

ཕྱ་བྱང་དང་རིགས་རྒྱན།



སེར་བྱེས་ལྷན་བྱམས་པ་ཆོས་དབང་གིས་སྦྱར་སྒྲིག་བྱས།
ཨེར་བྱེས་རིག་མཁོན་ཆེན་ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་སྒྲིག་ཁང་།

མེར་བྱེས་རིག་མཁོད་དེབ་ཆེན་པོ་།

SJRB-0340

རྒྱུར་སྒྲིག་པས་གནང་བའི་པར་ཆ་གཞིར་བཞག་བྱས་ཡོད།
མེར་བྱེས་རིག་མཁོད་ཆེན་མོའི་ཆོས་སྒྲིག་ཁང་གིས་འཕུལ་དེབ་ཏུ་བསྐྱོས།
མེར་བྱེས་རིག་མཁོད་ཆེན་མོས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།
༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་བདུན་པར་ཆོས་སྒྲིག་བྱས།
༢༠༡༩ ཟླ་བཅུ་གཅིག་པར་བརྒྱུར་སྒྲིག་བྱས།

མེར་བྱེས་རིག་མཁོད་བྱ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་བྱ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

དཀར་ཆུ་ག

ཞུ་ཞུ་ག་པའི་གསལ་བཤད།	6
ཚོམ་ཞུ་ག་པའི་སྒྲོན་ཤིང།	7
སྒྲེ་ལྟ་གི་ཚོམ་གཞི་སྤྱད་དང། རིགས་རྒྱན་ས་པོན། རིགས་རྒྱན་སྤུངས།	14
1 ཚོ་སྒྲོན་གི་འབྱུང་ཁུངས།	14
2 སྤྱད་གི་ནང་འོལ།	15
3 སྤྱད་གསོ་སྒྲོང་བྱེད་ལུགས།	17
4 སོ་མོའི་ཁྱེད་པོ་མར་འདྲེས་པའི་སྤྱད་ནས་དར་ཡོལ་བར་གྱི་རིམ་བ། ..	17
5 རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ། བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བ།	18
ཚོམ་ཞུ་ག་པའི་རྒྱུད་མདོར་བསྟན།	19

ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟེན་པ།

རང་རེ་ཁ་བ་གངས་ཅན་གྱི་ལྷོངས་སུ། ལྷོན་ལྷོན་ཆོས་རྒྱལ་ལོ་པ་ཏ་མཁས་པའི་དབང་པོ་
རྣམས་ཀྱི་བཀའ་ཤིན་ལས། གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་བཅ་རེ་བོའི་གཏོས་དང་མཉམ་པ་ཡོད་ན་ཡང་།
དུས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་མང་པོ་ཞིག་ཅ་བརྒྱག་ཏུ་སྤྱོད་ཐོན་པ་དང་། གང་མང་
ཞིག་མེད་བརྒྱག་ཏུ་འགྱུར་ཉེན་ཡོད་པས་དེ་ཉིད་སྤྱང་སྤྱོད་དང་དར་སྤེལ་བྱེད་རྒྱ་ནི། མི་རིགས་འདི་
ཉིད་ཀྱི་དུས་ལ་བབ་པའི་འོས་འགན་ཡིན།

དེ་ཡང་། གསུང་རབ་སྒྲེགས་བཅ་དེ་དག་ནི། རྒྱ་ཁོར་དང་རྒྱལ་མཉམ་ལྷན་སྤྱོད་ལྷན་གྱི་
འགྲོ་སོང་བཏང་ཞིང་། ལྷོ་སྤྱོད་པོའ་དུལ་གྱིས་མི་ཆེ་ཐོས་བསམ་པ་ལ་བསྐྱལ་བའི་མཁས་པ་རིམ་བྱོན་
གྱིས་དབྱེད་ཞིབ་མཛད་ཅིང་། དབྱེད་འབྲས་ལག་ལེན་ལ་བཀའ་བའི་རྣམས་སྤྱོད་དང་བྱུབ་དོན་གྱི་
ཐོན་ཐོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ན། མི་ལོ་སྤྱང་ལྷན་དུ་མའི་ལོ་རྒྱུས་ལྷན་པའི་མི་རིགས་འདིའི་ཤེས་རིག་གི་
ཉིང་བཅུད་ཡིན་པ་དང་། གསུང་རབ་སྒྲེགས་བཅ་དེ་དག་གི་བརྟན་དོན་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་ནི་དེང་གི་
དུས་རབས་འདི་དང་མ་འོངས་པར་ཤིན་ཏུ་མཁོ་ཆེ་ཞིང་། མིའི་རིགས་སྤྱིའི་ཤེས་རབ་དང་ཀུན་སྤྱོད་
ལ་ལམ་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་པའི་འོད་སྤྲང་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད།

དེ་བས་ན་ རྟག་པོར་སྤྱོད་པས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཡང་ཡང་བཀའ་གནང་བའི་
དགོངས་དོན་བཞིན། གྲ་ཆང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་བླ་ཆོག་སྤྱོད་དང་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་
གསར་འཛུགས་བྱས་ཏེ། བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཆོན་ཆོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ཀྱི་མཁས་པའི་
བཀའ་རྩོམ་སྒྲིགས་བཅ་དང་། བརྒྱུ་མཆོས་གསར་རྟོག་གང་མང་ཞིག་ཞུ་སྒྲིག་འབྲེམས་སྤེལ་གྱི་
ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེར་བ་ཡིན།

དུས་རབས་འདིར་ཆོན་ཆུལ་ཤིན་ཏུ་དར་བ་དང་བསྟན་ནས། སྒྲིག་བདེ་བ་དང་། སྤྱོད་བདེ་

བ། གཞུང་ཚིག་འཛོལ་སྤྲ་བ། འབྲེང་བདེ་བ་སོགས་སྤབས་བདེའི་དབང་གིས་སྒྲོག་པ་པོ་ནམས་
འབྲུལ་དེབ་ལ་དགའ་མོས་ཟེ་ཆེར་འབྲོ་བཞིན་པར་བརྟེན། དུས་རབས་ཀྱི་འབྲུང་བའི་ཁ་སྤོགས་ཀྱི་
དགོས་མཁོ་དང་བསྟན་པའི་ཞུ་སྤྲིག་གི་ལས་གཞི་འདི་ནི། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ནོར་ལྟ་བུར་བྱུར་པའི་
རང་འཕེལ་གྱི་རིག་འདི་ཉིད་འདི་གཞི་རྟེན་ན་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པ་དང་། འདིའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འབྲུག་
པ་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཞི་བདེའི་དབལ་ཡོན་འབྲེན་པའི་ལས་ཀ་རྒྱབས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་
ཞེས་ཀྱང་བརྟེན་ཆོག་པ་ཡིན་རྟོ། །

གསུང་རབ་ཞུ་སྤྲིག་གེད་སྐབས་མ་གྱི་ཆད་ལྡན་ཞིག་གཞི་རྩར་བཟུང་ནས་ཞུ་སྤྲིག་གེད་
རྒྱར་འབད་བཅོན་གེད་འོས་ཤིང་། དེ་ཡང་སྒྲོན་གྱི་སྒོལ་ལ་གསུང་རབ་ཀྱི་བར་ཤིང་རྟོགས་པས་ཚོམ་
བ་པོ་རང་ཉིད་དམ། ཡང་ན་གཞན་གྱིས་ཞུས་དག་ཆད་ལྡན་བཏང་སྟེ་རྟོག་པ་ཡིན་པས་ཤིང་བར་
ནམས་སྤྱིའི་ཆ་ནས་དག་པོར་བརྟེན་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་བས་ན་འདི་ག་ཚོམ་སྤྲིག་ཁང་ནས་ཀྱང་མ་དཔེ་
ཆད་ལྡན་འཛོལ་སྤྲ་བ་གྱིས་ཡིག་འབྲུག་ཅིག་ལའང་གང་བྱུང་དུ་བཟོ་བཅོས་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་
རྒྱ་ཅ་དོན་དུ་བཟུང་ནས་མ་གྱི་ཟེ་མ་ཟེ་བཞིན་འབྲུལ་དེབ་དུ་སྒྱུར་བར་འབད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། མ་
གྱི་ཆད་ལྡན་ལག་སོན་མ་བྱུང་ནའང་གང་སྐབས་ཀྱིས་དག་པོ་ཡོང་བར་བཅོན་བཞིན་ཡོད། གལ་ཏེ་མ་
གྱི་རང་ལ་ནོར་བ་མངོན་གསལ་བྱུང་བ་དང་། དོགས་གནས་སུ་བྱུར་བ། ཡི་གེ་ཆད་ལྡན་བྱུང་བ་
སོགས་ལ་གཤམ་དུ་གསལ་བཤད་ཀྱི་མཆན་བཏོད་ཡོད།

ཚོམ་སྤྲིག་ཁང་འདི་ནས་སྤྲིག་སྒྲུར་བྱས་པའི་འབྲུལ་དེབ་དུ་ཆད་ལྡན་གནོར་བ་སོགས་བྱུང་བ་
མཐོང་ན་འབྲུལ་མར་ལེགས་བཅོས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ།

ང་ཚོའི་ཡིག་འབྲེལ་བྱ་བྱང་ serajeyrigzodchenmo@gmail.com འདིའི་
བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་བ་གནང་བའི་རེ་བསྐྱལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། འདི་ནས་ཀྱང་གང་མཁྱོགས་པར་གཞིར་
བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་སྤྲིག་ཞུས་ཏེ་སྤྲིག་ཀ་ཟེ་ལེགས་སུ་གཏོང་རེས་ཡིན།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྤྲིག་ཁང་ནས།

བྱི་ལོ། ༢༠༢༢ ལྷ་ ༦ ཆེས་ ༢༩ ལ།

ཚོམ་སྒྲིག་པའི་སྒྲིག་སྒྲིང་།

ས་ཡེན་སི་ Science སྙེ་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཚན་རིག་གི་བརྗེ་ཆད་དུ་བསྒྱུར་བར་
མཛད་པ་དེ་ནི་ལེ་ལོན་གྱི་ཐ་སྙད་ས་ཡེན་ལེ་ཡ་ Latin scientia ཞེས་པ་ལས་བྱུང་
ཆག་པ་ཞིག་ཡིན། ས་ཡེན་ལེ་ཡ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ངོ་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་བརྒྱས་བྱས་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། རིག་
གནས་དེ་དག་བཙོ་སྤྱད་བྱས་ནས་མཐར་དབྱེད་བ་དག་ཐེར་བྱ་བྱས་ཅན་གྱི་ཁྲིམས་
ཡིག་དང་བྱུང་དོན་གཏན་ལ་བབ་པའི་མ་ལག་ཅིག་ལ་ཟེར། དེ་ལྟ་བུའི་རིག་གནས་
ཁག་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་པ་ལས་ཕྱོགས་པན་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་གྱི་བྱུང་འབྲས་ནི་ཉ་ཅང་ཆད་མཐོན་པོར་གནས་
ཡོད།

སྤྱིར་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་འདི་ཡོངས་གྲགས་སུ་སྡེ་ཚན་ཆེ་ཁག་གཉིས་སུ་
བཞོས་ཡོད། དེ་ཡང་དང་པོ་ནི། རང་བྱུང་གི་རིག་གནས་ཉེ་དུས་རང་བྱུང་གི་དངོས་པོ་
༼སྤྱི་ཐུན་གྱི་ཆེ་སྟོག་ལྟ་བུ༽ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་པ་དང་། གཉིས་པ་ནི། སྤྱི་ཚོགས་
གྱི་རིག་གནས་སྟེ་འགྲོ་བ་མིའི་ཀླན་སྤྱོད་དང་ཚོགས་སྡེའི་སྒྲོར་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་

ཡོད། སྡེ་ཚན་འདི་གཉིས་ཀ་ནི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་གཞིར་བྱས་པ་མ་གཏོགས་ཆོས་
ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་ལྟ་བུ་བྱུང་ཞིག་སྟོན་དུ་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ལས་འཛོམས་
པའི་རིག་གནས་ཤིག་མིན་པས་སྐྱེ་བོ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་དེར་སྤྲར་ཡང་ཉམས་ཞིབ་
བྱས་ནས་ཡིད་ཆེས་འཕེར་ཆེ་བའི་བྱུང་དོན་གཞན་ཞིག་རྟེན་ཆེ་དེའི་གོ་ས་ཏུ་བཞག་
ཆོག་སྐབས་འདིར་རང་བྱུང་ཞེས་པ་ནི་ར་ཆོའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་ལས་རྒྱས་མ་བྱས་
པར་བྱུང་བའི་ཆོས་ལ་འཛོགས་པ་ལྟར་དུ་འཛིན་མི་རུང་། ཚན་རིག་པའི་གཞུང་ལས་
བཞག་པ་ལྟར་ན་དེར་གི་དུས་སུ་ཚན་རིག་པས་རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་སྟོར་
ལ་ངེད་ཅག་གི་སློ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་དབྱེད་པ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་མའི་
ཤིང་རྟའི་སློལ་འབྲེད་ལྟ་བུ་ནི། ཨེ་རི་སི་ལོ་ལྟེ་དང་། ཟླ་ལི་ལི་ལུ་སོགས་ཡིན། དེ་
བཞིན་དུ། ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་རྩལ་སྤར་སྟོར་ལ་དབྱེད་པ་ཞིབ་སྤར་བཀྲིས་ནས་བྱུང་དོན་
ཐོག་མར་གཏན་ལ་ཕབ་མཁན་ནི་ཨ་ཡེ་རྟེ་ལྟེ་དང་། བི་ལུ་ལྟེ་སོགས་ཡིན། ཡང་། སྐྱེ་
ལྟན་གྱི་སློག་ཆགས་དང་ཅི་ཤིང་རྣམས་ཐོག་མར་ངེ་ལྟར་སྐྱེས་པ་དང་། བར་དུ་ངེ་ལྟར་
འཆོ་གནས་བྱེད་པ་དང་། ཐ་མར་ངེ་ལྟར་འགག་པའི་སྟོར་ལ་དེར་གི་ཚན་རིག་པས་
བཞག་བཞིན་པ་རྣམས་ནི་ཐོག་མར་ཆར་ལེ་སི་ཁར་ཕྱིན་ལ་སོགས་པས་གསར་བཏོད་
རང་བཞིན་ཅན་གྱི་བརྟག་དབྱེད་བཀྲིས་ནས་བྱུང་དོན་གཏན་ལ་ཕབ་པ་དེ་ལས་བྱེས་
པ་ལ་སྟག་ཡིན།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདི་ནི་འདས་པའི་དུས་རབས་བཙོལ་དང་བཅུ་བྱུག་
པའི་དུས་དང་ཡོངས་སུ་མི་འདྲ་བར་མི་རིགས་རིང་ལུགས་དང་། སྤྱི་ཆོགས་རིང་
ལུགས། ཚན་རྩལ་རིང་ལུགས་ལྷག་པར་བཏོད་བ་དང་། ཆོས་ལུགས་དང་བའི་རིང་

ལུགས་ཉམས་ཆག་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་ཡིན། ཡང་ན། ཚེས་དང་འཛིག་རྟེན་མི་
ཚེས་རིང་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲུན་ཚོད་ཀྱི་འགག་ཅར་སླེབས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ནའང་
འགྲིག་ཆེན་རིག་གི་འབྲུལ་གསར་དང་ལྟ་བུ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཡོ་ལང་ཆེ་བའི་རུབ་
ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ནང་དེ་ལྟ་བུའི་འགལ་སྐྱེའི་བསམ་ཚུལ་མངོན་ཆེན་ཆེན་པོ་
ཡོད་ཀྱང་ང་ཚོ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་དངངས་འཆབ་སྦྱེ་དགོས་པའི་དུས་སུ་
སླེབས་མེད་པ་ལྟ་བུར་མངོན་ཡང་མ་འོངས་པར་ཉ་ལམ་འབྲུང་ངེས་པ་ཡིན། བྱིད་
ཀྱིས་རང་གི་སྤྱན་མཆེད་ཆ་བོ་ཆ་མོ། བོད་རིགས་གཞིན་སྦྱེས་ཁག་རྒྱ་ནག་དང་། རྒྱ་
གར། རུབ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐོ་སློབ་ནས་ཐོན་པ་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་
ཕྱོགས་ལ་བརྟག་དབྱེད་དང་བཟོ་སྐྲུབ་བྱས་ཆོ་གསལ་པོར་མཁུན་ཐུབ།

ཚེས་ལུགས་ཁག་གི་ར་བའི་ནང་དུ་ཆེན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་འཁྲུགས་ཆེར་སླེབས་
པའི་རྟགས་མཆན་གཅིག་ནི། ཚེས་ལུགས་ཉམས་ལེན་བས་བྱི་དངོས་པོ་སྤྲ་རགས་ཀྱི་
སྐོར་ལ་འཛིན་ཚུལ་དང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྤངས་ལས་གསལ་པོར་རྟོགས་ཐུབ།
དཔེར་ན། བོད་ལ་དུས་ལོག་མ་རྒྱུང་བའི་སྤྱ་རོལ་དུ་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་
འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་སྐབས་ཡིད་གཉིས་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར། དེ་ཡི་རྒྱལ་
པོ་རི་རབ་དབུས་སུ་དང་། དེའི་མཐའ་བསྐོར་ལ་སྤྱིར་བཞི་སྤྱིར་བཞི་ཉི་ལྔ་དང་བཅས་པ་
གནས་པར་བཤད། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བསམས་ན་ཁོང་ཚོར་ཐུགས་ཁག་ཅི་ཡོད།
སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་བརྟམས་པའི་མཛོད་ལས་དེ་ལྟར་བཤད་པའི་རྗེས་སུ་
འབྲངས་པ་ཡིན། ལོ་རབས་ལྔ་བཅུའི་རྗེས་སུ་འགྲེལ་བཤད་དེ་ལྟར་རྒྱག་རྒྱར་ཡོངས་
སྤྱོད་པ་བཤད་ཀྱང་ཡོད། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཆེན་རིག་པས་འཛམ་གླིང་མི་མང་གི་སྤྱན་

སྤར་གཟའ་སྐྱར་འཁོར་ཕྱོགས་ཇི་ལྟར་ཡིན་པ་གསལ་ལྟས་མེར་བསྟན་པས་ཡིན།
འོན་ཀྱང་། དེད་ཅག་གིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཆོན་རིག་པས་བཤད་པ་ལྟར་དུ་འཆད་མ་
རུས་པར་ཆོས་ཆོན་བར་གྱི་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྟེང་ནས་འགྲེལ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི། ཉང་
ཆོས་གྱི་གཞུང་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་མ་མཐོང་བར་ཨ་འཐས་སུ་ལར་ཞེན་དང་ཡིད་
ཆེས་ལུགས་ཆེ་བ་དང་། ཕྱོགས་གཞན་ཆོན་རིག་པ་ལ་དེད་ཅག་གིས་མཐའ་གཅིག་
ཏུ་དགག་པར་བྱེད་པའི་ཁུངས་སྐྱེལ་ཡང་དག་མེད་པའམ། ཡང་ན་རྟོག་གེ་མགོ་
འབྲེགས་པའི་རིང་ལུགས་བཟུང་བའི་གནད་ཀྱིས་སོ། །

ཐོག་པ་པོས་མཐུན་དགོས་པ་ནི། ཁོ་བོས་ཆོན་རིག་ནི་ཡང་དག་པ་སྟོན་མེད་
དང་། ཉང་ཆོས་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྟོན་ལྡན་ཞིག་ཏུ་ནམ་ཡང་བཟོད་ཀྱིན་མེད། འོན་
ཀྱང་། དུས་རབས་འདི་ནི་ང་ཆོས་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཕྱིར་ལོལ་ལ་བཟུང་ནས་པན་
ཚུན་ཅོད་སྐྱོང་བྱེད་པའི་དུས་ཡིན། ཆོན་རིག་གི་ཤེས་བྱའི་སྟེ་ཆོན་ཁོངས་ནས་དངོས་
ཁམས་རིག་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ། གཟའ་སྐྱར་རིག་པ། གནམ་དབུད་རིག་
པ། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ། རྩས་སྦྱོར་རིག་པ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་དེད་ཅག་གིས་ཇི་བཞིན་
པར་རྟོགས་མ་སྟབ་ཀྱང་གཞི་རིམ་གྱི་རྣམ་བཞག་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཤེས་པ་དང་། དེའི་
སྟེང་དུ་ནང་པའི་དབུ་པར་ཆོད་མའི་གཞུང་ལ་དཀྱིས་ཕྱིན་པར་ཤེས་ཀྱིན་ཡོད་ཆེ་ད་
གཟོད་ཕྱི་སྐྱིང་བའི་མི་རིགས་དང་ལྷན་དུ་མཐིང་པ་འགྲེང་ཞིང་སློབས་པ་དང་བཅས་ཏེ་
བཟོ་སྐྱོང་བྱས་ཆོག དེ་བརྒྱད་ནས་སྟོན་པ་སྟབ་པའི་དབང་པོས་གསེར་གྱི་ཡང་ལུན་
ལྟ་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་ཡེ་སྟེ་ཅན་དང་། སྐྱེ་ལྡན་རིག་པའི་

སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་རྒྱུ་གཉིས་ནི་ཆོན་རིག་གི་རིག་གནས་སྒོལ་བཏོད་པ་པ་མ་
ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད། དེ་ནི་རིགས་པ་སྤྱོད་བུ་གྱུན་གྱིས་ཚོད་མེད་དུ་ཁས་ལེན་གྱིན་ཡོད།
ཁོང་གཉིས་དང་དེ་བཞིན་གནས་དབྱུང་རིག་པ་བ་ཨེ་རི་སི་ཨོ་ལ་དང་། རྟེ་མི་མེའོ་
སོགས་ཀྱིས་རྒྱ་མཆོན་སྤྲུལ་པ་དང་། ཡིད་ཆེས་འཕེར་བའི་དབྱུང་པ་བརྒྱད་
བརྗོད་གཞི་འདི་དག་ལྟ་བུ་བཅུ་དྲུག་ཅེས་ནས་གསལ་བ་ཤད་བྱས་ཡོད། སྤྱིར་དེ་
ཅག་གི་དམངས་ཁྲོད་ཞལ་རྒྱུན་འགའ་ཤས་ཏེ་དཔེར་ན། གནའ་བོའི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་
འབྲུང་ཁུངས་ནི་སྤྱེལ་བྲག་ཡིན་པ་དང་། འདུས་རྫས་རྣམས་མཐར་གཏུགས་ན་འབྲུང་
བ་ལྷ་ལས་གྲུབ་པ་ཤིས་ལྟ་ཡིན་ཟེར་བ་སོགས་ནི་ཆོན་རིག་གི་བཤའ་ཚུལ་དང་མཐུན་
ནའང་དེ་ཙམ་གྱིས་དེ་ཅག་ཆོན་རིག་པ་ཡིན་པ་དང་ཆོན་རིག་ལས་ལྷག་པའི་ཆོད་མ་
པ་ཡིན་པ་སྤྱོད་བུ་སྤྲུལ་ནས་མཇུག་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་བཤའ་རྒྱུན་དེ་དག་ནི་འདོད་པར་བབས་
ན་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པ་དང་། མ་བབས་ཆེ་འདིག་རྟེན་ཀླན་པོའི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་
ཅེས་གང་གི་ཕྱོགས་སུ་བཞག་ནའང་ཆོག་པའི་རིགས་ཤིག་ཡིན། འདིག་རྟེན་ཆགས་
རབས་དང་། རྒྱལ་རྫས་སྒྲོར་ལ་དེ་ཅག་ཙམ་མ་ཟད། མི་རིགས་གཞན་ལའང་འདྲ་
ཆག་ཆག་རེ་འཆད་རྒྱུ་ཡོད་ལ་མི་མཐུན་པའི་ཆའང་འཆད་རྒྱུ་ཡོད།

འོན་ཀྱང་སྒྲོག་པ་བོའི་དབྱུང་གཞིའི་ཆེད་ཁོ་བོས་བོད་ནང་གི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་
པའི་སྤྱད་ཀྱི་མཁས་དབང་དུང་དཀར་སྒོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་དབྱུང་ཙམ་བོད་གནའ་
རབས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་། ཆོས་ལུགས། མི་རིགས་བཅས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་སྒྲོར་
སྒྲིང་བ་ཞེས་པ་ལས་ལུང་འདྲན་འགའ་ཞིག་དགོད་ན་འདི་ལྟར། ལོ་རྒྱུས་རིག་པའི་ཐོག་
ནས་མཆོད་ན། གནའ་རབས་བོད་ཀྱི་བོན་ཆོས་ནང་དུ་འབྲུང་བ་སྤྱེལ་སྤྱིང་པོ་ལས།

སྒྲོང་ཆེན་པོ་གཅིག་བྱང་བ། ཕྱི་རི་སྒྲོང་ལུན་དཀར་པོ་ལས་ལྷ་བྲག་དཀར་པོ་ཆགས།
ནང་གི་སྒྲོང་ཆུ་ལས་དྲང་མཆོ་དཀར་མེལ་འབྲིལ། བར་གྱི་སྒྲོང་འེང་རར་ཆ་ལས་རིགས་
བྲག་མེམས་ཅན་ཀུན་ཏུ་གྲོལ་ཞེས་འདྲིལ་ཉེན་ཆགས་ཆུ་ལ་དང་སྟོག་ཆགས་བྱང་
ཆུ་ལ་བཤད་ཡོད་པ་འདྲིར་བཏགས་ན། དེར་སང་ལྷ་བྱའི་ཆོན་རིག་དར་རྒྱས་མ་བྱང་
གོང་གི་སྒྲི་ལོ་འི་སྒྲོན་གྱི་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་ཁ་ཤས་གྱི་སྐབས་ནས་གནའ་རབས་བོད་ཀྱི་
མིས་རང་ཅག་འཆོ་གནས་བྱེད་པའི་འདྲིལ་ཉེན་ཁམས་འདི་འབྱུང་བ་སྣ་ལྔའི་སྤྱིང་པོ་
འདུས་ནས་བྱུབ་པ་དང་། དེའི་བཙོད་བྱིབས་ཀྱང་ཅུང་ཟད་འཛོང་མོ་ཡིན་པའི་ལྷུས་
གཟུགས་སྒྲོང་འེང་དབྱིབས་དང་འབྲ་བ། སྒྲོང་དེའི་བྱུབ་ཆ་ཕྱི་ནང་རིམ་བཤགས་ཡོད་
པའི་བྱི་བགས་ལས་བྲག་རི་སྟོགས་སྐྱམ་ས་ཆགས་པ་དང་། ནང་གི་སྒྲོང་ཆུ་ལས་རྒྱ་
མཆོ་ཆེན་པོ་ཆགས་པ། བར་གྱི་སྒྲོང་འེང་རར་ཆའམ་སྤྱིང་བཅུད་ལས་མི་དང་དྲུད་འགོ་
སྟོགས་སྟོག་ཆགས་གྱི་རིགས་བྱང་བ་སྟོགས་བཤད་བྱུབ་ཡོད་པ་དེ་ནི་སྤྱི་རབས་
ཤིས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཆོན་རིག་མཁས་པ་སྣ་ཏུ་གོ་ལ་སི་དང་དུས་མཉམ་པ་དང་།
མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་མཁས་པ་ལྷ་ལི་ཕྱི་ཉི་ཉེ་༼ཨེ་རི་སི་ཁོ་ལ་ཡིན་ནམ་སྟུམ།༽
ལས་ལོ་སྟུམ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་གྱིས་སྤྱི་བཤོད། ཅེས་དང་། བོད་མི་རིགས་ནི་སྟོག་མར་
སྒྲོ་ཁ་ཅིད་ཐང་དུ་བྱང་བ་དང་། དེ་ཡང་པ་སྤྱེའུ་དང་མ་བྲག་སྤོན་མོ་སྟེ་༼དེ་སྤོན་ལོ་
ཉིས་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་གོང་རོལ་དུ་སྤྱེད་གཏེར་བར་བསྐྱུན་བྲས་པའི་མ་ཁི་བཀའ་འབྲུམ་
དཔར་ཉིང་ཞིག་གི་ནང་། བྲག་སྤོན་མོ་ཞེས་པའི་ཐང་དུ་སྤྱེ་མོ་ཞེས་འཁོད་ཡོད།༽
གཉིས་འདུས་པ་ལས་མི་མིན་སྤྱེལ་མིན་གྱི་སྒྲུ་གྲུ་བྲག་བྱང་བ་དེ་ལས་རིགས་རྒྱད་
ཁག་མང་པོ་གྱུས་ཏེ་ཁག་གཅིག་མོན་དང་དྲགས་པོ་གོང་པོ་སྟོགས་ནགས་ཆལ་མང་

བདེ་ས་ཆར་གནས་སྟོབས་པ་དང་། གཤམ་གཅིག་སྟོབས་པ་གནས་དེ་རང་དུ་གཞིས་
 ཆགས། ཞེས་དང་། བཤད་སྟོལ་དེ་ལ་རྗེས་སུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པས་པ་སྟེ་བུ་
 དེ་ནི་སྟུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྟུལ་པ་ཡིན་པ་དང་། མ་གྲག་སྟོན་མོ་དེ་ནི་རྗེ་བཙུན་སྟོལ་
 མའི་སྟུལ་པ་ཡིན་པ་སོགས་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་ཁ་སྟོན་དུ་བཏབ་པ་ཞིག་རེད། ཁ་སྟོན་དེ་
 འདྲ་བུས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་བོད་མི་བྱང་ཚུལ་གྱི་སྣང་ཡོད་ལོ་རྒྱུས་དེ་ཆོན་རིག་དང་མི་
 མ་ཐུན་པའི་ལྷ་སྤྱང་ཞིག་ཏུ་སྤྱང་ནས་རིན་ཐང་མེད་པར་ཆགས་པ་མ་ཟད། ཉང་པ་
 སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་གང་དང་ཡང་མི་མ་ཐུན་པ་ཞིག་ཆགས་པ་
 རེད། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པས་ཁ་སྟོན་བུས་པའི་བཤད་ཚུལ་དེ་དོར་ནས་སྟོན་
 ཡོད་ལོ་རྒྱུས་དེ་རང་བབས་སུ་བཞག་ན། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་བོན་ཆོས་
 གང་གི་ཡང་འི་མས་མ་བཤོས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཆོན་རིག་གི་དོན་སྤྱིར་ལུན་པ་ཞིག་དང་།
 བོད་ས་གནས་རང་དུ་བོད་མི་རང་ཉིད་ཀྱི་མེས་པོའི་འབྱུང་ཁུངས་བཤད་པའི་གཏམ་
 རྒྱུད་དོ་མཆར་ཆེ་བ་ཞིག་བྱང་ཡོད་པ་རེད། ཅེས་གསུངས།

གོང་གི་གནང་རབས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་བཤད་སྒྲོལ་དེ་ནི་པོད་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་
 ལུགས་ཡིན་ཀྱི་ཡུལ་ལུང་གཞན་ལས་འདྲེན་པ་མིན་པ་དང་། རྒྱ་ནག་གི་ཡུལ་ལུང་
 འགའ་ཞིག་ནང་དུ་བཤད་སྒྲོལ་གཅིག་ནི་བསྐྱལ་པ་ཡ་ཤོག་གི་སྒྲོང་ཆེན་པོ་འབྲུ་བ་
 ཞིག་ལྷང་བ་དེ་ཁ་གཤགས་ནས་རྒྱ་ནག་མི་རིགས་ལྷང་བ་རྟེན་ཟེར་བ་དང་། ཡང་ལྷ་
 མོ་ཞིག་གིས་མིའི་གཟུགས་བཞེས་པ་ལ་ལུ་བཏབ་ནས་ལྷང་བ་རྟེན་ཟེར་བ་དང་། ལྷི་
 རྒྱལ་དང་། ཁ་ཆེ། ཉིན་རྒྱུ་ལྟམ་རྒྱུད་ནང་མིའི་རིགས་ནི་ལྷའི་དབང་པོས་བཀོད་པ་
 ལས་ལྷང་བ་ཤོགས་ཀྱང་ཡོད། ཁོང་གིས་ལུ་མ་ལྷང་འགྲི་རྒྱུ་ད། གོང་བརྗོད་པོད་ཀྱི་

གནའ་རབས་མིའི་འབྲུང་ཁྱད་སྤངས་བཤད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དོ་མཚར་ཆེ་བ་དང་ཚན་རིག་
དང་མཐུན་ཆེ་བ་བྱུང་མི་འདུག་གཤ། དེང་སང་ང་ཚོས་རྒྱན་དུ་བཤད་སྟོལ་ལ་མིའི་
རིགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་མེས་པོ་སྤྱི་མི་ཡིན་པའི་ཆོད་དཔག་ཐོག་མར་འདོན་བཤ་གནང་
མཁན་ནི་དབྱིན་གོའི་སྟོག་ཆགས་རིག་པ་མཁས་ཅན་ཏར་མེན་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་
གིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་འབྲུང་ཁྱད་སྤངས་ཞེས་པའི་དཔེ་དཔ་
བརྩམས་ནས་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་འཕེལ་འབྱུང་སྤྱི་བཤག་མར་བཏོན་བཤ་དང་། དེ་རྗེས་སྤྱི་
ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་མིའི་རིགས་ཀྱི་འབྲུང་ཁྱད་སྤངས་དང་པོ་མོ་རིགས་གདམ་ག་རྒྱག་པ་
ཞེས་པའི་ཆོད་ཚུམ་བརྩམས་ནས་མིའི་རིགས་ལ་ལེགས་སྦྱེས་ཆེན་པོ་འབྲུལ་གནང་
མཇུག་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་དེད་དམ། དེ་འབྲུལ་པ་ཡིན་དགོས། འོན་ཀྱང་
མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཁོང་མ་བྱོན་གོང་གི་ལོ་ཆིག་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ལྔ་པ་ཀྱི་སྟོན་ནས་
རང་རེ་བོད་ཀྱི་མིས་རང་གི་མི་རིགས་འབྲུང་ཁྱད་སྤངས་སྤྱི་དང་སྤྱི་ལོ་འདུས་ནས་བྱུང་
བ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཐུབ་པ་དེ་ནི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་གཟེ་བུ་ཡིན། ཞེས་དང་། ང་
ཚོས་རྒྱན་དུ་བཤད་སྟོལ་དུ། གནམ་ལ་འབྲུག་སྐད་རྒྱག་པ་དང་། སྟོག་འབྲུག་པ།
ཐོག་རྒྱག་པ་སོགས་ནི་གནམ་ལ་འབྲུག་ཟེར་བའི་སྟོག་ཆགས་གཟུགས་རིང་ལ་ལུས་
ཡོངས་སུ་ཉ་ཁབ་ཀྱི་པགས་པ་ལྟ་བུའི་རི་མོ་ཡོད་པ། སྤྱིན་བར་བརྟེན་ནས་ནམ་མཁར་
འགོ་བ། ངར་བའི་སྐད་སྟོག་པ། སྐབས་རེ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་འཇུ་ལ་ཉེ་སྟོད་ཀྱི་ཡོད་པ་
དང་། སྤྱིན་གསེབ་དུ་སྟོག་འབྲུག་པ་དེ་ནི་འབྲུག་གི་ལྷོ་བརྒྱུད་ས་པ་ཡིན་པ། སྐད་ཆེན་
པོ་རྒྱག་པ་ནི་འབྲུག་གི་ངར་སྐད་ཡིན་པ། ཐོག་རྒྱག་པ་ནི་ལྟ་སྤྱིན་སྟེ་བརྒྱུད་ཁྲོས་པ་
ཡིན་ཟེར་བ་སོགས་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་དེ་ནམས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མོངས་དད་

ཤོད་ཚུལ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད་དམ། སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ལུགས་
ཀྱི་གཞུང་ངོ་མ་གང་གི་ནང་དུ་འདུང་དེ་འབྲེལ་ཤོད་ཚུལ་གཏན་ནས་མེད་པར་མ་ཟད། དེ་
སློན་དུས་རབས་དགུ་པའི་ལོ་འགོར་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཁྲི་ལྷེ་སྟོང་བཅུ་གཟུང་ན་ལེགས་
འཇིང་ཡོན་གྱི་དུས་སྐབས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཞང་ཡེ་ཤེས་སྡེ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་པཱི་ཏ་ཇི་
ན་མི་ཏ་གཉིས་ཀྱིས་བོད་དུ་བསྐྱར་བའི་འཇིག་རྟེན་གདགས་པ་ཞེས་པའི་བསྟན་
བཅོས་ལས། ཅིའི་ཕྱིར་འབྲུག་ཅེས་བྲ་ཞེན། སྤྲུལ་པ། འོགས་གཉིས་ནས་རྒྱུད་ཆེན་པོ་
དག་ལྡང་སྟེ་དེ་དག་བརྟུན་པ་ལས་སྤྱི་འབྲུང་སྟེ་རྒྱ་དེས་ན་འབྲུག་ཟེར་རོ། །ཞེས་
དང་། ཅིའི་ཕྱིར་སྟོག་འབྲུང་ཞེན། སྤྲུལ་པ། འོགས་གཉིས་ནས་རྒྱུད་ལོན་ཏུ་ཆེ་བ་དག་
ལྡང་སྟེ། དེ་དག་པན་ཚུན་ཐུག་པ་ལས་སྟོག་འབྲུང་སྟེ། རྒྱ་དེས་ན་སྟོག་འབྲུང་ངོ་ཞེས་
གསལ་ཞིང་། དེ་དང་མཐུན་པར་གོང་གསལ་ཆོས་དཔེ་དེ་བོད་དུ་མ་བསྐྱར་གོང་བོད་
ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཁྲི་ལྷེ་སྟོང་ལྷེ་བཅུ་གཟུང་གི་སྐབས་པའི་རྒྱལ་པོ་བཀའ་ཐང་ལས་ཀྱང་།
མཆོ་ཡི་རྒྱུད་པས་མཁའ་ལ་སྤྱིན་དུ་ཆགས། །དེ་ཉིད་འཐབ་པས་མཁའ་ལ་འབྲུག་སྤྱི་
སྟོགས། །དག་ཅིང་ངར་ན་གནས་ལུགས་སྟོག་ཏུ་བབས། །དཔེར་ན་མེ་ལུགས་རྩོལ་
བརྟུན་པ་བཞིན། །བར་ནས་མེ་དང་རིན་ཆེན་འོད་ཟེར་འཕྲོ། །ཞེས་དབྱར་དུས་སུ་ས་
ངོས་ཀྱི་རྫོང་ཆད་ཏེ་ཅང་མཐོ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་མཆོ་རྒྱུད་པས་འབྲུག་སྤྱི་བས། མཆོ་
རྒྱུད་རྒྱུད་པ་ནས་མཁའ་ཆགས་པ་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱིན་བྱུང་ཞིང་། སྤྱིན་གྱི་
ནང་དུ་ཡོད་པའི་མཁའ་རྒྱུད་ཆ་གང་གཉིས་པན་ཚུན་འཐབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འོད་འཕྲོ་
བ་དེ་ལ་སྟོག་ཅེས་བརྗོད་བ་དང་། མཁའ་རྒྱུད་ཆ་གང་དེ་གཉིས་བརྟུན་པའི་རྒྱུན་
གྱིས་སྐད་སྤྱི་གཟུགས་པ་དེར་མི་རྣམས་ཀྱིས་འབྲུག་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ཚུལ་གཉིས་ཁྱད་

པར་གཏན་ནས་མ་མཆིས། ཞེས་དང་། ང་ཚོས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚོས་
དཔེ་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ནན་ཏན་གནང་ན་དེའི་ནང་དུ་མེད་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་
ཆན་རིག་གི་སྙིང་བཟུང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་འདུས་ཡོད་པས་ཞིབ་འཇུག་
བྱ་རིན་ཡོད་པ་དང་བྱས་ན་དོན་སྙིང་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་སྤྱོད་པའི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཅུ་ལ་གོང་མཐོང་གཏོང་བར་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་
ཞིག་རེད། ཅེས་གསུངས་སོ། །

དེའི་འདིའི་ནང་དོན་སྟོར་རགས་ཙམ་འབྲིན། དེ་ཡང་། གཟའ་སྐར་དང་ཉི་མའི་
སྟོར་ཕྱོགས་དང་། དེ་བཞིན་དུ། སྟེ་ལྷན་གྱི་ཚོས་གཞི་སྤྱང་དང་། རིགས་རྒྱུ་སྟེ་
འཕེལ་བྱེད་པའི་སྤྱང་། དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་ང་ཚོ་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཆེད་བྱ་བ་གང་
དང་གང་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། རི་འབྲུ་བྱེད་པའི་སྟོར་ལ་བར་རིས་བརྒྱུད་
འབྲེལ་བ་བཤད་བྱས་ཡོད། རྫོང་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་རྒྱུང་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་མཐིང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དཀའ་མོ་ཞིག་མིན་ཞེས་པ་འདི་ནི་དངོས་ཁམས་
རིག་པའི་གཞི་རིམ་ནུས་གཞག་གི་དཔེ་དེའི་ལ་ལེ་ཆན་བརྒྱུད་ཡོད་པ་ལས་དང་སོ་
ཡིན་ཞིང་། ལེ་ཆན་འདིའི་ནང་དུ་གཙོ་བོ་དུས་རབས་བཟུང་ལུ་པའི་ཡར་སྔོན་དང་
རྗེས་ཀྱི་ཤིན་མཐིང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྟེ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་སྒྲུབ་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་
གཙོ་བོ་ཅེས་རིག་པའི་བཀོལ་སྤྱོད་དང་། ཅེས་གཞི་རིགས་འབྲུ་མིན་གྱི་བྱུང་བ་དང་།

གཡོ་འགྲུལ་ལྷགས་ཚད་དང་། གོང་ཕུའི་གདོས་ཚད་དང་། ལུས་ལྷགས་ཀྱི་རིགས་གཉིས་སྟེ་འགྲུལ་སྐྱོད་དང་ཉེན་ཐོབ་ཀྱི་ལུས་ལྷགས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་། སྒྲིག་ལྷགས་གསོག་བསྐྱེལ་གྱི་སྟེ་ཚན་པོ་སྒྲིག་དང་མོ་སྒྲིག་གི་བྱེད་ལས་སྐྱོར་དང་། སྒྲིག་གི་ར་བ་དང་། ཚ་ཚད་ཀྱི་སྐྱོར་ཉེ་དེ་དག་ནི་སྔ་རབས་ཀྱི་ལུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་ཡར་སྟོན་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྐྱོར་དང་། དེ་ནས་ཤིན་ཏུ་སྔ་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གཞི་རིས་སྐྱོར་ལས་རྩལ་ཐོན་གྱི་སྐྱོར་དང་། སྒྲིག་རྩལ་སྔ་མོ་དང་ཉེ་རྩལ་སྔ་མོ་དང་། གནས་མཉམ་ཁམས་རྩལ་དང་། རྩལ་ཐོན་གྱི་བཀོད་པ་བཅས་ཀྱི་སྐྱོར་ཡོད།

དེ་བཞིན་དུ། རིགས་རྒྱུན་སྤྱད་རང་རྒྱ་བ་ཞེས་པའི་དཔེ་དཔེ་འདི་ནི། རི་ཆཏ་ཁོ་ཀཱ་ Richard Dawkin གྱིས་བཅུམས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་ནི་ཡེ་ཤུ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཚོས་ལྷགས་རྣམས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ཉེ་སྟོན་བཅུད་རྣམས་དཀོན་མཆོག་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་འདིའི་ནང་དུ་ལེ་ཚན་བཅུ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས་གཉིས་པ་འདྲ་གཤམ་མ་ཞེས་པའི་སྐྱོར་པས་སྐྱུར་བྱས་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་དཔེ་དཔེ་འདིའི་མིང་གྲང་ལས་ནང་དོན་གང་ཡིན་ཏེ་ལམ་ཁྱོགས་སུ་བ། རིགས་རྒྱུན་སྤྱད་ཞེས་པ་ནི། སེམས་ཅན་དང་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་གཞི་སྤྱད་ཐོག་མ་དེར་གོ་དགོས། དཔེར་ན། དེ་ཅག་གི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུན་སྟོན་མ་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་དེར་གོ་ཆོག དེ་འདྲ་བའི་སྤྱད་དེས་རང་ཉིད་ཅམ་དུ་མ་ཟད། རང་དང་རིགས་གཅིག་པ་རྣམས་འཆོ་གནས་འཕེལ་རྒྱས་དང་རང་དང་རིགས་མི་མ་སུན་པ་རྣམས་གཉོར་བཅོམ་རི་ལྟར་བྱེད་པའི་སྐྱོར་གསལ་ཡོད། འདིའི་ལྟ་གྲུབ་ནི་ཐོག་མར་

ཁར་མེན་གྱིས་སྤྱི་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་རྩོམ་པ་
པོ་ནི། སི་ཏེ་ཟླན་ ཉའོ་ཀིར་ 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་མཛོ་
སྟོབ་ནས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཐོག་སྤྱངས་མཐར་ཕྱིན། དབྱུང་ལོ་ཉི་ཤུ་མཆམས་
ལ་སྟེབས་པ་ན་ལྷ་ད་ཅ་ལ་ཅ་དཀར་གྱི་ནད་རིགས་ཐོག་པའི་རྒྱུ་གྱིས་དུས་དང་སང་
ཡང་ཐད་ཀར་འགྲོང་སྟེ་འགོ་མ་སྟབ་པར་ཞབས་སྟེགས་སྟེང་དུ་བསྟན་ནས་པར་འགོ་
རྩེ་ལོང་བྱ་དགོས་པར་གྱུར།

ཁོ་བོས་དཔེ་དེབ་འདི་ ༢༠༠༩ ཡི་ལོ་སྟུང་ནས་འགོ་འཛུགས་བྱས་ཀྱང་དུས་ད་
ལྟ་བར་མཐུག་འགྲུབ་མ་སྟབ་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི། གཙོ་བོ་རང་ཉིད་ལ་པལ་སྦྱར་གྱི་ལས་
གཞིར་གོམས་པ་མེད་པ་དང་། ཚན་རིག་གི་ཐ་སྟར་རི་སྟེང་ཅིག་ནི་བོད་ཡིག་ནང་དུ་
མེད་པས་གསར་བཞེད་གོས་པ་དང་། གཞན་ཡང་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ནི་རང་ཉིད་ཆོགས་
ཆོས་རར་འགྲིམས་པའི་བྲ་རྒྱ་དང་ལྟས་མ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་ཆོགས་ཆོས་དུ་དང་
འབྲེལ་བ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཅ་ག་ཅིག་གི་ལས་ཀ་འདིའི་རིགས་ལ་དུས་ཚོད་འཕར་མ་

གཏོང་དགོས་པས་དུས་ཚོད་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ནི་དཀའ་ངལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་
བཅས་ཡིན། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་མཐུག་གྲུབ་སྟབས་ཅམ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་
ཀྱི་ཐོག་མའི་འཆར་གཞི་ནི། གོ་ཤོང་ས་མཆོག་གིས་བཅུམས་པའི་དུལ་ཕྲན་ལས་གྲུབ་
པའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ Universal in Single Atom ཞེས་པའི་དབྱིན་དེབ་དེ་པའ་
སྦྱར་བྱ་འདུན་ཡོད་པ་དང་། དེའི་སྒྲིབ་འགྲོར་ཆོན་རིག་གི་གཞི་རིམ་གྱི་ནམ་གཞག་
སྒྲིབ་པའི་དཔེ་དཔ་ཅིག་པའ་སྦྱར་བྱས་ན་གོམས་པ་ཐེབས་པ་བྱུང་ན་སྐམ་ཡང་། ཚུམ་
པ་པོ་བསྐྱེད་འཛིན་རིག་གསལ་གྱིས་དབྱིན་དེབ་དེ་པའ་སྦྱར་བེན་པ་ཐེངས་གཅིག་
བསྐྲུགས་པས་སྦྱར་ཏུ་ཅང་བཟང་བ་མཐོང་ནས་སྒྲོ་བ་ཏུ་ཅང་བཟུངས་པས་སྐྱགས་རྩེ་
ལེགས་གསོལ་ཁྱེ་རྒྱ་ལྷ་ཡིན།

སྦྱར་ཁོ་བོས་དེབ་འདི་ལ་ཐེངས་འགའ་ཁྱེ་དག་བཏང་བའི་ཁུལ་ཡིན་ཀྱང་རང་
ཉིད་ལ་སྦྱེས་སྦྱར་གི་ཡོན་ཏན་དམན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ཆོག་སྦྱོར་དང་འགྲུར་གྱི་ཐ་སྙད་
ཐད་ལ་འགལ་འཛོལ་ཡོད་དེས་པས་སྒྲོག་པ་པོ་ནམས་གྱིས་བཟོད་པ་ཆེར་བཞེས་
གྱིས་གཟིགས་སྒྲོག་གནང་རྒྱུ་འདི་ལ་འདུན་ཁྱེ་རྒྱ་མ་ཟད། ཁྱེད་ནམས་གྱིས་ལེགས་
བཅོས་གྱི་འཕྲིན་ཡིག་བསྐྱར་གནང་ཆེ་དགའ་བསུ་ཁྱེ་རྒྱ་དང་། གལ་སྲིད་དེབ་འདིས་
ཁྱེད་ལ་པན་ཐོགས་ཕྲན་བྱ་བྱུང་ཆེ་འདི་ནི་གཙོ་བོ་རང་ཉིད་ཚུང་དུས་སེར་བྱེས་འབྲིང་
རིམ་སྒྲོབ་གྲར་འགྲིམས་པའི་དུས་ཀྱི་རང་ལ་དངོས་སུ་སྒྲོབ་ཁྱེད་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་
དགེ་སྒྲོབ་ནམས་གྱི་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་སྒྲིག་སྤྱིའི་
དུས་དེབ་ཚུམ་སྒྲིག་པ་སེར་བྱེས་བསམ་སྒྲོ་གན་སྦྱ་སྦྱབ་ལགས་གྱིས་མཐའ་མའི་པའ་

སྒྱུར་ལ་ཞུ་དག་གི་ཕྱག་རོགས་གནང་བ་ལ་བཙུགས་མིན་སྟགས་རྩེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་
བཞིན་དུ་སེར་བྱེས་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཁམ་བུ་འུ་ཁྲ་ཕྱེ་ཆོན་གྱི་ལས་བྱེད་སྒོ་བཟང་
ངག་དབང་ལགས་ཀྱིས་ཉིན་མང་པོའི་རིང་ངལ་བ་འཛེམ་མེད་ཀྱིས་དེབ་བྱིན་གི་
པར་དང་ཡི་གེ་བཅས་ཁམ་བུ་འུ་ཁྲ་ནང་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་ལ་ཡང་སྟགས་རྩེ་ཆེ་ཞུ་
རྒྱུ་ཡིན།

ཀྱུ་གར་ལྟོ་སྒྲོགས་གནས་སྟོད་སེར་བྱེས་ལྡན་མ་བྱམས་བ་ཆོས་དབང་གིས་
བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༣༩ ལྷ་ ༠༡ ཆོས་ ༡༥ དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༣ ལྷ་ ༠༣ ཆོས་ ༡༩
དུས་ཆོས་ཁྱད་པར་ཅན་ཆོ་འཕྲུལ་དུས་ཆོན་དགེ་བའི་ཉིན་སྟོན་སྒྲིང་དུ་བྲིས་པར་
དགེ།

༡༡། གླི་ཐུན་གྱི་ཚུམ་གཞི་ཕྲ་བྱང་དང་། རིགས་སྐྱུན་ས་ལོན།
རིགས་སྐྱུན་ཕྲ་ཁྲ་ས།

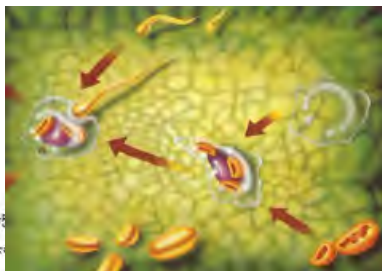
Cells, Genes & Chromosomes

༡ ཆེ་སྒྲིག་གི་འབྲུང་ཁྲངས།

མིའི་འགོ་བ་མ་ཆགས་གོང་གཤོད་མའི་དུས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་ལ་འགྱུར་བ་འཁྲུག་
པོ་རིམ་བ་མང་པོ་བྱུང་། ལོ་ས་ལ་ ༢༦༠༠ ཡི་སྤྱ་རོལ་དུ་ཉི་མའི་མཐའ་སྐོར་དུ་གནས་
པའི་ཐལ་བ་དང་། རྒྱངས་དུལ་གྱི་རྒྱུང་འཚུབ་དག་རེ་འབྲེགས་སུ་ཕྱིན་ཏེ་སའི་གོ་ལ་
འདི་གྲུབ་པར་བཤད། གཤོད་མའི་རྒྱ་སྐར་གྱི་རྒྱུང་ཁམས་རིམ་བ་ནི་དེ་ཆེ་ཆེ་བྱོད་ཀྱིས་
བཞུར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་རྒྱངས་རྩས་དག་འདུས་བ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན། སའི་
གོ་ལའི་བྱོད་ཚད་དམའ་བ་ལྟ་བུ་ཕྱིན་བ་ན་རྒྱུང་ཁམས་རིམ་བ་འདིའི་ནང་གི་རྒྱངས་ཚུའི་
རྩས་འདི་དག་དག་ཆར་གྱི་ནས་པར་ས་སྟེང་དུ་བྱུང་ནས་རྒྱ་མཚོ་ཆགས་པ་ཡིན།
བརྒྱན་གཤེར་གྱི་རྒྱ་འདི་དག་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ནང་ཤིན་ཏུ་འབྱུང་དགའ་བའི་ཆོས་
ཤིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ན་སྟོག་ཆགས་ཀྱང་འབྱུང་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་ཁྱེ་བུ་སུའི་སྤྱི་ལུགས་རྩས་སྐོར་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཨེ་ཡི་འོ་ཁྲར་
ཨི་ཤ་ལོ་ཤི་ཆ་ ཨོ་པ་རེན་ Alexander Ivanovich Oparin ཀྱིས་གནས་སྟངས་འདིའི་

ལོག་ན་སློག་ཆགས་ཇི་ཉམས་བྱུང་ཚུལ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཐབས་བྱས། ཁོའི་འདོད་
 ཚུལ་ཉམས་ན། སྤྲ་མོའི་རྒྱུར་ཁམས་ནང་གི་སློག་ལྷན་གྱི་གྲུབ་ཆ་རྣམས་དེ་དག་གིས་སློག་
 ལྷན་གྱི་འདུས་རྣམས་འབྲུབ་པའི་ཆེད་པན་རྒྱས་ཐོན་པའི་བྱ་བ་བྱས་ཡོད། སྤྲེ་ལྷན་གྱི་
 གྲུབ་རྣམས་འདི་དག་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུས་ཡུན་མང་པོའི་རིང་བསགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་
 སློག་འཆོ་རྟེན་གྱི་ཁུ་བ་གྲུབ་པར་བཤད། ཐ་མ་གྲུབ་རྣམས་པན་ཚུན་བསྐྱེད་པས་པ་ན་
 མ་ཐུད་མཆོམས་གྱི་གྲུབ་རྣམས་ཨ་ལོང་ཅན་བརྒྱན་དང་འབྲ་བའི་ཐིག་ལེའི་རྣམ་པར་
 གྱུར་ཏོ། དེ་ལྟ་བུའི་མ་ཐུད་མཆོམས་འདིའི་ནང་གི་སྟོང་ཆ་དག་ཕྱི་རོལ་ལས་ལོགས་སུ་
 གནས་པར་བྱེད། དུས་ཡུན་གཅིག་གི་མཆོམས་སུ་གྲུབ་རྣམས་འདི་དག་འགའ་ཞིག་ནི་
 གོང་བྱ་ཆེ་བུ་དང་སྤྲ་བརྟན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་ནས་མཐར་སློག་ལྷན་གྱི་གཞི་ཅའི་
 དཀོས་ངེས་ཁྲད་ཆོས་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཏོ། དེ་ནས་སྤྲེ་ལྷན་གཟུགས་གྱི་ཅོམ་གཞི་
 རྱེད་པའི་ཅ་སྐབས་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བ་དེ་ཐོག་མར་གྲུབ། སྤྲ་བྱུང་འདི་དག་འགའ་
 ཤས་མཉམ་དུ་འདུས་པ་ལས་སྤྲ་བྱུང་དུ་མ་འདུས་པའི་གོང་བྱ་གྲུབ། དེ་ནས་གོང་བྱ་དེ་
 དག་མཐར་སྤྲ་བྱུང་དུ་མ་དང་ལྷན་པའི་སློག་ལྷན་ཐོག་མར་གྲུབ་པ་དང་། དེ་ལས་འགོ་
 བ་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་རྒྱུད་མཆེད་པ་ཡིན།



ཅ་པའི་སྤྲ་བྱུང་གིས་
 དཔུགས་གཏོང་
 ལེན་གྱི་སྤྲ་བ་
 གཉིས་བརྒྱུད་ནས་
 འགྲེལ་སྟོན་གྱི་སྤྲ་
 བྱུང་ཞིག་དང་

མཉམ་དུ་མ་ཐུད་པར་བྱེད། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སློག་ལྷན་འབྲུབ་རྒྱས་ཅན་གྱི་སྤྲ་བྱུང་འབྲུབ་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

༡ རྩོག་འཆོ་བའི་བྱ་བ་རྩམ།

སྤྱི་དངོས་ནི་རྩོག་དང་ལྡན་པ་དང་མི་ལྡན་པའི་བྱ་བ་རྩམ་དག་འདུས་པ་ལས་
བྱ་བ་པ་ཞིག་ཡིན། རྩོག་དང་མི་ལྡན་པའི་བྱ་བ་རྩམ་ནི་ཆུ་ལྟ་སྤྱི་རྩོག་ལྡན་གྱི་ཁོངས་
སུ་མི་ཚུད་པ་ཡིན། རྩོག་དང་ལྡན་པའི་བྱ་བ་རྩམ་ནི་རྩོག་ལྡན་གྱི་སྤྱི་དངོས་ཁོ་ནར་
ཡོད། རྩོག་ལྡན་གྱི་བྱ་བ་རྩམ་དཔེར་ན་ མངར་བཅུད་རྩམ་ Carbohydrates དང་།
ཆོལ་ཞག་རྩམ་ Lipids སྤྱི་དཀར་རྩམ་ Protein སྤྱི་རྩམ་སྤྱི་པོ་ Nucleic acid
བཅས་ནི་ཁམས་བཞི་འདུས་པ་ལས་བྱ་བ་པ་ཡིན། དེ་དག་ནི་ནག་རྩམ་དང་། རྩོག་
འཛིན་རྒྱུད་། ཡང་རྒྱུད་། ཟེ་རྒྱུད་ས་གོ་ཁམས་བཅས་རེད།

དང་པོ་མངར་བཅུད་རྩམ་སམ། གྲེ་མ་ཀ་ར་ནི་ མོ་ནོ་སྤྱི་ཡི་ཤི་ Monosachrides
ཞེས་པའི་གྲེ་མ་ཀ་ར་གྲེ་མའི་གཞི་ཅའི་སྤྱི་ཆོན་གཅིག་གསུ་མ་འདུས་པའི་གོང་བུའི་
འདུས་རྩམ་ཤིག་ཡིན། གཞི་ཅའི་སྤྱི་ཆོན་འདི་དག་མཉམ་དུ་མ་སྦྱད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་
གོང་བུའི་མངར་བཅུད་རྩམ་འདི་བྱ་བ་པ་ཡིན། མངར་བཅུད་རྩམ་འདིས་ནི་ལུས་ཀྱི་ཅ་
ཕུང་ལ་མའི་བུད་ཤིང་རྩམ་ལྟ་བུའི་བྱེད་ལས་གལ་ཆེན་བསྐྱབ་པ་ཡིན། ལུས་ཕུང་
གིས་ཆོལ་ཞག་རྩམ་བཞིན་དུ་མངར་བཅུད་འདི་ཡང་ཏ་ཅང་མང་པོ་གསོག་སྐྱབ་བྱས་
པ་ཞིག་ཡིན།

གཉིས་པ་ཆོལ་ཞག་རྩམ་ནི་ཆུ་ནང་བཞུ་ཡལ་བྱེད་མི་ལུས་པའི་འདུས་རྩམ་གྱི་
ཆོགས་པ་ཞིག་ཡིན། རྩམ་འདི་དག་ནི་ལུས་ཀྱི་ཅ་ཕུང་སྤྱི་མའི་ཆ་ཤས་སུ་གནས་པར་
མ་ཟད་ལུས་ཀྱི་ཅ་ཕུང་གི་ལུས་ལྷགས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་གཙོ་པོ་ཡང་ཡིན། འདི་ནི་
མངར་བཅུད་རྩམ་ལས་དུས་ལྡན་རིང་བ་གནས་སུ་བ་པ་ཡིན།

གསུམ་པ་སྤྱི་དཀར་ཇས་ནི་ཨེ་མི་ལོ་ཉུ་སྤྱར་ཇས་ Amino acid གི་གཞི་རྩ་སྤྱི་
ཆོན་གྱི་རིགས་དང་ལྷན་པའི་སྤྱི་ལྷན་གྱི་འདུས་ཇས་རིགས་ཤིག་ཡིན། རྩ་ཕྱད་གི་
འདུས་ཇས་ཏ་ཅང་མང་བའི་སྤྱི་དཀར་ཇས་འདིས་སྤྱི་དངོས་གྱི་བྱ་རིམ་པལ་ཆེ་བའི་
ནང་དུ་ཐེ་མིག་ལྷ་བུའི་བྱ་བ་གལ་ཆེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན་སྤྱི་དཀར་ཇས་ཁ་
ཤས་གིས་ལུས་གྱི་རྩ་ཕྱད་ནང་གི་ཇས་སྤྱོད་ལ་ཕན་ལུས་བསྐྱེད་བ་དང་། ཡང་འགའ་
ཤས་གིས་ལུས་གྱི་རྩ་ཇས་དག་སྤྱད་སྤྱོད་བམ་སྤྱོད་འདྲན་བྱེད་བ་ཡིན།

བཞི་པ་སྤྱི་ཇས་སྤྱི་ལོ་འཕྲ། དབང་རྩའི་སྤྱད་གི་སྤྱི་ཇས་ནི་ནིག་ལི་འོ་ཏ་
ཡེ་ཤེ་ Nucleotides ཞེས་པའི་སྤྱི་དངོས་འདུས་ཇས་སྤྱི་ཆོན་རྩུང་བ་དག་ལས་བྱུང་བ་
དང་། སྤྱི་དངོས་བྱུང་ཇས་རྩྱུ་འཛིང་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། སྤྱི་ཇས་འདི་ལ་རིགས་
གཉིས་ཡོད་པའི་མངར་བཅུད་གྱི་དབང་རྩའི་སྤྱི་ཇས་ ཨར་ཨེན་ཨེ་ Ribonucleic
acid (RNA) ཡིས་སྤྱི་དཀར་ཇས་གྱི་མངར་བཅུད་བསྐྱེད་སྤྱོད་བམ་བྱེད། ཇི་ཨེན་
ཨེ་ DNA ཞེས་པའི་སྤྱི་ཇས་གིས་རིགས་རྒྱུད་གྱི་བྱེད་ཆོས་མི་རབས་གཅིག་ནས་
གཞན་དུ་འཕྲོ་བར་བྱེད།



3 ཕྱ་ཕྱད་གི་ནང་རོལ།

མིའི་ལུས་ཕྱད་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱི་དངོས་པལ་ཆེ་བའི་ནང་གི་ཕྱ་ཕྱད་ཡོངས་

རྫོགས་ལ་གཞི་རྩའི་ཁྲད་ཆོས་འགའ་ཞིག་ཆ་སྟོང་ས་སུ་ལྡན་ཡོད། འདི་དག་ནི་མ་ཕུང་གི་སྦྱི་མོ་ལམ། ཁྲག་འབག་གི་སྦྱི་མོ་དང་། Plasma membrane མ་ཕུང་གི་གཤེར་ཁུ་ Cytoplasm དབང་རྩའི་མ་ཕུང་སྤྱང་པོ་ Nucleus བཅས་རེད།

མ་ཕུང་གི་སྦྱི་མོས་གཤེར་ཁུ་ལྡན་པའི་མ་ཕུང་གི་མཐའ་སྐོར་ལ་གཡོགས་ཡོད། སྦྱི་མོ་དེས་གཤེར་ཁུ་ཁྲབ་འབྱེད་ཀྱི་རྩ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་བྱེད་ཅིང་། དེས་མ་ཕུང་གི་ནང་དུ་རྫས་རིགས་རྒྱ་བར་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན།

མ་ཕུང་གི་གཤེར་ཁུ་ནི་ཤིང་ཉོག་གི་ཁུ་བ་སྐོལ་བའི་ཕྱེ་གྲུ་དང་འབྲེལ་བའི་རྫས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ནང་དུ་མ་ཕུང་གི་ཆ་ཤས་གཞི་སྟོན་ organelles དམིགས་བསལ་བའི་རྫས་གསོག་འཛོག་བྱས་ཡོད་པ་དེར་ལས་ཀ་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ཡོད། མ་ཕུང་གི་གཞི་སྟོན་རིགས་གཙོ་བོ་ ལཡེ་ཐོ་སམ་ Lysosome ཞེས་པའི་ནང་འཇུ་བྱེད་གཤེར་ཁུ་ཡོད་པ་དང་། དེས་སྤྲུལ་བྱེད་མ་ཕུང་དུ་འཇུ་བར་བྱེད། རལེ་རྫོ་སམ་ཞེས་པའི་བསྐྱེད་སྤྱོད་སྤྲུལ་དེའི་ནང་ཨར་ཨན་ཨའི་སྐྱུར་རྫས་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ལས་འགན་ནི་སྤྱི་དཀར་རྫས་ལ་མངར་བཅུད་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱ་དེ་རེད། བསྐྱེད་སྤྱོད་སྤྲུལ་འདིས་མ་ཕུང་གཤེར་ཁུའི་ནང་རང་དབང་གི་རང་ནས་བསྐྱོད་སྤྱོད་བྱ་བ་དང་། ཁྲག་འབག་ནང་མའི་བྲ་ལམ་གྱི་རྩིག་ངོས་སུ་ཆགས་ཡོད། བྲ་ལམ་འདིས་མ་ཕུང་གི་སྦྱི་མོ་དང་དབང་རྩའི་མ་ཕུང་སྤྱང་པོའི་སྦྱི་མོ་གཉིས་མཐུད་པར་བྱེད། ཁྲག་འབག་ནང་མའི་བྲ་ལམ་འདི་ནི་སྤྱི་དཀར་དང་ཆོལ་ཞག་རྫས་བཟོ་བསྐྱུན་བྱ་ལུལ་ཡིན་པ་མ་ཟད། འདིས་མ་ཕུང་ནང་རྒྱ་རྫས་དག་སྦྱེལ་འཕྲེན་ཡང་བྱེད་པ་ཡིན། རྫོལ་ཇི་ Golgi ཁྲག་མ་ནི་ཁྲད་བྱེད་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཁྲག་འབག་ནང་མའི་བྲ་ལམ་ནང་བཟོ་བསྐྱུན་

བྱས་པའི་འདུས་རྫས་དག་ཁྱེད་དེའི་ནང་ཉར་ཆགས་དང་། སྒྲོད་གཏོང་བྱེད་པ་
ཡིན། སྤ་ཕྱང་གི་ཆ་ཤས་མི་ཤོ་གོ་རྒྱ་རི་ཡ་ Mitochondria དབང་པོ་ཡིས་སྤ་ཕྱང་གི་
དབུགས་འབྲིན་རྩལ་བྱ་བའི་ནང་ཞུགས་པ་དང་། དེས་སྤ་ཕྱང་གི་བྱ་བ་རྣམས་བྱེད་
པར་དགོས་ངེས་ཀྱི་ལྷན་བྱས་དག་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

དབང་ཅའི་སྤ་ཕྱང་གི་སྒྲིང་པོ་ནི་སྤ་ཕྱང་གི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཡིན། དབང་ཅ་རང་
ཉིད་ཀྱི་སྒྲི་མའི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་དེས་སྤ་ཕྱང་གི་གཤེར་ཁུ་ལས་ལོགས་སུ་
གནས་ཡོད། དབང་ཅ་འདི་སྤ་ཕྱང་སྒྲི་བ་དང་། གནས་པ། འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་
ཆེད་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། དབང་ཅའི་སྤ་ཕྱང་ནང་གི་རིགས་རྒྱན་སྤ་རྫས་ནི་
རིགས་རྒྱན་ས་པོན་རྒྱན་མཐུད་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཁྱེད་ཉེ་མེད་ཀྱི་ཐག་སྒྲུད་རིང་མོ་ཞིག་
ཡིན། ཐག་སྒྲུད་ཡོངས་རྫོགས་ནང་སྤ་ཕྱང་གི་བྱེད་ལས་སྒྲོར་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལྟན་
ཡོད།



མེས་པ་ཅན་རྣམས་ལ་སྤ་ཕྱང་
ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་གསུམ་ཡོད།
དེ་དག་ནི་སྤ་ཕྱང་གི་སྒྲི་མོ་དང་།
སྤ་ཕྱང་གི་གཤེར་ཁུ། དབང་
ཅའི་སྤ་ཕྱང་བཅས་པེད། དེར་
མ་ཟེད་སྤ་ཕྱང་གཤེར་ཁུའི་ནང་
ཆ་ཤས་དམིགས་བསམ་ལ་བ་
འཆོགས་ཡོད། དེ་དག་ནི་ཁྲག་
འབག་ནང་མའི་རྩ་ལམ་དང་།
སྤ་ཕྱང་གི་དབུགས་འབྲིན་པ་

དང་རྩལ་བྱེད་ཀྱི་དབང་པོ། འཕྲུ་བྱེད་གཤེར་ཁུ་ལྟ་ལྟོན་པའི་དབང་པོ། རྒྱལ་མི་ཕྱང་པོ་ལས། རྒྱལ་མི་ཕྱང་སྒྲོད་བཅས་པེད།

༤ ཕ་སྤང་གསེར་སྤྱོད་ལུགས།

ཕ་སྤང་ཉམ་ཚུང་ཤོས་ནས་ཆེས་འཕེལ་ཆུས་ཅན་གྱི་བར་ཡོངས་རྫོགས་ལ་རང་
རང་གི་ལས་དོན་གལ་ཆེན་དག་སྦྱབ་པར་བྱེད་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་མོ་སོར་གནས་
ཀྱི་ཆེད་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཕ་སྤང་གསར་བ་བསྐྱུན་པའི་ཆེད་རྒྱ་རྩལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
ཕ་སྤང་གི་ཟས་བཅུད་ལས་རིམ་བརྒྱད་ནས་ཕ་སྤང་གིས་རྒྱ་རྩལ་རིགས་ནང་དུ་
འཇུག་པ་དང་། དེ་ནས་དེ་དག་གི་ནང་ནས་ཁུས་ལྷན་གྲོས་ཐོལ་གཏོང་བ་ཡིན།

ཕ་སྤང་གིས་ཟས་བཅུད་བསྐྱེན་ལུགས་ལ་རིམ་བཤི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་ཡོད། དང་
མོ་ཕ་སྤང་གིས་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་རྒྱ་རྩལ་དག་རང་གི་ཁོག་པར་གཏོང་བར་བྱེད། དེ་
ཡང་རྒྱ་རྩལ་ཚུང་དུ་དག་ནི་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་མེད་པར་ཕ་སྤང་གི་སྦྱི་མའི་ནང་དུ་
ཐིམ་པར་གྱུར་ཡང་རྒྱ་རྩལ་ཆེ་བ་རྣམས་ནང་དུ་གཏོང་བར་ཚོལ་བ་མང་པོ་བསྐྱེན་
དགོས་པ་ཡིན།

དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་རྒྱ་རྩལ་དེ་དག་ཕ་སྤང་གི་ནང་དུ་སྤྱད་པའི་རྩལ་སྤྱུ་བྱེད་
གཤེར་ཁུ་ལྷན་པའི་དབང་པོའི་མ་ལག་གིས་རྒྱ་རྩལ་དེ་དག་འཇུ་བའི་ཆེད་འཇུ་བྱེད་
གཤེར་ཁུ་སྤྱོད་གཏོང་བྱེད་པ་ཡིན། འཇུ་བྱེད་གཤེར་ཁུ་འདི་དག་གིས་ཕ་སྤང་གི་ཆ་
ལག་རྩིང་བ་བརྗེ་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་པ་རྣམས་གཏོར་བཤེག་གཏོང་བུལ། དེ་ནས་ཟས་
ཁུ་བའི་འབྲས་བུ་རྣམས་ཀྱིས་ཕ་སྤང་གཤེར་ཁུ་འདི་ནང་དུ་བརྒྱགས་ནས་ཁ་ཟས་འཇུ་
ལུགས་ཀྱི་ཕ་སྤང་རྩལ་འགྱུར་ནང་དུ་མཉམ་བསྐྱེས་བྱས། མཚམས་རེར་ཟས་ཁུ་རྩལ་
འདི་དག་ནི་ཟས་བཅུད་འཕེལ་ཆུས་ཀྱི་གྲུབ་རྩལ་སྤྱི་དཀར་དང་། ཆོལ་ཞག་སོགས་
བསྐྱུན་པའི་ཆེད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཕ་སྤང་གི་དཔུགས་འབྲེན་རྩལ་བྱེད་པའི་

དབང་པོས་ཀྱང་ཟས་ཞུ་རྗེས་འདི་དག་རྗེས་འབྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འབྲུ་བའི་ལམ་
ལུགས་ Catabolism ནང་བཞོལ་སྤྱོད་ཀྱིས་འདི་དག་སྤར་ཡང་བསལ་ནས་སྤང་
ཆེད་དུ་རྒྱས་ལུགས་སྤོད་ཐོལ་གཏོང་བར་བྱེད།

༥ རོ་མའི་ཁྲ་བ་ཐོག་མར་འབྱེས་པའི་སྤང་སྤང་ནས་ དར་ཡོལ་བར་གྱི་རིམ་པ།

From a zygote to an adult

སྤང་གི་ཁྲད་ཚོས་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་ནི་དེའི་འབྲུ་བ་བཟོ་སྤྱབ་པའི་
རྒྱས་པ་དང་། སྤང་གསར་བའམ་ཡང་ན་ སྔོག་ཆགས་གསར་བ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་
བཟོ་སྤྱབ་པའི་རྒྱས་པ་ལྡན་པ་འདི་ཡིན། འགྲོ་བ་མའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྤང་དག་ཐབས་ལམ་
མི་འབྲུ་བ་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་པ་ཡིན།

སྤང་ཞིག་འབྱུར་གྱི་རིམ་པ་ མའོ་སེསི་ Meiosis ནང་གཙོ་བོ་སྤང་ཞིག་ཁ་
བལ་བ་ན་སུ་མའི་སྤང་གི་རིགས་བཞིར་བྱེས་པས་སྤང་ཆ་རེ་རེ་ནང་རིགས་རྒྱུན་
སྤང་རྗེས་ཉེར་གསུམ་རེ་ཡོད། དེའི་གངས་ནི་ཐོག་མའི་གངས་ཀྱི་བྱེད་ཀ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་
སྤང་ཞིག་འབྱུར་གྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ནི་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་སྤང་གུ་སྤྱེ་འཕེལ་བུ་རྒྱས་ཀྱི་
དབང་པོའི་ནང་ཁོ་ནར་འབྱུང་བ་ཡིན། དཔེར་ན་ཁམས་དམར་གྱིས་སྤོད་ནང་མའི་ས་
བོན་ཁམས་དམར་བསྐྱེད་པ་དང་། ཆེག་འབྲས་ཀྱིས་ཁམས་དཀར་པོ་བསྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་
ཡིན། ཁམས་དཀར་དམར་གྱི་ས་བོན་གཉིས་མཉམ་དུ་སྤྱིལ་བ་ན་པ་མའི་ཁྲ་ལྷག་གི་
གོང་བུ་བྱུབ་པ་ཡིན། གོང་བུ་དེར་སྤྱིར་རིགས་རྒྱུན་སྤང་སྤང་ཞེ་ཟུག་ཡོད་པ་དང་། དེའི་

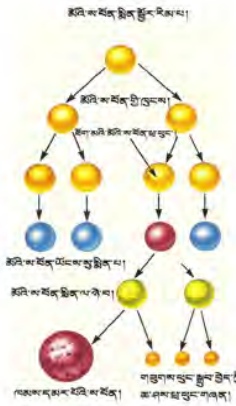
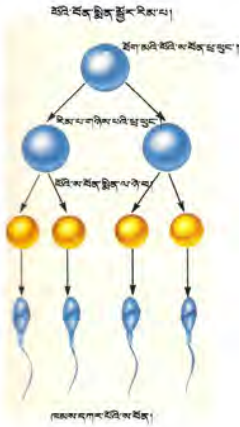
རིགས་རྒྱས་ཕྱེད་ནི་མ་ལས་བྱུང་བ་དང་། ཕྱེད་ནི་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།

ང་ཚོའི་གཟུགས་ཕུང་ནང་གི་མ་ཕུང་ཡོངས་རྫོགས་པོ་མོའི་ཁུ་བ་འབྲས་པའི་མ་ཕུང་གཅིག་པོ་དེ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། མ་ཕུང་ཞིག་འབྱུར་གྱི་རིམ་པ་གཞན་ཉེ་མི་ཁོ་ཁོ་སེ་སེ་ Mitosis བརྒྱད་ནས་ཁུ་ཁྲག་གི་མ་ཕུང་གཅིག་པོ་དེ་སྐྱེ་འཕེལ་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་མི་ཁོ་ཁོ་སེ་སེ་རིམ་པ་འདིའི་ནང་པ་མའི་ཁུ་ཁྲག་གི་མ་ཕུང་གཅིག་པོ་དེས་རིགས་རྒྱས་འབྲས་བུ་སྤྱུས་བཅོས་ནས་རིགས་རྒྱས་དེ་ཁ་གྲུས་པ་ན་རིགས་རྒྱན་མ་ཕུང་ཆ་སྟོམས་སུ་གནས་པའི་བྱ་མོའི་མ་ཕུང་ཆ་གཉིས་ཟུབ་བ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་མ་ཕུང་ཞིག་འབྱུར་གྱི་བྱ་བ་འདི་མེར་མེར་པོ་འཕུ་མངལ་གྱི་གནས་སྐབས་ཐོག་མ་ལ་དམིགས་བསལ་འབྲུག་ཆ་དོད་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་མའི་མངལ་ནང་སྤྱ་གུ་སྐྱེ་བ་དང་འཕེལ་བའི་གནས་སྐབས་ཡིན། བཅས་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་དབང་ཅའི་མ་ཕུང་གངས་འཕོར་ནི་འཕེལ་རྒྱས་ནས་ཡང་འགྲོ་མི་ཐུབ། འོན་ཀྱང་ལ་སགས་ནང་གནས་པའི་ལུས་ཀྱི་མ་ཕུང་གཞན་རྣམས་མི་ཁོ་ཁོ་སེ་སེ་རིམ་པ་འདི་བརྒྱད་ནས་བརྗེ་སྒྱུར་སུ་མ་ཕུང་ཕྱིན་བ་ཡིན།



མི་ཁོ་ཁོ་སེ་སེ་ཞིག་འབྱུར་ལས་ལུགས་ཀྱིས་མ་ཕུང་གཅིག་ཕྱོགས་གཉིས་སུ་ཁ་གྲུས་སུ་བརྒྱག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་པོ་བུ་སྤྱུས་མཚུངས་པ་གཉིས་བསྐྱུན་བར་བྱས། ལས་ལུགས་འདིའི་ནང་རིམ་པ་བཞི་ཡོད། རིམ་པ་དང་པོའི་

ནང་དབང་ཅའི་མ་ཕུང་སྐྱེ་མོའི་ནང་ཐེས་པར་བྱེད། རིམ་པ་གཉིས་པའི་ནང་མ་ཕུང་དབུས་མའི་ནང་རིགས་རྒྱན་མ་ཕུང་རྒྱས་དག་གནས་པར་བྱེད། རིམ་པ་གསུམ་པའི་ནང་རིགས་རྒྱན་མ་ཕུང་ཕྱོགས་གཉིས་སུ་གྲུས་ནས་མ་ཕུང་གི་ཕྱོགས་ཁ་སྟོད་ཀྱིས་མཐར་ཐུང་བྱ་གནས་པར་བྱེད། རིམ་པ་བཞི་པའི་ནང་མ་ཕུང་ཕྱོགས་གཉིས་སུ་གྲུས་པ་ཡིན།



མེའི་སྤུ་མེ་ནི་ཐོ་མེའི་དབང་པོའི་བླ་མུང་།
 བཟོ་སྐྱུན་ཆེད་དཔྱིག་མ་པའི་བླ་མུང་།
 ཞིག་འཕྲུང་ལམ་ལུགས་ཡིག་ཡིན།
 བར་རིས་འདིས་ཁམས་དཀར་པོའི་ས་
 བོན་དང་ཁམས་དམར་པོའི་ས་བོན་རི་
 ལྷར་ལུབ་རྩལ་གྱི་རིམ་པ་མི་འདྲ་བ་
 གསལ་ལྟོན་བྲས་ཡོད། ཁམས་དམར་
 པོའི་ས་བོན་ལུབ་རྩལ་གྱི་རིམ་པའི་ནང་
 མེའི་ས་བོན་ལུབ་པའི་སྤྱིང་དུ་མེའི་ས་
 བོན་སྤྱིང་སྤྱིང་ནང་ལ་རྩྭ་དཔེ་བླ་མུང་།
 ཆེས་མུ་བ་དག་ཀྱང་སྐྱུན་བར་ཉེད།

༥ རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ། རྒྱུད་ལས་མི་འདྲ་བ།

ཕྱིར་ལུས་པའི་སྤྱ་སྤྱང་ཡོངས་རྫོགས་ནི་པ་མའི་ཁྱ་ཁྱག་གི་གོང་ལུ་དེ་ལས་ལྷུང་
བ་དང་། དེ་དག་ལ་རིགས་རྒྱན་གྱི་རྩས་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་གི་
དབྱིབས་དང་བཀོད་པ་དང་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་གཅིག་པ་མིན། སྤྱ་སྤྱང་དུ་མ་འདུས་པའི་
དབང་པའི་མ་ལག་ནང་སྤྱ་སྤྱང་རེ་རེས་བྱ་བ་གཤམ་ཆེན་ཡོངས་རྫོགས་བྱས་པ་ལ་
བརྟེན་ནས་མཐར་བྱ་བ་དེར་དམིགས་བསལ་ཆེད་ལས་པར་གྱུར་པ་ན་དེ་དག་ལ་བྱ་
བ་བགོས་ན་པན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད། སྤྱ་སྤྱང་དེ་དག་དམིགས་བསལ་ཆེད་ལས་པར་
གྱུར་པ་ན་གང་ལ་གོམས་འདྲིས་ཆེ་བའི་བྱ་བ་བྱེ་བྲག་པ་དེར་དམིགས་བཀའ་གྱིས་
འདུག་སྤྱི་ཡོད་བྱ་བ་གཞན་ལ་འདུག་པའི་ནུས་པ་ཆུང་དུ་འགོ་བ་ཡིན། སྤྱ་སྤྱང་དེའི་ཆ་

ལག་གྲུབ་པ་ན་མ་ཕུང་དམིགས་བསལ་བ་དེའི་ནང་གི་རིགས་རྒྱས་ཁོན་ལ་དེ་དག་གི་
བྱ་བ་གང་ཞིག་གྲེད་པའི་རྩམ་བ་དང་ལྡན་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།

པ་མའི་ཁྲ་ཁྲག་གི་མ་ཕུང་ཞིག་འགྱུར་གྱི་རིམ་པ་མི་ཁོང་གི་སེམས་ཡིས་མ་ཕུང་
ཆོགས་པ་ཆ་འདྲ་བ་གཞན་ཞིག་བསྒྲུབ་པ་ཡིན། མངལ་གནས་འཕེལ་རིམ་གྱི་དུས་
ཡུན་གང་འཆ་མས་ཤིག་ཏུ་མ་ཕུང་ཞིག་འགྱུར་དེ་ལས་མ་ཕུང་གི་ཐག་རྒྱད་འདྲ་མཉམ་
གྲུབ་ཅིང་། དེས་ཕུང་གྲུབ་འདྲ་མཉམ་འགྲུབ་པར་གྲེད། ཕུང་གྲུབ་ཅེས་པ་ནི་མ་ཕུང་
དམིགས་བསལ་བ་འདུས་པའི་གོང་བྱ་ཞིག་ཡིན། དེས་མ་ཕུང་གི་གྲེད་ལས་དང་
གཅིག་མཚུངས་སུ་གྲེད་པ་དང་། ཕུང་པོ་གྲུབ་པའི་ནམས་པ་ཡང་གཅིག་པ་ཡིན། ཕུང་
གྲུབ་ཀྱི་ནང་གསེས་ལ་དབང་ཅའི་ཕུང་གྲུབ་དང་། ཤ་ཤེད་ཀྱི་ཕུང་གྲུབ། རུས་པའི་
ཕུང་གྲུབ་བཅས་ཡོད། ཕུང་གྲུབ་དེ་དག་མཉམ་ཏུ་འདུས་པའི་དགོས་དམིགས་ནི་
དབང་པོའི་མ་ལག་འགྲུབ་པའི་ཆེད་ཡིན། དཔེར་ན་ སྤྲིང་དང་། སློབ། མཆེན་བ་ལྟ་
བུའི་དབང་པོ་འགའ་ཤས་མཉམ་ཏུ་བསྒྲིལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དབང་པོའི་མ་ལག་གསལ་
མཁོ་སྤྲད་གཞན་འགྲུབ་པར་གྲེད་ཅིང་། མ་ལག་དེས་ལུས་པོའི་ནང་གི་གྲེད་ལས་གསལ་
ཆེན་མང་པོ་གྲེད་པ་ཡིན། དཔེར་ན་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་མ་ལག་འདི་ནི་དབང་པོ་དུ་མ་
འདུས་པ་ལས་གྲུབ་ཅིང་། དེའི་གྲེད་ལས་ནི་སྟོག་འཛིན་རྒྱུ་བརྒྱུ་བ་པར་བྱ་རྒྱ་དེ་རེད།
དབང་པོ་དུ་མ་དཔེར་ན་སྤྲིང་དབང་པོ་དང་། གྲེ་བ། མིད་ཐག་ ཨོལ་སྟོག་ སློ་ཡུ། སློ་བ་
བཅས་རེད། དེ་དག་ཀྱང་ཕུང་གྲུབ་རིགས་མི་འདྲ་བ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན། ཕུང་
གྲུབ་རིགས་མི་འདྲ་བ་དཔེར་ན། ལུས་པོའི་སྤྱི་འབྲུག་ཕུང་གྲུབ་དང་། ལུས་རུས་ཀྱི་ཕུང་
གྲུབ། ཤ་ཁྲག་སྒྲིལ་གྲེད་མ་ཕུང་བཅས་རེད།



གོང་གི་བར་རིས་འདི་ནི་མངལ་གནས་འཕེལ་རིམ་གྱི་ཐོག་མའི་
 སྐབས་ཡིན། འདི་ནི་བ་མའི་ཁེམ་པ་སྐྱེ་བྱེད་ནས་འགོ་བརྩམས་པ་
 ཞིག་ཡིན། མངལ་གྱི་གནས་སྐབས་ཐ་མ་ཟེམ་ཏུ་རུ་ལེ་ཤན་ཏེ་ Gas-
 trulation ལྟོ་བ་ཕྱིར་བའི་གནས་སྐབས། རྒྱུ་སྐྱེ་བྱེད་དེར་རིམ་
 བ་གསུམ་ཆགས་པ་དང་། དེ་ནས་སྐྱེ་བྱེད་དེའི་རོ་མོ་འགྱུར་བའི་འགོ་
 བརྩམས་པ་ཡིན། རིམ་བ་འདི་དག་དེ་རེ་ཡིས་སྐྱེ་བྱུང་བའི་གས་མི་འདྲ་
 བ་འབྲུབ་པ་ཡིན།

ཚུམ་སྒྲིག་པ་འི་དོ་སྙོལ་ཕྱོད་པ་བཞུགས།

བྱམས་པ་ཆོས་དབང་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་སྒྲིག་པ་ཀོ་ལེ་སྤྲུལ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་
སུ་སྒྲིག་། རྒྱ་དུས་མཁས་མང་གི་བའི་འདུས་སྡེ་སེར་གྲེས་མཁས་སྟན་གྱ་ཆང་གི་
སྟན་མ་ཁང་ཆན་དུ་ཆོས་སྒྲོར་ཞུགས། དེ་ནས་སེར་གྲེས་འབྲིང་རིམ་སྟོན་གྱ་དུ་ལོ་རྒྱུ་
བཅུ་འེར་གཞི་རིམ་སྟོན་སྒྲོར་བཞིན་ནས་མཐར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ (CBSE) གྱི་
འཛིན་རིམ་བཅུ་པའི་རྒྱུགས་སྟོན་ཐོན། དེ་ནས་སེར་གྲེས་ཆོས་རྩལ་སྒྲིག་པ་ཞུགས་
བྱས། སྤྱང་ཆན་རིགས་ལམ་བསྐྱས་ར་ནས་ཕར་ཕྱིན་དབུ་མ་འདུལ་བ་བཅས་ལ་ལོ་
རྒྱུ་ལོ་ལྔ་སྟག་རིང་སྟོན་གཉེར་ལ་རང་ཉུས་གང་སྟོགས་གིས་བཙོན་བ་ཚུ་བོད་རྒྱ་
བཞིན་བསྟོན་ནས་ད་ལྟ་དམ་ཆོས་འདུལ་བའི་གཞུང་ལ་སྟོན་གཉེར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
ནང་ཆོས་ལ་སྟོན་གཉེར་བྱེད་བའི་ཞོར་དུ་ཡང་དབྱིན་ཡིག་གི་རིག་གནས་ལ་སྦྱངས་
བཙོན་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོར་ཀཱ་ཏ་ཀ་མངའ་སྡེའི་རྩལ་རྒྱུགས་མཐོ་སྟོན་ (Karna-
taka State Open University) རྒྱུ་ལ་གཙུག་ལག་རབ་འབྲམས་པའི་ (MA Eng)
རྩལ་རྒྱུགས་ནང་ཞུགས་ནས་རྒྱུགས་འཕྲོད་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་བཅས་གི་མདོར་བསྐྱས་
སུ་བཀོད་པ་ལགས།