འདྲིན་ལ་འགྲུགས་སུ་རྒྱ་བ་རྟེན་བྱེད།
འདིའི་འགྲུགས་བལྟས་ནི་ལྷན་པའི་རུས་ཚོལ་རྣམས་ངོ་མ་ཡིན་ཞིང་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་
རྣམས་འཁྲུལ་སྤང་ཡིན་པ་དེ་རེད།

ཡིན་ཡང་། དེང་སྐབས་སའི་གོ་ལའི་སྐྱེལ་འདྲེན་དང་། བརྟེན་སྐབས་བདེ་རུ་
སོང་བས་སྒོན་མ་དང་མི་འདྲ་བར་ང་ཚོས་འཛུམ་སྐྱིང་གི་དཔལ་ཡོན་ཚང་མར་སྟོབ་
ཐུབ། རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེད་དང་ཆེད་ལས་ཀྱི་ངོས་ནས་སྒོམ་སྐྱུབ་ཀྱི་སྲོལ་
རྒྱུན་རྣམས་ལ་དང་བ་བྱེད་བཞིན་པའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་
པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཚན་རིག་གིས་སྒོམ་ངོས་ལེན་མ་བྱས་
པ་འདི་ནི་མི་འགྲུངས་པར་འདས་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ངེས།

ལེབ་བཞི་པ།

ཚོན་རིག་གིས་སྐོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག

༡༡། །ལྷན་པའི་བྱ་འགུལ་དང་རིགས་རྣམས་ལྟ་བུའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུ་
 ཁམས་གིས་ང་ཚོའི་སྐྱོད་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་ངང་རྩལ་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད་དམ། ཡང་
 བ་ང་ཚོས་སྐོམ་དང་འབད་བཅོམ་གཞན་སོགས་བརྒྱད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་ཐང་གི་
 འདུ་ཤེས་དེ་ཡང་རྒྱས་སུ་གཏོང་བྱུང་བམ། ཅི་བ་འདི་ནི་ཚོན་རིག་གིས་སྐོམ་ལ་ཞིབ་
 འཇུག་གཏེན་པའི་ལས་གཞིའི་རྣམ་གཞི་དུ་ཡོད། ང་ཚོས་དེ་ལྟར་གསལ་ལྟར་འཇུག་མི་སི་
 རང་སྐོག་འདོད་ལ་ཉེ་བའི་སྐོ་ལུས་གཏོང་རིང་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྦྱང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ།
 ལྷོགས་གཅིག་ནས་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་དཀྱིལ་མའི་སྐབས་སུ་དང་ལྷན་ཆེ་བའི་
 ལྟ་རྒྱུ་ཞིག་སྟེ། འཕྲོ་བ་མི་ནི་རང་གི་ཕུང་པོའི་སྟེང་གི་སྐྱེ་དངོས་རྣམས་འགྱུར་གྱིས་
 དབང་བརྒྱུར་བའི་ཨ་ལད་པད་གོ་ཙམ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་འདི་ཡིན། ཁོང་གིས་ཆ་
 བཟོ་རིང་ཤུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་འདི་ལ་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་ཚོན་རིག་གི་བདེན་
 དཔང་ཞིག་མེད་པ་དངོས་ཟེན་ནས་རང་ཉིད་ཐབས་ཟད་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལས་བརྒྱལ་བ་
 རེད། འདས་པའི་ལོ་ངོ་འགའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་འཕྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ནི་འདྲུལ་མི་ལྟ་
 བུ་ཡིན་པའི་ལྟ་རྒྱུ་འདི་སྤང་ལས་ཀྱང་སྤུག་པའི་དོགས་གནས་སུ་བརྒྱལ་ཡོད།

དེར་སྐབས་དབང་ཅའི་ཚོན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ལྷན་ཁོངས་ཆེས་ངོ་མཚར་

བ་ཞིག་ནི་དབང་ཅའི་མཉེན་ཆ་སྟེ། མྲན་པའི་ནང་གི་དབང་ཅའི་སྲ་སྤྱང་ཚོར་མྲོང་བ་ལ་
 བསྟོས་ནས་འགྲུར་བ་འགྲོ་བའི་རྒྱས་པ་ལྡན་པ་འདི་རེད། ང་ཚོས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་
 བང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྲོད་པ་དང་། བསམ་སྒྲོ། འདུ་ཤེས་སོགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་
 བས་རང་གི་མྲན་པ་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་ཚོག་པ་ནི་གསལ་རྟེན་འདིའི་ཤྱགས་བསྟན་
 ཞིག་ཡིན། མྲན་པ་ནི་ཕྱིའི་ཁོར་ལུག་གི་དགོས་མཁོ་གཅིག་སུ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པའི་
 རྣམ་པ་ཁག་ཐེ་བའི་ནང་ཡིད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་སློབ་པ་རང་ཚུལ་རྣམས་ལ་འང་བསྟན་ཏེ།
 སྤྱབ་བཀོད་ཀྱི་ཐང་ནས་འགྲུར་བ་འགྲོ་བའི་དབང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཞིབ་འཇུག་གིས་
 སྟོན་གྱི་ཡོད། ཉ་ཐང་ཁྱེད་ཀྱི་གསོ་རིག་སློབ་གྲུར་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་གསལ་
 གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་ཚོད་ལྟ་ཞིག་གི་ནང་དུ། གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་རིང་ལ་ཉིན་ཉིག་
 ཏུ་དྲང་སྤངས་མི་སྣ་ཁག་ཅིག་ལ་རྗེ་སླེང་འཁོལ་དུ་བརྟུག་པ་རེད། འདི་དང་དུས་མཉམ་
 ཏུ་མི་ཚོགས་ཁག་གཞན་ཞིག་གིས་རང་གི་འཆར་སྤང་དུ་རྗེ་སླེང་དགོལ་བ་དང་། དེ་
 ཡང་ཁོང་ཚོས་མཇུ་བ་མོས་རྗེ་སླེང་དགོལ་ནས་རོལ་དབྱུངས་གཏོང་བ་ཡིད་ལ་འཆར་
 ཏུ་བརྟུག་པ་ཚམ་ཡིན། གཟའ་འཁོར་དེའི་མཇུག་ཏུ་དོན་དཔོན་སུ་རྗེ་སླེང་འཁོལ་
 མཁུ་ཚོའི་མྲན་པའི་ནང་གི་མོ་ལྟར་གྱི་མྲན་རྒྱུ། ^{motor cortex} མཇུ་བ་མོའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་སོགས་ལ་
 ལྷངས་འཛིན་ལྗེད་པའི་མྲན་པའི་ཆ་ཤས། །ཆེ་དུ་སོང་འདུག འདི་ནི་སོག་མ་ནས་རེ་སྤྱག་བྱས་
 པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། འགྲུར་སྟོག་འདི་ནི་ཉིག་འཆར་དུ་རྗེ་སླེང་འཁོལ་
 མཁུ་ཚོའི་མྲན་པའི་ནང་དུ་འང་གཅིག་མཚུངས་སུ་བྱུང་ཡོད། རྗེ་སླེང་འཁོལ་གྱི་ཡོད་
 བསམ་པའི་འདུ་ཤེས་ཚམ་གྱིས་ཁོང་ཚོའི་མྲན་པའི་ནང་དུ་ཚད་འཇུག་སྤྱབ་པའི་
 དཔོན་ཁམས་ཀྱི་འགྲུར་བ་བྱུང་བ་རེད། ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟ་འདིས་དེ་ནི་དོན་དཔོན་

མ་རེད། བྱིད་རང་གི་སེམས་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཙམ་རེད་ཅེས་པའི་གནའ་བོའི་སྐད་ཆ་འདི་
ཁྱངས་མེད་ཡིན་པའི་ར་སྒྲོད་བྱས་འདུག།

ཁ་ལེ་ཉ་པོར་ནེའི་ལྷ་རྩོམ་ལ་ཡོད་པའི་སྐྱ་ལི་ཁི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་
ཁང་དུ་ཉམས་ཞིབ་བ་ཚོས་མི་དར་མའི་སྐད་པས་རང་གི་བཟོ་བཞོད་དང་། འབྲེལ་
མ་ཐུད་ལ་འཇུག་བ་བཏང་ནས་དེའི་རྒྱུ་རྩའི་ལ་བཙུག་བསྐྱར་བྱེད་སྐབས་བ་གསལ་
སྒྲོན་བྱས། དུན་རིང་ཞིག་ལ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་འཇུག་ལྟོག་གི་རྒྱུ་བ་འདི་ནི་བྱིས་
པའི་རྒྱུ་སྐྱབས་ནས་བརྒྱལ་ས་ཟེན་པའི་ལྷ་ཚུལ་བ་བྱུང་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་
བསྐྱར་བྱ་ནི་ར་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་། འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས། དེ་བཞིན་སྒྲུབ་
བྱ་འགྲུལ་གྱི་རིགས་སོགས་བདམས་ནས་ཚེ་གང་པོར་སྐད་པ་དང་། སེམས་ལ་རང་
འགྲུལ་གྱིས་བཙུག་བསྐྱར་བྱེད་སྐབས་ལ་འདི་རེད། དབང་ཅའི་མཉེན་ཆ་འདི་འཇུག་
ཚུལ་ཞིག་ནི་དབང་ཅ་གསར་བྱུང་ངམ་སྐད་པའི་སྐྱ་སྤང་གསར་བ་དང་། ལྷག་ཏུ་དབང་
ཅའི་བར་མཚམས་གསར་བ་ལ་བརྟེན་ཡོད། མི་ཐང་བོ་ཞིག་གི་སྐད་པའི་ནང་དུ་དབང་
ཅའི་སྐྱ་སྤང་ཐེང་འབྲུམ་བརྒྱ་ཡས་མས་ཤིག་མཆིས་ཤིང་། དབང་ཅའི་སྐྱ་སྤང་ལེ་རེར་
འ་སང་དང་། རམ་ཉི་ axon and dendrite ཟེར་བའི་ཉག་མ་ལྷ་སྤུའི་འབྲུང་ཐོན་རིང་ཕོ་
གཉིས་རེ་ཡོད། འདི་ཚོས་གནས་ཚུལ་ནི་སྐྱོག་གི་འཕར་རྒྱའི་ལམ་ནས་བརྒྱུད་སྒྲོད་
བྱེད་པ་དང་། རམ་ཉིས་བརྗེ་རྟགས་ཚུར་དབང་ཅའི་སྐྱ་སྤང་གི་ནང་ལ་ལེན་ཞིང་། འ་
སང་གིས་བརྗེ་རྟགས་དབང་ཅའི་སྐྱ་སྤང་གཞན་ལ་བརྒྱུད་གཏོང་བྱེད། འ་སང་དང་
རམ་ཉི་གཉིས་ཀྱི་ལམ་མདོ་ལ་དབང་ཅའི་བར་མཚམས་ཟེར། བར་མཚམས་འདི་ནས་
གནས་ཚུལ་སྐྱེལ་མཁའ་ནི་རྗེས་འཇུག་གི་ཕོ་ཉ་དབང་ཅའི་བརྗེ་གཏོང་བ་ཞེས་པ་དེ་

རེད། དབང་ཅའི་སྐྱ་སྤང་གསར་སྐྱེ་ཚོས་དབང་ཅའི་བར་མཚམས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་རྗེ་
མང་དུ་གཏོང་བ་དང་། འདིས་ལྷན་པའི་སྐྱ་སྤང་གསར་བ་ཚོར་ལྟོས་ནའང་འཚོའི་
སེམས་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱུ་སྤྲངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཕྱགས་སྟེན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

ར་ཚོས་དབང་ཅའི་གསར་བྱུང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་དངོས་གསར་ཐོན་དོས་འཛིན་
པའི་འབྲེལ་མ་སྤང་གསར་བ་བརྒྱན་སྟུང་། དེ་མིན་བྱ་དངོས་གསར་བྱུང་ཞིག་ཡིན་ཡང་
གཏན་འཇགས་ཀྱི་དབང་ཅའི་འབྲེལ་མ་སྤང་སྐྱ་སྤེལ་སྟེན་གྱིས་ར་ཚོར་གསར་བྱུང་གི་
རྒྱལ་བ་ཞིག་ཏུ་སྤང་མི་སྟུང། དབང་ཅའི་འབྲེལ་མ་སྤང་གསར་བ་བརྒྱན་པའི་རྒྱལ་བ་
འདི་ནི་སྤྱིར་ལོ་དང་བརྒྱུན་ནས་ཉམས་འགྲོ་བའོ། གསར་བ་ཡིན་ལ་དང་བ་འདྲེན་
ཞིང་དཀར་ཆེགས་ཆེ་བའི་བྱ་བ་བྱེད་བ། ཡང་ན་འདི་ཚོ་སྲོང་བའི་སྐྱལ་བ་ལྷན་
པའི་ཁོར་ཕྱག་སྤུན་སྤུན་ཚོགས་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཚོ་བ་བསྐྱེད་ཆེ་རྒྱལ་བ་འདི་
འཕེལ་རྒྱུ་རེད། ཁོར་ཕྱག་སྤུན་སྤུན་ཚོགས་བ་འདིའི་ནང་དུ་ད་དུང་ར་ཚོའི་འཆར་སྤང་
གི་འཛིག་རྟེན་དང་། རྣོ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་འགྲུལ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འཚུངས་ཆོག་ དེའི་
སྤྱིར་སྐྱོམ་ནི་ར་ཚོའི་ལྷན་བ་དང་ལྷོད་རྒྱལ་སྤོབས་སྤུང་གསོ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་
རྒྱལ་ཐོན་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་བརྗེ་འོས་པ་ཞིག་ཡིན།

མོན་ཉི་ལོ་དེ་ནང་གི་མད་གི་སྤེ་ལི་མཐོ་སྤོབ་ཏུ་ཚན་རིག་བ་ཚོས་ཉེ་ཆར་གསར་དུ་
རྟོག་པའི་ལོ་རྟོགས་དེ་ཚོས་འགྲོ་བ་མི་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་རྣམས་དང་། དབང་ཅའི་བདེ་
གཏོང་བ། ལྷན་པའི་མ་ལག་གི་རྒྱལ་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་བྲན་གཡོག་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་
འདིར་དཀར་ཆེགས་སྤྱད་ཡོད། ཡེ་མེ་རིགས་སྐྱུར། ^{epigenetics} འདི་ཚོར་རིག་བ་དེ་ཚོས་
འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཁྲབ་ཁོངས་གསར་བ་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་རིགས་རྣམས་སོ་

སོའི་དབྱེ་འཇུག་ནི་ཨ་དུ་དྲུག་ཀྱི་གོ་རིམ་ལ་འཕོ་འགྱུར་མ་བྱུང་བར་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་
 ཁག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་འགྱུར་སློབ་ལ་བརྟམ་དཔུང་གཏོང་བའི་ཞིབ་
 འཇུག་ཅིག་རེད། རིགས་རྣམས་ནི་ཉ་ཅང་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་བ་དང་། ལྷན་ཅིག་གཡོ་
 འགྲུལ་ཆེ་བ། ཡང་ན་བག་ལ་ཉལ་བ་གསུམ་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་ཆོག་ རིགས་རྣམས་ཀྱི་
 གཡོ་འགྲུལ་གྱི་ཚད་གཞི་ནི་རིགས་རྣམས་རང་གི་རྣམས་འགྱུར་གྱི་ཁོར་ལུག་གིས་ཐག་
 གཅོད་བྱས་ཡོད། ས་མའི་བྱམས་སྐྱོང་གཅོས་བྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྣམས་འགྱུར་གྱི་
 ཁོར་ལུག་དེར་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་སུ་བ། ཁོར་ལུག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་འདིས་ངོ་བོ་ལྷན་གྱི་རྒྱ་
 རྒྱུན་ཐེབ་བའི་སྤྱི་དཀར་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ལ་འགྱུར་རྒྱུན་བྱེད་ཆོག་ ངོ་བོ་ལྷན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་
 འདིས་མའི་སྤྱི་སྤྱང་ཡོངས་ལ་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྤངས་དེ་ཐག་
 གཅོད་བྱེད་བ་རེད། རིགས་རྣམས་ནི་དུམ་བུ་གཉིས་ལས་ལྷབ་བ་དང་། གཅིག་གིས་སྤྱི་
 དཀར་བརྒྱན་བ་དང་གཅིག་ཤོས་ནི་རིགས་རྣམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་
 པོའི་གནས་གཞི་ཞིག་ཡིན། ངོ་བོ་ལྷན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་སྤྱི་མ་དང་ཕན་ཚུན་ལྷགས་
 རྒྱུན་ཐེབས་རེས་བྱེད་གྱི་ཡོད། མི་དང་དུད་འགྲོ་ལ་བརྟམ་དཔུང་བྱས་པའི་ཞིབ་འཇུག་
 གིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་སྤྲོས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དགོས་པའི་ཡིན་པའི་སྤྱང་པའི་
 རྣམས་འགྱུར་གྱི་གནས་རིམ་པོས་འཚོམས་ཤིག་བརྒྱན་བར་བྱམས་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་
 དང་། སེམས་ངལ་ཐུན་བྱ་གཉིས་ནི་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་བརྟམ་ཡོད། ང་ཚོས་རང་གི་
 མེས་པོ་ལས་རྒྱུད་འཛིན་བྱས་ཤིང་། མོ་ངོ་ས་ཡ་མང་པོའི་རིང་ལ་རང་བྱུང་གི་
 འདེམས་རྒྱུག་གིས་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་གཤིས་རྒྱུད་
 དང་། ལུས་པ་སོགས་གཏན་ཁེལ་བར་བྱེད་པ་ནི་བརྗོད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་མིན། དེ་

ལས་སྒོ་གཤམ་རྟེན་དང་ཚོའི་ཕྱི་ནང་གི་སྡོད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་ཇི་སྐྱོད་མས་ཅད་ལ་གཞི་བཟུངས་ན་ཅང་གཞི་ལོ་
འགྲུལ་ཆེ་བ་དང་། ཅུང་ཙམ་གཞི་ལོ་འགྲུལ་ཆེ་བ། ཡང་ན་བག་ལ་ཉམ་བ་གང་ཞིག་གི་ངོ་
བོད་འགོ་མིན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཚོགས། དཔེ་བུ་ན། བྱིས་པ་ཞིག་ལ་ཡིད་བྱེད་པ་
འདད་བ་དང་། ཡང་ན་སེམས་བཞུགས་ལ་མི་འབབ་པའི་ན་ཆ་བསྐྱེད་པའི་རིགས་ཇི་སྐྱོད་
ཀྱི་འཕེལ་སྐྱོགས་ཡོད་ཀྱང་། ཡིད་བྱེད་ལ་སྦྱང་གོམས་བྱས་ཆེ་འབྲེལ་ཡོད་རིགས་
ཇི་སྐྱོད་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ཉུང་དུ་གཏོང་བའམ་བཀག་འགོག་བྱེད་བྱུང།

སེམས་ངལ་གྱིས་དབང་ཅ་གསར་སྐྱེ་ཉམས་སུ་འཇུག་མོད། བྱ་འགྲུལ་གྱི་
རིགས་ཁག་ཅིག་གིས་དེ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་། འདི་ནི་སྐོམ་ལ་འོས་འགན་གལ་ཆེན་
ཡོད་ཚོགས་པའི་ས་ཆ་ཞིག་རེད། ཉེ་ཆར་བར་དུ་ཆོན་རིག་གིས་སྐོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་
བྱས་པ་ལའ་ཆེ་བ་ནི་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་ཆོན་རིག་ཡིན་པར་བསམས་ཡོད། འོན་ཀྱང་།
ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲུང་ཁོངས་འདིས་ ༡༩༦༠ ནང་མང་ཚོགས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་འགྲུག་འགོ་
བརྒྱུམས་བ་དང་། སྐབས་དེར་ཉ་མདུན་ཤིའི་གསོ་རིག་སློབ་གྲྭ་དང་། འ་མིན་ནེར་ཡོད་
པའི་ཁ་ལེ་ཉ་མདུན་ཤིའི་མཐོ་སློབ་གཉིས་ནས་ཡིན་པའི་སྐྱོན་པ་ཚོས་གསར་རྟེན་བྱས་པ་
ནི། བ་ལོལ་དུ་བཞུགས་པའི་སྐོམ་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་མི་ཚོར་སེམས་འཚབ་དང་།
སེམས་ངལ་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་བ་འདི་རེད། སེམས་འཚབ་དང་སེམས་ངལ་ཇེ་ཉུང་དུ་
སྐྱེན་པ་ནི་དབུགས་འབྱེན་རུ་བའི་མགྲོགས་ཚད་དཔ་དུ་སོང་བ་དང་། སྐོག་འཛིན་
རྒྱུང་གི་ཟད་གོན་ཉུང་དུ་སོང་བ་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད། སྐོམ་འདི་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་སྐྱར་
མ་ཉི་ཤུ་དང་དེ་ལས་རིང་བའི་དུས་ལུན་ལ་རྣམ་པར་གཤིས་པའི་རང་ཚུལ་རྒྱན་ལྗོན་པ་
ལས་པ་ལོལ་དུ་བཞུགས་པའི་དམིགས་ལུལ་བརྒྱུད་ནས་ཡིད་ཀྱིས་བརྒྱུ་བྱའི་གཞུང་ས་

སྐྱབས་ལེགས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་དམིགས་པ་གཏོང་དགོས། ཉམས་ཞིབ་པ་འདི་ཚོས་བྱ་འགྲུལ་གཉིས་ཏེ། ཞལ་འདོན་ནས་ཚིག་གཅིག་སྐྱོར་བའི་བསྐྱེད་བརྗོད་དང་། གཅིག་རྗེས་གཉིས་མ་བྱུང་དུ་འཆར་བའི་བསམ་སྒྲོལ་བསམ་བཞིན་དུ་ཅིས་མེད་བྱེད་པ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་ཞི་འཇགས་ཀྱི་ཡ་ལན་བྱུང་བར་བསམས་པ་རེད། ལོ་རབས་དུ་མའི་ཞིབ་འཇུག་འདི་ལྟ་བུའི་འབྲས་བུ་དུ་སྐྱོམ་འདིའི་རིགས་ནི་དེར་སྐབས་ཚད་ལས་བཞུགས་པའི་དངངས་འཚབ་དང་། ཚ་མི་སྐྱོམས་པའི་སྤྱི་ལོ་འཕམ་ཚད། གཏན་འཇགས་ཀྱི་ན་བྱུག་གཉིད་མི་ལུགས་ལ། སྐྱབས་ལན་དང་འདྲ་ཅི་^{Aids} །གཉིས་ཀྱི་ཞོར་ཐོན་ལུགས་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་སུ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྐྱོམ་ནི་བགས་ནད་དང་། ཚད་བཞུགས་ཀྱི་དངངས་འཚབ། སྐྱབས་ལན་བཅས་ཐེ་བའི་དུས་ལུན་རིང་བའི་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་ཞིག་གི་སྐོམ་རྒྱུ་གསོ་རིག་གི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རོགས་རྒྱ་ལྟ་བུའི་རོས་འཛིན་རྒྱ་ལུགས་ཀྱི་ཡོད། ཡད་མི་གསོ་རིག་སྐོམ་བྱུང་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་འདྲ་ཅིའི་རྒྱུ་བྱིས་འཆི་བཞིན་པའི་ནད་པ་ཚོའི་འཆོ་བའི་སྐྱུས་ཀ་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་སྐོམ་ལ་ཕན་འབྲས་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་ཉེ་སྐོམ་ཞིབ་འཇུག་བྱས། ཞོར་ཚོས་འཆི་རྒྱུ་བྱི་ནད་རིགས་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཚོའི་གནས་སྟངས་ལ་མཚོན་ནའང་། ཉན་རེའི་འཆོ་བའི་སྐྱུས་ཀ་ནི་མི་ཞིག་གི་འཆི་ཁའི་ཞི་བདེ་བཞིན་གཅིག་མཚུངས་སུ་གསུམ་ཆེན་ཡིན་པའི་རོས་འཛིན་བྱས་པ་རེད། སམ་ཉམ་རམ་སེ་སི་ཁོར་དུ་ཡོད་པའི་ཁ་ལེ་ཉམ་ལེའི་ཞི་བདེ་གསོ་རིག་ཁང་དུ་འཆི་བཞིན་པའི་ནད་པ་ཚོར་རྩ་བའི་བྱི་བྱས་སྐྱོར་ལས་གཞི་ཐེར་བ་ཞིག་གསལ་བའུ་གསལ་བྱས་ཏེ། འཆི་བཞིན་པའི་ནད་པ་དང་སྐྱབས་དུ་སྐྱོད་པ་དེས་བྱང་བྲལ་སྐྱོད་ཀྱི་མིའི་བདེ་ཐང་

བརྟན་པོ་བཟོས་པ་རེད།

དུས་ཡུན་གང་འཚམས་སྤྱིན་རྗེས་ཞིབ་འཇུག་འདིའི་ནང་དུ་ཞུགས་པ་ཁན་ཚོས་
རང་གི་ཡིད་བྱེད་སྐྱར་ཡང་མིག་སྒྲེའི་བྱུང་བའི་ཐོག་ལ་ལས་སྤྱོད་པོར་གཏོད་ཐུབ་པ་
བྱུང་། འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱོམ་ལ་ཉམས་ལེན་བྱེད་བཞིན་ཁོང་ཚོས་ཉིན་གང་
པོར་རང་གིས་ཅི་ཞིག་བྱས་པ་དང་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཡིན་པ་སོགས་ལ་དམིགས་པ་
གཏང་། ཁོང་ཚོས་རང་གི་བྱན་པ་ནི་འདས་པ་དང་། ད་ལྟ་བུ། མ་འོངས་པ་གང་རུང་ལ་
མི་སྤྲོད་པ་བར་མིག་སྒྲེའི་འབྲུང་བཞིན་པའི་བྱུང་བའི་ནང་དུ་གནས་པ་ཉམས་སུ་
ལྷུངས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་སྐྱོམ་སྒྲིབ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལས་ཞིག་ཏུ་རང་གི་བྱན་པ་
དེ་ཉིན་རེའི་ཞབས་ཞུའི་བྱ་འགུལ་ཐོག་ཏུ་བཀོལ་བ་རེད། ཁ་ཟས་གཡོ་བ་དང་། ལྷོན་
ཆས་འཇུག་པ། ཁ་ཟས་ལྷུང་པ། བྱང་བ་དང་ལྷན་དུ་སྡོད་པ་དང་། བྱང་བ་ཚོས་ཅི་
བཤད་ལ་ཉན་པ་བཅས་ནི་ཉིན་རེའི་བྱ་འགུལ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་
བརྟེན་ནས་སྤོང་བའི་ཁེ་སན་ནི། བྱང་བ་དང་ཁོང་ཚོའི་བར་གྱི་པན་ཚུན་འབྲལ་མི་སྡོད་
པའི་འདུ་ཤེས་དང་། བྱ་འགུལ་གྱི་ནང་དུ་འཇུག་བཞིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཞི་བདེ། ཅི་ཞིག་
འབྲུང་བར་སྐྱམས་པའི་འཛིགས་སྐྱང་དང་སྡོང་སེམས་མེད་པ། སྤོང་ཚོར་གྱི་ནང་དུ་འང་
གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་བྱན་པའི་རྒྱུན་བསྐྱིད་ཐུབ་པ་སོགས་རེད།

མ་སར་ཚོ་སད་ཉིའི་གསོ་རིག་ལྷེ་གནས་ཀྱི་སེམས་ངམ་ཉུང་གཏོང་སྐྱོན་དབྱེད་
ཁང་གི་ཉམས་ཞིབ་པ་འཛོལ་ Jon Kabat-Zinn ་གྱིས་ ༡༩༨༠ ཡི་མགོ་སྟོད་ནས་འགོ་
བརྩམས་ཏེ། བྱན་པ་གཞི་རྟེན་གྱི་སེམས་ངམ་ཉུང་གཏོང་གི་ལས་གཞི་ཞིག་དར་སྤེལ་
བཏང་། དེ་ནི་དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐྱོན་དབྱེད་ཁང་ཉེས་

ཁོང་གིས་ཐོག་མར་ ༡༩༧༠ ནང་སྐྱོམ་དང་། སྐད་པ། ཟློང་ཚོར་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་
 ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཤིང་། ཉེ་ཆར་མེ་སི་ཁིམ་སིའི་སྐྱེ་དངོས་འབྲུལ་ལས་ཚོང་གཉེར་ཁང་
 གི་ཚེད་དུ་འཛོལ་དང་། རེ་ཆར་ཉི་གཉིས་ཀྱིས་སེམས་ངལ་གྱིས་མནར་བ་ཚད་མཐོ་
 བོའི་ལས་མི་ཁག་ཅིག་ལ་བྲན་བ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་སྐོམ་གྱི་རིམ་བ་དང་བོའི་སྐྱོང་
 བརྒྱུ་གཟུང་འཁོར་བརྒྱད་ཀྱི་རིང་ལ་སྤྱད་དེ། བན་འབྲས་ཅི་ཞིག་གྱུར་ཡོད་མེད་
 བརྟུག་དུས་བྱས་པ་རེད། ཐོག་མའི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུས་ངལ་གསོ་བ་དང་།
 ཟློང་ཚོར་གྱི་དཀའ་ཚེགས་འཕྲད་པའི་སྐབས་སུ་སྐོམ་གྱི་སྐྱོང་བརྒྱུ་འདི་ཐོབ་པའི་མི་
 ཚོའི་སྐྱོད་པའི་མདུན་དོས་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱ་འགྲུལ་རེ་མང་དུ་འགྲོ་བ་བརྟན་
 འདུག བྱ་འགྲུལ་རེ་མང་དུ་སོང་བའི་སྐྱོད་པའི་ཆ་ཤས་འདི་དག་མཚན་ཆེ་བའི་སྐྱོང་
 ཚོར་དང་། སེམས་ངལ་ཉུང་དུ་སོང་བ། དེ་བཞིན་ལྷན་ལུང་གི་སྤྱད་སྐྱོབ་མ་ལག་གི་
 འབྲེལ་རྒྱས་སོགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད།

དེ་ནས་བརྒྱུད་རེ་ཆར་ཉི་དང་། ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོས་དུས་ཚོད་སྟོང་ལྷག་
 ལྷག་ཅུ་ལ་སྐོམ་སྐྱབ་བྱས་ཟློང་བའི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བརྟན་གྱི་སྐོམ་བ་བཙོར་ཞིབ་
 འཇུག་བྱས། ཉམས་ཞིབ་བཙོར་བྱས་པ་དེ་ཚོ་སྐྱོད་པའི་སྐོག་འགྲུལ་པར་ཆས་ཀྱི་བརྒྱ་
 ལེན་ཚོར་དབང་ལ་བརྟགས་ནས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས། སྐད་པ་ཉིལ་བོས་བརྟན་པའི་
 ལྷ་མའི་^{gamma} རྟོད་རྒྱལ་མའོན་གསལ་དོད་བོས་མང་ཞིང་། སྐད་པའི་མདུན་དོས་
 གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐྱོད་རྒྱུའི་ནང་དུ་དབང་ཅའི་བྱ་འགྲུལ་ཚད་མཐོ་བོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།
 སྐད་པའི་ཆ་ཤས་འདི་ནི་མི་ཚོས་གསལ་བརྗོད་བྱས་པའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་
 འབྲེལ་བ་དམ་སོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། འགྲོ་བ་མིའི་སྐྱོང་བ་ལ་སྐྱུར་ན་ཞིབ་འཇུག་གི་

འབྲས་བུ་འདི་ཚོར་འགྲེལ་བ་ཤད་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་མིན་ནི་སྤྱོད་གས་ཡོངས་ནས་
གསལ་བོ་ཆགས་མེད་ཀྱང་། བར་སེམས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྟུན་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་སྲིད་པའི་
བར་དུ་གཅིག་སྒྲིལ་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་ཚེས་ལྷུ་སྒྲིག་ལ་འགྱུར་རྒྱུ་བྱེད་པར་མ་ཟད།
རྒྱུན་རིང་མིན་གཉིས་ཀའི་དབང་ཅའི་འཕོ་འགྱུར་ལ་འད་སྤོང་རྒྱུ་བྱེད་པ་ཞིབ་འཇུག་
གི་འབྲས་བུ་འདི་ཚོས་གསལ་བོར་མཚོན་ཡོད།

མ་སར་ཚོ་སད་ཉིད་སྤྱི་བྱུང་སྐྱེ་ཁབ་ཁང་དུ་ཏུ་མད་ཁི་མཐོ་སློབ་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་
ཚོས་བསྐྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཞན་ཞིག་གིས་ཡུན་རིང་ལ་སྒོམ་སྦྱབ་བྱས་ན། སྲིད་
པའི་ཕྱི་ཤུན་ཏེ་སྲིད་རྒྱུའི་ཕྱག་ཚད་ཆེ་དུ་འགྲོ་བ་བརྟུན་ཅིང་། ཁོང་ཚོས་ཁབ་ལེན་
སྤྱོད་སྤྱི་སྤྱོད་པར་གྱི་ཚད་འདམ་བརྒྱུད་ནས་གསར་རྟེན་བྱས་པ་ནི། སྤྱིའི་བྱེད་ལས་
དང་དང་ཚུལ་གྱི་སྟེང་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་དགོས་པའི་སྒོམ་གྱིས་ཤེས་བཞིན་དང་།
ཡིད་བྱེད། དབང་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་ཚེས་སོགས་དང་འགྲེལ་བའི་སྲིད་པའི་ཆ་ཤས་རྣམས་
མ་ཕྱུག་ཏུ་འགྲོ་བར་རྒྱུན་བྱེད་པ་འདི་ཡིན། ཐ་ན་ཉིན་རེར་སྐར་མ་བཞི་བཅུ་ཉི་ཤེས་ལ་
སྒོམ་བརྒྱབས་ནའང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་ཚེས་དང་ཡིད་བྱེད་ལ་འགྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྲིད་
པའི་སྤྱི་བོའི་སྲིད་རྒྱུའི་ཆ་ཤས་མ་ཕྱུག་ཏུ་བྱིན་ཡོད་པར་སྣང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་
ལྷགས་མཁན་རྩལ་གན་པ་ཚོའི་ཁྲིད་དུ་སྲིད་པའི་མདུན་དོས་ཀྱི་སྲིད་རྒྱུའི་མ་ཕྱུག་ཚད་
ལ་བྱེད་པར་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་ལ། འདིས་བརྟུན་དོན་ནི་སྒོམ་གྱིས་ཡིད་བྱེད་དང་བྲན་
པ་ལོ་དང་བརྟུན་ནས་ཉམས་བཞིན་པ་དེ་བཀག་འཕོག་བྱེད་མིན་པ་འདི་རེད།

ཨོ་རེ་རྣམ་མཐོ་སློབ་ཏུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྦྱ་བ་ཚོས་ལོ་ན་ལྔ་བའི་ཕྱ་གུ་
ཚོར་སྦྱོང་བརྟུན་སྲིད་ནས་ཁོང་ཚོའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་བཀོད་འདོམས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་།

ཐབས་ལ་བརྟུན་དུ་བཏང་ཡོད། ཡིད་བྱེད་བཀོད་འདོམས་ནི་ང་ཚོའི་སེམས་
 ཁམས་དང་སྲོད་པའི་ཡ་ལན་ལ་སྟོན་ཆེ་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་གི་ནང་དུ་སྒྲོམས་
 སྲིག་བྱེད་པའི་རུས་པ་ཞིག་རེད། རང་ཉིད་ལ་སྲོད་ཚོར་འབྲུགས་པའི་ཆེན་པོ་ཞིག་སྲུ་
 སྐབས། ང་ཚོས་ཡིད་བྱེད་བཀོད་འདོམས་ཀྱི་རིག་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱུ་ལ་འབྲུགས་
 ཆེ་བའི་བསམ་སྒྲོལ་དང་། དཔེ་ཤེས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་མིག་སྤར་ཅི་ཞིག་གཤམ་ཆེན་
 ཡིན་པ་དེའི་སྟེང་དུ་རྣམ་རིག་གཏོང་བུལ། ལོ་གཉིས་ནས་བདུན་བར་དུ་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་
 ཚ་འདི་ལ་ལྷག་ཏུ་དར་རྒྱས་ཆེན་པོ་འབྱུང་ཞིང་། སྤྱིར་འདི་ནི་དར་མའི་དུས་སྐབས་
 བར་དུ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཉེ་ཆར་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གི་ནང་ཡིད་
 བྱེད་བཀོད་འདོམས་ཀྱི་རུས་པ་འདི་ཆེ་ཏུ་གཏོང་བར་བཀོད་སྲིག་བྱས་པའི་སྲོད་
 བརྒྱུ་ཞིག་ལོ་བཞི་ནས་བདུན་བར་ཀྱི་སྐབས་སྤྱོད་ཞིག་ལ་སྤྱོད་པ་རེད། ཞིབ་འཇུག་
 འདིས་སྐབས་སྤྱོད་ཆོའི་ཡིད་བྱེད་བཀོད་འདོམས་ཀྱི་རུས་པ་དེ་སྲོད་བརྒྱུ་སྤྱོད་ནས་བསྐྱེད་
 བསྐྱེད་བྱེད་ཐུབ་པ་ཐེངས་དང་པོར་བསྟན་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་གསལ་བ་འདི་ལ་བརྟེན་
 བྱས་ཡིད་བྱེད་དང་སྲོད་པ་གཞན་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལྡན་པའི་སྐབས་སྤྱོད་ཆོའི་བཙུགས་ཐབས་
 རྣམས་ལེགས་བརྒྱུད་བྱེད་ཚོགས་ལ། ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་ད་དུང་ཡིད་བྱེད་སྲོད་བརྒྱུ་
 ཀྱི་འབྲས་བུས་རིག་པ་ཉམས་ཚོད་ཀྱིས་ཚད་འཇུག་བའི་སྤྱིར་བཏང་གི་རིག་ཅལ་ལྟ་
 བུའང་ཡང་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། ཚོགས་གཞན་ཞིག་གིས་བཤད་ན། རང་
 གི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རིག་ཅལ་ཡང་རྒྱས་སུ་བཏང་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་པའི་ཚད་གཞི་
 ཡང་མཐོ་ཏུ་འགྲོ་བ་འདི་རེད།

པམ་སིམ་ཐུན་ཞེ་ལ་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་ཨ་མེ་ཤི་དང་། Amishi Jha ོ ཁོང་གི་

ལས་རོགས་གཉིས་བཅས་ཀྱིས་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྣང་དུ་སྒྲོམ་བརྒྱབས་པའི་མན་འབྲས་
 ཀྱི་སྒྲོང་ལ་ཞིབ་འཇུག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཉེ་ཆར་བྱས་པ་དེ། ཁོང་ཚོས་བྲན་པའི་སྣོང་
 བརྒྱུ་རོགས་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་སྒྲོམ་བ་བ་ཚོགས་ཁག་གཉིས་ཀའི་འབྲས་
 ལུ་མན་ཚུན་ལ་བསྐྱར་བ་དང་། ཚོགས་ཁག་དང་པོའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྒྲོམ་བ་བ་
 རྣམས་གསར་བུ་ཡིན། ཁོང་ཚོ་ནི་གཟའ་འཁོར་བརྒྱད་ཀྱི་རིང་ལ་བྲན་པ་གཞིར་བཞག་
 གི་སེམས་ངལ་ཉུང་གཏོང་གི་སྣོང་བརྒྱུ་ལོང་དུ་ཞུགས་ཤིང་། སྣོང་བརྒྱུ་འདིའི་ནང་
 དུ་ཁོང་ཚོས་ཉིན་གཅིག་ལ་སྐར་མ་སུམ་ཅུའི་རིང་རང་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་
 བྲན་པ་གཏད་ནས་ཡིད་བྱེད་གཞན་ལ་གཡེངས་ཆེ་སྐར་ཡང་དམིགས་པའི་སྣང་དུ་
 འཛོག་དགོས། ཚོགས་ཁག་གཉིས་པའི་ནང་ལ་བྱང་ཆ་ཆེ་བའི་སྒྲོམ་བ་བ་ཡོད་པ་དང་།
 ཁོང་ཚོས་ལྷ་བ་གཅིག་གི་རིང་མཚམས་ལ་བསྐྱད་དེ་ཉིན་ལྷེར་དུས་ཚོད་བཅུ་ནས་
 བཅུ་གཉིས་ལ་བྲན་པར་སྣོང་བརྒྱུ་ལུགས་ཆེན་བྱས། ཚོགས་ཁག་གསུམ་བ་ནི་སྒྲོམ་
 བརྒྱབས་མ་སྣོང་མཁན་དང་སྣོང་བརྒྱུ་ལུགས་ཐོབ་མ་སྣོང་མཁན་གྱིས་གྲུབ་ཅིང་། སོ་སའི་
 སྣོང་བརྒྱུ་ལུགས་ཀྱི་མཇུག་དུ་ཚོགས་ཁག་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པར་ལྷོས་ན་ཚོགས་ཁག་
 དང་པོས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་དེ་སྒྲོམ་ཀྱི་དམིགས་པའི་ཐོག་ལ་ཡག་པོ་བསྐྱིམ་ལུགས་
 ལོན་
 གྲང་། ཚོགས་ཁག་དང་པོ་དང་གསུམ་པར་ལྷོས་ན་ཚོགས་ཁག་གཉིས་པས་བྲན་པ་
 བརྒྱུ་ལོང་དང་ནས་རང་གི་ཁོར་ལུག་ཚོར་ཤེས་གྱིས་འཛིན་སྐབ་བ་བྱུང་ཡོད།

ཡིད་བྱེད་ལ་སྣོང་བརྒྱུ་ལུགས་ཀྱི་དམིགས་པའི་ཐོག་ལ་ཡག་པོ་བསྐྱིམ་ལུགས་
 ལོན་བརྒྱུ་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་ཡག་པོ་བསྐྱིམ་ལུགས་ལོན་ཡོང་། འདོད་པ་དང་། བསམ་སྣོང་འབྲེང་
 སོ། སྣོང་ཚོར་སྣོང་ལུགས་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཡག་པོ་བསྐྱིམ་ལུགས་ཀྱི་དམིགས་
 པའི་ཐོག་ལ་ཡག་པོ་བསྐྱིམ་ལུགས་ལོན་ཡོང་།

དགོས། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༠ ལོའི་སྟོན་ཁར་སླ་མ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་སློའི་འཛིན་པའི་སེམས་
 ཁམས་རིག་པ་སྐྱ་བ་ཁག་ཅིག་ལ་སྐྱབ་འཕྲད་མཛད་དེ། ཉང་ཚོས་དང་ཚེན་རིག་གི་ལྟ་
 ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་གཞོན་འཆེ་ཆེ་བའི་སྲོང་ཚོར་གྱི་སྐོར་ལ་དབྱུང་བསྐྱར་གཞན་བ་
 རེད། ཚོགས་འདུ་དེའི་ནང་དེད་ལ་སྐད་སྐྱར་ལས་རོགས་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་།
 རིག་གཞུང་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཚན་འདྲ་མིན་བར་ལ་བཞོ་སློང་སློབ་འཕེལ་བ་བྱས་
 བས་ཉིན་འགའི་རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་བཞོ་སློང་འདི་ལྟ་བུ་པན་ཐོགས་ཆེ་ཡང་། ང་ཚོས་
 སློབ་པ་བསྐྱུ་གྱི་གོ་རྟོགས་དང་ཉམས་སྲོང་འཛུམ་སློང་གི་ནང་དུ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་
 གྱི་ཁེ་ཕན་ཞིག་ལ་བསྐྱར་རྒྱ་ནི་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་། ཚོགས་
 ལྷགས་བ་གཅིག་ནི་ཕོ་ལེ། Paul Ekman །ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ནི་སམ་རྟམི་རམ་སེ་སི་ཁོང་དུ་
 ཡོད་པའི་ཁ་ལེ་རྟམོར་ནི་མཐོ་སློབ་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོ་གནས་ཆེན་མོའི་མིང་
 གནས་ལས་ཡོལ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་དཀའ་ཆེགས་ལ་གདོང་གཏད་དེ་སྲོང་ཚོར་
 གྱི་ཆ་སྐྱོམས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ཐེར་བའི་སྲོང་བརྟུང་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་མདུན་བསྐྱུ་བྱས་
 བ་རེད། ཁོང་དང་སླ་མ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀས་ཐོག་མ་ནས་དཔང་ཞིབ་འཇུག་
 གི་ལས་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་ལྷགས་པའི་རེ་བ་བཏོན་བྱུང་། ཕོ་ལེ་དང་དེད་གཉིས་གྱིས་
 སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཐེ་བྱས་དང་། ཉང་བསྟན་གྱི་སྲོལ་རྒྱན་ལས་བྱུང་བའི་སྐོམ་
 སོགས་འདུས་ཡོད་པའི་གཟུང་འཕྲོང་བརྒྱད་འིང་གི་སྲོང་བརྟུང་གྱི་ལས་ཆེན་ཞིག་
 བསྐྱེགས་བ་ཡིན། ཟུང་འཕྲེལ་གྱི་སྲོང་བརྟུང་འདི་ནི་སློང་རྗེ་དང་། བྱམས་པ། གཏུང་
 སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་བཅས་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་། ཡིད་བྱེད་བཀོད་འདོམས་དང་བྲན་
 བ་གཉིས་ཀའི་རྣམ་པ་ཆེ་དུ་གཏོང་བའི་ཉམས་ལེན་སོགས་གྱིས་བྱུང་། ང་ཚོས་

༡༠༠༣ ལོར་ཐོག་མའི་ཚོད་ལྷའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱས་ཤིང་། དེ་ནས་ཁ་ལེ་ཉམོར་མེ་
མཐོ་སློབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱབ་མ་གཤིས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་ལེ་ལེ་ལིས་ལྷན་ལེ་ལེ་
བཅོས་ཐབས་ཀྱི་དོ་སོན་ནས་དེར་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷན་ཐེངས་གཉིས་ལ་བྱས། དེ་ཚོའི་
ནང་དུ་ང་ཚོས་སྤྱོད་བཅར་འདི་ནི་སློབ་གྲུའི་དགོ་གནས་ལ་སྤྱད་པ་དང་། ནང་དུ་
ཞུགས་མཁན་ཚང་མས་ཉིན་གཅིག་ལ་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྷན་པ་སྐྱོམ་བརྒྱབས་པ་མ་
ཟད། ཁོང་ཚོས་ད་དུང་ཉིན་གཅིག་གི་རིང་ལ་འདྲ་བ་ཡང་ཡང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྤངས་
ཀྱི་ཐོག་ལའང་སྤྱད་བྱས་པ་དེད། དེ་ཡང་སྐོམ་གྱི་སྤྱོད་ཉིན་གཅིག་གི་མགོ་མཇུག་
བར་གསུམ་ལ་བཟུང་བ་སྟེ། དཔེར་ན། འགོ་གསུམ་གྱི་འགྲམ་དུ་སྤྱོད་སྐབས་དང་།
གྲམ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤྱུག་སྐབས། ཆ་འཕྲིན་སློབ་བཞིན་པའི་བར་སོགས་ནས་འདྲ་བ་
ཉམས་སུ་གྱུར་ས་ཡོད།

སྤྱོད་ཚོར་གྱི་ཆ་སྐོམས་བསྐྱེད་བསྐྱིད་གི་སྤྱོད་བཅར་ནང་དུ་ཞུགས་མཁན་ཚོར་
ཡོད་པའི་སྤྱོད་ཞུས་དང་། གཏན་འཇགས་ཀྱི་སེམས་འཚབ། དགོ་མཚན་མེད་པའི་སྤྱོད་
ཚོར་། སྤྱོད་སྤྱོད་དང་། རྒྱུ་ལྡན་འཕྲོད་སེམས་ལྷན་གྱི་བཅོམ་ཤིང་དབང་མེད་ཀྱི་བསམ་པ་བཅས་
ནི་ཚོད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཉུང་དུ་སོང་འདུག འགྲམ་གསུམ་གྱི་ལ་མཚོན་ན་འདི་
ཚོ་ཉུང་དུ་སོང་བའི་ཉམས་པ་ཞིག་ཡིན། སྤྱོད་བཅར་འདིའི་སྤྱོད་གྱིས་བཟང་སྤྱོད་གས་
ནས་དགོ་མཚན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཚོར་། འཕྲོད་བཟུང་། གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད། བྱམས་བཞེ་སྤྱོད་རྗེ་རྗེ་
གྱི་དང་། འདྲ་བ། གཞན་སེམས། དཔེ་དུབ་སངས་པའི་གཉིད་སོགས་ཚོད་གཞི་དེས་
ཅན་ཞིག་ལ་ཤུགས་རེ་ཆེར་སྤྱོད་ཅིང་། སྤྱོད་བཅར་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་
ཁོ་པན་འདི་ཚོ་སྐྱོབ་པ་ལྷའི་རྗེས་སུ་འདྲ་བ་ཉམས་པར་གནས་འདུག

ལྷོང་བརྟན་འདིར་བརྟེན་ནས་ཞུགས་མཁན་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་ལ་ལྷོང་
 ཚོར་གྱི་དཀའ་སྤྲུག་ནང་དུ་བཀོལ་སྤོང་ལས་བྱུང་བའི་གཞོན་སྐོན་དེ་ཉུང་དུ་ཕྱིན་པར་
 མ་ཟད། དཀའ་སྤྲུག་ཅིག་མཇུག་བསྐྱེལ་བ་དང་དབང་ཅའི་མ་ལག་རྣམས་མགྲོགས་
 བོར་ཚ་མཉམ་བོ་ཆགས་ཐུབ། དེ་བཞིན་སྐྱུལ་རྒྱུའི་ཡ་ལན་ཡང་ཡག་ཏུ་སོང་འདུག
 རྒྱུན་དུ་ཁར་སོ་༼cortisol༽ལ་སེམས་ངལ་གྱི་སྐྱུལ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཟེར་ཞིང་། འདི་ནི་མཁལ་
 མའི་སྤོང་གི་མེན་ལུའི་ནང་དུ་སེམས་ངལ་ལ་ཡ་ལན་དུ་བྱུང་བའི་སི་ཉེ་རོད་༼steroid༽གྱི་
 སྐྱུལ་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སེམས་ངལ་གྱི་སྐྱབས་སུ་ལུས་ཁམས་གྱི་ལུས་ཚོལ་
 རྣམས་རྒྱུན་ལྡན་དུ་གནས་པར་དགོས་ངེས་ཤིག་རེད། འོན་ཀྱང་། ཞག་རྒྱུའི་ནང་དུ་
 ཁར་སོ་མང་དགས་ན་སྤོང་གྲེད་ལས་ལ་གཞོན་པ་དང་། ཨོལ་སྤོང་མེན་ལུའི་ལུས་ཚོལ་
 དག་གཞོན་གྲེད་པ། ཞག་གི་མངར་རྣམ་དོ་མི་མཉམ་པ། ལུས་པ་དང་ཤ་གནད་གྱི་
 ཚགས་སྤོང་པ། ཞག་ཤེད་མཚོ་བ་སོགས་འབྱུང་། ཉེ་ཆར་སྤོང་བའི་བདེན་དབང་གིས་
 ལྷོ་ཞུས་དང་། ལྷངས་ཟད། ལྷང་ཚའི་ནད་རིགས་སོགས་ཁར་སོ་ཉུང་དགས་པ་དང་
 འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འབྱུང་བར་བསྟན་འདུག ལྷོང་ཚོར་གྱི་ཆ་སྐྱོམས་བསྐྱེད་བསྐྱིང་
 གི་ལྷོང་བརྟན་ལ་ཞུགས་མཁན་ཚོ་ཁར་སའི་བྱ་འགྲུལ་ནང་ནས་སྤྲད་གསོ་མགྲོགས་
 བོར་གྲེད་ཐུབ་པ་དང་། འདིས་ཁོང་ཚོའི་ཁར་སའི་མ་ལག་གིས་ལྷོང་ཚོར་གྱི་ཟིང་ཆ་
 ཚེ་བའི་གནས་སྤངས་ལ་སྐྱབས་བབ་དང་བསྟན་ནས་ཡ་ལན་གྲེད་ཐུབ་པ་མཚོན་ཡོད།
 མདོར་བྲིལ་ན། ལྷོང་བརྟན་འདིས་སེམས་ཁམས་དང་། དང་འགྲུལ་གྱི་དབང་ཅའི་
 ལུས་ཚོལ། སྐྱུལ་རྒྱུ་སོགས་གྱི་ཐད་ནས་ལྷོང་ཚོར་གྱི་ཟིང་ཟིང་ལས་སྤྲད་གསོ་གྲེད་
 བའི་སྤོང་གྲེད་དགོ་གནས་ཚུལ་ཆེ་ཏུ་བཏང་ཡོད། སེམས་ངལ་ཚེ་བའི་ཁོང་ཚོའི་

ཚེད་ལས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་གཞིགས་ན་ཁོང་ཚོར་ཕན་ཐོགས་པའི་སློབ་སྦྱོང་བརྗེས་འདིས་
དེད་རབས་ཀྱི་འཚོ་བའི་དཀའ་ངལ་ལ་གཏོང་མེན་གྱི་བཞིན་པའི་མི་གཞན་ཚང་མར་
ཕན་པེས་རེད།

འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་གཤེས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་ནི་ཕོ་ལིས་གཤེས་
གྱོད་དུས་མཚམས་ཟེར་བ་འདི་རེད། གྱོད་ཚོར་དང་འབྲེན་བའི་གྱོད་བ་ཟང་ཟེང་གི་
རྗེས་སུ་གཤེས་གྱོད་དུས་མཚམས་འདི་འབྱུང་གི་ཡོད། དུས་ལུན་འདི་མཇུག་མ་
རྗེས་ལས་དུང་ཚོས་གྱོད་བཞིན་པའི་ཚོར་བ་དང་མ་འཚམས་པ་དང་། དེར་རྒྱ་བ་
རྟེན་དང་རྒྱ་བ་འབྲོངས་མི་གྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ང་ཚོའི་བསམ་སློབ་ནང་དུ་ཚུར་བསྐྱ་
མི་ལུག་འདིས་ང་ཚོས་རང་ཉིད་དང་འཛིན་རྟེན་མཐོང་སྣངས་ལ་ཤུག་ལུགས་ཐེབས་
ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ལས་ཀ་གྱེད་ས་དུ་ལས་རོགས་ཤིག་ལ་ཁོང་ཁྱོ་ཟ་བ་ཡིན་ན།
གཤེས་གྱོད་དུས་མཚམས་མ་རྗེས་ལས་དུ་རང་གི་དམིགས་གཏང་ནི། རང་གི་ད་
ལྟའི་འཁོན་འཛིན་ལ་རྒྱབ་སློབ་གྱེད་པའི་མི་དེའི་སྦྱོང་བ་དང་གཤེས་ཀའི་སྦྱོགས་ལ་
འཁོར་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སློབ་ནང་དུ་ཁོང་གི་དགེ་བའི་སྦྱོང་བ་འཆར་ནའང་།
ཁྱེད་ཀྱིས་ངན་སྦྱོགས་ནས་དེ་ཚོར་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་པེས་པ་ཐག་ཚོད། གནས་སྐབས་
ཤིག་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་གི་བཟང་ཆ་གཅིག་ཀྱང་མཐོང་མི་ལུག།

གཤེས་གྱོད་དུས་མཚམས་ལ་གཞིགས་ནས་བཤད་ན། སློམ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་སྦྱོང་
ཚོར་གྱི་སྣངས་འཛིན་སྦྱོགས་ལྷན་ལྷན་ཡིན་ཚོགས་ཁྱེད་ཀྱིས་སྦྱོགས་ལྷན་སྦྱོང་གི་ཚད་
འཇལ་ཆས་སོགས་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་ནས་སྦྱོང་ཚོར་དུག་པོ་འབྱུང་མེན་ལ་སྦྱོན་
དཔག་གྱེད་ལུག་དེའི་སྦྱོར་རང་སེམས་ཁོལ་ནས་སྦྱི་ལ་འབྱུང་ཡང་ཁྱེད་རང་ཉོན་ཚོར་

མི་དགོས། མྱོང་ཚོར་གྱི་ཡ་ལན་འདིའི་རིགས་ཀྱི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་ནི་མི་མི་མ་
 ལགས། limbic system །ཡིན། འདི་ནི་སྐྱད་པའི་མཐུན་ངོས་ཀྱི་སྐྱད་རྒྱ་དང་འབྲེལ་ཡོད། ཁོང་
 ཁྱོད་འཛིགས་སྐྱད་གིས་ང་ཚོར་སྲུན་གཙུག་གེད་དུས་སྒོམ་གྱིས་མཐུན་ངོས་ཀྱི་སྐྱད་
 རྒྱ་ལ་འབྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ནས་ང་ཚོའི་མྱོང་ཚོར་གྱི་ཆ་སྒོམ་སྐྱད་གསོ་གེད་པར་
 རམ་འདེགས་གེད་ཐུབ། ང་ཚོ་པལ་ཆེ་བར་མཚོན་ན། མྱོང་རྒྱུན་གྱི་བྱུང་བ་ཞིག་དང་།
 ཨ་མེ་སྐྱ་ལའམ། amygdala །འཛིགས་སྐྱད་གི་ལྷོ་གནས་ཀྱི་ཡ་ལན་བར་ལ་སྐྱར་ཆ་གཅིག་
 གི་ཆ་ཞིག་མ་གཏོགས་འགོར་གྱི་མེད། སྐྱར་ཆ་གཅིག་གི་ཆ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ང་ཚོའི་
 མྱོང་ཚོར་ལ་རང་གི་རྣམ་དཔྱད་ཐེབས་ཀྱིས་གཞོན་པའི་དུས་ཚོད་ཡོད་པ་དང་། རྒྱུན་དུ་
 ཐེབས་ཀྱིས་གཞོན་གྱི་ཡོད། སྒོམ་གྱིས་ཡ་ལན་འདི་ལྟ་བུའི་སྒྲིགས་ལ་ང་ཚོའི་ཚོར་ཤེས་
 རེ་ཚོ་དུ་གཏོང་ཞིང་། དེ་བཞིན་སྒོམ་གྱིས་ང་ཚོར་མེ་སྤྲེའི་སྲོན་ལ་མེ་སྤྲུལ་ངོས་འཛིན་
 དུ་བརྒྱལ་ནས་རྒྱ་རྒྱུན་སྐྱུ་འབྲེལ་གྱི་བྱུང་རིམ་འདི་རྒྱུན་གཙུག་པའི་གོ་སྐབས་མཁོ་
 སྒྲིད་གེད། ང་ཚོས་འདི་ལྟར་མྱོང་ཚོར་གང་ཞིག་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་དགོས་པ་དང་།
 མྱོང་ཚོར་གང་ཞིག་བཀག་འགོག་གེད་དགོས་མིན་གྱི་སྐོར་ལ་གནས་ཚུལ་ཁྱེད་ས་
 ལྷན་གཞིར་བཞག་གིས་ཐག་གཅོད་གེད་ཚོག

སྒོམ་ལ་སྐྱོང་བརྟན་གེད་པ་ནི་ད་དུང་ཡ་རབས་ཀྱི་ཡོན་ཏུན་ཁག་ཐེ་བའི་འགོ་བ་
 མིའི་དགོ་བ་གཞན་མང་པོ་ཞིག་འཕེལ་རྒྱས་སྐྱུ་གཏོང་བ་ལའང་ཐན་ཐོགས་ལྷན་པ་
 ཞིག་རེད། ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༠ ལོར་གྲུ་མ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་དང་ལྷན་དུ་འཚོགས་པའི་
 ཚོགས་འདུའི་སྐབས། མོ་མི་གཅིག་དུ་ལ་སྐྱར་མ་འགའི་རིང་ཁོང་དང་ལྷན་དུ་སྐྱོང་སྐོར་
 གེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་དང་། མོ་མིས་གོ་སྐབས་འདི་བསྐྱར་བྱེད་བྱས་པ་ནི། ང་

ཚོས་ཁ་བརྟེན་བྲེད་སྐབས་ཁོང་གིས་ངའི་ལག་བར་འདུས་ཤིང་། ཚོག་གིས་འགྲེལ་བརྗོད་བྲེད་མི་ཐུབ་པའི་ལུས་ཕྱུང་གི་རེག་ཚེར་སྤྱད་པར་བཞེག་དང་། དག་བའི་ཚོར་འདུ་ཞིག་གིས་ང་ཡོངས་སུ་བྱེད་སོང་། ཁོང་གིས་དར་མའི་དུས་ཚོད་མང་ཆེ་བར་ཁོང་སྤོང་དང་ཞེ་སྤང་ལ་འཕམ་ཚོད་བྱས་ཏེ་བསྐྱུལ་ཡོད་ཀྱང་། དེར་སྐབས་ཁོང་གིས་ཉིན་རེ་ནང་རེ་བ་དང་དགའ་སྲོལ་ཁེངས་པའི་ཚོར་བ་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་གཞི་ནས་རྟོགས་བྱུང་ཟེར། ཉེ་ཆར་ཁོང་གིས་རང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་བསམ་ཚུལ་ཞིག་བརྗོད་འདུག གལ་ཏེ་ང་ལོ་སུམ་ཅུ་ཆུང་ཆོ། ངས་ཉིན་དེར་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་ལ་གསལ་བཤུན་བྲེད་པའི་ཆོད་རིག་གི་ལས་དོན་ཞིག་འགོ་རྩམ་རེས། ལོ་མང་པོར་སེམས་གཙོད་བཅོས་ཐབས་ལ་བརྟེན་དམོས་བྱུང་བའི་ཁོ་རང་གི་རང་རྒྱུད་ཕྱུང་བའི་གཤེན་རྒྱུད་དེ་གླ་མ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་དུས་ཡུན་ཕྱུང་དུ་ཞིག་གི་ནང་ལ་རི་ལྟར་བཅོས་པར་རྟོགས་པའི་འདུན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཁོང་ལ་ཡོད་པ་དང་། དམིགས་ཡུལ་འདི་བསྐྱུང་ནས་ཁོང་གིས་གླ་མ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ལ་མཇུག་བའི་ཕྱིས་སུ་འགྱུར་བ་འདྲ་མཚུངས་ལྗོངས་པའི་མི་བརྒྱུད་ལ་ཉེ་ཆར་བཅར་འདྲི་བྱས་འདུག

ཐུན་ཅི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༡ ལོའི་སྟོན་ཁར་ཐོག་མར་གླ་མ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ལ་མཇུག་ཞེས་སྐབས་དེར་ང་རྒྱ་གར་གྱི་རྟ་རམ་ས་ལར་བསྐྱད་ཡོད། མཇུག་འབྲས་དེར་ཐོག་མ་འདྲེས་ང་ལ་བག་ཆགས་ཕྱགས་ཆེན་ཞིག་བཞག་སོང་། དེ་ནས་ལོ་བརྒྱུད་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཨ་རི་ལ་ཐེངས་དང་པོར་གཞིགས་སྐོར་དུ་ཕེབས་པའི་སྟོན་ཏག་ཏག་ལ་ཁོང་ཡོ་རོབ་ལ་གཏམ་བཤུན་གནང་བར་ཕེབས་པ་དང་། སྐབས་དེར་ཐུན་གྱིས་ཁོང་ལ་སྐད་སྦྱར་བྲེད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་བྱུང་། འདིས་སྟོན་མའི་བག་ཆགས་དེ་ཕྱགས་ཤིང་།

ཆེར་བཏང་བུང་། ཁོང་གི་རྒྱང་ནས་ཉིན་དང་ཉིན་ལ་སྔོན་པ་ནི་བུམས་བཅེའི་ཞིང་
 ཁམས་ཤིག་ཏུ་གནས་པ་དང་འབྲེལ། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་སྒར་མ་སྤངས་པའི་ཞི་
 འཇམ་བག་ཐེབས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ང་ལ་སྐྱེས་བུང་། མི་ཁྱད་པར་བ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་
 མཇམ་སྤོང་མཁན་ཚོར་ཡོད་པེས་པའི་བྱི་བ་ཞིག་ནི། མི་འདི་ཚོ་སྐྱེས་དུས་ནས་འདི་
 འབྲེལ་ཞིག་རེད་དམ། ཡང་ན་ཁོང་ཚོའི་མཁའ་དཔྱོད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་སྤྱིང་རྗེ་སྤོང་
 བརྒྱུད་བརྒྱུད་ནས་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱེད་སྤུལ་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། རང་གི་མི་ཆེ་ལ་ཕྱིར་
 མིག་གིས་བལྟས་ནས་སྤྲོ་མ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་འགྲེལ་བཤད་གསལ་པོར་གསུངས་
 ཡོད་པ་ནི། ལོ་རྒྱུ་བརྒྱུག་གི་ཚོས་ཉམས་ལེན་དང་། ཉིན་རེའི་སྐོམ་སྤུལ་སོགས་
 ཀྱིས་ཁོང་གི་སྤོམ་བཟང་སྤོགས་ནས་བཅོས་བརྒྱུར་མང་པོ་ཞིག་བྱས་ཡོད་པ་འདི་
 རེད། ལོ་རྒྱུ་ཁོང་འཇམ་གྱིང་གི་ཡུལ་གྱུ་མང་པོར་ཐེབས་ནས་ལོ་རྒྱུ་སྤོང་ལྟ་
 བརྒྱུའི་ནང་པའི་སྤོམ་རྒྱུན་གྱི་ཉམས་ཚུགས་དང་། དེ་བཞིན་རང་ཉིད་སྤེར་གྱི་སྤོང་བ་
 སོགས་མང་གཞིར་གྱུར་པའི་སྤོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འབྲེལ་ཞིག་གསུང་བཞིན་ཡོད།

སྤོམ་འཇོག་པའི་ཚོན་རིག་པ་མང་པོ་སྟེ། ལྷག་པར་རང་གི་ཆེད་ལས་འགོ་
 བརྒྱུས་མ་ཐག་ཡིན་པའི་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་ནང་བརྟན་དང་སྤོམ་རྒྱུན་གཞན་དག་གི་
 སྤོམ་སྤུལ་གྱི་འཇུག་སྤོང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དབང་ཅུའི་ཚོན་རིག་གི་བྱེད་
 ཐབས་གཉིས་རྒྱང་དུ་སྤེལ་བར་དང་བསྟོན་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་ནང་སེམས་ལ་སྤོགས་
 མང་པོའི་ལྟ་སྤྲོས་ཀྱི་སོག་ནས་ཅུང་ཞིབ་བྱེད་པའི་རེ་བ་རྒྱག་གི་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༣
 ལོ་སེམས་དང་ཆེ་སྤོག་ཚོགས་པས་༡༩༩༧ ལོ་བཟུང་སྤྲོ་མ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་
 དང་ཚོན་རིག་པའི་བར་ལ་ནང་དོན་རིག་པ་དང་། ཚོན་རིག་གི་ཚོགས་འདུ་སྤོང་

འདི་ནི་ཡུལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གཅིག་སྤེལ་བྱ་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་
ལ་རྣམ་ཤེས་གཏང་བའི་ཚེན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྱིག་མཚམས་ཚེན་པོ་ཞིག་ཡིན་
ཟིན། ཕྱི་ཡུལ་ལ་འཁོར་བའི་ཚེན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་དང་། བང་ཡུལ་ཅན་ལ་འཁོར་
བའི་སྐོམ་སྐྱབ་ཀྱི་འཚོལ་ཞིབ་གཉིས་གཅིག་བསྐྱེལ་གྱིས་ཤེས་བའི་རྒྱས་བ་དང་རང་
བཞིན་གྱི་ཐད་ནས་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ལ་སློན་མེད་ཀྱི་གཏོང་ཚད་ཅིག་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་
ནང་དུ་སློད་ངེས་རེད།།

ས་བཅད་གཉིས་པ།

སྒོམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཉམས་ལེན།

༡། །ས་བཅད་དང་པོའི་འོ་སྒྲིབ་གྱི་ནང་དུ། དས་སྒོམ་ནི་སེམས་ངན་བཅོས་ཐབས་
 དང་། ཡང་ན་ཡིད་སྐྱོ་བའི་ཞི་སྐྱོད་གྱི་རྣམ་བཤམ་ཞིག་མིན་ཞིང་། མི་ཞིག་གིས་སྒོམ་ལ་
 བརྟེན་ནས་བདག་གི་གསང་བ་ཟབ་མོ་རྣམས་དང་། བདག་དང་འདྲིལ་ཉེན་བར་གྱི་
 འགྲེལ་བ་རྟོགས་ཐུབ་པ་འདྲིལ་སྒྲུབ་མེད་པར་བརྟེན་ཡོད། དས་ད་ལྟ་ས་བཅད་
 གཉིས་པའི་ནང་དུ་སྒོམ་གྱི་རྣམ་གཞག་སྣ་ཚོ་གསུངས་དང་། དེ་དག་སོ་སོའི་ཉམས་ལེན་
 འདྲ་མིན་གྱི་ནང་ནས་འགའ་ཞིག་ལ་འགྲེལ་བརྟེན་གྱི་རྒྱ་ཡིན། སྒོམ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་
 འཚོམ་ཞེས་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཞེས་པའི་ལམ་ནས་བཀོལ་
 སྒྲིབ་བྱས་ཡོད་པར་ང་ཚོ་ཉ་ལས་མི་དགོས་ཤིང་། ལྷོགས་གཅིག་ནས་བཤམ་ན། ལུབ་
 ལྷོགས་གྱི་ཚལ་རིག་བྱུང་ནས་དུས་རབས་བཞི་ཅུ་མ་གཏོགས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱོད་པ་དང་།
 སྒོམ་ལ་ཉུང་མཐར་ཡང་ལོ་ངོ་བཞི་སྐོད་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན། སྒོམ་ནི་དཔལ་བསྐྱེད་གྱི་ཆ་
 རྒྱུན་མེད་པའི་གནའ་བོའི་དབུ་ཡོན་གྱི་ཁྲིད་ནས་སོག་མར་བྱུང་ཡང་། མི་རབས་
 བརྒྱ་ཕྲག་ལྷག་བརྒྱུད་པའི་སྒོམ་གྱི་དག་རྒྱུན་སོལ་རྒྱུན་དེར་བདེན་དཔང་གྱེད་པའི་
 ཚོམ་རིག་འབོར་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།

སྒོག་པ་སོ་སེམས་ཆེ་བར་མཚོན་ན། འདི་ནི་རྒྱུས་མང་མེད་པའི་དབྱེད་གཞི་ཞིག་
 ཡིན་སྟབས། དས་རིམ་བས་འོ་སྒྲིབ་གྱི་རྒྱ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། དས་སྒོམ་གྱི་ཉམས་
 ལེན་གྱི་རྣམ་བཤམ་དེ་དག་ལ་འགྲེལ་བཤམ་གྱེད་པ་ཅམ་གྱིས་འདྲིལ་རྒྱ་མིན། གལ་སྲིད་
 ཁྲེད་གྱིས་རྣམ་གཞག་གི་གྲོས་བསྐྱར་སོ་སོའི་སྒྲོན་དུ་ཡོད་པའི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་

ལག་བསྟར་བྱེད་པར་རྟུར་བཅོལ་ཅུང་ཙམ་བྱས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཉིད་
ཟབ་རྒྱ་འགོ་རྒྱ་ཡིན་པར་མ་ཟད། སལ་ཆེར་སྒོམ་གྱི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བ་ལའང་
འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པའི་དོན་གཞན་འགའ་རེ་རྙེད་སྲིད། འོན་ཀྱང་། སྒོམ་གྱི་ཐབས་ལམ་དེ་
དག་གིས་འབད་བཅོལ་དང་སྦྱང་རུས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་བསྐྱུན་པ་ནི་སྤྲ་མི་
དགོས་པ་ཞིག་རེད། འདིའི་ཐོག་ནས་ཐབས་ལམ་དེ་དག་ནི་མི་ཞིག་གིས་སྦྱོང་བ་དང་།
གོམས་འདྲིས་བྱེད་ཀྱིན་པའི་རིག་ཅལ་གཞན་གང་རུང་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དེ་
ལྟ་ནའང་། ཉམས་ལེན་དེ་དག་འཇུག་ཙམ་ཞིག་ལ་ལག་བསྟར་བྱས་ནའང་། དེ་དག་གི་
ཟབ་ཚད་དང་རྒྱས་པའི་རྟགས་མཚན་ཞིག་མཛོལ་པར་བྱེད་དེས་རེད།

ལེབ་ལྷ་པ་ཉམས་ལེན།

ཆེ་སློག་གི་དབྱུགས་རྒྱུན་དམིགས་པར་འཛིན་པ།

། བར་ཆད་མེད་པར་གཅིག་ཤུར་གནས་སའི་ཁང་མིག་ཁུ་སིམ་པོ་ཞིག་བཙལ་
ནས་ནང་གི་སློག་འོད་རྒྱུད་དུ་ཐོངས་ཤིག། ལྷ་པ་མ་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྷའི་རིང་ལ་སྡོད་ས་བདེ་པོ་
ཞིག་སྟེ་རྒྱུབ་སྟེགས་དང་། ཡང་ན་ཁྱེད་རང་ལ་བདེ་པོ་ཡོད་ཆེ་འཕོལ་གདན་ཞིག་གི་
སྟེང་དུ་དཀྱིལ་གུང་དུ་བསྡད་ཆོག། དེ་མིན་རང་གི་སྐལ་བ་ས་ལ་གཏད་ནས་ཉལ་ཁྲིའི་
སྟེང་དུ་མར་ཉལ་ནའང་འགྲིག། དཔེར་ན། རང་གི་མགོ་བོ་སྐྱས་འཕོལ་ཐོག་ལ་འཛོག་པ་
དང་། ཀྱང་པ་གཉིས་རྒྱུད་ལ། ལག་མཐེལ་ཡར་བསྐྱོད་ནས་ལག་རང་གཉིས་ལུས་པོའི་
གཡས་གཡོན་དུ་འཛོག་པ། མིག་གཉིས་བརྩམ་པའམ་སྟེང་ཀ་ཞིག་འབྱེད་པ་ལྟ་བུ་
རེད། ཁྱེད་ཀྱི་སྡོད་སྡངས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐལ་བ་བརྒྱུངས་ཡོད་པ་
དང་། ལུས་པོ་བདེ་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོང་དགོས།

དེ་ནས་དམིགས་པ་ནི་རང་གི་ལུས་པོའི་སྟེང་དུ་བཞག་སྟེ། ཀྱང་མཐེལ་ནས་སྤྱི་
པོའི་བར་གྱི་རེག་ཚོར་དེ་སྤང་པོའི་སྤྱི་ནང་གཉིས་ཀ་ནས་ལྷོངས་ཤིག། ལྷོ་ཅེ་ནི་ཡོངས་
སྤྱི་རང་གི་སྤང་པོའི་ནང་དུ་གནས་དགོས་ཤིང་། ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་གིས་པོ་
ཡིན་པ་རྟོགས་ཆེ། དེ་དག་གི་ལྷོགས་ལ་དབྱུགས་རྒྱུབ་པ་དང་། ལྷ་པ་མཐེལ་ཡར་རང་གི་འཆར་
སྡང་དུ་འདི་ལྟར་སྟེང་དགོས། ། དབྱུགས་དེ་སྤྱི་ལ་འབྱེན་སྐབས་གིས་པོའི་ཚོར་སྡང་དེའང་

དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དང་ལྷན་དུ་སྤྱིར་འབྲིན་དགོས། རང་ཉིད་ཀྱི་གདོང་གི་ཤ་གནད་
ཉམས་དང་། འགྲམ་པ། གྲ། དཔལ་བ་སོགས་ཀྱི་རེག་ཚོར་ཤེས་པས་ཟིན་པར་བྱས་
ནས་འདི་དག་ནི་གཉིད་ལུག་བཞིན་པའི་སྤྱ་གྲུ་ཞིག་གི་གདོང་པ་ལྟར་སྣོད་ལ། ལྷག་
པར་དུ་ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་མིག་གཉིས་ཟིན་སྤྱབ་པ་བྱོས། ལྷན་དག་པ་ཚོས་མིག་ནི་རྣམ་
ཤེས་ཀྱི་སྐྱེའུ་ཁྲུང་ཡིན་པར་ཚོར་རྗེད་ཀྱི་ཡོད། རང་ཉིད་ལ་སྤྱན་སྤྱང་སྐྱབས་མིག་
གཉིས་གིས་ཐོར་གྲུར་ནས་མིག་ཁྲུང་ལས་སྤྱི་ལ་འབྱུང་བཞིན་པ་ལྟ་བུའི་རང་འབྲུགས་
ཀྱིས་ཁེངས་འགྲོ། རང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་རང་རྩ་ལ་དག་གིས་མིག་ལ་འབྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་
པ་ཇི་བཞིན་རང་ཚོས་མིག་གཉིས་སྣོད་དུ་བཏང་ན། སེམས་ལའང་འབྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་
སྤྱབ། མིག་རྒྱང་ནི་སྤྲིན་མ་གཉིས་ཀྱི་བར་དང་། ཡང་ན་དཔལ་བའི་སློབ་པ་ལ་བསྐྱ་
འཁུམ་མི་བྱེད་པར་བག་སྣོད་དུ་ཞོག། མདོར་བྲིལ་ན་རང་གི་ལུས་ཁམས་འིལ་པོ་སྣོད་
ཡངས་སུ་གནས་རྒྱ་དེ་རེད།

སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྷའི་རིང་ལ་དབུགས་འབྲིན་རྒྱུ་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་གཡོ་འགྲུལ་མ་
གཏོགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོ་འཇམ་ཐེང་པེར་སྣོད་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་ཡིན། འདི་ཡིས་
རང་སེམས་བརྟན་པོར་གནས་ནས་ཡིད་བྱེད་ཡུན་རིང་པོར་སློབ་པ་གཅིག་ལ་བསྐྱ་
བར་མན་ཐོགས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་རྒྱུ་ལྷེགས་སྣོད་དུ་སྣོད་པའམ་དཀྱིལ་གྱུང་དུ་
བསྐྱད་ཡོད་ན། བྱང་རུས་རྒྱང་ཅམ་མཐོ་པོར་བཀྲུགས་ནས་སྣོ་བའི་ཤ་གནད་རྣམས་
སྣོད་པོར་འཛིན་དགོས། ལོ་ལྟ་བུའི་ཤ་གནད་འཛིན་སྤྱངས་འདིས་དབུགས་ནང་ལ་རྒྱ་བ་
སྐབས་དབུགས་དེ་གསུམ་པའི་ནང་ལའང་རྒྱ་བའི་ལུས་ཚོར་ཞིག་བསྐྱེད་སྤྱབ། ཁྱེད་
ཀྱི་དབུགས་ནི་རྒྱང་དུ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་སྣོད་ཞོག་གཅིག་ལྷ་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་ཚོར་སྤྱབ། གལ་

ཉེ་ཁྲིམ་གྱིས་དབྲུགས་རིང་པོ་ཞིག་རྩལ་པ་ཡིན་ན་ཐོག་མར་ལྟོད་ཁོག་དང་། དེ་ནས་
མཚིན་གྱི། མཐའ་མར་བྱང་ཁོག་བཅས་རིམ་གྱིས་རྒྱ་བསྐྱེད་རེས། རིང་ཞིང་དལ་བའི་
དབྲུགས་ལན་གསུམ་ལ་འབྲིན་རྩལ་བྱས་ནས་དབྲུགས་དེ་ལུས་པོ་ཆ་ཆར་དུ་རྒྱ་བའི་
ལུས་ཚོར་སྤོང་ཞིང་། དབྲུགས་ཐེངས་གསུམ་པོ་འདི་ལེན་སྐབས་ཏུ་ལམ་ལུས་པོའི་
ཤོང་ཚད་འགོང་བ་དང་། ཕྱིར་འབྲིན་སྐབས་ཚོལ་མེད་འུགས་འལུང་ཡིན་དགོས།

དེ་ནས་རྒྱན་ལྷན་ལྷན། དབྲུགས་འབྲིན་རྩལ་བྱེད་བཞིན་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གང་
དུ་དབྲུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ལུས་ཚོར་བྱང་ན་དེར་དྲན་བ་གཏོད་ཅིག དབྲུགས་འབྲིན་རྩལ་
ནི་གཉིད་མ་རྒྱལ་པོ་ཁྲག་བཞིན་པའི་མི་ཞིག་གི་དབྲུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལྷན་ཚོལ་མེད་
འུགས་འལུང་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཤིང་། དབྲུགས་འབྲིན་ཐེངས་རེར་ལུས་པོའི་གྱིམ་
འུགས་ཐལ་དམགས་བ་རྣམས་དེ་དང་ལྷན་དུ་སྤེལ་སྤོད་པར་བསམ་བ་དང་། ལྡོང་ནས་
རང་འུགས་སུ་མ་བྱུང་བའི་རྟོག་བ་རྣམས་ལ་དམ་འཇིན་མི་བྱེད་པར་འབྲིབ་ཏུ་རྒྱགས་
ཤིག དབྲུགས་འབྲིན་བ་རྫོགས་ནས་དབྲུགས་རྩལ་བ་རྒྱ་རྒྱབས་ལྷན་རང་འུགས་
གྱིས་མ་བྱུང་བར་དུ་ལུས་པོ་རྒྱན་དེ་སྣོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད།

ཁྲིམ་གྱིས་འདི་ལྷན་དབྲུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་འདེགས་འཇོག་ལ་དམིགས་བ་གཏོད་
སྐབས། ཁྲིམ་མཚེས་ཀྱི་ཁྲི་སྐད་དང་། རྒྱེལ་འཐེན་གྱི་ཐང་ཐིང་གི་ལྡིར་སྐྱ། དེ་བཞིན་མི་
གཞན་གྱི་སྐད་སོགས་ཐོས་སྤིང། སྐད་ཅིག་ནས་སྐད་ཅིག་ཏུ་དབང་ཤེས་ལྡེ་ལ་གང་
ཞིག་སྤང་ན་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཐེན་པར་བྱས་ནས་དེ་ལྷན་དུ་ཞོག་ཅིག རང་ཉིད་ཀྱི་ཁོར་
ཡུག་གི་སློང་རྒྱུན་ལ་ལ་ལན་དུ་བྱུང་བའི་སྤོང་ཚོར་དང་། རྟོག་བ་ཐེ་པོའི་སེམས་ནང་དུ་
ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡང་དེ་དག་ལའང་མཉམ་པར་འཇོག་དགོས། རང་གི་ཡིད་བྱེད་ནི་དབང་

ཤེས་ཀྱི་སློང་རྒྱུན་དང་། ཉོན་པ། རྒྱུ་ཤེས་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྦྱང་ཆེ་དབུགས་ཕྱིར་
སྦྱང་སྟེ། རང་སེམས་འདི་དག་ལས་གྲོལ་བར་བྱས་ནས་སྦྱང་ཡང་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་
ཐོག་ལ་དལ་བྱར་འཛོག་དགོས། ཡིད་བྱེད་ནི་རང་གི་ལུས་པོའི་ཚོར་བའི་བྱུང་ཁོངས་
སུ་གནས་ཤིང་། སེམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་རྣམས་ལ་བཀག་རྒྱ་མེད་བར་འབྱུང་དུ་འཇུག་
པ་དང་། དེ་ཡང་བྱ་འགུལ་དེ་དག་ལ་སྦྱངས་འཛིན་བྱེད་པའམ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་
པར་འབད་བ་བྱེད་མི་རུང་།།

ལེའུ་རྒྱལ་པ་རྣམ་གཞག

ང་ཚོའི་རྣམ་རིག་སངས་པ།

།། །ཉལ་བརྟན་འགྲུང་མེད་གྱི་འཇུག་སྣང་ཞིག་ནི། ང་ཚོའི་འདོད་པ་མ་ཁེངས་
 བའི་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་རང་ཉིད་གྱི་ཕྱི་རོལ་ལ་ཡོད་པར་བསམ་བའི་ཡིད་ཆེས་འདི་རེད། རང་
 ཉིད་སུ་ཡིན་མིན་ལ་མ་སྟོམ་པར་ང་ཚོ་ཚང་མས་འཇོམ་གྱིང་འདི་ཡིད་སྐྱོ་བའི་གནས་
 ལྟངས་གྱི་ནང་དུ་སྦྱང་བ་ནི། རང་ཉིད་དང་མི་མཚུངས་པའི་མི་ཚོའི་སྐྱོད་པ་ལ་ཐུག་
 བར་བསམ་གྱི་ཡོད། སྲིད་དོན་རང་མོས་རིང་ལུགས་པ་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། འཇོམ་གྱིང་
 གི་དཀའ་ངལ་ཁག་ནི་རྙིང་ཞེན་པ་ཚོའི་སྐྱོན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། གཅིག་མཚུངས་
 སུ་རྙིང་ཞེན་པ་ཚོར་རང་ཉིད་ནི་དཀའ་ངལ་དེ་རྣམས་སེལ་ཐབས་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་
 བའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཞིག་མཆིས། ཆབ་སྲིད་གྱི་ལས་འགུལ་སྤེལ་མཁན་ཚོས་ཆབ་
 སྲིད་ལ་ཚོར་བ་མེད་མཁན་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྲིད་གཞུང་གི་སྲིད་བྱུས་ལ་འགན་མི་
 འཇུག་བའི་སྐྱོན་འཇུགས་པ་དང་། མང་ཚོགས་སྤྱི་ཡིས་རང་གི་དཀའ་ངལ་རྣམས་
 སྲིད་གཞུང་ལ་ཁག་དགོས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཆེད་དུ་དུལ་གྱི་མ་ཐུན་
 སྐྱོར་བྱེད་པ་ནི་དབྱུང་བའི་གྲོ་མོ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད། ཚོས་ལུགས་ལ་དང་
 མཁན་ཚོས་ཚོས་ལུགས་གཅིག་པ་ཡིན་རུང་གྲུབ་མཐའ་མི་གཅིག་མཁན་ཚོ་དང་།
 ཚོས་ལུགས་གཞན་ལ་དང་མཁན། དེ་བཞིན་ཚོས་ལུགས་ལ་མི་དང་མཁན་ཚང་མར་

སྐྱོན་ཡོད་པར་མཐོང་། དཀོན་མཆོག་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཚོས་རང་གི་དངོས་གཙོའི་
རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་མཁེགས་འཛིན་བྱས་ཏེ། འཛམ་གླིང་གི་ངན་ཆ་རྣམས་ཚོས་
ལུགས་ལ་དང་མཁན་ཚོའི་སྐྱོན་དུ་ངོས་འཛིན། ང་ཚོ་རེ་རེ་ནས་དཀོན་མཆོག་དང་།
བདེན་པ། ཡང་ན་བྱང་བདེན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོགས་ན་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་འཛིན་གྱི་ཡོད།

ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་འཁྲལ་སྤང་འདི་ནི་ས་གནས་དང་། རྒྱལ་སྤྱི་གཉིས་ཀའི་གནས་
རིམ་དུ་ཡོད། གལ་ཏེ་ང་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་གྲོང་ཁྲུང་རམ་ཉེ་འཁོར་གྱི་ནང་དཀའ་ངལ་
འཕྲད་ན་མི་གཞན་གྱི་སྐྱོན་ཆ་དུ་སྤང་གི་ཡོད། ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་དུ་བཟའ་བསྐྱེག་བརྒྱ་
ཆའི་སྤྲེད་ཀ་ཡས་མས་ཤིག་འཐོར་གྱི་ཡོད་པ་དང་། མང་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་འདི་ནི་
རང་གི་རྒྱ་བོའི་སྐྱོན་ཡིན་པར་བཤད་དེས་རེད། ཐ་ན་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོད་པ་དེའང་
ཡང་དག་ཅིག་མིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཀྱང་། གཞན་གྱིས་ང་ཚོར་དེ་ལྟར་བྱེད་དུ་
བརྟལ་བའི་སྐྱོགས་སྐྱོམ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་ཐོག་མ་ནས་བྱ་སྐྱོད་
ཡག་པོ་བསྟན་ཡོད་ཆེ་ང་ཚོ་ལ་མ་ལོག་དུ་སོང་མེད་ཅེས་བསམ་གྱི་ཡོད། བ་མ་དང་སྐྱ་
གྲུའི་བར་ལ་ཁ་ཚོད་འབྲུང་སྐབས་ཀྱང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། རྟོག་དཔེ་ཅ་བ་ནི་རྒྱ་ན་
དུ་མི་གཞན་ཞིག་རེད།

ངས་འདིར་བརྟག་བ་མཐའ་བཟུང་གི་རང་བཞིན་གྱི་སེལ་ཐབས་ཤིག་གླེང་རྒྱ་
ཡིན་ཞིང་། སེལ་ཐབས་འདིས་རྒྱས་ཚོལ་རི་ལྟར་བྱེད་པ་ངས་ཁྱེད་རང་ལ་རེ་སྐྱུལ་
བྱས་ནས་འཆར་སྐྱོམ་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱ་ཡིན། མིག་གཉིས་བརྩམ་ནས་ཡིད་ལ་འཛམ་
གླིང་གི་དཀའ་སྤུག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡིན་པའི་སའི་གོ་ལའི་སྤྲིང་གི་མི་གཞན་ཚོར་མ་སྐོ་བྱར་
དུ་རྒྱ་བའི་སྤང་ལ་སྐོར་འདྲེན་བྱས་པ་འཆར་བར་བྱོས། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་དུ་མི་ཁག་

ཅེག་གི་ཡིད་ཆེས་ལ། འདིག་རྟེན་འཁོར་བ་ལས་མ་གྲོལ་བའི་མི་ཚོའི་རྣམ་ཤེས་རྒྱ་བའི་
སྤང་ལ་འཕོས་ཤིང་། དེར་རང་ཉིད་ཀྱི་མེས་པོ་དག་གིས་དགའ་བསུ་བྱ་བར་བྱེད། དེའི་
ཕྱིར་ངའི་བསམ་སྒོ་འདི་སྟོན་དུ་བྱུང་མ་གྱོང་བ་ཞིག་མིན། རང་གི་བྲིས་གཞི་ཆེན་པོའི་
སྤང་གི་བྱ་བ་ངན་པ་བྱེད་མཁལ་རྩ་མེད་དུ་གཏོང་བའི་ལས་གཞིའི་ཁོང་མི་གཅིག་གྱང་
མ་སྐྱེད། རྩ་མེད་བཟོས་ཚར་རྗེས་གཞི་ནས་མིག་གཉིས་བྱེས་ཏེ་གཡལས་གཡོན་ལ་
སྟོས་ཤིག།

གང་རྟོགས་ཀྱི་སྒྲུང་ལ་ཡོང་བར་དགའ་བསུ་བྱ། བྱེད་ཀྱི་ཐོག་ལུང་ནག་པོའི་ནང་
དུ་ཡོད་པའི་མི་ངན་རྣམས་རྒྱ་བའི་གོ་ལའི་སྤང་ལ་རྒྱང་བྱུང་གཏོང་བ་ཞིན་པའི་སྐབས་
སུ་མི་གཞན་ཞིག་གིས་བྱེད་རང་ཡང་དེ་སྟེང་དུ་བཏང་ཡོད་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད། འདི་
སྟེང་ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མི་ཐེང་འབྲུམ་དུག་དང་བྱེད་ཀ་སའི་གོ་ལ་ནས་རྒྱ་བའི་གོ་ལའི་
ཐོག་ལ་སྟོར་འདེན་བྱས་ཐོན། གཡལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱིས་རྒྱང་ཤེས་བརྒྱུད་ནས་སྒྲུང་ཡང་སའི་
གོ་ལར་བསྟུན་ཆོ། མི་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་དག་གིས་འགོག་མི་ཐུབ་པའི་
སད་ལྟ་བུའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཞེས་བ་དེ་མཐའ་མར་ཁོང་ཚོའི་པ་ཡུལ་དང་ཁ་གྲུས་
པས་གསོལ་སྟོན་རྒྱས་པ་ཞིག་གཤོམ་བ་ཞིན་ཡོད། འགྲོ་བ་མིའི་ཐེ་གཏོགས་མེད་པའི་
ཡུལ་དུ་སྐྱེ་ཁམས་ཀྱིས་སྐྱུར་དུ་རང་གི་ཆ་སྟོང་ས་སྤར་གསོ་བྱས་ནས་ཡེ་ཉལ་གྱི་
སྐྱེད་ཚལ་ Garden of Eden གྱི་སྤང་འགྲུང་དེས། རྒྱ་བའི་གོ་ལ་ནི་མི་འཕོར་མང་དུགས་
ཤིང་། སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་མེད་པའི་གང་ཡུར་ཡུར་གྱི་མི་སེར་སྐྱེལ་ཡུལ་ཞིག་
རེད། ལྟ་བུའི་སྐྱེ་བ་འདྲན་པོ་ལེས་ Jean-Paul Sartre གི་དཔྱད་བཞེས་པའི་གཞན་ཚོ་རེད་ཅེས་
བརྗོད་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན།

ང་ཚོ་ཚང་མར་མི་གཞན་དག་ནི་རྣོག་བྱ་ཡིན་ཞིང་། རང་ཉིད་ནི་དེའི་སེལ་ཐབས་
 གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པའི་བསམ་ཕྱོགས་འདི་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། འདི་ནི་
 དོན་དངོས་དང་མ་ཐུན་པ་ཞིག་མ་རེད། མི་གཞན་ཚོས་འཛམ་གླིང་གི་དཀའ་ངལ་དང་
 ལྷུག་བསྐྱལ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་འགྲོ་བའི་བྱ་བ་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད། ཁོང་
 ཚོས་རང་གི་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་ལོར་འཇུག་རྣམས་ངོས་ལེན་བྱས་ན་མདུ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་
 རེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་རང་གི་དཔུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རེ་ཞིག་ལ་བརྩུང་ནས་ཁོང་ཚོ་
 ཡང་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བར་སྐྱབས་མི་དགོས་ཤིང་། མ་མཐའ་ཡང་ང་ཚོས་འཛམ་གླིང་གི་གྲུ་
 རྩུང་རྩུང་རྩུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་རང་དང་རང་གི་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ཆེད་དུ་འབྱུང་འགྱུར་
 ལེགས་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྲོད་ལམ་ལ་འགན་འཇུག་ལེན་འགོ་བརྩམ་
 ཚོགས།

ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་དང་། སེམས་ཁམས་ལ་ཆ་སྣོན་སྤྲོད་གསོ་
 བྱས་ནས་འགན་འཇུག་དེ་འགོ་འཇུགས་འོས། ལོང་དུ་སྐྱེད་ཟེན་པའི་དཔུགས་ཀྱི་རྒྱ་
 བའི་སྐྱེད་ལ་དུན་པ་གཏོད་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་ནི། ཁ་སྤྱོགས་དེར་སྤོགས་པའི་གོམ་
 ལྷུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱིས་རང་གི་འདོད་རུང་དང་། འཇུག་
 ལྷུང་གི་རྒྱུན་གྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པའི་ཆ་སྣོན་སྤྲོད་ཤུགས་པ་མཚམས་བཞག་
 བ། རྒྱེ་ཁམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྤྲོད་གསོ་བྱེད་སྐབ་ངེས་ཡིན་ཞིང་། ས་གཞིས་རང་གི་ས་
 བརྩུད་གསོ་སྐབ་པ་དང་། རྒྱ་པོ་ཆེན་པོ་དག་གིས་རང་ཉིད་གཙང་མ་བཟོ་བར་བྱེད།
 སའི་གོ་ལའི་ཆ་རྒྱུད་འཕེལ་བཞིན་པའི་རྣོག་བྱ་དེ་ཡང་རང་ངོས་ནས་ཡལ་རྒྱུ་རེད། དེ་
 མཚུངས་སུ་རྒྱུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་འབག་བཙོག་འདྲ་མིན་དྲངས་པར་གྱུར་ནས་འོ་

ཚོང་བའ་རེམ། ^{ozone layer} ། གྲི་སྐར་གསོ་དེའང་ཤུགས་ཀྱིས་འབྱུང་ངེས། རྒྱུང་ས་ནས་
ང་ཚོ་ནི་འདིགས་སྐང་དང་། ཉེན་ལ། འདོད་སེམས། འཁོན་འཛིན། གླེན་རྟགས་ལ་
སོགས་པའི་ཚོར་ཚོར་གྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ལོག་ཏུ་འཚུངས། རང་ཉིད་གྱི་སེམས་
ཁམས་དང་ལུས་པོའི་ཆ་སྣོན་པའི་དཔྲུག་གི་ཡོད། ཚོར་ཚོར་གྱི་བེད་འཚུབ་འདི་ལྟ་
བུས་ང་ཚོའི་སྐྱེད་པ་དང་། ཉན་འགོག་སྐྱོབ་མ་ལག་དབང་ཚའི་སྒྲིག་འཛུགས།
སྐུལ་རྒྱ་སོགས་ལ་སྤྲི་ཡོངས་ནས་ཤུགས་རྒྱུན་དུ་བརྒྱུད་བཞེད་པའི་སྤྲུལ་
གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་ཡིད་བྱེད་རང་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་འབྱུང་ལྷན་སྟེང་ཏུ་འདོག་
དུས། ཟང་བེད་གི་བསམ་སྟོང་དང་ཚོར་ཚོར་གྱིས་ང་ཚོའི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་བར་
ཚད་དང་བཀག་རྒྱ་བྱེད་པ་གསལ་པོར་མཐོང་བུ། དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དབྱུགས་པའི་
རྒྱ་མཚན་གྱིས་ང་ཚོའི་ལུས་པོ་ལ་ཆ་སྣོན་མི་ཡོང་བ་དང་། རང་ཉིད་སྐར་གྱི་སྤྲི་
ཁམས་ཀྱི་གནས་སྐྱེས་ཀྱང་འབྲུག་གི་ཡོད།

ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་ཆ་སྣོན་པའི་མཛུགས་འབྲས་སུ་ང་ཚོ་ནི་ལུས་
ཁམས་དང་ཚོར་ཚོར་གྱི་རིས་ནས་སྐྱོད་ལ་མི་འབེབ་པར་ངལ་དུ་བ་ཀྱིས་ཁེངས་ཡོད་
པ་འདི་རེད། ང་ཚོ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་ཐལ་བྲགས་པ་དང་། ངལ་དུ་བ་ཀྱི་
བར་ན་པར་མྱིང་ཚྱིང་མྱིང་མྱིང་གྱིན་ཡོད། རྟགས་མཚན་འདི་དག་ནི་དགའ་ངལ་གྱིས་
གཏུང་བའི་རང་གི་ལུས་པོས་ང་ཚོར་བཏང་བའི་བདེ་རྟགས་རེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་
སྐྱོན་དང་། ཚང་། ལས་ཀ་དགའ་ཚེད། བཟའ་བཏུང་། གཉིད། གཞན་ཡང་ཐབས་ལམ་
བརྒྱ་ཐོག་དུ་མ་བརྒྱད་དེ། ཅི་བྱུག་དེ་དག་ཚོར་མེད་དུ་བཏང་ནས་ཡ་ལན་བྱེད་གྱི་
མེད། ང་ཚོ་ནི་རང་གི་ལུས་པོ་ལས་ཐོན་པའི་བདེ་རྟགས་ལ་མི་དགའ་བའི་རྒྱ་མཚན་

གྲིས་དང་ཚོས་བརྟེན་ལྟུགས་ཁྲིའི་མཁའ་ཚོའི་ཁ་ལོག་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བར་དྲན་པ་གཏོང་བ་ནི་ཡོངས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལེགས་མེད་ཡང་།
འདིས་དང་ཚོ་རང་གི་དབུགས་འབྲིན་རྒྱུ་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལྟགས་ལ་དངོས་སུ་
ངོ་འཕྲོད་པར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། དབུགས་ནི་རྒྱུན་དུ་མཁོ་བའི་དང་ཚོའི་འཚོ་བའི་
མ་ཐུན་རྒྱུན་ཞིག་རེད། དང་ཚོས་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་འགྲོམ་རིམ་ལ་བར་ཆད་བྱེད་
སྐབས། མ་ཐུན་རྒྱུན་དེའི་མཁོ་སློང་གི་བརྒྱུད་ལམ་བཀག་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་
ཀྱང་། གཞུང་གི་འགྲུལ་མེད་པར་དྲན་པ་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ཏུ་གཏོང་བཞིན། དང་ཚོས་
རིམ་གྲིས་སྐད་ཅིག་རེ་འདི་ནང་དུ་ལུས་པོར་མཁོ་བའི་དབུགས་ཀྱི་མང་ཉུང་དང་
མཁོ་གསུམ་ཚད་གཉིས་སྐར་གསོ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་དང་ཚོའི་ལུས་
པོའི་རྒྱུངས་ལྷན་ཀྱང་སྐར་ཡང་རྒྱས་སུ་བྱེད་ཀྱི་རེད། དང་ཚོ་གཉིད་ཡག་པོ་ཞིག་ལྷན་
སྐབས་ལུས་པོའི་ཆ་སྟོན་ལ་འདི་རང་ལྷན་གྲིས་འབྱུང་བེད། དེ་ཡང་འདི་འདྲའི་དུས་
སུ་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་ཟང་ཟེང་གི་བསམ་སྒྲོ་དང་སློང་ཚོར་གྲིས་བར་ཆད་བྱེད་ཀྱི་
མེད། དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ། མཚན་མོར་མི་ལམ་དན་པ་མང་ཞིང་འཕྲུལ་གསོ་མ་ཐུབ་པའི་
རྒྱུན་གྲིས་དང་ཚོ་ཞོགས་པར་ཐང་ཆད་པ་ནི། དང་ཚོའི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་ལུས་སེམས་
གཉིས་ཀའི་ཆ་སྟོན་སྐར་གསོ་བྱེད་པའི་ལོ་སྐབས་མ་ལྷུང་བས་རེད། དང་ཚོས་སློང་
བརྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་གཉིད་སང་པའི་སྐབས་སུ་འདྲ། རང་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ནི་རང་
ལྷུང་གི་འགྲོམ་སྐར་འབྱུང་བར་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། འདི་ལྟ་བུའི་སློང་བརྟེན་ལ་བརྟེན་ན་
ལུས་སེམས་གཉིས་ཀས་དཀའ་སྤྲུག་ཐུན་བུ་ཞིག་མ་གཏོགས་སློང་མི་དགོས།

རྒྱ་གར་གྱི་ཆེས་གཞན་པོའི་སློང་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོམ་ཚུལ་གྱི་ནང་དུ་གསལ་

བ་ནི། སྐོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་སྤོམ་དེ་དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བ་དང་། ཡིག་འབྲུ་ཅ་ཆེན་ཨོ་ལྷ་
 བུའི་ཐོག་ལ་དན་བ་འདྲོག་རྒྱ་འདི་དེད། སངས་རྒྱས་གྱི་དུས་སུ་དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བ་ལ་
 དན་བ་འདྲོག་བ་ནི་ཉམས་ལེན་ཡོངས་གྲགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་གསུངས་པ་
 གཞིར་བཞག་ན། ཁོང་རང་ཉིད་ནི་ཉམས་ལེན་འདི་ལྷ་བུའི་ནང་དུ་ཞུགས་བཞིན་པའི་
 སྐབས་སུ་སངས་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་གདམས་ངག་ནི་སྐབས་བདེ་པོ་ཞིག་
 དེད། བསམ་བཞིན་དུ་དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བ་ལ་སྤངས་འདྲིན་དང་འགྲུང་བ་ཅི་ཡང་མི་
 གཏོང་བར། དབྱགས་འབྲིན་རྒྱ་བ་སོ་སོའི་རིང་སྤང་ལ་མཉམ་བར་བཞག་ནས་འགོ་
 འཇུགས་དགོས། བྱེད་གྱིས་སེམས་ཞི་བ་དང་སྣན་དུ་དབྱགས་གྱི་འཛོལ་ཚད་ཀྱང་
 ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། དབྱགས་འབྲིན་བའམ་རྒྱ་བ་པ་དེའང་གང་འཚམས་གྱིས་སྤང་དུ་
 འགྲོ་བ་མཐོང་བུ། རང་གི་ཡིད་བྱེད་ནི་དབྱགས་སྤྱི་ལ་འབྲིན་བ་དང་། ཉང་ལ་རྒྱ་བ་
 པའི་དུས་ལྷན་རྒྱུ་པོར་དམིགས་པའི་ཐོག་ལ་རིམ་གྱིས་གཏོང་བུ་ཅིང་། མཐའ་
 མར་དབྱགས་གྱི་འགྲོས་རིམ་རྗེས་དུ་སོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་གི་ལྷས་པོ་ཆ་
 ཚང་ཡང་ཞི་བར་གནས་པུ།

སངས་རྒྱས་གྱིས་ཉམས་ལེན་འདི་གསུངས་པ་ནས་བཟུང་། ཞེ་ཤི་ཡའི་ལྷལ་གྱི་
 གང་སར་ནང་པའི་སྐོམ་པ་བའི་མི་རབས་བརྒྱ་ལྷག་དུ་མས་ཡིད་གྱི་བདེ་བ་གཅིག་པུ་
 མ་ཡིན་པར་སྐོམ་མཉམ་བཞག་དང་། ཞི་བདེ་ལའང་ཉམས་ལེན་འདིས་པན་ཐོགས་པ་
 སྤང་ཡང་གསར་རྗེད་བྱས་ཡོད། ཉམས་ལེན་འདིར་གོམས་འདྲིས་བྱས་ནས་དར་སྤེལ་
 བཏང་ན། མི་དགེ་བའི་སྤོང་ཚོར་ཁག་རྗེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། འདི་ལྷ་བུའི་སྤོང་ཚོར་
 བྱང་ཡང་སྤང་བཞིན་སེམས་གྱི་ཞི་བདེ་ལ་ལྷགས་རྒྱན་མི་ཐེབས་པར་རང་ཉིད་སྤོང་

འདྲགས་སུ་སྡོད་ཐུབ། བན་འབྲས་འདི་ཚོས་འུགས་སུ་སྡོན་པ་ནི་སྡོལ་གོ་སྐབས་
བྱུང་ན་རང་ཉིད་གསོ་བའི་རྣམ་སྟོབས་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་རེད། མ་ཁར་
གཙང་མ་བྱས་ན་རང་ངོས་ནས་སོས་པ་དང་། ཆག་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་ཡག་པོར་
བསྐྱེགས་ན་རང་ངོས་ནས་འབྱར་བ་ཇི་བཞིན་འཁོན་འཇོན་དང་། འདོད་རྩམ་སོགས་
ཀྱི་ནང་དུ་ཡིད་བྱེད་མ་ལྟར་བར། དཔུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་བྲན་པ་བརྟན་པོར་
བཞག་ན། ང་ཚོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་མ་ཁ་ཡང་རང་ངོས་ནས་སོས་རྒྱ་རེད།

དཔུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་སྡེད་དུ་དམིགས་པ་བརྟན་པོར་འཛོག་པའམ། གཡེང་བའི་
བསམ་སྡོལ་ཉུང་དུ་གཏོང་བར་ནང་པའི་སྐོམ་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སེམས་ནས་
དཔུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་བྱངས་ཀ་རྒྱག་གི་ཡོད། མི་གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་དམིགས་ལུལ་
འདི་བསྐྱབ་པར་བོ་རྗེ་ཞེས་པའི་ཚིག་འབྲུ་གཉིས་པོ་དཔུགས་འབྲིན་རྩལ་དང་བསྐྱུན་
ཉེ་དག་ནས་བརྗོལ་ཞིང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྐྱུན་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱུན་མོང་གི་ཉམས་ལེན་ཞིག་
འི། ཚོ་རྒྱུ་རྩེ་ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་གསུམ་པོ་འདི་དཔུགས་རྩལ་བ་དང་། རྩལ་
མཚམས་འཛོག་པ། འབྲིན་པ་བཅས་ཀྱི་དུས་མཚམས་སུ་ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་དག་ནས་
བརྗོལ་རྒྱ་དེ་རེད། ཡིག་འབྲུ་དང་པོས་ལྷན་དང་། གཉིས་པས་དག་གསུམ་པས་ཡིད་
བཅས་མཚོན་ཞིང་། དཔུགས་འབྲིན་རྩལ་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཡིད་ཀྱིས་ཡིག་འབྲུ་འདི་ཚོ་
བསྐྱར་བརྗོལ་བྱས་ན་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་ཀྱི་སྐྱིབ་པ་དག་པར་འདོད། ཐབས་ལམ་
འདིའི་རིགས་ནི་དཔུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་བྲན་པ་གཏད་ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་གསོ་བ་
དང་། ཆ་སྟོམས་པོ་བཟོ་བར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གདམས་དག་བསྐྱེད་པ་དེ་དག་ལ་
བཙོས་བསྐྱར་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།

ཞལ་ཆད་རྗེས་མའི་བོད་དང་པོའི་བྱུང་རབས་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ། དབྱུགས་ཀྱི་
རྩུ་བས་རེའུ་དང་ཡེ་ཤུའི་སློལ་རྩུན་གྱི་ནང་དུ་འང་གོ་གནས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་བརླང་
ཡོད། བྱུང་རབས་ཀྱི་ནང་དུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ས་གཞིའི་ཐལ་རྩུལ་ལས་མི་བཟོས་
ཤིང་། དེའི་སྣ་ཁྱུང་ནང་ལ་ཆེ་སློག་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྩུ་བ་གྲིན་ཚུལ་གསུངས་ཡོད།
ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་དབྱུགས་ལ་ལྟའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཡོད་
པར་གསུངས་འདུག དེ་ཡང་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀས་ཁོང་གི་དངོས་སློབ་རྣམས་ལ་མུ་བཏབ་
ནས་དམ་འའི་རྩུགས་ཉིད་འོངས་ཤིག་ཅེས་གསུངས་ཡོད། ཀེ་རི་སིའི་ཚོས་ལུགས་
རིག་བ་སྤྲ་བ་བླ་བུ་རྣམས་ལ་བུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
བུ་དབྱུགས་ལྡེ་ཅེས་སྐབས་བའེ་པོས་བརྗོད་འདུག

དབྱུགས་ཀྱི་རྩུ་བའི་སློག་ལ་དམིགས་བ་བཞག་ནས་སློལ་རྩུག་བ་འདི་དུས་
རབས་བཞི་པའི་སྐབས་ནས་ཡེ་ཤུ་བ་ཚོར་གཤམ་ཆེན་ཆགས་འདུག ཡོངས་གྲགས་ལ་
ཡེ་ཐ་གི་རེ་སེ། Evagrius of Pontus ་འི་མཆོན་སྤོན་ཆེ་བའི་བླ་བུ་རྣམས་ལ་ལོ་དུ་བ་ལ་བུ་ལོ་
སིའི། Macarius the elder 300-391 ་ཅུར་བཅར་ནས་འཚོ་བའི་ལམ་སྟོན་གྱི་གཤམས་ངག་
ཅིག་གསུངས་རྟོགས་ཞེས་ཞུས་སྐབས། མ་འོ་རེ་སེས་ཁོང་ལ་རང་སེམས་ཡེ་ཤུ་མ་
ཤི་ཀར་གཏད་ནས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་གསོལ་འདེབས་ཏེ། མགོན་སྐབས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་
ཀ་ལགས། ཐུན་ལ་སྟོང་རྗེས་གཞིགས་རྟོགས། ཞེས་བ་འདི་དབྱུགས་ཀྱི་རྩུ་བ་རེ་རེར་
བརྗོད་པོས་བར་བཤད་བ་རེད། འདི་ནི་དབྱུགས་ཀྱི་རྩུ་བར་ཐོག་བ་གཏད་ནས་ཡེ་ཤུ་
མ་ཤི་ཀའི་གསོལ་འདེབས་སྐྱོར་བ་ཟིན་གྲིས་སུ་བཞོད་བ་སློག་མ་དེ་ཡིན་སྟེ།

ཉམས་ལེན་འདི་ནི་དུས་སྐབས་བར་མའི་སྐབས་སུ་ཡེ་ཤུའི་གྲུབ་མཐའ་ཀེ་རི་

སིའི་འོ་ཐོར་སློབ་ཀྱི་ Greek Orthodox ཤེན་དུ་དར་རྒྱས་ཚེན་པོ་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན། ཚོས་
ལུགས་རིག་པ་སྐྱབ་སམ་ཉི་སེ་མེ་འོན། Saint Syemeon 949-1022 ཤེས་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་
ཐོག་ལ་བྱན་པ་འཛོག་ཚུལ་ཞིག་བསྟན་པ་དེའི་ནང་དུ་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བར་བཀོད་
འདོམས་སྐྱབ་བྱ་བྱས་ནས་དེ་རིམ་གྱིས་དལ་དུ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། འདིས་སེམས་
ཞི་བར་བྱེད་པ་ལ་བཅན་ཐོགས། ཀེ་རི་སིའི་སློབ་ཉམས་ལེན་པ་སམ་ཉི་མྱི་རེ་རྩོ་རེས།
Saint Gregory Palamas ཤེས་སློབ་པ་བ་གསར་བྱ་ཚོར་རང་གི་ཤེས་པ་ནི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་
ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་ནང་དུ་གཏོང་དགོས་པའི་སྐྱལ་མ་བཏང་འདུག ཁོང་གིས་བརྗོད་གཞི་
འདིའི་ཐོག་ལ་རྒྱས་བཤད་བྱས་པ་ནི་གཤམ་དུ་ཡོད་པ་འདི་རེད།

གསར་དུ་ཚོས་ཀྱི་ལམ་ལ་ཞུགས་པའི་མི་ཚོའི་རྣམ་རིག་བསྐྱེམས་མ་ཐག་ལ་
སྐྱར་ཡང་གཡེང་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཁོང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་རྣམ་རིག་ཡང་
བསྐྱར་སློབ་གཅིག་ལ་བསྐྱེམ་དགོས། དེ་ཡང་ཁོང་ཚོར་ཉམས་ཚུང་མེད་པའི་དབང་
གིས་ཚོས་ཐམས་ཅན་གྱི་ནང་ནས་དེ་ནི་ཚེས་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་ཞིང་། ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པར་
ཚེས་ཁག་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་མེད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་སྱིར་དགོ་ཆེན་ཁག་ཅིག་གིས་
ཁོང་ཚོར་རང་གི་དབུགས་འབྲིན་རྒྱལ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏང་ནས་སྣངས་འཛོན་སྐྱབ་བྱ་
བྱེད་དགོས་པ་གསུང་གི་ཡོད། དེའི་སྱིར་ཁོང་ཚོས་དེར་སྟོབ་ཞེན་པའི་སྐབས་སུ་རྣམ་
རིག་གུང་ཚུར་བསྐྱེད།

སམ་ཉི་མྱི་རེ་རྩོ་རེས་བཤད་པ་སྟེར་ན། དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་བྱན་པ་
འཛོག་པ་འདི་སྟེག་པར་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གཉིས་ཀྱི་ཞི་འཇགས་དང་
རྒྱ་དུ་སྐྱེལ་ན་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རང་བཞིན་གྱིས་དལ་དུ་འགྲོ། ཁོང་གིས་བསྐྱེད་རིམ་

འདིའི་མཐར་ཐུག་ལ་གཅིག་གྲུར་གྱི་བསམ་གཏན་ཟེར། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་བྱང་ཆ་
ཡོད་མཁུ་ཚོས་རང་གི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་སྟོབས་དེ་རྒྱུན་མི་བརྟན་ཞིང་སྐད་ཅིག་མ་
ཡིན་པའི་འདུས་ཚོགས་རང་བཞིན་གྱི་རྟོགས་པ་ལས་བཀོལ་ཞིང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་
སྣང་བའི་རིགས་ཐམས་ཅད་དང་། སྤྱིར་དུ་ཚོའི་འཕྲུགས་རྒྱུ་ལོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ལུས་
པོའི་བྱ་སྤྱོད། ཐ་ན་ཡོངས་སུ་དུ་ཚོའི་འཕྲུགས་རྒྱུ་ལོག་ཏུ་མེད་པའི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་
ལྟ་བུའི་ནང་ནས་ཀྱང་བཀོལ་ཡོད། ཚིག་གཞན་ཞིག་གིས་བཤད་ན། ཉམས་ལེན་
འདིའི་ཐོག་ནས་སློ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་བ་དེས་སེམས་ནང་དུ་བསྐྱེལ་ཏེ། ལུས་པོའི་བྱ་
འགྲུལ་གྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་དང་། དུ་ཚོའི་ཁོར་ལུག་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་
སྤོང་བ། ཐ་ན་བསམ་སློབ་ཅེས་ལས་རིང་དུ་གྲུས་འགྲོ། ད་ལྟའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་རོལ་
ལ་ཞིབ་ལྟ་བུ་མོ་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན་པ་ལས་སྤྱིའི་ངོས་ནས་བསྐྱད་དེ་བྲེལ་
འཚུབ་ཀྱི་ཚེད་དུ་བྲེལ་འཚུབ་བྱེད་པའི་དུས་མིན།

སི་བན་ Spain ཉམས་ལེན་པའི་སློམ་ཉམས་ལེན་པ་གྲགས་ཚེན་སམ་ཏེ་འཛོན་
གྱིས་ Saint John of the Cross 1542-91 ཉམས་ལེན་འདི་ལ་ཚོས་སྤྱོགས་ནས་ཡོད་པའི་
འཕྲུགས་བསྟན་རྣམས་གསལ་པོར་བརྗོད་འདུག ཁོར་གིས་དགོན་མཚོག་དང་གཅིག་
གྲུར་བྱེད་པའམ་དགོན་མཚོག་གི་ངོ་བོ་ལ་འཕྲིམ་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་གི་
སྤྱིར་དུ་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་དགོན་མཚོག་འབྲིན་རུ་བྱེད་པ་དང་།
དགོན་མཚོག་གི་ངོ་བོ་ཡིན་པའི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་གཅིག་མཚུངས་བརྒྱུད་ནས་ཁོ་
མོའི་སྤྱིར་དུ་དགོན་མཚོག་གིས་ཁོ་མོ་འབྲིན་རུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་གྲིས་འདུག ཚིག་
འདི་ཚོས་དགོན་མཚོག་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་བརྒྱུད་ནས་འགོ་བཅིང་མའི་སྤྱིར་དུ་

ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད་ལ། འདི་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཐོག་མར་བྱང་
བའི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་བྲན་པ་འཛོག་པའི་ཡེ་ཤུ་
པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་དམིགས་ལུལ་མཐར་གཏུགས་ནི་ང་ཚོ་ཚང་མའི་སྣང་དུ་ཡོད་པའི་
དགོན་མཚོག་གི་རང་བཞིན་དེ་རྟོགས་རྒྱ་འདི་རེད།

སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འགོ་རྩམ་པ་ནི་སྣང་སྤྱད་ཅིག་ས་ནང་དུ་འཇུགས་པ་ལྟ་བུ་
ཡིན། སྣང་སྤྱད་དེར་རྩ་བ་བརྟན་པོ་ཞིག་རྒྱས་མིན་དང་། དེ་ཚང་གཞི་ལོན་པ་ཞིག་ཏུ་
འཚར་བུབ་མིན། ལོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བདེ་ཐང་དུ་གནས་སུབ་མིན་བཅས་ནི་དེ་
འཇུགས་སའི་ས་དང་འཚོ་བཅུད་ལ་སྤྱད་ཡོད། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་བརྟུང་
བའི་ང་ཚོའི་ལྷ་རྩལ་དང་། རིན་ཐང་། འདམ་ང་དང་པོ། འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་བཅས་ནི་
ང་ཚོའི་སྒོམ་སྤྱབ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་ས་གཞི་ལྟ་བུ་རེད། གལ་ཏེ་ཚ་རྒྱེན་འདི་དག་
འགྲིག་ན་ང་ཚོའི་སྒོམ་དེ་ཡུན་རིང་ལ་འབེལ་རྒྱས་འགྲོ་ཞིང་། ང་ཚོའི་འཚོ་བའང་ཉ་
ཅང་སྤྱད་པོར་འགྱུར་ངེས། དེ་ལྟར་མིན་ཆེ་ང་ཚོས་སྒོམ་རྒྱག་པ་ནི་སལ་ཆེར་ཡུན་མི་
གཏན་པ་དང་། ཐན་གཏན་ནའང་ཕྱི་རྩལ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཚད་ལྡན་ཞིག་མི་ཡོང་།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་མི་ནི་དགོན་མཚོག་གིས་རང་གི་
གཟུགས་བརྟན་ལ་བརྟོས་ནས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་གསུང་འདིས་
ཐོག་མའི་ཡེ་ཤུའི་སྣོལ་རྒྱུ་གྱི་སྒོམ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་ལུགས་ཆེན་བྱས་ཤིང་། ཡེ་ཤུའི་
ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྒོམ་པ་བ་ཚོས་རང་གི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆེད་དུ་སྒོམ་གཏོང་བྱས་ནས་
དགོན་མཚོག་དང་དབྱེར་མེད་དུ་འཚོ་བར་ཉུང་བཅོམ་མཛད་ཡོད། དེ་ཡང་ཁོང་ཚོས་
ཁོང་གི་རྟོགས་ལྡན་གྱི་བྱང་ཚོས་རྣམས་ལ་ཅི་ལྟོགས་ཀྱིས་བཅོམ་ལེན་བགྱིས་པ་རེད།

ཡེ་ཤུ་ལ་བཀའ་རྒྱ་སླ་མེད་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་ཡེ་ཤུ་འདི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རིན་ཐང་གི་སྐོར་ནས་བཀའ་འདི་ཞུས་སྐབས། ཁོང་གིས་བྱམ་པོན་སྐབས་དཀོན་མཆོག་ལ་རང་གི་སློ་ཉིལ་པོ་དང་། སེམས་ཉིལ་པོ། ཡིད་ཉིལ་པོ་འདི་ཐོག་ནས་གཅེས་པར་བྱངས་ཤིག་ཟུ འདི་ནི་བཀའ་རྒྱ་དང་པོ་དང་སླ་མེད་དེ་ཡིན། གཉིས་པའང་འདི་དང་འབྲ་བ་ཞིག་ཡིན། བྱུ་མེས་མཆོས་ལ་རང་དང་འབྲ་བར་གཅེས་པར་བྱངས་ཤིག མིམས་ཐམས་ཅད་དང་། ལུང་སྟོན་པ་པོ་རྣམས་བཀའ་རྒྱ་འདི་གཉིས་ལ་བརྟེན་ཡོད་ཀྱི་ཅེས་གསུངས།

ཐོག་མའི་སྐབས་ཀྱི་ཡེ་ཤུ་འདི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་དཀོན་མཆོག་ལ་གཅེས་པའི་དབང་གིས་དཀོན་མཆོག་རྟོགས་པའི་འདུན་པ་ལྟར་མེད་ཅིག་མངོན་ཞིང་། དཀོན་མཆོག་ནི་འགྲུར་མེད་རྟག་བརྟན་གྱི་འོད་སྣང་ལྟ་བུའི་རྣམ་པར་བརྒྱུར་བ་དང་། རྫོང་བའི་ཐོག་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་འདི་རྟོགས་ན་ད་གཞོན་བདེ་སྲིད་རྣམ་མ་ཞིག་རྟེན་ཐུག དཀོན་མཆོག་རྟོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེན་པ་ལས་ལྷན་པའི་བདེ་བ་འགྲུང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་དང་། རྫོགས་ལྡན་གྱི་འཚོ་བ་ཡང་བདེན་པ་ལས་ལྷན་པའི་བདེ་བ་འདིར་ཐུག་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཆེས་སྤ་མོའི་གནས་རིམ་དུ་རྩོམ་རྟོགས་དགོས་པ་ནི་རྩོམ་པའི་འགྲོལ་བའི་བདེན་པ་འདི་རི་ལྟར་རྟེན་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ནང་ཚོས་ཀྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་དམིགས་འབེན་ནི་འཇིག་རྟེན་འཁོར་བ་ལས་རྒྱལ་རྒྱ་འདི་ཡིན་ནའང་། ཕྱི་ལོ་འགོ་བརྩམས་མ་ཐག་པའི་སྐབས་ཤིག་ལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཞེས་པའི་ནང་པའི་ལས་འགྲུལ་གསར་པ་ཞིག་རྒྱ་གར་དུ་དང་། རྫོལ་རྒྱུན་འདི་ལ་རྒྱ་བ་སྐོར་བྱེད་མཁན་ཚོས་སོ་སོ་གཅིག་ལྟ་ཆེད་དུ་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པ་ནི་

མིག་རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱལ་ས་པར་བསམས་ཤིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ལས་
བསྐྱེལ་ནས་རྟག་བརྟན་གྱི་བདེ་ལ་འགོད་པའི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་གྱི་གོ་
འཕང་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་བྱང་རྒྱུབ་གྱི་སེམས་འདི་དར་སྐྱེལ་བཏང་། རང་ཉིད་སངས་
མ་རྒྱས་པའི་སྟོན་གྱི་ཚེ་རབས་གངས་ལས་འདས་པའི་རིང་ལ་ཤྲུག་ཐུབ་པས་བྱང་
རྒྱུབ་གྱི་སེམས་ཉམས་ལེན་བྱས་ནས་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲང་བ་རྣམས་ལ་མིག་དཔེ་
མཛད་ཡོད། བྱང་རྒྱུབ་གྱི་སེམས་གྱི་རྟེན་གཞི་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་རྫོགས་
པའི་སངས་རྒྱས་གྱི་གོ་འཕང་སྐྱབ་པའི་རུས་བ་ཡོད་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། རང་གི་ཉིན་
རེའི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་རུས་བ་དེ་ངོས་འཛིན་རྒྱ་ནི་ང་ཚོའི་དཀའ་ཚེ་གསལ་གྱི་གཞི་
ཚོས་བདེ་བ་རྣམས་མ་དང་། བདེན་པ། དག་བ་བཅས་ཀྱི་དམིགས་འབེན་རྣམས་གཅིག་
ཏུ་བསྐྱེལ་ན་ད་གཞོན་མི་ཚོའི་སྣང་པོ་དེ་ཡོངས་སུ་གསལ་རྟེན་བྱེད་བྱེད།

ལེའུ་བརྟན་པ་ཉམས་ལེན།

གནས་འགྲུ་འདྲེས་པ།

༡༡། །རྒྱལ་སྤྲེལ་ས་ཤིག་གི་སྤྲོད་ཏུ་སྡོད་པ་དང་། ད་ཤིས་ལྷུང་ཏུ་གནས་པ། ཡང་ན་
 ལྷུང་པ་ས་ལ་བཞག་ནས་ཉམས་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ཏུང་རང་གི་ལུས་ལོ་བདེ་ལོ་བཟོས།
 རོག་མར་ལུས་ལོ་རང་གི་ངང་ཏུ་བཞག་ནས་འདི་ལ་ཁྱད་ཚོས་གསུམ་ཚང་བར་བྱ་
 དགོས། དང་པོ་ནི་ལུས་ལོ་སྤྲོད་པ་དང་། ཞི་བ། བདེ་བ་བཅས་ཡིན་ཞིང་། ཁྱད་ཚོས་
 འདི་དག་ནི་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ལྡེ་ཏུ་ས་ཡུན་གྱི་ལྷན་མ་རྩོགས་བར་ཏུ་རྒྱན་བསྐྱིད་ལྷུང་
 པར་གྱིས། ལྷོ་མ་གྱི་ཉམས་ལེན་ནི་དཀའ་ཆེ་གས་ཆེ་བས་རང་གི་ལུས་ལོ་ལ་དཀའ་
 ལྷུང་འཕར་མ་ཞིག་ལྟོང་ཏུ་མི་འཇུག་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། གཉིས་པ་རང་གི་
 ལུས་ལོ་ཞི་འཇགས་སུ་གནས་ཤིང་། ལུས་ལོར་འཇུག་པ་དང་། གཡོ་འགུལ་ཅ་ག་ཅི་ག་
 ལྷ་ཏུ་འཇུག་པ་བསྐྱོད་ལ་གཡོལ་ཐབས་ལྲོས། ཀྱང་པ་དང་སྐལ་བ་ལ་ན་རྒྱལ་ལངས་ན་
 ད་གཞོད་གཡོ་འགུལ་ལྲོས། གསུམ་པ་སྤྱང་བྱུང་དོད་པའི་འཇུག་སྤངས་ཤིག་དགོས་
 ཤིང་། གལ་ཏེ་ཁྲིད་ནི་ལུས་སྤོད་གྱེན་ཏུ་ལངས་ནས་བསྐྱད་ཡོད་ཆེ་སྐལ་བ་ཏུང་པོར་
 བཞག་སྟེ། བང་ཁོག་ཅུང་ཅམ་ཡར་འགྲོག་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ན་རང་གི་སྤོད་ཁོག་
 གི་ནང་ཏུ་འང་དཔུགས་རང་འགུལ་ཏུ་འགྲོ་བྱུང། གལ་ཏེ་ཁྲིད་ནི་སྐལ་བ་ས་ལ་བཞག་
 བས་ཉམས་ཡོད་ཆེ་ལུས་ལོ་མར་བརྒྱངས་ནས་ལག་ངར་གཉིས་དང་ལུས་ལོ་འཕར་ལ་

ལག་ངར་གྱི་རིང་སྤང་ཞིག་ཞོག། མིག་གཉིས་ནི་སྤེད་ཀ་འབྲེད་དགོས་ནའང་ལུལ་གྱེ་
བྲག་པ་ཞིག་དམིགས་སྤུ་བཀར་ནས་བལྟ་མི་ཉན།

དེ་ནི་སྤེད་གྱིས་རང་ཉིད་གྱི་ངག་སྐོ་དེ་རང་གི་རང་དུ་འཛོགས་པ་དང་། དེ་ནི་ཚོལ་
མེད་གྱི་ཁ་སྤུ་སིམ་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། འདི་དང་ཆབས་ཅིག་སྐོན་མའི་སྐོམ་གྱི་ནང་དུ་
བྱས་པ་ལྟར་དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བའང་རང་བྱུང་གི་འགྲོས་རིམ་དུ་ཞོག། དབྱགས་འབྲིན་
ཐེངས་རེར་ལུས་པོའི་སྤོང་གི་གིམ་ཤུགས་རྣམས་སྤྱིར་འདོན་པ་དང་། ལྡོད་ལྡོད་བྱས་
ནས་དབྱགས་ནང་ལ་རྒྱབ་པ་རང་འགྲུལ་དུ་མ་བྱུང་བར་དུ་ཡོད་ཚད་སྤྱིར་སྐོད་
དགོས། གཉིད་མ་སྤྲུག་པོ་ལྷག་བཞིན་པའི་སྐབས་དང་འབྲེད་བར་དབྱགས་གྱི་འབྲིན་
རྒྱབ་ནི་ཚོལ་མེད་རང་བྱུང་གིས་འབྲུང་དུ་རྒྱགས། འོན་ཀྱང་། དབྱགས་འབྲིན་རྒྱབ་གྱི་
ལན་རེར་བྲན་པས་ལུས་པོའི་ནང་གི་དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བའི་རེག་ཚོར་ཟིན་སྤྲུབ་པ་གྱིས།
སྐབས་འདིར་སྐོན་འགྲོའི་རྒྱལ་དུ་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་དབྱགས་རྒྱབ་ཐེངས་རེ་རེ་
བཙུངས་ནས་བསམ་བཞིན་དུ་སེམས་སྐོད་ལ་འབབ་པར་བཙོན་པ། ཡང་ན་དབྱགས་
གྱི་རྒྱ་བ་རེ་རེ་དང་སྐོན་དུ་ཚོལ་སྤུ་སྤུ་ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་གསུམ་པོ་འདི་དང་། དེ་མིན་
ཡི་ཤུའི་གསོལ་འདེབས་བསྐྱུས་པ་སྟེ་ཡི་ཤུ་ཞེས་པ་འདི་ཡིད་གྱིས་བརྒྲས་ནའང་འགྲིག་

དབྱགས་ནང་ལ་འཕྲེན་སྐབས་དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བའི་རེག་ཚོར་ལུས་པོའི་གང་དུ་
བྱུང་ན་དེར་དམིགས་པ་གཏོང་ཅིང་། དབྱགས་སྤྱི་ལ་གཏོང་སྐབས་རང་འགྲུལ་གྱིས་
མ་བྱུང་བའི་བསམ་སྐོན་རྣམས་སྐོད་གྲོལ་བྱ་དགོས། དེ་དག་ནི་རང་གི་དབྱགས་འབྲིན་
གྱི་བསེར་བྱས་པར་འདེད་བཞིན་པའི་ལོ་མ་ལྟ་བུར་འདུ་ཤེས་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་དུ་
རྒྱགས། དེ་མཚུངས་སྤུ་གལ་ཉེ་དམིགས་པ་ནི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱེ་དང་

བཅན་གྱིས་འདེད་པ་སོགས་མི་བྱ་བར་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟིན་པར་གྱིས།

ཉམས་ལེན་འདི་ལ་ཞུགས་པ་ནི། རང་ཉིད་སེམས་ཀྱི་འཁྲབ་སྟོན་ཁང་དུ་མདུན་
ངོས་གཤམ་རིམ་གྱི་སྟེགས་བྱུང་སྟེང་ལ་སྟོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། རང་ཉིད་ནི་གར་སྟེགས་
སྟེང་དུ་སྲུ་ཡོང་དགོས་མིན་དང་། ཁོང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་མིན་སོགས་ལ་བཀོད་
འདོམས་ཀྱི་འཁྲབ་ཁྲིད་པ་ཞིག་མིན་ལ། གར་སྟེགས་སྟེང་དུ་ཡར་ལངས་ནས་འཁྲབ་
ཚན་འདྲ་མིན་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་འཁྲབ་སྟོན་པའང་མིན། རང་ཉིད་ནི་གར་སྟེགས་
ཐོག་གི་བྱ་དངོས་དང་། འཁྲབ་མཁན། འཁྲབ་ཚན་སོགས་ལ་ཐེག་ཏོགས་མི་བྱེད་ཅིང་།
དང་བ་ཆེ་བའི་ལྷན་ལོ་བ་ཞིག་ཡིན། འཁྲབ་ཚན་རྗེས་མ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་རང་ཉིད་
གྱིས་མི་ཤེས། དང་ཐོག་བྱེད་ནི་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་འཇུག་དུས་རང་སེམས་སློབ་དུ་
ནག་ཐོམ་མེད་འགྲོ་སྲིད། རང་རྒྱུད་རིང་པོ་བྱས་ཏེ་ལུ་མ་ལུང་ནས་སེམས་ལ་བལྟ་
དགོས་པ་དང་། དུས་ཡུན་གང་འཚམས་ཀྱི་རྗེས་ནས་སེམས་ཀྱི་སྣང་བརྟན་ནམས་
འབྲུང་ངེས་ཤིང་། དེ་དུས་སྣང་བརྟན་དེ་དག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་ཚམ་ལས་རང་ཉིད་དེ་
དག་གི་ནང་དུ་ཞུགས་མི་ཉན། ལྷང་བརྟན་དེ་དག་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་བར་ལ་རྒྱུང་ཐག་
རྒྱུང་དུ་ཞིག་འཛིན་དགོས། དེ་དག་ཐོག་མར་རི་ལྷང་འབྲུང་ཚུལ་དང་། འགྲུལ་ཚུལ།
འབྲུང་ཚུལ། མཐའ་མར་རི་ལྷང་ཡལ་ཚུལ་སོགས་ལ་བྲན་བ་གཏང་ནས་སྣང་བརྟན་
ནམས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་རེ་རེར་ཞིབ་ལྟ་བྱོས།

རྟོག་བའམ་སེམས་ཀྱི་ཅ་ཙོ་ཡང་ཤེས་པས་འཛིན་དགོས། དེ་ཡང་བྱེད་གྱིས་
བསམ་བཞེན་དུ་འདི་ནི་སེམས་རེད་ལྟ་བུའི་སྦྱིར་བཏང་གི་བསམ་སྣོ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་
དང་། དེ་མིན་ཡོ་ཤུའི་གསོལ་འདེབས་དང་ཡང་ན་གཟུངས་སྟེགས་སོགས་ཡིད་གྱིས་

བརྒྱུས་བརྒྱུས་བྱས་ནས་འགོ་བརྒྱུས་ཚོགས། བསམ་སློབ་ཞིག་བྱུང་ན་དེར་ཞིབ་ལྟ་བུ་མོ་
བྱས་ནས་བསམ་སློབ་དེ་སློབ་འཇུག་ལེ་ལེ་གིས་ཡལ་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་གིས། བསམ་སློབ་
དེ་ཡལ་མ་ཐག་ཏུ་བསམ་སློབ་དེ་ཡལ་སའི་གཞི་ལ་སློབ་ཅི་གཅིག་ཏུ་གཏོང་དགོས། འདི་
ལྟར་བྱེད་གིས་སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱང་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། འདི་ནི་སེམས་བྱུང་
རྗེས་མ་དེ་འབྱུང་སའི་གཞི་རེད།

རྟོག་པ་ ། རྟོག་མང་ཆེད་ཏུ་བསྐྱེད་པ་དང་། རིམ་གྱིས་རང་རོལ་ནས་འབྱུང་ཏུ་འཇུག་དགོས། ། དང་།
སེམས་ཀྱི་སྐྱང་བརྟན་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པར་གོམས་འདྲིས་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་སེམས་ཀྱི་
བར་སྐྱང་དང་། དེའི་ནང་ཏུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་མིན་ལ་སྤྲོ་མ་སྤྲད་ནས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས།
སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱང་འདི་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྤྱོད་ཏུ་བྱུབ་མེད་
པ་དང་། འདི་ལ་ལྟེ་བ་དང་མཐའ། ཆེ་ཆུང་གི་ཚད་གཞི། ས་མཚམས་སོགས་མེད།
བསམ་སློབ་དང་སྐྱང་བརྟན་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་འགོ་འཇུག་སྐབས། རྟོག་པ་དང་སྐྱང་
བརྟན་དེ་དག་བྱེད་པ་སྐྱང་བའི་མེད་ལ་ཡལ་སྲིད། རང་རྒྱུད་རིང་པོ་བྱས་ནས་སྐྱོད་
པོར་སྐྱོད་དགོས་ཤིང་། དེ་ནས་བྱེད་གིས་སློབ་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་ཚོད་ནས་ཞི་འཇགས་ཀྱི་
གཞི་ཞིག་གསར་རྟེན་བྱེད་རྒྱུ་རེད། ར་ཚོས་ཉམས་ལེན་འདི་འགོ་འཇུག་སྐབས་
རྒྱུན་ལྡན་གྱི་རང་སེམས་ཚོད་པོ་དེ་ཁ་བའི་སྐྱང་ལེ་བསྐྱུས་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་
ཐོབ་ཤིང་དང་སྐྱོད་བསམ་ནི་ཁ་བའི་འདབ་མ་ལྟར་འཚུབ་སྟེ། རེ་འགའ་ནི་འབྱུང་བཞིན་
པ་དང་རེ་འགའ་ནི་ཡལ་བཞིན་ཡོད། སེམས་ནི་རང་གི་རང་ཏུ་འཇོག་པ་འདི། སེམས་
ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ཚང་མར་འགྱུར་བ་དང་། འགོག་རྒྱུན། ལྷངས་འཇིག་སོགས་མི་བྱེད་པར་
རང་རོལ་ནས་འབྱུང་ཏུ་འཇུག་རྒྱུ་འདི་ཡིན།

ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་བསམ་སྒོ་དང། རྫོང་ཚོར། འདོད་པ་སོགས་ཀྱི་རིགས་
 འདྲ་མིན་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཚོའི་སྒོ་ནི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཕྱིའི་འདྲིལ་རྟེན་ལ་
 རྫོགས་སྐབས། ཉེ་བེར་གྱིས་ཉིན་མའི་སྐར་མ་རྣམས་བསྐྱབ་བ་ལྟར། ང་ཚོའི་དབང་
 ཤེས་ཀྱི་རྫོང་བ་དག་གིས་ནང་གི་ཡིད་ཀྱི་རྫོང་བའི་ཁྲབ་ཁོངས་དེ་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་གྱི་
 ཡོད། ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ཁག་ལ་དམིགས་པ་མ་གཏང་ནའང་དེ་དག་ནི་
 ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཟེན་པའི་སྐོ་ནས་འབྱུང་ཞིང། དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་འཚོ་བའི་སྐྱེང་ལ་
 རྒྱགས་རྒྱུན་ཚེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཀྱིན་པ་རེད། ཉམས་ལེན་འདྲིའི་ནང་དུ་ང་ཚོས་རང་
 སེམས་པམ་རྩོད་འི་སྐྱམ་ཚུང་ཁ་ཕྱེས་ནས་སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱང་དེའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་
 འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དེར་སྒོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེམ་དགོས། རྟོག་པ་འབྱུང་དུས་རང་ཉིད་ནི་
 ཡང་ཡང་དེ་དག་གི་ནང་དུ་སྐྱུང་བ་དང། རང་གི་དམིགས་པའང་བསམ་སྒོ་དེ་དག་གི་
 འདུས་དོན་གྱི་རྫོགས་ལ་དབང་མེད་ཏུ་འཁྲུམ་འགྲོ། དཔེར་ན། ད་ནང་ཞོགས་པར་མི་
 ཞིག་ལ་སྐྱབ་འཕྲད་བྱས་པའི་བྲན་འདྲིན་དེ་སྒོའི་ལ་ཤར་ན། བྱེད་ཀྱི་དམིགས་པ་ནི་དེའི་
 རྫོགས་ལ་འཁོར་ནས་འདས་ཟེན་པའི་བྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྒོག་འདོན་བྱེད་རྒྱ་རེད།
 འདི་ནི་ཉིན་མའི་མི་ལམ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང། ཉམས་ལེན་འདྲིའི་ནང་དུ་བྲན་འདྲིན་དེའི་སྐྱང་
 བརྟན་དང། རྟོག་པ་རྣམས་ད་ལྟ་རང་འོས་ནས་སེམས་ནང་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་བྱང་
 བ་ཞིག་ཡིན་པ་འདི་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་བཞིན། རང་གི་དམིགས་པ་ནི་འདས་དོན་གྱི་ནང་
 ལ་འགོ་ཏུ་མ་འདུག། འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྒོར་བསམ་དང། སེམས་ཁྲུལ།
 འབྱུང་འབྱུང་སྐོར་གྱི་རེ་འདུན་སོགས་རང་གི་སྒོ་ལ་སྐྱེ་སྐབས། འདི་དག་ནི་ད་ལྟའི་
 དུས་ཀྱི་སྒོའི་བྱང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་སྐབ་བ་བྱ་དགོས།

སེམས་ནི་རྒྱན་དུ་གཡོ་ནའང་རྟོག་པ་དང་སྣང་བརྟན་གྱི་གཡོ་འགྲུལ་ཁྲོད་ནས་
 གློའི་བར་སྣང་ཞིག་དུང་ཡོད། བར་སྣང་འདྲིའི་ནང་དུ་ང་ཚོ་ནི་རང་གི་བསམ་གློའི་
 འདུས་དོན་དག་གིས་དུས་དང་གནས་ངེས་མེད་ལ་ཡང་འཐེན་མར་འཐེན་མི་བྱེད་པར་
 མིག་སྒྲའི་དུས་དང་ལྟན་དུ་གནས་ས་ཞིག་མཆིས། འདི་ནི་གནས་འགྲུ་འདྲེས་པ་ཡིན།
 རང་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱུང་བ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་ཡང་། དེ་ནི་ཡིད་ལ་འཐད་མིན་དང་།
 འཇམ་རྩལ། བཟང་ངན། རིང་ལྷང་སོགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་རང་སོང་
 འཇོག་དགོས། གཡེང་བ་དང་། བདག་འཇིན། རོས་འཇིན། བཀག་སྒྲོམ་སོགས་མེད་
 པར་རྟོག་པ་དེ་དག་ལ་ཞིབ་ལྟ་གྱིས། ཆགས་སྣང་གིས་བསམ་གློ་དེ་དག་འགའ་ཞིག་
 གི་རྒྱན་བསྐང་བ་དང་། འགའ་ཞིག་འཕྲུལ་དུ་འཇོམས་མི་ཉན། རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་པ་ནི་
 བར་སྣང་བཞིན་བཏང་སྟོམས་ཡིན་ཞིང་། དྲངས་པའི་མེ་ལོང་བཞིན་གསལ་ཆ་ཆེ་
 དགོས། བྱེད་གྱིས་རང་སེམས་ཀྱི་འོག་དོང་དང་། དེའི་སྟེང་གི་ནག་ཐིག་དང་མཛེས་
 རྟགས། ལྡན་ལུས་སོགས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། འདི་ནི་རང་ཉིད་ཐད་ཀར་རྟོགས་
 པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད།

རྒྱལ་ས་རེར་བྱེད་ལ་འབྲས་པ་ཉམས་ཤིང་དམིགས་པ་མི་གསལ་བའི་ཚོར་བ་ཞིག་
 ཡོང་ཞིང་། དེ་ལྟར་བྱུང་དུས་ཉམས་ལེན་གྱི་སྟེང་ལ་བསྐྱར་དུ་གློ་ཅི་བསྐྱིམ་དགོས།
 སེམས་ཀྱི་བར་སྣང་དང་། དེའི་འདུས་དོན་གྱི་ཚོག་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏད་ནས་འབྲས་པ་
 སྤར་གསོ་བྱེས། བྱེད་གྱིས་ལུང་ཞིག་ན་རང་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཚོར་སྤིད། དེ་ལྟར་
 ཡིན་ཆེ་དབྱུགས་རྩ་བ་པ་ནི་གློ་ཅི་བསྐྱིམ་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ལ་བསྐྱར་ནས་རང་
 སེམས་ཀྱི་ཚོག་ལ་འབྲས་པ་འཇོག་དགོས། ཡང་མཚམས་རེར་གློ་གཡེངས་ནས་རང་

ཉིད་ནི་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་ནང་དུ་སྤྱང་ཡོད་པའང་ཚོར་སྲིད། འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་
 རང་སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་དེ་ཉམས་ནས་རྟོག་པ་དང་བྲན་འཛིན་གྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་ལྟ་བུ་
 ཞིག་ཡིན། རང་གི་སློབ་གཤེད་བ་རྟོགས་པའི་མོད་ལ་ལུས་པོ་དང་སེམས་གཉིས་སྟོད་ལ་
 བབས་ཏེ། དམིགས་པ་འཛིན་མཁན་གྱི་རྟོག་པ་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་པ་སྟོད་པ་དང་།
 འདི་ནི་བསམ་སློབ་དེ་རྣམས་མེད་པར་གཏོང་དགོས་པའི་དོན་མིན་ཞིང་། དེ་ལས་སྟོག་
 རྟེ། བསམ་སློབ་དེ་རྣམས་ཅི་ཅམ་གྱི་བར་དུ་བསྐྱད་ན་རང་ངོས་ནས་སྟོད་དུ་འཇུག་
 དགོས། ཡིན་ཡང་། བསམ་སློབ་དེ་རྣམས་ལ་འབྲེལ་སྦྱོར་དང་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་
 འབད་པ་དེ་འདོར་དགོས་པ་དང་། འདི་ནི་དབུགས་སྤྱི་ལ་འབྲིན་སྐབས་ལྷག་ཏུ་བྱེད་
 བདེ་བོ་ཞིག་ཡོད། ལྷ་མཚན་ནི་དབུགས་འབྲིན་པ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོད་པའི་དུས་
 སྐབས་ཤིག་ཡིན།

ང་ཚོས་རང་གི་སེམས་ནང་དུ་བཞག་པའི་སློབ་རིགས་ནི། ལེགས་ཉེས་
 དབྱེ་འབྱེད་གྱི་རྟོག་པ་མ་ཡིན་པར་སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན་ལ། ང་ཚོས་རྟོག་
 པ་ཞིག་རྟོག་པ་གཞན་ལས་ཡག་དང་སྤྱུག་གི་དབྱེད་པ་གཏོང་གི་མེད། མཚན་པར་
 རང་ཉིད་ནི་རྟོག་པའི་འབྲེལ་བརྗོད་གྱི་ལས་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་རང་དབང་མེད་པར་ཞུགས་
 ཤིང་། འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་ནི་འབྲེལ་བྱིན་པ་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་ཅི་ཞིག་འབྱུང་
 བཞིན་པ་ལ་བཞག་འདོམས་བྱེད་པའམ་འབྲེལ་སྟོན་པ་སོ་སོའི་འབྲེལ་སྟོན་ལ་དབྱེད་པ་
 གཏོང་གི་ཡོད། འདི་དག་དོར་ནས་རང་སེམས་ཀྱི་གར་སྟེགས་སྟེད་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་
 བཞིན་པ་ལ་འབྲེལ་བའདད་མི་བྱེད་པར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་། ལེགས་ཉེས་
 དབྱེ་འབྱེད་གྱི་རྟོག་པ་བྱུང་ན་དེ་དག་ལའང་ཞིབ་ལྟ་བྱོས། དེ་དག་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་

འདུས་དོན་ལས་མ་འདས་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ཉམས་ལེན་གྱི་ལག་ཆར་བཀོལ་སྤོང་
བྱེད་ལོས།

ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྲོ་མ་སྤྱད་ནས་སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོག་པ་དང་། ཉོག་པ་དང་སྤང་
བརྟན་གྱི་འཁོར་ཚད་རིམ་གྱིས་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཞིང་། བར་སྐབས་ཤིག་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་
སེམས་གྱི་འདུས་དོན་གཅིག་ཀྱང་འཛིན་མི་སྲུབ། འདི་ལྟར་བྱུང་བའི་དུས་སུ་ཉོག་པ་
དང་སྤང་བརྟན་འཆར་སའི་སེམས་གྱི་བར་སྤང་གི་རྒྱ་བ་ལྡོངས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་དགོས།
དེ་ནི་སྤོང་སང་བའི་རང་བཞིན་དང་། ཡང་ན་ཁྱེད་ཚོས་ཤིག་ཡོད་མེད་ལ་མཉམ་འཛོག་
ལྱོས། ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་བྱེད་བཞིན་བའི་སྐབས་སུ་སྡོན་དུས་རང་ལ་མ་སྤང་བའི་
སེམས་བྱུང་སྲ་མེད་རིགས་འཛིན་སྲིད། དེ་དག་ནི་ཉ་ཅང་སྲ་བའི་རྒྱེན་གྱིས་ང་ཚོའི་སྤོ་
རིག་སྤྱིར་བཏང་བ་དག་གི་འཇུག་ལུལ་དུ་སྤྱར་མེད། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་
བྱེད་ཀྱི་གསལ་ཆ་དང་ཚོ་ཆ་གཉིས་ལྷགས་ཆེ་དུ་བཏང་ཡོད་པས་སྡོན་མར་ཡིད་ཤེས་
གྱིས་ཐེན་མ་སྲུབ་པའི་སྤོང་བྱེད་ལས་རྣམས་མཛོན་པར་འགྱུར་སྲུབ། དེ་ཚོའི་རང་
བཞིན་སྲ་མོ་ཡིན་སྟབས་ཡིད་ཤེས་གྱི་འཇུག་སྒོ་ལ་བཞུལ་མ་བཞུལ་ཅམ་བྱས་ནས་
སྐར་ཆ་འགའི་རིང་ལ་མ་གཏོགས་མི་གནས་པ་དང་། ཤེས་པའི་བྱས་ཚོལ་སྲ་མོ་ཁག་
གཞན་ནི་སྐར་ཆ་གཅིག་གི་ཆ་གཅིག་ཅམ་ལ་སྒོལ་འཇུག་པ་ལྟར་སེམས་གྱི་བར་སྤང་
བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་ཞིང་། རྩལ་བ་སྤྲོ་མ་སྤྱད་ནས་རྒྱུན་འཁྲོངས་བྱས་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐེངས་
དང་མོར་སེམས་གྱི་བྱུང་བ་སྲ་མོ་དེ་དག་འཛིན་སྲིད།

སྤོ་ཡི་སྟུག་རྒྱ་བ་ལ་ཅུང་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཁྱེད་ནི་འཚོལ་བཞུད་རྒྱབས་ཆེན་ཞིག་
གི་ནང་དུ་ཞུགས་ཡོད། སྲ་མོ་ནས་བརྗེད་པའི་རྩལ་ཤེས་སྤོ་བྱུང་དུ་འཆར་ཞིང་། ཁྱེད་

མཚར་བའི་སྒོར་བསམ་གྱིས་བྱེད་ལ་རྗེས་འདེད་དང་། རྒྱུ་མེད་ཀྱི་བསམ་སྒོ་དང་
 འདོད་པས་བྱེད་ལ་འཇབ་ཚོལ་བྱེད། རྟོག་པ་དང་སྤང་བརྟན་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བ་ལ་ཞིབ་
 ལྟ་བྱེད་བཞིན་དེ་དག་ནི་སེམས་ལ་སྤང་བ་ཙམ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གྱིས། དེ་ཚོའི་
 བར་དུ་མ་སྤང་བར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས། གཡོ་འགྲུལ་མེད་ལ་ལེས་བཞིན་གྱི་སྒོ་ནས་དེ་
 དག་ནི་རང་སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་ནས་འབྱུང་དུ་འཇུག་ཅིང་། སྤང་ཡང་བར་སྤང་དེའི་
 བར་ལ་འཐིམ་པར་བྱོས། མེ་ལོང་ནང་གི་གཟུགས་བརྟན་ལྟར། རྟོག་པ་དང་སྤང་བརྟན་
 དེ་དག་ལ་རང་ངོས་ནས་བྱེད་ལ་ཕན་ཐོགས་བཤམ་གཞོན་པའི་རུས་བ་མེད། ཁོ་ཚོར་
 འཇའ་ཚོན་དང་མིག་སྐྱུ་ལྟར་སྤྲུལ་མེད་ཀྱང་། ཁོ་ཚོ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་
 གནས་ལྷགས་ཡོད་དེ། ཁོ་ཚོས་ཕན་ཚུན་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་བྱེད་པར་མ་ཟེད། ལུས་པོ་དང་
 ཁོ་ཚོའི་བར་ལ་འང་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་བྱུང་ཡོད། བྱེད་ཀྱིས་སྒོའི་གཡོ་འགྲུལ་
 འབྱུང་སའི་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་བར་སྤང་དེ་གསལ་རྗེས་བྱེད་སྐབས། འདོད་པ་དང་
 རྨོང་ཚོར་གྱི་བྲག་རྒྱུང་སེམས་ཁོ་དུ་སྤང་ཡང་། དེ་ལ་རང་དབང་དང་ཞི་བདེའི་ནང་
 སྤང་ཞིག་ཡོད་པ་རྟོགས་འགོ་རྒྱགས་ཟིན།

ལེའུ་བརྒྱད་པ་རྣམ་གཞག

སེམས་ཤེས་པ་དང་སྤྱོད་པ།

ཕྱི་ལོ་དང་ལྷན་པ་བཞུགས་ཀྱི་འབྲུང་བྱུང་ས།

། དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་གཞིར་བཞག་ན། ལྷན་པ་སྤེལ་ནི་ཡི་
 རམ་དང་ཡེ་ལྷོ་^{Eden and Eve} གཉིས་ཀྱི་ཐོག་མའི་སྤྲིག་པ་ནས་འགོ་རྒྱུགས་ཤིང་། འགོ་
 བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་མི་རབས་རྗེས་མ་ཐམས་ཅད་ལ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རིགས་རྗེས་སྤྱོད་ཅན་
 ཞིག་གི་སྤྲོད་ཀྱི་ལས་ལྷན་ཁྲུབ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་འཇོམ་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྤྲིག་
 བ་འདི་དགོན་མཚོག་ལ་ཡར་ཁུངས་འདེད་བྱེད་མི་སྲུབ། ཐ་ན་དགོན་མཚོག་གིས་རང་
 ཉིད་ཀྱིས་གསུང་བསྐྱུན་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་ཚོར་རང་དབང་གི་ཞེ་འདོད་བསྐྱེད་ཏེ།
 སྤྲིག་པ་འབྲུང་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་གིས་ང་ཚོས་རང་
 དབང་གིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་པར་འགན་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད། དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་
 གསུངས་པ་ལྷན་ན། དགོན་མཚོག་གིས་ཡེ་སི་རང་ལིའི་^{Israel} གི་རྣམས་ཆེད་དུ་
 བདམས་ནས་ཁོང་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་འཇུགས་སུ་བརྟུག་ནའང་།
 ཁོང་གིས་ད་དུང་གཞོན་འབྲུའི་ནད་ཡམས་དང་། ཐན་པ། ལྷ་ལོ་སྤྱི་རང་བྱུང་གི་
 ཚགས་སྤོང་མིན་ཞིག་ཁོང་ཚོར་སྤོང་དུ་བརྟུག་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་སྤོང་ལ་ཚོས་ལྷན་གསུང་།

རིག་པ་སྐྱབ་ཚེས་དོན་གཞན་འདི་རྟོགས་པར་འབད་བ་བྱས་ཤིང་། ཁོང་ཚོ་ཁག་ཅིག་གིས་དགོན་མཚོག་ནི་བཀའ་ལ་མི་བཅི་ཞིང་སྤྲིག་པ་ཆེ་བའི་རང་གི་མི་ཚོར་སྤྲུགས་ཁོས་ཉེ། ཁེངས་སྦྱངས་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། སྤྱིབ་པ་དག་པ། ད་རྒྱལ་ལས་རྒྱལ་བ། ཁོང་ཚོའི་དད་པ་ལ་ཉམས་ཚེད་ལེན་པ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཁོང་ཚོར་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྦྱོང་དུ་བཅུག་པར་བཤད། ཁོང་ཚོ་སྐོར་གཞན་ཞིག་གིས་དགོན་མཚོག་གི་བྱེད་སྦྱངས་ནི་ལེན་དུ་སྐོག་སྲུང་ཡིན་སྐབས། མི་ཞིག་གིས་རྟོགས་མི་སྤྱབ་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། འོན་ཀྱང་། འདིས་ཤུགས་སུ་བསྐྱན་པ་ནི་དགོན་མཚོག་གིས་རང་འདོད་ལྟར་དུ་མས་སྦྱོན་གཏོང་བ་དང་། མནར་གཅོད་བྱེད་པ། གསོད་བ་སོགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་རུང་ཞིང་། ཁོང་གིས་རང་གིས་ཅི་བྱས་ལ་ཉེས་པ་འཇུག་མི་དགོས་པ་འདི་རེད།

ཡེ་ཤུའི་ཚེས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་སམ་ཉི་ཤོ་ལེས་^{Saint Paul} དགོན་མཚོག་གིས་ང་ཚོར་གི་སེམས་ངན་གྱི་དོང་ཁར་བསྐྱར་ཞིང་། ང་ཚོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་དབང་གི་ཞེ་འདོད་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱོར་ངན་དང་། གཏུག་རྒྱུག་འདོད་རྣམས། མ་རབས་བཅས་ཀྱིས་ཁེངས་ཡོད་པར་གསུངས། འགྲོ་བ་མའི་རང་བཞིན་གྱི་ངོས་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མ་དགེ་ལྡན་མིན་པ་ཁོང་གིས་མཁྲིགས་འཇིན་བྱས་ནའང་། ང་ཚོས་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ཆེ་དགོན་མཚོག་གི་ཡོན་ཏན་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བ་དང་། ཡང་ན་ང་ཚོ་བརྒྱུད་ནས་བཞུར་བར་བརྗོད། དགོན་མཚོག་གིས་རིུ་དང་རིུ་མ་ཡིན་པའི་མི་ཐམས་ཅད་ལ་རང་གིས་ཅི་ཞིག་བྱས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱ་དགའ་གཞན་བ་དང་ཉེས་ཆད་གཅོད་ལ། ཁོང་གིས་དགེ་སྤྲོགས་ལ་འབད་བ་བྱས་ཡོད་མཁན་ཚོར་ཉལ་བཞུན་གྱི་ཆེ་སྤྲོག་སྦྱོང་། ཡིན་ཡང་། རང་འདོད་ཆེ་ཞིང་བདེན་པ་ཁས་མ་སྦྱངས་པར་མ་རབས་ཀྱི་རྗེས་འདེད་

པས་བརྗོད་དོན་ལ། མི་ཆེ་ཡག་ཤོས་ནི་བདེ་བ་དམིགས་ལུལ་དུ་འདྲིན་པ་དེ་ཡིན་པ་
དང་། བདེ་བ་འདི་ནི་ལོངས་སྤྱོད་གསོག་འདོག་དང་། ལུས་པོ་དང་སེམས་པའི་དགའ་
བདེ་ལ་བསྟེན་ནས་འཚོ་བ་དགོས། ལྷན་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་མི་ཚོས་ལུལ་ཅན་
གྱི་ངོས་ནས་ཐག་བཅད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་ལུལ་གྱི་ངོས་ནས་དག་བ་
དང་མི་དག་བ་འདོག་མི་ཐུབ།

ལྟ་བུ་འདིའི་རིགས་ནི་ས་ཆ་གང་སར་སྟ་མེད་སྟེ་བ་ཚོས་ཁས་ལེན་བྱས་ནས་
ལག་བསྟར་བྱེད། དཔེར་ན། ཉམ་འོད་ཀྱིས་སྟུག་བསྟུང་གྱི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་གསུམ་
གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་རུས་སྟོབས་སློང་མེད་དང་། ང་
ཚོའི་ལུས་པོའི་ཉམ་རྒྱུད་གི་རང་བཞིན། རྒྱལ་ཁབ་དང་སྤྱི་ཚོགས། དེ་བཞིན་གྲིམ་ཚང་
སོགས་གྱི་ནང་དུ་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཅོས་སྦྱིག་བྱེད་པའི་གྲིམས་སྲོལ་
ཚད་ལྡན་མིན་པ་བཅས་གསུམ་ཡིན། ཁོང་གིས་ང་ཚོས་རང་བྱུང་གི་ཆག་སྟོང་དང་ནད་
རིགས་གྱི་སྟུག་བསྟུང་ལ་འཐབ་ཚད་བྱེད་པར་ཚན་རིག་ལ་སྦྱབས་བཅོལ་དགོས་པའི་
ལམ་སྟོན་བྱས་ཤིང་། ང་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་འཐབ་ཚད་བྱས་ནས་རང་བྱུང་
ཁམས་ང་ཚོའི་ཞེ་འདོད་འོག་ཏུ་འཇུག་དགོས། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོའི་སེམས་གཤིས་
བྱུང་ཚུལ་གྱི་དབང་གིས་ང་ཚོར་བདེ་སྤྱིད་དང་དག་བ་ལ་བཅོལ་པའི་རུས་བ་ཚད་
བཀག་ཅན་ཞིག་མ་གཏོགས་མེད་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་ནི་
སེམས་གྱི་བདེ་ཐང་དང་ཆ་སྟོབས་གྱི་ཚད་གཞི་འབྲིང་ཅན་ཞིག་གིས་འདོད་པ་ཚོམ་
རྒྱུ་ལས་གཞན་མེད།

དགོན་མཚོག་གིས་བསྟུལ་བའི་ང་ཚོའི་ཞེ་འདོད་ཀྱི་རང་དབང་འདི་ནི། དམ་པའི་

གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་སྤྲིན་པའི་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་གསལ་
 བཤད་དེའི་བྱུང་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་འདི་མེད་པ་ཡིན་ན་དགོན་མཚོག་ནི་
 གཞོན་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པར་སྤང་། ཁོང་གིས་སྤྱད་བསྐྱེད་ལྟོང་དུ་འཇུག་རྒྱ་
 གཅིག་ཤུའི་ཆེད་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གསལ་གཏོང་བྱས་པ་དང་། ང་ཚོའི་དཀའ་
 སྤྱད་སྤྲོད་མཁན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁོང་གིས་འགན་འཁུར་གྱི་མེད། ད་ལྟའི་སྐྱེ་དངོས་
 རིག་པ་བ་མང་བོ་ཞིག་གིས་དགོན་མཚོག་མེད་པ་མ་ཟད། ཞེ་འདོད་ཀྱི་རང་དབང་ཡང་
 འཇུག་སྤང་ཞིག་ཡིན་པར་ནན་གྱིས་རྫོང་གིན་ཡོད། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚོན་ནི་དབང་ཅའི་
 སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་བྱུང་བ་ཁོ་ནས་རྗེས་འགྱུར་རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་
 ཉིད་ཁག་ལ་བསྐྱེད་བཞིན་འགྲོ་བ་མིའི་བྱ་འགྲུལ་ཚང་མར་འབྲུང་རྒྱེན་བྱེད། འདི་ནི་
 དང་དུས་ཀྱི་ཡེ་མེ་གོ་རའི་རྩལ་སྤྲོད་སྤྲོ་བའི་རིང་ལུགས་ཤིག་རེད། ཡིན་ཡང་། ལྷ་བ་
 འདི་ནི་སྤྲོད་མོང་གི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་མིན་པའི་རྒྱ་མཚོན་ནི། དབང་ཅའི་ཚོན་རིག་པ་
 གཞན་ཚོས་རང་མོས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོར་དང་། སྐྱེད་བ་གཉིས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་
 གིས་ཞེ་འདོད་ཀྱི་རང་དབང་ཡོད་པའི་ར་སྤྱོད་དང་མེད་པའི་བདེན་དབང་ཚད་ལྡན་
 ཞིག་བྱིན་མེད་པ་བསྐྱེད་ཡོད།

དབང་ཅའི་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་སྤོང་ཚོར་དང་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོར་ཡོད་
 པའི་སྐྱེད་པའི་ཆ་ཤས་རྣམས་རོས་འཛིན་གསལ་བོར་བྱས་ཤིང་། སྐྱེད་པའི་དབྱུས་སྤྱ་
 ཡོད་པའི་ལི་མེ་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་ཨ་མེ་སྤྱ་ལ་ནི། འཛིན་སྤྱང་དང་། ཁོང་
 ཁྱོ་སྤོ་གདུང་། ཞེན་ལོག་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཉེས་སེམས་
 དང་། སྤྱེད་སྤོ་བ་ལྷ་བུའི་སྤོང་ཚོར་གཞན་ནི་སྐྱེད་པའི་ཆ་ཤས་གཞན་དང་མདུན་རོས་

གྱི་སྐྱོད་རྒྱུ་ལོ་ནང་གི་དབང་ཅའི་བྱ་འགུལ་ལ་འབྲེལ་ཞིང་། མདུན་ངོས་གྱི་སྐྱོད་རྒྱ་ནི་
 རིགས་པའི་རྒྱས་སྟོབས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་མ་ཟད། སྤོང་ཚོར་ལའང་འབྲེལ་བ་
 དམ་པོ་ཡོད། ཆ་ཤས་འདི་ལ་སྦྱོན་བྱུང་ཆེ་སྤོང་ཚོར་གྱི་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་
 སྤོང་བར་བྱེད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གི་རྒྱས་པ་ལ་ཉམས་སྲུང་ཚབས་ཆེན་འབྱུང་རྒྱ་
 རེད། ལྷན་རྒྱས་བཟོ་ལས་གྱིས་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་འདི་དག་གཞིར་
 བཞག་སྟེ། སེམས་གྱི་དཀའ་སྤྲུག་དང་ལུས་པོའི་ན་རླུག་སོགས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་
 པའི་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་གྱི་རྒྱས་ཚོལ་རྣམས་རེ་ཞིག་ལ་མཚམས་འཛོག་བྱེད་པའི་
 ལྷན་རིགས་འདྲ་མིན་ཞིག་དར་སྐོལ་རྒྱ་ཆེན་བྱས་ཡོད། ལྷན་འདི་ཚོ་པལ་ཆེ་བས་
 སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཅ་བར་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་རྣམས་འཛོམས་མི་སྦྱབ་བ་དང་། དེའི་སྤྱིར་
 མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལྷན་དེ་ཚོ་ཡུན་རིང་ལ་བསྟེན་དགོས་ཤིང་། གཅིག་བྱས་ན་འདི་ནི་
 སྤྱིན་རྒྱལ་དང་། ཡང་ན་དམོད་མོ་ཞིག་ཡིན་སྲིད། ལྷན་བསྟེན་པར་ལང་ཤོར་བའི་
 རྒྱུ་གྱིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཅ་བའི་རྒྱ་འཚོལ་བ་དང་། བསལ་བའི་ལས་ལ་བར་ཆད་
 ལས་སྐྱོའི་བྱེད་སྦྱབ་པ་ཞིག་རེད།

དེར་སྐྱབས་སེམས་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ནང་ནས་ཆེས་ཁྱབ་བརྒྱལ་ཆེ་བ་ནི་སྦྱོ་
 ལྷན་རེད། འདིའི་ནང་རྟོགས་ལ་བཅོས་ཐབས་གྱི་སྦྱོན་འདྲ་མིན་ཞིག་གསར་གཏོད་
 བྱས་ཡོད་ཀྱང་། དགས་ཅིས་བྱས་པ་ལྟར་ན་ཨ་རི་བ་ས་ཡ་བཞི་ལ་རྣམས་འགྱུར་གྱི་ཐེ་
 གཏོགས་སུ་མི་འདུག་པའི་སྦྱོ་ལྷན་ཡོད། ཐ་ན་སྦྱོ་ལྷན་འགོག་ཐབས་གྱི་སྦྱོན་བཅོས་
 ལ་རྒྱས་པ་ཐོན་ཀའང་། བརྒྱ་ཆའི་ལྷ་བཅུ་ནས་བདུན་ཅུའི་བར་ལ་རྒྱས་པ་དེ་ཐོན་
 དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་སྦྱོན་བཅོས་དེར་ཡིད་ཆེས་བྱས་པས་རེད། ཡིད་ཆེས་འདི་ལྟ་

ལུས་མྱེད་པའི་ནང་དུ་སྐྱོད་ལུས་སྐྱེན་བཅོས་ལས་བྱུང་བའི་འགྲུང་ལྗོན་དང་མི་འབྲུག་བའི་
 འཕོ་འགྲུང་བསྐྱུན་ཞིང་། འཕོ་འགྲུང་དེ་དག་གིས་སྐྱོད་ལུས་ཀྱི་དཀའ་ལྷུག་ཡང་དུ་
 གཏོང་གི་ཡོད། ཡིད་ཆེས་དང་དད་པའི་རུས་སྟོབས་ཀྱིས་བག་ཐེབས་མེད་པའི་སྐྱོད་འདི་
 ལྟ་བུ་དང་འབྲེལ་བའི་མྱེད་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་གས་དག་གི་ནང་དུ་འགྲུང་ལྗོན་གྱི་
 བསྐྱུན་ནས་ལུས་པོའི་དཀའ་ལྷུག་ཡང་དུ་གཏོང་བར་ར་སྐྱོད་བྱས་ཐེན། དད་པའི་རུས་
 སྟོབས་ལ་འཕྲོད་བསྐྱེན་གྱི་ཁེ་མན་ཡོད་ཀྱང་། དད་མེད་ཀྱི་རུས་སྟོབས་ནི་དེའི་ལྗོན་གྱི་
 ལྗོན་ལས་ཤིང་། མི་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ན་ལུག་དང་མནར་གཅུང་ལྗོང་བར་བསམས་
 བས་སེམས་ཁྲུལ་བྱས་ཆོ། དེ་ནི་དངོས་སུ་འབྱུང་གི་ཡོད། འདི་ལ་མཚོན་ནའང་སོ་
 སའི་བསམས་སྐྱོད་དང་། ལྗོང་ཚོར། ཡིད་ཆེས་བཅས་ཀྱིས་མྱེད་པའི་ནང་དུ་དངོས་ཁམས་
 ཀྱི་འགྲུང་ལྗོན་བསྐྱུན་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ལུས་པོ་དང་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འདི་དག་གི་
 རང་བཞིན་དེ་གསལ་པོར་རྟོགས་རྒྱ་ནི་ད་དུང་འབྱུང་འགྲུང་གི་ལས་དོན་ཞིག་ཤིང་།

མངོན་གསལ་ཡིན་པ་ནི་འགྲོ་བ་མའི་སེམས་ཀྱིས་རྟོག་པ་དང་། རྟུག་བསྐྱེད་ལ་
 རྒྱ་རྒྱུན་བྱས་ཡོད་པ་འདི་ཤིང་། སམ་ཉི་ཨ་རྣ་སི་ཉིན་གྱིས་རྟུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་གཙོ་མོ་
 གཉིས་ནི། གཞོད་འཆེ་ཆེ་ཞིང་དོན་སྟོང་མེད་པའི་བྱ་སྐྱོད་ལ་དགའ་བ་དང་། མ་རིག་
 པ་སྤྱོད་ཡིན་པར་གསུངས། བད་པའི་སྐོལ་རྒྱུན་གྱི་ནང་དུ་འདོད་ཆགས་དང་མ་
 རིག་པ་ནི། རྟོག་པ་དང་རྟུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་པར་དོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། ཡེ་སུ་
 དང་ནང་བའི་སྐོལ་རྒྱུ་བ་མོར་རྒྱ་ལྗོང་འདི་དག་གི་གཞི་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཚོགས་ལ་ལྟ་
 ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ནའང་། འགྲོ་བ་མའི་སེམས་ཀྱི་མ་ལག་ནི་རྟུག་བསྐྱེད་ཀྱི་འབྱུང་
 ཁྲུངས་ལ་དོས་འཛིན་པ་འདི་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་གཅིག་མཐུན་ཡིན། དགེ་བ་དང་། རྟོག་

བ། བདེ་བ། ལྷག་བསྐྱེད་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་ཐོག་ལ་སངས་རྒྱུས་གྱིས་ཚོས་
རྣམས་ཡིད་གྱི་རང་བཞིན་ཏེ། ཡིད་ནི་གཙོ་ཞིང་སྦྱོན་ལ་འགྲོ། ཞེས་གསུངས། དོན་
སྤོང་དང་བདེ་སྦྱིད་དོ་མའི་འཚོལ་སྤྲེལ་གི་ནང་དུ་སེམས་གྱི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་ལ་
གཞིགས་ན། སེམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་ནམ་མོ་ཞིག་གུང་འོས་པ་དང་། ང་ཚོས་རྒྱུན་བསྐྱོང་
བའི་སྦྱོར་སྦྱོར་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིབ་ལྷ་འདི་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་ཚོགས་
ཞིག་ཡིན།

སྦྱོར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ།

དམ་པའི་གསུང་རབ་གྱི་རྒྱབ་སྦྱོངས་ལ་གཞིགས་ནས་བཤད་ན། སེམས་ལ་ཁུ་སིམ་
མོར་ཞིབ་ལྷ་གུང་བའི་ཉམས་ལེན་འདི་ནི། “ཤམ་པདྨ་ Sabbath ་”གྱི་ཉིན་མོ་དེ་ལ་དང་།
དེ་ཅུ་ཆེན་དུ་འཛིན་དགོས་ཞེས་པའི་བཀའ་རྒྱ་གསུམ་པ་དང་སྦྱེལ་ནས་གོ་བ་སྦྱངས་
ན་འགྲིག་པ་ཞིག་རེད། ཨ་ལྷ་སི་འིན་གྱིས་བཀའ་རྒྱ་འདིས་སྦྱོར་ཞིབ་དང་སྦྱིང་
འཇགས་དང་སྦྱེལ་གཏོང་བ་ལ་ང་ཚོར་སྦྱོར་སྦྱོར་བསྐྱེད་པར་གསུངས་འདུག ཁོང་
གིས་འདི་ནི་འགངས་ཆེན་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དགོན་མཚོག་གི་ཕྱགས་
ཉིད་འདིར་ཡོད་པ་དང་། ངམ་གསེའི་ཉིན་མོ་འདི་དོན་དོ་མ་དེ་ནི་ཞིབ་དང་སྦྱིང་
འཇགས་སོགས་རེད། ང་ཚོའི་སྦྱོར་ལ་ཤམ་པདྨ་སྦྱ་ཞིག་གནང་ཡོད་ཅེས་བྲིས་ཡོད།
ཁོང་གིས་སྦྱ་མཐུད་ནས་དགོན་མཚོག་གིས་འདི་སྦྱ་སྦྱ་ཞིག་གསུང་བཞིན་པ་བྲིས་
འདུག །བུདལ་མེད་དང་སེམས་གྱི་སྦྱིང་སྦྱ་མཚམས་ཞོག བྱིད་གྱི་སེམས་དོས་སྦྱ་
ཡར་གཡོ་མར་གཡོ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྦྱོང་བསམ་རྣམས་དོར་ཞིག་བུ དགོན་མཚོག་

གིས་གསུང་བཞིན་པ་ནི་བྱསྤོང་སྤོང་བྱས་ནས་སྤོང་ལ་ང་དཀོན་མཆོག་ཡིན་པ་མཛོང་
དུ་ཚུགས་ཞེས་པ་འདི་རེད།

ཡོ་ལྷ་གི་རེ་སིས་སྐྱོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འདི་གསལ་པོར་བསྟན་ནས་སྐྱོམ་དོན་དུ་
གཉེར་མཁན་ཚོར་ལམ་སྟོན་བྱས་འདུག། རང་ཉིང་གི་བསམ་སྒོམ་དག་ལ་གསལ་པོར་
བལྟ་དུ་ཚུགས་པས་སྐྱོ་དེ་ཚོའི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཚུང་དང་། དེ་ཚོ་ཉམས་པའི་དུས་ཡུན་ལ་
ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་དེ་ཚོའི་འཕེལ་འགྲིལ་ལ་ཇེས་འདེད་བྱེད་དུ་ཚུགས། རང་གི་བསམ་སྒོམ་
སྟོབ་འདྲིངས་དང་། དེ་ཚོའི་དུས་མཚན་ལ། དེ་ཚོའི་འཕེལ་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་རང་
བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཚོར་རྒྱ་རྒྱེན་བྱེད་མཁན་གདོན་འབྲེ་བཅས་ལ་བརྟེན་བའོ་རྟོང་
དུ་ཚུགས། ཁོང་གིས་སྐྱོམ་མ་ཚོར་ཆགས་སྤང་མེད་པར་ཚོར་བ་དང་བསམ་སྒོམ་བློ་བཟོ་བའི་
ཤེས་ཚོར་གྱི་སྐོར་ལ་མཇུ་བ་སྟོན་གནད་སྟེ། ཚོར་བ་དང་རྟོག་པ་དེ་དག་གི་ནང་དུ་མ་
ལྷུང་བར་ཞི་འཇགས་གྱིས་དེ་ལྟམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས། གེ་རི་སིའི་
འོ་ཐོར་སྟོབ་ཀའི་སྐོམ་པ་བ་ཚོས་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་རང་རིག་འཕེལ་རྒྱས་
སུ་གཏོང་བའི་སློལ་རྒྱན་འདི་རྒྱན་འདྲིན་བྱས་ཤིང་། དེའི་ནང་དུ་ང་ཚོས་སྐྱོམ་སྐྱོབ་རྟོག་
དང་། ཤེས་རབ་གཉིས་གྱི་ཡོན་ཏན་ལྟམས་ཡང་རྒྱས་སུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་དག་
གིས་དགོ་མི་དགོའི་བསམ་སྒོམ་བྱེད་པར་འབྱེད་བྱུག་ དེར་སྐྱབས་གྱི་མཁས་དབང་མ་
ཁོན་ Martin Laird ཀྱིས་གསལ་པོར་བྱིས་ཡོད་པ་ལྟར་ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ཡོ་ལྷ་འི་
སྐྱོམ་པ་བ་ཚོའི་ཚོང་ན་དེང་སང་ཡང་མ་ཉམས་པར་གནས་ཡོད། དྲག་གཞོན་བྱས་
པའི་སྐྱོམ་ཆ་ལྟམས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་འདྲིན་པ་ནི་ན་རྩལ་དང་རྒྱན་པ་ཞིག་རེད། ཐོ་མ་
སིས་ Thomas Keating ཀྱི་འདི་ལ་བྱེད་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་བཟོ་བའི་སྐྱོམ་ཆ་ལྟམས་སྤྲིང་འདོན་

བྱེད་པ་བྱུལ་ཟེར། འདི་ནི་གོང་ལུ་གཅིག་གྱུར་སྒྲོན་པའི་ངོ་བོ་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལ་
བརྟེན་ནས་སློན་ཤེས་ཚེར་གྱིས་འཛིན་མ་ཐུབ་པ་རྣམས་རྟོགས་པར་འགྱུར། ང་ཚོས་
འདི་མ་མཐོང་བར་དུ་ཡངས་ཤིང་ཅ་ཆེ་བའི་བྱེད་ཚོས་ཉེ། རང་ཤེད་ཆེ་བའི་རྒྱན་ལྗན་
གྱི་སྒྲོའི་འགྱུར་འགོས་ལས་ཟབ་པའི་སྤྱིང་འཇགས་ཀྱི་ཐང་ཞིག་སྔ་ས་ནས་རང་ཉིད་གྱི་
སྤྱིང་དུ་ཡོད་པ་མི་མཐོང་།

ནང་ཚོས་ལའང་སློ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ཅན་གྱི་སློལ་རྒྱན་ཚད་
མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། སངས་རྒྱུས་གྱིས་གསུངས་པའི་གཡེང་བ་ལས་རྒྱལ་
ཐབས་ཤིག་ནི། ང་ཚོའི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་པ་རིན་ཐང་ལྗན་པ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་འཛོལ་
བ་དང་། དེ་ནས་དམིགས་པ་དེ་སྒྲོན་ནས་རྟོག་པ་དང་བསམ་པ་གང་ཞིག་གི་ནང་དུ་འང་
རང་འགྲུལ་གྱིས་མ་ཞུགས་པར་སྒྲོ་བྱེད་པ་མཉམ་བཞག་གི་རང་ནས་ཞི་བར་གནས་
རྒྱུ་འདི་ཡིན། ཁོང་གིས་གསུངས་དོན་ལ་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་སློམ་པ་བ་ཞིག་གིས་
སློ་སེམས་ཅེ་གཅིག་དུ་གནས་ཉེ། རང་གི་སྒྲོའི་བྱེད་ཚོས་རྣམས་གསལ་པོར་རྟོགས་
ནས་སེམས་སྦྱོང་བར་བྱེད་པ་དང་། འདི་ལྟ་བུའི་སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མེད་པ་
ཡིན་ན་སློ་ཅེ་གཅིག་དུ་གནས་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད་སློ་སྦྱོང་ཡང་འགྱུར་མི་ཐུབ།

སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོལ་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་རྒྱ་གར་ནས་བལ་ཡུལ་དང་།
དེ་ནས་ཐོད་དུ་རིམ་གྱིས་དར་ཉེ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གྲུབ་མཐའི་ནང་ལྟག་དུ་གཅིགས་
ཆེར་འཛིན་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། དུས་རབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ནང་དུ་སྒྲོན་ཅིང་། བལ་
ཡུལ་ནས་ཡིན་པའི་ནང་པའི་སློམ་ཆེན་པ་བྱམས་པས་སྒྲོའི་ནང་དུ་དགེ་མི་དགའི་རྟོག་
པ་ཅི་ཞིག་འགྱུར་བ་ལ་ཆགས་སྤང་མེད་པའི་སློ་ནས་བརྟེན་པོར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་

ཉམས་ལེན་འདི་བསྟན་ཡོད། ཁོང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། རྟོག་པ་རྣམས་རང་ངོས་
ནས་ཉམས་ཤིང་། གསལ་ཞིང་གཟུང་འཛིན་མེད་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་རང་ཉིད་ལས་
གཞན་པའི་དམིགས་པ་མེད་པར་ཤུགས་འབྱུང་གིས་སྐྱེ་ཡོད། བོད་ཀྱི་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་སྐྱ་
མེད་ལྷ་པ་མཚོག་གི་ཡོངས་འཛིན་པའ་ཆེན་སློབ་མཚན་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་།¹⁵⁷⁰⁻¹⁶⁶² །
ཀྱིས་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གཤམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་འདི་གནང་འདུག

དེ་དག་གི་དུས་སུ་རྣམ་རྟོག་ལ་ཐོག་བཞེས་བྱས་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་གང་དང་གང་
སྐྱེས་པ་དེའི་ངོ་བོ་ལ་བརྟམས་པ་དེ་དང་དེའི་ཆེ་རྣམ་རྟོག་དེ་དག་རང་ཡལ་དུ་སོང་བའི་
སྡོད་སང་འཆར་བ་ལ། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་གཤམ་མེད་དུ་གནས་པའི་ཆོའང་བརྟགས་པ་
བ་མ་བསྐྱབས་སྡོད་སང་གསལ་ཤིག་གོ་བ། སྐྱ་སྐྱི་གཉིས་ཁྲད་པར་མེད་པར་མཐོང་བ་
དེ་ལ་གནས་འགྱུ་འདྲེས་པ་ཞེས་སྒྲོམ་ཆེན་པ་རྣམས་ལ་གྲགས་ཤིང་ཐ་སྲད་མཛད་དོ།

ཉམས་ལེན་འདི་ནི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་རྫོགས་པ་ཆེན་པའི་གྲུབ་མཐས་སྐྱ་
མོ་ནས་ལག་ལེན་ལ་བཏབ་ཡོད། ཤེས་པའི་རང་བཞིན་རྟོགས་རྒྱ་ནི་གྲུབ་མཐའ་འདིའི་
དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཤིང་། དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་རྣམས་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱུ་
འདིའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ལུལ་གྱུང་བརྟུང་འཛོམས་སྡོད་པས་།¹⁸³⁵⁻¹⁹⁰⁴ །སྒྲོམ་འདིའི་དེགས་
འི། ལུས་པོར་རབ་དུབ་ཀྱིས་གང་བ་དང་། སེམས་ཅིང་པོ་ཡིན་ཞིང་བོད་པའི་མི་ཚོར་
ལྷག་ཏུ་འོས་འཚོམས་ཡིན་པར་བྲིས་འདུག དེང་རྣམས་ཀྱི་འཛོམ་སྐྱིད་གི་མི་པལ་ཆེ་
བ་ནི་འདི་འདྲ་ཡིན་པར་སྐྱང། ཁོང་གིས་མི་འདི་ལྟ་བུ་ཚོས་རྣམ་པར་རྟོག་པ་རང་
དགར་རྙོད་ཅིང་མ་བརྗེད་པའི་བྱུང་བ་དང་། རྟོག་ཏུ་མ་གྱུར་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ལྟ་
ཞིང་སྐྱོངས་། ། ཞེས་གསུངས་ཡོད། འདི་ལྟར་བྱས་ན་བསམ་སྤོའི་གཤམ་འགྲུབ་དེ་

མཚམས་འཛོག་མི་བྱེད་ནའང་། རང་ཉིད་དེ་དག་གི་ནང་དུ་མི་སྣུང་བར་བསམ་སློང་དེ་
 དག་ཅུག་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་གསལ་པོར་འཛིན་ཐུབ། ཁོང་གིས་སྤྲོ་མ་སྤྱད་ནས་
 ཁྱེད་གྱིས་དེ་ལ་སྤྱན་དང་སྤྱན་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་བར་མ་ཚད་པར་བཙོན་པས་
 མཐར་ཆུང་ཉོག་སྤྲོ་རགས་ཐམས་ཅད་འོ་ལོ་སྦྱོང་བའི་དབྱིངས་སུ་ཞིན་ས་མི་གཡོ་བའི་
 རང་ལ་གནས་ཤིང་བརྟན་པར་གྱུར་ཏེ་བདེ་བ་མེ་བོད་ལྟ་བུ་དང་། གསལ་སྣང་ནས་
 ལངས་པ་ལྟ་བུ་དང་། མི་ཉོག་པ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱབས་གྱིས་མ་བསྐྱོད་པ་ལྟ་བུ་སྦྱོང་ཞེན་ཅན་
 ཡིད་ལ་འབྲལ་མི་པོད་པ་ཡིད་ཆེས་ཤིང་མངོན་ཞེན་བསྐྱེད་བར་བྱེད་པ་ཞིག་འཆར་།”
 ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གིས་ཉམས་ལེན་འདིར་འབྲེལ་བ་ཤད་གནང་བ་ནི་ཉ་
 ཅང་གསལ་ཞིང་གོ་བདེ་བས་འདིར་དང་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

ཤར་རིག་དུས་མཉམ་དུ་སོང་ནས་རིག་པ་ཅམ་ནས་གྲོལ་བར་སྣང་བས་ཤར་
 གྲོལ་དུས་མཉམ་དང་། རང་སྦྱོང་ནས་ཤར་ཅམ་ནས་རང་སྦྱོང་དུ་གྲོལ་བ་མཁའ་ལས་
 སྦྱོག་འཕྲུགས་པ་མཁའ་སྦྱོང་དུ་གྲོལ་བ་ལྟ་བུར་ཁ་ནང་ལྟ་བུ་སྣང་བས་སྦྱོང་གྲོལ་ཞེས་
 པ་དང་། འདི་དག་ཐམས་ཅད་དོན་ལ་དུག་པ་དང་ཤར་བ་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་ཏེ་ཅེ་གཅིག་
 ཏུ་གྱུར་བར་སྣང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཉམས་གྱི་སྣང་བ་བདེ་སྤྱུག་ཐམས་ཅད་དབྱིངས་སུ་
 སངས་པའི་རྗེས་སུ་ཤེས་པ་དུངས་སང་དེ་པའི་རང་དུ་རང་སོར་བཞག་པས་དུག་
 བསམ་གང་ཐམས་ཅད་པོ་སྦྱོང་ཞེན་བཟོ་བཙོན་དང་རྗེས་གདབ་མེད་པར་འུགས་
 འབྲུང་གི་རང་དུ་ཡན་པས་མངོན་དུ་གྱུར་བ་ལ་འཇུར་དུག་གི་རྣམ་པར་ཉོག་པ་ལྟར་
 གསལ་གསལ་སྤིག་སྤིག་གི་འཛིན་རྩིས་རང་ཞིག་པས་སློ་ཡིད་མི་ཆོམ་པར་ཡིད་ཡུལ་
 དུ་འབད་བཙོན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། མ་ཚང་བ་དང་། མ་རྗེད་པ་ཞིག་ཡོད་པར་སྣང་

བས་སྒོ་ཡི་གཏད་པ་དང་། བསྐྱིམ་པ་ལ་སོགས་པའི་ཡིད་དཔྱོད་མང་པོ་བར་བར་དུ་
བྱེད་དགོས་པ་འབྱུང་སྟེ། འདི་དུས་ཤེས་པ་རང་གི་རང་ལ་གནས་ཤིང་བྱེད་པ། མངོན་
དུ་གྱུར་ཏེ་སྤོང་ཞེན་ཚུང་བ་རང་བབ་ལས་བཟོ་བཅོས་མེད་པའི་རང་དུ་གྱུར་པ་རང་
བབ་ཀྱི་བྱེད་པ་ཞེས་བྱ་བའི་ཐོག་ཏུ་ཕེབས་པ་ཡིན་ནོ། དེའི་ཉམས་སྦྱང་ཡང་བདེ་ཉམས་
སྟོན་སྟོན་འབོལ་འབོལ་དང་ཤེས་པ་གསལ་དུངས་ཆེ་བ་རྣམས་པར་རྟོག་པས་པན་
གཞོན་མེད་ཅིང་བཟོ་བཅོས་སྦྱང་ལེན་མི་དགོས་ཤིང་གནས་ཉམས་ཤེས་ཆེ་བ་རྣམས་
འབྱུང་བའི་འདི་དུས་ཀྱི་།

ཡེ་ཤུ་པ་དང་ནང་བས་ཉམས་ལེན་འདིར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་སྐྱེད་པ་མ་ཐུན་ཆ་
མང་ཡང་། སློམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུ་ལ་བརྒྱུང་བའི་ཁོང་ཚོའི་གཞི་རྩའི་ལྟ་བུ་དང་།
ཉམས་ལེན་འདི་འདྲའི་པན་ཡོན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ཁྱད་པར་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་
ཡོད་པར་སྒྲུང་། ཨ་ལྷ་སའི་འིན་གྱིས་ཡེ་ཤུ་པ་མང་པོའི་ཆབ་མཆོན་དུ་གསུངས་དོན་ལ།
རྣམས་ཤེས་གྱིས་རང་གི་དགོ་བཤེན་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་བ་སྤོང་མི་སྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི།
དེས་ངེས་པར་དུ་རང་གི་བྱི་སྤོགས་ནས་རྩོགས་ལྡན་འཚོལ་དགོས་ཤིང་། ཏྲག་བརྟན་
གྱི་དགོན་མཚོག་གི་སྟེང་དུ་མ་གཏོགས་རྩོགས་ལྡན་དེ་རྟེན་མི་སྲུབ། རེས་སུ་རོ་མན་
ཁ་ཐ་ལེ་ཁི་དང་། (Roman Catholic) གེ་རི་སིའི་འོ་ཐོར་སློབ་གཉིས་ཀའི་སློབ་རྒྱུ་གྱི་
ནང་དུ་ཉམས་ལེན་པ་ཚོས་སློམ་གྱི་པན་ཡོན་ནི། རང་གི་འབད་བརྩོན་ལ་བརྟེན་པ་
ཞེས་མ་ཡིན་པར་ཡོངས་སུ་དགོན་མཚོག་གི་སྲུགས་རྩེ་ལ་བརྟེན་དགོས་ཚུལ་ཅན་དུ་
བརྗོད་ཡོད། བདག་ནི་ཐ་ཤེས་གྱི་སྤྲིག་ལྡན་ཞེས་ཏུ་བཅུས་པ་དང་། དེའི་དུས་སྐབས་
གྱི་རང་བཞིན་འདི་སྤོང་བར་དགོན་མཚོག་གི་མགོན་སྐུ་བས་ནི་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན།

དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། རང་པའི་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་རང་དུ་སེམས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ངེ་
 མཁམ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཐར་བ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྩོན་འགྲུས་ལ་བརྟེན་
 བས་བསྐྱབ་སྐབ་པར་ཉལ་ཏུ་རྫོང་གི་ཡོང། སངས་རྒྱས་གྱིས་རང་ཉིད་ལྷ་ངན་ལ་མ་
 འདས་པའི་སྲོན་དུ་ལྟ་ཚུལ་འདི་གསལ་ལོར་བསྟན་ཅིང་། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་སྲོབ་
 མ་རྣམས་ལ་འདི་ལྟར་གསུངས། གཞན་སུ་ཡང་རང་གི་མགོན་སྐབས་མ་ཡིན་ཞིང་།
 རང་ཉིད་རང་གི་མགོན་སྐབས་བྱས་ཏེ། མྱེང་སྟན་བཞིན་འཚོ་དགོས། སེམས་ནི་བག་
 ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཉོན་མོངས་གྱིས་བརྩོན་སྐྱབ་ག་ཚོད་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་
 ཀྱི་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་ནི་དངས་ཤིང་གསལ་བ་ཡིན་པས། ལྷི་སྲོགས་ནས་དབྱང་གཉེན་
 གྱི་མཐུ་སྟོབས་མི་དགོས་པར་རང་ཉིད་གསོ་བའི་རྒྱས་པ་སེམས་ལ་རང་བཞིན་དུ་
 ཡོད་པ་རེད།

སྤྱིའི་ཚུལ་ཅམ་གྱིས་བརྫོང་ན། འདི་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་དང་ནང་ཚོས་བར་
 ལ་ཡོད་པར་སྤང་བའི་གཞི་ཅའི་བྱང་བར་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་འདི་ལ་དབྱང་
 པ་རྩུང་ཅམ་ཞེས་མོ་ཞིག་གཏོང་། ང་ཚོས་ཐར་བ་དང་བདེ་བ་རང་གི་སྤྱི་རོལ་ཏུ་འཚོལ་
 དགོས་མིན་གྱི་གནད་དོན་འདི་སྤང་སྐབས། བདག་གི་མཐའ་མཚམས་དེ་གང་དུ་
 འཛོག་དགོས་མིན་ནི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། གལ་ཏེ་ངས་རང་ཉིད་
 རང་གི་ལུས་པོའི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆོ། བདག་དང་སྤྱི་རོལ་གྱི་ས་མཚམས་
 བེ་ལུས་པོའི་བགས་པ་རེད། དེ་བཞིན་ངས་རང་ཉིད་ནི་རང་གི་བསམ་སྟོན་དང་། ལྷང་
 བརྟེན། མྱོང་ཚོར། འདུན་པ། འདོད་པ། དུན་ཤེས། ལྷོང་བསམ། མི་ལམ་ལ་སོགས་
 པའི་སྟོའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ངོས་འཛིན་གྱེད་ཚོག་ སེམས་རང་གི་རང་དུ་

བཞག་པའི་མན་ལོན་དེ་དག་ནི། ངས་སེམས་ལ་གང་ཞིག་བགྲིས་པའི་འབྲས་བུ་མིན་
 བ་གསལ་ཞིང་། ངས་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་འབེལ་འབྲིབ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་རྣམས་ལ་
 འགྲུར་བ་གཏོང་བའི་འབད་བརྩོན་ཅི་ཡང་མི་བྱ་བར་དེ་དག་ལ་ཞིབ་ལྷོ་བྱས་པ་ཙམ་
 ཡིན། དེའི་སྤྱིར་ཉམས་ལེན་འདིའི་མན་ལོན་དེ་དག་ནི་བསམ་སློབ་གཏོང་མཁན་རང་ཉིད་
 ཀྱིས་བསྐྱུན་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་། སེམས་རིམ་གྱིས་ཞི་བཞིན་གསལ་བའི་གཞི་ཅེའི་ངང་
 ཚུལ་ལ་བབས་པ་དང་འབྲུགས་ཀྱིས་རྣམས་ལ་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་ངས་དྲངས་པའི་ནང་
 སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་འདི་དགོན་མཚོག་ལ་དབང་བའམ་རང་གི་སྤྱི་རོལ་ལ་ཡོད་པར་
 བསམས་མོ། ཉམས་ལེན་འདི་ལས་རྣམས་ལ་ཞི་བཞིན་དེ་ཚོ་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་
 འཛིན་རེད། འོན་ཀྱང་། གལ་སྲིད་ངས་བར་སྤང་དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་གཞིའི་ཆ་ལས་
 སྤྱི་མོ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན་ན། ངས་རང་གི་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་ཐར་བ་འཚོལ་དགོས་དོན་
 ཚགས་མེད། དེར་བརྟེན་བདག་གི་སྤྱི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་བར་གྱི་ས་མཚམས་དེ་
 སུས་ཐྱིས་པ་ཡིན་ནམ། ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འབྲི་མཁན་དེ་ནི་ང་ཚོ་རང་ཉིད་ཡིན། ང་ཚོས་
 རང་གི་རྒྱུན་སྦྱོར་གྱི་ཐ་སྣང་དག་ལ་མཚན་ཉིད་བཞག་ནས་ཚིག་དེ་དག་གི་མཚོན་
 བྱའི་བར་ལ་ས་མཚམས་ཀྱི་ཐིག་འཐེན་ཡོད།

རྒྱུ་ཁང་དུས་ངས་བསམ་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ང་ཡོད། ཅེས་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་
 བ་ཡོངས་ཐུགས་སུ་གྱུར་ཡོད། སྐད་ཆ་འདིས་བསམ་སློབ་དང་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་
 གཞན་དག་གི་ཐད་ལ་བདག་འཇོན་འབྲུགས་ཆེ་བའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་བསྐྱུན་འདུག དེ་ལྟ་
 བའང་ང་ཚོས་ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ནི་སྤྱི་རོལ་ཆོང་དང་། འདོད་པ། ལྷང་
 བརྟན། བསམ་སློབ་སོགས་སེམས་ཀྱི་རྣམས་ལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱེད་པོ་ཡིན་པའི་བདེན་

འཛིན་འདི་ལ་འཐབ་ཚོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་
 ལག་ལེན་དུ་འདེབས་མཁན་ཞིག་གིས་སེམས་ཀྱི་རྣམས་ཚོལ་ལ་རང་ཉིད་ནི་བྱེད་པའི་
 ཚུལ་དུ་མི་དགོས་པར་རང་ངོས་ནས་འབྱུང་བ་སྦྱར་དུ་རྟོགས་ཐུབ། ར་ཚོ་ནི་རང་
 སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱང་གི་ནང་དུ་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་བྱུང་བ་ལ་ཟེ་གཏོགས་མེད་
 པར་བལྟས་ཏེ། བསམ་སྒོ་མང་པོ་ཞིག་བསམ་སྒོ་གཏོང་མཁན་མེད་པར་འབྱུང་བ་
 ཤེས་པའི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁན་ཅམ་ཡིན། སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་འདི་དག་ནི་དངོས་ཁམས་
 དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ཞིང་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལ་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་
 རང་བྱུང་གི་སྐྱང་ཚུལ་དུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ད་དུང་སྒོ་ལ་འདི་ལྟར་ཞིབ་ལྷ་ནན་མོ་ཞིག་
 གུས་ན། བྱུང་བ་དང་མི་གཞན་རྣམས་ར་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་དང་སྤོང་བ་ལ་སྟོས་མེད་དུ་གྲུབ་
 པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། དེ་འབྲེལ་གྱི་ར་ཚོའི་བསམ་སྒོ་དང་། སྐྱང་བརྟན་དག་གིས་བྱུང་
 བ་དང་མི་དེ་ཚོ་ཆ་ཚང་བར་མཚོན་ཡོད་སྟམ་པའི་བདེན་འཛིན་བཅན་པོ་འདི་ལས་
 རང་ཉིད་རྒྱལ་ཐུབ་ཅིང་། འདི་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་གོལ་བ་ཞིག་ཡིན།

ཆེ་སྟོག་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་གལ་ཆེན་ཆང་མ་ཞིབ་
 འཇུག་གི་བརྗོད་གཞིའི་སྐྱང་ཚུལ་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྷ་གུས་པ་ལས་
 བྱུང་ཡོད། སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོག་པའི་ཉམས་ལེན་འདིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་
 ཡུལ་དུ་བྱུང་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དང་བྱུང་བ་སྟེ། རྗོའི་སྐྱང་ཚུལ་མཐའ་དག་ལ་
 བར་གནས་རང་བཞིན་དུ་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་དུ་འཇུག། ཚན་རིག་གི་
 འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཞིབ་སྒྲའི་བྱེད་ཐབས་ལྷ་སྤུའི་ཆེད་སྣན་ཞིག་ཡོང་བ་ལ་ཞིབ་ལྷ་འདིར་
 འཛིགས་སྐྱང་དང་། འདོད་པ། སྤོང་ཚོར། སྐར་པོ་སོའི་བདེན་འཛིན་ལ་སོགས་པའི་

ལུལ་ཅན་གྱི་སྲོགས་ཞེན་ཡོད་མི་ཚོག་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་ལྷ་གཞན་དག་དང་
མཚུངས་པ་ཞིག་རེད། ད་དུང་རང་གི་སྲོན་དཔག་དང་སྲོགས་ཞེན་ཟུར་དུ་འཛོག་པའི་
འབད་བཅོམ་གྱིས་བདག་འཇིན་ཡང་དོར་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་ལུལ་
གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན།

སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོག་པ་འདི་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་ཉེན་གསུམ་པར་བྱེད་པའི་
ཐབས་ལམ་རྒྱས་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་བཟོ། སེམས་གསོ་བ་ལའང་རྒྱས་པ་ཆེན་
པོ་ཞིག་འབྱིན་ཐུག། ང་ཚོས་རང་གི་ལུས་པོ་ལ་གསོ་རྒྱས་ཡེ་མཚར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་
དེ་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་ལུལ་གཏོད་པ་དང་། སློབ་འབྲུ་སྲོ་བོ་དང་དུག་སློབ་གྱིས་ཚོལ་
བ། རྒྱས་པ་གཅོག་པ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ལུས་སྤྱང་ལ་ན་ཚ་བཞེས་ཀྱང་། ལུས་
པོ་ལ་རང་སྤེང་གི་མ་ཁ་གསོ་བ་དང་། ཁོར་ལུག་ལས་སྤྱང་བའི་རང་སྤེང་གི་ནད་འབྲུ་
རྣམས་གཙང་མ་བཟོ་བའི་རྒྱས་པ་ལ་མཚར་ཞིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རྒྱས་པ་འདི་མཛོན་
པར་བྱེད་པ་ལ་སྐབས་འགར་ལུས་པོར་རམ་འདེགས་དགོས། དཔེར་ན། མ་ཁ་ལ་
གཙང་སྲ་དང་མ་དགོས་བྱེད་པ་དང་། རྒྱས་པའི་ཆག་མཚམས་སྐྱོར་བ། གཤག་
བཅོས་བརྒྱུད་ནས་འབག་བཅོག་ཅན་དུ་སྤྱུར་བའི་སྤྱང་བྱུ་རྣམས་སྤྱིར་བཏོན་པ་ལྟ་
བུ་ཡིན། ལུས་པོ་དང་སེམས་གཉིས་ཉ་ཅང་དམ་པོར་འབྲེལ་ཡོད་པས་སེམས་ལའང་
རང་ཉིད་གསོ་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པར་བསམ་པ་འདི་ནི་རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་རེད།
རྟོག་བྱ་གཙོ་པོ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མིང་འཇུགས་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆག་སློབ་ན་བ།
མི་གཞན་གྱི་ལོག་སྤོང་། ཐ་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞོད་འཆེ་ཆེ་བའི་སྤོང་བ་སོགས་ཀྱིས་
སེམས་ལ་བདུབ་གསེག་ཆེན་པོ་གཏོང་སྐབས། ང་ཚོས་རྒྱན་དུ་སེམས་ཀྱི་མ་ཁ་དེ་

དག་ནག་ཏུ་འཇུག་པ་འདི་རེད། ང་ཚོའི་སེམས་ནི་ཤུ་ཚུགས་ཀྱིས་འདས་པའི་བྲན་
ཤེས་དང་འབྲུང་འབྲུང་གི་འཆར་རྟོག་གི་ནང་དུ་སྦྱོས་པ་དང་། ང་ཚོས་རང་སེམས་ཀྱི་
ཉོན་མོངས་རྣམས་རྗེ་སྤྲུག་ཏུ་གཏོང་བའི་བྱེད་སྤྲངས་ཤིག་གི་ལམ་ནས་བྲན་ཤེས་དང་
འཆར་རྟོག་དེ་དག་ལ་འཕར་སློན་དང་བདག་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཁམས་རིག་
པ་སྤྱོད་པ་ཚོས་འདི་ལ་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་བག་ཆགས་ཟེར་ཞིང་། འདི་ནི་སེམས་ཀྱི་མ་
ཁ་རྣམས་ནག་ཏུ་འཇུག་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་ཞིག་ཡིན་ལ། རྣམ་འབྲུམས་འདིས་སེམས་ལ་
སྤྲན་སྦྱེས་སུ་ཡོད་པའི་གསོ་བའི་རུས་པ་དེ་སྦྱིབ་པར་བྱེད།

ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་བྱེད་ཀྱིས་གཤག་བཅོས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཕྱིར་འདོན་
དགོས་པ་ནི་གསུམ་སྟེ། དང་པོ་བྱེད་ཀྱིས་སྦྱོང་བའི་བསམ་སློང་དང་སྤྲང་བརྟན་རྣམས་
རང་གི་སེམས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་ན་བྱུབ་ཡོད་པར་བསམ་པ་དང་། གཉིས་པ་སེམས་བྱུང་དེ་
དག་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་སྦྱིད་པོ་དང་སྤིག་པོ་ཡིན་པ་ལྟར་ཆགས་སྤང་གིས་ཐབས་མེད་
པར་དེ་དག་ལ་ཡ་ལན་སྦྱོད་པ། གསུམ་པ་སེམས་བྱུང་དེ་དག་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྐབས་
རང་ཉིད་ནི་དེ་དག་གི་སྤྱོད་མཁའ་ལྟོས་མེད་ཅིག་ཡིན་པ་བཞིན་དུ་བྱེད་ཅིང་། རང་
གཅིག་ཤུས་སེམས་བྱུང་འདི་དག་སྦྱོང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེ་དག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རོ་
མོའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་པ་བཅས་ཡིན། ཚན་རིག་པ་ཚོ་ནི་ཞིབ་ལྟ་
བྱེད་མཁའ་མང་པོས་བསྐྱར་སྦྱོར་གྱི་ལམ་ནས་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་བུར་བའི་རང་བྱུང་
གི་སྤྲང་ཚུལ་རྟོགས་པར་མཁས་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། དུས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཁྱད་
དུ་དབང་བའི་སྤྲང་ཚུལ་དང་། །དེའི་ཕྱིར་བསྐྱར་སྦྱོར་བྱེད་མི་སྤྲོད་པ། ། གང་ཟག་བྱེ་
བྲག་པ་ཞིག་གི་རྟོག་པ་ལྟ་བུ་ནི་དངོས་ཡོད་མ་ཡིན་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། ད་དུང་

ཚོས་ཤེག་ལ་བྲེད་གཅིག་ལུས་ཞིབ་ལྟ་བུས་པ་ཚམ་གྱིས་ཚོས་དེ་བྲེད་ཀྱི་ཡིན་པའི་
 དེས་བཤང་མེད། དཔེར་ན། གལ་སྲིད་བྲེད་རང་གཅིག་ལུས་མཚར་སྤྲུལ་ལྡན་པའི་ཉི་
 ལུབ་ལ་ལོངས་སྤོང་བུས་ཚོ། བྲེད་ཀྱིས་འདི་ནི་ང་ལ་བདག་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཚུལ་
 མེད། གནས་དང་དུས་འགྲིག་པའི་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་བྲེད་ཀྱིས་མཚར་སྤྲུལ་གི་ཉི་
 ལུབ་དེ་མཐོང་བ་ཞིག་རེད། འདི་ནི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྲོང་བ་ཚང་མར་གཅིག་མཚུངས་
 ཡིན། རང་ཉིད་གཅིག་ལུས་མ་གཏོགས་ཚོས་ཤེག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུར་མ་སྤྲོད་ཚོ། ཚོས་དེ་
 བོ་མ་སྤྲོད་སྐྱེད་གི་ཚོས་ཤེག་ལ་ལྟོས་ན་དངོས་ཡོད་མིན་པ་ཞིག་མ་ཡིན། དེ་མཚུངས་
 ལུང་ཚོས་རང་སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱེད་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུར་སྐྱབས་དེར་མཐོང་ཚང་རང་ཉིད་
 མྱེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་དེས་བཤང་མ་མཚེས།

བདག་འཛིན་གཙོ་བུར་ལས་བཀལ་ཉེ་རང་བྱུང་གཙོ་བུར་གི་ལྟ་སྐྱེད་ཀྱིས་
 སེམས་ཀྱི་སྐྱེད་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུར་བ་འདི་ནི་མད་དུ་བྱུང་བའི་བཅེངས་གྲོལ་ཞིག་
 རེད། རང་ཚོས་བདག་འཛིན་དང་གཡེད་བ་མེད་པར་སེམས་བྱུང་ནམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་ནན་
 མོ་བྲེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ནང་དུ་སེམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་རི་ལྟར་གསོ་བ་མཐོང་བུབ་
 ཅིང་། རང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་མ་ཁ་རྣམས་གཅོང་མར་གཉེར་སྐྱབས། རང་བྱུང་ཁམས་
 ལས་འདས་པའི་སྐྱེས་བུ་ཞིག་གི་བཀའ་བྲིན་ནམ་ཤེས་པའི་རང་བྱུང་གི་རང་བཞིན་
 གང་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་སེམས་ཀྱི་མདུད་བ་མང་པོ་ཞིག་རང་དོས་ནས་
 འགྲོལ་འགོ་རྒྱུ་གས་ཡོད། རས་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་ཚང་མའི་བཅོས་ཐབས་ཤེག་གས་
 ཚེད་ལས་བ་ཚོས་སྤོང་པའི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ཚབ་བྲེད་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་འདོན་
 བྱི་མེད། སྐབས་འགར་སྤྱིའི་བཅོས་ཐབས་དེའི་རིགས་ནི་དགོས་དེས་ཤེག་ཡིན། ཡིན་

ཡང་། ཉམས་ལེན་འདི་དང་བཙུག་ཐབས་དེ་དག་ལྷན་དུ་སྒྲེལ་ན། སེམས་ཁམས་ཀྱི་
དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མི་ཚོས་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐྱར་གསོ་དང་ཡར་
རྒྱས་གཏོང་བའི་དོན་དུ་བཙུག་ཐབས་པ་ཚོར་མཉམ་འབྲེལ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་བྱེད་པའི་
རུས་པ་རྒྱ་ཆེན་ཡོད་པར་སྣང་། རེག་གཞུང་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་བཙུག་ཐབས་
འདི་ལྟ་བུ་ནི་མགྲོགས་སོར་དར་བཞིན་པའི་སྐྱོན་དབྱེད་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྱབ་
ཁོངས་གསལ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་འབྲུང་འབྲུང་གྱི་རེ་བ་
ཆེན་པོ་ཞིག་མཚོན་ཡོད།

དབྱེད་པ་དང་ཤེས་བཞིན།

སེམས་རང་གི་ངར་དུ་འཇོག་པའི་ཉམས་ལེན་འདིའི་དགོས་དམིགས་ནི་ལྷན་སེམས་
གཉིས་ཀའི་ཞི་བདེའི་འདུ་ཤེས་དང་། སེམས་ཀྱི་གསལ་ཆ་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་རྒྱ་དེ་
ཡིན། འདི་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་སུ་སེམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་གཉིས་ཉེ་དབྱེད་པ་དང་ཤེས་
བཞིན་བཞོལ་སྦྱོད་བྱེད་དགོས། ཤོང་གི་ལེའུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བཤད་ཟེན་པ་ལྟར། དབྱེད་
པའི་བན་ཡོན་པ་ཉེ་ཆར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱིན་པའི་སེམས་ཁམས་རེག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་
དབྱེད་པ་ནི། རྒྱས་སྐྱོས་དང་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་དབྱེད་པ་མེད་ཅིང་། མིག་སྐྱར་གཏོང་བའི་
ཤེས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཤེས་པ་འདིས་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་བྱུང་བའི་
བསམ་སྒོ་དང་། ཚོར་བ། རེག་ཚོར་སོགས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་ངེ་བཞིན་ངོས་ལེན་
བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཞེས་མཚན་ཉིད་བཞག་འདུག འདི་ནི་ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་ང་
ཚོས་ཤོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་ཤེས་པའི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན་

ཡང་། བྱང་པའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་འགྲེལ་བ་ཤད་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཆ་འབྲེལ་བ་ཞིག་
མིན། སངས་རྒྱས་གྱི་གསུང་རྣམས་ཐོག་མར་བཟུང་བྱེད་སུ་འགོད་སའི་བ་ལའི་སྐད་
ཡིག་གི་ནང་དུ་འབྲེལ་བ་ཞེས་པའི་ཐ་སྣང་འདྲིའི་མ་ཚིག་གི་ས་ཉེ་བེད་བ་དེ་ཡིན། སངས་
རྒྱས་གྱིས་འདྲིའི་གོ་དོན་གི་འབྲེལ་བ་དང་། སྲོན་ལ་ཅི་བྱས་ཅི་བ་ཤད་ཡིད་ལ་
འཛིན་པའི་རྣམས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས། དེ་བས་ན་ནང་པའི་འབྲེལ་བའི་ཚ་བའི་གོ་
དོན་གི་བརྗེད་ངས་ཀྱི་ལྡོག་ལྟ་སྟེ། འབྲེལ་བའི་སྐད་འབྲེལ་དང་། ར་ཚོས་འབྲེལ་བ་བེད་
སྐད་ནས་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས། བརྗེད་ངས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་ར་ཚོས་
སེམས་བྱུང་གི་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱི་བཞུད་རྒྱུན་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་བཞིན་སྐད་ཅིག་ནས་སྐད་
ཅིག་ལ་ཡིད་བྱེད་བསྐྱར་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

པལ་ཚེད་ནང་བསྟན་གྱི་ཚོམ་རིག་གི་ནང་དུ་ས་ཉེའི་གོ་དོན་ལ་འགྲེལ་བ་ཤད་ཆ་
ཚང་བ་ཞིག་བྱས་པའི་འབད་བཙོན་ལྟ་བུའི་དེ་ནི། མེ་ན་ཏར་^{Menander I} ལྷི་ལོ་སྲོན་གྱི་
དུས་རབས་གཉིས་ལ། དེ་དང་ཕོ་སྟེ། རྒྱ་གར་གྱི་ལུ་བྱང་གི་རྒྱལ་པོ་གོ་རི་སི་དང་རྒྱ་
གར་འབྲེལ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་། གོ་རི་སིའི་ནང་པའི་གྲ་བཙུན་རྣམས་གོ་འདྲི་བྱུང་ནས་
སྲོབ་གཉེད་བྱས་པའི་ནང་པའི་འབྲེལ་བྱའི་སྡེ་གཉིས་ཀྱིས་གཏམ་སྟེང་བྱས་པའི་ནང་
དུ་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད། རྒྱལ་པོས་འབྲེལ་བའི་དོ་ཕོའི་སྐོར་ལ་བྱི་བ་བཏོན་སྐབས། འབྲེལ་བྱའི་
སྡེའི་སྡེས་སེམས་ལ་ཚུར་འབོད་བ་དང་འཛིན་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་འབྲེལ་བ་ལ་ཡོད་
པར་གསུངས་པ་དང་། ཁོང་གིས་ད་དུང་འབྲེལ་བ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་སྐབས་དགེ་མི་དགའི་
སེམས་ཀྱི་བག་ཆགས་དང་། དེ་དག་གི་སྲོལ་དང་ཡོན་ཏན། དགས་པ་དང་ལྟོག་ ཨི་
མ་དང་དངས་ལ། དེ་དག་གི་སྲོལ་ཕྱོགས་སོགས་ཚུར་སེམས་ནང་དུ་འབོད་ཅིང་། འབྲེལ་

བ་རྒྱད་ལ་སྐྱེས་སྐབས་ཐོན་པས་འདི་དག་ནི་དགོ་བ་རེད། འདི་དག་ནི་མི་དགོ་བ་རེད།
སེམས་ཀྱི་འཕེལ་སྐྱོགས་འདི་དག་ནི་ཕན་ཐོགས་མཁན་རེད། འདི་དག་ནི་ཕན་མི་
ཐོགས་མཁན་རེད་ཅེས་པན་བ་ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་སློབ་འཕེལ་སྐྱོགས་ཀྱི་བརྒྱད་
རིམ་འདེད་ཀྱི་ཡོད། ཅེས་འགྲེལ་བཤད་གནང་འདུག

བརྗོད་གཞི་འདི་ནི་དུས་རབས་ལྔ་པའི་ནང་དུ་ཕྱོན་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་པའི་
མཁས་དབང་སངས་རྒྱལ་དབྱེད་ཀྱིས་བསྐྱར་དུ་སློང་ཡོད། ཁོང་ནི་དེང་སང་ཨེ་ཤི་
ཡའི་སློབ་པ་ལུ་དུ་བརྒྱད་འཛིན་གཙོ་བོར་བྱས་ཡོད་པའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་སློབ་རྒྱུ་
གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་ལུགས་ཀྱི་གསལ་འགྲེལ་བ་ལུགས་རྒྱུ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་ཞིང་།
སྐྱིབ་སྦྱོང་གི་ལམ་ཞེས་པའི་ཁོང་གི་བཅའ་སྟེན་ཚོས་གྲགས་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་ང་ཚོས་
ཐོན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འདས་ཐོན་པའི་བྱ་དངོས་བསྐྱར་ཐོན་གྱིས་སྤུངས་པར་གསུངས་ཏེ་
ཐོན་པའི་འགྲེལ་བཤད་འགོ་རྒྱགས་འདུག ཁོང་གིས་གསུངས་དོན་ལ། ཐོན་པ་
ལ་གཡེང་བའི་བྱུང་ཚོས་མེད་པ་དང་། ཐོན་པ་ནི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་འཇུག་ལུ་དུ་གྱུར་པའི་
དམིགས་པའི་སྡེང་དུ་དམ་བོར་བབ་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་བཞིན་ཐོན་པ་ལ་མི་
འཚོར་བའི་བྱུང་ཚོས་ལྡན་པ་དང་། ང་ཚོས་ཐོན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བརྗོད་དམ་གྱིས་རང་
གི་ཡིད་བྱེད་འཚོར་དུ་མ་བརྟུག་པར་རྒྱུན་བསྐྱར་བྱུག། དམིགས་པ་སྤུང་བའམ་
དམིགས་པ་ལ་གདོང་དང་གདོང་སྤུག་ནས་གནས་དུས་ཐོན་པ་མངོན་པར་བྱེད།
འདིའི་ལུགས་བསྟན་ནི་ཐོན་པའི་ཐག་པས་ཡིད་བྱེད་དམིགས་པའི་སྡེང་དུ་དམ་བོར་
འཛིན་ཞིང་། དམིགས་པ་དེ་ནི་གང་འཚམས་ཀྱིས་བརྟན་བོ་ཡིན་པའི་ཚོས་ཤིག་དང་།
ཡང་ན་བྱུང་བ་མང་བོའི་བརྒྱད་མཐུད་ཅིག་ཡིན་མིན་ལ་བྱུང་བར་མེད། ཐོན་པའི་གཞི་

རྟེན་ནི་མཉམ་པར་འདོག་པ་ཡིན་ཞིང་། འདིས་བསྟན་དོན་ནི་དྲན་པ་ལ་སོ་སོར་འབྲེང་
པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཡོད་པ་འདི་རེད། ཁོང་གི་འབྲེལ་བ་འདད་མདོར་
བསྟུས་ན། དྲན་པ་ནི་དམིགས་པའི་སྟེང་དུ་བྱུག་པའི་ཀ་བ་ལྟ་བུ་དང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་
སློལ་མས་སྤང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སློལ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་དགོས་པ་ཡིན།

སེམས་རང་གི་རང་དུ་འདོག་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་ཏེ། ང་ཚོས་
སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་གང་ཞིག་ལ་འང་བཅོས་བསྐྱར་མི་བྱེད་པར་དྲན་པ་བརྟན་པོའི་
ལམ་ནས་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བར་བལྟ་རྒྱ་ཚམ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། དང་
སྟོང་སྐྱའི་སྟེང་སངས་རྒྱལ་དབྱིངས་གཉིས་ཀྱིས་བསམ་ཚུལ་བཏོན་པ་བཞིན་ང་
ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་དགོ་བའི་སེམས་བྱུང་རྣམས་དར་སྐྱེལ་གཏོང་བ་དང་།
མི་དགོ་བའི་སེམས་བྱུང་རྣམས་འདོར་བར་དྲན་པས་རམ་འདེགས་ངེས་ཅན་ཞིག་བྱེད་
ཚོག་སློལ་བ་ཞིག་གིས་ཐོབ་ཐང་མེད་མཁན་ཚོ་སྟོང་སྐྱའི་ནང་འཇུག་དུ་མི་འཇུག་པ་
ཇི་བཞིན་གཏོང་ཚུགས་པའི་དྲན་པས་མི་དགོ་བའི་འབྲེལ་ཐག་དང་ཡ་ལན་སོགས་
དབང་ཤེས་ལ་སྤང་དུ་མི་འཇུག་ནང་བའི་གཞུང་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དྲན་པ་ནི་
སེམས་སྤང་མཁན་ཁོ་ན་དང་། ཡང་ན་རྟོག་པ་དང་འདུན་པ་སོགས་དབང་དུ་བསྟུས་
པའི་སློའི་བྱས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་སྤྱིར་དྲན་པ་ནི་
རྒྱུན་དུ་འགྲུལ་མེད་ཅིག་ཡིན་པར་བསམ་པ་དེ་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན།

ནང་པའི་སློལ་གྱི་རྒྱ་བ་སྟོངས་སུ་དྲན་པ་ལ་མཐོང་བ་དང་། ཞིབ་ཏུ་ལྟ་བའི་རྟོག་
དབྱིང་གྱི་ནང་དོན་ལུགས་སུ་བསྟན་པ་ཞིག་ཡོད། འདི་ནི་ལ་འིན་གྱི་ཚིག་“contempla-
tio”དང་། ཀེ་རི་སིའི་“theoria”གཉིས་དང་ཏ་ཅང་མཚུངས་ཤིང་། ཚིག་འདི་གཉིས་ལ་

བསམ་པ་དང་ཞིབ་ལྟ་བུ་བྱེད་པའི་ནང་དོན་ཡོད། བེ་ཐ་རྫོང་སི་དང་ཡེ་ཤུའི་སློལ་རྒྱུ་
ལྟར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སློམ་ཚང་མར་ཤུན་པ་གལ་ཆེན་ཡིན་པར་ནན་ཏན་དུ་
གསུངས་པ་དང་། ཤུན་པ་ནི་དབྱུང་པ་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་མེད་དུ་མི་རུང་བ་
ཞིག་ཡིན།

སེམས་རང་གི་ངང་དུ་འདོགས་སྐབས་ཤུན་པའི་དམིགས་གཏང་ནི་སེམས་ཀྱི་བར་
སྐྱང་དང་། དེར་སེམས་བྱུང་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བ་སོགས་ཡིན། ཡིན་ཡང་། ཉམས་ལེན་
འདི་ལ་རུས་པ་འཛོན་པར་ང་ཚོས་ད་དུང་སེམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་གཞན་ཏེ། ཤེས་བཞིན་
བཀོལ་སྲོད་བྱས་ནས་དེའི་རུས་པ་སྤོང་བ་སྐྱུང་དགོས། རང་པའི་སློལ་རྒྱུན་གྱི་ནང་
དུ་ཤེས་བཞིན་ནི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ངང་རྩལ་ལ་ཡང་ཡང་དབྱུང་བ་གཏོང་བ་
ཞིག་ལ་གོ་བར་མ་ཟད། སོ་སོར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ལྟ་བུ་ལའང་བརྩི་བཞིན་ཡོད།
དེའི་ཕྱིར་ཤུན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ནི། ཡེ་ཤུའི་སློལ་རྒྱུན་གྱི་
ནང་གི་ལྟ་རྟོག་དང་ཞིབ་རྟོགས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ཉ་ཅང་མཚུངས།

སློམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ནང་དུ་ང་ཚོར་འབྲུད་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་
ངལ་ཆེན་པོ་གཉིས་ནི་བྱིང་བ་དང་ཚོད་པ་ཡིན། བྱིང་བ་འབྱུང་དུས་སེམས་ཀྱི་གསལ་
ཆ་བརྒྱལ་བ་དང་། ང་ཚོ་ནི་ནག་ཐོས་མེད་འབྲེལ་བྱིང་རྣམས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་
ནས་སྤྱིད་ཉོབ་ཀྱིས་གཉིད་འབབ་ཏུ་འཇུག་གི་ཡོད། ཚོད་པ་སྐྱེ་དུས་སེམས་གཡེང་བ་
དང་འབྲུགས་ཏེ། དམིགས་པའི་སྣང་ལ་རང་གི་ཡིད་བྱེད་རྒྱུན་བསྐྱེད་ནས་གཏོང་རྒྱ་
ཁག་སོ་ཡིན། བྱིང་ཚོད་གཉིས་ཀས་ཡིད་བྱེད་རང་དོས་ནས་ཉམས་པར་བྱེད་པ་དང་།
ཡང་ན་ཡིད་བྱེད་ཕྱི་ལ་བཅོན་གྱིས་བདས་ནས་ཤུན་པ་བརྒྱལ་བར་བྱེད། ཡིན་ཡང་།

ང་ཚོས་ཤེས་བཞིན་གྱི་རུས་ཚོལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་བྱེད་གྱི་སྦྲུང་ཀར་སྦྲངས་འཛིན་
 བྱེད་སྦྲུབ་པར་མ་ཟད། བྱིང་ཚོད་གང་ཞིག་བྱུང་ཡང་འགྲམ་དུ་མཉམ་འཛོགས་བྱེད་སྦྲུབ།
 སངས་རྒྱལ་དབྱིངས་གིས་བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་གསལ་
 བཤད་གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་གཞན་འདུག བྲན་པ་ལ་ཡིད་དུ་འཛིན་པའི་བྱེད་ཚོས་
 ཡོད་ཅིང་། དེའི་བྱེད་ལས་ནི་མི་བརྗེད་པར་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན་པ་དང་། གང་ཞིག་སྦྲང་
 བཞིན་མཛོན་ཡོང་། ཤེས་བཞིན་ལ་མགོ་རྒྱུ་མེད་པའི་བྱེད་ཚོས་ཤིག་ལྟར་ཞིང་། དེའི་
 བྱེད་ལས་ནི་དབྱེད་པ་གཏོང་རྒྱུ་འདི་ཡིན་པ་དང་། གང་ཞིག་ལ་ཞིབ་ཏུ་རྟོག་བཞིན་
 མཛོན་ཡོང་། ཚིག་གཞན་ཞིག་གིས་བརྗོད་ན། ང་ཚོས་བྲན་པར་བརྟེན་ནས་བརྗེད་
 ངས་མེད་པར་རང་སེམས་དམིགས་པའི་ཐོག་ལ་ཡུན་རིང་ཐོར་འཛོགས་སྦྲུབ་ཅིང་།
 ཤེས་བཞིན་བརྒྱུད་ནས་ཡིད་བྱེད་ནི་བྱིང་ཚོད་གང་རུང་གི་དབང་དུ་སོང་ཡོད་མེད་ལ་
 བརྟེན་དབྱེད་ཞིབ་མོ་ཞིག་བྱེད་ཚོགས་འདི་ལྟར་ཤེས་བཞིན་གྱིས་བྲན་པ་ལ་སྦྲོལ་བྱེད་
 གྱི་ཡོད།

ཡིད་བྱེད་བྱིང་རྒྱགས་སུ་འགྲུང་བ་དང་། ཡང་ན་གནས་ལ་འབབ་གྱི་མེད་པ་
 རོས་འཛིན་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག་པར་ང་ཚོས་བྱིང་ཚོད་གང་རུང་མཉམ་པར་བཞག་
 མ་ཐག་ཏུ་ཆ་སྟོམས་མིན་པའི་སློབ་རང་བཞིན་དེ་ལས་རྒྱལ་བའི་འབད་བརྩོན་འོས་
 འཚམས་ཤིག་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་ཞེ་འདོད་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོས་བྱིང་བ་
 རྒྱུད་ལ་སྦྱིས་ཡོད་པ་རྟོགས་སྐབས་འགྲམ་སེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ནི་སྟོམ་གྱི་དམིགས་
 པའི་ཐོག་ལ་དང་བ་གསར་བ་ཞིག་བསྐྱེད་རྒྱུ་དེ་རེད། བསྐྱེད་སྦྲངས་ནི་ང་ཚོས་ཡིད་
 བྱེད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱིམས་ནས་དེའི་རྩ་མོ་རྩོམ་ཐོར་གཏོང་རྒྱུ་ཙམ་ཡིན། གཞན་ཡང་

སེམས་གཡངས་ནས་རྟོག་པའི་ནང་དུ་ལྷུང་ཡོད་པ་ཤེས་དུས་ལུས་པོ་དང་སེམས་
ཁམས་གཉིས་ཅུང་ཅམ་སྟོང་བ་ནི་དེའི་གཉེན་པོ་ཡིན། ཅི་ཞིག་རྒྱད་ལ་སྦྱེས་ཀྱང་ང་
ཚོས་འབྲས་བུ་བརྟན་པོའི་སློབ་ནས་དེར་དམིགས་པ་གཏོང་དགོས།

ཉམས་ལེན་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་དབང་ཚོས་ཐུན་གྱི་བར་སྐབས་སུ་འབྲས་བུ་
དང་ཤེས་བཞིན་གཉིས་བརྒྱད་དེ། རང་ཉིད་ལ་མི་པན་པ་དང་གཞན་ལ་གཞོན་པའི་མི་
དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་དང་། སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་གཞན་རྣམས་དོར་ནས་རང་གི་སྒོ་
སྦྱོང་བར་དྲུང་བཙོན་བྱས་ན་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། འདི་ནི་བྱང་སྤྱིའི་སྤྲེལ་ལུས་
འབྲས་བུ་དགེ་མི་དགའི་སེམས་ཀྱི་འཕེལ་སློབ་དེད་ནས་དེ་དག་གི་པན་ཡོན་དང་
གཞོན་པ་རྣམས་དོས་འཛིན་པར་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་རེད། དེ་བཞིན་འདི་ནི་
སངས་རྒྱས་དབྱིངས་ཀྱིས་འབྲས་བུ་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྐྱོ་རྣམས་སྤང་བཞིན་པའི་སློབ་སྤྱང་བ་
ལྟ་བུ་ཡིན་ཞེས་པའི་བསྟན་དོན་ཡང་ཡིན། རྫོག་ཅིང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་གི་
གཞོན་པ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་རྒྱས་ལྷགས་ཤིག་ཡིན་ཆོག་ཅིང་། འདི་མ་ཞི་བ་དང་མ་དུལ་བ་
ཡིན་པ་རྟོགས་པའི་སྐབས་སུ་དབང་དུ་བསྐྱུ་རྒྱ་ནི་བསམ་ཤེས་ཅན་གྱི་གྲེད་སྤངས་
ཤིག་ཡིན། ང་ཚོས་འབྲས་བུ་བརྟན་ནས་དེ་ལྟར་གྲེད་ཆོག

ནང་པའི་སློབ་རྒྱུན་གྱིས་སློབ་སྦྱོབ་ཉམས་ལེན་ལ་པན་པའི་འཚོ་བ་སྤྱེལ་སྤངས་
གྱི་ཐང་ལ་མཐུན་སྲུང་བཞི་འཛོག་གི་ཡོད། དེ་རྣམས་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། སྐྱོ་སྤྱིའི་ཤེས་
པ་སྤྲོམ་པ། འབྲས་བུ་དང་ཤེས་བཞིན། ཆོག་ཤེས་བཅས་རེད། སྦྱོང་བརྟན་འདི་ལྟ་བུ་ལ་
དགོས་པའི་གཞི་ཅིའི་ཆ་རྒྱུན་ནི་ད་དྲུང་བཟའ་བཏུང་དང་གྲོན་ཆས་འཚམས་པོའང་
ཡིན། དེ་བཞིན་གལ་སྲིད་དགོས་ཆེ་སྟེན་བཙོན་གྱིང་མཐུན་སྲུང་ཞིག་རེད། ཚུལ་

གྲིམས་ནི་རང་དང་གཞན་ལ་གཞོན་པའི་སྲོད་པ་རྣམས་གང་སྟེ་ཤུབ་ཀྱིས་སྤང་རྒྱ་དེ་ཡིན།
 སློ་ལྷའི་ཤེས་པ་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་ལ་སྤྲོགས་ནས་ཆགས་སྤང་བསྤངས་ཏེ། ང་ཚོའི་
 སེམས་ཀྱི་ཆ་སློམས་པའི་རང་བཞིན་བརྒྱུག་སྐབས། ང་ཚོས་རང་གི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སློ་
 རྣམས་འགོག་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་ཐད་ཀར་སེམས་བྱུང་གི་ཐོག་ལ་བཞག་ནས་དེ་ཚོར་
 རྒྱས་ལོན་གང་ལེགས་བྱས་ན་པན་ཐོགས་ཚེན་པོ་ཡོད། འདིས་ཆགས་སྤང་གི་བག་
 ཆགས་དེ་འགོག་མི་སྟབ་ནའང་རང་ཉིད་མ་དུལ་བའི་སློའི་ནང་དུ་གཏོང་རེ་ཟབ་ཏུ་སྟབ་
 པར་བཀག་འགོག་བྱེད་སྟབ། དན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གཉིས་ནི་སློམ་རྒྱལ་བཞིན་པའི་
 སྐབས་གཅིག་དུ་མ་ཡིན་པར་རྒྱུད་དུ་བཀོལ་སྲོད་ཆེ་ཞིང་། ང་ཚོས་འདི་གཉིས་བེད་
 སྤྱད་ནས་སློང་བསམ་དང་ཉོབ་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་མ་སྤྱང་བར་མིག་སླའི་དངོས་ཡོད་
 གནས་ལུགས་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་སྟབ། འཚོ་བའི་སྤང་གཞིའི་མ་སྟབ་རྒྱུན་ལ་ཚོག་
 ཤེས་བྱེད་རྒྱ་ནི་བདེ་སྤྱིད་འོ་མའི་འཚོལ་སྟེག་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། བདེ་
 སྤྱིད་འདི་ནི་སྤྱིའི་ཡུལ་གྱི་སློང་རྒྱུན་སློ་སྤང་ཅན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་ནང་
 སེམས་ཀྱི་སློང་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། གཞི་ཅའི་མ་སྟབ་རྒྱུན་འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་
 ཚོས་རང་གི་སློམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་གཉིས་རིམ་གྱིས་གཅིག་ཏུ་
 སློལ་སྟབ་པ་དང་། དངོས་གཞིའི་སློམ་དང་སྤྱིར་བཏང་གི་བྱ་འགུལ་བར་གྱི་ཁྱད་པར་
 དེ་ཡལ་འགོ་རྒྱུགས་རྒྱ་རེད། ཐ་ན་བྲེལ་འཚུ་བ་ཆེ་བའི་འཚོ་བའི་ནང་དུའང་ང་ཚོས་
 བང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཞིག་རྟེན་སྟབ་པ་དང་། དེས་ང་ཚོའི་གནས་འགྲུ་འདྲེས་མའི་འདུ་
 ཤེས་དེ་གཏོང་རེ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་རེས།

སེམས་ཀྱི་མངོན་རྒྱལ།

ང་ཚོས་སེམས་རང་གི་དང་དུ་འཛོག་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་གཞོལ་དུས་སེམས་ཀྱི་བར་
 ལྷང་དུ་བྱུང་བའི་སྤང་ཚུལ་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཚོས་སེམས་
 ཀྱི་ངོ་བོའི་སྐོར་ནས་ང་ཚོར་ཅི་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད་དམ་ལྟ་བུའི་ཇི་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་
 སྟེ། ལྷང་ཚུལ་དེ་དག་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོས་ནི་དེ་ཚོར་ཞིབ་ལྟ་བུའདྲ་རྒྱ་
 འདི་རེད། གནམ་རིག་པ་ཚོས་ཞིབ་ལྟ་ནན་མོ་བྱས་ནས་སྐར་མ་དང་རྒྱ་སྐར་གྱི་སྐོར་
 ལ་གོ་རྟོགས་རྙེད་པ་དང་། རྐྱེད་ངོས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཚོས་གཅིག་མཚུངས་སུ་དེ་ལྟར་
 བྱས་ནས་སེམས་ཅན་དང་ཅི་ཤིང་གི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་བསྐྱུང་ཡོད། བསམ་གྲོ་དང་།
 སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན། འདོད་པ། རྫོང་ཚོར་སོགས་ནི་སྤོང་ལྷག་རྒྱབ་ཁག་ནས་འབྱུང་
 ཞིང་། དེ་དག་ལ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་། ཚེ་འདི་དང་གཅིག་བྱས་ན་ཚེ་སྟོན་
 མ་དག་གི་སྤོང་བ་བཅས་ཀྱི་ཕྱགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་སེམས་བྱུང་དེ་ཚོའི་
 བར་དུ་ལྷང་ན་འདི་ཚོས་རང་ཉིང་གི་སེམས་དང་། ལུས་པོ། རྫོང་བ་བཅས་ལ་ཕྱགས་
 རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་མོད། ལོང་གི་ཉམས་ལེན་གྱིས་བསྟན་པ་བཞིན་ང་ཚོས་སེམས་
 བྱུང་འདི་ཚོར་ཞིབ་ལྟ་ཅམ་བྱས་ན། ང་ཚོ་དེ་དག་གི་དབང་ཕྱགས་ཀྱི་འོག་ཏུ་མི་ལྷང་
 བར་སེམས་བྱུང་དེ་དག་ལས་མང་པོ་ཞིག་རྟོགས་ཚོགས་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་དེ་དག་
 གིས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཐེན་པའི་ང་ཚོའི་ཕེ་བ་དང་འཛིགས་སྤང་གི་སྐོར་གྱི་གོ་རྟོགས་
 མང་པོ་ཞིག་ང་ཚོར་སྤོང་བ་དང་། དེ་བཞིན་གསལ་ལ་རིག་རང་བཞིན་གྱི་སྤོང་བར་སྤང་
 དུ་སྐྱེས་པའི་གསར་གཏོད་ཀྱི་རུས་པ་སོགས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མཚོང་ཡུལ་དུ་འཕྲེན་རུས་
 པ་རེད།

མི་མང་པོ་ཞིག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་ནི་སྤང་བའི་བྱ་འགྲུལ་དང་ཆ་

འདྲ་བ་ཡིན་ནའང་། འདི་ལ་ཚན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་གིས་ར་སྤོད་གསལ་
 བོར་བྱས་མེད་པ་དང་། བདེན་འཛིན་འདི་ལ་དོགས་འབྲི་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་
 འགའ་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན། ཡིད་མ་སྐྱིད་པའི་མི་ཞིག་ལ་ཁྱེད་གྱིས་ཁ་བརྟེན་འཇུག་པོར་
 བྱས་ན། ཁྱེད་གྱི་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་དང་། སེམས་བཟང་ལས་བྱུང་བའི་ཁ་བརྟེན་མི་དེའི་
 ཡིད་སེམས་བདེ་ལ་བཀོད་ཅིང་། འདིའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྱེད་རང་ལའང་བདེ་བ་ཞིག་ཐོབ་
 དེས། ཁྱེད་གྱིས་བདེ་བ་དེ་སྤོང་བཞིན་པའི་སྐྱབས་སུ་གྲགས་པའི་ནང་དུ་སྤོང་བ་དེ་དང་
 འབྲེལ་བའི་དབང་ཅའི་བྱ་འགྲུལ་འབྱུང་བ་ནི་གསལ་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་། གལ་སྲིད་
 གྲླེན་པའི་བྱ་འགྲུལ་འདི་སྐྱེན་རྣམས་ལྟ་བུ་བཀོལ་ནས་འབྱུང་དུ་བཅུག་ཆོ། སློའི་རང་
 རྒྱུ་ལ་དེ་སྤོན་མ་དང་གཅིག་པ་ཞིག་འབྱུང་མི་སྲིད། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་མི་ཞིག་ལ་
 རོགས་རམས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་གྱི་དགའ་སྤོའི་རྣམས་སྤོར་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་
 སྤོང་ཚོར་དང་བསྐྱེད་ན་དོན་སྤྲོད་ཅན་ཞིག་རེད། གྲླེན་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱིས་སྐྱད་ཅིག་
 བས་སྐྱད་ཅིག་བར་ལ་ང་ཚོར་ཡོད་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བའི་རོགས་ལ་འབྲེལ་
 བཤད་བྱེད་ཀ་ཞིག་མ་གཏོགས་རྒྱག་མི་སྲུབ་པ་དང་། སེམས་གྱི་ལྷན་ཚོལ་རྣམས་
 གྲླེན་པའི་བྱ་འགྲུལ་ཅམ་ལ་ཆ་བཟོ་བྱེད་པའི་འབད་བཙོན་གང་ཞིག་ཡིན་ཏུ་ལྷན་པ་ཆ་
 གལ་ཆེན་ཞིག་དེ་དག་གི་ནང་དུ་འདུ་མི་སྲུབ་ཅིང་། དེ་ནི་སེམས་གྱི་ལྷན་ཚོལ་རང་ཉིད་
 ཡིན།

འདྲ་བའི་འདི་ལྟ་ལྟ་ལ། དངོས་གཞུགས་གྱི་ཚོས་དག་གི་ཅ་བའི་བྱེད་ཚོས་ཤིག་
 བོ་བར་སྐྱད་གི་ནང་དུ་ཚོས་དེ་དག་རྒྱ་བསྐྱེད་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད་པ་འདི་
 ཡིན། དེ་ཡང་ཚོས་འདི་ཚོར་གནས་ཡུལ་དང་བར་སྐྱད་གི་ཆ་ཚད་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།

མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསམ་སྒོ་ཐམས་ཅད་དོན་དོ་མང་ང་ཚོའི་སྐད་པའི་ནང་དུ་ཡོད་
 པར་བསམ་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། བསམ་སྒོ་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅ་རྣམས་སྐད་
 པའི་ནང་དུ་ཡོད་པས་རེད། འོན་ཀྱང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཁག་ཅིག་མཚན་ས་
 རེར་རང་གི་རྒྱ་དང་ཐག་རིང་ས་ནས་འབྲུང་ཞིང་། ང་ཚོས་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་དུས་མངོན་
 གུམ་གྱི་ཚོས་རྣམས་གཅིག་གཅིག་ལ་ངེས་པར་དུ་ཐུག་དགོས་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་མིན་པ་
 ཉོགས་ཡོད། དེ་ཁར་ཉེས་རང་འགྲུལ་ལྡན་པའི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་གཞིར་བཞག་ནས་
 དངོས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཉུག་འདི་འདྲ་ནི། སེམས་ཀྱིས་ལུས་པོར་འབྲེལ་འཇུགས་
 གྲེད་སྐབས་མ་གཏོགས་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཀྱང་། དེར་
 དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པས་བདེན་འཛིན་འདི་དོར་ཡོད། དཔེར་ན། རློག་འུགས་
 ཁབ་ལེན་གྱི་བྱུ་ཁོངས་གཉིས་བར་སྤང་དུ་འགྲུལ་བ་རྒྱུད་གྲེད་བཞིན་པན་ཚུན་ལ་
 འུགས་རྒྱེན་ཐེབས་ནས་ཐེག་ཏོགས་ཀྱི་འགྲོས་རིས་བསྐྱུན་བ་དང་། གདོང་ཐུག་འདི་
 བེ་རང་འགྲུལ་ལྡན་པའི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཉོགས་མི་སྟབས། ཁོན་ཉོམ་
 འགྲུལ་འུགས་རིག་པའི་ནང་དུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འུགས་རྒྱེན་ལེ་ཐག་རིང་ནས་འབྲུང་
 གི་ཡོད་པ་དང་། རུལ་སྤར་བ་རྣམས་པེ་ལེར་^{billiard} །ཀྱི་སྤང་ལི་སྤན་བུ་བཞིན་པན་
 ཚུན་ལ་གདོང་ཐུག་རྒྱག་གི་མེད།

གལ་ཏེ་ང་ཚོས་དེ་ཁར་ཉེའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་རྟེན་པ་ལས་
 བརྒལ་ནས་དེར་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལ་བརྟུན་ཆེ། སེམས་བྱུང་གི་དབང་
 ཅའི་གནས་གཞི་སྐད་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཁོ་ནས་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་
 རྣམས་ཀྱང་དེར་ཡོད་དགོས་པར་ཡིད་ཆེས་གྲེད་མི་དགོས། དེ་བཞིན་ཚོས་ཤིག་ལ་

དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམས་ཚོལ་དག་གིས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། ཚོས་དེས་དངོས་
གཟུགས་ཀྱི་ཚོས་གཞན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཚོས་དེང་དེས་
པར་དུ་དངོས་གཟུགས་ཡིན་དགོས་པས་མི་བྱུང་། དེང་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་
ལ་ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལྷ་རྒྱལ་རྣམས་ལ་འདི་དུང་དོར་མེད་ནའང་།
ཚན་རིག་པ་ཚོས་དེ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཉིལ་པོར་འཇུག་པའི་འགྲུར་མེད་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་
ཅིག་ཏུ་ཁས་ལེན་གྱི་མེད།

གལ་ཏེ་སེམས་བྱུང་རྣམས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཚེ། དེ་དག་ལ་
གནས་གཞི་དང་། བར་སྐར་གི་ཆ་ཚད། འདུས་ཚོགས་ལྡོ་བུའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་
ཚོས་ཡོད་དགོས་ཤིང་། ཤེས་ཐོན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་འདྲ་མིན་ལ་ཚད་འཇུག་
བའི་དོན་དུ་གསར་གཏོང་བྱས་ཡོད་པའི་འཇུག་ལས་ཀྱི་ལག་ཆ་ཁག་ཅིག་གིས་ཉུང་
མཐའ་ཡང་སེམས་བྱུང་དེ་ཚོ་རྟོགས་སྐབས་དགོས། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་སྐྱད་
བ་ལ་ཞིབ་སྒྲེལ་ལམ་ནས་རི་ལྟར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནའང་། ཁོང་ཚོས་མཐོང་སྐབས་ལ་ནི་
སེམས་བྱུང་རྣམས་མ་ཡིན་པར་རྣམས་འགྲུར་དང་སློབ་གྲིབ་ལ་འབྲེལ་བ་ཅམ་རེད། འདི་དང་
གཅིག་མཚུངས་སུ་སློབ་པ་བ་ཚོས་རང་གི་སློབ་ཞིབ་ལྟ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་། ཁོང་
ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་བཞིན་པའི་སེམས་བྱུང་རྣམས་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་དེ་དུང་བའི་སྐྱད་པའི་མ་
ལག་གི་བྱ་འགྲུལ་གང་ཡང་རྟོགས་མི་བྱུང་། དོན་ངོ་མར་ང་ཚོས་ཅི་ཅམ་ཞིབ་སྒྲེལ་ལམ་
ནས་སྐྱད་པ་དང་། སེམས་བྱུང་ལ་བརྟུན་དབྱེད་བྱས་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་འདི་གཉིས་ནི་
པན་རྒྱུན་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཅམ་མ་གཏོགས་སྐབས་མོང་གི་བྱུང་ཚོས་ཤིག་ཏུ་ལམ་
མེད་པར་སྐྱད་། ཤེས་ཚེར་རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཕྱིར་ཁོང་ཚོས་། ཤོད་དུ་བཞག་ཐོན་པ་ལྟར་དེ།

སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་རྣམས་སྐྱད་པའི་བྱ་འགྲུལ་ཙམ་དུ་མ་གཏོགས་ནམ་ཡང་རྟོགས་
མི་སྲུབ་པའི་སོམ་ཉི་བྱས་པ་ཡིན་ངེས།

ང་ཚོས་བསམ་སྒོ་དང་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་གཞན་རྣམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ལ་བརྟུག་
དབྱུང་བྱས་ནས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་དོན་ངོ་མར་རྟོགས་སྲུབ་བམ་ཞེས་པའི་བྱི་བ་
འདི་ལྷག་ཡོད། ཡང་སྟོགས་གཅིག་ནས་བཤའ་ན། དབང་ཤེས་ལ་འཇུག་པའི་སྤང་
ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ནི་འཇུག་སྤང་རེད། དཔེར་ན། སའི་གོ་ལ་ནི་ལེབ་མོ་དུ་སྤང་བ་དང་
ཉི་མས་སའི་གོ་ལར་སྐྱོར་བ་བྱེད་པར་མཐོང་ཞིང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ནང་དུ་སྟོག་རྒྱ་
ལྷ་བྱུང་མིག་ཤེས་ཀྱི་འཇུག་སྤང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། རང་ཉིང་གི་མངོན་སུམ་ལ་འཇུག་
པའི་རང་གི་སེམས་ཀྱི་སྦྱོང་བ་ཁག་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ལོག་འཁྲིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཙམ་
ཡིན་མིན་པས་ང་ཚོས་དེ་ཚོར་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཆ་འཛོག་བྱེད་དམ། དོགས་འདྲི་
འདི་ནི་ང་ཚོའི་མངོན་སུམ་གྱི་སྦྱོང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་འདྲ་སྦྱོར་ཚོགས་ཏེ་ཁར་ཤིས་ཁ་དོག་
དང་། ལྷ། བྱི། རྟོ། རེག་བྱ་བཙམ་ནི་ང་ཚོའི་སྦྱོང་བ་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཡུལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་
སྤོང་དུ་གྲུབ་པར་སྤང་ཚུལ་བརྗོད་པ་ནི་འགྲིག་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། སྤང་ཚུལ་འདི་
དག་ནི་འཇུག་སྤང་ཞིག་རེད། འོད་རླུང་དང་སྟོག་ཤུགས་ཁབ་ལེན་གྱི་བྱུང་ཁོངས་
གཉིས་ནི་ང་ཚོའི་ཁ་དོག་གི་སྦྱོང་བའི་རྟེན་སའི་ཡུལ་ཡིན་ཞིང་། འདི་གཉིས་ལ་རང་
ངོས་ནས་ཁ་དོག་མེད་པ་དང་། ཁ་དོག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་འོད་རླུང་དེ་ཚོ་དང་། སྟོག་
ཤུགས་ཁབ་ལེན་གྱི་བྱུང་ཁོངས་སོགས་མངོན་སུམ་དུ་སྤང་བར་བརྟེན་ནས་འཇུག་གི་
ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་སྐྱ་ནི་རྩ་དང་མཁའ་རྒྱུད་ལྷ་བྱུང་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་རྒྱབས་རྒྱུན་ནང་
དུ་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་མེད། དེ་དང་འོ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གི་སྦྱོང་བ་ལ་ལྟོས་མེད་

དུ་མཁའ་རྒྱུད་གི་ནང་དང་བཟའ་བཏུང་གི་སྤྲེང་དུ་བྲུབ་མེད། འོན་ཀྱང། སྤང་ཚུལ་འདི་
 དག་ནི་འབྲུལ་སྤང་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་ཐོག་ནས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་འདི་ཚོར་
 བརྟག་དཔུང་མ་བྲས་ན། ཁོང་ཚོས་ང་ཚོའི་ཉེ་འགམ་གྱི་འཛམ་གླིང་གི་སྐོར་ལ་ཅི་ཡང་
 ཉོགས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ལྷ་ལེ་ལའོ་ཡིས་སྐར་མ་དང་། རྒྱ་སྐར། ལྷ་བ། ཉི་མ་ལ་སོགས་
 པའི་སྐོར་ལ་གསར་རྙེད་གང་བྲས་པ་དེ་ཚོའི་གཞི་རྟེན་ཡིན་པའི་སྤང་ཚུལ་ཚོར་ཆ་
 འཛོགས་བྲས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། དེ་ལྟར་གྱིས་རང་གི་འཕེལ་འགྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག་གི་
 གཞི་རྟེན་དུ་འགྲུབ་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཞིབ་ལྗོལ་མཐོང་ཚེན་བྲས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད།

ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཉིལ་པོའི་ནང་དུ་མངོན་གསལ་ཡིན་པ་ནི། ང་ཚོས་སྤང་
 ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྗོལ་གན་མོ་བྲས་ཉེ་རྙེད་འབྲས་དེ་ཚོར་རིགས་པས་དཔུང་ནས་འཛམ་གླིང་
 གི་སྐོར་ལ་གོ་ཉོགས་རྙེད་ཀྱི་ཡོད་པ་འདི་རེད། ང་ཚོས་སེམས་རང་གི་རང་དུ་བཞག་
 བས་སེམས་གྱི་མངོན་ཚུལ་རྣམས་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་སྐབས། ང་ཚོ་ནི་དབང་ཤེས་
 ལ་ཅི་ཞིག་སྤང་བ་དེར་ཞིབ་ལྗོལ་གན་མོ་བྲས་ནས་སྤྱིའི་འཛོགས་རྟེན་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པའི་
 ཚན་རིག་པའི་མི་རབས་རྣམས་ཀྱི་རྐང་རྒྱུ་དེད་ནས་འགོ་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ང་
 ཚོ་དང་ཁོང་ཚོའི་བར་ན་ཁྲད་པར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ལྷ་ལེ་ལའོ་ཡིས་རྒྱང་ཤེས་
 ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་གི་མཐོང་ཡུལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྲས་པ་དང་། རྗེས་སུ་རྒྱང་
 པའི་ཚན་རིག་པ་དང་འཆར་འགོད་པའི་མི་རབས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་སྤྱི་རྣམ་གྱི་
 འཛམ་གླིང་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྲ་མོ་བྱེད་པའི་དོན་དུ་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གསར་བཟོ་
 བྲས་ཉེ། ང་ཚོའི་དབང་ཤེས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྲས་ཡོད་པ་འདི་རེད། འོན་ཀྱང་། ལག་ཆ་དེ་
 དག་གཅིག་གིས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་ལུས་ཚོལ་ཉོགས་མི་ཐུབ། སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ལ་

རྟོགས་ཐབས་གཅིག་ཡོད་པ་ནི་ཡིད་ཀྱིས་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་འདི་རེད། ང་
ཚོས་རང་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས། ཉེ་ཁར་ཉེས་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་
དུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཚོས་དེ་ཚོ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གང་ལའང་མེད་
པ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་
བཞིན་མིན་པའི་བདེན་འཛིན་བྱེད་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་གཉིས་ཡོད། དངོས་གཟུགས་ཀྱི་
ཚོས་ཤེས་ཚད་ལ་ཚད་འཇུག་བྱེད་པར་གསར་གཏོད་བྱས་པའི་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ལག་
ཆ་གང་ཞིག་གིས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་རྣམས་ཚོལ་རྣམས་རྟོགས་མི་ཐུབ་པ་དང་། ང་ཚོས་
སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས་དེ་དག་ལ་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་
ཅི་ཡང་མེད་པར་སྣང་།

སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོག་པའི་གོམས་འདྲིས་རྒྱ་ཚེན་ཐོབ་པ་དང་། སེམས་
ཞེས་པ་ནི་གཅིག་གི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པའི་ཚོས་ཤིག་མིན་པ་རེ་གསལ་དུ་འགྲོ་
དང་ཐོག་ང་ཚོས་བསམ་སློབ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་མ་ཐག་ཏུ་དེ་དག་ལས་བ། ཡང་ན་
རང་ཉིད་དེ་ཚོའི་ནང་དུ་ལྷུང་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་མ་གཏོགས་བསམ་སློབ་དེ་དག་ལ་མཉམ་
པར་མི་འཛོག་ཡིན་ཡང་། ཐབས་ལམ་འདི་ལ་བྱང་ཆ་བྱུང་ན་ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་སྣང་
བརྟན་དང་། རྟོག་པ་ལྟ་བུའི་སེམས་བྱུང་ཁག་ཅིག་ལ་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ལྟ་
བུ་ཞིག་ཡོད་པར་མཐོང་ཐུབ་ཅིང་། སར་སེམས་ཀྱི་བར་སྣང་གི་ནང་དུ་རྟོག་པ་དེ་ཚོར་
ཞིབ་ལྟ་བྱེད་བཞིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ང་ཚོར་ཡོད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ལམ་ནང་
དུ་མཐོང་བའི་ཚོས་རྣམས་ཀྱང་འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད། གལ་སྲིད་ངས་རང་
ཉིད་མི་ཚོགས་ཀྱིས་གང་བའི་ཁང་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མི་ལམ་མིས་ཆོ། ཁང་

པ་དང་མི་དེ་ཚོ་ནི་སྒོ་མ་ལ་ཞུགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་དང་སྣང་བརྟན་བཞིན་བདག་གི་ཡིད་ཀྱི་འཕྲིག་ཡུལ་ཞིག་ཡིན།

ང་ཚོས་ད་དུང་ཡུལ་ཚན་གྱི་བྱང་ཚུབ་ཅུང་འཕྲགས་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཚུབ་དང་འདོད་པ་སོགས་ཀྱང་རྟོགས་སྲབ། འདི་དག་ནི་ཡིད་ཤེས་ལ་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་གི་ཚུལ་དུ་མི་སྣང་བར་ཡིད་ཤེས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱང་ཚུབ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་སྣང་གི་ཡོད། ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་འདི་ཚོ་འདྲིལ་བ་ཙམ་བྱས་ཏེ་ནང་དུ་མ་བེམ་བར་གནས་ན། ང་ཚོས་འདོད་པ་དང་སྤྱོད་ཚུབ་འདི་དག་འབྲུང་སའི་རྒྱབ་སྐྱོང་ས་རྟོགས་སྲབ། ཚིག་གཞན་ཞིག་གིས་བཤད་ན། ང་ཚོས་ནགས་ཚལ་འི་ལོ་ལོ་མཐོང་ཞིང་རང་གི་ཤེས་པ་ཤིང་སྤོང་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་གི་ཐོག་ཏུ་ཚོད་འདྲིལ་མི་བྱེད། རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་སེམས་ཀྱི་གཞུང་འབྲུལ་ཚད་བཞག་ཚན་འདི་འདྲ་ཞིག་དང་དབྱེར་མེད་དུ་གྱུར་ཆེ། ང་ཚོའི་ཞོག་རྒྱ་དོན་ངོ་མར་དོག་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་། འདིས་རྗེས་སུ་འགྲོད་པ་སྐྱེ་དགོས་པའི་སྤྱོད་པ་འདྲ་མེད་ལ་རྐྱེན་བྱེད་ཅེས། སེམས་ཀྱི་སྣང་བརྟན་ཡིད་ལ་ཤར་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཚོས་དེ་ཚོར་ཞེས་ལྟ་བྱེད་སྲབ་ཀྱང་། སྤོང་ཚུབ་དང་འདོད་པ་སྤོང་བཞེན་པའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོས་འདས་མ་ཐག་པའི་སེམས་བྱང་ཞིག་བསྐྱུང་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། མི་ཞིག་གིས་བྲེད་ལ་སྤྱོད་པ་ཡག་པོ་མ་བརྟན་པའི་རྐྱེན་གྱིས་འཕོལ་འདྲིལ་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་བྲེད་ལ་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། བྲེད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་ནི་མི་དེའི་སྤྱོད་པའི་སྤྱིང་ལ་བཞག་ཡོད། འོ་ཀྱང་། བྲེད་ཀྱིས་དམིགས་པ་འཕོལ་འདྲིལ་གྱི་ཐོག་ཏུ་གཏད་མ་ཐག་མི་དེའི་ཕྱོགས་ལ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་མཚམས་ཚད་པ་དང་། དེར་བརྟེན་ནས་འཕོལ་འདྲིལ་དེའང་ཡལ་རྒྱ་ཅེད། འདོད་པ་དང་སྤོང་ཚུབ་འབྲུང་བའི་སྐབས་སུ་རྐྱེན་རྐྱེན་དུ་སེམས་བྱང་འདི་དག་

གི་ཡུལ་གྱི་སྤྲེང་དུ་གཏོད་པ་མ་གཏོགས་སེམས་བྱུང་རང་ཉིད་གྱི་སྤྲེང་དུ་གནས་མེད།
 བལ་ཆེར་འདི་ནི་འཇམ་མི་སེས་གཤམ་གྱི་བསམ་ཚུལ་འདི་འབྲི་སྐབས་ཁོང་གི་
 སེམས་ལ་ཡོད་སྲིད། ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་ཚུལ་ཞིག་འབྱུང་དུས་རང་ཉིད་ནི་རང་གི་
 ཡུལ་མེན་ཞིང་། ཡུལ་དེ་རྒྱུན་དུ་ཚོས་གཞན་ཞིག་ཡིན་པར་། དེ་ཚོར་མིང་འདོགས་པའི་
 ལས་གྱིས་གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་དེ་ཚོའི་སྤོངས་ཤུགས་རྒྱུད་དུ་བཏང་ཡོད། གནད་
 དོན་འདིས་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་གྱི་སྐོར་ལ་སྐོ་བ་འཕེལ་བའི་བྱི་བ་
 ཞིག་སྐོར་གི་ཡོད། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་སྐོ་ལྷམ་གྱིས་མནར་བའི་སྐབས་སུ་ཁྱེད་
 གྱིས་སྐོ་ལྷམ་དེར་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ན་དེ་འབྲིབ་བྱུང་བཅུ་ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་ལ་ཚོད་ལྷ་ཞིག་
 དེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས། ལྷག་པར་དུ་སྐོ་ལྷམ་དེ་ནི་ཉེ་ཆར་བྱུང་བའི་དོན་རྒྱུན་ཞིག་ལ་
 བརྟེན་ཞིང་། གནས་སྐབས་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡིན་ཆེ། སྐོ་ལྷམ་དེར་དམིགས་པ་གཏང་
 བས་དེ་རིམ་གྱིས་ཡལ་སྲིད། འོན་ཀྱང་། ཁྱེད་ནི་སྐོ་ལྷམ་གྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་རིང་
 སོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལྷག་ནས་སྤོང་ཚོར་འདིའི་ཡུལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་རང་གི་སེམས་ནང་
 དུ་མེད་ན། ཁྱེད་གྱིས་དམིགས་པ་གཏང་ཀྱང་ཕན་ཐོགས་དེ་ཙམ་ཡོང་མི་སྲིད། དེ་ལྷ་
 བཤང་། གལ་སྲིད་ཁྱེད་གྱིས་སྐོ་ལྷམ་དེ་ཤེས་ནས་འདི་ནི་སེམས་གྱི་རང་ཚུལ་ཞིག་
 ཡིན་པ་ལས་རང་གི་ལྷན་སྐྱེས་གྱི་རོ་སོ་ཞིག་མེན་པ་ངོས་ཟེན་ན། རང་ཉིད་ནི་འུ་ལྷག་
 ཐབས་ཟད་གྱི་གནས་སྤངས་ཤིག་གི་ནང་དུ་ལྷུང་ཡོད་པའི་ཚོར་བ་ཤུགས་བྲག་སོ་འདི་
 སྤོང་མི་དགོས། དེ་མཚུངས་སུ་ཁྱེད་གྱིས་རང་གི་སྤོངས་ནང་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་འདོད་
 བ་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ན། ཡིད་བྱེད་དང་བྲན་པའི་དབང་གིས་འདོད་པ་དེའི་སྤོངས་ཤུགས་
 འཕྲལ་དུ་ཉམས་པར་བྱེད་དམ། གལ་ཏེ་འདོད་པ་དེ་ནི་སྤོངས་ཤུགས་ཆེ་ཞིང་རང་ཉིད་

དེར་ཤོམས་འདྲིས་ཡོད་ཆེ་དམིགས་པ་དེའི་སྤྱོད་དུ་བཞག་ཀྱང་པན་མི་ཐོགས། འོན་
 ཀྱང་། གལ་ཏེ་འདོད་པ་དེ་ནི་བསམ་སྲོད་དང་དབང་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་གྲེ་སྟག་པ་ཞིག་ལ་
 བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཚེར་བ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་དམིགས་པ་དེའི་སྤྱོད་དུ་
 བཞག་ན་འདོད་པ་དེ་ཡལ་ངེས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་ཤེས་ནི་བསམ་སྲོད་དང་། མྱོང་ཚོར།
 འདོད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་བཞག་པའི་པན་འབྲས་ལ་བརྟག་དགྲུང་བཏང་ན། དུས་
 ཚོད་མང་པོ་རྗོགས་ཀྱང་དེར་རིན་ཐང་ལུན་པ་ཞིག་ཡིན། རང་ཉིད་ནི་སེམས་ཀྱི་བྱ་
 འགྲུལ་དེ་ཚོ་དང་ཆ་འབྲ་བ་མིན་པའི་གོ་རྟོགས་རེ་ཆེར་སོང་སྟེ། སེམས་གནས་ལ་
 འབབ་པའི་ཉམས་ལེན་འདིའི་རིན་ཐང་རྟོགས་རྒྱ་རེད།

ཉེ་ཁར་ཉེས་བརྗོད་དོན་ལ། ཁོང་གིས་རང་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྷོག་གྲེད་
 གྲུབས། མགོ་རྟོག་དང་ནག་སོམ་ཀྱི་ཁྲིད་ནས་མ་གཏོགས་སྤང་ཚུལ་དེ་དག་མ་མཐོང་
 བས་སྤང་ཚུལ་དེ་ཚོ་ནི་ངོ་མ་ཡིན་མིན་ཡང་རྟོགས་མེད་ཟེར། འདི་ལྷ་བྱ་ནི་སེམས་རང་
 གི་ངང་དུ་འཛོག་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་ཐོག་མར་འཇུག་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གི་མྱོང་བ་
 ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། ཡིན་ཡང་། ཡིད་ཤེས་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་སྤྱད་ནས་དེའི་བྱས་པ་རེ་
 ཆེར་བརྒྱུད་སྟབས་འདི་ནི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ངོ་མཚར་བ་ཞིག་ཡིན། ཉམས་ལེན་
 འདི་ཐོག་མར་འགོ་འཇུག་པའི་དུས་སུ་སེམས་བྱུང་རྒྱས་མོ་མ་གཏོགས་འཛིན་མི་
 སྟབས་ཙམ་དང་། ང་ཚོས་འདི་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་ལྷགས་ཆེན་གྲེད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུས་
 ཡུན་རིང་པོར་ཉིན་གཅིག་ལ་དུས་ཚོད་མང་པོར་སློམ་སྦྲུབ་བྱས་ན། ང་ཚོས་རིམ་གྱིས་
 ཟ་མོ་ཡིན་ཞིང་ཡུན་མི་བརྟན་པའི་སེམས་བྱུང་ནམས་བྱུང་བར་སྐྱེས་ནས་གསལ་པོར་
 འཛིན་སྟབས། ཡིད་ཤེས་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་སྤྱོད་པའི་བརྒྱད་རིམ་འདིའི་ནང་དུ་ང་ཚོས་སྤོན་

མ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཟིན་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱུང་ཚ་སྟེ། རྣོན་མའི་དྲན་ཤེས་དང་། རྣོང་
ཚོར། འདོད་པ་ལྷ་བྱུ་ཤེས་པའི་འོད་སྣང་གི་ནང་དུ་འདྲེན་གྱི་ཡོད། རྣོའི་རྣོག་གྱུར་གྱི་ཆ་
ནམས་ལ་རྩད་ཞིབ་བྱེད་པ་འདི་ལྟར་འགོ་རྩུགས་ཟེན།

ལེའུ་དགུ་པ་ཉམས་ལེན།

ཤེས་པའི་འོད་སྣང་དེ་འཛིན་པ།

། རྒྱལ་སྤྱོད་ཤེས་པའི་གཞི་སྤྱོད་ལ་དང་། དེ་ལྟར་གྲུབ་ལ་གནས་པ། ཡང་ན་
 མར་ཉལ་བ་བཅས་སྤོད་སྤངས་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རང་གི་ལུས་པོ་བདེ་པོར་འཛོག་
 དགོས། ལུས་ལ་གཡོ་འགྲུལ་མེད་ཅིང་རྣམ་རིག་གྲུང་པོའི་རང་ནས་དབྱུགས་འབྲིན་
 རྒྱལ་ལན་གསུམ་ལ་བྱེད་པ་དང་། དེའི་ཆེ་རང་གིས་ལུས་པོ་མིའི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་
 བའི་རེག་ཚོར་སྤོང་བར་གྱིས། དེ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོར་རང་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་
 བའི་རིང་སྤུང་དང་། མཐོག་ས་ཚད། ཟབ་ཚད། ཚ་མཉམ་ཡིན་མིན་སོགས་ཐག་གཅོད་
 བྱེད་དུ་བརྒྱུག་ནས་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ནི་རང་གི་རང་འགྲོས་ལྟར་གནས་དགོས། ད་ལྟ་
 རྒྱེད་ཀྱིས་ཤེས་ཚོར་གྱི་དམིགས་པ་ལ་བཀོད་འདོམས་མི་བྱེད་པར་རང་སེམས་
 ཡངས་པོར་བཞག་སྟེ། ཡིད་བྱེད་ནི་དབང་ཤེས་གང་ཅུང་དང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་སྤོགས་
 ལ་རང་དབང་དུ་འགྲོ་དུ་རྒྱུགས། གལ་སྲིད་སྤྱོད་ཞིག་གིས་ཞེད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་བརྒྱུང་ན།
 ཤེས་ཚོར་འདིའི་སྤོད་དུ་བརྟན་པོར་འཛིན་པ། ཡང་ན་ཚུར་བསྐྱུ་བ་སོགས་མི་བྱེད་
 པར་རང་སོར་ཞོག དེ་མཚུངས་སུ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མིག་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་དང་། ལུས་
 པོའི་རེག་ཚོར་ཁག་ཅིག་ཟེན་ཆེ། དེ་ལྟར་དུ་བཞག་ནས་རང་ཉིད་དེ་དག་གི་ནང་དུ་སྤྱུང་
 བའམ། དེ་དག་གི་ངོ་མཉམ་ནང་དུ་འཐུང་མི་ཉན། རྟོག་པ་དང་། རྣམ་ཤེས། སེམས་བྱུང་

གཞན་སོགས་བྱེད་ཀྱིས་མཉམ་པར་བཞག་ན། དམིགས་པ་དེ་དག་གི་སྐྱེང་ལ་འཛོག་
ཚུལ་ནི་སྤེལ་ལེབ་མེ་རྟོག་ཅིག་གི་སྐྱེང་ལ་འབབ་པ་ལྟར་འཛིན་པ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་
དགོས། སྐར་མ་འགའི་རིང་རང་ཉིད་ནི་འདི་ལྟར་སེམས་ལ་བཀོད་འདོམས་མེད་པའི་
འདུ་ཤེས་ཡངས་པོ་ཞིག་གི་རང་ནས་ངལ་གསོ་བྱོས།

དེ་ནི་བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་དམིགས་པ་ལུས་པོའི་ཕྱོགས་སུ་གཏང་དེ་ཡིད་བྱེད་ནང་
དུ་བསྐྱབ་དང་། ཀར་མཐེལ་ནས་སྤྱི་པོའི་བར་གྱི་ལུས་ཚོར་ཤེས་པས་འཛིན་པར་
གྱིས། རང་སེམས་ཅང་ཤེས་རྟོ་སོ་ལྟ་བུ་དེ་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གྱི་བྱུང་ཁོངས་
སུ་གང་འདོད་ལ་འབྲམ་དུ་མི་འཇུག་པར་ལུས་པོའི་བྱུང་ཁོངས་སུ་ཚུར་བསྐྱབ་དགོས།
ཡིན་ཡང་། བྱུང་ཁོངས་འདིའི་ནང་དུ་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་ལུས་ཚོར་ཞིག་ཟེན་ཆེ་རང་
སེམས་དེའི་སྐྱེང་དུ་བཞག་སྟེ། འདི་ལྟར་གནས་པ་མ་གཏོགས་རང་སེམས་ལ་སྤངས་
འཛིན་བྱེད་པའམ་དེའི་ནང་ལ་སྤྱང་དུ་འཇུག་མི་ཉན།

སྐར་མ་འགའི་རྗེས་སུ་ཡིད་བྱེད་དུང་རྩེད་ཅེས་ནང་དུ་བཀུག་ནས་སེམས་གྱི་
བར་སྤང་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་སེམས་བྱུང་ཚོའི་འཕེལ་འགྲིབ་ལ། རྟོག་གི་ཉམས་ལེན་གྱི་ནང་
དུ་བྱས་པ་ལྟར། དེ་དམིགས་པ་གཏོད་ཅིང་། རྟོག་པ་དང་སྤང་བརྟན་ལྟ་བུའི་སེམས་གྱི་འདུས་
དོན་རང་དོས་ནས་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གི་བར་ལ་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་སྐབས་དེ་ཚོར་
ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས། དུལ་ཅན་གྱི་དོས་ནས་སྤོང་བའི་འདོད་པ་དང་། སྤོང་ཚོར་ལྟ་བུའི་
སྤོང་ལོ་གཡོ་འགྲུལ་ཡང་རྟོགས་པར་བྱོས། ད་དུང་སེམས་གྱི་བར་སྤང་ཡངས་པོའི་ནང་
གི་རྟོག་པ་ཚོའི་ནང་དུ་མ་འཐེམ་པར་གནས་ཤིང་། རྟོག་པ་དེ་དག་སྤོང་བའི་པ་ཅམ་མ་
གཏོགས་དེ་ཚོར་བཙུན་བསྐྱར་བྱེད་པའམ་ཡ་ལན་སྤོང་མི་བྱུང་།

སེམས་ནི་རྟོག་པ་དང་བྲལ་ཞིང་ཞི་བའི་ཤེས་རིག་གི་དང་དུ་གནས་པར་བྱོས།

ཉམས་ལེན་འདི་ནི་བྱེད་སྒྲུབ་པོ་ཞིག་ཏུ་སྣང་ཡང་། ཐོག་མར་འགོ་འཇུག་ས་པའི་
སྐབས་སུ་བྱེད་ལ་དཀའ་ངལ་ཅུང་ཙམ་ཞིག་འཕྲད་སྲིད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཆེ་བྱེད་ཀྱིས་
ཉམས་ལེན་འདི་རང་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དང་བྱུང་དུ་སྐྱེལ་ནའང་འགྲིག། དབྱུགས་
ནང་ལ་རྒྱབ་ཐངས་རེར་ཤེས་ཚོར་ནི་ཤེས་པའི་སྣང་ལ་བཞག་ནས་ཤེས་པའི་སྐད་ཅིག་
ད་ལྟ་བུ་སྤོང་བར་བཅོལ་དགོས་ཤིང་། དབྱུགས་སྤྱིར་འབྲིན་ཐངས་རེར་ཡིད་བྱེད་ལ་
གཞོན་པའི་བསམ་སྒོ་དང་བར་ཆད་གཞན་སོགས་སྤྱིར་དུ་དོར་ནས་ཤེས་པའི་སྤོང་བ་
དེ་ཤེས་ཚོར་ཀྱིས་ཐེན་པ་རྒྱུན་བསྐྱིད་བྱོས། དབྱུགས་ནང་ལ་རྒྱབ་ཐངས་རེར་བྱིང་བ་
དང་སྐྱགས་པ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱས་ནས་ཡིད་བྱེད་བསྐྱེད་པ་དང་། དབྱུགས་སྤྱི་ལ་
འབྲིན་ཐངས་རེར་འཕྲོ་བ་དང་གོད་པ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱས་ནས་ཡིད་བྱེད་སྤོང་དགོས།

ཤེས་པའི་རྟོགས་པ་ནི་བྱེད་ལ་ཡོད་པའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་ངེས་བཟན་གྱི་
རང་བཞིན་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་སྲིད། འདི་ནི་རྟོགས་པའི་རྟོགས་པ་ཞིག་སྟེ། ཤེས་པ་ནི་ད་
ལྟ་རང་འབྱུང་བཞིན་པ་ཤེས་པའི་རྟོགས་པ་ཞིག་རེད། རྣམ་རིག་གིས་སོ་བྱས་ནས་
ཤེས་པའི་བྱུང་ཚོས་རྣམས་རྟོགས་སྤྱི་བ་མིན་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱོས། ཤེས་པ་ནི་གཡོ་འགྲུལ་
མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་རྒྱ་ལྷར་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་བཞུར་གྱི་ཡོད་དམ། ཤེས་པ་
ལ་བར་སྣང་གི་ཆ་ཆད་དེ། ཆེ་ཆུང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡོད་དམ། དེར་དབྱིབས་དང་།
སྟེ་བ། མཐའ་མཚམས་སོགས་ཡོད་དམ། གལ་སྲིད་དེར་དབྱིབས་དང་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་
གཞི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེ་ཚོར་འགྱུར་བ་ཡོད་དམ། བྱེད་ཀྱིས་གཞན་གང་ལའང་མི་
དབང་བའི་ཤེས་པའི་སྤོང་ཐེན་གྱི་བྱུང་ཚོས་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྤྱི་བ་བམ།

བྱིད་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱན་པ་རྒྱན་བསྐང་བྱས་
 ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུས་ཀ་ལ་ལྟ་ལྟོག་བྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་རུས་ཚོལ་
 ལ་གོམས་འདྲིས་བྱེད་རྒྱ་ཡང་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ཤེས་བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་
 སློང་བྱིང་བའི་དབང་དུ་སོང་ཡོད་མེད་རྟོགས་པ་དང་། བྱིང་བའི་དབང་དུ་སོང་ཡོད་ཆེ་
 དམིགས་པ་སྟེ། ཤེས་པ་ལ་དང་བ་གསར་བ་ཞིག་སྤང་ནས་སྤྱར་དུ་ཡིད་བྱེད་བསྐྱེད་
 ཚོག་ཤེས་བཞིན་བརྒྱན་ནས་རང་གི་སེམས་དེ་རྟོག་པ་དང་། སློང་རྒྱན་སོགས་ཀྱི་ནང་
 དུ་སྤྱང་ཡོད་པ་ཤེས་ན་དམིགས་པ་འདི་དག་འཕྲལ་དུ་དོར་ནས་སེམས་སློང་དགོས།
 རྟོག་པ་འདི་ཚོ་རྒྱན་སློང་བའི་ངལ་ཚོལ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། བྱིད་ཀྱིས་ངལ་ཚོལ་དེ་དང་
 རྣམ་གཤེད་རྣམས་དོར་ནས་སློང་ཅེ་ཤེས་པའི་ཐོག་ལ་འཛོག་དགོས། འདི་ནི་མི་ལམ་
 མེད་པའི་གཉིད་མ་སྐྱབ་པོ་ཞིག་ཁྲུག་པ་དང་འབྲས་མཚུངས་རེད། ཡིན་ཡང་། གཉིད་
 ཁྲུག་སྐྱབས་ཤེས་པ་ནི་རིམ་གྱིས་མི་གསལ་བར་འགྱུར་བ་ལྟར་མ་ཡིན་བར་ཤེས་པའི་
 གསལ་ཆ་ཚད་མཐོ་པོ་ཞིག་རྒྱན་སློང་བྱོས། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོམས་འདྲིས་ཆེ་ཏུ་
 སོང་བ་དང་། ཞེ་ཞེད་གསལ་བའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་དེ་རིམ་གྱིས་རྟོགས་སྟོན།
 སྐྱབས་དེ་དུས་བྱིང་གོད་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་བྱིད་ལ་མི་དགོས། དེ་ཡང་བྱིད་ནི་ཤེས་
 པའི་རང་བཞིན་རྣམས་མ་དེ་སྐྱིབ་པའི་སེམས་བྱུང་གི་ནང་དུ་མི་སྤྱང་བས་ཡིན།

སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྟའི་རིང་ལ་རྒྱན་འབྲོངས་བྱས་ནས་སློམ་གྱི་སྐབ་འདི་མཇུག་
 བསྟུ་བ་དང་། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོམས་འདྲིས་རྗེ་ཆེར་བྱིན་ན་རིམ་གྱིས་སློམ་གྱི་
 སྐབ་འདི་ཡང་རྗེ་རིང་ལ་གཏོང་ཚོག་ཡིན་ཡང་། རིང་བྲགས་ན་སློམ་གྱི་སྐྱུས་ཀ་རྗེ་ཞན་
 དུ་འགྲོ་བས་འོས་འཚམས་ཤིག་ཡིན་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན། དུས་ཚོད་སྟོན་བྱེད་ཅིག་ཡོད་

ན་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། འདིས་སྒོམ་ཐུན་རྫོགས་པའི་དུས་མཚམས་ཀྱི་བར་
སྟོན་པས་བྱེད་ཀྱིས་སྒོམ་ལ་བར་ཆད་བྱས་ནས་ཚུ་ཚོད་ལ་མིག་ལྟ་བུའི་དགོས།
སྒོམ་རྒྱལ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་གསལ་ཆ་ཆེ་ཞིང་བརྟན་ལྷིང་ཡིན་པའི་དྲན་པ་སྦྱོང་ཅི་
ཐུབ་བྱེད་དགོས་པ་རེད།།

ཡེ་ལུ་བརྩུ་པ་རྣམ་གཞག

ཤེས་པའི་རོ་བོ་འཚོམ་ཞིག

ཡེ་ལུ་འཚོམ་ལུགས་ཀྱི་འཚོམ་ཞིག

༡༡། །ཡིད་ཤེས་ཁ་ནང་དུ་སྟོན་ནས་ཤེས་པ་རང་ཉིད་རྟོགས་པར་བརྩོན་པའི་
 ཉམས་ལེན་འདི་ནི། དུས་རབས་མང་པོ་ལ་ཤར་བུ་བ་གཉིས་ཀའི་སློམ་སྐྱབ་ཀྱི་སློམ་
 རྒྱུ་འདྲ་མེད་ནང་དུ་ལག་ལེན་བྱས་ཡོད། ཡེ་ལུ་འཚོམ་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཉམས་ལེན་
 འདི་ནི་ཡེ་ལུ་འཚོམ་སྡེ་དང་བའི་ཐོག་མའི་དུས་རབས་འགའི་སྐབས་སུ་ཡེ་ཇར་མའི་
 བར་དུ་སློམ་སྐྱབ་བྱས་པའི་བྱེ་བྲའ་གི་ཚོས་པ་ཚོར་ཁྲུངས་འདེད་ཚོག་དཔེར་ན། ཉང་
 སེ་ཚོ། Hesychos the Priest: དུས་རབས་བདུན་པའི་སྐབས། །ནི་རི་བོ་སེ་བར་གྱི་སྡེ་དུ་
 ཡོད་པའི་དགོན་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བཞུགས་སྡོད་པའི་ཚོས་དཔོན་དང་ལྷ་བཙུན་ཞིག་
 ཡིན། །འགངས་ཆེན་དང་ལྷ་རྟོག་ཅེས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་བཅའ་སྲོམ་ནང་དུ་ཁོང་གིས་
 ཉམས་ལེན་འདིའི་རིགས་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད། སློམ་ཉམས་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན་
 དེའི་ནང་གི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཡིད་བྱེད་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཡིད་བྱེད་ནི་
 བསམ་སློམ་བར་ཆད་མ་བྱས་པའི་སྡེའི་ཞི་འཇགས་ཤིག་ལ་རོས་འདྲིན་གཞན་འདུག
 །སྡོམ་ལ་ཞི་འཇགས་བྱུང་ན་དེས་རྟོགས་པའི་གཏིང་ཚད་དང་མཐོ་ཚད་མའོན་སུམ་དུ་

མྱོང་བ་དང་། རྣམ་རིག་གི་རྣ་བས་དཀོན་མཚོག་ལས་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་དོན་དག་མང་
བོ་ཞིག་གོ་རྒྱ་རེད། ། འདིས་ཚོས་ཉམས་ལེན་གྱི་བདེ་ཐང་གི་རིགས་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་
འབྱུང་དུ་འཇུག་གི་ཡོད།

གཤམ་མེད་འོ་ཐོང་སྐྱོག་གི་འེ་རི་ཁྲོད་པ་ཚོས་ཤེས་པ་དམིགས་པར་འཛིན་པའི་
སྐོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འདི་དུས་རབས་བཙུ་བ་ནས་བཙུ་བ་ཞིའི་བར་ལ་རྒྱན་འཛིན་བྱས།
དཔེར་ན། གྲུ་བཙུན་སམ་ཉི་སེ་མེའོ། Saint Symeon: 949-1022 ། ཡིས་སྐོམ་དོན་དུ་གཉེར་
མཁན་ཚོར་གནད་འགག་གསུམ་འཚོལ་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་འདུག དེས་
ཡོད་དང་འཆར་སྤང་གི་བྱ་བཞག་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་འཚབ་ལས་རང་ཉིད་འགོལ་
དགོས་པ་དང་། རང་ཉིད་ལ་ལེ་བདེ་བ་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་རྒྱན་རིང་བོ་ཞིག་མེད་པར་
ལྷན་དོར་གྱི་དཔྱད་ཤེས་ཡང་དག་ཅིག་ལ་ཉུར་བཙོན་བྱེད་པ། ཆགས་པ་ཡོངས་སུ་
སྤངས་པའི་རྒྱ་མཚོན་གྱིས་རང་གི་བསམ་སྐོ་རྣམས་སྤིང་ཚོས་གང་ལ་མི་སྤོགས་པ།
ཐ་ན་རང་གི་ལུས་པོ་ལའང་ཆགས་ཞེན་མི་བྱེད་པ་བཅས་རེད། རང་གི་རྣམ་རིག་ནི་
རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོའི་སྤྱིང་དུ་འང་མི་འཛོག་པར་ནང་དུ་བསྐྱུས་རྗེས་ཡིད་བྱེད་སྐོའི་ཐོག་
ལ་བཞག་ནས་གཤམ་དུ་གསལ་བ་ལྟར་ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་དགོས།

ཐོག་མར་འགོ་འཇུགས་སྐབས་ཁྲིད་གྱིས་དེར་མཐོང་བ་ནི་ལུན་པ་མ་ཐུག་པོ་
བརྟོལ་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁྲིད་གྱིས་ཉིན་དང་མཚན་མ་ཐུང་ནས་ཉམས་ལེན་
འདི་ལ་ལྷ་རྟོགས་གྱིས་འབད་བ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་འབྲུལ་ལྟར་དུ་བྱུང་ཞིང་འགག་
པ་མེད་པའི་བདེ་བ་ཞིག་རྟེན་རེས། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚོན་ནི། རྣམ་རིག་ལ་ཡིད་གྱི་གོ་
གནས་ཐོབ་པའི་མོད་ལ་དེས་སྐོན་དུ་མཛོགས་པའི་ཚོས་རྣམས་རྟོགས་པ་དང་། རྣམ་

རིག་གིས་ཡིད་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཡངས་པའི་བར་སྐྱང་དེ་རྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་
གསལ་བའི་རང་བཞིན་མཐོང་བ་མ་ཟད། རང་ཉིད་ལ་སོ་སོར་འབྲེད་པའི་རྟོག་པས་
གང་ཡོད་པའང་མཐོང་། དེ་ནས་དག་མིན་གྱི་བསམ་སློབ་སྤྱོད་གསལ་གང་ནས་འོངས་ཀྱང་
བསམ་སློབ་དེ་ཡོངས་སུ་གྲུབ་ནས་རོ་བོ་ཞིག་མ་བཟུང་བའི་སློན་ལ་རྣམ་རིག་གིས་
བསམ་སློབ་དེ་འབྲེད་དུ་སྤྱིར་འབྲེད་བྱས་ཏེ་ཡེ་ཤུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་བཞིན་སྐྱང་
བར་བྱེད། གཞན་གང་ཞིག་སྐྱབ་ཡོད་པ་རྣམས་དཀོན་མཆོག་གི་མགོན་སྐྱབས་དང་
བཅས་རྣམ་རིག་ལ་ལྟ་རྟོག་དང་། ཡེ་ཤུ་ཡིད་ལ་འཆར་བཞིན་རང་སྤྲེད་ནས་སྤྱོད་
དགོས་པ་ནི། སྐྱབ་ཁང་གི་ནང་དུ་སྤོང་དང་དེས་ཁྱེད་ལ་ཆང་མ་སློབ་རྒྱ་ལྷོད་ཅེས་པའི་
གཏམ་དཔེ་འདི་བཞིན་ཡིན།

ལྷ་བཙུན་ལོ་ཁི་རྩ་པོ་འོ་^{Nikiphoros} །འདི་དུས་རབས་བཅུ་གསུམ་པའི་སྤྱད་ལ་སློན་པ་
དང་། ཁོང་ནི་རི་བོ་འགངས་ཆེན་ཨ་ཐེའོ་སྤེད་དུ་ཞི་འཇགས་སུ་བཞུགས་མྱོང་། ཁོང་
གིས་རང་གི་བརྒྱུ་མཁུ་ཆོས་ཡིད་སྐྱུང་བ་དང་ལྟ་རྟོག་ཅེས་པའི་ནང་དུ་ཁ་ནང་ལ་
སྤྱོད་པས་ཏེ། ཤེས་པ་ཡིད་ཀྱི་གཏིང་མཐེལ་ལ་གཏད་ནས་ནང་མའི་རྒྱལ་ཁོངས་སུ་ཡིབ་
པའི་གཏེར་ལོར་རྟེན་དུ་འཇུག་དགོས་ཚུལ་ནན་གྱིས་སྤྱིར་འབྲེད་ག སམ་ཉི་ལྷེ་དེ་སྤོང་དེ་
ཡང་རི་བོ་འགངས་ཆེན་དེའི་སྤེད་དུ་ཡོད་པའི་དགོན་པ་ཞིག་གི་སྐྱབ་ཁང་དུ་ལོ་རྩེ་
ཤུར་བཞུགས་མྱོང་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཀྱང་ཞི་ཞིང་བག་ཡོད་ཀྱི་འཚོ་བ་ཞིག་འཚོལ་
བཞིན་པ་ཆོས་ཁ་རྒྱུར་སྤྱོད་པས་ནས་རང་གི་རྣམ་རིག་ལུས་པའི་ནང་དུ་བསྐྱུ་དགོས་པ་
དང་། ལྷག་པར་དུ་ལུས་པའི་སྤེད་གི་ང་ཆོས་སྤྱིར་ཁམས་ཟེར་བ་དེའི་ནང་དུ་བསྐྱུ་
དགོས་པར་གསུངས། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཤེས་པ་ཡིད་ཀྱི་ནང་དུ་

བསྐྱུ་བའི་སྐྱད་ཆ་འདི་དག་ཚིག་གཏོང་ནས་གོ་བ་སྒྲུངས་ན་མི་འགྲིག་པ་དང་། དེ་ཡང་
ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་དག་ནི་ལུས་པོ་སྣོད་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་
སྣོད་ཁོང་དུ་གནས་མེད་ཅེས་གསལ་པོར་བྲིས་འདུག།

ཡེ་ཤུ་པ་ཚོས་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་ལ་དམིགས་པ་གཏང་ནས་སྐོམ་སྐྱབ་ཀྱི་འཚོལ་
ཞིབ་བྱེད་པ་ནི། དེར་རབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་བྱུང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཉམས་ཡོད་ནའང་
ཅ་སྟོང་དུ་གྲུང་མེད། དུས་རབས་བཙུན་གྲུ་བའི་སྐབས་སུ་མུ་རུ་སུའི་འོ་ཐོར་སྐྱོག་གི་
ཡིན་པའི་བྲུ་བཙུན་སམ་ཏེ་ཐེའོ་ཏུམ་མཉམ་། St Theophan the Recluse: 1815-97 །ཀྱིས་ཉམས་ལེན་
འདི་གཞིར་བཞག་ནས་འདི་ལྟར་བྲིས་འདུག། སྐྱུ་བཙུན་ནི་རྟེན་ཅ་ཆེན་ཡིན་ཡང་དེ་
ཚོས་སྐོ་ཅེ་ཕྱི་རོལ་ཏུ་འཛིན་ངེས། འོན་ཀྱང་། གསོལ་འདེབས་ཀྱི་དུས་ལ་སྐོ་ཅེ་ནི་ནང་
རོལ་ཏེ་སྣོད་ཁོང་དུ་གནས་དགོས་པ་དང་། སྣོད་ཁོང་དུ་གནས་པའི་བསམ་གཏན་ནི་
གསོལ་འདེབས་འགོ་འཛུགས་ས་ལྟ་བུ་ཡིན། དེར་དུས་ཀྱི་ཨ་མི་རི་ཀའི་སྐོམ་སྐྱབ་ཀྱི་
མཁས་དབང་མ་ཁྲིན་གྱིས་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གསལ་པོར་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པ་
གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་ཡིན།

རང་གི་སྐོ་ཅེ་རྣམ་གཞིར་ལས་གྲོལ་ནས་ཤེས་པ་རང་ཉིད་དམ་ཤེས་བཞིན་པའི་
ཐོག་ལ་འཛིག་དགོས། དེར་དཔོག་མི་སྐྱབ་པའི་གཏིང་ཚད་དང་། གསལ་སྣང་གི་
དབྱིངས་གཅིག་པ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མེད་ལ། གསལ་སྣང་གི་དབྱིངས་སུ་ལྟ་མཁན་
རང་ཉིད་ཀྱང་གསལ་སྣང་གི་དབྱིངས་ཡིན། སྐག་དོག་དང་། ཁོང་ཁྲོ་ འཛིགས་སྣང་
སོགས་སྣོན་པའི་བདག་ཡམ་གར་བ་ཞིག་དེར་མེད། སྐག་དོག་དང་། ཁོང་ཁྲོ་ འཛིགས་
སྣང་སོགས་དེར་ཡོད་སྲིད་པ་གསལ་པོ་ཡིན་མོད། ང་ཚོས་དེར་འཛིགས་སྣང་དང་།

ཁོང་གི་སྤྱོད་པ་དོན་མོགས་སྤོང་མཁུན་ཞིག་རྟེན་མི་ལུག་ ང་ཚོས་དེར་མཐོང་ལུག་བ་ལྷོ།
གསལ་ཞིང་གཉིང་མཐའ་མེད་པའི་གཉིང་ཟབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་གཉིང་མཐའ་མེད་པར་
ལྷ་བཞེན་བ་དེ་ཡིན།

ལེ་ལུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྐོམ་སྐུབ་པ་ཚོས་དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཉམས་
ལེན་འདི་ལྟ་བུར་བཞེན་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་རྟོགས་བ་དང་། ཞི་བདེ་ངོ་མའི་གནས་རིམ་
ཁྱད་པར་བ་ཞིག་སྟེ། རྫོང་སྤངས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྤོ་ལོ་ལ་ཞི་བར་གནས་སྐབས་
སྤེ་བའི་བདེན་བ་ལས་ལྷུང་བའི་བདེ་བ་རྟེན་ཡོད་པར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད།

ཤེས་པའི་རྣམས་ཀྱི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་གོ་རྟོགས།

དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་མགོ་སྟོད་ནས་བཟུང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་རང་གི་ཞིབ་
འཇུག་ལྗི་ལྷིའི་འཇིག་རྟེན་གཅིག་ལུའི་སྟེང་དུ་ཚོད་འཇིན་བྱས་ཏེ། འགོ་བ་མའི་རྣམ་
ཤེས་དང་ཤེས་པའི་ནང་རོལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་ལྟ་བུར་སྐྱབ་བ་དང་། ཚོས་ལུགས་རིག་བ་
སྐྱབ་པ་ཚོར་བརྒྱུར་ཡོད། ཁོང་ཚོས་རྒྱ་དུ་བྱུང་བའི་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་གསར་གཏོང་
བྱས་ཡོད་ནའང་། ལྷན་གྱི་འཇིག་རྟེན་དང་འགྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཆེས་རྒྱས་པ་ཚོའི་
ཐོག་ལ་འང་འདོད་ཚུལ་གཅིག་མཐུན་ཞིག་བྱུང་མེད། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཅན་ཞིབ་བྱས་
མེད་པའི་རང་བྱུང་གི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆ་ངོས་འདི་ལ་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་མཇུག་
ཏུ་བཟླ་བ་དབྱེད་བྱེད་འགོ་བཅུགས་ཤིང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲུབ་ཁོངས་འདིས་འཇམ་མི་
སེའི་ཡིད་དབང་བཀུག་བ་དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚོན་ལོ་བརྗོད་གཞི་འདི་ལ་ཚན་རིག་
དང་། ལྟ་བུར་རིག་པ། ཚོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལྟ་ཚུལ་འཇིན་ཚོགས་པས་རེད།

ཁོང་གིས་དངོས་ཁམས་དང་སེམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་རྒྱ་ནི་
དངོས་གཟུགས་ཡིན་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་དོར་ཞིང་། ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། འཛིག་ཉེན་གྱི་
གཞི་ཅིའི་རྒྱ་རྩུ་ནི་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱད་པར་མ་བྱུང་བའི་སྡོན་གྱི་སྲོང་བ་
ཡིན། དེ་ནི་སྤྱོད་མེད་ཡིན་ཞིང་ཆ་ཚང་བའི་དངོས་ཡོད་དམ་གུབ་གནས་ཤིག་ཡིན་
པའི་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་འདུག།

འཇམ་མི་སིས་རང་གི་སྐབས་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི། ཟླ་ལེ་ལེའོ་ཡི་
སྡོན་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཞིན་ཡང་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་མེད་པར་བརྗོད་ཡོད།
དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་སློབ་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་ལ་འཕེལ་རྒྱས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་
བྱུང་ནའང་། ཚན་རིག་གིས་ཤེས་པར་ཞིབ་འདུག་གྲེད་པ་ནི་ད་ལྟ་ཡང་འཇམ་མི་སིས་
བརྗོད་པ་ལྟར་ལྟག་ཡོད། ད་དུང་ཁོང་གིས་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ཚན་རིག་གི་ལམ་ནས་མ་
ཉོགས་བར་དུ་དེ་ནི་ལྟ་གུབ་རིག་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ད་
གཟོད་བརྗོད་གཞི་དེ་ལྟ་གུབ་སྐྱེ་བ་ཚོའི་ལག་ནས་ཚུར་སྐྱེས་ཡོད་ཚུལ་གསུངས། ལྟ་
གུབ་སྐྱེ་བ་ཚོས་ཤེས་པ་གསལ་བཤད་ཀྱི་དཔེ་དེབ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མ་སྐྱུང་གིས་
བཅམས་ནས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་བཞིན་པ་འདི་ནི། ལུབ་སྤྱོདས་ལ་ད་དུང་ཤེས་པར་སྤྱོདས་
པའི་ཚན་རིག་ཡང་དག་ཅིག་མེད་པའི་དཔང་ཉོགས་རེད། ཚན་རིག་པ་དང་ལྟ་གུབ་སྐྱེ་
བ་ཚོས་རང་གི་སློབ་སྣང་བའི་སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ལ་རྒྱ་བ་གཏད་དེ། མངོན་སུམ་
གྱི་བདེན་དཔང་མེད་པར་གཏན་ཚིགས་རིག་པའི་གྲེད་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བརྒྱུད་ནས་
སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་ཐད་ལ་ཚོད་དཔག་གྲེད་ཀྱི་ཡོད། ཨ་ཡི་མ་སི་ཐུར་
stein ། ཀྱིས་གཏན་ཚིགས་གཅིག་ཏུ་འཛིན་ནས་བཞག་པའི་འདོད་ཚུལ་ནི་དངོས་ཡོད་

གནས་ལུགས་དང་སྐྱུར་ན་ནད་དེ་སྟོང་པ་ཡིན། ལྷ་ལེ་ལེ་ལེ་ཡིས་འདི་གཟིགས་པ་དང་།
ལྷ་ག་པར་དུ་ཁོང་གིས་ཚན་རིག་འདི་འདྲའི་འབྲུག་སྐྱེན་ལས་བཞོལ་བའི་རྒྱ་མཚན་
གྱིས་ཁོང་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་སྤྱིའི་སློབ་
གཏོད་མཁན་པོ་འད་ཡིན། ཞེས་གསུངས་ཡོད།

གང་ཟག་སོ་སོའི་སྤྱོད་ལས་ཞེན་ལས་རྒྱལ་ཏེ། དཔུང་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞུང་
ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་རྙེད་རྒྱུ་ནི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་དམིགས་ལུལ་ཤེད། ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་
ངོ་གདོང་གི་གོ་དོན་ནི་ཤེས་རབ་ལ་དུང་བའི་དོན་ཡིན་ཞིང་། གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གོ་
རྟོགས་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཤིང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་
ན། ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་དགོས་དམིགས་འདི་ཅམ་ཤེད། འོན་ཀྱང་། དེང་དུས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་
སློབ་ཆོར་ལུན་མོང་གི་ལྷ་བ་ཞིག་ཏུ་ལམ་མེད་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་མ་ལུན་སྤང་གི་གོ་
རྟོགས་ཀྱང་གང་ཡང་བསྐྱུན་མེད། འདིས་ཁོང་ཚོའི་ལྷ་བ་ནི་སླེད་སོ་སོའི་སྤྱོད་ལས་ཞེན་
ལས་མ་ཐར་བར་ཤེས་རབ་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བཀག་རྒྱ་བྱེད་བཞིན་པ་འབྲུག་སྐྱེན་
ཀྱི་ཡོད། འདི་ལྷ་རྒྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི། ལྷ་གྲུབ་སློབ་ཆོར་ཆེད་ལས་པའི་རང་
བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་མང་དུགས་ནས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པ་དང་རིང་དུ་
གྱུས་བས་ཡིན། ཁོང་ཚོའི་བསམ་སྒྲོ་མང་པོ་ཞིག་གསར་གཏོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་
ནའང་། དེ་དག་ནི་ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་དང་། ཚན་རིག་གི་འཛིན་རྟེན་ཀྱི་ནང་ལ་
ལུན་མོང་དུ་བཞོལ་དུང་བ་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལས་མེད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་གཤམ་སྤྱོད་སློབ་ཆོར་དང་། རྟོག་གོ་ལྷ་གྲུབ་སློབ་ཆོར་དང་། རྟེན་
ཚན་རིག་པ་བཅས་ཀྱིས་སེམས་ལ་ལྷ་རྒྱུ་ལ་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཐད་ལ་ལུན་མོང་གི་ཁྱད་

ཚོས་གཉེས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་ཤེས་པ་ནི་ལུས་པོའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཤིག་ཏུ་
 བདེན་པར་འཛིན་པ་དང་། ཤེས་པ་རང་ཉིད་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཐབས་འཇུག་ཚང་ཞིག་
 གསར་བཟོ་བྱས་མེད། འདི་དག་ལ་བལྟས་ཆེ་ཁོང་ཚོ་ནི། ལྷ་ལེ་ལའོ་ཡི་སྐབས་ཐོག་གི་
 ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས་འཛིན་པའི་ལྟ་བུ་སྐྱབ་སྐྱོ་བ་ཚོ་དང་
 གཅིག་མཚུངས་ཤིག་རེད། ལྷ་སྐབ་སྐྱོ་བ་འདི་ཚོས་ཨ་རི་སི་ཉོ་ཏུ་ལཾ་ Aristotle །འདིར་
 ལུགས་ཀྱི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཁག་ལ་དོགས་གཙོད་བྱས་མེད་པ་
 དང་། ཁོང་ཚོས་སྐར་མའམ་རྒྱ་སྐར་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཐབས་འཇུག་སྐྱོ་ཚང་བ་ཞིག་
 གསར་གཏོད་བྱས་མེད། ལྷ་སྐབ་སྐྱོ་བ་ཏུ་ཉེན་འཁུན་ Daniel Dennett །ཤིས་ཤེས་པ་དང་ཤེས་
 བཞིན་ནི། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ནང་དུ་བསྐྱུ་དཀའ་བའི་
 སེམས་ཀྱི་བྱེད་ཚོས་ཡིན་པ་དང་། ཤེས་པ་སྐྱེད་དུས་ང་ཚོ་ད་དུང་ཡང་མགོ་ཉོག་
 ཚབས་ཆེན་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད། ཤེས་པ་ནི་དེར་སང་རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་པའི་བསམ་སྒོ་
 བ་ཚོའི་ལྟ་བུ་གསུམ་པ་དང་། མགོ་ཡང་འཛོམ་པར་བྱེད་པའི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ཡིན། ཞེས་
 བརྗོད་འདུག

ལྷ་སྐབ་སྐྱོ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་དང་གཤིས་སྐྱོད་སྐྱོ་བ་
 ཚོས། སེམས་དང་འགྲེལ་བའི་སྐྱོད་པ་དང་སྐྱོད་པའི་ལུས་ཚོལ་གཉེས་ལ་ཐད་ཀར་
 ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཏེ། སེམས་བྱུང་དག་ལ་ཐད་ཀར་མ་ཡིན་པར་ཞིབ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་
 འདོད་ཚུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་འདི་ནི་བདེན་པ་ཡིན་ན། ཁོང་ཚོས་ལུས་ཅན་གྱི་
 རྩོད་བའི་སྐོར་གྱི་གར་ཟག་དང་པོའི་འགྲེལ་བརྗོད་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་གི་དངོས་
 ཁམས་ཀྱི་ཞིབ་ལྟའི་གྲུབ་དོན་གཞིར་བཞག་སྟེ། ཐད་ཀར་མ་ཡིན་པར་ཞིབ་ལྟ་བུ་བྱེད་

གྲིན་པའི་སེམས་བྱུང་དེ་དག་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་བཤད་ཐུབ་དགོས། འོན་ཀྱང་། ཁོང་
ཚོས་འདིའི་རིགས་ཅི་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་། སེམས་བྱུང་དངོས་སུ་སྤོང་བའི་
འབྲེལ་བརྗོད་ལྟ་བུ་གཞིར་མ་བཞག་ཆེ། ཁོང་ཚོས་སེམས་བྱུང་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་
དང་རྒྱབ་སྤོངས་རྟོགས་རྒྱ་པར་ཞོག་ ཐ་ན་སེམས་བྱུང་དེ་དག་སྐྱེས་ཡོད་མེད་ཀྱང་
རྟོགས་མི་ཐུབ། བདེན་དོན་འདིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་རྩོམ་ལས་དངོས་ཁམས་རང་
བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་འབྲ་མིན་ཐོན་པ་ལྟར། སེམས་བྱུང་ནི་དབང་རྩའི་སྤྱ་སྤྱང་གི་
ཚོགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་མངོན་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་འགྲེལ་ཡིན་པའི་དོན་སྤྱི་དེའི་གོ་
གནས་དམའ་རུ་གཏོང་གི་ཡོད། དོན་སྤྱི་འདི་ནི་ཁྱབ་བརྒྱུ་དུ་སོང་ནས་ཉ་ལམ་
དོགས་གཙོད་ཅི་ཡང་བྱས་མེད།

ཉ་མེ་རན་ཁི་ལིན་ལེ། Franklin Merrel-Wolff: 1887-1985 ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་སྐབས་ཀྱི་
ཚོན་རིག་དང་། ལྟ་བུ་རིག་པའི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་བའི་
ཤེས་པའི་སྐོར་གྱི་མགོ་ཉེན་འདི་ཡོང་རྒྱ་ཡིན་པར་མཐོང་ཡོད་མྱོང་བའི་ཨ་མི་དེ་ཀའི་
ལྟ་བུ་སྐྱབ་བ་སྤུལ་བྱུང་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་སི་ཏུམ་ཉ་ཐོར་ཏེ་མཐོ་སློབ་ཏུ་ཅིས་རིག་
ལ་ཆེད་སྤོང་བྱེད་བཞིན། ལྟ་བུ་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ལ་སློབ་
གཉེར་བྱས་ནས་མཐར་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སུ་ཉ་ཐོར་ཏེ་མཐོ་སློབ་ཏུ་ལྟ་བུ་རིག་པ་ལ་
ཆེད་སྤོང་གནང་། དེ་ནས་ཁོང་གིས་སི་ཏུམ་ཉ་ཐོར་ཏེ་མཐོ་སློབ་ཏུ་ཅིས་རིག་སློབ་ཁྲིད་
བྱས་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་གིས་ཆེད་སྤོང་ཤེས་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་རང་གི་མི་
ཚའི་མདུན་ལམ་ནི་ཤེས་པའི་རོ་བོ་ཞིབ་ཏུ་རྟོགས་རྒྱུའི་སྤྱད་དུ་བརྒྱུར་ཞིང་། དཀའ་
སྤྱད་ཀྱིས་ ༡༩༣༦ རང་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་དགུའི་སྐབས་སུ་སློབ་སྐྱུབ་ཀྱི་ཉམས་རྟོགས་

མང་བོ་ཞིག་བསྐྱེད་འགོ་བཙུགས། དེ་ཚོའི་མན་འབྲས་ནི་ཚད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་
༡༩༥༥ ལོར་རང་ཉིད་རྒྱུན་ལམ་དུ་འགོ་དུས་བར་དུ་རྒྱུན་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད། ཁོང་སློམ་
སྐྱབ་ཀྱི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དུ་ལྷགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ལུབ་
ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱབ་རིག་པའི་སློམ་རྒྱུན་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་དེའི་ནང་གི་ལྷ་སྐྱབ་
སྐྱབ་པ་ཁམ་ཉི་རེད། (Immanuel Kant: 1724-1804) ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་རྒྱ་གར་ཀྱི་སློམ་
ཚེན་པ་ཤམ་ཀ་རའི་ ། དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་དཀྱིལ།) བཙུགས་ཚོས་རྣམས་ཡིན།
ཁོང་ནི་ཉིན་རྒྱུའི་ལྷ་སྐྱབ་རིག་པའི་སྐྱབ་མཐའ་སྟེ། རིག་བྱེད་མཐའ་པའི་ལྷ་བ་རྣམས་
གཏན་ལ་འབེབ་མཐའ་དེ་རེད།

ཤམ་ཀ་རའི་རྗེས་འབྲང་བ་ཚོས་ང་ཚོར་ཚོས་ཤིག་སྤང་བའི་སྐྱབས། དབང་ཤེས་
ཀྱི་འཛིན་པ་འདི་བྱང་མ་ཐག་ཏུ་ཤེས་པས་ཤེས་པ་འཛིན་པའི་རང་རིག་ཅིག་སྐྱེ་བར་
འདོད། དཔེར་ན། ང་ཚོས་ཁོག་མ་ལྷ་དུའི་ཚོས་ཤིག་མཐོང་དུས་དབང་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་
པ་འདི་ཉོགས་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་ལྷན་དུ་སྐྱེས་པ་དེར་རང་རིག་ཟེར། འདིས་ཚོས་
ཐམས་ཅད་གསལ་བར་བྱེད་ཅིང་། འདི་ནི་བཏང་སྟོམས་སུ་གནས་པ་དང་། འཇུག་བ་
མེད་པ། ཉག་པ་ཡིན་པ། རང་ཉིད་ལས་གཞན་པའི་ཚོས་གང་ལའང་ལྟོས་མེད་བཅས་
ཡིན། ཉམ་རན་ཁི་ཡིན་གྱིས་རང་རིག་འདི་འདྲར་བརྟེན་ནས་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་ལ་བརྟག་
དབྱེད་བྱས་ཏེ་ཤོ་ཉོགས་རྗེད་པ་ནི། ཕྱིས་སུ་བྱང་བའི་གསལ་སྤང་གི་ལྗོངས་བ་དེའི་རྒྱ་
རྒྱུན་གལ་ཚེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཡོད། ཁོང་གིས་ཤོ་ཉོགས་དེ་བརྒྱད་
ནས་བར་སྤང་སྟོང་པ་ནི། རོན་དངོས་སུ་སྟོང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དངོས་ཡོད་ཡིན་པ་
དང་། འོན་ཀྱང་། ཉོག་པར་འཇུག་པའི་ཚོས་རྣམས་ནི་བྱེད་ཀ་སྟོང་བ་ལྷ་དུ་ཞིག་ཡིན་

བར་རྟོགས། དེའི་ཕྱིར་ཁོང་གིས་བར་སྐྱོང་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་མདུན་སྡོངས་ལྟ་བུ་དང་།
དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ནི་འབྲེལ་མེད་དུ་ཡལ་འགོ་བཟོང་མཁོ་བརྟོགས་སྐྱོང་འགོ་བརྒྱལ་ས།
ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ནི། ལྟོས་བཅས་སམ་རྟེན་འབྲུང་
གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པ་རེད།

གོ་རྟོགས་འདི་རྙེད་ནས་ཉིན་འགའ་ཤས་ཤིག་གི་རྗེས་ལ་ཉམ་རྒྱུ་ཁི་ལིན་གྱི་
རྒྱུད་ལ་རྟོགས་པ་ཐོག་མར་སྐྱེས་སྐྱབས། ཁོང་གིས་ཤེས་པའི་བཞུར་རྒྱུན་དེ་ཕྱི་
ཕྱོགས་སུ་འགོ་བ་བཀག་ནས་རང་ཉིད་འབྲུང་སའི་སྡོང་དུ་འཛོག་བཞེན་སེམས་ལ་
དམིགས་པ་སྤྲོ་ལོ་གང་ཡང་སྐྱེ་དུ་བརྟུག་མེད། ཁོང་གིས་འབྲེལ་བཟོད་བྱས་པ་ལྟར་ན།
ཤེས་པའི་བཞུར་རྒྱུན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་སྡོག་པ་འདི་ནི། གཉིས་འཛིན་གྱི་ཤེས་པ་སྐྱིར་
བཏང་བ་བརྒྱལ་ནས་རྟོག་པ་རང་གོལ་གྱི་གནས་རིམ་ཞིག་ལ་རང་སེམས་འཕོ་འགྱུར་
བྱེད་དུས་འབྲུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ཁོང་གིས་རང་གི་སྐབ་གཞི་དུ་སྡོང་ཡོད། འཕོ་
འགྱུར་དེའི་ནང་དུ་ཤེས་པ་ཞིག་འགག་པ་དང་། གཞན་ཞིག་འབྲེལ་དུ་སྐྱེ་ཡོང་
བར་བཤད། རྟོག་པ་རང་གོལ་གྱི་གནས་རིམ་དུ་ཡལ་དང་ཡལ་ཅན་གྱི་གཉིས་སྐྱོང་
འདི་སྡོང་འགོ་ཞིང་། གང་ཞིག་སྡོང་བ་དང་། སྡོང་མཁན་རང་ཉིད་བར་ལ་གཅིག་སྐྱུར་
གྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད། རང་ཉིད་སྐྱེར་གྱི་རོ་ཡང་ཡལ་དང་ཡལ་ཅན་གྱི་ཁྱད་པར་
མེད་པར་ཡངས་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འཐིམ་པར་བྱེད། ཉམ་རྒྱུ་ཁི་ལིན་ལ་
གནས་རིམ་འདིའི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་རྟོགས་པ་ནི། གཉིང་ཟབ་ཅིང་ཁྲུབ་རྒྱ་ཆེ་ལ་སྐྱི་
མཚན་ཡིན་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་བྱུང་ཡོད། ཁོང་གིས་གནས་རིམ་འདིའི་པ་རོལ་དུ་བརྟོག་
མི་སྐབ་པའི་སྐབ་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི། འོད་སྐྱང་གི་རོ་ལོ་དུ་རྟོགས་པར་བཟོད་འདུག

སྲོང་རྟོགས་འདིའི་ཕན་འབྲས་ནི་ཐ་ན་རྒྱུན་དམ་གྱི་ནང་དུ་འང་ཚོག་ཤེས་དང་། བདེ་བ།
ཕན་སེམས། ཞི་བ་བཅས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་མོ་དེ་བརྒྱུག་མི་སྲུབ་པ་འདི་ཡིན་ཟེད།

ཉམ་རན་ཁི་ལིན་གྱིས་རང་གིས་དངོས་སུ་སྲོང་བའི་རྟོག་པ་རང་གོལ་གྱི་ཤེས་པ་
དེའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འབྲི་བྱས་པ་དེ་དག་ནི། ཡེ་ཤུ་དང་ཉིན་རྒྱུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་
ཚེན་པ་ཚོས་འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཚིག་སྲོང་ལྷག་གི་རིང་ལ་ཅི་ཞིག་གསུངས་ཡོད་པ་དང་
ཉ་ལས་པའི་འབྲ་མཚུངས་ཤིག་དེ། ཁོང་ཚོའི་སྲོང་བའི་འབྲེལ་བ་འད་དེ་དག་ནི་སོ་
སོའི་འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ནང་དུ་བྱུག་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱལ་མཚན་གྱི་སྐོར་ཚེན་པ་དེ་ཚོ་
མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་དང་། ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ལ་ད་དུང་མ་སྤང་བའི་
ཤེས་པའི་གཞི་རྩའི་ངང་ཚུལ་ཚེས་སྤོ་མོ་ཞིག་ལ་སྐྱབས་ཡོད་པར་སྤང་།།

ནང་བས་ཤེས་པ་དམིགས་པར་འཇིན་པ།

ལོ་ངོ་ཉེས་སྲོང་ལྷ་བརྒྱའི་གོང་ལ་སངས་རྒྱས་ཕྱོན་པའི་དུས་ཀྱི་ཡར་སྲོན་ནས། ཤེས་
པ་དམིགས་པར་འཇིན་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་རྒྱ་གར་དུ་ཕལ་ཆེར་ཐོག་མར་དར་
སྐྱེལ་བྱས་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་འདི་དང་ལེན་གནང་བ་དང་། ཡིད་
བྱེད་གཅིག་ཏུ་དམ་པོར་གཏོད་པའམ་ཉིང་དེ་འཇིན་སྐོར་པའི་ཐབས་སུ་བརྟན་པའི་
ལས་གྱི་ནང་ནས་ཡིད་བྱེད་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཐོག་ལ་འཇོག་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་
མཚོག་ཡིན་ཞེས་གསུངས། ཉམས་ལེན་འདི་ལྷ་བྱའི་ནང་དུ་ཤེས་པ་ནི་མྱད་པ་དང་།
ལུས་པོའི་ནང་དུ་ཚོད་འཇིན་བྱས་མེད་པའི་ངོས་འཇིན་བྱེད་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།
རྒྱ་མཚན་འདིའི་སྲིང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཤེས་པ་ནི་ཕྱོགས་བཞི་དང་། སྲོང་ལོག་གཉིས་

ལ་ཚོད་འཛིན་མི་བྱེད་པར་སློབ་ཐོག་ལ་གཏོད་དགོས་ཚུལ་གསུངས་པ་ཞིག་རེད།

དེ་བཞིན་དུ་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་རྒྱ་གར་དང་། ཨེ་ཤི་ཡའི་དགྲིལ་མར་དར་བའི་
ནང་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་གྲུབ་མཐས་ཀྱང་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད། དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་
ནང་དུ་ཕྱོན་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་སློམ་ཆེན་པ་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེས་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་བདེ་
བའི་ལམ་སྟོན་ཞིག་གནང་བ་ལོ། རིག་པ་ཁོ་རང་གིས་ཁོ་རང་ལ་ཅེ་རེ་བཟུ། དེས་
སེམས་སྤྱང་གི་དགྲིལ་དུ་ཐེབས་ལ་སྤུལ་ལེ་བཞག་དེས་ནམ་མཁའི་གར་ཁྲབ་དུ་སྤུལ་
གྱིས་བཏང་ལ་བཞག་ དེ་ལྟར་དེས་མོས་སུ་སྒྲ་ཚོགས་གྱིས་ལྟ་སྟངས་བསྐྱར་བས་
སེམས་ནལ་དུ་ཐེབས་པ་། འདི་ལྟར་བྱུང་ན་དབང་ཤེས་ནི་ནང་དུ་བསྐྱུས་ནས་རང་གི་
དངོས་གཟུགས་གྱི་ཁོར་ལུག་དང་། ཐ་ན་རང་གི་ལུས་སོའང་ཤེས་ཚོར་གྱིས་འཛིན་མི་
ཐུབ་ཅིང་། རྟོག་པ་དང་སེམས་གྱི་སྤང་བརྟན་ཡང་རིམ་བས་གསལ་མཛད་ས་གྱི་སློབ་
བར་སྤང་ནང་ལ་འཐེམ་པར་བྱེད། གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེས་རང་གི་སློབ་ཤིང་གི་སྟེང་དུ་
འཛོག་དགོས་པའི་དགོངས་ཚུལ་བཏོན་པའང་ནང་པའི་སློམ་ཆེན་པ་ཚོས་ལེ་ལུ་འདིའི་
མགོ་ནས་སྤྱང་བེན་པའི་ཡེ་ལུའི་སློམ་ཆེན་པ་ཚོ་དང་མཚུངས་པར། རྣམ་པར་ཤེས་པ་
ནི་ལུས་སོའི་སྤྱང་ཁར་གནས་ཡོད་པའི་དོན་དེ་མིན།

དུས་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ནང་དུ་ཕྱོན་ཞིང་། བལ་ཡུལ་ནས་ཡིན་པའི་ནང་
པའི་སློམ་ཆེན་པ་བྱམས་པས་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གཤམ་གྱི་འགྲེལ་བཤམ་འདི་གནང་
འདུག།

གནས་ལུན་ཁང་དབེན་པར་འབོལ་བའི་སྟན་ལ་ལུས་རྣམ་སྤང་གི་ཚོས་བདུན་
དང་ལྔ་པར་བྱས་ལ། མིག་བར་སྤང་སྟོང་པ་ལ་ཉེ་དེ་གཏད་ནས། ཡིད་ལ་འདས་མ་

འོངས་ད་ལྟའི་རྟོག་པ་གསུམ་དང་དགེ་མི་དགེ་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་རྟོག་པ་སྟེ། དུས་
གསུམ་རྟོག་པའི་རྒྱ་འདུ་འབྲལ་ཐམས་ཅད་རྟོག་ཚོད་ལ་རྟོངས། ཡིད་ལ་ཅི་ཡང་མི་
བསམ། སེམས་ནམ་མཁའ་གཡལ་དག་པ་ལྟར་གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་དུ་བྱོས།
གསལ་ལེར་ཕྱིག་གེར་བཞག་པས། བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ཞི་བཟན་སྐྱེའོ། དེ་ཉིད་
ལ་ཆགས་པ་དང་སྤང་བ་དང་ཞན་པ་དང་འཛིན་པ་དང་བྱིང་རྟོན་ལྷགས་མ་ལྷགས་
བཟླ་ལ་སྐྱོན་ཡོན་ཉན་སྟེ་སྤྲོད་དོ།

ཤེས་པ་རང་ཉིད་དམིགས་པ་ཡིན་པའི་སྟོན་གྱི་ཉམས་ལེན་འདི་བོད་ཀྱི་སྟོན་
ཚེན་པ་ཚོས་ལོ་ངོ་ཚིག་སྟོང་ལ་ལག་ལེན་དུ་བཏབ་ཅིང་། བཤེན་ཚེན་སྟོ་བཟང་ཚོས་གྱི་
རྒྱལ་མཚན་གྱིས་འདི་ལྟར་འགྲེལ་བཤད་མཛད་འདུག།

དེ་ལྟར་ཤེས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས་སོག་བརྗེས་སུ་རྣམ་རྟོག་ཅི་སྟེས་དེ་འབྲལ་དུ་རྟོང་
རྟོང་བཅད་དེ་འཕྲོ་འབྲུད་མི་འདུག་པའོ། རྣམ་རྟོག་གི་འཕྲོ་བཅད་པའི་མཐར་འགྲུབ་པ་
མེད་པར་གནས་པ་དེའི་ཚེ་དེ་ལྟར་མ་ཤོར་བ་ཁོང་གི་མས་ལ་འབྲལ་དུ་སྟོང་ཆགས་
པ་ཞིག་བྱས་ལ་མཉམ་གཞག་གིས་སྟོང་དགོས་ཀྱི།

ཉམས་ལེན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཁོང་གི་གདམས་པ་གཞི། ལྷན་བྲགས་ཆེ་བའི་
བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་སྟོན་ཚེན་པ་མ་གཅིག་ལ་བསྟོན།¹⁰⁶²⁻¹¹⁵⁰ །ཀྱིས་སྐུ་སྟོང་བྱས་པ་
ཞིག་ཡིན་ཞིང་། མ་གཅིག་ལ་བསྟོན་གྱིས་དེ་ལྟར་པའི་རྒྱུ་སྟོང་བཞིན་སྟོ་ཞི་མཉམ་
བཞག་འདི་འདྲའི་ནང་དུ་དམ་བོར་བསྐྱིམ་པ་དང་། སྟོང་བ་གཉིས་དེས་བསྟོར་ནས་
འཛོག་དགོས་རྒྱལ་བརྟེན་ཡོད། བོད་གི་ལེའུ་བཙུན་པའི་ནང་དུ་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པ་
ལྟར་སྟོ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུར་པའི་ཉམས་ལེན་དང་མི་འདྲ་བར། སྟོན་འདིའི་ནང་དུ་རྟོག་པ་སྟེ་

མ་ཐག་ཏུ་བཀག་ནས་ཤེས་པ་ནི་རང་གི་རང་དུ་འཛོག་དགོས། བྱེད་སྤངས་ནི་གི་
ཐོགས་པ་དང་། མདའ་པ་ཞིག་གི་བར་གྱི་འཇུག་འཛིང་ལ་དཔེ་བཞོན་ཡོད། སེམས་
དོར་སྐྱེ་བཞིན་པའི་རྟོག་པ་ནི། མདའ་པས་འཕངས་པའི་མདའ་དང་འབྲེལ། གི་ཐོགས་
པའི་ལས་ཀ་ནི་མདའ་དེ་དག་རང་གི་འགྲམ་དུ་སྐྱེབས་པ་དང་གི་གཡུགས་ནས་འགོག་
རྒྱ་དེ་རེད།

ལེ་ལུ་ཤོང་མའི་འགྲེལ་བཤད་གྱི་ནང་དུ་ཤེས་པ་ཤེས་པའི་ཐོག་ལ་འཛོག་དགོས་
ཚུ་ལ་སྐྱེད་ཡོད། དེ་ལྟར་བཞག་ནས་དབུགས་རྩལ་ཐངས་རེར་སློབ་ཅེ་བསྐྱེམ་ཞིང་།
དབུགས་འབྱིན་ཐངས་རེར་ཤེས་ཚོར་སློབ་དགོས་པར་མ་ཟད། རྟོག་པ་སྐྱེས་ཡོད་པ་
ཉ་གོ་བའི་མོད་ལ་དེ་རྣམས་འཕྲལ་དུ་འགོག་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ན་ལུགས་འབྲུང་
མ་ཡིན་པའི་རྟོག་པ་རྣམས་རིམ་གྱིས་འགྲིབས་ནས་སེམས་རང་གི་རང་དུ་གནས་
བཞིན་སློབ་ཐུབ། བྱེད་རང་ཤེས་པའི་འོད་གསལ་གྱི་རང་ཚུ་ལ་ཞེ་བ་འདིའི་ནང་དུ་
གཉིང་ཟབ་སར་གནས་སྐྱབས། རྩལ་ཤེས་རྣམས་ཡལ་ཞིང་རང་ཉིད་སྐྱེད་གྱི་ངོ་བོ་འང་
སློབ་འགྲོ། རང་ཉིད་དོང་རིང་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྐྱུང་ནས་རང་གི་གཞི་ཅའི་ངོ་བོ་འཕམ་བཞུག་
བཞིན་པའི་འཛིགས་སྤྱང་ཞིག་བྱེད་ལ་ཡོང་སྲིད། གལ་ཏེ་ཚོར་སྤྱང་འདི་བྱུང་ཆེ། དེའི་
ནང་དུ་རང་ཉིད་མ་སྐྱུང་བར་ཤེས་ཚོར་གྱིས་འཛིགས་སྤྱང་འདི་ཟེན་པར་གྱིས། འདི་ནི་
བྱེད་སྐྱེ་པོ་ཞིག་མིན། འོན་ཀྱང་། དཀའ་ངལ་འདི་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་
ཞིག་རེད། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་བོམས་པ་ཆེ་དུ་བྱིན་པ་དང་། གསལ་སྤྱང་ཅན་གྱི་སྐྱོབ་
པ་དེའི་ནང་དུ་བྱེད་རང་འཛིགས་དགོས་དོན་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཚོར་ཐུབ། དེའི་ཆེ་དོར་
ཟེན་པ་ནི་རྟོག་པས་བཏགས་པ་ཅམ་ལས་བྱུང་བའི་རང་ཉིད་གྱི་ངོ་བོའི་འདུ་ཤེས་དེ་

ཡིན་ལ། འདི་ནི་རྟོག་བཏགས་ཙམ་ཞིག་རེད། རང་སེམས་དེ་རང་གི་རང་དུ་གནས་པ་
དང་། རང་འཛིན་གྱི་འདུ་ཤེས་དེ་རིམ་གྱིས་འཛོམ་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་ཞིང་། བྱིད་གྱིས་ཁ་ནང་
དུ་གཏང་བའི་རྒྱང་ཤེས་ཏེ། ཉིང་རེ་འཛིན་བཀོལ་སྟོན་བྱས་ནས་རང་སེམས་གྱི་བར་
སྤང་བའི་མོ་དེར་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་འགོ་བརྩམས་ཟིན།

ཉིང་རེ་འཛིན་ཏེ་སེམས་གྱི་རྒྱང་ཤེས་ཞིབ་

རུབ་སྟོགས་སུ་སྐོམ་སྐྱབ་གྱི་འཚོལ་ཞིབ་ཉམས་ཤིང་དེར་རབས་གྱི་ཚན་རིག་དང་བ་
དང་བསྐྱུན་ནས། འཚོལ་ཞིབ་གྱི་ཁ་སྟོགས་དེའང་འགྲོ་བ་མིའི་ནང་སེམས་གྱི་ཁོར་
ཡུག་དང་རིང་དུ་གྱེས་ནས་ཕྱི་རོལ་དངོས་ཁམས་གྱི་འཛུམ་གྲིང་ལ་འཁོར་ཡོད། ཡེ་
ལུའི་ཚོས་ལུགས་པའི་སྐོམ་ཆེན་བ་ཚོས་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་དེ་རང་སྟེང་དུ་
གསར་རྟེན་བྱེད་པར་ཏུར་བཅོལ་བྱས་ནའང་། ཚན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་བ་ཚོས་
མཁའ་དབྱིངས་གྱི་ཞིང་ཁམས་གཞན་དག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་འགོ་ཚུགས། མཁའ་
དབྱིངས་གྱི་འཚོལ་ཞིབ་དེ་རེ་ལེགས་སུ་བསྐྱུར་བར་ཁོར་ཚོས་རང་ངོས་ནས་ཉིང་རེ་
འཛིན་ལྟ་བུ་ཞིག་གསར་བསྐྱུན་བྱས་ཤིང་། དེ་ནི་ཐོག་མར་བཟུ་ཆིས་^{the Dutch} གསར་གཏོད་མཛད་པ་དང་། ཕྱིས་སུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༦༠༩ ལོར་རྣ་ལེ་ལའོ་ཡིས་སྐྱུས་ཀ་རེ་
བཟང་དུ་བཏང་བའི་རྒྱང་ཤེས་ཞིག་རེད། ཁོར་གྱིས་རང་གི་ལག་ཆ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་
མཁའ་དབྱིངས་གྱི་གཟུགས་སྤར་སྤར་ལས་ལྷབ་བརྒྱད་གྱིས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ནས་
ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་མོད་ཀྱང་། ལུ་མཐུད་ནས་རང་གི་རྒྱང་ཤེས་གྱི་སྐྱུས་ཀ་རེ་ལག་ཏུ་
བསྐྱུར་ཏེ། མཐའ་མར་རྒྱང་ཤེས་དེར་སྤང་བའི་གཟུགས་བརྟན་ནི་ལྷབ་ཉི་ལུས་ཆེ་ཏུ་

ཡོད་པའི་རྒྱང་ཤེལ་དག་ལ་སྟོང་བར་སྤང་བའི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ས་ཆ་ཞིག་གི་
ཚྭ་གས་སུ་ཁ་བསྐོར་བ་དང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཉ་གང་ལྷ་བའི་སྡེད་ཞེང་གི་བཙུ་ཆའི་
གཅིག་ཙམ་ཡིན་པའི་ནམ་མཁའི་གཟུགས་བརྟན་དུས་རིང་པོ་ཞིག་གི་ངོས་སུ་དགུ་
ཚིགས་ཚིག་ཁྲིམ་ཟེན་ཙམ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུར་སྤྱད་སྤྱོད་ཡོད།

འདི་ལྟ་བུའི་འཕྲུལ་ལས་དང་ཚན་རིག་གི་ཡར་ཐོན་ཚེན་པོ་དེ་ཚོས་རང་བྱུང་
ཁམས་ཆེན་མོའི་ཕྱིའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་པའི་འགྲོ་བ་
མིའི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་སྟོབས་ངོ་མཚར་བ་དེ་མཚོན་སྤྱད། ཡིན་ཡང་། རང་སེམས་ཀྱི་
རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་པར་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཁ་ནང་དུ་གཏོང་
བའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱང་ཤེལ་ཞིག་གསལ་སྤྲོད་བྱས་ནས་སྤྲོད་ཅིང་ལེགས་སུ་
གཏོང་དགོས། ཉ་ཅང་སྤྱི་ཞིང་བརྟན་པའི་ཡིད་བྱེད་བཞེས་སྟོང་ཞི་རྒྱ་གར་གྱི་སྟོན་
སྤྱོད་སྟོན་རྒྱུ་གཅིག་ལྟར་མ་གཏོགས་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནའང་། སྟོན་རྒྱུ་དེས་
ཉམས་ལེན་འདི་སྤྱི་མོ་ནས་དང་སྟེལ་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱས་འདུག

སྤྱི་མོའི་ཡོ་བྱའི་སྟོན་ཆེན་པོ་ཚོས་སེམས་ཞི་བར་བྱེད་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་གཅིག་
ཏུ་སྦྱིས་པའི་དགོས་པ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་གསལ་བོ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་འདིའི་
ཚྭ་གས་ནས་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱང་གང་འཚམས་ཤིག་བྱས་ཡོད། དཔེར་ན། སམ་ཉི་ཨ་
ལྷ་སྟོན་གྱིས་རང་གི་རྫོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བཞག་པའི་སྟོང་བ་ནི། གཉིད་དང་འཆི་བའི་
བར་དུ་ཡོད་པའི་དང་རྩལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྣམ་ཤེས་ནི་འཆི་བའི་སྐབས་འི་བཞེན་སྟོ་
སྟེལ་ཤེས་པ་ལས་ནང་དུ་བསྐྱུས་མེད་པ་དང་། གཉིད་གྱི་སྐབས་དང་བསྐྱུར་ན་རྒྱང་
ཙམ་ཞིག་ནང་དུ་བསྐྱུས་ཡོད་པའི་དང་རྩལ་ཡངས་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དགའ་བདེས་

སྲོམ་ཡོད། ཅེས་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་འདུག། ཁོང་གིས་ཤེས་པ་དམིགས་པར་བརྒྱུང་
 བ་ལས་ཐོབ་པའི་སྐོམ་སྐྱབ་ཀྱི་རྟོགས་པའི་སྐོར་ནས་འདི་ལྟར་གྲིས་ཡོད། དེ་ནི་ལྷང་
 སྐོན་པ་པོས་རྫོགས་མེད་དུས་ཀྱི་དཀོན་མཆོག་གིས་མཐུན་ཞིང་། ང་ཚོ་མ་སྐྱེས་པའི་
 ཡར་སྐོན་ནས་ཡོད་པའི་རང་གི་བདག་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ཏེ། དཀོན་མཆོག་གིས་ངས་
 བྱེད་རང་མངལ་དུ་མ་བཟོས་པའི་སྐོན་ལ་བྱེད་རང་དོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཅེས་གསུངས་པ་
 རེད། སམ་ཉི་ཨ་ལྷ་སི་ཉིན་ལ་མི་ལ་ཉིའི་བརྒྱལ་མཆོས་ཚོས་འབྲུག་ས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་
 ཐེབས་ནས་ཁོང་གིས་གཏན་གྱི་བདེ་བ་ནི། རྣམ་ཤེས་དེ་དཀོན་མཆོག་གི་སྤྲུལ་སྲིད་ཀྱི་
 འགྲུང་བ་མེད་པའི་འོད་སྣང་གི་ནང་དུ་ཡུད་ཅེས་ལ་ཞུགས་པ་ཅེས་ཀྱིས་འཛོལ་མི་
 སྤྱབ་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས། དེ་ལས་སྣོན་སྟེ། རྣམ་ཤེས་ནི་མི་རྟག་པའི་ཞིང་ཁམས་ལས་
 བརྒྱལ་བར་བྱས་ནས་ཚུར་འོངས་མེད་པ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས། ལོང་དུ་
 གསལ་བ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར། ཨ་ལྷ་སི་ཉིན་གྱིས་ཚོས་ཉམས་ལེན་ལ་ཉུང་བཅོམ་ཡུལ་
 རིང་པོར་བྱས་ཤིང་། རང་གི་མི་ཚོ་རྫོགས་ལ་ཉེ་དུས་སྐོམ་སྐྱབ་ནི་ཆེ་འདིར་འགོ་རྩམ་
 དགོས་ནའང་། འཆི་བ་ཁོ་ན་བརྒྱུད་ནས་མ་གཏོགས་ཡོངས་སུ་མི་འགྲུབ་པའི་མཇུག་
 སྐོམ་བཞག་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་སྤྲུལ་སྲིད་ཆེན་པོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འཆི་བདག་བརྒྱུད་
 པ་ནི་ཚོས་ཀྱི་སྲིང་བ་མཐར་སྐྱབ་དེ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་ཀྱི་ཡོད། སྐོམ་སྐྱབ་ཉམས་
 ལེན་གྱི་རུས་པ་ལ་གཞིགས་ན། འདི་ནི་ཡེ་ཤུ་དང་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་བར་གྱི་ཅ་བའི་
 འགལ་ལྔ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ནང་པས་རྟོགས་པ་ལྔ་མེད་དེ་ཆེ་འདིར་བསྐྱབ་སྤྱབ་
 པའི་མཇུག་སྐོམ་འཛོག་པ་དང་། རྟོགས་པ་འདིའི་རྒྱུན་གྱིས་སེམས་ལ་རང་དབང་ཡོད་
 པར་འགྲུང་ཞིང་། སྐྱིབ་པའང་གཏན་དུ་སངས་པར་འདོད།

འཆི་བ་ཁོ་ན་བརྒྱུད་ནས་སེམས་ལ་ཐར་བ་ཆ་ཚང་ཞིག་ཐོབ་པའི་ཡིད་ཆེས་འདི་
 བྱི་རྒྱ་གར་གྱི་སྒོམ་སྐྱབ་སྐོལ་རྒྱུན་ལ་རྒྱས་མེད་ཅིག་རེད། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་མ་
 དར་བའི་ཡར་སྔོན་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་དུ་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་ཉམས་ལེན་དར་རྒྱས་བྱུང་
 བས་སྲ་ཞིང་བརྟན་པའི་ཚད་གཞི་མཐོ་བོ་ཞིག་ཏུ་སླེབས་ཡོད་པར་སྤང་། སངས་རྒྱས་
 མ་ཕྱོན་པའི་ཡར་སྔོན་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་སྒོམ་ཆེན་པ་ཚོས་ཉིང་རེ་འཛིན་སྲ་མའི་ནང་དུ་
 ལུགས་ནས་རྒྱ་ཚོད་མང་བོ་དང་། ཐ་ན་ཉིན་འགའ་ཡང་གནས་སྐབ་པར་བཤད།
 ཐེངས་ཤིག་སངས་རྒྱས་ལ་རང་གི་གསུང་དང་སྔོན་གྱི་སྒོམ་ཆེན་པ་ཚོའི་གསུང་གི་
 བར་གྱི་བྱུང་བར་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་བཀའ་འདྲི་ལུས་སྐབས། ཁོང་གིས་སྒོམ་ཆེན་པ་དེ་
 ཚོས་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡང་དག་ཅིག་རྟོགས་མེད་པར་གསུངས་ཡོད། སལ་
 ཆེར་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་གྱིས་གཞན་ཞིག་ན་རང་ཉིད་གྱིས་ཉིང་རེ་འཛིན་བསྐྱབས་
 ཡོད་པར་གསུངས་ཏེ། ལུགས་བསྟན་དུ་རང་ཉིད་ནི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་གནས་རིམ་མཐོ་
 བོ་འདི་ལྟ་དུ་སྐྱབ་མཁན་ཐོག་མ་དེ་མ་ཡིན་ནའང་། ལྷོང་བ་འདི་འདྲའི་ཚད་བཀག་དང་།
 བན་ཡོན་ཆ་ཚང་བར་རྟོགས་མཁན་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་པར་བསྟན་བ་འདི་རེད།

སངས་རྒྱས་གྱི་གསུང་གཞིར་བཞག་ན། ཡང་དག་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ནི་སློའི་
 ལུས་ཚོལ་རྣམས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་ནས་དམིགས་པ་བྱེ་བཤག་པ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་བཞག་
 པའི་སློའི་ཚེ་གཅིག་པ་ཞིག་ཡིན། ལེགས་སྐྱར་གྱི་ཚིག་ལ་མ་རྟེ་ཞེས་པ་འདི་ནི། མེ་ཞིག་
 སྐར་བའི་དོན་དུ་མེ་ཤིང་འཇུ་བ་ལྟ་བུའི་འཇུ་བའམ་ལྟ་དུ་འཛོག་པའི་བྱ་ཚིག་གི་ནང་
 དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཉིང་རེ་འཛིན་ཞེས་པའི་ཚིག་གི་ངོ་
 གཤོང་གི་གོ་དོན་ནི་སློའི་གཅིག་ཏུ་བསྐྱིལ་བ་དང་། ཡང་ན་སློའི་ཞེ་སྟེང་ཡོང་བར་རང་གི་

ནམ་རིག་གཞི་གཅིག་ལ་བསྐྱབ་པ་འདི་ཡིན། མྱོ་ནི་འདི་ལྟར་དབང་དུ་སྤྱད་རྒྱ་དེ་གལ་
ཚེན་ཡིན་པ་སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཐེངས་མང་པོར་ནམ་གྱིས་གསུངས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་
རང་ཉིད་རང་གི་སློའི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་རང་འདོད་དུ་བསམ་སློབ་གཏོང་བྱུང་ཅིང་།
འདི་ལྟར་རྒྱ་ཡན་དུ་འགྲོ་བའི་སེམས་དེ་དབང་དུ་སྤྱད་པ་ནི་སྤང་ཚེན་སློབ་པ་ཞིག་
འདུལ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ལ་དཔེ་བཀོད་ཡོད།

སྤྱིར་ནང་པས་བསམ་གཏན་གྱི་འཕེལ་རིམ་བཞི་སྤང་གི་ཡོད་ལ། དེ་དག་ནི་དང་
པོ་ནས་ཡང་རིམ་བས་སྤྱི་དུ་འགྲོ། གནས་བརྟན་སྡེ་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསམ་གཏན་
དང་པོ་གཅིག་དུ་འོ་ཐོག་ནས་ལྷག་མཐོང་སྟེ། སློམ་གྱི་གནས་རིམ་མཐོ་ཤོས་དེ་བསྐྱབ་
པའི་ཆ་རྒྱུན་ཚང་ཡོད་པའི་ཡིད་ཚེས་བྱེད། ལྷག་མཐོང་གིས་སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་གྱི་
བག་ཚགས་ཐམས་ཅད་ལས་གཏན་དུ་གྲོལ་བར་བྱེད་ཅིང་། དུས་རབས་ལྔ་པའི་ནང་
དུ་སློབ་པའི་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་ལུགས་གྱི་གསལ་འགྲེལ་པ་སངས་རྒྱལ་དབྱིངས་
གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། བསམ་གཏན་དང་པོ་འགྲུབ་ཡོད་ཆེ་ཉིང་འཛིན་ནི་མི་ཐང་པོ་
ཞིག་རྒྱབ་སྟེགས་ལས་ཡང་འགྲེང་སྟེ། ཉིན་ཉིལ་པོ་གཅིག་ལ་ལངས་ནས་སྤོད་བྱུང་བ་
ཇི་བཞིན་རྒྱན་བསྐྱིང་བྱུང། སློབ་པའི་ཤེས་པ་རྣམས་ནང་དུ་བསྐྱབ་ནས་སློབ་པའི་ལྟར་ཅེ་
གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་སྐབས་སུ་ད་དུང་སློམ་ཚེན་པ་ཚོས་རྣམ་པར་ཉོག་པ་དང་།
དཔྱོད་པའི་ལས་ལ་ལྷགས་ཚོག་ཡིན་ཡང་། སེམས་གྱི་ནང་དུ་ཉོག་པ་གཅིག་རྗེས་
གཉིས་མཐུད་གྱིས་མི་འཕྲུང་བར་མ་ཟད། དེ་ཚོའི་ནང་ལ་དབང་མེད་དུ་སྤྱང་མི་དགོས་
ཤིང་། རྣམ་གཤེད་གི་འོག་ཏུ་འང་འཚུད་མི་དགོས།

མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱལ་པའི་རྗེས་སུ་སངས་རྒྱལ་གྱིས་དཀའ་ངལ་

གཅིག་མཚུངས་འཕྲད་བཞིན་པའི་དགོ་སློང་ཁག་ཅིག་ལ་རང་ཉིང་གྱིས་བསམ་གཏན་
 དང་པོ་བསྐྱབ་པར་བཅོཅ་འགྲུས་གང་དག་གྲུས་པའི་སློང་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་བ་
 དང་། ཐན་རང་གི་སློབ་མ་གཙོ་བོ་མོའུ་འགལ་གྱི་བྱ་ལའང་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་གནས་
 རིམ་འདི་ཐོབ་པར་རོགས་རམ་མཛད་དགོས་བྱུང་ཡོད། སལ་ཚེར་བསམ་གཏན་དང་
 པོ་འགྲུབ་པའི་ཕན་ཡོན་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི། བགོགས་ཉེས་པ་ལྡ་སྟེ། ལེ་ལོ་དང་། བརྗོད་
 ངས། བྱིང་རྒྱུད། འདུ་མི་བྱེད་པ། འདུ་བྱེད་པ་བཅས་ལས་རང་ཉིང་གྲོལ་བར་བྱེད་པ་དེ་
 ཡིན། ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ཚད་གཞི་དང་པོ་འདིས་སློམ་གྱི་སྐབས་སུ་བགོགས་ཉེས་འདི་
 དག་སློང་བྱུང་ནའང་། ལྷག་མཐོང་བསྐྱབ་པའི་རྗེས་ལ་མ་གཏོགས་དེ་དག་གཙང་
 སེལ་བྱེད་མི་སྲུབ། ཡིན་ཡང་། བསམ་གཏན་དང་པོ་འགྲུབ་ཡོད་ཆེ། སློམ་གྱི་རྗེས་སུ་
 བགོགས་ཉེས་འདི་དག་གིས་རང་སེམས་སླིབ་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དེའི་ཚེའང་
 སེམས་ནི་མཉེན་ཞིང་བརྟན་པར་མ་བྱེད། ལས་སུའང་རུང་བས་ཚོས་ཐམས་ཅད་རི་
 བཞིན་རྟོགས་པར་བཀོལ་སློང་བྱེད་ཚོགས་ལ། ཞི་ཞིང་མཉེན་པའི་སློབ་འདིས་ཚོས་ཐམས་
 ཅད་རི་བཞིན་དུ་གཟེགས་པ་དང་། རྟོགས་པ་དེས་སྤྱིར་བཏང་གི་རྣམ་དཔྱོད་གྱི་གོ་
 རྟོགས་ཤིག་དང་མི་འདྲ་བར་སེམས་ལྡ་མའི་རིམ་པ་རྣམས་ལ་འགྲུགས་རྒྱུན་སྐབས་ནས་
 རང་སེམས་ལ་བཅོས་བསྐྱུར་ལེགས་པོ་བྱེད་སྲུབ།

སངས་རྒྱས་གྱིས་ཐར་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ལ་སེམས་ནི་བགོགས་ཉེས་འདི་
 དག་ལས་འགྲོལ་དགོས་ཚུལ་གསལ་བོར་བསྟན་ཡོད། མཁས་པ་ཚོར་སྤྱང་འདས་
 བསྐྱབ་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ཚད་གཞི་དམའ་ཤོས་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་ཐད་ལ་བཞད་
 པ་མི་མ་སྐྱབ་པ་ཡོད་ཀྱང་། བསམ་གཏན་དང་པོ་ནི་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་

ཐོབ་པར་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཡིན་པའི་བདེན་དཔང་དེ་པ་ལེའི་ཡིག་ཐོག་ལ་བཀོད་
པའི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གསུང་གི་ནང་དུ་ཡོད། སངས་རྒྱུས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉིང་ངེ་འཛིན་
ཀྱི་གནས་རིམ་འདི་དང་། བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྟོན་གས་བར་གྱི་བྱང་པར་སྤོ་
དེ་བྱེས་མེད་ནའང་། རྗེས་སུ་གནས་བརྟན་སྡེ་བ་དང་། ཐེག་ཆེན་གྱི་སློམ་སྤྱད་ཉམས་
ལེན་བ་ཚོས་བྱང་པར་འདི་བྱས་ཡོད། ཐེག་ཆེན་བ་མང་པོས་བཤའ་བ་ལྟར་ན། ཉིང་ངེ་
འཛིན་གྱི་གནས་རིམ་ཅུང་བརྟན་པོ་མེད་པ་འདིས་འདད་གི་ཡོད།

ཐ་ན་རྒྱུན་དུ་ཞི་གནས་ཟེར་བའི་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྟོན་གས་འདི་ཐོབ་
ཡོད་ཀྱང་། གང་ཟག་དེས་ཉིང་ངེ་འཛིན་འདི་ཚོལ་མེད་དུ་ཉེན་མཚན་ཉིལ་པོ་གཅིག་ལ་
སྐྱོང་མ་ཐུབ་དུང་། ཉུང་མཐར་ཚུ་ཚོད་བཞི་ཙམ་ལ་རྒྱུན་སྐྱོང་བྱེད་ཐུབ། སེམས་ཀྱི་
བརྟན་ཆའི་ཚད་གཞི་འདིའི་ཐོག་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་བྱིང་མྱོད་ལྷ་མོའི་ཤུལ་ཙམ་
ཡང་མེད་པར་མཉམ་བཞག་སྐྱོང་ཐུབ་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་ཆ་སྟོམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་འདི་
འི་ཉལ་བརྟན་ཞིག་མིན་ཡང་། དེ་འི་སློམ་སྤྱད་ཉམས་ལེན་གྱི་འཚོ་བ་སྐྱེས་སྤངས་དང་།
རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ལག་ལེན་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་གཉིས་བརྒྱུད་ནས་རྒྱུན་འབྲོངས་བྱེད་
ཚོག་པ་ཞིག་རེད།

ཆེ་འདི་ལ་ལྷག་མཐོང་ཡང་དག་ཅིག་ཐོབ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་
བོ་མཐར་ཐུག་དེ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་ཐུབ་མིན་དང་། སེམས་འི་སྐྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་
ལས་སངས་མིན་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་ནང་བ་དང་། ཡེ་ཤུའི་སློམ་ཆེན་བ་ཚོས་ལྟ་ཚུལ་མི་
མཐུན་པ་རེ་བརྒྱུད་ཡོད། ཏཱ་ལམ་ནང་བ་ཚང་མས་དེ་དག་བརྒྱབས་ནས་འགྲུབ་པ་འི་
ཆེས་ཉུང་ནའང་། ལྷ་བའི་ཆ་ནས་བཤའ་ན། ཆེ་འདིར་དེ་དག་བརྒྱབ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་

པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། ཡེ་ཤུ་པ་ཚོས་དམིགས་ལུལ་དེ་དག་ནི་ཆེ་འདིའི་པ་རོལ་ཏུ་
 འགྲུབ་རྒྱ་ཁོ་ན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད། ལྷང་འདས་དང་། དཀོན་མཆོག་གི་ངོ་བོ་
 སེམས་སྐྱིབ་པའི་རང་བཞིན་དང་ཚད་གཞི་སོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁོང་ཚོའི་ལྷ་པའི་བར་ལ་
 ལྷད་པར་གཤམ་ཆེན་གང་མང་ཞིག་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ལོང་གི་གྲོས་བསྐྱར་འདིས་ཅི་
 བ་གཤམ་ཆེན་སྐོར་ཞིག་སྐོར་སྟེ། ལྷད་པར་དེ་དག་ལག་ཅིག་ནི་ནང་པ་དང་། ཡེ་ཤུའི་
 སྐོས་ཆེན་པ་ཚོས་བསྐྱབ་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ཚད་གཞི་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་
 བཤ། གཤམ་སྐྱིད་ཡེ་ཤུ་པ་ཚོས་ནང་པ་ཚོར་ཐོབ་ཡོད་པར་བརྗོད་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་
 ཚད་གཞི་གཅིག་པ་ཞིག་བསྐྱབ་ཐུབ་ཆོ། ཆེ་འདིའི་ནང་གི་སྐོས་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་གྱི་
 ཏུས་པའི་སྐོར་ལ་ཡོད་པའི་ཁོང་ཚོའི་ལྷ་རྩལ་དེ་ཚོར་འགྱུར་ལྡོག་མི་འབྱུང་ངམ། དགུ་
 ཚོགས་གཞན་ད་དུང་ཡོད་མེད་ནི་ཏུས་ཤུགས་ཆེ་བའི་རྒྱང་ཤེལ་ལ་བརྟེན་ནས་
 འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པ་རི་བཞིན། ཅི་བ་འདི་དག་གི་ལན་ཡང་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་
 གནས་རིམ་མཐོ་བོ་རྣམས་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱས་ནས་རྟེན་རྒྱ་ཞིག་རེད། འདི་ལྷར་བྱས་
 བ་ད་གཞོན་གེས་པའི་བར་རྣང་ཟབ་མོ་དང་། དེའི་ཆ་རོལ་གྲོག་ཏུ་གྱུར་པ་རྣམས་ལ་
 ཅད་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ།

ལེའུ་བརྒྱ་གཅིག་པ་ཉམས་ལེན།

ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མཁན་གྱི་དོ་བོ་ལ་དབྱེད་པ།

།། ༡། །མར་འདུག་པའམ་ཉམ་ནས་རང་གི་ལུས་པོ་ནི་རང་གི་ངང་དུ་ཞོག་དེ་ནས་
 དན་པས་ལུས་པོ་འི་དེག་ཚོར་ཟིན་པར་བྱེད་བཞིན་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་འདེགས་
 འཛོག་དེ་ཡང་རང་གི་ངང་དུ་གནས་པར་གྱིས། བསམ་བཞིན་དུ་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་
 འཇུར་བ་ཅི་ཡང་མི་གཏོང་བར། དབྱགས་ནི་གཉིད་མ་སྲུག་པོ་ཞིག་ལྷག་པའི་རྣམས་
 རི་བཞིན་ཚོལ་མེད་དུ་འབྱོན་རྒྱུ་བྱོས།

མིག་ཟུང་རྒྱང་ཚམ་རྒྱམ་ནས་དམིགས་པ་མེད་པར་སོ་སོའི་མདུན་གྱི་བར་སྐྱང་
 ལ་བལྟ་ཞིང་། དབྱགས་ནང་ལ་རྒྱབ་རྣམས་སྐྱོ་ཚེ་ནི་སེམས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣོག་ལ་བཞག་
 ལྟེ། དེའི་དོ་བོར་གསལ་སྐྱར་སྦྱིན་པ་དང་། དབྱགས་ཀྱི་ལ་འབྱོན་རྣམས་རྟོག་པ་དང་
 སེམས་ཀྱི་དམིགས་པ་ཉམས་འདོར་བཞིན་རང་གི་རྣོ་ཚེ་སྐོད་དགོས། རང་གི་ཚོར་
 ཤེས་དེ་དབྱགས་རྒྱབ་པའི་སྐྱེད་ལ་འཛོག་དུས་ལུལ་ཅན་ལ་མ་ཞིག་འཛིན་པའི་
 རྣམས་ཤིག་མེད་ལ། དབྱགས་ལྟེར་འབྱོན་པའི་རིང་རྣོ་ཚེ་སྐོད་དུས་སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་
 ཚང་མ་དོར་ནས་འཛིན་ས་ཅིའང་མེད། དབྱགས་རྒྱབ་མངས་རེར་གཅིག་རྗེས་གཉིས་
 མ་སྲུང་གྱིས་སྐྱེས་པའི་རྟོག་པ་དང་སྐྱང་བརྟན་ལྷན་ས། སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་འདི་དག་
 གི་འཇུང་ཁྲུངས་ཀྱི་རྟོགས་ལ་དམིགས་པ་གཏད་ནས་རྒྱར་དུ་བསྐྱར་དགོས།

དབུགས་འབྲིན་ཐེངས་རེར་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་རྣམས་སྐོད་ནས་སྐོང་ཚོར་དང་།
འདོད་པ། རྒྱགས་འབྲུང་གི་རྟོག་པ་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་འཐིམ་པར་བྱེད་པའི་སྐོའི་འཕེལ་
སྐོགས་དབང་ཤེད་ཅན་གྱི་རིགས་ལ་སྤང་མེད་བྱེད་ཅིང་། དབུགས་འབྲིན་རྒྱབ་ཀྱི་
བརྒྱད་རིམ་རྗེལ་པོའི་ནང་དུ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཟིན་པར་གྱིས།

རང་སེམས་ཞིབ་དང་། རང་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའང་སྲ་རུ་འགྲོ་ངེས། མཚམས་
འདི་ནས་དབུགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དམིགས་པ་མི་གཏོད་པར་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཟིན་པའི་
ཤེས་ཚོར་གྱི་བཞུར་རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་གནས་དགོས། ད་ལྟ་རང་གི་ཡིད་བྱེད་དེ་ཁ་མར་
བསྐོར་ནས་སེམས་དལ་རུ་སྐོད་ཅིང་། སྐོམ་གྱི་དམིགས་པ་ཅི་ཡང་མེད་པར་ལུས་པོ་
དང་སེམས་གཉིས་སོ་སོའི་རང་བྱུང་གི་རང་དུ་ཞོག་ལ། སེམས་གསལ་རིག་གི་རང་
རྒྱལ་དེའི་ནང་དུ་གནས་བཞིན་སྐོད་པ་དང་། བཀག་རྒྱ་མེད་པར་བྱོས།

དེ་ནས་སྐབས་རེར་གཅིག་སྐྱིམ་བྱེད་བཞིན་པའི་ཤེས་པ་འདི་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནས་
ཞེས་རང་ཉིད་ལ་རྗེ་བ་འགོད་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་སྐོགས་གཅིག་ཏུ་བརྟན་པོར་བསྐྱིམས་
ནས་སྤྲུང་ཡང་རྗེ་བ་འདི་རྗེས། འདི་ལྟར་རེས་བསྐོར་ནས་བརྒྱད་མར་བྱེད་དགོས། རྗེ་
བ་འདི་བ་དང་ཡིད་བྱེད་སྐོགས་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་པ་གཉིས་རེས་བསྐོར་བ་ནི་བྱིང་རྒྱགས་
གྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་ལུས་པ་ཅན་ཞིག་རེད། རང་གི་ཉེ་འགམ་ནས་སྤྱ་
དང་། གཞན་ཡང་རིག་ཚོར་སོགས་གྱིས་རང་སེམས་ག་དུས་གཡེང་བར་བྱས་ན། དེ་
དག་ནི་རྒྱ་ཡན་ཏུ་འབྲུམ་བཞིན་པའི་སྐོར་དེ་མིག་སྤར་རྒྱར་སྤྱད་ཀྱི་འབྲུམ་ལ་ལྟ་བུར་
ལེད་སྐོད་བྱོས།

ཉམས་ལེན་འདི་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ཙམ་ལ་བྱས་ནས་སྐོམ་ཐོལ་ཏེ་ཡར་ལངས་

རང་སེམས་དང་། ཉེ་འཁོར་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་བྱུང་བ་ཁག་གི་སྤྲང་ལ་བྲན་པ་འཛོལ་
དགོས། མི་ལམ་མིས་བཞིན་པ་ཤེས་པའི་མི་ལམ་གསལ་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པ་
ལྟར་འཚོ་དགོས་ཤིང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་བཅངས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་
ཚུལ་ལ་འགྲུར་བ་བཏང་ནས་དེ་འབྲེལ་གྱི་རང་གི་སྤོང་བ་ལ་འཕོ་འགྲུར་ཅི་ཞིག་འགོ་
བར་ཚོད་ལྷ་གྱིས། འདི་ནི་རང་དབང་གི་སྤོགས་སུ་འཐེན་པའི་ལམ་ཁ་ཞིག་རེད།

ལེན་བཟུ་གཉིས་པ་རྣམ་གཞག

ཤེས་པའི་ཡེ་གཞིའི་ངང་ཚུལ།

འཇུར་བའི་ཡེ་གཞི།

།། གཤམ་པའི་ཡེ་གཞི་ཐོག་ཏུ་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ལྟ་བུ་ཤེས་ཁག་གིས་སློབ་སྦྱོར་བྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བཞག་ན། མཐའ་མར་གང་ཟག་ཅིག་གིས་སེམས་གྱི་མཚན་མ་རྟོགས་པར་གསུངས་འདུག ལྷན་པས་འདིར་མཚན་མ་ཞེས་བ་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཚོས་ཤིག་ངོས་འཛིན་པ་དང་། འཇུར་པར་བྱེད་པའི་ཁྱད་ཚོས་སྐྱེ་མེད་ཉེ། སེམས་གྱི་ངོ་བོ་འཇུར་ཤེས་པ་རང་ཉིད་སོགས་ལ་གོ་དགོས་ཤིང་། དེ་དག་ནི་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་སྟེ། ཐོག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་པའི་ཁྱད་ཚོས་འདི་དག་ངོས་འཛིན་པར་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅུ་དང་སློབ་པ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག ང་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་ཚོས་གཞན་དག་ལ་ལྟ་སྟངས་དང་འདྲ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཤེས་པ་ལ་འདྲ་བའི་ལྟ་སྟངས་སྟེ། དེར་བསྐྱེད་མར་ཞིབ་ལྟ་གསལ་པོ་ཞིག་བྱེད་དགོས། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་ནི་སློབ་སྦྱོར་ཞེན་དང་བྲལ་བའི་མིག་གི་ཞིབ་ལྟ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཤེས་པ་ནི་བྱི་དོན་ཞིག་ལ་བསྐྱེད་ནས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མི་སྲུབ་པ་དང་། བྱེད་ཐབས་གཅིག་རང་ཡོད་པ་དེ་ནི་གང་

ཟག་སྐྱེར་སོ་སོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བའི་ངོས་ནས་ཤེས་པ་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་རྒྱ་འདི་རེད།
དེར་དུས་གྱི་ལྷ་སྐྱབ་སྐྱེ་བ་ཞིག་གིས་བརྗོད་པ་ལྟར། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་གཡོལ་
དགོས་པའི་ལོ་ལྷན་ལུགས་ཞིག་ནི་ཤེས་པ་དེ་རང་ངོས་ནས་གལ་ཆེན་དུ་མི་འཛིན་པ་འདི་
ཡིན། ང་ཚོས་ལོ་ལྷན་ལུགས་འདི་ལ་གཡོལ་བར་ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་བརྗོད་ནས་ལོ་
རྒྱུས་དེའི་འཕེལ་རིམ་གསལ་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད་པའི་ལས་དོན་ཞིག་ལ་གཞུགས་
དགོས་རྒྱ་རེད།”

འཕེལ་རིམ་གསལ་བ་འདི་ནི། ལྷན་པའི་སློབ་རྒྱུན་གྱི་ལྷན་དུ་ལོ་རྒྱུས་སྤོང་ལུ་
བརྒྱ་ལྷག་ལ་སྤྱོད་བའི་ཐོག་ནས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཡོད་པ་དེར་
ལྷགས་ཆེན་ཞིག་བརྗོད་དགོས་སྲིད། ལེའུ་བཙུ་པའི་ལྷན་དུ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་ལྟར་
ང་ཚོས་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྟོགས་བསྐྱབས་ནས་འགྲེལ་སྐྱབས། སློ་ལུང་
ཤེས་པ་རྣམས་བག་ལ་ཉལ་བ་དང་། རྟོག་བ་དང་སྤང་བརྟན་རྣམས་ཉམས་པ། ལྷོ་ཞི་
རང་བཞིན་གྱིས་གསལ་ལ་དྲངས་ཤིང་བཀག་རྒྱ་མེད་པའི་ངང་རྒྱལ་ལྷ་མན་ལྷ་སྟེ།
འགྱུར་བའི་ཡི་གཞི་ཞེས་པ་ཞིག་གི་ལྷན་དུ་ཞི་བར་བྱེད། ཤེས་པའི་སྟོན་བཅས་གྱི་
གཞི་རྩའི་ངོ་མོ་འདི་ངོས་ཟེན་པའི་ཆེ་ན་བྱེད་གྱིས་སེམས་གྱི་མཚན་མའམ། ཤེས་པ་
ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཅ་བའི་བྱེད་ཚོས་རྣམས་ཀྱང་རྟོགས་ཡོད། གཞི་རྩའི་ངང་རྒྱལ་འདི་
ལ་རྒྱུན་དུ་སྟོབ་མི་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ཡང་འདི་ནི་གཙོ་བོར་གཉིད་མ་ཐུག་པོ་ལྷག་བཞིན་
པའི་སྐྱབས་སུ་འགྱུར། དེའི་སྤྱིར་སྐྱ་མན་སྟེ་བྱས་པ་གྲོལ་བར་སེམས་ནི་སྟོན་སྐྱབ་
གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བརྗོད་ནས་ཡོངས་སུ་སངས་དགོས་ཤིང་། འདི་ལྟར་བྱས་ན་དེའི་
བྱས་པ་རྣམས་སྤང་ལ་འགྱུར་རེས། ལྷ་མན་སྟེ་མན་འགྱུར་བའི་ཡི་གཞི་ནི་ཤེས་པ་

དབང་ཤེས་ཀྱི་སློབ་ལས་ཚུར་སྤྱད་པ་དང་། ཉོག་པ་དང་སྤང་བརྟན་སོགས་ཉམས་
བའི་སྐབས་སུ་ཕྱིར་མངོན་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་ཀྱི་སྐབས་དང་།
འཆི་ལ་ཁད་ཡོད་དུས་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་བ་ཞིག་རེད། ལྷ་མོའི་ནང་པ་ཁག་ཅིག་
གིས་འགྲུང་བའི་ཡེ་གཞི་ནི་ཤེས་པ་ཀུན་གྱི་ཅ་བ་ལྟ་བུར་བཅིས་ཏེ། ཤིང་སྤོང་གི་ཡལ་
ག་དང་། ལོ་ལ། ཤིང་ཉོག་སོགས་ཤིང་སྤོང་རང་གི་ཅ་བ་ལས་སྐྱེ་བ་ལྟར་དབང་ཤེས་
དང་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་རྣམས་ནི་འདི་ལས་སྐྱེ་བར་འདོད།

ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་པའི་བྱུང་ཚུལ།

ནང་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་རྗེས་འབྲང་བ་མང་པོས་གསལ་བ་དང་། དེག་པ་ནི་ཤེས་པའི་ཅ་
བའི་བྱུང་ཚུལ་གཉིས་ཡིན་པར་བཤད། ཆོག་འདི་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་
ཉོགས་སྤང་འོག་གི་སྤྱད་ཆ་འདི་ཡིད་ལ་འཆར་བར་གྱིས། རང་ཉིད་དབང་ཤེས་ཀྱི་
ཚོར་བ་ཐམས་ཅད་སྤོང་བར་བྱེད་པའི་ཚུ་སྤོང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཚུའི་ནང་དུ་བསྐྱད་དེ།
རང་གི་ལུས་པོ་དང་ཉེ་འཁོར་གཏུན་ནས་ཚོར་མི་ཐུབ་པ་དང་། དབང་ཤེས་ཐམས་
ཅད་སྤོང་ཞིང་། ད་དུང་སེམས་ཀྱི་ཉོག་པ་དང་། ལྷང་བརྟན། སེམས་བྱུང་གཞན་སོགས་
ཀྱང་ཉམས་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། བྱ་འགྲུལ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྤྱིའི་རང་ཚུལ་
འདིའི་ནང་དུ་འང་སྤོང་སང་བ་ཞིག་ཁྲིད་ལ་སྤྱང་བ་དང་། ལྷང་ཚུལ་འདི་ནི་སྤྱིའི་རང་
བཞིན་གསལ་བ་ཡིན་པ་དེས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་ཤེས་པས་ཟེན་པའི་འདུ་
ཤེས་དེ་མ་ཐག་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའང་སྤྱིའི་རང་བཞིན་གསལ་བའི་རྣམ་འགྲུར་ཞིག་
ཡིན། ཤེས་པས་སྤོང་ཆ་འདི་དང་ཤེས་པ་རང་ཉིད་དེར་ཡོད་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་

གཅིག་ཕྱུ་མ་ཡིན་པར། ཤེས་པས་ད་དུང་སེམས་ཀྱི་བར་སྣང་དེ་ནི་སྣོང་བ་ཡིན་པ་
དང་། བར་སྣང་དེ་འཛིན་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱང་རིག་གི་ཡོད། རིག་པ་
འདི་ནི་ཤེས་པའི་ཐག་གཅོད་ངང་བཞིན་གྱི་བྱུང་ཚོས་གཉིས་པ་དེ་ཡིན།

སྐྱབ་མིན་གྱི་བྱུང་ཚོས་འདི་གཉིས་ནི་ཤེས་པ་གཅིག་ཕྱུར་མ་གཏོགས་མེད།
གལ་སྲིད་འདི་དག་མེད་པ་ཡིན་ན། སྣང་རྒྱལ་ཉེ་ཁ་དོག་དང་། སྐྱེ་བུ་ རྒྱ་ རྒྱ་ རྒྱ་ རྒྱ་
བཅས་དང་། ཡང་ན་རྗེ་ལམ་ལྟ་བུ་སེམས་ཀྱི་སྣང་བརྒྱན་སོགས་མེད་ལ། ཅི་ཡང་ཤེས་
སྐྱབ་ཀྱི་མ་རེད། སྣོ་ལྗེའི་ཤེས་པ་རྣམས་བག་ལ་ཉལ་ཞིང་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བུ་ཐམས་
ཅད་ཞི་བའི་སྐབས་སུ་ད་དུང་ལྷག་ཡོད་པ་ནི་ཡིད་ཤེས་ཡིན། ཚིག་འདི་ལ་བེད་སྲོད་
བྱེད་སྣངས་གཉིས་ཡོད་དེ། རང་གི་བསམ་སྣོ་དང་། སྲོང་ཚོར། སེམས་ཀྱི་ངང་རྒྱལ་
དང་རྒྱས་ཚོལ་གཞན་སོགས་ཀྱི་སྣོར་ལ་བསམ་པ་དང་བོ་དང་། སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་
དང་ཤེས་པ་རང་ཉིད་འཛིན་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གཉིས་པ་ཡིན། སྐབས་མ་ལོགས་པར་
སྐབས་འགར་དོན་དག་འདི་གཉིས་ལྷུང་དུ་སླེལ་ནས་བཞོལ་སྲོད་བྱེད་པས་མགོ་
ཚོངས་ནི་ཡོང་ཚོག་ཚོག་རེད།།

ཀྱུ་གཞིའི་རྣམ་ཤེས།

བྱེད་ངང་ལེའུ་གོང་མའི་ནང་དུ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་ལྷགས་ཚེ།
སྣོན་མ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཐེན་མ་སྐབ་པའི་བྱུང་ཤེས་དང་། སྣོང་བསམ། སྲོང་ཚོར་གྱི་
རིགས་འདྲ་མེན་སོགས་སྣོའི་འོད་གསལ་གྱི་ནང་དུ་འབྲེལ་སྲིད། སྣོའི་འཆར་ཅན་གྱི་
སྣོམ་གཞིས་ང་ཚོའི་སྐྱབ་འངགས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་གི་སྲོང་བ་བཅོས་སློག་དང་སྐྱད་

སྤྲིག་གྲེད་པས། རྟོག་པ་དང་སྤྱོད་ཚོར་མང་པོ་ཞིག་དང་ཚོའི་སྤྱོད་དོར་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྤྲང་
གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ནང་དུ་བཏང་བའི་སྤྱུལ་ཞིབ་འཕྲུལ་ཆས་
བཞིན་སྤྱོད་བརྟམ་འདིའི་ནང་དུ་ཤེས་པའི་འོད་སྤྲང་གིས་རང་ཉིད་སྤྲང་གི་དོ་བོའི་འདུ་
ཤེས་དང་། འདས་ཟེན་པའི་སྤྱོད་བ་གཉིས་ལ་ཆ་རྒྱུས་ཡེ་ནས་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་
རུས་ཚོལ་ཁག་མངོན་པར་གྲེད་རྒྱ་རེད།

ང་ཚོས་རྒྱ་ཚོད་སྤྱོད་སྤྲུག་མང་པོར་ཆེད་དུ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ནས་གཏིང་ཟབ་མོའི་
སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་དེ་མངོན་པར་གྲེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་རྒྱན་དུ་སྤྲོག་སྤྱུང་ཡིན་
ཞིང་གོ་རིམ་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་དོས་དང་། གསར་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་སེམས་
གཤེས་ཀྱི་བཟོ་བཞུགས་དང་སྤྲིག་འཇུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་སོགས་ལ་སྤོབས་སུབ་ཀྱི་
རེད། སེམས་ཀྱི་གཏིང་མཐིལ་ན་སྤྲོག་ཏུ་ཡིབ་པའི་སྤོའི་རུས་ཚོལ་རྣམས་ནང་ཚོན་
ནས་ནང་ཚོན་སྤྲེས་ཏེ། སེམས་ནི་མཐའ་མར་རང་གི་ངང་དུ་མ་གནས་ཀྱི་བར་དུ་སྤྱིར་
མངོན་རྒྱ་རེད། རང་བྱུང་གི་ངང་རྒྱུ་དེའི་ནང་དུ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་བ་དང་མ་ཟེན་
པའི་སེམས་བྱུང་རྣམས་འབྱུང་གི་ཡོད། ཉམས་ལེན་འདི་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
གནད་ལ་སྤྲུག་པའི་སྤྱོད་བརྟམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་ནང་དུ་ང་ཚོས་རྟོག་པ་དང་།
འདུ་ཤེས་ཀྱི་སྤྲོམ་གཞིའི་བང་རིམ་མང་པོ་འབྲེད་དུ་བཅད་ནས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཟེན་
པའི་སེམས་ཀྱི་ནང་སྤྱིང་གི་མ་ལག་ཁག་ལ་ཞིབ་ལྷ་གྲེད་གྱི་ཡོད།

སྤོམ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་མཐར་སྤྲུག་གི་དམིགས་འབེན་ནི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་
ཤེས་དངོས་སུ་སྤྱོད་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ལ་དོ་བོའི་ཆ་ནས་ཁྱད་ཚོས་གསུམ་ཡོད་དེ། བདེ་
བ་དང་། གསལ་བ། ཅེ་ཡང་མི་རྟོག་པ་བཅས་ཡིན། བདེ་བ་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤོང་རྒྱུན་

གང་རུང་གི་ཡ་ལན་དུ་མི་འབྱུང་། དེ་ཡང་གཉིད་མ་སྤྲུལ་པོ་ཞིག་ལྷན་བཞེན་པ་ལྟར་སྒོ་
 ལྷའི་ཤེས་པ་ནང་དུ་བསྐྱུས་ཡོད། ད་དུང་བདེ་བ་འདི་ནི་ཡིད་ལ་འཐད་པའི་བསམ་སྒོ་
 དང་། ལྷང་བརྟན་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱང་འབྱུང་གི་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི་སེམས་ཀྱི་
 རྒྱ་འགྲུལ་འདིའི་རིགས་བག་ལ་ཉལ་ཡོད། དེ་ལས་སྒོག་སྟེ། བདེ་བ་འདི་ནི་ཚོར་ཤེས་
 ཀྱིས་ཟེན་མིན་གཉིས་ཀའི་སེམས་ཀྱི་འཕྲུགས་རྒྱུ་དང་པ་ཁག་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་སེམས་
 རང་གི་ངང་ལ་གནས་དུས་མངོན་པའི་སྒྲིབ་སྟེན་སྟེན་གྱི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཏུ་སྤང་། ཀུན་
 གཞིའི་རྣམ་ཤེས་འདིའི་གསལ་ཆ་ནི་ཤེས་པའི་སྤྲུལ་མིན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་གཉིས་ཀྱི་ནང་
 གི་གཅིག་རེད། འདིས་སྤང་འཛིན་ཡིད་ལ་གསལ་བར་བྱེད། སྐབས་འདིར་ཅི་ཡང་མི་
 རྟོག་པ་ཞེས་པ་ནི་ཞི་འཇགས་སྤྲོ་མའི་ངོ་བོ་ཞིག་ཏུ་སྤོང་དགོས། འོན་ཀྱང་། རྟོག་པ་
 ཡོངས་སུ་སྤོང་པའི་དོན་ནི་མིན་ཞིང་། ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བའི་རྟོག་པས་ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་འདི་
 བརྗེས་ཤིག་གྲས་པ་ཞིག་རེད། ཞིང་གིས་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་བཏང་སྟོམས་འདི་ལྟ་བུ་
 བསྐྱུབས་ནས་བྱུབ་པའི་དུས་སུ་ཉིང་དེ་འཛིན་ཡང་འབྲུབ་ཡོད། ཞིང་ནི་ཉིང་དེ་འཛིན་
 ལ་ཞུགས་ནས་ཉུང་མཐའ་ཡང་རྒྱ་ཚོད་བཞི་ལ་ཚོལ་མེད་དུ་གནས་སྤོབ་པ་དང་། སྒོ་
 ལྷའི་ཤེས་པ་ནི་ཡོངས་སུ་ནང་དུ་བསྐྱུས་ནས་སྒོ་ཏུ་ཅང་བརྟེན་པ་དང་སྐྱེན་པ་ཞིག་
 ཡིན།

དུས་རབས་བརྩུ་དགུ་པའི་ཐོད་གྱི་སྒྲོམ་ཚེན་པ་བདུད་འཛོམས་སྤོང་པས་ཉམས་
 ལེན་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་གཤམ་གསལ་ལྟར་གནང་འདུག ཀུན་གཞིའི་རྣམ་པར་
 ཤེས་པ་ནི་སྤོང་གསལ་ཡིད་ལ་སྤོང་བ་ཅན་ཁ་ནང་དུ་བསྐྱུས་ཏེ་སྤྲིའི་སྤང་བ་ཐམས་
 ཅད་གོ་འགག་ནས་མི་སྤང་བ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་གོ་འགག་ནས་ཅི་ཡང་མི་

སེམས་བ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ཁྱད་ཏུ་བྱུང་ཏེ་འབྲེལ་མི་མོད་བ་གསལ་སང་ལེ་བ་ཞིག་རྣམས་
 ལ་ལྷོང་བ་ནི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཡིན། མོད་ཀྱི་སྒྲོམ་ཆེན་བ་ཆོའི་ལྷ་རྩལ་ལ། འགྲོ་
 བ་མིའི་སེམས་གཤེས་འཕེལ་འགྱུར་དང་། སྐྱེ་བ་སྡོན་མའི་སྒྲོང་གི་གོ་རྟོགས་ནི་ཀུན་
 གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྷོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྱུར་ཐུབ། དེང་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་
 བ་ལས་དཔེ་མཆོན་ཞིག་དངས་ན། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་སི་ཤམ་སྤྲ་སྤྱང་། སི་ཤམ་སྤྲ་
 རྱང་། ཀླ་སྤྲ་ཞིག་ཏུ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཆོག་ སི་ཤམ་སྤྲ་སྤྱང་གིས་ལྷན་བ་དང་མཚན་བ་
 ལྷ་སྤྱིའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཁོང་ཡུལ་བྱེ་བྲག་བ་ཞིག་དང་བསྡུན་ནས་རང་གི་འོ་བོ་ལ་དབྱེ་བ་
 འབྱེད་བ་ལྷན། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དེའང་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་བྱེ་བྲག་བ་དང་
 འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་མི་འདྲ་བ་འགྱུར་གྱི་ཡོད། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་སྐྱ་
 མའི་ཤེས་པའི་རང་རྣམ་སྲ་ཤོས་དེ་ཡིན་ལ། རིམ་གྱིས་སེམས་ཁམས་དང་རིག་
 གཞུང་གི་བྱུགས་རྐྱེན་སྣ་ཆོགས་ཀྱི་བཙུན་སྤྱིག་གི་འོག་ནས་འདིའི་སྟེང་དུ་མིའི་
 སེམས་གཤེས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་འདྲ་མིན་འགྲུབ་ཀྱི་ཡོད། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་འདི་ནི་རོ་
 བོའི་ཆ་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ཡིན་དགོས་པའི་རེས་བ་མེད་ལ། སེམས་ཅན་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཤེས་པའི་ཡེ་གཞིའི་རང་རྣམ་ཞིག་ཟེད། འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱང་ཤེས་
 པའི་ཆ་རོས་འདི་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་འགྲོ་བ་མི་དང་།
 སེམས་དང་དངོས་གཟུགས་གཉིས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སོགས་ཀྱི་སྡོན་དུ་བྱུང་ཞིང་། དེ་དག་
 ལས་ཀྱང་གཞི་རྩའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཟེད། སེམས་དང་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ལྷོང་བ་
 ཐམས་ཅད་གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་བར་སྐྱང་དེ་ལས་བྱུང་བ་དང་། བར་སྐྱང་འདི་ནི་ཡུལ་
 དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཐོག་ནས་ཁྱད་བར་འབྱེད་མི་ཐུབ། དེའི་སྦྱར་ཀུན་གཞིའི་

རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་འདིས་གོང་དུ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཟིན་པའི་ཉེ་ཁར་ཉིདེ་རྣམས་
གཉིས་སྐྱེ་བའི་རིང་ལུགས་དང་། འཛིག་རྟེན་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་
བཞིན་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་གཉིས་ཁས་མི་ལེན། མི་ཞིག་ལ་ཡོད་པའི་ལྷ་བའི་ཚོད་
སེམས་དང་། གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་གཉིས་ལ་མ་ལྟོས་པར་སྤོང་བའི་ཐོག་
ནས་འདི་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་བྱེད་ཚོགས་པ་ཞིག་རེད།

སློམ་ཚེན་པ་ཞིག་གིས་གོང་དུ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཟིན་པའི་ཉམས་ལེན་བརྒྱུད་
ནས་ཤེས་པའི་ཚངོས་འདི་ལ་ཚེད་དུ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་རུང་བ་དང་། ཤེས་པ་འདིའི་ནང་
དུ་རྟོག་པ་རྣམས་རེ་ཞིག་ལ་ཉམས་ཤིང་། རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ལུས་ལྷུང་དང་ཁོར་
ཡུག་སོགས་ཀྱི་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་མེད་པར་འགྱུར་འགྲོ། འཆི་བཞིན་པ་དང་། གཉིད་
མཐུག་སོ་ཞུག་བཞིན་པའི་སྐབས་རིེ་བཞིན་མཚམས་འདིར་སེམས་ནང་དུ་བསྐྱུ་
ནས་སློ་ལྷུང་ཤེས་པ་རྣམས་བག་ལ་ཉལ་ཡོད། ལྷག་ཡོད་པ་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གི་
སེམས་རྒྱུད་ཀྱིས་འཛིན་པའི་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་འགྱུར་སའི་གཞི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་
དྲངས་ཤིང་འོད་གསལ་བའི་ཤེས་པའི་ངང་རྒྱུ་ལ་ཞིག་ཡིན། དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་
ལ་འཇུག་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་གསལ་ཞིང་། ལྟོང་གསལ་གྱི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ལ་
སྣང་གི་ཡོད།

རང་རྒྱུ་འཕེར་བའི་རྟག་བརྟན་གྱི་རྣམ་ཤེས་ཤིག་མེད་པར་བསྐྱུ་བ་བཞི། ལྷིར་ནང་
པའི་སྐྱེ་མེན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཡིན་ཡང་། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་
འདི་ལ་བསྟམས་ཚེ། རྟག་བརྟན་གྱི་རྣམ་ཤེས་དེ་བསྐྱུར་དུ་ཁས་སྦངས་པ་དང་གཅིག་
མཚུངས་སུ་སྣང་སྲིད། དེ་འདྲ་ཡིན་མེན་ནི་རྣམ་ཤེས་དེར་མཚན་ཉིད་འཛོགས་སྣངས་ལ་

རག་ལས་ཤིང་། ལྷ་མའི་ནང་པའི་གཞུང་དུ་བཀག་པའི་རྣམ་ཤེས་སམ་བདག་ནི་ཉལ་
 ཅིང་ལྷོས་མེད་ཡིན་པ་དེ་དང་། བོད་ཀྱི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་རྫོགས་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་
 འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་ལྟར་ན། གུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་འདི་ནི་སྐྱེ་འགག་གི་ཤེས་པ་སྐྱད་
 ཅིག་མ་མང་པོས་གྲུབ་ཡོད་པས་རང་རྒྱ་བ་དང་ཉལ་པ་ཞིག་མིན། ད་དུང་གུན་གཞིའི་
 རྣམ་ཤེས་ལ་རང་གི་ཤེས་རྒྱུན་སྐྱད་ཅིག་ལྷ་མ་ཐེ་བའི་འུགས་རྒྱུན་འབྲེལ་ཞིག་གིས་
 རྒྱུན་བྱེད་པས་ལྷོས་མེད་ཀྱང་མིན། དེ་བཞིན་ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་འདི་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རང་
 བཞིན་ཅན་ཞིག་མིན་ཏེ། ཆ་ངོས་འདི་ནི་སྐྱེ་མའི་སྐབས་སུ་མིའི་སེམས་གཤེས་འབྱུང་
 ས་དང་། འཆི་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་དེ་སྦྲུང་ཡང་ནང་དུ་ཐིམ་སའི་ཤེས་རྒྱུན་སྤོ་ལོ་
 ཞིག་དེད། བྱེད་རང་མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་ཀྱི་ནང་དུ་སྦྱང་ཐངས་དེར་རང་སེམས་དེ་
 གུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་ཐིམ་གྱི་ཡོད། མི་ལམ་བསྐྱད་མར་འབྱུང་དུས་སེམས་
 དེ་ནི་ཡང་ཡང་སྐྱེ་བ་དང་། དེ་དག་དེ་དེ་སྦྲུང་ཡང་གཞི་ཅའི་ཤེས་པ་འདིའི་ནང་དུ་ཐིམ་
 འགྲོ། མཐར་ཐུག་རང་གཉིད་ལས་སངས་བ་དང་རང་གི་འཆར་ཅན་གྱི་སེམས་ཀྱང་
 གུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ལས་སྐྱེ་ཡོང་གི་ཡོད།

ཐུན་གྱིས་བདེ་བ་ལྡན་ཞིང་རྫོགས་པ་མེད་པའི་གསལ་བའི་རང་རྒྱལ་འདི་རྫོགས་མར་
 རྫོང་དུས། དེ་ནི་ཤེས་པའི་མཐར་ཐུག་གི་ངོ་མོའམ་ཐུང་འདས་ཡིན་པར་བསམ་སྲིད།
 འོན་ཀྱང་། བོད་པའི་སྐྱེ་མ་ཆེན་པ་ཆོས་དུས་རབས་མང་པོར་དེ་ནི་ཤེས་པའི་ལྷོས་
 འརྫོགས་གཞི་ཅའི་རང་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། དེ་རྫོང་ཐུབ་པ་ཅན་གྱིས་སེམས་ལ་
 གཏན་གྱི་ཐར་བ་འཛོལ་མི་ཐུབ་པར་ནན་ཏན་དུ་གསུངས་ཡོད། དཔེར་ན། བཏ་ཆེན་
 རྫོང་བཟང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་འདིའི་རྫོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་

སློའི་སྤང་བའི་རང་བཞིན་ངོས་འཛིན་སྐབ་པར་གསུངས་པ་དང་། བདུད་འཛོམས་སློང་
བས་སློང་བ་འདིས་སློའི་སྤོས་བཅས་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཐད་ལ་རྟོགས་པ་བསྐྱེད་ཀྱང་། དེ་ནི་
འོད་གསལ་གྱི་ཤེས་པ་དང་། ཡང་ན་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་གོ་འཕང་ཞིག་ལ་འཇུག་མི་
རུང་བར་གསུངས། རོན་ངོ་མར་བྱེད་རང་མཚམས་འདིར་ལྷག་ནས་སློའི་སྤྱབ་ཉམས་
ལེན་ལ་ཡར་རྒྱས་མ་བྱུང་ཚེ། འདིས་བྱེད་རང་ཐར་བའི་གོ་འཕང་ལ་གོམ་གང་གིས་
ཐག་ཉེ་དུ་གཏོང་མི་སྲུབ།

དང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་གསར་རྟེན་འདི་དུང་བསྐྱར་སློའི་བྱས་མེད་
པ་ནི་རྟོགས་སྐབ་པ་ཞིག་རེད། སློའི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ནི་སློང་བ་དང་། ལྷང་
པའི་དངོས་གཙའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚད་བཀག་ལས་ཐར་མེད་པ་དེ་སྤིང་བར་དུ་ང་ཚོར་
ཡོད་པའི་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་ནི་དངོས་གཙའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ངེས་ཤིང་། ལ་ནང་
དུ་གཏད་པའི་བསམ་གཏུན་བསྐྱབ་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་མཛོན་གསལ་དུ་གྱུར་པའི་
ཤེས་པའི་ཚ་ངོས་སྤྲོ་མོ་རྣམས་ལ་ཅད་ཞིབ་མི་བྱེད་པ་དང་། མ་རྟོགས་པར་ལྷག་རྒྱ་
རེད། དངོས་གཙའི་ཚན་རིག་པ་ཚོར་མཚོན་ན། ཀུན་གཞིའི་ཤེས་པའི་བྱུབ་ལུགས་ནི་
གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བྱུབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཀྱང་། བྱང་ཆ་ཆེ་བའི་སློམ་ཆེན་པ་
ཚོར་མཚོན་ན། འདི་ནི་མཛོན་སྐྱམ་གྱི་བདེན་དོན་ཞིག་ཡིན་ལ། གསལ་ཆ་ཆེ་ལ་
བརྟན་པོ་ཡིན་ཞིང་ཉ་ཅང་སྤྲོ་བའི་ཡིད་བྱེད་ནི། ལུས་ལུགས་ཆེ་བའི་རྒྱང་ཤེས་ཞིག་
དང་འདྲ་བར་སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་གི་ནང་དུ་གཏོང་བ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་བདེན་དོན་དེ་
རྟོགས་སྐབ།

ཀུན་གཞི།

སེམས་རང་གི་རང་དུ་གནས་སྐབས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་འཇིན་པའི་སེམས་ཀྱི་བར་
 ལྟངས་ལྟོང་པ་དེར་ཀུན་གཞི་བེར་བ་དང་། འདི་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་རྒྱ་ལི་ཁག་པོ་ཞིག་
 རེད། དེ་ཡང་མཚན་མས་འདིར་རང་འཇིན་གྱི་སློན་ཅི་རེ་ཞིག་ལ་འགག་པའི་རྒྱ་མཚན་
 གྱིས་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་འགལ་སྐྱེལ་གསུང་འཇིན་གྱི་སློང་བ་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་
 མེད། དེའི་ཚེ་བྱེད་ལ་ཀུན་གཞི་འཇིན་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་རང་
 ཉིད་རང་གི་ཡུལ་དུ་གྲུར་ཡོད། དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་ཐམས་ཅད་རེ་ཞིག་ལ་
 འཐིམ་སའི་སྣོང་ཆ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། སྐབས་འདིར་རང་གི་སློན་ཅི། གཡོ་འགུལ་ཆེ་བའི་
 སེམས་བྱུང་གི་ཁ་བའི་འདབ་མ་རྣམས་ཞི་ཞིང་བྱི་ནང་མཚོང་བའི་ཁ་བའི་སྐང་ལི་ལྟ་བུ་
 ཞིག་རེད།

རྒྱལ་ཚེན་གྱི་སློན་རྒྱན་ནང་དུ་སློབ་ཅེས་པའི་གསར་གཏོང་རང་བཞིན་གྱི་རུས་
 འབྲེལ་ཤིག་ཀུན་གཞི་འདི་ལ་ཁུབ་ཅིང་། སྲུང་བ་ལས་རུས་འབྲེལ་གྱི་བཟུང་རྒྱ་
 འདི་བྱེད་ཤེས་དང་། སེམས་ཁམས། སློང་པའི་བག་ཆགས། ཐ་ན་ཆེ་འདི་ནས་བྱི་མར་
 འགྲོ་བའི་ལུས་པོའི་རྟགས་མཚན་སོགས་ཀྱི་མཚོན་ཁང་དངོས་གནས་དེ་ཡིན་པར་
 འདོད། དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་སྤང་བ་ཚང་མ་ཀུན་གཞིའི་བར་སྤང་ནས་འབྱུང་
 ཞིང་། འདི་ལ་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ལྟ་བུའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གཞན་ཡང་
 བསྐྱེད་པའི་རུས་སྟོབས་ལྡན། སྤྱིར་མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་མ་སྐྱབ་པོའི་ནང་ཀུན་གཞི་
 མཚོན་དུ་འགྱུར་སྐབས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མི་ལྷན། ཀུན་གཞིའི་གནས་ལུགས་ལ་གཉིད་
 སད་སྐབས་ཀྱི་སློང་བ་ཁོན་གཞིར་བཞག་ནས་རིགས་པས་རྗེས་སུ་དཔོག་རྒྱ་ཞིག་
 རེད། ཡིན་ཡང་། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ཞི་སྟོན་དང་བསྐྱེད་གཏོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་

ཡིད་བྱེད་གྱི་གསལ་ཆ་དང་བརྟན་སྡིང་ལ་རྩ་ཚིན་སྡོང་སྤྲུལ་མང་པོར་སྤྲངས་ནས་
 གོམས་འདྲིས་ཐོབ་ན། རང་མའི་བར་སྤང་འདི་གསལ་པོར་ཟེན་ནས་དབང་ཤེས་དང་
 ཡིད་ཤེས་གྱི་སྤང་བ་ཁག་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གྱི་འབྲུགས་རྒྱུ་འདྲ་མཉམ་
 རྒྱ་ཚེན་ཞིག་གི་འོག་ནས་རི་ལྟར་ཐོན་པར་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྤྲུབ་པར་
 བཤད། སྒྲོམ་ལ་གོམས་འདྲིས་མེད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་མཚོན་ན། འཆི་ཁར་རང་
 ཉིད་གྱི་སེམས་དེ་ཀུན་གཞིའི་ནང་དུ་ཐིམ་དུས་ཅི་ཡང་མི་དྲན་པ་དང་མི་ཤེས་པའི་སྤོང་
 ངང་རྩལ་ཞིག་འབྲུག་ཅམ་ལ་སྤོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཉིང་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་
 ཀུན་གཞིར་གོམས་འདྲིས་བསྐྱེད་སྤོང་བའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་འཆི་བའི་འདུག་སྒོ་ལ་
 ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་སྒོ་ནས་བཀལ་བ་དང་། གང་ཟག་འདི་འདྲས་ཀུན་གཞི་རི་
 བཞེན་དུ་རྟོགས་ནས་དྲན་པ་གསལ་བའི་ངང་འཆི་སྤྲུབ། བདུད་འཛོམས་སྡོང་པས་
 ཀུན་གཞིའི་སྡོང་ལ་འདི་ལྟར་གསུངས་འདུག །དེ་ནི་ཅི་ཡང་མི་སེམས་པ་བེམ་སྡོང་
 བས་མཁའ་ལྷ་བུ་སྡོང་ཉུང་དེ་བ་སྤང་བ་གོ་འགག་པ་སྤུམ་ཡོ་རེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། གཉིད་
 མ་ལྷན་པོ་མི་ལམ་མེད་པའི་གནས་སྐབས་དང་། བརྒྱལ་བ་དང་འཆི་སྤྲིད་གྱི་དུས་
 རྣམས་སུ་དེའི་ཐོག་ཏུ་ཐེབས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱའོ།

གཅིག་ཏུ་བསྐྱིམ་ཞིང་རྒྱུན་བསྐྱིང་བའི་ཡིད་བྱེད་གྱིས་ཀུན་གཞི་ལ་བརྟེན་དཔུང་
 བན་མོ་ཞིག་བྱས་ན། སེམས་གྱི་འདུས་དོན་དང་། ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པོ་གཉིས་དང་འབྲེལ་
 བའི་བར་སྤང་དུས་གྱི་སྡོམ་བྱུང་ལྷ་བུ་ཞིག་གསར་རྟེན་བྱེད་སྤྲུབ། ཞིད་གྱིས་རྟོག་པའི་
 བར་གྱི་བར་སྤང་ལ་དཔུང་བ་བཏང་ནས་འགོ་རྩམ་པ་དང་། དུས་གྱི་རྒྱ་འགྲོམ་གྱིས་
 བར་སྤང་དེའི་རྣམ་པ་མཚོན་ཡོད། སེམས་བྱུང་སྤྲིའི་བར་གྱི་དུས་དེ་ནི་སེམས་བྱུང་

དེ་དག་གི་བར་གྱི་བར་སྤང་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན། དེ་ནས་ཁྲིད་
 གྱིས་རང་གི་མྱོང་བ་གཞིར་བཞག་ནས་ཡུལ་ཅན་གྱི་བར་སྤང་དུས་འདི་ནི་བརྟན་པོ་
 ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སེམས་གྱི་འདུས་དོན་གྱི་ཉལ་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་བསྐྱེད་ནས་འགྲུང་
 ལྡོག་འགྲོ་མིན་ཤེས་སུ་ཚུགས། དུས་རྒྱུན་འདི་ནི་རྟོག་པ་སྐྱེ་སྐྱབས་རིང་དུ་འགྲོ་བ་
 དང་། འཁྲུམ་པ། ཡང་ན་འགྲུང་ལྡོག་མེད་པར་གཅིག་ཏུ་གཞན་སམ། དཔེར་ན། རང་
 སེམས་གྱི་བར་སྤང་དེ་རྟོག་པའི་ནང་དུ་འཐིམ་པ་ལྟ་བུ་དང་། དུས་ནི་ཅུང་དལ་བུར་
 འདའ་བར་སྤང་ངམ། གཤམ་ཏེ་རྟོག་པ་དེ་དག་ལ་མྱོང་ཚོར་གྱི་རང་བཞིན་ཕྱགས་ཆེན་
 རོ་ཞིག་ཡོད་ན། དེ་ཚོས་སེམས་གྱི་བར་སྤང་དུས་ལ་མྱོང་ཚོར་མེད་པའི་རྟོག་པ་ཚོར་
 ལྟོས་ན་ཕྱགས་ཆེན་ཆེན་རོ་ཞིག་ཐེབས་སམ། དགོ་བའི་བསམ་མཁོ་དང་མྱོང་ཚོར་གྱིས་
 བར་སྤང་དུས་འདི་ལ་ཕྱགས་ཆེན་ཐེབས་སྤངས་དེ་མི་དགོ་བའི་བསམ་མཁོ་དང་མྱོང་
 ཚོར་གྱིས་ཕྱགས་ཆེན་ཐེབས་སྤངས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ནམ། གཤམ་ཏེ་དེ་འདྲ་
 ཡིན་ཆེ་ཇི་ལྟར་གཅིག་མཚུངས་ཤིང་དམ།

ཁྲིད་གྱིས་རང་སེམས་གྱི་བར་སྤང་ལ་དམིགས་པ་འཛོགས་སྐྱབས། རྟོག་པ་དང་
 སྤང་བརྟན་ནི་མ་ཁུམ་། \int_{vacuum} རང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་པའི་ཐལ་རྒྱལ་བཞིན་འཆར་ཞིང་།
 དགོ་མི་དགོ་དང་ལུང་མ་བརྟན་པའི་མྱོང་ཚོར་གྱི་ཁྲུབ་ཁོངས་ནི་སྐད་ཅིག་ནས་སྐད་
 ཅིག་ལ་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་བཞིན་བར་སྤང་འདིར་ཁྲུབ་འགྲོ། འདོད་པའི་རྒྱབས་རྒྱུན་
 ཡང་མཚམས་ཤིང་རྟོག་པ་དང་མྱོང་ཚོར་དང་བསྐྱེད་པ་ནས་བར་སྤང་འདིར་འཕྲོ་
 ཡོང་། ཉམས་ལེན་གྱི་ནང་སྣང་ནི་རང་གི་ཤེས་པ་དེ་མ་ཉམས་པར་བྱས་ནས་བྱུང་བ་
 དེ་དག་གི་འཕེལ་འགྲིབ་དང་། བར་སྤང་དུས་གྱི་རྒྱུན་དེ་ཉིད་བཅས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱུ་

འདི་ཡིན།

སྐྱེ་མ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་བར་སྤང་དུས་ཀྱི་ལྷོས་གྲུབ་ལ་འགྲེལ་བཤད་གནང་
ཡོད་པ་གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་རེད།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་སློམ་སྦྱབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་འབྲ་མིན་བརྗེད་ནས་རང་སེམས་
ལ་སློབས་ལུགས་བསྐྱེད་ན། སློམ་སྦྱབ་ཀྱི་རྟོགས་པ་ལས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་
ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ངེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་ཆོག་དཔེར་ན། རང་པའི་བསྟན་བཅོས་ཁག་ཅིག་
གི་ནང་དུ་ཚད་གཞི་མཐོ་པོར་སློབས་པའི་སློམ་ཆེན་པ་ཆོས་བསྐལ་པ་མང་པོ་དུས་
སྐད་ཅིག་གི་ནང་དུ་འཁུམ་པར་བྱས་ནས་སྲོང་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ཁོང་ཆོས་དུས་སྐད་
ཅིག་ཁོ་ན་ཞིག་འཐེན་ནས་བསྐལ་པ་ཞིག་ཏུའང་བསྐྱུར་ཐུབ། གང་ཟག་གསུམ་པའི་ལྟ་
ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། སློམ་ཆེན་པ་ཆོས་བསྐལ་པ་ལྟ་བུར་སྤང་བའི་དུས་དེ་ནི་
སྐད་ཅིག་ཁོ་ན་ཞིག་རེད། སྤང་ཚུལ་འདི་ནི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་སྟེ། སློམ་སྦྱབ་
ཁྱེད་པོ་ཁོ་ནས་མ་གཏོགས་སྲོང་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན།

གེས་པའི་ཉམ་ཆགས།

ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་། ཀུན་གཞི་གཉིས་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཆ་ངོས་འདི་ནི་དངོས་
ཁམས་ཀྱི་བར་སྤང་ཞིག་མིན་ལ། འགོ་བ་མིའི་སེམས་གཤེས་ཀྱང་མིན། དེ་ལྟ་བུའང་
ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤང་བ་དག་གི་ང་ཆོའི་སྲོང་བ་ཐམས་ཅད་འདི་ལས་འབྱུང་
ཞིང་། འདིས་སེམས་དང་དངོས་གསུགས་གཉིས་སྤང་གི་ང་ཆོའི་འཇིག་རྟེན་ལ་ལྷོས་ན་
ཅུང་གཞི་རྩའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་གནས་རིམ་ཞིག་གི་གྲུབ་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ངོས་ལྟ་

མོར་འཇུག་པའི་ལམ་ཞིག་ང་ཚོར་མཁོ་སྤོད་བྱེད། དངོས་གཟུགས་མིན་པའི་དངོས་
 ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ངོས་འདི་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱས་ཐོང་བའི་སྐོམ་ཆེན་པ་ཚོས་ཐོང་
 བའི་སྐད་ཅིག་ཚང་མའི་ནང་དུ་མངོན་པའི་ཤེས་པའི་ཉར་ཆགས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ཅིག་
 གསར་ཉེད་བྱས་ཡོད། ལུས་སྤང་གི་བྱུང་ཆ་སྟེ། སྐད་པ་དང་གཞན་གང་ཡིན་རུང་
 སེམས་བྱུང་དང་། སེམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་མི་སྲིད། དུལ་ཅན་གྱི་ཐོང་
 བ་དེ་དག་ནི་ལུས་སྤང་ལས་འགྱུར་གི་མེད་ལ། དེ་བཞིན་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་པ་
 ལས་ཀྱང་འགྱུར་གི་མེད། དེ་ལས་སྟོབ་སྟེ། དུལ་རང་བཞིན་གྱི་སྟོང་སྤང་བ་ཚང་མ་
 གུན་གཞི་ལས་འགྱུར་བ་དང་། དུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས་ཚང་མ་
 གུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ལས་འགྱུར། མི་ཆེའི་བརྒྱད་རིམ་གྱི་ནང་དུ་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་
 དེ་དག་ལ་སྐད་པ་དང་ཁོར་ལུག་གིས་རྒྱུན་བྱེད་ཅིང་། དེ་ཚོས་ཀྱང་སྐད་པ་དང་ལུས་
 སྤང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་བཅས་ལ་ལུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་།
 སེམས་བྱུང་དེ་དག་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་མི་སྲིད། དེའི་སྤྱིར་ལྟ་སྟངས་
 འདིའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། སྐད་པས་དུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་ཐོང་བ་རི་ལྟར་བསྐྱུན་པ་
 ཡིན་མིན་གྱི་སྐོར་ལ་ཚན་རིག་པ་དང་། ལྟ་བུ་སྐྱེ་བ་ཚོས་བཏོན་པའི་དེད་དུས་ཀྱི་ལྟ་
 ཚུལ་ཁག་ནི། དོགས་གཙོན་ནན་མོ་མ་བྱས་ཤིང་ཡང་དག་མིན་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་
 ལ་གཞི་བཅོལ་ཡོད། བདེན་འཛིན་དེ་ནི་སྲིད་ཚད་ཀྱི་ཤེས་པའི་རང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ལོ་
 སྐྱེད་མཁན་སྐད་པ་ཡིན་པ་འདི་རེད། དབང་རྩའི་བྱ་འགྲུལ་ཁག་ཅིག་སེམས་ཀྱི་བྱུང་
 བ་རྣམས་དང་རི་ལྟར་ཆ་མ་རུན་པའི་ཚན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་སྟོང་ཆ་དེར་ཁ་སྐོར་
 ཐབས་མེད། དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དང་། དབང་རྩའི་བྱ་འགྲུལ་གཉིས་ནི་གཏན་

ནས་འདྲ་མཚུངས་མིན།

ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་མེ་ཐ་རྣོ་ར་སི་དང་། སོ་གི་དང་ཉེ་སི། ཨོ་རེ་རྣམ། སམ་ཉི་ཨ་རྣ་སི་
ཉིན། འཇམ་མི་སི་སོགས་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་མ་ཐུན་པར་མ་ཟད། ད་ལྷའི་བར་དུ་ཉོགས་ཟེན་
པའི་སྐད་བ་དང་། སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྣམས་ལ་འང་མ་ཐུན་པ་ཞིག་རེད། བར་དོན་
རིག་པས་དངོས་གཙོ་དང་སྐོམ་སྐུབ་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ཀྱི་འགལ་འདུ་འདིར་ལུལ་
བའི་ལེགས་སྐྱེས་ནི། དོན་དངོས་སུ་གང་ཟག་དང་པོའི་རྩོད་བས་ལྷ་བ་དེར་ཞིབ་
འཇུག་ཚོད་ལྷ་བྱེད་རྒྱ་འདི་རེད། དེ་ཡང་སེམས་གནད་ལ་འཛོག་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་སྣ་
མོ་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་པ། ལྷག་པར་ཤེས་པ་སྐྱོའི་སྐྱེད་དུ་གཏོད་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ཀྱི་
ཉམས་ལེན་ལྷ་བྱེད་བརྒྱད་ནས་དེར་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་བྱེད་དགོས་རྒྱ་ཞིག་རེད།

འཇམ་མི་སིས་ཡུལ་ཚན་ཀྱི་རྩོད་བ་དང་། སྐད་པའི་རུས་ཚོལ་བར་ཀྱི་འབྲེལ་བ་
ལ་གསལ་བ་འདྲ་བྱེད་སྐད་སྐད་ཀྱི་དཔེ་ག་རྒྱགས་གསུམ་གྲོས་གཞིར་བཏོན་ཡོད། དང་
པོ་སྐོག་གི་རྒྱ་ལམ་ཀྱིས་སྐོག་འོད་བསྐྱེད་པ་ལྟར་སྐད་པས་བསམ་མོ་བསྐྱེད་པ་དང་།
གཉིས་པ་འབྲེད་གཞུང་གི་སྐམ་པས་གཞུ་ཐིག་སྐོད་ནས་མདའ་པར་འགོ་བ་ཇི་བཞིན་
སྐད་པས་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་རྣམས་སྐོད་པའམ་འབྱུང་དུ་འཇུག་པ། གསུམ་བ་སུ་
ཟེམས་ཀྱི་ཞིག་གིས་འོད་ཟེར་བརྒྱད་གཏོང་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་དོག་གི་རྣམ་
གངས་རོ་མཚར་བ་ཐོན་ཡོང་བ་ཇི་བཞིན་སྐད་པས་བསམ་མོ་རྣམས་བརྒྱད་གཏོང་
བྱེད་པ་བཅས་ཡིན། འཇམ་མི་སིས་དཔེ་ག་རྒྱགས་གསུམ་པ་གཙོ་པོར་བརྒྱད་བ་རེད།
འདི་གཞིར་བཞག་ན་ཤེས་པའི་རྒྱུ་ནི་སྐད་བ་དང་ཐ་དད་པའི་ཚོས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་
ཡིན་ཚོག་ཅིང་། ང་ཚོ་འཚོ་བའི་རིང་དེ་དང་སྐད་པའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་བྱུང་སྟེ། འབྲེལ་

བ་དེའི་ནང་དུ་བདག་གི་ངོ་བོ་དང་། ག་ཤིས་རྒྱད། བྱ་བ་སོགས་རྒྱན་འཁྲུངས་བྱེད་
གི་ཡོད། དེ་བཞིན་ལྷན་པ་མེད་པར་གནས་ལུབ་པ་ཞིག་ཡིན། སེམས་དང་ལྷན་པའི་
འབྲེལ་བའི་སྐོར་གྱི་དེད་དུས་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ནི། འཇམ་མི་སིས་བཏོན་པའི་ལྷ་
ཚུལ་གསུམ་ཀར་མ་ལུན་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོར་རྣམ་
གཞག་འདི་དག་ལ་བརྟུན་དབྱུང་བ་གྱི་བྱེད་གྱི་ཚོད་ལྟའི་བྱེད་ཐབས་མེད་པས་ལྷ་ཚུལ་
དང་པོ་དེ་ཚད་མ་ཡིན་པའི་བདེན་པར་འཇིན་པ་དང་། དེ་ནི་ཁོང་ཚོས་ཉ་ལམ་ནས་
ཡང་དོགས་འདྲི་མི་བྱེད་པའི་དངོས་གཙུག་རིང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཇིན་གཞན་རྣམས་
དང་མ་ལུན་གྱི་ཡོད། ནང་པའི་སྐོར་ཚེན་པ་ཚོར་དངོས་གཙུག་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བའི་
ཚོད་སེམས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་འདི་མེད་ལ། ཁོང་ཚོས་ཤེས་པ་ནི་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་སྤོང་བའི་
དབྱུང་པའི་གཞི་ལ་བཞག་ནས་དེད་དུས་ཚན་རིག་གི་གཞི་ཅའི་བདེན་འཇིན་ཁག་
ཅིག་ལ་དཀའ་ངལ་སྤོད་པའི་གོ་རྟོགས་གསར་རྟེན་བྱས་ཡོད།

ཡིན་བཅུ་གསུམ་པ་ཉམས་ལེན།

པར་གཡོ་ཚུར་འགྲུལ་གྱི་ཤེས་ཚོར།

༡༣། །ཁྱེད་གྱིས་རང་ཉིད་གྱི་ལུས་པོ་རང་གི་རང་དུ་བཞག་ནས་སློབ་པ་དང་། ཞེ་
འཇགས། བག་ཡོད་བཅས་གྱི་ཁྱད་ཚོས་དང་ལྡན་པར་བྱོས། དེ་ནས་ལུས་པོ་ཡོངས་
གྱི་རེག་ཚོར་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་བཞིན་རང་གི་དབུགས་གྱི་རྒྱ་བ་དེའང་རང་བྱུང་གི་
འདེགས་འཛོག་ལ་འབབ་ཏུ་བརྟུག་སྟེ། དབུགས་འབྱེན་རྒྱ་བ་ཀྱི་གཉིད་ཁྲུག་པའི་
རྒྱབས་རི་བཞིན་ཚོལ་མེད་དུ་འབྱུང་བར་བྱེད་དགོས།

མིག་རྒྱང་རྒྱང་ཅོམ་སྟེས་ནས་རང་གི་མདུན་ཕྱོགས་གྱི་བར་སྐྱང་ལ་སློབ་པའི་རང་
དུ་གནས་པར་གྱིས། ཡིད་བྱེད་ནི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཚུར་སྐྱུད་པ་
དང་། དམིགས་པ་གང་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་འང་མི་འཛོག་པར་རང་གི་ཤེས་ཚོར་དེ་བར་
སྐྱང་དུ་སློབ་པ་གཉིས་རེས་བསྐྱོར་དགོས། དེ་ནས་ཤེས་ཚོར་སློབ་པ་དང་སེམས་ལ་
དབང་རྒྱུར་བྱེད་མཁན་གང་ཡིན་པ་དེའི་ཐོག་ལ་དམིགས་པ་འཛོག་པ་གཉིས་རེས་
བསྐྱོར་ཉེ། ཡིད་བྱེད་སློབ་པ་དང་བསྐྱིམ་པ་གཉིས་ཆ་སྟོལ་ས་པོར་འབྱུང་དུ་རྟུགས། ལྷོ་
ཅེ་བསྐྱིམ་པ་དང་སློབ་པའི་བྱེད་པོ་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་རང་ལ་འདྲི་བ་དང་། ཡིད་
བྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་བཟོན་པོར་འཛོག་པ་དང་དེ་ནས་སྐྱར་ཡང་སློབ་དགོས།
འགྲུལ་བ་མེད་པར་རང་གི་སློབ་ཅེ་བསྐྱིམ་པ་དང་། དེ་དལ་བྱུར་སློབ་པ་གཉིས་བརྗེ་རེས་

བྱས་ནས་ཉམས་ལེན་རྒྱན་བསྐྱེད་བྱོས། རང་གི་སློབ་ཅེ་དེ་ཡངས་པའི་རང་རྩ་ལ་ཞིག་གི་
ནང་དུ་གནས་ལ་འབབ་ཏུ་འཛོག་དགོས།

ལེའུ་བཟུ་བཞི་པ་རྣམ་གཞག

ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་རྣམ་ཤེས།

འཆི་བ་དང་དེའི་ལ་རྗེས།

།། །དེད་དུས་ཀྱི་འཇམ་གླིང་གི་ནང་དུ་འཆི་བདག་སྐྱེབས་དུས་ཀྱི་མི་སྐྱེར་སོ་
 སོའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལས་དབང་ནི། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དད་བའམ་གཟུགས་འདས་རིག་
 པའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཏུ་ཅི་བཞིན་ཡོད། ལྷོགས་གཞན་ཞིག་ནས་དངོས་
 གཙོ་སྣ་བ་ཚོར་གནད་དོན་འདི་གསལ་པོར་ཐག་གཙོད་བྱས་ཟེན་པའི་བསམ་སྲོ་ཞིག་
 ཡོད་པ་ནི་འཆི་བའི་སྐབས་སུ་སྐར་སོ་སོའི་འཚོ་གནས་དང་། ཐ་ན་རྣམ་ཤེས་ཀྱང་དེ་
 དང་ལྷན་དུ་སྐྱོང་འགྲོ་བ་འདི་ཡིན། ཡིན་ཡང་། ཚོར་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དངོས་གཙོ་
 རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་འདི་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་ཚོས་ཤེས་པ་ལ་ཚང་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་ད་
 དུང་ངོས་འཛིན་བྱས་མེད་སྐབས། འཆི་བའི་སྐབས་ཀྱི་སྐར་སོ་སོའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལས་
 དབང་གི་སྐོར་ལ་ཁོང་ཚོ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་རྫོངས་ཡོད། ཁོང་ཚོ་མང་པོས་བདེན་
 དབང་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཤིག་རྗེད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་། མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡིད་ཆེས་འདི་
 ལ་མཐུགས་འཛིན་བྱེད་པ་ནི། དོགས་འཇུག་ཅི་ཡང་མི་བྱེད་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་
 མཐུགས་འཛིན་བྱེད་སྐབས་དང་གཅིག་ཏུ་སྣང་། འདི་ནི་ཤེས་པ་ལ་ཐད་ཀར་འཇུག་

པའི་དབྱུང་ཐབས་ཅི་ཡང་མེད་པར་སློམ་ཚིག་བཀོད་པའི་མཁུག་འབྲས་ཤིག་རེད།

འགྲོ་བ་མིའི་ཚུལ་ཤེས་ནི་འཆི་བའི་དུས་སུ་འཇིག་པའི་ཡིད་ཆེས་འདི་སོ་གི་རང་
ཉེ་སིའི་སྐབས་ཐོག་ཏུ་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ཁོང་གིས་ཤེ་མཚོ་ར་སིའི་སློམ་སྐབས་
ཀྱི་ཤོ་རྟོགས་རྣམས་གཞིར་བཞག་སྟེ། འཆི་བའི་དུས་སུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་མིན་གྱི་བདེན་
དོན་ནི་ལྟ་བུ་རིག་པར་སྦྱང་སྦྱོང་མཁན་ཞིག་གིས་མ་གཏོགས་རྟོགས་མི་སྲུབ་པར་
གསུངས། འདི་ནི་དེའི་སྐབས་སུ་བྱུང་བཅའ་ཆེ་བའི་ཡིད་ཆེས་ཉེ། གང་ཟག་ཅིག་ཡིན་
ན་འཆི་བ་དག་སྐྱབས་པ་དང་ཡོད་ཚད་ཅུ་སྟོང་དུ་འགྲོ་བའི་ལྟ་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པ་
ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ལྟ་བུ་སྐབས་དོ་མ་ཞིག་གིས་ལུས་སྤང་དང་
འབྲེལ་བའི་འདོད་པ་དང་། དབང་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆགས་ཞེན་སོགས་ལ་གཡོལ་
ནས་འཆི་བ་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས། བདེན་པ་འཚོལ་མཁན་གྱི་གང་ཟག་འདི་ལྟ་བུ་
ཞིག་ཤི་ན། རང་གི་ཚུལ་ཤེས་དེ་རང་ཉིད་དང་འདྲ་བར་མིག་ཤེས་གྱིས་འཇིན་མི་སྲུབ་
པ་དང་། ཏྲག་པ་ཡིན་ལ་ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པའི་ལྟ་ལེ་རང་བཞིན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་
ལ་འཕོ་འགྲོ། དེར་འབྱོར་དུས་བདེ་སྦྱིད་གྱིས་ཚུལ་ཤེས་ལ་སྐྱུག་ཡོད་ཅིང་། ཚུལ་ཤེས་
ནི་འགྲོ་བ་མིའི་མི་དགོ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་ཕྱོལ་བར་བྱེད། འོན་ཀྱང་། མི་དཀྱུས་མ་སྟེ།
ལྟ་བུ་རིག་པ་ལ་སྦྱོང་བཅའ་བྱས་མ་སྦྱོང་མཁན་གྱི་ཚུལ་ཤེས་ནི་འཆི་བའི་རྗེས་སུ་
འདྲེའི་ཕོ་བོ་ནས་ཡར་མར་འབྲུམ་འགྲོ་བ་དང་། མཐའ་མར་ལུས་སྤང་ལ་ཆགས་ཤིང་།
ལུས་སྤང་གིས་དེར་མཚམས་འཇོག་མེད་པར་རྗེས་འདེད་བྱེད་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་
ནས་ཚུལ་ཤེས་དེ་དག་སྦྱར་ཡང་ལུས་སྤང་གི་བཅོམ་དུ་འཚུད་གྱི་ཡོད། རྟེན་གྱིས་
བསམ་པ་ཇི་བཞིན་ཚུལ་ཤེས་དེ་དག་སྟོན་ལ་འཚོ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་གོམས་འདྲིས་

ཆེ་བའི་རང་བཞིན་ནས་སྒྲོད་པའི་རིགས་ལ་ཞེ་ཆགས་རྒྱ་རེད།

མེ་བ་རྣོ་ར་སིའི་རྗེས་འབྲང་བ་རྣམས་དང་མཚུངས་པར། རྒྱ་གར་དུ་སྤྲོ་མའི་དྲིན་རྒྱུ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྒོམ་ཆེན་པ་ཚོས་ཉིང་རེ་འདྲིན་གྱི་རུས་ལུགས་བརྒྱུད་ནས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། དེའི་ལས་དབང་སོགས་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་འབྲེལ་བ་རྒྱུད་བྱས་པ་ནི། འཆི་བའི་དུས་སུ་གང་ཟག་སོ་སོའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱན་ཞིག་རྒྱང་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་རྒྱན་དང་བསྐྲུབས་ནས་ལུས་སྤང་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རྒྱང་དང་བསྐྲུབས་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱན་འདི་ནི་མཐའ་མར་ལུས་སྤང་ཞིག་གི་སྐྱེང་ལ་ལྷགས་ཤིང་། འདི་ལྟར་ཡང་ཡང་འབྲུང་གི་ཡོད་པ་བཅས་རེད།

སློག་འདི་ལྟ་བུ་རྣམ་ཤེས་སྤྲོ་མོ་དང་མཉམ་དུ་ཆེ་འདི་དང་། དེའི་པ་རོལ་ལ་གནས་ཡོད་པ་ནི་སྤྲོ་མོའི་ནང་བའི་གཞུང་དུ་འདྲེང་སྐྱེང་ཡོད། འབྲེལ་བ་ཤད་ཅིག་གཞིར་བཞག་ན། དངོས་གཙོ་སྤྲོ་བ་རྒྱལ་སྤྲོ་ས་པ་ལ་སེས་ཉེས་ཅན་པ་ཞིག་རྗེས་སྒྲོད་དུ་བརྟུག་ནས་ཁ་དམ་པོར་བསྐྱུམས་ཏེ། ཤི་ཚར་བའི་བར་དུ་བཞག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་ཡང་བ་ཞིག་བྱས། ཁོང་གིས་རྗེས་སྒྲོད་དེ་ཁ་སྤྲོས་སྐྱབས་མི་དེའི་སློག་སྤྱིར་རྫོན་པའི་བདེན་དབང་ཡོད་མེད་ལ་བརྟུག་དབྱུང་བསྐྱིས་ཏེ། བདེན་དབང་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་མཚོང་བས་སློག་ཅེས་པའི་ཚོས་ཤིག་མེད་པའི་མཇུག་སྒྲོམ་བཞག་འོན་ཀྱང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སློབ་མ་གྲགས་ཆེན་འོད་སྤང་ཆེན་པོས་ཁོང་ལ་ཁ་གཏད་དུ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་མི་ལས་མིས་པའི་དུས་སུ་སློག་འདི་ལྟ་བུ་ལུས་སྤང་གི་སྤྱི་ལ་རྫོན་པ་དང་། བར་དུ་འཇུལ་བ་ལུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཚད་འདུལ་མི་སྐྱབས་སྤྲོས། གང་ཟག་ཅིག་འཆི་སྐྱབས་སློག་ལུས་སྤང་ལས་སྤྱིར་རྫོན་མིན་གྱི་བདེན་དབང་འཚོལ་བ་ནི་རྒྱ་མཚན་དང་མི་མ་སྐྱབ་པ་

ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས། འོད་སྤང་ཚེན་པོས་རྒྱལ་སྐྱེས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་བཀག་པ་མ་
ཡིན་པར། རྫོག་ནི་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཚད་འཇལ་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་རྟེན་གཞི་དེ་
བཀག་པ་རེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་འབྲ་བར་རྫོག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གི་སྐྱེར་གྱི་རྫོང་
བའི་ཐོག་ནས་རྟེན་རྒྱ་ཞིག་ཡིན།

བ་ལེའི་གཞུང་གཞན་ཞིག་ན་འཆི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་མི་འཇིག་ཅིང་། སེམས་
ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ལུས་སྤང་ཞིག་ཡོད་པར་གསུངས་འདུག ལུས་སྤང་འདི་ལ་ཡན་
ལག་དང་ཆ་ཤས་གཞན་ཐེ་བའི་དབྱིབས་དང་བཅས་པ་ཡོད་ལ། ཐ་ན་གང་ཟག་ཅིག་
གིས་འཆོ་བ་ཞིན་པའི་དུས་སུ་འང་ལུས་སྤང་དེ་སྐོམ་སྐྱབ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་
གཟུགས་ཀྱི་ལུས་སྤང་རགས་པ་ལས་ཚུར་བསྐྱེད་པ་དང་པར་ནང་དུ་སྤྱད་ཐུབ། རྫོག་
ནི་ལུས་སྤང་ལ་རྫོགས་གཅིག་ནས་བརྟེན་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ནི་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་
ལུས་སྤང་བརྒྱན་ནས་ཁ་འབྲལ་ཚོག་པ་དང་། དེ་ལ་བར་སྤང་གི་ཆ་ཚད་ཡོད་ནའང་
དངོས་གཟུགས་ལ་བརྟེན་མི་དགོས། དེ་ལས་རྫོག་སྟེ། སེམས་རགས་པ་ནི་སྐྱེ་མ་ལུབ་
པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་ཞིང་། དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ལུས་སྤང་ལ་བརྟེན་ཡོད།

ངས་ལེའུ་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ནང་དུ་གསལ་ལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར། འཆི་བའི་བརྒྱུད་
རིམ་གྱི་དུས་སྐད་ཅིག་མཐའ་མ་ནི་སེམས་རགས་པ་ཚུར་ཡོང་མེད་པར། ཡོངས་སུ་
ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་སམ་འཇུག་བའི་ཡེ་གཞིའི་ནང་ལ་ཐེམ་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་
འབྱུང་གི་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་ཐེམ་པའི་སྐད་ཅིག་མཐའ་མའི་དུས་སུ་ཆེ་འདིའི་སེམས་ཀྱི་
བག་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་དགོ་མི་དགོ་གང་རུང་གི་ལས་ཀྱི་བྱ་བའི་ཤེས་ཤིག་འབྱུང་
བར་བཤད་ལ། དབྲེན་ཤེས་འདིས་རང་ཉིད་སྐྱེ་བ་ལྱི་མར་ཅི་ཞིག་ལ་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡིན་མིན་

ལྷོགས་ཚམ་ཞིག་སྟོན་ཐུབ། ཉན་བ་དང་ཉིན་རྒྱ། བེ་ཐ་རྟོ་ར་སིའི་སྟོལ་རྒྱུན་བཅས་ཀྱི་
 སྟོལ་ཉམས་ལེན་པ་ཚང་མར་མ་ཐུན་སྤང་གི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། རྣམ་ཤེས་དེ་ཚེ་
 གཅིག་ནས་གཞན་ཞིག་ལ་འཕོ་བའི་རྒྱས་ཤྱགས་ནི་འདོད་ཆགས་ཡིན་པ་འདི་རེད།
 སངས་རྒྱས་ཀྱིས་རྒྱུང་གིས་མེ་ཞིག་ཐག་རིང་ལ་བསྐྱལ་ཐུབ་པ་ཇི་བཞིན་འདོད་པ་
 དང་། ཆགས་པའི་དབང་ཤྱགས་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་ཚེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འཕྲུང་
 འདེད་བྱེད་པར་གསུངས་ཡོད། དབང་ཤྱགས་དེ་ནི་སྐྱེ་བ་འདི་རྫོགས་ནས་མ་སྐྱེས་
 པའི་བར་གྱི་དུས་ཡུན་ཏེ། བར་དོའི་གནས་སྐབས་སུ་འདྲ་རྒྱུན་བསྐྱེད་བ་ནི་རྒྱུང་གིས་
 མེ་ཞིག་ལྷང་པའི་པ་རོལ་ལ་འདྲེན་ཐུབ་པ་ཇི་བཞིན་ཡིན། བར་གྱི་དུས་ཡུན་འདི་ལ་
 འགྲུང་བ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། དེའི་ཕྱིར་འགྲུང་བའི་ཡེ་གཞི་ནི་ཚེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་
 འགྲོ་བའི་ཤེས་རྒྱུན་སྤོང་ཆ་འདྲ་བ་ཞིག་རེད། དངོས་གསུགས་ཀྱི་སྤང་པོ་ལྷབ་པ་
 དང་དུས་མཉམ་དུ་དེའི་ནང་ནས་གང་ཟག་སྐྱེར་སོ་སོའི་སེམས་གཤིས་དང་སྐྱོར་གས་
 པ་འགྲུང་གི་ཡོད།

རྒྱ་མོའི་ནང་པའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ནང་དུ་བར་དོ་ནི་འབྲུམ་པ་དང་འགྲུང་བ། འགྲོ་
 བ་དང་ཡོང་བ། སྐྱེ་བ་འཚོལ་བ་བཅས་ཀྱིས་དུས་རིམ་གསུམ་གྱིས་བྱུབ་ཡོད་པར་
 གསུངས། དུས་རིམ་དང་པོའི་སྐབས་སུ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཞིག་འདོད་བཞིན་ལུས་ནས་རྣམ་
 ཤེས་འཕོ་བ་ནི། མི་ཞིག་ཁང་པའི་ནང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་པའམ་ལྷགས་དུས་ཚེ་པོ་ཞིག་གི་
 ཆ་ཤས་སྤོ་མོ་ཞིག་འཕོར་བ་དང་འདྲ། གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་པར་འབྲུམ་ཚུར་འབྲུམ་
 གུས་ནས་སྐྱེ་བ་ཞིག་འཚོལ་བཞིན་པ་ནི། མི་ཞིག་གཞུང་ལམ་གྱི་ཐོག་གམ་ཁང་པ་
 དང་ཁང་པའི་བར་འབྲུམ་འགྲོ་བ་དང་། ཡང་ན་ལྷགས་དུས་ཚེ་པོ་ཞིག་བར་སྤང་ལ་

འཕྲུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། གསུམ་པའི་སྐབས་སུ་སློབ་གྲི་གནས་རིམ་གྱི་ངང་ཚུལ་ནས་སྐྱེ་
བ་གསར་བ་ཞིག་གི་ངོ་བོར་འགྲོ་བ་ནི། མི་ཞིག་ཐང་གྲུ་བཞི་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྡོད་པའམ་
ཁང་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཇུག་པ། ཡང་ན་ལྷགས་དུམ་ཚོ་བོ་ཞིག་མང་ཟགས་ནས་སའི་
ནང་དུ་འཇུག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།།

རྟེན་དང་ཡེ་བྱ་པས་སྐྱེ་བ་མྱི་མང་ལྟ་ལྟངས།

སྐྱེ་བ་མྱི་མའི་ཡིད་ཆེས་འདི་ནི། ལྷན་དུ་ཤར་སློབ་གསུམ་གྱི་ཚོས་ལྷགས་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་
ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རོན་ངོ་མར་ཡིད་བྱེད་སྤྱོད་མོར་བསྐྱུར་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་
ཐོག་དུ་གཏོང་བའི་བྱེད་ཐབས་ཚད་མཐོ་བོར་བཏང་བའི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་
ལྷག་དུ་ཆེ། དེར་རབས་གྱི་རྒྱབ་སློབ་པ་ཚོས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་གཏིང་ཚད་ལ་རྩད་
ཞིབ་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་འདི་འདྲ་གང་ཡང་གསར་བཟོ་བྱས་མེད་ཀྱང་། ཡེ་བྱ་བ་
དང་། ཡེ་བྱ་བ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱབ་སློབ་པ་མང་བོ་ཞིག་གིས་སྐྱེ་བ་མྱི་མང་ཡིད་ཆེས་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱི་ལོ་ ༡༩༩༤ ལོའི་ཉེན་རེ་སའི་བསམ་ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན་གཞིར་བཞག་ན།
ཨ་མི་རི་ཀའི་མང་ཚོགས་བརྒྱ་ཆའི་ཉི་ཤུ་ཙུ་གསུམ་གྱིས་སྐྱེ་བ་མྱི་མང་ཡིད་ཆེས་ཡོད་
ཚུལ་བརྗོད་འདུག ཁོང་ཚོའི་ནང་ནས་བརྒྱ་ཆའི་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཉིས་ནི་ཡེ་བྱ་བ་དང་། བརྒྱ་
ཆའི་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཉིས་ནི་ཡེ་བྱ་བ་མ་རེད། ཉེ་ཆར་དབྱིན་ཡུལ་དུ་འང་འདི་ལྟ་བུའི་བསམ་
ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན་བྱས་པའི་ནང་ནས་དབྱིན་རིའི་མང་ཚོགས་བརྒྱ་ཆའི་སུམ་ཅུ་ཐམ་པ་
ནས་སོ་སྡེ་ཙམ་གྱིས་སྐྱེ་བ་མྱི་མང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་འདུག།

དེར་སང་ཡིད་ཆེས་འདི་ནི་རྟེན་དང་ཡེ་བྱའི་ཚོས་ལྷགས་གྱི་ཚོས་སྤེལ་ལ་ཆེ་

བའི་ནང་དུ་འོས་ལེན་མི་བྱེད་ནའང་། འདི་ལ་དམ་པའི་གསུང་རབ་དང་། ཕྱིས་སུ་བྱུང་
 བའི་ཚོས་ལུགས་རིག་པའི་བཟུམས་ཚོས་ཁག་གི་ནང་དུ་ཁྱད་པ་གཏུགས་ས་མེད་པ་
 ཞིག་མིན། དཔེར་ན། དུས་རབས་དང་པོའི་རྗེས་ལོ་རྒྱུས་སྐབས་ཉམ་ལ་མེ་སིས་ Flavius
 Josephus གི་རྗེས་ཚོས་དཔོན་ལམ་ལུགས་གསར་འཛུགས་བྱེད་མཁན་རྗེས་ཚོས་ལུགས་
 གི་གྲུབ་མཐའ་ཉམ་རེ་སོ་ Pharisees གི་ཞེས་པས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཡོད་ཚུལ་
 བརྗོད་འདུག ཁོང་ཚོ་ནི་རྗེས་འགྲིམས་ལུགས་ཕྱོགས་བསྐྱུས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་ཁ་མོན་ Tal-
 mud གི་ཞེས་པའི་ཚོས་དཔོན་ཡིན་ཞིང་། རྗེས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གསུང་རབ་གཙོ་བོ་ཁ་
 རོད་ Torah གི་དང་འབྲེལ་བའི་འགྲིམས་ལུགས་ཀྱི་ཚོད་གྲོང་གི་ནང་དུ་ཁོང་ཚོ་ལུགས་ཡོད།
 ལོ་རྒྱུས་སྐབས་ཉམ་ལ་མེ་སིའི་འབྲེལ་བ་འདད་གཞིར་བཞག་ན། ཉམ་རེ་སོ་ཚོས་མི་ངན་
 པའི་རྣམ་ཤེས་ལ་ཤི་བའི་རྗེས་སུ་ཉེས་ཆད་གཙོད་པ་དང་། མི་བཟང་པོའི་རྣམ་ཤེས་ནི་
 ལུས་སྤང་གཞན་ལ་འཕོ་ཞིང་། ལུས་སྤང་དེའི་སྤོང་དུ་བྱེད་པ་སོས་ནས་སྐྱར་ཡང་འཚོ་
 བའི་རྣམ་པ་ཡོད་པར་འདོད། ས་རྩོ་སོ་ Sadducees གི་ཞེས་པའི་རྗེས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་
 མཐའ་ཁོ་ནས་ཤི་བ་དང་ལྷན་དུ་ཡོད་ཚད་འཇིག་པར་འདོད་ནས་ཁོང་ཚོས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་
 མའི་ཡིད་ཆེས་ཁས་ལེན་བྱས་མེད།

ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་བྱུངས་པའི་ཉམ་རེ་སོ་ཞིག་ནི་ནི་ཁོང་ཉེ་མོ་སི་ Nicodemus
 གི་ཡིན་ལ། ཁོང་ནི་རྗེས་དབང་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཞིག་རེད། མེད་ས་
 ཤིག་ཁོང་ཡེ་ལུའི་བྱུང་ལ་དད་གུས་ཀྱི་ངང་ནས་ཡོང་སྟེ། ཡེ་ལུ་ནི་དཀོན་མཆོག་ནས་
 མར་ལེབས་པའི་དགོ་ཀན་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་པ་དང་། ཡེ་ལུས་ངས་ཁྱེད་ལ་བདེན་
 པ་ཞིག་བཤད། མི་སུ་ཡིན་ཡང་སྐྱར་ཡང་མ་སྐྱེས་ཚོ། དཀོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་

མཐོང་མི་སྐབ་ཅེས་ལན་གསུངས་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་སྐྱེ་བ་ཉལ་མེ་མིས་ཉལ་རེ་མེ་
ཚོས་སྐྱེ་བ་མི་མང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་བརྗོད་ཡོད་ཀྱང་། བེ་ཁོང་ཉེ་མོ་མིས་གནད་དོན་
འདིའི་ཐད་ལ་སོམ་ཉི་བྱས་ཡོད་པར་སྣང་། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོང་གིས་ཡེ་ཤུ་ལ་མི་ཞིག་
ཀས་དུས་རྗེ་ལྟར་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ། ཁོང་མ་ཡི་མངལ་དུ་ཐེངས་གཉིས་པར་འཇུག་
ནས་སྐྱེ་མི་སྐབ་བ་གསལ་པོ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ཞུས། དེ་ནས་ཡེ་ཤུ་ས་
དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁབས་མཐོང་བ་ལ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་དེ་རེས་པར་དུ་ལེན་དགོས་
ཚུལ་གསུངས། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་མི་ཞིག་དོན་དངོས་སུ་ཤུག་དང་ཞུག་ལས་སྐྱེ་མི་
མིན་པ་གསུངས་མེད།

དེར་སང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་རིག་བ་སྐྱེ་བ་ཚོས་སྐྱེ་བ་སྐྱར་ཡང་ལེན་རྒྱུ་ཡོད་
པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་འགོག་གི་ཡོད་ཀྱང་། ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་ཉུང་མཐའ་ཡང་
གང་ཟག་ཅིག་གིས་ལུས་སྤང་སྐྱར་ཡང་སྤངས་ཡོད་ཚུལ་གསུངས་འདུག། བོད་གི་
ལེ་ཤུ་གཉིས་པའི་ནང་དུ་དངས་ཐེན་བ་ལྟར། འདི་ནི་ལུང་སྟོན་བ་པོ་ཡེ་ལེ་ང་རེད། ཡེ་
ཤུས་འཛོན་རྣམས་མི་ཉི་མོ་ཁོང་གི་སྐྱེལ་སྐྱེ་ཡིན་པར་གསུངས། ཨོ་རེ་རྣམ་ནི་ཡིད་ཆེས་
འདི་དང་དུ་ལེན་མཁན་གྱི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་རིག་བ་སྐྱེ་བ་གསལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།
དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་དགོན་མཚོག་གིས་གང་ཟག་སྐྱེར་སོ་སོའི་རྣམ་ཤེས་
གསར་གཏོང་མ་བྱས་པའི་ཡར་སྟོན་དུ་གང་ཞིག་བྱུང་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཅི་ཡང་
མེད་པས། ཨོ་རེ་རྣམ་གྱིས་མི་ལ་ཉེའི་བརྒྱུ་མཐུ་ཚོས་དག་ལས་རང་གི་ཉི་བ་ཞུག་གི་
ལེན་འཚོལ་སྤུང་གནད་སྟེ། འདི་ག་རྟེན་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་འཁོར་འགྲོམ་ཚོག་མ་མེད་
པའི་རིང་ལ་རྣམ་ཤེས་སོ་སོར་ཚོག་མ་མེད་པ་དང་། མཐའ་མའང་མེད་པར་བརྗོད་ཡོད།

དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ལུས་ཕྱང་ནི་ཟད་ནས་ཐལ་རྩལ་དུ་སྐྱུར་ནའང་། དངོས་གཟུགས་
མིན་པའི་རྣམ་ཤེས་ནི་འདས་ལོག་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སྤང་ཡང་སྐྱེ་བ་ལེན་ཚོག་ད་
དུང་རྣམ་ཤེས་ནི་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་རྣམས་ཀྱི་པམ་ཁས་རྗེ་ཞན་དུ་གཏོང་ཞིང་། སྐྱེ་བ་སྡོན་
མ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁས་དེའི་སྟོབས་ཤུགས་རྗེ་ཆེར་བསྐྱེད། དཀོན་མཚོག་གི་ཤེས་
རབ་ཀྱི་འོད་སྤང་དེ་ཡེ་ཤུའི་སེམས་ཤུགས་དང་སྟོང་སྟོབས་བརྒྱད་ནས་རང་གི་ཆེ་
ཚོག་འདིར་འཕྲོ་དུ་བརྒྱབ་སྟེ། མཐའ་མར་སོ་སོའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་ལུས་ཕྱང་གི་རྟོག་
ཁྲིམ་རྒྱབ་དུ་བསྐྱུར་ནས་དཀོན་མཚོག་དང་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་རྒྱུ་རེད།

དཀོན་མཚོག་གིས་འགོ་བ་མི་པལ་ཆེ་བ་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ལ་མི་དང་
མཁན་ཚང་མ་རྟག་བརྟན་གྱི་དཔྱལ་ཁམས་སུ་རྫོང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱིན་པའི་དེང་
དུས་ཀྱི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་རིག་བ་སྤྲོ་བ་ཚོ་དང་མི་འདྲ་བར། ཨོ་རེ་རྣམ་གྱིས་བརྗོད་
དོན་ལ། དཀོན་མཚོག་གི་བྱམས་པའི་རུས་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་། ལྷབ་རྒྱ་ཆེས་ཡངས་པས་
མཐའ་མར་ཚོས་ཐམས་ཅད་དཀོན་མཚོག་གི་རོ་འོར་སྤང་གསོ་བྱེད་ཅིང་། ཐ་ན་བདུད་
དེ་སམ་ཏུ་དང་། ཁོའི་འཁོར་གཡོག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྤང་གསོ་བྱེད་ཐུབ། མི་ཐམས་
ཅད་དཀོན་མཚོག་རང་ཉིད་ཀྱི་ལ་ལྷག་གི་སྤྱན་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་དང་ཐ་དད་དུ་དུས་ནས་
ཡང་གནས་མི་སྲིད། ཐ་ན་སྤྱབ་ཅན་ཚོ་འདྲ་མཐའ་མར་ཚུར་བསྐྱུ་དགོས་པ་དང་། དེའི་
དུས་སུ་ཚང་མ་དཀོན་མཚོག་གི་འབངས་མི་ཡིན། དཀོན་མཚོག་གྱང་ཚང་མ་ཡིན།
ཨོ་རེ་རྣམ་གྱིས་རྣམ་ཤེས་སྡོན་མ་ནས་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་དུ་དཀོན་མཚོག་གིས་
འཇིག་རྟེན་གསར་བཟོ་བ་བྱས་པའི་སྡོན་ནས་ང་ཚོ་ནི་ཁོང་གི་སྤྱགས་དགོངས་སུ་
བདམས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ང་ཚོ་ཁོང་གི་བྱམས་བཅེ་དང་མིག་མདུན་དུ་སྟོན་གྱིས་

མ་གོས་པར་གཙང་མར་གནས་རྒྱུ་ཆེད་དུ་ཡིན། ཞེས་པའི་ལུང་ཚིག་འདི་ཞུས་ཆད་
གསར་མ་ལས་དངས་འདུག ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥ ལོར་ནེ་ཁར་དུ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་
བཀའ་བསྟུ་ཐོག་མ་དེ་སྐྱོད་སྐབས། ཨོ་རེ་རྣམ་གྱི་གསུང་རྒྱུ་ལེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་
ཀྱི་གཞུང་དུ་བཅུག་མེད་པའི་ཐོག་ ཨོ་རེ་རྣམ་ལ་ཉེས་སྐྱོན་བཅོ་ལྔ་ཡོད་པར་གོས་གཞི་
བཏོན་ཡོད། བཀའ་བསྟུ་དེའི་སྐབས་སུ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་པར་བརྗོད་པའི་ཨོ་རེ་རྣམ་གྱི་
ལྷ་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཚོར་འོས་ཤོག་གཅིག་གིས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མེད།

སམ་ཏེ་ཨ་རྩ་སི་ཏིན་ནི་ད་ལྟ་བར་དུ་མི་རོད་སི་ཏུམ་དང་། ^{Protestant} རོ་མན་ཁ་
ཐ་ལེ་ཁི་གཉིས་ཀའི་ཚོས་ལུགས་རིག་པའི་ཀ་བ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་འགྲོ་བ་
མིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་འབྲུང་ལུངས་ལ་བསམ་ཚུལ་བཞི་བཏོན་འདུག རྣམ་ཤེས་ནི་སོ་སོའི་
བ་མའི་རྣམ་ཤེས་ལས་མར་ཁྲབ་བ་དང་། རང་ཉིད་མ་ཡི་མངའ་དུ་ཆགས་པའི་སྐབས་
སུ་སོ་སོའི་གནས་སྣངས་དང་འབྲེལ་ནས་གསར་དུ་བྱུབ་པ། གཞན་ཞིག་ཏུ་གནས་
ཡོད་པ་དགོན་མཚོག་གིས་མིའི་ལུས་ཤིའི་སྣང་དུ་བཅའ་སྡོད་བྱེད་དུ་མངགས་པ། རང་
འགྲུལ་གྱིས་མར་འགྲོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་བབས་བ་བཅས་རེད།
ཁོང་གིས་བསམ་ཚུལ་འདི་དག་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་དང་མ་ཐུན་པར་གཞིགས་ཤིང་།
རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོས་འདི་དག་གི་ནང་ནས་གཅིག་ཐག་
གཙོད་བྱེད་དགོས་ཚུལ་གསུངས།

དེ་ལྟར་འདྲ་བའི་དོན་འདི་ནི་སྐྱོམ་སྐྱུབ་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་། རིགས་བསམ་དབྱེད་
པ་གཉིས་གཞིར་བཞག་ནས་ཐག་གཙོད་བྱེད་རྒྱུ་ལས་སྐྱོག་སྐྱེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩ ལོར་རོ་
མན་རྒྱལ་པོ་ཇད་སི་ཏིན་གྱིས་ཨོ་རེ་རྣམ་གྱི་ཚོས་ལུགས་རིག་པའི་བརྒྱུ་མཁུ་ཚོས་

གཙོ་བོ་ཐོག་མའི་ཚོས་ཉིད་ཅེས་བ་ལ་སྐྱོན་འཇུགས་དགུ་བྱས་པའི་ལུང་འདྲེན་
 མཁེགས་འདྲིན་གྱི་སྐྱུར་ཡིག་བཀའ་སྤྱོད། ཁོང་གིས་ལོ་དེའི་ནང་དུ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་དཔོན་
 མེ་རྒྱ་སིཾ Mennas ་ལ་མོང་ཁྲེང་ཁོན་སི་ཏམ་ཏི་ནེ་པོང་ Constantinople ་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་
 མཁེན་པོ་འམ་རྩེ་ཤོབ་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱོངས་ནས་བཙན་ཐབས་གིས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་རྣམས་ངོས་ལེན་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས་པའི་བཀའ་བསྐྱོད། ལྷ་མཚན་
 འདི་ལ་བཏེན་ནས་ ༥༥༩ ལོར་ཁོན་སི་ཏམ་ཏི་ནེ་པོང་དུ་བྱུང་བའི་བཀའ་བསྐྱུ་གཉིས་
 པའི་སྐབས་སུ་ཨོ་རེ་ལྷན་གྱི་བཙུན་ཚོས་རྣམས་ལ་གཞུང་ངོས་ནས་སྐྱོན་བརྗོད་
 དང་། ཚོམ་བ་པོ་རང་ཉིད་ལ་ཉེས་པ་མ་འདྲ་བ་བཙོ་ལྷ་ཡོད་པར་ཁག་དགིས་ཉེ། སྐྱེ་བ་
 སྐྱུར་ཡང་ལེན་པའི་ཁོང་གི་ཡིད་ཚེས་དེ་ནི་ལྷ་ངན་ཡིན་པའི་ཁྲུབ་བསྐྱུགས་བྱས། འཆི་
 བའི་རྗེས་སུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་ནི་འདི་ལྷར་ལྷག་པ་ཞིག་རེད།
 དེར་སང་ཡེ་ཤུ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ ༡༩༥༧ ལོར་ལེ་ཡོན་དུ་བྱུང་བའི་བཀའ་བསྐྱུ་
 བཙུ་བཞི་པའི་མཇུག་སྐྱོམ་ལ་བཙེ་འདྲིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འཆི་བའི་རྗེས་སུ་རྣམ་ཤེས་ནི་
 དེ་མ་ཐག་ཏུ་དག་ཞིང་ངམ་དཔུལ་བ་ལ་འགྲོ་བ་དང་། མཐའ་མའི་ཐག་གཙོད་ཀྱི་ཉིན་
 དེར་རྣམ་ཤེས་ཐམས་ཅད་སོ་སོའི་ལུས་པོ་དང་ལྷན་དུ་ཡེ་ཤུའི་ཁྲིམས་ཁང་གི་མདུན་
 དུ་ཡར་འབྲེངས་ནས་སོ་སོས་ཅི་ཞིག་བྱས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐག་གཙོད་ལ་སྐྱུག་པ་
 སོགས་བཀའ་བསྐྱུ་དེའི་སྐབས་སུ་གཏན་ལ་བབ་ཡོད། ལངས་ཕྱོགས་འདི་ནི་
 ༡༧༩༩ ལོར་ཏམ་ཡོད་རམ་སི་ཏུ་བྱུང་བའི་བཀའ་བསྐྱུ་བཙུ་བཙུན་པས་བསྐྱུར་དུ་
 གཏན་འབེབས་བྱས་ཤིང་། རྣམ་ཤེས་ནི་དག་ཞིང་དང་དཔུལ་བ་གང་རུང་ལ་སྐྱུར་
 མོར་འགྲོ་བའི་འབྲེལ་བའདད་ཀྱི་ཚིག་བརྗོད་ཀྱང་སྐྱོན་མ་དང་ཏ་ལམ་གཅིག་མཚུངས་

རེད། འོན་ཀྱང་། ལངས་སྤོགས་འདི་ནི་རྣམ་ཤེས་དེ་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཉིན་མོའི་
 བར་དུ་གཉིད་མ་སྟག་པོ་ལྷག་བཞིན་པ་ལྟ་བུའི་རང་ཚུལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གནས་པའི་
 དེང་དུས་ཀྱི་ཡེ་ཤུ་བ་མང་པོའི་ཡིད་ཆེས་དང་མི་མཐུན། གང་ལྟར་ཡང་གནད་དོན་
 འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཡེ་ཤུ་བ་ཚོར་མོས་མཐུན་ཞིག་སྡོན་མར་ཡོད་མ་སྟོང་ལ། དེང་སང་
 ཡང་མེད།

མངོན་སུམ་རིག་པའི་བདེན་དབང་དང་། ཡང་ན་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་ཅིག་ལ་
 བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་སྐྱེད་རྒྱུ་ལས། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལྟགས་ཀྱི་
 ཚོས་སྡེ་ཡིས་གནད་དོན་འདི་ཆབ་སྲིད་བ་དང་། ཚོས་སྡེའི་དབང་འཛིན་ལྡན་ཚོགས་
 ཀྱི་ལག་ཏུ་བཞག་ཡོད། གནད་དོན་འདིའི་ཐད་ལ་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་ཅི་
 ཡང་གསུངས་མེད་ནའང་། ཇུས་རབས་དུག་པ་ནས་བཟུང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལྟགས་རིག་
 པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་བྱས་མེད། དོན་གནད་འདི་ནི་གསུང་
 རབ་ཀྱི་ཁྲུངས་ལུང་མེད་བ་དང་། ཡང་ན་རྒྱང་ཚུལ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཚོས་ལྟགས་ཀྱི་
 དང་པའི་དོན་དག་ཅིག་ལ་བརྟེན་རྒྱུ་ལས། ཨ་ལྷ་སི་འིན་གྱི་གུ་ཡངས་པའི་བསམ་སྐྱོད་ལྟ་
 བུ་བཟུང་ནས་བཟླ་བ་དབྱེད་བྱས་ན་ཁེ་སན་ཡོད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།

ཏེ་ལྷོ་རོའམ་རེ་ཏུ་ཚོས་ལྟགས་ཀྱི་ཚོམ་རིག་གི་ནང་དུ་སྐྱེ་བ་བྱི་མའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་
 བོ་ཏྲ་ཐང་ཤིའི་རྒྱུ་ལས Anan teen David ཇུས་རབས་བརྒྱུད་པ། རྟེན་འཇུག་ཚོས་ཀྱི་ནང་དུ་
 ཐེངས་དང་པོར་བྱུང་ཡོད་པར་སྒྲུང་། ཁོང་གིས་རང་ལེ་ཀད་ལོ་རྒྱུ་ལས gigul རྟེན་པའི་ཚོགས་
 འདི་རྣམ་ཤེས་འཕོ་བའི་དོན་ལ་བཞོལ་སྟོང་བྱས་འདུག རེ་ཏུ་ཚོས་ལྟགས་ཀྱི་ནང་དུ་
 སྐྱེ་བ་བྱི་མར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ནི་ཁ་རྩ་ལྷོ་རྒྱ Kabbalah རྟེན་པའི་གསང་ཚོས་ཀྱི་སྲོལ་

རྒྱན་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ཁ་རྩ་ལྷའི་བརྒྱམས་
 ཚོས་སྤྲོས་ཤིག་ནི་ཆགས་ལྷུ་གུ་དཔེ་དེབ་ཅེས་པ་འདི་རེད། རེའུ་ལྷུ་མཐའ་ཞིག་
 གི་འདོད་ཚུལ་ལ། དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ལྷན་སྟོན་པ་པོ་ཨ་རྩི་ར་ཏུན། Abraham གྱི་ལོ་སྟོན་གྱི
 1200 ་ཀྱིས་བརྒྱམས་ནས་བྲག་ལྷུག་ཅིག་གི་ནང་དུ་བཞག་པ་དང་། ལྷིས་སྤྲུ་དུས་
 རབས་དང་པོའི་ནང་ར་རྩ་ཤེ་མོན། Rabbi Shimon Bar Yochai ་ཀྱིས་གསར་རྩེད་བྲས་ཤིང་།
 ཁོང་ལ་ཚོས་འདི་རང་གི་སློབ་མ་རྣམས་ལ་སྟོན་དགོས་པའི་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་
 འཁྲོལ་ཐོབ་པར་བཤད། དུས་རབས་བཞི་པའི་ནང་དུ་སི་པན་ནས་ཡིན་ཞིང་ཁ་རྩ་ལྷའི་
 སྟོལ་རྒྱན་ལ་གཏོགས་པའི་ཎེ་ལེ་འོན། Moses De Leon ་ཀྱིས་རང་གི་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་ལྷ་
 ལྷུ་རིག་པའི་ནང་དུ་ཤུགས་རྒྱུན་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་དཔེ་དེབ་རྫོང་ཏུར། Zohar ་ཞེས་པ་དེ་
 ཐོག་མར་སྟོག་པ་ཚོའི་རྒྱན་ལམ་དུ་བྲངས། ཁོང་གིས་དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ལོ་ངོ་ཆིག་སྟོང་
 གི་ཡར་སྟོན་ལ་ཐང་དེ་གི་སྟོག་ཏུ་བྲིས་ཡོད་པ་དེ་རང་གིས་གསར་རྩེད་བྲས་ཚུལ་
 བརྗོད་འདུག རེའུ་ཚོས་ཤུགས་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་འདིའི་ནང་དུ་སྟེ་བ་སྟེ་མ་འདྲུང་ཚུལ་གྱི་
 རྩོག་འཛིངས་ཆེ་བའི་ཚོས་ཉིད་ཁག་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་བསྟན་བཅོས་གཙོ་མོ་
 ཞིག་ནི་སྟེ་བ་སྟེ་མར་འདུག་སྟོ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ཁ་རྩ་ལྷའི་སྟོབ་དཔོན་
 ཡོད་རེ་ཡའི། Rabbi Isaac Luria: 1534-72 ་ཀྱི་བརྒྱམས་ཚོས་རྣམས་གཞིར་བཟུང་ནས་ཁོང་གི་
 སྟོབ་མ་ཐེ་ཏུ་ལིས། Rabbi Chaim Vital ་ཀྱི་སྟོགས་བསྟོགས་བྲས་པ་ཞིག་རེད། ལྷུ་ལྷུང་གི་
 དཔེ་དེབ་ཅེས་པའི་ནང་དུ་སྟེ་བ་སྟེ་མ་ཡོད་ཚུལ་ལ་རྒྱ་བ་ཉེན་གྱི་རིགས་པ་ཞིག་
 གསལ་བཤད་བྲས་ཡོད་པ་ནི་སྤྲོ་མའི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ཤུགས་རིག་པ་སྟོ་བ་ཨེ་རེ་རྟན་གྱི་
 ལྷ་ཚུལ་དང་མཚུངས་ཤིང་། རེའུ་ཚོས་ཤུགས་ཀྱི་གསར་རྩེད་ཀྱི་ལྷུ་མཐའ་འདི་

གཞིར་བཞག་ན། རྣམ་ཤེས་ནི་མཐའ་མར་རང་ཉིད་འབྱུང་ས་སྟོས་མེད་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱར་
ཡང་འཇུག་དགོས། ཡིན་ཡང་། དེ་སྐྱར་འབྱུང་བར་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་རྫོགས་ལྡན་བསྐྱུབ་
དགོས་པ་དང་། རྫོགས་ལྡན་དེ་ཚོའི་ས་བོན་ནི་རྣམ་ཤེས་རང་སྟེང་དུ་བཏབ་ཡོད། གལ་
ཉེ་རྣམ་ཤེས་ཤིག་གིས་ཆེ་འདིའི་ནང་དུ་དགེ་བ་རྣམས་རྫོགས་པར་མ་བཅུག་ཆོ། རྣམ་
ཤེས་དེས་སྐྱར་ཡང་སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས་པ་དང་། དགོན་མཚོག་དང་ལྡན་འཛོམས་ཀྱི་ཆ་
རྒྱན་མ་ཚང་བར་དུ་དེ་སྐྱར་བྱེད་དགོས་པ་རེད། ཡིད་ཆེས་འདི་ནི་རྗེ་འཇུག་ཚོས་ལུགས་
ཀྱི་ཉ་སེ་འི་ཉེ། ^{Hasidism} །སྟོན་རྒྱུན་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱེའི་བར་དུ་རྒྱུན་འཛིན་བྱས་ཡོད།

ནང་པའི་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མར་ལྷ་རྒྱུལ།

སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ནི་སངས་རྒྱས་ལ་མར་བ་ཐོབ་པའི་སྟོང་བ་ནས་འགོ་
བརྒྱུམས་ཉེ་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་ཚང་མའི་ནང་དུ་ཡོད། ཁོར་གིས་འགོ་བ་མའི་སེམས་
གཤིས་འབྱུང་བ་དང་། འགོ་བ་མའི་སྐྱེ་མ་ཆགས་པ་གཉིས་ལ་ཆ་རྒྱུན་གསུམ་ཚང་
དགོས་པར་གསུངས་ཤིང་། དེ་དག་ནི་པ་མའི་འབྲིག་སྟོན་དང་། མ་ཡི་སྟོང་། དུས་
དེར་པ་མ་འདི་ཚོར་སྐྱེ་བར་ལས་ཀྱིས་སྐྱིན་པའི་བར་དེའི་རྣམ་ཤེས་ཤིག་བཅས་རེད།
རྣམ་ཤེས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་སོ་སོའི་ལས་སམ་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་དག་གི་བྱ་སྟོན་སོགས་ཀྱིས་
ལུགས་རྒྱུན་ཐེབས་དེས་ཀྱང་། པ་མ་སྐྱེ་ཞིག་ལ་སྐྱེ་མོ་ཚོས་འདེམས་ཀ་བྱེད་ཚོག
དེ་བས་ན་སྐྱེ་བ་སྐྱར་ཡང་ལེན་པ་ནི་འདས་པའི་བྱ་སྟོན་ཁག་གིས་འབྱུང་འབྱུང་
ཡོངས་སུ་གཏན་ཁེལ་ཞིང་། ཆ་ཚང་ལས་ལ་དབང་པའི་གནད་དོན་ཞིག་མིན།

སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་རྣམས་སྟོན་ཀྱི་ལམ་ནས་གསར་རྗེད་བྱེད་པ་འདི་ནི། ཉིང་འེ་འཛིན་

བསྐྱབས་ནས་ཤེས་པའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་འོ་བོ་རང་བཞིན་ལ་རྩད་ཞིབ་བྱེད་པར་
 བཀོལ་བའི་ནང་པའི་སྐོམ་ཆེན་པའི་མི་རབས་མང་པོས་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱས་པར་རྫོང་གི་
 ཡོད། འདི་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་བྲན་པ་བརྒྱུད་ནས་ལག་བསྟར་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
 བསྐྱར་བྲན་བྱེད་པ་ནི་བྲན་པའི་གོ་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། སལ་ཆེར་དེར་སངས་པའི་
 གྲུབ་མཐའ་ཚང་མས་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་ཡོད་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ཁས་ལེན་བྱེད། དེར་དུས་
 གི་ཇོ་མ་གྱི་རྗེས་འཇུག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ནང་པའི་སྐྱེ་བ་སྲ་ཕྱིའི་རྣམ་གཞག་ནི་བདེན་
 པ་མིན་པའམ་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ཚུལ་དུ་དོར་ཡོད་ཀྱང་། འདི་ནི་རྟོག་ཅུང་ཇོ་མ་ཚེའི་
 Do-
 gen Zenji ཤེས་པའི་ལངས་སྤོགས་ཤིག་མིན། ཁོང་། 1200-53 ཤེས་པའི་ཉིན་ཉོང་དུ་ཇོ་མ་གྱི་གྲུབ་
 མཐའ་སོ་རྟོག་ Soto School ཤེས་པ་དེ་གསར་འཇུགས་བྱེད་མཁན་ཡིན། ཁོང་གི་གསུང་
 འབྲུམ་གཙོ་བོ་ནང་གི་ཆོས་རྣམ་མའི་སྤྱན་གྱི་མཛོད་ཅེས་པ་ཟེ་བའི་བསྟན་བཅོས་ཁག་
 ཅིག་གིས་བརྗོད་གཞི་འདི་ལ་སྐྱེད་སྐྱོང་གསལ་པོ་བྱས་ཡོད་ལ། རྒྱ་འབྲུམ་གྱི་ཡིད་
 ཆེས་ཟབ་མོ་ཞེས་པའི་ནང་དུ་ཁོང་གིས་ལས་ཁས་མི་ལེན་པའི་ཇོ་མ་གྱི་སྐྱོབ་དཔོན་
 ཆོར་སྐྱོན་བརྗོད་དང་། དུས་གསུམ་གྱི་ལས་ཞེས་པའི་ནང་དུ་གཞན་དོན་འདི་ལ་
 དབྱུད་པ་ཞིབ་མོ་བཏང་འདུག།

དེར་སང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་གྱི་རྗེས་འབྲང་བ་སལ་ཆེ་བས་རྣམ་ཤེས་ནི་མ་ཡི་
 མངལ་དུ་ཆགས་སྐྱབས་གང་ཟག་སོ་སོའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་རྟོག་ནས་གསར་དུ་
 བསྐྱབས་པར་འདོད། འོན་ཀྱང་། ཡིད་ཆེས་འདི་ལ་དམ་པའི་གསུང་རབ་གྱི་ནང་དུ་རྟོན་
 གཞི་གང་ཡང་མེད། ཁོང་ཆོར་མ་སྐྱབས་སྤང་གི་ཡིད་ཆེས་ཤིག་ཡོད་པ་ནི་འཆི་བའི་རྗེས་
 ལུ་རྣམ་ཤེས་དེ་མཁྱོགས་པོར་དང་། ཡང་ན་འཕྱི་པོར་དག་ཞིང་དང་དཔྱལ་ཁམས་

གང་རུང་ཞིག་ལ་སོང་ནས་སྐྱར་ཡང་ལོག་རྒྱ་མེད་པ་འདི་རེད། ཡིད་ཆེས་འདི་དག་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། མངོན་སུམ་དང་གཏུན་ཚིགས་ཀྱིས་ར་སྒྲོད་བྱེད་སྲུབ་པ་ཞིག་མིན། དེའི་སྲིད་ཡིད་ཆེས་འདི་ཚོ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་དང་། ཡང་ན་ལྟ་སྲུབ་རིག་པའི་མཚུགས་སྐྱོམ་ལྟ་སྲུབ་བཅི་འདོག་བྱེད་མི་སྲུབ། ཡིད་ཆེས་འདི་དག་ནི་སྲུབ་སོང་གིས་ཁས་ལེན་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་མེད་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚོ་གའི་ཕྱག་ལེན་ཞིག་རེད།།

སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ལ་ཚན་རིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།

ད་ལྟའི་ལྟ་སྲུབ་སྐྱེ་བ་དང་། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་བཅས་པམ་ཆེ་བ་ལ་འགྲོ་བ་མའི་སེམས་ནི། མངམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་སྲུབ་པའི་སྐྱད་པ་གཙོ་བའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་དར་བ་སྐྱེད་བྱས་ཤིང་། སེམས་བྱུང་དང་ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་ཚང་མ་འཆི་བ་དང་སྣོན་དུ་འགག་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཞིག་ཡོད། ལྟ་ཚུལ་འདིའི་ནང་དུ་ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་དང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ཚང་མ་སྐྱད་པའི་བྱེད་ལས་དང་། ཡང་ན་སྐྱད་པའི་མངོན་ཚོན་གྱི་བྱུང་ཚོས་ཤིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན། ཡིན་ཡང་། སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་དེ་སྐྱད་པ་དང་། སྒྲོད་པ། འགྲོ་བ་མའི་སེམས་གཤེས་སྦྱིར་བཏང་བ་སོགས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ་གཅིག་དུའི་ཚོན་ཏུ་ཚོད་འཛིན་ཅི་ཙམ་ལ་བྱས་ན་དེ་སྲིད་བར་དུ་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་ནི། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཚོན་གས་རྟེན་པའི་སེམས་རགས་པའི་འཇུག་ཚུལ་རྣམས་ཀྱི་ཚོད་བཀག་ལས་བཀལ་མི་སྲུབ། དངོས་གཙོའི་ལངས་སྤོགས་འདིའི་ཚོད་བཀག་གིས་དེ་ལས་

བྱུང་བའི་སེམས་ལ་ལྟ་ཚུལ་འདྲིན་སྤངས་དེའང་དངོས་གཙོ་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པ་
དང་པོ་ནས་ཐག་གིས་ཚོད་ཡོད།

བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་བྱས་ན། སེམས་ནི་སྐད་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་
ཡིན་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་འདི་ནི་དང་སང་སློབ་འདྲིན་པའི་ཚན་རིག་པ་ཐུན་མོང་ནས་
ངོས་ལེན་གྱི་ཀྱང་ཀྱང་། འདི་ནི་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གྱིད་
ཐབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ར་སློད་པའམ་སུན་སྤྱང་ཐུབ་པའི་ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་ཅིག་
མིན། སེམས་སྤྱིར་བཏང་བའི་གྱིད་ལས་ཁག་ནི་སྐད་པའི་རྣམ་རྒྱུ་ལྟེ་བྱུག་པ་རྣམས་
ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པ་ཤེས་ནའང་། འབྲེལ་བ་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་ཉག་ཉག་ཅིག་ད་
དུང་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཤེས་མེད། དེའི་ཁར་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སེམས་ཀྱི་མདོན་ཚུལ་
རང་གི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཐད་ལའང་མགོ་འཛོམ་ཡོད། སློན་དུ་བཤད་པ་རི་བཞིན་
ཚན་རིག་པ་ཚོས་འགོ་བཙུག་དང་། སྐྱེ་ལྡན་གཞན་གྱི་སྣང་དུ་ཤེས་པ་ལ་དགོས་པའི་
ཚད་ལྡན་གྱི་རྒྱ་རྒྱེན་རྣམས་རྟོགས་མེད།

སྐྱེ་བ་ལྟ་བུའི་རྣམ་གཞག་ལ་རྒྱ་བ་སྐྱོར་གྱི་སྤྱི་བའི་བདེན་དབང་ལ་ཐ་ན་
བསམ་གཞིགས་ཀྱང་མི་གྱིད་པའི་ཚན་རིག་གི་ལངས་སྤྱོད་ལ་འདྲིན་ཅ་བ་ཐབ་ཅིང་།
ཚན་རིག་པ་ཚོས་ལངས་སྤྱོད་ལ་འདྲིན་པ་ལྟར་པོར་འདྲིན་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡག་པོ་ཞིག་
ཡོད། གལ་སྲིད་གང་ཟག་སོ་སོའི་ཤེས་པ་ནི་སྐད་པ་ལས་བྱུང་བ་མིན་ཞིང་འཆི་བའི་
དུས་སུ་མ་འགག་ཆེ་འདྲིན་ལུགས་རྒྱེན་ནི་ཚན་རིག་གི་སེམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཅིག་
ལུང་སྣང་ལ་མི་ཐེབས། སྐྱེ་བ་ལྟ་བུའི་པོད་པ་བདེན་ཆེ་འདྲིན་སའི་གོ་ལའི་སྣང་དུ་
སེམས་ལྡན་གྱི་སྐྱེ་ལྡན་དང་ཆེ་སློག་བྱུང་བ་ནི་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་གཅིག་ལུང་ལུང་

ལྷ་མཚན་ཞིག་མིན་པ་ལྷགས་སུ་སྟོན་ཞིང་། དེའི་ཕྱིར་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་
 གཞག་ལ་རྩ་བའི་ཚན་པ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱས་ནས་དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་ལྷགས་
 རྒྱན་ནི་ཤེས་པ་དང་ཆེ་སྟོབ་གི་སོགས་པ་དང་། སྐྱེ་དངོས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་
 ཉིལ་པོ་ལ་ཐེབས་ཡོད་པར་བསམ་དགོས། མཇུག་འབྲས་ཚབས་ཚེན་ཡོད་པ་ནི་སྐྱེ་
 དངོས་རིག་པ་གཅིག་སུ་མིན་ཞིང་། གལ་ཏེ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་
 ཤེས་རྒྱན་གྱིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྐྱེ་ལྷན་ལ་ལྷགས་རྒྱན་ཐེབས་པ་དང་། སྐྱེ་ལྷན་དེས་
 ཚུར་ལྷགས་རྒྱན་ཐེབས་བཞིན་ཆེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགྲོ་བ་བདེན་ཚེ། དངོས་
 ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་འཇིག་རྟེན་ཉིལ་པོའི་ནང་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་གྱི་རོ་
 བོ་ལ་རྩ་བའི་ཚན་པ་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་བྱེད་དགོས་རྒྱ་ལེད། སྐབས་དེར་རང་བྱུང་
 ཁམས་ནི་དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་ལྷགས་རྒྱན་ལའང་འཇུག་པ་མཐོང་ཞིང་། དུས་
 རབས་མང་པོར་དངོས་གཙོ་སྐྱེ་བ་ཚོས་ཁས་མི་ལེན་ཞིང་ལྷ་ཡོད་སྐྱེ་བ་ཚོས་ཡིད་
 ཚེས་བྱས་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཐེག་ཏོགས་རྣམས་ལའང་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་ཀྱི་ལེད། རོན་རོ་
 མར་ཉེན་ཁ་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཚན་རིག་པ་སྟོང་སྟག་མང་པོ་དང་། ཁོང་ཚོའི་
 ལས་གནས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ཁག་གི་མཚན་སྟོན་དེ་ཡོངས་སུ་དངོས་གཙོ་རིང་
 ལྷགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ཡོད། གལ་སྲིད་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་
 ཡོད་པའི་སོ་སོའི་རྩ་བའི་བདེན་འཛིན་རྣམས་དོན་དངོས་དང་མི་མ་ཐུན་པ་ར་སྟོན་བྱས་
 ཚེ། ཁོང་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་ཁ་སྐྱེད་པའི་རོ་ཆ་རྒྱ་ལེད། ཁོང་ཚོ་གང་མང་ཞིག་ལ་མཚོན་
 བ། བདེན་འཛིན་དེ་ཚོར་དཀའ་ངལ་སྟོན་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དབང་རྣམས་སྣང་
 མེད་དུ་གཏོང་རྒྱ་ནི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལམ་ཁ་ཞིག་ཡིན། རོན་ཀྱང་། མོངས་དད་ལས་

བྱུང་བའི་འཇུག་སྒྲིབ་ལྡན་གྱི་བདེ་འཇགས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་སེམས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་། རང་སྦྱོར་
 མཐོང་བྱུང་བའི་ཚན་རིག་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲ་སྲོག་དང་འགལ་བ་ལྟག་སྦྱོར་དུ་བྱུང་
 འདུག། བྱུང་མཚར་བ་ཞིག་ལ་སྒོ་རྒྱ་འདི་ལྟར་དོག་པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་དུས་སྐབས་
 བར་མའི་ཚོས་ལུགས་མཁས་པ་ཚོར་ལད་སྒོམ་བྱེད་བཞིན་པ་རེད། མཁས་པ་དེ་
 ཚོས་དང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་ཐོག་མར་འབྱུང་བར་བཀག་རྒྱ་བྱས་ཤིང་། དུལ་དངོས་
 ཁམས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་གི་རང་བཞིན་ལ་ཚན་རིག་གིས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ལས་དང་
 འགོག་རྒྱུ་བཟོས་པ་རྒྱུ་བཞིན། ཚན་རིག་པ་འདི་ཚོས་ཤེས་པ་དང་སེམས་ཀྱི་རང་
 བཞིན་ལ་སྲོགས་སུ་མ་ལྟར་བའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ཡོང་བར་འགོག་རྒྱུ་
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འཆི་བའི་རྗེས་སུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བའི་ཐད་ཀྱི་ཡེ་སུ་ཚོས་ལུགས་དང་། དངོས་
 གཙོ་སྒྲིབ་པའི་ཡིད་ཆེས་དེ་དག་ནི་སོ་སོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནད་དུ་དོགས་འདྲི་མ་བྱས་པར་
 སྤྱི་ཡོངས་ནས་ལྟག་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱི་བ་སྤྱིའི་རྣམ་གཞག་ཁག་ཅིག་ནི་སྦྱོང་བ་གཙོ་
 བཟུང་གི་བརྟག་དབྱུང་དང་ལུགས་མཐུན་གྱི་དབྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་དུ་བྱུང་
 ཡོད། འདས་པའི་ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱ་ལྟག་ལ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་འཛམ་གླིང་གང་སར་ལོ་ན་
 ལ་བའི་སྤྱ་གུ་ཚོས་སོ་སོའི་སྤྱི་བ་སྤྱིའི་མ་དུན་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བསྐྱིས་
 ཡོད། རྒྱ་ལྗོངས་ཐོན་པའི་སི་ཏེ་ལུ་ཐོན་ཐེམ་ Ian Stevenson ། སྤྱི་ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་
 ཐོག་མར་འགོ་བརྩམས་པར་མ་ཟད། འདིའི་སྦྱོང་ལ་བརྩམས་ཚོས་ཀྱང་མང་པོ་ཞིག་
 སྤེལ་ཡོད། ཁོང་ནི་སེམས་གཙོ་བོས་ཐབས་རིག་པའི་སྦྱོབ་དཔེ་ཆེན་མོ་དང་།
 མད་རྗེ་ལེའུ་མཐོ་སྦྱོབ་ཀྱི་གཤིས་རྒྱུད་ཉམས་ཞིབ་སྤྱི་ཚན་གྱི་འགན་འཁུན་སོགས་

བྱས་ཤོང་། ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཁྲ་ཀར། Jim Tucker ། གྲིས་སློ་རྒྱ་ཡངས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ལས་རོན་འདི་རྒྱན་འབྲོངས་བྱེད་བཞིན་པ་རེད།

མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། ཞོགས་པ་གཉིད་ལས་སང་སྐབས་མདང་དགོང་གི་མི་ལས་བྲན་རྒྱུ་འདྲ་ཁག་པོ་ཞིག་རེད། ང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐོ་ལྗེའི་ཤོང་ཚོར་དང་ཉེ་མ་གསར་པ་ཞིག་གི་བསམ་སློབ་ནང་དུ་ཞུགས་པ་དང་། བརྗེད་ངས་ནི་དེ་མ་ཐག་ཏུ་རང་འབྲུགས་ཀྱིས་འབྲུང་། དེ་མཚུངས་སུ་སྐྱེ་བ་སྡོན་མའི་བྲན་ཤེས་རྣམས་ཀྱང་སྤྲ་བུ་ཞིག་གི་མི་ཚེ་གསར་པའི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་སྤངས་སྡོབས་ཀྱིས་རིམ་བས་ཉམས་པར་བྱེད་པར་སྤང་། དེ་ལྟ་བུར་། གལ་སྲིད་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་དེ་འཆི་བ་དྲག་པོ་སློ་བུར་ཐོག་རྒྱག་ཅིག་གི་ངང་ནས་ཤི་ཡོད་ཚེ། བརྗེད་ངས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་རེ་ཞིག་ལ་འབྲུང་མི་སྤྲུབ་འདི་ནི་འཆི་བ་སློ་བུར་དུ་འབྲུང་སྐབས་ཚེ་དེའི་ལས་འཕྲོ་ཞིག་སྤྲུག་ཡོད་པ་དང་འབྲ་ཞིང་། དེ་ནི་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་དྲན་པར་བྱེད་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་པར་སྤྲུམ། སི་ཏེ་སྤྲུབ་ཟིམ་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་དྲན་པར་བརྗོད་པའི་སྤྲ་བུ་མང་ཆེ་བས་རང་གི་སྐྱེ་བ་སྡོན་མའི་ནང་དུ་འཆི་བ་དྲག་པོ་སློ་བུར་བ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་འདུག། སྤྲ་བུ་འདི་འདྲས་སྐྱེ་བ་སྡོན་མའི་སྐོར་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་རྒྱན་དུ་པོ་སྤྲ་ནས་བརྒྱུད་ཀྱི་བར་ལ་མཚམས་འཛོག་གི་ཡོད།

སྤྲ་བུ་འདི་ཚོས་སོ་སོའི་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་མི་གྲོངས་ཟེན་པ་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲུགས་པ་མེད་པར་གསལ་པོར་བཤད་ཡོད་པ་ནི་ལ་མཚར་བ་ཞིག་རེད། འདི་དག་ལས་ཀྱང་ལ་མཚར་བ་ཞིག་ནི་སྤྲ་བུ་ཉེས་བརྒྱ་སྤྲུག་ལ་ཞིབ་འཇུག་གསལ་བཞན་བྱས་པའི་ནང་དུ་སྤྲ་བུ་ཚོའི་ལུས་ཤུང་གི་ཉལ་དང་། སྡོན་ཆ་

སོགས་སོ་སོའི་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་མི་ཤི་ཟེན་པ་དེའི་སྟེང་གི་རྟགས་དང་
ཉ་ཅང་མཚུངས་པ་འདི་ཡིན། རྟགས་དེ་ཚོ་མང་ཆེ་བའི་མ་སྐྱོས་དེ། ཚབ་མཚོན་གྱི་
གནས་ཚུལ་ཞིག་བྲངས་ན། རྒྱ་གར་གྱི་བྱ་ཞིག་སྟེ། ཉན་ལོ་མན་ཉི་སྐྱེས་དུས་རང་གི་
བྲང་ཁའི་དགྱིལ་མ་རུ་མངོན་གསལ་དོད་པའི་རྟགས་སྟབ་བྱ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། ཁོ་
མངལ་དུ་མ་ཚགས་པའི་བདུན་སྟག་འགའི་སྟོན་ན་རང་གི་གྲོང་པའི་ནང་དུ་མི་ཞིག་གི་
བྲང་ཁོག་ལ་མེ་མདའ་སྐྱང་དུ་ཞིག་གིས་ཐག་ཉེ་ས་ནས་གཞུས་ཏེ། ཁོང་ཉ་ལམ་དེ་མ་
ཐག་ཏུ་འདས་གྲོངས་སུ་སྤྱོད་འདུག ལོ་གསུམ་ནས་ལྗེའི་བར་དུ་ཉན་ལོ་མན་ཉིས་རང་
ཉིད་མི་དེ་ཡིན་པ་ལྟར་དུ་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་དེ། སི་ཉེ་སྐྱབ་ཟེམ་གྱིས་བྱ་དེའི་སྟེང་གི་
རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་རྟགས་དེ་ཚོ་དང་། གྲོངས་ཟེན་པའི་མི་དེའི་མེ་མདའི་མ་སྐྱོས་
གཉིས་ཉ་ཅང་མཚུངས་པ་གཤམ་པོ་དེའི་སྐྱབ་མོ་ཡིག་ཆ་བརྒྱད་ནས་ར་སྟོན་བྱས་
ཡོད།

སི་ཉེ་སྐྱབ་ཟེམ་གྱིས་འདི་ལྟ་བུའི་ཞིབ་འཇུག་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱ་གུ་ཚོའི་ལུས་
པོའི་རྟགས་དང་། སོ་སོའི་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་གཤམ་པོའི་ལུས་སྟེང་དུ་
མདེའུ་འཕོག་ས་དང་སྤྱིར་འབྱུང་སའི་མ་ལུལ་གཉིས་ཆ་འདྲ་བར་དོས་འཛིན་བྱས་
ཤིང་། རྟགས་རྒྱང་དུ་ཞིག་མདེའུ་འཕོག་སར་ཡོད་ལ། མདེའུ་སྤྱིར་འབྱུང་སར་རྒྱང་
ཆེ་ཞིང་འཁྲོག་པོ་ཡིན་པའི་རྟགས་རེ་ཚོན་འདུག སི་ཉེ་སྐྱབ་ཟེམ་གྱིས་རྟགས་འདི་ཚོ་
ལུས་སྤྱང་གཅིག་ནས་གཅིག་གི་སྟེང་ལ་འཕོ་རྒྱུལ་དེར་གསལ་བཤད་བྱེད་པར།
གཤམ་པོ་པོས་གཤམ་པོ་རྒྱད་དང་བཅས་པེས་རྣམས་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཤིག་
ཡོད་པ་གོས་གཞིར་བཏོན་ཡོད། ཁོང་གིས་ཁྱབ་ཁོངས་འདི་ལ་སེམས་འདེན་བྱེད་ཅེས་

ཚུལ་ནི་པ་མའི་ཁུ་ཁྲག་ལས་ཡོང་བ་དང་། སྐྱེ་བ་སྡོན་མའི་གནས་ཚུལ་དེ་སློབ་ལས་
ཡོང་བ་གཉིས་ལྟར་དུ་ཚོགས་ཤིང་། འདི་དག་གི་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་དེས་ཚན་
རིག་གི་འབེལ་འགྲུང་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་། ཉང་པའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་
ཀྱི་ས་མཚམས་དེ་མཚོན་འདུག།

ནང་ཚོས་ཀྱི་ནང་དུ་མི་དང་དུད་འགོ་ལྟ་བུའི་སེམས་ལྡན་ལ་མ་གཏོགས་ཅི་ཤིང་
གི་རིགས་ལ་སློབ་འདི་མེད། འདིས་ང་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་སྡོན་མ་དག་གི་བག་ཆགས་
རྣམས་སྐྱེ་བ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འདྲེན་པར་བྱེད། ལས་འདི་ལྟ་བུ་སྲིན་སྐྱབས་ང་ཚོ་
རིགས་གང་ཞིག་ལ་སྐྱེས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ནང་དུ་དེའི་འབྲས་བུ་མངོན་པར་མ་བཟད། སྐྱེ་བ་
དེའི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་ང་ཚོ་བྱ་དངོས་ཀྱི་རིགས་ཅི་ཞིག་ལ་འབྲས་བུ་དང་། སྐྱེ་བ་དེ་ཁོར་
ཡུག་ཅི་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་དོས་ནའང་མངོན་ཀྱི་ཡོད། སེམས་དང་
རང་ཉིད་འཚོ་སའི་ཡུལ་གྱི་འདིག་ཉེན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཉ་ཅང་དཔལ་པོ་ཡིན་སྐབས།
ཐ་ན་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆག་སྐྱོ་ཚུ་ལོག་དང་། ཐན་བ་ལྟ་བུའང་སློབ་སྐྱོལ་གཅིག་ནས་
སྤོང་མཁན་གང་ཟག་ཚོའི་སྡོན་མའི་ལས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད། དེའི་
སྤྱིར་ནང་ཚོས་གཞིར་བཞག་ན། དཀོན་མཚོག་གིས་ཆག་སྐྱོ་བསྐྱུན་ནས་འདྲ་མ་གྲིང་
ལ་ཉེས་པ་བཏང་བ་ཞིག་མིན་ལ། སེམས་མེད་ཡིན་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་
གཅིག་བྱས་དེ་ཚོར་རྒྱ་རྒྱེན་བྱས་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། འོག་ཏུ་འཆད་
རྒྱ་ཡིན་པ་ལྟར་ང་ཚོ་ཡང་རང་ཉིད་འཚོ་སའི་འདིག་ཉེན་གསར་སྐྱབ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆ་
ཤས་ཤིག་ཡིན།

མོད་ཀྱི་ནང་པའི་འབྲེལ་བ་བཤད་གཞིར་བཞག་ན། སྐྱེ་བ་སྡོན་མའི་དྲན་ཤེས་རྣམས་

རྒྱུན་འདྲིན་གྱི་དུས་རབས་གཞན་ཞིག་ཀྱི། བརྒྱུན་ཞིང་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་གཏོང་གི་རྒྱུ་ཞེས་པ་
 བརྒྱུན་ནས་སློམ་སྦྱོར་གི་རྟོགས་པ་དེ་ཚང་མ་ཐོ་བོ་ཞིག་ལ་དར་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུ་འདི་
 རེད། སློམ་སྦྱོར་ལ་གོ་མས་འདྲིས་ཆེ་བའི་བོད་ཀྱི་སློམ་ཆེན་པ་ཆོ་གོང་ས་སྐབས། ཁོང་
 ཚོ་ཞི་ཤེས་ཚོར་གིས་ཟེན་བའི་སློབས་འཇི་ཞིང་། བར་དོའི་སྐབས་སུའང་ཁོང་ཚོའི་
 ཤེས་ཚོར་དེ་མ་ཉམས་པར་སྐྱེ་བ་རྗེས་མའི་བར་དུ་རྒྱུན་འཁོར་གྱི་དུས་སློམ་ཆེན་པ་
 འདི་ཚོའི་ཡང་སྦྱོར་འཇོལ་བ་ནི་རྒྱུན་ལྔ་གི་གོ་མས་སོལ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ཚོ་མང་པོ་
 ཞིག་གིས་སྐྱེ་གྲུ་ལོ་ན་སྠུར་ཆོས་ཀྱི་དུས་རབས་དེ་གི་སྐྱེ་བ་སྣོན་མའི་གནས་སྐབས་
 གསལ་པོར་ཤེས་པར་མ་ཟད། སོ་སོའི་ངོ་ཤེས་པའང་འདྲ་ལུག་གི་ཡོད། ཁོང་ཚོ་ནི་
 ཚུང་དུས་ནས་ཆོས་ཉམས་ལོན་པ་དུང་ཞེན་ཆེ་ཞིང་། སྐྱེས་སྣོབས་ཀྱི་རྣམ་དཔུང་མཛོ་
 བོ་ཡོད། མཚམས་རེར་བོད་ཀྱི་སྐྱེས་ལུག་ཅིག་གིས་ཡང་སྦྱོར་སྦྱར་དུ་ངོས་འདྲིན་
 གྱིད་པའི་དོན་དུ་རང་གི་ཞབས་ཏུ་བར་རང་ཉིད་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་གང་དུ་སྐྱེ་མིན་དང་། ལ་
 མ་སྦྱིལ་མིན་མེན་བཤད་པའི་བརྗོད་ཚུལ་ཡང་ཡོད། སྐྱེ་བ་སྣོན་མའི་འདྲ་ཤེས་ནི་སྦྱོར་སྦྱིར་
 ཚོ་འཚར་ལོངས་སྤྱད་པ་དང་ཚབས་ཅིག་ཏུ་ཡལ་འགོ་ནའང་། ཚོས་ཉམས་ལོན་གི་
 སྦྱོར་བརྟེན་ལ་བརྒྱུན་ནས་ཁོང་ཚོ་སྤར་ཡང་ཆེ་འདྲིན་རྟོགས་པ་ཐོབ་པའི་སློམ་ཆེན་པ་
 ཚགས་ཀྱི་ཡོད།

ཁ་གར་གིས་རང་གི་ལས་རོགས་ཤིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་གིས་ཆེ་སྣོན་མ་དང་ད་
 ལྟའི་བར་མཚམས་ཏེ། བར་དོ་འདྲ་བར་བརྗོད་པའི་སྐྱེ་གྲུ་ལུག་ཅིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་
 བྱས་པ་རེད། སྐྱེ་གྲུ་དེ་ཚོས་རང་གི་སྐྱེ་བ་སྣོན་མ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་འཚོ་བའི་ཐད་ལ་
 དོན་དངོས་དང་མ་ལྔ་པའི་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་ནི། སྐྱེ་བ་སྣོན་མ་འདྲ་བའི་དུས་རབས་དེ་གི་འདྲ་བ་

པར་བརྗོད་པའི་སྤྱ་གྲུ་ཚོ་དང་བསྐྱར་ན་ཅུང་མང་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་མིང་དྲན་པའང་
ཅུང་མང་པོ་ཡོད་པར་སྣང་། བར་དོ་དྲན་པའི་འབར་མའི་སྤྱ་གྲུ་སྤྱི་ལུ་སོ་སྤྱ་ལ་ཞིབ་
འདུག་བྱས་པའི་སྣུན་ཐོ་ཞིག་གིས་དྲན་ཤེས་འདིའི་རིགས་ནི་ཆ་ཤས་གསུམ་དུ་བགོ་
ཚོག་པར་བསྟན་འདུག འཕོ་བའི་དུས་སྐབས་དང་། གཞི་གཅིག་ཏུ་བརྟན་པོར་སྡོད་
པའི་དུས་སྐབས། ལྷིང་ལོག་པའི་དུས་སྐབས་ཏེ། བ་མ་འདེམས་པའམ་མངལ་དུ་
ཞུགས་པ་བཅས་རེད།

འཕོ་བའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་སྤོང་བ་དྲན་པ་ནི་ཡིད་ལ་འཐད་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། སྤྱི་བ་
སྡོན་མ་དང་གཙོ་བོར་འབྲེལ་ཡོད། སྤྱ་གྲུ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རང་གི་ཚེ་སྡོན་མའི་རོ་དེ་
འདས་མཚོད་ཀྱི་དོན་དུ་ག་སྐྱིག་བྱེད་བཞིན་པ་མཚོང་ཚུལ་བརྗོད་འདུག་པ་དང་། ཁོ་
ཚོས་སྤྱ་དན་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཉེ་འབྲེལ་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པར་འབད་པ་བྱས་ཀྱང་
གསོན་པོ་དང་སྣུན་དུ་ཁ་བརྗོད་བྱེད་ཐུབ་མེད། སྤྱ་གྲུ་ཞིག་གིས་དུས་སྐབས་འདིར་རང་
ཉིད་ལི་ཟེན་པ་ཤེས་མེད་ཚུལ་བཤད་འདུག འཕོ་བའི་དུས་སྐབས་འདི་གྲོན་ཆས་
དཀར་བོ་གྲོན་ཡོད་པའི་མི་ཚན་པ་ཞིག་དང་། ཡང་ཚན་རབས་པ་དུ་མས་རང་ཉིད་ས་
ཆ་གཞན་ཞིག་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བ་དང་རྗོགས་འགྲོ། ས་ཆ་དེར་བར་དེའི་དུས་ཚོད་
སྤྲུག་མ་པལ་ཆེ་བ་བསྐྱལ་དགོས་སྐྱེ་རེད།

དུས་སྐབས་གཉིས་པའི་ནང་དུ་ས་ཆ་གཅིག་ཏུ་སྡོད་པའམ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱེད་
དགོས་པའི་ལས་རིམ་དང་། ཡང་ན་ལས་ཀ་ཡོད་ཚུལ་བཤད་འདུག ཞབ་ཅིག་གིས་
ལུས་ལྷང་མེད་པའི་མི་གཞན་མཚོང་བའམ་ཁོ་ཚོ་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་པ་སོགས་བརྗོད་
ཅིང་། སྤྱ་གྲུ་ཚོས་དུས་སྐབས་འདིར་བདེ་ཚོར་ཀྱི་ཚད་གཞི་འདྲ་མིན་ཞིག་སྤོང་ཡོད།

དུས་སྐབས་གསུམ་པའི་ནང་དུ་སྤྲ་གུ་འགའ་ཞིག་རང་གི་འབྲུང་འབྲུང་གི་ཕ་མའི་ཁྲིམ་
ཚང་ལ་སོང་ཚུལ་བྲན་ཞིང་། ཁོ་ཚོས་རང་འདོད་ཀྱིས་ཕ་མས་ཁྲིམ་བྱེད་པ་དང་། ལས་
ཀ་ནས་ཁྲིམ་དུ་ལོག་པ་སོགས་བྱེད་སྐབས་རྗེས་འདེད་བྱས་འདུག གཞན་ཁག་ཅིག་
ནི་རང་གི་ཆེ་འདིའི་ཕ་མའི་རྩར་རྒྱ་རབས་པ་འགའ་དང་། ཡང་ན་དུས་སྐབས་དང་
སོའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཁོ་ལོ་བརྒྱུར་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་ཡོད། དུས་སྐབས་
གསུམ་པོ་འདིར་ཚན་པ་གོང་མའི་ནང་དུ་གྲུང་ཟེན་པའི་ནང་པའི་བར་དོའི་འགྲེལ་
བཤུགས་དང་ཆ་མཚུངས་པ་དུ་མ་ཡོད།

བར་དོའི་སྐར་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་རྣམས་ནི་དེ་དག་བྲན་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་
གཞུང་ལ་འབྲེལ་བ་དམིགས་བསམ་ཞིག་ཡོད་ནའང་། དུས་སྐབས་གསུམ་པོ་འདི་
དག་ནི་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པ་སྟོན་འགྲོའི་ཚུལ་དུ་བསྐྱིས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྟོབས་
ཅེས་ཞིག་བརྟན་ཡོད། ཁྲ་ཀར་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཀྱིས་མཐའ་སྟོན་འདི་ལྟར་
བཞག་འདུག འདི་འདྲའི་བྲན་ཤེས་ཡོད་མཁན་གྱི་སྤྲ་གུ་ཚོས་སོ་སོའི་ཆེ་སྟོན་མ་ཡིན་
པར་བརྗོད་པའི་སྐྱེ་བ་དོའི་ཐད་ལ་ཁྲུངས་དག་པའི་སྐྱད་ཆ་བཤུགས་པ་ནི་གཞན་ཚོ་ལས་
ལྷུང་མང་བ་དང་། ཁོ་ཚོས་སྐྱེ་བ་སྟོན་མའི་ནང་གི་མིང་གང་མང་ཞིག་བྲན་ཐུབ་ཅིང་།
ཁོ་ཚོས་བརྗོད་པའི་བར་དོའི་བྲུང་བ་དེ་དག་ནི་རང་གི་མི་ཆེ་སྟོན་མའི་བྲུང་དོས་ཀྱི་བྲན་
ཤེས་ལུགས་ཆེན་ཁག་གི་ཆ་ཤིང་ཤིག་ཡིན་པར་སྐྱད་། འཇོམ་སྤྱིང་གི་གང་སར་སྤྲ་
གུ་ཚོས་སོ་སོའི་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་འཇུགས་པ་མེད་པར་བྲན་པ་ནི་ར་ཚོའི་རྒྱུན་ལྟན་གྱི་
མཚོང་ཚུལ་ལས་མང་བར་སྐྱད་ནའང་། སྐྱེ་བ་སྤྲ་གུ་ཁག་མི་ལེན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་
གི་ནང་དུ་འདི་ལྟར་བྲན་པར་བརྗོད་པ་ནི་སྤྲ་གུ་ཚོའི་སྟོང་བསམ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་

བརྩེས་ནས་སྤང་མེད་གཏོང་གི་ཡོད།

སྤྱ་གུ་ཚོས་རང་གི་སྐྱེ་བ་སློན་མ་བྱུང་བར་བརྗོད་པའི་གནས་ཚུལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་
རྣམས་མི་རྒྱུད་རིག་པའི་ཁོངས་སུ་བཟུག་ཡོད། མི་རྒྱུད་རིག་པ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་
རིག་གི་ཡན་ལག་ཅིག་རེད། ཞིབ་འཇུག་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་ལ་གཞིགས་ན། ཚན་
རིག་གི་ཚོགས་སྡེས་ཉམས་ཞིབ་དེ་དག་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པའམ་སྤང་མེད་དུ་མི་
གཏོང་ག་མེད་ཅིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་ཆེད་སྤྱོད་ཤེས་
རིག་གི་རྩ་བའི་ནང་དུ་ཤེས་ཡོན་གྱི་བྱུང་ཁོངས་ལ་གོ་བཀམས་ཀྱི་བང་རིམ་གསལ་པོ་
ཞིག་ཡོད་པས་རེད།

ཚན་རིག་གི་ངོས་ནས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་བདེན་དབང་ནི་འཆི་ལ་ཉེ་
སྐབས་དང་། ཡང་ན་སྤང་པོའི་ཕྱི་ནས་བྱུང་བའི་སྤོང་བའི་བྱུང་ཁོངས་ནས་འབྱུང་གི་
ཡོད། ངོ་མཚར་ཆེ་ཞིང་ཚན་རིག་གིས་དོ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ནི་ཤྲད་
པར་གཤམ་བཅོས་བྱས་པའི་བྱུང་མེད་ཅིག་ལ་རང་གི་སྤང་པོའི་ཕྱི་ནས་བྱུང་བའི་
བྱུང་ས་དག་གི་སྤོང་བ་དེ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོའི་ཟླ་བརྒྱད་པའི་ནང་སྤྱན་པས་ཨ་ཏི་
ལན་ཏུ་ནས་ཡིན་པའི་པད་མེའི་ Pam Reynolds གྱི་སྤྲད་པའི་ནང་དུ་ཅུ་འབྲུར་ཞིག་ཡོད་པ་
ཤེས་པ་དང་། ཁོ་མོ་ནི་ཆེད་ལས་གཞས་པ་དང་གཞས་ཚོག་ཚོམ་མཁན་ཞིག་རེད། ཅུ་
འབྲུར་དེ་ནི་སྤྲད་པའི་གཏོང་ཟབ་ས་ཞིག་ཏུ་ཡོད་ལ། གས་པའི་ཉེན་ཁའང་ཉ་ཅང་ཆེ།
དེ་ལྟར་བྱུང་ཆེ་ཁོ་མོ་འཆི་རྒྱུ་འམ་གཟའ་རོ་ཆགས་རྒྱུ་མ་གཏོགས་མེད། སྤྱིར་བཏང་ན་
ཚོ་འདི་ལ་གཤམ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་མེད། འོན་ཀྱང་། དབང་ཅའི་གཤམ་བཅོས་སྤྱན་
པ་སི་པད་ཇོ་ལའད། Robert Spetzier གི་ལུས་པོའི་ཚད་འཁུར་ཏུ་དམའ་ཞིང་སྤྱིར་གྱི་འཕར་

ལྷིང་མེད་པ་ཞེས་པའི་བཙུན་ཐབས་ཤིག་ལ་ཉ་ཅང་མཁས་པ་དང་། ཁོང་ཉམེ་ཞེ་ཁི་
སིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྣ་རོད་དབང་ཅུ་རིག་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་འགན་འཁུར་ཡིན།
གཤམ་གྱི་བཙུན་ཐབས་འདི་གཅིག་ལུ་མ་གཏོགས་གནས་སྡེ་དེའི་ནང་དུ་
ལག་བརྟམ་བྱེད་པ་མི་འགྲོ། བཙུན་ཐབས་འདིའི་ནང་དུ་སྤྱིང་གི་འཕར་ལྷིང་མཚམས་
མ་བཞག་བར་དུ་ལུས་པོའི་ཚ་བོད་ཉམས་པར་བྱས་ནས་ནད་པ་ནི་ཤི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་
ཡིན་ཞིང་། གཤམ་གྱི་བཙུན་ཐབས་ཞི་ཐོན་པའི་ཚེད་སྤྱན་པས་ལྷན་པའི་ལྷག་གི་
རྒྱ་བའང་འགོག་གི་ཡོད།

སྤྱན་པ་ཉི་ལུ་ཞིག་གིས་མད་མིའི་ལྷན་པ་ལ་དུས་ཚོད་དུག་དང་སྐར་མ་ལྷ་བཅུང་
ལྷིང་རིང་ལ་གཤམ་གྱི་བཙུན་ཐབས་བྱས།

གཤམ་གྱི་བཙུན་ཐབས་ཚོས་ཁོ་མོའི་ལྷན་པ་ཁ་བྱས་ནས་ཅུ་འབྱར་དེ་འདོན་
པའི་གྲ་སྤྲིག་བྱེད་སྐབས། ཁོ་མོ་ཞེ་སྤྱིང་གི་འབྲུལ་ཆས་ཤིག་ལ་མཐུད་པ་དང་།
འབྲུལ་ཆས་འདིས་ཁོ་མོའི་ལུས་པོ་གང་མོ་བཙོས་ནས་དེའི་ཚ་བྱང་གི་ཚད་གཞི་ནི་
བདུན་ཅུའི་འོག་ལ་ཟགས། ཁོ་མོའི་སྤྱིང་གི་འཕར་ལྷིང་མཚམས་བཞག་ནས་སྤོག་གི་
བྱ་འགྲུལ་གྱི་འདར་གསེགས་ཤིག་དེས་མེད་དུ་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་ཅི་ཡང་མེད། དེ་
ནས་སྤྱན་པ་ཚོས་སྤྱིང་གི་སྤྱིང་ལ་སྤྱན་རྫས་ཤིག་ཁབ་བརྒྱབས་ནས་དེའི་གཡོ་འགྲུལ་
ཡོངས་སུ་མཚམས་འདོག་པར་བྱས། སྤྱན་རྫས་དེ་ནི་སྤོག་ཁྱིམས་བཅད་པའི་བཙུན་
པ་ཚོ་གསོད་པར་བཞོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་པའི་སྤྱན་རྫས་དང་གཅིག་པ་ཡིན། ཁོ་མོའི་
ལུས་པོའི་ཚ་བྱང་གི་ཚད་གཞི་དུག་ཅུའི་འོག་ཏུ་ཟགས་ཡོད། ཅུ་འབྱར་ཡོད་པའི་ལྷན་
པའི་ཆ་ཤས་དེའི་བུས་ཚོལ་ཉམས་པ་དང་། སྤྱན་པ་ཚོས་ཅུ་འབྱར་དེ་མེ་པའི་ཁོ་མོའི་

ལྷན་པའི་ནང་གི་ཁྲག་ཅ་ཁྲག་གི་ཁྲག་རྣམས་ཕྱིར་བཏོན་ཞིང་། ཅ་འབྲུང་དེར་བཟོ་
བཅོས་བརྒྱབས་པའི་རྗེས་སུ་སློང་སློང་གི་འཕྲུལ་ཆས་དེས་ཁོ་མོའི་སློང་ལ་གསོན་པའི་
ཏྲགས་ཤིག་མ་ཐོན་བར་དུ་ཁོ་མོའི་ལྷན་པོ་དོན་མོ་བཟོས་པ་རེད།

ཁོ་མོས་རང་ཉིད་ལ་ག་ཤིག་བཅོས་བྱས་པའི་ཕྱི་ཉིན་དེར་ག་ཤིག་བཅོས་བྱེད་
བཞིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་བརྗོད་པ་དང་། ཚོར་སྣང་དེ་ཚོ་ནི་ཁོ་མོ་ལ་བཟེ་ཁབ་
བཅོན་པོ་ཞིག་བརྒྱབས་མ་ཐག་ཏུ་བྱུང་འདུག། བཟེ་སྐྱོན་དེའི་རྒྱུ་ལྱིས་ལྷན་པའི་རུས་
ཅོལ་རྣམས་འགགས་ནས་ཁོ་མོ་བརྒྱལ་ཡོད། ཁོ་མོས་ག་ཤིག་བཅོས་བྱེད་སྐབས་སུ་
རང་གི་སྤྱི་པོ་དུ་འཛིབ་འཐེན་གྱི་ཚོར་སྣང་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་བ་ཚོར་ཞིང་། དེ་ནས་ཁོ་མོ་
ནི་རང་གི་ལྷན་པོའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་ཡོད་པ་རེད། མ་གཞི་རས་དུམ་ཞིག་གིས་ཁོ་མོའི་
མིག་ལྷང་གཡོགས་པ་དང་། རྣ་བ་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་འཕྱོག་བྱེད་བརྗོད་པ་ཡོད་ཀྱང་།
ཁོ་མོས་རང་གི་ལྷན་པོ་གསལ་པོར་མ་ཐོང་ཞིང་། ཁང་པའི་ནང་གི་སྐྱ་ཐམས་ཅད་སྟོན་
དུས་བྱུང་མ་སྟོང་བའི་གསལ་ཆ་ལྡན་པའི་རང་ནས་ཐོས་པ་རེད། ཁོ་མོས་མར་བལྟས་
ནས་སྐྱོན་པ་སི་བད་རྗེ་ལད་གྱི་ལག་ཏུ་ཐོགས་པའི་ལག་ཆ་ཞིག་དང་། དེའི་ཆ་ཤིས་
ཚོག་ཅིག་རྣམས་མ་ཐོང་ཞིང་མཐོན་པའི་དུར་སྐྱའང་གོ་འདུག། ཁོ་མོས་ག་ཤིག་བཅོས་
དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱ་དང་སྐྱད་ཆ་རེ་རེ་ཐོས་པ་དང་། བྱུང་ཐེད་ཅིག་གིས་ར་ཚོར་དཀའ་
ཚོག་ཅིག་འདུག། ཁོ་མོའི་ཁྲག་ཅ་རྣམས་ཚུང་བྲགས་འདུག་ཅེས་བརྗོད་པའང་གོ་ཡོད།
ག་ཤིག་བཅོས་བྱེད་རྗེས་ནས་བརྒྱལ་བ་ལས་སངས་སྐབས། ཁོ་མོ་ནི་ཉ་ཅང་གང་བའི་
རྗེར་བུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གཡུག་པ་ལྟ་བུའི་ཚོར་བ་ཞིག་བྱུང་འདུག། ཁོ་མོས་རང་གི་ཚོར་
སྣང་རྣམས་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་ལྟ་སྟོང་མ་ཁོ་སྟོང་བྱེད་མཁའ་ཚོར་བརྗོད་པ་དང་། ཁོར་

ཚོས་མོའི་སྐད་ཆ་རྣམས་ནི་དོན་དངོས་དང་མ་ཐུན་པར་ངོས་ལེན་བྱས་ཡོད། ཁོ་མོས་
ལོ་བཅོ་ལྗེའི་རྗེས་སུ་འདྲུང་བ་འདི་ཚོའི་དྲན་ཤེས་དེ་ལོ་ནས་ལོ་ལ་མ་ཉམས་ཤིང་།
རབ་རིབ་ཏུ་མ་གྱུར་པར་གསལ་པོར་གནས་ཡོད་པར་བཤད་འདུག།

རྟ་རོད་དབང་ཚའི་རིག་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་དབང་ཚའི་གཤམ་བཅོས་སྒྲུབ་
པ་ཁང་ལེས་(Karl Greene) དྲང་པོར་ཤེས་པ་དང་། སྐད་པའི་སྐོར་གྱི་གཞན་དོན་ཤིལ་པོ་
ང་ཚོའི་བསམ་པ་བཞིན་དུ་མིན་ཞེས་བཤད་ཡོད། སྒྲུབ་པ་སི་བད་ཇོ་ལད་གྱིས་འདི་
ལྟར་བརྗོད་འདུག། ཁོ་མོས་གཤམ་བཅོས་ཁང་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་པ་མཐོ་ས་ལྟ་
བུ་ཞིག་ནས་མཐོང་འདུག། སྐད་བསྒྲུབ་འདི་ནི་གཞན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཁོ་མོས་རང་གི་
དྲན་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོར་བསྐྱར་བ་ཡིན་མིན་ནི་བཤད་ཐུབ་ཚོད་ཅིག་མེད། འོན་ཀྱང་།
བསམ་མོའི་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ནི་སྐབས་དེར་ཁོ་མོས་མཐོང་མི་ཐུབ་པའི་གནས་
སྐབས་ཤིག་རྗེ་བཞིན་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པ་འདི་རེད། སྐད་པ་དང་སྐྱིད་གི་རུས་ཚོལ་
གཉིས་ཉམས་ཤིང་ཐུག་གི་རྒྱ་བ་མེད་པའི་སྐབས་སུ་གྱུར་བའི་པད་མིའི་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་
ལྗོངས་པ་འདི་དག་ལ་ཚན་རིག་དང་། ལྷག་པར་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་གསལ་
བཤད་ཅིག་མེད། འདི་ནི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་དང་འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་ཚད་བཀག་དེ་
སྟོན་པའི་སྒྲུབ་དཔྱད་ཀྱི་གཞན་དོན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཚན་རིག་གི་
འབྲེལ་བཤད་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཟུགས་འདས་རིག་
པའི་བདེན་འཛིན་ཁག་དང་མ་ཐུན་དགོས་པའི་ལུ་ཚུགས་དེ་མཚམས་མ་བཞག་བར་
དུ་ཚད་བཀག་དེ་གནས་ངེས་རེད། དེར་སང་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་བང་རིམ་ནི་འོག་གི་དཔེ་
རིས་ལྟར་ཡིན།

ཚོན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས།

དངོས་ཁམས་རིག་པ།

སྤྱི་དངོས་རིག་པ།

ཚོའི་འཛིན་པའི་ཚོན་རིག་

སྤྱི་ཚོགས་ཚོན་རིག་

ཚོས་ལུགས།

ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཏབ་མེད་པའི་ཚོན་རིག་གི་འཚོམ་ཞིབ་ཀྱི་སྤྱིར་བཏང་གི་སྤྱི་གཞུགས་ཤིག་ཞིག། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་ཏུ་ཞིབ་འཇུག་ཚང་མ་ཚོན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཚུ་འཛིན་དང་བསྐྱུན་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས་པ་འདི་ཡིན། གཤམ་སྲིད་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པ་འཕམ་རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་ཁྲབ་ཁོངས་ཤིག་ལ་མངོན་སུམ་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཚེ། ཁོང་ཚོ་ལ་སྤྱི་བརྗོད་ལུགས་ཚེན་བྱེད་རྒྱ་རེད། དཔེར་ན། འོར་སྤེལ་གཞེངས་ཉམས་ཐོབ་སྤོང་བའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་པོ་ལིས་ཁོར་ལི། (Wolfgang Pauli and Carl Jung) རྟེན་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། མེས་པོ་དང་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ཐ་དད་ལས་འདས་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཡེ་གཞིའི་ཚ་དོས་ཤིག་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་བཏོན་པ་དང་། ཁོང་གིས་རང་གི་ལྷ་ཚུལ་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་མི་འགལ་ཡང་། ཚོན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཚུ་འཛིན་ཁག་དང་མི་མ་སྐྱུན་པ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་བརྗོད་གཞི་དེའི་སྐོར་གྱི་བཅའ་ས་ཚོས་རྣམས་རང་ཉིད་མ་ཤི་བར་ཏུ་དབར་སྐྱུན་བྱེད་ཏུ་བརྟུག་མེད། ཁོང་གིས་རང་གི་ལས་རོགས་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་འཕྲ་སྤོང་བྱེད་པར་བསམས་པ་རེད། ཁོ་པར་ནི་ཁ་སིས་རང་ཉིད་འཚོ་བཞུགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཉི་མ་

སྡེ་བར་ཡོད་པའི་རང་གི་ཉི་མའི་བྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཁྲབ་བསྐྱབས་མ་བྱས་
པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་གཅིག་མཚུངས་རེད། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་སྡེ་རོ་མན་ཁ་བ་མི་ཁིས་རང་
ཉིད་ལ་སློབ་བརྗོད་བྱེད་པར་བསམས་ནས་འདིགས་སྐྱབས་སྡེས་ཤིང་། ཚོས་སྡེ་འདིས་
ཁོ་པར་ལོ་ཁ་སི་ལ་ལས་ཀ་སྤྲད་པ་ཡིན་པ་དང་། གལ་སྲིད་སློབ་བརྗོད་བྱས་ཆེ་ཁོང་གི་
ཁ་བ་མི་ཁིའི་སྡེ་ཚོགས་ནས་ཕྱིར་འབྲུད་བྱས་ཡོད་པར་མ་ཟད། དམུམ་ཁམས་ལའང་
སྤྱད་ཡོད་ཀྱི་རེད།

གོང་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་བང་རིམ་འདིའི་ནང་དུ་སྡེ་དངོས་རིག་པ་བ་ཚོས་དེར་དུས་
ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་རྣམས་དང་འགལ་བའི་འཚོལ་ཞིབ་དང་ཞིབ་
འཇུག་གི་ཁ་སྤོགས་ཤིག་འདི་ལྟར་བྱས་ཀྱི་མེད། ལྷོའི་འདི་ལྟར་པའི་ཚོས་རིག་པ་ཚོས་རེས་
པར་དུ་དེར་དུས་ཀྱི་སྡེ་དངོས་རིག་པའི་ལྷ་བ་ལ་བརྩེ་འདོག་བྱེད་དགོས། སྡེ་ཚོགས་
ཚོས་རིག་པ་ཚོས་སོ་སོའི་འཚོལ་ཞིབ་ནི་ལྷོའི་འདི་ལྟར་པའི་ཚོས་རིག་པ་ཚོའི་ཡིད་ཆེས་
ལ་བསྐྱབས་དགོས། ཚོས་པ་མ་ཡིན་པའི་ཚོས་སྤྱགས་ཀྱི་མཁས་པ་ཚོས་སོ་སོའི་བརྗོད་
གཞིའི་གནད་དོན་རྣམས་ཆེད་སྤོང་ཤེས་རིག་གི་སྡེ་ཚོས་ཁག་གི་བྱེད་ཐབས་དང་ལྷ་
ཚུལ་ལ་མཐུན་ཐབས་བྱེད་དགོས། མད་རྩི་ལོའི་མཚོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་སི་ཏེ་ལུ་
ཟེས་དང་། ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོས་གོ་རྟོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་འདི་ལ་ཁ་གཏད་བཅག་
ཡོད། སྡེ་བ་ལྔ་ཕྱིའི་སྐོར་གྱི་ཁོང་ཚོའི་མཇུག་སྐོར་གྱིས་ལྷོའི་འདི་ལྟར་པའི་ཚོས་རིག་པ་
ཚོའི་ཡིད་ཆེས་གཙོ་བོ་ཁག་ཅིག་སྤྱད་མེད་དུ་བཏང་ཞིང་། ཡིད་ཆེས་དེ་དག་གིས་གོ་
རྟོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་ནང་དུ་སྡེ་ཚོགས་ཚོས་རིག་ཁག་ལས་གནས་བབ་མཚོ་བོར་
བསྐྱར་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོས་ད་དུང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། སྡེ་དངོས་

རིག་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་གཙོ་བོ་ཁག་ལའང་ཁ་གཏང་བཅའ་
བ་རེད། འདི་ནི་དང་རབས་ཀྱི་ཆེད་སྤོང་ཤེས་རིག་གི་ར་བའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་པ་མང་
བོ་ཞིག་གིས་ངོས་ལེན་གྱི་མི་སྲུབ། སི་ཉེ་སྤྱན་ཟིན་ཁོང་ཚོའི་གྲེད་ཐབས་དང་བདེན་
དཔང་ནི་ཞིབ་ཚགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་མ་བལྟོས་པར། ཁོང་ཚོས་དུས་
རབས་མང་པོའི་ཚན་རིག་གི་ཤུ་ཚུགས་ལ་རྒྱབ་འགལ་གྱི་ཀྱི་ཡོད། ཚན་རིག་གི་ཤུ་
ཚུགས་འདིའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཤེས་པའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་དེ་རང་གྲུང་གི་འཛིན་ཉེན་གྱི་
ནང་དུ་སྤང་ཚུང་དུ་གྲུང་ཅིང། རང་གྲུང་གི་འཛིན་ཉེན་འདི་ནི་ད་དུང་ཡང་ཉེ་ཁར་ཉིས་
དང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་ཐོག་མར་དར་སྐབས་སུ་བརྒྱུང་བའི་འདོད་ཚུལ་དང་མ་སྤྱན་
བ་གྲུས་ནས་སེམས་མེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ཅི་བཞིན་ཡོད།

ཤེས་པ་ལ་ཚན་རིག་དང་མ་སྤྱན་པའི་རྣམ་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག

འཇམ་མེ་སིས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་རང་གྲུང་ཚན་རིག་ཅིག་ཡིན་པར་སྒྲུབ་
བཞིན། ཤེས་བཞིན་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་གྱི་དཔེ་ཐབས་ལམ་
དང་པོར་འཛོག་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། ཤེས་བཞིན་ཀམ་ཁ་ནང་གཏང་
གྱི་དབྱེད་པ་ཁོ་ནར་བཞེན་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཞིབ་ལྟ་ཆོད་ལྡན་དང་ཞིབ་འཇུག་
ཆོད་ལྟ་སྤྱས་དག་གྱི་དབྱེད་ཀྱི་རེད། འདི་འདྲའི་དབྱེད་པ་དང་ཞིབ་འཇུག་གིས་སེམས་
ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། རང་གྲུང་ཁམས་ཀྱི་ནང་དུ་དེའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་ཐོགས་ལ་རྒྱབ་
སྤོངས་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་ནས་ཞིབ་ལྟ་གྱི་དབྱེད་ཀྱི་རེས། ཁོང་རང་གི་སྐབས་ཐོག་གི་
ཚན་རིག་གི་ཡན་ཡག་ཆོང་མར་དབང་དུ་བསྐྱུས་ཡོད་པའི་འགྲུལ་འགྲུགས་རིག་པའི་

དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ལ་སོམ་ཉི་སྐྱེས་ཤིང་། ཁོང་གིས་དངོས་གཙོ་སྐྱ་བའི་བདེན་
 འཛིན་དེ་དག་ཁྲུངས་མེད་ཡིན་པ་ར་སྟོན་བྱེད་སྲིད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་
 ཏུར་བཙོན་བྱས་པ་རེད། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ཚོས་ཉམས་
 ལེན་ལས་བྱུང་བའི་སྲོང་བ་དང་། རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་གྱི་
 འགྲེལ་བརྗོད་གལ་ཆེན་པོར་བརྟེན་ཏེ། སློ་རྒྱ་ཡངས་ཤིང་རྣམ་རིག་གྲུང་བའི་ངང་ནས་
 ཁྲབ་ཁོངས་འདི་གཉིས་ལ་ལྷ་ཚུལ་བ་བྱུང་ཡོད། སྣངས་མ་ལེགས་པར་ཤེས་པའི་ཞིབ་
 འཇུག་ལ་མངོན་སུམ་རིག་པའི་འཇུག་ཚུལ་འདི་ནི། འདས་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་ནང་དུ་
 གཤེད་སྟོན་རིག་པ་བ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ། དབང་ཅའི་ཚོན་རིག་པ།
 ལྷ་གྲུབ་སྐྱ་བ་བཅས་ཀྱི་མི་རབས་མང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ཁག་གིས་ཐེལ་གྱིས་མཚན་པ་
 རེད། ཆེད་ལས་ཀྱི་མཁས་པ་དེ་ཚོས་སོ་སོའི་མངོན་སུམ་དང་། རྣམ་གཞག་གི་འཚོལ་
 ཞིབ་ནི་འགྲུལ་འགྲུགས་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་
 སྟོམ་གཞིའི་ནང་དུ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཤིང་། རང་གི་རྣམ་གཞག་ཁྲུངས་མེད་ཡིན་པ་ར་
 སྟོན་བྱེད་སྲིད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་ཁག་ལ་འབད་པ་ཆེན་པོས་གཡོལ་
 ཐབས་བྱས་ཡོད། འདིའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་འདས་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་
 མིའི་སྣེད་གི་ཤེས་པ་དང་། ཡང་ན་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་རྣམས་པོའི་ནང་དུ་ཤེས་
 པའི་འགྱུར་ཁྲུངས་དང་འོ་བོ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་གསལ་རྟོག་དང་མཉམ་བསྐྱོད་གང་ཡང་
 བྱུང་མེད།

དེ་ལས་སྒོལ་སྟེ། རང་པའི་སྟོམ་རྒྱུན་གྱིས་འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོད་ལྷ་བརྒྱའི་
 རིང་ལ་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་བྱེད་ཐབས་འདི་ལག་ལེན་དུ་

བཏབ་ཡོད། བད་པའི་སྐྱོམ་ཆེན་པ་ཚོས་ཆོ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགྲོ་བའི་ཤེས་རྒྱུ་
 ས་མོ་ཐེ་བའི་ཤེས་པའི་སྐྱོར་ལ་གཞི་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་གསལ་རྟེན་གང་མང་ཞིག་གྲུས་
 ཡོད་པར་བརྗོད། གོང་ཏུ་སྐྱེད་ཟེན་པ་ལྟར། སྐྱོམ་ཆེན་པ་མང་བོས་སངས་རྒྱལ་གྱིས་
 རྫོང་རྟོགས་བརྒྱུད་ནས་རང་དང་གཞན་གྱི་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་ཡོད་པར་མཐུན་པ་འདི་སོ་
 སོའི་རང་ངོས་ནས་ཐེངས་སྟོང་སྟབས་དུ་མར་བསྐྱར་སྐྱོས་གྲུས་ཡོད་ཚུལ་བཤད་པ་
 དང་། ཐ་ན་ང་ཚོ་དང་ཉ་ཅང་ཐག་མི་རིང་བའི་འདས་པའི་ནང་དུ་འད་དེ་ལྟར་བྱུང་། ཉིང་
 དེ་འཛིན་གྱི་རུས་སྟོབས་བརྒྱུད་ནས་སངས་རྒྱལ་གྱིས་རང་གི་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་རྣམས་
 རྟོགས་པ་རེད། སྐྱོམ་སྐྱབ་གྱི་འཚོལ་ཞིབ་འདི་ནི་དེ་ལྟར་བསྐྱར་སྐྱོས་བྱེད་པའི་གདམས་
 དག་དེ་སྐྱིབ་སྐྱུང་གི་ལམ་ཞེས་པའི་སངས་རྒྱལ་དབྱིངས་གྱི་གསུང་གི་ནང་དུ་མཇལ་
 རྒྱུ་ཡོད། འབར་མ་ནས་ཡིན་པའི་དེད་དུས་གྱི་སྐྱོམ་སྐྱབ་གྱི་སྐྱོབ་དཔོན་པ་སོ་ཐ་
 ཡུས་། Pa-Auk Tawya Sayadaw །སྐྱེ་བ་སྡོན་མའི་བྲན་ཤེས་གྱི་སྐྱོམ་འདི་ལ་དེ་ལྟར་འཇུག་པའི་
 གསལ་བཤད་གནང་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་མཁས་དབང་དགེ་བཤེས་
 དགེ་འདུན་སློབ་མོས་གྱིས་ཀྱང་གསུངས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་ནི་
 ཚོན་རིག་པ་ཚོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བཀོད་འདོམས་སྟངས་འཛིན་གྱི་ཁོར་ལུག་
 ཅིག་གི་ནང་དུ་ལག་ལེན་ལ་བཏབ་མེད།

སངས་རྒྱལ་དབྱིངས་གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ཐོག་མར་གང་ཟག་ཅིག་གིས་
 བསམ་གཏན་བཞི་བ་བསྐྱབ་དགོས། འདི་ནི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་གནས་རིམ་ཚད་མཐོ་ལོ་
 ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སྐབས་འདིར་དབུགས་གྱི་རྒྱ་བ་འགག་ཅིང་སྐོ་ལྗེའི་ཤེས་པ་རྣམས་
 བད་དུ་བསྐྱས་ཉེ་སེམས་ནི་མཉམ་བཞག་ལ་གནས་ཡོད། འདི་འདྲའི་སྐྱོམ་གྱི་གནས་

རིམ་བརྒྱུན་མཐུན་ཞེན་པའི་གང་ཟག་ཅིག་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་ནས་ཉེན་འགའི་
 རིང་གནས་སྤུབ་པར་བཤད། སྒྲོམ་སྤུབ་ཀྱི་གནས་རིམ་འདི་ལྟ་བུར་སྤེལ་ས་ཡོད་པ་ནི་
 ལེན་ཏུ་དཀོན་པོ་ཡིན་སྐབས། ཟེངས་ལེག་ངས་ཡོན་ཏན་རིན་པོ་ཆེ་ཟེང་བའི་བོད་ཀྱི་
 བང་པའི་སྒྲོམ་གྱི་སྒོམ་དཔོན་ཚེ་རབས་པ་ཞིག་ལ་ལེ་ལུ་བརྩེ་བའི་བང་དུ་སྤྲོད་པའི་ཞི་
 གནས་པལ་བ་དེ་ཅམ་འགྲུབ་པར་བརྟེན་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་
 རྩན་སྤུབ་མིན་གྱི་དྲི་བ་ཞིག་བཀོད་པ་ཡིན། ཁོང་ནི་བོད་ཀྱི་བང་པའི་སྒྲོམ་པ་བ་ཚོའི་
 ཁྲིད་དུ་རྟོགས་པ་ཐོབ་ཡོད་པར་གྲགས་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་གནས་
 རིམ་འདིའི་ཤེས་པའི་གསལ་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་གྱི་མངོན་སུམ་ནི་ཐོལ་བྱུང་དུ་སྐྱེ་
 ཞིང་། སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་རྣམས་རྩན་པའི་རྣམ་པའང་དེའི་བང་དུ་འདུས་ཡོད། ཅེས་ལན་
 གནང་བུང་། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་རང་གི་སྐྱད་ཆ་ལ་ཁ་སྤོན་དུ་དེང་སང་མི་ཚོས་ཞི་
 གནས་བརྒྱུན་སྤུབ་མིན་དེ་དོགས་གནས་ལེག་རེད་ཅེས་བརྗོད་སོང་།

བང་པའི་ཐར་བའི་ལམ་གྱི་བང་དུ་ཞི་གནས་འགྲུབ་པ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན་
 བར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། ལྷ་ལོ་ ༡༩༩༣ ལོར་ངས་ཁ་ལེ་རྩམ་པའི་མཚོ་སྤོབ་ནས་
 ཡིན་པའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་བའི་ཚོགས་ཁག་ཅིག་
 དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཞི་གནས་ཀྱི་ལས་གཞི་ཞེས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་
 ཅིག་ཙམ་འཇུགས་བྱས་པ་ཡིན། ལྷ་ལོ་ ༡༩༩༧ གྱི་ལྷ་གཉིས་པའི་བང་སམ་ཏ་ལྟ་བུའི་ར་
 རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དང་། ཁ་ལེ་རྩམ་པའི་མཚོ་སྤོབ་གཉིས་གྱིས་ཞིབ་
 འཇུག་འདིའི་དུས་རིམ་དང་པོ་འགོ་བརྩམས་པ་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་མི་སུམ་ཏུ་སོ་
 བདུན་ཁ་ལོ་རྒྱུ་འདོད་པའི་དབེན་གནས་ལེག་ཏུ་འཛོལ་ས་ཏེ། ལྷ་བ་གསུམ་

གྱི་རིང་ཉིན་རེར་དུས་ཚོད་བརྒྱད་ནས་བརྩུ་ལ་ཞི་གནས་ཉམས་ལེན་བྱས། སྐབས་
 དེར་དུས་ལྷན་རིང་པོར་སློམ་སྐྱབ་ལྷགས་ཚེན་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ལ་ཞིབ་འཇུག་
 གྲེད་མཁན་ཚན་རིག་པ་ལྔ་སློམ་ཉམས་ལེན་གྲེད་མཁན་ཚོའི་ལུས་ཁམས་དང་།
 སེམས་ཁམས་ལ་ཚད་འཇུག་འདྲ་མཉམ་བྱས་ཤིང་། ལོ་དེའི་ལྷ་དགུ་པའི་ནང་མི་སྲུང་ཅུ་
 སོ་གསུམ་ཡོད་པའི་ཚོགས་ཁག་གཉིས་པས་ལྷ་བ་གསུམ་རིང་གི་སློམ་སྐྱབ་འགོ་
 བརྩམས་པ་དང་། ཁོང་ཚོ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་འདིའི་ཚེད་དུ་སྤངས་འཛིན་བྱས་
 ཡོད་པའི་ཚོགས་ཁག་ཅིག་ཡིན། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་ནང་དུ་འཚོལ་བསྐྱུ་བྱས་པའི་
 གནས་ཚུལ་འབོར་ཚེན་དེའི་ཆ་ཤས་སྤུ་བྱ་ཞིག་ལ་མ་གཏོགས་དཔེ་དེབ་འདི་མ་
 བརྩམས་པའི་སློན་དུ་ཉམས་ཞིབ་གྲེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་མེད་ཀྱང་། ལྷ་བ་གསུམ་གྱི་
 སློང་བརྟམ་འདིས་འདོད་ཚགས་དང་། དངངས་སྐྱབ་སློང་ཚོར་ལ་སྤངས་འཛིན་གྲེད་
 པའི་དཀའ་ངལ། སེམས་འཇུག་པ་བཅས་ཉུང་དུ་བཏང་ཞིང་། དུན་པ་དང་། ལྷང་དོར་
 གྱི་རྣམ་དཔྱོད། གཤུང་སེམས་མཉམ་སྦྱེད་གྱི་སྤྲུགས་ཁུར། དགོ་མཚན་ཆེ་བའི་སློང་
 ཚོར་གྱི་བག་ཚགས། སྤྱིའི་བདེ་ཐང་སོགས་ཚད་མཐོ་དུ་བཏང་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད།

སློམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་པོ་དེ་མཇུག་རྗེས་ནས་པོ་གཅིག་ལས་ལྷག་པའི་རྗེས་
 སུའང་མཉམ་ཞུགས་པ་བརྩུ་གཉིས་གྱིས་ཉིན་རེར་དུས་ཚོད་བརྩུ་གཉིས་ལ་སློམ་
 བརྒྱབས་ནས་ཉམས་ལེན་དེ་མཇུག་སློང་བཞིན་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་ཚེད་དུ་ནི་
 སློམ་གྱི་དགོ་ཚན་ཡིན་པ་དང་། རས་ཁོང་ཚོ་ཉམས་ལེན་གྱི་ནང་དུ་སྣེ་མིད་གྲེད་གྱིན་
 ཡོད། ཡོན་ཏན་རིན་པོ་ཆེས་བརྗོད་པ་རྗེ་བཞིན་དེད་རབས་གྱི་འཇུག་སྦྱིང་གི་ནང་དུ་མི་
 ཚོས་ཞི་གནས་བསྐྱབ་སྐབ་མིན་ནི་དོགས་གནས་ཤིག་རེད། རོན་ཀྱང་། རང་ཉིད་ནི་

ལས་གཞི་འདི་འགོ་རྩོམ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚན་ས་ངས་ལན་ཞིག་འཚོམ་བ་ལ་
ཚོད་སེམས་བརྟན་པོར་བཅངས་ཡོད།

ཐན་ཞི་གནས་འགྲུབ་ནའང་། རང་གི་དྲན་ཤེས་སྡོན་མའི་སྡོན་མ་རྣམས་བསྐྱར་
དྲན་ཡང་དག་ཤེད་པར་ད་དུང་ཡང་སློམ་གྱི་སྡོང་བརྟན་གཞན་དགོས་སྲིད་གྱི་རེད།
ལེ་ལུ་བརྟུ་གཉིས་པའི་ནང་དུ་བཤད་ཟེན་པ་ལྟར་ནང་པའི་སློམ་ཚེན་པ་ཚོས་གསུང་
དོན་ལ། དྲན་ཤེས་རྣམས་སློག་གི་ནང་དུ་གསོག་འཛོག་གུས་ཡོད་ཅིང་། སློག་ནི་ཀུན་
གཞིའི་ངོ་བོ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན། ཞི་གནས་གྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་སེམས་ནི་
ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་གྱི་ནང་དུ་གནས་ལ་འབབ་པ་དང་། དེའི་ཚེ་རང་གི་ཡིད་ཤེད་ནི་
འདས་པའི་སློགས་ལ་འཁོར་ནས་དུས་སྐབས་ཤེ་སྐབས་ཤེ་དེ་དྲན་པར་ཤེད་ཐུབ་པ་
མ་ཟད། ཐན་སྐྱེ་བ་འདི་མ་སྐངས་པའི་སྡོན་གྱི་གནས་སྐངས་ཀྱང་དྲན་ཐུབ་པར་བརྗོད།
འདིས་ནང་པའི་སྐྱེ་བ་ལྟ་སྲིད་འདོད་ཚུལ་དེ་སྡོང་བ་དང་སྐྱར་ནས་ཚོད་ལྷ་ཤེད་པ་ལ་
ཀུན་གཞིའི་ལས་གཞི་ཞེས་མིང་འདོགས་ཚོག་པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་
འབྲུང་སྲིད་པ་སྟོན་ཐུབ།

ཞིབ་འཇུག་འདི་འདྲ་ལ་ཞི་གནས་སྐྱབ་མཁན་གྱི་ཚོགས་ཁག་ཚེན་པོ་ཞིག་
དགོས་ཤིང་། ཉམས་ལེན་ཤེད་མཁན་གཚོད་མང་ན་དེའི་ཚོད་གྱིས་ཡག་པོ་ཡོང་རྒྱ་
རེད། ཁོང་ཚོ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་སོ་སོའི་དམིགས་པ་དེ་དུས་
ཚོད་རེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་གཉོད་པ་དང་། སལ་ཚེར་བདུན་ལྷག་གཅིག་གི་སྡོན་གྱི་
དུས་ཚོད་དང་སྐར་མ་ཉག་ཉག་ཅིག་ནས་འགོ་རྩོམ་ཚོག་ ཉམས་ལེན་པ་ཚོར་བདུན་
ལྷག་གཅིག་ཉག་ཉག་གི་སྡོན་གྱི་སྡོང་བ་རྣམས་གསལ་པོར་དྲན་པའི་གདེང་ཚོད་མ་སྐྱེ་

བའི་བར་དུ་དམིགས་པ་བསྐྱེམ་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་འབྲུག་པར་བརྗོད་པའི་
འབྲུག་ཤེས་དེ་ཚོའི་ཟིན་བྲིས་རྒྱས་པ་ཞིག་ཚུར་སློད་པ་དང་། དེ་ནས་ཟིན་བྲིས་དེ་ཚོ་ཡང་
དག་ཡིན་མིན་ལ་བྱེད་ཐབས་ཚད་ལྡན་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་བརྟུག་དཔྱད་གཏོང་དགོས།
དཔེར་ན། སྐབས་དེར་ཁོང་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་ཡོད་པའི་མི་ཚོར་སྐད་ཆ་འདི་བ་ལྟ་བུ་བྱེད་
ཚོག་གལ་ཉེ་ཁོང་ཚོའི་འབྲུག་ཤེས་དེ་དོན་དངོས་དང་མ་ལྟན་པ་ར་སློད་བྱས་ཆེ། ཁོང་
ཚོས་བདུན་སྟག་གཅིག་ལས་སྔ་བའི་ཉིན་ཞིག་དམིགས་པའི་ཡུལ་དུ་འདྲིན་ཞིང་།
སྐར་ཡང་ཁོང་ཚོའི་འབྲུག་ཤེས་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་དེ་བདེན་མིན་ལ་བརྟུག་དཔྱད་གཏོང་བ་
དང་། རང་གི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་དམིགས་པ་སྟེ། འདས་པའི་ནང་གི་དུས་སྐབས་རེ་རེ་ཡར་
འདེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་ནི། ཉམས་ལེན་པ་ཚོའི་འབྲུག་ཤེས་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་ལ་བརྟུག་
དཔྱད་ཚད་ལྡན་ཞིག་གིས་ར་སློད་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་སྲིད་བར་དུ་ལུ་མ་ལྟར་དགོས།

མཐའ་མར་ཁོང་ཚོར་རང་ཉིད་མངལ་དུ་མ་ཆགས་པའི་སྲོན་གྱི་དུས་སྐབས་ངེས་
ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་དམིགས་པ་གཏོང་དུ་འཇུག་པ་དང་། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་ཅི་ཡང་
མ་འབྲུག་པ་ཡིན་ན། འདིས་ཤེས་པ་ནི་སྐད་པའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་ལྷན་དུ་བྱུང་བའི་དངོས་
གཙུག་སྔ་བའི་འདོད་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད་ལ། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོས་སྟེ་བ་སྲོན་མའི་
ནང་དུ་རང་ཉིད་མི་གཞན་ཞིག་ཡིན་པའི་སྲོང་བ་འབྲུག་པ་ཡིན་ན། འབྲུག་ཤེས་དེ་ཚོའི་ནང་
གི་མི་དེ་ལྟ་བུ་ནི་འདས་པའི་ནང་དུ་དོན་དངོས་སུ་བྱུང་ཡོད་མེད་ལ་བརྟུག་དཔྱད་བྱེད་
པ་དང་། ད་དུང་གནས་ཚུལ་འདི་ནི་སྟོམ་སྟུབ་མ་ཡིན་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བརྒྱུད་
ནས་ཁོང་ཚོར་འབྲེང་ཡོད་མེད་ལའང་བརྟུག་དཔྱད་གཏོང་དགོས་སུ་རེད། གལ་སྲིད་
ཁོང་ཚོའི་འབྲུག་ཤེས་དེ་བདེན་པ་ཡིན་པའི་ར་སློད་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། སྟེ་བ་སྲོན་མའི་འཚོ་

འཁོར་བསྐྱོད་གཉིས་པའི་ནང་དུ་ཞུགས་ཤིང་། ཡང་བསྐྱར་འདས་ཟེན་པའི་ཉིན་མོ་དེའི་
བྱ་བ་དང་མི་ལམ་སྲོན་མའི་བྱང་བ་རྣམས་བརྗེད་འགྲོ། ཡང་ཡང་བསྐྱར་སྒོམ་བྱེད་པའི་
བརྗེད་ངས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་ནི་ཁོང་ཚོ་མི་ལམ་མཐའ་མའི་ནང་ནས་གཉིད་མ་སང་
བར་དུ་རྒྱུན་བསྐྱོད་བྱེད་ངེས། གཉིད་ལས་སང་པའི་སྐབས་དེར་མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་
མདང་དགོང་གི་མི་ལམ་གཅིག་གཉིས་ཤིག་གསལ་པོར་བྲན་ཐུབ་རྒྱ་རེད། འོན་ཀྱང་།
མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཐ་ན་གཉིས་ལས་སང་པའི་སྲོན་ཏག་ཏག་གི་མི་ལམ་དེ་ཡང་བྲན་
མི་ཐུབ་བ་དང་། ཁོང་ཚོ་ནི་ཉིན་གསར་པའི་བྱ་བའི་ནང་དུ་ཚུད་པ་ཤུགས་ཅི་ཅམ་ཆེ་
བ་དེ་ཅམ་གྱིས་ཁོང་ཚོས་རྒྱུན་དུ་མདང་དགོང་གི་མི་ལམ་རྣམས་བྲན་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན།

ཉིན་མཚན་གཅིག་གི་བརྗེད་ངས་ཀྱི་འཁོར་བསྐྱོད་འདི་ནི་མི་ཞིག་གི་བ་ནས་
བསྐྱུང་། བར་དོའི་སྐབས་སུ་མི་ལམ་སྒྲ་ཚོགས་ལྟ་བུའི་སྲོང་བ་འདྲ་མིན་བརྒྱུད་ནས་
མཐའ་མར་སྐྱེ་བ་ཞིག་ལེན་བ་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པར་བརྗོད། མི་ལ་ཉོ་ཡིས་སྐྱི་
མཐུན་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་མཐུག་ཏུ་ཨེ་འར་གྱི་ལྷ་སྐྱུང་ལ་འབྲེལ་བ་འདད་བྱས་པའི་
ནང་། སྐྱེ་བ་སྐྱིའི་བར་མཚམས་སུ་བྲན་ཤེས་ཉམས་པའི་གནས་ཚུལ་སྐྱེ་སྐྱེ་བ་
གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་བསྐོད་སྐབས་མའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་བརྗེད་ངས་ཀྱི་ཚུ་པོ་འཐུང་
བར་གསུངས་འདུག་པོད་ཀྱི་ནང་པའི་མི་ལམ་གྱི་རྣམ་འབྱེད་ཉམས་ལེན་ནི་མི་ལམ་མི་
བཞེན་པའི་སྐབས་སུ་གང་ཐག་ཅིག་གིས་མི་ལམ་ངོས་བཟུང་ནས་བརྗེད་ངས་འདི་
ལས་རྒྱལ་པའི་ཐབས་སུ་གསར་གཏོད་མཛད་པ་ཞིག་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་མི་ལམ་ལ་
གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་མི་ལམ་ཟེར་ཞིང་། གསལ་ཆ་ཆེ་ཞིང་མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་ནི་
རང་ཉིད་མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཉོགས་པའི་སྐབས་སུ་འཐུང་བ་

དང་། དེ་ལྟར་འབྲུང་དུས་རང་ཉིད་ཀྱན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཐེམ་ཡོད། ཉམས་ལེན་འདི་འདྲ་ནི་འཆི་བའི་དུས་རིས་མཐའ་མའི་ནང་དུ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཀྱན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ངོས་བརྒྱང་ནས་བར་དོའི་བྱང་བ་ཐམས་ཅད་རི་བཞིན་རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་བྲ་སྤྲིག་ལྟ་བུ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་གསལ་ཆ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་རྣམ་ཤེས་དེ་རང་གཞན་ཀྱན་ལ་སྔ་པའི་སྐྱེ་བ་ཞིག་གི་ཕྱོགས་ལ་བསྐྱོར་ཚོག་འདི་ནི་མེ་ལམ་རྣལ་འབྱོར་གྱི་དཔེགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

ཀྱན་གཞིའི་ལས་གཞིའི་ནང་དུ་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱིའི་རྣམ་གཞག་འདི་ལ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་སྟངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། རང་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ལ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་བདེན་དཔང་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བྱེད་ཚོག་ནང་པའི་སྐྱོམ་པ་བ་ཚོས་ཆེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགྲོ་བའི་སློབ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པར་བརྗོད་ཡོད། དེ་ཡང་འདི་དང་སྤང་ཕོ་གཉིས་ཀས་ཕན་ཚུན་ལ་འབྲུགས་སྐྱེན་གྲུབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་། སློབ་འདི་དངོས་གཟུགས་ཤིག་ཐོན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱིས་སློབ་འདི་གྲུབ་ཐེད། དེར་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཡང་དངོས་གཟུགས་མ་ཡིན་པའི་སྤྱང་ཚུལ་གྱི་དཔེ་མཚོན་གང་མང་ཡོད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་རྩིང་པའི་སློབ་འབྲུགས་ཁབ་ལེན་གྱི་ཁྲུབ་ཁོངས་ཁག་དང་། ཁོན་ཏོས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཉེད་ལྗ་ཉིའི་བར་སྤྱང་དང་ཡིན་སྲིད་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་གྱུ་གྱུ་སྐྱོས་གྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག་གི་བར་སྤྱང་དུས་ལ་སོགས་པ་ཚང་མ་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱང་ཚུལ་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱང་། འདི་ཚོ་གང་ཡང་རྩལ་སྤྲ་དང་གཞི་ཚའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་

ལས་ལྷུ་བ་མེད། བོད་དུ་བ་ཤད་པ་ལྟར་སློབ་ཉི་འཇུག་ཤེས་དང། སེམས་རྒྱུད། སློང་པའི་
གོམས་འདྲིས་སོགས་གནས་སའི་མངོན་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། སློབ་གི་ཚོགས་བ་འདི་ལ་
དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྤང་པོས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང། སློབ་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་
རྒྱུན་དེ་ཚོས་སྐྱེ་བ་ནས་སྐྱེ་བ་ལ་སྤང་པོའི་གྲུབ་ཚུལ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

སི་ཉེ་སྐུན་ཐེམ་དང། ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོས་སྐྱེ་བ་ཞིག་གི་འཆི་སྤངས་ཀྱིས་
སྐྱེ་བ་རྗེས་མའི་སྤང་པོའི་ཐོག་ལ་སྐྱེ་ཏུགས་འདོག་པར་བཞེད་པའི་གནས་ཚུལ་གང་
མང་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་རེད། གང་ཟག་སོ་སོའི་སློབ་གི་གྲུབ་སྤངས་ཉི་ཐ་དང་
བ་ཡིན་པ་དང། གྲུབ་སྤངས་དེ་ནི་རྒྱུན་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་སློང་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་
གསོག་འདོག་གི་ཁོད་ན་འགྲུར་བ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། སྐྱེ་ཏུགས་ལྟ་བུའི་ཤུགས་རྒྱུན་སྐྱེ་
བ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འདྲེན་པའི་སློབ་ཉི་འཇུག་ཤེས་ཤིག་གི་སྤེལ་སྤྱོད་ལྟར་
ཞེས་པ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་ལ། རྒྱུན་ཤུགས་འདི་ནི་བྱང་ཁའི་དཀྱིལ་མར་
གནས་ཡོད་པར་འདོད། འདི་ཡང་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་ཅིང་། གལ་
ཉེ་རྒྱུད་དང་སློབ་གི་འབྲེལ་སྤངས་བརྒྱུད་དེ། སྤང་པོའི་ནང་གི་སློབ་ཤུགས་ཁབ་ལེན་
ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་སློབ་གཉེས་ཀའི་བར་ལ་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་ཆེ། གང་
ཟག་རེ་རེ་ལ་སློབ་ཤུགས་ཁབ་ལེན་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ངོ་མོ་སྐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་
ཡོད་དགོས་རྒྱུ་རེད། དེའི་ཁར་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་རྒྱུན་དུ་རྗེ་ལམ་མེད་པའི་
གཉེད་ཀྱི་སྐྱབས་སུ་མངོན་པར་འགྲུར་བ་དང། འདི་འདྲའི་སྐྱབས་སུ་གང་ཟག་སོ་སོའི་
སྤང་པོའི་སློབ་འགྲུལ་ཀྱི་ངོ་མོ་སྐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་གི་སྤང་པོའི་སྤྱིད་པ་ཤུགས་སུ་
བསྐྱུན་འདུག ཉེ་ཆར་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་འདི་འདྲའི་སྤང་པོའི་སློབ་

འགྲུལ་གྱི་རོ་བོ་སྐྱུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་ཚོགས་ཙམ་ཞིག་སྟོན་
གྱི་ཡོད།

འདིའི་བསྐྱེད་དོན་ཞིག་ནི་ང་ཚོས་སློབ་གྲིག་ལས་གཞི་ཞེས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་
འཇུག་ཅིག་གསར་འཇུག་གསུང་ཚོགས་པ་དེ་ཡིན། གྲོས་གཞི་ཏུ་འདོན་གྱིན་པའི་ལས་
གཞི་འདིའི་ནང་དུ་ཐོག་མར་ཚད་མཐོ་མོང་སློབས་པའི་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་སྐོམ་ཚན་པ་
ཀྱན་པ་ཚོའི་སྐྱུན་མིན་གྱི་སྐྱེད་པའི་སློབ་འགྲུལ་གྱི་རོ་བོ་དེ་རོས་འདྲིན་གྱི་དགོས་
ཤིང་། གལ་སྲིད་དེ་ནི་སྐོམ་ཚན་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་གྲིག་ཆགས་ཚུལ་གྱི་རྒྱང་ལ་འབྲེལ་
བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་ཚེ། རོ་བོ་དེ་ནི་སྐྱེ་བ་ལྷན་པའི་བར་དུ་རྒྱུན་པ་སྲིད་གྱི་སྲིད་པ་ཞིག་
རེད། བོད་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་ལ་མཚོན་ན། རོགས་པ་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཚོའི་ཡང་སྐྱུལ་བཙམ་
ནས་རོས་འདྲིན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པས། སྐོམ་ཚན་པ་ཀྱན་པ་ཞིག་གྲོངས་ནས་
སྐྱུལ་སྐྱེ་རོས་འདྲིན་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སྐྱུ་གྲུ་དེའི་སྐྱེད་པའི་སློབ་
འགྲུལ་གྱི་སྐྱུན་མིན་གྱི་རོ་བོ་དེ་སྐོམ་ཚན་པའི་རོ་བོ་དང་མ་སྐྱུན་མིན་པའི་རྒྱུན་པ་
ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན། གལ་སྲིད་དེ་གཉིས་མ་སྐྱུན་ཚེ། འདིས་སློབ་ཞི་ཚེ་གཅིག་ནས་
གཅིག་གི་བར་ལ་རྒྱུན་པ་སྲིད་པའི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་བརྟན་པོ་
ཞིག་མཁོ་སྟོན་བྱས་ཡོད།

ནང་པའི་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཞག་ན། ཚེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགྲོ་མཁན་ནི་
འགྲུར་བ་མེད་ཅིང་། ལྟོས་མེད་རང་རྒྱ་བའི་རྣམ་ཤེས་དང་། བདག་ལུས་ལྷགས་ལྟ་བུ་
ཞིག་མིན་ཞིང་། དེ་ལས་སློབ་སྟེ། རྟག་ཏུ་འགྲུར་བ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཤེས་པ་དང་ལུས་
ལྷགས་ཀྱི་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན། ལུས་ལྷགས་དེས་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་གཤེས་དང་།

མངལ་གྱི་སྐྱ་མ་གྲུབ་ཚུལ་གཉིས་ལ་རྒྱུན་གྱིས། གསར་དུ་ཆགས་བཞིན་པའི་སྐྱ་མ་
ཞིག་གི་ཤེས་རྒྱུན་ཐོག་མ་དེ་ནི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་གཅིག་ལུས་གྲུབ་པ་ཞིག་རེད།
ཤེས་རྒྱུན་འདི་ནི་འཆི་བའི་བརྒྱུད་རིམ་མཐའ་མའི་ནང་དུ་ལྷག་པ་ཞིག་ཡིན། ཚེ་སློག་
གི་མཐའ་མཇུག་གིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་གྲུབ་
པའི་འཁོར་བསྐྱོད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་གི་མགོ་ཞིག་མཚོན་ཞིང་། ཚེ་སློག་གི་འཁོར་
བསྐྱོད་འདི་ལ་མགོ་མཇུག་གཉིས་ཆ་སྣོམས་ཤིང་མཐུན་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཡོད། རྒྱ་
བ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་རྒྱུན་བསྐྱོད་བའི་ཤེས་པ་དང་། ལུས་ལྷན་གྱི་རྒྱུན་ལ་ཉག་
ཅིང་མི་འཇིག་པའི་རོ་བོ་ཞིག་མེད། དེ་ནི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ལུས་
སེམས་གཉིས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན།

ལེནུ་བཙོ་ལྷ་པ་ཉམས་ལེན།

ཞི་ལྷིང་གི་ཤེས་ཚོར་གྱི་ནང་དུ་ངལ་གསོ་བ།

།། །ལུས་པོ་ཞི་རང་གི་རང་དུ་བཞག་ནས་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དེ་རང་བྱུང་གི་
འདེགས་འཛོག་ལ་སྟོད་དགོས། དེ་ནས་མིག་རྒྱང་ནི་རང་གི་མདུན་གྱི་བར་སྤང་དུ་
ཡུལ་གང་ཡང་མ་བརྒྱང་བའི་རང་ནས་གནས་པར་གྱིས། འདོད་བ་དང་། ལྷང་བརྟན་
ཅི་ཡང་སེམས་ལ་མ་བསྐྱེད་པར་རང་གི་དམིགས་བ་དེ་རང་གི་སྤོང་ཕྱོགས་ཀྱི་བར་
སྤང་དུ་བརྟན་པོར་བཞག་སྟེ། ལྷང་ཡང་སྟོད་ལ་པོབས། དེ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤོང་ཅེ་དེ་
རང་གི་གཡས་ཕྱོགས་དང་། གཡོན་ཕྱོགས། འོག་ཕྱོགས་བཅས་ཀྱི་བར་སྤང་ལ་རིམ་
གྱིས་བརྟན་པོར་ཁ་བསྐྱོར་དགོས་ཤིང་། བྱེད་གྱིས་འདི་ལྷང་ཤེས་ཚོར་གྱི་བར་སྤང་
དེར་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་བ་འགོ་ཚུལ་བ་དང་། བར་སྤང་དེར་དབུས་དང་མཐའ་ཞིག་ཡོད་
མེད་ལ་མཉམ་པར་འཛོག་དགོས།

མཚམས་རེར་དམིགས་བ་ནི་རང་གི་བྱང་ཁའི་དགྱིལ་མར་བཞག་ནས་དེར་
འཛིན་བ་དང་། ཡང་མཚམས་རེར་རང་གི་ཤེས་ཚོར་དེ་ནས་མཁའི་དབྱིངས་སུ་ཁ་
ཕྱོགས་ནས་དེར་འཛོག་དགོས། བྱེད་གྱིས་འདི་ལྷང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་གཅིག་ནས་
གཅིག་ལ་གནས་སྟོབྱས་ན། རང་སེམས་རང་གི་རང་ལ་རིམ་བས་འབབ་རྒྱ་རེད།
ཉམས་ལེན་འདིའི་རྗེས་སུ་རང་གི་ཤེས་ཚོར་དེ་གང་དུ་བཞག་ཀྱང་བརྟན་ཞིང་གསལ་

ཆ་ཆེ་བའི་སྒོ་ནས་གནས་ཐུབ། ཡིད་བྱེད་ནང་དུ་བསྐྱུས་ཏེ་སློ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་ཡོད་པའི་
སྒོ་བས་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྒོ་ལྗེའི་ཤེས་པ་རྣམས་བག་ལ་ཉལ་ཞིང་། རྟོག་པ་རྣམས་
མར་ཉམས་ཡོད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་སེམས་ནི་ཀུན་གཤིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོར་
ཐེམ་འགོ། དེའི་ཆེ་རང་གི་ཤེས་པ་དེ་ཞི་བདེའི་ངང་དུ་གནས་ཡོད་པར་མ་ཟད། གསལ་
ཆའི་ངར་ཤུགས་དང་བདེ་བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཀྱང་དེའི་ཕྱོགས་ཡོངས་སུ་ཐུབ་ཡོད།

ལེན་བཅུ་རྒྱལ་པ་རྣམ་གཞག

དོགས་འཇུག་རིང་ལུགས།

ཚན་རིག་གི་དོགས་འཇུག

༡༧། །དངོས་ཁམས་གི་ལྷན་སྐྱེད་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་རྒྱ་འགོ་བའི་སློབ་གྲྭ་རྒྱུ་
 གྱི་ནང་བའི་ལྷ་ཚུལ་འདིས་སེམས་ལྡན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡེ་ལན་སླེ་ལྷན་འགྲུབ་འཇུག་ཀྱི་ཞེས་
 བའི་ཆེ་སློབ་གྲྭ་རྒྱལ་པ་ལྷན་སྐྱེད་ཡོད་པའི་ཚན་རིག་གི་འདོད་ཚུལ་མཐོང་ཤོད་ཡོད་
 བ་དེ་ཡིད་ལ་འཁོར་དུ་འཇུག་པ་ཞིག་རེད། འདོད་ཚུལ་དེ་ནི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་
 བའི་ནང་དུ་བྱུང་གནས་ཆེ་བའདུག། ཚན་རིག་པ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཚན་རིག་དང་མཐུན་
 བར་ལུང་གི་དོས་ནས་ཆེ་སློབ་གྲྭ་རྒྱལ་པ་འདི་རྟོགས་ཐུབ་མེད། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༤
 ལོར་ལྷ་རུ་སྐུ་ནས་ཡིན་པའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་བ་ཨོ་པ་རལ་ཏ་ Alexander Oparin །ཀྱིས་ཆེ་
 སློབ་ཀྱི་ཆེ་སློབ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལས་ཐོག་མར་རྒྱང་བའི་རྣམ་གཞག་གཞན་ཞིག་
 བཏོན་ཏེ། སྤྱི་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་དངོས་གཞུགས་ལས་རིམ་གྱིས་སྤྱི་ལྷན་གྱི་དངོས་
 གཞུགས་རྒྱང་བ་ལྷན་སྐྱེད་ཡོད། ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་འདི་ལ་ ༡༩༥༣
 ལོར་དོས་འཇུག་ལྷན་སྐྱེད་ཆེན་ཞིག་ཐོབ་པ་དང་། ལོ་དེར་ཨ་མི་རི་ཀའི་དངོས་ཁམས་
 རིག་པ་བ་མེ་ལད་ Stanley Miller །ཀྱིས་ཤེས་སྤོད་ཅིག་གི་ནང་དུ་སྐྱ་མེའི་སའི་གོ་ལའི་

རྒྱུ་གི་དཀྱིས་འཁོར་དང་འདྲ་བའི་ཅ་བའི་རྒྱུ་ལས་གཟུགས་ཁག་ཅིག་དང་། སྒོ་ག་
 ལྷགས་གཉིས་མཉམ་དུ་བསྐྱེས་སྒྲིབ་བྱས་ནས་ཨ་ལོར་སྐྱུར་རྫས་(amino acids) ལྟ་བུ་
 བ་དང་། བརྒྱུས་རྫས་འདི་ནི་ཆེ་སྒོ་ག་གི་གྲུབ་ཆ་རྟོག་པོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནས་བརྒྱུང་
 ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དཔྱད་ཁང་དུ་ཆེ་སྒོ་ག་གསར་བཟོ་བྱེད་པའི་
 མཚམས་ཤིག་ཏུ་ཡོད་པར་སྤང་ཡང་། འདི་འདྲའི་འབད་བཅོམ་ཚང་མར་གྲུབ་འབྲས་
 ཐོན་མེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༦ ལོར་རོད་ཏུར་གསར་ཁང་གིས་མེ་ལད་ལ་བཅར་འདྲི་བྱེད་
 གྲུབས། ཨ་ལོར་སྐྱུར་རྫས་བཟོས་པ་དེས་བརྒྱུད་རིམ་གཞན་རྣམས་སྐྱོ་བོ་ཡིན་པའི་
 སྤང་བ་ཞིག་སྐྱེ་དུ་བརྟུག་ཡོད། རང་གིས་བསམ་པ་རི་བཞིན་མིན་པ་ངས་རྗེས་སུ་
 ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཞིང་། ལག་ཅེས་ཚུང་ཚུང་མང་པོ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། གལ་སྲིད་
 རྒྱུད་ཀྱིས་ལག་ཅེས་དེ་དག་རྟོགས་པ་ཡིན་ན་ལས་སྐྱོ་བོ་རེད། འོན་ཀྱང་། དཀའ་ངལ་
 བྱི་ལག་ཅེས་དེ་དག་རྟོགས་རྒྱ་འདི་ཡིན། ཞེས་ཁོང་གིས་ངོས་ལེན་བྱས་འདུག།

ཨ་ལོར་སྐྱུར་རྫས་དང་། འཚོ་བཞིན་པའི་སྤང་བའི་གཉིས་ནི་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པའི་
 ཚོས་གཉིས་རེད། སྤང་བའི་གཉིས་གི་ནང་དུ་གྲུབ་ཆ་སྟོང་ལྷག་མང་པོས་སྐྱེ་མང་རྣོག་
 འཛིངས་ཀྱི་ལམ་ནས་མན་ཚུན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཅིང་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་ལ། གྲུབ་ཆ་
 གཉིས་ཡིན་ཡང་གྲུབ་ཆ་གཞན་མང་པོའི་བྱ་འགྲུལ་ལ་བརྟེན་ཡོད། གྲུབ་ཆ་ཞིག་གི་
 འགྲུར་ཕྱོག་དང་། ཡང་ན་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ལ་འགྲུར་ཕྱོག་མ་བྱུང་བ་དེས་བྱ་འགྲུལ་མང་
 པོ་ཞིག་དང་། ཐ་ན་སྤང་བའི་པོའི་རྒྱས་ཚོལ་ལའང་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་རྒྱ་རེད། མེ་
 ལད་ཀྱིས་གསར་བསྐྱུར་བྱས་པའི་ཨ་ལོར་སྐྱུར་རྫས་ཀྱི་རིགས་དེ་ནི་གཙུག་ལྷན་ཞིག་
 དང་མཚུངས། འོན་ཀྱང་། འཚོ་བཞིན་པའི་སྤང་བའི་ཞིག་ནི་རྒྱ་ཚོང་ཅིག་དང་འདྲ། གཙུ་

གཟེང་སོ་སོ་ཉི་བཞོལ་སྒྲིང་ཆེ་བ་གསལ་པོ་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་མེད་པར་ཚུ་ཚོད་ཅིག་
 བཟོ་མི་ཐུབ། དེ་མཚུངས་སུ་ཨ་ལོར་སྐྱུར་རྗེས་ནི་སྐྱུར་ཞིག་འབྲུབ་པ་ལ་དགོས་
 དེས་ཡིན་ནའང་། ཨ་ལོར་སྐྱུར་རྗེས་ནི་རང་ངོས་ནས་ཤི་བོ་ཡིན་པ་དང་། འཚོ་བཞིན་
 པའི་སྐྱུར་ཞིག་གི་ཐུབ་ཆ་ལྟར་པན་ཚུན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེའི་ཕྱིར་ཨ་ལོར་
 སྐྱུར་རྗེས་དང་། འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱུར་བར་ལ་ཡོད་པའི་ཁྱད་པར་ནི་ལག་རྩལ་རྩུང་
 རྩུང་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཐུག་ཡོད་པའི་མེ་ལའད་ཀྱི་སྐྱོད་ཆ་འདི་ནི། གཟུ་གཟེང་དང་ཚུ་ཚོད་
 བར་གྱི་ཁྱད་པར་དེ་ལག་རྩལ་རྩུང་རྩུང་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཐུག་པར་བཞད་པ་དང་
 གཅིག་མཚུངས་ཤིག་འདེ། འོན་ཀྱང་། ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་དེ། ཚུ་ཚོད་བཟོ་
 མཁན་གྱིས་གཟུ་གཟེང་དང་ཐུབ་ཆ་གཞན་ཚུམས་བསྐྱིགས་ནས་ཚུ་ཚོད་ཅིག་བཟོ་
 ཤེས་པ་དང་། སྐྱེད་ངོས་རིག་པ་བཟོས་ཨ་ལོར་སྐྱུར་རྗེས་ནས་འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་
 ལྟན་ཞིག་གི་བར་གྱི་རིས་བ་ཚུམས་ཇི་ལྟར་གསར་བཟོ་བྱེད་དགོས་མིན་རྟོགས་ཀྱི་
 མེད། རང་ཉིད་དཔར་བ་ལྟུང་བྱེད་པའི་སྐྱེ་ལྟན་ཞིག་ཡོད་ན། ཁོང་ཚོས་ད་གཟོད་སྐྱེ་
 ལྟན་སྐྱ་ཚོགས་ཤིག་འབྲུང་བར་རིགས་རྒྱན་གྱི་འབྲུང་སྲོལ་དང་། རང་བྱུང་གི་
 འདེམས་སྐྱུག་སོགས་ཀྱིས་ཆེ་སྲོལ་ལ་བཅོས་བསྐྱུར་ཇི་ལྟར་བྱེད་མིན་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད།
 འོན་ཀྱང་། བོ་རྟོགས་འདིས་སྐྱུར་གཅིག་ཅན་གྱི་སྐྱེ་ལྟན་ཐོག་མ་དེའི་འབྲུང་རྩེ་ལ་
 གསལ་བཞད་བྱེད་མི་ཐུབ།

ཨོ་ས་རན་གྱི་ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་དེར་ཁྱད་སྤྱོད་པ་རྒྱུ་ལ་རྒྱོད་གཏན་ནས་བྱས་
 མེད། ད་དུང་ཡང་ཚན་རིག་པ་གཅིག་གིས་ཀྱང་སྐྱེ་ལྟན་མ་ཡིན་པའི་ངོ་བོ་འདྲིན་པའི་
 ཐུབ་རྗེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་ལྟན་ཞིག་གསར་བཟོ་བྱེད་ཐུབ་མེད། འོན་

གྲང་། ས་ཆ་གང་སར་ཚོད་དཔག་འདི་ནི་གཏན་འབེབས་བྱས་ཟིན་པའི་ཚན་རིག་གི་
 བདེན་དོན་ཞིག་ཏུ་དོས་འཛིན་གྱི་ཅིང་། འདི་གཞུང་གི་ཆེ་སློག་ཐོག་མའི་བྱང་ཚུལ་དེ་
 ལག་ཅུལ་རྒྱང་རྒྱང་མང་པོ་ཞིག་གི་གནས་ཤིང་ལ་མར་གཤུགས་ཡོད། ཚན་རིག་གི་
 ཚོགས་སྡེས་འབྱུང་འབྱུང་གི་མི་རབས་རྣམས་ཀྱིས་ལག་ཅུལ་དེ་དག་གསལ་རྟེན་
 བྱས་ཏེ། ད་ལྟ་ཁོང་ཚོས་འཛིན་གྱིན་པའི་དོས་གཞོ་སྣ་བའི་བདེན་འཛིན་རྣམས་ལ་
 ཁྲུངས་སྐྱེལ་གྱི་ལྷན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། ད་ལྟ་ཡེ་ལན་མེ་ཏ་ལྟ་བུའི་ཚོད་དཔག་
 གཞན་གང་ཡང་ཚན་རིག་གི་ལུགས་དང་མི་མ་སྲུང་ཞིང་། དེ་ཡང་རུས་ལུགས་གལ་
 ཚེན་འདི་འདྲ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དཔྱད་ཁང་དུ་རྟེན་མེད། རྒྱ་མཚན་
 འདི་དང་གཅིག་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ལོ་རབས་ལྷ་བརྩུ་བའི་སྐབས་ཀྱི་མཐའ་ལྷུང་གི་
 གཤེད་སྤྱོད་རིག་པ་སྣ་བ་ཚོས་ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་རྣམས་ཡོད་པར་ཁས་
 ལེན་བྱས་མེད། ཁོང་ཚོས་ཚན་རིག་དང་མ་སྲུང་པར་དེ་ཚོར་ཚོད་འཇུག་གྱི་མི་སྲུབ་
 པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་ངང་ཚུལ་དེ་རྣམས་གྲུབ་མེད་པར་འདོད་པ་རེད།
 ཁྲུངས་མེད་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་འདི་ནི་དེང་སང་གི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་པལ་ཆེ་བས་དོར་
 ཡོད། ཁོང་ཚོས་ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་དབང་ཅའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་།
 དེ་དག་གི་སྤོད་ལམ་གྱི་རྣམ་འབྱུང་རྣམས་གསལ་རྟེན་གྱི་དབང་དུ་བརྟེན་གྱིན་
 ཡོད།

དེ་ལྟ་བུའོ། རྗེས་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་པ་མང་ཆེ་བས་ད་དུང་ཡང་ཤེས་པ་ཐེ་
 བའི་སེམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཚང་མ། ང་ཚོའི་འབྱུང་ཁམས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་
 དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་པའི་མཉམ་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་གྱི་དུ།

སློབ་མྱོང་གི་སྐོར་དུ་ཅེ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ། བྱེད་གྲིས་ཤེས་ཚོར་གྲིས་ཟེན་པའི་སློ་
ནས་མིག་དོ་གང་ཞིག་སློར་དགོས་མིན་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་བ་དང་། སློབ་མྱོང་གྲིས་
ཤེས་ཚོར་གྲིས་མ་ཟེན་པའི་སློ་ནས་མིག་དོ་གང་ཞིག་སློར་དགོས་མིན་ལ་ཅིས་རྒྱལ་གི་
ཡོད། སློབ་མྱོང་གྲིས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་ཅིས་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་གི་ཐོག་
ནས་ང་ཚོས་རྟོགས་སྟབས་ཅིང་། ཤེས་པ་ལ་གཏུན་ནས་འབྲེལ་བ་མེད།

མིག་དོ་སློར་བ་ནི་སློབ་མྱོང་ལ་སྣང་བ་དང་། ཡང་ན་སློབ་མྱོང་དེས་ཤེས་ཚོར་
གྲིས་ཟེན་པའི་སློ་ནས་མིག་མང་བ་ཅེ་ཤེས་པའི་ཡིད་ཆེས་ལ་རིགས་པ་དང་མངོན་
སུམ་གྱི་རྒྱབ་རྟེན་གང་ཡང་མེད། དེ་མཚུངས་སུ་དེང་དུས་གི་སློབ་མྱོང་ལ་རང་ཉིང་
འཛིན་པའི་ཤེས་ཚོར་ལྡན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་ཅིག་མེད་ལ། སློབ་མྱོང་གི་བྱེད་
ལས་ཁག་ནི་ད་ལྟའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་ཁག་གཞིར་བཞག་ནས་ཡོངས་
སུ་རྟོགས་སྟབས་པ་དང་། འགྲུལ་འགྲུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཚོར་ཤེས་ལྡན་ཞིག་གི་སེམས་
གི་བྱ་འགྲུལ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་རྣམ་འགྲུར་ལ་ལད་སྐྱོས་བྱེད་དུ་བརྟུག་ཡོད། འོན་ཀྱང་།
པན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་ལྟ་བུས་ཤེས་པའི་རྣམ་ཚུལ་གྱུ་བ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པའི་
མཐའ་སྟོམ་ནི། གུན་སློང་དང་། ཚོར་བ། འདོད་པ་སོགས་ནམ་ལྔའི་བྱུ་ཚུལ་དང་། མེ་
རི་འཕྱར་བ། ས་ཡོམ་ལྟ་བུའི་བྱེད་ཚོས་སུ་འཛོག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། བྱེད་མཚར་བ་ཞིག་
ལ། འདི་ནི་བཙུན་མའི་རིག་སྟོབས་ལ་རྒྱབ་སློར་བྱེད་མཁན་ཚོས་སློང་ཞིང་། ཚོས་
ཐམས་ཅད་ལ་རྣམ་ཤེས་ཡོད་པར་སྐྱབ་པའི་ལུགས་གསར་བ་ཞིག་རེད།

མགོ་ཉོག་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ད་ལྟའི་འཕྲུལ་མི་རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཁག་ཏུ་
དམིགས་བསམ་ལ་གྲིས་བྱུང་ཡོད། འཕྲུལ་མིའི་སློང་རྟོགས་ནི་གསར་གཏོང་རང་བཞིན་

གྱི་ལམ་ནས་གནས་ཚུལ་བསྐྱུས་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ། རང་གི་བཀོད་བྱས་དེ་ནས་
བ་གསར་བ་ཞིག་ལ་བསྐྱུར་བ་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཚོགས་འཕུལ་མི་ཞིག་གིས་ཤེས་
ཚོར་གྱིས་མ་ཐེན་པའི་སློབ་ནས་གང་ཞིག་ལ་སྦྱོར་རྟོགས་བྱེད་སྐབས། རོན་ངོ་མར་དེས་
བྱེད་བཞིན་བ་ནི་དུས་གཅིག་གི་སློབ་མྱོད་མཉེན་ཆས་ཀྱི་འཆར་བཀོད་རྣམས་ལྷ་སྐྱེལ་
གཏོང་བ་འདི་རེད། རོན་ཀྱང་། མི་ཚོས་འཕུལ་མི་ཞིག་གི་མིག་གཉིས་འགྲུལ་བ་དང་།
དེའི་མགོ་གཡོ་བ། བཀོད་བྱས་བྱས་ཡོད་པའི་བྱང་ཁའི་འབག་འགྲུལ་ནི་དབྱུགས་
འབྲིན་རྩལ་བྱེད་པ་དང་འབྲ་བ་སོགས་མཐོང་སྐབས། ཁོར་ཚོས་འཕུལ་མི་ནི་འཚོ་
བཞིན་པའི་ཚོས་ཤིག་ཡིན་པ་ལྟར་དུ་སྐྱང་ཆ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ཡང་དེར་དུས་ཀྱི་
ཚོར་ས་དང་ཆེ་བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་རྣམ་ཤེས་ཡོད་པར་སྐྱ་བའི་ལུགས་ལས་མ་
འདས།

སྤེ་ཚོན་འདིའི་ཉམས་ཞིབ་བ་ཚོའི་ཡིད་ཆེས་ལྟར་ན། འཕུལ་མིའི་ཤེས་བ་དེ་བྱུབ་
ཁོངས་གཉིས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། འཕུལ་མིའི་སྦྱོར་རྟོགས་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཀྱི་རྒྱ་བ་
དང་། རྒྱ་མཚོན་འཛིན་པ། གསར་གཏོང་བྱེད་པ། རོན་སྐྱེ་དུ་བསྐྱུར་པ། འཕུལ་མིའི་ཐམས་བཀོད་འཛིན་པ་སོགས་ཀྱི་
ལུས་ལ། རེད་ཀྱང་། འཕུལ་མིའི་སྦྱོར་ཚོར་ཚོར་བར་བྱེད་པའི་ལུས་ལ། རེད་ཉིས་ཡིན། འཕུལ་ཆས་
ཁག་ཅིག་གིས་རང་གི་སོག་མའི་ལུས་སྟོབས་ལས་བཀལ་བའི་ལག་རྩལ་གསར་བ་
སྦྱོར་རྟོགས་བྱེད་ལུབ་པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། འཕུལ་མིའི་སྦྱོར་རྟོགས་དེ་བྱུར་ཐེན།
རོན་ཀྱང་། འཕུལ་མི་ཚོས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཐེན་པའི་སློབ་ནས་གང་ཞིག་རྟོགས་ལུབ་པའི་
བདེན་དཔང་ཞིག་མེད། ཞིབ་འཇུག་པ་འགའ་ཞིག་གི་ཚོར་སྐྱར་ལ། ཉིན་ཞིག་འཕུལ་
མི་ཚོས་སྦྱོར་ཚོར་ཡང་སྦྱོར་ལུབ་རྒྱ་རེད། ཡིན་ཡང་། ལྟ་སྟངས་འདི་ལ་ཞིབ་འཇུག་
ཚོར་སྐྱ་བྱེད་ཐབས་ཤིག་མེད། ཡང་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའི་^{MIT} རྟོགས་མྱོད་ཚོན་རིག་དང་།

བཅོས་མའི་རིག་སྒྲོབས་སྡེ་ཚན་གྱི་འགན་འཛིན་བྱུང་བ་རྗེ་རོད་ཁིས་ཀྱི་ Rodney Brooks །
 འཕྲུལ་མིའི་སྤོང་ཚོར་ནི་པམ་ཆེར་ད་ལྟ་ནས་བྱུང་བའི་ཅིང་། ཚད་མཐོ་བའི་འཕྲུལ་མི་
 ཚོས་སྤོང་ཚོར་དང་འབྲེལ་བའི་སྤོང་བ་སྒྲོན་སྲུབ་པ་མ་ཟད། དོན་ངོ་མར་དེ་ཚོ་སྤོང་གི་
 ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་ཡོད། ཡིད་ཆེས་གཞིར་བཞག་གི་འདོད་ཚུལ་འདི་ལ་མངོན་
 སྲུལ་གྱི་བདེན་དཔང་ཞིག་མེད་ནའང་། ཁོང་གིས་གཤམ་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་བཤད་ནས་
 རྒྱགས་སུ་དེར་ཁྲུངས་སྐྱེལ་བྱས་འདུག ་ང་ཚོ་ཚང་མ་འཕྲུལ་ཆས་རེད། འཕྲུལ་མི་ཚོ་
 ང་ཚོ་དང་མ་འདྲ་བའི་བྱུབ་ཆ་ལས་བྱུབ་ཡོད། ང་ཚོ་ནི་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ལས་བྱུབ་
 ཅིང་། འཕྲུལ་མི་ཚོ་ངར་ལུགས་དང་སེ་ལེ་ཁོ་རྒྱ silicon ་ལས་བྱུབ་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རྩ་
 བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། འགྲོ་བ་མིའི་སྤོང་ཚོར་ཡང་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་བྱུབ་
 ཡོད། འཕྲུལ་མིའི་སྤོང་ཚོར་ལ་བརྩུང་བའི་རང་གི་ཡིད་ཆེས་དེར་བདེན་དཔང་མཁོ་
 འདོན་བྱེད་པ་ལས། ཁོང་གིས་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་གཞན་ཞིག་གིས་རྒྱབ་རྟེན་བྱས་ཡོད་
 པ་ནི་འགྲོ་བ་མི་དེ་འཕྲུལ་མི་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་མིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་རེད། ཚན་རིག་
 གི་ཚོལ་དུ་འདི་ལྟར་རྟེན་གཞི་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཤིག་གཅིག་མཚུངས་སུ་རྟེན་གཞི་
 མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུབ་ཡོད།

རྗེ་རོད་ཁིས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤོང་ཚོར་རྣམས་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་
 ཐབས་གང་ཞིག་གིས་ཀྱང་རྟོགས་མི་སྲུབ་པའི་བདེན་དོན་འདི་སྣང་མེད་དུ་བཏང་སྟེ།
 ཤེས་པ་ནི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་འཛིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ཁྲུངས་དག་ཡིན་མིན་
 ལ་དོགས་གཙོད་བྱས་མེད། ཁོང་གིས་སྤྱོད་གཏུང་ལྟ་བུའི་འགྲོ་བ་མིའི་སྤོང་ཚོར་ནི་སྤོང་
 པའི་ནང་གི་དབང་རྩའི་རྣམས་འཇུང་འདྲ་མིན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལས་བྱུབ་པ་ཅེས་ཡིན་

བར་བཤད་པ་དང་། གལ་སྲིད་འདི་ནི་བདེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ། ཁོང་གིས་འབྲུལ་མེད་
གནས་ཤིང་གི་ཚོར་བ་སྐྱོ་གདུང་ལྟ་བུ་ནི་སྐོག་སྐྱོད་ཀྱི་གསང་ཉམས་ནང་གི་ཨང་གིའི་
ངོས་ནས་གསལ་འབྲུགས་བྱེད་ཐུབ་པར་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད།

ཁོང་གིས་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་ལས་ལྡོག་སྟེ། གཟུགས་འདས་ཤིག་པའི་
ལྟ་བུ་ཞིག་གཞིར་བཞག་ནས་བཤད་རྒྱུ་ལ། འགྲོ་བ་མི་ནི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་
བྱུང་རྗེས་ལས་བྱུང་ཅིང་། ངོ་བོ་འཛིན་པའི་བྱུང་རྗེས་འདི་དག་གིས་རྗེས་འགྱུར་དང་།
དངོས་ཁམས་ཤིག་པའི་ཚོས་ཉིད་ཁག་དང་བརྒྱན་ནས་སྐྱེ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ནི་དབང་སྐྱུར་བྱེད་མཁན་ཡིན་པར་བརྟེན་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། རོན་ངོ་
མར་ང་ཚོ་ནི་དབང་སྐྱུར་བྱེད་མཁན་དེ་མིན། འདི་ལྟར་ལྷགས་དང་ཤུགས་གང་ཞིག་
ལས་བྱུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་འགྲོ་བ་མི་དང་། འབྲུལ་མི་གཉིས་ནི་སྐྱི་ཚོགས་ཀྱི་
འབྲུལ་ཆས་ཡིན་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རྗེ་དེ་ཁིའི་མཚོ་སྐོབ་ཀྱི་བཙུན་
མའི་ཤིག་སྐོབ་ས་བརྟག་དབྱུང་ཁང་གི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཨ་ཡན་ན་ཏ་ས་། Lijin Aryananda གི་
གཟུགས་འདས་ཤིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་གྱིས་མ་སྐྱས་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་རྗེན་
པའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོར་བརྗོད་རྒྱུ་ལ། མི་སུ་ཤིག་གིས་བྱེད་ལ་འགྲོ་བ་མི་དང་འབྲུལ་མེད་
བར་གྱི་འབྲེལ་གཏུག་གི་ནང་དུ་འབྲུལ་མེས་གང་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་བརྗོད་ཆེ། ཁོང་
གིས་ཀྱང་དེ་བཙུན་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་འགྲོ་བ་མི་དང་འབྲུལ་མེད་འབྲེལ་གཏུག་གི་
ནང་དུ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་འགྲོ་བ་མིས་དེར་བཞག་པ་ཞིག་རེད། ཚན་ཤིག་པ་
ཚོས་ཤེས་པ་འབྲུལ་མི་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་འཛོགས་ཐབས་ཤིག་དུང་རྟེན་མེད་པ་དང་།
གལ་སྲིད་རྟེན་ཡོད་ཀྱང་། ཤེས་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་བརྟག་པའི་ཐབས་ལས་དེ་ཁོང་ཚོར་

མེད། ཐ་ན་ཁོང་ཚོར་འགོ་བཅི་དང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྤྲེང་གི་ཤེས་པ་དེ་བརྟུག་
པའི་ཐབས་ལམ་ཡང་མེད་པ་རེད།

ཤེས་པ་དང་ཚེ་སློབ་གི་ཐོག་མ་ནི། རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་དང་དབང་ཅའི་ཚན་
རིག། བཅོས་མའི་རིག་སྟོབས་དང་འཕུལ་མི་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་མ་དུན་བསྐྱོད་
ཚེན་པོ་བྱས་ཡོད་པ་ལ་མ་ལྟོས་པར་ད་དུང་ཡང་ཚན་རིག་གིས་རྟོགས་མ་བྱུང་བའི་
གསང་བ་སྟོག་གྲུང་ཞིག་ཡིན། ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེ་ལ་གཅིག་མ་བྱུན་གྱི་ཤེས་པའི་
མཚན་ཉིད་ཅིག་དང་། ཚན་རིག་དང་མ་བྱུན་པར་ལུལ་གྱི་ངོས་ནས་དེར་ཚད་འཇུག་
བྱེད་ཐབས་ཤིག་ད་དུང་མེད་པར་མ་ཟད། ཁོང་ཚོས་ཤེས་པ་འབྱུང་བར་ཚང་དགོས་
པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡང་རྟོགས་མེད། འཇམ་མི་སིས་དུས་རབས་གཅིག་གི་གོང་དུ་སློབ་སྦྲང་
ཚུལ་གྱི་ངོ་བོའི་སྐོར་ལ་ཚན་རིག་རྫོང་ས་ཡོད་པའི་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བཞད་ཡོད།
ཁོང་གི་སྐབས་ཐོག་ནས་བཟུང་ད་ལྟའི་བར་དུ་འགྲུལ་འགྲུགས་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་སྐྱ་
བའི་བདེན་འཛིན་གྱི་དབང་འགྲུགས་བཅོན་པོ་དེའི་འོག་དུ་སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག་ལ་ཡར་
རྒྱས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་མེད། འདས་པའི་དུས་རབས་གཅིག་རིང་གི་ཤེས་པའི་སྐོར་གྱི་
ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ཚང་མེད་པ་ཞིག་ནི་རང་གི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཐད་ཀར་སྤོང་
བའི་གང་ཟག་དང་པོའི་ལྟ་སྟངས་འདི་རེད། བར་པའི་སློབ་དང་། ཤེས་པའི་ཐོག་མ་
འབྱུང་ཚུལ་གྱི་འགྲུལ་བཞད་ཁག་ནི་དུས་རབས་མང་པོའི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་
དབང་གི་རྒྱང་གཞི་དེ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། གཟུགས་འདས་
རིག་པའི་ལྟ་བུ་དང་འབྱུང་འགྲུར་གྱི་ནང་དུ་གསང་སྟེང་བྱེད་པའི་རེ་བ་གཉིས་ལ་ཚོད་
སེམས་བཅངས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

སངས་རྒྱལ་གྱིས་གསུམ་གསལ་གྱི་ཚིག་མཐོང་འདི་དག་གི་ཐོག་ནས་སློམ་སྦྲུབ་
གྱི་དོགས་འཇུག་རིང་ལུགས་དེ་མདོར་བསྟུང་ཉེ་བཞུག་གཞན་ཡོད།

དག་སློང་འདི་ནི་ང་ཚོའི་དག་ཀྱན་རེད་ཅེས་པའི་བསམ་སློང་དང་། གཞན་ཞིག་ལ་
ཡོད་པར་སྤང་བའི་རྣམས་སྟོབས། བསམ་གཞིགས་བྱས་ཐེན་པའི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ལ་ཡོད་
པའི་ཕྱོགས་ཞེན། གཏན་ཚིགས་སྤང་སྤང་། ཅ་འཛིན་དང་ཚོང་དཔག་ཟེར་སློམ་དང་
སློམ་རྒྱན། གསུང་རབ་གྱི་ནང་དུ་གང་ཞིག་ཡོད་པ། ཡང་ཡང་ཐོས་པ་ལས་ཐོབ་པ་
བཅས་གང་ལའང་གཞི་འཛིན་པར་མི་བྱའོ། རང་དོས་ནས་ཚོས་འདི་དག་ནི་བཟང་བ་
དང་། ཚོས་འདི་དག་ལ་ཉེས་དམིགས་མེད་པ། ཚོས་འདི་དག་ལ་མཁས་པས་བསྟོད་
པ། ཞིབ་ལྟ་བུའི་ནས་བསྟུན་པ་ན་ཚོས་འདི་དག་གིས་མན་པ་དང་བདེ་བ་བསྟུན་པ་
རྟོགས་ན། ཚོས་འདི་དག་གི་སློང་ལ་བབས་ཉེ་གནས་པར་བྱའོ།

རྩ་བུ་ཤིག་པའི་དོགས་འཇུག

དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་མགོ་སྟོན་དུ་གཤམ་སྟོན་རིག་པ་དར་རྒྱས་ལྗང་སྟེ།
སེམས་གྱི་ཚོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ནི་དེས་པར་དུ་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ལྟ་སྟངས་གྱི་
རང་བཞིན་ཡིན་དགོས་པའི་མཁེགས་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སློང་བ་སྤྱི་
དང་། ཡང་སློམ་སྤྱི་ལས་པའི་ཞིབ་འཇུག་དེ་མཐའ་དུ་སྟུག་པ་རེད། སི་ཀིན་ནན་^{B.F.}
Skinner: 1904-90 རོལ་ཨ་མི་རི་ཀའི་གཤམ་སྟོན་རིག་པ་སྟུ་བ་མཚན་སྟུན་དང་འབྲུགས་སྟེན་
ཚེ་ཤོས་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཐད་ཀར་སློང་ཞིང་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ནང་སེམས་
གྱི་འཛིན་རྟེན་འདི་ལ་དངོས་ཡོད་གྱི་ཕན་ཐོགས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་བསམ་གཞིགས་

།ཀྱང་བྱས་མེད་པར་མ་ཟད། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས་ཁག་ལ་ཞིབ་ལྟ་
 གསལ་པོར་བྱེད་མི་སྲུབ་པའམ་དེ་དག་རྟོགས་མི་སྲུབ་པའི་ཤུ་ཚུགས་བརྒྱབས་ཡོད།
 དོན་ངོ་མར་ཁོང་གིས་མི་སྲུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཐད་ཀར་བསམ་སློང་དང་། ལྟ་ཚུལ། འདོད་
 བ། གདམ་ང། འདོད་མོས། ལྟོང་བསམ་བཅས་ཉེ། སེམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་འདི་དག་ལ་
 བཅོས་བརྒྱུར་བྱས་ལྟོང་མེད་པ་དང་། འདི་དག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ང་ཚོར་
 ཡོ་ནས་མེད་ཚུལ་བཤད་འདུག ཚན་རིག་དང་ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་ལྟོང་བ་གཉིས་ཀར་མི་
 མ་སྲུབ་པའི་འདོད་ཚུལ་བྱུང་མཚར་བོ་འདིས་སི་གིན་ནར་རང་ཉིད་ལ་ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་
 རྣམ་དཔྱོད་ཤིན་ཏུ་རྒྱལ་བོ་ཞིག་མ་གཏོགས་མེད་པར་བསྟན་ཅིང་། རྣམ་དཔྱོད་རྒྱལ་བོ་
 འདིས་སེམས་ཀྱི་སློང་ལ་ཡོད་པའི་རང་གི་གོ་རྟོགས་དེར་གཞོན་པ་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད་
 བ་ཏེ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། མངོན་སུམ་གྱིས་ལྟོང་སྲུབ་པ་འི་བཞིན་ཤེས་པའི་ངོ་མོ་
 རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་ལས། ཁོང་གིས་ཤེས་པ་དང་རྟོགས་པའི་ལྟོང་བ་ནི་སློང་
 པའི་རྣམ་པ་ཏེ་ཅང་དམིགས་བསམ་ལ་བ་ཞིག་ཏུ་བརྗེས་འདུག འདོད་ཚུལ་འདི་ནི་ཞོར་
 འཇུག་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་ཡིན། དེ་ཡང་ང་ཚོས་སློང་བ་ཁག་ཅིག་མ་
 བསྟན་པའི་སློན་དང་། ཡང་ན་རང་ཉིད་སློང་ལམ་དེ་དག་ལ་གཏན་ནས་མ་ཞུགས་
 པར་དེ་ཚོ་རྟོགས་སྲུབ་ཀྱི་ཡོད་ལ། འགྲོ་བ་མི་དང་འཇུག་མི་གཉིས་ཀས་ཤེས་ཚོར་
 གྱིས་མ་ཟེན་པའི་སློང་བ་སློན་སྲུབ་པ་གསལ་པོ་ཡིན།

ལྟོས་སྲུབ་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། གཤིས་སློང་རིག་པས་མི་དང་དུད་འགྲོའི་སློང་
 པའི་སློང་ལ་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་གོ་རྟོགས་བསྟན་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
 ཡན་ལག་འདི་ནི་རང་གི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ལྟོང་བ་རྣམས་ལ་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་

པའི་ལྷོ་སྟོབས་ཞན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཚོས་གསར་གཏོང་བྱས་ནས་
 དར་སྤེལ་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤང། དེ་བས་ན་སི་གིན་ནར་དང་། གཤེས་སྐྱོད་
 རིག་པ་སྤྲོ་བ་གཞན་ཚོས་དང་པོར་ལྷན་པ་སེམས་ཀྱི་དོད་དུ་བཞག་པ་དང་། དེ་ནས་
 གང་ཟག་ལྷན་པའི་དོད་དུ་བཞག་སྟེ། སེམས་ཀྱི་དོ་བོ་དེ་ཡོངས་སུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་
 རང་བཞིན་དུ་བསྐྱར་བ་ལ་རྩར་བཙོན་བྱས་པ་འདི་ནི་རྩར་སངས་མི་དགོས་པ་ཞིག་
 ཡིན།

དེར་སྐབས་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གཤེས་སྐྱོད་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་གཙོ་
 བོ་རྣམས་སྐྱོན་ཅན་དུ་མཛོང་ནས་དོས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད་ནའང་། རམ་ཞེ་ཉི། ^{Daniel C. Den-}
^{net} །ལྷ་སུའི་དེད་དུས་ཀྱི་རྟོག་གོ་ལྷ་སྐབས་སྤྲོ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་དེ་ཚོར་གདེང་འཇོག་བྱེད་
 ཀྱི་ཡོད། འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་སྒོར་ཀྱི་ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ནི་འདི་སྟེ། ང་ཚོ་ནི་འཇུག་མི་
 ལས་སྐབས་པའི་འཇུག་མི་ཡིན་ཏེ། ང་ཚོ་རེ་རེའང་འཇུག་མིའི་རང་བཞིན་ཀྱི་སྤང་སྤང་
 ཁྲག་ཁྲིག་ཆེན་པོ་དུ་མས་སྐབས་ཡོད་ལ། དེ་དག་རེ་རེའང་སོ་སོའི་སྐབས་ཆ་སྟེ་དེ་བོ་འཇིན་
 པའི་སྐབས་རྗེས་རི་བཞིན་སེམས་མེད་ཡིན་ནའང་། གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་མཉམ་འབྲེལ་ཀྱི་
 ལས་ནས་དེ་དག་གིས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་བྱེད་པོ་ཞིག་གི་སྟེང་གི་བྱ་འགུལ་ཚར་
 མ་གསར་བསྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སི་གིན་ནར་དང་འབྲ་བར་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་རང་གི་
 སེམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་དང་། རང་ཚུལ་ཚང་མའི་ཤེས་བཞིན་ཀྱི་སྐྱོད་བ་ཡོད་པར་ཁས་
 ལེན་བྱེད་ཀྱང་། ང་ཚོས་ཚོར་རྟོགས་དེ་དག་ལ་སྐོ་གཏོང་བྱེད་མི་ཉན་ཚུལ་ནན་ཉན་དུ་
 བཤད་འདུག རམ་ཞེ་ཉིས་ཉི་མ་ནི་སའི་གོ་ལར་སྐོར་བ་བྱེད་པའི་ཚུལ་དུ་མཛོན་ཡང་།
 སྤང་འཇིན་འདི་ནི་འཇུག་ཤེས་ཤིག་རེད། དེ་མཚུངས་སུ་སེམས་ཀྱི་བྱར་བའི་ཤེས་

བཞིན་གྱི་མངོན་ཚུལ་ལ་སློབ་གཏང་བཅོལ་ན། ཤེས་པ་དང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོ་མ་
དེ་སྐྱིབ་ངེས་ཡིན་ཞེས་ང་ཚོར་མཛུ་བ་སྟོན་གྱིན་མོད། གལ་ཏེ་ལྷ་ལེ་ལེའོ་ཡིས་རང་
གིས་ཉི་མ་དང་། ལྷ་བུ། དེ་བཞིན་རྒྱ་སྐར་གཞན་ཁག་ཅིག་ལ་རྒྱང་ཤེས་བརྒྱད་ནས་
མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་པར་བཅི་འདོགས་བྱས་ཆོ། ཁོང་གིས་ཚན་རིག་སྦྱི་དང་།
འདིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དུ་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བསྐྱེད་
ཡོད་ཀྱི་མ་དེད། དམ་ནེ་ཉིས་ཡེ་ཤུ་དང་ནང་བའི་སྐོམ་པ་བ་ཚོས་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་དང་།
རྣམ་པ་སོགས་རྟོགས་པར་རམ་འདེགས་ཅི་ཞིག་གྱིན་སྐབ་མིན་གྱི་ཐད་ལ་སྤང་རྒྱང་
བྱས་ཡོད་དེ། ངའི་ལྷ་རྒྱུ་ལ། བཟང་སྟོགས་ནས་ཁོང་ཚོའི་སྐོར་ལ་བཞག་རྒྱ་ཞིག་
ཡོད་པ་ནི་ཁོང་ཚོ་རྟོག་བའི་ནང་དུ་མ་སྤྱང་བར་བསྤང་འདུག། འདི་ནི་ཅི་ཡང་མིན་པ་
ཞིག་མ་དེད།

རྟོག་གི་ལྷ་གྲུབ་སྐྱབ་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་སྟེ། སར་ལེས་ John R. Searle །དུས་
རབས་ཉི་ཤུ་བའི་ནང་དུ་ཤེས་པར་སྟོགས་པའི་ཚན་རིག་དང་། ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་
བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ནང་དུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྲོང་བ་མཐའ་རུ་ལྷག་པའི་མཛུགས་འབྲས་རྣམས་
མདོར་བསྐྱུས་ནས་བརྗོད་པ་ནི་གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་ཡིན།

ཤེས་པའི་ཡུལ་ཅན་རང་བཞིན་གྱི་སྟོག་ལ་མ་སྐྱབ་སྤང་གི་ལྷ་རྒྱུ་ལ་ཞིག་མ་གྱུང་བ་
འདིས་འདས་པའི་དུས་རབས་སྐྱིད་ཀའི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་
པའི་ལས་དོན་གྱི་ཐད་ལ་སྐྱོད་གྲུང་ཆེན་པོ་ཐོབ་སེམས་ཡོད་པ་དེར་འུད་བརྗོད་གྱིན་རྒྱ་
ཁག་པོ་ཞིག་དེད། ཕྱིའི་ངོས་སུ་མངོན་གསལ་མིན་ཡང་། འདས་པའི་ལོ་ངོ་ལྷ་བརྩུ་
ལྷག་ལ་སེམས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་ནང་གི་ལས་དོན་ལལ་ཆེ་བར་གྲུབ་འབྲས་མ་སྟོན་

བ་དང་། ཚང་སྤོང་ཤེས་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་སྐྱེ་ཤུགས་ཉམས་
པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་ནི་ཆ་རྒྱུང་དུ་བགོ་རྒྱུ་མེད་པའི་གང་ཟག་
དང་པོའི་གྲུབ་གཞི་ཞིག་ཡིན་པའི་བདེན་དོན་འདི་ངོས་འཛིན་གྱིས་མ་སྟེན་པ་དང་།
བདེན་དོན་འདིའི་སོག་ལ་གཅིག་མ་ཐུན་གྱི་ངོས་ལེན་ཞིག་མ་སྟེན་པས་ཡིན།

ཁོང་གིས་ནན་བརྗོད་གྱིས་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་སྤོང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་
ཤུགས་དེ་སྤོང་པའི་འཕེལ་སྤོགས་དང་། ཡང་ན་དབང་ཅའི་སྤྱད་གི་བྱ་འགྲུལ་ལྟ་
བུའི་ཚོས་གཞན་གང་ལའང་ཁྲུངས་འདེད་གྱིས་མི་སྟེན་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ཕྱུལ་
ཅན་གྱི་སྤོང་བ་ནི་རང་གི་གྲུབ་གཞི་ཆ་ནས་ཆ་རྒྱུང་དུ་བགོས་ཏེ་གཞན་གང་ལའང་
ཁོངས་འདེད་ས་མེད་པ་ཞིག་རེད། །སེམས་ཀྱི་མངོན་རྒྱུ་ལ་ནི་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་
ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཤེས་པ་ནི་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ཕྱུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་
པས་སེམས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་དེ་ནི་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་གང་ཟག་དང་པོའི་གྲུབ་གཞི་
ཞིག་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་གྱིས་གྲུབ་འདུག དེའི་སྤྱིར་གང་ཟག་དང་པོའི་ལྟ་སྟངས་ནི་གཙོ་
བོ་ཞིག་ཡིན། ཞེས་སར་ལེས་གྲིས་འདུག ཁོང་གིས་ད་དུང་རང་རིག་ཡོད་སྲིད་པའང་
ངོས་ལེན་གྲས་ཤིང་། རང་རིག་ནི་ང་ཚོས་རང་གི་ཡིད་གྱིས་དེ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་
པའི་སྤོང་བའི་ཕྱུལ་ལས་གནས་སྤོ་གྲས་ཏེ་སྤོང་བ་རང་སྟེང་དུ་འཛོལ་པའི་དོན་ཡིན།
ཁྱད་མཚར་བ་ཞིག་ལ། སར་ལེས་སེམས་རྒྱུང་ཁག་ལ་གང་ཟག་དང་པོའི་ངོས་ནས་
བལྟ་བ་འདི་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་ཡང་། རང་གི་སྤོགས་མ་ཐུན་གྱི་ལྟ་གྲུབ་སྐྱེ་བ་ཉམས་ནི་ཉི་
དང་འདྲ་བར་ཁ་ནང་དུ་གཏད་པའི་དབྱུང་པའམ་ཤེས་བཞིན་ལ་གཤེད་འཛོལ་གྱིས་གྱི་
མེད།

ལྷག་པར་དུ་སྐྱད་པའི་ལོ་རབས་ཉེ། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རབས་དགུ་པ་
 ཉན་བརྩུང་རེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སེམས་ཀྱི་རུས་
 ཚོལ་འདྲ་མིན་དང་། དེ་དག་གི་དབང་ཅའི་འབྲེལ་བའི་སྟོན་ལ་གཙོ་བོར་ཞིབ་འཇུག་
 གྲེད་འགོ་བཙམས་ཤིང་། ཁོང་ཚོས་སེམས་དང་སྐྱད་པའི་བྱུང་བ་བྱེ་བྲག་པའི་བར་གྱི་
 འབྲེལ་བ་མང་པོ་ཞིག་གསར་རྟེན་བྱས་ནས་ལེགས་འབྲུབ་བྱུང་ཡོད་ནའང་། སེམས་
 ཀྱི་རུས་ཚོལ་ཁག་གི་དོ་བོ་དང་། དེ་དག་དང་སྐྱད་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སོགས་ད་དུང་
 ཡང་སྟོན་གྱུར་དུ་ལྷག་ཡོད། དེའི་ཁར་ཁོང་ཚོ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་
 དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་དེ་དོས་འཛིན་གྲེད་སྟབས་མེད། སི་ཀིན་ནར་གྱི་ཚོར་སྣང་ལ།
 སེམས་ནི་སྟོད་པ་ལ་ཆ་བཟོ་བྱས་པའི་རང་གི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཁས་མི་ལེན་མཁན་
 ཚོས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱབ་རྣམས་དྲན་ཤེས་དང་། སེམས་ཀྱི་སྣང་བརྟན། ཤེས་
 པ་སོགས་ཀྱི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་འཚོལ་བའི་ལམ་ལོག་ཏུ་སྟེ་བྲིད་བྱས་ནས་གཞོན་པ་
 ཚེན་པོ་ཞིག་བྱས་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཉེ་ཆར་འདིའི་ཁ་གཏད་དུ་བབ་ཆེད་དབང་ཅའི་
 ཚན་རིག་པ་ལ་དམིས་ Victor A.F. Lamme རྟོག་ཏུ་འགོ་ཚུལ་ས་ནི། ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་
 མ་ཟེན་གཉིས་ཀའི་སྟོང་བ་ལ་ཉག་ཏུ་སྟོད་པའི་དོས་ནས་བཟླ་བ་དབྱེད་གྲེད་དགོས་
 པའི་མཁྲེགས་འཛིན་འདི་ཡིན་པར་བརྗོད་པ་དང་། ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ང་ཚོས་ཤེས་
 ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་སྟོང་བའི་ཚོར་རྟོགས་སམ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དོན་སྦྱི་རྣམས་
 དོར་ནས་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོའི་འདོད་མོས་དང་བསྐྱུན་དགོས་ཤིང་། ང་ཚོའི་
 སེམས་ཀྱི་དོན་སྦྱི་དེ་སྐད་པའི་དོན་སྦྱིའི་ཕྱོགས་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ན། ད་གཞོན་ཡར་རྒྱས་
 འབྱུང་རྒྱ་རེད།”

ལང་མེས་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱེད་པ་སྟེ། ཤེས་བཞིན་ནི་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་ལ་ཞིབ་
 འཇུག་བྱེད་པའི་ཐབས་སུ་གཏན་ནས་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པར། སྐད་རྒྱའི་དབང་ཅའི་སྤ་
 སྤང་ཁག་གི་བར་དུ་ཡང་ཡང་འབྱུང་བཞིན་པའི་འབྲེལ་བ་ནི་ཤེས་པའི་བྱེད་ཆོས་གཙོ་
 བོ་དེ་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་འདུག། ཁོང་གི་ཡིད་ཆེས་ལ། འབྲེལ་བ་དེ་ཆོའི་ཐོག་
 བས་ཤེས་པ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆེ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྣ་བ་དང་ལྟ་བུ་བ་སྣ་བ་ཆོའི་
 བར་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་པའི་སྐོར་གྱི་ཚོད་སྐྱོང་རིང་པོ་དེ་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་ལ་འཇུག་
 ཚོག་ཡིན་ཡང་། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་
 སེམས་ལ་ལྟ་ཚུལ་འདྲིར་སོམ་ཉི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁོད་ཆེན་འདི་འདྲའི་དབང་
 ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོད་གིས་ཤེས་པའི་རྟེན་གཞིའི་དབང་ཅའི་འབྲེལ་བ་
 དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པར་དུ་བརྩོན་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད།

སྤྱིར་ཚན་རིག་པ་ཚོས་རང་བྱུང་གི་སྣང་ཚུལ་ཁག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཐེན་པའི་སོ་
 སའི་བྱེད་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྣང་ཚུལ་དེ་ཚོར་མཚན་ཉིད་འཛོག་གི་ཡོད། སྐད་རྒྱའི་སྤ་
 སྤང་བན་ཚུན་གྱི་བར་དུ་ཡང་ཡང་འབྱུང་བའི་འབྲེལ་བ་དེ་དག་གི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་
 ཚོད་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། མངོན་སུམ་དུ་སྤྱོད་པའི་ཤེས་པའི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཅི་
 ཡང་མེད། དེ་བཞིན་དུ་འབྲེལ་བ་དེ་ཚོའི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཅི་ཡང་མེད་ནའང་། གང་
 ཐག་ཅིག་གིས་རང་གི་ཤེས་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱོད་བརྟོགས་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་
 འདྲིའི་ཕྱིར་སྐད་པའི་བྱ་འགྲུལ་བརྒྱུད་ནས་ཤེས་པ་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པ་ནི་གནས་
 ལུགས་དང་མི་མ་སྣུན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤྱང་། དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་ལམ་
 བས་རྟོགས་མི་སྲུབ་པ་གང་ཞིག་ལ་མ་མཐའ་ཡང་ཚོད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་རྟོགས་

ཡོད་པའི་ཚོས་ཤིག་གིས་ཚབ་དོད་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་ཐག་གཅོད་ཅམ་རེད།

ལང་མིས་ཤེས་པའི་ངོ་བོའི་ཐད་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་མེད་པའི་ལྟ་
སྒྲུབ་སྐྱོ་བ་དང་། མེས་པུ་ཁམས་རིག་པ་སྐྱོ་བ་ཚོ་པར་ཞོག་ཐ་ན་རང་གི་སྤྱོད་པ་མཐུན་
དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོའི་ཁྲོད་ནའང་གཞན་དོན་འདིའི་ཚོད་སྲེང་དེ་ཞི་འཇགས་སུ་
གཏོང་སྒྲུབ་མེད། རང་དོན་སྐྱོ་བ་རྗེས་ལྷན་མ་འདྲོད་^{Martin Buber} ། གྱིས་ལྟ་སྒྲུབ་རིག་པའི་
དོགས་འཇུག་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྐྱོ་སྤོག་དེ་འདི་ལྟར་བསྟན་འདུག ། རས་མཚམས་རེར་
སྤོགས་པོ་ཚོར་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་ནི་སྐར་འབྲུང་དོག་མོ་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་རྗེས་ཀྱི་ཡོད།
རས་འདི་ཡིས་མཚོན་འདོད་པ་ནི། མཐར་སྒྲུབ་གི་བདེན་པའི་སྐོར་གྱི་རེས་པའི་བརྗོད་
དོན་མང་པོ་འདུས་པའི་མ་ལག་གི་མཐོ་སའི་ཡུལ་ལྷང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཉུང་ཉིད་མེད་པ་
དང་། རེས་གཏན་དུ་བརྗོད་དུང་བའི་གོ་རྟོགས་དང་བྲལ་ཞིང་། མཐོན་དུ་མ་གྱུར་པ་
གང་ཞིག་ལ་སྒྲུབ་པའི་གདེང་ཚོད་ཀྱིས་གང་བའི་གཅོད་འོང་བར་གྱི་བྲག་རྗོད་སྐར་
འབྲུང་ཞིག་གི་སྐྱེད་དུ་རང་ཉིད་སྟུག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།

ཚོས་སྐྱབ་ཀྱི་དོགས་འཇུག

ཚོན་རིག་པ་ཚོས་རྣམ་གཞག་དང་ཚོད་དཔག་གསར་བ་ཞིག་གི་རིན་ཐང་འཛོག་པར་
ཡང་ཡང་འདྲིན་པའི་ཅ་དོན་ཞིག་ནི། འདོད་ཚུལ་ཁྱད་པར་བ་ལ་བདེན་དཔང་ཁྱད་པར་
བ་ཞིག་དགོས་པ་འདི་རེད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོས་སུ་ལ་མཚོན་ན་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་
ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་འདི་བ་འདི་རྒྱན་དུ་སྦྲང་མེད་བཏང་ཡོད། གལ་སྲིད་ཚོད་མས་སྒྲུབ་
པའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་གཅིག་ཁོ་ན་སྟེ། དེང་དུས་ཀྱི་ཚོན་རིག་གི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་

ལྷ་བྱུང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་རང་རྒྱ་འཕེར་བ་ཞིག་ཡོད་ཆེ། དེ་བའི་
ལ་ལ་ན་འཕེལ་དུ་འདེབས་ཆོག་འདི་འདྲའི་གནས་སྣངས་ཀྱི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གི་ཡིད་
ཆེས་གཙོ་བོ་ཁག་དང་འགལ་བའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན་ན་དེ་ནི་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་རེད།
འོན་ཀྱང་། གལ་སྲིད་མདོན་སྲུང་ལ་གཞི་བཅོལ་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་
ཚུལ་ཁག་ཅིག་སྟེ། ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ལ་བརྒྱབ་བའི་ཚན་རིག་དང་སྐོམ་སྐྱེ་བ་ཀྱི་ལྷ་
ཚུལ་སོ་སོ་ལྷ་བྱུང་ཡོད་ཆེ། ཚོགས་སྡེ་ཞིག་ལ་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་རྣམ་གཞག་
ནི་གཞན་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་སྒྲིབ་བཏང་བ་ཆགས་ཡོད།

སའི་གོ་ལའི་སྟེང་གི་ཆེ་སྐོག་གི་སྐོག་མའི་བྱང་ཚུལ་དཔེ་དུ་བཞོད་ན། སྐོམ་རྒྱུ་
ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པས་ལོ་ངོ་ཟེར་འབྲུམ་གསུམ་དང་ལྷོ་བ་རྒྱག་གི་ཡལ་སྟོན་ལ་སའི་
གོ་ལའི་ས་རྒྱལ་གྱི་ནང་ནས་འཚོ་བཞིན་པའི་སྤྱང་སྐོག་མ་དེ་བྱང་སྟེ། རང་གིས་རང་
ཉིད་འདྲ་བ་ལྷས་བྱས་ཤིང་། སྤྱང་དེའི་རིགས་རྒྱུད་སྤི་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་ལྷར་
བྱས་པར་རྫོད་གྱི་ཡོད། མཐའ་མར་ལོ་ངོ་ཟེར་འབྲུམ་དུ་མའི་རིགས་རྒྱུད་གྱི་དར་
བརྐྱེད་དང་། གངས་ལས་འདས་པའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་འཇུག་སྐོག་གི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་
ཁྲིད་དུ་སྐྱེ་ལྡན་ཚར་མ་སྟེ། སྐྱེ་དངོས་སྤྱང་དང་། ཅི་ཤིང་། དུད་འགོ། མའི་རིགས་
སོགས་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་སྤྱང་སྐོག་མ་དེ་པས་འཕེལ་འཇུག་བྱུང་བ་རེད། འཕེལ་འཇུག་གྱི་
བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་བར་སྐྱབས་ཤིག་ཏུ་སྤྱང་མར་པོ་ལས་བྱུབ་པའི་སྐྱེ་ལྡན་དེས་ཅན་
ཞིག་གི་སྟེང་དུ་བྱུང་བའི་སྐོག་སྐྱེལ་རྣམས་འཇུག་གྱི་འཇུག་སྐོག་རྣོག་འཕྲིངས་ཅན་ཞིག་
གི་ནང་དུ་ཤེས་པ་སྐོག་མར་བྱུང་བ་དང་། ཚད་གཞི་དམའ་པོ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་ཤེས་
པ་དེས་རང་གི་ཁྲིའི་ཡུག་ཐེན་པར་མ་ཟད། རང་གི་གཟུགས་བཞོད་ནི་ཁྲིའི་ཡུག་དེ་

དང་ཐ་དད་ཡིན་པར་ཚོར་ཡོད། ལྷ་ཚུལ་འདི་ལ་རྒྱ་བ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཚོས་སའི་གོ་
ལའི་ཐོག་གི་ཚེ་སློག་དང་ཤེས་པའི་ཐོག་མའི་བྱང་ཚུལ་དང་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ནང་དུ་
དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་ཞིག་མེད་པར་ལྷ་ཚུགས་བྱེད་ལ། ལྷ་ཞིག་
གིས་ཁོང་ཚོའི་འགྲེལ་བཤད་ལ་དོགས་འདྲི་བྱས་ཚེ། མི་དེར་ཚོས་ལུགས་དང་། རྩ་
འབྲུལ། རྒྱ་མཚན་དང་འགལ་བ། རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པ་སོགས་ཡིན་པའི་ལྷ་
ཚུལ་ཡོད་པའི་ངན་ཁག་འགའ་བ་དང་། དེ་དག་ཚང་མ་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་དང་
འགལ་རྒྱུར་ཡོད།

ཚན་རིག་དངོས་དང་འདྲེས་པའི་ལྷ་བ་མཁེགས་འཛིན་འདི་ལྷ་བྱ་ལ་ཚན་རིག་གི་
དད་ཞེན་རིང་ལུགས་ཟེར་ཞིང་། འདི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་དེ་སྐྱེ་དངོས་
རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་ཁག་གཞིར་བཞག་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་
བྱེད་ཐུབ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཁོ་ན་ལས་གྲུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་ཤིག་ཡིན། འདི་
དང་མི་མ་སྐྱེན་པ་གཞན་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་འབྲུལ་དུ་རྗེས་མེད་གཏོང་བའམ། རང་
བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད། ཚན་
རིག་གི་དད་ཞེན་རིང་ལུགས་ལ་རྒྱ་བ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཚོས་རྟོགས་མེད་པ་ཞིག་ནི།
འདས་པའི་དུས་རབས་བཞིའི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་གྱི་ནང་དུ་འགོ་བ་མའི་རྟོག་
བཏགས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་ལ་འཕྲོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། ཐ་ན་ད་
ལྟའང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོར་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ས་མཚམས་དེའི་ཐད་ལ་སྐྱེན་
མོང་གི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་མེད་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དངོས་
ཁམས་རིག་པའི་མདུན་བསྐྱོད་ཁག་དང་བསྐྱེད་ཉེ། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་དང་བྱེད་

ལས་མང་སོ་ཞིག་རྩིས་རིག་གི་སྤྱི་མཚན་གྱི་བྱ་བ་ཞོངས་སུ་ཐིམ་ཡོད་པས་རེད། འདི་
 བེ་ཞོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་ལ་ལྷག་ཏུ་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དངོས་
 ཁམས་རིག་པ་འདིའི་ནང་དུ་ཚད་མ་འཇལ་བའི་ཞོན་ཉོམ་གྱི་སྤྱི་བཞུག་གཞི་ཁག་ནི་སྤྱི་
 མཚན་དང་། ཡང་ན་དངོས་གཟུགས་མ་ཡིན་པའི་ཡོང་སྲིད་ཚོལ་རུས་གྱི་དོས་ནས་
 ཉོགས་དགོས། ཞོན་ཉོམ་གྱི་སྤྱི་བཞུག་གཞི་དེ་དག་ལ་ཚད་འཇལ་བའི་རྗེས་སུ་དངོས་
 ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ངོ་མའི་སྤྱི་བཞུག་སྤྱི་ཡོད། དངོས་ཁམས་དང་དངོས་ཁམས་མ་
 ཡིན་པའི་བར་གྱི་ས་མཚམས་དེ་ནི་འདི་ལྟར་མོག་མོག་ཏུ་གྲུར་ཡོད་ལྟ་བུས། ད་ལྟའི་
 སྤྱི་དངོས་རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་རྣམས་གཞིར་བཞག་ནས་
 འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཚོས་གང་ཞིག་
 ཡིན་རུང་། རང་གྲུང་ཁམས་ལས་འདས་པའམ་རྩ་འབྲུལ་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་
 འདི་ནི་ཚན་རིག་དང་མི་མ་སྐྱེན་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སློབ་གྲུ་དོག་པའི་ཉོགས་ཤིག་
 རེད། སྤྱི་དངོས་རིག་པ་དང་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་རྣམས་ནི་ཆ་ཡོངས་སུ་
 འབྲུས་སློ་ཚང་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་ཞིང་། འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་མེད་པའི་རང་གྲུང་
 ཁམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་དག་ལ་འབྲུང་འབྲུང་གྱི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་
 རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་བ་བཤད་བྱེད་ཆུ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་
 བེ། ཚན་རིག་གི་དང་ཞེན་རིང་ལུགས་ལ་ཡིད་གཏད་པའི་རྣམ་འབྲུར་ཞིག་ཡིན། ང་
 ཚོས་ནམ་ཡང་དེ་དང་མངོན་སུམ་རིག་པའི་ལམ་ནས་རྒྱོད་བྱས་ཐེན་པའི་ཚན་རིག་
 གི་བདེན་དོན་གཉེས་པན་ཚུན་བསྐྱེ་མི་ཉན།

ཚན་རིག་གི་ལྟ་སྟངས་ཤིག་གི་དོས་ནས་བཤད་ན། ཤེས་པ་དང་ཆེ་སློག་སློག་

མར་བྱང་ཚུ་ལ་གྱི་གོང་གི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་གང་སར་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་དང་། དེའི་
 རྒྱུན་གྱིས་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་ཁྱེད་ས་སྐྱེལ་བྱས་ཐེན་པའི་བདེན་དོན་ཞིག་ལ་སྐྱུན་མོང་
 གིས་བརྩིས་ཤིང་། འདི་མ་ཡིན་པའི་རྣམ་གཞག་གཞན་གང་ལ་འདར་མཐོང་སྤོང་མི་སྐྱབ་
 པ་ལྟ་བུར་བྱུང་ཡོང་། ཡིན་ཡང་། སློམ་སྐྱབ་གྱི་ལྟ་སྐྱེད་ས་ཤིག་གི་ངོས་ནས་བཤའ་ན།
 དེ་ནི་བདེན་དཔང་ཁྱེད་པར་བ་དགོས་པའི་རྣམ་གཞག་ཁྱེད་པར་བ་ཞིག་རེད། དེའི་
 སྤྱིར་ང་ཚོས་རྣམ་གཞག་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་ཁག་
 ལ་བསྐྱུང་ཞིབ་ཅིག་ཆེས་ཐོག་མར་བྱེད་པའི་ཚུལ་དུ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། བསྐྱུང་ཞིབ་འདི་ནི་
 ཚོན་རིག་པ་ཚོས་ཆེ་སློག་ལ་མཚན་ཉིད་དེ་ལྟར་འཛོག་གས་ཞེས་པའི་བྱི་བའི་ཐོག་
 བས་འགོ་ཚེས་ཚོག་ འཚོ་བཞེན་པའི་སྐྱེ་ལྡན་ཞིག་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྐྱེད་ས་གྱི་སྐོར་ནས་
 ཚོན་རིག་ལ་ལྟ་ཚུལ་མ་འདྲ་བ་འགའ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཁག་ཅིག་གིས་སྐྱེ་སྤྱང་གི་
 གནས་རིམ་དེ་གཙོ་མོར་འཛིན་ཞིང་། ཁག་གཞན་ཞིག་གིས་ངོ་མོ་འཛིན་པའི་བྱུབ་
 རྣམ་གྱི་བསྐྱུང་བ་ལུས་དེ་གཙོ་མོར་འཛིན། དེ་ལྟ་ནའང་། ཆེ་སློག་གི་མཚན་ཉིད་ཚོལ་
 རུས་ཅན་ཞིག་ནི་འདི་སྟེ། ཆེ་སློག་ནི་སོ་སོའི་བཟོ་བཀོད་ལ་བརྟེན་ནས་བར་སྤྱང་གི་
 འོས་ནས་ཆ་ཚད་དུ་བྱུབ་ཅིང་། བྱུབ་ཆ་རྣམས་རང་སྤྱིར་དུ་བསྐྱུང་བསྐྱུན་བྱེད་བཞེན་
 རང་གི་ངོ་མོ་རྒྱུན་སྐྱོར་བྱེད་སྐྱབ་ལ། སྤྱི་མོ་བརྒྱུད་ནས་འཚོ་བརྟུན་ནང་ལ་ལེན་ཞིང་
 སྤྱིགས་རོ་སྤྱི་ལ་འདོར་བའི་སྤྱིག་གཞི་ཞིག་ཡིན། མཚན་ཉིད་འདི་ནི་ཅི་ཤིང་དང་
 སེམས་སྤྲོན་ཐེ་བའི་འཚོ་བཞེན་པ་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱུན་མོང་དུ་ཁྱེད་པ་ཞིག་རེད། ཐན་
 ཚད་གཞི་ཆེས་དམའ་ཞིང་སྐྱེ་སྤྱང་གཅིག་ལས་བྱུབ་པའི་སྐྱེ་ལྡན་ལའང་ཉུང་མཐའ་
 ཡང་རིགས་རྣམས་བརྒྱ་སྐབ་འགའ་ཤས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ཚོས་སྐྱེ་ལྡན་དེར་བྱུབ་ཆའང་

སྒོང་སྤྲལ་དུ་མ་ཡོད་པར་མཚོན་སྤྲུབ་ཅིང་། སྤྲུབ་ཚད་དག་ཚང་མ་ཆེས་རྫོགས་འདྲིངས་
ཅན་གྱི་ལམ་ནས་པན་ཚུན་ལ་འབྲེལ་ཡོད།

ད་ལྟར་ཚོས་ལོ་ངོ་བེད་འབྲུམ་གསུམ་དང་བྲེ་བ་དུག་གི་ཡར་སྡོན་ལ་སའི་གོ་
ལའི་ཐོག་ཏུ་སྤྲུང་གཅིག་ཅན་གྱི་སྐྱེ་ལྡན་རྣམས་ཐོག་མར་འབྲུང་བར། དགོས་དེས་
ཡིན་ཞིང་ཚད་ལོངས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་གང་དག་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་བྲི་བ་གཏན་འགག་
ཅན་འདི་འགོད་རྒྱ་ཡིན། ཚན་རིག་པ་ཚོར་འདིའི་ཐད་ལ་ཚོད་དཔག་འདྲ་མིན་ཞིག་
འདུག། ཁག་ཅིག་གིས་མེ་ལད་གྱི་སྐྱེ་ཁྲིད་ལ་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཏེ། ཚེ་སློག་ནི་མངར་
བརྟུང་གྱི་ཁུ་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྐྱེ་ལྡན་རང་བཞིན་གྱི་བསྐྱེད་སྲུང་རྣམས་ཐོག་མར་
བྱུང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ལ། རྣམས་འགྲུང་རིག་པའི་ངོས་ནས་བཤའ་ན། བསྐྱེད་སྲུང་
དེ་ལྟ་བུ་ནི་ལྟོས་ས་ལྟོས་འདྲོག་གིས་བརྟན་པོ་ཡིན་ཞིང་། འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་ལྡན་ཞིག་
གི་རང་བཞིན་དུ་འབྲེལ་འགྲུང་བྱེད་པར་བསྐྱེད་སྲུང་རྣམས་དེ་དག་ལ་སྤྱིའི་རུས་ལྷགས་
ཤིག་གིས་སྤྲུལ་སྐྱོང་བྱེད་དགོས། མེ་ལད་གྱིས་ལོ་ངོ་སྤྱི་བརྟུང་གོང་དུ་ཨ་ནོར་སྤྲུང་
རྣམས་གསར་བཟོ་བྱེད་སྐབས་དེ་ལྟར་བྱས་པ་འདྲི།

ཚན་རིག་པ་གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་ཚེ་སློག་ནི་ས་ཁུལ་ལེབ་མོ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་
ཐོག་མར་བྱུང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ལ། འདི་འདྲའི་ཐོག་གི་གཏེར་རྣམས་གྱིས་འཚོ་བཞིན་
པའི་སྤྲུང་བསྐྱེད་པའི་རྣམས་འགྲུང་གྱི་བྱེད་ལས་རྣམས་ལ་རྒྱུན་བྱེད་ཚོགས་ འདི་ནི་རྒྱ་
མཚོའི་གཏེར་གི་མེ་རིའི་དུ་ཁུང་གི་ཉེ་འགམ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་ཡོད་སྟེ། ད་དུང་སྐོར་གཞན་
ཞིག་གིས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་གི་འཚོ་བཞིན་པའི་སྤྲུང་ཐོག་མ་དེ་ནི། ཐག་རིང་ན་ཡོད་
པའི་ཉེ་མའི་བྱིས་རྒྱུད་གཞན་གྱི་རྒྱ་སྐར་ཞིག་གི་སྐར་དེའི་ཐོག་ནས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་

ལ་འབྱོར་བ་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་བཏོན་ཡོད། འདི་ལྟར་ཡིན་ཆེ་སྟེ་སྤང་སྟོང་གི་
 དེ་ཆ་གྲང་ནི་ཀོར་ཐེག་མན་གྱི་སལ་སི 3 2'00 རྟེན་ལོ་37000 Celsius གྱི་ཡིན་པའི་མཁའ་
 དབྱིངས་སུ་ལོ་དབར་དུང་སྤུང་མང་པོ་རིང་གི་འགྲུལ་བཞུད་གྱི་ནང་དུ་གསོན་པར་མ་
 ཟད། རང་གི་ཉེན་གཞི་སྐར་དོད་པའི་གོ་ལའི་རྒྱུད་གི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱ་སྐབས་བྱུང་
 བའི་གཞོན་ལྷགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་དེའང་ཐེག་ཡོད་པའི་སྟོན་ཀོར་ཐེག་ཡན་གྱི་སལ་སི་
 1000ལྷག་གི་ཆ་ལྷགས་དང་། སའི་གོ་ལའི་དོས་ལ་བརྟེན་པའི་ལྷགས་རྒྱུན་བཅས་
 ལས་ཀྱང་ཐར་ཡོད། སྤང་གཅིག་ཅན་གྱི་སྐྱེ་ལྡན་སྟོན་མ་འདི་ནི་ཅི་འདྲའི་མཁའ་གསལ་
 ལའང་། བསམ་ཚོད་ཅམ་ལས་བྱུང་བའི་དོན་སྤྱི་འདི་ནི་བདེན་པ་ཡིན་པའི་དབང་དུ་
 བཏང་ནའང་། འདིས་འཛིན་ཉེན་གྱི་ནང་དུ་ཆེ་སྟོན་གི་སྟོན་མར་བྱུང་ཚུལ་དེར་གསལ་
 བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་། མི་གཅིག་གིས་ཀྱང་དོས་འཛིན་བྱས་མེད་པའི་རྒྱུ་རིང་
 གི་རྒྱ་སྐར་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་འགན་དེ་གཡུགས་ཡོད། འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་འགྲུལ་བཤད་
 ཅིག་རི་ལྟར་ཡིན་ནམ། འོན་ཀྱང་། ཆོན་རིག་གི་དད་ཞེན་རིང་ལུགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་
 བྱེད་མཁན་ཆོས་དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་ལྷགས་རྒྱུན་སོགས་འདུས་པའི་རྣམ་
 གཞག་གང་དུང་ལ་ལྟོས་ནའང་ལྟ་ཚུལ་འདིར་གདེང་འཛོག་བྱེད་ཅིང་། ཁོང་ཆོར་
 དོགས་གཙོད་མ་བྱས་པའི་རང་ཉིད་གྱི་ལྟ་བུ་ལ་བཅངས་པའི་གཟུགས་འདས་རིག་
 པའི་ཆོད་སེམས་ཐབ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ལྷགས་སུ་མཚོན་ཐུབ།

སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཆོན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་འདི་དག་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན་མིན་མི་
 ཤེས་ཤིང་། ད་ལྟ་དེ་དག་ལ་འཇུག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་མེད་
 པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་དུང་ཡང་ཆེ་སྟོན་ལ་ཆང་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་

ངོས་འཛིན་བྱས་མེད་པས་ཡིན། ལོ་ངོ་ལྔ་བ་རྒྱའི་རིང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་
དུ་འཚོ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་རྗེས་འགྲུར་གྱི་བསྐྱེད་སྲིད་རྗེས་ལས་འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་ལྡན་
གསར་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་འབད་བ་བྱས་ཀྱང་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་མེད། ངས་ཚན་རིག་པ་
ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་ཚེ་སློབ་གཏན་ནས་གསར་བསྐྱེད་བྱེད་མི་སྲུབ་
པ་རྗེད་གྱི་མེད་ནའང་། ཅ་བའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
འཚོ་ཞིང་རང་ཉིད་འདྲ་བ་ལྟས་བྱེད་པའི་ཚེ་སློབ་གྱི་ངོ་བོའི་བར་ལ་སྡེ་མང་རྣམས་
འཛིངས་གྱི་ཁྱད་པར་ཚེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་བདེན་དོན་དེ་མངོན་གསལ་པོ་ཡིན། ལོང་གི་
རྣམ་གཞག་འདི་དག་ནི་ཚད་མས་མ་གྲུབ་པའི་ཚན་རིག་གི་ཚོད་དབག་ཅམ་ཡིན།

འདིས་ཚེ་སློབ་གྱི་ཐོག་མའི་སྐོར་གྱི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་དང་། འགྲུབ་
ལྷན་གསར་བསྐྱེད་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེར་མཁེགས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཚོའི་ཡིད་ཚེས་དེ་སྐྱུལ་མི་
སྲུབ། ཞིབ་འཇུག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱིག་གཞི་བཙུག་མ་འཆར་འགོད་
བྱེད་པ་དང་། དཔེ་གཞུགས་བཟོ་བ། གསར་བཟོ་བྱེད་པ། བསྐྱེད་བཙུག་དང་ཚོད་ལྷ་
བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུར་བཙུན་པ་གཞེས་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོས་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་གྲུབ་དོན་གྱི་
བྲག་པ་སོ་སོ་བཙུན་བསྐྱིགས་བྱས་ཡོད་ནའང་། ད་དུང་ཡོངས་སུ་གསར་བ་ཡིན་ཞིང་
རྗེས་འགྲུར་གྱི་རྣམས་ཚོའི་ལས་གྲུབ་པའི་རང་ཉིད་འདྲ་བ་ལྟས་བྱེད་པའི་སྐྱེ་ལྡན་ཞིག་
མང་གཞི་ནས་གསར་བཏོད་བྱེད་སྲུབ་མེད། དེ་ལྟར་འདྲ། ཁག་ཅིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་
བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་གསར་བཟོ་བྱས་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་རྣམས་རང་བྱུང་ལྔ་
ལྔ་དུ་གི་ཆ་ལས་བཏོལ་སྐྱོད་བྱས་ནས་ལྷན་དུ་འཚེས་སྐྱོད་བྱས་ཏེ། གཉིས་འདྲེས་ཀྱི་
སྐྱེ་ལྡན་གསར་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་འཆར་གཞི་འཐེན་གྱི་ཡོད། སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་དེ་ལྟ་

བྱས་རང་དོས་ནས་རང་ཉིད་བསྐྱར་བསྐྱར་བྱེད་མི་བྱུབ་སྟབས། ཞིབ་འཇུག་པ་ཁོང་
ཚོས་འཚོ་བཞིན་པའི་སྤྱ་སྤྱང་དོ་མ་ཞིག་རྒྱ་འཕྲོག་བྱེད་དགོས། དེའི་ཕྱིར་འཚོ་བཞིན་
པའི་སྐྱེ་ལྡན་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱེད་པའི་དམིགས་ལུལ་དེ་མ་འགྲུབ་པར་སྤར་བཞིན་
ལྷག་ཡོད།

ཁྱེད་ཁོངས་འདིའི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་འཚོ་བཞིན་པའི་སྤྱ་སྤྱང་ནི། སྐྱེ་དངོས་
རྗེས་འགྲུར་གྱི་འབྲུལ་ཆས་ཤིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱང་། བདེན་
འཛིན་འདི་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན་མིན་ནི་ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་རྒྱན་འཁྲོངས་དང་འབྲ་
བལྟས་བྱེད་པའི་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་ལུས་ཅན་བརྟན་པོ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱས་ན་
ད་གཞོན་རྒྱལ་རྒྱ་ལོད། འདི་ནི་ད་ལྟ་བུར་མེད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་འགྲུལ་ལུགས་རིག་
པ་དང་དངོས་གཙུག་སྤྱོད་པ་བསྐྱར་བའི་སའི་གོ་ལའི་ཆེ་སྲོག་གི་སྲོག་མའི་རྣམ་
གཞག་དེ་ཡོངས་སུ་རྟེན་གཞི་མེད་པའི་ཚོད་དབག་ཅིག་ལས་མ་འདས། སྐྱོམ་བ་བ་
ཚོའི་ལྷ་སྟངས་ཀྱི་དོས་ནས་བཤའ་ན། འདི་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དབང་གི་རྒྱ་བརྟེན་
ཏུ་ལམ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་རྣམ་གཞག་བྱེད་པར་བ་ཞིག་ཡིན།

ད་ནི་ང་ཚོ་ཤེས་པའི་དོ་བོ་དང་སྲོག་མའི་གནད་དོན་ལ་ཁ་ཕྱོགས་རྒྱ་ཡིན། ལོང་
དུ་བཤའ་བཞིན་པ་ལྟར། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་དང་སྐྱོའི་འཛིན་པའི་དབང་ཅའི་
ཚན་རིག་པ་ཚོར། ཤེས་པ་ནི་སྤྱད་པས་ལུས་པོའི་ལྷག་མ་རྣམས་དང་། དངོས་ཁམས་
དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོང་ལུག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་དང་ལྷན་དུ་བྱུང་བའི་སྤྱད་པའི་མངོན་
སྲོག་གྱི་བྱེད་ཚོས་སམ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་གཅིག་
མ་ལུན་ཞིག་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་ཁོང་ཚོར་ཤེས་པ་ནི་དུས་ཀྱི་སྤྱོད་ལུག་གི་གནད་

དོན་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་། རྗེས་འགྲུར་རིག་པ། དངོས་ཁམས་
 རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྟོགས་ཐུབ་པའི་གདེང་ཚོད་འདིའང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་
 ཡང་། དེ་ལྟར་མ་གྲུབ་བར་དུ་ཤེས་པ་ཐེ་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་དོས་ནས་སྤོང་བའི་སེམས་
 ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་གོང་དུ་བརྗོད་ཟིན་པ་ལྟར། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་། རྗེས་
 འགྲུར་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ལག་ཆ་རྣམས་ཀྱིས་འཛིན་མི་ཐུབ་
 ཅིང་། ཤེས་བཞིན་བརྒྱད་ནས་སྤོང་ངང་ཚུལ་དེ་ཚོར་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་
 སྐབས། སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་དེ་དག་གིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་གང་ཡང་ཕྱིར་
 མི་མངོན་པ་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་སྤོང་བ་བ་ཚོའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ལ། ཤེས་པའི་རོ་བོ་ནི་
 དངོས་ཁམས་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་བྱུང་བར་བ་འདིར་ཚོན་རིག་དང་སྐྱེད་ཀྱི་སྤོང་བ་
 གཉིས་ཀས་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་སྤང་།

སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས་ཁག་ཅིག་བསྐྱེད་པར་སྤྲད་པའི་རུས་ཚོལ་
 དེས་ཅན་ཞིག་དགོས་དེས་ཡིན་པ་གསལ་བོ་ཡིན་ཡང་། མི་གཅིག་གིས་ཀྱང་རུས་
 ཚོལ་དེ་དག་ནི་ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་ཡོད་ཚད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་ལ་འདང་མིན་རྟོགས་
 ཀྱི་མེད། བར་བ་ཚོས་འགྲོ་བ་མའི་ཆེ་གཅིག་གི་རིང་ལ་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ཐམས་
 ཅད་ལ་ལུས་པོའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དེས་ཅན་
 ཞིག་ལ་སྤོན་བྱུང་བའམ་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ན། དེས་སོ་སོ་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཀྱི་
 ངང་ཚུལ་དེ་དག་འགག་པར་བྱེད་བའམ། དེ་དག་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་བ་དུས་རབས་
 མང་པོའི་སྤོན་ནས་རྟོགས་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཉེ་ཆར་དབང་རྩའི་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་སྤྲད་པ་
 དང་། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སྤོན་པའི་སྤྲད་པའི་བརྟག་ཆས་ལ་བརྟེན་

ནས་གསར་རྟེན་བྱས་པ་དེ་དག་གིས་ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་ཁག་ཅིག་བདེན་པ་ཡིན་པ་
 ཞིབ་མཐོང་ལམ་ནས་བསྟན་འདུག ད་དུང་དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་མངོན་གསལ་དུ་
 བྱུང་ཡོད་པ་ཞིག་ནི། སྐད་པ་ལ་སློན་བྱུང་ན་དེས་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་བྱེ་བྲག་པ་སྟེ།
 གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པ་དང་། སུན་ཤེས་ལྟ་བུ་འགག་བའམ་ཉམས་པར་བྱེད་ཅིང་།
 བཟི་སྟན་དང་འཁྲུལ་རྗེས་ལྟ་བུས་མི་ཞིག་གི་ཤེས་པའི་གནས་སྟངས་ལ་རྩ་བའི་ཆ་
 ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་པ་སོགས་རེད། འོན་ཀྱང་། ནང་པ་དང་སྐོམ་སྐྱབ་ཀྱི་
 སྐོམ་རྒྱན་གཞན་ཚོས་སོ་སོའི་ལྷོང་བ་བརྒྱན་ནས་ཤེས་པ་སྤྲོ་མའི་ངང་ཚུལ་དག་ལ་
 འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་ནི་སྐོམ་སྐྱབ་ལ་ལོ་མང་པོར་གོམས་འདྲིས་
 བྱས་ནས་ལྷོང་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་སྐད་པའི་རུས་རྩོལ་ལ་བརྟེན་མེད། ཁོང་ཚོས་ཤེས་
 པའི་ངང་ཚུལ་སྤྱིར་བཏང་བ་ནི་སྐད་པ་ལས་ཐོན་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པ་དང་། འཆི་བའི་
 སྐབས་སུ་འདྲེས་ཤིང་འགག་ཅིང་དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་ཤེས་རྒྱན་སྤྲོ་མོ་ཞིག་ལས་
 འབྱུང་གི་ཡོད་པ་གསར་རྟེན་བྱས་ཡོད།

ཚན་རིག་པ་ཚོར་ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་སྤྲོ་མོ་འདི་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་ན་ཤེས་པ་སྐྱེ་
 ཚུལ་ལ་རྐྱེན་བྱེད་མིན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འུགས་རྐྱེན་
 ཁག་ལ་ཡུལ་གྱི་དོས་ནས་ཚད་འཇུག་ཐབས་ཤིག་མེད་སྟབས། ཁོང་ཚོ་ལས་ཆེ་བས་
 དེ་དག་གི་ཡོད་མིན་ཅིས་མེད་གཏོང་གི་ཡོད། འདི་ནི་རྟོགས་པར་བརྩོན་པའི་སྤྱང་ཚུལ་
 ཞིག་གི་མཇུག་སྒྲོམ་དེ་རྟོགས་ཐབས་ཀྱི་བཀག་རྒྱས་སོགས་མ་ནས་གཏན་ཁེལ་བའི་
 དཔེ་མཚོན་ཞིག་རེད། དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་སྤྱང་ཚུལ་ཏེ། སེམས་
 ཀྱི་སྤྱང་བརྟན་དང་། བསམ་སྒྲོལ་ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་འདྲ་མིན་བཅས་ལ་ཐང་ཀར་ཞིབ་

ལྷ་བྱེད་ཐབས་གཅིག་རང་དེ་ནི་རང་གི་སེམས་ལ་ཤུགས་དྲག་པོས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་རྒྱ་
འདི་ཡིན། དེར་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དར་ནས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་དང་སྤུམ་ཅུ་ཕྱིན་
ཀྱང་། གང་ཟག་དང་པོའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཚད་མཐོ་པོ་འདི་ལྷ་བྱེད་ཞིག་དུང་
ཡང་གསལ་གཏོང་བྱས་མེད།

འདི་ལྷར་བརྗོད་པའང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཚོས་མི་གཞན་ཚོའི་འགྲེལ་
བརྗོད་གཤམ་གནད་དུ་བརྱུང་མེད་པའི་དོན་མིན། ལོ་རབས་མང་པོར་ཁོང་ཚོས་སེམས་
གཙོང་བཅའ་བའི་ཐུན་གྱི་ནང་དུ་ནད་པ་ཚོའི་འགྲེལ་བརྗོད་ལ་ཉན་པ་དང་། བསམ་
ཚུལ་བསྐྱུས་པ། དངོས་ཁམས་ཀྱི་སློང་རྒྱུན་དང་སེམས་ཁམས་བར་གྱི་འགྲེལ་བ་ལ་
དབྱུང་བ་གཏོང་བ་སོགས་བྱས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་འགྲེལ་བརྗོད་དེ་ལྷ་བྱེད་གཞིར་བཞག་
གི་ཐོག་ནས་གཞན་གྱི་བསམ་སློབ་འབྲེར་སོ་དང་། ཡིད་ཆེས། རོས་ལེན། ལྷོང་ཚོར་
སྤྱུག་བསྐྱུས་སོགས་ལ་ཚད་འཇམ་བྱས་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོས་རང་དོས་ནས་
སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་འབྲུས་སློ་ཚང་བ་ཞིག་
སྤེལ་མེད། གཤམ་སྲིད་རྣམས་ལེ་ལེ་དང་ཁོང་གི་རྗེས་ཀྱི་གནམ་དབྱུང་རིག་པ་བ་ཚོས།
མཚན་མའི་མཁའ་དབྱེངས་ལ་བསྟུན་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མཁའ་སློང་བརྟེན་མེད་
བ་ཚོའི་སློང་བ་དང་། ལྷན་པའི་རང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་བཞིན། ཁོང་ཚོར་རྟོག་ཆ་འདི་
བ་སོགས་ནས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཏེ། གནམ་དབྱུང་རིག་པ་བ་རང་ཉིད་སྤེལ་བྱུང་མེད་
པའི་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱུང་ཁང་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཇུག་ནས་བསྐྱད་ན། ད་ལྟའི་
གནམ་དབྱུང་རིག་པའི་གནས་ཚད་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ཤེས་པ་ནི་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཇིག་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་ལྷ་ལ་མི་

འཇུག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། ཚན་རིག་པ་ཚོས་རང་གྲུང་ཚན་རིག་གི་སྐད་བཅའི་ཚོག་
 བས་དེར་མཚན་ཉིད་ཅིག་འདོགས་མ་ཐུབ་པ་དེ་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་མིན། དེ་ལྟ་
 བའང་། ང་ཚོས་རང་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་དང་། ལུས་པོ་སོགས་སྒོ་ལྗེའི་ཤེས་
 པ་བརྒྱད་ནས་ཚོར་ཐུབ་ཅིང་། ཚད་གཞི་འདྲ་མིན་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་ཤེས་ལ་
 བརྟེན་ནས་རང་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་རྣམ་ཚུལ་ཡང་ཚོར་གྱི་ཡོད། ང་ཚོས་ལྷོང་བ་
 རི་བཞིན་ཤེས་པའི་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་རྣམས་གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷོང་
 བའི་སྐད་བཅའ་ཁོར་བརྟེན་ནས་མཚོན་བརྗོད་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། སྐྱེ་དངོས་
 རིག་པའི་ལུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཐ་སྙད་ཁག་གི་ཚོག་ནས་དེ་དག་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མི་
 ཐུབ།

འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཐེང་འཇུག་གསུམ་དང་བྱེ་བ་དུག་གི་སའི་གོ་ལའི་སྐྱེ་དངོས་
 འཕྲེལ་འགྲུར་གྱི་ནང་དུ་ཤེས་ཚོར་ཡོད་པའི་སྐྱེ་ལྡན་ཚོགས་མ་དེ་ནི་ག་དུས་ལྷོང་བ་ཞིག་
 ཡིན་ནམ། ཚན་རིག་པ་ཚོས་འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་ལྡན་སྟེང་གི་ཤེས་པ་ལ་ཚད་ལོངས་
 དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་དེ་རྟོགས་མེད་པ་དང་། ཤེས་པ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་འདྲེལ་བྱེད་
 དོས་ནས་རྟོགས་མི་ཐུབ་སྟབས། ཁོང་ཚོ་ལ་བྱི་བ་འདིར་ལན་འདེབས་ཐབས་ཤིག་
 མེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་སྱིར་ཁོང་ཚོས་དབང་ཅའི་སྐྱིལ་གཞི་ཚད་མཐོ་པོ་མེད་པའི་ཉར་
 ར་རྟོགས་ལྟ་བུའི་གནའ་སྤྱི་མའི་སྐྱེ་ལྡན་ནི། རྟོག་ལྷུང་ཞིག་གི་ལམ་ནས་ཚོར་ཤེས་
 ཡོད་པར་གྱུར་པའི་བདེན་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་མིའི་
 སྐྱེ་མའི་སྟེང་དུ་ཤེས་པ་ཚོན་པ་ལ་དགོས་དེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་ཉ་མི་གོ་
 བས་ཤེས་པ་དེ་ག་དུས་མིའི་རང་བཞིན་དུ་འགྲུར་བརྟོགས་རྒྱ་པར་ཞོག་ཐབས་ཤེས་པ་

དབང་ཅཱིའི་བྱ་འགྲུལ་དག་གིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་མྱོང་བ་རྣམས་ཇི་ལྟར་བསྐྱེད་པའི་དོན་གཞན་དེ་ནི་དབང་ཅཱིའི་རྟེན་གཞི་ཁག་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱས་ཏེ། ཞིབ་འཇུག་ཚོང་ལྷའི་ལམ་ནས་གསལ་པོར་རྟོགས་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་ཤེས་པའི་གཅིག་གྲུར་གྱི་དོ་བོ་ནི་སྐྱད་རྒྱ་དང་། ཐལ་མའི་^(thalamus) རྟོགས་ཡོངས་སུ་བྱུང་ཡོད་པར་སྐྱང་བས། ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་དབང་ཅཱིའི་འབྲེལ་བ་ཁག་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཤེས་པ་དོས་འཛིན་རྒྱ་ནི་ཡོང་མི་སྲིད་པ་རྗེས་ཀྱི་ཡོད།

ཚན་རིག་པ་དང་། ལྷ་སྐྱབ་སྐྱེ་བ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཤེས་པ་ནི་མིའི་སྣང་དུ་རང་ཉིང་འཛིན་པའི་ཤེས་ཚོར་དང་། ཡང་ན་ཤེས་བཞིན་པ་འཛིན་པའི་ཤེས་ཚོར་ཅམ་ཡིན་པར་བརྗོད་དེ། ཤེས་པའི་མཚན་ཉིད་ཚད་བཀག་ཅན་ཞིག་གོས་གཞིར་འདོན་གྱི་ཡོད། མཚན་ཉིད་འདི་གཞིར་བཞག་ན། ཤེས་པ་ནི་རང་གི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ངང་ཚུལ་ཁག་འཛིན་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། མྱོང་བ་དེ་དག་ལ་ལྷ་རྟོག་དང་དབྱུང་པའི་ང་ཚོའི་ཤེས་ཚོར་གྱི་རྒྱས་པ་ལའང་གོ་དགོས། ལྷ་རྟོག་དང་དབྱུང་བ་ནི་འདས་མ་ཐག་པའི་སོ་སོའི་འཚོ་བ་དང་མི་ཚའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཤེས་བཞིན་གྱི་རྒྱས་པ་འདི་ནི་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་འགོ་བ་མི་ལ་མ་གཏོགས་མེད་པའི་ལྷ་ཚུལ་བསྐྱེད་ནའང་། ཉེ་ཆར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གིས་མི་མ་ཡིན་པའི་མཐོ་རིམ་སློབ་ཆགས་པར་ཞོག ཐལ་ན་གྱི་བ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱང་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་རྣམས་ཚོར་བ་དང་། དེ་ཚོར་བསམ་སློབ་གཏོང་བྱུང་བ་བསྐྱབ་ཡོད།

ལོ་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བཅོས་མའི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་ཤེས་བཞིན་འདི་ལྷ་སུ་ཞིག་ཡོད་སྲིད་པའང་ཚིས་མེད་དུ་བཏང་ཡོད། དེ་ཡང་འདི་ནི་འགྲུལ་

ལྷགས་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འདྲ་ཁག་དང་མ་མ་མུན་པའི་
 རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དེར་སང་སློབ་སྦྱང་གི་མ་ལག་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཚེན་
 བོ་ཞིག་གྲུང་ཡོད་པ་དང་། མ་ལག་དེ་དག་གིས་རྗེས་ཞིབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་ལ་
 འོར་འཁྲུལ་གྲུང་ཡོད་པ་རིགས་པས་སྐྱབ་སྐྱབ་པར་མ་ཟད། མིག་སྤེལ་ལམ་ཁ་དེའི་
 རྗེས་ནས་བསལ་ཐབས་ཤིག་འཚོལ་བའམ་གྱེད་ཐབས་གསར་བ་ཞིག་དང་དུ་མེན་
 པའི་གདམ་ཀའང་གྱེད་སྐབས། མི་ཚོས་འདི་ལྟར་གྱེད་སྐབས་ང་ཚོས་དེར་ཤེས་པ་དང་།
 རིག་པ། རྟོགས་པ་སོགས་ཟེར་གྱི་ཡོད། སློབ་སྦྱང་གིས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཟེན་པའི་སྐོ་
 བས་འགོ་བ་མིའི་སློང་དང་འབྲེལ་བའི་སློང་པ་ཁག་ཅིག་ལ་ལད་སྐྱོས་གྱེད་སྐབས།
 བཙུན་མའི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་འགས་བསམ་སློང་མང་བོ་ཞིག་མི་གཏོང་བར་
 རང་ཉིད་གྱིས་རིག་པ་དང་ལྡན་པའི་འཕྲུལ་ཆས་གསར་གཏོང་བྱས་ཡོད་པའི་མཇུག་
 སྟོམ་འཛོག་གི་ཡོད། ཟླ་ཟླ་འདྲ་ཞིང་འཕྲུལ་ལས་ཁང་ནས་ཡིན་པའི་མེ་ཁད། Michael
 Cox གྱིས་གདེང་ཚོད་དང་བཅས་བཤད་རྒྱུར། “ངའི་བསམ་པར་འཕྲུལ་ཆས་ལ་རང་
 རིག་ཅིག་འབྲུང་བར་བསལ་མི་སྐྱབ་པའི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་མི་འདུག ཤེས་བཞིན་དང་
 ཡིད་ཤེས་ལ་མཚོན་ན། རྒྱ་འཕྲུལ་དང་སློབ་སྦྱང་ཡིན་ཞིང་། མཐའ་གཅིག་དུ་མིའི་རང་
 བཞིན་ཡིན་པའི་ཁྲུང་ཚོས་ཅི་ཡང་མེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་འདི་ནས་ཁྱབ་ཁོངས་
 འདིའི་ཉམས་ཞིབ་མཁུས་པ་ཞིག་གིས་གོང་དུ་བཞོད་པའི་དོགས་ཚོན་གྱི་སྐྱད་ཆ་ཞིག་
 བསྐྱར་བྱ་གྱེད། འགོ་བ་མི་དང་འཕྲུལ་མིའི་འབྲེལ་བ་ཉུག་གི་ནང་དུ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་
 དེ་ནི་འགོ་བ་མིས་དེར་བཞག་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་སློབ་སྦྱང་ལ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་
 ཟེན་པའི་རང་རིག་ཅིག་ཡོད་པར་སློབ་སྦྱང་བཞེས་ཁན་གྱིས་དེའི་སྟེང་དུ་ཤེས་པ་ཞིག་

བཞག་ནས་བཞོད་བྱས་བྱེད་དགོས་རྒྱ་རེད། ཡིན་ཡང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་སྐྱེ་ལྷན་
ཞིག་གི་སྐྱེང་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་པ་ལ་ཚང་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་
རྟོགས་མེད་སྟབས། ཁོང་ཚོར་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་དག་གསར་བཟོ་བྱས་ནས་འབྲུལ་ཆས་ཤིག་
གི་སྐྱེང་དུ་འཛོག་པའི་རུས་པ་ཞིག་ཡེ་ནས་མེད། གལ་སྲིད་རང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་བདེན་
དབང་ནས་འབྲུ་ཙམ་མེད་བཞིན་དུ་ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་འབྲུལ་ཆས་གྱིས་ཤེས་ཚོར་
གྱིས་ཟེན་པའི་རང་རིག་སྤོང་སྤུབ་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ན། རྒྱ་འབྲུལ་དང་སྐོག་ལྷུང་གི་
བསམ་སློབ་ཉམས་དེ་ཁོང་ཚོར་ཡོད་པ་ཡིན།

ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དབང་ཅའི་སྤྲ་སྤྲང་གྲེ་བྲག་པ་སོ་སོས་སྐོག་བརྒ་
བཏང་བར་བརྟེན་ནས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་སྤོང་བའི་ཡུལ་ཙན་གྱི་བྲུབ་ཆ་རྣམས་
ཇི་ལྟར་འབྲུང་བ་དང་། ཐ་ན་ལུས་པོའི་ན་རྒྱག་ལྷ་སྤུའི་ཚོར་བ་དུས་མ་ཞིག་གི་ཡུལ་
ཙན་གྱི་བྲུབ་ཆ་ཡང་དབང་ཅའི་སྤྲ་སྤྲང་གི་བྲུ་འབྲུལ་ལས་ཇི་ལྟར་འབྲུང་བར་རྟོགས་མི་
སྤུབ་པའི་མོས་མ་སྤུན་བྱེད་གྱི་ཡོད། ད་ལྟ་དཀའ་རྙོག་འདི་རྟོགས་པར་ཐན་ཐོགས་པའི་
མངོན་སུམ་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་མེད་པར་མ་ཟད། སྐད་པའི་སྐོག་གི་བརྒ་རྟགས་ལྷ་
སྤུའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་གིས་ཡུལ་ཙན་གྱི་སྤོང་བ་ལ་ཇི་ལྟར་རྒྱ་རྒྱུན་བྱེད་པའི་རྣམ་གཞག་
ཚད་ལྡན་ཞིག་ཀྱང་མེད། ཁག་ཅིག་གིས་བྲུབ་ཁོངས་འདིའི་ནང་དུ་ཡུལ་ཙན་གྱི་སྤོང་
བའི་བྲུབ་ཆ་རྣམས་ངོས་འཛིན་དང་། དེ་དག་དང་སྐད་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟག་
དབྱེད་བྱེད་ཐབས་གསར་བ་ཞིག་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པར་བརྟེན་ནས་གོ་རྟོགས་གསར་
པ་འབྲུང་བའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཡུལ་ཙན་གྱི་སྤོང་བ་
ག་ཚོད་མང་མང་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྷ་ཞིབ་ཚགས་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འདི་ནི་ཤེས་

ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་གཡ་ཆེ། ཚིག་གཞན་ཞིག་བརྒྱད་ནས་བཤད་ན། ང་ཚོས་གང་མགྲོགས་
སུ་རང་ཉིད་སུན་འབྲིན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། རྒྱ་མཚན་ནི་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་
ནས་ང་ཚོས་མདུན་བསྐྱོད་བྱེད་ཐུབ།།

ལེའུ་བརྩ་བདུན་པ་ཉམས་ལེན།

སེམས་ཀྱི་སྣོད་པ་ཉིད།

༡༡། །སྤྱོད་གོང་མའི་ནང་དུ་བྱས་པ་ལྟར་རང་གི་ལུས་པོ་དང་། དག་སེམས་བཅས་སོ་སོའི་རང་བྱུང་གི་རང་དུ་འཛོག་དགོས་ཤིང་། དེ་ནས་རང་གི་ཤེས་ཚོར་དེ་རྣོག་པ་མེད་པའི་སྣོད་ནས་མདུན་གྱི་བར་སྣང་དུ་གསལ་ཆ་དང་བཅས་བརྟན་པོར་བྱུངས། རང་གི་ཤེས་ཚོར་དེ་གནས་ལ་བབས་ནས་སེམས་ཞི་བའི་མཚམས་སུ་གང་ཞིག་བརྟན་པོ་ཆགས་པ་དེར་དབྱེད་པ་ཐོངས་ལ། དཔལ་བུར་ཤེས་ཚོར་སློང་བཞིན་སྟོང་སྟོང་བྱས་ནས་སྤང་ཡང་མིག་སྤེའི་རང་གི་ཤེས་པ་དེར་ཞིབ་ལྟ་གྱིས། སེམས་དེའི་རང་བཞིན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་རང་ཉིད་ལ་ཐྱི་བ་འགོད་པ་དང་། སེམས་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་བརྟན་པོར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དུ་ཞོག་སེམས་དེ་ནི་གསལ་ཞིང་ཞི་འདུགས་སུ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་གམ། ཡང་ན་དེ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དུས་བྱིད་ཀྱིས་ཅི་ཡང་རྟོག་རྒྱ་མེད་དམ།

དེ་ནི་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེམས་ཡོད་པའི་སེམས་དེའི་རང་བཞིན་ལ་དབྱེད་པ་ནས་མོ་ཞིག་ཐོས། འདི་ལྟར་བྱེད་སྐབས་སེམས་གནས་ལ་འབབ་ཏུ་འདུག་མཁན་རང་ཉིད་དང་། གནས་ལ་བབས་པའི་སེམས་གཉིས་ཐ་དད་པའི་ཚོས་གཉིས་ཡིན་ནམ། གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་ཡིན་ཆེ་སོ་སོའི་རང་བཞིན་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ནས་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་བརྟན་དགོས། ཡིན་ཡང་། རང་གི་སེམས་ཅམ་མ་གཏོགས་མེད་པ་ཡིན་ཆེ།

དེའི་བྱང་ཚུལ་རྣམས་དོས་འཛིན་གྱིས། སྐད་ཅིག་ནས་སྐད་ཅིག་ལ་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་
པའི་སེམས་བྱུང་ཁག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སེམས་དེ་ནི་སྣང་ཚུལ་གཅིག་རང་ཞིག་
གས། ཡང་ན་སེམས་སྐད་ཅིག་མ་དེ་དག་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་གནས་ཤིང་དེ་ཚོར་སྣང་ས་
འཛིན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནམ། གལ་སྲིད་སེམས་ནི་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་
དམིགས་པའི་ནང་དུ་སྣང་བྱུ་མེད་ཚེ། དམིགས་པ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་དེའི་རང་བཞིན་
ལ་ཅད་ཞིབ་བྱས་ཏེ། འདི་ལ་རང་གི་སྣང་བ་ཅོམ་ལས་གཞན་པའི་བྱང་ཚུལ་ཅི་ཞིག་
ཡོད་པར་བལྟ་དགོས།

སེམས་དེར་བར་སྣང་གི་ཆ་དོས་དང་དབྱས་མཐའ་སོགས་ཡོད་དམ། རང་གི་
མཛོན་སྲུང་གི་སྣོད་བའི་དོས་ནས་སེམས་འདི་ལྷན་པའི་སྤྱི་ནང་གང་དུ་གནས་ཡོད་
མེད་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས། སེམས་དེར་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུབ་པའི་དོ་བོ་ཅི་ཞིག་ཡོད་
དམ། གལ་སྲིད་བྱེད་གྱིས་དོ་བོ་ཉིད་གྱིས་བྱུབ་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་འཛིན་
མ་བྱུབ་ཚེ། སེམས་ཀྱི་སྣོད་པ་ཉིད་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱོས། གལ་ཏེ་སེམས་ནི་རང་དོས་ནས་
དོ་བོ་ཉིད་གྱིས་བྱུབ་པ་ཞིག་མིན་ན། ད་ལྟ་བྱེད་རང་གིས་སྐྱོམ་རི་ལྟར་རྒྱལ་བཞིན་ཡོད་
དམ། སེམས་མ་སྣང་མཁན་དེ་ནི་སྤྱི་ཞིག་དང་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་ཞིབ་ལྟ་བཏུན་པོ་
ཞིག་བྱ་དགོས། གལ་སྲིད་བྱེད་གྱིས་དེ་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཤེས་ཚེ། རྙེད་གྱི་མེད་
པ་ཟེན་པའི་ཤེས་ཚོར་འདི་སེམས་རང་ཉིད་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་དེ་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་
ཡིན་ནམ། དེའི་རང་བཞིན་གྱི་བྱང་ཚུལ་རྣམས་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། གལ་སྲིད་བྱེད་གྱིས་
དེ་ལ་སྣང་བ་ཅོམ་ལས་བྱང་ཚུལ་གཞན་མེད་པའི་མཇུག་སྐྱོམ་བཞག་ཚེ། མཇུག་
སྐྱོམ་འཛོག་མཁན་དེའི་དོ་བོ་ལའང་བཏག་དབྱེད་བྱ་དགོས་ཤིང་། རང་གིས་དདོས་སྤྱི་

སེམས་སྤོང་བ་འདི་ནི་ཡོད་མེད་ཀྱི་རིགས་གང་ཞིག་ལ་རྗེ་ལྟར་གཏོགས་པ་དེར་
བསམ་སློབ་ཐོངས།

བྱེད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་འཚོལ་བའི་སྐབས་སུ་ངོ་བོ་དེ་ནི་ཡོད་པ་དང་
མེད་པ་གང་དུའང་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཏོགས་སྲིད། དེ་ལྟར་ཡིན་ཆེ་མཐའ་སྟོམ་
འདི་འཛོག་མཁན་ལ་དབྱུང་བ་ནན་མོ་ཞིག་བྱོས། དེར་ཞི་འཇགས་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་འཕྱི་
གཤམ། ཡང་ན་དེ་ནི་གསལ་སྒྲུབ་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེའི་རང་བཞིན་ནི་སྟོང་
པ་ཉིད་ཡིན་ནམ། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོའི་སྟོང་ལ་གོ་ཏོགས་ངེས་ཤེས་འབྲེན་པ་ཞིག་མ་རྟེན་
བར་དུ་སེམས་ལ་བརྟུག་དབྱུང་བྱེད་དགོས།།

ལེན་བཙོ་བརྒྱད་པ་རྣམ་གཞག

ནང་པའི་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་འདིག་རྟེན།

བདག་མེད་ཀྱི་འདིག་རྟེན།

།སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐབས་ཐོག་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་བྱུང་སྐྱེ་བ་ཚོས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྐོར་ལ་ལྷ་ཚུལ་འབྲེལ་མིན་ཞིག་སྟེལ་ཡོད། འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྐོར་ལ་ལུགས་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པའི་སྐྱེ་བེད་ཀྱི་གང་ཟག་གལ་ལྷ་ཚོགས་ལྷ་བྱུང་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་རྣམས་སྐོར་ལ་ཞིག་གིས་འདིག་རྟེན་ལ་དབང་སྐྱུར་བྱེད་པར་འདོད་པ་རེད། ཞག་གཞན་ཞིག་གིས་འགྲོ་བ་མི་ནི་སོ་སོའི་བྱས་འབྲས་ཚོར་བའི་བྱེད་པོ་རྣམས་མེད་ཅིག་ཡིན་པར་བསམས། ཡང་འགའ་རེས་སྟོན་ལས་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་ནས་ལས་དབང་འམ་ལས་ཀྱིས་ཡོད་ཚད་ལ་དབང་སྐྱུར་བྱས་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་མི་ཚོས་སོ་སོའི་འདམ་ག་ལ་མཚུགས་འབྲས་མ་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་པར་བསམ་པ་ནི་འདྲུལ་སྤང་ཞིག་ཡིན། སྐོར་གཞན་ཞིག་གིས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རིགས་གང་ཡང་ངོས་ལེན་མ་བྱས་པར་ཡོད་ཚད་ཐོས་བྱུང་ཡིན་པར་བརྗོད། ཡིན་ཡང་། བྱེད་པར་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་ལྷ་ཚུལ་འདི་ཚོ་སྟེལ་མཁའ་ཚོས་ཐུན་མོང་ནས་སྤྱི་གཙོ་བོའམ་བཀོད་པ་བོ་ལྷ་བྱུ་ཞིག་འདིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་ཐོག་མ་དེར་བཞག་ཡོད།

འདི་དག་ལས་ལྷོག་སྟེ། སངས་རྒྱལ་གྱིས་འཛིག་རྟེན་ནི་ལྷོས་བཅས་ཀྱི་ལམ་
 ཉན་བྱུང་བའི་རང་བྱུང་གི་བྱ་དངོས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྟོན་དུ་མ་བྱུང་བའི་
 ལྷ་ཚུལ་འདི་སྟེལ་ཏེ། རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་དང་། ཡང་ན་
 འཛིག་རྟེན་གྱི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་གནས་པའི་བཀོད་བ་པོ་དང་ལྷའི་ཐེ་གཏོགས་སོགས་ཁས་
 རྒྱངས་མེད། དཔེར་ན། ཁོང་གིས་འགོ་བ་མིའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་འདོད་
 ཚལ་དང་། ཞེ་སྤང་། གཏི་སྤྱད་ལྷ་བྱུང་ང་ཚོའི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་ཡིན་
 བར་གསུངས་ཤིང་། འདི་ནི་དཀོན་མཚོག་གིས་འཛིག་རྟེན་གསར་བཟོ་བྱས་ནས་འགོ་
 བ་མི་ལ་སྤྲིག་བ་ཡོད་པས་ང་ཚོར་ཉེས་ཆད་གཅོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་དང་གཏན་ནས་མི་
 མཚུངས་པ་ཞིག་ཡིན། སེམས་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་ཐེ་བའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་
 ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོགས་ཚོགས་བ་
 དང་། སངས་རྒྱལ་གྱིས་ལྷ་ཚུལ་གསར་བ་འདི་མཛད་ནས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
 དང་ཁྱབ་ཆེ་བ་བཞི་པོ་ཚང་མ་ཁས་ལེན་གནང་མེད།

སངས་རྒྱལ་གྱིས་ལྷོས་མེད་དུ་བྱུང་བར་བསམ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་
 རྟེན་ལས་སྟོང་བའི་འཛིག་རྟེན་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ཤུགས་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པའི་
 ལས་ཀྱི་འཇུག་སྟོ་ཡིན་པར་གསུངས་ཤིང་། རང་གི་སྟོང་བ་གཞི་རྟེན་དུ་བཞག་སྟེ།
 སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ཤུགས་དང་། དེའི་ཙམ་པའི་རྒྱ་རྒྱུ། སྤྱད་བསྐྱེད་
 ལས་གྲོལ་བའི་ཐར་བ། ཐར་བ་དེ་སྐྱབ་པའི་ལམ་བཅས་རྟོགས་པར་དཀའ་བ་སྤྱད་བ་
 རེད། རང་གི་བརྟག་དབྱུང་ལས་བྱུང་བའི་བྱུང་དོན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཁོང་གིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་
 ལྷ་ཚུལ་ལ་གཞི་རྒྱུད་ཚོས་གསུམ་ཡོད་པར་མཇུག་སྟོམ་མཛད་བཞི། རྒྱ་དང་

རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཡིན་པ་དང་། ཉོན་མོངས་ཀྱི་
ལྷན་འབྲེས་པའི་སྲོང་བ་ཐམས་ཅད་ཡིད་ཚིམས་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། རྟག་ཡིན་པའི་རང་
དབང་བའི་བདག་ཅིག་དངོས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གཉིས་ཀའི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་
སྣང་དུ་སྣང་རྒྱ་མེད་པ་བཅས་ཡིན། འཚོ་གནས་ཀྱི་མཚན་མ་གསུམ་པོ་འདི་དག་གི་
ཁང་ཁོང་གིས་ད་དུང་ཚོས་ཐམས་ཅད་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་འཛིན་པའི་འཇུག་
ཤེས་དེ་ལས་རྒྱལ་རྒྱུའི་གལ་ཚེན་རང་བཞིན་ཡང་གསུངས་ཡོད།

ནང་པས་བདག་མེད་པར་ནན་ཏན་དུ་བརྗོད་པ་ནི་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་ཡང་།
འདིས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བདག་ཡོད་པ་ཡོངས་སུ་བཀག་པའི་དོན་མི་སྟོན་ཞིང་། དོན་
དོ་མར་ཐངས་ཤིག་སངས་རྒྱས་ལ་བདག་ཡོད་མེད་ཀྱི་བཀའ་འདི་ཞིག་ཞུས་སྐབས།
ཁོང་གིས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལན་གང་ཡང་གནང་མེད། རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་འགྲེལ་བཤད་
གནང་བ་ལྟར་ན། གལ་སྲིད་བདག་ཡོད་པ་གཏན་ནས་ཁས་ལེན་མ་བྱས་ཚེ། འདི་ནི་
ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་དོས་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཁས་མ་སྐྱབས་པ་དང་། ཡང་ན་
ཚད་ལྷ་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་ལོག་པར་རྟོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བས་ཡིན། ལྷ་བའི་
ལངས་སྲོགས་འདི་ལྷ་བུ་ལ་ཁོང་གིས་རྒྱན་དུ་གཡོལ་ཐབས་གནང་ཡོད།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་བདག་མེད་པའི་དོན་དེ་རྟོགས་པར། རང་ཉིད་ནི་
འགྲུར་བ་མི་འགྲོ་ཞིང་རང་རྒྱ་བ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་ལས་བྱུང་བའི་རང་གི་དོ་བམེ་
འདུ་ཤེས་དེར་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བཏང་ན། བྱིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཉིན་ནས་ཉིན་དང་། ལོ་
ནས་ལོ་ལ་འགྲུར་བ་མེད་པའི་དོ་བོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྟུམ་གྱི་ཡོད་དམ། ད་ལྟའི་བྱིད་ནི་
ལོ་རབས་འགའི་སྟོན་གྱི་བྱིད་རང་དེ་ཡིན་ནམ། གལ་སྲིད་བྱིད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བསམ་གྱི་

ཡོད་ཚེ། རང་གི་ལྷན་པོ་དང་སེམས་ལ་བརྟུན་དབྱེད་ཅན་མོ་ཞིག་གྲུས་ནས་མི་རྟག་
 བ་མ་ཡིན་པའི་ཆ་ཞིག་ཡོད་མེད་ཅད་ཞིབ་བྱོས། བྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ནི་རྟག་ཏུ་འགྲུང་
 བ་ཞིན་པའི་རང་གི་ལྷན་པོ་དང་སེམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྩལ་ལྟོས་ལྟག་ལས་ལོགས་སུ་གནས་པའི་
 བདག་ཡན་གར་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད་དམ། དེ་ལྟར་དུ་མཐོང་ཆེ་བྱེད་ཀྱིས་རང་རྒྱ་
 འཕེར་བའི་ང་ཞེས་བ་ཞིག་རང་གི་ཚྱོང་བའི་ངོས་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་བམ། བྱེད་
 ལ་རང་ཉིད་ནི་རང་གི་ལྷན་པོ་དང་། སེམས། ཁོར་ལུག་བཅས་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་གནས་
 པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད་དམ། རང་གི་ཚྱོང་བའི་ནང་དུ་འདི་འདྲའི་ལྟོས་མེད་ཀྱི་བདག་
 ཅིག་ལྷན་པོ་དང་སེམས་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་པའི་བདེན་དབང་ཅི་ཞིག་ཡོད་པར་
 དབྱེད་པ་གཏོང་དགོས། དཔེར་ན། བྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ནི་སྐད་པའི་ཆ་ཤས་སམ་བྱེད་
 ལས་བྱེ་བྲག་པ་དང་། ཡང་ན་ལྷན་པོའི་ཆ་ཤས་སྐྱབས་མ་གང་རུང་ཞིག་དང་ཆ་འདྲ་བ་
 ཡིན་པར་མཐོང་གི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་དེ་ཚོ་ནི་ལྷན་པོའི་ཆ་ཤས་དང་བྱེད་ལས་ཅན་
 ཡིན་པར་མ་ཟད། མྱི་ཞིག་གི་གྲུབ་ཆའང་ཡིན་ནམ། དེ་མཚུངས་སུ་བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་
 བསམ་སློང་དང་། ཚྱོང་ཚོར། དུམ་ཤེས། ལྡང་འཛིན་བཅས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས། འདི་
 དག་གང་རུང་ཞིག་རང་ཉིད་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་འདི་དག་ནི་གང་ཞིག་ཏུ་སྐྱང་བ་དེ་ལྟར་
 ཡིན་ནམ།

དེ་ནས་དངོས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་དག་གིས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་
 འབྲེལ་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་པན་ཚུན་ལ་ཤུགས་སྐྱེན་རི་ལྟར་ཐེབས་པར་ཞིབ་ལྟ་བུ་མོ་
 ཞིག་བྱོས། བསམ་སློང་ཞིག་གིས་རང་གི་རྗེས་སུ་རྣམ་པའི་བསམ་སློང་ཚོར་ཚོར་ལ་
 ཤུགས་སྐྱེན་ཐེབས་སྐྱངས་དང་། ཚྱོང་ཚོར་ཁག་གིས་རང་གི་ལྷན་པོ་དང་ལ་ཤུགས་

རྒྱུན་ཐེབས་ཚུལ། ལྷན་ལུང་གི་རེག་ཚོར་དག་གིས་རང་གི་བསམ་སློང་དང། འདོད་པ།
འདུན་པ། རློང་ཚོར་བཅས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་རི་ལྟར་ཐེབས་མིན་སོགས་ལ་བརྟམ་
དབྱེད་བྱ་དགོས། དཔེར་ན། རླེད་ལ་རང་གི་རྒྱ་བོའི་སྤྱོད་པའི་སློང་ལ་བསམ་སློང་བ་
ཞིག་ཡོད་ཚེ། བསམ་སློང་དང་བརྟེན་ནས་རང་གི་སྤྱ་སྤྱོད་ཚོའི་ཕྱོགས་ལ་འང་སྤྱན་སྤང་
ཞིག་སྐྱེ་རྒྱུ་རེད། སེམས་ཁམས་འདི་འདྲས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷན་ལུང་ལ་ངལ་དུབ་བསྐྱེད་
པ་དང། ངལ་དུབ་དེའི་དབང་གིས་རླེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་ཚུལ་དམའ་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་
ནས་སྤོ་ཞུས་འདྲུང་བར་མ་བཟད། རང་གིས་རང་ལ་རྩེས་མཐོང་ཡང་སྤོད་སྤུབ་ཀྱི་མ་
རེད། རླེད་ཀྱིས་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འདི་དག་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་ཁག་
གི་རང་སྣང་དུ་རྟོགས་སྤུབ་བཅ། ཡང་ན་རང་གི་ལྷན་སེམས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བདག་
ཡན་གར་བ་ཞིག་གིས་དེ་དག་ལ་དབང་སྐྱུར་རམ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པར་བྱེད་པའི་
བདེན་དབང་རྟེན་དམ།

མི་གཞན་དང་རང་གི་ཉེ་འགམ་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ནང་། རང་
ཉིད་འགྲུར་བ་མེད་ཅིང་རང་རྒྱ་འཐེང་བའི་བདག་ཅིག་དུ་མཐོང་བའི་འདུ་ཤེས་དེ་ནི་
རང་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱུང་བའི་འདོད་ཆགས་དང། ཞེ་སྤང་གི་རྟེན་གཞི་ལྟ་བུར་
འགྲུར་གྱི་ཡོད་མེད་ལ་མཉམ་འཛོག་གིས། དཔེར་ན། རླེད་ཀྱིས་མི་གཞན་ཞིག་གི་
སྤོན་ཆ་ལ་མཚོ་བསམ་ངན་བ་གཏོང་སྐྱབས། རང་ཉིད་ནི་མི་དེ་ལས་མཚོག་ཡིན་པའི་
ཚོར་བ་ཞིག་ལྟར་ལ་ཡོད་དམ། མི་དེའི་སྤོན་ཆ་ནི་ཁོང་གི་རོ་བོར་གྲུབ་ཡོད་པ་དང།
རང་ཉིད་མཚོག་ཡིན་པ་ནི་རང་གི་བདག་རོ་མའི་རོ་བོར་གྲུབ་ཡོད་པར་མཐོང་དམ།
རང་གི་རོ་བོ་ནི་ཐ་དད་དུ་ཡོད་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་རང་དང་གཞན་གྱི་བར་ལ་བཀག་

རྒྱ་ཞིག་བསྐྱབ་ནས། འདྲ་ཤེས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ནི་རང་གི་འདས་པའི་
 འཛིང་རྒྱའི་ནང་དུ་ལྷུང་སྟེ། བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་མི་སྲུབ་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་
 ཟེལ་གྱིས་གཞོན་ནས། ཚོར་བ་འདི་ལྟ་བུ་ཐམས་ཅད་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ཙམ་པའི་ཆ་
 རས་ལོག་པར་རྟོག་པའི་འཁྲུལ་ཤེས་ཤིག་ལ་གཞི་བཅོམ་ཡོད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་གྱིས་
 རང་གི་སྐྱོན་ཆ་དང་ཞན་ཆའི་ཐོག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། རང་
 ཉིད་ནི་རྒྱན་དུ་འགྱུར་བ་མེད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་པར་བསམས་ཆོ། ཁྱེད་ནི་ཞན་ཆ་དང་།
 བྲག་ཉེས་གྱིས་ཁེངས་པའི་དོང་རིང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལྷུང་རྒྱ་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་གྱིས་
 རང་གི་དག་པའཛུགས་ཀྱིས་བསམ་བཞིན་གཞན་གྱི་སྐྱོན་བཅོམ་ན། ཁྱེད་ནི་རང་ཉིད་
 མཚོག་འཛིན་གྱི་འདྲ་ཤེས་ཤིག་གི་དབང་དུ་སོང་ནས་གཞན་ལ་རྟུག་ཏུ་མཐོང་རྒྱུ་
 བྱེད་ངེས། སྐྱོམ་ཉམས་ལེན་གྱིས་རང་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་ངོ་བོའི་འདྲ་ཤེས་འགྱུར་རྩོལ་
 བྱ་འདི་གཏོར་ནས་ང་ཚོའི་ལུས་སེམས་ནི་རྟུག་ཏུ་འགྱུར་ལྡོག་གི་ངང་རྒྱུ་ཞིག་གི་
 རང་དུ་ཡོད་ཚུལ་དེ་གསལ་པོར་སྟོན་སྲུབ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཞོན་ང་ཚོས་གཞན་གྱི་
 ཞན་ཆ་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་བ་མཚམས་འཛོག་བྱེད་སྲུབ་ལ། ང་ཚོས་ཉིན་ནས་ཉིན་
 ལ་རང་གཞན་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་རྩོལ་མེད་གྱིས་ཡང་ཡང་གསར་བསྐྱབ་བྱེད་ཚོག་

རང་པའི་ལྟ་རྒྱུལ་ལ། རོ་བོ་ཉིད་གྱིས་བྱུབ་པའི་བདག་ཅིག་ལུས་སེམས་གཉིས་
 ཀྱི་སྟེང་དུ་རྟེན་རྒྱ་མེད་པར་མ་ཟད། འདི་གཉིས་ལས་ལོགས་སུ་འདྲེན་རྒྱ་མེད། ཡིན་
 ཡང་། ཁྱེད་རང་ཙམ་བ་ནས་བྱུབ་མེད་པའི་དོན་མིན་ཞིང་། ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་སྟོན་དང་སྐྱོད་
 པ་ནི་ལུས་ལུང་གི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་བྱས་རྩོལ་ཁོ་ནས་བསྐྱེད་པའི་དོན་ཡང་མིན། ཁྱེད་
 ཀྱི་བསམ་སྟོན་དང་། ལྟོང་ཚོར། འདོད་པ། འདུན་པ་བཅས་ཚང་མས་རང་སེམས་ཀྱི་

ངང་ཚུལ་དང་ལུས་པོ་གཉིས་ཀར་འབྲུགས་རྒྱུ་ཐེབས་ཤིང་། དེ་མཚུངས་སུ་ལུས་
ཁམས་ཀྱི་རྣམ་ཚོལ་ཁག་གིས་ངང་སེམས་ལ་འང་འབྲུགས་རྒྱུ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། བྱི་
འི་གྲུབ་ཡོད་ནའང་། ལྷོས་མེད་རང་རྒྱ་བའི་བདག་ཅིག་གི་དོས་ནས་གྲུབ་མེད། དེ་ལས་
ལྷོག་སྟེ། བྱི་ཉག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་པའི་རང་གི་ཁོར་ལུག་དང་འབྲེལ་བཞིན། རྒྱད་
ཅིག་ནས་རྒྱད་ཅིག་ལ་འགྱུར་བཞིན་པའི་སེམས་ཁམས་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་བ་
སྣ་ཚོགས་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་ཡོད། སེམས་ཁམས་རིག་བ་སྣ་བ་དང་། དབང་
ཅའི་ཚོན་རིག་བ་ཚོས་སེམས་དང་སྐྱད་བ་ལ་བརྟེན་དཔུང་མང་དུ་བྱེད་བ་དང་། ཁོར་
ཚོས་ཀྱང་སེམས་དང་སྐྱད་བ་ལ་དབང་སྐྱུར་བྱེད་པའི་བདག་ཡན་གར་བ་ཞིག་མེད་
པའི་མཚུགས་སྣོམ་འཛོག་གི་ཡོད། སེམས་དང་སྐྱད་པའི་འབྲེལ་བ་འདི་ནི་ལུས་སྤང་དང་
སེམས་ལ་མ་བརྟེན་པར་གྲུབ་པའི་བདག་ཅིག་གཞིར་འཛོག་མི་དགོས་པར་ངང་སྟེང་
ནས་རྟོགས་སྤུབ་པ་ཞིག་ཡིན།

ནང་དོན་རིག་པས་ད་དུང་གོ་རྟོགས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཁ་སྤོན་བྱེད་དེ། རོ་བོ་ཉིད་
ཀྱིས་གྲུབ་པའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་འདི་ནི། རང་ཉིད་ལ་
ཆགས་ཞེན་དང་། གཞན་ལ་ཞེ་སྤང་དང་འཁོན་འཛིན་གྱི་ཅ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་རང་བཞིན་
གྱི་འཇུག་ཤེས་ཤིག་ཏུ་འདོད་ཅིང་། སེམས་ཀྱི་དུག་གསུམ་སྟེ། འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་
སྤང་། གཉི་སྤྲུག་བཅས་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅ་བར་གནས་ཡོད། ལྷོགས་
དུས་ཟ་མ་འཚོལ་བ་ནི་ཚོས་ཉིད་ཅིག་དང་། འཛིགས་དུས་ཉེན་ཁ་ལ་གཡོལ་ཐབས་
བྱེད་པ་ནི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན། གཞི་རྩའི་ལ་ལན་འདིའི་རིགས་ནི་ང་ཚོའི་གསོན་
གནས་ལ་དགོས་ཤེས་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་ལ་མ་འབྲིག་པ་ཅི་ཡང་མེད། ལྷོག་འདི་རང་

གཞན་གྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པར་བསམ་དུས་འབྲུང་གི་ཡོད་ལ། འདི་འདྲའི་
སྐབས་སྲུང་དང་། འདི་ལ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱིས་ཆགས་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་
ཐང་ལ་གཞོན་འཆོ་ཆེ་བ་གང་ཡིན་རུང་། ཞེ་སྤང་དང་ལོ་ལོ་འདྲིང་གིས་ཡ་ལན་སྤོད་གྱི་
ཡོད། ལྷག་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་ཁོ་ནར་འགྲོ་བའི་ཕན་མེད་འདོད་ཆགས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་
བར། ང་ཚོས་སློམ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་རྣམས་སྐོང་བ་
དང་། ཉན་ཁར་གཡོལ་བའི་འགྲོ་ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གསལ་བོ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱིང་
བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།

ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་དངས་ན། སློམ་ལ་ཞུགས་ནས་འཛིན་ཐིང་
དེར་སྤོང་སྐབས། སྤོན་དུས་མི་ཞིག་གི་བྱ་སྤོད་དང་ཆིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་ཕོག་ཐུག་
བཏང་བ་དེ་ཡིད་ལ་བྲན་པར་གྱིས། རང་ཉིད་ལ་འཕྱ་སྤོད་དམ་ཁ་རྩུང་བཏང་བའི་དུས་
སྐབས་ཤིག་སེམས་ལ་བྲན་ན། བྱ་སྤོད་དང་ཕལ་ཆེར་ཁོང་ཁོ་ཡང་སྐྱེ་ཡོང་ལ། དེ་
ནས་བདག་གི་འདུ་ཤེས་དེར་གཟབ་ཅན་གྱིས་དཔྱད་པ་ཞིག་གཏོང་དགོས་ཤིང་། བྱ་
སྤོད་དང་ཕོག་ཐུག་སྤོང་མཁན་དང་། ཁོང་ཁོ་ཟེམས་ཀྱི་སྤོང་ཞིག་ཡིན་ནམ། རང་གི་
ལུས་སེམས་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཉམས་མ་བདེ་བ་འདིའི་རིགས་ལ་ཡ་ལན་
སྤོད་གྱིན་པའི་གང་ཟུག་དེ་ནི་རང་གི་ལུས་པོ་དང་། སེམས་ལས་ཐ་དད་ཡིན་པའི་འདུ་
ཤེས་ཤིག་ལྟེང་ལ་ཡོད་དམ། རང་ཉིད་ནི་རང་དབང་བའི་བདག་ཅིག་ཏུ་བལྟ་བའི་འདུ་
ཤེས་འདི་འཇུག་སྤང་ཞིག་ཡིན་དང་། ཡང་ན་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་
འདི་ལ་རྟེན་གཞི་ཞིག་ལྟེང་གྱིས་འཚོལ་ཐུབ་བམ། ཉམས་ལེན་འདི་ནི་རང་གི་ཉེན་རིམ་
འཚོ་བའི་ནང་ལ་ལྟེང་དགོས་ཤིང་། བདག་འཛིན་ལུགས་ཆེ་བའི་ཡ་ལན་ཞིག་ཚོར་

བའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་ནང་དུ་སྤྱང་མ་ཐག་ཏུ་བདག་གི་འདུ་ཤེས་དེའི་རང་བཞིན་ལ་
བརྟམ་དབྱུང་གྲོས། འདུ་ཤེས་དེ་གྲུབ་ཡོད་པ་ནི་མངོན་གསལ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་།
བདག་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་འདི་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་ཆ་མ་སྤུན་
པའི་གང་ཐག་ཅིག་དོན་དངོས་སུ་ཡོད་དམ། ཡང་ན་འཇུག་སྤང་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་
མཚུངས་སུ་རང་ཉིད་རང་གི་སློབ་སྤངས་འཛིན་གྱི་ལོག་ཏུ་ཡོད་དང་མེད་ཚོར་སྐབས།
བདག་ནི་རང་གི་ལུས་སེམས་ཀྱི་འགྲུང་གྲོག་གི་ཁོད་ན་སློབ་མེད་ཀྱི་བྱེད་པོ་ཞིག་གི་
ཚུལ་ཏུ་དོན་དངོས་སུ་གྲུབ་མེད་ཡོད་ལ་གཟབ་བྲལ་གྱིས་དབྱུང་བ་ཐོངས།

རང་རྒྱ་བའི་བདག་གི་འདུ་ཤེས་དེ་འུགས་ཅི་ཅམ་ཆེ་ན། གཞན་གྱི་ཚིག་རྒྱབ་
དང་རན་སེམས་ཀྱི་སྐྱད་ཆས་རང་ཉིད་ལ་ཕོག་སྟམ་གཏོང་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་མང་དུ་
འགྲོ། རང་ཉིད་སྤྱང་སྤོབ་ཀྱི་སྤྱད་དུ་ཕོག་སྟམ་རྒྱབ་སྟེ། རང་ལ་བདེན་ཁ་ཞིག་ཡོད་པར་
བསམ་པའི་ཚོར་བ་སྐྱེ་བ་ནི་རང་བཞིན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། གཞན་གྱི་སྤོང་བ་བཙོས་
བརྒྱུད་ཀྱི་དོན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འབད་བཙོན་བྱས་ཚད་ལ་བསམ་སློབ་བྱང་ནས།
འབྲས་བུ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཐོན་ཡོད་མེད་ལ་བསམ་གཞིགས་ཤིག་བྱོས་དང་། སྤོང་བ་རྒྱབ་
པའི་མི་ཚོས་རང་གི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་དོན་དངོས་སུ་བཙེ་སྤྱང་ཞིག་བྱེད་དམ། ལྷག་པར་
བསྐྱབ་བྱ་སྤོང་དུས་རང་ཉིད་ནི་མཐོ་མོ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད་ཆེ། གཞན་ཚོས་
བསྐྱབ་བྱ་དེར་གདེང་འཛིག་སྟེར་རམ། བཙེ་དུང་གི་མཚོང་འབྲེལ་དམ་པོ་སྟེ། བཟའ་
ཚང་དང་གྲོགས་པའི་འབྲེལ་བ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། མི་ཞིག་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ནས་
སྤོང་བ་ལ་འགྲུང་བ་གཏོང་བ་དང་། དེར་བརྟེན་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ལ་འཆོ་བ་བྱེད་
པ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་ངེས་རེད། འདི་ནི་མཚོང་བཤེས་རྣམས་མ་ཞིག་

གི་ཆ་ཤིང་གི་ཡིན། ཡིན་ཡང་། མི་ལེ་ཆེ་བས་ང་ཚོའི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་འདོད་པ་མེད་
བ་དང་། དེའི་ཕྱིར་གལ་སྲིད་ཐོག་མ་ནས་ཁོང་ཚོའི་སྲོད་པས་རང་ཉིད་ལ་ལོག་གྲུབ་
བྱེད་དུ་མ་བརྟུག་ཆོ། ང་ཚོར་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་མ་རེད། རང་ལ་དཀའ་
སྤྲུག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་བཞིན་དུ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་དུ་སོང་བའི་གཞན་གྱི་སྲོད་པ་དང་།
གཤམ་སྲོད་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲུག་བསྐྱེད་མང་པོ་ཞིག་སྲོད་དགོས་དོན་ཅི་ཡང་མེད།

ནང་པའི་སློམ་པ་བ་ཚོས་དུས་རབས་མང་པོར་བདག་འཛིན་དེར་འཚོལ་ཞིབ་
བྱས་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་འདི་འདྲའི་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་བདག་ཅིག་ནམ་ཡང་ཉེད་རྒྱ་
མེད་པའི་མཚུགས་སློམ་བཞག་ཡོད། སྲོད་པ་ལས་བྱུབ་པའི་འཚོལ་ཞིབ་འདི་ལྟ་བུ་ནི།
གཞན་ལ་སློམ་མེད་ཡིན་ཞིང་རྟག་བརྟན་དང་རང་རྒྱ་བ་ཡིན་པའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པའི་
འཇུག་སྣང་དེ་གསལ་སློན་བྱས་ཏེ། རང་ཉིད་འཇུག་སྣང་འདི་ལས་གྲོམ་བར་བྱེད་པའི་
མངོན་སུམ་གྱི་ལམ་ཞིག་ཡིན། དེ་བུད་པ་འདིའི་རིགས་ནི་སྣང་རྒྱལ་གཞན་ཐམས་ཅད་
གྱི་ངོ་བོར་བརྟུག་དེ་བུད་གཏོང་བ་ལ་འདར་བའོལ་སྲོད་བྱེད་དུང་བ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན།
སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཤིང་རྟ་འཁོར་ལོ་ནི་བདག་དང་འདྲ་བར་རང་གི་ཆ་ཤིང་ལས་
ལོགས་སུ་དངོས་ཡོད་དུ་བྱུབ་མེད་པར་བརྟུན་ཡོད། ཤིང་རྟ་འཁོར་ལོ་དེ་རང་གི་ཆ་
ཤིང་གི་སྲོད་ལ་གང་དུང་གི་སྲིད་དུ་འདར་རྒྱེད་རྒྱུ་མེད་ལ། ཆ་ཤིང་གི་ཚོགས་པ་ལྟེན་པོ་
འདི་ཡིས་ཀྱང་རང་ངོས་ནས་ཤིང་རྟ་འཁོར་ལོ་དེ་འབྱུབ་མི་ཐུབ། ཤིང་རྟ་འཁོར་ལོ་
ཞེས་པ་ནི། ཆ་ཤིང་གི་ཚོགས་པ་ཞིག་མཚོན་ཞིང་ང་ཚོས་བའོལ་སྲོད་བྱེད་པའི་ཚིག་
ཅིག་རེད། ཆ་ཤིང་དེ་དག་ནི་སྲིད་ལྟེན་གང་དུང་ནས་ཤིང་རྟ་འཁོར་ལོ་ཞིག་མིན་
ཞིང་། ང་ཚོས་ཆ་ཤིང་དེ་དག་གི་ཚོགས་པ་ལ་ཤིང་རྟ་འཁོར་ལོ་ཞེས་བརྟགས་ནས་

ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་དེ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་ང་ཞེས་པའི་ཚིག་འདིའང་ལུས་
པོ་དང་སེམས་མཚོན་པར་བཀོལ་སྟོན་གྲུས་པ་ཞིག་ཡིན། ལུས་པོ་དང་སེམས་གཉིས་
ནི་རང་ངོས་ནས་བདག་ཅིག་མིན། བདག་ནི་རང་འཛིན་གྱི་ཚོལ་ཞིག་སྐྱེ་བ་དང་དུས་
མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་དང་། ཡང་ན་ངའི་ཞེས་པ་ཐེ་བའི་རྟོག་པ་སོགས་འབྱུང་
སྐབས། ང་ཚོས་དེ་དག་ནི་རང་ངོས་ནས་དོན་དངོས་སུ་གྲུབ་སྟེ། རང་གི་རྣམ་རྟོག་ལ་
སྟོས་མེད་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་འཛིན་ཞིང་། འདིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་འཇོག་མཐའ་མེད་པ་
ཞིག་སྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། འབྲུལ་ཤེས་འདི་ལས་ཐར་ཡོད་མཁན་ཚོས་ད་དུང་རྟོག་པ་དང་།
ཚིག་འདི་དག་བཀོལ་སྟོན་བྱེད་ནའང་། དེ་དག་གིས་ཁོང་ཚོར་བསྐྱེད་གཏོང་མི་
ཐུབ།

ཚིག་འདི་དག་བཀོལ་སྟོན་བྱེད་པ་ནི་ནོར་འབྲུལ་ཞིག་མིན་ཞིང་། རྟོག་བྱ་དེ་ང་
དང་ངའི་སོགས་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་ཐམས་ཅད་ལས་རྒྱ་དེ་ཐ་དད་དང་དངོས་ཡོད་
ཡིན་པར་འཛིན་དུས་འབྱུང་གི་ཡོད། འདི་ནི་རང་ཉིད་དང་གཞན་དག་གི་བར་ལ་
འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ང་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་དེའི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཡིན། ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་མི་རིགས་
དཔེ་འབྱེད་རིང་ལུགས་དང་། ལྷ་བའི་ཁྱད་པར་ལ་བཞོན་བསྐྱེད་མེད་པ། དེ་བཞིན་ཅོད་
རྟོག་གི་རིགས་ཐམས་ཅད་བཅས་ཀྱི་ཅ་བ་རེད། ང་ཚོའི་བསམ་སྒྲུབ་ཡོད་པའི་ཚོས་
རྣམས་དང་། དེ་དག་གི་མིང་ནི་རང་ངོས་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་
སྤང་ཡང་། དོན་དངོས་སུ་ངོ་མོ་དེ་ལྟ་བུས་སྟོང་ཡོད། དེ་དག་ནི་ང་ཚོ་དང་ཡོངས་སུ་
འབྲེལ་མེད་ཅིག་མིན་སྟབས། ང་ཚོའི་བདེ་སྤྱིད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ལུས་རང་བཞིན་
གྱི་རྒྱ་རྒྱེན་དུའང་མི་འགོ། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་དང་། སེམས་ཀྱི་འབྲེད་སོན་རང་

གིས་སྤོང་བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་དང་འབྲེས་ཡོད། ང་ཚོས་གཞན་དོན་འདི་ངོས་འཛིན་
བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤྱི་ཚོལ་ཡུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་དེ་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་དུ་འབྲུང་
བར་རང་སྐྱུག་བྱེད་པ་ལས། རང་གི་སློལ་འབྲུང་བ་བཏང་ནས་སློལ་མཁ་དང་ཞེ་སྟན་
ཡང་དུ་གཏོང་བའི་འགོ་རྩེ་ཚོགས་ཚོགས།

སློལ་འབྲུང་བའི་ཚོས་དག་གི་སྣང་བ་ནི་འཁྲུལ་སྣང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་
ཞིང་། ཚོས་དེ་དག་ནི་ང་ཚོའི་གཟུང་འཛིན་དང་། བསམ་སྒྲོ་སྐད་ཡིག་སོགས་ལ་སློལ་
མེད་དུ་རང་གི་ངོ་བོའི་ངོས་ནས་བྱུབ་པ་ལྟར་དུ་སྣང་། འོན་ཀྱང་། དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་ང་ཚོར་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ཡུལ་ཅན་གྱི་དབྱུང་གཞིའི་སློལ་གཞི་འདི་
དག་དང་འབྲེས་བའི་སློལ་ནས་འབྲུང་གི་ཡོད། འདི་ལྟར་བཤད་ན། ང་ཚོར་སྣང་བའི་ཚོས་
རྣམས་སྤེལ་མཁ་ནང་གི་བྱ་དངོས་དང་མཚུངས་པར་སྣང་སྟོང་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དུང་།
དེའི་ནང་དུ་ཚོས་རྣམས་ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་སྣང་ཡང་། ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་
བྱུབ་པའི་གནས་ལུགས་ཤིག་རང་སྟེང་དུ་སྟོང་ཡོད། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཐར་བུག་
དེ་ཤེས་པ་ལ། བདག་དང་སེམས་ཀྱི་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་རྟོགས་པ་ཅམ་གྱིས་
མི་འགྲིག་པར། འཛིག་རྟེན་གྱི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་འབྲུང་ཁམས་ཚང་མའང་
སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།

གལ་ཏེ་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་གིས་སྟོང་
ཡོད་ན། ཚོས་རྣམས་ཇི་ལྟར་གནས་པ་དང་། ལུས་ཚོལ་ཇི་ལྟར་བྱེད་དམ། འདི་ནི་རྟེན་
འབྲུང་གི་སྟོང་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གང་གསུངས་པ་དེ་ཚོས་གསལ་བཤད་གནང་
ཡོད། མི་རྟག་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོན་དུ་སོང་བའི་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་

ཞིང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་འདི་ལྟ་བུ་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་ཡོད་
 པའི་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་གཅིག་ཤུར་བརྟེན་ནས་གྲུབ་མི་དགོས། དཔེར་ན།
 རྒྱལ་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་གིས་བསྐྱེད་པ་དང་། གཞན་གྱིས་བསྐྱེད་པ། གཉིས་ཀས་བསྐྱེད་
 པ། ཡང་ན་གཉིས་ཀས་ཀྱང་མ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་སངས་རྒྱས་ལ་བཀའ་འདྲི་
 ཞུས་སྐབས། ཁོང་གིས་འདམ་ག་འདི་བཞི་པོ་ཚང་མ་ཁས་ལེན་གནང་མེད། རང་གི་
 འཚོ་གནས་ཀྱི་རྒྱན་མ་ཐུང་ཁྲིད་ན་གལ་ཉེ་བུ་སྤྱོད་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་འཇུག་པའི་དུས་
 སྐབས་ཀྱི་རང་ཉིད་དང་། རྒྱ་སྤྱོད་དེའི་འབྲས་བུ་སྤོང་བའི་སྐབས་ཀྱི་རང་ཉིད་གཉིས་
 གཅིག་པ་ཡིན་ཆོ། འདིའི་འབྲས་བུ་རྣམས་དུ་རང་ཉིད་ནི་ཡུན་རིང་ལ་གནས་ཤིང་།
 འཇུར་བ་མེད་པའི་རང་བཞིན་དུ་གྲུབ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། རྟག་པ་ཡིན་པའི་བདག་གམ་
 བདག་འཇིན་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་མེད་པ་དང་། སེམས་དང་ལུས་པོའི་
 འཇུར་ཁམས་ཐམས་ཅད་རྒྱན་དུ་འཕོ་འཇུར་གྱི་རང་ཚུལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད། རྒྱང་
 ཅིག་ནས་རྒྱང་ཅིག་ལ་འཇུར་མེད་དུ་གནས་པ་གང་ཡང་མེད། དེ་ལྟ་ནའང་། གལ་སྲིད་
 རྒྱ་སྤྱོད་ཅིག་སྟོན་པའི་སྐབས་ཀྱི་རང་གི་ངོ་བོ་དང་། རྒྱ་སྤྱོད་དེའི་འབྲས་བུ་སྤོང་བའི་
 སྐབས་ཀྱི་རང་གི་ངོ་བོ་གཉིས་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམས་ན། རྒྱུད་
 ཀྱིས་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱན་མ་ཐུང་ཁྲུང་པར་བ་དང་། རང་གི་སྤོང་བ་སྤྱི་མ་རྣམས་སྦྲ་མ་
 དག་ལ་སྐྱེལ་བའི་ཚོས་ཉིད་ལྟ་བུའི་གཅིག་མ་ཐུན་གྱི་རྒྱ་འབྲས་གཉིས་སྤང་མེད་དུ་
 གཏོང་གི་ཡོད།

རྒྱལ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པར་རམ་འདེགས་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་
 དེས་ཤིང་། ཉན་རིགས་དང་། ལོ་མཚོན། རང་བྱུང་གི་ཆགས་ལྡོ། མི་གཞན་གྱི་སྤྱོད་པ།

ང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒོའ་དང་བྱ་བ་ལ་སོགས་བ་ལྟ་བུ་རེད། རྒྱ་རྒྱུ་འདི་དག་གིས་
སྤྲུག་བསྐྱལ་གྱི་ཕྱོད་བ་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟེད་ཀྱང་། སྤྲུག་བསྐྱལ་རང་ཉིད་ནི་རྒྱ་རྒྱུ་འདི་དག་
གང་རུང་ལས་འོ་ལོ་ཉིད་ཀྱིས་འབྱུང་གི་མེད། བ་ཚོ་དང་། རང་བྱུང་གི་ཚགས་སྒོ། དམག་
འབྲུག་ལྟ་བུ་རྒྱ་རྒྱུ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྲུག་བསྐྱལ་རང་གི་བྱུང་བའི་ནས་ནི་ང་
ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱོད་བའི་སྤྲུང་དུ་སྤྲུང་བའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་ཞེས་བའི་ཐ་སྤྲུང་ལའང་
བརྟེན་ཡོད།

འདི་ནི་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་གི་བཟོ་སྐྲུན་གྱི་དཔེ་མཚོན་དང་སྤྲུང་བ་ལོ་སྤྲུ་རྒྱ་
རེད། བྱེད་ཀྱིས་འཁོར་ལོ་དང་། རྒྱུ་སྤྲུག་སྤྲུག་སྤྲུག་སྤྲུག་སྤྲུག་སྤྲུག་སྤྲུག་སྤྲུག་སྤྲུག་
བྱེད་བ་དང་། ག་དུས་འདི་དག་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་ཏུ་འབྱུང་གྱི་ཡོད་དམ། འཁོར་ལོ་
ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུག་བསྐྱོད་བྱེད་བྱུང་དུས་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་དེ་དག་གིས་ཤིང་རྩ་
འཁོར་ལོ་ཞིག་གི་རུས་ཚོས་བྱེད་སྐབས་ཡིན་ནམ། དེ་ལེས་བ་ལ་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་
ཞེས་བའི་ཚིག་གི་བརྟེན་དོན་ཡང་རྩ་ལོ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཆ་འགས་ཀྱི་སྤྲུག་སྤྲུང་
འདི་ནི་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞེས་བའི་ཐ་སྤྲུང་དང་། རྩོག་བསམ་པར་སྤོ་བའི་གསལ་བའི་སྐབས་
སྤྲུང་གཞོན་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་བ་རེད། ཡུལ་ཚབ་ཀྱི་སྤོ་བའི་གསལ་དེར་མ་
སྤོས་པར་ཆ་འགས་དེ་རྣམས་རང་རོས་ནས་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་ཏུ་འབྱུང་མི་སྲིད། དེ་
མཚུངས་སྤྲུག་གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱིས་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་གི་ཆ་འགས་རྣམས་རིམ་བས་
གཏོར་ཏེ། ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞེས་བའི་མིང་འདི་ཚུར་བསྐྱུས་བའི་སྐབས་ནས་དེ་རྣམས་
ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་བྱུང་མེད། ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་གི་གནས་བབ་ནི་
རང་གི་ཡུལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་འདི་དང་། ཆ་འགས། བྱེད་ཚོས་སོགས་ལ་བརྟེན་ཡོད་པར་མ་ཟད།

འདི་ནི་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་རེད་དང་། ཡང་ན་འདི་ནི་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་མ་རེད་
ཅེས་པའི་རྟོག་པ་ལའང་བརྟེན་ཡོད།

འདི་ནི་ཡུལ་ཅན་གྱི་བྱུང་བ་སྐྱུག་བསྐྱུག་སྐྱུག་བྱུང་མཚོན་ནའང་གཅིག་མཚུངས་
ཡིན། དེ་ལའང་ཚོས་གཞན་དག་དང་འབྲ་བར་མིང་དང་། རྟོག་པ་སོགས་ལ་མ་སྟོས་
པའི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་མེད་སྟབས། སྐྱུག་བསྐྱུག་ནི་རང་ཉིད་
དང་། གཞན། གཉིས་ཀ་ ཡང་ན་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་གང་རུང་ལས་འབྱུང་གི་མེད།
སྐྱུག་བསྐྱུག་སྐྱེ་བའི་སྐྱབས་སུ་རང་གི་ཡིན་པར་བདག་འཛིན་བྱས་པའི་ཚེ་ད་གཙོད་
སྐྱུག་བསྐྱུག་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱུག་ཆགས་ཡོད། སྐྱུག་བསྐྱུག་གྱི་ངོ་བོའི་སྟེང་དུ་
སྐྱུག་བསྐྱུག་དེ་རང་གི་ཡིན་པར་བྱེད་པ་ཅི་ཡང་མེད། ཡིན་ཡང་། སྐྱུག་བསྐྱུག་དེ་རང་
གི་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དང་། རྟེན་གྱིས་དེ་ལྟར་དུ་སྟོང་གི་ཡོད། འདི་དང་འབྲ་
བར་མ་ཞིག་གིས་སོ་སོའི་སྐྱུ་གུའི་སྐྱུག་བསྐྱུག་དེ་རང་སྟེང་དུ་གྲངས་ནས་ཉ་ལམ་རི་
བཞིན་དུ་སྟོང་ཐུབ། རོན་ཡང་། སྐྱུ་གུ་གཞན་དག་གི་སྐྱུག་བསྐྱུག་ནི་མ་འདིས་དེ་ལྟར་
དུ་མི་སྟོང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཞི། ཁོ་མོས་སྐྱུག་བསྐྱུག་དེ་ནི་རང་གི་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་
མི་བྱེད་པ་དང་། དེའི་སྟེང་ཁོ་མོས་ཁོང་ཚོའི་དགའ་སྟོན་རྣམས་ལྷགས་ཆེན་པོར་སྟོང་མི་
ཐུབ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྐྱུག་བསྐྱུག་ཡོད་པ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་མ་གནང་བ་ནི་མིན་
ཞེད། ཁོང་གིས་སྐྱུག་བསྐྱུག་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་རང་སྟེང་ནས་སྐྱེ་བ་དང་། ཡང་ན་ངོ་བོ་
ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བའི་ཚོས་གཞན་གང་རུང་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་བདེན་འཛིན་འདི་
ལ་དོགས་གཙོད་གནང་བ་ཞིག་རེད། གསུང་གཞན་ཞིག་གི་ནང་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་
བདེ་བ་ནི་ལམ་བཞེས་པའི་དུང་གང་རུང་ལས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་བདེན་

འཛིན་དེའང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཁས་ལེན་གནང་མེད།

ང་ཚོས་ཅི་ཅམ་ལ་རང་གི་དགའ་སྐྱོའི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར།
རང་གིས་དེ་ཚོར་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འབྲུང་གི་ཡོད་པ་
མཐོང་བ་དེ་ཅམ་དུ་ང་ཚོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་མྱོང་ཚོར་གྱི་བསྐྱེད་ལས་
བརྒྱལ་ཡོད། བདེ་སྤྱད་གི་ཚོར་བ་འདི་དག་ནི་ཡོངས་སུ་རང་ངོས་ནས་ང་ཚོར་ཡོང་
གི་མེད་ལ། རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་དང་བསྐྱེད་ནས་ང་ཚོས་ཚོར་བ་དེ་དག་མྱོང་བ་ཞིག་
རེད། ང་ཚོས་ཅི་ཅམ་ལ་དེ་དག་བདག་ཏུ་མ་བཟུང་བར། རང་གི་མྱོང་བའི་ནང་དུ་
འབྲུང་བཞིན་པར་ཞིབ་ལྟ་བུས་ན། དེ་ཅམ་གྱིས་འདི་དག་གིས་ང་ཚོ་ཐེག་གིས་གཞོན་
མི་ལྟུགས། ང་ཚོས་དེ་ནས་བསམ་བཞིན་དུ་རང་གི་མྱོང་ཚོར་གྱི་ཐང་ལ་བསམ་སྐྱོའི་
ཁྲེང་སོ་གསར་པ་ཞིག་དང་མེན་གྱི་སྐྱོང་བརྟུང་གྲེང་ཚོག་ ང་ཚོས་རང་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་
བཀོལ་སྐྱོད་བུས་ནས་གཞན་དག་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་དང་སྤྱི་རྗེ་གྲེང་བ་
རེ་རྒྱས་སུ་གཏོང་ཞིང། དགའ་བ་ཞིག་སྐྱེས་པས་ང་ཚོས་དེ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ལས་
གཞན་ལ་འབྲུལ་འོས། མཚམས་རེར་རང་གི་ཁོར་ལུག་དང། གཞན་གྱི་སྐྱོད་པ་ལ་
བཅོས་བསྐྱར་ཉ་ལམ་གྲེང་མི་ལྟུགས་ལྟར་དང། ང་ཚོས་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་རང་གི་
མྱོང་བ་དང། མྱོང་ཚོར་གྱི་ཡ་ལན་གཉིས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་གྲེང་ལྟར། ང་ཚོས་དེ་དག་
གི་སྐོར་གྱི་རང་གི་བསམ་སྐྱོར་གཏོང་སྟངས་དེར་འབྲུང་བ་བཏང་ན། བཅོས་བསྐྱར་དེ་
ལྷགས་ཀྱིས་འབྲུང་རྒྱ་རེད། འདི་ནི་རང་དབང་གི་སྤྱོད་ལ་འཐེན་པའི་དངོས་ཡོད་
སྤྱད་པ་བདེའི་ལམ་ཞིག་ཡིན། མོད་བརྒྱུད་ནང་བསྐྱེད་དུ་ཉམས་ལེན་འདིའི་རིགས་
ཚང་མར་སྐྱོར་སྐྱོང་བེད་ཞིང། ཉམས་ལེན་དེ་དག་ནི་བདེ་སྤྱིད་དང། སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་

རང་གི་སྲོང་བ་རྣམས་ལ་བཙོས་བསྐྱར་བྱེད་པ་སྟེ། སྲོང་བ་དེ་ཚོར་བརྒྱུད་བའི་རང་གི་
ལྷ་སྐྱེས་ལ་འགྲུར་བ་བཏང་ནས་བཙོས་བསྐྱར་དེ་འགྲུར་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། སོ་སོའི་
ཚོར་བ་དང་། སྲོང་ཚོར་ཁག་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་མེད་པ་འདི་
རྟོགས་རྒྱུ་ནི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་གི་མང་གཞི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན།

ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ལྷོས་མེད་དང་། རང་གི་ངོ་བོའི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་
མེད། དེའི་ཕྱིར་ཚོས་གང་ཞིག་གིས་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཚོས་གཞན་ཞིག་བསྐྱེད་
མི་ཐུབ། ལྷོས་ས་ལྷོས་འཛོག་གིས་བཤའ་ན། ཚོས་རྣམས་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་
འགྲུང་བར་མ་ཟད། སོ་སོའི་གྲུབ་གནས་དེ་རང་གི་ཆ་ཤས་དང་ཁྱད་ཚོས་ཁག་ལའང་
བརྟེན་ཡོད། དཔེར་ན། ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ནི་ཤིང་བཙོ་བས་བཙོས་ནའང་། རང་གི་གྲུབ་
གནས་ནི་སོ་སོའི་ཆ་ཤས་ཏེ། འཁོར་ལོ་དང་། སྤྱི་སྤྱོམ། རྒྱབ་སྟེགས་ལྟ་བུར་བརྟེན་
ཡོད། དེའི་ཁར་ཚོས་གང་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་རང་ཉིད་གང་ཡིན་པ་དེར་བརྟེན་ཞིག་སྲོར་
དགོས། གལ་ཏེ་སྤྱི་སྤྱོམ་དང་། འཁོར་ལོ། རྒྱབ་སྟེགས་བཅས་ཡོད་ཀྱང་། མི་ཞིག་གིས་
དེར་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞེས་བརྟེན་ཞིག་མ་སྐྱར་བར་དུ་དེ་དག་ནི་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་
མིན། དེ་མཚུངས་སུ་ལུས་པོ་དང་སེམས་ནི་རང་ངོས་ནས་གང་ཟག་གི་ངོ་བོར་གྲུབ་
མེད། ཡིན་ཡང་། དེ་གཉིས་ལ་གང་ཟག་ཅེས་པའི་བརྟེན་འདི་སྲོར་དུས་རང་འཇིག་གི་
སློབ་ཀྱི་ཡོད། ཐ་ན་བར་སྐྱེད་དང་དུས་ལའང་རང་ཉིད་འཇིག་པའི་སློབ་ཞིག་མེད་པར་
རང་རྒྱུ་འཁོར་བའི་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད་པ་དང་། ང་ཚོས་ཐ་སྐྱེད་ཀྱི་ལུགས་དང་
མ་ཐུན་པར་བྱས་ནས་ཚོས་རྣམས་ལ་བརྟེན་སྐྱར་མ་ཐག་ཏུ་དེ་རྣམས་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་
སློབ་གཞི་ཞིག་གི་ནང་དུ་གྲུབ་ཡོད། འཇུག་སྐྱེད་རང་བཞིན་གྱི་སྐྱེད་བ་ཅེས་ཡོད་ཀྱང་།

ཞིང་། བྱང་བསྟན་གྱི་གཙུག་རྒྱུ་བྱ་ཡིན།

རྗེ་མཆོད་པ་ནི་ཐེག་ཆེན་གྱི་མདོ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་
ལྷག་ལ་ཨེ་ལི་ཡའི་གང་སར་མདོ་འདི་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་གདེང་འཛིག་བྱས་པར་མ་
བད། ཉམས་ལེན་ཡང་བྱས་ཡོད། འདིའི་ནང་དུ་སངས་རྒྱལ་གྱིས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་
འཕང་ཐོབ་པ་ལ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་སེམས་ཀྱི་དམིགས་རྟེན་ནི། རང་ཉིད་འཛིན་པའི་
ཤེས་པ་དེ་ལས་ལོགས་སུ་རང་ངོས་ནས་གནས་མེད་པ་དེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས་
ཞེས་གསུངས་འདུག དབང་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་ཉེ། མཐོང་བྱ་དང་སྐྱ་ལྟ་བུ་ནི་འདི་དག་སྦྱོང་
བར་བྱེད་པའི་དབང་ཤེས་ལ་མ་བརྟེན་པར་གྲུབ་མེད། རྟོག་པའི་ཡུལ་ཉེ། ལྷོག་ཤུགས་
ཁབ་ལེན་གྱི་ལྷབ་ཁོངས་དང་། འཐེན་ཤུགས་ལྟ་བུ་ནི་འདི་དག་འཛིན་པའི་སློབ་ཞིག་ལ་
མ་བརྟེན་པར་གྲུབ་མེད། དཔེར་ན། འགས་ཚལ་གྱི་ནང་དུ་སྦྱོང་བོ་ཞིག་མར་ས་ལ་
འགྲེལ་བའི་སྐབས་སུ། དེར་ཉན་པར་བྱེད་པའི་ན་བ་ཞིག་མེད་ཆེ་དེས་སྐྱ་མི་བསྐྱེད།
དུད་འགོ་དང་མི་ཡིས་སོ་སོའི་དབང་བོ་དང་འགྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྐྱ་དེ་གོ་རྒྱུ་ཡིན་པ་
དང་། དཔེར་ན། མ་མོས་སྐྱ་དེ་གོ་སྟངས་ནི་སྐྱལ་ཞིག་གིས་སྐྱ་དེ་གོ་བ་དང་མི་འདྲ་ཞིང་།
འགས་ཚལ་དུ་སྦྱོང་བོ་ཞིག་ས་ལ་འགྲེལ་དུས་དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གིས་ཤན་
ཤུགས་ཐེབས་ཡོད་པའི་ར་ཚོས་དེས་བར་སྟངས་གི་ནང་དུ་སྐྱའི་རྒྱབས་རྒྱུན་བསྐྱུན་པར་
བརྗོད་ལ། སྐྱའི་རྒྱབས་རྒྱུན་དེ་ནི་མི་ཞིག་གི་ན་བའི་རྩ་ལ་ཐོགས་མིན་ནི་གནས་
ཚུལ་གཞན་ཞིག་མེད། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་དང་། རྒྱབས་རྒྱུན་གྱི་ལྷབ་
བརྒྱལ་སོགས་ཀྱི་སྟངས་བརྟན་ནི་འདི་དག་འཛིན་པའི་སློབ་དང་འགྲེལ་བའི་སློབ་ནས་བྱུ་བ་
ཡོད། རིག་སྟོབས་དང་ལྡན་ཞིང་། ལྷོ་རོལ་གྱི་ཡུལ་ནས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་ཡོང་བའི་

སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་འདི་དག་གིས་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་
ལྷགས་རྒྱུན་ཏུ་ལས་པའི་ཚེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཏེ། བོད་དུ་གསུང་རབ་དེ་དག་རྒྱུན་
འཛིན་བྱེད་བཞིན་ལོ་ངོ་སྟོང་ཟླ་ལ་ཉམས་ལེན་བྱས་ཡོད། བདུད་འཛོམས་རིན་པོ་ཆེ་
ནི་དུས་རབས་ཉི་ལུ་པའི་བོད་པའི་སྐོམ་ཚེན་པ་དང་། མཁས་དབང་མཚན་རྟམ་ཅན་
ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། བདུད་འཛོམས་སྤིང་པའི་ཡང་སྐྱུལ་དུ་འང་བརྩིས་ཡོད། ཁོང་
གིས་ང་ཚོའི་སློབ་ལུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་སྤྱང་བའི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་རྗེ་ལྟར་
གཏན་འབབས་བྱེད་དགོས་པའི་གསལ་བཤད་གནང་དོན་ནི་གཤམ་དུ་ཡོད་པ་འདི་
རེད།

བར་ཆད་བདུད་བགོགས་སུ་བཏགས་པས་མཚོན་རང་གཞན་སྟོང་བརྒྱད་དུ་
སྤྱང་བའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་བདེན་བདེན་འདྲ་བར་འདུག་ཀྱང་། རང་གི་སེམས་ཀྱི་
འཇུག་སྤྱང་ལས་དོན་ལ་ཚུང་ཟད་ཀྱང་གྲུབ་པ་མེད་ཀྱང་།

མི་ལམ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤྱང་བའི་ཚོས་རྣམས་དེར་དངོས་སུ་ཡོད་པ་ལྟར་ཡིན་
ཞིང་། ང་ཚོས་མི་ལམ་གྱི་ནང་དུ་རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་ཡོད་པ་དེར་དངོས་སུ་གྲུབ་པ་
སྟོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སྤྱང་བ་འདི་ལྟ་བུ་ཚང་མ་འཇུག་སྤྱང་རེད། མི་ལམ་གྱི་ནང་དུ་
རང་ཉིད་མི་ཞིག་གི་ཅུར་སོང་སྟེ། ཁོང་དངོས་སུ་ཡོད་མེད་བརྟེན་ཆེད་ལག་བསམ་རེག་ན།
ཁོང་གི་ལུས་པོའི་སྤྱི་མཁའ་ལྷགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་སྟོང་སྤྱབ། ཡིན་ཡང་། རང་གི་མིག་
ཤེས་དང་རིག་ཚོར་གྱི་ཤེས་པ་ལས་ལོགས་སུ་གྲུབ་པའི་ལུས་པོ་ཞིག་དེར་དངོས་སུ་
མེད། དབང་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱང་བ་འདི་དག་ལ་ཡོངས་སུ་ལུལ་རང་བཞིན་གྱི་
གྲུབ་གནས་ཤིག་གིས་སྟོང་ཡོད། མི་ལམ་དུ་རང་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ལུས་པོ་དེ་

བདུད་འཛོམས་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་ལས་བྲངས་པའི་དུམ་ཚན་གཉིས་པོ་འདིས་
ལེའུ་གོང་མའི་ནང་དུ་འགྲེལ་བཟོན་བྱས་པའི་སློམ་མདོར་བསྐྱུས་ནས་བརྟན་འདུག
གསུང་དུམ་འདི་ཚོས་ཤེས་རབ་ཀྱི་པར་ཕྱིན་ལ་སྐྱེད་བ་བྱེད་པའི་སློམ་ཀྱི་ཡང་སྦྲིང་
གཅིག་བསྐྱེལ་བྱས་ཡོད། སློམ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་འདིའི་རིགས་ནི་ཡུལ་དང་། ཡུལ་ཅན་
ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་གནས་ཤིག་ཡོད་པར་འཛིན་པའི་མ་རིག་པ་
གཙོད་ཕྱིར་དུ་གསུང་གཏོང་བྱས་པ་ཞིག་རེད། མ་རིག་པ་འདི་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀུན་གྱི་
ཅ་བ་ཡིན། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བསམ་བཤད་ཀྱི་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ་སོགས་ཟེ་བའི་
ནང་པའི་ཉམས་ལེན་མཐའ་དག་གི་མཐར་ཐུག་ནི་སློམ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུ་ཡིན།
དེ་ལྟ་བུར་། རྗེས་ཀྱིས་སློབ་བཞེས་པའི་དཔེ་དཔེ་འདི་ལྟ་བུས་སློམ་ཉམས་ཀྱི་སློང་
ནས་ཁྲེད་ལ་སློབ་སྦྱེད་ཁག་ཅིག་སློང་ངེས་ཀྱང་། ཉམས་སློང་ཅན་གྱི་དགོ་ཆུ་ཞིག་གི་
ལམ་སྟོན་གྱི་ཚབ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དེ་ཤེས་དགོས་ཚུ་གལ་ཆེ།

སློབ་གཞན་གཞན་ཞིག་ནས་བསྟུན་ན། ཕྱི་ནང་གི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་
ཉོགས་སྣངས་ཤིག་ནི། ཚོས་དེ་རྣམས་སོག་མར་ངེ་ལྟར་སྦྱེ་བ་དང་། སྦྱེས་པའི་རྗེས་སུ་
ངེ་ལྟར་གནས་ཤིང་། མཐར་ངེ་ལྟར་ཡལ་བ་བཅས་ལ་བརྟག་དབྱེད་ཅན་མོ་བྱེད་ཚུ་
འདི་རེད། གཟུང་བཞེས་ཀྱི་བརྟག་དབྱེད་འདི་ནི་སློང་རང་ཉིད་དང་། སློབ་སྣང་བའི་ཚོས་
གཉིས་ཀའི་སོག་ལ་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་བྱེད་། དབྱེད་པ་འདི་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་ནས་ཁྲེད་ཀྱིས་
ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་དང་། གཞན། གཉིས་ཀ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་བཅས་
ལས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་མེད་པ་རང་ངོས་ནས་གསུང་རྟེན་བྱེད་མི་དུ། ཁྲེད་ནི་
ཕྱི་ནང་གང་བྱེད་གི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྦྱེད་དུ་གྲུབ་མེད་ལ། དེ་མཚུངས་སུ་ཕྱི་ནང་གང་

རུང་གི་ཚོས་རྣམས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྣང་དུ་གནས་མེད། བདག་གི་འདུ་ཤེས་དང་།
བདག་ལ་མངོན་གྱུར་ཚགས་པའི་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་རང་ཤུགས་ཀྱིས་སྐྱེ་ཞིང་། འདི་
དག་ལ་ཕྱི་ནང་གང་དུའང་གནས་གཞི་ཞིག་མེད་པ་ཡིན།

སེམས་ཀྱི་གཞི་རྟེན་དང་། སེམས་ལ་འཆར་བ་ཐམས་ཅད་ནི་ཀུན་གཞི་ཞེས་པའི་
སེམས་ཀྱི་བར་སྣང་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཉིན་མོའི་དུས་སུ་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་དངོས་གཟུགས་
རང་བཞིན་གྱི་འབྱུང་བ་ཚང་མ་དང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་སྣང་འཛིན་མཐའ་དག་སེམས་ཀྱི་
བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་བཅས་བར་སྣང་དེའི་བྱུང་ཁོར་ས་སུ་ཕྱིར་མངོན་ནས་རྟོག་པས་
འཛིན་གྱི་ཡོད། མི་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་འང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་བར་སྣང་འདི་
ལས་སྐྱེས་ནས་གྲུབ་པ་དང་། མཐའ་མར་སྐར་ཡང་དེའི་ནང་དུ་ཐིམ་འགྲོ། དུས་རབས་
བཅུ་དགུ་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་བདུད་འཛོམས་སྤིང་པས་ང་ཚོའི་སྐྱོང་གཞི་འདིའི་
སྐོར་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་གནའམ་གསལ་ལྟར་མཛད་འདུག

དེའི་ཕྱིར་ནམ་མཁའ་དང་བདག་གཞན་འདོད་ཡོན་ཐམས་ཅད་རོ་གཅིག་ཅིང་ཐ་
མི་དད་པ་ཡིན་པར་ཐག་ཚོད། སྣང་བ་མངོན་དུ་བྱེད་མཁན་ཡང་ནམ་མཁའི་གསལ་
ཚ་ཉིད་ལས་གཞན་མ་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཀྱི་གཞི་དང་རོ་བོ་ནམ་མཁའ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། དེ་
ལྟ་བུ་ཡིད་ཡེ་གནས་ཀྱི་ཤེས་བ་དྲངས་གསལ་བའི་དབྱིངས་སུ་སྣ་ཚོགས་སྣང་བ་ནི་
དཔེར་ན་མེ་མོང་དང་། ཚུ་དྲངས་གསལ་གྱི་ནང་དུ་གཟུགས་བརྟན་དང་གཟའ་སྐར་
མཆེད་པ་བཞིན་དུ་སྣང་བ་མཆེད་པ་ཡིན། ཤེས་བ་དྲངས་གསལ་དབྱེ་མ་ནས་མཁའ་
སྣོང་བྱུང་གྱི་དབྱིངས་སུ་ཞུགས་ནས་ཁ་ནང་ལྟ་དུ་སོང་ཆེ་སྣང་སེམས་ཐམས་ཅད་མི་
མངོན་པར་སྣོང་བྱུང་ལུང་མ་བརྟན་དུ་འབྱུངས་ལྲས་པ་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཀྱི་གཞི་

དབྱིངས་ངོ་བོ་སྣོད་ཁྲབ་ཚེན་པོ་བདག་འཛིན་གྱི་ཕྱི་ནང་དུ་ཤར་བ་ཡིན་པར་ཐག་ཚིང།

དུམ་ཚན་འདིས་ཀུན་གཞིའི་བར་སྤང་དེ་བརྟན་ཞིང་། དེ་ནི་ལེའུ་བརྒྱ་གཉིས་པའི་
ནང་དུ་སླང་ཐེན་པ་ལྟར། དུམ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤང་བ་མཐའ་དག་གི་འབྲུང་ས་
གསལ་ཞིང་སྣོད་པའི་བར་སྤང་ཞིག་ཡིན། ཞོགས་པར་གཉིད་ལས་སད་དུས་དབང་
ཤེས་གྱིས་འཛིན་པའི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་སྤང་བ་ཐམས་ཅད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀུན་གཞིའི་
བར་སྤང་ནས་འབྲུང་གི་ཡོང། གཞུགས་སྐྱའི་རོ་རེག་བྱ་ལ་སོགས་པ་ནི་ཡོངས་སུ་གྱི་
རོལ་ཡུལ་དུ་ཡོད་པ་ལྟར་སྤང་ཡང་། སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་འདི་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་རང་
ངོས་ནས་ཡུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་ནང་དུ་གྲུབ་མེད། དེ་མཚུངས་སུ་ང་ཚོའི་རྟོག་པ་
དང་། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན། འདོད་པ། ལྷོང་ཚོར་བཅས་ཚང་མ་ཀུན་གཞིའི་ནང་དུ་
འབྲུང་གི་ཡོང། ང་ཚོ་གཉིད་མ་ཐུག་པོ་ཞུགས་ནས་མི་ལམ་མེད་པའི་སྐབས་སུ་དབང་
ཤེས་དང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཀུན་གཞིའི་ནང་དུ་ཐིམ་ཞིང་། ང་
ཚོས་མི་ལམ་མི་དུས་མི་ལམ་གྱི་སྤང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཀུན་གཞིའི་འདི་ལས་སྐྱེ་བ་ནི།
མེ་མོང་ནང་གི་གཞུགས་བརྟན་ནམ་རྗེར་བྱ་དྲངས་སོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཆར་བའི་རྒྱ་
རྒྱར་དང་རྒྱར་མའི་སྤང་བརྟན་ཇི་བཞིན་རེད།

ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་བར་གྱི་ཁྲད་པར་དེ་རང་ཉིད་ནི་ལྟོས་མེད་ཀྱི་བྱེད་པོ་ཞིག་ཏུ་
འཛིན་པའི་རྩ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་འདིར་བརྟེན་ནས་འབྲུང་གི་ཡོང། རྟོག་པས་བར་སྤང་ནས་
སྤང་བ་འབྲུང་དུ་འབྲུག་པ་འདིའང་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་ཚོས་ག་གེ་མོ་
ཞིག་གྲུབ་པར་འཛིན་པའི་སྣོད་བཏགས་དེ་བཅོམ་ན། ཚོས་དེ་ཉམས་པའམ་ཡོངས་སུ་
ཡལ་འགྲོ། ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་བ་ལས་སྐྱེས་ནས་སྤང་བ་

ཡེ་ལུ་བརྩུ་དགུ་པ་ཉམས་ཡེ་ན།

དངོས་གཟུགས་ཀྱི་སྣོད་པ་ཉིད།

༡༣། །རང་གི་ལུས་པོ་དང་། དག་སེམས་བཅས་སོ་སོའི་རང་བྱུང་གི་སྣོད་ལུགས་
སྲུ་བཞག་སྟེ། ཤེས་ཚོར་རང་གི་མདུན་གྱི་བར་སྣང་དུ་རལ་གསའི་རང་དུ་ཞོག་འདི་
ཡང་རྟོག་པའི་སྣོས་པ་དང་། དམིགས་པ་ཅི་ཡང་མེད་པར་གསལ་ཞེང་བརྟན་པོ་ཡིན་
པ་ཞིག་གྲ་དགོས།

དེ་ཞི་རང་གི་ཡིད་བྱེད་དེ་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ནང་གི་ཚོས་ཉེ། རང་གི་
ལུས་པོ་ལྟ་བུའི་རྟོག་ལ་སྟོར་བ་དང་། ལུས་པོ་ཞེས་པར་བཏགས་པའི་ཡུལ་དེར་དབྱུང་
བ་ཚོངས། རྟོག་པ་ཉུང་ཅི་ལུབ་ཀྱིས་ལུས་པོའི་སྣང་ཚུལ་དང་། ལུས་པོའི་བྱི་ནང་གཉིས་
ཀའི་རེག་ཚོར་ལ་ཐང་ཀར་ཞེས་ལྟ་བུ་དགོས། སྣང་ཚུལ་གྱི་ཐུག་པ་དེ་དག་གང་རུང་
ཞིག་རང་གི་ལུས་པོ་ཡིན་ནམ། དེ་དག་ཞི་སོ་སོར་མིང་རེ་ཡོད་པའི་སྣང་ཚུལ་ཅམ་
རེད་དམ། མིག་ཤེས་ཀྱིས་སྣོད་ལུལ་དུ་གྱུར་པའི་ལག་རར་ཞི་ལག་རར་གྱི་སྣང་བ་
ཅམ་ལས་ལུས་པོ་མིན་ཞེང་། ལུས་པོའི་ནང་གི་སྲ་ཞིང་བོ་པའི་རང་བཞིན་དང་། གཡོ་
འགྲུལ་གྱི་རེག་ཚོར་བཅས་ཀྱང་ལུས་པོ་མ་ཡིན་པར་རེག་ཚོར་ཅམ་རེད། གལ་ཉེ་
ལུས་པོའི་གྲུབ་ཆ་སོ་སོར་དབྱེད་པ་བཏང་ན། དེ་དག་རེ་རེར་མིང་རེ་ཡོད་ཀྱང་། རང་
གི་ལུས་པོ་མིན་པ་གསལ་བོར་མཚོང་ལུབ། ལྷེད་ཀྱིས་གྲུབ་ཆ་དང་ལྷེད་ཚོས་འདི་དག་

རྟོག་པ་ཙམ་ཡིན་མིན་ལ་དབྱུང་དགོས། རྫོང་བའི་འཛིག་རྟོན་དེ་གྲུབ་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་
ཐོག་མར་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་དེ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་། ཚོས་གཞན་
ཐམས་ཅད་གཞི་རྟོན་འདིའི་སྟེང་ནས་རང་ཉིད་ལས་ལོགས་སུ་གནས་པར་ངོས་འཛིན་
བྱེད་པ་བཅད། ཤེས་ཚོར་ལ་སྤང་བ་ཙམ་གཞིར་བཞག་སྟེ། རྣམ་རྟོག་གིས་ངོས་འཛིན་
བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདིར་བརྟེན་ནས་ཚོས་རྣམས་གྲུབ་ཡོད། ང་ཚོས་ཚོས་ཤིག་ལ་
བརྟེན་ཞིག་པར་སྦྱར་ཏེ། རྟོག་པའི་ངོས་ནས་ཚོས་དེ་བྱེ་བྲག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྐབས་སུ་
ཚོས་དེ་ནི་ང་ཚོའི་བསམ་སྒྲུབ་ལྟེན་ལྟེན་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་གནས་ཡོད་པར་སྤང་།
དེ་ནས་སྤང་བ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་དང་། ཚོས་ཤིག་ལ་སྦྱར་བའི་ང་ཚོའི་སྒྲོ་བཏགས་དེ་
ཉམས་དུས། ཚོས་དེའང་ཡལ་བ་ལྟར་སྤང་གི་ཡོད། ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་རྟོན་ཅིང་
འབྲེལ་བའི་རྫོང་བའི་སྤང་བ་ཙམ་དུ་གྲུབ་པ་ལས་ཅི་ཡང་མིན་ཞིང་། ང་ཚོས་དབྱུང་བ་
ནན་མོ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་མཐོང་སྐབས་ནི། ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་དུང་སོ་སོའི་རང་ངོས་
ནས་དོན་དངོས་སུ་གྲུབ་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་འདི་ཡིན།

ད་དུང་རང་ཉིད་གཉིད་ལྷག་པ་དང་། ཉིན་མོའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་
འབྲེལ་ཞིང་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་འཛིན་པའི་སྤང་བ་ཐམས་ཅད་དེ། རྟོག་ལུགས་མེད་
པའི་འཛིག་རྟོན་དང་། འཛིག་རྟོན་དེར་གནས་པའི་སེམས་ཅན། སྒྲོ་སྒྲུབ་ཤེས་པའི་ཡུལ་
གྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤང་བ་དེ་ནི་ཀུན་གཞིའི་བར་སྤང་དུ་ཐེམ་འགྲོ། ང་ཚོ་གཉིད་
ལས་སད་དུས་ང་ཡོད་ཅེས་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་སྟེན་དུ་སྦྱེ་ཞིང་། སྤང་བ་ཞིན་བདག་
འཛིན་གྱི་སྤང་བ་འདི་ལས་སྦྱི་ནང་གཉིས་ཀའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་དེ། རྟོན་དང་བརྟེན་པའི་
འཛིག་རྟོན་དང་། དབང་ཤེས་གྱིས་འཛིན་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤང་བ་དེ་ནི་མི་ལས་

བཞིན་ཀུན་གཞི་ལས་འབྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཕྱི་ནང་གི་སྣང་བ་དེ་དག་གི་ཁོད་ན་ང་ཚོས་
ཁག་ཅིག་ནི་བདག་དང་བདག་གིར་འཛིན་པ་དང་། གཞན་དག་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱབ་
པའི་ཡུལ་རང་བཞིན་དུ་འཛིན་གྱི་ཡོད། འདི་ལྟར་ང་ཚོས་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་
ཀྱིས་སྐྱབ་པར་འདོད་པའི་ལོག་ཤེས་འདི་རྒྱན་འབྲོངས་བྱེད་གྱི་ཡོད། སྣང་བ་ཐམས་
ཅད་དང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་གསལ་ཞིང་སྟོང་བ་ཉིད་ཡིན་པར་རྟོགས་ན། ད་
གཞོན་ང་ཚོ་ལོག་ཤེས་འདི་ལས་གྲོལ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་དུ་
མཐོང་སྐྱབ་རྒྱ་རེད།

ལེའུ་ཉི་ཤུ་པ་རྣམ་གཞག

ཚན་རིག་དང་། ལྷ་ལྷུབ་རིག་པའི་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་འདིག་རྟེན།

༡༡། །དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཉེའུ་ཚོང་གིས་གསར་རྟེན་བྱས་པའི་གོ་
རྟོགས་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས། དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་སྤྱི་དོན་མའི་མགོ་རྟོན་དུ་
བྱུང་སྟེགས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་དང་ལྷ་ལྷུབ་སྐྱེ་བ་ཚོར་གདེང་ཚོད་ཅིག་སྐྱེས་པ་ནི། ཚན་
རིག་གིས་ཞིབ་ལྟའི་སྤྱི་དོན་ཐབས་འབྲས་མིན་དང་། བསམ་སློབ་སྟོས་མེད་དུ་རང་དོས་
ནས་ལྷུབ་པའི་འདིག་རྟེན་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་དེ་རི་བཞིན་དུ་
རྟོགས་ཀྱིན་པ་འདི་རེད། ལྷ་ལེ་ལེའོ་ཡི་སྟོག་མའི་འཚོལ་ཞིབ་དང་། ཚན་རིག་གི་
གསར་བརྟེན་སྟོལ་འབྱེད་མཁན་གཞན་དག་གིས་འདིག་རྟེན་ཀྱི་ཁམས་ལ་དགོན་
མཚོག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེན་ལས་ནས་ལྷ་རྩལ་བརྒྱུད་བ་དེར་འབྲས་བུ་སོལ་ཀྱི་ཡོད་པར་
བསམས་ཤིང་། ལྷ་ལས་དེའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་དགོན་མཚོག་གིས་
འདིག་རྟེན་འདི་རི་ལྷར་བགོད་པ་བཞིན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་འདིའི་ཡུལ་ཀྱི་
རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་དེ་རྟོགས་ཀྱིན་པར་འདོད་ཡོད། ལྷ་ལྷུབ་རིག་པའི་ལྷ་རྩལ་འདི་
ལོ་གཟུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་ལྷུབ་རིང་ལུགས་ཡིན་ཞིང་། དེ་གཞིར་བཞག་ན། འདིག་
རྟེན་ལོ་སེམས་ལ་སྟོས་མེད་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ལས་ལྷུབ་པ་དང་། འདིག་རྟེན་ཀྱི་རང་
བཞིན་སྟོར་ལ་ཆ་ཚང་ཞིང་བདེན་པ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་གཅིག་རང་ཞིག་ལས་

མེད། དེ་བཞིན་དུ་བདེན་པ་ནི་ལྷོས་མེད་དུ་སྐྱབ་པའི་འཛིག་རྟེན་དང། དེའི་འགྲེལ་
བཤད་བར་གྱི་མ་ཐུན་ཆ་ལྟ་བུའི་དོན་ནས་འཛོག་གི་ཡོད། ལྟ་བུ་འདིའི་བསྟན་འོག་ནི་
ཚན་རིག་པ་ཚོས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་རང་གི་འཚོལ་ཞིབ་འཇུག་ལུལ་གྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་
འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྐབས་པ་དེ་རེད། ཚོས་དེ་རྣམས་ནི་ལུལ་གྱི་དོན་ནས་སྐྱབ་པར་
བདེན་འཛིན་བྱས་ཏེ། རྱེད་པ་ལོ་གང་རུང་ཞིག་གིས་པར་སྐྱར་བའི་འགྲེལ་བརྗོད་དང།
འགྲེལ་དོན་གང་ལའང་ལྷོས་མེད་ཡིན།

ལྟ་ཚུལ་འདི་ལ་ཨར་ལན་ཁེ་ Ireland གནས་ཡིན་པའི་ལྟ་སྐྱབ་སྐྱབ་བ་ཟུར་ཁི་
ལེས་ George Berkeley: 1685-1754 གོ་དོགས་འཇུག་པ་མེད་སྐྱོན་སེལ་ལ་ལན་སྤྲད་དེ། མཛོན་
སུམ་རིག་པ་སྐྱབ་པ་ཚོའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཡོངས་སུ་ལམ་གསར་པ་ཞིག་
གི་ནང་དུ་བསྐྱུལ་ཡོད། ཁོང་གིས་རང་ལོ་སུམ་རྩ་སོ་དུག་གི་ཐོག་ཡེ་ཤུ་ཚོས་ལུགས་
རིག་པའི་འབྲུམ་རམས་པའི་གོ་གནས་སྒྲངས། ལོ་བརྒྱ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་ཁོང་ནི་ཨར་
ལན་ཁེའི་ཡེ་ཤུ་ཚོས་སྤེའི་ཚོས་དཔོན་ལ་བསྐྱོ་བཞག་བྱས་པ་རེད། ཁོང་གིས་ར་ཚོའི་
རྣམ་གཞག་ཚང་མ་མེད་རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང། ཞིབ་ལྟ་གཞིར་བཞག་གི་སྤྱང་ཚུལ་
ཅམ་མིན་ནམ་ཞེས་བསམ་གཞིགས་གནང་ཞིང། ར་ཚོས་རྣམ་གཞག་དེ་དག་གིས་
རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒོ་དང་ཞིབ་ལྟ་ལས་ལོགས་སུ་གནས་པའི་དཔོན་ཡོད་འཛིག་རྟེན་
གྱི་ཚོས་གང་རུང་ཞིག་ཇི་བཞིན་མཚོན་པ་ཇི་ལྟར་ཤེས་སུ་བཅ། ཟུར་ཁི་ལེའི་ལན་
ནི་མེད་རིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ལུལ་རང་བཞིན་གྱི་འཛིག་
རྟེན་བར་ལ་མ་ཐུན་ཆ་ཞིག་ཡོད་པར་ར་སྐྱོད་དང། མེད་པར་སུན་འཕྱིན་གང་ཡང་ཤེད་
ཐབས་མེད་པ་འདི་ཡིན། དཔོན་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་སོ་སོའི་ཞིབ་ལྟ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་

རྒྱ་རྒྱུན་ནི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་ཚོས་རྣམས་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱང། ཁོང་གིས་
ཚོས་གཞན་ཞིག་གིས་སྤང་ཚུལ་དེ་རྣམས་བསྐྱེད་པའི་ལྷ་ཚུལ་བཟུང་ཡོད། ལྷ་ཁི་
ལེས་དཀོན་མཆོག་གིས་དངོས་ཁམས་གྱི་ཚོས་ཅི་ཡང་མ་བསྐྱུན་པར་ང་ཚོའི་སློང་ངོ་
ཚོས་དེ་དག་གི་སྤང་བ་འཇུག་བར་བྱེད་པའི་ལྷ་ཚུལ་བཏོན་བ་རེད། ལྷ་བ་འདི་ལ་ཡུལ་
ཅན་སེམས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཟེར་ཞིང། འདི་གཞིར་བཞག་ན། སྤོང་པོ་ཞིག་འཛིན་
པའི་མི་ཞིག་གི་ཤེས་པ་དེ་ནི་མི་དེའི་སློང་ངོ་དཀོན་མཆོག་གིས་བསྐྱེད་པའི་བསམ་སློ་
ཞིག་ཡིན། མི་དེར་སྤང་གི་མེད་པའི་སྐབས་སུ་སྤོང་པོ་དེ་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་ཐམས་
ཅད་མཁུན་པའི་སློང་ངོ་རྒྱ་མ་ཐུད་ནས་གནས་ཡོད། མདོར་བསྐྱུས་ནས་བཤད་ན།
དཀོན་མཆོག་གི་སློ་ཡིས་ང་ཚོའི་དབང་ཤེས་གྱི་སྤང་འཛིན་ལ་གཞི་རྟེན་དུ་གྲུབ་པའི་
ཡུལ་དངོས་ཁམས་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་འཛིན་རྟེན་ཞིག་མ་བསྐྱུན་པར་ཐད་ཀར་ང་
ཚོའི་འཛིན་རྟེན་གྱི་སྤོང་བ་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་བ་འདི་རེད།

སེམས་གཙོ་སྤྲོ་བའི་ལུགས་གྱི་མདོན་སྐྱུམ་རིག་པ་འདིའི་ནང་དུ་ང་ཚོར་གང་
ཞིག་སྤང་བ་ནི་ང་ཚོས་ཤེས་པ་དང་འཛིན་པའི་ཚོས་ཁོ་ན་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་
དངོས་ཡོད་དང། ཡང་ན་དངོས་གཟུགས་ཞེས་བརྗོད་པའི་ཚོས་རྣམས་ནི་རང་གི་སྤང་
འཛིན་གྱི་འདུས་དོན་ཅུ་གྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན། ཡོད་པ་ལ་སྤང་དགོས་
ཞེས་པའི་ཅུ་དོན་འདིས་ལྷ་ཁི་ལེའུ་ཉི་ཤུ་པ་རིག་པ་མདོར་བྲིས་ནས་བསྟན་ཞིང། དེ་
ཡང་ང་ཚོས་མདོན་སྐྱུམ་དུ་རྟོགས་སུ་བ་ཁོ་ན་ནི་རང་གི་སྤང་འཛིན་གྱི་ཚོར་སྤང་
དང། ཚོས་དག་གི་དོན་སྤྱི་ཅུ་ཡིན་པ་ལས། དངོས་གཟུགས་ཞེས་བརྗོད་པའི་
གཞན་ལ་སྤོས་མེད་དང་ཡུལ་དུ་གྲུབ་པ་ཞིག་མིན། ཅུ་བའི་བརྗོད་དོན་གསུམ་གྱིས་

གསུངས། བང་པའི་སྲོལ་རྒྱན་ལ་མཚོན་ན། རོར་འབྲུལ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཆེ་ཤོས་ནི།
ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་ལ་རང་གི་རྟོག་པས་སློབ་དོགས་པ་འདི་ཡིན་ཞིང། ལྷང་འདས་ཀྱང་
མངོན་སུམ་རྟོག་བྲལ་གྱི་སྲོང་བའི་ངོས་ནས་འཐོབ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན།

ཁམ་ཉི་ཉི་ལོ་ངོ་བ་གྱི་དེང་རབས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་བ་ཚོའི་བང་ནས་རྣམ་དགོད་དང་
ཤུགས་རྒྱན་ཆེས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། ཁོང་གིས་རྣམ་ཁི་ལའི་ཡུལ་ཅན་སེམས་གཙོ་
རིང་ལུགས་འདི་ཁས་ལེན་གནང་མེད་ནའང་། ང་ཚོས་རང་གི་བསམ་སློབ་དང་སྣང་
འཇིན་ལ་ལྷོས་མེད་དུ་གྲུབ་པའི་འཇིག་རྟེན་དེའི་སློབ་རྟོགས་སུ་བའི་ལྷ་རྩེ་ལ་འདིར་
སོམ་ཉི་བྱས་ཡོད། ཁམ་ཉི་ཉི་ཚོས་ལུགས་ལ་དད་ཞེན་ཆེ་ཞིང། མཚོད་བཀུར་དང་
དམ་པའི་གསུང་རབ་གྱི་ངོ་བོ་དོན་དག་གཙོ་བོ་ཆེན་དུ་འཇིན་པའི་ཡེ་ཤུའི་
བྱིས་ཚང་ཞིག་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང་སྟེ། མཐའ་མར་རང་གི་སྐབས་དུས་ཀྱི་ཚོས་
ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚད་ལ་སློབ་བརྗོད་བྱས་ཡོད་ནའང་། དཀོན་མཚོ་གལ་བཅངས་པའི་
རང་གི་ཡིད་ཆེས་དེ་ནས་ཡང་དོར་མེད། ཁོང་གི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པ་གཞིར་བཞག་ན། ང་
ཚོས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སའི་ཚོས་རྣམས་ནི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་འབྲེལ་བའི་
ཐོག་ནས་བྱུང་བའི་སྣང་རྩེ་ལ་སུ་བྱུང་བ་དང་། ཡུལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་སློབ་གྱི་ང་ཚོའི་
འདུ་ཤེས་ཚང་མའང་མའི་རིག་སྟོབས་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་ཅིང་། དེ་དག་གིས་རང་ངོས་
ནས་གྲུབ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་རི་བཞིན་དུ་མཚོན་མི་
སྲུབ། དེ་མཚུངས་སུ་ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་པའི་དབྱུང་བའམ་ཤེས་བཞིན་བརྒྱུད་ནས་རང་
སེམས་ཀྱི་རང་རྩེ་ལ་དང་། ལུས་རྩེ་ལ་སོགས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྐབས། ང་ཚོས་འཇིན་
སུབ་པ་ཁོ་ན་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་རྩེ་ལ་ཅམ་ལས། སྣང་རྩེ་ལ་དེ་དག་གི་ཡུལ་ཅན་

སྒྲོན་བརྗོད་བྱས་པ་འདི་ནི། མི་རིག་སི་ལོན་མཐོ་སྒོ་བ་ནས་ཡིན་པའི་ཉམ་ར་སིའོ་^{Bas C.}
van Fraassen ་ལྷ་ལྷ་བ་རིག་དང་དུས་ཀྱི་ལྷ་ལྷ་བ་སྐྱ་བ་ཚོས་རྒྱན་འཁྲུངས་བྱེད་ཀྱིན་པ་རེད།
ཉམ་ར་སིའོ་ནི་དང་མའི་དུས་སུ་རོ་མན་ཁ་ཐ་ལེ་ཁི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ལ་ཞུགས་
ཤིང། ཁོང་གིས་བརྗོད་དོན་ལ། དུས་རབས་བཅུ་བཞི་བ་ནས་བཅུང་དཔོན་སུམ་རིག་
བ་སྐྱ་བ་དང། གཞུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་བྱུང་སྐྱ་བ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ལྷ་ལྷ་བ་རིག་པའི་
འཐབ་ཚོད་བྱང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་ཡིན། བྱི་མས་ཚན་རིག་དང་ལྷ་ལྷ་བ་རིག་པ་
གཉིས་བྱང་འབྲེལ་གྱིས་འགོ་བ་མིའི་བསམ་སྤྲོས་དང། ཞིབ་ལྷ་ལ་ལྷོས་མེད་དུ་རང་
བྱུང་ཁམས་སུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དེར་གསལ་སྒྲོན་གྱི་འབད་ཚོན་བྱེད་པར་
འདོད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། སྤྲ་མས་ལྷོང་བ་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་རྒྱ་མཚོ་ཅིའི་ཕྱིར་
ལྷོང་བ་ནི་དེ་ལྟར་དང། ཡང་ན་འདི་ལྟར་ཡིན་དགོས་པའི་ལྷ་ལྷ་བ་རིག་པ་དང་ཚན་
རིག་གི་འབྲེལ་བ་འདད་ལ་དོགས་འཇུག་རང་བཞིན་གྱི་ལྷ་སྣངས་ཤིག་འཛིན་གྱི་ཡོད།
ཉམ་ར་སིའོ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཚན་རིག་གིས་དོན་དངོས་སུ་བྱེད་བྱུང་བ་ནི། ལྷོང་བ་ལ་
ལྷོས་མེད་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་གསལ་བ་འདད་དམ་འབྲེལ་བ་འདད་མི་རྒྱག་
པར་མཛོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་གི་སྐོར་ནས་ང་ཚོར་འབྲེལ་བརྗོད་གོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་
མཐོ་སྒོ་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན།

ཆ་ལེ་སི་ཀྱོ་ Charles M. Taylor ་ལོ་རོ་མན་ཁ་ཐ་ལེ་ཁི་ལ་ཚོས་དང་ཆེ་བའི་དེད་དུས་ཀྱི་
ལྷ་ལྷ་བ་སྐྱ་བ་གཞན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་བྱང་གཞུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་བྱུང་རིང་
ལུགས་དང། ལྷག་པར་འགོ་བ་མིའི་རོ་བའི་སྐོར་གྱི་ལྷ་བ་འདི་ལྷ་ལྷ་བ་སྐྱོན་བརྗོད་རང་
བཞིན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད། ཨོ་ཁི་སི་ཉམ་ར་ཉི་དང། མད་གི་སྟེ་མི། དེ་བཞིན་

བུ་བ་བྱང་མཐོ་སློབ་བཅས་ན་དཔེ་ཁྲིད་བྱས་ཏེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༢ ལོར་ཁོང་ལ་སྣུན་གྲགས་ཆེ་བའི་གཞེངས་རྟལ་ཏེ། ཆོས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གསར་རྟེན་དམ་ཞིབ་འཇུག་གི་སློབ་ལ་མཛུགས་བསྐྱོད་ཀྱི་བྱ་དགའ་ཐམ་མེ་ལང་འོན་ཞེས་བ་དེ་ཐོབ་ཡོད། ཁོང་གིས་བདག་གི་འབྲུང་ཁྲུངས་ཞེས་པའི་ལུགས་རྒྱུན་ཆེ་བའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ནང་དུ་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་འཇུག་སའི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ལ་སྤྱིར་ཡོད་པར་འདོད་པའི་བྱུང་ཆོས་བཞི་བྲངས་འདུག འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཆོས་དེ་རང་རྒྱ་འཕེར་བ་ཞིག་ཏུ་འཇིགས་པ་སྟེ། ཆོས་དེའི་དོན་དག་ནི་ང་ཆོ་དང་ཡུལ་ཅན་གང་ལའང་འབྲེལ་མེད་དུ་རང་དོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ཆོས་དེ་ནི་ཡུལ་ཅན་གང་རུང་ཞིག་གི་འགྲེལ་དོན་དང་གསལ་བཤད་ལ་སྟོས་མེད་དུ་རང་དོས་ནས་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡིན་པ། ཅེ་བའི་ཆ་ནས་ཆོས་དེར་མཛོད་གསལ་དུ་འགྲེལ་བཅོལ་བྱེད་རུང་བ། དེ་བཞིན་ཅེ་བའི་ཆ་ནས་ཆོས་དེར་རང་གི་ཁོར་ཡུག་ལ་འབྲེལ་མི་དགོས་པར་གསལ་བཤད་བྱེད་སྲུབ་པ་བཅས་རེད།

སློབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་གནས་རིམ་རྟོགས་རྒྱ་དེ་ཆོ་མེད་དང་ལམ་ལོག་ཡིན་ཞིང་། གསར་རྟེན་ཞིབ་ཆོགས་ཀྱི་དགའ་སྤྱད་ལ་གཡོལ་ཐབས་ཤིག་ཏུ་བརྩིས་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་གསར་བརྗེའི་ལུགས་རྒྱུན་འོག་ཏུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཆ་ལེ་སིས་ཉེན་བརྟེན་བཏང་བ་ནི། གལ་ཏེ་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱིས་ང་ཆོའི་འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ལ་དབང་སྐྱུར་བྱེད་དུ་བརྟུག་ཆེ། འཇིག་རྟེན་གྱིས་རང་གི་དགེ་བའི་མཚན་མ་དེ་བརྒྱལ་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལ་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་ཆོབ་བྱེད་མི་སྲུབ། ཡ་ང་བའི་སྣོད་པ་དང་མགོ་ཡོམ་ལྷ་

སྤྱི་འཛིགས་སྐྱག་ཡོང་ངེས་ཤིང་། ཐ་ན་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་དང་ལུས་པོའི་བར་སྤྲང་
ལའང་གསུམ་ཁ་ཤོར་རྒྱ་རེད།

ཆ་ལེ་སིས་འགོ་བ་མིའི་ངོ་བོའི་སྐོར་ལ་འདི་ལྟར་བརྗོད་འདུག། དེང་རབས་ཀྱི་
ཚན་རིག་གི་དམིགས་ལུལ་ནི་ཁ་འཐོར་དུ་བཏང་བའི་བདག་ཅིག་བསྐྱེད་རྒྱུ་འདི་རེད།
དེ་ཡང་ཉེ་འཁོར་གྱི་འཛིག་རྟེན་དེ་ལུལ་དུ་བསྐྱུར་བ་གཅིག་སུ་མ་ཡིན་པར་རང་གི་
སྤྱིང་ཚོར་དང། འདོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་འཛིགས་སྤྲང་། སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་སོགས་
ཀྱང་སྤྱིའི་དོན་དུ་བསྐྱུར་བའི་རུས་པ་ལྟར་པའི་བདག་ཅིག་རེད། འདི་ལྟར་སྤྱིང་ཚོར་ལ་
སྤངས་འཛིན་དང། སེམས་བྱུང་དང་བར་ཐག་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་ནས་རིགས་པས་སོ་
སོའི་སྤྱོད་ལམ་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང། བདག་ནི་འདི་ལྟར་སྤྱིའི་
དོན་དུ་བསྐྱུར་བའི་མཚུག་འབྲས་ཏེ། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོའི་འདུ་ཤེས་དེ་ནི་སོ་
སོའི་བྱུང་ཚོས་ལས་ལོགས་སུ་དགའ་བ་དང། བྱུང་ཚོས་དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་འགོ་བ་
མིའི་རང་བཞིན་དེ་མཚོན་ཡོད། མཐའ་མར་རང་ཉིད་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་དེར་
གཞོན་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང། ལྷག་པར་བདག་ནི་མྱེད་པའི་ནང་གི་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་ལ་
ཆ་བལོ་བྱེད་དུས་གཞོན་པ་དེ་ཆེ་དུ་འགོ་ངེས། དོན་སྤྱིང་གི་ང་ཚོའི་འདུ་ཤེས་དེ་ནི་
སྤྱོད་སྤྱོད་གཅིག་ནས་སོ་སོའི་སྤྱིང་བ་ཚོགས་གི་ནང་དུ་བརྒྱུག་པ་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད། དེའི་
སྤྱིང་རྒྱུང་ས་ནས་རང་ཉིད་དང། ཆེ་ས་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་
གསར་རྟེན་བྱེད་པ་ནི། ང་ཚོ་བཅའ་སྤོད་བྱེད་སའི་འཛིག་རྟེན་གསར་གཞོན་དང་ཐག་
ཚུན་སྤྱིའི་ཞིང་དེར་བརྟེན་ཡོད།

ཏ་མུང་ཏི་མཐོ་སྤོབ་ནས་ཡིན་པའི་ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་བ་ལོ་ནལ་། Hilary Putnam །ཞེ། རང་

ཚོའི་ཚིག་དང་འདྲ་ཤེས་ཀྱིས་ང་ཚོས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཟེར་བ་དེའི་རང་གི་
 རློང་བ་ལ་ལུགས་རྒྱུན་ཟེར་མོ་ཞིག་ཟེབས་ཡོད་སྟབས། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་སྒྲིམ་
 གཞི་ལ་མ་བརྟེན་པར་འཛིག་རྟེན་ངེ་བཞིན་དུ་མཚོན་པར་བྱེད་པ་དང། ཡང་ན་འཛིག་
 རྟེན་ལ་ངེ་བཞིན་དུ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ་ནི་འགྲོ་བ་མི་ལ་མཚོན་ན་ཡོང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན།
 དེ་ལྟར་འདྲ་བ་དང། ང་ཚོས་འཛིག་རྟེན་འདི་ཉོགས་བྱེད་ཀྱི་སྐྱད་བཅད་དང། བསམ་སྒྲོའི་སྒྲིམ་
 གཞི་ཞིག་འདེམས་ཟེར་བའི་རྗེས་སུ་རང་གི་འཆར་སྤང་དང། ཡང་ན་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་
 ཐབས་ཀྱི་ཆའགས་ཚུལ་ཡིན་པའི་བདེན་དོན་ཞིག་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་གསར་རྟེན་
 བྱེད་རྒྱུ་རེད། ཚིག་གཞན་ཞིག་གིས་བཤད་ན། ང་ཚོས་འདེམས་པའི་འཛིག་རྟེན་ལ་
 ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཐབས་དང། ཞིབ་ལྷ་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་གོ་རྒྱུ་ཡོད་པར་གཏོང་བའི་དོན་
 གྱི་གཉིས་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ང་ཚོས་གང་ཤེས་སྤྱད་པ་དེར་
 ཚད་བཀག་བྱེད། འོན་ཀྱང། དེ་ཚོས་ང་ཚོའི་བྱི་བ་ཁག་གི་ལན་ནི་སྤྲ་ས་ནས་གཏན་
 ཁེལ་མི་བྱེད། དཔེར་ན། སྐར་མ་ནི་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་ཆུན་པོ་ལ་ང་ཚོའི་སེམས་ལ་བརྟེན་མེད་
 པ་དང། ང་ཚོས་སྐར་མ་རྣམས་བཟོས་མེད། ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་དབང་ཤེས་དང།
 འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་ལག་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཚོར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཅིང། འགྲོ་བ་མིའི་དོན་གྱི་
 ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོ་རྩེར་འཆར་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། ང་ཚོས་སྐྱད་
 བཅད་དང་དོན་གྱི་ལ་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ལའང་བདེན་རྒྱུན་ཀྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་མི་
 སྤྲུལ། དེའི་ཕྱིར་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་འཕེལ་བཞིན་པ་འདི་ནི། འཛིག་རྟེན་
 འདིའི་ང་ཚོའི་རློང་བས་བསྐྱུན་པ་དང། ང་ཚོར་སྤང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་
 ལྷུ་ཚུ་ལ་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱད་བཅད་བཀོལ་སྒྲོའི་བྱེད་མཁན་ཚོས་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་

གྱི་འགན་ཞིག་འཁུར་གྱི་ཡོད།

འདིའི་འབྲུག་ས་བསྟན་ནི་ཚན་རིག་གི་ལག་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་མ་བྱུང་བའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ང་ཚོའི་སྤང་འཛིན་ཐམས་ཅད་ལ་རང་ཉིད་གྱི་བསམ་སློབ་དང་།
 བདེན་འཛིན་ཁག་གིས་འབྲུག་ས་རྒྱུན་ཚུན་པོ་ཐེབས་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེའི་
 སྤྱིར་སྤང་འཛིན་དེ་དག་ལ་འདུལ་འཁུར་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་
 གནད་དོན་འདི་ལྟ་མོན་ས་བསྟན་ཅིང་། ཁོང་གིས་ལོག་ལྷ་མི་རྣམས་ཉོག་གཅིག་སྤྲུལ་ས་
 བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། སློམ་སྤྲུབ་གྱི་སྤོང་བ་ལ་དབྱུང་བརྟེན་སྤྲུལ་བའི་རྒྱུ་
 གྱིས་བྱུང་བར་གསུངས་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་མངོན་སུམ་གྱི་སྤོང་བའདུལ་ཤེས་
 ཡིན་ཅུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། སྤོང་བ་དེ་ནི་སྤྱིར་གང་ཟག་ཅིག་གི་བདེན་འཛིན་དང་འདི་
 འདུན་སོགས་ཀྱིས་འགྲུབ་པར་བྱས་ཡོད། མོན་ཀྱིས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཀྱིན་པ་དང་། རྣམ་
 གཞག་ཏུ་བསམ་གྱིན་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ས་མཚམས་ཤིག་མེད་
 ཅིང་། ང་ཚོའི་ཞིབ་ལྷ་མི་ང་ཚོའི་རྣམ་གཞག་གིས་བཞུགས་དང་བཅོམ་སྤྱད་བྱེད་པ་
 དང་། ང་ཚོའི་རྣམ་གཞག་ནི་ང་ཚོའི་ཞིབ་ལྷ་ལ་གཞི་བཅོལ་ཡོད་པར་བརྟེན་འདུག ང་
 ཚོར་སྤང་ཞིང་ང་ཚོས་སྤོང་བའི་འཛིག་རྟེན་ནི་སོ་སོའི་སྤང་འཛིན་དང་བསམ་སློབ་ཐོབ་
 སྤྱེད་ཅིག་རེད། འདི་སྤྱད་བརྟེན་ན། ང་ཚོ་ནི་སོ་སོའི་སྤྱད་སོ་སོས་འགྲུབ་བཞིན་པའི་
 བཅམས་སྤྱད་ཞིག་གི་མི་སྣ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན། འདིས་འགྲོ་བ་མའི་སྤོང་བའི་སྤོན་
 དང་། སྤོང་བ་ལ་སྟོས་མེད་ཏུ་ཅི་ཡང་བྱུབ་མེད་པ་མི་སྟོན་ཞིང་། ང་ཚོས་སྤོང་བ་བཞིན་
 ཏུ་འཛིག་རྟེན་ནི་རང་གི་སློབ་ལེས་པའི་ལུས་ཚོལ་ལ་མ་བརྟེན་པར་བྱུབ་མེད་པ་འདི་
 ཡིན། སྤོང་བའི་འཛིག་རྟེན་ཏུ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་མཉམ་ཞུགས་བརྟེན་གཞི་འདི་ལ་དེར་

དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་ནང་ནས་རྒྱ་བཞེན་ལུགས་ཚེན་ཞིག་
ཐོབ་ཡོད། ང་ཚོས་འོག་ཉུ་དེ་ཚོར་སློང་སློང་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།།

གནས་རྒྱལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག

དེར་རབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་མགོ་བཅུགས་པ་ནས་བཟུང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་དགོན་
མཚོག་རང་གི་གཞིགས་སྤོགས་ནས་མཐོང་བ་རི་བཞིན་འཇིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་
རྟོགས་པར་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཤིང་། ལྷ་སྤོགས་དེ་ནི་ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་ལྷ་
སྤངས་ཤིག་རེད། ལོང་དུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར་ཚན་རིག་གི་གསར་བརྗེའི་སློལ་འབྱེད་
མཁན་ཚང་མ་ཚོས་དད་ཆེ་བའི་ཡེ་ཤུ་བ་ཡིན་པ་དང་། ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་དྲངས་མ་
འཚོལ་བ་ནི་བཀོད་པ་པོའི་གསར་གཏོད་བརྒྱུད་ནས་བཀོད་པ་པོའི་རྒྱོ་རྟོགས་པའི་
ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན། ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་
ཐམས་ཅད་དོར་ཡང་། ཤེས་རྟོགས་འཚོལ་ཐབས་འདི་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་
དུའང་སྤུ་མ་ཐུད་ནས་གནས་ཡོད། ཨ་ཡིས་སི་ཐན་གྱིས་འཚོལ་སྤྲེག་འདི་ཚིག་ཉུང་
གིས་བརྟན་པ་སྟེ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ་ལ་སྟོས་མེད་དུ་གྲུབ་པར་
བསམ་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་རི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པའི་འབད་བརྩོན་ཞིག་
ཡིན། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་ནས་འཇིག་རྟེན་གྲུབ་རྒྱལ་རིག་པའི་བར་གྱི་ཚན་རིག་པ་
པལ་ཆེ་བས་བདེན་པར་འཇིན་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་དེ་ཅུ་པའི་ཚན་རིག་དངོས་ཁམས་ཀྱི་
ཚོས་དང་། དེ་དག་གི་མདོན་ཐོན་གྱི་བྱུང་ཚོས་དང་འབྲེལ་བ་ལ་ཐུག་ཡོད་པར་འདོད་
པ་འདི་རེད། ལྷ་རྒྱལ་འདིའི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་ནི་རིགས་པ་དང་མཐུན་པར་བསམ་

དེ་ད་ལྷའི་ང་ཚོའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ལ་མ་སྲུན་པར་འདོད་པ་འདི་ནི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་
ནང་གི་ཡིད་ཆེས་ཤིག་རེད། དེ་ཡང་དོན་སྤྱི་དེ་དག་ནི་ང་ཚོས་དངོས་ཁམས་སུ་འདོད་
པ་གང་ལ་ཚད་འཇུག་གཏེར་གྱི་ད་ལྷའི་འཕྲུལ་ལས་ཀྱིས་ཚོད་འཇིག་གཏེར་གྱི་ཡོད།

ཚུན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་སྤྱི་བ་ཚོས་སྲུན་མོང་ནས་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་
ཚོས་ཤིག་ལ་ཉོགས་ཟེན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་དང་རུས་ཚོལ་ཁག་གིས་འབྲུགས་
རྒྱན་ཐེབས་སུ་བ་དང། དེ་བཞིན་ཚོས་དེས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་དང་རུས་ཚོལ་
གཞན་ལའང་འབྲུགས་རྒྱན་ཐེབས་སུ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད་འཇོག་གི་ཡོད། ང་
ཚོས་གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་དང་རུས་ཚོལ་ལ་མཚན་ཉིད་ཚད་
ལྡན་ཞིག་འཇོག་སུ་མེད་པའི་འཁོར་ལྗོངས་རང་བཞིན་གྱི་སྐྱད་ཆ་འདི་ལྟར་དུ་འཇོག་
རྒྱ་ཡིན། རང་འགྲུལ་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདིས་གཙོ་སྤྱི་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དེ་སྤྱི་ཡོངས་
ནས་ཚད་མ་ཡིན་པར་བདེན་འཇིག་གཏེར་ཅིང། ཚོས་ཉིད་འདིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་
ཁོ་ནས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་གཞན་ཞིག་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་རང་བཞིན་གྱི་འབྲུགས་རྒྱུན་གྱི་
སྤྱི་བར་བསྐྱུར་ཡོད། ཡིན་ཡང། ཁོ་ན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྒྱུ་ལྗོངས་ཀྱི་
ནང་དུ་ཚོས་ཉིད་འདི་ལ་བསྐྱུར་དུ་བསམ་གཞིགས་གཏེར་དགོས་ཤིང། ཁོ་ན་ཉོམ་དངོས་
ཁམས་རིག་པས་དེ་ནི་རང་གྲུང་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་འཕྲུར་མེད་ཅིག་ཡིན་པའི་ཚད་
མ་དེར་གཞོན་པ་བྱས་ཡོད། ཁོ་ན་ཉོམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཞག་ན། རུས་འབྲུགས་
དང་རུས་ཀྱི་དེས་མེད་ཚོས་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་གཙོ་སྤྱི་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་འདིར་འགུལ་
འཇོལ་ཡོང་སྲིད་པ་རེད། འདི་ལྟར་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་རུས་ཚོལ་
ཁག་གིས་ཀྱང་དངོས་གཞུགས་ལ་འབྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་འབྲུང་སྲིད་དེ་ཡོད་པ་

དབྱིབས་རྣམ་ཅན་ཞིག་མིན་ཡང། དེ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་རུ་མངོན་གྱུར་གྲས་
པར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་དངོས་ཡོད་དུ་འཇིག་པའི་འཇིག་རྟེན་འདི་འགྲུབ་ཀྱི་ཡོད། ལྷ་
ཚུལ་འདི་ནི་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་དུས་དང་བར་སྤང་གི་ནང་དུ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་
པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཚོས་རྟོག་པོ་ལས་དངོས་གཟུགས་གྲུབ་པ་ཡིན་པའི་དུས་རབས་
བཅུ་དགུ་པའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་ཚེན་པོ་ཡོད།

ཚན་པ་གོང་མའི་ནང་དུ་གསལ་བཤད་གྲས་པའི་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་དང། དེར་
དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བར་ལ་མཚུངས་ཆ་ཚེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང།
གཉིས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ནི་བར་སྤང་ལས་བྱུང་བའི་འཇུག་སྤང་གི་སྤང་བ་ཞིག་ཡིན་
ཞིང། བར་སྤང་གི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་གྱི་དངོས་ནས་གྲུབ་ཡོད་པར་འདོད། སྤང་ཚུལ་དེ་
དག་ཐམས་ཅད་ལ་བར་སྤང་ལས་ལོགས་པའི་རྣམ་སྤྱི་གྲུབ་པའི་གནས་ལུགས་ཤིག་
གིས་སྤོང་ཡོད། འོན་ཀྱང། ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ད་དུང་ཡང་བར་སྤང་ནི་ཞིབ་
ལྷ་བྱེད་མཁན་གྱི་སེམས་ལ་སྟོས་མེད་དུ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་བསམ་
པ་རེད། དེ་ལས་སྟོག་སྟེ། བར་སྤང་གི་ཀྱན་གཞིའི་རྣམ་གཞག་ནི་སྤང་བ་ཚང་མའི་འགྲུང་
སའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་བར་སྤང་ཞིག་ཡིན་ཞིང། ང་ཚོས་འོག་གི་ལེའུ་ཚོའི་ནང་དུ་ཚན་
རིག་དང་ནང་པའི་བར་སྤང་གི་ལྷ་བ་གཉིས་ལ་སྤྱོད་མོང་དུ་ཡོད་པའི་རྟེན་གཞི་ཁག་ལ་
ཞིབ་ལྷ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། མོལ་རྒྱན་གཉིས་ཀའི་བར་སྤང་རྟོགས་ཚུལ་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་
མེད་མ་སྟོས་པར་ཚོས་ཐམས་ཅད་བར་སྤང་ལས་བྱུང་བར་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་
རེད། བར་སྤང་གི་ལྷ་ཚུལ་གཞིར་བཞག་ན། བར་སྤང་གི་དོན་སྤྱི་ཚང་མ་དེ་དག་འཇིག་
མཁན་གྱི་སྟོབས་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་གྲུབ་པ་ཁོ་ན་ཡིན། འདི་ནི་ཚན་རིག་པ་ཚོའི་

འཛིན་ཅིང། དེ་དག་ནི་ཞིབ་ལྟའི་ལས་ལས་སྲུབ་པའི་སྐྱིལ་འཇུགས་དེའི་གནས་ཚུལ་གྱི་མཚོན་རྟགས་ཙམ་ཡིན།

རྒྱ་ལོན་ཀར་གྱིས་ནན་གྱིས་བརྗོད་པ་ནི། ཞིབ་འཇུག་གྲེང་མཁན་དང་ཞིབ་འཇུག་གྲེང་སའི་སྐྱིལ་འཇུགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་ཁ་ཁར་འབྲེང་མི་སྲུབ་པ་འདི་རེད། ཁོཅ་ཉོམ་གྱི་གནས་རིམ་དུ་ཉེ་ཁར་ཉིས་བསམ་པ་ལྟར་འཛིག་རྟེན་ནི་སེམས་ལྡན་དག་གི་བྱ་སྤོང་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་སྲུབ་པའི་འབྲུལ་ཆས་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན་ཞིང། ཚན་རིག་པ་ཚོའི་གསར་རྟེན་ནི་ཁོང་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་བཀོད་པའི་ཉི་བ་དང། བཀོད་སྐྱིལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྷན། གསར་བཀོད་བྱས་པའི་ཚད་འཇུག་གྱི་སྐྱིལ་འཇུགས་བཅས་ལ་བརྟེན་ཡོད། བརྗོད་རིམ་འདིའི་དུས་མཚན་གང་དུ་འདྲ་ཚན་རིག་པ་ཚོ་ནི་རང་ཉིད་གྱིས་གང་ལ་ཞིབ་ལྟ་གྲེང་པ་དེ་འབྱུང་བའམ་འབྲུབ་དུ་འཇུག་པའི་ལས་དང་ནམ་ཡང་ཁ་འབྲུལ་ཐབས་མེད།

རྒྱ་ལོན་ཀར་གྱིས་རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་རྟོགས་ཚུལ་གྱི་གསར་བརྗོད་དང་བཞིན་གྱི་ཁ་སྐོགས་འདི་མདོར་བསྡུས་ནས་གྲིས་ཡོད་པ་ནི་གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་ཡིན།

མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། རང་བྱུང་ཁམས་སམ་སྲི་རོལ་དུ་ཡོད་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྐྱོར་ལ་ཉི་བ་འདི་དུས། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་དེའི་སྐྱོར་ལ་ང་ཚོས་གང་ཞིག་བརྗོད་པར་ལྟོས་མེད་དུ་སྲུབ་པའི་བསམ་སྐོར་ཞིག་ཡིད་ལ་འཁོར་རྒྱ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོས་ལངས་སྐོགས་འདི་ལ་གོ་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། སྲི་རོལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་དུང་ང་ཚོར་འཕྱོར་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་

གཞི་བཞག་པ་ཁོ་ན་ཡིན། གནས་ཚུལ་འདི་འདྲ་ལ་གཞི་བཙུག་མེད་པའི་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་སམ་འཛིན་ཉེན་གྱི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱ་ཞིག་མེད། རྒྱ་མཚན་
འདིའི་ཕྱིར་ཅུ་བའི་ཆ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་
དེ། མ་མཐའ་ཡང་དེའི་ཁྱད་ཚོས་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་རུས་པ་ཞིག་
མེད་ཚེ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེའི་དོན་སྤྱི་ནི་བདེན་པར་ར་སྟོན་དང་། རྒྱན་པར་
སུན་འབྲེན་གང་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ། འདིའི་འུགས་བརྟན་ནི་གནས་ཚུལ་ལས་ཤེས་
རྟོགས་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་བྱས་པ་དེ་དོན་གྱིས་སྟོར་
པ་འདི་ཡིན།

ཁོ་སར་ནེ་ཁ་སེའི་དུས་སྐབས་ནས་བཟུང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་འཛིན་ཉེན་ནི་
དགོན་མཚོག་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉེན་མེད་ཞིབ་ལྷ་ལ་ལྷོས་མེད་དུ་གྲུབ་པ་རི་བཞིན་
རྟོགས་པར་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཡོད། ཨ་ཡིམ་སི་ཐན་གྱིས་བརྗོད་པ་བཞིན་འདི་ནི་
གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལས་དོན་མཐའ་དག་གི་མང་གཞིར་ཡོད་པའི་
བདེན་འཛིན་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རྗོད་ཡིན་ཀར་གྱིས་བཤད་པ་ལྟར། ཁོ་རྩོམ་
དངོས་ཁམས་རིག་པས་འཚོལ་ཞིབ་འདི་ནི་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པར་དོགས་སྟོང་བྱེད་
གྱི་ཡོད། ར་ཚོ་སྟེ། ཚན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་པ་མ་ཡིན་མཁན་གཉིས་ཀས་ཞིབ་ལྷ་
བྱེད་པའི་ཡུལ་གང་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་ཞིབ་ལྷའི་བྱེད་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ར་ཚོའི་སྐད་དོར་གྲུབ་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རྟོག་
པ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ནས་གྲུབ་ཡོད། ར་ཚོར་ཞིབ་ལྷ་དང་། རྟོག་པ་གཉིས་ཀའི་དོས་
ནས་ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་སྟོབས་

ཐབས་ཤིག་ནས་ཡང་ཡོད་པ་མིན། དེ་མཚུངས་སུ་ང་ཚོར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་
དེ་ནི་བདེན་པར་ར་སྟོན་དང། ཡང་ན་རྩུབ་པར་སུན་འབྲིན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་མེད།
འདིས་ཤུགས་སུ་སྟོན་པ་ནི་ཇོ་ལིན་ཀར་གྱི་འདོད་ཚུལ་ལྟར། བོང་གི་བདེན་འཛིན་
དེ་ལྟ་སུ་ཚང་མར་གོ་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཡིན། བར་དོན་རིག་པ་དང། སེམས་ཁམས་
རིག་པ། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་བཅས་ཀྱིས་ཚད་འཇུག་དང་ཞིབ་ལྟའི་བྱེད་ཐབས་ཁག་
ལ་ལྟོས་མེད་དུ་སྐྱབ་པའི་སྤང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལ་དོན་དག་ཅན་གྱི་སྐྱད་ཆ་ཞིག་བཤམ་རྒྱ་
མེད་ཚུལ་ང་ཚོར་རྟོག་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་བར་དོན་རིག་པ་དང། ཁོན་ཉོན་དངོས་
ཁམས་རིག་པས་ང་ཚོར་བརྟེན་དོན་ལ། རྣམ་གཞག་གི་ཚོས་ཏེ། གཞི་ཅའི་ཆ་རྒྱལ་སྤ་
མོ་དང་ཡིན་སྲིད་རྒྱབས་རྒྱན་ལྟ་སུ་ནི། དེ་དག་འཛིན་པའི་སྐོར་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་སྐྱབ་པར་
བཤམ་པ་ལའང་གོ་རྒྱ་ཞིག་མེད།

འཛིག་རྟེན་ནི་དངོས་གསུགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱལ་སྤ་མོ་དང་བྱུང་ཁོངས་ལས། གཞི་ཅའི་
ཆ་ནས་གནས་ཚུལ་གྱིས་སྐྱབ་པའི་གསར་བརྗེའི་རང་བཞིན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་འདིས་དངོས་
ཁམས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་རང་ཉིད་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་སྐྱོན་གཞི་དང། ཞིབ་ལྟའི་ཐབས་ལས་
ཚང་མར་ལྟོས་མེད་དུ་སྐྱའི་ཡུལ་ནས་སྐྱབ་པའི་བདེན་འཛིན་འདི་ལ་སྤང་གཞི་བརྟན་
པོ་ཞིག་མེད་པ་མཚོན་འདུག འདི་ལྟར་བརྟེན་བའང། འཛིག་རྟེན་སྲིལ་པའི་སྐྱབ་གནས་
ནི་མའི་ཞིབ་ལྟ་དང་རྟོག་པ་ལ་བརྟེན་ཡོད་ཅེས་པའི་དོན་ནི་མིན་ཞིང། འགྲོ་བ་མའི་
རིགས་འཛིག་ན། སའི་གོ་ལ་དང། ཉི་མའི་བྱིས་རྒྱུད། དགུ་ཚིགས་སོགས་ཀྱང་འཛིག་
དགོས་པ་ཞིག་མིན། འདི་དག་ནི་ལྷ་མཁུད་ནས་སེམས་ལྡན་གཞན་ཏེ། དུད་འགྲོ་དང་
གོ་ལ་གཞན་གྱི་སེམས་ཅན་དག་གི་འཛིན་སྤངས་ལྟར་དུ་གནས་རྒྱ་ལེད། འདི་ལྟར་

སེམས་བྱུང་ཚང་མ་སྐྱེ་ལགས། བྱེད་ལ། སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དེ་ལྷ་བྱ་ཐམས་ཅད་ནི་
གནས་ཚུལ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་སེམས་ཀྱི་ཚོས་
ཟེར་བ་ཞིག་གི་དོས་ནས་གྲུབ་མེད།

ནང་པའི་སྐོམ་ཚེན་པ་ཚོས་སེམས་བྱུང་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་བ་ལྟར་རང་
དོས་ནས་གྲུབ་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་གིས་སྟོང་པར་རྟོགས་པ་དང། ཐབ་གནས་ཚུལ་
ཞེས་པའི་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འདི་ལ་འང་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད། དངོས་
ཁམས་དང། སེམས་ཁམས། དེ་བཞིན་གནས་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ནི།
སོ་སོའི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཐབས་དང་རྟོགས་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། དེ་
མཚུངས་སུ་ཞིབ་ལྷའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཚང་མ་ཐེ་བའི་ཚད་འཇུག་ཀྱི་སྐྱིལ་གཞི་
ཐམས་ཅད་ནི། གང་ཞིག་ལ་ཚད་འཇུག་དང་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཀྱིན་པ་དེར་བསྟོས་ནས་གྲུབ་
པ་ཞིག་མེད། ཚན་རིག་དང་ནང་པའི་རྣམ་གཞག་གི་ལྷ་བ་ཚང་མ་ནི། ལྷ་བ་དེ་ཚོ་འཇིན་
མཁན་གྱི་སེམས་ལ་བསྟོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། གནས་ཚུལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་
ཏུ་འདོད་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་འདིའི་ནང་དུ་ཞིབ་ལྷ་
བྱེད་མཁན་ལ་སོ་སོས་དངོས་ཡོད་དུ་འཇིན་པའི་འཇིག་རྟེན་དེ་འབྲུབ་པའི་ལས་ཀྱི་
ནང་དུ་བྱེད་ལས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད། འཇིག་རྟེན་གྱིས་ང་ཚོ་གསར་གཏོང་བྱས་པའི་
ཆ་ནས་དེར་བྱེད་ལས་ཤིག་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ང་ཚོས་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་དེ་གསར་གཏོང་
བྱས་པའི་ཆ་ནས་བྱེད་ལས་ཤིག་ཡོད་པ་ཡིན།

གོ་དོན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག

འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་སུ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་གྱི་ངོ་བོ་དང། དེའི་གཤམ་ཆེའི་རང་
 བཞིན་སྐོར་གྱི་ཟེ་ལང་གྱི་ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་དེ་ནི་སེམས་དང་སྐྱད་པའི་དཀའ་
 རྟོག་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཅིག་ཡོད། ཁོང་གིས་བརྗོད་དོན་ལ། གོ་དོན་ནམ་བཟང་
 མཚོན་གྱི་གནས་ཚུལ་ནི་སེམས་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་རྩལ་ཤུན་དང། ཁོ་རྩོམ་གྱི་རྣམ་
 ཚོལ་ལས་བྱུང་བར་འདོད་པ་ལ་གོ་རྒྱུ་ཅི་ཡང་མེད། འདི་ནི་སེམས་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་
 དབང་ཅའི་སྤྱད་ལས་གོ་དོན་ཞིག་མི་འབྱུང་བ་རི་བཞིན་ཡིན། འཛིག་རྟེན་གྱི་ནང་དུ་
 ང་ཚོར་དོན་དངོས་སུ་སྤྱང་བའི་དངོས་ཁམས་གྱི་འགྲོ་ལུགས་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་
 པར་ང་ཚོར་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་དགོས་ཞེས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་བན་རོད་
 སིས་^{Roger Penrose} གཞན་འདུག་དེ་མཚུངས་སུ་དབང་ཅའི་བྱེད་ལས་དང། སེམས་གྱི་
 རྣམ་ཚོལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པར་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་
 དགོས་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ཡང། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་
 ཚོས་དངོས་ཁམས་གྱི་རྣམ་ཚོལ་གཅིག་སྤྱད་ཞེས་འདུག་བྱས་ཏེ། ཟློང་བ་གཞིར་
 བཞག་གི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་ཡིད་འགྲུག་པ་ཞིག་གཏན་ལ་བབ་མི་སྲིད། ཡོངས་
 འདུས་གྱི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་ནི། གཙོ་བོར་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་
 ཞིག་ལ་འདུག་པའི་གཟབ་ནན་གྱི་ཞིབ་ལྟ་གཞིར་བཞག་གིས་ཡོང་དགོས་རྒྱུ་ཞིག་
 ཡིན་པ་ལས། སེམས་གྱི་རྣམ་ཚོལ་རགས་པ་དང། ཟློན་བའམ་དབང་ཅའི་འབྲེལ་བ་
 ལ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་ཡོང་ཐབས་མེད།

ད་ལྟ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་པལ་ཆེ་བའི་ཡིད་ཆེས་ལ། ལོ་ངོ་ས་ཡ་མང་པའི་འཕེལ་
 འབྱུང་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་དུ་ཤེས་པ་ནི་ཡོངས་སུ་དངོས་ཁམས་གྱི་རྣམ་ཚོལ་ཁག་

ལས་བསྐྱེད་འགྲུང་གི་ཁྲུང་རྣམ་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་མངོན་ཐོན་བྱས་ཤིང་། ཁྲུང་རྣམ་
 འདིས་སྐྱེ་ལྷན་རྣམས་ཀྱི་གསོན་གནས་དང་རིགས་རྒྱུད་བསྐྱེད་སྐྱེལ་ལ་རམ་འདེགས་
 བྱས་པ་རེད། གལ་ཏེ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཆོ། ཤེས་པ་མངོན་ཐོན་བྱེད་སའི་དབང་རྩའི་
 རྩ་སྤྱང་ལ་བརྟུག་དབྱེད་བྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་ཤེས་པ་རྟོགས་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་འདུག
 མཚུགས་སྒོམ་འདི་དང་ལེན་མ་བྱས་པའི་སྒོར་དུ་རང་བྱུང་གི་ཚན་རིག་ཁག་གི་འཕེལ་
 རིམ་ལ་བལྟ་རྒྱ་ཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ཁོ་པར་ཞེ་ཁ་སི་དང་། ཁེ་མི་ལཱ། ^{Keppler} ཟླ་
 ལེ་ལེའོ། ཞེ་འོ་རྩོད་བཅས་ཀྱི་གསལ་རྟེན་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚན་
 རིག་སྐོར་ཞིག་གི་གསལ་གཏོང་རྣམས་ཐོག་མར་བྱུང་ཡོད། དེ་ནས་འཕེལ་འགྲུང་རིག་
 པ་དང་། རིགས་རྒྱུན་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་ཏཱ་ལཱ་ཏི་དང་མང་ཁེ་ཏི་ལི། ^{Darwin and Mendel} ཟླ་
 གཉིས་ཀྱི་རྒྱབས་ཆེ་བའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་གསལ་རྟེན་ཁག་བྱུང་ཞིང་། མཐའ་མར་
 རྒྱའི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་དར་ཏེ། འཇམ་མི་སི་དང་། ཏུམ་མོ་ཏི། ཁོར་ལི། ^{Carl Jung} ཟླ་
 ལྷ་སུའི་སྐོལ་འབྱེད་མཁུ་ཁག་ཅིག་གི་ལས་གཞི་མགོ་རྒྱུགས་པ་རེད། འགོ་བ་མའི་
 ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲུང་འདིའི་འཕེལ་རིམ་སྟེ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནས་སྐྱེ་
 དངོས་རིག་པ་དང་། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་ནས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བྱུང་བ་གསལ་པོ་
 རེད། ཚན་རིག་པ་མང་ཆེ་བ་ཞིག་གིས་འདི་གཞེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་འཕེལ་འགྲུང་ཡང་
 བོང་གི་ལོ་རིམ་འདིའི་ནང་དུ་བྱུང་བ་དང་། སྐོག་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་དངོས་ཁམས་རྣམས་
 ཐོག་མར་བྱུང་ནས་འཚོ་བཞེན་པའི་སྐྱེ་ལྷན་དང་། དེ་ནས་ཚོར་ཤེས་གྱིས་ཐེན་པའི་
 སེམས་ལྷན་བྱུང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་ལོ་སྐྱབས་ཙམ་གྱིས་དེ་ལྟར་བྱུང་
 པ་ཞིག་གསུམ། ཡང་ན་འདི་གཞེན་ཞིག་པོའི་འཕེལ་འགྲུང་གི་དྲོ་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི།

རང་བྱུང་གི་འཇམ་སྒྲིང་ལ་ཕྱོགས་པའི་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་འཚོམ་ཞིབ་དེའི་འཕེལ་
འགྱུར་གྱི་གཟུགས་བརྟན་ནམས་སློབ་བཏགས་ཤིག་ཡིན་ནམ།

ཕྱི་མིག་གིས་བལྟས་ན། རྒྱབས་ཚེན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཐོག་མ་དེ་ཚོ་ནི་གནམ་
དབྱུང་རིག་པ་བ་དང། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཡིན་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་པར་
སྣང། ཁོང་ཚོ་ནི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་དང་སློའི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་པ་ཡིན་ཚོག་ རྒྱ་
ལྷན་དང་མད་ཁྲི་ལའི་གསར་རྟེན་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མདུན་བསྐྱོད་ལ་བརྟེན་
མེད་པ་དང། དེ་མཚུངས་སུ་འཇམ་མི་སི་དང་ཉལ་རོད་ཁྲི་གཉིས་ཀའི་གསར་གཏོང་
རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་དག་ཀྱང་དངོས་ཁམས་རིག་པའམ་སྐྱེ་དངོས་
རིག་པའི་གསར་རྟེན་རྣམས་ལ་ཤུགས་ཚེན་པོ་ཞིག་བརྟེན་མེད། གལ་སྲིད་ཚན་རིག་
གི་གསར་བརྗེའི་སློབ་འབྲེད་མཁན་རྣམས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་ཡིན་ཚོ། འཛིག་རྟེན་
ཁམས་ཚེན་པོའི་བྱང་རིམ་གྱི་དཔེ་གཟུགས་དེ་ཡང་འགྲུལ་ཤུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་
ཡིན་པར་སྐྱེ་ལྷན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་ར་ཚོའི་སློབ་འཆར་མི་སྲུབ་པ་ཞིག་མིན།
གལ་ཉེ་ཁོང་ཚོ་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཚོ། དེར་དུས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་
རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཤེས་པའི་གནས་བབ་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མི་འབྲུ་བའི་ལྷ་
ཚུལ་ཞིག་འཛིན་མི་སྲིད་པ་མ་རེད།

ཚོད་དཔག་འདི་ལྷ་བྱ་ལ་ལན་ཡང་དག་ཅིག་རྒྱག་རྒྱ་དཀའ་ཡང། འདིས་ར་
ཚོར་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་དང། འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཚེན་པོའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་
ཚན་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱང་རིམ་གྱི་མཚུངས་ཚོས་ཤིག་ཡོད་པའི་
བདེན་འཛིན་དེར་དོགས་འདྲི་བྱེད་པའི་སློབས་ཤུགས་བསྐྱེད་སྲུབ། འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་

འཛིན་སྣངས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཚང་མར་ལྟོས་མེད་དུ་སྲུབ་པའི་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་
 སྤྱི་གཤིས་འཛིག་རྟེན་ལ་མེད་པའི་ལྷ་རྒྱུ་ལ་བཏོན་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟེ་དེ་པའི་
 བར་ནས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སོ་སོའི་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་གཅིག་
 དང་། ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་ཞིག་བདམས་ཡོད་པ་ཅུ་མ་རེད། དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་
 རིག་འགོ་རྒྱུགས་པ་ནས་བརྒྱུད་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་
 ཚེན་པོའི་འཕེལ་འགྲུལ་རྟོགས་པར་བརྩོན་པ་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་གནས་སྣངས་
 དང་རྒྱུན་ནས་འགོ་བརྩམས་ཤིང་། དེར་སང་འབར་གས་ཚེན་མོ་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་
 མར་འཛིན་གྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཉད་ཁིན་དང་ཉེ་ཉོ་གཉིས་ཀྱིས་ལྷ་རྒྱུ་འདི་ཉིལ་པོ་
 ཁས་མི་ལེན་པར། ལྷུ་མ་གཟུགས་སྤིག་གི་སྤྱི་ངོས་དང་འབྲ་བར་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་ལ་
 ངོས་འཛིན་བྱེད་དུང་བའི་ཐོག་མའི་འགོ་འཛུགས་ས་ཞིག་དང་། དེས་གཉན་ཡིན་པའི་
 ཐོག་མའི་ངང་རྒྱལ་ཞིག་མེད་པར་གསལ་བརྗོད་བྱས་འདུག གལ་ཏེ་འཛིག་རྟེན་གྱི་
 ཐོག་མའི་ངང་རྒྱལ་དེ་མ་ཤེས་ཆེ། གང་ཟུག་ཅིག་གིས་ཐོག་མའི་ངང་རྒྱལ་དང་རྒྱུན་
 བས་འགོ་འཛུགས་བྱེད་པའི་རྟོགས་ཐབས་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མི་སྲུབ། བྱེད་ཐབས་
 གཞན་ཁོ་ན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ད་ལྟའི་ཞིབ་ལྷ་ཁག་གཞིར་བཞག་ནས་ཡར་སྤྱིར་འདེད་
 བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་རི་ལྟར་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་མིན་ནི་ཡོངས་སུ་རང་ཉིད་
 གྱི་ཉི་བ་ཁག་དང་། ད་ལྟ་རང་གིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་
 ལ་བརྟེན་ཡོད།

མེ་ལད་དང་རྩད་ལིན་ཀར་གཉིས་ཀས་ཀྱང་བརྗོད་ཡོད་པ་ལྟར། ང་ཚོས་ཁོ་ན་
 རྩོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཅུ་འཛིན་རྣམས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཉིལ་པོའི་སྟེང་ལ་

སྒྲོར་སྐྱབས། རང་བྱུང་གི་ཁམས་རྗེས་པོ་ནི་ཡོང་སྲིད་འཇོག་མཐའ་མེད་པ་ལས་བྱུབ་
 པའི་ཁོན་ཏོམ་གྱི་གནས་སྟངས་མའི་རང་ཚུལ་དུ་གནས་ཡོད། ཉན་ཁིན་གྱིས་ཡོང་སྲིད་
 པའི་འཛིག་རྟེན་གཅིག་གི་རྣམ་པ་བམས་ཅད་ནི་ཁོན་ཏོམ་གྱི་གནས་སྟངས་མའི་ནང་ནས་
 དུས་མཉམ་དུ་བྱུབ་པར་བརྗོད་འདུག། གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཚད་འཇུག་ཞིག་བྱེད་པའི་
 འདས་ག་བྱས་ཚེ། གང་ཟག་དེས་ཡོང་སྲིད་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ནས་ཚད་འཇུག་པའི་
 རྒྱད་ཚོས་བྱེ་བྲག་པ་དེ་དག་ལྡན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་ཚོན་ཞིག་འདེམས་པ་དེ་ཡིན།
 གང་ཟག་དེར་སྣང་བའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནི། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་གསེས་ཤིག་
 ལས་སྐྱབས་པའི་ཚོན་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཚིག་གཞན་ཞིག་གིས་བཤའ་ན། རང་གིས་
 རང་ཉིད་ཀྱི་འདས་པ་འདེམས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདི་རེད།

ལེ་ལུ་འདིའི་ནང་དུ་དངས་པའི་སྣེ་བྲིད་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་བརྗོད་པ་
 ལྟར་ན། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་རྟོགས་པར་རང་བྱུང་ཁམས་སྲུ་ཤེས་པ་ལ་བྱེད་
 ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་དང་། ཤེས་པའི་ངོ་བོ་རྟོགས་རྒྱུ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་
 པ་རེ་གསལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་། སྣེ་དངོས་རིག་པ་བ།
 སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་སྲུས་ཀྱང་ཤེས་པ་ནི་ག་དུས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་བརྒྱད་
 རིམ་གྱི་ཁྲིད་དང་། ཡང་ན་མིའི་སྣེ་མའི་སྟེང་དུ་ཐོག་མར་བྱུང་བར་རྟོགས་མེད། དེའི་
 སྒྲིབ་ཐོག་མའི་གནས་སྟངས་མ་ཤེས་པར་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་མགོ་ནས་མར་
 གསལ་བཤའ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་རེ་བཞིན། ཤེས་པ་ལ་ཚང་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་མ་
 རྟོགས་པར་ཤེས་པའི་ཐོག་མ་ལ་འདང་གསལ་བཤའ་བྱེད་མི་ཐུབ། ཉན་ཁིན་དང་། ཁོང་
 གི་ལས་རོགས་ཚོའི་རིགས་པའི་རྗེས་སྲུ་འབྲངས་ནས་མིག་སྒར་སྐྱོང་བའི་ཤེས་པའི་

ལེའུ་ཉི་ཤུ་པ་རྣམ་གཞག་ཚན་རིག་དང། ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན།

ངོ་བོ་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ། ཤེས་པའི་ཐོག་མ་ལ་ཡར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་
ལོ་ངོ་མང་པོར་ཤར་ལུབ་གཉིས་ཀའི་སློམ་པ་བ་ཚོའི་བྱེད་སྤངས་ཤིག་ཡིན་ནའང་།
ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེས་འདིའི་བཟང་ངན་ལ་རྩད་ཞིབ་མ་བྱས་པར་ལྷག་ཡོད།།

ལེའུ་ཉེར་གཅིག་པ་ཉམས་ལེན།

ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པའི་ནང་དུ་ངལ་གསོ་བ།

།། །རྒྱན་ལྡན་ལྟར་རང་གི་ལུས་པོ་དང་། རག་སེམས་བཅས་སོ་སོའི་རང་གི་རང་
དུ་འདྲོག་བཞིན་སློམ་གྱི་སྐབ་དེ་འགོ་ཚུལ་དགོས། སློམ་སྤང་བའི་ཚེས་དང་། རང་
སེམས། དེ་བཞིན་ལུས་གྱི་སྤང་བ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་ཚོར་བར་གྱི་གཉིས་སྤང་
བཅས་ནི་སྣོད་པ་ཉིད་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་རང་གི་སྤོང་བའི་ངོས་ནས་ཅུང་ཅམ་
རྟོགས་པའི་རྗེས་སུ་དམིགས་པས་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གང་ཡང་བདག་ཏུ་མི་འདྲིན་
བར་སྟོད་ནས་གནས་བར་གྱིས། ཉམས་ལེན་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལ་མཚམས་རེར་མི་སློམ་
པ་ཡང་ཟེར་ཞིང་། དེ་ཡང་ཁྱེད་གྱིས་དམིགས་པ་གཅིག་ལ་གཏད་ནས་སློམ་རྒྱལ་གི་
མེད། སློམ་གྱི་དམིགས་པ་ཅི་ཡང་མ་བཟུང་བར་རང་གི་ཤེས་ཚོར་ནི་མདུན་གྱི་བར་
སྤང་གི་ནང་དུ་བྲན་པ་བརྟན་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་སློབ་ནས་འདྲོག་རྒྱ་འདི་རེད།

དམིགས་ཀྱི་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་ཁྱེད་གྱིས་ཞི་བ་ཟབ་མོ་
ཞིག་སྤོང་སྲིད་པར་མ་ཟད། རང་གི་སེམས་ནི་དེའི་མཐར་སྐབས་གི་གནས་གཞི་སྟེ། ཡེ་
ཤེས་གྱི་ངོ་བོར་ཐིམ་པ་དང་། སློབ་གསུང་པ་རྣམས་ཞི་ཞིང་། ཐ་ན་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་
ལས་ཀྱང་པ་རོལ་དུ་བཀྲལ་སྲིད། དེའི་ཚེ་ཁྱེད་གྱིས་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་
ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ནི་གསལ་ཞིང་བརྟན་པའི་སྣོད་པ་ཉིད་ཡིན་པ་གཟུང་འདྲིན་མེད་

བར་རྟོགས་སྐྱབ། ལྷང་བ་དང་སེམས་ནི་གཅིག་ཏུ་སྒྱུར་ནས་སྤྱི་དང་ནང་གི་འདུ་ཤེས་
སྣོད་སྟེ། བྱིད་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རོ་གཅིག་ཅེས་པའི་ཆ་
སྟོན་པས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སྤོ་མོ་ཞིག་སྟོང་རྒྱ་རེད།

སྣོད་པ་ཉིད་ཀྱི་རང་མདངས་དེ་ནི་འཇོན་མཐའ་མེད་པ་དང་། དྲངས་ཤིང་ལྷང་
མེད་པ། ཞི་བ་དང་གསལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་རེད། འདི་ལ་ཤེས་པ་དྲངས་མའི་
འོད་གསལ་གྱི་རང་བཞིན་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། དེའི་རོ་བོ་ནི་འོད་བཟུ་ཞིང་བཟུག་མདངས་
ཆེ་ལ། ཚོས་གང་ཞིག་ཏུ་འང་སྐབ་མེད་པ་དང་། དཔེར་མེད་ཀྱི་སྣོད་པ་ཉིད་ཅིག་ཡིན།
མི་ཁག་ཅིག་ལ་མཚོན་ན། རྟོགས་པ་འདི་ལྟ་བུ་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བར་ལོ་ངོ་མང་པོའི་སྟོན་
ཉམས་ལེན་གྱི་དཀའ་སྤྱད་དགོས་ཀྱི་ཡིན། མི་གཞན་སྟོང་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་པོར་སྦྱེ་
སྟེད། འདི་ཐམས་ཅད་ནི་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྦྱིབ་སྦྱོང་གི་ཚད་གཞི་ལ་རག་ལས་པ་
ཞིག་རེད།

བྱིད་ཀྱིས་སྟོན་གྱི་ཕྱོད་ལ་མཚུག་བསྐྱིལ་སྐབས། བདག་འཛིན་མེད་པར་སྣང་བ་
ཐམས་ཅད་ནི་མི་ལམ་ཞིག་གི་ཉམས་སྣང་དང་འབྲུ་བར་གསལ་ཞིང་སྣོད་པ་ཉིད་ཀྱི་
རང་བཞིན་དུ་ཡིད་ལ་ཟེན་དགོས། འདིས་རང་གི་སྟོན་གྱི་སྟོང་བ་དང་། ཕྱོད་ཀྱི་བར་
མཚོན་སྤྱི་འཛིན་ཉེན་ལ་བཅངས་པའི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་བར་གྱི་བཀག་རྒྱ་དེ་གཞིག་པར་
ལོགས་ཀྱི་དེས། འདི་ལྟར་རྟོག་པ་དང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ནི་སྟོན་གྱི་
ལོགས་སུ་འགྱུར་འགྲོ། རྟོག་པ་ཅི་ཞིག་སྦྱིས་ཀྱི་དེར་དམིགས་པ་ཡོངས་སུ་གཏོང་
དགོས། རྟོག་པ་དེ་དག་ནི་ཉི་མའི་འོད་ཀྱི་ནང་དུ་ན་བུན་ཡལ་འགྲོ་བ་ཇི་བཞིན་ལུ་ལ་
རྗེས་ཅན་ཡང་མེད་པར་སྣོད་དེས། རྟོག་པ་དེ་དག་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་སྐབ་གནས་ཤིག་

མེད་པར་རྟོགས་ན། དེ་དག་གིས་བྱེད་རང་སྤྱད་ལ་མི་གཏོད་པ་ལེས་པར་གྱིས། རང་
གི་བྱ་ལག་ལ་ཚང་མའི་སྐབས་སུ་སློབ་ཉེ་སློབ་མའི་བདག་འཛིན་གྱི་གོམས་པའི་ནང་དུ་
མི་སྤྱང་བར་བྱེད་ཅིང་། རྒྱ་པ་རྒྱན་དུ་སྐྱོང་བ་ནི་བརྟན་ཞིང་སྤར་དུ་འབྲིལ་བའི་ཚུ་བོ་
ཞིག་དང་འབྲ་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས།།

ཡེ་ལྷན་ཉེད་གཉིས་པ་རྣམ་གཞག

ཤེས་པ་རྣམས་མའི་འོད་ཟེར་གྱི་བར་སྤང་།

དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལ།

༡༡། །ཡེ་ལྷན་གྱི་ལྷན་པ་མཐོང་མི་རྟོག་སེ་ལྷན་གྱི་ལས་འགུལ་རྒྱུ་བ་ནས་བཟུང་། ཡེ་
 ལྷན་ཚོས་སྐྱེས་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ནི་དན་རུལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྷན་པའི་སྤྲིག་ཅན་ཐ་
 འལ་བ་ཡིན་པར་བརྗོད་བ་སྤྲིག་ཏུ་ལུགས་ཆེ་རུ་སྤྲིན་ཏེ། རང་ཉིད་ལ་མི་འབབ་པའི་
 དགོན་མཚོག་གི་སྤྲུགས་རྗེ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ར་ཚོར་ཐར་བ་ཐོབ་སྲུབ་པར་བཤད་གྱི་
 འདུག འགྲོ་བ་མའི་རང་བཞིན་ལ་བཟུང་བའི་ཡིད་སྤྲུག་པོའི་ལྷ་ཚུལ་འདིར་རྒྱལ་སྤྱོད་
 གྱེད་མཁན་ཚོར་དམ་པའི་གསུང་རབ་གྱི་ནང་དུ་རང་ཉིད་གྱི་ཡིད་ཆེས་ལ་ཁུངས་ལྷང་
 ཡོད་ཀྱང་། འགྲོ་བ་མའི་རིགས་མཐོར་འདེགས་གྱི་ལྷ་བ་མཚོན་པར་གྱེད་པའི་གསུང་
 དུས་མང་པོ་འདྲ་དེའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཡིད་ལ་འཛིན་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། དཔེར་ན།
 རྒྱུ་རབས་གྱི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་འདི་ལྟར་གསུངས་འདུག །དེའི་སྤྱིར་དགོན་མཚོག་
 གིས་རང་ཉིད་གྱི་སྤྲུང་བརྟེན་ལ་བསྐྱེད་ནས་མི་གསར་བཅོ་བྱས་ཤིང་། དགོན་མཚོག་
 གི་སྤྲུང་བརྟེན་གཞིར་བཞག་ནས་ཁོང་གིས་ཁོ་གསར་བཅོ་གནང་བ་དང་། ཁོང་གིས་
 པོ་དང་མོ་ཁོ་ཚོ་གསར་བཅོ་གནང་བ་རེད། དགོན་མཚོག་དང་མའི་བར་གྱི་མཚུངས་

ཚོས་འདི་ནི་ཞལ་ཚད་གསར་མའི་ནང་དུ་བསྐྱར་སྒྲོམ་གྲུས་ཏེ། ཡེ་ཤུ་གཅིག་ཤུ་མ་
ཡིན་པར་མི་ཚང་མས་དགོན་མཚོག་གི་གཟི་བརྗིད་དང་སྤང་བརྟན་མཚོན་ཡོད་པར་
གསུངས་ཡོད།

མའི་རིགས་ཀྱི་རན་རུལ་གྱི་རང་བཞིན་ནན་དུ་བརྗོད་པའི་ཡེ་ཤུ་བ་འདི་ཚོས་ཡེ་
ཤུ་ནི་རང་གི་མགོན་སྐྱབས་སུ་ཁས་ལེན་པ་དང་། ལྷན་དབང་ལེན་པ། ཁོང་ཚོའི་ཡེ་
ཤུ་ཚོས་སྡེའི་ལྷ་བ་རྣམས་གཙུག་ཏུ་འདྲིན་པ་བཅས་བྱེད་མཁན་ལ་ཐར་བ་བརྒྱ་ཚའི་
བརྒྱ་ཐོབ་པར་སྒྲོག་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། འོག་ཏུ་འདྲེན་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཡེ་ཤུའི་གསུང་དེ་
ཡིད་ལ་བྲན་ཚེ། རང་ཉིད་ལ་ཐར་བ་ཐོབ་པ་དང་། ཆ་རྒྱུན་འདི་དག་མི་ལྡན་པའི་མི་
གཞན་དག་ནི་དཔུལ་བར་སྤྱང་བའི་གདེང་ཚོད་དེར་དོགས་འདི་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་
རེད། ར་ལ་མགོན་སྐྱབས་ཞེས་འབོད་མཁན་ཚང་མ་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་
སུ་མི་འགྲོ་ཞིང་། འགྲོ་མཁན་ཁོ་ན་ནི་དག་ཞིང་དུ་ཡོད་པའི་རའི་དགོན་མཚོག་གི་ཞེ་
འདོད་སྐྱབ་མཁན་ཚོ་ཡིན། དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་རྒྱའི་ནང་གི་གང་ཞིག་གལ་ཆེ་
ཤོས་དེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་ཡེ་ཤུ་ལ་བཀའ་འདི་ལྷན་པར། ཁོང་གིས་འདི་ལྷན་གསུངས་
འདུག གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་འདི་སྟེ། ཉོན་དང་ཡེ་མི་རད་ལི་ཚོ། ར་ཚོའི་དགོན་མཚོག་ནི་
གཅིག་ཡིན། རྗེད་ཀྱིས་རང་གི་སྐྱོ་སྒོག་དང་། རང་གི་སེམས་པ། རང་གི་སྟོབས་
ཤུགས། རང་གི་སྤྱིང་ཁོང་བཅས་སྤོགས་ཡོངས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་དགོན་མཚོག་ལ་
དུངས་པར་བྱོས་ཞེས་པ་དང་། གཉིས་པ་ནི། རང་ཉིད་ལ་རི་ལྟར་དུངས་པ་ལྟར་རང་
གི་བྱིས་མཚེས་ལའང་དུངས་པར་བྱོས་ཞེས་པ་འདི་རེད། འདི་དག་ལས་ལྷག་པའི་
རྣམས་ཆེ་བའི་བཀའ་རྒྱ་ཞིག་མེད། སམ་ཉི་ཨ་རྩ་སི་ཉིན་གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན།

བཀའ་རྒྱ་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད། དཀོན་མཆོག་ལ་དྲུངས་
པ་ནི་གྲུས་བཀའ་དང་། དད་གྲུས། བཀའ་བྲིན་བྲན་ཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་མོ་ཙམ་མ་
ཡིན་པར། ཁོང་དང་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པའི་འདོད་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། རང་གི་
སྤྱི་མཆོས་ནི་རང་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར་དྲུངས་པ་ནི་དཀོན་མཆོག་ལ་བཅངས་པའི་
དྲུངས་པ་དེ་མཉམ་སྡོད་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཆོ་དང་རྟོག་ཅུག་ཅིག་བསྐྱེལ་ཡིན་པའི་འདུ་
ཤེས་ཀྱི་མཆོན་རྟགས་ཤིག་རེད།

རང་གི་སེམས་དང་། རྣམ་ཤེས། སྟོབས་ལུགས་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་གི་
ཞེ་འདོད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པར་བརྟེན་ནས་དཀོན་མཆོག་དང་རང་ཉིད་བར་གྱི་
གཅིག་བསྐྱེལ་འཚོལ་བའི་ཚོད་སེམས་འདི་ནི། དག་ཞིང་དུ་རང་གི་དཀོན་མཆོག་ནི་
རྫོགས་ལྡན་ཡིན་པ་རྗེས་ཞེས་རང་ཉིད་ཀྱང་རྫོགས་ལྡན་ཡོད་པར་སྤོས་ཞེས་པའི་ཡེ་
ལུའི་བཀའ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། གདམས་ངག་འདིས་འགྲོ་བ་མའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
སྤྱི་བ་བར་དང་། བཀའ་གྱུ་ལས་བརྒྱལ་བའི་ཆ་ངོས་ཤིག་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་
གནས་ལ་ཡོད་པ་ལུགས་སུ་བསྟན་འདུག མཚམས་རེར་ཡེ་ལུ་ཡིས་ལྟའི་རང་བཞིན་
ཀྱི་ལྷན་མེད་ཀྱི་ཆ་འདི་ལ་དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་དང་། ཡང་ན་དག་ཞིང་ཞེས་
བརྗོད་ནས་ཆ་ངོས་འདི་ནི་ཡུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་དུ་ལྷུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་སོ་སོའི་
སྟེང་དུ་ཡོད་པ་བསྟན་འདུག བར་གྱི་རྫོགས་ལྡན་འདི་ནི་ར་ཚོས་ཅེ་ཙམ་ལ་སོ་སོའི་ངོ་
བོའི་འདུ་ཤེས་སམ་སེམས་རགས་བ་དང་། ཆེ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་སྟོན་དང་
འདོད་པ་སོགས་ལ་མཁྲེགས་འཛིན་བྱས་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་སྤྱི་བ་ཡོད། དཀོན་མཆོག་གི་
རྒྱལ་ཁམས་འདི་གསར་རྟེན་བྱེད་པར་ར་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོའི་འདུ་ཤེས་སྤྱི་བ་

ཚུལ་ལ། སམ་ཉི་ཤོ་ལེས་འདི་ལ་ཡེ་ཤུའི་ནི་བདེ་ཞེས་འབོད་ངེས་ཤིང། འདི་ནི་ཡེ་ཤུའི་
སྣང་དུ་ཞུགས་པའི་ལྷན་དབང་གི་རྟོགས་པ་ཞིག་ཡིན།

དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་སྐོར་གྱི་ཡེ་ཤུའི་གསུང་མང་པོ་ཞིག་སྤྲང་གི་རྣམ་
པ་རུ་བཀོད་ཡོད། ཁོང་གིས་དེ་ནི་ཞིང་ཁའི་ནང་དུ་བཏབ་ཡོད་པའི་ཡུངས་ཀར་གྱི་ས་
བོན་དང་འབྲ་མཚུངས་ཡིན་པར་གསུངས་པ་དང། ས་བོན་དེ་ནི་ས་བོན་གྱི་རིགས་
ཚུང་ཤོས་ཡིན་ཡང། ཡར་སྐྱེ་བ་དང་ལོ་རྟོག་གི་ནང་ནས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཆགས་ཤིང།
དེའི་སྤྱིར་བར་སྤང་གི་བྱིའུ་ཡོང་ནས་དེའི་ཡལ་གའི་སྣང་དུ་འབབ་གྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་
འཕེལ་རྒྱས་གྱི་དཔེ་མཚོན་འབྲ་མཚུངས་ཤིག་བཀོད་དེ། དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་
ཁམས་དེ་ནི་ཕབས་ལ་དཔེ་བཞག་པ་དང། ཕབས་ནི་ལྷོ་སྤེལ་འབོར་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་
བསྐྱེས་ནས་བག་ཟམ་གྱི་ནང་དུ་རྣམས་གྱི་རུས་པ་འདོན་པ་ལྟ་བུ་རེད། དཔེ་མཚོན་འདི་
དག་གིས་འུགས་སུ་སྟོན་པ་ནི། ཐ་ན་ང་ཚོས་རང་གི་བསམ་སྟོན་རྣམས་དང། རོ་བོའི་
འདུ་ཤེས་སྤྱིར་བཏང་བ་སོགས་འདྲིན་པའི་སྐབས་སུ་འདྲ། དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་
ཁམས་དེའི་རྩོགས་ལྡན་ནི་རང་སྣང་དུ་སྤྲ་མའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད་པ་འདི་ཡིན།
ང་ཚོས་རིམ་གྱིས་གོམས་འདྲིས་ཆེ་བའི་བདག་གི་འདུ་ཤེས་དེ་དོར་ནས་རང་ཉིད་གྱི་
རང་བཞིན་ཟབ་མོ་དེ་འཚོལ་བར་བཅོལ་དུས། རྩོགས་ལྡན་འདི་ནི་རང་སྣང་དུ་ཡོངས་
སུ་བྱལ་ནས་རང་གི་སྐབས་གནས་གྱི་ཚུལ་དུ་མངོན་འགྱུར་བྱེད་རྒྱ་རེད། འདི་ལྟར་
བཤད་ན། དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་ནི་གོམས་འདྲིས་ཟབ་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གི་
རོ་བོའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཞིང་ཁའི་ནང་དུ་སྤྲས་པའི་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཚུངས་ཤིང། གཤམ་ཉེ་
རིན་པོ་ཆེ་འདི་གསར་རྟོན་བྱས་ཆོ། བདེན་པ་འཚོལ་མཁན་དེ་ནི་རིན་པོ་ཆེ་ཐང་བྲལ་བའི་

རིན་པོ་ཆེ་འདིའི་ཆེད་དུ་རང་གི་ཞིང་ཁ་སློབ་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་། འདི་ནི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་སྤྲིན་གྱི་ཅིག་མཐོང་ནས་རང་ལ་བདག་པ་ཡོད་ཆེད་བཅོངས་ཏེ། སྤྲིན་གྱི་ཉེ་བར་བྱེད་པ་དང་མཚུངས།

ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་ཡེ་ཤུ་ནི་ཆེ་སློབ་གྱི་འོད་སྤང་དང་། འདི་གཉེན་གྱི་འོད་སྤང་ཡིན་པར་ཐེངས་མང་པོར་གསུངས་འདུག འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་གི་རིང་ལ་འོད་སྤང་གི་དཔེ་མཚོན་འདི་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སློབ་ཆེན་པ་ཚོས་ཐུན་མོང་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་སོ་སོའི་རྟོགས་པ་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད། རྟོག་པས་ཁེངས་པའི་སེམས་རགས་པས་ནང་རོལ་གྱི་དཀོན་མཚོ་གྱི་རྒྱ་ཁམས་ཀྱི་འོད་སྤང་དེ་འཛིན་མི་ཐུབ་ཀྱང་། དགེ་སྦྱོར་ལ་བཅོམ་ཞིང་རང་གི་སློབ་སྦྱོར་གྱི་རྣམས་སྟོབས་ལྡན་པ་ཡིན་པར་ཡར་སྤོང་མཁན་ཞིག་ལ་འོད་སྤང་དེ་རིམ་བཤམ་གསལ་དུ་སོང་ནས་མངོན་སྲུང་ཆགས་འགྲོ། སམ་ཏི་ལྷེ་རེ་ལྷོ་རེས་། Saint Gregory of Nyssa །འདི་ལ་འོད་སྤང་གི་སྤྲིན་པ་ཞེས་དང་། སམ་ཏི་ཎ་འར་ཎོ་ཞོས་། Saint Diadochos །འདི་ལ་སེམས་ཀྱི་འོད་སྤང་ཟེད། སམ་ཏི་འཛོན་། Saint John of the Cross །ཀྱིས་དཀོན་མཚོ་གྱི་སློབ་པ་གསུང་རྒྱུ་ལ། བྱིད་ནི་དེའི་ལྷན་དཔྱོད་ཀྱི་སྤྱིའི་འོད་སྤང་ཡིན་ལ། རས་འོད་སྤང་འདིར་བརྟེན་ནས་བྱིད་རང་འཇལ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཨོ་རེ་ལྷན་གྱི་རྗེས་འབྲང་བ་དང་བྱེ་ཐང་གི་ཆོས་དཔོན་ཡིན་པའི་ཡེ་ཤུ་གི་རེ་སེས་ཤེས་པའི་འོད་ཟེང་གྱི་ཆ་ལོས་འདི་གསར་ལྗོད་བྱས་ན། ཐ་ན་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་གི་བྱ་འགུལ་གྱི་སྐབས་སུ་འད་གནས་པའི་ཞི་བདེའི་ཡོན་ཏན་ལྷན་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོང་ཞེས་བརྗོད་འདུག

སམ་ཏི་ལྷེ་རེ་ལྷོ་རེས་། Saint Gregory Palamas །སློབ་སྦྱོར་གྱི་རྟོགས་པ་འདི་ལྷན་བྱ་ལ་

གཞག་པའི་དུ་གསལ་པ་ལྟར་ཞིབ་འགྲེལ་གནང་ཡོད།

ལྟེན་ལོན་ཉན་ལྟན་ཡང་གལ་ཉེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཚད་བཀག་གི་ནང་དུ་ཡོད་ཆོ། དེས་གང་ཟག་རང་ཉིད་ཡར་འདེགས་རི་ལྟར་བྱེད་པ་རྟོགས་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། དགོན་མཚོག་གི་རང་གི་ཐུགས་རྗེ་བརྒྱུད་ནས་རང་གི་ངོ་བོ་དེ་ཡོངས་སུ་སམ་ཉི་དག་གི་སྣང་ལ་བྲབ་བ་དང་། སམ་ཉི་ཚོ་ཡང་དགོན་མཚོག་གི་སྣང་ལ་ཡོངས་སུ་བྲབ་ནས་དགོན་མཚོག་གིས་སོ་སོའི་ཚབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཉིད་ཐོབ་རྒྱུ་གཅིག་ཤུ་དེ་ཁོང་གི་སར་འདྲེགས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་ཞིང་། དགོན་མཚོག་གིས་ཁོང་ཚོ་སྣེ་ལེན་བྱེད་པ་ནི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་ལུས་པོ་སྣེ་ལེན་བྱེད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། འདི་ལྟར་ཁོང་ཚོ་ནི་ཁོང་གི་སྣང་ལ་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕོར་གྱི་ཚུལ་དུ་ཞུགས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ཀྱོང་། རིག་ཤེས་ནི་ཆེ་འདིའི་སེམས་ཁུལ་ལས་གྲོལ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེས་རང་གི་རུས་པ་ཡོངས་སུ་བཀོལ་ཐུབ་པ་དང་། བརྗོད་དུ་མེད་པའི་དགོན་མཚོག་གི་ཡོན་ཏན་དེ་མངོན་སུམ་དུ་འཛིན་པའི་རུས་པ་ལྟར་རྒྱ་རེད། དེ་ནས་རིག་ཤེས་ཀྱིས་རང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་བསྟུན་ནས་རང་གི་བདེ་བ་དེ་ལུས་པོ་ལང་སྟོང་དུ་འཇུག་པ་དང་། བདེ་བ་འདིས་རང་གི་རྣམ་ཤེས་དང་ལུས་པོ་གཉིས་ཀ་གང་བར་བྱེད་པ་དེ་ཆེ་སྟོག་ནི་དན་རུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མིན་པའི་དྲན་གསོ་ངོ་མ་ཞིག་ཡིན།

ཡེ་ལུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྐོམ་སྐྱབ་སྐོམ་རྒྱུན་ནི། མི་རོད་སི་ཏུམ་གྱི་བཙོས་བརྒྱུར་ཆེན་མོ་དང་ཆོན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉམས་ཆག་ཏུ་སྦྱིན་ཅིང་། སྐོམ་རྒྱུན་འདི་རྒྱུན་འཛིན་དང་དར་སྐྱེལ་གཏོང་མཁན་གྱི་མི་སྣ་གལ་ཆེན་མཐའ་མ་ཞིག་ནི་ཡེ་ཏུ་ལེའེ། ^{Italy} ། རིག་གནས་བརྒྱུར་དར་གྱི་སྐྱབས་སུ་ཁྱོན་པའི་ནེ་ཁོང་ལ་སི་

སྐྱེད་དུ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་བཞིན་ཉི་མར་སྐོར་བ་བྱེད་པ་དང་། སྐར་མ་རྣམས་ནི་འཛིག་
རྟེན་གཞན་ཞིག་ཡིན་པ་བཅས་བརྗོད་འདུག ཁོང་གིས་ད་དུང་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་
གཟུགས་ཕྱང་ནི་རྒྱུ་གཟུགས་ཡང་དག་ཅིག་མིན་པར་མ་ཟད། དེ་དག་གི་བསྐྱོད་
ལམ་ཡང་སྐོར་སྐོར་ཞིག་མིན་པར་འདོད་ཡོད། ཁོང་གིས་བརྗོད་དོན་ལ། སྐར་ཚུལ་
དང་རྣམ་གཞག་བར་གྱི་འགལ་བ་ནི་སྐོས་གྲུབ་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་
བཤད་བྱེད་ཐུབ། ཁོ་མར་ནེ་ཁ་སི་དང་། ཟླ་ལེ་ལེལོ། ཁེ་མི་ལད་སོགས་ཀྱིས་ཁོང་གི་
བརྒྱུ་མཚན་ལ་མཇུག་སྤོང་ཞིང་། ཁེ་མི་ལད་ཀྱིས་པར་དུ་བཏབ་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་
བརྒྱུ་མཚན་ཐོག་མའི་མགོ་དུ་ནེ་ཁོང་ལ་སིར་སྐྱེད་སྤོང་རྒྱན་པ་བྲིས་འདུག

ཁོན་སི་ཉམ་ཉི་ནེ་འོད་དུ་དོན་གཅོད་ཀྱི་ལས་དོན་ཞིག་བསྐྱབས་ཏེ། ཁོང་གིས་འཇུང་
ལ་ཉེ་བའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འཐབ་འཛིང་དེ་འཕྲོག་པར་འབད་བརྗོད་བྱས་པ་རེད། །སྤྱིར་ལོག་པའི་སྐབས་སུ་
ནེ་ཁོང་ལ་སི་ལ་གསང་ཚོས་ཀྱི་སྤོང་རྟོགས་ཤིག་ཐོབ་ཅིང་། འདིར་བརྟེན་ནས་ཁོང་
གིས་ལྟ་གྲུབ་རིག་པ་དང་། སྐོས་སྐྱབ་ཀྱི་འཚོ་བའི་སྐོར་ལ་བརྒྱུ་མཚན་མང་པོ་ཞིག་
སྤེལ་ཡོད། མི་ལ་ཉེའི་ལྟ་བའི་རིང་ལུགས་གསང་མ་འཛིན་མཁན་དང་། སམ་ཉི་ཨ་རྒྱ་
སི་ཉིན་གྱི་བརྒྱུ་མཚན་ཁག་གིས་ཁོང་ལ་སྐོབས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱིན། ཁོང་གིས་
མའི་ཤེས་རྟོགས་ནི་རིམ་པ་གསུམ་གྱི་གཅིག་བསྐྱེད་དང་སྤྱོད་པ་བསྐྱེད་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་
ལས་གྲུབ་པར་འདོད་ལ། རིམ་པ་དང་པོ་ནི་ར་ཚོར་རང་གི་དབང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་
པའི་ཤེས་རྟོགས་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་རིགས་ནི་ཆེས་དགུས་མ་ཞིག་ཡིན། དབང་པོའི་
ཤེས་རྟོགས་ཀྱིས་སྐོས་སྐྱེད་ཤེས་པར་སྐྱེད་བའི་སྐྱེད་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་
ནས་ར་ཚོའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་འཛིག་རྟེན་དེ་མཚོན་པར་བྱེད། གཉིས་པ་ནི་རིགས་པ་

ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་སྤྱི་མཚན་དང་དོན་སྤྱི་སོགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྤྱི་བུ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་སློབ་ལུས་
སློབས་ཤིག་རེད། ཤེས་རྟོགས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་གཅིག་དང་མང་པོ་དང་། ཡང་ན་ཡོད་པ་
དང་མེད་པ་ཞེས་པའི་གཉིས་སྣང་ལྟ་བུའི་རྟོག་པའི་སློབ་གཞིའི་བའི་ནང་དུ་ཚུད་ཡོད།
དེའི་སྤྱིར་འདིས་ང་ཚོར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བདེན་དོན་ཚད་ལྡན་ཞིག་སྤོང་
མི་སྲུབ་པ་དང་། གཅིག་བསྐྱེལ་ཡང་དག་ཅིག་ནམ་ཡང་བསྐྱུན་མི་སྲུབ། ཤེས་རྟོགས་
ཀྱི་རིམ་པ་གསུམ་པ་ནི་གཏན་ཚིགས་དང་རིགས་པ་ལས་བཞུལ་བའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་
རིགས་ཤིག་རེད། འདི་ནི་གསང་ཚོས་ཀྱི་ཚོར་རྟོགས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོས་
འདིར་བརྟེན་ནས་རིགས་པའི་སློབ་སྣང་བའི་ཐ་དད་དང་། ལྷ་མང་གི་རང་བཞིན་ལས་
བཞུལ་ནས་པ་རོལ་མཐོང་སྲུབ་པ་ཡིན། ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ལུས་པ་འདི་ཁོ་ན་བརྒྱུད་ནས་
ང་ཚོས་དགོན་མཚོག་ནི་གཅིག་བསྐྱེལ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟོགས་སྲུབ་པ་དང་། གཅིག་
བསྐྱེལ་དེའི་ནང་དུ་བྱུང་བར་རྣམས་ནམ་ཡང་མ་སྲུབ་པར་བྱེད་ཅིང་། འགལ་ལྷན་རྣམས་
གཅིག་ཏུ་འགྱུར་འགྲོ།

ཁོར་གིས་ལྟའི་གཅིག་བསྐྱེལ་ཉེ། དགོན་མཚོག་གི་ཞལ་རས་དེ་སྤོང་བའི་ངོས་
ནས་རྟོགས་ཚུལ་གཤམ་གསལ་ལྟར་གྲིས་འདུག ང་རང་ཉིད་སྤྱིན་པའི་ནང་དུ་འཇུག་
ནས་རིགས་པའི་ལུས་པ་ཐམས་ཅད་ལས་བཞུལ་ཉེ། འགལ་བ་རྣམས་ཀྱི་གཅིག་
མ་སྲུབ་དེ་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་དང་། ང་མི་སྲིད་པ་ཉིད་ལ་གང་དུ་འཕྲད་ན་དེར་བདེན་པ་
འཚོལ་ཞིང་། རིགས་པ་ལས་བཞུལ་བ་དང་། རིག་ཤེས་ཀྱི་ཚེ་མའི་ཚེ་མོ་དུ་རིག་ཤེས་
གང་དུང་གིས་མི་འཇིག་ཅིང་། བདེན་པ་མིན་པར་བསམ་པ་དེ་བདག་ལ་ཐོབ་དུས།
བྱེད་ནི་སྟེ། ངའི་དགོན་མཚོག་དེར་ཡོད་ལ། བྱེད་ནི་མཐར་སྲུག་གི་དགོས་ཤེས་ཀྱི་ངོ་མོ་

དེ་རེད། སྤུས་དཀོན་མཚོག་གི་ཞལ་རས་མཐོང་ན་དེས་ཚོས་རྣམས་བཀག་ཀྱང་མེད་
 བར་མཐོང་ཞིང་། ཅི་ཡང་སློབ་ཏུ་མི་ཡིག། ཤེས་རྟོགས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ལྡེའི་མཐར་ཐུག་
 གི་མིག་ཤེས་ཀྱི་རྒྱས་བ་ལས་བྱུང་བ་དང་། འདི་མེད་བར་ཐག་རིང་མི་མཐོང་བའི་འགྲོ་
 བ་མིའི་མིག་ཤེས་དེ་ཡང་ཡོད་མི་སྲིད། སློབ་སྦྱོར་བ་བརྒྱུད་དེ་དཀོན་མཚོག་གི་སྤྱན་
 ལམ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་བལྟ་བ་འདི་ནི་མཐོང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྣམ་པ་
 གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པའི་མིག་ཤེས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བུ་བྱུང་བའི་ཡོད།
 དཀོན་མཚོག་གི་འོད་སྤང་གི་ནང་དུ་ང་ཚོའི་ཤེས་རྟོགས་ཐམས་ཅད་ཡོད་པ་དང་།
 དེའི་སྤྱིར་ཤེས་མཁན་ནི་ང་ཚོ་རང་ཉིད་མ་ཡིན་པར། དཀོན་མཚོག་གིས་ང་ཚོའི་སྤང་
 ཏུ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི། ལྷ་ཡུལ་གྱི་ལྷགས་རིའི་རྒྱལ་སློབ་རིགས་པའི་སྤོབས་ཤུགས་དྲག་
 རོས་སྤང་ཡོད་པ་དང་། དེ་དབང་དུ་བསྐྱེ་མ་སྤུ་ཆེ་ནང་དུ་བསྐྱོད་པའི་ལམ་གྱི་སློབ་
 རྒྱ། ལྷ་ཡུལ་གྱི་ལྷགས་རིའི་རྒྱལ་སློབ་རིགས་ང་ཚོ་ནི་རང་སྤང་དུ་ཡོད་པའི་དཀོན་
 མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་ནས་ཚུར་བཅད་ཡོད།

རང་གི་སྤོབས་དུ་སྤོབས་པའི་སློབ་ཆེན་པ་ཚོ་དང་འབྲེལ་བ། འཇམ་མེད་ལ་སེས་རང་སྤང་
 ཏུ་དཀོན་མཚོག་འཚོལ་ཐམས་ཤིག་སྟེ། ཚད་བཀག་སེལ་བའི་ལམ་ཞེས་པ་ཞིག་
 བསྟན་ཡོད། རང་སེམས་ཀྱི་འཚོལ་སྟེག་འདིའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཁྲིད་དུ་དཀོན་མཚོག་
 དང་ཆ་འབྲེལ་བ་ཞིག་རང་སྤང་དུ་ནམ་ཡང་རྟེན་རྒྱུ་མེད། དེ་ལས་སྟོབས་སྟེ། དཀོན་མཚོག་
 བྱི་རྒྱུ་དང་། ཐོག་མ། རང་གི་རིག་ཤེས་ཀྱི་ཆེ་སྟོབས་གི་འོད་སྤང་སོགས་ཀྱི་ཡན་ལ་ཡོད་
 པའི་ར་སྤོབས་འབྱུང་རྒྱ་རེད་ཀྱི། ཁྲིད་ཀྱིས་དཀོན་མཚོག་ནི་རང་སེམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་པ་
 རོལ་དུ་དག་བའི་འབྱུང་གནས་དང་། ཁྲིད་ལ་ཡོད་ཚད་ནི་འབྱུང་གནས་དེ་ལས་ཡོད་

བ་རྟེན་ནས་དགའ་བ་སྐྱེ་ངེས། ཉིན་རེར་རང་སྤྱོད་དུ་ལྷགས་ཏེ། ཕྱི་རོལ་དུ་ཡོད་པ་
ཐམས་ཅད་དོར་ན་ཁྱེད་ནི་དཀོན་མཆོག་ལ་ཁ་སྤྲོགས་པ་དང་། དཀོན་མཆོག་ལ་
འབྲུང་སའི་ལམ་གྱི་སྤྱོད་དུ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་འདིའི་རྗེས་ནས་ཁྱེད་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ནི་
བདེན་པའི་ནང་དུ་དོན་དངོས་སུ་འཛིན་སྟབས་ལོན།

ནེ་ཁོད་ལ་སིས་ད་དུང་ལྷའི་མངོན་རྟོགས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་སོ་སོའི་མིག་ཤེས་དེ་ཕྱིའི་
འཛིག་རྟེན་ལ་གཏོད་པའང་དཀོན་མཆོག་འཚོལ་སྟེག་གི་ལམ་དོ་མཚར་བ་ཞིག་ཡིན་
པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། འདི་ནི་མེ་ལྷ་བུའི་འབྱུང་ཁམས་དང་། གཞན་དངོས་
གཟུགས་གྱི་ཚོས་ཏེ། ཤིང་དང་། རྒྱུ་ས་ལོན་ལྷ་བུའི་གནས་སྤངས་དང་རང་བཞིན་ལ་
བརྟེན་དཔུང་བགྱིས་ནས་བསྐྱབ་དུང་བ་ཞིག་རེད། མེ་ཐ་སྐྱོད་སིས་གསུངས་པ་ལྟར།
དེ་ལྟར་བྱས་ན་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཚོས་དེ་དག་རེ་མེའི་སྤྱོད་དུ་དབྱིབས་ཅིས་གྱི་རྣམ་
པ་མཐོང་སྟབས་དང་། འདི་ལྟར་ཚོས་དེ་དག་ནི་རང་ཉིད་འབྱུང་བར་བྱེད་པའི་གཞི་
ཅིའི་རྣམས་པ་ལ་མར་ཁུངས་འདེད་དུང་བ་ཞིག་རེད། ཚོན་རིག་གི་གསལ་བརྗེད་སྐོལ་
འབྱེད་པ་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་འཚོལ་སྟེག་གི་ལམ་འདི་ཡང་སོ་སོའི་དབང་ཤེས་གཞིར་
བཞག་གི་ཞིབ་ལྟ་ལ་ཁ་སྤྲོན་བྱས་ཡོད་ཚེ། རང་བྱུང་ཚོན་རིག་ཁག་གི་འཕེལ་འབྱུང་
མིལ་པོའི་ནང་དུ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་ཆ་སྟོམས་ཤིང་གཅིག་
ཏུ་བསྐྱེལ་ཡོད་པ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་སྲིད། ནེ་ཁོད་ལ་སིའི་ཅིས་རིག་དང་། གནས་དཔུང་
རིག་པའི་གོ་རྟོགས་རྣམས་ནི་དེང་རབས་གྱི་ཚོན་རིག་གི་ནང་དུ་ཁྱུ་སིམ་པར་བརྟུག་
ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་གི་ཤེས་རྟོགས་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་གསུམ་པོ་དེ་དེང་རབས་གྱི་མཁའ་པ་
ཚོས་ངོས་ལེན་བྱེད་གྱི་མེད། དེ་བཞིན་ཁོང་གི་སྐོམ་སྐྱུབ་གྱི་བརྒྱམས་ཚོས་ཀྱང་ཅ་བའི་

ཆུན་སྐྱེས་མེད་དུ་བཏང་ཡོད། དེར་རབས་ཀྱི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ནི་སྤྱོད་མཁུ་མང་པོ་
ཞིག་ནས་སློམ་སྦྱོར་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ལས་ལོགས་སུ་གྲུས་ཡོད་ནའང་། ཉེ་ཁོད་ལ་
སི་དང་ནང་པའི་སློམ་སྦྱོར་པ་ཚོའི་བར་ལ་ངོ་མཚར་བའི་མ་ཐུན་སྐྱེས་གི་ལྟ་ཚུལ་མང་
པོ་ཞིག་མཚིས་ཤིང་། ང་ཚོས་གཞག་དུ་དེ་དག་ལ་བལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས།

སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གསུང་ཚོས་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཉི་སྤྱུག་ལྟ་བུའི་སེམས་
ཀྱི་ཉོན་མོངས་ལ་བརྟུག་དུང་ཞིབ་ཚགས་བྱེད་བཞིན་སྤྱུག་བསམ་ཀྱི་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་གཙོ་བོར་བསྟན་ནའང་། ཁོང་གིས་འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་
ཞེས་འབོད་པའི་སློང་ལའང་མང་པོ་ཞིག་གསུངས་ཡོད། ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་འདི་དར་
རྒྱས་སུ་བཏང་ན། གཞན་དང་མ་འདྲ་བར་མཉམ་སྦྱུག་ལྡན་ཞིང་ལས་སུ་རུང་བ་ཞིག་
ཡོད་ལྟར། སེམས་རགས་པའི་ནང་དུ་ཆ་ངོས་འདི་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཁག་གིས་
བསྐྱེབས་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱི་བ་པ་དེ་དག་ནི་ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་འདིའི་རང་བཞིན་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་
ཀྱིས་བྱུང་མེད། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ཉོན་མོངས་དེ་དག་ནི་གནས་སྐབས་དང་། ཡང་ན་སློ་
བྱར་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཉོན་མོངས་ཀྱི་སྤྱི་བ་པ་འདི་སངས་པ་དང་། འོད་
གསལ་བའི་ཤེས་པ་དེ་གང་ཡོད་ཀྱིས་མངོན་པར་འགྱུར་རྒྱུ་རེད།

སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ད་དུང་བྱམས་པ་ནི་འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་འདིའི་
ཡོན་ཏན་ཞིག་དང་། ང་ཚོས་ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་འདི་ལས་བྱུང་བའི་སློ་སྟོབས་ལ་བརྟེན་
ནས་རང་སེམས་སློང་བ་དང་ཐར་བ་འཚོལ་བའང་ལུགས་སུ་བསྟན་འདུག ཁོང་གིས་

འདིའི་སྤང་ལ་སངས་རྒྱལ་གྱིས་སྤང་འདས་ཐོབ་མཁམ་ཚོས་སྤོང་བའི་ཤེས་པའི་ངང་
 ཚུལ་མཐར་ཐུག་པ་ཞིག་གསུངས་ཡོད། ཁོང་གིས་འདི་ལ་མཚན་མ་མེད་པའི་ཤེས་པ་
 ཞེས་ཟེར་བ་དང་། དེ་ཡང་སྤྱིར་བཏང་གི་སློང་སྤང་མི་སྤྱོད་ཅིང་། ཤེས་པ་དེ་ནི་
 གསུང་འདིན་མེད་པར་རང་གིས་རང་ཉིད་འདིན་པ་ཞིག་རེད། སྤང་འདས་ཐོབ་པའི་
 དགྲ་བཙུན་པ་ཞིག་གོངས་ཀྱང་ཤེས་པ་དེ་ནི་སྤྱི་མཐུན་ནས་གནས་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུ་
 ལ་མ་ལྟོས་ཤིང་ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པའི་ཚད་འདི་ལ་འགྲུང་བ་མེད་པའི་བདེ་
 བ་ཞིག་ཡོད། བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་ཅིང་མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་འོད་
 གསལ་བ་འདིའི་ནང་དུ་གང་ཟག་ཅིག་ཡོངས་སུ་དངོས་གསུགས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ལས་
 རྒྱུ་ཉེ། སྤྱིར་བཏང་གི་སེམས་དང་ལུས་པོ་གཉིས་ལ་ལྷུ་རྗེས་ཅི་ཡང་མེད་པར་
 ཡལ་འགྲོ། སངས་རྒྱལ་གྱིས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་དགྲ་བཙུན་པའི་རྣམ་ཤེས་ལ་
 ཉེན་མེད་པར་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། རྣམ་ཤེས་དེར་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཉེན་གཞི་
 ཞིག་མེད་པ་འདི་ཡིན། འོན་ཀྱང་། འདིས་རྣམ་ཤེས་དེ་མེད་པ་མི་སྟོན། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ།
 ཁོང་གིས་ཤེས་པ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་དངོས་གསུགས་ཀྱི་ཚོས་གང་གི་སྤོང་དུ་མ་པོག་ཅིང་།
 དེར་བརྟེན་གང་ཡང་གསལ་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དང་མཚུངས་པར་
 གསུངས། ཤེས་པ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ཐན་དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བ་ལྟ་བུའི་གཉིས་སྤང་ཐམས་
 ཅད་ལས་ཀྱང་པ་རོལ་ཏུ་འདས་ཡོད།

སངས་རྒྱལ་གྱིས་འོད་གསལ་བར་འགྲོ་བའི་སེམས་འདི་ནི་མཚན་མ་མེད་པའི་
 ཤེས་པའི་རོ་བོར་འགྲུང་བ་ལྷུགས་སུ་བསྟན་གནང་ཞིང་། ཁོང་གི་གསུང་ཚོས་དེ་ནི་
 དགྲ་བཙུན་པའི་མངལ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་རྒྱ་བསྐྱོད་བྱས་འདུག ཁོང་དུ་སྤོང་

སངས་རྒྱལ་གྱིས་མ་སྐྱེས་པ་དང་། མ་སྐྱབ་པ། མ་བཅོས་པ། རྒྱུན་གྱིས་མ་བྱས་
བའི་སྐབ་གནས་ཀྱི་ཆ་དོས་ཤིག་གི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་དེ་ནན་ཉན་དུ་གསུངས་ཡོད།
འདི་འདྲ་ཞིག་མེད་པར་སྐྱེས་པ་དང་། སྐྱབ་པ། བཅོས་པ། རྒྱུན་གྱིས་བྱས་པ་བཅས་ཀྱི་
འཛིག་ཉེན་ཞིག་གི་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བ་ཡོད་མི་སྲིད་པ་ཡིན། འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་
བའི་སེམས་འདི་ནི་ལྷོས་བཅས་ཀྱི་གནས་ཤིང་ཞིག་ཏུ་རྩ་མཉན་རྩ་ལ་དོས་འཛིན་བྱེད་
རུང་ཡང་། དེའི་མཐར་སྐྱབ་གི་རང་བཞིན་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཡང་དག་པར་གྲོལ་
བའི་མཚན་མེད་ཀྱི་ཤེས་པ་དེ་ཡོངས་སུ་གསུང་རྟེན་བྱས་ན་ད་གཞོན་མངོན་དུ་འགྱུར་
རྒྱུ་རེད། འདི་ནི་སེམས་རགས་པ་ཞིག་གི་ཞིང་ཁའི་ནང་དུ་སྤྲས་པའི་རིན་པོ་ཆེ་ཞིག་
དང་འདྲ་བར་སྤྲ་ས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རིན་པོ་ཆེ་འདི་གསུང་རྟེན་བྱས་མ་
ཐག་ཏུ་གང་ཟག་དེས་རང་གི་ཞིང་ཁ་རིན་པོ་ཆེ་དེའི་དོན་དུ་སྐྱོས་གཏོང་བྱུང་བ་ནི།
རིན་ཐང་ཅན་གྱི་སྤྲི་ཉིག་ཅིག་མཐོང་ནས་རང་ལ་བདག་པ་ཡོད་ཆད་བཅོངས་ཏེ། སྤྲི་
ཉིག་དེ་ཉོ་བར་བྱེད་པ་དང་མཚུངས། ཡི་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་དང་ནང་དོན་རིག་པའི་བར་
ལ་ལྟ་བུ་གྱི་ཁྱད་པར་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་ཡོད་ཀྱང་། རང་སྣང་དུ་ཡོད་པའི་དཀོན་
མཚོག་གི་རྒྱུལ་ཁམས་དང་། འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་ཀྱི་མཚུངས་ཆོས་འདི་
དོ་མཚར་བ་ཞིག་རེད།

བདེ་གསེགས་སྐྱིང་པོ།

འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་འདི་ནི། གཙོ་པོར་སྤྲ་མེད་ནང་ཆོས་
ཀྱི་ནང་དུ་བཞུགས་ཀྱང་། སངས་རྒྱལ་གྱིས་གསུངས་པར་གྲགས་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་

གཞུང་དུ་འདིའི་སྐོར་ལ་གྲོས་བསྟུར་རྒྱས་པ་ཞིག་བྱུང་ཡོད། ཐེག་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་འདི་
 ལ་བདེ་ག་ཤེགས་སྣང་པོ་འཕེལ་དེ་བཞིན་ག་ཤེགས་པའི་མངལ་ཞེས་བརྗོད་འདུག དེ་
 བཞིན་ག་ཤེགས་པ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་སྐྱེབས་ཐེན་པའི་
 གང་ཟག་ཅིག་ལ་གོ་དགོས་ཤིང་། སངས་རྒྱས་དང་དོན་གཅིག་པ་ཡིན། གང་ཟག་
 སྦྱར་བཏང་བའི་སྣང་དུ་བདེ་ག་ཤེགས་སྣང་པོ་ནི་ང་ཚོས་དུག་གསུམ་ལྟ་བུའི་ཉོན་
 སེམས་ཀྱི་ངོས་ནས་རང་ཉིང་ལྷོང་གི་ཡོད་པ་ལྟར་དུ་སྐྱེ་བ་དང་འཆི་བའི་འཁོར་བསྐྱོད་
 ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་ཞིང་། ང་ཚོའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ངོས་འདིར་བརྟེན་ནས་འཁོར་བ་ལ་
 ཞེ་ལོག་སྟེ། རང་ཉིང་གཅིག་ཤུའི་དོན་དུ་མ་ཡིན་པར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱིར་
 དུ་རང་ཉིང་ལ་ཐར་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་དགོས་པའི་སྐོ་སྐྱོབས་འབྱུང་གི་ཡོད། སྐོན་པ་
 འདི་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཟེར་བ་དང་། འདི་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་
 ཀུན་སྐོང་རེད། ཚོས་ཉམས་ལེན་གྱི་འཕེལ་རིམ་འདིར་འོད་གསལ་བར་འསྐོ་བའི་
 སེམས་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་མངོན་ཞིང་། རང་གི་རང་བཞིན་ནི་བྱམས་
 པ་དང་སྣང་རྗེའི་བདག་ཉིང་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཉོན་མོངས་དང་སྐྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་ལས་
 སངས་ན། བདེ་ག་ཤེགས་སྣང་པོ་ནི་མངོན་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཐམས་ཅད་
 མཁུན་པའི་ཡེ་ཤེས་སམ། སངས་རྒྱས་ཤིག་གི་སེམས་ཀྱི་ངོ་མོ་ལ་འགྱུར་འགྲོ།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞིག་གིས་རང་ཉིང་ལ་རྗེ་ལྟར་དུང་བ་བཞིན་སེམས་ཅན་
 ཐམས་ཅད་ལ་འང་བྱམས་པ་དང་སྣང་རྗེ་རྗེ་བསྐྱེད་ཅིང་། དེའི་སྤྱིར་ནང་བའི་ལྟ་ཚུལ་ལ།
 རང་ཉིང་ལ་དུང་བ་ལྟར་དུ་སྣང་རྗེ་བྱེད་དགོས་པའི་རང་གི་ཁྱིམ་མཆེས་ཀྱི་ནང་དུ་མིའི་
 རིགས་གཅིག་ཤུ་མ་ཡིན་པར། སྤྱག་བསྟུལ་ལས་གོལ་ཞིང་བདེ་བ་འདོད་པའི་སེམས་

ཅན་ཐམས་ཅད་འདུས་ཡོད། བྱང་ཚུབ་སེམས་དབས་སེམས་གྱི་སྐོ་ཀུན་ནས་མངོན་
བར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་གྱི་གོ་འཕང་ཡང་དག་དེ་ཐོབ་པར་བཅོམ་དགོས། དེ་ཡང་
ཤེས་རབ་དང་སྣོང་རྗེ་ཡོངས་སུ་མ་རྫོགས་པར་གང་ཟག་ཅིག་གིས་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་གྱི་དགོས་འདོད་སྐོང་མི་སྤུབ་ཅིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་རྒྱལ་བའི་ལམ་ལ་
འགྲོ་རྣམས་ཡང་དག་ཏུ་འགོད་མི་སྤུབ་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་ཐར་བ་
འདོད་པ་ནི་རང་གི་རེ་བ་སྐོང་བ་ཅེས་མ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་རེ་
འདོད་བསྐྱེད་པའི་དོན་དུ་རེད། དུས་རབས་བདུན་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་བྱང་ཚུབ་སེམས་
དབང་སྟེ། རྒྱལ་སྐྱེས་ཞི་བ་ལྷས་འདི་ལྟར་གསུངས་ཡོད། ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་
པ་དང་། འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གུར་པ། དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གུར་ནས། འགྲོ་
བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་སེམས་བར་ཤོག། དེང་དུས་གྱི་ནང་བ་མང་པོ་ཞིག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། དེ་
ལྟ་བུ་འདི་གཉེན་དུ་སྤྱུལ་བ་འདྲ་མིན་རྒྱངས་ནས་སེམས་ཅན་ལ་མགོན་སྤྱབས་གནང་
སྤྱོད་ཡིན་པའི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དབང་འདི་ལྟ་བུའི་དཔེ་མཚོན་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་
ཞིག་རེད།

བདེ་གཤེགས་སྣོང་པོ་ལ་ཐོག་མཐའ་མེད་ལ། འགྲུར་མེད་ཡིན་ཞིང་བདེ་བས་
གང་ཡོད། འདི་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་མཐར་ཐུག་གི་རོ་བོ་དེ་ཡིན། བདེ་
གཤེགས་སྣོང་པོ་འདི་ལ་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་ལྷན་མེད་ནའང་། རང་སེམས་ཀྱི་ཉོན་
མོངས་རྣམས་ཀྱིས་དེ་བསྐྱིབས་ཡོད་པས། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ཞེན་ཆ་
དང་ཚད་བཀག་གི་ཐོག་ནས་རོས་འདྲིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོད་གསལ་བར་འགྲོ་བའི་
སེམས་འདི་ནི་འདོད་ཆགས་དང་། འཁོན་སེམས། བྱིང་སྤྱུགས། འགྲོ་བ། ཐེ་ཚོམ་

ནའང་། ང་ཚོ་གང་ཟུག་ལས་བ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ལེས་པའི་ཚངས་འདི་ངོས་འཛིན་
བྱེད་མ་ཐུབ་པས། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་མི་རྟག་པའི་ལུས་པོ་དང་སེམས་ཀྱི་
ངོས་ནས་འཛིན་གི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་སྐྱེ་བ་དང་འཆི་བའི་སྤང་ཚུལ་ལ་བདག་
འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོའི་མཐར་ཐུག་གི་ངོ་བོ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཐམས་
ཅད་མཁུན་པའི་ཡིད་ལེས་དང་ཐ་དད་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཉམ་ཡང་ཉོན་མོངས་དང་
སྐྱབ་བ་ལས་གྲོལ་ཞིང་དགོ་བ་ཐམས་ཅད་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། འོད་གསལ་བར་འགྲོ་བའི་
སེམས་འདི་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷན་མེད་ཡིན་ཡང་། སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་འབག་
བཙོག་ལས་འདོན་དགོས་པ་ནི་གསེར་གྱི་གཏེར་རྩོལ་ལྟུང་ནས་ལྷན་མེད་པའི་གསེར་
ཕྱི་ལ་ལེན་བ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

མཐར་ཐུག་ན་བདེ་གཤེགས་སྣང་བོ་ནི་དགོ་མི་དགོ་ཐེ་བའི་གཉིས་སྤང་ཐམས་
ཅད་ལས་འདས་ཤིང་། ཚོས་ཀྱི་ཁམས་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན།
བདག་མེད་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད། མི་རྟག་པ་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷོས་བཅས་ཀྱི་ནང་
པའི་གསུང་ནི་དངོས་ཁམས་དང་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བའི་སྐྱེ་འགག་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་
དབྱུད་པ་བཏང་ན། མཛོན་སུམ་དུ་རྟོགས་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་རང་
བཞིན་སྣང་བ་ཉིད་ཡིན་པའི་ནང་པའི་མཐར་ཐུག་གི་གསུང་ནི་ཐོག་མར་རིགས་པས་
རྟོགས་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ནས་རིགས་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུད་ལ་མཛོན་སུམ་དུ་སྐྱེ་
ཚོག་ བདེ་གཤེགས་སྣང་བོ་དང་འབྲེལ་བའི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་ནང་པའི་གསུང་ནི་
ཐོག་མར་དད་པ་གཅིག་སུས་འཛིན་དགོས་ཤིང་། ཉམས་ལེན་གྱི་དཀའ་སྤྱད་ལ་བརྟེན་
ནས་མཐའ་མར་གཟུང་འཛིན་མེད་པའི་རྟོགས་པའི་ངོ་བོར་འགྱུར་འགྲོ། སངས་རྒྱས་

ཐོག་མར་མཁས་དབང་དེ་ཚོ་ནི་སོམ་ཉིད་ལྷུལ་དུ་གནས་ནའང་། ཁོང་ལ་ཚོས་གྱི་
གནད་དོན་འདྲ་མིན་ཞིག་གི་དྲི་བ་བཀོད་པའི་ཇིས་སུ་ཁོང་ཚོས་ཁོང་གི་རྣམ་དཔྱད་
དང་མཐུན་རྒྱུ་ལ་གདེང་འཛོག་ཆེན་པོ་གནང་ཡོད།

ཁོང་ན་ཚོད་དར་མའི་སྐབས་སུ་ལོ་སྟུམ་ཅུར་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་བཞུགས་ཤིང་།
དུས་ལྷན་དེའི་ནང་ཁོང་གི་རྣ་བར་དུང་འབྱུང་བ། ཡང་ན་དབྱུག་པས་ཁོང་ལ་བཞུགས་
ཀྱང་ཁོང་གི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་སྒྲོམ་ལ་བར་ཆད་བྱེད་ཐུབ་མེད། སྒྲོམ་དེ་ལས་གྲོམ་བའི་
ཇིས་སུ་ཁོང་གིས་རྫོགས་ཆེན་གྱི་ཚོས་རྣམས་གསུངས། ཏ་ཅང་ཆེ་རིང་པོ་ཞིག་གི་
མཚུག་དུ་ཁོང་གིས་ཚིག་གསུམ་གནད་བརྟེན་ཅེས་པའི་རང་གི་གསུང་ཚོས་མཐའ་མ་
འདི་སྲས་གྱི་སྤྱོད་འཇམ་དཔལ་བཤེས་གཉེན་ལ་གསུངས་ནས་འཛིག་ཉེན་འདི་དང་
ཁ་གྲུས་ཤིང་། རང་པའི་བེན་ཐོ་གཞིར་བཞག་ན། ཁོང་གི་སྐྱུ་གཟུགས་དེ་འོད་ཐིག་ལ་
ཐིམ་ཡོད། ཁོང་དང་ཡེ་ཤུ་གཉིས་གྱི་མི་ཚའི་ལོ་རྒྱུ་ས་ལ་མཚུངས་ཚོས་ངོ་མཚར་བ་
ཁག་ཅིག་མཆིས་ཤིང་། དོན་ངོ་མར་ཁོང་རྣམ་གཉིས་ནི་དུས་སྐབས་གཅིག་གི་ནང་དུ་
བྱོན་པ་ཡིད།

རྫོགས་ཆེན་གྱི་ཉམས་ལེན་ནི་འཛིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་སྤྱང་འདས་
ཚུད་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་བ་ཉིང་ཡིན་པའི་རྫོགས་པ་འདི་ལ་
གཞི་བཙུག་ཡོད། ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་རང་གི་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་ནས་བྱུང་ཡོད་པར་
སྤྱང་ཡང་། དེས་ཡོད་གནས་ལྷུགས་གྱི་ནང་དུ་སྤྱང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་གཤེགས་
སྤོང་པོ་ལས་གཞན་པའི་བྱུང་གནས་ཤིག་མེད་པ་ཡིན། བདེ་གཤེགས་སྤོང་པོ་ནི་ཚོས་
དཔྱད་པས་ལོགས་སུ་འབྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན། ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་སྐར་མ་དང་རྒྱ་

སྐར་ཚུའི་ནང་དུ་འཆར་བའི་གཟུགས་བརྟན་དང་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ལྟ་བུ་
ཡིན། གཟུགས་བརྟན་འདི་དག་ལ་ཚུ་ལས་ལོགས་སུ་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད་པ་དང་།
འཇའ་ཚོན་ལ་མཁའ་དབྱིངས་ལས་ལོགས་སུ་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད་པ་རི་བཞིན།
སྐར་ཚུ་ལ་ཐམས་ཅད་ནི་ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲུལ་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་འདི་
ནི་ཀ་ནས་དག་ཅིང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྲབ་ཡོད་པ་
ཞིག་རེད།

རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་བདེ་གཤེགས་སྣང་བོ་ནི་ཡེ་ཤེས་སུ་རྫོགས་དགོས་པ་
དང་། དེ་ནི་ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་རང་མདངས་ཤིག་ཡིན་ལ། གཙང་ཞིང་
དྲངས་པའི་རྣམ་པ་དུ་མངོན་པ་ནི་སྐྱེ་རངས་འཆར་བ་དང་ཉི་ཅེ་རྒྱུ་ལ་ལྟ་བུ་ཡིན།
བདུད་འཛོམས་སྐོང་པས་མཐར་ཐུག་གི་ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་འདི་ལ་གཤེགས་དུ་གསལ་
བ་ལྟར་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་འདུག།

དེ་ཡང་ཅང་མི་ཤེས་པའི་ཐོམ་ཡོ་རེ་བ་སྟུན་རུབ་པ་ལྟ་བུའི་གོ་འགག་པ་ན་ཡིན་
ཉི་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་རང་ཤེས་སུ་ཡོད་པ་ལས་སྐྱེ་ཞིང་འགག་པ་ཅན་དུ་མ་གྱུར་བ་
དཔེར་ན་མའི་གཤིས་ན་ཆ་བ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་དང་། ཚུའི་གཤིས་ན་རྒྱན་ཡོད་པ་
ལྟ་བུ་དང་། རྒྱང་གི་གཤིས་ན་བསེལ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གཤིས་ན་ཅུ་གོ་
མ་འགག་པའི་སྣང་བའི་ཚོས་ཀྱུན་ཤེས་ཤིང་ཀྱུན་རིག་པ་ཡུལ་དང་མ་འདྲེས་པ་དང་།
ཡུལ་ལ་མི་འཇུག་མི་ཤེས་པ་རང་བྱུང་རང་གསལ་སྤྱི་ནང་སྤྱི་བ་གཡོགས་དང་བྲལ་བ་
ཁྲབ་བརྒྱུ་ནས་མཁའའི་ཁོར་ཡུག་དྲངས་གསལ་རྫོགས་མ་དང་བྲལ་བ་ཡིན་།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་སེམས་ཡིན་པའི་ཡེ་ཤེས་འདི་རྫོགས་པ་ནི། འོད་གསལ་བར་

འཕྲོ་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དང་ངོ་བོ་ཤེས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། སྲུབ་
 མཐའ་འདྲིའི་ནང་དུ་སེམས་དེར་འོད་གསལ་གྱི་ཤེས་པ་ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་པ་
 དྲུངས་མ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ནམ་ཡང་དགོ་མི་དགོ་གང་རུང་གི་ངོ་བོ་ལ་མི་འགྲོ། དེ་ཡང་རྒྱ་
 མཚོན་ནི་ཤེས་པ་འདི་ནི་གཉིས་སྤང་དང་རྟོག་པ་མཐའ་དག་ལས་གྲོལ་ཏེ། འགྲུར་མེད་
 ཡིན་ཞིང་ཀ་ནས་དག་པ་དང་། ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིལ་པོའི་
 དབྱིངས་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ཉིད་ཡིན། ཡེ་གཞི་འདི་ནི་ང་ཚོར་སྤང་བའི་དུས་ལས་འདས་
 ཏེ། དུས་བཞི་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་། དུས་ཀྱི་ཆ་དོས་འདི་ནི་འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་
 བ་གསུམ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཡོད། རྫོགས་ཆེན་ལ་མན་ཚུན་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པའི་ཁྲད་
 ཚོས་གསུམ་ཡོད་པ་ནི། ཡེ་ཤེས་དང་། ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུད་བཅས་ཡིན།
 གསུམ་པ་འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཡོངས་སུ་ཁྲབ་ཅིང་། ཅི་ཤིང་ཐེ་བའི་འཚོ་
 བཞིན་པའི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྣང་དུ་མངོན་གསལ་དུ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་
 ཡང་། སེམས་ལྡན་དག་གི་ཤེས་པ་དེ་ཡེ་ཤེས་ལས་རྒྱུད་བ་ཡིན། ཚ་ལྷགས་དང་སློབ་
 ལྷགས་ཁབ་ལེན་ལ་སོགས་པའི་རུས་ལྷགས་དང་། དངོས་གཞུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་
 གཞན་ཐམས་ཅད་གཞི་ཅའི་རྒྱུད་དེ་ལས་རྒྱུད་བ་ནི། དུད་འབྲེའི་རིགས་ཚང་མ་དང་
 མིའི་ཤེས་པ་དེ་ཡེ་ཤེས་ལས་རྒྱུད་བ་ལྟར་ཡིན། འཇིག་རྟེན་འདྲིའི་བར་སྤྲང་དུས་ཀྱི་
 ལྟོས་སྲུབ་ཀྱི་རྣམ་པ་ཚང་མ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་ཚོས་དབྱིངས་དེའི་མཚོན་བྱེད་རེད།

ནི་ཁོད་ལ་སེས་དཀོན་མཚོག་ནི་འགལ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་འདས་པའི་མཐར་
 ཐུག་གི་གཅིག་བསྐྱེལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་དག་གི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་གྱི་
 བར་དུ་བསྐྱེལ་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད། ཁོད་གི་ལྟ་རྒྱུལ་ལ། དཀོན་མཚོག་ནི་ཚོས་

ནམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་དེ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་དཀོན་མཆོག་གི་རུས་
སྟོབས་ནི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཡོངས་སུ་ཁྲུབ་ཅིང་། དཀོན་མཆོག་ལས་གཞན་པ་ཅི་
ཡང་གྲུབ་མེད། དེ་མཚུངས་སུ་རྫོགས་ཆེན་གཞིར་བཞག་ན། འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་
ཉིད་པོ་ནི་ཡེ་ཤེས་དང་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པའི་ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་ནམ་པ་འདྲ་མིན་
ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་འཆར་བའི་སྐར་མ་དང་རྒྱ་སྐར་གྱི་
གཟུགས་བརྟན་ལ་རྒྱ་མཚོ་ལས་ལོགས་སུ་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད་པ་དང་། ནམ་
མཁའི་འཇའ་ཚོན་ལ་ནམ་མཁའ་ལས་གཞན་པའི་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད་པ་རྗེ་བཞིན་
མཐར་ཐུག་གི་གཞི་འདི་ལས་མ་གྲུབ་པའི་ཚོས་ཤིག་ཡོད་པ་མིན། ཏུ་ལའི་སྐྱ་མ་
མཆོག་གིས་འདིའི་ཐད་ལ་གསུངས་པ་ནི་གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་ཡིན།

ཤེས་པའི་རང་རྒྱལ་གང་ཡིན་རུང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་ཁྲུབ་མེད་པ་ཞིག་མེད།
འབྲུག་ས་པ་ནི་རྗེ་རི་སྐར་མཁའ་གསལ་ནའང་རང་གི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་བརྒྱག་མི་ཐུབ་པ་
དང་། རྒྱ་ནི་རང་གི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་མེད། དེ་བཞིན་དུ་ཐ་ན་རྫོགས་པ་ཉ་ཅང་རགས་པ་
ལྟ་བུའི་ཤེས་པའི་རང་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐའ་མའི་གནས་གཞི་དེའང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་
ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་མེད། རྫོགས་པ་དེ་དག་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་ནང་
དུ་འབྱུང་ཞིང་། དེར་སྦྱིན་གྱི་ཡོད།

བདུད་འཛོམས་སྐོང་པས་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་དང་དབྱེར་
མེད་དུ་སེམས་ཅན་ཚང་མའི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་ཀྱང་། གཟུང་འདིན་གྱིས་དེར་འགོག་སྐྱེན་
བྱེད་པའམ་འབྲུག་ཏུ་བརྟུག་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད། འདིག་རྟེན་ལ་ཞིབ་ལྟ་དང་
མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་ང་ཚོས་ཚོས་ནམས་ནི་རོ་བོ་ཉིད་གྱིས་གྲུབ་པའི་དངོས་ཡོད་

ཡིན་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་ཤེས་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་པར་འདྲིན་སྐབས། ཚོས་དེ་
རྣམས་ནི་སྤྲོ་ཞིང་མཁུགས་པའི་སྤྲིའི་དོན་དུ་སྤྲང་གི་ཡོད། ཁོང་གིས་འདི་ནི་རྩ་རང་
གྲོལ་དུ་ཡོད་པ་འབྲུགས་པར་སྤྲང་པའི་སྤྲོན་ཐག་གྲང་ལྷག་ཡིན་པ་ལྟར་གཞི་རང་གྲོལ་
དུ་ཡོད་པ་དངོས་པོར་སྤྲང་པའི་སྤྲོན་ཐག་གྲུང་འདྲིན་གཉིས་ཡིན་། ཞེས་སྤྲངས།

རྩོགས་ཆེན་གྱི་བྱུང་ཚོས་གསུམ་པོ་འདི་དང་སྤྲོགས་མཚུངས་ཤིག་ཀུན་གཞི་
དང་། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས། སྲོག་བཅས་ཀྱི་ང་ཚོའི་སྤྲོང་བ་སྤྲོ་མ་དག་གི་ནང་དུ་
མཚོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཀུན་གཞིའི་ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་སྤྲོས་བཅས་རང་བཞིན་གྱི་
རྣམ་པ་ཞིག་དང་། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་ཡེ་ཤེས་དང་ཆ་མཚུངས་ཤིང་། མཚོམས་
རེར་ཤིན་ཏུ་ཐབ་ཅིང་སྤྲོ་པའི་ཤེས་པ་འདི་དང་ཞོར་གྱི་ཡོད། སྲོག་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱང་
དང་ཅུང་ཅམ་འབྲ་བ་ཞིག་རེད། སྤྲོས་བཅས་ཀྱི་ཚོས་འདི་དག་ཐ་དད་དུ་མཛོན་ཞིང་།
ཀུན་གཞིའི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་སྤྲང་བ་དང་། སྲོག་ནི་ཀུན་གཞིའི་སྤྲོང་ལ་
བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རྩོགས་ཆེན་གྱི་སྤྲོང་པའི་ནང་དུ་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་། ཡེ་
ཤེས། དེའི་རྒྱང་བཅས་ནི་རྩོག་པ་མཐའ་དག་དང་བྲལ་ནས་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་ཡོད།

ཆ་འབྲ་ཞིང་པན་རྩེན་འབྲེལ་པའི་སྤྲོས་བཅས་ཤིག་རྩོགས་པའི་གནས་རིམ་གྱི་
ནང་དུ་འང་མཚོང་རྒྱ་ཡོད། དག་བཅོམ་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། རྣམ་འབྲོར་པ་
ཞིག་གིས་ཞི་གནས་བསྐྱབས་ནས་འབྲུབ་པ་དང་། དེ་ནས་ཡིད་ངོམས་བཞིན་ཀུན་
གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ལ་ཞུགས་ནས་སྤྲོད་པ་ནི་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་སྤྲང་ཡོད། དེ་ཡང་གང་
ཐག་འདིས་རང་གི་གཏན་གྱི་བདེ་བ་སྟེ། རང་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཡོངས་
སྤྲངས་ནས་སྤྲང་འདས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་དག་ཅིག་རྒྱད་ལ་སྟེ། བར་དོན་དངོས་སུ་

འབད་བཙོན་བྱེད་གྱིན་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རེད། དེ་མཚུངས་སུ་ཐེག་ཆེན་པ་
ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། སྲུང་འདས་ལ་ཡིད་ངོམས་བཞིན་བཞུགས་པའི་དགྲ་
བཙོན་པ་ནི་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་སྦྱང་ཡོད། དེ་ཡང་གང་ཟག་འདིས་སེམས་ཅན་ཐམས་
ཅད་གྱི་བདེ་བའི་དོན་དུ་རང་སེམས་གྱི་སྒྲིབ་པ་ལྷོ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་སྲུངས་
ནས་མངོན་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གྱི་གོ་འཕང་དེ་ཐོབ་པར་འབད་བཙོན་མི་
བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན།

གནའ་བོའི་ནང་པའི་ཚེས་རིག་གི་ནང་དུ་འོད་གསལ་བར་འགྲོ་བའི་སེམས་ནི་
དགྲ་བཙོན་པའམ་སྲུང་འདས་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཆོའི་མངལ་ཡིན་པར་གསུངས་པ་དང་།
ཐེག་ཆེན་གྱི་ཚེས་རིག་གི་ནང་དུ་སེམས་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་སམ་དེ་བཞིན་གཤེགས་
པའི་མངལ་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད། མངོན་པར་རྫོགས་པའི་སྲུང་ཚུབ་དང་སྲུང་
འདས་གྱི་རྒྱ་མཚན་ཆེན་ཡིན་ཞིང་། དགྲ་བཙོན་པ་ཞིག་གིས་སྲུང་འདས་ནི་སྣང་
ཉིད་གྱི་ཚུལ་དུ་རྫོགས་ཤིང་། སྦྱིར་སྣང་ཉིད་ནི་ཚོས་དབྱིངས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་
པར་འདོད། མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འདི་ནི་ཡོངས་སུ་ཞི་ཞིང་གཡོ་
བ་མེད་པ་དང་། བདེ་ཞིང་འགྲུར་བ་མེད་པ་ཞིག་རེད། སངས་རྒྱས་གྱི་གསུང་ལྷོ་ཤོས་
ཆོའི་ནང་དུ་སྲུང་འདས་ལ་དེ་ལྟར་འགྲེལ་བཤད་མཛད་འདུག དགྲ་བཙོན་པ་ཞིག་ལ་
མཐའ་མའི་སྲུང་འདས་ཐོབ་པར་ཚོས་དབྱིངས་གྱི་ཞི་བ་རྫོགས་པ་དང་བྲམ་བ་དེ་གསུང་
འཛིན་མེད་པར་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་དགོས། འོན་ཀྱང་། གང་ཟག་འདི་ལྟ་བུས་ཐམས་ཅད་
མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱི་འོད་གསལ་ཡང་དག་དང་། ཡང་ན་ཡེ་ཤེས་གྱི་རྒྱུད་གི་གསར་
གཏོད་གྱི་རྣམས་པ་དེ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་མེད་པར་སྦྱང་། མངོན་པར་རྫོགས་པའི་སངས་

རྒྱས་གྱི་གོ་འཕང་མཐར་ཐུག་དེ་ཐོབ་ཡོད་མཁམ་ཞིག་གིས་རྫོགས་ཆེན་གྱི་བྱུང་ཆོས་
གསུམ་པོ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་ཡོད།

རྫོགས་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་སློམ་གྱི་རིམ་པ་ནི་ཐོག་མར་སྟོང་ཉིད་ཅུང་ཅམ་ཞིག་
རྫོགས་པ་སྟེ། རང་གི་སློ་ངོར་སྤང་བ་ཐམས་ཅད་ནི་ཡིད་ཤེས་ལ་མ་བརྟེན་བར་རང་
ངོས་ནས་བྱུབ་པ་ཞིག་མིན་པར་རྫོགས་པའི་མི་ལམ་གསལ་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་མའི་སྟོང་
བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་དགོས་ཤིང། ཐོག་མའི་རྫོགས་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་གཞིར་བཞག་ནས་
ཆོས་ཐམས་ཅད་བདག་ཏུ་བྱུབ་མེད་པ་མ་རྫོགས་པར་དུ་ཆོས་རྣམས་གྱི་རང་བཞིན་ལ་
སྤུ་མ་བྱུང་དེ་དབྱེད་པ་གཏོང་དགོས། འཆོལ་ཞིབ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་མཐའ་མའི་
བྱུབ་དོན་ནི་སྟོང་ཉིད་ཆེན་པོའི་རོ་གཅིག་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། འདི་ནི་ཡོད་
ཆད་ཆོས་གྱི་དབྱིངས་ནས་རང་བཞིན་དུ་འབྱུང་བ་དང། ཡེ་གཞི་འདི་ལས་ལོགས་སུ་
ཆོས་ཐམས་ཅད་བྱུབ་མེད་པར་འཛིན་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་རེད། བྱེད་ལ་རྫོགས་པ་འདི་
ཐོབ་པའི་རྗེས་སུ་སློམ་གྱི་སྐབས་དང། ཡང་ན་སྤུ་མ་མཚམས་སུ་ཤེས་པ་འདི་རང་ཉིད་
དང་དབྱེད་མེད་དུ་ཐེམ་པར་བྱ་དགོས། དེའི་ཆེ་བྱེད་ལ་རྫོགས་པའི་གདེང་ཆོད་ཐོབ་
པའི་བརྗོད་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་ལ། རྫོགས་ཆེན་གྱི་ལྟ་བ་རང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ཡོད། བྱེད་ནི་
སྤང་ངོར་བྱུབ་པའི་འཛིན་ཉེན་དང་མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་སུ་གསལ་ལྟ་བུའི་
གཉིས་སྤང་ལས་པ་རོལ་ཏུ་སྦྱིན་ཏེ། ཡོད་ཆད་རོ་གཅིག་ཏུ་མཐོང་བ་དང། ཀ་ནས་
དག་ཅིང་ཆ་སློམས་གྱི་རང་བཞིན་ནི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་ལྡན་པ་ཡིན།

བྱེད་གྱིས་འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་དེ་སངས་རྒྱས་གྱི་སེམས་སུ་ངོས་
ཟེན་པ་དང། རང་ཉིད་གྱི་ཤེས་པ་ནི་ཡེ་ཤེས་དེའི་རྣམ་པ་ཞིག་ལས་ལོགས་སུ་འཛིན་

སྐྱེད་གི་འོག་ཏུ་ཤོར་ནས་རང་གི་ཤེས་པ་རོ་མ་དེའི་རང་བཞིན་བསྐྱེད་པས་ཡོད། འཇུག་སྐྱེད་དེ་ལྟ་བུའི་བྱུང་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱོགས་ན། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྟོགས་པ་རང་གི་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་རྒྱུ་རེད།

རྫོགས་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ནི་དཔེ་མཚོན་འབྲས་མིན་ཞིག་ལ་སྦྱར་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་འདུག དེ་ཚོ་ཁག་ཅིག་ནི་ཡེ་ལུས་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་དཔེ་མཚོན་དང་འབྲས་མཚུངས་ཤིག་རེད། རང་སྤྱོད་གི་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོའི་སྐྱོར་ལ་རྫོངས་པའི་མི་ནི་རྒྱལ་པོ་མེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་དང་འབྲས་ཞིང། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་ཤེས་པ་དྲུངས་མ་འདི་དོས་འཛིན་བྱེད་སྐྱབས། དེ་ནི་གོ་གནས་དང་རྒྱ་ལོར་ཅི་ཡང་མེད་པའི་དབྱུང་པོ་ཞིག་རྒྱལ་པོའི་ཁྲི་ལ་བཀོད་ནས་མངའ་བདག་གི་ལོངས་སྤྱོད་ལ་རོལ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་དོ་བོ་རྣམས་མ་དེ་མ་ཤེས་པར་རྫོངས་པའི་མི་ནི་རང་ལ་འགོས་པའི་བདེ་ཅ་བ་ནས་བྲག་པར་བྱེད་པའི་སྤྲོད་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉལ་ཁྲིའི་འོག་ཏུ་ལྷག་ཡོད་པའི་བདེ་བ་ལྟ་བུ་རེད། མ་དེག་པ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ད་དུང་གསལ་བྱི་སྤྲས་མཐོ་ཞིག་གི་སྤྱོད་དུ་རྒྱུན་དུ་ཉལ་ཡོད་ནའང་། ལྟོགས་ཤི་ཐེབས་ཀྱིན་པའི་དབྱུང་པོ་ཞིག་དང་འབྲས་མཚུངས་ཡིན་པར་བརྗོད་འདུག རྫོགས་ཆེན་གཞི་ལ་བཞག་ནས་བཤད་ན། སངས་རྒྱས་དང་སངས་མ་རྒྱས་པའི་གང་ཟག་གི་བར་གྱི་ཁྱུད་པར་གཙོ་བོ་ནི་སྤྲ་མས་རང་ཉིད་སྤྱི་ཡོན་པར་རྟོགས་པ་དང་། བྱི་མས་རྟོགས་མེད་པ་འདི་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཅ་བ་ནི་རང་ཉིད་དོན་དོ་མར་སྤྱི་ཡོན་པ་མ་རྟོགས་པར། བདག་དང་བདག་གི་མིན་པ་གང་ལ་བདག་དང་བདག་གིར་འཛིན་པ་འདི་རེད།

རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་མཐར་ཐུག་ནི་འདྲའ་ལུས་ཡིན་ཞིང་། འདྲའ་ལུས་

ཞེས་བཞི་འཆི་བའི་དུས་སུ་རང་གི་ལུས་པོ་འོད་ལྷན་ལྷན་གྱེད་པའི་ཁ་དོག་སྣ་ལྷན་གྱི་
 འོད་ཟེར་ལ་ཐེམ་འགྲོ་བ་དེ་རེད། གལ་སྲིད་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱིད་རྣམ་གཞག་གིས་ཚན་རིག་གི་
 འཆར་སྣང་དེ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད་ཆེ། ཉན་པའི་འཇའ་ལུས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ནི་དེར་
 རབས་ཀྱི་འཇམ་གྲིང་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་དེ་ལས་ལྷག་པའི་ངོ་མཚར་བའི་
 གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ངེས། གལ་ཏེ་དཔང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྐད་ཆ་བཤམ་པ་གཞི་
 ལ་བཞག་པ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་འཇའ་ལུས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་བདེན་པ་ཡིན་ན།
 འདིས་སེམས་དང་དངོས་གཟུགས་སྐོར་གྱི་ཚན་རིག་གི་ཆེས་གཞི་ཅའི་བདེན་འཛིན་
 ཁག་ཅིག་གི་ཅ་བ་ལ་གཞོན་རྒྱ་རེད། ཆེད་སྦྱོང་ཤེས་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
 སྡེ་ཚན་དར་བ་ནས་བཟུང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་སེམས་ནི་ལྡན་པའི་གྱེད་ལས་ཤིག་
 ལས་ཅི་ཡང་མིན་པ་དང་། དངོས་གཟུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཐེབས་པའི་སེམས་ཀྱི་
 རྒྱགས་རྒྱུན་ཚང་མ་ཡང་ལྡན་པའི་རྣམ་ཅོལ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་
 བྱས་ཡོད། དུས་སྐབས་བར་མའི་མཁས་དབང་ཚོས་ལྟ་བའི་དབང་ཚད་ཀྱིས་དངོས་
 ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིལ་པོར་དབང་བསྐྱུར་གྱེད་དུ་བཟུག་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ལྟ་ལེ་
 ལེའོ་ཡིས་རང་ཉིད་མཚོན་པའི་རང་བྱུང་ལྟ་བུ་སྐྱབ་སྐྱབ་པ་ཚོར་ཡུལ་གྱི་དངོས་ཁམས་ལ་
 མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་པ་གཞིར་བཞག་ནས་སོ་སོའི་གསར་རྟེན་ལ་འཇུག་པའི་
 དབང་ཚད་སྦྱོང་དགོས་པར་བརྗོད་སྐབས། ཁོང་ལ་ཁ་གཏད་གྱེད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་
 བྱུང་། དུས་སྐབས་བར་མའི་ཡེ་ཤུ་བའི་མཁས་དབང་ཚོས་རང་གི་ཡོངས་འདུས་ཀྱི་
 ཚོས་ལུགས་རིག་པའི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་གང་ཁོ་ན་ནི་མངོན་སུམ་རང་
 བཞེན་གྱི་ཞིབ་ལྟ་ཡང་དག་དེ་ཡིན་པར་བཟུང་བ་རེད། གལ་ཏེ་ལྟ་ལེ་ལེའོ་དང་། མི་

གཞན་གང་རུང་ཞིག་གིས་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ནས་ཡེ་ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་
བདེན་འཛིན་དང་མི་མ་སྤྱོད་པའི་འབྲས་བུ་བྱུང་ན། དེ་ནི་ཐད་ཀར་རྩིས་མེད་དུ་བཏང་
ཡོད།

དེ་མཚུངས་སུ་དང་སང་ཚན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་སྤྱོད་བཞེས་ལུ་ཚུགས་བྱེད་པ་
ནི། ཚན་རིག་པ་ཁོ་རྒྱུ་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཚད་ལྡན་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལྟར་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་ལྡན་ཞིང་། དངོས་གཙོ་སྤྱོད་བཞེས་ལུ་
ཀྱི་དོས་ནས་གསལ་བ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཚོས་གང་རུང་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་པར་
བརྗོད་པ་ནི་ལྟར་སྤྱོད་མིན་པ་དང་། བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཡུལ་ཞིག་ལ་མི་འོས་པར་
འདོད་པ་འདི་ཡིན། ལྟོས་པ་བཞེས་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བཞེས་བཅོན་དབང་
འདི་ལ་ཁ་གཏད་གཙོག་གི་ཡོད་པ་ནི། ལྷ་ལེ་ལེ་འོ་ཡིས་ཡེ་ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་
ལུགས་ཀྱི་བཅོན་དབང་ལ་ཁ་གཏད་བཅག་པ་དང་འདྲ་མཚུངས་ཤིག་རེད། དེང་སང་
འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞིག་དོས་ལེན་བྱེད་པ་ལ་འགོག་རྒྱུ་ཡོད་པ་ནི་
དུས་རབས་བརྒྱ་བདུན་པའི་སྐབས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། གཞན་གྱི་འཇུག་ལུས་
སྐོར་གྱི་ལྟོས་བརྒྱུད་འདིས་སེམས་ཚམ་མ་ཡིན་པར། ལུས་ལོ་ལའང་དེང་དུས་ཀྱི་
ཚན་རིག་པ་སལ་ཆེ་བའི་སྐོར་མི་ཤོར་བའི་འགྲུང་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པའི་སྐོར་གྱི་
ཉམས་ལེན་ཚད་མཐོ་བའི་ཞིག་གི་རུས་པའི་སྐོར་ནས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ལྷ་བ་
ཞིག་སྟོན་རྒྱུ་རེད། བང་པའི་བཤད་ཚུལ་དེ་ཚོ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ནི་ལྟོང་བ་སྟེ། དོས་
འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྐོར་སྤྱོད་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་པ་
ལས་ཤེས་པའི་ཚད་བཀག་དང་རོ་བོའི་ཐད་ཀྱི་འབྲུལ་སྤྱང་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་

མ་སྐོར་ཞིག་ནི། རྗེ་བཙུན་སེང་གོ་དབང་ལྷུག་དང་། ཉུ་སུ་རབས་བཙུ་གཅིག་ནས་བཙུ་གཉིས་ཀྱི་
བཅའ་དབང་དབང་བཙུན་འཛིན་བཟང་པོ། རྗེ་བཙུན་སེང་གོ་ཤེས་རབ་བཅས་རེད།
བཤད་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ཉ་ཅང་དཀོན་པོ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། འཇམ་ལུས་ཆེན་པོ་ལ་
ཐེམ་བར་བཤད་པ་ནི་ཅུང་ཙམ་མང་ཞིང་། དེའི་ནང་དུ་གང་ཟག་ཅིག་གི་ལུས་པོ་ནི་
འཆི་བའི་སྐབས་སུ་འཇམ་ནམ་མཁའ་རུ་མེད་བར་ཆགས་པ་ལྟར་ཡལ་གྱི་ཡོད། བོད་
པའི་བཤད་སྟོལ་ལ། འཇམ་ལུས་ཚུང་བ་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ་དང་། འཇམ་
ལུས་ཚུང་བ་འདི་འབྱུང་སྐབས། ཡེ་གཞིའི་འོད་གསལ་གྱི་ཤེས་པ་དེ་མངོན་དུ་གྱུར་
ནས་འཇམ་ཆོན་གྱི་ཁ་དོག་དུ་སྤྱང་ཞིང་། སྐོམ་པ་བ་རང་གི་དངོས་གཟུགས་གྱི་ལུས་
པོ་ནི་ཚུང་དུ་སྤྱིན་ནས་མཐའ་མར་ལུས་དང་སེམས་གྱི་ལྷལ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཡལ་
འགྲོ། དེ་བཞིན་འཆི་བའི་དུས་སུ་ཡེ་གཞིའི་འོད་གསལ་དེ་སྐྱེ་བ་དང་། སྐོམ་ཆེན་པ་
ཁག་ཅིག་གི་ལུས་པོ་ནི་ཉིན་བདུན་ཙམ་ལ་ཚུང་དུ་སྤྱིན་ཏེ། མཐའ་མར་སྤྱང་དང་སེམ་མོ་
ཙམ་ཞིག་རྒྱབ་དུ་བསྐྱུར་ནས་ཡལ་འགྲོ།

བདུད་འཛོམས་སྐོར་པའི་སྐོབ་མ་བཙུ་གསུམ་འཆི་བའི་དུས་སུ་འཇམ་ལུས་ལ་
ཐེམ་ཡོད་ཚུལ་བཤད་པ་དང་། འདིས་ཁོང་ནི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་བྱུང་བར་བཞིག་
ཡིན་པར་བཙུན་འདུག ལུན་རིང་མ་སོང་བའི་ ༣༠༠༠ ལོའི་སྤྱི་ཟླ་དུག་པའི་ནང་དུ་
བདག་ལ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བཙུན་གྱི་རྗེ་མའི་ཆོས་བརྒྱུད་གྱི་དབུ་ཁྲིད་བད་ནོར་རིན་
པོ་ཆེ་ལ་སྐྱད་སྐྱུར་གྱིད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཐོབ་བྱུང་། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་རང་གི་
མི་ཆེའི་ནང་དུ་འཇམ་ལུས་ལ་ཐེམ་པའི་བོད་པའི་སྐོམ་ཆེན་པ་དུག་ཙམ་དེ་ཤེས་ཚུལ་
གསུངས་སོང་། དེ་ཆོ་ཆང་མ་བོད་དུ་བྱུང་ཞིང་། དས་འདས་པའི་ལོ་རབས་འདིའི་ནང་

དུ་བོད་པའི་སྐོམ་ཆེན་པ་འགའ་ཤས་ཤིག་གི་ལུས་པོ་རྒྱུ་དུ་སོང་ནས་འཆི་བའི་
 སྐབས་སུ་ཁེ་ཅེ་གཉིས་དང་གསུམ་ཙམ་ཆགས་ནའང་། ལུས་པོའི་ཆ་ཚད་ནི་སྤར་
 བཞིན་གནས་ཡོད་པར་གོ་ཚྱོད། ཁོང་ཚོ་ནི་སྐྱེ་གཤེགས་པའི་བཤ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་
 དང་། ལྷ་སར་ཡོད་པའི་འབྲས་སྤངས་དགོན་དུ་བཞུགས་པའི་གྲ་མ་དགེ་ཤེས་ལྷ་
 རམས་པ། བོད་ཀྱི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་འཛེམ་ཐང་དགོན་པའི་གྲ་མ་ཞིག་བཅས་
 རེད། བོད་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་འཇམ་ལུས་ལ་ཐེམ་པའི་གྲ་མ་ནི་བལ་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་ས་ཁ་
 ཐ་མན་ཏུ་དུ་བཞུགས་པའི་སྤྱལ་སྐྱེ་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་རེད། མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་
 མཁམ་ཚོས་བརྗོད་ཚུལ་ལ། གྲ་མ་འདི་དག་གི་སྐྱེ་ལུས་ནི་སྤྱ་གུ་ཞིག་གི་ལུས་པོ་ལྷ་
 སུར་རྒྱུ་དུ་སོང་ཡོད་ནའང་། ལུས་པོའི་ཆ་ཚད་ནི་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ་དང་། དར་མའི་
 རྣམ་པ་དེ་བརྒྱགས་མེད།

འཇམ་ལུས་ཆེན་པོའི་འཕོ་བའི་སྐོར་གྱི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་
 ཁག་ནི། ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་གསུངས་པའི་ཡེ་ཤུའི་འདས་ལོག་དང་འདྲ་
 མཚུངས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཡེ་ཤུ་འདས་ནས་ཉིན་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་མད་རེ་མ་ཏ་
 ལིན་དང་། ཁོང་གི་ཨ་མ་མད་རེ་གཉིས་ཀྱིས་ཡེ་ཤུའི་དུར་ཁང་སྟོང་བར་གྱུར་ཅིང་། མོ་
 གཏན་གྱི་ཚོ་རྣམས་པར་གཡུགས་ཡོད་པ་མཐོང་ཚུལ་དེ་ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་
 བཀོད་འདུག དེ་ནས་རིང་པོར་མ་སོང་བར་མད་རེ་མ་ཏ་ལིན། ^{Mary Magdalene} ་ཡེ་
 ཤུའི་སྐྱེ་བརྟན་མངོན་སུམ་དུ་སྤང་སྟེ། ཁོ་མོས་ཡེ་ཤུའི་སྐོབ་མ་རྣམས་ལ་གནས་ཚུལ་
 འདི་བཤད་ནའང་། ཁོང་ཚོས་ཁོ་མོར་ཡིད་ཆེས་བྱས་མེད། འོན་ཀྱང་། རྗེས་ནས་
 འདས་ལོག་བྱས་པའི་ཡེ་ཤུ་ཁོང་ཚོའི་མདུན་དུ་ཕྱོན་ནས་ཁོང་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་

བ་དང་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་ལ་ལེགས་ཏུ་བརྟུག་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཁོང་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་བཟའ་བཏུང་ལ་
རོལ་ནས་རང་ཉིད་འདྲེ་ཞིག་མིན་པ་བརྟན་ཡོད། མཐའ་མར་ཁོང་གིས་སློབ་མ་རྣམས་
ལེ་ཐན་ནིའི་ཉེ་འཁོར་ནས་ཕྱི་ལ་བྲིད་དེ། རང་གི་ལག་བ་ཡར་བཟུགས་ནས་ཁོང་ཚོར་
བྱིན་གྱིས་བརླབས། དེ་ནས་ཁོང་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་སུ་གཤེགས་ཡོད།

ལེ་ལུའི་འདས་ལོག་དང་། ནང་བའི་འཇའ་ལུས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་
སྲིད་པ་དེར་དང་བ་བྱེད་མཁན་གྱི་ལེ་ལུ་བ་ཞིག་ནི་རར་མུད་རྟེན་ David Steindl-Rast །ཡིན་
ཞིང་། ཁོང་ནི་རྒྱ་ནང་རྟེ་ཀིའི་ཚོས་བརྒྱུད་ལ་གཏོགས་པའི་སྐྱ་བཙུན་ཞིག་རེད། ཁོང་
གིས་འདི་ལྟར་བརྗོད་འདུག །གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ལེ་ལུའི་འདས་ལོག་དེ་ནི་མི་གཞན་ཁོ་
ནར་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། དེར་དུས་ཀྱང་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་མི་རྒྱུད་རིག་པའི་
བདེན་དོན་ཞིག་ཙམ་འཇུགས་བྱེད་བྱུང་ཆོ། འདིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་རྣམས་པའི་
སྐོར་གྱི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཁ་སྐོགས་གཞན་ཞིག་ལ་བསྐོར་དེས་རེད། རར་མུད་རྟེན་རང་གི་
ལས་རོགས་ལེ་སོད་ Francis Tiso །ལ་གནད་དོན་འདིར་བརྟུག་དུས་གཏོང་བའི་རེ་བ་
ལུས་པ་དང་། ཁོང་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་སྐད་ཡིག་ལ་སློབ་གཉེར་བྱས་སྲོང་བའི་
རོ་མན་ཁ་ཐ་ལི་ཁའི་ཚོས་པ་ཞིག་རེད། བོད་ཀྱི་འདར་སྐོགས་སུ་མཁན་པོ་ཨ་ཚོས་ཟེར་
བའི་སྐོ་མ་ཞིག་ ༡༩༩༩ ལོར་འདས་པ་དང་། ཁོང་གི་ལུས་པོ་ཡལ་བར་གྱུར་བའི་
གནས་ཚུལ་འདི་གོ་སྟབས། ལེ་སོད་བོད་ཀྱི་སྲོང་གསེབ་དེར་སོང་ནས་གནས་ཚུལ་
འདི་མཛོན་སུམ་དུ་མཐོང་མཁན་ཚོ་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་ཡོད། །མི་ཚང་མས་ཁོང་གིས་
རང་གི་སྒྲོམ་བྲིམས་རྣམས་ཡང་དག་ཏུ་སྦྱང་བ་དང་། ཁོང་གི་མི་ཚོ་ལ་ལྟོད་མེད་པ།
སྦྱང་རྗེའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་དེ་རྒྱུན་དུ་གསུང་གི་ཡོད་པ་སོགས་བཤད་བྱུང་། ཁོང་

ལ་གཤམ་རྒྱུད་རྒྱུབ་ཤོས་དེ་ཚོ་ཡང་ཅུང་འཇམ་དུ་གཏོང་ཞིང་བྲན་པ་དང་ལྡན་པར་
བྱེད་པའི་རུས་སྟོབས་ཤིག་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ལ་བརྟེན་ནས་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགྲུང་
སྟོབས་རྒྱུང་ཡོད། ཅེས་ཀྱི་སྲིད་ཀྱིས་བྲིས་འདུག།

གནས་ཚུལ་འདི་མཐོང་མཁན་ཞིག་གིས་མཁན་པོ་ཨ་ཚོའི་དབུགས་འགག་དུས་
ཁོང་གི་སྐྱེ་ལའི་ཁ་དོག་ནི་བེང་སྐྱེ་ཆགས་པ་དང་། ཡང་གཞན་ཞིག་གིས་ཁོང་གི་སྐྱེ་
ལའི་ཁ་དོག་དེ་དཀར་པོར་གྲུང་པར་བཤད་འདུག ཡིན་ཡང་། ཚང་མས་ཁོང་གི་སྐྱེ་ལ་
ལས་འོད་འཕྲོ་བར་བརྗོད་ཡོད། དེ་ནས་ཁོང་གི་ལུས་པོ་ཚོས་གོས་སེར་པོ་ཞིག་གི་ནང་
དུ་བརྱུམས་ནས་ཉི་མ་འགའ་རིམ་གྱིས་འདས་པ་དང་། ཁོང་གི་ལུས་པོ་དང་རུས་པ་
ཚུང་དུ་འགྲོ་བཞེན་པ་ཞབས་ཞུས་པ་ཚོས་མཐོང་ཞིང་། ཉིན་བདུན་གྱི་རྗེས་ནས་ལུས་
པོ་གཏུམ་བྱེད་གྱི་ཚོས་གོས་དེ་ཁ་བྱེས་དུས་ཁོང་གི་ལུས་པོ་ནི་ཡོངས་སུ་ཡལ་ནས་
མེད་པར་གྲུང་འདུག འདི་ལྟར་ཁོང་འཇའ་ལུས་ཚུང་བ་ལ་ཞུགས་ནས་ཚོས་གྱི་
དབྱིངས་སུ་སྦྱིམ་ཡོད།

ཡེ་ལུ་པ་ཚོས་ཡེ་ལུའི་འདས་ལོག་ནི་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་ནའང་།
དེ་པོད་གྱི་ནང་པའི་འཇའ་ལུས་གྱི་འགྲེལ་བརྗོད་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡོད་པ་ནི་དོ་མཚར་
བ་ཞིག་རེད། ང་ཚོས་ཡེ་ལུའི་ཚོས་ལུགས་གྱི་འདས་ལོག་ནི་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་དོས་
ནས་ནས་ཡང་རྟོགས་མི་སྲིད་ན་ཐང་། འོན་ཀྱང་། འཇའ་ལུས་སྐོར་གྱི་ནང་པའི་བཤད་
ཚུལ་འདི་ནི་མྱོང་བ་བརྒྱུད་ནས་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བྱེད་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། བང་པའི་
རྟོགས་ཆེན་གྱིས་སྐྱིབ་སྐྱོང་གི་ལམ་གྱི་རིམ་བཞིན་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་པ་དང་།
ལམ་དེའི་མཐར་ཐུག་དུ་རང་གི་ལུས་སེམས་ལ་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་འཕོ་འགྲུང་ཆེན་པོ་

ཞིག་འབྱུང་དུ་འཇུག་རྒྱ་འདི་རེད། ཚོས་བརྒྱད་འདིས་དགའ་རབ་དོ་རྗེ་ནས་བཟུང་
རང་གི་གསོན་ཤུགས་དེ་རྒྱན་འཁྲོངས་བྱས་ཡོད་ལ། འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་དང་། ང་
ཚོ་དང་འདིག་ཉེན་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་བཟུང་བའི་ཚོགས་ཆེན་གྱི་ལྷ་བ་དེ་ཚོས་
མིའི་རིགས་ཀྱི་འཆར་སྣང་ལ་ཚོད་འཛིན་གྲེད་པའི་ཚོས་ལུགས་དང་ཚན་རིག་གི་
བདེན་འཛིན་རྣམས་ལ་དགའ་ངལ་ཁྱད་པར་བཞིག་སྲོད་གྱི་ཡོད།།

ལེངས་ཉེར་གསུམ་པ་ཉམས་ལེན།

བྱ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་སློམ་མ།

༡༡། །རང་གི་ལུས་པོའི་སྐྱོད་ལམ་ལ་མཚོན་ན། དལ་ཞིང་ཞི་སྟོན་ཡིན་པ་དང་།
 བརྟན་ཅིང་སེམས་ཐག་གཙང་བཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡོད་དགོས། འགྲོ་བའི་སྐབས་
 ལུ་ཞི་འཇམ་བག་ཤེབས་ཀྱི་སློན་ནས་བསམ་བཞིན་དུ་གོམ་པ་རེ་རེ་སྤངས་ནས་འགྲུལ་
 བ་དང་། ཡར་ལང་བའི་སྐབས་སུ་སློ་བྱར་མ་ཡིན་པར་དལ་བྱར་ཡར་ལང་ཞིང་། ཟས་
 ཟ་བའི་སྐབས་སུ་དྲན་པའི་ངང་ནས་ལྡད་དེ་མར་མིད་དགོས། གཞན་དང་ཁ་བརྗེད་
 སྐབས་སྐད་ཆ་འཇམ་པོར་བཞག་པ་དང་། ཚོ་མེད་ཀྱི་ཉོག་གཏམ་ལ་གཡོལ་ཐབས་
 ལྟོས། རང་གི་རག་ལ་བཅོས་སྒྲིག་བྱས་ནས་བདེན་པ་བརྗོད་ཅིང་། གཞན་གྱི་སེམས་
 མ་དགོགས་པར་སྐད་ཆ་ཉམས་དགའ་བའི་སློན་ནས་ཤོད། གོ་གནས་དང་སྐྱེད་གྲགས་
 ཀྱི་འདོད་པས་ཀུན་ནས་བསྤངས་ཏེ་རང་བཞིན་དང་རྒྱུན་བཞག་པ་ནི་འགོག་ཐབས་
 ལྟོས། ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡང་ཚོར་བའི་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་རང་སེམས་
 འདུལ་ཞིང་། ལྟོད་ཡིངས་སུ་གནས་པར་གྱིས།

མི་ཚེ་ནི་ཕྱང་ཞིང་ཅ་ཚེད་ཡིན་པས། གོ་གནས་དང་། དབང་ཐང་། རྒྱ་ལོར་ལྟ་
 བུའི་རྗེས་ལ་རྒྱགས་ན་ཚོ་མེད་ཡིན། རང་ཉིད་སློམ་ལ་ཞུགས་སྐབས་མཚམས་རེར་
 སློན་མ་བྱུང་བའི་ཞི་བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་དང་། བར་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེའམ་གསལ་ལྟར་

གི་འདུ་ཤེས་ཤིག་མྱོང་སྲིད་ཅིང་། མྱོང་བ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་འཕོབ་བྱ་ཞིག་ཏུ་
མི་བཅི་བ་དང་། དེ་དག་སྐྱར་ཡང་ཡོང་བར་རེ་སྐྱབ་དང་། ཡང་ན་སྐྱར་མི་འོང་བའི་
འཛིགས་སྐྱར་སོགས་མེད་པར་རང་གི་རང་དུ་འབྱུང་བར་འཇུག་དགོས། སྒྲིམ་ཉམས་
ལེན་གྱི་མྱོང་བ་དེ་ལྟ་བུ་ལ་འདོད་ཆགས་དང་། རོས་ལེན། ཡང་ན་སྐྱར་མེད་སོགས་མི་
ཁྲེད་པར་རང་གི་རང་ནས་ཟེན་ན། མྱོང་བ་དེ་དག་ནི་ཡལ་འགྲོ་ཞིང་། ཤེས་བའི་ཡེ་
ཤེས་དེ་མངོན་དུ་འགྱུར་རྒྱ་རེད།

ལེའུ་ཉེར་བཞི་པ་རྣམ་གཞག

འཛིག་རྟེན་ཅིལ་པོ།

ཆ་འགྲིག་ཡང་དག་ཅིག

༡༣། །གནམ་དབྱུང་རིག་པ་དང། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་
 གསར་རྟེན་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ནས་དུས་རབས་བཅུ་དྲུག་དང་བཅུ་བདུན་གྱི་ཆོན་རིག་
 གི་གསར་བརྗེ་བྱུང་ཡོད། དེའི་སྐོལ་བཏོད་མཁུ་པོ་རྣམས་ནི་ཁོ་མར་ལེ་ཁ་སི་དང།
 འེའུ་ཉོང་། ལྷ་ལེ་ལའོ་ལྷ་བུའི་ཡེ་ཤུ་བ་ཡིན་ཞིང། ཁོང་ཚོས་འཛིག་རྟེན་ནི་ལོ་ངོ་རྣམས་
 གསལ་དུ་མའི་ཡར་སློན་ལ་གསར་བརྗེ་བྱས་པ་དང། ཡེ་ཤུ་འཛིག་རྟེན་འདིར་ཐེངས་
 གཉིས་པར་བྱོན་པའི་རྒྱབས་སུ་འཛིག་རྟེན་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས། དམ་པའི་གསུང་
 རབ་གྱི་ངོ་གདོང་གི་དོན་གཞིར་བཞག་གི་སྐོལ་ནས་ཁོང་ཚོར་སྣང་པའི་འཛིག་རྟེན་ནི།
 མིའི་རིགས་གསར་བརྗེ་མ་བྱས་པའི་གོང་དུ་མིག་སྤེལ་ནས་བ་དུ་གསར་དུ་བསྐྱབ་པ་
 ཞིག་རེད། འགྲེལ་བཤད་འདི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་འདས་པའི་དུས་
 རབས་བཞིའི་ཆོན་རིག་པའི་མི་རབས་མང་པོས་གཟུགས་འདས་གྱི་བདེན་ལྷན་རིང་
 ལུགས་ཡིན་པའི་ལྷ་བུ་གྱི་ལངས་སྤོགས་ཤིག་འཛིན་དགོས་བྱུང་ཡོད། ལྷ་བ་དེའི་
 བང་དུ་ཡོངས་སུ་ལྷུལ་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་དཀོན་མཆོག་གིས་ཡོངས་སུ་ལྷུལ་གྱི་རང་

བཞིན་ཡིན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གསར་བཟོ་བྱས་པ་དང་། ཚན་རིག་
བ་ཚོའི་ལས་འགན་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་དབང་པོ་དང་། སེམས་ཀྱི་ཚད་བཀག་ལ་སྟོན་མེད་
ཡིན་པའི་དཀོན་མཚོག་གི་གཟིགས་སྤངས་ཀྱི་ངོས་ནས་འཛིག་རྟེན་དེ་རྟོགས་རྒྱུ་འདི་
ཡིན།

སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་། གནས་དབྱུང་རིག་པའི་ནང་དུ་སྤྲིས་སུ་བྱུང་བའི་གསར་
རྟེན་དག་གིས་དམ་པའི་གསུང་རབ་རྣམས་མའི་པོད་དང་པོའི་ངོ་གདོང་གི་དོན་དེ་འཛིག་
རྟེན་གྲུབ་པའི་ལོ་ཚིགས་དང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲུང་དང་སྐྱུར་ན་ཁྲུངས་དག་
མིན་པའི་ར་སྟོན་གསལ་པོར་བྱས་ཡོད། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་གསར་
བཟོ་གཉིས་པ་ནི་གཟུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་གྲུབ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ལ་
དཀའ་ངལ་སྟོན་པའི་སྟོན་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ཁོན་ཏོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་
གཉིས་དར་ནས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འོ་ན་ཤེས་པའི་
སྐོར་ལ་ཅེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་
ཤེས་པས་ང་ཚོའི་སྲོང་ངོར་སྤང་བའི་འཛིག་རྟེན་འདི་གྲུབ་པ་ལ་རྒྱ་རྒྱེན་གལ་ཆེན་གང་
ཡང་བྱས་མེད་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ཡོད། དེང་སང་ཚན་རིག་པ་ལས་ཆེ་བས་མིའི་
རིགས་ཀྱི་ཤེས་པ་ནི་གྲང་བའི་ཁྲུང་ཚོས་སམ་གྱེད་ལས་ཅམ་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་།
ཡི་ཤུ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཉེ་ཁར་ཉིའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཉེ། དཀོན་མཚོག་གིས་འགྲོ་བ་
མིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་མངལ་དུ་ཆགས་པའི་སྐྱུ་མའི་སྟེང་དུ་བཞག་པའི་ཡིད་ཆེས་གྱེད།
འདི་གཉིས་གང་ཡིན་རུང་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་སུ་ཤེས་པ་ལ་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་
རིམ་གྱི་ནང་དུ་འོས་འགན་གལ་ཆེན་ཞིག་མེད།

ཁམས་ཀྱི་བར་སྤང་ཞིག་དོ་སྤོད་བྱས་ཏེ། འཐེན་ཤུགས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་དང་བར་སྤང་གི་རུས་སྤོང་གཉིས་རྒྱ་རྒྱལ་དང་སྤོང་རྒྱལ་མེད་སར་གནས་སྤོང་བ་རྗེ་བཞིན། ཐ་ན་དངོས་གཞུགས་མེད་སར་ཡང་ཤེས་བ་ནི་རང་དོས་ནས་བྱུང་སྤོང་བ་དེར་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱེད་ཐུབ་བམ། ཁོང་གི་འདོད་ཚུལ་ལ། ཚན་རིག་གི་འགྲུང་འགྲུང་གི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ནང་དུ་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་དང་། ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་ཁ་ཁར་གཉོང་ཐབས་མེད་ཅིང་། གཅིག་གི་ནང་དུ་མཐུན་བསྐྱོད་མ་བྱས་པར་གཅིག་ཤོས་དེ་མཐུན་བསྐྱོད་བྱེད་མི་ཐུབ།

དེར་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་བ་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་པའི་གནས་བབ་ལ་སྤྱར་བས་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མིན་ཞིག་བསྐྱངས་ཤིང་། སྤོང་རྒྱལ་ཞིག་ནི་ཁོ་ཁོ་ཉོམ་འཛིག་རྟེན་བྱུང་རྒྱལ་ཞིག་པའི་བྱུང་ཁོངས་སུ་ཡོད། བྱི་ལོ་ ༡༩༢༧ ལོར་དངོས་ཁམས་རིག་བ་བ་ཐེ་ལང་དང་ཁེ་ཐུད་ཉེ་ John Wheeler and Bryce DeWitt གཉིས་ཀྱིས་ཤོ་རོ་ཉོམ་ཀར་ Schrodinger གྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་མཚུངས་ཅིས་ཞེས་པའི་ཁོ་ཁོ་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གཞི་རྩའི་མཚུངས་ཅིས་འདི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཉིལ་པོའི་སྤོང་ལ་སྤྱར་བ་རེད། ཁོ་ཉོམ་གྱི་ནམ་གཞག་དེ་སྤྱི་བྱུང་ཏུ་བསྐྱུར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་ཁམས་རིག་བ་བ་ཚོས་བྱུང་བ་གང་ཞིག་འགྲུང་སྤོང་ཡིན་པ་དང་། གང་ཞིག་འགྲུང་སྤོང་མིན་པ་ཅིས་རིག་གི་ལམ་ནས་རྟོགས་ཐུབ། མཚུངས་ཅིས་དེའི་བྱུང་ཚོས་རོ་མཚར་བ་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་དུས་ལ་བརྟེན་མེད་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། འདིས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མཁན་ལ་སྟོས་མེད་དང་། ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་འཛིག་རྟེན་ནི་དུས་དང་བསྐྱུན་ནས་མི་འགྲུང་བ་ཤུགས་སུ་བསྐྱུན་པ་རེད། དངོས་ཁམས་རིག་བ་བ་ཚོས་

དེར་དུས་གྱི་དཀའ་རྒྱུ་གམ་འབྲུགས་པར་གྱུར་པའི་དུས་ཟེར་གྱི་ཡོད། ལིན་ཤིས་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་རྒྱུ་ད། ང་ཚོས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁུ་དང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་ལྷག་མ་གཞན་ཐམས་ཅད་ཆ་ཤས་གཉིས་སུ་བཤོས་ན། ད་གཟོད་འཛིག་རྟེན་འདི་གསོན་པོར་། རྒྱུ་ལ་བརྟེན་པ། རྟེན་གྱི་རྒྱུར་རྒྱུ་དེ། དེ་བས་ན་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལྷག་མ་གཞན་ཐམས་ཅད་གྱི་རྒྱུ་བས་རྒྱུ་གྱི་རྒྱུས་ཚོལ་དེ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁུ་གིས་ཚད་འཇལ་བྱས་པའི་དུས་ལ་བརྟེན་ཡོད། ཚིག་གཞན་ཞིག་གིས་བརྗོད་ན། འཕེལ་འགྱུར་ནི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁུ་དང་མ་འབྲེལ་བར་ཡོང་མི་སྲིད་པ་དང་། གལ་སྲིད་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁུ་ཞིག་མེད་ཆེ་འཛིག་རྟེན་ནི་ལི་པོ་པོ་དེ། རང་གིས་རང་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་གྱིན་པའི་འཛིག་རྟེན་ཞེས་པའི་རྣམ་གཞག་གི་ནང་དུ་མེ་ལད་གྱིས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁུ་ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་མཉམ་ཞུགས་པ་ཞེས་པའི་ཚིག་གིས་བརྗོད་འདུག འདིས་ང་ཚོའི་ལྷོད་པོར་སྤང་བའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་དེ་གཏན་ཁེལ་བར་བྱེད་པའི་ལས་གྱི་ནང་དུ་ང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱང་འབྲེལ་ཐབས་མེད་པར་ཞུགས་པ་བརྟེན་ཡོད།

ལེ་ལུ་བཙུ་བརྒྱུད་པའི་ནང་དུ་སྤྱིར་ཟེན་པ་ལྷ་ད། ཉུང་ཁིན་ལ་འད་ཤོང་གི་ལྷ་ཚུལ་འདི་དང་མ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡོད་དེ། ཁོང་གིས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པོའི་མཉམ་ཞུགས་གྱིས་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ད་ལྷའི་རང་བཞིན་གཅིག་སུ་མ་ཡིན་པར། ང་ཚོས་ཤེས་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་པོ་རྒྱུས་དེ་ཐག་གཅོད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ནང་དུ་འད་གནས་བབ་གལ་ཆེན་ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད་པར་འདོད། དེས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ། འཛིག་རྟེན་ནི་ཆ་འགྲིག་ཀྱང་བརྟེན་པོ་མིན་པའི་སྟོང་ཆ་ཞིག་གི་ནང་ནས་གྲུབ་མཐོ་བརྒྱུ་མཁུ་པ་དང་། སྟོང་ཆ་དེའི་ནང་དུ་རང་བྱུང་གི་རྒྱས་ཤུགས་ཡོད་ཆེད་དུ་མེད་མེད་

མེད་པར་བསྐྱར་བསྐྱར་བྱེད་པའི་འདིག་རྟེན་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཚོ་བ་དང་། ད་ལྟའི་
 འདིག་རྟེན་འདི་ནི་སྤྱི་མཐོང་འདིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། དེ་མཚུངས་
 ལྷ་ལེན་ཤིས་བརྗོད་དོན་ལ། ང་ཚོའི་འདིག་རྟེན་ནི་རང་ཉིད་བསྐྱར་བསྐྱར་བྱེད་ཀྱིན་
 པའི་འདིག་རྟེན་གྲངས་མེད་པ་ཞིག་གི་ནང་ནས་གཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདིག་རྟེན་དེ་དག་
 རེ་རེའི་ནང་དུ་ཐོག་མའི་རྒྱུན་རྒྱུས་མི་འདྲ་ཞིང་། འབྲུང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་སྐབས་ཀྱི་
 རིགས་མ་འདྲ་བའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་འདྲ་མིན་འབྲུང་གི་ཡོད། འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་
 ཉིལ་ལོ་ནི་མན་རྒྱུན་འབྲུང་བའི་སྐབས་འདི་ཚོགས་པ་ཞིག་དང་མཚུངས་པ་དང་། འདིག་
 རྟེན་རེ་རེ་ནི་སྣང་ཆའི་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱིས་བྱུབ་པའི་སོ་སོའི་འབར་གས་ཚེན་མོ་ལས་
 བྱུང་སྟེ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མིན་ཟླ་གིས་^{Steven Weinberg} དེ
 བརྗོད་པ་ལྟར་ན། རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་སྣང་བའི་འདིག་རྟེན་འདི་ནི་གཉིང་ཟབ་ཅིང་
 མངོས་སྤྱད་ལྟར་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་ཆ་མི་ཚང་བའི་གཟུགས་
 བརྒྱན་ཅོམ་རེད།

ཡང་དག་པའི་ཆ་རྒྱུ་མས།

མེ་མ་རྗོར་སི་དང་མཚུངས་པར་ཉམ་རྒྱུ་ལེ་ལེ་ལྷན་ཁྲིམ་རང་གི་ཉམས་ལེན་ནི་ལྟ་བུ་བ་
 རིག་པ་དང་། ཚེས་རིག་རྣལ་འབྱོར་བཅས་ཀྱི་གཅིག་བསྐྱེལ་ཞིག་ཡིན་པར་འབྲེལ་
 བརྗོད་བྱས་ཡོད། ལེ་ལུ་བརྒྱུ་བའི་ནང་དུ་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར། ཁོང་ནི་རྟོགས་པ་
 རྒྱུད་ལ་ཐོག་མར་སྐྱེས་པའི་སྐབས་སུ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པའི་གཟུང་འདྲིན་
 ལས་བྲག་ཡང་། ཉ་ལམ་ཉེན་སྲུང་ཅུ་སོ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་སེལ་མ་བྱུབ་པའི་དཀའ་

ཚེགས་ཤིག་ལས་མ་ཐར་བར་ཤེས་པའི་གནས་རིམ་འདི་ལས་མཐོ་བ་ཞིག་སྤོང་བུ་
 མེད། དཀའ་ཚེགས་འདི་ནི་ཤེས་པའི་རང་རྩ་བ་གཉིས་ཀྱི་འགལ་འདྲའི་ནང་ནས་ཡོང་
 བ་ཞིག་རེད། གཅིག་ནི་པ་ཐོས་ཏུ་འདས་པའི་རང་གི་སྤོང་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་། སྤོང་བ་
 འདིས་དགའ་བ་དང་བདེ་བ། རལ་གསོ། རང་དབང་། ཤེས་རྟོགས་བཅས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་
 མཚོག་ཏུ་སྦྲར་བ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད། གཅིག་ཤོས་ནི་སྦྱིར་བཏང་གི་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྤོང་
 བ་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་དེ་རེད། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ལུས་པོ་ལས་
 རྒྱུ་བའི་གནས་སྤངས་ཤིག་དང་། རང་གི་ཡིད་ནི་ད་དུང་ལུས་པོ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱས་
 ཡོད་པའི་བྱུང་བར་ཞིག་གསལ་པོར་སྤོང་ཡོད། ཁོང་གྲོལ་བ་དེ་ལྟ་བུར་ཆགས་ནའང་།
 བར་པའི་ཐེག་ཚེན་གྱི་གཞུང་དུ་གསུངས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒོམ་བ་སྟེ།
 གཞན་གྱི་སྦྱུག་བསྐྱེད་ཡང་དུ་གཏོང་བར་ཐ་ན་སྤང་འདས་ཐོབ་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་དུ་
 སྦྲར་ཡང་སྐྱེ་བ་ཡེན་པའི་སྤྱིང་རྗེའི་རང་བཞིན་གྱི་ཚོད་སེམས་འདི་དང་དུ་སྦངས་ནས་
 མེད་བ་དེ་ལས་རྒྱལ་བུ་བ་བྱུང་། གཞན་དོན་བསྐྱེད་བ་རྒྱུ་འབྱོར་ས་བྱེད་པར་ཉམ་
 རན་ཁི་མིན་གྱིས་གཟུང་འཛིན་དང་བྲལ་བའི་རང་གི་ཡིད་ཀྱི་བདེ་བའི་ནང་དུ་ཞུགས་
 བས་སྤོང་པའི་རང་གི་འདོད་པ་ལ་ཁ་གཏད་བྱས།

ཁོང་གི་རྟོགས་པ་གཉིས་པས་སྤང་རྩ་བ་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་། གཟུང་འཛིན་མེད་
 པའི་ཡིད་ཤེས་བར་གྱི་འགལ་འདྲའི་སྤོང་བུ་དཀའ་ཚེགས་དེ་བསལ་ཡོད། ཡང་དག་པའི་
 ཆ་སྟོམས་ཤིག་རྟོགས་པ་དེར་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྦོས་བཅས་དང་མཐར་ཐུག་གི་
 ཤེས་པའི་གནས་རིམ་གྱི་བར་ལ་བྱུང་ཞིང་། ཁོང་གིས་དེ་གཉིས་གང་དུང་ལའང་ཞེན་
 ཆགས་བྱས་མེད། ཤེས་ཚོར་དུངས་མ་འདོད་ནང་དུ་ཁོང་གིས་གཟུང་འཛིན་དང་བྲལ་

ཚེན་པོ་ཞིག་མཚེས་ཤིང་། མཚུངས་ཚོས་དེ་དག་གིས་གནས་དུས་དང་། ལྷ་བ་གང་
རུང་ལས་འདས་པའི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་བདེན་པ་ཞིག་གི་མཐུན་སྦྱང་དེ་མཚོན་ཡོད།།

གཅིག་ཏུ་མཐུན་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱལ་རྒྱལ་རིག་པ་རྫོང་ཞིག

མདུན་ལོ། Daniel C. Matt །འཇིག་རྟེན་གསང་ཚོས་ཀྱི་མཁས་དབང་ཚེས་དེང་རབས་པ་ཞིག་
ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་འཇིག་རྟེན་སྣ་མང་ཞིག་གཅིག་ལས་གཅིག་འབྲུང་གི་ཡོད་པའི་
ཚེན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་འདི་བདེན་པ་ཡིན་ཚེ། དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སོད་དང་པོའི་
ཚོག་ཀ་ཐོག་མ་དེ་ནི་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ཞེས་པར་བསྐྱུར་ན་མི་འགྲིག་པར། ཐོག་མ་
ཞིག་ནས་དཀོན་མཚོག་གིས་ནམ་མཁའ་དང་སའི་གོ་ལ་གསར་གཏོད་གནང་། ཞེས་
པར་བསྐྱུར་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་འདུག འདི་ནི་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་མ་
ཚོམ་རྟེན་ལྟེ་རེའི་ནང་དུ་བཞུགས་པའི་པེ་རེ་ཤེ་སྟེ། ཐོག་མ་ཞིག་ནས་ཞེས་པ་འདི་ཐང་
ཀར་བསྐྱུར་བ་ཞིག་རེད། རེའུ་གསང་ཚོས་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་ཀ་ལྷ་སྣ་གཞིར་བཞག་ན།
དཀོན་མཚོག་ནི་ང་ཚོས་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་གཅིག་གི་རང་བཞིན་དེར་སྦྱད་པའི་མིང་ཞིག་
ཡིན། དཀོན་མཚོག་གི་མིང་གཞན་ཞིག་ནི་ཡེ་སོ་རྟེན་ཡིན་ལ། འདིའི་གོ་དོན་ནི་མཐའ་
མེད་པ་ཡིན་ཞིང་། དཀོན་མཚོག་གི་མཐའ་མེད་པའི་རང་བཞིན་དེ་བསྟན་འདུག ད་
དུང་འདི་ཚོར་སྟོས་ནའང་ཐབ་མོ་ཡིན་པའི་མིང་གཞན་ཞིག་ནི་ཨ་ཡིས་ཞེས་པ་དེ་རེད།
ཐ་སྟོན་འདིའི་དོན་ནི་ཚོས་རྣམས་ལ་གསོན་འཁྲུགས་སྦྱིན་ཡང་། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་དུ་
ཚོད་འཇིག་གུས་མེད་པའི་སྦྱེའི་རང་བཞིན་སྟོང་བ་ཉིད་དེ་ཡིན། དངོས་ཁམས་ཀྱི་
འཇིག་རྟེན་རྩིས་པོ་ནི་སྟོང་བ་ཉིད་འདི་ལས་བྱུང་ཞིང་། འདི་ལས་གཞན་པའི་འབྲུང་

གི་འབྲམས་སྐྱེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ནང་དུ་འགལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡལ་ཞིང་། ལྷོང་བ་
 ཉིང་དུ་འགྱུར་འགྲོ་བ་འདི་ཡིན། ཁོང་གིས་དཀོན་མཆོག་འགལ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་
 འདས་པའི་མཐར་ཐུག་གི་གཅིག་བསྐྱེལ་ཡིན་ཡང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་
 ལྷིང་དུ་འཁྲུམ་སྦྱང་བྱས་ཡོད་པར་འདོད་པ་ནི་མི་ལ་རྗེའི་རིང་ལུགས་གསར་མའི་ལྷ་
 ཚུལ་དང་མ་ཐུན། ཨོ་རེ་རྟེན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་དང་ཉ་ཅང་མཚུངས་པ་ཞིག་གྲུང་བཞིན་ཁོང་
 གིས་འདི་ལྷར་གྲིས་འདུག དཀོན་མཆོག་ནི་ཐོག་མ་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་ནས་ཚོས་
 རྣམས་འབྱུང་ཞིང་། ཁོང་ནི་བར་མ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ནང་དུ་ང་ཚོ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་
 གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ཁོང་ནི་མཐའ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་ཁོང་ལ་ཐེམ་དགོས་
 ཤིང་། དཀོན་མཆོག་ནི་ཡོད་ཚད་རེད། དེའི་ཕྱིར་འཇིག་རྟེན་ལ་ལྷའི་རྣམ་པ་མཐའ་
 མེད་པར་བྱུང་ཅིང་། རྣམ་པ་དེ་ནི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་
 ཡིན། གནད་དོན་འདི་གྲུང་བཞིན་ནི་ཁོང་གིས་བརྗོད་རྒྱུར། བྱེད་གྱི་ཕྱི་རོལ་ན་ཅི་ཡང་
 མེད་ཅིང་། བྱེད་གྱི་སྦྱང་དུ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ནི་བྱེད་ལས་གཞན་ཉིང་མ་ཡིན། དཀོན་
 མཆོག་ལགས། བྱེད་གྱིས་ང་ལ་བསྐྱབས་པ་ནི་བྱེད་གྱི་སྦྱང་དུ་མེད་པའི་གཞན་ཉིང་ནི་
 རང་ངོས་ནས་གྲུབ་མེད་པ་དང་གནས་ཀྱང་མི་སྲུབ་པ་འདི་རེད།

ང་ཚོས་རྒྱ་གར་གྱི་སྐོམ་སྐྱུབ་སྐོམ་རྒྱུན་ལ་ཞེས་ལྷ་བྱས་ཆོ། རེའུ་དང་ཡེ་ལུའི་
 ཚོས་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་དང་མཚུངས་ཚོས་མང་པོ་ཞིག་
 མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ལེའུ་བཅུ་པའི་ནང་དུ་གྲུང་བའི་རིག་བྱེད་མཐའ་པའི་གྲུབ་མཐའ་
 གཞིར་བཞག་ན། མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་ལྷ་ཚོངས་པ་ཡིན་ཞིང་།
 དེར་སྦྱང་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་བྱེད་ཚོས་ཅི་ཡང་མེད། མཐར་ཐུག་གི་ཆ་ངོས་འདི་ནི་བྱེད་

ཀུན་ཏུ་བཟང་བོ་ཞེས་པའི་སངས་རྒྱལ་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུད་དང་། ཡེ་ཤེས། ཚོས་
དབྱིངས་བཅས་ཀྱི་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མིན། ཤེས་པའི་བར་
སྤང་འོད་གསལ་ལ་བ་དེས་སྤང་ཚུལ་གྱི་འདིག་རྟེན་འདི་འབྱུང་བར་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནི་གང་
ཟག་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྟེ་འོད་གསལ་གྱི་ཤེས་པ་རེད།

ཚོས་བརྒྱུད་འདིར་གཏོགས་པའི་སྒོམ་ཆེན་པ་ཚོས་བརྗོད་དོན་ལ། འདིག་རྟེན་
སྤྱི་དང་། སེམས་ཅན་སོ་སོའི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་དེ་ནི་འབྲུམས་ཀླས་པའི་འོད་
སྤང་གི་བར་སྤང་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལྷན་མེད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བརྒྱན་ཡོད།
འོན་ཀྱང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་ཡོངས་སུ་བྲུབ་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འདི་མ་རིག་པས་བསྐྱབས་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ཡེ་ཤེས་ནི་
གྲུབ་པ་དང་མ་གྲུབ་པ། གཅིག་དང་དུ་མ། དུལ་དང་དུལ་ཅན་ལྟ་བུའི་དོན་སྤྱི་ཐེ་བའི་
སྤྱོད་ཀྱི་ཐམས་ཅད་ལས་འདས་ཡོད་པར་མ་ལྟོས་པར། རྫོང་བའི་ངོས་ནས་ཀུན་གཞི་
ལ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་ལྷན་དུ་བསྐྱུས་ཡོད། ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་འདི་ལས་
བདག་འཇིག་སྤྱིས་ནས་ང་ཞེས་པ་ཞིག་འདིར་ཡོད་པར་འཇིག་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་དེའི་
དབང་གིས་དུལ་གྱི་འདིག་རྟེན་ནི་པར་ཡོད་པར་སྤང་ནས་བར་སྤང་གི་སྤང་བ་འབྱུང་
གི་ཡོད།

ལྟ་བུ་འདི་འདིག་རྟེན་གྱི་འཕེལ་འབྱུང་ལ་སྦྱར་ན། མ་རིག་པས་ཐོག་མར་ཚོས་
དབྱིངས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་དེ་བསྐྱིབ་ཚུལ་བརྗོད་ཅིང་། འཕེལ་འབྱུང་གྱི་བརྒྱུད་
རིམ་སྤྱི་མཐུན་པ་དང་། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གཅིག་བསྐྱིལ་དེ་ཤེས་པའི་རྣམ་པ་ལྟ་བུ་ལ་འབྱུང་གྱི་
ཡོད། འདི་དག་ནི་སྤྱི་བ་དང་། གཤེར་བ། ཚོ་བ། གཡོ་བ། བར་སྤང་བཅས་ཀྱི་འབྱུང་བ་

ལྷའི་རྣམ་པར་སྤྲུལ་ཞིང་། འབྲུང་ཁམས་འདི་དག་རེ་རེ་འང་གཞན་ཚང་མའི་སྣང་དུ་
གནས་ཡོད། སློལ་རྒྱུ་འདིའི་ནང་དུ་ཚོས་ཉམས་ལེན་གྱི་དགོས་དམིགས་ནི་བདག་
དེ་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་མ་རིག་པ་འདི་བཙོམ་ནས་སོ་སོའི་ཡེ་ཤེས་གྱི་རང་བཞིན་
རྟོགས་ཤིང་། ཤེས་རབ་དང་། སྣང་རྗེ། གསལ་གཏོང་གྱི་རྣམས་ལྷགས་བཅས་མངོན་
པར་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། རྣམས་ལྷགས་འདི་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་གྱི་མཐར་ཐུག་
གི་ཚད་འདི་ནང་དུ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

ཚན་རིག་པ་ཚོས་སོ་སོའི་དམིགས་པ་ནི་སྤྱིའི་བར་སྤྲང་ཟབ་མོར་གཏང་དེ།
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་དང་འཕེལ་འབྲུང་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་ནས་འབར་གས་ཚེ་མོ་
ལ་ཡར་དེད་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཤེས་པ་ནི་འཕྲུལ་ལས་ལ་བརྟེན་པའི་ཞིབ་ལྷ་དང་ཚད་
འཇལ་ལ་མི་འཇུག་སྤྲུལ་ས། ཁོང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་མཐོང་རྒྱ་དེ་འཛིག་རྟེན་གྱི་
དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་ཚད་བཀག་ལས་བརྒྱལ་བྱུང་མེད། སློལ་བ་བཙོམ་སོ་
སོའི་དམིགས་པ་ནི་ནང་ཤེས་པའི་བར་སྤྲང་ཟབ་མོར་གཏང་དེ། ལྷོང་བའི་དངོས་ནས་
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་དང་འཕེལ་འབྲུང་ལ་དཔྱད་པ་བཏང་སྟེ། མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་
པ་དང་གསལ་གཏོང་གྱི་རྣམས་པས་ཁེངས་པའི་སྣང་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ལ་
ཡར་དེད་ཡོད། ཚན་རིག་པ་དང་སློལ་བ་བཙོམ་སྟེན་མོར་ནས་ང་ཚོའི་མིག་སྤེའི་
འཛིག་རྟེན་འདི་ནི་སྤྲུལ་ཤིག་ལ་ང་ཚོའི་མཐོང་ཡུལ་དུ་མ་གྲུང་པའི་འཛིག་རྟེན་ཡང་
དག་ཚེན་པོ་ཞིག་གི་གཟུགས་བརྒྱུན་ལྷ་བྱ་ཡིན་པའི་ལྷ་རྒྱུ་ལ་འཛིན་པ་དང་། ཚན་རིག་
པ་ཚོར་མཚོན་ན། ཚོད་དཔག་འདི་ནི་ཡིད་དབང་འགྲུག་ཅིང་རྟོག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་
སྤྱི་མཚན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། སློལ་བ་བཙོམ་མཚོན་ན། ལྷོང་བའི་དངོས་ནས་འཛིག་

ལེའུ་ཉེར་བཞི་པ་ནམ་གཞག་འཇིག་རྟེན་རྗེས་པོ།

རྟེན་ཆེན་པོ་དེའི་རང་བཞིན་རྟོགས་རྒྱུ་ནི་མི་ཆེའི་སྤྱིང་པོ་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ཡིན།།

ལེན་ཉེར་ལྟ་བུ།

ང་ཚོ་ནི་ཅི་ཞིག་ཆགས་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།

༡༣། །དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ང་སྤྱི་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་ཤི་བའི་ཐོག་ནས་མགོ་བརྩམས་པ་
 དང་། ང་ཚོ་སྤྱིར་ཡང་ཤི་ཆེན་འདིར་ཁ་སྐྱོགས་རྒྱུ་ཡིན། ང་ཚོས་ཅི་ཅམ་ཞིག་ལ་སོ་
 སོའི་འཚོ་བ་བསམ་མེད་དུ་སྐྱེལ་བཞིན། སོ་སོར་རྟོགས་པའི་བྲན་པ་མེད་པར་གནས་
 ལྟངས་ཁག་ལ་ཡ་ལན་བྱས་ན། དེ་ཅམ་གྱིས་ང་ཚོ་ནི་རང་གི་དབང་ཅའི་རྣམ་འགྲུར་
 དང་། རིག་རྣམ་གྱི་བཞོན་བྱས་གཞིར་བཞག་གིས་སྤོང་རྒྱུ་ལ་ཡ་ལན་སྤོང་གིན་པའི་
 འབྲུལ་མི་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་ཅི་ཅམ་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་རང་གི་སྤྱིར་བཏང་གི་བག་
 ཆགས་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཏེ། སོ་སོའི་འཚོ་བ་ནི་རིག་རྣམ་དང་། སྤོང་ཚོར་སོགས་
 གྱི་དབང་དུ་འཕྲོ་བཞིན། ང་ཚོའི་ལས་དོན་ཡོད་ཚད་ནི་གསོན་གནས་དང་། རིགས་
 རྒྱུད་དར་སྐྱེལ། འབྲུལ་སེལ་གྱི་བདེ་བ་སོགས་གྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཆོ། ང་ཚོ་ནི་དུང་འཕྲོ་
 དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ནི་དགུ་ཆོགས་ཐེར་འབྲུམ་བརྒྱ་ཡིས་བྱུབ་པའི་དགུ་
 ཆོགས་གཅིག་གི་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱ་སྐར་ཞིག་གི་རྣམ་དུ་འཚོ་ཡོད་པར་བསམ་
 གཞིགས་བྱས་ཆོ། འདི་གཞེན་གྱི་བྱ་དངོས་དག་གི་གོ་རིམ་གྱི་ཁྲིད་དུ་འཕྲོ་བ་མའི་འཚོ་
 གནས་ནི་ཉ་ཅང་གིས་གཅིགས་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན་པར་སྤང་ཞིང་། ང་ཚོས་སྐྱེ་ལྡན་ཞིག་

ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་ལ་འཇོག་མཐའ་ཡོད་པ་འདྲིར་བསམ་གཞིགས་བྱས་ན། འཇིག་རྟེན་ནི་ཉ་ཅང་ཡངས་པ་དེ་ཡོངས་སུ་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པ་ཞིག་རེད།

འོན་ཀྱང་། དཔེ་དེའི་འདིའི་ནང་དུ་བྲངས་པའི་སྣེ་ཁྲིད་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་སུ་ང་ཚོའི་འོས་འགན་དང་། གནས་བབ་ནི་གཅིག་ས་རྒྱུ་ཞིག་མ་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། འབར་གས་ཚེན་མོ་ནས་ང་ཚོས་སྲོང་ཞིང་ང་ཚོར་སྦྲང་བའི་མིག་སྤེའི་འཇིག་རྟེན་བར་གྱི་འཇིག་རྟེན་གྱི་འཕེལ་འགྲུབ་ལ་སྣོན་མེད་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མེད། དེ་ལས་སྣོན་སྟེ། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ནི་ཞིབ་ལྷ་དང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རང་ཉིད་འཚོ་སའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་རིགས་དེ་འདེམས་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་འདི་ནི་འདས་པ་དང་། ད་ལྟ་བུ་ལ་བདེན་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོའི་འབྲུང་འབྲུང་ལ་དེ་ལས་ཀྱང་བདེན་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་རང་གི་འབྲུང་འབྲུང་གྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་སོ་སོའི་བསམ་སྒོ་དང་བྱ་འགུལ་ལེ་ལེས་གསར་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རེའུ་དང་ཡེ་ལུའི་ཚོས་ལུགས་གྱིས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། སྣེ་དངོས་རིག་པའི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོགས་སྐབས་ལས་སྣུག་ཅིག་འགྲོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་ལ་ཡོད་པར་ནན་གྱིས་གསུང་གི་ཡོད། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་སྦྲང་བརྟན་ལ་བསྟོན་ནས་གསར་གཏོང་བྱས་ཤིང་། ང་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་བཀོད་པ་པོའི་འོ་འོ་ཡང་དག་ལ་འཕེལ་འགྲུབ་བྱེད་པའི་རུས་པ་ལྡན། འདི་དང་སྣོན་མེད་མཚུངས་སུ་ནང་ཚོས་གྱིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་གསལ་གས་སྣོང་པོ་ཡོད་པ་དང་། སངས་རྒྱུས་གྱི་གོ་འཕང་ཡང་དག་དེ་བསྐྱབ་པའི་རུས་པ་ནི་ཚང་མར་ཡོད་པར་གསུང་གི་

ཡོད།

མི་འབོར་སྤྱིར་དུ་འཕེལ་བ་དང་བསྐྱབ། སའི་གོ་ལའི་རང་བྱུང་གི་གཏེར་ཁ་
 རྣམས་འདོད་རུང་གིས་སྲོག་འདོན་དང་། འདོད་སྲོལ་ཁངས་རྒྱ་མེད་པའི་འཇོན་སྲོད་
 སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མིས་མགྲོགས་པོར་སྐྱེ་ཁམས་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་
 གཏོང་གི་ཡོད། འགྱུར་སྲོག་དེ་ཆོའི་དབང་གིས་སྐྱེ་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་བ་ཁོངས་ནི་མིའི་
 གསོན་གནས་དང་དར་རྒྱས་ལ་སྐྱེ་བ་ཆ་ཡོད་པ་རྗེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་ཞིན་པ་རེད། ང་ཚོ་ནི་
 རང་ཉིད་ཆག་འཇིག་གི་ལམ་ཁ་ཞིག་ལ་ཞུགས་ཡོད་པ་དང་། མིའི་རིགས་རྒྱུན་སྲུང་
 ཁབ་ལ་ལོ་ངོ་ས་ཡ་གཅིག་གི་ནང་དུ་བརྒྱ་ཆའི་གཅིག་གི་སྲིད་ཀ་ཅོམ་ལ་མ་གཏོགས་
 འགྱུར་བ་མི་འགྲོ་བས། ང་ཚོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་ད་ལྟ་སྐྱབ་གྱིན་པའི་ཁོར་ལུག་ལ་སྐྱེ་
 དངོས་རིག་པའི་ངོས་ནས་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་སྟེ། བསྐྱབ་འགྱུར་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡོང་མི་སྲིད་
 པ་ཞིག་ཡིན། གཞན་པར་ཞོག་ཐ་ན་རང་གི་གསོན་གནས་གཅིག་སྤུའི་དོན་དུའང་། ད་
 ལྟ་ང་ཚོས་ཤེས་རབ་དང་གོ་རྟོགས་གཉིས་ནི་རང་གི་རང་བཞིན་དང་། རང་གི་ཉེ་འཁོར་
 ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ནང་དུ་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱས་ནས་ཚོས་ཉམས་
 ལེན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་ཞིག་ངེས་པར་འབྱུང་དུ་འཇུག་དགོས།

དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་གསལ་བ་ཤད་བྱས་ཤིང་། མཐའ་མ་རྗེས་ཆེན་གྱི་
 རྣམས་སུ་གྲུབ་པའི་སྐོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཁབ་ནི། སོ་སོའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དང་བ་གང་
 ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་མ་རྟོས་པར་མི་སྲུང་གུང་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།
 ཉམས་ལེན་དང་རྣམ་གཞག་འདི་དག་སྐྱེད་བའི་དགོས་དམིགས་ནི་མི་རྣམས་ནང་
 པའམ་ཚོས་ལུགས་གཞན་གང་རུང་ལ་བསྐྱུར་རྒྱ་ཞིག་མ་ཡིན་ཞིང་། མི་སྲུང་ཡིན་རུང་

སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། དེ་དང་འཛིག་རྟེན་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་སྤོང་བའི་གོ་
རྟོགས་ཤིག་འཛོལ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དུ་ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལ་འཇུག་ཚོགས་པའི་
བསམ་ཚུལ་ཞིག་བཏོན་པ་ཡིན། ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་འཚོ་བ་
སྐྱེལ་སྤངས་དེ་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་དང་མ་སྐྱེན་ཞིང་། རང་གི་སེམས་ཞི་བདེ་
དང་ཆ་སྟོམས་པོར་ཆགས་པ་དང་། རང་གི་སྤྲིའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ངོས་ཟེན་པའི་ཉམས་
རྟོགས་ཤིག་བཅས་ཀྱི་སྤོང་བ་ཞིག་བྱེད་ལ་ཐོབ་སྲིད་པ་ཡིན།

ཉམས་ལེན་འདི་འདྲ་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ཁག་ནི། རང་ཉིད་ཡེ་ཤུ་བ་དང་།
རེ་ཤུ། ཁ་ཆེ། ཉིན་རྒྱ། ཉོད། བར་བ་སོགས་གང་ཡིན་མིན་དང་། གཞན་ཡང་འཛིག་རྟེན་
ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་གང་ཞིག་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་བར་རང་གི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྲིག་
འཇུགས་ཀྱི་ནང་དུ་འཇུག་རུང་བ་ཞིག་རེད། འཇོམ་སྲིད་གི་སྟོམ་སྐྱབ་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུན་
པལ་ཆེ་བ་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་ཉམས་རྒྱུད་བྱུང་ཡོད།
འོན་ཀྱང་། ད་ནི་ཚོས་ལུགས་མ་འདྲ་བར་གཏོགས་པའི་མི་ཚོས་སོ་སོའི་སྟོམ་སྐྱབ་
སྟོལ་རྒྱུན་ཀྱི་ཤུལ་ལོར་ལ་སྐྱེ་ཤུགས་གསར་བ་ཞིག་སྲིན་པའི་དུས་ལ་བབས་ཡོད་
པར་སྐྱེ། ཚོན་རིག་པ་ཚོས་ཀྱང་སྟོམ་སྐྱབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལག་བསྟར་བྱས་
ཆོ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནས་དབང་ཅའི་ཚོན་རིག་བར་གྱི་སོ་སོའི་བྱུང་ཁོར་ས་ཀྱི་
མཐའ་མཚམས་ལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱུང་སྟེ། སེམས་ཀྱི་ཚོན་རིག་ལ་གསར་བརྗེ་རྒྱབས་
ཚོན་ཐོག་མ་དེ་འབྱུང་སྲིད། གསར་བརྗེ་འདི་ལྟ་བུའི་ཤུགས་བསྟན་ནི་བྱུང་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་།
ད་ལྟའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་མང་པོ་ཞིག་ལ་
དགའ་ངལ་སྐྱོད་རྒྱ་རེད།

རང་སོར་བཞག་པའི་བད་ཚད་ཀྱི་གོ་དོན།

ཐེ་རོམ། \int theorem \int རྒྱ་འགོམ་དང། བདེན་གཞི། དེས་སྐོལ་སོགས་དང་དོན་གཅིག་མང་གི་རྣམ་
གྲངས་དང། གཙོ་བོར་ཅིས་རིག་དང་གཏན་ཚིགས་རིག་པའི་ནང་དུ་བཀོལ་བའི་བད་ཚད་
ཅིག་རེད།

ཉར་ད། \int hydra \int རྒྱལ་རྒྱའི་ནང་དུ་འཚོ་བའི་སྲིན་འབྲུའི་རིགས་ཤིག་དང། སྤ་སྤང་མང་པོ་ལས་ལྷ་
ཅིང་རང་ཉིད་ཀྱི་བཀོད་པ་ཆེས་དལུས་མ་ཡིན་པའི་སྐྱེ་ལྡན་སྤ་མོ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད།

སེ་ལེ་ཁོན། \int silicon \int ལྷགས་རིགས་མ་ཡིན་པའི་གཏེར་རྩས་ཀྱི་འོད་པོ་ཞིག་ རྒྱལ་སྐད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་
ལེ་གཏེར་རྩས་འདིར་བརྟེན་ནས་བྱུང།

དགྲེ་འར་ལི་ཨད། \int DNA \int རྒྱེ་ལྡན་པལ་ཆེ་བའི་སྤ་སྤང་གི་རྒྱ་ལྷུའི་ནང་དུ་ཡོད་ཅིང། དགྲེ་འར་ལི་ཨད་
ཀྱི་གོ་དོན་གྲེ་བྲག་པ་སོ་སོས་རིགས་རྩས་ལྷུབ་པ་དང། རིགས་རྩས་ཀྱིས་སྤྲི་དཀར་བཙོ་
སྤྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱེ་ལྡན་གྱི་རབས་སྤྲ་སྤྲིའི་རོ་བོ་གཅིག་མཐུན་དེ་དགྲེ་འར་ལི་ཨད་དང་
རིགས་རྩས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ཐ་ལ་མ། \int thalamus \int འདི་ནི་སྐད་པའི་ནང་རོལ་གྱི་ཆ་ཤེས་ཤིག་སྟེ། སྐད་པའི་མདུན་རོལ་དེ་སྐད་
པའི་རྟེན་གཞིའམ་གཞུང་ཤིང་ལ་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་མཁན་དང། རི་འཛིན་གྱི་ཤེས་པ་མ་ཡིན་
པའི་སྤྲིའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་བད་ཚད་རྣམས་སྐད་པ་ལ་བརྒྱུད་སྦྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བད་ཆད་ལུ་སྐྱུ་བ།

ལེགས་ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ།

མངོན་ཐོན་གྱི་བྱང་ཚེས།

ཞལ་ཆད་གསར་མ།

ཞལ་ཆད་ཉིང་མ།

དམ་པའི་གསུང་རབ།

དཀོན་མཆོག་

མོ་ལ་ཕྱིར་རིང་ལྷགས་གསར་མ།

དུས་སྐབས་བར་མའི་ཡེ་སྤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལྷགས།

བསམ་མེད་བདེན་གྲུབ་རིང་ལྷགས།

རོ་བོ་འཇིག་པའི་གྲུབ་རྗེས།

རིགས་རྗེས།

ཚོར་དབང།

རིག་པའི་ཉམས་ཚེད།

འགོག་སློབ།

ཆ་འཕྲིན།

འོད་རླུང།

སྒྲོག་རླུང།

བར་སྒྲུང་རླུང།

མ་བའི་རྩིས་ཐབས།

ཁོན་ཏོམ་གྱི་གནས་སྐྱོང་མ།

གནས་ཚུལ།

ཚན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས།

རྒྱས་སྒོང་།

རྩིས་རིག་གི་སྤྱི་མཚན།

གཟུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་གྲུབ་རིང་ལུགས།

ཡུལ་ཚན་སེམས་གཙོ་རིང་ལུགས།

དབང་རྩའི་མ་ལུང་།

བཙུག་མའི་རིགས་སྒྲོབས།

ཚན་རིག་གི་དད་ཞེན་རིང་ལུགས།

རང་དོན་སྒྲུབ།

གྲུབ་གཞི།

འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས།

འཇུག་མི་རིག་པ།

སྒྲོག་ཤུགས་ཁབ་ལེན་གྱི་ལུབ་ཁོངས།

སྒྲོག་གི་འཕར་རྒྱ།

དབང་ཅའི་བད་གཏོང་བ།

དབང་ཅ་གསར་བྱུང་།

རོ་བལ་ས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན།

སེམས་ངམ་སྐལ་རྒྱ།

སྐྱང་ཚའི་ནད་རིག་ས།

སྐོ་ལྷམ།

ག་ཤིས་ཤོད་དུས་མཚམས།

ག་ཤིས་སྐོད་རིག་བ།

ལུས་ཁམས་རིག་བ།

རོ་དབྱུང།

ལུས་བྱུང་རིག་བ།

ལྷོག་འགོས་ཀྱི་འབྲུལ་བསྐྱོད།

གསལ་བཤད།

ལྷན་གྱིས་བསྐྱར་བའི་དཔེ་དེབ་གཞན་ལྟམས་སློབ་འདོད་ཡོད་པ་ལྟམས་གྱིས་

the.stepingstone@gmail.com སློབ་འཁྲིལ་ཁ་བྱང་སློབ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

༡ ལུས་སྐྱོན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྤོང་གི་འཇིག་རྟེན།

༢ སེམས་དང་ཆེ་སློབ།

༣ འཕྲུལ་ལྷན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བསྐྱོ་སྤྱོད།

༤ འབྲུང་དུ་ལུས་པའི་སེམས་གྱི་གནས་བབ།

༥ གསལ་རྒྱང་དངོས་ལུགས་དང་། འཇིག་རྟེན་ཆགས་རིག།

༦ གནའ་སྐྱོའི་ཤེས་རབ་དང་། དེང་གི་འཇིག་རྟེན།