

ལྷིས་ཀྱི་གྲུབ་ལས་



སེར་གྲེས་ལྷན་ཁུངས་པ་ཚོས་དབང་གིས་ལྷིས་ཀྱི་གྲུབ་ལས་
ལྷིས་ཀྱི་གྲུབ་ལས་ལྷན་ཁུངས་ལྷིས་ཀྱི་གྲུབ་ལས་ལྷན་ཁུངས་།

ཨེར་བྱེས་རྩིག་མཚན་དྲ་བའི་ལྷན་ཁང་།

SJRB-0286

ལྷན་ཁང་གི་འགན་ཁུར་བའི་པར་ཚུ་གཞིར་བཞག་བྱས་ཡོད།
ཨེར་བྱེས་རྩིག་མཚན་ཆེན་མོའི་ཚོམ་ལྷན་ཁང་གིས་འཕུལ་དེབ་ཏུ་བཏོགས།

ཨེར་བྱེས་རྩིག་མཚན་ཆེན་མོས་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱས།

༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་བ་དྲུག་པར་ཚོམ་ལྷན་བྱས།

༢༠༡༩ ཟླ་བ་དྲུག་པའི་ལོར་བརྒྱུ་རྩིག་བྱས།

ཨེར་བྱེས་རྩིག་མཚན་དྲ་བའི་ལྷན་ཁང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཨིག་འབྲེལ་དྲ་བའི་ལྷན་ཁང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

དཀར་ཆག

ཞུ་ལྗོད་པའི་གསལ་བཤད།	b
ཚོམ་ལྗོད་པའི་ཚོན་གླིང།	༡
ཚུལ་རིག་.....	༡༥
ཚོམ་ལྗོད་པའི་དོ་ཚོན་མདོར་བསྟུན།.....	༡༧

བྱ་སྤྲིག་པ་འི་གསལ་བཤད།

རང་ལེ་ཁ་བ་གངས་ཅན་གྱི་སྤོངས་སུ། སྔོན་སྔོན་ཚོས་རྒྱལ་ལོ་བཅ་མཁས་པའི་དབང་པོ་
རྣམས་གྱི་བཀའ་འདུན་ལས། གསུང་རབ་གྱི་སྐྱེགས་བམ་རི་བོའི་གཏོས་དང་མཉམ་བ་ཡོད་ན་ཡང་།
དུས་གྱི་འཕེལ་འགྲིབ་སོགས་གྱི་དབང་གིས་མང་པོ་ཞིག་ཅ་བརྒྱལ་ཏུ་སྤྱོད་ཐེན་པ་དང་། གང་མང་
ཞིག་མེད་བརྒྱལ་ཏུ་འགྱུར་ཉེན་ཡོད་པས་དེ་ཉིད་སྤྱང་སྤྱོད་དང་དར་སྤེལ་བྱེད་རྒྱ་ལྡི། མི་རིགས་འདི་
ཉིད་གྱི་དུས་ལ་བབ་པའི་འོས་འགན་ཡིན།

དེ་ཡང་། གསུང་རབ་སྐྱེགས་བམ་དེ་དག་གི་རྒྱ་ལོར་དང་རྩལ་མུ། ཟུངས་ཁག་བཅས་གྱི་འགོ་
སོང་བཏང་ཞིང་། ལྷོ་སྐྱ་གོལ་རྩལ་གྱིས་མི་ཚེ་ཐོས་བསམ་ལ་བརྒྱལ་བའི་མཁས་པ་རིམ་སྤོན་གྱིས་
དབྱུང་ཞིབ་མཛད་ཅིང་། དབྱུང་འབྲས་ལག་ལེན་ལ་བཀའ་བའི་ཉམས་སྤོང་དང་གྲུབ་དོན་གྱི་ཐེན་ཐོ་
ལྷ་བུ་ཡིན་པས་ན། མི་ལོ་སྤོང་གྲུབ་དུ་མའི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་མི་རིགས་འདིའི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་
བཅུད་ཡིན་པ་དང་། གསུང་རབ་སྐྱེགས་བམ་དེ་དག་གི་བསྟན་དོན་ལལ་ལོ་ཆེ་ཞིག་ནི་དེད་གི་དུས་
རབས་འདི་དང་མ་འོངས་པར་ཤིན་ཏུ་མཁོ་ཆེ་ཞིང་། མིའི་རིགས་སྤྱིའི་ཤེས་རབ་དང་ཀུན་སྤོང་ལ་
ལམ་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་པའི་འོད་སྤང་ལྷ་བུར་གྱུར་ཡོད།

དེ་བས་ན་ ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཡང་ཡང་བཀའ་གནང་བའི་
དགོངས་དོན་བཞིན། གྲ་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་འཇིགས་དང་ཚོམ་སྤྲིག་ཁང་
གསལ་འཇུགས་བྱས་ཏེ། བཀའ་བསྟན་གཉིས་གྱིས་མཚོན་ཚོས་བརྒྱུད་རིམ་མེད་གྱི་མཁས་པའི་
བཀའ་ཚོམ་སྤྲིགས་བམ་དང་། བརྒྱུས་ཚོས་གསལ་རྟོང་གང་མང་ཞིག་ཞུ་སྤྲིག་འབྲེམས་སྤེལ་གྱི་
ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེར་བ་ཡིན།

དུས་རབས་འདིར་ཚན་རྩལ་ཤིན་ཏུ་དར་བ་དང་བསྟུན་ནས། ལྷོག་བདེ་བ་དང་། སྤོང་བདེ་བ།

གཞུང་ཚིག་འཚོལ་སླ་བ། འཁྱེར་བདེ་བ་སོགས་སྐབས་བདེའི་དབང་གིས་སྐོག་བ་པོ་རྣམས་འཕུལ་
དེབ་ལ་དགའ་མོས་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་བར་བརྟེན། དུས་རབས་ཀྱི་འགྲུང་བའི་ཁ་ཕྱོགས་ཀྱི་དགོས་
ལའོ་དང་བསྐྱེད་པའི་ལྷ་སྐྱིག་གི་ལས་གཞི་འདི་ནི། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ནོར་ལྟ་བུར་གྱུར་བའི་རང་རེའི་
ཤེས་རིག་འདི་ཉིད་འཇིག་རྟེན་ན་ཡུན་རིང་དུ་གནས་བ་དང་། འདིའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་བ་ལ་
བརྟེན་ནས་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཞི་བདེའི་དབལ་ཡོན་འདྲན་པའི་ལས་ཀ་རྒྱ་བས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་
ཀྱང་བརྗོད་ཚོག་བ་ཡིན་ལོ། །

གསུང་རབ་ལྷ་སྐྱིག་བྱེད་སྐབས་མ་བྱི་ཚད་ལྡན་ཞིག་གཞི་ཅར་བརླང་ནས་ལྷ་སྐྱིག་བྱེད་རྒྱུར་
འབད་བཅོལ་བྱེད་འོས་ཤིང་། དེ་ཡང་སྡོན་གྱི་སྲོལ་ལ་གསུང་རབ་ཀྱི་བར་ཤིང་སྐོར་སྐབས་ཚུམ་བ་པོ་
རང་ཉིད་དམ། ཡང་ན་གཞན་གྱིས་ལྷ་སྐྱིག་དག་ཚད་ལྡན་བཏང་སྟེ་རྟོག་པོ་བ་ཡིན་པས་ཤིང་བར་རྣམས་
སྤྱིའི་ཆ་ནས་དག་པོར་བརྗེ་ཚོག་བ་ཡིན། དེ་བས་ན་འདི་ག་ཚོམ་སྐྱིག་ཁང་ནས་ཀྱང་མ་དཔེ་ཚད་
ལྡན་འཚོལ་སླབ་ཀྱིས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་གང་བྱུང་དུ་བཟོ་བཅོས་མེད་བར་སོར་བཞག་བྱ་རྒྱུ་
ཅ་དོན་དུ་བརླང་ནས་མ་བྱི་རྗེ་མ་རྗེ་བཞིན་འཕུལ་དེབ་ཏུ་སྐྱུར་བར་འབད་བཞིན་ཡོད་བ་དང་། མ་བྱི་
ཚད་ལྡན་ལག་སོན་མ་བྱུང་ནའང་གང་སྐབས་ཀྱིས་དག་པོ་ཡོང་བར་བཅོལ་བཞིན་ཡོད། གལ་ཏེ་མ་བྱི་
རང་ལ་ལོར་བ་མཛོན་གསལ་བྱུང་བ་དང་། དོགས་གནས་སུ་གྱུར་བ། ཡི་གེ་ཚད་ལྡན་བྱུང་བ་
སོགས་ལ་གཞུང་དུ་གསལ་བཤད་ཀྱི་མཚན་བཏོད་ཡོད།

ཚོམ་སྐྱིག་ཁང་འདི་ནས་སྐྱིག་སྐོར་བྱས་པའི་འཕུལ་དེབ་ཏུ་ཚད་ལྡན་ལོར་བ་སོགས་བྱུང་བ་
མཐོང་ན་འཕུལ་མར་ལེགས་བཅོས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ།

ང་ཚོའི་ཡིག་འབྲེལ་ཏུ་གྱུར་ serajeyrigzodchenmo@gmail.com འདིའི་
བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་བ་གནང་བའི་རེ་བསྐྱུལ་ལྷ་རྒྱུ་དང་། འདི་ནས་ཀྱང་གང་མཁྱོགས་བར་གཞིར་
བསྐྱུར་ཞིབ་དང་ལེགས་སྐྱིག་ལྷ་སྐྱིག་ཀྱི་ལེགས་སུ་གཏོང་རེས་ཡིན།

སེར་གྲེས་རིག་མཚོད་ཆེན་མའི་ཚོམ་སྐྱིག་ཁང་ནས།
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༢༩ ལ།

ཚོམ་རྒྱུག་པའི་རྒྱུན་སྲུང་།

ས་ཡེན་སི་ Science སྤྱི་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཚན་རིག་གི་བརྗོད་སྟེན་དུ་བརྒྱུད་བར་
མཛད་པ་དེ་ནི་ལོ་ལྷོ་ལྷོ་གྱི་ཐ་སྲུང་ས་ཡེན་ལོ་ཡ་ Latin scientia ཞེས་པ་ལས་རྒྱུད་
ཆག་པ་ཞིག་ཡིན། ས་ཡེན་ལོ་ཡ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་དོ་མ་ནི། རིག་གནས་སམ་ཤེས་བྱ་
ལ་གོ་དགོས། ཡོངས་གྲགས་སུ་ཚན་རིག་གས་ས་ཡེན་སི་ཞེས་པ་ནི། འཛིག་རྟེན་
ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གནས་ཕྱོགས་བརྒྱུས་བྱས་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། རིག་
གནས་དེ་དག་བཙོ་སྤྱད་བྱས་ནས་མཐར་དབྱེད་བྱ་དག་ཐེང་བྱ་བྱས་ཅན་གྱི་ཁྲིམས་
ཡིག་དང་གྲུབ་དོན་གཏན་ལ་བབ་པའི་མ་ལག་ཅིག་ལ་ཟེད། དེ་ལྟ་བུའི་རིག་གནས་
ཁག་འཕེལ་རྒྱས་སྤྱོད་བྱས་ཕྱོགས་ལན་ཚུན་གཅིག་ལས་གཞན་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་
བ། རྒྱ་མཚན་དང་ཡིད་ཆེས་འཕེར་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་རིམ་གྱིས་གྱུར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དེར་
གི་དུས་སུ་ཚན་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ནི་ཉ་ཅང་ཚད་མཐོན་པོར་གནས་
ཡོད།

རྒྱུར་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་འདི་ཡོངས་གྲགས་སུ་སྤེ་ཚན་ཆེ་ཁག་གཉིས་སུ་
བཞོན་ཡོད། དེ་ཡང་དང་བོ་ནི། རང་བྱུང་གི་རིག་གནས་ཉེ་དུས་རང་བྱུང་གི་དངོས་པོ་
༼སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་ཆེ་སློག་ལྟ་བུ༽ ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་པ་དང་། གཉིས་པ་ནི། རྒྱུ་ཚོགས་
ཀྱི་རིག་གནས་སྤེ་འགྲོ་བ་མིའི་ཀུན་སྲོད་དང་ཚོགས་སྤེའི་སློར་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་

ཡོད། རྗེ་ཚོན་འདི་གཉིས་ཀ་ནི་ཉམས་ཞེས་གྲི་གཞིར་བྱས་པ་མ་གཏོགས་ཚོས་
 ལུགས་གྲི་ལམ་ལུགས་ལྟར་ལྟ་བུ་ཞེས་སྟོན་དུ་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ལས་འཕྲོས་
 པའི་རིག་གནས་ཤིག་མིན་པས་སྐྱེ་བོ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་དེར་སྦྲར་ཡང་ཉམས་ཞེས་
 བྱས་ནས་ཡིད་ཆེས་འཕེར་ཆེ་བའི་བྱུང་དོན་གཞན་ཞེས་སྟེད་ཆེ་དེའི་གོ་ས་ཏུ་བཞག་
 ཚོག་སྐབས་འདིར་རང་བྱུང་ཞེས་པ་ནི་རྩ་ཚོའི་ནང་ཚོས་གྲི་གཞུང་ལས་རྒྱས་མ་བྱས་
 པར་བྱུང་བའི་ཚོས་ལ་འཛོག་པ་ལྟར་དུ་འཛིན་མི་རུང་། ཚོན་རིག་པའི་གཞུང་ལས་
 བཤམ་པ་ལྟར་ན་དེར་གྱི་དུས་སུ་ཚོན་རིག་པས་རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་སྐོར་
 ལ་ངེད་ཅག་གི་སློ་ལྷལ་ལས་འདས་པའི་དབྱུང་བ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་མའི་
 ཤིང་རྟའི་སློལ་འབྱེད་ལྟ་བུ་ནི། ཨེ་རི་སི་ལོ་ལ་དང་། ཟླ་ལི་ལི་ལུ་སོགས་ཡིན། དེ་
 བཞིན་དུ། ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་རྩལ་སྤར་སྐོར་ལ་དབྱུང་བ་ཞིབ་སྤར་བའི་ནས་ལྟུང་དོན་
 ཐོག་མར་གཏན་ལ་ཕབ་མཁན་ནི་ཨ་ཡེ་རྟེ་ལ་དང་། བེ་ལུ་ལ་སོགས་ཡིན། ཡང་། རྗེ་
 ལྷན་གྱི་སློག་ཆགས་དང་ཅི་ཤིང་རྣམས་ཐོག་མར་ངེ་ལྟར་སྐྱེས་པ་དང་། བར་དུ་ངེ་ལྟར་
 འཚོ་གནས་བྱེད་པ་དང་། ཐ་མར་ངེ་ལྟར་འགག་པའི་སྐོར་ལ་དེར་གྱི་ཚོན་རིག་པས་
 བཤམ་བཞིན་པ་རྣམས་ནི་ཐོག་མར་ཆར་ལེ་སི་ཏར་མེན་ལ་སོགས་པས་གསར་བཏོད་
 རང་བཞིན་ཅན་གྱི་བཞག་དབྱུང་བའི་ནས་བྱུང་དོན་གཏན་ལ་ཕབ་པ་དེ་ལས་བྱེས་
 པ་ཤིང་སྤྲུག་ཡིན།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདི་ནི་འདས་པའི་དུས་རབས་བཙོལ་དང་བཅུ་བྱུག་
 པའི་དུས་དང་ཡོངས་སུ་མི་འདུ་བར་མི་རིགས་རིང་ལུགས་དང་། རྗེ་ཚོགས་རིང་
 ལུགས། ཚོན་རྩལ་རིང་ལུགས་སྣུག་པར་བཏོད་པ་དང་། ཚོས་ལུགས་དང་པའི་རིང་

ལུགས་ཉམས་ཆག་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་ཡིན། ཡང་ན། ཚམས་དང་འཛིག་རྟེན་མི་
 ཚམས་རིང་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲུན་ཚོད་ཀྱི་འགག་ཅར་སྐབས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ན་འདྲ་
 འབྲིག་ཚན་རིག་གི་འབྲུལ་གསར་དང་ལྟ་བུའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཡོ་ལང་ཆེ་བའི་རུབ་
 རྩོལ་སྐྱེས་ཁབ་ཁབ་ནང་དེ་ལྟ་བུའི་འགལ་རྒྱུ་འཕེལ་རྒྱས་ལུ་མངོན་ཚན་ཚན་པོ་
 ཡོད་ཀྱང་འཚོ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་དངངས་འཚབ་སྐྱེ་དགོས་པའི་དུས་སུ་
 སྐབས་མེད་པ་ལྟ་བུར་མངོན་ཡང་མ་འོངས་པར་ཉ་ལམ་འབྲུང་རེས་པ་ཡིན། བྱིད་
 ཀྱིས་རང་གི་སྤྱན་མཚེད་ཚ་བོ་ཚ་མོ། བོད་རིགས་གཞིན་སྐྱེས་ཁབ་རྒྱ་ནག་དང་། རྒྱ་
 གར། རུབ་ལྷོ་གས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐོ་སློབ་ནས་ཐོན་པ་རྣམས་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་
 རྩོལ་ལ་བརྟུན་དཔྱད་དང་བརྗོད་སྐབས་ཆེ་གསལ་པོར་མཁུན་ལུ་བ།

ཚམས་ལུགས་ཁབ་གི་ར་བའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་འབྲུགས་ཆེར་སྐབས་
 པའི་རྟུགས་མཚན་གཅིག་ནི། ཚམས་ལུགས་ཉམས་ལེན་པས་སྤྱི་དངོས་པོ་སྤྲོ་རགས་ཀྱི་
 རྐྱེད་ལ་འཛིན་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་འདད་རྒྱུ་སྤངས་ལས་གསལ་པོར་རྟོགས་ལུ་བ།
 དཔེར་ན། བོད་ལ་དུས་ལོག་མ་བྱུང་བའི་སྤྱ་རོམ་དུ་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་
 འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རྐྱེད་ལ་འབྲེལ་སྐབས་ཡིད་གཉིས་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར། རི་ཡི་རྒྱལ་
 པོ་རི་རབ་དབུས་སུ་དང་། དེའི་མཐའ་བརྐྱེད་ལ་གྲིང་བཞི་གྲིང་བཟན་ཉི་མཛད་བཅས་པ་
 གནས་པར་བཤད། རྩོལ་གཅིག་ནས་བསམས་ན་ཁོང་ཚོར་ལུགས་ཁབ་ཅི་ཡོད།
 རྐྱེད་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་བརྟུན་པའི་མཚོད་ལས་དེ་ལྟར་བཤད་པའི་རྗེས་སུ་
 འབྲངས་པ་ཡིན། ལོ་རབས་ལྔ་བ་རྒྱུ་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བ་འདད་དེ་ལྟར་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡོངས་
 ལྷ་མ་བདེ་བར་བྱུང་ཡོད། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཚན་རིག་པས་འཛིན་གྲིང་མི་མང་གི་སྤྱན་

སྤར་གཟའ་སྐྱར་འཁོར་ཚྲོགས་ཇི་ལྟར་ཡིན་པ་གསལ་ལྷན་མེར་བསྟན་པས་ཡིན།
 འོན་ཀྱང་། དེད་ཅག་གིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཚན་རིག་པས་བཤད་པ་ལྟར་དུ་འཆད་མ་
 བྱས་པར་ཚོས་ཚན་བར་གྱི་དབྱ་མའི་ལམ་གྱི་སྟེང་ནས་འགྲེལ་བཞེན་ཡོད་པ་ནི། བར་
 ཚོས་གྱི་གཞུང་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་མ་མཐོང་བར་ཨ་འཐས་སུ་ལར་ཞེན་དང་ཡིད་
 ཚེས་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་། ཚྲོགས་གཞན་ཚན་རིག་པ་ལ་དེད་ཅག་གིས་མཐའ་གཅིག་
 ཏུ་དགག་པར་བྱེད་པའི་ཁུངས་སྐྱེལ་ཡང་དག་མེད་པའམ། ཡང་ན་རྟོག་གོ་མགོ་
 འཁྲེགས་པའི་རིང་ལུགས་བཟུང་བའི་གནད་ཀྱིས་སོ། །

རྒྱུག་པ་པོས་མཐེན་དགོས་པ་ནི། ཁོ་པོས་ཚན་རིག་ནི་ཡང་དག་པ་སྐྱོན་མེད་
 དང་། བར་ཚོས་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོན་ལྡན་ཞིག་ཏུ་བཟུང་ཡང་བཟོད་ཀྱིན་མེད། འོན་
 ཀྱང་། དུས་རབས་འདི་ནི་ང་ཚོས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཕྱིར་ལོལ་ལ་བཟུང་ནས་པན་
 ཚུན་ཚོད་སྐྱོད་བྱེད་པའི་དུས་ཡིན། ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱའི་སྡེ་ཚན་ཁོངས་ནས་དངོས་
 ཁམས་རིག་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ། གཟའ་སྐྱར་རིག་པ། གནས་དབྱུང་རིག་
 པ། རྒྱ་དངོས་རིག་པ། རྣམ་སྐྱོར་རིག་པ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་དེད་ཅག་གིས་ཇི་བཞེན་
 པར་རྟོགས་མ་སྟབས་ཀྱང་གཞི་རིམ་གྱི་རྣམ་བཞག་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཤེས་པ་དང་། དེའི་
 སྟེང་དུ་བར་པའི་དབྱ་པར་ཚད་མའི་གཞུང་ལ་དམིས་ཕྱིན་པར་ཤེས་ཀྱིན་ཡོད་ཆེ་ད་
 གཟོད་ཕྱི་སྐྱིད་པའི་མི་རིགས་དང་ལྷན་དུ་མའིང་བ་འགྲེང་ཞིང་སློབས་པ་དང་བཅས་ཏེ་
 བཟོ་སྐྱོད་བྱས་ཚོགས་དེ་བརྒྱད་ནས་སྟོན་པ་སྟབས་པའི་དབང་པོས་གསེར་གྱི་ཡང་ལུང་
 ལྷ་བུའི་བསྟན་པ་ཕྱོགས་མཐར་རྒྱས་པ་ལ་ཡང་རམ་འདེགས་ཆེན་པོ་ཐོན་པར་ངེས།

དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཨ་ཡི་རྟེན་ཅན་དང་། རྒྱ་ལྡན་རིག་པའི་

སྐོབ་དཔོན་ཚེན་པོ་རྒྱུ་མེད་གཉེས་ནི་ཚན་རིག་གི་རིག་གནས་སྐོབ་བཏོད་པ་ལ་མ་
 ལྷ་བྱུང་བྱུང་ཡོད། དེ་ནི་རིག་ས་ལ་སྐྱེ་བ་ཀུན་གྱིས་རྩོད་མེད་དུ་ཁས་ལེན་གྱིན་ཡོད།
 ཁྲིའི་གཉེས་དང་དེ་བཞིན་གནས་དབྱུང་རིག་པ་ལ་ཞེ་རི་སི་ལོ་ལེ་ལ་དང་། རྗེ་མི་མེད་
 སོགས་ཀྱིས་རྒྱ་མཚན་སྐྱ་མང་འདུས་པ་དང་། ཡིད་ཆེས་འཕེར་བའི་དབྱུང་པ་བརྒྱུད་
 བརྗེད་གཞི་འདི་དག་ལྷ་སྐྱབ་ཅིག་ཏུ་བཅིས་ནས་གསལ་བ་ཤད་བྱས་ཡོད། ལྷིང་ལོད་
 ཅག་གི་དམངས་ཁྲིའི་ཞལ་རྒྱུན་འགའ་ཤས་ཉེ་དཔེར་ན། གནའ་བོའི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་
 འཕྲུང་ཁུངས་ནི་སྐོབ་བྱུང་ཡིན་པ་དང་། འདུས་རྗེས་རྣམས་མཐར་གཏུགས་ན་འཕྲུང་
 བ་ལྷ་ལས་གྲུབ་པ་ཤིང་སྐྱབ་ཡིན་ཟེར་བ་སོགས་ནི་ཚན་རིག་གི་བཤེད་ཚུལ་དང་མཐུན་
 བཤེད་དེ་ཅམ་གྱིས་ལོད་ཅག་ཚན་རིག་པ་ཡིན་པ་དང་ཚན་རིག་ལས་སྐྱབ་པའི་ཚད་མ་
 བ་ཡིན་པ་སྐྱབ་བྱས་སམ། དམངས་ཁྲིའི་བཤེད་ཚུལ་དེ་དག་ནི་འདོད་པར་བབས་
 བ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ་དང་། མ་བབས་ཆེ་འདིག་རྟེན་ཀན་པོའི་གཏམ་རྒྱུད་ལོད་
 ཅེས་གང་གི་སྐོབ་སྐྱབ་སྐྱབ་བཞག་ནའང་ཚོག་པའི་རིགས་ཤིག་ཡིན། འདིག་རྟེན་ཆགས་
 བབས་དང་། རྒྱལ་རྗེས་སྐོབ་ལ་ལོད་ཅག་ཅམ་མ་ཟད། མི་རིགས་གཞན་ལའང་འདྲ་
 ཆག་ཆག་ལེ་འཆད་རྒྱུ་ཡོད་ལ་མི་མཐུན་པའི་ཆའང་འཆད་རྒྱུ་ཡོད།

འོན་ཀྱང་སྐོབ་པ་པོའི་དབྱུང་གཞིའི་ཆེད་ཁོ་བོས་བོད་ནང་གི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་
 པའི་སྐད་ཀྱི་མཁས་དབང་དུང་དཀར་སྐོབ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་དབྱུང་ཚུལ་བོད་གནའ་
 བབས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་། ཚོས་ལུགས། མི་རིགས་བཅས་ཀྱི་འཕྲུང་ཁུངས་སྐོབ་
 སྐོབ་བ་ཞེས་པ་ལས་ལྷན་འདྲེན་འགའ་ཞིག་དགོད་ན་འདི་ལྟར། ལོ་རྒྱུས་རིག་པའི་རྩོག་
 བས་མཚོན་ན། གནའ་བབས་བོད་ཀྱི་བོན་ཚོས་ནང་དུ་འཕྲུང་བ་སྐྱེ་བའི་སྐོབ་པོ་ལས།

སློང་ཚེན་སོ་གཅིག་བྱུང་བ། ལྷིའི་སློང་ལྷན་དཀར་སོ་ལས་ལྷ་བྲག་དཀར་སོ་ཆགས།
 བད་གི་སློང་ཚུ་ལས་དུང་མཚོ་དཀར་མེལ་འབྲིལ། བར་གྱི་སློང་འེང་ར་ཆ་ལས་རིགས་
 ལྷག་སེམས་ཅན་གྱུན་ཏུ་གོལ་ཞེས་འདྲིལ་ཉེན་ཆགས་ཚུ་ལ་དང་སོག་ཆགས་བྱུང་
 ཚུ་ལ་བཤད་ཡོད་པ་འདྲིལ་བཟླས་ལ། དེང་སང་ལྷ་བྱའི་ཚེན་རིག་དང་རྒྱས་མ་བྱུང་
 བོང་གི་སྤྱི་ལོའི་སློན་གྱི་ལོ་བརྒྱ་སྐབས་ལ་གནའ་རབས་བོད་གྱི་
 མིས་རང་ཅག་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་འདྲིལ་ཉེན་ཁམས་འདི་འབྱུང་བ་སྤྱི་ལོའི་སྤྱིང་པོ་
 འདུས་ནས་གྲུབ་པ་དང་། དེའི་བཟོ་དབྱིབས་ཀྱང་ཅུང་ཟད་འདྲོང་མོ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་
 གཟུགས་སློང་འེང་དབྱིབས་དང་འབྲེ་བ། སློང་དེའི་གྲུབ་ཆ་བྱི་ནང་རིམ་བཤགསུམ་ཡོད་
 པའི་བྱི་བགས་ལས་བྲག་རི་སོགས་སྐྱམ་ས་ཆགས་པ་དང་། བད་གི་སློང་ཚུ་ལས་རྒྱ་
 མཚོ་ཚེན་སོ་ཆགས་པ། བར་གྱི་སློང་འེང་ར་ཆ་འཕམ་སྤྱིང་བཅུད་ལས་མི་དང་དུད་འགོ་
 སོགས་སོག་ཆགས་གྱི་རིགས་བྱུང་བ་སོགས་བཤད་ཐུབ་ཡོད་པ་དེ་ནི་སྤྱི་རབས་
 ཤིས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཚེན་རིག་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་ལོ་སི་དང་དུས་མཉམ་པ་དང་།
 མཚན་ཉིད་རིག་པའི་མཁས་པ་ལྷན་ལེ་ལྷི་ཉི་ཉེ་། ཉེ་མི་སི་ལོ་ལ་ཡིན་ནམ་སྤྱི་ལ། །
 ལས་ལོ་སྤྱི་ལ་བརྒྱ་ལྷག་ཅན་གྱིས་སྤྱི་བཤོད། ཅེས་དང་། བོད་མི་རིགས་ནི་སོག་མར་
 སློལ་ཅེད་ཐང་དུ་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་པ་སྤྱི་ལྷི་དང་མ་བྲག་སྤིན་མོ་སྤྱི་ །དེ་སྤྱི་ལ་
 ཉིས་བརྒྱ་ཅན་གྱི་བོང་རོལ་དུ་སྤྱི་དགེར་བར་བསྐྱུན་བྱས་པའི་མ་ཉི་བཀའ་འདུམ་
 དཔར་ཉིང་ཞིག་གི་ནང་། བྲག་སྤིན་མོ་ཞེས་པའི་ཐང་དུ་སྤྱི་ལོ་ཞེས་འབོད་ཡོད། །
 གཉིས་འདུས་པ་ལས་མི་མིན་སྤྱི་ལ་མིན་གྱི་སྤྱི་ལྷི་བྱུ་བྱུ་བྱུང་བ་དེ་ལས་རིགས་རྒྱད་
 ཁབ་མང་པོ་བྱེས་ཉེ་ཁབ་གཅིག་མོན་དང་དུགས་སོ་གོང་སོ་སོགས་ནགས་ཚལ་མང་

བའི་ས་ཆར་གནས་སྟོན་བྱས་པ་དང་། ལག་གཅིག་སྟོན་པའི་ས་གནས་དེ་རང་དུ་གཞིས་
 ཆགས། ཞེས་དང་། བཤད་སྟོན་དེ་ལ་རྗེས་སུ་སངས་རྒྱུས་ཚོས་ལུགས་པས་པ་སྟེ་འུ་
 དེ་ཉི་མུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྐྱེལ་བ་ཡིན་པ་དང་། མ་བྲག་སྲིན་མོ་དེ་ཉི་རྗེ་བཅུ་ལྔ་སྟོན་
 མའི་སྐྱེལ་བ་ཡིན་པ་སོགས་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་ཁ་སྟོན་དུ་བཏབ་པ་ཞིག་རེད། ཁ་སྟོན་དེ་
 འདྲ་བྱས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་བོད་མི་བྱུང་ཚུལ་གྱི་སྲུང་ཡོད་ལོ་རྒྱུས་དེ་ཚོན་རིག་དང་མི་
 མ་ཐུན་པའི་ལྷ་སྐྱུང་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་རིན་ཐང་མེད་པར་ཆགས་པ་མ་ཟད། ཉན་པ་
 སངས་རྒྱུས་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་གང་དང་ཡང་མི་མ་ཐུན་པ་ཞིག་ཆགས་པ་
 རེད། སངས་རྒྱུས་ཚོས་ལུགས་པས་ཁ་སྟོན་བྱས་པའི་བཤད་ཚུལ་དེ་དོར་ནས་སྟོན་
 ཡོད་ལོ་རྒྱུས་དེ་རང་བབས་སུ་བཞག་ན། སངས་རྒྱུས་ཚོས་ལུགས་དང་བོན་ཚོས་
 གང་གི་ཡང་ཁྱི་མས་མ་བཞོས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚོན་རིག་གི་དོན་སྦྱང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་།
 བོད་ས་གནས་རང་དུ་བོད་མི་རང་ཉིད་ཀྱི་མེས་པའི་འབྲུང་ལྷངས་བཤད་པའི་གཏམ་
 རྒྱུད་དོ་མཚར་ཆེ་བ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ཅེས་གསུངས།

གོང་གི་གནའ་རབས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་བཤད་སྟོན་དེ་ཉི་བོད་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་
 ལུགས་ཡིན་གྱི་ཡུལ་ལྷང་གཞན་ལས་འདྲེན་པ་མིན་པ་དང་། རྒྱ་ནག་གི་ཡུལ་ལྷང་
 འགའ་ཞིག་ནང་དུ་བཤད་སྟོན་གཅིག་ཉི་བསྐྱེལ་བ་ལ་སོགས་ཀྱི་སྐོང་ཆེན་པོ་འདྲ་བ་
 ཞིག་བྱུང་བ་དེ་ཁ་གཤགས་ནས་རྒྱ་ནག་མི་རིགས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་བ་དང་། ཡང་ལྷ་
 མོ་ཞིག་གིས་མིའི་གཟུགས་བཟོས་པ་ལ་སྤུ་བཏབ་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་བ་དང་། རྩེ་
 རྒྱལ་དང་། ཁ་ཆེ། ཉིན་རྒྱའི་གཏམ་རྒྱུད་ནང་མིའི་རིགས་ཉི་ལྟའི་དབང་པོས་བཞོད་པ་
 ལས་བྱུང་བ་སོགས་ཀྱང་ཡོད། ཁོང་གིས་སུ་མ་ཐུན་འབྲེ་རྒྱུ་ལ། གོང་བརྗོད་པོད་ཀྱི་

གནའ་རབས་མིའི་འབྲུང་ཁྲུངས་བཤད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དོ་མཚར་ཆེ་བ་དང་ཚོན་རིག་
 དང་མཐུན་ཆེ་བ་ལྷུང་མི་འདུག་གཤམ། དེང་སང་ངའོ་སྤྱོད་ལྷུན་ཏུ་བཤད་སློལ་ལ་མིའི་
 རིགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་མེས་པོ་སྤྱོད་མི་ཡིན་པའི་ཚོད་དཔག་ཐོག་མར་འདོན་པ་གནའ་
 མཁའ་ནི་དབྱིན་གོའི་སློབ་ཆགས་རིག་པ་མཁས་ཅན་ཁར་མེན་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་
 གིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༤༥༩ ལོར་སྤྱོད་དོས་རིག་པའི་འབྲུང་ཁྲུངས་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་
 བརྩམས་ནས་སློབ་ཆགས་ཀྱི་འཕེལ་འབྱུང་སྤྱོད་པ་ཐོག་མར་བཏོན་པ་དང་། དེ་རྗེས་སྤྱི་
 ལོ་ ༡༤༩༡ ལོར་མིའི་རིགས་ཀྱི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་པོ་མོ་རིགས་གདམ་ག་རྒྱག་པ་
 ཞེས་པའི་ཚོད་ཚོམ་བརྩམས་ནས་མིའི་རིགས་ལ་ལེགས་སྤྱེས་ཆེན་པོ་འབྲུལ་གནའ་
 མཚན་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་དེད་དམ། དེ་འདྲ་ལོས་ཡིན་དགོས། ལོན་གྲང་
 མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཁོང་མ་བློན་གོང་གི་ལོ་ཆིག་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་ལྷག་ཅེས་ཀྱི་སྟོན་ནས་
 རང་རེ་བོད་ཀྱི་མིས་རང་གི་མི་རིགས་འབྲུང་ཁྲུངས་སྤྱེུ་དང་སྤྱོད་པོ་འདུས་ནས་ལྷུང་
 བ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཐུབ་པ་དེ་ནི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་གཟི་བརྗིད་ཡིན། ཞེས་དང་། ང་
 ཚོས་རྒྱན་ཏུ་བཤད་སློལ་དུ། གནམ་ལ་འབྲུག་སྐད་རྒྱག་པ་དང་། སློབ་འཇུག་པ།
 ཐོག་རྒྱག་པ་སོགས་ནི་གནམ་ལ་འབྲུག་ཟེར་བའི་སློབ་ཆགས་གཟུགས་རིང་ལ་ལུས་
 ཡོངས་སུ་ཉ་ཁབ་ཀྱི་ཤགས་པ་ལྷ་བྱའི་རི་མོ་ཡོད་པ། སྤྱིན་པར་བརྟེན་ནས་ནམ་མཁའ་
 འགོ་བ། རང་བའི་སྐད་སློབ་པ། སྐབས་རེ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་འཇུ་བ་ཉེ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད་པ་
 དང་། སྤྱིན་གསེབ་ཏུ་སློབ་འཇུག་པ་དེ་ནི་འབྲུག་གི་སྤྱོད་བརྒྱུད་པ་ཡིན་པ། སྐད་ཆེན་
 པོ་རྒྱག་པ་ནི་འབྲུག་གི་རང་སྐད་ཡིན་པ། ཐོག་རྒྱག་པ་ནི་ལྷ་སྤྱིན་སྤྱེ་བརྒྱད་ཁྲོམ་པ་
 ཡིན་ཟེར་བ་སོགས་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་དེ་ནམས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རྗོངས་དང་།

ཤོད་ཚུལ་ཞེག་རེད་ཅེས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད་དམ། སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་ལུགས་
 ཀྱི་གཞུང་ལོ་མ་གང་གི་ནང་དུ་འང་དེ་འབྲེལ་ཤོད་ཚུལ་གཏན་ནས་མེད་པར་མ་ཟེན། དེ་
 སྒོན་དུས་རབས་དགུ་པའི་ལོ་འགོར་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཁྲི་ལྷོ་སྲོང་བཙུན་པའི་ལེགས་
 འཛིན་ཡོན་ཀྱི་དུས་སྐབས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཞང་ཡེ་ཤེས་སྡེ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་པཱི་ཏ་ཇི་
 བ་མི་ཏ་གཉིས་ཀྱིས་བོད་དུ་བསྐྱུར་བའི་འཛིག་རྟེན་གདགས་པ་ཞེས་པའི་བསྐྱེད་
 བཅོས་ལས། ཅིའི་ཕྱིར་འབྲུག་ཅེས་བྱ་ཞེ་ན། སྐྱུ་པ། ལྷོགས་གཉིས་ནས་རྒྱུང་ཚེབ་པོ་
 དག་ལྡང་སྟེ་དེ་དག་བརྟེན་པ་ལས་སྐྱེ་འབྱུང་སྟེ་རྒྱ་དེས་ན་འབྲུག་ཟེར་རོ། །ཞེས་
 དང་། ཅིའི་ཕྱིར་ལྷོགས་འབྱུང་ཞེ་ན། སྐྱུ་པ། ལྷོགས་གཉིས་ནས་རྒྱུང་ལོན་ཏུ་ཆེ་བ་དག་
 ལྡང་སྟེ། དེ་དག་པན་ཚུན་ཐུག་པ་ལས་ལྷོགས་འབྱུང་སྟེ། རྒྱ་དེས་ན་ལྷོགས་འབྱུང་ངོ་ཞེས་
 གསལ་ཞིང་། དེ་དང་མཐུན་པར་གོང་གསལ་ཚོས་དཔེ་དེ་བོད་དུ་མ་བསྐྱུར་གོང་བོད་
 ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཁྲི་ལྷོ་སྲོང་ལྷོ་བཙུན་གྱི་སྐབས་བཅས་པའི་རྒྱལ་པོ་བཀའ་ཐང་ལས་ཀྱང་།
 མཚོ་ཡི་རྒྱུང་ས་པས་མཁའ་ལ་སྒྲིན་དུ་ཆགས། །དེ་ཉིད་འཐབ་པས་མཁའ་ལ་འབྲུག་སྐྱ་
 ལྷོགས། །དྲག་ཅིང་ངར་ན་གནས་ལུགས་ཐོག་ཏུ་བབས། །དཔེར་ན་མེ་ལུགས་རྩོལ་
 བརྟེན་པ་བཞིན། །བར་ནས་མེ་དང་རིན་ཆེན་འོད་ཟེར་འཕྲོ། །ཞེས་དབྱེད་དུས་སུ་ས་
 རོས་ཀྱི་རྩོད་ཚད་ཏུ་ཅང་མཐོ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་མཚོ་རྒྱུང་ས་པར་འབྱུར་སྐྱ་བས། མཚོ་
 རྒྱུན་རྒྱུང་ས་པ་ནས་མཁའ་ཆགས་པ་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲིན་བྱུང་ཞིང་། སྒྲིན་གྱི་
 བར་དུ་ཡོད་པའི་མཁའ་རྒྱུང་ཚོ་གང་གཉིས་པན་ཚུན་འཐབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འོད་འཕྲོ་
 བ་དེ་ལ་ལྷོགས་ཅེས་བརྗོད་བ་དང་། མཁའ་རྒྱུང་ཚོ་གང་དེ་གཉིས་བརྟེན་པའི་རྒྱུན་
 གྱིས་སྐད་སྐྱོག་པ་དེར་མི་རྣམས་ཀྱིས་འབྲུག་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ཚུལ་གཉིས་ཁྱད་

བར་གཏན་ནས་མ་མཆིས། ཞེས་དང་། ང་ཚོས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚོས་
དཔེ་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ལྟན་ལྟན་ལྟན་དེའི་ནང་དུ་མིའི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་
ཚོན་རིག་གི་སྣང་བ་ཅུང་ལུང་སུམ་ཚོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་འདུས་ཡོད་པས་ཞིབ་འཇུག་
བྱ་རིན་ཡོད་པ་དང་བྱས་ན་དོན་སྣང་ཡོད་པ། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་བརྒྱུད་མི་
མང་པོ་ཞིག་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་རྒྱ་རྗེ་ཆེ་དང་གཉིང་རྗེ་ཟབ་ཏུ་སོང་སྟེ་དངོས་
གཙོ་སྣེ་བའི་འདིག་རྟེན་ལྷ་ཅུལ་གོང་མཐོང་གཏོང་བར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་
ཞིག་རེད། ཅེས་གསུངས་སོ། །

དེ་བའི་དེའི་ནང་དོན་སྣོང་རགས་ཅམ་འབྲི་ན། དེ་ཡང་། གཟམ་སྐྱར་དང་ཉི་ཟླའི་
སྣོང་སྟོགས་དང་། དེ་བཞིན་དུ། སྐྱེ་ལྡན་གྱི་ཚོས་གཞི་སྤྲུང་དང་། རིགས་རྒྱུད་སྐྱེ་
འཕེལ་བྱེད་པའི་སྤྲུང་། དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་ང་ཚོ་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཆེད་བྱ་བ་གང་
དང་གང་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། རི་འབྲུ་བྱེད་པའི་སྣོང་ལ་བར་རིས་བརྒྱུད་
འབྲེལ་བ་འདད་བྱས་ཡོད། རྗེད་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་རྒྱུད་པ་མ་ཡིན་པར་བར་རིས་ཀྱི་ལམ་
ནས་འབྲེལ་བ་ནི་སྟོག་པ་སོ་ལ་གོ་དོན་རྟོགས་བདེ་བ་དང་། རྒྱུད་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་
མོ་འཛོག་པའི་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་བསམས་ནས་ཡིན།

ཤིན་ལྷའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དཀའ་མོ་ཞིག་མིན་ཞེས་བའདའི་ནི་དངོས་ཁམས་
རིག་པའི་གཞི་རིམ་རྣམས་གཞག་གི་དཔེ་དེ་བའི་ལ་ལེ་ཚོན་བརྒྱུད་ཡོད་པ་ལས་དང་པོ་
ཡིན་ཞིང་། ལེ་ཚོན་འདའི་ནང་དུ་གཙོ་བོ་དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་ཡར་སྔོན་དང་
རྗེས་ཀྱི་ཤིན་ལྷའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྟེ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་སྤྲུང་ལ་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་
གཙོ་བོ་ཅེས་རིག་པའི་བཀོལ་སྤྱོད་དང་། ཅེས་གཞི་རིགས་འབྲུ་མིན་གྱི་བྱུང་བ་དང་།

གཡོ་འགྲུལ་ལྷན་ཚད་དང་། བོད་ལུ་ལི་གདོས་ཚད་དང་། ལུས་ལྷན་གྱི་རིགས་
གཉིས་སྟེ་འགྲུལ་སྐྱོད་དང་རྟེན་ཚོབ་གྱི་ལུས་ལྷན་གཉིས་གྱི་ཁྱད་པར་དང་། ལྷོག་
ལྷན་གསོག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྟེ་ཚན་པོ་ལྷོག་དང་མོ་ལྷོག་གི་བྱེད་ལས་སྐོར་དང་། ལྷོག་
གི་ར་བ་དང་། ཚ་ཚད་གྱི་སྐོར་ཉེ་དེ་དག་ནི་སྤྲ་རབས་ཀྱི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་
ཡར་སྟོན་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྐོར་དང་། དེ་ནས་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་དངོས་ཁམས་
རིག་པའི་གཞི་རིས་སྐོར་ལས་རྒྱལ་མཉམ་གྱི་སྐོར་དང་། ལྷོག་རྒྱལ་སྤོང་དང་ཉེ་རྒྱལ་སྤོང་
མོ་དང་། གནས་མཉམ་ཁམས་རྗེས་དང་། རྒྱལ་སྤོང་གྱི་བཀོད་པ་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ཡོད།

དེ་བཞིན་དུ། རིགས་རྒྱུན་སྤྱད་རང་རྒྱ་བ་ཞེས་པའི་དཔེ་དཔེ་འདི་ནི། རི་ཆཏ་
ཏའོ་ཀན་ Richard Dawkin གྱིས་བཅུམས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་གི་ཡེ་ལུ་གཙོ་
བོར་གྱུར་པའི་ཚོས་ལྷན་རྒྱལ་སྤོང་གྱི་འདོད་ཚུལ་ཉེ་སྤོད་བཅུད་རྒྱལ་སྤོང་མཚོག་
གིས་བཀོད་པ་ལས་གྱུར་བར་འདོད་པ་ལ་ཚོར་བ་རྣམས་དགག་པ་རྒྱག་མཁན་གྱི་
སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེ་དཔེ་འདི་ནི་དུ་ལེ་ཚན་བཅུ་གསུམ་
ཡོད་པ་ལས་གཉིས་པ་འདྲ་གསུམ་མ་ཞེས་པའི་སྐོར་མཐུང་གྲུས་པ་ཡིན། རྟེན་གྱིས་
དཔེ་དཔེ་འདི་མིང་གྲུང་ལས་ནང་དོན་གང་ཡིན་ཏེ་ལམ་རྟོགས་སུ་བ། རིགས་རྒྱུན་
སྤྱད་ཞེས་པ་ནི། སེམས་ཅན་དང་སྟོན་ཆགས་གྱི་རིགས་འགྲུབ་བྱེད་གྱི་ཚོམ་གཞི་སྤོང་
སྤྱད་སྟོན་མ་དེར་གོ་དགོས། དཔེར་ན། དེད་ཅག་གི་རྣམ་ཤེས་གྱི་རྒྱུན་སྟོན་མ་ཡོད་པའི་
དབང་དུ་གྲུས་ན་དེར་གོ་ཚོག་ དེ་འདྲ་བའི་སྤོང་དེས་རང་ཉིད་ཅམ་དུ་མ་ཟད། རང་
དང་རིགས་གཅིག་པ་རྣམས་འཚོ་གནས་འཕེལ་རྒྱས་དང་རང་དང་རིགས་མི་མ་སྟེན་
པ་རྣམས་གཉོར་བཅོམ་རྗེ་ལྟར་བྱེད་པའི་སྐོར་གསལ་ཡོད། འདི་ལྟ་གྲུབ་ནི་སྟོན་མར་

ཀྲམ་མེན་གྱིས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འབྲུང་ཁུངས་ཞེས་པའི་སྟུན་གྲགས་ཅན་གྱི་དཔེ་
དེབ་བཏོན་པ་དེའི་ནང་བཀོད་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

མཐའ་མར། འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཆགས་རབ་ཅེས་པའི་ལེ་ཚན་འདིའི་ཚུམ་པ་
པོ་ལོ། སི་ལེ་ཟུན་ ཉལོ་ཀིང་ Stephen Hawking ཡིན་པ་དང་། ཁོང་གིས་འཛིག་རྟེན་
ཁམས་ཀྱི་སྐོར་ལ་དཔེ་དེབ་གྲགས་ཅན་འགའ་ཞིག་བཅུམས་ཡོད་པའི་ཁྲོད་ནས་
གྲགས་ཆེ་བ་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་བ་མདོར་བསྟུས་ Brief History of Time
ཞེས་པ་ལ་ལེ་ཚན་བཅུ་གཅིག་ཡོད་པ་ལས་དང་པོ་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཆགས་
རབས་ཀྱི་སྐོར་ཡིན། ཁོང་ནི་གཟའ་སྐར་དབྱུང་ཞིབ་བ་སྟེ་ལི་ལི་ཊུ་ Galileo འདས་
གོངས་སུ་ཕྱིན་ནས་ལོ་སྟུམ་བརྒྱ་ཉིལ་པོ་འཁོར་བ་ན་འཁྲུངས་ཤིང་། ཨོགས་སྤྱོད་མཐོ་
སྟོབ་ནས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཐོག་སྐྱུངས་མཐར་ཕྱིན། དབྱུང་ལོ་ཉི་ཤུ་མཚམས་
ལ་སྟེབས་པ་ན་གྲུང་ཅུ་ཅུ་དཀར་གྱི་ནད་རིགས་ཕོག་པའི་རྒྱུ་གྱིས་དུས་དང་སང་
ཡང་ཐད་ཀར་འགྲོང་སྟེ་འགྲོ་མ་སྟུབ་པར་ཞབས་སྟེགས་སྟེང་དུ་བསྐྱད་ནས་ཕར་འགྲོ་
ཚུར་འོང་བུ་དགོས་པར་གྱུར།

ཁོ་བོས་དཔེ་དེབ་འདི་ ༢༠༠༤ ཡི་ལོ་སྟུང་ནས་འགོ་འཇུགས་བྱས་ཀྱང་དུས་ད་
ལྟ་བར་མཇུག་འགྲུབ་མ་སྟུབ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལོ། གཙོ་བོ་རང་ཉིད་ལ་ཕབ་སྐྱུར་གྱི་ལས་
གཞིར་གོམས་པ་མེད་པ་དང་། ཚན་རིག་གི་ཐ་སྟེང་རི་སྟེང་ཅིག་ནི་བོད་ཡིག་ནང་དུ་
མེད་པས་གསར་བཞོད་གོས་པ་དང་། གཞན་ཡང་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ནི་རང་ཉིད་ཚོགས་
ཚོས་རང་འགྲིམས་པའི་བྱ་རྒྱུང་དཀྱུས་མ་ཞིག་ཡིན་སྟུབས་ཚོགས་ཚོས་དུ་དང་
འབྲེལ་བ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཚ་ག་ཅིག་གི་ལས་ཀ་འདིའི་རིགས་ལ་དུས་ཚོད་འཕར་མ་

གཏོང་དགོས་པས་དུས་ཚོད་ལ་གདོང་ལེན་གྱི་དགོས་པ་ནི་དགའ་ངལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་
 བཅས་ཡིན། ལྷན་ས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་མཚུགས་ལྷན་ལ་ཚུལ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་
 གྱི་ཚོགས་མའི་འཆར་གཞི་ནི། ཨ་གོང་ས་མཚོག་གིས་བཅུ་མས་པའི་དུལ་སྐྱོན་ལས་གྲུབ་
 པའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ Universal in Single Atom ཞེས་པའི་དབྱིན་དེབ་དེ་པལ་
 ལྷུང་གྱི་འདུན་ཡོད་པ་དང་། དེའི་སྟོན་འགྲོར་ཚན་རིག་གི་གཞི་རིམ་གྱི་རྣམ་གཞག་
 ལྟོན་པའི་དཔེ་དེབ་ཅིག་པལ་ལྷུང་གྲུས་ན་གོམས་པ་ཐེབས་པ་བྱུང་ན་སྐྱམ་ཡང་། ཚོམ་
 པ་པོ་བསྐྱེད་འཛིན་རིག་གསལ་གྱིས་དབྱིན་དེབ་དེ་པལ་ལྷུང་ཟེན་པ་ཐེངས་གཅིག་
 བསྐྲུབ་པས་ལྷུང་ཉ་ཅང་བཟང་བ་མཐོང་ནས་སྟོ་བ་ཉ་ཅང་བཟུང་བས་ལྷགས་ཇེ་
 ལེགས་གསོལ་ལྷུ་རྒྱ་ཡིན།

སྤྱིར་ཁོ་པོས་དེབ་འདི་ལ་ཐེངས་འགའ་ལྷུ་དག་བཏང་བའི་ལྷལ་ཡིན་ཀྱང་རང་
 ཉིད་ལ་སྐྱེས་སྤྱང་གི་ཡོན་ཏན་དམན་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཚིག་སྟོར་དང་འགྲུར་གྱི་ཐ་སྙད་
 ཐང་ལ་འགའ་འཛོལ་ཡོད་དེས་པས་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་ཆེར་བཞེས་
 གྱིས་གཞིགས་སྟོག་གནང་རྒྱུ་འདི་འདུན་ལྷུ་རྒྱ་མ་ཟད། ཁྱེད་རྣམས་ཀྱིས་ལེགས་
 བཅོས་གྱི་འཕྲིན་ཡིག་བསྐྱར་གནང་ཆེ་དགའ་བསྐྱེད་ལྷུ་རྒྱ་དང་། གལ་སྲིད་དེབ་འདིས་
 ཁྱེད་ལ་ཕན་ཚོགས་ཐུན་ལྷུ་བྱུང་ཆེ་འདི་ནི་གཙོ་བོ་རང་ཉིད་རྒྱུད་དུས་སེར་གྱིས་འབྲིང་
 རིམ་སྟོན་གྲུང་འགྲིམས་པའི་དུས་ཀྱི་རང་ལ་དངོས་སུ་སྟོན་ཁྱིད་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་
 དགོ་སྟོན་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་ཁོན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བཞིན་ཡོད།

མཐའ་དོན། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྤྱི་ལ་མཁྱེན་རྒྱ་ཡངས་པའི་ཅང་ཤེས་སྐྱིག་སྤྲིའི་
 དུས་དེབ་ཚོམ་སྐྱིག་པ་སེར་གྱིས་བསམ་སྟོ་ཞན་སྐྱེས་ལགས་ཀྱིས་མཐའ་མའི་པལ་

རྒྱུ་ལ་ལྷ་དག་གི་ཡུག་རོགས་གནང་བ་ལ་བཙོས་མིན་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་དང་། དེ་
བཞིན་དུ་སེར་བྱེས་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཁམ་སིུ་ཏུ་ཏུ་ལྷེ་ཚོན་གྱི་ལས་བྱེད་སྣོ་བཟང་
དག་དབང་ལགས་གྱིས་ཉིན་མང་པོའི་རིང་ངལ་བ་འཛོམ་མེད་གྱིས་དེབ་སྤྱི་ནང་གི་
པར་དང་ཡི་གེ་བཙས་ཁམ་སིུ་ཏུ་ཏུ་ནང་བཀོད་སྤྲིག་བྱས་པ་ལ་ཡང་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་
རྒྱ་ཡིན།

རྒྱ་གར་གློ་སྤོགས་གནས་སྡོད་སེར་བྱེས་ལྡན་མ་བྱམས་བ་ཚོས་དབང་གིས་
བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༣༤ ལྷ་ ༠༡ ཚེས་ ༡༥ དང་། ཡི་ལོ་ ༡༩༣༧ ལྷ་ ༠༣ ཚེས་ ༡༤
དུས་ཚེས་ཁྱད་པར་ཅན་ཚོ་འབྲུལ་དུས་ཚོན་དག་བའི་ཉིན་ཚོན་གྲོང་དུ་བྲིས་པར་
དགའོ།

ཚུམ་རིག

སྐྱེ་པོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཅེས་རིག་གིས་ཚན་ཅུམ་རིག་པ་ཤེས་རྒྱུར་འགོག་རྒྱུ་
ཚེན་པོ་བཟོ་བཞིན་ཡོད། བྱང་པོར་བཤད་ན་ཅེས་རིག་ནི་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་གི་རིང་
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྐྱད་ཡིག་ལྟ་བུར་གནས་ཤིང་། ལྷིའི་འཇམ་གླིང་གི་གོ་རྟོགས་
འཕེལ་རྒྱས་ནང་མེད་དུ་མི་རུང་བར་འགྱུར་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་ནི། ལྷི་ནང་གི་
སྟོན་བཅུད་མཐའ་དག་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་གྲིམས་ཀྱིས་དབང་བརྒྱུར་ནས་ཡོད་པས་ཡིན།
རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱ་སྐབས་ཅེས་རིག་ནི་བེད་སྟོན་རྒྱ་ཚེན་པོ་བྱེད་
བཞིན་ཡོད།

དཔེ་མཚོན་གོ་བདེ་བར་བྲིས་ན་ཅེས་རིག་པའི་གཞུང་ནང་གྲངས་ཀ་གཉིས་དང་
གཉིས་བསྟོམས་པ་ན་བཞིར་གྱུར་པ་དེས་གང་བསྟན་ཅེ་ན། གཤམ་སྲིད་སྲིད་དངོས་པོ་
གཉིས་མཉམ་བསྐྱེལ་བཏང་ན་མཐའ་མ་དངོས་པོ་བཞིར་གནས་རྒྱ་རེད། དེ་ལས་སྟོོས་
ན་འདི་ལྟར། གཤམ་སྲིད་ཤིང་ཉོག་ཀུ་ལུ་ཤིང་སྟོང་ནས་ཟགས་ན་སར་སྤྱར་དེས་རེད།
གཤམ་སྲིད་ར་ཚོས་ཤིང་སྟོང་དེའི་མཐོ་ཚད་དང་དེར་གནས་པའི་འཐེན་ལུགས་ཀྱི་
ལུགས་ཚད་ཤེས་ཀྱིན་ཡོད་ན་ར་ཚོས་ཅེས་རིག་པའི་གཞུང་བེད་སྟོན་བྲས་པ་ལ་
བརྟེན་ནས་ཀུ་ལུ་དེ་སར་སྤྱར་བའི་དུས་ཡུན་རི་ཙམ་འགོར་བ་རྟོགས་ཐུབ། འདིས་
ཅེས་རིག་དེ་ཚོར་རིག་གི་ནང་དུ་དགོས་མཁོ་ཚེན་པོར་གྱུར་ཡོད་པ་མཚོན་ཐུབ། ཚན་

རིག་གི་དམིགས་ལུལ་ནི་སྤྱི་ལོ་ལུལ་གྱི་རྣམ་བཞག་གི་འགྲུར་འགྲོས་ལ་སྡོན་དབག་
བྱ་རྒྱ་དང། དེ་ཡང་ཚད་འཇལ་བའི་བྱུང་འབྲས་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱར་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་
འབྲེལ་ཚོད་ལྷ་གསལ་པོ་ཡོང་བའི་ཚེད་ཅིས་གཞི་དང་ཚད་འཇལ་བའི་བྱུང་འབྲས་
གཉིས་ཀ་གངས་ཀའི་ནང་དུ་མཚོན་བར་བྱས་པ་ཡིན།

དཔེ་མཚོན་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་གོ་བདེ་བ་དང་རྒྱས་བར་
བྲིས་ན་འདི་ལྟར། མཚན་མོའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ་གང་ཟག་གསུམ་གྱིས་ཉིན་མོའི་
འོད་སྤར་ཡང་སྤྱིར་འཁོར་མིན་དང། དུས་ནམ་གྱི་ཆེ་འཁོར་བའི་སྐོར་ལ་བསམ་མཚན་
བཏང་ནས་བྱུང་དོན་མི་འབྲ་བ་གསུམ་གཏན་ལ་པབ་པ་རེད། དཔེར་ན་གང་ཟག་ཀ་
བས་བརྗོད་རྒྱུར། མ་འོངས་བར་དུས་རེས་མེད་ལ་ཉིན་མོའི་འོད་སྤེལ་རྒྱ་རེད་ཟེད།
ཡང་གང་ཟག་ཁ་བས་བཤད་རྒྱུར། ཉིན་མོའི་འོད་སྤེལ་རྒྱར་རེས་ཤིང་དེ་ནས་ཉིན་
མཚན་གཉིས་རིམ་བ་བཞིན་རྒྱན་མ་སྤྱད་ནས་འབྲུང་རྒྱ་རེད་ཟེད། ཡང་གང་ཟག་ག་
བས་ཅིས་རིག་པའི་རྣམ་བཞག་ལ་བཞེན་ནས་སྡོན་བརྗོད་གཏོང་རྒྱུར། སང་ཉིན་ལྡོ་ཚུ་
ཚོད་ ༥/༧༩ ཐོག་ཉི་མ་ཤར་རྒྱ་དང། དེ་ནས་ཉིན་མཚན་གཉིས་ཚུ་ཚོད་ ༩༧ཡི་
དུས་ལུན་གྱི་འཁོར་ལོའི་ནང་དུ་རེས་མོས་བྱས་ནས་ཡོང་རྒྱ་དང། ཉི་མ་ཤར་བའི་
དུས་ཚོད་ནི་དེར་རེས་བ་ཡིན་ཟེད། དེ་ནས་ང་ཚོས་དེའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་
སྐབས། གལ་སྲིད་གང་ཟག་ག་བས་སྡོན་དབག་བྱས་པ་བཞིན་དུས་ཚོད་དེར་ཉི་མ་
ཤར་ན་གོང་གི་ཁས་ལེན་གསུམ་པོ་དེ་བདེན་བ་ཡིན་པའི་ར་འགྲོད་བ་ཡིན། ང་ཚོས་
སུ་མ་སྤྱད་ནས་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་སྐབས་གལ་སྲིད་དུས་ཚོད་གཞན་གྱི་ཐོག་ཉི་མ་ཤར་
ན་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཁས་ལེན་དེ་རྒྱན་མ་དང་ཁུངས་དག་མིན་པའི་ར་འགྲོད་བ་

ཡིན། རིགས་པ་སྐྱེ་བ་ ཀལ་པོ་པར་ Karl Popper གྲིས་གསུངས་པ་ལྟར་ལྟ་བུ་གང་
 ཞིག་རྩོམ་པ་དང་མི་བདེན་པའི་འོ་པོར་བསྐྱར་ ལུབ་པའི་ཁྱད་ཚོས་དེས་ལྟ་བུ་དེ་ལ་
 ལུས་ཕྱགས་ལྟག་པར་འབྲིན་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོས་ལྟ་བུ་དེ་མཐའ་ཅིག་ཏུ་བདེན་པ་
 ཡིན་པ་ཤེས་མི་ཐུབ། ཡིན་ན་ཡང་། རི་ཅམ་གྲིས་ཡུལ་དེར་དབྱེད་པ་ཅིང་པའི་སྐོན་ས་
 ལྷགས་པས་དེར་ཡིད་ཆེས་ཕྱགས་ཆེར་སྐྱར་གྱིན་ཡོད། གང་ཟག་ཁ་པའི་ལྟ་བུ་དེ་
 མི་བདེན་པར་བསྐྱེ་བ་པའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོས་ཉི་མ་འཆར་བའི་དུས་ཚོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་
 གྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ཉིན་ལྟར་དུས་ཚོད་མི་འདྲ་བའི་ནང་དུ་བརྟག་དགོས། གལ་སྲིད་
 ཉི་མ་སྐྱར་ཡང་མ་འཆར་ན་གང་ཟག་ག་པའི་ལྟ་བུ་དེ་མི་བདེན་པར་སྐྱེ་བ་ཐུབ། ལུབ་
 མཐའ་དེ་རི་ཅམ་གྲིས་འགྱུར་མེད་བརྟན་པའི་རིགས་ཡིན་ན་དེའི་གཞི་རྩ་དེ་བདེན་པ་
 མིན་པར་ཁུངས་སྐྱེའ་རྒྱར་ལས་སྐྱེ་བ་ཡོད། གལ་སྲིད་དེ་རྩོམ་པར་བསྐྱེ་བས་མ་ཐུབ་
 བ་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་འདུན་པ་སྐྱེ་བས་རྒྱ་ལེད། གསལ་པོར་བཤད་ན་ལུབ་མཐའ་གང་
 ཞིག་མཐའ་ཅིག་ཏུ་རྩོམ་པར་བསྐྱེ་བས་མ་ཐུབ་ན་དེ་ནི་ཚོན་རིག་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་
 གས། འཛིག་རྟེན་པའི་དབང་པོའི་སྲོད་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཚོས་ཤིག་ལ་ངོས་འཛིན་
 པ་ཡིན།

གལ་སྲིད་གནད་དོན་གང་ཞིག་ཐོག་འཇུག་པ་མེད་པའི་སྲོད་དཔག་གྱེད་དགོས་
 བ་ཚོན་རིག་གི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་གཞི་བཙུན་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལ་ཡང་ང་ཚོས་ཅིས་
 རིག་པའི་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་དངོས་པོ་གང་ཞིག་ཚད་འཇུག་བ་དང་བསྐྱོམས་ཅིས་
 སོགས་བྱས་ནས་འཇུག་བ་མེད་པར་གཏན་ལ་འབབ་ལུས་པ་ཡིན། ཤིན་མའི་དངོས་
 ཁམས་ཀྱི་ཅིས་ཀྱི་བྱུང་འབྲས་འགའ་ཞིག་དེ་དང་འདྲ་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་གིས་ཚད་

འདུལ་རྒྱུང་བའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་འཁྲུལ་མེད་དུ་སྡོམ་དཔག་གྲེད་བྱས་པ་
ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ངའོས་དངོས་པོ་གང་ཞིག་ལ་ཚོད་དཔག་གྲེད་ཚུལ་ཞེ། ཚོས་དེ་
དག་གི་དབྱིབས་དང་རྣམ་འགྲུར་སོགས་ལ་ཡིན་གྱིས་གངས་ངེས་གཏན་གྱིས་ཚོད་
དཔག་མི་གྲེད་པ་ཡིན། འདིའི་ནང་ཅིས་རིག་པའི་གཞུང་དགོས་པ་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་
ང་ཚོས་མགོ་རྟོགས་ཆེ་བའི་ཅིས་རིག་ལ་བརྟེན་མ་དགོས་པར་ཚོད་ལྷོ་བརྒྱུད་ནས་
ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ངེས་པ་སྟེར་བྱུང། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོས་རྣམས་ལ་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པའི་
ཚོད་དཔག་གྲེད་ཐུབ་པ་ཡིན།

ཅིས་རིག་པ་ཇི་ཅམ་མཁོ་བ་ནི་ང་ཚོས་སྤོང་བཞིན་པའི་ཚན་རིག་གི་སློབ་ཚན་དེ་
མགོ་རྟོག་དང་རྒྱས་པོ་ཇི་འདྲ་ཡིན་པ་དེ་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་དཔེ་
མཚོན་འོས་མཚམས་ཤིག་འདེམ་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་སྲུབ་
གང་ཞིག་དཔེ་དང་ཅིས་རིག་ལས་སྤྱོད་འོས་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་བའདིའི་
ནང་དུ་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་ཉུང་ཤས་ལས་བེད་སྤྱོད་བྱས་མེད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་དམིགས་
ཡུལ་ནི་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྤྲང་ཚུལ་དངོས་གནས་པ་དེ་འབྲེལ་བའདྲ་རྒྱུ་རྒྱའི་
ཆེད་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཆེད་དུ་མཚམས་རེར་ཆོད་མཐོ་བའི་ཅིས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་བེད་
སྤྱོད་གྲེད་དགོས་པ་འདྲ། ང་ཚོས་ཅིས་རིག་པ་སྤོང་གང་ཐུབ་དང་། དེའི་ཚབ་དུ་འབྲེལ་
ཡོད་རིམ་ཁག་བེད་སྤྱོད་གང་མང་བྱས་ཡོད། ང་ཚོས་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་
ཅིས་རིག་པའི་སྤྱུབ་གྲེད་ཚོད་པ་རྣམས་ཅིས་སྡོམ་ནང་རྒྱུར་དུ་བཀོད་ཡོད། འདི་རྣམས་
ང་ཚོ་ལ་དགོས་མཁོ་ཆེན་པོ་མེད་ཀྱང་ཅིས་རིག་པ་ལ་གོམས་འདྲིས་ཆེ་བའི་སྡོག་པ་
པོ་རྣམས་ལ་པན་ཐོགས་འགྲུར་ངེས་ཡིན། དཔེ་མཚོན་གཅིག་ནི་འོག་གི་ཅིས་སྡོམ་

དང་པོའི་ནང་དུ་གསལ་ཡོད།

ཚུལ་གྱི་རྟེན་མིག་དང་པོ།

སྤྱིར་བཏང་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་ལེད་སློབ་བྱས་པའི་ཚུལ་རིག་ནི་གཞི་རིམ་སློབ་
གྲུའི་སློབ་དེབ་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད། སློབ་བརྗེས་མང་པོ་མ་བྱས་ཆེ་ལས་སླ་
པོའི་རང་བརྟེན་གྱི་སློབ་པ་པོ་མང་པོ་ལ་དཀའ་ངལ་འབྲུད་པར་དོགས་ནས་དེབ་
འདིའི་ནང་གཞི་རིམ་གྱི་ཚུལ་གྱི་རིག་པ་འགའ་ཞིག་དགོད་རྒྱ་ཡིན།

ཤིན་མཐི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སད་པའི་ལྡེ་མིག་ནི་ཚུལ་རིག་པའི་མན་
དག་སློབ་ཐབས་སམ་ Formulae སློམས་ཚུལ་ Equation དེ་ཡིན། དཔེར་ན་

$$a = b + cd$$

གོང་གི་གྲངས་ཚབ་ཚུལ་རིག་ Algebra ནང་ཡི་གེ་ a ཡིས་ཨང་གྲངས་ཁ་ཤས་
མཚོན་པ་དང་། ཡི་གེ་གཉིས་སྐྱར་བ་ cd དེས་ c དང་ d དེ་གཉིས་བསྐྱར་ཚུལ་གྱི་
དགོས་པ་བསྟན་པ་ཡིན། གཤམ་གྱི་ b ཡིས་གྲངས་ཀ་གཉིས་མཚོན་པ་དང་། c ཡིས་
གསུམ་དང་། a ཡིས་ལྡེ་མཚོན་པ་ཡིན་ན་ a ཡི་གྲངས་ཐོབ་གང་ཡིན་ཅེ་ན།

$$a = 2 + 3 \times 5 \quad a = 2 + 15 \quad a = 17$$

$\sqrt{\quad} +$ བཞུགས་ཏུགས། \times བཞུགས་ཏུགས། $=$ བཞུགས་ཏུགས་ཀྱི་ཏུགས་ཡིན། །

ལྡེ་ཚུལ། གཤམ་གྱི་དང་ཚོས་གྲངས་ཀ་ (x) ལྟ་བུ་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་བཞུགས་
བ་ཡིན་ན། དེ་ལ་ལྡེ་ཚུལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་ཞེས་པས་མཚོན་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་རང་
ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཐེངས་གསུམ་བཞུགས་ཆེ་ཞེས་པ་སོགས་རིགས་བསྟེན། ད་ཚོས་ལྡེ་

ག་བསྐྱར་རམ་ ལྷོག་གངས་སྡེ་རྩིས་བྱེད་དགོས་ཚེ།

དཔེར་ན་

$$x^{-1} = \frac{1}{x}$$

$$x^{-2} = \frac{1}{x^2}$$

དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མཁས་དབང་ ཨ་ཡེན་སི་ལྷེན་ Einstein གྱིས་སྲོལ་
བཏོད་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མན་ངག་སྒྲིབ་ཐབས་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི།

$$E = mc^2 \text{ ཞེས་པ་འདི་ཡིན།}$$

མཚོན་དོན་ནི། E ཞེས་པས་རྒྱས་ཤུགས་དང་། m བོ་ལྷིང་ཚད་ c བོ་འོད་ཀྱི་
རྒྱར་ཚད་མཚོན་པ་ཡིན། མན་ངག་འདིའི་གོ་དོན་ནི། དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་རྒྱས་
ཤུགས་ནི་དེའི་ལྷིང་ཚད་དང་དེའི་འོད་ཀྱི་རྒྱར་ཚད་གཉིས་སྡེ་བསྐྱར་བྱས་པ་དང་
གཅིག་མཚུངས་ཡིན། མན་ངག་འདི་གཞིར་བྱས་ཆེ་གཡས་གཡོན་གྱི་ཕྱོགས་གཉིས་
རྟག་ཏུ་གཅིག་མཚུངས་སུ་གནས་སྟབས་ཡིན། གལ་སྲིད་མན་ངག་འདིའི་ཕྱོགས་
གཉིས་བརྗེ་བསྐྱར་བྱས་ནས་ ལྷོ་འོད་ཀྱི་རྒྱར་ཚད་གཉིས་སྡེ་ཡིས་བཞོས་ནའང་བྱུང་
དོན་མཚུངས་པ་ཡིན། དཔེར་ན་

$$\frac{E}{c^2} = m \quad \text{ཡང་ན་} \quad m = \frac{E}{c^2}$$

། རྟགས་འདི་ནི་བཞོ་རྟགས་ཡིན། །

ཚོམ་སྒྲིག་པ་ལི་ཏོ་སྒྲོན་ལོ་ཏོ་བ་བཟུང་།

བྱམས་པ་ཚོས་དབང་ལོ་རྒྱ་གར་སྒོ་སྤྲོད་པ་ཀོ་ལེ་སྐལ་ཤོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་
སུ་སྤྲེས། རྒྱ་དུས་མཁས་མང་གེ་བའི་འདུས་སྡེ་སེར་གྲེས་མཁས་སྟོན་གྲྭ་ཚང་གི་
སྟོན་མཁས་ཚོ་དུ་ཚོས་སྒྲོར་ཞུགས། དེ་ནས་སེར་གྲེས་འབྲིང་རིམ་སྒོ་བ་གྲྭ་ལོ་ཏོ་
བཅུའི་རིང་གཞི་རིམ་སྒོ་བ་སྒྲོར་བའི་ཞུགས་ཞུགས་མཁས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ (CBSE) གི་
འཛིན་རིམ་བཅུ་བའི་རྒྱགས་སྒྲོན་ཚོ། དེ་ནས་སེར་གྲེས་ཚོས་རྒྱ་སྤྲོད་ཞུགས་ཞུགས་
བྱས། རྒྱ་ཚོ་རིགས་ལམ་བཟུས་ར་ནས་མང་ཕྱིན་དུ་ལ་འདུལ་བ་བཅས་ལ་ལོ་
ཏོ་བཙོ་ལྷ་ལྷག་རིང་སྒོ་བ་གཉེར་ལ་རང་ལུས་གང་སྤྲོད་ཀྱིས་བཙོན་བ་རྒྱ་བའི་རྒྱ་
བཞིན་བསྟེན་ནས་ད་ལྟ་དམ་ཚོས་འདུལ་བའི་གཞུང་ལ་སྒོ་བ་གཉེར་གྲེད་བཞིན་ཡོད།
ནང་ཚོས་ལ་སྒོ་བ་གཉེར་གྲེད་བའི་ཞོར་དུ་ཡང་དབྱིན་ཡིག་གི་རིག་གནས་ལ་སྦྱངས་
བཙོན་གྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་ཀ་རྒྱ་ཏ་ཀ་མངའ་སྡེའི་རྒྱ་རྒྱགས་མཐོ་སྒོ་བ་ (Karna-
taka State Open University) འདི་ལ་གཞུགས་ལག་རབ་འབྲམས་བའི་ (MA Eng)
རྒྱ་རྒྱགས་ནང་ཞུགས་ནས་རྒྱགས་འཕྲོད་སྟེན་ལ་བྱུང་བ་བཅས་གི་མདོར་བཟུངས་
སུ་བཀོད་པ་ལགས།