

# ཐུང་པ་ལས་འདས་པ་དང་གི་བདེ་ཆེས་ཀྱི་གནད་དོན།

ནང་པའི་ཚན་རིག་དང་དེང་རབས་ཚན་རིག་བར་གྱི་དཔུང་གཏམ།



ཐུང་པ། ཤེས་པ། རྩལ་ཕྱན།

BRAIN CONSCIOUSNESS ATOM

## BEYOND THE BRAIN AND DEATH

Analysis Between Buddhist Science And Modern Science

ཨ་ལགས་རྗེ་སྐལ་བློ་གྲིས་ཚེས་བཟང་།

ALAK JAYTUL LODOE CHOESANG

ཐུང་པ། རེས་པ། རྩལ་ཕྱན།

ཐུང་པ་ལས་འདས་པ་དང་གི་བའི་རྗེས་ཀྱི་གནད་དོན།

(ནང་པའི་ཚན་རིག་དང་དེང་རབས་ཚན་རིག་བར་གྱི་དབྱུང་གཏམ།)

# BEYOND THE BRAIN AND DEATH

(Analysis Between Buddhist Science And Modern Science)

# Brain Consciousness Atom

ཨ་ལགས་མེ་མཁའ་ལྷོ་ཤོ་ཆོས་བཟང་།

Alak Jaytul Lodoe Choesng

འཕགས་ལུལ་གཉིད་བྱེས་པ་གྲ་ཆད་གི་ཁྲ་སྒྲིལ་ལྟན་རྒྱས་ནས་འབྲེལ་སྒྲིལ་བྱས།

ལྷན་སྐྱེས་ལས་འདས་པ་དང་གི་བཞི་རྩེས་ཀྱི་གནད་དོན། Beyond The Brain And Death

Tulku Committee Of Kirti Monastery  
Institute of Higher Tibetan Studies  
P.O. Mcloed Ganj-176219  
Dharamshala, H.P. INDIA

---

Copyright © 2010 Alak Jaytul Lodoe Choesang  
alakjaytul@yahoo.com  
First Published: Tulku Committee of Kirti Monastery 2010  
ISBN: 81-902360-8-3  
First Printed In India By: Norbu Graphics, New Delhi

# དཀར་ཆག

ཐོན་སྐྱེད།.....	I
དང་པོ། སེམས་ནི་སྤྱི་སྤྱེར་གཉིས་ཀའི་བདེ་སྤྱད་གི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཡིན། .....	3
གཉིས་པ། སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་དང་ཤེས་པའི་དབྱེ་བ་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། .....	15
གསུམ་པ། སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པས་སེམས་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་རྣམ་ལས་བྱུང་བའི་འདོད་ཚུལ།.....	29
བཞི་པ། དབང་ཆའི་ཚན་རིག་པ་སོགས་ཀྱིས་སེམས་དེ་ཉིད་ལྟ་བུའི་རྣམ་ལས་བྱུང་བའི་འདོད་ཚུལ། 35	
ལྔ་པ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལས་དབང་ཤེས་སོགས་ལྟ་བུའི་ཙམ་ལ་བརྟེན་ཀྱང་ཙམ་ལས་བྱུང་བའི་འདོད་པར་འདོད་པའི་ཚུལ་བཤད་པ། .....	45
དྲུག་པ། ཚན་རིག་པས་སེམས་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་རྣམ་ལས་བྱུང་བའི་མེད་པར་འདོད་པ་ལ་དོགས་འདྲི་འགའ། .....	51
བདུན་པ། སེམས་སམ་ཤེས་པའི་རྟོག་ཙམ་ལ་རྣམས་བྱུང་ཚུལ་དང་ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་སོགས་ང་ ཚོའི་རྣམ་ལ་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་རིམ་པ་བཤད་པ། .....	71
བརྒྱད་པ། སེམས་ཀྱི་རྣམ་ལ་སྤྱི་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་བ་སྤྱིའི་རྣམ་གཞག་འཐད་པའི་ཚུལ་བཤད་ པ།.....	79
དགུ་པ། ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་སྤྱི་བ་བཞིས་འདོད་པའི་རྣམ་ལ་སྤྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ།.....	91
བཅུ་པ། ཚན་རིག་པས་འདོད་པའི་རྣམ་ལ་སྤྱི་རྣམ་གཞག་མདོ་ཙམ་བཤད་པ།.....	111
བཅུ་གཅིག་པ། བྱེ་བྲག་སྤྱི་བའི་རྣམ་ལ་སྤྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཚན་རིག་པའི་རྣམ་ལ་སྤྱི་རྣམ་གཞག་བར་གྱི་མཐུན་	

ཕྱོགས།.....	121
-------------	-----

བར་གཉིས་པ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཚན་རིག་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བར་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས།.....	123
---	-----

བར་གསུམ་པ། མདོ་སྡེ་པ་ཡན་ཆད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་སྒྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཚན་རིག་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བར་གྱི་མཐུན་ཕྱོགས། .....	125
---	-----

བར་བཞི་པ། ཞར་བྱང་མངོན་པ་དང་དྲུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་གཉིས་ལས་འབྱུང་བ་བཞི་ངོས་འཛིན་ཚུལ་ལ་དཔྱད་པ།.....	127
---	-----

བཙོ་ལྔ་པ། མདོ་སྡེ་པ་ཡན་ཆད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་སྒྲ་བ་རྣམས་དང་ཚན་རིག་པས་འདོད་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བར་གྱི་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས།.....	133
--	-----

བར་དྲུག་པ། རྣང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྒྲ་བ་དང་ཚན་རིག་པས་འདོད་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ལས་གང་ཟབ་པ་དང་གང་སྤྲ་བར་འགྱུར་མིན་ལ་དཔྱད་པ།.....	135
---	-----

བར་བདུན་པ། རྣང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྒྲ་བས་འདོད་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ཚན་རིག་པས་དོགས་པ་ཁོང་སྒོང་། .....	143
---	-----

བཙོ་བརྒྱད་པ། ཚན་རིག་པས་འདོད་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལ་རྣང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྒྲ་བས་དོགས་པ་ཁོང་སྒོང་། .....	145
---	-----

བར་དགུ་པ། མདུག་བསྐྱ་བའི་གཏམ། .....	151
------------------------------------	-----

## ཐོན་སྐྱེད་།

༣༡།     དེད་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་འཛམ་གླིང་ཤར་རུབ་གང་སར་ཚན་རིག་དང་  
འབྲེལ་བའི་དཔལ་འབྱོར་དང་འཛུགས་སྐྱུན། ཟས་གོས་གནས་མལ་གྱིས་མཚོན་པའི་ཕྱིའི་དངོས་  
པོའི་ཆ་ནས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཏ་ཅང་མཐོ་བའི་དུས་རབས་སུ་སླེབས་ཤིང་།     དེ་དག་ལ་  
བརྟེན་ནས་སྔོན་བཅུད་གཉིས་ཀར་ཕན་འབྲས་ཀྱང་ལྔ་བས་ཆེན་ཞིག་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་  
ནི་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་ཁྱོད་བཞིན་པ་འདི་ལྟར་ཡིན་མོད།     འོན་ཀྱང་ཕྱིའི་  
དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་སོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་དེ་དག་ལ་བརྟེན་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ།  
འགྲན་སེམས་དང་། ཕྱག་དོག་ང་རྒྱལ། འདོད་ངམ། ཉམ་སེམས་སོགས་ཀྱིས་སྤར་རང་ཉིད་དང་  
རང་ཉིད་གང་དུ་འཆོ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་འཛུགས་སྐྱུན་ཡར་རྒྱས་མ་བྱིན་པའི་  
སྐབས་དང་བསྐྱར་ན།     སེམས་ལ་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་སེམས་ཁྲལ་དང་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་  
གསར་དུ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་རང་རེའི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་  
ལས་མ་འདས་པ་ཅུང་ཅི་མ་དཔྱད་ན་ཁྱོད་བས་ཤེས་སྟབས།

འོན་ཕྱིའི་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་བྱིན་པ་དང་མཉམ་དུ་དངོས་པོ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་པའི་  
སེམས་ལ་སྤར་མེད་ཀྱི་ཚོར་བ་སྟུག་བསྐྱེད་དང་།     དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་  
ན། ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་དང་འཛུགས་སྐྱུན་ཡར་རྒྱས་མ་བྱུང་ན་ལེགས་སམ་སྟམ་ན། དེ་ཡང་མ་  
ཡིན་ཏེ། ང་ཚོ་འཛིག་རྟེན་འདིར་སྟུ་མཐུད་ནས་གནས་སྟབས་ཐབས་དང་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འཆོ་བ་ཞིག་  
རོལ་བར་ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་དང་སྟན་སྟམ་ཚོགས་པ་དེ་དག་དགོས་ངེས་ཡིན།     འོན་  
ཀྱང་དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ནང་སེམས་ལ་བརྟེན་པའི་ཡོན་ཏན། ཚོག་ཤེས་དང་། རོ་ཆ་སྤྲེལ་ཡོད།  
ཉམ་ཆུང་། ལྷིང་རྩེ། ལྷག་བསམ། འདྲ་མཉམ། རང་དང་རང་ཁྱོགས་ཁོ་ནར་སེམས་པ་མ་ཡིན་པ་ལ་  
སོགས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་ཡ་རབས་བཟང་སྟོད་རྣམས་ཀྱང་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་དགོས།

གལ་ཏེ་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཡར་རྒྱས་སུ་མ་བྱུང་ན།     ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་དང་  
འཛུགས་སྐྱུན། ཟས་གོས་གནས་མལ་སྟན་སྟམ་ཚོགས་པའི་མཐུན་ཁྱེན་གྱིས་རང་ཉིད་དང་རང་  
ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་བདེ་སྦྱིད་དང་ཞི་བདེ་བསྐྱུན་རྒྱུའི་ཆ་བ་ཏུ་རང་སེམས་ལ་སྤར་ལས་

ལྷག་པའི་དཀའ་ངལ། གཉེན་བཤེས་ནང་ཕན་ཚུན་བར་འཁོན་འཛིན་དང་འཁྲུག་ཚྩོད། སྤྱི་  
ཆོགས་ནང་ཕན་ཚུན་བར་འགྲན་སེམས་དང་ཕྱག་དོག རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཕན་ཚུན་བར་དམག་  
འཁྲུག་དང་ཚྩོད་རྟོག ཆོས་ལུགས་ནང་ཕན་ཚུན་བར་འཐེན་འབྱེར་དང་འགལ་ཆོས་གས་ཀྱི་  
འབྱུང་ཁྱེད་དུ་མི་འཇུག་བའི་ངེས་པ་མེད། དེང་འཛམ་གླིང་ཤར་རྒྱབ་གང་སར་དམག་འཁྲུག་  
ཆོས་ལུགས་འཐེན་འབྱེར། ཉམ་སེམས་དང་འདོད་ཇམ་གྱིས་གཏྲར་ཁ་སྡོག་འདོན་ལ་སོགས་པས་  
རང་བྱུང་ཁམས་ལ་གཞོད་འཆོ་དང་། དོན་མེད་ཀྱིས་མི་སེར་དཀྲུག་མའི་ནང་མེ་མདའ་འཐེན་པ་  
སོགས་ནི་གཙོ་བོ་ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་མ་ཕྱིན་པ་དང་ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་མ་འདང་  
བའི་རྒྱན་ཁོན་མ་ཡིན་པར། ང་ཆོས་ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་འཇུགས་སྒྲུན་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་དང་  
མཉམ་དུ་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཡར་རྒྱས་དང་སེམས་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འཇུར་བ་  
ཞིག་གཏོང་མ་ཐུབ་པའི་ཉེར་ལེན་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེས་ནི་ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་ཁོན་མི་འགྲིག་  
པར་ནང་སེམས་ལ་བརྟེན་པའི་བཟང་ཕྱོགས་རྣམས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པའི་སྒྲོབ་གསེའི་ཆ་  
ཤས་ཀྱང་ཡིན། གལ་ཏེ་དེ་དག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་པ་བྱུང་ན། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདི་  
ཉིད་ཀྱིས་སྡེ་ཁྲིད་ནས་དུས་རབས་ཕྱི་མ་རྣམས་དང་མི་རབས་ཕྱི་མ་རྣམས་སུ་ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་  
ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་ནང་སེམས་ལ་བརྟེན་པའི་ཡོན་ཏན་ཡང་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་  
མགོ་ཚུགས་ནས་སྤྱིར་སྣོད་བཅུད་གཉིས་ཀར་ཕན་ཐོགས་ངེས་ཅན་དང་། ད་གཙོད་ཕྱིའི་རྒྱལ་  
ཡོངས་སྤྱོད་ཀྱི་མཐུན་རྒྱུན་རྣམས་བདེ་སྦྱིད་སྦྱིད་ཀྱི་རྒྱུན་དང་། ཞི་བདེ་དང་བརྟན་སྡིང་ཡོང་  
བའི་རྒྱན་དུ་འཇུར་ངེས་ཡིན། ནང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བ་ལ་ངེས་པར་  
དུ་ང་ཆོ་ཆང་མས་སེམས་ནི་འཛམ་གླིང་ཕྱིའི་བདེ་སྤྱད་དང་། ལྷག་པར་སྒྲེར་སོ་སོའི་བདེ་སྤྱད་  
ཆེ་ཆུང་ཆང་མ་དང་ཏ་ཅང་འབྲེལ་བ་ཆེ་ཞིང་། རང་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་དང་། བག་ཐེབས་ཅི་ཅམ་  
ཆེ་བདེ་ཅམ་གྱིས་ཆེ་རིང་བ་དང་ནད་མེད་པ། གལ་ཏེ་ནད་ཀྱིས་ཟིན་ཡང་ནད་ཅག་པ་རྒྱུན་  
ལུན་ལས་རྒྱར་བ་སོགས་དེང་གི་ཆར་སེམས་ཁམས་ཆན་རིག་པ་དང་སྤྲན་རམས་པ་སོགས་མང་  
པོ་ཞིག་གིས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུས་དང་། བདེ་སྤྱད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་སུ་ཤེས་པར་བྱས་  
ནས་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་དོ་སྤྲང་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་མགོ་ཚུགས་ནས་སེམས་འདུལ་བའི་ཐབས་  
ལམ་དང་། སེམས་བཟང་ཕྱོགས་སུ་འཇུར་བ་གཏོང་དགོས་པའི་གལ་གནད་རྣམས་ར་སྣོད་འབྱུང་  
ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། ཕྱེད་ལས། ཉེན། དཔྱེ་བ་སོགས་མ་ཤེས་པར་སེམས་  
འདུལ་ཐབས་བྲལ་བས་འདིར་གཙོ་བོ་སེམས་བརྟེན་གྱི་འོ་བོ་འོ་སྟོན་དང་།  
ཆོན་རིག་པས་སེམས་ཞེས་པ་སྟེན་པའི་རྩིས་ལས་ཟུར་དུ་མི་འདོད་པའི་ཚུལ། མིག་ཤེས་སོགས་  
སྟེན་པའི་གནས་ཕྱེ་བྲག་པ་གང་ཞིག་ཏུ་ངོས་འདྲིན་ཚུལ། བྱང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྟོ་  
བ་ལྟར་ན་དེ་དག་མི་འཐད་པའི་ཚུལ། བྱང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་ལུགས་ལ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སོགས་  
རི་ལྟར་འདྲིག་མིན། སེམས་ཀྱི་རྩིས་རྒྱུན་སྟེ་གཉིས་ལ་རིགས་པས་བརྟག་ན་སེམས་ཀྱི་རྒྱུན་  
ཆད་མི་སྲིད་ཅིང་། དེའི་རྒྱུན་ཐུག་མེད་དུ་སྒྱབ་པའི་སྟོན་ནས་སྟེ་བ་སྟེ་ཕྱིའི་ནམ་གཞག་འཐད་པ་  
དང་། སེམས་ཀྱི་རྒྱུན་ཐུག་མེད་ཡིན་པའི་དཔེར་རྒྱལ་ཕྱར་པ་ཀྱི་རྒྱུན་ཐུག་མེད་ཡིན་པ་གཉིས་  
དཔེ་དོན་དུ་སྒྱུར་བའི་སྟོན་ནས་བྱང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་རྒྱལ་ཀྱི་ནམ་གཞག་དང་། ཆོན་རིག་པའི་  
རྒྱལ་ཀྱི་ནམ་གཞག་ དེ་གཉིས་བར་མཐུན་ཕྱོགས་ཅི་ཡོད་དང་། མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཅི་ཡོད་ཀྱི་སྟོར་  
འབྲི་བྱུང་དང་། ལྷག་པར་དུ་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན། བོད་ཁ་བ་ཅན་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་  
གཉིས་ཀྱི་མངའ་བདག་ལགོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ལ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་  
མཆོག་ནས་ཀྱང་དུས་ནས་དུས་སུ་ནང་པའི་དགེ་འདུན་པའི་གས་ནས་སྦྱར་ཆོན་རིག་ལ་དོ་  
སྤང་དང་། བྱང་པའི་ཆོན་རིག་དང་དེར་རབས་ཆོན་རིག་བར་དཔྱད་ཆོམ་རིགས་འབྲི་བྲལ་ན་སྦྱི་  
སྟོར་གཉིས་ཀར་ཕན་པའི་བཀའ་སྟོབ་ཟབ་མོ་ཐེབས་དང་ཐེབས་བཞིན་པའི་དགོངས་དོན་ཀྱི་ཆ་  
ཤས་ཅམ་དང་། དཔྱོད་ལྡན་གཞན་ནམས་ལ་ཡང་བསྐྱལ་འདེད་ཀྱི་ཚུལ། སེམས་ཞེས་པ་སྦྱི་སྟོར་  
གཉིས་ཀའི་བདེ་སྐྱབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་གཙོ་བོར་ཤེས་ཐབས་དང་། ཤེས་པའི་ཐོག་  
ནས་སེམས་ཀྱི་ནམ་གཞག་ལ་སྟར་ལས་ལྷག་པའི་སྟོབ་གཉེར་དང་དོ་སྤང་། སེམས་འདུལ་ཐབས།  
སེམས་བཟང་ཕྱོགས་སུ་གཏོང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ནམས་འཛམ་གླིང་ཤར་རྒྱབ་གང་སར་བྱལ་  
སྟེལ་གྱིས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདི་ཉིད་སེམས་ཀྱི་དུས་རབས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་འདུན་  
པ་དང་བཅས།

ཨ་ལགས་ཇེ་སྤུལ་སྟོ་གོས་ཆོས་བཟང་གིས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༠ ཕྱི་ཟླ་ ༩ ཆོས་ ༡༡ ཉིན།



## མཆོད་པར་བརྗོད་པ།

༄༅། སྐྱེ་བྱ་པན་བདེར་འགོད་པའི་ཐབས་ལམ་མཆོག །  
གང་གིས་ངེ་བཞིན་རྟེན་པའི་ཐེམ་སྐྱས་ཉིད། །  
རང་སེམས་འདུལ་བའི་གསེར་སྦྱངས་བཙོ་མའི་མདངས། །  
གཞན་ལ་འཕྲོ་མཁས་ཤུག་འཁོར་བའི་འདུད། །

རང་བྱུང་གྲུབ་དང་སྐྱེས་བྱ་རྟག་པས་བཀོད། །  
སྐྱེ་བའི་ལྷ་ངན་ཆར་གཙོད་རྩལ་ཕྱ་རབ། །  
སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་བྱེ་བའི་ཚོམ་གཞི་རུ། །  
སྦྱབ་མཛད་ཐོགས་མེད་དབྱིག་གཉིན་ཞབས་ལ་འདུད། །

རིག་པའི་རྩལ་རྒྱན་རིགས་རྒྱན་ལེགས་བརྟགས་ཏེ། །  
སྐྱེས་བྱ་ཀུན་གྱི་ཐེ་ཚོམ་གཞིར་གྱུར་པའི། །  
སྐྱེ་བ་ལྷ་བྱའི་གནད་དོན་གསལ་མཛད་པའི། །  
ཕྱོགས་སྤང་ཆོས་གྲགས་ཡབ་སྐུས་སྐྱེ་བའི་བཀོད། །

ཕྱག་ན་པརྩའི་རང་གཟུགས་ཞི་བདེའི་མགོན། །  
འདུལ་འཛིན་དག་བཙོམ་ནམ་སྤུལ་རྒྱལ་བའི་སྐྱས། །  
འཇམ་དབྱངས་མི་ཡི་སྒྲོལ་གར་དགེ་བའི་བཤེས། །  
ཀུན་ལ་བརྟུང་དེ་ནམ་ཤེས་ལ་སོགས་སྤེང་། །



## དང་པོ། སེམས་ནི་སྤྱི་སྤྱོད་གཉིས་ཀའི་བདེ་སྤྱད་གི་ འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཡིན།

ཕྱི་འཁྱུར་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོར་རྒྱུ་ལ།

འཛམ་གླིང་འདིར་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་མ་ཆགས་པའི་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་མང་པོའི་སྤྱི་  
རོལ་ཏུ་བདེ་སྤྱད་གི་ཚོར་བ་ལྷན་པའི་སྲོག་ཆགས་ཆེ་ཆུང་གྲངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་འཆོག་ནས་  
བྱུང་ཡོད་པ་ནི་གོར་མ་ཆག་ལ། དེར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་སྐབས་འདིར་ཡང་སྲོག་ཆགས་  
ཆེ་ཆུང་དེ་དག་འགའ་ཞིག་གི་རིགས་རྒྱུ་དུ་གྱུར་པའི་སྲོག་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་ད་དུང་ཡང་  
འཆོག་པའི་ལོད་པ་ནི་ང་ཚོ་ཆང་མའི་མིག་གི་སྒྲོན་ལུ་དུ་གྱུར་པའི་སྲོག་ཆགས་དེ་དག་པལ་  
ཆེ་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྲོག་ཆགས་མང་དག་ཅིག་གི་རིགས་རྒྱུ་ཙམ་དུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་ནི། ད་  
ཆར་ས་དབྱུང་རིག་པ་བས་ས་འོག་བྲག་རྩོ། རྒྱ་འབྲམ་སོགས་ལས་རྙེད་པའི་སྲོག་ཆགས་དེ་དག་  
གི་ཀེར་རུས་སོགས་ལ་ཆོད་དཔག་གིས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་བཞིན་པ་ནི་དེར་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་  
སྤྱི་ཆ་ནས་ངོས་འཛིན་གནང་ཁུངས་ལྟར་དང་། དེར་མ་ཟད་གནའ་སྤྱི་མའི་སྲོག་ཆགས་དེ་དག་  
ལ་རང་ཆས་སུ་ཆོར་བ་བདེ་བ་འཆོལ་བར་འདོད་པའི་སེམས་དང་། སྤྱད་བསྐྱེད་པས་ལ་རྒྱུ་  
འདུན་པ་དང་འདོད་པ་རང་བཞིན་ལྷན་སྤྱོད་ཀྱིས་ཡོད་པ་ནི་སྤྱི་མི་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་  
ཞིག་ཡིན།

འོན་ཀྱང་སྲོག་ཆགས་དེ་དག་གིས་དོན་དུ་གཉེར་བའི་ཚོར་བ་བདེ་བ་དང་། འདོར་  
བར་འདོད་པའི་ཚོར་བ་སྤྱད་བསྐྱེད་ནི་གཙོ་བོ་ཕྱི་འཁྱུར་ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་སྤྱད་གི་ཚོར་བ་  
ཤིན་ཏུ་ནས་རགས་པ་དང་འཕྲལ་གྱི་བདེ་སྤྱད་ཅམ་ཡིན། དེ་ཡང་ཉེན་རེ་ཉེན་རེའི་བགྲམ་སྐྱོམ་  
གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་། ཉེན་རེའི་ཆ་གྲང་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་སེལ་བའི་བདེ་བ་ཅམ་ལས་ལྷག་པའི་  
ཕྱགས་རྒྱང་རིང་བའི་བདེ་སྤྱད་ཀྱི་འཆོག་པའི་ཆམ་དཔྱད་མེད་པ་དང་རྒྱ་དེ་ལས་  
བརྒལ་བར་འདོད་པའི་འདུན་པ་ཡང་སྤྱོད་ཀྱིས་ཐོང་མེད་པ་ལྟ་བུ་རེད།

འོན་ཀྱང་དུས་རབས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་དང་། ཕྱི་འཁྱུར་འཛིན་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་  
གནམ་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་བར་སྤྱད་ཁམས་ཀྱི་རྒྱང་ཁམས་དང་ཆོ་བོད་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་  
འགྲོ་བ་མི་ཆགས་པའི་མགོ་ཚུགས་པ་ནས་བཟུང་དེར་གི་བར་འགྱུར་བ་སྤྱོད་ཆོགས་ཤིག་བྱུང་དང་།

འབྱུང་བཞིན་པ་ནི་འགྲོག་ཐབས་མེད་པའི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་  
བྱས་ན་འགྲིགས་སྟུང་། དེ་ཡང་གཏོད་མའི་དུས་རབས་དང་ངོའི་དུས་རབས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་  
བྱུང་བའི་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ནི་སྤར་གྱི་དུད་འགྲོ་རྣམས་ཀྱིས་འདྲོར་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་འཕྲུལ་སེལ་གྱི་  
བདེ་སྤྱད་ཅམ་དང་། ཉེན་རེའི་བདེ་སྤྱད་ཅམ་མ་ཡིན་པར་དེ་ལས་ཅུང་ཕྱགས་རྒྱུང་རིང་བའི་  
བདེ་བ་སྤྱད་ཐབས་དང་། སྤྱད་བསྐྱུལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་དང་སློབ་ཀྱིས་ཅལ་ཅུང་རྒྱས་  
ཏེ། དཔེར་ན། ཆ་གང་གི་སྤྱད་བསྐྱུལ་ལས་ཉེན་རེ་ཅམ་དང་ཐུན་རེ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ལོ་ཤས་དང་  
ཟླ་ཤས་ཀྱི་རིང་སྦྱོབ་ཕྱིར་རྩ་ཁང་དང་། ས་ཁང་སོགས་རྒྱག་པ། དེ་བཞིན་ཟླ་ཤས་དང་ཉེན་ཤས་ཀྱི་  
རིང་ལ་འདད་ངེས་ཀྱི་ཟས་རིགས་གསོག་འཇོག་གི་ཐབས་ལམ་རིགས་གསར་གཏོད་དང་འབད་  
བཅོན་བྱས་ཡོད་པ་ནི་སློས་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

འོན་ཀྱང་དུས་རབས་དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ཕྱིའི་ལུས་  
ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ལ་མཐོ་བསམ་བཏང་བ་ལས་ནང་བསམ་སློང་དང་འབྲེལ་བའི་བདེ་སྤྱད་དང་། ནང་  
བསམ་སློའི་འཁྱར་སོ་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཉར་ལེན་ལས་བདེ་སྤྱད་སྒྲ་མང་ཞིག་འདྲེན་བཞིན་ཡོད་  
མེད་དང་། ཕྱིའི་ལུས་ལས་ནང་སེམས་གཙོ་ཆེ་བ། ཕྱིའི་ལུས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ལས་ནང་སེམས་ལ་  
ཁྱོས་པའི་བདེ་སྤྱད་གཙོ་ཆེ་བ་སོགས་ལས་བརྩམས་པའི་རྣམ་གཞག་རྣམས་ལ་མཐོ་བསམ་དེ་  
ཅམ་བཏང་མེད་པ་ལལ་ཆེར་ཁ་ཆོན་གཙོད་ཐུབ། དེ་ནས་དུས་རབས་འགའི་མེས་འགྲོ་བ་མིའི་  
རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཅལ་སྤར་ལས་ངེ་རྫོང་དང་ངེ་ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་ནས་ཕྱིའི་ལུས་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱད་བསྐྱུལ་  
དང་བཀྲེས་སློམ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱུལ་བསྐྱུལ་སེལ་ཆེད་ཁིང་ལས་གཉེར་བ་དང་། ཁྱོན་ཐོག་དང་  
ཤིང་ཏོག་སྟེ་ཆལ་སོགས་འདེབས་ལས་དང་གསོག་འཇོག་ འཐུང་རྒྱུའི་ཆེད་ཁོམ་པ་བྱ་བ། གང་  
ངར་དང་ཆ་རྟོད་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱུལ་སེལ་ཆེད་གོས་སྒྲུབ་མཐུག་འདྲེ་མིན་གསར་བཞེ་བྱས་པ་དང་  
འཆར་གཞི་ལྡན་པའི་སློན་ནས་སྤྱད་ཀྱི་སྟོད་ཁང་སོགས་གསར་རྒྱག་ གཙན་གཟན་དང་དགྲ་  
བོའི་འཇིགས་པ་ལས་སྦྱོབ་ཆེད་ཤོག་ཁག་དང་དཔུང་བསྐྱིགས། མཆོན་ཆ་འདྲེ་མིན་དང་གོ་  
ཁབ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་བཞེ་ལས་མགོ་ཚུགས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་ནང་སེམས་ལ་བརྟེན་པའི་དཀའ་  
ངལ་དང་སྤྱད་བསྐྱུལ་ཡང་ངོས་འཛིན་དང་གལ་ཆེར་མཐོང་། ངེ་སྲིད་སེམས་ལ་བརྟེན་པའི་  
སྤྱད་བསྐྱུལ་དང་ཉོན་མོངས་རྣམས་སེལ་མ་ཐུབ་པ་དང་། སེམས་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འཁྱུར་བ་  
ཞིག་གཏོང་མ་ཐུབ་པ་དེ་སྲིད་དུ་བདེ་སྦྱིད་དང་ཞི་བདེའི་འཆོ་བ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་རྒྱུ་མི་ཐུབ་པ་

སོགས་མཐོང་ནས་དེ་དག་སེལ་ཆེད་དུ་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྲུ་གང་སར་ནམ་དཔྱིད་ཅན་གྱི་སྒྲེས་  
བྱ་ནམས་ཀྱིས་ཆོས་ལུགས་འདྲ་མིན་གསར་གཏོད་དང་དར་སྤེལ། སོ་སའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གཞི་  
ལམ་འབྲས་བུའི་ནམ་གཞག་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་སྦྱུག་བསྐལ་  
སེལ་ཐབས་དང་བདེ་བ་སྦྱབ་ཐབས་ཀྱི་མཛད་འཕྲིན་དུས་རབས་མང་པོའི་རིང་དུ་གནས་པ་དང་  
ཆེས་ཆེར་དར་ཡང་། དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་མཇུག་ནས་དེང་གི་དུས་བར་ཕྱིའི་དངོས་པོའི་  
དཔལ་འབྱོར་དང་འཇུགས་སྒྲན་ཆེས་ཆེར་དར་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བའི་མིའི་ནམ་  
དཔྱིད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཀྱང་དེའི་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་ནས་ཕྱིའི་ལུས་ལ་བརྟེན་པའི་སྦྱུག་བསྐལ་དང་  
བདེ་བ་སྦྱབ་ཐབས་གཙོ་ཆེར་བབྱུང་ནས་ནང་སེམས་ལ་བརྟེན་པའི་སྦྱུག་བསྐལ་སེལ་ཐབས་དང་  
བདེ་བ་སྦྱབ་ཐབས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་གཅིགས་ཚུང་དུ་གྱུར།

ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མཇུག་དང་ཉེར་གཅིག་པ་འདིར་སྐར་ལས་ལྷག་  
པའི་ཕྱིའི་ལུས་ལ་བརྟེན་པའི་སྦྱུག་བསྐལ་སེལ་ཐབས་དང་། བདེ་བ་སྦྱབ་ཐབས་གཅིགས་སུ་  
བབྱུང་ནས་ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་འཇུགས་བསྒྲན་ནི་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཞིག་དུ་སློམ་  
ནས་སྐར་ལས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ས་ཁོང་ཚོ་འདེབས་དང་། གོས་རིགས་དང་ཟས་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་  
བཟོ་བྲལ་སློབ་བྲལ་དང་གཙུག་ལག་ཁང་། སྒྲན་ཁང་དང་ཆན་གསོ་ཁང་། ཆོང་ལས་དང་དམག་དོན་  
ཀྱི་ཉེ་གནས་སོགས་ཡར་རྒྱས་ཆད་ལས་བཟལ་བ་ལྟ་བུར་གྱུར། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཚོར་དེ་  
དག་གི་ཐོག་ནས་ཉེན་རྩེ་དང་སྤྱགས་རྒྱུང་རིང་པོའི་འཆོ་བའི་ནང་ལ་ཕན་ཐུབས་ཀྱང་ཤུགས་ཆེ་  
བྱུང་བ་དང་། ཕལ་ཆེར་ཕྱིའི་ལུས་ལ་བརྟེན་པའི་སྦྱུག་བསྐལ་མང་དག་ཅིག་སེལ་ཡོད་པ་ནི་ང་ཚོ་  
ཆང་མར་མངོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་པ་ལྟར་རོ། །

དེང་གི་ཆར་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཕལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་དང་འཇུགས་སྒྲན་  
གྱིས་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ནས་ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་དང་འཇུགས་སྒྲན་གྱིས་མི་ཆོ་དོན་ལྡན་དང་བདེ་  
སྦྱིད་ཀྱི་འཆོ་བ་ཞིག་ཐོབ་རྒྱུར་སློམ་ནས། དེའི་ཕྱོགས་སུ་རང་བཞིན་གྱིས་ཁ་ཕྱོགས་ཏེ་མ་འོངས་  
པར་དཔལ་འབྱོར་དང་འཇུགས་སྒྲན་སྒྲན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཐོབ་ཕྱིར་དུ་སོ་སའི་པ་མས་བཀོད་  
སྒྲིག་ལྟར་སློབ་རྒྱུང་དང་སློབ་འབྲིང་། རིས་སུ་རང་མོས་ལྟར་མཐོ་སློབ་དང་དམིགས་བསལ་ཆེད་  
ལས་ཀྱི་མཐོ་སློབ་སོགས་ལས་སློབ་རྒྱུང་མཐར་མཇུག་ནས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ལས་རིགས་འདྲ་  
མིན་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་མི་ཆོའི་མཇུག་ཀྱང་ལས་རིགས་འདྲ་མིན་ནང་ལས་ཀ་བྱས་ནས་བསྐལ་

དང་སྐྱེལ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ཆང་མའི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པ་ལྟར་ཡིན། ང་ཆོ་ཆང་མས་དེ་འདྲ་  
བའི་བརྒྱད་རིམ་འདྲ་མིན་དང་། དཀའ་ངལ་འདྲ་མིན་བྱུང་བས་ད་ནས་སློབ་ཆུང་དང་སློབ་  
འབྲིང་དུ་འགྲིམ་པ། མཐོ་རིམ་དང་ཆེད་ལས་སོགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་དུ་འདུག་པ། སྲིད་འདྲིན། སྲིད་  
སློན། སློན་ཆེན། དམག་དང་དམག་སྡིད། གཞུང་གི་ལས་བྱེད་ཆེ་ཆུང་འདྲ་མིན། སྤྲན་པ། ཅིས་པ།  
ཆེད་ལས་པ་དང་དགེ་རྒན་ལ་སོགས་པའི་ལས་དོན་ནུས་སོ་སོའི་རྣམ་ཆོད་དང་བསྐྱུན་ནས་  
རང་ཉིད་འཆོ་བའི་རིང་ལ་དོན་དུ་གཉེར་བཞིན་ཡོད་ལ། ང་ཆོས་དེ་ལྟ་བུའི་བརྒྱད་རིམ་མང་  
དག་ཅིག་བརྒྱད་དགོས་པ་དང་། ཉིན་མཆན་སྐྱེལ་ནས་ལྷན་སེམས་གཉིས་ཀས་དཀའ་ངལ་འདྲ་  
མིན་བྱུང་བས་ད་ཀྱིས་ལས་རིགས་དེ་དག་དོན་དུ་གཉེར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི། ལས་རིགས་དེ་  
དག་གི་ཐོག་ནས་ང་ཆོའི་མི་ཆེ་འདི་བདེ་སྦྱིད་དང་སྦྱོང་གི་འཆོ་བ་ཞིག་སྐྱེལ་བྱུང་བའི་རེ་བ་  
དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཡིན། དེ་ཡང་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་ཟས་གོས་  
གནས་མལ་གྱི་མཐུན་ཉེན་དང་། ཕྱིའི་སློ་ལྡེའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྦྱོང་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་གཟུགས་  
སོགས་དོན་ལྡན་སྤྲན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་བྱུང་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་འདི་དོན་དང་ལྡན་པ། བདེ་  
སྦྱིད་གྱིས་ཁེངས་པའི་འཆོ་བ། སྤྱག་བསྐྱེད་ཏུ་ལམ་རྫོགས་པ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་དང་། འདོད་པ་  
ཐམས་ཅད་གྲུབ་པ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་ཁྱེར་མ་ལྟར་མཐན་སུ་ཞིག་ཡོད་དམ། དེ་དག་ལ་གཞིག་ན་  
ང་ཆོའི་སེམས་ཀྱི་ནང་རང་བཞིན་གྱིས་རྒྱ་ཁོར་ལོངས་སྦྱོང་ནི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་གཙོ་  
བོར་རྒྱུ་བཞིན་ཡོད།

སེམས་ནི་བདེ་སྤྱག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དཔེ་དང་བཅས་པའི་སྒོ་ནས་  
སྤྱབ་པ།

ད་ཆ་ང་ཆོ་པལ་ཆེ་བར་མཐུན་ཉེན་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་ལ་  
འདོམས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ང་ཆོའི་ཐོག་མའི་དམིགས་ཡུལ་གཞིར་བཟུང་གིས་ང་ཆོའི་མི་  
ཆེའི་ནང་ལ་གཟུགས་སྤྲན་སུམ་ཆོགས་པ། སྤྲན་སུམ་ཆོགས་པ་དེ་སྤྲན་སུམ་ཆོགས་པ། རོ་  
སྤྲན་སུམ་ཆོགས་པ། རེག་བྱ་སྤྲན་སུམ་ཆོགས་པ་སོགས་འདོམས་ཆེ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་དེ་དོན་  
དང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་། བདེ་སྦྱིད་གྱིས་ཁེངས་པའི་འཆོ་བ། སེམས་ཁྲལ་དང་དཀའ་ཆོགས་མེད་  
པའི་འཆོ་བ། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆོར་བ་མེད་པའི་མི་ཆེ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་རེ་བ་བྱེད་བཞིན་པ་ལྟར་  
ད་ཆ་དེ་ལྟར་འགྱུར་འདུག་གམ།

དེང་ཕྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་ཆེས་ཡར་རྒྱས་སོང་བའི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་དུས་སྤྱི་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་ཁབ་བར། མི་རིགས་དང་མི་རིགས་ཀྱི་བར། ཆོས་ལུགས་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བར། མི་མང་དང་སྲིད་གཞུང་གི་བར་སོགས་མི་མཐུན་པ་བྱུང་ནས་དོན་མེད་ཀྱི་རྟོག་འཛིང་འབྱུང་བཞིན་པ་འདིས་ང་ཚོར་ཕྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་འབྱོར་ཁོ་ན་ཅི་ཙམ་སྤུན་སུམ་ཆོགས་པ་འདྲིམས་ཀྱང་དེ་དག་གིས་བདེ་བ་སྤྲོད་མེད་པ་ཞིག་དང་། ཞི་བདེ་ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས། ལྷུག་བསྐལ་དང་དཀའ་ངལ་མེད་པའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འཆོ་བ་ཞིག་དུང་ཡང་ལོངས་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་ར་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ན་རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་ཁབ་བར་དམག་འབྲུག་དང་། མི་རིགས་དང་མི་རིགས་བར་བྱུང་གསོད་དང་ཐུབ་ཆོད། བར་གཞོག་དང་བཀོལ་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་དོན་རྒྱུན་བྱུང་བ་དང་། ཆོས་ལུགས་དང་ཆོས་ལུགས་བར་འཐེན་འབྱེར་དང་འཐབ་འཛིང་། མི་མང་དང་སྲིད་གཞུང་བར་མི་མང་གིས་སྲིད་གཞུང་ལ་མགོ་སྐོར་དང་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད། སྲིད་གཞུང་ནས་ཀྱང་མི་མང་གི་རྒྱ་ཁྱོར་སྐོག་ཟད་དང་། རང་དོན་བསྐྱབས་ནས་གཞུང་དོན་འཕུས་ཤོར་བཏང་བ་བཙས་བྱུང་བ་དགོས་དོན་འདུག་གམ། དོན་རྒྱུན་དེ་ནམས་བྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་གཅིག་ནི་ནང་བསམ་སྒྲུབ་འབྱེར་སོ་ལེགས་མིན་དང་། ལྷག་བསམ་ཡོད་མེད། རང་གཅེས་འཛིན། འདོད་པ་ཆེ་ཆུང་། འདོད་ཇམ་དང་ཏམ་སེམས། ང་རྒྱལ་དང་ཞེ་སྤང་ཆེ་ཆུང་གི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བ་མ་གཏོགས་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཐོག་ནས་གཙོ་བོར་བྱུང་བ་མིན།

འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདིའི་བདེ་སྦྱིད་དང་སྤྱུག་བསྐལ་ཞེས་པ་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་འབྱེར་སོའི་ཉེར་ལེན་ལས་ཕྱི་དངོས་པོ་དེ་དག་བདེ་སྦྱིད་དང་སྤྱུག་བསྐལ་སྦྱིད་བྱེད་ཀྱི་ངོ་བོར་བསྐྱར་དགོས་པ་ལས་ཡུལ་དེ་དག་གིས་རང་གི་ངོ་བོའི་ངོས་ནས་བདེ་སྦྱིད་རང་མཚན་པ་ཞིག་དང་སྤྱུག་བསྐལ་རང་མཚན་པ་ཞིག་སྦྱིད་བྱེད་ཀྱི་ངོ་བོར་གྱུབ་མེད། སེམས་ཀྱི་འབྱེར་སོ་དང་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གནས་ཆད་ཀྱི་དབང་གིས་ཡུལ་གཅིག་ཉིད་ཡིན་ཡང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་སྦྱིད་དང་། སྤྱུག་བསྐལ་གཉིས་ཀ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་རང་ཉིད་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་པ་མ་སྦྱུན་མཆེད། གྲོགས་ཉེ་དུ་ལ་གཞན་གྱིས་གཞི་མེད་སྤྱོད་བརྗོད་དང་མ་རུང་བའི་ཆོག་ངན་བརྗོད་པ་སོགས་ན་བར་ཐོས་སྐྱབས་ང་ཚོའི་སེམས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་མ་བདེ་བ་ཞིག་དང་། སྐབས་འགར་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ནས་དེའི་རྒྱུན་གྱིས་པ་ལོ་ལ་

པོར་འཁོན་འཛིན་བྱེད་པ། འཕྲུག་འཛིང་ཡང་ཤོར་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ང་ཚོ་ཆང་མས་སྤྱི་ཚོགས་  
ཀྱི་ཁྲོད་དུ་མཐོང་བཞིན་ཡོད།

འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་སེམས་ཤིན་ཏུ་ནས་ལྟོད་དུ་བབས་པའི་དུས་དང་། ཏ་ཅང་སློ་སྤང་  
དང་དགའ་བདེའི་ཆོར་བ་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་སྐབས་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་པ་མ་  
སྤྱན་མཆེད། དགའ་ཉེ་སྤོང་ཀར་སོགས་ལ་གཞི་མེད་སྐར་འདེབས་དང་ཆིག་ཚུབ་སོགས་བརྗོད་  
ཀྱང་རང་རྒྱུད་ལ་སྤར་ལྟར་མ་བདེ་བ་དང་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ་སོགས་མེད་པ་ནི་པལ་ཆེར་ང་ཚོ་  
ཆང་མའི་ཁྲོད་བའི་ཐོག་ནས་གྲུབ་པས་སྤྱི་རྒྱུ་ལ་གཅིག་ཡིན་ཡང་། བྱང་བསམ་སྒྲིའི་ངོས་  
ནས་བདེ་སྤྱག་སོ་སོའི་རྒྱུན་དུ་འགྱུར་བྱས་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་གཞན་ཕྱོགས་ནས་བྱ་སྤྱོད་དེའི་  
རིགས་བྱེད་དགོས་དོན་ཡང་རང་ཕྱོགས་ནས་ཀྱང་མ་འགྲིག་པའི་ཆ་མང་དག་ཅིག་བྱས་ཡོད་པ།  
གཞན་པ་རོལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཁོན་ལས་མ་ཡིན་པ་དང་། སྤྱིར་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གི་ནང་  
ལ་དེ་ལྟ་བུའི་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ལ་ལ་ན་སློག་རིན་མེད་པ་དང་།  
ལན་སློག་པ་སོགས་དང་། པ་རོལ་བོར་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ་སོགས་གནས་སྐབས་ཙམ་ལ་སེམས་ཀྱི་  
འདོད་པ་རྗོགས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ཡང་། སྤྱགས་ལ་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་མི་འདོད་པའི་རྒྱ་སྒྲ་མང་  
ཞིག་གི་སྒྲ་བྱངས་ཏེ་པན་ཚུན་འཁོན་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱར་འགྱུར་ངེས་དང་། དེ་ལྟ་བུ་སོགས་ལ་  
བསམ་ཞིབ་ལེགས་པར་བཏང་ན་སེམས་མི་བདེ་བ་དང་། ཁོང་ཁྲོ་བ། སེམས་འཕྲུག་པ་སོགས་ཀྱི་  
རྒྱུན་དུ་མི་འགྱུར་བ་ཞིག་གི་ངོ་བོར་བསྐྱར་སྤྱབ་པ་ནི་ང་ཚོས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་ཆོད་ལྟ་  
བྱས་ན་ཤེས་ངེས་ཡིན། དེས་བདེ་བ་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཐེན་བདེ་གཙོ་བོ་ནང་སེམས་ལ་རག་ལས་  
ཡོད་པ་ཞིག་དང་། བྱང་སེམས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་དང་འཁོར་ཕྱོགས་ཀྱི་དབང་ལས་དེ་ལྟར་དུ་གྱུར་  
པ་ལས། སྤྱི་རྒྱུ་ལ་གཅིག་ཏེ་སེམས་ནས་བདེ་སྤྱོད་དང་། ཞི་བདེ་བག་སེབས་ཤིག་གྲུབ་མེད་པའི་གསལ་  
པོར་བསྟན་པ་རེད་སྟེ།

གཞན་ཡང་། དཔེར་ན། རང་ཉིད་ལ་ཆེས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་། རང་ཉིད་  
གྱིས་ཆེས་སློ་སྤང་གི་རྒྱར་བཅི་བའི་སྤྱོད་ཆལ་དང་། ཟ་ཁང་། ཆོང་ཁང་། དེ་བཞིན་ཡུལ་སྐོར་སྐོ་  
འབྲམ་གྱི་ཡུལ་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་ང་ཚོས་དེ་དག་ལ་ལོངས་སྤྱོད་སྐབས་སྤར་མེད་པའི་སེམས་  
ལ་ཆོར་བ་དགའ་བདེ་དང་འདོད་པ་རྗོགས་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་ཡོང་བ་ནི་ཀུན་གྱིས་ཤེས་  
གསལ་ལྟར་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དེའི་སྐབས་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དེ་ཉིད་ལ་བརྟགས་ན་



དེའི་ཆོ་ང་ཆོའི་སེམས་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ཡངས་བག་ཐེབས་དང་། ཡང་ན་སེམས་མ་འཁྲུག་པའི་སྐབས་ཤིག་ཁེལ་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་ཕྱིའི་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་དག་འཕྲད་སྟོབས་ཀྱིས་ང་ཆོའི་སེམས་ལ་སྤར་མེད་ཀྱི་ཆོར་བ་དགའ་བདེ་དང་སྟོ་སྤང་ཞིག་བྱུང་བ་ལས། གལ་ཏེ་ང་ཆོའི་སེམས་ཏ་ཅང་འཁྲུགས་པའི་སྐབས། ཁོང་ཁྱོད་འཁོན་འཛིན། ང་རྒྱལ། འགྲན་སེམས། ཡང་ན་སེམས་ཏ་ཅང་དཔའ་ཁུམ་པ། སེམས་ཏ་ཅང་སྟོང་བ། རྒྱུག་པའི་གནས་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཆེས་དགའ་བའི་ཡུལ་སྤོངས་སུ་བསྟོད་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཆེས་དགའ་བའི་ཟས་སོགས་བཟས་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་སྤར་བཞིན་སེམས་ལ་ཆོར་བ་དགའ་བདེ་དང་སྟོ་སྤང་ཞིག་བསྐྱེད་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད། སྐབས་རེར་སུན་སྤང་གི་རྒྱར་འགྱུར་བ་སོགས་ནི་ང་ཆོའི་ཉམས་སྤྱོད་གིས་ཤེས་ཐུབ།

འོ་ན་སྤར་གྱི་དགའ་བདེ་དང་སྟོ་སྤང་བཞིན་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ང་ཆོ་སེམས་འཁྲུགས་པའི་སྐབས་སུ་མི་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། ཡུལ་གྱི་གནས་སྤངས་སྤར་བཞིན་མེད་པར་འགྱུར་བ་ཕྱིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ནམ་སྤམ་ན། ཕལ་ཆེར་ཡུལ་ལ་འགྱུར་ཞོག་ཕྱིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅམ་གྱིས་མ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། གནམ་གཤིས་ཆ་རྟོག་ཤིན་ཏུ་མཉམ་པ་དང་འགྱུར་ཞོག་གང་ཡང་མ་བྱུང་བའི་ཉིན་ཞིག་གི་སྤོ་ཡུལ་དེར་ཕྱིན་ནས་སེམས་ལ་སྟོ་སྤང་སོགས་བྱུང་ཡང་། ཕྱི་རྟོ་སེམས་འཁྲུགས་པའི་སྐབས་སྤར་གྱི་ཡུལ་དེར་ཕྱིན་ཡང་སྤར་བཞིན་སྟོ་བ་མི་འབྱུང་བ་ནི་ཕལ་ཆེར་སྤོང་བས་ཤེས་ནུས་པ་མ་ཟད་བརྟག་དབྱུང་བྱས་ན་ཡང་དེ་ལྟར་མཐོང་ཐུབ། དེས་ན་དེ་ལྟར་སྟོ་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ང་ཆོས་དབྱུང་ནས་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི། ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གཙོ་བོ་བདེ་སྐྱིད་དང་རྒྱུག་བསྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ངོ་བོར་བྱུང་མེད་པར་ནང་སེམས་ཀྱིས་ངོས་ནས་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་བདེ་བ་དང་རྒྱུག་བསྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ངོ་བོར་རྒྱར་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ།

དེས་ན་ཕྱིའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལོངས་སྟོང་ལས་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་གལ་ཆེ་བ་དང་། ཡུལ་དང་སེམས་གཉིས་ལས་སེམས་དེ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་། ཕྱི་ལུས་ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་རྒྱུག་གང་ཡིན་ཡང་ནང་སེམས་ལ་སྟོས་ཆབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་དང་། ཕལ་ཆེར་སེམས་ཏ་ཅང་འཁྲུགས་པ་དང་། བག་ཐེབས་པ། བདེ་མིན་ལས་ལུས་ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་རྒྱུག་ཀྱང་སོ་སོར་འགྱུར་བ་དང་། ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་གཅིག་ཡིན་ཡང་སྐབས་རེར་བདེ་བ་དང་།

སྐབས་རེར་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་རྒྱན་དུ་འཁྱུར་བ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་དཔེ་གིན་ཏུ་མང་ལ་ང་ཚོས་ཉིན་  
རེའི་འཆོ་བའི་ནང་དོ་སྤང་དང་རྟོག་དཔྱད་བྱས་ན་ད་གཟོད་པལ་ཆེར་ལུས་ལས་སེམས་གལ་ཆེ་  
བ་དང་། ལུས་ལ་སྟོས་པའི་བདེ་སྤྱག་གི་ཆོར་བ་པལ་ཆེ་བ་ཡང་སེམས་ལ་སྟོས་ཆབས་གིན་ཏུ་ཆེ་  
བ་དང་། ཕྱིའི་རྒྱ་དཔལ་འབྱོར་ཁོན་ང་ཚོའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འབྱུང་ཆ་མ་ཡིན་པ་སོགས་རྟོགས་བྱུང་།

དེས་ན་སེམས་ཀྱིས་ངོས་ནས་པ་རོལ་ཡུལ་སྟེང་དུ་བདེ་སྤྱག་སོ་སོར་བཏགས་པ་ལས་  
པ་རོལ་ཡུལ་གཟུགས་སོགས་དོན་ལྡེའི་ངོས་ནས་ཚུར་སེམས་ལ་བདེ་སྤྱག་སོགས་ཀྱི་ཆོར་བ་  
བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་བྱེད་ཀྱི་མེད། གཙོ་བོ་སེམས་རང་ཉིད་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གཟུགས་སོགས་དོན་  
ལྡེ་དང་། ཕྱིའི་རྒྱན་གཞན་ནམས་དང་འཕྲད་སྐབས་སེམས་ཀྱིས་བསམ་སྟོག་ཏོར་སྤངས་དང་  
འབྱེར་སོ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་བདེ་སྤྱག་འདྲེན་པ་ལས་ཡུལ་པ་རོལ་གྱི་ངོས་ནས་ཚུར་བདེ་  
སྤྱག་གི་ཆོར་བ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་སྟོན་ཀྱི་མེད། གལ་ཏེ་ཡུལ་པ་རོལ་ཁོན་འི་ངོས་ནས་ང་ཚོར་བདེ་  
སྤྱག་གི་ཆོར་བ་གཙོ་བོར་འདྲེན་པ་དང་བསྐྱེད་པར་བྱེད་ན། ཡུལ་གིན་ཏུ་མཛེས་པའི་དངོས་  
པོ་འམ་ཅ་དངོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་དེ་ལ་སྦྱེས་བྱ་གཉིས་ཀྱིས་བལྟས་པ་འམ་ལོངས་སྟོན་ཆེ་ཁོང་  
གཉིས་ཀྱི་རྒྱད་ལ་བལྟ་བྱའམ་ལོངས་སྟོན་བྱའི་དངོས་པོ་དེས་བདེ་བ་འདྲེན་ན་འདྲེན་མཉམ་  
དང་། སྤྱག་བསྐལ་འདྲེན་ན་འདྲེན་མཉམ་ཡིན་དགོས་པར་འཁྱུར་ཏེ། ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་དངོས་  
པོ་གཅིག་ཡིན་པ་ལ་བྱུང་པར་མེད་པ་དང་། ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གཙོ་བོར་བདེ་སྤྱག་འདྲེན་པར་  
བྱེད་པས་སོ། །

འོན་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི་གང་ཟག་དེ་གཉིས་ལ་བདེ་སྤྱག་གི་ཆོར་བ་འདྲ་མཉམ་མི་འབྱུང་  
བ་ནི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་དུ་མྱོང་བས་བྱུང་། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་བདེ་བ་དང་སྤྱག་བསྐལ་འདྲེན་  
མཉམ་མ་ཡིན་ན། འདྲེན་མཉམ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་ལ་བདེ་སྤྱག་གི་ཆོར་བ་ཞེས་པ་གཙོ་བོ་  
ཕྱི་རོལ་ཡུལ་ལ་མ་སྟོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ལས་གཞན་གང་ཞིག་ང་ཚོར་སྤྱ་རྒྱ་ཡོད་དམ། གལ་ཏེ་ནི་  
ཆིག་དེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་བཀོད་ན་ལན་ཅི་ཞིག་སྤྱ་རྒྱ་ཡོད་དམ། ཡང་ཡུལ་གཅིག་ཉིད་  
ལ་སེམས་འཁྱུགས་པའི་སྐབས་ལ་ཁོང་ཁྱོད་སྟོང་རྒྱན་དང་། སེམས་སྟོང་ལ་བབ་པའི་སྐབས་བདེ་  
བའི་རྒྱན་དུ་འཁྱུར་བ་དང་། སྐར་ཆ་ཁ་ཤས་ཀྱི་སྟོན་དུ་ཁོང་ཁྱོད་དང་ཕྱག་དྲིག་སྟོང་རྒྱན་དུ་བྱུར་  
ཀྱང་སྐར་ཆ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཇེས་འདོད་ཆགས་དང་གཅེས་འདྲིན་གྱི་དམིགས་པར་འཁྱུར་བ་སོགས་  
ཀྱིས་མཆོན་དཔེ་མང་དག་ཅིག་ང་ཚོའི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་མྱོང་བྱུང་བ་ཏུ་ཡོད།

ཚང་མས་དེའི་སྐོར་གྱི་རྒྱ་མཚན་ནམས་འཆོལ་ཞིབ་དང་རྟོག་དཔྱད་ངེས་པར་བྱེད་  
 དགོས་ཏེ། ང་ཚོ་ཚང་མས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ཉིན་མཚན་ལྟོས་མེད་དུ་ལུས་  
 དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་བརྒྱད་ནས་འཆོལ་ཞིབ་དང་དོན་གཉེར་བྱེད་བཞིན་  
 ཡོད་པའི་ཕྱིར་དང་། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་  
 དེ་དག་གི་རྒྱའི་གཙོ་བོ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་འཁྱེར་སོ་དང་། སེམས་ལ་བརྟེན་པའི་བཟང་  
 བོའི་གོམས་གཤིས། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལས་གཞན་དུ་ལྷུར་པའི་ཕྱིའི་གཞུགས་སོགས་  
 དོན་ལྡེ་དེ་གཉིས་ལས་གཞན་རྟེན་དུ་མེད་པས། ང་ཚོས་རྟོག་དཔྱད་བྱ་ཡུལ་ནི་དེ་གཉིས་ལས་གང་  
 གིས་ང་ཚོར་ཞི་བདེ་དང་། བདེ་བ་དང་། སྤྱད་བསྐྲུལ་དང་། ཁོང་ཁོ་དང་། འདོད་ཆགས། ང་རྒྱལ་  
 ལ་སོགས་པའི་བདེ་སྤྱད་འདྲན་པའི་རྒྱའི་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ལ་དབྱུང་དགོས་པ་དང་། དེ་རྩིས་བདེ་  
 བའི་རྒྱ་ལ་གཙོ་བོ་དོན་གཉེར་དང་འབད་པ་བྱས་ན་རྒྱ་ནི་རང་འབྲས་བསྐྱེད་པར་མི་བསྐྱེད་བས་  
 འདོད་པའི་འབྲས་བྱ་བདེ་བའི་ཚོར་བ་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་བར་ངེས་པ་དང་། སྤྱད་བསྐྲུལ་  
 གྱི་རྒྱ་ལ་འཇུག་པ་ལྷོ་ན་དེའི་འབྲས་བྱ་མི་འདོད་པའི་སྤྱད་བསྐྲུལ་གྱི་ཚོར་བ་རང་བཞིན་གྱིས་  
 འགགས་ངེས་ཡིན་ནོ། །

བསམ་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་གཞུགས་སོགས་དོན་ལྡེ་ནི་ང་ཚོར་ཚོར་བ་བདེ་  
 བསྐྱེད་བྱེད་དང་ཚོར་བ་སྤྱད་བསྐྲུལ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཙམ་མ་ཡིན་ཞེས་སུས་ཀྱང་མི་སྤྲོ་ལ། ང་  
 ཚོའི་ཕུང་པོ་འཆར་ལོངས་དང་འཇིག་རྟེན་འདིར་འཆོ་བ་ལ་ངེས་པར་དུ་ཕྱི་རོལ་གྱི་གཞུགས་  
 སོགས་འདོད་ཡོན་ལྡེ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་དང་། འཆོ་བའི་ནང་ལ་དེ་ནམས་མེད་ཐབས་མེད་པའི་  
 ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་ནི་སྤོས་མ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཕྱི་རོལ་གྱི་གཞུགས་སོགས་འདོད་  
 ཡོན་ལྡེའི་མཐུན་རྟེན་ནམས་ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་ཚོར་བ་བདེ་  
 སྤྱད་གི་གཙོ་བོའི་རྒྱ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱོགས་ལ་རྒྱ་མཚན་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པ་ནི་སྤར་བཀོད་པའི་  
 རྒྱ་མཚན་ནམས་ཀྱིས་ཤེས་ནུས་སོ། །

གཞན་ཡང་། ཕྱི་རོལ་གྱི་གཞུགས་སོགས་ཀྱི་དངོས་པོ་ལས་ནང་སེམས་གལ་ཆེ་བ་ནི།  
 དཔེར་ན། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཕྱིའི་རྒྱ་དཔལ་འབྱོར་དང་གཞུགས་སོགས་འདོད་ཡོན་  
 ལྡེའི་མཐུན་རྟེན་སྤུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་ལྡན་པའི་མི་ནམས་ཕྱི་ལུས་ལ་བརྟེན་པའི་བཀྲེས་སྐྱོམ་  
 སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མེད་པར་ཕྱི་ནམ་པའི་ཐོག་ནས་ཁྲ་ཁྲ་བྱང་བྱང་དང་། ཟས་གོས་སོགས་སུན་

སྲུང་ཆོགས་པ་འདྲེས་ནས་ཡོད་ཀྱང་ནང་སེམས་ལ་ཆོག་མི་ཤེས་པ་དང་། འགུན་སེམས་དང་།  
ང་རྒྱལ་ལ་སོགས་པའི་མི་འདོད་པའི་དགའ་ངལ་འདུག་གམ་མི་འདུག རང་ཉིད་ལ་དཔལ་འབྱོར་  
དང་ཕྱི་ཆ་རྒྱུན་དེ་ཙམ་མེད་པའི་གནས་སྐབས་དང་། ད་ཆ་རང་ཉིད་ལ་དཔལ་འབྱོར་དང་།  
ཕྱི་ཆ་རྒྱུན་སྲུང་ཆོགས་པའི་གནས་སྐབས་གཉིས་བསྐྱར་ནས་སྐར་ཆ་ཁ་ཤས་ཀྱི་རིང་  
བསམ་སློའི་ཞིག་ཐོངས་དང་སྐར་ལས་ལྷག་པའི་སེམས་ལ་བདེ་བ་དང་། སློ་སྤང་། ལྟོད་ཡངས། བདེ་  
སྦྱིད་སོགས་བྱུང་འདུག་གམ་མི་འདུག གལ་ཏེ་མི་འདུག་ན་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་  
བྱུང་མི་འདུག དེ་ལྟར་མ་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་ཕྱི་རོལ་གྱི་གཟུགས་སོགས་འདོད་ཡོན་ལྡན་  
དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཆ་རྒྱུན་ནམས་ལས་གཞན་པའི་ནང་སེམས་ལ་བདེ་སྐྱེད་སྦྱང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཞིག་  
ཡོད་པ་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག་གམ། གལ་ཏེ་བྱུང་ན། དེ་དང་ལྷན་དུ་སྐར་མེད་པའི་སྐྱེད་བསྐལ་  
མང་དག་ཅིག་དང་། སྐར་ལས་ལྷག་པའི་ཁོང་ཁྱོད། སྐར་ལས་ལྷག་པའི་ཕྱག་དོག སྐར་ལས་ལྷག་  
པའི་འགུན་སེམས། སྐར་ལས་ལྷག་པའི་ང་རྒྱལ་སོགས་མང་དག་ཅིག་སྐྱེ་ཡི་འདུག་གམ་མི་འདུག  
ང་ཆོ་སལ་ཆེ་བ་ལ་ཕྱི་དངོས་པོའི་མཐུན་རྒྱུན་ཅི་ཙམ་མང་བ་དང་། ཅི་ཙམ་སྲུང་སྲུང་ཆོགས་  
པ་འདྲེས་པ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་དུ་ཁོང་ཁྱོད། འགུན་སེམས། ང་རྒྱལ། ཕྱག་དོག འདོད་རྩམས་སོགས་  
ཀྱང་སྐར་ལས་འདྲེས་ཆེ་དང་འཕེལ་དུ་འགྱུར་བ་ནི་སལ་ཆེར་གཏན་འཁེལ་བ་ལྟ་བུ་མ་རེད་དམ།  
དེ་ནི་ཕྱི་དངོས་པོའི་མཐུན་རྒྱུན་ནམས་ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་དང་། ཞི་བདེ་བག་ལེབས་སྐྱབ་  
ཐབས་ཀྱི་རྒྱ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།

དེས་ན་ཕྱི་དངོས་པོའི་མཐུན་རྒྱུན་ནམས་ནི་མཐའ་གཅིག་དུ་བདེ་བ་སྦྱིད་བྱེད་མ་ཡིན་  
པར། གཙོ་བོ་དེ་དག་ལ་ལོངས་སྤྱོད་མཁན་གང་ཟག་སྒྲེར་ངོས་ཀྱི་ནང་བསམ་སློའི་འབྱེར་སོ་  
དང་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུ་ལས་ཕྱི་དངོས་པོའི་མཐུན་རྒྱུན་ནམས་སྐབས་འགར་བདེ་བ་སྦྱིད་བྱེད་  
ཀྱི་རྒྱ་དང་། ལན་རེར་སྐྱེད་བསྐལ་སྦྱང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱའི་ངོ་བོར་འགྱུར་བཞིན་པ་ནི། ང་ཆོའི་ཉིན་  
རེའི་འཆོ་བའི་ཁོད་དུ་མང་དག་ཅིག་འབྱུང་གིན་ཡོད་ཀྱང་གང་ཟག་སྒྲེར་ངོས་ནས་དེ་ལྟར་  
འགྱུར་མི་འགྱུར་ལ་དཔུང་པ་མ་བཟང་ཆེ་གནས་རྒྱལ་དེ་དག་མདོན་དུ་འགྱུར་མི་ཐུབ་པ་དང་  
ངས་མི་རྩལ་པས་གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་སོ་སོའི་རྒྱུད་ལ་དཔུང་པ་གཏོང་གལ་ཆེའོ། །

ང་ཆོས་སོ་སོའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་གོགས་ཉེ་དུ། ཁྱོད་པ་བྲིས་མཆོས། མི་ཆེན་དང་དཔོན་  
ཆེན། རྒྱ་དཔལ་འབྱོར་དང་སྐྱེད་གཤམ་འགུན་རྒྱ་བལ་བའི་སྐྱེས་བུ་དེ་དག་ལ་དུས་ཉག་དུ་སེམས་

ལ་བདེ་སྲིད་དང་། ཞི་བདེ་བག་མེབས་ཀྱི་ཚར་བས་ཁངས་པ་ཞིག་མཐོང་གིན་འདུག་གམ་མི་  
 འདུག རང་ཉིད་ཀྱིས་སེམས་ལ་བསྐྱར་བཅོས་དང་བཟང་ཕྱོགས་ལ་ཁ་ལོ་མ་བསྐྱར་བ་དེ་སྲིད་  
 དུ་ཕྱི་དངོས་པོའི་སྤྱན་ཚོགས་ཅི་ཅམ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་གིས་ནམ་ཡང་རང་ཉིད་ལ་ཞི་བདེ་བག་  
 མེབས་དང་། བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཚར་བ་ནལ་མ་ཞིག་སྟེར་མི་ནུས་ཏེ། རང་ཉིད་ལ་ཕྱི་དངོས་པོའི་སྤྱན་  
 ཚོགས་ཅི་ཅམ་ཐོབ་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ། རང་རྒྱུད་ལ་དངོས་པོ་དེ་དག་ལ་དམིགས་པའི་འདོད་  
 ཆགས་ཆེ་བ་དང་། གཞན་ལ་སྤྲུག་དོག་ཆེ་བ། འགྲན་སེམས་ཆེ་བ། སྐལ་བཟང་རེ་ང་རྒྱལ་ངེ་ཆེར་གྱུར་  
 བས་སྡར་གྱི་གྲོགས་ཉེ་དུ་ལ་མཐོང་ཆུང་དང་ཁྱད་གསོད་ཀྱི་ནམ་འགྲུར་བསྐྱར་བ་སོགས་ཀྱིས་  
 རྒྱུན་བྱས་ནས་མ་འཆམ་པའི་གནས་ཚུལ་དང་། རང་ཉིད་ཁེར་རྒྱུ་ལྟ་བུར་གྱུར་པའི་ཆོར་སྤང་  
 དང་། ཆེ་མཇུག་ཀྱང་ཁེར་རྒྱུ་གི་འཆོ་བར་རོལ་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་སོགས་སུ་འགྱུར་བ་  
 དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོལ་སྤངས་འཛིན་དང་འགྱུར་བ་གཏོང་མ་ཐུབ་པར་བྱའི་དཔལ་འབྱོར་  
 མཐུན་རྒྱུན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་བདེ་སྲིད་བསྐྱར་རྒྱུའི་ཆབ་ཏུ་སྡར་ལས་སྤྲུག་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་  
 མཚོར་བསྐྱར་བར་ཐེ་ཆོམ་མེད་དོ། །

དང་གི་ཆར་འཛམ་གླིང་འདིར་མི་མང་པོ་ཞིག་རང་སློག་རང་གིས་གཅོད་པའི་གནས་  
 ཚུལ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆེ་རང་སློག་གཅོད་མཁན་པལ་ཆེ་  
 བ་ནི་བྱའི་དཔལ་འབྱོར་དང་། ཟས་གོས་གནས་མལ་གྱི་མཐུན་རྒྱུན་མེད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་སེམས་  
 ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ནས་རང་གི་བརྒྱབ་པ་ཉུང་ཉུང་རེད། མང་ཆེ་བ་བྱའི་དཔལ་འབྱོར་དང་  
 ཐོབ་གོ་ས། གཏམ་སྟན་གྲགས་དང་ལྷན་པའི་སྤྱིས་བྱ་ཤ་སྟག་དང་། དེ་དག་ཀྱང་རང་སེམས་རང་  
 གིས་མནན་མ་ཐུབ་པ་དང་དུལ་མ་ཐུབ་པར་བྱེད་དངོས་པོའི་མཐུན་རྒྱུན་དང་། ཐོབ་གོ་ས་ནམས་  
 འགྲན་སེམས། སྤྲུག་དོག་ཁོང་ཁྱོད་ང་རྒྱལ། ཞེ་སྤང་། འདོད་ཇམས་སོགས་སྦྱེད་བྱེད་དུ་གྱུར་ནས་  
 རང་སེམས་ལ་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་དཀའ་ངལ་སྤྲུགས་ཆེར་འཕྲད་པས་དེ་དག་ལ་གཏོང་ལེན་དང་།  
 མ་བཟོད་ནས་རང་གིའི་ལས་ལ་འཇུག་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ལ་ཞིབ་ཏུ་དབྱེད་ཆེ་བྱའི་  
 དཔལ་འབྱོར་དང་མཐུན་རྒྱུན་ནམས་ནི་རང་ཉིད་ལ་ཞི་བདེ་སྦྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུན་ཅམ་ལས་དེ་སྦྱེད་  
 བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པ་དང་། རང་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་སྦྱེད་པའི་རྒྱུན་ཅམ་དུ་འགྱུར་བ་ཡང་  
 སེམས་ལ་སྟོས་ཏེ་འགྱུར་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་སེམས་ལ་དབང་བསྐྱར་དང་སྤངས་འཛིན།  
 སེམས་ལ་བརྟེན་པའི་ཡོན་ཏན། ཞི་བདེ་དང་ལྟོད་ཡངས། ཉམ་ཆུང་དང་འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས།

སྤྱི་ཇེ་དང་ལྷག་བསམ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚད་གདང་འཁེལ་བ་ཞིག་མེད་ཕྱིན་ཆད་ཕྱི་དཔལ་  
འབྱོར་དང་། མཐུན་ཆུན་ནམས་གནམ་ས་གང་བ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་གིས་རང་ཉིད་ལ་བདེ་  
སྤྱིད་ཀྱི་ཆོར་བ་དང་། ཞི་བདེའི་ཁོར་ལུག་བསྐྱུན་རྒྱུའི་ཆབ་དུ་རང་སེམས་ལ་ཕྲག་དོག་ འགུན་  
སེམས། འདོད་ཆགས། ང་རྒྱལ་གྱིས་ཁེངས་ནས་སྤྱུག་བསྐྱུན་གནམ་ས་ལྟ་བུ་སྤྱིད་པར་བྱེད་པ་  
དང་། ཆེ་ས་ནས་བཤད་ན་དེའི་ཆུན་གྱིས་འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་ཐོག་ལ་དམག་འཁྲུག་ འཐབ་ཅོད་  
ཤུགས་ཆེ། མཐར་རང་ཉིད་ཀྱི་གཅེས་པའི་སྟོག་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཅོད་དགོས་པའི་གནས་སུ་  
འགྱུར་བ་ལ་ཐེ་ཆོམ་མེད་པས་རང་སེམས་རང་གིས་འདུལ་བ་ནི་རང་ཉིད་ལ་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འབྱུང་  
ཁུངས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

གཉིས་པ། སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་དང་ཤེས་པའི་

དབྱེ་བ་མདོ་ཙམ་བཤད་པ།

༡༣། འོན་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་རང་ཉིད་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རང་གཞན་ཀྱན་དང་། ཆེ་  
ས་ནས་ཀྱལ་ཁབ་དང་འཛམ་གླིང་འདིར་བདེ་སྐྱིད་དང་ཞི་བདེའི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཞིག་  
ཡིན་ན། སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ། དབྱེ་བ། བྱེད་ལས། རྟེན་པའི་གནས། སེམས་སམ་ཤེས་པ་  
ཡོད་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་གང་ཡོད་མེད་དང་། སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་རང་ཆོའི་ལྷན་པའི་རྩིས་ལས་  
ཟུར་དུ་ཡོད་མེད། སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྩལ་ཕྲན་བསགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
གྲུབ་མིན་སོགས་ངེ་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་འབབས་པ་ལ་གནད་དོན་  
དེ་དག་གི་དོན་ཤེས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བས་འདིར་དེ་དག་གི་དོན་ཅུང་ཟད་བཤད་པ་ལ།

སྒྱུར་བཤད།

སྒྱུར་ན་སེམས་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་རང་ཆོ་ཆང་མས་ཐེངས་མང་གོ་ཚུང་དང་  
ཐོས་ཚུང་ཡོད། རྒྱན་ལྷན་ནས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་སྤྲོད་དུ་བའི་སེམས་སྐྱིད་པོ་  
འདུག རྩལ་པོ་འདུག སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་འདུག་ཅེས་བེད་སྤྱོད་ཀྱང་གཏོང་  
བཞིན་ཡོད། མ་ཟད་རང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་ལ་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་།  
གོགས་ཉེ་དུ། ཡུལ་དང་གོང་ཁྱེར། རྒྱུ་ཕྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་བྱུང་བ་རྣམས་ད་ལྟའི་  
རྒྱབས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གསལ་ལྟར་ངེར་བྱ་བའི་བྱ་ཤེས་དང་། ད་ལྟ་བའི་  
གཟུགས་སོགས་དོན་ལྡན་འཛིན་པའི་དབང་ཤེས་ལ། དེའི་རྩིས་སུ་སྐྱེ་བའི་གཟུགས་  
སོགས་དོན་ལྡན་འཛིན་པའི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རྟོག་པ་ལ། དེ་ཡང་དཔེར་ན། བློ་ཤེས་  
ཀྱིས་ཁ་དོག་སྟོན་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་ན་སྟོན་པོ་འཛིན་པའི་བློ་ཤེས་སྐྱེ་བ་དང་། དེ་  
འདྲ་བའི་སྟོན་པོ་འཛིན་བློ་ཤེས་ཀྱིས་སྟོན་པོ་མཐོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཆོའི་རྒྱད་  
ལ་དེ་སྟོན་པོའོ་སྟམ་པ་དང་། སྟོན་པོ་དེ་ཉིད་ཆེས་སྟོན་པོའོ་སྟམ་པའི་དབང་ཤེས་  
ལས་གཞན་པའི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རྟོག་པ་ཞིག་སྐྱེ་བཞིན་ཡོད། རྣ་ཤེས་ཀྱིས་སྒྲུ་ཐོས་པ་  
དང་དེའི་རྩིས་སུ་སྐྱེ་བའི་རྟོག་པས་སྒྲའོ་སྟམ་པའི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རྟོག་པ་དང་། ཇི་  
དང་རོ་དང་རེག་བྱ་ཡང་དེ་བཞིན་དེ་དག་འཛིན་པའི་དབང་ཤེས་དང་དེ་དག་གིས་

བྲངས་པའི་རྟོག་པ་སྟེ། གོང་གི་རྟོག་པ་ནམས་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱིས་བྲངས་པའི་རྟོག་པ་ཡིན་ལ། དབང་ཤེས་ཀྱིས་མ་བྲངས་པའི་རྟོག་པ་ཡང་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་དབྱེད་པའི་རྟོག་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་དང་ལྷར་སྤང་ལ་བརྟེན་ནས་སྟེ་བའི་ཡུལ་སྤར་གས་འཛིན་པའི་རྟོག་པ་དང་། ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པར་རྟོག་པས་སྒྲོ་བཏགས་ནས་མ་ཡིན་པ་ལ་ཡིན་པར་འཛིན་པ་དང་། མེད་པ་ལ་ཡོད་པར་འཛིན་པའི་རྟོག་པ་དང་། འབྱུང་འབྱུར་གྱི་གོང་དང་གོང་ཁྱེར་གྱི་བཟོ་བཀོད་ཀྱི་འཆར་གཞི་འཛིན་པའི་རྟོག་པ། འབྱུང་འབྱུར་གྱི་མི་ཆེའི་འགྲོ་སྤངས་བསམ་པའི་རྟོག་པས་མཚོན་པའི་རྟོག་པ་མང་དག་ཅིག་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་སྟེ་བཞིན་པ་ནི་མྱོང་བས་གྲུབ་པ་དང་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཤེས་པ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་དེ་འདྲ་བའི་དབང་ཤེས་དང་འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་བའི་དུས་གསུམ་གྱི་ཡུལ་སྤར་ཆོགས་འཛིན་པའི་རྟོག་པ་དང་། ཚེར་བ་བདེ་སྟག་ལ་སོགས་པས་མཚོན་པའི་ཤེས་པའི་ངོ་བོ། རྣམ་པ། དེའི་ཉེར་ལེན། ལྷན་པའི་རྣམ་དང་ལྷན་པའི་རྣམ་ལས་ངོ་བོ་ཐ་དད་དང་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་མིན་སོགས་ལ་དབྱད་པ་བྱས་པ་ཉུང་ཉུང་ཡིན་ལ། ང་ཚོས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་སྒྲོབ་སྒྱུར་དང་དེའི་སྒྲོར་གྱི་སྤྲ་ཁིང་ཞིབ་པའི་རྣམ་གཞག་ལ་དོ་སྤྲང་། དབྱེ་བའི་རྣམས་གྲངས་སོགས་ལ་དབྱད་པ་མཐེལ་ཕྱིན་པ་ཞིག་ངེས་པར་བྱེད་དགོས་ཏེ། སྤྱི་སྤྱིར་གྱི་བདེ་སྟག་ཐམས་ཅད་སེམས་དང་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་ཆེ་བ་དང་། རང་ཉིད་སྤྲ་ཞིག་ཡིན་མིན། རང་ཉིད་གང་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་མིན། རང་ཉིད་ཤི་ནས་གང་དུ་འགྲོ་མིན་དང་། རང་ཉིད་དམ་ང་ཟེར་བ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་དྲི་བ་དེ་རྣམས་ཀྱི་གསང་བའི་མཐེལ་བརྟོག་བར་ཡང་ངེས་པར་སེམས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་། སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་སོགས་ལེགས་པར་འཛོག་ཤེས་དགོས་པ་དང་། ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་དྲི་བ་ཞིག་བཏང་ནས། ང་ཟེར་བ་སྤྲ་ཞིག་དང་ང་ཟེར་བ་དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། སལ་ཆེར་ང་ཚོས་ལན་དོན་མཐུན་ཞིག་འདེབས་དགའ་སྟམ་པ་དང་ང་ཚོ་སལ་ཆེར་རང་ཉིད་རང་ལ་སྒྲོག་ཏུ་གྱུར་པ་ལྟ་བུའི་ཚོར་སྤང་ཞིག་སྟེར་གྱིན་མི་འདུག་གམ། དེར་བརྟེན་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ལྟ་གྲུབ་ཤེས་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ། །

འོ་ན་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་ཅི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་ཟེར་ན། སྤྱིའི་ཆ་ནས་སྒོ་རིག་ཤེས་གསུམ་དོན་གཅིག་ཅིང་། ཤེས་པའི་ངོ་བོ་ནི། གསལ་ཁིང་རིག་པ་ཞེས་ཆོག་གཉིས་ཀྱི་



ལམ་ནས་ཤིག་ཏུ་རྟོག་འཛིང་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཤེས་པའི་ངོ་བོའི་སྒྲིམ་ཆིག་ཅིག་སྒྲིམ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་  
བོད་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་བཀོད་ཡོད།

འོན་ཀྱང་གསལ་ཁིང་རིག་པའི་དོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལ་གསལ་བ་ཞེས་པས། སེམས་སམ་ཤེས་  
པའི་ངོ་བོ་དང་། རིག་པ་ཞེས་པས། སེམས་སམ་ཤེས་པའི་བྱེད་ལས་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །

སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་གསལ་བའི་དོན་བཤད་པ།

སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་གསལ་བ་ཡིན་ཚུལ་ལ་ཡོངས་གྲགས་ནང་པའི་གཞུང་ཆེན་ལག་  
ནས་འགྲེལ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཙམ་འགྲེལ་བཞིན་བཞིན་ཡོད་པ་ལས། གསལ་བའི་ངོ་  
བོ་འགྲེལ་ཚུལ་དང་པོ་ནི། གཞུགས་སོགས་དོན་ལྡན་དང་། འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་བའི་ཆོས་དང་།  
འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་གསལ་རུང་དང་འཆར་  
རུང་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་གསལ་བ་ཞེས་ཟེར། དཔེར་ན། སྒྲིན་འོད་དང་  
སྒྲོག་འོད་ཀྱིས་ཡུལ་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལྟར། སེམས་ཀྱི་གསལ་བ་ཞེས་པས་བྱི་ནང་གི་ཆོས་གང་  
ཡིན་རུང་དེ་དང་དེའི་དོན་དང་རྣམ་པ་སོགས་སེམས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་གསལ་བ་སྟེ་དོན་སོགས་གོ་བ་  
དང་འཆར་བར་བྱེད་པས་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོར་གསལ་བ་འདྲིལ་དེ་བཞིན་ཤིག་ཏུ་དྲངས་  
པའི་ཆུ་ཕྱན་སོགས་ཀྱི་ངོར་ལྷ་བའི་གཞུགས་བརྟན་སོགས་གསལ་རུང་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དེའི་ངོ་  
བོར་གསལ་བ་འདྲིལ་བ་བཞིན་ནོ། །

འོན་ཀྱང་སྒྲིན་མེ་དང་སྒྲོག་གི་གསལ་བ་དང་། ཤེས་པའི་ངོ་བོ་གསལ་བ་གཉིས་གཏན་  
ནས་མི་འདྲ་སྟེ། སྒྲིན་མེ་དང་སྒྲོག་གིས་ནི་རང་ཉིད་གང་དུ་ཡོད་པའི་རྩོགས་གསལ་བར་བྱེད་པ་  
ཙམ་ལས་དེ་ལས་ལྟག་པའི་འདས་པའི་ཡུལ་དང་། གནས་གཞན་དང་། འབྱུང་འཁྱུར་གྱི་ཡུལ་  
རྣམས་གསལ་བར་བྱེད་མི་ཐུབ། གསལ་ཁིང་རིག་པ་ཞེས་པའི་གསལ་བ་ནི་གསལ་ཁིང་རིག་པ་  
རྒྱུད་ལ་ལྡན་པའི་གང་ཟག་གང་དུ་གནས་པའི་ཡུལ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དེ་ལས་འདས་པའི་ཡུལ་  
གཞན་དང་གནས་གཞན། དཔེར་ན། རང་ཉིད་ཉལ་ཁང་ལ་སྒྲིན་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་  
ཀྱི་ཐབ་ཆང་དང་། ཕྱི་རོལ་གྱི་རི་ར་བ་དང་ཁང་བྱིམ་སོགས་ཀྱི་བཀོད་དབྱིབས་རྣམས་སྒྲོ་ངོར་  
གསལ་བ་དང་འཆར་བར་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ། ཉལ་ཁང་གི་སྒྲིན་འོད་དང་སྒྲོག་འོད་ཀྱིས་ནི་ཉལ་ཁང་  
ཙམ་ལས་གལ་ཏེ་ཉལ་ཁང་དང་ཐབ་ཆང་བར་བཅད་སོགས་ཡོད་ན། ཐབ་ཆང་དང་ཁྲུས་ཁང་  
སོགས་ཀྱི་ནང་གསལ་བར་བྱེད་མི་རུས་པར་མ་ཟད་ཉལ་ཁང་གི་ནང་དུ་ཡང་གནས་འགའ་ཞིག་

གསལ་བར་བྱེད་མི་ཐུབ་སྟེ། དཔེར་ན། ཉལ་ཁྲི་དང་མདུན་སྟོག་གི་འོག་དང་ཁྱག་ཀྲོག་སོགས་ལྟ་  
བུའོ། །

སྟོན་འོད་དང་སྟོག་འོད་ནི་གཟུགས་སོགས་རགས་པ་ལ་ཐོགས་ནས། དཔེར་ན། རྟོད་  
ཁང་གི་སྟོན་འོད་དང་སྟོག་འོད་ནི་ཆེག་པར་ཐོགས་ནས་ཆེག་རྒྱལ་ལ་སོགས་པའི་གནས་ཆུང་ས་  
གསལ་བར་མི་རུས་ཀྱང་། སེམས་སམ་ཤེས་པ་ནི་ཐོགས་མེད་ཡིན་པས་སྟོད་ཁང་ནང་ལ་སྟོད་  
བཞིན་དུ་བྱིའི་དངོས་པོ་མང་དག་ཅིག་སྟོང་ར་གསལ་བ་དང་འཆར་བར་བྱེད་པས་སྟོན་འོད་དང་  
སྟོག་འོད་ཀྱི་གསལ་བ་དང་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་གསལ་བ་གཉིས་གཏན་མི་འབྲེལ། །

གནད་དོན་དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་བརྟག་དཔྱད་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས་གཙོ་བོ་གང་  
ཟག་གཞན་གྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་དཔྱད་པ་མི་བྱེད་པར་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་དང་རྣམ་རྟོག་སོགས་  
ལ་བརྟགས་ནས་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་དང་བྱེད་ལས་སོགས་ལ་དཔྱད་པ་གཏོང་གལ་ཆེ་བ་  
དང་། ཤེས་ཐབས་བྱེད་ན། ད་གཞོད་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་བདེ་ལྷག་གི་ངང་ནས་ར་འཕྲོད་  
དང་གོ་བ་ཞིག་རྟེན་ཐུབ།

དེ་བཞིན་དངས་ཤིང་གཙང་བའི་མེ་ལོང་གི་ངོར་ནག་འོག་གི་རྩི་མ་དང་བྲལ་ཞིང་  
གཟུགས་བརྟན་སོགས་འཆར་བ་དང་འཆར་རུང་ཡིན་པས་མེ་ལོང་གི་ངོ་བོ་གསལ་བ་ཞེས་  
འཛོག་པ་ལྟར། སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོར་གཟུགས་སོགས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་འཆར་རུང་དང་སྤང་  
རུང་ངམ། སྤང་བ་དང་འཆར་བས་ན་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་གསལ་བ་འཛོག་པ་ཡིན་ནོ། །

འོན་ཀྱང་མེ་ལོང་དང་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་གསལ་བ་ཡིན་ཚུལ་གཉིས་ཀྱང་གཏན་མི་འབྲ་  
སྟེ། ཤེས་པ་ལ་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གཉིས་ལས། དབང་ཤེས་ཀྱི་ངོར་ཡུལ་འཆར་ཚུལ་ནི་  
ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཚུར་རྣམ་པ་སྟོན་པ་ལ་ལྟོས་ཀྱང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ངོར་ཡུལ་འཆར་ཚུལ་དང་སྤང་  
ཚུལ་ནི་གཟུགས་སོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཚུར་རྣམ་པ་སྟོན་པ་ལ་མི་ལྟོས་ཤིང་། ཡིད་སྟོང་འཆར་  
བྱའི་ཡུལ་གཉིས་པན་ཚུན་ཁ་སྦྲོད་ལྟ་བུར་ཡང་ཡོད་མི་དགོས་པར་ནང་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་  
ངོས་ནས་བྱི་རོལ་གཟུགས་སོགས་ལ་པར་ཁྱུགས་ནས་གཟུགས་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་ངོ་བོ་རྣམས་  
ཡིད་ཀྱི་ངོར་འཆར་བ་དང་སྤང་བར་བྱེད་དེ། དཔེར་ན། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སུ་འདས་པའི་བྱང་  
བ་དན་པ་དང་། ད་ལྟ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོད་གནས་ལས་གཞན་པའི་ཡུལ་སོགས་སེམས་ཀྱི་ངོར་འཆར་  
བ་ལྟ་བུའོ། མེ་ལོང་གི་ངོར་གཟུགས་བརྟན་འཆར་ཚུལ་ནི་འཆར་བྱའི་དངོས་པོ་དང་འཆར་བྱེད་

མེ་ལོང་གཉིས་སྐྱོན་ལ་སྤྱོད་ལྟ་བུར་ཡོད་དགོས་པ་ལས་ཡུལ་ལ་པར་ཞུགས་ནས་འཆར་བར་  
བྱེད་མི་སྤྱབ་པས་དེ་གཉིས་གཏན་ནས་མི་འདྲའོ། །

ཡང་མེ་ལོང་དང་སྤྱོད་འོད། སྤྱོད་འོད་ཀྱིས་ཡུལ་ལ་གང་ཡོད་པ་ལས་ལྷག་པའི་དངོས་  
པོ་རྣམས་གསལ་བར་བྱེད་མི་སྤྱབ་སྟེ། དཔེར་ན། སྤྱོད་ཁང་གི་སྤྱོན་འོད་དང་སྤྱོད་འོད་ཀྱིས་སྤྱོད་  
ཁང་གི་དངོས་པོ་བྱེད་བྱ་མཐུན་ཚུགས་པ་ཆོད་མིག་ཤེས་དང་སྤྱོད་འོད་དང་གསལ་བར་བྱེད་  
པའི་ཆོ་མཐུན་ཚུགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གང་ཡོད་རྣམས་སྤྱོད་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་  
ལས་དབྱིབས་བྱར་བཞི་ལ་ལྷུ་མ་པོ་དང་། ཁ་དོག་དཀར་པོ་ལ་ནག་པོར་ངོ་སྤྱོད་འོད་དང་གསལ་  
བར་བྱེད་མི་སྤྱབ་ཅིང་སེམས་ཀྱིས་ནི་ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་གང་ཡོད་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་  
མ་ཟད་ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལས་འདས་པའི་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་གསལ་བར་བྱེད་སྤྱབ་  
སྟེ། དཔེར་ན། རྩེ་བཤད་པའི་མཐུན་ཅོག་གི་དབྱིབས་བྱར་བཞི་ཡིན་པ་ལ་རྟོག་པས་དབྱིབས་  
ལྷུ་མ་པོར་པར་སྤྱོད་བཏགས་ནས་སྤྱོད་འོད་ལྷུ་མ་པོ་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་མཐུན་ཅོག་  
སོགས་ཀྱི་ཁ་དོག་དཀར་པོ་ཡིན་པ་ལ་རྟོག་པས་ནག་པོར་སྤྱོད་བཏགས་ནས་སྤྱོད་པ་ན་གང་ཟག་  
དེའི་སྤྱོད་འོད་ནག་པོར་གསལ་བར་བྱེད་སྤྱབ་པ་བཞིན་ཡིན་ནོ། གལ་ཏེ་ཁྱོད་རང་གིས་དེ་ལྟར་  
འབྱུང་མིན་ལ་ཐེ་ཚོམ་ཟ་ན་ཆོད་ལྟ་ཞིག་བྱོས་དང་ཤེས་ངེས་ཡིན། །

གསལ་བའི་དོན་འགྲེལ་ཚུལ་གཉིས་པ་ནི། ང་ཆོད་དབང་ཤེས་ལྡན་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་  
པའི་བཅའ་གཞུགས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རྩལ་སྤྱོད་རབས་ལ་དང་དུང་ལྷན་མང་པོ་འཕྲད་པ་དང་  
འདུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པའི་དངོས་པོའི་རིགས་ཡིན་ལ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ཤོག་པའི་རྒྱུན་ལ་  
མ་ལྟོས་པར་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་འགྱུར་མི་སྤྱབ་པའི་ཉི་ཟེར་གྱི་རྩལ་དང་། ཡང་རྒྱན་ལྷན་ནས་  
མིག་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་མི་འགྱུར་ཡང་གང་ངར་སོགས་ཀྱིས་རྒྱུན་བྱས་ནས་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་  
གྱུར་པའི་ཁ་རྒྱངས་ཀྱི་རྒྱུལ་སྤྱོད་ཡོད་དང་། དེ་བཞིན་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཆེས་ཆེ་བའི་  
རི་བོ་རྩོམ་སྒྲིང་མ་དང་། ང་ཆོད་འཛིན་སྤྱོད་དང་རྒྱ་སྐར་གཞན་རྣམས་ཀྱང་ཆེས་ཐོག་མ་ནས་ད་  
ལྟའི་གནས་སྤངས་ལྟར་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ངོ་པོར་གྲུབ་མེད་པར་ཆེས་སྤྱོད་བཤད་ཆུང་བའི་རྩལ་སྤྱོད་  
རབ་དུང་ལྷན་སྤྱོད་ཁ་རྒྱངས་མེད་པ་ལྟར་འཕྲད་པ་དང་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཡང་། སེམས་  
སམ་ཤེས་པ་ནི་རྩལ་སྤྱོད་རབ་པ་ལྟར་འཕྲད་པ་དང་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པར་ཡུལ་  
འཇལ་རུང་གི་ཤིན་ཏུ་དྲངས་མ་དང་གཞུགས་མེད་ཀྱི་ཆ་ཞིག་ཡིན་པས་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་

བོར་གསལ་བ་འཛོག་པ་ཡིན་ནོ། །

ཡང་གསལ་བའི་དོན་འགྲེལ་ཚུལ་གསུམ་པ་ནི། ང་ཚོའི་རྒྱད་ལ་སྐབས་རེ་ཁོང་ཁྱོད་དང་།  
འདོད་ཆགས། ང་རྒྱལ། སྤྲུག་དོག་སོགས་སྦྱེ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ཆང་མས་མྱོང་བའི་ཐོག་ནས་ཤེས།  
སྐབས་རེར་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྦངས་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་པར་ཉོན་མོངས་པའི་  
སློང་དག་གི་དབང་དུ་གྱུར་ནས་རང་ཉིད་དང་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་སེམས་  
ཅན་དུང་འགྲོ་སོགས་ལ་གཞོད་འཆོ་དང་མི་བདེ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཆེན་པོ་སྦྱན་བཞིན་ཡོད། སྐབས་  
རེར་ང་ཚོས་ཉོན་མོངས་པའི་སློང་དག་ལ་གཉེན་པོ་བསྟེན་ནས་དེའི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་རང་  
ཉིད་རང་ཚུགས་སུ་གནས་གང་ཐུབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་འཆོ་བའི་ཁྱོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་དུ་གྱུར་  
ཡོད། དེར་བཞེན་དེ་འདྲ་བའི་ཉོན་མོངས་པའི་སེམས་ཕྱང་རྒྱུས་ང་ཚོའི་སེམས་རྒྱད་ཀྱི་རང་  
བཞིན་ནམ་སེམས་སམ་ཤེས་པ་རང་ཉིད་གྲུབ་ཅམ་ཉིད་ནས་དེའི་ངོ་བོར་མ་ཞུགས་པར་འབྲལ་  
ཀྱི་ཆེན་པ་མ། དགྲ་གཉེན་སོགས་དང་། གཙོ་བོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་ཕྱོགས་ལེགས་པོ་  
མ་ཐུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་འབྲལ་འབྲལ་དུ་ང་ཚོའི་རྒྱད་ལ་སྦྱེས་པ་ལས་དུས་རྟག་དུ་ང་ཚོའི་  
རྒྱད་ལ་ཁོང་ཁྱོད་དང་སྤྲུག་དོག་སྦྱེ་བཞིན་མེད་པས་ཉོན་མོངས་དེ་དག་ང་ཚོའི་སེམས་རྒྱད་ཀྱི་རང་  
བཞིན་ལ་ཞུགས་མེད་པར་མ་ཟད། སེམས་སམ་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ནམ་ངོ་བོར་དེ་དག་གིས་  
མ་བསྐྱད་པ་དང་མ་གོས་པས་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོར་གསལ་བ་འཛོག་པ་ཡིན། དཔེར་ན། བཞུགས་  
སྐར་ན་རམ་སར་དབྱར་དུས་བར་སྤང་སྤོང་སང་ལ་སྤྱིན་སྤང་མང་པོ་དཀྱིགས་ནས་ཆར་བ་ཆེན་  
པོ་འབབ་པ་དང་། འོན་ཀྱང་སྤོན་དུས་མགོ་ཚུགས་པ་ནས་བཟུང་བར་སྤང་སྤོང་སང་ལ་སྤྱིན་ཀྱི་  
སྤྱིན་ཆོགས་རྒྱུས་ལ་ནས་སྤོ་བསངས་གཡའ་དག་པར་གྱུར་པའི་འཁྱུར་ལྷོག་ཆེན་པོ་འབྱུང་  
བཞིན་ཡོད། དུས་གཅིག་ལ་སྤྱིན་སྤང་དཀྱིགས་པ་དང་དུས་གཅིག་ལ་སྤྱིན་སྤང་མ་དཀྱིགས་  
པའི་བྱུང་པར་ཡོད་པ་དེས་ནི་བར་སྤང་སྤོང་སང་གི་རང་བཞིན་གསལ་བ་དང་དེའི་ངོ་བོ་ལ་སྤྱིན་  
ཞུགས་མེད་པར་བསྟན་པ་ལྟར། ང་ཚོའི་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོར་སེམས་མ་རུང་བ་རྒྱུས་  
གནས་སྐབས་རྒྱ་ཆེན་སྤྲུག་དུ་འབྱུང་སྟོབས་ཀྱིས་ཐུང་བ་ལས་ང་ཚོའི་སེམས་རྒྱད་ཀྱི་རང་བཞིན་  
ལྟ་སྦྱོར་ལ་དེ་འདྲའི་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སློ་རྒྱུས་མ་ཞུགས་པས་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོར་  
གསལ་བ་འཛོག་པ་འོ། །

སེམས་ཀྱི་རྩ་བོ་དྲིག་པའི་དོན་བཤད་པ།

གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཞེས་པའི་རིག་པས་ནི་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་བསྟན་པ་ཡིན་ལ་དེའི་  
 ཚུལ་ཡང་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་གཞུགས་སོགས་ཀྱི་དངོས་པོ་དང་། མངོས་མི་མངོས། བཟང་  
 མི་བཟང་། ངན་མི་ངན་ཅི་འདྲ་ཞིག་འཆར་ཡང་དེ་དག་གི་བྲག་སོ་སོར་སྦྱར་རིས་འབྱེད་པ་དང་  
 འཛིན་པ། ཡང་ན་དེ་དང་དེའོ་སྟུང་པ་དང་། ཕྱིས་སུ་དངོས་པོ་དེ་དག་དྲན་པའི་དྲན་ཤེས་འཛིན་  
 པར་བྱེད་པས་ན་རིག་པ་ཞེས་བྱའོ། དཔེར་ན། ང་ཚོ་ཁྱོད་ལ་འགྲོ་སྐབས་ལམ་གྱི་གཡས་གཡོན་  
 དུ་ཚོང་ཁང་དང་མགོན་ཁང་། མེ་རྟོག་གི་སྦྱང་ཆ་ལ། རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་རོགས། སློབ་གྲོགས། བྱིས་  
 མཆོས་སོགས་མཐོང་སྐབས་སེམས་ལ་དེ་མ་ཐག་དུ་ཚོང་ཁང་དའི་ནང་ལ་ཅ་དངོས་སྤྱན་སྟུང་  
 ཆོགས་པ་འཚོང་རྒྱ་དང་རིན་གོང་ཡང་འབྲིང་ཙམ་ཡོད་སྟུང་པ་དང་། ཡང་མེ་རྟོག་གི་སྦྱང་ཆ་ལ་  
 མཐོང་སྐབས་མེ་རྟོག་དེ་རྒྱ་སེའི་མེ་རྟོག་གོ་སྟུང་པ་དང་། མེ་རྟོག་དེ་འབྲུག་མེ་རྟོག་གོ་སྟུང་དུ་མི་  
 རྟོག་སོ་སོར་བྱས་ནས་འཛིན་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་རོགས། སློབ་གྲོགས། བྱིས་མཆོས་སོགས་  
 མཐོང་སྐབས་དེ་ལས་རོགས་སོ་སྟུང་པ་དང་། དེ་སློབ་གྲོགས་སོ་སྟུང་པ་དང་། དེ་བྱིས་མཆོས་སོ་  
 སྟུང་པས་དེ་དག་སོ་སོ་ནས་མ་འདྲེས་པར་ངོས་འཛིན་གྲུབ་པ་དང་ཤེས་པ་ནི་སེམས་ཀྱིས་བྱེད་  
 པས་ན་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་ལ་རིག་པ་ཞེས་ཟེར། དགོང་ངོ་སོ་སེའི་རང་བྱིས་དུ་སྐྱེབས་  
 སྐབས་སྤར་ཡང་དེ་རིང་གི་བྱུང་བ་གང་དང་གང་བྱུང་བ་ནམས་དྲན་གྲུབ་པ་ནི་སྤར་གྱི་གནས་  
 སྐབས་སུ་ཡུལ་དེ་དག་ང་ཚོའི་ཤེས་པའམ་ནམ་ཤེས་ཀྱིས་བཟུང་བ་དང་། སོ་སོ་ནས་སྦྱར་རིས་བྱས་  
 པ་དང་རིག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དྲན་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

མདོར་ན། ང་ཚོས་ཟས་བཟའ་བའི་དུས་དང་། གཞུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན། དེབ་དང་  
 ཆོགས་པར་སོགས་ལྟ་བུའི་དུས། ཀླང་ཅེད་སློ་ལོ་དང་ལྟོག་ལྟངས་སོགས་འདྲ་མིན་ཅེ་སྐབས། སན་  
 ཚུན་སྤང་མོལ། གསར་འགྱུར། གཞན་གྱི་སྐད་ཆ་དང་སྒྲུབ་ཀྱིས་སོགས་ཉན་པ་དང་། གཉིད་ལ་  
 རོལ་བའི་སྐབས་སོགས་ཀྱིས་མཚོན་ང་ཚོའི་འགྲང་འཆག་ཉལ་འདུག་གི་སྦྱོང་ལམ་ཐམས་ཅད་  
 ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་ཡང་ང་ཚོའི་རྒྱད་ལ་ཤེས་པ་འདྲ་མིན་སྦྱོ་བཞིན་ཡོད་ལ། སྐབས་རེར་ཁོང་ཁྱོད་  
 ཟུག་དོག་ ང་རྒུལ་སོགས་མ་རུང་བའི་སེམས་དང་། སྐབས་རེར་མི་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་དུད་འགྲོ་  
 སོགས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མནར་བ་མཐོང་སྐབས་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་བྲལ་ན་སྟུང་པའི་བཅེ་བའི་  
 སྒོ། གཞན་ལ་སན་ཐོགས་བྱ་སྟུང་པའི་སྒོ་སོགས་སན་པའི་སེམས་དང་། སྐབས་རེར་ཟས་ཞིམ་པོ་  
 ཞིག་ཟའོ་སྟུང་པའི་སྒོ་དང་། ཁྱོད་དང་སློབ་གྲྲ། ལས་ཁུངས་སོགས་སུ་འགྲོའོ་སྟུང་པ་ལ་སོགས་

པའི་སློ་ཞིག་མ་སྐྱེས་པའི་སྐབས་མེད་པ་ལྟ་བུ་རེད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་ང་ཚོའི་རྒྱད་ལ་རྒྱན་ཆད་  
མེད་པར་རྟག་ཏུ་སྐྱེ་བཞིན་པའི་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་དང་ཁྱད་ཆོས། བྱེད་ལས་དང་དབྱེ་བ་  
སོགས་ཞིབ་ཆགས་པོས་ངོས་འཛིན་བརྟག་དབྱུང་ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་མེད་ལ། ང་ཚོས་ཆེས་རྒྱུ་ཐག་  
རིང་བའི་བར་སྤང་སྟོང་སང་དུ་གནས་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གཞན་རྣམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་  
སོགས་ཤེས་མི་ཐུབ་ཀྱང་རང་ཉིད་དང་ཆེས་ཐག་ཉེ་ཞིང་། ཉིན་མཆོན་ཀྱན་ཏུ་འབྲལ་མི་རུང་  
བའི་ཚུལ་དུ་གནས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་སོགས་ངེས་པར་དུ་ངོས་འཛིན་  
དང་དེའི་སྐོར་ཞིབ་འཇུག་དང་སློབ་སྦྱོང་མཐེལ་ཕྱིན་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཏེ། གོང་དུ་བཤད་པ་  
བཞིན་ལེགས་ཉེས་དང་བདེ་སྟག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་རང་ཉིད་དམ་ང་ཟེར་བ་དེ་ཅི་  
ཞིག་ཡིན་མིན་ཡང་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་སོགས་ངོས་འཛིན་ཤེས་མིན་ལ་ཐུག་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་  
ཡིན་ནོ།

དེས་ན་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་མདོར་བསྟར་ན། ཕྱི་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་འཕྲད་འདུས་ལས་  
ཐུབ་པ་མ་ཡིན་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོར་དུས་གསུམ་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་འཆར་རུང་ཞིང་། འཆར་  
བའི་སྐབས་དེ་དང་དེར་སྟེ་རིས་འབྱེད་པ་དང་འཛིན་པ། ཕྱིས་སུ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཡུལ་དེ་དག་ལ་  
ངེས་ཤེས་འདྲན་པའི་གཞུགས་མེད་སྟོང་གསལ་གྱི་ཤིན་ཏུ་དྲངས་མའི་ངོ་བོ་ཞིག་གོ་སེམས་སམ་  
ཤེས་པའི་ངོ་བོ་གསལ་ཞིང་རིག་པར་འགྲེལ་ཚུལ་དེ་དག་ནི་གཙོ་བོ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཐུབ་  
མཐའ་སྟེ་བ་བཞི་ལས། བྱེ་བྲག་སྟེ་བ། མདོ་སྟེ་བ། སེམས་ཅམ་པ་དང་། དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་བཅས་  
ཀྱི་འགྲེལ་ཚུལ་ཡིན།

དེ་ལ་ནང་པའི་ཐུབ་མཐའ་སྟེ་བ་བཞིའི་ཡང་ཆེ་དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་པས་ནི་ཤེས་  
པའམ་སེམས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤང་ཡུལ་དང་སྤང་བ་དེ་ཉིད་རང་ཉིད་ལ་ལེགས་  
པར་འཆར་བས་ན་གསལ་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤང་ཡུལ་དང་སྤང་བ་དེ་ཉིད་རང་ཉིད་ཀྱིས་  
རྟོགས་པའམ་ངེས་པས་ན་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོར་རིག་པ་འཇོག་

དེ་ལ་སྤང་ཡུལ་ཟེར་བ་ནི། དཔེར་ན། དུང་དཀར་སེར་འཛིན་གྱི་མིག་ཤེས་ཀྱི་འཇུག་  
ཡུལ་ནི་དུང་དཀར་སེར་པོ་དང་མིག་ཤེས་དེས་དེ་མ་རྟོགས་ཀྱང་། དུང་དཀར་སེར་པོའི་སྤང་བ་  
དེ་ཉིད་དུང་དཀར་སེར་འཛིན་གྱི་མིག་ཤེས་ཀྱི་སྤང་ཡུལ་ཡིན་པ་དང་དེ་ཉིད་མིག་ཤེས་འདིས་  
རྟོགས་པ་ཡིན་ནོ། དེའི་རྒྱ་མཆོན་ཡང་ཕྱིས་སུ་སྤར་ང་ལ་དུང་དཀར་སེར་པོ་སྤང་འདུག་ཀྱང་

དུང་དཀར་མེར་པོ་མ་རེད་སྟུང་པ་དང་། དུང་དཀར་མེར་པོའི་སྟངས་པ་བྲན་པའི་བྲན་ཤེས་སྟེས་  
པའི་གནད་གྱིས་ཡིན་ནོ་དེ་བཞིན་དུ་ཁོང་ཁྱོད་སྟེས་ན་ཡང་ཕྱིས་སུ་ཡུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ཁོང་  
ཁྱོད་སྟེས་འདུག་སྟུང་པའི་བྲན་ཤེས་སྟེ་བ་ནི་སྤར་ཁོང་ཁྱོད་སྟེས་སྤར་ཁོང་ཁྱོད་ཉིད་གྱིས་རང་ཉིད་  
གྱི་སྟངས་བརྟགས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ལ། སྤར་མཐའ་འོག་མ་རྣམས་གྱིས་ནི་ཤེས་པ་ཐམས་  
ཅད་རང་ཉིད་གྱི་སྟངས་བའམ་སྟངས་ཡུལ་ལ་ཚད་མར་སོང་བར་འགྲེལ་བརྟེན་བྱེད་མ་སྤར་པའི་རྒྱ་  
མཚན་གྱིས་གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཞེས་པའི་རིག་པའི་དོན་མཐའ་གཅིག་དུ་རྟོགས་པ་དང་ངེས་  
པའི་དོན་ལ་འགྲེལ་བརྟེན་བྱེད་མ་སྤར་པས་འོག་ཤེས་གྱི་རིགས་ལ་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་དོན་  
ཅུང་འཛོག་དཀའ་བ་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

ཤེས་པའི་དབྱེ་བ་མདོ་ཙམ་བཤད་པ།

ཤེས་པའམ་སྟོ་ལ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་སྤར་མཐའ་སྟེ་བས་དབྱེ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དུ་  
མ་ཞིག་ཡོད་དེ། སྟོ་རིག་ལ་བདུན་དུ་དབྱེ་བ། གསུམ་དུ་དབྱེ་བ། གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་སོགས་དབྱེ་  
ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དང་དེ་རྣམས་གྱི་ངོས་འཛིན་ཙམ་ཤེས་པའི་ཕྱིར་འདིར་གྲངས་ངེས་ཙམ་འགོད་  
ན། སྟོ་རིག་ལ་བདུན་དུ་དབྱེ་བའི་གྲངས་འདེན་ནི་མདོན་སུམ། རྟེན་དཔག་བཅད་ཤེས། ཡིད་  
དཔྱོད། སྟངས་ལ་མ་ངེས། ཐེ་ཚོམ། འོག་ཤེས་དང་བདུན་ནོ། །

སྟོ་རིག་ལ་གསུམ་དུ་དབྱེ་བའི་གྲངས་འདེན་ནི། རྟོག་པ། རྟོག་མེད་མ་འཁྲུལ་བའི་ཤེས་  
པ། རྟོག་མེད་འཁྲུལ་ཤེས་དང་གསུམ་མོ། །

སྟོ་རིག་ལ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བའི་གྲངས་འདེན་ནི། ཚད་མ་དང་ཚད་མེན་གྱི་ཤེས་པ་  
གཉིས་སུ་དབྱེ་བ། རྟོག་པ་དང་རྟོག་མེད་གྱི་ཤེས་པ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ། སེལ་འཕྲག་གི་སྟོ་དང་སྟུབ་  
འཕྲག་གི་སྟོ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ། འཁྲུལ་ཤེས་དང་མ་འཁྲུལ་བའི་ཤེས་པ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ། དབང་  
ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་རྣམས་ལས་  
འདིར་གཙོ་བོ་གཉིས་ཚན་ཐ་མ་གཉིས་ཏེ་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་  
ངོ་བོ་དང་དབྱེ་བ་མདོ་ཙམ་ཞིག་བཤད་པ་ལ།

དང་པོ་དབང་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི། དབང་ཤེས་རང་རང་གནས་པའི་རྟེན་དབང་རྟེན་ཁོག་  
པའི་ཐད་ལ་གནས་པའི་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པའི་དབང་པོ་གཞུགས་ཅན་པ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ཕྱི་རོལ་  
གྱི་ཡུལ་གཞུགས་སོགས་དོན་ལྡན་གང་ཅུང་ཞིག་དབང་པོ་གཞུགས་ཅན་པ་དེར་འཕྲད་པའི་སྟོབས་

ཀྱིས་སྐྱེས་པའི་ཤེས་པ་ལ་ཟེར། དེ་ལྟ་བུའི་དབང་ཤེས་སྐྱེ་ཚུ་ལ་ནི། དཔེར་ན། གཞུགས་འཛིན་  
མིག་ཤེས་ལྟ་བུ་ཞིག་ང་ཚོའི་རྒྱུ་ལ་སྐྱེ་བའི་ཆེ་གཞུགས་འཛིན་མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་  
དམིགས་པའི་རྒྱུ་དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་ཅིག་ངེས་པར་མདུན་ཕྱོགས་སུ་ཐང་ཀར་ཡོད་དགོས་པ་  
དང་། དེ་འདྲ་བའི་དམིགས་པའི་རྒྱུ་དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་རྣམས་སོག་མར་ང་ཚོའི་མིག་ཤེས་ཀྱི་  
རྟེན་དབང་རྟེན་ཁོག་པར་གནས་པའི་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པའི་དབང་རྒྱུ་དབང་པོ་གཞུགས་ཅན་པ་  
ལ་ཤར་ནས་དེའི་སྟོབས་ཀྱིས་གཞུགས་འཛིན་པའི་མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་སྐྱེ་བ་ཡིན།

དེ་བཞིན་དུ་རྩ་བའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཡང་རང་རྒྱུའི་རྩ་བའི་དབང་རྟེན་ཁོག་པར་  
གནས་པའི་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པའི་དབང་རྒྱུ་དབང་པོ་གཞུགས་ཅན་པ་ལ་སྐྱ་སྒྲུང་ནས་སྐྱ་འཛིན་  
རྩ་བའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་སྐྱེ་ལ། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་། ལྷའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ།  
ལུས་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཡང་རང་རང་གི་བདག་རྒྱུ་དབང་པོ་གཞུགས་ཅན་པར་ངི་དང་། རོ་  
དང་རེག་བྱ་སྒྲུང་བའི་སྟོབས་ལས་དེ་རྣམས་སྐྱེ་བ་ཡིན་ནོ། །

ང་ཚོའི་རྒྱུ་ལ་དབང་ཤེས་ཤིག་སྐྱེ་བ་ལ་ངེས་པར་དུ་ཆང་དགོས་པའི་རྒྱ་ནི། དམིགས་  
རྒྱུ་གཞུགས་སོགས་དོན་ལྡག་ང་ཅུང་དང་། རང་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་རྒྱུ་  
དབང་པོ་གཞུགས་ཅན་པ་རྣམས་ཆང་དགོས། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། སྟོན་  
པོ་འཛིན་པའི་མིག་ཤེས་ལྟ་བུ་སྐྱེ་བ་ལ་ངེས་པར་དུ་དམིགས་རྒྱུ་སྟོན་པོ་དང་། སྟོན་པོ་དེ་ཉིད་  
བདག་རྒྱུ་མིག་དབང་གཞུགས་ཅན་པ་ལ་འཆར་བ་རྣམས་ཆོགས་དགོས་ཤིང་དེ་དག་ལ་བརྟེན་  
ནས་སྐྱེ་དགོས་པ་ལྟ་བུའོ། །

ང་ཚོའི་རྒྱུ་ལ་སྐྱ་འཛིན་པའི་མིག་ཤེས་དང་། རོ་འཛིན་པའི་མིག་ཤེས། རེག་བྱ་  
འཛིན་པའི་མིག་ཤེས་མི་སྐྱེ་ལ། དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི་མིག་ཤེས་སྐྱེ་བ་ལ་ངེས་པར་དུ་དེའི་དམིགས་  
རྒྱུ་དེ་ཉིད་བདག་རྒྱུ་མིག་དབང་གཞུགས་ཅན་པ་ལ་འཆར་དགོས་ཤིང་། སྐྱ་ངི། རོ་དང་། རེག་  
བྱ་སོགས་ནི་མིག་དབང་གཞུགས་ཅན་པ་ལ་འཆར་མི་རུས་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་དེ་དག་འཛིན་  
པའི་མིག་ཤེས་ང་ཚོའི་རྒྱུ་ལ་མི་སྐྱེ་བ་ཡིན་ནོ། ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་སྐྱ་དང་རོ་འཛིན་པའི་མིག་ཤེས་  
སྐྱེས་ཐོང་ངམ། གལ་ཏེ་མ་ཐོང་ན་དེ་དག་མ་སྐྱེས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་ཁྱོད་ཀྱིས་ཉོག་  
དཔྱོད་ཅིག་གཞིངས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་མིག་ཤེས་སོགས་སྐྱེ་བ་ལ་བདག་རྒྱུ་དབང་པོ་གཞུགས་  
ཅན་པ་ཡང་ངེས་པར་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། དབང་རྟེན་ཁོག་པར་སྟོན་མོར་ནས་དབང་པོ་



གཟུགས་ཅན་པ་ལ་སྐྱོན་ཤོར་བའི་ལོང་པ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་ཕྱི་འཁྱེད་གཟུགས་སོགས་ཡོད་ཀྱང་  
ཕྱི་འཁྱེད་གཟུགས་སོགས་ཉེན་མིག་དབང་ལ་འཆར་མི་སྤྱབ་པས་གཟུགས་འཛིན་པའི་དབང་ཤེས་མི་  
སྐྱེ་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་རྩ་ཤེས་ལ་སོགས་པའི་དབང་ཤེས་གཞན་རྣམས་སྐྱེ་བ་ལ་ཡང་རྒྱ་རྒྱུ་  
དེ་དག་ངེས་པར་ཆང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། དབང་ཤེས་ལ་དབྱེ་ན། མིག་གི་ཤེས་པ། རྩ་བའི་ཤེས་པ།  
སྤྱི་ཤེས་པ། ལྟོ་ཤེས་པ། ལུས་ཀྱི་ཤེས་པ་སྟེ་ལྟོ། །

དབང་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཡིན་ཚུལ་ནི། འདས་མ་འོངས་པའི་ཆོས་དང་  
གནས་ཚུལ་རྣམས་དབང་ཤེས་ལ་འཆར་མི་སྤྱབ་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོར་གང་འཆར་བའི་གཟུགས་  
སོགས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་འཛིན་ཞིང་། ཡུལ་དེ་དག་ལ་ངེས་ཤེས་རང་སྟོབས་ཀྱིས་འབྲེན་པར་བྱེད་  
པའི་བྱེད་ལས་དང་ལྷན་པས་དབང་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཡིན།

གཉིས་པ་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི། དབང་ཤེས་ལྟར་ཡུལ་དང་དབང་པོ་འཕྲད་སྟོབས་ཀྱིས་  
སྐྱེས་པ་མ་ཡིན་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་རྒྱུན་ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་འཕྲེང་  
ཤེས་སྡུ་མ་ཞིག་གི་སྟོབས་ཀྱིས་སྐྱེས་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་དཔེར་ན། ང་ཆོད་རྒྱུད་ལ་སྟོན་ལ་མེ་རྟོག་  
འཛིན་པའི་མིག་ཤེས་ཤིག་སྐྱེ་བ་དང་། དེས་བྲངས་པའི་མེ་རྟོག་གོ་སྟུམ་པའི་མེ་རྟོག་འཛིན་པའི་  
ཡིད་ཤེས་ལྟ་བུ། དེ་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱིས་བྲངས་པའི་ཡིད་ཤེས་དང་། སྤྱིར་ན་མིག་ཤེས་ཀྱིས་མེ་  
རྟོག་མཐོང་བ་སྟོན་དུ་མ་སོང་བར་མེ་རྟོག་གོ་དང་དེ་མཛེས་པོ་ཡོད་སྟུམ་པའི་ཡིད་ཤེས་དང་། མེ་  
རྟོག་གཙང་བ་རྣམས་དགོན་མཆོག་གསུམ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་པ་མ་ཉེ་དུ་ལ་འབྱུང་སྟུམ་པའི་ཡིད་  
ཤེས་དང་། ངས་ཀྱང་མེ་རྟོག་ཅིག་འདེབས་སྟུམ་པའི་ཡིད་སྟོ་སོགས་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་མེ་རྟོག་དབང་  
པོ་གཟུགས་ཅན་པ་འཆར་བ་ལ་མ་སྟོབས་པར་ཡིད་ཤེས་སྡུ་མ་ཞིག་གི་སྟོབས་ལས་སྐྱེ་བ་དང་། དེ་  
བཞིན་དུ་མེ་རྟོག་འཛིན་པའི་ཡིད་ཤེས་ལས་མེ་རྟོག་ལ་དམིགས་པའི་ཆགས་སེམས་དང་། དགའ་  
བདེའི་ཆོར་བ་སོགས་སྐྱེས་པ་ནི་ཡིད་ཤེས་སྡུ་མ་མེ་རྟོག་འཛིན་པའི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་སྟོབས་ལས་  
སྐྱེས་པ་ལས་གནས་སྐབས་དེ་དང་དེར་མེ་རྟོག་གི་རིགས་དེ་རྣམས་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ངོར་ཐད་ཀར་  
རམ་ལ་སྦྱོད་ལྟ་བུར་འཆར་མི་དགོས་པ་བཞིན་ནོ། །

དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི། ང་ཆོས་སོ་སོའི་སེམས་རྒྱུད་ལ་ཅུང་  
ཟད་བཅགས་ན་ཤེས་ལུས་ཏེ། དབང་ཤེས་རྣམས་ནི་ངེས་པར་དུ་གཟུགས་སོགས་དོན་ལྡན་གང་ཅུང་  
ཞིག་མིག་དབང་དང་ན་དབང་སོགས་ལ་ཐད་ཀར་འཕྲད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་དགོས་པ་དང་དེའི་

དམིགས་ཉེན་དུ་ཐུར་པའི་གཞུགས་སོགས་དོན་ཅམས་འགགས་ནས་ཡུན་རིང་སོང་བའི་མེས་སུ་  
སྐྱེ་མི་ཅུས་ལ། ཡིད་ཤེས་ནི་གཞུགས་སོགས་དོན་ལྡན་གང་ཅུང་ཞིག་དང་ངེས་པར་ཐད་ཀར་འཕྲད་  
པ་མི་དགོས་པར་ཡིད་ཤེས་སྡེ་མའི་སྟོབས་དང་གོམས་པའི་དབང་གིས་སྐྱེ་བ་དང་། མཐོང་བྱའི་  
དངོས་པོ་ཅམས་འགགས་ནས་ཡུན་རིང་སོང་ཡང་དེ་དག་འཛིན་པའི་ཡིད་ཤེས་སོགས་སྐྱེ་བྱུང་བ་  
ཡིན། དཔེར་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱིམ་དང་ཁ་བཤལ་ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་ཕྱིན་པའི་སྐྱབས་སུ་རང་ཉིད་  
ཀྱི་ཕ་མ་སོགས་སོ་སོའི་མདུན་དུ་ཐད་ཀར་མེད་ཀྱང་ང་ཚོས་ཕ་མའི་གདོང་གི་ཅམ་འཁྱར་དང་།  
གསུང་གི་གདངས། བསྐྱབ་བྱ་སོགས་དྲན་པའི་ཤེས་པ་སྐྱེ་བ་དང་། རང་ཁྱིམ་དང་། ཁྱིམ་གྱི་ཁྲི་  
ཡུག་སོགས་དྲན་པའི་ཤེས་པ་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ་སྟེ། དེ་ལྟ་བུའི་དྲན་ཤེས་ཅམས་ནི་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པ་ཡིན།  
འོན་ཀྱང་དེ་དག་གི་སྐྱབས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕ་ཡུལ་དང་ཕ་མ་སོགས་འཛིན་པའི་མིག་ཤེས་སྐྱེ་མི་  
བྱུང་བ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་གོང་དུ་བཅོད་པ་བཞིན་ཡིན་ནོ། །

ཡང་དབྱེ་ཚུལ་ཐ་མ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གཉིས་ནི། གཙོ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་  
གི་དབྱེ་བ་ཡིན་ལ། གཙོ་སེམས་ཞེས་པ་ནི། གསལ་ཞིང་རིག་པ་གཅིག་ལ་རང་ཡུལ་ལ་འཇུག་  
པ། རང་ཡུལ་ལ་སྦྱ་རིས་འབྱེད་པ། རྩེད་པའི་བྱེད་ལས་ཡོད་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་བྱེད་ལས་དམིགས་  
བསལ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་མི་འཛོག་པར་བྱེད་ལས་དེ་དག་ཀྱན་ཆང་བའི་ཆ་ནས་བཞག་པའི་  
ཤེས་པ་ཞིག་ལ་གཙོ་སེམས་དང་། སེམས་བྱུང་ཞེས་པ་ནི། གསལ་ཞིང་རིག་པ་གཅིག་ལ་བྱེད་ལས་  
མི་འདྲ་བ་ཚོར་བ་དང་འདྲ་ཤེས་ལྟ་བུའི་བྱེད་ལས་སོ་སོར་བྱེད་པའི་ཆ་ལ་སེམས་བྱུང་ཞེས་ཟེར།

མདོར་ན། གསལ་ཞིང་རིག་པ་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་ཡུལ་གྱི་དོན་ཅམ་མཐོང་བ་དང་  
འཛིན་པ་ལ་སེམས་དང་། ཡུལ་གྱི་བྱུང་པར་མཐོང་བ་དང་འཛིན་པ་ལ་སེམས་བྱུང་ཟེར། དེ་ཡང་  
མེ་བཅུན་བྱམས་པ་མགོན་པོས་མཛད་པའི་དབུས་མཐའ་ལས། དེ་ལ་དོན་མཐོང་ཅམས་པར་ཤེས།  
ཏེ་ཡི་བྱུང་པར་སེམས་ལས་བྱུང་། ཞེས་གསུངས། དེ་ཡང་དཔེར་ན། ར་ཆོའི་རྒྱུད་ལ་ཡུལ་བྱེ་བྲག་  
པ་དེབ་ལྟ་བུ་ཞིག་འཛིན་པའི་གཙོ་སེམས་ཤིག་སྐྱེ་བ་ན་གཙོ་སེམས་དེ་དང་ལྟན་དུ་ངེས་པར་  
སེམས་བྱུང་ལྡན་ཤིང་དགོས་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་བྱུང་ལྡན་ཆོགས་པའི་གནས་སྐྱབས་སུ་གཙོ་སེམས་  
བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་གཙོ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གཉིས་གཙོ་བོ་རྒྱལ་པོ་དང་འཁོར་སྟོན་པོ་ལྟར་  
ངོ་སོ་ཐ་དད་དུ་མེད་པར་ཤེས་པ་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་གཙོ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གཉིས་ཀར་  
འཛོག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དེབ་ཅམ་འཛིན་པའི་ཆ་ནས་གཙོ་སེམས་དང་། དེའི་བྱུང་པར་

ཡུལ་ལ་སྤྱི་རིས་འབྱེད་པ། ཡུལ་ལ་འཇུག་པ་དང་ཐྱོང་བ་སོགས་བྱེད་པའི་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བའི་  
ཆ་སོ་སོ་ལ་སེམས་བྱུང་ཞེས་བརྗོད་དོ། །

འཁོར་སེམས་བྱུང་ལྔ་ནི། ཚོར་བ། འདུ་ཤེས། སེམས་པ། རེག་པ། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དང་  
ལྔ་འོ། །

དང་སོ་ཚོར་བ་ནི། དེ་བ་འདྲིན་པའི་གཙོ་སེམས་སྟེ་བ་ན་དེ་དང་ལྷན་ཏུ་དེ་བ་ལ་  
དམིགས་པའི་ཚོར་བ་བདེ་སྤྱག་བཏང་སྟོམས་གསུམ་གང་རུང་ཐྱོང་བའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཆ་ནས་  
བཞག་པའི་ཤེས་པ་འོ། །

གཉིས་པ་འདུ་ཤེས་ནི། དེ་འདྲ་བའི་དེ་བ་འདྲིན་པའི་གཙོ་སེམས་སྟེ་བ་ན་དེ་དང་ལྷན་  
ཅིག་ཏུ་སྟེ་བའི་རང་ཡུལ་དེ་བ་ཀྱི་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་སོགས་མ་འདྲེས་པ་འཇམ་འདི་དང་འདི་  
མིན་གྱི་བྱེད་པར་དང་། སྤྱི་རིས་འབྱེད་པའི་ལས་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་འོ། །

གསུམ་པ་སེམས་པ་ནི། དེ་འདྲ་བའི་དེ་བ་འདྲིན་པའི་གཙོ་སེམས་སྟེ་བ་ན་དེ་དང་ལྷན་  
ཅིག་ཏུ་རང་ཡུལ་དེ་བ་ལ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་གཡོ་བ་དང་འཇུག་ཅིང་འཕྲོ་བར་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་  
གྱི་ཤེས་པ་འོ། །

བཞི་པ་རེག་པ་ནི། དེ་འདྲ་བའི་གཙོ་སེམས་སྟེ་བ་ན་དེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་རང་ཡུལ་  
དེ་བ་ལ་ཡུལ་དབང་རྣམ་ཤེས་གསུམ་འདུས་ནས་ལོངས་སྟོང་པར་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་འོ།  
།

ལྔ་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ནི། དེ་འདྲ་བའི་གཙོ་སེམས་སྟེ་བ་ན་དེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་རང་  
ཡུལ་དེ་བ་ལ་ཡིད་གཏོད་པར་བྱེད་པ་དང་དམིགས་རྣམ་མ་བཞུག་པར་འདྲིན་ཅིང་མ་བརྗོད་པར་  
བྱ་བའི་རྒྱུན་བསྐང་བར་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་ལ་ཟེར་རོ། །

སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞིག་ལ་དེ་ལྟ་གཤིས་བྱེད་ལས་དང་ལྷན་ཞིང་རང་ཉིད་དམིགས་  
བསལ་གྱི་བྱེད་ལས་ལྔ་པོ་གང་རུང་ཞིག་གི་ཆ་ནས་མ་བཞག་པའི་ཤེས་པའི་ཆ་ལ་གཙོ་སེམས་  
དང་། བྱེད་ལས་དེ་དག་སོ་སོའི་ཆ་ནས་སེམས་བྱུང་ཞེས་ཟེར། ཞིབ་ཏུ་མཛད་པ་ཀུན་བཏུས་དང་  
མཛོད་སོགས་ལས་ཤེས་པར་འཆལ་ལོ། །

གཙོ་སེམས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱེད་ལས་མེད་ཀྱང་གཙོ་སེམས་ཀྱིས་ཡུལ་ལ་མ་  
འཇུག་པ་དང་ཡུལ་མ་ཐྱོང་བ་སོགས་ཀྱི་སྟོན་མེད་དེ། གཙོ་སེམས་ཀྱི་འཁོར་དུ་འབྱུང་བའི་

སེམས་བྱུང་ནམས་ཀྱིས་བྱེད་ལས་གང་བྱེད་པ་ནམས་གཙོ་སེམས་ཀྱིས་ཀྱང་བྱེད། གཙོ་སེམས་ ཡིན་ན་ངེས་པར་དུ་གོང་གི་སེམས་བྱུང་ལྟ་དང་ལྟན་དགོས་ལ། དེ་ལས་མང་བ་དང་ལྟན་པའི་ སྐབས་ཀྱང་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། སྤར་གྱི་དེབ་འཛིན་པའི་ཡིད་ཀྱི་གཙོ་སེམས་ཤིག་སྐྱེས་པ་ན་དེ་ དང་ལྟན་དེབ་ལ་དམིགས་པའི་སེམས་བྱུང་འདོད་ཆགས་དང་། ཁྲོད་ཁྲོ་སོགས་སྐབས་རེར་སྐྱེ་ བཞིན་ཡོད་པ་ནི་སལ་ཆེར་ང་ཆོ་ཆང་མར་ཐྱོང་བས་གྲུབ་པ་ལྟ་བུ་རེད།

སྤྱིར་སེམས་བྱུང་གི་དབྱེ་བ་ནི། བྱམ་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བྱེ་བ་དང་། བྱེ་བའི་གཞུང་དུ་ཡོངས་གྲགས་སེམས་བྱུང་ལྟ་བུ་ཆ་གཅིག་གསུང་ཞིང་། དེ་དག་སྡེ་ཆ་ན་དུ་ བྱེ་ན་དུག་དུ་དབྱེ། འདིར་དེ་དག་ངོས་འཛིན་ཅམ་བཞིན་ནཱ། དང་པོ། ཀྱུན་འགྲོ་ལའི་སྡེ་ཆ་ན། དེ་ ལྟ་ནི། ཆོར་བ། འདུ་ཤེས། སེམས་པ། རེག་པ། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དང་ལྟོ། །

གཉིས་པ། ཡུལ་ངེས་ལའི་སྡེ་ཆ་ན། དེ་ལྟ་ནི། འདུན་པ། མོས་པ། དྲན་པ། ཉིང་འཛིན། ཤེས་རབ་དང་ལྟོ། །

གསུམ་པ། དགོ་བ་བཅུ་གཅིག་གི་སྡེ་ཆ་ན། དེ་བཅུ་གཅིག་ནི། དད་པ། བག་ཡོད། ཤིན་ སྦྱངས། འདུ་བྱེད་བཏང་སྟོམས། རྩོམ་ཤེས་པ། ཁྲེལ་ཡོད་པ། འདོད་ཆགས་མེད་པ། ཞེ་སྤང་མེད་པ། གཏི་ལྷག་མེད་པ། རྣམ་པར་མི་འཆོ་བ། བཅོམ་འགྲུས་དང་བཅུ་གཅིག་གོ །

བཞི་པ། ཆ་ཉོན་དུག་གི་སྡེ་ཆ་ན། དེ་དུག་ནི། འདོད་ཆགས། ཁྲོད་ཁྲོ། ང་རྒྱལ། མ་རིག་པ། ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་ལྟ་བ། ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་ཐེ་ཆོམ་དང་དུག་གོ །

ལྔ་པ། ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུའི་སྡེ་ཆ་ན། དེ་དག་ཉི་ཤུ་ནི། ཁྲོ་བ། འཁོན་འཛིན། འཆབ་པ། འཆིག་ པ། ཐུག་དོག་སེར་སྒྲ། སྒྲ། གཡོ། རྒྱགས་པ། རྣམ་འཆོ། རྩོམ་མེད་པ། ཁྲེལ་མེད་པ། རྒྱགས་པ། རྟོད་ པ། མ་དད་པ། ལེ་ལོ། བག་མེད། བཞེད་ངས། ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ། གཡེང་བ་དང་ཉི་ཤུའོ། །

དུག་པ། གཞན་འགྱུར་བཞིའི་སྡེ་ཆ་ན། དེ་བཞི་ནི། གཉིད། འཁྱོད་པ། རྟོག་པ། དཔྱོད་ པ་དང་བཞིའོ། སེམས་བྱུང་དེ་དག་གི་རོ་བོ་དང་སོ་སོའི་བྱམ་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ལས་སོགས་ ཀྱི་རྣམ་གཞག་རྣམས་ནི་མངོན་པ་གོང་མ་ཀྱུན་བཏུས་དང་། མངོན་པ་འོག་མ་མཛོད་དང་སྒོ་ རིག་སོགས་སུ་རེ་རེ་བཞིན་རྒྱས་པར་ཡོད་པས་རྒྱ་ཆེར་མཁྱེན་པར་འདོད་པ་དག་གིས་དེ་དག་ལ་ གཟིགས་པར་འཆོལ།

## གསུམ་པ། སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པས་སེམས་ཞེས་ པ་ལྟ་བུའི་ཇུས་ལས་བྱར་བྱ་འདོད་ཚུལ།

༣༡། འོ་ན་དེ་ལྟ་བུའི་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་ངོ་མོར་གྱུར་པའི་ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་སོགས་  
ང་ཚོའི་རྒྱུ་ལ་ཉིན་མཚན་ཀྱན་ཏུ་སྒྲིབ་ཞིན་ཡོད་ན། དེ་འདྲ་བའི་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་མོ་  
ལ། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པ་བཞིན་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་དབང་  
ཅའི་ཚན་རིག་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཕྱིའི་རྩལ་ཕྲན་བསགས་པ་ལས་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པར་རང་ཉིད་  
ཀྱི་ངོར་བྱས་གསུམ་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་འཆར་བྱང་དང་གསལ་བྱང་། འཆར་བ་དང་གསལ་བའི་  
སྐབས་དེར་དེ་དང་དེའི་སྤྱུ་རིས་འབྱེད་པ་དང་། ཇེས་སུ་བྲན་ཤེས་འདེན་པར་བྱེད་ནུས་ཀྱི་སྟོང་  
གསལ་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཆ་ཞིག་ལ་འདོད་དམ་ཞེ་ན།

དེ་ལ་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནང་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པ་རི་བཞིན་  
མི་འདོད་ཀྱང་དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་པར་འདོད་པའི་ཚན་རིག་པའི་ཕྱོགས་གཅིག་དང་། ནང་  
པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་དང་ཅ་བ་ནས་མི་མཐུན་པར་འདོད་པའི་ཚན་རིག་པའི་ཕྱོགས་གཅིག་  
སྟེ་ཕྱོགས་གཉིས་སུ་བྱས་ཡོད།

མཐུན་པའི་ཕྱོགས་སྤྱོད་བའི་ཚན་རིག་པ་ནི་གཙོ་བོ་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་།  
གཏན་ནས་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་སྤྱོད་བའི་ཚན་རིག་པ་ནི་གཙོ་བོ་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་།  
དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་སྟེ། དེ་དག་གིས་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཟེར་བ་ལྟ་བུའི་ཇུས་ལས་བྱར་བྱ་  
མེད་པར་འདོད། དེའི་སྐོར་རྒྱས་པ་གཤམ་བྱ་འཆད་དོ། །

མཐུན་པའི་ཕྱོགས་སྤྱོད་བའི་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་  
པ་འགས་ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདོད་ཚུལ་དང་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ནས་མཐུན་པར་  
མི་འདོད་པས་དེ་ལ་ཡང་མཐུན་ཕྱོགས་དང་མི་མཐུན་ཕྱོགས་གཉིས་ཡོད་དེ། དེ་ལ་མཐུན་པའི་  
ཕྱོགས་ནི། སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་འགས་ང་རང་ཚོའི་རྒྱུ་ལ་  
སྐར་ཆ་རེ་རེའི་ནང་སྒྲིབ་ཞིན་པའི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་རྣམས་ནི་པ་མའི་ཁྱུ་ཁྱག་གིས་ཉེར་ལེན་  
བྱས་པ་ལས་གྲུབ་པའི་ང་ཚོའི་ལྟ་བ་དང་། ལྟ་བའི་ཇུས་དང་། ལྟ་བའི་ཆ་ཤས་སོགས་གང་

དུ་ཡང་མི་འདོད་པར་དེ་དག་ལས་ཟུར་དུ་གཟུགས་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་དུ་འདོད་པའི་ཆ་ནས་  
ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྣ་བ་དང་ཚུགས་མཐུན་པ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བཞིན་པའི་མིག་ཤེས་དང་རྣ་ཤེས། དེ་བཞིན་ཡིད་ཀྱི་  
ནམ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་དང་། ཁོང་ཁྱོད་ ང་རྒྱལ། དུག་དོག་སོགས་གང་སྦྱེ་ཡང་ང་ཚོའི་ལྷན་པའི་  
གནས་ཤེས་བྱ་བ་ལ་ཞིག་ལ་གཡོ་འགྱུ་ལ་དང་། དམིགས་བསལ་གྱི་འཇུག་བཞིག་ཐོན་པར་ཁས་  
ལེན་དང་འགྲེལ་བརྗོད་ཀྱང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཡང་ང་ཚོའི་མགོ་ལ་བརྟུང་སྟོན་སོགས་བྱུང་བའི་  
སྐབས་ལྷན་པའི་གནས་ཤེས་བྱ་བ་ལ་ཞིག་ལ་སྟོན་ཤོར་ནས་བྲན་པ་མི་གསལ་བ་དང་། ཡང་ན་མིག་  
ཤེས་ཀྱིས་མི་མཐོང་བ་དང་སྣ་བ་མི་བདེ་བ། སྐབས་འགར་གླུགས་པ་དང་འོན་པར་གྱུར་པའི་རྒྱ་  
མཚན་གྱིས་ང་ཚོའི་ལྷན་པ་དང་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ནམ་ཤེས་གཉིས་བར་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་  
པར་འདོད་པ་ལས། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཟེར་བ་ང་ཚོའི་ལྷན་པའི་ཨེས་ལས་  
ཟུར་དུ་མེད་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་འདྲེན་གྱི་མེད། ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྣ་བ་དག་གིས་ཀྱང་སེམས་  
ཁམས་ཚན་རིག་པས་གོང་དུ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་བཞིན་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ནི་  
ང་ཚོའི་ལྷན་པ་ལས་ངོ་བོ་ཐ་དད་ཅིང་ལྷན་པའི་ཨེས་མ་ཡིན་པར་སྣ་བ་དང་། ནམ་ཤེས་དང་ལྷན་  
པའི་ཨེས་གཉིས་ཀྱི་བར་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་དམ་ཟབ་ཡོད་པར་ཡང་སྣ་བ་བཞིན་ཡོད།

ཡོངས་གྲགས་སུ་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་ཞེས་པ་སེམས་ལྷན་པ་ལས་ཟུར་དུ་ཡོད་  
པར་སྣ་བའི་ཚན་རིག་པའི་གྲས་སུ་སྦྱེ་ཡང་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་འགའ་རེས་སེམས་ཞེས་པ་  
ལྷན་པའི་ཨེས་ལས་ཟུར་དུ་མེད་པར་འདོད་མཁན་ཡང་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། སེམས་ཁམས་ཚན་  
རིག་པ་ལྷུ་ལུ་ཞེས་པའི་( Paul Ekman ) ལྟ་བུ་དང་། དེ་དག་གི་འདོད་ཚུལ་ནི་དབང་ཅའི་  
ཚན་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་མཐུན། དེ་བཞིན་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་འགའ་རེས་སེམས་  
ཞེས་པ་ལྷན་པ་ལས་ཟུར་དུ་ཡོད་པར་འདོད་ཀྱང་ཡོངས་གྲགས་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཞེས་པ་  
སེམས་ལྷན་པ་ལས་ཟུར་དུ་མེད་པར་འདོད་མཁན་གྱི་ཚན་རིག་པའི་གྲས་སུ་སྦྱེ།

སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་  
ཤེས་པ་ནམས་ང་ཚོའི་ལྷན་པ་ལས་ངོ་བོ་ཐ་དད་ཅིང་། ལྷན་པའི་ཨེས་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་  
སྦྱེ་བ་སྦྱེ་བྱེད་མཁན། འདས་ལོག་ ལྷ་མེབས་དང་། སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ལྷས་སྤང་ལས་  
ཐོན་ནས་ལྷས་སྤང་མ་སྦྱེབས་པའི་ལུལ་ལུང་དུ་འགོ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅམ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་

གཞན་ཅི་ཞིག་སྤྲོ་རྒྱ་ལོད་དམ།

ཡང་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པས་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ལྟ་  
པ་ལས་ཐ་དད་དུ་ཡོད་པར་སྤྲོ་ན། འོན་པར་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་ཤེས་པའི་ཉེར་ལེན་དང་ངོ་བོར་ཅི་ཞིག་  
འཛོག་གམ། ཕྱི་འུ་ཕྱ་རབ་བསགས་པ་ལས་གྲུབ་པར་འདོད་དམ་མི་འདོད། ཡང་ང་ཚོའི་རྒྱད་  
ཀྱི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ང་ཚོའི་ལྟ་པ་ལས་ཐ་དད་དུ་ཡོད་པར་འདོད་ན། ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་  
ཤེས་པའི་ཉེན་ལུས་སྤང་གི་ཆ་ཤས་བྱེ་བྲག་པ་སྤྱིང་ག་ལྟ་བུར་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ལུས་སྤང་ཐམས་  
ཅད་ལ་ཁྱབ་ནས་ཡོད་དམ། ཞེས་པའི་དྲི་བ་ནམས་ནི་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་དབང་ཆའི་  
ཚན་རིག་པ་འདི་ནམས་ལ་སེམས་ཀྱི་ནམ་གཞག་ལ་དོ་སྣང་ཅན་དང་། དཔྱད་ལྡན་ཀུན་གྱིས་ཉག་  
ཏུ་འདྲི་འདོད་པའི་དྲི་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མཐོང་།

དེ་བཞིན་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བས་ཀྱང་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ནམས་  
ང་ཚོའི་མགོའི་ནང་གི་ལྟ་པ་དང་ལྟ་པའི་རྣམ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་ཅི་ཞིག་སྤྲོ་རྒྱ་ལོད་  
དམ། ཞེས་སོགས་ཀྱི་དྲི་ཚིག་ལ་ང་ཚོ་ཆང་མས་ངེས་པར་དུ་མཐོ་བསམ་གཏོང་དགོས་པ་དང་  
དེའི་སྐོར་རྒྱས་པ་འོག་ཏུ་འཆད།

མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ནི།      སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་དབང་ཆའི་ཚན་རིག་པ་  
འདི་ནམས་ཀྱིས་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ང་ཚོའི་ལུས་དང་།      ཁྱད་པར་དུ་ལྟ་པ་ལ་དབང་  
བསྐྱར་བྱེད་མཁན་གྱི་རང་དབང་བའི་བདག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པའི་ཆ་ནས་ནང་པ་དང་མི་  
མཐུན་ནོ། །

འོན་ཀྱང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ་ནམས་ཀྱིས་ནི་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་  
སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་ང་ཚོའི་ལུས་སྤང་དང་ལྟ་པར་བཀོད་ཁྱབ་གཏོང་མཁན་གྱི་  
རང་དབང་བ་དང་གཞན་ལ་ལྟོས་མེད་ཀྱི་བདག་ཅིག་ཏུ་མི་འདོད་དེ།      ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་  
གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ་ནམས་ཀྱིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་གཞན་ལ་ལྟོས་ནས་གྲུབ་པ་ལས།      ལྟོས་མེད་རང་  
དབང་ཚུགས་གྲུབ་པའི་ཆོས་རྒྱལ་ཅམ་ཡང་མེད་པར་འདོད་པའི་གནད་ཀྱིས་ཡིན།      ནང་པའི་  
གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བའི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་ནམ་གཞག་དང་།      ཉེན་འབྲེལ་གྱི་ནམ་གཞག་ཕྱ་རགས་འཛོག་  
ཚུལ་ནམས་དབུ་མའི་གཞུང་ཆེན་ལག་ལས་རྒྱས་པར་འབྱུང་བ་དང་།      ལྟོས་གྲུབ་དང་ཉེན་འབྲེལ་  
གྱི་ནམ་གཞག་ཕྱ་རགས་འཛོག་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ་བཞིའི་

དབྱེ་བ་ཡང་བྱུང་བ་ཡིན། རྟེན་འབྲེལ་དང་སྟོན་གྲུབ་ཀྱི་ནམས་གཞག་རྒྱས་པར་ཤེས་འདོད་ན་ནང་  
པ་སངས་རྒྱས་པའི་དབྱེ་མའི་གཞུང་ལུགས་ནམས་ལ་བལྟ་བར་བྱའོ། །

སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་དབང་ཆའི་ཚན་རིག་པ་འདི་ནམས་ཀྱིས་ནམས་  
ཞེས་པ་ང་ཚོའི་ལུས་ལྷན་དང་ལྷན་པར་བཞོན་ཁྱབ་གཏོང་མཁན་གྱི་རང་དབང་བའི་དངོས་པོ་  
ཞིག་དང་ལྷན་པ་ལས་རྒྱས་ཐ་དད་དུ་འདོད་ཚུལ་འགའ་འདིར་བཞོན་ན། དབང་ཆའི་ཚན་རིག་  
པ་མེལ་སྒྲེར་པེན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་( Wilder Penfield 1891 - 1976 ) པས། རྒྱན་རིང་པོར་  
ནམས་ཤེས་ཀྱི་ཆར་གཞི་པེན་པོ་ལ་བརྟུག་དཔུང་བྱས་མཐར། ལྷན་ཆེན་དང་འབྲེལ་བའི་འགྲེལ་  
བཤད་དེ་དག་ལ་ངོ་བོའི་ཐོག་ལ་ཁྱབ་པ་མི་འདུག ཅས་དང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ནང་དོན་པལ་མོ་ཆེ་  
ཞིག་དབང་ཆའི་སྤྲ་སྤང་གི་འགྲེལ་སྟོད་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་འདུག འོན་ཀྱང་ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་  
ལུས་ཤེས་པ་ནི་དེ་ལྟ་བུ་མ་རེད། རྟེན་ཤེས་འདི་རང་ཉིད་རང་རྒྱ་སྤུལ་པ་ཡིན་པ་དང་། གཞན་  
དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་ངེད་ཡིད་རེ་བས་རེ་ཆེས་རེད། ཅས་དང་། ཨ་རིའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་  
མོའི་ཨ་རི་ཇོ་ཏྲ( Arizona ) ཡིད་ཤེས་ལ་ཞིབ་འཇུག་པ་སྒྲིལ་མའི་ཇོན་ཆལ་མེར་སེ( Da-  
vid John Chalmers 1966) པས། ལྷན་ཆེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པས་ང་ཚོའི་ལྷན་  
ཆེན་དང་ནམས་ཤེས་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཕྱོགས་ཀྱི་གོ་དོན་གཏིང་རེ་བཟུང་བྱེད། འདི་ནི་ད་ལྟ་ང་  
ཚོས་མཐོང་བ་ཞིན་པ་དང་མ་འོངས་པར་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའང་རེད། ང་ཚོས་འབྲེལ་བ་འདི་  
ལྷན་ཆེན་གྱི་གནས་མང་པོ་ཞིག་དང་ལྷན་པར་མཐོང་སྟེ། དཔེར་ན། གཞུགས་ཚུང་བའི་པགས་  
རིམ་དང་གཞུགས་ཉམས་སྲུ་ཚུང་བ་ཅི་རིགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། ལྷན་ཆེན་གྱི་ནུས་པ་  
འབྱུང་བའི་གནས་ནམས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ནམས་པ་མི་འདྲ་བ་ནམས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་  
རེད། འོན་ཀྱང་། དེ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་དེའི་དོན་རྟོགས་ཏེ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་  
ཤེས་པར་མི་གཞུང་ལ། རྟེན་ཤེས་དང་ལྷན་ཆེན་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་པར་ཡང་མི་གཞུང་ངོ་ ཞེས་  
དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་སྟེ་རེ་སྟེ་ཨ་ལན་( Fred Alan Wolf 1934 ) ཀྱིས་སྒྲུས་  
དོན་ལ། ངེད་ཀྱིས་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་སྟེ་མའི་ཇོན་ཆལ་མེར་སེ( David J Chalmers ) ཡི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ལ་ཡིད་མཐུན་བྱེད་པ་ཡིན། དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་པའི་ལུགས་ལ་ཡིད་  
ཤེས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་མེད། ལྷན་ཆེན་དང་ནམས་ཤེས་ཀྱི་བར་ན་འབྲེལ་བ་ཡོད་ངེས་  
རེད། དེར་མ་ཟད་འབྲེལ་བ་འདི་དགོས་ངེས་ཤིག་སྟེ། དཔེར་ན། ལྷངས་འཁོར་ཞིག་ས་གཅིག་



ནས་ས་གཞན་ཞིག་ཏུ་བཏང་སྟེ་འགྲོ་བ་ནི་དེའི་ནང་ན་ཁ་ལོ་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་དབང་གིས་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་རེད། ཅེས་དང་། གྲུ་ཆེན་ལས་ལོགས་སུ་ནམ་ཤེས་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད། གང་གི་ཕྱིར་ན། རིག་གནས་མང་པོ་དང་སྟོལ་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོས་དང་ལ་ལུགས་རྒྱུ་ཐེབས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། འཛམ་བུ་གླིང་གི་ས་གནས་སོ་སོར་ཡོད་པའི་ལྷ་པ་སྣ་ཆོགས་དང་མཉམ་དུ་བྱུང་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཉམས་ཐྱོང་ཡོད་པ་དེའི་ཕྱིར་ཡིན། ཞེས་དང་། ཏུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་སུ་མེ་རྒྱུན་ ( Sweden ) ཞེས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ས་སེ་རྫོག་ལིམ་ ( Stockholm ) ཏུ་འཁྲུངས་པའི་ཚན་རིག་པ་དང་། ལྷ་ལུ་བ་སྤྲུལ་བ། གནམ་བདག་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྤྲུལ་པའི་རྣལ་འབྱོར་བ་ཨེ་མེན་ཡུ་འེལ་སེ་མེ་ཉི་ལྷེ་ག། ( Emanuel Swedberg 1168-1722 ) ཡིས་བརྟན་པའི་བརྟན་པའི་ཆོས་གྲགས་ཆེན་ ( Heaven and Hell ) ལྷ་ཡུལ་དང་དཔྱལ་ཁམས་ཞེས་པའི་ཚྭ་དེབ་དང་། ( The Souls Kingdom ) བདག་གི་རྒྱལ་ས་ཞེས་པའི་བརྟན་པའི་ཆོས་ལྷ་བུའོ། །

ཕྱི་ལོ་ 1944 ཕྱི་ཟླ་ 6 ཆེས་ 30 ཉིན་འཁྲུངས་པ་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་སྤྲུལ་པའི་མེན་ཉི་མོ་ལོ་མོ་ལོ་ ( Raymond Moody ) ཀྱི་བརྟན་པའི་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་ཆེས་གྲགས་ཆེ་བ། ( Life After Life ) འཆི་བའི་རྗེས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ཞེས་དང་། ( Near Death Experience ) འཆི་ཁའི་ཉམས་ཐྱོང་ཞེས་པ། ( Life After Loss ) མེད་པར་གྱུར་རྗེས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ཞེས་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་ 1923 ཕྱི་ཟླ་ 12 ནང་འཁྲུངས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་རྩོམ་ཅི་རི་ཆིག་ ( George Ritchie ) ཞེས་པའི་བརྟན་པའི་གྲགས་ཆེན་གྱི་བརྟན་པའི་ཆོས་ ( Return From Tomorrow ) སང་ཉིན་ལས་ཕྱིར་ལོག་པ་ཞེས་པ་དང་། ( Ordered To Return ) ཤི་བ་ལས་ཕྱིར་ལོག་དགོས་པའི་བཀའ་ཐེབས་ཞེས་པ། ( My Life After Dying ) འཆི་བའི་རྗེས་ཀྱི་དཔྱུང་བ་ཞེས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རྟོ་མར་ཉི་མོ་རྩོམ་ ( Howard Storm ) ཀྱིས་བརྟན་པའི་ ( My Descent Into Death ) ང་འཆི་བ་ལ་ཕྱོགས་པ་ཞེས་པ་དང་། ཁེ་ཐི་ལོ་རྟན་ ( Kathie Jorden ) ཀྱིས་བརྟན་པའི་ ( The Birth Called Death ) འཆི་བ་ཞེས་པའི་སྒྲུབ་པ་ཞེས་པ་དང་། རྟེན་རྩ་མེན་མ་ལེ་སེ་ ( Benja Min Wallace ) ཡིས་བརྟན་པའི་ ( Consciousness And Behavior ) རྟེན་ཤེས་དང་དེའི་བྱེད་ལས་ཞེས་པའི་ཚྭ་དེབ་རྟེན་པའི་ཚྭ་པ་པོ་དག་གིས་

ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཀྱན་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཡུང་པ་དང་ཡུང་པའི་རྗེས་སུ་མི་འདོད་  
པར། ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ནི་བྱི་ལོ་ལྟ་བུ་རི་ར་བ་ཁང་བྱིས་སོགས་སུ་ཐོགས་མེད་དུ་འཇུག་  
ཅིང་། དབྱིབས་དང་ཁདྲོག་མེད་པའི་གཟུགས་མེད་ཡིན་ཡང་ཏ་ཅང་རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་བ། བྱི་ནང་  
གི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་སྦྱར་རིས་དང་། ལེགས་ཉེས་བཟང་ངན་འབྱེད་རྒྱས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་  
དང་། ང་ཚོའི་ལུས་སྤང་ལས་བྱི་ལོ་ཏུ་ཐོན་ནས་ཡུལ་གཞན་དང་གནས་གཞན་དུ་འགྲོ་བ། འགྲོ་  
བ་གཞན་ལ་ཐུག་པ་དང་པན་ཚུན་སྤེང་མོལ་བྱེད་པ་སོགས་དང་། འགྲོ་བ་གཞན་གྱི་ལུས་སྤང་  
ནང་ཞུགས་ནས་མ་འོངས་ལུང་བསྟན་སོགས་བྱུག་པ། ཡང་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཡུང་པའི་བྱ་བ་ཐམས་  
ཅད་འགགས་ཀྱང་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱན་མ་འགགས་པར་རྒྱན་མཐུད་ནས་འགྲོ་བ་  
གཞན་གྱི་སྐྱེ་གནས་སུ་ཉིང་མཆམས་སྦྱོར་བར་འདོད་པ་དང་། སྐབས་རེར་ང་ཚོའི་དབྱུགས་ཀྱི་  
རྒྱ་བ་ཆད་པ་དང་ཡུང་པའི་བྱེད་ལས་ཐམས་ཅད་འགགས་ནས་བྱིའི་རྣམ་པའི་དོས་ནས་ང་ཚོ་གི་  
བ་ལྟར་གྱུར་ཏེ་ཉིན་ཤས་འགོར་བའི་རྗེས་སུ་ཡང་། ང་ཚོའི་རྣམ་ཤེས་དེ་ཉིད་རྒྱ་རྒྱུན་སྒྲ་ཆོགས་  
དབང་གིས་ང་ཚོའི་ལུས་སྤང་རྟིང་པར་རྒྱུར་ཞུགས་ནས་སྤར་གསོན་པོའི་སྐབས་དང་ཁྱད་མེད་དུ་  
གྱུར་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས། རྣམ་ཤེས་ནི་ལུས་དང་ཡུང་པ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བཀོད་ཁྱབ་གཏོང་  
མཁན་གྱི་རང་དབང་བའི་བདག་ཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

དེ་ལྟར་ན་ནང་པའི་བྱ་བ་མཐའ་སྤྲོ་བ་དང་། སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ། དབང་ཚའི་  
ཚན་རིག་པ་འགས་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་ང་ཚོའི་ཡུང་པ་དང་། ཡུང་པའི་རྗེས་སུ་  
མི་འདོད་པར་མཚུངས་ཀྱང་། རང་པ་དང་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཞན་  
རྣམས་ཀྱིས་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་དོ་བོ་དང་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་སོགས་འདྲོག་ཚུལ་མི་མཚུངས་སྟམ་  
པ་དང་། སེམས་སམ་ཤེས་པའི་དོ་བོ་ལ་ཚན་རིག་པ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་སྤར་གྱི་བཤད་ཚུལ་རྣམས་  
ལས་གཞན་པ་ཅི་ཞིག་འདྲོག་མིན་ལ་དབྱུད་པར་བྱའོ། །

བཞི་པ། དབང་ཅའི་ཚན་མིག་པ་སྟགས་ཀྱིས་སྐྱེས་པ་  
དེ་ཉིད་ལྟ་བུའི་རྣམ་ལས་ཟུར་དུ་མི་འདོད་ཚུལ།

༄༅། ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲུལ་སྟངས་འདོད་པའི་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་དང་། དེའི་གནས་དང་། དེའི་  
རིགས་རྒྱན་དང་། རྣམ་རྒྱན་སྟགས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་དང་གཏམ་ནས་མི་མཐུན་པར་སྤྲུལ་པའི་ཚན་  
རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་ནི་ང་ཚོའི་རྒྱད་ལ་སྟེ་བཞིན་པའི་ཁ་དོག་དཀར་དམར་དང་། དབྱིབས་འདྲ་  
མིན་སྣ་ཚོགས་མཐོང་བའི་མིག་ཤེས་དང་། སྤྲུལ་སྟངས་མི་སྟན་དང་། ཆེ་ཆུང་སྣ་ཚོགས་གོ་བའི་ན་  
ཤེས། བཟའ་བཏུང་གི་རོ་མངར་སྦྲར་སྟགས་ཚུང་བའི་ལྗེ་ཤེས། ཇི་ཞིམ་མི་ཞིམ་ལ་སྟགས་ཚུང་  
བའི་སྣ་ཤེས། གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཆ་གྲང་དང་། གོས་ཀྱི་རིག་བྱ་འཇམ་རྩལ་སྟགས་ཚུང་བའི་ལྷས་  
ཤེས། དབང་ཤེས་དེ་དག་གིས་བྲངས་པའི་ཚོར་བ་བདེ་སྟག་འདྲ་མིན་དང་། རྣམ་རྟོག་སྣ་ཚོགས།  
འདོད་ཆགས་དང་ཁོང་ཁྲོ་ལ་སྟགས་པའི་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པ་ནམས་དང་། ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་དབང་  
ཤེས་ལ་ལ་མ་བརྟེན་པའི་འདས་མ་འོངས་ད་ལྟའི་ལུལ་སྣ་ཚོགས་དང་། ལུལ་གྱི་གནས་ལྷགས་ལ་  
དཔྱེད་པའི་རྟོག་དཔྱེད། ཚོར་བ་དགའ་སྟག་འདྲ་མིན་ཚུང་བའི་ཡིད་ཀྱི་ཚོར་བ། འདས་པའི་ལོ་  
རྒྱས་ཕྱིར་བྲན་པའི་བྲན་ཤེས། འབྱུང་འབྱུར་གྱི་འཆར་གཞི་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་  
ཞེས་པ་ནམས་ནི་ང་ཚོའི་ལྟ་བུའི་རྩ་ཕྱན་གྱི་གནས་སོ་སོར་གནས་པའི་ལྟ་བུའི་རྣམ་བྱེ་བྲག་པ་  
ཞིག་གིས་མཐོང་བ། ཐོས་པ། སྦྲུལ་པ། ཚུང་བ། ཚོར་བ། ཆགས་པ་དང་ཁོང་ཁྲོ་བ་སྟགས་བྱེད་པར་  
འདོད་པས་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཐམས་ཅད་ལྟ་བུའི་རྣམ་ལས་ཟུར་དུ་མེད་པར་འགྲེལ་  
བརྗོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས། དེའི་སྐོར་མདོར་བསྟུས་ཤིག་འདིར་བཀོད་ན།

ང་ཚོས་ངའི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་བཀྲག་མདངས་ཅན་གྱི་མེ་རྟོག་མཐོང་ཞེས་བརྗོད་བཞིན་  
ཡོད་ཀྱང་མཐོང་མཁན་དངོས་ནི་ང་ཚོའི་ལྟ་བུའི་རྣམ་ཤིག་གིས་མཐོང་བ་དང་། རྣམ་དེ་ཉིད་  
ཀྱིས་མཐོང་བས་མིག་ཤེས་ཀྱིས་མཐོང་། ཞེས་དང་། མིག་ཤེས་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་རྣམ་བྱེ་བྲག་པ་དེ་  
ཉིད་ལས་ཟུར་དུ་མེད་པར་འདོད།

དེ་ཡང་ང་ཚོའི་ལྟ་བུ་ལས་མར་གྱེས་པའི་རྩ་འདུས་རིང་པོ་ཞིག་ང་ཚོའི་སྤྲུལ་སྟངས་  
བརྒྱད་ནས་མར་བརྒྱངས་ནས་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ལས་རྩ་ཕྱན་མང་པོ་ཞིག་ང་ཚོའི་ལྷས་སྤང་གི་



རྩལ་ནམས་ཀྱིས་བད་ལན་འབྲོས་པའི་སྒོ་ནས་དེ་སྟགས་ཚར་བར་བྱེད། ཅེས་འདོད་པ་དང་། དེ་ནམས་ནི་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་དབང་པོ་ལྷ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་མིག་ཤེས་སྟགས་ཀྱིས་ཡུལ་རྟོགས་ཚུལ་དང་ཤེས་ཚུལ་ཡིན་ལ། མ་ཟད་ང་ཚོའི་རྒྱད་ལ་དབང་ཤེས་ལྷ་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ནམས་རྟོག་འབྲས་མི་འདྲ། ཚོར་བ་སྣ་ཚོགས། ཁོང་སྟོ་སྟགས་ཀྱང་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་ལྷ་དང་པོ་གནས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཡོད་པའི་རྩིས་སོ་སོས་བྱེད་པ་དང་ཤེས་པར་འདོད་དེ། དཔེར་ན། ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་ཡུལ་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་པའི་སྒོ་དང་། འབྲུང་འབྲུར་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་དུས་སྟགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་དང་། འཆར་གཞི་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་པའི་བསམ་མ་སྒོ། གཞན་ལ་སྤྲོ་བརྗོད་ཀྱི་ཀུན་སྒོང་གི་ནམས་རྟོག་ཁ་དང་རྒྱུ་ལག་སྟགས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་བྱ་བ། རྒྱ་ནོར་དང་གྲོགས་ཉེ་དུ་སྟགས་ལ་དམིགས་ཉེ་སྒོ་བྱར་དུ་སེམས་ཚོར་དྲག་པོ་སྒྲེ་བ་དང་། ལུས་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་བའི་བསམ་སྒོ་སྒྲེ་བ་སྟགས་ནི་ང་ཚོའི་ལྷ་དང་པོ་མདུན་ངོས་ཉལ་ལོ་བ་( Frontal Lobe ) ཅེས་པའི་གནས་ཀྱི་ལྷ་དང་པོ་རྩིས་པ་མཉམས་ཀྱིས་བྱེད་པ་དང་ཤེས་པར་སྒྲུ།

དེ་མཚུངས་ང་ཚོས་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་དང་རྒྱ་མཚན་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་རྩྱགས་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་དང་། དོན་གནད་དང་གནས་ཚུལ་ཁག་སོ་སོ་ནས་ངོས་འཛིན་དང་འདུ་ཤེས། ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱིས་རེག་བྱ་ཆ་གང་སྟགས་ཐྱིང་བ་དང་ཡུལ་ལ་རེག་པ་དང་། ཚོར་བ་སྣུག་བསྐྱེད་ཐྱིང་བ་ནི་ང་ཚོའི་ལྷ་དང་པོ་རིལ་བུའི་རྒྱབ་ངོས་ཀྱི་སྟོང་རྩྱགས་ཀྱི་ལྷ་དང་པོ་རྩིས་བྱེ་བྲག་པ་པིར་ཉལ་ལོ་བ་( Parietal Lobe ) ཅེས་པའི་ལྷ་དང་པོ་རྩིས་ནམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱེད་པར་འདོད་པ་དང་། ཡང་ང་ཚོའི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་མཐོང་བའི་བྱེད་ལས་ནི་ལྷ་དང་པོ་རྒྱབ་ངོས་ཀྱི་སྤྲད་རྩྱགས་ཨོ་སེ་པི་ཉལ་ལོ་བ་( Occipital Lobe ) ཅེས་པའི་ལྷ་དང་པོ་རྩིས་ནམས་ཀྱིས་ཤེས་པར་འདོད། ཡང་ང་ཚོའི་ན་བའི་དབང་པོ་བརྒྱད་ནས་སྤྲུལ་མི་སྤྲུལ་དང་། བཟང་མི་བཟང་གོ་བ་དང་། འདས་པའི་བྱུང་བ་སྟགས་བྱིས་དྲན་པ་ནམས་ནི་ང་ཚོའི་ན་མཚོག་གཡས་གཡོན་གྱི་སྤྲེང་དུ་ཡོད་པའི་ལྷ་དང་པོ་ཆ་ཤས་ཉེ་མ་པོལ་ལོ་བ་( Temporal Lobe ) ཅེས་པའི་ལྷ་དང་པོ་རྩིས་ཀྱིས་གོ་བ་དང་དྲན་པ་སྟགས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པར་སྒྲུ།

ང་ཚོར་དུས་ཡུན་རིང་པོར་རྒྱ་དང་ཟས་མ་རག་ན་ང་ཚོའི་རྒྱད་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་ཁ་སྒོམ་པ་དང་། བྱོད་ཁོག་རྟོགས་པའི་ཚོར་བ་སྒྲེ་བ་ནི་ང་ཚོའི་ལྷ་དང་པོ་ཁོག་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཉེ་པོ་ཐ་ལ་མ་སེ་( Hypothalamus ) ཞེས་པའི་ལྷ་དང་པོ་རྩིས་དེས་ཤེས་པའམ་བྱེད་པར་

འདོད་པ་དང་། ཡང་ང་ཚོས་ཉིན་མོ་ལས་ཀྱི་བྱས་ནས་དགོང་མོར་གཉིད་ཉལ་བ་དང་། འོགས་པར་གཉིད་ལས་འདས་པ་སོགས་ཀྱི་བྱ་བ་ནམས་ནི་ཡང་པ་རིལ་བུའི་རྒྱབ་ཀྱི་འོག་ཕྱོགས་སུ་ཆགས་པའི་ཡང་གཞུང་( Brain Stem )གིས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། མ་ཟད་ལུས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཡོངས་ལ་ཐུག་སོགས་གཏོང་བ། སྤྱི་གི་གཡོ་འགུལ། ཟས་འདུ་བ་སོགས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་ཀྱང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཅེས་སྟེ།

མདོར་ན། སེམས་སམ་ནམ་ཤེས་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་ཡང་པའི་རྩས་ལས་འོགས་སུ་མེད་པར་སྟེ། བའི་ཚན་རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ཡང་རིལ་དེ་ཉིད་ཆ་ཤས་དུམ་བུ་བཞིར་བཤོས་ནས་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་ཚར་བ་བདེ་སྟུག་སོགས་དང་། མཐོང་ཐོས་དཔྱད་པ་ནམས་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་ཡང་རིལ་དེ་ཉིད་དུམ་བུ་བཞིར་བྱེ་བའི་ཡང་པའི་རྩས་ནམས་ཀྱིས་བྱེད་པ་དང་ཤེས་པ་སོགས་སུ་འདོད་དེ།

ཆ་ཤས་བཞི་ལས། ཆ་ཤས་དང་པོ་ནི། ཡང་ཆེན་ནམ་ཡང་རྒྱ་( སེ་རེ་བླམ་ Cerebrum )ནི་ང་ཚོའི་ཡང་རིལ་ཆ་ཤས་བཞི་རུ་བྱེ་བའི་ནང་གི་ཆེས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཡང་པའི་ཆ་ཤས་དང་། དེ་ནི་ཆ་ཤས་གཞན་གསུམ་གྱི་ཅེ་མོར་གནས་ཡོད་ཅིང་། པར་བལྟས་ན་ཤ་མོར་ཉིད་ཀྱི་གཞུང་ཉར་ཁེབས་པའི་ནམ་པ་ཅན་ཞིག་དུ་མཐོང་བུལ་ལ། ཟུར་གྱི་དཔེ་རིས་ 1 ལ་བལྟས་ན་སྟོ་ལ་ཡང་ཆེན་ནམ་ཡང་རྒྱ་( Cerebrum ) ཞེས་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་རོབ་ཙམ་ངས་སྟུག།

ཡང་ཡང་ཆེན་ནམ་ཡང་རྒྱ་( Cerebrum )ལ་ཡང་ནང་གསེས་ཀྱི་དུམ་བུ་བཞིར་བྱེ་ནས་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

དེའི་དུམ་བུ་དང་པོ་ནི། ཡང་ཆེན་ནམ་ཡང་རྒྱ་( Cerebrum )ཡི་མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ནམས་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ལ་ཏམེན་ཏལ་ལོབ་( Frontal Lobe )ཞེས་དང་། དེས་ནི་ང་ཚོས་ཕྱོགས་ཉེ་དུ་ཕན་ཚུན་བར་སྐད་ཆ་ཤོད་པ་དང་། འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་གསུམ་གྱི་སྤྱི་ཐོག་ལ་བསམ་སྟོག་ཏོང་བ་དང་ཡུལ་ལ་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པ། ཚོར་བ་བདེ་སྟུག་སོགས་ལ་བརྟེན་པའི་ནམ་འཇུར་དང་ལུས་ཀྱི་གཡོ་འགུལ་གྱི་བྱ་བ་སོགས་གཙོ་བོར་བྱེད་པར་སྟེ། ཟུར་གྱི་དཔེ་རིས་ 2 ལ་ལྟོས།

དུམ་བུ་གཉིས་པ་ནི། ཏམེན་ཏལ་ལོབ་( Frontal Lobe )ཅེས་པའི་ཡང་པའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་རྒྱབ་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་ཆ་ཤས་དེ་ལ་ཟེར་བ་དང་། དེ་ལ་ཕིར་ཏལ་ལོབ་( Parietal Lobe )ཞེས་དང་། དེས་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱིས་ཅ་དངོས་དང་གོས་སོགས་ལ་རིག་པ་དང་། ཚ་གྲང་



དང་། བ་ཟུག་ལ་སོགས་པའི་ཆོར་བ་ཕྱིར་བའི་བྱ་བ་གཙོ་བོར་བྱེད་པར་སྒྲ། གོང་གི་དཔེ་རིས་ 3 ལ་ལྟོས།

དུམ་བུ་གསུམ་པ་ནི། བི་ཏལ་ལོབ་( Parietal Lobe )ཞེས་པའི་ཡུང་པའི་ཆ་ཤས་ གྱི་འོག་དང་ཡུང་ཆེན་ནམ་ཡུང་རྒྱ་( Cerebrum )ཡི་རྒྱབ་ངོས་ཀྱི་ཡུང་པའི་གནས་ལ་ཟེར་ ཞིང་། དེ་ལ་ཨོ་སེ་བི་ཏལ་ལོབ་( Occipital Lobe )ཅེས་དང་། དེས་ནི་ང་ཆོའི་མིག་ཤེས་ གྱིས་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་སོགས་རྟོགས་པ་དང་མཐོང་བ། ཡི་གེ་སྟོག་པ་དང་མཐོང་ཡུལ་དེ་དག་ སོ་སོར་ངོས་འཛིན་དང་སྐྱ་རིས་ཀྱི་འབྱེད་པའི་བྱ་བ་གཙོ་བོར་བྱེད་པར་སྒྲ། གོང་གི་དཔེ་རིས་ 4 ལ་ལྟོས།

དུམ་བུ་བཞི་པ་ནི། ང་ཆོའི་རྩ་མཆོག་སྤྱིང་གི་གཡས་གཡོན་ཀྱི་ཡུང་པའི་གནས་དེ་ ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་ཏེམ་པོལ་ལོབ་( Temporal Lobe )ཅེས་ཟེར། དེས་ནི་ང་ཆོའི་རྩ་ཤེས་ གྱིས་བརྗོད་བྱ་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྒྲ་ཀུན་གོ་བ་དང་འདས་པའི་བྱུང་བ་རྣམས་བྱིས་ངན་པའི་བྱ་བ་གཙོ་ བོར་བྱེད་མཁན་ཀྱི་ཡུང་པའི་ཆ་ཤས་སུ་འདོད་དོ། གོང་གི་དཔེ་རིས་ 5 ལ་ལྟོས།

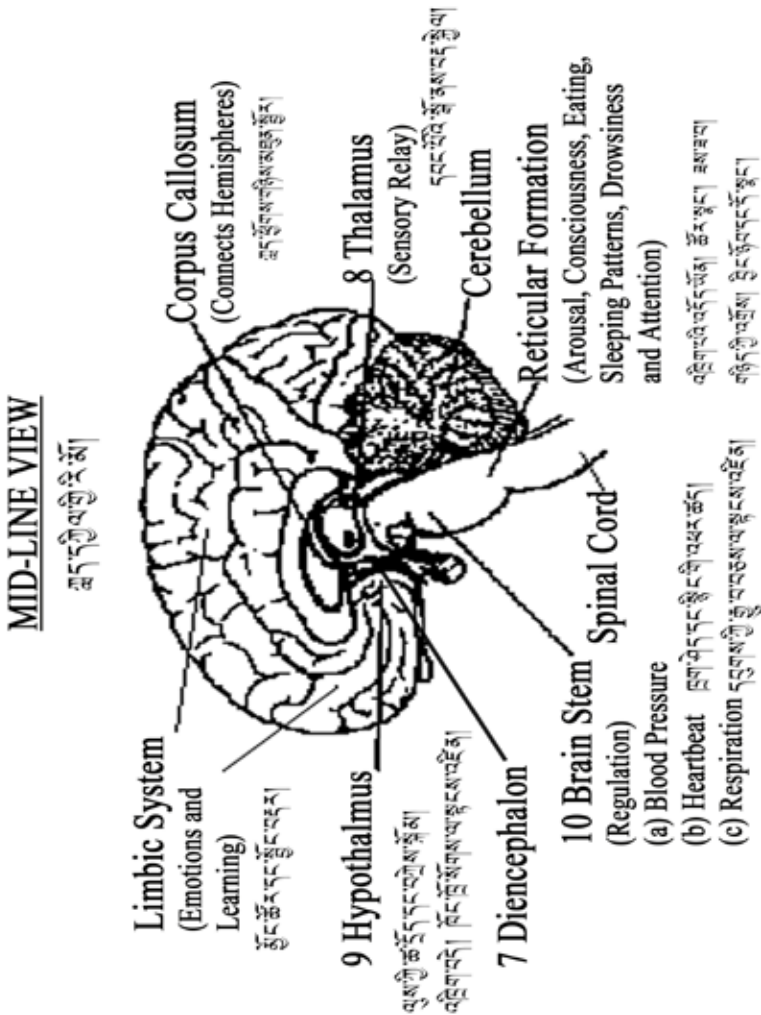
ཆ་ཤས་གཉིས་པ་ནི། ཡུང་སྤྱིང་( སེ་རེ་སྤེ་ལམ་ Cerebellum )དེ་ཉིད་ཡིན་པ་ དང་། དེ་ནི་ང་ཆོའི་ཡུང་པའི་ཆ་ཤས་ཆེ་ཤོས་གཉིས་པ་ཡིན། དེ་ནི་ཡུང་ཆེན་ནམ་ཡུང་རྒྱ་( Ce- rebrum )ཡི་འོག་གི་རྒྱབ་ངོས་སུ་ཆགས་པའི་ཡུང་པའི་གནས་ལ་ཟེར། དེས་ནི་ང་ཆོའི་ག་ གནད་དམ་ཤ་རྒྱས་ལ་སྦངས་འཛིན་བྱེད་པའི་སྟོན་ནས་ལུས་ཀྱི་འགུལ་སྦྱོང་དང་། ལྗིད་ཚད། ལུས་ ཀྱི་འཁྱེར་སོ། འདུག་སྤངས། འགོ་སྤངས་སོགས་ལ་བཀོལ་སྦྱོང་གི་སྤངས་འཛིན་གཙོ་བོ་བྱེད་ མཁན་ཞིག་ཡིན་པར་སྒྲ། གོང་གི་དཔེ་རིས་ 6 ལ་ལྟོས།

ཆ་ཤས་གསུམ་པ་ནི། རེ་ན་སེ་ཏུཔེལ་ལོན་( Diencephalon )ཞེས་པའི་ཡུང་པའི་ ཆ་ཤས་དང་། དེ་ནི་ཡུང་ཆེན་ནམ་ཡུང་རྒྱ་( Cerebrum )ཡི་དཀྱིལ་གྱི་འོག་གི་ནང་ངོས་དང་ ཡུང་གཞུང་( Brain Stem )གི་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ཡུང་པའི་གནས་ལ་ཟེར། རྒྱབ་ཀྱི་དཔེ་རིས་ 7 ལ་ལྟོས།

འདི་ལ་གཙོ་བོ་གཉིས་ཏེ་ཐ་ལ་མ་སེ་( Thalamus )དང་ཏེ་པོ་ཐ་ལ་མ་སེ་( Hy- pothalamus )ཞེས་པའི་ཡུང་པའི་ཆ་ཤས་གཉིས། དང་པོ་ཐ་ལ་མ་སེ་( Thalamus ) ཞེས་པའི་ཡུང་རྩས་ཀྱིས་རྒྱུར་ཡོང་བཞིན་པའི་རྩ་གནས་གཞན་གྱི་བརྩ་ལན་རྣམས་ལེན་པའི་སྟོན་



ནས་དེ་དག་ཟླད་པའི་གནས་སོ་སོར་བྱེད་ལས་བྱེད་ཏུ་གཏོང་བ་དང། གཙོ་པོར་ཆོའི་ལུས་པོའི་  
 བྱི་རོལ་ཏུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་གནས་ཚུལ་ནམས་སྤྱད་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་ཟླད་པའི་རྩིས་ཤིག་  
 ཡིན་པར་སྟེ། རྒྱལ་གྱི་དཔེ་རིས་ 8 ལ་སྟོན།



དཔེ་རིས་འདི་ Google ནུ་གྱི་ལས་པའ་བལྟས་བྱས་པ་དང་མ་གྱི་ལ་སྤྱིང་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཆུང་།

གཞིས་པ། ཅེ་པོ་མ་ལ་མ་སེ་( Hypothalamus )ཞེས་པའི་ཟླད་པའི་རྩིས་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ང་  
 ཆོའི་གཞུགས་ཕུང་ནང་གི་གནས་སྤངས་ཆ་སྟོན་མས་ཉར་བའི་བྱེད་ལས་དང། ཡང་དེས་རང་ཉིད་

ཀྱི་འཁྲིས་སུ་ཡོད་པའི་ཕི་ཏྲོ་ཏེ་རེས་ལེན་ཏེ་( Pituitary Land ) ཞེས་པའི་ཡུང་རྫས་ལས་ཁུ་བའི་རྫས་ཏྲར་མོན་སེ་( Hormones ) ཞེས་པ་སྐྱེད་དུ་བཅུག་ནས་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་གྲང་སྟོམས་པ་དང་། སྟོམ་པ། རྟོགས་པ་སོགས་ཀྱི་སྣངས་འཛིན། རྟུག་བསྐྱེལ་སོགས་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པ། བདེ་བ་ཁོད་སྟོམས་པ། འཁྲིག་སྦྱར་གྱི་བདེ་བ། ཁོང་ཁོད་དང་རྟུག་བསྐྱེལ་གྱི་སྣངས་འཛིན། ལུས་ཀྱི་ནམ་འགྱུར་སྒྲ་ཆོགས་སོགས་སྟོན་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་ཡུང་པའི་རྫས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པར་སྒྲ། གོང་གི་དཔེ་རིས་ 9 ལ་སྟོན།

ཆ་ཤས་བཞི་པ་ནི། ཡུང་གཞུང་( Brain Stem ) དེ་ཉིད་ཡིན་ལ། དེ་ནི་ཡུང་སྤྱིང་( མེ་རེ་ལྷེ་ལམ་ Cerebellum ) གི་མདུན་ཕྱོགས་དང་། རྩུངས་པ་( Spinal Cord ) ཡི་སྟོད་ཕྱོགས་ཀྱི་གནས་ལ་ཟེར། དེས་ནི་གཙོ་བོ་ང་ཚོའི་སྲོག་འཆོ་བའི་བྱེད་ལས་རིགས་སྣངས་འཛིན་བྱེད། དཔེར་ན། རྟིང་གི་འཕར་ཆད། བྲག་ཤེད། ཟས་འདུ་བ་དང་། དབུགས་དབྱུང་རྩབ་སོགས་ཀྱི་སྣངས་འཛིན་བྱེད་པར་མ་ཟད་གཉིད་ཉལ་བ་དང་གཉིད་ལས་ལྡང་བར་བྱེད་མཁན་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བྱེད་པར་སྒྲུའོ། གོང་གི་དཔེ་རིས་ 10 ལ་སྟོན།

ཆཅ་རིག་པས་ང་ཚོའི་རྩུང་ལ་སྐྱེ་བཞིན་པའི་ཁོང་ཁྲོ། ང་རྒུལ། རྩམ་རྟོག་འདྲ་མིན། དན་ཤེས། འབྱུང་འགྱུར་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་དཔྱོད་པའི་རྟོག་དཔྱོད་དང་། ཆོར་བ་བདེ་རྟུག་སོགས་ཐམས་ཅད་ཡུང་པའི་རྫས་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོར་འདོད་པ་དང་། དེ་ལྟར་འདོད་དགོས་པའི་རྩུ་མཆན་གཙོ་བོ་ཡང་ང་ཚོའི་རྩུང་ལ་ཤེས་པ་དེ་རྩམས་སྐྱེ་བའི་སྐབས་ཡུང་པའི་གནས་བྱེ་བྲག་པ་དེ་དག་ལ་འགྱུར་བ་དམིགས་བསལ་ཞིག་འགོ་བ་དང་། ཡུང་པའི་ཆ་ཤས་བྱེ་བྲག་པ་དེ་དག་ལ་སྦྱོན་ཤོར་སྐབས་ཤེས་པ་དེ་དག་སྐྱེ་མི་ཐུབ་པའི་རྩུ་མཆན་སོགས་སྒྲ་སྟེ། དཔེར་ན། ཡུང་པའི་གནས་སམ་རྫས་ཨོ་སི་ཕི་ཏྲལ་ལོབ་( Occipital Lobe ) ཅེས་པ་ལ་སྦྱོན་ཤོར་ན་ང་ཚོའི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་གཞུགས་སོགས་གསལ་བོ་དང་ངེ་བཞིན་མཐོང་མི་ཐུབ་པ་དང་། གལ་ཏེ་སྦྱོན་ཤུགས་ཆེ་ཤོར་ཆེ་མི་ཆེ་གང་པོར་ལོང་བར་གྱུར་པ་ལྟ་བུ་དང་། རྩེས་བྱ་གང་ཞིག་གི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་ཐག་རིང་ཐུང་སོགས་གསལ་བོ་དང་ལེགས་པོར་མི་མཐོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆེ་པལ་ཆེར་རྩེས་བྱ་འདིའི་ཡུང་པའི་གནས་ཨོ་སི་ཕི་ཏྲལ་ལོབ་( Occipital Lobe ) ཅེས་པ་ལ་སྦྱོན་ཤོར་ཡོད་པའི་དབང་གིས་རེད་ཅེས་སྒྲ།

དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་ཡུང་པའི་གནས་ཏེམ་པོལ་ལོབ་( Temporal Lobe ) ཅེས་པ་



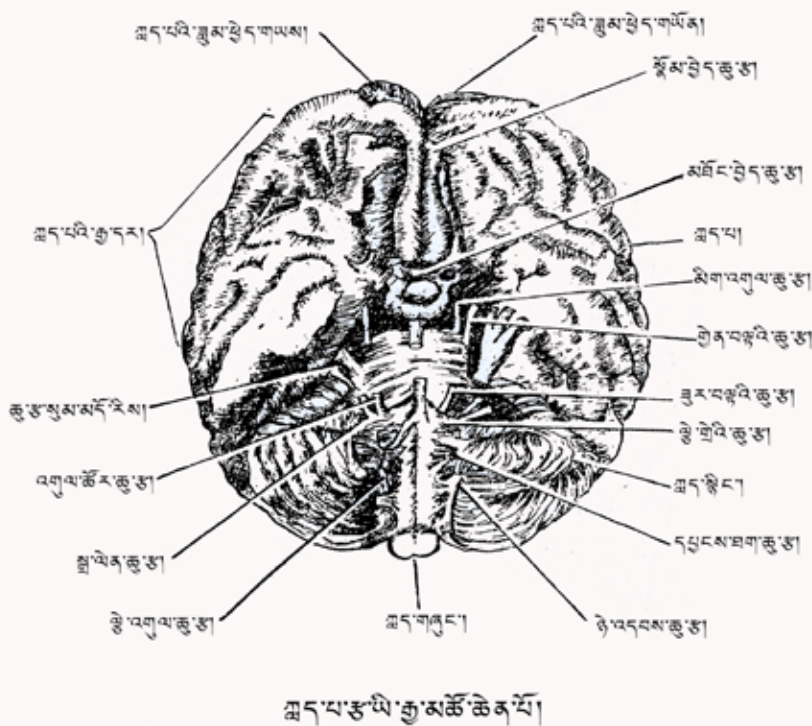


ལྷ་པ། བོད་ཀྱི་གསེང་རིག་གི་གཞུང་ལས་དབང་ཤེས་  
སོགས་ལྟ་པའི་ཆ་ཕན་ལ་བརྟེན་ཀྱང་ཆ་ཕན་ལས་  
བྱུང་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ཆ་ལ་བཤད་པ།

༣༡། ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བས་ང་ཚོའི་ལྟ་པ་དང་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཤེས་པ་  
ནམས་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཙམ་གྱིས་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཤེས་པ་  
ནམས་ལྟ་པའི་རྣམ་ཡིན་པ་དང་། ལྟ་པའི་རྣམ་ལས་བྱུང་བྱེད་པར་ཁས་ལེན་གྱི་མེད། བོད་  
ཀྱི་གསེང་རིག་པའི་གཞུང་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་གྱི་གཞུགས་མཐོང་བའི་མིག་ཤེས་  
དང་། སྤྲོ་བོས་པའི་ན་ཤེས། གྲི་ཚོར་བའི་སྤྲོ་ཤེས། རོ་མུང་བའི་ལྷེ་ཤེས། རེག་བྱ་མུང་བའི་ལྷས་ཤེས་  
ནམས་ང་ཚོའི་ལྟ་པར་གནས་པའི་འབྲེལ་བ་ཞེས་པའི་ཆ་ལ་བརྟེན་ཅིང་དེ་དག་གིས་དབང་  
ཤེས་ནམས་རང་རང་གི་ཡུལ་ལ་འཇུག་པར་གྲོགས་དང་། རྟེན་བྱེད་པར་སྤྲོ་བ་དང་། དབང་ཤེས་  
ལྷ་པོ་རེ་རེ་ནས་ལྟ་པའི་ཆ་གནས་སོ་སོར་ཡོད་པར་ངོས་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་བོན་པའི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཐོག་སོ་བརྒྱད་པ་ཚོས་རྒྱལ་ཁྱིམ་  
ལྷུ་བཅན་གྱི་སྤྱི་ལོ་ལྔ་ལྔ་པ་གཡུ་ཐོག་རྒྱུ་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་ཕྱི་ལོ་ (768 - 840)  
ལས་མས་ལ་མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུ་ལེའུ་བཞི་པ་ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་ལས། དབང་པོ་  
ལུལ་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པའི་ཆ། ལྟ་པ་ལ་སྤྲོ་བ་ཕན་ལྷ་བརྒྱུས་བསྟོར། ཞེས་མིག་ཤེས་དང་  
ན་ཤེས་ནམས་ནི་རང་རང་གི་ཡུལ་གཞུགས་སོགས་ལ་འཇུག་པ་དང་ཡུལ་གཞུགས་ནམས་རང་  
ཉིད་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པའི་ཆ་ཉི་ཤུ་ཆ་བཞི་ནམས་ཡན་ལག་གི་རྒྱང་ལཱའི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་ལྟ་  
པར་འབྲེལ་བ་ཞེས་པའི་རྣམ་སྤྲོ་བ་འམ་རྟེན་ཅིང་གནས་པ་དང་འཁོར་ཆ་ཕན་ལྷ་བརྒྱུས་བསྟོར་  
ཏེ་གནས་པར་གསུངས་པར་གཞིགས་ན་དབང་ཤེས་ལྷ་ནམས་ལྟ་པའི་ཆ་ཕན་ནམས་ལ་བརྟེན་  
པར་འབྲེལ་བ་རྒྱུ་གནད་བ་ནི་ཚན་རིག་པའི་བཤད་སྟོལ་དང་ཉ་ཅང་མཐུན་པ་དང་། དེ་ཡང་།  
གཤམ་གྱི་དཔེ་རིས་ལ་བལྟས་ན་འང་མཁྱེན་ངེས་ཡིན།

འོན་ཀྱང་དབང་ཤེས་ལྷ་མ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཤེས། དཔེར་ན། དཔེ་ཤེས། ཁོང་ཁྱོད་རྒྱལ་  
འདོད་ཆགས། རྣམ་རྟོག་འདྲ་མེན་སོགས་ལྟ་པའི་གནས་བྱེ་བྲག་པ་གང་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་



འོད་གཞི་ལྷན་ཅིས་ཁང་གི་པར་ལ། འོད་གྱི་གསེང་གསེབ་དྲེབ་སྤྱད་ཆ་ལས།

ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་འདས་པའི་བྱུང་བ་ཕྱིས་དྲན་པའི་དྲན་ཤེས་དང་བདག་འཛིན་ལ་སོགས་པའི་  
ཡིད་ཤེས་ནམས་ནི་སྤིང་གའི་རྩ་འདབ་ཀྱི་ཡིད་བཟང་མ་ཞེས་པའི་རྩར་གཙོ་བོར་བརྟེན་ཅིང་  
གནས་པ་ནི་བཤད་རྒྱུད་ལེའུ་བཞི་པ་ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་ལས། དྲན་པའི་དབང་པོ་  
གསལ་བར་བྱེད་པའི་རྩ། སྤིང་ལ་སྤྱིད་ཅིང་རྩ་སྟན་ལྔ་བརྒྱས་བསྟོར། ཞེས་སོགས་དང་། དེ་  
བཞིན་དུ་གཏི་མུག་ལྟ་བུ་ནི། གྲང་པར་བརྟེན་ནས་གནས་པར་འདོད་ལ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་  
རྩོངས་ཤིང་ལྷེ་འཐིབས་སོགས་མགོ་བོ་ལས་འབྱུང་བ་ཤས་ཆེར་མཐོང་བའི་ཕྱིར། ཞེས་དང་། དེ་  
ཡང་བཤད་རྒྱུད་ལེའུ་བཞི་པ་ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་ལས། རྩ་གཅིག་གྲེན་ལ་སོང་བས་  
གྲང་པ་ཆགས། གཏི་མུག་གྲང་པར་བརྟེན་ནས་གནས་པ་སྟེ། ཞེས་དང་། ཁོང་ཁོ་ལྟ་བུ་ཡང་། ལུས་  
ཀྱི་བར་རམ་ཆེགས་པ་བརྒྱ་གསུམ་པའི་མཚམས་སུ་ཡོད་པའི་སྟོག་རྩ་ནག་པོ་ལ་བརྟེན་ཅིང་

གནས་པར་འདོད་ལ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་ང་ཚོའི་རྒྱད་ལ་གཞན་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་ཡུལ་ལ་  
དམིགས་པའི་ཞེ་སྤང་སྒོ་བྱར་དུ་སྦྱེ་བའི་ཆེ་ལུས་ཀྱི་བར་ཉིད་ནས་འབྲུག་པ་དང་འཁྱར་བ་  
དམིགས་བསལ་ཞིག་འགོ་བ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། ཞེས་དང་། དེ་ཡང་བཤད་རྒྱུ་ལེའུ་བཞི་པ་ལུས་  
ཀྱི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་ལས། །ཅ་གཅིག་བར་དུ་བྱག་པས་སློག་ཅ་ཆགས། ཞེ་སྤང་སློག་ཅ་  
ཁྲག་ལ་བརྟེན་ནས་གནས། ཞེས་དང་། འདོད་ཆགས་ལྟ་བུ་ཡང་། ང་ཚོའི་གསང་བའི་གནས་ཀྱི་ཅ་  
འདབ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་པར་འདོད་ལ། དེ་ཡང་བཤད་རྒྱུ་ལེའུ་བཞི་པ་ལུས་ཀྱི་གནས་  
ལུགས་བསྟན་པ་ལས། ཅ་གཅིག་ཐུར་དུ་བྱག་པས་གསང་བ་ཆགས། །འདོད་ཆགས་པོ་མའི་གསང་  
བར་གནས་པ་སྟེ། ཞེས་འདོད་དོ། །

ཚན་རིག་པ་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་གཉིས་ཀས་སྤྱིའི་ཆ་ནས་ང་ཚོའི་རྒྱད་ལ་སྦྱེ་  
བཞིན་པའི་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱང་པའི་རྒྱལ། གྲང་ཅ་རྣམས་ལ་བརྟེན་པར་འདོད་པ་མཚུངས་ཀྱང་  
ཁྱད་པར་མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ། ཚན་རིག་པས་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་པའི་  
རྒྱལ་ཁོ་ནར་བརྟེན་པར་འགྲེལ་བཤེད་བྱེད་པ་ལས་ལུས་ཀྱི་ཅ་ཕན་རྣམས་ལ་བརྟེན་པ་གསལ་  
པོར་བཤད་མེད། བོད་ཀྱི་སྤྲན་གཞུང་དུ་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་པའི་རྒྱལ་ཁོ་ནར་  
བརྟེན་པར་མི་འདོད་དེ། དཔེར་ན། དབང་ཤེས་རྣམས་ཀྱང་པའི་གནས་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་པར་  
གསུང་ཡང་། ཁོང་ཁོ་དང་འདོད་ཆགས་སོགས་ནི་ལུས་ཀྱི་ཅ་འདབ་ཁྲག་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་  
པར་འདོད་པ་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་རོ། །

འོན་ཀྱང་ཀྱང་པའི་ཚན་རིག་པ་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཆས་མི་  
འབྲ་བ་དང་ཆས་མི་མཐུན་པའི་གནས་ནི་དེ་དག་མ་ཡིན་ལ། དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཆས་མི་མཐུན་  
པའི་གནས་ནི་ཚན་རིག་པས་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་རྣམས་ཀྱང་པའི་གནས་རྣམས་ལ་འབྲེལ་  
བ་ཏུ་ཅང་ཆེ་བ་དང་། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་  
རྣམས་ཀྱང་པའི་རྒྱལ་ཁས་བྱར་དུ་མེད་པར་སྒྲིབ་དང་། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནས་ང་  
ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱང་པའི་རྒྱལ་དང་ཀྱང་པའི་ཅ་ཕན་དང་། ལུས་ཀྱི་ཅ་ཕན་རྣམས་ལ་  
བརྟེན་ཅིང་གནས་པར་འདོད་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་དེ་ཅམ་གྱིས་རྣམ་ཤེས་སམ་སེམས་ཟེར་བ་དེ་ཉིད་  
ཀྱང་པའི་རྒྱལ་དང་ཅ་ཕན་ཡིན་པར་མི་འདོད་པར་དེ་དག་ལས་བྱུར་དུ་ཡོད་པར་འདོད། དཔེར་  
ན། ང་ཚོའི་འཆོ་བའི་ནང་རྒྱན་གཏན་ནས་བཅད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་སློག་ལྟ་བུ་སྟེ། སློག་ནི་སློག་

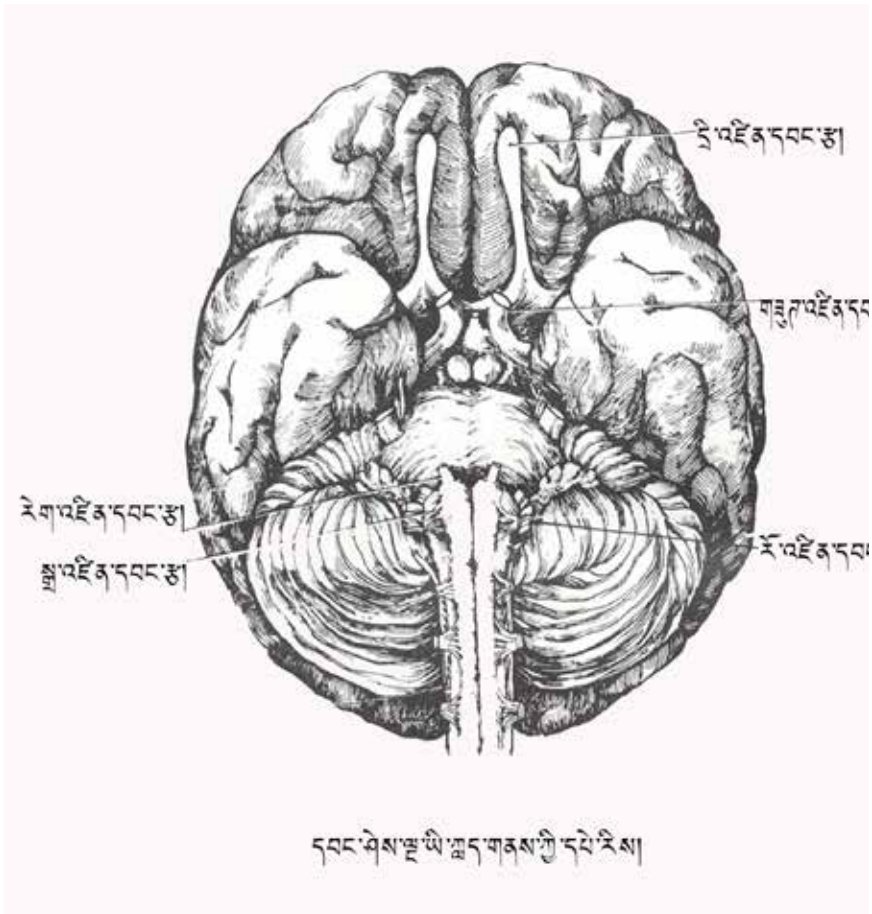
སྐད་ལ་བརྟེན་ཅིང་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་ཆེ་ཡང་སྒྲིག་སྐད་ལས་ཟུར་དུ་ཡོད་པ་བཞིན། ཞེས་འདོད་དོ། །

པལ་ཆེར་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནས་ཀྱང་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ། བྱེད་ལས། དབྱེ་བ་སོགས་ནང་པའི་དབྱེ་ཆ་དང་ཀྱི་གཞུང་ལས་གསུངས་པ་དང་མཚུངས་པར་འདོད་པས། ང་ཆོའི་རྒྱད་ཀྱི་ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་ཡུང་པའི་རྣམས་དང་ཡུང་པ་ལས་ཟུར་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་འོག་ཏུ་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བའི་སྐབས་སུ་འཆད་རྒྱའི་རྒྱ་མཚན་ནམས་ཀྱིས་འཐུས་སྟུང་མོ། །

བྱེ་ལོ་ (1688 - 1709) བར་ལྷེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་ཐུགས་འགན་གཙོ་བོར་བཞེས་ཏེ་སྤྲོན་རམས་པ་དང་ལྷ་བྲིས་ཆེ་ལུད་ནམས་འདེམས་སྤྱད་གིས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་དོན། མངལ་ཆགས་སྤངས་ཀྱི་རིམ་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་རྩ་འཁོར། ཡུང་པའི་གནས་སོགས་ཐང་གའི་རི་མོའི་ལམ་ནས་གསལ་སྟོན་དང་། འབྲུལ་ཆས་སོགས་བེད་མ་སྤྱད་པར་དེའི་དུས་སུ་དབང་ཤེས་ལྡེའི་རྟེན་ཡུང་གནས་སོ་སོ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ནི་ངོ་མཆར་སྦྱོང་དགོས་པའི་གནས་ཤིག་དང་། དེ་ཉིད་དང་དེང་དུས་བྱི་ལུགས་སྤྲན་གཞུང་གིས་དབང་ཤེས་ལྡེའི་རྟེན་ཡུང་གནས་སོ་སོ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་གཉིས་ཞིབ་བསྟར་གྱིས་མཐུན་ཕྱོགས་དང་མི་མཐུན་ཕྱོགས་གང་ཡོད་དཔྱད་ལྟན་ནམས་ཀྱིས་རྒྱ་ཆེར་དཔྱད་དགོས་པའི་གནད་མང་དུ་མཆིས་སོ། །

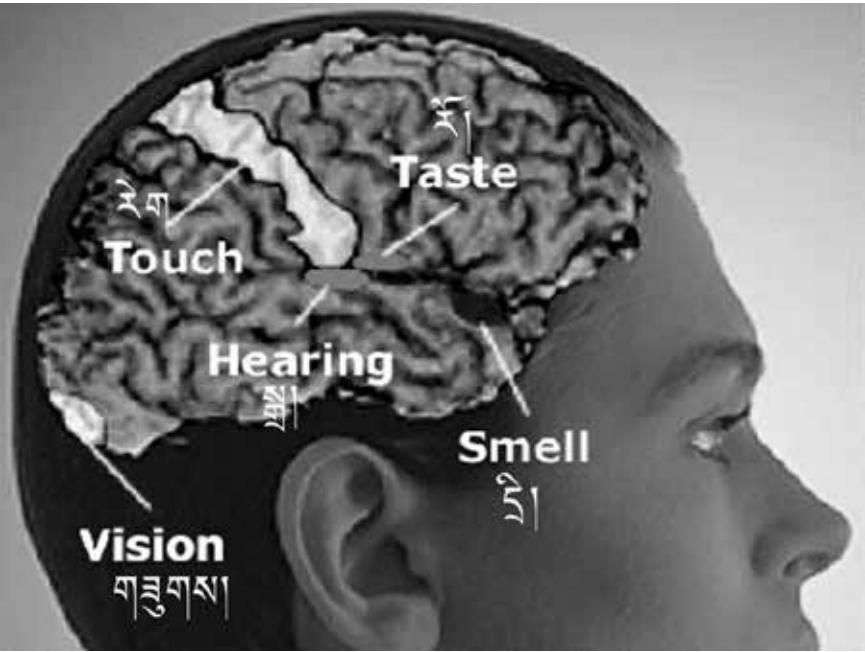


ཐོད་གྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལས་དབང་ཤེས་ལྡན་གནས་མོ་མོ་  
རྩིས་འཛིན་གྱི་རིམ།



མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གི་པར་མ། གསོ་རིག་ཚོག་མཛོད་གཡུ་ཐོག་དགོངས་རྒྱན་ལས།

དེར་བྱས་ཀྱི་ཐུན་གཞུང་ལས་དབང་གེས་ཐུ་ཡི་ཐུང་གནས་ས་ས་  
ཅས་འཛིན་གྱི་དེ་ལོ།



དཔེ་རིས་འདི་ Google ན་ཁྱེ་ལས་པ་བ་བསྐྱུ་བྱས།

བྱག་པ། ཚན་རིག་པས་སེམས་ཞེས་པ་ལྟར་པའི་རྣམ་  
ལས་ཟུར་དུ་མེད་པར་འདོད་པ་ལ་དོགས་འབྱེད་འགའ།

༣༡། བར་པ་སངས་རྒྱས་པའི་དབུ་ཚད་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ལས་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བཞིན་པའི་  
ནམ་ཤེས་སོགས་ལྟར་པའི་རྣམ་ལས་ཟུར་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་ཅི་ཞིག་བྱང་རྒྱ་ཡོད་དམ་ཞེ་  
ན། བར་པ་སངས་རྒྱས་པའི་དབུ་ཚད་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ལས་ཤེས་པ་ནམས་ལྟར་པའི་རྣམ་དང་  
འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད་ཀྱང་དེ་ཙམ་གྱིས་ལྟར་རྣམ་ཡིན་པར་མི་འདོད་དེ། སྤྱིར་འདུས་བྱས་ཀྱི་  
ཆོས་ལ་རྩལ་ཕྱན་འཕྲད་འདུ་བྱས་ནས་གྲུབ་པས་མ་ཁྱབ་པར་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་ཡོད་  
པ་ནི་རིགས་པས་གྲུབ་ཅུས་ཤིང་། དཔེར་ན། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱིང་གི་སྐྱད་ཅིག་གིས་  
འགྱུར་བ་འགྲོ་བའི་ཆ་ལྟ་བུའོ། །

དེས་ན་རྩལ་ཕྱན་འཕྲད་འདུ་བྱས་ནས་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པ་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མེད་  
ཀྱང་། བདེ་སྐྱག་གི་ཆོར་བ་ཕྱོད་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་དང་། ལུལ་སོགས་ལ་སྤྱི་རིས་དང་ལེགས་  
ཉེས་འབྱེད་པའི་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་མེད་པའི་བྱིར་དང་།  
སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ནི་རྩལ་ཕྱན་པན་ཚུན་འཕྲད་འདུ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་མ་  
ཡིན་པར་གཟུགས་སོགས་ཀྱི་ཆོས་ནམས་ལ་སོ་སོར་སྤྱི་རིས་དང་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་ལས་  
ཅན་གྱི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་ཏུ་འདོད་ཅིང་། ལྟར་རྣམ་ནི་པ་མའི་ཁྱུ་ཁྱག་གིས་ཉེར་ལེན་  
བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པས་སེམས་སམ་ཤེས་པ་དང་ལྟར་པའི་ཉེར་ལེན་  
ཀྱི་རྒྱའི་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བ་དང་མི་གཅིག་པས་དེ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་འབྲས་བྱ་གཉིས་ཀྱང་ངོ་  
བོ་མི་འདྲ་བ་དང་མི་གཅིག་པ་དགོས་པའི་བྱིར། ཞེས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་།

གཞན་ཡང་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ནམས་ལྟར་པའི་རྣམ་སྤྱི་མི་འདོད་པའི་རྒྱ་མཚན་འགའ་བཀོད་ན།

དང་པོ། དཔེར་ན། ང་ཚོ་གཟུང་ཉི་མའི་ཞོགས་པ་སྤྱི་པོར་ལངས་ནས་མེ་ཏྟག་སྦྱེད་ཆ་ལ་  
ཞིག་གི་ནང་དུ་སྦྱོར་འབྲམ་ལ་འགྲོ་ཆོ་ང་ཚོའི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་མེ་ཏྟག་འདྲ་མིན་དང་། མེ་ཏྟག་གི་

ཚོན་བཟ་སྒྲ་ཚོགས་མཐོང་བ་ན་ཡང་རིལ་གྱི་རྒྱབ་ཀྱི་སྒྲ་ཕྱོགས་ཨོ་སི་པི་ཏལ་ལོབ་( Occipital Lobe )ཞེས་པའི་ཡང་རྒྱས་སམ་ཆ་ཤས་ལ་འཇུར་ལྷོག་གི་རྣམ་པ་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ཐོན་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མིག་ཤེས་ཞེས་པ་དེ་ཡང་རྒྱས་དེ་ཉིད་ལས་ཟུར་དུ་མེད་པར་འདོད། ང་ཚོས་ཡང་རིལ་གྱི་སྒྲ་ཕྱོགས་ཨོ་སི་པི་ཏལ་ལོབ་( Occipital Lobe )ཅེས་པའི་ཡང་པའི་ཆ་ཤས་ལ་འཇུར་བ་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་མིག་ཤེས་སྒྲེ་བཞིན་ཡོད་པ་དཔྱད་ཀྱིས་ཤུག་པ་བདེན་དུ་རྟག་ཀྱང་། མིག་ཤེས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་རྒྱ་སེའི་མེ་རྟོག་མཐོང་བའི་མིག་ཤེས་སྒྲེ་བཞིན་པ་དང་། འབྲུག་མེ་རྟོག་དང་དེའི་ཡལ་ག་ རྩོང་པོ་མཐོང་བའི་མིག་ཤེས་སོགས་སོ་སོ་ནས་ཡང་རིལ་གྱི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཨོ་སི་པི་ཏལ་ལོབ་( Occipital Lobe )ཅེས་པའི་ཡང་པའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་འཇུར་ལྷོག་གི་རྣམ་པ་གཅིག་ཕྱར་བཞུགས་ནས་ཤེས་ཐུབ་བམ། གལ་ཏེ་དེ་དག་སོ་སོ་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ན། མིག་ཤེས་ཀྱིས་རྒྱ་སེའི་མེ་རྟོག་ལ་ལྟ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོའི་ཡང་རིལ་གྱི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཨོ་སི་པི་ཏལ་ལོབ་( Occipital Lobe )ཅེས་པའི་ཡང་རྒྱས་ལ་འཇུར་བ་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་བྱིན་པ་མཐོང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེའི་ཡང་རྒྱས་དེ་ཉིད་རྒྱ་སེའི་མེ་རྟོག་མཐོང་བའི་མིག་ཤེས་སོགས་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཡང་པའི་རྒྱས་ཨོ་སི་པི་ཏལ་ལོབ་( Occipital Lobe )ཅེས་པའི་འཇུར་ལྷོག་གི་རྣམ་པར་དབྱེད་པ་བྱེད་སྟོབས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པར་དེའི་སྐབས་ང་ཚོས་བརྟག་དབྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་སྒྲིས་བྱའི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་རྒྱ་སེའི་མེ་རྟོག་ལ་ལྟ་བཞིན་པའི་བྱ་སྟོད་དེ་དག་མཐོང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་བརྟག་དབྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་སྒྲིས་བྱའི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་གང་དུ་ལྟ་བཞིན་ཡོད་མེད་ལ་མ་བཞུགས་པར་སྒྲིས་བྱ་འདིའི་ཨོ་སི་པི་ཏལ་ལོབ་( Occipital Lobe )ཅེས་པའི་ཡང་རྒྱས་ཀྱི་འཇུར་ལྷོག་གཅིག་ཕྱར་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་སེའི་མེ་རྟོག་མཐོང་བའི་མིག་ཤེས་དང་། འབྲུག་མེ་རྟོག་མཐོང་བའི་མིག་ཤེས། དེ་བཞིན་མི་དང་། ཁྱི་སོགས་མཐོང་བའི་མིག་ཤེས་སོགས་སོ་སོ་ནས་སྒྲེ་བཞིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་བམ།

གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་ཐུབ་ན། མེ་རྟོག་མཐོང་བའི་ཡང་པའི་རྒྱས་དང་། ཁྱི་མཐོང་བའི་ཡང་པའི་རྒྱས་གཉིས་ཡང་པའི་རྒྱས་ཀྱི་ངོས་ནས་མི་འདྲ་བ་དང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་སོགས་ངི་ལྟར་བྱས་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་བམ། ཡང་དབང་ཤེས་ཀྱིས་ཡུལ་བྱེ་བྲག་པ་གང་ཞིག་འཛིན་བཞིན་ཡོད་མེད་ཡང་པའི་རྒྱས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཤེས་ཐུབ་ན། འོ་ན་དབང་ཤེས་མ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཀྱི་

རྟོག་པ་སྟེ། དཔེར་ན། མེ་རྟོག་གོ་སྟམ་པའི་རྟོག་པ་དང་། བྱིའོ་སྟམ་པའི་རྟོག་པ་རྣམས་ལྟར་པའི་  
 རྩིས་ཀྱི་འགྱུར་ཐོག་གི་རྣམ་པ་ལ་དབྱུང་ནས་དེ་དང་དེ་སྟེ་བཞིན་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྟབས་  
 བཟ། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་སྟབས་ན། མེ་རྟོག་གོ་སྟམ་པའི་ལྟར་པའི་རྩིས་དང་། བྱིའོ་སྟམ་པའི་ལྟར་པའི་  
 རྩིས་གཉིས་ལྟར་པའི་རྩིས་ཀྱི་ངོས་ནས་མི་འདྲ་བ་དང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་སོགས་ཇི་ལྟར་བྱས་  
 བ་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་དམ།

གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་མ་སྟབས་ན། ང་ཚོས་མིག་ཤེས་དང་། ཡིད་སྟོན་རྟོག་པ་  
 སོགས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ལྟར་པའི་རྩིས་ལས་ཟུར་དུ་མེད་ཅེས་ཁ་ཚོན་བཅད་ནས་བཤད་ན་ཨི་  
 འགྲིག་སྟམ། ད་དུང་དེའི་གནད་དོན་ལ་དབྱུང་པ་ནན་ཏན་དང་ཞིབ་ཚགས་ཤིག་བྱེད་དགོས་པར་  
 སྣང་།

གཞན་ཡང་མིག་ཤེས་ཀྱིས་གཟུགས་སོགས་མཐོང་བ་ན་ལྟར་གནས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་  
 འགྱུར་བ་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་འཐོན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ལྟར་རྩིས་དེས་ཡུལ་གཟུགས་སོགས་  
 དེ་དག་མཐོང་བེར་ཡང་། ཡུལ་དེ་དག་ལ་དམིགས་པའི་སྟོན་སྟར་གྱི་རྣམ་རྟོག་འདྲ་མིན་རྣམས་  
 རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ལྟར་རྩིས་དེ་དག་གིས་སེམས་བཞིན་ཡོད་དམ། དཔེར་ན། འབྲི་  
 དེབ་མཐོང་བ་ནི་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཚུར་རྣམ་པ་བསྟན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་ཡིན་ཡང་འབྲི་དེབ་དེ་  
 བཟོ་བྲུག་ཞིག་ལས་བཟོས་ཡོད་མེད་དང་། དེའི་རིན་གོང་ཅི་ཅམ་ཡིན་སྟམ་པའི་སྟོན་དང་། དེ་  
 ཚུར་ཉོས་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་བོད་ཡིག་ཡིག་གཟུགས་འབྲི་སྟམ་པའི་སྟོན་དང་། དེ་ལ་དམིགས་པའི་  
 འདོད་སེམས་དང་འབྲི་དེབ་དེ་ཉིད་མི་རྟག་པའོ་སྟམ་པའི་སྟོན་སོགས་འབྲི་དེབ་དེ་ཉིད་མཐོང་བ་  
 ཅམ་གྱིས་མི་སྟེ་ཞིང་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཚུར་རྣམ་པ་བསྟན་པའང་མེད་པས་དེ་འདྲ་བའི་རྣམ་རྟོག་  
 རྣམས་ལྟར་པའི་རྩིས་ཀྱིས་བཀོད་སྟོན་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་དེ་དག་སེམས་པའི་ལྟར་རྩིས་དེ་རྣམས་སོ་  
 སོ་ནས་སྟེ་བཞིན་ཡོད་དམ།

དེ་ལ་ལ་ལས། འབྲི་དེབ་ཀྱི་ངོས་ནས་ཚུར་རྣམ་པ་དེ་ལྟར་མ་བསྟན་ཁྱང་། གང་ཟག་དེ་  
 ལ་སྟར་ནས་བཟོ་བྲུག་དང་། རིན་གོང་། བོད་ཡིག་གི་ཡིག་གཟུགས་སོགས་ངོས་པའི་ལྟར་པའི་རྩིས་  
 ཡོད་ཅིང་། ཕྱིས་སུ་འབྲི་དེབ་དེ་མཐོང་བ་ན་རྣམ་རྟོག་དེ་རྣམས་སྟེ་བ་ཡིན་ཟེར། འོ་ན། ཨ་མའི་  
 མངལ་ནས་སྟེས་མ་ཐག་པའི་བྱིས་པའི་རྒྱུད་ལ་མིག་གིས་འབྲི་དེབ་སོགས་མཐོང་བ་ན་དེ་དག་  
 ལ་དམིགས་པའི་རྣམ་རྟོག་འདྲ་མིན་སྟེ་བ་མེད་པར་འགྱུར་དགོས་ཏེ། དེའི་ལྟར་རྩིས་ཀྱིས་ཅི་ཡང་

མཐོང་བ་ཕྱོད་དུ་མ་སོང་བའི་ཕྱིར། ཡང་དེ་འདྲ་བའི་བྱིས་པའི་རྒྱད་ལ་ནམ་རྟོག་གི་ཤེས་པ་གང་  
ཡང་མེད་ཅེས་སྒྲ་ལུས་སམ།

གལ་ཏེ་མིག་ཤེས་ཟེར་བ་དེ་ཡུང་པའི་རྩ་ཨོ་སི་ཅི་ལཱ་ལོ་བ་( Occipital Lobe )  
ཅེས་པ་དེ་ཉིད་མ་ཡིན་ན་མིག་ཤེས་སྐྱེ་བ་དང་ཡང་གནས་དེ་ལ་འགྱུར་བ་དམིགས་བསལ་ཞིག་  
འགྲོ་དགོས་དོན་དང་། ཡུང་གནས་དེ་ལ་སྐྱོན་བྱུང་ཆེ་མིག་ཤེས་སྐྱེ་མི་སྤུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་  
ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལ་ནང་པའི་བྱབ་མཐའ་སྒྲ་བ་ནམས་ཀྱིས་འདི་ལྟར་སྒྲ་སྟུང་། ང་ཆོའི་རྒྱད་ལ་  
མི་རྟོག་སོགས་འཛིན་པའི་མིག་ཤེས་བྱེ་བྲག་པ་གང་དང་གང་སྐྱེས་ཀྱང་ཡུང་རིལ་གྱི་རྒྱབ་ཕྱོགས་  
ཨོ་སི་ཅི་ལཱ་ལོ་བ་( Occipital Lobe )ཅེས་པའི་ཡུང་པའི་རྩ་ཨོ་སི་ཅི་ལཱ་ལོ་བ་གྲོག་གི་ནམ་པ་  
དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་འཛོན་པ་ནི་མིག་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་ནམ་གནས་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་  
ཟེར། དེ་ཡང་ཡུང་ཆ་དེའི་ནང་ལ་མིག་ཤེས་ཀྱི་བཞོན་པའི་རྒྱང་ཡོད་ལ། མིག་ཤེས་ནི་བཞོན་པའི་  
རྒྱང་ལ་བརྟེན་ཅིང་མིག་ཤེས་སྐྱེ་བ་ན་བཞོན་པའི་རྒྱང་ལ་ཡང་འགྱུར་བའི་ནམ་པ་ཞིག་འཛོན་  
པ་དང་། དེའི་རྟེན་ཡུང་ཆ་བྱེ་བྲག་པ་དེ་ཉིད་ལ་ཡང་འགྱུར་བའི་ནམ་པ་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་  
འཛོན་པ་དང་། ཡང་ཡུང་ཆ་བྱེ་བྲག་པ་དེ་ལ་བརྟེན་སྐྱོན་བྱུང་ཆེ་ཡུང་ཆར་བརྟེན་པའི་མིག་ཤེས་  
ཀྱི་བཞོན་པའི་རྒྱང་དེ་ཉིད་ཆ་ལམ་དེའི་ནང་དུ་འགྲོ་འོང་ལེགས་པོར་བྱེད་མི་སྤུབ་ཅིང་། བཞོན་  
པའི་རྒྱང་འགྲོ་འོང་ལེགས་པོར་བྱེད་མི་སྤུབ་ན་དེར་བརྟེན་པའི་མིག་ཤེས་ཀྱང་གསལ་པོ་ཞིག་སྐྱེ་  
མི་སྤུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་སོགས་ཀྱིས་མིག་ཤེས་དང་ཡུང་གནས་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་འབྲེལ་བ་དེ་དག་  
བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་སྒྲ། དཔེར་ན། འགྲིག་ལས་བྱུབ་པའི་སྤྱ་གྱའི་ནང་ལ་ཁུ་རྒྱུག་སྐབས་སྤྱ་གྱ་གྱལོ་  
བ་དང་སྤར་ལས་རྒྱང་ཆེ་རུ་འགྲོ་བའི་ནམ་པ་སོགས་བྱུང་བ་དང་། སྤྱ་གྱའི་ཨི་ཁུང་སོགས་བྱུང་ཆེ་  
རྒྱ་ཤར་རྒྱུག་མི་སྤུབ་པ་དང་། ཤུགས་ཆེན་མི་རྒྱུག་པ། སྤྱ་གྱའི་དཀྱིལ་མཚམས་ཤིག་ནས་བཅད་  
ན་རྒྱ་ཆ་བ་ནས་མི་རྒྱུག་ཀྱང་སྤྱ་གྱ་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། སྤྱ་གྱ་ལས་ཟུར་དུ་རྒྱ་མེད་ཅེས་མི་ཟེར་བ་  
བཞིན་ནོ། །

གཉིས་པ། གལ་ཏེ་ང་ཆོའི་རྒྱད་ལ་སྐྱེ་བཞིན་པའི་ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་ཡུང་པའི་རྩ་ཨོ་སི་ཅི་  
བྲག་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ང་ཆོའི་རྒྱད་ལ་དུས་གཅིག་ལ་ངས་ཟ་མ་ཞིམ་པོ་ཞིག་བཟའ་འོ་སྟུང་པའི་  
འདོད་སེམས་དང་། ངས་ང་མངར་མོ་ཞིག་འཐུང་འོ་སྟུང་པའི་འདོད་སེམས་གཉིས་དུས་གཅིག་  
ལ་མི་སྐྱེ་བ་ནི་རང་རྒྱད་ལ་དབྱེད་ན་སལ་ཆེར་ཁྱོང་བས་ཤེས་སྤུབ། ཁྱེད་རང་གིས་བསམ་སྒྲོ་ནང་

དུ་བསྐྱོར་ནས་དུས་ཡུན་ཐུང་དུ་ཞིག་ལ་མཐོ་བསམ་ཞིག་ཐོངས་དང་། བྱེད་རང་གིས་དགོང་ཟས་  
 བཟའ་འོ་སྒྲུལ་པའི་སྐབས་དེར་བྱེད་རང་གིས་ཚུ་འཐུང་འོ་སྒྲུལ་པའི་སྒོ་སྒྱེ་བཞིན་འདུག་གམ། དེ་  
 བཞིན་དུ་རོལ་དབྱངས་དང་སྒྲ་གཞས་སྟན་པོ་ཞིག་ཉན་སྒྲུལ་པའི་སྐབས་དེར་གཟུགས་མཛེས་  
 བོར་བལྟའོ་སྒྲུལ་པའི་སྒོ་སྒྱེ་བ་འདུག་གམ། སྒོ་དེ་ནམས་དུས་མཉམ་དུ་མི་སྒྱེ་བ་ནི་ང་ཚོར་པལ་  
 ཚེར་ཐོང་བས་གྲུབ། གལ་ཏེ་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་སྒྱེ་བཞིན་པའི་ངས་ང་འཐུང་འོ་སྒྲུལ་པའི་སྒོ་དང་།  
 དེ་རིང་གི་དགོང་ཟས་ཟ་ཁང་དུ་ཟའོ་སྒྲུལ་པའི་སྒོ། ངས་སྒྲ་གཞས་སྟན་པོ་ཞིག་ཉན་སྒྲུལ་པའི་སྒོ་  
 དང་། གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་ལ་བལྟའོ་སྒྲུལ་པའི་སྒོ་སོགས་ལྷན་པའི་རྣམས་ཡིན་ན། དེ་དག་  
 ལྷན་པའི་རྣམས་ཕྱེ་བྲག་པ་གཅིག་ཁོ་ནས་ཕྱེད་པ་མ་ཡིན་པར་ལྷན་པའི་རྣམས་ཕྱེ་བྲག་པ་སོ་སོ་ནས་  
 ཕྱེད་ཆོག་པས་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་སྒོ་དེ་ནམས་དུས་མཉམ་དུ་མི་སྒྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་ལྟ་བུ་མ་  
 རེད་དམ། གལ་ཏེ་ལྷན་པའི་རྣམས་ཕྱེ་བྲག་པ་ཉམ་ན་ཉལ་ལོབ་( Frontal Lobe )ཅེས་པས་  
 རྟོག་པ་དེ་དག་སྒྱེ་བར་ཕྱེད་ན་ཡང་། ལྷན་གནས་ཕྱེ་བྲག་པ་དེ་ནི་རྣམས་གཅིག་ཁོ་ན་མིན་པས་ལྷན་  
 གནས་དེའི་རྣམས་གཞན་གྱིས་དེ་ལྟར་ཕྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་མེད་ལ། མ་ཟད་ཉམ་ན་ཉལ་ལོབ་  
 ( Frontal Lobe )ཅེས་པའི་ལྷན་པའི་ཆ་ཤས་དེ་ལྷན་པའི་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀར་ཡོད་  
 པས་གཅིག་གིས་ཟས་བཟའ་འོ་སྒྲུལ་པ་དང་། ཅིག་ཤོས་གྱིས་སྒྲ་ཉན་ནོ་སྒྲུལ་པའི་རྟོག་པ་མི་སྒྱེ་  
 བའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་མེད་སྒྲུལ།

གཞན་ཡང་། མིག་ཤོས་གྱིས་གཟུགས་མཐོང་བ་དང་ན་ཤོས་གྱིས་སྒྲ་སོས་པ་གཉིས་  
 དུས་མཉམ་དུ་སྒྱེ་བ་ནི་ཐོང་བས་གྲུབ། དེ་ལྟར་ན་གཟུགས་མཐོང་བའི་ལྷན་པའི་རྣམས་དང་སྒྲ་སོས་  
 པའི་ལྷན་པའི་རྣམས་གཉིས་ཀྱང་དུས་མཉམ་དུ་སྒྱེ་ལ། དེ་ལྟར་ན་གཟུགས་མཐོང་བའི་ལྷན་པའི་  
 རྣམས་དེ་ཉིད་གྱིས་གཟུགས་སོ་སྒྲུལ་པ་དང་། སྒྲ་སོས་པའི་ལྷན་པའི་རྣམས་དེ་ཉིད་གྱིས་སྒྲའོ་སྒྲུལ་པ་  
 གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་སྒྱེ་བར་འགྱུར་ཞིང་། དེ་གཉིས་ཀྱང་ལྷན་རྣམས་སོ་སོ་ནས་ཡིན་ཏེ། སྒྲ་མ་ནི་  
 མོ་སེ་ཕི་ཉལ་ལོབ་( Occipital Lobe )ཅེས་པའི་ལྷན་པའི་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་བ་དང་། ཕྱི་མ་  
 ནི་ཉམ་པོ་ལོབ་( Temporal Lobe )ཅེས་པའི་ལྷན་པའི་རྣམས་ཀྱིས་སོས་པ་ཡིན་ནོ། །

གལ་ཏེ་གཟུགས་མཐོང་བའི་ལྷན་རྣམས་དེ་ཉིད་གྱིས་གཟུགས་སོ་སྒྲུལ་ན། ལྷན་རྣམས་  
 དེ་ཉིད་གྱིས་དེ་ལྟར་བྱས་ནས་གཟུགས་རྟོགས་སམ། མིག་ཤོས་གྱིས་གཟུགས་མཐོང་ནས་ང་ཚོའི་  
 རྒྱུད་ལ་འདི་གཟུགས་སོ་སྒྲུལ་པའི་སྒོ་ཞིག་སྒྱེ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ང་ཚོར་ཐོང་བས་གྲུབ། གཟུགས་

སོ་སྣམ་པ་ནི་ཡུང་ཇས་དེ་ཉིད་ཀྱིས་མི་སེམས་ན། གཞུགས་མཐོང་བའི་ཡུང་ཇས་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཡུང་  
ཇས་གཞན་ཞིག་ལ་གཞུགས་མཐོང་བའི་བརྟེན་ནས་ཡུང་ཇས་གཞན་ཀྱིས་འདི་གཞུགས་སོ་  
སྣམ་དགོས་པར་འགྱུར་ལ། དེ་ལྟར་ན་དེའི་ཆོ་སྒྲུབ་པའི་ཡུང་ཇས་ཀྱིས་ཀྱང་ཡུང་ཇས་གཞན་  
ཞིག་ལ་སྒྲུབ་པའི་བརྟེན་ནས་ཡུང་ཇས་གཞན་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་འདི་སྒྲུབ་སྣམ་པའི་སྒོ་དེ་  
གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་མི་སྒྲེབ་པའི་རྒྱ་མཆན་མེད་ལ། དེ་ལྟར་ན་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་དུས་གཅིག་དུ་དེ་  
གཞུགས་སོ་སྣམ་པའི་སྒོ་དང་དེ་སྒྲུབ་སྣམ་པའི་སྒོ་གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་སྒྲེབ་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།  
ཡིད་ཤེས་དང་། དབང་ཤེས་རྣམས་ཡུང་པའི་ཆ་ཤས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་ཆེ་  
ཡང་ཡུང་པའི་ཇས་དང་ཡུང་པ་ལས་རྒྱར་དུ་མེད་ཅེས་སྒྲུབ་ན་ཅུང་འཐད་དཀའ་སྣམ་མོ། །

གཞན་ཡང་གཞུགས་མཐོང་བའི་ཨོ་སི་པི་ཏུ་ལོ་བ་( Occipital Lobe ) ཞེས་  
པའི་ཡུང་པའི་ཇས་ཀྱིས་གཞུགས་སོ་སྣམ་ན། ཡུང་ཇས་གཞན་ཞིག་གིས་དེ་ལྟར་སྣམ་དགོས་པ་  
དང་། གཞུགས་སོ་སྣམ་པའི་ཡུང་པའི་ཇས་དང་གཞུགས་མཐོང་བའི་ཡུང་ཇས་དེ་གཉིས་ལ་ཡུང་  
པའི་ཇས་ཀྱི་ངོས་ནས་གཅིག་གིས་གཞུགས་མཐོང་བ་ཙམ་དང་ཅིག་ཤོས་ཀྱིས་གཞུགས་སོ་སྣམ་  
པའི་བྱུང་པར་ངེ་ལྟར་འབྱེད་དམ། མ་ཟད་དེ་གཉིས་ཀྱིས་གཞུགས་རྟོགས་ཚུལ་ལ་བྱུང་གང་ཡོད་  
དམ།

གསུམ་པ། གལ་ཏེ་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་ཤེས་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་སྒྲེབ་པའི་སྐབས་ཡུང་པར་  
གཡོ་འགལ་གྱི་རྣམ་འགྱུར་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ཐོན་པའི་རྒྱ་མཆན་ཙམ་ཀྱིས་ང་ཚོའི་རྒྱུད་  
ལ་སྒྲེབ་པའི་ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་ཡུང་པའི་ཇས་ཡིན་ན། དེང་གི་ཆར་ཆན་རིག་གི་ལག་རྩལ་ལེད་  
སྤྱད་ནས། དཔེར་ན། ལྷག་ལྟ་བུའི་རིགས་ཇས་( ཉི་ཨེན་ཨེ་ DNA ) ལས་དེའི་ཆ་ཤས་རྒྱུད་  
ཏུ་ཞིག་རྒྱུར་སྒྲངས་ནས་ཇས་གཞན་དང་ཐེབ་སྒྱུར་བྱེད་པ་དང་། ཆ་རྟོད་སོགས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན་  
ཆོང་བར་སྒྱུར་བ་ན་སྒྲུར་གྱི་ལྷག་དང་གཞུགས་དབྱིབས་སོགས་ཐམས་ཅད་ཆ་མཐུན་པ་ཞིག་  
སྒྲིང་སྲིང་ཐུབ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དེང་གི་ཆར་མངོན་སུམ་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད། དེ་ལྟར་ན་ཐོག་མའི་  
ལྷག་དེའི་རིགས་ཇས་( DNA ) ལས་ཆ་ཤས་རྒྱུད་ཏུ་གཉིས་རྒྱུར་སྒྲངས་ནས་ཇས་གཞན་དང་  
ཆ་རྟོད་སོགས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན་གཅིག་མཆོངས་སྒྱུར་ནས་ལྷག་གཉིས་སྒྲིང་སྲིང་བྱས། དེ་ལྟ་བུའི་  
ལྷག་གཉིས་ཀྱི་ཡུང་ཇས་ཀྱི་རྩལ་ཐན་ལ་མང་ཉུང་དང་ཡུང་དབྱིབས་ཆེ་རྒྱུད་སོགས་ཀྱང་བྱུང་  
པར་མེད་དགོས་ལ། གལ་ཏེ་ལྷག་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཡུང་ཇས་ལ་བྱུང་པར་དེ་དག་ཡོད་ན། དེ་གཉིས་



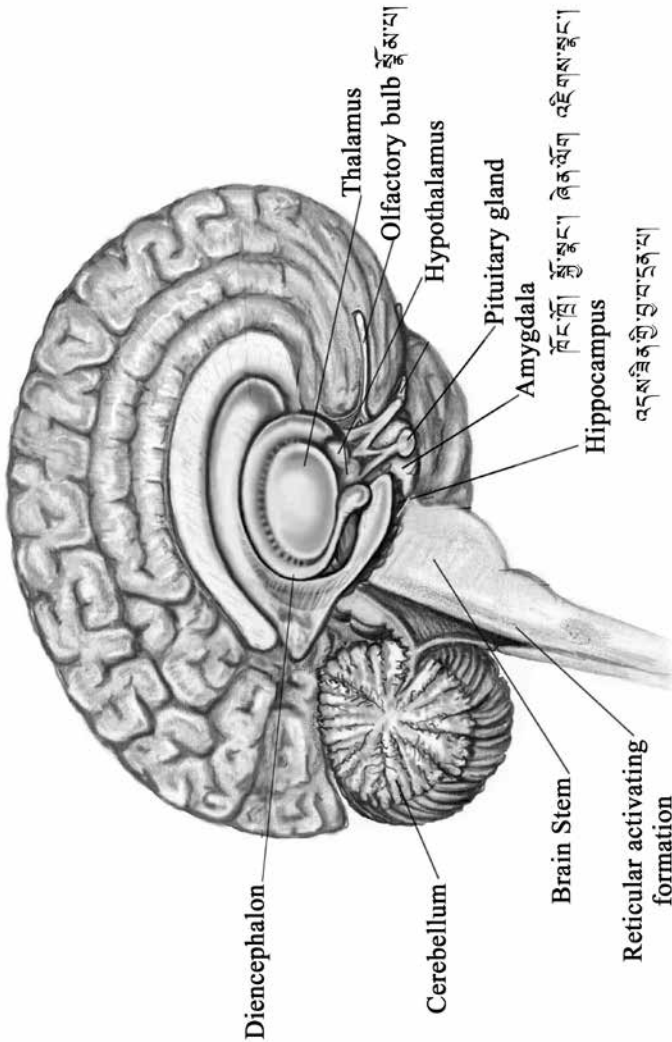
ཀྱི་རྒྱའི་རང་བཞིན་ལ་འད་ཁྱད་པར་ཡོད་དགོས་ཀྱང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱའི་རང་བཞིན་ལ་ཁྱད་པར་  
མེད་དེ། ཐོག་མའི་ལུག་གི་རིགས་ཚུལ་( DNA )ལས་ཚུར་ལེན་སྐབས་ཆེ་ཆུང་དང་ཚུལ་མང་  
ཉུང་མཆུངས་པ་དང་། ཕྱིས་སུ་ཚུལ་གཞན་དང་སྤེལ་ཚུལ་དང་། མང་ཉུང་གི་ཆད། ཆ་དོད་སོགས་  
ཀྱི་མཐུན་ཞེན་ཡང་མཆུངས་པར་སྦྱར་བའི་ཕྱིར། མཆུངས་པར་སྦྱར་ཡང་ད་དུང་འབྲས་བུ་མི་  
འདྲ་བ་བྱུང་བར་ཀྱང་ན་ནི་ང་ཆོས་མ་རྟོགས་པ་དང་ངོས་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་སྒྲིག་ཀྱི་  
རྒྱ་མང་དག་ཅིག་ད་དུང་ཡང་ལྷག་ཡོད་སྟུང་མོ། །

ཡང་ན་ཐོག་མའི་ལུག་གི་རིགས་ཚུལ་ལས་སྤངས་པའི་རིགས་ཚུལ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱ་  
བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲད་པའི་ཚུལ་ཐམས་ཅད་མཆུངས་པའི་ལུག་གཞན་གཉིས་ཚན་རིག་གི་  
ཐབས་ཚུལ་བེད་སྤྱད་ནས་སྦྱང་སྲིད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་སྦྱང་སྲིད་བྱེད་མི་ཐུབ་  
པའི་རྒྱ་མཚན་མེད་པར་མཐོང་། གལ་ཏེ་ལུག་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲད་པའི་ཚུལ་གྱི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་  
མཆུངས་པར་སྦྱང་སྲིད་བྱེད་ཐུབ་ན། ལུག་དེ་གཉིས་ཀྱི་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་རྒྱུ་མཆོངས་  
སོགས་ཀྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་མཆུངས་དགོས་ཏེ། འགྲོ་བ་དང་འདུག་པ། རྒྱུག་པ་དང་མཆོངས་པ་  
སོགས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་གྱི་བྱ་བ་གཙོ་བོ་ནི་ཉ་མེན་ཉལ་ལོབ་( Frontal Lobe )ཅས་པའི་  
སྤྲད་པའི་ཚུལ་དང་ཉལ་བ་དང་ལངས་པ་སོགས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་གཙོ་བོ་བྱེད་མཁན་ནི་སྤྲད་  
གཞུང་( Brain Stem )གིས་བྱེད་པར་སྦྱ་བ་དང་། ལུག་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲད་པའི་ཚུལ་དེ་གཉིས་  
ལ་མང་ཉུང་དང་ཆེ་ཆུང་སོགས་ཐམས་ཅད་མཆུངས་པའི་ཕྱིར།

དེ་བཞིན་དུ་ལུག་དེ་གཉིས་ཀྱི་དགའ་བའི་ཕྱོགས་དང་མི་དགའ་བའི་ཕྱོགས། ཁོང་  
ཁྱོ། འདོད་ཆགས་སོགས་ཀྱང་ཆེ་ཆུང་མཆུངས་དགོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ན་མཆུངས་  
དགའ་བར་མ་ཟད། ལུག་དེ་གཉིས་འགྲོ་ན་འགྲོ་མཉམ་དང་། འདུག་ན་འདུག་མཉམ། ཟ་ན་ཟ་  
མཉམ། ཉལ་ན་ཉལ་མཉམ་ཡིན་དགོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་དགའ་སྟུང་མོ། དེ་དག་ལ་གཞིགས་ན་འགྲོ་  
འདོད་དང་ཉལ་འདོད། ཁོང་ཁྱོ་དང་གཉིད་སོགས་སྤྲད་པའི་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ཀྱང་སྤྲད་པའི་ཚུལ་མ་  
ཡིན་པ་སལ་ཆེར་དེ་དག་གིས་ང་ཆོར་ར་སྤྲོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་སྟུང་མོ། །

བཞི་པ། ཉེན་རེའི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་དགའ་ཉེ་སྤོ་དཀར་ལ་མི་འདོད་པའི་  
དོན་ཞེན་འཕྲད་པ་དང་། ཡང་ན་གྲོངས་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྐབས་རང་བཞིན་གྱིས་  
སེམས་སྒྲོ་སྤང་སྤང་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་དགའ་བ་དང་མི་འདོད་པའི་རིགས་མཐོང་ཆོ་རང་

བཞིན་གྱིས་མི་བདེ་བའི་སྐྱོད་དང་། ཁོང་ཁོ་བ་དང་། སྐབས་རེར་ང་ཚོས་དོན་རྒྱུན་ཆེན་པོ་སྐྱབ་དུ་  
 འགོ་སྐབས་ལམ་སྟོང་འབྱུང་མིན་ལ་ཞེད་སྣང་སྦྱང་སྦྱང་བ་དང་། གཞན་ལུལ་མི་སྦྱག་པ་མཐོང་བ་ན་  
 ཞེན་པ་ལོག་པ་སོགས་ནི་ཐུན་པའི་གནས་ཀྱི་བྲག་པ་ཞེ་མེག་ཏེ་ལ་( Amygdala )ཞེས་པའི་  
 ཐུན་རྩལ་གཅིག་ལུ་དེས་བྱེད་པ་དབང་ཆའི་ཆོན་རིག་པས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ལ། རྒྱུ་ཀྱི་དཔེ་རིས་  
 ལ་སྟོན།



དཔེ་རིས་འདི་ Google གྲྀ་ལས་ཐབས་བྲི་བྱས།

དེ་ལྟར་ངོས་འཛིན་པའི་རྣམས་སྤྱི་ལོ་གཏོང་གི་རྣམ་འགྱུར་དང་ཕྱི་ལོ་སྟོང་ཚུལ་སོགས་མཐོང་  
ནས་དེ་དང་དེའི་རྣམས་ཀྱི་ཨེ་མེ་གཾ་ཏེ་ལ་( Amygdala )ཞེས་པའི་ལྷན་རྒྱས་ལ་དེ་དང་དེའོ་  
ཞེས་བརྗོད་པ་ལས་ཕྱི་ལོ་སྟོང་ཚུལ་དང་རྣམ་འགྱུར་རྣམས་མ་མཐོང་བར་ཨེ་མེ་གཾ་ཏེ་ལ་(   
Amygdala )ཞེས་པའི་ལྷན་པའི་རྣམས་ཀྱི་འགྱུར་ལྟོག་གཅིག་ཕྱི་ལོ་རྣམ་འགྱུར་ལ་བཞུས་ནས་  
ཁོང་ཁྱོད་སྟོ་སྟང་། ཞེད་སྟང་དང་། ཞེན་ལོག་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་རི་ལྟར་འབྱེད་དམ། ཁོང་ཁྱོད་བ་  
དང་སེམས་སྟོ་བའི་གནས་རྣམས་གཉིས་ཀར་ཨེ་མེ་གཾ་ཏེ་ལ་( Amygdala )ཞེས་པའི་ལྷན་  
པའི་རྣམས་ལ་འགྱུར་ལྟོག་དམིགས་བསམ་ལ་བཞིག་འགྲོ་ངོས་ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཁྱོད་པའི་གནས་རྣམས་  
སུ་ལྷན་གནས་དེ་ཉིད་ལ་འགྱུར་ལྟོག་གི་རྣམ་འགྱུར་ཆེན་པོ་བཞིག་དང་། སེམས་སྟོ་བའི་གནས་  
རྣམས་སུ་འགྱུར་ལྟོག་གི་རྣམ་འགྱུར་དེ་ལས་ཆུང་བ་བཞིག་འབྱུང་ཞེས་ཁྱད་པར་བྱེ་རྒྱས་སམ།

ཡང་ན་ང་ཚོའི་སྐད་པའི་རྩལ་བྱེ་བྲག་པ་ཨེ་མེ་ཀ་ཏེ་ལ་( Amygdala )ཞེས་པའི་  
 སྐད་རྩལ་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་གཅིག་ཕྱར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་ཁོང་ཁོ་དང་སྐྱོ་སྤང་སོགས་སོ་སོ་ནས་  
 སྐྱེ་བཞིན་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་བམ། ཏུས་གཅིག་ལ་ང་ཚོའི་སྐད་པའི་རྩལ་ཨེ་མེ་ཀ་ཏེ་  
 ལ་( Amygdala )ཞེས་པ་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་གི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་བྱུང་ན་དེ་གཉིས་གྱི་  
 བྱད་པར་ཅི་འདྲ་བྱས་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་དམ། ང་ཚོའི་རྒྱད་ལ་སྐྱོ་སྤང་དང་། ཁོང་ཁོ་ཞེད་སྤང་།  
 ཞེན་ལོག་སོགས་སྐྱེ་བའི་སྐབས་ང་ཚོའི་སྐད་པའི་རྩལ་བྱེ་བྲག་པ་ཨེ་མེ་ཀ་ཏེ་ལ་( Amygdala  
 )ཞེས་པའི་སྐད་པའི་རྩལ་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་གི་རྣམ་པ་དམིགས་བསལ་ཞིག་འགྲོ་བ་ཁས་ལེན་དུ་  
 རྒྱལ་ཁྱད་དེ་ཙམ་གྱིས་སྐྱོ་སྤང་སོགས་ང་ཚོའི་སྐད་པའི་རྩལ་ཨེ་མེ་ཀ་ཏེ་ལ་( Amygdala )  
 ཡིན་ཞེས་སྒྲུ་རྒྱས་སམ།

ལྷ་པ།      གལ་ཏེ་ཆོར་བ་བདེ་སྟུག་འདྲ་མིན་དང་གཞུགས་སོགས་དོན་ལྷ་མཐོང་བའི་  
 མིག་ཤེས་སོགས་དང་། འདས་པའི་བྱང་བ་ཕྱིས་དྲན་པའི་དྲན་ཤེས་དང་། འབྱུང་འཁྱུར་གྱི་གནས་  
 ཚུལ་ལ་དཔྱད་པའི་ནམ་དཔྱད། རྣམ་རྟོག་འདྲ་མིན། ཁོང་ཁྱོད་དང་རྒྱལ་སོགས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་  
 ཤེས་པ་རྣམས་ང་ཚོའི་ལྟ་དཔྱད་པའི་རྣམ་སོ་སོ་ནས་ཡིན་ན།      དེང་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་  
 ཆེས་མཐོ་བའི་ལག་རྒྱལ་གྱིས་བཟོས་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ཤིམ་ཤར་ཤི་ ( MRI )འེད་སྟུང་ནས་ལྟ་  
 པའི་རྣམ་གནས་ཐམས་ཅད་གསལ་བར་མཐོང་རུས་པར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།      དེ་ལྟར་  
 བ་ང་ཚོས་གཞན་གྱི་སེམས་ཤེས་རྒྱས་སམ།

ང་ཚོས་ཆེས་གསར་པའི་འཕྱལ་ཆས་དེ་དག་བེད་སྟུང་ནས་གཞན་གྱི་སེམས་ལ་རང་  
ཉིད་ཀྱི་ཕྱོགས་ཉེ་དུ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུལ་ལུང་སོ་སོའི་ཐོག་ལ་སེམས་ངན་དང་ཞེ་སྤང་། རྩས་  
ངན་འཆང་བཞིན་ཡོད་མེད་དང་། ཡང་ན། བྱི་དང་ཞི་མི་རི་རབ་ཁང་བྱིས་སོགས་དངོས་པོ་ཅི་  
འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ཞེ་སྤང་དང་འདྲོད་ཆགས་སོགས་སྐྱེ་བཞིན་ཡོད་མེད་ཤེས་རྒྱས་སམ།

ང་ཚོས་གཞན་གྱི་སེམས་ལ་ཅི་ཤར་དང་ཅི་བསམ། རྣམ་རྟོག་དང་རྟོག་དབྱེད་ཀྱི་བསམ་  
སྟོའི་ཞིག་འཆར་བཞིན་ཡོད་མེད་ཤེས་རྒྱས་སམ། གང་ཞེ་ན། ང་ཚོས་ཆེས་གསར་པའི་འཕྱལ་  
ཆས་བེད་སྟུང་ནས་གཞན་གྱི་ལྷན་པའི་ཇེས་ཐམས་ཅད་མཐོང་རྒྱས་པ་ལ་དེ་དག་ཤེས་མི་རྒྱས་  
པའི་རྒྱ་མཚན་མེད་དེ། སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་ལྷན་པའི་ཇེས་དེ་དག་ལས་ཟུར་དུ་མེད་པར་  
འདྲོད་པའི་བྱིར་དང་། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་ཆེས་གསར་པའི་འཕྱལ་ཆས་བེད་སྟུང་ནས་གཞན་གྱི་ལྷན་  
པའི་ཇེས་ཐམས་ཅད་སྤྲོ་ཞིང་སྤྲོ་བ་མཐོང་རྒྱས་ཀྱང་གཞན་གྱི་སེམས་ལ་ཅི་ཤར་དང་ཅི་སེམས།  
ཡང་ན་ཡུལ་གང་ཞིག་ལ་དམིགས་པའི་སེམས་དང་ཡུལ་གྱི་བྱུང་པར་གང་ཞིག་ལ་དམིགས་པའི་  
སེམས་སྐྱེ་བཞིན་ཡོད་མེད་ཤེས་མ་རྒྱས་ན། སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་ལྷན་པའི་ཇེས་  
དང་ལྷན་པའི་གོ་ས་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་པ་དང་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ལས་འདས་པའི་དངོས་པོ་  
ཞིག་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་། ང་ཚོས་རང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བཞིན་པའི་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་གནས་  
རྒྱལ་དང་། དེ་དག་གི་ངོ་བོ། བྱེད་ལས་སོགས་ད་དུང་ལེགས་པོ་ཞིག་ངོས་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་  
རྟགས་མཚན་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། དེས་ན་རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་དོན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ང་ཚོའི་  
ལྷན་པའི་ཇེས་ལས་ཟུར་དུ་ཡོད་མེད་དུང་སྤར་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་དབྱེད་པ་བྱེད་དགོས་པར་  
མཐོང་ངོ། །

དུག་པ། ཉན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་སྐབས་རེར་བསམ་དོན་བཞིན་སྟབས་སྐབས་ཡིད་ལ་  
དགའ་བདེ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་དང་། སྐབས་རེར་སེམས་ལ་སྟུག་བསྐལ་གྱིས་ཁེངས་ནས་ཟས་ཀྱང་  
བཟའ་མི་འདྲོད་པ་དང་། སྐབས་འགར་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རྒྱུ་ལག་སོགས་ལ་ཁབ་སོགས་གྱིས་  
བཙུགས་པ་དང་མི་སོགས་གྱིས་བསྟེགས་ན་རང་བཞིན་གྱིས་ཆ་བའི་སྟུག་བསྐལ་སོགས་འབྱུང་  
བཞིན་ཡོད། གལ་ཏེ་དེ་དག་ལྷན་པའི་ཇེས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། ལྷན་པའི་ཇེས་ཀྱིས་ཐོང་བཞིན་ཡོད་  
ན། དཔེར་ན། རྒྱུ་མཐེལ་དུ་ཆོར་མ་བྱུག་ནས་ན་བྱུག་གི་སྟུག་བསྐལ་བྱུང་སྐབས་དེ་འདྲ་བའི་ན་  
བྱུག་གི་སྟུག་བསྐལ་ལྷན་པའི་ཇེས་ཀྱིས་ཐོང་དགོས་ཀྱང་། དེ་འདྲ་བའི་ན་བྱུག་གི་སྟུག་བསྐལ་ནི་

ཀར་མཐིལ་གྱིས་མྱོང་བ་ལས་ལྷད་པའི་ཇས་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་མྱོང་ངམ། དེ་འདྲའི་ན་བྱག་  
བྱང་སྐབས་ཀར་མཐིལ་དུ་བྱང་བ་ལས་ལྷད་པར་ན་བྱག་མི་འབྱུང་བ་ནི་ང་ཚོས་མྱོང་བས་ཤེས་  
ནུས། གལ་ཏེ་དེ་འདྲ་བའི་ན་བྱག་གི་ཚོར་བ་དེ་ལྷད་པའི་ཇས་ཀྱིས་མྱོང་བ་དང་ལྷད་པའི་ཇས་  
ཤིག་ཡིན་ན། དེ་འདྲ་བའི་ན་བྱག་འབྱུང་སྐབས་ལྷད་པར་ན་བྱག་མི་འབྱུང་བར་ཀར་མཐིལ་དུ་ན་  
བྱག་བྱང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་བཞིན་དུ་ཤོད་ཁོག་དང་ལུས་ཀྱི་སྟོད་སྟངས་སོགས་  
གང་ཞིག་ཏུ་ན་བྱག་དང་ཚོར་བ་བདེ་བ་སོགས་བྱང་སྐབས་གནས་དེ་དང་དེར་བྱང་བ་ལས་ལྷད་  
པའི་གནས་སུ་མི་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

འོ་ན་ཚོར་བ་དེ་དག་འབྱུང་སྐབས་ང་ཚོའི་ལྷད་པའི་གནས་དེ་དང་དེར་ན་བྱག་སོགས་  
ཀྱི་ཚོར་བ་བྱང་ཡང་ང་ཚོས་མ་ཤེས་པ་དང་། མ་ཚོར་བ་ཡིན་ནམ། དེ་འདྲ་བའི་དབྱུང་པའི་  
རིགས་ལ་གཞིག་ཆེ་ཚོར་བ་སོགས་ལྷད་པའི་ཇས་ལས་བྱུར་དུ་ཡོད་པའི་གོ་བ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་  
སྟེར་བཞིན་མི་འདུག་གམ། དེས་ན་ཚན་རིག་པ་དང་ལྟ་སྟབས་སྟུང་བ། སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་  
ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ང་ཚོ་ཆང་མས་གནད་དོན་དེ་དག་ལ་ངེས་པར་དུ་མཐོ་བསམ་དང་  
དབྱུང་པ་གཏོང་དགོས་པ་གལ་ཆེའི་གནས་སུ་མཐོང་ངོ་། །

བདུན་པ། ལྷད་པ་ལས་བྱུར་དུ་ནམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཞིག་མེད་ན། དཔེར་ན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
ནང་སྤྱིས་བྱ་འགའ་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད་སྟངས་དང་ནམ་འཇུར་སྟོན་སྟངས་ཅུང་ཙམ་མ་འགྲིག་  
པ་དང་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆུང་ཆེགས་ཀྱིས་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ཆོག་ཆོག་གི་ཁོང་ཁྱོད་ཅན་དང་། ཡང་རང་ཉིད་  
ཁོང་ཁྱོད་ལངས་སྐབས། དེ་འདྲ་བའི་ཁོང་ཁྱོད་རྒྱུན་མཐུད་ནས་ལང་དུ་འདུག་ན་དེའི་མཁྱུག་འབྲས་  
སུ་རང་ཉིད་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་དགའ་ཉེ། རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་  
ནང་མི་འདོད་པའི་གནས་ཚུལ་མང་དག་ཅིག་འབྱུང་ངེས་ཡིན་པ་ང་ཚོ་ཆང་མས་ཤེས་གསལ་  
ལྟར་རེད། འོ་ན། དེ་འདྲ་བའི་ཁོང་ཁྱོད་གཏན་ནས་ཞི་བའི་ཐབས་སུ་ཇས་སྦྱོར་ལས་བཟོས་པའི་  
སྤུང་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། གལ་ཏེ་ཁོང་ཁྱོད་དང་རྒྱལ་སོགས་ལྷད་པའི་ཇས་ཤིག་ཡིན་ན། དེ་འདྲ་  
བའི་ལྷད་པའི་ཇས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཇས་སྤྱན་ཞིག་དེང་དུས་ཀྱི་ལག་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་བཟོ་  
མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་མེད་དེ། ཁོང་ཁྱོད་སོགས་ལྷད་པའི་ཇས་ཤིག་ཡིན་ན། སྦྱིར་ན་དེ་འདྲ་བའི་  
ལྷད་པའི་ཇས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཇས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པར་རིགས་པས་སྟབས་ཅིང་། ཆེས་ཕྱ་བའི་  
རྩ་པ་ཕན་( Atom )ལ་གཞི་བྱེད་ཀྱི་གཞིན་པོའི་ཐབས་དེང་དུས་ཀྱི་ལག་ཆ་ལ་གྱིས་བཟོ་ཐུབ་

ན། རྩལ་སྒྲན་( Atom )ལ་སྒྲོས་ན་ཆེས་ཤིན་ཏུ་རགས་པར་གྱུར་བའི་ལྷན་པའི་རྩིས་འདི་དང་  
འགལ་བའི་རྩིས་ཤིག་བཟོ་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་མེད་པར་མཐོང་། དེ་འདྲ་བའི་ཁོང་ཁྱོད་སྐོས་  
ཞི་བའི་ཐབས་ལ་སྒྲན་བཞེན་པ་དང་། བཟོད་པ་སྒྲོམ་པ། ཁོང་ཁྱོད་ཉེས་དམིགས་སྐོས་པས་མ་སྒྲོ་  
བཏང་ནས་སེམས་ལ་སྦྱོང་བརྟན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་གཉིས་ལས་ཁོང་ཁྱོད་ཞི་བར་གང་རུས་  
པ་ཆེ་བ་ཡོད་དམ།

ཆོད་དཔག་བྱས་ན་སྒྲན་གྱི་སྦྱོར་བ་སྒྲ་ཆོགས་བཞེན་པ་ལས་ནང་བསམ་སྒྲོའི་ངོས་  
ནས་གཉེན་པོ་བཞེན་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་ཉིད་ཁོང་ཁྱོད་ཞི་བར་རུས་པ་ཆེ་བ་དང་པན་ཐོགས་  
ཤུགས་ཆེ་བ་འཕོན་སྒྲམ་སྟེ། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁོད་དུ་སྤར་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ཆོག་ཆོག་ཅན་གྱི་སྤྱེས་  
བྱ་འགའ་ཞིག་གིས་ཁོང་ཁྱོད་ཉེས་དམིགས་དང་བཟོད་པའི་པན་ཡོན་སྐོས་ལ་སྒྲོབ་སྦྱོང་དང་  
སེམས་ལ་སྦྱོང་བརྟན་བྱས་ནས་བྱིས་སུ་སྤར་ལས་ཁོང་ཁྱོད་བ་ཉུང་བ་དང་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཁོང་ཁྱོད་  
ལངས་ཆོག་ཆོག་མ་ཡིན་པར་འགྱུར་བའི་འགྱུར་ལྷོག་གི་རྣམ་པ་འབྱུང་བཞིན་པ་ནི་ཆང་མས་  
ཤེས་གསལ་ལྟར་ཡིན། སྟོག་རྒྱང་ཅན་འགས་སྒྲན་གྱི་སྦྱོར་བ་བཞེན་ནས་གནས་སྐབས་རྒྱང་པན་  
ཡང་སྒྲན་བཞེན་མཚམས་བཞག་པ་དང་། སྤར་བཞིན་སྟོག་རྒྱང་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་དང་། སེམས་  
ལ་སྦྱོང་བརྟན་དང་། བྱམས་པ་དང་སྤྱི་ཇེ་སྐོས་སྒྲོམ་ནས་སྟོག་རྒྱང་རྒྱང་རྒྱང་དུ་གྱུར་ནས་  
བྱིས་བསྒྲོམས་སྐོས་བརྒྱབ་མཚམས་བཞག་ཀྱང་སྤར་བཞིན་སྟོག་རྒྱང་ཅན་དུ་མི་འགྱུར་བའི་  
སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱོང་ལ་གཞིག་ན་ཁོང་ཁྱོད་སྐོས་ལྷན་པའི་རྩིས་སུ་འདོད་ན་བྱུང་པར་དེ་དག་  
འབྱུང་མི་རིགས་པའི་བྱིར་དང་། བྱང་སྒྲོམ་སྤྱེད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་། ཁོང་ཁྱོད་སྤྱི་ན་རང་གཞན་  
གཉིས་ཀ་ཐུང་བའི་རྒྱ་གསྐོག་པ་དང་འདྲ་བའི་ཚུལ། ཁོང་ཁྱོད་ཉེས་དམིགས་བསམ་པའི་ཐབས་  
ལམ་དེ་ཉིད་ཁོང་ཁྱོད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་ཤེས་ཤིག་དང་། དེ་ལས་གཞན་པའི་ཐབས་ཆད་དུ་བྱུང་  
བ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་སྐོས་ལ་གཞིགས་ན་ཁོང་ཁྱོད་སྐོས་ལྷན་པའི་རྩིས་ལས་བྱུར་དུ་ཡོད་པ་  
དང་། ལྷན་པའི་རྩིས་མ་ཡིན་པར་གདེང་སྟོབས་ཀྱི་སྒྲོབ་ཞིག་སྟེར་སྒྲམ་མོ། །

བརྒྱད་པ། ཡང་འདོད་ཆགས་སྐོས་ཐམས་ཅད་ལྷན་པའི་རྩིས་སུ་འདོད་ན་སྦྱིར་ཤེས་  
པ་རགས་པ་རྣམས་ལྷན་པར་སྦྱོས་ཆབས་ཆེ་ཡང་སྒྲོམ་སྐོས་བརྒྱབ་ནས་ཤེས་པ་ཕྱ་བར་གྱུར་  
སྐབས་ལྷན་པར་སྦྱོས་ཆབས་རྒྱང་བར་འགྱུར་དགོས་དོན་དང་། ཡང་སེམས་ཅན་ཤིག་ལྟ་བུ་  
སྐོས་ཐམས་ཅད་ལ་འདོད་ཆགས་སྐོས་ཡོད་པས། དཔེར་ན། ཤིན་ཏུ་ནས་སྤྱ་བའི་འབྲུ་སྤིན་

ཕ་མོའི་རྒྱུད་ཀྱི་འདོད་ཆགས་དང་། ཁོང་ཁྱོད་གཉིས་ཀྱི་གཉིད་སྟོན་སྟོན་ཆགས་དེ་དག་གི་ཤིན་  
 ཏུ་ཕྱ་བའི་ཡུང་པའི་རྩལ་གྱི་ངོས་ནས་ངེ་ལྟར་འགྲེལ་བཟླ་བྱེད་དམ། སྟོན་ཆགས་དེ་དག་ལ་ཡུང་  
 པ་མེད་པ་ནི་མི་རིགས་ལ། གཤམ་ཏེ་ཡོད་ན་དེ་དག་གི་ཡུང་པ་ནི་སྟོན་ཆགས་དེ་དག་གི་ལྷན་སྦྲུང་  
 ལ་སྟོས་ནས་ཤིན་ཏུ་ནས་ཕྱ་བར་བྱུང་པས་ཡུང་པ་ཆ་ཤས་བགོས་ནས་དེ་དག་འགྲེལ་བཟླ་བྱེད་  
 དམ། ཡུང་པ་རིལ་པོ་ཆང་མས་དེ་ལྟར་བྱེད་པར་འགྲེལ། དང་པོ་མི་འཐད་སྟམ་སྟེ། དེ་འདྲ་བའི་  
 ཡུང་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་ཕྱ་བས་ངེ་ལྟར་བྱས་ནས་བགོ་འཇམ། གཉིས་པ་ཡང་མི་འཐད་སྟམ་སྟེ། དེ་  
 ལྟར་ན་ཤེས་པ་དེ་རྒྱམས་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་མི་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་མ་རེད་དམ།

གཞན་ཡང་། མི་རྒྱམས་འཆི་བའི་སྐབས་ལྷན་གྱི་སྟོང་སྟངས་ཏུ་ཡོད་པའི་རྟོག་ཆང་མ་  
 བསྐྱུས་ཆར་རྩལ་སྤྲོད་པའི་ཡུང་པ་འདྲེལ་བྱེད་པར་རྟོག་ཡོད་པའི་ཏུས་ཆོད་  
 གང་འཆམས་ཡོད་པས། ལྷན་གྱི་སྟོང་སྟངས་ཏུ་ཡོད་པའི་རྟོག་བསྐྱུས་པའི་ཐ་མའི་འདུས་ས་ནི་སྟོང་  
 ཁར་གནས་ཡོད་པར་མཐོང་བྱུང་བའོ། རྟོག་བསྐྱུས་པའི་གོ་རིམ་དེ་དག་དེད་ཏུས་ཀྱི་ཆུ་རིག་  
 པས་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ན་པལ་ཆེར་རིམ་པ་དེ་ལྟར་རྟོག་བྱས་སྟུང་། དེ་དག་ལ་གཞིགས་ན། སེམས་  
 ཀྱི་གནས་ཡུང་པ་དང་། སེམས་ཞེས་པ་ཡུང་པ་དང་། ཡུང་པ་ལས་ཟུར་དུ་མེད་ཅེས་སྒྲ་བ་མི་འཐད་  
 སྟམ་སྟེ། གཤམ་ཏེ་སེམས་ཀྱི་གནས་ཡུང་པ་དང་། སེམས་ཞེས་པ་ཡུང་པ་ཡིན་ན་ལྷན་གྱི་རྟོག་རིམ་  
 ཀྱིས་བསྐྱུས་ནས་ཐ་མའི་འདུས་ས་དེ་ཡུང་པ་ཡིན་དགོས་པར་འགྱུར་ཡང་། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པ་ནི་  
 དེད་ཏུས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་བརྟག་ན་ཤེས་ནས་སྟུང་པ་དང་མྱོང་བས་ཀྱང་པལ་ཆེར་འབྱུང་  
 བྱས་སྟུང་། གཤམ་ཏེ་སེམས་ཀྱི་གནས་ཡུང་པ་དང་། སེམས་ཞེས་པ་ཡུང་པ་ཡིན་ན་ལྷན་གྱི་རྟོག་  
 བསྐྱུས་པའི་གནས་ཐ་མ་སྟོང་ཁར་གནས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆུ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ཡང་གཉིད་མཐུག་པོའི་སྐབས་ཡུང་པའི་འགྲེལ་སྟོང་ནི་རྒྱུག་གཏན་གྱི་ཡུང་པའི་བྱེད་  
 ལས་དང་གཡོ་འགྲེལ་ལས་ཉུང་དུ་འགྱུར་ཡང་། དེའི་སྐབས་གཡོ་འགྲེལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་  
 སྟོས་མེད་ཡིན། འོ་ན། དེའི་སྐབས་ཀྱི་གཡོ་འགྲེལ་རྒྱུ་ཡང་རྒྱུ་ཞིག་གི་ཤེས་པ་སྟེ་བའི་རྟོགས་  
 མཆུ་ཞིག་ཡིན་ནམ། གཤམ་ཏེ་ཡིན་ན། མི་ལམ་སྟོན་གང་ཡང་མི་གཏོང་བའི་གཉིད་མཐུག་  
 པོའི་སྐབས་རྒྱུ་ཞིག་གི་ཤེས་པ་གང་ཞིག་སྟེ་བཞིན་ཡོད་དམ། རྒྱུ་ཞིག་དེ་དག་དང་གཉིད་སྟངས་  
 སྐབས་ཀྱི་རྒྱུ་ཞིག་གི་ཤེས་པ་གཉིས་ལ་ཁྱད་ཡོད་དམ། ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་སྒྲ་བ་ལྟར་ན་གཉིད་  
 མཐུག་སྐབས་ཤིན་ཏུ་ནས་ཕྱ་བའི་སེམས་མ་གཏོགས་རྒྱུ་ཞིག་གང་ཡང་མཛོད་དུ་མི་འགྱུར་བར་

སྒྲ། གལ་ཏེ་གཉིད་མཐུག་སྐབས་ཡུང་པའི་གཡོ་འགུལ་དང་བྱེད་ལས་སོགས་ཡོད་ཀྱང་། རྣམ་རྟོག་གི་ཤེས་པ་སྐྱེ་བཞིན་མེད་ན། ཡུང་པའི་གཡོ་འགུལ་དང་བྱེད་ལས་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ཆ་ཆང་བཞིག་འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྟགས་མཆན་ཞིག་དང་། ཡུང་པ་ལས་ཟུར་དུ་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། ང་ཆོས་གཉིད་མཐུག་དང་བརྒྱལ་བ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་ཡུང་པའི་གཡོ་འགུལ་དང་བྱེད་ལས་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་། དེ་དག་གི་སྐབས་ཡུང་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཤེས་པ་གང་ཞིག་སྐྱེ་བཞིན་ཡོད་མེད་དང་། དེ་དག་གི་སྐབས་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཆེད་ཅི་ཙམ་ཡོད་མེད་སོགས་ལ་དཔྱད་ན། དེའི་ཐོག་ནས་ཤེས་པ་ཕྱ་རགས་རྣམས་ཡུང་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཅི་ཙམ་ཡོད་མེད་དང་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ཡུང་པ་ལས་ཟུར་དུ་ཡོད་མེད་ལ་ཡང་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་ལན་གསལ་པོ་ཞིག་རྟེན་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཆེ་སྟམ།

ཡང་ཤེས་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་སྐྱེ་སྐབས་ཡུང་པའི་མུས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་འཇུར་ལྷོག་གི་རྣམ་པ་དཔེགས་བསལ་བ་ཞིག་ཐོན་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཤེས་པ་རྣམས་ཡུང་པའི་མུས་སུ་འདོད་ན། ཡུང་པའི་མུས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་འཇུར་བ་དཔེགས་བསལ་བ་ཞིག་ཐོན་པ་ནི་ཡུང་པ་རང་གི་ངོས་ནས་འཇུར་བ་དེ་ལྟར་བཏང་བ་མ་ཡིན་པར། ཤེས་པ་དེ་དག་སྐྱེས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འཇུར་བ་བྱིན་པ་རེད་སྟམ་སྟེ། དེང་གི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ཆོན་རིག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ནང་པའི་སྟོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་པ་འགར་སྟོམ་བརྒྱབ་དུ་བརྟག་ནས་སྟོམ་རྒྱག་བཞིན་པའི་སྐབས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་འབྲས་བུར་སྟོམ་ཆེན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཡུང་པའི་བྱེད་ལས་སྤར་སྟོམ་མ་བརྒྱབས་པའི་སྐབས་དང་བསྐྱར་ན་ཉུང་དུ་འགྲོ་བའི་འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་པ་ལྟར་ན། དེའི་སྐབས་སྟོམ་ཆེན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཉིང་ངེ་འདྲིན་གྱི་སྟོབས་ལས་ཡུང་པའི་བྱེད་ལས་ཉུང་དུ་བཏང་བ་ལས་གཞན་ཡུང་པའི་བྱེད་ལས་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཆུལ་མེད་ལ། སྤྱིར་བཏང་མི་པལ་བ་རྣམས་ལ་དེ་ལྟར་མི་འབྱུང་བར་འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་པ་སོགས་ལ་གཞིགས་ན། ནང་སེམས་སམ་ཤེས་པས་པར་ཡུང་པ་དང་ཡུང་པའི་མུས་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱེད་པའི་དོན་ཡིན་པ་ལས། ཡུང་པས་ཚུར་ནང་སེམས་སམ་ཤེས་པར་དབང་བསྐྱར་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་ནི་རྣམ་འཇུར་འདིས་ར་སྟོད་བྱེད་ཐུབ་སྟམ་པས་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ཡུང་པའི་མུས་སུ་འདོད་ན་དེ་ལྟར་བྱུང་བ་འཐད་དཀའ་སྟམ་མོ། །

དགུ་པ། སའི་གོ་ལའི་སྐང་དུ་ཆགས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུལ་གྲུ་གང་སར་སྐྱེ་བ་སྤུ་མ་བྲན་མཁན་གྱི་སྐྱེས་བུ་གང་མང་ཞིག་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལས་



གཏུགས་གསར་ཞིག་མ་ཡིན་ཡང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་རྒྱ་ནང་མགོ་སྐོར། ཡང་ན་ཡང་པ་འབྲུག་པའི་ན་ཆ་རེད་ཅེས་བཤད་ན་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་ཅིག་རེད་དམ། ན་ཆ་རེད་ཅེས་པའི་བཤད་ཚུལ་དེའི་རིགས་རང་གི་འདོད་ཕྱོགས་སུ་སྤྱིད་ཐབས་ཁོ་ན་དང་བརྟག་དབྱུང་མ་བྱས་པའི་འབྲེལ་ཚུལ་ཞིག་མ་རེད་དམ། དེ་འདྲ་བའི་རང་གི་སྐྱེ་བ་སྤྲ་མ་དྲན་པའི་དྲན་ཤེས་དེ་ཉིད་ཉིམ་པོལ་ལོལ་ ( Temporal Lobe ) ཅེས་པའི་ཡང་པའི་རྩིས་སམ་ཆ་ཤས་ཤིག་གིས་དྲན་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོ་ཤི་བའི་རྩིས་སུ་ཡུལ་ལུང་སོ་སོའི་ཤི་ཚོས་གྱི་གོམས་སོལ་ལྟར་ང་ཚོའི་ལུས་ལུང་རྩིང་པ་མེར་བསྐྱེགས་པའམ་རྩིང་བསྐྱར་བ་དང་། ཡང་ན་སར་སྤྲུལ་བ་སོགས་བྱས་ནས་མཐར་མའི་རུལ་སོགས་གྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་ནི་ཆང་མའི་མཐོང་ཆོས་ལྟར་ཡིན་པས། སྐྱེ་བ་སྤྲ་མའི་ཤ་རུས་གདོས་བཅས་གྱི་ལུས་ལུང་གི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་སོགས་མི་སྤྱིད་པས་དེ་དང་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ན་སྐྱེ་བ་སྤྲ་མ་དྲན་པའི་དྲན་ཤེས་དེ་ཉིད་སྐྱེ་བ་བྱི་མའི་རྒྱུད་གྱི་ཉིམ་པོལ་ལོལ་ ( Temporal Lobe ) ཅེས་པའི་ཡང་པའི་རྩིས་སམ་ཆ་ཤས་ཀྱིས་དྲན་ཚུལ་མེད་དེ། དེ་འདྲ་བའི་སྐྱེ་བ་སྤྲ་མའི་སྤྱོད་གནས་དང་དེའི་ཁོར་ཡུག ཁྱོགས་ཉེ་ཏུ་དང་པ་མ་སྤྲོད་མཆེད་སོགས་རྟོགས་པའི་སློ་ཞིག་གི་རྒྱན་སྤྲ་མ་ཞིག་དང་། སྤྲ་གྱི་གནད་དོན་རྩིས་དངོས་སུ་ཁྱོད་བ་དང་མཐོང་མཁན་གྱི་རྒྱན་ཞིག་སྤྲོད་པ་སོང་བར་བྱིས་དྲན་ཐབས་མེད་དེ། དཔེར་ན། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་སྤྲ་མ་མཐོང་བ་ཞིག་དང་མ་གོ་བ་ཞིག་བྱིས་དྲན་ཤེས་སྐྱེ་བ་འདུག་གམ། སྤྲོད་གྱི་གནས་དང་ཁྱོགས་པ་མ་སོགས་མཐོང་མཁན་ལ་ཡང་པའི་རྩིས་ལས་ཟུར་ཏུ་ཤེས་པ་ཞིག་གིས་མ་མཐོང་ན། ཡང་པའི་རྩིས་ཀྱིས་མཐོང་བ་དང་དྲན་ཞེས་བརྗོད་དགོས་ཀྱང་དེ་ལ་ཡང་ན་ཆོ་སྤྲ་མའི་ཡུལ་ལུང་ཁྱོགས་ཉེ་ཏུ་སོགས་མཐོང་བའི་ཉིམ་པོལ་ལོལ་ ( Temporal Lobe ) ཅེས་པའི་ཡང་པའི་རྩིས་དེ་ཉིད་འདིར་དངོས་སུ་ཡོད་པའམ་དེའི་རྒྱན་དེར་ཡོད་དགོས་ཀྱང་། དེ་ནི་ཤི་བའི་སྐྱབས་ལུས་ལུང་དང་མཉམ་ཏུ་མེར་བསྐྱེགས་པའམ་སར་སྤྲུལ་ཏེ་ཞིག་ནས་མེད་པར་གྱུར་ཟིན་པའི་བྱིས། ཡང་ན་ཆོ་འདིའི་ཡང་པའི་རྩིས་ཀྱི་རྒྱན་སྤྲ་མ་ཞིག་གིས་སྤྲ་མའི་ཡུལ་ལུང་སོགས་དང་། པ་མ་སྤྲོད་མཆེད་སོགས་མཐོང་བ་དང་གོ་དགོས་ཀྱང་། ཆོ་འདིའི་ཡང་པའི་རྩིས་ནི་ཆོ་འདིར་པ་མའི་ཁྲ་ཁྲག་ལས་གསར་ཏུ་བྱུང་བས་སྐྱེ་བ་སྤྲ་མའི་ཡང་པ་དང་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་མེད་པའི་བྱིར་དང་། སྤྲ་གྱི་ཡུལ་ལུང་སོགས་ཀྱང་མཐོང་བ་སྤྲོད་ཏུ་མ་སོང་བའི་བྱིས། ཆོ་འདིའི་ཡང་

ཇས་ཀྱིས་ངེ་ལྟར་བྱས་ནས་སྐྱེ་བ་སྲ་མ་རྣམས་དྲན་པ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ནམ། སྲར་གྱི་ཡུལ་ལུང་སོགས་  
དང་ཆེ་འདིའི་ལྷན་ཇས་གཉིས་འབྲེལ་མེད་དང་། འདས་པའི་བྱུང་བ་དེ་དག་གིས་དྲན་ཤེས་སྐྱེ་  
བར་ཕན་ཐོགས་གང་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་། དེ་འདྲ་བའི་དྲན་མཁལ་ལ་ལྷན་པའི་ཇས་ལས་  
གཞན་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་མེད་ན་ཡོང་ཐབས་མེད་པའི་ཕྱིར། དེ་འདྲ་བའི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་  
རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྲར་གྱི་ཡུལ་དང་པ་མ་སོགས་མཐོང་བའི་ཤེས་པའི་རྒྱན་མ་ཆད་པར་སྐྱེ་བ་སྲ་མ་  
དྲན་མཁལ་གྱི་སྤང་པོའི་ནང་དུ་ཉིང་མཚམས་སྦྱར་ནས་གནས་པས་གནས་ཚུལ་དེ་རྣམས་དྲན་  
པ་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། དཔེར་ན། ཞོགས་པར་སློབ་གྲོགས་སོགས་མཐོང་བའི་ཤེས་པའི་རྒྱན་མ་ཆད་  
པར་བྱི་དྲོའི་དུས་སུ་རྒྱུན་གཞན་དང་འཕྲད་པའི་སྟོབས་ལས་སློབ་གྲོགས་སོགས་དྲན་པ་བཞིན་  
ནོ། །

དེ་བཞིན་དུ་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྱ་མང་པོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་རྒྱན་གཏན་ནས་སེམས་  
ལམས་དང་ལྷན་པ་སོགས་བདེ་ཐང་ཡིན་ཡང་། ལྷབས་རེར་བྱིའི་རྒྱ་རྒྱུན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དབང་གིས།  
དཔེར་ན། ཚས་ལུགས་ལག་གི་རྒྱན་འདྲེན་གྱི་ཚོགའི་འདོན་པ། ར་དང་དེལ་བྱ་དགོལ་བའི་སྒྲ་  
སོགས་ཐོས་པའི་རྒྱུན་དང་། ལྷབས་རེར་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་དག་མེད་པར་སློབ་དུ་བདེ་ཐང་ཅན་གྱི་མི་  
ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁོག་ཏུ་གཟུགས་རགས་པ་མེད་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་འཛུལ་ནས། སྲར་གྱི་མི་དེའི་རྟེན་  
གདངས་དང་། རྣམ་འགྱུར་སོགས་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བར་འགྱུར་བ་དང་། སྲར་གྱི་མི་དེས་  
མ་ཤེས་པའི་གནས་ཚུལ་མང་དག་ཅིག་ཕྱིས་མི་འདིའི་ཁོག་ཏུ་གཟུགས་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་  
འཛུལ་ནས་གསར་དུ་ཤེས་པའི་རིགས་མང་དག་ཅིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན། སྲར་གྱི་མི་  
དེས་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་དང་ཡུལ་གྱ་གཞན་གྱི་རྟེན་སོགས་མི་ཤེས་ཀྱང་མི་འདིའི་ཁོག་ཏུ་གཟུགས་  
མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་འཛུལ་ཇེས་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་དང་ཡུལ་གྱ་གཞན་གྱི་རྟེན་སོགས་ལ་ཐོགས་མེད་  
དུ་འགྱུར་བ་དང་། ཡང་མི་འདིའི་ཁོག་ནས་གཟུགས་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་བྱིར་ཐོན་ཇེས་སྲར་  
བཞིན་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་དང་ཡུལ་གྱ་གཞན་གྱི་རྟེན་སོགས་མི་ཤེས་པར་འགྱུར་བའི་གནས་ཚུལ་  
དང་། དེ་བཞིན་དུ་ང་ཚོས་མཐོང་ཐོས་མ་གྱུང་བའི་ཡུལ་ལུང་དང་འགྲོ་བ་གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ་  
འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་ལེགས་ཉེས་སོགས་  
གང་འབྱུང་ལ་ལུང་བསྟན་བྱེད་པ་སོགས་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་ནི་གནད་དེང་གི་སྤྱི་ཚོགས་  
ཁྲོད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། དེ་འདྲ་བའི་སྟོབས་རྣམས་ནི་ཡུལ་ལུང་གཅིག་

དང་ཚེས་ལྷགས་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་ཁོ་ནའི་ནང་ལ་མ་ཡིན་པར་ཚེས་ལྷགས་པལ་ཆེ་དང་ཡུལ་  
ལྷང་ཡང་པལ་མོ་ཆེའི་ནང་དུ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། ཉིན་རུ། ཡི་ཤ། རང་པ། ཁ་ཆེའི་ཚེས་ལྷགས།  
ཨ་ཏམི་རི་ཀའི་གདོད་མའི་ཚེས་ལྷགས་དང་། ཨ་ཤེ་ཡ། ཨ་ཏམི་རི་ཀ། ཨ་མི་རི་ཀ་ལ་སོགས་པའི་  
ཡུལ་ལྷང་དེ་དག་ཀུན་ཏུ་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མང་དུ་ཡོད། དེ་འདྲ་བའི་བདེ་ཐང་ཅན་གྱི་  
མིའི་ཁོག་ཏུ་གཟུགས་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་འཛུལ་ནས་སྐྱ་བ་སོགས་སྐར་དང་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་  
བཞིན་པ་ནི་ང་ཚོས་ཁས་མ་སྐྱངས་བར་གཡོལ་ཐབས་སོགས་མེད་ལ། དེ་འདྲ་བའི་བདེ་ཐང་ཅན་  
གྱི་མིའི་ཁོག་ཏུ་གཟུགས་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་འཛུལ་རྗེས་སྐར་མ་ཤེས་པའི་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་  
ཤེས་པ་ནི་མི་དེའི་ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་ཨོ་མི་ཕི་ཏུལ་ལོ་བ་( Occipital Lobe )ཅས་པས་ཤེས་  
པར་འདོད་ན། སྐར་མ་ཤེས་པར་བྱིས་སྟོ་བྱུར་དུ་ཤེས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མེད་ལ། ལྷག་པར་དུ་  
གཟུགས་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་དེ་ཉིད་སྤང་པོ་ནས་བྱིར་ཐོན་རྗེས་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་སོགས་སྐར་བཞིན་  
མི་ཤེས་པར་འགྱུར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད་དོ། །

དེ་བཞིན་དུ་སྐར་མ་ཤེས་པ་དང་། མ་མཐོང་བ། མ་རྟོང་བའི་ཡུལ་ལྷང་དང་འགོ་བ་  
གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ་བཤད་པ་སོགས་ནི་དེང་གི་ཆར་ང་ཚོའི་མངོན་སུམ་གྱི་སྟོང་ཡུལ་དུ་གྱུར་  
པས་དེ་དག་ལ་གཞིགས་ན་ཁྲད་པ་ལས་ཟུར་དུ་རྒྱལ་ཕྱན་འདུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་མ་  
ཡིན་པར་ཤེས་བྱའི་གནས་དང་ལེགས་ཉེས་སྤང་དོར་སོགས་རྟོགས་རྒྱས་པའི་གཟུགས་མེད་དང་།  
ཐོགས་མེད་ཀྱི་ངོ་བོར་གྲུབ་པའི་ཤེས་པའམ་རྣམ་ཤེས་ཤིག་ཡོད་པ་པལ་ཆེར་ཐག་ཆོད་སྟུང་། དེ་  
འདྲ་བའི་རྣམ་ཤེས་ཐོགས་མེད་ཡིན་པ་དང་། རྣམ་ཤེས་ནང་པན་རྒྱུན་ཡང་རྒྱས་པ་ཆེ་རྒྱུང་གི་  
ཁྲད་པར་དང་རྒྱ་རྒྱུན་སྐྱ་ཆོགས་ཀྱི་དབང་གིས་རྣམ་ཤེས་རྒྱས་པ་ཆེ་བ་གཅིག་རྣམ་ཤེས་རྒྱས་པ་  
རྒྱུང་བ་ཅན་གྱི་གང་ཟག་གི་གཟུགས་སྤང་ནང་དུ་འཛུལ་ནས་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་སོགས་བྱེད་བཞིན་  
ཡོད། གནས་ཚུལ་དེ་དག་ཁྲད་པའི་རྩིས་ཁོ་ནའི་སྤྲང་ནས་འགྲེལ་བཤད་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བྱེད་  
དགའ་སྟུང་པ་དང་། ཁྲད་པའི་རྩིས་ལས་ཟུར་དུ་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ཞིག་ལས་མ་སྐྱངས་  
ན་གནད་དོན་དེ་དག་ང་ཚོར་སྟོག་གྱུར་གྱི་གནས་སྟུར་ནས་རྟོང་ས་པའི་བྲ་བ་ལས་ཐར་མི་བྱུང་  
པར་འགྱུར་རོ། །

ཡང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་ཁྲད་པའི་རྩིས་ལས་ཟུར་དུ་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་  
པ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་ལ་རྒྱ་མཚན་དང་བསམ་ཞིབ་བྱེད་དོས་པའི་གཞི་གསར་པ་གཅིག་ནི།

བོད་ཀྱི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ཉམས་སུ་སྤངས་ནས་ཉམས་ཉོགས་ཀྱི་གནས་ཚད་མཐོན་  
པོར་སླེབས་པའི་སླེབ་ཆེན་འགའ་སྟེ་ཕྱ་ངན་ལས་འདའ་སྐབས་ཕྱི་ལྷགས་ཀྱི་སློན་པས་བརྟག་  
དབྱེད་བྱས་པའི་འབྲས་བྱར།     སླེབ་ཆེན་དེ་ནམས་ཀྱི་ལྷན་པ་དང་ལུས་སྤང་གི་ཙྰ་ཕན་ནམས་  
ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་གཡོ་འགུལ་སོགས་འགགས་ནས་སྟེ་ཕྱ་ངན་ལས་འདས་པར་ངོས་འཛིན་དང་  
འགྲེལ་བཟོད་བྱས་ཀྱང་།     ནལ་འབྱོར་པ་དེ་ནམས་ཀྱི་ཞལ་གྱི་མདངས་སོགས་རྒྱུན་གཏན་གསོན་  
པོའི་སྐབས་ལྟར་གནས་པ་ལ།     ལུས་སྟེ་མདོག་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་སྟེ་སྤང་ལ་ངི་ངན་ཐོ་བ་སོགས་  
མི་འབྱུང་བར་སྐྱགས་དམ་མམ་ཉིང་ངེ་འཛིན་དུ་བདུན་ཕྱག་གཅིག་གཉིས་དང་ཉིན་གྲངས་ཁ་  
ཤས་སུ་བཞུགས་བཞིན་ཡོད།     དེ་ཆེས་སྐྱགས་དམ་ལས་གྲོལ་སྐབས་སུ་ཤར་ས་གཡས་གཡོན་ལས་  
ཁམས་དཀར་དམར་བྱུང་ནས་སྟེ་སྤང་གི་མདོག་འགྱུར་བ་དང་ངི་ངན་ཐོ་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་  
རྒྱལ་མང་དག་ཅིག་དེང་གི་ཆར་མཛོན་སུམ་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།     དཔེར་ན།     རྒྱལ་མཆོག་སྟེ་སྤང་  
བརྩ་བཞི་པའི་ཡོངས་འཛིན་སྟེ་བཀྲའ་པ་ལྷ་སྐབས་ཆེ་སྤིང་རིན་པོ་ཆེ་ཉིན་བརྩ་བཞིའི་རིང་ལ་  
སྟེ་ལུས་ཀྱི་མདངས་སོགས་མ་ཡལ་བར་སྐྱགས་དམ་ལ་བཞུགས་པ་དང་།     དེ་བཞིན་ས་སྐྱའི་བཙོ་  
བརྒྱད་ཁྲི་ཆེན་དང་།     གི་རྟེན་མཆོན་ཞབས་རིན་པོ་ཆེ།     ཉེ་བའི་ཆར་དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་  
སུ་ཐིམ་པའི་རི་བོ་དགེ་ལྷགས་པའི་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཆོན་དགའ་ལྷན་ཁྲི་རིན་པོ་ཆེ་ཆ་བསྟོ་  
བཟང་ཉི་མ་མཆོག་རྒྱ་གར་ལྟོ་ཕྱོགས་ཆ་བ་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་ཡང་སྟེ་ལུས་ཀྱི་མདངས་ཉམས་པ་  
དང་ངི་ངན་འཕུལ་བ་སོགས་མེད་པར་ཉིན་བཙོ་བརྒྱད་ལྷག་རིང་སྐྱགས་དམ་ལ་བཞུགས་པ་ལྟ་བུ་  
རེད།     དེ་ནམས་སྐྱགས་དམ་ལ་བཞུགས་སྐབས་ཕྱི་ལྷགས་ཀྱི་སློན་པས་བརྟག་དབྱེད་བྱས་འབྲས་  
སུ་དེ་ནམས་ཀྱི་ལྷན་པ་དང་སྤྲིང་ཁམས་ཀྱི་འཕར་སྤིང་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཙྰ་བ་ནས་འགགས་  
ཏེ་གྲོངས་པར་ངོས་འཛིན་དང་ཁས་ལེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།     འོ་ན་ནལ་འབྱོར་པ་དེ་ནམས་ཀྱི་ལྷན་  
པའི་བྱེད་ལས་དོན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགགས་པ་ཡིན་ན།     བཤང་གཅི་མི་འདོར་བ་དང་།     ལུས་  
ལས་ངི་ངན་མི་འབྱུང་བ།     བཞིན་རས་དང་ལུས་ཀྱི་མདངས་སོགས་སྤར་ཞལ་བཞུགས་པའི་  
སྐབས་དང་ཁྱད་མེད་དུ་འབྱུང་བ་སོགས་ངི་ལྟར་བྱས་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ།

སྤྱིར་ན་ང་ཆོ་རྒྱུན་གཏན་འཆོ་བའི་སྐབས་སུ་རང་དབང་མེད་པར་བཤང་གཅི་མི་  
འཆོར་བ་དང་།     ལུས་ལས་ངི་ངན་མི་འབྱུང་བ།     ལུས་ཀྱི་མདངས་མ་ཤོར་བ་སོགས་ནི་ལུས་པོའི་  
ནང་གི་ཙྰ་ཕན་དང་དེ་དག་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱུ་དང་།     དེ་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱལ་བསགས་མ་ཡིན་

པའི་ནམ་ཤེས་ཀྱིས་ལུས་སྤང་གི་ཚ་སྤན་ནམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཁྲག་དང་རླུང་སོགས་འགྲོ་འོང་བྱེད་  
 དུ་བརྟག་པ་ལས་དེ་དག་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ཞིག་མེད་ན་ཡང་པ་  
 དང་སྤྱིང་གི་གཡོ་འགྲལ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ལས་འགགས་ཀྱང་བཞིན་རས་ཀྱི་མདངས་མི་འཇུར་བ་  
 དང་། ལུས་ལས་ངི་ངན་མི་འབྱུང་བ། བཤང་གཅི་སོགས་དབང་མེད་དུ་མི་འཆོར་བའི་རྩ་མཚན་  
 གཞན་ཞིག་རྟེན་དཀའ་སྤྲུལ་པ་དང་། གྲུང་པའི་བྱེད་ལས་སོགས་འགགས་ཀྱང་ད་དུང་ལུས་ཀྱི་  
 མདངས་མ་ཡལ་བ་དང་། བཤང་གཅི་སོགས་དབང་མེད་མི་འཆོར་བའི་རྩ་མཚན་དེ་ཁྱེད་ལྟར་  
 ན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། གལ་ཏེ་ང་ཚོའི་ལུས་དང་བཞིན་རས་ཀྱི་མདངས་སོགས་ལ་སྤངས་འཛིན་  
 བྱེད་མཁན་གྲུང་པའི་ཆ་ཤས་ཏེ་ཕོ་ཐ་ལ་མ་སེ་( hypothalamus )ཞེས་པའི་གྲུང་པའི་ཇུས་  
 དང་བཤང་གཅི་དབང་མེད་དུ་མི་འདོར་བར་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པ་པོ་གྲུང་གཞུང་( རྩེ་རེན་  
 སེ་རྩེམ་ brain stem )གིས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པར་སྟུག་། དེ་ལྟ་བུའི་ཐུགས་དམ་ལ་བཞུགས་  
 པའི་གནས་སྐབས་སུ་གྲུང་པའི་བྱེད་ལས་ཐམས་ཅད་འགགས་ཟིན་པ་ནི་བྱི་ལུགས་ཀྱི་སྟོན་པས་  
 བརྟག་དབྱུང་བྱས་ནས་ཐག་བཅད་ཟིན་པས། ལུས་ལས་ངི་ངན་འབྱུང་བ་དང་། ལུས་དང་བཞིན་  
 ཀྱི་མདངས་སོགས་འཇུར་དགོས་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི་གནས་སྐབས་སུ་ངི་ངན་མི་འབྱུང་བ་དང་། ལུས་  
 དང་བཞིན་ཀྱི་མདངས་སོགས་མི་འཇུར་བར་ཡོད་པ་མཛོན་སུམ་གྱིས་བྱུང་པས། དེའི་ཚུལ་ལ་  
 གྲུང་པ་ལས་ཟུར་དུ་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ཞིག་མེད་པར་སྟུ་མཁན་ནམས་ཀྱིས་འབྱུང་བ་  
 འདིའི་རིགས་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཅེས་ཟེར་བ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་གཟུ་བོར་གནས་ཤིང་དོན་  
 དང་མཐུན་པའི་ལན་ཅི་ཞིག་སྟུ་རྩུ་ཡོད་དམ།

མདོར་ན། གོང་གི་རྩ་མཚན་དང་བྱུང་བ་ནམས་ལ་གཞིགས་ན་གྲུང་པའི་ཇུས་ལས་  
 ཟུར་དུ་ནམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་མ་ཆོག་པའི་རྩ་མཚན་མེད་པ་དང་། ཡོད་པའི་ཐྱོགས་ལ་རྩ་  
 མཚན་དང་དེའི་ཐྱོགས་ལ་བསམ་ཞིབ་གཏོང་རྩ་མང་བ་དང་། སྦྱིར་ན་ང་ཚོས་འཕྲུལ་ཆས་མེ་  
 ཤེལ་སོགས་བེད་མ་སྤྱད་པར་དབང་ཤེས་ཀྱིས་རྟོགས་མི་ཐུབ་པའི་དངོས་པོའི་རིགས་གཅིག་དང་།  
 མེ་ཤེལ་བེད་སྤྱད་བྱས་ནས་རྟོགས་ཐུབ་པའི་དངོས་པོའི་རིགས་གཅིག་དང་། མེ་ཤེལ་བེད་སྤྱད་  
 ཀྱང་མེ་ཤེལ་སྤྲ་མ་སྤྲ་མས་རྟོགས་མ་ཐུབ་པའི་རིགས་དང་། བྱི་མ་བྱི་མས་རྟོགས་ཐུབ་པའི་རིགས་  
 གཅིག་བཅས་ཡོད་པས། སྤྲ་མ་སྤྲ་མ་ནམས་ཀྱིས་རྟོགས་མ་ཐུབ་པ་དང་མ་རུས་པའི་རྩ་མཚན་  
 ཀྱིས་ང་ཚོས་མེད་ཅེས་བརྗོད་མི་རུས་པ་བཞིན་ཐ་མལ་པའི་སྟེས་བྱ་ནམས་ཀྱིས་རྟོགས་མ་ཐུབ་པ་

དང་མ་ཁུས་ཤིང་། བརྟག་དབྱང་ཕྱོགས་རེ་བ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་མ་རྟེན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཤེས་  
པ་བེར་བ་ཐུང་པའི་རྣམས་ལས་བྱུང་དུ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཁུས་སམ།

བདུན་པ། སེམས་སམ་ཤེས་པའི་རྟེན་རྩ་ཕྱན་རྣམས་  
ཐུབ་ཚུལ་དང་ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་སོགས་ར་  
ཆའི་རྒྱུ་ལ་སྦྱེ་ཚུལ་གྱི་རིམ་ལ་བཤད་པ།

༣༡། འོ་ན་ང་ཆའི་རྒྱུ་གྱི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་རྣམས་ལྟ་བུའི་རྒྱས་དང་ལྟ་བུ་ལས་ཟུར་དུ་  
ཡོད་ན་དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་ཆེ་འདིའི་ང་ཆའི་ལུས་ཐུང་ནང་དུ་སོག་མར་ཉིང་  
མཆམས་སྦྱོར་ཚུལ་དང་། ཤེས་པ་སྤྲ་རགས་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་རྩ་ཕྱན་སྦྱེ་བའི་རིམ་པ་དང་། ཤེས་པ་  
སྤྲ་རགས་སྦྱེ་བའི་རིམ་པ་གང་ཡིན་ཞེ་ན།

སེམས་སམ་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་ང་ཆའི་ཆེ་འདིའི་ལུས་ཐུང་ནང་དུ་སོག་མར་ཉིང་མཆམས་སྦྱོར་  
ཚུལ།

ད་ལྟ་ང་ཆའི་རྒྱུ་ལ་དངོས་སུ་སྦྱེ་བཞིན་པའི་མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ། རྣ་བའི་རྣམ་  
པར་ཤེས་པ་ལ་སོགས་པའི་དབང་ཤེས་ལྟ་དང་། འདོད་ཆགས། ཁོང་སྟོོ་ གཏི་སྟག་ རྣམ་རྟོག་འདྲ་  
མིན། དན་ཤེས། ཆོར་བ་བདེ་སྟག་ ཡུལ་ངེས་པའི་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་རྣམས་ནི་སོག་མར་ང་ཆེ་  
མའི་མངལ་དུ་ཉིང་མཆམས་སྦྱོར་བའི་གནས་སྐབས་ན་མེད། འོ་ན་དེ་ལྟ་བུའི་སྟོབས་བའི་དབང་  
ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་རྣམས་རྒྱ་ཁྱེན་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆའི་རྒྱུ་ལ་སྦྱེ་བ་དང་  
དུས་ནམ་ཞིག་ནས་སྦྱེ་བ་ཡིན་ཞེ་ན། ང་ཆའི་སྦྱེ་བ་སྤྲ་མ་ནས་མར་འོངས་པའི་སྟོག་འདྲིན་སྤྲ་  
མའི་རྒྱུ་དང་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་རྣམ་ཤེས་སྤྲ་མའི་ཉིད་ང་ཆའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱ་ཁྱག་འདུས་  
པའི་སྙིང་པོར་ཞུགས་པའི་རྒྱས་སུ་བྱུང་བ་དང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཤེས་སྤྲ་རགས་དང་། དབང་  
ཤེས་སྤྲ་རགས་སོགས་རིམ་གྱིས་བྱུང་བ་ཡིན། དཔེར་ན། མེ་རྩལ་སྤྲ་རབ་ནས་རིམ་གྱིས་མེ་ལྟག་  
དང་མེ་བྱུང་བ་བཞིན།

སྦྱིར་ན་ང་ཆའི་རྒྱུ་གྱི་རྣམ་ཤེས་རྣམས་གཞན་ལ་སྟོན་མེད་རང་དབང་གི་ཚུལ་དུ་  
མེད་པར་རང་ཉིད་དང་དུས་ནམ་ཡང་འབྲལ་མི་རུང་བའི་རྒྱུ་ཞིག་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་གནས་  
ཡོད། དཔེར་ན། ཆེ་འདིའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཆེས་སོག་མའི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ནི་གོང་དུ་བཤད་  
པའི་ཉིང་མཆམས་སྦྱོར་མ་ཐག་པའི་ཆེས་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་སྟོག་འདྲིན་སྤྲ་མའི་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་

གནས་ཡོད་ཅིང་། སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཕྱ་རགས་གང་སྤྱེས་ཀྱང་རང་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འབྲལ་མི་  
རུང་བའི་སྤང་ཞིག་ངེས་པར་ཡོད་དགོས་པ་དང་། དེ་ལ་རྟེན་སྤང་དང་བརྟེན་པ་ནམ་ཤེས་ཞེས་  
ཟེར་རོ།

ཤེས་པ་ཕྱ་རགས་ནམས་ཀྱི་རྟེན་ཅ་ཕྱན་སྤྱེ་བའི་འིམ་པ།

འོ་ན་དེ་འདྲ་བའི་ཤིག་ཏུ་ནས་ཕྱ་བའི་རྟེན་སྤང་དང་བརྟེན་པ་ནམ་ཤེས་གཉིས་ཀ་རྟེན་  
གང་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་ཡོད་སྟུང་ན། ང་ཆོའི་ལུས་ལ་གནས་པའི་ཅ་ཁམས་ཕྱ་མོ་ནམས་ལ་  
བརྟེན་ནས་གནས་ཡོད་ཅིང་། དེ་འདྲ་བའི་རྟེན་ཅ་ཁམས་ཕྱ་མོ་ཡང་གཙོ་བོ་གསུམ་ཡོད་པར་ནང་  
པའི་གཞུང་ནས་བཤད་ཡོད། དེ་ཡང་དབུ་མ་དང་། རོ་མ་དང་། རྩང་མ་སྟེ་ཅ་བའི་ཅ་ཆེན་གསུམ།  
དེ་ལྟ་བུའི་ཅ་ཁམས་ཆེན་མོ་གསུམ་ལུས་ལ་གནས་ཚུལ་ནི། དེ་གསུམ་ང་ཆོའི་ལུས་ཀྱི་གཞུང་  
ཐད་ཀྱི་སྒྲལ་ཆེགས་དང་རུང་ཉེ་བར། སྤྱི་བོ་ནས་གསང་གནས་བར་བྱང་ཐད་དུ་གནས་ཡོད་པ་  
དང་། གསང་གནས་ཀྱི་མཆམས་ནས་ཅ་གསུམ་པོ་རེ་རེ་ལས་ཡལ་ག་གཉིས་རེ་ཁྱེས་ཏེ་དེ་ནས་  
མར་སོང་སྟེ་རྟེན་མཐིལ་སོ་སོའི་བར་དུ་གནས། ཅ་དེ་གསུམ་ག་ཡང་ནང་སྤྱབས་སྟོང་ཅན་ཡིན་  
པ་དང་། ཅ་དབུ་མ་དེ་ཉིད་དཀྱིལ་དུ་གནས་ཤིང་། དེའི་གཡས་སུ་རོ་མ་དམར་མོ་དང་། གཡོན་  
དུ་རྩང་མ་དཀར་མོ་ཡོད། དེ་ལྟར་རོ་རྩང་གཉིས་པོས་ཅ་དབུ་མར་མགོ་དང་འོག་ནས་མཐུད་པ་རེ་  
བྱས་པའི་སྟེང་འོག་གི་མཐུད་པ་གཉིས་པོའི་བར་མཆམས་སུ་དབུ་མ་ལས་ཅ་འདབ་དུ་མ་ཁྱེས་ཏེ་  
ཅ་བ་རེ་ཆགས་ཡོད། དེ་ཡང་ཅ་དབུ་མ་ཐོག་མར་ཆགས་སྐབས་སུ་སྟིང་གི་ཐད་ཀར་ཆགས་ཀྱང་།  
དེ་ནས་ཡར་སྤྱི་བོའི་ཕྱོགས་སུ་རྩེ་ནས་སྤྱི་བོའི་ཅ་འཁོར། མགྱིན་པའི་ཅ་འཁོར། སྟིང་ཁའི་ཅ་  
འཁོར་བཅས་རིམ་བཞིན་བྱལ། སྤང་ཕྱོགས་སུ་རྩེ་ནས་སྟེ་བའི་ཅ་འཁོར་དང་། གསང་གནས་  
ཀྱི་ཅ་འཁོར་ཏེ་དབུ་མའི་ཅ་ལས་ཁྱེས་པའི་ཅ་འཁོར་ཆེན་པོ་ལྟ་དང་། དེ་ལས་ཁྱེས་པའི་ཅ་འཁོར་  
རྩང་བ་ཡང་ཡོད་དེ། དེ་དག་ནི་སྟོན་མཆམས་ཀྱི་ཅ་འཁོར་དང་། མགྱིན་པ་དང་སྟིང་ག་གཉིས་ཀྱི་  
བར་ཀྱི་མའི་རང་བཞིན་ཀྱི་ཅ་འཁོར། གསང་གནས་ནོར་བུའི་ཅ་འཁོར་བཅས་ཡིན་ནོ། ཅ་དབུ་  
མའི་ནང་ལ་གཙོ་བོ་སྤང་དང་། རོ་མའི་ནང་གཙོ་བོ་ཁྱེས་དང་། རྩང་མའི་ནང་གཙོ་བོ་ཁྱེས་པ་རྩུབ་  
ཡིན་ལ། ཆོ་འདིའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཉིང་མཆམས་སྤྱར་མ་ཐག་པའི་སྟོག་འཛིན་ཕྱ་མོའི་སྤང་  
ལ་བརྟེན་པའི་ནམ་ཤེས་ཕྱ་མོ་ནི་གཙོ་བོ་སྟིང་གའི་ཐད་ཀྱི་ཅ་དབུ་མའི་ནང་ལ་གནས་ཤིང་རྩུབ་  
དང་། རོ་རྩང་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡང་གནས་ཤིང་རྩུ། དེ་འདྲ་བའི་སྟོག་འཛིན་ཕྱ་མོའི་སྤང་དེ་ལས་



ཅུང་རགས་པའི་སྟོག་འདྲིན་རགས་པའི་རྒྱང་ཞིག་མཆེད་པ་དང་དེར་བརྟེན་པའི་ཤེས་པ་རགས་  
པ་ཞིག་ཀྱང་མཆེད་པ་ཡིན། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་རྒྱད་ལ་སྟེ་བཞིན་པའི་དབང་ཤེས་  
དང་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་རྣམས་སྟེ་བ་ཡིན་གོ། །

ཅ་པའི་ཆ་ནས་ཤིན་ཏུ་སྤ་བའི་སྟོག་འདྲིན་སྤ་མོའི་རྒྱང་ལས་མཆེད་པའི་རྒྱང་ལ་  
བརྒྱུ་དབྱེ་ཞིང་། བརྒྱུ་པའི་རེ་ལ་བྱེད་ལས་མི་འབྲ་བ་རེ་རེ་དང་། དེའི་ཚུལ་ནི་འོག་ཏུ་འཆད་  
དོ། ཤིན་ཏུ་སྤ་བའི་སྟོག་འདྲིན་སྤ་མོའི་རྒྱང་ལས་མཆེད་པའི་རྒྱང་བརྒྱ་ནི། སྟོག་འདྲིན་གྱི་རྒྱང་  
རགས་པ་དང་། སྤར་སེལ་གྱི་རྒྱང་དང་། བཅུ་མ་གནས་གྱི་རྒྱང་དང་། གྲེན་རྒྱའི་རྒྱང་དང་། ལྷ་བ་  
བྱེད་གྱི་རྒྱང་བཅས་ཅ་པའི་རྒྱང་ལྟ་དང་། རྒྱ་བ་མིག་གི་རྒྱང་དང་། རྣམ་པར་རྒྱ་བ་ན་པའི་རྒྱང་  
དང་། ཡང་དག་རྒྱ་བ་སྒྲ་ཡི་རྒྱང་དང་། རབ་ཏུ་རྒྱ་བ་སྒྲེ་ཡི་རྒྱང་དང་། དེས་པར་རྒྱ་བ་ལུས་གྱི་རྒྱང་  
བཅས་ཡན་ལག་གི་རྒྱང་ལྟོ། །

ལྷ་དེ་དག་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་སྟོག་འཛིན་སྤྲ་མོའི་ལྷ་ལས་མཆེད་ཚུལ་ནི། སྟོག་མར་  
 ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་སྟོག་འཛིན་སྤྲ་མོའི་ལྷ་ལས་རང་ཉིད་ལས་ལྷ་རགས་པའི་སྟོག་འཛིན་རགས་  
 པའི་ལྷ་ཞིག་མཆེད་པ་དང་། དེ་ནི་ཡིད་ཤེས་རགས་པའི་ཉེན་བྱེད་པའི་ལྷ་ཡིན། དེ་འདྲ་བའི་  
 སྟོག་འཛིན་རགས་པའི་ལྷ་ནི་ར་ཆོའི་སྒྲིང་ཐད་ཀྱི་རྩ་རྩོད་དབུ་མ་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་གནས་  
 ཤིང་། དེ་ནས་ལྷ་གཉིས་ཀྱི་རྩིས་སུ་སྟོག་འཛིན་རགས་པ་ལས་མར་སྤྲད་ཕྱོགས་སུ་ལྷ་རགས་པ་  
 ལྷ་ཟད་གཤོ་བའི་རྒྱུན་ལས་གསང་གནས་ཀྱི་རྩ་འདབ་ཀྱི་རྩ་འཁོར་གྱི་ནང་དུ་སྤྲས་སེལ་གྱི་ལྷ་  
 གསར་དུ་སྒྲེ། འོན་ཀྱང་སྤྲས་སེལ་གྱི་ལྷ་ལ་བརྟེན་པའི་ཤེས་པ་མེད་ལ། དེ་ནི་ལྷ་རྒྱུད་པའི་རོ་  
 བོར་གནས་པ་ཡིན་ནོ། འོ་ན་སྤྲས་སེལ་གྱི་ལྷ་དག་བྱེད་ལས་གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེའི་བྱེད་ལས་ནི།  
 ལྷ་ལྷག་འསེལ་འཛིན་དང་། བཤང་གཅི་དང་བཟུད་སྟེགས་རྣམས་སྤྱིར་འདོན་པའི་བྱ་བ་བྱེད་དོ།

མའི་མངལ་དུ་ཉིང་མཚམས་སྤྱར་ནས་རྒྱ་བག་སྤྱུམ་པར་བྱར་སེལ་གྱི་རྒྱུང་དེ་ཉིད་ལས་  
 རྒྱུང་རུང་ཟད་ཅིག་ཡར་ལུས་གྱི་སྟོད་ཕྱོགས་སུ་གཡོས་ནས་ལྟེ་བའི་ཆ་འདབ་གྱི་ཆ་འཁོར་གྱི་ནང་  
 དུ་ཆགས་ནས་མཉམ་གནས་གྱི་རྒྱང་སྤྱོད་ཤིང་། མཉམ་གནས་གྱི་རྒྱང་གི་བྱེད་ལས་ནི། ལྟོ་བར་  
 བཟའ་བཏུང་འཇུ་བར་བྱེད་ཅིང་སྤྱིགས་འདོར་བཅད་ལེན་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་དོ། །

དེ་ནས་སྒྲ་བ་བཞི་པར་མཉམ་གནས་ཀྱི་སྒྲ་དེ་ཉིད་ལས་སྒྲ་ཅུང་ཟད་ཡར་སོང་ནས་  
མཁྱིན་པའི་ཆ་འདཔ་ཀྱི་ཆ་ལསོར་དུ་ཆགས་ནས་ཁེན་སྒྲའི་སྒྲ་ལྟབ་པ་ཡིན་ལ། ཁེན་སྒྲའི་སྒྲ་

གི་བྱེད་ལས་ནི། རྒྱུ་དང་ཁྲག་སོགས་ལུས་ཀྱི་སྟོང་ཕྱོགས་སུ་འདྲེན་ཞིང་། ཟས་བཟའ་བ་དང་། ལ་ལྷེ་འགྲུལ་བ་དང་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་དོ། །

སྤྱོད་པ་ལྟ་བུར་གྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཆེད་ཀྱིས་རྒྱུ་དང་གཞི་ནས་ལུས་ཀྱི་ཆོགས་ནམས་ལ་གནས་པའི་ཆ་འཁོར་དུ་ཆགས་ཏེ་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ཐུབ་པ་དང་། བྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་གི་བྱེད་ལས་ནི། ལུས་གཡོ་འགྲུལ་དང་འགྲོ་འོང་སོགས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ཆེས་སྤྱོད་པ་དུག་པ་ནས་སྤྱིང་གའི་སྟོག་འདྲིན་རགས་པའི་རྒྱུ་ལས། སྤྱོད་ཀྱི་མཉམ་གནས་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་ལས་གཞན་དུ་གྱུར་པའི་རྒྱུ་ཞིག་མཆེད་ནས་ང་ཚོའི་དབང་ཤེས་ལྡེའི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་ཡན་ལག་གི་རྒྱུ་དང་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་ནམས་ཀྱི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་རྒྱུ་ནམས་སྤྱོད་པ་ཡིན་ལ། མངལ་དུ་ཉིང་མཆོམས་སྤྱོད་ནས་སྤྱོད་གི་ཆེས་སུ་མ་གཏོགས་དབང་ཤེས་ནམས་སྤྱོད་མི་ཐུབ་པར་འབྲེལ་བ་ཆོད་བྱེད། དེ་ཡང་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་ནམས་ཀྱི་རྟེན་རྒྱུ་དེ་གཙོ་བོ་ཆ་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱ་ཞིང་བརྟེན་པ་ཡིན་ལ། ཆ་རྟེན་གཉིས་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱུ་དེ་ཡར་ལྷང་བ་བརྒྱུད་མིག་སོགས་དབང་བོ་སོ་སོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་འདབ་སོ་སོའི་ནང་རྒྱ་ཞིང་དབང་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་སྟོག་འདྲིན་ཀྱི་རྒྱུ་རགས་པ་ནམས་ཆགས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་མིག་གི་ཆ་འདབ་དུ་མིག་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་རྒྱ་བ་ཞེས་པའི་རྒྱུ་དང་། དེའི་བྱེད་ལས་ནི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་གཟུགས་མཐོང་བར་གྲོགས་བྱེད་དོ། ཆ་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱ་བ་ཞིན་པའི་སྟོག་འདྲིན་རགས་པའི་རྒྱུ་ཡར་ལྷང་པའི་ཆ་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ན་བའི་ཆ་འདབ་དུ་ཆགས་པ་ན་ནམ་པར་རྒྱ་བ་ན་བའི་རྒྱུ་ཞེས་དང་། དེའི་བྱེད་ལས་ནི་ན་ཤེས་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་གྲོགས་བྱེད་དོ། །

དེ་བཞིན་དུ་སྤྱིང་ཆ་འདབ་དུ་རྒྱུ་ཆགས་པ་ན་ཡང་དག་རྒྱ་བ་སྤྱིང་རྒྱུ་ཞེས་དང་། དེའི་བྱེད་ལས་ནི་སྤྱིང་ཤེས་ཀྱིས་དྲི་ཆོར་བའི་རྒྱུ་བྱེད། ལྡེའི་ཆ་འདབ་དུ་རྒྱུ་ཆགས་པ་ལས་རབ་དུ་རྒྱ་བ་ལྡེའི་རྒྱུ་ཞེས་ཐུབ་པ་དང་། དེའི་བྱེད་ལས་ནི་ལྡེའི་ཤེས་ཀྱིས་རྟོང་བར་གྲོགས་བྱེད་དོ། ལུས་ལ་བྱེད་པའི་ཆ་འདབ་དུ་ཆགས་པའི་རྒྱུ་ལ་ངེས་པར་རྒྱ་བ་ལུས་ཀྱི་རྒྱུ་ཞེས་བྱ་ལ། དེའི་བྱེད་ལས་ནི་ལུས་ཤེས་ཀྱིས་རེག་བྱ་ཐོང་བའི་གྲོགས་བྱེད།

དབང་ཤེས་ལྡེའི་རྟེན་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ལྟ་བུར་ཡན་ལག་གི་རྒྱུ་ལྟ་ཞེས་དང་། དེ་ཡང་མའི་མངལ་དུ་ཉིང་མཆོམས་སྤྱོད་ནས་སྤྱོད་གི་ཆེས་ནས་རིམ་གྱིས་དབང་ཤེས་ལྡེའི་རྟེན་

དུ་ཡུར་པའི་རླང་ནམས་ཆགས་པ་དང་། མའི་མངལ་ནས་མ་བཅས་པའི་གོང་དུ་སློག་འཛིན་གྱི་  
 རླང་དེ་དག་ལ་བརྟེན་པའི་ལུས་ཤེས་སོགས་སྟེ་བ་དང་། ལུས་ཤེས་དེ་དག་གིས་བྱངས་པའི་ཡིད་  
 ཤེས་རགས་པ་དང་། འདོད་ཆགས། ཁོང་ཁྱོད་ ང་རྒྱལ། རྣམ་རྟོག་འབྲེལ་མེད་སྒྲིབ་ཀྱི་དེ་  
 ལྟ་བུའི་དབང་ཤེས་དང་དེས་བྱངས་པའི་རྟོག་པ། འདོད་ཆགས་སོགས་ཐམས་ཅད་ལ་ཤེས་པ་  
 རགས་པའམ་སྟོབས་བའི་ཤེས་པ་ཞེས་བརྗོད་དེ། དེ་ནམས་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་ཤེས་པ་ལས་སྟེས་  
 གྱང་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་ཤེས་པའི་ངོ་བོར་མངོན་དུ་འཇུག་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་  
 ལ། དེ་ཡང་དཔེར་ན། ཆེ་འདིའི་མའི་མངལ་དུ་ཉིང་མཚམས་སྒྱར་མ་ཐག་པའི་སྐབས་སུ་དབང་  
 ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་མེད་ཅིང་། དེར་མ་ཟད་གཉིད་དང་བརྒྱལ་བའི་སྐབས་ཀྱང་དབང་  
 ཤེས་རགས་པ་སོགས་མེད་ལ། དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་མངོན་དུ་མི་འཇུག་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཉིང་  
 མཚམས་སྒྱར་མ་ཐག་པའི་སྐབས་སུ་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་གཉིས་ཀྱི་རྟེན་དུ་ཡུར་  
 པའི་སློག་འཛིན་གྱི་རླང་འབྲུབ་རྒྱ་ཡིན་ལ། ཕྱི་མ་གཉིད་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་  
 ནི། དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་དབང་ཤེས་ལྡེའི་རྟེན་དུ་ཡུར་པའི་སློག་འཛིན་གྱི་རླང་ཡོད་ཀྱང་། དེ་  
 ཅམ་གྱིས་ནི་དབང་ཤེས་སྟེ་བའི་རྒྱ་ཚང་བ་མ་ཡིན་ཏེ། དབང་ཤེས་སྟེ་བ་ལ་དེའི་རྟེན་དུ་ཡུར་  
 པའི་སློག་འཛིན་གྱི་རླང་ལས་བྱུང་དང་། ཕྱི་རོལ་ནས་དམིགས་ཀྱིན་གཟུགས་སྒྲིབ་སོགས་དང་། དེ་  
 དག་ནང་གི་དབང་སྟོང་གཟུགས་ཅན་པར་འཕྲད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དབང་ཤེས་སྟེ་དགོས་པས། རྒྱ་  
 རྟེན་དེ་དག་གཉིད་དང་བརྒྱལ་བ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མི་འབྱུང་བས་དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་དབང་  
 ཤེས་ནམས་མི་འབྱུང་བར་བཤད་པ་དང་དབང་ཤེས་དེ་དག་གིས་བྱངས་པའི་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་  
 སོགས་ཀྱང་མི་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

འོན་ཀྱང་གཉིད་ཀྱི་སྐབས་སུ་དབང་ཤེས་ལུས་བྱངས་པའི་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་མེད་  
 ཀྱང་། དེ་ལས་གཞན་དུ་ཡུར་པའི་ནམ་ཤེས་རགས་པ་མི་ལམ་གཏོང་བའི་ཡིད་ཤེས་དང་། དེའི་  
 སྐབས་ཀྱི་འདོད་ཆགས་སོགས་གྱིས་མཚོན་པའི་རྣམ་རྟོག་རགས་པ་དུ་མ་ཡོད། དེ་དག་ལ་ཡིད་  
 ཤེས་རགས་པའམ་སྟོབས་བའི་ཤེས་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ་སྐབས་འགར་མ་གཏོགས་ནས་པ་ཐམས་ཅད་དུ་  
 ཤེས་པའི་ངོ་བོར་མངོན་དུ་མི་འཇུག་པའི་ཡིད་ཤེས་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ནོ། །

མདོར་ན། ང་ཚོ་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདིར་འཚོ་བའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་སྟེ་  
 བཞིན་པའི་དབང་ཤེས་ནམས་དང་། འདོད་ཆགས། ཁོང་ཁྱོད་ ང་རྒྱལ། རྣམ་རྟོག་འབྲེལ་མེད་ནམས་

ཤེས་པ་རགས་པའམ་སྒོ་བྱར་བའི་ཤེས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྣ་མ་ལ་དབང་ཤེས་རགས་པ་དང་གྱི་  
མ་ལ་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། དབང་ཤེས་རགས་པ་ནི་ཙྰ་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་ནང་  
དུ་རྒྱ་བའི་སྟོག་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་དེ་ཉིད་ཡར་ཐུང་པ་བརྒྱད་དབང་ཤེས་སོ་སོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཙྰ་  
འདབ་སོ་སོའི་ནང་དུ་རྒྱ་བའི་སྟོག་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་དེ་ཉིད་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་པ་དང་། སོ་སོ་  
དང་འབྲེལ་བའི་ཙྰ་འདབ་སོ་སོའི་ནང་དུ་རྒྱ་བའི་སྟོག་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་གིས་མིག་ཤེས་སོགས་ཀྱིས་  
མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་སོགས་ཀྱི་ཉེན་བྱེད། དབང་ཤེས་དེ་རྣམས་ལ་དབང་ཤེས་རགས་པ་ཞེས་  
བརྗོད། ཡིད་ཤེས་རགས་པ་ནི་སྒྲིང་ཐད་ཀྱི་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱ་བའི་སྟོག་འཛིན་རགས་  
པའི་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་པ་དང་། སྟོག་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་དེས་ཡིད་ཤེས་ལུལ་ལ་འཕྲུག་པར་  
སྟོགས་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

### ཤེས་པ་ཕྱ་རགས་སྒྲེ་བའི་རིམ་པ།

འོ་ན་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་རྣམས་གང་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེ་ན། དབང་  
ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་རྣམས་ནི་རང་ཉིད་ལས་སྤྲ་བར་གྱུར་པའི་ང་ཆོའི་རྒྱུ་ལ་ཡོད་པའི་  
སྟོག་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་སྤྲ་མོར་བརྟེན་པའི་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་སེམས་སྤྲ་མོ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན།  
དེ་འདྲ་བའི་སྟོག་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་སྤྲ་མོ་ལ་བརྟེན་པའི་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་སེམས་སྤྲ་མོ་ནི་ང་ཆོ་ཆེ་  
འདིའི་མའི་མངལ་དུ་ཉིང་མཆེམས་སྦྱར་བ་ནས་མ་ཤི་བར་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་རོ་སོ་འབའ་  
ཞིག་ཏུ་གནས་ཤིང་། རང་རྒྱུ་ལ་འཕྲུག་བཞིན་པའི་དབང་ཤེས་ལྟ་དང་། འདོད་ཆགས། ང་  
རྒྱལ་དང་རྣམ་རྟོག་འདྲ་མིན་གྱིས་མཆོན་པའི་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་སོགས་ཐམས་ཅད་དེ་ལྟ་བུའི་  
ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་སེམས་སྤྲ་མོ་དེ་ལས་རིམ་བཞིན་བྱུང་བ་དང་། མཐར་འཁྲིལ་བ་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་  
སྐབས་སུ་སྟོན་ལ་དབང་ཤེས་ལྟ་རིམ་བཞིན་འགགས་པ་དང་། དེ་ནས་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་རྣམས་  
རིམ་བཞིན་འགགས་ནས་མཐར་ཐམས་ཅད་གཉུག་སེམས་དེ་ཉིད་ལ་ཐིམ་པ་དང་། མཐར་གཉུག་  
སེམས་སྤྲ་མོ་ཁོ་ན་མངོན་དུ་གྱུར་པ་དང་ནམ་གཉུག་སེམས་སྤྲ་མོ་དེ་ཉིད་ང་ཆོའི་ལུས་སྤང་དང་  
འབྲེལ་ཐག་ཆད་པ་ན་ང་ཆོ་ཤི་བ་ཡིན་ནོ། །

དཔེར་ན། མཆོན་མོ་གཉིད་དུ་རོལ་སྐབས་ང་ཆོའི་རྒྱུ་གྱི་མིག་ཤེས་དང་རྣ་ཤེས་  
རྣམས་རིམ་བཞིན་འགགས་འགྲོ་བ་དང་། དེ་འགགས་པ་དང་ལྟ་བུ་མིག་ཤེས་སོགས་ཀྱིས་  
ངངས་པའི་ཡིད་གྱི་རྣམ་རྟོག་འདྲ་མིན་དང་། དེ་དང་དེའོ་སྒྲུབ་པའི་ཡིད་སྟོ་སོགས་ཀྱང་འགག་

པར་འགྱུར་བ་དང་། སྐབས་རེར་མི་ལམ་གཏན་ནས་མི་གཏོང་བའི་སྐབས་དང་། སྐབས་རེར་མི་ལམ་མིས་པའི་ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་མི་ལམ་གཏོང་མཚམས་བཞག་ནས་འགག་འགྲོ་བ་དང་། གཉིད་ཀྱི་ཤེས་པ་འབའ་ཞིག་ལྷག་པ་དང་། དེའི་སྐབས་མི་ལམ་གྱི་ཡིད་ཤེས་འགགས་ཀྱང་དེ་ལས་སྤུ་བར་གྱུར་པའི་ཡིད་ཤེས་ཤིག་མངོན་དུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད། ཡང་ཚུར་གཉིད་ལས་སྤུ་བར་སྐབས་གལ་ཏེ་མི་ལམ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་ན་མི་ལམ་གྱི་ཡིད་ཤེས་འགགས་ནས་དེ་ལས་རགས་པར་གྱུར་པའི་ཡིད་ཤེས་ཤིག་དང་། དེའི་ཇེས་དབང་ཤེས་ལྡ་རིམ་བཞིན་སྒྲུབ་དང་། དེ་ཇེས་དབང་ཤེས་ཀྱིས་དངས་པའི་ཚམ་རྟོག་འདྲ་མིན་སྒྲུབ་པའི་གོ་རིམ་སྤྲུལ་ཇེས་སུ་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

ང་ཚོས་གཉིད་ཀྱི་གནས་སྐྱབས་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ན་དེ་ལྟ་བུའི་ཤེས་པ་རགས་པ་ནས་ཤེས་པ་སྤྲོའོ་ཐིམ་པ་དང་། སྤྲོ་མོར་གྱུར་པའི་ཚུལ། སྤུ་བ་ལས་རགས་པར་འགྱུར་བའི་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པ་པལ་ཆེར་མྱོང་བས་ཤེས་ཐུབ། མ་ཟད་ང་ཚོས་སྤྲོ་བ་དང་མྱོང་བ་བྱིམ་མཚེས་སོགས་སུ་གང་ཟག་གཞན་འཆི་བའི་ཚུལ་མཐོང་སྐབས་གང་ཟག་དེ་ཚམས་ཀྱི་དབང་ཤེས་ལཱའི་བྱེད་ལས་རིམ་བཞིན་འགགས་པ་མཐོང་ཐུབ་ཅིང་། དེ་ཡང་སྟོན་ལ་མིག་ཤེས་དང་། དེ་ཇེས་ན་བའི་ཚམ་ཤེས་འགགས་ནས་སྤྲོ་མོས་མི་ཐུབ་པར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་ཇེས་སྤྲོའི་དབང་ཤེས་དང་སྤྲོ་ཤེས། དེ་ཇེས་ལུས་ཤེས་འགགས་ནས་དྲི་དང་རོ་དང་རེག་བྱ་ཚམས་རིམ་བཞིན་མྱོང་མི་ཐུབ་པ། དེ་ཇེས་སུ་དབང་ཤེས་ལས་དངས་པའི་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་དང་། དེ་ཇེས་སུ་དབང་ཤེས་ཀྱིས་མ་དངས་པའི་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་ཚམས་དང་། དེ་ཇེས་དེ་ལས་སྤུ་བའི་ཡིད་ཀྱི་ཚམ་རྟོག་ཚམས་འགགས་ནས་བྱིའི་དབྱུགས་ཆད་ནས་ལུས་ཀྱི་དོད་དང་མདངས་སོགས་མ་ཡལ་བའི་གནས་སྐབས་དང་། གནས་སྐབས་འདི་ནས་དོད་དང་མདངས་སོགས་ཡལ་བ་དང་དྲི་དཔྱ་ཅན་དུ་གྱུར་པའི་གནས་སྐྱབས་སོགས་ལ་བསམ་ཞིབ་དང་རྟོག་དབྱེད་ཅུང་ཙམ་བྱས་ན་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཚམས་རགས་པ་ནས་སྤུ་བའི་རོར་ཐིམ་ཚུལ་དང་། སྤུ་བ་ལས་རགས་པའི་རོར་འཕོ་ཚུལ་དང་། ཚམ་ཤེས་སྤུ་བའི་གོ་དོན་རྟོགས་པར་པན་ཐོགས་དང་། ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཚམས་རི་ལྟར་བྱས་ནས་སྤྲོ་ཚུལ་ཡང་གོ་བ་ཅུང་རྙེད་ཐུབ།

བཤད་ཚུལ་གཅིག་ལ་ནང་པའི་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་སྐབས་ཤིན་ཏུ་སྤུ་བའི་ཤེས་པ་ཚམས་རགས་པའི་ཤེས་པའི་རོ་མོར་མི་འགྱུར་བ་དང་། རགས་པའི་ཤེས་པ་ཚམས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་སྤུ་བའི་ཤེས་པའི་ཉེར་ལེན་མི་བྱེད་པར་གསུངས། འོན་ཀྱང་སྐབས་འདིར་ལས་དང་པོ་བ་ཚམས་གོ་བདེ་

བ་དང་གོ་བ་རགས་རིམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་ཤེས་པས་རགས་པའི་ཤེས་པའི་  
ཉེར་ལེན་བྱེད་པ་བཤད་ཡོད། སྤྱིར་ན་ཚད་མའི་གཞུང་གི་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཡོད་པར་སྐྱབ་པའི་རིགས་  
པ་ལ། སྐྱེ་བ་ཡོངས་སུ་ལེན་པ་ན། །འབྲུང་རྒྱབ་དབང་པོ་སྒོ་དག་ནི། །རང་གི་རིགས་ལ་སྟོན་མེད་  
ཅན། །ལུས་ཉིད་འབའ་ཞིག་ལས་སྐྱེས་མིན། །ད་ཅང་ཐལ་བྱིར། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་རིགས་པའི་  
འགྲོས་ལྟར་ན་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་ཤེས་པས་རགས་པའི་ཉེར་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ལྟ་བུ་དང་། རྣམས་  
ཚུགས་རང་ལུགས་སུ་ཡང་། ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་འོད་གསལ་གྱི་ཤེས་པའི་ཉེར་ལེན་ལ་དེའི་སྤྱོད་ལ་གྱི་  
ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་ཉེར་ཐོབ་དང་། ཀུན་རྟོག་བརྒྱུད་ཅུང་ཉེར་ལེན་ལ་དེའི་སྤྱོད་ལ་གྱི་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་  
སྤང་བ་མི་འཛོག་ན། དེ་དག་གི་ཉེར་ལེན་ལ་ཅི་ཞིག་འཛོག་གམ་སྟུང་པའི་དོགས་པ་འབྲུང་།

འཆི་བའི་སྐབས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུན་གཏན་གྱི་ནམ་ཤེས་ཐམས་ཅད་གཏུག་མའི་སེམས་  
དེ་ཉིད་ལ་ཐིམ་ནས་གཏུག་མའི་སེམས་གཅིག་ཤུ་དེ་ཉིད་ང་ཚོའི་ལུས་སྤང་དང་འབྲེལ་ཐག་མ་  
ཆད་པར་ཅུང་གནས་པ་དང་། དེ་མེས་ནམ་ཞིག་དེ་འདྲ་བའི་གཏུག་མའི་སེམས་དེ་ཉིད་ང་ཚོའི་  
ཆོ་འདིའི་སྤང་པོ་དང་འབྲེལ་བ་ཆད་པ་ནས་ང་ཚོ་གི་བར་གྱུར་པ་ཡིན། ཡང་དེ་ལྟ་བུའི་གཏུག་  
མའི་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་སྤང་པོ་རྟིང་པ་ལས་བྱིར་ཐོན་ནས་མི་རིང་བར་རྒྱ་རྒྱུན་སྤྱོད་ཆོགས་ཤིག་གི་  
དབང་ལས་སྤང་པོ་གསར་པ་ཞིག་སྤངས་པ་འཇམ་མའལ་སྐྱེས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་མའི་མའལ་དུ་  
ཉིང་མཆམས་སྒྱུར་བ་ན་ང་ཚོས་ཡང་བསྐྱར་སྐྱེ་བ་གསར་པ་ཞིག་སྤངས་པ་ཡིན། ང་ཚོ་འཆི་བ་  
དང་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན། ཡང་སྐྱེ་བ་དང་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་སོགས་པའི་ནམ་གཞག་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་  
པའི་གཞུང་ལས་སྤྲ་ཞིང་སྤྲ་བ་གསུངས་ཡོད་ལ། དེ་ནམས་བརྗོད་བྱར་བྱེད་པའི་གཞུང་ལ་རྟེན་  
འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་གཞུང་ཞེས་འབོད་ལ། ང་ཚོ་འཆི་བའི་སྐབས་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་  
ཤེས་པ་རགས་པ་ཐམས་ཅད་རིམ་གྱིས་བསྐྱས་ནས་མཐར་གཏུག་མའི་སེམས་གཅིག་ཤུ་དེ་ཁོ་ན་  
ལྟགས་པར་འགྱུར་རོ། །

བརྒྱད་པ། སེམས་ཀྱི་རྒྱན་ཕྱ་ཕྱི་གཉིས་ལ་བརྟགས་  
ནས་སྐྱེ་བ་ཕྱ་ཕྱི་ནམ་གཞག་འཐད་པའི་ཚུལ་བཤད་

པ།

གཏུག་སེམས་ཕྱ་ཕྱི་རྒྱན་ཕྱ་ཕྱི་མ་དཔེ་དང་ཐུར་ནས་བྱུང་མེད་ཀྱི་རྒྱུ་པ།

འོ་ན་གཏུག་མའི་སེམས་ཕྱ་ཕྱི་དེ་ཉིད་སྤང་པ་དང་འབྲེལ་ཐག་ཆད་པ་དང་  
ང་ཚོ་མི་བཡིན་ན། དེ་རྗེས་སྐད་ཅིག་གཉིས་པར་སྟོག་འཛིན་ཕྱ་ཕྱི་བརྟན་པའི་གཏུག་མའི་  
སེམས་གཏན་མེད་ཀྱི་འཇུག་རམ། ཡང་ན་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་ངོ་བོ་དོར་ནས་གཞན་ཞིག་གི་  
ངོ་བོར་འཇུག། ཡང་ན་གཏུག་སེམས་ཕྱ་ཕྱི་དེ་ངོ་བོ་མི་དོར་བར་རྒྱན་མཐུད་ནས་གནས་སམ་ཞེ་  
ན། དེ་ལྟ་བུའི་དྲི་བ་ནམས་ནི་ཆེས་སྤོམ་ཆོག་ཅན་དང་ཆེས་གལ་འགངས་ཅན་གྱི་དྲི་བ་ཞིག་  
ཡིན་ཏེ། དྲི་ཆོག་དེ་དག་ལ་ལེགས་པར་སེམས་ཆེ་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱན་ནམ་  
རྗེས་རྒྱན་གཏན་མེད་ཀྱི་འཇུག་བ་ཡོད་དམ་མེད། ཅས་པ་དང་། ཡང་དྲི་བ་དེ་ནམས་ལ་ལུང་གིས་  
བསམ་ཞིབ་བཏང་ཆེ་འདིག་ཉེན་འདིར་གནས་པའི་སྐྱེས་བུ་ཀུན་གྱི་ཡིད་ལ་འཁོར་སྤོང་བའི་  
གནད་དོན་དང་ཐེ་ཚོམ་གྱི་ངོ་བོར་གནས་པའི་གལ་ཆའི་དོན་གནད་དེ། ང་མི་བའི་རྗེས་སུ་ང་  
གང་ཏུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ། གལ་ཏེ་ང་མི་ན་ང་གཏན་མེད་ཀྱི་འཇུག་རམ་མི་འཇུག་སྟམ་པའི་དྲི་  
བ་སྟེ་སྐྱེ་བ་ཕྱ་ཕྱི་ཡོད་མེད་ཀྱི་དྲི་བ་ཞིག་ཀྱང་དོན་གྱིས་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་སྟོག་འཛིན་ཕྱ་  
ཕྱི་རྒྱང་ལ་བརྟན་པའི་གཏུག་མའི་སེམས་ང་ཚོའི་ལུས་སྤང་ལས་ཕྱིར་ཐོན་ནས་གཏན་མེད་  
ཏུ་མི་འཇུག་བ་དང་། ངོ་བོ་གཞན་ཏུ་ཡང་མི་འཇུག་བར་མིན་ཏུ་ཕྱ་བའི་སེམས་ཕྱ་ཕྱི་དེ་ངོ་བོར་  
གནས་པའི་ཐོག་ནས་རང་གི་རྒྱན་ཕྱི་མར་རྒྱན་མཐུད་ནས་གནས་པ་ལས་རྒྱན་ཆད་མི་སྲིད་ཅིང་།  
གསལ་ཞིང་རིག་པའི་ངོ་བོ་ལས་གཞན་ཏུ་ཡང་ནམ་ཡང་འཇུག་མི་སྲིད་དོ། །

དེ་ལ་གོ་བདེ་བའི་དཔེ་ཞིག་བརྗོད་ན། སྤང་བུ་རྒྱང་ཅན་ཞིག་སྐྱོ་བུར་ཏུ་རལ་བའམ་  
ཆེར་མ་སོགས་ཀྱི་རྒྱན་ལས་བུག་བརྟོལ་བ་གང་ཡིན་ཅུང་། སྤང་བུ་རལ་བའམ་བརྟོལ་རྗེས་  
དེའི་ནང་ཏུ་འབྱེལ་བའི་རྒྱང་གཏན་མེད་ཀྱི་འཇུག་བ་དང་། ཡང་ན་རྒྱང་གི་ངོ་བོ་འཇུག་ནས་ས་  
སོགས་ཀྱི་ངོ་བོར་འཇུག་བ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། སལ་ཆེར་གཏན་མེད་ཏུ་མི་འཇུག་ཞིང་ས་སོགས་ཀྱི་  
ངོ་བོར་ཡང་མི་འཇུག་བར་རྒྱང་གི་ངོ་བོར་གནས་པའི་ཐོག་ནས་དེའི་རྒྱན་མཐུད་ནས་གནས་པ་

དང་། ཕྱིས་སུ་རྒྱ་རྒྱུན་སྣ་ཚོགས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡང་སྒྲུང་བྱ་གསར་པ་ཞིག་གམ་དངོས་པོ་  
གཞན་ཞིག་གི་ནང་དུ་འདྲེལ་ནས་རྒྱན་མཐུན་ནས་གནས་པ་བཞིན་ཡིན་ནོ། །

འཆི་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་གཏུག་མའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་ཆད་མི་སྲིད་པའི་རྒྱ་  
མཚན་གཅིག་ནི། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདིར་ཡོད་པའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཚེས་གཞིར་བྱས་ནས་གྲུབ་  
པའི་དངོས་པོ་དང་། རྩལ་སྤྲ་རབ་ཚེས་གཞིར་བྱས་ནས་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པའི་དངོས་པོ་ཡོད་དོ་  
ཅོག་གི་ཐོག་མའི་རྒྱན་ཐུག་མེད་ཡིན་པ་དང་མཐའ་མའི་རྒྱན་ཡང་ཆད་པ་མེད་པར་ཐུག་མེད་  
ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན། དཔེར་ན་དེ་དེ་ཆོས་མཐོང་བཞིན་པ་དང་སྟོག་བཞིན་པའི་སྟོག་  
དེབ་དེར་ཆ་བཞག་ན། སྟོག་དེབ་དེ་ཉིད་སྟོག་དེབ་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་ལ་ཉིན་གྲངས་བརྒྱ་གནས་པའི་  
དབང་དུ་བཏང་ན་ཉིན་གྲངས་གཉིས་པའི་སྟོག་དེབ་དང་ཉིན་གྲངས་གསུམ་པའི་སྟོག་དེབ་ནས་  
ཉིན་གྲངས་བརྒྱ་བར་གྱི་སྟོག་དེབ་མཐའ་དག་ཐོག་མའི་སྟོག་དེབ་ཀྱི་རྩིས་རྒྱན་དང་རིགས་རྒྱན་  
གཉིས་ཀྱི་ཡིན། དེ་ཡང་ཉིན་གྲངས་བརྒྱའི་རིང་དུ་སྟོག་དེབ་ཀྱི་མདོག་ཟད་པ་དང་རྟིང་པར་གྱུར་  
པ་ལ་སོགས་པའི་འགྱུར་ལྟོག་དང་། སྟོག་དེབ་ཀྱི་བྱར་རལ་པ་སོགས་བྱུང་ཡང་སྟོག་དེབ་ཡིན་པའི་  
ཆ་ལ་འགྱུར་བ་གང་ཡང་མ་བྱིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཉིན་གྲངས་གཉིས་པ་ནས་བརྒྱའི་བར་གྱི་  
སྟོག་དེབ་དེ་དག་སྟོག་དེབ་ཀྱི་རིགས་རྒྱན་ཡིན་པར་མ་ཟད་རྩིས་རྒྱན་ཡང་ཡིན་ནོ། །

གལ་ཏེ་ཉིན་གྲངས་བརྒྱའི་རྩིས་ལ་སྟོག་དེབ་དེ་ཉིད་མེར་བསེགས་ན། དེ་ཉིད་ཐལ་  
བའི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་ཡིན། དེ་འདྲ་བའི་ཐལ་བ་དེ་སྤར་གྱི་སྟོག་དེབ་ཀྱི་རྩིས་རྒྱན་ཡིན་ཡང་རིགས་  
རྒྱན་མ་ཡིན་ལ། ཡང་ཐལ་བ་དེ་ཐལ་བའི་ངོ་བོར་མི་སྟོང་པར་ཐལ་བ་ལས་གཞན་མེད་རྩལ་རྩིས་  
དང་རྒྱང་གི་རྩལ་རྩིས་ལྟ་བུར་གྱུར་ཀྱང་སྤར་གྱི་སྟོག་དེབ་ཀྱི་རྩིས་རྒྱན་ཡིན་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་མེའི་  
རྩལ་རྩིས་དང་རྒྱང་གི་རྩལ་རྩིས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱན་ལ་ཡང་རྫོགས་མཐའ་མེད་པས་སྟོག་དེབ་དེའི་  
རྒྱན་ནམ་ཡང་ཆད་པའི་སྐབས་མེད།

ཡང་ཐལ་བའི་གནས་སྐབས་འདིར་ཐལ་བ་དེ་ཉིད་ས་ལྟ་བུ་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་  
ནས་རྒྱུགས་ནས་བརྩིས་ཏེ་འཛིམ་པ་ལྟ་བུར་བཅོས་པ་ན་སྤར་གྱི་སྟོག་དེབ་ཀྱི་རྩིས་རྒྱན་མ་  
ཆད་པར་གནས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་འཛིམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བཅུ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་བཅོས་ན་ཡང་སྤར་གྱི་  
སྟོག་དེབ་ཀྱི་རིགས་རྒྱན་ཆད་ཀྱང་རྩིས་རྒྱན་མ་ཆད་པར་དེའི་རྒྱན་ནི་བཅུ་པ་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ་  
གནས་ཡོད། དེ་འདྲ་བའི་དབྱུང་པའི་རིགས་ལ་ཞིབ་ཏུ་བསམ་སྟོག་ཏོང་སྐབས་རྩལ་བསགས་ཀྱི་



དངོས་པོ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་གནས་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་ཅམ་ལས་རང་  
 ཉིད་ཀྱི་རྒྱན་གཏན་མེད་དུ་ཅ་བ་ནས་འགྱུར་མི་སྲིད་པར་རྩས་རྒྱན་མཐུད་ནས་གནས་པ་དང་།  
 ངོ་བོ་གཞན་ནས་གཞན་གྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་ཅམ་ལས་རྒྱན་མཐུད་ནས་བསྐལ་པ་མ་སྟོང་གི་བར་  
 ཏུ་གནས་པར་ངེས་པ་བཞིན་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་ཤེས་པ་རགས་པ་ནམས་འཆི་སྐབས་རིམ་བཞིན་  
 འགགས་ནས་མཐར་གཏུག་སེམས་སྤྲ་མོའི་ངོ་བོར་འཕོས་པ་དང་། གཏུག་སེམས་སྤྲ་མོ་ལྷུས་སྤང་  
 རྟིང་པ་དང་འབྲེལ་ཐག་ཆད་ནས་ཡང་ལྷུས་གསར་པ་ཞིག་སྤངས་ནས་རྒྱན་མ་ཆད་པར་བསྐལ་  
 པ་མ་སྟོང་གི་བར་ཏུ་རྒྱན་མཐུད་ནས་གནས་པར་ངེས་པ་ཡིན་ནོ། །

འཆི་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་གཏུག་སེམས་ནི་མེར་བསྲེག་ཁའི་སྟོག་དེབ་ལྟ་  
 བུད་དང་། འཆི་བའི་སྐབས་ཀྱི་གཏུག་མའི་སེམས་སྤྲ་ཡང་སྟེ་བ་ལེན་པ་ནི་ཐལ་བ་དེ་ཉིད་ས་ལྟ་  
 བུའི་དངོས་པོ་གཞན་ཞིག་དང་བསྐྱེབས་ནས་འདིམ་པ་ལྟ་བུའི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་དང་མཚུངས།  
 ཤི་བའི་རྩེས་གཏུག་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་ཆད་མི་སྲིད་པར་རྒྱན་མཐུད་ནས་གནས་པ་ནི་སྟོག་དེབ་དེ་  
 ཉིད་བསྲེགས་རྩེས་དེའི་རྒྱན་མི་ཆད་པར། ཐལ་བའི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་དང་། དེའི་རྩེས་རྩལ་བསགས་  
 དང་། དེའི་རྩེས་རྩལ་སྤན་གྱི་ངོ་བོར་གྱུར་ནས་དེའི་རྒྱན་མི་ཆད་པ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན་ནོ། །

དབེའི་རྒྱན་ལྷ་མ་ལ་བརྟག་པ།

ཡང་དཔེ་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། དཔེར་ན། ཤིང་དུ་མ་རྒྱུད་ཏུ་ཞིག་ལ་འབར་  
 བཞིན་པའི་མེའི་རྒྱན་ལ་བསམ་ཞིབ་ཅིག་བྱས་ན། དེ་ལྟ་བུའི་མེའི་རྒྱན་ལ་གཉིས་བཅི་རུང་སྟེ།  
 རྒྱན་སྤྲ་མ་དང་རྒྱན་བྱི་མའོ། དང་པོ་རྒྱན་སྤྲ་མ་ལ་བརྟགས་པའི་དབྱུང་པ་ནི། དེ་ལྟ་བུའི་མེ་དེ་  
 ཉིད་སྟོན་ལ་ཤིང་དུ་མ་གྱི་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་འབར་བའི་མེ་དེ་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་དེའི་སྟོན་  
 གྱི་ཅག་སྒྲིལ་བུར་འབར་བའི་མེ་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་ཅག་སྒྲིལ་མེ་རྩེས་འབར་བའི་མེ་སྟག་  
 ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་ཅག་སྒྲིལ་མེ་སྟག་ཀྱང་ཆ་ཞིང་བསྲེགས་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་  
 མེའི་འདུས་རྩེས་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་མེའི་འདུས་རྩེས་ཀྱང་མེའི་རྩལ་སྤན་ལས་བྱུང་བ་  
 དང་། དེ་ལྟ་བུའི་མེའི་རྩལ་སྤན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲ་མའི་མེའི་རྩལ་སྤན་གཞན་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་  
 ལས། མེའི་རྩལ་སྤན་གྱི་རྒྱན་སྤྲ་མ་མེད་པར་སྟོ་བུར་དུ་བྱུང་བ་དང་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཡིན་  
 བ། དེ་ནི་རིགས་པ་དང་དབྱུང་པའི་གཞི་ལས་བྱི་རོལ་ཏུ་གྱུར་པས་ཡོང་ཐབས་མེད་པ་ཡིན་ལ།  
 ངེས་པར་དུ་དེའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དང་ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱེན་གྱི་རྒྱ་ལས་འབྱུང་དགོས། གལ་ཏེ་དེ་

ལྷ་བྱའི་མེད་རྩལ་སྤན་སྤྱོད་མོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དང་ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་གཉིས་ཆོགས་ལས་བྱུང་ན། དེའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱར་མེད་རྩལ་སྤན་སྤྱོད་མོ་ལས་གཞན་མི་འཐད་དེ། རྒྱ་རྩལ་སྤྱོད་མོ་ལྷ་བྱས་མེད་རྩལ་སྤྱོད་མོའི་ཉེར་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་སྟེ། རྒྱ་རྩལ་སྤྱོད་མོ་ནི་བསེལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ངོ་བོར་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། བསེལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཚུལ་གྱིས་ཆ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཚུལ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་ཅན་བྱེད་ཀྱང་དེའི་ངོ་བོར་འགྱུར་བའི་རྒྱ་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཡིན་ནོ། །

སྤྱིར་ན་སྤན་མ་ལྷ་བྱའི་དངོས་པོའི་ནང་ལ་མེ་ཚུས་དང་རྒྱ་ཚུས་ཡོད་ཀྱང་མེ་ཚུས་དེ་ཉིད་རྒྱ་ཚུས་ཀྱི་ངོ་བོར་མི་འགོ་བ་དང་རྒྱ་ཚུས་དེ་ཉིད་ཀྱང་མེ་ཚུས་ཀྱི་ངོ་བོར་མི་འགོ་བར་ལྷན་ཅིག་དུ་ཆོགས་ནས་གནས་ཡོད་ཅིང་། རྩ་བའི་རང་བཞིན་མི་མཐུན་པ་གཉིས་པན་རྒྱུན་གྱི་ངོ་བོར་འགོ་བ་དང་འགྱུར་བ་ནི་མེད་དེ། དཔེར་ན། མེ་དེ་རྒྱའི་ངོ་བོར་མི་འགོ་བ་དང་། རྒྱ་དེ་མེའི་ངོ་བོར་མི་འགོ་བ་བཞིན་ནོ། མེ་རྒྱ་གཉིས་པན་རྒྱུན་ངོ་བོར་འགོ་བའི་རྒྱ་མི་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཆན་མཐར་ཐུག་ནི་མེ་རྒྱ་གཉིས་རང་རང་གྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་གཙོ་བོ་མེད་རྩལ་སྤྱོད་རབ་དང་རྒྱའི་རྩལ་སྤྱོད་རབ་གཉིས་པན་རྒྱུན་ངོ་བོར་འགོ་བའི་རྒྱ་མི་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཡིན། གལ་ཏེ་རྒྱའི་རྩལ་སྤྱོད་རབ་མེད་རྩལ་སྤྱོད་རབ་ཀྱི་ངོ་བོར་འགོ་བའི་རྒྱ་མི་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་། མེའི་རྩལ་སྤྱོད་རབ་རྒྱའི་རྩལ་སྤྱོད་རབ་ཀྱི་ངོ་བོར་འགོ་བའི་རྒྱ་མི་བྱེད་ན། རྒྱ་དེ་ཉིད་མེའི་ངོ་བོར་མི་འགོ་བ་དང་། མེ་དེ་ཉིད་རྒྱའི་ངོ་བོར་མི་འགོ་བའི་རྒྱ་མཆན་གཏན་ནས་མེད་དོ། །

གལ་ཏེ་མེ་ཚུས་སྤྱོད་དེའི་རྒྱུན་སྤྱོད་མ་ཞིག་དང་དེའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་འཕམ། ངོ་བོར་འགོ་བའི་རྒྱ་མི་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་ན་ནི། དེ་ནི་རང་དང་རང་བཞིན་མཐུན་པའི་མེ་ཚུས་སྤྱོད་མ་ཞིག་ལས་གཞན་མི་འཐད་ཅིང་། དེའི་རྒྱུན་སྤྱོད་མ་དང་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཡང་དེའི་སྤྱོད་མེ་ཚུས་ཤིག་ངེས་པར་སྟོན་དུ་འགོ་དགོས་པས། དེའི་རྒྱུན་སྤྱོད་མ་དང་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཡང་ཡར་དེད་ན་མཐར་ཐུག་མེད་ཡིན་པས་དེ་ལྷ་བྱའི་ཤིང་དུ་མ་རྒྱུང་བྱུང་འབར་བཞིན་པའི་མེ་དེ་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུན་དང་ཚུལ་རྒྱུན་སྤྱོད་མ་ནམས་ནམས་ཡང་ཆད་མི་སྲིད་ཅིང་ཐུག་མེད་ཀྱི་ངོ་བོར་གནས་པ་ཡིན་ནོ། གལ་ཏེ་མེ་ཚུས་སྤྱོད་མེའི་རྒྱུན་སྤྱོད་མ་དང་དེའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་མེད་ན། དེ་འདྲ་བའི་མེ་ཚུས་སྤྱོད་མེ་དེ་ཉིད་སྟོན་དུ་བྱུང་བའམ་དེ་འདྲ་བའི་མེ་ཚུས་རང་བཞིན་སྟེན་དབང་གིས་འབྱུང་དགོས་པར་འགྱུར་ལ། དེ་ནི་མི་འཐད་དེ། མེ་རང་ཉིད་རྒྱ་མེད་ལས་མ་བྱུང་བར་དེ་འདྲ་བའི་མེའི་རྩལ་སྤྱོད་རབ་ནམས་རྒྱ་མེད་

ལས་འབྲུང་དགོས་དོན་མེད་དོ། དེ་དག་ནི་རྒྱན་མ་ལ་བརྟགས་པའི་དབྱུང་པའོ། །

དཔེའི་རྒྱན་ཕྱི་མ་ལ་བརྟག་པ།

དེ་ལྟ་བུའི་ཤིང་དུ་མ་རྒྱུང་དུར་འབར་བཞིན་པའི་མེའི་ཤུགས་ནམ་ཞིག་རྒྱུང་དུ་གྱུར་ནས་སོལ་བའི་ཐོག་ལ་འབར་བའི་མེའི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་འདྲ་བའི་མེ་ནི་ཐོག་མའི་མེའི་ཉེར་འབྲས་དང་རྒྱན་ཕྱི་མ་ཡིན་ལ། དེ་འདྲ་བའི་སོལ་བར་འབར་བའི་མེ་དེ་ཡང་ཆ་ཤུགས་རྒྱུང་དུར་སོང་ནས་ཐལ་བའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཆ་ཞིང་སྟེག་པའི་ནམ་པ་ཅན་གྱི་དམར་གོང་གོང་གི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་འདྲའི་དམར་གོང་གོང་གི་མེ་དེ་ཡང་སྡེ་མའི་སོལ་བའི་མེའི་རྒྱན་ཕྱི་མ་དང་རྟེན་རྒྱན་ཕྱི་མ་ཡིན་ཞིང་། དེ་རྟེན་དེ་འདྲའི་སོལ་བའི་ངོ་བོར་གནས་པའི་མེའི་ཆ་ཤུགས་ཀྱང་རྒྱུང་དུར་སོང་ནས་བྱོད་འཇམ་གྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་འདྲའི་བྱོད་འཇམ་དེ་ཡང་ཡལ་ནས་མེའི་རྩལ་བསགས་ཅན་གྱི་ཐལ་བའི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་འདྲའི་མེའི་རྩལ་བསགས་ཀྱང་ངོ་བོ་འགྱུར་ནས་མེའི་རྩལ་ཕྲན་གྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་འདྲའི་མེའི་རྩལ་ཕྲན་ཡང་མེའི་རྩལ་ཕྲ་རབ་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་དང་དེ་ནས་ཕར་རིགས་པས་དབྱུང་པ་ཅི་ཅམ་བྱས་ཀྱང་མེའི་རྩལ་ཕྲ་རབ་ལས་ཕྲ་བའི་ངོ་བོ་ལས་གཞན་དུ་མི་འགྱུར་བ་དང་། དེའི་སྐབས་མེའི་རྩལ་ཕྲ་རབ་ཀྱི་རྒྱན་ཕྱི་མ་ཡང་མེའི་རྩལ་ཕྲ་རབ་ཕྱི་མ་ལས་གཞན་མི་རྟེན་པ་དང་དེ་ལས་ཀྱང་ཕྲ་བ་རྟེན་དུ་མེད་ཅིང་། མཐར་ཐུག་ན་མེའི་རྩལ་ཕྲ་རབ་ཀྱི་རྒྱན་ཕྱི་མ་ཐུག་མེད་དང་། རྒྱན་ཕྱི་མ་མེད་པར་འགྱུར་བ་ལྟ་བུའམ། ཡང་ན་ཡལ་ནས་མེད་པར་འགྱུར་བ་ལྟ་བུ་ནི་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པར་རྒྱན་མཐུད་ནས་གནས་པ་ཡིན་ནོ། །

དེས་ན་རྩལ་ཕྲ་རབ་ཚེ་མ་གཞིར་བྱས་ནས་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་ཅུང་ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱན་མ་ལ་ཡར་དེད་ན་རྩལ་ཕྲ་རབ་ལ་ཐུག་པ་དང་། ཡང་ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱན་ཕྱི་མ་མར་དེད་ན་ཡང་རྩལ་ཕྲ་རབ་ལ་ཐུག་ཅིང་། རྩལ་ཕྲ་རབ་ཉིད་ཀྱང་རང་རང་གི་རྒྱན་ཡར་དང་མར་རིགས་པས་དབྱུང་ནས་དེད་ན་དེའི་སྡེ་མའི་རྩལ་ཕྲ་རབ་དང་དེའི་ཕྱི་མའི་རྩལ་ཕྲ་རབ་ལ་ཐུག་ནས་གཏན་མེད་དུ་ནམ་ཡང་འགྱུར་མི་སྲིད་པས་རྩལ་ཕྲ་རབ་ཚེ་མ་གཞིར་བྱས་ནས་གྲུབ་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཡོད་དོ་ཅོག་གི་རྒྱན་ནམ་ཡང་ཆད་མི་སྲིད།

དེ་འདྲ་བའི་ཤིན་ཏུ་ཕྲ་བའི་མེའི་རྩལ་ཕྲ་རབ་ཀྱང་བྱིས་སུ་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་མ་ཆོགས་པ་ལས་རྩལ་ཕྲ་རབ་གཞན་དང་ལྟན་དུ་ཆོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྲར་གྱི་རྩལ་ཕྲ་རབ་ལས་ཐུང་།

རགས་པར་གྱུར་པའི་རྩལ་ཕན་གྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་འདྲ་བའི་རྩལ་ཕན་ཡང་རྩལ་ཕན་གཞན་ནས་དང་ལྷན་དུ་འདུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤར་ལས་རགས་པའི་འདུས་བྱས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་གསར་དུ་འབྱུང་བ་དང་། དེ་འདྲ་བའི་རྩལ་བསགས་ས་ཡ་དང་དུང་ཕྱར་མང་པོ་འདུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་མཐོང་ཐུབ་པའི་དངོས་པོ་ནམས་གཞི་ནས་འབྱུང་བ་ཡིན། རྩ་བའི་མའི་རྩལ་ཕན་རབ་ནི་ཆ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ངོ་བོར་གྱུབ་པའི་རྩལ་ཡིན་པས། དེ་དང་ལྷན་ཅིག་དུ་འདུས་སྐྱེའི་རྩལ་ཕན་གཞན་ནས་ཀྱང་གྲངས་ཀྱི་ཆ་ནས་མང་ཤོས་དང་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ཆ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་རྩལ་ཕན་ཡིན་ན། དེ་འདྲ་བའི་རྩལ་ས་ཡ་དང་དུང་ཕྱར་མང་པོ་འདུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་མེ་སྟག་ཕྱ་མོའི་ངོ་བོར་གྱུབ་ཐུབ་པ་སོགས་དང་། མེ་སྟག་ཕྱ་མོའི་ཤུགས་རྒྱུ་ཆེར་སོང་ནས་ང་ཚོས་བཙོ་བསྟེགས་སུ་བེད་སྤྱོད་ནས་པའི་མེ་སོགས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། དེ་དག་ནི་རྒྱན་ཕྱི་མ་ལ་བརྟགས་པའི་དབྱེད་པའོ། །

དཔེའི་རྒྱན་ཕྱ་མ་དོན་དང་རྒྱར་ནས་སྐྱེ་བ་ཕྱ་མ་འབད་བའི་ཚུལ།

ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་ནམས་ནི་ཤིང་དུ་མ་ཞིག་ལ་འབར་བཞིན་པའི་མེ་དང་མཚུངས་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་ཤིང་དུ་མ་ལ་འབར་བཞིན་པའི་མེ་ནི་སྟོ་བྱར་དུ་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་རང་གི་རྒྱན་ཕྱ་མ་མེ་སྟག་དང་། དེ་ཡང་དེའི་སྟོ་མའི་རྒྱན་ཕྱ་མེ་སྟག་ཕྱ་མོ་དང་། དེ་ཡང་དེའི་སྟོ་མའི་མའི་རྩལ་ཕན་སོགས་ལས་བྱུང་བ་དང་དེའི་རྒྱན་ཕྱ་མ་ནམས་སྟག་མེད་ཡིན་པ་ལྟར། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་ཆོ་འདིའི་རྒྱད་ཀྱི་ཕྱིའི་རྩལ་ཕན་ཚོམ་གཞི་བྱས་ནས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་རགས་པ་ནམས་ཀྱང་སྟོ་བྱར་དུ་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་རང་རང་གི་རྒྱན་ཕྱ་མ་དེ་ལས་སྤར་གྱུར་པའི་ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ནམས་ཀྱང་དེ་ལས་སྤར་གྱུར་པའི་ཡིད་ཤེས་གཅིག་ཕྱིའི་གནས་སྐབས་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་ཡང་ཤིན་ཏུ་སྤར་བའི་ཉིང་མཚམས་སྤར་མ་ཐག་པའི་སེམས་ཕྱ་མོ་འཕ་ཉེར་ཐོབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་། ཤིན་ཏུ་སྤར་བའི་ཉིང་མཚམས་སྤར་མ་ཐག་པའི་སེམས་ཀྱང་རང་གི་རྒྱན་ཕྱ་མར་གྱུར་པའི་ཤིན་ཏུ་སྤར་བའི་སེམས་གཞན་ཞིག་ལས་བྱུང་བས། དེ་ཡང་རིགས་པས་ཡར་དེད་ན་ཤིན་ཏུ་སྤར་བའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་ནི་ཐུག་མེད་དང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་རྒྱན་ནམ་ཡང་ཆད་མི་སྲིད་པ་ནི། ཤིན་ཏུ་སྤར་བའི་མའི་རྩལ་ཕན་རབ་ཀྱི་རྒྱན་ཕྱ་མ་ཐུག་མེད་དང་རྒྱན་ཕྱ་མ་ཆད་མི་སྲིད་པ་གཉིས་ནི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ནས་མཚུངས་

པ་ཡིན་ནོ། གལ་ཏེ་དེ་འདྲ་བའི་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་ཉིང་མཚམས་སྐྱར་མ་ཐག་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་སྲ་  
མ་ཐུག་བཅས་དང་རྒྱན་སྲ་མ་ཆད་པའི་སྐབས་ཤིག་ཡོད་ན། དེ་འདྲ་བའི་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་སེམས་  
དེ་ཉིད་རྒྱ་མེད་དང་། གློ་བྱར་དུ་སྤྲོས་དབང་གིས་བྱུང་དགོས་ན་ཡང་དེ་ནི་རིགས་པའི་ནམ་གཞག་  
ལས་ཕྱི་རོལ་ཏུ་གྱུར་པས་ཁས་ལེན་ཐབས་མེད་དོ། །

པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱུ་ཁྱུག་འདུས་པའི་སྤྲིང་པོར་ཁྱུགས་མ་ཐག་པའི་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་  
སེམས་ནི། ཤིང་དུ་མ་ཞིག་ལ་འབར་རྒྱའི་མེའི་ཐོག་མའི་བྱུང་གཞིར་གྱུར་པའི་མེའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་  
ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། དེ་འདྲ་བའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ལ་རང་གི་རྒྱན་སྲ་མ་ཆད་དམ་གློ་བྱར་  
དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ལ་ང་ཚོས་རྒྱན་སྲ་མ་དང་རྒྱ་སྲ་མ་ལ་བརྟགས་ན། དེའི་རྒྱན་  
སྲ་མ་དང་དེ་ལ་རྒྱ་མེད་པ་ནི་རིགས་པ་དང་རྒྱ་མཚན་གྱི་ར་བ་ལས་འདས་པས་ནམ་གཞག་དེ་  
དག་མི་རིགས་པ་ཤེས་སྟ།

དེ་བཞིན་དུ་ང་ཚོའི་ཆོ་འདིའི་ནམ་ཤེས་རགས་པ་ནམས་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་གཞིར་  
གྱུར་པའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱུ་ཁྱུག་འདུས་པའི་སྤྲིང་པོར་ཁྱུགས་མ་ཐག་པའི་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་  
སེམས་དེ་ཉིད་ཀྱི་རྒྱན་སྲ་མ་ཆད་དམ་ཞེ་ན། དེའི་རྒྱན་སྲ་མ་དང་དེའི་རྒྱ་སྲ་མ་ཆད་དགོས་པའི་  
རྒྱ་མཚན་ནི་ཤིང་དུ་མ་གཅིག་ལས་འབར་རྒྱའི་མེའི་ཐོག་མའི་བྱུང་གཞིར་མེའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ལ་  
བཤད་པ་དང་སྒོ་ཐམས་ཅད་ནས་མཚུངས་ཤིང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱན་དང་རྒྱ་སྲ་མ་གཉིས་ཐུག་མེད་  
ཡིན་ན་ཡིན་མཉམ་དང་། ཐུག་བཅས་ཡིན་ན་ཡིན་མཉམ། དེ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱན་སྲ་མ་ཆད་པའི་  
སྐབས་ཡོད་ན་ཡོད་མཉམ་དང་། མེད་ན་མེད་མཉམ་ཡིན་དགོས་པ་ནི་རིགས་པ་སྤྲ་བའི་རིགས་  
པའི་འགྲོས་ཤིག་མ་ཡིན་ནམ། ཞེས་སྒྲིས་ན་རྒྱ་མཚན་ཞིག་འདུག་གམ་མི་འདུག་ གློ་བཟུ་པོར་  
གནས་པའི་རིགས་པས་དབྱུང་ན་ང་ཚོའི་ཆོ་འདིའི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་རགས་པ་ཀྱུན་གྱི་ཐོག་  
མའི་འབྱུང་གཞིར་གྱུར་པའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱུ་ཁྱུག་འདུས་པའི་སྤྲིང་པོར་ཁྱུགས་མ་ཐག་པའི་  
ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་སེམས་དེ་ཉིད་ལ་རྒྱན་སྲ་མ་དང་རྒྱ་སྲ་མ་ངས་པར་དུ་ཡོད་དགོས་ཤིང་། གལ་  
ཏེ་དེ་འདྲ་བའི་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་སེམས་དེ་ཉིད་ལ་རྒྱན་སྲ་མ་དང་རྒྱ་སྲ་མ་མེད་ན། སྐར་བཤད་པ་  
ལྟར་གཏུག་སེམས་སྤྲ་མོ་དེ་ཉིད་གློ་བྱར་བྱུང་བ་དང་སྤྲོས་དབང་གིས་བྱུང་ཞེས་སྤྲ་དགོས་ཀྱང་དེ་  
ནི་མི་རིགས་པས་དེའི་རྒྱན་སྲ་མ་དང་རྒྱ་སྲ་མ་ལ་ཅི་ཞིག་འདོག་གམ། གལ་ཏེ་རྒྱ་མེད་ལས་བྱུང་  
བར་སྒྲིས་ན་ནི་དེ་ནི་རྒྱ་མཚན་ནམ་དག་ཅིག་དང་གནས་ལུགས་སོགས་གཏན་ལ་འབབས་པའི་

ལུགས་ལས་ཕྱི་རོལ་ཏུ་གྱུར་པས་ཁས་ལེན་རིགས་མི་རིགས་དཔྱོད་ལྡན་ནམས་ཀྱིས་གཟུ་བོར་གནས་པའི་སློན་ནས་དཔལ་དགོས་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།

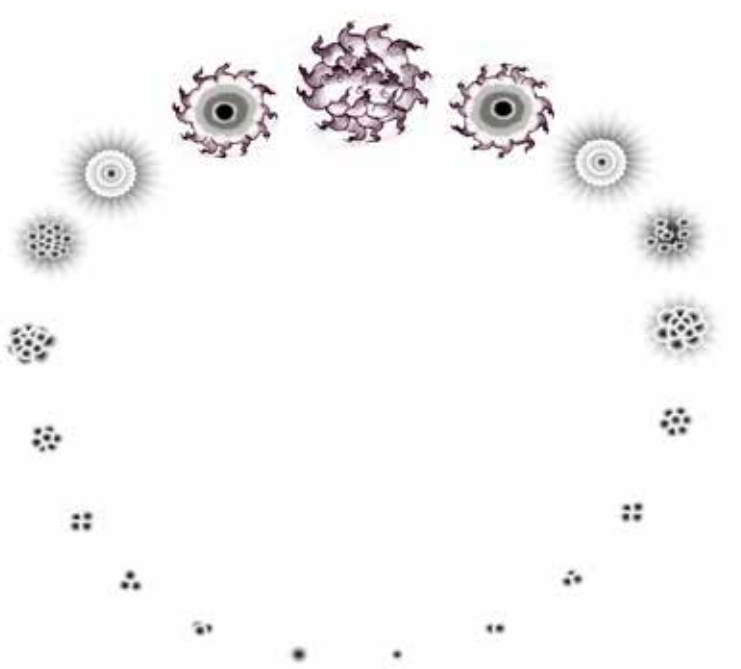
དེས་ན་ཤིང་དུམ་གཅིག་ལ་འབར་རྒྱའི་མེའི་ཐོག་མའི་གྲུབ་གཞིར་གྱུར་པའི་མེ་རྩལ་སྤར་བ་ལ་རང་གི་རྒྱན་སྒྲ་མ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ང་ཆོའི་ཆོ་འདྲིའི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་རགས་པ་ནམས་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་གཞིར་གྱུར་པའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱུ་ཁྱག་འདུས་པའི་སྙིང་བོར་ཞུགས་མ་ཐག་པའི་ཤིན་ཏུ་སྤར་བའི་སེམས་དེ་ཉིད་ཀྱང་རང་གི་རྒྱན་སྒྲ་མ་དང་རྒྱ་སྒྲ་མ་ཡོད་ལ། དེ་འདྲའི་རྒྱན་སྒྲ་མ་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིར་གནས་པའི་འགྲོ་བ་མི་མང་པོས་ཡིད་གཉིས་ཐེ་ཆོམ་ཟ་བའི་གནས་སྡེ་བ་སྒྲ་མ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ལས་གཞན་སྡེ་བ་སྒྲ་མ་ཞེས་པ་སྤྲིང་གཞན་དང་གནས་གཞན་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན། རྒྱ་སྒྲ་མ་དང་རྒྱན་སྒྲ་མ། རྩས་རྒྱན་སྒྲ་མ་དང་རིགས་རྒྱན་སྒྲ་མ་སོགས་ཀྱི་ནམ་གཞག་ལ་ལེགས་པར་དཔལ་དཔྱད་ན་སྡེ་བ་སྒྲ་མའི་གནད་དོན་ལས་སྤོང་བའི་ཐོག་ནས་ཐག་ཆོད་ངེས་ཡིན་སྟེ་མ་མོ། །

དཔེའི་རྒྱན་ཕྱི་མ་དོན་དང་སྤྱད་ནས་སྡེ་བ་ཕྱི་མ་འཐད་པའི་ཚུལ།

ཡང་ཤིང་དུམ་གཅིག་སྤུ་དེ་ལ་འབར་བཞིན་པའི་མེ་དེ་ཉིད་ཀྱི་མེ་ཤུགས་རྒྱུང་རྩར་སོང་ནས་མཐར་མེ་རྩལ་སྤར་བ་ལ་སྤྱག་པ་བཞིན། ང་ཆོའི་ཆོ་འདྲིའི་དབང་ཤེས་ལྡན་དང་། འདྲོད་ཆགས། ང་རྒྱལ། ཁོང་ཁྱོད་སོགས་ཐམས་ཅད་འཆི་བའི་སྐྱབས་འགགས་ཤིང་མཐར་ཆོ་འདྲིའི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་རགས་པ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་གཞིར་གྱུར་པའི་ཤིན་ཏུ་སྤར་བའི་སེམས་དེ་ཉིད་ལ་སྤྱག་པར་འགྱུར། དེའི་ཆོ་ཤིན་ཏུ་སྤར་བའི་སེམས་སྤོང་དེ་ཉིད་མ་གཏོགས་གཞན་ཤེས་པ་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། དེའི་སྐྱབས་ལ་ཆོའི་རྒྱུ་ལ་འཆི་བ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་ཡིན།

དེ་འདྲ་བའི་འཆི་བའི་སྐྱབས་ཀྱི་གཞུག་སེམས་སྤོང་མོ་ནི་ཤིང་དུམ་གཅིག་ལ་འབར་བཞིན་པའི་མེ་ཤུགས་རྒྱུང་རྩར་སོང་ནས་མཐར་མེ་རྩལ་སྤར་བ་ལ་སྤྱག་པའི་མེ་རྩལ་སྤར་བ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས། དེ་འདྲའི་མེ་རྩལ་སྤར་བ་ལ་རྒྱན་ཕྱི་མ་དང་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་དེ་འདྲ་བའི་མེ་རྩལ་སྤར་བ་ལ་རྒྱན་ཕྱི་མ་ཆད་ནས་གཏན་མེད་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ནམ། ཞེས་དེ་ལ་བརྟག་པ་དེ་གཉིས་ལས་གཞན་མ་མཆིས་པས། གལ་ཏེ་དེ་འདྲའི་མེ་རྩལ་སྤར་བ་ཀྱི་རྒྱན་ཕྱི་མ་དང་འབྲས་བུ་སོགས་མེད་པར་དེའི་རྒྱན་གཏན་དུ་ཆད་པར་འདྲོད་ན་ནི། དཔེར་ན། ཤིང་དུམ་གཅིག་ལ་འབར་བཞིན་པའི་མེ་དེ་ཉིད་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་དེ་འདྲ་བའི་འབར་བཞིན་

པའི་མེད་འོ་བོར་གྲུབ་མེད་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་མེད་ཉིད་ཀྱི་རྒྱན་སྒྲ་མ་དང་རྒྱ་སྒྲ་མ་མང་པོ་ཞིག་སྒྲོན་  
 དུ་སྲོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་རྣམས་སྒར་བཞེད་ཟེན་ལྟར་དང་། དེའི་  
 རྒྱ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་གཙོ་བོའི་རྒྱ་ལ་དེ་འདྲ་བའི་མེ་ཐོག་མའི་འགྲུབ་གཞིར་གྱུར་པའི་མེ་རྩལ་  
 སྤྲ་རབ་ཡོད་པ་ནི་སྒར་བརྒྱབས་ཟེན་ལ། དེ་འདྲའི་མེའི་ཐོག་མའི་གྲུབ་གཞིར་གྱུར་པའི་མེའི་རྩལ་  
 སྤྲ་རབ་རྒྱ་མེད་ལས་བྱུང་བ་མི་འཐད་ཅིང་། རྒྱན་སྒྲ་མ་དང་རྒྱ་ཐུག་མེད་ཡིན་ན། དེ་འདྲ་བའི་  
 མེའི་ཤུགས་རྒྱུད་དུ་སྲོང་བའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་མེ་རྩལ་སྤྲ་རབ་ལ་རྒྱན་གྱི་མ་དང་འབས་སུ་  
 སོགས་གཏན་མེད་དུ་འགྱུར་དགོས་དོན་དང་རྒྱ་མཚན་མེད་ལ། དེ་འདྲ་བའི་མེ་ཐོག་མའི་གྲུབ་  
 གཞིར་གྱུར་པའི་མེ་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་རྒྱན་སྒྲ་མ་དང་རྒྱ་སྒྲ་མ་ནི་སྒར་མེ་གཞན་གྱི་འོ་བོར་གྲུབ་ཟེན་  
 བས་མཐར་མེ་ཤུགས་སོགས་ཉམས་ནས་མེ་རྩལ་སྤྲ་རབ་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ལས་གཞན་རྟེན་དུ་མེད་  
 ཅིང་། སྒར་མེ་གཞན་གྱི་ཚོགས་པའི་ནང་གི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་འོ་བོར་གྲུབ་མ་གྱིང་བའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་  
 ཅིག་གིས་དེའི་རྒྱན་སྒྲ་མ་དང་རྒྱ་བྱེད་ཚུལ་མེད་པ་ནི། མེའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་དང་རྩལ་སྤྲ་རབ་གང་  
 ཡིན་ཡང་དེ་དག་གི་རྒྱན་ཐུག་མེད་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན།



དཔེ་མིས་འདི་གསར་དུ་བྲིས།

མདོར་ན། ད་ལྟ་གསར་དུ་གྲུབ་པའི་མེ་གཅིག་གི་ཐོག་མའི་གྲུབ་གཞི་མེ་རྩལ་སྤྲ་རབ་ནི་སྤར་ལྷབ་ལྷབ་ཏུ་འབར་བཞིན་པའི་མེ་ཞིག་རྒྱས་ཤུགས་ཚུང་དུར་སོང་བའི་མེ་རྩལ་སྤྲ་རབ་དེ་ཉིད་ལས་བྱུང་དུ་མེད་ལ། དེ་ནི་རྒྱ་ཚོད་ཀྱི་འཁོར་ལོ་འཁོར་བ་བཞིན་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ནས་མེ་གཅིག་གི་རྒྱས་ཤུགས་རྫོགས་པ་ན་དེའི་མེའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ནམས་ཡང་མེ་གཞན་ཞིག་གི་གྲུབ་གཞིའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཏུ་གྱུར་ནས་རྒྱན་ཆད་པ་མི་སྲིད་དེ། དཔེར་ན། ཐོག་བྱ་གཅིག་ལ་འབར་བཞིན་པའི་མེའི་རྒྱས་ཤུགས་ཚུང་དུ་སོང་ནས་མེ་རྩལ་སྤྲ་རབ་སོགས་སུ་འགྱུར་བ་དང་དེ་འདྲ་བའི་མེ་རྩལ་སྤྲ་རབ་སོགས་ཡང་ལྷེ་བའི་མེ་གསར་དུ་གྲུབ་པའི་ཐོག་མའི་གྲུབ་གཞིར་གྱུར་པའི་མེ་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་ངོ་བོར་འགོ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ།

དེས་ན་དེ་ལྟ་བུའི་ཤིང་དུ་མ་ལ་འབར་བཞིན་པའི་མེ་དེའི་རྒྱས་ཤུགས་ཚུང་དུ་སོང་བའི་མེ་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་རྒྱན་ཕྱི་མ་དང་འབྲས་བུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་ཐུག་མེད་ཡིན་པ་ནི་སྤར་གྱི་རྒྱ་མཚན་ནམས་ཀྱིས་ང་ཚོར་སྤལ་ཆེར་ངེས་ཤེས་སྟེར་བྱལ། དེ་བཞིན་དུ་ང་ཚོ་འཆི་བའི་སྐབས་ཀྱི་གཏུག་སེམས་སྤྲ་མོ་དེ་ཉིད་ཀྱང་ལུས་སྤང་དང་འབྲེལ་ཐག་ཆད་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་གཏན་མེད་དུ་གྱུར་པ་དང་། དེའི་རྒྱན་ཕྱི་མ་འགགས་ནས་ཆད་པ་སོགས་མ་ཡིན་པར་རྒྱན་ཕྱི་མ་དང་འབྲས་བུ་སོགས་ངེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས་ལ། དེ་ཡང་སྤར་མེའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་རྒྱན་ཕྱི་མ་ལ་བརྟགས་པ་བྱས་པའི་རིགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་ལ་མཚུངས་པ་ཡིན་ནོ། དེ་ལྟར་མི་མཚུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་མེད་ལ། གལ་ཏེ་ང་ཚོ་འཆི་བའི་སྐབས་ཀྱི་གཏུག་སེམས་སྤྲ་མོ་ལ་རྒྱན་ཕྱི་མ་དང་འབྲས་བུ་ཕྱི་མ་མེད་ན་ང་ཚོའི་ཆོ་གཅིག་གི་ནམ་ཤེས་རགས་པ་ཀྱན་གྱི་ཐོག་མའི་གྲུབ་གཞིར་གྱུར་པའི་སྤམ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱུ་ཁྱག་འདུས་པའི་སྤྱིང་པོར་ཞུགས་པའི་གཏུག་སེམས་སྤྲ་མོའི་རྒྱན་སྤྲ་མ་དང་རྒྱ་སྤྲ་མ་ཡང་མེད་དགོས་ལ། དེ་མེད་ན་ཤིང་དུ་མ་གཅིག་ལ་འབར་བཞིན་པའི་མེའི་ཐོག་མའི་གྲུབ་གཞིར་གྱུར་པའི་མེ་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་རྒྱན་སྤྲ་མ་དང་རྒྱ་སྤྲ་མ་ཡང་མེད་དགོས་པར་འགྱུར་རོ།

དེས་ན་དེ་འདྲ་བའི་ཉིང་མཚམས་སྦྱར་མ་ཐག་པའི་སེམས་སྤྲ་མོའི་རྒྱན་སྤྲ་མ་འཛོག་ན་ནི་རང་གི་སྤར་བྱུང་བའི་འཆི་བའི་སྐབས་ཀྱི་གཏུག་སེམས་སྤྲ་མོ་ལ་འཛོག་པ་ཤིན་ཏུ་འཐད་པ་ཡིན་ལ། མ་ཟད་འཆི་བའི་སྐབས་ཀྱི་གཏུག་སེམས་སྤྲ་མོའི་རྒྱན་ཕྱི་མ་འཛོག་ན་ཡང་ཕྱི་མའི་ཉིང་མཚམས་སྦྱར་མ་ཐག་པའི་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་སེམས་སུ་འཛོག་པ་ནི་སྤར་ཤིང་དུ་མ་གཅིག་ལ་



འབར་བཞིན་པའི་མེ་དེ་ཉིད་ཀྱི་རྒྱན་ཡར་རིགས་པས་དེད་ན་མེའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་ལ་ཐུག་པ་དང་།  
ཡང་དེའི་ཤུགས་རྒྱུ་དུ་སོང་ནས་མཐར་མེ་རྩལ་ཕྱ་རབ་ལ་ཐུག་པ་བཤད་པ་བཞིན་ཡིན་ནོ། །

ནམ་ཞིག་ང་ཚོ་འཆི་བའི་དུས་ཟིན་པ་ན་ཡང་སྤར་གྱི་དབང་ཤེས་རགས་པ་ནམས་  
སྟོན་དུ་འགགས་ནས་དེའི་རྗེས་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་དང་ཡིད་ཤེས་ཕྱ་མོ་རིམ་བཞིན་འགགས་  
ནས་མཐར་སྤར་གྱི་གྲུབ་གཞིའི་ཤིན་ཏུ་ཕྱ་བའི་སེམས་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུ་ལྷག་ནས་ལྷས་སྤང་  
དང་འབྲེལ་ཐག་ཆད་པ་ན་ང་ཚོ་ཤི་བ་ཡིན་ལ། འོན་ཀྱང་དེ་འདྲ་བའི་གཞུག་སེམས་ཕྱ་མོ་སྤར་  
གྱི་ལྷས་སྤང་དང་འབྲེལ་ཐག་ཆད་ནས་གཏན་མེད་དང་རྒྱན་ཆད་པ་མ་ཡིན་པར་མངའ་སྦྱེས་གྱི་  
དབང་དུ་བྱས་ན་ཡང་ས་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱ་ཁྱག་འདུས་པའི་སྤྱིང་པོ་གཞན་ཞིག་ལ་ཞུགས་ནས་རིམ་  
གྱིས་ཡིད་ཤེས་ཕྱ་མོ་དང་ཡིད་ཤེས་རགས་པ། དབང་ཤེས་རགས་པ་ནམས་སྦྱེས་ནས་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་  
རྒྱུད་ལ་མངོན་དུ་འཕྱར་བཞིན་པའི་དབང་ཤེས་དང་ནམ་རྟོག་འདྲ་མིན་དང་། འདོད་ཆགས་  
སོགས་གྲུབ་པས་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཤེས་པ་ནམས་ཀྱི་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ཤིང་རྟའི་འཁོར་ལོ་འཁོར་  
བ་བཞིན་ཡིན། དཔེར་ན། ཤོག་བྱར་མེ་འབར་ཟིན་ནས་མེའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་ཏུ་གྱུར་ཏེ་རྒྱན་ཆད་  
པ་མེད་པར་སོལ་བའི་མེའི་གྲུབ་གཞིར་འཕྱར་བའི་མེའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་ངོ་བོར་སོང་ནས་སོལ་  
བའི་མེར་འབྲུབ་པ་སོགས་རྒྱན་ཆད་པ་མེད་པ་དང་སྟོ་ཀུན་ནས་མཚུངས་སོ། འཆི་བའི་སྐབས་ཀྱི་  
གཞུག་སེམས་ཕྱ་མོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷས་སྤང་དང་ནམ་འབྲེལ་བ་ཆད་པ་ན་ང་ཚོ་ཤི་བ་ཡིན་ལ། དེ་  
འདྲ་བའི་ང་ཚོའི་ནམ་ཤེས་ཕྱ་མོ་ལྷས་སྤང་དང་འབྲེལ་བ་ཆད་རྗེས་མེད་པར་མི་འཕྱར་བར་རྒྱན་  
མཐུད་ནས་གནས་པ་དང་རྒྱན་བྱི་མ་ལ་སྦྱེ་བ་བྱི་མ་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ། །

དེ་འདྲ་བའི་ང་ཚོའི་ནམ་ཤེས་ཕྱ་མོ་སྤར་གྱི་ལྷས་སྤང་དང་འབྲེལ་ཐག་ཆད་ནས་ནམ་  
ས་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱ་ཁྱག་འདུས་པའི་སྤྱིང་པོ་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཞུགས་པ་ན་ང་ཚོས་སྦྱེ་བ་གསར་བ་  
ཞིག་ཐོངས་པ་ཡིན་ནོ། སྦྱེ་བ་སྤྱི་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་ར་འཕྲོད་ཡོང་བར་སོག་མར་རྩལ་ཕྱ་  
རབ་བསགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པའི་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་སོགས་དང་། སྦྱིར་  
རིགས་རྒྱན་དང་རྗེས་རྒྱན་གྱི་གནད་དོན་ལ་བརྟེན་དབྱུང་དོན་སྤྱིང་ལུན་པ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ཆེ་ད་  
གཞོད་སྦྱེ་བ་སྤྱི་ཡོད་མེད་ཀྱི་དྲི་ཆོག་ལ་དཀའ་ཆོགས་དང་ཐེ་ཆོམ་གྱི་ངང་ནས་ལན་འདེབས་  
མི་དགོས་པར་ངས་ཤེས་རྟེན་པའི་སོག་ནས་ལན་དོན་ལུན་ཞིག་འདེབས་སྤུབ་པའི་གདེང་ཆོད་  
ཅིག་སྦྱེ་ཐུབ།

འོ་ན་འཆི་བའི་སྐབས་ཀྱི་གཉུག་སེམས་ལྷ་མོ་དེ་ཉིད་ང་ཚོའི་ལུས་སྤང་དང་འབྲེལ་བ་  
ཆད་པ་ན་ང་ཚོ་གི་བར་འཁྱར་བ་དང་། དེ་འདྲ་བའི་གཉུག་སེམས་ལྷ་མོ་རྒྱན་མ་ཆད་པར་ཡང་  
བསྐྱར་ངེས་པར་ཉིང་མཆམས་སྦྱོར་དགོས་ན། ཉིང་མཆམས་སྦྱོར་མའི་སྐྱེ་གནས་ལ་ཅི་ཅམ་ཡོད་  
ཅི་ན། དེ་ཡང་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་སྟེ། དུལ་བ། ཡི་དྲགས། དྲུང་འགྲོ། ལྷ། མི། ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་སྐྱེ་  
གནས་རྣམས་ཡོད་ལ། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་རི་ལྷར་འདོད་པ་དང་བསམ་པ་ལྷར་སྐྱེ་གནས་དེ་དག་ཏུ་  
སྐྱེ་བ་ལེན་མི་ཐུབ་པར་ངེས་པར་དུ་ང་ཚོའི་ཆོ་སྡེ་མ་རྣམས་དང་ཆོ་འདིའི་ལས་དགེ་བ་དང་མི་  
དགེ་བའི་ལས་དང་། སློག་སུམ་གྱི་བྱ་སྦྱོད་རྣམས་འདོད་ཆགས་དང་། ཁོང་ཁྱོད་ ང་རྒུལ་ལ་སོགས་  
པའི་ཉོན་མོངས་པའི་ཕྱོགས་ལ་གོམས་པ་ཆེ་ཆུང་དང་། སློག་སུམ་གྱི་བྱ་སྦྱོད་རྣམས་སྦྱིང་ཇེ་དང་།  
ལྷག་བསམ། སན་སེམས་ལ་སོགས་པའི་བཟང་ཕྱོགས་ལ་གོམས་པ་ཆེ་ཆུང་གི་དབང་གིས་སྐྱེ་བ་  
བཟང་ངན་གང་རུང་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་བཞིན་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སྐྱེ་བ་སྡེ་ཕྱིའི་ཕྱོགས་སུ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་  
མཁན་དང་ཡོད་པར་སྐྱེ་བའི་སྐྱེས་བུ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་རྣམས་སུ་སྐྱེ་གནས་བཟང་པོ་  
ཞིག་རྟེན་པའི་ཕྱིར་ཆོ་འདིར་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྦྱོད་ལམ་རྣམས་བྱ་བ་ངན་པ་ལས་བསྐྱེམ་  
པའི་ཕྱིར་སྐྱེམ་པ་ལ་གནས་ནས་ཚུལ་ཁྲིམས་སྤང་བ་དང་། སྐྱེམ་པ་ལ་མ་གནས་ཀྱང་སློག་སུམ་  
གྱི་སྦྱོད་པས་མི་དགེ་བ་བརྒྱ་སོགས་སྤོང་བར་འབད་གང་ཐུབ་དང་། ཡར་དཀོན་མཆོག་གསུམ་  
ལ་མཆོད་འབུལ་དང་གསོལ་འདེབས། མར་ངན་སོང་དང་ངན་འགྲོ་ལ་སྦྱིན་པ་དང་སྦྱིང་ཇེ་སྐྱེམ་  
པ་ལ་སོགས་པའི་དགེ་བའི་ལས་གང་ཐུབ་གསོག་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོ་འཆི་བའི་སྐབས་ཀྱི་གཉུག་  
སེམས་ལྷ་མོ་ང་ཚོའི་སྤང་པོ་དང་འབྲེལ་ཐག་ཆད་ནས་སྐྱེ་གནས་གང་དུ་སྐྱེ་ཚུལ་དང་། རྒྱ་རྒྱེན་  
གང་དང་གང་གིས་སྐྱེ་ཚུལ། རི་ལྷར་བྱས་ནས་སྐྱེ་བའི་རྣམ་གཞག་རྣམས་ཤེས་འདོད་ན་རྟེན་  
འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་སྟོན་པའི་ནང་པའི་གཞུང་རྣམས་ལ་གཟིགས་པར་འཆའ་ལོ། །

## དགྲ་པ། ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་སྐྱབ་བ་བཞིས་འདྲོད་ པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ།

༄༅། གོང་དུ་འཆི་བའི་སྐབས་ཀྱི་གཞུག་སེམས་ཕྱ་མོའི་རྒྱན་ནམ་ཡང་ཆད་མི་སྲིད་པ་དང་།  
དེའི་རྒྱན་ཕྱ་ཕྱི་གཉིས་ཐུག་མེད་ཡིན་པའི་དཔེར། མེ་རྩལ་ཕྱར་བ་གྱི་རྒྱན་ཆད་མི་སྲིད་ཅིང་།  
དེའི་རྒྱན་ཕྱ་ཕྱི་གཉིས་ཀ་ཐུག་མེད་ཡིན་པ་གཉིས་དཔེ་དོན་སྒྲུར་ཚུལ་དེ་ལྟར་ཡིན་ན། འོ་ན་རྩལ་  
ཕན་གྱི་རྣམ་གཞག་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན།

ནང་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀས་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན།

སྤྱིར་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀས་རྩལ་ཕན་གྱི་རྣམ་  
གཞག་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པར་བཤད་ཅིང་། རྩལ་ཕན་བརྗོད་བྱར་བྱས་པའི་ཚུལ་གཞུང་ཡང་མང་པོ་  
ཡོད། རྩལ་ཕན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཚུགས་གཉིས་ཀས་སྤྱད་གོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ང་ཚོའི་མངོན་  
སུམ་གྱི་སྨོན་ལུལ་དུ་གྱུར་པའི་འགྲོ་བ་མི་དང་དུང་འགྲོ་ཀུན་གྱི་འཆོ་བའི་གནས་འཛམ་གླིང་  
འདི་དང་། དེ་ལ་དབང་བའི་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ། དེ་ལས་གཞན་པའི་རྒྱ་སྐར་ཆེན་པོ་ལྷག་པ། པ་  
སངས། མིག་དམར། སུར་བྱ་ལ་སོགས་དང་། སའི་གོ་ལའི་སྤྲང་གི་ཆེས་བརྗོད་ཉམས་ཆེ་བའི་རི་  
བོ་ཉི་མ་ལ་ཡ་དང་། གཉིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཞི་བདེའི་རྒྱ་མཚོ་སོགས་ནི་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ད་  
ཡོད་ཀྱི་འཛམ་གླིང་དང་། ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ། དེ་བཞིན་ཞི་བདེའི་རྒྱ་མཚོ་སོགས་ཀྱི་ངོ་བོར་གྲུབ་  
ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ལ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀས་མ་བཟོས་གཅིག་མཐུན་  
གྱི་སྒྲོ་ནས་ཆེས་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་དེ་དང་དེའི་ངོ་བོར་གྲུབ་མེད་ཅེས་ལན་འདེབས་ལ། འོ་ན་དེ་  
རྣམས་རི་ལྟར་བྱས་ནས་གྲུབ་པ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་དེ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་དང་ཚན་  
རིག་པ་གཉིས་ཀར་བཀོད་ན་དེ་གཉིས་ཀས་འདི་ལྟར་སྤྱད་བར་སེམས་ཏེ། དེ་དག་ནི་སྨོན་ལུལ་དེ་  
དང་དེའི་ངོ་བོར་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་ལ། རྒྱ་མེད་དང་རྒྱུན་མེད་ལས་ཀྱང་གྲུབ་པ་ག་ལ་ཡིན་ཞེས་དང་།  
དེ་ཡང་ལོ་ངོ་ས་ཡ་དང་དུང་ཕྱར་མང་པོའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་མཐུན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་རིམ་པ་སྤྱ་  
ཆོགས་བརྒྱུད་ནས་ད་ཡོད་ཀྱི་འཛམ་གླིང་ཆེན་པོ་འདི་སོགས་ཀྱི་ངོ་བོར་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞེས་སྤྱད་  
དཔེར་ན། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་ཤ་རུས་གདོས་བཅས་ཀྱི་སྤང་པོ་དེ་ཉིད་ཆེས་ཐོག་མ་ནས་ད་ལྟའི་གནས་  
སྤངས་བཞིན་གྲུབ་མེད་ལ། དེ་ཡང་དེའི་སྤྱ་རྩལ་ཏུ་རྒྱ་རྒྱུན་སྤྱ་ཆོགས་འདུས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་

ལས་བྱུང་བ་དང་། ད་ལྟའི་ལོ་ངོ་སྤུམ་ཅུའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ང་ཚོའི་ཤ་རུས་གདོས་བཅས་ཀྱི་སྤང་  
པོ་དེ་ཉིད་སྤར་གྱི་ལོ་ཉི་ཤུ་དང་ལོ་ངོ་བརྒྱ་གྲངས་སྐབས་ཀྱི་ཤ་རུས་གདོས་བཅས་ཀྱི་སྤང་པོ་དེ་  
ཉིད་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་དེའི་སྤར་ལོ་ཀྱི་མའི་མངལ་ནས་སྤྲོས་མ་ཐག་པའི་བྱིས་པའི་ཤ་  
རུས་གདོས་བཅས་ཀྱི་སྤང་པོ་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་དེའི་སྤར་ལོ་ཀྱི་མའི་མངལ་ནང་གི་སྤྲོ་བ་  
དགུ་པ་དང་། བརྒྱད་པ། བདུན་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཤ་རུས་གདོས་བཅས་ཀྱི་སྤང་པོ་ལས་བྱུང་  
བ་དང་། དེ་ཡང་དེའི་སྤར་ལོ་ཀྱི་མའི་མངལ་ནང་གི་སྤྲོ་བ་དང་པོ་དང་། གཉིས་པ་ལ་སོགས་པའི་  
གནས་སྐབས་ཀྱི་ལྷར་ལྷར་པོ་སོགས་ཀྱི་སྤང་པོ་ལས་བྱུང་ལ། དེ་ཡང་དེའི་སྤར་ལོ་ཀྱི་པ་མ་གཉིས་  
ཀྱི་ཁྱ་ཁྱག་འདུས་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་དེའི་སྤར་ལོ་ཀྱི་པའི་ཁྱ་བ་ཐེགས་པ་གཅིག་དང་  
མའི་མངལ་གྱི་ཁྱག་ཐེགས་གཅིག་ལས་བྱུང་བ་ལྷར་ཡིན་པའི་བྱིར།

མདོར་ན། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ལྗེ་ཆད་དང་ཆེ་ཆུང་སོགས་ཆད་ངེས་ཅན་དུ་  
འཛར་ལོངས་བྱུང་བའི་ང་ཚོའི་ཤ་རུས་གདོས་བཅས་ཀྱི་སྤང་པོ་འདི་ཉིད་རང་ཉིད་ལ་སྤྲོས་ནས་  
ལྗེ་ཆད་དང་དབྱིབས་སོགས་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བའི་པ་མའི་ཁྱ་ཁྱག་གི་ཐེགས་པ་ལས་བྱུང་བ་  
བཞིན། འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་ཆེས་བརྗེད་ཉམས་ལྡན་པའི་རི་བོ་ཉི་མ་ལ་ཡ་ཡང་རང་ཉིད་  
ཀྱི་རྒྱར་རྒྱར་པའི་ལོ་ངོ་སྤོང་ཕྱག་དང་ཁྱི་ཕྱག་གི་སྤར་ལོ་ཀྱི་སྤང་པོའི་རི་བོ་ཆུང་ཆུང་ནམས་ཀྱིས་  
ཉེར་ལེན་དང་ཚོམ་གཞི་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་། དེའི་ཚོམ་གཞིར་རྒྱར་པའི་རི་བོ་  
ཆུང་ཆུང་ནམས་ཀྱང་སྤོ་བུར་དུ་རྒྱ་མེད་ཀྱི་མེད་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱར་རྒྱར་  
པའི་ས་དང་རྩོ་སོགས་འདུས་པའི་ཉེར་ལེན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། ས་རྩོ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེར་ལེན་  
ཀྱི་རྒྱར་རྒྱར་པའི་སའི་རྩལ་ཕན་དང་རྩོའི་རྩལ་ཕན་ལས་བྱུང་བ་དང་། སའི་རྩལ་ཕན་དང་རྩོའི་  
རྩལ་ཕན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ཀྱི་རྒྱར་རྒྱར་པའི་ས་རྩལ་ཕན་རབ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ང་ཚོ་  
འགོ་བཟུང་གཙོ་བོར་རྒྱར་པའི་སྤྱེ་འགོ་ཀྱན་འཛོལ་བའི་གནས་སྤོང་གྱི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་  
ཡང་ཐོག་མ་ནས་སའི་གོ་ལའི་རྒྱུ་གཞུགས་ཀྱི་རྩོ་བོར་བྱུང་མེད་པ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་བྱུང་  
མཐའ་སྤྱོད་པ་དང་ཆོན་རིག་པ་གཉིས་ཀས་ཐག་བཅད་ནས་གཅིག་མཆུངས་སུ་སྤྲོ་བཞིན་ཡོད། དེ་  
ནི་གོང་དུ་ཤ་རུས་གདོས་བཅས་ཀྱི་སྤང་པོ་སོགས་ལ་རི་ལྷར་འབྲེལ་བརྗེད་བྱས་པ་བཞིན། རྒྱུ་  
གཞུགས་ཅན་གྱི་སའི་གོ་ལ་དེ་ཉིད་བྱུང་བ་ལ་ཡང་མི་ལོ་དུང་ལྷུར་མང་པོའི་དུས་ལྟན་བརྒྱད་པ་  
ལ་བརྟེན་ནས་ས་རྒྱ་མེ་རྒྱང་གི་འབྱུང་བ་བཞི་གཙོ་བོའི་རྒྱར་བྱས་ནས་རི་མ་བཞིན་དུ་ཆུང་ནས་

འབྲིང་དང་། འབྲིང་ནས་ཆེན་པོའི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་ནི་སྤར་ང་ཚོའི་ཤ་རུས་གདོས་བཅས་ཀྱི་སྤང་  
 བོར་བཤད་པའི་འགྱུར་འགྲོས་ཀྱི་རིམ་པ་དང་མཚུངས་པ་ནི་སྤྱིར་བམ་གཟུགས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་  
 ཅད་ཚུང་བརྟུལ་སྤར་བ་ནས་ཆེ་བ་རང་དང་རང་གི་ངོ་བོར་རིམ་གྱིས་གྲུབ་པ་དང་། མཐར་རང་  
 རང་གི་ངོ་བོ་བརྒྱལ་ནས་ཚུང་བ་རྟུལ་སྤར་བ་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་བའི་སྐྱེ་གནས་འཛིག་གསུམ་  
 ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི་བམ་གཟུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་  
 ཡིན་ནོ། །

དེ་མཚུངས་ཉི་མའི་བྱིས་རྒྱུད་དུ་གནས་པའི་གཟའ་སྐར་གཞན་ནམས་ཀྱང་ཐོག་མ་  
 ནས་ད་ལྟ་མཐོང་བཞིན་པའི་གཟའ་སྐར་སོ་སོའི་ངོ་བོར་གྲུབ་མེད་པར་ཆེས་སྤར་བའི་རྟུལ་སྤར་བ་  
 ཀྱིས་ཚོམ་གཞི་བྱས་ནས་ད་གཟེད་དེ་ལྟ་བུའི་ངོ་བོར་གྲུབ་པ་ནི་སྤར་བཤད་པའི་རིགས་པ་ནམས་  
 ཀྱིས་ཤེས་ཀྱས་ལ། དེ་བཞིན་དུ་འཛིག་ཉིན་གྱི་ཁམས་གཞན་དང་། སའི་གོ་ལའི་སྤྲེང་གི་རི་ར་བ་  
 ཁང་བྱིམ། ཚེ་ཤིང་ནགས་ཚལ། རྒྱ་སྤན་དང་རྒྱ་མཚོ། འགོ་བ་མི་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་སློག་ཆགས་  
 ཀྱུན་གྱི་ལུས་སྤང་ཡང་རྟུལ་སྤན་ཚོམ་གཞིར་བྱས་ནས་གྲུབ་པ་ནི་རྟུལ་སྤན་འདུས་པའི་དངོས་པོ་  
 ཐམས་ཅད་ལ་མཚུངས་པ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀས་འདོད་པ་  
 དང་རྒྱ་མཚན་གྱི་ལམ་ནས་འབྲེལ་བཞེད་ཀྱང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། སའི་གོ་ལ་ལ་སོགས་པའི་དངོས་  
 པོའི་ཚོས་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་མཐར་ཐུག་གང་ཞིག་ལས་གྲུབ་ཚུལ་སོགས་སྤར་  
 ཞིང་སྤར་བ་དང་གསལ་ཞིང་གསལ་བ་ཤེས་པར་རྟུལ་སྤན་གྱི་ནམ་གཞག་གལ་ཆེ་བར་བཞེན་ནང་  
 པ་སངས་རྒྱས་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀས་རྟུལ་སྤན་གྱི་ནམ་གཞག་གི་ལྟ་གྲུབ་སྤྱད་གོས་བྱུང་  
 བ་རེད་སྟེ།

འོན་ཀྱང་ལྟ་ཚུལ་དེ་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་མེད་པའང་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་གི་རྩ་བའི་ཚོམ་  
 གཞིར་གྱུར་པའི་རྟུལ་སྤར་བ་ཀྱི་ནམ་གཞག་འཆད་སྐབས་ཕྱོགས་ཁག་གཅིག་ནས་མཐུན་པ་དང་  
 ཕྱོགས་ཁག་གཅིག་ནས་མི་མཐུན་པ་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་འདིར་འགོད་ན། སྤྱིར་ནང་  
 པ་སངས་རྒྱས་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱོད་བ་བཞི་གས་རྟུལ་སྤན་གྱི་ནམ་གཞག་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་སོགས་ནི་སལ་ཆེར་མཐུན་ཡང་རྟུལ་སྤར་བ་ཀྱི་ནམ་གཞག་འདོད་ཚུལ་ལ་ནང་པ་ན་ཚན་  
 མི་མཐུན་པའང་ཡོད་པས། འདིར་ཐོག་མར་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱོད་བ་བཞིའི་ནང་ནས་ལྟ་བུའི་  
 ཆ་ནས་དམའ་ཤོས་གས་བྱེ་མདོ་གཉིས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་མདོ་ཙམ་བཞེད་ན། སྤྱིར་བྱེ་མདོ་གཉིས་

ཀྱིས་རྩལ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་ནམ་གཤག་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། བྱེ་མདོ་གཉིས་ཀྱིས་ཤེས་བྱ་  
ཐམས་ཅད་གཞི་ལྷར་འདུས་པར་འདོད་ཅིང་། གཞི་ཕྱ་ནི། གཞུགས་དང་། སེམས་དང་། སེམས་  
བྱུང་དང་། མི་ལྷན་པའི་འདུ་བྱེད་དང་། འདུས་མ་བྱས་ཏེ་ལྷ་ལས་གཞུགས་ཀྱི་ཆོས་ནམས་སྟེ་རྩལ་  
དང་གྲུབ་རྩལ་བཤད་སྐབས་བྱི་རོལ་ཀྱི་གཞུགས་ཅན་ཀྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་མཐར་གཏུགས་  
ན་རྩལ་ཕྱ་རབ་ཀྱིས་ཚོམ་གཞི་བྱས་ནས་གྲུབ་པར་འདོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཀྱིས་རྩལ་ཕྱན་ཀྱི་ནམ་  
གཤག་བཤད་པ་ཡིན།

རྩལ་ཕྱ་རབ་ཚོམ་གཞིར་བྱས་ནས་བེམ་གཞུགས་ཀྱི་དངོས་པོ་ནམས་གྲུབ་རྩལ།

བྱེ་བྲག་སྤྲོ་བས་ནི་འདིག་ཉེན་ཀྱི་ཁམས་ན་ལུས་ཀྱི་དབང་པོའི་རྩལ་དང་སྤྲའི་རྩལ་  
མེད་པའི་རྩལ་ཕྱན་བསགས་པ་ལས་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་ཡིན་ན། དེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོགས་  
པའི་ནང་ན་དབང་པོའི་རྩལ་དང་སྤྲའི་རྩལ་མ་ཡིན་པའི་འབྱུང་བ་བཞིའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་དང་  
གཞུགས་བྱི་རོལ་གྱི་རྩལ་ཕྱ་རབ་ལྟེ་རྩལ་ཕྱ་རབ་བརྒྱུད་དེས་པར་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འཆོགས་ནས་  
གྲུབ་པར་འདོད་ཅིང་། དཔེར་ན། རྒྱ་ལྷ་བྱར་མཚོན་ན། ཤིང་ལ་སོགས་པ་རྒྱའི་ཁར་ཡར་འདེགས་  
པ་དང་། ཚི་ཤིང་སོགས་རྒྱས་པ། རྒྱ་གཡོ་བར་བྱེད་པས་སའི་རྩལ་དང་། མའི་རྩལ། རླུང་གི་རྩལ་  
དང་། རང་ཉིད་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རྒྱའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་ནམས་རྒྱའི་ཁམས་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་  
འབྲལ་མེད་ཀྱི་རྩལ་དུ་དེས་པར་སྟེ་བ་དང་། མ་ཟད་ང་ཚོའི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་རྒྱའི་མདོག་དང་། ལྷ་  
ཤེས་ཀྱིས་རྒྱའི་བྱི་དང་། ལྷ་ཤེས་ཀྱིས་རྒྱའི་རོ་དང་། ལུས་ཤེས་ཀྱིས་རྒྱའི་རིག་བྱ་ཚུང་བ་ཡོད་པས་  
གཞུགས་ཀྱི་རྩལ་ཕྱ་རབ་དང་། བྱི་དང་། རོ་དང་། རིག་བྱའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་ནམས་དེས་པར་རྒྱའི་  
ཁམས་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་སྟེ། དེ་བཞིན་དུ་མེ་ལའང་མེ་ལྷེ་འདེགས་པ་དང་། མེ་ལྷེ་འདུས་པ། མེ་  
ལྷེ་གཡོ་བ་ནམས་ཡོད་པས་སའི་རྩལ་དང་། རྒྱའི་རྩལ་དང་། རླུང་གི་རྩལ་དང་། རང་ཉིད་མེ་ཡིན་  
པའི་ཆ་ནས་མའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་ནམས་མེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་སྟེ། མ་ཟད་གཞུགས་ཀྱི་སྟེ་མཆེད། བྱི་  
དང་། རོ་དང་། རིག་བྱའི་རྩལ་ཡང་མེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་སྟེ་བ་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་བེམ་  
གཞུགས་ཀྱི་ཆོས་ནམས་རྩལ་ཕྱ་རབ་བརྒྱུད་དང་འབྲལ་མི་རུང་བ་ཡིན་ནོ། །

དེ་བཞིན་དུ་དབང་པོ་ལྷ་བྱ་ནི་ལྷར་ཀྱི་རྩལ་ཕྱ་རབ་བརྒྱུད་དང་དེའི་སྤེངས་དུ་རང་ཉིད་  
དབང་པོ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དབང་པོའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་གཅིག་བསྒྲན་པས་ལྷན་ཅིག་ཏུ་རྩལ་ཕྱ་རབ་  
དགྲ་བྱུང་བ་དང་། རྒྱ་ལྷ་བྱ་ཡང་ལྷར་ཀྱི་རྩལ་ཕྱ་རབ་བརྒྱུད་དང་དེའི་སྤེངས་དུ་རང་ཉིད་སྤྲའི་རྩལ་

སྤྲ་རབ་གཅིག་བསྐྱེད་པས་ངེས་པར་དུ་རྩལ་སྤྲ་རབ་དགྲ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ངེས་པར་བྱང་བར་འདོད། དེ་དག་ནི་ཆུ་མོགས་ཀྱི་ངོ་པོར་གྲུབ་པའི་འདུས་བྱས་ལ་མ་མཐའ་ཡང་རྩལ་སྤྲ་རབ་དེ་དག་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་སྦྲེད་གོས་པར་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །

འོ་ན། རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་གྲུབ་པ་ལ་དེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཞན་རྣམས་ངེས་པར་ཆོགས་དགོས་སམ། ཡང་ན། རྩལ་སྤྲ་རབ་ཡན་གར་བ་གཅིག་ཕྱར་གནས་པ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ལ་བྱེ་སྤྲའི་ལྷགས་ལ་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཅམ་སྟེ། འདོད་ཚུལ་དང་པོ་ནི། མཁས་པ་འགས་འདོད་པའི་ཁམས་ན་སྤྲའི་རྩལ་དང་། དབང་པོའི་རྩལ་མ་ཆོགས་པའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་སྦྲེད་བ་ན་འང་ངེས་པར་དུ་དེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་རྩལ་རྣམས་བརྒྱད་སྟེས་པས་བྱང་བར་འདོད་དེ། དེ་ཡང་དུས་རབས་བཞི་པའི་ནང་ཕྱོན་པའི་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཛད་པའི་མངོན་པ་མཛོད་ལས། འདོད་ན་དབང་པོ་མེད་པ་དང་། སྦྲེད་སྤྲའི་རྩལ་རྣམས་བརྒྱད། ཁྱེད་གསུངས་པའི་དགོངས་པ་འགྲེལ་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་གནད་ཀྱིས་ཡིན། དཔེར་ན། རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་གྲུབ་པ་ན། དེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་མའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་སའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་རྒྱུད་གི་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་གཟུགས་ཀྱི་སྦྲེད་མཆེད་ཀྱི་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་དེའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་རྩི་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་རེག་བྱའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་སྟེ་བརྒྱད་བྱང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཉིས་གྲུབ་པ་ལ་རྩལ་སྤྲ་རབ་བརྒྱད་གཉིས་བཅུ་དྲུག་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་གྲུབ་པས་བྱང་བ་དང་། མའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་མོགས་ཀྱང་གཉིས་གཉིས་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འབྱུང་ངོ་། ཞེས་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཡན་གར་བ་དང་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཆ་མེད་པ་གཅིག་ཕྱར་གནས་པ་ནི་མི་འདོད་དེ། དཔེར་ན། རྩལ་སྤྲ་རབ་ཆ་མེད་པ་དག་དབང་སློབ་བཟང་རྒྱ་མཆོས་( 1617 - 1682 )མཛད་པའི་མངོན་པ་མཛོད་ཀྱི་རྣམ་བཤད་ཆོས་མངོན་རིན་ཆེན་འདེན་པའི་ཤིང་རྟ་ལས། འདོད་པར་དབང་པོས་བྲེན་པ་མེད་པའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་སྦྲེད་བའི་ཆེ་རྩལ་རྣམས་བརྒྱད་ཅིག་ཅར་དུ་སྦྲེད་སྟེ། དེ་སྦྲེད་བའི་ཆེ་འབྱུང་བཞིའི་རྩལ་དང་སྦྲེད་དེ་སྦྲེད་མ་གཏོགས་པའི་ཕྱི་དོན་བཞི་སྟེ་བརྒྱད་ཅིག་ཅར་དུ་སྦྲེད་བའི་ཕྱིར། ཞེས་བྱུང་ངོ་། །

འདོད་ཚུལ་གཉིས་པ་ནི། འདོད་པའི་ཁམས་ན་སྤྲའི་རྩལ་དང་དབང་པོའི་རྩལ་མེད་པའི་བསགས་རྩལ་གཅིག་གྲུབ་པ་ལ་དེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འབྱུང་བ་བཞིའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཆ་མེད་དང་གཟུགས་དེ་རྩི་རེག་བྱའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཆ་མེད་རྣམས་ངེས་པར་ལྷན་ཅིག་ཏུ་སྦྲེད་གོས་ཞེས་

པའི་དོན་ཏུ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་པ་ལས། རྩལ་རྩལ་ལམ་རྩལ་སྤྱོད་པ་ལ་རང་ཉིད་  
དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་རྩལ་རྩལ་བརྒྱུད་ཆོགས་པའམ་སྒྲིལ་བའི་དོན་ཏུ་མི་འདོད་པར་རྩལ་སྤྱོད་པ་ཆ་  
མེད་ཡན་གར་བའམ་གཅིག་ཕྱར་གནས་པ་འདོད་དེ། དཔེར་ན། མཆིམས་ནམ་མཁའ་གྲགས་  
པའམ་མཆིམས་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་( 1210 - 1285 )མཛད་པའི་མཛོད་འགྲེལ་  
མདོན་པའི་རྒྱན་ལས། བསགས་པའི་རྩལ་སྒྲོས་པ་ནི་རྩལ་སྤྱོད་པ་ཆ་མེད་པ་ནི་གཅིག་ཕྱར་  
གནས་པའི་ཕྱིར་རྩལ་གཞན་འདུས་པ་མེད་དོ་སྒྲུབ་ཏུ་བསམ་པའོ། ཞེས་དང་། སེཾ་ཆེན་བསོན་  
ནམས་གྲགས་པའི་( 1478 - 1554 )མཛོད་ཤེས་བྱ་རབ་གསལ་ལས། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་  
ཡོད་དེ། སྤྱི་མ་རྩལ་རྩལ་གང་དང་ཡང་ལྷན་ཅིག་མ་བྱུང་བར་དང་པོར་སྒྲིལ་བའི་རྩལ་སྤྱོད་པ་  
ཅིག་ལ་འཛོག་ཅེས། འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

དེས་ན་ཕྱི་བྲག་སྤྱོད་པའི་ལྷགས་ལ། འདོད་ན་དབང་པོ་མེད་པ་དང་། སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
རྩལ་རྩལ་བརྒྱུད། ཅིས་པའི་སྤྱིའི་རྩལ་དང་། དབང་པོའི་རྩལ་སྤྱོད་པ་དང་མ་ཆོགས་པའི་རྩལ་ལ་  
རྩལ་རྩལ་བརྒྱུད་ཆོགས་དགོས་ཞེས་པའི་རྩལ་དེ་བསགས་རྩལ་ཏུ་འདོད་པ་ལྟར་ན། བསགས་རྩལ་  
གཅིག་འགྲུབ་པ་ལ། རང་ཉིད་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་རྩལ་རྩལ་བརྒྱུད་སྒྲིལ་པས་བྱུང་བའི་སྤྱོད་པ་དང་།  
སྤྱིའི་རྩལ་དང་དབང་པོའི་རྩལ་སྤྱོད་པ་མ་ཆོགས་པའི་རྩལ་ལ་རྩལ་རྩལ་བརྒྱུད་ཆོགས་དགོས་  
ཞེས་པའི་རྩལ་དེ་རྩལ་རྩལ་ཏུ་འདོད་ན། རྩལ་རྩལ་སྤྱོད་པ་གཅིག་འགྲུབ་པ་ལ་རང་ཉིད་དང་ལྷན་  
ཅིག་ཏུ་རྩལ་རྩལ་བརྒྱུད་ཆོགས་དགོས་ཞེས་པའི་དོན་ཏུ་འགྱུར་བས། དེ་གཉིས་ལས་གང་ཟབ་  
དང་གང་སྤྱད་པར་བྱའོ། འོན་ཀྱང་སྤྱི་མ་ལྟར་བྱས་ན་ཅུང་ལེགས་སྒྲུབ་སྟེ། ཕྱི་བྲག་སྤྱོད་པའི་  
གཞུང་ལས། རྩལ་རྩལ་ནམས་ནི་ཆ་ཤས་མེད་པའི་ཕྱིར། སེཾ་ཆེན་རེག་པ་ནི་མེད་ཀྱི་གཅིག་ལ་  
ཏུ་མས་བསྐྱོར་བར་འདོད་པ་གསུངས་པས་རྩལ་སྤྱོད་པ་ཆ་མེད་གཅིག་ལ་རྩལ་སྤྱོད་པ་ཏུ་མས་  
བསྐྱོར་བར་འདོད་པ་ལྟར་ན་རྩལ་རྩལ་ཁེར་རྒྱུད་དང་ཆ་མེད་ཡན་གར་བ་མི་སྤྱིད་པ་དང་། རྩལ་  
རྩལ་གཅིག་འགྲུབ་པ་ལ་རྩལ་རྩལ་བརྒྱུད་འདུ་དགོས་སམ་སྒྲུམ། །

གལ་ཏེ་ཕྱི་བྲག་སྤྱོད་པའི་ལྷགས་ལ། དཔེར་ན། མའི་རྩལ་གཅིག་གམ་བསགས་རྩལ་  
གཅིག་འགྲུབ་པ་ལ་འབྱུང་བ་བཞིའི་རྩལ་དང་། གཟུགས་སོགས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱོད་པ་དེས་པར་ཆོགས་  
དགོས་ན། འོ་ན། དངོས་པོ་འགའ་མའི་ངོ་མོར་གྲུབ་པ་དང་། དངོས་པོ་འགའ་གཤེར་བའི་ངོ་མོར་  
གྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། རྩལ་སྤྱོད་པ་དེ་དག་དམིགས་ཀྱང་ཤས་ཆེ་རྒྱུད་ཡོད་པའི་རྒྱ་



མཚན་དང་། རྩལ་སྤྲུལ་རབ་དེ་དག་གི་བྱེད་ལས་རེས་འགའ་མངོན་དུ་འགྱུར་མི་འགྱུར་གྱི་དབང་གིས་དངོས་པོ་འགའ་པའི་ངོ་བོར་གྱུབ་པ་དང་། དངོས་པོ་འགའ་གཤེར་པའི་ངོ་བོར་གྱུབ་པ་ཡིན་ཞེས་བྱེ་བྲག་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ལྟ་བུར་ཡང་དེ་ལ་མཁས་པ་འགས། གལ་ཏེ་མེ་ལྷ་སྤྱི་ཚོགས་པའི་ནང་ན་ཡོད་པའི་བསགས་རྩལ་སྤྲུལ་རབ་གཅིག་ཉིད་ཀྱང་པར་རྩལ་རྩལ་བརྒྱུད་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ངེས་པར་ཚོགས་དགོས་ན། དེ་འབྲུག་པའི་བསགས་རྩལ་ཅི་ཙམ་བསགས་པའི་སྤང་པོ་དེ་ལ་འབྱུང་བ་བཞི་གའི་རྩལ་རྩལ་གྲངས་ཆ་མཉམ་དུ་འབྱུང་བ་ལས་མང་ཉུང་འབྱུང་མི་ཤེས་ན་ཤས་ཆེ་ཆུང་ཡང་ངེ་ལྟར་འབྱུང་། དེས་ན་མེད་རྩལ་རྩལ་གྱི་སྤང་པོ་ཅི་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་དུ། ས་རྩལ་དང་ཆུ་རྩལ་གྱི་སྤང་པོ་ཡང་ཡོད་པར་འདོད་དགོས་ལ། དེ་ལྟར་ན། མེད་སྤང་པོ་དེ་ལ་དེ་དང་མཉམ་པའི་སའི་སྤང་པོ་དང་ཆུའི་སྤང་པོ་སོགས་ཀྱང་ཡོད་པར་འདོད་དགོས་ན། དེ་ལྟར་མེད་པ་མངོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། ཅི་སྟེ་དེའི་ཚོགས་པ་ན་འབྱུང་བཞིའི་རྩལ་རྩལ་གྲངས་མཉམ་པར་ཡོད་ན་འདྲ་། དེ་དག་ཀྱང་མེད་རང་བཞིན་དུ་སྤང་བ་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། དེ་བས་ཀྱང་མི་རིགས་ཏེ་ཆུ་རྩལ་བསགས་པ་མེད་རང་བཞིན་དུ་སྤང་བ་ཡོད་ན། མེ་ཆུར་སྤང་བ་དང་། ཆུ་མེར་སྤང་བ་ཡང་ཡོད་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས། བྱེ་བྲག་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བསགས་རྩལ་གཅིག་འབྲུབ་པ་ལ་རྩལ་རྩལ་བརྒྱུད་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ངེས་པར་ཚོགས་དགོས་ཞེས་པའི་འདོད་ཆུལ་ལ་གྲུབ་མཐའ་གོང་མའི་འདོད་པ་ལྟར་གྱིས་དགག་པ་བྱས་པ་ཡང་ཡོད་དོ། །

རིགས་པའི་རྩལ་འབྲུང་གི་མདོ་སྟེ་པའི་ལྷགས་ལ། རྩལ་རྩལ་སྤྲུལ་རབ་དང་བསགས་རྩལ་གཅིག་འབྲུབ་པ་ལ་རྩལ་རྩལ་བརྒྱུད་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ངེས་པར་དངོས་སུ་ཚོགས་མི་དགོས་ཀྱང་དེ་དག་གི་བྱེད་ལས་སམ་རྒྱས་པ་དང་ངེས་པར་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཚོགས་དགོས་ཞེས་སྒྲིབ་ལ། གལ་ཏེ་རིགས་པའི་རྩལ་འབྲུང་གི་མདོ་སྟེ་པའི་ལྷགས་ལ། རྩལ་རྩལ་སྤྲུལ་རབ་དང་བསགས་རྩལ་གཅིག་འབྲུབ་པ་ལ་རྩལ་རྩལ་བརྒྱུད་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ངེས་པར་ཚོགས་མི་དགོས་ན། རྩལ་སྤྲུལ་རབ་གཅིག་ལ་རྩལ་དུ་མས་བསྐྱོར་བར་འདོད་པ་དང་འགལ་ལོ་ཞེ་ན། མི་འགལ་ཏེ། རྐྱོར་མཁན་གྱི་རྩལ་ནི་འབྱུང་བ་བཞི་གའི་རྩལ་རྩལ་དུ་མི་འདོད་པར་རང་ཉིད་མེད་རྩལ་རྩལ་ཡིན་ན། མེད་རྩལ་རྩལ་གཞན་གྱིས་བསྐྱོར་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་སྟེ། ཆུའི་བསགས་རྩལ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ངེས་པར་རྩལ་རྩལ་གཞན་ཐམས་ཅད་ཚོགས་མི་དགོས་ཏེ། གལ་ཏེ་ཚོགས་དགོས་ན་མེད་རྩལ་སོགས་ཀྱང་ཆུའི་རྩལ་དང་གྲངས་མཉམ་པར་འགྱུར་བས་ཅིའི་ཕྱིར་མེད་ངོ་བོར་མ་གྱུབ་པར་ཆུའི་ངོ་བོར་གྱུབ། ཅས་རྩལ་སྤྲུལ་

རབ་གཞན་ནམས་ངེས་པར་ཚོགས་དགོས་པར་མི་འདོད་ཅིང་། ཟུའི་བསགས་རྩལ་གྲངས་འཁོར་  
རྒྱ་ཆེར་བསགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆུར་འབྲུབ་ནུས་པར་འདོད། ཅིས་དང་། འོན་ཀྱང་ཟུའི་རྩལ་སྤ་  
རབ་གཅིག་འབྲུབ་པར་རྩལ་སྤ་རབ་གཞན་གྲངས་མཉམ་པ་ཚོགས་མི་དགོས་ཞེས་འདོད་པ་ལས་  
རྩལ་སྤ་རབ་གཞན་ནམས་གཏན་ནས་ཚོགས་མི་དགོས་ཞེས་པ་ནི་མི་འདོད་དོ། །

སེམས་ཅམ་པའི་ལུགས་ལ། རྩལ་རྩལ་སྤ་རབ་དང་བསགས་རྩལ་སྤ་རབ་གཅིག་འབྲུབ་  
པ་ལ་རྩལ་རྩལ་བརྒྱད་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ་ངེས་པར་ཚོགས་དགོས་པར་མི་འདོད་དེ། དེ་ཡང་དུས་  
རབས་བཞི་པའི་ནང་བྱོན་པའི་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་མངོན་པ་ཀུན་བརྟན་  
ལས། འདུས་པ་གང་ལ་འབྱུང་བ་དམིགས་པ་དེ་ནི་དེ་ན་ཡོད་དོ། ཞེས་བཛྲོད་པར་བྱའོ། འབྱུང་བ་  
གཅིག་ལས་ཀྱར་པའི་འདུས་པ་འང་ཡོད། འབྱུང་བ་གཉིས་ལས་ཀྱར་པ་འང་ཡོད་པ་ནས། འབྱུང་  
བ་ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱར་པ་འང་ཡོད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དཔེར་ན། འབྱུང་བ་མེད་རྩལ་  
སྤ་རབ་ཁོ་ནས་གྲུབ་པ་ནི། མེད་ཕུང་པོ་ལྟ་བུ་སྟེ་མེད་རྩལ་རྩལ་རྒྱུད་པ་བསགས་པ་ལས་གྲུབ་པ་  
དང་། འབྱུང་བ་མེ་ཟུའི་རྩལ་སྤ་རབ་ཁོ་ནས་གྲུབ་པ་ནི། ལྷ་ཆ་བ་ལྟ་བུ་མེ་ཟུའི་སྟེང་ཀྱའི་རྩལ་རྩལ་  
ཚོགས་པ་ལས་གྲུབ་པར་སྟེ། དེ་བཞིན་དུ་གཞུགས་ཀྱི་སྟེ་མཆེད་ཀྱི་རྩལ་རྩལ་གཅིག་ཕྱས་གྲུབ་པ་  
ནི། འོན་ལྟ་བུ་དང་། ཟུའི་རྩལ་རྩལ་དང་ཟུའི་རྩལ་རྩལ་ཁོ་ནས་གྲུབ་པ་ནི་རྒྱུད་ལྟ་བུ། ཞེས་བཞེད་  
དོ། །

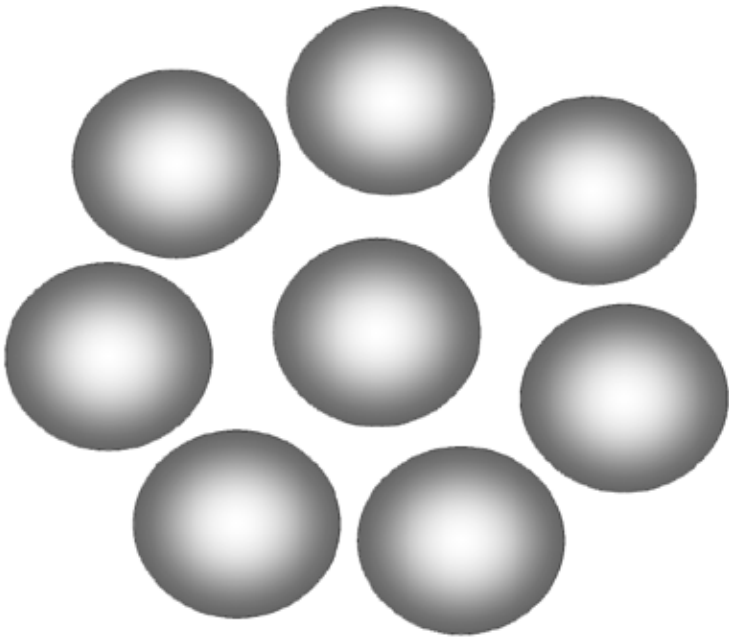
### རྩལ་སྤ་རབ་ཀྱི་རྩ་བ་བཤད་པ།

འོན་རྩལ་སྤ་རབ་ཚོམ་གཞི་བྱས་ནས་བཅས་གཞུགས་ཀྱི་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་གྲུབ་  
ཚུལ་དེ་ལྟར་ཡིན་ན། རྩལ་སྤ་རབ་ཅིས་པ་དེ་ཅི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན་དེ་ལ་རྩལ་སྤ་རབ་  
འདོད་ཚུལ་ཐད་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྟེ་བ་བཞི་ནང་པན་ཚུན་མི་མཐུན་པས་འདིར་ཐོག་མར་  
བྱེ་མདོ་གཉིས་ཀྱི་བཞེད་པ་རྒྱུད་མི་མཐུན་པ་ནམས་སོ་སོའི་གཞུང་དང་སྦྱར་ནས་བཀོད་ན།

དང་པོ་བྱེ་བྲག་སྟེ་བས་ནི། བཅས་གཞུགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་ཚོམ་གཞིར་གྱུར་པའི་རྩལ་སྤ་  
རབ་ནི། ཆ་ཤས་མེད་པ། གཅིག་ལ་དུ་མས་བསྟོར་ཅིང་། པན་ཚུན་མ་རེག་པར་གནས་པར་འདོད་  
དེ། མཆིམས་ནམ་མཁའ་གྲགས་པའམ་མཆིམས་འཛམ་པའི་དབྱངས་( 1210 - 1285 ) ཀྱིས་  
མཛད་པའི་མཛོད་འགྲེལ་མངོན་པའི་རྒྱན་ལས། རྩལ་སྤ་རབ་ནམས་ནི་ཆ་ཤས་མེད་པའི་ཕྱིར་  
པན་ཚུན་རེག་པ་ནི་མེད་ཀྱི་གཅིག་ལ་དུ་མས་བསྟོར་པའི་བར་དང་བཅས་པ་ཡིན་ཏེ། ཞེས་དང་།

སྒོ་བ་དཔོན་དག་འདུན་སྤང་(དུས་རབས་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པའི་ཡས་མས་སུ་བྱོན། )གིས་  
མཛད་པའི་བྱི་ཚེལ་དོན་གྲུབ་ལས། བན་ཚུན་བདག་ཉིད་མ་རིག་པར། །ཆ་ཤས་མེད་པར་རྣམ་  
གནས་ཏེ། །དེ་བྱིར་ས་ཡི་དགྱིལ་འཁོར་སོགས། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

དེ་ལ་ཆ་ཤས་མེད་པ་སྟེ། རྩོགས་གྱི་ཆ་མེད་པ། གཅིག་ལ་དུ་མས་བསྐྱོར་བ་སྟེ། དབུས་  
རྩལ་ཕྱ་རབ་གཅིག་ལ་རྩལ་ཕྱ་རབ་གཞན་གྱིས་མཐའ་བསྐྱོར་བ། བན་ཚུན་མ་རིག་པར་གནས་  
པ་སྟེ། རྩལ་ཕྱ་རབ་གཅིག་ལ་རྩལ་ཕྱ་རབ་གཞན་གྱིས་བསྐྱོར་ཆོད་ དེ་གཉིས་བར་སྟོང་དང་བཅས་  
ནས་བསྐྱོར་བའོ། གལ་ཏེ་རི་མོར་བཀོད་ན་འདི་ལྟར་ཡིན་སྟུང་། གཤམ་གྱི་དབེ་རིས་ལ་ལྟོས།



### དཔེ་རིས་འདི་གསར་དུ་བྲིས།

བྱེ་བྲག་སྒྲ་བས། རྩལ་ཕྱ་རབ་རྣམས་ནི་ཆ་ཤས་མེད་པའི་བྱིར། བན་ཚུན་རིག་པ་ནི་མེད་ཀྱི་  
གཅིག་ལ་དུ་མས་བསྐྱོར་བའི་བར་དང་བཅས་པ་ཡིན་ཏེ་ཞེས་པའི་དོན་ལ། །ལ་ཅིག་གིས་བར་  
སྤང་སྟོང་སང་དུ་ཤིན་ཏུ་ཕྱ་བའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་རྣམས་མན་ཚུན་བར་དང་བཅས་ནས་གནས་པའི་  
ཆོད་རྩལ་ཕྱ་རབ་གཅིག་ལ་ལྟོས་ཏེ་རྩལ་ཕྱ་རབ་གཞན་རྣམས་དེའི་ཉེ་འགྲམ་དུ་མ་རིག་པར་བར་  
དང་བཅས་པ་ཙམ་ལ་གཅིག་ལ་དུ་མས་བསྐྱོར་བ་ཞེས་པ་ལས་ཚན་རིག་པས་བཞོད་པ་བཞིན་སྟེ།

ཚན་སོ་སོར་བྱེ་ནས་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་ལ་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཞན་དུ་མས་བསྐྱོར་བའི་དོན་མིན་ཟེར།  
དེ་ལྟར་ན་བྱེ་བྲག་སྤྱོད་འཕྲུག་ལ། རྩལ་སྤྲ་རབ་སྤྱོད་ཡན་གར་བར་གནས་པ་དང་། རྩལ་སྤྲ་  
རབ་ཆ་མེད་གཅིག་ཤུར་གནས་པ་མེད་པར་འགྱུར་དགོས་ཀྱང་། དེ་ལྟར་ཡོད་པར་སེམས་ཏེ།  
མཆིམས་འཇམ་པའི་དབྱངས་( 1210 - 1285 )ཀྱིས་མཛད་པའི་མཆིམས་མཛད་ལས།  
བསགས་པའི་རྩལ་སྤྱོད་པ་ནི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཆ་མེད་པ་ནི་གཅིག་ཤུར་གནས་པའི་ཕྱིར་ཇས་གཞན་  
འདུས་པ་མེད་དོ་སྟེ་རྩལ་དུ་བསམ་པའོ། ཞེས་དང་། མདོ་སྟགས་རབ་འབྱམས་སྤྱོད་བ་པའི་ཆེན་བསོད་  
ནམས་གྲགས་པའི་( 1478 - 1554 )མཛད་ཤེས་བྱ་རབ་གསལ་ལས་ཀྱང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་  
པར་ཡོད་དེ། སྤྲ་མ་ཇས་རྩལ་ རྩལ་གང་དང་ཡང་ལྟན་ཅིག་མ་བྱུང་བར་དང་པོར་སྤྱོད་པའི་རྩལ་  
སྤྲ་རབ་ཅིག་ལ་འདྲོག་ ཅེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། གཞན་ཡང་། ཇས་རྩལ་དང་བསགས་རྩལ་  
གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལས་ཤེས་ཅུས་སོ། །

གལ་ཏེ་དབྱས་རྩལ་ཀྱི་ཕྱོགས་གཅིག་གིས་སྐྱོར་མཁན་ཀྱི་རྩལ་ལ་རེག་ན་རེག་པའི་  
ཕྱོགས་དང་མ་རེག་པའི་ཕྱོགས་གཉིས་ཡོད་པར་འགྱུར་བས་དབྱས་རྩལ་དེ་ཉིད་ཆ་བཅས་སུ་གྱུར་  
ལ། དབྱས་རྩལ་ཀྱི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རེག་ན་ནི་དེ་ནམས་འདྲེས་པར་འགྱུར་ཞེས་འདོད་  
དེ། ཁ་ཆེའི་བྱེ་བྲག་སྤྱོད་སྟོན་དཔོན་དགེ་འདུན་སྲུང་གིས་མཛད་པའི་བྱི་རོལ་དོན་གྲུབ་ལས།  
རྩལ་སྤྲ་ཕྱོགས་ཆ་ཐ་དད་ཕྱིར། མེད་ཅེས་སྤྱོད་གང་དེ་མ་འབྲེལ། འགའ་ཡིས་ཁྱད་པར་དང་  
བཅས་པའོ། ། རྩལ་ལ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱོད་བསྟན་བྱ། དེ་ཕྱིར་ཕྱོགས་ཆའི་ཁྱད་པར་གྱིས། དེ་ནི་མང་  
པོས་ཡོངས་བསྐྱོར་པར། བརྗོད་པར་ཟད་ཀྱི་རྩལ་དེ་ནི། ཆ་ཤས་བཅས་པའི་བདག་ཉིད་མིན།  
ཞེས་དང་། བན་ཚུན་བདག་ཉིད་མ་རེག་པར། ཆ་ཤས་མེད་པར་ནམ་གནས་ཏེ། དེ་ཕྱིར་ས་ཡི་  
དཀྱིལ་འཁོར་སོགས། བསགས་པ་ལས་ནི་བྱུང་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་སོ། །

འོན་དབྱས་རྩལ་དང་སྐྱོར་མཁན་ཀྱི་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཉིས་མ་འབྱུར་བར་བར་སྟོང་དང་  
བཅས་ན་འང་སོ་སོར་མ་གྲེས་པར་ལྟན་ཅིག་ཏུ་ཆོགས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལ་བྱེ་  
བྲག་སྤྱོད་བས་འདི་ལྟར་སྤྱོད་དེ། དབྱས་རྩལ་དང་བསྐྱོར་མཁན་གྱི་རྩལ་གཉིས་ཀྱི་ཅུས་པའམ་འཐེན་  
ཤུགས་དང་རྒྱུད་གིས་བན་ཚུན་བཟུང་བས་ཞིག་པར་མི་འགྱུར་ཞེས་སྤྱོད་དེ། དེ་ཡང་སྟོབ་དཔོན་  
དགེ་འདུན་སྲུང་གི་བྱི་རོལ་དོན་གྲུབ་ལས། བན་ཚུན་དུ་ནི་བན་འདོགས་པའི། བྱེ་བྲག་གིས་  
ན་བརྒྱས་པ་བཞིན། ། རྗོད་ལ་སོགས་རྩལ་སྤྲ་ནམས། དེ་དག་ཆད་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། རི་ལྟར་

སྤྲུལ་གྱི་མཐུ་ཡིས་ནི། །འདྲེ་སྤྲུལ་ལ་སོགས་འདྲིན་པ་བཞིན། །རྩལ་གྱི་མཐུ་ཡིས་པན་ཚུན་དུ།  
།འདྲིན་པ་ལུ་གྱ་རྒྱད་བཞིན་དུ། །ཞེས་གསུངས།

ལུང་གི་རྩལ་འབྲང་གི་མདོ་སྤྲེ་པའི་སློབ་དཔོན་བཙུན་པས་ཀྱང་། རྩལ་སྤྲ་རབ་ཆ་མེད་  
དང་། གཅིག་ལ་དུ་མས་བསྐྱོར་བར་འདོད་པ་སྤར་ལྟར་མཚུངས་ཀྱང་། བར་མེད་པར་གནས་  
པར་འདོད་དེ། ཞེས་དང་། ཡང་རེག་པར་འདུ་ཤེས་པ་ཡིན་གྱི་རེག་པ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། ཆ་བཅས་  
སུ་ཐལ་བའི་སྐྱོན་དང་། ཞེས་གཤམ་ཏེ་རེག་ན་ཕྱོགས་གཅིག་གིས་རེག་ལ། ཕྱོགས་གཅིག་གིས་མ་  
རེག་ན། རེག་མ་རེག་པའི་ཆ་གཉིས་ཡོད་པར་འགྱུར་བས་ཆ་བཅས་སུ་ཐལ་བར་འགྱུར། ཞེས་  
སྟེ། བར་དང་བཅས་ན་འང་བར་དེར་སྤར་མུན་གྱི་རྩལ་སྤྲ་རབ་འདུག་པར་འགྱུར་ཞེས། དེ་གཉིས་  
པན་ཚུན་སྤང་པ་མེད་ན་དེའི་བར་དུ་འང་རྩལ་གཞན་ཡོད་དགོས་པས་མཐར་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཉིས་  
ཚོགས་པའི་བར་དུ་གྲིད་པ་གསུམ་ཡང་ཤོད་བར་འགྱུར་རོ། དེའི་ཕྱིར། བར་མེད་འདོད་ཅེས་སྟེ།

འོ་ན་བྱེ་བྲག་སྟེ་བ་དང་ལུང་གི་རྩལ་འབྲང་གི་མདོ་སྤྲེ་པས་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཆ་མེད་འདོད་  
ན། རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་དོན་དང་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཆ་མེད་འདོད་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་  
དོན་ནི། སློས་རྩལ་དེ་ལས་ཚུང་དུར་འབྲེད་མི་རྩལ་པའི་རྩལ་ཞིག་གམ། ཡང་ན་རང་གི་བདག་  
ཉིད་དུ་གྱུར་པའི་བཅོ་ཆ་མེད་པའི་རྩལ། ཡང་ན། རྩལ་དེ་ལས་ཚུང་དུར་གཏོང་བྱ་མེད་པའི་རྩལ་  
ཞིག་ལ་འདྲིག་སྟེ། དེ་ཡང་དུས་རབས་བཞི་པའི་ནང་བྱོན་པའི་སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ཐོགས་  
མེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་མདོན་པ་ཀུན་བདུས་ལས། རྩལ་སྤྲ་རབ་བསགས་པ་ནི་གཟུགས་འདུས་  
པའམ་ཞེས་གང་བཛོད་པ་དེ་ལ། རྩལ་སྤྲ་རབ་ལུས་མེད་པར་རིགས་པར་བྱའོ། སློས་མཐར་རབ་  
ཏུ་བྱེ་ནས་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཏུ་ནམ་པར་བཞག་སྟེ། ཞེས་དང་། མཁས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་  
( 1385 - 1438 ) དུས་འཁོར་རྟེན་གཤམ་ལས། རོའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཅེས་པ་ནི་དེ་འདྲ་བ་དེ་ཉིད་  
སློས་ཅི་ཙམ་དབྱེ་བར་རྩལ་གྱི་བར་དུ་མཐར་ནམ་པར་བྱེ་བའི་ཚུང་མཐར་ཡིད་དོར་སྤང་བ་རྩལ་  
སྤྲ་རབ་ཅེས་པའི་ཐ་སྟན་བཏགས་པ་ཙམ་མོ། དེ་ལྟར་བཤད་པ་ནི་གཞུང་ཆེན་མོ་གཞན་དག་  
ལས་ཀྱང་མང་དུ་འབྱུང་ངོ་ཞེས་གསུངས་སོ། །

འོ་ན། རྩལ་སྤྲ་རབ་འདོད་པའི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྟེ་བ་ནམས་ཀྱིས་རྩལ་སྤྲ་རབ་  
ཀྱི་དོན་འདྲིག་ཚུལ་ལ་བྱད་པར་མེད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ལ་བྱད་པར་མེད་སྟུམ་སྟེ་ཀུན་མཁྱེན་འཛམ་  
དབྱངས་བཞད་པའི་( 1648 - 1721 ) གྲུབ་མཐའ་ཆེན་མོ་ལས། འདི་ལས་སྤྲ་བ་དང་ཚུང་

བའི་གཞུགས་གྲུབ་མཐའ་བཞི་པོ་སྤྱི་ཡང་མི་འདོད་ལ། འདི་ལ་གསེལ་རྒྱ་གཞིག་རྒྱ་མེད་པ་མཐུན་ཡང་། ཆ་ཡོད་མེད་ཅམ་ལ་གྲུབ་མཐའ་གོང་འོག་ཚོད་ཅིང་། ཞེས་དང་། མི་པམ་འཇམ་དབྱངས་ནམ་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོས་( 1846 - 1912 )མཛད་པའི་དབྱུ་མ་རྒྱན་གྱི་ནམ་བཤད་འཇམ་དབྱངས་སྐྱམ་དཀྱིལ་པའི་ཞལ་ལྷང་ལས། རྩལ་སྤྱ་རབ་དེ་ལས་རྒྱུང་བྱུང་གཏོང་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད་པ་ནི་རྩལ་སྤྱ་རབ་འདོད་པ་སྤྱིའི་ལྷགས་ཡིན་ལ། ཞེས་དང་། རྩེ་འཇིགས་མེད་དམ་ཚེས་རྒྱ་མཚོའི་( 1898 - 1946 )དང་ངེས་འདུག་དོགས་ལས། སྒྲོས་དེ་ལས་རྒྱུང་བྱུང་འབྱེད་མི་ལུས་པའི་རྩལ་སྤྱ་བའི་མཐར་ཐུག་པ་ཞིག་ལ་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཏུ་འཇོག་པ་གོང་འོག་མཐུན་ཡང་། ཞེས་དང་། འོག་མས་རྩལ་སྤྱ་རབ་ལ་སྒྲོས་ཆ་གསེལ་རྒྱ་མེད་པ་དང་གོང་མས་དེ་ཡོད་པར་འདོད་པའང་མ་ཡིན་ཏེ། གོང་མས་ཀྱང་ཡོད་པར་མི་འདོད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། གཞན་དུ་ན་རྩལ་གཅིག་ལ་རྩལ་དྲུག་གིས་བསྐྱོར་བ་ན་ཤར་ཆ་དེ་རྩལ་སྤྱ་རབ་དེ་ལས་རྒྱུང་བར་ཐལ་བའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

འོ་ན་གྲུབ་མཐའ་གོང་མ་ནམས་ཀྱིས་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཆ་མེད་འདོད་པར་ཐལ། རྩལ་སྤྱ་རབ་ལ་དེ་ལས་རྒྱུང་བྱུང་སྒྲོས་ཆ་གསེལ་རྒྱ་མེད་པ་འདོད་པའི་ཕྱིར། ཞེ་ན། དེ་ཅམ་ཁས་སྐངས་པས་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཆ་མེད་ཁས་ལེན་མི་དགོས་ཏེ། རྩལ་སྤྱ་རབ་ཆ་མེད་ཁས་ལེན་ཚུལ་ནི། རྩལ་སྤྱ་རབ་རང་ཉིད་ལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ཕྱེ་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ལ་འདོད་དགོས་ཏེ། རྩལ་སྤྱ་རབ་ཆ་མེད་མི་འདོད་པའི་གྲུབ་མཐའ་གོང་མས་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཆ་མེད་འདོད་པའི་བྱེ་བྲག་སྐྱ་བ་འགོག་སྐྱབས་ཁྱོད་ཀྱིས་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཆ་མེད་འདོད་པ་མི་རིགས་ཏེ། དེ་འདྲ་བའི་རྩལ་སྤྱ་རབ་ལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་དང་བཅས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། རྩལ་སྤྱ་རབ་གཅིག་ལ་རྩལ་སྤྱ་རབ་དྲུག་གིས་བསྐྱོར་བ་ན་དབྱུས་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཀྱི་ཤར་ལ་རེག་པའི་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཀྱིས་དབྱུས་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཀྱི་ལུབ་ལ་མ་རེག་པ་དང་། དབྱུས་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཀྱི་འོག་ལ་རེག་པའི་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཀྱིས་དབྱུས་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཀྱི་སྤྱིང་ལ་མ་རེག་པས་ཤར་གྱི་ཆ། ལུབ་ཀྱི་ཆ། འོག་གི་ཆ། སྤྱིང་གི་ཆ་སོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་འདོད་པ་མི་རིགས་ཏེ། ཞེས་གཙོ་བོ་ཕྱོགས་ཆ་ཡོད་མེད་བརྟགས་པའི་རིག་པས་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཆ་མེད་འགོག་པ་ལས་རྩལ་སྤྱ་རབ་ལ་ཆ་གསེལ་རྒྱ་ཡོད་མེད་བརྟགས་པའི་རིགས་པས་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཆ་མེད་འགོག་པར་མ་མཛད་པས་འགོག་ཚུལ་དེ་དག་ལ་གཞིག་ན་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཆ་མེད་ཀྱི་དོན་ལ། ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་འབྱེད་དུ་མེད་པའི་རྩལ་སྤྱ་རབ་སྤྱོད་ཞིག་འཇོག་དགོས་པ་ཐལ་ཆེར་དེ་དག་གིས་ཤེས་ལུས། མ་ཟད་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཆ་མེད་ཀྱི་དོན་འཇོག་ཚུལ་ལས་ཀྱང་ཤེས་ཏེ། རྩེ་ཐམས་ཅད་

མཁུན་པའི་( 1357 - 1419 )ཟླ་བདུན་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ་དོན་གཉེར་ཡིད་ཀྱི་ཟུན་སེལ་ལས།  
རགས་པའི་མཚན་ཉིད། རང་གི་བདག་ཉིད་དུ་གྱུར་པའི་ཚྭགས་ཆ་ཡོད་པའི་རྩལ། དཔེ། བུམ་པ་  
ལྟ་བུ། ཆ་མེད་ཀྱི་རྩལ་གྱི་མཚན་ཉིད། རང་གི་བདག་ཉིད་དུ་གྱུར་པའི་ཚྭགས་ཆ་མེད་པའི་རྩལ།  
དཔེ། མདུན་གྱི་རྩལ་ཚུང་ཐ་གཅིག་ལྟ་བུའོ། ཞེས་དང་། མཁས་གྲུབ་དགེ་ལེགས་དཔལ་བཟང་གི་  
( 1385 - 1438 )ཚད་མ་ཟླ་བདུན་ཡིད་ཀྱི་ཟུན་སེལ་ལས། དེ་ལྟར་རང་གི་བདག་ཉིད་ཡིན་  
ཅིང་རང་མིན་པའི་ཤར་ཆ་དང་རྒྱབ་ཆ་རྟེན་ཐ་དང་དུ་མ་མེད་པ་ཆ་མེད་པའི་དོན་ཡིན་གྱི། རྒྱུར་  
ཤར་རྒྱབ་གྱིས་སྟོང་པ་ཆ་མེད་པའི་དོན་མ་ཡིན་ལ། རྩལ་སྤྲ་རབ་དེའི་ཤར་རྩལ་སྤྲ་རབ་དང་རྟེན་  
ཐ་དང་ཡིན་གྱི། དེའི་ཆ་མ་ཡིན་པས་དེའི་ཤར་ཡོད་ཀྱང་དེ་ཚྭགས་ཆ་དང་བཅས་པར་མི་འགྱུར་  
རོ། ཁོའི་བདག་ཉིད་དུ་མ་གྱུར་པའི་ཆ་ཤས་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ཁོའི་ཤར་རྒྱབ་སྟོགས་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར་རོ། ཁོའི་ཤར་རྒྱབ་སྟོགས་ཀྱང་མེད་ན་ཚྭགས་བརྩུ་དབྱས་དང་གང་ན་ཡང་མི་གནས་པའི་  
ཕྱིར།

གལ་ཏེ་དབྱས་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་ཤར་ལ་རེག་པའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱིས་དབྱས་རྩལ་སྤྲ་རབ་  
ཀྱི་རྒྱབ་ལ་རེག་པ་དང་། དབྱས་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་འོག་ལ་རེག་པའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱིས་དབྱས་རྩལ་  
སྤྲ་རབ་ཀྱི་སྟེང་ལ་རེག་ན། དེ་ལྟར་ན་དབྱས་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་ལ་ཚྭགས་བརྩུ་ནས་རྩལ་སྤྲ་རབ་  
ཀྱིས་བསྐྱར་ཀྱང་བོངས་ཚོད་ཆེ་རུ་མི་འགོ་བར་འགྱུར་ཏེ། དབྱས་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་གི་གོ་ས་ན་  
ཚྭགས་བརྩུའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ནམས་ཀྱང་གོ་ས་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་། དེ་ལྟར་ན་ཚྭགས་བརྩུའི་རྩལ་  
སྤྲ་རབ་ཅི་ཙམ་བསགས་ཀྱང་བོངས་ཚོད་ཆེ་རུ་མི་འགོ་བའི་ཕྱིར། ཞེས་རྩལ་སྤྲ་རབ་ལ་ཚྭགས་ཀྱི་  
ཆ་མེད་ན། རྩལ་སྤྲ་རབ་ཐོན་ཆེན་བསགས་ནས་ཚྭ་སྟོགས་མི་འགྲུབ་པའི་སྟོན་གྲུབ་མཐའ་གོང་  
མས་བརྗོད་པ་ལྟར་ན་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཆ་མེད་འདོད་ཚུལ་དེ་རྩལ་སྤྲ་རབ་ལ་ཚྭགས་ཆ་མེད་པར་ཁས་  
ལེན་ཚུལ་ཡིན་པ་ཤེས་ནུས་པ་དང་། མ་ཟད་བྱེ་བྲག་སྐྱབ་དང་ལུང་གི་རྩེས་འབྲང་གི་མདོ་སྟེ་  
པས་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཆ་མེད་འདོད་པ་ལ་ཚྭགས་ཆ་ལ་བརྟགས་པའི་རིགས་པས་འགོག་པར་མཛད་  
པའི་གཞུང་དེ་དག་ལས་ཀྱང་ཤེས་ནུས་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་། སྟོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ནམས་ཀྱི་གསུང་  
འདི་ལྟར་ཡོད་དེ། སྟོབ་དཔོན་དགེ་འདུན་སྤྱང་གི་ཕྱི་རོལ་དོན་གྲུབ་ལས། རྩལ་སྤྲན་ཚྭགས་ཆ་  
ཐ་དད་ཕྱིར། མེད་ཅེས་སྐྱབས་གང་དེ་མ་འབྲེལ། །འགའ་ཡིས་བྱད་པར་དང་བཅས་པའི། །རྩལ་ལ་  
ཚྭགས་ཀྱི་སྐར་བསྟེན་བྱ། །དེ་ཕྱིར་ཚྭགས་ཆའི་བྱད་པར་གྱི། །དེ་ནི་མང་པོས་ཡོངས་བསྐྱོར་བར།

།བརྗོད་པར་ཟད་ཀྱི་རྩལ་ནམས་ནི། །ཆ་ཤས་བཅས་པའི་བདག་ཉིད་མིན། །རྩལ་སྤན་ཚུ་རོལ་ངོས་  
ན་གཅིག །པ་རོལ་གཞན་ནམས་གནས་པ་ནི། །ཚུ་རོལ་པ་རོལ་ཆ་གཉིས་ཀྱིས། །རྩལ་དེ་གཉིས་སུ་  
ཐལ་བ་མེད། །དུ་མའི་དབྱས་ན་འདུག་པའི་ཕྱིར། །ཞེས་དང་། །ཡང་སེམས་ཅན་པའི་སློབ་དཔོན་  
ཆེན་པོ་དབྱིག་གཉེན་ཀྱི་ཉི་ཤུ་པ་ལས་ཀྱང་། །དུག་གིས་ཅིག་ཅར་སྐྱར་བས་ན། །སྤྲ་རབ་རྩལ་ཆ་  
དུག་ཏུ་འཁྱར། །དུག་པོ་དག་ཀྱང་གོ་གཅིག་ན། །ཁོང་སུ་རྩལ་སྤན་ཅན་དུ་འཁྱར། ། ། །ཞེས་དང་།  
དེའི་རང་འགྲེལ་ལས་ཀྱང་། །གང་ལ་ཕྱོགས་ཆ་ཐ་དད་ཡོད། །དེ་ནི་གཅིག་ཏུ་མི་ཅུང་ངོ་། །རྩལ་སྤ་  
རབ་ཀྱི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ཡང་གཞན་པ་ནས་འོག་གི་ཆའི་བར་དུ་ཡང་གཞན་ཏེ། །ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་  
ཐ་དད་ན་དེའི་བདག་ཉིད་རྩལ་སྤ་རབ་གཅིག་ཤར་རི་ལྟར་ཅུང་། །ཞེས་དང་། །ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆ་  
བ་དང་རང་འགྲེལ་ལས་ཀྱང་། །གི་བ་དང་སྐྱིབ་པར་རི་ལྟར་འཁྱར། །ཞེས་དང་། །གལ་ཏེ་རྩལ་སྤ་  
རབ་རེ་རེ་ལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ཐ་དད་པ་མེད་ན་ནི་ཉི་མ་ཤར་བའི་ཆོངས་གཞན་ན་ནི་གི་བ་མ་མི་  
འབབ་པ་རི་ལྟར་འཁྱར་ཏེ། །དེ་ལྟ་ནི་གང་དུ་ཉི་མ་མི་འབབ་པའི་ཕྱོགས་གཞན་མེད་དོ། །གལ་ཏེ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཐ་དད་པར་མི་འདོད་ན་རྩལ་སྤ་རབ་ལ་རྩལ་སྤ་རབ་གཞན་གྱིས་སྐྱིབ་པར་ཡང་  
རི་ལྟར་འཁྱར། །ཞེས་དང་། །དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ཕྱོན་པའི་སློབ་དཔོན་ཞི་བ་འཆོའི་དབུ་  
མ་རྒྱན་ལས་ཀྱང་། །དབྱས་གནས་རྩལ་སྤན་རྩལ་གཅིག་ལ། །བལྟས་པའི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་  
པ། །རྩལ་སྤན་གཞན་ལ་ལྟ་བ་ཡང་། །དེ་ཉིད་གལ་ཏེ་ཡིན་བརྗོད་ན། །དེ་ལྟ་ཡིན་ན་ས་ཚུ་སོགས།  
།རི་ལྟར་རྒྱས་འཁྱར་མ་ཡིན་ནམ། །རྩལ་སྤན་གཞན་ལ་ལྟ་བའི་ངོས། །གལ་ཏེ་གཞན་དུ་འདོད་ན་  
ནི། །རབ་ཏུ་སྤ་རྩལ་རི་ལྟ་སུར། །གཅིག་སུ་ཆ་ཤས་མེད་པར་འཁྱར། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་དང་།  
ཇེ་འཛིགས་མེད་དམ་ཆོས་རྒྱ་མཆོའི་( 1898 - 1946 ) དང་ངེས་འདུག་དོགས་ལས་ཀྱང་།  
ཡང་། །ཕྱི་མདོ་གཉིས་ཀྱིས་རྩལ་སྤ་རབ་ཆ་བཅས་སུ་འདོད་པར་ཐལ། །དེ་གཉིས་ཀྱིས་རྩལ་སྤ་  
རབ་ལ་སྒྲིག་ཆ་དུ་མ་འདོད་པའི་ཕྱིར་ན། །མ་ཁྱབ་སྟེ། །དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་སྒྲིག་ཆ་མང་པོ་འབྱེད་  
དུ་མེད་པའི་རྩལ་མི་འདོད་ཀྱང་ཕྱོགས་ཆ་འབྱེད་དུ་མེད་པའི་རྩལ་སྤ་མོ་འདོད་པའི་ཕྱིར། །ཞེས་  
སོགས་ཀྱི་བཞེད་པ་ནམས་བྱུང་།

དེས་ན་ཕྱི་བྲག་སྐྱེ་བ་དང་ལུང་གི་ཇེས་འབྱེད་གི་མདོ་སྟེ་པས་རྩལ་སྤ་རབ་ཕྱོགས་ཀྱི་  
ཆ་མེད་ཁས་ལེན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། །པལ་ཆེར་འདི་ལྟར་ཡིན་སྟུམ་  
སྟེ། །སྤྱིར་བཏན་གཞུགས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རིགས་པས་པར་དཔྱད་ནས་ཆ་གསལ་བ་ན་སྤར་གྱི་



དངོས་པོའི་ངོ་བོ་བསྐྱགས་ནས་མཐར་རྩལ་ཕྱན་ལ་ཐུག་པ་དང་། རྩལ་ཕྱན་ཡང་ཆ་གསེལ་བ་ན་  
རྩལ་ཕྱན་གྱི་ངོ་བོ་འགྱུར་བའམ་བསྐྱགས་ནས་རྩལ་ཕྱ་རབ་ལ་ཐུག་པ་དང་། རྩལ་ཕྱ་རབ་ཀྱང་ཆ་  
གསེལ་བ་ན་དེ་ལས་ཀྱང་ཆུང་བ་མི་རྟེན་ཅིང་། རྩོགས་ཆ་སོགས་ཀྱང་མི་རྟེན་པར་རྟོང་སང་དུ་  
གྱུར་པས་དེ་ལྟར་ཁས་ལེན་པ་ཡིན་སྟུང་མོ། །

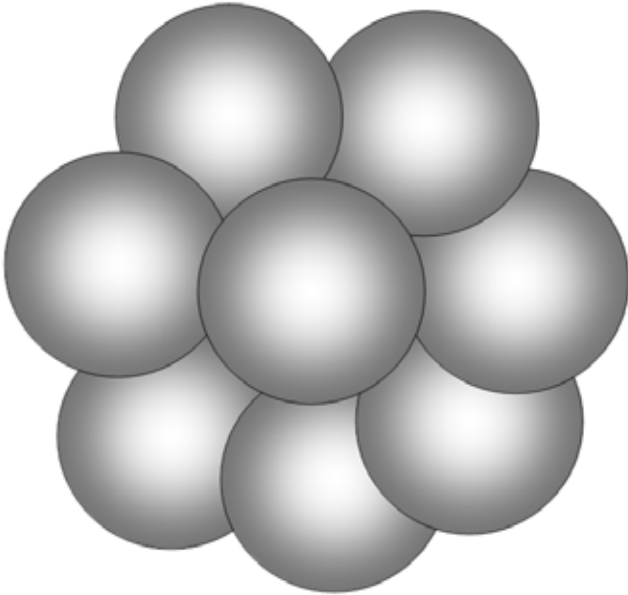
ཡང་ན་བྱེ་མདོ་གཉིས་ཀྱིས་བེམ་གཟུགས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚོམ་གཞི་གང་ཡིན་  
ཡར་རིགས་པས་དེད་པ་ན་མཐར་རྩལ་ཕྱ་རབ་ལ་ཐུག་པ་དང་། རྩལ་ཕྱ་རབ་ནི་ཆེས་ཆུང་ཤོས་ཀྱི་  
རྩལ་དུ་འདོད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོམ་གཞི་རྟེན་དུ་མེད་ཅིང་། ཐུག་མེད་ཀྱང་ཁས་སྒྲངས་པ་མི་བདེ་  
བར་མཐོང་ནས་རྩལ་ཕྱ་རབ་ལ་རྩོགས་ཀྱི་ཆ་མེད། ཅེས་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་ཡིན་སྟུང་། དེ་ལ་མ་ཁས་  
པ་འགས། བེམ་གཟུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚོམ་གཞི་མཐར་ཐུག་པའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་དེ་ནམས་སྐབས་  
འགར་རྩལ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་ངོ་བོར་གནས་པ་དང་། སྐབས་འགར་བྱས་ཐུགས་སམ་སྒྲབས་ཀྱི་ངོ་བོར་  
གནས་པའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་ལ་རྩོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་པ་བྱེ་བྲག་སྒྲ་བ་དང་ལུང་གི་རྩེས་  
འབྲང་གི་མདོ་ལྷེ་པས་འདོད་ཅེས་སྒྲ་མཁན་ཡང་ཡོད།

རྟོགས་ལྡན་ནམས་ཀྱིས་བྱེ་བྲག་སྒྲ་བ་དང་ལུང་གི་རྩེས་འབྲང་གི་མདོ་ལྷེ་པས་རྩལ་ཕྱ་  
རབ་ཆ་མེད་ཀྱི་དོན། རྩོགས་ཆ་འབྱེད་དུ་མེད་པའི་རྩལ་དུ་སྒྲ་བ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོམས་པར་རྩོགས་  
ཆ་འབྱེད་དུ་མེད་པའི་རྩལ་འདོད་ཚུལ་དང་རྩོགས་ཆ་འབྱེད་དུ་མེད་པའི་རྩལ་འདོད་དགོས་པའི་  
རྩལ་མཚན་གང་ཡིན་སོགས་ལ་རྩལ་ཆེར་དབྱེད་དགོས་པར་སྣང་ངོ་། །

བྱེ་བྲག་སྒྲ་བ་དང་ལུང་གི་རྩེས་འབྲང་གི་མདོ་ལྷེ་པ་ལས་གཞན་པའི་ནང་པའི་གྲུབ་  
མཐའ་སྒྲ་བ། རིགས་པའི་རྩེས་འབྲང་གི་མདོ་ལྷེ་པ། སེམས་ཙམ་པ། དབུ་མ་པ་ནམས་ཀྱིས་ནི་རྩལ་  
ཕྱ་རབ་ཁས་སྒྲངས་ཀྱང་ཆ་མེད་ཁས་མི་ལེན་ལ། འོན་ཀྱང་སྤར་བཤད་པ་ལྟར་ཆ་གསེལ་རྩལ་ཕྱ་  
པའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་ནི་ཁས་ལེན་ནོ། །

འོ་ན་གྲུབ་མཐའ་སྒྲ་བ་དེ་དག་གིས་བྱེ་མདོ་གཉིས་ཀྱི་འདོད་པ་བཞིན་དབུས་རྩལ་  
གཅིག་ལ་རྩལ་ཕྱན་དུ་མས་བསྐྱར་ཅིང་། བར་དང་བཅས་པ་དང་། མ་འབྲུང་བ་འདོད་དམ་ཞེ་  
ན། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བ་སོགས་ཀྱིས་རྩལ་ཕྱ་རབ་ཆ་མེད་དུ་ཁས་སྒྲངས་པའི་དབང་གིས། རྩལ་ཕྱ་རབ་  
ནམས་པན་ཚུན་རིག་པ་དང་འཕྲད་པར་གྱུར་ན་ནི་རྩོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རིག་ན་པན་ཚུན་  
འབྲེས་པར་འགྱུར་ལ། རྩོགས་རེས་རིག་ན་ཆ་བཅས་སུ་ཐལ་བར་འགྱུར་བའི་སྒྲིན་ལ་བསམས་

ནས་མ་འཕྲད་པར་ཁས་ལེན་དགོས་བྱུང་ཡང་། གྲུབ་མཐའ་གོང་མ་དབུ་མ་པ་ལྟ་བུས་རྩལ་སྤྲོ་བ་  
ཆ་བཅས་སྟེ་ཁས་སྒྲུབ་པའི་དབང་གིས་སྟོན་འདི་དག་མི་འཕྱག་ཅིང་། རྩལ་སྤྲོ་བ་ལ་ཚྱུགས་  
ཀྱི་ཆ་དང་བཅས་པ་དང་། རྩལ་སྤྲོ་བ་པན་ཚུན་བར་མེད་ཅིང་འཕྲད་ནས་བསྐྱོར་བར་སྤྱོད་  
འདོད་ཚུལ་དེ་ཉིད་རི་མོར་བཀོད་ན་འདི་ལྟར་ཡིན་སྟེ། གཤམ་གྱི་དཔེ་རིས་ལ་སྟོས།



དཔེ་རིས་འདི་གསར་དུ་བྲིས།

ཡང་མཁས་པ་གཞན་དག་ན་རེ། གྲུབ་མཐའ་གོང་མ་དབུ་མ་ཐལ་རང་གཉིས་ཀྱིས་རྩལ་སྤྲོ་བ་ཆ་  
བཅས་དང་། དབུས་རྩལ་སྤྲོ་བ་གཅིག་ལ་རྩལ་སྤྲོ་བ་དུ་མས་བསྐྱོར་ཞིང་བར་དང་བཅས་པ་  
འདོད་ཅེས་སྒྲིམ་ཁན་ཡང་ཡོད་དོ།

རྩལ་སྤྲོ་བ་ཀྱི་དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་བཤད་པ།

འོན་རྩལ་སྤྲོ་བ་ཀྱི་དོན་དེ་ལྟར་ཡིན་ན། རྩལ་སྤྲོ་བ་ཀྱི་དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་གང་  
ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལ་རྩལ་སྤྲོ་བ་ཆ་མེད་འདོད་པའི་བྱེ་བྲག་སྒྲིབ་དང་ལུང་གི་རྩིས་འབྲང་གི་མདོ་  
སྟེ་པས་ནི། རྩལ་སྤྲོ་བ་ལ་ཚྱུགས་ཀྱི་ཆ་མེད་པར་འདོད་པའི་གནད་ཀྱིས་རྩལ་སྤྲོ་བ་ལ་ཁ་  
དྲོག་དང་དབྱིབས་ཅི་ཡང་མེད་པར་འདོད་དེ། དེ་ཡང་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་མཛོད་ལས།

གཉིས་གཟུང་འཁྱར་དེ་རྩལ་ལ་མེད། ཅེས་དང་། རྩེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལེགས་བཤད་གསེར་  
ཕྱེང་ལས། མངོན་པ་ནས་རྩལ་སྤྲ་རབ་དབྱིབས་མེད་པར་བཤད། ཅེས་སོགས་གསུངས།

འོན་ཀྱང་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཆ་བཅས་སུ་སྤྲ་བའི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་  
གཟུགས་ཀྱི་ཆུང་མཐའ་སྤྲ་ཤོས་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་དང་བཅས་པར་འདོད་པས། མེད་རྩལ་  
སྤྲ་རབ་དང་། རྩེ་རྩལ་སྤྲ་རབ་གང་ཡིན་ཡང་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དབྱིབས་སྒྲུབ་པོ་དང་  
ཁ་དོག་དམར་སེར་སོགས་མ་ཡིན་པར་སྤྲ་བོའི་མདོག་ཏུ་མཆུངས་པར་འདོད་དེ། དེ་ཡང་སློབ་  
དཔོན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤང་བོའི་དམིགས་བརྟག་ཙུ་བ་དང་དེའི་རང་འབྲེལ་ལས། དེ་ནི་རྩལ་སྤྲ་རབ་རྩམ་  
ཡོད་ལ། མེད་དེ་ཆོད་དབྱེ་མེད་ཕྱིར་རོ། ཞེས་དང་། རྩལ་སྤྲ་རབ་རྣམས་ནི་རྩམ་གཞན་ཡིན་ཏུ་  
ཟིན་ཀྱང་སྒྲུབ་པོ་ལ་ནི་དབྱེ་བ་མེད་དོ། ཞེས་དང་། དེ་བཞིན་སློབ་དཔོན་རྩལ་བ་ལྟའི་འབྲེལ་བ་  
ལས་ཀྱང་། རྩལ་སྤྲ་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲུབ་པོ་ཡང་ངོ་བོ་གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན་ཏེ། ཞེས་དང་། མངོན་  
པ་མངོད་དང་ཀུན་བརྟས་སོགས་ལས་ཀྱང་། རྩལ་སྤྲ་རབ་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ཡོད་པར་  
གསུངས་ཏེ། གཟུགས་རྣམས་གཉིས་དང་རྣམ་ཉི་ཤུ། ། ཞེས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ། ཡན་ལག་གི་ཁ་  
དོག་ཏུ་གྱུར་པའི་རྩལ་གྱི་ཁ་དོག་ ཅེས་དང་། དབྱིབས་གཟུགས་ལ་དབྱེ་ན་བརྒྱད་ལས། སྒྲུབ་པོའི་  
གཟུགས། ཞེས་དང་། ཀུན་བརྟས་ལས། རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་དབྱིབས་དང་། རགས་པའི་དབྱིབས། ཞེས་  
དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ཡོད་པར་བཞེད་དོ། །

རྩལ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་སྤྲ་རགས་ཀྱི་རིམ་ལ་བཤད་བ།

དང་པོ་རྩལ་ལ་དབྱེ་བ་ནི། འོན་ལྟར་རྩལ་ལ་དབྱེ་བ་ཅི་ཙམ་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་ལ་གཉིས་  
ཏེ། རྩལ་སྤྲ་རབ་དང་། རགས་པའོ། དང་པོ་རྩལ་སྤྲ་རབ་ལ་དབྱེ་བ་ཅི་ཙམ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། རྩལ་  
སྤྲ་རབ་ལ་དབྱེ་བ་ནི། གཟུགས་རྩལ་སྤྲ་རབ། སྤྲ་རྩལ་སྤྲ་རབ། གི་རྩལ་སྤྲ་རབ། རོ་རྩལ་སྤྲ་རབ།  
རེག་བྱའི་རྩལ་སྤྲ་རབ། མེ་རྩལ་སྤྲ་རབ། ས་རྩལ་སྤྲ་རབ། རྩལ་སྤྲ་རབ། རྩུང་རྩལ་སྤྲ་རབ། མིག་  
གི་རྩལ་སྤྲ་རབ། རྩ་བའི་རྩལ་སྤྲ་རབ། ལྷའི་རྩལ་སྤྲ་རབ། ལྷའི་རྩལ་སྤྲ་རབ། ལྷས་ཀྱི་རྩལ་སྤྲ་རབ།  
ཆོས་ཀྱི་སྤྲེ་མཆེད་ཏུ་གྱུར་པའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་སྟེ་བཙུ་ལྷ་སློབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་ཀྱི་བསྟུ་བ་ལས་  
གསུངས།

གཉིས་པ་རྩལ་རགས་པ་ལ་དབྱེ་བ་ཅི་ཙམ་དང་། དེ་དག་ནང་སྔ་ཚུན་སྤྲ་རགས་སུ་  
འཁྱར་ཚུལ་ངེ་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། རྩལ་རགས་པ་ལ་ཡང་རགས་རིམ་ཙམ་བྱེ་ན་འདི་ལྟར་ཡོད་དེ།

རྩལ་ཕན། ལྷགས་རྩལ་ རྩལ་ རི་བོང་གི་རྩལ་ ལྷག་རྩལ་ སྐང་རྩལ་ ཉི་ཟེར་རྩལ་ སློ་མའི་རྩལ་  
ཞེས་སོགས་དབྱེ།

དེ་དག་ནང་པན་ཚུན་སྤྲོ་རྒྱལ་སྤྲོ་ཚུལ་ནི། མཛོད་ལས། སྤྲོ་རབ་རྩལ་དང་ནི།  
རྩལ་ཕན་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ། ལྷགས་རྩལ་རི་བོང་ལྷག་དང་སྐང་། ཉི་ཟེར་རྩལ་དང་སློ་མ་དང་།  
ཞེས། རྩལ་སྤྲོ་རབ་ནི་བེམ་གཟུགས་ཀྱི་ཆེས་ཚུང་མཐའི་རྩལ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སྤྲོ་མ་སྤྲོ་  
མ་སྤྲོ་བ་དང་བྱི་མ་བྱི་མ་ནམས་རྒྱལ་པར་འཇུག་པར་འདོད་དེ། རྩལ་སྤྲོ་རབ་བདུན་འདུས་པ་ལ་  
རྩལ་ཕན། ཞེས་དང་། རྩལ་ཕན་བདུན་འདུས་པའི་གོང་བྱ་ལ་ལྷགས་རྩལ་གཅིག་ཅེས་བཏགས།  
ལྷགས་རྩལ་བདུན་འདུས་པ་ལ་རྩལ་གཅིག་དང་། རྩལ་བདུན་འདུས་པ་ལ་རི་བོང་གི་རྩལ་  
གཅིག་ དེ་བདུན་འདུས་པ་ལ་ལྷག་རྩལ་གཅིག་ ལྷག་རྩལ་བདུན་འདུས་པ་ལ་སྐང་རྩལ་གཅིག་  
སྐང་རྩལ་བདུན་འདུས་པ་ལ་ཉི་ཟེར་གི་རྩལ་གཅིག་ ཉི་ཟེར་གི་རྩལ་བདུན་འདུས་པ་ལ་སློ་མའི་  
རྩལ་གཅིག་སྤྲོ་མ་བདུན་བསྐྱར་ལ་བྱི་མ་བྱི་མའི་རྩལ་ཞེས་ཐ་སྙད་འདོགས་ཏེ། སློབ་དཔོན་  
དབྱིག་གཉེན་གི་མཛོད་པ་མཛོད་རང་འབྲེལ་ལས། རྩལ་སྤྲོ་རབ་ལ་སོགས་པ་འདི་དག་ནི་གོང་  
ནས་གོང་དུ་བདུན་འཇུག་རིགས་པར་བྱ་སྟེ། རྩལ་སྤྲོ་རབ་བདུན་ལ་ནི་རྩལ་ཕན་ནོ། རྩལ་ཕན་  
བདུན་ལ་ནི་ལྷགས་རྩལ་ལོ། དེ་དག་བདུན་ལ་ནི་རྩལ་ལོ། དེ་དག་བདུན་ལ་ནི་རི་བོང་རྩལ་ལོ།  
དེ་དག་བདུན་ལ་ནི་ལྷག་རྩལ་ལོ། དེ་དག་བདུན་ལ་ནི་སྐང་རྩལ་ལོ། དེ་དག་བདུན་ལ་ནི་ཉི་ཟེར་  
རྩལ་ལོ། དེ་དག་བདུན་ལ་སློ་མའོ། ཞེས་གསུངས། དེ་ཡང་ཞིབ་པར་བཙོན་ན། རྩལ་སྤྲོ་རབ་བདུན་  
འདུས་པ་ལ་རྩལ་ཕན་དང་། རྩལ་ཕན་བདུན་ནམ་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ཞེ་དགུ་འདུས་པའི་གོང་བྱ་ལ་  
ལྷགས་རྩལ་གཅིག་ ལྷགས་རྩལ་བདུན་ནམ་རྩལ་སྤྲོ་རབ་སྤྲོ་བ་བརྒྱ་ཞེ་གསུམ་འདུས་པའི་གོང་བྱ་  
ལ་རྩལ་གཅིག་ རྩལ་བདུན་ནམ་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ཉིས་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་གཅིག་འདུས་པའི་གོང་བྱ་  
ལ་རི་བོང་རྩལ་གཅིག་ རི་བོང་རྩལ་བདུན་ནམ་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ཆིག་ཁྲི་དྲུག་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་བདུན་  
འདུས་པའི་གོང་བྱ་ལ་ལྷག་རྩལ་གཅིག་ ལྷག་རྩལ་བདུན་ནམ་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ཆིག་འབུམ་ཆིག་ཁྲི་  
བདུན་སྟོང་དྲུག་བརྒྱ་ཞེ་དགུ་འདུས་པའི་གོང་བྱ་ལ་སྐང་རྩལ་གཅིག་ སྐང་རྩལ་བདུན་ནམ་རྩལ་  
སྤྲོ་རབ་བརྒྱད་འབུམ་ཉིས་ཁྲི་སུམ་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཞེ་གསུམ་འདུས་པའི་གོང་བྱ་ལ་ཉི་ཟེར་གི་རྩལ་  
གཅིག་ ཉི་ཟེར་རྩལ་བདུན་ནམ་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ས་ལ་ལྔ་དང་འབུམ་བདུན་ཁྲི་དྲུག་བཞི་སྟོང་བརྒྱད་  
བརྒྱ་གཅིག་འདུས་པའི་གོང་བྱ་ལ་སློ་མའི་རྩལ་གཅིག་ཅེས་བཙོན།

དེ་ལ་མཁས་པ་འགས། མངོན་པ་མངོད་ལས་བཤད་པའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་  
 ཚན་རིག་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ལྟོས་ན་ཤིན་ཏུ་ནས་རགས་པ་ཡིན་ཏེ་དེ་དག་འཆད་སྐབས་  
 སུ་ལུག་རྩལ་དང་སྤང་རྩལ་ཞེས་ལུག་དང་བ་སྤང་གི་སྤྱི་ཅེ་མོ་དང་མཉམ་པའི་རྩལ་ལ་བཤད་  
 པའི་ཕྱིར་ཟེར་བ་ནི་པལ་ཆེར་ནོར་བ་ཡིན་སྟུང་སྟེ། དེ་དག་ནི་རྩལ་སྤྲ་རབ་འདུས་པའི་གོང་བུ་  
 ལ་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་པ་ཙམ་ལས་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་སྤྱི་ཅེ་མོ་དང་མཉམ་པའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ལ་  
 འཛོག་པ་མིན་ཏེ། མཆིམས་འངས་པའི་དབྱངས་ཀྱི་མངོད་འགྲེལ་མངོན་པའི་རྒྱན་ལས། འདི་  
 དག་རྩལ་འདུས་པའི་གནས་སྐབས་ལ་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་ཀྱི་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་སྤྱི་ཅེ་མོ་ལ་བཅི་  
 བ་ལ་སོགས་ནི་མིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས། དེ་ལ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱོད་བ་བཞི་གས་  
 རྩལ་སྤྲ་རབ་ཆ་མེད་འདོད་མི་འདོད་ཀྱི་ཐད་ལ་མི་མཐུན་པ་ཙམ་ལས་རྩལ་སྤྲ་རབ་འདོད་ཚུལ་  
 གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་པལ་ཆེར་འདོད་པ་མཐུན་སྟུང་པ་དང་། དེ་ལ་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅི་ཙམ་  
 དུ་སྤྱོད་པའི་འཛོག་ཅུས་པ་དང་འཛོག་ཤེས་པ་ཅི་ཙམ་དུ་སྤྱོད་པར་འགྱུར་བ་དེ་ཙམ་དུ་རྩལ་སྤྲ་  
 ལྷགས་རྩལ་སོགས་ཀྱང་སྤྲ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །



## བརྒྱུ་པ། ཚན་རིག་པས་འདོད་པའི་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་ གཞག་མདོ་ཙམ་བཤད་པ།

ཚན་རིག་པས་རྒྱལ་མཐུན་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན།

ཚན་རིག་པས་འདོད་པའི་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་རི་ལྟ་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལ་ཚན་རིག་པས་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱོད་བས་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་པལ་ཆེར་མཐུན་ཏེ། དེ་ཡང་ཚན་རིག་པས་ད་ལྟའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་( ཡུ་ནི་མེར་མེ་ universe )དང་། ང་ཚོ་འཚོ་སྡོད་ཀྱི་གནས་འཛུལ་གླིང་གིས་མཚན་ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་གཟུང་སྐར་( མེལ་ཁེ་མེ་གེ་ལེག་ལེས་ Milk Way Galaxy )དང་། གཞན་སྐར་འདུས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་( གེ་ལེག་ལེས་ Galaxy )རྣམས་ཐོག་མར་ཆགས་སྒྲིལ་དང་གྲུབ་སྒྲིལ་ལ་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཙུག་གི་རྒྱལ་མི་མཐུན་པ་གཉིས་ལས།

འགྲེལ་བཙུག་གི་རྒྱལ་དང་པོ་ནི། ད་ལྟའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་( Universe )མ་གྲུབ་པའི་ལོ་ངོ་འཐེན་བུམ་ 13.7 ལྷག་ཙམ་གྱི་ལོ་རྒྱུད་ད་ལྟའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་འདི་གང་དུ་ཆགས་པའི་གནས་བར་སྤང་སྟོང་སང་གི་གོ་སར་བར་སྤང་གི་ཁམས་ཀྱི་རྩ་བ་ལྷགས་སམ་རྩ་བ་རྩལ་ཐམས་ཅད་གཅིག་དུ་བསྒྲིལ་ནས་ཤིན་དུ་ཆགས་དམ་པའི་གོང་བུ་ཞིག་གྲུབ་པ་དང་། དེ་འདྲའི་རྩ་བ་ལྷགས་སམ་རྩ་བ་རྩལ་གྱི་གོང་བུ་དེ་ཉིད་རིང་དུ་གནས་མ་གྲུབ་པར་སྒོ་བྱུང་དུ་གས་འཐོར་དུ་སོང་ནས་འབར་གས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་དང་། དེ་འདྲ་བའི་འབར་གས་ཆེན་པོའི་རྩ་བ་རྩལ་རྣམས་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ཁྱོན་གང་སར་རྩལ་སྤྲུལ་གྱི་ངོ་བོར་བྱུང་བཅའ་བྱ་ཆེར་སོང་བའི་སྐར་ཆ་བརྒྱ་ཙམ་རྩལ་འབར་གས་ཀྱི་དོན་ཚད་མར་ཉམས་པ་དང་དུས་མཚུངས། ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་རྣམས་གྲུབ་པ་དང་། དེ་དག་པན་ཚུན་འདུས་ནས་ཉེ་ཾོན་( Hadron )ཞེས་པའི་རྒྱལ་གྱི་རིགས་པོ་རྒྱལ་( པོ་ཾོན་ Proton ) དང་མཚན་མེད་རྒྱལ་( བེ་ལུ་ཾོན་ Neutron )རྣམས་ཀྱང་འགྲུབ་མགོ་རྒྱུགས་པར་འདོད། སྐབས་དེར་བཅའ་གཟུགས་འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་རྒྱུན་ཚད་ཡང་དོན་ཚད་ཉ་ཅང་ཆེ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་དབྱས་རྒྱལ་( བེ་ལུ་ཁེ་མེ་ Nucleus )འགྲུབ་སྤྲུལ་མེད་པར་སྤྱོད་བཤད་དང་། དེ་རྩལ་འབར་གས་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས་

སྐར་མ་གསུམ་གྱི་མཚམས་སུ་མྱོག་རྩལ་( ཨ་ལིག་ཉྱོན་ Electron )བྱང་བ་དང་། རོ་རྩལ་དང་  
( Proton )མཚན་མེད་རྩལ་( Neutron )གཉིས་མཉམ་འཛོམས་ཀྱིས་རྒྱུ་ཉི་ཤེ་རོན་སེ་  
( Deuterons )ཞེས་པའི་རྩལ་དང་ཅ་རྩས་རྒྱུང་པའི་རྩལ་གཞན་རྣམས་འགྲུབ་མགོ་ཚུགས།  
འབར་གས་ཆེན་མོ་བྱང་ནས་བར་སྤང་གང་སར་བྱུང་ནས་ཡོད་པའི་རྩས་ཤུགས་ལས་བྱང་པའི་  
ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་རྩལ་རྣམས་ཐོལ་བྱང་དུ་བྱང་བ་དང་། དེ་འབྲུབ་པའི་ལོག་( Quark )  
ཞེས་པའི་རྩལ་ཕྲ་རབ་རྣམས་ཀྱིས་གྲུབ་གཞི་བྱས་པ་ལས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དང་བེམ་  
གཟུགས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་གྲུབ་པ་དང་། མཐར་བཅས་གཟུགས་ཀྱི་ཆོས་མཐའ་དག་རང་རང་  
གི་ངོ་བོ་ཞིག་ནས་ཆ་རྩལ་དེ་དག་གི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་དང་། ཆ་རྩལ་དེ་དག་ཀྱང་བར་སྤང་སྟོང་སང་  
དུ་བྱུང་ནས་ཡོད་པའི་རྩས་ཤུགས་ཀྱི་ངོ་བོར་སྤྲེལ་ཐིམ་པར་སྒྲུའོ། །

མདོར་ན། བར་སྤང་སྟོང་སང་དུ་བྱུང་ནས་ཡོད་པའི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་རྩས་པ་ལས་བེམ་  
གཟུགས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་བྱང་བ་དང་སྐྱེས་པ་དང་། མཐར་ཐམས་ཅད་ཀྱང་གཟུགས་མེད་  
ཀྱི་རྩས་པའི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་དང་འཐིམ་པར་འདོད། དེར་བརྟེན་ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་  
རྩལ་དེ་ཉིད་སྐབས་འགར་བར་སྤང་སྟོང་སང་དུ་བྱུང་ནས་ཡོད་པའི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་རྩས་པའི་ངོ་  
བོར་འགྱུར་བ་དང་། སྐབས་འགར་རྩལ་གྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་བས་དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་མེད་པར་སྒྲ།  
རྟོད་ཚད་ཏ་ཅང་ཆེ་བར་བརྟེན་འབར་གས་ཆེན་མོ་བྱང་ནས་ལོ་ངོ་སུམ་འབུམ་( 300000 )  
ཅམ་གྱི་མེས་སུ་མ་གཏོགས་མྱོག་འཁྱུར་གྱི་རྩས་པ་མཉམ་པའི་རྩལ་ཕྲན་འགྲུབ་ཐུབ་མེད་ཟེར་བ་  
དང་། འབར་གས་ཆེན་མོ་བྱང་ནས་ལོ་ངོ་སུམ་འབུམ་བརྒྱུད་ཁྱི་( 380000 )ཅམ་གྱི་མེས་སུ་  
རྟོད་ཚད་རྒྱུང་ཆག་པ་དང་། དེའི་ཆེ་མོ་རྩལ་དང་( རོ་རོན་ Proton )མྱོག་རྩལ་( ཨ་ལིག་ཉྱོན་  
Electron )གཉིས་འདུས་ཉེ་ཏའི་ཉེ་རོ་རོན་( Hydrogen ) དང་ཉེས་ལེམ་( Helium )  
ཞེས་པའི་རྩལ་ཕྲན་ཐོག་མར་འགྲུབ་མགོ་ཚུགས་ཡོད་ཟེར་བ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ད་ལྟའི་  
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་མོའི་ཚོམ་གཞིའི་རྩལ་ཕྲན་རྣམས་ཇི་མང་དང་ཇི་ཆེ། དེའི་ཚོམ་  
གཞིར་གྱུར་པའི་བར་སྤང་གི་རྩལ་ཕྲན་མཐའ་ཡས་སུ་མེད་པ་རྣམས་འདུས་ནས་ཆགས་ཇི་དམ་  
དང་གོང་བུ་ཇི་ཆེར་སོང་ནས་མཐར་ལོ་ངོ་ཐེར་འབུམ་བརྒྱུད་དགུ་ཅམ་གྱི་མེས་སུ་འཛིག་རྟེན་གྱི་  
ཁམས་ཆེན་མོ་དང་། ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་རྣམས་གྲུབ་ཡོད་པར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་དོ། །

འགྲེལ་ཚུལ་གཉིས་པ་ནི། ད་ལྟའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་མོ་སོགས་མ་གྲུབ་པའི་

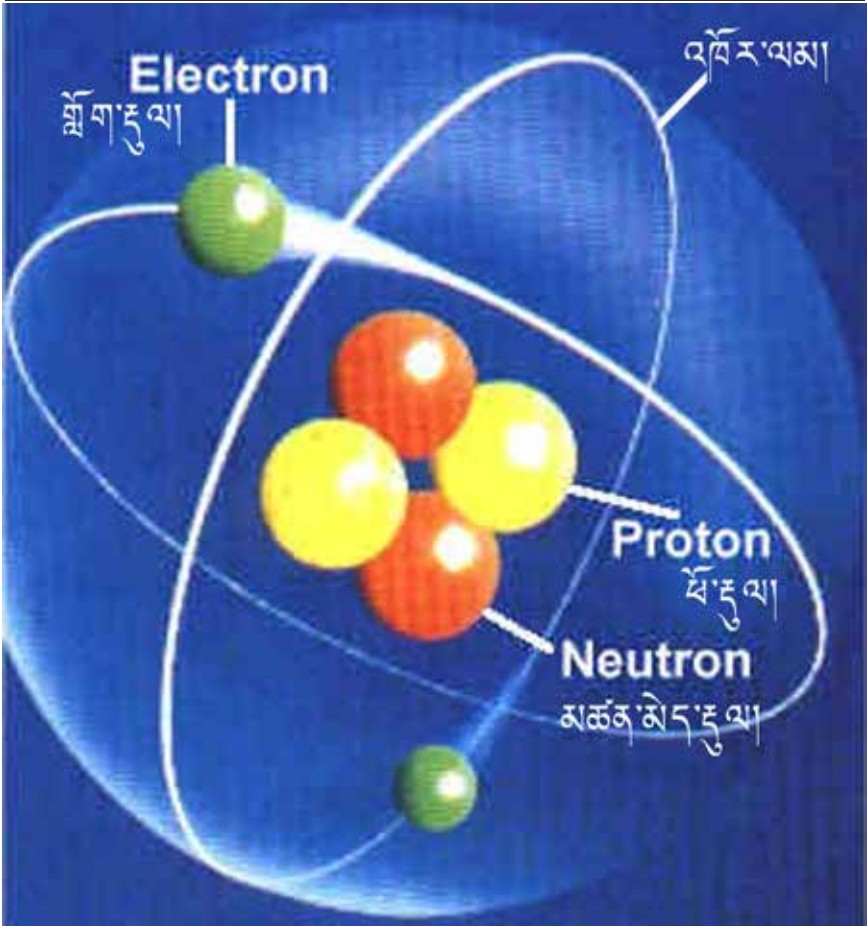


ལྷ་རྩོམ་དུ་དེ་འདྲ་བའི་ནུས་ཀྱགས་ནམས་གཅིག་བསྒྲིལ་གྱི་གོང་བུའི་ངོ་པོར་གྲུབ་པ་དང་། དེའི་  
 རྗེས་སུ་དེ་འདྲ་བའི་གོང་བུ་དེ་ཉིད་སློབ་དུ་གས་འཕྲོར་བུར་བསོགས་གྱི་ནམ་གཞག་མི་འདོད་  
 པར་ད་ལྟའི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་མོ་དང་། ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་སོགས་གྱི་གྲུབ་ཤིང་མི་དེ་དག་  
 མ་གྲུབ་པའི་ལྷ་རྩོམ་གྱི་བར་སྐྱང་སྡོར་སང་གི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་རང་བཞིན་གྱིས་ཁྲུམ་བརྩམ་  
 དུ་གནས་ཡོད་པའི་ཆ་རྒྱལ་ནམས་ཡིན་པར་སྨྲ་བ་དང་། དེ་འདྲ་བའི་ཆ་རྒྱལ་ནམས་རིམ་བཞིན་  
 ཚུར་འདུས་ནས་ཆགས་རྗེ་དམ་དང་རྗེ་མང་། འདུས་པའི་གོང་བུ་ཡང་རྗེ་ཆེ་དང་རྗེ་ཆེར་སོང་  
 བས་མཐར་ལོ་ངོ་ཐེར་འབུམ་13.7སྟོན་དུ་ད་ལྟའི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་འདི་ཉིད་དང་།  
 ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད། བེམ་གཞུགས་གྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་གྲུབ་པར་སྨྲ།

འགྲེལ་ཚུལ་དེ་གཉིས་ཀས་ད་ལྟའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་འདི་ཉིད་དང་། ང་  
ཆོའི་འཆོ་གནས་འཛམ་གླིང་གིས་མཆོན། གཟའ་རྒྱུ་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐུབ་གཞི་དང་  
ཚུལ་གཞི་ནི་བར་སྤང་སྟོང་སང་དུ་བྱལ་བར་ལུ་ཡོད་པའི་རྩལ་སྤན་ཡིན་པ་ནི་བརྟག་དབྱང་  
ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྱོད་ནས་རྟེན་སྦྲེལ་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་རྩལ་སྤན་ཞེས་པའི་རྣམ་གཞག་ཆན་  
རིག་པས་སྒྲུ་དགོས་བྱུང་བ་རེད།

རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་རྩ་བའི་དང་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐུབ་གཞིའི་ཆ་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

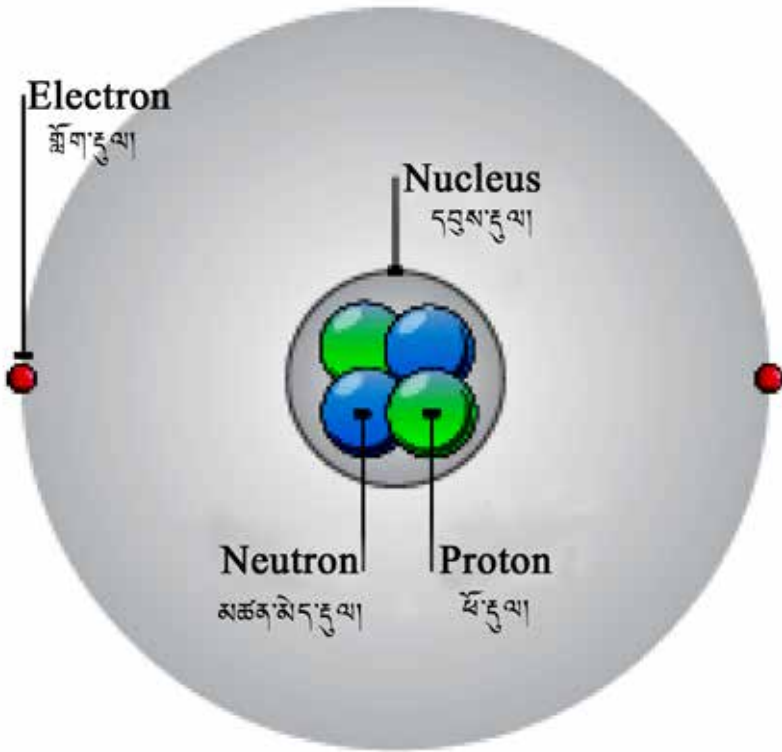
འོ་ན། ཚན་རིག་པས་སྒྲུབ་པའི་རྩལ་སྤན་གྱི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལ་ཚན་རིག་པས་  
 རྩལ་སྤན་ལ་ཨ་ཏོམ་ ( Atom )ཟེར་ཞིང་། རྩལ་སྤན་( Atom )ནི་ ཆ་རྩལ་མང་པོ་འདུས་  
 པའི་གོང་བྱ་གཅིག་ལ་གོ་དགོས། སལ་ཆེར་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྒྲུབ་པའི་ངོས་ནས་བལྟས་ན་  
 བསགས་རྩལ་གཅིག་ལ་གོ་ན་མི་འགྲིག་པ་མེད་སྟུང་། དེ་ལ་རྩལ་སྤན་( Atom )ནི་རང་ཉིད་  
 གྱི་ཚུལ་གཞིའི་རྩལ་དབུས་རྩལ་( བེལ་ཁེལ་ལེ་སེ་ Nucleus )དང་ཕྱོག་རྩལ་( ཨེ་ལིག་ཏོན་  
 Electron )གཉིས་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པའི་གོང་བྱ་ཞིག་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་གཉིས་འདུས་ནས་  
 གོང་བུའི་ངོ་བོར་གྲུབ་ཚུལ་ནི། དབུས་རྩལ་( Nucleus )དེ་ཉིད་དཀྱིལ་དུ་གནས་ཡོད་ཅིང་།  
 དེའི་མཐའ་བསྐྱོར་དུ་ཕྱོག་རྩལ་( Electron )གྱིས་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་གོང་བྱ་ལ་  
 རྩལ་སྤན་( Atom )ཞེས་བརྗོད་། ཕྱོག་རྩལ་( Electron )གྱིས་དབུས་རྩལ་( Nucleus  
 )ལ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་སྐབས་བར་དང་བཅས་པའི་སྒོ་ནས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་  
 བྱེད། གཤམ་གྱི་དཔེ་རིས་ལ་ལྟོས།



དཔེ་རིས་འདི་ Google ན་ཀྱི་ལས་པ་བསྟ་བུས།

འོན་དབུས་རྩུལ་( གེལ་ཁེལ་ལེ་སེ་ Nucleus )ལ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚུམ་གཞིའི་ཆ་རྩུལ་གཞན་ཡོད་དམ། ཡང་ན། རང་ཉིད་ཆ་གསེལ་རྒྱ་མེད་པའི་རྩུལ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ལ་ཚན་རིག་པས་དབུས་རྩུལ་( Nucleus )ཡང་རྩུལ་གཉིས་འདུས་པའི་གོང་བྱ་ཞིག་ལ་འདོད་པ་དང་། དེ་འདྲ་བའི་གོང་བྱའི་ངོ་བོར་བྱབ་ཚུལ་ནི་སྤར་ལྷར་དབུས་རྩུལ་གཅིག་དང་དེ་ལ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་གོང་བྱའི་ངོ་བོར་བྱབ་ཚུལ་ལྷར་མ་ཡིན་པར་རྩུལ་དེ་གཉིས་འདབས་འབྱར་བྱ་གནས་པའི་གོང་བྱ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། གཤམ་གྱི་དཔེ་རིས་ལ་ལྟོས།

དེའི་བྱབ་གཞིའི་རྩུལ་དེ་གཉིས་ནི་ཕོ་རྩུལ་( པོ་རྟོན་ Proton )དང་མཚན་མེད་རྩུལ་( གེལ་རྟོན་ Neutron )གཉིས་ཡིན་པར་བརྟེན། པོ་རྩུལ་( Proton ) དང་མཚན་མེད་



དཔེ་རིས་འདི་ Google ན་ཀྱི་ལས་པ་བཟུ་བྱས།

རྩུལ་( Neutron )གཉིས་ཀྱང་ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྩུལ་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པར་སྒྲིབ་དང་། ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྩུལ་དེ་ཉིད་ཆ་རྩུལ་གཞན་གྱིས་ཚོམ་གཞི་བྱས་ནས་གྲུབ་པ་དང་དེ་ལས་ཚུང་བ་དང་ཕྲ་བར་འགྱུར་བའི་ཆ་རྩུལ་ཡོད་པས་ད་ལྟའི་ཆར་ཚན་རིག་པས་མི་འདོད་ཅིང་མི་སྒྲི།

ཚན་རིག་པས་ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྩུལ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་དྲག་ཡོད་པར་འདོད་དེ། དང་པོ། ཞབ་ལོག་ ( Up Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྩུལ་དང་། གཉིས་པ། ཏ་འོན་ལོག་( Down Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྩུལ་དང་། དེ་གཉིས་ནི་ཆ་རྩུལ་དྲག་ལས་ལྗེད་ཆད་ཡང་ཤོས་ཡིན་པར་བརྟེན། གསུམ་པ། བེ་ཏྲིན་རེར་ལོག་( Stranger Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྩུལ་དང་། བཞི་པ། ཆམ་ལོག་( Charm Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྩུལ་དང་། ལྷ་པ། རྫོ་ཏྲཱ་ལོག་( Bot-

tom Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་དང་། ཏུག་པ། ཏོཔ་ལ་ལོག་( Top Quark )ཞེས་པའི་ཆ་  
 རྒྱལ་རྣམས་ཡིན་པར་འགྲེལ་བ་མཛོད་བྱེད། དེ་ལ་ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་གཅིག་ཁེར་  
 རྒྱུ་ཡན་གར་བར་ནམ་ཡང་གནས་མི་ཐུབ་ཅིང་། དེས་པར་དུ་ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་  
 རྒྱལ་གཞན་གཅིག་གམ་གཉིས་དང་ལྷན་དུ་དེས་པར་ཆོགས་དགོས་པར་བཟོད། ལོག་( Quark )  
 )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་དུ་མ་འདུས་པའི་གོང་བུ་ལ་ཉེ་ཾོན་( Hadron ) ཞེས་པའི་རྒྱལ་དང་། ཉེ་  
 ྼོན་( Hadron )ཞེས་པའི་རྒྱལ་ལ་ཡང་རིགས་གཉིས་ཉེ་ལྟར་ཡོན་( Baryon ) དང་མེ་  
 སོན་( Meson )ཞེས་པའི་རྒྱལ་དང་། དེ་ལ་ལྟར་ཡོན་( Baryon )ཞེས་པའི་རྒྱལ་ནི་ལོག་  
 ( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་གསུམ་གྱིས་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་ཨུཔ་ལོག་  
 ( Up Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་གཉིས་དང་ཏ་འོན་ལོག་( Down Quark )ཞེས་པའི་  
 ཆ་རྒྱལ་གཅིག་ལས་གྲུབ་པར་བཟོད། མེ་སོན་( Meson )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་ནི་ལོག་( Quark )  
 )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་གཅིག་དང་ཨན་ཏི་ལོག་( Anti Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་གཅིག་ལས་  
 གྲུབ་པར་བཟོད། ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་ཏུག་ལས་ཨུཔ་ལོག་( Up Quark )དང་  
 ཏ་འོན་ལོག་( Down Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་གཉིས་གྱིས་ཕོ་རྒྱལ་( Proton )གྲུབ་  
 པར་སྐྱ་བ་དང་ལོག་( Quark )གཞན་བཞི་ནི་བརྟན་ཚུགས་མེད་པས་ཕོ་རྒྱལ་( Proton )གྱི་  
 གྲུབ་གཞིར་མི་འོས་པར་བཟོད།

འོན་ལྟོག་རྒྱལ་( Electron )གྱི་གྲུབ་གཞིའི་རྒྱལ་ཡོད་དམ། ཡང་ན་རང་ཉིད་ཚུང་  
 མཐའི་ངོ་བོར་གནས་པའི་ཆ་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། ལྟོག་རྒྱལ་( Electron )ནི་རང་ཉིད་  
 ཆ་རྒྱལ་གཞན་གྱིས་གྲུབ་གཞི་བྱས་ནས་གྲུབ་པའི་གོང་བུ་ཞིག་ལ་མི་འདོད་པར་ཚུང་མཐའི་ཆ་  
 རྒྱལ་ཞིག་ཏུ་སྒྲ། དེ་ལ་ཆན་རིག་པས་ལྟོག་རྒྱལ་( Electron )ནི་ལེབ་ཉོན་( Lepton )  
 ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་གྱི་རིགས་ལས་དེ་རྣམས་གྱིས་གྲུབ་གཞི་བྱས་ནས་གྲུབ་པར་མི་འདོད་ཅིང་། དེ་  
 ལ་ད་ལྟའི་ཆར་ལེབ་ཉོན་( Lepton )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་ལ་བརྒྱུད་ཅམ་ཡོད་པར་སྐྱ་སྒྲ། དང་  
 སོ། ཨེ་ལེག་ཉོན་( Electron ) གཉིས་པ། མོན་( Muon ) གསུམ་པ། ཏའོན་( Tauon )  
 ) ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་རྣམས་དང་དེ་གསུམ་ལ་ལྟོག་ཤུགས་དང་ལྷན་པའི་ཆ་རྒྱལ་དུ་སྒྲ། བཞི་པ།  
 ཨེ་ལེག་ཉོན་རུའི་ཉེའི་ནོ་( Electron Neutrino ) ལུ་པ། མོན་རུའི་ཉེའི་ནོ་( Muon  
 Neutrino ) ཏུག་པ། ཏའོན་རུའི་ཉེའི་ནོ་( Tauon Neutrino ) བདུན་པ། ལྟོན་ཉོན་(

Photon ) བརྒྱུད་པ། བླེ་ལྷོ་ཉོན་( Graviton )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱུ་དང་དེ་རྣམས་ལ་སྒྲིག་  
ཤུགས་དང་མི་ལྷན་པའི་ཆ་རྒྱུ་དུ་སྒྲ། ཚན་རིག་པས་སྒྲིག་རྒྱུ་( Electron )དེ་ཉིད་དབྱས་  
རྒྱུ་( Nucleus )ལ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆ་རྒྱུ་དུ་འདོད་པ་དང་ཆ་རྒྱུ་གཞན་  
རྣམས་ནི་བར་སྤར་སྒྲོང་སང་གི་དབྱིངས་སུ་ཁེར་རྒྱུ་གི་ཆ་རྒྱུ་དུ་གནས་ཡོད་པར་བརྟེན།

འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་མོའི་ནང་གི་བཅའ་གཞུགས་ཐམས་ཅད་ལོག་( Quark )  
ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱུ་དང་ལེབ་ཉོན་སེ་( Leptons )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱིས་ཚྭ་གཞི་བྱས་  
ནས་གྲུབ་པར་སྒྲ་བ་དང་། ད་ལྟའི་ཆར་ཚན་རིག་པས་བརྟག་དབྱུང་བྱས་ནས་ལོག་( Quark )  
དང་ལེབ་ཉོན་( Lepton )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱུ་གཉིས་ལས་སྤྲ་བའི་ཆ་རྒྱུ་རྟེན་སོན་བྱུང་མེད་  
པས་ཆ་རྒྱུ་དེ་གཉིས་བཅའ་གཞུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆེས་སྤྲ་ཤོས་ཀྱི་ཚྭ་གཞིའི་ཆ་རྒྱུ་དུ་སྒྲ་  
བཞིན་ཡོད། ལོག་( Quark )དང་ལེབ་ཉོན་( Lepton )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱུ་གཉིས་བཅའ་  
གཞུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚྭ་གཞིར་གྱུར་པའི་ཆེས་སྤྲ་ཤོས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་དེ་  
ལས་སྤྲ་བར་གྱུར་པའི་ཆ་རྒྱུ་གཞན་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་ནི་ད་ལྟའི་ཆར་ཚན་རིག་  
པ་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་ཆེས་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་དྲི་བ་ཞིག་དང་། ད་དུང་དབྱུང་པ་དང་བསམ་ཞིབ་  
གཏོང་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཅན་གྱི་དྲི་བ་ཞིག་ཏུ་བརྗེ་བཞིན་ཡོད། ཚན་རིག་པས་ཆེས་སྤྲ་ཤོས་  
སུ་སྒྲ་བའི་ཆ་རྒྱུ་ལོག་( Quark )དང་ལེབ་ཉོན་( Leptons )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱུ་དང་ནང་  
པའི་གྲུབ་མཐའ་སྒྲ་བས་ཆེས་སྤྲ་ཤོས་སུ་སྒྲ་བའི་རྒྱུ་སྤྲ་བ་གཉིས་ད་ལྟའི་ཆར་འཛིག་རྟེན་གྱི་  
ཁམས་ཆེན་མོ་དང་དེའི་ནང་གི་བཅའ་གཞུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆེས་སྤྲ་ཤོས་དང་། མཐར་ཐུག་གི་  
ཚྭ་གཞི་དང་གྲུབ་གཞི་ཡིན་པར་ལྟ་གྲུབ་སྒྲ་བ་གཉིས་ཀས་སྒྲ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། མི་མཐུན་པའི་  
ཆ་ཡང་ཡོད་ལ། དེའི་སྐོར་རྒྱས་པར་འོག་ཏུ་འཆད་དོ། །

མདོར་ན། ཚན་རིག་པས་ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱུ་འདུས་པ་ལས་མོ་རྒྱུ་  
( པོ་རྟོན་ Proton )དང་མཚན་མེད་རྒྱུ་( བེ་ལུ་རྟོན་ Neutron ) གཉིས་གྲུབ་པ་དང་།  
དེ་གཉིས་འདབས་འབྱར་དུ་གནས་པ་ལས་དབྱས་རྒྱུ་( བེ་ལུ་ཁེལ་ལེ་སེ་ Nucleus ) སྤྲ་མོ་  
གྲུབ་པ་དང་། དབྱས་རྒྱུ་( Nucleus )སྤྲ་མོ་དང་སྒྲིག་རྒྱུ་( Electron )གཉིས་འདུས་པ་  
ལས་རྒྱུ་སྤན་( Atom )གསར་དུ་གྲུབ་པར་སྒྲ། དེ་ལ་དབྱས་རྒྱུ་( Nucleus )ལ་སྒྲིག་  
རྒྱུ་( Electron )ཀྱིས་བསྐྱོར་ནས་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་ཅིང་། དེ་གཉིས་སོ་སོར་མ་གྱེས་པར་

ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཆོགས་ནས་གནས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་ཚན་རིག་པས་འགྲེལ་བརྗོད་འདི་ལྟར་བྱེད་  
དེ། དབུས་རྩལ་( Nucleus ) གྱི་ཡ་གྲལ་ཕོ་རྩལ་( Proton ) ལ་ཕོ་རྩལ་ཞེས་བཏགས་པ་  
དང་། དེ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་ཕོ་སྟོག་གི་རྩལ་ཤྱགས་ལྷན་པ་དང་། དབུས་རྩལ་ལ་འཁོར་བསྐྱོད་  
བྱེད་བཞིན་པའི་སྟོག་རྩལ་( Electron ) ལ་ཕོ་རྩལ་ཞེས་བཏགས་པ་དང་། དེ་ལ་རང་བཞིན་  
གྱིས་ཕོ་སྟོག་གི་རྩལ་ཤྱགས་དང་ལྷན་པར་སྒྲ། དབུས་རྩལ་( Nucleus ) གྱི་ཡ་གྲལ་ཕོ་རྩལ་  
( པོ་རྩོན་ Proton ) ལ་ཡོད་པའི་ཕོ་སྟོག་གི་རྩལ་ཤྱགས་གྱིས་དབུས་རྩལ་( Nucleus ) ལ་  
འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་སྟོག་རྩལ་( Electron ) དེ་ཚུར་རང་ཕྱོགས་ལ་འཐེན་ཞིང་།  
སྟོག་རྩལ་( Electron ) ལ་ལྷན་པའི་ཕོ་སྟོག་གི་རྩལ་ཤྱགས་གྱིས་དབུས་རྩལ་( Nucleus )  
གྱི་ཡ་གྲལ་ཕོ་རྩལ་( Proton ) ཚུར་རང་ཕྱོགས་སུ་འཐེན། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དབུས་རྩལ་( Nucleus )  
དང་སྟོག་རྩལ་( Electron ) གཉིས་སོ་སོར་ཁ་མ་གྲེས་པར་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཆོགས་  
ནས་གནས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད།

འོན་ཀྱང་དབུས་རྩལ་( Nucleus ) གྱི་ཡ་གྲལ་གྱི་མཚན་མེད་རྩལ་( བེ་ཏུ་རྩོན་  
Neutron ) ལ་ཕོ་མོའི་སྟོག་ཤྱགས་གང་ཡང་མི་ལྷན་ཅིང་དེ་ལ་མ་ཞིང་ངམ་མཚན་མེད་རྩལ་  
གྱི་རྩལ་ཞེས་བཏགས། དེ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་བསམ་སྒྲའི་ནང་བྱི་བ་རྒྱུ་རྒྱུ་འདི་འདྲ་ཞིག་  
འཁོར་སྤིང་དེ། གལ་ཏེ་མཚན་མེད་རྩལ་( Neutron ) ལ་ཕོ་སྟོག་དང་ཕོ་སྟོག་གི་རྩལ་ཤྱགས་  
གང་ཡང་མི་ལྷན་ན། མཚན་མེད་རྩལ་( Neutron ) དེ་ཉིད་དབུས་རྩལ་( Nucleus )  
དང་རྩལ་ཕྱན་( Atom ) གྱི་ཆོགས་པ་ལས་སོ་སོར་ཁ་མ་གྲེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་གོང་དུ་བརྗོད་  
པའི་རྒྱ་མཚན་ནམས་དེ་ཉིད་ལ་མི་ལྷན་པས། དེ་གཉིས་སོ་སོར་མ་གྲེས་པར་ཆོགས་པ་དེ་ཉིད་གྱི་  
ཁོངས་སུ་གནས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་ཅི་ཞིག་སྒྲ་རྒྱ་ཡོད་དམ་སྒྲམ་པའི་དོགས་པ་འབྱུང་།

རྩལ་ཕྱན་དང་། ཆ་རྩལ་ནམས་ཀྱི་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་བཤད་པ།

ཚན་རིག་པས་རྩལ་ཕྱན་སོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་འདྲིམ་ཚུལ་དེ་ལྟར་ཡིན་ན། ཚན་རིག་པས་  
རྩལ་ཕྱན་དང་ཆ་རྩལ་ནམས་ཀྱི་དབྱིབས་དང་། ཁ་དོག་སོགས་ཀྱི་ནམ་གཞག་རི་ལྟར་སྒྲ་ཞེ་ན།  
དེ་ལ་ཚན་རིག་པས་རྩལ་ཕྱན་( Atom ) གྱི་དབྱིབས་སྒྲམ་གཞུགས་དང་། ཁ་དོག་སྐབས་རེར་  
སྒྲོན་པོ་དང་། སྐབས་རེར་སེར་པོ་ལ་སོགས་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་ཞིང་ཁ་དོག་ཡོད་ཀྱང་མཐའ་གཅིག་  
ཏུ་མ་ངེས་ཟེར། འོ་ན། རྩལ་ཕྱན་( Atom ) གྱི་ཚོམ་གཞི་དབུས་རྩལ་( བེ་ཏུ་ཁེལ་ལེ་སེ་ Nu-

cleus )དང་ཐྲོག་རྩུལ་( ཨེ་ལེག་ཉྱོན་ Electron )གཉིས་ཀྱི་དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་ལ་ཅི་ཞིག་  
འདོད་དམ་ཞེན། དེ་ལ་དབྱས་རྩུལ་( Nucleus )དང་ཐྲོག་རྩུལ་( Electron )གཉིས་ཀྱི་  
དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་མེད་པ་དང་། དབྱས་རྩུལ་( Nucleus ) གྱི་གྲུབ་གཞི་མཚན་མེད་རྩུལ་(   
Neutron ) དང་ཕྱོ་རྩུལ་( Proton )ནམས་ལ་ཡང་དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་ཅི་ཡང་མེད་པར་  
སྒྲ། དེ་བཞིན་དུ་ལྷོག་( Quark ) དང་ལེབ་ཉྱོན་( Lepton )ཞེས་པའི་ཆ་རྩུལ་ནམས་ལ་ཡང་  
དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་མེད་པར་སྒྲུའོ། ལ་ལས་ཚན་རིག་པས་ཆ་རྩུལ་དེ་ནམས་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་  
དྲོག་ཡོད་མེད་ཀྱི་ནམ་གཞག་གང་ཡང་མི་སྒྲ་ཞེས་ཟེར།

དེ་ལ་ཚན་རིག་པས་ལྷོག་( Quark ) དང་ལེབ་ཉྱོན་( Leptons )ལ་སོགས་པའི་  
ཆ་རྩུལ་ནམས་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་མེད་པར་སྒྲ་བ་ལ། དཔྱོད་ལྡན་འགས་འདི་ལྟར་སྒྲ་སྟེ།  
ཚན་རིག་པས་རྩུལ་རིགས་ནམས་གཏན་ལ་འབེབས་ཚུལ་དང་གསར་རྟེན་བྱུང་ཚུལ་ནི། གཙོ་བོ་  
ཆེས་ནུས་ཤུགས་ལྡན་པའི་ཆེ་ཤེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་བརྟུན་ནས་གཏན་ལ་འབེབས་པ་དང་གསར་  
རྟེན་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། དེ་བཞིན་ལྷོག་( Quark ) དང་ལེབ་ཉྱོན་( Leptons )ལ་སོགས་པའི་  
ཆ་རྩུལ་ནམས་ཀྱང་ཆེ་ཤེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་བརྟུན་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་དང་གསར་རྟེན་བྱུང་བ་  
ཡིན་ན། དེ་ཡང་ཆེ་ཤེལ་བརྟུན་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ་པོའི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་ཆ་རྩུལ་དེ་གཉིས་  
མཐོང་མེད་ན་ཆེ་ཤེལ་གྱི་ལམ་ནས་གཏན་འབེབས་དང་གསར་དུ་རྟེན་མི་སྐབ་པའི་གནས་ཚུལ་  
ཞིག་མ་རེད་དམ། གལ་ཏེ་མཐོང་ཡོད་ན། དེ་དག་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་ཅིག་མེད་པར་ཐ་མལ་  
བའི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་དངོས་པོ་དེ་ཉིད་མཐོང་མི་སྐབ་པ་ནི་སལ་ཆེར་ང་ཚོ་ཆང་མར་ཁྱུང་བའི་  
ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ངེས་པར་དུ་ཐ་མལ་བའི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་མཐོང་བ་དེ་དག་ལ་  
དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་ཡོད་དགོས། ཞེས་དང་། གལ་ཏེ་ཆེ་ཤེལ་གྱི་ལམ་ནས་གཏན་འབེབས་མ་  
བྱས་པར་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་བརྟུན་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་ན་ཡང་དེ་དག་ལ་ཁ་དྲོག་  
དང་དབྱིབས་མེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཅི་ཡིན་དང་། ཁ་དྲོག་དང་དབྱིབས་མེད་ན་དེ་ནམས་  
ངོས་འདྲིན་རི་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཆ་རྩུལ་དེ་ནམས་ཚོད་དཔག་ཙམ་ཡིན་ནམ་ཞེས་  
རྟོགས་ལྡན་འགས་མགྱེན་པ་གཟེངས་སུ་བཏོགས་ནས་སྒྲ་བཞིན་ཡོད།





བརྩ་གཅིག་ལ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་  
དང་ཚན་རིག་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བར་གྱི་མཐུན་  
ཕྱོགས།

༡༡། ཚན་རིག་པས་འདོད་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་  
བཤད་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་དང་། མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་  
གང་དང་གང་ཡོད་ཟེར་ན། དེ་ལ་དང་པོ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བ་དང་ཚན་རིག་པའི་བར་གྱི་མཐུན་ཕྱོགས་  
འགའ་ནི།

དང་པོ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བས་འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་མི་འདོད་པར་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་  
ཆེན་མོ་དང་དེར་གཏོགས་པའི་བེམ་གཟུགས་ཐམས་ཅད་རྩལ་ཕྲན་ཚོམ་གཞི་དང་གྲུབ་གཞིར་  
བྱས་ནས་གྲུབ་པར་སྒྲ་བ་དང་། ཚན་རིག་པས་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་མི་འདོད་པར་འཛིག་  
རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་མོ་དང་དེར་གཏོགས་པའི་བེམ་གཟུགས་ཐམས་ཅད་རྩལ་ཕྲན་ཚོམ་གཞི་དང་  
གྲུབ་གཞིར་བྱས་ནས་གྲུབ་པར་སྒྲ།

གཉིས་ལ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བས་རྩལ་ཕྲ་རབ་ལ་རྩལ་གཞན་དུ་མས་བསྐྱར་བར་འདོད་པ་  
དང་། ཚན་རིག་པས་ཀྱང་དབྱུས་རྩལ་( བྱེ་བྲག་ཁེལ་ལེ་སེ་ Nucleus )ལ་སློག་རྩལ་( ཞེ་ལེ་ག་  
ཏོན་ Electron )དུ་མས་བསྐྱར་བར་འདོད།

གསུམ་ལ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བས་དབྱུས་རྩལ་དང་དེ་ལ་བསྐྱར་ནས་ཡོད་པའི་རྩལ་དེ་གཉིས་  
ཀྱི་བར་སྟོང་ཆ་དང་བཅས་ནས་གནས་པར་འདོད་པ་དང་། ཚན་རིག་པས་ཀྱང་དབྱུས་རྩལ་(   
Nucleus )ལ་འཁོར་བསྟོད་བྱེད་བཞིན་པའི་སློག་རྩལ་( Electron )གཉིས་ཀྱི་བར་སྟོང་  
ཆ་དང་བཅས་ནས་གནས་པར་འདོད།

བཞི་ལ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བས་དབྱུས་རྩལ་དང་དེའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་རྩལ་གཉིས་སོ་སོར་མ་  
གྲུས་པར་གནས་པའི་རྩལ་ཆེན་ནི་རྩལ་དེ་གཉིས་ཀྱི་པན་ཚུན་ལྷན་སྐྱུགས་དང་རྒྱུད་གི་འཐེན་  
སྐྱུགས་ཀྱིས་ཡིན་པར་སྒྲ་བ་དང་། ཚན་རིག་པས་ཀྱང་དབྱུས་རྩལ་( Nucleus )དང་དེའི་  
མཐའ་འཁོར་གྱི་སློག་རྩལ་( Electron )གཉིས་སོ་སོར་མ་གྲུས་པར་གནས་པའི་རྩལ་ཆེན་  
ནི་དབྱུས་རྩལ་གྱི་ལྷན་སྐྱུགས་དང་དེའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་རྩལ་གྱི་ལྷན་སྐྱུགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཡིན་

པར་སྒྲ།

ལྷ་པ། བྱི་བྲག་སྒྲ་བས་རྩལ་གྱི་ཆེས་སྤྱོད་མེ་རྩལ་སྤྱོད་པ་དང་ཆུ་རྩལ་སྤྱོད་པ་ནམས་ལ་ཆ་གསལ་ན་ཆར་བྱི་རྩལ་མེད་པར་སྒྲ་བ་དང་། ཆན་རིག་པས་ཀྱང་རྩལ་གྱི་ཆེས་སྤྱོད་ཨ་ལོ་ལོ།( Up Quark )དང་ཌཱུ་ལོ།( Down Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་རྣམས་ལ་ཆ་གསལ་ན་ཆ་བྱི་རྩལ་མེད་པར་ད་ལྟའི་ཆར་འདོད།

དྲུག་པ། བྱི་བྲག་སྒྲ་བས་བསགས་རྩལ་གཅིག་འགྲུབ་པ་ལ་འབྱུང་བའི་རྩལ་ལ་སོགས་པ་རྩལ་སྤྱོད་མེ་ཆོགས་དགོས་པར་སྒྲ་བ་དང་། ཆན་རིག་པས་ཀྱང་རྩལ་སྤྱོད་( Atom )གཅིག་འགྲུབ་པ་ལ་ལོ།( Quark )དང་ལེབ་ཉོན་( Lepton ) ལ་སོགས་པའི་ཆ་རྩལ་དྲུ་མ་ཆོགས་ནས་འགྲུབ་དགོས་པར་སྒྲ།

བདུན་པ། བྱི་བྲག་སྒྲ་བས་རྩལ་སྤྱོད་པ་ལ་ཁེར་རྒྱུ་དྲུ་གནས་པར་མི་འདོད་པའི་ལྷགས་ལྟར་ན་རྩལ་སྤྱོད་པ་གཞན་དང་ངེས་པར་ཆོགས་དགོས་པར་འདོད་པ་དང་། ཆན་རིག་པས་ཀྱང་ཆ་རྩལ་སྤྱོད་ལོ།( Quark )ཞེས་པའི་རྩལ་ལྟ་བུ་ཡང་ལོ།( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་གཅིག་ཁེར་རྒྱུ་དང་དབང་དུ་ཡན་གར་གནས་མི་ཐུབ་པར་ལོ།( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་གཞན་དང་ཆོགས་ནས་གནས་དགོས་པར་སྒྲ།

བརྒྱད་པ། བྱི་བྲག་སྒྲ་བས་རྩལ་ཆེས་སྤྱོད་རྩལ་སྤྱོད་པ་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མེད་པར་སྒྲ་བ་དང་། ཆན་རིག་པས་ཀྱང་རྩལ་གྱི་ནང་ནས་ཆེས་སྤྱོད་ལོ།( Quark )དང་ལེབ་ཉོན་( Leptons )ཞེས་པའི་རྩལ་སོགས་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མེད་པར་སྒྲ།

དགུ་པ། བྱི་བྲག་སྒྲ་བས་རྩལ་སྤྱོད་པ་ལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་པར་སྒྲ་བ་དང་། ཆན་རིག་པས་ཀྱང་ཆ་རྩལ་སྤྱོད་ལོ།( Quark )དང་ལེབ་ཉོན་( Leptons )ཞེས་པའི་རྩལ་གཉིས་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མེད་པར་སྒྲ་བ་ལྟར་ན་དེ་གཉིས་ལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ཡང་མེད་པར་འདོད་དགོས་པ་བཅས་འདྲ།

བརྩ་གཉིས་པ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་  
དང་ཚན་རིག་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བར་གྱི་མི་  
མཐུན་ཕྱོགས།

༄༅། དང་པོ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བས་རྩལ་སྤྲོས་རྩལ་སྤྲོས་རབ་གྱི་རྒྱུ་ཡར་རིགས་པས་དེད་ན་དེའི་  
རྒྱུ་དུ་ལྷུང་པའི་རྩལ་སྤྲོས་རབ་ལ་ཐུག་པར་སྒྲ་བ་ལས་བར་སྤང་སྤྲོང་སང་དུ་བྱལ་ནས་ཡོད་པའི་  
གཟུགས་མེད་ཀྱི་རྣམ་པའམ་རྣམ་ཤུགས་ལས་བྱུང་བར་བྱེ་བྲག་སྒྲ་བའི་རང་གཞུང་གི་བརྟན་  
བཅོས་དང་བྱེ་བྲག་སྒྲ་བའི་སློབ་དཔོན་རྣམས་ཀྱིས་མི་སྒྲ། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆགས་ཚུལ་སྒྲིག་ཐང་(   
Big Bang )ཞེས་པའི་ལྟ་གྲུབ་སྒྲ་བ་པོ་ལྟར་ན་རྩལ་སྤྲོས་ལོག་( Quark )དང་ལེབ་ཉོན་(   
Lepton )ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ཡར་རིགས་པས་དེད་ན་བར་སྤང་སྤྲོང་སང་དུ་བྱལ་  
ནས་ཡོད་པའི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་རྣམ་པའམ་རྣམ་ཤུགས་ལས་བྱུང་བར་སྒྲ།

གཉིས་པ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བས་རྩལ་སྤྲོས་རབ་ལ་དབྱེད་སྐབས་གཙོ་བོར་ཆ་བྱེ་རྒྱུ་ཡོད་མེད་  
དང་། དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གང་ཡིན་ལ་དབྱེད་པ་ལས་རྩལ་སྤྲོས་རབ་གྱི་ལྗེད་ཆད། རང་ཚུགས་  
བརྟན་མིན། སློག་ཤུགས་ལྡན་མིན། ལྡན་ན་ཅི་ཙམ་ལྡན་མིན་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་གི་མེད་པ་དང་།  
ཚན་རིག་པས་རྩལ་སྤྲོས་ལ་དབྱེད་སྐབས་གཙོ་བོར་ཆ་བྱེ་རྒྱུ་ཡོད་མེད་དང་ལྗེད་ཆད། རང་ཚུགས་  
བརྟན་མིན། སློག་ཤུགས་ལྡན་མིན་དང་ལྡན་ན་ཅི་ཙམ་ལྡན་མིན་ལ་དབྱེད་པ་ལས་དབྱིབས་དང་  
ཁ་དོག་ལ་དེ་ཙམ་དབྱེད་པ་གཏོང་གི་མེད།

གསུམ་པ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བས་རྩལ་སྤྲོས་རབ་རྣམས་ལ་ཕྱོག་ཆའི་རྩལ། དཔེར་ན། མའི་རྩལ་  
སྤྲོས་རབ་ལ་དེའི་ཕྱོག་ཆའི་མའི་རྩལ་སྤྲོས་རབ་ཅས་མི་འདོད་ཀྱང་། ཚན་རིག་པས་རྩལ་རྣམས་ལ་  
རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱོག་ཆའི་རྩལ་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད་དེ། དཔེར་ན། ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་  
རྩལ་གྱི་ཕྱོག་ཆའི་ཆ་རྩལ་ལ་ཨེན་ཏི་ལོག་( Anti Quark )ཞེས་འདོད།

བཞི་པ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བས་རྩལ་གྱི་ཆེས་སྤྲོས་རྩལ་སྤྲོས་རབ་དེ་ཉིད་སློ་ཡིས་ཆ་གསེལ་རྒྱ་  
མེད་པས་ཆ་གསེལ་རྒྱ་མེད་པར་འདོད་པ་དང་། ཚན་རིག་པས་གཙོ་བོ་བྱེད་ཡོ་བྱེད་འཕྲུལ་ཆས་  
ཀྱི་ལམ་ནས་ཆ་གསེལ་རྒྱ་མེད་པས་ཆ་གསེལ་རྒྱ་མེད་པར་སྒྲ་བས་ཆ་གསེལ་རྒྱ་མེད་པར་འདོད་

པ་འདྲ་ཡང་དེའི་རྒྱ་མཚན་མི་འདྲ་བར་སྤྲ།

ལྷ་པ། བྱེ་བྲག་སྤྲ་བས་རྩལ་ཕྱ་རབ་ལ་རྩལ་གཞན་གྱིས་བསྐྱོར་བར་འདོད་པས་རྩལ་ཕྱ་  
རབ་ཁེར་རྒྱང་དུ་གནས་པར་མི་འདོད་པ་དང་། ཚན་རིག་པས་ལེབ་ཉོན་( Lepton ) ཞེས་  
པའི་ཆ་རྩལ་གྱི་རིགས་མོ་འོན་( Muon )དང་ཉོ་འོན་( Tauon ) ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་ནམས་  
བར་སྤྲང་སྤྲང་སང་དུ་ཁེར་རྒྱང་དུ་གནས་པར་འདོད།    |

བརྩ་གསུམ་ལ། མདོ་ཐེ་པ་ཡན་ཆད་གྱི་བྱ་བ་མཐའ་སྒྲ་  
བ་རྣམས་གྱི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཆོན་རིག་པའི་  
རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བར་གྱི་མཐུན་ཕྱོགས།

༣༡། གོང་དུ་བཤད་པ་རྣམས་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་བྱ་བ་མཐའ་སྒྲ་བ་བཞིའི་ནང་ཆོན་  
གྱི་ཆེས་དམའ་ཤོས་ཀྱི་བྱ་བ་སྒྲ་བས་འགྲེལ་བཅོལ་བྱེད་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་དེད་རྩལ་  
གྱི་ཆོན་རིག་པས་འགྲེལ་བཅོལ་བྱེད་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བར་མཐུན་ཕྱོགས་དང་མི་མཐུན་  
ཕྱོགས་རེ་བྱུང་ངོས་བྱུང་བ་ཅམ་ཡིན་ལ། དེ་བཞིན་དུ་ནང་པའི་བྱ་བ་མཐའ་སྒྲ་བ་གོང་མ་རྣམས་  
གྱིས་འགྲེལ་བཅོལ་བྱེད་བཞིན་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ཆོན་རིག་པས་འགྲེལ་བཅོལ་བྱེད་  
བཞིན་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བར་གྱི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་གང་དང་  
གང་ཡོད་ཅེ་ན།

དང་པོ་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ནི།

དང་པོ། ནང་པའི་གཞུང་ནས་ནམ་མཁའ་རྩལ་ཞེས་པ་ཞིག་བཤད་ཡོད་ལ། འཛིག་  
རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་དང་བེམ་གཟུགས་ཡོད་དོ་ཅོག་མཐར་གཏུགས་ན་ནམ་མཁའ་རྩལ་  
ཞེས་བར་སྣང་དུ་འཛིག་རྟེན་སྣ་མ་ཞིག་ནས་སྟོང་པའི་རྩལ་གྱི་མིང་ཅན་རྩལ་སྤྲ་རབ་སེལ་བྱུང་  
གནས་པ་རྣམས་འདུས་པ་ལས་བྱུང་བར་སྒྲ་བ་དང་། འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་སྟེ་རྟེན་སྟེ་ཐེའོ་  
རེས་( Steady State Theory )ཞེས་པའི་ལྟ་གྲུབ་སྒྲ་བའི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་  
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དང་། བེམ་གཟུགས་ཐམས་ཅད་བར་སྣང་སྟོང་སང་མཁའ་དབྱིངས་སུ་  
གནས་པའི་རྩལ་སྤྲ་ལས་བྱུང་བར་སྒྲ།

གཉིས་ལ། ནང་པའི་མདོ་སྔགས་ཀྱི་གཞུང་ནས་བེམ་གཟུགས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ་  
བཞི་ལས་བྱུང་བར་སྒྲ་ཞིང་། འབྱུང་བ་བཞི་ཡང་འབྱུང་བའི་རྩལ་སྤྲ་ལས་བྱུང་བ་དང་། འབྱུང་  
བའི་རྩལ་སྤྲ་ཡང་འབྱུང་བའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ལས་བྱུང་བར་བཤད་པ་དང་། དེ་ཡང་སྣ་མ་སྣ་མའི་  
རྩལ་སྤྲ་རབ་ལས་བྱུང་བར་བཞེད་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་སྟེ་རྟེན་སྟེ་ཐེའོ་  
ཐེའོ་རེས་( Steady State Theory ) ཞེས་པའི་ལྟ་གྲུབ་སྒྲ་བའི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་

ཀྲ་རྩལ་ཕྱན་( Atom )ལས་བཅ་གཞུགས་ཐམས་ཅད་བྱང་བ་དང་། དེ་ཡང་ཕོ་རྩལ་( Proton )དང་མཚན་མེད་རྩལ་( Neutron )དང་མྱོག་རྩལ་( Electron )ཞེས་པའི་རྩལ་ལས་གྲུབ་པ་དང་། དེ་ལས་སྔ་མ་གཉིས་ལོག་( Quark )དང་། ཕྱི་མའི་རྩལ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱར་བའི་ཨེ་ལཱ་ཉོན་( Electron )ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་གཞན་ལས་གྲུབ་པ་ལས་རང་ཉིད་ཆ་རྩལ་གཞན་གྱིས་ཚོམ་གཞི་བྱས་ནས་གྲུབ་པར་མི་འདོད་པས་ནང་པ་དང་ཚན་རིག་པ་འདི་གཉིས་ཀས་འདིག་རྟེན་གྱི་ཚོམ་གཞི་མཐར་ཐུག་རྩལ་ལ་ཐུག་པར་འདོད་པ་འདྲ།

གསུམ་པ།     ནང་པའི་གཞུང་ནས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་གཞུགས་ཅན་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་བྱང་བར་གསུངས་པ་ལ་ནང་པའི་མཁས་དབང་འགས་འབྱུང་བ་བཞི་ནི་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོམ་མ་ཡིན་པར་གཞུགས་མེད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ལ་འདོད་དགོས་ཞེས་སྒྲ་བ་དང་། དཔེར་ན། སའི་འབྱུང་བ་ཞེས་པ་སའི་རྩལ་དང་ས་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་བར་སྒྲ་སྟོང་སང་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་ཁྱབ་བརྒལ་དུ་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱའི་འབྱུང་བ། མའི་འབྱུང་བ། ལྷང་གི་འབྱུང་བ་ཡང་དེ་དང་འདྲའོ། ཞེས་དང་། དེ་ལས་བཅ་གཞུགས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བར་སྒྲ་བ་དང་། འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་རྟེན་གླུང་( Big Bang )ཞེས་པའི་ལྷ་གྲུབ་སྒྲ་བའི་ཚན་རིག་པ་ནམས་གྱིས་ཀྲང་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་རྩལ་ཕྱན་( Atom )ཨེ་ཕོ་རྩལ་( ཕོ་རྟོན་ Proton )དང་མཚན་མེད་རྩལ་( རྩའི་ཉོན་ Neutron )དང་མྱོག་རྩལ་( ཨེ་ལཱ་ཉོན་ Electron )གསུམ་ལས་དང་། དེ་ལ་ཆ་རྩལ་སྔ་མ་གཉིས་ནི་ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་ལས་གྲུབ་པ་དང་། ཕྱི་མའི་ཆ་རྩལ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོམ་གཞིའི་ཆ་རྩལ་གཞན་མེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱར་པའི་མྱོག་རྩལ་( Electron ) ལས་གྲུབ་པར་སྒྲ། ཆ་རྩལ་དེ་གཉིས་ཀྱང་བར་སྒྲ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་ནམས་ཆིག་བསྒྲིལ་གྱི་གོང་བྲགས་འཐོར་དུ་སོང་བའི་རྣམ་པ་ལས་བྱང་བར་སྒྲ་བས་གོང་གི་ནང་པའི་མཁས་དབང་དེ་དག་གི་བཤད་ཚུལ་དང་། རྟེན་གླུང་ ( Big Bang )ཞེས་པའི་ལྷ་གྲུབ་སྒྲ་བའི་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀས་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དང་བཅ་གཞུགས་ཀྱི་ཚོམ་ཐམས་ཅད་མཐར་གཞུགས་ན་བར་སྒྲ་སྟོང་སང་དུ་ཁྱབ་ནས་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་ལས་བྱང་བར་རྣམ་པ་ལས་བྱང་བར་འདོད་པ་མཐུན།

བརྩ་བཞི་ལ། ཞར་བྱང་མངོན་པ་དང་དྲུས་འཁོར་གྱི་  
གཞུང་གཉིས་ལས་འབྱུང་བ་བཞི་ཙམ་འདྲིན་ཚུལ་ལ་  
དབྱེད་ལ།

༣༡། ཞིབ་ཏུ་བརྟག་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་མངོན་པ་ཀུན་བརྟན་  
དང་མངོན་གཉིས་ལས་ནི་འབྱུང་བའི་ཁམས་བཞི་འཕ་འབྱུང་བ་བཞི་ཞེས་པ་ནི། གཞུགས་ཅན་  
གྱི་ཆོས་སུ་འདོད་པ་ལས་བར་སྣང་སྟོང་པར་བྱུང་བའི་རྣམ་པའི་ངོ་བོར་མ་གཞི་བྱུངས་པར་སེམས་  
ཏེ། མངོན་པ་ཀུན་བརྟན་ལས། རྒྱ་གཞུགས་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་དང་། འབྲས་བུ་གཞུགས་བརྩ་  
གཅིག ཅེས་རྒྱ་གཞུགས་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་ཞེས་འབྱུང་བ་བཞི་གཞུགས་སུ་འགྲེལ་བཞིན་  
གནང་བའི་ཕྱིར་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། སའི་ཁམས་གང་ཞེ་ན། སྤྱི་བ་ཉིད་དོ། རྒྱའི་ཁམས་གང་  
ཞེ་ན། གཤེར་བ་ཉིད་དོ། མའི་ཁམས་གང་ཞེ་ན། ཆ་བོ་ཉིད་དོ། རྒྱའི་ཁམས་གང་ཞེ་ན། ཡང་  
ཞིང་གཡོ་བ་ཉིད་དོ། ཞེས་དང་། དེ་བཞིན་མངོན་པ་མངོན་ལས་ཀྱང་རིག་བྱའི་སྦྱེ་མཆེད་འཆད་  
སྐབས་སུ། དེ་ལ་དབྱེ་ན། བརྩ་གཅིག་བཤད་དེ། འབྱུང་བ་བཞི་དང་། འབྱུང་འགྱུར་གྱི་རིག་བྱ་  
བདུན་རྣམས་བཤད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མངོན་ལས། རིག་བྱ་བརྩ་གཅིག་བདག་ཉིད་དོ། ཞེས་སོགས་  
གྱི་གཞུང་ཆོག་རྣམས་ལ་བལྟས་ན་འབྱུང་བ་བཞི་གཞུགས་སུ་འགྲེལ་བཞིན་གནང་བ་ལས་རྣམས་  
ཤུགས་སམ་རྣམས་པ་ཞིག་ཏུ་འགྲེལ་བཞིན་མ་གནང་བའི་ཕྱིར།

གཞན་ཡང་། ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་སྣ་བ་སྤྱིའི་རིགས་པའི་འགྲོས་ལྟར་ན་ཡང་། ཤེས་  
པའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ལ་ཤེས་པའི་རྣམས་རྒྱན་ནམ་རིགས་རྒྱན་ཞིག་ངེས་པར་དུ་དགོས་པ་བཞིན་  
བེམ་གཞུགས་གྱི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ལ་ཡང་བེམ་གཞུགས་གྱི་རྣམས་རྒྱན་ནམ་རིགས་རྒྱན་ཞིག་ངེས་  
པར་འགྲོ་དགོས་པ་མཚུངས་པའི་ཕྱིར་ན། རུལ་ཕྱ་རབ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཉེར་ལེན་དུ་བར་སྣང་སྟོང་སང་  
དུ་བྱུང་ནས་ཡོད་པའི་རྣམ་པའམ་རྣམས་ཤུགས་ཤིག་དང་དེ་ལས་བྱུང་བར་སྣ་ན་རྩེ་ཨེ་འཆམ་  
སྟམ་སྟེ། དེ་ནི་བེམ་གཞུགས་གྱི་རྣམས་རྒྱན་དང་རིགས་རྒྱན་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། ཆོད་  
མ་རྣམས་འགྲེལ་གྱི་གཞུང་ཆོག རྣམ་ཤེས་མིན་པ་རྣམས་ཤིག། ཉེར་ལེན་མིན་པའི་ཕྱིར་ཡང་  
འགྲེལ། ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཆོག་དེ་ཉིད་ཁ་བསྐྱར་ནས། བེམ་རྒྱན་མིན་པ་བེམ་གཞུགས་གྱི།

།ཉེར་ལེན་མིན་པའི་ཕྱིར་ཡང་འགྲུབ། ཅེས་སྒྲུ་ན་ཡང་འཐད་སྒྲུ་མོ། །

ཡང་ལ་ལས། ཏུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་སོགས་ལས་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་མོ་དང་  
བེམ་གཟུགས་ཐམས་ཅད་ཁམས་ལྡེལ་སྤྱད་བ་དང་གྲུབ་པར་གསུངས་ཤིང་། ཁམས་ལྡེལ་གྲུབ་  
པའི་གོ་རིམ་ཡང་ནམ་མཁའི་ཁམས་ཐོག་མར་གྲུབ་པ་དང་། རྣམ་མཁའི་ཁམས་ཀྱིས་རྒྱུད་གི་  
ཁམས་གྲུབ་པ་དང་། དེའི་རྒྱུ་སྤྱེའི་ཁམས། དེའི་རྒྱུ་སྤྱེའི་ཁམས། དེའི་རྒྱུ་སྤྱེའི་ཁམས་  
གྲུབ་པ་དང་། མཐར་འདིག་པའི་སྒྲུབས་ཀྱང་ཐོག་མར་སའི་ཁམས་འདིག་ནས་རྒྱུར་ཐིམ་པ་དང་།  
དེ་ནས་རྒྱུའི་ཁམས་འདིག་ནས་ཐིམ་པ་དང་། དེ་རྒྱུ་སྤྱེའི་ཁམས་འདིག་ནས་  
ནམ་མཁའི་ཁམས་སྤྱེའི་ཐིམ་པར་གསུངས་པས་ཐམས་ཅད་སྟོང་སང་ནམ་མཁའི་ཁམས་ལས་  
བསྐྱེད་ཅིང་སྒྲར་དེ་ཉིད་ཏུ་ཐམས་ཅད་འགགས་པའམ་ཐིམ་པར་གསུངས་པ་སོགས་ལ་གཞིགས་  
ནས་ནམ་མཁའི་ཁམས་ཞེས་པ་ནི་བར་སྤྱང་སྟོང་སང་ཏུ་བྱས་ནས་ཡོད་པའི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་  
རྣམ་པར་གོ་དགོས་པ་དང་། རྣམ་པ་དེ་ཉིད་ལས་བེམ་གཟུགས་སོགས་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་ཅིང་  
སྒྲར་དེ་ཉིད་ཏུ་ཐམས་ཅད་ཐིམ་པའི་དོན་ཡིན། ཞེས་འདོད་མཁན་དང་སྤྱོད་མཁན་ཡོད་ཀྱང་། རྣམ་  
མཁའི་ཁམས་ཞེས་པ་ནི་བར་སྤྱང་སྟོང་སང་ཏུ་བྱས་ནས་ཡོད་པའི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་  
ལ་ཏུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་ནས་མ་གསུངས་སྒྲུ་སྟེ། རྣམ་མཁའི་ཁམས་ཞེས་པའི་གོ་བ་ལ་གཟུགས་  
ཅན་གཞན་གྱི་གོ་འབྱེད་པ་དང་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་ཏེ་གཉིས་ཡོད་སྒྲུ་ལ། ཕྱི་མའི་དབང་ཏུ་བྱས་  
ན་འདིག་རྟེན་སྤྱོད་མ་འདིག་ནས་སྟོང་པར་གྱུར་པའི་བར་སྤྱང་སྟོང་སང་ཏུ་བྱས་ནས་ཡོད་པའི་  
རྒྱལ་ཕྱ་རབ་དང་། རྒྱུད་གི་ཁམས་དང་མའི་ཁམས་སོགས་ཁམས་གཞན་རྣམས་ནི་དེ་དང་དེའི་  
རྒྱལ་ཏུ་གོ་མི་རུང་བར་རྒྱུད་གི་ཁམས་ནི་རྒྱུད་རང་ཏུ་གོ་དགོས་པ་དང་། མའི་ཁམས་ཀྱང་མའི་  
རྒྱལ་ཕྱ་རབ་ཏུ་གོ་མི་རུང་བར་ཆ་ཞིང་སྟེག་པའི་མེར་གོ་དགོས་པ་མངོན་པ་གོང་མ་ཀུན་བཏུས་  
སུ་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། དེ་ལྟར་གོ་ན། འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་མོ་དང་དེའི་བེམ་གཟུགས་  
ཐམས་ཅད་མཐར་ཁམས་བཞིའམ་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ་པ་དང་། ཁམས་བཞི་ཡང་ནམ་མཁའི་  
ཁམས་ཏེ་མཁའ་ཡི་རྒྱལ་ལས་བྱུང་ཞིང་གྲུབ། ཅེས་པའི་གོ་རིམ་དེ་འཐད་དོ། མཁའི་རྒྱལ་ཞེས་པ་  
ཡང་སའི་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་དང་། རྒྱུའི་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་དང་། མའི་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་དང་། རྒྱུད་གི་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་  
ལས་ཟུར་ཏུ་མེད།

དེས་ན་བེམ་གཟུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ཚྭ་གཞི་མཁའ་ཡི་རྒྱལ་ཡིན་ཞེས་



པ་དང་། བཅ་གཟུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ཚྭ་གཞི་འབྱུང་བ་བཞིའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཡིན།  
ཞེས་པ་གཉིས་ཆིག་གི་སྒྲིབ་བ་ཙམ་ལས་དོན་ལ་བྱད་པར་གང་ཡང་མེད་སྟུང་།

དེ་ཡང་དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་ལས་ཀྱི་སྟོན་ཆགས་ཚུལ་འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་སྐབས་སྟོན་  
ལ་འཛིག་ཉེན་སྲུང་འཛིག་ནས་ཁམས་ལྗེའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ནམས་གྲུབ་པ་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་རྒྱུད་  
གི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ནམས་པན་ཚུན་འདབས་འབྱར་དུ་གྱུར་པ་ལས་ཡང་ཁིང་གཡོ་བའི་རྒྱུད་གྲུབ་  
པ་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་མེའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ནམས་པན་ཚུན་འདབས་འབྱར་དུ་གྱུར་པ་ལས་མེ་གྲུབ་  
པ་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་རྩལ་སྤྲ་རབ་ནམས་པན་ཚུན་འདབས་འབྱར་དུ་གྱུར་པས་རྒྱུ་གྲུབ་པ་  
དང་། དེའི་རྗེས་སའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ནམས་པན་ཚུན་འདབས་འབྱར་དུ་གྱུར་པ་ལས་ས་གྲུབ་ཚུལ་  
གསུངས་པ་དང་། ཁམས་ལྗེའི་སྒྲེ་རིམ་དང་ཐིམ་རིམ་གསུང་སྐབས་ཀྱང་ནམ་མཁའི་ཁམས་ལས་  
རྒྱུད་གི་ཁམས་དང་དེ་ནས་མེའི་ཁམས་དང་། དེ་ནས་རྒྱུད་ཁམས་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་སའི་ཁམས་  
བསྐྱེད་པར་གསུངས་པས་རྒྱུད་གི་ཁམས་ཞེས་པ་དེ་རྒྱུད་ཅི་གོ་བར་རྒྱུད་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྩམ་པ་  
དང་རྒྱུད་གི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ལ་གོ་དགོས་ན། ཁམས་ལྗེའི་སྒྲེ་རིམ་དེ་ལྟར་དུ་ཡོང་མི་ཤེས་པ་ལྟ་བུར་  
མཐོང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན། བཅ་མཁའི་ཁམས་སམ་མཁའ་ཡི་རྩལ་གྲུབ་ཙམ་ཉིད་ནས་རྒྱུད་འབྲུབ་  
བྱེད་ཀྱི་རྩམ་པ་དང་རྒྱུད་གི་རྩལ་སྤྲ་རབ་གྲུབ་ཟིན་པའི་ཕྱིར་དང་། གྲུབ་ཟིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་  
གོང་དུ་བཟོད་པ་བཞིན་ནམ་མཁའི་རྩལ་ཞེས་པ་ས་ལོགས་ཀྱི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ལས་ལོགས་སུ་མེད་  
པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དང་། རྒྱུད་གི་ཁམས་ཞེས་པ་བར་སྤྲང་སྟོང་སང་དུ་བྱབ་ནས་ཡོད་པའི་རྩམ་  
པར་གོ་ན་ཡང་། བཅ་མཁའི་ཁམས་ཞེས་པ་ས་དང་རྒྱ་ལོགས་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྩམ་པ་ལས་ལོགས་  
སུ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན། དེ་ལྟར་གྲུབ་ཟིན་ན། སྟོན་ལ་ནམ་མཁའི་ཁམས་གྲུབ་ནས་དེའི་  
རྗེས་སུ་རྒྱུད་གི་ཁམས་དང་། ཁམས་གཞན་ནམས་འབྲུབ་པའི་སྲ་ཕྱིའི་གོ་རིམ་ཡོང་མི་གྲུབ་པ་ལྟ་  
བུ་ཞིག་མ་རེད་དམ། ཐིམ་རིམ་གྱི་སྐབས་སུ་ཡང་ས་རྒྱལ་ཐིམ། རྒྱལ་ཐིམ། མེ་རྒྱུད་ལ་ཐིམ།  
རྒྱུད་ནམ་མཁའི་ཁམས་ལ་ཐིམ་ཞེས་པ་ཡང་སའི་ཁམས་སམ་ས་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཚྭ་གས་པའི་ནང་གི་  
སའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་གྲུངས་མེད་པན་ཚུན་འདབས་འབྱར་དུ་གནས་པ་ནམས་པན་ཚུན་ཁ་བྲལ་  
ནས་སའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་ངོ་བོར་གྱུར་ནས་བར་སྤྲང་སྟོང་སང་དུ་སྤར་བཞིན་དུ་གནས་པ་ལ་ཟེར་  
བ་ལས་ས་དེ་ཉིད་རྒྱུད་འཁོར་གྱུར་པ་ལ་གོ་མི་བྱུང་སྟུང་།

འོ་ན་ས་རྒྱལ་ཐིམ་ཞེས་གསུངས་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཁམས་བཞི་ཐིམ་པའི་

གོ་རིམ་ལ་དེ་ལྟར་བཞིན་པ་ཙམ་ཡིན་སྟེ། དེ་ནས་ཆུའི་ཆོགས་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཆུའི་རྩལ་  
སྤྲ་རབ་པན་ཚུན་འདབས་འབྱར་དུ་གནས་པ་ནམས་པན་ཚུན་ཁ་བྲལ་ནས་ཆུའི་ངོ་བོ་བསྐྱགས་  
ནས་ཆུའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཀྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་དང་། དེ་ནས་ཆུའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ནམས་མེད་པར་མི་  
འགྱུར་བར་བར་སྤང་མཁའ་དབྱིངས་སུ་གནས་པ་ལ་ཆུ་མེ་ལ་ཐིམ་ཞེས་ཟེར་བ་དང་། དེ་བཞིན་  
མེ་རླང་ལ་ཐིམ་པ་དང་། རླང་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོགས་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རླང་གི་རྩལ་སྤྲ་རབ་  
པན་ཚུན་འདབས་འབྱར་དུ་གནས་པའི་ཆོགས་དམ་པ་ནམས་ངེ་སྟོང་ངེ་སྟོང་དང་། མཐར་པན་  
ཚུན་ཁ་བྲལ་ནས་རླང་གི་ངོ་བོ་བསྐྱགས་ནས་རླང་གི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཁོ་ནའི་ངོ་བོར་ལྷག་པ་དང་། དེ་  
ནམས་ཀྱང་བར་སྤང་སྟོང་སང་དུ་བྱབ་ནས་གནས་པ་ལ་རླང་ནམ་མཁའ་ཐིམ་ཞེས་བཞིན་པ་ལས་  
རླང་གི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ནམས་བར་སྤང་སྟོང་སང་དུ་བྱབ་ནས་ཡོད་པའི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་རྩས་པའི་  
ངོ་བོར་ཐིམ་ཞེས་པའི་དོན་མིན་ཏེ། མཁས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་( 1385 - 1438 )  
དུས་འཁོར་ཤིག་ཆེན་ལས། དང་པོར་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་སྟོང་ཀྱི་སའི་རྩལ་པན་ཚུན་ཡང་དག་  
པར་སྐྱར་ནས་འདབ་ཆགས་སུ་གནས་པ་ནམས་སོ་སོར་བྱེ་ནས་ཆུ་ལ་འཇུག་པ་དང་། ཆུའི་རྩལ་  
ནམས་དེ་ལྟར་བྱེ་ནས་མེ་ལ་འཇུག་པ་དང་། མའི་རྩལ་ནམས་དེ་ལྟར་བྱེ་ནས་རླང་ལ་འཇུག་པ་  
དང་། རླང་གི་རྩལ་ནམས་དེ་ལྟར་སོ་སོར་བྱེ་ནས་སྤར་འཇིག་རྟེན་ཚོམ་པའི་སྤར་ལོ་ཀྱི་རྩལ་ལྟར་  
དབང་པོའི་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་རྩལ་སྤན་སིལ་བྱར་གནས་ནས་ནམ་མཁའ་ལ་ཀྱན་ཏུ་སྦྱོད་པ།  
ཞེས་གསུངས་སོ། །

ཁམས་ལྗེའི་སྐྱེ་རིམ་འཆད་སྐབས་ཀྱང་ནམ་མཁའི་ཁམས་ལས་རླང་། རླང་ལས་མེ། མེ་  
ལས་ཆུ། ཆུ་ལས་སའི་ཁམས་སྐྱེ་ཞེས་པའི་དོན་ཡང་སྤར་བཤད་པ་ལྟར། ནམ་མཁའི་ཁམས་སམ་  
མཁའ་ཡི་རྩལ་ལས་རླང་འབྱུབ་བྱེད་ཀྱི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ནམས་པན་ཚུན་འདབས་འབྱར་ནས་ཐོག་  
མར་རླང་གྲུབ་པ་དང་། རླང་གི་ཁམས་ལས་མེ་ཞེས་པ་ནི་རླང་གི་ཁམས་ལས་མེ་འབྱུང་ཞེས་པའི་  
དོན་མ་ཡིན་པར་འཇིག་རྟེན་ཐོག་མར་ཆགས་སྐབས་སྟོན་ལ་རླང་གི་ཁམས་དང་། དེ་ཆེས་མའི་  
ཁམས་དང་། དེ་ཆེས་ཆུའི་ཁམས་དང་། དེའི་ཆེས་སའི་ཁམས་འབྱུང་བའི་སྤར་བྱིའི་རིམ་པ་ལ་དེ་  
དང་དེ་ལས་དེ་བྱུང་ཞེས་བཞིན་པ་ཙམ་ཡིན། དེ་ཡང་དུས་རབས་བརྒྱ་བཞི་པའི་ནང་བྱོན་པའི་  
མཁས་གྲུབ་འོར་བཟང་རྒྱ་མཆོའི་( 1423 - 1513 )དུས་འཁོར་འགྲེལ་ཆེན་ནི་མེད་འོད་  
ཀྱི་རྒྱན་ལས། སྟོང་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་སྤར་མ་ཞིག་ནས་སྟོང་པའི་རྩལ་གྱི་མིང་ཅན་རྩལ་སྤྲ་རབ་སིལ་

བྱར་གནས་པ་ནམས་འདུས་པ་ལས་རྒྱ་གི་དཀྱིལ་ལའོར་ནས་སྤྱིང་དང་རི་རབ་སོགས་ཀྱི་བར་  
 རིམ་གྱིས་ཆགས་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞིས་དང་། ཁམས་ལྡེའི་རྩལ་སྤྱ་རབ་སེལ་བྱར་གནས་པ་  
 འཛིག་རྟེན་པའི་ཐ་སྟོད་ཀྱི་མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་ནམས་ཀྱི་སྟོད་ལྷལ་མ་ཡིན་པ་སྟོང་པའི་  
 རྩལ་ཞིས་མིང་གིས་བསྟན་པ་ནམས་ནམ་མཁའ་སྟོང་པ་ལ་སོ་སོར་གནས་པ་ལས། འཛིག་རྟེན་  
 ཆགས་པའི་སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཀྱི་རྩས་པ་སྤྱིན་པའི་དུས་ཀྱི་དབང་གིས་དང་པོར་རྒྱང་  
 གི་རྩལ་སྤྱ་རབ་ནམས་མན་ཚུན་འདབས་འབྱར་བར་གྱུར་ཏེ། དེ་ལྟར་འབྱར་བ་ལས་ཡང་ཞིང་  
 གཡོ་བའི་རྒྱང་དུ་འགྱུར་རོ། འདིས་སྤྱོད་དོན་གྱི་རྒྱང་གི་ཆེས་སྤྱ་བ་ཡང་ཤེས་རྩས་གསུང་རོ། དེ་  
 བཞིན་དུ་མེད་རྩལ་སྤྱ་རབ་ནམས་འདབས་འབྱར་དུ་གྱུར་པ་ལས་རྒྱང་དང་ལྷན་པའི་སྟོག་གི་  
 རྣམ་པ་ལྟ་བུའི་མེར་འགྱུར་རོ། ཇི་བཞིན་དུ་ཆུའི་རྩལ་སྤྱ་རབ་ནམས་འདབས་འབྱར་དུ་གྱུར་པ་  
 ལས་རྒྱང་དང་མེ་དང་ལྷན་པའི་ཆར་གྱི་རྣམ་པ་ལྟ་བུའི་ཆུར་འགྱུར་རོ། ཇི་བཞིན་དུ་སའི་རྩལ་སྤྱ་  
 རབ་ནམས་འདབས་འབྱར་དུ་གྱུར་པ་ལས་རྒྱང་དང་མེ་དང་ཆུ་དང་ལྷན་པའི་དབང་པོའི་གཞུང་  
 རྣམ་པ་ལྟ་བུའི་སར་འགྱུར་རོ། རོའམ་ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱ་རབ་ནམས་ནི་འབྱུང་བའི་  
 ཁམས་བཞི་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྱབ་བྱེད་དུ་གནས་པ་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་ནམ་མཁའི་ཁམས་ཞིས་པ་  
 བྱི་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་མ་ཡིན་གྱི། གཟུགས་ཅན་གཞན་གྱི་གོ་འབྱེད་པའི་ནམ་མཁའ་  
 འདུས་བྱས་ཤིག་ཡིན་ལོ། ཞིས་གསུངས་སོ། གསུང་དེ་ནམས་ཀྱི་ཆོག་ཟེན་ལྟར་ན། སྟོད་ཀྱི་འཛིག་  
 རྟེན་སྤྱ་མ་ཞིག་ནས་སྟོང་པའི་རྩལ་གྱི་མིང་ཅན་རྩལ་སྤྱ་རབ་སེལ་བྱར་གནས་པ་ནམས་འདུས་པ་  
 ལས། ཞིས། སྟོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་སོགས་སྟོང་པའི་མིང་ཅན་རྩལ་སྤྱ་རབ་ལས་གྲུབ་པར་གསུངས་  
 པ་ལས་བར་སྤྱང་སྟོང་སང་དུ་ཁྱབ་ནས་ཡོད་པའི་རྩས་པའམ་རྩས་ཤུགས་ལས་འབྱུང་བར་མ་  
 གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། རོའམ་ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཅེས་ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀྱི་  
 རྩལ་སྤྱ་རབ་ལས་བར་སྤྱང་གི་རྩས་པ་ཞིས་མ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། ཡང་འབྱུང་བའི་ཁམས་  
 བཞི་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྱབ་བྱེད་དུ་གནས་པ་ཞིས། ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱ་རབ་འབྱུང་བ་  
 བཞིའི་རྩལ་སྤྱ་རབ་ལ་ཁྱབ་བྱེད་དུ་གནས་པར་གསུངས་པས་ཁམས་བཞིའི་རྩལ་སྤྱ་རབ་ལས་  
 ཟུར་དུ་ནམ་མཁའི་རྩལ་སྤྱ་རབ་ཅེས་འཛིག་རྒྱ་དང་ངོས་འཛིན་རྒྱ་ཞིག་མེད་པར་བསྟན་པ་ཡིན་  
 ལྟམ།

ནམ་མཁའི་ཁམས་ཞིས་པ་གོ་འབྱེད་པ་ལ་གོ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ནམ་མཁའི་ཁམས་

ལས་རྒྱང་གི་འབྱུང་བ་སོགས་བྱང་ཞེས་པ་ནི་རྒྱང་གི་རྩལ་སྤྲ་རབ་སོགས་པན་ཚུན་འདབས་  
འབྱར་དུ་ཆོགས་པར་གོ་འབྱེད་པའི་དོན་ནོ། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཡང་མངོན་པ་གོང་འོག་གཉིས་  
དང་དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་དེ་ཉིད་ལས་གཞན་པའི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞི་ལམ་འབྲས་བུ་  
གསུམ་བཟླན་པའི་གཞུང་གཞན་དུ་འབྱུང་བ་བཞི་འམ་འབྱུང་བའི་ཁམས་བཞི་བར་སྣང་སྟོང་  
སང་དུ་ཁྱབ་ནས་ཡོད་པའི་རྣམ་པར་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་ཡོད་སྟེ། །

བཙུ་ལ། མདྲ་ལ་ཡན་ཆད་ཀྱི་བྱ་བ་མཐའ་སྒྲ་བ་  
རྣམས་དང་ཚན་རིག་པས་འདྲོད་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་  
གཞག་བར་གྱི་མི་མཐུན་པའི་བྱུགས།

༄༅། དང་པོ། བྱ་བ་མཐའ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་རྩལ་སྤྲོས་རྩལ་སྤྲོས་རབ་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་  
ཡོད་པར་འགྲེལ་བཅོང་བྱེད་ཀྱང་། ལ་ལས་རྩལ་སྤྲོས་སྤྲོས་བའི་ཚན་རིག་པས་ཆ་རྩལ་སྤྲོས་ལོག་  
( Quark ) དང་ལེབ་ཉོན་( Lepton ) ལྟ་བུ་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ཡོད་མེད་གང་ཡང་  
འགྲེལ་བཅོང་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཅེས་དང་། ལ་ལས་རྩལ་སྤྲོས་སྤྲོས་བའི་ཚན་རིག་པས་ཆ་རྩལ་སྤྲོས་  
ལོག་( Quark ) དང་ལེབ་ཉོན་( Lepton ) ལྟ་བུ་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ཅི་ཡང་མེད་པར་  
འགྲེལ་བཅོང་བྱེད།

གཉིས་པ། ནང་པའི་མཁས་དབང་འགས་བྱ་བ་མཐའ་གོང་མ་དབྱ་མ་པ་ལྟ་བུས་དབྱས་  
རྩལ་ལ་རྩལ་སྤྲོས་རབ་དབྱ་མས་བསྐྱོར་བར་འདྲོད་པ་ཚན་རིག་པ་དང་མཐུན་ཡང་དབྱས་རྩལ་དང་  
བར་མ་བཅས་པའམ་སྤྲད་ནས་བསྐྱོར་བར་སྒྲ་བ་དང་། ཚན་རིག་པས་དབྱས་རྩལ་( བེའུ་ཁེལ་ལེ་  
སེ་ Nucleus ) ལ་སྒྲོག་རྩལ་( ཨེ་ལིག་ཉོན་ Electron ) ཀྱིས་བར་དང་བཅས་ནས་མ་སྤྲད་  
པར་བསྐྱོར་བར་སྒྲ་བའོ། །

གསུམ་པ། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་དབྱས་རྩལ་སྤྲོས་རབ་ལ་རྩལ་སྤྲོས་རབ་  
གཞན་གྱིས་བསྐྱོར་ནས་གནས་པར་བཅོང་བྱང་དབྱས་རྩལ་ལ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་པར་མི་སྒྲ་བ་  
དང་། ཚན་རིག་པས་དབྱས་རྩལ་( Nucleus ) ལ་སྒྲོག་རྩལ་( Electron ) ཀྱིས་བསྐྱོར་ནས་  
གནས་ཡོད་པར་མ་ཟད་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་པར་ཡང་སྒྲ་བ་དང་དེའི་མཁྱེགས་ཆད་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་  
ནས་ལྷུང་བར་སྒྲ།

བཞི་པ། ཚན་རིག་པས་རྩལ་སྤྲོས་ལོག་( Quark ) དང་ལེབ་ཉོན་( Lepton )  
སོགས་སྒྲེ་བོ་ཐ་མལ་བས་ཆེ་ཤེལ་བརྒྱད་ནས་མིག་ཤེས་ཀྱིས་མཐོང་བ་ལྟ་བུར་འགྲེལ་བཅོང་བྱེད་  
པ་དང་། ནང་པའི་བྱ་བ་མཐའ་སྒྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་རྩལ་སྤྲོས་རྩལ་སྤྲོས་རབ་རྣམས་ནི་ཡིད་ཤེས་  
ལོ་ནའི་སྤྱིད་ཡུལ་ལས་སྒྲེ་བོ་ཐ་མལ་བའི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་མཐོང་མི་སྤུང་པར་འགྲེལ་བཅོང་བྱེད།

ལྔ་པ། ནང་པའི་བྱ་བ་མཐའ་སྒྲ་བས་རྩལ་སྤྲོས་རབ་རྣམས་ལ་ལྷན་སྤྱུགས་ཡོད་པར་

འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱང་ཕོ་སྟོག་དང་མོ་སྟོག་གི་རྣམ་གཞག་གསལ་པོར་མི་འཆད་པ་དང། དེ་  
བཞིན་དུ་ལྗིད་ཚད་དང་རང་ཚུགས་བརྟན་མིན་གྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་ཀྱང་མི་འཆད། ཚན་རིག་  
པས་རྩལ་ལྷ་རབ་རྣམས་ལ་ཕོ་སྟོག་དང་མོ་སྟོག་གི་རྣམ་གཞག་དང་ལྗིད་ཚད་དང་རང་ཚུགས་  
བརྟན་མིན་དང་། དབུས་རྩལ་ལ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་རྩལ་ལ་རང་རང་གི་འཁོར་ལམ་  
རིམ་པ་མི་འདྲ་བ་དང་སོ་སོའི་འཁོར་ལམ་བརྒྱུད་ནས་འཁོར་བསྐྱོད་དང་། རྒྱབས་འགར་ཕྱིའི་  
འཁོར་ལམ་ནས་ནང་གི་འཁོར་ལམ་དུ་འཕོས་པ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གསལ་པོར་འཆད།

བརྩ་བྱག་པ། ནང་པའི་བྱབ་མཐའ་སྒྲ་བ་དང་ཚན་  
 རིག་པས་འདོད་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ལས་  
 གང་ཟབ་པ་དང་གང་སྒྲ་བར་འགྱུར་མིན་ལ་དབྱུང་པ།

༡༣༥། ཚན་རིག་པས་འགྲེལ་བཤེད་བྱེད་བཞིན་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ནང་པ་སངས་  
 རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་འགྲེལ་བཤེད་བྱེད་བཞིན་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ལས་གང་ཟབ་པ་  
 དང་གང་སྒྲ་བ་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་འདྲ་བའི་རྩི་བ་ལ་ཐད་ཀར་ལན་དོན་མཐུན་ཞིག་འདེབས་དགའ་  
 བ་ནི་དེའི་སྒྲོར་དོ་སྒྲུང་དང་དབྱུང་པ་གནང་མཁན་དཔྱིད་ལྷན་ཀྱན་གྱིས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་ཡིན་  
 ཡང་། གལ་ཏེ་རྩི་བ་འདི་ལ་ལན་དོན་མཐུན་ཞིག་འདེབས་པར་འདོད་ན་ངེས་པར་དུ་དོ་སྒྲུང་དང་  
 ཤེས་དགོས་པའི་གནད་དོན་གཅིག་ནི་ང་ཚོས་ཐོག་མར་ཚན་རིག་པས་འགྲེལ་བཤེད་བྱེད་བཞིན་  
 པའི་ཆ་རྩལ་སྒྲ་ཤོས་ལོག་( Quark ) དང་ལེབ་ཉོན་( Lepton ) ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་གཉིས་  
 གྱི་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་དང་དེ་གཉིས་ཀྱི་དོ་བོ་སོགས་སྒྲོན་དུ་སྒྲོ་ངོར་གསལ་པོ་ཞིག་འཆར་བར་བྱེད་  
 དགོས། དེ་ཡང་ཚན་རིག་པ་ཉེལ་སྒྲོར་( Neils Bohr ) ཞེས་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལྟར་ན་རྩལ་སྒྲ་  
 ( Atom ) གྱི་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་ནི་མིས་ཏར་( Meter ) གཅིག་གསལ་འདོམ་བྱེད་ཐེར་འབུམ་  
 བརྩར་བྱེ་བའི་ཆ་གཅིག་ཙམ་གྱི་ཆད་དུ་སྒྲ་བ་དང་ཡང་ཚན་རིག་པ་འགས་རྩལ་སྒྲ་( Atom )  
 དེ་ཉིད་ཆེ་ཤེལ་བརྒྱད་ནས་འདྲིན་ཁང་ལྷ་བྱར་ཆེ་བུ་བཏང་ན། དེའི་དབྱས་རྩལ་( བེ་ཏུ་ཁེལ་ལེ་  
 སེ་ Nucleus ) ནི་ཁབ་གཟེར་གྱི་ཆེ་མོ་ཙམ་ལས་མེད་པར་བཤེད། ལོག་( Quark ) དང་ལེབ་  
 ཉོན་( Lepton ) ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་གཉིས་ནི་དབྱས་རྩལ་( Nucleus ) ལ་ལྷོས་ནས་ཀྱང་  
 ཤིན་ཏུ་ནས་ཆུང་བ་དང་སྒྲ་བར་འདོད་པས་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་ཅི་ཙམ་དུ་འགྱུར་མིན་  
 ཡང་སལ་ཆེར་ཆོད་དཔག་བྱས་ན་ཤེས་བྱུང་སྒྲ་མ།

དེ་མཚུངས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་བྱབ་མཐའ་སྒྲ་བས་འགྲེལ་བཤེད་བྱེད་བཞིན་  
 པའི་རྩལ་སྒྲ་ཤོས་རྩལ་སྒྲ་རབ་ཀྱི་དོ་བོ་དང་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་སོགས་ཀྱང་སྒྲོ་ངོར་གསལ་པོ་ཞིག་  
 འཆར་བ་བྱས་ནས་ད་གཟོད་རྣམ་གཞག་དེ་གཉིས་ཞིབ་བསྒྲུར་གྱིས་གང་ཟབ་པ་དང་གང་སྒྲ་  
 བར་འགྱུར་མིན་ལ་གཞུ་བོར་གནས་པའི་སྒྲོས་དབྱུང་པ་ཞིག་བཏང་ན་སལ་ཆེར་དོན་མཐུན་གྱི་

ལན་ཞིག་རྟེན་པའི་རེ་བ་ཆེ་སྟེ། ཐུན་ལྟ་བུའི་སྒོ་ལོར་དེ་གཉིས་ཀྱི་དོན་དང་། ཆེ་ཆུང་གི་ཚད་  
སོགས་གསལ་པོ་ཞིག་འཆར་བ་ཤིན་ཏུ་ནས་དཀའ་བས་རྣམ་གཞག་དེ་གཉིས་ལས་གང་ཟབ་པ་  
དང་གང་སྤྱོད་པར་འགྱུར་མིན་ལ་ལན་དོན་མཐུན་ཞིག་འདེབས་དཀའ་ཡང་། ཚན་རིག་པ་དང་  
ནང་པའི་བྱ་བ་མཐའ་སྤྱོད་པ་གཉིས་ཀྱིས་འདི་ག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་དང་དེར་གཏོགས་པའི་  
བཅའ་གཟུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚོམ་གཞིར་གྱུར་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་འབེབས་ཚུལ་  
ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་མི་འདྲ་བ་དང་ཟབ་ཁྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་སྟེ། ཚན་རིག་པས་སལ་ཆེར་  
དེད་དུས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་བྱད་ཆེ་ཤེལ་དང་སྒོག་གི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་རིགས་དང་། ནང་དབང་ཤེས་ལྡིང་  
ནང་ཆན་གཙོ་བོ་མིག་ཤེས་ཀྱིས་གང་མཐོང་བ་ཆད་མར་འདྲིན་པའི་ཐབས་ལམ་བཅད་སྟུང་ནས་  
རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་འགྲེལ་བརྗོད་དང་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་དང་། ནང་པའི་བྱ་བ་མཐའ་སྤྱོད་པ་  
རྣམས་ཀྱིས་ནི་གཙོ་བོར་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་བརྟགས་ནས་དཔྱད་པ་དང་དེས་རྟེན་པའི་དོན་  
ཆད་མར་འདྲིན་པའི་ཐབས་ལམ་བཅད་སྟུང་པ་ལས་དེད་དུས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་བྱད་ཆེ་ཤེལ་དང་སྒོག་  
གི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཅད་སྟུང་ནས་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་འབེབས་པ་གནད་མེད་པ་  
དང་། མིག་ཤེས་ཀྱིས་མཐོང་བའི་དོན་ཆད་མར་འདྲིན་པའི་ཐབས་ལམ་གྱིས་ཀྱང་རྩལ་གྱི་རྣམ་  
གཞག་གཏན་ལ་སྤོང་མེད། དེ་ལྟར་ན་ཐབས་ལམ་དེ་གཉིས་ལས་ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་བརྟགས་ནས་  
རྟེན་པའི་དོན་ཆད་མར་འདྲིན་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་ཉིད་ཟབ་པ་ཡིན་སྟེ། ཕྱི་ལོ་བྱད་དང་  
མིག་ཤེས་ཀྱིས་དཔྱད་པའི་ཐབས་ལམ་ལས་ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་དཔྱད་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་ནི་རིགས་  
པའི་ལམ་ནས་དཔྱད་བསྟར་གྱིས་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་གཏིང་ཚུགས་པ་དང་ནན་  
ཏན་ཆེ་བ་ཡོད་སྟེ། མོ། །

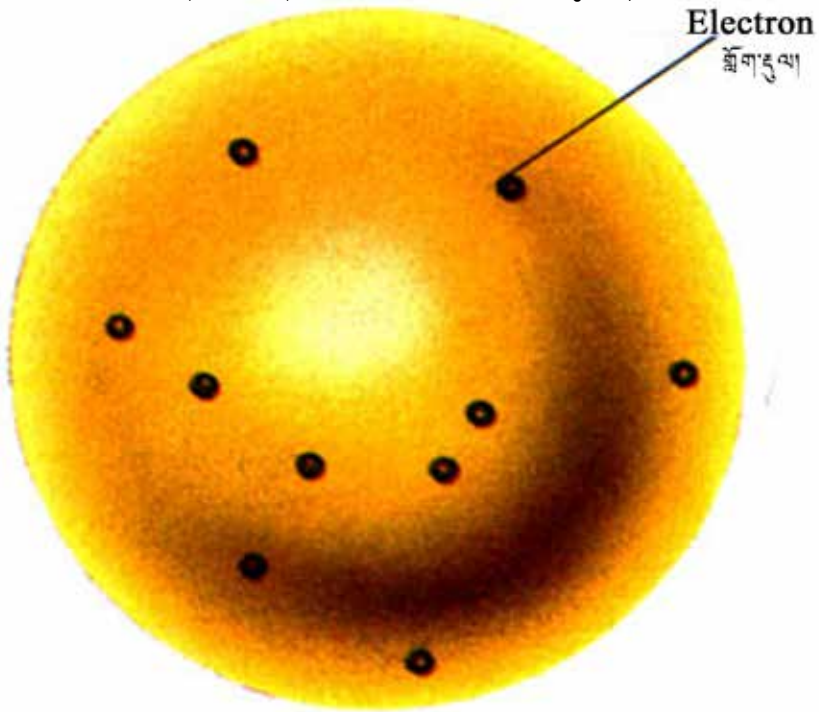
དེ་བཞིན་ཚན་རིག་པས་རྩལ་སྤྱོད་ཤོས་སུ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་ཁྲོག་( Quark )  
དང་ལེབ་ཕྱོན་( Lepton )ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་རྣམས་ཆེ་ཤེས་བརྟུན་ནས་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྟོང་  
ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་ལྟ་བུར་སྤྱོད་པ་དང་། ནང་པའི་བྱ་བ་མཐའ་སྤྱོད་པས་རྩལ་སྤྱོད་ཤོས་སུ་འགྲེལ་བརྗོད་  
བྱེད་པའི་རྩལ་སྤྱོད་པར་རྣམས་ཡིད་ཤེས་ཁོ་ནའི་སྟོང་ཡུལ་དུ་གྱུར་པར་སྤྱོད་པ། ཡང་ཚན་རིག་  
པས་ཕྱི་ལོ་བྱད་ཆེ་ཤེལ་གྱི་ནུས་པ་བཅད་སྟུང་ནས་ཆ་རྩལ་སྤྱོད་ཤོས་ཁྲོག་( Quark )ལྟ་བུར་ཆ་  
གསལ་རྒྱ་མེད་པ་ད་ལྟའི་ཆར་སྤྱོད་པ་དང་། ནང་པའི་བྱ་བ་མཐའ་སྤྱོད་པས་རྩལ་སྤྱོད་ཤོས་རྩལ་སྤྱོད་པ་  
ལ་སྒྲོས་ཆ་གསལ་རྒྱ་མེད་པར་སྤྱོད་པ་སོགས་ལ་གཞིགས་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་



བཤད་པའི་རྩལ་གྱི་ནམ་གཞག་དང་ཚན་རིག་པས་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་བཞིན་པའི་རྩལ་གྱི་ནམ་གཞག་གཉིས་དབྱེད་བསྐྱར་བྱས་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་རྩལ་གྱི་ནམ་གཞག་དེ་ཉིད་ཟབ་པ་དང་སྤ་བར་མ་གྱུར་ན་ཡང་རགས་པ་དང་སྤ་བར་མི་འགྱུར་བ་པལ་ཆེར་རྒྱ་མཚན་འདི་དག་གིས་ཤེས་ཀྱས་སྟུང་། །

དུས་རབས་བཞི་པའི་ནང་བྱོན་པའི་སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་དང་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་ལ་སོགས་པའི་ནམ་དབྱེད་ཀྱི་ཆལ་ལས་ཐོན་པའི་བཙམས་ཆོས་མངོན་པ་གོང་མ་ཀུན་བཏུས། མངོན་པ་འོག་མ་མཛོད་སོགས་ནས་སྤ་བའི་རིགས་ལམ་གྱིས་གཏན་ལ་པབ་པའི་རྩལ་གྱི་ནམ་གཞག་ནི་དེང་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་དང་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་པའི་ཚན་རིག་པས་ཆོས་ཤིན་ཏུ་སྤ་བར་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་པའི་རྩལ་གྱི་ནམ་གཞག་དང་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་མཐུན་པོ་བྱུང་བར་མ་ཟད། ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱོད་བས་རྩལ་གྱི་ནམ་གཞག་སྤྱིང་སྤ་བ་འགྲེལ་བཟོད་བྱས་ནས་དུས་རབས་བརྒྱ་བཞི་བཅོ་ལྔ་ཙམ་གྱི་རྩིས་སྤྱོད་མ་གཏོགས་དེང་གི་ཆར་ཚན་རིག་པས་བྱས་རྩིས་དང་། གསར་བཏོད། གསར་རྟེན་དུ་བཅི་བཞིན་པའི་རྩལ་གྱི་ནམ་གཞག་སྤྱིང་སྤ་བ་ནམས་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་བྱེད་སྤྱོད་མེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་ཚན་རིག་པའི་རྩལ་སྤན་གྱི་ནམ་གཞག་འཕེལ་རིམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལས་ཤེས་ཀྱས་ཏེ། སྤྱིར་ཚན་རིག་པས་རྩལ་གྱི་ནམ་གཞག་ཡེ་ཤུའི་སྟོན་པ་མ་འཁུངས་པའི་སྟོན་གྱི་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱ་ལྔ་ནས་ལྔ་བརྒྱའི་ལས་མས་ཤིག་ནས་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་མགོ་ཚུགས་ཏེ། དཔེར་ན། རྩི་རིག་གི་ཚན་རིག་པ་ལེ་སི་པ་སེ་( Leucippus ) དང་ཁོང་གི་སློབ་མ་ཌེ་མོ་ཁ་རི་ཏུས་( Democritus ) སོགས་ཀྱིས་དངོས་པོ་ནམས་མཐུར་གཏུགས་ན་ཤིན་ཏུ་རྒྱུ་མཐའ་ལ་དབྱེ་རྒྱ་མེད་པའི་རྩལ་ཞིག་ཚོམ་གཞི་བྱས་ནས་གྲུབ་པར་སྤྱོད་པ་དང་། དེ་ལ་རྩི་རིག་གི་སྐད་ལ་ཞེ་ཏོམ་( Atom )ཞེས་བཏགས་པ་དང་། ( Atom )ཞེས་པའི་དོན་རྩི་རིག་གི་སྐད་ནང་དུ་ཆ་ཤས་དབྱེ་རྒྱ་མེད་པའི་དོན་དུ་འདོད་ཅེས་ཟེར། དེ་རྩིས་བྱེ་ལོའི་སྟོན་གྱི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་གཅིག་ལས་མས་གྱི་ནང་གྱི་རིག་གི་ཚན་རིག་པ་ཏི་ཏུས་ལུ་ཁེར་རྩིས་( Titus Lucretius Carus 94 - 55 ) ཞེས་པས་སྟོན་ཚོམ་གྱི་ལམ་ནས་(Nature Of Things )དངོས་པོའི་རང་བཞིན་བཤད་པ་ཞེས་པའི་གཞུང་ཞིག་བཙམས་ཏེ་རྩལ་སྤན་གྱི་ནམ་གཞག་སྤྱིར་ལས་ལྷག་པའི་དར་བྱུང་ཆེ་བར་བྱུང་ཡང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་དར་བྱུང་ནས་འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་གྱི་གནམ་བདག་ཆོས་ལུགས་ཤུགས་ཆེན་བྱུང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་རྩལ་

ཕན་གྱི་ནམ་གཞག་དར་བྱེད་མཐུན་ནས་འགྲོ་མ་བྱུང། དེ་ཇེས་དུས་རབས་བཙོ་མ་དང་བཅུ་  
 ཅུག་པའི་ནང་ཡང་བསྐྱར་རྩལ་ཕན་གྱི་སྒོར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མགོ་ཚུགས་ཤིང་། ཕྱི་ལོ་ ( 1592  
 དཔེ་རིས་འདི་ Google བ་ཐུ་ལས་པ་བཟུ་བྱས།



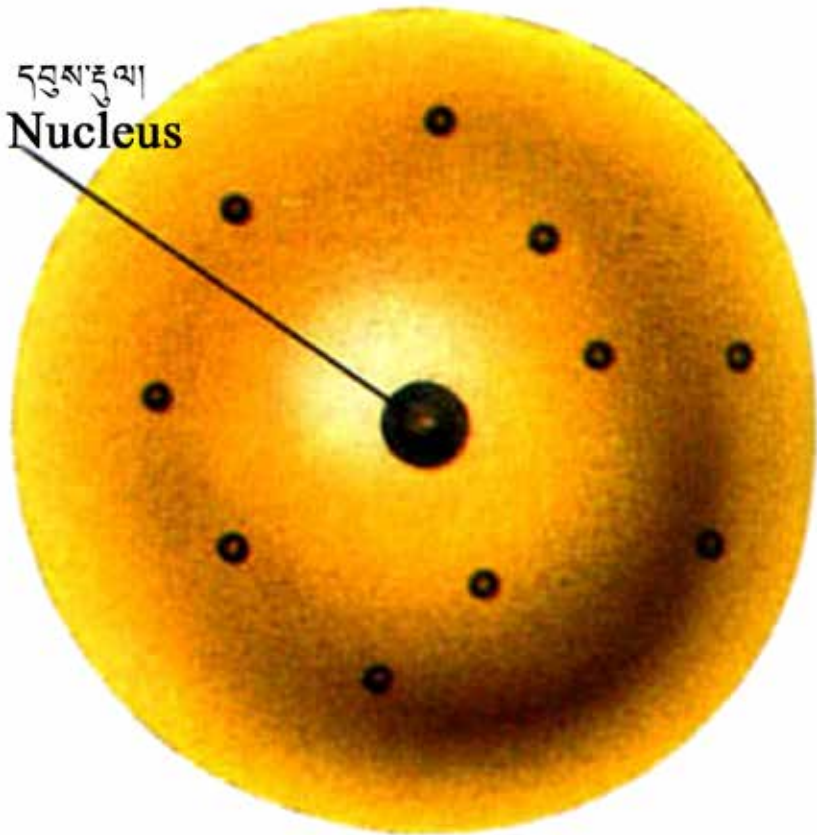
**Thomson model**

ཚན་རིག་པ་དེ་དེ་ཐོམ་སོན་(J.J Thomson)ཀྱི་རྩལ་པན་གྱི་བྱུང་སྐྱེས།

འོན་ཀྱང་ཕྱི་ལོ་ ( 1897 ) ལོར་དབྱིན་ཇིའི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དེ་དེ་ཐོམ་སོན་( J.J Thomson 1856 - 1940) ཞེས་པས་ཞེ་ཉྩམ་( Atom ) ཞེས་པའི་རྩལ་ཕན་རང་  
 ཉིད་གཞི་ཆའི་ཆ་རྩལ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་ཆ་རྩལ་གཞན་གྱིས་ཚོམ་གཞི་བྱས་ནས་བྱུང་ཡོད་པ་  
 ཐོག་མར་བརྟག་དཔྱད་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ནས་གསར་དུ་རྟོག་ཅིང་། དེ་ཡང་སྒྲིག་རྩལ་( ཞེ་ལེག་  
 ཉོན་ Electron )གྱིས་ཚོམ་གཞི་བྱས་ནས་བྱུང་ཡོད་པར་སྒྲ། སྤྱིང་གི་དཔེ་རིས་ལ་སྟོན།

འོན་ཀྱང་དེའི་སྐབས་བྱུང་གཞི་སྒྲིག་རྩལ་( ཞེ་ལེག་ཉོན་ Electron )དེ་ཉིད་རྩལ་  
 ཕན་( Atom ) གྱི་ཚོགས་པར་ཡོད་པ་ཙམ་ལས་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་

བྱང་མེད། དེ་རྗེས་ཕྱི་ལོ་ (1911) ལོར་དབྱིན་ཇིའི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་ཞེས་ནི་ཅུ་  
རྟུར་ཏེ་ཐོ་རྟེན་( Ernest Rutherford 1871 - 1937) ཞེས་པས་དབྱུས་རྩུལ་( བེ་ཏུ་  
ཁེལ་ལེ་སེ་ Nucleus )གསར་བྱ་རྟེན་ཅིང་དེ་ཉིད་ལ་སྒོག་རྩུལ་( ཨེ་ལེ་ཀ་འྲོན་ Electron  
)གྱིས་སྒྲ་བས་ཉི་མར་སྒོར་བ་བྱེད་པ་ལྟར་སྒོར་བཞིན་ཡོད་པ་གསར་རྟེན་དང་དེ་གཉིས་ཨ་ཏོམ་  
(Atom) ཞེས་པའི་རྩུལ་གྱི་བྱུང་གཞི་དང་དེ་གཉིས་ཚོགས་པའི་སྟིང་པོར་རྩུལ་ཕྲན་ཨ་ཏོམ་  
(Atom) ཞེས་བཏགས། གཤམ་གྱི་དཔེ་རིས་ལ་སྟོན།

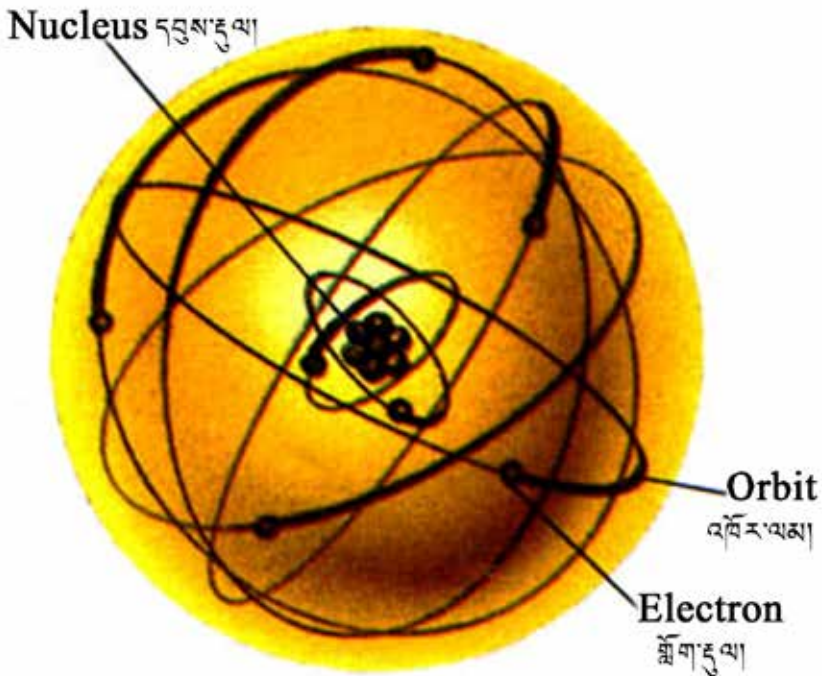


Rutherford model

ཚན་རིག་པ་ཅུ་རྟུར་ཐོ་རྟེན་(Rutherford)གྱི་རྩུལ་པན་གྱི་བྱུང་གཞི།

དེ་མེས་ཕྱི་ལོ་ (1915) ལོར་ཚན་རིག་པ་ཤེལ་སི་ཁྲོར་གྱིས་( Niels Bohr 1885-1962) ཟུར་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཨེར་ནེ་སའི་ རུ་རླུ་ར་ཏུ་ཐོར་དེ་( Ernest Rutherford )ཞེས་པས་གསར་གཏོད་བྱས་པའི་རྩལ་ཕྱན་( Atom )གྱི་གྲུབ་སྟངས་ལ་ཚུང་བསྟུར་བཅོས་བྱས་ནས་དབྱས་རྩལ་( བེ་ལུ་ཁེལ་ལེ་སི་ Nucleus )དང་དེར་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་སྒོག་རྩལ་( ཨེ་ལི་ཀ་ཉོན་ Electron )གཉིས་ཀྱི་དབར་བར་སྟོང་ངེས་ཅན་ཡོད་པའི་མཚམས་མོ་རྩལ་གནས་ཐུབ་ཅིང་སྐོར་བ་བྱེད་པ་དང་། དབྱས་རྩལ་ལ་བསྐོར་བར་བྱེད་མཁན་གྱི་བང་རིམ་ཕྱི་མ་ཕྱི་མའི་འཁོར་ལམ་དུ་འཁོར་བཞིན་པའི་མོ་རྩལ་ནམས་བདེ་བ་སྒྱུ་སྐྱབས་ནང་མ་ནང་མའི་འཁོར་ལམ་དུ་འཕོས་པ་སོགས་སྟུ། གཤམ་གྱི་དཔེ་རིས་ལ་སྟོན།

དཔེ་རིས་འདི་ Google བརྒྱ་ལས་པ་བ་བལྟ་བུས།



Bohr model

ཚན་རིག་པ་ཤེལ་སི་ཁྲོར་(Niels Bohr)གྱི་རྩལ་པན་གྱི་གྲུབ་སྟངས།

དུས་དེའི་བར་དུ་ཨེ་ཏོམ་ (Atom )ཞེས་པའི་རྩལ་ཕྱན་དེ་ཉིད་ཆ་རྩལ་གཉིས་ཁོ་ནས་གྲུབ་

གཞི་བྱས་ནས་གྲུབ་པར་སྒྲ། འོན་ཀྱང་གྱི་ལོ་ 1932 ལོར་ཚན་རིག་པ་ཇམ་སི་ཆེ་མིག་( James Chadwick 1891 - 1974 ) ཞེས་པས་དབྱུས་རྩལ་( བེ་ལུ་ཁེལ་ལེ་སེ་ Nu- cleus ) ཞེས་པའི་རྩལ་ཡང་སོ་རྩལ་( བོ་ཾོན་ Proton ) ཁོ་ནས་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པར་མཚན་ མེད་རྩལ་( བེ་ལུ་ཾོན་ Neutron ) གྱིས་ཀྱང་གྲུབ་གཞི་བྱས་ཡོད་པ་རྙེད་སོན་བྱུང་། དེར་བརྟེན་ གྱི་ལོ་ (1935) ལོར་ཁོང་ལ་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་ནོ་ཁྲེལ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ། དེ་རྗེས་གྱི་ ལོ་ (1964 - 1995) བར་ལུ་རེས་གླེལ་མེན་( Murray Gell Mann ) ལ་སོགས་པའི་ ཚན་རིག་པ་རྣམས་གྱིས་སོ་རྩལ་( Proton ) དང་མཚན་མེད་རྩལ་( Neutron ) གྱི་གྲུབ་ གཞིའི་ལོ་ག་( Quark ) ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་བྱག་དང་སྒོག་རྩལ་( ཨེ་ལེ་གཱ་ེན་ Electron ) དང་ཆ་མཚུངས་པའི་ལེབ་ེན་( Lepton ) ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་བརྒྱད་ཙམ་བཅས་རིམ་པས་ རྙེད་སོན་བྱུང་ཡོད་པར་འདོད།

ཚན་རིག་པ་འདི་རྣམས་གྱིས་ཆ་རྩལ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ནས་ཆ་རྩལ་རྙེད་སོན་གྱི་ ལོ་ཆེགས་གྱི་རིམ་པ་རྣམས་ལ་གཞིགས་ན་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྒྲ་བས་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གི་ འགྲེལ་བཞིན་བྱས་པ་དེ་ཉིད་ཚན་རིག་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལས་ཆེས་སྒྲ་བ་དང་། བང་པའི་ གྲུབ་མཐའ་སྒྲ་བའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་ཆེས་གསར་བཏོད་གྱི་རང་བཞིན་ལྷན་པ་མ་ཟད། རྩལ་ གྱི་རྣམ་གཞག་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད་མཁན་གྱི་ལྷ་གྲུབ་སྒྲ་བའི་ནང་ནས་ཀྱང་ཆེས་སྒྲ་ཤོས་གྱི་གས་ ཤིག་རེད་སྟེ། ལ་ལས་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྒྲ་བས་འདོད་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་རྣམས་རི་ མོའི་ལམ་ནས་མ་བསྟན་པ་ཙམ་ལས་ཚན་རིག་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཁྱད་པར་ཆེར་མེད་ ཅས་སྒྲ་མཁན་ཡང་ཡོད། རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དེ་གཉིས་ལས་གང་ཟབ་པ་དང་གང་སྒྲ་བར་འགྱུར་ མིན་གྱི་ཐད་སྒོག་པ་སོ་རྣམ་པས་ཀྱང་དབྱེད་དགོས་པ་དང་། ད་ལྟའི་ཆར་ཚན་རིག་པས་འགྲེལ་ བཞིན་བྱེད་བཞིན་པའི་རྩལ་སྒྲ་ཤོས་ལོ་ག་( Quark ) དང་ལེབ་ེན་( Lepton ) ཞེས་པའི་ ཆ་རྩལ་དེ་གཉིས་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྒྲ་བས་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད་པའི་གཞུགས་གྱི་རྒྱུ་མཐའི་ རྩལ་སྒྲ་རབ་དང་། བསགས་རྩལ། རྩལ་སྒྲ་ན། ལྷགས་རྩལ་ལ་སོགས་པའི་རྩལ་གང་ཞིག་དང་ཆེ་ རྒྱུ་སོགས་ཆད་མཉམ་མིན་དང་། ཡང་ན་སྒྲ་བ་དང་རགས་པ་གང་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་མིན་དང་། དེ་ བཞིན་དུ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད་བཞིན་པའི་གཞུགས་གྱི་རྒྱུ་ མཐའི་རྩལ་སྒྲ་རབ་དེ་ཉིད་ཚན་རིག་པས་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད་བཞིན་པའི་ཆ་རྩལ་ལོ་ག་(Quark)

དང་ལེབ་ཕྱོན་( Leptons )དང་པོ་རྩུལ་( པོ་རྩོན Proton )དང་མཚན་མེད་རྩུལ་( བེའུ་  
རྩོན Neutron )ལ་སོགས་པའི་ཆ་རྩུལ་གང་ཞིག་དང་ཆེ་ཆུང་སོགས་ཆད་མཉམ་མིན་དང་།  
དེ་དག་ལས་སྤྲོ་བ་དང་ཡང་ན་དེ་དག་ལས་རགས་པར་འགྱུར་མིན་སོགས་ལ་ངེས་པར་དཔྱད་  
དགོས་པའི་གནད་དོན་མང་དུ་ཡོད་པས་ད་དུང་སྒོ་དང་ལྷན་པ་ན་མས་ཀྱིས་དཔྱད་ཞིབ་མཛོད་  
ཅིག །

བརྩ་བཤུན་པ། ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲ་བས་འདོད་  
པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ཚན་རིག་པས་དྲོགས་པ་  
ཁོང་སྤྲོད་།

༣༡། དེ་ལ་ཚན་རིག་པ་དང་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲ་བ་གཉིས་ཀྱིས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་  
རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ཞིབ་བསྟར་བྱེད་སྐབས་རང་བཞིན་གྱིས་བསམ་སློབ་ནང་ནང་པའི་རྩལ་  
གྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་དྲོགས་འདྲི་འདི་འདྲ་རེ་བྱེད་མི་སྟམ་པ་དང་། དེ་  
བཞིན་ནང་པས་ཀྱང་ཚན་རིག་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལ་དྲོགས་འདྲི་འདི་འདྲ་རེ་བྱེད་མི་  
སྟམ་པ་འགའ་བྱུང་བ་རྣམས་འདིར་འགོད་ན། གལ་ཏེ་ཚན་རིག་པས་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲ་བ་  
ལ།

དང་པོ། བྱེད་བྱ་སྤྲ་བས་རྩལ་སྤྲ་བ་ཕྱོགས་གྱི་ཆ་མེད་དང་། དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་མེད་  
པར་ཁས་ལེན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་དང་། དེ་རྣམས་ཁས་ལེན་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་ནམ།  
གཉིས་པ། བྱེད་བྱ་སྤྲ་བས་རྩལ་སྤྲ་བ་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་མེད་པར་འདོད་པ་དང་  
རྩལ་ཡིན་པར་སྤྲ་བ་གཉིས་མི་འགལ་ལམ།

གསུམ་པ། བྱེད་བྱ་སྤྲ་བས་རྩལ་སྤྲ་བ་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་ ཕྱོགས་གྱི་ཆ་མེད་པར་  
སྤྲ་ན། འོན་ཀྱང་ བྱེད་བྱ་སྤྲ་བས་རྩལ་སྤྲ་བ་ཅེས་པ་བར་སྤྲང་ཁམས་སུ་བྱས་བརྒྱུ་ཡོད་པའི་  
རྣམ་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འདྲི་བྱེད་དམ། ཡང་ན་ཚན་རིག་པས་བཤད་པ་བཞིན་སྐབས་འགར་རྩལ་  
གྱི་ངོ་བོ་དང་། སྐབས་འགར་སྐབས་གྱི་ངོ་བོར་གནས་པ་ཞིག་ལ་འདོད་དམ།

བཞི་པ། རྩལ་སྤྲ་བ་ལ་ཕྱོགས་གྱི་ཆ་དང་། དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་ཡོད་པར་སྤྲ་བའི་གྲུབ་  
མཐའ་གོང་མ་རྣམས་ལྟར་ན་ད་ལྟའི་དངོས་པོ་རགས་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྩལ་སྤྲ་བ་རྣམས་  
ནམ་མཁའི་རྩལ་ཞེས་བར་སྤྲང་སྟོང་སང་དུ་ཐོག་མེད་ནས་བྱས་བརྒྱུ་ཡོད་པའི་རྩལ་སྤྲ་བ་  
ལས་བྱུང་བར་འདོད་པ་དང་། རྩལ་སྤྲ་བ་ཐུག་མེད་ཡིན་པར་སྤྲེའམ། ཡང་ན་བར་སྤྲང་སྟོང་སང་  
དུ་ཐོག་མེད་ནས་བྱས་བརྒྱུ་ནས་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་འཕམ་རྣམས་ཕྱགས་ལས་བྱུང་བར་སྤྲ།

ལྔ་པ། གྲུབ་མཐའ་གོང་མ་ལྟར་ན་རྩལ་སྤྲ་བ་རྣམས་བར་དང་མ་བཅས་པར་འདབས་

འབྱར་དུ་གནས་པ་དང་། རུལ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་དབྱིབས་སྒྱུ་པོ། ཁ་དོག་སྒྱུ་མདོག་ཏུ་ངེས་པའི་རྒྱ་  
མཚན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

དུག་པ། འབྱུང་བ་བཞིའི་ནམ་པ་ཙམ་ལས་ནམ་པ་དང་བཀོད་དབྱིབས་ཤིན་ཏུ་ནས་མི་  
འདྲ་བའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བེམ་གཟུགས་ཐམས་ཅད་རི་ལྟར་བྱས་ནས་གྲུབ་པ་ཡིན་ནམ།

བདུན་པ། རུལ་ཕྱ་རབ་ནམས་ཤིན་ཏུ་ནས་ཕྱ་རབ་དང་ངོས་འཛིན་བྱེད་དཀའ་ན་མེའི་  
རུལ་ཕྱ་རབ་དང་ཆུའི་རུལ་ཕྱ་རབ་སོགས་འབྱུང་བ་བཞིའི་རུལ་ཕྱ་རབ་ནམས་ནང་པན་ཚུན་རི་  
ལྟར་བྱས་ནས་ངོས་འཛིན་དང་ཁྱད་པར་བྱེ་བ་ཡིན་ནམ།

བརྒྱད་པ། བྱང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བས་རུལ་ཕྱན་ཀྱི་ནམ་གཞག་གཏན་ལ་འབབས་  
སྐབས་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ ཆ་བྱེ་རྒྱ་ཡོད་མེད་གཙོར་འདོན་བྱེད་པ་ལས་ལྗིད་ཆད་དང་སློག་  
ཤུགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ནམ་གཞག་མི་འཆད་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།

དགུ་པ། བྱང་པའི་གཞུང་ལས། བྱང་མཁའི་ཁམས་དང་ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀྱི་རུལ་ཕྱ་  
རབ་གཉིས་གསུངས་འདུག་ན། དེ་གཉིས་དོན་གཅིག་ཏུ་གོ་འཇམ་སོ་སོར་གོ། བྱང་མཁའི་ཁམས་  
ཀྱི་རུལ་ཕྱ་རབ་ཅེས་པ་ས་ཡི་རུལ་ཕྱ་རབ་སོགས་ལས་བྱུར་དུ་ཡོད་མེད་དང་། གལ་ཏེ་ཡོད་ན་དེའི་  
ངོས་འཛིན་དང་། མེད་ན་ཁམས་ལྗིད་རུལ་ཕྱ་རབ་ཅེས་གསུངས་པའི་དགོས་པ་ཅི་ཡིན།



བཙ་བརྒྱད་ལ། ཚན་མིག་པས་འདོད་པའི་རྩལ་གྱི་  
ནམ་གཞག་ལ་ནང་པའི་བྱབ་མཐའ་སྒྲིབས་དོགས་པ་  
ཁོང་སྒྲོང་།

གལ་ཏེ་ནང་པའི་བྱབ་མཐའ་སྒྲིབས་ཚན་མིག་པ་ལ།

དང་པོ། དབྱས་རྩལ་( རེ་འུ་ཁེལ་ལེ་སེ་ Nucleus )གྱི་ཡ་གྲུལ་མཚན་མེད་རྩལ་( རེ་འུ་འོན་ Neutron )ལ་མོ་མོའི་སྒྲོག་ཤུགས་གང་ཡང་མི་ལྟན་ན་དེ་ཉིད་རྩལ་ཕན་( Atom )གྱི་ཚོགས་པ་ལས་ཁ་མི་གྲེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

གཉིས་པ། དབྱས་རྩལ་( Nucleus )དང་སྒྲོག་རྩལ་( Electron )གཉིས་འདབས་འབྱར་དུ་མ་གནས་པར་བར་སྟོང་དང་བཅས་ན། དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་སྟོང་དུ་ཆ་རྩལ་ཕྲ་མོ་གཞན་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་། བར་སྟོང་དང་བཅས་ནས་གནས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

གསུམ་པ། ཁྲོག་( Quark )དང་ལེབ་ཉོན་( Lepton )ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མེད་པར་འདོད་པའི་ལུགས་ལྟར་ན། དེ་ལྟར་མེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་དང་། དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མེད་ན། དེ་གཉིས་སོ་སོ་ནས་ངོས་འཛིན་རྒྱུ་ཕྱིད་དམ། ཡང་ཆ་རྩལ་དེ་ནམས་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ཡོད་མེད་གང་ཡང་ཚན་མིག་པས་འགྲེལ་བཞིན་མི་ཕྱིད་ཅེས་འདོད་པའི་ལུགས་ལྟར་ན་ཡང་། དེ་ལྟར་འགྲེལ་བཞིན་ཕྱིད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་། དེ་ནམས་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མ་རྟེན་ནས་དེ་ལྟར་བཞིན་པ་ཡིན་ནམ།

བཞི་པ། ཁྲོག་( Quark )དང་ལེབ་ཉོན་( Lepton )ཞེས་པའི་ཆ་རྩལ་ནམས་རྒྱུ་ལྷང་( Big Bang )ཞེས་པའི་བར་སྐྱང་ཁམས་ཀྱི་རྩལ་ཤུགས་སམ་རྩལ་པ་ཆིག་བསྒྲིལ་གྱི་གོང་བུ་གས་འཛོར་བྱུང་རྗེས་ཀྱི་རྩལ་པ་དང་རྩལ་ཤུགས་ལས་བྱུང་ཚུལ་རི་ལྟར་དང་། དེ་འདྲ་བའི་རྩལ་ཤུགས་ཆིག་བསྒྲིལ་མ་བྱས་པའི་གོང་དུ་རྩལ་ཤུགས་སམ་རྩལ་པ་ཡོད་དམ་མེད། གལ་ཏེ་མེད་ན་སྟོ་བྱུང་དུ་དེ་འདྲ་བའི་རྩལ་ཤུགས་གང་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ། གལ་ཏེ་ཡོད་ན་དེའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་རྩལ་ཤུགས་སམ་རྩལ་པ་ལས་ཆ་རྩལ་ཕྲ་མོ་དེ་དག་འགྲུབ་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་

ཅི་ཡིན་ནམ།

ལྷ་པ། ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་དེ་ཉིད་ཁེར་རྒྱུ་ཡན་གར་བར་གནས་  
མི་ཐུབ་པར་ལོག་( Quark )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་གཞན་དང་ངེས་པར་དུ་ཆོགས་དགོས་པ་དང་།  
ལེབ་ཕྱོན་( Lepton )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་ཕྱི་མ་རྣམས་བར་སྒྲུང་སྟོང་སང་དུ་ཁེར་རྒྱུ་རང་  
དབང་དུ་གནས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན། དེའི་དབྱེ་བ་ལ་དུག་ཅམ་འདྲན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་  
ཡིན་ནམ། །

དུག་པ། དབྱས་རྒྱལ་( བེའུ་ཁེལ་ལེ་སེ་ Nucleus )ལ་ཐོག་རྒྱལ་( ཨེ་ལེག་ཕྱོན་  
Electron )ཀྱིས་རྒྱ་བས་འཛིན་གྱིང་ལ་བསྟོར་བ་བྱེད་པ་ལྟར་དེས་དེ་ལ་བསྟོར་བ་བྱེད་དགོས་  
པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ།

བདུན་པ། ཚན་རིག་པའི་ཆ་རྒྱལ་རྣམས་ལ་ལྷོག་རྒྱའི་ཆ་རྒྱལ་ཞིག་འདོད་དགོས་པའི་  
རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

བརྒྱད་པ། ཚན་རིག་པས་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་འབེབས་སྐབས་ལྷིད་ཚད་  
དང་། ཐོག་ཤུགས་ལྷན་མིན། རང་ཚུགས་བརྟན་མིན་ལ་གཙོ་བོར་འདོན་དང་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་  
སོགས་ལ་གཙོ་བོར་འདོན་མི་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

དགུ་པ། ལོག་( Quark )དང་ལེབ་ཕྱོན་( Lepton )ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱལ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་ནས་  
ཕྱ་བར་འདོད་ན་དེའི་ལྷིད་ཚད་དང་། ཐོག་ཤུགས། རང་ཚུགས་བརྟན་མིན་སོགས་ཇི་ལྟར་བྱས་  
ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་དམ།

ཞེས་སོགས་ཀྱི་དོགས་འདི་རྣམས་ཀྱིས་མཆོན་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ཚང་མས་བསམ་  
ཞིབ་དང་དོ་སྒྲུང་ཐུ་མཐུད་བྱས་ན་རྒྱལ་གྱི་སྟོར་ལ་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་གོ་རྟོགས་དང་དཔྱད་  
གཞིའི་གནད་དོན་གསར་པ་མང་དག་ཅིག་རྟེན་རྒྱུའི་རེ་བ་གཏན་ནས་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་སྟམ་  
པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་མོ་འདིའི་ཐོག་མའི་རྩིས་གཞིའི་གསང་བའི་  
མཐིལ་བརྟེན་བར་ཡང་པན་ཐོགས་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་སྟམ།

འདིར་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་ནི་སྤར་བཤད་པ་ལྟར་  
ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་ཤེས་པ་དང་རྣམ་ཤེས་རྣམས་རང་གི་རིགས་རྒྱན་སྤུ་མ་དང་། རྩིས་རྒྱན་སྤུ་མ་  
སྤུ་མ་ཞིག་ལས་འབྱུང་དགོས་པའི་དཔེར་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་དཔེར་

ན། མེ་མི་རང་དང་རིགས་རྒྱན་དང་རྩིས་རྒྱན་མཐུན་པའི་མེའི་རྩལ་ཕྲན་སྡེ་མ་རྣམས་ལས་བྱུང་  
བ་དང་། མེའི་རྩལ་ཕྲན་ཡང་ཚུའི་རྩལ་ཕྲ་རབ་ཀྱིས་ཉེར་ལེན་བྱས་ནས་མི་འབྱུང་བར་རང་དང་  
རིགས་རྒྱན་དང་རྩིས་རྒྱན་མཐུན་པའི་མེའི་རྩལ་ཕྲ་རབ་སྡེ་མ་རྣམས་ལས་འབྱུང་བ་བཞིན།  
སེམས་སམ་ཤེས་པ་སོགས་ཀྱང་རང་དང་རྩིས་རྒྱན་མཐུན་པའི་ཤེས་པ་སྡེ་མ་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་  
གཉིས་མཚུངས་པར་སྒྱུར་བ་ནི་འདིར་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་  
ཞིག་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལ་སྤར་གྱི་འཕྲོས་བཤད་ན། ང་ཚོའི་རྒྱད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དང་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་སྦྱོ་  
བ་སྡེ་གྱི་ཡོད་པར་སྒྲུབ་བྱས་པ་ནི་རྩིས་རྒྱན་དང་། རིགས་རྒྱན། ཉེར་ལེན་དང་ཉེར་འབྲས་སོགས་  
གྱི་རིགས་པའི་འགྲོས་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲུབ་བྱས་ལ། འདིར་སྦྱོ་བ་སྡེ་གྱི་ཡོད་པར་སྒྲུབ་པ་ནི་ནང་པ་  
སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་དང་ཚོས་ལུགས་གཞན་གྱི་གཞུང་ནས་སྦྱོ་བ་སྡེ་འི་རྣམ་གཞག་འགྲེལ་  
བརྗོད་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅམ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་ཕྱོགས་སུ་ཁྲིད་པ་ཅམ་མིན། གལ་ཏེ་ཤེས་  
པའམ། སེམས་ཟེར་བ་ཞིག་ལྟ་བུའི་རྩིས་ལས་ཟུར་དུ་ཡོད་ཕྱིན་ཆད་སྦྱོ་བ་སྡེ་གྱི་ཁས་མ་སྤངས་  
ན་སྦྱོས་བྱ་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་གཟུ་བོར་གནས་པའི་སྦྱོ་བོའི་གྲལ་དུ་གནས་ཐབས་མེད་པ་ལྟ་  
བུ་ཞིག་མཐོང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ཏེ། སེམས་སམ་ཤེས་པའི་རྩིས་རྒྱན་དང་། རིགས་རྒྱན།  
ཉེར་ལེན་དང་ཉེར་འབྲས་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱོ་བ་སྡེ་གྱི་ཡོད་པ་རང་ལུགས་ཀྱིས་སྒྲུབ་བྱས་  
པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན།

འོ་ན་སྦྱོ་བ་སྡེ་གྱི་ཡོད་ན་ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་ང་ཚོར་ཕན་ཐོགས་ཅི་  
ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། སྦྱོ་བ་སྡེ་འི་རྣམ་གཞག་ང་ཚོས་ཁས་སྤངས་ན་རང་ཉིད་སྦྱོར་སོ་སོར་ཕན་  
པར་མ་ཟད་འཛམ་གླིང་སྦྱོར་སྦྱོང་བཅུད་གཉིས་ཀར་ཡང་ཕན་ཐོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་དེ། ང་  
ཚོས་སྦྱོ་བ་སྡེ་གྱི་ཁས་ལེན་པ་ནི་ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་དུས་ཚོད་  
ཁས་ལེན་པ་དང་། དབྱར་དུས་སུ་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་སྟོན་ཁ་ཁས་ལེན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་  
ན། ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་འགགས་པ་དང་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ནམ་དུས་མགོ་ཚུགས་པ་དང་། དབྱར་ཁའི་  
དུས་ཚོད་འགགས་པ་དང་སྟོན་ཁའི་ནམ་དུས་མགོ་ཚུགས་པ་དང་འབྲེལ་བར་ང་ཚོའི་སྦྱོ་བ་འདིའི་  
དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཐ་མ་འགགས་པ་དང་སྦྱོ་བ་ཕྱི་མར་སྤེབས་པ་དང་། སྦྱོ་བ་གསར་བ་ཞིག་སྤངས་  
པ་ཡིན། འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ལོ་རྒྱུད་ནང་དུ་བདེ་སྤྱུག་གི་ཚོར་བ་དང་ལེགས་ཉེས་གང་བྱུང་ཐམས་

ཅད་ད་ལྟའི་དུས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་ངལ་ཚུལ་དང་། སེམས་ཤུགས། འབད་བཙུན་སོགས་ཀྱི་ཆེས་སུ་འགོ་བ་དང་། རྟོན་དུས་སུ་ལོ་རྟག་ལེགས་ཉེས་ཅི་འདྲ་འབྱུང་མིན་ཡང་དབྱར་དུས་ཀྱི་ཞིང་ལས་ལ་ངལ་ཚུལ་དང་། གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་སོགས་ལ་རག་ལས་པ་ལྟར། ང་ཚོས་ཆོ་འདིའི་ལུས་སུང་དོར་ནས་ཤི་བའི་ཆེས་སུ་ང་ཚོའི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པའི་མིའི་སྐྱེ་བ་དང་། དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་བ། མིའི་སྐྱེ་བ་ལ་ཡང་། མི་ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་ཤེས་ཡོན་ཅན་མ་ཡིན་པའི་སྐྱེ་བ། དབང་པོ་ཡན་ལག་ཀྱན་ཆང་བ་དང་ཀྱན་ཆང་མ་ཡིན་པའི་སྐྱེ་བ། ལྷ་འོར་དབང་ཐང་ཅན་དང་དབང་ཐང་ཅན་མ་ཡིན་པའི་སྐྱེ་བ་ལ་སོགས་པ་དང་། དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་བ་ལ་ཡང་སྒོ་ལྷགས་སེམས་ཅན་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་དང་། གཅན་གཟན་ཀྱི་སྐྱེ་བ། རི་དྲགས་ཀྱི་སྐྱེ་བ། བྱ་བྱིའུ་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་དང་། ང་ཚོའི་མཐོང་ཆོས་སུ་མ་གྱུར་པའི་དབྱལ་བའི་སྐྱེ་བ་དང་། དབྱལ་བའི་སྐྱེ་བ་ལ་ཡང་། དབྱལ་ཁམས་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་སྐྱེ་བ། ཡི་དྲགས་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་བ། ལྷའི་སྐྱེ་བ་དང་། ལྷའི་སྐྱེ་བ་ལ་ཡང་འདོད་ལྷ་རིགས་བྱག་དང་གཟུགས་ཁམས་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་དང་། གཟུགས་མེད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་སོགས་རང་ཉིད་སྐྱེ་གནས་གང་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་བ་ལེན་འདོད་ཀྱང་། དེ་དག་ཏུ་སྐྱེ་བ་ལེན་འདོད་ཅམ་གྱིས་ཤི་བའི་ཆེས་སུ་སྐྱེ་གནས་དེ་ནམས་སུ་སྐྱེ་མི་ཐུབ་པར་ཆོ་འདིའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཀྱི་སྦྱོད་པ་བཟང་ཕྱོགས་དང་ངན་ཕྱོགས། སྒོ་གསུམ་ཀྱི་སྦྱོད་པ་དུལ་མ་དུལ་གྱི་ཆེས་སུ་འབྱུངས་ནས་སྐྱེ་གནས་དེ་དག་ཏུ་སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས་པ་རེད།

དཔེར་ན། ཆོ་འདིར་ལུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་འགོ་བ་གཞན་ཀྱི་ཤ་དང་པགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཕྱིར་རམ། ཅེད་མོའི་ཕྱིར་རམ། འོར་གྱི་ཕྱིར་རམ། དག་འདུལ་གཉེན་སྦྱོང་གི་ཕྱིར་མིའི་སོག་དང་དུད་འགོ་སོགས་ཀྱི་སོག་བཅད་ན། སྐྱེ་བ་བྱི་མ་ནམས་སུ་དབྱལ་བར་སྐྱེ་བའི་ནམ་སྐྱེན་ཐུང་དགོས་པ་དང་། གལ་ཏེ་མིར་སྐྱེས་ན་ཡང་ཆོ་ཐུང་ཞིང་ནད་མང་བར་འགྱུར་བ་ལྟ་བུ། དེ་བཞིན་ལུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་གཞན་ཀྱི་འོར་ལོངས་སྦྱོད་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་དང་། འདོད་པས་ལོག་པར་གཡེམ་པའི་ལས་བྱས་པ་ལས་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་ནམས་སུ་ཡི་དྲགས་སུ་སྐྱེ་བ་དང་། གལ་ཏེ་མིར་སྐྱེས་ན་ཡང་འོངས་སྦྱོད་ཀྱིས་སོངས་པའི་སྐྱེ་བ་ཅན་དང་། དག་སྒང་བ་ཅན་གྱི་རྒྱུང་མའི་སྐྱེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བ་དང་། དེ་བཞིན་ངག་གི་སྒོ་ནས་རྩུན། སྤམ། ཆིག་རྩུབ། ངག་བཀྲལ་སོགས་ཀྱི་ལས་བྱས་ན་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་ནམས་སུ་དུད་འགོ་དང་དབྱལ་བ་སོགས་སུ་སྐྱེ་བ་དང་། གལ་ཏེ་མིར་སྐྱེས་ན་ཡང་གཞན་གྱིས་རང་ལ་སྐྱུར་བ་འདེབས་པ་མང་བ་དང་། མང་འཕོད་དང་འབྲལ་བར་འགྱུར་བ། ཡིད་དུ་མི་

འོང་བའི་སྐྱ་སྐྱ་ཚོགས་ཐོས་པ། བདག་ཉིད་ཀྱི་ཚིག་མི་བཅུན་པར་འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་  
 མྱོང་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཆེ་འདིར་ཡིད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བརྒྱབ་སེམས། གཞོད་སེམས། འོག་ལྟ་སོགས་ཀྱི་  
 ལས་བྱས་ན་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་ནམས་སུ་ངན་འགྱོར་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་དང་། གལ་ཏེ་མིར་སྐྱེས་ན་ཡང་  
 འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཏི་སྤྱད་ཤས་ཆེ་བའི་སྐྱེ་བ་ལེན་པར་འགྱུར་རོ། །

དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་ལུས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་སོག་གཅོད། མ་བྱིན་ལེན། འོག་གཡེམ་ལ་སོགས་དང་།  
 དག་གི་སྒྲོ་ནས་རྩྭ། སྤ་མ། ཚིག་རྩུབ། དག་བཀྲལ་དང་། ཡིད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བརྒྱབ་སེམས། གཞོད་  
 སེམས། འོག་ལྟ་སོགས་སྤོང་བའི་ལས་བྱས་ན་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་ནམས་སུ་ལྟ་དང་མིའི་སྐྱེ་བ་ལེན་པར་  
 འགྱུར་བ་དང་། དེ་དག་གི་སྐྱེ་བ་ལེན་སྐབས་སུ་ཡང་། ཆེ་རིང་ནད་མེད། དབང་ཐང་སྟན་གྲགས་  
 སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་པར་འགྱུར་བ་ནི་རྒྱ་བཟང་པོ་བསགས་པ་ལས་འབྲས་བྱ་བཟང་པོ་  
 དང་། རྒྱ་ངན་པ་བསགས་པ་ལས་འབྲས་བྱ་ངན་པ་འབྱུང་བ་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པའི་  
 རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ནོ། དཔེར་ན། སྤར་བཤད་པ་ལྟར་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སུ་ཤེས་ཡོན་ལ་སྦྱང་  
 བཅོལ་ཆེན་པོ་དང་ལས་ཀར་ངལ་ཚོལ་ཆེན་པོ་བྱས་ན་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་དུས་སུ་ཤེས་ཡོན་ཅན་  
 དང་། དབྱར་དུས་ཞིང་ལས་ཏུར་བཅོལ་དང་ཆར་རྒྱ་དུས་སུ་བབས་ན། ལྷོན་ཁར་ལོ་ཏོག་ལགས་  
 པོར་འབྱུང་བ་བཞིན་ཡིན་ནོ། ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་སྒྲོར་རྒྱས་པར་ཤེས་འདོད་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་  
 པའི་གཞུང་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྩུ་གཉིས་དང་བདེན་བཞིའི་ནམ་གཞག་སྟོན་པའི་ཐེག་པ་  
 ཆེ་ཆུང་གི་གཞུང་ནམས་ལ་བལྟ་བར་འཆལ་ལོ། །



## བཅུ་དགུ་པ། མཚུག་བསྐྱ་བའི་གཏམ།

གལ་ཏེ་འཛམ་གླིང་འདིར་འཆོ་སྟོད་བྱེད་མཁན་འགྲོ་བ་མིའི་ཚམ་དཔྱད་དང་སྟོ་རིག་གི་ཆལ།  
 བྱིའི་དཔལ་འབྱོར་དང་དམག་དོན། དེང་དུས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་གསར་གཏོད་དང་གསར་བཟོ། གྲོག་  
 གྲུང་སོགས་བྱི་དངོས་པོ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ལ་མ་བསྐྱེམས་པར་ནང་ནམ་ཤེས་ཀྱི་གནད་དོན་གྱི་ཐོག་ལ་  
 བསམ་སྟོང་དང་སྟོ་ཆེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ནས་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་མགོ་འཛུགས་སྐྱབ་ན། ཆས་གསལ་པའི་  
 གནད་དོན་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་དང་། བྱེད་ལས། དབྱེ་བ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་  
 གསར་དུ་ཤེས་སྐྱབ་པ་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྐྱབ། གལ་ཏེ་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་གནད་དོན་ཐག་  
 གཅོད་བྱེད་སྐྱབ་ཆེ། འཛིག་རྟེན་གྱི་སྐྱེས་བུ་ཀུན་ལ་ཆས་གསར་བར་གྱུར་པའི་སྐྱེ་བ་སྐྱ་བྱི་ཡོད་  
 པ་བདེ་སྐྱག་གི་ངང་ནས་ར་འཕྲོད་བྱེད་སྐྱབ་པ་དང་། དེ་བྱེད་སྐྱབ་ཆེ་འཛམ་གླིང་འདིར་མི་འདོད་  
 པའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་མི་གསོད་ཁྲག་སྟོར་གྱི་བྱ་བ། ཀུན་རྒྱལ་རྩུབ་སྟོར་གྱི་བྱ་བ། དམག་འཁྲུག་འཐབ་  
 འཛིང་གི་བྱ་བ་དང་། བཅན་གཤེམ་དང་ཏམ་སེམས་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་སོགས་སྐྱལ་གྱི་འཁྲིམས་དང་།  
 སྐྱལ་ཁབ་དང་ཡུལ་ཁག་སོ་སོའི་ཁྲིམས་དང་བཅན་དབང་གིས་སྟོམ་མི་དགོས་པར་རང་བཞིན་  
 གྱིས་སྐྱེ་ཆོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ནང་བྱ་སྟོད་འདིའི་རིགས་ལ་སྟོད་མཁན་ཉུང་དུ་འགྲོ་ངེས་དང་། དེ་  
 དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་སྐྱེ་ཆོགས་ཀྱི་ནང་རང་བཞིན་གྱིས་ཞི་བདེ་དང་བརྟན་ལྷིང་། ལྟོད་ཡངས་དང་  
 བག་ཐེབས། བདེ་སྐྱིད་དང་། ཆོག་ཤེས་ལྷན་པའི་འཆོ་བ་ཡང་ཤུགས་རྩེ་ཆེར་འགྲོ་ངེས་ཡིན་  
 ལ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་སྤར་བཤད་པ་ལྟར་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་གནད་དོན་ལ་སྟོབ་སྟོང་བྱས་  
 བ་ན། བདེ་སྐྱག་ནི་རང་སེམས་ཀྱི་སྟེང་ནས་འཆོལ་དགོས་པ་ལས་བྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་འཛུགས་  
 སྐྱབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྟེན་དཀའ་ཞིང་། རང་སེམས་ཀྱི་ངོས་ནས་རྒྱ་ལོར་ཡོངས་སྟོད་དང་མཐུན་ཞུན་  
 རྣམས་བདེ་སྐྱག་སོ་སོར་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་ལས་བྱི་རོལ་རང་མཚན་པའི་ངོས་ནས་བདེ་  
 སྐྱིད་དང་སྐྱག་བསྐྱེལ་མ་གྲུབ་པའི་གནད་དོན་ལ་གོ་རྟོགས། བསམ་ཞིབ་དང་ངོས་འཛིན་སྐྱབ་  
 པའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་ལོར་སོགས་མཁོ་སྐྱབ་དང་འཛུགས་སྐྱབ་རྒྱ་བསྐྱེད་ལའང་འདོད་རམས་དང་  
 ཏམ་སེམས་རྒྱུང་དུ་འགྱུར་བ་དང་། རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ལ་གཏོར་སྟོན་ཉུང་བ་དང་། ལྷག་པར་

དུ་གཞན་གྱི་རྒྱ་ཁོར་དབང་ཐང་ལ་ཡང་འདོད་རྩམས་སོགས་ཆུང་དུ་རྒྱར་ནས་དེ་དག་ཐོབ་ཕྱིར།  
རྒྱ་དག་རྒྱ་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ཉུང་དུ་འགྲོ་ངེས་དང་། མ་ཟད་སེམས་སམ་ཤེས་  
པའི་རིགས་རྒྱ་དང་རྩེས་རྒྱ་གྱི་རིགས་པའི་འགྲོས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མ་དང་ཕྱི་མའི་གནད་དོན་  
ལེགས་པར་ངོས་འཛིན་དང་ཡིད་ཆེས། གོ་རྟོགས་སད་པ་སོགས་བྱེད་སྐབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་ན་སྐྱེ་  
བ་ཕྱི་མ་ཞེས་པ་སྐྱེ་ཆོ་འདིའི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཐ་མ་ཆད་ནས་མེད་མི་འགྲོ་བར་བདེ་འགྲོ་ལྷ་མའི་  
སྐྱེ་བ་དང་། ངན་འགྲོ་ངན་སོང་གི་སྐྱེ་བ་གང་རུང་ཞིག་ཏུ་ངེས་པར་སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས་པ་དང་།  
དེ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱེ་གནས་གང་ཞིག་ལེན་འདོད་ཅམ་གྱིས་ནི་སྐྱེ་གནས་དེ་དང་དེར་སྐྱེ་མི་  
སྐབ་པས། སྐྱེ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་པ་  
བཟང་ཕྱོགས་སུ་འཁྱུར་བ་དང་། སྟོག་གཅོད་དང་མ་ཕྱིན་ལེན་པ་ལ་སོགས་པའི་ལས་ངན་ནམས་  
སྤངས་པའི་རྒྱ་བཟང་པོ་ཁོ་ནའི་རྗེས་སུ་འགྲོ་ཞིང་། འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་པ་ལ་ངེས་པར་  
སྟོན་དུ་རྒྱ་བཟང་པོ་ཞིག་འགྲོ་དགོས་པ་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པའི་དཔེ་ལྟར། སྐྱེ་བ་ཕྱི་  
མ་ནམས་སུ་སྐྱེ་གནས་བཟང་པོ་ཞིག་མི་འདོད་མཁན་དཔྱོད་ལྡན་གྱི་སྐྱེས་བུ་སུ་ཡང་མེད་པས་ང་  
ཆོའི་སྐྱེ་ཆོགས་ནང་རང་བཞིན་གྱིས་མི་གསོད་ཁྲག་སྦྱར་གྱིས་མཆོན་པའི་བྲིམས་འགལ་གྱི་བྱ་  
བ་ནམས་འགོག་སྤང་བྱེད་མཁན་གྱི་སྟོར་སྤང་བ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་རང་ངོས་ནས་བྱ་སྤྱོད་  
དེའི་རིགས་ལ་འཛེམ་དྲོགས་ཀྱིས་སྤྱོད་མཁན་ཉུང་དུ་འགྲོ་ངེས་ཡིན་ནོ། །

རྒྱ་མཆན་འདིའི་ཕྱིར། རྣམ་ཤེས་སམ་སེམས་ཀྱི་གནད་དོན་ནི་ལྷ་སྐབ་སྐྱེ་བ་དང་།  
དབང་ཅད་དང་ལྷན་པའི་ཆན་རིག་པ། ལྷན་པའི་སྐྱན་པ་སོགས་ཁོ་ནས་དོ་སྦྱང་དང་བརྟག་དབྱང་  
བྱ་ཡུལ་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་མ་ཡིན་པར་འཛིག་རྟོན་འདི་དང་བྱེ་བྲག་འཛམ་གླིང་འདིར་འཆོ་  
གནས་ཀྱི་སྐྱེ་འགྲོ་ཀུན་གྱི་བདེ་སྐྱེ་གང་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་ཆེ་བར་བརྟེན། འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་བདེ་  
སྐྱེ་ག རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུལ་ལུང་སོ་སོའི་སྤྱིའི་བདེ་སྐྱེ་གལ་དོ་སྦྱང་དང་སེམས་ཁུར་ཅན་གྱི་སྐྱེ་པོ་སྤྱི་  
དང་། ལྷག་པར་དུ་འཛམ་གླིང་སྤྱི་དང་རྒྱལ་ཁབ། ཡུལ་ལུང་སོ་སོའི་སྤྱིའི་བདེ་སྐྱེ་གལ་ཐད་ཀར་  
འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་མགོ་བྱིད་པ་ནམས་དང་། ཤེས་ཡོན་ཅན་ནམས་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་སམ་སེམས་ཀྱི་  
གནད་དོན་ལ་དོ་སྦྱང་དང་གོ་རྟོགས་སྤར་ལས་ལྷག་པ་སད་པར་བྱས་པ་བརྒྱད་མི་མང་དུ་ལྷུས་མ་  
ནམས་ལ་རྣམ་ཤེས་སམ་སེམས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་གོ་རྟོགས་དང་། དོ་སྦྱང་གསར་པ་ཞིག་སྐྱེ་བ་པར་  
བསྐྱེལ་ནས། རྣམ་ཤེས་སམ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། དེའི་བྱེད་ལས་སོགས་ངོས་འཛིན་ལེགས་པོ་



ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་ན། དེའི་གནད་དོན་གྱི་ཐོག་ནས་སྐྱེ་བ་སྲ་བྱིའི་གནད་དོན་དང་ནམ་ཤེས་  
 བྱི་བདེ་སྤྱད་ཐུག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་སུ་ཤེས་ཏེ་རང་རང་གི་སེམས་འདུལ་ཐབས་ཀྱི་ལས་ལ་  
 རང་བཞིན་གྱིས་ཞུགས་ནས། འཇིག་རྟེན་འདིར་མི་འདོད་པའི་སྤྱད་བསྐྱེལ་མི་གསོད་ཁྲག་སྦྱོར་  
 དང་། རྒྱན་ཇག་བཙན་གཡམ་ལ་སོགས་པའི་སྦྱོད་ངན་ནམས་རིམ་གྱིས་ཉུང་དུ་འགྲོ་བར་ངེས་  
 པས། རྒྱུ་ཤེས་སམ་སེམས་ཀྱི་གནད་དོན་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ་འདིར་ནམ་ཤེས་  
 ཀྱི་གནད་དོན་བརྗོད་བྱའི་གཙོ་བོར་བརྩེད་ནས་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་གཞུང་ནས་ནམ་ཤེས་  
 ཀྱི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་ངེ་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་དང་། ཚན་རིག་པས་ནམ་ཤེས་སམ་སེམས་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཁས་  
 ལེན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་མིག་ཤེས་དང་། དྲན་ཤེས། འདོད་ཆགས། ཁོང་ཁོསོགས་ཀྱི་ལྷན་པའི་  
 རྣམས་སོ་སོར་འདོད་ཚུལ་དང་། དེ་དག་ལྷན་པའི་རྣམས་སོ་སོར་འདོད་པ་ལ་དྲོགས་པའི་ཚུལ་གྱི་བྱི་  
 བ། རྒྱུ་ཤེས་སམ་སེམས་ཞེས་པ་ལྷན་པ་ལས་ཟུར་དུ་ཡོད་ཕྱིན་ཆད་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱན་ལ་སྲ་བྱི་  
 གཉིས་ཡོད་དགོས་པའི་ཚུལ་དང་། དེའི་ཐོག་ནས་སྐྱེ་བ་སྲ་མ་དང་བྱི་མ་ཞེས་པ་ཡོད་ཆོག་པའི་  
 ཚུལ་དང་། འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་ངེས་པར་དེའི་སྲ་བྱིའི་རྣམས་རྒྱན་ཡོད་དགོས་  
 པ་དང་དེ་ཡང་ཐུག་མེད་ཡིན་པའི་དཔེར་རྒྱལ་ཐུན་གྱི་ནམ་གཞག་གྱི་དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་ནང་པའི་  
 ཐུབ་མཐའ་སྤྱོད་པའི་རྒྱལ་གྱི་ནམ་གཞག་དང་། ཚན་རིག་པའི་རྒྱལ་གྱི་ནམ་གཞག་སོགས་མདོར་  
 བསྟུས་ཅིམ་ཞིག་འདིར་འབྲི་བྱུང་བའི་སྤྱད་ཁུངས་སྟོན་པས་དང་སྤྱད་ཁུངས་སྟོན་པས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དམན་  
 པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཚན་རིག་པས་བཤད་པའི་ལྷན་པའི་ནམ་གཞག་དང་། རྒྱལ་གྱི་ནམ་གཞག་  
 ཏུ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་དེ་དག་ལ་རྒྱས་མང་འདེ་ཅིམ་མེད་ཀྱང་། རྒྱུ་ཤེས་སམ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཆ་  
 ཆང་བ་ཞིག་ཤེས་པ་ལ་དེ་དག་གི་འདོད་ཚུལ་ཤེས་པ་གལ་ཆེ་བས་འདིར་ཅུང་ཟད་བཀོད་ཡོད་  
 ཀྱང་ནོར་བ་དང་འབྲུལ་པ་ཡོད་པར་གདོན་མི་ཟེའིང་། དེ་དག་གི་སྟོར་བོད་བསྐྱར་བྱས་པ་མཐོང་  
 དགོན་པས་བྱིན་ཆད་ལྷག་བསམ་དང་ཤེས་ཡོན་ཅན་ནམས་ཀྱིས་བོད་བསྐྱར་བྱས་ན་དགེ་མཚན་  
 ཆེ་སྟམ་པ་དང་། སེམས་སམ་ཤེས་པའི་གནད་དོན་ནི་ནང་པའི་ངོས་ནས་ཐབས་བྱང་རྒྱུབ་ཀྱི་  
 སེམས་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་རང་བཞིན་བདེན་སྟོང་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་།  
 ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གཞི་མ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད་ཅིང་། སྦྱིར་ཆོས་དང་སྐྱེ་བ་སྲ་བྱིའི་  
 རྒྱུ་ཤེས་ཁས་མ་སྤངས་ཀྱང་སེམས་ནི་བདེ་སྤྱད་ཐུག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། འཇིག་  
 རྟེན་འདིའི་བདེ་སྤྱད་ཆེ་རྒྱུ་ཆེ་ཐམས་ཅད་དང་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་ཆེ་བར་བརྟེན། དཔྱོད་ལྡན་པ་

དང་འགན་ཁུར་བ་ནམས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་དོ་སྣང་གསར་བ་དང་། སྤར་ལས་ལྷག་  
པའི་དོ་སྣང་དང་སེམས་ཁུར་གྱིས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདི་ཉིད་སེམས་ཀྱི་དུས་རབས་ཤིག་  
དུ་འགྱུར་བའི་རེ་བས། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༠ ལྷ་ ༡ ཆོས་ ༡༠ བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༡༩༥ རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་  
པའི་ས་གྲང་ལོའི་རྒྱལ་ལྷ་ནག་ཕྱོགས་བཟང་པོ་གསུམ་པའི་ཉིན་འཕགས་ཡུལ་གྱི་རྟེན་འཁེལ་གྱིས་པ་གྲ་  
ཚང་གི་ཡང་སྟེང་རང་ཤག་ནས་སྐྱར་བའོ། ། འདིས་ཀྱང་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་མོ་འདིར་ནད་  
ལྷག་འཁྱུག་ཚོད་ཞི་ནས། བདེ་སྲིད་ཀྱི་འཆོ་བ་དབྱར་མཆོ་ལྟར་འཕེལ་བའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིག། །  
དགེ་ལེགས་འཕེལ། །