

པ་གོང་ས་ཨ་ཚོག

གར་བྱུང་གྱི་སེམས་ཁམས་དིག་པའི་བཟོ་སྐྱེད་།

བཀའ་སློབ་།

༼ཆོན་དིག་༽



ཏན་པེ་ཁྱེད་པ་ཨ་ཚོག་གྱིས་ཚུལ་སྤྲིན་བྱས།

བསྟན་འཛིན་དིག་བཟང་གིས་ཤོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར།

སེར་བྱེས་དིག་ཨ་ཚོག་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྤྲིན་ཁང་།

༡༣། །ཤར་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་དེ་ག་པའི་བརྒྱ་སྟེང་།

ཉན་རེ་ཉོང་དང་ཨ་ཐོང་གིས་ཚུལ་སྒྲིག་བྱས།  
བརྟན་འཛིན་རིག་བཟང་གིས་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར།

དེས་ཨང་།

H\_KLI203049

ལྷན་པ་པོ་འདི་ལ་ར་གཞི་རང་སྤོང་བཞག་ཡོད།

སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཚེ་མ་སྒྲིག་ཁང་གི་ས་སྒྲོག་རྩལ་འབྲུལ་དེ་བ་ཏུ་བཟོས།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འབྲེམས་སྤེལ་བྱས།

༣༠༡༥ ལོའི་ལྷ་གསུམ་པར་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས།

དེབ་ཆད། 15x21

ཡིག་ཆ་ད། 14

ཡིག་གྲངས། 460,562

ང་ཚོ་འདྲ་ཚིག་ས་གྲི་ཁ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ང་ཚོ་འདི་ཡིག་སྒྲུ་

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

# The Dalai Lama at MIT

Edited By Anne Harrington and Arthur Zajonc

Translated into Tibetan by Tenzin Rigsang

To the memory of Francisco Varela

ལ་གོང་ས་མཚོག་  
ཡད་མི་ཡ་ཡེ་རྒྱུ་ཕེབས་པ།

ཤར་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བཞུགས་པ།

ཉན་རེ་ཉོང་དང་ཨ་ཐོར་གྱིས་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།  
བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་གིས་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར།  
ཟུར་རེ་ལའི་རྒྱུ་བྱས་པ།

## དཀར་ཆག

### ས་བཅད་དང་པོ།

མཆམས་སྒྲོལ།

ངོ་སྒྲོལ། ..... 1

དབང་ཅའི་སྤང་ཚུལ་རིག་པ་དང་། ཁར་རེ་ལ། ..... 27

### ས་བཅད་གཉིས་པ།

ཡིད་བྱེད་དང་། ཆོའི་སྤངས་འཛིན།

ཡུལ་རྟོགས་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་དང་།

ཆོའི་སྤངས་འཛིན་གྱི་གོ་རྟོགས། ..... 39

ནང་བའི་ཡིད་བྱེད་གྱི་སྒྲོལ་བཅར། ..... 55

ཡིད་བྱེད་དང་ཆོའི་སྤངས་འཛིན། ..... 70

### ས་བཅད་གསུམ་པ།

སྤང་བརྟན་དང་། འཆར་སྒྲོལ།

སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་སྒྲོལ་གྱི་ནང་བའི་ལྟ་ཚུལ། ..... 106

སྤང་བརྟན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་ས་རྩོལ་མ་ལག་དང་། ཤེས་བཞིན། ..... 122

---

སྒྲུང་བརྒྱུད་དང་འཆར་སྒྲོམ། .....	144
----------------------------------	-----

ས་བཅད་བཞི་བ།

ཕྱིང་ཆོར།

ཉོན་མོངས་རང་བཞིན་གྱི་ཕྱིང་ཆོར་དང་། དེ་དག་གི་བཅོས་ཐབས་ལ་	
བརྒྱུང་བའི་མདོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ། .....	189
ཕྱིང་ཆོར་ལ་བརྒྱུང་བའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་དངོས་གཤེས་སྤྱོད་	
ཆན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ། .....	229
ཕྱིང་ཆོར། .....	245

ས་བཅད་ལྔ་བ།

གཅིག་སྤྱད་དང་། མཐའ་མའི་བསྐྱར་ཞིབ།

གཅིག་སྤྱད་དང་། ལུགས་བརྒྱུན། .....	293
ལོ་ངོ་གཅིག་གི་རྗེས་ཀྱི་བསྐྱར་ཞིབ། .....	367

ཕའུ་མཁའ་ལྷོ་

མཁའ་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་



ཡུ་དང་ལ།

རྩོད།

༡༡། རྩེ་ལོ་ ༢༠༠༣ ལོའི་ལྷན་དུས་པའི་ནང་། ཉིན་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་སེམས་དང་ཆེ་  
སྟོག་གི་ཆོག་ས་འདུ་ཞིག་ཡང་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའུ་MIT རྟེན་ཆོག་ས་བ་རེད། ཆོག་ས་འདུ་དེ་  
ནི་“སེམས་ལ་དབྱེད་བ་”ཞེས་པའི་མིང་བྱང་དུས་མ་འདིའི་འོག་ཏུ་སྐོར་ཆོག་ས་བྱས་  
ཡོད་ཀྱང་། ཆོག་ས་འདུའི་དབྱེད་འཛུགས་ནི་རྒྱ་ནག་ལྷན་མ་ཡིན་པར། བོད་ཀྱི་རྒྱ་ལའི་  
ལྷ་མ་སྤྱི་མཉམ་བཅུ་བཞི་བ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་ཡང་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའུ་ཁི་རེ་སི་གེ་  
ཆོག་ས་ཁང་གི་སྤྱིངས་ཆའི་དབྱེད་སྤྱི་རྒྱུ་སྤྱི་མཉམ་སྤྱི་རྒྱུ་དཀྱིལ་དཀྱིལ་དུ་བཞུགས་  
འདུག ། ཁོང་གི་ལྷ་མ་གཉིས་རང་གི་མདུན་དུ་བསྐྱོགས་ནས་བཞག་འདུག ། རྒྱ་ལའི་ལྷ་མ་མཆོག་རྒྱ་ལ་  
ས་མ་ཤིང་ཏོང་དུ་སྤྱིང་འཛིན་འཛོད་རི་རྩོད་ཤི། George W. Bush རྟེན་མཇུག་འབྲང་  
གནང་སྟེ། གནས་བྱའི་ནང་མཆོ་སྤོབ་འདིར་ཕེབས་བ་རེད། དེ་ལྟ་ནའང་། ཁོང་གིས་  
ཡང་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའུ་ཆོག་ས་འདུ་འདི་ནི་རང་ཉིད་བྱང་ཨ་མི་རི་ཀའི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་  
པའི་གཟུང་འཁོར་གསུམ་རིང་གི་མཇུག་རིམ་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་པར་གསུངས་  
སོང་། རྒྱ་ལའི་ལྷ་མ་མཆོག་གི་གཡོན་དུ་ནང་པའི་མཁས་དབང་དང་། ཉམས་ལེན་བ་  
སྐོར་ཞིག་མར་བསྐྱད་ཡོད་པའི་ཁྱོད་དུ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྤྱི་ཆས་དང་། གཞན་འགས་  
དུར་སྤྱི་གི་གཟན་ཤས་ཀྱོན་འདུག གཟུང་ནན་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་བདམས་པའི་

དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་དང་། ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་པ་སྐོར་ཞིག་ཁོང་གི་གཡས་སུ་  
བསྐྱད་འདུག རྒྱ་ལའི་སྤྲ་མ་མཆོག་གི་གཡས་གཡོན་དུ་ཡོད་པའི་མེ་རྟོག་ཚུན་པོ་དེ་  
དག་གིས་འདྲ་འཛོམས་འདི་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མཆོན་ཡོད་པ་ལས། གཞན་  
སྤངས་ཆའི་སྤྱེད་གི་ས་གཤན་སྐྱུ་ལོ་དང་། ཚུའི་ཤེལ་དམ། ལག་འབྱེར་སློག་སྐྱད་འཛོམས་  
སའི་མདུན་ཚོག་དམའ་པོ་དང་། བརྟན་པར་སྟོན་ཆས་བཅས་ཀྱིས་ཆོགས་འདྲ་འདི་ནི་  
ཆེད་སྦྱོར་ཤེས་རིག་གི་ཟབ་སྦྱོར་ངམ་མཁས་པ་སྐོར་ཞིག་ཁྱིམ་ཆང་ཞིག་ཏུ་འཛོམས་  
ནས་སྤང་མོལ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་སྟེ། གཤམ་སྤྱད་དེ་ནི་དམིགས་དོན་ཞིག་  
ཡིན་ཡང་། སྤང་མོལ་འདི་ཆོགས་ཞུགས་མི་སྤྲ་ཆིག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱའི་གམ་དུ་འབྱུང་  
གི་ཡོད་ལ། ཆོགས་ཞུགས་པའི་གས་སུ་ཆེད་ལས་མཁས་པ་དང་། ཚན་རིག་པ།  
གསར་འགོད་པ། རང་པའི་ཉམས་ལེན་པ། རྟོད་ལེ་ཨ་ཁྱེད་འདི་སློག་བརྟན་འཁྲབ་སྟོན་  
པ། རེ་ཆར་ཕྱེད་དང་། རྟོ་ཁྱེད་ཆོགས་། མི་མང་བཅས་ཡོད། ཆོགས་ཁང་རྒྱུད་བྲགས་པས་  
ད་དུང་མི་ཆིག་སྟོང་བྲག་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཞིག་ཆོགས་འདྲ་འདིར་ཞུགས་སུ་བཅད།

ཆོགས་འདྲ་འདི་ནི་ཅི་ཞིག་གི་སྐོར་ཡིན་ནམ། རྒྱ་ལའི་སྤྲ་མ་མཆོག་དང་  
ཆོགས་ཞུགས་པ་ཆང་མ་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཨ་དམི་ཨ་ཡེ་ཤེར་འཛོམས་པ་ཡིན་ནམ།  
བཟོ་སྤྱེད་འདིའི་བཀོད་སྤྱིག་པ་དང་། མ་དངུལ་འཕོར་ཆེན་གཏོང་མཁན་སེམས་དང་  
ཆེ་སློག་ཆོགས་པའི་འགན་འཛིན་ཨ་ཏུམ་ Adam Engle གི་ལགས་ཡར་ལངས་ཏེ།  
ཆོགས་འདྲ་འགོ་འཇུགས་བཞིན་བཟོ་སྤྱེད་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་བརྗོད་སོང་།

དེར་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ཚན་རིག་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་  
བཞིན་རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་སྤྲོམ་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཚན་རིག་གིས་མི་རྣམས་

ཀྱི་འཆོ་བའི་ཡར་རྒྱས་ལ་གོ་རྟོགས་ཀྱི་མང་རྟེན་ཞིག་བཏིངས་ཡོད། བྱང་དོན་རིག་པ་  
 བྱི་གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོའི་ཐར་བ་གཙོ་བོར་འཇིག་བའི་ལོ་ངོ་ཉི་མ་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་རིང་གི་  
 སྟོལ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཐར་བ་དེ་འང་མ་རིག་པ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱེད་པའི་དངོས་  
 ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཆོས་  
 གྲོས་གཞིར་བཏོན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྗེ་ལེགས་སུ་རྟོགས་  
 པའི་འཆོལ་ཞིབ་འདི་ནི། བྱང་དོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་བཤོ་སྐྱེད་གི་རྟེན་  
 གཞི་ཞིག་ཡིན། བྱང་དོན་རིག་པ་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲོ་རིག་སྒྲ་མོ་གཙོ་བོར་  
 བཀོལ་སྦྱོང་གིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་བ་དང་། བརྟག་  
 དབྱེད་འདི་ནི་གཟབ་ནན་གིས་ཞིབ་ལྷ་དང་། རིགས་སྒྲུབ། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་བཅས་  
 ལས་གྲུབ་ཡོད་ནའང་། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་རྒྱུན་དུ་བརྟག་དབྱེད་འདི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་  
 བཞིན་ཡིན་པ་ལས། ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཆོན་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་དང་མི་མ་ཐུན་པའི་  
 ལྷ་ཚུལ་བཟུང་ཡོད།

ཆོན་རིག་གིས་སེམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་ཐབས་འདི་ལྷ་བྱ་ངོས་ལེན་མི་  
 བྱེད་པ་ནི་ང་ཆོས་ནོར་འཁྲུལ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཞིང་། ཆོན་རིག་དང་། བྱང་དོན་རིག་པའི་  
 བར་ལ་པན་འབྲས་ལྡན་པའི་ཤེས་རྟོགས་བརྗེ་རེས་བྱེད་འོས་པར་མ་ཟད། ཐན་མཉམ་  
 འབྲེལ་གིས་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་དོན་ཡང་བསྒྲུབ་ཆོག་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གི་ཡོད། ད་  
 ཐེངས་ཀྱི་ཆོགས་འདུ་འདི་ནི་གྲོས་གཞི་དེའི་རིན་ཐང་དང་པན་ལུས་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་  
 ཆེད་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཅད་ཞིབ་འདི་བསྒྲུབ་ཐབས་སུ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་  
 ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་སེམས་ཁམས་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་པའི་བརྗོད་གཞི་

ཆོགས་འདུའི་སྒྲིང་དུ་ནང་པའི་མཁས་དབང་འཛོད་རིས་། Georges Dreyfus །  
 བང་དོན་རིག་པ་ནི་སྒྲེ་མང་རྣམས་འཛིང་ཆེ་ཞིང་ལྟ་བུ་མང་པོ་ལས་གྲུབ་པའི་སློབ་རྒྱུན་  
 ཞིག་དང་། སློབ་རྒྱུན་འདི་ལ་སེམས་ཀྱི་ནུས་གངས་འཛོག་ཚུལ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་  
 པར་ནན་གྱིས་བཟོད་ཡོད་ཀྱང་། བང་པའི་མཁས་དབང་དང་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ད་  
 བེངས་ཀྱི་ཆོགས་འདུའི་ཐོག་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ཁག་གཙོ་བོར་འཛིན་  
 རྒྱུར་མོས་མཐུན་དང་། འབྲུང་འབྲུང་གྱི་བསྐྱེད་ཞིག་གི་སྐབས་ནང་དོན་རིག་པའི་  
 ལྟ་བུ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ནང་དུ་བསྟན་ན་ལེགས་ཚུལ་གསུངས་སོང་།

4

བ་དང་། མཐོན་འཕོད་བྱས་པའི་ཚོགས་ཞུགས་པའང་ཉུང་དུ་ཞིག་མ་གཏོགས་མེད།  
བཟོ་སྐྱེད་དེ་དག་ཟིན་ཟིན་སྟེ་བཟང་ལྡན་དཔར་སྟེན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཚོགས་འདུ་དེ་  
ཆོ་འཕྲོ་ལ་འདྲིལ་བསྐྱགས་ལུགས་ཆེན་སྤེལ་མེད་བ་དང་། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་  
ཚོགས་པའི་མཚན་སྟེན་ཡང་བྱུང་གང་ཡང་ཉུང་མེད། ད་ཐེངས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་འདི་  
མི་མང་འདུས་ཚོགས་ཆེན་པོའི་ཁྲོད་དུ་སྟོང་ཚོགས་བྱེད་པའི་ཐག་གཅོད་ནི་རྒྱ་  
འཛུགས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་བཟོ་སྐྱེད་འདི་ལ་འབྲས་བུ་མ་ཐོན་པར་མི་མང་ལ་  
བག་ཆགས་ཡག་པོ་ཞིག་འཛོགས་ཐུབ་ཆེ། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཚོགས་པའི་མཚན་  
སྟེན་ལ་གཞོན་པ་ཆེན་པོ་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། གལ་ཏེ་འབྲས་བུ་བྱུང་ན། སེམས་དང་  
ཆེ་སྟོག་ཚོགས་པ་ལ་རང་ཉིད་ནི་རིག་གཞུང་ཐ་དད་པའི་བར་ལ་བཟོ་སྐྱེད་བཞོན་  
སྟོག་གི་ལས་དོན་འདིའི་རིགས་སྟེ་ཁྲིད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པར་བསྐྱབ་པའི་ཐོབ་  
ཐང་ལྡན་རྒྱ་རེད།

སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཚོགས་པ་ལ་རང་གིས་ལས་དོན་གསར་པ་ཞིག་སྐྱབ་  
ཀྱིན་པའི་སྣང་བ་ཡོད་མིན་ཀྱང་། ཉན་དོན་རིག་པས་ཆོས་ལུགས་གཞན་དང་མ་འདྲ་  
བར་ཆོན་རིག་དང་གོ་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་བྱས་ན་འབྲས་བུ་འབྱུང་རྒྱ་  
ཡིན་པའི་སྤྱིའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་དར་ནས་དུས་རབས་གཅིག་ཙམ་འདས་ཟིན། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་  
ངོས་ནས་བརྗོད་ན། ལྟ་ཚུལ་འདི་ནི་ཆོན་རིག་པ་དང་མཁས་པ་ཆོའི་ཁྲོད་དུ་ཡེ་ཤུའི་  
ཆོས་ལུགས་ཆོན་རིག་གི་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་རོགས་ཆེད་ལྡན་ཞིག་མིན་པའི་བསམ་ཚུལ་  
བྱུང་སྟངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། མི་ཆོས་ཆོན་རིག་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་གཞི་ཅིའི་  
ཆ་ནས་འགལ་ཆོ་ཡིན་ཞིང་། གཅིག་གིས་རང་དབང་གི་འཆོལ་ཞིབ་གཙུག་ཏུ་བཀྱར་

ཡང་། གཅིག་ནི་ལུང་འཛིན་རིང་ལུགས་དང་མོངས་དད་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ལས་ཐར་མེད་  
ཟེར། རྒྱ་མཚན་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་ཚན་རིག་གིས་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་དང་སྒྲན་དུ་གོ་  
བསྟར་བྱས་ན་འབྲས་བྱ་ནམ་ཡང་མི་འབྱུང་བར་བསམས་ཤིང་། ལངས་ཕྱོགས་འདི་  
མཁྱེགས་སུ་སོང་བའི་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དབྱེད་གཞི་གཅིག་ནི། ཨ་མི་རི་ཀའི་སློབ་  
གསོ་བ་ཨམ་ཤི་རྩོས་ Andrew Dickson White གཟུངས་པའི་ཆན་རིག་དང་ཡེ་  
ཤུའི་ཆོས་ལུགས་རིག་པའི་འཐབ་འཛིང་གི་ལོ་རྒྱུས། །ཞེས་པའི་སྒྲེགས་བཅ་གཉིས་  
ཅན་གྱི་དཔེ་དཔ་དེ་ཡིན། དེ་བཞིན་འཛོལ་ John Draper གྱིས་བཟུངས་ཤིང་། ཕྱི་ལོ་  
༡༩༤༢ ལོར་དབར་སྐྱོན་བྱས་པའི་ཆན་རིག་དང་ཆོས་ལུགས་བར་གྱི་རྣལ་ཤ། །ཞེས་པ་འདིས་  
ཀྱང་ལངས་ཕྱོགས་དེར་པལ་ཆེར་ཤུགས་རྒྱུན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཐེབས་ཡོད།

དེའི་ཕྱོན་དུ་ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆན་རིག་པ་པལ་ཆེ་བས་ནང་དོན་རིག་པའི་སློར་  
ལ་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་ཤིང་། གོང་གི་ལངས་ཕྱོགས་འདི་མཁྱེགས་སུ་ཕྱིན་པ་དང་ཆབས་  
ཅིག་ནང་དོན་རིག་པས་ཉུང་མཐའ་ཡང་མི་རེ་འགའི་དོ་སྣང་འགྲུག་འགོ་བཟུངས། རང་  
དོན་རིག་པ་ནི་ཆོས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ཡང་། དེར་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་ལྟ་བ་དང་།  
འདི་འབྲའི་བཀོད་པ་པོས་འཛིག་རྟེན་བསྐྱུན་པའི་སྤྱང་ཞིག་མེད། དེ་མཚུངས་སུ་ནང་  
དོན་རིག་པ་ནི་ལྟ་མེད་སྤྱི་བའི་ཏུ་ལུན་རིང་ལུགས་དང་། །འདི་ལ་ཐོ་མ་མི་ Thomas Henry  
Huxley གི་ལྟ་བུའི་ཏུ་ལུན་རིང་ལུགས་འཛིན་མཁན་གྱི་མི་རབས་ཐོག་མ་ཆོས་རྒྱལ་སློང་ཤུགས་ཆེན་བྱས། །  
འཕེལ་འགྱུར་སྤྱི་བའི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་མེད་གཉིས་དང་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་འགལ་བ་  
མེད་པར་སྤང་ཞིང་། ད་དུང་ནང་དོན་རིག་པ་ལ་རྒྱལ་ཐུན་གཞིར་བཞག་གི་རྒྱ་འབྲས་  
ཆོས་ཉིད་ཐོག་ནས་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱུང་བ་ལ་ལྟ་བའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་ཡོད་པ་ནི་དངོས་

ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་དགའ་སྤངས་བྱེད་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་དང་། བློ་དོན་རིག་པ་ལ་  
སྤྱི་ལོ་ཆ་ནས་ལུང་འཛིན་རིང་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མེད་པར་མཐོང་ཡོད། འཇར་  
མན་དུ་སྤྱེས་པའི་ཨ་མི་རི་ཀའི་ལྷ་གྲུབ་སྤྱོད་པ་དང་ཚོམ་སྤྱིག་པ་པོ་ཡི་ནི། Paul Carus གི་  
སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༣ ལོར་གི་ཁ་སྤོང་དུ་ཚོགས་པའི་འཛམ་གླིང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གྲོས་  
ཚོགས་སྟེང་དུ་བློ་དོན་རིག་པའི་ལྷ་གྲུབ་ལ་ཐོག་མར་འཕྲད་ཅིང་། ཚོགས་འདུ་དེ་ནི་  
འཛམ་གླིང་གི་ཚོས་ལུགས་པལ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚབ་རྣམས་ལྷན་དུ་འཛོམས་པ་ཐོག་མ་  
ཡིན། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༤ ལོར་གྲིས་པའི་བློ་དོན་རིག་པ་དང་ཚོམ་སྤྱིག་གི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཞེས་པའི་  
ཚོམ་ཡིག་ནང་འདི་ལྟར་བཞེད་འདུག འཛོམས་པོ་རྣམས་ལྷན་པ་། སངས་རྒྱུ་ནི་  
དངོས་དོན་རིང་ལུགས་པའི་ཐོག་མ་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱུག་ལ་ཐུགས་  
འཁུར་བཞེས་མཁན་ཐོག་མ། རང་དབང་གི་བསམ་སྒྲོལ་པ་ཐོག་མ། སྤོལ་རྒྱུན་ལ་ཁ་  
གཏད་གཏོག་མཁན་ཐོག་མ། ཚན་རིག་གི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྟོན་པ་ཐོག་མ་བཅས་རེད།  
ཁོང་གིས་ཚན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་གྱི་མཐུག་འབྲས་རྣམས་སྟོན་གཟིགས་  
གསལ་པོར་གནང་འདུག”

དང་ཐོག་ཚན་རིག་པ་ཚོས་བློ་དོན་རིག་པར་དོ་སྤངས་བྱས་པ་ནི། གཙོ་བོར་  
མཛོན་གསལ་དོད་པོའི་མཐུན་སྤངས་བྱེད་བྱས་པ་སྟེ། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་།  
རྒྱལ་མཉམ་གྱི་རྣམ་གཞག་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་འཕེལ་རིམ། སེམས་གཙོང་བཙོས་  
ཐབས་སོགས་ཡིན་ཡང་། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རབས་དང་པོའི་བློ་དོན་སྤངས་བྱེད་  
ཡུལ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བ་དང་། བློ་དོན་རིག་པ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་རིག་གི་  
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་སེམས་གཙོང་བཙོས་

ཐབས་པ་ཆོས་དེ་ལས་སློབ་གཉིས་བྱེད་དགོས་ས་མང་པོ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་དུས་  
རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དཀྱིལ་མར་ཡོངས་གྲགས་སུ་གྱུར། བཤམ་པ་འབྲེལ་གྱིས་ནང་  
དོན་རིག་པས་ཁོང་ཆོ་ཁག་ཅིག་ལ་མཆོད་ན། ཤར་ཕྱོགས་སུ་བྱུང་བའི་གསང་ཆོས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུ་ཆང་མས་༽  
རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་བདག་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་དར་རྒྱས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་དོག་མོ་རྒྱ་བསྐྱེད་  
བྱས་ཏེ། ཆོས་ཀྱི་སློབས་ཤུགས་གསར་བ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སེམས་གཙུག་བཙུགས་  
ཐབས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་སྤྱི་ཤུགས་གསར་བ་ཞིག་སྤྱིན་ཐུབ་པའི་ཚུད་སྒྲུབ་གནང་  
ཡོད།

འདས་པའི་ལོ་ངོ་འགའ་ལ་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཆོགས་པས་ནང་དོན་རིག་པ་  
ནི་སེམས་གཙུག་བཙུགས་ཐབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་  
ཤུགས་ཆེན་སྟེལ་ཡོད། དེ་ལྟར་ནང་། ཨ་ཐོར་ཨ་ཡེ་འུའི་ཆོགས་འདུ་འདི་ལ་གསོན་  
ཤུགས་སྤྱིན་བྱེད་ཀྱི་བསྟོ་སྟེང་གི་དམིགས་འདུན་ནི་བྱེད་པར་བ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་  
དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་ཟུར་རེ་ལའོ། Francisco Varela རབས་མ་སྟོ་ཁག་དང་། ཆང་མ་  
རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་གཉིས་ཀའི་ངོས་ནས་ཡུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་དང་  
དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་གི་སྲོལ་རྒྱུ་ཁ་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ཏུ་བསྒྱུར་དགོས་པའི་ཁོང་  
གི་རེ་འདོད་བཅས་ཡིན། ཟུར་རེ་ལས་ལྷ་ཆོ་ར་ན། Humberto Maturana རྟེན་ལྷན་དུ་  
རང་ཉིད་འཇུགས་སྤྱིན་ཀྱི་ལྷ་བཀྲ་འཛོལ་གྱི་སྤྱིག་གཞི་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རང་གིས་རང་ཉིད་བཞོད་སྤྱིག་  
བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་ཤེད་ཀྱིས་པ་བ་པ་ནི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་གི་བྱེད་  
ཁོངས་སུ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་དང་ཨ་ཐོར་གཉིས་ཀྱིས་སེམས་དང་ཆེ་  
སྟོག་ཆོགས་པའང་གསར་འཇུགས་བྱས་ཡོད་ལ། ཟུར་རེ་ལ་ནི་ ༢༠༠༡ ལོ་དེའི་



ཀར་ལོ་ལྷ་བཅུ་དང་བཞི་ཐོག་འདས་ཐོངས་སུ་བྱེན་ནའང་། རང་དོན་རིག་པ་དང་ཡུལ་  
རྟོགས་ཆེན་རིག་གི་བསྐྱེད་ལ་བཅངས་པའི་ཁོང་གི་རེ་འདུན་དེ་ད་ཐངས་ཀྱི་རྟོགས་  
འདུ་འདི་ལ་འད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་མ་ཐོངས་པའི་གོང་ག་ཤས་  
གསལ་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་བརྗོད་འདུག

དེར་སྐབས་ཆེན་རིག་དང་། རང་དོན་རིག་པའི་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བྱུང་རྟོན་གཞི་  
ནི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁ་སྐྱོམས་གསར་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་དེའི་ནང་རྩ་ཆོས་  
རང་ངོས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་བ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་བྱུང་དོན་ནི། དེར་དུས་ཀྱི་  
ཡུལ་རྟོགས་ཆེན་རིག་དང་དབང་རྩའི་ཆེན་རིག་ལས་བྱུང་བའི་མངོན་སུམ་གྱི་གོ་  
རྟོགས་དང་བྱུང་འབྲེལ་རི་ལྡན་བྱ་དགོས་པའང་འདུས་ཡོད། གང་ཟག་དང་པོ་ལས་  
བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ནི་ཆེན་རིག་གིས་ཅི་ཞིག་རྟོན་པ་དེར་ར་སྤྱོད་ཅན་མ་ཡིན་པར་  
དགོས་ཤིང་གྱི་ཁ་སྐྱོང་ཡང་ཡིན། དཔེར་ན། སྤྱི་ཆོར་དང་ཡིད་བྱེད་ལྟ་བུའི་སེམས་  
བྱུང་གི་དབང་རྩའི་རྟོན་གཞི་ལ་ཤུད་པའི་སྒྲོག་པར་བརྒྱུད་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་  
ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ལ་མཆོན་ན། ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་འབྲེལ་བ་ཤད་ཞིབ་  
ཆགས་ཤིག་མེད་ཆོ། ཞིབ་འཇུག་དེའི་བྱུང་དོན་ལ་གསལ་བ་ཤད་ཡང་དག་ཅིག་བྱ་མི་  
ཐུག།

ཨར་རེ་ལའི་སྤྱོད་དུ་འདང་མཁས་པ་གཞན་ཆོས་རང་དོན་རིག་པར་བྱེད་པའི་ཡུལ་  
གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་རྒྱུ་སྤྱོམས་ཀྱི་ལངས་སྤྱོམས་ལ་ཁ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ནང་སེམས་  
ཀྱི་རྟོགས་ཐབས་ཤིག་ཡོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདིར་རྒྱུ་སྤྱོད་གནད་ཡོད། ལྟ་ཚུལ་འདི་ལ་  
འགྲུག་འཁྲུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལྡན་ནའང་། མི་སྐྱོང་ཞིག་གིས་འདི་འདྲའི་ལྟ་ཚུལ་གྱིས་

ཕྱོགས་གཉིས་ཁ་བྲལ་དུ་གཏོང་ཉེན་ཆེ་བའི་སེམས་འཁྲལ་བྱས་ཏེ། རྒྱུ་ཚུ་ནི་སྒྲིམ་སྒྲུབ་བ་  
རེད། ང་ཚོ་ནི་དངོས་སྤྱད་ལས་ལ་འཇུག་མཁན་ཡིན་ཟེར་བ་དང་། ཡང་ན་ཁོང་ཚོ་ནི་ཁ་ནང་ལ་ཕྱོགས་མཁན་རེད། ང་ཚོ་  
ནི་ཁ་ཕྱི་ལ་ཕྱོགས་ཡོད་ལྟ་བུའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་འབྱུང་མིད། ། གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བ་ལས་མགོ་  
རྒྱུ་ཆེ་མང་དུ་གཏོང་བར་བསམ་ཡོད། བོད་རིག་པ་བ་ལེ་པོ་ཇི་སེ། Donald Lopez །  
འདི་འབྲའི་ལྟ་སྐྱད་ས་ནི་དུས་རབས་གསར་བའི་ཤར་སྤྱིང་རིག་པའི་ནད་ཉགས་ཤིག་  
ཡིན་པར་བཤད་ནས་སྒྲིམ་བཞིན་བྱས་ཤིང་། དུས་རབས་གསར་བའི་ཤར་སྤྱིང་རིག་  
པའི་ནད་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་དངོས་ཡོད་དང་མི་མཐུན་པའི་ལྟ་སྐྱད་ས་ཆེས་  
མཐོ་པོ་ཞིག་བཟུང་སྟེ། རིག་གཞུང་འདི་དང་བྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གནས་གཉིས་ཀྱི་  
བར་ལ་བསྐྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་བྱུང་ན། སྤྱི་མས་ཕྱི་མའི་ཞན་ཆ་རྒྱུ་ཆ་མ་རིག་པ་དང་། རྒྱང་  
དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ཞིབ་འཇུག་ཀྱི་དཔལ་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་ཡོད་པའི་ཞན་ཆ་རྒྱུ་ཆ་མས་བསལ་བྱུང་བར་  
འདོད་བ་རེད།

དོན་ངོ་མར་ཨང་མི་ཨ་ཡེ་ཤེའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུའི་ཐོག་  
སྤྱིང་ས་ཆའི་སྟེང་གི་ཆོན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་བྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་གཤེས་སྟོན་དང་སྤྱང་  
པའི་ཆོན་རིག་ནི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་  
འདི་ལ་དགག་སྒྲུབ་བྱས་པ་དང་། ཆོན་རིག་གི་བྱལ་ཁོངས་དེ་ཆོར་གཏོགས་པའི་ཆོན་  
རིག་པ་ཆོས་རང་ཉིད་ནི་སྒྲིམ་ཆེན་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ཡང་རྒྱུན་དུ་གང་ཟག་དང་པོ་ལས་  
བྱུང་བའི་སྟོང་བའི་བྱལ་དོན་བཀོལ་སྟོན་གྱི་ཡོད་པར་བཞིན་སོང་། དེ་མཚུངས་  
སྤྱི་ཆོགས་ཐོག་གི་ནང་པའི་མཁས་པ་ཆོས་སེམས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ཡོད་པའི་ནད་དོན་རིག་  
པའི་གཞུང་ལུགས་ཐམས་ཅད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཤེས་བཞིན་གྱི་བརྟག་དབྱེད་ལས་བྱུང་

བ་མ་ཡིན་པར། དེ་དག་ལ་ནང་པའི་ལྷ་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་དང་། དབྱེད་བཟང་གི་སྟོལ་  
རྒྱུན་སྣ་ཚོགས་གིས་གཞི་ཅའི་ཆ་ནས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཡོད་ཚུལ་ངོས་ལེན་གནང་  
སོང་། སྤྱིར་བཏགས་ན། དོགས་འདི་དང་ངོས་ལེན་གིས་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའི་བཟོ་སྐྲུབ་  
འདི་ལྷག་ཏུ་བཏང་ཞིང་། དེ་དག་གིས་ཆོན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པས་མཉམ་འབྲེལ་  
གིས་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བསྐྱབ་སྐབ་མིན་དང་། དེ་ལྟར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་སེམས་གི་  
རང་བཞིན་ལ་ཡོད་པའི་ར་ཆོའི་གོ་རྟོགས་ཇི་ལེགས་སུ་འགྲོ་མིན་གི་དྲི་བ་གཤམ་ཆེན་  
འདི་ལ་དགག་ལན་ཞིག་ཐེབས་མེད།

གཤམ་ཏེ་སེམས་ཞིབ་ཏུ་རྟོགས་རྒྱུ་ནི་ཆོན་རིག་པ་ཆོ་ཆོགས་འདུ་འདྲིར་མཉམ་  
ཞུགས་གནང་པའི་སྤྱན་མོང་གི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ཡིན་ཆོ། ནང་པའི་མཉམ་ཞུགས་པ་  
ཆོར་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ཁོང་ཆོའང་རྒྱ་མཚན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་གི་  
ཐོག་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད་དམ། ཁོང་ཆོ་པལ་ཆེ་བར་མཆོད་ན། མ་མཐའ་  
ཡང་གནས་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་རྒྱ་མཚན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡོད་ཅིང་། ཆོན་  
རིག་པ་དང་ནང་པའི་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན་ཆང་མས་འདས་པའི་རྒྱ་འགའ་ལ་  
གྲོས་བསྐྱར་གནང་བ་དང་། སྤྱོད་འགྲོའི་གྲོས་བསྐྱར་དེ་དག་ནི་གཙོ་བོར་བཟོ་སྐྲུབ་  
འབྲས་ལྷན་ཞིག་འབྱུང་ཆེད་སོ་སོའི་གཏམ་བཤད་ཇི་ལྟར་བཀོད་སྤྲིན་བྱེད་དགོས་  
པའི་སྐོར་ནས་བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་བརྗོད་འདོད་པ་གང་ཞིག་གིས་  
ནང་པ་ཆོའི་དང་བ་སྐོར་སྐབ་མིན་གི་དྲི་བ་འདི་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གི་  
ནང་དུ་སྤྱན་མོང་གི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་དང་། སྤྱོད་མ་བསམ་པའི་མ་སྤྱན་  
འབྲེལ་གི་འདུ་ཤེས་ཤིག་འབྱུང་འགོ་བརྩམས་ཡོད། ནང་པའི་མཉམ་ཞུགས་པ་གཅིག་

ནི་སྤྱི་ཐོང་ཡིན་པ་དང་། ཏན་རེ་སེར་སྒྲིམ་གྱིང་བལ་ཡུལ་གྱི་ཞེ་ཆེན་དགོན་པར་  
གཏན་སྡོད་བྱས་ནས་ལོ་ངོ་ཉེ་བུ་ཅམ་འགོར་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཁོང་གིས་སྡོན་མར་སྤ་  
སི་ཏར་མཐོ་སྒྲོབ་ཏུ་སྒྲིཊ་དངོས་རྩལ་འགྱུར་ལ་སྒྲོབ་གཉེར་བྱས་སྡོད་ཞིང་། ཆད་མཐོ་  
བོའི་སྒྲོམ་གྱི་རང་ཚུལ་འདྲ་མིན་སྒྲོར་གྱི་དབང་ཅའི་ཕུང་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་  
འཇུག་ཏུ་སྒྲིགས་གཅིག་ནས་འདི་ནི་ཁོང་གི་སྒྲུབ་པ་ལ་སྒྲོག་པར་གྱིས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཅིག་རེད། ༽  
ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པ་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། སྤ་ཐོང་ཡིས་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུའི་  
རྩལ་སྤ་རང་ཉིད་སྒྲར་ཡང་ཆན་རིག་ལ་ཁ་སྒྲིགས་པ་འདིའི་ཐད་ལ་རང་གི་དགེ་ཆན་  
དམ་པ་ཆོས་ཅི་ཞིག་བསམ་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་རང་ཉིད་ལ་བྲི་བ་བཀོད་འདུག

ནང་པའི་མཁས་པ་ཆོར་བའོ་སྐྱེད་འདིར་མཉམ་ཞུགས་གནང་བའི་རྒྱ་མཆོན་  
གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ཉིན་གཉིས་གྱི་ཆོགས་འདུའི་སྤྲང་རིམ་པས་གསལ་སོ་ཆགས་  
སོང་། ཁོང་ཆོ་ཁག་ཅིག་གིས་གཞན་ལ་པན་སེམས་བཅངས་ནས་ཡོང་ཡོད་པ་ལས།  
དབང་ཅའི་ཆན་རིག་གིས་ཁོང་ཆོར་རང་གི་འཆོ་བ་རྗེ་ལྟར་བསྒྲུལ་བ་བརྗོད་མི་དགོས་  
ཟེར། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཆོས་ཆན་རིག་པ་ཆོར་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་བརྗོད་པ་དང་།  
ཆན་རིག་པའི་བྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་འདེབས་པར་དགའ་སྤང་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་སོང་།  
གཞན་སྒྲོར་ཞིག་གིས་ཆན་རིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ན་ནང་དོན་རིག་པར་པན་  
སྒྲིགས་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཡང་བཟུང་འདུག བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་མཁས་དབང་ཨ་ལན་  
གྱིས་ཆོགས་འདུའི་སྡོན་དུ་གསར་འགོད་པར་བརྗོད་རྒྱུར། “ཆོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་  
ལ་མཁྲེགས་འཛིན་དང་ལུང་འཛིན་རིང་ལུགས་གྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་ཉིན་ཁ་ཡོད་པ་  
དང་། དེར་དུས་གྱི་ཆན་རིག་དང་བའོ་སྐྱེད་བྱས་ན་ནང་དོན་རིག་པ་ཉིན་ཁ་དེ་ལས་

ཀླུ་ལ་བར་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་རེད།” ཉེན་གཉིས་ཀྱི་རིང་གི་བཟོ་སྐྱེད་འདིའི་དམིགས་གཞི་  
གཅིག་ནི། ཚན་རིག་གིས་ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་ཁག་ཅིག་ལ་དོགས་འདི་བྱེད་ཀྱི་དང་།  
དེ་མཚུངས་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཚོའི་རེ་བར་ནང་དོན་རིག་པས་ཚན་རིག་གིས་  
འགྲོ་བ་མིའི་རོ་བོའི་སྒྲོར་ལ་བརྩུང་བའི་བདེན་འཛིན་ཁག་ཅིག་ལ་དོགས་འདི་བྱེད་  
ཟུབ་ཀྱི་དེ་ཡིན། གཞན་ཡང་ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པའི་མཉམ་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་  
ནས་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་གྱི་ཕན་ཡོན་ལ་བདེན་དཔང་མང་པོ་བསྒྲུབ་པའི་རེ་བའང་  
བརྩུང་འདུག ཟུབ་འབྲས་དེ་ལྟ་བུ་ནི་དེང་དུས་བཀོལ་སྤྱོད་ཆེ་ཞིང་། གནས་བརྟན་གྲེ་  
པའི་དགེ་སྤྱོད་ཨ་མོ་རོད་ཀྱི་ཁོང་གིས་ལོང་ཏོན་མཐོ་སྤྱོད་ཏུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ཡུང་ཁམས་རིག་པ་  
གཉིས་ལ་སྒྲོབ་གཉེར་བྱས་ནས་རབ་འབྲས་པའི་གོ་གནས་ཀྱི་རྒྱུངས་འདུག ། ཀྱིས་མི་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་  
གི་ཟུབ་དོན་གྱི་དཀོན་མཆོག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པོང་།

བཟོ་སྐྱེད་མཐུན་དུ་བཟུང་བ་དང་། ནང་པའི་བློ་གསལ་གཏོགས་ནས་དམིགས་  
ཡུལ་གཞན་ཡང་མངོན་དུ་སྤྱར་ཏེ། ནང་དོན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་ནི་དབྱུང་བརྒྱུད་གྱི་  
སྒོལ་ཀྱན་གཉིས་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་ཕན་ཚུན་ལ་བྱི་བ་འདི་རེས་དང་། གོ་ཏོགས་བརྗོད་  
རེས་བྱེད་པའི་ཐོག་མའི་འཆར་གཞི་བརྒྱག་པའི་ཉེན་ཁའང་བྱུང་སོང་། ཚོགས་ཁྱེད་གསལ་  
བ་སྒྲོར་ཞིག་གིས་མཐར་གཏུགས་ན། ནང་བ་ཚོས་སེམས་ལ་བརྟག་དབྱུང་གཏོང་བ་  
དེ་ཚན་རིག་པ་ཚོར་ཡོད་པའི་དམིགས་ཡུལ་དང་གཅིག་མཚུངས་མིན་པ་ཤེས་ཀྱི་ནི་  
གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་ཟེར། ཨ་ལན་གྱིས་བརྗོད་ཀྱིས། “ནང་དོན་རིག་པར་གོ་ཏོགས་  
ཞིབ་ཏུ་འཆོལ་བ་ནི་དགེ་བ་སྒྲུབ་པ་དང་དམ་པོར་འབྲེལ་ཞིང་། དགེ་བ་སྒྲུབ་པ་ནི་བདེ་  
སྤྱིད་ཀྱི་འཆོལ་སྤྱེག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།” སྐད་ཆ་གཞན་ཞིག་གིས་འབྲེལ་བ་རྗོད་བྱས་

ན། བད་པ་ཚོས་རང་གི་སྒོལ་རྒྱན་དུ་མ་རིག་པ་ནི་སྤྲུག་བསྐལ་དང་། ལས་ངན་གྱི་ཚ་  
བ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཅིང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རིམ་བཞིན་དུ་རྟོགས་པའི་  
གོ་རྟོགས་ལ་གང་ཟག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྨྱོད་པ་ལེགས་པར་བསྐྱར་བའི་རྒྱས་པའང་ཡོད།  
ཏ་ཡང་ཉི་མཐོ་སྒོལ་ནས་ཡིན་པའི་འཇད་རོ་མེས་། Jerome Kagan གཉིས་ཚུལ་འདི་ནི་  
རྒྱབ་སྟོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་གཞུང་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་རྟོགས་དང་སྒྲུབ་དོར་བར་གྱི་  
འབྲེལ་བའི་སྐྱོར་གྱི་བདེན་འཛིན་དང་མི་མཐུན་ཚུལ་བརྟོག་སོང་། "རྒྱབ་སྟོགས་ཀྱི་  
ཚན་རིག་གི་སྒོལ་རྒྱན་དུ་བཟང་སྨྱོད་མི་ལྡན་པའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་རང་བྱུང་  
ཁམས་ཀྱི་བདེན་པ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་གསར་རྟོག་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། ང་ཚོས་ཤེས་  
རྟོགས་སམ་གོ་རྟོགས་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་ནང་དོན་གཞན་ཞིག་ལ་བཀོལ་སྨྱོད་བྱེད་  
ཀྱི་ཡོད།" འདི་ལྟར་གཏམ་བཤད་པ་དང་ཚོགས་ཞུགས་པ་ཆང་མས་བསམ་གཞིགས་  
བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་ནི། བད་དོན་རིག་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་སེམས་ལ་ཞིབ་  
འཇུག་བྱེད་པའི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ལས་གཞི་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་། དེའི་ནང་དུ་རྒྱབ་  
སྟོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་ལ་ཤེས་རྟོགས་གསར་བ་ཐོབ་ནས་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་འཕོ་འགྱུར་རིམ་  
ལྡར་འགྲོ་བའི་གནད་དོན་ཡང་འཆུད་དགོས་པ་འདི་རེད།

སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་ཨ་ཏམ་གྱིས་རང་གི་གཏམ་  
བཤད་མཇུག་མ་བསྐྱས་གོང་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་མཐོ་སྒོལ་གྱི་འགན་འཛིན་ཟེ་སི་  
ཏི། Charles Vest གཉིས་ཚུལ་སྨྱོར་བྱས་ཤིང་། ཟེ་སི་ཏིས་ཚོགས་ཞུགས་པ་རྣམས་ལ་  
རང་གི་མཐོ་སྒོལ་གྱི་མིང་ཐོག་ནས་འཆམས་འདྲི་ཞུས་ཏེ་བརྟོག་རྒྱུར།

ཉེ་དུས་ཀྱི་སེམས་དང་སྒྲུབ་པའི་ཞིབ་འཇུག་འདི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་མང་པོ་

ཞིག་ཏུ་མགྲོགས་པོར་འཕེལ་རྒྱས་འབྱུང་གི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཞིབ་འཇུག་དེས་འབྲུལ་  
ལས་དང་ཆེན་རིག་གི་སྡེ་ཆེན་དུ་གཏོགས་པའི་དེ་ཆོ་དུང་རང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་  
ཁྲབ་ཁོངས་དང་རིང་དུ་བྱེས་ཏེ། འཛམ་གླིང་གི་ཆོས་དང་ལྟ་བུའི་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་ཁག་  
གི་དོགས་འདི་དང་། གོ་ཏོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱ་དགོས་པའི་སྒྲུལ་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད། དེར་བརྟེན་ཆོགས་འདུ་འདི་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིར་ཆེན་རིག་པ་  
དང་། ཞིབ་འཇུག་པ། རང་པའི་མཁས་དབང་དང་ཉམས་ལེན་པ་བཅས་འཛོམས་ཡོད།  
ཁོང་ཆོ་ཆང་མ་སོ་སོའི་ལས་རིགས་ལ་མཁས་ཤིང་། མཐོ་སློབ་འདིའི་རོ་བོ་ཡིན་པའི་  
གྲུ་ཡངས་བྱང་བདེན་གྱིས་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་བརྒྱུད་སྟེ། ཆང་མར་འབྲེལ་  
ཡོད་ཡིན་པའི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་གི་སྒྲོར་ལ་རྩད་ཞིབ་བྱེད་པར་ཆོགས་འདུ་འདིར་  
ཐེབས་ཡོད།

མེ་སི་ཏིས་མང་ཆོགས་ལ་མད་ཀི་ཟླ་མེན་ལྷན་པ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་འགན་  
འཛིན་ཤར་མི། Phillip Sharp རེ་ལགས་རོ་སྟོན་བྱས་ཤིང་། ཞིབ་འཇུག་ཁང་འདི་དང་  
སེམས་དང་ཆོ་སྟོན་ཆོགས་པ་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའི་ཆོགས་འདུ་  
འདིར་སྦྲིན་བདག་བྱས་ཡོད། མད་ཀི་ཟླ་མེན་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ནི་ལམ་གྲོང་བྱང་བའི་  
ཁེ་ལས་གཉེར་མཁན་ཇད་མད་ཀི་ཟླ་མེན་དང་། ཏེ་མི་མད་ཀི་ཟླ་མེན་གཉིས་ Patrick  
J. McGovern and Lore Harp McGovern རེ་གྱིས་མ་དདུལ་བཏང་ནས་བྱི་ལོ་ ༢༠༠༠  
ལོར་གསར་དུ་བཙུགས་ཤིང་། ད་བར་དུ་མཐོ་སློབ་ཅིག་ལ་འདི་འདྲའི་མ་དདུལ་འཁོར་  
ཆེན་ཞིག་དུས་གཅིག་ཏུ་སྦྲིན་གཏོང་གནང་བ་ཐོག་མ་ཆགས་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་ཁང་  
འདིའི་དམིགས་ལུལ་ནི་འཛམ་གླིང་སྡེ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་གྱི་སྟོན་པ་བསྐྱས་དབང་རྩེ་

ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་དེ་རེད། ཤར་ཕིའི་ཆེད་སྲོང་བྱས་  
 སྲོང་བའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་མིན་ཡང་། ཁོང་ལ་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་མང་པོ་  
 མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་འདིའི་མདུན་ཚྱེད་ས་གཞིགས་པའི་ལྷ་རྒྱ་དང་། དམིགས་  
 ཡུལ་མཐོན་པོ་འདི་སྐབས་པའི་སློབས་པ་གཉིས་ཡོད་པར་བསམས་པ་རེད། སྤྱི་ལོ་  
 ༡༩༩༣ ལོར་ཁོང་དང་ཚན་རིག་པ་གཞན་ཞིག་ལ་ཕུང་ཁམས་རིག་པའམ་གསོ་རིག་  
 གི་ཁོར་སྡེལ་གཞེངས་ཏྲགས་ཐོབ་ཅིང་། དེ་ལྟར་འཛེམ་པ་ཡིན་ཏེ་DNA གི་འདྲ་བུ་འཛིན་ཅི་  
 རོན་intron རིགས་ཇུས་ཐོན་སྡེད་ཀྱི་འོ་ཐོར་མི་འགྱུར་བའི་དེ་ལྟར་འཛེམ་པ་ཡིན་ཏེ་ཆ་ཤས་ཤིག་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།  
 འཛེམ་པ་ཡིན་ཏེ་RNA གི་འདྲ་བུ་ལས་ཤིག་གི་འཛིན་ཅི་རོན་ནམས་བསུས་ཏེ། འད་ཀི་  
 སོན་exon འདྲ་བུ་འཛིན་ཏེ་འདྲ་བུ་གི་ཐོ་རིམ་ཞིག་ཀྱི་ཏྲགས་མ་ནམས་ལྷན་དུ་སྦྲར་ནས་སྤྱི་  
 དཀར་གསལ་བཟོ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་ཁོང་ཚོས་གསལ་བྱས་ཡོད།

མད་ཀི་ལྷ་མེན་ལྷན་པ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ལྷ་བུའི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ཞིག་གིས་རང་  
 གི་ཚན་རིག་པ་འགའ་དང་དུས་ཚོད་པར་ཞོག་ ཐ་ན་རང་གི་མཚན་སྙན་ཅམ་ཡང་  
 སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆོགས་འདུ་འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་བྱིར་གཏམ་བ་ཡིན་ནམ།  
 དེའི་འགྱུར་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཤར་ཕིའི་ལས་རོགས་ལན་ཁྲུང་Eric Lander གི་ཡིན་  
 ཞིང་། ཁོང་གི་མཛད་ཅི་ཉང་ཁྱིའི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་རིགས་རྒྱུན་སྡེ་ཁག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་  
 གི་འགན་འཛིན་ཡིན་ལ། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༢ ལོར་རྒྱ་རམ་ས་ལར་ཆོགས་པའི་སེམས་དང་  
 ཆེ་སློག་གི་ཆོགས་འདུ་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱས་པ་དང་། དེ་དུས་ལན་ཁྲུང་དང་ཚན་  
 རིག་པ་གཞན་ཚོས་ཏུ་ལའི་སྤྱི་ལོ་མཚོག་དང་ལྷན་དུ་དངོས་གཞུགས་དང་ཆེ་སློག་ཅི་  
 ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་སྐོར་ཉིན་ལཱའི་རིང་ལ་བཟོ་སྦྱང་གནང་ཡོད། ཁོང་ཚོགས་འདུ་དེར་



འགྲོ་སྐབས་རང་གི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ལས་རྒྱལ་སྤྱི་ལྷན་གྱིས་  
 རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་མཆོག་ལ་འཆམས་འདྲིའི་འཕྲིན་ཡིག་བསྐྱར་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཁོང་  
 ཆོས་ཁོང་ལ་སེམས་གཙང་མ་ཞིག་ཁྱེད་ནས་འགྲོ་ཤོག་ཅེས་བརྗོད་འདུག།

ཁོང་ནི་དོན་དངོས་སུ་དེ་ལྟར་སོང་ཡོད་པ་འདྲ། གང་ལྟར་ཡང་ཁོང་གིས་རྒྱ་  
 རམ་ས་ལར་ཅི་ཞིག་མཐོང་བར་དགའ་སྐྱོད་སྤྲོས་ཏེ། གསར་འགོད་པ་ཞིག་ལ་འདི་  
 ལྟར་བརྗོད་འདུག། “ཆོན་རིག་གིས་ཀྱང་ད་ལྟ་སྐྱོད་དོར་གྱི་དེ་བ་རྣམས་འདི་བཞིན་ཡོད་  
 པ་དང་། དེ་དག་ལ་ལན་ཞིག་སྤྱར་དུ་དགོས་སྒྲུ་རེད། ང་ལ་མཆོན་ན་ཆོག་པ་འདྲ་འདི་  
 བོ། དེ་བའི་དག་ནང་བ་ཆོར་དེས་ནས་ཁོང་ཆོར་ལན་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་བལྟ་བའི་གོ་  
 སྐབས་ཤིག་རེད། ངས་ད་ལྟ་སྤྱད་ཅིན་པའི་བསམ་ཤེས་ཀྱི་བགྲོ་སྐྱོང་འདི་ལ་བརྩེ་  
 འཛིག་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། མི་སུ་གཅིག་གིས་ཀྱང་གཞན་རྣམས་འགྲུག་ཐབས་  
 གུས་མེད་པ་དང་། ཆང་མས་སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་པར་འབད་བ་བྱས་པ་  
 ཅམ་ཡིན་ཞིང་། ལྟ་ཚུལ་ནི་རྒྱན་དུ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་རེད།” ལན་ཁྲར་གྱིས་  
 རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་འདི་གཞིར་བཞག་ནས་མད་ཀྱི་རྩ་མེན་ཁྲད་པ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ལ་  
 ཡང་མི་ཨ་ཡེ་དེའི་ཆོག་པ་འདྲ་འདིར་སྤྱིན་བདག་བྱེད་པའི་འབོད་སྐྱེལ་བྱས་ཤིང་།  
 ལྷན་གྲགས་ཆེ་བའི་མཐོ་སློབ་གཞན་མང་པོས་དེ་ནི་སོ་སོའི་མཆོན་སྤྱན་ལ་གཞོད་  
 པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམས་ཡོད་སྟེ། ཡིན་ཡང་། མད་ཀྱི་རྩ་མེན་ཁྲད་པ་ཞིབ་  
 འཇུག་ཁང་གི་ཆོན་རིག་པ་དང་ལས་བྱེད་ཆོས་ལན་ཁྲར་གྱི་རེ་སྐྱེལ་ལ་བསམ་  
 གཞིགས་བྱས་པ་དང་། མཐའ་མར་མད་ཀྱི་རྩ་མེན་ཁྲད་པ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དང་། ཡང་  
 མི་ཨ་ཡེ་དེ་མཐོ་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་བགྲོ་སྐྱོང་འདི་སྐོང་ཆོག་པ་བྱེད་པར་མོས་མཐུན་

བྱས། ཚོགས་འདུ་འདི་མ་འཚོགས་པའི་བདུན་པ་ལག་ལེན་པའི་ཤིང་ལན་ཁྲ་གྱིས་དགའ་  
སྤྱིའི་རང་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་ལྟར། དེ་ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་མཐོ་སློབ་དང་ཞིབ་  
འཇུག་ཁང་འདི་གཉིས་གྱིས་སོ་སོའི་ཆོན་རིག་གི་མཆོན་སྟུན་ནི་སྤྱི་བརྟན་དུ་སྤྱར་  
ཡོད་པས་ཉེན་ཁར་འཛེམས་དགོས་དོན་མེད་པས་རེད།

སྤངས་ཆའི་སྤྱིའི་ཤིང་ད་ལྟ་ཤར་ཕྱིས་ཚོགས་ཞུགས་པ་རྣམས་ལ་ག་ཤམ་གྱི་སྐད་  
ཆ་འདི་བརྒྱད་ནས་ཏུ་ལའི་སྤྱི་མ་མཆོག་མཆོམས་སྤྱོད་གནང་སོང་།

ཁོང་ནི་ཏུ་ལའི་སྤྱི་མ་སྤྱི་ཐེང་བཅུ་བཞི་པ་མཆོག་ཡིན་ཞིང་། བོད་བརྒྱད་ནང་  
བསྟན་དང་། བཅོན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་དབུ་ཁྲིད་རེད། ཁོང་གིས་ཆང་དུས་མ་ཞིག་  
ཏུ་འཁུངས་ཏེ། དགྲའ་ལོ་གཉིས་གྱི་ཐོག་ཏུ་ལའི་སྤྱི་མའི་ཡང་སྤྱི་དུ་རྩོས་འཛིན་བྱས་  
ཡོད། ཡགོང་ས་མཆོག་ལ་ནང་པའི་ལྟ་བུ་གྱུབ་གྱི་ཤེས་ཆ་དམ་ཐོ་བོ་ཞིག་ཡོད་ལ། འདས་  
པའི་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུ་ལྷག་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤངས་ཆའི་སྤྱིའི་ཞུགས་ནས་ཤེས་ཡོན་མང་པོ་  
ཞིག་ཐོབ་ཡོད། དོན་ངོ་མར་ཁོང་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཁས་དབང་དང་དབུ་ཁྲིད་ཅིག་རེད།  
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་ཁོང་ལ་ནོར་གླེལ་ནི་བདེ་གཟེངས་རྟགས་ཕུལ་བ་ནི་ཁོང་གི་དབུ་  
ཁྲིད་ཀྱི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་དེ་རྩོས་འཛིན་བྱས་པའི་མཆོན་བྱེད་ཅིག་ཡིན།

ཁ་སང་ང་རང་ཡགོང་ས་མཆོག་དང་ལྟན་དུ་གསལ་འགོད་གསལ་བསྐྱགས་  
ཤིག་ཏུ་ཞུགས་པའི་གོ་སྐྱབས་བྱུང་བ་དང་། ངས་ཁོང་གི་བཀའ་ལན་རྣམས་ལ་ཉན་  
ནས་བྱད་ཆོས་གཉིས་འབྱུང་དུ་ཐོན་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང་། དང་པོ་ནི་ཁོང་གིས་ཆོན་  
རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ལ་གདེང་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། འདི་  
ནི་ཁོང་སྐེང་གྱི་དང་བ་ཞིག་རེད། གཉིས་པ་ནི་ཨ་ད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་མཐོ་སློབ་དང་འབྲེལ་

བ་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་གལ་སྲིད་རང་ཉིད་དགེ་སློང་ཞིག་མ་ཡིན་ཆེ། འཆར་  
འགོད་ལས་རིག་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་།

ཆོག་གས་ཞུགས་པ་རྣམས་གད་མོ་ཤོར་ཞིང་། འདར་མེས་རང་གི་རོ་སློང་  
མཆམས་བཞག་པའི་རྗེས་སུ་ཡོད་ཆད་ཁུ་སིམ་མེར་གྱུར་སོང་། ཏཱ་ལའི་སླ་མ་མཆོག་  
ཡར་བཞེངས་ནས་བཀའ་གསུང་གནང་བའི་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག ཕལ་ཆེར་ཆོག་གས་  
ཁང་ནང་གི་མི་མང་དང་། སྤངས་ཆའི་སྟེང་གི་བསྐྱོད་མཉམ་ཞུགས་པ་ཆང་མས་  
ཁོང་གི་བཀའ་གསུང་ལ་སྤར་ནས་བསྐྱུགས་ཡོད་པ་འདྲ། ཆོག་གས་འདུ་འདི་ནི་ཤེས་  
རིག་ཆེད་སློང་གི་བསྐྱོད་ཞིག་རེད་མོད། ར་ཆོས་འདི་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྟེང་ཆེས་  
དགའ་མོས་བྱེད་པའི་སོ་སོའི་སྐྱབས་ཐོག་གི་ཆོས་ཀྱི་དབུ་མེད་ཅིག་ལ་མཇུག་པའི་གོ་  
སྐྱབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པ་རྒྱུ་རྐྱེད་ཐུབ་བཅ།

གལ་ཏེ་ཆོག་གས་འདུ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལོ་རོ་ཉི་ཤུའི་ཡར་སྔོན་དུ་བཀོད་སྒྲིག་  
བྱས་ཡོད་ཆེ། ད་ལྟའི་རིག་གཞུང་གི་འགྲུག་ཤུགས་དང་ཆོར་བ་འདི་ཡོད་སྲིད་ཀྱི་མ་  
རེད། རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ལ་བཅན་འཇུག་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་བོད་ཀྱི་སླ་མ་སློང་ཞིག་  
ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་ཕེབས་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ནང་ནས་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྐྱོད་ཀྱི་  
རྗེས་འབྲངས་པའི་གྲངས་འབོར་རིམ་གྱིས་འཕེལ་ནའང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ བར་དུ་ཨ་རི་  
བ་མང་ཆེ་བས་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྐྱོད་དང་། ཏཱ་ལའི་སླ་མ་མཆོག་གི་སློང་ལ་ཅི་ཡང་  
ཤེས་ཀྱི་མེད། གསར་འགྱུར་བརྒྱད་ལམ་དུ་བཞག་པ་ལྟར། ཏཱ་ལའི་སླ་མ་མཆོག་  
༡༩༩༩ ལོར་ཨ་མི་རི་ཀར་ཐོག་མར་ཕེབས་སྐྱབས། ཁོང་གི་ཞབས་ཁུ་བ་ཆོས་བརྟན་  
འཕྲིན་གྱི་ལས་ཆེན་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་མཁན་ཆོར་ཏཱ་ལའི་སླ་མ་མཆོག་ལ་བཅར་འདྲི་

བྱེད་འདོད་ཡོད་མེད་ངེས་དུས། ཁོ་མོའི་མིང་གཉིས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་ཚུར་  
ཞབས་ལུ་བ་ཚོར་ཐེངས་དུ་མར་ངེས་འདུག།

རྒྱ་ལའི་སྐ་མ་མཆོག་ལུ་བ་ཕྱོགས་སུ་མཆོན་སྟོན་རྒྱས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་  
ཞིག་ནི། ཁོང་གི་རྗེས་འབྲངས་པ་ཐེར་མདུག་Robert Thurman ་ཀྱིས་ངེས་བསྟན་གས་  
བྱས་པ་དེ་རེད། ཐེར་མདུག་ནི་ཀི་ཡོང་གླི་ཡ་མཐོ་སྟོབ་ཀྱི་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་དང་། བེ་ལུ་  
ཡོག་ཐོད་ཁང་གསར་འཛུགས་བྱེད་མཁན་ཡིན། ཁོང་གིས་ ༡༩༤༩ ལོའི་ནོར་བེལ་  
ཞི་བདེ་གཞེངས་རྟགས་དེ་རྒྱ་ལའི་སྐ་མ་མཆོག་ལ་ཐོབ་པར་འབད་བཅོལ་བྱས་ཡོད།  
ལོ་དེར་འཛམ་གླིང་མི་མང་གིས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་འཐབ་འཁོར་བཞོལ་སྟོང་ཀྱིས་  
གནམ་བདེ་སྟོ་མོ་ཆེ་རུ་ཞི་བདེའི་རང་ངོ་རྒྱལ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྟོབ་མ་རྣམས་བཅོན་  
གཞོན་བྱས་པ་བརྟན་འཕྲིན་བརྒྱུད་ནས་མཐོང་སྟོབས། རྒྱ་ལའི་སྐ་མའི་ཞི་བདེའི་ལངས་  
ཕྱོགས་ནི་ལྷག་ཏུ་ཡིད་དབང་འགྲུག་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་དང་། རྒྱ་ལའི་སྐ་མ་རྒྱ་ནག་  
གཞུང་གི་བྱེད་སྐྱོངས་ལ་ངོས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་བོད་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་ལ་  
ཞི་བདེ་གཞེངས་རྟགས་ལུ་ལ་ནས་གསལ་བོར་བསྟན་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལོའི་ནོར་བེལ་གཞེངས་རྟགས་བཞེས་པའི་རྗེས་ནས་རྒྱ་ལའི་སྐ་  
མ་མཆོག་ལུ་བ་ཕྱོགས་སུ་ཕེབས་པ་ཐེ་མང་དུ་བྱིན་ཅིང་། འཛུམ་གྱིས་གང་བའི་ཁོང་  
གི་ཞལ་རས་དང་། ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཁོང་གི་གཤེས་རྒྱུད་གཉིས། བོད་ནི་དེང་རབས་  
སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་རན་པས་སྤང་མ་ཞུགས་པའི་དག་ཁིང་ཤིང་གླི་རེ་ལྷ་ཡིན་  
པའི་གནའ་བོའི་འཆར་ཡན་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་དང་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་ཤིང་། ལུ་བ་ཕྱོགས་སུ་མི་  
མང་པོ་ཞིག་གིས་བོད་ལ་བཟང་སྟོང་དང་ཆོས་ཀྱིས་ཐོངས་པའི་འཛམ་གླིང་འདི་སྟོབ་

བྱེད་དུ་འགྱུར་སྲིད་པའི་རིག་གཞུང་གི་བར་མཛོད་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོད་པར་མཛོང་  
འགོ་ཚུགས་ཡོད།

ཁུབ་ཕྱོགས་ཀྱིས་རྒྱ་ལའི་ཁླ་མ་མཆོག་ནི་ཤིང་སྟེ་རེ་ལྟ་ནས་ཐེབས་པའི་ཐོ་ཉ་  
ཞིག་ཏུ་བརྟེན་པ་འདི་ལ་འགལ་འདུ་མེད་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཁོང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་  
ཤེས་རྟོགས་དང་ལྡན་པའི་རྗེས་འབྲངས་པ་ཆོས་རྒྱ་ལའི་ཁླ་མ་མཆོག་གིས་ནང་པའི་  
སྟོལ་རྒྱན་དེང་རབས་ཅན་དུ་བསྐྱར་བའི་ལས་འགལ་ཞིག་ལ་སྟེ་ཁྱིད་གནང་བཞིན་པ་  
ཤེས་ཡོད། འདས་པའི་ལོ་རབས་གཅིག་ལྷག་ལ་ཆོན་རིག་པ་དང་བསྟོ་སྟེང་གནང་བ་  
ནི་ལས་འགལ་དེའི་འབད་བརྩོན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའི་  
ཆོགས་ཐོག་ཏུ་གསུང་རྒྱུར། “ང་ཆོའི་དེང་གི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་བདེན་དོན་གཅིག་ནི་འགྲོ་  
བ་མི་ཆང་མས་ཆོན་རིག་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་གདེང་འཛོག་བྱེད་པ་འདི་རེད།” རྒྱ་ལའི་  
ཁླ་མ་མཆོག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱང་གདེང་འཛོག་བྱེད་མཁན་གྱི་གས་སུ་ཡོད་པ་བསྟན་  
སོང་། ཁོང་གིས་རང་རྣམ་དུ་ལོ་ན་གཞོན་དུས་ཆོན་རིག་དང་འབྲལ་ལས་ལ་དང་བ་  
བྱས་ཡོད་ཚུལ་གྲིས་འདུག་པ་དང་། ཁོང་དགའ་ཤོས་ཀྱི་ཅེད་ཆས་ནི་སྐབས་དེ་དུས་  
བོད་ལ་སྟེབས་པའི་སྟོག་བརྟན་སྟོན་བྱེད་དང་རྒྱ་ཆོད་སོགས་རེད། ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའི་  
ཆོགས་ཐོག་ཏུ་རྒྱ་ལའི་ཁླ་མ་མཆོག་གི་གསུང་རྒྱུར་གནང་མཁན་ཁུབ་བསྟན་སྟེན་  
པས་བརྗོད་དོན་ལ། རྒྱ་ལའི་ཁླ་མ་མཆོག་ ༡༩༥༥ ལོར་རྒྱ་ནག་དང་། ༡༩༥༦ ལོར་རྒྱ་  
གར་དུ་ཐེབས་པའི་སྐབས་སུ་ཆོན་རིག་དང་འབྲལ་ལས་ཀྱིས་སྤྱི་ཆོགས་ལ་ཁེ་བན་  
ཡོད་པ་གཟིགས་ཤིང་། དེང་དུས་ཀྱི་བཟོ་ལས་དང་། འཕྲིན་གཏོང་། རྒྱུ་འཕྲེན་གྱི་  
སྟོག་འཛུགས་སོགས་ཀྱིས་ལོ་ན་གཞོན་པའི་རྒྱ་ལའི་ཁླ་མ་མཆོག་གི་སེམས་ལ་བག་

ཆགས་ཆེན་པོ་བཞག་ཡོད་ངེས།

སྤུང་བསྟན་སྒྲིག་པས་བཟོད་དོན་ལྟར་ན། རྒྱུ་ཕྱོགས་ཀྱིས་རྒྱ་ལའི་སྤྲུལ་མ་  
མཆོག་གནའ་བོའི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོལ་རྒྱུན་ཞིག་གི་མགྱིན་ཆབ་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་  
དང་ཆབས་ཅིག་རྒྱ་ལའི་སྤྲུལ་མ་མཆོག་གིས་མང་ཆོགས་དང་། ལྷག་པར་དགོན་སྡེ་ཁག་  
ཏུ་དེད་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་རྒྱུ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་རིག་པ་གཉིས་དགོན་པའི་སྒྲོབ་  
ཆོན་ནང་འཛིན་དགོས་ཚུལ་གསུང་འགོ་བཙུངས་ཡོད། རྒྱ་ལའི་སྤྲུལ་མ་མཆོག་གིས་  
གལ་སྲིད་ཆོན་རིག་གིས་ར་སྒྲོད་བྱས་པའི་བདེན་དོན་ནང་པའི་གོ་ཉོགས་དང་འགལ་  
བ་ཡིན་ཆེ། བྱང་བསྟན་ལ་བཙས་བསྟུར་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ར་ཆོས་ཉག་ཏུ་བདེན་དོན་  
དང་མཐུན་པའི་ལྷ་རྒྱུ་ལ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་རྒྱུ་ཏུ་གསུང་གི་  
ཡོད། དེ་དུང་རྒྱ་ལའི་སྤྲུལ་མ་མཆོག་གི་དགོངས་ཚུལ་ལ། དེད་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དགོན་  
པའི་སྒྲོབ་ཆོན་ཏུ་འཕྲུག་པ་ནི། སྤང་བྱ་ཡོངས་སུ་གསར་པ་ཞིག་ཁ་སྒྲོལ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་  
མ་ཡིན་པར། སྒྲོན་མ་གང་ཡོད་པ་རྣམས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་འདི་རེད། དེ་  
ཡང་དངོས་ཁམས་རིག་པར་སྒྲོབ་གཉེར་བྱས་ན། སྒྲོབ་མ་ཆོར་ཡོད་པའི་དངོས་  
ཁམས་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་སྒྲོར་གྱི་གོ་ཉོགས་དེར་མན་ཁིང་། འཛིན་ཉེན་རིག་པས་གནའ་  
བོའི་ནང་པའི་འཛིན་ཉེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དེ་དག་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བ་  
དང་། སྐྱེ་དངོས་རིག་པས་ཤེས་པ་དང་ཆོ་སྒོག་གི་ནང་པའི་གོ་ཉོགས་དེ་རེ་རྒྱས་སུ་  
གཏོང་རྒྱ་རེད། དེ་མཚུངས་སུ་དེད་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་གནའ་བོའི་  
མཛོན་པའི་གཞུང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཁ་སྒྲོལ་ཞིག་ཏུ་བཟླ་ཆོག།

རྒྱ་ལའི་སྤྲུལ་མ་མཆོག་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་ལ་ཐེབས་པ་འདི་ནི། ཁོང་སྒྲེར་གྱི་ངོས་

ནས་ཚན་རིག་ལ་གདེང་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་ལྟ་མིན་ལ། བོད་པའི་  
དགོན་སྡེ་ཆུམས་དེང་རབས་ཅན་དུ་བསྒྱུར་བའི་ལས་འགུལ་གཅིག་ལྟ་མིན་ཆེད་དུ་འང་མ་  
རེད། རྒྱ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པས་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཆོ། ཉི་  
ལེན་ཨེ་ཤ་ཡའི་ཆོས་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱན་གཞན་ཆུས་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ན། ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་  
དོན་ལ་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདོན་ཐུབ་པའི་ཁོང་གི་ཡིད་ཆེས་འདི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་  
ཞིག་རེད། ཕན་ཐུས་འདི་ནི་རི་ལྷོ་འདོན་ཐུབ་པམ། ཁོང་ཡར་བཞེངས་ནས་ཆོགས་  
ཞུགས་པ་ཆུས་ལ་གསུང་རྒྱུ་དུ། “མི་ཚང་མས་བྱེད་དོས་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་དུ་  
འབད་བཅོམ་བྱས་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལ་དོ་སྣང་འོས་འཚམས་ཤིག་སྤྱོད་ཀྱི་  
མེད། ངའི་ཆོད་སེམས་གཅིག་ནི་ཉི་ལྟེ་ནི་ར་རང་གཅིག་ལྟ་མིན། ་འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་དེ་  
དག་དར་སྤེལ་བྱས་ནས་འཇམ་སྤྱིང་འདིའི་ནང་བདེ་སྤྱིད་དང་སྤྱིང་རྩེ་སྤེལ་བར་འབད་  
བ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན།” འོན་ཀྱང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་དེ་དག་དར་སྤེལ་བྱེད་ཐབས་ཅི་  
ཞིག་ཡོད་དམ། ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་གསུངས་སོང་།

དེ་ནི་གསོལ་འདེབས་དང་གསུང་ཆོས་མ་ཡིན་པར་ཤེས་རྟོགས་བརྒྱུད་ནས་  
ཡོང་རྒྱ་ཞིག་རེད། འདས་པའི་ལོ་ངོ་དུ་མའི་ནང་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་དང་ཐུག་འཕྲད་  
བྱུང་ནས་ངས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ནི། འགྲོ་བ་མིའི་བཙེ་སེམས་མེད་པར་གྲུབ་པ་  
ལེགས་པར་འཆར་ལོངས་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད། མི་ཆུས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཡང་  
ཡག་པོ་མི་ཡོང་བ་འདི་རེད། ངས་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་  
འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་ཆུས་དང་སྤེལ་བྱ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མཐོང་གི་ཡོད། ལུས་  
པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་སོ་སོའི་སེམས་ནི་ངས་པར་དུ་སྤྱིད་པོ་ཡོད་དགོས། དེའི་ཕྱིར་

ངས་མི་ཚོར་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་དེ་དག་དར་རྒྱས་གཏོང་བའི་སྒྲུལ་སྒྲོང་གྲེད་པར་  
རྒྱ་མཚན་ལྷག་མ་འགའ་ཡོད། དེ་དག་ནི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་  
ཀྱི་རྒྱ་མཚན། སེམས་ལ་ཞི་བདེ་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཚན་བཅས་ཡིན། འདི་དག་གིས་སྒྲང་  
བ་དང་སྦྲིང་ཁམས་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྲེད་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་སྟོན་  
ཀྱི་ཡོད། འདིའི་ཚུགས་ནས་ཆོན་རིག་དང་གནའ་ཐོའི་སློལ་རྒྱན་ནང་དོན་རིག་པ་ལྟ་  
བུའི་བར་ལ་གོ་བསྟར་བྱས་ཆེ་པན་པ་ཆེན་པོ་འབྱུང་རྒྱ་རེད།

ཏཱ་ལའི་ཟླ་མ་མཆོག་གིས་ཆོག་ས་ཞུགས་པ་ཚོར་ནན་ཏན་དུ་གསུང་རྒྱུར།  
“ངས་ནང་ཆོས་དར་སྤེལ་གྱི་འབད་བརྩོན་གྲེད་ཀྱི་མེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ནང་ཆོས་ནི་  
དམིགས་བསལ་ཞིག་ཡིན་པའང་བརྗོད་ཀྱི་མེད། ངས་འདི་ལྟར་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་གི་  
མེད།” ཁོང་གིས་གསུང་དོན་ལ། ནང་དོན་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བར་ཆོས་ཀྱི་སློལ་རྒྱན་  
གཞན་ཉེ། ཉིན་རྒྱ་དང་། ཡེ་སྤུའི་ཆོས་ལུགས། རེ་བྱ་ཆོས་ལུགས། ཁ་ཆེ་ཆོས་ལུགས་  
ཀྱི་བྱུང་མཐའ་སར་ཉམས་བཅས་ཀྱིས་ཆོན་རིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་  
མིའི་རིགས་ལ་རམ་འདེགས་གྲེད་ཐུབ། “མཆོམས་རེར་ངའི་ཆོར་སྤང་ལ། ནང་པ་  
དང་། ལྷག་པར་ང་ལྟ་བུའི་ཉམས་སྤྱོད་མང་པོ་མེད་མཁན་ཆོར་བཤད་རྒྱ་ཡོད་པ་ནི་  
ཉོག་གཏམ་རེད།” མང་ཆོག་ས་གང་མོ་ཤོར་སོང་། “ཞིབ་འཇུག་གི་དོན་དུ་སློལ་རྒྱན་  
འབྲེལ་མིན་ནས་ཉམས་སྤྱོད་ཅན་མང་པོ་ལྟན་དུ་འཛོམས་ན་པན་རྒྱ་རེད།” ཏཱ་ལའི་ཟླ་མ་  
མཆོག་གིས་འབད་བརྩོན་འདི་འབྲེལ་པས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲིལ་འབྱུང་བར་  
གསུངས་སོང་།

བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱིས་ཆོན་རིག་དང་ལྟན་དུ་མང་ཆོག་ས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་བསྐྱོ་



སྒྲིང་བྱས་ན་ཁེ་པན་གྱི་བྲག་པ་གཅིག་ཡོད། “རྒྱ་ནག་གི་སྤྱན་རྒྱ་མོ་མོ་མང་པོས་བོད་  
པའི་སྐོལ་རྒྱན་ནི་ཉ་ཅང་རྗེས་ལུས་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད།” རྒྱ་ལའི་རྒྱ་མ་མཆོག་  
གིས་མཐུག་བསྟུ་བཞིན་གསུངས་པ་དང་། རྒྱ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པ་གལ་ཆེན་མང་  
པོས་སྐོལ་རྒྱན་དེ་རྒྱག་པོ་ཡིན་ཞིང་། སོ་སོའི་ཞིབ་འཕྲུག་ལའང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་  
མཐོང་བ་འདིས་ལྟ་ཚུལ་དེར་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱུག། འདིར་བརྟེན་ནས་རྒྱ་ནག་གཞུང་  
གིས་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅིག་སྤྱང་བྱེད་པའི་དགོས་པ་མཐོང་ཞིང་། བོད་ལ་རིག་  
གཞུང་གི་རང་སྤྱོད་ཆོད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་དགོས་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་དོན་དེར་  
རྒྱ་ཕྱོགས་ཐོབ་སྲིད། “ངས་ཁོང་ཆོར་ང་ཆོ་ནི་” རྒྱ་ལའི་རྒྱ་མས་ནན་པོར་བསྒྲགས་  
དོན། “དེ་འབྲེལ་རྗེས་ལུས་ཤིག་ཅིན་པར་སྟོན་རྒྱ་ཡིན།”

ད་ནི་ཨ་ཐོར་དང་དེད་གཉིས་ཡར་ལངས་ནས་བཟོ་སྒྲིང་གཙོ་སྤྱོད་པའི་འོས་  
འགན་འགོ་འཕྲུགས་པའི་དུས་ཆོད་ཡིན་ཞིང་། དེད་གཉིས་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་  
ཆོགས་པ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་དུ་མ་ཕྱིན་པ་དང་། རྒྱ་རམ་ས་ལར་སྒྲིང་ཆོགས་  
བྱས་པའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུ་ལ་ཐེངས་དུ་མར་ཞུགས་སྤྱོད། ང་ཆོས་  
བཟོ་སྒྲིང་དེ་དག་གི་རིན་ཐང་དང་བྲང་བདེན་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་།  
དེད་གཉིས་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་དང་ནང་པའི་མཁས་དབང་གང་ཡང་མིན། ཨ་ཐོར་  
ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལྟ་བུ་ཀྱི་དང་བ་ཞིག་ཁྱེར་ནས་ཆོགས་  
འདུ་འདིར་ཞུགས་ཡོད། ཁོང་ནི་སྟོབ་གསོ་སྤྱོད་ཐབས་ཀྱི་གསར་བྱུང་གི་ལས་གཞི་  
འབྲེལ་ནང་ཞུགས་སྤྱོད་ཡོད་མཁན་ཞིག་རེད། ང་ནི་ཆོན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་བ་ཞིག་  
ཡིན་ཞིང་། ངས་ད་ལྟའི་སེམས་དང་ཁྱད་པའི་ཆོན་རིག་དང་། ཆོན་རིག་གི་སྤྱི་ཆོན་དེ་

ཆོས་འགྲོ་བ་མིའི་ངོ་བོའི་སྐྱོར་ལ་གསར་བ་ཅི་ཞིག་བརྗོད་བར་དང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་  
མཚུངས་སུ་སྡོན་གྱི་ལས་གཞི་འགའ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ལ་དང་བ་བྱུགས་ཆེན་སྐྱེས་པ་  
ནི་རང་བྱུང་ཆོན་རིག་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་དང་ངོ་བོའི་བར་གྱི་གོ་རྟོགས་བརྗེ་  
རེས་བྱེད་པ་འདི་རེད། ངས་གོ་རྟོགས་བརྗེ་རེས་དེའི་རིགས་ལ་ལམ་སྟོང་རི་ལྟར་ཡོང་  
བ་དང་། ང་ཆོས་དེ་ལྟར་ཡོང་བར་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་མིན་སོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་  
བྱས་སྟེང་། ངའི་རེ་བར་ཉམས་སྟེང་དེ་ཆོས་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་ཆོག་ལ་འདྲུ་འདིའི་སྐབས་  
ཕན་ཞིག་ཐོགས་རྒྱ་དེ་ཡིན།

དེད་གཉིས་ལ་ད་དུང་རེ་བ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། བཟོ་སྐྱེད་ལ་མཉམ་ཞུགས་  
གནང་བའི་སྔོན་རྒྱུན་གང་ལའང་ང་ཆོ་མི་གཏོགས་པ་འདིས་གཙོ་སྟེང་བའི་ལས་ཀར་  
བྱས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེར་ཐུབ་རྒྱ་དེ་ཡིན། ང་ཆོ་ནི་སྔོན་རྒྱུན་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཆེད་  
ལས་མཁས་པ་མིན་སྐབས། ང་ཆོས་མང་ཆོགས་ཀྱིས་འདྲི་འདོད་བའི་དྲི་བ་ཆོན་རིག་  
བ་དང་ནང་བའི་མཁས་པ་ཆོར་འདྲི་ཐུབ་པ་དང་། ང་ཆོའི་ལས་འགན་ནི་སྔོན་རྒྱུན་  
གང་ལ་ཞེན་སྟོགས་མེད་པའི་ཐོག་སྔ་ཕྱི་འགའ་མེད་དུ་བཟོ་སྐྱེད་མཁུན་དུ་བཞུར་བར་  
བྱེད་རྒྱ་དང་། ཁ་གསལ་དུ་གཏོང་དགོས་སར་དྲི་བ་འདོན་པ། གནད་འགག་ཅིག་ལ་  
འཕྲད་སྐབས་སྔ་ཕྱིའི་མཁུག་སྒྲོམ་འཛོག་པ་སོགས་ཡིན། ང་ཆོ་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་བཟོ་  
སྐྱེད་གི་འདུས་དོན་ལས་ཐུབ་པའི་དབེ་དེབ་འདིའི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཀྱང་།  
སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འོས་འགན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་བསྐྱབ་པར་འབད་  
བཅོན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། །

## ལེབ་གཉིས་པ།

དབང་ཅའི་སྒྲུང་ཚུལ་རིག་པ་དང་། མར་རེ་ལ།

༡༡། །མར་རེ་ལ་ནི་ཡུལ་རྟོགས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་  
དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ནང་པའི་སྐོར་གྱི་ཉམས་ལེན་  
པ་དང་། ནང་པའི་ལྟ་བུ་གྱུ་གྱི་སྒྲོབ་མ། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཆོག་པ་པ་གསར་འཇུགས་  
བྱེད་མཁན་ནང་གི་གཅིག་བཅས་རེད། ཁོང་ནི་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་དང་། ནད་འགོག་  
རིག་པ། རྣམ་གཞག་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ། ཡུལ་རྟོགས་ཆེན་རིག་ དེ་བཞིན་རྒྱ་ཕྱོགས་  
གྱི་ཆེན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་བརྗེ་རེས་བཅས་གྱི་ནང་གསར་གཏོད་  
པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་གྱི་མི་ཆའི་མཇུག་ཏུ་ཤེས་པ་དང་སྤང་འཛིན་ལ་  
འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པའི་གཞི་རྒྱ་དང་སྒྲུལ་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཁྲོད་པའི་རྒྱ་ཚོལ་སྐོར་གྱི་ར་  
ཆའི་གོ་རྟོགས་དེར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་དང་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཀའི་ངོས་ནས་གསར་  
གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་སྒྲོན་གནང་ཡོད། ཁོང་ནི་སེམས་བྱུང་ཁག་གི་དབང་ཅའི་རྟེན་  
གཞི་གཅིག་སྤར་བརྟག་དབྱེད་བཏང་ནས་སྟོད་མཁན་ཞིག་མ་ཡིན་པར། ཡུལ་ཅན་གྱི་  
སྟོང་བའི་རང་བཞིན་རྟོགས་པ་ལའང་འབད་བཅོན་སྟོད་མེད་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན་  
ཞིང་། ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། སེམས་གྱི་ཆེན་རིག་འཕུས་སྟོ་ཆང་བ་ཞིག་ཡོང་བར་ཡུལ་  
ཅན་གྱི་སྟོང་བ་དང་། ལྷག་པར་སེམས་བྱུང་རྣམས་འཛིན་པའི་གང་ཟག་དང་པོ་རང་

སྒྲིང་གི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྒྲིང་བརྟོགས་རྒྱ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།

ད་དུང་ཁོང་གིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྒྲིང་བའི་སྒྲོར་གྱི་ཆན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དེའི་  
ནང་། སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིང་དོས་གཤེས་སྒྲིང་གི་ཞིབ་འཇུག་དང་། གཟབ་ནན་  
ཆེ་ཞིང་ཞིབ་ཆགས་བའི་སྒྲིང་ཚུལ་རིག་བའི་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་ཀྱི་ཟུང་འབྲེལ་དེའང་  
འཇུག་དགོས་པར་འདོད་ཡོད། ཁོང་གི་ཡིད་ཆེས་ལ། ཉན་པེ་རིག་པར་གོ་རིམ་ལྡན་  
བའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱིས་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། རིགས་བས་དབྱེད་བརྟན་  
བྱེད་པའི་ལྷ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱན་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟབས། དེས་སེམས་རྟོགས་པར་བྱེད་  
པའི་ཆན་རིག་གི་ལས་དོན་ལ་རམ་འདེགས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱེད་ཐུབ། འདི་ལྟར་མར་རེ་  
ལའི་རེ་བ་ནི། སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་འཛོལ་བའི་  
ཉམས་ཞིབ་ནང་། ཉན་པེའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་བ་ཆོ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་བྱ་ཡུལ་གསར་བ་ཞིག་  
ཏུ་འགྱུར་རྒྱ་དེ་མ་ཡིན་པར། ཁོང་ཆོ་སེམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ལས་དོན་འདིའི་ནང་  
ཆན་རིག་བ་ཆོའི་ལས་རོགས་སུ་འགྱུར་རྒྱ་དེ་ཡིན།

འཇམ་མི་སིས་ William James གཞི་རྩ་བརྒྱ་ཐག་གཅིག་གི་སྒྲིན་དུ་རང་གི་  
བརྟམས་ཆོས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྩ་འཛིན། གཞི་མའི་ནང་། ར་ཆོ་ཤེས་  
བཞིན་གྱི་ཞིབ་ལྷ་ལ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བརྟེན་དགོས་ཚུལ་བྲིས་ཡོད། འཇམ་  
མི་སིས་འབྲེལ་བརྟེན་བྱས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི། ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་སྒྲིང་  
ཚུལ་དང་། སྒྲིང་ཚུལ་དེ་དག་དང་སོ་སོའི་འཇུག་ཡུལ། སྒྲིང་པའི་རང་ཚུལ། ཁོར་ཡུག་  
བཅས་ཀྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་རེད། སྒྲིང་ཁམས་སེམས་  
ཁམས་རིག་པས་སེམས་དང་སྒྲིང་པའི་འབྲེལ་བ་དང་། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་རྩལ་དང་ཁོར་

ཡུག་བར་གྱི་རང་བྱུང་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་མ་ཐུན་འགྲིག་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་གྱི་  
ཡོད་ཀྱང་། ཤེས་བཞིན་གྱིས་ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་རང་ཉིད་ལ་བརྟག་དབྱེད་  
བྱེད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། ཤེས་བཞིན་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། འཇམ་མི་སེས་འདི་ལྟར་  
བརྗོད་འདུག འདི་ཤིང་འོན་ཀྱང་། ཤེས་བཞིན་ཞེས་པའི་ཆོག་འདིར་མཆོན་ཉིད་ཅིག་ཏུ་ལམ་འཛོག་མི་  
དགོས་ཤིང་། འདིའི་དོན་ནི་ར་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ནང་དུ་བལྟས་ནས་དེར་ཅི་  
ཞིག་རྟོག་པ་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་དོན་ཡིན་པ་དང་། ཆང་མས་དེར་ཤེས་པའི་རང་  
ཚུལ་མཐོང་གི་ཡོད་པར་མོས་མ་ཐུན་བྱེད་གྱི་རེད།”

མཁས་པ་ཆོས་སྐད་ཆ་འདི་རྒྱན་དུ་ཡུང་འབྲེན་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། འཇམ་མི་  
སེས་ཤེས་བཞིན་ནི་ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་འཛིག་རྟོག་ལ་ལམ་ཁྲིད་བྱེད་པོ་ཡང་དག་  
གམ་སྟབས་བདེ་ཞིག་མིན་པར་བསམས་པ་དེ་གསལ་བརྗོད་བྱེད་གྱི་མེད། བཅུ་མས་  
ཆོས་དེའི་མཇུག་དུ་ཁོང་གིས་ཆོར་བ་དང་། ཡུལ་ཅན་གྱི་རྟོག་པའི་རྒྱན་མ་ཐུན་ནང་གི་  
ཆོར་ཤེས་ཀྱིས་ཟེན་པའི་དུས་སྐད་ཅིག་མའི་སྐོར་སྐྱེད་ལྟེ། ག་ཤམ་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་  
བརྗོད་འདུག “གལ་སྲིད་མི་སྲུ་གཅིག་གིས་ཀྱང་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་དཀྱིལ་མར་བཅད་  
ནས་དེའི་ཆ་ཤས་ལ་ལྟ་སྐྱབས། ཤེས་བཞིན་གྱིས་སྲུ་བྱེད་ཆ་ཤས་དེ་ཆོར་བལྟ་རྒྱ་ནི་  
ཅི་འདྲའི་དགའ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟོགས་ངེས། འདི་འདྲའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་དབྱེད་པ་ལ་  
བཅོན་ལེན་བྱེད་པ་ནི་པང་ལོ་འཁོར་བཞིན་པ་བཀག་ནས་དེའི་གཡོ་འགྲུལ་འཛིན་པ་  
དང་། ཡང་ན་སྒྲོན་མེ་སྤར་ནས་སྒྲུན་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་ལྟ་བ་དང་གཅིག་  
མཚུངས་རེད།”

འཇམ་མི་སེས་ལྟ་ཚུལ་ལ། ར་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་

པའི་རྒྱ་མཚན་ཅམ་གྱིས་རྟོག་པ་དང་ཚོར་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་རྟོགས་མི་ཐུབ།  
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༥ ལོར་ཁོང་གིས་གནས་བཞུགས་སྤེལ་པའི་དགེ་སྤྲོང་ཨ་ན་ལྷ་རེ་ཀམས་ Ana-  
garika Dharmapala གྲུ་མད་ཤི་ཐོབ་སྤོབ་ཏུ་ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་སྐོར་ལ་  
གཏམ་བཤད་གནང་བར་ཉན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱས་པ་ནི། རང་པའི་ལྟ་བ་གཞིར་  
བཞག་ན། སེམས་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་བ་མཐའ་དག་གི་རྒྱུ་མ་ཐུང་གི་གཞི་  
རྩར་གནས་པའི་རྟག་ཅིང་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་བདག་ཅིག་མེད་པ་འདི་རེད། གཏམ་བཤད་  
དེའི་རྗེས་སུ་འཇམ་མི་སི་ཡར་ལངས་ནས་ཚོགས་ཞུགས་པ་རྣམས་ལ་བརྗོད་རྒྱུར།  
"སེམས་ཁམས་རིག་པ་འདི་ནི་ད་ནས་བཟུང་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུའི་རྗེས་སུ་མི་ཚང་མས་སྤོབ་  
གཉེར་བྱ་རྒྱ་རེད།" ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་བརྗོད་པ་ནི་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་  
རང་ལ་གོ་བ་ལེན་དགོས་པ་མ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། རང་དོན་རིག་པས་མཚོན་  
བར་བྱས་ཡོད་པའི་སྤང་ཚུལ་རིག་པས་ཞིབ་ཐར་རྩད་ཞིབ་བྱེད་རུང་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་  
རྣམ་བཤེས་པའི་རང་ཚུལ་མཐའ་དག་འདུས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིག་རེད།

འོན་ཀྱང་། འཇམ་མི་སིའི་སྡོན་དཔག་འདི་དོན་དངོས་སུ་བྱུང་མེད་པ་དང་།  
སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཁ་ཤར་ James McKeen Cattell གྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༥  
ལོར་བརྗོད་པའི་འོག་གི་སྐད་ཆ་འདིས་དེའི་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དར་  
རྒྱས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གཙོ་བོར་བསྟན་ཡོད། "སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོད་ལྟའི་ནང་  
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ལུལ་དེ་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་མི་དགོས་པ་  
ནི། སྤང་ཁམས་རིག་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཆ་ཤས་དུ་མར་བརྟམས་ཡོད་པའི་  
སྤལ་བ་དེ་སྤང་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན་མི་དགོས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།"

སེམས་ཁམས་རིག་པ་འདི་བྱེད་ཐབས་ནི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་ཡུལ་གྱི་རང་  
བཞིན་ཏེ། དཔེར་ན། གཤེས་སྡོད་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་དང་། སྤང་ཁམས་ཀྱི་ཡ་ལན། ད་དུང་  
ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཐེན་པའི་གནས་ཚུལ་དབྱེད་བརྟེན་གྱི་ལྷན་ཚུལ་སོགས་སུ་བསྐྱར་  
རྒྱ་འདི་རེད། འདི་ལྟར་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ནི་འཛེམས་བྱའི་ཆོག་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཤེས་  
བཞིན་སེམས་ལ་བརྟག་ཐབས་སུ་ངོས་ལེན་བྱས་མེད་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་  
སྤྲོ་བ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ནང་སེམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་གང་ཟག་  
དང་པོའི་ཡོན་ཏན་ལ་སྦྱོར་བརྟེན་བྱེད་མ་དགོས་པར་གྱུར་པ་རེད། ཟླ་མི་ཏྲུ་ Ge-  
stalt གེ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། སྤང་ཚུལ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལྟ་བུ་ནི་སེམས་  
ཁམས་རིག་པའི་སྤྱིའི་འཕེལ་ཕྱོགས་འདི་དང་ཐ་དད་པ་ཡིན་ཡང་། ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་  
བཞིན་སྤང་མེད་ཏུ་བསྐྱར་བའི་ལངས་ཕྱོགས་འདིས་ལོ་རབས་མང་པོར་ཆོན་རིག་གི་  
སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་འབྲུགས་རྒྱུ་ཐེབས་ཡོད།

ང་ཚོ་སྤང་ཡང་སྤང་ཚུལ་རིག་པ་དང་། སྤང་པའི་ཆོན་རིག་ ཆོད་ལྷའི་སེམས་  
ཁམས་རིག་པ་བཅས་གཅིག་སྤྲིལ་ལས་བྱུང་བའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཆེ་སློག་གི་ཆོན་རིག་  
ལ་ཁ་ཕྱོགས་པར་དུས་རབས་གཅིག་ཙམ་འགོར་ཡོད། ཆོན་རིག་འདི་ནི་འཇམ་མི་  
སེའི་དམིགས་འདུན་ཡིན་པ་དང་། ཡུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཤེས་པ་དང་ཡུལ་  
ཅན་གྱི་རང་བཞིན་མ་རྟོགས་པར་ནང་སེམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་འཕྱས་ཆང་ཞིག་མི་ཡོང་  
བར་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་ཉི་བའི་ལོ་ཤས་ནང་འབྲུགས་རེ་ཆེར་བྱིན་ཡོད། ཆོན་རིག་པ་  
འདི་ཆོར་ད་དུང་ཤེས་བཞིན་ལས་བྱུང་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྡོང་བའི་འགྲེལ་བརྗོད་  
རྣམས་ཡུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་སྤྲིག་འཇུགས་དང་ལྡན་པར་བཀོལ་སྦྱོད་བྱེད་

དགོས་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཡང་ཡོད་པ་རེད། ཉེ་ཆར་ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་པ་ཏམ་ེ་  
ཐེས་Chris Frith གཞིན་སྐྱུར། "དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ལས་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་  
ནི། ང་ཚོས་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ལྷ་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་དུ་བསྐྱར་དགོས་པ་རྟོགས་སྐྱོད་ཡིན་  
ཞིང་། འདི་ལྷ་རྒྱུ་ལ་ཚོས་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ཐུན་མོང་གི་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་བསྐྱར་ཆོག"

ཡུལ་ཚན་གྱི་སྤྱོད་བཞིན་པའི་སྐྱར་ཡང་གཤེད་འཛིན་བྱེད་པ་འདིས་སྤྱོད་བཞིན་པའི་གནས་  
ཚུལ་ཞིབ་ཚགས་ཤིག་ང་ཚོར་ཐོན་པའི་ལྷ་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་དེ་བ་སྤྱོད་ཞིང་། ལཱ་རེ་  
ལས་དེ་བ་འདི་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་ལ་འཛོལ་ཞིབ་  
བྱེད་པའི་རང་གི་ཉམས་ཞིབ་ནང་གལ་ཆེན་དུ་བཟུང་སྟེ། ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་གིས་  
གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ཅུད་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་རྣམས་དང་ཡེན་བྱ་དགོས་པའི་གྲོས་  
གཞི་བཏོན་འདུག གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་སྤྱོད་བཞིན་པའི་སྤྱོད་པོ་  
སའི་ཚོར་ཤེས་དེ་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་བཞིན་པའི་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་སྤྱོད་པོ་  
ནས་རྒྱ་ཁྱོད་ཀྱི་ཡོད། ལཱ་རེ་ལའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་འདི་  
ནི་ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་ལ་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་སྐྱོ་མཚན་དུ་མ་ཡོད་དེ། གང་ཟག་  
ཅིག་གིས་བྱེད་ཐབས་འདིར་བརྟེན་ནས་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་ཚད་དང་། སྤྱོད་ཚོར་གྱི་  
འཁྱུགས་སྐྱོན་ལྟ་བུ་བྱེད་པའི་མ་ཐོན་པའི་རང་གི་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ཆ་ཤས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཆོག  
དེ་བཞིན་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཡུལ་ལས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་དང་པོའི་ཞིབ་སྟེན་འབྲེལ་  
བརྟེན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་མཁན་ལ་དབང་ཅུང་ལྡོག་པར་བརྒྱབ་པའི་ཞིབ་  
འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུ་ནང་གསལ་བ་ལྟར། རྟེན་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་འགྲུར་ལྟོག་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་  
ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་རྟོགས་པར་གྲོགས་བྱེད་བྱས། འགྲུར་ལྟོག་དེའི་རིགས་ནི་གང་



ཟག་དང་པོའི་འགྲེལ་བརྗོད་ལ་མ་བརྟེན་ན་གསལ་པོ་ཆགས་མི་སྲིད། སྒྲུབ་ལཱ་སྤྱོད་གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་འདིར་“དབང་ཅིའི་སྒྲིབ་ཚུལ་རིག་པ”ཞེས་པའི་ཐ་སྟན་སྒྲུབ་བ་དང། ཁོང་གིས་བྱེད་ཐབས་འདིའི་རྣམ་པ་རང་གི་མཐའ་མའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཞིག་ཏུ་བསྟན་ཞིང། དེའི་ནང་གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པ་སྦྱེས་པའི་སྒྲུབ་པ་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྦྱས་ཀའི་སྤྱོད་བལ་ཁྱད་པར་གལ་ཆེན་ཡོད་པ་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད། ཁྱད་པར་དེ་དག་ནི་རྣམ་ལྟན་ཤིན་ཏུ་ཐུང་བའི་མྱད་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་འགྲུལ་འགྲོས་དང། དེ་ཆོའི་འགྲུལ་སྒྲུབ་ཐ་དད་པ་རྣམས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད།

ད་དུང་སྒྲུབ་ལཱ་མཆོད་ན། གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་འདི་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ཡོད། སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་གྱི་བྲག་པའི་རིགས་བསྐྱེད་ནས་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་དེ་ཆོར་འགྲེལ་བརྗོད་གསལ་པོར་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཆོས། སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་པའི་སྒྲོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ལམ་ཞིག་སྟོན་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཟེར་བ་འདི་ནི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་རང་གི་དབང་ཅིའི་རྟེན་གཞི་ལ་བཅོས་བསྒྲུབ་དང། ཡང་ན་ལུས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་བ་ཁག་ཅིག་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་བྱེད་པར་གོ་དགོས། སྒྲུབ་ལཱ་འདི་ལྟ་ཚུལ་ལ། སེམས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་པ་ནི་འདི་ལྟར་ཆོད་རིག་གི་ནང་དུ་མཚམས་སྦྱོར་བྱས་ན། རྣམ་གཞག་དང་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་གཉིས་ཀའི་ངོས་ནས་དབང་ཅིའི་རྟེན་གཞིའི་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་སྒྲོམ་གཞི་རྟེན་པར་ལྟོས་ན་འབྲས་བུ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཛོན་རྒྱ་རེད། ལྟ་ཚུལ་འདི་

དག་ནི་མར་རེ་ལས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་སྒོ་ལ་བཞུགས་ནས་གཟུང་ནས་ཀྱི་བརྒྱལ་  
གཟུང་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་དང་། གཟུང་ནས་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅིའི་བྱ་  
འགུལ་གྱི་སྒྲོར་ལ་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་ནང་དར་སྤེལ་  
བྱས་ཡོད།

གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་བཟང་ཆ་འདི་དག་གཞིར་བཞག་སྟེ། སྒོ་  
མར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཚོས་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཤེས་བཞིན་ངོས་ལེན་མ་  
བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བསྐྱར་དུ་བསམ་གཞིགས་བྱས་ན་རིན་ཐང་ཆེ་ཞིང་། ལོ་རྒྱུས་  
སྤྱིའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན། ཤེས་བཞིན་ལ་གོ་སྐབས་ངོས་འཛམས་ཤིག་བྱིན་ཡོད་  
ཀྱང་། ལམ་སྟོང་མ་བྱུང་བ་རེད་ཟེད། ལམ་སྟོང་མ་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཤེས་བཞིན་  
གཙོ་བོར་བཟུང་ཡང་པན་ཚུན་འགྲན་རྒྱར་གྱུར་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བྱུ་  
མཐའ་གཉིས་ཀྱིས་སྤང་བརྟན་མེད་པའི་རྟོག་པ་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད་མ་  
བྱུ་བས་རེད་ཟེད། འོན་ཀྱང་། འཇམ་མི་སིས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བྱུ་མཐའ་  
འདི་གཉིས་ཀྱིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཤེས་བཞིན་དེ་སྤྱོད་པའི་ཞིག་མིན་ཞིང་  
དཀའ་སྤྱོད་ཆེ་བ་ཐོག་མ་ནས་མཐོང་ཡོད། དེ་ཡང་ཤེས་བཞིན་འདི་དབང་ཤེས་ཀྱི་  
སྟོང་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བའི་ཚོར་ཤེས་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་གཏད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རེད།  
ཕྱིས་སུ་རྟོག་སི་ཏར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་སྤང་ཚུལ་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཚོས་གསལ་  
སྟོན་བྱས་པ་ལྟར། ཤེས་བཞིན་དེའི་རིགས་ཀྱིས་གོ་རྟོགས་ཅི་ཡང་བསྐྱུན་ཐུབ་མེད།  
ད་དུང་ལོ་རྒྱུས་དེའི་ནང་འགྲན་རྒྱར་གྱུར་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བྱུ་མཐའ་  
གཉིས་ཀས་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོང་བ་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་གནས་རིམ་དུ་པན་ཚུན་

མོས་མ་ཐུན་བྱེད་པ་བརྗོད་ཀྱི་མེད་པ་དང་། ཁོང་ཚོའི་འགལ་བ་ནི་རྣམ་གཞག་གི་  
 འགྲེལ་དོན་གྱི་གནས་ཤིང་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཚོད་སྐྱེད་འདི་ལས་ང་ཚོར་སྒྲིབ་  
 ཅིག་ཡོད་དེ། ཤེས་བཞིན་ནི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པའི་སྒྲོར་ལ་འགྲེལ་བ་ཤད་ཀྱི་གནས་  
 ཚུལ་འཆོལ་བར་བཀོལ་སྤྱོད་མེད་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་སེམས་  
 ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཚོས་གཟབ་ནན་གྱིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པའི་འགྲེལ་བ་ཤད་དང་།  
 དེ་ཚོའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁུད་བར་  
 འབྲེད་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༡ ལོར་ཞེ་སི་པད་ཅི་དང་། ཟེ་  
 ལི་སི་ན་ Nisbett and Wilson གཉིས་ཀྱིས་བྱས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་འང་ང་  
 ཚོར་སྒྲིབ་ཅིག་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་མི་ཚོའི་སྤྱོད་པ་ངེས་  
 ཅན་ཞིག་སྤྱི་ལོ་ཕྱོགས་ནས་སྤངས་འཛིན་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་ཡང་། སོ་སོའི་སྤྱོད་  
 པ་དེ་དག་ནི་རང་གི་སེམས་བྱུང་གིས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པར་ཡང་ཡང་བརྗོད་འདུག་ནིར་  
 འཇུག་ཐུན་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་འགྲེལ་བ་རྗོད་དེ་ཚོར་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པའི་  
 རྣམ་པ་ཡོད་པ་དང་། འགྲེལ་བ་ཤད་ཅུང་དང་ཡང་ན་སྤང་ཚུལ་ཅུང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་  
 མིན། ད་དུང་ང་ཚོས་ཤེས་དགོས་རྒྱ་ཞིག་ནི། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་  
 ལ་སྤྱོད་བརྗོད་སྤྱད་དེ། སྤྱོད་བྱའི་ཡུལ་དུ་བྱུང་པའི་རང་གི་སེམས་བྱུང་གི་རྒྱས་ཚོལ་  
 ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་དུ་འཇུག་པ་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་གསལ་བ་ཤད་ཀྱི་ཚོད་དཔག་ལ་གཡོལ་  
 དུ་འཇུག་དགོས་རྒྱ་འདི་འདྲ་རེད།

ཡིན་ཡང་། ཡིད་བྱེད་འདི་འདྲ་ནི་རི་ལྷོང་གསོ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་སམ། ཟར་རེ་  
 ལས་གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ནི་དེ་བའདི་ལ་ཐད་ཀར་འགྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་

མཐོང་ཡོད། རྒྱུ་ལ་སྤྱོད་བཟུངས་སྤྱོད་པའི་ནང་པའི་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ནི་ལག་ལེན་  
 དང་། རྣམ་གཞག་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་ཆད་གཞི་མཐོ་བོའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་དཔེ་བལྟ་  
 སར་འཛིན་ཆོག་ཅིང་། འཇམ་མི་མིས་ཤེས་བཞིན་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་  
 བྱས་ནས་གང་མཐོང་བ་དེར་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་པ་ཅམ་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱང་། བར་  
 འོན་རིག་པས་རྒྱན་བསྐང་ཞིང་ཤུགས་འབྱུང་གི་ཡིད་བྱེད་སེམས་བྱུང་ཐོག་ལ་འཛོག་  
 པའི་སྒྲོར་སྒྲེང་སྟེ། ཡིད་བྱེད་བརྟན་པོ་ཡིན་མིན་ཁོད་པ་དང་། བྱིང་བ། རྒྱགས་པ། དེ་  
 བཞིན་སེམས་ཀྱི་གསལ་ཆ་སོགས་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་རྩ་ལ་གསུང་གི་ཡོད། བར་  
 པའི་སྤང་རྩ་ལ་རིག་པའི་ནང་ད་དུང་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་འདི་དག་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་  
 པའི་ཤེས་བཞིན་དང་། བར་པའི་ཆད་མ་རིག་པར་སྒྲོ་ཞིག་གིས་རྒྱན་འབྲེལ་མིན་འོག་སོ་  
 སའི་འཇུག་ཡུལ་ཆད་གཞི་ཅི་ཅམ་ཞིག་ལ་ངས་པར་བྱེད་ཐུབ་མིན་སོགས་ཡོད། བར་  
 འོན་རིག་པའི་ལྟ་རྟོག་ལ། གལ་སྲིད་རྟོག་པ་དང་ཆོར་པའི་རྒྱན་ནི་ཟང་ཟང་དང་ཉོག་  
 པོ་མ་ཡིན་པར་དྲངས་ཤིང་གསལ་ཆོ། འཇམ་མི་མིའི་གོ་བ་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་  
 བཞིན་དེས་སྤོང་བ་ཞིག་ལེགས་པར་ཟིན་ནས་འགྲེལ་བཟོད་ཤུན་སྤུམ་ཆོགས་པ་བྱེད་  
 ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ཨར་རེ་ལའི་དམིགས་འདུན་ནི་ནང་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོ་ཤེས་པའི་དབང་རྩའི་  
 ཉེན་གཞི་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ལས་དོན་གྱི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་ས་  
 གསལ་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་དེ་མ་ཡིན་པར། ཆན་རིག་པ་ཆོའི་ལས་རོགས་དང་།  
 མཉམ་འགྲེལ་བྱེད་རོགས་གསལ་པ་ཞིག་ཆགས་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་ངས་གོང་དུ་བཟོད་ཟིན།  
 ད་བར་དུ་ཡུལ་རྟོགས་ཆན་རིག་གིས་འགྲོ་བ་མའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སྤན་བྱ་ཞིག་ལ་

མ་གཏོགས་ཅད་ཞིབ་བྱེད་སྤྱབ་མེད། ཆ་ཤས་དེ་ནི་སྒྲིང་ཚུལ་རིག་པར་ཆེད་སྒྲིང་མེད་  
མཁན་ཞིག་ལ་སྒྲིང་སྤྱབ་ཅིང་། གང་ཟག་འདི་འདྲས་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྒྲིང་ཚུལ་རིག་  
པའི་ཆེད་སྒྲིང་ཐོབ་མེད་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བཟོན་བྱེད་སྤྱབ་པའི་སེམས་  
ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅམ་རེད། ཡིན་ཡང་། སྒྲིང་ཚུལ་རིག་པའི་ཤེས་ཆ་ད་མཐོ་བོ་ལྟན་པའི་ཞིབ་  
འཇུག་བྱེད་ཡུལ་གྱི་གང་ཟག་ཆོས་ནང་དོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་གི་མཉམ་འབྲེལ་ལ་  
བརྟེན་ནས་རང་གི་སྒྲིང་བ་རྣམས་སྒྲིང་ཚུལ་རིག་པའི་ཤེས་ཆ་ད་མཐོ་བོ་ཡོད་པའི་ཆོན་  
རིག་པར་འབྲེལ་བཟོན་བྱེད་པའི་འབྲུང་འབྲུང་ཞིག་ཡོང་ཆོག ཟར་རེ་ལའི་དམིགས་  
འདུན་ནི། རྩོགས་གཅིག་ནས་མ་འོངས་པའི་ཡུལ་རྩོགས་ཆོན་རིག་པ་ཆོར་སྒྲོམ་གྱི་  
ཉམས་ལེན་དང་། གྲུང་པའི་སྒྲོག་པར་གྱི་འབྲུལ་ལས། ཅིས་རིག་གི་དཔེ་གཟུགས་  
བཟོ་སྒྲིངས་བཅས་ཀྱི་སྒྲིང་བརྟེན་སྒྲིང་དགོས་པར་མ་ཟད། རྩོགས་གཞན་ནས་སྒྲོམ་  
ཆེན་པ་ཆོར་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་དང་། ཆོད་ལྷ་གཙོ་འཛིན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་  
སོགས་སྒྲོབ་རྒྱུ་འདི་ཡིན། བྱེད་སྒྲིངས་འདིས་བན་ཚུན་སྤྱད་ཏུ་གཏོང་བ་དང་དུས་  
མཉམ་དུ་རྩོགས་གཉིས་ཀར་བཀག་རྒྱུ་འདྲ་བཟོ་རྒྱུ་རེད། ཡིན་ཡང་། འདི་ལྟར་བྱུང་  
འབྲེལ་བྱས་ན་ད་གཟོད་འཇམ་མི་སིའི་སྒོ་ལ་དང་པོར་ཤར་བའི་སེམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་  
སྤྱད་པོ་དེ་བསྐྱབ་སྤྱབ་པ་དང་། དཔེ་དེབ་འདི་ལྷ་བྱ་ཤེས་རིག་ཆེད་སྒྲིང་གི་རྒྱང་བཞུད་  
དེའི་གོམ་ཁ་དང་པོ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཏུ་འབྲུང་རྒྱུ་ནི་ཟར་རེ་ལའི་རེ་འདུན་ཞིག་ཡིན་པ་  
བདག་གིས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། །

ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་

ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་

ཡེ་ཤུ་གསུམ་པ།

ཡུལ་རྟོགས་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་དང་། རྫོའི་སྤངས་  
འཛིན་གྱི་གོ་རྟོགས།

༡༣། །ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཤེར་སྐྱོང་ཚོགས་བྱས་པའི་སེམས་ལ་དབྱད་བ་ཞེས་པའི་  
ཚོགས་འདུའི་སྐབས་སུ་ནང་དོན་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་བཟོ་སྐྱེད་ལ་  
བརྟེན་གཞི་གསུམ་ཡོད། དེ་དག་ནི་ཡིད་བྱེད་དང་། སྤང་བརྟན། སྐྱོང་ཚོར་བཅས་ཡིན།  
ཚོགས་འདུ་བཀོད་སྤྱི་བྱེད་མཁན་ཚོས་བརྟེན་གཞི་འདི་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཐོག་  
མར་གང་ཞིག་སྐྱེད་དགོས་མིན་ལ་གྲོས་བསྟུར་མང་པོ་བྱས་པ་དང་། བརྟེན་གཞི་འདི་  
ཚོ་ཚང་མ་གལ་ཆེན་ཡིན་པར་མ་ཟད། གོ་རྟོགས་བརྟེན་རིམ་གྱི་དང་བ་ཤུགས་ཆེན་  
སྐྱོང་རྒྱ་ཡིན་པར་བསམས་པ་རེད། གང་ལྟར་ཡང་མཐའ་མར་གང་ཞིག་དང་པོར་  
འཛོག་པའི་གདམ་ཀ་དེ་གཙོ་བོར་ངེས་མེད་དུ་བྱུང་ཞིང་། ཐོག་མར་ཡིད་བྱེད་བཞག་  
པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། འདིས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་དང་ལྟ་བུ་བྱུང་རིག་པར་གོ་གནས་གཤམ་  
ཆེན་ཞིག་བཟུང་ཡོད་པའི་ཐོག་ བརྟེན་གཞི་འདི་དང་རབས་ཚན་རིག་གི་སེམས་  
ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་འདྲེ་སྤྱང་བྱེད་ས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བྱུང་ཡོད་པས་ཡིན།

ངས་འདིར་ཚན་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་སྐྱོར་གྱི་  
གོ་རྟོགས་ཁག་ཅིག་སྐྱེད་རྒྱ་ཡིན། སལ་ཆེར་དེ་ལས་ཀྱང་གཤམ་ཆེ་བའི་གོ་རྟོགས་དེ་

ཆོའི་ཆད་བཀག་གི་སྐོར་སྒྲིང་རྒྱ་འདི་རེད། ངའི་རེ་བ་ལ་ཡུལ་རྟོགས་དབང་ཅའི་ཆན་  
 རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་དེ་དག་ནི། བར་དོན་རིག་པ་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཁ་སྐོན་ཞིག་  
 ཏུ་གྱུར་ནས་ད་དུང་ང་ཆོའི་བརྗོད་གཞི་འདིར་ཞིབ་ཏུ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་།  
 ངས་ཐོག་མར་མཆན་ཉིད་སྐོར་ཞིག་བཞག་ནས་འགོ་འཇུགས་རྒྱ་ཡིན་བ་དང་། ང་  
 ཆོས་སྐད་ཡིག་ཐད་དབང་ལས་བྱུང་བའི་རིག་གཞུང་མ་འདྲ་བའི་བར་ལ་བཟོ་སྒྲིང་བྱེད་  
 ཀྱི་ཡོད་སྟབས། རྩོགས་གཉིས་ཀས་སོ་སོའི་ཐ་སྐད་རྣམས་ལ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་མཆན་  
 ཉིད་བཞག་ནས་ཁ་གསལ་བཟོ་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་རེད། ཆན་རིག་གི་རྩོགས་གཉིས་  
 སུ་ཐ་ན་ཆན་རིག་པ་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁོད་དུ་འང་ཡིད་བྱེད་དང་། སྒྲོའི་སྐད་ས་འཛིན་གྱི་  
 ཐོག་ལ་མོས་མཐུན་ཡོང་བར་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ངས་རང་གི་  
 གཏམ་བཤད་དུ་སྒྲིང་རྒྱ་ཡིན་པའི་མཆན་ཉིད་ནི། བཟོ་སྒྲིང་འདི་འགོ་འཇུགས་ཀྱི་ཆེད་  
 དུ་ཡིན་བ་ལས་མཐའ་མའི་གཏན་འབེབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་བཞག་མེད། ཡིན་ཡང་།  
 མཆན་ཉིད་དེ་དག་གི་ནང་དུ་སྒྲོའི་སྐད་ས་འཛིན་དང་། ཡིད་བྱེད་སྐོར་གྱི་ད་ལྟའི་ཆན་  
 རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་སྤྱིའི་མཐུན་སྦྲང་ཞིག་འདུས་ཡོད།

ང་ཆོས་ཡིད་བྱེད་ཟེར་བ་ནི་རང་ཉིད་ལ་སྦྱང་བའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་འདེམས་  
 སྒྲིག་གིས་དབྱེད་བཅར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རུས་པ་ཞིག་ཏུ་གོ་བ་ལེན་བ་དང་། གོ་  
 དོན་འདི་ནི་འཇམ་མི་སའི་སྐད་ཆ་ཡོངས་གྲགས་ཤིག་གིས་བསྟན་ཡོད། “ཆང་མས་  
 ཡིད་བྱེད་ཅི་ཞིག་ཡིན་བ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་སེམས་ཀྱིས་རྟོག་བ་འདྲ་མིན་དང་། ཡང་  
 ན་དུས་མཉམ་དུ་བྱུང་བའི་ཆོས་དུ་མའི་ནང་ནས་གཅིག་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་  
 གསལ་པོར་འཛིན་བ་འདི་ཡིན། ཤེས་ཆོར་གཞི་གཅིག་ལ་གཏོད་པའམ་རྩོགས་



གཅིག་ཏུ་བསྐྱ་བ། ཡང་ན་ཤེས་པས་འཛིན་པ་ནི་ཡིད་བྱེད་གྱི་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་རེད།  
ཡིད་བྱེད་ནི་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་ལས་ཚུར་འཁོར་ནས་ཆོས་གཅིག་གསུ་མ་ལ་  
དམིགས་བསལ་གྱིས་འབྲུག་པ་ཞིག་ཡིན།”

འབྲུག་ཡུལ་ནི་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་བའི་གནས་ཚུལ་དང་། ལུས་པོའི་ཆོར་  
ཤེས། རྟོག་པ་དང་བློ་ཤེས། ཐ་ན་སྤྱོད་པའང་ཡིན་ཆོག་ངས་བརྗོད་འདོད་པ་གཙོ་བོ་  
ནི་ཡིད་བྱེད་དང་སྤངས་འཛིན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡིན། གློའི་སྤངས་འཛིན་ནི་ཡིད་བྱེད་  
ལས་གཞན་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་རྩོལ་ཞིག་ཏུ་ག་ཆོད་ལ་སྐྱེད་ཐུབ་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ཐ་  
དད་པའི་ཆོས་ཤིག་རེད། དེ་ནི་རྟོག་པ་དང་སྤྱོད་པ་ལ་འདུན་པ་ལྟར་དུ་སྡེ་ཁྲིད་བྱེད་  
པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཞིག་དང་། གློའི་སྤངས་འཛིན་ནི་སྤྱོད་པ་ལ་སྡེ་ཁྲིད་བྱེད་མཁན་  
ཞིག་རེད། འདི་ནི་ང་ཆོས་མཆོམས་རེར་གོམས་གཤེས་དང་། གྲུང་བས་བཀོད་  
འདོམས་མ་བྱས་པའི་ལུས་པོའི་ཡ་ལན་རྩིས་མེད་དུ་གཏོང་སྐབས་མངོན་དུ་འགྱུར་  
རེས། ང་དག་འཁོས་གྱི་དཔེ་མཆོན་ནི། ང་ཆོས་དུག་སྤྲང་གིས་སོ་འདེབས་སར་  
བསམ་བཞིན་དུ་ལག་པས་མི་འབྲུག་པ་འདི་ཡིན། སོ་བཟུང་ས་དེར་འབྲུག་པའི་འདོད་  
པ་ཤུགས་ཆེན་ཞིག་འབྱུང་བ་དང་། གལ་སྲིད་ང་ཆོའི་སེམས་གཞན་དུ་གཡེངས་ཆོ།  
ང་ཆོས་མ་ཤུལ་དེར་དབང་མེད་དུ་འབྲུག་རྒྱ་རེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཆོར་འབྲུག་པ་འདི་  
འགོག་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་ཅིང་། གློའི་སྤངས་འཛིན་གྱི་དགོས་དམིགས་ནི་སྤྱོད་པ་རེས་  
ཅན་ཞིག་བཀག་ནས་སྤྱོད་པ་གཞན་ཞིག་འདེམས་པའམ། དམིགས་ཡུལ་གཞན་ཞིག་  
གི་རྗེས་སུ་སྡེ་ག་རྒྱ་འདི་རེད།

གྲུང་བའམ་སེམས་སུ་ཡིད་བྱེད་གྱི་མ་ལག་ཅིག་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆོན་གཅིག་

ནི། དུས་གཅིག་གི་ནང་དུ་འང་ང་ཚོའི་ཁོར་ལུག་ཏུ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་རང་གི་  
 སེམས་ཀྱིས་འཛིན་ཐུབ་པར་སྟོན་ན་ཏུ་ཅང་མང་བས་ཡིན། ང་ཚོས་མཆམས་རེར་  
 ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་བྱེད་པའི་ཚོད་ལྷ་ཞིག་གིས་གནས་ཚུལ་དབྱེད་  
 བསྐྱར་གྱི་སྒོའི་རྣམ་ཚུལ་གྱི་ཆད་བཀག་དང་། རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཡིད་བྱེད་ཤིན་ཏུ་  
 གཤམ་ཆེན་ཡིན་པ་སྟོན་ཐུབ། ཚོད་ལྷ་དེའི་ནང་གང་ཟག་ཅིག་ལ་འབྲུ་པར་སྐྱོར་ཞིག་གོ་  
 རིམ་མེད་པར་སྟོན་དགོས་ཤིང་། དམིགས་ལུལ་ནི་གང་ཟག་དེས་ཅི་ཞིག་འགྱུར་  
 བཞིན་པ་ག་ཚོད་མཐུགས་པོར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པར་བརྟ་རྒྱ་འདི་ཡིན་ཞིང་།  
 རྒྱན་ལྷན་གྱི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ཏུ་ཆ་མཐུན་པའི་འབྲུ་པར་ཆ་གཅིག་གི་གཟུགས་བརྟན་  
 ཚུན་པར་ལ་འཆར་དུ་བརྟག་ནས་ཡལ་བར་བྱེད་གྱི་ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་གིས་འབྲུ་པར་  
 དེ་ཚོའི་བར་གྱི་བྱེད་པར་མཐོང་བའི་ཐེས་ནས་འགྱུར་ལྡོག་དེ་དབང་མེད་དུ་ཡང་ཡང་  
 མཐོང་རྒྱ་རེད། ཡིན་ཡང་། འབྲུ་པར་དེ་ཚོ་ཐོག་མར་མཐུགས་པོར་བརྒྱུ་བོ་བྱེད་  
 སྐབས་འགྱུར་ལྡོག་དེ་འཛིན་རྒྱ་ཏུ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན།

ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་འདིས་ང་ཚོའི་ཡིད་བྱེད་ཅི་ཙམ་ཞིག་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་  
 བསྐྱེམ་ཡོད་པ་སྟོན་ཐུབ། ང་ཚོས་མཆམས་རེར་ཆད་གཞི་འདིའི་ཐོག་ནས་ཡིད་བྱེད་  
 གྱི་རྣམ་པའི་ཆད་བཀག་དེ་འཛིན་གྱི་ཡོད། མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། གནས་ཚུལ་གྱི་  
 འབྱུང་ཁུངས་མང་པོ་དང་། ཐ་ན་གནས་ཚུལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཅིག་གི་ཆ་ཤས་མང་  
 པོ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་རྒྱུ་འདྲ་ཁག་པོ་རེད། དེ་མཚུངས་སྐྱད་པར་འཛིན་བྱས་པའི་བྱ་བ་  
 མང་པོ་ཞིག་དུས་གཅིག་ལ་བྱེད་རྒྱ་དཀའ་མོ་ཡིན། དཔེར་ན། རྒྱུང་པ་འཁོར་གཏོང་  
 བའམ་ལྷགས་ཏུ་ལ་ཞོན་པ་ཐོག་མར་སྐྱུང་བའི་སྐབས། ང་ཚོས་རྒྱུང་པ་འཁོར་གཏོང་

བཞིན་པའི་དུས་སུ་གཡས་གཡོན་གྱི་མིས་སྐད་ཆ་བཤད་ཀྱང་ན་བས་འཛིན་མི་ཐུབ།  
གོམས་འདིས་ཅུང་ཙམ་ཐོབ་པའི་རྗེས་ནས་ང་ཚོས་རྒྱུངས་འཁོར་གཏོང་བ་དང་། སྐད་  
ཆ་བཤད་པ་གཉིས་དུས་གཅིག་ཏུ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱང་། ཐོག་མར་སྤྱང་བའི་སྐབས་སུ་ང་  
ཚོས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་ཚྭ་གས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུ་དགོས་ཤིང་། བྱ་བ་གཉིས་དུས་གཅིག་  
ལ་བྱེད་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན།

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་གཞན་ཞིག་ནི།  
ཡིད་བྱེད་ལ་སྐྱེས་འཛིན་བྱེད་པར་རྒྱན་མ་ཐུང་ཅིག་དགོས་པ་འདི་ཡིན་པ་དང་། གོང་  
དུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར། ང་ཚོས་ཐོག་མར་རྒྱུངས་འཁོར་གཏོང་བར་སྤྱོད་བ་བྱེད་དུས།  
ང་ཚོས་དེར་དོ་སྤང་ཤུགས་ཆེན་ཞིག་སྤྱོད་དགོས་ཀྱང་། ཉམས་སྤྱོད་དང་ལག་ལེན་  
རིམ་བས་ཐོབ་ན། བྱ་བ་དེར་དོ་སྤང་སྤང་བཞིན་སྤྱོད་མི་དགོས། གལ་སྲིད་ང་ཚོར་  
ཉམས་སྤྱོད་འདར་ངེས་ཤིག་ཡོད་ཆེ། ང་ཚོས་བསམ་སྒྲོམ་བཏང་བར་རྒྱུངས་འཁོར་  
གཏོང་ཐུབ། བདེན་དོན་འདིས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་ཁོངས་  
འདིའི་བྱི་བ་གཙོ་བོ་ཞིག་སྤྱོད་གི་ཡོད་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་དང་སྐྱེས་འཛིན་གཉིས་ནི་  
ཕན་ཚུན་རྗེ་ལྟར་འབྲེལ་ཡོད་དམ། བྱི་བ་འདི་ལ་ལན་གཉིས་ཡོད་དེ། གཉིས་ཀ་གཅིག་  
མཚུངས་དང་། ཡང་ན་གཉིས་ཀ་ཐ་དད་པ་རེད།

ངས་ཐོག་མར་འདི་གཉིས་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་བྱེད་ཆོས་ལ་འབྲེལ་བ་རྫོང་  
བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ཡིད་བྱེད་དང་སྐྱེས་འཛིན་གཉིས་གཅིག་ཏུ་འདོད་མཁན་ཚོས་སྐྱེས་  
འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་མཐར་ཐུག་དེ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་བཟུང་ཡོད།  
སྐྱེས་འཛིན་གྱིས་སྤྱོད་པ་ཞིག་གི་དགོས་པ་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་ཚུལ་བ་བྱེད་

ཅིང་། དེ་ནས་འོས་འཚམས་ཀྱི་སྒོར་རྒྱུན་དང་། སྒོར་རྒྱུན་དེ་དག་དང་མཐུན་པའི་བྱ་བ་  
འདེམས་སྒྲུག་གྲེད་པ་བརྒྱད་ཐོག་མའི་དཔྱད་པ་ཡུལ་སྐབ་པའི་ལས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་  
སྤྱི་ལ་ལྟ་ཏོག་གྲེད་ཀྱི་ཡོད། སྒོ་འེ་སྤངས་འཛིན་གྱིས་འོས་འཚམས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་  
འདེམས་སྒྲུག་བྱས་ནས་ང་ཆོས་དེ་ཆོར་ཅི་ཞིག་གྲེད་དགོས་མིན་ཐག་གཅོད་གྲེད་ཀྱི་  
ཡོད། བརྒྱད་རིམ་འདིའི་ཞིབ་ལྟ་གྲེད་རྒྱུད་པའི་འབྲས་བུ་ཁག་ནི་ང་ཆོས་ཡིད་གྲེད་  
ཟེར་བ་དེ་རེད།

ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་འདི་ལ་རི་ལྟར་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་སྐབ་  
བཅ། ངས་གོང་དུ་དཔེ་མཆོན་གཅིག་བྲངས་ཟིན་པ་དང་། ད་དུང་ཡང་ཆོད་ལྟ་དེའི་  
རིགས་མང་དུ་མཆིས། དཔེར་ན། ང་ཆོས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་བར་སྤང་དང་འབྲེལ་  
པའི་ཡིད་གྲེད་བཀོལ་སྤྱོད་གྱིས་ལས་ཀ་ཞིག་སྐབ་བཞིན་པར་ཞིབ་ལྟ་གྲེད་ཆོག་  
། བར་སྤང་དང་འབྲེལ་པའི་ཡིད་གྲེད་ཅེས་བ་ནི་བར་སྤང་གི་ཆ་ཤས་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་ཏུ་  
ཆོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་གཞི་ངོས་འཛིན་པའི་རྒྱུ་པ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས། ། བྱ་བ་འདི་ནི་  
དང་ཐོག་ལས་སྤྱོད་པོ་ཞིག་ཏུ་སྤྱང་སྤྱོད། ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་པའི་གང་ཟག་ཆོར་  
འཆར་ཤེལ་གྱི་ངོས་སུ་ཐིག་ཐུང་དུ་འགའ་སྟོན་པ་དང་། དེ་ཆོའི་ནང་གི་ཐིག་གཅིག་ནི་  
འབྲེད་དུ་ཡོད་ཅིང་། གཞན་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་ཅུང་ཅུང་དཀྲོགས་ཡོད། ང་ཆོས་  
ཁོང་ཆོར་འཕྲད་དུ་ཡོད་པའི་ཐིག་དེའི་གནས་གཞི་ངོས་འཛིན་གྲེད་དུ་འཇུག་པ་དང་།  
མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། འབྲེད་ཐིག་དེ་ནི་ཐིག་གཞན་དག་ལས་ལོགས་སུ་ལས་  
སྤྱོད་པོར་འཛིན་སྐབ་པ་ཞིག་རེད། དེ་མཚུངས་གཤམ་སྤྱད་ང་ཆོས་ཁོང་ཆོར་ཁ་དོག་ལྷང་  
ཁུ་ཡིན་པའི་ཐིག་ཐུང་དུ་འཛིན་ཆོགས་པ་ཞིག་གི་ནང་ནས་དམར་པོ་ཡིན་པའི་ཐིག་རྒྱུད་

བ་ཞིག་ངོས་འཛིན་བྱེད་དུ་བརྩམ་ཆེ། ཐེག་འདིའང་ལས་སྒྲ་པོར་འཛིན་ཐུབ་པ་ནི་བྱ་  
བ་འདི་ལ་ཡིད་བྱེད་ཅི་ཡང་མི་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ཁོང་ཆོར་  
འཕྲེད་ཐེག་དང་། རྟོགས་གཅིག་ལ་དཀྲོགས་ཡོད་པའི་ཐེག་ཐུང་དུའི་ཆོགས་པ་ཞིག་  
བསྟན་ཞིང་། འཕྲེད་ཐེག་གཅིག་མ་གཏོགས་ཆང་མ་ལྡང་ཁུ་ཡིན་པ་དང་། རྟོགས་  
གཅིག་དུ་དཀྲོགས་ཡོད་པའི་ཐེག་གཞན་རྣམས་ནི་དམར་པོ་དང་ལྡང་ཁུ་གཉིས་ཀ་  
ཡིན་ཆེ། ང་ཆོས་ཁོང་ཆོར་དམར་པོ་ཡིན་པའི་འཕྲེད་ཐེག་འཆོལ་དུ་འཇུག་སྐབས། བྱ་  
བ་འདི་ནི་སྐྱབ་ཁག་པོ་ཞིག་དུ་འགྱུར་འགྲོ། འཆར་ཤེལ་གྱི་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་གཟུགས་  
བརྟན་ཏེ་ལམ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཆོར་འཕྲེད་ཐེག་དེ་རིམ་བས་འཆོལ་  
དགོས་པའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ཁོང་ཆོའི་ཡིད་བྱེད་བསྒྲངས་ཡོད་ཀྱང་།  
གནས་སྤངས་འདིའི་ནང་སོ་སོའི་ཡིད་བྱེད་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱས་ཏེ། འཕྲེད་ཐེག་དེ་མ་  
རྟེན་བར་དུ་འབད་བརྩོན་གྱིས་འཆོལ་དགོས།

ཆོད་ལྟ་འདི་འདྲས་ཁོར་ཡུག་ཅི་འདྲ་ཞིག་གིས་ཡིད་བྱེད་གྱི་རྩ་བ་བསྐྱོང་མིན་  
ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ང་ཆོར་སྤྲད་ཡོད། དཔེར་ན། ང་ཆོས་སེམས་  
གཡེང་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གྱི་གྲངས་ཀ་དང་། ཡུལ་ཞིག་འཆོལ་བར་དུས་ཡུན་ཅི་ཙམ་  
འགོར་བ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་དེར་ཆད་འཇུག་བྱེད་ཐུབ། ཆོག་གཞན་  
ཞིག་གིས་བརྗོད་ན། ང་ཆོས་ཆོད་ལྟ་འདིའི་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཅི་ཞིག་གིས་ཡིད་  
བྱེད་གྱི་དགོས་མཁོ་སྐྱོང་གི་ཡོད་པར་ཆད་འཇུག་ཐུབ་པ་དང་། ང་ཆོའི་བགོ་སྐྱེད་ནང་  
མཉམ་ཞུགས་བྱས་པའི་ཨ་ནས་ Anne Treisman ཀྱིས་ཁོངས་འདིའི་ཞིབ་འཇུག་འགོ་  
བརྩམས་ཡོད།

ང་ཚོས་ད་དུང་ཚོད་ལྟ་བུར་ཡུལ་གྱི་མི་ཚོར་སོ་སོའི་ཡིད་བྱེད་དེ་ཚོས་གཅིག་གི་ཁྲད་ཚོས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྟེང་ལ་འདྲེན་ཏུ་འཇུག་གི་ཡོད། སི་ཨོར་མིའི་ཚོད་ལྟ་ཞེས་པ་(Stroop test) གེ་ལོ་འོ་བདུན་ཅུའི་ཡར་སྟོན་ལ་གསར་གཏོད་བྱས་པ་དང་། གསར་གཏོད་བྱེད་མཁན་གྱི་མིང་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་ལ་བཏགས་པ་ཞིག་རེད། འདིའི་ནང་དུ་ཁ་དོག་གི་མིང་དེ་དང་གཅིག་པའི་ཁ་དོག་གིས་འབྲི་བ་དཔེར་ན། ལྗང་ཁུ་ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་ནི་ཚོན་མདོག་ལྗང་ཁུས་འབྲི་བ་དང་། ཚོད་ལྟ་འདི་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་ཡིད་བྱེད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྲུང་གི་ཚོད་ལྟ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཚོད་ལྟ་འདི་བརྒྱུད་ནས་གསར་ཆེད་བྱུང་བའི། ཚིག་གི་དོན་དང་ཚིག་གི་ཁ་དོག་གཉིས་འགལ་བ་ཡིན་ཆེ། མི་ཚོས་དལ་བྱར་མ་གཏོགས་ཚོན་མདོག་དེ་དོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ། གལ་སྲིད་ལྗང་ཁུ་ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་ཚོན་མདོག་ལྗང་ཁུས་བྲིས་ཡོད་ཆེ། དོས་འཛིན་གྱི་བྱ་བ་འདི་སྒྱུར་དུ་བསྐྱབ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། སི་ཨོར་མིའི་ཚོད་ལྟ་འདིས་སྒྲོང་རྒྱུན་གྱི་ཕྱོགས་ཆ་གཅིག་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་པའི་ང་ཚོའི་རྒྱས་པ་དང་། ང་ཚོའི་ཡིད་བྱེད་ཆ་ཚང་བརྟེན་པའི་འདོད་ཆོ་ལྟར་གནས་ཚུལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཞན་གྱིས་བར་ཆད་མེད་པར་བྱ་བ་གཅིག་ལ་འཇུག་པ། གཙམ་མས་རེར་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་གཉིས་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད།

ཚོད་ལྟ་འདིས་རིག་གཞུང་མ་འདྲ་བའི་ཁོར་ཡུག་གི་ནང་དུ་འདྲེན་ཏུ་གཅིག་མཚུངས་སུ་འདོན་ཐུབ་ཅིང་། ང་ཚོས་བོད་ཡིག་གི་ལམ་ནས་ཚོད་ལྟ་འདི་བྱས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། བོད་ཡིག་གི་ལྗང་ཁུ་ཞེས་པའི་ཚིག་ནི་ཚོན་མདོག་དམར་པོས་བྲིས་ཡོད་ཆེ། ང་ཚོའི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སའི་བོད་མི་ཚོར་ཚིག་གི་གོ་དོན་བསྐྱུར་ནས་ཁ་དོག་

བརྗོད་པར་དཀའ་ངལ་འབྲད་བྱུང་། ང་ཚོས་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་ལ་འང་ཚོད་ལྷ་འདི་  
བྱས་ཤིང་། ཁོང་གིས་ཀྱང་ཆོག་གི་གོ་དོན་འབྲལ་དུ་འདོར་ཐུབ་མ་སོང་།

ཚོད་ལྷ་འདི་དང་འདི་འབྲེ་བའི་ཚོད་ལྷ་གཞན་གྱིས་བསྟན་པའི་ཡིད་བྱེད་གྱི་  
ཁྱད་ཆོས་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་ནི། མི་ཚོས་ཁ་དོག་ལ་དམིགས་པ་གཏད་ནས་ཆོག་  
དོན་སྤང་མེད་དུ་གཏོང་སྐབས། སྤང་པའི་ཆ་ཤས་བྱེ་བྲག་པ་སྒྲོར་ཞིག་ཚུལ་ལྡན་དུ་  
འགྱུར་བར་སྤང་བ་འདི་རེད། ཚུལ་ལྡན་དུ་གྱུར་པའི་སྤང་པའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་སྤང་  
པའི་མདུན་ངོས་ཡོད་པ་དང་། ཆ་ཤས་འདི་ནི་གློའི་སྤངས་འཛིན་ལ་བརྟེན་པའི་རྣམ་  
ཚུལ་ཚད་གཞི་མཐོ་པོ་ཁག་ཅིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

འདི་ལ་ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་འབྲེ་མིན་ནང་ཞིབ་ལྷ་བྱས་སྤྱིང་བར་མ་  
བད། སྤྱིང་ཚོར་ཐུར་དུ་འཛོག་པ་ལ་དགོས་པའི་སྤངས་འཛིན་ནམ། ཡིད་བྱེད་གྱིས་  
ཚུལ་བ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་འང་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་ལ་རིགས་  
ཤེས་དང་སྤྱིང་ཚོར་གྱི་འགལ་སྒྲར་གྱུར་པའི་སྤང་དོར་གྱི་གདམ་ཀ་ཞིག་སྤྱད་ནས་  
ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་བྱས་པ་དཔེར་ན། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་གིས་  
རང་ཉིད་ནི་དགྲ་གླའི་དམག་དབྱུང་གིས་འཇམ་གྲོལ་བྱས་པའི་གྲོང་བརྒལ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་  
པའི་བསམ་གློ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། གང་ཟག་རང་ཉིད་ཐེ་བའི་གྲོང་བརྒལ་དེའི་མང་  
ཆོགས་ཆང་མ་ཡིབ་ནས་ཁུ་སིམ་པོར་སྤྱོད་དགོས། དམག་མི་ཚོས་ཁོང་ཚོ་རྟེན་ན་  
ཆང་མ་དམར་གསོད་གཏོང་རྒྱ་རེད། འདི་འབྲའི་སྐབས་སུ་གློ་བུར་དུ་སྤྱ་གྲུ་ཞིག་བྱས་  
ཆོ། ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དེས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ། ཁོང་དང་།  
ཡང་ན་ཨ་མ་དེས་མང་ཆོགས་སྐྱོབ་ཕྱིར་སྤྱ་གྲུའི་ཁ་ལག་བས་བཀག་ནས་དབྱགས་

གསོད་ལ་གཏོང་བའི་ཉེན་ཁ་བརྒྱད་དགོས་སམ།

ང་ཚོའི་ཤེས་རྟོགས་ལ། སྒྲུང་དོར་གྱི་དཀའ་ངལ་འདི་ལ་སྤྱིར་ཚོར་གྱི་དོས་  
ནས་ཡ་ལན་སྤྱོད་མཁན་ཚོ་ཉེན་ཁ་དེ་བརྒྱད་མི་སྟབ་པ་དང་། སྤྱིར་ཚོར་དང་འབྲེལ་  
བའི་ཁོང་ཚོའི་ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་སུ་བྱ་འགྲུལ་མང་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། སྟུ་  
གུའི་ཆེ་སློག་ཉེན་ཁར་བརྒྱད་ཀྱང་། མི་གཞན་མང་པོའི་ཆེ་སློག་སྤྱིར་སྟབ་པའི་ལྟ་  
ཚུལ་འདི་ཡོད་མཁན་ཚོའི་ཁྲད་པའི་མདུན་དོས་སུ་བྱ་འགྲུལ་དེ་ལས་ཀྱང་མང་བ་  
འབྱུང་ཞིང་། ང་ཚོས་བྱ་འགྲུལ་མང་པོ་ཡོད་པ་འདི་ནི་སྤྱིར་ཚོར་ཟུར་དུ་འཛོག་པའི་  
འབད་བཅོམ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། ཆིག་གཞན་ཞིག་གིས་བརྗོད་ན།  
དམིགས་པ་གཏོད་སྐབས་བྱ་འགྲུལ་མང་བའི་ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་འདི་ནི། སྤྱིར་ཚོར་  
ཟུར་དུ་འཛོག་པའམ་སྤྱིར་ཚོར་གྱི་ཡ་ལན་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ལས་གྱི་ནང་  
དུའང་བྱ་འགྲུལ་ཅན་ཞིག་རེད། སྤྱིར་ཚོར་གྱི་ཡ་ལན་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱས་ཡོད་མེད་  
གྱི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་པ་རིགས་གཉིས་འབྱུང་ཆོག།

དཔལ་འབྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐག་གཅོད་ཅིག་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་། སྤྱིར་ཚོར་  
དང་སྟངས་འཛིན་གྱི་ཚུལ་བའི་བརྒྱད་རིམ་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ཞིབ་  
འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཞིག་དུ་མི་ཞིག་ལ་ཨ་སྒོར་བརྒྱ་སྟངས་དེ། སྒོར་མོ་འདི་ནི་རོགས་པ་དང་  
ལྷན་དུ་བགོ་དགོས་ཤིང་། རི་ལྷང་བགོ་རྒྱུ་ནི་སོ་སོའི་རང་དབང་རེད་ཅེས་བཤད་པ་  
དང་། གང་ཐག་དེས་རང་གི་རོགས་པ་ལ་སྐར་མ་གཅིག་སྟངས་ལྷག་མ་ཨ་སྒོར་  
དགུ་བཅུ་དང་སྐར་མ་དགུ་བཅུ་གོ་དགུ་ནི་སོ་སོས་བཟུང་བ་རེད། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་  
བྱེད་ལུལ་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་རོགས་པ་དེར་ཐོག་ཕྱག་སོང་ནས་སྐར་མ་དེ་སྤངས་མེད།



ང་ཚོས་གང་ཟག་འདི་འབྲའི་ཁྲད་པ་སྟོག་པར་བརྒྱལ་ནས་བཏག་དབྱང་གཏོང་སྐབས།  
སྤྱང་ཚོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་ཚོ་ལ་ལྷན་དུ་བྱུར་འདུག སྐར་མ་དེ་སྤྱིད་  
སྐབས་ཐོག་ཐུག་མ་སོང་བར་ལེན་མཁན་ཚོའི་ཁྲད་པའི་མདུན་ངོས་སུ་བྱ་འགྲལ་སྤར་  
ལས་ཀྱང་མང་དུ་བྱིན་ཅིང། བལ་ཆེར་སྤངས་འཛིན་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་  
ཤས་ཤིག་གིས་ཐོག་ཐུག་གི་སྤྱང་ཚོར་གྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་རྒྱ་མཚན་དང་ལྷན་  
བའི་སྤྱིད་པ་ཞིག་ལ་རྒྱེན་བྱས་ཡོད་པར་སྤང། དེ་ཡང་སྐར་མ་གཅིག་ནི་ཅི་ཡང་མེད་  
པ་ལས་ཡག་པོ་རེད།

ཞིབ་ལྟ་འདི་དག་གིས་སྤངས་འཛིན་དང་ཡིད་བྱེད་ནི་དམ་པོར་འབྲེལ་ཡོད་པ་  
བསྟན་ཡོད། སྤངས་འཛིན་གྱིས་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་བའི་བྱུང་བ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ཡིད་  
བྱེད་ཚོགས་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་པ་དང། ཡིད་བྱེད་འདི་ལྟ་བུས་སྤྱིད་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་  
འབྱུང་བར་རྒྱེན་བྱེད་པ་རེད། དེ་ལྟ་ནའང། ཞིབ་ལྟ་གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་སྤངས་འཛིན་  
དང་ཡིད་བྱེད་ཐ་དད་ཡིན་པར་སྟོན་གྱི་ཡོད། ནང་སེམས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་འདིས་ཚོ་ལ་  
མེད་ཤུགས་འབྱུང་ལྟ་བུའི་ཡིད་བྱེད་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཅིག་མཚན་ཡང། ཡིད་བྱེད་  
གྱི་རིགས་གཞན་གྱིས་འདི་དང་མ་འབྲ་བར་ཚོ་ལ་བ་བྱེད་པ་དཔེར་ན། སྤྱང་རྒྱེན་སྟོ་  
བུར་བ་ཞིག་གིས་ཡིད་བྱེད་འཛིན་བྱལ་བ་དང། འདི་འབྲའི་སྐབས་སུ་ཡིད་བྱེད་སྤྱང་  
རྒྱེན་གྱི་ཐོག་ལ་གཏོང་བའི་ཤུགས་འབྱུང་གི་འདོད་པ་ཞིག་མེད། འདིས་ཡིད་བྱེད་ནི་  
བསམ་སྟོ་ལ་སྟེ་བྲིད་བྱེད་པའི་སྤངས་འཛིན་གྱི་རྒྱས་ཚོ་ལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར།  
རྫོའི་རྒྱས་ཚོ་ལ་སྟེ་ལ་བྱལ་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་སྲིད་པར་སྟོན་གྱི་ཡོད། གནས་  
སྤངས་ཁག་ཅིག་ཏུ་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་ལས་བྱུང་བའི་ཀུན་སྤྱང་དང།

དམིགས་འདུན་སོགས་ཀྱིས་རྟོག་པའི་སྤྲེལ་བྱེད་བྱེད་པ་དང་། ཡང་གཞན་དུ་སྤྲེལ་བྱེད་མཁན་ནི་སྤྲོད་རྒྱུ་དང་། རྣམ་ཤེས། ལྷག་པར་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་ལོག་མེད་པའི་སྤྲོད་ཆོར་ལྷགས་ཆེན་པོ་སོགས་ཡིན་ཆོག་འདི་ལྟར་ཡིད་བྱེད་སྤྱི་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་བར་ལ་བྱུང་བར་ཞིག་ཡོད་སྤྱིད་པ་དང་། རང་བྱེད་ལུས་རྟོགས་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ལུན་མོང་ནས་གནད་དོན་འདི་ལ་དང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བརྗོད་གཞིའི་རྒྱལ་སྤྲོད་པའི་གཞིར་བཞག་ནས་ལུས་རྟོགས་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། རིག་གཞུང་ཐ་དད་པའི་བར་གྱི་བསྐྱོད་འདི་ལ་གྲུབ་འབྲས་སྤྱིན་པའི་དེ་བྱེད་དག་ཡིན་ནམ།

དེ་བཞེས་གཤམ་ཆེན་དེ་བཞོད་ཟིན་པ་དང་། དེ་ནི་ཡིད་བྱེད་དང་སྤངས་འཛིན་གཉིས་རང་རྒྱལ་པའི་རྩས་རྩོལ་མ་ལག་ཅིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་པ་འདི་རེད། སྐད་ཆ་གཞན་ཞིག་གིས་དེས་ན། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྩས་རྩོལ་མ་ལག་ནི་རང་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དཔེར་ན། སྤྲོད་རྒྱུ་ཞིག་གི་ཁ་དོག་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པར་བྱེད་པའི་རྩས་རྩོལ་མ་ལག་དེ་ནི། སྤྲོད་རྒྱུ་ཞིག་གི་གནས་གཞི་འཆོལ་བ་དང་། ཡང་ན་སྤྲོད་ཆོར་ཞིག་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ལའང་བཞོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་དོན་མང་པོས་རྩས་རྩོལ་གྱི་མ་ལག་དེ་དག་ཐ་དད་ཡིན་པར་སྟོན་གྱི་ཡོད་པས་བྱུང་ཆོས་སྐྱོར་ཞིག་ལུན་མོང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། འོགས་གཞན་ནས་བྱུང་བར་ཡོད་པའི་རྩས་རྩོལ་གྱི་མ་ལག་གི་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡོད་སྤྱིད།

ཡིད་བྱེད་དང་སྤངས་འཛིན་གྱི་རྣམ་པ་འདྲ་མཉམ་བར་ལ་བྱུང་བར་ཡོད་ཆོ། ང་ཆོས་དེ་དག་ལ་ཇི་ལྟར་ཞིབ་དུ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པམ། ཐ་དད་པའི་རྣམ་པ་དེ་

དག་གི་ནང་ནས་གང་དག་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ། གང་དག་ནི་  
ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་དང་ལྷན་དུ་གོ་བསྐྱར་བྱས་ན་གསལ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།

གལ་སྲིད་ཡིད་བྱེད་ལ་རྣམ་པ་འབྲས་ལོན་ཡོད་ཆེ། ང་ཚོས་གང་དག་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་  
ཞིང་། གང་དག་གཞི་གཅིག་ལ་བསྐྱས་ཡོད་པའི་བྲི་བ་ཞིག་འགོད་ཆོག་གཞན་དོན་  
འདི་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་ང་ཚོས་དབྱིན་ཡིག་གི་གསལ་བྱེད་ཡི་གེ་ཆེ་རྒྱུང་འབྲས་  
མིན་ཡོད་པའི་ཆོགས་པ་ཞིག་མི་ཞིག་ལ་བསྟན་ཏེ། རྒྱུང་དུ་འཕམ་ཆེན་པོ་རྣམས་ངོས་  
འཛིན་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། ཡང་ན་གསལ་བྱེད་དེ་དག་འདུས་པ་ལས་ཆོག་ཅི་ཞིག་  
གྲུབ་པ་བརྗོད་དུ་འཇུག་ཆོག་མི་ཞིག་གིས་བར་སྤང་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་གནས་པའི་  
ཁྱད་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ལྟ་བུ་དང་། འདི་ལ་དབང་ཤེས་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་གཅིག་ཁོ་  
ན་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས། དེ་ནས་བར་སྤང་གི་ཆ་ཤས་དེར་གནས་པའི་  
ཁྱད་ཆོས་ཚང་མའི་ཐོག་ལ་ཡིད་བྱེད་ཁྱབ་ཏུ་འཇུག་པ་ལྟ་བུའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟའང་  
བྱེད་རུང་། ང་ཚོས་འདི་ལྟར་གཞི་གཅིག་ལ་གཏད་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་མ་  
ལག་ནི། ཡུལ་གཅིག་གི་སྤྱི་ལ་ཁྱབ་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་མ་ལག་དང་གཅིག་  
མཚུངས་ཡིན་མིན་རྟོགས་ཐུབ། འདིར་ཡང་བྲི་བ་ཞིག་ཡོད་དེ། ཡིད་བྱེད་ནི་རྒྱས་ཚོལ་  
ཀྱི་མ་ལག་གཅིག་དང་། ཡང་ན་དུ་མ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ།

འགྲོ་བ་མའི་ཡིད་བྱེད་ལ་དུས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁྱད་ཆོས་གང་དག་ཡོད་དམ། བྲི་བ་  
འདི་ནི་སྟོན་མར་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་དང་ལྷན་དུ་གོ་བསྐྱར་བྱས་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་།  
ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ལ་ཆོད་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན། ཆོས་  
ཤིག་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་ནས་སྐར་ཆའི་སྟོང་ཟུང་ལྟ་བུ་ནས་བརྒྱ་ཅུ་མ་ལ་བརྟན་པོར་

གནས་ཆེ། ད་གཟོད་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་ཆོས་དེ་འཛིན་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོས་ནང་པའི་  
ལས་རོགས་དང་གྲོས་བསྟུར་བྱས་པའི་གོ་རྟོགས་ལ། སེམས་ལ་སྒྲིང་བདར་ཐོབ་ཡོད་  
མཁན་ཞིག་གིས་སྟོང་ཟུར་ལྔ་བཅུ་ནས་བརྒྱ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། སྟོང་ཟུར་གཅིག་གི་  
དུས་ཡུན་ནང་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེ་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་དུས་ཡུན་ཏ་ཅང་ཟུང་བུ་  
ཞིག་རེད།

ང་ཆོས་ད་དུང་ནང་པའི་ལས་རོགས་དང་ལྷན་དུ་བགྲོ་གླེང་བྱས་ནས་རྟོགས་  
འདོད་པ་གཞན་ཞིག་ནི། རྒྱན་བསྐངས་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། འདེམས་སྒྲུག་བྱེད་པའི་  
ཡིད་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་རང་བཞིན་ཡིན། ཡིད་བྱེད་ལ་ཐོག་མར་ཞིབ་འཇུག་  
བྱེད་སྐབས། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཆོས་ཡིད་བྱེད་རྒྱན་བསྐང་གི་རྣམ་པ་  
རྟོགས་པར་དང་བ་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད། དེ་ཡང་མི་ཆོ་བཞུག་ཤེས་དང་ལྷན་པའི་སྒྲོ་ནས་  
དུས་ཡུན་ག་ཆོད་ཅིག་ལ་སྟོད་ཐུབ་མིན་གྱི་གནད་དོན་འདི་རེད། ཡིན་ཡང་། འདེམས་  
སྒྲུག་བྱེད་པའི་ཡིད་བྱེད་ནི་འདས་པའི་ལོ་རབས་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་  
ཡུལ་གཙོ་བོར་གྱུར་ཅིང་། ང་ཆོས་ཡིད་བྱེད་རྒྱན་བསྐང་གི་སྒོའི་རྣམ་པ་འདིའི་སྒྲོར་  
ལ་ཐུན་བྱ་ཞིག་མ་གཏོགས་རྟོགས་མེད་པ་དང་། འདིའི་ཕྱོགས་ནས་ང་ཆོས་ནང་པའི་  
ཉམས་ལེན་པ་ཆོ་ལས་སྒྲིང་དགོས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟེད།

ང་ཆོས་གཙོ་བོར་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཆོ་དང་སྟོན་འགྲུའི་སྒྲིང་མོལ་  
བྱས་པར་གཞིགས་ན། རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡུལ་རྟོགས་ཆེན་རིག་དང་། བད་དོན་རིག་  
པར་ཡིད་བྱེད་དང་རྩོལ་བའི་འབྲེལ་བ་ལ་ལྷ་ཚུལ་ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་། ཡིད་  
བྱེད་ལ་རྩོལ་བ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ང་ཆོར་འདེམས་སྒྲུག་བྱེད་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་།

རྒྱན་བསྐྱེད་བའི་ཡིད་བྱེད་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་དུས་ཡུན་རིང་པོར་རྒྱན་མ་བྱུང་བྱེད་མི་  
སྤུངས་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད། ཡིན་ཡང་། རང་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་སྒྲོལ་སྒྲོང་བརྟུང་སྟོབ་  
ཡོད་མཁན་ཆོར་མཆོན་ན། ཚེལ་བ་མེད་པར་ཡིད་བྱེད་ཡུལ་གཅིག་ཏུ་འཛིག་སྤུངས་པ་  
དང་། དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ནི་པལ་ཆེར་ཞི་སྒྲོང་བག་མེབས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད།  
གལ་སྲིད་འདི་ནི་བདེན་པ་ཡིན་ཆེ། ང་ཆོས་དེར་དང་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་རེས་ཡིན།

མཐའ་མར་ངེ་བ་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ང་ཆོས་རྫོང་སྐྱེས་འཛིན་  
དང་། ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་མཆོན་པའི་སེམས་ཀྱི་རུས་པ་རྣམས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་སྤུངས་  
བཟ། ངས་ཆབ་མཆོན་བྱེད་བཞིན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆཙན་རིག་གི་ནང་དུ་ཉམས་ཞིབ་པ་  
ཆོས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཡོན་ཏན་ཞིག་ལ་སྤྱངས་པ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་ཡིད་བྱེད་ལ་  
སྤྱར་བཞིན་བརྟེན་མི་དགོས་པ་འདི་རིམ་ལྔར་གི་ཡོད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཡིད་བྱེད་ལ་ཆད་གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་འཛིན་བྱེད་སྤུངས་པའི་  
སྒྲོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཐོན་བྱེད་ཞིག་མ་གཏོགས་བྱས་མེད་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་ལ་སྐྱེས་  
འཛིན་བྱེད་པའི་སྒྲོང་བརྟུང་འདི་ནི་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱེད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་  
རེད།

ངས་ཡིད་བྱེད་དང་སྐྱེས་འཛིན་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པའི་གཞན་དོན་གཉིས་  
སྐྱེད་ནས་མཇུག་བསྟུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་གཉིས་ནི་རུབ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆཙན་རིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་  
བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ལྟ་བར་མེད་པའི་གཉིད་བརྟུང་དང་མི་ལང་སེ་རྫོང་  
རུས་པ་ཡིན། [placebo effects] གཤེད་སྒྲོང་ཆཙན་རིག་གི་ནང་དུ་ང་ཆོས་སྤྱང་ཚུལ་  
འདིའི་རིགས་ནི། རེ་འདུན་བྱུགས་བྲགས་དང་། ཡང་ན་འདེམས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་

ལས་བྱུང་བའི་ཐོན་སྐྱེད་ཅིག་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། སེམས་བྱུང་འདིའི་རིགས་ཀྱི་  
དབང་གིས་མི་ཞིག་གི་སྤྱོད་བ་དང་ལུས་ལྷན་གཉིས་ཀའི་ནང་འགྱུར་ཐོག་བྱུང་བ་རེད།  
མི་ལ་ད་སེ་རྒྱའི་རྒྱས་པའི་དཔེ་མཆོན་ནི་དཔེར་ན། གལ་སྲིད་སྤྲོན་པས་ནད་པ་ལ་སྤྲོན་  
ཞིག་སྤྲད་ནས་སྤྲོན་དེས་ནད་པའི་ན་ཆ་དྲག་པར་བཞེད་ཅིང་། ནད་པ་དེས་རང་གི་སྤྲོན་  
པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཆེ། ཐན་སྤྲོན་དེ་ནི་སྤྲོན་རོ་མ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་བྱེ་མ་ཀ་རའི་རིལ་  
བྱ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ནད་པའི་ན་ཆ་དེ་དྲག་གི་ཡོད། གཉིད་བརྩུས་ལ་མཆོན་ནའང་།  
གཅིག་ཏུ་བསྐྱེམ་པའི་ཡིད་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་རྒྱས་པ་དང་སྤྱོད་  
བ་འབྱུང་གི་ཡོད།

གནས་སྐྱེད་པའི་གཉིས་ཀའི་ནང་ཁྲད་པར་བའི་ལམ་ནས་ཡིད་བྱེད་ལ་  
སྐྱེད་པའི་ན་བྱེད་པའམ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེམ་པའི་རྒྱས་པ་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྒྱུན་ཏེ། སྤྲོན་པ་  
དང་གཉིད་བརྩུས་བྱེད་མཁན་གྱི་དབང་ཚད་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། སྤྱོད་བ་  
འདིའི་རིགས་ནི་སེམས་ཀྱིས་ལུང་པོའི་སྤྱོད་བ་དང་སྤྱོད་པར་སྐྱེད་པའི་ན་བྱེད་པ་  
ཆེན་བྱེད་ལྷན་པའི་ནད་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་བསྐྱེད་ཐབས་བྱེད་པའི་འཆོལ་ཞིབ་འདི་  
ཆེས་དང་བ་འཕྲེན་པ་ཞིག་རེད། །

ལེའུ་བཞི་པ།

ནང་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོང་བཟང་།

༡༡། །ངས་ཡིད་བྱེད་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་ཐབས་དང་། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ངོ་བོ། ཡིད་བྱེད་  
ཀྱི་མཉེན་སྙིའི་རང་བཞིན་བཅས་ལ་བཟུང་བའི་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན།  
ལྟ་ཚུལ་འདི་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་མཐུད་སྒྲོར་བྱེད་པར་ང་ཚོས་  
སྒྲུར་ཡང་ཨ་མི་རི་ཀའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲུབ་བྱུགས་ཅན་འཇམ་མི་སེའི་བསམ་  
ཚུལ་ཞིག་ལ་ཐོག་མར་བལྟ་རྒྱ་ཡིན། ཁོང་གིས་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་  
ཐབས་ལམ་གསུམ་བསྟན་ཞིང་། དེ་དག་ནི་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཞིབ་  
འཇུག་ནང་ངས་པར་དུ་ཆང་དགོས་ཚུལ་བརྗོད་འདུག ༡༡ ། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་  
བྱ་འགྲུལ་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོད་པ་ལ་བརྟག་དབྱུང་གཏོང་བ་དང་། ༡༢ །  
སེམས་བྱུང་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོད་པའི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་ལ་བརྟག་དབྱུང་  
གཏོང་བ། ༡༣ ། ཤེས་བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་ལ་མངོན་  
སུམ་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་བཅས་རེད། བྱེད་ཐབས་ཐོག་མ་གཉིས་ནི་ཐད་ཀར་མ་  
ཡིན་པའི་ལམ་ནས་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྤྱངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་  
བྱེད་ཐབས་འདི་ཚོའི་ནང་ནས་ང་ཚོ་ཤེས་བཞིན་གྱི་ཞིབ་ལྟ་ལ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་  
དུ་བརྟེན་དགོས་ཚུལ་བརྗོད་འདུག

འཇམ་མི་སིས་ཡིད་བྱེད་དང་། ལྷག་པར་ལྷགས་འབྱུང་རྒྱལ་བ་སྤེལ་གྱི་ཡིད་  
བྱེད་ཟེར་བ་འདིའི་ཐོག་ལ་རྩོམ་ཡིག་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་ཡོད། ཁོང་ནི་ལྷ་བྱུང་རིག་པ་  
དང་། སློབ་གསོ་ཐེ་བའི་བརྗོད་གཞི་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་པའི་  
བསམ་སློབ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ཡིད་བྱེད་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དོན་མང་  
པོ་དང་འབྲེལ་ཚུལ་ནན་ཏན་དུ་སྒྲེང་ཡོད་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་དང་སློབ་གསོའི་བར་གྱི་  
འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་འདི་ལྟར་བརྗོད་འདུག “ལྷགས་འབྱུང་གི་རྒྱས་རྩོམ་ལ་བརྟེན་ནས་  
རྒྱ་ཡན་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཡིད་བྱེད་ཡང་ཡང་གཞི་གཅིག་ལ་གཏོད་དུ་འཇུག་པ་ནི་  
དབྱེད་བཅར་དང་། གཤེས་ཀ་དང་ཞེ་འདོད་བཅས་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱས་རྩོམ་འདི་  
གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའི་སློབ་གསོ་དེ་སྤྱིའི་ཆ་ནས་སློབ་གསོ་ཆད་ལྡན་ཞིག་ཡིན་  
ཡང་། འདི་ལ་སྦྱོར་བཅར་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སྟབས་བདེ་ཞིག་སྟོན་རྒྱ་ཁག་པོ་  
རེད།”

འཇམ་མི་སིའི་ལྷ་རྩོམ་ལ། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་ནི་ང་ཚོས་འཇམ་སྤེལ་  
འདིར་དོན་དངོས་སུ་ཅི་ཞིག་སྤྱོད་བ་དང་། སྤང་དོར་གྱི་གདམ་ཀ་སོགས་གཏན་ཁེལ་  
བྱེད་པའི་རྒྱས་རྩོམ་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་ང་ཚོས་  
སྐབས་འདིར་དམིགས་པ་གཏོད་ཡུལ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་  
འདུག ཁོང་གིས་ཡིད་བྱེད་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ལྷ་  
རྩོམ་བཟུང་ཡོད་ཀྱང་། ཡིད་བྱེད་ལ་སྦྱོར་བཅར་སྤྱད་ནས་རང་གི་བཀོད་འདོམས་ཀྱི་  
འོག་ཏུ་བསྐྱར་བྱུང་པར་བསམ་མེད། “ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་རྩོམ་དེ་འདྲའི་བརྟན་པོ་ཞིག་  
ཡོད་ཆེ། དེར་ཁེ་སན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། མི་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་



གི་ལས་ཀ་མགྲོགས་པོར་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད། ཁོང་ཚོ་སེམས་འཆབ་བྱངས་ཟད་  
ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལ་འདར་འབྲུད་རྒྱ་མ་རེད། ངའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན་ན། རུས་ཚོལ་འདི་རང་  
བཞིན་གྱིས་མེད་མཁན་ཚོས་སྒྲོང་བཟང་ཅི་ཞིག་བྱས་ཀྱང་། རུས་པ་འདི་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
ཞིག་འཛོལ་རྒྱ་མ་རེད། ཆད་གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་རུས་པ་འདི་ཡོད་མེད་ནི་པལ་ཆེར་  
གང་ཟག་སོ་སོའི་འགྲུར་མེད་ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་གཤེས་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན་སྟེ།”

འཇམ་མི་སིའི་སྐབས་ཐོག་ནས་བཟུང་གཤེས་སྒྲོང་ཆན་རིག་དང་། དབང་  
ཅའི་ཆན་རིག་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། ཤེས་བཞིན་གྱིས་སེམས་ལ་  
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་དོས་ནས་བརྗོད་ན། དུལ་རྟོགས་ཆན་རིག་ནི་ད་དུང་ཡང་པལ་  
ཆེར་སྤར་གནས་སུ་ལྷག་འདུག དོན་དོ་མར་དེར་གི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་མ་  
འདད་བའི་དཀའ་ངལ་ཁྲབ་གདལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་པར་བལྟས་ན། ང་ཚོ་ཡར་རྒྱས་སུ་  
སོང་བ་པར་ཞོག་སྟུག་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པར་སྤང་།

རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆན་རིག་དང་མ་འདྲ་བར་ནང་དོན་རིག་པས་སེམས་ཀྱི་རང་  
བཞིན་རྟོགས་རྒྱ་གཙོ་བོར་བཟུང་ཡོད། ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་གོང་སངས་རྒྱས་  
བཙུན་ལྷན་འདས་མ་བྱོན་པའི་ཡར་སྟོན་དུ་འདྲེས་ཡིད་བྱེད་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་  
པའི་སྒྲོང་བཟང་འདི་ཆད་གཞི་མཐོན་པོར་སྐབས་ཤིང་། སངས་རྒྱས་བཙུན་  
འདས་ཀྱིས་ཀྱང་སྤྲོ་མོ་ནས་ཡོད་པའི་ཡིད་བྱེད་སྒྲོང་བཟང་གིས་རང་ཉིད་ལ་པན་  
ཐོགས་ཚུལ་གསུངས་པ་དང་། ཁོང་གིས་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་གྱི་མཁས་དབང་དུ་  
མའི་དུང་ནས་འདི་ལྟ་བུའི་སྒྲོང་བཟང་ལ་སྤང་བ་མཛད་དེ། མཐའ་མར་ཐར་པའི་གོ་  
འཕང་སྟོན་པའི་རང་གི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་འདྲེ་རྣམས་བསྐུས་ཡོད། དེ་ནས་བཟུང་

སྒྲོང་བཟར་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ནང་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱང་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་  
གྱུར།

ཡིན་ཡང་། ནང་པའི་ཉམས་ལེན་ནི་ཡིད་བྱེད་ལ་སྒྲོང་བཟར་བྱེད་པ་གཅིག་ལུ་  
མིན་ཞིང་། ནང་དོན་རིག་པའི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་རྒྱུ་ལ་སྒྲོང་ས་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་  
ཏུ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དང་། ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་མང་གཞི་སྒྲུབ་དོར་གྱི་ནུས་གཞག་  
ཡིན། མང་གཞི་འདི་མེད་པར་དོན་སྦྱང་ཅན་གྱི་ཆོས་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཡོང་བཅས་  
མེད། ནང་བསྟན་གཞིར་བཞག་ན། འདི་ནི་ཡོངས་ཁྲབ་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་པ་ཞིག་  
ཡིན་པ་ལས། ཆོས་ལུགས་དང་གྲུབ་མཐའི་འདོད་ཚུལ་གྱི་གཞན་དོན་ཞིག་ཆགས་  
མེད། བདེན་པ་འདི་ལུང་འཛིན་མཁྱེན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་མ་ཡིན་  
པར། རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། སྒྲུབ་དོར་གྱི་ནུས་གཞག་དང་མཐུན་  
པའི་སྒྲོད་ལམ་སྟེ། འཆོ་བ་མེད་ཅིང་རབ་བྱུང་ན་གཞན་ལ་པན་འདོགས་པའི་འཆོ་བ་  
ནི་སྦྱང་རྩེ་དང་། གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད། གཞན་སེམས་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་  
འབྱུང་གི་ཡོད། འཆོ་བ་འདི་འདྲ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ཆ་སྟོམས་དང་བདེ་བར་ཡོང་  
བར་དགོས་ངེས་ཤིང་། ལུས་སེམས་ཀྱི་ཆ་སྟོམས་དང་བདེ་བར་དེ་ཡིད་བྱེད་དང་སྒྲོང་  
ཆོར། དེ་བཞིན་སྒྲོའི་བཏང་སྟོམས་བཅས་ལས་གྲུབ་ཡོད། སྒྲོའི་བཏང་སྟོམས་ནི་ང་  
ཆོའི་སྒྲོ་ལཱའི་ཤེས་པ་ལ་གང་ཞིག་སྒྲུབ་བ་དེར་སྒྲོ་འདོགས་མ་བྱས་པར་གསལ་པོར་  
འཛིན་པ་སོགས་ཡིན།

ཆ་སྟོམས་པོའི་སྒྲོ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཆད་མཐོ་བོ་ཞིག་  
དང་། སྒྲུབ་དོར་གྱི་ནུས་གཞག་གཉིས་སྟོམ་སྒྲུབ་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་བསྐྱིད་གི་མང་གཞི་

ཡིན། འདི་ནི་སྒྲོའི་དྲི་མ་རྣམས་ཡོངས་སུ་སྒྲོང་བར་དམིགས་ནས་གཏན་ལ་པལ་བའི་  
ནང་པའི་ཉམས་ལེན་སྒྲ་མེད་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་ཤེས་རབ་ཅིག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་  
བར་བྱི་ནང་གི་ཆོས་འདྲ་མིན་ལ་མངོན་སུམ་དུ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་དགོས་ཤིང་། ལྷག་  
བར་ཡུལ་ཅན་སེམས་བྱུང་གི་རང་བཞིན་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།  
ནང་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དུ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་དང་། བྱི་དང་ནང་གི་ཆོས་རྣམས་  
ཀྱི་འབྲེལ་བ། དེ་བཞིན་ཡུལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྒྲ་ཚུལ་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་  
བའང་འདུས་ཡོད།

སེམས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་རིག་གཞུང་ཐ་དད་བའམ་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་སྡེ་ཆུན་གཉིས་  
ཀྱིས་གོ་བསྐྱར་བྱེད་པའི་བརྒྱད་རིམ་འདིའི་ནང་དུ་ཐ་སྙད་བཀོལ་སྒྲིད་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་  
ཁོར་འཁྲུལ་མི་འབྱུང་བར་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན་ཞིང་། བོད་པ་ཆོས་དབྱེན་སྐད་སོ་  
སོའི་རང་སྐད་དུ་བཀོལ་སྒྲིད་བྱེད་ཀྱི་མེད་ལ། སྡོན་མའི་རྒྱ་གར་ཀྱི་ནང་པ་ཆོས་ཀྱང་  
དེ་ལྟར་གནང་མེད། ངས་འདིར་བེད་སྒྲིད་བྱེད་བཞིན་པའི་ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་ཡིད་ལ་  
བྱེད་བའམ་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐད་དོད་ནི་མན་སེཀར་ཞེས་པ་འདི་ཡིན། རང་པའི་སེམས་  
ཁམས་རིག་པར་འདི་ནི་ཤེས་ཆོར་དང་། དེ་དང་དུས་མཉམ་དུ་བྱུང་བའི་སེམས་བྱུང་  
གཞན་རྣམས་ཡུལ་གཅིག་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ཏེ། གང་ཟག་རང་ཉིད་ལ་ཡུལ་དེའི་རང་  
བཞིན་འཛིན་བར་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་ཀྱི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཏུ་ངོས་  
འཛིན་བྱས་ཡོད། རང་པའི་གོ་ཉོགས་གཞིར་བཞག་ན། ཡུལ་གཅིག་ལ་དུས་མཉམ་དུ་  
འཇུག་ཅིང་། ལྷན་དུ་ཚོལ་བ་བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་འདྲ་མིན་ཡོད་ཆོག་དཔེར་ན། ངས་  
ཆོས་ཤིག་ལ་ལྟ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ཡིད་སྒྲོན་དང་། འདོད་པ། རེ་བ་ལྟ་བུའི་སེམས་

བྱུང་གཞན་ཡང་བལྟ་བའི་བྱ་བ་དེ་དང་དུས་མཉམ་དུ་སྒྲི་ཞིང་། ལས་གཅིག་གི་ནང་  
དུའང་སེམས་བྱུང་སྐྱོར་ཞིག་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཡིད་བྱེད་གྱིས་སེམས་  
བྱུང་དེ་ཆོ་འཇུག་ཡུལ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་གཅིག་ཏུ་སྦྱད་པར་བྱེད་པ་རེད།

སངས་རྒྱས་བཙུང་ལྟོ་འདས་མ་བྱོན་པའི་ཡར་སྔོན་དུའང་རྒྱ་གར་གྱི་སྒྲོམ་  
ཆེན་པ་ཆོས་ཡིད་བྱེད་གྱི་རོ་བོ་དང་རྒྱས་པའི་སྐྱོར་ལ་རྩད་ཞིབ་གནང་སྟེ། མ་སྦྱངས་  
པའི་ཡིད་བྱེད་སྦྱིར་བཏང་བའི་རྒྱས་པ་ཏ་ཅང་རྩུང་བར་རྟོགས་ཡོད། དུས་རབས་མང་  
པོར་འཛམ་གླིང་གང་སར་སྐོམ་སྦྱབ་པ་ཆོས་གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་ཡིད་བྱེད་ངམ་ངམ་  
ཤུགས་གྱིས་རྒྱན་བསྐྱེད་བྱེད་རྒྱ་དཀར་བ་ཤེས་ཡོད། རྒྱལ་སྤྱི་ཞི་བ་ལྷ་ནི་རྒྱ་གར་  
གྱི་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཡོངས་གྲགས་གྱི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་དུས་  
རབས་བདུན་པའི་ནང་བྱོན་ནས་དཔལ་རྒྱ་ལ་རྒྱར་སློབ་གཉེར་མཛད་པར་མ་ཟད་དེར་  
དཔེ་བྲིད་ཀྱང་གནང་ཡོད། སློབ་གཉེར་ཁང་འདི་ནི་ཁང་བཅེགས་བཅུ་གཅིག་ཅན་གྱི་  
དཔེ་མཛད་དང་། སློབ་མ་སྟོང་ལྷག་བཅུ་ཅམ་ཡོད་པའི་ཆེས་མཐོའི་དགོན་སྡེ་གཙུག་  
ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་བྱུང་པར་བ་ཞིག་ཡིན། དཔལ་རྒྱ་ལ་རྒྱ་རྒྱ་གར་བྱུང་བྱོགས་སུ་  
ཡོད་པ་དང་། དེའི་སྐབས་སུ་ཨེ་ཤ་ཡེ་ཤེས་པའི་སློབ་གཉེར་ཁང་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད།  
ནང་པའི་བརྗེ་ཏ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེར་སློབ་གཉེར་མཛད་ནས་དཔེ་བྲིད་གནང་ཡོད།  
རྒྱལ་སྤྱི་ཞི་བ་ལྷ་ས་སྟོན་འཇུག་གི་ནང་དུ་འདི་ལྟར་གསུངས་འདུག། “དེ་ལྟར་བཙོན་  
འགྲུས་བསྐྱེད་ནས་ནི། ཡིད་ནི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་བཞག །སེམས་ནི་རྣམ་པར་གཡེངས་  
པའི་མི། ཉོན་མོངས་མཆེ་བའི་སྤྲུག་ན་གནས། །”

ཁོང་གིས་གསུང་དོན་གཙོ་བོ་ནི། འསྐོབ་དང་རྟོན་པ། གཡེང་བ་སོགས་གྱི་

དབང་དུ་སོང་བའི་སེམས་ལ་སྒྲངས་འཛིན་བྱེད་མི་སྐབ་བ་འདི་ཡིན་ཞིང་། འདིས་ཡིད་  
བྱེད་དང་སྒྲིང་སྒྲངས་འཛིན་གཉིས་ནི་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་གཅིག་བ་མིན་པར་ལུགས་  
སུ་བསྟན་ཡོད། ཡིད་བྱེད་ལ་སྒྲངས་འཛིན་བྱེད་མ་སྐབ་བ་དེ་ཙམ་གྱིས་སེམས་ཁོང་ཁོ་  
དང་། འདོད་ཆགས། རྟག་དོག་ལྟ་བུ་སྒྲིང་བཏང་སྟོམས་ལ་གཏོར་བཟླ་བྱེད་པའི་ཉོན་  
མོངས་སྣ་ཆོགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་ནས་སྤྱག་བསྐལ་སྤྱག་མ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། མདོར་ན།  
སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་མ་གནས་པར་གང་སར་གཡེང་ཆེ། སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་  
ཉམས་དམས་སུ་འགྲོ་བ་དང་། རང་རྒྱུད་ལ་སྤྱག་བསྐལ་འབྱུང་ཆོག་ཆོག་ཡིན།

ཀྱུ་གར་དུ་ནང་བསྟན་ཉམས་འགོ་ཚུགས་པ་དང་པལ་ཆེར་དུས་མཚུངས་སུ་  
བོད་པ་ཆོས་དཔལ་རྒྱ་ལ་རྒྱ་དཔེ་དུ་བཞག་ནས་དགོན་པ་གསར་འཛུགས་བྱེད་འགོ་  
བཙམས་ཡོད། དུས་རབས་བཅུ་བཞི་པའི་སྐབས་སུ་བྱོན་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་རྗེ་  
ཙོང་ཁ་བས་བོད་པའི་ནང་བསྟན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་རྣམས་ལ་སྦྱང་བ་མཛད་དེ། ཡིད་བྱེད་  
ལ་གོམས་འཛིས་དང་སྒྲིང་བཟང་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་སྒྲིང་ལ་སྤེལ་བའི་བཙམས་ཆོས་ནང་  
ཡིད་བྱེད་ནི་སེམས་དང་། སྒྲང་ཚུལ་གྱི་རིགས་གཞན་མཐའ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་  
པར་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་ཚུལ་གསུངས་འདུག། “མཚན་མོ་ལོགས་རིས་བལྟ་བའི་དོན་དུ་  
མར་མེ་སྤར་བ་ན། མར་མེ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་དང་རྒྱང་གིས་མི་གཡོ་བ་གཉིས་དང་  
ལྷན་ན་གིས་སྒྲིང་རྣམས་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་མཐོང་ལ། མར་མེ་མི་གསལ་བའམ་གསལ་  
ཡང་རྒྱང་གིས་བསྒྲིང་ན་གཟུགས་རྣམས་གསལ་བོར་མི་མཐོང་བ་བཞིན་དུ། ཟབ་མོའི་  
དོན་ལྟ་བུ་ལའང་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་ངེས་པའི་ཤེས་རབ་དང་  
སེམས་དམིགས་པ་ལ་ངེ་ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་གནས་པའི་མི་གཡོ་བ་གཉིས་དང་

ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་ནི་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟིན་པའི་འགྲོ་བ་  
མིའི་བྱ་སྤྱོད་གང་ལ་འང་བཀོལ་སྤྱོད་ཆེ་ཞིང་། ཡོན་ཏན་འདི་དག་ལ་སྤྱོད་བཟར་བྱེད་  
བར་སློའི་རྒྱས་ཚོལ་གཉིས་ལ་བརྟེན་དགོས། དང་པོ་བླ་བ་ཡིན་པ་དང་། སྟོལ་རྒྱུན་  
འདི་གཞིར་བཞག་ན། བླ་བ་ནི་སེམས་གཡེང་བ་དང་བརྟེན་ངས་མེད་པར་དམིགས་

བ་ལ་གང་འདོད་དུ་གཏོད་ཐུབ་པའི་སྒྲིང་རྒྱས་པ་ཞིག་ལ་གོ་ཞིང་། བླ་པའི་ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་དོད་ལ་བསྐྱར་བླ་གྱི་ནང་དོན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་དེས་འཇམ་མི་མེས་བཤད་པའི་གཤམ་གྱི་སྐད་ཆ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད། “འུགས་འབྱུང་གི་ཡིད་བྱེད་ཟེར་བ་ནི་དམིགས་པ་དེ་སེམས་སུ་འཆར་དུ་འཇུག་པའི་རྩྭ་ལ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཅན་ཞིག་རེད།” བླ་པའི་དེ་གི་པར་བླ་པ་ནི་ཡང་ཡང་བསྐྱར་བླ་གྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་རྩྭ་ལ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས།

ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་པར་བླ་པ་གཅིག་འུགས་མི་འགྲིག་ཅིང་། གལ་ཏེ་རང་སེམས་བླ་པ་ལ་བཞེན་ནས་དམིགས་པ་ཞིག་ལ་གཏོད་སྐབས། དེ་འབྲའི་སྒྲིང་དེ་དབང་ཤེས་དང་རྟོག་པའི་དབང་དུ་སོང་ནས་སྤྱི་རུ་འཕྲོ་བ་དང་། ཡང་ན་བྱིང་རྒྱལ་གྱི་དབང་དུ་སོང་ནས་ནང་དུ་བྱིང་ཡོད་མེད་ཅི་ལྟར་རྟོགས་ཐུབ་བཅ། རྩྭ་ལ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དགོས་ཤིང་། ཤེས་བཞིན་ནི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེས་ཆད་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཐོག་ནས་བླ་པ་དང་ཤེས་བཞིན་ནི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་གཉིས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བླ་པའི་གོ་རྟོགས་ལ། དུས་གཅིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་ནི་འདེམས་སྐྱེག་གི་རང་བཞིན་འུགས་ཆེ་ཞིང་། འུགས་འབྱུང་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་དེ་འབྲའི་ཡིད་བྱེད་དབང་ཤེས་དང་། ཡིད་ཤེས་གང་རུང་གི་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་སྤྱང་འཛིན་གཅིག་གི་ཐོག་ཏུ་མ་གཏོགས་གནས་མི་ཐུབ། དཔེར་ན། དུས་གཅིག་ལ་གང་ཟག་ཅིག་གི་བྱེད་ཡིད་ནི་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་ཐོག་གནས་པ་དང་། ཡང་ན་སྤྱིང་ཆོར་དང་།

རྟོག་པ་སོགས་ཡིད་ཀྱི་ཁུབ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཤིག་གི་ཐོག་ཏུ་གནས་ཆོག་  
ཀྱང་། དེ་གཉིས་ཀར་དུས་གཅིག་ཏུ་འབྱུག་མི་ཐུབ།

ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཆ་དམ་ཅོཅ་རུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྟོགས་མཆན་ཡོད་པ་དང་། སྒོ་  
ལ་སྒྲིང་བརྟུན་ཐོག་མར་སྒྲིང་པའི་སྐབས་སུ་ཡིད་བྱེད་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པར་  
ཚུལ་བའི་ཅན་ཞིག་དགོས་སྒྱུ་རེད། རྒྱ་གལ་སྤྱི་ཁྱེད་ཀྱིས་བྱེད་འདོད་པ་ནི་སེམས་སྒྲིང་ལ་འབབ་ཏུ་  
འབྱུག་པ་འདི་ཡིན་ཆེ། ཅི་ཁོ་རྟོ་Jacuzzi ། རྒྱུས་གཞོང་གི་ནང་དུ་སྒྲིང་སྒྲིང་བྱས་ནས་སྒྲིང་པ་དེ་བྱེད་ཐབས་སྒྲུབས་  
བདེ་ཞིག་རེད། ། འཇམ་མི་སིས་བརྗོད་པ་ལྟར། གཞན་དུ་གཡེང་བའི་ཡིད་བྱེད་དེ་ཤུགས་  
འབྱུང་གི་སྒྲོ་ནས་ཡང་ཡང་ཚུར་སྒྱུད་པ་ནི་ཞེ་འདོད་ཀྱི་ཙུ་བ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལ་ཚུལ་  
བ་དང་ལོ་མང་གི་སྒྲིང་བརྟུན་དགོས། ཡིན་ཡང་། སྒྲིང་བརྟུན་ལ་བརྟེན་ནས་གོམས་  
འདིས་ཆེ་རུ་བྱིན་པ་དང་རིམ་གྱིས་ཚུལ་བའང་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། འདིར་སྒྲིང་བཞིན་  
པའི་ཡིད་བྱེད་ནི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་གི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་སྒྱིར་བཏང་བ་དང་  
གཅིག་མཚུངས་མིན་ཞིང་། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གནས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་ཆེ་རུ་སོང་བ་དང་  
སྒོ་ཞི་སྒྲིང་དུ་གནས་པའང་མང་དུ་འགྲོ་སྒྱུ་རེད།

ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལྟར་ན། ཤེས་པ་ནི་ཤེས་སྒྱུར་པ་མོ་སྐད་ཅིག་སྒྲིའི་འདུས་  
ཆོགས་ལས་བྱུབ་ཡོད་སྒྲུབས། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གནས་ཆའི་ཆ་དམ་གཞི་དེ་དམིགས་པ་  
ཞིག་ངེས་པར་བྱེད་པའི་སྐད་ཅིག་མའི་སྒོ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། དེ་ཡང་གནས་  
ཆ་མཐོ་རུ་སོང་ན། དམིགས་པ་ངེས་པར་བྱེད་པའི་སྐད་ཅིག་གི་སྒོ་དེ་ཡུལ་གཞན་ལ་  
གཡེང་བ་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཞིང་། འདི་ལྟར་དམིགས་པ་ངེས་པར་བྱེད་པའི་སྤང་འཛིན་གྱི་  
ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་མ་དེ་དག་རིགས་མ་ཐུན་གྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་གྱི་ཡོད། ནང་པའི་



སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཞིར་བཞག་ན། རྫོང་འཛིན་ཆད་ཀྱི་སྐད་ཅིག་མ་སྤང་ཤོས་ནི་  
སེ་གོལ་གཏོག་ཐེངས་གཅིག་ཆ་དུག་ཅུར་བགོས་པའི་ཆ་གཅིག་གི་དུས་ལུན་ཡིན།  
འདི་ནི་སྐར་ཆའི་སྒྲིང་ཅུར་གཅིག་དང་གཉིས་ཅམ་གྱི་དུས་ལུན་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་།  
རྫོ་ལ་སྒྲིང་བཅུར་མེད་མཁན་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། ཞེས་ཆོར་སྐད་ཅིག་ལྷ་མོ་དེ་དག་  
ལས་ཅུང་ཤས་ཤིག་གིས་མ་གཏོགས་ལུལ་ཞིག་སྤང་ཡང་བསྐྱར་བྱས་བྱེད་ཐུབ་པ་  
ཞིག་རེས་པར་བྱེད་མི་ཐུབ། ལུལ་ཞིག་རྫོ་ལ་རེས་པར་རྒྱན་དུ་ཞེས་པའི་སྐད་ཅིག་མ་  
འདུས་ཆོགས་ཤིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གསལ་ཆ་དང་། དྲངས་ཆ་སོགས་  
ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ན། ལུལ་རེས་པར་བྱེད་པའི་ཞེས་པ་སྐད་ཅིག་མའི་རྒྱན་དེ་རེ་  
རིང་དུ་འགོ་བར་སྟུམ། འདིས་ཞེས་ཆོར་གྱི་གསལ་ཆའི་རྒྱས་པ་མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱ་  
རེད། མདོར་བྲིས་ན། བླ་པའི་ཡིད་བྱེད་སྒྲིང་བཅུར་གྱིས་ལུལ་རེས་པར་བྱེད་པའི་  
ཞེས་པའི་རིགས་མ་ཐུན་གྱི་སྐད་ཅིག་མའི་ཆགས་དམ་དུ་གཏོང་ཐུབ།

བླ་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་གོ་རྟོགས་དང་། དེ་བཞིན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་  
རྒྱས་པ་གོང་འཕེལ་གཏོང་སྤངས་གཉིས་ནི། ཆན་རིག་གི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་  
འབྲེལ་བ་རེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། ཟླ་ལེའོ Galileo གི་ཡིས་རྒྱང་ཞེལ་ཐོག་མ་དེ་གསར་  
གཏོང་མ་གནང་བའི་གོང་དུ་ཉི་མཱ་སྐར་གསུམ་དང་། རྒྱ་སྐར་སོགས་ཀྱི་སྒྲིང་ལ་མང་པོ་  
ཞིག་རྟོགས་ཐུབ་མེད། རྒྱང་ཞེལ་ལྷ་བུའི་ལག་ཆ་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་  
ལྷ་བྱེད་པར་དགོས་རེས་ཡིན་ཞིང་། གནམ་རིག་ནི་ལག་ཆ་འདིའི་རིགས་གསར་  
གཏོང་དང་བགོལ་སྒྲིང་ལ་བརྟེན་ནས་དར་རྒྱས་བྱུང་ཡོད། སྤངས་ཆ་བརྟན་པོ་ཞིག་གི་  
སྤང་དུ་བརྟན་པོར་བཅུགས་ཡོད་པའི་རྒྱང་ཞེལ་དང་། རྒྱང་རིང་གི་སྤང་ཚུལ་ཐག་ཉི་

ལ་འཐེན་ཐུབ་པའི་དྲངས་ཤེས་མེད་པར་ང་ཚོས་རྒྱ་སྐད་ཕུར་བུའི་རྒྱ་བ་དང་། ཉི་མའི་  
ནག་ཐིག་ང་ཚོའི་རྒྱ་བའི་དོང་ཁ་སོགས་ལ་རི་ལྟར་ཞིབ་ལྟ་བུའི་ཐུབ་ཡོད་དམ། ང་  
ཚོས་བརྟན་ཞིང་གསལ་བའི་སྒྲོན་སྒྲུང་ཚུལ་རང་ཉིད་ལ་ཞིབ་ཏུ་ལྟ་དགོས།

འདི་ནི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་ཐེ་བའི་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པར་ཞིབ་  
འཇུག་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཚོས་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་བདེན་པ་ཡིན་པ་རིམ་ཐོག་བཞིན་ནང་  
སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་ལའང་བདེན་པ་ཆགས་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག་འཕུས་སྒྲོ་ཆང་  
བ་ཞིག་དར་སྒྲེལ་གཏོང་བར་ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོད་པ་  
དང་། དབང་ཅའི་འབྲེལ་མཐུན་ཅམ་མ་ཡིན་པར། སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་རང་ཉིད་ལའང་  
བརྟན་དབྱེད་ནན་མོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་དགོས། གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ཏེ། ཤེས་  
བཞིན་གྱིས་སེམས་ལ་བརྟན་དབྱེད་བྱེད་པ་ནི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་  
པའི་གནས་རིམ་དུ་ལྷག་མི་ཉན། མཐོ་སྒྲོབ་མཐར་མ་བྱིན་པའི་སྒྲོབ་མར་དུས་ཚོད་  
རེར་ཨ་སྒྲོར་བརྒྱ་རེ་སྒྲུང་ནས་རང་གི་སེམས་ལ་ལྟ་བཞིན་གང་ཞིག་མཐོང་བར་བརྗོད་  
དུ་བརྒྱག་པ་ལས་ལྷག་པའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་སྒྲོང་བརྒྱུད་ཞིག་འཆོལ་ཞིབ་འདི་ལྟ་བུའི་ནང་  
མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པའི་གང་ཟག་སོ་སོ་ལ་དགོས་ངེས་རེད། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་  
དང་། གཤེས་སྒྲོད་རིག་པའི་སེམས་བྱུང་གི་ཞིབ་འཇུག་དེ་ཞིབ་ཆགས་ཡོང་བར་གང་  
ཟག་དང་པོའི་འབྲེལ་བརྗོད་ལ་བརྟེན་དགོས། ཞིབ་ལྟ་དང་འབྲེལ་བརྗོད་འདི་ལྟ་བུ་ཆེད་  
ལས་པ་མ་ཡིན་མཁའ་ཀྱི་ལག་ཏུ་འཛོག་པ་ནི་ཡུལ་རྒྱུགས་ཚན་རིག་སྤྱིའི་འཕེལ་རྒྱས་  
ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་རེད། གང་ཟག་དང་པོའི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་གཞི་དེ་  
གཤེས་སྒྲོད་རིག་པ་དང་། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་དར་སྒྲེལ་བྱས་པའི་གང་

ཟག་གསུམ་པའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཆད་གཞི་ལ་ཡར་བསྐྱེད་དགོས། སེམས་ཀྱི་ཆན་རིག་ལ་རྒྱུང་ཤེལ་ལྟ་བུའི་ལག་ཆ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། ཡིད་བྱེད་པ་མོ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ན་དགོས་མཁོ་འདི་ཁ་སྐོང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། རྗེ་ཙོང་ཁ་བས་ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱའི་གོང་དུ་གསུངས་པ་ལྟར། དེ་འབྲའི་ཡིད་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་སྒྲིང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་ལྟན་རྒྱ་རེད།

དེ་མཚུངས་ཆན་རིག་གི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་འདིས་ནང་དོན་རིག་པ་ལའང་ཕན་ཐོགས་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། ཉང་བ་ཆོས་སྒོ་བཏང་སྟོམས་སུ་འཛོག་པ་དང་། དེའི་ཉོན་མོངས་བསལ་བ། དེ་བཞིན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་པ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་འབྲུམ་མིན་དར་སྤེལ་བྱས་ཡོད། ཡིན་ཡང་། དེ་དག་ནི་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་གི་ཡར་སྔོན་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་ཞིང་གོང་དུ་འཆོ་བའི་མི་རྣམས་ལ་དམིགས་ནས་ཐོག་མར་གསལ་གཏོང་བྱས་ཤིང་། དེ་ནས་འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཆིག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱའི་ནང་བོད་པ་ཆོ་དང་འཆམས་པར་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ཉང་བའི་ཡིད་བྱེད་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་ཐབས་གང་ཞིག་དེང་དུས་བཟོ་ལས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་སུ་འཆོ་བའི་མི་རྣམས་ལ་འཆམས་ཤོས་ཡིན་ནམ། བྱེད་ཐབས་དེ་དག་ལ་དེང་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་རྣམ་པ་འཕྱོན་བར་བཅོས་བསྐྱར་ཅི་ཅམ་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ། འི་བ་འདི་དག་ནང་བ་ཆོ་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར། སོ་སོའི་ཡིད་བྱེད་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་འདོད་མཁན་ཆང་མར་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་། ཆན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་འི་བ་འདི་དག་ལ་ལན་འཆོལ་བར་རམ་འདེགས་ཆེན་པོ་བྱེད་ངེས།

གལ་ཏེ་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཤུགས་ཆེར་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན། རྣམ་པ་དེ་ཆད་

གཞི་ཅི་འོང་ཞིག་ལ་ཐོག་མའི་སྒྲིང་བཅར་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་མ་གྲུབ་པའི་ལས་ཀའི་ནང་  
བཀོལ་སྒྲིང་བྱེད་ཆོག་གས། རྒྱ་བ་མང་པོར་ཉིན་རེར་དུས་ཚོད་བཅུ་ལ་སྒྲིང་བཅར་  
བྱས་པའི་རྗེས་སུ། ཡིད་བྱེད་གྱི་གནས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་རང་གི་རྒྱན་ལྗན་གྱི་འཆོ་  
བའི་ནང་སུ་མ་ཐུང་ནས་གནས་སུ་བ་བས། ཡིད་བྱེད་གྱི་རྒྱས་པ་འཕེལ་རྒྱས་སོང་བའི་  
རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྒྲིང་བ་དང་དབང་རྩའི་འབྲེལ་བ་ལ་འགྲུབ་པ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་ངམ། བར་  
བ་དང་ཚན་རིག་གི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆོས་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མང་  
ཞིང་། མཉམ་འབྲེལ་འདིས་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སློབ་གསོ་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་  
བ་དང་། འགོ་བ་མའི་རྒྱས་པ་རྗེ་ལེགས་སུ་བསྐྱུར་བ། ཡིད་བྱེད་མ་འདང་བའི་དཀའ་  
ངལ་བསལ་བའམ་སྒྲིན་འགོག་བྱེད་པ་སོགས་ལ་རྒྱ་ཆེར་པན་རེས། བར་དོན་རིག་པ་  
ལ་བྱི་བ་དེ་ཆོའི་ལན་ཆ་ཆང་ཞིག་མེད་ཀྱང་། རྣམ་གཞག་དང་ལག་ལེན་གྱི་གོ་རྟོགས་  
ལུན་སུ་མ་ཆོག་པས་བ་ཞིག་ཡོད་ལ། གོ་རྟོགས་དེ་ནི་ཚན་རིག་དང་སྤྱི་ཆོག་པ་གཉིས་  
ཀའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་རིན་ཐང་ཅན་ཞིག་རེད།

མདོར་བསྡུས་ན། བར་དོན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་གི་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་  
བྱེད་སྐབས་ཀྱི་བར་ལ་པན་རྒྱན་ཁ་སྐོང་རང་བཞིན་གྱི་མ་ཐུན་ཆ་ཡོད་དེ། བར་དོན་  
རིག་པའི་རྒྱས་པ་གཙོ་བོ་ནི་གོ་མས་འདིས་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་དང་། ཤེས་བཞིན་  
ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ལ་མངོན་སུ་མ་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་བྱེད་  
ཐབས་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། ཚན་རིག་གི་རྒྱས་པ་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤྲང་  
རྒྱལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིང་བ་དང་། དབང་རྩའི་འབྲེལ་མ་ཐུང་གྱི་བརྟག་དབྱུང་བརྒྱད་  
ནས་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་བྱེད་ཐབས་འདྲ་མིན་ཡོད་

བ་འདི་རེད། བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ལངས་སྟོགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱང་འབྲེལ་ནི་ལྷ་ཡུལ་ལམ་  
ཨད་མི་ཨ་ཡེ་རྟེན་འབྱུང་བར་བསྐྱགས་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་རེད། གཅིག་  
བྱས་ན་གང་དུ་བྱུང་ཡང་བྱད་པར་མེད་ནའང་ཐང་། །

བཟོ་སྒྲིང་།

ཡིད་བྱེད་དང་སྒྲིའི་སྤངས་འཛིན།

ཁོད་ཉན་དང་ཨ་ལན་གྱིས་གཏམ་བཤད་མཐུག་རྫོགས་པའི་རྗེས། ཨ་ཐོར་གྱིས་ཁོང་  
ཆོས་སྒྲིང་བའི་གནད་དོན་དང་། རི་བའི་སྐྱོར་ལ་སྒྲིང་མོལ་ཞིག་འགོ་བཙུགས་སོང་། རྒྱ་  
ལའི་སྤྲ་མ་མཆོག་དང་གཏམ་བཤད་བ་ཆོ་དང་ལྷན་དུ་སྒྲིང་མོལ་འདིའི་ནང་མཉམ་  
ཁུགས་གནང་མཁན་ནི། བརྫོད་གཞི་འདིའི་སྐྱོར་ལ་ཆེད་མཁས་ཡིན་པའི་ཆོན་རིག་བ་  
སྐྱོར་ཞིག་སྟེ། བེ་རིན་སི་ཏོན་མཐོ་སྟོབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་  
མོ་ཨ་ན་དང་། Anne Treisman གི་མེ་ཤི་སྟན་མཐོ་སྟོབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་  
སྟོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་མད་ཡེ་དང་། David Meyer གི་ད་དུང་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་མཐོ་སྟོབ་ཀྱི་  
ལྷན་བ་དང་ཡུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་གི་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་དང་། མད་ཀི་སྟེ་མེན་ལྷན་བ་  
ཞིབ་འཐུག་ཁང་གི་བཀྲག་དབྱུང་བ་ནམ་སེ། Nancy Kanwisher གི་བཅས་རེད།

ཨ་ཐོར། རེ་ཆོས་གཏམ་བཤད་བ་ཆོས་བཀོད་པའི་རི་བ་ཁག་ཅིག་ལ་བལྟ་རྒྱ་ཡིན།  
ཁོད་ཉན་གྱིས་འདེམས་སྒྲུག་གི་རང་བཞིན་དང་། རྒྱན་བསྐངས་པའི་ཡིད་  
བྱེད། དེ་བཞིན་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་བ་དང་སྤྱི་བྱེད་ཏུ་འཐུག་པའི་ཡིད་བྱེད་  
བཅས་ཀྱི་བྱེད་པར་སྐྱོར་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་སྟེ། དོན་ངོ་མར་ཡིད་བྱེད་ནི་

སྒྲོ་ལ་སྒྲོང་བཅར་སྤྲད་ནས་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱེད་ཐུབ་མིན་གྱི་ནི་བ་བཞོད་པ་  
དང་། ཨ་ལན་གྱིས་ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་ཐམ་ལ་  
ཅད་ཞིབ་གནང་བ་རེད། ང་ཚོས་འདི་ནས་ནི་བ་དེ་དག་གང་རུང་ལ་ལན་  
འདེབས་པའི་གོ་སྐབས་ཐོག་མར་ཡགོང་ས་མཆོག་ལ་འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་།  
དེ་ནས་རིམ་བས་ཚན་རིག་པ་དང་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཚོར་སྐྱོང་མོལ་བྱེད་  
དུ་འབྲུག་རྒྱ་ཡིན། ཡགོང་ས་མཆོག་ལགས། སྐབས་འདིར་བྱེད་ལ་ཁ་སྒོན་གྱི་  
སྐད་ཆ་འགའ་གསུང་རྒྱ་ཡོད་དམ།

ཏཱ་ལའི་བླ་མ། ་། ཁོད་ཉན་ལགས། བྱེད་གྱིས་སྒྲོའི་སྤངས་འཛིན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་  
ནས་ཡིད་བྱེད་ལ་མཚན་ཉིད་བཞག་སྟེ། ཡིད་བྱེད་ནི་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་  
པའི་སྒྲོང་རྒྱུན་གྱི་བྱེད་ཚོས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ག་ཚོད་མགྲོགས་པོར་  
གཏོད་ཐུབ་མིན་ཚོད་ལྟ་བུས་འདུག བྱེད་གྱི་གཏམ་བཤད་གྱིས་ང་ལ་ནང་པའི་  
གཞུང་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་འབྲུག་ཚུལ་དང་། དེ་འབྲེལ་སྐབས་སུ་  
ཤེས་ཚོར་འབྲས་མིན་ཡོད་མེད་སྒྲོར་གྱི་གོ་བསྐྱར་ཁག་ཅིག་བྲན་གསོ་བུས་  
བྱུང་། ནང་པའི་གཞུང་དུ་འདིའི་ཐད་ལ་གོ་བསྐྱར་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ལྟ་  
ཚུལ་བྱེད་པར་བ་གསུམ་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་བྱེད་གྱིས་སྐྱོང་བའི་ཡིད་བྱེད་  
དང་མཚུངས་ཚོས་སྒྲོར་ཞིག་ཡོད་པར་སྟམ།

ལངས་སྒྲོགས་གཅིག་གི་འདོད་ཚུལ་ལ། ་། གཟུང་འཛིན་གངས་མཉམ་པ། ་། ང་  
ཚོའི་མིག་ཤེས་ལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་ཤིག་སྤངས་སྐབས། གཟུགས་འཛིན་  
ཤེས་པའི་སྒྲོང་བ་དེ་ནི་སྒྲོང་རྒྱུན་དང་ཐད་ཀར་གཏོང་གཏད་ནས་འབྱུང་གི་

ཡོད་སྟབས། དབང་ཤེས་ཀྱི་རོས་ནས་བཤད་ན། སྤྱང་བ་དེ་ནི་སྤྱན་སྤྱམ་  
ཚོགས་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་དེར་ཡིད་  
བྱེད་གཏོད་སྐབས། སྤྱང་བ་དེ་དག་ལས་ཡུལ་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ང་ཚོས་འདེམས་  
སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བང་པའི་ཆད་མའི་གཞུང་དུ་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པ་འདི་  
ག་དུས་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྒྲོང་ལ་ཚོད་སྤྱང་མང་པོ་གནང་ཡོད་པ་དཔེར་  
ན། ཤེས་པ་དེའི་སྒྲོང་རྒྱུན་གྱི་སྤྱང་དུ་ཁ་དོག་མ་འབྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་ཆེ། ཁ་  
དོག་དེ་དག་དུས་མཉམ་དུ་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པར་སྤང་གི་ཡོད་པའམ།  
ཤེས་པ་དེ་ནི་ཕྱི་རོལ་དུ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་འཆར་བའི་མེ་ལོང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་  
ནམ།

ལངས་ཕྱོགས་གཉིས་པ་ལ་སྒྲོང་བྱེད་ཆལ་བ་ཟེར་ཞིང་། ཡུལ་གྱི་སྒྲོང་  
རྒྱུན་དང་ཤེས་པ་གཉིས་ནི་སྒྲོང་བྱེད་གཉིས་དང་མཚུངས་པར་པན་ཚུན་ཆ་  
འབྲ་བར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ལངས་ཕྱོགས་གསུམ་པ་སུ་སྒྲོང་གཉིས་མེད་པ། ་  
ཡུལ་གྱི་སྒྲོང་རྒྱུན་ལ་ཁྱད་ཆོས་ཅི་ལྟར་སྤྲུག་ཀྱང་། ཡིད་བྱེད་ཡུལ་ལ་འཇུག་  
སྐབས་དུས་གཅིག་ལ་སྤང་འཛིན་གཅིག་རང་ཞིག་ལས་འབྱུང་མི་སྟབ་པར་  
འདོད་པ་དང་། འདོད་ཚུལ་གསུམ་པ་འདི་ནི་ང་ཚོའི་ཡིད་བྱེད་གྱིས་འདེམས་  
སྒྲིག་བྱེད་པ་སྟོན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁག་ཅིག་གི་མཚོན་དོན་དང་ཅུང་  
མ་སྤྱན་པར་སྤང་།

བང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། བྱེད་ཀྱི་ཆོད་ལྟས་བསྟན་པའི་ཡིད་བྱེད་དེ་ནི་  
ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་སུ་འབྱུང་བ་དང་། སྒྲོའི་སྤངས་འཛིན་དང་འདེམས་



སྐྱུག་ལྟ་བུ་བྱུང་མ་ཐག་བྱིད་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བཞི་གནས་རིམ་ལས་  
 བཀལ་ནས་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྱ་ཁྲིའི་སྤྱོད་སྤངས་ཡོད། རང་དོན་རིག་པར་ང་  
 ཚོས་སྤང་ཚུལ་འདི་ལ་རྩོག་འཛིང་ཆེ་བཞི་ལྟ་སྤངས་ཤིག་བཟུང་ཡོད། ཐོག་  
 མའི་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་སྤྱོད་བཞི་ཡོངས་སྤྱོད་དབང་ཤེས་ཀྱི་གནས་  
 རིམ་དུ་སྒྲིབ་དང་། སྐབས་འདིར་འཇུག་ཡུལ་གྱི་བྱ་ཁྲིའི་སྤྱོད་སྤངས་སོ་སོར་འབྱེད་  
 པའི་དཔྱད་ཤེས་མེད། ཡིན་ཡང་། འདེམས་སྐྱུག་བྱེད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཡིད་  
 བྱེད་ནི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྱ་ཁྲིའི་སྤྱོད་སྤངས་སྒྲིབ་དང་། དོན་ངོ་མར་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་  
 ལ། དེ་འདྲའི་ཡིད་བྱེད་ནི་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་སྤྱོད་བཞི་ཆ་ཤས་ཤིག་  
 ཆགས་མེད་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་དེའི་འཇུག་ཡུལ་ནི་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་  
 སྤྱོད་རྒྱུ་མིན་ཞིང་། ཡིད་བྱེད་འདི་ནི་སྤྱོད་རྒྱུ་གྱི་སྤྱོད་བཞི་རྗེས་སྤྱོད་གི་  
 ཡོད།

དེ་ལྟ་ནའང་། རང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པར་ཡིད་བྱེད་ནི་ཀུན་འགོ་  
 ལཱའི་ཁྲིའི་སྤྱོད་སྤངས་ཀྱི་གཏོགས་ཤིང་། ཡིད་ཀྱི་སྤྱོད་བཞི་ཆེང་མའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་  
 རེད། གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་སྤྱོད་བཞི་བྱ་ཁྲིའི་སྤྱོད་སྤངས་སྤྱོད་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་  
 ཚུལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པ་དེ་སྤྱོད་རྒྱུ་བྱེད་བྱ་པ་  
 ཞིག་གི་སྤྱོད་སྤངས་ལ་ཁ་ལོ་སྤྱོད་སྤངས་ཡིད་བྱེད་ཅིག་ཡིན་དགོས། ཡིད་བྱེད་ལ་  
 གནས་རིམ་དང་རྣམ་གྲངས་འདྲ་མིན་མཆིས་ཤིང་། དེ་དག་ནི་ཤིན་ཏུ་རྩོག་  
 འཛིང་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ངས་ཀྱང་དེ་དག་གི་སྤྱོད་ལ་ཆ་ཆེང་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་  
 མེད། །བཞད་མོ།

ངས་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་ཡིད་བྱེད་ཅིག་སྐྱེད་ཡོད་  
པ་དང་། རི་བ་གཞན་ཞིག་ནི་ཡིད་བྱེད་དེས་ཤེས་པ་ལུལ་ལ་འདྲུག་པའི་རྗེས་  
སུ་དེས་ཤེས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་འདི་རེད། ཉན་པའི་ཆད་མ་རིག་པར་གནད་  
དོན་འདི་གསལ་པོ་ཞིག་བཅོས་མེད་པ་དང་། ད་དུང་ང་ཚོར་སེམས་བྱུང་སྐོར་  
ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ལུལ་དེས་ལྟ་རེད། སེམས་བྱུང་འདི་དག་ལ་མཚོན་ན། སྒྲིའི་  
གནས་ཆ་དང་གཅིག་བསྐྱེམ་གྱི་ཆད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་དགོས་སྐྱེ་རེད། ཉིང་  
འཛིན་གྱིས་དེས་ཤེས་བསྐྱེད་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་ནང་པའི་གཞུང་དུ་ཡོད་པ་  
ལས། ཡིད་བྱེད་ནི་དེས་ཤེས་སྐྱེད་མཁའ་ཞིག་མིན།

ལུལ་དེས་ལྟ་ནི་འདུན་པ་དང་། མོས་པ། འཛིན་པ། ཉིང་འཛིན། ཤེས་  
རབ་བཅས་ཡིན། ང་ཚོས་སེམས་བྱུང་འདི་དག་གི་སྐོར་སྐྱེད་སྐྱབས། སྒྲོ་ལ་  
སྐྱོང་བརྟེན་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་ནས་སྐྱེད་གི་མེད།  
སེམས་བྱུང་འདི་དག་ནི་དུས་ལུན་སྐྱེད་དུ་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་ཆད་མས་རང་བཞིན་  
གྱིས་སྐྱོང་བའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་ང་ཚོའི་སྒྲོ་ལ་ཉིང་  
འཛིན་ཅུང་ཅུང་ཡང་མ་ལྟན་ཆེ། ང་ཚོས་ཤེས་རབ་ནས་ཡང་བཀོལ་སྐྱོད་བྱེད་  
མི་ཐུབ། གུན་འཕྲོ་ལྟེན་ནང་ནས་གཅིག་སེམས་པ་ཡིན་ལ། འདི་ནི་ང་ཚོའི་  
སྒྲིག་གཞིའི་ནང་དུ་འདུན་པ་དང་ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་སེམས་བྱུང་གི་  
སྒྲེ་ཆན་ཐ་དད་པ་གཉིས་ཉེ། གུན་འཕྲོ་ལྟེན་དང་ལུལ་དེས་ལྟ་སྐྱེད་གི་ཡོད། འདུན་  
པ་གུན་འཕྲོ་ལྟེན་གཉིགས་པ་དང་། སེམས་པ་ལུལ་དེས་ལྟེན་གསུ་ཡོད།  
ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་སེམས་པ་ཡིད་བྱེད་ལས་ལོགས་སུ་རྗེ་ལྟར་འབྱེད་ཐུབ་

བཅུ་འདི་ནི་རྩོག་པ་གཞན་ཞིག་རེད།

ཨ་ཐོར། ། ཡལོང་ས་མཆོག་ལགས། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ཨ་ན་བྱེད་ཀྱིས་ཡལོང་ས་མཆོག་གིས་སྐྱེས་པའི་དཔྱིད་ཤེས་དང་། ཡིད་བྱེད་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྒྲིབ་ཀྱི་བའི་ལ་ལ་ལ་ཞིག་སྒྲིབ་ཐུབ་བཅུ།

ཨ་ན། ། རྒྱལ་རྩོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་དང་ཆོས་རྒྱས་ཚུལ་གྱི་གནས་རིམ་འབྲས་མེད་བར་ལ་བྱེད་པར་འབྱེད་པའི་དང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གནས་རིམ་དམའ་ཤོས་སུ་དབང་ཤེས་ལ་སྒྲུབ་པའི་སྒྲིབ་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་རྣམས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་གནས་རིམ་རྣམས་ཡར་དེད་ནས་སོང་ན་མཐའ་མར་དོན་ལ་ཐུག་འགྲོ། འོན་ཀྱང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲུབ་པ་ཁག་ཅིག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཐེན་པའི་སྒྲིབ་པ་ནི་མཛོན་སུམ་དུ་དོན་གྱི་རོ་བོར་འགྱུར་གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་དང་ཆོས་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཐེན་པའི་གནས་རིམ་མཐོ་ཤོས་གནས་རིམ་དམའ་མོར་ལྟོས་ན་སྒྲུབ་དུ་འཛིན་ཐུབ་ཀྱང་། དབང་ཤེས་ལ་འཇུག་པའི་བྱེད་ཆོས་རྣམས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་བྱུང་བའི་སྒྲིབ་མཁན་རང་གི་འབྲེལ་དོན་གྱིས་ལྟ་མ་ཞུགས་པར་འཛིན་གྱི་ཁག་པོ་ཡིན།

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་དེད་སྐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་པའི་དེ་འབྲེལ་གྱི་གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི། མཛོན་སྒྱུར་དང་མཛོན་གྱུར་མ་ཡིན་པའི་རྒྱས་ཚུལ་གྱི་བྱེད་པར་འདི་རེད་སྟེ། དང་ཆོས་རྩོགས་ཡོད་པ་ནི་སྒྲིབ་པའི་ནང་དུ་གནས་ཚུལ་འབོར་ཆེན་ཞིག་ཤེས་ཆོར་གྱིས་མ་ཐེན་པར་བཟུག་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། དང་ཆོས་འདི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟའི་བདེན་དབང་

བརྒྱད་ནས་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཁྲད་པར་སྟོན་ཤོར་བའི་  
ནད་པས་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལ་དང་ལེན་ནམ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མ་ཐུབ་ཀྱང་།  
ང་ཚོས་གནས་ཚུལ་དེ་ནད་པའི་ཁྲད་པར་འཇུག་ཡོད་པ་སྟོན་ཐུབ། ཡིད་བྱེད་  
ཀྱི་བྱེད་ལས་གཅིག་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་  
མཐོན་དུ་འགྱུར་བར་བྱེད་པར་མ་ཟད། ང་ཚོའི་ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་དེ་  
འཛིན་སྟངས་ལ་ཆད་བཀག་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་སྟངས།

ངས་ནད་པའི་ལྟ་བུ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བ་ཚོར་དེ་བཞིག་འདི་འདོད་བྱུང་། ཁྱེད་ཚོའི་  
བསམ་ཚུལ་ལ། ཡིད་བྱེད་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ནས་ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་ཟེན་པའི་  
གནས་རིམ་ནས་མར་དབང་ཤེས་ཀྱི་གནས་རིམ་ལ་བསྐྱེད་ཐུབ་བམ། འདི་  
ལྟར་ཡུལ་རྟོགས་དོན་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་བྱུང་བའི་རྟོག་བཀྲགས་དང་། འབྲེལ་  
དོན། བྱེད་པོ་རང་ཉིད་དང་སྤྱིར་བ་དེའི་བར་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བཅས་ལས་ང་ཚོ་  
ཐར་ཐུབ་བམ།

ཨ་མོ་འོད། ། དེ་ལྟར་ཡོང་ཆོག་པ་ངས་གཏན་ཅིད། ཨ་ལན་གྱིས་གསལ་པོར་བརྗོད་  
པ་ལྟར། ནད་པའི་སྟོལ་རྒྱན་དུ་ཡིད་བྱེད་ནི་སྟོལ་སྤྱིར་བཏན་སྤྱད་ནས་ཡར་  
རྒྱས་སུ་གཏོང་ཐུབ་པར་བསམ་པ་དང་། གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཡུན་བསྐྱངས་  
པའི་ཉམས་ལེན་དང་འབད་བཅོམ་སྟོད་མེད་ལ་བརྟེན་ནས་གཅིག་བསྐྱེད་ཀྱི་  
ཡུལ་དང་། ཡང་ན་དམིགས་པ་དགུས་མ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་རང་གི་སྟོ་ཅེ་གཏོང་  
པར་སྤྱིར་བཏན་བྱེད་ཆོག འདི་ལྟར་སྟོ་ཅེ་དེ་སྤྱི་མཐོང་གནས་རིམ་ལ་མར་  
གཏོང་ཐུབ་པ་གསལ་པོ་རེད། གོམས་འདིས་ཐོབ་པའི་སྟོལ་ཆེན་པ་ཚོས་

དམིགས་པའི་སྤྲོད་དུ་དུས་ཚོད་མང་པོར་རང་གི་སྒྲོ་ཅི་བསྐྱེས་སྐྱབ་པ་ཡོངས་  
གྲགས་ཞིག་ཡིན།

ཨ་ན། ། གནས་རིམ་གང་དུ་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། དབང་ཤེས་སམ་རྟོག་པའི་  
གནས་རིམ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་གནས་རིམ་གཞན་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ཨ་མོ་འོད། ། དེ་ནི་དམིགས་པ་དང་། གང་ཟག་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐག་གཅོད་ལ་རག་ལས་པ་  
ཞིག་རེད། ར་ཆོས་རང་གི་སྒྲོ་ཅི་དམིགས་པ་སྤྲོ་མོ་ཞིག་ལ་གཏོད་རྒྱ་དང་།  
ཡང་ན་སྤྱི་བྱུང་ལ་འབྲུག་པར་བྱེད་རྒྱུའི་གདམ་ཀ་བྱེད་ཆོག་གནས་རིམ་སྤྲོ་མོ་  
རུ་ཡུལ་ཞིག་ལ་འབྲུག་སྐབས། གང་ཟག་ཁག་ཅིག་ལ་མཆོན་ན། ཁ་དོག་ལྟ་  
བུའི་ཡུལ་ཞིག་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་མ་ཐག་དང་། སྒྲོས་ཁ་དོག་དེ་ལྟར་བྱེད་དང་  
དམར་པོ་གང་རུང་དུ་རེས་པར་བྱས་མ་ཐག་པའི་བར་གྱི་བྱེད་པར་རྟོགས་  
ཐུག་ མི་ཆང་མས་འདི་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་སྐྱབ་པ་གསལ་པོ་ཡིན་ཞིང་།  
སྒྲོ་མ་ལ་གོ་མས་འདིས་ཅི་ཙམ་ཆེན་དེ་ཙམ་གྱིས་བྱེད་པར་དེ་ལྟར་དུ་འཛིན་  
ཐུག་རྒྱ་རེད། ཆོར་ཤེས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་ནི་འོད་དང་མིག་གི་དབང་པོ་ལྟན་  
དུ་འབྲུད་པ་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད་ལ། རང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པར་མིག་  
ཤེས་ཞེས་པ་ནི་དེ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཡོད། མིག་དབང་དང་། འོད།  
མིག་ཤེས་བཅས་ལྟན་དུ་ཆོགས་པ་ལས་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་མི་འོང་བ། དེ་  
བཞིན་ཆོར་བ་བཏང་སྟོམས་གང་རུང་ཞིག་བསྐྱེད་ནས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེར་ར་  
ཆོ་འབྲུག་གི་ཡོད། དེ་ནས་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་རྟོག་པ་སྐྱེ་  
བ་དང་། དེའི་གོང་དུ་བྱེད་པས་འདི་ནི་ཁ་དོག་ཅིག་རེད་ཅེས་དང་། ཁ་དོག་གི་

བཟུགས་མདངས་འདི་འདྲ་ཞིག་འདྲུག་ཅེས་པ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། རྟོག་པ་ནི་  
མྱུང་པའི་བྱས་ཚུལ་འདི་འདྲི་རྗེས་སུ་འབྱུང་ཞིང་། ང་ཚོས་སྒོ་ལ་སྦྱོང་བདར་  
ལྷགས་ཆེན་ཞིག་སྤྲད་ནས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་མིག་ཤེས་ལ་ཡུལ་གྱི་ཁ་དོག་  
སོགས་སྤང་བཞིན་པའི་གནས་ཅིམ་བར་དུ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཐུབ།

ཨ་ཐོར། ་ མད་ཡར་ལགས། བྱེད་ལ་ཁ་སྦྱོན་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་དམ།

མད་ཡར། ་ ངས་བརྗོད་འདོད་པ་ནི། ད་ལྟའི་དུས་སྐབས་དང་བསྟུན་ནས་ང་ཚོར་  
དཀའ་ངལ་གྱི་རིགས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། ད་ལྟ་ང་ཚོས་རང་གི་ཡིད་  
བྱེད་གཞི་གཅིག་ལ་གཏད་ནས་རྒྱ་བསྐྱེད་ལ་བྱེད་རྒྱ་འདི་གཙོ་བོ་མིན། ང་  
ཚོས་ཡིད་བྱེད་གནས་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་ཡང་ཡང་སྦྱོར་དགོས་ཤིང་། དེར་  
དུས་མི་མང་ཐོར་“དུས་གཅིག་ལས་མང”ལ་ལང་ཤོར་བའི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་  
གྱི་ཡོད། ངས་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་ལང་ཤོར་བའི་དཀའ་ངལ་འདིར་མ་  
ཤིང་། MAD: multitasking addiction disorder ་ ཟེར་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། འདིས་  
ཁོང་ཁྱོད་དོན་སྦྱོར་གྱི་མེད། ཉག་མོ། ་

ཨ་ཐོར། ་ བ་སྤྲད་འདི་ནི་ལ་ཐོང་ས་མཆོག་ལ་བསྐྱུར་དགོས་རྒྱ་རེད།

མད་ཡར། ་ ལ་ཐོང་ས་མཆོག་བྱེད་ནི་ངའི་བརྗོད་གཞི་འདི་ལ་རྒྱས་ཡོད་རེད། བ་ན་  
གཟུལ་འཁོར་འདིར་མཆོན་ནའང་། བྱེད་རང་མཛད་རིམ་འདྲ་མིན་ཞིག་ལ་  
གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་མགྲོགས་ཐོར་བརྒྱད་དགོས་རྒྱ་རེད། ལས་  
ཆེར་འདིས་བྱེད་ལ་སུན་སྤང་སྦྱོང་གིན། འདི་ནི་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་

འཇུག་མ་སྐྱབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་རེད། ང་ཚོས་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་དུས་  
མཉམ་དུ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཚན་རིག་དང་། སློམ་སྒྲུབ་གཉིས་ཀར་བྲི་བ་  
ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ང་ཚོས་དེང་དུས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་དཀའ་ངལ་  
འདི་རིམ་རྒྱར་བསལ་ཐབས་བྱའམ་ཞེས་པ་འདི་ཡིན། ང་ཚོ་ནི་ལག་བྱེར་ཁ་པར་  
དང་། བ་བྱ། སྒྲིག་སྒྲུབ། ད་དུང་དངོས་པོ་འདིའི་རིགས་པ་ཞི་ལྷ་ཞིག་གིས་རྒྱུན་  
དུ་བསྐྱོར་ནས་བསྐྱད་ཡོད། འདི་དག་གིས་ང་ཚོའི་མགོ་བོ་ན་ཅུ་འཇུག་གི་  
ཡོད། །གང་སྟེ།

ང་ཚོ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་གནད་དོན་འདི་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཐབས་ནི། མི་  
ཚོ་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་འཇུག་སྐྱབས། ཁོང་ཚོའི་སེམས་དང་སྒྲུབ་པའི་  
ནང་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ཞིབ་དུ་རྟོགས་རྒྱུ་འདི་ཡིན། ང་ཚོའི་ཞིབ་  
འཇུག་ནི་ད་དུང་ཡང་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཚོད་ལྷིའི་ངོ་བོ་ཅུ་ལྷག་ཡོད་ཡང་། དེས་  
ཁེ་ལས་ཚོགས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་འགན་འཁུར་གཙོ་བོ་ལྷ་བྱའི་བཀོད་  
འདོམས་བྱེད་པོ་སྒྲིབ་རྒྱས་རྩལ་ཁག་ཅིག་འགོ་བ་མའི་སེམས་སུ་ཡོད་པའི་  
རྣམ་གཞག་གི་ལངས་སྤྱོད་ལེགས་པ་ཚོར་མཁོ་སྤྱོད་བྱས་ཡོད། སྒྲིབ་རྒྱས་  
རྩལ་དེ་དག་གིས་ང་ཚོ་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་འཇུག་སྐྱབས། རང་གི་  
སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཉེ། བན་ཤེས་དང་ཡིད་བྱེད་སོགས་བཟོ་བ་འདུག་གི་  
ཡོད། དཔེར་ན། ད་ལྷ་ཉིད་འདི་ལ་འང་མར་བསྐྱད་ཡོད་པའི་ཚོགས་ཁྲགས་  
བྱར་ཉན་པ་ཚོས་ང་ཚོའི་སྐད་ཆ་ལ་ཉན་བཞིན། འཆར་ཤེལ་ལ་ལྷ་བ། ཉེ་  
འགམ་གྱི་གྲོགས་པོ་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་པ་སོགས་ལས་ཀ་འབྲེམ་ཞིག་བྱེད་

གྱི་ཡོད།

སོ་སོའི་སྒྲིའི་ཐོན་ཁུངས་ནམས་བགོ་བཤའ་བྱེད་པའི་བཀོད་འདོམས་  
གྱི་སྒྲིའི་བྱས་ཚུལ་དེ་ཆོ་ཡོད་མེད་དང་། ཡོད་ཆེ་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་ཅི་འདྲ་  
ཞིག་ཡིན་པ་རྩིས་ཅི་ལྟར་རྟོགས་ཐུབ་བཤ། རྩིས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་  
འགོ་བཅུམས་ནས་དུས་ལུན་དེས་ཅན་ཞིག་འགོར་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་  
དེ་དག་གི་ནང་དུ་རྩིས་མི་ཆོར་ལས་ཀ་གཉིས་དང་། ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་  
དུས་གཅིག་ལ་བྱེད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། དཔེར་ན། ལག་ཁྲེའ་ཁ་བར་ཐོག་སྐད་  
ཆ་བཤད་པ་དང་། རྒྱུངས་འཁོར་གཏོང་བ། ཡང་ན་སྒྲུབ་ཐོ་ཞིག་འབྲི་བཞིན་  
པའི་སྐབས་སུ་ཁ་བར་མང་པོ་ཞིག་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མ་སྤྱད་གྱིས་ལེན་དུ་  
འཇུག་པ་ལྟ་བུ་རེད། རྩིས་ཁོང་ཆོའི་སྤྱོད་པ་ལ་ཆད་འཇུག་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་  
ཡང་ཁོང་ཆོས་ལས་ཀ་དེ་ནམས་དུས་གཅིག་ཏུ་ག་ཆོད་ཡང་དག་ཅིག་སྐྱབ་  
ཐུབ་མིན་དང་། དུས་ཆོད་ག་ཆོད་དགོས་མིན་སོགས་ཆད་འཇུག་དེའི་ནང་  
འདུས་ཡོད། རྩིས་ཤེས་རྟོགས་བྱས་པ་ལྟར་ན། གནས་སྤངས་མང་པོའི་ནང་  
དུས་གཅིག་ལས་མང་བྱེད་པར་མི་ཆོར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། མ་  
མཐའ་ཡང་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་དཀའ་ངལ་འདི་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡིན།  
དཔེར་ན། རྩིས་འདི་ནས་ཁོད་ཉན་ལ་ལས་ཀ་སྐབས་བདེ་ཁག་ཅིག་བྱེད་དུ་  
འཇུག་རྒྱ་ཡིན། རའི་མཇུག་མོ་ནམས་ཡར་ཀེར་སྐབས། ཁོད་ཉན་ཁྱེད་གྱིས་  
ཡར་ཀེར་ཡོད་པའི་མཇུག་མོ་ག་ཆོད་ཡོད་པ་རྩིས་བཤའ་དོགས་བྱོས།  
ཁྱེད་གྱིས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་བཤ།



མད་ཡར་གྱིས་མཇུ་བ་མོ་ཡར་བཀྱགས་སོང་།

ཁོད་ཉན། ། བཞི་འདུག

མད་ཡར། ། ཡག་པོ་རེད། ད་ལྟ་ག་ཚོད་འདུག་གམ།

ཁོང་གིས་མཇུ་བ་མོ་གཉིས་ཡར་བཀྱགས་འདུག

ཁོད་ཉན། ། གཉིས་འདུག

མད་ཡར། ། ཡག་པོ་རེད། འདི་ནི་སྐད་ཆའི་ཡ་ལན་ནང་དུ་འདུས་པའི་གཟུགས་འཛིན་  
ཤེས་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་རེད། ངས་འདི་ནས་བྱིད་ལ་ལས་ཀ་གཞན་ཞིག་སྤྱོད་  
རྒྱ་ཡིན། གལ་སྲིད་ངས་རྗེ་ཕི་ཞེས་བཞེད་ན། བྱིད་ཀྱིས་མཐོ་པོ་ཞེས་བཞེད་  
དང་། གལ་སྲིད་ངས་རྗེ་ཕི་ཞེས་བཞེད་ན། བྱིད་ཀྱིས་དམའ་པོ་ཞེས་བཞེད་  
རོགས། བྱིད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་བམ།

ཁོད་ཉན། ། ངས་འབད་པ་བྱེད་ཆོག

མད་ཡར་གྱིས་རྗེ་ཕི་དང་རྗེ་ཕི་ཞེས་རིམ་བས་ཐེངས་དུ་མར་བཞེད་པ་དང་།

ཁོད་ཉན་གྱིས་མཐོ་པོ་དང་དམའ་པོ་ཞེས་མ་ཞོར་བར་བཞེད་ནས་ཆོགས་ལྷགས་པ་  
ཆང་མ་གད་མོ་ཤོར་སོང་།

མད་ཡར། ། འདི་ནས་མར་བྱིད་ཀྱིས་ངའི་རྗེས་སུ་མགྱོགས་པོར་བཞེད་རོགས་བྱེས།

མད་ཡར་གྱིས་བཞེད་སྟངས་མགྱོགས་སུ་བཏང་བ་དང་། ཁོད་ཉན་གྱི་ལན་  
ཡང་མགྱོགས་སུ་བྱིན་ཅིང་། ཆོགས་ལྷགས་པ་རྣམས་གད་མོ་ཤོར་ནས་ལག་པ་

བདུག་སོང་།

ཁོང་ཏན། ར་ཆོར་ཆོད་ལྟ་བུ་ས་མི་གཞན་ཡང་འདྲ་ག ནང་པའི་གྲོགས་པོ་ཆོས་  
ཁོང་ཆོད་ལྟ་བུ་ཡུལ་ཆགས་སྐྱེ་རེད་སྐྱེ་ནས་སེམས་འབྲེལ་བུ་གི་  
འདྲ་གཏུགས་ལོ།

མད་ཡང་། ཁོང་གིས་ཡག་པོ་བྱས་སོང་། ཡིན་ཡང་། ཁོང་གིས་སྡོན་མ་ནས་ཆོད་ལྟ་  
འདི་ལ་སྦྱོར་བཅུར་བྱས་ཡོད། འདི་ནི་ར་ཆོད་གསར་རྟེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།  
ལས་ཀ་པན་ཚུན་མ་མ་སྐྱེན་ན་དང་པོ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། ཁོང་གི་ལས་ཀ་འདི་  
ཆོད་ནང་སྐྱེད་ཆའང་འདྲ་ས་ཡོད་སྐྱབས། ལྷག་ཏུ་ཁག་པོ་ཆགས་ཡོད། ཁ་པར་  
དང་རྒྱུ་པར་འཁོར་གྱི་ཁེ་ལས་ཆོགས་པས་བྱེད་ལ་འདི་ལྟར་མི་བཞུགས་ཀྱང་།  
རྒྱུ་པར་འཁོར་གཏོང་བའི་སྐྱབས་སུ་ཐ་ན་ཁ་པར་གཏོང་སྐྱེད་ཁག་པོ་རེད།  
རྒྱུ་པར་འཁོར་གཏོང་བར་རང་གིས་རང་ལ་སྐྱེད་ཆ་བཞུགས་དགོས་ཏེ། ལས་  
འབྲེལ་གྱི་ཏྲུགས་ནམས་བསྐྱེད་ནས་སྐྱེ་མ་སྐྱེད་དུ་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་སོགས་ལ་  
བསམ་སྒྲོལ་གཏོང་དགོས། གནས་སྐྱེད་ལ་འདི་ཆོད་ནང་ལས་ཀའི་མཁྱེན་གས་  
ཆོད་དང་ཞིབ་ཆགས་གྱི་ཆོད་གཞི་སོགས་ཏ་ཅང་ཞན་པར་འབྱུར་འགྲོ། ཡིན་  
ཡང་། ར་ཆོས་མི་ཆོར་སྦྱོར་བཅུར་སྐྱེད་ནས་དུས་གཅིག་ལས་མང་གི་བྱེད་  
ཐབས་ལ་གོམས་འདྲིས་འོས་འཆོམས་ཞིག་བྱེད་དུ་བརྟུག་ཆེ། མི་ཆོར་ཡོད་  
པའི་བཞོད་འདོམས་བྱེད་མཁན་གྱི་སྒྲོལ་བྱས་ཆོལ་རེ་ལགས་སུ་འགྲོ་ཞིང་། ར་  
ཆོས་སྦྱོར་བཅུར་དེ་ལྟ་བུར་བཞེན་ནས་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་འདྲུག་པའི་  
མི་ཆོད་བྱས་སྐྱེད་ཀྱི་བྱེད་པར་དེ་མེད་པར་བཞོ་སྐྱབ་པར་སྐྱེ།

འདིས་ཚན་རིག་གི་སྤྱོད་པ་ནས་དེ་བ་དང་བ་འབྲེན་པ་ཁག་ཅིག་སྒྲོང་  
 བ་དང་། དེ་བ་དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ནི་ནང་ཚོས་ལྟ་བུའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་  
 སྒོལ་རྒྱན་གྱིས་མཁོ་སྒྲོད་བྱས་པའི་ཤེས་རྟོགས་དང་བྱུང་འབྲེལ་བྱེད་ཆོག  
 ཏུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་འཇུག་མ་སྒྲུབ་པའི་དཀའ་ངལ་འདི་བསལ་བར་ནང་  
 པ་ཚོར་ཚན་རིག་པ་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར། འདིར་འཛོམས་པའི་མང་ཚོགས་  
 ལ་ཅི་ཞིག་བརྗོད་རྒྱ་ཡོད་དམ། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་བྱ་རྒྱ་དང་ཁ་འབྲེལ་མ་སྒྲུབ་  
 པའི་དཀའ་ངལ་ལ་ངེ་ལྟར་གདོང་ལེན་བྱ་དགོས་སམ། གལ་སྲིད་ད་ལྟངས་ཚོར་  
 དགོས་པ་ནི་ཡིད་བྱེད་ཡུལ་གཅིག་གི་སྤྱིང་དུ་རྒྱན་རིང་པོར་གཏོད་རྒྱ་དེ་མ་  
 ཡིན་པར། ཡིད་བྱེད་ལས་ཀ་གཅིག་ནས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ཤུགས་འབྱུང་  
 གིས་སྒྲོར་བའི་རྩས་པ་འདི་ཡིན་ཆོ། ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པ་གཉིས་  
 ཀའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན། ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་སམ།

ཨ་ལན། །དམིགས་པ་གཅིག་གི་ཐོག་ལ་སྒྲོ་ཅི་གཏོད་པའི་སྒྲོང་བརྒྱར་ནི། ཡིད་བྱེད་  
 ལས་འབྲེལ་ནི་དུ་བཀོལ་སྒྲོད་བྱེད་པའི་ག་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན། རོན་ངོ་མར་དུས་  
 གཅིག་ལས་མང་འདི་ནང་བའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་བྱེད་ཐབས་མང་པོའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་  
 དང་། ལྷག་པར་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དུ་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་མཆིས། གང་ཟག་ཅིག་  
 གིས་ཚོ་ག་སྒྲུབ་བཞིན། ལག་པས་ཕྱག་རྒྱ་བྱེད་པ་དང་། དག་ནས་གཟུངས་  
 སྤགས་བརྒྱུ་བ། ཡིད་ལ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་བྱེད་ཆོས་མང་པོ་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་  
 སྒོམ་པ་སོགས་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་དུས་  
 གཅིག་ལས་མང་འདི་ནི་དུས་ཚོད་གཅིག་དང་། ཡང་ན་བརྒྱ་ཅུ་ལ་རྒྱན་

འཁྱོངས་བྱེད་ཅིང་། ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུ་ནི་རྒྱན་ལྡན་ཞིག་ཡིན།

ཁོད་ཉན། །ཨ་ལན་ལགས། རྒྱས་པ་འདི་ལ་སྦྱོང་བརྟེན་བྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་དམིགས་  
བསལ་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ། ཡང་ན་རྒྱས་པ་འདི་ཉམས་ལེན་སྦྱི་ལ་བརྟེན་ནས་  
འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ལས། འདིར་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེ་བྲག་པ་  
ཞིག་གཏན་ལ་པབ་མེད་དམ།

ཨ་ལན། ། མི་ཚོས་དུས་གཅིག་ལས་མང་ཅན་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་སྦྱོང་བ་བྱས་ནས་  
རྒྱས་པ་འདི་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་གི་འདོད་པ་ལྟར། གང་ཟག་ཅིག་  
གིས་ཐོག་མར་དམིགས་པ་དཀྱུས་མ་ཞིག་བཟུང་ནས་སློའི་གསལ་ཆ་དང་  
གནས་ཆ་ལ་སྦྱོང་བརྟེན་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནས་རིམ་བས་ཆད་གཞི་མཐོ་བའི་སློམ་  
གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་ཆོག་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སློན་  
འགྲའི་ཉམས་ལེན་འདི་མི་བྱེད་པར། ཐོག་མ་ནས་རྩོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སློམ་  
སྐྱབ་ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་པ་དང་། སློའི་གནས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་ཉམས་ལེན་  
དེ་དག་བརྒྱན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད།

ཁོད་ཉན། །སློའི་གཅིག་སླེམ་གྱི་རྒྱས་པ་འཇུག་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན་ནམ།  
ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་ཉ་ཅང་ཁག་ཀྱང་། མཐའ་མར་སྦྱོང་བརྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་  
རྒྱས་པ་འདི་འུགས་ཀྱིས་འབྱུང་བྱུང་བམ། གལ་ཏེ་འདི་ལྟར་ཡིན་ན། འདིས་  
དུས་གཅིག་ལས་མང་གི་དཀའ་ངལ་དང་། བརྒྱ་དང་ཁ་འབྲལ་མ་བྱུང་བའི་  
རྩོག་བྱ་སོགས་ལ་བཅོས་ཐབས་ཤིག་སློན་གྱི་འདུག་ཀད་མོ།

ཨ་མོ་རོད། །སྤྱིར་བཤད་ན། སྒྲོལ་ཡོན་ཏན་གཉིས་ལ་དུས་མཉམ་དུ་སྦྱོར་བ་བྱེད་པ་  
 དང་། དེ་གཉིས་ཀྱིས་པན་ཚུན་ལ་གྲོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བད་པའི་ཐ་སྙད་རིག་  
 པའི་ནང་གཅིག་ལ་ཉིང་འཛིན་གྱི་ཉམས་ལེན་ཟེར་ཞིང་། དམིགས་པ་བྱེད་ཐུག་  
 པ་ཞིག་གི་སྤྱིར་དུ་སྒྲོལ་ཅེ་གཏོང་རྒྱ་འདི་རེད། གཞན་ནི་ཐན་པའི་སྦྱོར་བརྟེན་  
 ཡིན་པ་དང་། སྦྱོར་བརྟེན་འདིར་བརྟེན་ནས་ཕྱི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བར་བྱ་ར་  
 བྱེད་པའི་སྒྲོལ་ལྷན་པ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ཨ་མོ་ཀྱིས་བརྟེན་པ་ལྟར། འདི་  
 བྱི་ཆེད་དུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཡིན་པའི་རེས་པ་མེད་ཅིང་།  
 དགོན་པའི་རྒྱན་ལྷན་གྱི་འཆོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་འབྲེལ་ཡོད། བྱེད་རང་  
 ལ་གོང་ས་མཆོག་ལྟ་བུའི་སྤྲེལ་དང་། དེ་བཞིན་ངས་ངོ་མེས་པའི་དགེ་ཆུན་  
 ཆོར་ཐུག་འབྲུང་བྱུང་ཆོ། ཁོང་ཆོས་དུས་མཉམ་དུ་མི་དགྲ་དང་བཅུ་ལ་ཞབས་  
 ཟུ་འབྲེལ་མིན་སྒྲུབ་བཞིན་པ་མཐོང་བས་བྱེད་རང་ཉ་ལས་རྒྱ་རེད། ཁོང་ཆོས་  
 གོན་དངོས་སུ་དུས་གཅིག་གི་ནང་མི་འགའ་ཤས་ཀྱི་འདོད་པ་དང་རེ་བ་དང་  
 ལེན་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། མི་ཆང་མར་སོ་སོའི་འདོད་པ་བསྐྱངས་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་  
 འབྱུང་གི་ཡོད།

གང་ཟག་འདི་ཆོར་ངོས་ནས་ངས་ཁོང་གི་འདོད་པ་སྒྲོང་གི་ཡིན་  
 ཞེས་དང་། ད་དུང་ཕར་ཡོད་པའི་ཁོང་ལྷན་འདུག་ཅེས་པའི་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་  
 གི་མེད་པ་འདི་ཆེས་དང་བ་འདྲེན་པ་ཞིག་རེད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། ཐན་པ་དང་  
 ཉིང་འཛིན་ལ་ཅི་ཙམ་གྱིས་གོ་མས་འདྲིས་བྱས་ན། དེ་ཙམ་གྱིས་ལུས་པ་འདི་  
 རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་གི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་འཇུག་

པར་དཀའ་ཁག་ཆེར་མེད། རྫོང་ལ་སྤྱོད་བཅར་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ལ་མཆོན་  
ན། ཅུས་གཅིག་ལས་མང་ནི་དཀའ་ངལ་ཞིག་གཏན་ནས་ཆགས་མེད།

མད་ཡར། ། ཁྱེད་གྱིས་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཐུབ་བཅ། ཅུས་པ་འདི་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱས་  
བའི་རྗེས་སུ་ཁྱེད་གྱིས་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་ཅུས་མཉམ་དུ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་།  
ལས་ཀ་པན་ཚུན་བར་འགལ་བ་མ་བྱུང་བར་ལས་ཀ་གཅིག་རང་ཞིག་བྱེད་  
གྱིན་པའི་སྤྱང་བ་འབྱུང་ཐུབ་བཅ།

ཨ་མོ་འོད། ། ངས་དེ་ལྟར་བསམ་གྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཅུས་པ་འདིར་ལྟ་སྤྲངས་ཅི་འདྲ་  
ཞིག་བརྒྱང་ཡོད་མེད་ལ་གཙོ་བོར་རག་ལས་འདུག ཁྱེད་གྱིས་ཅུས་གཅིག་  
ལས་མང་ལ་ལང་ཤོར་བའི་དཀའ་ངལ་ཞེས་བརྗོད་སོང་། འོན་ཀྱང་། འདི་ལྟ་  
ཚུལ་ལ། ལང་ཤོར་བ་ནི་ཅུས་གཅིག་ལས་མང་ལས་ཐ་དད་པ་ཞིག་རེད། ། དགའ་  
བསུའི་ཐལ་སྤྱོད་བསྐྱགས་སོང་། །

ནམ་སེ། ། ཆ་འཕྲིན་དང་ཁ་འབྲལ་མི་དགོས་པར་སྤྱོད་ཆོག་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་ཞིག་  
རེད། ངས་ཨ་ལན་གྱིས་མདོར་བསྐྱུས་ནས་བརྗོད་པའི་ཤེས་ཚོར་གྱི་བྱུབ་ཆ་  
སྐད་ཅིག་མའི་རང་བཞིན་སྒོར་ལ་སྐྱེད་འདོད་བྱུང་། འདི་ཡང་ཅུས་གཅིག་ལས་  
མང་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་ཡུལ་ཁྱོགས་ཆན་  
རིག་གི་ནང་དུ་སྒྲིའི་འཛིན་སྤྲངས་དང་། སྤྱང་འཛིན་གྱི་སྐད་ཅིག་མའི་བྱེད་ཆོས་  
དང་མགྲོགས་ཆད་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད། མི་  
ཆོས་སྐར་ཆའི་སྤྱོད་ཐུར་བརྒྱའི་ཅུས་ཡུན་ནང་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་ངོས་འཛིན་  
བྱེད་ཐུབ་པའི་བདེན་དཔང་ཡོད་ལ། གལ་སྲིད་ཁྱེད་གྱིས་མི་ཞིག་ལ་སྐར་ཆ་

གཅིག་གི་ནང་སྔ་སྔ་ལྷོ་ལྷོ་མེད་གྱི་འབྲ་པར་བརྒྱད་ཅུ་མ་བསྟན་པ་ཡིན་ན།  
 ཁོང་ཚོས་འབྲ་པར་རེ་རེ་ལྷོ་སྔ་མ་ཞིག་མ་དོར་བར་འཛིན་ཐུབ་གྱི་ཡོད། ད་  
 དྲུང་ཞིབ་འབྲུག་གཞན་ཞིག་གིས་བསྟན་ཡོད་པ་ནི། སྤྱིར་མི་ཚོས་གོང་གི་  
 མ་གྲོགས་ཆད་དུ་བསྟན་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱང་།  
 གནས་སྣང་ས་གཞན་དུ་ཁོང་ཚོའི་ཤེས་ཚར་གྱིས་དངོས་པོ་ཁག་ཅིག་འཛིན་  
 ཐུབ་གྱི་མེད་པ་འདི་རེད། དངོས་པོ་དེ་རྣམས་ཤེས་ཚར་གྱིས་མ་ཟིན་ཀྱང་།  
 སྒྲུང་པའི་ནང་དུ་འབྲུལ་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པར་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་ཞིག་  
 མིན།

སྒྲུང་ཅིག་མ་ནི་སྒྲུང་ཆའི་སྒྲོང་ཟུར་བཅུ་ཅུ་མ་ཡིན་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་ངོ་  
 མཚར་བ་ཞིག་རེད། འདི་ནི་འགྲུར་བ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། འདི་གང་ནས་  
 ཡོང་བ་ཡིན་ནམ། འོས་འཚམས་དོན་མ་ཐུན་ཞིག་རྗེ་ལྟར་ཡོང་གི་ཡོད་དམ།

ཨ་ལན། ། ནང་དོན་རིག་པའི་ནང་ཤེས་ཚར་ནི་ཤེས་པ་སྒྲུང་ཅིག་སྔ་སྔ་ལས་ཐུབ་པ་  
 ཡིན་པའི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཡོད། ངས་གོང་དུ་སྒྲུང་ཆའི་སྒྲོང་ཟུར་གཅིག་རེད་ཅེས་  
 བཅོང་ནའང་། གནའ་བོའི་བོད་པ་ཚོར་སྒྲུང་ཅིག་མ་ཅི་ཅུ་མ་ཞིག་ཡིན་མིན་ཉག་  
 ཉག་ཅིག་ཆད་འཇལ་བའི་རྒྱ་ཚོད་མེད་ལ། ཁོང་ཚོས་སེ་གོལ་གཏོག་ཐེངས་  
 ཤིག་གི་དུས་ཡུན་དེ་ཆ་ཤས་དུག་ཅུ་རེ་ལྟར་བགོས་པ་དང་། འདི་འབྲའི་ཆ་  
 གཅིག་ལ་སྒྲུང་ཅིག་མ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ངས་གོ་སྒྲོང་པའི་བཤོ་སྒྲིབ་ཞིག་གཞིར་  
 བཞག་ན། ཤེས་པའི་སྒྲུང་ཅིག་མ་ནི་སེ་གོལ་གཏོག་ཐེངས་ཤིག་གི་དུས་ཡུན་  
 ཆ་དུག་ཅུ་རེ་བཞིར་བགོས་པའི་ཆ་གཅིག་ཅུ་མ་རེད། དུས་ཡུན་འདི་ནི་སལ་

ཆེར་མཛུ་བ་མེདེ་ཐུག་ཆད་ལའང་རག་ལས་རྒྱ་རེད། གྲགས་མོ། གང་ལྟར་མེ་  
གོལ་གཏོག་ཐེངས་ཤིག་གི་དུས་ཡུན་ནི་སྐར་ཆ་གཅིག་གི་ཆ་བརྒྱའི་གཅིག་  
ཙམ་ཡིན་པ་དང་། དེ་དུག་ཅུ་རེ་ལྟར་བགོ་བ་ལའ་བྱས་ཆོ། སྐད་ཅིག་མ་ནི་ཉ་  
ལམ་སྐར་ཆའི་སྟོང་བྱར་གཅིག་ཙམ་རེད།

དེ་ལྟར་ལང་། ལང་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ། སྐད་ཅིག་མའི་ཤེས་པ་ཞིག་  
གིས་རང་ངོས་ནས་པལ་ཆེར་ནམ་ཡང་ཡུལ་ཞིག་ངེས་པར་བྱེད་མི་ཐུབ། དེ་  
ཡང་དུས་ཡུན་ཐུང་བླགས་པས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཤེས་པའི་སྐད་ཅིག་མ་དེ་  
དག་ཡུལ་གཅིག་ཏུ་དུས་ཡུན་ངེས་ཙན་ཞིག་ལ་གཏད་ཆོ། སྡེ་ཕྱིའི་རོ་བོ་  
གཅིག་ཏུ་རྒྱར་ནས་ཐུན་མོང་གི་འབྲས་བུ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ཤེས་པའི་སྐད་  
ཅིག་མ་འདི་ལྟ་བུ་མང་པོ་ཆོག་པས་པའི་རྗེས་སུ་རང་གི་དམིགས་པ་གཏོད་པའི་  
ཡུལ་དེ་ཚུར་སྐར་རྒྱ་རེད།

ངས་འདི་ནས་ཆུན་རིག་གི་འོལ་ཆོད་ཅིག་བརྗོད་འདོད་བྱུང་། ངའི་གོ་  
རྟོགས་ལ། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གསལ་ཆ་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་། ཡུལ་ཞིག་ངེས་པར་  
བྱེད་པའི་ཤེས་པའི་ཆ་ཤས་རྣམས་ཀྱི་ཆོག་པས་དམ་དུ་གཏོང་བ་གཅིག་  
མཚུངས་རེད། ཡིད་བྱེད་ལ་སྟོང་བརྟན་སྟོང་ནས་དེའི་གསལ་ཆ་ཆེ་རུ་བཏང་  
ན། དུས་ཡུན་ཐུང་བུ་ལ་མ་གཏོགས་མི་བརྟན་པའི་ཡུལ་འཛིན་ཐུབ་པར་མ་  
ཟད། ཡུལ་དེའི་བྱད་ཆོས་རྣམས་གསལ་པོར་འཛིན་ཐུབ་རྒྱ་རེད། ཆོག་གཞན་  
ཞིག་གིས་བརྗོད་ན། གསལ་ཆ་ནི་སྐད་ཅིག་གི་སྟོང་རྒྱུན་འཛིན་པའི་ཤེས་པའི་  
ངེས་ཆའི་རང་ཤུགས་ཀྱི་ཆད་གཞི་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། འདི་ནི་ཞིབ་



འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུ་བྱེད་པར་བསྐྱུགས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་ཅིག་རེད།

ནམ་སེ། ། མི་ཆོས་སྐར་ཆའི་སྒྲོང་ཟུར་བཅུ་ལ་གནས་པའི་ཆོས་ཤིག་འཛིན་སྐབས།  
ཁོང་ཆོས་སོ་སོའི་སྒྲོང་བའི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཟོད་ཅི་ཞིག་བྱེད་དམ། སྒྲོང་བ་  
དེའི་སྐོར་ལ་བཟོད་ཐུབ་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ཡང་ན་དེ་ནི་ཡོངས་སུ་གང་ཟག་  
དང་པོའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ནམ། གཤམ་སྲིད་བྱེད་ལ་གནས་རིམ་འདིའི་སྒྲོང་  
རྟོགས་དེ་ཐོབ་ཆེ། རང་གི་སྒྲོང་བ་དེ་གཞན་ལ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་ཐུབ་པམ།

ཨ་མོ་རོད། ། དེ་ཆར་ཉི་དང་ཆོན་རིག་པ་གཞན་དག་གི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྟེ།  
ལྷན་པ་ལ་སྒྲོག་པར་རྒྱག་ཐབས་སྐོར་ཞིག་ངས་ཉིན་འགའི་སྔོན་མཐོང་བྱུང་།  
གཅིག་བྱས་ན། དེ་དག་གིས་སྒྲོང་བ་འདིའི་རིགས་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཡུལ་ཅན་  
ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་བྱིན་ས་ཆད་འཇུག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།  
ཡོངས་གྲགས་སུ་སངས་རྒྱས་བཙུག་པོས་ཀྱི་སྒྲོབ་མ་གཙོ་བོ་ཤུ་རིའི་  
བུ་ནི་འདི་འདྲའི་གནས་རིམ་དུ་སྒྲིབས་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ཉིང་  
དེ་འཛིན་ལ་ཉ་ཅང་མཁས་ཤིང་། ཁོང་གིས་ཤེས་པ་སྤྲོ་མོ་དེ་དེ་རྟོགས་ཐུབ་  
པར་མ་ཟད། ཤེས་པའི་སྐད་ཅིག་མའི་ཆ་ཤས་བཅུ་བདུན་ནམས་ཀྱང་སོ་སོར་  
རྟོགས་པ་བཤད་ཚུལ་ཡོད། ཁོང་གིས་ཉིང་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་སྤྲོ་  
མོའི་ཆ་དེ་ཆོ་འི་ལྷར་རྟོགས་པ་དེ་བཙུག་པོས་ཀྱིས་བཀའ་བསྩལ་ནས་  
འགྲེལ་བཤད་བྱེད་དུ་འཇུག་སྐབས། ཁོང་གིས་ཇི་སྟར་སྒྲོང་བ་དེ་བཞིན་དུ་རྩ་  
ཤས་དེ་ནམས་ལ་གསལ་བཤད་གནང་ཞིང་། བཙུག་པོས་ཀྱིས་དེ་ནི་རྩ་  
མོར་བ་གང་ལག་དུ་བཟུང་ནས་རྩ་རྩལ་སྤྲོ་མོ་དེ་དེ་གང་དུ་ཡོང་བར་གསལ་

བཤད་བྱས་པ་དང་འབྲེལ་མཚུངས་ཡིན་པར་གསུངས། རོན་དངོས་སུ་སྤྱོད་བ་  
འདིའི་རིགས་ནི་རེ་ཆར་ཉིའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་  
ཆད་འཇུག་བྱེད་ཐུབ་མིན་མི་ཤེས། འོན་ཀྱང་། གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོས་རང་གི་  
སྤྱོད་བ་ལ་འབྲེལ་བཞིན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

རྒྱ་ལའི་སྤྲོ་མ། ། རང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལྟ་བུ་  
ཞིག་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དག་ལ་ཕྱང་པོའི་བྱད་ཆོས་  
དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཐུན་མིན་གྱི་བྱད་ཆོས་སྒྲོར་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་པ་དང་། དེ་  
དག་གི་ནང་ནས་གཅིག་ནི་གོམས་འདྲིས་ལ་ཡང་ཡང་བརྟེན་ན། སེམས་ཀྱི་  
རང་ཚུལ་དེ་དག་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བྱུང་བ་འདི་ཡིན། ད་དུང་སེམས་ཀྱི་རང་  
ཚུལ་དང་ནམ་པ་ནི། ཕྱང་པོའི་བྱད་ཆོས་ལས་ཕྱང་བརྟེན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།  
ནང་པའི་ཆད་མ་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་རྒྱ་མཚན་གྱི་རྟེན་  
གཞི་འདི་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅས་སྤྱད་དེ། ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་  
ཐུབ་པར་འདོད་པ་རེད།

ཨ་ཐོར་གྱིས་མཚམས་འདི་ནས་མང་ཆོགས་ཀྱི་འི་བ་ནམས་ལ་ལན་འདེབས་  
པའི་དུས་ཆོད་ཡིན་པར་ཐག་གཅོད་བྱས་སོང་། འི་བ་ཡོད་ཆེ་ཞོག་བྱའི་ཐོག་གིས་ཏེ་  
འཛོག་དགོས་པ་མང་ཆོགས་ལ་སྤྲོ་ས་ནས་བཤད་ཡོད་པ་དང་། ད་ལྟ་འི་བ་ནམས་  
ཡར་བསྐྱས་ཆར་འདུག ཏན་རེ་འོང་ནི་ཆོགས་ཐུན་འདིའི་གཙོ་སྤྱོད་བ་མིན་སྟབས།  
ཁོ་མོས་མང་ཆོགས་ཀྱི་འི་བ་སྒྲོར་ཞིག་བདམས་ནས་སྤྱོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་  
འདུག

ཨ་ཐོད། རྟེན་འཛིན་མང་ཆོག་གི་དེ་བུ་ཁག་ལ་ལན་འདེབས་རྒྱ་ཡིན།

ཉན་རེ་ཉོང་། རེ་ལག་ཏུ་དེ་བུ་གསུམ་ཡོད། དང་པོ་ནང་པ་དང་། གཉིས་པ་ཆོན་  
 རིག་པ། གསུམ་པ་གཉིས་ཀྱི་དེ་ལྟུག་དང་མཐའ་མ་ནས་འགོ་འཇུག་ས་  
 རྒྱ་ཡིན། དེ་བུ་གཏོང་མཁན་གྱིས་འདི་ལྟར་དེ་ལྟུག་ "ན་གཞོན་ཞིག་གིས་  
 ཡུལ་ཞིག་ལ་དུས་ཚོད་མང་པོར་དོ་སྣང་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད། འདི་ལྟར་བྱེད་  
 པར་ཁོང་ལ་དཀའ་ངལ་མེད་པ་དང་། དོན་དོ་མར་ཁོང་ལ་སྤྲོ་སྣང་འབྱུང་གི་  
 ཡོད། རྟེན་འཛིན་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཅེད་མོ་ཅེས་ཀྱི་ཡོད། རྟེན་འཛིན་གྱི་  
 ན་གཞོན་འདི་ལ་སྤྲོ་བ་ལྡན་ནང་དུ་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་མ་འདང་བའི་དཀའ་ངལ་  
 ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་མཆོན་འདིར་བརྟན་ནས་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་  
 བྱེད་མཁན་ཆོར་འདི་དགོས་པའི་དེ་བུ་ཞིག་ཡོད་དེ། སྤྲོ་སྣང་མི་སྤྲོ་བའི་སྤྲོང་  
 རྒྱུ་ཐོག་ཏུ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་འདི་ར་  
 ཆོས་དེ་ལྟར་རྒྱ་ཆེ་དུ་གཏོང་ཐུབ་བཅ། " རྟེན་འཛིན་ཐུག་པ།

ནམ་སེ། མིང་ལ་ཕྱེ་ཕྱེ་ལ་དང་། Daphne Bavelier རེར་བའི་ཡུལ་ཁྱོག་ས་སེམས་  
 ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཞིག་གིས་ཉེ་ཆར་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གནང་ཡོད། ཞིབ་  
 འཇུག་དེའི་ནང་དུ་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཅེད་མོ་ཅེས་ནས་མིག་ཤེས་དང་འབྲེལ་  
 བའི་ཡིད་བྱེད་སྤྱོད་མང་པོ་ནས་ཡར་རྒྱས་སྤྲོད་འདུག འདི་ནི་ཤེས་ཡོན་  
 གྱི་སྤྲེ་ཆོན་འདིར་གཏོགས་པའི་ར་ཆོ་ཆེད་ལས་པ་ཆོལ་བསམ་ཡུལ་ལས་  
 འདས་པ་ཞིག་རེད། དེ་བུ་འདོན་མཁན་འདིས་ཞིབ་འཇུག་དེའི་འབྲས་བྱ་ཤེས་  
 འདོད་ཡོད་མེད་ངས་མི་ཤེས་མོད། བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཅེད་མོ་ཅེས་ནས་ཁུས་པ་

ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད་པ་འདི་ནི་རོ་མཆར་བ་ཞིག་རེད།

མད་ཡར། ། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་མི་ཆོས་བྱེད་པའི་  
ལས་ཀ་ནི་ཡོངས་སུ་སློབ་སྦྱང་མེད་པ་དེ་འབྲས་ལེན། ང་ཆོས་སྤྱོད་ལས་མང་པོ་  
ཞིག་ནས་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཅེད་མོ་ཅེ་བ་ལྟ་བུའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་བསྐྱེད་ཐབས་  
བྱེད་ཅིང་། མི་ཆོས་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བྱེད་པར་ང་ཆོས་སེམས་ཤུགས་དང་  
རྒྱ་བརྒྱུད་འོས་འཆ་མས་ཤིག་སློབ་གྱི་ཡོད། ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་མི་  
ཆོས་རྗེས་སྤྱོད་ལས་ཀྱང་སྦྲར་ཡང་ཡོང་འདོད་པའི་རྣམ་འགྲུར་ཤུགས་ཆེན་  
བསྐྱེད་སོང་། འདི་བསམ་ཚུལ་ལ། སློབ་སྦྱངས་འཛིན་དང་། ཡིད་བྱེད་གྱི་རང་  
བཞིན་སོགས་གྱི་སློབ་ལ་ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་སློབ་སྦྱང་མེད་པའི་ལས་ཀའི་ཁོད་  
དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པ་མིན་ཞིང་། རྒྱན་ལྡན་གྱི་འཆོ་བའི་བྱ་འགྲུལ་  
བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཅེད་མོ་ཅེ་བ་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་ནས་ཡིད་བྱེད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་  
ཐུབ།

ཨ་ལན། ། ཡིད་བྱེད་གྱི་སློབ་བཅར་ནང་ཡུལ་ཞིག་དང་། ཡང་ན་དབྱགས་འབྲེན་རྩ་བ་  
གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་དགོས། འདི་ནི་ཐོག་མའི་  
སྐར་ཆ་བཙོ་ལྷ་ཅམ་ལ་དང་བ་འཕྲེན་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནས་ང་ཆོས་གལ་སྲིད་  
དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བ་གཅིག་མཐོང་ཆེ། ཆང་མ་མཐོང་བ་དང་གཅིག་པ་རེད་ཅེས་  
བརྗོད་སྲིད། ཡིན་ཡང་། ང་རང་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཅེད་  
མོ་ཅེ་བ་ནི་སློབ་སྦྱང་མི་སྦྱར་བའི་བྱ་འགྲུལ་ཞིག་རེད། ཆོས་ཤིག་གིས་དང་བ་  
འཕྲེན་མིན་ཆོས་དེའི་རིན་ཐང་གཅིག་བྱ་མིན་ཞིང་། རང་ཉིད་དང་ཆོས་དེའི་

བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་འདྲ་རག་ལས་ཡོད། ངས་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་  
དམིགས་བ་གཏང་ནས་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱུལ་སྟེང་། འདི་ལྟར་བྱེད་བ་  
ནི་ང་རང་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་དགའ་བྱས་པས་མ་ཡིན་པར། འདི་ལ་ཁེ་པན་  
གྱི་གོ་རིམ་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད་པས་ཡིན། སྐར་ཆ་འགའི་རྗེས་སུ་དབུགས་ཀྱི་  
རྒྱ་བ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་དང་བ་འབྲེན་བ་ཞིག་མིན་ཡང་། འབྲུང་འབྲུང་གྱི་ཁེ་  
པན་གཞི་རྩ་བཞག་པའི་དང་བ་ཞིག་ད་དུང་འདི་ལ་ཡོད། དེ་ནི་ལོ་ངོ་བཞི་ཙམ་  
ལ་གསོ་རིག་སྟོབ་ཐུང་སྟོབ་སྟོང་བྱས་ནས་འབད་བཅོན་བྱེད་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།  
སྟོབ་སྟོང་འདི་རྒྱན་དུ་དང་བ་འབྲེན་བ་ཞིག་མིན་ནའང་། རང་གཞན་ལ་འཕྲོ་  
རྒྱ་ཡོད་པའི་ཁེ་པན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་བསམ་སྟོག་ཏོང་དགོས་པ་དང་། འདིས་  
རང་གི་དམིགས་བ་སྤྲོ་བརྟན་དུ་གཏོང་བྱུང།

མད་ཡར། ། འདི་ནི་དོན་དངོས་རེད། གཤམ་སྲིད་ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱང་ཁང་  
དུ་མི་ཚོར་ཡ་ལན་ཡག་པོ་སྤྲད་ན། མི་ཚོས་སོ་སོའི་ལས་ཀ་ཡར་རྒྱས་སུ་  
འགྲོ་མིན་ལ་ལྟ་རྟོག་དང་། ཡོན་ཏན་གསར་བ་ཐོབ་པར་བཅོན་པའི་འདོད་བ་  
མངོན་གྱི་འདུག ཐ་ན་ལས་ཀ་ཁག་ཅིག་ནི་སྟོ་སྤང་གི་ཡུལ་ཞིག་མིན་ཅུང་།  
མངོན་འདོད་དེར་བརྟེན་ནས་ལས་དོན་དེ་རྒྱན་སྟོང་བའི་ཀུན་སྟོང་འབྲུང་གི་  
ཡོད།

ཨ་ལན། ། ལྟ་རྟོག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ནི་རང་ངོས་ནས་དང་བ་འབྲེན་བ་ཞིག་རེད།

ཨ་ཐོར། ། ང་ཚོ་སྤར་ཡང་བྱེད་ཀྱིས་སྟེང་བའི་ཤེས་བཞིན་ལ་ཁ་ཕྱོགས་འདུག



རྒྱ་ཡིད་ཡིན། འདི་ལྟར་གཞན་གང་ལ་འང་མ་བརྟེན་པར་རང་ཉིད་རང་སྟེང་དུ་  
བདེ་བར་གནས་ཐུབ། དེར་སང་ན་གཞོན་ཆོས་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཅིད་མོ་ཅི་  
བཞིན་གཞས་ལ་ཉན་པ་དང་། ད་དུང་དེ་དང་དུས་མཉམ་དུ་ཆ་འཕྲིན་ཡང་  
གཏོང་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོས་འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཞོད་སྒྲུང་བ་སྦྱིད་  
པའི་ཆོར་བ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། མི་ཆེའི་ནང་བྱེད་སྒྲུང་འདི་འབྲའི་ཐོག་ནས་  
བདེ་སྦྱིད་ཐོབ་དགོས་ན་མཁྲགས་ཆས་མང་པོ་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་རེད།

ཨ་མོ་རོད། ་ ཨ་མོ་རོད་ནི་དབེན་པར་གནས་པའི་དགེ་སློང་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད།

ཨ་མོ་རོད། ་ ང་ལ་ཨའེ་པོད་ཀྱི་ཡང་ iPod རོལ་གཞས་སོགས་ལ་ཉན་བྱེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཞིག་  
ཡོད། ་ གང་ལོ།

ཉན་རེ་ཉོང་། ་ འདིར་ཆོག་ས་ཞུགས་པའི་ཟི་བ་གཞན་ཞིག་ཡོད། འདི་གཙོ་བོར་  
ཡགོང་ས་མཆོག་ལ་བཀའ་འདི་ཞུས་པ་ཞིག་རེད། ཨ་ལན་གྱིས་དགེ་ལུགས་  
པའི་གྲུབ་མཐའ་གཞིར་བཞག་ནས་ཡིད་བྱེད་ལ་སྦྱོང་སྒྲུང་ས་ཁ་གསལ་མདོར་  
བསྐྱས་ཞིག་བརྗོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སྒྲིབ་སྒྲུང་བརྟན་གཞན་དང་། དེ་བཞིན་  
པོད་ཀྱི་ནང་པའི་ཆོས་བརྒྱད་གཞན་ཡང་ཡིད་བྱེད་བསྦྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་ཐབས་  
ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ། གཟུངས་སྐྱགས་བསྐྱོ་བ་དང་།  
ཡང་ན་ལྷ་སྒྲོམ་པའི་ཆོ་ག་ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་ནམ།  
གོ་ཉོགས་དེ་དག་ནི་ང་ཆོས་འདིར་སྦྱང་བཞིན་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྦྱོང་བརྟན་  
ནང་དུ་ཚུར་རྒྱུ་ལྟར་སྦྱ་བྱུ་ཐུབ་བམ།

རྒྱ་ལའི་སྤྲ་མ། ། ང་ཚོས་བཟོ་སྒྲིང་འདིའི་ནང་སྒྲིང་བཞིན་པའི་ལྷ་བཞི། ནང་པའི་ཐུན་  
མོང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒོལ་རྒྱན་མངོན་པའི་ལུགས་ཡིན་ཞིང་།  
པོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱིས་མངོན་པ་གོང་ལོག་གཉིས་སུ་ངོས་འཛིན་གྱིད།  
གཟུངས་སྤྲ་གས་བསྒྲས་བརྗོད་ལ་མཚོན་ན། བསྐྱེམས་ནས་ཡིད་ཐང་ཆད་པའི་  
སྐབས་སུ་གཟུངས་སྤྲ་གས་བསྒྲོ་དགོས་པར་སྒྲོམ་གཞུང་དུ་གསལ་པོར་  
གསུངས་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་གཟུངས་སྤྲ་གས་བསྒྲོ་བ་ནི་སྒྲོམ་གྱི་དངོས་གཞིའི་ཆ་  
ལས་ཞིག་མིན། སྒོ་ལ་སྒྲོང་བརྟེན་གྱིད་པའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་ཡིད་གྱིད་  
དམིགས་པ་འདྲ་མིན་སྟེང་བཀོལ་སྒྲོད་གྱིད་རུང་ཞིང་། ཡིད་གྱིད་ཕྱི་ནང་  
གཉིས་ཀའི་དམིགས་པའི་ཐོག་འཛིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་སེམས་རང་ཉིད་གྱི་  
སྟེང་དུ་འང་འཛིན་ཆོག་དུང་ལྷ་སྒྲུ་ལྷ་བྱུང་ཡིད་ལ་སྒྲོམ་གྱི་ཡོད།

ཉན་རེ་ཉོང་། ། ད་རེས་གྱི་ངེ་བ་འདི་ནི་ཁོད་ཉན་ལ་བཀོད་ཡོད་པར་སྤྲ་མ། ངེ་བ་ནི་འདི་  
སྟེ། "ནང་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་གྱི་ནང་ཡིད་གྱིད་ལ་སྒྲོང་བརྟེན་གྱིད་པ་འདུས་ཤིང་།  
སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲ་བ་ཚོས་ཡིད་གྱིད་ལ་སྒྲོང་བརྟེན་མ་ཐོབ་མཁན་ཚོར་  
ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་གྱིད་པ་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཚོར་ཡིད་གྱིད་ལ་གོམས་  
འདྲིས་ཐོབ་ཡོད་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཆེ། ཁྱེད་ཅག་གིས་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་  
གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་རིམ་རྒྱར་བཀོལ་སྒྲོད་གྱིད་དམ། ཁོང་ཚོར་ངེ་  
བ་གསར་བ་ཅི་ཞིག་འདི་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། ངེས་ལན་གང་ཞིག་འཚོལ་རྒྱ་ཡིན་  
ནམ།"

ཁོད་ཉན། ། ང་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་ཞིང་། དང་བ་འདེན་པའི་འདོད་



ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྐྱོར་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། གང་ཟག་  
 ཅིག་གིས་རི་ལྷོ་མ་གྲོགས་པོར་ཡིད་བྱེད་དཔེགས་པ་གཅིག་ནས་གཞན་  
 ཞིག་གི་ཐོག་ལ་སྐྱོར་བྱུང་བཅ། ང་ཚོས་སྐྱོམ་སྐྱུབ་ལ་གོམས་འདྲིས་མེད་  
 མཁན་ཚོར་གནས་སྤངས་དེས་ཅན་ཞིག་གི་འོག་ཚད་འཇལ་བྱས་ཡོད། གལ་  
 སྲིད་ང་ཚོས་ཚོད་ལྷ་བྱེད་ལུལ་གྱི་མི་རྣམས་ལ་སྒྲོའི་སྐྱོར་བཅར་འོས་འཚམས་  
 ཞིག་སྤྲད་ཆེ། ང་ཚོས་ཚོད་འཇལ་བྱས་པའི་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་གནས་  
 སྐྱོར་བའི་ཡིད་བྱེད་གྱི་བྱས་པ་འདི་ཅི་ཙམ་ཞིག་ལ་ཡང་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བྱུབ་  
 བཅ། བོད་དུ་ཨ་མོ་རོད་གྱིས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་ནི། ཤེས་  
 པ་ལུལ་དང་འབྲུད་མ་ཐག་པའི་གནས་རིམ་དུ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་བྱུབ་པར་བརྟེན་  
 སོང་། འདི་ནི་ང་ཚོས་ཚོད་འཇལ་བྱས་པའི་མི་ཚོར་ལྷོས་ན་སྤྲོ་མོ་རེད། རོན་རོ་  
 མར་ཡིད་བྱེད་ནི་ཤེས་པ་དང་ལུལ་གཉིས་འབྲུད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་སྤྲོ་མོ་  
 ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་བྱུབ་བཅ།

བྱང་པོར་བརྟེན་ན། ང་ཐོག་མར་ཚོགས་འདུ་འདིར་ཞུགས་སྐབས།  
 ནང་པ་ཚོར་ཚོད་འཇལ་བྱེད་བསམ་པའི་འདོད་པ་ལྷགས་ཆེན་སྤེབས་བྱུང་།  
 ངའི་ཚོར་སྤང་ཞིག་ལ། ངའི་ལས་རོགས་ཁག་ཅིག་ལ་འང་ལྷ་ཚུལ་གཅིག་  
 མཚུངས་ཞིག་ཐོག་མར་བྱུང་འདུག། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་རོར་མ་ཤོད་པའི་  
 འདོད་ཚུལ་དེ་དག་ཐོས་པ་དང་ཁོང་ཚོ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་ཁྲིད་ནས་ཚོད་  
 འཇལ་བྱེད་དགོས་སྐུམ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་། ནང་པ་ཚོར་རྣམ་གཞག་དང་ལྷ་བྱུབ་  
 གྱི་སྐྱོར་ཡང་མང་པོ་སྤེད་རྒྱུ་འདུག། འདི་ནི་སལ་ཆེར་ཤེས་པ་དང་སྐྱོར་རྒྱེན་

བར་གྱི་འབྲེལ་བ་རྟོགས་པར་ང་ཚོས་རྟུན་སེ་སྤོ་ལོ། baseball །འཕེན་མཁན་  
ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེ་ཡང་ང་ཚོས་ཁོང་ཚོས་སྤོ་ལོ་ཟླ་  
མཁུགས་པོར་འཕེན་གྱི་ཡོད་པ་ཤེས་འདོད་ཅིང་། ཁོང་ཚོས་ང་ཚོར་དེའི་  
རྒྱབ་ལྗོངས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བརྟུན་དེ། ཅིང་མོ་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་གོང་ཆ་སྤྲུལ་  
ནང་དུ་ཡོད་པའི་རང་གི་ལྟ་བུ་ཀྱི་ཅི་མོ་ཕྱགས་གང་དུ་འཁོར་ཡོད་མེད་ཁོང་  
ཚོའི་ལྟ་བུ་བྱུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། ང་ཚོས་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤོ་ལོ་  
འཕེན་རོགས། མཁུགས་པོར་འཕེན་སྐྱངས་དེ་ང་ཚོས་རྟོགས་པར་བྱེད་རྒྱ་  
ཡིན་ཞེས་བརྟུན་འདོད་རྒྱ་རེད།

ང་དང་ངའི་ལས་རོགས་ཚོར་མཆོན་ན། ཉམས་སྤྱོད་འདིའི་ཆ་ཤས་  
གཙོ་བོ་ཞིག་སོ་སོའི་ལྟ་བུ་དོག་མོ་འདི་དོར་ནས་ཁོང་ཚོའི་འདོད་ཚུལ་གྱི་  
རྒྱབ་ལྗོངས་སུ་ཡོད་པའི་ལྟ་བུ་དང་བ་འཕེན་པ་དེ་ཚོ་རྟོགས་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་།  
རྒྱ་མཆན་འདིའི་ཐོག་ནས་ངས་རང་གི་དྲི་བའི་མགོ་ཉིང་བསྟོགས་ཏེ། “ངའི་  
བསམ་ཚུལ་ལ། ཆད་འཇུག་པའི་ཡུལ་ས་ཡ་གཅིག་འདུག འོན་ཀྱང་། ཁྱེད་ཀྱི་  
བསམ་ཚུལ་ལ། ངས་གང་ཞིག་ལ་ཆད་འཇུག་བྱེད་འོས་ན་དེར་ཆད་འཇུག་བྱ་  
རྒྱ་ཡིན།” ཞེས་བརྟུན་འདོད་བྱུང་། སྤུ་རྒྱ་བསྟོགས་སོང་། ། བསམ་སྒྲུའི་འབྲེལ་སོ་  
འདི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་ན། ང་ཚོས་ལྟ་བུ་ཟླ་ཟླ་ཞིག་འདྲིན་དགོས་མིན་རྟོགས་  
ཐུབ་པར་མ་ཟད། ནང་པ་ཚོའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་ལེགས་པར་ཤེས་ཐུབ་རྒྱ་  
རེད། ང་ཚོས་ནང་པ་ཚོར་འདོད་པ་ཡོད་པའི་ཆད་འཇུག་བྱེད་ཡུལ་གང་དག་  
དང་། རྒྱ་མཆན་ཅིའི་ཕྱིར་ཡིན་པ་གོ་ན་འདོད་བྱུང་། ཁྱེད་ཅག་ལ་ཆད་འཇུག་

ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ཉམས་ཞིབ་འདི་ལས་འཛོལ་བྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཨ་ལན། ། ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་ལས་དངོས་ཡོད་དུ་ལག་ལེན་ལ་  
འདེབས་ཆོག་པའི་འབྲས་བུ་སྒྲོར་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། ལྷག་པར་སེམས་  
ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཕྱོགས་སུ་དེ་ལྟར་ཡོང་རྒྱུ་རེད། ལུ་བ་ཕྱོགས་སུ་  
སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་སྒྲོར་ལ་ཚན་རིག་དོ་མཆར་བ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་།  
སེམས་ནད་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་དེ་སྤར་ཡང་རྒྱན་ལྷན་དུ་གྱུར་  
པའི་རྗེས་སུ་ད་དུང་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་འགྲོ་ལུགས་ཤིག་མེད། རང་  
སེམས་ནི་སེམས་གཅོང་བཅོས་ཐབས་བ་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆད་གཞི་  
ལ་སྤེབས་ཀྱང་ད་དུང་ཡར་རྒྱས་སུ་བཏང་ན། ང་ཆོས་རང་གི་སེམས་གཅོང་  
བཅོས་ཐབས་བ་ལ་ངོ་ཆ་གཏོད་རྒྱུ་རེད། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། སེམས་ཀྱི་བདེ་  
ཐང་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ནི། ། ལྷག་པར་རྒྱན་ལྷན་ལས་བརྒལ་བའི་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས། །  
ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་གོ་རྟོགས་གསལ་པོ་ཞིག་དང་། སྤྱིར་བཏང་གི་ཆད་  
གཞི་ལས་འདས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་སྟོམས་བསྐྱེད་བསྐྱང་བྱེད་པའི་ཐབས་  
ལམ་ཞིག་ཡོད་ན་ཏང་བཟང་རྒྱུ་རེད། ང་ཆོས་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་ཁམས་  
ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་། ཨོ་ཅེད་འགྲན་ཆོགས་ཀྱི་ལུས་རྩལ་པའི་ལུས་པོའི་བར་གྱི་  
ཁྱད་པར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སེམས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་གི་ཐད་ནས་  
ཀྱང་ཨོ་ཅེད་འགྲན་ཆོགས་ཀྱི་ལུས་རྩལ་པའི་གནས་རིམ་དེར་སྤེབས་ན་ཅི་  
འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་འདྲའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་གི་བྱུང་ཆ་རྣམས་  
གང་དག་ཡིན་ནམ། འདིའི་ཕྱོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་ནི་ངའི་རེ་བ་ཡིན།

ཨ་མོ་རོད། ་ ཉན་པའི་རྩ་བུ་འག་པར་རང་ཉིད་སངས་མ་རྒྱས་པའི་བར་དུ་སེམས་  
ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་མཐར་ཐུག་དེ་མེད་ཅིང་། སེམས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་གི་  
ཚད་གཞི་མཐར་ཐུག་དེ་གནས་རིམ་མ་འདྲ་བ་ཞིག་ཏུ་བཞག་ཡོད།

ཁོད་ཉན། ་ འོན་ཀྱང་། དེར་དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ལག་ཆས་ང་ཚོ་གནས་རིམ་དེར་  
བསྐྱེད་པར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཐུབ་བཅ། ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བྱེད་བྱས་  
པ་གང་ཞིག་བྱས་ཏེ། ཉན་པའི་ཉམས་ལེན་ཡར་རྒྱས་སུ་བཏང་ནས་དེར་དུས་  
ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཆམས་པའི་སློབ་གཞི་ཞིག་གསར་ཅོམ་བྱེད་ཐུབ་བཅ།

ཨ་མོ་རོད། ་ དངས་ཁ་སང་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ཁྲད་པ་སློབ་པར་བརྒྱབ་པའི་འདྲ་བར་  
མཐོང་དུས་ཡིད་ལ་བསམ་སློབ་ཞིག་འཁོར་བ་ནི། གང་ཟག་ཅིག་གི་སྤྱོད་པའི་  
འབྲས་བུ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་དང་། ལྷག་པར་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་བཟང་  
སྤྱོད་དང་། དེ་དང་རང་གིས་རང་ལ་བཅངས་པའི་འདུ་ཤེས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་  
ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་རྒྱ་འདི་ཡིན། མི་ཞིག་གི་མི་ཚེའི་ནང་རང་གཞན་གྱི་  
འབྲེལ་བ་དང་ཞི་བདེའི་འདུ་ཤེས་ནི། རང་གི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཀྱན་སྤྱོད་  
དང་། དང་ཚུགས། སྤྱོད་ངན་ལ་ལང་ཤོར་ཡོད་མེད་སོགས་ལ་རག་ལས་ཡོད།  
ད་ཆ་བྱེད་བཞིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་འདི་འདུས་ཡོད་  
པར་ངས་མཐོང་མ་ཐུང་། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་  
འཇུག་ལས་ལོགས་སུ་དགར་བའི་མངོན་འདོད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། ཡིན་ཡང་།  
ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་རྒྱན་དུ་གསུང་གི་ཡོད་པ་ལྟར། བཟང་སྤྱོད་ནི་ཆོས་  
ལུགས་གཅིག་ལྟར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། བཟང་སྤྱོད་ནི་འགྲོ་བ་

མིའི་རང་བྱུང་གི་ཁྱད་ཆོས་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེར་གཞན་ལ་ཤུགས་སྒྲིན་  
ཐེབས་པའི་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། ང་ཆོས་འདིར་སྤྲེང་བཞིན་པའི་ཞིབ་  
འཇུག་གིས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་ཆོད་ལ་མ་བཟུངས་པར། གཞན་  
ལ་གཞོད་པ་མེད་པ་དང་དྲང་ཚུགས་སོགས་ལྡན་པའི་བཟང་སྤྱོད་དང་མཐུན་  
པའི་སྒྲོན་ས་རང་གི་འཆོ་བ་བསྐྱུལ་ན། རང་གི་འཆོ་བའི་སྤྱི་ཆ་ཆད་དོན་དངོས་  
སུ་རྩེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བ་གསལ་སྟོན་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། འདི་ལྟར་གསལ་སྟོན་  
བྱེད་པ་དེའང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། གསོ་བ་རིག་པ་གཉིས་ཀའི་ཕྱོགས་  
ནས་ཁུངས་འཁྲོལ་བ་ཞིག་བྱ་དགོས།

ནམ་སེ། ་ ངའི་མཐོང་སྤང་ལ། བྱེད་ཀྱིས་དགོ་པའི་སྤྱོད་པ་འཕམ་བཟང་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་  
པའི་དབང་རྩའི་ཉེན་གཞི་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པའི་སྐུལ་སྒྲོང་བྱེད་ཀྱི་  
འདུག རང་ཉིད་དབང་རྩའི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བརྗོད་ན། འདི་  
ནི་དང་བ་འདྲེན་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། ཞིབ་འཇུག་འདི་ལྟ་བུ་ལས་བྱེད་ལ་  
འཐོབ་བྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་ངས་ཤེས་འདོད་བྱུང་། བྱེད་ཀྱིས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་རང་  
གི་འཆོ་བ་རི་ལྟར་སྐྱེལ་བ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་ལ་ང་ཆོའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བྱུང་  
པའི་ཁྲུང་པའི་འབྲ་བར་ཡིད་དུ་འོངས་པ་དེ་དག་དགོས་རྒྱ་མ་རེད།

ཨ་མོ་རོད། ་ འཐོབ་བྱ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཞི་བདེ་དང་། སྤར་ལས་ལྷག་པའི་འགོ་བ་མའི་  
བདེ་སྤྱིད་ཅིག་རེད།

ནམ་སེ། ་ འདི་ནི་དབང་རྩའི་ཆོན་རིག་གིས་རི་ལྟར་བསྐྱུབ་སྐྱུབ་བམ།

ཨ་མོ་རོད། ་ རྒྱ་མཚན་མི་ཚོས་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བྱུང་བའི་གྲུབ་དོན་ལ་  
ཡིད་ཆེས་བྱེད་བས་ཡིན།

ནམ་སེ། ་ དེས་ན་འདི་ནི་མང་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་བར་གྱི་ལག་ཆ་ ཞིག་ཆགས་  
འདུག།

ཨ་ཐོར། ་ འདི་ནི་གཞན་གྱིས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མ་ཐུབ་བའི་ནང་བའི་ལྷ་བ་ཁག་ཅིག་  
ཚད་མར་བསྐྱབ་བའི་འབད་བཅོམ་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཆོག འོན་ཀྱང་།  
གཅིག་བྱས་ན། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ལས་དོན་འདིར་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་དགོས་  
པའི་རྒྱ་མཚན་མཐོང་སྲིད་ཀྱི་མ་རེད།

ཨ་ལན། ་ འཇམ་མི་སེས་བརྗོད་པ་ལྟར། གང་ཟག་དང་པོའི་འབྲེལ་བརྗོད་ལ་འབྲེལ་  
བརྗོད་གཞན་དང་འབྲ་བར་ཞོར་འབྲུལ་འབྱུང་ཆོག མཚམས་རེར་ང་ཚོར་སོ་  
སོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོད་བ་ལོག་བར་སྒྲུང་ཞིང་། ང་ཚོས་ལོག་ཤེས་དེ་དག་ལ་  
ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྒོམ་སྐྱབ་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གི་ནང་དུ་ཡོད་ཆད་  
གཅིག་གིས་དབང་སྐྱར་བྱེད་ཀྱི་མེད། གང་ཟག་ཅིག་རང་གི་དགོ་ཆུང་གྱི་ཅར་  
བཅར་ནས་རང་གི་ཁྱོད་བ་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་སྐབས། དགོ་ཆུང་གིས་འདི་  
ལྟར་བརྗོད་སྲིད། “ཁྱོད་ཀྱི་འབྲེལ་བརྗོད་ཞོར་འདུག ངས་ཁྱོད་ལ་གང་ཟག་  
གཉིས་པའི་ལྷ་སྒྲངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁྱོད་ཀྱི་ཞོར་  
འབྲུལ་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱ་རྒྱ་ཡིན།” འདི་ལྟ་བུའི་གོ་བསྐྱར་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད།  
ཡིན་ཡང་། དགོ་ཆུང་མངོན་ཤེས་ཅན་ཞིག་མིན་ཆེ། མཚམས་རེར་ཁོང་ལ་འང་  
ཞོར་འབྲུལ་འབྱུང་སྲིད། གལ་སྲིད་ང་ཚོར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དབང་

ཅེས་ཆོད་པའི་གཞི་ལྟར་ལས་བྱུང་བའི་ཆོད་པའི་ཐོག་ནས་ རྒྱུ་གསུམ་ནས་མཐོང་བའི་ལྟ་སྟངས་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་རེད། ལྟ་སྟངས་འདིར་བརྟེན་ནས་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་ལ་གཤེད་ཆོད་ཆེན་པོ་སྤེལ་རྒྱུ་རེད། འདི་ནི་སྒྲིམ་སྒྲུབ་པ་ཞིག་ལ་མཆོད་ན་པའི་སྒྲིམ་སྒྲུབ་ཆེད་ལྡན་ཞིང་། ང་ཚོས་དེར་བརྟེན་ནས་རང་གི་ཆོས་ཉམས་ལེན་གྱི་འབྲས་བྱུང་ཆོད་པའི་ཐོག་ནས་

མད་ཡུལ། གང་ཟག་དང་པོ་དང་གསུམ་པའི་ལྟ་སྟངས་ཀྱི་མཐུན་མཆོས་སྤྱོད་བའི་གོ་སྐབས་ཞིག་ཡོད་པར་སྣང་། དཔེར་ན། གང་ཟག་དང་པོའི་ལྟ་སྟངས་ཀྱིས་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཆོད་པའི་ཐོག་ནས་དེ་དག་མི་དགོ་གང་རུང་གི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་བདེན་དཔང་སྤྱོད་སྒྲུབ་པ་དང་། དེ་ནས་ང་ཚོས་སེམས་བྱུང་དེའི་གནས་རིམ་ལ་བསྐྱེད་པར་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་མིན་སྤྱོད་བཅར་དང་ཉམས་ལེན་དེས་ཅན་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་ཆོག་བརྟག་དབྱེད་འདི་འབྲེལ་བརྒྱུད་རིམ་ནང་། སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་དེར་སྐྱེད་པའི་མེད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་དེར་སྐྱེད་པའི་ཐོག་ནས་མི་འདིས་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ལྟ་སྟངས་ཀྱི་ངོས་ནས་སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་གཅིག་ནས་གནས་རིམ་གཞན་ཞིག་ལ་སྐྱེད་པའི་ཐོག་ནས་བདེན་དཔང་བྱེད་ཆོག་འདི་ལྟར་ང་ཚོས་ལྟ་སྟངས་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་བརྒྱུད་ནས་འཕྲོ་སྒྲུབ་ཅིང་། ལས་གཞི་འདི་ལྟ་སྟངས་ལ་རྒྱུགས་ཁག་འབྲས་མིན་ནས་ཡོང་བའི་ཆོད་པས་པ་མང་པོ་མཉམ་ཞུགས་གནང་དགོས།

ཨ་ཐོར། འདི་ཡག་པོ་རེད། འདིར་གོ་སྐབས་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་རིན་ཐང་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་རེད།

རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ། ་། ཁོད་ཉན་གྱི་གཏམ་བཤད་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་བྱུང་བའི་བཤོ་སྦྱང་གིས་  
ང་ལ་ཤེས་བ་ཡུལ་ལ་འབྲུག་ཚུལ་གྱི་འདོད་ཚུལ་མི་མཐུན་བ་གསུམ་ཡོད་  
བའི་ནང་བའི་ཆད་མ་རིག་བའི་གནའ་བོའི་ཚོད་སྦྱང་དེ་བཞུགས་བྱས་བྱུང་། དེ་  
ཡང་སྒོ་ང་བྱེད་ཆལ་བ་དང་། ཡུལ་ལ་བྱུང་ཆོས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་  
འཛིན་མཁན་ནི་སྤང་འཛིན་གྱི་ཤེས་ཚོར་གཅིག་ཡིན་པ། ཡུལ་གྱི་སྦྱོང་སྦྱོར་  
གྱི་བྱུང་ཆོས་དང་ཆ་མཉམ་བའི་སྤང་འཛིན་གྱི་ཤེས་ཚོར་ཡོད་བ་བཅས་རེད།  
ལྟ་ཚུལ་འདི་གསུམ་གྱི་ཐད་ལ་ཚོད་སྦྱང་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། མཐའ་  
མའི་ཐག་གཅོད་ཅིག་ད་དུང་བྱུང་མེད་པར་སྤང་། ཡིན་ཡང་། དེང་དུས་ཀྱི་ཆོན་  
རིག་གི་ལག་ཆ་དང་། བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ལངས་སྤོགས་གང་ཞིག་  
བདེན་བ་ཡིན་པར་ཐག་གཅོད་བྱ་ཐུབ་མིད།

ཨ་ཐོར། ་། ང་ཆོ་ཆང་མའི་དང་བ་ཤུགས་ཆེན་བསྐངས་སོང་། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། ང་  
ཆོས་ཡུན་རིང་ལ་རེ་ལྟོས་བྱས་བའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སེམས་ཤུགས་དེ་འབྱུང་  
འགོ་བརྒྱུམས་འདུག།



ཕུའབ་མེད་ཀྱི་ཕྱུ་མ་ཡུལ་།

ཕྱི་དང་བརྟན་དང་། འཆར་མོལ་།

ལེབ་ལྔ་པ།

སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་བརྒྱུ་སྒྲོར་གྱི་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ།

༡༡། །བདག་གིས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོ་སྤྱོད་བ་ལ་སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་  
བརྒྱུ་སྒྲོར་ཞིག་ལག་ཆའི་ཚུལ་དུ་རི་ལྟར་བཞོལ་སྤྱོད་ཀྱི་དབང་འབྲེལ་བརྩོན་ཀྱི་དུ་  
ཡིན། ནང་པ་ཆོས་དུས་ཆོད་མང་པོ་བཏང་ནས་སྒྲུང་བརྒྱུ་འཆར་སྒྲོམ་ཀྱི་དབང་ཀྱི་  
མཆན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་སྟམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཁྱེད་ཆོར་ཡོད་སྟེ། ཡིན་ཡང་།  
ཉམས་ལེན་གྱི་འབད་བཅོན་འདིའི་རིགས་ནང་པའི་སྒྲུབ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་སྒྲུབ་དང་སྤྱོད་  
སྒྲུབ་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་ཞིག་རེད། འབད་བཅོན་དེ་དག་ང་ཆོས་མཛོན་དུ་སྒྲུར་པའི་རང་གི་ཉེ་  
ལཱོར་གྱི་འདིག་རྟེན་ལ་ལྟ་སྒྲུང་ས་དང་། ལྟ་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་རྟོགས་ཚུལ་  
ལ་བཅོས་བསྒྲུར་ཀྱི་དབང་འབྲེལ་དམིགས་གཞི་ཞིག་གི་སྒྲུབ་ཆ་ཡིན།

སྒྲུབ་མཆན་ཅིའི་སྤྱིར་ལྟ་སྒྲུང་ས་དེར་བཅོས་བསྒྲུར་ཀྱི་དགོས་པ་ཡིན་ནམ།  
སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཀྱི་ང་ཆོའི་ལྟ་སྒྲུང་ས་ལ་མ་འབྲེག་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ང་ཆོར་འདིག་རྟེན་  
ཀྱི་ཆོས་ཤིག་སྒྲུང་དུས་ང་ཆོས་སྒྲུབ་དུ་རིན་མང་སོགས་ཀྱི་རྟོག་པ་དེའི་ང་ཐོའི་ཐོག་  
ལ་པར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། གནས་སྒྲུང་ས་ཁག་ཅིག་གི་ནང་ང་ཆོས་དེ་ལྟར་བྱས་པར་བརྟེན་  
ནས་འདིག་རྟེན་འདིར་ཚུལ་བ་ཀྱི་དབང་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། གལ་སྟེང་ང་ཆོས་ཆོས་ག་  
གེ་མོ་ཞིག་ཆ་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་ན། ང་ཆོས་དེ་ལ་གཟབ་དགོས་སྒྲུབ་རེད། གལ་སྟེང་ང་  
ཆོས་རྟེན་ཁ་ཆེ་པའི་བྱ་དངོས་ཤིག་མཐོང་ཆོ། ང་ཆོ་དེ་དང་ཐག་རིང་སར་སྤྱོད་དགོས་

རྒྱ་རེད། ཡིན་ཡང་། འདྲིན་སྒྲུབ་པའི་ལྷ་བྱ་ནི་མགྲོགས་པོར་སྤྲོ་འཕམས་སུ་གྱུར་ཏེ། ང་  
 ཆོས་ལུལ་གྱི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་སྤྲེང་དུ་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་འདོགས་པ་དང་། སྒྲོ་བཏགས་དེ་  
 དག་ཆོས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་སྒྲུབ་གི་ཡོད། ཁང་པའི་ཞལ་མཐེལ་  
 འདི་ཡིད་དུ་འོང་བར་སྒྲུབ་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་དེ་ལྟར་རེད་སྟུང་པའི་བསམ་སྒྲོ་འབྱུང་  
 བ་དང་། ང་ཆོས་སྒྲུབ་དུ་ཡིད་འོང་གི་རང་བཞིན་དེ་ནི་ཞལ་མཐེལ་འདིའི་རང་བཞིན་  
 གྱིས་གྲུབ་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་ཅིས་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོས་སྒྲུབ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ཡིད་དུ་  
 འོང་བ་དང་མི་འོང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་བ་དང་། རོ་དང་རེག་བྱ་སོགས་ང་ཆོའི་  
 དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ལྷ་ཚུལ་འདི་གཅིག་མཚུངས་སུ་བཟུང་ཡོད།  
 འོན་ཀྱང་། རོན་ངོ་མར་ང་ཆོའི་སེམས་དང་། ལུལ་གྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་གྱི་བར་ལ་རྟེན་འབྲེལ་  
 གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་ལ། ཆོས་རྣམས་ང་ཆོར་སྒྲུབ་སྐབས། ང་ཆོས་ཆོས་  
 དེ་དག་ལ་རིན་ཐང་སྒྲོར་ཞིང་། རིན་ཐང་གི་ཐག་གཅོད་དེ་གཞིར་བཞག་ནས་ཆོས་དེ་  
 རྣམས་བདག་ཏུ་འདྲིན་པའམ་པར་འདོར་གྱི་ཡོད། པར་སྒྲོ་བཏགས་པའི་བྱུང་ཆོས་  
 རྣམས་དོན་དངོས་སུ་གྲུབ་ཡོད་པའི་ལོག་རྟོག་སྒྲེ་བ་དང་། འདི་ལྟར་ང་ཆོས་ལུལ་གྱི་  
 ཆོས་ཤིག་ལ་ལྷ་སྐབས་ཆགས་སྒྲུབ་གང་རུང་གི་སྒྲོ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད།

ཆགས་སྒྲུབ་གང་རུང་གི་ང་ཆོའི་སྤྱོད་བ་འདི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་མི་  
 མཐུན་པ་ནི་རྟོག་བྱ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་  
 མི་འོང་བ་གང་ཡང་མིན་ལ། རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག་ཅིག་ང་ཆོའི་མིག་ལ་མཐོང་སྟངས་ཀྱང་། དེའི་  
 མཐོང་སྟངས་ཆོས་ནི་ཉ་བོ་ཆེ་དང་པ་མང་ལ་ཅི་ཡང་མིན། ང་ཆོའི་སྒྲུབ་འདྲིན་ནི་དངོས་ཡོད་  
 གནས་ལུགས་དང་མ་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ང་ཆོས་སྒྲུབ་བསྐྱེད་དང་། གཞུང་བ།

ཞེ་སྐྱོན་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པའི་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སྤོང་གི་ཡོད།

འདི་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་འཛིན་སྐྱབས་ལ་འང་གཅིག་མཚུངས་རེད།  
 ང་ཆོས་རང་གི་ལུས་པོ་སྤྲུ་བྱ་ནས་དར་མ་དང་། དར་མ་ནས་ཀླས་འཁོགས་སུ་འགྱུར་  
 གྱིན་ཡོད་པ་དང་། སྐད་ཅིག་གསར་པ་རེ་རེས་སྤོང་བ་གསར་པ་རེ་སྤོང་བ་རྟོགས་  
 སུབ་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཆོས་འགྱུར་ལྡོག་དེ་དག་གི་ཉེ་བར་ང་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་  
 བསམ་སྒྲོག་ཉོང་གི་ཡོད། ང་འདི་ནི་ང་ཆོ་དངོས་ཡིན་པ་དང་། འགྱུར་ལྡོག་གི་བརྒྱུད་  
 རིམ་ཉིལ་སོ་དེའི་ནང་ཉག་བརྟན་དུ་གནས་ཡོད། འདི་ནི་ང་ཆོའི་སྐྱོན་སྤྱེས་ཀྱི་ཡིད་  
 ཆེས་ཤིག་རེད། ང་ཆོར་བདག་འཛིན་གྱི་སྒོ་འདི་ཡོད་མ་ཐག་ཏུ་ང་ཆོས་དེ་སྤང་སྤྱོད་  
 བྱས་ནས་དགའ་བུ་འཇུག་གི་ཡོད། འཛིགས་སྤྲུག་དང་སྤང་མེད། འདོད་སེམས་  
 སོགས་ནི་བདག་འདི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པའི་རང་མཐོང་གི་འདུ་ཤེས་ལས་འབྱུང་བ་  
 དང་། རང་མཐོང་གི་འདུ་ཤེས་འདིས་སྤྲུག་བསྐྱུ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་བསྐྱུན་གྱི་ཡོད། རང་ཉིད་  
 ཀྱི་ངོ་བོའི་ཉེ་བར་སྐྱུ་སྤྱེས་པའི་བདག་འཛིན་གྱི་སྒོ་འདིའི་རྒྱུ་གྱིས་འདོད་ཆགས་དང་།  
 ཞེ་སྐྱོན་། ང་རྒྱལ་། བྱད་གསོད། ཐུག་དོག་སོགས་ཉོན་མོངས་འབྲེམ་གྱིས་ང་ཆོར་  
 གཤུང་གི་ཡོད། ཐུག་དོག་ལྟ་བུ་ནི་རང་མཐོང་གི་འདུ་ཤེས་འདིས་རྒྱུན་མ་བྱས་པར་  
 ཡོང་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད།

ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། སྤོང་བ་འདིའི་རིགས་འཁྲུལ་ཤེས་ཡིན་པར་བསམ་པ་  
 དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཆོན་ནི་འཁྲུལ་ཤེས་འདི་ལྟ་བུར་བརྟེན་ནས་ང་ཆོས་ནང་ཤེས་རྒྱུན་  
 ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་། ཉག་ཏུ་འགྱུར་ལྡོག་གི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་ཕྱིའི་སྤང་  
 ཚུལ་གྱི་བཞུར་རྒྱུན་གཉིས་ཀ་ཉག་བརྟན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་བསྐྱུར་གྱི་ཡོད། སྤང་ཚུལ་

ལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་མི་འོང་བ་ལྟ་བུའི་སྒྲོ་བཏགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་སྦྲར་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ང་ཆོས་བདག་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་དེ་གལ་ཆེན་དུ་བཅི་དགོས་པ་ཆགས་ཡོད། ང་ཆོ་ནི་འདི་ལྟར་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་གཏུང་བ་བསྐྱེད་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་གི་ནང་འཁོར་ནས་བསྐྱད་ཡོད། ནང་པའི་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་དེའི་རྩ་བ་ནི་བཞིན་དུ་རྟོགས་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་འདི་རེད། ང་ཆོས་རྒྱན་ལྷན་གྱི་འཛིན་ཏེན་འཛིན་སྤངས་དེ་མི་འགྲིག་པའི་རྒྱ་མཚན་འདི་སྟེ། འཛིན་སྤངས་དེ་ནི་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་གཏུང་བའི་རྒྱ་རྒྱེན་དུ་འགྲོ་བ་དང་། གཞན་སེམས་ལྟ་བུ་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་གཏུང་བ་དེའི་དབང་གིས་སྦྱེ་བྱུང་གི་མེད་པས་ཡིན།

ང་ཆོས་འཁྲུལ་ཤེས་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་བག་ཆགས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་འགོག་པ་ནི། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཐར་ཐུག་རྟོགས་པའི་གོམ་ཁ་དང་ཐོ་རེད། འདི་བརྒྱད་ནས་ང་ཆོས་ཆོས་རྣམས་སྤྱི་འཐུས་སུ་འཛིན་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོག་ཤེས་བསལ་ཏེ། འཛིན་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱང་རྟོག་བརྟན་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་འཁྲུལ་ཤེས་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་བྱུང་ཅིང་། ངོས་འཛིན་འདིས་རང་གི་ངོ་བོ་བརྒྱག་པར་མི་བྱེད་པར་མ་ཟད། རང་ཉིད་ལ་ཕྱི་འཛིན་སྤངས་ཚུལ་དང་། ནང་བརྟན་རྟོག་གི་བྱ་བ་ལས་གྲོལ་བའི་རང་དབང་ཞིག་འཛོལ་པར་བྱ་རྒྱུ་རེད།

གོང་གི་ལྟ་བ་འདི་ནི་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་སྤང་བརྟན་བཀོལ་སྦྱོར་བྱེད་པའི་རྒྱ་བ་ལྡོངས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་ཡིན། སྤང་བརྟན་གྱིས་ལོག་ཤེས་ཡིན་ཞིང་མ་དག་པའི་སྤང་འཛིན་རྣམས་བསལ་བའི་ཐབས་ལམ་ང་ཆོས་སྦྱོར་པ་དང་། སྤང་འཛིན་དེའི་རིགས་ཀྱི་དབང་གིས་ང་ཆོས་མངོན་སུམ་གྱི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཆོས་

ནམས་ལ་སྒྲོ་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་སྤང་བརྟན་བཀོལ་སྒྲོད་ཀྱི་  
ཐབས་ཤེས་བརྟུན་ནས་རང་གི་འཛིན་སྤངས་དེ་སྤང་ཅིག་ནས་སྤང་ཅིག་ལ་འགྱུར་  
གྱིན་པའི་ཤེས་པའི་རང་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་བྱེད་ཆོག

ནང་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་སྤང་བརྟན་བཀོལ་སྒྲོད་བྱེད་པ་ནི་ད་དུང་སེམས་ཀྱི་  
རང་བཞིན་དང་། གཞོད་འཆེ་ཆེ་བའམ་རིག་སྟོབས་སྒྲིབ་པའི་སྤྱོད་ཆོར་བར་གྱི་འབྲེལ་  
བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པའི་གོ་རྟོགས་གཞིར་བཞག་ནས་འགྱུར་གྱི་ཡོད། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ།  
གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་ལ་ཞིབ་དུ་བལྟས་ཆོ། ཤེས་པ་ལྟར་མེད་པ་ཞིག་  
སྤྱོད་ཐུབ་པ་དང་། ཤེས་རྒྱུན་འདི་ནི་སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་དང་སྤང་བརྟན་གང་ལའང་  
འབྲེས་མེད། ནང་པ་ཚོས་གཞི་ཅའི་ཤེས་པའི་འོད་གསལ་བ་འདི་ནི་ཁོང་ཁྱོད་དང་། ཐུག་  
དོག་ ང་རྒྱལ། བྱང་གསོད་ལྟ་བུའི་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་རང་བཞིན་དུ་བསྐྱེབས་མེད་པར་  
འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཉོན་སེམས་དེ་དག་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ལོག་པར་རྟོག་པའི་  
བདག་འཛིན་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན། ཡིད་མ་ཆོམ་པའི་གཏུང་བ་ལས་བརྒྱལ་བའི་བརྟུན་  
རིམ་ལ་མཆོན་ན། ང་ཚོས་ལྷུལ་ཅན་གྱི་ངོས་ནས་ཤེས་པའི་གཞི་ཅའི་ངོ་བོ་རྟོགས་རྒྱ་  
དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། ང་ཚོས་གོ་རྟོགས་དེར་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ནམ་རྟོག་ལས་  
བྱུང་བའི་མི་དགེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བ་འགོག་ཐུག།

གོ་རྟོགས་འདི་དག་གིས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤང་བརྟུན་ནས་འཆར་སྟོམ་  
བཀོལ་སྒྲོད་ཀྱི་སྟོམ་གཞི་འགྲུབ་པར་བྱས་ཡོད། ང་ཚོས་མངོན་སུམ་དུ་གྱུར་པའི་  
འཛིག་རྟེན་འདི་དང་། རང་ཉིད། དེ་བཞིན་གཞན་ལ་འབྲེལ་སྤངས་སོགས་ལ་ནམ་པ་  
འབྲེས་པའི་དུ་ཆགས་ཞེན་བྱེད་སྐྱབས། རང་གི་ལུས་སྤང་དང་སེམས་དང་མིང་སོགས་

ལ་ངའོ་སྙམ་པའི་བདག་ཏུ་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་བྱང་ཆོས་གང་རུང་ལ་ཕྱོགས་པའི་  
འཛིན་སྒྲུངས་ངེས་ཅན་ཞིག་ང་ཆོར་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཆོར་ལལ་ཆེ་བས་སྒྲོའི་འཛིན་  
སྒྲུངས་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་མ་གཏོགས་ཆོལ་བ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་དང་། ཡིད་ལ་  
སྒྲུབ་བརྒྱུན་བསྐྱེད་པ་ནི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་དེ་རང་ཉིད་ལ་བློན་གསོ་  
བྱེད་པའམ། རང་ཉིད་དེ་དང་ཐག་ཉེ་བར་གཏོང་ཐབས་ཤིག་ཡིན། སྦྱིར་གནས་སྒྲུངས་  
མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ང་ཆོར་མང་ཆེ་བས་རྣམ་རྟོག་འདྲ་མིན་གྱི་རྗེས་སུ་སྟེག་གི་ཡོད་པ་  
དང་། ཆགས་སྒྲུང་ལས་བྱུང་བའི་རྣམ་རྟོག་འདི་དག་གིས་སྒྲུབ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་  
ལ་བཅན་འཇུག་པུས་ནས་ཡོངས་སུ་ཟེལ་གྱིས་མ་མཐུན་བར་དུ་སྤྱོད་པ་གཅིག་  
མཚུངས་ཤིག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ང་ཆོས་སྒྲོའི་རྒྱན་ལྡན་གྱི་གཡོ་  
འགྲུལ་འདི་རང་གིས་དབང་དུ་བསྐྱུར་ཏེ། རང་ཉིད་རང་གི་ངོ་བོ་ངོ་མའི་ཕྱོགས་སུ་  
འཁྲིད་པའི་ཆོས་གང་རུང་ཞིག་ལ་དམིགས་པ་གཏང་ན། གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱི་  
རྣམ་རྟོག་གི་བག་ཆགས་ལས་ང་ཆོར་གྲོལ་སྲིད།

ང་ཆོས་དམིགས་ལུལ་འདི་བསྐྱུབ་པར་མཆོན་བྱེད་ལྡན་པའི་སྒྲུབ་བརྒྱུན་  
བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ང་ཆོར་བྱ་འགྲུལ་སྒྲ་ཆོགས་ལ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་  
པའི་ལག་པ་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། དེ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་སྤྱོའི་པོང་ཅེད་ཅེ་ཆོག་  
ཅེད་མོ་འདི་ལྟ་བུ་ཅེ་སྐབས་ང་ཆོས་ཆད་བཀག་དང་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་ལག་གཉིས་  
བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་རེད། ཆད་བཀག་དེ་ལས་བརྒྱལ་བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་བསྐྱེད་པར་  
ང་ཆོས་རང་ཉིད་ནི་ལྷ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཏུ་བསྒྲོམས་ནས་བྲག་བཞི་དང་དབུ་བཞི་ཅན་  
གྱི་མཆོན་བྱེད་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་སྒྲུབ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སྒྲུབ་བརྒྱུན་གྱི་

དོན་ལ་དམིགས་པ་གཏང་དེ། དོན་དེ་ཡིད་ལ་བློ་བར་བྱེད་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཡིན། ནང་བའི་  
འགྲོ་ལུགས་ལ། བྱུག་གཉིས་ཀྱིས་ཤེས་རབ་དང་སྙིང་རྩེའི་བྱང་འདུག་མཚོན་ཞིང་།  
བྱུག་བཞིས་བྱམས་པ་ཆད་མེད་དང་། སྙིང་རྩེ་ཆད་མེད། དགའ་བ་ཆད་མེད། བཏང་  
སྟོམས་ཆད་མེད་བཅས་ཆད་མེད་བཞི་སོགས་མཚོན་གྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་  
རང་ཉིད་ལ་ལག་རང་བྱུག་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བསྟོམས་ཆོ། འདིས་པར་བྱིན་བྱུག་སྟེ།  
སྒྲིན་པ་དང་། ལུ་ཁྲིམས། བཅོད་པ། བཙོན་འབྲུས། བསམ་གཏན། ཤེས་རབ་བཅས་  
མཚོན་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་ང་ཚོས་བྱུག་གསུམ་སྟེ། འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་།  
གཉི་ལྷག་བཅས་སྒྲིང་བའི་མཚོན་བྱེད་ལ་དབྱ་གསུམ་ལྡན་གྱི་ལྷ་ཞིག་སྟོམ་གྱི་ཡོད།  
ཁྱད་ཆོས་འདི་དག་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པར་བསྟོམས་པའི་རྩེས་སུ་ང་ཚོས་ཁྱད་ཆོས་དེ་  
དག་སེམས་ཅན་གཞན་དང་། རང་གི་ཁོར་ལུག་སྒྲི་ལ་འང་ཡོད་པར་སྟོམ་གྱི་ཡོད།

ཐོགས་གཅིག་ནས་བརྗོད་ན། དམིགས་པ་འདིའི་རིགས་སྟོམ་པ་ནི་རྟོག་བཅོམ་  
རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་སྤང་ཞིང་། ང་ཚོ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་ཐག་རིང་བྱ་གཏོང་  
བའི་རྒྱ་ལྷ་བྱ་རེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་འདི་ལྟར་བསྟོམས་ནས་རང་གི་སྤང་འཛིན་དེ་  
ལོག་ཤེས་ལས་ཚུར་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། ཉོན་མོངས་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་ཚོར་ལྟན་  
མེད་གྱི་གཞི་ཅིའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་བློ་གསོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཚོ་པལ་ཆེ་བ་ལ་ལྷལ་གྱི་  
སྤང་བྱ་ཏུ་གྲག་བཏན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པར་འཛིན་པའི་བག་ཆགས་  
མ་ཐུག་པོ་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། ང་ཚོ་ནི་ལུན་རིང་ལ་བསྐྱེལ་བའི་ཤོག་བྱ་ཞིག་དང་  
མཚུངས་པ་དང་། གལ་སྲིད་ཁྱེད་གྱིས་ཤོག་བྱ་དེ་མདུན་ཅོག་ཐོག་མར་གྲོལ་ནས་རང་  
གི་ལག་པ་ཚུར་སྤངས་ཆོ། ཤོག་བྱ་དེ་རང་དངོས་ནས་སྤང་ཡང་འདྲིལ་རྒྱ་རེད། སེམས་



ཀྱི་བག་ཆགས་མ་ཐུག་པོ་རྣམས་བསྐྱར་ནས་ཉེན་འབྲེལ་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཐར་ཐུག་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོ་མ་བཅས་འདུས་པའི་རང་དབང་  
གི་སྒྲུབ་འཛིན་ཞིག་འབྱུང་བར་དུས་ཆོད་དགོས།

སྒྲུབ་འཛིན་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོང་བར་ང་ཚོས་སྒྲུབ་བརྒྱུད་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་།  
བརྒྱུད་རིམ་འདི་ལ་གོ་རིམ་དང་ལྡན་པའི་སྤྱོད་བཟུང་དགོས་སྒྱུ་རེད། དཔེར་ན། ང་  
ཚོས་སྒྲོམ་གྱི་དམིགས་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲུབ་བརྒྱུད་དང་། ཡང་ན་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་  
ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་ལྷ་ཞིག་འཛིན་ཆོག་ཐོག་མར་བྱེད་ཀྱིས་སྒྲུབ་བརྒྱུད་ངོ་མ་ཞིག་གི་  
ཆ་ཤས་རྣམས་ལ་ཞིབ་དུ་བརྟུན་ནས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་སྤྱོད་བཟུང་བྱེད་པ་དང་། དེ་  
ནས་སྒྲུབ་བརྒྱུད་ངོ་མ་ཞིག་ལ་མ་བཟུང་བར་ཡིད་དུ་སྒྲུབ་བརྒྱུད་དེ་བསྐྱུན་དགོས། ང་  
ཚོས་འདི་ལྟར་རང་གི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་རྣམས་ཡུན་རིང་ལ་གོང་འཕེལ་གཏོང་  
དགོས་ཤིང་། དཔེར་ན། གཟུང་འཁོར་དུ་མའི་རིང་དུས་ཆོད་གསུམ་གྱི་སྒྲོམ་གྱི་ཐུན་  
ལ་ཞུགས་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་བརྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཐུན་གྱི་ཁ་དོག་དཀར་ནག་ཆ་  
མ་ཐུན་པ་དེའི་ཐོག་ལ་སྒྲོ་ཅེ་གཏོད་པ་དང་། དེ་ནས་ཞལ་རས་ཀྱི་དབྱིབས་དང་  
བཞུགས་སྐྱོང་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་ཡིད་ལ་ཞིབ་དུ་བསྒྲོམས་ནས་དེ་ཚོ་རེ་  
རེའི་ཐོག་ལ་འཕར་དུས་ཆོད་མང་པོ་གཏོང་དགོས། གལ་སྲིད་སྒྲོམ་གྱི་དམིགས་པ་ནི་  
སངས་རྒྱས་བཙུང་ལྡན་འདས་ཀྱི་སྐུ་བརྒྱུད་མ་ཡིན་པར། ཐུག་དང་དབྱུ་དུ་མ་ཅན་གྱི་  
ལྷ་སྐུ་རྒྱན་ཆ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ། ཁྱད་ཆོས་དེ་ཚོ་རེ་རེ་ལ་སྒྲོམ་ཐུན་རེ་བཏང་  
སྟེ། རེ་རེ་བཞིན་ཞིབ་དུ་བསམས་ནས་མར་ནས་ཡར་སྒྲོམ་པ་དང་། ཡར་ནས་མར་  
སྒྲོམ་པ་སོགས་བྱེད་དགོས།

འདི་ལྟར་སྒྲོམ་པའི་སྐབས་སུ་རང་གི་སྒོ་ཅི་གཡེང་ན། ར་ཆོས་ད་དུང་རང་གི་  
 སྒོ་དེ་ཚུར་སྐྱད་པའི་རྒྱས་ཅལ་ལའང་སྒྲོང་བ་བྱ་དགོས། དམིགས་པའི་ཐོག་ལ་སྒོ་  
 སེམས་ཅི་གཅིག་ཏུ་འཛིག་དུས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ལྟར། ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་དམིགས་པ་  
 འཛིན་པ་ལ་ཤོར་སྐྱངས་གཉིས་ཡོད། གཅིག་སེམས་གཡེང་བ་འདི་ཡིན་ཞིང་། རང་  
 སེམས་གཡེང་བའི་སྐབས་སུ་དམིགས་པ་ཤོར་ཡོད་པ་དང་། འདི་ལྟར་བྱུང་ཡོད་པ་  
 །ཤེས་པར་བྱས་ནས་རང་གི་སྒོ་ཅི་དེ་དམིགས་པའི་ཐོག་ལ་སྒྲར་ཡང་འཛིག་དགོས།  
 འཛིག་ཚུལ་བྱེ་མ་ལེབ་ཅིག་མེ་རྟོག་དང་ཁ་བྲལ་ནས་སྒྲར་ཡང་དེའི་ཕྱོགས་ལ་འཁོར་  
 བས་ཡོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་དགོས། གཞན་ནི་སེམས་ཀྱི་འཕངས་དམའ་དུ་བྱིན་ཏེ། ཉལ་  
 སྒྲུང་དང་། སྒྲིད་ལུག་རལ་དུ་བ་ལྟ་བུའི་དབང་དུ་སོང་ནས་བསྒྲོམ་བྱ་གསལ་བར་མི་  
 སྒྲུང་བ་འདི་རེད། འདི་འབྲའི་སྐབས་སུ་དམིགས་པ་དང་ཡིད་བྱེད་སྒྲར་གསོ་བྱེད་པའི་  
 ཐབས་ལམ་ཡོད་པ་དང་། གཅིག་ནི་རེ་ཞིག་ལ་རལ་གསོས་ནས་སྒྲར་ཡང་བསྒྲོམ་པར་  
 བཅོན་པ་འདི་རེད། སྒྲོང་བརྒྱར་འདི་ལྟ་བུ་ཡང་ཡང་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན་ཞིང་།  
 བསྒྲོམ་བྱའི་མཆོན་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོར་གོམས་འདིས་ཆེན་པོ་ཐོབ་པའི་རྗེས་སུ་ར་  
 ཆོས་བསྒྲོམ་བྱའི་སྤྱིའི་སྒྲུང་བརྟན་དེ་ཡིད་ལ་བསྒྲོམ་པར་འགོ་འཛུགས་ཆོག་དུས་ལྟན་  
 དེས་ཅན་ཞིག་གི་རྗེས་ནས་སྒྲུང་བརྟན་སྤྱི་འང་རེ་གསལ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་རེད།

འདི་ལྟར་འཆར་སྒྲོམ་བྱེད་པ་ལ་དམིགས་ལུལ་གསུམ་ཡོད་པར་གསུངས་པ་  
 དང་། དམིགས་ལུལ་དེ་དག་རེ་རེ་རིམ་བས་བསྐྱབ་དགོས། དང་པོ་སྒྲུང་བརྟན་གྱི་ཆ་  
 །ཤས་རྣམས་ཞིབ་ཏུ་འཛིན་པའི་གསལ་ཆ་ཡིན་ཞིང་། གསལ་ཆའི་རྒྱས་པ་འདི་ཡར་  
 རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་སྣ་ཆོགས་ཡོད། དཔེར་ན། ལྷ་ཞིག་སྒྲོམ་པའི་ཆེ། དེའི་

ཆེ་ཆུང་ནི་རང་གི་ལུས་པོའི་ཆད་གཞི་རུ་སྒྲོམ་པ་ལས། རི་བོ་ལྷ་བྱའི་ཆེན་པོར་སྒྲོམ་གྱི་ཡོད། ལུ་བ་ཞིག་རི་བོ་དེའི་ཐོག་བསྐྱོད་པ་ལྟར་ང་ཆོས་དེའི་ཕྱོགས་གང་སར་ཞིབ་ཏུ་ལྟ་ཆོག་ང་ཆོས་འདིའི་ཐོག་ཕྱོགས་ཀྱང་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། ལྷ་དེ་ནི་ཉིལ་འབྲུ་ཙམ་གྱི་ཆེ་ཆུང་དུ་བསྒྲོམས་ནས་དེའི་བྱད་ཆོས་ད་དུང་གསལ་པོར་འཛིན་རྒྱུ་འདི་ཡིན། འདི་ལྟར་འཆར་སྒྲོམ་བྱེད་པ་ལ་ང་ཆོས་རྣམས་ལ་འབྲ་མིན་དུ་སྒྲོང་བརྟེན་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅིང་། སྒྲ་འཛིན་གསལ་པོ་ཞིག་མ་བྱུང་བར་དུ་ང་ཆོས་ལྷའི་སྒྲ་བརྒྱན་དེ་ཡར་མར་དང་། པར་ཚུར་བསྒྲོར་ནས་ཕྱོགས་གང་ས་ནས་དེའི་བྱད་ཆོས་རྣམས་ལ་ཞིབ་ཏུ་ལྟ་བ་དང་། དེ་བཞིན་ལྷའི་སྒྲ་བརྒྱན་བརྩེ་བོའང་བྱེད་གྱི་ཡོད།

སྒྲོང་བརྟེན་གྱི་དམིགས་ལུལ་གཉིས་པ་ནི། ང་ཆོས་གང་འཆར་སྒྲོམ་བྱེད་པ་དེའི་དོན་རང་གི་ཡིད་ལ་རྒྱན་དུ་གསལ་པོར་འཛིན་རྒྱུ་འདི་ཡིན། དེ་ཡང་འཆར་སྒྲོམ་གྱིས་རང་ངོས་ནས་ང་ཆོ་གང་ལ་འང་བསྐྱུལ་མི་ཐུབ། གལ་སྲིད་ང་ཆོས་ལྷའི་ཕྱག་གཉིས་གྱིས་སྒྲིང་རྩེ་དང་ཤེས་རབ་གྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་མཆོན་ཡོད་པ་རང་ཉིད་ལ་བྲན་གསོ་བྱས་ན། ཡོན་ཏན་དེ་ཆོས་རིམ་གྱིས་བདག་འཛིན་དང་ལོག་ཤེས་གྱི་རྒྱན་དེ་གཞོམ་རྒྱུ་རེད། འདི་ནི་ང་ཆོས་མི་ཞིག་ལ་ལག་འཇུས་དང་གཞུ་བ་གཉིས་དུས་གཅིག་ལ་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཞིབ་ལྟ་དཀྱུས་མ་འདིས་མཆོན་ཡོད། ང་ཆོས་དེ་གཉིས་ལག་པའི་བྱ་འགུལ་ལྟ་བུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱང་། གཉིས་ཀ་དུས་གཅིག་ལ་བྱེད་ཐབས་མེད། ལུལ་གྱི་ཆོས་གཅིག་ལ་དགའ་སྟངས་གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་སྐྱེ་མི་ཐུབ། དགའ་སྟངས་གཉིས་ལྟ་བུ་རུ་འབྱུང་ཆོག་ནའང་། དུས་གཅིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་ཐབས་མེད། རྒྱ་མཆོན་འདིའི་དབང་གིས་སྒོ་ལ་བཟོད་པ་དང་། ཞི་བདེ། གཞན་སེམས་ལྷ་

བྱེད་ཡོན་ཏན་ཅི་ཙམ་ཡོད་ན། དེ་ཙམ་གྱིས་སྒྲིའི་ནང་དུ་ཞེ་སྤང་དང་། འཁོན་སེམས།  
འདོད་ཆགས། སྐྱུ་དོག་སོགས་ཀྱི་གནས་ས་ཉུང་དུ་འགྲོ་ངེས།

སྒྲོང་བཅར་གྱི་དམིགས་ལུལ་གསུམ་བཞི། རང་གི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་གསར་  
ཉིད་བྱ་རྒྱ་དང་། གསར་དུ་གོམས་བ་བསྐྱེད་པའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་སྤང་འཛིན་ལ་ངེས་བ་  
འཛོལ་རྒྱ་འདི་ཡིན། སྤང་བརྟན་འཆར་སྒྲོམ་བྱེད་པར་བརྟེན་ནས་ང་ཆོས་རང་གི་སྤང་  
བ་སྟེ། ཡིད་དུ་འོང་བར་སྤང་བའི་ཕྱི་འཛིན་རྣམས་ལ་ཞེན་བ་དང་། ཡིད་ལ་མི་སྦྱག་  
པའི་ཆོས་རྣམས་འདོར་བར་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོང་བ་ཐམས་ཅད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིའི་  
རྟོག་བཟོ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ། བྱང་ཆོས་གང་ཡང་ལུལ་གྱི་སྤང་དུ་ངོ་བོ་  
ཉིད་དུ་བྱུབ་མེད་པ་དང་། གལ་སྲིད་ང་ཆོས་བདེན་པ་འདི་རྟོགས་ཆེ། མངོན་གྲུང་གྱི་  
འཛིག་རྟེན་འདི་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་ཐད་ནས་ང་ཆོས་རང་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ངེས།  
ད་དུང་གལ་སྲིད་ངས་སྐྱེ་འགའ་ལ་རང་ཉིད་ལྷ་ཞིག་གམ་སངས་རྒྱས་ཡིན་པར་  
བསྒྲོམས་ན། འདིས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ལས་ཁག་  
ཅིག་རང་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བར་གྲོགས་བྱེད་རྒྱ་རེད། ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ལ་རང་ཉིད་ནི་  
རང་ཉིད་དེ། ལྟོ་བ་དང་སྤྲ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་ཏལ་རན་སིའི་བྲུ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་  
བསྒྲོམས་ནས་ང་ལ་བན་ཆེན་པོ་ཐོགས་མ་བྱུང་།

ང་ཆོས་སྤང་བརྟན་བསྒྲོམ་པའི་དམིགས་ལུལ་འདི་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ང་རྒྱལ་  
ཞེས་ཟེར་བ་དང་། འདི་ནི་ཐབས་ལམ་སྦྱིར་བཏང་བ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་  
སངས་རྒྱས་པའི་ང་རྒྱལ་མ་ཡིན་པར། ཉོན་མོངས་ལས་གྲོལ་བ་དང་རང་གི་རང་  
བཞིན་ངོ་མ་དེ་བསྐྱར་དུ་གསར་ཉིད་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་

ཤིག་ཡིན། བསྐྱར་དུ་གསར་ཆེད་བྱེད་པ་འདི་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་དང་། མཐར་  
ཐུག་གི་བདེ་བའི་སྤྱབ་ཐབས་ཁོ་ན་དེ་ཡིན། ང་ཆོས་སྐབས་འདི་འདྲ་ལ་སྤྱོད་བའི་ངེས་  
ཤེས་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་རང་གི་རེ་བ་བཅོལ་བའི་སྐབས་ཀྱི་རང་སེམས་སུ་  
ཡོད་པའི་རེ་བ་དང་འཇིགས་སྤང་ལས་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ང་ཆོས་  
གལ་སྲིད་ཕྱི་རོལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་བཀོད་སྤྱིག་ངེས་ཅན་ཞིག་བྱས་ན། ད་གཞོད་བདེ་  
སྤྱོད་ཆེད་པར་འདོད་པ་དང་། དེ་མཚུངས་སུ་བྱ་བ་ཞིག་འབྲིག་མེད་པའི་སྐབས་སུ་  
ཕྱིའི་གནས་སྤངས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱས་ན། རང་གི་སྤྱག་བསྐྱལ་མེད་པར་གཏོང་ཐུབ་  
པར་བསམ་གྱི་ཡོད། འདི་འདྲ་གཏན་ནས་མིན་པ་དང་། ང་ཆོས་འཕེལ་རྒྱས་རོ་མའི་  
ནང་རྒྱུན་རྣམས་ལ་བལྟ་དགོས་ཤིང་། དེ་དག་ང་ཆོའི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་  
འབྲེལ་ཡོད།

ང་ཆོས་འཆར་སློམ་འདི་ལྟ་བུ་བྱེད་སྐབས། རོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོ་དེ་  
འོད་དང་། ཡང་ན་སྒྲོང་པ་ཉིད་དུ་ཐིམ་པར་སློམ་དགོས། རང་གི་སེམས་ལ་འང་སློམ་  
བཞིན་པའི་ལྷ་དེའི་སེམས་དང་རོ་བོ་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡོད་པར་བསམ་རྒྱུ་གལ་  
ཆེན་ཡིན། ང་ཆོས་འདི་ལྟར་རང་གི་རང་བཞིན་རོ་མ་དེ་བསྐྱར་དུ་ཆེད་པའི་འབད་པ་  
བྱེད་པ་ལས། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རྣོག་འཛིང་ཆེ་བྱ་གཏོང་བ་དང་། ཡང་ན་  
བཅོས་མར་བསྐྱར་བ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་མེད། རང་གི་རང་བཞིན་རོ་མ་དེ་བསྐྱར་དུ་  
གསར་ཆེད་བྱེད་པར་ང་ཆོས་ཐབས་ལ་མཁས་པར་བྱེད་པ་འདི་ཡིན།

སློམ་ཆེན་པ་ཆོས་སྤང་བརྟན་བརྟན་པོ་བཟོས་ནས་གསལ་དུ་བཏང་བའི་རང་  
གི་སྤྱོད་བལ་ཇི་ལྟར་འབྲེལ་བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཁོང་ཆོས་གསུངས་པ་ལྟར་ན།

ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་སྤང་བརྟན་ནི་སེམས་ཀྱི་རྟོག་བཟོ་ཅམ་རེད། གནས་རིམ་འདིར་  
 ཉིན་གཅིག་ལ་དུས་ཚོད་གསུམ་གྱི་སྒྲོམ་ཐུན་བཞི་ཅམ་བརྒྱད་ནས་རིམ་བས་སྤང་  
 བརྟན་བསྐྱུན་གྱི་ཡོད། ཐུན་དེ་དག་གིས་སྤང་བརྟན་དང་། དེའི་མཚོན་བྱེད་གྱི་དོན་  
 རྣམས་ཡིད་དུ་བསྐྱུན་པའི་འབད་བཙོན་ཤུགས་ཆེན་ཞིག་མཚོན་ཐུབ་ཀྱང་། གནས་  
 རིམ་འདིར་སྤང་བརྟན་ད་དུང་སེམས་ཀྱི་རྟོག་བཟོ་ཅམ་ཡིན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་སྤང་  
 བརྟན་རེ་བརྟན་དུ་གཏོང་བར་སྤྱ་མ་ཐུད་ནས་འབད་བཙོན་བྱེད་དགོས། ཡིན་ཡང་།  
 སྤང་བརྟན་དེ་ནི་སྤྱ་གཟུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་མི་རུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས།  
 རང་གི་སྤང་བརྟན་ནི་འོད་ཟེར་རམ་དྲངས་ཤིང་གསལ་བའི་འཇའ་ཚོན་ལས་བྱུང་བ་  
 ལྟར་དུ་སྒྲོམ་དགོས། བསྒྲོམ་བྱའི་སྤང་བརྟན་ནི་ཤ་ཁྲག་དང་ཤིང་སོགས་ཀྱིས་བྱུང་  
 མེད་པར་མ་ཟད། འཇའ་ཚོན་ལྟར་གཡོ་འགྲུལ་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན། སྤང་  
 བརྟན་དེར་ཤེས་རབ་དང་སྤྲིང་རྗེའི་བྱད་ཆོས་ལྡན་དགོས་ཤིང་། དེ་དག་གིས་སྒྲོམ་  
 སྐབས་བ་ཚོར་རང་གི་སྒྲིའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་དར་རྒྱས་གཏོང་བའི་བླ་སྤྱུལ་དང་སེམས་  
 ཤུགས་སྦྱིན་ཐུབ་དགོས།

སྤང་བརྟན་བཙོས་མ་ཡིན་པའི་ཚོར་སྤང་ཞིག་དུས་ལྷན་རིང་པོར་ཡོད་མྱིང་  
 ཀྱང་། སྒྲོམ་པ་བ་ལ་འཆར་སྒྲོམ་གྱི་གོམས་འདྲིས་ཐོབ་པའི་རྗེས་སུ་སྤང་བརྟན་དེ་ཙོལ་  
 མེད་དུ་འབྱུང་བར་གསུང་གི་འདུག། དོན་ངོ་མར་དུས་ལྷན་རིང་པོ་ཞིག་ཕྱིན་ཆོ། སྤང་  
 བརྟན་ནི་དབང་ཤེས་ལ་མངོན་སུམ་དུ་སྤང་བ་ལྟར་ཙོལ་བ་མེད་པར་འབྱུང་གི་ཡོད།  
 སྒྲོམ་པ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་སངས་རྒྱས་སམ་ལྟའི་སྤང་བརྟན་ཞིག་ཡིད་ལ་སྒྲོམ་པའི་  
 སྐབས། སྤང་བརྟན་དེ་ནི་དོན་དངོས་སུ་མཐོང་བ་ལྟར་ཡིད་ལ་སྤང་གི་ཡོད། ཡིན་ཡང་།

ཁོང་ཚོས་སྒྲུབ་བརྒྱུ་འདི་ནི་རང་གི་སེམས་སུ་མཐོང་བ་ཙམ་ལས་ཕྱི་རུ་དངོས་ཡོད་  
དུ་བྱུང་མེད་པ་ཉོག་པས་ཀྱི་ཡོད། སྒྲུབ་བརྒྱུ་འདི་ཉ་ཞིག་ཚུའི་ནང་ནས་ཕྱིར་མཐོང་བ་  
སྒྲུབ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལ་གསལ་ཆ་དང་། དྲངས་ཆ། གནས་ཆ་སོགས་ཡོངས་སུ་ལྷན་  
པ་ཞིག་ཡིན་པར་འབྲེལ་བ་མཛོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྒྲུབ་བརྒྱུ་དེ་ནི་གསལ་ཞིང་ཆ་ཆང་ལ།  
རང་བཞིན་གྱིས་སྒྲུབ་བ་ཞིག་རེད།

འདི་ནི་སྒྲོང་བརྟུན་ལ་བརྟུན་ནས་བྱུང་བ་དང་། ཡང་ན་སྒྲུངས་འཛིན་བྱེད་མི་  
ཐུབ་པའི་ཉོག་པ་བཟོའི་སྒྲུབ་བརྒྱུ་ཞིག་ཡིན་པར་བཛོད་ཆོག། སྐབས་འདིར་སྒྲོང་བརྟུན་  
གྱི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཞིག་ སྒྲུབ་བརྒྱུ་འདི་མ་གཞི་ཅི་ཡང་མེད་པར་བསྐྱེད་པ་ནི་བཞིན་  
ལུས་ལྷག་མེད་པར་ཡལ་དུ་འཇུག་ཆུ་འདི་ཡིན།

སྒྲོམ་གྱི་སྒྲོང་བརྟུན་བྱས་མ་སྒྲོང་ཡང་། ཚུལ་མེད་དུ་མཐོང་ཆོར་གསལ་པོར་  
སྒྲོང་ཚུལ་བཛོད་མཁན་གང་མང་ཡོད། བདག་གིས་དཔེ་དེ་བ་ཅིག་ཏུ་མཐོང་བ་ལྟར་ན།  
ག་ཤིག་བཙུགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མི་གཅིག་གི་ཁྱད་པ་ལ་སྒྲོང་རྒྱུ་དེས་ཅན་ཞིག་སྒྲོད་དུས་  
རང་གི་བྲི་ཡང་དེར་ཡོད་པའི་ཆོར་སྒྲུབ་གསལ་པོ་ཞིག་བྱུང་འདུག། མི་དེས་རང་གི་བྲི་  
མཐོང་བ་ནི་ངས་རང་གི་མདུན་འདིར་མེ་ཉོག་གི་སྒྲོད་ཅིག་མཐོང་བ་ལྟར་གསལ་པོ་  
རེད། ཡིན་ཡང་། མི་དེས་བྲི་མཐོང་བ་འདི་ནད་རིགས་ཤིག་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་  
ཀྱི་འཁྲུལ་ཤེས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་སེམས་ཐང་པོ་ཡིན་པའི་མི་  
ཆོར་སྒྲོམ་གྱི་སྒྲོང་བརྟུན་སྒྲོད་ནས་བྱུང་བའི་སྒྲུབ་བརྒྱུ་དང་ཐ་དད་པ་ཞིག་རེད།

མཐའ་སྒྲོམ་དུ་སྒྲུབ་བརྒྱུ་སྒྲོམ་པ་འདིས་མི་ཞིག་ལ་རང་སེམས་ཀྱི་ཚུལ་བ་  
བྱེད་སྒྲུངས་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱུར་བའི་རུས་པ་ཞིག་སྒྲོད་ཐུབ། སྒྲོང་བརྟུན་འདི་བྱེད་པ་ནི་

སེམས་ཀྱི་སྣང་བརྟན་ལ་གནས་ཆ་ལྡན་པར་བྱས་ཏེ། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སྒོར་  
ཀྱི་སྒོག་བརྟན་ཞིག་ལ་བཞུ་རྒྱུ་འདོན་དུ་མིན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་སྒྱོང་བརྟན་འདིར་  
བརྟན་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་རང་དབང་དང་། མངོན་གྱུར་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་རྟག་བརྟན་ཀྱི་ངོ་  
ཐོར་འཛིན་པར་ཆགས་ཞེན་མི་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ། འཛིག་རྟེན་ཀྱི་སྟེང་ལ་  
ཞེ་ལོག་གི་བྱེད་ཆོས་སོགས་མི་སྒྱོར་པའི་གནས་སྣང་ས། རང་ཉིད་སྣ་ཐེང་ཡིན་སྟེ་  
པའི་རང་འཛིན་ཀྱི་སྒོ་ལས་གྲོལ་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་རང་དབང་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བཅས་  
རྟེན་རྒྱ་རེད། གང་ཟག་ཅིག་གིས་སྒྱོང་བརྟན་འདིར་བརྟན་ནས་ཤེས་རྒྱུ་དང་། །འདི་  
ནི་རྒྱུན་དུ་མར་འབབ་ཀྱིན་པའི་རྒྱ་ཐོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་མཚུངས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། འདི་ནས་བརྒྱུད་བདག་འཛིན་ཀྱི་ཀོ་བོ་  
ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། །རྟག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་པའི་ཡུལ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གནས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་  
རྟགས་སྟུང་ཅིང་། རྒྱུན་དུ་ཁ་ཁར་འཛིན་པའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་འབྲེལ་བའང་ཤེས་སྟུབ།  
དེ་བཞིན་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་ཁ་ཁར་བརྒྱུད་བ་ལས་བྱུང་པའི་ཞེ་སྟན་དང་གཏུང་བ་  
ཐམས་ཅད་སངས་འགྲོ། འདི་འབྲེལ་གནས་རིམ་དུ་གང་ཟག་ཅིག་སྒོ་ཆལ་ལྟར་ཆོར་  
མེད་ཤེས་མེད་མིན་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འཛིན་པའི་འབྲེལ་  
ཤེས་ལས་བྱུང་པའི་ཆགས་སྣང་གིས་དབང་སྒྱུར་ཡང་བྱེད་མི་སྟུབ། སྟུག་བསྟུལ་ལས་  
གྲོལ་བ་འདི་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཕྱིའི་རྟེན་གྱིས་བསྐྱུན་པའི་  
འབྲེལ་སེལ་ཀྱི་བདེ་ཆོར་དང་གཅིག་མཚུངས་མིན། ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་འདིས་  
འཛིག་རྟེན་དང་། སེམས་ཅན་གཞན་དང་འབྲེལ་ཆེ་པའི་འདུ་ཤེས་ཡངས་པོ་ཞིག་རང་  
བཞིན་གྱིས་བསྐྱེད་རྒྱ་རེད། རང་མཐོང་དང་འཛིགས་སྣང་དང་བདག་འཛིན་སོགས་  
མེད་སར་གཞན་སེམས་དང་། སྟིང་རྩེ། བྱམས་བ་སོགས་དར་ཞིང་རྒྱས་སྟུབ་རེས། དེ་



ཡང་རང་དང་གཞན་གྱི་བར་ལ་བཅད་མཆམས་མེད་པས་ཡིན།

ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུའི་དགོས་པ་མཆོག་གས་མཁན་ཆོའི་མཐོང་སྒྲུང་ལ། རྟོག་འཇིང་ཆེ་བའི་སྒྲུང་བརྒྱུན་ཞིག་བསྐྱོམ་པར་རྒྱ་བ་བྱལ་ལས་རིང་བའི་དུས་ཡུན་ལ་འབད་བཅོལ་བྱེད་པ་འདི་ཁྱད་མཆར་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟེ། རོན་ངོ་མར་ཉམས་ལེན་འདིའི་རིགས་ལ་ཞུགས་མཁན་ཆོས་ལྷ་གཅིག་མ་ཡིན་པར། དཀྱིལ་འཁོར་ཡང་སྒྲོམ་གྱི་ཡོད། དཀྱིལ་འཁོར་ཞིག་གི་ནང་སྐབས་འགར་ལྟ་བུར་བརྟུན་བརྒྱུ་ལས་ཀྱང་བརྒྱལ་བ་དང་། ལྟ་བུར་བརྒྱུ་ལྷག་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་གྱི་སྒྲོམ་ཞིབ་ཏུ་སྒྲོམ་ཐུབ་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ད་དུང་ཡང་གསོན་ཞིང་། གང་ཟག་འདི་ཆོས་ར་ཆོར་རང་སེམས་ཀྱི་ནུས་པ་དེ་ཆད་གཞི་གང་ཞིག་ཏུ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་ཐུབ་པར་བརྟུན་ཡོད།

བརྒྱུད་རིམ་ཕྱིལ་པོ་འདི་ནི་སྐྱས་ལ་འཛོག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། གལ་སྟེན་ཁྱེད་རང་ཁང་ཐོག་ལ་སྤེལས་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་སྐྱས་དེ་ཡང་འཐེན་མི་དགོས། རྟོག་འཇིང་ཆེ་བའི་འཆར་སྒྲོམ་འདིའི་རིགས་རང་ཉིད་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པའི་སྒྲོམ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཤིན་ཏུ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡིན། མཐའ་མར་དེ་དག་གིས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དང་། སྤྱི་བ་བ་ལས་གྲོལ་བའི་ཤེས་པ་ལྟར་མེད་གྱི་གོ་རྟོགས་གང་ཟག་ཅིག་ལ་བསྐྱུན་ཐུབ། འདི་འདྲའི་གོ་རྟོགས་ལྡན་ན་རང་ཉིད་ལ་རང་དབང་ཆེ་ཞིང་འཆོ་བའི་དཀའ་སྤྱུག་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་བདེ་ངེས་རེད། ཐ་ན་རྟོག་པ་དང་སྤྱོད་ཆོར་སྐྱེས་ཀྱང་། དེ་དག་གིས་རང་སེམས་ལ་བཅོན་འཇུ་ལ་བྱས་ནས་རང་གི་ཆོར་འདུན་བྲན་དུ་བཀོལ་མི་ཐུབ། གོ་རྟོགས་དེ་ལས་བྱུང་བའི་རང་དབང་ནི་ཡུན་དུ་བརྟན་པའི་བདེ་སྤྱིད་ངོ་མ་ཞིག་ཡིན།

## ལུ་བྱ་བ།

སྤང་བརྟན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་དང་། ཤེས་བཞིན།

༡༡། ཁ་ཚེས་ཁ་ནང་དུ་ལྟ་བའི་བརྟུང་རིམ་སྟེ། ཤེས་བཞིན་ལ་ཅི་ཞིག་མངོན་གྱུར་  
ཡིན་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་གྱི་གཞིར་ཡོད་པའི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་གཉིས་ཀྱི་  
འབྲེལ་བ་གཙོ་བོར་སྤྲེང་རྒྱ་ཡིན། ཤེས་བཞིན་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་རྟོགས་ཐབས་  
ཤིག་ཡིན་མོད་ཀྱང་། ཐབས་ལམ་འདི་ནི་སྤང་བརྟན་དང་། དེའི་གཞིར་ཡོད་པའི་རྒྱས་  
ཚུལ་མ་ལག་གི་སྒྲོར་ནས་ང་ཚོར་ཅི་ཞིག་གསལ་བཟོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཐད་ནས་ག་  
ཚོད་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན་ནམ། ང་ཚོས་གཤམ་དུ་མཐོང་རྒྱ་ཡིན་པ་ལྟར། ཅི་བ་འདི་ལ་  
ལན་འབྲེལ་མེད་ཞིག་ཡོད་དེ། ཤེས་བཞིན་གྱིས་སྤང་བརྟན་གྱི་ཆ་ཤས་སྒྲོར་ཞིག་གསལ་  
པོར་འཛིན་ནའང་། ཆ་ཤས་གཞན་དག་གི་སྒྲོར་ནས་ང་ཚོར་གནས་ཚུལ་གསལ་པོར་  
སྟོན་མི་ཐུབ།

ཤེས་བཞིན་གྱི་འབྲས་བྱ་དང་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་གི་འབྲས་བྱ་  
གཉིས་བསྟར་ནས་ཤེས་བཞིན་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བཟོད་བཞིན་ང་ཚོས་  
གཏམ་བཤད་འདི་འགོ་བརྩམ་རྒྱ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་གི་  
ཉམས་ཞིབ་དེ་ལྟ་བུ་ལ་ཆད་བཀག་ཡོད་པ་ཡིད་ལ་ངེས་པར་དུ་འཛིན་དགོས་ཤིང་།  
ནང་བའི་སྟོལ་རྒྱན་གྱིས་སྤང་བརྟན་གྱི་སྒྲོར་ལ་ངོ་མཆར་བའི་ཞིབ་ཆགས་རྒྱས་སྟོས་

ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྫོང་འཕོར་ཆེན་ཞིག་བསྐྱེད་འདུག ཞིབ་ལྟ་དེ་དག་གིས་ཆོན་རིག་གི་  
ཆོག་མཁན་གྱི་སྤྱང་བརྟན་གྱི་སྐོར་ལ་ཐོན་བྱ་ཞིག་མ་གཏོགས་ཤེས་མེད་པ་དང་། ང་  
ཆོའི་ཞིབ་འདུག་གི་བྱ་བ་རྒྱ་རྒྱ་ལོད་པ་ང་ཆོར་བརྟན་སྐྱེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདིར་  
འཛོམས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཆོག་མཁན་གྱི་དང་། གཞན་དག་གིས་ཐོག་མར་སྤྱང་ཚུལ་  
དུས་མ་དོག་པོ་སྐོར་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་མཐུན་དུ་བསྐྱོད་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་  
བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ནི་བྱ་བ་རྒྱ་རྒྱ་ཆེ་བའི་དངོས་ཡོད་འཛིག་ཉེན་གྱི་ཞིབ་ལྟ་དང་མཐུང་  
སྐྱོར་རིམ་ལྟར་བྱེད་དགོས་པར་ཞིབ་འདུག་བཟུང་བའི་ཀྱང་སྐོར་ཐོག་མ་ནས་བཅངས་  
ཡོད། ང་ཆོས་རྟེན་གྱི་མཐོ་དུ་གཏོང་བའི་སོ་ལག་འགའ་ཤས་ཤིག་བཙོ་འགོ་བརྩམས་  
པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ཞིབ་འདུག་གི་བརྟན་དེ་མ་ཐོག་མའི་སྐབས་འདིར་ལྟ་  
ཚུལ་ཅི་ཞིག་འཛིན་དགོས་མིན་ཐད་ལ་ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་སེམས་རྒྱུད་བྱེད་དགོས།

སྔོན་གླེང་མཐུག་རྒྱུགས་པའི་མཆོམས་འདིར་ང་ཆོས་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་  
པ་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཀྱི་སྤྱང་བརྟན་སྐོར་གྱི་གསལ་རྟོག་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་  
མདོར་བསྐྱས་ནས་བཤད་རྒྱ་ཡིན། ང་ཆོས་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་སྤྱང་བརྟན་  
གཙོ་བོར་བཟུང་བའི་རྒྱ་མཆོན་ནི། འདི་ཆོན་རིག་པའི་ཞིབ་འདུག་གི་བརྫོང་བྱ་གཙོ་  
བོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པས་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ང་ཆོས་སྤྱང་བརྟན་འདིའི་སྐོར་ལ་  
གཞན་དག་ལས་མང་བརྟོགས་ཡོད། ཡིན་ཡང་། མོ་ཁར་དང་། །<sup>motor</sup> ། ཉན་ཤེས་  
ཀྱི་ཆོར་བ། སྤྱོད་བྱེད་བཅས་ཀྱི་སྤྱང་བརྟན་སྐོར་ལའང་ཞིབ་འདུག་དང་བ་འབྲེལ་བ་  
ཞིག་བྱས་ཡོད།

ང་ཆོས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་པའི་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་སྤྱང་བརྟན་ཞེས་

པའི་ཆོག་འདིས་མཆོན་བྱེད་ཅིག་སྟོན་པ་དང་། མཆོན་བྱེད་དེ་ནི་གནས་ཚུལ་ཉར་  
ཆགས་བྱེད་པའི་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཅན་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། མཆོན་བྱེད་  
འདི་ལྟ་བུ་འབྱུང་སྐབས། དེ་དག་གིས་ཤེས་ཆོར་ལ་མངོན་གྱུར་ཡིན་པའི་སྤྱོད་བཞིག་  
བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷང་བརྟན་ནི་སེམས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ཆ་ཤས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།  
དཔེར་ན། ཟན་ཤེས་དང་། རིགས་ཤེས། གསར་གཏོད་ཀྱི་རུས་ལ། འཆར་གཞི་འཐེན་  
ལ། སྤྱོད་ཆོར། ན་རྒྱག་ལ་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་པ་སོགས་ཆང་མའི་ནང་སྤང་བརྟན་ཀྱི་  
བྱེད་ལས་ཡོད། ཁ་གསལ་དུ་བརྗོད་ན། ར་ཆོས་གཤམ་ཀྱི་དྲི་བ་འདི་དག་ལ་ལན་  
འདེབས་སྐབས། ཟན་ཤེས་སྤྱོད་པའི་སྤང་བརྟན་ཀྱི་བྱེད་ལས་སྤྱོད་བྱུ་རྒྱ་རེད། མད་  
ཁེ་བྱི་བའི་Mickey Mouse ནེ་བའི་དབྱིབས་ཅི་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་ནམ། རང་དབང་གི་ལྟ་  
མོས་ལག་པ་གང་ཞིག་གིས་དཔལ་འབར་བཟུང་ཡོད་དམ། སེལ་ཏོག་ཨ་ཕ་ཁ་ཏོ་  
དང་། avocado ནེ་སྤྱང་འབྲས་གཉིས་ཀྱི་ཤུན་སྒོགས་གང་ཞིག་ལྷང་ནག་ཡིན་ནམ། དེ་  
བ་འདི་དག་ལ་ལན་འདེབས་སྐབས། མི་ཆོས་དངོས་པོ་འདི་ནམས་ཡིད་ལ་འཆར་  
སྒོམ་བྱེད་ཚུལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་མཚུངས་གཤམ་སྤྱིད་རང་གི་ཀླད་སྟེ་དོ་ལ་  
ཐོགས་ནས་ན་རྒྱག་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྐབས། ར་ཆོས་རང་ཉིད་མཛེས་སྤྱུག་ལྟ་བུ་པའི་  
མཆོ་དོགས་ཤིག་ཏུ་སྒྲོ་འབྲམ་ལ་འགོ་བཞིན། ཀླད་པ་ཚུ་གང་མའི་ནང་དུ་འཛོག་གི་  
ཡོད་པ་ཡིད་ལ་འཆར་སྒོམ་བྱས་ཆོ། ན་རྒྱག་དེ་ནི་ཆོར་བ་ཅུང་འཇམ་པོ་ཞིག་གི་ངོ་  
པོར་འབྱུར་འགོ། འབྱུང་ཁམས་ལ་འགྲོད་པའི་སྤང་བརྟན་ཀྱི་བྱེད་ལས་འདིའི་རིགས་  
ནང་པའི་ཉམས་ལེན་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་ཡོད་སྟེ། འདི་ལྟར་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་ལྟ་  
བུ་དང་། ར་ཆོས་ཐོག་ཏུ་གསལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་བར་

ལ་མཚུངས་ཆོས་མང་པོ་ཡོད་སྟེ།

སྟོག་པ་པོ་ཁག་ཅིག་ལ་གོང་གི་བློ་བཤད་ཆོར་ལན་འདེབས་པར་སྤང་བརྟན་  
བཀོལ་སྟོང་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མཚམས་འདིར་མགོ་  
འཛུམས་ཡོད་པེ། རོན་རོ་མར་ཉུང་མཐའ་ཡང་དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པ་ནས་བཟུང་  
ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། ལྷ་པོ་བརྟན་སྟོར་གྱི་ཤེས་བཞིན་ནི་མི་དང་མིའི་  
བར་ལ་བྱུང་བར་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཤེས་བཞིན་འདིས་སེམས་གྱིས་རྩོལ་བ་ནི་ལྷ་པོ་  
བྱེད་པ་ཐད་ཀར་སྟོན་སྟབས་པའི་པེ་མེད། མི་སྟོར་ཞིག་གིས་མདུའི་བྱེད་པའི་རྣ་བའི་  
དབྱིབས་ལ་བལྟས་ཚུལ་འབྲེལ་བ་རྫོང་བྱེད་པ་དང་། ཡང་གཞན་ཆོས་དེ་ལྷ་པོ་འབྲེལ་  
བ་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་མེད། འབྲེལ་བ་རྫོང་བྱས་པའི་ཤེས་བཞིན་ལ་བྱུང་བར་ཡོད་དུས། ལྷ་པོ་  
བརྟན་བཀོལ་སྟོང་བྱེད་སྤངས་ལ་བྱུང་བར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ལྷ་པོ་བརྟན་  
བཀོལ་སྟོང་སྟོར་གྱི་འབྲེལ་བ་རྫོང་དེར་བྱུང་བར་བྱུང་བ་གང་ཡིན་ང་ཆོས་རྟོགས་སྟབས་  
ཀྱི་མེད། ཤེས་བཞིན་སྟོར་ལ་འབྲེལ་གཞི་འདི་རྒྱན་དུ་ཡོད་ཅིང་། འདི་ནི་ཤེས་བཞིན་  
ཀྱི་བདེན་དཔང་གཞིར་བཞག་གིས་འདོད་ཚུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདིན་མི་སྟབས་པའི་རྒྱ་  
མཚན་ཞིག་ཡིན། འོ་ན་ཅི་ཞིག་གིས་སེམས་ནང་དུ་དོན་དངོས་སུ་གང་ཞིག་འབྱུང་གི་  
ཡོད་པར་སྟོང་བྱེད་སྟབས་བཅས། ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱང་ཁང་དུ་བཀོལ་སྟོང་བྱེད་པའི་  
ཐབས་ལས་ཞིག་ཤེས་བཞིན་ཕྱི་ལོ་དོན་དུ་བསྐྱུར་རྒྱུ་འདི་ཡིན། དེ་ཡང་ཡུལ་ཅན་ཡུལ་  
དུ་བསྐྱུར་བ་འདི་རེད། བྱེད་ཐབས་འདི་ནི་“སྟོན་པའི་ཁང་ལ་བརྟན་ནས་སའི་གོ་ལའི་  
ཕྱི་རོལ་གྱི་ཆ་ཐེར་འདིན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། ང་ཆོས་ཆ་ཐེར་དེ་དོན་དངོས་སུ་མཐོང་  
མི་སྟབས་ཀྱང་། དེས་བཞག་པའི་འུལ་རྗེས་མཐོང་སྟབས་པ་ཡིན། འདི་དང་མཚུངས་པར་

ང་ཚོས་དོན་དངོས་སུ་མི་གཞན་ཞིག་གི་སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་བརྒྱན་མཐོང་མི་ཐུབ་ཀྱང་།  
ཁོང་ཚོས་སྒྲུང་བརྒྱན་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས། ང་ཚོས་ཁོང་ཚོའི་སྤྱོད་པའི་འགྲུར་  
ཐོག་མཐོང་ཐུབ་པ་དང་། ཉེ་ཆར་ནས་བརྒྱུད་ང་ཚོས་ཁོང་ཚོའི་སྤྱོད་པའི་ནང་གི་འཕོ་  
འགྲུར་ཡང་མཐོང་གི་ཡོད།

ལེ་ལུ་འདི་ལ་ཆོན་པ་གསུམ་ཡོད་པ་དང་། ང་ཚོས་ཆོན་པ་དང་པོའི་ནང་ཤེས་  
བཞིན་གྱིས་ང་ཚོར་སྒྲུང་བརྒྱན་གྱི་རང་བཞིན་སྟོར་ལ་གང་བརྗོད་པ་དེ་བདེན་པ་ཡིན་  
པའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་རིགས་སྟེང་རྒྱ་ཡིན། ཆོན་པ་གཉིས་པའི་ནང་ཤེས་བཞིན་ལ་  
ཁོར་འཁྲུལ་ཡོད་པ་སྟེ། མ་མཐའ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཐོག་མའི་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་  
བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཀྱི་གཞི་རྩར་ཡོད་པའི་རྣམ་ཚུལ་མ་ལག་གི་  
སྟོར་ལ་ཡང་དག་མ་ཡིན་པའི་མཐུག་སྒོམ་འཛོག་གི་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ལ་ང་  
ཚོས་བསམ་གཞིགས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། གསུམ་པའི་ནང་མཆོམས་རེར་ཤེས་བཞིན་ཁུ་  
སེམ་པོར་སྤྱོད་པའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་སྟོར་སྟེང་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་  
ཤེས་བཞིན་གྱིས་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་གཞི་རྩར་ཡོད་པའི་རྣམ་ཚུལ་མ་ལག་གི་  
སྟོར་ནས་ང་ཚོར་ཅི་ཡང་བརྗོད་ཀྱི་མེད།

ཤེས་བཞིན་གྱིས་རྣམ་ཚུལ་མ་ལག་གི་བྱེད་ཆོས་མཛོན་པར་བྱེད་པ།

ང་ཚོས་ཤེས་བཞིན་གྱི་དཔེ་མཆོན་བཞི་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་མདོར་བསྟུས་ཤིག་བྱ་རྒྱུ་  
ཡིན། དེ་དག་ནི་སྒྲུང་བརྒྱན་བསྐྱར་པ་དང་། དེར་འབྲེལ་བརྗོད་དང་སྒྲུང་འཛོན་བྱེད་  
པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་མ་ལག་གི་རང་བཞིན་སྟོར་ནས་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ང་ཚོར་  
གོ་རྟོགས་ལེགས་པར་སྟེར་ཐུབ་པའི་དཔེ་མཆོན་བཞི་ཡིན།

ཡིད་ནས་སྒྲིག་བཞིན།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཡིག་ཚུང་“p”འདི་ཡིད་ལ་འཆར་སྒྲིམ་བྱས་ཤིང་། དེ་ནས་དབྱིན་ཡིག་གི་གསལ་བ་ཤད་འདི་ཟུར་ཁྲག་༡༩༠་ཙམ་ལ་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་བསྒྲིལ་ན། གསལ་བ་ཤད་འདི་ཡི་གེ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཡོད་དམ། ཡིག་ཆེན་“N”འདི་ཡིད་ལ་འཆར་དུ་བཅུག་སྟེ། ཟུར་ཁྲག་༢༠་ཙམ་ལ་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་བསྒྲིལ་ན། འདིའང་ཡི་གེ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཡོད་དམ། མི་མང་ཆེ་བས་འབྲེལ་བ་མཛད་བྱས་པ་ལྟར་ན། ཁོང་ཆོས་ཡི་གེ་འདི་དག་ཆད་གཞི་འོས་འཆམས་ཤིག་ལ་སྒྲིལ་བ་བྱེད་བཞིན་དུ་འཆར་བར་བྱས་ནས་དེ་བ་འདི་གཉིས་ལ་ལན་བཏབ་པ་དང་། སྒྲིལ་བ་བསྒྲིལ་བའི་རྗེས་སུ་ཁོང་ཆོས་“d” “དང་”“z”མཐོང་འདུག ཤེས་བཞིན་འདི་ཡང་དག་ཏུ་སྤང་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་དེ་བསྒྲིལ་བར་དུས་ཆོད་རིང་པོ་དགོས་ཆེ། དེ་བར་ལན་འདེབས་བའི་དུས་ལུན་ཡང་རིང་དུ་སོང་འདུག ། “N”ལྟེན་ཀའི་ལྟེན་ཀ་ཙམ་ལ་མ་གཏོགས་སྒྲིལ་བ་བྱེད་མི་དགོས་པ་དང་། “p”ལྟེན་ཀ་ཙམ་ལ་སྒྲིལ་བ་བྱེད་དགོས་པས། སྤང་བར་ལན་འདེབས་བར་བྱི་མ་ལྟར་དུས་ལུན་རིང་པོ་དགོས་ཀྱི་མེད། ། ཤེས་པ་ཤི། Roger Shepard །དང་། ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཆོས་ཡིད་ནས་སྒྲིལ་བའི་སྤང་ཚུལ་འདིའི་ཐད་ལ་དཔེ་སྟོན་མང་པོ་ཞིག་བྱས་འདུག ཡིད་ནས་སྒྲིལ་བའི་དུས་ལུན་རིང་ན། དེ་ཙམ་གྱིས་དུས་ཆོད་འགོར་གྱི་ཡོད་པར་སྤང་ཞིང་། དཔེ་མཆོན་འདི་ལྟ་བུའི་འོས་ནས་བཞུགས་ན། ཤེས་བཞིན་གྱིས་སེམས་ཀྱི་རྩིས་བ་ལེགས་པར་འགྲུབ་པར་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་མ་ལག་གི་ཁྲད་ཆོས་སྒྲིལ་ཞིག་གསལ་པོར་སྟོན་ཐུབ་པར་སྟམ།

ཡིད་ནས་སྤང་ཞིབ་བྱེད་བཞིན།

ང་ཚོས་འདི་ནས་ཤེས་བཞིན་བྱེད་པ་ཞིག་སྒྲོང་བའི་གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ལ་བལྟ་  
 བྱ་ཡིན། བྱིས་རང་གི་ཚོམས་ཁང་ལ་སྒྲེལ་ཁུངས་གཙོ་བོ་དཔེ་བར་བཞུགས་  
 བཅ། ང་ཚོས་བྱིས་པའི་ལན་གཙོ་བོར་བསམ་གྱི་མེད་ལ། ལན་འདེབས་བར་བྱིས་  
 གྱིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་མིན་དེ་གཙོ་བོ་ཡིན། འགྲེལ་བཞུགས་པ་ལྟར་ན། མི་མང་ཆེ་བས་  
 རོག་མར་ཚོམས་ཁང་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱས་ཏེ། སྤང་བརྟན་འདི་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་  
 བཞིན་སྒྲེལ་ཁུངས་རེ་རེ་བྲངས་ཀྱིས་ལྟ་བུ་དུག། ང་ཚོས་ཤེས་བཞིན་འདིའི་རིགས་  
 གཞིར་བཞག་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ནི། མི་ཞིག་གིས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལ་འཕྲེང་  
 བཅད་གྱིས་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ལྟ་ཞིབ་བྱེད་ས་མང་ན་དེ་ཅུ་གྱིས་དུས་ཚོད་  
 དགོས་པ་འདི་ཡིན།

ཤེས་བཞིན་འདིའི་རིགས་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་མང་པོ་ཞིག་གི་བྱ་བ་དོན་དང་  
 ཡོངས་སུ་མ་ཐུན་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། སི་ཏེ་ཏུ་མིན་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོས་  
 ཞིབ་འཇུག་གཅིག་གི་ནང་། དཔུང་གཞིའི་མི་ཚོར་ས་ཁྲ་ཞིག་སྒྲོ་འཛིན་བྱེད་དུ་བཅུག་  
 འདུག། ས་ཁྲའི་སྤྲེང་དུ་དངོས་པོ་བཅུན་ཅིང་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཚོའི་བར་གྱི་རྒྱང་ཐག་ལ་  
 ཁྲད་པར་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོས་ས་ཁྲ་དེ་ཡིད་ལ་ལེགས་པར་སྒྲོམ་ཐུབ་པའི་རྗེས་སུ་  
 གཤམ་གྱི་བྱ་འགྲུལ་འདིའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཤིང་། ཁོང་ཚོས་རོག་མར་རང་གི་  
 མིག་གཉིས་བརྩམ་ནས་ས་ཁྲ་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱས་ཏེ། ས་ཁྲའི་སྤྲེང་གི་ལྷུ་ལ་  
 གཅིག་ལ་དམིགས་པ་གཏད་པ་དང་། དངོས་པོ་གཞན་ཞིག་གི་མིང་མ་གོ་བར་དུ་དེ་  
 ལྟར་བསྐྱུགས་བསྐྱང་བ་རེད། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱིས་ས་ཁྲའི་སྤྲེང་དུ་ཡོད་པའི་  
 ཤིང་སྤྲོད་ལྟ་བུའི་མིང་ཐེངས་མང་པོར་བཞུགས་པ་དང་། མཚམས་རེར་རྒྱབ་སྐྱོད་ལྟ་བུ་



129

འགྲོ་བར་དུས་ཚོད་དགོས་པ་དང་། འདི་ནི་བར་སྤང་ངོ་མ་ཞིག་བརྒྱད་ནས་འགྲོ་བ་དང་  
གཅིག་མཚུངས་རེད།

གཞི་གཅིག་ལ་གཏོང་བ།

ར་ཚོས་འདི་ནས་ཚོད་ལྷ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ཐོག་མར་རང་གི་ལག་པ་བརྒྱངས་ཏེ།  
མཇུ་བ་མེའི་སྟེང་དུ་བྱེ་མ་ལེབ་ཅིག་ཡོད་པར་བསམས་ནས་གཤམ་གྱི་ཅི་བ་འདི་ལ་  
ལན་ཐོབ་ས། བྱེ་མ་ལེབ་དེའི་མགོ་ཡི་ཁ་དོག་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཅི་བ་འདིར་ལན་  
འདེབས་པར་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་གི་ཡིད་ནས་གཞི་དེར་ཞིབ་ཏུ་བལྟ་དགོས་  
ཚུལ་འབྲེལ་བ་རྫོང་བྱས་འདུག འདི་ནི་ཡིད་ཀྱི་སྤང་བརྟན་སྟེང་ཆ་ཤས་ཐམས་ཅད་  
ཞིབ་ཏུ་འཆར་མ་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཡིད་ལ་ཤར་བའི་སྤང་བརྟན་ཚུང་  
བྱས་ན། འབྲ་བར་ལྟ་བུའི་སྟེང་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ལྟར། དེའི་ཆ་ཤས་ཁག་ཅིག་  
གསལ་པོ་མིན།

ཤེས་བཞིན་འདི་ལ་མཛོན་སུམ་གྱི་བརྟག་དབྱེད་ལས་བྱུང་བའི་བྱུབ་དོན་གྱིས་  
རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཞིབ་འཇུག་གཞན་ཞིག་གི་ནང་མཉམ་ཞུགས་པ་  
ཚོས་ཡིད་ལ་དུད་འགྲོ་ཞིག་ཆེ་ཚུང་བཞི་རུ་འཆར་སྒྲོམ་བྱས་པ་དང་། སྤང་བརྟན་དེ་  
བྱུབ་བའི་རྗེས་སུ་མཉམ་ཞུགས་པ་ཚོར་དུད་འགྲོ་དེའི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཡིན་མིན་པའི་  
ཚོས་ཤིག་གི་སྐོར་ལ་ཅི་བ་བཀོད་པ་རེད། ཁྱོད་ཚོས་མོ་མོའི་སྤང་བརྟན་ལ་བལྟ་  
དགོས་ཤིང་། གལ་སྲིད་ནིས་པའི་ཁྱད་ཚོས་དེ་རང་གི་སྤང་བརྟན་གྱི་སྟེང་དུ་ཡོད་ཆེ།  
ཁྱོད་ཚོས་དེ་བཅའ་ནས་གསལ་པོར་མཐོང་མ་ཐག་སྒྲོག་བརྟན་ཞིག་གཞན་དགོས།  
གལ་སྲིད་སྤང་བརྟན་གྱི་སྟེང་དུ་ཁྱད་ཚོས་དེ་མེད་ཆེ། ཁྱོད་ཚོས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གཞི་

ལ་བཅུ་ལ་ནས་ཁྱད་ཆོས་དེ་མེད་པར་མཐོང་མ་ཐག་སློག་བརྟེན་གཞན་ཞིག་གཞན་གསུམ་  
དགོས། དཔེར་ན། གྱི་ལའི་སྤང་བརྟེན་ཞིག་ཡིན་ན། ཞིབ་འཇུག་གྱི་འཁམས་ཀྱིས་ཁོང་  
ཆོར་ན་ཅེ་ནོ་པོ་དང་། རྩ་ཅོ་ཐུང་བུ་ཡོད་མེད་ཀྱི་དྲི་བ་འགོད་སྤྱོད། ཡིད་བྱ་ཡོད་པའི་  
སྤང་བརྟེན་གྱི་བོངས་ཆད་ཆུང་བུ་ཡིན་ཆོ། ཁོང་ཆོས་ལན་འདེབས་པར་དུས་ལྟན་  
ཆུང་ཅམ་འགོར་གྱི་ཡོད།

ཤེས་བཞིན་འདི་ལ་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་གིས་རྒྱབ་རྟེན་བྱས་ཡོད་  
ཅིང་། ཡིད་ཀྱི་སྤང་བརྟེན་སྤྱིང་གི་དངོས་པོ་དེ་གཞོན་ཆུང་ན། དེ་ཅམ་གྱིས་དེའི་ཁྱད་  
ཆོས་རྣམས་ཞིབ་དུ་མཐོང་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན། ཆ་ཤས་སྤྱོད་མོ་རྣམས་ལ་བཟླ་བར་མཉམ་  
ཞུགས་པ་ཆོས་རང་གི་དམིགས་པ་གཞི་སྤྱོད་པ་གཏོང་དགོས་ཤིང་། སྤང་བརྟེན་ཅི་  
ཅམ་ཆུང་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་དམིགས་པ་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་དགོས་རྒྱ་ལོད། དེ་བཞིན་  
ལན་འདེབས་པ་ལ་འདྲ་དུས་ལྟན་རིང་པོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

### ཟུང་འབྲེལ།

ང་ཆོས་ད་དུང་དཔེ་མཆོན་གཞན་ཞིག་ལ་བཟླ་རྒྱ་ཡིན། ཡིག་ཆེན་"D"འདི་ཡིད་ལ་  
འཆར་བར་བྱས་ནས་གཡོན་སྒྲོགས་སུ་ཟུར་ཁྱད་༤༠་ཅམ་ལ་བསྐྱོར་བ་དང་། ད་ནི་ཡི་  
གེ་འདིའི་བྱང་ཐེག་དེ་ཞབས་སུ་ཡོད། ཡིག་ཆེན་"J"འདི་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱས་ནས་  
གོང་གི་ཡི་གེའི་འོག་དུ་འཛོག་དགོས། འདི་ལྟར་"J"འདིའི་ཅེ་མོ་དེ་ཟུར་ཞིག་ལ་བསྐྱོར་  
ཡོད་པའི་"D"ཡི་བྱང་ཐེག་ལ་ཐུག་ཡོད། ཡི་གེ་འདི་གཉིས་ལྟན་དུ་བཞག་པའི་རྣམ་པ་  
འདི་དངོས་པོ་རྒྱས་ཡོད་ཅིག་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་ནམ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཉི་གཉིས་གསུགས་  
ཤིག་མཐོང་ངམ། ཁྱེད་ཐབས་འདི་བཞོལ་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཐོག་མའི་བསྟན་

དོན་ལ། མི་ཚོས་སྤང་བརྟན་སྟེང་གི་དངོས་པོ་རྣམས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་མངོན་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ། ང་ཚོས་ཤེས་བཞིན་བརྒྱུད་ནས་དངོས་པོའི་སྤང་བརྟན་ལ་བཙོས་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། བཙོས་བསྐྱར་དེའི་འབྲས་བུའང་མཐོང་གི་ཡོད་པར་སྤང་། ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་དོན་གྱིས་བཙོས་བསྐྱར་གྱི་དབྱིབས་རིས་གསར་བའང་ང་ཚོར་སྤང་ཐུབ་པར་བསྟན་ཡོད།

ཡིད་ནས་སྐོར་བ་དང་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པ། གཞི་གཅིག་ལ་ལྟ་བ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་བཞི་པོ་འདི་དག་ལ་མཚོན་ན། ཤེས་བཞིན་གྱིས་ཡིད་ཏུ་སྤང་བརྟན་སྒོམ་པའི་གནས་ཚུལ་བསྐྱེལ་ནི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་གི་འཇུག་ཚུལ་སྟོན་ཐུབ་པར་སྤང་། ཤེས་བཞིན་གྱིས་བསྟན་ཡོད་པ་ལྟར། གཟུགས་འཛིན་ཤེས་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ཐོག་ཡོད་པའི་མཚོན་བྱེད་ཁག་ཅིག་ནི། བར་སྤང་གི་ཆ་ཚད་དང་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་བཞོད་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པ་དང་། མཚོན་བྱེད་དེ་དག་སྐོར་བ་དང་ཟུང་འབྲེལ་སོགས་བྱས་ནས་དབྱིབས་རྣམ་གསར་བའང་བསྐྱུན་ཐུབ།

དེ་ལྟར་ནའང་། ཤེས་བཞིན་ལ་རྒྱུན་ཏུ་རྒྱས་པ་ཐོན་གྱི་མེད་པ་དང་། སྐབས་འགར་ནོར་འཁྲལ་ཡང་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཚོས་མཚམས་འདི་ནས་ཤེས་བཞིན་ལ་ནོར་འཁྲལ་ཤོར་བའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་སྐོར་སྟེང་རྒྱ་ཡིན།

ཡོག་འབྲེན་བྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན།

ང་ཚོས་སྟེང་ཟིན་པ་རྩི་བཞིན། ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་ཏུ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་གསལ་ཆེན་སྐོར་ཞིག་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད། སྤང་བརྟན་གྱི་སྐོར་ལ་ཤེས་རྒྱ་བསྐྱེད་ཐབས་གཞན་ཞིག་

ནི། མི་ཚོར་སྤྲུལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་སོ་སོའི་སྤྱོད་བ་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱེད་དུ་འདུག་སྟེ་འདི་ཡིན།  
འདི་ལྟར་བྱུང་བའི་འབྲེལ་བ་རྫོང་དེ་སྟེན་དུ་བྱང་བདེན་མིན་ཞིང་། མཆམས་རེར་ནོར་  
འབྲུལ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་རེད། དཔེ་མཆོན་ཁག་ཅིག་ལ་གཞིགས་ན།  
ཐོག་མའི་ཤེས་བཞིན་ནི་ལོག་འདྲེན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཡང་། གང་ཟག་ཅིག་ལ་སྤྱོད་  
བརྟེན་སྤྲད་ན། ལོག་འདྲེན་དེ་བསལ་སྟབས་སྤྱད་། གནས་སྟངས་གཞན་ལ་མཆོན་  
ན། ཤེས་བཞིན་ལོག་འདྲེན་དུ་སོང་བའི་སྐབས། གང་ཟག་རང་གིས་ལོག་འདྲེན་དེ་  
ཆོར་མི་སྟབས་སྤྱད་ན། སྤྱོད་བརྟེན་བྱས་ཀྱང་དཀའ་ངལ་འདི་བསལ་མི་སྟབས་སྤྱད་  
སྟེ།

ར་ཆོས་དཔེ་མཆོན་ཁག་ཅིག་ལ་བཏུ་སྟེ་ཡིན་ཞིང་། དང་པོ་ར་ཆོས་ཐོག་མའི་  
སྐབས་ཀྱི་ཤེས་བཞིན་ནི་ལོག་འདྲེན་ཞིག་ཡིན་ཡང་། སྤྱོད་བརྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་དཀའ་  
ངལ་འདིར་དོ་སྤྲོད་བྱེད་སྟབས་སྤྱད་ན། མཆམས་རེར་ལོག་འདྲེན་འདི་བསལ་སྟབས་  
འདི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་སྤྱོད་སྟེ་ཡིན།

བརྟེན་སྟབས་འདི་ལོག་འདྲེན་གྱི་ཤེས་བཞིན།

འཆར་སློམ་བྱས་པའི་སྤྱང་བརྟེན་དེ་འབྲུག་པར་ཏུ་བྱུང་སྟེ་ཡོད་པ་ནི་ལོག་འདྲེན་  
བྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་སྤྱང་བརྟེན་ནི་  
འབྲུག་པར་རོ་མ་ཞིག་མིན་ཞིང་། འདི་ལ་འབྲུག་པར་གྱི་བྱུང་ཆོས་མང་པོ་ཆང་མེད། ༡༡༽  
འབྲུག་པར་དང་མ་འབྲུག་པར་སེམས་ཀྱི་སྤྱང་བརྟེན་སྟེང་གི་དངོས་པོ་ལ་སྤྱོད་པ་ནས་དོན་  
འབྲེལ་བྱས་ཡོད་སྟབས། བསྐྱར་དུ་དོན་འབྲེལ་བྱེད་སྟེ་ཁག་ཅིང་། ༡༢༽སྤྱང་བརྟེན་  
དེར་བཀོལ་སྤྱོད་རི་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་བཀག་སྟེ་བྱེད་པའི་རང་སྟེང་གི་བཀོད་སྤྱིག་ཅིག་

ཡོད་པ་དང་། ། ༣ ། སྤྱང་བརྟན་དེར་ཆ་མ་ཆང་བའམ་ཁོར་འདྲོལ་ཡང་ལན་མང་འབྱུང་གི་ཡོད། ར་ཆོས་གཤམ་དུ་གནད་དོན་འདི་དག་རེ་རེར་བལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

སྤང་བརྟན་ལ་ལྷ་མོ་ནས་དོན་འབྲེལ་བྱས་ཡོད་པ།

ར་ཆོའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནི་བྱུང་བ་དང་དངོས་པོའི་བླ་ཤེས་ལ་གཞི་རྒྱུས་ཡོད། ཐོག་མར་བྱ་དངོས་དེ་དག་ར་ཆོར་སྤང་བའི་སྐབས། ར་ཆོས་དེ་དག་ལ་དོན་འབྲེལ་དང་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། འདི་སྤང་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་རང་གི་སེམས་སུ་ཉར་གྱི་ཡོད། ར་ཆོས་ཕྱིས་སུ་བླ་ཤེས་བསྐྱངས་ནས་སྤང་བརྟན་གསར་བ་བསྐྱུན་སྐབས་ཀྱང་དོན་འབྲེལ་དང་བཀོད་སྒྲིག་འབྱུང་བ་དཔེར་ན། ར་མ་ཉིག་དང་ཁོང་གི་ལས་རྒྱས་ཆོས་མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོར་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་པའི་དང་པ་དང་རི་བོར་གི་མིག་ཡོར་ལྟ་བུའི་རི་མོ་བསྟན་ཞིང་། མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོས་རི་མོ་འདི་ལ་བལྟས་ནས་ཐོག་མར་རི་བོར་མཐོང་ཆོ། ཕྱིས་སུ་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་



དང་པ་དང་རི་བོར་གི་མིག་ཡོད།

སྤང་བརྟན་སྤེང་དང་པ་མཐོང་བར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་བྱུང་འདུག ཁོ་ཆོས་ཐོག་མར་དང་པ་མཐོང་ན། ཕྱིས་སུ་སོ་སོའི་སྤང་བརྟན་སྤེང་རི་བོར་མཐོང་བར་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་དཀའ་ཁག་བྱུང་འདུག ཡིན་ཡང་། ར་ཆོས་མངོན་སུམ་དུ་རི་མོ་དེའི་དོན་འབྲེལ་གང་ཡིན་ཡང་གང་འཆོམས་ཀྱིས་ལས་སྤྱོད་མཐོང་བྱུང་བ་འདིའི་ཐད་ནས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནི་འབྲ་པར་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་མིན། དེ་ལྟར་འདྲ། ར་ཆོས་མཉམ་

སྒྲ་བརྒྱན་ལ་རང་སྤང་ནས་བཀོད་སྒྲིག་ཅིག་ཡོད་པ་དེས་ར་ཚོས་སྒྲ་བརྒྱན་དེ་ངི་  
 ལྟར་བཀོལ་བར་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེ་མཚོན་ཞིག་བྲངས་ན། རེ་མཛད་རིའི་  
 སྐར་མ་ Star of David རྟེན་ལ་འཆར་བར་བྱོས་དང་། བྱེད་ཀྱིས་སྒྲ་བརྒྱན་དེའི་ནང་  
 བན་ཚུན་བསྟོལ་བའི་བྱར་གསུམ་མ་གཉིས་མཐོང་ངམ། འདི་ལས་སྐ་པོ་ཞིག་རེད།  
 འོན་ཀྱང་། ཐད་གཤིབ་བྱ་བཞི་མ་ཞིག་མཐོང་ངམ། འདི་མཐོང་རྒྱ་དཀར་མོ་ཡིན། བྱེད་  
 བར་འདི་བྱར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། བྱེད་ཀྱིས་སྐར་མ་འདི་  
 བན་ཚུན་བསྟོལ་བའི་བྱར་གསུམ་མ་གཉིས་ཀྱི་  
 རང་ཚུལ་དུ་སེམས་ལ་ཉར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་རེད།  
 དེའི་བྱིར་བྱར་གསུམ་མ་ལས་སྐ་པོར་མཐོང་བྱལ་  
 གྲང་། ཐད་གཤིབ་བྱ་བཞི་མ་མཐོང་བར་བྱེད་  
 ཀྱིས་རི་མོ་འདི་རྩལ་པོ་བསྐྱར་དུ་བཀོད་སྒྲིག་  
 བྱས་ནས་བྱལ་ཆ་སོ་སོར་བལྟ་དགོས་རྒྱུ་རེད།

རེ་མཛད་རིའི་སྐར་མ།



ཏེ་མུད་ཏེ་འི་སྐྱར་མ།

སེམས་ཀྱི་སྒྲུབ་བརྒྱུན་སྟེང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ལ་རང་སྟེང་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་  
པའི་བཀོད་སྟེན་ཅིག་ཡོད། བཀོད་སྟེན་གཤེད་ལྷན་ཁག་པོ་ཡིན་ཞིང་། གནད་དོན་  
པདྨ་རྒྱལ་ས་ནས་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཐེན་ན། སྒྲུབ་བརྒྱུན་བསྐྱར་དུ་བཀོད་སྟེན་གྱིས་ཡོད་མ་

ཐུབ་ཅུང་། བྱིད་ཀྱིས་རྟོག་པ་འདི་དོས་འདྲིན་བྱས་ཏེ། ལྷང་བརྟན་ནི་གཡོ་འགྲུལ་དང་  
འགྲུར་ཐྱོག་མེད་པའི་འདྲ་པར་དང་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་འབྲུལ་ཤེས་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་  
མི་དགོས།

ཆ་མ་ཆང་བའམ་ཞོར་འཛེལ་ཤོར་བའི་ལྷང་བརྟན།

སེམས་ཀྱི་ལྷང་བརྟན་ནི་འདྲ་པར་དང་། དངོས་ཡོད་ཀྱི་དངོས་པོ་དང་མ་འདྲ་པར་ཆ་  
ཆང་བའམ་ཡང་དག་ཅིག་མིན་ཡང་། ལྷང་བརྟན་གྱི་ཆ་མི་ཆང་བའི་རང་བཞིན་དེ་ར་  
ཆོར་ལྷང་གི་མེད། ལྷང་བརྟན་སྟེང་གི་དངོས་པོ་དེ་ར་ཆོར་ཆ་ཆང་བར་ལྷང་བའི་རྒྱ་  
མཆན་ནི། ར་ཆོར་ལྷང་བརྟན་ནང་དུ་བཅུག་པའི་བྱད་ཆོས་ཁག་ལ་མ་གཏོགས་དོ་ལྷང་  
བྱད་ཀྱི་མེད་པ་དང་། གང་ཞིག་ཆང་མེད་པ་ལ་མཉམ་པར་འདྲིན་གི་མེད། འོན་ཀྱང་།  
ར་ཆོར་ལྷང་བརྟན་ནང་སྟོང་ཆ་འབྱུང་བའི་གོ་སྐབས་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། བྱིད་ཀྱིས་  
རྟོག་ཡིད་ལ་འཆར་སྒོམ་བྱོས་དང་། རྟོད་ཀྱི་རྒྱལ་བྱོགས་ཀྱི་སྲུག་པའི་བྱས་མོ་གང་  
འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། མི་མང་ཆེ་བས་འདིར་འོར་འབྲུལ་བྱེད་ཅིང་། ཁོང་ཆོས་རྟེན་  
རྒྱལ་བྱོགས་ཀྱི་སྲུག་པ་མིའི་རྒྱུ་པ་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པར་བསམ་ཀྱི་ཡོད། འོན་  
ཀྱང་། བྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། སྲུག་པ་རྗེས་མའི་བྱས་མོ་དེ་མིའི་རྒྱུ་པ་དང་མ་  
འདྲ་པར་མཐོ་སར་ཡོད་ལ། དེར་ཆོགས་སྐྱག་མ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པར་མ་ཟད། འཕང་  
རུས་ཐྱོག་བྱོགས་སུ་འཁོར་ཡོད། ར་ཆོར་ལྷང་བརྟན་ཆ་མི་ཆང་ཞིང་། མཆན་མས་རེར་  
ལྷང་བརྟན་སྟེང་སྲུག་པ་གཏན་ནས་མེད། གནད་དོན་ལྷང་བརྟན་དེ་ཆ་མ་ཆང་པ་དང་།  
ཡང་ན་དེའི་སྟེང་སྲུག་པ་མེད་པ་འདི་མིན། དེ་ལས་ཐྱོག་སྟེ། གནད་དོན་ནི་ལྷང་བརྟན་  
དེ་ར་ཆོར་ཆ་ཆང་བར་ལྷང་གི་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། རྒྱ་མཆན་འདི་ལ་བརྟན་ནས་ཤེས་



བཞིན་གྱི་ལོག་འབྲེན་འབྲུང་གི་ཡོད། ང་ཚོས་རང་གི་སྤང་བརྟན་མི་གསལ་བའམ་ཆ་  
མི་ཆང་བར་མཉམ་པར་འཛིག་པའི་སྤྱོད་བཟུང་བྱེད་ཆོག ཡིན་ཡང་། འདི་ལས་སྤྱོད་  
ཞིག་མིན་ཞིང་། འོག་གི་གཅིག་ནས་དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལ་ལྟ་  
སྐབས། ང་ཚོས་རང་གིས་གང་འཆོལ་བཞིན་པ་དེ་ཁ་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོད། འདི་ལྟར་  
སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་སྤེད་སྤྱོད་ཆ་འཆོལ་བ་ནི་སྒྲིག་བཞུ་བྱེད་ནས་ཐུན་པ་འཆོལ་བ་  
ལྟ་བུ་རེད།

མདོར་བསྟན་ན། ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནི་འདྲ་བར་མིན་ཞིང་། ང་ཚོས་  
མ་མཐའ་ཡང་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་འདྲ་བར་དང་གཅིག་པ་མིན་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་གསལ་  
ཆེན་སྒྲོར་ཞིག་ངོས་འཛིན་བྱེད་པར་སྤྱོད་བཟུང་བྱེད་ཆོག འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཞོན་  
ཤེས་བཞིན་གྱི་ལོག་འབྲེན་དེ་བསལ་བྱུག།

ཤེས་བཞིན་ཀྱང་སེམས་ཐོར་ཐོན་པ།

ཐོག་མའི་ཤེས་བཞིན་ལོག་འབྲེན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཡང་། སྤྱོད་བཟུང་བྱས་ནས་  
དེར་དོ་སྤང་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། འདི་ལྟར་མཆོམས་རེར་ཤེས་བཞིན་ཡང་དག་ཏུ་  
བསྐྱར་བྱུང་བའི་གནས་སྟངས་ང་ཚོས་སྤྱོད་ཐེན། ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཤེས་བཞིན་ལོག་  
འབྲེན་བྱུང་བ་དང་། གང་ཟག་རང་ཉིད་ཀྱིས་དེར་དོ་སྤང་བྱེད་པའི་སྤྱོད་བཟུང་མ་  
བྱས་ན་ཅི་ཞིག་འབྲུང་མིན་བཟུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤང་བརྟན་བསྐྱར་བ་ནི་“ཡུན་བརྟན་གྱི་བར་  
ཤེས་ནང་”ཉར་ཆགས་བྱས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་གཞིར་བཞག་སྟེ། “ཡུན་ཐུང་གི་  
བར་ཤེས་”གྱི་རོ་བོར་སྤང་བརྟན་བཞེངས་པའི་ལས་ཤིག་རེད། དཔེར་ན། བྱེད་ཀྱིས་  
མད་ཁྱི་བྱེ་བའི་རྒྱ་བའི་དབྱེབས་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་རང་གི་ཡུན་བརྟན་གྱི་བར་

ཤེས་ནང་ཉར་ཆགས་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་བྲིད་ལ་དེའི་དབྱིབས་ཅི་འབྲ་ཞིག་  
 ཡིན་པའི་བྲི་བ་འདི་མ་བྲིས་པར་དུ་བྲིད་གྱིས་དེའི་སྤང་བརྟན་གང་ཡང་བསྐྱུན་མེད།  
 བྲིད་གྱིས་སྤང་བརྟན་འདི་རང་གི་ཡུན་བརྟན་གྱི་བྲན་ཤེས་ནང་ཉར་ཆགས་བྱས་མེད་  
 པ་དང་། ཡུན་ཐུང་གི་བྲན་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི་མཚོན་བྲིད་གྱིས་རྣ་བའི་དབྱིབས་དེ་  
 ཡིད་ལ་འཆར་སྒྲོམ་བྱེད་པའི་རང་གི་སྤྱོད་བ་བསྐྱེད་པ་རེད། སྤང་བརྟན་སྐྱུན་པའི་སྤང་  
 བརྟན་ཞིག་གསར་བཙོ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། དབྱིན་ཡིག་གི་  
 གསལ་བྱེད་རྣམས་རེ་རེ་བཞིན་ཡིག་ཆེན་གྱི་རྣམ་པར་ཡིད་ལ་འཆར་སྒྲོམ་གྱོས་དང་།  
 ཡི་གེ་ཁྱིལ་པོ་རེ་རེ་སེམས་ལ་སྒྲོ་བྱུང་དུ་འཆར་རམ། མི་ཚོས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་  
 ལྟར་ན། སྤང་བརྟན་དེ་དག་སྒྲོ་བྱུང་དུ་སྤང་གི་ཡོད། ། འདི་ནི་འཆར་ཤེས་ཐོག་ཡི་གེ་རྣམས་འཆར་  
 དུ་བརྟག་པ་ལྟ་བུ་རེད། ། ཡིན་ཡང་། རོན་འོ་མར་ཡི་གེ་ཞིག་ལ་བྱུང་ཆ་ག་ཆོད་མང་ན། དེ་  
 ཅུམ་གྱིས་སྤང་བརྟན་དེ་བསྐྱུན་པར་འགོར་ཞིང་། ། འདི་ནི་མ་མཐའ་ཡང་ཡི་གེ་དེ་རྣམས་ཀྱི་འབྲི་  
 སྤངས་ལ་རྣམ་པ་རེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་ཆེ་འབྱུང་གི་ཡོད། ། བདེན་དཔང་འདི་དང་གཞན་གྱིས་སྤང་  
 བརྟན་ནི་རིམ་པས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་དང་། ཤེས་བཞིན་ལ་སྤང་བ་ལྟར་དུས་གཅིག་ཏུ་  
 ཡོངས་སུ་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར་བསྟན་ཡོད།

རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཤེས་བཞིན་གྱིས་སྤང་བརྟན་གསར་བཞེངས་ཀྱི་བརྒྱུད་  
 རིམ་འདི་བརྟག་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ། སྤང་བརྟན་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་སྤྲང་ཆའི་བརྟ་  
 ཆ་གཅིག་གི་ནང་གསར་བཙོ་བྱེད་ཅིང་། མི་ཚོས་འདི་ལྟར་མཁྱོགས་པོར་འབྱུང་  
 བཞིན་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་ཆོར་བྱུང་གི་མེད། སྤང་ཚུལ་གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་། ང་  
 ཚོས་བྱུང་བ་བྱུང་མོ་དེ་ལྟ་བུ་འདྲིན་པར་སྤྱོད་བརྒྱུད་བྱེད་མི་བྱུང།

ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་ཤེས་བཞིན་གྱི་ཆད་བཀག་གི་བྱི་ཚུལ་ཅམ་རེད། ཤེས་བཞིན་གྱིས་ནམ་ཡང་སྤང་བརྟན་འགྲུབ་པར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་མ་ལག་གི་རང་བཞིན་གསལ་པོར་སྟོན་མི་ཐུབ། འདི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དུལ་ཏྲོགས་ཆོན་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་ཆོར་མཆོན་ན། སྟོའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ནི་དེ་དག་གི་གཞི་རྩ་གནས་པའི་བྱ་སྤྱོད་མ་ལག་རྣམས་སོ་སོར་འབྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་། འདི་ནི་སྤང་ཡང་མཆོམས་རེར་ཁྲད་པའི་སྤྲིག་གཞི་ཐ་དད་པ་རྣམས་སོ་སོར་འབྱེད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན།

སེམས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་བར་གྱི་ཁྲད་པར་རྣམས་ཤེས་བཞིན་ལ་སྤང་གི་མེད་ལ། དཔེར་ན། ར་ཆོས་ཐོག་མ་ནས་བཀོད་པའི་བྱི་བ་དེ་དག་ལ་བསྐྱར་དུ་བཟུང་ན། མད་ཁེ་བྱི་བའི་རྣ་བའི་དབྱིབས་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། རང་དབང་གི་ལྷ་མོས་ལག་པ་གང་གིས་དཔལ་འབར་བཟུང་ཡོད་དམ། སིལ་ཏྲོག་ཨ་ཁ་ཁ་ཏོ་དང་སྐྱར་འབྲས་གཉིས་ཀྱི་ཤུན་སྒྲོགས་གང་ཞིག་ལྷང་ནག་ཡིན་ནམ། མད་ཁེ་བྱི་བའི་རྣ་བའི་དབྱིབས་ལྷ་བུའི་དབྱིབས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་དང་། ལག་པས་དཔལ་འབར་བཟུང་བའི་བར་སྤང་གི་ཆ་ཆད་ཅན་གྱི་སྤང་བརྟན། ཁ་དོག་གི་སྤང་བརྟན་བཅས་ནི་ཤྲོགས་གཅིག་ནས་དབང་ཅའི་སྤྲིག་གཞི་ཐ་དད་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཅིང་། ཁྲད་པར་དེ་ཆོ་ཤེས་བཞིན་ལ་སྤང་གི་མེད། དབྱིབས་འཛིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ཁྲད་པའི་སྐྱར་གོང་འདབ་མའི་ཆ་ཤས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་ཞིང་། བར་སྤང་གི་ཆ་ཆད་ནི་གཙུག་གི་འདབ་མའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲུབ་པ་དང་། ཁ་དོག་འཛིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ལྷག་པའི་འདབ་མའི་ནང་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། འདི་དག་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ཤེས་བཞིན་ལ་མཛོན་སྤྱི་

## དུ་སྤང་གི་མེད།

མདོར་བྲིས་ན། ཤེས་བཞིན་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་ཏེ་  
ཅང་ཆད་བཀག་ཅན་ཞིག་རེད། གནས་སྤངས་ཁག་ཅིག་ཏུ་ཤེས་བཞིན་གྱིས་སྤང་  
བརྟན་གྱི་གཞིར་ཡོད་པའི་རྒྱས་རྩོལ་མ་ལག་གི་བྱེད་ཆོས་སྟོན་སྤུངས་པ་དང་། གནས་  
སྤངས་གཞན་ཏུ་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ལོག་འབྲེན་བྱེད་པའམ་ཅི་ཡང་སྟོན་གྱི་མེད། ཤེས་  
བཞིན་གྱིས་བརྟན་པ་དེ་གང་ཞིག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་མིན་ང་ཆོས་ཤེས་མི་སྤུངས་  
འདི་ནི་གནད་ལག་ག་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཤེས་བཞིན་གྱིས་རྒྱས་རྩོལ་མ་ལག་གི་བྱེད་  
ཆོས་སྟོན་གྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ཤེས་བཞིན་གྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་དམ།  
ཤེས་བཞིན་གྱིས་རང་དོས་ནས་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་རྩོལ་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་ཀྱི་བྱེད་  
ཞིག་ང་ཆོར་སྤང་བར་བྱེད་དམ། ཡང་ན་སྤང་བཞིན་པ་ནི་འཁྲུལ་སྤང་ཞིག་ཡིན་མིན་ང་  
ཆོས་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་སྤུངས། ཤེས་བཞིན་ནི་སྟོན་གྱི་ཡིན་པའི་རྒྱས་རྩོལ་མ་ལག་  
གི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་སྟོང་བའི་ཐལ་རྩལ་བྱ་བ་ཡིན་ཞིང་། ཤེས་བཞིན་གྱིས་ང་ཆོར་  
སེམས་ཀྱི་གཞི་བྱ་ཡོད་པའི་རྒྱས་རྩོལ་མ་ལག་གི་རང་བཞིན་སྟོང་ནས་ཅི་ཡང་བརྟོད་  
མི་སྤུངས།

རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་རྩོལ་གྱི་མ་ལག་རྟོགས་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ནམ།  
འདས་པའི་ལོ་རབས་གཅིག་གི་རིང་ལ་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆོས་སོ་སོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་  
བྱེད་ཁོངས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཁྱད་པའི་ཆ་  
ཤས་གང་དག་གིས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱེད་པའི་འབད་བརྩོན་བྱས་  
ཡོད། འདིའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ཞིག་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་དང་། སྤང་འཛིན་གཉིས་ལ་

དབང་ཅའི་མ་ལག་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པས་ཡིན། རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྤང་  
འཛིན་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་བྲད་ཆོས་ཀྱི་བྲག་པ་སྒྲོར་ཞིག་སེམས་ཀྱི་  
སྤང་བརྟན་ལ་འདུག་ཡོད། འདི་ནི་མ་མཐའ་ཡང་སྤང་འཛིན་ཞིག་གི་སྐབས་ཀྱི་ཁྲད་པའི་  
རྒྱུ་རྩུ་མ་མཁུ་གི་བྲད་ཆོས་ཁག་ཅིག་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་འབྱུང་བའི་སྐབས་  
སྤང་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། དཔེར་ན། སྤང་འཛིན་གྱི་སྐབས་སུ་ཚུར་མཛོན་སུམ་དུ་སྤང་  
བའི་ཆོས་ཤིག་གི་སྤང་བརྟན་དེ་ཡུན་རིང་ལ་གནས་མི་རུང་ཞིང་། བྲད་ཀྱིས་རང་གི་  
མགོ་དང་མིག་སོགས་ཡུལ་གཞན་ཞིག་ལ་གཏོད་དུས། སྤང་བརྟན་དེ་འདྲེལ་དགོས།  
དེའི་ཕྱིར་དབང་ཅའི་སྤང་བྲད་གིས་སྤང་འཛིན་གྱི་གནས་ཚུལ་འདི་ཡུན་རིང་ལ་ཉར་གྱི་  
མེད། འདི་ནི་སྤང་འཛིན་ལ་མཚོན་ན་བཟང་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་  
ལ་བཀག་རྒྱ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྟེ། རྒྱུ་རྩུ་མ་གྱི་མ་ལག་འདིས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་  
ཡུན་རིང་ལ་གནས་པར་འགོག་རྒྱུ་ཀྱང་ཅིང་། སྤང་བརྟན་དེ་དག་མཁྱོགས་པོར་  
ཡལ་འགྲོ།

ནང་པའི་ཉམས་ལེན་ནི་སྤང་བརྟན་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་པའི་ཚན་རིག་པ་ཆོར་  
དང་བ་འཕྲེན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་ ནང་པ་ཆོས་སློང་སྤྱོད་བརྟེན་ལ་  
བརྟེན་ནས་སྤང་བརྟན་དུས་ཡུན་རིང་པོར་རྒྱུན་འབྱོར་སྤྱོད་གྱེད་ཐུབ་པར་བརྟེན་པ་འདི་  
རེད། གལ་སྟེད་སྤང་འཛིན་གྱི་སྐབས་སུ་བཀོལ་སྤྱོད་གྱེད་པའི་ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་  
ཉམས་ཡིད་དུ་སྤང་བརྟན་བསྐྱུན་པའི་སྐབས་སུ་འདྲེལ་སྤྱོད་གྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཆོ། སྤང་  
བརྟན་རྒྱུན་འབྱོར་སྤྱོད་པ་ནི་ཡོང་མི་སྟེན་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ཡང་ཉ་ཅང་དཀའ་ཁག་  
ཅན་ཞིག་རེད། ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ནི་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་གི་འབྲས་བུ་དང་མི་

མ་ཐུན་པར་སྤང་ཞིང་། ལྷ་ཚུལ་དེ་ཡོངས་སུ་ཤེས་བཞིན་ལ་བརྟེན་པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་  
མཁོན་འདིའི་དབང་གིས་ང་ཚོས་མི་སྟོར་ཞིག་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་ནས་ཤེས་  
བཞིན་གྱིས་གང་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། གང་ཞིག་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་རྟོགས་པར་གོ་  
བསྐྱར་བྱེད་དགོས་བྱུང་། ད་ལྟ་ང་ཚོས་མཐོང་གསལ་ལྟར། ཤེས་བཞིན་ལས་པ་རོལ་  
ཏུ་བགྱོད་པའི་ཐབས་ལས་ཞིག་མ་བཅའ་བར་ནང་པ་དང་བྱུབ་ཕྱོགས་པའི་བར་གྱི་  
འགལ་ཆེ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་དེ་བསལ་མི་ཐུབ། སྤང་བརྟན་ལུག་རིང་ལ་རྒྱན་  
འཁྱོངས་བྱེད་པ་འདིར་མཆོན་ན། བྱུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་འདོད་ཚུལ་ནོར་སྤིང་  
པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཁོན་ནི་པལ་ཆེར་སྟོམ་ཆེན་པ་ཚོས་ཉམས་ལེན་མང་པོ་བྱས་པར་  
བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་བཞེངས་ཚུལ་ལ་འབྱུང་ཕྱོག་འབྱུང་གི་ཡོད་སྤིང་།  
ཡིན་ཡང་། སྟོམ་ཆེན་པ་ཚོ་ཡང་རང་གི་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ལོག་འདྲེན་བྱས་ནས་ནོར་  
འབྲལ་འབྱུང་སྤིང་། ང་ཚོའི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ནི། ང་ཚོས་གནད་དོན་འདི་ཤེས་བཞིན་  
གཅིག་ཕུ་བརྒྱད་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་འདི་ཡིན། རྒྱ་མཁོན་ནི་ང་ཚོས་  
མཐོང་གསལ་ལྟར། ཤེས་བཞིན་ལའང་མཆོམས་རེར་ནོར་འབྲལ་འབྱུང་གི་ཡོད།

ང་ཚོས་ཉམས་ཕྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་སྤང་པ་དང་སྟོ་ཡར་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བ་ཤེས་  
ཤིང་། སྤང་བརྟན་བསྐྱར་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་ནང་པ་ཚོའི་ཅུན་ས་ང་ཚོར་སྤང་བྱ་མང་  
པོ་ཞིག་ཡོད་སྤིང་། ང་ཚོར་བྱི་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས་གཅིག་ནི། ང་ཚོས་  
སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་གྱི་སྒྲིག་གཞིའི་ཆོད་བཀག་དེ་རྟོགས་འདོད་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་  
སྤང་བརྟན་གྱིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་མིན་འདི་རེད། ཡིན་ཡང་། ཆོད་བཀག་དེ་དང་།  
སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་མིན་རྟོགས་པར།

ང་ཚོས་ལྷང་བརྟན་དེའི་གཞི་རུ་ཡོད་པའི་བྱ་ས་ཚོལ་གྱི་མ་ལག་རྟོགས་དགོས་ཤིང་།  
ང་ཚོས་ཤེས་བཞིན་གཅིག་ལྷང་བརྟན་ནས་རྟོགས་མི་ཐུབ། ཤེས་བཞིན་གྱིས་བྱ་ས་  
ཚོལ་གྱི་མ་ལག་གི་མཐུག་འབྲས་སྟོན་པ་ལས་བྱ་ས་ཚོལ་མ་ལག་རང་ཉིད་སྟོན་ཐུབ་  
གྱི་མེད། ཤེས་བཞིན་གྱིས་ང་ཚོར་གནས་ཚུལ་གལ་ཆེན་སྟོན་པ་དང་། ང་ཚོས་དེ་  
དག་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་དགོས། ཡིན་ཡང་། གལ་སྲིད་སེམས་ཀྱི་ལྷང་བརྟན་གྱི་བྱ་ས་  
ཚོལ་མ་ལག་དང་། དེ་དག་གི་རང་བཞིན་རྟོགས་དགོས་ན། ང་ཚོས་ཤེས་བཞིན་ལས་  
བྱང་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་ཚོར་བདེན་དཔང་འཆོལ་ཐབས་གཞན་ལ་བརྟན་ནས་བརྟག་  
དཔྱད་གཏོང་དགོས་སྟེ་རེད། །

བཟོ་སྒྲིང་།

སྒྲིང་བརྟན་དང་འཆར་སྒྲིམ།

བཟོ་སྒྲིང་ཐུན་གཉིས་པའི་གཏམ་བཤད་ཀྱི་རྗེས་སུ་སི་ཏེ་ཏུ་ཕེན་དང་སྐྱ་ཐེའོ་གཉིས་  
དང་ལྷན་དུ་ཕྱོས་བསྐྱར་བྱེད་པར་སྤྱིངས་ཆའི་ཐོག་ཤེབས་མཁན་ནི། མད་ཀི་ལྷ་མིན་  
མྱད་པ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་བརྟན་དབྱེད་པ་ནམ་སེ་དང་། དེ་རྒྱུ་མཐོ་སྒྲོབ་ཀྱི་སེམས་  
ཁམས་རིག་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཏམ་ཉིག་ ཤེ་ཆེ་ལྷ་ཀི་མཐོ་སྒྲོབ་ཀྱི་དབང་ཅའི་  
ཆེན་རིག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་མ་ལེ་ནེ། སམ་ཏུ་ལྷ་ལྷེ་རའི་  
ནམ་པར་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་འགན་འཁུན་ཨ་ལམ་ན་བཅས་ཡིན་ཞིང་། ཏུ་ལའི་  
སྒྲིམ་མཆོག་ནི་བཟོ་སྒྲིང་ཆའི་མའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།

ཏན་རེ་ཏྲང་། ་ ངའི་བསམ་པར་ང་ཆོས་ཐོག་མར་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མིན་སྒྲོང་བའི་  
གནད་དོན་ཞིག་སྟེ། ཤེས་པ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་གསལ་ཞིང་ངེ་མས་མགོས་  
པ་ཡིན་པའི་ནང་པའི་ལྷ་བ་འདི་སྒྲིང་རྒྱ་ཡིན། སྐྱ་ཐེའོ་བྱེད་ཀྱིས་བྱུ་ཕྱོགས་  
ཀྱི་སྒོལ་རྒྱུན་ནང་ཕྱོགས་མ་ཐུན་ཞིག་མེད་པར་སྒྲིང་བའི་ནང་པའི་ལྷ་བ་འདི་  
བརྗོད་པས་ང་ཏུ་ལས་བྱུང་། སི་ཏེ་ཏུ་ཕེན་གྱིས་ཀྱང་འདིའི་ཐད་ལ་བསམ་སྒྲོའི་  
ལྷ་གཏོང་དགོས་པར་མི་ཤེས་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་སོང་། མྱད་པའི་ཆེན་རིག་



པ་དང་། ཡུལ་རྟོགས་ཆེན་རིག་པ་ཆོས་ནང་པའི་གཞི་རྩའི་འདོད་ཚུལ་འདིའི་  
ཕྱོགས་ནས་ནང་པ་ཆོ་དང་ལྷན་དུ་བཀྲོ་མེད་བྱེད་ཐུབ་པམ།

ཨ་ཐོད། །གཅིག་གྲས་ན་ང་ཆོས་ཐོག་མར་སྤང་ཚུལ་རང་ཉིད་ངོས་འཛིན་ཡག་པོ་ཞིག་  
བྱེད་དགོས་སྐྱེ་རེད།

ལྷ་ཐེའོ། །རེད་ལགས། ང་ཆོས་དཔེ་མཆོན་ཞིག་བཞག་ནས་འགོ་འཇུགས་ཆོག་མེ་  
ལོང་ལ་རང་སྤེང་དུ་སྤང་བརྟན་མེད་ཀྱང་། སྤང་བརྟན་ཚུར་ལྟོག་པའི་རྒྱས་པ་  
ཡོད་པ་རེད། མེ་ལོང་མེད་ན་སྤང་བརྟན་ཡང་མེད་འགོ། བྱེད་ཀྱིས་སྤང་བརྟན་  
མེད་པའི་མེ་ལོང་ཞིག་རང་གི་སྒོ་ལ་འཆར་ཐུབ་ཆོ། རྟོག་བྲལ་གྱི་ཤེས་པ་ཅི་  
འདྲ་ཞིག་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲིཾ་རྟོད་སྐྱེ་རེད། གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མ་སྤྲས་པའི་  
ཤེས་པའི་རྒྱས་ཚུལ་འདི་མེད་པར་བསམ་སྒྲོའང་འབྱུང་ཐབས་མེད། ཡིན་  
ཡང་། རྟན་དུ་ང་ཆོའི་སྒྲིཾ་རྟོད་ཚུལ་ནི་སྤང་ཚུལ་གཞན་སྒྲོར་ཞིག་སྟེ། འབ་  
ཤེས་དང་། འཆར་སྤང་། སྤང་འཛིན་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོ་ནས་འབྱུང་གི་  
ཡོད། རྟོག་པ་མཐའ་དག་གི་རྒྱབ་ལོགས་སུ་ཡོད་པའི་ཤེས་པ་སྤྲད་མེད་པ་དེ་  
སྤྱིང་བར་ང་ཆོར་གོ་མས་འདིས་མེད་ཀྱང་། བྱེད་དངོས་པོ་དང་། ཁ་དོག་དེ་  
བཞིན་ནང་གི་ནམ་རྟོག་སོགས་འཛིན་པའི་གོ་མས་འདིས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད།  
ང་ཆོས་པལ་ཆེར་ནམ་ཡང་སེམས་རང་ཉིད་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་མེད། སྒོ་ལ་  
སྤྱིང་བརྟན་མེད་མཁན་ཆོར་མཆོན་ནའང་། སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་དང་སྤང་བརྟན་  
ཡལ་ནས་རྟོག་པ་བྱེད་མ་དེ་མ་སྤྲེས་པའི་སྒྲོན་གྱི་ཤེས་པ་སྤྲད་ཅིག་སྤྱིང་ཐུབ་  
པའི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་ལ། ང་ཆོས་ཤེས་པ་འདི་སྤྱིང་བའི་དུས་ཡུན་རིང་དུ་

བསྐྱེད་ཆོག་འདི་ལྟར་སེམས་ནི་སྤང་བརྟན་དང་བྲལ་བའི་མེ་མོང་ལྟར་གནས་  
བ་དང་། སྐད་ཅིག་མའི་དུས་ཡུན་དེ་ཤུགས་ཀྱིས་རིང་དུ་འགྲོ་རྒྱ་རེད། རྟོག་བ་  
དང་། འདུ་ཤེས། སྤང་བརྟན་སོགས་སྤོང་ཡང་། དེ་ཆོ་བསྐྱེད་བར་བྱེད་བའི་  
ཤེས་བ་ཞིག་ངས་བར་དུ་ཡོད་དགོས།

སི་ཤེ་ཏུ་ཕིན། ། ལྷ་ཐེའོ་ལགས། བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་གཏམ་བཤད་དུ་གལ་སྲིད་ར་ཆོ་  
ཁང་ཐོག་ལ་སླེབས་ན། སྐས་ཀ་དེ་ཡར་འཐེན་མི་དགོས་ཞེས་བརྗོད་སོང་།  
ངས་དཔེ་མཆོན་འདིའི་ཤུགས་བརྟན་དུ་སྤང་བརྟན་ནི་རང་ཉིད་གནས་རིམ་  
གཞན་ཞིག་དུ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཡིན་ཞིང་། དེར་འགྱུར་བ་དང་སྤང་  
བརྟན་འདོར་དགོས་པ་རྟོགས་བྱུང་། ལུབ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལ་སྤང་བརྟན་  
ནི་བསམ་སློང་ནམ་པ་དགྲུས་མ་ཞིག་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་  
ཞིག་ཡོད། ནང་དོན་རིག་པའི་ནང་དུ་འང་སྤང་བརྟན་ལ་ལྷ་ཚུལ་གཅིག་  
མཚུངས་ཤིག་བརྒྱུད་ཡོད་དམ།

ལྷ་ཐེའོ། ། ར་ཆོས་དོན་དངོས་སུ་དེར་དགྲུས་མ་ཞེས་ཟེར་གྱི་མེད། ཡིན་ཡང་། ར་  
ཆོས་གནས་རིམ་གཉིས་སྐྱེད་གི་ཡོད་བ་དང་། གནས་རིམ་དང་པོ་ལ་བསྐྱེད་  
རིམ་ཟེར་བ་དང་། སྐབས་འདིར་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་བ་ལ་  
སྤོང་བརྟན་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། སློབ་སྦྱངས་པ་ཐོབ་སྟེ་དངོས་ཡོད་གནས་  
ཤུགས་རྟག་བརྟན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་མཐོང་བའི་བག་ཆགས་དང་། རེའོ་སྙམ་བ་  
ནི་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་འཛིན་བ་གཉིས་འགག་ན། ལོག་ཤེས་ནམས་སྤོང་  
ཞིང་རྟོག་བྲལ་གྱི་ཤེས་བ་སྤྱད་མེད་བ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་རེད། སྤྱད་མེད་པའི་དོན་

ནི་འི་མས་མ་བསྐྱེབས་པ་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་གཅིག་མཐུན་  
ཡིན་པའི་དོན་ཡིན། གནས་རིམ་འདིར་རང་ཉིད་ནི་སེམས་སུ་རྒྱུ་དུ་བཅན་  
འཇུག་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཆོག་པའི་ཅེད་མོ་ཅེ་སར་མི་འགྱུར་ཞིང་། ཤེས་པ་ལྷན་  
མེད་པ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ། འདིའི་པ་རོལ་རྩ་དང་ཆོས་སྐྱེས་ཀ་དེ་བཀོལ་  
སྤྱོད་མང་པོ་བྱེད་མི་དགོས་པ་དང་། འདི་ནི་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་གཞི་ཡིན་  
ལ། དེའི་བར་དུ་དང་ཆོར་ལག་ཆ་ཆང་མ་དགོས་རྒྱ་རེད།

ཁམ་ཉིག། ལྷ་ཐེའོ་ལགས། ངས་ཁྱེད་ཀྱིས་གང་བཟོ་བའི་ལེགས་པར་ཆོག་པ་ཡོད་  
ཆོ། ལྷན་མེད་པའི་ཤེས་པ་འདི་དང་ལྷན་དུ་ཁེ་པན་གཤམ་ཆེན་སྒོར་ཞིག་ཀྱང་  
འབྱུང་བ་དང་། འདིས་ང་ལ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལོ་  
རྒྱུས་ཀྱི་ལེའུ་ཞིག་དྲན་གསོ་བྱས་བྱུང་། ཆོན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་ཨ་ཡིན་སི་  
ཐན་དང་། ཉན་སི་ཟླ་ཀི། Einstein and Heisenberg གཉིས་ཀྱིས་པན་ཚུན་ལ་  
འཕྲིན་ཡིག་འབྲི་རེས་གནང་སྟེ། ཨ་ཡིན་སི་ཐན་གྱིས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཆོན་  
རིག་ལེགས་པར་བསྐྱབ་པ་ལ་ཆོན་རིག་གི་འདུག་ལུལ་གྱི་ཆོས་རང་གི་ཡིད་  
ལ་འཆར་བར་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས་པ་དང་། ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་བསམ་  
སློབ་ཆོད་ལྟ་དེ་བརྒྱུད་ནས་མེ་འཁོར་སློག་གི་སྤྱར་ཆད་དུ་བསྐྱོད་ཀྱིན་པ་  
སོགས་ཡིད་ལ་འཆར་ཐུབ་དགོས། ཉན་སི་ཟླ་ཀིས་དེ་ལྟར་ཡིད་ལ་འཆར་  
སྟེམ་བྱེད་པར་སྤྱིང་པོ་མེད་པར་འདོད་ཅིང་། ཆོན་རིག་ལེགས་པར་བསྐྱབ་པ་  
ལ་སྤང་བརྟན་དེའི་རིགས་ལས་བཀྲལ་ནས་དངས་འདིར་སྐབས་བདེ་དུ་བཟོ་བྱ། ལྷན་  
མེད་པའི་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེར་བརྟེན་དགོས་ཚུལ་འཕྲིན་ལན་དུ་བཟོ་བྱེད་ཡོད།

ཏན་སི་ལྷ་གིས་བརྗོད་པའི་ཤེས་པ་འདི་ནི་ཚེས་རིག་གི་རོ་ཐོར་བསྐྱར་རུང་  
བའི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་འདི་གཉིས་  
ཀས་ང་ཚོར་སྣེ་ཁྲིད་བྱས་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་  
གསར་རྟོག་མང་པོ་ཞིག་བྱས་ཡོད་སྟབས། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་དེ་  
གཅིག་ལས་གཅིག་ཆད་ལྷན་ཡིན་པར་འདོད་མཁན་ཞིག་པལ་ཆེར་ཡོད་མི་  
སྲིད། ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་སྤང་བརྟན་གཞིར་བཞག་ཡོད་མེད་ཀྱི་བསམ་  
སློབ་བྱེད་ཐབས་གཉིས་ཀར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོན་ཡོད།

ཨ་ལན། ༡ འདིར་མཚུངས་ཚོས་ཡག་པོ་ཞིག་འདུག་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་བར་  
སྤང་གི་རོ་ཐོར་གནད་དོན་ཐད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཡོད། དཔེར་  
ན། བར་སྤང་གི་རྒྱས་ལྷགས་ཤིག་ཡོད་དམ། ཚིག་གཞན་ཞིག་གིས་ངེས་ན།  
དངོས་གཟུགས་དང་། སྒྲོག་ལྷགས་ཁབ་ལེན་གྱི་རྒྱས་ལྷགས་སྟོང་པའི་བར་  
སྤང་དུ་རྒྱས་ལྷགས་ཀྱི་རིགས་གཞན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ། རང་དོན་རིག་  
པའི་ནང་སྤང་གི་ཡོད་པའི་ལྷན་མེད་ཀྱི་ཤེས་པ་དེ་བར་སྤང་དང་འདྲ་ཞིང་།  
དོན་ངོ་མར་བར་སྤང་ནི་ཤེས་པ་དེའི་སྟོང་བའི་དཔེ་མཚོན་ཐུན་མོང་བ་ཞིག་  
ཡིན། བར་སྤང་ལས་ཚོས་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་ཞིག་འབྱུང་བ་དང་། དེ་དག་ནི་  
གཅིག་ལས་གཅིག་མཚོག་ཡིན་པ་དེ་འདྲ་མ་ཡིན་པར། དངོས་ཡོད་གནས་  
ལྷགས་གཅིག་གི་རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན། རང་དོན་རིག་པར་ང་ཚོས་རྒྱན་དུ་ཀྱང་  
རྗོད་དང་དོན་དམ་བདེན་པ་གཉིས་སྤང་གི་ཡོད་ཀྱང་། མཐར་ཐུག་ན་འདི་  
གཉིས་རང་བཞིན་གཅིག་རེད།

ལྷ་ཐེའོ། ། ཤེས་པ་ལྷ་དཔེད་ཀྱི་མེ་ལོང་མེད་ན། སེམས་ཀྱི་ལྷ་འཁོར་ ཡོང་མི་སྲིད།  
མ་ལེ་ན། ། ལྷ་དཔེད་ཀྱི་ཤེས་པ་འདི་དོན་སྤྱི་འདི་ནི། སེམས་ཀྱི་ལྷ་འཁོར་ལ་ལྷ་ཚུལ་  
འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་ནང་པ་དང་ཆོན་རིག་པ་ཆོའི་བར་དུ་ཡོད་པའི་  
གཞི་རྒྱུ་ཁྱད་པར་གྱི་མཆོན་བྱེད་ཅིག་རེད། འདི་བསམ་ཚུལ་ལ། མེ་ལོང་གི་  
དཔེ་མཆོན་འདིས་གཡོ་འགྲུལ་མེད་ཅིང་ལྷོག་འཕྲོས་བྱེད་པའི་རྒྱས་ཚུལ་ཞིག་  
བསྟན་འདུག ཡིན་ཡང་། དོན་ངོ་མར་སེམས་ཀྱི་ལྷ་འཁོར་ནི་ལྷ་སྤྲིག་ཅིག་  
ཡིན་ཞིང་། གྲུབ་ཆ་སོ་སོ་རིགས་མཐུན་ཀྱི་སྤྲེཌ་ཁག་ལས་གྲུབ་ཡོད། འདིར་  
ངས་ནང་པའི་མཁས་དབང་དང་། ཆོན་རིག་པ་ཆོའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཞིག་  
མཐོང་བུང་། ཁྱད་པར་འདི་ནི་ལྷ་འཁོར་སྒྲོར་གྱི་ལྷ་ཚུལ་གཞན་གྱི་ཕྱོགས་  
ནས་ཀྱང་ཡོད་པར་སྟུམ།

ལྷ་ཐེའོ་ཡིས་ང་ཆོར་ལྷ་འཁོར་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་དང་འབྲེལ་བ་  
མེད་པར་གྲུབ་ཚུལ་བརྗོད་སོང་། དཔེར་ན། འཇའ་ཆོན་དང་འོད་ཟེར་ལྷ་བྱས་གྲུབ་  
ཡོད། དུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་པ་ཆོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ལྷ་འཁོར་ལ་མཐའ་མཆོམས་གསལ་  
པོར་ལྷན་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་སྟབས། བལ་ཆེར་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཡོད་ཀྱི་  
རེད། ལྷ་འཁོར་ནི་འབྲེལ་པར་མིན་ཡང་། དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་ཆ་མཐུན་པའི་  
མཆོན་བྱེད་ཅིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ནང་པ་ཆོས་སེམས་ཀྱི་ལྷ་འཁོར་ལ་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་  
སྟངས་དང་། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ལྷ་འཁོར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་མཆོན་བྱེད་ཅི་ཞིག་ཡོད་  
པར་འདོད་པའི་བར་ལ་ངོ་མོ་དང་འཕོར་ཆད་གཉིས་ཀའི་ཁྱད་པར་ཞིག་ཡོད།

ཁྲམ་ཉིག། ། ནང་པ་ཆོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ལྷ་འཁོར་འཆར་སྒྲོམ་གྱི་སྤྱིང་བདར་ལ་འཇུག་

པའི་གང་ཟག་སོ་སའི་རྒྱས་པར་བྱེད་པར་ཡོད་དམ།

རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ། ། ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་རྒྱ་བ་ལྡོངས་འབ་  
མིན་དུ་བཀོལ་སྦྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས་པ་དེ་གཤམ་ཆེན་རེད། དཔེར་  
ན། ང་ཚོས་སྤང་བརྟན་ནི་རང་བཞིན་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་རྟོག་པ་འབ་མིན་  
དང་། ལྷག་པར་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བཞིག་གི་རྩེས་སུ་སྦྱེས་པའི་རྟོག་པའི་  
འདུས་དོན་དུ་བསམ་ཀྱི་ཡོད། བྱེད་ལ་ཆོས་ཤིག་སྤང་བའི་རྩེས་སུ་བྱེད་ཀྱིས་  
མིག་གཉིས་བཅུ་མས་ནས་ཆོས་དེ་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱེད་ཆོག་འདི་ནི་དབང་  
ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བཞིག་གི་རྩེས་སུ་བྱུང་བའི་རྟོག་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་བྱེད་  
ཀྱིས་རང་གི་མིག་ཟུང་མ་བཅུ་མ་ཡང་། རྟོག་པ་ནི་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་འབྱུང་  
ཐུབ་པ་དཔེར་ན། བྱེད་ཀྱིས་ཆོས་ཤིག་མཐོང་ཡང་རང་གི་དམིགས་པ་དེར་མ་  
གཏད་པར་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ཐོག་བཞག་ན། ཡུལ་དེ་འཛིན་པའི་མིག་  
ཤེས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་འགག་འགྲོ།

དེ་ལྟར་འདྲ་། སྒོམ་སྦྱབ་ཀྱི་སྒོམ་རྒྱུ་དུ་རྟོག་པ་འབྱུང་བཞིན་པའི་  
སྐབས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནི། དོན་གཞི་ལ་བཞག་པའི་སྤང་བརྟན་ཡིན་  
པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་ཡོད། དེ་ནི་འབ་པར་ལྟ་བུའི་སྤང་བརྟན་ཞིག་ཡིན་པའི་  
ངེས་པ་མེད་པ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་རྟོག་བཏགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནས་ཡོང་ཆོག་གང་  
ཟག་ཅིག་གིས་སྤང་བརྟན་དེ་རྒྱུ་འབྱུངས་བྱེད་པའམ་ཞིབ་ཐར་སྦྱར་བྱེད་ཀྱི་  
རང་གི་རྒྱས་པ་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་ཐུབ། འདི་ནི་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་  
བརྟེན་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱུ་དུ་སྦྱོང་བརྒྱུས་ནས་ཡིད་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལ་

གོམས་འདྲིས་བྱས་ན། གསལ་ཆ་ཆེ་ཏུ་སོང་ནས་རྟོག་པའི་འདུས་དོན་དེ་  
 མཐོང་བྱའི་གཟུགས་དབྱིབས་ཤིག་དང་འབྲེལ་མཚུངས་ཡིན་པར་བརྟུན་ཆོག  
 རྟོག་པའི་འདུས་དོན་འདི་ནི་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་སོགས་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་སྤྱིར་  
 བཏང་གི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཆོས་དང་གཅིག་མཚུངས་མིན་ཡང་། གཟུགས་  
 དབྱིབས་ལྡན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་ཏུ་འབྲེལ་བརྟུན་བྱེད་པར་མ་ཟད།  
 རྟོག་བཟོ་བྱས་པའི་གཟུགས་དབྱིབས་ཤིག་ཏུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། གསལ་ཆ་ཆེ་  
 པའི་ལྷ་འཁྱེད་འདི་འདྲི་མུང་བ་དང་མི་ལམ་གཉིས་ལ་མཚུངས་ཆོས་ཤིག་ཡོད་  
 པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། ད་དུང་གོ་རྟོགས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། གང་  
 ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་སྒོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ལུས་པ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། ལྷ་འཁྱེད་ཀྱི་  
 གཟུགས་དབྱིབས་དེར་ངོ་ཐོའང་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོང་ཆོག་པ་འདི་རེད།  
 དཔེར་ན། གལ་སྲིད་བསྒོམ་བྱ་མེད་ཡོང་ན། མེད་ལྷ་འཁྱེད་དེས་འཆོག་སྤྱབ་  
 པ་དང་། དེ་ནི་མེ་ངོ་མ་ལྷ་འཁྱེད་ཀྱི་སྤྱིར་བྱེད་ཆོག

ཨ་ལན། ། འདི་ནི་པ་ལེ་སྒོམ་རྒྱུ་ཏུ་ཀ་སེ་ན་སེ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་།  
 གང་ཟག་ཅིག་གིས་མེ་ལྷ་བྱ་འབྱུང་བ་ཞིག་གི་ངོ་ཐོ་མཐར་ཐུག་རྟོག་པའི་སྒོ་  
 གས་བསྐྱེད་དེ། དོན་དངོས་སུ་མཐོང་སྤྱོད་ཀྱི་འཛིན་རྟོག་སྟེང་པར་སྤྱོད་སྤྱབ།

རྒྱ་ལའི་ལྷ་མ། ། ལྷ་འཁྱེད་ཀྱི་གནས་རིམ་འབྲེལ་མིན་ཞིག་ལ་སྤྱོད་བཅར་བྱེད་ཆོག་པའི་  
 གོ་རྟོགས་རྟོག་འཛིང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ལྷ་མེད་ཡིས་འབྲེལ་བརྟུན་  
 བྱས་པའི་ཉམས་ལེན་ནི་གསང་སྤྱགས་རྟོག་མེད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཀྱི་ཆ་ཤས་  
 བསྐྱེད་རིམ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་རེད།

ངའི་བསམ་པར་ལྷན་མེད་གྱི་ཤེས་པའི་གྲོས་བསྐྱར་འདི་ནང་པ་ཚོའི་  
ཁྲིད་དུ་བྱུང་ན་འོས་འཆ་མས་རེད། ངས་འདིའི་སྒྲོར་ལ་བསམ་སྒྲོ་མང་པོ་བཏང་  
སྲིད་ཞིང་། ནང་དོན་རིག་པར་ལྷན་མེད་གྱི་ཤེས་པའི་སྒྲུབ་ཚུལ་འདིའི་ཐང་ལ་  
སྒྲིང་སྒྲོང་མང་པོ་བྱས་ཡོད། མཆ་མས་རེར་འདི་ལ་སེམས་གྱི་རང་བཞིན་འོད་  
གསལ་བ་དང་། ཡང་ན་སེམས་གྱི་རང་ཚུལ་སྤྲོ་ཤོས་དེ་ཡིན་པར་འགྲེལ་བརྗོད་  
བྱེད་ཅིང་། འདི་ནི་འཆི་བའི་སྐབས་སུ་མངོན་གྱུར་ཆགས་ནས་བར་དོའི་  
གནས་སྐབས་སུ་འདྲ་བུ་མ་སྤྱད་ནས་གནས་གྱི་ཡོད། ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཤེས་  
པའི་རང་ཚུལ་ཏ་ཅང་སྤྲོ་མོ་འདི་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ་འདྲ་དངོས་ཁམས་གྱི་རྟེན་  
གཞི་ཞིག་ཡོད་རེས། སྐབས་འགར་ནང་པ་ཚོའི་ཁྲིད་དུ་ཤེས་པ་སྤྲོ་མོ་འདིའི་  
རིགས་ལ་དངོས་ཁམས་གྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་མེད་པའི་བསམ་སྤྱོད་ཤིག་ཡོད།  
འདིའི་སྤྱོད་ཤིག་གྱི་རའི་ལྟ་ཚུལ་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཆོན་རིག་གི་ལངས་  
སྤྱོད་ཤིག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཤྲད་པ་ནི་སྒྲོའི་བྱུང་བ་ཆང་  
མའི་གཞི་རྟེན་ཡིན་ཞིང་། ཤྲད་པ་མེད་པར་སེམས་གྱི་བྱེད་ལས་ཐམས་ཅད་  
འབྱུང་མི་ཐུབ། ཡིན་ཡང་། ངས་ཤེས་པ་སྤྲོ་མོ་དེ་དངོས་ཁམས་གྱི་རྟེན་གཞི་  
ཞིག་མེད་པར་རང་དོས་ནས་གནས་སུ་བཞུགས་མི་ཐུག་པའི་ཤེས། ངས་འདི་ཤེས་གྱི་  
མེད།།<sup>བཞད་མོ།</sup>

ཏན་རེ་ཐོང་། ། མ་ལེ་ནི་ལགས། བྱེད་གྱིས་ཤྲད་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་དང་  
ཤེས་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་མ་མ་སྤྱད་ན། ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་  
པའི་ཐིམ་བཞིག་བཞོད་སོང་།



མ་ལེ་ནེ། རེ་རྩི་བ་ནི་འདིར་བལྟས་ན་སྤྱི་བྱུང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།  
 སེམས་གི་སྤང་བརྟན་ལ་དངོས་ཁམས་གི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཡོད་མེད་གི་གནད་  
 རྟོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། ལྷ་འཁྱེད་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་ལྷ་འདི་བྱུང་ཆ་མང་  
 བོས་བྱ་བ་བྱེད་གི་ཡོད་པ་དང་། བྱུང་ཆ་དེ་ཆོ་ཁག་ཅིག་གི་ཆ་ཤས་གིས་སྤང་  
 བརྟན་གི་སྐབས་སུ་འདྲ་བ་བྱེད་པར་སྤང་། འདི་ལྟར་སེམས་གི་རྒྱས་རྩོལ་  
 གཉིས་ལྷ་འདི་བཟོ་བཞེད་གི་བྱེད་ཆོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟེན་  
 གཞི་གཅིག་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད། ར་ཆོར་ལྷ་འདི་སྤང་བྱུང་མང་བོ་མེད་པ་  
 དང་། དེའི་ཕྱིར་ཕྱི་རོལ་གི་འཇིག་རྟེན་དུ་ཆོས་ཤིག་མཐོང་བ་དང་། ལང་  
 སེམས་སུ་ཆོས་ཤིག་མཐོང་བ་གཉིས་ཀས་གཞི་རྩར་གནས་པའི་རྒྱས་རྩོལ་  
 མ་ལག་གཅིག་བཞེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་ནི་རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་རེད།

རེའི་ཡིད་ལ་རྩི་བ་ཞིག་འཁོར་བ་ནི། ལྷ་འཁྱེད་ལས་སྤང་བརྟན་གི་  
 སྐབས་སུ་ལྷ་འདི་ཆ་ཤས་ཉུང་དུ་ཞིག་གིས་བྱ་བ་བྱེད་པར་སྤང་ཞིང་། སྒོམ་  
 ཆེན་པ་ཆོས་སེམས་གི་སྤང་བརྟན་ཆད་མཐོ་བོ་དེ་དག་སྐྱེན་སྐབས། ལྷ་  
 འཁྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷ་འདི་ཆ་ཤས་མང་བོ་ཞིག་བཞེད་སྤྱོད་བྱེད་གི་ཡོད་  
 དམ་ཞེས་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་ཐད་ཀར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་ཅུང་  
 བའི་ཆན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་ཅིག་ཆགས་འདུག གལ་སྲིད་སྤང་བརྟན་ནི་  
 ཉམས་སྤོང་དང་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་རྩེ་ལེགས་སུ་ཕྱིན་པས་ལྷ་འདི་  
 ལ་འང་འབྱུང་བ་འབྱུང་གི་ཡོད་དམ། རྒྱུན་དུ་སྤང་འཁྱེད་གིས་བཞེད་སྤྱོད་  
 བྱེད་པའི་ལྷ་འདི་ཆ་ཤས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སེམས་གི་སྤང་བརྟན་གིས་བཞེད་

སྟོང་བྱེད་པ་མ་ཡིན་ནམ། སྤང་བརྟན་གྱི་ཉེན་གཞི་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ཨ་ལན། ། འོ་ངོ་ཉེས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་རིང་ནང་པ་ཚོས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་དོ་སྤང་  
འབྲུགས་ཆེན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཚོར་ཡིད་དབང་མེད་དུ་འགྲུག་པའི་སྐད་པའི་  
རྣམ་གཞག་ཅིག་མེད། བྱེད་གྱིས་བརྗོད་པ་ལྟར། ཞེས་བཞིན་གྱིས་སྐད་པའི་  
རྒྱས་ཚུལ་གྱི་མ་ལག་སྟོན་མི་ཐུབ། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། རང་པ་ཚོས་འདོད་  
ཚུལ་འདིར་མོས་མ་ཐུན་བྱེད་རྒྱ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་བྱེད་གྱི་ངོ་བོ་པ་ལ་ལན་  
ཞིག་འདེབས་མི་ཐུབ།

རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ། ། དེ་ལྟ་ནའང་། ང་ཚོར་མ་ལེ་ནེའི་ངོ་བོའི་ཁ་སྤྱོད་ས་དང་མ་ཐུན་པ་ཞིག་  
ཡོད། རང་པའི་གཞུང་ལ་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། གཅིག་  
མདོ་དང་གཞན་གསང་སྤྲུགས་རེད། མདོ་གཞུང་དུ་སེམས་གཅིག་སྤྱ་བཀོལ་  
སྟོང་བྱེད་གྱི་ཡོད་ལ། གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་གཞུང་དུ་སེམས་གཅིག་སྤྱ་མ་ཡིན་  
པར། སེམས་ཀྱི་ཉེན་གཞི་ཡང་བཀོལ་སྟོང་བྱེད་གྱི་ཡོད། འདི་ལ་རང་པའི་  
གཞུང་དུ་སྤྱང་ཞེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད།

ཨ་ལན། ། རྒྱང་ནི་སེམས་སྤང་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱས་སྤང་གི་རྒྱས་འབྲུགས་བྱེ་བྲག་པ་  
དག་ལ་གོ་བ་དང་། གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དུ་ལམ་གཉིས་ལ་སྦྱོང་བ་  
བྱེད་དགོས་ཏེ། རྫོང་སྦྱང་རྒྱ་འདི་དང་ཕྱས་སྤང་གི་རྒྱས་འབྲུགས་རྣམས་ལ་  
མདོན་གསལ་དུ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པ་གཉིས་ཡིན་ཞིང་། འདིས་ཁྱད་དུ་  
འཕགས་པའི་ཞེས་ཚོར་སྦོང་བར་གསུང་གི་ཡོད།

རྒྱ་ལའི་སྤྲུལ་མ། ཤེས་ལས་བྱུང་བའི་སྒོམ་གཞུང་ཁག་གིས་མིག་ཤེས་དང་། རྣ་ཤེས་  
གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཚར་གཅིག་ཤུ་གོ་མས་འབྲིས་ལ་བརྟེན་ནས་གོང་  
འཕེལ་བྱ་གཏོང་ཐུབ་པའི་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད། དབང་ཤེས་གཞན་དག་ལ་  
སྤྱིང་བཅར་སྤྱོད་མི་ཐུབ། དེར་དུས་ཀྱི་འཕྲུལ་ལས་ལ་འང་བཀག་རྒྱ་འདི་ཡོད་  
པ་དང་། ལྷ་འཁྱུག་བརྟན་འཕྲིན་ཐོག་འཆར་བྱ་འབྱུག་ཅིང་། སྤྲོ་སྤྲོག་འཕྲིན་གྱི་  
རྒྱབས་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱང་གཏོང་བྱེད་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། དེག་བྱ་དང་བྲི་མ་  
གཏོང་ཐབས་ཤིག་ད་དུང་ཡང་གསར་གཏོད་བྱས་མེད། ཡིན་ཡང་། གསར་  
སྤྲུགས་ཀྱི་སྒོམ་རྒྱུ་དུ་སེམས་དང་སེམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་གཉིས་ཀ་གཙོ་བོར་  
འཛིན་ཞིང་། ལུས་ལྷན་གི་རུས་ཤུགས་ཁག་གི་རྩ་བའི་རྟེན་གཞི་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་  
ཡོད་པར་འདོད་པ་རེད། ཆད་མཐོ་བོར་སྤེལ་བའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཚོས་ལུས་  
ལྷན་གི་འབྱུང་ཁམས་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་ཡོད་པ་  
དང་། རྒྱུ་དུ་དབང་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་ལས་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོ་དང་ལྷན་དུ་གནས་  
པའི་ལུས་ལྷན་གི་རུས་ཤུགས་དེ་དག་དོན་དངོས་སུ་གནས་སྤྱོད་བྱུག་  
དཔེར་ན། རྣལ་འབྱོར་པ་ཞིག་གིས་རང་གི་མིག་བྱུང་བཙུངས་ཀྱི། སོར་མོའི་  
རེག་ཚར་ལ་བརྟེན་ནས་དཔེ་ཆ་སྤྲོག་ཐུབ་པར་སྤང་། འདི་ལྟ་བུ་བྱུང་ཡོད་ཚུལ་  
བརྗོད་པ་དང་། འདིས་རྒྱང་ངས་རུས་ཤུགས་ནི་རྟེན་གཞི་གཅིག་ནས་གཅིག་  
ལ་གནས་སྤྱོད་བྱུག་པ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།

སི་ཏེ་ཏུ་ཐེན། ང་ཚོས་རྟོགས་ཡོད་པ་ནི། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལོང་པ་ཞིག་ཡིན་ན།  
ལོང་ཡིག་སྤྲོག་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་མིག་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱད་པའི་ཆ་ཤས་དེ་

ཚཱ་བ་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་འདི་རེད། གྲང་པས་འདི་ལྟར་རང་ཉིད་བསྐྱར་དུ་  
བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ། ་ ངས་བརྗོད་པའི་རྣམ་འབྱོར་པ་ལ་མཆོན་ན། རེག་ཆོར་བརྒྱད་ནས་ཡི་  
གེ་སྒོག་པ་དེ་འབྲམ་མ་རེད།

ཏན་རེ་ཚོང་། ་ འདིའི་ཐད་ལ་ད་དུང་གྲོས་བསྐྱར་བྱ་རྒྱ་མང་པོ་ལྷག་ཡོད་པར་  
སྙམ་ཀླག་པོ།

ཨ་ལན། ་ ཡོད་ངེས་རེད།

སྤྱ་ཐེའོ། ་ འདི་ནི་འབྲུག་ས་རིའི་ཆེ་མོ་ཅམ་རེད། དཔེར་ན། སྒོ་མ་ཆེན་པ་ཞིག་གིས་  
གནས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་གཉིས་དང་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་སྤང་བརྒྱན་སྒོ་མ་པའི་  
ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་སྐབས། ང་ཆོས་ཁོང་གི་གྲང་པའི་ནང་ཆད་འཇལ་རུང་  
པའི་འགྱུར་ལྡོག་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བར་སྔོན་དཔག་བྱེད་བྱུང་བམ། སེམས་ཀྱི་  
བྱེད་ལས་དང་ཆ་མ་ཐུན་པའི་གྲང་པའི་ཆ་ཤས་སུ་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆའི་  
རང་བཞིན་ཞིག་ཡོད་དགོས།

ནམ་སེ། ་ ངས་སྤྱ་ཐེའོ་ཡིས་གང་བརྗོད་པ་དེར་ཁ་སྔོན་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ཆོག་ས་  
འདུ་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་མཛོན་སུམ་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་རུང་  
པའི་ཆན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་གཏན་ལ་དབབ་རྒྱ་འདི་རེད། འདི་བསམ་ཚུལ་  
ལ། ད་ལྟ་ཁྱེད་ཀྱིས་བརྗོད་པ་དེ་ནི་མ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། སྒོ་ལ་སྦྱོང་བརྟུན་  
ཐོབ་པའི་གང་ཟག་དེ་ཆོས་སྤང་བརྒྱན་གཅིག་ཡུན་རིང་ལ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་

པ་དང་། ཡང་ན་སྒྲུབ་བརྟན་མང་པོ་དུས་གཅིག་ལ་འཆར་སློམ་བྱེད་ཐུབ་ཆེ། ང་  
ཆོས་ཁྲིམ་པའི་ནང་དུ་དེ་འབྲེལ་གྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་ཞིག་མཐོང་དགོས་སྒྲུབ་དེ།

སྒྱིར་བརྗོད་ན། འདིར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུར་བའི་ཆོན་རིག་གི་  
ཆོད་དཔག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྒྲུབ་ཞིང་། ང་ཆོས་དེ་དག་ལ་དབྱེ་ཞིབ་  
བྱས་ནས་ཐོ་འགོད་བྱེད་ཐུབ་ན་ཉ་ཅང་མེད་སྒྱུར་ཆེན་པོ་ཡོད་པེས། སྒྲུབ་  
བརྟན་དང་ཡིད་བྱེད་གྱི་སྒྱུར་བརྗོད་ལ་མཆོན་ན། སློམ་ལ་གོམས་འདྲིས་ཆེ་  
བའི་མི་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་ཏེ། ཁོང་ཆོའི་ཁྲིམ་པའི་ནང་དུ་དེ་འབྲེལ་  
གྱི་ཉམས་མཆོན་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་སྒྲུབ་འིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་ཡིན། ཡར་རྒྱས་སུ་  
སོང་བའི་མེམས་གྱི་སྒྲུབ་བརྟན་ལ་ནམ་པ་འདྲ་མིན་ཡོད་ཆོག་གོང་དུ་བརྗོད་པ་  
ལྟར། སློམ་ལ་སྒྱུར་བརྗོད་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཆོས་སྒྲུབ་བརྟན་གཅིག་ཡུན་རིང་ལ་  
རྒྱུན་འབྲེངས་བྱེད་པའམ། དུས་གཅིག་གི་ནང་སྒྲུབ་བརྟན་མང་པོ་སློམ་ཐུབ་  
སྟེ། ང་ཆོས་ཡུན་རྒྱུང་ག་ཟུགས་འདྲིན་པེས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དང་དུས་ཡུན་ལ་  
ཆད་འཇུག་བྱས་ཏེ། སྒྲེང་གཞི་འདི་དག་ལ་མཛོན་སུམ་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་  
བྱེད་ཆོག་དཔེར་ན། སྒྲེང་དུ་དངོས་པོ་འདྲ་མིན་ཡོད་ཅིང་རྒྱུག་འདྲིང་ཆེ་བའི་  
སྒྲུབ་བརྟན་ཞིག་གང་ཟག་ཅིག་ལ་བསྟན་པ་དང་། རིང་པོར་མ་འགོར་བར་གང་  
ཟག་དེའི་ཡུན་རྒྱུང་ག་ཟུགས་འདྲིན་པེས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་ཆོག་པ་  
ཞིག་རེད། ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། སྒྱུར་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོད་འཇུག་འདིའི་རིགས་  
ཐམས་ཅད་ཐོག་མར་སློམ་སྒྱུར་བརྗོད་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཆོར་བྱེད་དགོས།

སི་ཏེ་ཉ་མིན། ། སྒྲུབ་བརྟན་འཆར་སློམ་ལ་སྒྱུར་བརྗོད་བྱས། གོམས་འདྲིས་གྱི་

རྒྱས་པ་སྤྱི་ལ་བྱུང་བ་ལ། དེ་ཡང་བྱེད་ཀྱིས་ལྷ་པོས་ཅན་ཞིག་གི་སྤང་  
བརྟན་བསྐྱོམ་པར་སྤོང་བཅར་བྱས་ཆོ། སྤང་བརྟན་སྐྱོམ་པའི་རྒྱས་པ་དེ་ལྷ་  
གཞན་སྐྱོམ་སྐྱབས་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་དམ།

རྒྱ་པོའི་སྤྱི་ལ། དེ་ཡོད་ཀྱི་རེད།

སྤྱི་པོའི་དེ་ཞི་རྒྱུན་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། འདིའི་རྒྱ་མཚན་ནི་གོམས་འདིས་ལས་  
བྱུང་བའི་གནས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་གཉིས་སྤྱི་ལ་འབྲུག་པའི་བྱེད་ཆོས་ཡིན་  
ཞིང་། གནས་སྤངས་གཞན་གྱི་ནང་དུ་འདྲ་བའོལ་སྤོང་བྱེད་ཐུབ། དཔེར་ན།  
ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་སྤོལ་སྐྱབས། ཁོང་གིས་ལྷ་  
བདུན་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་སྐོམ་དགོས་རྒྱ་རེད། ང་པོ་དུ་མཚམས་པ་བ་ཞིག་ལ་  
དངོས་སུ་མཇུག་ཐོང་ཞིང་། ཁོང་ནི་རི་མོ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཁོང་གིས་ལྷ་ཉིས་  
བརྒྱ་ལྷག་ཡོད་པའི་ལྷེབས་རིས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ནས་རི་མོ་ཡང་དག་ཡིན་  
མིན་ལ་བརྟག་དབྱང་བྱས་པ་དང་། ཁོང་གི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྤངས་ལ་བལྟས་ཆོ།  
ལྷེབས་ངོས་ཀྱི་རི་མོ་རྣམས་འགྲིག་ཡོད་མེད་དེ་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་  
གཞིར་བཞག་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་ལྷ་བྱ་རེད། འདི་ལྷར་བརྟག་དབྱང་  
གཏོང་བཞིན་ཁོང་གིས་འདིར་ཁོར་འཁྲུལ་ཞིག་འབྲུག་ ལྷ་འདིས་བྱུག་གཡས་  
པའི་ནང་བཟུང་བའི་དངོས་སོ་འདི་འགྲིག་མི་འབྲུག་ལྷ་བྱ་ཐེངས་མང་པོར་  
བརྗོད་སོང་། དེ་ནི་ངོ་མཚར་བ་ཞིག་རེད། ལྷ་ཞིག་འཆར་སྐོམ་བྱེད་པའི་རྒྱས་  
པ་འདི་སྤྱི་ལ་འབྲུག་དགོས་པ་ཡིན་ཞིང་། མ་མཐའ་ཡང་ལྷ་གཞན་བསྐྱོམ་པར་  
བའོལ་སྤོང་བྱེད་ཆོག་ཡིན་ཡང་། རྒྱས་པ་དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་གྱི་ཞིབ་

འཇུག་ཆོད་ལྟ་ལྟ་མེད་ཀྱི་ དངོས་པོ་ཞིག་ཡིད་ནས་སྒྲོར་བ་སོགས་ཀྱི་དུས་ལོ་  
ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱི་ལྟ་སྒྲིག་གི་དོ་བོར་པའི་ཆེད་འགྲུར་མི་སྲིད།

སི་ཤི་ཏུ་མི་ལྟ་། དེ་བའདི་བཀོད་པའི་ལྟ་མཆན་ནི། དས་རང་གི་རྣམ་གཞག་སྤྱོད་  
འབྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཞིག་འཆོལ་གྱི་ཡོད། དེ་རྣམ་གཞག་གཞིར་  
བཞག་ན། སྒྲོར་བཅར་གྱི་ལྟ་སྒྲིག་ལྟ་བུ་ལྟ་སྒྲིག་པའི་ལྟ་མེད་ཀྱི་དུས་ལོ་  
སྲིད་ཀྱི་ཆོད་འདོད་ཚུལ་རང་ཆོད་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཞག་གི་སྒྲོན་དཔག་  
དང་ལག་ལ་ཆུང་གྲུབ་ན། རྒྱུ་ཅག་གི་སྒྲོན་ལྟ་བུ་དང་། རང་ཆོད་སྒྲོན་ལྟ་གྱི་  
ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ཆེད་དང་བའདི་ལྟ་པའི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་  
བཅར་སྒྲོན་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་  
འཇུག་བཅར་དུ་བྱས་ན་རིན་ཐང་ཡོད་པའི་དུས་ལོ་ལྟ་བུ་དང་། དས་དུང་སྒྲོར་  
བཅར་དེ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་  
པའི་རེ་བའི་ལྟ་གྱི་ཡོད་ལ། རྒྱུ་ལྟ་སྒྲོར་ཞིག་བསྒྲོམ་པའི་གོམས་འདིས་  
ཐོབ་ཀྱང་། འཆར་སྒྲོམ་གྱི་ལྟ་སྒྲིག་པའི་དུས་ལོ་ལྟ་བུ་ལྟ་སྒྲིག་པའི་ལྟ་  
ལྟ་

ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་། སྒྲོམ་གཞི་དུ་གསུངས་པའི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་  
ཆོས་རང་གི་དཔེ་གསུངས་པའི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་  
ཞིག་ལྟ་གོམས་འདིས་ཀྱི་དུས་ལོ་ལྟ་བུ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་  
གོམས་འདིས་དེས་ཅན་ཞིག་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་སྤྱོད་རང་གི་དཔེ་གསུངས་པའི་ལྟ་  
བའོ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

ཨ་ལན། ། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། མི་འི་ཏམ་ཁྱེད་ཀྱིས་བཤད་པར་སྟོས་ན་སྟོག་འཛིང་  
 ཆེས་ཆེར་ཡོད་ཀྱི་རེད། དཔེར་ན། སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་སྟོམ་ཐབས་ཤིག་ནི་  
 འོད་དཀར་པོ་དགུས་མ་ཞིག་དམིགས་པར་འཛིན་རྒྱ་འདི་ཡིན། བསྟོམ་བྱ་  
 འདི་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་དམིགས་པ་བཞག་ནས་གཞན་ཅི་ཡང་བྱེད་མི་རུང་།  
 འདི་ལྟར་རིམ་གྱིས་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་འབྱུང་བ་དང་། འདི་ལ་གོམས་  
 འཕྲིས་ཐོབ་ནས་རང་གི་དགོ་ཀན་གྱི་རྩར་བཅར་ཆེ། དགོ་ཀན་གྱིས་ད་འགྲིག་  
 འདུག འདིར་ལྟ་བུལ་བརྟན་བརྟན་ཉི་ཤུ་ཡོད། འདི་ཆོ་སྟོམས་ཤོག་ཅེས་བྱེད་ལ་  
 བརྟོད་མི་སྲིད། ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོན་གྱི་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་དེ་དག་ཡོད་པའི་  
 སྟོན་ལྟ་བུལ་བརྟན་བརྟན་ཉི་ཤུ་སྟོམ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། ཉམས་ལེན་པ་ལས་དང་པོ་  
 བ་ཞིག་དང་བསྐྱར་ན་བྱེད་ལ་ཆ་རྒྱུན་ཆང་ཡོད་ཀྱང་། ལྟ་དེ་ཆོ་སྟོམ་པ་ནི་ལས་  
 སྟོ་པོ་ཞིག་མིན་ཞིང་། གནས་རིམ་དེར་བསྐྱེབ་པར་དུས་ལུན་ངེས་ཅན་ཞིག་  
 འགོར་རྒྱ་རེད།

ཡིད་བྱེད་དང་དེའི་གནས་ཆ་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་འབྲ་  
 མིན་ཡོད་པ་དང་། ཁག་ཅིག་གིས་སྤང་བརྟན་བཀོལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱང་། རང་གི་  
 དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་དམིགས་པ་འཛོག་པ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་དེ་ལྟར་  
 བྱེད་ཀྱི་མེད། དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་སྟོ་ཅེ་གཏོང་པའི་གོམས་ཆ་བྱུང་བ་  
 ཅམ་གྱིས་རང་ཉིད་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་བསྐྱུན་པ་ལའང་མཁས་མཁན་  
 ཞིག་ཡིན་པར་སྟོན་གྱི་མེད།

ཁྱེད་ཀྱིས་ད་དུང་གཉེག་མའི་ཤེས་པའི་སྟོར་ལ་ངེ་བ་ཞིག་བཀོད་སོང་།



ཐ་ན་ཤེས་པ་འདི་རང་ཚུ་ལ་དེ་འབྲེལ་སྐབས་སུ་འང་འབྲུག་ཡུལ་སྡོད་པ་འདི་ཤེས་  
པ་འདི་མཐར་ཐུག་གི་སྡོད་པ་ཅས་ཀྱི་གནས་རིམ་ཞིག་ཡོད། ད་ལྟ་བྱིད་ཀྱིས་རང་  
གིས་ཤེས་པ་བཞིན་པ་ཆོར་གྱི་ཡོད། བྱིད་ཀྱིས་ཆོས་གང་ལ་འང་དམིགས་པ་མ་  
གཏང་པར་སྡོད་ཆོག་པ་དང་། འདི་ལྟར་སྡོད་པ་འདི་སྐབས་སུ་ཤེས་པ་ས་ཤེས་པ་  
ཆོར་གྱི་ཡོད། བྱིད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་ཆོར་མི་སྐབ་བཅ། འདི་ནི་རྗེས་དཔག་གིས་  
རྟོགས་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་མེད། བྱིད་ཀྱིས་ཤེས་པ་ས་ཤེས་པ་ཆོར་པ་འདི་  
ཐོག་སློ་ཅེ་བཞག་པ་དང་ཡིད་ལ་སྤང་བརྟན་ཅི་ཞིག་འཆར་རམ།

ར་ཆོས་བསམ་སློའི་ཆོད་ལྟ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ཐོག་མར་ཤེས་  
པ་དེ་འཛིན་པ་འདི་རྒྱས་པ་ཞིག་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པ་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱོས།  
བྱིད་ཀྱིས་དེ་ནི་ཕྱི་འདྲི་སློང་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ནང་དུ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལ་མ་སྡོད་  
པར་ཅི་འབྲེལ་ཡིན་པ་ཤེས་རྒྱ་རེད། ད་ལྟ་རང་ཉིད་དབང་ཤེས་ཐམས་ཅད་  
འགག་པར་བྱེད་པ་འདི་རྒྱ་མཛོད་ཅིག་གི་ནང་དུ་འཇུག་ཡོད་པར་བསམ་པ་དང་།  
འདི་ལྟར་རང་གི་བྲན་རྟོག་རྣམས་ཞི་ཞིང་། རྒྱང་མཐའ་ཡང་གནས་སྐབས་ཤིག་  
ལ་སྤང་བརྟན་ཅི་ཡང་སེམས་ལ་འཆར་རྒྱ་མ་རེད། ཡིན་ཡང་། རང་ཉིད་གཉིད་  
དུ་ཡུར་མེད་པར་མ་བཟད། བཟེ་ཡང་མེད། རང་སེམས་དྲངས་ཤིང་བརྟན་པོ་  
ཡིན། བྱིད་ལ་རང་གི་ཁོར་ཡུག་ཟིན་པ་འདི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྡོང་བ་མེད་ཀྱང་།  
རང་གི་ཤེས་ཆོར་ཡོངས་སུ་ཉམས་མེད་ལ། འདི་འབྲེལ་སྐབས་སུ་བྱིད་ལ་ལྟ་  
མེད་ཀྱི་ཤེས་པ་འདི་སྡོང་བ་ཞིག་སྐྱེ་སྐབ་པ་དང་། བྱིད་ཀྱིས་ཤེས་པ་ས་ཤེས་པ་  
ཆོར་རྒྱ་རེད། འདིར་ཆོག་ལ་བསྐྱར་མི་སྐབ་པ་འདི་དོན་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། གཅིག་



ནང་མི་ཚོས་རང་གི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་དངོས་སུ་མཐོང་བའི་ཚོས་ཤིག་  
དང་འབྲལ་གྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིད་ལ་འཆར་བར་  
བྱས་ཤིང་། ངས་ཁྱེད་ལ་དངོས་པོ་སྒྲོར་ཞིག་བསྟན་པ་ཡིན་ན། བྱིས་སུ་ཡིད་  
ལ་ཤར་བའི་དངོས་པོ་དེ་རང་ལ་བསྟན་པའི་དངོས་པོ་དག་ལས་འདེམས་སྒྲུག་  
བྱེད་སྐབས། ཁྱེད་ཀྱིས་ནོར་འབྲལ་བཟོ་རྒྱུ་རེད། ར་ཆོའི་སྤང་བའི་ནང་ན་  
བའི་གནས་ཚུལ་ལ་བལྟས་ཆོ། འདི་ནི་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཅི་ཡང་མིན།

དང་ཐོག་ར་ལ་སེམས་འབྲལ་ཞིག་བྱུང་བ་ནི་འདི་སྟེ། སེམས་ཀྱི་སྤང་  
བརྟན་གསལ་དུ་སོང་ན། སྤང་བརྟན་དེ་མཛོན་སུམ་དུ་མཐོང་བའི་ཚོས་ཤིག་ཏུ་  
འབྲལ་ཉེན་ཆེ་བ་འདི་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟོ་ངས་ལེགས་པར་རྟོགས་ཡོད་ཆོ།  
ར་ཆོ་དཀའ་ངལ་འདི་ལས་རྒྱལ་བྱུང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་རྟོག་ཏུ་  
དོན་ཞིག་སྤང་བརྟན་ལ་སྒྲོར་བ་དང་། རང་གི་ཤེས་ཚོར་ཡང་གོང་འཕེལ་དུ་  
འགྲོ་བཞིན་པ་གཉིས་ཀྱིས་རེད། རའི་གོ་རྟོགས་འདི་འགྲིག་ཡོད་དམ། དངོས་  
ཡོད་དང་མ་འབྲལ་བར་རང་གི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་དེའི་གསལ་ཆ་ཆེ་དུ་  
གཏོང་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན། སྤང་བརྟན་དེར་དོན་ཞིག་སྤང་ནས་ཤེས་ཚོར་  
ཀྱིས་ཐེན་ཡོད་པས་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་མི་ཚོས་ཉམས་ལེན་གཞིར་བྱས་ན་དེ་  
ཅུ་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་ཡིད་ལ་འཆར་སྒྲོམ་བྱེད་པ་དང་། ཅི་ཞིག་དོན་དངོས་སུ་  
མཐོང་བ་གཉིས་པན་ཚུན་ནོར་གྱི་ཡོད་དམ།

སྤྱི་ཐོག་། ར་ལ་འདིའི་ཐད་ནས་མཛོན་སུམ་གྱི་ཁྱོང་བ་ཞིག་མེད་སྟབས། ངས་ཁྱེད་ལ་  
ལན་ཆད་ལྟན་ཞིག་སྟེར་བྱུང་རྒྱུ་མ་རེད། ཡིན་ཡང་། སྒྲོམ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་

མཆོན་ན། རྒྱས་ཚཱ་གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཁོང་ཚོས་དངོས་  
ཡོད་གནས་ལུགས་མི་ལམ་དང་སྐྱེ་མའི་དང་ཚུལ་དུ་མཐོང་ཞིང་། འདི་དང་  
ཆབས་ཅིག་ཁོང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ཡང་གསལ་ཆ་དང་ལྡན་པར་  
སྒྲོམ་ཐུབ། དེའི་སྤྱིར་བར་མཆམས་ཤིག་ཏུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་སྤང་  
བརྟན་ལྟ་བུར་སྤང་ཞིང་། སྤང་བརྟན་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལྟ་བུར་སྤང་གི་  
ཡོད།

ཨ་ལན། ་། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། དེ་ནི་འབྱུང་སྤྱིད་པ་ཞིག་རེད།

སི་ཏེ་ཏུམ་ན། ་། ང་ཚོས་སོ་སོའི་སྤང་བརྟན་ལ་གསལ་ཆ་ཡོད་མཁན་ཚོར་དཀའ་ངལ་  
འདི་ལུགས་ཆེན་ཡོད་པ་རྟོགས་ཡོད། ངའི་བྱི་བ་ནི་འདི་སྟེ། རོན་གྱི་བྱུབ་ཆའང་  
ཡོད་པའི་སྤྱོད་བརྟན་གྱིས་དཀའ་ངལ་འདི་བསམ་པར་བན་ཐོགས་རྒྱ་ཡིན་  
ནམ། ཚོར་ཤེས་གྱིས་རང་གི་སྤང་བརྟན་དང་སྤྱིའི་འཛིག་རྟེན་བར་གྱི་ཁྱད་པར་  
ཟེན་པ་ལུགས་ཅེ་ཆེར་འགྲོ་བུལ་བམ། དེ་ལྟར་འཛིན་རྒྱ་ནི་རང་གི་སྤྱོད་བརྟན་  
གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་ནམ།

སྤྱ་ཐེའོ། ་། སྒྲོམ་པ་བ་ཚོས་རང་གི་སྤང་བརྟན་རྟག་བརྟན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་འཛིན་པར་  
གཞུགས་ཐབས་བྱེད་གྱི་ཡོད། རྒྱ་མཆོན་འདིར་བརྟེན་ནས་སྒྲོམ་གྱི་ཐུན་གྲོམ་  
ཐེངས་རེར་སྤང་བརྟན་འོད་གསལ་གྱི་ངོ་བོར་ཐེམ་དུ་འབྱུག་པ་དང་། འདི་ནི་ཏ་  
ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིས་སྤང་བརྟན་རྟག་བརྟན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་  
འཛིན་པའི་བག་ཆགས་དེ་རིམ་གྱིས་བསམ་ལ་འགྲོ། ངས་སྤྱང་ཞིག་གོ་སྤྱོད་  
ཡང་། དེ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་མི་ཤེས། སྒྲོམ་པ་བ་ཞིག་གིས་སྤང་བརྟན་བསྒྲོམ་

པར་སྒྲིང་བརྟུག་ལྷག་ཆེན་བྱས་ཏེ། རང་གི་ལྷ་འཁྱུག་དེ་སྒོམ་གྲོལ་སྐབས་  
 ཡལ་དུ་འཇུག་གི་མེད་པ་རེད། ཁོང་གིས་རྩ་དང་ལྷན་པའི་དུད་འགྲོའི་མགོ་པོ་  
 ཅན་གྱི་ལྷ་ཞིག་སྒོམ་པ་དང་། བར་མཆམས་ཤིག་ནས་རྩ་དེས་ཁོང་རང་གི་  
 མཆམས་ཁང་གི་ཕྱི་ལ་འང་འགྲོ་དུ་བཅུག་མེད་པའི་བཤད་ཚུལ་ཞིག་ཡོད།  
 འདི་ནི་ལྷ་འཁྱུག་བསྒོམ་པའི་ཉམས་ལེན་ནང་ལམ་ལོག་དུ་སོང་བའི་དཔེ་  
 མཆོན་ཞིག་རེད། ལྷ་མཆོན་ནི་འདིས་ལྷ་འཁྱུག་གི་འཇིག་རྟེན་རྟག་བརྟན་དུ་  
 བསྐྱར་གྱི་ཡོད་པས་ཡིན། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། ལྷ་འཁྱུག་བསྒོམ་པའི་དམིགས་  
 ཡུལ་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཅིལ་པོ་འཇའ་དང་འཇའ་བར་སྒྲིང་པའི་ལྷ་འཁྱུག་  
 ཅན་ཡིན་པར་མཐོང་དུ་འཇུག་པ་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་རྟག་བརྟན་  
 དུ་འཇིག་པའི་བག་ཆགས་འདི་བསལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ཁམ་ཉིག། ང་ལ་གོང་ས་མཆོག་གིས་གོང་དུ་གསུངས་པའི་དེ་བཤད་ཆེན་ཞིག་ཡོད་  
 པ་དེར་ཁ་ཕྱོགས་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཤད་ཐོག་མར་དེས་དུས་ངས་དེ་བཤད་འཇར་  
 ཤེས་པའི་ཆོར་ལྷ་ཞིག་བྱུང་སོང་། ཡིན་ཡང་། ང་ཆོའི་སྒྲིང་མོལ་མཐུན་དུ་  
 བཞུར་བ་དང་ངས་རང་ཉིད་ལ་ཐེ་ཆོས་བྱེད་དགོས་བྱུང་། དེའི་ཕྱིར་ངས་རང་  
 གི་ཐེ་ཆོས་དེ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན། ལ་གོང་ས་མཆོག་གི་དེ་བཤད་མི་  
 ཁག་ཅིག་ལ་འཆར་སྒོམ་གྱི་རུས་པ་འདི་མེད་པའི་རྒྱ་མཆོན་དེ་ཁོང་ཆོས་  
 མིག་ཤེལ་གྱིན་པ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཡིན་ནམ་ཞེས་པ་འདི་རེད། འདས་  
 པའི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་གཅིག་ལ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཆོས་གདོང་ལེན་  
 བྱེད་དགོས་བྱུང་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ནི། ལྷ་འཁྱུག་བརྟུག་མ་ཐོབ་པའི་སྤྱིར་

བཏང་གི་མི་ཚོས་སོ་སོའི་སྤང་བརྟན་གྱི་སྒོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས། སོ་  
 སོའི་སྤྱང་བའི་ཐད་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་སྤྱི་ཚུགས་ཤིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་འདི་  
 ཡིན། མི་སྒོར་ཞིག་གིས་རང་གི་སྤང་བརྟན་ནི་གསལ་ཞིང་ཞིབ་ཆགས་པའི་  
 འདྲ་པར་ངོ་མ་ཞིག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཚུལ་བརྗོད་པ་དང་། དེ་ལས་  
 སྒྲིག་སྟེ། མི་གཞན་སྒོར་ཞིག་གིས་རང་གི་མི་ཚེ་ཉིལ་པོར་སེམས་གྱི་སྤང་  
 བརྟན་དུ་བཅི་རུང་བའི་སྤྱང་བ་ཞིག་བྱུང་སྤྱང་མེད་ཚུལ་བརྗོད་གྱི་ཡོད།

སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་བཞུགས་གནད་དོན་འདི་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཅི་ཞིག་  
 འཛིན་དགོས་པ་རྟོགས་མེད་པ་དང་། སྤངས་ཆ་འདིའི་ཐོག་འཛོམས་ཡོད་པའི་  
 སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་བཞུགས་བཤད་ཀྱིས་སྤངས་འགའ་ཤས་ཤིག་  
 ཡོད་གྱི་རེད། ཡིན་ཡང་། ཞིབ་ལྟ་རང་ཉིད་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན། ངས་ཐོག་  
 མར་འཆར་སྒོམ་གྱི་རྣམས་པ་འདི་མེད་མཁན་ཆོར་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་  
 རྒྱགས་པར་འགལ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་བློང་། རྒྱ་མཚན་ནི་  
 ཁོང་ཆོར་མཐུན་བསྐྱེད་བྱེད་པ་ལ་དགོས་ངེས་ཡིན་པའི་ལག་ཆ་གཙོ་བོ་མེད་  
 པས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དེ་ནས་ང་ཆོའི་སྤྱང་མོལ་སྤྱ་མ་ཐུད་ནས་མཐུན་དུ་  
 བཞུར་ཏེ། བྱེད་ཆོས་སྤང་བརྟན་སྒོམ་པ་བྱུབ་པའི་མེས་སུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་  
 ཡོད་མེད་སྒོར་སྤྱང་སོང་། སྐབས་དེ་འདྲ་ལ་གང་ཐག་ཅིག་གིས་མཐར་ཐུག་གི་  
 ཉིང་ཁུ་དང་། ཡང་ན་ཤེས་པ་རང་ཉིད་སྤྱང་འགོ་ཚུམ་པར་བརྗོད་སོང་། དེ་ལྟར་  
 ཡིན་ན་ངའི་ཆོར་སྤང་ལ། འཆར་སྒོམ་གྱི་རྣམས་པ་མེད་མཁན་ཆོར་སྤྱ་མོ་ནས་  
 མ་ཐུན་རྒྱུ་ཆར་ཡོད་པར་སྟམ། དེ་ཡང་ཁོང་ཆོ་ཐད་ཀར་གནས་རིམ་གཉིས་

པར་བསྐྱོད་དེ། ལྷ་པོ་བརྟན་གྱི་ནུས་ཏྲོག་མེད་པར་མཐར་ཐུག་གི་ཉིང་ཁུ་དེ་སྤྱིང་  
 ཐུབ་རྒྱ་རེད། ཁྱེད་ཅག་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། འདི་བསམ་ཚུལ་  
 འདི་ལ་གོ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ང་ཚོས་ད་དུང་འཆར་སྒྲོམ་གྱི་བྱས་པ་  
 མེད་མཁན་ཚོར་དོན་དངོས་སུ་ཅི་ཞིག་མ་ཆང་བ་དེ་གསལ་པོ་བཟོ་དགོས་  
 སམ། ང་ནི་མི་འདི་ཚོའི་གྲས་སུ་ཡོད་སྟབས། ངས་འཆར་སྒྲོམ་གྱི་བྱས་པ་  
 མེད་པའི་གནས་སྟངས་འདི་ལ་དགེ་མཚན་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་འདོད་  
 བྱུང་།

རྒྱ་ལའི་ཁྲ་མ། ། ཡིད་བྱེད་ལ་སྤྱོད་བརྟན་བྱེད་སྐབས། ཁྱེད་ཀྱིས་ལྷ་པོ་བརྟན་ཞིག་གི་  
 ཐོག་རང་གི་སྒོ་ཅི་འཛོག་པ་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར། ཤེས་ཚར་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་  
 བོའི་ཐོག་ལའང་དམིགས་པ་གཏོད་ཆོག འདི་ལ་སྤྱོད་བརྟན་བྱེད་སྐབས་ཤིག་  
 ཡོད། ཁྱེད་རང་དུས་ད་ལྟ་བའི་ནང་གནས་བཞིན། རང་གི་དམིགས་པ་དུས་ད་  
 ལྟ་བུ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་གཏད་དེ། འདས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་བླ་ཤེས་དང་།  
 འབྱུང་འགྱུར་དང་འབྲེལ་བའི་རྟོག་པ་སོགས་འགོག་པར་བཙོན་དགོས། འདི་  
 ལྟར་རང་གི་སྒོ་ཅི་འདས་པ་དང་འབྱུང་འགྱུར་གང་ལའང་འགོ་རུ་མ་བཅུག་  
 པར་དུས་ད་ལྟ་བུ་འདིའི་ནང་འཛོག་དགོས།

འདི་ནི་བྱེད་ཁག་པོ་ཞིག་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་འདི་བྱེད་སྐབས།  
 ཤེས་ཚར་སྤོང་མཁན་གྱི་སྒྲིབ་མང་པོས་འགྲན་བསྐྱར་གྱིས་མིག་དང་ན་བའི་  
 དབང་པོ་སོགས་བརྒྱད་ནས་ནང་ལ་ཡོང་གི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཉམས་ལེན་  
 འདི་ལ་གོ་མས་འདིས་བྱུང་ན། ད་ལྟ་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་ཚར་གྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་ལ་རང་

གི་དམིགས་པ་འཛོག་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པ་དང་། རིམ་གྱིས་སྐར་མ་  
གཅིག་དང་། ཡང་ན་བྱེད་ཀ་ཙམ་ལ་རང་གི་སྒོ་དོར་སྤང་ཆད་ནི་ཤེས་ཆོར་  
རང་ཉིད་ཡིན་པ་ཞིག་འབྱུང་ཐུབ། འདི་ལྟར་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་ཤེས་པའི་དོ་བོ་  
འདི་ལ་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་དུ་གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་གསལ་  
པའི་རང་བཞིན་དང་། ཤེས་པ་འཕམ་བུར་བ་ཞིག་ཤེས་པའི་སྤྱིང་བ་ཞིག་ཡིན།  
ཁྱེད་གྱིས་ཤེས་ཆོར་འདིའི་ཐོག་ལ་དམིགས་པ་གཏད་ཆོ། ཤེས་པ་རང་གི་དོ་  
བོའི་བྱེད་ཆོས་མངོན་གྱུར་པ་ནམས་སྐར་མ་བྱེད་ཀ་འཕམ་གཅིག་གི་རིང་རང་  
ཉིད་ལ་སྤང་བྱུ་རེད། འདི་ནི་གང་ཟག་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་ལའང་དུས་ཡུན་དེ་  
ཙམ་ཞིག་ལ་སྤང་ཐུབ་ཅིང་། སྒོ་མ་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་མས་པ་ཏ་ཅང་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་  
མི་དགོས།

ཁྱེད་ཉིད་ཀྱི་རས་ཁྱེད་ཆོ་ལོག་པར་རྟོག་གི་ཡོད་སྟེ། ཡིན་ཡང་། སེམས་གྱིས་ཚུལ་  
བ་ཡག་པོ་བྱེད་མི་ཐུབ་ཅིང་། དེའི་ཕྱིར་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྱིང་བས་རང་སེམས་  
གཡེང་མི་ཐུབ་པའི་ང་ལྟ་བུ་ནི་ཉམས་ལེན་འདིའི་གནས་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་  
སླེབས་ཡོད་པར་སྟེ། རྒྱ་མཚན་འདིར་བརྟེན་ནས་ངའི་སེམས་ཞི་ཞིང་ཆ་  
མཉམ་པོ་ཞིག་ཡིན་ཏུ་རེད། འོན་ཀྱང་། ང་དོ་ཤེས་པའི་མི་ཆོས་འདི་ནི་བདེན་  
པ་མིན་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ངེས། རང་ཉིད་གནས་རིམ་ཇེས་མ་དེར་བསླེབ་  
པར་ངས་ཅི་ཞིག་འདོར་དགོས་མིན་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག།

སྤྱི་ཐེའོ། སྤང་བརྟེན་དང་རྟོག་པ་སོགས་མེད་ཀྱང་། རབ་རིབ་ཡིན་པའི་སྒོ་སྤྱིར་བཏང་  
བ་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་ང་ཆོའི་སྒོ་ལ་གསལ་ཆ་མེད། གསལ་ཆ་ཡོད་མེད་ནི་



ཁྱེད་ཀྱི་ཐེ་བ་དེའི་ལན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། ང་ཚོས་ཤེས་པ་དྲངས་མའི་སྐོར་ལ་  
གསལ་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་གིས་སྐྱེད་གི་ཡོད་ལ། དེར་  
གསལ་ཆ་དང་དྲངས་ཆ། ཡངས་པའི་རང་བཞིན་སོགས་ལྷན་པ་ཡིན། ང་ཚོས་  
རྒྱན་དུ་བྱུང་ཆོས་འདི་དག་སྤོང་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། རྟོག་པ་དང་  
སྤང་འཛིན་སོགས་རྟག་པར་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་ལྷག་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པས་རེད། ང་  
ཚོས་ནེ་འུ་གསེང་གི་རྩ་ཡི་འོག་ནས་བཞུར་བའི་རྩ་མ་མཐོང་ཡང་། དེར་ཡོད་  
པ་བདེན་པ་ཡིན། འདི་ནི་སེམས་ཀྱི་ཅ་ཅོ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། དེ་  
དག་གིས་རྒྱན་དུ་རང་གི་སེམས་ཀྱི་ལྷག་རྒྱལ་དུ་སྤྲད་ཅོར་འབྲེལ་སྒྲིག་གི་  
ཡོད། འོན་ཀྱང་། ལྷན་མེད་པའི་ཤེས་པ་ལ་ལྷག་རྒྱལ་ཀྱི་སྤྲད་ཅོར་འདི་མེད་  
ཅིང་། དེ་ནི་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་རང་བཞིན་ཡིན། གསལ་ཆ་འདི་ནི་སྤྱིར་  
བཏང་གི་སྤོང་བ་རབ་རིབ་ལ་མེད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ཁྱེད་ཀྱིས་ད་དུང་འབད་  
བརྩོན་བྱ་དགོས་ས་ལྷག་ཡོད།

ཉན་རེ་ཉོང་། ། གྲ་པ་ཚོ་དགོན་པར་ཞུགས་སྐབས། འཆར་སྒོམ་གྱི་རུས་པ་ཞན་པ་དེ་  
འབྲེལ་ཡོད་ཆེ། ཁོང་ཚོར་ཅི་ཞིག་བྱེད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད་དམ།

སྤྱ་ཐེའོ། ། ང་ཚོའི་བཀྲོ་མེད་གི་སྤྱན་འདིའི་བརྗོད་གཞི་སྤང་བརྟན་ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་  
བྱེད་ཐབས་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་གི་གཅིག་རེད། ང་ཚོར་རང་སེམས་འདུལ་  
ཐབས་ཀྱི་གཉེན་པོ་བརྒྱུད་ཁྱི་བཞི་སྟོང་ཡོད་པར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ལྷང་བརྟན་  
སྒོམ་པ་ནི་རུས་ལྷགས་ཆེ་བའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ཡང་། བྱེད་ཐབས་འདི་  
གཅིག་སུ་ལས་གཞན་མེད་པ་མིན།

ཏན་རེ་འོང་། ། ཚན་རིག་པ་ཚོས་བརྟག་དབྱང་ཁང་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་བསམ་  
བའི་ཆོད་དཔག་ཁག་ཅིག་བརྩུང་ཡོད་པ་དང་། རང་བ་ཆོད་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཁོང་  
ཚོས་ཅི་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་བཟང་ངམ། བྱེད་ཆོད་བསམ་ཚུལ་ལ།  
སྤང་བརྟན་གྱི་སྤྱོད་པ་ནས་ཅི་ཞིག་གལ་ཆེན་ཡིན་ནམ།

ཨ་ལན། ། ང་ལ་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནི་སློ་བུར་དུ་མི་འབྱུང་ཞིང་རིམ་བས་འབྲུབ་གྱི་  
ཡོད་པའི་ཚན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་འི་བ་ཞིག་ཡོད། རྒྱུ་  
ས་མཚོག་གིས་མི་ལམ་གྱི་སྤང་བརྟན་སློར་གོང་དུ་གསུངས་སོང་། གཉིད་དུ་  
མ་ཡུར་བའི་སྤོན་ཏག་ཏག་གི་སྤང་བརྟན་ཡང་མཆོས་ཤིང་། འདི་ནི་གཉིད་དུ་  
ཡུར་བ་དང་སད་པའི་བར་མཆོས་སུ་འབྱུང་གི་ཡོད། མི་ཁག་ཅིག་ལ་མཚོན་  
ན། སྤང་བརྟན་དེའི་རིགས་ནི་གསལ་པོ་ཡིན་པ་མ་ཟད། སློག་བརྟན་ཞིག་ལ་  
བལྟས་བ་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། དབང་ཤེས་ཐ་དད་པ་མཉམ་འཇོམས་  
གིས་བྱུབ་ཡོད། ངས་གཉིད་དུ་ཡུར་མ་ཡུར་གྱི་བར་མཆོས་སུ་བྱུང་བའི་སྤང་  
བརྟན་ཞིག་གི་ནང་ཚུ་སྤོན་ཞིག་མཐོང་ནས་དེའི་སྤྱོད་པ་བར་མ་ཟད། ཚུ་སྤོན་  
དེའི་སྤྱོད་པ་གཅིག་ནས་རྒྱང་གཡུག་པའང་ཆོར་བྱུང་། སྤང་བརྟན་དེར་གནས་  
ཆ་དང་གསལ་ཆ་རྒྱ་ཆེར་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། འདི་ནི་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་དུ་འབྲེལ་  
བྱེད་གྱི་སྤོན་སྤོང་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། མི་ལམ་གྱི་སྤྱོད་པ་སྤང་བརྟན་སྤང་མ་  
བཞི་བརྩེ་རིང་མ་ཡལ་བར་གནས་བྱུབ།

གཉིད་མཆོས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་འདི་དང་། མི་ལམ་གྱི་སྤང་བརྟན་ལ་  
ཡོད་པའི་གསལ་ཆ་ནི་ཅ་བའི་ཆ་ནས་ཉིན་མོའི་སྤང་བརྟན་ལ་མི་མཁོ་བ་ཡིན་

ནམ། འདི་དང་རྗེས་མཐུན་གྱི་དྲི་བ་ཞིག་སྟེ། ངས་ཚུ་ཕན་དེ་མཐོང་སྐབས་ཚུ་  
 ཐེགས་རེ་རེར་བཏེན་ནས་སྤང་བརྟན་དེ་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སྤང་བརྟན་  
 དེ་ནི་མིག་ཤེས་ལ་ཡུལ་ཞིག་སྤང་བ་དང་འདྲ་ཞིང་། དངོས་སུ་ཚུ་ཕན་དེ་མཐོང་  
 གི་ཡོད་པ་ལྟར་ཡིན་ནམ། གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྤངས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན།  
 དེ་ནི་ངས་རང་གི་སེམས་ནང་དུ་ཚུ་ཕན་ཞིག་མཐོང་བ་ལྟར་རེད།

སི་ཏེ་ཉལིན། ། བྱེད་ཀྱི་ཆོར་རྟོགས་ནི་འགྲིག་འདུག ཞིབ་འཇུག་སྒོར་ཞིག་གི་ནང་  
 གཡོ་འགྲུལ་དང་ལྷན་པའི་སྤང་བརྟན་བྱུང་ཡོད་ཚུལ་གྱི་འགྲེལ་བརྗོད་ཡོད་པ་  
 དང་། དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཡང་དག་ཅིག་བྱས་མི་འདུག བྱེད་ཀྱི་སྤང་བརྟན་  
 དེ་ནི། སྤང་བརྟན་སྟེང་གི་དངོས་པོ་ནམས་དངོས་པོ་ངོ་མ་ལྟར་གཡོ་འགྲུལ་  
 བྱེད་པའི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་རེད། འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་མོ་ཀར་གྱི་མྱད་རྒྱ་དང་།  
 གཡོ་འགྲུལ་འདྲིན་པའི་མྱད་རྒྱའི་ཆ་ཤས་སོགས་ཀྱིས་རྩོལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
 འདི་ནི་མྱད་པའི་སྒོག་པར་བརྒྱུད་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད་ལ། རོན་ངོ་མར་  
 བས་སེས་གཡོ་འགྲུལ་སྒོར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁག་ཅིག་གནང་ཡོད།

ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། སྤང་བརྟན་དེ་དག་ནི་ངར་ཚུལ་ཐ་དང་བ་ཡིན་ཞིང་།  
 གཅིག་གཅིག་གི་དགོས་ངེས་ཀྱི་སྟོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་མིན་པ་དང་། ཐ་ན་པན་  
 ཚུན་འབྲེལ་བའང་ཆེན་པོ་ཞིག་མེད། བར་སྤང་གི་ཆ་ཆད་ཅན་དང་། ཡང་ན་ཁ་  
 དོག་དང་དབྱེབས་སོགས་ལྷན་པའི་སྤང་བརྟན་སོ་སོས་མྱད་པའི་ཆ་ཤས་ཐ་  
 དང་པ་རེ་བཀོལ་སྟེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མི་ལམ་མི་བཞི་གཅིག་མཇུག་གཉིས་  
 མཐུད་ཀྱིས་བྱུང་པའི་སྤང་བརྟན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། སྤང་བརྟན་གཅིག་རྒྱུན་

འཁྲོངས་བྱེད་པ་མིན། ལྷང་བརྟན་གྱི་རྒྱལ་མཐུད་དེ་ནི་དུམ་བུ་དང་དུམ་བུ་  
བྱས་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་རྒྱ་མཆན་ནི་ང་ཚོའི་ལྷང་བརྟན་རྒྱལ་དུ་ཚོལ་  
བར་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། མི་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་ང་ཚོས་འགྲུལ་  
བསྐྱོད་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་དང་། གྲུང་པའི་ཆ་ཤས་དེ་དག་ཚོལ་མེད་དུ་གྱུར་ཡོད།  
གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་གྲུང་རྒྱའི་ཆ་ཤས་ནི་བྲིས་སུ་ཚོལ་  
ཀྱས་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ལས་ཐོག་མའི་མི་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་དེ་ལྟར་མིན། གློག་  
བར་བརྒྱུད་ནས་བལྟས་ཆེ། མི་ལམ་གྱི་ལྷང་བརྟན་ནི་ཉིན་མོའི་ལྷང་བརྟན་དང་  
ཡེ་ནས་འབྲས་མཚུངས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། མི་ལམ་གྱི་ལྷང་བརྟན་སྟེང་དུ་  
གཙོང་མཆམས་དང་འགྱུར་ལྡོག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་།

ཨ་ལན། ། བར་པའི་ཕྱོགས་གཏོགས་ཀྱི་ཚོད་དཔག་ནི་འདི་སྟེ། གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱིས་ལྷང་  
བརྟན་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་ལ་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆའི་  
སྤྱོང་བརྟེན་གྱི་གོམས་འབྲིས་ཆེན་པོ་ཐོབ་ན། སེམས་ཀྱི་ལྷང་བརྟན་ལ་དོན་  
དངོས་སུ་ཚོས་ཤིག་མཐོང་བ་ལྟར་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་ལྡན་རྒྱ་རེད།  
བདེན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་འདི་ནི་ཚོད་དཔག་ཅིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། མི་ལམ་  
དུང་ཚོས་མཆམས་རེར་མིག་གིས་དངོས་སུ་མཐོང་བ་ལྟར་བྱ་དངོས་མཐོང་  
གི་ཡོད་པ་དང་། མི་ལམ་ཁག་ཅིག་ལ་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་གསལ་ཆ་ཞིག་  
ཡོད་པར་སྤང་། བྱེད་ཀྱི་གོ་ཉོགས་ལ། མི་ལམ་དུ་བྱུང་བའི་ལྷང་བརྟན་གྱི་  
གསལ་ཆའི་ཆད་གཞི་འདི་ཙམ་པའི་ཆ་ནས་ཉིན་མོའི་ལྷང་བརྟན་གྱི་སྐབས་སུ་  
འབྱུང་བུམ་བུ། བར་དོན་རིག་པས་འདི་ལྟར་འདོད་པ་དང་། ལྟ་བའི་ཆ་ནས་



མ་ལེན། རྩེ་རྩེ་ལེགས་པར་གཏན་ལ་བཟུང་པའི་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱང་ཁང་  
གི་སློམ་གཞི་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེས་སྤང་བརྟན་དང་སྤང་འཛིན་བར་དུ་ཡོད་  
མེད་པའི་ཐེ་བྱས་སྟོན་གྱི་ཡོད། སློམ་གཞི་འདི་ལ་རང་ཚུགས་ཡོད་ཅིང་། ཚན་  
རིག་དང་མཐུན་པར་སྤངས་འཛིན་གྱི་དབྱེ་བ་བཟུང་། རྩེ་སྤང་འཛིན་ལྟ་བུའི་  
ཞིབ་འཇུག་གི་ལྟ་བུའི་སློམ་གཞི་ཞིག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་འི་བ་  
འདིའི་རིགས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་གྱི་ཚོགས།

174

པའི་སྤྱོད་ཀྱིན་ལ་ཡ་ལན་སྟེར་བའི་སྤྱད་པའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ཐུག་པ་སོ་སོར་ཞིབ་  
ལྟ་བུས་པ་ཡིན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་ངོ་གདོང་ལ་ལྟ་སྐབས། སྤྱད་པའི་ཆ་ཤས་  
གཅིག་གིས་འདེམས་སྒྲུག་གི་སྒོ་ནས་ཡ་ལན་སྟེར་བ་དང་། དུལ་ལྡོངས་ཤིག་  
ལ་ལྟ་སྐབས། ཆ་ཤས་གཞན་ཞིག་གིས་འདེམས་སྒྲུག་གི་སྒོ་ནས་ཡ་ལན་སྤྱད་  
སོང་། དེ་ནས་མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོས་མིག་ཟུང་བཅུ་མས་ནས་ངོ་གདོང་དང་  
དུལ་ལྡོངས་ཡིད་ལ་འཆར་སྒོམ་གྱིས་སྐབས། དེ་གཉིས་དང་ཆ་མཐུན་པའི་  
སྤྱད་པའི་ཆ་ཤས་རྣམས་ཚོལ་ལྡན་དུ་གྱུར་བ་དང་། ཚོལ་ལྡན་དུ་གྱུར་པའི་ཆ་དང་  
གཞི་ནི་སྤྱང་འཛིན་གྱི་སྐབས་ལས་སྤྱང་བརྟན་གྱི་སྐབས་སུ་ཕྱིད་ཀས་ཆུང་དུ་  
ཕྱིན་འདུག སྒོ་ལ་སྤྱོད་བརྟན་སྤྱད་ན་ཆད་གཞི་འདི་ཆེ་དུ་འགྲོ་སྟེན།

མཆམས་འདིར་ཉན་རེ་ཉོང་གིས་རང་ཉིད་བཏོ་མེད་གི་ཐུན་འདིའི་གཙུག་སྤྱོད་  
བ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྤྱོད་སོལ་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་བརྒྱུར་སོང་། བཏོ་མེད་གི་ཐུན་སྤྱོད་མ་  
དང་འབྲ་བར་མང་ཆོགས་ཀྱིས་ཁྱི་བ་མང་པོ་ཞིག་ཤོག་དུའི་ཐོག་གིས་ནས་ཨ་ཐོར་གྱི་  
མདུན་དུ་ཡོད་པའི་ཅིག་ཅེའི་སྟེང་སྤྱངས་འདུག ད་ལྟ་ཨ་ཐོར་གྱིས་ཁྱི་བ་རྣམས་ལ་ལྟ་  
བཞིན་མཆིས། ཆོགས་འདུའི་གཙུག་སྤྱོད་བ་ཉན་རེ་ཉོང་ཨ་ཐོར་ལ་འཁོར་ནས་ཁྱི་བ་  
ཁག་ཅིག་འདེམས་སྒྲུག་གྱིས་པའི་རེ་སྒྲུལ་བུས་བ་དང་། ཨ་ཐོར་གྱིས་ཁྱི་བ་སྤྱིའི་ནང་  
དོན་བརྗོད་ནས་འགོ་བརྩམས་སོང་།

ཨ་ཐོར། ། སེམས་ཁམས་རིག་བ་དང་། ཆོས་ཉམས་ལེན་གྱི་བ་རོལ་དུ་སེམས་ཀྱི་སྤྱང་  
བརྟན་ལ་ཁེ་པན་ཅི་ཞིག་ཡོད་པའི་ཐང་ལ་ཁྱི་བ་སྒྲོར་ཞིག་འདུག དཔེར་ན།  
དེང་སང་སེམས་ཀྱི་སྤྱང་བརྟན་གྱི་རིགས་ངེས་ཅན་ཞིག་གིས་ནད་ཅག་པ་

དང་། ན་ཟླག་གཙུག་པར་པན་ཐོགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཤིག་ཡོད། གསར་གཏོང་གི་རྒྱས་པ་དང་བློ་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སོགས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་ཁེ་པན་ཡང་ཡོད་སྟེ། སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་བཞིག་ཀྱང་འདྲུག་མདོར་ན། དེ་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁམས་དང་། སྤང་ཁམས་ལ་དར་རྒྱས་འབྱུང་བུ་མེན་གྱི་སྒྲོར་རེད།

སྤྱི་ཐོག་། ངས་དགེ་བའི་སྤྱོད་ཚུངས་སྤྱི་ཐོག་ལྟ་བུ་ཤུགས་ཆེ་བུ་གཏོང་བ་དང་། ན་ཟླག་ཡང་དུ་བསྐྱར་བར་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་བཞུགས་སྤྱོད་བྱེད་ཐབས་འགའ་ལ་གསལ་བ་ཤིང་བྱེད་རྒྱ་ཡོད། ན་ཟླག་གཙུག་པའི་སྒྲོམ་གྱི་རིགས་ཡོངས་ཀྱི་གསལ་ཤིག་ཡོད་ཅིང་། མི་གཅིག་ལ་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་ན་ཟླག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ཆེ། དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ལས་འཕྲོས་པའི་འོད་ཟེར་ན་ཟླག་ཡོད་ས་དེར་ཕོག་པ་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱེད་ཆོག་འོད་ཟེར་དེ་ནི་བདུན་ཅི་བུ་ལྟར་ནས་ན་ཟླག་གཙུག་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད། འདི་འདྲའི་འོད་ཟེར་གྱི་བདུན་ཅི་དེ་ན་ཟླག་ཡོད་སར་ཐིམ་ནས་ལུས་སྤང་ཡོངས་སུ་བྱུང་བར་བྱ་དགོས། འདི་ལྟར་ཡང་ཡང་བྱས་ཆེ། ན་ཟླག་གི་ཆོར་བ་དེ་བཟོད་ཡང་དུ་གཏོང་བུ། སྒྲོམ་ཆེན་པོ་ཆོས་བྱེད་ཐབས་འདིར་བརྟེན་ནས་རང་གི་ལུས་པོའི་ན་ཟླག་གཙུག་གི་ཡོད།

ང་ཆོས་དགེ་བའི་སྤྱོད་ཚུངས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་སྒྲོམ་གྱི་ནད་སྤང་བརྟན་བཞུགས་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསམ་བཞེ་བོ་རྒྱག་གི་ཡོད།





གང་ཡིན་པ་དེར་འགྱུར་བར་བསམས་ཏེ། ཟ་མ་དགོས་མཁན་ཚོར་རང་ཉིད་  
 ཟས་སུ་འགྱུར་ཞིང་། གང་པ་ལས་སྤངས་སྤྱོད་བྱེད་པའི་གྲོན་ཆས་དགོས་མཁན་  
 ཚོར་རང་ཉིད་གྲོན་ཆས་སུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད། འཇམ་སྒྲིང་གི་གང་སར་ཅི་ཞིག་  
 དགོས་ན་ཁྱེད་རང་དེའི་ངོ་བོར་འགྱུར་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་  
 ཞིག་ཡིན་ཡང་། འདིའི་དམིགས་ལུལ་ནི་རང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱེད་ནས་སྤྱིང་རྩེ་  
 དང་བྱམས་པ་རྒྱུད་ལ་སྦྱོར་བར་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། འདི་ལྟར་ང་ཚོས་རང་  
 སེམས་འདུལ་སྦྱོང་བྱེད་པར་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་རྣམ་པ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་གོལ་  
 སྦྱོང་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ཨ་ཐོར། ་། ངའི་ལག་ཏུ་ཡོད་པའི་བྱི་བ་འདི་ཚན་རིག་པ་ཚོར་བཀོད་པ་ཞིག་རེད། བང་  
 པ་ཚོར་ཉམས་ལེན་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། སོ་སོའི་སྤྱོད་པ་གཞིར་བཞག་ནས་  
 ཉམས་ལེན་དེ་དག་གིས་ན་ལུག་གཙོག་པ་དང་། ཡང་ན་ན་ཚའི་རིགས་སྒྲོར་  
 ཞིག་བྲག་པར་བྱེད་པ་ལ་པན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གྱི་ཡོད། སེམས་དང་ལུས་  
 བོའི་འབྲེལ་བའི་སྒྲོར་གྱི་ཁྱེད་ཅག་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་འདིར་དང་  
 ལེན་བྱེད་ཐུབ་བཅ།

སི་ཏེ་ཏུ་མེན། ་། ང་ཚོར་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ངས་དེར་དངོས་ཡོད་གནས་  
 ལུགས་རྩ་བཅོ་ཞེས་འཛོད་གྱི་ཡོད། ལྟ་ཚུལ་དེ་ནི་སྤང་བརྟན་དང་སྤང་འཛིན་  
 གཉིས་ལ་དབང་ཅའི་ས་ཆ་མང་པོ་ཞིག་སྤུང་མོང་དུ་བདག་པ་དེར་གཞི་བཅོལ་  
 ཡོད་པ་དང་། འདི་གཞིར་བཞག་ན། འཛིག་ཉེན་དངོས་ཀྱི་བྱ་དངོས་དང་འབྲེལ་  
 འདྲིས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱས་པ་ནི། རང་གི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་དང་

རྟོག་པ་སོགས་ལ་འབྲེལ་འབྲིས་བྱས་ན་འང་འབྱུང་ཐུབ། ང་ཚོས་རྟོགས་ཡོད་  
 པ་ནི། གང་ཞིག་ན་བས་ཐོས་པ་ལས་མིག་གིས་མཐོང་ན་འཛེམ་ཤེས་ཀྱིས་བརྟན་  
 བོར་ཉར་ཆགས་བྱེད་ཐུབ་པ་འདི་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཆོས་དེའི་མཚོན་  
 བྱེད་ཀྱི་ཆོག་ཅིག་ལ་བལྟས་པ་ལས་ཆོས་དེ་ཡིད་ལ་འཆར་སྒྲིལ་བྱས་ན། འཛེམ་  
 ཤེས་ཀྱིས་ལྡན་གཉིས་ཀྱིས་གསལ་བོར་འཛིན་ཐུབ། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་  
 རིགས་བྱས་ནས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་པ་ཅིག་ཕྱིན་ཡོད། ང་ཚོས་ལྷ་འཁྱེད་ལ་བརྟེན་  
 བས་འཛིན་གྱི་རུས་པ་ལྡན་གཉིས་ཀྱིས་ཤུགས་ཆེ་བྱ་གཏོང་ཆོག ལྷ་འཁྱེད་  
 བཞོལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲོང་ལ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རྩོམ་ཡིག་འབོར་ཆེན་ཞིག་  
 སྤེལ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། མཐར་གཏུགས་ན་ཞིབ་འཇུག་རྣམས་ཀྱི་བསྟན་དོན་ནི།  
 ང་ཚོས་བྱ་བ་རེས་ཅན་ཞིག་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱས་ཆོ། བྱ་བ་དེ་དག་བྱེད་པར་ང་ཚོ་  
 རེ་ལེགས་སུ་འགྲོ་བྱུ་ཡིན་པ་འདི་རེད།

སྤྱི་ཐེངས་༡ ན་ཐུག་གཅོག་པའི་སྒྲོང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དེ་དག་གིས་སེམས་གཡེང་  
 བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཞན་དག་ལས། ལྷ་འཁྱེད་སྒྲོམ་པ་ནི་རུས་པ་ཆེ་  
 ཞོས་དེ་ཡིན་པར་བསྟན་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ།

སི་ཏེ་ཏེ་མི་ན། དེ་བདེན་པ་རེད། སེམས་ཀྱི་རུས་པར་བརྟེན་ནས་ན་ཐུག་གཅོག་  
 ཐབས་སྒྲོང་གི་ཞིབ་འཇུག་ཐབས་ཅད་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཏེ། ཆང་མའི་ནང་  
 བས་ལྷ་འཁྱེད་ཡག་ཞོས་དེ་རེད།

ཁ་ཉིག་༡ གསར་གཏོད་ཀྱི་རྟོག་ཏུ་བསལ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ལྷ་འཁྱེད་འཆར་  
 སྒྲིལ་གྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་བྱེད་ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གནས་ཚུལ་

འཛོར་ཆེན་ཞིག་ཡོད། གནས་ཚུལ་དེ་ཆོ་ག་ཞིར་བཞག་ན། སྤང་བརྟན་ལ་  
བརྟེན་ནས་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་མི་ཐུབ་པ་སྐོར་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན། ཁང་བཙོ་  
འཆར་འགོད་ཀྱི་ཆེད་ལས་པ་ཆོས་འཇུག་ས་བསྐྱེད་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཡིད་ལ་  
འཆར་སྐྱོམ་བྱས་ཏེ། རྟོག་བྱེད་རིགས་གང་དག་བསལ་ཐུབ་པ་དང་། རྟོག་བྱེད་  
གཞན་གང་དག་ཞ་སྒྲུག་གིས་མར་དངོས་སུ་བྱིས་ནས་བསལ་དགོས་པར་  
ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད། སྤང་བརྟན་གྱིས་རྒྱན་དུ་གསར་གཏོད་ལ་པན་མི་  
ཐོགས་ཤིང་། སྤང་བརྟན་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་བྱེད་ཆེན་པོ་སྐོར་ཞིག་བསལ་ཐུབ་  
ཀྱང་། ཡོད་ཆད་བསལ་མི་ཐུབ།

ཨ་ལན། རྒྱ་རྒྱུ་ཐེའོ་ཡིས་བརྗོད་པའི་རང་གི་བདེ་བ་དང་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསལ་  
བརྗོད་པའི་ཉམས་ལེན་དེར་ཁ་སྐོན་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ཁ་སང་ང་ཆོས་  
ལ་གོང་ས་མཆོག་ལ་འཆོ་བ་བྱེད་པའི་མི་དང་། ལྷག་པར་དུ་འཆོ་བ་དེ་རང་གི་  
ཕྱོགས་ལ་བྱེད་པའི་མི་ཞིག་ལ་སྤྱིང་རྩེ་རི་ལྟར་བྱ་དགོས་པའི་བྱི་བ་ཞིག་བཀའ་  
འདྲི་བྱས་སོང་། ལ་གོང་ས་མཆོག་གིས་འཆོ་བ་བྱེད་པའི་མི་རང་ཉིད་ཀྱང་ཉོན་  
མོངས་ཏེ། ཞེ་སྤང་དང་འདོད་ཆགས་སོགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་ཡོད་པར་  
གསུངས་ནས་བཀའ་ལན་བསྐྱུལ་ཡོད། གང་ཟག་དེ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་དུ་  
སོང་བའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་འཆོ་བ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་པ་བྱུང་བ་རེད། སྐོམ་པ་བ་ཆོས་  
གང་ཟག་འདི་ལྟ་བུ་རང་གི་དམིགས་པར་བཟུང་སྟེ། སྤྱན་པ་ཞིག་གིས་རང་གི་  
ནད་པ་བྲག་པར་བསམ་པ་ལྟར། གང་ཟག་དེ་ཉོན་མོངས་ལས་བྱོལ་བར་སྐོམ་  
པ་དང་། དེ་ནས་འདི་ལྟར་ཡོང་བའི་སྤོན་འདུན་དང་། སྤོན་འདུན་འདིའི་རྩེས་སུ་

སྤྱི་ཐོའ་ཡིས་བརྗོད་པའི་ཉམས་ལེན་དེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། གང་ཟག་འདི་  
དང་། ཉན་མོངས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་འཆེ་བ་གཉིས་སོ་སོར་འབྱེད་རྒྱ་  
གཤམ་ཆེན་ཡིན། བྱུང་བར་འདི་ནི་ར་ཆོའི་ཡིད་ལའང་འཆར་ཆོག་ཆོག་ཅིག་མ་  
རེད།

ཉན་རེ་ཐོང་། ། ཨ་ཐོར་ལགས། བྱེད་ལ་ད་དུང་བྲི་བ་གཞན་ཅི་ཞིག་ཡོད་ དམ།

ཨ་ཐོར། །འདིར་བྲི་བ་ཞིག་ཡོད། འདི་ནི་དགག་སྐྱབ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། གཤམ་སྤྱི་ཐོང་  
པའི་སྒྲོག་པར་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁག་གིས་སྤང་བརྟན་བསྐྱོམས་པའི་རྗེས་ཀྱི་སྤང་  
པའི་རྒྱས་པ་ཉམས་ཚུལ་ནི། སྤྱིང་བརྟན་ཐོབ་ཡོད་མཁན་དང་མེད་མཁན་  
གཉིས་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་བརྟན་བ་དང་། གཤམ་སྤྱི་ཐོང་ཐ་ན་སོ་སོའི་  
འབྲེལ་བརྗོད་ནང་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་དང་དུས་ཆོད་ཉི་ཤུ་ལ་སྤང་བརྟན་བསྐྱོམ་སྐྱབ་  
པར་བཞད་ཡོད་ཀྱང་། ཁོར་ཆོ་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་  
པར་བརྟན་ཆེ། འདིས་བྱེད་ཆོར་རྒྱན་འབྲོངས་བྱེད་སྐྱབ་པར་བརྗོད་པའི་སྤང་  
བརྟན་ཀྱི་དངོས་ཡོད་ལ་དོགས་འདི་ཞིག་བྱེད་དུ་མི་འཇུག་གཤམ།

ནམ་སེ། ། སྤང་པའི་སྒྲོག་པར་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་བྱེད་པར་ཞིག་མ་མཐོང་བ་ནི་  
གནས་ཚུལ་སྐྱུག་པོ་ཞིག་མིན། འདིས་ང་ལ་སེམས་འབྲལ་སྤོང་མི་སྤིད། འདི་  
ལྟ་བུ་ནི་སྤང་པའི་སྒྲོག་པར་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁག་གི་སྤྱི་ཐོང་གི་འབྲས་བུ་ཞིག་  
ཆགས་ཡོད། སྤང་པའི་ནང་བྱེད་པར་དངོས་སུ་ཡོད་ཀྱང་མ་སྤང་བའི་གནས་  
སྤངས་མང་པོ་ཞིག་མཆིས། ངའི་བརྗོད་དོན་ནི། བྱེད་ཀྱིས་བྱེད་པར་ཞིག་མ་  
མཐོང་ན། དེ་སེམས་འབྲལ་ཀྱི་གཞི་ཞིག་ཆགས་མེད་པ་འདི་ཡིན། ཡིན་ཡང་།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཚོས་གོང་དུ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྒྲིག་བཞིན་པའི་གཤེས་  
སྡོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་དེ་བྱས་པ་དང་། ད་དུང་ཁྱད་པར་ཞིག་མ་མཐོང་ན།  
ད་གཟོད་འདི་ནི་སེམས་འབྲལ་གྱི་གཞི་ཞིག་ཆགས་སྐྱུ་རེད།

ཨ་ཐོར། ། འདི་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་དགོས་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་  
གཤེས་སྡོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནམ།

ནམ་སེ། ། སྤང་བརྟན་བསྐྱོམས་ནས་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་འདོད་  
ཚུལ་འདི་གཤེས་སྡོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པས་རེད། ང་ཚོས་གོང་འཕེལ་  
འདི་དང་སྤང་བའི་འཕེལ་བ་རྟོགས་ཀྱི་མེད། ཡིན་ཡང་། གལ་སྲིད་སྤང་བརྟན་  
བསྐྱོམས་ན་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཆེ། ང་ཚོས་  
འདོད་ཚུལ་དེར་འཇུག་པའི་གཤེས་སྡོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བརྒྱད་  
ནས་བལྟ་དགོས།

མ་ལེ་ནེ། ། ཉམས་ལེན་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྲོང་བའི་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ཆེ། སྤང་བརྟན་  
སྐྱོམ་པའི་དཔྱེགས་ཡུལ་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་དང་། སེམས་ཀྱི་  
བྱེད་ལས་རྣམས་ཀྱི་སྤང་འཛིན་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོང་སྐྱུ་དང་། མཐའ་མར་  
ཉོན་སྒྲིབ་ལས་རང་དབང་ཐོབ་སྐྱུ་དེ་ཡིན་པ་ང་ཚོས་བརྗོད་མི་ཉན། གལ་སྲིད་  
གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཉམས་ལེན་བྱས་ཏེ། རྒྱ་བའམ་ལོ་ངོ་འགའི་རྗེས་སུ་རང་  
ཉིད་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བ་མཚམས་བཞག་པ་མཐོང་ཐུབ་ཆེ། རང་གི་  
གཤེས་སྡོད་ཀྱི་ངོས་ནས་ཁྱད་པར་འདི་རང་ཉིད་ལ་མངོན་གསལ་ཡིན། གང་  
ཟག་འདིས་ཁྱད་པར་དེ་སྤང་བའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་མཐོང་ཐུབ་མིན་ལ་

# སེམས་འབྲེལ་བྱེད་མི་དགོས།

ཨ་ལན། ། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོང་བཟར་ནི་སེམས་ཀྱི་རྩོལ་བ་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལྟར་  
 དུ་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་མེད་དུ་འབྱུང་གི་མེད། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོང་བཟར་འདི་  
 སྒྲོང་ཆོར་གྱི་ཆ་སྟོམས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།  
 ཆ་སྟོམས་དེ་ནི་ཁོང་ཁྱོད་དུ་སོང་བ་དང་། འདོད་ཆགས་དང་འཁོན་འཛིན་  
 བར་གྱི་འཕེལ་འགྲིབ་མཉམ་པ། དེ་བ་དང་འཛིགས་སྒྲིལ། སེམས་སྒྲོད་པ་དང་  
 སྒྲོ་ཞུམ་སོགས་ཆད་ལས་བརྒྱལ་བ་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད།  
 སེམས་སྒྲིའི་ཆ་སྟོམས་འདིའི་ནང་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ཆ་སྟོམས་དང་། སྒྲོང་ཆོར་གྱི་  
 ཆ་སྟོམས། དེ་བཞིན་སྒྲོའི་ཆ་སྟོམས་བཅས་འདུས་ཡོད། སྒྲོའི་ཆ་སྟོམས་ཏེ།  
 དན་པ་དང་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གསལ་ཆ་གཉིས་གོང་འཕེལ་དུ་བཏང་ནས་དོན་  
 དངོས་སུ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་ཡང་དག་པར་འཛིན་པའི་སྒྲོ་ཞིག་ལ་སྒྲོང་བ་བྱེད་པ་  
 བློ་གསལ་སྒྲིལ་ཤོད་ཅེ་ཐེག་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆ་ཤས་བསྐྱེད་རིམ་ལ་སྒྲོང་  
 བཟར་བྱེད་པའི་སྒྲོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན།

མ་ལེ་ན། ། ཉམས་སེམས་བརྗོད་པའི་ཁྲད་པའི་བྱ་འགྲུལ་དང་། གཤེས་སྒྲོད་བར་གྱི་ཁྲད་  
 པར་དེ་གཞིར་བཞག་ནས་བཤམ་ན། སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོར་ད་དུང་འདོད་ཚུལ་  
 ཞིག་ཡོད་པ་ནི། རང་གི་སྒྲོང་བཟླ་དེ་ཉ་ཚུལ་སྒྲིལ་སྒྲོན་པ་ལྟར་སྒྲོ་བྱར་དུ་  
 ཡོངས་སུ་བྱུང་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་འདི་རེད། ང་ཆོས་འདིའི་ཐད་ལ་གོ་  
 བསྟར་ཞིབ་མོ་ཞིག་བྱས་མེད་པ་དང་། ལྟ་ཚུལ་འདི་བྱུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་  
 གི་དོས་ནས་བརྗོད་ན་རྟོག་འཛིང་ཆེན་པོ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། ངས་འདི་ནི་ཐད་

ཀར་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བུར་བའི་ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་ཅིག་རེད་  
སྙམ་གྱི་ཡོད། ཚད་གཞི་མཐོ་བའི་རྟོག་པ་དང་ཤེས་པ་དྲངས་མ་སོགས་མངོན་  
བྱུང་མ་ཡིན་པའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་ལྟོས་ན། སྤང་བརྟན་བྱུང་ཚུལ་གྱི་འགལ་  
ཆེ་འདི་ནི་བརྟག་དབྱུང་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་ལ་ཐད་ཀར་འཇུག་བྱུང་བ་  
ཞིག་རེད།

སྤྲ་ཐེའོ། ། དེ་བདེན་པ་རེད། འདི་ནི་ར་ཚོས་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་། ལྷག་པར་ཉམས་  
ལེན་ཚད་མཐོ་བོ་ལ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་སྐབས། ཐེངས་མང་པོར་བྱུང་ཡོད།  
འོན་ཀྱང་། ངས་སྤང་བརྟན་ནི་ཉ་ཞིག་ཚུ་ལས་ཐོན་པ་ལྟར་མཐོང་བའི་རེ་བ་  
བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ང་ལ་ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བུར་ས་མི་  
འགོ།

རྒྱ་ལའི་སྤྲ་མ། ། རྒྱ་ལ་འབྱོར་པ་རང་ཉིད་ལ་མཚོན་ན། མི་དགེ་བའི་སྤྱིང་ཚོར་རྣམས་  
ཉུང་དུ་སོང་བའི་སྤྱིང་བ་སྐྱེ་བ་དང་། སྤྱིང་བ་འདིར་ཚན་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་  
བརྒྱད་ནས་བརྟག་བྱུང་མིན་འབྲེལ་ཡོད་ཅིག་མིན། འོན་ཀྱང་། འདིའི་སྐོར་གྱི་  
གོ་བསྐྱར་འདིས་ད་ལྟའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་གཞིར་བཞག་གི་ཁྱི་  
བ་ཞིག་ངའི་ཡིད་ལ་འཁོར་དུ་བརྟུག་བྱུང་། དགེ་བའི་སྤྱིང་ཚོར་སྤྱིང་རྩེ་ལྟ་བུ་  
དང་། མི་དགེ་བའི་སྤྱིང་ཚོར་འདིགས་སྤང་། ཁོང་ཁོ། འཁོན་འཕྲིན་ལྟ་བུ་ལ་  
སྤང་བའི་བྱ་འགུལ་གྱི་གནས་གཞི་ཐ་དད་པ་ཡོད་པར་སྤང་ཞིང་། ངས་རྟོགས་  
འདོད་པ་ནི། ཤེས་སྒྲིབ་གྱི་སྒོ་འདྲ་མིན་ལ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་བརྟག་བྱུང་བའི་  
སྤང་བའི་བྱ་འགུལ་གྱི་གནས་གཞིའི་བྱེད་པར་འདི་ཡོད་མེད་དེ་ཡིན། དཔེར་



ན། རང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། རང་གཅེས་འཛིན་དང་བདག་འཛིན་ནི་ཤེས་སྲིབ་ཀྱི་  
 སྒྲིའི་རང་ཚུལ་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། འཕོ་འགྱུར་དང་སྒྲུལ་ཤུགས་ཆེ་  
 བའི་ཁོང་ཁོ་དང་ཞེ་སྤང་ལྷ་བྱའི་སྤྱོད་ཆོར་ནི་ཤེས་སྲིབ་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཞིག་མེན།  
 བདག་ནི་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཉྱེ་བ་ཡིན་པའི་འཛིན་པ་ཤུགས་བྲག་པོ་ལྷ་བྱ་ཤེས་  
 སྲིབ་ཏུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་སྲིབ་འདི་དང་། འདིའི་ཐོག་སྤྱོད་ཤེས་ཀྱི་སྒྲིའི་རང་  
 ཚུལ་གཉིས་ལ་ཁྲད་པའི་བྱ་འགྲུལ་ཀྱི་ནང་དུ་བཟླས་སྤུབ་པའི་ཁྲད་པར་ཅི་ཞིག་  
 ཡོད་དམ། ཤེས་སྲིབ་ཀྱི་ཐོག་སྤྱོད་ཤེས་ཡིན་པའི་སྒྲིའི་རོ་པོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པའི་  
 བདག་ཅིག་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་ལྷ་བྱ་ཡིན། རས་སྒྲིའི་རང་ཚུལ་འདི་གཉིས་  
 ཀའི་ཁྲད་པའི་བྱ་འགྲུལ་ནི་གཞི་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད་པར་བསམ་ཀྱི་ཡོད།

ཉན་རེ་ཉོང་། ། ར་ཆོས་སང་ཉིན་སྤྱི་ཉོང་ཆོར་ཀྱི་སྒྲོར་བཞོ་སྒྲིང་བྱེད་སྐབས། ནི་བ་  
 འདིའི་ཐད་ལ་བཞད་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་ངེས། དེའི་བྱིར་གོ་བསྐྱར་འདི་དེའི་  
 སྐབས་སུ་བྱས་ན་འོས་འཆམས་རེད། ད་ལྷ་ར་ཆོར་ད་དུང་ནི་བ་གཅིག་སྒྲིང་  
 བའི་དུས་ཆོད་འདུག

ཨ་ཐོར། ། ནི་བ་འདི་ནི་ཆོན་རིག་པ་ཆོར་བཀོད་པ་ཞིག་སྟེ། “ཆོན་རིག་པ་ཆོར་བྲལ་  
 དང་། སྒྲོམ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་པ་གཞན་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་བྱས་ཏེ། མི་གཞན་  
 དག་ལས་ཁོང་ཆོས་སྤང་བརྟན་སོ་སོའི་ཁྲད་པའི་ནང་རྒྱན་འཁྱེད་ས་ཡག་པོ་  
 བྱེད་པ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་པའི་འཆར་གཞི་ཡོད་དམ། གལ་སྲིད་  
 འདི་བདེན་པ་ཡིན་པ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷས་ར་སྒྲོད་བྱས་ན། བྱེད་ཆོས་སོ་  
 སོའི་རྣམ་གཞག་ལ་འགྱུར་བ་ཅི་ཞིག་གཏོང་ངམ།” རང་ཉིད་དངོས་ཁམས་

རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ངས་དེ་བ་འདི་ལ་ཁ་སྒོན་ཐོན་བྱ་ཞིག་གེད་  
 རྒྱ་ཡིན། རྣམ་གཞག་ཅིག་ལ་མཆོན་ན། གང་ལ་གང་འཆོམས་ཀྱིས་འགྱུར་བ་  
 གཏོང་སྤྱོད་པའི་ཆ་ཤིས་ངས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དེ་བཞིན་ཆ་ཤིས་གཞན་དག་གི་  
 གཉེར་སྤྱང་གི་ཆོས་ཉིད་ལྟ་བུའི་རྩ་འཛིན་ཟུང་མོ་ཁག་ཅིག་ལ་གཞི་བཙུག་  
 ཡོད། གནས་རིམ་འདིར་འགྱུར་བ་བཏང་ན། རྣམ་གཞག་ལ་གཏོར་བརྒྱག་གེད་  
 ཅིང་། རྒྱ་མཆོན་བརྟན་པོ་ཞིག་ངས་པར་དུ་ཡོད་དགོས། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་  
 དེ་དག་གི་སྒྲུབ་དོན་ཁག་ཅིག་རང་གི་རྣམ་གཞག་དང་འགལ་ཆར་སྒྱུར་ན།  
 བྱེད་ཆོའི་རྣམ་གཞག་ལ་ཤུགས་སྒྲེན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་རྒྱ་ཡིན་ནམ། གནས་  
 རིམ་གང་དུ་རང་གི་རྣམ་གཞག་ལ་བཙོས་བསྐྱར་གེད་དགོས་སམ།

སི་ཉེ་ཉམིན། ། ང་ཆོས་སྒྲོམ་ཉམས་ལེན་པ་ཆོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། བྲ་བ་ཆོར་  
 ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་གེད་པའི་འགོ་བརྩམས་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ལྷན་བརྟན་  
 བསྐྱོམ་པར་གོམས་འདྲིས་ཐོབ་པ་ཉག་ཉག་ཅིག་ཡིན་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་  
 བཙུག་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། ང་ཆོས་ཐོག་མར་བསམ་པ་ལྟར་ལས་སྤྱོད་པོ་  
 མིན་ཞིང་། ང་ཆོས་ལྷན་བརྟན་གྱི་རྒྱན་ཡུན་རིང་ལ་སྦྱོང་སྤྱོད་པའི་རྣམ་པ་  
 དང་། གསལ་ཆའི་རར་ཤུགས་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ། ལྷན་བརྟན་འཛིན་སྤྱངས་ལ་  
 ཐེབས་པའི་སྤྱོད་ཆོར་འདྲ་མིན་གྱི་ཤུགས་སྒྲེན་བཙུག་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་  
 གེད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བཞིན་སྒྲིག་བྱས་ཡོད། ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་  
 ལྟ་དེ་ཆོ་གེད་ཆོག་ཆོག་ཡིན་ཞིང་། མཉམ་ཞུགས་གེད་སྤྱོད་པའི་མི་ཞིག་རྙེད་  
 པར་སྤྱུག་ཡོད།

ཨ་ཁོར་བྱེད་ཀྱི་རྩི་བ་ཞི་བ་འཇུག་གི་བྱུང་དོན་དང་། དེའི་ཤུགས་བསྐྱེད་གཉིས་ལ་རག་ལས་འཇུག ཉམས་ལེན་པ་ཆོར་བྱས་པ་བྱེད་པར་བ་ཡོད་པའི་ཞི་བ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་བྱུང་རྗེས། ང་ཆོས་སྣང་བརྟན་སྒོམ་བཞིན་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་གི་ཁྲད་པ་ལ་སྒོག་པར་བརྒྱབས་ཏེ། གཞི་བྱ་ཡོད་པའི་བྱས་ཚུལ་མ་ལག་གིས་ཚུལ་བ་མ་འདྲ་བ་ཇི་སྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་ཆོག ང་རང་སྒྲེར་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ། རྣམ་གཞག་ལ་ལྷན་པ་མང་པོ་རྒྱག་དགོས་པའི་དུས་ཤིག་ཤར་ཆོ། རྣམ་གཞག་དེ་དོར་ནས་སྤར་ཡང་གཞན་ཞིག་འགོ་བཙུགས་ན་ཡག་རྒྱ་རེད། ཞི་བ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་འདི་ནི་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་སྲིད་པ་དང་། ང་ཆོས་བསྐྱུགས་ནས་འདིའི་བྱུང་དོན་ལ་བརྟག་དགོས་རྒྱ་རེད། འདིས་མ་མཐའ་ཡང་ཆན་རིག་ལ་གོ་རྟོགས་གསར་བ་ཞིག་སྲོད་རེས། །

ཡེ་ཤེས་འཕྲིན་ལྷན་

ལྷན་ཁྲིམས་

ལེབ་བཟུང་བ།

ཉོན་མོངས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱོད་ཚོར་དང་། དེ་དག་གི་བཅོས་ཐབས་ལ་བརྩུང་  
བའི་མངོན་པའི་ཕྱགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ།

༡༡། ཁྱོད་ཚོར་གྱི་བྱུང་ཁོངས་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་རྟོགས་དང་ཉམས་ལེན་མང་པོ་  
ཡོད་པ་ནི། རང་དོན་རིག་པའི་སྟོབས་ཕྱགས་ཤིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་རྒྱུ་དུ་བྱེད་  
ཅིང་། རང་དོན་རིག་པས་མཉམ་བཞག་དང་སྤྱི་རྗེ་ལྟ་བུའི་དགེ་སེམས་གོང་འཕེལ་  
གཏོང་བ་དང་། ཁོང་ཁོ་དང་འདྲོད་ཆགས་ལྟ་བུའི་ཉོན་མོངས་ལས་དགོལ་རྒྱ་རང་གི་  
དམིགས་ལུལ་དུ་བརྩུང་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སྟོལ་རྒྱུ་འདི་ལ་ཁྱོད་ཚོར་དང་འབྲེལ་བའི་  
གོ་རྟོགས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པར་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་ཞིག་མིན།  
ཡིད་ཆེས་འདི་ནི་རང་དོན་རིག་པ་དང་། ལུབ་སྟེགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་  
མཐུན་ཚུས་སྒྲོར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་དེར་དུས་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་མང་པོའི་  
ནང་མངོན་གསལ་ཡིན་ཡང་། བདེན་འཛིན་འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་གྱི་རྟེན་གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་  
ཡོད་དམ།

བདག་གིས་ཁྱོད་ཚོར་གྱི་བྱུང་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་ཁག་  
ཅིག་ཉུང་བསྐྱས་བྱས་ཏེ། དེ་ཚོར་དབྱེད་པ་བཏང་ནས་གོང་གི་དྲི་བ་འདི་ལ་ལན་ཞིག་  
འདེབས་རྒྱ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། རང་དོན་རིག་པའི་བརྟེན་རྒྱས་ལུབ་སྟེགས་པའི་

སེམས་ཁམས་སྒྲོར་གྱི་ཐ་སྙད་ནང་དུ་བསྐྱར་རྒྱ་ནི་ལས་སྤོ་ཞིག་མིན་ཞིང་། བདག་གིས་ནང་བ་སྤྱིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ངོ་སྤྲོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར་རྟོགས་པར་ལྟ་ཚུལ་དེ་ཆོ་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པར་བརྟུན་ནས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་འབྲེལ་བརྟུན་དང་། གཞུང་བླ་མ་ལོ་འདྲིའི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་འབྲེལ་མིན་དང་། དེ་དག་དང་དུས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་ལོ་རྟོགས་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པ་བཅས་སྐོང་རྒྱ་ཡིན། མཐའ་མར་བདག་གིས་སྤྱོད་ཚོར་གྱིས་གཏུང་བའི་འཆོ་བ་བཅོས་བསྐྱར་ལ་ཆེས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཁག་ཅིག་བརྟུན་དེ། ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་བསྐྱོད་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་འགའ་འགོད་རྒྱ་ཡིན།

ངའི་གཏམ་བཤད་འདི་ནི་ངའི་ལས་རོགས་རྣམས་ཀྱི་གཏམ་བཤད་དང་མི་མཚུངས་ཤིང་། བདག་གིས་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བྱ་ལ་དབྱེད་བཤད་པ་གཏོང་བ་ལས་ལྟ་བུ་བའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་བཀོལ་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ཉམས་ཞིབ་གཙོ་བོར་བཟུང་ཡོད། ངས་དང་དུས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བའི་བཤད་ཚན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་རྣམས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཆད་མ་ཡིན་པར་བདེན་འཛིན་མི་བྱེད་པར། ནང་དོན་རིག་པ་རང་ངོས་ནས་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་བརྟུན་བྱེད་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། སེམས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ཡོད་པའི་ནང་པའི་ལོ་རྟོགས་རྣམས་རོག་མར་ཇི་ལྟར་བྱུང་མཆར་ཞིག་ཏུ་སྒྲུབ་ཡང་། ང་ཚོའི་བསྐྱོད་སྐྱོང་འདི་ལྟ་བུ་ལ་དེ་དག་གཞན་ཡོད་དུ་འཛིན་རྒྱ་གལ་ཆེན་རེད། དེ་མིན་ང་ཚོའི་ལོ་རྟོགས་བརྗེ་རེས་འདི་སྤྲུགས་གཅིག་ཏུ་ལྟར་སྒྲེ། ཆད་རིག་པ་ཆོས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་སོ་སོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྟུན་བྱར་བཟུང་ནས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཆོ་ཆོད་ལྟ་བུ་བྱེད་ལུལ་ཆགས་རྒྱ་

ལས་རང་གི་ལས་རོགས་སུ་འགྱུར་མི་ཐུབ།

མྱོང་ཚུར་དང་། དེའི་རྣམ་ཁྲམས།

མྱོང་ཚུར་གྱི་ནང་པའི་དོན་སྤྱི་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ངས་ཉོང་ཐོར་བའི་སྐད་ཆ་  
ཞིག་བཤད་ནས་འགོ་བཙམ་རྒྱུ་ཡིན། མྱོང་ཚུར་ཞེས་པའི་ཆོག་གི་དོན་ལ་ཞིབ་ཏུ་  
བསམ་གཞིགས་བྱས་ཆེ། ནང་པ་ཚོར་མྱོང་ཚུར་གྱི་དོན་སྤྱི་ཞིག་མི་འདུག ངས་འདི་  
ལྟར་བརྗོད་དོན་ནི་ནང་དོན་རིག་པར་མྱོང་ཚུར་གྱིས་གདུང་བའི་འཆོ་བའི་སྐོར་ལ་ཅི་  
ཡང་བརྗོད་མེད་པའི་དོན་མིན་ཞིང་། ང་ཚོར་ཡོད་པའི་མྱོང་ཚུར་གྱི་དོན་སྤྱི་འདི་ནི་རྒྱ་  
གར་དང་། བོད་གྱི་ནང་པའི་སྐོར་རྒྱུན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་ནང་  
དུ་པལ་ཆེར་སླེབས་མེད་པར་སྤང་། ནང་པའི་སྐོར་རྒྱུན་ལ་ང་ཚོའི་མྱོང་ཚུར་གྱི་དོན་  
སྤྱི་དང་མཐུན་པའི་བརྗོད་ཆད་ཅིག་མེད་པ་དང་། ང་ཚོའི་མྱོང་ཚུར་གྱི་དོན་སྤྱི་དེའང་  
ཐད་ཀར་ངོས་བརྒྱུད་བ་ཞིག་མ་རེད། ཏུབ་ཕྱོགས་པའི་མྱོང་ཚུར་གྱི་དོན་སྤྱི་འདི་རང་  
ངོས་ནས་བྱུང་བ་ལྟར་སྤང་ཞིང་། ང་ཚོས་རང་ཉིད་དེང་དུས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཉོགས་པར་  
དེ་དགོས་ངེས་ཤིག་ཏུ་བསམ་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས། མྱོང་ཚུར་གྱི་དོན་སྤྱི་མེད་པའི་  
སྐད་ཆ་འདི་ཏ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་མྱོང་ཚུར་གྱི་  
བརྗོད་ཆད་དང་གཅིག་པ་ཞིག་གཞན་ལ་འང་ཡོད་མི་དགོས་པ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་བྱུང་  
ཀྱང་། གཞི་རྩའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཏེ། མྱོང་ཚུར་གྱི་དོན་སྤྱི་ལྟ་བུ་མེད་པ་  
ནི་ཡིད་ལ་འཆར་རྒྱུ་ཁག་པོ་རེད། དེ་ལྟ་ནའང་། འདི་ནང་པ་ཚོར་མཆོན་ན་བདེན་པ་  
ཞིག་ཡིན་པར་སྤྲུལ། དེ་ཡང་རྒྱ་མཆན་ནི་རྒྱ་གར་དང་བོད་གྱི་ནང་པའི་བསྟན་བཅོས་  
སུ་ང་ཚོའི་མྱོང་ཚུར་གྱི་དོན་སྤྱི་དང་ཐག་ཉེ་བའི་བརྗོད་ཆད་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་སྤང་།

སྤྱིང་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་མེད་པ་འདི་བསམ་སྒྲོ་སྒྲོང་བྱེད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདིས་  
 སྤྱིང་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་ནི་རང་ངོས་ནས་བྱུང་བ་ལྟར་སྤང་ཡང་དེ་ལྟར་བྱུང་མེད་པ་  
 བསྟན་འདུག སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་ཐ་ན་སྤྱིང་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་ལྟ་བུའང་རང་ཚུགས་བྱུང་  
 པ་ཞིག་མིན་པ་དང་། དོན་སྤྱི་འདི་ལྟ་བུས་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གངས་འབྱེད་སྤངས་ཀྱི་སྒྲོམ་  
 གཞིའི་ར་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དོན་བྱེད་ཅིང་། དེ་འབྱེད་ར་བའི་ནང་སྡེ་ཆ་ན་སོ་སོར་བྱེས་  
 བས་བྱུང་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། རུབ་སྤྱོད་སྤྱི་ལྟ་བུའི་རྣམ་གངས་འབྱེད་སྤངས་  
 ཡོངས་གྲགས་ཤིག་ནི། བེ་ལ་ཏྲོས་ཏྲོ Plato གཞི་ལ་ཐབ་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཤིས་  
 དེ་ཡིན་སྟེ། “ར་ཆོས་ཆ་ཤིས་གཅིག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རྟོགས་པར་བྱེད་པ་གང་  
 ཡིན་པ་དེ་ཡིན་པར་བརྟེན་ཅིང་། གཅིག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཁོང་ཁྱོད་སྤྱིང་བར་བྱེད་  
 པ་གང་ཡིན་པ་དེ་རེད། འོན་ཀྱང་། ཆ་ཤིས་གསུམ་པ་ནི་” ར་ཆོས་དེར་སྟེན་པའི་ཆ་  
 ཤིས་ཟེར་གྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཆ་ཤིས་འདིས་ལྟོ་གོས་དང་། བཅེ་གཤུང་སོགས་  
 འཆོལ་གྱི་ཡོད།” བེ་ལ་ཏྲོ་ལ་མཚོན་ན། སེམས་ནི་འདི་ལྟར་ཆ་ཤིས་གསུམ་གྱིས་  
 བྱུང་ཡོད་ཅིང་། རིགས་པ་དང་། ཆོར་འདུན། སྟེན་པ་བཅས་རེད། ཆ་ཤིས་དང་པོས་  
 མི་ལ་སྤྱོད་སྤྱི་བྱས་ནས། གནས་སྤངས་ཤིག་ལ་དབྱེད་པ་དང་། གང་ཞིག་བེད་སྤྱོད་ཆེ་  
 བ་དང་བཟང་བ་ཡིན་པ་སོགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་གྱི་ཡོད། སེམས་ལ་ད་དུང་རུས་  
 འུགས་གཞན་གྱིས་ཀྱང་ཁ་ལོ་བསྐྱར་གྱི་ཡོད་པ་དང་། མོ་ལ་ཏྲོས་རུས་འུགས་དེ་  
 ཆོར་སྟེན་པ་དང་། ར་མ་ལ་ཆགས་པ་ལྟ་བུ། རོ་མ་སི་ཏྲོ thumos གཞིས་པའི་ཐ་སྤྱད་སྤྱར་  
 འདུག རོ་མ་སི་ནི་ར་ཆོ་ཁོང་ཁྱོད་ཐ་བ་ལྟ་བུའི་སྐབས་ཀྱི་སེམས་རྟོན་པའི་རང་བཞིན་  
 ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྤྱིས་སྤྱི་འདི་ལ་ཆོར་འདུན་དང་སྤྱིང་ཆོར་ཞེས་པའི་ཆོག་གིས་འབྲེལ་



བརྗོད་བྱས་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གསུམ་པོ་དེ་ཆོར་པན་ཚུན་སྟོས་བཅས་ཀྱི་གོ་  
དོན་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། རྒྱ་མཚན་འདིར་བརྟེན་ནས་མྱོང་ཆོར་ལྟ་བུའི་དོན་སྤྱི་ནི་རིག་  
གཞུང་དང་ལོ་རྒྱུས་འགྲུལ་ལྡོག་གི་རྒྱ་བ་ལྗོངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་  
སེམས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འབྱེད་སྟངས་ཀྱི་སྟོམ་གཞིའི་ར་བའི་ནང་དུ་གོ་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་  
རེད།

ནང་པའི་བརྗོད་བྱ་མྱོང་ཆོར་མེད་པ་འདིས་ནང་པ་ཆོར་སེམས་རྟོགས་ཚུལ་  
མ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད། རྟོགས་ཚུལ་དེ་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ནང་པའི་  
སེམས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དབྱེ་སྟངས་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཇི་བའདི་དག་ལ་ལན་  
འདེབས་པར་ངས་ནང་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་སྤྱོད་ཤིག་ཡིན་པའི་ཆོས་མངོན་པའི་  
ལུགས་གཙུག་པོར་འཛིན་རྒྱུ་ཡིན། ངས་ཐོག་མར་བརྗོད་འདོད་པ་ནི། མངོན་པའི་  
ལུགས་འདི་ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྒྲ་མེད་དེ་མ་ཡིན་པར་ནང་པའི་ལྟ་སྟངས་  
ཤིག་ཡིན་པ་འདི་ཡིན་ལ། ནང་དོན་རིག་པ་ནི་སྤྱེ་མང་རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་ལྟ་བུ་མང་པོ་  
ལས་བྱུབ་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྟོལ་རྒྱུན་འདི་ལ་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་  
ཀྱང་མང་པོ་ཡོད། ངས་འདིར་གླེང་བཞིན་པ་ནི་ནང་དོན་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་མང་པོའི་  
ཁྲིད་ཀྱི་གཅིག་ཡིན་ཡང་། ཟུན་མོང་གིས་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་ཞིག་རེད།

### ཆོས་མངོན་པའི་སྟོལ་རྒྱུན།

ཆོས་མངོན་པ་ནི་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུན་རྟེན་ཤིག་ཤིག་ཡིན་ལ།  
གཞུང་ལུགས་འདིའི་ཐོག་མ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་༡༦༦ ནས ༢༡༣ ེས་  
ངན་ལས་འདས་ནས་རིང་པོ་མ་སོང་བར་མདོ་རྩ་ཡོད་པའི་ཁོང་གི་གསུང་རྣམས་

ཐོགས་བསྐྱེགས་བྱས་པའི་དུས་སྐབས་ལ་ཡར་ཁུངས་གཏུགས་ཐུབ། ཚས་མངོན་  
 པའི་ནང་དུ་ནང་པའི་ལྟ་བུ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གཞུང་ལྷ་ཤོས་མང་པོ་ཞིག་འདུས་པ་  
 དང་། འདི་ལྟར་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་དོན་རིག་པའི་ལྟ་བུ་དར་རྒྱས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་  
 པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཚས་མངོན་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་ནི་ནང་པའི་ལྟ་བུ་  
 འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཙམ་དུ་ཟད་མེད་པ་དང་། གཞུང་ལུགས་འདི་ལ་སྤེལ་  
 དུས་རབས་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་བར་དུ་འཕེལ་འབྱུང་བྱུང་སྟེ། ནང་པའི་བསམ་  
 གཞིགས་དང་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་འཕུག་ཡུལ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། རྒྱ་མཚན་  
 འདིའི་དབང་གིས་སྒོལ་རྒྱུན་འདི་ལ་བྱུང་ཁུངས་ཡངས་ཤིང་། ང་ཚོས་དེ་ཚོ་ཐམས་  
 ཅད་ཞིབ་བསྐྱར་བྱེད་མི་ཐུབ། ངས་རང་གི་ལས་འགན་སྐབས་བདེ་ཅུ་བཅུང་ནས་  
 ཚས་མངོན་པའི་བསྐྱར་བཅོས་མང་པོའི་ཁྲོད་ནས་འགའ་ཞིག་རྒྱར་འདོན་བྱས་ཡོད།  
 བསྐྱར་བཅོས་དེ་དག་ནི་གཙོ་བོར་དུས་རབས་བཞི་པ་དང་ལྔ་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་པའི་  
 བསམ་སྒྲོ་པ་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་དང་། སྒོ་བ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གཉིས་ཀྱི་  
 བརྒྱུས་ཚས་ཡིན། ངས་ད་དུང་གནས་བརྟན་སྟེ་པའི་ཚས་མངོན་པའི་སྒོལ་རྒྱུན་  
 ལ་འང་བལྟ་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། ལུགས་འདི་ནི་དུས་རབས་ལྔ་པའི་སྐབས་སུ་བྱོན་པའི་  
 སངས་རྒྱས་དབྱངས་ཀྱི་བརྒྱུས་ཚས་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་ལོགས་སུ་གྱུབ་པ་ཞིག་  
 རེད། མཁས་དབང་འདི་ཚོ་ནི་ཚས་མངོན་པ་དར་རྒྱས་ཀྱི་ཅེ་མོར་སོན་པའི་སྐབས་  
 ཐོག་སྟེ། མཚམས་རེར་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་པའི་ལྟ་བུ་གྱི་བསྐྱེད་པ་རྒྱལ་པ་རྒྱལ་སྟེ་དུ་རོས་  
 འདྲིན་བྱེད་པའི་དུས་སྐབས་སུ་བྱོན་ཡོད། ངས་ཁོང་ཚོའི་ལྟ་བུ་ལ་དབྱེད་པའི་བརྒྱད་  
 རིམ་ནང་ཁོང་ཚོའི་བར་དུ་ཡོད་པའི་བསམ་སྒྲོའི་མཐུན་ཆ་གཙོ་བོར་སྟེང་བ་ལས།

བསམ་སྒྲིལ་དེ་དག་གི་ལག་ལ་ཟླ་ལ་དབྱེད་པ་ནན་མོ་ཞིག་གཏོང་རྒྱུ་མིན།

ཆོས་མངོན་པའི་དམིགས་གཞི་ནི་སེམས་ལྡན་གྱི་མྱོང་པའི་བྱུང་ཁོངས་ལ་  
དབྱེད་པ་བཏང་སྟེ། མྱོང་ཐོར་སྤང་པའི་འདིག་རྟེན་དང། དེའི་གྲུབ་ཆ་ནམས་ལ་ལྷུལ་  
ཅན་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་མི་འདྲིལ་པའི་སྤྲད་ཡིག་ཅིག་གི་ནང་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་རྒྱུ་འདི་  
ཡིན་ཞིང། དབྱེད་པ་འདིའི་ནང་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ནས་མྱུང་འདས་བར་གྱི་སྤང་  
ཚུལ་ཐམས་ཅད་འདུས་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ཆོས་མངོན་པའི་ནང་དུ་དཔོན་གཟུགས་  
འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་དང། རྒྱུང་བ་བཞིའི་སྐྱོར་ལ་གྲོས་བསྟར་རྒྱས་  
སྒྲོས་ཤིག་གནད་ཡོད་པར་མ་ཟད། ནང་པའི་ཐར་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འབྲེལ་  
ཡང་འདུས་ཡོད། བརྗོད་གཞི་འདི་ནི་ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཞིག་  
ཡིན་ཡང། སེམས་དང་སེམས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ལ་དབྱེད་བརྟུན་བྱེད་པ་དེས་ཆོས་མངོན་  
པའི་ཆ་ཤས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཟིན་ཡོད། རྒྱུ་མཆན་འདིར་བརྟེན་ནས་ཆོས་མངོན་པ་ལ་  
མཆམས་རེར་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་སྦྱར་བ་དང།  
འདི་ནི་ངའི་སློང་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

ཆོས་མངོན་པ་ལ་མྱོང་བར་དབྱེད་པའི་བྱེད་ཐབས་ཐུན་མོང་བ་ཞིག་ལྡན་ཞིང།  
བྱེད་ཐབས་དེ་ནི་ཆ་རྒྱས་མེད་མཁན་ཆོ་ལ་སྒྲོ་མི་བདེ་བར་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་  
ཏུ་སྤང་གིན། ཡིན་ཡང། བྱེད་ཐབས་དེས་རང་གི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁོངས་མཆོན་པ་  
དང། སྤང་ཚུལ་གྱི་རིགས་གཅིག་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་སྐབས། ཆོས་མངོན་པས་སྤང་  
ཚུལ་དེའི་གཞི་ཅིའི་འབྱུང་བ་ཁག་ལ་བརྟུག་དབྱེད་བྱས་ཏེ། དེ་དག་ཐོ་རུ་བཀོད་ནས་  
རང་གི་རིགས་མཐུན་གྱི་ནམ་གངས་སུ་འདྲིལ་གི་ཡོད། འདི་ལྟར་ཆོས་མངོན་པའི་

ཞིབ་འཇུག་ནི་ཐོ་གྲངས་འཁོར་ཆེན་ཞིག་གི་སྒྲིག་སྒྲིག་འབྱུང་གི་ཡོད། རོན་ཅོ་མར་འདི་  
ནི་ཆོས་མངོན་པའི་ཐོག་མའི་གྲུབ་ཚུལ་ཡང་ཡིན། ནང་པ་ཆོར་འཇིག་རྟེན་བཞུགས་པ་པོ་  
ཞིག་མེད་ཀྱང་། ཐོ་གྲངས་ཡོད་ཐག་ཆོད་རེད་ཅེས་པའི་ཀྱ་རེ་འདི་ལ་བྱེད་ཆོ་རྒྱས་  
མངའ་ཡོད་ཀྱི་རེད། ཆོས་མངོན་པར་མཆོན་ན། འདི་ནི་ནང་པའི་སྒྲིག་སྒྲིག་གཞན་  
དག་དང་མ་འདྲ་བར་བདེན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

ཆོས་མངོན་པས་སྤྱོད་བར་སྤྱད་པའི་འཇིག་རྟེན་དང་། སྤྱོད་པའི་གྲུབ་ཆའི་ཐོ་  
གྲངས་ཞིབ་ཏུ་སྤྲོད་སྟེ། སོ་སོའི་འབྱུང་ཁུངས་གཏན་ལ་བབ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ནང་  
པའི་ལྷ་བ་གཙོ་བོ་སྤྱོད་ཉིད་དང་རྟེན་འབྱུང་ཡང་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད། ལྷ་གྲུབ་འདི་  
དག་གཞིར་བཞག་ན། སྤྱོད་བར་སྤྱད་པའི་ཆོས་ནི་རང་རྒྱ་བ་ཡིན་ཞིང་འབྱུང་བ་མེད་  
པའི་རྣམས་གྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མིན་པ་དང་། རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རྒྱ་རྟེན་འབྲེལ་  
ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པའི་གཞི་རྩའི་འབྱུང་བ་ལས་བྱུང་བའི་སྐད་ཅིག་མའི་རང་བཞིན་  
ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་མཆོན་ན་ལྷ་བ་ཏུ་བདེན་པ་ཆགས་ཡོད། གང་ཟག་  
ནི་རྣམས་ཡོད་དུ་གྲུབ་པའི་བདག་ཅིག་མིན་ཞིང་། གཞུགས་ཅན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཕྱུང་པོ་དང་།  
རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སེམས་ཀྱི་གྲུབ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པའི་རྟོག་  
བཟགས་ཤིག་རེད། དབྱུང་བ་འདི་ནི་གང་ཟག་གཅིག་ཕྱེད་ཐོག་ཆོད་འཛིན་མི་བྱེད་པ་  
དང་། ཡུལ་གྱི་ཆོས་གཞན་ལ་འདྲ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཡོད་དེ། རང་ཉིད་འབྱུང་བྱེད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་  
འབྱུང་བ་ཡོད་པའི་ཆོས་གཞན་དག་ལ་འདྲ་འདི་ལྷ་དབྱུང་བ་གཏོང་གི་ཡོད། ད་དུང་  
གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། གཞི་རྩའི་འབྱུང་བ་དེ་དག་ཀྱང་འབྱུང་བ་མེད་པའི་ཆོས་  
ཤིག་གི་ངོ་བོ་རུ་འཛིན་མི་རུང་བ་དང་། དེ་དག་གི་གྲུབ་གནས་ཀྱང་སྐད་ཅིག་གི་རང་

བཞིན་ཡིན་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ཡོད། འདི་ལྟར་ཆོས་མངོན་པས་དངོས་གཟུགས་ནི་རང་གི་གཞི་རྩའི་གྲུབ་ཆ་ལས་གྲུབ་ཡོད་པར་དབྱུད་པ་གཏོང་སྐབས། གྲུབ་ཆ་དེ་དག་འགྱུར་བ་མེད་པའི་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་ཏུ་བསམ་གྱི་མེད་པ་དང། དེ་དག་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་བྱུང་བ་འདི་ག་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་སེམས་ལའང་གཞི་རྩའི་གྲུབ་ཆ་རྣམས་གཞིར་བཞག་པའི་སྒོ་ནས་དབྱུད་པ་གཏོང་བ་དང། ང་ཆོས་སེམས་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྣང་ཚུལ་རྟོག་འདིར་ཆེན་པོ་འདིའང་གཞི་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་བ་ལས་གྲུབ་ཡོད།

མཐའ་མར་ཆོས་མངོན་པའི་དབྱུད་པ་འདི་ནི་ལྟ་གྲུབ་རིག་པའི་བྱེད་ཐབས་གཅིག་ཕྱ་མིན་ཞིང། འདི་ལ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཀྱང་ཡོད། དབྱུད་པ་འདིའི་དགོས་དམིགས་ནི་ནང་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་ཐར་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་བློགས་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། ཉམས་ལེན་པ་ཆོས་སེམས་བྱུང་དང་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དེ་ཆོ་བཀོལ་སྒྲིང་བྱས་ཏེ། རང་གི་ཉམས་ལེན་ལ་ལྟ་བའི་མང་གཞི་ཞིག་བཏིངས་ནས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན། ང་ཆོས་འོག་ཏུ་དབྱུད་པ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་པ་ལྟར། སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་དེ་ཆོས་སྒྲོམ་གྱི་རིགས་འབྲུ་མིན་ལ་བློགས་གལ་ཆེན་བྱེད་པ་དང། སེམས་བྱུང་གང་ཞིག་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་དགོས་མིན་དང། སེམས་བྱུང་གང་ཞིག་ཞི་བར་བྱེད་དགོས་མིན་གྱི་གོ་རྟོགས་གསལ་པོ་ཞིག་སྒྲིང་གི་ཡོད། འདི་ལྟར་ཆོས་མངོན་པ་ནི་ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཅིག་ཕྱ་མིན་ཞིང། ཆོས་མངོན་པས་ནང་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་ཉམས་ལེན་ཁག་ལའང་རྒྱ་བརྟེན་གྱི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་ཀྱང་མཁོ་སྒྲིང་བྱེད་གི་ཡོད།

ཆོས་མངོན་པ་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག

སེམས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་འདི་ལ་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟབས། འདིའི་སྐོར་སྐྱེད་སྐབས་  
ང་ཆོས་དོན་གང་ཞིག་གཞི་ལ་བརྒྱུད་ཡོད་པ་གསལ་པོར་རྟོགས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་རེད།  
ཆོས་མངོན་པ་གཞིར་བཞག་ན། སེམས་ནི་གནས་ཚུལ་སྟུང་སྒྲིག་གྱེད་པའི་རུས་ཚུལ་  
མ་ལག་གསུང་པའི་བཟོ་བཞོལ་ཅིག་མིན་ལ། སེམས་ནི་ངོ་སྟོན་པའི་བདག་ཅིག་  
གི་ཆེད་དུ་ཚུལ་བ་གྱེད་ཀྱིན་པའི་དབང་པོ་ཞིག་ཀྱང་མིན། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། སེམས་ནི་  
སྐད་ཅིག་མའི་རང་བཞིན་ཡིན་ཞིང་། སྔ་སྟེ་འབྲེལ་བའི་སེམས་བྱུང་ངམ་ཡིད་ཀྱི་རང་  
ཚུལ་གཅིག་ཟེས་གཉིས་མཐུད་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་རྟོག་འཛིང་གི་སྒོའི་རུས་ཚུལ་  
ཞིག་ཡིན། ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་བརྗོད་ན། སེམས་བྱུང་དེ་དག་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱང་བར་  
འཇུག་སྟབས་པ་དང་། ང་ཆོས་རང་གི་སྒོ་ཅེ་ཁ་ནང་དུ་གཏད་དེ། སོ་སོའི་ཆོར་སྐྱངས་  
དང་། བསམ་སྐྱངས། དཔྱད་སྐྱངས་སོགས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཆེ། སེམས་བྱུང་དེ་དག་ང་  
ཆོར་སྐྱང་སྟབས་ཀྱི་རེད། ང་ཆོས་ཤེས་པའི་རང་ཚུལ་འབྲེལ་མིན་ཞིག་སྤྱང་སྟབས་པར་མ་  
བད། རང་ཚུལ་དེ་དག་གི་འཕེལ་འཁྱིལ་ཀྱང་སྤྱང་སྟབས་ཀྱི་རེད། ཆོས་མངོན་པ་གཞིར་  
བཞག་ན། གཅིག་ཟེས་གཉིས་མཐུད་དུ་སྟེ་བའི་སེམས་བྱུང་ངམ་ཡིད་ཀྱི་རང་ཚུལ་དེ་  
དག་ནི་སེམས་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་བྱུང་ཆ་ཞིག་ཡིན།

སྔོན་འགྲོའི་ཚུལ་དུ་སྐྱེད་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་འདི་ལས་གསལ་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་  
ནི། ང་ཆོས་གང་ཟག་དང་པོའི་གྱེད་ཐབས་ཞེས་ཟེར་བ་དེར་བརྟེན་ནས་ཆོས་མངོན་  
པས་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་ཐབ་ཡོད་པ་འདི་རེད། སེམས་ནི་ཅི་འབྲེལ་  
མིན་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དེ་ང་ཆོས་རང་གི་སྒོ་ཅེ་ནང་དུ་གཏད་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ལས།

སེམས་དེ་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་བརྒྱུད་ནས་དེའི་མངོན་གྲུབ་གྱི་ཆ་ནམས་ལ་  
དབྱུང་བ་བཏང་ནས་ཡོང་གི་མེད། ཆོས་མངོན་པའི་བྱེད་ཐབས་འདི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་  
བསམ་སྒྲོ་བ་མང་པོའི་བྱེད་སྒྲུངས་དང་འབྲེམ་ཆུངས་མེད་པ་ཞིག་མིན། དཔེར་ན། བི་  
རན་ཉེ་མོ་དང་། Franz Brentano ཉོར་སད། Edmund Husserl འཇམ་མི་མི་  
སོགས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ལ། སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ནི་རེས་བར་དུ་ནང་སེམས་ཀྱི་རང་  
ཚུལ་ལ་ཕྱོགས་པའི་ཞིབ་ལྟར་གཞི་འཇོག་དགོས་ཤིང་། བྱེད་ཐབས་འདི་ནི་འཇམ་མི་  
མིས་བརྗོད་པའི་སྐད་ཆ་ཡོངས་གངས་འདིས་གསལ་པོར་མཆོད་ཐུབ། "ང་ཆོ་ཤེས་  
བཞིན་གྱི་ཞིབ་ལྟ་ལ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བརྟེན་དགོས།"

འཇམ་མི་མིས་ངོས་ལེན་བྱས་པ་ལྟར། སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་ལས་སྤོ་  
ཞིག་མིན་པ་འདིས་ངེ་བ་མང་པོ་སྒྲོང་གི་ཡོད། སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཅི་འདྲ་  
ཞིག་ཡིན་ནམ། སུས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས་སམ། གང་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ནམ།  
ཞིབ་ལྟ་དེ་མངོན་སུམ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཆོས་གཞན་ཞིག་གིས་བར་དུ་གཙོད་ཀྱི་  
ཡོད་དམ། ཆད་མ་རིག་པའི་ངེ་བ་ཁག་པོ་འདི་ཆོའི་ཁར། ད་དུང་ཞིབ་ལྟ་འདི་ཁྱུངས་  
དག་མིན་གྱི་དོགས་པའང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། ཆད་གཞི་རེས་ཅན་ཞིག་ལ་ང་ཆོ་ཆང་  
མས་སོ་སོའི་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱང་། ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་ང་ཆོའི་རུས་པ་ལ་  
ཁྱུང་པར་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། དེ་བས་ན་སུའི་ཞིབ་ལྟ་དེ་ཁྱུངས་དག་ཅིག་ཏུ་བརྩི་  
རྒྱ་ཡིན་ནམ། ངེ་བ་འདི་ནི་ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ལ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།  
ལུགས་འདིའི་མཁས་དབང་ཆོས་ཆོར་རྟོགས་སྤྱིར་བཏང་བ་གཅིག་ཏུ་མ་ཡིན་པར།  
སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོའི་ཞིབ་ལྟ་འདྲ་སོ་སོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་དོན་དུ་བཞག་ཡོད་ཅིང་།

ཞིབ་ལྟ་དེ་དག་གི་བར་ལ་བྱང་བར་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སྒྲོམ་སྒྲུབ་ལས་  
བྱུང་བའི་མྱོང་བ་ནི་ཆད་གཞི་རིམ་ཞིག་ལ་ནང་བའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་  
འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་མི་འདུག།

ཤེས་བཞིན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་འདི་ནི། ཏ་ཡང་དེའི་ལྟ་བུ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་  
བ་འཇམ་མི་མི་དང་ཆོས་མངོན་པའི་སྒོལ་རྒྱུན་བར་གྱི་མཚུངས་ཆོས་ཡོད་ཆད་མེན་  
ཞིང་། ད་དུང་མཐུན་ཆོས་ཟབ་མོ་གཞན་ཡང་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་གི་ནང་ནས་  
གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་ཤེས་རྒྱུན་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་ལྟ་དེ་རེད། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་  
ལ་ཡིད་གྱི་ངང་ཚུལ་རྣམས་པན་ཚུན་འབྲེལ་མེད་དུ་འབྱུང་གི་མེད། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ།  
ངང་ཚུལ་རེ་རེ་འདས་མ་ཐག་པའི་ངང་ཚུལ་སྤྲ་མ་ཞིག་ལས་སྐྱེས་ནས་རྒྱུན་བྱི་མ་ཞིག་  
བསྐྱེད་ཅིང་། ཤེས་རྒྱུན་ནི་འདི་ལྟར་བྱུང་ཡོད། འདི་ནི་འཇམ་མི་སེའི་ལྟ་ལྟ་དང་འབྲེལ་  
མཚུངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ནང་བའི་གཞུང་དུ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཤེས་རྒྱུན་གྱི་དཔེ་  
མཆོན་གཅིག་སངས་རྒྱས་བཙུགས་ལྟར་འདས་གྱིས་རྒྱ་བོ་ནམ་ཡང་མཆམས་མི་  
འཛོག་པ་དང་། དེ་མཆམས་འཛོག་པའི་རྒྱ་ཆོད་དང་། སྐར་མ། སྐད་ཅིག་མ་གང་ཡང་  
མེད་ལ། རྟོག་པའི་བཞུར་རྒྱུན་ཡང་དེ་ལྟར་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་འདི་རེད།

ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་དང་། འཇམ་མི་སེའི་ལྟ་ལྟ་བར་ལ་བྱང་བར་ཁག་  
ཅིག་ཀྱང་ཡོད། བྱང་བར་དེ་དག་ང་ཚོའི་བརྗོད་གཞིའི་ལྟ་བར་འབྲེལ་ཞིང་། དེང་དུས་  
ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པའི་བྱང་བར་ཞིག་ནི། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་རྒྱུན་  
མཐུད་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་རེད། འཇམ་མི་སེའི་འདོད་ཚུལ་ནི།  
“ཤེས་པ་ནི་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ལ་དུམ་བུར་གཏུབས་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་རུ་མི་སྣང་།”



ཞེས་པའི་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་འདིས་བསྟན་ཡོད། ཞེས་པའི་འདུས་དོན་ལ་  
འགྱུར་ཐྱོག་འབྱུང་གི་ཡོད་ནའང་། ཞེས་རྒྱན་ནི་རང་ཚུལ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་ཆད་  
མཆམས་མེད་པར་འབྱུང་གི་ཡོད། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱིས་འདི་ལྟར་མི་འདོད་  
པ་དང་། ཞེས་པའི་རང་ཚུལ་ལ་འགྱུར་ཐྱོག་མགྲོགས་པོར་འབྱུང་ཡང་། འགྱུར་ཐྱོག་  
དེ་ཆོའི་སྡེ་ཕྱིའི་བར་ལ་ཆད་མཆམས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། སྤྱོད་བརྟུན་མ་ཐོབ་པའི་ཞིབ་  
ལྟ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་སེམས་ནི་ཆད་མཆམས་མེད་པའི་ངོ་བོ་རུ་སྒྲུབ་བ་ཅམ་ཡིན་  
ཞིང་། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ལ། ཞིབ་ལྟ་ནན་མོ་ཞིག་བྱས་ན། ཞེས་པའི་རྒྱན་ནི་  
ཞེས་པ་སྐད་ཅིག་སྡེ་ཕྱི་ལས་གྲུབ་ཡོད་པར་སྒྲུབ་བྱུང་ཅིང་། སྐད་ཅིག་སྡེ་ཕྱི་དེ་དག་སོ་  
སོར་བྱེ་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།

ཆོས་མངོན་པའི་གཞུང་དུ་མས་སྐད་ཅིག་མ་དེའི་ཆད་འཇལ་སྒྲེད་སྟེ། ཆད་  
འཇལ་དེ་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་ལ་གཞི་འཛིན་རུང་བ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ཡོད། ཡིན་ཡང་།  
ངས་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར། འདོད་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་རྟོག་བྱ་མེད་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་།  
མཆམས་རེར་ཆོས་མངོན་པའི་སྟོལ་རྒྱན་འབྲེལ་མིན་གྱིས་པན་རྒྱན་འགལ་སྒྲུབ་  
པའི་འདོད་ཚུལ་ཡང་བརྒྱུད་ཡོད། དཔེར་ན། རྩེ་བྲག་བཙལ་མཆོ་ཆེན་མོ་ནི་དུས་  
རབས་དང་པོའི་ནང་བཅུ་མས་པའི་བསྟན་བཅོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གཞུང་  
འདིར་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ལ་གཞི་རྩའི་ཆ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད། ད་  
དུང་གཞུང་འདིར་སྐད་ཅིག་མའི་དུས་ལུན་ནི་འཕང་འཁེལ་མཁན་གྱིས་སྤྱད་པ་ཞིག་  
འདྲུ་བ་ལ་དགོས་པའི་ལུན་ཆད་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་འདུག ཡང་འདི་འབྲེལ་  
གཞུང་གཞན་ཞིག་གིས་འདོད་ཚུལ་འདི་ཁས་སྒྲུབ་མེད་པ་དང་། དུས་ལུན་དེ་ནི་

རགས་མོ་ཡིན་པར་བརྟེན་ནས་སྐད་ཅིག་མ་ནི་སེ་གོལ་གཏོགས་པའམ་མིག་རྟེན་  
 ཐེངས་ཤིག་གི་ཆ་དུག་ཅུ་རེ་བཞིའི་ཆ་གཅིག་ཡིན་པར་འདོད་ཡོད། ཆད་འཇལ་གྱི་  
 བྱུང་པར་འདི་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། གནའ་བོའི་མི་ལ་དེང་དུས་ཀྱི་ཆད་འཇལ་ཡོ་ཆས་ལ་  
 ཡོད་པའི་ཞིབ་ཆགས་དེ་མེད་པར་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། སྐད་ཅིག་མའི་གསལ་བཤད་  
 འདི་དག་ལ་ཐུན་མོང་གི་གཞི་རྟེན་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་། ཤེས་པའི་སྐད་ཅིག་མ་ཞིག་  
 སྐར་ཆའི་བརྒྱ་བྱུང་གཅིག་གི་དུས་ཡུན་ལ་མ་གཏོགས་རྒྱུན་མི་བརྟན་པར་འདོད་ཡོད།  
 འདི་ནི་སྐད་པའི་འགྱུར་ལྡོག་གི་རང་ཚུལ་ལ་དེང་དུས་ཀྱི་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་བརྟག་པར་  
 ལྟོས་ནའང་ཉ་ཅང་དུས་ཡུན་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་  
 ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ཤིག་གིས་སྒྲོག་འབྲུག་པའམ་མིག་རྟེན་གྱེད་པའི་དུས་ཡུན་  
 ཀྱི་ནང་དུའང་སེམས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་མ་ཐེར་འབྲུམ་འདུས་ཡོད་པར་གསུངས་འདུག་  
 དུས་ཀྱི་ཆད་གཞི་འདི་ནི་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་འདོད་ཚུལ་  
 ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གཞན་དག་ལས་ལས་ལྷ་བ་མང་བོས་སྤྲོ་མོ་ཞིག་རེད།

སྐད་ཅིག་མའི་དུས་ཡུན་ཀྱི་བྱུང་པར་ཆེན་པོ་འདིས་ང་ཚོར་ཞིབ་ལྟ་གཞིར་  
 བཞག་གི་འགྲེལ་བརྟེན་ལ་རྩོག་བྱ་ཡོད་པའི་ཉན་བརྟག་ཏོང་བ་དང་། ང་ཚོས་སྤྲོ་ཞིག་  
 གི་ཞིབ་ལྟ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་སམ། ང་ཚོས་སྒོལ་རྒྱུན་གང་ཞིག་གཞི་བྱ་འཛིན་  
 རྒྱུ་ཡིན་ནམ། ད་དུང་ང་ཚོས་བྱུང་པར་འདི་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་སྐོར་ལའང་བསམ་  
 གཞིགས་བྱེད་དགོས་ཤིང་། འབྱུང་ཁུངས་དེ་ནི་སྒོམ་ཆེན་པོ་ཆོའི་ཞིབ་ལྟ་ཡིན་ནམ།  
 ཡང་ན་བྱུང་པར་འདི་དག་ནི་རྣམ་གཞག་ལ་རྒྱས་བཤད་བྱས་པའི་འབྲས་བྱ་ཞིག་ཡིན་  
 ནམ། བྱུང་པར་འདི་དག་གི་རྒྱུ་ཀྱིས་ང་ཚོས་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་ཅིག་བྱེད་རྒྱ་

དཀའ་ཡང་། རའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། འདིར་ཡོད་ཆད་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་ལས་བྱུང་བ་  
ཞིག་མིན་ཞིང་། ཞིབ་ལྟའི་འགྲེལ་བཟོན་གྱིས་ཁ་སྐོང་བྱས་པའི་རྣམ་གཞག་གི་རྟོག་  
དཔྱད་ལས་གཙོ་བོར་བྱུང་བར་སྟུམ། གཞུང་དེ་དག་གིས་མངོན་སུམ་གྱི་གོ་རྟོགས་  
མཆོན་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་རྒྱུར་ང་ཆོས་དོགས་ཐོན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། གཞུང་དེ་  
དག་ནི་གཙོ་བོར་རྣམ་གཞག་རྒྱས་སྒྲོས་གྱི་རྟོག་དཔྱད་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་རེད། ད་དུང་  
ཆོས་མངོན་པའི་བསྟན་བཅོས་གཞན་ཞིག་གིས་སྐད་ཅིག་མ་ཞིག་ལ་ཆད་འཇལ་བྱེད་  
རྒྱ་ནི་མི་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་གི་གོ་རྟོགས་ལས་འདས་ཡོད་པར་བཟོན་དེ། མ་གཞི་  
སྟོག་པ་ཡིན་པའི་རྒྱ་ཞིག་ཏེ་སྟོག་ལ་བཏང་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ང་ཆོས་དོགས་འདི་  
བྱེད་པ་ལ་རྒྱ་མཆོན་མེད་པ་ཞིག་མིན།

ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་དང་འཇམ་མི་སིའི་བར་གྱི་བྱུང་པར་གཤམ་ཆེན་གཞན་  
ཞིག་ནི། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱིས་སྒྲོའི་རང་ཚུལ་གྱི་བྱེད་ལས་རྣམས་རྟོགས་  
ཚུལ་འདི་རེད། འཇམ་མི་སིའི་འདོད་ཚུལ་དང་འབྲ་བར། ཆོས་མངོན་པས་སྒྲོའི་རང་  
ཚུལ་སྤྱི་ནི་འདུན་པའི་རང་བཞིན་དུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ཡུལ་ཅན་ལ་མ་བརྟེན་བར་  
གྲུབ་པར་སྒྲུབ་པའི་ཆོས་ལ་སེམས་བྱུང་ཁག་གིས་འུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་འདི་ཡིན།  
ཡིན་ཡང་། འདུན་པའི་རང་བཞིན་འདི་ལ་དབྱུད་པ་གཏོང་སྟངས་ཀྱི་ཐད་ནས་འཇམ་མི་  
སི་དང་ཆོས་མངོན་པའི་བར་ལ་བྱུང་པར་ཡོད་ཅིང་། རའི་གོ་རྟོགས་གཞིར་བཞག་ན།  
ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་སྟངས་དེ་ནི་བྱུང་པར་བཞིག་རེད། ང་  
ཆོས་དེ་རྟོགས་པ་ཡིན་ན། རྟོལ་རྒྱུན་འདིས་ཁྱོད་ཆོར་གྱི་རང་ཚུལ་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཅི་འདྲ་  
ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད་མེད་ཤེས་ཐུག།

སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་རེ་རེས་རང་གི་འདུག་ཡུལ་ལ་ཤུགས་སྒྲིལ་ཐེབས་ཤིང་།  
 ཆོས་མངོན་པས་སྒྲིའི་འབྲེལ་བ་འདི་ལ་ཆ་གཉིས་ཡོད་པར་བརྗོད་ནས་གསལ་བ་ཤད་  
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཅིག་ནི་གཙོ་སེམས་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་བྱེད་ལས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེ་  
 ཤེས་ཆོར་ལ་སྤང་བར་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། གཞན་ནི་སེམས་བྱུང་རྣམས་ཡིན་པ་དང་། དེ་  
 ཆོའི་བྱེད་ལས་ཤེས་ཆོར་ལ་བྱེད་ཆོས་སྤྱར་ཏེ། ཤེས་ཆོར་དེའི་རོ་བོ་ནི་ཡིད་དུ་འོང་  
 བ་དང་མི་འོང་བ། གཅིག་ཏུ་གནས་པ་དང་མི་གནས་བ། ཞི་བ་དང་འཕྲོ་བ། དག་པ་དང་  
 མི་དག་པ་སོགས་གང་ཞིག་ཡིན་པར་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། སྒྲོ་བ་དཔོན་  
 དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཛོད་ཀྱི་ངང་འབྲེལ་དུ་འདི་ལྟར་གསུངས་འདུག་ “ཡུལ་དང་ཡུལ་  
 ལ་སོ་སོར་རྣམ་པར་རིག་ཅིང་དམིགས་པ་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཕྱང་པོ་ཞེས་བྱའོ།”

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདིའི་རྒྱ་བ་ལྗོངས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ནི། ཡིད་ཀྱི་ངང་  
 ཚུལ་ལ་བྱེད་ལས་གཉིས་ཡོད་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། ཡིད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ནི་ཆོས་ཤིག་ཟེན་  
 པའི་ཆོར་ཤེས་རེད། དཔེར་ན། རྒྱུ་ཞིམ་པོ་ཞིག་ཆོར་བ་ནི་རྒྱུ་དེ་ལྟར་པའི་ཆོས་  
 ཤིག་ཆོར་ཤེས་ཀྱིས་ཟེན་པ་དེ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། ཡིད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ནི་ཆོས་ཤིག་ཟེན་  
 པའི་ཆོར་ཤེས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ཙམ་དུ་ཟད་མེད་པ་དང་། དེ་ནི་གཞི་འགྲུལ་མེད་ཅིང་ལྷོག་  
 འཕྲོ་བྱེད་པའི་མེ་འོང་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། སྒྲིའི་ངང་ཚུལ་ནི་ཆོར་བ་བདེ་  
 སྤྱུག་དང་འདུན་པ་བྱེ་བྲག་པ་སོགས་ཡོད་པའི་སྒྲོ་ནས་ཡུལ་ཞིག་ལ་འདུག་གི་ཡོད།  
 རའི་དཔེ་མཆོན་ནང་གི་རྒྱུ་དེ་ལྟར་པའི་སྒྲོ་དེ་ནི་རྒྱུ་ལྟར་པའི་ཡུལ་དེ་ཆོར་བའི་  
 ཤེས་པ་ཙམ་མིན་ཞིང་། སྒྲོ་འདིས་ད་དུང་ཡུལ་དེ་ཡིད་དུ་འོང་མིན་ཐག་བཅད་ནས་  
 བྱེད་ཆོས་ཀྱི་བྱེད་པར་འབྱེད་པ་དང་། རྟོག་པ་སོགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་པའི་

འཇུག་ཡུལ་ལ་ཁྱད་ཆོས་སྤྱོད་བཞི་སེམས་བྱུང་གི་བྱེད་ལས་ཡིན་ཞིང། སེམས་བྱུང་  
ནམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་ནི་ར་ཆོའི་སྐབས་བབ་ཀྱི་དགོས་དམིགས་ཡིན། དེ་ཡང་  
ར་ཆོས་ཁྱེད་ཆོར་ཞེས་བརྗོད་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་འདི་ནི་དེ་དག་གི་ཁྱོད་ན་ཡོད།  
ངས་ཐོག་མར་ཆོས་མངོན་པའི་འགྲོ་ལུགས་ལ་ཞིབ་ཏུ་བལྟས་ནས་སེམས་བྱུང་གི་  
དོན་སྤྱི་འདི་སྟེང་རྒྱ་ཡིན།

### ནམ་པར་ཤེས་པ།

གོང་ཏུ་བརྗོད་པ་ལྟར། ཁྱོའི་རང་ཚུལ་སོ་སོ་ནི་གཙོ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ཏུ་མ་  
ལས་བྱུབ་ཡོད། གཙོ་སེམས་ནི་ཡུལ་ཞིག་ནམ་པར་རིག་པའི་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཞིང། འདི་  
ནི་ཡུལ་དེ་འཛིན་པའི་རྒྱས་ཚུལ་རང་ཉིད་ཡིན་པ་ལས། རང་བཞིན་གྱིས་མ་བྱུབ་པའི་  
བདག་གས་བྱེད་པོ་ཞིག་གིས་བཀོལ་བའི་ལག་ཆ་ལྟ་བུ་མིན། གོང་གི་དཔེ་མཆོན་ཏུ་  
གསལ་བ་བཞིན་གཙོ་སེམས་ཀྱིས་ཡུལ་ཞིག་ཆོར་བ་ཅམ་ཡིན། རྒྱ་མཆོན་འདིའི་  
ཕྱིར་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་ནམ་པར་ཤེས་པ་ནི་ཡུལ་ཞིག་འཛིན་པའི་འཛིན་  
པ་ཅམ་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད།

མངོན་པའི་གཞུང་གི་བསྟན་བཅོས་པལ་ཆེ་བར་ཤེས་པ་ལ་རིགས་བྱས་འཛིག་  
ཅིང། འདི་དག་ལས་ལྷན་དབང་པོ་ལྷ་ཀ་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད། མིག་ཤེས། རྣ་ཤེས། ལྟ་  
ཤེས། ལྟེ་ཤེས། ལྟས་ཤེས་བཅས་ནི་དབང་ཤེས་ལྷ་དང། ཡིད་ཤེས་བཅས་ཡིན།  
དབང་ཤེས་རེ་རེ་ནི་སོ་སོའི་དབང་པོ་དང་ཡུལ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་བ་དང། ཤེས་  
པ་འདིའི་རིགས་ནི་སྐད་ཅིག་ལ་སྤྱིས་ནས་སྐད་ཅིག་ལ་འགག་གི་ཡོད། ཤེས་པ་བྱུག་  
པ་ནི་ཡིད་ཤེས་ཡིན་ཞིང། འདི་དབང་ཤེས་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་ཆོར་ཤེས་ཤིག་

ཡིན་པ་ཚོས་མངོན་པའི་ལུགས་སྐྱོན་མོང་ནས་འདོད་ཀྱང་། འདིའི་ཉེན་གཞི་གང་དུ་  
ཡོད་མེད་ལ་འདོད་ཚུལ་གཅིག་མཐུན་ཞིག་མི་འདུག།

འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་མངོན་པའི་བསྐྱོན་བཙུགས་ལྟ་བུའི་ཚོས་མངོན་  
པའི་གཞུང་དུ་ཤེས་པའི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ནི་རིགས་ཐུག་པོ་འདི་དག་ཏུ་ཡོངས་སུ་  
མི་འདུས་པའི་རྩོད་སྒྲུབ་གནང་ཡོད། ཁོང་གིས་ཤེས་པའི་རིགས་གཉིས་ཁ་སྐྱོན་བྱས་  
ཡོད་དེ། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་ཉོན་ཡིད་གཉིས་རེད། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་  
དོན་སྤྱི་འདི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཐུག་དང་། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་བར་གྱི་བྱུང་པར་ལ་  
གཞིར་བཞག་ཡོད། ཤེས་པ་ཐུག་པོ་འདི་དག་ལ་འཇུག་ཤེས་ཐུག་ཟེར་ཞིང་། མངོན་  
གྱུར་གྱི་ཤེས་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་རེད། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་རྒྱུན་བརྟན་ཞིང་མངོན་  
གྱུར་མ་ཡིན་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། གང་ཟག་ཅིག་གིས་བསམས་  
པའི་ལས་དང་བག་ཆགས་སོགས་དེའི་ནང་དུ་གནས་ཡོད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་  
པ་འདི་ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་ཞིང་རྒྱུན་དུ་གང་ཟག་རང་ཉིད་ལ་སྤྲང་གི་མེད། ཡིན་ཡང་། རྟན་པ་  
འཐོར་བའི་སྐབས་ལྟ་བུ་ལ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་སྤོང་སྐབས་པའམ། མ་མཐའ་ཡང་དེར་  
རྗེས་སུ་དཔོག་སྐབས་པར་འདོད།

ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་འདི་ནི་ཉོན་ཡིད་ལ་བདག་ཅིག་གི་ངོ་ཐོར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་  
ཏུ་སྤང་ཞིང་། འདི་ལྟར་ང་ཚོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བདག་འཛིན་གྱི་འདུ་ཤེས་དེ་འབྱུང་གི་  
ཡོད། ནང་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། འདུ་ཤེས་དེ་ནི་འཁྲུལ་ཤེས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་  
མཚན་ནི་བདག་འཛིན་གྱི་འདུ་ཤེས་འདིས་པན་ཚུན་བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་དངོས་  
ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་བ་སྐྱོད་ཆོགས་ཀྱི་ཆབ་བྱེད་པས་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་

གང་ཟག་ཅིག་གི་སྒོའི་ལྟེ་བར་ཡོད་པའི་བྱེད་པོའི་འདུ་ཤེས་འདི་ནི་ལོག་ལྟ་ཞིག་ཡིན་  
ཞིང་། ཡུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱས་ཚུལ་ལ་ཁ་ལོ་སྦྱར་མཁན་ཞིག་དོན་  
དངོས་སུ་མེད་པ་དང་། བྱས་ཚུལ་དེ་ནི་སོ་སོའི་རྒྱ་རྒྱུན་སྣ་ཆོགས་ལ་བརྟེན་ནས་  
འབྱུང་གི་ཡོད། སྤྱིའི་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་ཡོད་པའི་སེམས་བྱུང་འབྲ་  
མིན་ཞིག་གིས་ང་ཆོའི་སེམས་ལ་སྦྲངས་འཛིན་བྱེད་པ་ལས། རང་རྒྱ་བ་ཡིན་པའི་ཁ་  
ལོ་སྦྱར་མཁན་ཞིག་མེད།

འདི་ལྟར་འཕགས་པ་ཐོག་མེད་གྱིས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་རྣམ་གྲངས་བརྒྱུད་  
བཞག་ཡོད། རྣམ་གྲངས་མཐའ་མ་གཉིས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་རྒྱུ་ང་ཆོའི་གོ་བསྐྱར་  
གྱི་ས་མཆམས་ལས་འདས་ཡོད་ཀྱང་། འདི་གཉིས་ནི་ཡུལ་རྟོགས་ཆེན་རིག་དང་།  
ནང་དོན་རིག་པའི་བསྐྱོང་གི་རྒྱ་བ་སྤོངས་ལ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཤེས་པའི་  
དོན་སྤྱི་འདི་དག་ནི་ནང་པའི་བྱུ་བ་མཐའ་བྱེ་བྲག་པ་རྣམ་འབྱོར་སྤྱོད་པར་གཏོགས་པ་  
དང་། ང་ཆོས་འདིར་ནང་པའི་བྱུ་བ་མཐའ་དེའི་སྐྱོར་སྤྱོང་དགོས་དོན་མེད་ཀྱང་། ང་  
ཆོས་རྣམ་གྲངས་འཛོག་ཚུལ་འདིའི་ཐད་ལ་དོགས་འདི་བྱེད་དགོས་པའང་སྐྱོར་ཞིག་  
ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་འདི་གཉིས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དེས་གོ་  
རྟོགས་གལ་ཆེན་ཞིག་སྤྱོད་པ་དང་། གལ་སྲིད་གོ་རྟོགས་དེ་མེད་ཆོ། ང་ཆོས་ནང་པའི་  
སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་མཐིལ་བྱིན་ཞིག་རྟོགས་མི་ཐུབ།

### སེམས་བྱུང་།

སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ནི་ཡུལ་ཞིག་རྟོགས་པའི་ངང་ཚུལ་ཙམ་མིན་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་ངང་  
ཚུལ་དེས་འཇུག་ཡུལ་ལ་ཡིད་དུ་འཐད་མི་འཐད་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་སོགས་སྦྱར་ཏེ། འདུ་

ཤེས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེ་འཛིན་གྱི་ཡོད། རང་གི་འཇུག་ཡུལ་  
ལ་ཁྱད་ཆོས་སྒྱུར་བ་ནི་སེམས་བྱུང་གི་བྱེད་ལས་ཡིན་ལ། སེམས་བྱུང་ནི་གཙོ་  
སེམས་གྱི་འཇུག་ཡུལ་ལ་ཁྱད་ཆོས་སྒྱུར་བའི་སྒོའི་ཆ་ཞིག་རེད། ཆོག་གཞན་ཞིག་  
གིས་འབྲེལ་བ་ཚོད་བྱས་ན། གཙོ་སེམས་གྱིས་རང་གི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་  
འཛིན་པ་དང་། སེམས་བྱུང་གིས་གཙོ་སེམས་གྱི་འཇུག་ཡུལ་དེའི་གནས་སྤངས་ཁྱད་  
བར་བ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་ཤེས་པ་དེའི་འདུས་དོན་གྱི་གྲག་པ་རྣམས་བསྐྱེད་  
གྱི་ཡོད། སེམས་བྱུང་གིས་འཇུག་ཡུལ་ཟེན་བའི་ཤེས་ཚོར་གྱི་འཛིན་པ་དེར་ཡིད་ལ་  
འཐད་པ་དང་མི་འཐད་པ། ཅེ་གཅིག་པ་དང་ཅེ་གཅིག་པ་མ་ཡིན་པ། ཞི་བ་དང་འཕྲོ་བ་  
སོགས་གྱི་ཁྱད་ཆོས་སྒྱུར་གྱི་ཡོད།

ཆོས་མངོན་པ་ལྟར་ན་སེམས་བྱུང་ཞེས་བའི་བརྟེན་ཆ་འདི་ལ་གོ་བ་སྣ་ཆོག་གས་  
ཤིག་ཡོད། འདིའི་རྒྱ་མཚན་ནི་གཙོ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་རྣོག་  
འཛིང་ཆེ་ཞིང་། མཚམས་རེར་འབྲེལ་བ་དེ་བྱུང་རིམ་གྱི་ངོ་བོ་ཡིན་པ་དང་། གཅིག་ནི་  
རྒྱ་རྒྱུན་དང་གཞན་ནི་དེའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་འདོད་གྱི་ཡོད། གཙོ་སེམས་གྱིས་རང་  
གི་འཁོར་དུ་འགྲོ་བའི་སེམས་བྱུང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་གྱི་ངོ་བོ་དེར་ཁྱད་ཆོས་བྱེ་གྲག་  
པ་དང་ལྡན་པར་འཛིན་གྱི་ཡོད། ཡང་མཚམས་རེར་ཆོས་མངོན་པས་འདི་གཉིས་དུས་  
མཉམ་དུ་འབྱུང་བར་འདོད་པ་དང་། གཙོ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་  
འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཆོས་གཅིག་པ་ཞིག་དུས་མཉམ་དུ་འཛིན་གྱི་ཡོད།

ཆོས་མངོན་པས་སེམས་བྱུང་རྣམས་གྱི་སྐྱེ་སྤངས་དང་འགག་སྤངས་གཏན་ལ་  
བབ་སྟེ། དེ་རྣམས་རིགས་མཐུན་གྱི་རྣམ་གངས་སུ་བྱེས་ནས་སེམས་ཁམས་ལ་ཞིབ་



འབྲུག་བྱས་ཡོད། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་སོ་སོ་ལ་རྣམ་གྲངས་རྩུང་མ་འབྲ་བ་ཞིག་  
ཡོད་པ་དང། ངས་འདིར་སེམས་བྱུང་ལྟ་བུ་དང་གཅིག་ཅན་གྱི་རྣམ་གྲངས་དེ་གཙོ་  
བོར་འཛིན་སྐྱུ་ཡིན།

- ༡ ཀུན་འཁོ་ལྡ།      ༢ ལུལ་ངེས་ལྡ།      ༣ གཞན་འགྱུར་བཞི།  
༤ དགོ་བ་བརྩ་གཅིག      ༥ ཅ་ཉོན་བྱུག      ༦ ཉེ་ཉོན་ཉེ་ལྟ།

ཅ་བའི་དབྱེ་བ་བྱུག་ཏུ་བྱེས་ཡོད་པ་འདི་ད་དུང་གསུམ་དུ་བསྐྱུར་རུང་བ་  
ཉོགས་ཆེ། རྣམ་གྲངས་དབྱེ་ཚུལ་འདིའི་རྣམ་འཛིན་གི་རང་བཞིན་དེ་གསལ་སོ་ཆགས་  
སྐྱུ་རེད། རྣམ་གྲངས་བྱུག་སོ་འདིའི་ཐོག་མ་གསུམ་ཀའི་ནང་དགོ་མི་དགོ་གང་དུ་འང་མི་  
གཉོགས་པའི་སེམས་བྱུང་ཡོད་པ་དང། སེམས་བྱུང་དེ་དག་ནི་ཡིད་ཀྱི་རང་ཚུལ་དགོ་  
མི་དགོ་གང་རུང་གི་རོ་བོར་འཁོ་ཆོག སྐྱུ་མཆན་དེའི་ཕྱིར་སེམས་བྱུང་དེ་དག་རང་  
ངོས་ནས་དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བ་གང་ཡང་མིན། འདི་དང་རྩུང་མི་མཚུངས་པའི་དགོ་བ་  
བརྩ་གཅིག་དང་ཅ་ཉོན་བྱུག་གི་རྣམ་གྲངས་གཉིས་ཡོད། སེམས་བྱུང་འདི་དག་སྒྲང་  
དོར་གཞིར་བཞག་གིས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་དང། རྩོམ་སེམས་བྱུང་འདི་དག་གང་རུང་  
ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་དགོ་མི་དགོ་གང་རུང་གི་རོ་བོར་འཁོ་ཆོག རོག་གི་རྣམ་གྲངས་  
འདི་དེ་རྣམ་བྱེས་པ་རེད།

- ༡ ལུང་མ་བསྟན་གྱི་སེམས་བྱུང་བརྩ་བཞི ༼ ཀུན་འཁོ་ལྡ་དང། ལུལ་ངེས་ལྡ། གཞན་འགྱུར་  
བཞི ༽ ༢ དགོ་བ་བརྩ་གཅིག      ༣ མི་དགོ་བ་ཉེ་ལྟ་ཅ་བྱུག ༼ ཅ་ཉོན་བྱུག་དང་ཉེ་ཉོན་ཉེ་ལྟ༽  
སྒྲང་དོར་གྱི་གནད་ཅ་བར་བརྒྱུད་བ་ནི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་འབྲེད་

སྐྱེས་པའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྒྱུ་ཁྱད་པའི་དགེ་བ་དང་ཉོན་  
མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་གཞིར་བཞག་ནས་བསྒྲིགས་ཡོད། ལུང་བསྟན་པའི་སེམས་  
བྱུང་གི་རྒྱུ་ཁྱད་པའི་སྐྱེས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་མ་བཅུ་བཞི་ནི་དགེ་མི་  
དགེ་གང་རུང་གི་རྒྱུ་རིག་གི་འཁོར་དུ་འགོ་བཞག་རེད།

སྤྱིར་འདི་ནི་ནང་པའི་སྒྲིལ་རྒྱུ་ཀྱི་སྒྲུང་དོར་རིག་པར་དབྱེད་པ་གཏོང་བའི་  
གནས་དུས་མ་ཡིན་ནའང་། སེམས་ཀྱི་རང་རྒྱུ་ཞིག་གི་དགེ་མི་དགེའི་ཁྱད་ཆོས་  
སྐྱོར་ལ་ངས་ཆོག་འགའ་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། དཔེར་ན། དགེ་མི་དགེའི་ཁྱད་ཆོས་འདི་ཇི་  
ལྟར་ཐག་བཅད་པ་ཡིན་ནམ། ཇི་བའདི་ལ་ལན་འདེབས་པར་ང་ཚོས་ཐོག་མར་བསྟན་  
ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་དང་། སྒྲུང་དོར་བར་ཀྱི་ཁྱད་པར་འབྱེད་དགོས་ཤིང་། ཁྱད་པར་འདི་ནི་རྒྱུ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་སྟེ་བ་ཉེད་མེ་། Hegel རྟེན་བྱུང་སྟེ། ཐོ་ལི་། Paul Ricoeur རྟེན་བྱུང་  
དེར་དུས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་པ་ཚོས་དར་སྤེལ་བྱེད་ཡོད། མདོར་བསྟན་ནས་བཤད་ན།  
བསྟན་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་དང་བཟུང་ལུང་ལྷ་བྱུང་ཁྱེད་ཀྱི་ཁོངས་ཆད་བཟུང་ཅན་  
ཞིག་ཡིན་ཡང་། སྒྲུང་དོར་ནི་བཟང་པོར་ཕྱོགས་ཤིང་དགེ་བའི་ཉམས་ལེན་དང་མཐུན་  
པའི་འཆོ་བའི་ཆ་ཤས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་རེད།

ང་ཚོས་ཁྱད་པར་འདི་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་ན། ཚོས་མདོན་པའི་སེམས་  
དང་སེམས་བྱུང་གི་རྒྱུ་ཁྱད་པའི་སྤྱི་ལོ་དང་ཉོན་མོངས་སྟེ། སེམས་ཀྱི་རང་རྒྱུ་ལ་དགེ་  
མི་དགེའི་བསྟན་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་དང་བཟུང་ལུང་ལྷ་བྱུང་ཁྱེད་ཀྱི་ཁོངས་ཆད་བཟུང་ཅན་  
སྤྱི་ལོ་དང་ཉོན་མོངས་སྟེ། སེམས་ཀྱི་རང་རྒྱུ་ལ་དགེ་མི་དགེའི་བསྟན་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་  
སྤྱི་ལོ་དང་བཟུང་ལུང་ལྷ་བྱུང་ཁྱེད་ཀྱི་ཁོངས་ཆད་བཟུང་ཅན་སྤྱི་ལོ་དང་ཉོན་མོངས་སྟེ།

འདི་དང་སྤྱི་མར་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་བ་ཟང་པོ་བསྐྱེད་པ་དང་། མི་དགེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་  
ལས་ངན་པའི་འབྲས་བྱ་བ་སྐྱེད་པ་རེད། ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་སྦྲར་བའི་  
སེམས་བྱུང་གི་ཁྱད་པར་འདི་ནི་ཆོས་མངོན་པའི་སྒོལ་རྒྱུན་དུ་ཡོད་པར་ངེས་ཤིང་།  
དེར་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཞག་གིས་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་སྒྲོར་  
ལ་གོ་བསྐྱར་བྱས་པ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་སེམས་བྱུང་གི་སྒྲོར་ལ་གོ་  
བསྐྱར་གྱེད་ཚུལ་གཙོ་བོ་དེ་མིན་ཞིང་། ངས་བྲེས་པའི་དགེ་བ་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་  
སེམས་བྱུང་གི་ཁྱད་པར་འདི་ནི་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་ཁྱད་པར་དང་ཐ་དད་པ་ཞིག་  
ཡིན། ཡིན་ཡང་། འདི་གཉིས་ནི་པན་རྒྱུན་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པའང་མིན། དགེ་བའི་  
སེམས་བྱུང་ནི་སྤང་དོར་གྱི་ཆ་ནས་དགེ་བ་ཡིན་པར་མ་ཟད། བསྐྱབ་བྱིས་ཀྱི་ཆ་  
ནས་ཀྱང་དགེ་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཉོན་མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་ནི་བསྐྱབ་བྱིས་ཀྱི་ཆ་  
ནས་མི་དགེ་བ་ཡིན་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད། དཔེར་ན། བདག་འཛིན་ལྟ་བུར་མཆོན་  
ན། སློ་འདི་ནི་བསྐྱབ་བྱིས་ཀྱི་ཆ་ནས་བར་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན། ༼འདིས་  
སྤྱི་གཞི་སེམས་དང་བཀའ་ལུང་གང་ཡང་དངོས་སུ་རྟེན་མེད་གཏོང་གི་མེད། ༽ འོན་ཀྱང་། སློ་འདི་ནི་ཉོན་  
མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་དགེ་བའི་འཆོ་བ་  
བསྐྱབ་པའི་རྒྱས་པ་ཇེ་ཞན་དུ་གཏོང་གི་ཡོད།

འོན་སྤང་དོར་གྱི་ཆ་ནས་དབྱེ་བའི་དགེ་བ་དང་། ཉོན་མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་  
གི་ཁྱད་པར་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཁྱད་པར་འདི་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་འདོད་བྱ་གཙོ་བོ་  
དེ་བདེ་བ་ཡིན་པའི་ལྷ་བ་འདིར་གཞི་བཅོལ་ཡོད་པ་དང་། བདེ་བ་དེ་ནི་གནས་སྐབས་  
ཀྱི་ཁྱེད་བ་ཞིག་ལ་མི་གོ་བར་ཡུན་དུ་བརྟན་པའི་བདེ་ཐང་གི་འདུ་ཤེས་ཟབ་མོ་ཞིག་ལ་

གོ་དགོས། འདི་འདྲའི་བདེ་བ་ཞིག་འཛོལ་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོ་ནི་བདག་འཛིན་དང་འདོད་ཆགས། ཞེ་ལོག་ལྟ་བུའི་སེམས་ཀྱི་བག་ཆགས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་སྟེ། ཡིད་མ་ཆེམ་བ་དང་སེམས་མ་ཞི་བའི་ཚོར་བ་སྤྱང་གི་ཡོད། ང་ཚོར་ཉོན་མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་དེ་ཚོའི་བག་ཆགས་མ་ཐུག་བ་དང་། དེ་དག་གིས་ང་ཚོ་དབང་མེད་དུ་སྐྱུག་ལ་སྤྱོར་གྱི་ཡོད། ནང་བའི་ཉམས་ལེན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི་རང་སེམས་རང་ལ་མི་དབང་བར་བྱེད་པའི་ཉོན་མོངས་དེ་དག་ལས་རང་ཉིད་ཐོལ་ཏེ། ལྷོང་རྩེ་ལྟ་བུའི་དགེ་བའི་ཚོར་བ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ནས་རང་གི་མི་ཆེ་བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱུལ་རྒྱ་འདི་རེད།

དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུན་དུ་བརྟན་པའི་ཞི་བདེ་དང་བདེ་བ་འབྱུང་ཞིང་། ལྷོང་རྩེ་དང་བྱམས་པ་ལྟ་བུ་ནི་སེམས་བྱུང་གི་མཆོག་གྱུར་ཅིག་ཡིན། སེམས་བྱུང་འདི་ལྟ་བུས་བཟང་པོ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་བྱུབ་ཡོད། སེམས་བྱུང་འདི་ཚོ་ནི་དགེ་བ་ཡིན་ཏེ། འདི་དག་གིས་ང་ཚོར་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ནས་སྐྱུག་བསྐྱུལ་སྤྱང་དུ་འཇུག་གི་མེད་བ་དང་། ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱང་འཁྲུག་པར་བྱེད་གྱི་མེད། འདི་ལྟར་ང་ཚོ་ནི་ཡངས་ཤིང་ཞི་བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་བརྒྱད་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་རྩེ་བཞིན་དུ་འཇུག་ཆོག་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། སེམས་བྱུང་ཉོན་མོངས་བ་ཚོས་རང་སེམས་མ་དུལ་བར་བྱེད་གྱི་ཡོད། ནང་བའི་སློལ་རྒྱན་ནང་སེམས་བྱུང་དེའི་རིགས་ནི་འཚོ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་གི་བཀག་རྒྱ་གཙོ་པོ་ཞིག་ཡིན་བ་དང་། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི། དེ་སྐྱེས་པའི་སྐྱབས་སུ་རང་སེམས་ཟང་ཟེང་དུ་གྱུར་ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་དཀའ་ངལ་སྤོང་གྱི་ཡོད་པ་འདི་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད།

ང་ཆོས་ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་འབྲེད་  
ཚུལ་འདི་སྒྲུང་དོར་གཞིར་བཞག་གི་སྒྲོན་ས་རྟོགས་དགོས། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་  
གི་རྣམ་གྲངས་འདི་ནི་སྒྲུང་དོར་གྱི་ཆ་ནས་དགེ་བ་ཡིན་པའི་སེམས་བྱུང་རྣམས་ཉོན་  
མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་ལས་སྐྱེས་ཏེ། མི་ཆེ་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་དགོས་ངེས་ཡིན་པའི་  
ནང་སེམས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ལ་སྟོགས་པའི་དབྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།

སེམས་བྱུང་གི་བྲེད་ལས་ཁག་ཅིག

ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་འབྲེད་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་ཁོག་ཅིག་ཁྲིད་  
ཆོས་ཤེས་ཡོད་སྟབས། ད་ནི་ང་ཆོས་སེམས་བྱུང་ལ་ཞིབ་ཏུ་བརྟུན་ནས་དེའི་བྲེད་  
ལས་ཁག་ཅིག་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན། དབྱེད་པ་འདི་བརྒྱུད་ནས་ཆོས་མངོན་  
པའི་ལུགས་ཀྱི་མྱོང་ཆོར་གྱི་བྲེད་ཁོངས་དང་། སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྤྱིའི་ནང་གི་  
བྲེད་ཁོངས་དེའི་གོ་བབ་གཉིས་ང་ཆོས་རྟོགས་ཐུབ། ཐོག་མར་ང་ཆོས་ལུང་མ་བསྟན་  
པའི་སེམས་བྱུང་ཁག་ལ་བརྟུན་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཆོ་ནི་གཤམ་དུ་གསལ་པ་སྟར་རེད།

ཆོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས། སེམས་པ། རེག་པ། ཡིད་ལ་བྲེད་པ་བཅས་ཀྱུན་འགྲོ་  
ལྔ་དང་། འདུན་པ། མོས་པ། བཅ་པ། ཉིང་འཛིན། ཤེས་རབ་བཅས་ཡུལ་ངེས་ལྔ།  
གཉིད་དང་། འགྲོད་པ། རྟོག་པ། དཔྱེད་པ་ནི་གཞན་འགྲུར་བཞི་བཅས་ཡིན།

སེམས་བྱུང་འདི་དག་སྒྲུང་དོར་གྱི་ཆ་ནས་བར་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན། རྒྱ་  
མཚན་ནི་སེམས་བྱུང་འདི་ཆོ་དགེ་མི་དགེ་གཉིས་དང་། ལུང་མ་བསྟན་གསུམ་གྱི་ངོ་  
བོར་འགྲོ་ཆོག་རྣམ་གྲངས་འདིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སེམས་བྱུང་ཁག་ཅིག་ལ་པན་ཚུན་  
གྱི་བར་དུ་མཐུན་ཆོས་ཤིག་གཏན་ནས་མེད་པར་སྟངས་བ་དང་། སྤྱིར་རྣམ་གྲངས་འདི་

ལ་བཤད་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ངས་རང་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱས་ནས་ཆོག་འགའ་མ་  
གཏོགས་བཟོད་རྒྱ་མིན།

སེམས་བྱུང་བཅུ་བཞི་པོ་འདིའི་ཐོག་མ་བཞི་ལ་ཀུན་འགྲོ་ལྔ་ཞེས་བཟོད་པའི་  
རྒྱ་མཆན་ནི། འདི་ཆོ་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ཆང་མ་སྟེ། ཐན་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་སྔ་མོ་  
ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་འང་ཡོད་པས་ཡིན། སེམས་བྱུང་གཞན་དགུ་པོ་  
ནི་ཤེས་པས་ཡུལ་ཞིག་འཛིན་པར་དགོས་ངེས་མིན་ཞིང་། སྟོའི་ངང་ཚུལ་ཁག་ཅིག་ལ་  
མ་གཏོགས་མེད།

རྣམ་གྲངས་འདིའི་འབྲུར་དུ་ཐོན་པའི་བྱང་ཆོས་ཤིག་ནི། ཆོར་བ་ཀུན་འགྲོ་ལྔའི་  
ཐོག་མ་ཡིན་པ་འདི་རེད། རྟོགས་གཅིག་ནས་བཤད་ན། འདིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ནི་  
སེམས་ཅན་གྱི་ནང་ནས་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པའི་ནང་པའི་སྔོལ་རྒྱན་གྱི་གཞི་རྩའི་ལྟ་བ་  
ཞིག་མཆོན་འདུག འགྲོ་བ་མི་དང་དུད་འགྲོ་ལྟ་བུ་ནི་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་  
པར། རུས་པའི་ཐད་ནས་བྱང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཅུམ་རེད། ནང་པའི་སྔོལ་རྒྱན་ནང་  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སེམས་ལྡན་ཡིན་པས་བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ནི་གནད་  
འགག་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། ཆོར་བ་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན་པ་འདིས་ད་དུང་རང་ལྟགས་  
ཀྱིས་འབྲུང་བའི་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་ཀྱི་བྱེད་ལས་མཆོན་པའི་སྟོའི་བྲབ་ཁོངས་དང་  
འབྲེལ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད།

ཆོས་མངོན་པའི་ལྟགས་ལ། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ནི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་འཛིན་  
པའི་རྣམ་རིག་ཅུམ་མིན་ཞིང་། ཡུལ་དེའི་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་  
དེ་དང་དུས་མཉམ་དུ་འབྲུང་གི་ཡོད། རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་འདི་ནི་གཙོ་སེམས་ཀྱི་

འཁོར་དུ་འགྲོ་བའི་ཆོར་བའི་བྱེད་ལས་ཤིག་ཡིན་པ་དང། ཆོར་བ་འདིས་ཡུལ་དེ་ཡིད་  
ལ་འཐད་པ་དང་མི་འཐད་པ་སོགས་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་དུ་མྱོང་གི་ཡོད་པར་མ་ཟད། ང་  
ཆོར་འཐད་པའི་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་ང་ཆོས་ཡ་ལན་རིམ་ལྡོར་སྤྱོད་དགོས་པའང་ཐག་གཅོད་  
གཙུག་པོར་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཆོར་ཆོས་ཤིག་སྣང་བའི་རྗེས་སུ་ང་ཆོས་རང་གི་བཅད་  
ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོས་དེ་ཡག་སྤྲུག་གང་རུང་དུ་མྱོང་བ་མིན་ཞིང། རིན་ཐང་ཐག་  
གཅོད་ནི་སྤྲོ་མོ་ནས་ང་ཆོང་མྱོང་བའི་ནང་འདུས་ཡོད། ང་ཆོས་བྲན་ཤེས་བརྒྱད་ནས་  
རང་གི་མྱོང་བའི་ཡུལ་ལ་དོན་དང་མ་སྟན་པའི་རིན་ཐང་ཞིག་སྤྱོད་ཆོག་ཀྱང། བྲན་བ་  
འདི་ལྟ་བུ་ནི་མྱོང་བ་དང་ལྟན་དུ་བྱུང་བའི་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་དེར་ཡོ་བསྐང་བྱེད་  
ཐབས་ཤིག་རེད། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་གཞིར་བཞག་ན། རང་ལུགས་ཀྱིས་འབྱུང་  
གི་ཡོད་པའི་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་འདི་ནི་གཙུག་པོར་ང་ཆོར་སྣང་བའི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེའི་  
སྣང་སྣངས་ལ་གཞི་བཞག་ཡོད། ཆོས་མངོན་པའི་གཞུང་དུ་ཆོར་བའི་བྱེད་ལས་ནི་  
རང་གི་འཁོར་གཡོག་ཀྱི་སེམས་བྱུང་གཞན་དག་ཀྱིས་བྲལ་སྤྱིག་བྱས་པའི་ཟས་ལ་བྲོ་བ་ལྟ་  
མཁན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཞིག་དང་མཚུངས་ཚུལ་བརྗོད་འདུག ད་དུང་སེམས་བྱུང་འདི་ནི་ང་  
ཆོས་འོག་ཏུ་བལྟ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་སེམས་བྱུང་ཉོན་མོངས་པ་ཁག་ཅིག་དང་ཡང་དམ་པོར་  
འབྲེལ་ཡོད།

དེ་ལྟ་ནའང། ཆོར་བ་ནི་སེམས་བྱུང་གལ་ཆེན་གཅིག་ལྟ་དེ་མིན་ཞིང། ང་  
ཆོས་ད་དུང་སེམས་བྱུང་གཞན་ཁག་ཅིག་ལའང་དབྱུད་པ་བྱུང་དུ་རེ་གཏོང་དགོས།  
དཔེར་ན། སེམས་པ་ལའང་བྱེད་ལས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་དང། འདི་ནི་གཙུག་  
སེམས་ཀྱི་དགེ་མི་དགའི་རྣམ་པ་ཐག་གཅོད་པའི་ཀུན་འགྲོ་ལྟའི་ནང་གི་གཅིག་རེད།

གཙོ་སེམས་ནི་གང་ཟག་རང་ཉིད་ལ་སྣང་བ་དང་མ་སྣང་བའི་ཀུན་སྒྲོང་ངམ་སེམས་  
 བར་བརྟེན་ནས་ཡུལ་ལ་འཇུག་གི་ཡོད། སེམས་པ་འདིས་སྒྲོའི་ངང་ཚུལ་ཞིག་གི་ལས་  
 གྱིང་ཐོ་དེ་དག་མི་དག་དང་། ལུང་མ་བསྟན་གང་ཞིག་ཡིན་མེན་ཟག་གཙོད་གྱི་ཡོད།  
 སེམས་པ་ནི་དཔྱད་པ་གཞི་ཞིག་སྐྱབ་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ། དེའི་སྤྱིར་སེམས་བྱུང་  
 གཞན་གྱི་བཀོད་སྒྲིག་གི་ཉེ་བ་ལྟ་བུའང་ཡིན། སེམས་བྱུང་འདི་ནི་རང་གིས་ལས་ཀ་  
 གྱེད་བཞིན་གྱིང་བཟོ་གཞན་རྣམས་ལ་ལས་ཀ་གྱེད་དུ་འཇུག་མཁན་གྱི་གིང་བཟོའི་  
 མགོ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་བརྟེན།

སྒོམ་སྐྱབ་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲོའི་ངང་ཚུལ་གྱི་གྲོས་བསྐྱར་ལ་ལྷག་ཏུ་འབྲེལ་ཆེ་  
 བའི་སེམས་བྱུང་གསུམ་ཡོད་པའི་ཐོག་མ་ཡིད་ལ་གྱེད་བ་ཡིན། འདི་ནི་ཀུན་འགྲོ་ལྔའི་  
 བྱང་གསེས་གྱི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གཙོ་སེམས་ཡུལ་ལ་འཇུག་པར་གྱེད་  
 བའི་སེམས་གྱི་རྒྱས་ཚུལ་ཞིག་རེད། རྗེ་ཀོ་རྟོ་རྟེས་། Bikkhu Bodhi །འདི་ལྟར་གསལ་  
 བཤད་བྱས་འདུག "ཡིད་གྱེད་ནི་སེམས་ཡུལ་ཞིག་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བའི་གྱེད་ལས་  
 ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སེམས་བྱུང་འདིར་བརྟེན་ནས་ཡུལ་དེ་ཚུར་  
 སྣང་གི་ཡོད། འདིའི་བྱང་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་འབྲེལ་ཡོད་གྱི་སེམས་བྱུང་གཞན་དག་ཡུལ་  
 དེར་བསྐྱབ་པའི་རྣམ་པ་འདི་དང་། གྱེད་ལས་གཙོ་བོ་ནི་འབྲེལ་ཡོད་གྱི་སེམས་བྱུང་དེ་  
 དག་ཡུལ་དེར་འདོགས་རྒྱ་འདི་ཡིན།" སྒྲོའི་ངང་ཚུལ་རེ་རེར་རང་གི་འཇུག་ཡུལ་  
 འཛིན་པའི་དཔྱད་པ་གཞན་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་དེའི་སྤྱིར་ཡིད་ལ་  
 གྱེད་བ་ནི་ཀུན་འགྲོ་ལྔའི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཡིན།

ཀུན་འགྲོ་ལྔའི་ཁོངས་སུ་མི་གཏོགས་གྱིང་པན་ཚུན་དམ་པོར་འབྲེལ་བའི་



སེམས་བྱུང་གཞན་གཉིས་ནི་ཉིང་འཛིན་དང་བྲན་པ་ཡིན་ཞིང། ཉིང་འཛིན་ནི་རང་གི་  
སྒོ་དེ་ཡུལ་གྱི་སྤྱིང་དུ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན།  
བྲན་པ་ནི་སྒོ་འི་འཇུག་ཡུལ་བརྗེད་ངས་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བུ་མ་བཅུག་པར། རང་གི་སྒོ་  
ཅེ་དེར་གནས་པར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་གཞན་ཞིག་རེད། སེམས་བྱུང་འདི་  
གཉིས་སྒོ་འི་རང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ལ་ཁུབ་མེད་པ་དང། ཉིང་འཛིན་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དང་  
མི་འབྲས་པ་ནི་ཉིང་འཛིན་གྱིས་སེམས་དམིགས་པའི་ཐོག་འཛོག་པར་མ་བཟད། དེ་ལྟར་  
བཞག་པའི་སྒོ་འི་རྒྱུན་ཡང་སྒྱུར་གི་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་བྲན་པ་འདྲ་སྒོ་དམིགས་པའི་  
ཐོག་ཏུ་འཛོག་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་ཅམ་མིན་པ་དང། བྲན་པས་སྒོ་འི་འཇུག་ཡུལ་  
བརྟན་པོར་བརྒྱུད་ནས་ཡུལ་དེ་བརྗེད་ངས་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བུ་འཇུག་གི་མེད། སེམས་  
བྱུང་འདི་གཉིས་ནི་ནང་པའི་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང། ཡུལ་  
ངེས་ལྗེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཀྱི་ཡོད། སེམས་བྱུང་འདི་ཆོ་ནི་སྒོ་འི་རང་ཚུལ་ཐམས་  
ཅད་ལ་མེད་པ་དང། རང་གི་འཇུག་ཡུལ་འཛིན་པའི་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་ངེས་  
ཅན་ཞིག་ཡོད་ན། ད་གཞོད་སེམས་བྱུང་འདི་གཉིས་འབྱུང་གི་ཡོད།

ར་ཆོས་སེམས་བྱུང་སྒྲོར་གྱི་དབྱུང་པ་འདི་ད་དུང་མཆམས་འཛོག་མི་སྤྱབ་པ་  
དང། ར་ཆོས་ཁྱོང་ཆོར་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་རྣམས་ཆོས་  
མངོན་པས་རི་ལྟར་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་ལའང་བལྟ་དགོས། ར་ཆོས་དགེ་བ་བཅུ་གཅིག་  
ནས་འགོ་བརྒྱུམས་ཏེ། ལྷན་དོར་གྱི་ཆ་ནས་དབྱེ་བའི་སེམས་བྱུང་ཁག་ལ་བརྟག་  
དབྱུང་གཏོང་བྱ་ཡིན།

དགེ་བ་བཅུ་གཅིག་ནི། དད་པ། རོ་ཆ་ཞེས་པ། ཁྲེལ་ཡོད་པ། འདོད་ཆགས་

མེད་པ། ཞེ་སྤང་མེད་པ། བྱམས་པ། གཉི་མུག་མེད་པ། ཤེས་རབ། བཙོན་འབྲས།  
ཤེན་སྦྱངས། བག་ཡོད། བཏང་སྟོམས། རྣམ་པར་མེ་འཆེ་བའི་སྤྱིང་མེ། བཅས་རེད།

སེམས་བྱུང་འདི་དག་གི་སྒྲོར་ལ་བརྗོད་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ངས་འདིར་  
ང་ཆོས་སྤྱོད་ཆོར་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་སྟོང་རྗེ་དང་བྱམས་པ་  
ལྟ་བུའང་ཡོད་པ་ཙམ་སྟེང་རྒྱ་ཡིན། སེམས་བྱུང་འདི་གཉིས་ནི་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་ཁྲབ་  
ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཀྱང་། ཆོས་མངོན་པས་སྤང་དོར་གཞིར་བཞག་གིས་སེམས་བྱུང་  
འདི་དག་ལ་ལྟ་རྒྱུ་ལ་འཛིན་གྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སེམས་བྱུང་འདི་གཉིས་ནི། རྣམ་རིག་  
གི་རང་བཞིན་ཆེ་བའི་བག་ཡོད་དང་ཤེས་རབ་ལྟ་བུའི་སེམས་བྱུང་དང་ལྟན་དུ་བཞག་  
ཡོད། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ལ། སེམས་བྱུང་འདི་ཆོ་ནི་རྣམ་གྲངས་གཅིག་གི་  
ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཤིང་། གང་ཟག་ཅིག་གིས་སེམས་བྱུང་འདི་ཆོར་བརྟེན་ནས་བདེ་  
ཐང་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བ་དང་། ལྷག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་སེམས་གྱི་བག་ཆགས་  
ལས་རང་ཉིད་དགོལ་བའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་གི་གྲས་སུ་བཞག་  
ཡོད།

ལྷག་བསྐྱེད་ནི་རྣམ་གྲངས་མཐའ་མ་ཉོན་མོངས་གྱི་སེམས་བྱུང་ཁག་གི་རང་  
བཞིན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྣམ་གྲངས་འདིར་གཏོགས་པའི་སེམས་བྱུང་གི་གྲངས་  
འཁོར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། སེམས་བྱུང་སོ་སོར་བྱེས་པའི་དམིགས་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་  
ནི་སེམས་བྱུང་ཉོན་མོངས་པ་འདི་དག་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་ཡིན། ང་ཆོ་བུའི་ཕྱོགས་  
པ་ཆོས་སྤྱོད་ཆོར་དུ་ངོས་འཛིན་པའི་སེམས་བྱུང་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་རྣམ་གྲངས་མཐའ་  
མ་འདིའི་ནང་འདུས་ཡོད།

ཅ་ཉོན་བྱུག་ནི། འདོད་ཆགས། ཁོང་ཁྱོད་རྒྱལ། མ་རིག་པ། ཐེ་ཆོམ། ལོག་ལྷ་  
བཅས་དང། ཉེ་ཉོན་ཉེ་ལུ་ནི། ཁོ་བ་དང། འཆོག་པ། འཁོན་འཛིན། སྤག་དོག་རྣམ་པར་  
འཆེ་བ། སེར་སྒྲ། རྒྱགས་པ། རྒྱོད་པ། འཆབ་པ། བྱིང་བ། མ་དད་པ། ལེ་ལོ། བརྟེན་  
ངས། ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ། གཡོ། སྒྱ། རོ་ཆ་མེད་པ། ཁྲེལ་མེད། བག་མེད། རྣམ་  
པར་གཡེང་བ་བཅས་ཡིན།

འདིར་ཡང་སེམས་བྱུང་པན་ཚུན་ཅུང་མི་མཐུན་པ་ཡོད་དེ། མ་རིག་པ་ལྷ་བྱའི་  
སེམས་བྱུང་ཁག་ཅིག་རྣམ་རིག་གི་རང་བཞིན་ལྟགས་ཆེན་པོར། ཁོང་ཁྱོད་དང་སྤག་  
དོག་ལྷ་བྱའི་སེམས་བྱུང་ལ་མྱོང་ཆོར་གྱི་རང་བཞིན་ལྟགས་ཆེན་ཡོད། ཆོས་མངོན་  
པས་འདི་ཆོ་རྣམ་གྲངས་གཅིག་ཏུ་བཞག་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། སེམས་བྱུང་འདིའི་  
རིགས་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་ཡིན་པས་རེད། སེམས་བྱུང་འདི་དག་གིས་གང་ཟག་  
ཅིག་གི་སེམས་མ་ཞི་བར་བྱེད་པ་མ་ཟད། རང་སེམས་གཞན་དབང་དུ་བསྐྱར་ནས་  
སྒྲིའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བར་བཀག་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་  
འདོད་ཆགས་དང་ཁོང་ཁྱོད་ལ་མཆོན་ན་གསལ་པོ་ཡིན་ཞིང། ར་ཆོས་སེམས་བྱུང་འདི་  
ཆོའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིད་མ་ཆིམ་པ་དང་ཡིད་མ་བདེ་བ་མྱོང་གི་ཡོད། མ་རིག་པ་ནི་ལོག་  
ཤེས་ཡིན་པའི་བདག་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང། སེམས་བྱུང་འདི་ལ་མྱོང་ཆོར་གྱི་  
རང་བཞིན་ཞིག་མེད། ཡིན་ཡང་། འདིའི་བྱེད་ལས་ནི་གནད་ལག་གཅིག་ཡིན་པ་དང་།  
སེམས་བྱུང་འདིས་མི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་གཞན་དག་སྐྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ངས་མཚམས་འདི་ནས་ཆོས་མངོན་པ་ལ་མྱོང་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་ཞིག་མེད་པ་  
དེར་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ར་ཆོས་མངོང་གསལ་ལྟར། སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་

གངས་འདི་འོ་ནང་སྤྱང་ཆོར་དུ་འོས་འཛིན་གྱིད་ཆོག་པའི་སེམས་བྱང་མང་ཞིང་། ཁོང་  
 ཁོ་དང་། སྤག་དོག་ར་རྒྱལ། བྱམས་པ། སྤྱིང་རྩེ་སོགས་རེད། འོན་ཀྱང་། སྤྱི་ཆོན་གང་  
 ཞིག་ཡིན་ཡང་ར་ཆོར་སྤྱང་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་མེད།  
 དགེ་བའི་སེམས་བྱང་པལ་ཆེ་བ་སྤྱང་ཆོར་གྱི་རང་བཞིན་མིན་ཡང་། མི་དགེ་བའི་  
 སེམས་བྱང་པལ་ཆེ་བ་སྤྱང་ཆོར་གྱི་རང་བཞིན་རེད། འོན་ཀྱང་། ཆང་མ་སྤྱང་ཆོར་  
 ཡིན་པ་ཞིག་མེད། དེ་མཚུངས་སུ་འདོད་ཆགས་ནི་སྤྱང་ཆོར་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་  
 མེད་པ་དང་། འདི་ལ་ཞིབ་ཏུ་དབྱེད་རན་ཡོད་པེས། འདི་ལྟར་ཆོས་མངོན་པ་ལ་སྤྱང་  
 ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་ཞིག་མེད་པ་གསལ་པོ་རེད། ཆོས་མངོན་པར་ར་ཆོར་སྤྱང་ཆོར་གྱི་  
 དོན་སྤྱི་འདི་སྤྱིར་གྱེད་གྱི་སེམས་བྱང་གི་སྤྱི་ཆོན་ཞིག་མེད་པ་དང་། ར་ཆོས་སྤྱང་ཆོར་  
 གྱི་དོན་སྤྱི་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་ཆོས་མངོན་པའི་ཐ་སྙད་རིག་པ་ཚུར་བསྐྱར་  
 རྒྱུའང་ཁག་པོ་ཡིན། ཆོས་མངོན་པར་ཡོད་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་བཀོ་སྐྱངས་འདི་ནི།  
 སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལ་རིགས་ཤེས་ལྡན་མིན་གྱི་ཐོག་ནས་རྣམ་གངས་འབྱེད་པའི་རུབ་  
 རྩོགས་ཀྱི་འགོ་ལུགས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་མིན། རུབ་རྩོགས་པས་སྤྱང་ཆོར་  
 རྣམས་ཆ་ཤས་གཅིག་ཏུ་འདོད་པ་ལས། དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་སེམས་བྱང་གི་ཁྱད་  
 པར་གཙོ་བོར་བབྱུང་མེད།

སྤྱང་ཆོར་དང་། དེ་དག་གི་བཙུང་ཐབས།

ཆོས་མངོན་པས་སེམས་བྱང་གི་ཁྱད་པར་འདི་དག་གྲེས་པ་ཅུ་མ་གྱིས་མ་བཞག་པར།  
 ད་དུང་དེ་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བཙུང་ཐབས་སུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཀྱང་གྲེང་  
 ཡོད། སྤོལ་རྒྱན་འདིས་ཆོར་བ་དང་མི་དགེ་བའི་སེམས་བྱང་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གཙོ་

ཐོར་བརྒྱུད་ནས་སེམས་བྱུང་དེ་དག་གི་འབྱུང་ཚུལ་ལ་བརྟུག་དབྱེད་གནང་འདུག ཀུན་འགྲོ་ལྗེ་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་པའི་ཆོར་བ་ནི་ཐོལ་བྱུང་གི་རིན་ཐང་ཐག་གཙོད་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་རྩ་བར་གནས་ཤིང་། མྱོང་ཆོར་ལའང་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ལ་ཆོར་བ་དང་ཐོལ་བྱུང་གི་རིན་ཐང་ཐག་གཙོད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི། སྤྱག་བསུལ་གྱི་རྒྱ་རུ་འགྲོ་བའི་སྤྱོད་པ་འགོ་རྩལ་ས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ཡང་ཆོར་བ་བདེ་བ་ཞིག་མྱོང་སྐབས། ང་ཆོས་མྱོང་བ་དེ་ནི་སྐད་ཅིག་མའི་རང་བཞིན་དུ་མི་མཐོང་ཞིང་། བདག་འཛིན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་གིས་ཆོར་བ་དེ་བདག་ཏུ་བརྒྱུད་ཤི། དེར་ཞེན་ཆགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོས་བདེ་ཆོར་དེ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་པར་འདོད་པ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བར་སྦྲུམ་པའི་སེམས་འཁྲུལ་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཆོས་ཆོར་བ་མི་བདེ་བ་ཞིག་མྱོང་བའི་སྐབས་སུ་འང་ཁོང་ཁོ་དང་ཞེ་ཞེལ་གྱི་ཡ་ལན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་འབྱུང་བ་དང་། ང་ཆོས་མྱོང་བ་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་ལ་མི་འཐད་པ་ཙམ་དུ་མི་མཐོང་ཞིང་། དེ་ལས་ཐོག་མེ། མྱོང་བ་འདི་ནི་རང་ཉིད་ལ་འཛིགས་སྐུལ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། ང་ཆོས་མྱོང་བ་འདི་ངོས་ལེན་མ་བྱས་པར་རང་ཉིད་དེ་ལས་སྐྱུང་སྒྲོབ་བྱེད་པར་འབད་བཙོན་བྱས་ཆེན་བྱེད་པ་རེད། འདི་ལྟར་ང་ཆོ་ནི་སོ་སོའི་སེམས་བྱུང་གི་ཡ་ལན་གྱི་རྣམས་འཛུགས་ཀྱི་ཡོད།

ཆོས་མངོན་པ་གཞིར་བཞག་ན། ཆོར་བ་བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ་ནི་རྣམས་འཛིན་ཞིང་། དེ་དག་ང་ཆོ་སེམས་ལྡན་ཡིན་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད། གལ་སྲིད་ཆོར་བ་འདི་དག་མེད་ཆོ། ང་ཆོས་རང་གི་གསོན་གནས་ལ་དགོས་ངེས་ཡིན་པའི་རིན་ཐང་ཐག་གཙོད་རི་ལྟར་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ནམ། རྒྱ་མཚན་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་ཆོར་བ་དེ་དག་ནི་འཆོ་བ་

ལ་དགོས་ངེས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། གངས་ང་ཐམས་ཅད་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་ནས་  
འདེམས་སྒྲུག་ཡང་དག་ཅིག་བྱེད་པའི་སྒྲོག་ཁྱད་ལྟར་ང་ཚོས་འདིག་ཉེན་འདིར་ཚོལ་  
བ་བྱེད་མི་སྟབས། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། ང་ཚོ་ནི་རང་གི་སྤྱིང་བ་ལ་ཐོལ་བྱུང་དུ་ཡོད་པའི་ཡ་  
ལན་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་ཉིན་རེའི་བྱ་འགུལ་ལ་འདུག་པ་དང་། འདི་ལ་མ་  
འགྲིག་པ་ཅི་ཡང་མེད། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་རང་གིས་སྤྱིང་བའི་དཀའ་ངལ་བསལ་བའི་  
ལས་ལ་བརྟེན་བར་ཡང་མ་འགྲིག་པ་ཅི་ཡང་མེད། ཡིན་ཡང་། ཉིན་རེའི་བྱ་འགུལ་ལ་  
སྒྲུལ་སྤྱོད་གི་སེམས་བྱུང་དགོས་ཤིང་། སེམས་བྱུང་དེ་དག་ནི་མཆམས་རེར་ཉོན་  
མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན། འདི་ནི་རྟོག་བྱའི་རྩ་བ་དེ་རེད། སྤྱིར་སྤྱིང་ཆོར་གྱི་རང་  
བཞིན་ཡིན་པའི་ཐོལ་བྱུང་གི་ཡ་ལན་ཐམས་ཅད་མི་དགེ་བ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་  
ཀྱང་། ཁག་ཅིག་ནི་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་ཆོས་མངོན་  
པའི་ལུགས་ལྟར་དགེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡ་ལན་རྣམས། མི་དགེ་བ་ལས་ལོགས་སུ་  
འབྱེད་རྒྱ་ནི་གནད་འགག་གི་གནད་འགག་ཅིག་ཡིན། དེ་མཚུངས་ཐོལ་བྱུང་གི་མི་  
དགེ་བའི་ཡ་ལན་རྣམས་ཇི་ལྟར་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་རྟོགས་རྒྱུ་འདྲ་གནད་འགག་ཅིག་  
ཡིན། ཡ་ལན་གྱི་འབྱུང་རྒྱལ་འདི་ནི་གཙོ་ཆེར་ཀུན་འགྲོའི་ལྗེའི་ནང་གི་ཆོར་བ་དང་  
འབྲེལ་བ་ཡོད།

སེམས་ལྟན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་གཞིར་བཞག་གི་  
ཆོར་བ་བདེ་སྒྲུག་འབྲ་མིན་ཡོང་ཞིང་། རྟོག་བྱའི་ཆོར་བ་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པ་དང་།  
ཆོར་བ་མི་བདེ་བ་འདོར་བའི་ང་ཚོའི་སྤྱོད་པའི་འཕེལ་སྤྱོད་གསལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་  
ཡོད། འདི་ནི་ང་ཚོའི་དབྱུང་བརྒྱུད་ཀྱི་བྱས་ཚོལ་ལ་དགོས་ངེས་ཤིག་མིན་ཞིང་། ཉོན་

མོངས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་བའི་ཡ་ལན་ཞིག་རེད། ངས་ཡི་ཏྲ་ལེའི་འཆིག་ཇ་འཐུང་བར་  
རང་གི་སེམས་ཡོངས་སུ་དེའི་ཕྱོགས་ལ་གཏོང་མི་དགོས་ཤིང། ངས་བྱེད་དགོས་པ་  
ནི་ཞིམ་ངར་ལྡན་པའི་འཆིག་ཇ་དེའི་བོ་བ་མ་བཟླེད་པར་འོས་ཤིང་འཆམས་པའི་ལས་  
ཤིག་བྱེད་རྒྱ་འདི་རེད། དེ་མཚུངས་སུ་ངས་རང་གི་སྲིད་དོན་གྱི་དགྲ་རྒྱ་ལ་ཁུར་ཆེན་  
པོས་སྦྱོན་བཟླེད་བྱེད་མི་དགོས་པ་དང། ངས་ཁོང་གིས་གཞོད་འཆེ་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་  
རྟོགས་པར་བྱས་ནས་འོས་འཆམས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། དེ་ལས་ཐོག་  
སྟེ། ཁོང་ཁོ་དང་ཆགས་ཞེན་གྱི་ལམ་ནས་ཡ་ལན་སྟེར་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ངས་རང་  
གི་མྱོང་བའི་ཡུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་སྟོར་ཞིག་ལ་སྟོ་འདོགས་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ།  
རང་ཉིད་ནི་མྱོང་ཆོར་དང་རྟོག་པའི་བྲ་བའི་ནང་དུ་འཆུད་ཀྱི་ཡོད། རའི་འཐུང་བའི་  
འཆིག་ཇ་ནི་བོ་བ་ཡོད་པ་ཅམ་མིན་པ་དང། རང་གི་སྲིད་དོན་གྱི་དགྲ་རྒྱ་ནི་འགོ་ཁྲིད་  
ཡག་པོ་མེད་པ་ཅམ་མིན། འདི་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་སྣང་ལ་ཏྲ་ལས་པའི་ཆ་ཆད་ཆེན་  
པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཟིན་ཡོད། སེམས་བྱུང་  
འདི་ཆོ་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། གོམས་འདྲིས་དང་བག་  
ཆགས་མཐུག་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཤུགས་འབྱུང་དུ་སྦྱེས་ནས་སོ་སོའི་སེམས་ལ་བཅན་  
འཇུལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཕྱིར་དེ་ཆོར་སེམས་བྱུང་ཉོན་མོངས་པ་ཟེར་གྱི་  
ཡོད།

ཆོས་མངོན་པའི་ནང་ཆོར་བ་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་ནི་  
གནད་འགག་ཅིག་ཡིན། ང་ཆོ་བདག་འདྲིན་གྱི་སྟོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་སྤྲུག་ལ་  
སྦྱོར་བའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་ཞིང། ཉོན་སེམས་དེ་དག་ང་ཆོའི་སྣངས་འདྲིན་

གྱི་འོག་ཏུ་མེད་སྟབས། དེ་དག་ལགག་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་པའི་ཡིད་སློན་ཙམ་གྱིས་མི་  
 ཚོག་ དེ་དག་ལས་རྒྱལ་བར་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་རང་གི་སློའི་བྱས་ཚུལ་ལ་བཅོས་  
 བསྐྱར་བྱེད་དགོས་ཤིང་། འདིར་མཛོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་  
 དབྱུང་པ་ལ་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དབྱུང་པ་དེ་ནི་རྣམ་གཞག་ཙམ་མ་  
 ཡིན་པར། གོང་དུ་བརྗོད་པའི་ཉོན་མོངས་དེ་དག་གི་བཅོས་ཐབས་ཡིན་པའི་ནང་པའི་  
 སློམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཁག་གི་ལྟ་བའི་སློམ་གཞི་ལྟ་བུའང་ཡིན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་  
 སློམ་སྐྱབ་གྱི་བཅོས་ཐབས་དེ་དག་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་སྐྱབས། བདེ་བའི་འགོག་  
 རྒྱུན་ཡིན་པའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་རྣམས་འགག་པ་དང་། མི་ཆེ་བཟང་པོ་ཞིག་  
 འབྱུང་བྱེད་ཀྱི་དགོ་བ་རྣམས་གོང་དུ་འཕེལ་རྒྱ་རེད།

སློམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བྱེད་ལས་འདྲ་མིན་ལྡན་ཡང་། དེ་དག་དོན་ཚན་གཉིས་  
 སུ་ཚུར་བསྐྱུ་ཚོག་ སློམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཁག་ཅིག་ནི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོ་ཡིན་  
 ཞིང་། གང་ཟག་ཅིག་གིས་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ལྷོག་ཕྱོགས་ཡིན་པའི་  
 དགོ་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཚོག་ འདི་ནི་བྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྐྱབ་  
 སི་བན་ནོ་ཇ་ས་ Spinoza གི་ཡིད་ཚོར་ཞིག་དེའི་ལྷོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡིད་ཚོར་ལུགས་ཆེན་  
 ཞིག་གིས་མ་གཏོགས་མནན་ནས་གཞོམ་མི་སྟབ་ཅེས་བརྗོད་ཡོད་པ་ལྟར་རེད།  
 དཔེར་ན། བྱམས་པ་བསྐྱོམ་པ་ནི་ཁོང་ཁོའི་ལྷོག་ཕྱོགས་སུ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཅིང་།  
 གཉེན་པོ་འདིའི་རིགས་ལ་རང་གི་ལྷོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་གཉོམ་དུ་གཏོང་བའི་  
 བྱས་པ་ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སློལ་བྱམས་སེམས་ཀྱིས་ཁྲབ་པར་  
 བྱས་པའི་སྐྱབས་སུ་དེར་ཁོང་ཁོ་སྟོན་པའི་གནས་ཤིག་མེད། ཉམས་ལེན་འདིའི་འབྲས་



བྱ་ནི་སྒྲོམ་གྱི་རྗེས་སུ་འད་གནས་ཡོད་ཀྱང་། ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུས་ཁོང་ཁོའི་རྟོག་བྱ་  
འདི་ཙམ་ནས་གཅོད་མི་ཐུབ། ཁོང་ཁོ་གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་ཞི་བར་བྱས་ཡོད་ཀྱང་།  
གལ་སྲིད་དེའི་ཙམ་ལ་བཅད་ཆེ་ཁོང་ཁོ་དེ་སྐར་ཡང་སྤེལ་རྒྱུ་རེད།

ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཙམ་གཅོད་པ་ནི་སྒྲོམ་སྐབ་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐར་ཐུག་གི་  
དམིགས་ལུལ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་ནང་པའི་སྒྲོལ་རྒྱན་རང་གི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་རེད།  
གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཉམས་ལེན་འདིའི་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་རྣམས་ཉམས་  
པར་བྱེད་པ་ཙམ་མིན་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོའི་བྱི་མ་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་ལྟོག་མེད་པར་  
སྒྲིང་དགོས། ཉོན་མོངས་ལས་ཐར་པའི་བཅོངས་གྲོལ་འདི་ནི་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་  
དམིགས་གཞི་མཐར་ཐུག་དེ་ཡིན་ཞིང་། དམིགས་ལུལ་འདི་བསྐྱབ་པར་བསྐྱབ་པ་  
གསུམ་ལ་སྒྲིང་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་སྒྲོམ་ཁྲིམས་རྣམས་ཡང་དག་ཏུ་སྒྲིང་བ་དང་།  
ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་སྒྲིངས་ནས་མཉམ་བཞག་སྒྲོམ་པ། མཐའ་མར་ཉིང་རེ་འཛིན་མར་  
གཞིར་བཞག་ནས་རང་ཉིད་དགོལ་བར་བྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ལ་བརྩོན་རྒྱ་བཅས་རེད།

ཐར་པའི་ལམ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ནང་རྩ་ཆོས་སྐྱེད་བཞིན་པའི་སེམས་བྱུང་  
ཁག་ཅིག་གི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའང་འདུས་ཡོད། དཔེར་ན། སྒོ་ཅེ་གཅིག་  
ཏུ་འཛོག་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་ཉམས་ལེན་གྱིས་རང་གི་དམིགས་པ་གང་འདོད་དུ་  
འཛོག་པའི་རུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུ་རེད། དེ་མཚུངས་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དང་། བག་ཡོད།  
ཤིན་སྒྲིངས་སོགས་ཀྱང་གོང་འཕེལ་དུ་འགོ་ངེས། དམིགས་པ་བརྟེན་ངས་ཀྱི་དབང་དུ་  
འགོ་རུ་མི་འཇུག་པའི་བླ་བ་ལ་སྒྲིང་བ་བྱེད་པ་ནི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་  
ཞིག་ཡིན། ཉོན་མོངས་ལས་རྒྱལ་བར་བླ་བ་ལྟག་ཏུ་གལ་ཆེན་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་རྒྱ་

མཚན་ནི་ར་ཚོས་བྲན་པ་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱས་ན། ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཐེ་  
གཏོགས་བྱེད་ཐུབ། འདི་ནི་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ལུལ་ཞིག་མིན་ཡང་། ནང་པ་  
ཚོས་སོ་སོའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ནང་དུ་འཆོལ་བཞིན་པའི་རང་དབང་དེར་སྟེག་པའི་གོམ་  
ཁ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

མཐར་ཐུག་གི་བཅེངས་གྲོལ་ནི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བརྒྱུད་ནས་  
འབྱུང་དགོས་ཤིང་། ར་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་ལྟ་བུ་འདི་སྐྱེ་བའི་སྐྱབས་སུ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རྩ་བ་  
བདག་འཛིན་ཉམས་ཏེ། མཐའ་མར་ཡོངས་སུ་འགག་འགྲོ། བདག་འཛིན་དང་བྲལ་བའི་  
སློ་ལ་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤུལ་གྱི་རྟེན་གཞི་མེད་པ་དང་། ཆགས་ཞེན་བྱེད་ལུལ་ཞིག་  
ཡིན་ཞིང་ཁོང་སློང་བརྟེན་ནས་གཅེས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་བདག་ཅིག་མེད་པར་  
གྱུར་ཡོད། སློའི་རང་རྩ་ལ་འདི་ཐོབ་པའི་ཆེ་ན་ཚོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་སློ་སྦྱོང་བའི་  
བརྒྱུད་རིམ་རྫོགས་པ་ཡིན། སློ་འདི་ནི་ཉོན་མོངས་ལས་གྲོལ་བའི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེའི་  
རང་རྩ་ལ་མཐར་ཐུག་དེ་རེད། འདི་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་  
མེད་པར་སྦྱང་རྒྱུ་དང་བྱམས་པ་ལྟ་བུའི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཆོག

མཚུག་བཟུ་བའི་བྱི་བ་འགའ།

བདག་གིས་གོང་དུ་མདོར་བསྡུས་ནས་སྐྱེང་བའི་ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་།  
ཚོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་གིས་བྱི་བ་དང་དོགས་འདྲི་  
འགའ་ཞིག་སློང་ཞིང་། རས་དེ་དག་མཚུག་སྒྲོམ་གྱི་རྩ་ལ་དུ་བརྫོད་རྒྱ་ཡིན།

དང་པོ། ཚོས་མངོན་པའི་ལུགས་ལ་སེམས་སྦྱི་དང་། རྩེ་བྲག་ཏུ་སྦྱོང་ཆོར་གྱི་  
ཁྲབ་ཁོངས་རྟོགས་རྩ་ལ་ཁྲད་པར་བ་ཞིག་ཡོད་དེ། སློལ་རྒྱན་འདིས་ཁོང་སློང་དང་།

ཐག་དོག་ཡང་ན་སྤྱིར་རྗེ་ལྷ་ཡུའི་སྒྲོའི་དང་ཚུལ་གྱིས་སེམས་གྱི་རྒྱས་ཚུལ་གཞན་དག་  
ལས་ལོགས་སུ་སྡེ་ཆེན་ཞིག་བྱལ་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་མེད། དེ་ལས་ཐོག་སྡེ་  
འདི་དག་ནི་སྐར་དོར་གྱི་ཆ་ནས་གཏན་ཁེལ་བའི་སྡེ་ཆེན་ཞིག་གི་ཁོངས་སུ་བཅུག་  
ཡོད། ང་ཚོས་སྤྱིར་ཚོར་མཛོལ་ཚུལ་གྱི་གོ་རྟོགས་འདི་ནི་དེར་དུས་ཆེན་རིག་གི་སྤྱིར་  
ཚོར་རྟོགས་སྐར་ས་དང་རི་ལྷོང་ཞིབ་བསྐྱར་བྱེད་དམ། སྤྱིར་ཚོར་གྱི་བྱལ་ཁོངས་ནི་སྤྱི་  
སྡེ་འབྲེལ་བ་མེད་ཅིང་ཡུན་རྒྱུང་བའི་བྱུང་བ་མང་པོས་བྱལ་ཡོད་པར་རྟོགས་སྐྱེ་ལས།  
སྒྲོའི་བྱེད་ལས་གཞན་དག་དང་གཅིག་བསྒྲིལ་བྱས་ཏེ། སྐར་དོར་གྱི་ཆ་འདར་ནང་དུ་  
འདུས་པའི་བྱལ་ཁོངས་ཤིག་ཏུ་བསམ་ན་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་མེད་དམ།

གཉིས་པ། དེར་དུས་ཀྱི་ཚེ་རིག་གི་སྤེལ་ཚེ་དབང་ཅའི་ཚེ་རིག་ལྟ་བུས་  
 ཚོས་མངོན་པས་བརྗོད་པའི་ཚོར་བ་དང་ཉོན་མོངས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སོགས་ཀྱི་  
 གནད་དོན་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་གསར་བ་ཅི་ཞིག་སྟོན་སྟབས་བཅ། མི་དགེ་བའི་སེམས་  
 བྱུང་ནི་མཚན་མ་དེར་གཏོར་བརྒྱག་གི་རང་བཞིན་ཤུགས་ཆེ་བས། དེ་དག་ཁ་ལོ་སྦྱར་  
 བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལས་ལ་སྟོར་བ་བྱེད་སྟུགས་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ཚེ་རིག་གི་སྤེལ་ཚེ་སོ་  
 སོས་ར་ཚོ་འབྲེལ་བ་མེད་རིགས་ལ་དེའི་ཕྱོགས་ནས་ལས་སྟོན་བྱས་ཏེ་རང་དབང་རྒྱ་  
 ཆེན་ཞིག་བསྐྱེད་སྟབས་བཅ། ཚེ་རིག་གི་སྤེལ་ཚེ་ཚོས་ཉོན་མོངས་ལ་ཁ་གཏད་  
 གཙམ་བྱེད་ཀྱི་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་སྐོར་ཞིག་ལ་བྱས་པ་ནི་ལྟར་ཐོན་གྱི་ཡོད་པར་  
 གསལ་བ་ཤད་བྱེད་སྟབས་བཅ། མཐའ་མར་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་དང་  
 འབྲེལ་བའི་སྐད་པའི་དབང་ཅའི་སྤྲིག་གཞི་རྟོན་པའི་སྐལ་བ་ཞིག་སྤྲིད་དམ། དགེ་མི་  
 དགེའི་སེམས་བྱུང་གི་ཁྱད་པར་འདི་ནི་ལྟ་བུ་སྟབས་གཅིག་ཤུའི་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་ཁྱད་

པར་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་བྱུང་པར་འདི་ལ་དབང་ཅའི་རིག་པའི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཀྱང་  
ཡོད་དམ།

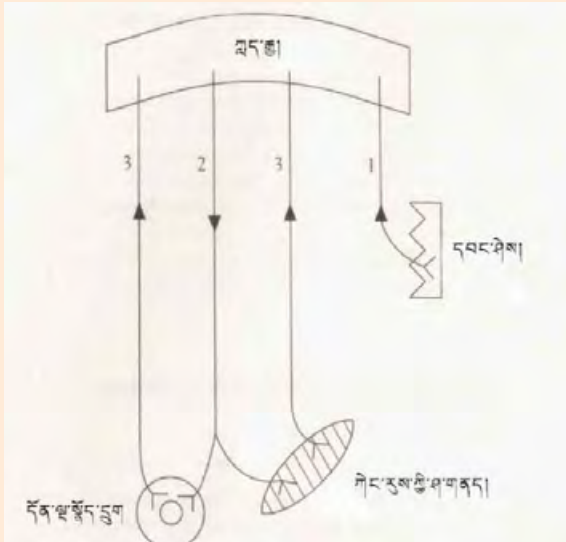
གསུམ་པ། ང་ཚོས་མཐོང་གསལ་ལྟར། ཚོས་མངོན་པའི་ལུགས་ལ་དགེ་བ་  
དང་མི་དགེ་བའི་སེམས་ཀྱི་བྱུང་པར་ནི་སྒྲོང་དོར་གྱི་ཆ་ནས་བཞག་པ་ཞིག་རེད། ངའི་  
ལྟ་ཚུལ་ཡིན་ན། སྒྲོང་དོར་གཙོ་བོར་འཛིན་པ་འདིས་ངེ་བ་ཞིག་སྒྲོང་གི་འདུག་ སྒྲོང་  
ཚོར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ནི་སྒྲོང་དོར་གྱི་གནད་དོན་དང་མ་འབྲེས་པར་འབྱུང་ཚོག་གམ།  
སྒྲོང་ཚོར་ནི་རིན་ཐང་ཐག་གཙོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཐོལ་བྱུང་བ་དང་ཐོལ་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པ་  
ལས་སྐྱེས་ཡོད་སྟབས། སྒྲོང་ཚོར་ལ་རིན་ཐང་གིས་དགྲིས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་  
སྒྲོང་ཚོར་གྱི་མཚོན་བྱའི་རིན་ཐང་ལ་བསམ་གཞིགས་མ་བྱས་པར་སྒྲོང་ཚོར་ལ་ཞིབ་  
འཇུག་བྱེད་བྱུང་ངམ། སྒྲོང་ཚོར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ནང་ང་ཚོས་རིན་ཐང་ལ་བསམ་  
གཞིགས་བྱེད་དགོས་ནའང་། སྒྲོང་དོར་གྱི་གནད་དོན་དང་མ་འབྲེས་པའི་ཐོག་ནས་  
སྒྲོང་ཚོར་ལ་དབྱུང་བ་གཏོང་བ་བཅས་།

ལེའུ་བརྒྱད་པ།

སྤྱིང་ཆོར་ལ་བརྒྱད་པའི་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་དངོས་གཤམ་སྤྱིང་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་  
ཚུ་ལ།

༡༡། །བདག་གིས་གཤམ་གྱི་ཤོག་ངོས་འདི་དག་གི་སྤྱིང་དུ་གནད་དོན་བཞི་སྤྱིང་  
རྒྱ་ཡིན། དང་པོ། རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གིས་སྤྱིང་ཆོར་ལ་བཅངས་པའི་ལྷ་ཚུ་ལ་  
གཤམ་ཆེན་ཁག་ཅིག་ལ་གསལ་བཤད་དང་། གཉིས་པ། བད་དོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་  
གི་བཤོ་སྤྱིང་འདིའི་སྤྱིང་འཛིན་རིས་འབྲེལ་བཟོན་བྱས་པའི་ནང་པའི་སྤྱིང་ཆོར་གྱི་ཤོ་  
རྟོགས་དེར་ཡ་ལན་སྤྱིང་བ། གསུམ་པ། བད་པའི་ལྷ་བ་དང་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་  
ལས་བྱུང་པའི་སྤྱིང་ཆོར་གྱི་ཤོ་རྟོགས་གཉིས་གཅིག་སྤྱིལ་བྱས་ཏེ། གཞི་རྩའི་རང་  
བཞིན་གྱི་བྱི་བ་སྒྲོར་ཞིག་འདི་བ། བཞི་པ། བྱི་བ་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་སྤིང་ཅིང་།  
ནང་པའི་བྲ་པ་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་བྱས་པའི་གསར་རྟོན་ཁག་ཅིག་ལ་འབྲེལ་  
བཟོན་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།

རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་སྤོལ་རྒྱན་དུ་སྤྱིང་ཆོར་ལ་སྤྱིར་ལྷ་སྤྱངས་ཅི་འདྲ་  
ཞིག་བརྒྱད་ཡོད་པ་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པར་ངས་གནད་འགག་གསུམ་གཙོ་བོར་  
སྤྱིང་རྒྱ་ཡིན། ང་ཆོས་སྤྱིང་ཆོར་ནི་དགེ་མཚན་ཡོད་མེད་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་དང་ལྷན་པའི་  
སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་བ་རེད། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་འདི་ནི་ལུས་



ཆོ་ཚན་རིག་པ་མང་པོའི་  
 ལྷ་ཚུལ་ལ། ཟུང་ཆོར་  
 ཟློར་གྱི་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་  
 ཚུལ་རྣམས་འཇམ་མི་  
 སེའི་བརྒྱམས་ཆོས་  
 གཞིར་བཞག་གིས་བྱུང་  
 ཡོད། ཁོང་གིས་སྤྱོད་  
 ༡༩༩༠ ལོར་བརྒྱམས་  
 བའི་"སེམས་ཁམས་

མྱོང་ཆོར་རྒྱུ་ལེའུ་རིར་པོ་དེ་ནི་ཏ་ཅང་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། དཔེ་རིས་  
 དང་པོས་མཆོན་ཡོད་པ་ལྟར། ལེའུ་དེར་འཇམ་མི་སེས་མྱོང་ཆོར་ནི་ལུས་སྤང་གི་ཡ་  
 ལན་དང་འཕྲེལ་བ་གཙོ་བོར་ཡོད་པའི་ལྷ་བ་འདི་བརྗོད་འདུག།

དཔེ་རིས་འདིས་བརྒྱད་རིམ་ཞིག་མཆོད་ཡོད། བརྒྱད་རིམ་དེ་ནི་གནས་ཚུལ་  
 ཞིག་དཔར་ཤེས་གང་ཤུངས་སྤྱི་མཁུ་ལྟེ་བརྒྱད་ནས་སྐྱད་པའི་ཆད་ཆུ། འོན་པ་ལྟོང་བ་  
 བས་འགོ་འཛུགས་པ་དང་། འཇམ་མི་སེའེ་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཞག་ན། སྐྱད་པས་  
 གནས་ཚུལ་དེར་གོ་བ་སྐྱངས་ནས་ལུས་ལྟར་སྟེ། སྟིང་ལྟ་ལྟའི་དོན་ལྟ་སྟོང་ལྟ་དང་།

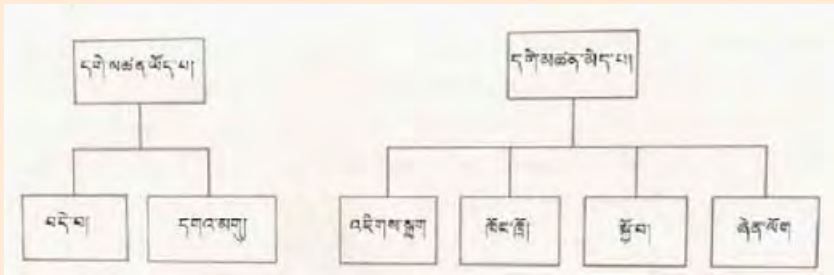
ཀར་ལག་གི་རྩ་ས་པའི་ཤ་གནད་སོགས་ལ་བད་ཉགས་འོས་འཆམས་ཤིག་གཏོང་གི་  
ཡོད། ལུས་ཕུང་གིས་བད་ཉགས་དེར་ཡ་ལན་བྱས་ཏེ། དོན་ལྡ་སྤོང་བྱ་དང་ཤ་གནད་  
སོགས་ནས་སྤར་ཡང་མེད་པ་ལ་བད་ཉགས་གཏོང་ཞིང་། མེད་པས་ལུས་ཕུང་གི་བད་  
ཉགས་དེ་ཆོར་འབྲེལ་བཅོང་བྱེད་པ་ལས་གྲོང་ཚོར་འབྱུང་གི་ཡོད།

འཇམ་མི་སིས་བཅོང་པ་ལྟར། ང་ཆོས་དོམ་ཞིག་མ་མཐོང་བ་དང་། དེ་ནས་  
འཇིགས་སྤང་སྤྱེས་ནས་འབྲོ་བཞི་མིན། དེ་ལས་ཐོག་སྤྱེ། ང་ཆོས་དོམ་ཞིག་མཐོང་མ་  
ཐག་ཏུ་འབྲོ་འགོ་བཅུམས་ནས་སྤྱིང་གི་འཕར་ལྗིང་ཆོར་བ་དང་། དེ་ནས་ང་ཆོར་  
འཇིགས་སྤང་གི་ཆོར་བ་སྤྱེ་རྒྱ་རེད། ཆོར་བ་འདི་ནི་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟེན་པའི་ལུས་  
ཕུང་གི་འགྲུར་ཐོག་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད། ལྷ་ཚུ་ལ་འདིས་གྲོང་ཆོར་ལ་བཅངས་པའི་  
རྒྱུ་ཕྱིན་གསུམ་གྱི་བསམ་སྒྲོལ་འཕགས་ཀྱི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཤིང་། ང་ཆོའི་གྲོང་ཆོར་  
གྱི་གོ་རྟོགས་ནང་ལུས་ཕུང་ལ་བྱེད་ལས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད།

རྒྱུ་ཕྱིན་གསུམ་གྱི་ཆེན་རིག་པ་ཆོས་བཀོད་པའི་བྲི་བ་གཙོ་བོ་ཞིག་སྤྱེ། གྲོང་ཆོར་  
ཁག་ནི་པན་ཚུན་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པ་མ་ཡིན་  
པར་པན་ཚུན་རིམ་གྱིས་འབྲེས་ཡོད་དམ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་མང་པོས་བདེ་  
བ་དང་། སྤྱོད་པ། ཁོང་ཁྱོད་འཇིགས་སྤྱུག་ཞེན་ལོག་ལྟ་བུའི་གྲོང་ཆོར་སྒྲོར་ཞིག་པན་  
ཚུན་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པ་ཡིན་པར་འདོད་པ་མ་ཟད། གྲོང་ཆོར་འདིའི་རིགས་སྤྱི་ཁབ་  
དང་གཞི་རྒྱའི་རང་བཞིན་ཡང་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་  
ཐོ་ལེ་ Paul Ekman རེ་ཞི་ལངས་ཕྱིན་གསུམ་འདིའི་ཐོག་ནས་གྲོང་ཆོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་  
མཁན་ཐོག་མ་ཞིག་ཡིན། པན་ཚུན་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པའི་གྲོང་ཆོར་འདིའི་རིགས་ལ་

གཏོང་དང་དག་གི་མཆོན་ཏྲགས་ཐ་དད་པ་རེ་ཡོད་པར་བརྗོད་ཅིང་། ཆོན་རིག་པ་ཁག་  
ཅིག་གིས་རྒྱ་མཆོན་འདི་གཞི་ལ་བཞག་ནས་རོ་གཏོང་གི་ཉམས་འགྱུར་འབྲེལ་མེན་སྤྱིར་  
ཆོར་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོའི་མཆོན་ཏྲགས་ལ་རིམ་བུར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པའི་བརྟག་  
དབྱེད་གནང་ཡོད།

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤྱིར་ཆོར་སོ་སོ་ལ་ཆ་ཆད་ཀྱི་གྲངས་ཀྱི་ཐོན་ལུ་ཞིག་མ་



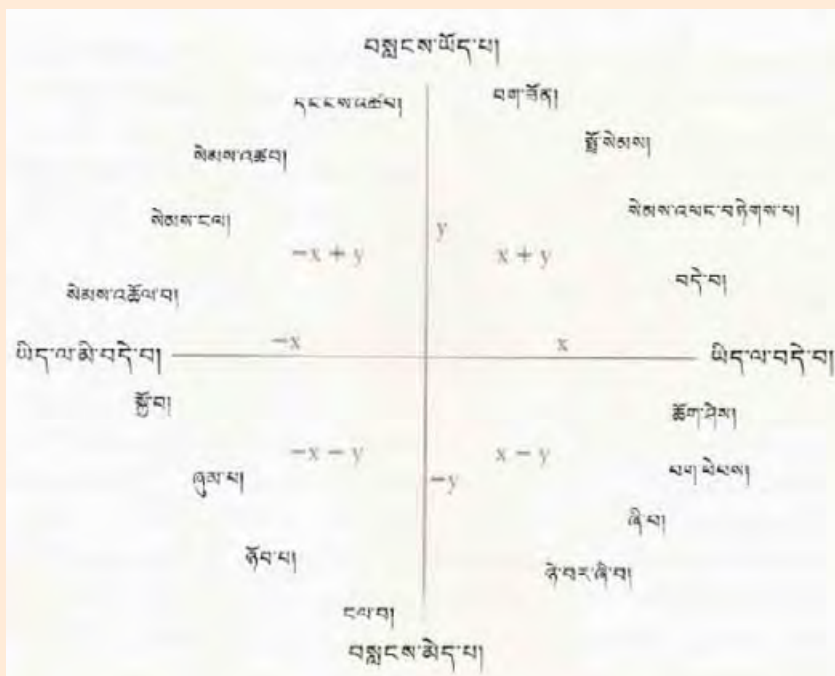
༡ དག་མཆོན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཞག་པའི་སྤྱིར་ཆོར་གྱི་དཔེ་གསུགས།

གཏོགས་མེད་ཅིང་། དག་མཆོན་ཡོད་མེད་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་དང་། སྤྱིར་བྱུགས་ནི་ནན་ཏན་  
དུ་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ཆ་ཆད་གཉིས་ཡིན། ༼དཔེ་རིས་གཉིས་པར་གཟིགས། ༽ སྤྱིར་བྱུགས་ཞེས་པ་  
ནི་སྤྱིར་ཆོར་གྱི་སྟོབས་བྱུགས་ཞི་བ་ནས་བསྐྱངས་ཡོད་པའི་བར་གོ་དགོས། ང་ཆོས་  
འདི་ནས་ནང་པའི་ལས་རོགས་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་པའི་དཀའ་ངལ་ལ་བསམ་  
གཞིགས་བྱེད་པ་འགོ་བཙུགས་ཡོད། ཆོག་གཞན་ཞིག་གིས་བརྗོད་ན། ལུས་སྤྱོགས་  
ཀྱི་ཆོན་རིག་གིས་སྤྱིར་ཆོར་གྱི་ཆ་ཆད་ཅིག་སྤྱད་ཆུང་བྱས་ཡོད་སྤྱིད་དེ། དག་མེད་གོ་  
དང་། ཡང་ན་དག་པ་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཆ་ཆད་འདི་རེད།

ལུས་སྤྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལ་མཆོན་ན། ཆ་ཆད་གསར་པ་འདི་རང་གི་སྟོལ་  
རྒྱུ་ཀྱི་སྤྱི་སྟོལ་དུ་འཇུག་རྒྱུ་ནི་གོམ་འགོས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ཆེས་བྱེད་པར་བ་ཞིག་



རེད། རྩད་པར་བ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པར་སྟོན་ཆེད་ངས་རྩོད་ཚར་ལ་ཆ་ཆད་གཉིས་  
ལྷན་པའི་རྒྱུ་ཕྱོགས་ཆན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་དེར་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། རྩོད་  
ཚར་གྱི་དཔེ་གཞུགས་ནི་དགེ་མཆན་ཡོད་མེད་ཀྱི་རྩད་ཆོས་དང་། སྟོང་ཤུགས་  
གཉིས་ཀྱི་ཆངས་ཐིག་གིས་བྱུ་བ་པར་བྱས་ཡོད། ཉ་དཔེ་རིས་གསུམ་པར་གཟིགས། རྩོད་  
ཤུགས་ཀྱི་ཆངས་ཐིག་གི་ཅེ་མོར་ཡོད་པའི་རྩོད་ཚར་ནི་ཤུགས་ཆན་བསྐྱངས་ཡོད།



ཉ་ དགེ་མཆན་ཡོད་མེད་དང་སྟོང་ཤུགས་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ལས་མཆན་པར་བྱས་ཡོད་པའི་ཆ་ཆད་གཉིས་ལྷན་ཀྱི་རྩོད་  
ཚར་གྱི་དཔེ་གཞུགས།

དགེ་མཆན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཆངས་ཐིག་ཐོག་སྟོང་ཤུགས་ཆེ་བའི་རྩོད་ཚར་གྱི་ཁོངས་སུ་  
དགེ་མཆན་མེད་པའི་རྩོགས་གཏོགས་ཀྱི་སེམས་འཆབ་དང་། དགེ་མཆན་ཡོད་པའི་

ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་སེམས་སོགས་ཚུད་ཡོད། སྤྱོད་ལུགས་ཀྱི་ཆངས་ཐེག་གི་  
གཉིང་སྤེལ་དག་མཚན་ཡོད་པའི་ཁོངས་སུ་ཉེ་བར་ཞི་བ་དང་བག་ཐེབས་སོགས་  
དང་། དག་མཚན་མེད་པའི་ཁོངས་སུ་ཞུམ་བ་དང་ངལ་བ་སོགས་ཡོད་པ་རེད། ད་པན་  
ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཆངས་ཐེག་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་གི་དག་མཚན་མེད་  
པའི་སྤྱོད་ཆོར་ཉེ། འཇིགས་སྤང་དང་། ཁོང་ཁྱོ་སྤྱོད་ལ། ཞེན་ལོག་ལྟ་བུ་གཙོ་བོར་  
བཟུང་ཡོད། དག་མཚན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཕན་བུ་ཞིག་ལས་བྱས་མེད་  
པ་དང་། དོན་ངོ་མར་ནན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་དག་མཚན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་ནི་  
དག་ལ་མགུ་དང་བདེ་སྤྱིད་གཉིས་རེད།

ནང་པའི་གོ་རྟོགས་ཀྱང་ནང་དུ་འདུས་པའི་ང་ཆོའི་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་དཔེ་གཟུགས་  
ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་འདྲའི་དཔེ་གཟུགས་ནང་ང་ཆོས་དག་མི་དགའི་ཆ་ཆད་  
ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་ཆོར་ལ་དབྱེད་པ་གཉོང་དགོས་ཤིང་། སེམས་ཀྱི་སྤྱང་ཚུལ་ལ་  
འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་ཐབས་རྣམ་པ་མ་འདྲ་བ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་རེད། ལུགས་གཉིས་ཟུང་  
འབྲེལ་གྱི་དཔེ་གཟུགས་འདི་ལྟ་བུར་དོན་དངོས་ཀྱི་ཁེ་སན་ཅི་ཞིག་ཡོད་ནམ། གལ་  
སྤྱོད་ང་ཆོས་སྤྱོད་ཆོར་ལ་དེ་ལྟར་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ན། སྤྱོད་ཆོར་སོ་སོའི་ཁྲིད་པའི་བྱ་  
འགུལ་གྱི་ཆད་འཇལ་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པའི་ང་ཆོའི་རུས་པ་གོང་འཕེལ་དུ་  
འགོ་འཇག་ ནི་བ་འདི་དག་ལ་ང་ཆོས་ད་དུང་ལན་ཞིག་རྟེན་མེད།

སྤྱོད་ཆོར་དང་འབྲེལ་བའི་ངོ་གཞོན་གི་རྣམ་འགྲུར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་  
ཆོར་ཁེ་སན་ཅི་ཞིག་ཡོད་ནམ། གལ་སྤྱོད་ང་ཆོས་དག་མི་དགའི་ཆ་ཆད་གཞིར་  
བཞག་གིས་སྤྱོད་ཆོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆོ། ང་ཆོས་དག་མི་དང་བཞིན་གྱི་སྤྱོད་

ཆོར་ལ་ངོ་གདོང་གི་ནམ་འགྲུར་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོད་པར་གསུང་དུ་རྟེན་ཐུབ་བཅ།  
དཔེར་ན། སྙིང་རྩེ་ལ་ངོ་གདོང་གི་ནམ་འགྲུར་ཞིག་ཡོད་དམ།

མེ་སི་ཁིམ་སི་མཐོ་སྒོ་བ་ཀྱི་ངའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་ང་ཆོས་ནང་པའི་བྲུ་བ་སྤྲ་  
ཐེའོ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ། སྒོ་མ་རྒྱལ་བ་ཞིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཁོང་གི་ཁྲད་པའི་བྲུ་  
འགྲུལ་ལ་ཆད་འཇུག་བྱས་ཡོད། དཔེར་ན། ཞིབ་འཇུག་གཅིག་གི་སྐབས་སུ་ཁོང་ལ་  
སྙིང་རྩེ་སྒོ་མ་དུ་བརྟག་པ་དང་། སྙིང་རྩེ་སྒོ་མ་ས་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་འདི་གོ་མ་ཐག་ཁོང་  
གི་ངོ་གདོང་གི་ཉམས་འགྲུར་ལ་འགྲུར་ལྡོག་བྱུང་སྟེ། ཁའི་བྲུ་ཀ་གཉིས་ཅུང་ཙམ་ཡར་  
བརྒྱགས་པ་དང་། མིག་རྩུང་ཅུང་ཙམ་བསྐྱས་སོང་། ཉམས་འགྲུར་འདི་གཉིས་ཀ་དགེ་  
མཆན་ཆེ་བའི་ཟླ་རྩ་ལྔ་པ་ཀྱི་མཛོན་རྟགས་ཤིག་རེད། ཞིབ་ལྟ་འདི་ནི་རང་ངོས་ནས་  
དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་མཆན་ནི་ངོ་གདོང་གི་ཉམས་འགྲུར་དེ་དག་རྩ་  
བའི་ཟླ་རྩ་ལྔ་པ་ཀྱི་ངོ་གདོང་གི་ཉམས་འགྲུར་དུ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་ཁོངས་སུ་མི་  
གཏོགས། རུབ་ཕྱོགས་ཆོན་རིག་གི་སྟོལ་རྒྱན་ནང་། ཟླ་རྩ་ལྔ་པ་ཀྱི་ངོ་གདོང་གི་ཉམས་  
འགྲུར་སྐར་ཆ་གསུམ་དང་བཞི་ལས་རྒྱན་མི་བརྟན་པར་བཤད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་  
ཆོས་སྤྲ་ཐེའོ་ཡི་སྙིང་དུ་འདི་དང་མ་འདྲ་བའི་ནམ་འགྲུར་ཞིག་མཐོང་བ་དང་། ཁོང་གི་ངོ་  
གདོང་གི་ཉམས་འགྲུར་དེ་ནི་སྤྲ་མཐུད་ནས་གནས་ཤིང་། ང་ཆོས་ཁོང་གི་ཁྲད་པའི་བྲུ་  
འགྲུལ་ནམས་ཐིན་བྲིས་སུ་བརྟབ་པའི་རིང་ཉམས་འགྲུར་དེར་འགྲུར་ལྡོག་བྱུང་མ་  
སོང་། ང་ཆོས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཆོར་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ན། རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐྱེ་  
དངོས་གཤེས་སྟོན་ཆོན་རིག་གི་བདེན་འཛིན་ནམས་གཙང་བསལ་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་  
མཆན་དེ་ལྟར་མཐོང་འགོ་བརྩམས་བྱུང་། སྙིང་རྩེ་དང་འབྲེལ་བའི་ངོ་གདོང་གི་ཉམས་

འགྱུར་དེ་ཚོ་ནི་སྤྱི་ཁྲབ་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་མི་སྲིད་པ་དང་། སློམ་ཆེན་པ་གཞན་དག་གིས་ཉམས་འགྱུར་དེ་ཚོ་སྤྱི་འགལ་མེད་དུ་བསྟན་མ་སོང་། སེམས་སུ་སྤྱིང་རྩེ་བསྐྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དོ་གཤོང་གི་ཉམས་འགྱུར་དེ་དག་ལ་བྱེད་ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པའི་གནད་དོན་འདི་ནི། འགྱུར་འགྱུར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གི་ནང་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས་སྒྲུ་རེད།

ང་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་ཞུགས་པའི་མ་ཐོའོ་དང་། རྩ་མ་གཞན་དག་གིས་ང་ཚོར་རམ་འདེགས་བྱས་ནས་དོགས་པ་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ཀྱང་བསལ་བྱུང་སོང་། དེ་ནི་ཚྲོའི་སྤྱོད་བརྟུན་གྱིས་སྤྱོད་ཚོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིད་པའི་བརྟུན་ལ་ཤུགས་སྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་སམ་ཞེས་བ་འདི་རེད། ང་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་དང་རྩ་མ་འདི་ཚོའི་བར་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་རོ་བོ་ནི་སྒྱུན་ལྡན་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་ཞིང་། ཁོང་ཚོ་ནི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ས་ཅན་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཚོའི་ལས་རོགས་སུ་འདུང་གྱུར་ཡོད།

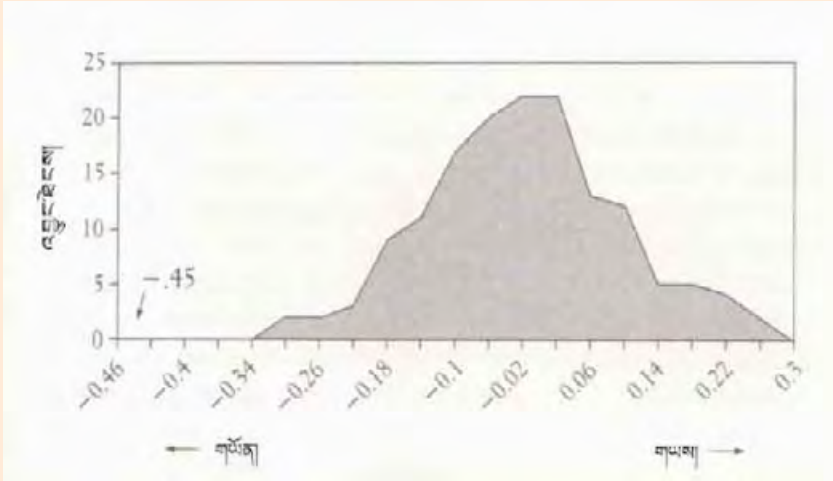
ང་ཚོས་ཁོང་ཚོའི་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིབ་འཇུག་གི་སློམ་གཞི་ཉ་ཅང་དཔྱུས་མ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཉམས་ཞིབ་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན། ཐོག་མར་ང་ཚོས་སློམ་གྱི་གནས་སྐབས་གྱི་ཚྲོའི་རང་ཚུལ་ཞིག་སྤྱིར་བཏང་གི་རང་ཚུལ་ཞིག་དང་བསྐྱར་ཉ། ཐེངས་མང་པོར་འདི་ལྟར་ཆོད་འཇལ་བྱས་ཡོད། ཆོད་འཇལ་འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་སློམ་ཆེན་པ་ཚོའི་ཁྲིད་པ་སློག་ཁྲིད་ལ་མཐུད་པ་དང་། ཡང་ན་ཁོང་ཚོ་ནི་ཁབ་ལེན་ལྟོག་སྤྱི་སློག་པར་གྱི་ནང་སྤོད་དུ་བཅུག་པ་རེད། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་ནི་སྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཉམས་ཞིབ་ཅིག་དང་འདྲ་མཚུངས་མེད་པ་ཐོག་མ་ནས་མངོན་གསལ་ཡིན་

ཞིང་། ཁབ་ལེན་ཕྱོག་སྤེལ་སྤྱོག་པར་ནང་དུས་ཚོད་གསུམ་ལ་བསྟད་ཀྱང་། ལྷ་ཐེའོ་ཕྱི་  
ལ་ཡོང་སྐབས་ད་དུང་གདོང་ལ་འཇུག་གིས་གང་འདུག མི་པལ་ཆེ་བ་ཕྱིར་ཐོན་  
སྐབས་གདོང་ལ་འདི་འདྲའི་འཇུག་ཞིག་གཏན་ནས་མེད།

དེ་ནས་ང་ཚོས་སེམས་རང་གི་ངང་དུ་བཞག་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྐྱད་པའི་བྱ་  
འགྲུལ་ལ་ཚད་འཇུག་བྱེད་པའི་འབད་བཅོན་བྱས་པ་ཡིན། རང་གི་ངང་དུ་བཞག་པའི་  
སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་འདི་ལ་འདིའི་ཕྱོགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་རྒྱ་ཆེར་ཡོད་མཁན་ཚོས་  
འབྲེལ་བཟོད་ལེགས་པར་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་སྤྱོད་ཚེར་དང་ཕྱི་ནང་  
གི་བྱུང་བ་གང་གིས་ཀྱང་མ་གཡང་ས་པའི་ཤེས་ཚོར་ལྟན་མེད་ཅིག་གི་ངང་ཚུལ་དུ་གོ་  
བ་སྒྲངས་པ་ཡིན། ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་སྤྱོད་ཚེར་དང་  
འབྲེལ་བའི་སྐྱད་པའི་ཆ་ཤས་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་འགོ་བ་མཐོང་བྱུང་། རྒྱན་དུ་གང་ཟག་  
ཅིག་ལ་རྟོག་པ་དང་། ཡང་ན་སྤོང་རྒྱུན་ཞིག་བྱུང་ན། སྤོང་རྒྱུན་དེ་ནི་དགོ་མཚན་ཅན་  
ཞིག་ཡིན་མིན་ཁྱད་པར་འབྱེད་པའི་ཡ་ལན་ཞིག་སྐྱད་པའི་ཆ་ཤས་དེར་འབྱུང་གི་ཡོད།  
འོན་ཀྱང་། སྤོང་རང་གི་ངང་དུ་བཞག་པའི་སྤོམ་ཀྱི་སྐབས་སུ་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་ཀྱི་  
སྐྱད་པའི་ཆ་ཤས་འདིའི་བྱ་འགྲུལ་ཉུང་དུ་འགོ་ཞིང་། ང་ཚོས་བརྟག་དབྱུད་ཁང་དུ་ཞིབ་  
འཇུག་བྱས་པའི་སྤོམ་ཆེན་པ་དུག་པོ་ལའང་འགྱུར་ཕྱོག་འདི་གཅིག་མཚུངས་སུ་བྱུང་  
སོང་། འདི་ནི་ང་ཚོས་སྤོམ་ཆེན་པ་སྤོར་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་པ་ལས་བྱུང་  
པའི་འབྲས་བུ་ཐོག་མ་དེ་རེད།

དེའི་རྗེས་ང་ཚོས་སྤྱིང་རྗེ་བསྐྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱད་པའི་བྱ་  
འགྲུལ་ལ་ཚད་འཇུག་བྱས་པ་ཡིན། དཔེ་རིས་འདི་ནི་དཔེ་རིས་བཞི་པར་གཟིགས། ་ང་ཚོས་

གང་ཟག་ཅིག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་ཁྲད་པའི་བྱ་འགུལ་གྱི་ཆད་འཇལ་ཡིན་ཞིང་།



༡ དཔེ་རིས་འདིས་སྒྲོམ་ལ་གོམས་འདྲིས་མེད་པའི་མི་ཁག་ཅིག་གི་ཁྲད་པའི་མདུན་རོས་སུ་བྱུང་བའི་བྱ་འགུལ་གྱི་ཆད་གཞི་མཚོན་ཞིང་། སྤྱིར་རྒྱུ་འབྱུང་བའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོད་ཁྲད་པའི་བྱ་འགུལ་གྱི་ཆད་གཞི་ནི་བགོ་འགྲེམས་ཀྱི་གྲུག་ཐིག་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་བརྒྱུ་ཡོད།

ང་ཆོད་བརྟག་དབྱེད་ཁང་གི་སྤྱོད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཞིར་བཞག་ལས་བྱུང་བའི་དཔེ་རིས་འདིའི་སྤྱིར་བཏོན་གྱི་བགོ་འགྲེམས་ཀྱི་གྲུག་ཐིག་གིས་སྒྲོམ་གྱི་སྤྱོད་བརྒྱུ་མེད་པའི་མི་བརྒྱ་དང་ལྷ་བཅུ་ལ་ཁྲད་པའི་བྱ་འགུལ་གྱི་ཆད་གཞི་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་མཚོན་ཡོད། མི་འདི་ཆོད་ཁྲོད་དུ་ཁྲད་པའི་མདུན་རོས་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་བྱ་འགུལ་གྱི་ཆད་གཞི་ནི་དགོ་མཚན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་ངེས་ཅན་ཞིག་རེ་མང་དུ་སོང་བའི་གནས་རིམ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོར་མཚོན་ན། བྱ་འགུལ་གྱི་ཆད་གཞི་འདི་ནི་བགོ་འགྲེམས་ཀྱི་གྲུག་ཐིག་ལས་ཡོངས་སུ་བརྒྱུ་ཡོད། སྒྲོམ་གྱི་སྤྱོད་བརྒྱུ་མེད་མཁན་

ང་ཚོས་འདི་དང་ཆ་མང་པོའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོར་ལྷ་གཞན་ཞིག་ཤུས་ཡོད། འོས་  
 གྱི་སྤོང་པ་དང་སྐོང་པོའི་མི་ཚོས་སྤོས་སྒྲག་པ་ཞིན་པའི་སྐབས་དང་། ཡང་ན་སྤོས་གྱི་  
 ཉམས་ལེན་ལ་མ་ཞུགས་པར་དང་བཞིན་དུ་གནས་སྐབས། ང་ཚོས་ཁོང་ཚོར་སོ་སོའི་  
 སྤོང་ཚེར་སྤོང་པའི་སྤོང་སྒྲུབ་དེས་ཅན་ཞིག་ཤིན་ཡོད། ཁོང་ཚོས་སྤོས་སྒྲག་པ་ཞིན་  
 ཁལ་ལེན་སྤྲོད་སྤོང་པར་ནང་སྤོང་སྐབས། ང་ཚོས་སྤུ་གུ་ཞིག་དཔོན་པ་ཞིན་  
 པའས། ཡང་ན་མི་ཞིག་གིས་ཏུ་སྐད་སྒྲག་པ་ཞིན་པའི་སྤུ་ཁོང་ཚོའི་ན་པར་བསྒྲགས་ཏེ།  
 སྤུ་འདིས་ཁོང་ཚོའི་སྤོང་པ་ཐེང་ཆ་རི་ལྟར་སྤོང་པར་ཞིབ་ལྷ་ཤུས་བ་ཡིན། སྤོང་ཚེར་པ་  
 ཡ་ལན་སྤེར་པའི་སྤྲང་པའི་ཆ་གས་སུ་འབྱུང་སྤོང་མང་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ང་ཚོས་  
 བསྟོན་བྱས། སྤོང་ཚེར་སྤོང་པའི་སྤུ་འདི་དག་ལ་ཡ་ལན་སྤེར་པའི་སྤྲང་པའི་ཆ་གས་གྱི་  
 བྲ་འབྲུག་ཅི། སྤུར་བཏང་གི་སེམས་ཀྱི་དང་ཚུལ་ལས་སྤོས་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་ཉུང་  
 དུ་སོང་འདུག།

239

ཁྱད་པར་མི་འདུག སྐད་པའི་སྒྲོག་གི་གཡོ་འགུལ་གྱི་ཡ་ལན་ཡང་གཅིག་མཚུངས་  
ཞིག་བྱུང་ཡོད། སྤྱི་ཡོངས་ནས་བལྟས་ཆེ། ཞིབ་འདུག་གི་བྱུང་དོན་གསར་བ་འདི་  
དག་གིས་ལུབ་སྟོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་དོན་གཞིས་སྒྲིབ་ཆོན་རིག་གི་བདེན་འཛིན་ཁག་ལ་  
དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་སྒྲིབ་ཀྱི་ཡོད།

ཡིན་ཡང་། དཀའ་ངལ་ནི་སྟོགས་གཅིག་ལ་འབྲད་པ་ཅུ་མ་མིན་ཞིང་། ལུབ་  
སྟོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་དོན་ནས་ང་ཚོའི་ནང་པའི་ལས་རོགས་ཚོར་སྒྲིབ་ཆོག་པའི་  
དཀའ་ངལ་ཡང་ཡོད། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོར་གྱི་དོན་སྤྱི་འདི་ནི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་  
སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་གཞི་ལ་གཙོ་བོར་བཞག་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་ལྟར་མཐོང་བྱུང་། སྤྱི་ཚོར་  
ཀྱང་འཛིགས་སྒྲུབ་དང་ཁོང་ཁོའི་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་པ་ང་ཚོས་མཐོང་བྱུང་། འདིས་ཁྱི་  
བ་ཁག་ཅིག་སྒྲོང་སྒྲེ། ནང་པ་ཚོས་མི་དགེ་བར་དོས་འཛིན་བྱེད་པའི་སྤྱི་ཚོར་ཁོང་ཁོ་  
དང་འཛིགས་སྒྲུབ་ལྟ་བུ་ལ་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་བྱེད་ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། སྤྱི་  
ཚོར་འདི་དག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཐོག་མའི་འཕེལ་ཆུས་ལ་གཤམ་ཆེན་ཡིན་ཡང་།  
ཕྱིས་སུ་གཞོན་འཆེ་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སྤྱི་ཚོར་འདི་དག་ནི་སྤྱི་  
གྲུ་མ་འབྱར་ནས་རྒྱས་འཁོགས་ཀྱི་བར་དུ་གཞོན་འཆེ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས་  
སམ། སྤྱི་ཚོར་འདི་དག་ནི་དགེ་བའི་དོ་བོར་འགྲོ་བའི་གནས་སྐྱངས་ཞིག་ཡོད་དམ།

ངས་ད་དུང་ཁྱི་བ་མཐའ་མ་འདི་ལ་ཁ་སྟོན་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། ང་དང་ངའི་ལས་  
རོགས་འགའི་འདོད་ཚུལ་ལ། ང་ཚོས་རྒྱུན་དུ་གཞོན་འཆེ་ཅན་དུ་དོས་འཛིན་བྱེད་པའི་  
ཁོང་ཁོ་ལྟ་བུའི་སྤྱི་ཚོར་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་རྩ་བའི་བྱུང་ཆ་ཞིག་ཡོད་  
ཆོག་པ་དང་། དེ་འདྲའི་བྱུང་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་འཆོ་བའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བཀག་



རྒྱ་ལས་རྒྱ་ལ་སྤྱབ་ཀྱི་རེད། ང་ཚོ་བཀག་རྒྱ་ལས་རྒྱ་ལ་བར་གྲོགས་བྱེད་པའི་རྩོད་  
ཚོར་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ང་ཚོའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཤུལ་ནོར་ཞིག་ཡིན་སྟེ། ཅ་བའི་  
སྤྱབ་ཆ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཁོང་ཁྱོད་རྒྱུ་གྱིས་འགྱུར་བཞིན་པའི་  
གཞོན་འཆེ་དང་དག་སྤྱོད་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་སྤྱབ། དེར་བརྟེན་གཞོན་འཆེ་ཆེ་བའི་  
ཁོང་ཁྱོད་ཁྱད་ཚོས་འདི་རྩོད་ཚོར་གྱི་ཁྱད་ཚོས་མཐར་སྤྱག་དེ་མིན་ཞིང་། འདི་ནི་ང་  
ཚོའི་རིག་གཞུང་ལས་སྤྱབ་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་མ་ཡིན་ནམ། རིག་གཞུང་གཞན་ཞིག་  
གི་ནང་ཁོང་ཁྱོད་བཀག་རྒྱ་གང་ཞིག་ལས་རྒྱ་ལ་བར་གྲོགས་བྱེད་པ་མ་ཡིན་ནམ།

ང་ཚོས་ད་དུང་རྩོད་ཚོར་ཞིག་འགྱུར་བཞིན་པའི་སྐབས་ཤེས་ཚོར་ལ་བྱེད་  
ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པའི་སྐོར་ལའང་རིག་གཞུང་ཐ་དད་པའི་བར་དུ་བཟོ་སྦྱང་བྱུང་ན་  
བསམས་ཡོད། རྒྱ་བྲོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ཚོར་བ་དང་རྩོད་ཚོར་  
གཉིས་ཁ་ཁར་འབྱེད་པ་དང་། ཚོར་བ་ནི་རྩོད་ཚོར་ཞིག་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟིན་པའི་  
སྐབས་སུ་ཡོད་ཀྱང་། རྩོད་ཚོར་ནི་ལུས་པོའི་ཡ་ལན་དང་ངོ་གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར་ཡིན་  
ཚོག་ རྩོད་ཚོར་འདི་ལྟ་བུ་རྒྱུན་དུ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟིན་གྱི་མེད། ང་ཚོས་ཁྱད་པར་འདི་  
བྱེས་ནས་འི་བ་ཞིག་འགོད་འདོད་དེ། རྩོད་ཚོར་ཞིག་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟིན་པའི་དགོས་  
དམིགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟིན་སྐབས་ང་ཚོས་རང་གི་རྩོད་ཚོར་ལ་  
བཀོད་འདོམས་ལེགས་པར་བྱེད་སྤྱབ་བམ། རྩོད་ཚོར་ཞིག་གི་སྤྱབ་ཆ་གང་དག་ང་  
ཚོའི་ཤེས་ཚོར་གྱི་རྩོད་བ་ལ་འཇུག་གི་ཡོད་དམ། འི་བ་འདིས་ང་ཚོའི་ཤེས་ཚོར་ལ་  
འཇུག་པའི་རྩོད་ཚོར་ཞིག་གི་སྤྱབ་ཆ་ཁག་ལ་སློང་སྤྱོད་བརྒྱུད་ནས་བཅོས་  
བསྐྱར་བྱེད་རུང་བ་སྟོན་གྱི་ཡོད། ཤེས་ཚོར་ལ་མི་འཇུག་པའི་རྩོད་ཚོར་གྱི་རིགས་ལ་

བརྟག་དབྱུང་བྱེད་དཀའ་བར་མ་ཟད། སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་བརྒྱུད་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་རྒྱུ་ལ་ཁག་པོ་ཡིན་སྟེ།

ཐུང་བ་དང་གཤེས་སྒྲིང་ཆེན་རིག་གི་ནང་དུ་ཤེས་བཞིན་དང་། གང་ཟག་དང་པོ་འདྲི་སྒྲིང་བའི་འབྲེལ་བ་རྒྱུད་གཉིས་ལ་བྱེད་ལས་རྒྱ་ལྡན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་སྒྲིང་དཔེ་དེ་བ་འདིའི་མགོ་མཐུག་བར་གསུམ་དུ་གོ་བསྐྱར་བྱས་ཡོད། ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆེན་རིག་པ་ཆོས་གསར་དུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་གཅིག་ནི། སྒོ་ལ་སྒྲིང་བརྟེན་མེད་མཁན་ཞིག་གིས་རང་གི་སྒྲིང་ཆོར་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་ཡང་དག་ཅིག་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་འདི་ཡིན། དེ་བཞིན་ཁོང་ཆོས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་གནས་སྐྱེད་སེལ་གྱིས་ལ་ལ་ལ་སྒྲིང་སྐྱབས་རང་ལ་སྒྲིང་ཆོར་ཅི་ཞིག་སྒྲིུ་ཆུ་ཡིན་པའི་སྒྲིན་དཔག་ཡང་ཡང་དག་ཅིག་བྱེད་མི་ཐུབ། ང་ཆོ་ཆེན་རིག་པ་ཆོར་མཆོན་ན་ནི་བ་གཤེས་ཆེན་ཞིག་སྟེ། སྒོ་ལ་སྒྲིང་བརྟེན་མེད་མཁན་ཆོས་བསྐྱར་ཞིབ་དང་སྒྲིན་དཔག་ཡང་དག་ཅིག་བྱེད་ཐུབ་བཅ། ནི་བ་འདི་ལ་ང་ཆོས་ད་ལྟ་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་འགོ་འཇུག་སེལ་ཆོག།

ཕན་ཚུན་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ན་འབྲས་བྱ་ཐོན་པའི་བརྒྱུད་གཞི་གཞན་ཡང་ཡོད་པ་དང་། ནང་བ་ཆོས་ལུན་ཐུང་གི་སྒྲིང་ཆོར་དང་། ལུན་བརྟན་གྱི་སྒྲིང་ཆོར་བར་ལ་བྱེད་པར་འབྲེད་ཀྱི་ཡོད། སྒྲིང་ཆོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་མང་ཆེ་བས་སྒྲིང་ཆོར་ནི་མཆོམས་རེར་བྱུང་བའི་སྐད་ཅིག་གི་སྒྲིང་ཆུ་ལ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ཡང་། དེར་སྐྱབས་ལྟ་ཆུ་ལ་འདི་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པར་སྒྲིང་། སྒྲིང་ཆོར་ནི་རེས་པར་དུ་ངང་ཆུ་ལ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་རང་གཤེས་ཡང་ཡིན་ཆོག་པའི་བསམ་ཚུལ་འདོན་པའི་ཆེན་རིག་པ་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། རང་གཤེས་ཞེས་པ་ནི་ལུན་བརྟན་གྱི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ལ་

གོ་དགོས་ཤིང་། མི་ཞིག་ངོ་ཆ་ཅན་དང་། ཡང་ན་སྤྱོད་སྤང་ཅན་ཡིན་པའི་གཤམས་རྒྱུད་  
 གི་ཁྱད་ཚེས་ལྟ་བུ་རེད། ཁྱད་ཚེས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་གནས་སྤངས་མ་འབྲ་བ་བརྒྱལ་ནས་  
 ཡུན་རིང་ལ་གནས་སྤུབ། ལངས་སྤྱོད་གསུམ་པ་འདི་ནི་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་དང་ཅུང་  
 མ་སྤུན་པར་སྤང་ཞིང་། ང་ཚོར་དེ་བ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། སྤྱོད་སྤྱོད་བརྒྱུད་ཀྱིས་རང་  
 གཤམས་འདིའི་རིགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་སྤུབ་མིན་དེ་ཡིན། རང་གཤམས་ལ་བཅོས་  
 བསྐྱར་བྱེད་པར་སྤོམ་སྤྱུབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཞོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཚོག་གམ། ང་ཚོར་འདིའི་  
 ཐད་ནས་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ཤུགས་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི། རྒྱུ་ཕྱིན་གསུང་གི་  
 སེམས་ཁམས་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ། རང་གཤམས་འདིའི་རིགས་ཅུང་བརྟན་པོ་ཡིན་  
 ཞིང་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་མི་སྤུབ།

ང་ཚོས་འདིར་འདྲི་བཞིན་པའི་དྲི་བ་འདི་ཚོས་ད་དུང་དྲི་བ་གཞན་སྒྲོར་ཞིག་  
 སྤྱོད་གི་ཡོད། “འབྲལ་བ་དེ་དོན་གཉེར”ཞེས་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་རྒྱུ་ཕྱིན་གསུང་གི་  
 སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཡོད་ཅིང་། གལ་སྲིད་མི་ཞིག་ལ་བྱ་དགའ་ཞིག་ཐོབ་  
 ཆོ། མི་དེའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་གནས་ཆད་ལ་འགྱུར་བ་འབྱུང་མོད། འགྱུར་བ་དེ་ནི་ཡུན་རིང་  
 ལ་བརྟན་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཆད་གཞི་དེ་མཁྱོགས་པོར་མར་ཟགས་ནས་  
 མི་དེའི་འདོད་པ་ཤུགས་ཆེ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་རེད། འདི་ནི་ཕྱིན་གསུང་མང་པོ་ཞིག་ནས་རྒྱུ་  
 ཕྱིན་གསུང་པའི་ཆགས་ཞེན་གྱི་རྣམ་པར་གྲུབ་ཡོད། འདི་འབྲའི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་དངས་ན།  
 རྒྱན་ཤོག་ཐོབ་མཁན་ཆོའི་ཉམས་སྤྱོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད་པ་དང་། རྒྱན་ཤོག་  
 ཐོབ་ནས་སྒྲོར་མོ་འཕོར་ཆེན་ཞིག་རིག་མཁན་ཆོས་དུས་ཡུན་སྤུང་དུ་ཞིག་ལ་བདེ་བ་  
 ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྱོད་ཞིང་། དེ་ནས་ཁོང་ཆོའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་གནས་རིམ་སྤོན་མ་གང་དུ་

ཡོད་པ་དེར་ལྟར་འགྲོ། སྐབས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཁོང་ཚོའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཆད་གཞི་ཡར་འགྲོ་  
བར་སྐར་ལས་སྒྲིག་པའི་སྒྲོར་མོ་འཁོར་ཆེན་ཞིག་དགོས་སྒྲུ་རེད། གནས་སྐབས་འདི་  
ལས་སྒྲུལ་བའི་ཐབས་ཤིག་ཡོད་དམ། འགྱུར་ཐོག་འདི་ལྟ་བུའི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བའི་  
མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་དམ། བདེ་སྲིད་ནི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཞིག་  
དང་། ཡང་ན་རང་གཤིས་ཤིག་ཏུ་མ་བསམ་པར་སྒྲོབ་རུང་བའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་གི་དོན་  
སྤྱི་ལ་བསྒྱུར་ཐུབ་བམ། དེ་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་ཆེ་འདི་ནི་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལ་  
མཆོན་ན་ཆེས་སྤང་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་ཆགས་སྒྲུ་རེད།

ཁ་ཏི་ལད་ Howard Cutler གཤམ་ལྟར་བཅུམས་པའི་"བདེ་སྲིད་འཆོལ་  
ཐབས་"ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཏུ་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་མཆོག་གིས་འདི་ལྟར་གསུངས་འདུག་  
"ཟླ་དེ་བའི་བཅོ་བཞེད་དང་བྱེད་ལས་གཉིས་སྒྲུ་མཆོད་ཏུ་བཞག་སྟེ་བརྗོད་ན། རྒྱའི་  
སྤྱི་བདེ་ལོ་རིམ་ཅན་ཞིག་བརྒྱད་ནས་མི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་  
པ་དང་། དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་ཐོག་ཆེད་ཏུ་དམིགས་པ་གཏད་ནས་ནང་སེམས་ལ་  
བཅོས་བསྒྱུར་བྱས་ཏེ། བདེ་སྲིད་འོ་མ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་ཐུབ། ར་ཆོའི་ཟླ་དེ་བའི་  
མ་ལག་ནི་འགྱུར་བ་མེད་པའི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པར། བསྐྱེད་འགྱུར་གྱི་རང་བཞིན་  
ཞིག་ཡིན།"

ར་ཆོས་ཁོང་གིས་གསུངས་པ་འདི་པལ་ཆེར་བདེན་པ་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་  
ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་འདི་ནི་ར་ཆོས་ནང་བ་ཆོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས་འཆོལ་  
སྟེན་བྱེད་པའི་ཡུལ་ཞིག་ཡིན། ।

བཟོ་སྒྲིང་།

སྒྲིང་ཆོར།

བཟོ་སྒྲིང་གི་མཉམ་ཞུགས་པ་དང་མང་ཆོགས་གཉིས་ཀས་འཛོད་ཅི་དང་རེ་ཆར་ཉིའི་  
སྒྲིང་ཆོར་སྒྲོར་གྱི་གཏམ་བཤད་ཐད་ལ་དྲི་བ་མང་པོ་བཀོད་པ་དང་། ཨ་ཐོར་གྱིས་  
གཏམ་བཤད་པ་ཁོང་གཉིས་བཟོ་སྒྲིང་གི་མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོའི་གས་སུ་བསུ་བ་བྱས་  
ནས་མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོ་མང་ཆོགས་ལ་ངོ་སྤྲོད་བྱས་སོང་། ཏམ་ཉིག་ Daniel Kah-  
neman གཉི་ཕེ་རིན་སི་ཏོན་མཐོ་སློབ་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་མང་ཆོགས་ལས་  
དོན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོའི་དཔལ་  
འབྱོར་རིག་པའི་ཁོར་སྤེལ་གཟེངས་རྟགས་བཞེས་ཡོད། ཁད་ཀྱི་ནུར་Dacher Kelten-  
er གཉི་ཁ་ལེ་ཏུའོར་ནེ་མཐོ་སློབ་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཞིག་  
དང་། ཀེ་ལི་གླར་ཉི་ Daniel Gilbert གཉི་ཏུ་ཡུད་ཀྱི་མཐོ་སློབ་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་  
པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་ཐེའོ་ཡང་བཟོ་སྒྲིང་པ་ཆོའི་གས་སུ་ཡོད་པ་  
དང་། ཁོང་གིས་རེ་ཆར་ཉི་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་སྒྲིང་ཆོར་གྱི་སྐྱདས་འཛིན་ལ་ཞིབ་  
འཇུག་བྱེད་གྱི་ཡོད་སྐབས། འཛོད་ཅི་དང་སྐྱན་དུ་ནང་པའི་ཕྱོགས་གཏོགས་ནས་དྲི་བ་  
ཁག་ལ་ལན་འདེབས་རྒྱ་དེ།

ཨ་ཐོར། ། ངས་ཐོག་མར་སྤྱང་ཆོར་གྱི་བཞེད་གཞིའི་ཐོག་ནུབ་ཕྱོགས་དང་ནང་པ་  
གཉིས་ཀའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་སྤང་མཁན་ང་ཚོའི་གཏམ་བཤད་པ་གཉིས་  
ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡིན། ངས་ད་དུང་ནན་ཏན་དུ་བཞེད་འདོད་པ་ནི་རེ་ཆར་  
ཉི་དང་ལྷ་ཐེང་གཉིས་ཀྱི་ཡུན་རིང་གི་མཉམ་འབྲེལ་དེའང་ཡིན། ང་ཚོས་གོང་  
དུ་གོ་ཐོས་བྱུང་བ་ལྟར། སྤྱང་ཆོར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་སྟོན་  
གསལ་ཆེ་བའི་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆན་རིག་པ་རེ་ཆར་ཉི་དང་ནང་པའི་ཉམས་  
ལེན་པ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། སྤྱང་ཆོར་ནི་གང་ཟག་རང་གི་  
སྒྲངས་འཛིན་གྱི་འོག་དུ་འཇུག་ཐབས་འཆོལ་བའི་འབད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེད་  
གཉིས་ཀྱིས་མཇུག་བྱུང་གི་ལས་དོན་འདི་བསྐྱབ་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ང་ཚོའི་རེ་  
ཡུལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་ནི་ཁྱེད་གཉིས་ཀྱིས་འགོ་བརྩམས་ཐེན་འདུག

མཆམས་འདི་ནས་ང་ཚོ་དྲི་བ་ཁག་ལ་ཁ་ཕྱོགས་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ནང་པ་དང་  
ཆན་རིག་པའི་ཕྱོགས་གཏོགས་གཉིས་ཀས་དྲི་བ་མང་པོ་ཞིག་བཀོད་ཡོད། འཛིན་  
རིས་སྤྱང་ཆོར་གྱི་ཁྲབ་ཁོངས་དང་། ད་དུང་ནང་པའི་སེམས་བྱུང་གི་ཁྱད་པར་དང་  
འབྲེལ་བའི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞིའི་སྒྲོར་ནས་དྲི་བ་ཁག་ཅིག་དྲིས་སོང་། དེ་བཞིན་ཁོང་  
གིས་སྒྲུབ་དོར་དང་། གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྒྲངས། སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་དྲི་  
བ་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་བཀོད་སོང་།

སྤྱང་ཆོར་གྱི་ནང་དུ་ཤེས་ཆོར་ལ་བྱེད་ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། རྒྱ་མཆན་ཅིའི་  
ཕྱིར་ང་ཚོར་གཞོད་འཆེ་ཆེ་བའི་སྤྱང་ཆོར་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ། ནང་པ་ཆོར་མཆོན་ན།  
སྤྱང་ཆོར་དང་འབྲེལ་བའི་རང་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལྡོངས་སུ་ཏུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་གཏན་ལ་

ཕབ་པའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ནམ་གཞག་དང་བསྐྱར་བྱུང་བ་ཅི་ཡང་མེད། འོན་ཀྱང་།  
ཁོང་ཁོ་དང་གཞོན་འཆེ་ཆེ་བའི་ཁྱོད་ཆོར་ནམས་ལ་དགོས་དམིགས་ཤིག་ཡོད་པ་མ་  
ཡིན་ནམ། ད་དུང་སྒྲིའི་དང་ཚུལ་དང་རང་ག་ཤིས། སྐྱུངས་ནས་ཐོབ་པའི་སྒྲིའི་ཡོན་ཏན་  
སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐྱོར་ལ་འད་ཅི་བ་ཁག་ཅིག་བཞོན་ཡོད།

ང་ཆོས་ལ་གོང་ས་མཆོག་བྱེད་ལ་གཏམ་བཤད་འདི་ཆོའི་སྐྱོར་ལ་ཅི་ཞིག་  
གསུང་རྒྱ་ཡོད་པར་བལྟས་ནས་འགོ་འཇུགས་རྒྱ་ཡིན།

རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ། ་ ངས་ཅི་བ་ཁག་ཅིག་འདི་འདོད་བྱུང་མོད། ད་ལྟ་ངས་དེ་དག་བརྗོད་  
ཆར་འདུག། བཞད་སོ། ་ དེའི་ཕྱིར་བྱེད་ཆོས་འགོ་ཚུགས་ཤོག།

ཨ་ཐོར། ་ གཅིག་བྱས་ན། ང་ཆོས་གཞོན་འཆེ་ཆེ་བའི་ཁྱོད་ཆོར་གྱི་བྱེད་ལས་ནས་  
འགོ་ཅོམ་ཆོག་འདི་ནི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་སྣང་། རང་པའི་  
མཁས་པ་ཆོས་འདིའི་ཐད་ལ་ཅི་ཞིག་གསུང་རྒྱ་ཡོད་དམ། སྒྲ་ཐེའོ་ལགས།  
བྱེད་ལ་ཅི་ཞིག་བཤད་རྒྱ་ཡོད་དམ།

སྒྲ་ཐེའོ། ་ དེ་ཆར་ཏི་བྱེད་ཀྱིས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་དོས་ནས་གཞོན་  
འཆེ་ཆེ་བའི་ཁྱོད་ཆོར་གྱི་དོན་སྤྱི་འདི་དགོས་ངེས་ཡིན་པའི་དཔེ་མཆོན་དུ་  
ཁོང་ཁོ་བཞག་སོང་། བྱེད་ཀྱིས་བརྗོད་པ་ལྟར། ཁོང་ཁོ་ནི་བཀག་རྒྱ་ལས་རྒྱལ་  
བར་པེད་སྐྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟེ། ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་དགེ་བ་མིན་པའི་  
མིན་ཚུལ་དེ་ནི་ལྟར་ཡིན་ནམ། ཁོང་ཁོས་སྐབས་གང་ཞིག་ཏུ་གཞོན་འཆེ་ཆེ་  
ཞིང་མི་དགེ་བའི་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་དམ། སྐྱིར་བཤད་ན། ང་ཆོས་སོ་སོའི་སྐྱོད་  
པ་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། འཁོན་འཛིན་གྱི་ཁོང་ཁོ་ཞིག་སེམས་ལ་སྐྱེ་སྐབས།

དེ་ནི་རྒྱ་དུ་གཞོད་འཆེ་ཆེ་ཞིང་ཉན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པར་  
མཛོང་ཐུབ། ཁོང་ཁོ་དེས་རང་དང་གཞན་གྱི་ཞི་བདེ་ལ་གཏོར་བརྒྱག་བྱེད་རྒྱ་  
རེད། སྤྱིར་དུ་ཆོས་སྤྱོད་ཆོར་བཟང་དན་གང་ཞིག་གི་སྤྱེ་སྤངས་ལ་ཞིབ་ཏུ་  
བྱས་ཆེ། དེ་ཆོ་ཐམས་ཅད་གཞི་རྩའི་ཤེས་པ་ཞིག་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་  
གསལ་པོ་ཡིན་ཞིང་། གཞི་རྩའི་ཤེས་པ་དེ་ནི་སྤྱོད་དང་དེ་མས་རང་བཞིན་  
གྱིས་མ་བསྐྱབས་པའི་མེ་ལོང་ལྟ་བུ་ཡིན། སྤྱོད་ཆོར་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་ནི་  
རོལ་མོའི་དབྱངས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེའི་སྤྱོད་ཏུ་མཐུན་ཆོས་མང་པོ་  
ཞིག་ཆོག་པ་ཡོད། དཔེར་ན། ཁོང་ཁོ་ནི་ཉན་མོངས་ཀྱི་རོ་བོར་མ་སོང་བའི་  
སྤྱོད་ཏུ་སྤྱོད་ཆོར་འདི་ལ་གསལ་ཆའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། ང་ཆོར་  
ཁོང་ཁོ་སྤྱེ་སྤྱུག་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་དབང་ཤེས་རྣམས་ཡར་བསྐྱངས་ཏེ། རང་གི་  
རྣམ་རིག་དེ་ལྟོ་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

གལ་སྲིད་ང་ཆོས་ཁོང་ཁོ་སྤྱེ་སྤྱུག་པ་ཐག་པའི་གསལ་ཆ་དེ་ངོས་འཛིན་  
བྱས་ཏེ། སྤྱོད་ཆོར་འདི་ཞེ་སྤང་བསྐྱེད་པའི་ཉོག་པ་འབྲུ་མིན་གྱི་རྒྱ་རྒྱེན་ཏུ་འགོ་  
རུ་མ་བརྒྱག་པ་དང་། ལྷག་པར་རང་གཞན་གྱི་བྱེད་པར་བྱེས་ནས་གཞན་ལ་  
གཞོད་འཆེ་བྱེད་པའི་འདོད་པ་མ་བསྐྱེད་ན། ཁོང་ཁོ་ལ་གཞོད་འཆེ་ཆེ་བའི་རང་  
བཞིན་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ང་ཆོས་འདིར་ཤེས་པ་སྐྱད་ཅིག་སྤྱོད་པོ་ཞིག་སྤྱོད་གི་  
ཡོད་ལ། ཉན་མོངས་མ་བསྐྱེད་པར་ཁོང་ཁོ་འི་གསལ་ཆའི་རང་དུ་གནས་པ་ལ་  
སྤྱོད་སྤྱོད་བརྒྱུད་དགོས། འདི་ནི་འདོད་ཆགས་ལྟ་བུར་མཆོན་ནའང་གཅིག་  
མཆོངས་ཡིན་པ་དང་། སྤྱེ་སྤྱུག་པ་ཐག་པའི་སྤྱུག་པས་ཉན་མོངས་ཀྱི་རང་



བཞིན་ལྷགས་ཆེན་ཞིག་མེད། གང་ལྟར་ཡང་ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ། སེམས་  
 གི་ཉོན་མོངས་ནི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་དེ་མིན་ལ། ཤེས་པ་ནི་ལྟ་  
 མེད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། ཇི་མ་རྣམས་ནི་སློ་བུར་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན།

ཨ་ཐོད། ། བྱེད་ཅག་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པའི་གཞོད་འཆོ་ཆེ་བའི་ལྷོ་ཆོར་གྱི་  
 རོ་བོའི་སློར་ལ་ཅི་ཞིག་བརྗོད་རྒྱུ་ཡོད་དམ། བྱེད་ཆོའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ལྷོ་ཆོར་  
 ལ་འགོ་བ་མའི་རོ་བོའི་གྲུབ་ཆ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་རང་བྱུང་སླེ་དངོས་ཀྱི་རྟེན་ཞིག་  
 ཡོད་དམ།

ཀེ་ལི་རྩར་ཅི། ། ལྷོ་ཆོར་ཁག་ལ་སླེ་དངོས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཡོད་པར་ཐེ་ཆོམ་བྱེད་  
 མི་དགོས། གསལ་པོ་མིན་པ་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་དག་ལ་སེམས་ཀྱི་སྣང་  
 བརྟན་ཡོད་མེད་དང་། ཡང་ན་སོ་སོའི་ཤེས་ཆོར་ལ་སྣངས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་  
 མིན་འདི་རེད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་ཆོ་ལའང་ལྷོ་ཆོར་ཡོད་པ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་  
 ཡིན། ལྷོ་ཆོར་ནི་འོ་འཐུང་སྟོག་ཆགས་དང་། ང་ཆོ་སྟན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་  
 གྲུབ་པའི་ཆ་ཤས་ངེས་ཅན་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་བྱིར་འཕེལ་འགྱུར་  
 རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན། ལྷོ་ཆོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུ་ནི་  
 གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

ནང་དོན་རིག་པར་ལྷོ་ཆོར་ངེས་ཅན་ཞིག་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
 དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱིས་ང་ཆོར་དེ་དག་  
 འཛོམས་པར་གྲོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འཛིགས་སྣང་ནི་དཔེ་མཆོན་ཡག་པོ་ཞིག་  
 རེད། འོན་ཀྱང་། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་སླེ་དངོས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཆོར་འཛིགས་སྣང་

མི་སྤྱི་བའི་དྲན་འགྲོ་ཚར་བཟོད་པའི་ཆེག་ཅིག་ཡོད། དེ་ནི་དགོང་ཟས་  
རེད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་འདྲིམས་སྤངས་ལྟ་བུའི་སྤྱི་ཚོར་  
ཞིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་ཡིན།  
དགོང་ཟས་སྐོར་གྱི་ཀྱ་རེ་འདི་རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མ་མཚོག་ལ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་  
དགོས་བྱུང་སོང་།

རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མ། རྒྱ་ལའི་ལྷ་བ་གཞིར་བཞག་གི་རའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཚད་གཞི་རེས་ཅན་  
ཞིག་ཏུ་སེམས་ཅན་སོ་སོའི་སྤྱེད་དོས་ཀྱི་བྱུབ་ཆ་ལ་བྱེད་ལས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་  
ཡོད། འགྲོ་བ་མི་དང་དྲན་འགྲོའི་ལུས་སྤངས་གི་བྱུབ་ཆའི་བྱེད་པར་ལ་བལྟས་ཆོ།  
ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོར་ཁག་ཅིག་གི་མངོན་ཚུལ་ལ་བྱེད་པར་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་  
ཐུབ། དེ་མཚུངས་སུ་ཐ་ན་འགྲོ་བ་མིའི་ཁྱོད་དྲུའང་རང་ག་ཞིས་ཀྱི་བྱེད་པར་  
འབྲས་མིན་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། མི་ཁག་ཅིག་ལ་འདོད་ཆགས་དང་ཁོང་ཁྱོད་  
བག་ཆགས་འབྱུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ངས་བྱེད་པར་འདི་དག་ལ་སྤྱེད་དོས་ཀྱི་རྟེན་  
ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་དགེ་མི་དགེ་གཉིས་ཀའི་སྤྱི་ཚོར་ལ་  
ལྷ་སྤངས་ཞིག་ཡིན།

དེ་ལྟར་ཅང་། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དེ་དག་རྟོགས་ཚུལ་ལ་གནས་རིམ་  
གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་ཅིང་། རྒྱ་ལའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་རིས་ནས་བཟོད་ན། འགྲོ་བ་  
མི་དང་དྲན་འགྲོ་ཐེ་བའི་སེམས་ཅན་ཆང་མར་བྱུང་བའི་ཐུན་མོང་གི་བྱེད་ཆོས་  
ཞིག་ཡོད། རྒྱ་ལ་ཚོས་གཞི་རའི་སྤྱི་ཚོར་ཁག་ཅིག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་ལ་བྱུང་ཡོད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི། ང་ཚོས་ཁོང་ཁྱོད་ལྟ་བུའི་ལྷོ་ཆེན་ལ་ཞིབ་  
འཇུག་གི་དུས་ལ་ཀྱང་ཆོག་འདྲིང་གི་ཆ་མང་པོ་ཞིག་འདུས་ཡོད་པ་ལས་  
དགོས་ཆུ་འདི་ཡིན། ཁོང་ཁྱོད་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ཞིང་གཡོ་འགུལ་ཆེ་བའི་སྒྲིལ་ངང་  
ཚུལ་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཙམ་གྱིས་ལྷོ་ཆེན་འདི་རྟོགས་མི་ཐུབ། རང་པ་  
ཚོས་སེམས་བྱུང་ཁག་ནི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཏུ་གོ་བ་ལེན་གྱི་ཡོད། སེམས་བྱུང་  
ལ་མཆོན་ན་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། སེམས་བྱུང་གཞན་ཡང་དེ་དང་ལྷན་དུ་  
འབྱུང་གི་ཡོད། མི་ཁག་ཅིག་གི་ཁོང་ཁྱོད་ལྟ་བུ་རིང་ལ་གནས་ཀྱང་། གཞན་གྱི་  
ཁོང་ཁྱོད་དེ་ལྟར་རྒྱུ་བཟོན་གྱི་མེད། དཔེར་ན། ལྷོ་ཆེན་སྒྲིལ་བར་གོམས་  
འདྲིས་ཆེ་བའི་ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་ལ་ཁོང་ཁྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་སྒྲིལ་ཀྱང་། གོམས་  
འདྲིས་དེའི་དབང་གིས་ཁོང་ཁྱོད་འདི་ལྟ་བུ་རིང་ལ་གནས་མི་ཐུབ།

རྒྱ་མཆོན་འདིའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་རྒྱ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་  
དགོས་པར་མ་ཟད། གང་ཟག་ཅིག་གི་སྒྲིལ་དོན་གྱི་གྲུབ་ཆ་དང་། ཁོང་ལྟ་བུ་གི་  
འཇུག་སྒྲིལ་སོགས་ལ་འང་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་དགོས། ཁོང་ཁྱོད་ལྟ་བུའི་སེམས་  
བྱུང་གི་རང་བཞིན་རྟོགས་པར་ལྷོ་ཆེན་འདིའི་ངང་ཚུལ་དང་། ཡང་ན་དེའི་  
ཕྱིའི་རྣམ་འགྲུར་ལ་བལྟ་བ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག།

འདྲི་དེ། ༡ བདག་གིས་ང་ཚོའི་སྒྲིལ་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་ཞིང་། རྟོག་དཔྱད་  
འདེན་པའི་ལྟ་ཚུལ་རྒྱུ་ཚུང་ཞིག་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན། ཁོང་ཁྱོད་རྟོག་ཏུ་འདི་ནི་ཁོང་  
ཁྱོད་རང་གི་མ་ཡིན་པར། ང་ཚོར་རང་དབང་མེད་པ་དེ་རེད། དཔེར་ན། ང་ཚོར་  
རང་དབང་ཡོད་པའི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ཏེ་ཞི་བ་ཡིན་ན། འདི་ནི་རྟོག་ཏུ་

ཞིག་ཆགས་མེད། རོན་ངོ་མར་འདི་ནི་ཁོང་ཁོ་ཞིག་ཏུ་ཅེས་ན་མི་འོས་ཤིང་།  
 ལང་པ་ཆོས་འདི་ནི་ཉན་མོངས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱོད་ཆོར་ཞིག་ཏུ་བསམ་གྱི་  
 མེད། རྒྱ་མཆན་ནི་གང་ཟག་རང་ཉིད་ལ་རང་དབང་ཡོད་པས་ཡིན། ལུས་  
 རྒྱགས་ཟག་པོ་ཞིག་གི་རྣམ་པ་སྤྱི་ལ་མངོན་ཡང་། དེ་ནི་གང་ཟག་རང་གི་  
 ལྷངས་འཛིན་འོག་ཏུ་ཡོད་སྟབས། ཉན་མོངས་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཆགས་མེད།  
 ལུས་པ་ཟག་པོ་འདི་ལྟ་བུས་རང་ཉིད་སྤྱང་སྤྱོད་དང་། ཡང་ན་བྱ་བ་ཞིག་བསྐྱབ་  
 པར་གྲོགས་བྱེད་རྒྱ་རེད། རྒྱ་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་ཁོང་ཁོ་སྤྱིས་ནས་རང་ལ་རང་  
 དབང་མེད་དུས་འབྱུང་གི་ཡོད། འདི་འབྱུང་སྐབས་སུ་ང་ཆོ་གཞན་དབང་དུ་  
 འགོ་ཞིང་། འདི་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་བྱ་ཞིག་ཡིན། འཕེལ་འགྱུར་ལས་བྱུང་  
 པའི་ཁྱོད་ཆོར་ནི་རྒྱ་བྱ་མ་ཡིན་ཡང་། ང་ཆོས་དེར་གཤོང་ལེན་བྱེད་སྟངས་མ་  
 འགྲིག་པའི་རྒྱ་བྱིས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད།

ཁད་ཀྱི་ནང་། ཆན་རིག་གིས་ཁྱོད་ཆོར་ཞིག་ཆ་ཤས་མང་པོར་བགོས་ནས་ཞིབ་  
 འཇུག་བྱས་ཏེ། རིན་ཐང་གཏན་འབེབས་དང་། འདུན་པ། ཆོར་བ། ཡིད་ཆོར།  
 སྤྱོད་པ་དང་རྣམ་འགྱུར་ངེས་ཅན་ཞིག་སྟོན་པའི་བག་ཆགས་སོགས་ལ་བརྟག་  
 དབྱེད་གཏོང་གི་ཡོད། ངས་ཁྱེད་ཅག་ལ་འདྲི་འདོད་པའི་བྱི་བ་ནི། རང་དབང་དེ་  
 གང་ཞིག་ལས་ཐོབ་པའི་རང་དབང་ཡིན་ནམ། ཆོར་བའི་དབང་དུ་མ་སོང་བའི་  
 རང་དབང་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སྤྱོད་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་སྟོན་མ་དགོས་པའི་རང་  
 དབང་ཡིན་ནམ།

འཛིན་ཟི། རང་དབང་ནི་གཞན་དབང་དུ་མ་སོང་བའི་རང་དབང་རེད། ཡིད་ཆོར་ནི་

སྒྲིག་པ་ཞིག་མེད་ཞིང་། ཐ་ན་ཕྱི་རྒྱུ་བ་ཞིག་ལ་ཡ་ལན་དུ་བྱུང་བའི་རང་སྤྱོད་  
གི་བྱས་ལུགས་དེའང་སྒྲིག་པ་ཞིག་མེད། སྒྲིག་པ་ནི་ཡིད་ཆོར་འདིས་རང་ལ་  
གདམ་ཀ་གང་ཡང་བྱེད་དུ་མི་འཇུག་པར་སྒྲོ་གཞན་དབང་དུ་བསྐྱར་ནས་སྤྱུག་  
བསྐྱེད་བསྐྱེད་པ་འདི་ཡིན། རང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་དགོས་དམིགས་གཙོ་པོ་  
ནི། སྒྲོ་ལ་སྒྲོང་བརྟེན་སྤྱད་ནས་རང་ཉིད་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་  
རང་གི་སྒྲོའི་བྱས་ལུགས་ལ་སྤངས་འཛིན་འོས་འཚམས་ཤིག་བྱེད་རྒྱ་འདི་  
རེད།

ཨ་ལན། རྟེན་འདིར་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་འདུག། ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་རིག་  
པ་དང་ལྷ་སྤྱུབ་རིག་པའི་ནང་། ལོ་ངོ་སྟོང་ཐུག་དུ་མའི་རིང་ཞེ་འདོད་ལ་རང་  
དབང་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཅོད་སྒྲེང་བྱུང་ཞིང་། འདིའི་སྐོར་ལ་ཅོམ་ཡིག་ཤོག་ངོས་ཁྲི་  
ཐུག་ཡོངས་པ་ཞིག་ཡོད། རང་པ་ཆོས་སྒྲོང་བརྟེན་མེད་པའི་སྒྲོ་སྤྱིར་བཏང་བ་  
ཞིག་ལ་ཞེ་འདོད་ཀྱི་རང་དབང་འདི་ཡོད་མེད་ནི་བ་འཁོད་ཀྱི་མེད། ང་ཆོར་ཞེ་  
འདོད་ཀྱི་རང་དབང་ཆ་ཆང་ཞིག་མེད་པ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གསལ་པོ་རེད།  
མི་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ལ་ཐོག་ཐུག་གཏོང་སྐབས། ཁྱེད་ལ་ཞེ་འདོད་ཀྱི་རང་དབང་  
ཅི་ཡང་མེད་པར་ཁོང་ཁྱོད་དང་འཁོན་འཛིན་བསྐྱན་ནས་ཡ་ལན་སྟོང་ཀྱི་ཡོད།  
འདི་ནི་ང་ཆོར་ཞེ་འདོད་ཀྱི་རང་དབང་ཆ་ཆང་ཞིག་མེད་པའི་ཐུགས་མཚན་  
གསལ་པོ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རང་པའི་ལམ་གྱི་མཐོང་གཞག་གི་དམིགས་  
གཞིའི་ནང་རང་དབང་འདི་ལྷ་བྱ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུ་འདུས་ཤིང་། རང་ཉིད་  
ནི་འཇུག་སྤང་དང་ཞེ་སྤང་། འདོད་སྤེད་ལྷ་བྱའི་ཉོན་མེས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་།

བར་ཤེས་རབ་ཀྱིས་སྡེ་ཁྲིད་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཉན་མོངས་ཐམས་ཅད་སྤངས་  
ནས་སངས་རྒྱས་པའི་སྐབས་སུ་གདམ་ཀ་བྱེད་པའི་རང་དབང་རང་ཉིད་ལ་  
རྒྱན་བྱ་ཡོད་ཀྱི་རེད།

རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ། ་ ང་ཚོས་ཁྱོད་ཚོར་གྱི་རིགས་གཅིག་ནི་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་ཞིང་། འཕྲལ་  
བྱུང་དང་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱོད་ཚོར་འདིའི་རིགས་བསྐྱེད་  
པའི་ཡིད་དུ་འཐད་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་། གནས་སྤངས་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་  
མཆོམས་རེར་ཡོད་སྟེ། སྤྱི་ཡོངས་ནས་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་ཞིང་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་  
པའི་ཁྱོད་ཚོར་འདིའི་རིགས་ནི་ཤུགས་དྲག་པོ་ཡིན། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཁྱོད་  
ཚོར་གྱི་རིགས་གཞན་ནི་རྒྱ་མཆོན་གཞིར་བཞག་གིས་བྱུབ་པ་ལྟར་ཡིན།  
དཔེར་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཡུན་རིང་ལ་བསྒྲོམས་པའི་འབྲས་བུར་སྤྲོད་མེད་ཆོར་བ་  
ཤུགས་དྲག་པོ་ཞིག་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ་རེད། ཁྱོད་ཚོར་འདིའི་རིགས་ལ་བསམ་  
གཞིགས་བྱས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ང་ཚོས་ཁྱོད་ཚོར་གྱི་རིགས་  
འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་ཞིག་འབྱེད་དགོས་རྒྱུ་རེད།

རེ་ཆར་ཅི། ་ ཁོང་ཁོ་ནི་འཕྲལ་བྱུང་དང་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་ནམ།

རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ། ་ འདི་ནི་འཕྲལ་བྱུང་དང་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་ཞིང་། ཁྱོད་ཚོར་གྱི་རིགས་དང་  
པོ་ལ་སྤངས་འཛིན་གྱི་རང་དབང་མེད་པ་དང་། ཁྱོད་ཚོར་དེ་དག་སྐྱེ་སྐབས་ང་  
ཚོར་རང་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་མེད། ཡིན་ཡང་། ཁྱོད་ཚོར་གྱི་རིགས་གཉིས་  
པར་མཆོན་ན། ཁྱོད་ཚོར་ཞིག་ཇི་སྟར་ཤུགས་དྲག་ཡིན་ཡང་། ང་ཚོར་དེ་དུང་  
རང་དབང་གི་ཆད་གཞི་ངས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དོན་ངོ་མར་སྤྲོད་མེད་ཤུགས་དྲག་

པོ་ཞིག་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ། བྱ་དངོས་གང་ཞིག་ངོས་ལེན་མེད་པའི་ཆོར་བ་  
 ཁོང་ཁོ་དང་ཆ་འདྲ་བ་ཞིག་སྟེ་ཆོག་པ་དང་། མྱོང་ཆོར་འདི་འདྲས་བྱ་བ་དགེ་བ་  
 བསྐྱབ་པར་གྲོགས་བྱེད་རྒྱ་རེད། གནས་སྐྱདས་འདིའི་ནང་དུ་ཁོང་ཁོ་ལྟ་བུའི་  
 མྱོང་ཆོར་འདི་འདྲ་དགེ་བ་ཡིན་ཆོག་ཅིང་། ཆོར་བ་འདིའི་རིགས་ནི་སྤྱིར་  
 བཏང་གི་ཁོང་ཁོ་དང་ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ཆོས་མྱོང་ཆོར་འདི་ལ་ཁོང་ཁོ་  
 ཞེས་འཁོད་མིན་ནི་ཆོག་དོན་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་རེད།

ཁམ་ཉིག་། རང་ཉིད་ལ་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་དང་། རང་དབང་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ནི་  
 དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་རེད། ནང་པའི་སློལ་རྒྱན་དུ་རྩེ་ཕྱུ་ཆོས་ལུགས་ཐེ་བའི་  
 སློལ་རྒྱན་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་རང་དབང་ནི་རང་ཉིད་སྐྱངས་འཛིན་དུ་གོ་  
 བར་སྟུམ། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་དབང་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་སྐྱངས་འཛིན་  
 ལ་སྤྱོད་བརྟེན་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། རང་ཉིད་སྐྱངས་འཛིན་ནི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཡིན་  
 པར་སྟུང་། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གོ་རྟོགས་ལྟར་ན། ཡོན་  
 ཏན་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཡུན་རིང་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་  
 ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་སྤྱོད་ཆོར་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལྟ་  
 རྒྱལ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། འདི་ནི་ཡོན་ཏན་གཞན་དག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་  
 ཆོ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་བྱེད་ལྟ་བུ་ཉིས་<sup>Herbert Simon</sup> །ཡོན་ཏན་ཞིག་  
 ལ་དབང་འབྱོར་བར་དུས་ཆོད་སྟོང་ཐུག་མང་པོའི་སྤྱོད་བརྟེན་དགོས་ཞེས་  
 བརྗོད་ཡོད། མིག་མང་ཅེ་བ་ནས་ཕི་མང་དཀྱོལ་བའི་བར་དུ་ཡོན་ཏན་གྱི་  
 རིགས་འདྲ་མིན་མཆིས་ཤིང་། ངས་སྤྱིར་རྗེའི་ཆོད་གཞི་མཐོ་པོ་ཞིག་བསྟོམ་པ་

ནི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་གང་རུང་ཞིག་དང་བསྐྱར་རུང་བར་བསམ་གྱི་ཡོད།

རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མི་དེ་དག་གི་འཇུག་ཁག་ཅིག་ཏུ་སྤྱིར་རྗེ་ཡང་དག་ཅིག་ལ་སྦྱོར་བར་བྱེད་  
བར་སྦྱིར་བསྐྱལ་ཆེན་གངས་མེད་གསུམ་དགོས་བར་གསུངས་ཡོད། ༼མཁན་  
མོ།

ཨ་ཐོར། ། གནད་ལག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་མཇུག་སྦྱོར་བར་མ་ དུལ་གྱིས་  
འདར་གི་ཡོད་མེད་དེ་དེ།

ཀེ་ལི་ཟླ་རྩེ། ། རང་དབང་དང་རང་ཉིད་སྐྱེས་འཛིན་གྱི་དོན་སྦྱི་ནི་ཏ་ཅང་འབྲ་  
མཚུངས་ཡིན་པས་ཁྱེད་ཀྱི་དང་འབྲ་བར་འདི་དང་བའང་བསྐྱེད་སྦྱོར་བྱེད། རང་  
དབང་འདིའི་ཁེ་མཁན་མཛོན་གསལ་ཡིན་ཞིང་། ར་ཆོས་དེ་དག་གི་སྒྲོར་ལ་གོ་  
བསྐྱར་ཞིག་པལ་ཆེར་བྱེད་མི་དགོས། འདི་སྒྲོ་རྩེ་ནི་བ་ཞིག་འཁོར་བའི་འགྲོ་  
སོང་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་འདི་ཡིན། སེམས་ཁམས་རིག་པར་མཚོན་ན། བྱེད་  
ཆོས་བརྗོད་ཀྱིན་པའི་རང་དབང་དེའི་འགྲོ་གྲོན་ནི་དུས་ཆོད་དེ། ཁོང་ཁོའི་སྒྲོ་  
ནས་བྱ་སྦྱོར་ཅིག་སྦྱོན་དགོས་མིན་ཐག་གཅོད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་རང་དབང་  
འདི་ལ་དུས་ཆོད་སྦྱོར་ཐག་མང་པོ་མི་དགོས་ཀྱང་། སྐད་ཅིག་མའི་དུས་ལྟར་  
ཞིག་དགོས་ངེས་དེ། འོན་ཀྱང་། སེམས་ཅན་ཆོ་ལ་སྦྱོར་ཆོར་ཡོད་པའི་རྒྱ་  
མཚན་ནི་བྱ་སྦྱོར་གང་ཞིག་སྦྱར་དུ་སྦྱོན་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ངས་རང་གི་མིག་  
མདུན་དུ་རྒྱ་ནག་ལྷན་པའི་གཡོ་འགྲུལ་ཞིག་མཐོང་ཆོ། ང་ལ་འཛིགས་  
སྐད་ཐན་བྱ་ཞིག་སྦྱེས་ནས་པར་འགྲོ་རྒྱ་དེ། གལ་ཏེ་བྱེད་ཆོས་འཛིགས་སྐད་  
འདི་ལས་ང་བཅིངས་གོལ་བཏང་སྟེ། ཆོར་བ་དེ་འདི་སྐྱེས་འཛིན་གྱི་འོག་ཏུ་



ཡོད་པར་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཆེ། ངས་དེར་མོས་མཐུན་བྱེད་མི་ཐུག་  
ནང་པའི་ལྷ་ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་རང་དབང་འདི་ལ་འགྲོ་གྲོན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཨ་ལན། ངས་ཐོག་མར་དག་བཅོས་ཤིག་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། མི་ཞིག་གིས་ནང་པའི་  
སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་ལ་ཞིབ་ཏུ་བལྟས་ཆེ། དེའི་གྲས་སུ་  
སྤྱོད་ཆོར་ཞིག་མི་ཆང་བརྟོགས་རྒྱུ་རེད། འཛིགས་སྤང་ནི་ཙྙུན་བྱུག་དང་ཉི་  
ཉོན་ཉི་ཤུ་གང་གི་ཁོངས་སུ་མི་གཏོགས་ཤིང་། སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཤིག་  
མིན། འཛིགས་སྤང་དགེ་མི་དགེ་དང་ལུང་མ་བསྟན་གང་རུང་གི་ངོ་བོར་འགྲོ་  
ཆོག་པ་དང་། དོན་ངོ་མར་དངོས་ཡོད་གནས་སུ་གསུམ་གཞི་ལ་བཞག་པའི་  
འཛིགས་སྤང་བསྐྱེད་དགོས་པའི་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡང་ཡོད། ནང་པའི་གྲ་  
པ་ཆོ་ད་ལྷའི་བར་དུ་གསོན་ཡོད་པ་ནི། ཁོང་ཆོ་དགོང་ཟས་སུ་མ་སྤྱར་པའི་  
བདེན་དཔང་རེད།

འདི་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་མཆོན་ནའང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། སྤྱུག་བསྐྱེད་ནི་རང་ངོས་  
ནས་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཤིག་ཆགས་མེད། ནང་དོན་རིག་པར་ཉོན་མོངས་  
ནི་རང་རྒྱུད་མ་ཞེ་བར་བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་།  
གལ་སྲིད་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱིས་གདུང་བའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་  
བསྐྱེད་བྱས་ཆེ། འདི་ནི་སེམས་ལྷན་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གདུང་  
སེམས་འདི་ཉོན་མོངས་མིན་ཞིང་། འདི་ནི་སྤྱི་མཐོང་སྤྱི་བྱེད་ཀྱི་ལུས་ཤུགས་  
ཤིག་རེད།

སྤྱུག་བསྐྱེད་འགའ་ནི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། འགའ་ནི་ལུང་མ་

བསྟན་དང་འགའ་ཞི་དགེ་བ་ཡིན་ཆོག་པ་དེ་བའང་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་  
ཞིང་། དགེ་མེད་དགེ་ལུང་མ་བསྟན་གསུམ་གྱི་རོ་བོ་ལ་འགྲོ་ཆོག་སྤར་ཡང་  
འདིགས་སྤང་གྲོང་ན། ར་ཆོས་ཐོག་མ་ནས་འདིགས་སྤང་འཛུམས་པར་བྱེད་  
རྒྱུ་འདི་དམིགས་ཡུལ་བཟུང་མེད། འདིགས་སྤང་མི་དགོས་པ་འདི་སྤབས་ཤིག་ཏུ་  
བསྐྱེད་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱང་། དུས་ཚོད་མང་པོ་འགོར་རྒྱུ་རེད།

མ་ཐེའོ། ། རང་ཉིད་སྤངས་འཛིན་དང་། རང་དབང་གི་སྒྲོར་ལ་ངས་ཆོག་འགའ་བརྗོད་  
འདོད་བྱུང་། དེར་དུས་འཛུམས་སྤིང་དུ་ཆེས་ལུང་བྱུང་གི་རང་དབང་ནི། གང་  
ཟག་ཅིག་གི་སེམས་ལ་གང་ཞིག་ཡོང་བ་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་པ་འདི་ཡིན་པར་  
འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། དེ་ལྟར་བྱུང་ཆེ་ར་ཆོ་ནི་རྫོགས་མཐའ་བུལ་བའི་  
རང་གི་བསམ་སྒྲུའི་བྲན་གཡོག་ཆགས་རྒྱུ་རེད། ར་ཆོ་རྒྱུང་གང་དུ་གཡོ་ན་  
དེའི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་པའི་རི་ཅེའི་ཅི་ཤིང་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། བྱ་  
པ་ཞིག་གིས་རང་གི་ཀོ་བྲུ་ནི་རྒྱུང་གིས་ཕྱོགས་གང་དུ་གཡོ་ན་དེའི་ཕྱོགས་སུ་  
འགྲོ་བ་དེ་རང་དབང་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། མི་ཆོས་རང་ཉིད་སྤངས་  
འཛིན་གྱིས་རང་དབང་ལ་བཀག་རྒྱ་བྱེད་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རོན་  
དངོས་ནི་དེའི་ཕྱོག་ཕྱོགས་ཡིན། བྱ་པའི་རང་དབང་ངོ་མ་ནི་རང་གི་ཀོ་བྲུ་ལ་  
ཁ་ལོ་བསྐྱར་ནས་རང་གི་འདོད་ཕྱོགས་སུ་བཞུད་རྒྱུ་འདི་ཡིན་པ་དང་། སྒོམ་པ་  
བ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བརྗོད་ནའང་། རང་དབང་ནི་རང་ཉིད་རང་གི་སྒྲུའི་བདག་  
པོ་ཆགས་ཏེ། རང་སེམས་ལ་རྟག་ཏུ་བཅུན་འཛུལ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་རྟག་པ་ལས་  
རང་ཉིད་སྒྲོད་གོལ་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན་པ་ལས། སྒོ་བྱར་དུ་འདིགས་སྤང་ཅན་གྱི་

གཡོ་འགྲུལ་ཞིག་མཐོང་ཆོ། བར་འགྲོ་འདོད་པའི་ཐོལ་བྱུང་གི་སེམས་ཆོར་  
ལས་བཅིངས་གྲོལ་གཏོང་རྒྱ་འདི་མིན། སེམས་ཆོར་འདི་ནི་འོས་ཤིང་  
འཆམས་པ་དང་། ཉེན་ཁར་གཡོལ་བའི་རང་དབང་ང་ཆོར་ཡོད། འོན་ཀྱང་།  
ཐོལ་བྱུང་གི་སེམས་ཆོར་འདི་ལས་འཛིགས་སྒྲུང་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་སྐྱེ་  
རྒྱ་བརྒྱུག་མ་ཐག་ང་ཆོའི་རང་དབང་ཤོར་ནས་འཛིགས་སྒྲུང་གི་རྟོག་པའི་  
དབང་དུ་འགྲོ་འགོ་བརྩམས་ཡོད། འདི་ལྟར་འཛིགས་སྒྲུང་ནི་རང་གི་སྒོ་དཀྲུག་  
པའི་སེམས་བྱུང་ཞིག་དུ་གྱུར་ནས་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ལ་གཏོར་བརྒྱུག་བྱེད་རྒྱ་  
རེད། སེམས་འཆབ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་དགོས་ངེས་མིན་ལ། བཀོལ་སྦྱོང་ཀྱང་ཆེན་  
པོ་ཞིག་མེད། ང་ཆོ་ནི་དེའི་དབང་དུ་སོང་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་དབང་ལ་འགོག་  
རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྒྲིའི་སྦྱོང་བརྒྱུད་ཀྱི་དགོས་དམིགས་གཙུག་པོ་ནི། དེ་འདྲའི་རྣམ་རྟོག་གི་  
རྒྱུན་ཞིག་འགོ་བརྩུགས་མ་ཐག་ང་ཆོས་རྒྱུན་དེ་གཙུག་རྒྱ་འདི་ཡིན། འདི་ལ་  
བྱེད་ཐབས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། ཁོང་ཁོ་སྐྱེ་བའི་སྐབས་སུ་བཟོད་སེམས་དང་།  
སྙིང་རྩེ། ཡང་ན་བྲམས་པ་སོགས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་བསྐྱེད་དགོས། འདི་ལྟར་བྲམས་  
ཆེ་ལགལ་སྒྲིའི་སྒོ་གཉིས་ཡུལ་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་སྐྱེ་མི་སྟོན་ཅིང་། ཁོང་ཁོ་དང་  
སྙིང་རྩེ་གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་མི་ཐུབ། སྙིང་རྩེའི་བསམ་སྒོ་ཅི་ཙམ་  
ཤུགས་ཆེ་ན་འཁོན་སེམས་དང་ཁོང་ཁོ་གནས་ས་དེ་ཙམ་གྱིས་ཉུང་དུ་འགྲོ་  
ཞིང་། འདི་ནི་རྒྱས་པ་ཆེ་བའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་རེད།

བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞིག་ནི་རྣམ་རྟོག་གི་རྒྱུན་དེར་པར་སྐོལ་བྱེད་རྒྱ་

འདི་ཡིན། རྟོག་པ་ཞིག་སྐྱེས་ནས་དེའི་རྒྱུ་འདྲ་མིན་ཞིག་འབྱུང་དུ་བཅུག་པ་  
ལས། རྟོག་པ་དེར་ཡིད་གྱིས་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཏེ། ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་དམ་ཞེས་  
རང་གིས་རང་ལ་བྱི་བ་འགོད་དགོས། དེའི་རྒྱུ་ནི་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་  
མཚམས་མ་ཆད་པ་ཡིན་ནས། དེས་རང་ཉིད་ལ་བསྐྱེད་ཅི་ལྟར་གཏོང་གི་  
ཡོད་དམ། དེ་ནི་མི་གཞན་ཞིག་གི་ལག་ཏུ་ཐོགས་པའི་མཚོན་ཆ་དང་། ཡང་ན་  
རང་ཉིད་ཀྱི་བྱང་ཁོག་ཏུ་འབར་བའི་མེ་ལུང་ཞིག་དང་མཚུངས་སམ། རྟོག་པ་  
དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་རང་གི་མིག་སྒྲིའི་བདེན་པ་མཐོང་བར་བྱ་དགོས། འདི་  
ལྟར་རྟོག་པ་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ན། ཉེ་འོད་ཕྱག་པའི་ཞོགས་པའི་སད་ལྟར་དེ་ནི་  
རང་ངོས་ནས་ཡལ་འགྲོ་རྒྱ་རེད། དཀའ་ངལ་ཞིག་ནི་ང་ཚོར་བྲན་པ་མེད་པ་  
འདི་ཡིན་ཞིང་། རྟོག་པ་ཞིག་སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ང་ཚོས་དེར་བྱ་ར་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་  
མེད། ཐན་ང་ཚོས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཀྱང་དེ་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་མེད། འདི་ལྟར་ནས་  
རྟོག་ཅིག་སྐྱེས་ནས་ནས་རྟོག་གཞན་འདྲ་མིན་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་མེ་སྟག་  
དང་འདྲ་ཞིང་། ཉགས་ཆལ་འབར་བའི་མེ་གསོད་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། འོན་  
ཀྱང་། མེ་དེ་མེ་སྟག་ཡིན་དུས་གསོད་ཐུབ་པ་དང་། མདོར་ན་རང་དབང་ནི་ཉོན་  
མོངས་ཀྱི་མེ་འདིས་རང་སེམས་ཡོངས་སུ་བེལ་གྱིས་གཞོན་པར་མི་འཇུག་རྒྱ་  
འདི་ཡིན་ཞིང་། རང་དབང་གི་དོན་ནི་རང་ཉིད་ལ་རྟོག་པའི་རྒྱུ་འདི་གཙོ་བོ་  
བྱེད་ཀྱི་བྱས་པ་ཡོད་པ་འདི་རེད། ང་ཚོས་རྟོག་པ་སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་དེ་ནི་ཚུ་ངོས་  
ཀྱི་རྒྱ་གཉེར་ལྟར་རང་བཞིན་གྱིས་ཞི་བར་བྱ་དགོས།

ཨ་ཐོར། ། ང་ཚོས་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ཡང་ཡང་སྐྱེད་ཡོད་པ་ནི་སྒོ་ལ་སྐྱོང་བར་སྐྱོད་

ཐུབ་མིན་གྱི་གནད་དོན་འདི་རེད། ང་ཚོས་ཤེས་བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་སྤོང་  
 ཚོར་གྱི་ངང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་བཅ། ང་ཚོས་རང་གི་ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་  
 རྩོང་ཚོར་འཛིན་སྐྱབས་དེ་ཤུགས་ཅེ་ཆེར་གཏོང་ཐུབ་བཅ། ང་ཚོས་རང་གི་  
 རྩོང་ཚོར་ལ་བཅོས་བསྐྱར་གཏོང་ཐུབ་བཅ། ང་ཚོར་རང་དབང་ཡོད་དམ།  
 ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཚན་རིག་གི་ཕྱོགས་གཏོགས་སུ་གང་ཞིག་ལ་སྤོང་བརྟེན་  
 བྱེད་ཐུབ་མིན་གྱི་གོ་རྟོགས་གསལ་པོ་ཞིག་མེད་པར་སྒྲང་། ཚན་རིག་པ་ཚོའི་  
 འདོད་ཚུལ་ལྟར་ན། གང་ཞིག་ལ་སྤོང་བརྟེན་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། གང་ཞིག་ལ་  
 རྩོང་བརྟེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ནམ། རྩོང་ཡོན་ཏན་ཁག་ལ་སྤོང་བརྟེན་བྱེད་  
 རུང་བའི་ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་འདིར་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ལྟ་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་  
 བརྒྱུད་ཡོད་དམ།

ཁ་མེད་ཉིག་། ལག་ཅུལ་སྤོང་སྐྱབས་ཀྱི་སྤོང་ལ་ང་ཚོས་གང་ཞིག་ཤེས་ཡོད་པ་གཞིར་  
 བཞག་ཆོ། རྩོང་ཡོན་ཏན་ནི་སྤོང་བརྟེན་བྱས་ནས་ཐོབ་རྒྱ་ཡོད་པའི་ལག་ཅུལ་  
 ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐྱབས་ཤིག་གི་ནང་  
 ཡང་ཡང་བཞག་སྟེ། རང་གི་ཡ་ལན་ལ་ཐེངས་མང་པོར་སྐྱབས་འཛིན་བྱས་ན།  
 དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་འགོར་ཡང་མཐའ་མར་ལག་ཅུལ་འདི་ལ་སྤོང་བ་བྱེད་  
 ཐུབ། མི་དགེ་བའི་སྤོང་ཚོར་ལ་སྐྱབས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྩོང་ལུས་པ་དང་། རྩོང་  
 ཅེ་སྤོང་པའི་རྩོང་ལུས་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱེད་པར་ཡོད་སྲིད། འདི་གཉིས་  
 ལས་གང་ཞིག་ལས་སྤོང་བ་དང་གང་ཞིག་ཚད་གཞི་མཐོ་པོ་ཡིན་ནམ། ངས་  
 ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ཡིན་ན། དགེ་བའི་སྤོང་ཚོར་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་ལས་མི་

དགེ་བའི་སྤྱིང་ཚོར་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ལས་སྤྲོ་ལོ་ཡིན་རྒྱ་རེད། ངས་  
འདིའི་སྤྱིང་གི་བྱེད་ཅག་གི་བསམ་ཚུལ་གོ་འདོད་བྱུང་།

ཨ་ལན། ་། དེ་ནི་ཉམས་ལེན་ལ་འཇུག་པའི་གང་ཟག་སྤྱིར་སོ་སོའི་རྒྱལ་སྤྱོད་ས་ལ་གཙོ་  
བོར་ཐུག་འདུག མི་ཁག་ཅིག་ལ་ཁོང་ཁྱོད་དང་འཁོན་འཛིན་གྱི་བག་ཆགས་  
ཤྱགས་ཆེན་མེད། ཁག་ཅིག་ནི་ཁོང་ཁྱོད་ཆ་བོ་ཡིན་ཡང་། སྤྱིང་ཚོར་དེ་ཡུན་  
རིང་ལ་གནས་གྱི་མེད། ཁག་ཅིག་གི་ཁོང་ཁྱོད་ཡུན་རིང་ལ་ཞི་ཐུབ་གྱི་མེད།  
སྤྱིང་ཟླའང་འདི་དག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོས་མཐོང་གསལ་  
ལྟར། སྤྱ་གྲུ་ཁག་ཅིག་ལ་སྤྱིང་ཟླའི་བག་ཆགས་འདི་རང་བཞིན་གྱིས་ཤྱགས་  
ཆེན་ཡོད་པ་དང་། མི་གཞན་དག་ལ་མཚོན་ན། སྤྱིང་ཟླའི་ཡུན་རིང་ལ་གོམས་  
འཇིས་གྱིས་སྤྱོད་བརྟེན་བྱས་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

རེ་ཆར་ཉི། ་། རྒྱལ་སྤྱོགས་སུ་འདིའི་སྤྱོགས་ནས་ང་ཚོར་འཕྲད་པའི་དགའ་ངལ་གཅིག་  
ནི་བཅོས་ཐབས་དང་། ཉམས་ལེན། སྤྱོད་བརྟེན་སོགས་གང་གིས་མི་སྤྱིར་སུ་  
ཞིག་ལ་པན་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱ་འདི་རེད། རབ་བྱུང་ན་ང་ཚོས་ཐོག་མར་  
གང་ཟག་ཅིག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཏེ། ཉམས་ལེན་དང་བཅོས་ཐབས་གང་  
ཞིག་ལོས་འཚམས་ཡིན་པར་ཐག་བཅད་པའི་ཟླའི་སུ་འགོ་བཙམ་དུ་འཇུག་རྒྱ་  
འདི་ཡིན་པ་དང་། ཨ་ལན་གྱིས་གང་ཟག་སོ་སོའི་བག་ཆགས་མ་ཐུག་ཆད་གྱི་  
ཁྱད་པར་བརྟེན་སོང་། ངའི་ཆོད་དཔག་ལ། ནང་པ་ཚོར་གང་ཟག་མ་འདྲ་བའི་  
གཤེས་རྒྱུད་དང་འཚམས་པར་བྱས་པའི་སྤྱོད་བརྟེན་གྱི་བྲག་པའང་ཡོད་སྟེ།

སྤྱ་ཐེའོ། ་། ཉོན་མོངས་གང་ཞིག་ཤྱགས་ཆེན་དེ་ནས་འགོ་འཇུགས་དགོས་ཚུལ་ང་

ཆོས་བརྟུན་གྱི་ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་ལ་ཁོང་ཁོ་དང་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་བག་  
ཆགས་མ་ཐུག་ཆེ། གཉེན་སྲོད་ཐབས་ཤེས་གཞན་ལ་བརྟུན་ནས་ཉོན་མོངས་  
བྱེད་ཀྱི་པ་འདི་སྦྱོང་བར་གཙོ་བོར་འཛིན་དགོས། ང་ཆོས་ནང་པའི་ལམ་ལ་  
འདུག་སྟོང་བརྒྱུད་ཁྱིམ་ཞི་སྦྱང་ཡོད་པར་སྦྱང་ཞིང་། དེ་དག་ནི་གང་ཟག་སོ་སོར་  
གཤེས་རྒྱུ་དང་མིན་ཡོད་པ་དག་གི་བཙུགས་ཐབས་རེད།

རེ་ཆར་ཟླ། ་། སོ་སོའི་ཉོན་མོངས་གཙོ་བོ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་ངོས་མ་ཟེན་པའི་མི་ཆོས་  
བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་རུང་བའི་ནང་པའི་ཞིབ་དབྱེད་ཀྱི་གདམས་པ་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཨ་ལན། ་། མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱི་རེད།

ཨ་ཐོར། ་། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཆོར་ནང་པའི་མཁན་པོ་ཞིག་གིས་རང་གི་དགེ་སྤྱན་གི་ཉོན་  
མོངས་ལ་ཞིབ་དབྱེད་ཇི་ལྟར་བྱེད་པའི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་སྦྱོང་ཐུབ་བམ།

ཨ་ལན། ་། ཉེ་ཆར་ངས་ནང་པའི་མདོའི་ཆོན་པ་ཞིག་བསྐྱབས་པ་ཡིན། དེར་སངས་  
རྒྱས་བཙུགས་ལྟར་འདས་ཀྱིས་གང་ཟག་ཅིག་དང་ལྟན་དུ་ཡུན་རིང་ལ་བསྐྱད་དེ།  
ཁོང་གི་སྦྱོང་བ་ལ་བརྟུག་དབྱེད་ཇི་ལྟར་གཏོང་དགོས་ཚུལ་གསུངས་འདུག་  
འདི་ནི་སྦྱང་བའི་ཆོན་རིག་ཅིག་མ་ཡིན་ཡང་། གཤེས་སྦྱོང་ཆོན་རིག་ཅིག་  
ཆགས་འདུག་མི་ཆོར་ཡོད་པའི་གཤེས་སྦྱོང་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་། གཤེས་རྒྱུད་  
བག་ཆགས་སོགས་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་གི་ཡོད། འདིར་དགེ་ཆེན་ཞིག་གི་འོས་  
འགན་དང་། རང་དང་སྦྱོབ་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གལ་ཆེན་ཡིན་ཞིང་། དགེ་  
ཆེན་གྱིས་རང་གི་མདུན་དུ་ཡོང་མཁན་ཆང་མར་སྤྲོས་ནས་གཏན་འབེབས་

བྱས་པའི་སྐྱོང་བརྟེན་ཞིག་མི་སྐྱོད་པ་དང་། སྐྱོབ་མའི་གཤེས་རྒྱུད་ལ་ཞིབ་  
 དབྱེད་གནང་བའི་རྗེས་སུ་སྐྱོབ་མ་དང་འཆམས་པའི་སྐྱོང་བརྟེན་ཞིག་སྐྱོད་ཀྱི་  
 ཡོད། དཔེར་ན། ངས་ཁ་སང་སྤངས་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱོང་བརྟེན་ལ་ཡོད་པའི་  
 བྱེད་ཐབས་ནི་གཅིག་དང་གཉིས་ཙམ་མིན་ཞིང་། གང་ཟག་སོ་སོའི་ཁམས་  
 དང་མོས་པ་ལ་འོས་ཤིང་འཆམས་པའི་བྱེད་ཐབས་འདྲ་མིན་ཡོད། ཞེ་སྤང་དང་  
 ཁོང་ཁོ་ཤུགས་ཆེ་བའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཐོག་མ་ནས་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་  
 བཏང་སྟེ་བྱམས་པ་སྒྲོམ་དགོས་པ་དང་། བྱམས་པ་ནི་ཞེ་སྤང་གི་སྒྲོའི་འགལ་  
 གླུ་ཞིག་ཡིན། རང་དབང་གི་གནད་དོན་དེ་བསྐྱར་དུ་སྤངས་པ་བློ་དཀྲི་ན། རྣམ་  
 ཉིད་ཤུགས་ཆེ་བའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་རྣམ་  
 ཤེས་གཏད་ནས་རང་གི་སྒྲོ་ཞི་བར་བྱེད་ཅིང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་  
 མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་བར་གྱ་སྒྲིག་གི་སྒྲོའི་སྐྱོང་བརྟེན་  
 ལྷ་ཚོགས་ཡོད།

རེ་ཆར་ཉི། ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་དུས་ལུན་རིང་པོ་ཞིག་དགོས་པ་འདིས་འཛིན་སྐྱོང་གི་  
 ལྷ་ཉིད་ལ་དཀའ་ངལ་སྐྱོད་རྒྱ་རེད། །གང་སོ་དང་ཐལ་སྒྲ།

སྒྲ་ཐེའོ། དཔལ་སྒྲུལ་རིན་པོ་ཆེ་ཟེར་བའི་སྒྲ་མ་སྒྲན་ཐུགས་ཅན་ཞིག་དུས་རབས་  
 བཅུ་དགུ་པའི་ནང་ཁོར་ཡོད། ཁོང་གིས་སྐྱོབ་མའི་གཤེས་རྒྱུད་ལ་བརྟག་  
 དབྱེད་གཏོང་ཐབས་ཤིག་བསྟན་འདུག ཐེངས་ཤིག་ཁོང་མཆམས་པ་བ་ཞིག་  
 ཡོད་སའི་མཆམས་ཁང་དུ་ཐེབས་ཏེ། མཆམས་པ་བ་ལ་ཅི་ཞིག་སྒྲོམ་ཀྱི་ཡོད་  
 པའི་སྐད་ཆ་འདི་སྒྲུབས། མཆམས་པ་བས་བཟོད་པ་སྒྲོམ་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ལན་



བཏབ་པ་རེད། དཔལ་སྤུལ་རིན་པོ་ཆེས་མཆམས་པ་བ་དེར་སྒོར་བ་ཀྱག་  
 བཞེན་ཞིབ་གཟེགས་གནང་སྐབས། མི་འདི་ཡོང་ནས་རང་གི་སྒོམ་ལ་གཞོད་  
 པ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་སྟེ་ནས་མཆམས་པ་བ་ལ་སེམས་འཁབ་སྤྱེས་ཤིང་། དུས་  
 ཡུན་ཅུང་ཙམ་སོང་རྗེས་དཔལ་སྤུལ་རིན་པོ་ཆེས་མཆམས་པ་བ་ལ་མི་རྩོན་མ་  
 ང་གཉིས་ལས་ཀྱིས་འབྲང་དགོས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་བ་དང་། མཆམས་  
 པ་བ་ཁོང་ཁོ་སྤྱེས་ཏེ། བྱེད་རང་འདིར་ཡོང་ནས་ང་ལ་བར་ཆད་བྱེད་དགོས་  
 པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། ངས་འདིར་བཞོད་པ་སྒོམ་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་  
 བཤད་སྐབས། དཔལ་སྤུལ་རིན་པོ་ཆེས་མཆམས་པ་བ་ལ་ད་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་སྒོམ་  
 གང་ན་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས་པ་རེད།

ཨ་ཐོར། ་ ང་ཆོས་འདི་ནས་ནང་པའི་སྒོམ་ཉམས་ལེན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་  
 བྱེད་རྒྱ་ཡིན། སལ་ཆེར་འདིས་རྒྱབ་ཕྱོགས་པའི་འབྲེལ་བ་དེ་དོན་གཉེར་གྱི་  
 དཀའ་ཉེན་དེ་བསལ་བར་ཕན་རྒྱ་རེད། གང་ཟག་ཅིག་གིས་གནས་སྐབས་ཀྱི་  
 བདེ་བ་འཆོལ་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ཡུན་དུ་བརྟན་པའི་བདེ་བ་དང་སེམས་ཀྱི་  
 ཞི་བདེ་འཆོལ་གྱི་ཡོད་ཆེ། ཡིད་མ་ཆེས་པའི་ཆོར་བ་སྤར་ལས་ཀྱང་ཕྱགས་  
 ཆེ་དུ་འགྲོ་བར་སྟོན་པའི་ཆན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ངོས་ནས་བལྟས་ན།  
 མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་འཆོལ་བའི་ནང་པའི་དམིགས་ཡུལ་འདི་ལ་རྒྱ་མཆན་  
 བརྟན་པོ་ཞིག་ཡོད་དམ། སལ་ཆེར་ཐོག་མར་ང་ཆོས་འབྲེལ་བ་དེ་དོན་གཉེར་  
 གྱི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་གོ་ཉོགས་ཅུང་  
 ཙམ་བྱེད་ན་ཕན་ཐོགས་ངེས། རམ་ཉིག་ལགས། བྱེད་ཀྱིས་བརྗོད་རོགས།



བརྟན་ཞིང་། རྩོད་བའི་འཇིགས་ཅིང་པོ་མི་འགོར་བར་ཡལ་འགྲོ་རྒྱ་རེད། འོན་  
ཀྱང་། རང་བ་ཆོས་དམིགས་ཡུལ་དུ་འཛིན་པའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་གོ་དོན་གཙུག་པོ་  
དེ་དར་རྒྱས་དང་རང་དབང་ལྡན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།  
ཡུད་ཅམ་ལས་མི་གནས་པའི་རྩོད་བ་བྱེ་བྲག་བ་གང་ཡང་མིན།

ངས་ཁྱད་པར་འདི་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་འདོད་བྱུང་། འདི་ལྟར་ང་  
ཆོས་དམིགས་ཡུལ་ནི་བདེ་སྲིད་རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། དེའི་ཤུགས་བརྟན་  
ཐམས་ཅད་ཀྱང་རང་དུ་འདུས་པའི་ཐོག་ནས་གོ་བསྟར་བྱེད་ཆོག་ རང་པའི་  
སྲོལ་རྒྱན་གྱི་ནང་སྐབས་འཕྲལ་གྱི་བདེ་བ་ནི་ཡུད་ཅམ་ལས་མི་གནས་པའི་  
དོན་སྲི་འདི་ཡོད་པ་གསལ་ཞིང་། ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་རྩོད་གཞིར་བཞག་  
ནས་བརྗོད་ན། དེ་ནི་རང་གི་དགེ་ཚུན་དགེ་བ་ཤེས་རབ་བརྟན་ལས་ཐོབ་པའི་  
གསུང་ཆོས་དང་པོ་དེ་ཆགས་ཡོད། ཁོང་གིས་བརྗོད་གཞི་འདི་སྟུག་བསྟུལ་གྱི་  
འཇིགས་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གསུངས་སོང་།

ཨ་ཐོད། ་ ང་ཆོས་མང་ཆོགས་ཀྱི་འི་བ་རྣམས་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་སྲོན་དུ་བྱེད་ཆོར་  
འདིའི་ཐད་ལ་བརྗོད་རྒྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཀེ་ལི་ལྟར་ཟྱེ། ་ ཆོགས་འདུ་འདིའི་ཆ་ཤས་པལ་ཆེ་བ་ནི་ནང་དོན་རིག་པ་དང་། ལུ་བ་  
ཁྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་རྒྱུ་གྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་ཁྱད་པར་སྐོར་  
ཞིག་རེད། གོང་དུ་འཛིན་ངེས་བརྗོད་པའི་ནང་པའི་ལྟ་རྒྱུ་དེ་ནི། ཁྱོགས་  
གཉིས་ཀའི་སྟན་མོང་གི་འདོད་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་འདུག་ སེམས་ཁམས་རིག་  
པ་སྟུ་བ་ཆོས་སྐབས་འཕྲལ་གྱི་བདེ་བ་ནི་ཡུད་ཅམ་ལས་མི་བརྟན་བ་གསལ་

པོར་རྟོགས་ཡོད། ཡིན་ཡང་། མི་སྤྱིར་བཏང་བ་ཚོས་སོ་སོའི་བདེ་སྤྱིད་གི་  
 འབྱུང་ཁུངས་སྐོར་ལ་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་གི་མེད། སྔོན་རྒྱུན་གཉིས་ཀས་འདིའི་  
 ཕྱོགས་ལ་ལྟ་ཚུལ་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་བཟུང་འདུག ལུས་ཕྱོགས་པ་ཚོས་  
 སྐབས་འབྲལ་གི་བདེ་བ་ཡུན་རིག་ལ་གནས་པར་འདོད་པའི་ཡིད་ཆེས་འདི་ལ་  
 སྐྱོག་གྱུར་གི་ཁྱད་ཆོས་ཅི་ཡང་མེད། ང་ཚོ་ནི་འཛད་སྤྱོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་  
 གི་ནང་ཡོད་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་སྤྱིའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་མི་དམངས་ཀྱི་བདེ་  
 སྤྱུག་མ་ཡིན་པར་ཉེར་སྤྱོད་གི་འཛད་ཁོན་ཆེ་ཏུ་གཏོང་རྒྱ་འདི་རེད། དེའི་ཕྱིར་  
 ང་ཚོས་རང་གི་འཛད་ཁོན་གིས་བདེ་སྤྱིད་བསྐྱུན་སྦྱབ་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།  
 འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་འདི་ནི་བདེན་པ་མིན་པར་རྟོགས་ནའང་། ང་ཚོ་ཡུན་རིང་ལ་  
 གསོན་མི་སྦྱབ་པ་དང་། མི་རབས་རྗེས་མ་དག་གིས་འདི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་རྒྱ་  
 རེད། ༼དགོད་སྤྱོད་ཐལ་སྒྲ།

ཁད་ཀྱི་ནང་། ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཚོས་འབྲལ་བདེ་དོན་གཉེར་གི་གོམས་གཤེས་  
 དང་། རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་སྐྱབས་འབྲལ་གི་བདེ་བ་ནི་ཡུན་ཅུམ་ལས་མི་  
 གནས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གང་བཤད་པ་དེ་ཆེན་རིག་ལ་ཁ་སྐོར་ཞིག་  
 ཆགས་སྤྱིད། ང་ཚོའི་བསམ་པར་སྤྱོད་ཆོར་ནི་ཡུལ་གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཕྱིན་  
 པའི་ཡ་ལན་རྒྱར་མོ་ཞིག་རེད། ཁྱེད་ཆོས་སྤྱོད་ཆོར་ནི་ཡུན་རིང་གི་སྐོམ་སྦྱབ་  
 ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པར་བརྟེན་  
 སོང་། རང་ཚུལ་དེ་དག་གང་དག་ཡིན་པ་དང་། དེ་དག་གི་ཆོར་བའི་ཆ་ནི་ཅི་  
 འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། འདི་ནི་ང་ཚོར་མཚོན་ན་ཞིབ་འཇུག་གི་གོ་སྐྱབས་ཆེན་པོ་

## ཞིག་ཡིན་སྟེང་།

ཨ་ལན། དེ་ཆར་ཉེས་རང་གི་གཏམ་བཤད་དུ་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཁག་གི་ཆ་ཆད་  
 རང་བཞིན་གྱི་དཔེ་གཟུགས་ཞིག་བསྟན་སོང་། དཔེ་གཟུགས་དེའི་སྟེང་དུ་  
 བག་ཐོན་ལ་སློང་ལྷགས་ཆད་མཐོ་བོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་ཞི་བའི་རང་  
 ཚུལ་དེ་སློང་ལྷགས་མེད་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་རེད། དེ་མཚུངས་སུ་བྱུང་བར་  
 འདི་ནི་སློ་སེམས་དང་སེམས་ཞི་བ་དང་། སེམས་འཕང་བཏེགས་པ་དང་བག་  
 སེབས་སོགས་ཀྱི་བར་དུ་འད་ཡོད། ནང་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སློང་བརྟན་ལ་བརྟེན་  
 རན་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ནི་དཔེ་གཟུགས་འདི་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་  
 ཡིན་པར་སྟེང་། དེ་ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སློང་རང་ཚུལ་དེ་བག་ཐོན་གྱི་རང་  
 བཞིན་ལྷགས་ཆེན་པོར་། ཕྱོགས་གཞན་ནས་དེ་ནི་ཉ་ཅང་ཞི་བའི་རང་བཞིན་  
 ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སློང་རང་ཚུལ་དེ་ནི་འཕྲོ་བ་མིན་ཞིང་། བདེ་བ་དང་ལྷན་པ་ཞིག་  
 ཡིན་པར་མ་ཟད། ཞི་འཇམ་བག་སེབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཀྱང་རེད། འདི་  
 ལྟར་ཆངས་ཐིག་སྟེང་གི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་བྱུང་ཚོས་མི་མཐུན་པ་ཁག་ཅིག་  
 དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དང་། འདི་ལ་སློང་སློང་བརྟན་དགོས་ཀྱི་རེད།  
 སློང་རང་ཚུལ་འདི་ནི་བརྟན་འཕྲིན་ཅིང་མོ་ཅི་མཁན་དང་། འཕམ་འཇིང་གནས་  
 གུའི་ཁ་ལོ་བ། བར་སྟངས་གི་འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་སྟངས་འཇིན་པ་སོགས་ཀྱི་སློང་  
 ལྷགས་ཆེ་བའི་ཡིད་བྱེད་དེ་ལྟ་བུ་མིན་ཞིང་། འདི་ནི་དེ་དག་དང་མ་འདྲ་བ་  
 ཞིག་ཡིན་པ་དང་། མཛོན་སུམ་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུར་བཞག་རེད།

ཁ་ཉིག་། ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ནང་ཡིད་བྱེད་ལ་རིགས་གཉིས་སུ་བྲེས་ཡོད་པ་

དང་། བྱ་བ་དང་བྱ་འགུལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་བའི་ཡིད་བྱེད་ལ་སྦྱོར་བྱགས་  
ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། སྦྱོར་རྒྱུན་ལ་སྡེ་ལེན་བྱེད་བའི་ཡིད་བྱེད་ལ་སྦྱོར་བྱགས་  
ཐུན་བྱ་ཞིག་མ་གཏོགས་མེད། བྱུང་བར་འདི་ནི་དུད་འགྲོ་དང་གྲེས་བ་མ་  
འབྱར་ཆོའི་སྟེང་དུ་ཡོད་ལ། ལོ་རབས་དུ་མའི་གོང་དུ་ཡིད་བྱེད་གྱི་ཞིབ་འཇུག་  
གི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་འདི་དེ་གནས་བབ་མར་ཆགས་ཡོད་  
ཀྱང་། ང་ཆོའི་གོ་བསྐྱར་གྱི་ནང་དུ་འདི་བསྐྱར་དུ་སྟེང་བར་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་  
ཞིག་ཡོད་པར་སྤྲོད།

ད་ནི་མང་ཆོགས་གྱི་རྩི་བ་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན་ཞིང་། ཨ་ཐོར་  
གྱིས་ཉན་རེ་ཉོང་ལ་མགོ་བརྟེན་ཞིག་བརྒྱབ་སོང་། ཁོ་མོས་རྩི་བ་གང་མང་མང་ཞིག་  
སྐད་ཆེན་པོས་སྒྲོག་རྒྱུ་རེད།

ཉན་རེ་ཉོང་། ༡ བགྲོ་སྟེང་གི་ཐུན་འདིར་མང་ཆོགས་གྱིས་རྩི་བ་མང་པོ་ཞིག་བཀོད་  
འདུག ངའི་ལག་པའི་ནང་དུ་རྩི་བ་དགུ་ཡོད་ཅིང་། རྩི་བ་གང་མང་མང་ཞིག་འདི་  
ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་ངས་དེ་རྣམས་གཅིག་བསྐྱས་བྱས་ནས་ག་སྒྲིག་བྱས་ཡོད།  
དེའི་ཐུར་ངས་རྩི་བ་རེ་ལ་བགྲོ་སྟེང་བ་མང་པོས་ལན་འདེབས་བ་ལས། རྩི་བ་  
སུ་ལ་འོས་འཆ་མས་ཡིན་ན་དེས་ལན་གཙོ་བོར་འདེབས་རྒྱུའི་རེ་སྐུལ་བྱེད་གྱི་  
ཡོད། རྩི་བ་ཁག་ཅིག་ཆོན་རིག་པ་ཆོར་བཀོད་པ་ཡིན་ཞིང་། གཞན་ནི་ནང་བ་  
ཆོར་བཀོད་པ་ཞིག་རེད། ངས་ཐོག་མར་ནང་བ་ཆོར་ནས་འགོ་འཇུགས་རྒྱུ་ཡིན།  
རྩི་བ་དང་པོ་འདི་ལ་འཛོད་རྩིས་ལན་བཏབས་ན་འོས་འཆ་མས་རེད། “ཁྱེད་  
གྱིས་སེམས་ནི་སྤྲ་འཐས་གྱི་རང་བཞིན་མིན་ཞིང་། རྒྱལ་པོ་ཞིག་མེད་པར་

འཛོད་ཅི། ། འདི་ནི་བརྗོད་གཞི་རྣམས་འཛོད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། ཡིན་  
ཡང་། ཆོས་མངོན་པའི་དམིགས་གཞི་ནི་བྱེད་པ་པོ་རང་ཉིད་གཙོ་བོར་མ་  
བཟུང་བར་སྒོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་རྟོགས་པར་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། སྒོམ་རྒྱག་  
མཁན་ནི་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་ཕན་ཚུན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་  
སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཅོལ་སྐྱོར་ཞིག་ཡིན། ཉམས་ལེན་ཀྱི་དགོས་དམིགས་ནི་ཞི་  
བདེ་དང་རང་དབང་སོགས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་བྱེད་ཆོས་དང་ལྡན་པའི་  
སེམས་ཀྱི་ཅོལ་བ་ནམས་གོང་འབྲེལ་དུ་གཏོང་རྒྱུ་འདི་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཞིབ་དུ་  
བརྗོད་ན། “ང་”ནི་སྒོམ་རྒྱག་མཁན་དེ་ཆགས་མེད། ང་ཆོས་ང་ཞེས་པའི་ཆེག་  
འདི་ཐ་སྙད་ཀྱི་དབང་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། འདི་ལ་རྟོག་བྱ་ཅི་ཡང་མེད།  
ཐ་སྙད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། ངས་སྒོམ་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད། འདི་ཁས་ལེན་མི་  
བྱེད་ཐབས་མེད་རེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཞེས་པའི་ཆེག་འདི་ལ་འབྲེལ་པ་ཐ་སྙད་ཀྱི་  
གོ་བ་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་རྒྱུན་གྱིས་སྒོམ་སྒྲུབ་བྱེད་མཁན་ཀྱི་  
ང་དེ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་བྱི་བ་འདིར་སྒོམ་གྱིས་ང་འོ་སྒྲུབ་པའི་སྐྱོད་  
འཛོམས་པར་བྱེད་དགོས་ཞེས་ལན་འདེབས་རྒྱུ་ཡིན། ། དགོང་སྐོར་དང་ཐམས་ཅད་།

271

པར་ཡོད་པའི་དགེ་མི་དགེའི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་ནི་སྒྲུང་དོར་དང་ཆོས་  
ཀྱི་དགོས་དམིགས་ཀྱི་སྤྱད་བཟུལ་བསྐྱེད་མེན་གྱིས། །ཤེའི་ར་བཞག་གིས་བྱུང་ཡོད་པ་  
དང་། རྣམ་གྲངས་འདི་ནི་སྒྲུང་དོར་གཞིར་བཞག་མ་ཡིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་  
བཟླ་དབྱང་ཁང་གི་རིན་ཐང་བར་གནས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ལྟར་བཀོལ་སྟོང་  
བྱེད་ཐུབ་བས།”

རེ་ཆར་ཉི། ། ཅི་བ་འདི་ལ་ལན་འདེབས་སྤངས་མང་སོ་ཞིག་འདུག ང་ཆོས་དགེ་མི་  
དགེའི་སྒྲོམ་གཞི་འདི་བཀོལ་སྟོང་བྱས་ཏེ། ཞིབ་འཇུག་བཟླ་དབྱང་ཁང་དུ་  
བསྐྱེད་པའི་སྟོང་ཆོར་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོའི་རང་ཚུལ་གྱི་བྱེད་པར་འབྱེད་ཆོག  
ནང་བསྟན་སོགས་ཆོས་ལུགས་གང་དུང་ལ་མི་གཏོགས་པའི་གང་ཟག་ཅིག་  
ལ་མཚོན་ན། དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་ནི་སེམས་ཀྱི་དགོག་ཆེན་རྒྱུ་དུ་གཏོང་  
བའི་རང་བཞིན་ཞིག་དང་། སྤྱད་བཟུལ་བསྐྱེད་ཅིང་སེམས་ཞི་དལ་དུ་མི་  
འཛོག་པའི་སེམས་བྱུང་ནི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་  
འཛིན་བྱེད་ཆོག ང་ཆོས་རྣམ་གྲངས་འབྱེད་ཚུལ་འདི་བཀོལ་སྟོང་བྱས་ནས་  
གོང་དུ་བརྗོད་པའི་སྒྲོམ་གཞི་དང་མ་འདྲ་བའི་ལམ་ནས་སྟོང་ཆོར་སོ་སོར་  
འབྱེད་ཐུག།

ཏན་རེ་ཉོང་། ། འོན་ཀྱང་། དེ་ནི་ཆོད་གཞི་ཅན་གྱི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་ཡིན་དང་། ཡང་ན་  
རིན་ཐང་བར་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་ཡིན་ནས།

རེ་ཆར་ཉི། ། འདི་བསམ་པར། རིན་ཐང་ཅི་ཡང་ལུགས་སུ་མི་སྟོན་པའི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་



བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད།

ཉན་རེ་ཤིང་། ་འདི་ལག་གི་དྲི་བ་འདི་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་ཆན་རིག་པ་  
 ཆོ་དང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་སྲིད་པའི་ནང་པའི་བྲུ་པ་ཆོར་དྲིས་འདུག དྲི་བ་འདི་  
 མཁན་གྱིས་ཆན་རིག་གི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆོར་སྒྲིང་རྗེ་ལྷ་བུའི་སེམས་བྱུང་ལ་  
 ཆད་འཇུག་ཐབས་ཞིག་དགོས་ཚུལ་བརྗོད་ནས་ནང་པ་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་  
 སེམས་སུ་སྒྲིང་རྗེ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་རིམ་ལྔ་ལྟེ་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས་  
 འདུག། གང་སྟེ། ཆོག་གཞན་ཞིག་གིས་དྲིས་ན། ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་ཆད་  
 འཇུག་རུང་པའི་མདོན་རྟགས་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ད་ལྷ་ར་ཆོར་སྒྲིང་རྗེའི་སྐོར་  
 ལ་གསལ་ཁ་བྱེད་སྲིད་ཅིང་། གྲུང་པ་གཞིར་བཞག་ལས་བྱུང་པའི་གང་ཟག་  
 གསུམ་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྲུབ་དོན་ཡོད་ལྟེ་ཐུགས་ ར་ཆོས་བྲུབ་དོན་དེ་དག་  
 གང་ཟག་དང་པོའི་སྒྲིང་རྗེའི་ཆད་འཇུག་དང་བསྐྱུར་སྤྱོད་རིམ་ལྔ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་  
 བཤ།

སྤྱི་ཐེའོ། ་སྒྲིང་རྗེ་ལ་རིགས་འབྲུ་མིན་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། ཁག་ཅིག་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེད་  
 ལྷོང་བཞེན་པའི་གང་ཟག་བྱེ་བྲག་བའམ་ཆོགས་སྤྱེ་ཞིག་ལ་དམིགས་སུ་གཏད་  
 ཡོད། འདི་ནི་གཞན་གྱིས་ལྷོང་བཞེན་པའི་ཆོར་བ་སོ་སོའི་སེམས་རོ་ལ་  
 གསལ་ལམ་མེར་འཆར་པའི་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་དང་ལྷན་དུ་འབྱུང་བ་  
 དང་། སྒྲིང་རྗེའི་ཆོར་བ་སྐོར་ཞིག་སེམས་ཡོངས་སུ་ཐེན་པའི་གཞན་པན་གྱི་  
 རྗོལ་གྱི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ། གཞན་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་མ་ཆོར་ཡང་གཞན་གྱི་  
 བདེ་བའི་དོན་དུ་ལས་ལ་བཅོན་པའི་སེམས་པ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད།

སྒྲིར་བཤད་ན། སྒྲིར་རྗེ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་། སྤྲུག་  
 བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་ལས་གྲོལ་བའི་སྒྲོན་འདུན་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱིད་ཆོག་འདི་ལ་  
 གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ཅིག་ཡོད་ཅིང་། སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱུའི་ནང་དུ་སེམས་ཀྱི་ཉོན་  
 མོངས་ཐམས་ཅད་དང་མ་རིག་པའང་འདུས་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་བྱམས་པ་ནི་  
 མི་ཞིག་ལ་དགའ་ཞིང་དུང་བ་གཅིག་ཤུ་མིན་ཞིང་། བདེ་བ་དང་དེའི་རྒྱ་སོགས་  
 རྟེན་པའི་སྒྲོན་འདུན་ཡང་དེའི་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད། སེམས་ཀྱི་རྩིས་བ་མང་པོ་  
 ཞིག་ལྷན་དུ་ཆོགས་ཡོད་བ་དང་། བདེ་བའི་རྒྱ་ནི་ཤེས་རབ་ལས་ཡོང་གི་ཡོད།  
 ཡོངས་སུ་བྲུབ་པའི་གཞན་སེམས་ལ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བྱེད་ཆོས་ཅི་ཡང་  
 མེད་བ་དང་། དེ་ནི་ཆ་རྒྱུན་ལྷོས་མེད་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་སྒྲིར་རྗེ་ཡིན། རང་གི་  
 རྒྱུད་ལ་བྱམས་པ་དང་སྒྲིར་རྗེ་སྦྱེས་པའི་རྗེས་སུ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་དགེ་བའི་  
 རྒྱུང་ཆོར་འདིའི་རིགས་སྤྱོད་སུ་ལྷུང་དང་བྲལ་ཞིང་ཡོངས་འདུས་ཀྱི་རང་  
 བཞིན་ཡིན་མིན་དང་། རྒྱུང་ཆོར་འདི་དག་ལོག་ཤེས་དང་བྲལ་བའི་སྒྲོ་ཞིག་  
 ལས་འབྱུང་ངམ། ཡང་ན་བདག་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་ཞིག་གིས་དེ་དག་ལ་རྒྱུན་བྲས་  
 ཡོད་མེད་སོགས་ལ་བརྟག་དབྱུང་གཏོང་དགོས། རྒྱུང་ཆོར་འདིའི་རིགས་ཀྱི་  
 རྒྱགས་ཆད་ལ་ཆད་འཇལ་གྱིད་བར་མཆོན་ན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་  
 རྒྱུང་བའི་འགྲེལ་བརྗོད་དེ་ཞིབ་འཇུག་བ་ཞིག་གིས་ལྷན་པའི་ནང་ཅི་ཞིག་  
 བརྟག་བ་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིད་ཆོག

རེ་ཆར་ཤི། རྒྱ་ཐེའོ་ཡིས་ལམ་སྒྲོན་བྲས་བ་ལྟར། ར་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་གྲ་བ་  
 ཆོར་སྒྲོམ་གྱི་རྗེས་སུ་སོ་སོའི་རྒྱུང་བ་ལ་ཆད་འཇལ་གྱིད་དུ་བརྟག་བ་ཡིན།

ལང་། གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་ངོ་ཤོ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ང་ཚོས་མཆམས་ཤིང་།

བྱམས་པ་བ་དང་སྙིང་རྩེ་ནི་ཡོངས་ཁྲབ་གཞན་སེམས་ཀྱི་ཚར་བ་ཞིག་ཏུ་བརྟེན་  
 བཞིན་ཡོད། གཞན་གྱི་སྤྱད་པ་སྤྲུལ་དང་འཕྲད་ན། ཚར་བ་དེ་ནི་སྙིང་རྩེ་ལོ་རྩེ་  
 བོའི་ཐོག་ནས་འབྱུང་ཞིང་། གཞན་གྱི་བདེ་བ་དང་འཕྲད་ན། བདེ་བ་དེར་རྩེས་  
 སུ་ཡི་རང་བྱས་ནས་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་སློན་འདུན་ཞིག་སྤྲུལ་རེད། ཚར་  
 བ་འདི་ནི་གཞན་གྱི་སྤྱད་པ་སྤྲུལ་ཡང་དུ་གཏོང་བ་དང་། བདེ་བ་དང་རྒྱས་སུ་  
 གཏོང་བར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་ཆོག་བྱས་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་ལྟར་རེད།

ཉན་རེ་ཉོང་། ་ ཇི་བ་འདི་འང་ནང་བ་ཚོར་ཇིས་འདུག་ “ཁྱེད་ཅག་གིས་བྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་  
 ཚན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བྱུང་བའི་བདེན་དོན་གང་ཞིག་རང་གི་སློའི་  
 སྤྱོད་བཟར་ནང་ཚུར་སྤྱད་པ་འཇུག་ སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་བཟར་དེར་བཅོས་བསྐྱར་  
 གཏོང་བར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྲིད་དམ།” ཇི་བ་འདི་ནམ་པ་གཞན་ཞིག་ཏུ་  
 བཀོད་ན། སྤྱོད་དོས་གཤིས་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱབ་དོན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 རང་གི་ཉམས་ལེན་བྱེད་སྐྱད་པ་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་འགྲོ་བའི་གནས་སྐྱད་པ་ཞིག་  
 ཁྱེད་ཚོའི་སློ་རོར་འཆར་རམ། ཡང་ན་ཉམས་ལེན་ཚང་མའི་བྱས་པ་དེ་ཆད་  
 ལྡན་ཡིན་པ་གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱོད་བའི་དོས་ནས་ར་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་དམ།

སྤྱོད་པོ། ་ སློམ་པ་བ་དང་ཚན་རིག་པ་ཚོའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞིའི་ནང་། ང་  
 ཚོས་སློམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ལ་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་  
 དཔྱད་གཏོང་བར་འབད་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱབ་དོན་གསར་པ་གང་ཞིག་བྱུང་  
 ཡང་། ང་ཚོས་ད་བར་དུ་འབྲེད་མ་བྱུབ་པའི་སེམས་བྱུང་ལྟོ་སྐྱེས་སོ་སོར་  
 འབྲེད་པ་དང་། གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱོད་བ་ལ་ད་དུང་ཞིབ་ཏུ་བལྟ་བར་ཕན་

277

རྒྱ་གར་དང་བོད་དུ་རྒྱས་པ་ཐོན་ཡོད་པ་ལྟར། འདིར་ཡང་དེ་ལྟར་ཡོང་བའི་  
འབད་བཅོན་ང་ཚོས་བྱེད་ན་འདོད། འདི་ལ་ཉམས་ཞིབ་གཟབ་ནན་ཞིག་བྱེད་  
དགོས་ཤིང་། ང་ཚོར་རམ་འདེགས་གང་རག་པ་ཡིན་ན་དེ་ནི་མི་ཚང་མའི་ཁེ་  
ཕན་ཞིག་རེད། ཉན་པ་གཅིག་ཤུ་མ་ཡིན་པར་སྟོང་ཇེ་དང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་  
རྒྱ་ཆེར་འདོད་མཁན་ཚང་མར་འབྲེལ་བ་ཡོད།

རྒྱ་ལའི་ལྷ་མ། ༡ ཨ་ལན་གྱི་སྐད་ཆ་ལ་ཁ་སྒོན་ཞིག་བྱས་ན། རྒྱ་གར་དུ་འདིག་པ་མེད་  
པའི་བདག་ཅིག་འདོད་པའི་གནའ་བོའི་བྱི་རོལ་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྟོར་ཞིག་ཡོད།  
བདག་དེ་ནི་སོ་སོའི་ཚོས་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱུན་གྱི་ལྷ་སྒོག་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་  
རྒྱལ་རྟེན་འདི་གཞིར་བཞག་གིས་ཉོན་མོངས་ཞི་བར་བྱེད་པ་དང་སྟོང་ཇེ་གོང་  
འཕེལ་དུ་གཏོང་བའི་སྟོམ་སྒྲིག་གྱི་ཉམས་ལེན་མང་པོ་ཡོད་ལ། ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱལ་  
སྟོངས་ལ་བྱུང་བར་ཡོད་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཚོས་ཉིང་རེ་འཛིན་དང་། ཡང་ན་  
སྟོང་ཇེ་ལྷ་བྱའི་སྟོང་ཚོར་གཅིག་པ་ཞིག་སྟོམ་སྒྲིག་སྤྲུལ། ཁོང་ཚོའི་ལུས་ལྷུང་དུ་  
དབང་ཅུམས་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་བྱུང་བར་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ལ་བརྟག་དབྱེད་  
གཏོང་རྒྱ་ནི་དང་བ་འཕྲེན་པ་ཞིག་རེད།

ཉན་རེ་ཨོང་། ༡ ངའི་ལག་ཏུ་ད་དུང་དེ་བ་བཞི་ཡོད་ཅིང་། དེ་བ་གཉིས་ནི་ང་ཚོས་སྐྱེང་  
བཞིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་སྟོར་ཡིན་པ་དང་། གཞན་གཉིས་ནི་  
ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་དབང་ཅུའི་ཚན་རིག་པ་དང་མང་ཚོགས་སྤྱི་ལ་  
ཤུགས་སྒྲིལ་ཅི་ཞིག་ཐེབས་རྒྱ་ཡིན་པའི་སྟོར་རེད། དེ་བ་དང་པོ་འདི་ལ་ཚན་  
རིག་པ་ཚོས་ལན་ཞིག་གནང་རོགས། "སྟོང་བདར་ཐོབ་ཡོད་པའི་སྟོམ་པ་བ་

279

འཛོལ་ Jon Kabt-Zinn གཏང་རེད་གཉིས་ཀྱིས་བྱས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཅིག་གི་ནང་།  
 འཛོལ་གྱིས་བློ་བ་སྐྱོང་བརྟེན་གྱི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ས་བདེ་ཞིག་སྒྲོམ་བརྒྱབ་མ་སྐྱོང་  
 མཁན་ཁག་ཅིག་ལ་ཁྲིད་དེ། རྒྱ་གཉིས་རིང་གི་སྒྲོམ་ཉམས་ལེན་གྱི་མགོ་  
 མཇུག་གཉིས་ཀར་ང་ཚོས་ཁོང་ཚོར་བརྟེན་དབྱེད་བྱས་པ་ཡིན། ང་ཚོས་སྒྲ་  
 བྲི་གང་རུང་དུ་མཐོང་བའི་བྱད་པར་དེ་ཚོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡིན་པའི་སྐད་ཆ་འདིས་  
 གསལ་བ་ཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་གསལ་པོ་རེད།

ཏན་རེ་ཉོང་། ང་ཚོས་ཨོ་ཙལ་འགྲན་ཚོགས་ཀྱི་ལུས་ཙལ་པ་སྒྲོའི་ཡོན་ཏན་གྱི་དཔེ་  
 མཚོན་དུ་བཞག་ཡོད། ལུས་སྐྱོང་འཛིན་གྲུར་སོང་བའི་སྒྲོབ་མ་ཐམས་ཅད་ལ་  
 ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོ་ཆང་མ་ཨོ་ཙལ་  
 འགྲན་ཚོགས་ཀྱི་ལུས་ཙལ་པ་ཆགས་མི་ཐུབ། ང་ཚོས་པལ་ཆེར་ལྷན་སྐྱེས་  
 ཀྱི་བྱས་པ་དང་། གང་ཞིག་ལ་སྐྱོང་བརྟེན་བྱས་ནས་ཐོབ་ཐུབ་པའི་བར་ལ་ས་  
 མཚམས་ཆ་སྒྲོམས་པོ་ཞིག་འཛོག་ཐུབ། སེ་ཏེ་ཉམས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་སྒྲ་  
 བརྟན་ལ་དབང་ཐོབ་པའི་ཨོ་ཙལ་འགྲན་ཚོགས་ཀྱི་ལུས་ཙལ་པ་ཞིག་ད་དུང་  
 མ་རྟེན་པ་དེས་གང་ཟག་འདི་འདྲ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་པ་མཚོན་མེད།

ང་ཚོ་འདི་ནས་སྐར་ཡང་ཅི་བ་ཁག་ལ་ཁ་ཕྱོགས་རྒྱ་ཡིན། “བྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་  
 ཚན་རིག་པ་ཚོས་ནང་པ་ཚོ་ནི་ཚོད་ལྷ་བྱེད་ས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོའི་མཉམ་འབྲེལ་  
 ཀྱི་ལས་རོགས་ཡིན་ཞེས་ནན་གྱིས་བརྗོད་པ་འདིར་བལྟས་ཆེ། བྱབ་ཕྱོགས་ཚན་  
 རིག་གི་ཚོགས་སྡེས་དམིགས་བསལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོད་ལྷ་བྱེད་ས་གཞན་ལ་འདྲ་ཤིས་  
 རི་འདྲ་ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་མ་ཡིན་ནམ།” རྒྱ་གང་མོ་དང་ཐལ་སྤྱོད་ ཅི་བ་འདི་



ལ་སྐྱེས་ཀྱང་ལན་ཞིག་གནང་ན་འགྲིག་གི།

ཁམ་ཉིག་། ཚན་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཆོས་མི་ཆོ་ཆོད་ལྟ་བུར་ས་  
 ཅམ་དུ་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་པ་ལྟར། གེ་མེ་མེ་མེ་ལམ་ guinea pig ི་ཆོད་ལྟ་བུར་ས་  
 ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་བེད་སྤྱད་ནས་ཀྱ་རེ་ཅེ་བ་ནི་རྒྱན་ལྡན་ཞིག་རེད། འོན་  
 ཀྱང་། ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་ཆོར་  
 གྲུས་ཞབས་དང་། ཁོང་ཆོའི་བདེ་སྤྱག་ལ་ལྟ་རྟོག་ཆེན་པོ་བུར་བ་སེམས་  
 ཁམས་རིག་པ་ལ་རྒྱས་མངའ་ཡོད་མཁན་ཞིག་གིས་རྟོགས་སྤྲོས། ཞིབ་འཇུག་  
 བརྟག་དཔྱད་ཁང་དུ་ཁོང་ཆོར་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡང་། དེའི་ཐད་ལ་ཚན་རིག་པ་དང་  
 འཛིན་སྐྱོང་འགན་འཛིན་ལྟན་ཆོགས་འབྲེལ་མིན་གྱིས་སྤྲོས་ཁུངས་བུར་བུད་ཀྱི་ཡོད།  
 དེའི་ཕྱིར་ང་ཆོས་ཆོག་འདི་ཀྱ་རེའི་ཚུལ་དུ་བེད་སྤྱད་བུད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་།  
 ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བསམས་ན་དེ་ལྟར་བུད་མི་ཉན། རོན་དངོས་སུ་ཆོད་ལྟ་  
 བུད་སའི་མི་རྣམས་གེ་མེ་མེ་ལྟར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་ཆོ། ཆོག་འདི་ནི་  
 ཀྱ་རེ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་མི་སྲིད།

ཉན་རེ་ཉོང་། །དའི་ལག་གི་བྱི་བ་འདིས་ཉམས་ཞིབ་འདིའི་རིགས་ནི་མང་ཆོགས་སྤྱི་  
 ལ་བྱས་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོང་འདུག། “བྱིད་ཅག་གིས་གྲུ་བ་མ་ཡིན་  
 པའི་སྒོམ་པ་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་བྱས་སྤྱོད་ངམ། ངའི་  
 མཐོང་སྣང་ལ། བྱིད་ཆོས་མི་སྤྱི་ཆོར་ཡང་འབྲས་བུ་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཐོན་  
 ཡོད་པ་གསལ་སྟོན་བུར་བྱུང་ཆོ། འདིས་མང་ཆོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་རྒྱ་རེད།  
 མང་ཆོགས་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་ནི་གྲུ་བ་མ་ཡིན་པའི་སྒོམ་པ་བ་དང་། མི་སྤྱི་ཡིན་

པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཚོ་དེ་མི་ཆེ་འི་ཉམས་སྲོང་དང་འབྲ་མཚུངས་ཡོད་པེ།”

རེ་ཆར་ཤི། ། བེ་བ་འདི་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ངས་འདི་མཁན་གྱི་ཀུན་སྲོང་ལ་  
རྗེས་སྤྱི་ཡི་རང་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ང་ཚོས་གནད་དོན་འདི་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་སྤང་  
ནས་བྲལ་པ་མ་ཡིན་པའི་མི་ཁག་ཅིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་ཡོད། ཡིན་  
ཡང་། ཞིབ་འཇུག་འདི་དེ་རིགས་བྱེད་པར་ཆེན་རིག་པ་ཚོར་སྲོང་བརྟུན་  
གཅིག་མཚུངས་ཤིག་བརྒྱུད་སྲོང་བའི་མི་དགོས་ཤིང་། ང་ཚོས་སྲོང་བརྟུན་  
གཅིག་མཚུངས་ཤིག་བརྒྱུད་སྲོང་བའི་མི་སྐྱ་སྐོར་ཞིག་ཆེད་ན་པན་ཆེན་པོ་  
ཐོགས་རྒྱུ་རེད། ང་ཚོས་མི་སྐྱ་ཚོར་སྐོམ་གྱི་མཆམས་ལ་བསྟན་ནས་འགྱུར་བ་  
ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡོད་མེད་ལ་ཡུན་རིང་པོར་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས་ཚུ་ལ་ཨ་ལན་  
དང་ལྷན་དུ་སློང་སྲོང་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ཨ་ལན། ། གྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ལོའི་སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆོགས་འདུའི་ཐོག་བྱེད་དང་  
འཛོན་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་དང་འབྲ་བའི་ལས་གཞི་ཞིག་པོ་ལའི་བསམ་སྒྲོ་ལ་  
འཁོར་ཡོད་པ་དང་། མ་གཤིས་རེ་ཏེ། Margaret Kemeny ། རྒྱལ་ཁབ་ཞི་དེའི་ཞིབ་  
འཇུག་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཞིང་། ང་དང་ཁོད་ལིན། Margaret Cullin ། རྒྱལ་ཁབ་ཞི་  
དེའི་སྲོང་བརྟུན་སྲོད་མཁན་ཏེ། ང་ཚོས་ནང་པའི་རྣམ་གཞག་གི་སྐོམ་གཞི་  
ཆེན་པོ་ཞིག་མ་སློང་བར་སློབ་བྱའི་དགེ་མཉན་ཚོར་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་མེད་  
པའི་སྐོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འབྲིང་གྱི་ཡོད། ལུ་ལོ་རྒྱུས་གཞིའི་སྲོད་ཀྱི་བཅོས་  
ཐབས་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྒྱུས་དང་བྱུང་དུ་སླེལ་བའི་བྱམས་པ་དང་སྤྲིང་རྩེ།  
བྲན་པ་བཅས་ཀྱི་སྐོམ་སྐུབ་ཉམས་ལེན་གྱིས་སོ་སོའི་བྱིས་དང་ལས་ཀའི་ཁོད་

དུ་ཁོང་ཆོར་པའི་མིན་ལ་དུས་རྒྱུན་རིང་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གྱེད་བཞིན་པ་  
ཡིན། ལས་གཞི་འདི་ནི་ད་དུང་ཐུ་མཐུད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ད་པའ་འབྲས་བུའང་  
འབྱུང་རྒྱ་ཡིན་པའི་མངོན་ཏྲགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱུང་སོང་།

མ་ཐེའོ། ། ང་ཆོའི་ཞིབ་འཇུག་ནང་མཉམ་ཞུགས་གྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་ནི་ཟླ་བཅུན་ཡིན་  
མིན་ལ་ཐུག་མེད། ང་ཆོས་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་མགོན་འཕོད་གྱེད་སྐབས་མི་  
གཅིག་གིས་ལོ་ག་ཆོད་ལ་ཉམས་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་གཙོ་བོར་འཛིན་ཞིང་། ཟླ་  
བཅུན་མང་པོ་ཞིག་གིས་དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཉམས་ལེན་གནང་འདུག ཡིན་  
ཡང་། ང་ཆོས་སྒོམ་གྱི་མཆམས་ལ་ཡུན་རིང་པོར་བསྐྱད་སྟེང་བའི་རུབ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་མི་སྒྲིལ་ཉམས་ལེན་པ་ཆོར་ཡང་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་གི་ཡོད། མཉམ་  
ཞུགས་གྱེད་མཁན་ནི་ཟླ་བཅུན་ཡིན་མིན་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་མིན།

རེ་ཆར་ཤི། ། ང་ཆོའི་ཆ་རྒྱུན་ནི་དུས་ཆོད་སྟོང་ཐུག་བཅུ་ལ་སྒོམ་བརྒྱབ་སྟེང་མཁན་  
ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིས་ཐོག་མར་མཉམ་ཞུགས་གྱེད་མཁན་ཆོར་བགག་རྒྱ་  
ཆེན་པོ་ཞིག་བཟོས་སོང་།

ཉན་རེ་ཉོང་། ། ངའི་ལག་གི་དྲི་བ་འདི་ནི་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ནང་པ་ཆོར་དྲིས་  
ཡོད་པ་དང་། ང་ཆོའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་འདི་ཤེས་རིག་ཆེད་སྟོང་གི་  
ར་བ་ལས་བཀྲམ་ནས་མི་མང་སྤྱི་ལ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་པན་ཐོགས་ཤིག་  
ཡོད་མེད་ཀྱི་སྒྲོར་རེད་འདུག "ཁྱེད་ཆོས་ནང་པའི་སྒྲོའི་སྟོང་བཅར་གྱིས་རང་  
དབང་བསྐྱུན་པའི་དམིགས་ཡུལ་བཟུང་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་སོང་། སྟོང་བཅར་ལ་  
བརྟེན་ནས་རང་དབང་ཐོབ་པ་ཡིན་ན། རང་དབང་དེ་ནི་ལག་ལེན་ལ་རྩི་ལྟར་

འདེབས་དགོས་སམ། གལ་སྲིད་རང་དབང་ཡོད་ཆེ། གང་མ་གཤང་མང་དུ་  
འགྲོ་རྒྱ་རེད། མིག་སྤེལ་གང་མ་གཏོང་ཅིན་ཐང་ལ་མ་ལྟོས་པར་རང་དབང་དེ་  
བེད་སྤྱད་ནས་འདེམས་སྒྲུག་རི་ལྟར་བྱེད་དམ། གང་ཟག་ཅིག་གང་དུ་འགྲོ་  
འདོད་པ་དེར་འགྲོ་བ་ལ་གང་ཞིག་འདོད་དགོས་པ་མ་ཡིན་ནམ། འདོད་པ་འདི་  
ནི་ཞེན་ཆགས་ཤིག་མ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་གང་ཞིག་ལ་གཡོལ་ནས་དེར་འགྲོ་  
བ་མ་ཡིན་ནམ།”

སྤྱི་ཐེངས་༡༥ རེ་འདོད་དང་འདོད་ཆགས་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་ཡོད་ཅིང་། བྱེད་གྱིས་རང་  
གཅེས་འཛིན་མ་ཡིན་པའི་སྒོ་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་པན་པའི་བྱ་བ་  
བསྐྱབ་པའི་རེ་འདོད་བཟུང་ཆེ། འདི་ནི་འདོད་ཆགས་ཤིག་ཆགས་མེད། འདོད་  
ཆགས་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་བདེ་བ་བསྐྱབ་པར་རང་ཉིད་གྱི་རྒྱས་པར་  
འགོག་རྒྱུ་བྱེད། རེ་འདོད་ནི་རང་ཉིད་ལ་རིན་ཐང་གི་ལྟ་ཚུལ་དང་ཆོར་བ་  
མེད་པ་ཞིག་ཏུ་མི་གོ་བ་དང་། རིན་ཐང་གི་ལྟ་ཚུལ་དང་ཆོར་བ་དེ་དག་ཉོན་  
མོངས་གྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་གོ་རྒྱ་རེད། ལྷག་བསྐྱེད་པས་ལ་ནས་  
བདེ་བ་བསྐྱབ་པའི་རྩ་བའི་རིན་ཐང་འདི་ནི་ཡོངས་བྱུང་ཡིན་ཞིང་འགྲོ་བ་མིའི་  
གཞི་རྩའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན། ང་ཆོས་རང་གི་རང་དབང་དེ་འདིའི་ཚུགས་ལ་  
ལེགས་པར་བཀོལ་བྱུང་ཅིང་། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། རིན་ཐང་འདི་ཆོ་ནི་ངོས་  
ལེན་བྱེད་ཅུང་ཞིང་། འདི་དག་གིས་རང་ཉིད་གྱི་རང་དབང་ལ་བཀག་རྒྱ་བཟོ་  
མི་སྲིད།

ཨ་ལན།༡ འདོད་རིས་ང་ཆོར་རྩ་ཉོན་ཏེ། འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཏི་སྒྲུག་གསུམ་

ཀྱི་སྒོར་བརྗོད་སོང་། ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་  
ཡིན་པའི་ཁོང་ཁྱོད་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱི་ཐོག་ལོང་ཆོག་པར་གསུངས་ཡོད། དེ་  
བཞིན་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲུལ་བ་ཆོས་ཀྱང་ཞེན་ཆགས་ཁག་ཅིག་ནི་ཉོན་  
མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པ་རྟོགས་ཡོད། དཔེར་ན། མ་བྱུང་བར་ཀྱི་བཅེ་  
དུང་ལྷ་བྱ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་བྱ་ལྷག་གི་གསོན་གནས་དང་དར་རྒྱས་ལ་མེད་  
དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད།

ནང་པ་ཆོས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་ནི་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཤིག་  
ཡིན་པར་བརྗོད་སྐབས། ཉོན་སེམས་འདི་གཉིས་ཀར་སྤྱོད་མོང་གི་ཁྱད་རྟགས་  
ཤིག་ཡོད། དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་འདི་ཆོ་མ་རིག་པ་ལས་སྦྱེ་ཞིང་། འདོད་ཆགས་  
ཀྱི་སྐབས་སུ་གང་ཐག་ཅིག་གིས་རང་གི་བདེ་བའི་འབྱུང་ཁུངས་དེ་ཡུལ་ཀྱི་  
ཆོས་ཤིག་གི་སྤྱི་ཐོག་ལོང་ཐའི་ལོག་འཛིན་གྱི་པ་དང་། ཞེ་སྤང་གི་སྐབས་སུ་  
རང་ཉིད་འབྱུལ་སེམས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་ནས་རང་གི་སྤྱུག་བསྐལ་ཀྱི་འབྱུང་  
ཁུངས་དེ་ཡུལ་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་གི་ཐོག་ལ་བཅུན་འགོལ་གྱི་པ་ཡོད། འདོད་  
ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་གཉིས་མ་རིག་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་སྐབས། ཆོར་བ་འདི་  
ཆོའི་དབང་དུ་འོར་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་དབང་དེ་བསྐྱུག་འགྲོ། རང་དབང་  
ནི་མ་རིག་པ་ལས་ཐར་པའི་བཅེངས་གྲོལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་འབྱུང་རང་  
དབང་ཞིག་ཡོད་སྐབས། རང་གི་ཐག་གཅོད་དང་རེ་འདོད་ནི་དངོས་ཡོད་  
གནས་ལྷགས་དང་མ་སྤྱོད་ཞིང་། འབྱུལ་སེམས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་མེད།

རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ། ། དེ་མཚུངས་སུ་ང་ཆོས་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པའི་

རྒྱ་མཚན་ཁས་མ་སྒྲངས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ལ་སློབས་པ་ལུགས་ཆེན་ཞིག་ཡོང་  
 བར་བདག་གི་འདུ་ཤེས་ཡག་པོ་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་རེད། ཡིན་ཡང་། ཉན་མོངས་  
 རང་བཞིན་གྱི་བདག་འཛིན་ནི་ཆོད་བཀག་ཅན་དང་མ་རིག་པའི་རང་བཞིན་  
 ཡིན། ར་ཆོས་ད་དུང་འདོད་པ་ལའང་རིགས་གཉིས་སུ་འཛོག་སྟེ། ཉན་མོངས་  
 གྱི་འདོད་པ་དང་། མ་རིག་པའི་དབང་དུ་མ་སོང་བའི་དགེ་བའི་འདོད་པ་གཉིས་  
 རེད། ཉན་པའི་སློབ་རྒྱུན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་ཉམས་ལེན་པ་  
 ཞིག་ལ་རང་གི་བདག་འཛིན་གྱི་སྒོས་བསྐྱེད་པའི་སྟེང་རྩེ་དང་དད་པ་ལྟ་བུའི་  
 དགེ་སེམས་ཡོད་ཆོག་པ་ཡིན།

ཉན་རེ་ཉོང་། ་ ར་ལ་སྒྲངས་ཡང་ནི་བ་མང་པོ་ཞིག་འཁྱོར་སོང་། འདི་ཆོའི་ནང་ནས་ནི་བ་  
 གཉིས་གོང་གི་ནི་བ་ཆོའི་ནང་དུ་འདུས་ཡོད། རའི་ལག་ཏུ་ཡོད་པའི་ནི་བ་འདི་  
 གསུམ་ནི་སྤྱ་གུའི་དར་རྒྱས་དང་། ར་ཆོས་གོང་དུ་སྐྱེང་བཞིན་པའི་སྐྱོང་བརྟུར་  
 དེའི་རིགས་ལོ་ག་ཆོད་ཐོག་འགོ་འཛུགས་ཁྱེད་དགོས་པའི་སྐྱོར་རེད། ནི་བ་  
 འདི་མཁན་གཅིག་གིས་སྒོམ་སྒོབ་གྲའི་སྒྲིག་གཞིའི་ནང་དུ་འཛུགས་རྒྱང་མིན་  
 དང་། སྤྱ་གུ་ཞིག་གིས་ལོ་ག་ཆོད་ནས་སྒོམ་གྱི་སྐྱོང་བརྟུར་ཁྱེད་དགོས་མིན་  
 ནིས་འདུག ནི་བ་གཉོང་མཁན་འདིས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ལག་ལེན་ཞིག་  
 འདོད་ཡོད་པ་འདྲ། “ར་ཆོས་རྩེ་ལྟར་འགོ་འཛུགས་སམ། ར་ཆོས་ལས་གཞི་  
 འདི་རྩེ་ལྟར་བསྐྱབ་དགོས་སམ།” ནི་བ་འདི་མཁན་གཞན་ཞིག་གིས་ནང་པའི་  
 སྤྱི་ཆོགས་ནང་པ་མ་ཆོས་སོ་སོའི་སྤྱ་གུ་ལ་སྐྱོང་བརྟུར་འདིའི་རིགས་རྩེ་ལྟར་  
 སྐྱོད་པའི་སྐྱོར་ནིས་འདུག “ལོ་ག་ཆོད་ནས་སྒོམ་གྱི་སྐྱོང་བརྟུར་འགོ་འཛུགས་



ལོ་ན་སྤ་བའི་སྤ་གྲུ་ཚོས་འབྲེལ་འདྲིས་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ཞིག་ལ་འང་སྤྱོད་བ་  
བྱེད་སྤུབ་པ་ནི་ངོ་མཆར་བ་ཞིག་ཡིན།

དགོན་སྡེ་ཁག་ཏུ་སྤ་གྲུག་མང་པོ་མཐོང་བས་ང་ཚོ་མཆམས་རེར་ཏེ་  
ལས་གྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོ་ནི་སོ་སོའི་པ་མས་བསྐྱར་ཡོད་པ་དེ་འབྲ་  
མིན་ཞིང་། དགོན་པ་ཏུ་བསྐྱད་འདོད་མེད་པའི་ཏུ་སྐད་རྒྱག་གི་མེད། ཁོང་ཚོ་  
པལ་ཆེ་བས་སློབ་གྲར་འགོ་བ་ལྟར་དགོན་པར་ཞུགས་ནས་སྤྱོད་པ་ལ་དགའ་  
མོས་བྱེད་པ་རེད། པ་རེ་སོའི་ནང་ཏུ་སློབ་གྲུ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་འགོ་དྲུས་ང་ནི་  
རྒྱན་ཏུ་ཏེ་ལས་གྱི་ཡོད་པ་དང་། འཛིན་གྲུའི་བར་གསེང་ཏུ་སྐད་ཚར་ཆེ་ཞིང་  
འབྲུག་ཚེད་མང་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད། འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོན་པའི་ནང་ཏུ་མཐོང་རྒྱ་  
མེད། ང་རང་སྤྱོད་པའི་བལ་ཡུལ་གྱི་དགོན་པར་སྤ་གྲུག་བདུན་ཅུ་ལྟ་ཡོད་  
ཀྱང་། ཁོང་ཚོ་མན་ཚུན་ལ་འབྲུག་པ་རྒྱག་པ་དང་། ཡང་ན་ཆོར་བ་ལྷགས་  
ཆེན་ཞིག་བྱིར་སྤོན་པའི་རྣམ་འབྱུར་ཞིག་མཐོང་རྒྱ་མེད། ཞི་བདེ་དང་བྱམས་  
སེམས་ཟབ་ཅིང་། ལྷིང་འཇགས་ཆེ་བའི་ཁོང་ཡུག་ནང་འཆར་ལོངས་བྱུང་བའི་  
རྒྱ་མཆོན་གྱིས་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད།

ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། པ་མ་རང་ཉིད་ཉམས་ལེན་བ་ཡིན་ན་ཡག་ཤོས་  
རེད། རང་ཉིད་ནི་རང་གི་སྤ་གྲུ་ཚོར་མིག་དཔེ་ཞིག་ཆགས་ན། དེས་ཉིན་རའི་  
སྤ་གྲུའི་སྤྱོད་ལས་དང་། པ་མ་དང་ཏུ་སྤུག་བར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་སོགས་ལ་  
ལྷགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ངེས། རང་གི་མེས་པོ་ནི་དགེ་ཀན་རྒྱ་བས་ཆེན་  
ཞིག་ཡིན་པའི་དགེ་ཀན་ཞིག་ང་ལ་ཡོད། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མིའི་ཆེའི་ནང་



ཐོག་མའི་དུས་ནས་རང་གི་མེས་པོ་ནི་ཏ་ཅང་བྲམས་སེམས་ཆེ་བའི་མི་ཞིག་  
 ཏུ་མཐོང་བྱུང་ཟེར། རིམ་གྱིས་ཁོང་འཆར་ཡོངས་བྱུང་ནས་རང་གི་མེས་པོ་  
 ཆོས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ཞིག་ཏུ་བཅིས་འདུག འདི་ལྟར་སློབ་གསོ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་  
 སློང་བའི་རིན་ཐང་བརྒྱད་ནས་འགོ་འཇུགས་དགོས་ཤིང་། དེ་ནས་རིན་ཐང་དེ་  
 ཆོའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་སྤྱོད་པའི་ལྷ་བྱུབ་དང་ཉམས་ལེན་སོགས་ལ་བྱུང་དུ་སྒྲེལ་  
 ཆོག།

ཨ་ལན། ། བོད་བྱིས་ནི་འདས་པའི་ལོ་ངོ་སྤུམ་ཅུ་སོ་གསུམ་ཅུ་ལ་ང་རང་ཡང་ཡང་  
 ལྷ་སློང་དུ་འགྲོ་སློང་ཞིང་། རྩ་རམ་ས་ལར་ཡོད་པའི་བོད་པའི་སློབ་ལྷ་མད་དུ་  
 བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ང་ལྷ་སློང་ལ་འགྲོ་བེདས་རེར་རྒྱུང་བ་དུ་སྤྱག་མ་འབྱུང་ནས་  
 ཆེ་བ་སློབ་འབྲིང་མཐར་བྱིན་ལ་ཉེ་བའི་སློབ་སྤྱག་ཉིས་སྟོང་ལྷག་ཅུ་ལོད་པ་  
 ཆོའི་ཡ་རབས་སློང་བཟང་གིས་ངའི་སེམས་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་ཞིག་  
 འཛིག་གི་ཡོད། སློབ་ལྷ་འདི་ནི་ནང་པའི་དགོན་པ་ཞིག་མིན་ཡང་། ནང་པའི་ལྷ་  
 བ་ནམས་སྤྱོད་ནས་སློབ་མ་ཆོར་མཆོམས་སློང་བྱེད་པའི་སློབ་ལྷ་ཞིག་རེད།  
 སློབ་སྤྱག་ཆོར་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་དང་སྤྱིང་རྩེ་སློབ་པའི་ཐོག་མིག་  
 དཔེ་ལྷ་སའི་ནང་པའི་བྱ་བའང་སྤྱི་མང་པོར་དཔེ་བྲིད་བྱེད་པར་ལེགས་ཀྱི་  
 ཡོད། སློབ་སྤྱག་ཁོང་ཆོར་སོ་སོ་དགའ་སའི་མི་སྤྱི་ཞིག་ཡོད་ལ། དེ་ནི་གཞས་  
 བ་དང་། ལག་ཅིང་སློ་ལོ་ཅེ་མཁན། རོལ་དབྱངས་གཏོང་མཁན། ཡང་ན་སྤྱིང་  
 དོན་པ་སོགས་སྤྱུང་མ་ཡིན་པར་ལགོང་ས་མཆོག་རེད། སོ་སོས་དགའ་  
 མས་བྱེད་པའི་མི་ནི་རང་གི་སློང་ལམ་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལམ་ལོ་ལྷ་བྱ་ཡིན།

འཛོད་ཟླ། ་ ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། སློའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་ལ་གཞིགས་ན། རང་ལ་མཁོ་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཅད་བོད་པ་ཆོ་དང་། ལྷག་པར་ཡགོང་ས་མཆོག་དང་རང་གི་དགེ་ཆུན་རྣམས་དང་མ་འཕྲད་བར་དུ་སོབ་མ་སོང་། ང་ཆོས་ནང་བསྟན་དང་། ཡང་ན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སློལ་རྒྱུན་གཞན་གང་རུང་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སྒྲིག་ནས་སློའི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བས་ཤིག་བཅའ་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། མངོན་གསལ་གྱི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་འདི་ལ་དུས་ཚོད་སྟོང་ཕྲག་མང་པོ་གཏོང་དགོས་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་ལས་སྒྲ་པོ་ཞིག་མིན་ཡང་མི་ཆང་མས་འབད་བཅོན་བྱ་དགོས་རྒྱ་རེད།

སྤྱི་ཐེའོ། ་ ཆོས་ཉམས་ལེན་ནི་ལུས་པོར་འཆོ་བ་ཅུད་མཁོ་སྟོན་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་ལས་སྒྲ་པོ་ཞིག་མིན། མི་ཞིག་གིས་ནོ་སྤྱོད་དགོལ་ཤེས་པ་དང་། ཡང་ན་མི་ཤེས་པ་གང་ཡིན་ཡང་འགྲིག་གི་རེད། ང་ཆོས་ལོ་བཅོ་ལྔ་ལྷག་ལ་ཤེས་ཡོན་དང་ཆེད་ལས་ཀྱི་སྤྱོད་བཟང་སོབ་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོས་སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་དུ་ལུས་ཅལ་ཅེ་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོས་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་དར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་མཐོང་བྱུང་གི་མེད། འདི་ནི་ཏ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མ། ་ ངས་ནང་བའི་གཏམ་བཤད་པ་གསུམ་ཀར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཁོང་ཆོས་བོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ལ་ཆེ་བསྟོད་ཆེན་པོ་ཞིག་གནང་སོང་། འོན་ཀྱང་། ངས་ཁ་སློན་ཞིག་བྱེད་འདོད་པ་ནི་འདི་སྟེ། ཁོང་ཆོས་གང་བཟོད་པ་དེའི་

བརྒྱ་ཆའི་བརྩ་ཅམ་མར་བཅག་ན་དོན་དངོས་དང་ཅུང་མཐུན་རྒྱ་རེ། །

ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་

གཟིགས་ཀྱི་ཡུལ་། མཐའ་མའི་བསྐྱར་ཞིང་།

བཟོ་སྒྲིང་།

གཅིག་སྟུང་དང་། ལྷགས་བསྟན།

ཆོགས་འདུའི་བཟོ་སྒྲིང་མཐའ་མ་འདི་ལ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་བཟོ་སྒྲིང་གཞན་  
དག་ལས་དམིགས་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད། གོང་གི་བཟོ་སྒྲིང་གསུམ་པོ་ལ་བརྗོད་གཞི་  
ཁྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཡོད་ནའང་། མཐའ་མའི་སྒྲིང་མོ་ལ་འདི་ནི་སྒྲིང་ཟེན་པ་ཐམས་ཅད་ལ་  
བསྐྱར་ཞིབ་བྱས་ཏེ། སོ་སོར་ཐོར་བའི་བརྗོད་དོན་ནམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྟུས་  
ནས་བཟོ་སྒྲིང་ཆང་མའི་སྐབས་སུ་ཐོན་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྒྲིང་ཆེད་  
བཀོད་སྟེན་བྱས་ཡོད།

བཟོ་སྒྲིང་གི་སྟུན་མཐའ་མ་འདི་ནི་ད་དུང་ཆོགས་འདུའདིའི་སྐབ་འབྲས་ལ་  
བརྟ་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། ཆོགས་འདུའདི་ནི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་ཆོའི་འདོད་  
སྟོ་ཁེངས་པ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་དམ། སེམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་ཐབས་གཉིས་ཀས་  
མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཆོ། སོ་སོར་ངོས་ནས་འདི་མི་སྐབ་པའི་དྲི་བ་འདི་བ་དང་། ཡང་  
ན་སོ་སོར་ངོས་ནས་བསྐྱབ་མི་སྐབ་པའི་ཞིབ་འཇུག་བསྐྱབ་སྐབ་པའི་གདེང་ཆོད་  
ཅིག་ཆོགས་ཞུགས་པ་ཆོར་སྟུང་ཡོད་དམ། དྲི་བ་དེ་ཆོར་ལན་འདེབས་པར་ང་ཆོས་  
ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏི་མཐོ་སྟོབ་ཀྱི་རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་པ་ལན་ཏར་(Eric Lander) རྟོག་  
བཟང་སྟེ། བཟོ་སྒྲིང་མཐའ་མ་འདི་འགོ་རྩུམ་དུ་བཅུག་པ་ཡིན། ཏང་ཆོས་ཁོང་ལ་ཐོག་མ་ནས་

བཟོ་སྒྲིང་ནམས་ལ་ཞིབ་ཏུ་ཉན་ཏེ་དབྱད་ཞིབ་བྱེད་པའི་རེ་སྒྲུལ་བྱས་ཡོད། །

བཟོ་སྒྲིང་མཐའ་མ་འདིས་ད་དུང་སོ་སོའི་མིག་སྒྲུའི་རེ་འདོད་དེ་རྒྱབ་སྒྲིང་ས་  
 ཆེན་སོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཀྱང་རྩོད་སྒྲིང་པའི་ཡིད་  
 ཆེས་བརྒྱུད་ཡོད། དེ་ཡང་ཆོག་པ་འདྲུ་འདི་ནི་ཤེས་རིག་ཆེད་སྒྲིང་གི་རྒྱན་ལྷན་གྱི་  
 ལས་དོན་ཅམ་མ་ཡིན་པར། མི་ཆེག་སྒྲིང་ཉིས་བརྒྱས་གང་པའི་ཆོག་པ་ཁང་ཞིག་གི་  
 སྒྲིང་ས་ཆའི་སྒྲིང་འབྲུབ་སྒྲེ། གསར་འགོད་པའི་དང་བའང་ཤུགས་ཆེན་བསྐྱངས་ཡོད་པ་  
 རོས་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། འདི་ཆོ་པལ་ཆེ་བ་ནི་གཙོ་བོར་རྒྱ་ལའི་སྒྲུ་མ་མཆོག་གི་  
 མཉམ་ཞུགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། དོན་དངོས་སུ་ཆོག་པ་འདྲུ་འདི་ལྟ་བུའི་  
 ནང་ཁོང་མཉམ་ཞུགས་གནང་བ་དེས་བཟོ་སྒྲིང་འདིའི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་ཆོར་ཅི་ཞིག་  
 མཆོན་ཡོད་དམ། རྩོད་སྒྲིང་མ་འདྲུ་པར་བཟོ་སྒྲིང་འདིའི་རིགས་རི་ལྟར་རྒྱན་འབྲིངས་  
 བྱེད་པའི་མཚུགས་སྒྲིང་ཅི་ཞིག་འདོག་དགོས་སམ།

སྐབས་འདི་ནི་སྤྱི་མང་རྣམས་འདྲི་བ་གཞན་ཡང་ཡོད་པར་རོས་ལེན་བྱེད་པའི་  
 དུས་ཆོད་ཅིག་ཀྱང་རེད། རྩོད་སྒྲིང་ནང་བ་དང་ཆོན་རིག་པ་ཆོའི་བར་གྱི་མཐུན་ས་དང་  
 མི་མཐུན་ས་གཉིས་ཀ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་  
 འབྲུད་པའི་དཀའ་ངལ་དང་ཉེན་ཁ། ཅི་ཞིག་བསྐྱབ་སྐྱབ་པ་དང་། ཅི་ཞིག་བསྐྱབ་མི་སྐྱབ་  
 པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་སྒྲིང་དགོས། ཤེས་ཡོན་དང་སྒྲིང་  
 དོར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་། ཤེས་ཡོན་དང་ཤེས་མཁན་རང་ཉིད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སོགས་  
 དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་རྒྱུ་ལྟ་གྱི་བྱེད་པར་སོགས་ཀྱང་བཟོ་སྒྲིང་མཐའ་མ་འདིའི་སྐབས་  
 སྒྲིང་རིན་ཡོད། གནད་དོན་འདི་ཆོ་སྒྲིང་ཆེད་ཆོག་པ་འདྲུ་བཞེད་སྐྱིག་པ་ཆོས་ཏེ་མང་

ཤིང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་འདྲ་འོ་མེ་ལ་ལན་ཏར་གྱི་རྗེས་སུ་བཏོ་ཐེང་པ་  
ཆོའི་ཆབ་ཏུ་སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་བརྗོད་པའི་རེ་བ་ཞུས་ཡོད།

ལན་ཏར་། ངས་རང་ཉིད་ཀྱིས་འདིར་ཅི་ཞིག་བྱེད་བཞིན་པ་མི་ཤེས་ཤིང་། ང་ལ་ནང་  
དོན་རིག་པའི་ཐད་ནས་ཉམས་སྲོང་གང་ཡང་སྤེང་རྒྱ་མེད། ང་ནི་ནང་པ་ཞིག་  
མིན་པ་དང་། ནང་དོན་རིག་པར་རྒྱས་མངའ་ཆེན་པོ་ཞིག་མེད། དེ་བཞིན་ང་ནི་  
སེམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པ་སྟེ། དབང་ཅའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་བ་དང་། སེམས་  
ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ། ཡང་ན་སེམས་གཅོང་བཅོས་ཐབས་པ་གང་ཡང་མིན།  
དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། ང་ནི་ཨང་མི་ཨ་ཡེ་ཤེའི་རིགས་རྒྱུ་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན།  
འདི་ཤེས་ཆད་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྤྱི་ཆོན་འདི་གཉིས་ཀའི་སྒྲོར་ལ་ཆེད་ལས་རང་  
བཞིན་གྱི་ཞིབ་དབྱེད་གང་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་འདི་རེད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་  
ཕྱིར་བཏོ་ཐེང་བཀོད་སྤྲིག་པ་ཆོས་ང་ལ་བྱུང་ཉན་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ། གང་ཞིག་  
གོ་ཐོས་བྱུང་བ་ནམས་གཅིག་སྤྱད་དང་། བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་པའི་འགན་སྤྲད་  
ཡོད།

རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ནི་ན་ནིང་གི་རྒྱ་བཅུ་པའི་ནང་། ཡལོང་ས་  
མཆོག་གིས་ང་རང་རྩ་རམ་ས་ལར་སྐད་བཏང་སྟེ། ང་ཆོ་ཆོན་རིག་པ་སྒྲོར་  
ཞིག་གིས་སྤང་དོར་གྱི་ནམ་གཞག་དང་། ལྟ་བུ་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་  
པ། རོ་བོ་འཛིན་པའི་བྱུང་ཐུས་ཀྱི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་བཅས་ཐེ་བའི་ཆེ་སྟོག་གི་  
རོ་བོ་བརྗོད་བྱུང་བཅུང་བའི་བཏོ་ཐེང་ཞིག་སྒྲོར་ཆོགས་བྱས་པ་དེ་ཡིན། བཏོ་  
ཐེང་དེ་ལས་ང་ལ་ཉམས་སྲོང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོབ་བྱུང་། བཀོད་སྤྲིག་པ་ཆོས་

ཉམས་སྤྱོད་དེས་ང་ལ་ཚོགས་འདུ་འདིར་བྱར་ཉན་བྱེད་པར་ཕན་པར་བསམ་  
བ་རེད། འོན་ཀྱང་། བྱེད་ཚོས་ང་ལ་བཟོད་སྒོམ་བྱེད་རོགས། བྱེད་སྒོམ་  
བྱས་ནས་གཅིག་སྡུད་བྱེད་པ་ནི་འཛིགས་སྤང་སྤོང་བྱེད་ཅིག་རེད།

ངའི་ཐོག་མའི་བསམ་ཚུལ་ནི་དཀྱུས་མ་ཞིག་ཡིན། འདས་པའི་ཉིན་  
གཉིས་ཀྱི་བསྐྱོང་འདི་ཉ་ཅང་ལེགས་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། བྱེད་ཁོངས་  
ཡངས་པའི་བསྐྱོང་ཁག་ལ་ཉན་པ་ནི་གོ་སྐབས་དང་ཉམས་སྤྱོད་བྱེད་པར་བ་  
ཞིག་རེད། ངའི་སྤྱད་ཆ་འདིས་ཚོགས་ཞུགས་པ་ཚང་མའི་ཚོར་སྤང་དེ་མཚོན་  
ཐུབ་ངེས་ཡིན་ཞིང་། ངས་འདི་ནས་བསྐྱོང་འདི་བཞོད་སྒྲིག་བྱེད་མཁན་  
ཚོར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

མཚམས་འདི་ནས་ངས་རང་གི་མཐོང་ཐོས་སྤྱོད་གསུམ་རྣམས་གཅིག་ཏུ་སྡུད་  
པའི་འབད་བཅོན་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཚོ་ནི་དོན་ཚན་ལྗེའི་ནང་དུ་བསྒྲིགས་ཡོད།

དང་པོ། སྔོན་རྒྱན་མ་འདྲ་བའི་བར་གྱི་བསྐྱོང་ལ་གཞི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞེན་གཞི་གང་  
དག་དགོས་སམ། རྒྱུ་ཞེན་གཞི་དང་པོ་ནི་པ་རོལ་པོ་དང་བདེན་དཔང་ལ་བརྩེ་བཀུར་དང་།  
མཁྱེད་ལ་འཛིན་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ཐབས་དང་ཚོད་སྤོང་སོགས་ལ་འཇུག་པའི་ཁོག་རྒྱ་  
ཡངས་པོའི་ཚོད་སེམས་འདི་ཡིན། ཁོག་རྒྱ་ཡངས་པོ་ཞེས་པ་ནི་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་  
འགྱུར་བ་གཏོང་མོད་ཅིང་། རང་ཉིད་ནོར་ཡོད་ཆེ་མཐོང་ཐུབ་པ་དང་། རོས་ལེན་བྱེད་  
ཐུབ་པ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས།

བདག་གིས་བྱེད་ཚོར་ང་ཚོའི་བརྗོད་གཞི་སེམས་དང་འབྲེལ་བ་གཏན་ནས་  
མེད་ཅིང་། ན་ནིང་གི་རྒྱ་བཅུ་པའི་ནང་རྟ་རམ་ས་ལར་བྱུང་བའི་སྤོང་མོལ་ཞིག་མདོར་



བསྐྱུ་ས་ནས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། ར་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ནང་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བརྗོད་  
གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྐྱུ་མའི་སི་ཏམ་སྤ་སྤྱང་(stem cell) རིག་སྐྱོར་ལ་ར་ཆོས་  
སྐབས་དེར་གོ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། སྐྱུ་མའི་སི་ཏམ་སྤ་སྤྱང་དེ་ཆོད་གཞི་གང་དུ་འགྲོ་བ་མི་  
ཞིག་གི་ངོ་བོར་གྱུར་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་གླེང་བ་ཡིན། ར་ཆོས་འདིའི་ཐད་ལ་  
བསམ་ཚུལ་འདྲ་མིན་བཤད་བ་དང་། ནང་བ་ཆོས་ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་གཞིར་  
བརྩུང་གིས་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་བྱས་སོང་། དེ་ཡང་པ་མ་ནས་ཁྲ་ཁྲག་དང་། དེའི་ཐོག་  
ནས་ཤེས་བཅས་འདྲོམས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱུ་མ་དེ་སེམས་ལྡན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་གྱི་  
ཡོད། འདི་ལྟར་ཁྲ་ཁྲག་གཉིས་འདྲེས་མ་ཐག་སེམས་ལྡན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཅིང་། སྤ་སྤྱང་  
འདིའི་རིགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུར་རྒྱ་ཏ་ཅང་རྟོག་འཛིང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་  
ཡོད། འདི་ནི་ནང་བ་ཆོའི་ཐོག་མའི་ལངས་ཕྱོགས་རེད། བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཆོན་རིག་  
གི་གོ་རྟོགས་ནམས་རིམ་གྱིས་གླེང་བ་དང་། གལ་སྲིད་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་གིས་སྐྱུ་མ་  
ཞིག་གི་སྤ་སྤྱང་ནམས་ཁ་ཁར་བྱེས་ན། སེམས་ལྡན་གཅིག་མ་ཡིན་པར་གཉིས་ཆགས་  
ཡོད། གལ་སྲིད་སྐྱུ་མ་ཞིག་མའི་མངལ་དུ་བརྟུག་ཆེ། ཐ་ན་སེམས་ལྡན་གཅིག་འགྱུར་  
བའི་ངེས་པའང་མེད། འདིའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་སྐྱུ་མ་པལ་ཆེ་བ་ལ་རང་ལྷགས་ཀྱིས་ཆག་  
འཛིག་ཡོང་གི་ཡོད། གཅིག་བྱས་ན། འདི་ནི་ལས་སྐྱོ་པོ་ཞིག་མིན་ཞིང་། འགྲེལ་བཤད་  
གཞན་ཞིག་ཡོད་སྲིད། གཅིག་བྱས་ན། སི་ཏམ་སྤ་སྤྱང་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུར་བ་  
འདིར་ལས་ངན་བ་གང་ཡང་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ཆོན་རིག་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།  
ཡགོང་ས་མཆོག་དང་ནང་བ་ཆོས་འདིའི་ཐད་ལ་གོ་བསྐྱར་བྱེད་བཞིན་པ་ཉན་རྒྱུའི་གོ་  
སྐབས་བྱུང་བ་ནི་ཉམས་སྤོང་བྱུང་བར་བཞིག་རེད། ཁོང་ཆོར་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་

དང་ཚོད་སེམས་ཅི་ཡང་མེད་པ་དང་། ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་གསར་པ་དེ་ཚོར་  
བསམ་གཞིགས་བྱེད་པའི་སྒོ་རྒྱ་ཡངས་པོ་ཞིག་འདུག རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ནང་དུ་འང་  
བཟོ་སྐྱེད་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྱུང་བྱུང་ན་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་པེ།

ནང་པ་ཚོར་བསྐྱར་དུ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པའི་ཁོག་རྒྱ་ཡངས་པོ་ཞིག་ཡོད་  
པ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག་པ་དང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཀྱང་བསྐྱར་དུ་བསམ་གཞིགས་  
བྱེད་ཐུབ་དགོས། རབ་བྱུང་ན་ཚན་རིག་ལ་དོགས་འདུག་རིང་ལུགས་གྱིས་སྡེ་ཁྲིད་  
བྱས་ཏེ། ཚན་རིག་པ་ཚོར་རང་གི་ས་གང་རྟོགས་པའི་ཐད་ལ་རྒྱན་དུ་ཁྲིངས་སྐྱུང་གི་  
འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད་དགོས། ཉིན་རེའི་ལག་ལེན་ནང་ཁྲིངས་སྐྱུང་གི་འདུ་ཤེས་འདི་  
རྒྱན་དུ་མེད་པ་དང་། ང་ཚོ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་མཆོམས་རེར་ཅང་མཐོགས་འཛིན་  
གྱི་ལངས་སྤྱོད་ཤིག་བཟུང་ཡོད། དཔེར་ན། སྐད་པ་ལ་འགྱུར་སྒྲིག་མི་འགོ་ཞིང་།  
དེས་དབང་ཅའི་སྤང་བ་སྐྱེད་མི་ཐུབ་པའི་བསམ་ཚུལ་ལྟ་བུ་རེད། པ་རོལ་པོས་རྩར་  
གཞོན་ཤུགས་སྤྲད་ན་ང་ཚོས་ད་གཞོན་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ནོར་འཁྱུལ་ཡོད་སྲིད་པ་  
ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚན་རིག་པ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་རང་གི་ལྟ་  
ཚུལ་ནོར་སྲིད་པ་དང་། མཐའ་མའི་བདེན་པ་དེ་བདེན་དཔང་གིས་ཐག་གཅོད་པའི་བྲན་  
གསོ་རྒྱན་དུ་གཏོང་དགོས། རང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པའི་འདུན་པ་དང་།  
བདེན་དཔང་ལ་བརྟེན་སྐྱུང་བྱེད་པའི་ཚོད་སེམས་ནི་བཟོ་སྐྱེད་གྱུ་ཡངས་ཤིག་གི་ཆ་  
རྒྱན་དང་པོ་ཡིན།

ཆ་རྒྱན་གཉིས་པ་ནི་བཟོ་སྐྱེད་གི་ཀུན་སྒྲོང་རྟོགས་རྒྱ་འདི་རེད། འདི་ལྟར་  
བརྗོད་པ་ནི་སྤྱོད་ཤིག་གཉིས་ཀར་ཀུན་སྒྲོང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡོད་དགོས་པའི་དོན་

མིན་ཞིང་། ང་ཚོས་སོ་སོའི་ཀུན་སྒོང་གིས་དགོས་པ་དེ་ཡིན། འདིར་ཡང་ངས་རང་  
 ཉིད་ལྟ་རམས་ས་ལར་སོང་བའི་སྐབས་ཀྱི་སྒྲུང་ཞིག་བཤད་རྒྱུ་ཡིན། རའི་ལས་རོགས་སེ་  
 ཏེ་ལུན་། Steven Chu །ཉི་དེང་སངས་སྐྱེ་དངོས་དངོས་ཁམས་རིག་པར་ཁ་སྐྱོགས་པའི་  
 དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་དུད་འགོ་ལ་ཞིབ་  
 འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུའི་ཆོག་གམ་ཞེས་དྲིས་པ་དང་། ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་གཤམ་གྱི་  
 ལན་འདི་གནང་བ་དེ་ངས་ད་དུང་ཡང་བརྗེད་གྱི་མི་འདུག། “དེ་ནི་གནད་དོན་དུས་མ་  
 ཞིག་མིན་ཞིང་། ངས་དེ་འགྲིག་དང་མི་འགྲིག་ཅེས་བརྗེད་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག། ཞིབ་  
 འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུའི་ནང་དུད་འགོ་ཞིག་བསད་པ་ཡིན་ན། ལས་ངན་པ་བསགས་ཡོད་པ་ནི་  
 གསལ་པོ་རེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་ད་དུང་གནད་དོན་གཞན་གཉིས་ལ་བསམ་སྒོ་  
 གཏོང་དགོས་ཤིང་། འོ་ངོ་ལྟ་བུའི་རྗེས་སུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་དེར་འབྲས་བུ་ཅི་ཞིག་  
 འབྱུང་རྒྱུ་ཡིན་ནམ། དེས་འཇམ་སྒྲིང་འདིར་ཁེ་སན་ཞིག་བསྐྱུན་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།” ངས་  
 ཁོང་གི་སྐད་ཆ་འདི་རྒྱབ་སྐྱོགས་པའི་འགྲོ་གྲོན་དང་ཁེ་སན་ཞིབ་བསྐྱུར་གྱི་དོན་སྤྲིའི་  
 རོས་ནས་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱང་། ཁོང་གི་སྐྱེད་བྱ་རྗེས་མ་ནི་ཉ་ཅང་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་  
 རེད། ཁོང་གིས་གསུང་རྒྱུ་ར། “གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི་བྱེད་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་  
 ལྟ་བུའི་སྐབས། རང་གི་སེམས་གཏིང་དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྲུགས་ཀྱི་  
 འབྲས་བུ་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཀུན་སྒོང་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།”

ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་སོ་སོའི་ཀུན་སྒོང་སྐྱེད་གི་མེད་པ་  
 དང་། ཆོགས་པ་ཞིག་གི་བསྐྱར་ཞིབ་ལྟ་ཆོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཀུན་སྒོང་གི་དྲི་བ་འདི་  
 འགོད་ཀྱི་མེད་ལ། ང་ཚོས་དྲི་བ་འདིར་ཡ་ལན་ཅི་ཞིག་སྒྲོད་དགོས་པ་མི་ཤེས། འོན་

ཀྱང་། རི་བ་འདི་ནི་གནད་འགག་ཅིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་སོ་  
སོའི་ཀུན་སྒོར་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་འདྲི་བར་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་ཞིང་། རང་ཉིད་ནི་ལས་  
འབྲས་ཀྱི་ལྷ་བའི་སྒྲོམ་གཞི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆོ། རང་གི་ལས་དང་  
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་ནས་རི་བ་འདི་འགོད་མི་ཉན། ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་  
བརྟག་དབྱེད་དང་། བཟོ་སྐྲུབ་ལ་བཅངས་པའི་རང་གི་ཀུན་སྒོར་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་བཟོ་སྐྲུབ་འདི་ལ་ཀུན་སྒོར་གཉིས་ཡོད་པ་  
དང་། ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པ་གཉིས་ཀས་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྱག་བསྐལ་ཡང་  
དུ་གཏོང་བའི་ཀུན་སྒོར་ཞིག་བཟུང་འདུག། བློ་གསལ་གཉིས་ཀར་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ནས་  
ཁྱད་པར་ཡོད་ལ། གཅིག་གིས་སེམས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་གཙོ་བོར་འཛིན་པ་དང་།  
གཅིག་ཤོས་ཀྱིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་གཙོ་བོར་འཛིན། ད་དུང་འདི་དང་མ་  
འདྲ་བའི་ཀུན་སྒོར་གཞན་ཞིག་ཡོད། ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་  
ཞིག་གིས་སྤྱུལ་སྒོར་བྱས་ཤིང་། རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་འདི་རྟོགས་པའི་འདུན་པ་ཞིག་  
གིས་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་བསྐྱབ་པའི་བྱ་བ་མང་པོར་རྒྱུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
ངས་ནང་པའི་མཁས་པ་ཚོར་ཉན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ནི། ཁོང་ཚོར་ཡང་ཤེས་  
འདོད་ཀྱི་སྒོ་ནི་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་འདི་རེད། ཁོང་ཚོར་འཛིག་རྟེན་འདིའི་སྤྱག་  
བསྐལ་ཡང་དུ་གཏོང་བའི་ཀུན་སྒོར་སྤྲ་བརྟན་ཞིག་ཡོད་པའི་ཐོག་ འཛིག་རྟེན་འདི་  
རྟོགས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ཞིག་ཀྱང་འདུག། ཀུན་སྒོར་འདི་གཉིས་ཀར་སྤུང་མོང་གི་རྟེན་གཞི་  
ཞིག་ཡོད། མཉམ་འབྲེལ་ལས་བྱུང་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷས་འཛམ་གླིང་ལ་ཁེ་བན་  
ཞིག་བསྐྱར་རྒྱ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཡུན་རིང་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་པའི་སློལ་རྒྱ་

གཉིས་ཀའི་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་དེའང་སྒྲོང་རྒྱ་རེད། འདི་ནི་བཅོ་ལྔ་པ་གཅིག་ཀྱི་མང་གཞི་ཞིག་  
ཡིན།

གཉིས་པ། བླ་པའི་མཁས་པ་ཆོས་སེམས་ལ་ཆོན་རིག་རང་བཞིན་གྱིས་ཞིབ་  
འཇུག་བྱེད་པར་རམ་འདེགས་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པམ་ཞེ་ན། ཐུགས་ཁ་ཤས་ནས་བྱེད་  
ཐུབ། དེ་དག་དེ་རེར་ལེགས་ཆ་དང་ཞན་ཆ་གཉིས་ཀྱི་ཡོད་པར་སྟུམ། ཁོང་ཆོས་ཞིབ་  
འཇུག་ཆོད་ལྟ་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་སྒྲོའི་སྒྲོང་བརྟན་ཆོད་མཐོ་པོ་ཅན་མཁོ་  
སྒྲོད་བྱེད་པ་འདི་གཅིག་རེད། དཔེར་ན། ངའི་ལས་རོགས་ལྷ་ཐེང་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་  
འཇུག་ཆོད་ལྟ་མང་པོའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཡོད། ཁོང་གིས་རང་གི་སྒྲོད་པ་ལ་  
འབྲུལ་ཆས་གྱིས་བརྟག་དཔྱད་གཏོང་དུ་བཅུག་པ་དང་། སྒྲོག་པར་གྱི་འབྲུལ་ཆས་ནང་  
དུ་དུས་ཆོད་གསུམ་ལ་སྒྲོམ་བརྒྱབས་ཀྱང་། ཕྱིར་ཐོན་སྐབས་ད་དུང་གཏོང་ལ་འཇུག་  
གྱིས་གང་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་དེ་ཆོ་ནི་ཉ་ལས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་  
རེ་ཆར་ཉིའི་ཉམས་ཞིབ་གྱིས་ཆོན་རིག་གིས་སྒྲོའི་སྒྲོང་བརྟན་ཆོད་མཐོ་པོ་ཡོད་མཁན་  
ཞིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན། གོ་རྟོགས་གསར་པ་མང་པོ་རྙེད་ཐུབ་པ་བསྟན་འདུག་  
སྒྲོ་ལ་སྒྲོང་བརྟན་ཐོབ་ཡོད་པའི་མཉམ་ཞུགས་པ་དང་། དུས་ཆོད་གཅིག་ལ་ཨ་སྒོར་  
བཅུ་སྟེང་པའི་མཐོ་སྒྲོབ་ཀྱི་སྒྲོབ་མའི་བར་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད།

འདི་ནི་ནང་པའི་མཁས་པ་ཆོའི་རམ་འདེགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལྷ་མོ་ཞིག་རེད། ཁོང་  
ཆོས་ད་དུང་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་གི་དཔྱད་པ་དང་ཆོད་ལྟ་བརྒྱད་སྟོང་པའི་  
སྟོལ་རྒྱན་གྱི་ཉམས་ལེན་མཁོ་སྒྲོད་བྱེད་ཐུབ། ང་ཆོས་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་ཉམས་ལེན་དེ་  
ཆོར་ལྷ་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འདྲིན་རྒྱ་ཡིན་ནམ། ལྷ་ཚུལ་འདྲིན་སྟངས་ཤིག་ནི་དམངས་

ཁོང་གི་ཤེས་ཡོན་ལྷ་བྱུང་ངོས་འཛིན་གྱིས་རྒྱ་དེ་རེད། དཔེར་ན། སྤུང་སྤྱོད་བཟོ་ལས་  
ཁང་གིས་དམངས་ཁོང་གི་བཙོན་ཐབས་ཤིག་ལ་གདེང་འཛིན་གྱིས་བསྟེ། བཙོན་  
ཐབས་འདིས་བྱས་པ་ཞིག་འབྱེན་གྱི་འདུག ང་ཚོས་དེའི་བྱས་པ་འབྱེན་ཚུལ་ལ་བརྟག་  
དབྱེད་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་ལྷ་བྱུང་རེད། ངའི་བསམ་པར་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་སྤངས་  
འདི་མི་འགྲིག་པ་དང་། ང་ཚོས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་ཁག་ནི་ཆོན་རིག་གི་ནང་གི་  
ལས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པའི་ཆད་མཐོའི་རིག་ཆལ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱིས་པར་རྒྱ་  
མཆོན་མང་པོ་ཡོད།

ནང་པའི་སློལ་རྒྱུན་ནི་ཁབ་ལེན་ཕྱོག་སྤེའི་སློག་པར་ལྷ་བྱུང་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་  
རིག་ཆལ་ཞིག་མིན་ཡང་། ཆོན་རིག་ལ་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་བཙོན་བསྤྱར་གྱི་རིག་ཆལ་  
ཞིག་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཨད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་རུ་འབྲུལ་ཆས་གསར་པ་ཞིག་ལ་དགའ་མོས་  
གྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེས་རིགས་ཇེས་དང་སྤྱང་ལ་བཙོན་བསྤྱར་གྱིས་བྱུང་བའི་ཆད་ཆེན་  
འདི་ལྟར་སྤྱང་གིས་ཚོལ་བ་གྱེད་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་ཆོག ངའི་མཐོང་སྤང་ལ།  
ལྷན་པས་བསྟུན་འགྱུར་གྱེད་བྱུང་བར་མ་ཟད། ཡིད་གྱེད་དང་སྤྱོད་ཆོར་ལའང་སྤྱོད་  
བརྟེན་སྤྱོད་ཆོག་པའི་བདེན་དཔང་ཡོད། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་རི་ལྷར་སྤྱོད་བརྟེན་གྱིས་  
དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་གྱི་བྲག་པའང་མང་པོ་ཡོད། ང་ཚོས་རིག་ཆལ་ཆད་གཞི་མཐོ་  
པོ་འདི་དག་ལ་གདེང་འཛིན་བྱ་དགོས་ཤིང་། འདི་དག་ནི་བྱས་པ་བསམ་མང་པོའི་འབྲས་  
བྱ་ཡིན་པ་དང་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་རེད།

ཉེ་དུས་བྱུང་བྱོགས་ཀྱི་སློལ་རྒྱུན་གྱིས་ཀྱང་སློལ་སྤྱོད་བརྟེན་ཐབས་ནས་  
བ་གསར་པ་དང་སྤེལ་བྱས་ཡོད། ངས་འདིར་གྱི་བྲག་ཏུ་བརྟན་འཕྲིན་ཅེད་མའི་གྲོས་

བཞུགས་དེ་མེད་གི་ཡོད་ལ། བརྟན་འཕྲིན་ཅེད་མོས་ཡིད་བྱེད་ལ་ཤུགས་ཀྱི་ཐེབས་ཀྱི་  
 ཡོད་པར་སྤང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་བརྟན་འཕྲིན་ཅེད་མོས་ང་ཆོར་ཐོབ་འདོད་པའི་  
 སློའི་སྦྱོང་བཟུང་གི་རིག་ཅལ་ནང་ནས་ཐུན་བྱ་ཤིག་མ་གཏོགས་མཁོ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ་  
 གི་མེད། བརྟན་འཕྲིན་གི་སློའི་སྦྱོང་བཟུང་གིས་བྲན་པ་དང། ཡིད་བྱེད། སེམས་གི་ཞི་  
 བདེ། དེ་བཞིན་དུས་གཅིག་ལས་མང་ལ་སྦྱོང་སྦྱོང་བྱས་ནས་འཇུག་པའི་སེམས་གི་  
 རྒྱས་པ་སོགས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་མི་ཐུབ། ང་ལྟ་བུར་མཆོན་ནའང། དུས་གཅིག་  
 ལས་མང་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱས་པ་འདིར་སྦྱོང་འདོད་ཆེན་པོ་ཡོད།

ནང་པའི་མཁས་པ་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་འདིར་འབྲུལ་ཐུབ་པའི་རམ་འདེགས་  
 གཞན་ཞིག་ནི། སྤང་པའི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་གི་གསལ་བཤད་བྱེ་བྲག་པ་སྟེ། སྤང་པའི་  
 དངོས་ཁམས་གི་གནས་རིམ་ལོག་ཏུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་དེ་རེད།  
 ནང་པའི་སློལ་རྒྱན་ལ་ནུས་གཞག་དང་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་ཡོད་པ་དང། ང་ཆོས་  
 གོང་དུ་ཤེས་པའི་དབྱེ་བ་དུག་དང། སེམས་བྱུང་ལྔ་བརྒྱུད་གཅིག་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་  
 སྦྱིད། སྦྱིང་ཐེ། དགའ་བདེའི་ཆོར་ཤུགས་བཅས་ཀྱི་འགྲེལ་བརྗོད་འདྲ་མིན་ལ་ཉན་  
 ཡོད། ཡིན་ཡང་། ངས་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་གི་འགྲེལ་བཤད་བྱེ་བྲག་པ་རྣམས་ལ་འབྲས་  
 གུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོན་པར་བསམ་གི་མེད། དེ་ཡང་ཤེས་བཞིན་གིས་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་  
 རང་ཉིད་ཆོར་སྟོན་མི་ཐུབ། ངས་འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཤེས་བཞིན་ལས་བྱུང་  
 པའི་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཆོན་རིག་གི་སེམས་གི་གོ་ཉོགས་ལའང་དོགས་ཐོན་བྱེད་གི་ཡོད། ང་  
 ཆོར་སེམས་ཇི་ལྟར་བཞུགས་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་མེད་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་བས་གཞན་  
 ཞིག་དགོས་ཤིང་། སློལ་རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀས་ང་ཆོར་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་གི་འགྲེལ་

བཤད་ཆད་ལྷན་ཞིག་སྒྲིང་མི་ཐུབ། རྒྱ་མཚན་ནི་རྒྱས་ཚལ་མ་ལག་རྟོགས་པར་ང་ཚོ་  
ད་དུང་རྒྱང་ཐག་ཏུ་ཅང་རིང་པོ་ཡིན། ལོ་རབས་ཐེས་མའི་ཉམས་ཞིབ་ནི་སྤང་ཚུལ་  
རིག་པ་རང་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ཐོག་མར་ང་ཚོས་སྤང་ཚུལ་རང་ལ་  
གསལ་བཤད་ལེགས་པར་བྱ་དགོས། རོ་པོ་འཛིན་པའི་བྱུང་ཐུང་གི་སྒྲིང་དངོས་རིག་པ་  
སྤྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ངས་གསལ་པོར་ཤེས་པ་ནི། ང་ཚོས་རྒྱས་ཚལ་མ་ལག་  
ལ་ཐག་ཉེ་བོར་བརྟུ་མ་ཐུབ་ན་དེ་ཚོར་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་མི་ཐུབ་པ་འདི་ཡིན། དཔེར་  
ན། སྤང་བྱིས་རང་ཉིད་ཇི་ལྟར་ཆ་བཟོ་བྱེད་པར་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པར་དེའི་རིམ་  
པ་བརྩ་ཅམ་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱས་ཀྱང་པན་མི་ཐོགས།

འདི་ལྟར་བརྗོད་ན་འདྲ་། རང་པའི་སྒྲོལ་རྒྱུན་གྱིས་ང་ཚོར་སྟོབས་ལུགས་གལ་  
ཆེན་ཞིག་སྒྲིན་ཐུབ། རང་པའི་མཁས་པ་ཚོས་ང་ཚོར་བསམ་སྒྲོ་དང་བྱི་བ་གསར་པ་  
སྒྲོང་བའི་ལྷ་སྤངས་བྱུང་པར་བ་སྒྲོད་ཆོག། མཚམས་རེར་ཆན་རིག་གི་ནང་དུ་ང་ཚོས་  
འབྲུལ་ལས་དང་ཞིབ་འབྲུག་གི་བྱུང་དོན་གཙོ་བོར་འཛིན་རྒྱ་མང་བྲགས་ཡོད། ཆན་  
རིག་གི་བྱུང་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་ང་ཚོས་བྱི་བ་ཅི་ཞིག་འདི་ཐུབ་མིན་འདི་རེད། མི་  
ཚོས་མཚམས་རེར་བྱི་བ་གསར་པ་བཀོད་པ་དང་། ཡང་ན་བྱི་བ་རྩིང་བ་ཞིག་ནམ་པ་  
གསར་པས་བྱིས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅམ་གྱིས་ཆན་རིག་གསར་བརྗོད་བྱས་ཡོད། འདིའི་  
ཕྱོགས་ནས་ང་ཚོར་བཟོ་སྒྲིང་འདིའི་ནང་སྤང་བྱུང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།

ནང་དོན་རིག་པར་འཛིན་ཉེན་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་ཐབས་ཐུན་མིན་ཞིག་ཡོད་པ་  
དང་། རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆན་རིག་ལ་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ནམས་རྟོགས་ཐབས་གཞན་  
ཞིག་ཡོད། ཤེས་ཡོན་གྱི་སྤྲེ་ཆན་འདི་གཉིས་ཀའི་སེམས་ཀྱི་ནམ་གངས་འབྲེད་ཚུལ་



ལ་ཅ་འཛིན་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་མེད། གནས་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་གཉིས་ཀར་  
ཡང་ནོར་འབྲུལ་ཡོད་སྟེད་ཀྱང་། སན་ཚུན་མི་མཐུན་པའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ལངས་  
ཕྱོགས་གཉིས་ཡོད་པ་འདི་ཉ་ཅང་རིན་ཐང་དང་ལྷན་པ་ཞིག་རེད།

ནང་དོན་རིག་པས་ཆན་རིག་པ་ཆོར་སེམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་སྟོར་  
ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་སྟོན་ཐུབ། ངས་རྒྱན་དུ་སེམས་ཀྱི་སྒྲུབ་བརྟན་  
ཀྱི་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆའི་སྟོར་ལ་བསམ་སྟོག་ཏོར་གི་མེད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཆོས་  
འདིའི་ཐད་ལ་མང་པོ་ཞིག་བརྗོད་སོང་། དེ་ཆོར་དོན་ཞིག་ངེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས་པ་  
དང་། ང་ཆོས་གསལ་ཆ་དང་གནས་ཆ་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ངེས་པར་དུ་རྟོགས་  
དགོས།

སོ་སོའི་རིག་གཞུང་གཞིར་བཞག་གི་དཔེ་མཆོན་ཡང་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་  
བྲངས་སོང་། ང་ཆོས་རྒྱུ་ཕྱོགས་པའི་ངོས་ནས་ཀླད་པ་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་  
མཁན་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཞིག་ཡོད་པའི་དཔེ་མཆོན་བཞག་ཡོད། ཕྱོགས་གཞན་པར་  
གཏོགས་པའི་ངའི་ལས་རོགས་ཆོས་ང་ལ་བརྗོད་པ་ལྟར་ན། ནང་པ་ཆོས་པོ་བྲང་དུ་  
བྱེན་ལངས་ཡང་ཡང་འབྲུང་བཞིན་པའི་རྒྱལ་པོ་དབང་ལྷགས་མེད་མཁན་ཞིག་དཔེ་  
མཆོན་དུ་འཛོག་གི་ཡོད། དཔེ་མཆོན་འདི་དག་ནི་སན་ཚུན་མི་མཐུན་ཞིང་། སོ་སོའི་  
རིག་གཞུང་གི་ནང་དུ་ཐུག་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་གིས་འདི་ཆོ་བདེན་པར་འགྱུར་  
རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དཔེ་མཆོན་འདི་ཆོའི་བར་ཀྱི་ཁྱད་པར་དེ་ནི་རིན་ཐང་ཅན་  
ཞིག་རེད། ནང་པའི་དཔེ་མཆོན་འདི་དང་འདྲ་མཚུངས་ཤིག་ཨང་མི་ཨ་ཡེ་འེའི་མ་  
མེན་Marvin Minsky གི་དང་མཁས་པ་གཞན་གྱིས་བཀོལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་

[illegible]

ཅེ་ཞིག་ལ་སྐྱོད་བདར་སྐྱད་ནས་བཙོས་བསྐྱར་ཤེད་ཕྱབ་མིན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་མ་  
འདྲ་བའང་ར་ཆོས་སྐྱེད་ཡོད། དཔེར་ན། སྐྱོད་ཆོར་ནི་རང་ཚུལ་ལམ་འགྱུར་བ་མེད་  
པའི་བྱད་ནམ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། སྐྱོད་བདར་སྐྱད་ནས་བཙོས་བསྐྱར་ཤེད་རུང་པའི་  
འདོད་ཚུལ་འདིས་ར་ཆོའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ཁག་ཅིག་ལ་སོག་ཕྱག་བཏང་འདུག  
རའི་བསམ་ཚུལ་ལ། འདི་ནི་གནད་འགག་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། འདིས་ཆད་  
གཞི་ཅེ་ཙམ་ལ་སྐྱོར་སྐྱོད་བདར་སྐྱད་རུང་མིན་གྱི་དེ་བ་སྐྱོར་རྒྱུ་རེད། སྐྱོར་སྐྱོད་བདར་  
དེའི་ཆ་ཤས་ཅེ་ཙམ་ཞིག་སྤྱི་བྱལ་ཏུ་བཞོལ་སྐྱོད་ཤེད་ཕྱལ་བམ། བཟོ་སྐྱེད་བཙོས་  
འདིའི་ཐད་ལ་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་གསུང་རོགས།

ད་དུང་ཨ་ལན་གྱིས་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་དམིགས་ལུལ་མ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་  
པར་བརྟེན་སོང་། ལུབ་ཕྱོགས་སུ་ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་ན་ཆ་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་རྒྱན་  
ལྷན་ལྷང་ཡོང་བར་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཨ་ལན་གྱིས་གཤམ་  
གསལ་གྱི་དྲི་བ་འདི་ཚོ་བཏོད་སོང་། “དེར་མཆོམས་འཛོག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་  
ཞིག་ཡིན་ནམ། སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་རིམ་ཡར་དེད་ན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།  
ཨོ་རྩལ་འབྲུག་ཚོགས་ཀྱི་ལུས་རྩལ་ལྷ་བུའི་སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་ཞིག་ཡོད་དམ།”  
ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ་དྲི་བ་འདི་ཚོ་ནི་རྟ་ཅང་དང་བ་འདྲེན་པ་ཞིག་རེད། ང་ཚོ་ནི་རྒྱ་

མཆན་ཅིད་མྱེར་དུ་ལ་སེམས་ཀྱི་གཙོང་ནད་མེད་སྟུང་པ་ཅམ་གྱིས་ཡིད་ཆེན་པ་ཡིན་  
ནམ། ལུས་རྩལ་ཞིག་དང་འབྲ་བར་ད་ཆོས་རང་གི་སྒོ་ལ་སྦྱོང་བ་བྱས་ནས་རྩེ་ཡག་ཏུ་  
བཏང་ན་ཅིད་མྱེར་མ་འགྲིག་པ་ཡིན་ནམ། རྩི་བ་འདི་དག་ནི་ཆན་རིག་དང་མི་མ་སྟན་པ་  
ཞིག་མིན་ཞིང། ད་ཆོས་སྐད་ཆ་འདི་ཆོ་རང་ཉིད་ལ་ཡང་ཡང་བྲན་སྦྱུལ་གཏོང་གི་མེད་  
པ་ཅམ་རེད། དེ་བསམ་པར་ལྟ་ཚུལ་ཁྱད་པར་བ་འདི་ཆོར་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་  
མཆིས།

གསུམ་པ། འབྲས་བུ་ཆེན་པོ་ཐོན་སའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞི་གང་དག་  
ཡོད་དམ། དས་ཆན་རིག་པ་དང་ནད་པའི་མཁས་པ་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་གི་གཞི་བྱེ་བྲག་  
པ་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས་པའི་སྦྱུལ་སྒོར་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། བཌོ་མེད་གི་དམིགས་  
ལུལ་འབྲུབ་པར་ད་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་འཆར་བྱེ་བྲག་པ་དགོས་ཤིང། ལས་  
འཆར་བྱེ་བྲག་པ་དེ་ཆོར་ཆོད་ལྟ་བུར་བའི་ཆོད་དཔག་དང། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་  
བྱེ་བྲག་པ་དགོས་རྒྱ་རེད། དས་འདིའི་སྒྲོར་ནས་ཁྱེད་ཆོར་བཟོད་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་  
པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རེ་ཆར་ཉིད་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་  
དེ་ཆོ་དང་བ་འཕེལ་བྱེད་ཅིག་རེད། ཞིབ་འཇུག་དེའི་རིགས་ད་དུང་མང་པོ་ཞིག་དགོས་  
ཤིང། ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་འཆར་འདིའི་བཟོད་གཞི་གཅིག་ནི་གང་ཟག་དང་པོའི་སྦྱོང་  
བ་དང། ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྟབས་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་ལྟན་དུ་མ་སྟངས་  
སྦྱོར་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། ཁབ་ལེན་ལྟོག་སྒྲུབ་སྒྲོག་པར་ནི་ཞིབ་འཇུག་འདི་ལ་ཏ་ཅང་  
པན་རྒྱ་ཡིན་ཞིང། དེས་ཆད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་མཐོང་ཚུལ་དེ་  
སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཆད་མ་ཡིན་པར་བསྟུན་སྟབས། བཌོ་མེད་པ་ཆོས་ད་དུང་

གང་ཟག་དང་མོ་དང་གསུམ་པའི་ཞིབ་ལྟའི་གནས་རིམ་གྱི་ཁྱད་པར་དེའང་སྐྱོད་དགོས།  
གལ་སྐྱེད་ང་ཚོས་སྐྱོད་མེད་ཀྱི་སྐྱོད་པའི་སྐྱོད་གི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཆ་ཤས་ཞིག་ལ་ཁུངས་  
འདེད་བྱེད་ཐུབ་ཆེ། ང་ཚོའི་ཆོན་རིག་སྐྱབ་སྤངས་དང་། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟའི་རྩ་  
བཀོད་སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་ཆེན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་ངེས་རེད།

སྐྱོད་ཡོན་ཏན་མོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་སྐྱད་ཆ་དེ་ཆོར་ཡང་དངོས་སུ་ཞིབ་  
འཇུག་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱ་དགོས་སྐྱེད་ཅེད། ཡིད་བྱེད་ལ་སྐྱོད་བརྟེན་སྤྱད་ནས་ཡར་རྒྱས་  
སུ་ཕྱིན་པའི་སྐྱད་ཆ་དེ་ཀྱི་ཡིད་དབང་འགྲུག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གོ་བསྐྱར་ལ་བལྟས་  
ཆེ་སྐྱད་ཆ་འདི་ཀྱི་བདེན་ཤས་ཆེ་བའི་སྤྱད་བ་ཞིག་སྐྱོད་མོད། འདི་ཀྱི་ད་དུང་ཁབ་ལེན་  
ལྟོག་སྐྱོད་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་གཞན་དག་ལ་འཇུག་ཐུབ་  
དགོས། གཅིག་བྱས་ན། ནང་བ་ཚོས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་དེ་  
འཆར་འགོད་བྱས་ནས་སོ་སོའི་སྐྱོད་བརྟེན་གྱི་རྩ་བ་པ་དེ་གསལ་སྟོན་བྱེད་མི་དུ་  
སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱོད་བ་ཚོས་སོ་སོའི་རྒྱབ་སྐྱོང་ས་གཞིར་བཞག་གིས་ཞིབ་  
འཇུག་ཚོད་ལྟ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་ཡོད། འོན་ཀྱང་། དེ་ཆོ་ཁག་ཅིག་ཡག་པོ་མེད་པར་  
སྤྱད་ཞིང་། ནང་བ་ཚོས་སྐྱོད་སྐྱོང་བརྟེན་ཐོབ་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་སྐྱོང་བརྟེན་འདི་  
ཐོབ་མེད་མཁན་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟ་ཞིག་འཆར་  
འགོད་བྱེད་ཐུབ་ན་ཤིན་ཏུ་ལེགས་ཤིང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་འཆར་འདི་ཀྱི་ད་ལྟའི་  
བཀོད་སྐྱོང་འདི་གནས་རིམ་གཉིས་པར་སྐྱེལ་བར་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་  
རེད།

བཞི་པ། ནང་པའི་མཁས་པ་ཚོར་མཉམ་འབྲེལ་འདི་ལྟ་བུ་ལས་ཐོབ་རྒྱ་ཅི་ཞིག་

ཡོད་དམ། རས་ངེ་བ་འདིའི་ལན་ལག་འགོ་བྱུང་། རང་པ་ཆོས་དེང་རབས་ཀྱི་ཆན་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་ངེ་བ་རྙིང་པ་རྣམས་ལ་ལན་གསར་པ་རྙིང་སྤྱོད། ལགོང་ས་མཆོག་གིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་སེམས་ཀྱི་སྤྱང་ཚུལ་ཙམ་ཡིན་མིན་གྱི་ཚིང་སྤྱོད་རྙིང་པ་ཞིག་གསུངས་སོང་། ཤེས་ཆོར་གཅིག་གིས་ཡུལ་གཅིག་འཛིན་ནམ། ཡུལ་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་ཆོར་གཅིག་ལ་སྤྱང་དམ། ཡང་ན་ཡུལ་གཅིག་ཤེས་ཆོར་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྤྱང་གི་ཡོད་དམ། རང་པ་ཆོས་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་གི་རྗེས་སུ་འང་གནད་དོན་འདི་ཐག་བཅད་མེད་པར་སྤྱང་། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཆོར་ཐག་གཅོད་པའི་འདོད་པ་ཡོད་པ་གསལ་ཞིང་། ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་འདིས་ཚིང་སྤྱོད་དང་ངེ་བ་དེ་ཆོར་གསལ་ཁ་འབྱེད་པར་ཕྱོགས་བྱེད་རྒྱ་རེད། རང་པ་ཆོས་རང་གི་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བྱུང་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་བརྗོད་སོང་། དཔེར་ན། དགོ་སྤྱུག་ཅིག་ལ་ཉམས་ལེན་ཞིག་གིས་པན་མིན་ལ་བརྟུག་དབྱེད་གཏོང་བ་ལྟ་བུ་རེད། ཁོང་ཆོས་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་གི་རིང་ལ་སོ་སོའི་རིག་རྒྱལ་ཡར་རྒྱས་སུ་བཏང་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་རྟོགས་དགོས་ས་ལྷག་ཡོད་པ་དེ་ཆོར་མཉམ་འབྲེལ་འདིས་པན་རྒྱ་རེད།

ཆན་རིག་གིས་རང་པའི་འདོད་ཚུལ་སྒྲོར་ཞིག་ཆད་མ་ཡིན་པའི་ར་སྟོན་བྱེད་སྤྱོད། ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ཡང་མི་ཆོར་སོ་སོའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ཆད་མ་དེ་ཆད་འཇལ་གྱི་སྤྱི་གཞུག་གཞི་གཞན་ཞིག་ལ་འཇུག་འདོད་མེད། གང་ལྟར་ཡང་འདིའི་ཕྱོགས་ནས་ཀྱང་འབྲས་བུ་འབྱུང་རྒྱ་རེད།

ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་རང་པའི་མཁས་པ་ཆོར་ཐོབ་པའི་ངེས་ལན་ནི་སྤྱང་ཡང་འཇམ་སྤྱོད་གི་ཁེ་པན་གྱི་ངོ་ཐོར་འགོ་ཞིང་། འདི་ནི་མཐད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། རང་

པའི་མཁས་དབང་པལ་ཆེ་བར་མཆོན་ན། བཟོ་སྐྱེང་འདིར་མཉམ་ཞུགས་གནང་བའི་  
རྒྱ་མཆན་གཙོ་བོ་ནི། ལས་གཞི་འདི་ལྟ་བུས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་ཕན་བར་བསམ་  
བ་འདི་རེད།

ལྷ་པ། འཛམ་གླིང་ལ་འཕྲོ་བ་བྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེ་ན་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་།  
སེམས་དང་སྒྲུང་པའི་སྐྱོར་ལ་གོ་རྟོགས་བྱེ་བྲག་པ་མང་པོ་འབྱུང་བྱུང། བརྗོད་གཞི་  
འདི་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཁག་རྣམས་འཛིང་ཆེ་ཞིང་། ང་ཚོར་རམ་འདེགས་ཡོད་ཆད་  
དགོས་རྒྱ་རེད། ད་དུང་འཛམ་གླིང་ལ་འཕྲོ་བ་བྱ་གཞན་འགའ་ཡང་མཆིས། ངས་འདི་  
ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཁ་སྤྲོགས་པའི་ཆན་རིག་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་སྐྱེང་རྒྱ་ཡིན། ཆན་  
རིག་ནི་རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་ཞིང་སྤྱི་ཁྲབ་ཀྱི་འདིག་རྟེན་ལྟ་ཆུང་ལ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་  
ཏུ་ང་ཚོ་འཆོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུར་ང་ཚོས་ཤེས་གསལ་ལྟར། ཆན་རིག་ལ་འགྲོ་བ་  
མིའི་རིགས་ཀྱི་དགོས་མཁུ་ཡོངས་སུ་སྐྱོང་བའི་རྒྱས་པ་མེད། ཟས་སྒྲ་གཅིག་ཟ་བ་  
བཞིན་ཆན་རིག་གཅིག་བུས་ང་ཚོར་དགོས་པའི་འཆོ་བ་ཅུང་འདང་ངེས་ཤིག་སྐྱོད་མི་  
བྱུང། ཆན་རིག་གིས་ང་ཚོའི་དགོས་མཁུ་ཡོངས་སུ་སྐྱོང་མ་བྱུང་བ་འདིར་བརྟེན་  
ནས་“རྒྱ་མཆན་ལས་བྲོས་བྲོལ”ཞེས་པའི་ལྟ་ཆུང་ཞིག་མ་མཐའ་ཡང་རང་རྒྱལ་དུ་  
བྱུང་ཡོད། དེ་ནི་རྟོག་བཟགས་ཀྱི་བྱ་དངོས་ལ་ཡིད་སེམས་ཤོར་ནས་ཆན་རིག་ཁས་  
ལེན་མི་བྱེད་པ་འདི་རེད། ངའི་སྐད་ཆ་འདིས་པོག་ཐུག་བཟང་ཡོད་ཆེ་བཟོད་སྒྲོམ་བྱེད་  
རོགས། ངས་འདིར་རྗོད་བཞིན་པ་ནི་“གཏོར་དབྱིབས་བང་སོ”དང་། “དྲངས་  
ཤེལ”སོགས་ཀྱི་རྟོག་སྒྲུང་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོའི་བཟོ་སྐྱེང་འདི་ནི་ཉ་ལས་པའི་ཁྲད་  
པར་བ་ཞིག་རེད། འདི་ནི་རྒྱ་མཆན་ལས་བྲོས་བྲོལ་དང་། ཡང་ན་ཆན་རིག་ལས་བྲོས་

སྒྲོལ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་དགའ་མོས་ཀྱིས་  
 ཚན་རིག་ནི་འཛམ་གླིང་རྟོགས་ཐབས་གཅིག་ཙམ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་གྱིད་ཐུབ།  
 ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་རྒྱ་ལོ་རྒྱུ་དང་བ་དང་། ཚན་རིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིད་ཆོག་  
 ཅིང་། ཚན་རིག་སྤང་མེད་དུ་གཏོང་མི་དགོས། ངའི་བསམ་པར་ངོས་འཛིན་འདི་ལྟ་བུ་  
 ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། བཅི་བཀུར་དང་གོ་རྟོགས་གཉིས་གཞིར་བཞག་ལས་སྒྲུབ་  
 པའི་བཌོ་མེད་ནི། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་མཚན་ན་རིན་ཐང་ཆེ་ཞིང་། ཚན་རིག་ལའང་  
 བཌོ་མེད་འདིའི་རིགས་ལ་ཞུགས་པའི་འདོད་མོས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་དགོས། ཚན་  
 རིག་གིས་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་དགོས་ཆད་སྤོང་མི་ཐུབ།

ལུགས་རྒྱུད་རིང་པོར་བསམས་ན། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཅི་ཞིག་ཐོབ་རྒྱ་ཡོད་  
 དམ། ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཡང་དུ་གཏོང་བར་གྲོགས་གྱིད་ཐུབ།  
 ཨ་རིའི་སྤྱི་ཁྲབ་འགྲོད་བསྟེན་འགན་འཛིན་གྱིས་མང་ཚོགས་ལ་གཟུང་འཁོར་གཅིག་  
 གི་ནང་། རྒྱ་མ་རྒྱུག་ཅུའི་ལུས་རྩལ་ཅུང་མཐའ་ཡང་ཐེངས་ལྔ་རྩེ་དགོས་པའི་ལམ་  
 སྟོན་གནང་གི་ཡོད། ད་ནས་བཟུང་ལོ་བཅུ་དང་ཉི་ཤུའི་ནང་ཨ་རིའི་སྤྱི་ཁྲབ་འགྲོད་  
 བསྟེན་འགན་འཛིན་གྱིས་གཟུང་འཁོར་གཅིག་གི་ནང་། རྒྱ་མ་རྒྱུག་ཅུའི་སེམས་ཀྱི་  
 སྤྱོད་བཟང་ཐེངས་ལྔ་དང་རྒྱུག་ལ་གྱིད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་རྒྱ་ཡིན་པ་ཡིད་ལ་  
 འཆར་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན།

མཐུག་སྒྲོམ་དུ། འཛམ་གླིང་གི་སྒྲོལ་རྒྱུན་ཆེན་པོ་གཉིས་ཏེ། དུས་རབས་མང་  
 པོའི་རིང་དར་རྒྱས་རྒྱུད་བའི་ཚན་རིག་དང་། ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་གཉིས་ལྷག་ལ་འཕེལ་  
 རྒྱས་རྒྱུད་བའི་ནང་པའི་སྒྲོལ་རྒྱུན་གཉིས་སྟོ་སེམས་དཀར་བའི་མི་སྣ་ཁག་ཅིག་གི་

ལན་སེམས་ལ་བཏེན་ནས་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་བཟོ་སྒྲིང་གི་ར་བ་འདིར་ལྷན་འཛོམས་བྱང་བ་  
ནི་རོ་མཆར་ཆེ་ཞིང་། ང་དང་ང་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། བཟོ་སྒྲིང་འདི་ལ་ཉན་པའི་སྐལ་བ་  
ཐོབ་པ་ནི་གཟི་བརྗིད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདིས་ང་ཚོ་ཆང་མའི་སེམས་རྒྱུད་ལྷག་ཏུ་  
བཏང་ཡོད།

ང་ཚོས་སྒྲ་ས་ནས་ལན་ཁྲར་གྱིས་གཏམ་བཤད་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་བྱི་བ་བྱིས་  
ལན་དང་། གོ་བསྐྱར་ཅི་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱ་ཐག་བཅད་ཡོད། བཟོ་སྒྲིང་འགོ་མ་བཙུགས་  
པའི་གོང་དུ་གཏམ་བཤད་པ་གཉིས་ཀར་གོ་སྐབས་སྤྲད་དེ། སོ་སོའི་གཏམ་བཤད་  
བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་འཐེན་ཡོད་སྟབས། འཇད་རོ་མེ་ཡར་ལངས་ནས་རང་  
གི་གཏམ་བཤད་འགོ་བཙུགས་སོང་།

འཇད་རོ་མེ། ། ལགོང་ས་མཆོག་དང་། འདིར་འཛོམས་པའི་མི་མང་རྣམས་ལ། བཀོད་  
སྒྲིག་པ་ཚོས་ལན་ཁྲར་དང་དེད་གཉིས་ལ་རིམ་བས་གཏམ་བཤད་བྱེད་དུ་  
བཙུག་པ་འདི་ཡག་པོ་བྱང་འདུག། རྒྱ་མཆན་ནི་ངའི་གཏམ་བཤད་འདི་ལན་  
ཁྲར་གྱི་གཏམ་བཤད་དང་རྣམས་པ་མ་སྤྱན་པ་ཞིག་ཡིན། ངས་ཀྱང་བཟོ་སྒྲིང་  
འདིའི་བཀོད་སྒྲིག་པ་ལགོང་ས་མཆོག་དང་། སེམས་དང་ཆེ་སློག་ཆོགས་པའི་  
སྙིང་སྟོབས་དང་མཁུན་རྒྱ་ལ་བསྐྱགས་བརྗོད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

ངས་འདི་ནས་གནད་དོན་གཉིས་གཙོ་བོར་སྒྲིང་ན་འདོད་བྱང་། དང་པོ་ནི་རྒྱ་  
མཆན་ཅིའི་ཕྱིར་ཆོགས་འདུ་འདི་ལ་འཆང་ཁ་ཆེ་བའི་རྒྱ་བ་ལྗོངས་དེ་ཡིན། འཆང་ཁ་  
འདི་ལྟ་བུ་ནི་ཨ་རི་ལ་གདེང་ཆོད་དང་རྩོམ་སེམས་ཆེ་ཞིང་། བཟང་བོས་འན་བ་པམ་  
པར་བྱས་ཏེ་ཡོད་ཆད་གསལ་པོ་ཡིན་པའི་མི་ལོ་ལྔ་བཅུའི་ཡར་སྔོན་དུ་བྱང་ཡོད་མི་



སྒྲིང་། རྒྱལ་སྐྱོན་པུ་མེད་ཀྱི་སྒྲུང་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་དགོས་ཤིང་།  
ངས་སྒྲིང་འདོད་པའི་གནད་དོན་གཉིས་པ་ནི། སྒྲིང་བརྟེན་སྒྲུང་ཡོད་པའི་ནང་པའི་ཤེས་  
བཞིན་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སེམས་སྒྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ལ་  
ཁ་སློན་ཆེན་པོ་ཞིག་གྱེད་ཐུབ་མིན་སྐོར་ཡིན།

ངས་ཐོག་མར་བཏོ་སྒྲེང་འདིའི་མཚན་སྟོན་ནི་འདས་པའི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་  
པའི་ནང་བྱུང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲུར་ལྷོག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་སྒྲིང་རྒྱ་  
ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲུར་ལྷོག་དེ་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་ངོ་ཐོའི་སྐོར་གྱི་ང་ཚོའི་བདེན་  
འཛིན་ནུས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཡོད། ཡོ་རོབ་ནང་དུས་སྐབས་བར་མ་དང་རིག་  
ཅུལ་བསྐྱར་དར་གྱི་འདྲེས་མཚམས་སུ་ཐོན་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་ངོ་ཐོ་གསར་བ་དེ་ནི།  
སྒྲིང་དོན་དང་དཔལ་འབྱོར་སྤྱིག་འཇུགས་ཀྱི་འཕོ་འགྲུར་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་  
ཡིན་ཞིང་། དུས་རབས་ལྗེའི་རྗེས་ཏེ། སྐོ་འབྲེད་དུས་སྐབས་ཀྱི་འགྲུར་ལྷོག་དེ་ཚོ་ནི་  
ཆོན་རིག་དང་ཅིས་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་དང་། ལོ་རྒྱུར་གྱིས་ཡེ་ཤུའི་སྒྲིང་དཔོན་གྱི་  
དབང་ཚད་ལ་ཁ་གཏད་བཅག་པ་བཅས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན།

ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། རུབ་ཕྱོགས་པ་པལ་ཆེ་བས་སྐོ་འབྲེད་དུས་སྐབས་ནས་  
འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་དང་པོའི་བར། འོག་གི་ལྷ་བ་གསུམ་པོ་འདིའི་མཐར་ཐུག་གི་  
བདེན་དོན་ལ་དོགས་འདྲི་བྱས་མི་འདུག དང་པོ་ནི་སྤྱོད་པ་ཅི་ཞིག་སྟོན་པ་དང་། ཡིད་  
ཆེས་གང་ཞིག་འཛིན་པ་ཐག་གཅོད་པའི་རང་དབང་གི་ཞེ་འདོད་ཅིག་འགྲོ་བ་མི་ལ་  
ཡོད་པ་འདི་རེད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་སྤྱོད་ལས་ཀྱི་ཆད་གཞི་ལས་བཞུལ་ན།  
འགན་ནི་སོ་སོ་སྒྲིང་གིས་འཁུར་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། རང་དབང་གི་ཞེ་འདོད་

ནི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་ཡོངས་ཁུབ་ཀྱི་བསམ་སྒྲོམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དུས་རབས་  
འདིའི་ནང་དཔར་སྐྱེད་བྱས་པའི་དཔེ་དེབ་ཚང་མའི་ནང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། དེ་མཚུངས་  
སྤྱད་ནང་ཞོགས་པར་འཛོད་རྗེས་བཤད་བ་ལྟར། སེམས་ཀྱིས་རང་གི་སྤྱོད་ཚེར་  
སྤངས་འཛིན་གྱི་སྤྱད་སྤངས་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་ནི་ནང་པའི་ལྟ་སྤྱད་ཀྱི་མང་གཞིའི་ལྟེ་བ་ཞིག་  
ཀྱང་རེད།

གཉིས་པ་ནི་རང་ཚོས་རང་གི་སྤྱད་ཁམས་དང་། ཅ་བའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་རྣམས་  
ཚོལ་རྣམས་མི་རབས་སྤྱ་མ་ལས་རྒྱུད་འཛིན་བྱས་ཤིང་། དེའི་སྤྱོད་རང་ཚོའི་བསམ་  
སྒྲོམ་འདུས་དོན་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན་ཡང་། རང་ཚོའི་རིག་གཞུང་གི་  
གོམས་སྒོལ་ནི་སྐྱེད་ཚོས་ཡིན་པ་དང་། རང་ཚོའི་རིགས་རྒྱན་སྤྱེ་ཁག་དང་འབྲེལ་བ་  
མེད་པར་མ་ཟད། སྤྱི་དངོས་རིག་པས་སྤོན་དཔག་ཀྱང་གྱེད་མི་སྤྱད་པའི་ལྟ་བའི་  
ཡིན།

གསུམ་པ་ནི་འགྲོ་བ་མིས་ཁོང་ཁོ་དང་། སྤྱག་དོག་རང་གཅེས་འཛིན། འགྲན་  
སེམས་སོགས་སྤྱོད་ཞིང་། གཤུག་རྩུབ་གྱེད་པའི་རྣམས་པ་དེ་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་འཕེལ་  
འགྱུར་གྱི་ཁྱོད་དུ་བྱུང་ཞིང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་བྱམས་སེམས་དང་། སྤྱིང་རྩེ། མཉམ་  
འབྲེལ། བཅེ་དུང་། བྱམས་སྤྱོད་སོགས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམས་པ་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ར་  
ཚོས་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཁྱོད་དུ་ལུས་འཛིན་བྱས་ཡོད། སྤྱོད་ལམ་  
གཅིགས་འཛིན་འདི་ནི་རང་ཚོ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་བྱད་ཚོས་  
ཤིག་རེད། ལྟ་བའི་དོན་ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་།  
ངས་སྤྱ་གྲུ་ལ་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུ་ལྷག་བཅུག་དབྱུང་བྱས་སྤྱོད་པའི་དོས་ནས་བརྗོད་ན། སྤྱ་

གྲུ་འཁོར་ལོངས་དམིགས་སུ་འཛིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པས་འདོད་ཚུལ་འདི་  
ཁུངས་ལྡན་ཡིན་པའི་ར་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ།

བསམ་སྒྲུབ་ཆོད་ལྟ་ཞིག་བྱས་ན་བདེན་དོན་འདི་གསལ་པོ་ཆགས་རྒྱ་རེད།  
སའི་གོ་ལའི་སྤྱི་ལོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དེ་རིང་ཉིད་ལ་འདྲ་སྤྱོད་ཆོག་པ་དང་མི་འཆོམས་  
པའི་བྱ་བ་སྟེ། མི་གསོད་ཁྲག་སྤྱོད་དང་། བཅོན་གཤེམ། འཕྲོག་བཅོམ། བསྐྱེད་  
གདུག་རྒྱ་བཅས་བྱས་ཀྱང་། ཁྲིམས་ལ་སྤྱོད་མི་ཐུབ་པའི་གོ་སྐབས་གཞོན་ཡོད་པ་  
རོལ་ཅིས་ཤིག་བྱོས་དང་། གོ་སྐབས་ཀྱི་གངས་ཀ་འཁོར་ཆེན་འདི་ནི་དེ་རིང་དོན་  
དངོས་སུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་ཚུལ་མ་ཐུན་མ་ཡིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གངས་ཆད་དང་  
བསྐྱར་ན་བརྒྱ་ཆའི་གཅིག་ཅུ་ཟེན་གྱི་མེད། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་བཟང་སྤྱོད་དང་རན་  
སྤྱོད་ཀྱི་གངས་འཁོར་གཉིས་པན་ཚུན་བསྐྱར་ཆོ། རན་སྤྱོད་ལས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱིས་  
གངས་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་ཟེན་ཡོད།

འདི་ལྟར་འགྲོ་བ་མིའི་ངོ་བོ་ནི་སང་གེ་ལས་ལུ་གྲུའི་རང་བཞིན་ཡིན་མོད། འོན་  
ཀྱང་། རྒྱལ་པོ་རེར་ལྟ་བུ་སྤྱོད་པ་ཆོས་བདེན་དོན་འདིར་ངེས་ཤིང་སེམས་བསྐྱེད་པ་  
འདི་ཉིན་ཁའི་གནས་སུ་འདྲུང་སྤྱོད་བྱེད་དང་། ལྷག་པར་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྤྱོད་པ་ཆོད་  
ཁྲོད་དུ་ངེས་ཤིང་སེམས་བསྐྱེད་པ་ཁམས་མང་དུ་བྱུང་བ་དཔེར་ན། དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་  
དབྱིན་ཇིའི་ལྟ་བུ་སྤྱོད་པ་ཐར་མ་སི་ཉོད་ཞི (Thomas Hobbes) གི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་  
ལ་སྤྱུག་ས་ནས་ལྟ་བུ་ཁམས་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། རང་པའི་ལྟ་བུ་སྤྱོད་པ་ཆོད་རན་སེམས་  
ལས་བཟང་སེམས་ལྷགས་ཆེན་པོར་ཡོད་པ་འདི་ནི། ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་  
གཞི་ཅིའི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་སྟེ། ང་ཚོ་པལ་ཆེ་བ་ལྟ་བུ་འདི་ཉིན་ཁའི་གནས་སུ་

སྤྱང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཏུ་འཆོ་སྤྱང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། འདིར་  
འཛོམས་ནས་ཡིད་ཆེས་འདི་ལ་རྒྱབ་ཏུ་འཆོལ་གྱི་ཡོད། ཉེན་ཁ་འདི་ནི་"ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་  
ལྷ་མོ"གཉིད་ལས་སད་སྐབས་དེ་ཡོད་སོར་གནས་གྱིས་ཡིད་མ་ཆོམ་བར། ཅི་ཞིག་  
གསར་གཏོད་བྱེད་སྐྱེས་ནས་སྤྱང་དགོགས་བས་བྱུང་ཡོད།

དང་ཐོག་ཁོ་མོས་འདས་མ་ཐག་བའི་དུས་རབས་ཀྱི་དཀྱིལ་མར་གནས་ལུལ་  
བརྩེ་སྤོའི་མི་རབས་གསར་བ་ཞིག་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། དཔལ་འབྱོར་འགྱུར་ཐོག་  
གིས་བྱི་རོལ་ནས་ཡོང་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ངལ་རྩོལ་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བ་ལྟར་མི་  
མཁོ་བའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཏུ་ཨ་རི་དང་ཡོ་རོབ་བར་ལ་བྱུང་བར་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་  
ཡོད། དེ་དག་གི་རྒྱུན་གྱིས་ལས་རིགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་གྲལ་རིམ་གྱི་འཕོ་འགྱུར་  
ཉམས་བ་དང་། སྤྱི་ནས་གསར་དུ་ཡོང་བའི་བྱིས་ཆང་གི་གཞོན་སྤྱེས་མང་པོ་ཞིག་སྤྱི་  
ཚོགས་ཀྱི་གྲལ་རིམ་བར་མའི་གནས་རིམ་དུ་སྒྲེབས་སྒྱབ་མེད། གནས་སྤངས་འདི་ལ་  
ལ་ལན་དུ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལྷ་མོས་མི་སེར་གསར་བ་འདི་ཆོར་བཅངས་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
ལྷ་རྩལ་ངན་བ་ལ་འགྱོད་བཤགས་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་གསར་བ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད།

ཆོར་ཤེས་གསར་བ་དེར་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གྲལ་རིམ་བར་མ་དང་།  
དེའི་ཡན་དུ་ཡོད་བའི་མི་སེར་མང་ཆེ་བས་གྲལ་རིམ་བར་མར་མ་སྒྲེབས་བའི་གྲངས་  
ཉུང་མི་སེར་གྱི་བརྩི་མཐོང་དང་ཆེ་མཐོང་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་བྱུང་། འདིའི་མཐུག་  
འབྲས་སུ་མི་མང་པོས་སོ་སོའི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་གཅིགས་འཛིན་ལ་དོགས་འདྲི་བྱས་ཏེ།  
དགེ་སྤྲིག་གི་གོ་དོན་གྱི་ངེས་ཤེས་དེའང་བཤགས་ཡོད། ངེས་ཤེས་བཤགས་བའི་  
གནས་སྤངས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་རྒྱ་ནི་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ལ་མཆོན་ན་

དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོ་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་རུང་སོ་སོ་ལོན་པ་བཞི་སྐབས་སུ་  
སེམས་ལ་འདགས་པའི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་ཡིད་ཆེས་བོར་ཆེ། ང་ཚོ་འི་ཆོར་འདུན་ལ་  
དམིགས་གཏད་ངེས་གཏན་ཞིག་མེད་པར་འགྱུར་ངེས་ཤིང་། ཆ་མ་མཆིས་པའི་འདུ་  
ཤེས་འདིས་ལྷག་ཏུ་གཞོན་སྤྱིས་ཆོར་གཞོད་པ་ཆེན་པོ་བྱེད་རྒྱ་རེད།

ད་དུང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གྲུ་ལ་རིམ་དམའ་སར་ཡོད་མཁན་ཆོར་སོ་སོའི་དགེ་བའི་  
འདུ་ཤེས་དེ་མཐོར་འདེགས་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་གོ་རྟོགས་དང་། བཟོད་སྒོམ་གྱི་སྤྱོད་  
ལམ་གཅིག་ལ་འཛིན་གསར་པ་དེར་གྲངས་ཉུང་མི་སེར་ལ་མི་གཞོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་  
ཀྱི་དམིགས་གཏད་ཅིག་དགོས་ཤིང་། སྐབས་མ་ལེགས་པར་རྒྱ་ཞོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་  
ཀྱི་ཆེ་མཐོང་འཛོལ་རྒྱ་ནི་དམིགས་གཏད་དེར་འོས་འཚམས་ཡིན་པར་མཐོང་བ་དང་།  
དེ་ཡང་འདི་ནི་གང་ཟག་སྒྲེར་ཞིག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཏེ། བ་མདོག་དང་། མི་རིགས་གང་ལ་  
གཏོགས་པ། རྒྱ་ལ་ཁབ་གང་ནས་ཡོང་བ། ཐོ་མོ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་སོགས་དང་འབྲེལ་  
བ་མེད་པས་ཡིན། དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་བའི་ཨ་རི་བ་ཚོས་ཁྱད་ཆོས་འདི་དག་གི་  
ངོས་ནས་སོ་སོའི་དགེ་བ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་རེད། རྒྱ་ཞོར་དང་ཆེ་མཐོང་དམིགས་  
གཏད་དུ་བརྒྱུད་བ་འདིས་མི་མང་པོ་གཞན་དང་ལྷན་དུ་འཆོ་ཞིང་རང་ཤེད་རྒྱུད་བའི་བྱི་  
ཞིག་ནས་ཁེར་རྒྱུ་དུ་འཆོ་ཞིང་རང་ཤེད་ཆེ་བའི་ཅེ་སྤྱང་ལྷ་བྱུར་བསྐྱར་ཡོད། འདི་ནི་  
ཨ་རིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་མཚོན་ན་ལྷག་ཏུ་བདེན་པ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། འགྲོ་བ་མིས་  
རང་ཉིད་ནི་ཅེ་སྤྱང་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་པ་ལ་དགའ་མོས་བྱེད་ཀྱི་མེད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་སྤྱད་དུ་རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་དང་། རོ་བོ་འཛིན་པའི་  
བྱུང་ཇས་ཀྱི་སྤྱོད་དངོས་རིག་པ་ལ་སྒྲོ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ནི། ལོ་

རྒྱལ་གྱི་ལྷ་མོའི་མཐར་ཐུག་གི་ཐེ་གཏོགས་ཤིག་ཡིན། སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་ཚན་རིག་  
པ་ཉལ་དུ་ཞིག་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་ཞེ་འདོད་ཀྱི་རྒྱས་སྟོབས་དང་རིག་གཞུང་ནི་གཞན་  
སེམས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་འགྲོ་བ་ལ་འཛད་མཐའ་མེད་ཚུལ་མི་མང་གིས་ཉལ་བཟོད་བྱེད་  
ཀྱི་ཡོད་པར་བསྒྲགས་ཏེ། སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་དོན་ནས་ང་ཚོར་ལྷན་སྤྱེས་ཡིན་ཞིང་།  
ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་མ་ཟེན་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་ཁུད་པར་དེ་ཚོ་ང་ཚོས་དོན་འཛིན་  
བྱེད་དགོས་པའི་སྤུལ་སྟོང་བྱས་ཡོད།

ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱུང་བ་དེ་ཚོར་བརྟེན་ནས་མི་མང་གིས་རང་དབང་གི་  
ཞེ་འདོད་དང་། དགེ་སྤྱིག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་དོགས་འཛིན་བྱས་པར་མ་  
ཟད། བདག་འཛིན་དང་རང་གཅེས་འཛིན་གཉིས་བཀལ་སྤོང་བྱེད་དགོས་པའི་སྟོལ་  
རྒྱུན་གྱི་རྒྱ་མཚན་ཁག་ལ་སོམ་ཉིའང་བྱས་ཡོད། མི་ཚོར་བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་པ་དང་།  
བྱ་བ་དེ་གནས་དུས་གང་དུ་བྱེད་པའི་རང་དབང་གི་ཞེ་འདོད་ལྷན་པའི་འཁྲུལ་སྤང་ཞིག་  
ཡོད་ཀྱང་། དོན་དངོས་སུ་ལུས་ཕུང་གི་བྱུ་ཚུལ་དང་། སྐད་པའི་རྩིས་འགྱུར་ནི་སོ་  
སོའི་ཉིན་རེའི་བྱ་སྟོན་གྱི་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པོ་ཡིན་པར་འདོད་པ་རེད། ཡིན་ཡང་།  
ང་ཚོའི་བྱ་སྟོན་ནི་ལྷ་མོ་ནས་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ལྷ་བ་གསར་བ་  
འདི་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་མཁན་མང་པོར་འཛིགས་སྤང་སྤྱེས་ཤིང་། དེ་ནས་བརྒྱུད་  
ཨ་རི་བ་མང་པོས་འགྲོ་བ་མིའི་དོ་ཐོར་བཅངས་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་  
འདིར་ཁ་གཏད་གཙོག་པའི་ལྷ་བྱུ་བ་རིག་པའི་དགག་སྒྲུབ་དང་། ཚན་རིག་རང་བཞིན་  
ཀྱི་བདེན་དཔང་འཆོལ་བའི་འདོད་པ་ཆེན་པོ་མཛད་ཀྱི་ཡོད།

ནང་པའི་ལྷ་བྱུ་བ་རིག་པ་ནི། བྱིས་མཆོས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བསམ་སྟོལ་

གཏོང་བར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དོན་དུ་གཉེར་ཞིང། གཞན་གྱི་ཀྱན་སྦྱོང་ལ་དོགས་ཐོན་  
 དང་འགྲན་སེམས་བྱེད་དགོས་པའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་གཞོན་ཤུགས་དང། གང་ཟག་  
 ཅིག་གི་བསམ་སྒྲུབ་ཐམས་ཅད་ཕྱི་རྒྱུན་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་  
 ཐག་གཅིད་རིང་ཤུགས་སྤྱི་བ་མགོ་བོ་གཉིས་ལྡན་གྱི་རྩ་ལེ་ཐོག་Goliath རྟེན་ཅས་ལ་  
 གཡུལ་འབྱེད་བྱེད་པའི་དཔལ་རང་ཅན་གྱི་རྟ་ལྷན་ཤིང། David རྟེན་གྱི་ཞིག་གི་མཆོན་ཆ་  
 རེད། ང་ཆོས་གཞི་ནས་འོག་གི་འཛོན་ཤོད་ཀྱི་ལོངས་གྲགས་ཀྱི་སྟུང་  
 ཆོག་འདི་བདེན་པ་ཡིན་པར་རྟོགས་ཡོད་པ་འདྲ། “ཅོང་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱི་བ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་  
 ཡིན་པ་རྟོགས་པར་ཐོ་ཉ་མ་མངགས་རོགས། དེ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིག་གྲང་  
 རེད།”

མི་མང་གིས་དགའ་མོས་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཞི་བདེ་དང་  
 དགའ་བ་ནི་ང་ཆོའི་འབྱུང་ཁམས་བྱུང་ཚུལ་ལ་ཡོངས་སུ་རག་ལས་པ་ཞིག་མིན་ཞིང།  
 འགྲོ་བ་མི་ནི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བའི་  
 ཆོས་ཤིག་མ་ཡིན་པར། ང་ཆོ་རང་གི་བསམ་སྒྲུབ་ཐོད་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་དོན་  
 དངོས་སུ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པའི་མཉམ་ཞུགས་པ་ཞིག་གྲང་ཡིན། ནང་པ་ཆོས་འགྲོ་  
 བ་མའི་སེམས་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་བལྟ་དགོས་པ་ལས། དེའི་བྱེད་ལས་འདྲ་མིན་སོ་  
 སོར་བྱེས་ནས་བལྟས་ན་མི་འགྲིག་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ལ་ཁའི་ཉི་མ་ནི་ཉི་མ་རུ་འཛིན་  
 དགོས་ཤིང། དེ་ནི་རྒྱུ་བཞིན་པའི་ཉི་མའི་འོད་རླུང་རྣམས་ལྷོག་འཕྲོས་བྱེད་ཀྱིན་  
 པའི་རླུང་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོགས་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ན་མི་འགྲིག།

ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གི་བདེན་འཛིན་དང་མི་མཐུན་པར། ནང་པ་ཆོས་འགྲོ་བ་མའི་

སེམས་ནི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་གྲུབ་ཆར་བགོས་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཏེ། རིན་ཐང་གི་  
བཀའ་གྲུ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཐོག་ནས་རྟོགས་མི་ཐུབ་པ་དེ་ཆོར་ནན་གྱིས་བརྗོད་པ་  
དང་། འགྲོ་བ་མི་ནི་“སེམས་ཅན་གཞན”དང་མི་མཚུངས་ཤིང་། སོ་སོའི་འདས་པ་དང་  
ད་ལྟའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྐབས། འབྲེལ་བ་དེར་ཆོར་ཤེས་  
ཅམ་མ་ཡིན་པར་དགེ་སྤྲེག་གི་དོན་སྤྲི་དང་། མཐར་ཐུག་གི་རེ་སྤྲེག་བཅས་གྱིས་  
ཤུགས་སྒྲུབ་ཐེབས་པ་དང་། འགྲོ་བ་མི་ནི་སྤང་དོར་དང་ལྷན་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་  
རེད། འདི་ནི་ལྟ་གྲུབ་ཅིག་མ་ཡིན་པར་ཆན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་སྤྲང་ཆ་ཞིག་ཡིན། ང་  
ཆོ་ནི་སྤང་དོར་དང་ལྷན་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ང་ཆོས་སེམས་ཅན་གཞན་  
དག་དང་མི་འདྲ་བར་རང་བཞིན་གྱིས་སོ་སོའི་སྤྲང་བ་ལ་དགེ་སྤྲེག་དང་། བཟང་ངན་  
གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁ་སང་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཞིག་གིས་སྤང་དོར་གྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་སྒྲོམ་  
ཐམས་ཅད་ལ་བྲབ་ཡོད་པར་བརྗོད་སྐབས་བྱེད་ཆོས་དགའ་བསུའི་ཐལ་སྒྲུབ་སྒྲུགས་  
སོང་། ཡིན་ཡང་། ཆན་རིག་པ་པལ་ཆེ་བས་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ལ་ལན་ཅི་ཞིག་  
སྤྲོད་དགོས་པ་རྟོགས་ཀྱི་མེད། ཁོང་ཆོས་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་  
ཅིག་མེད་པ་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ནི་བདེན་དོན་ཅམ་མ་ཡིན་པར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ཅེ་  
སྤང་གིས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་དགོ་བ་གསོད་པ་དང་། ཡང་ན་ཨ་ཏུབི་རི་ཀའི་གླིང་ཆེན་  
གྱི་དཀྱིལ་མར་འཆོ་སྤྲོད་བྱེད་པའི་ཏོ་ཁྲོ་<sup>Hutu</sup> ་མི་རིགས་ཀྱིས་ཁྲོ་ཅོ་<sup>Tutsi</sup> ་མི་  
རིགས་དམར་གསོད་བྱེད་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ང་ཆོས་ཁོང་ཆོའི་བྱ་སྤྲོད་འདི་ནི་ལྟ་  
ལྟ་གྱིས་གཏན་ལ་པལ་པའི་སྤྲོབས་ཀྱིས་འཆོ་བའི་དོན་སྤྲི་དང་མཐུན་པར་རྟོགས་



ཆོགས་འདྲ་འཆང་ཁ་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་གས་ཆེན་ཞིག་ནི། ཁྱེད་ཆོ་མང་  
པོ་ཞིག་ལ་ལོ་རྒྱུ་ས་ཀྱི་བྱང་བ་སྟོར་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞི་ཆའི་ཞེ་འདོད་ལམ་  
ལོག་ཏུ་ཁྱེད་ཡོད་པ་དང་། རང་གི་ཆོར་རྟོགས་ཀྱིས་གང་ཞིག་བརྗོད་པ་དེ་བདེན་པ་  
ཡིན་པའི་ལྟ་བུ་ཀྱང་ཀྱི་རྒྱལ་རྟེན་འཆོམ་པའི་འདུན་པ་ཤུགས་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་  
ཡིན།

བདག་གི་སྒྲིབ་བྱ་གཉིས་པ་ནི་ནང་པའི་ལྷ་ལྷ་བ་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ཁག་དང་།  
སྒྲིབ་བདེན་ཐོབ་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་བྱེད་ཐབས་བར་ལ་ཡོད་པའི་བྱེད་པར་སྒྲོར་ཡིན།  
ཆོག་པ་འདྲུ་འདྲིའི་དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ནི་ཤེས་བཞིན་ལ་གོམས་འདྲིས་ཆེ་བའི་ནང་  
པ་ཆོས་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་བྱེད་ཐབས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་རྟོགས་མི་  
ཐུབ་པའི་གོ་རྟོགས་ཅི་ཞིག་གསར་ཆེད་བྱེད་ཐུབ་པར་བསམ་གཞིགས་བྱེད་རྒྱུ་འདི་  
ཡིན། གོ་རྟོགས་དེའི་རིགས་ཀྱིས་ང་ཆོར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གཞི་རྒྱའི་རང་  
བཞིན་གྱི་བདེན་དོན་ལ་འཇུག་ཐབས་བྱེད་པར་བ་ཅི་ཞིག་སྟེར་ཐུབ་པའང་དམིགས་  
ལུལ་ཞིག་རེད། བདག་གིས་སྒྲིབ་བར་འདོད་པའི་བྱེད་པར་འདི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་  
པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ནང་པའི་ལྷ་ལྷ་བ་ལ་སྒྲིབ་དོར་གྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཡོད་པས་ཡིན།  
ཡིན་ཡང་། ཏུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཡོ་རོབ་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་བ་གྲགས་ཅན་ཟེ་ཧེ་ལྷན་ཤི་  
ཐུག་ Wittgenstein ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་བདེན་དོན་ནི། མཚམས་  
རེར་སྒྲིབ་དོར་གྱི་རྟེན་གཞི་དང་མི་མཐུན་པ་རྟོགས་ཡོད།

བདག་གིས་རང་གི་མཐའ་མའི་དབྱེད་བརྗོད་འདྲིའི་ནང་། ཤེས་བཞིན་གྱིས་ང་  
ཆོར་སེམས་ཀྱི་སྒྲོར་ནས་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་གང་ཞིག་སྟོན་ཐུབ་མིན་གཙོ་  
བོར་འཛིན་རྒྱུ་ཡིན། ངས་འདིར་ཞི་བདེ་ལྷན་ཞིང་སྤྱང་རྗེ་ཆེ་བའི་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་  
ཞིག་འཆོལ་བཞིན་པའི་གང་ཟག་རང་ཉིད་ལ་ཤེས་བཞིན་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཞི་  
འཇགས་ཀྱི་ཁེ་སན་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་སྒྲིབ་གི་མེད། ངང་ཚུལ་འདྲིའི་རིགས་ནི་སྒྲོམ་དང་  
ཤེས་བཞིན་གྱི་བྱས་ཚུལ་གཞན་རེད།

ནང་པ་ཆོས་གོམས་ཆ་ཐོབ་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་

གློ་ལ་མྱད་པ་བརྟག་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ནམ་ཡང་མི་མཐོང་བའི་བདེན་དོན་རྟེན་  
 བར་བརྗོད་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། ངས་འདིར་བྱེད་ཅག་ལ་བློ་གསོ་བྱེད་འདོད་པ་ནི། ཁམ་མ་  
 ཀུམ་ Denmark རྟེན་ཡིན་པའི་ང་རང་དགའ་སའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་བཞེ་མི་སི་  
 རྟོ་རྟོ་ Niels Bohr རྟེན་ཐབས་གང་ཞིག་ལ་འད་སྤང་ཚུལ་ཞིག་གི་རང་བཞིན་  
 རྟོན་པར་སྟོན་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་མེད་པར་གསུངས་འདུག ང་ཚོས་དངོས་གཞིའི་ཞིབ་  
 འཇུག་ཆོད་ལྟའི་ནང་དབང་ཅའི་བྱ་འགྲུལ་དང་སྟོན་པ། ད་དུང་བག་ལ་ཉལ་བའི་དབང་  
 ཅའི་གནས་སྟངས་དང་གོམས་ཆ་ཐོབ་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་འབྲས་བྱ་གང་དུང་ལ་  
 བརྟག་དབྱང་བྱས་ཀྱང་། བྱེད་ཐབས་སོ་སོས་སྤང་ཚུལ་ཞིག་གི་སྤྱིའི་ཁྱད་ཆོས་བྱེ་  
 བག་པ་ཞིག་གསལ་པོར་བཟོ་བ་ལས། སྤང་ཚུལ་དེའི་རང་བཞིན་སྤེལ་པོ་གསལ་པོར་  
 སྟོན་མི་ཐུག།

[illegible]

བསྐྱེད་ཡོད། དེ་མཚུངས་སྤྱང་ཚོས་སོ་སོའི་གྲོགས་པོ་དང་། བཟའ་ལྷན། ལས་རོགས་གང་རུང་ཞིག་ཞིགས་པར་ཐེངས་དང་པོ་མཐོང་དུས། ཤེས་ཚོར་ལ་མི་འདུག་པའི་རང་ལྷགས་ཀྱི་ཡ་ལན་ཕྱན་བྱ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད།

རྒྱ་མཚན་འདི་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། བྱེད་ཐབས་སོ་སོའི་འབྲས་བྱ་ལ་སྐྱེད་མིན་གྱི་རྣམ་པ་ལྡན་པའི་ཆད་འཇལ་གྱི་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་གིས་འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གོམས་འདྲིས་ཐོབ་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་འབྲས་བྱ་དེ་གཞན་ལ་གོ་བརྟེན་བྱེད་པའི་ཆད་འཇལ་གྱི་སྒྲིག་གཞིའི་ནང་རྣམ་གངས་དང་ཆིག་དོན་འདུས་ཤིང་། སྒྲིང་བརྟེན་སྒྲིག་གཞི་དེས་ཤེས་བཞིན་ལ་མི་འདུག་པའི་སྒྲིང་པའི་ཆ་ཤས་སུ་སྒྲུབ་ཆ་ཤིན་ཏུ་ཕྱ་མོའི་ནང་བྱུང་བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་བ་རྣམས་ཇི་བཞིན་མཚོན་སྟབས་ཀྱི་མ་རེད།

གོམས་འདྲིས་ཐོབ་པའི་ཤེས་བཞིན་ནི། མཐོང་ཆད་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ལྡན་པའི་དྲངས་ཤེས་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དྲངས་ཤེས་དེ་བརྟེན་ནས་གཙང་མ་བཟོས་ཆེ། སྒྲིང་འཛིན་གྱི་སྒྲུས་ཀ་རྩེ་ཡག་ཏུ་འགྲོ་ཡང་། མཐོང་ཆད་དང་ཁུབ་ཆད་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ད་དུང་སྒྲིང་བཞིན་ལྷག་ཡོད། ཤེས་བཞིན་ལ་གོམས་འདྲིས་ཐོབ་པའི་མི་ཚོར་དཀའ་ངལ་ཆབས་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་སྤྱང་ཚོགས་མི་གཞན་ལ་གོ་བརྟེན་བྱེད་པར་ངེས་པར་དུ་ཆིག་བཀོལ་སྟོང་བྱེད་དགོས་པ་འདི་རེད། ཡིན་ཡང་། ཆིག་ནི་སྐྱེད་མིན་གྱི་སྒྲིང་འཛིན་དང་ཆོར་ཤེས་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་ཆེད་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཆིག་ནི་ཉོད་མི་སའ་མེན་(Homo sapiens) གྱིས་འཇུག་གྲིང་དུ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གངས་ཏེ། དུད་འགྲོ་དང་། ཁ་ཟས། ཁོང་ཆོའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་

སོགས་ལ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་མི་ཚོས་སྤྱོད་པ་ནི་ལྟར་སྟོན་དགོས་པའི་  
ལམ་སྟོན་བྱེད་ཆེད་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ཞིག་རེད། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ང་  
ཚོར་བཟོད་པ་ལྟར་ན། ཚིག་གིས་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་པའི་བྱ་དངོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་  
མཚོན་དོན་ནི་ཟླད་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་གིས་སྤྱད་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚིག་གིས་མཚོན་  
པར་བྱེད་པའི་བྱ་དངོས་རགས་མོ་ཡིན་ཞིང་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པ་དང་། ཡང་ན་དལ་  
བུར་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པ་ཤ་སྟག་རེད། ཟླད་པའི་ཆ་ཤས་གཞན་ཞིག་གིས་སྤྱད་སྒྲིག་  
བྱེད་པའི་སྐྱེར་གྱི་སེམས་ཚོར་ནམས་གོ་བདེ་སྤྱོད་པར་ཚིག་ནི་བརྒྱད་ལམ་སྟག་ཤོས་  
དེ་རེད། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཁྲིད་ཏུ་ཟླད་པའི་ཆ་ཤས་འདི་གཉིས་ཀའི་དབང་ཅའི་རྟེན་  
གཞི་སོ་སོར་བྱས་ཡོད། སྐྱེར་གྱི་ཁྲོད་བ་ལ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་པ་ནི། ལག་ཤུབས་  
གྲོན་ནས་འོད་མེད་པའི་དོང་རིང་ཞིག་གི་གཏིང་ནས་ཤེལ་རྩོམ་མོ་ཞིག་ཡར་ལེན་པ་  
ལྟ་བུ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཤེས་བཞིན་ལ་གོམས་འདིས་ཡོད་མཁན་ཚོས་ལུས་པོ་དང་ཟླད་པའི་  
ནང་གི་འགྱུར་ལོག་སྤྱོད་མོ་དེ་དག་ལྟོག་ཏུ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་སེང་རས་བརྟོན་ཐུབ་ཀྱང་། རང་  
གི་གོ་རྟོགས་དེ་གཞན་དང་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པར་ཁོང་ཚོར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
འབྲང་རྒྱ་རེད། གཅིག་བྱས་ན། ཚོར་བ་དེ་ཚོ་ལྟོག་ཏུ་ཡིབ་ནས་བདག་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་  
འཚོ་བའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་གནས་རྒྱ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གསང་རྩལ་ཤིག་  
ཡིན་སྟེ། ཁྱེད་ཚོས་རང་ཉིད་ལྟོགས་པའི་སྐབས་སུ་ཉལ་རན་སེའི་ལྟོག་ལེ་ཟོས་པའི་  
རོའི་ཁྲོད་བ་དང་། ཁྲོད་བ་དེར་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་པའི་རང་གི་སྐད་ཡིག་བར་གྱི་སྟོང་  
ཆ་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱོས་དང་། ཐ་ན་ཉལ་རན་སེའི་རྩོམ་པ་པོ་མ་སངས་ Marcel

Proust གཤམ་འོའི་ཁྱོད་བ་དེར་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་པའི་དཀའ་ངལ་གཅིག་མཚུངས་སུ་  
འཕྲད་རྒྱ་རེད། ཁ་སང་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཨ་ལན་གྱིས་སྐད་ཆ་འདི་བཤད་སོང་།  
“ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཁྱེད་གྱིས་རང་གི་ཤེས་  
ཚོར་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད།” ཆིག་གིས་སེམས་ཚོར་འདི་ལྟ་བུ་ལ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་ཐུབ་  
རྒྱ་ཏ་ལམ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད།

ཚུལ་བ་པོ་འཛོད་ལེ་ཡུས་ Julia Blackburn གཅིག་གི་ཞན་ཆ་ལ་གཤམ་  
གསལ་ལྟར་འགྲེལ་བཤད་བྱས་འདུག “ངས་རྒྱན་དུ་ཁ་ནས་བཟོད་པའི་ཆིག་ལ་ཡིད་  
ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མེད། ང་ཚོས་སྐད་ཆའི་སྒྲེ་མོ་ཞིག་འཐེན་བ་དང་། ཐུན་པ་འཐེན་པའི་  
སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ནས་ཆིག་རྣམས་ཐྱི་ལ་འོང་ཞིང་། ལྟན་དུ་འབྱར་བའི་བྲད་སྒྲ་  
དེ་ཚོས་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་དང་ཚོར་བ་ལ་དབྱིབས་རྣམ་ཞིག་སྒྲིན་ཐུབ་པར་བསམ་ཀྱི་  
ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཆིག་ནི་གནད་ལ་མི་ཁེལ་ཞིང་། ཁ་སྤྱོད་པ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་ཡི་  
ཡོད། ཡང་ན་པར་དེད་ཆེ་རང་བཞིན་གྱིས་བརྒྱལ་འགྲོ་བའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ལ་ང་ཚོས་  
ཆིག་གིས་དབྱིབས་རྣམ་གསལ་པོ་ཞིག་སྒྲིན་ཐུབ་པའི་ཁྱུ་ཚུགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།”

བྱེད་ཐབས་སོ་སོས་ང་ཚོར་རང་ཉིད་གྱིས་རྟོགས་འདོད་པའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་  
གི་བྱེད་ཆོས་ཐ་དད་པ་རེ་སྟོན་པའི་ཅ་འཛིན་འདིའི་དཔེ་མཆོན་ལགས་པོ་ཞིག་དེས་  
ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། འོད་ཀྱི་རྒྱང་ཤེལ་གྱིས་རྒྱ་སྐར་དང་  
སྐར་མ་མཐོང་ཐུབ་ཀྱང་། འཛིག་རྟོན་གྱི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་བེམ་ནག་མཐོང་  
མི་ཐུབ། འོད་ཀྱི་རྒྱང་ཤེལ་ལས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ཐ་  
སྤྱད་དང་མ་འདྲ་བའི་བད་ཆད་གཞན་ཞིག་གིས་བེམ་ནག་ལ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད།

གོམས་འདྲིས་ཐོབ་པའི་ཤེས་བཞིན་ལས་བྱུང་བའི་འགྲེལ་བཞུགས་ཀྱི་མིའི་ཁྲིམས་  
 བ་ལ་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་བཟླ་བ་དང་། གཤེས་སྤྱོད་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱས་པ་གཉིས་ལས་  
 བྱུང་བའི་འགྲེལ་བཞུགས་བཞུགས་ཐོབ་པའི་དང་། ང་ཚོས་འགྲེལ་བཞུགས་བཞུགས་  
 བཞུགས་གཞན་ཞིག་ལ་བསྐྱར་མི་ཐུབ། ཨེ་ར་ཁིའི་Iraq རྟེན་མཁུ་འཁྲུག་སྒྲོར་གྱི་ངའི་  
 སེམས་ཚོར་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་འབྲས་བུ་ཞི། རེ་ཆར་ཁྱིའི་ཞིབ་འཁྲུག་  
 བཟླ་དབྱེད་ཁང་དུ་ང་ལ་སེམས་ཚོར་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡོད་སྐབས། ངའི་ཁྲིམས་བ་  
 ལ་སྒྲོག་པར་བརྒྱབ་པའི་འབྲས་བུར་འགྲེལ་བཞུགས་བཞུགས་བཞུགས་བཞུགས་མི་  
 ཐུབ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཏེ་མཁུ་Hermann von Helmholtz རྟེན་སེམས་  
 ཐེག་ sine waves རྟེན་འོད་རིམ་ལ་བཞུགས་ནས་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་གདངས་"Bach  
 fugue" འདྲིས་འགྲེལ་བཞུགས་བཞུགས་བཞུགས་བཞུགས་བཞུགས་པའི་དང་། ཡིན་ཡང་། དུས་རབས་བཟུ་  
 དགུ་པའི་འཇར་མན་གྱི་རོལ་དབྱངས་ཚོམ་པ་པོ་ཞི་རེ་མིས་Brahms རྟེན་སྒྲོང་མོལ་ཞིག་  
 གི་ནང་ཏེ་མན་ལ་མོས་མཐུན་གནང་མེད་པ་དང་། ཁོང་གིས་མཚོན་བྱེད་དང་རོལ་  
 དབྱངས་ཐེབ་སྤྱོད། གདངས་དབྱངས་ཆ་མཐུན་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་བཞུགས་སྤྱོད་བྱེད་  
 དགོས་ཚུལ་བཞུགས་འདུག ང་ཚོས་པལ་ཆེར་ཉམས་འགྱུར་དང་མཛེས་ཉམས་ཞི་ལྟོད་  
 བག་ཐེབས་ཏུ་བྱའི་ཐ་སྙད་བཞུགས་སྤྱོད་བྱས་ནས་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་གདངས་འདི་ལ་  
 འགྲེལ་བཞུགས་བཞུགས་བཞུགས་པའི་མི་སྲུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་བྱེད་ཞིག་སྤྱོད་ཅེ་ནས་འཕྱར་བ་  
 མཐོང་སྐབས། ཁྲིམས་པའི་ཆ་ཤས་གང་གིས་བྱ་འགྲུལ་བྱེད་པ་དང་། བྱེད་དེའི་བྱང་ཁོག་  
 དམར་པོ་ཡིན་པ་མཐོང་དུས་ཁྲིམས་པའི་ཆ་ཤས་གང་གིས་ཚོལ་བ་བྱེད་པ་ཤེས་བཞིན་  
 བརྒྱད་ནས་ཉིགས་མི་སྤྱོད། ང་ཚོས་རང་གི་སྤྱོད་བ་ཉམས་གཅིག་མཐུན་དུ་སྤྱོད་

སྐབས། བཟོ་བཅས་ཀྱི་ཁ་སྐོང་ཐུན་བྱ་རེ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ཤེས་བཞིན་གྱིས་རྟོགས་  
མི་བྱུག།

མཐའ་མར་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཆོས་སོ་སོའི་སྒྲུང་དོར་གྱི་ཅ་འཛིན་ཁག་  
གིས་ཤེས་བཞིན་གྱི་བྱ་འགྲུལ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པར་བརྟུན་སོང་། དེ་གཉིས་ནི་  
སོ་སོར་འབྱེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ང་  
ཆོའི་གྲོས་བསྟུར་ནང་བསྐྱར་དུ་སྒྲུང་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདིའི་བསྟན་དོན་ལ།  
སྒྲུང་དོར་གྱི་ལངས་བྲོགས་གཞན་ཞིག་བརྩུང་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་མཆོན་ན།  
བྱུང་བ་གཅིག་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྤྱོད་བ་ཐད་པ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་རེད།

འོན་ཀྱང་། བདག་གིས་སྤྱོད་བཅར་ཐོབ་ཡོད་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ད་ལྟའི་  
ཆུན་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་གང་གིས་ཀྱང་བརྟག་མི་བྱུང་པའི་ཆོར་བ་དང་སྤང་འཛིན་སྒྲ་  
མོ་གསལ་སྟོན་བྱེད་བྱུང་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྩུང་ཡོད། རྒྱ་མཆོན་འདིའི་ཐོག་ནས་ང་  
རང་ཆོགས་འདུ་འདིར་ཡོང་བ་ཡིན་ཞིང་། གསལ་སྟོན་གྱི་གོ་རྟོགས་དེ་ནི་བེད་སྤྱོད་  
ཆེན་པོ་ཡོད་ངེས། ངས་ལན་ཁྲར་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ངའི་ཆོར་སྤང་  
ལ་ཆོགས་འདུ་འདི་ལས་མང་མོས་ཤིག་བྱུང་ཡོད་པ་ནི། ཤེས་བཞིན་གྱི་བདེན་དབང་  
རྣམས་ཆུན་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་བསྟུ་དགོས་པ་  
འདི་ཡིན།

བདག་གིས་ནང་པའི་མཁས་པ་ཆོས་ལས་དོན་འདིར་སྤུལ་བའི་ལེགས་བྱས་  
ལ་དགའ་བསུ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ཆོར་སེམས་དང་། གཅིག་བྱས་ན་མྱད་པའི་  
སྐོར་ནས་ཀྱང་བཤད་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་སྐོར་ཞིག་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་། ངས་ཁོང་ཆོའི་གོ་



རྟོགས་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་བ་དོན་གཞན་ཐམས་ཅད་ལས་ལྷག་པའི་  
 ཆད་ལྷན་ནམ་བདེན་པ་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱི་མེད། ཡིན་ཡང་། གོམས་འདྲིས་ཐོབ་པའི་  
 ཤེས་བཞིན་ནི་རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་པ་དང་། ས་ཕྱང་སྒྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྲ་བ། དབང་  
 ཅའི་ཆོན་རིག་པ། ལོ་རྒྱུས་སྤྲ་བ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲ་བ། སྤྱི་ཆོགས་རིག་པ་སྤྲ་  
 བ། མི་རྒྱུད་རིག་པ་སྤྲ་བ། བཅམས་སྤྱང་འབྲི་མཁུན། སྟན་ངག་པ་བཅས་དང་། དེ་  
 བཞིན་ང་ཆོས་ནམ་ཡང་ཡོངས་སུ་རྟོགས་མི་སྟབ་པའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཞིབ་ཏུ་བཟླ་  
 འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལག་ཆ་དང་། བདེན་དཔང་གི་འབྱུང་ཁུངས་རིན་ཐང་ཅན་ཞིག་  
 རེད།

འཇད་རོ་མེས་གོང་གི་གཏམ་བཤད་འདི་གནང་ནས་སྤྱིངས་ཆའི་ཐོག་གི་རྒྱ་བ་  
 སྟེགས་སྟེང་མར་བསྟན་སོང་། ད་ནི་བཟོ་སྒྲིང་པ་ཆང་མར་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཅི་ཞིག་  
 བརྗོད་རྒྱ་ཡོད་པར་བཟླ་བའི་དུས་ཆོད་ཡིན་ཞིང་། བཟོ་སྒྲིང་པའི་གྲལ་དུ་ལན་ཁྲ་  
 དང་འཇད་རོ་མེ། ཨ་མོ་རོད། ཨ་ལན། འཛོད་ཇི། ཐོམ་ཕི་སིན། ཨ་ཐོད། ཁོད་ཉན། ཏཱ་  
 ལའི་སྒྲ་བ་མཆོག་སྟབ་བསྟན་སྤྱིན་པ། སི་ཉེ་ཉམིན། དེ་ཆར་ཉི། བཟོ་སྒྲིང་གི་སྟན་  
 འདིའི་གཙོ་སྟོང་བ་ཉན་རེ་ཉོང་བཅས་ཡོད།

ཉན་རེ་ཉོང་། ། བདག་ལ་སྐར་མ་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྷའི་ནང་གོང་གི་གཏམ་བཤད་རྒྱག་པོ་  
 འདི་གཉིས་མ་ཟད། འདས་པའི་བཟོ་སྒྲིང་གི་སྟན་གསུམ་ལས་བྱུང་བའི་བྲི་བ་  
 རྣམས་སྟེང་སྟོང་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་འགན་ལྷེ་མོ་ཞིག་ཡོད། ང་ཆོས་ཆང་མ་  
 སྟེང་མི་སྟབ་མོད། འཇད་རོ་མེས་རྒྱས་སྟོས་ཀྱིས་སྟེང་བའི་ལྷ་ཚུལ་ཁག་གི་  
 སྟོང་ལ་སྟེང་ན། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བརྗོད་དོན་རྣམས་ཤིང་སྟོང་གི་ཡལ་ག་ལྟར་

འིམ་གྱིས་འབྲས་རྒྱ་རེད། ང་ཚོས་ཐོག་མར་སྒྲུབ་དོར་གྱི་གནད་དོན་སླེབ་སྟེ།  
སྟོལ་རྒྱན་གཉིས་ཀའི་ནང་དེ་དང་ཤེས་རྟོགས་དང་། འབྲེལ་བ་ཚུན་དང་བཞོན་  
ཁུབ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པར་བཟུ་རྒྱ་ཡིན། གཅིག་བྲས་ན། ང་ཚོས་  
ཐུན་མོང་གི་རྟེན་གཞི་ཞིག་རྟེན་སྟེ།

ང་ཚོས་ད་དུང་ཚད་མ་རིག་པའི་གནད་དོན་སྟོར་ཞིག་ཀྱང་སླེབ་དགོས་ཤིང་།  
ནང་པའི་ཕྱོགས་གཉིས་གྱིས་བཟོད་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་གོ་རྟོགས་ལ་གོ་བབ་ཅི་  
འདྲ་ཞིག་སྟོན་རྒྱ་ཡིན་ནམ། ང་ཚོས་གང་ཟག་དང་པོའི་སྟོང་རྟོགས་གྱི་གོ་བབ་དང་  
ཁུངས་ལྡན་ལ་བཟུང་བའི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་བྱུང་པར་དེ། གང་ཟག་  
གསུམ་པའི་ཞེས་འཇུག་གི་བྱུང་དོན་གྱི་གོ་བབ་དང་ཇི་ལྟར་སྟོར་རྒྱ་ཡིན་ནམ། གོ་  
བབ་འདི་གཉིས་ནི་བདེན་པ་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཇི་ལྟར་འབྲེལ་ཡོད་  
དམ།

ལན་ཁར་གྱིས་རང་གི་གཏམ་བཤད་དུ་ང་ཚོའི་མཉམ་འབྲེལ་འདི་ལ་པན་རུས་  
ལྡན་ཞིང་དོན་འཁྲུལ་ཡོང་བར་དགོས་པའི་གཞི་རྩའི་དངོས་ཡོད་གྱི་གནད་དོན་ཁག་  
ཅིག་སླེབ་སོང་། ང་ཚོས་ཀྱང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞི་འདི་ལ་བཅངས་པའི་ཕྱོགས་  
གཉིས་ཀའི་ཀུན་སྟོང་གི་རྟེན་གཞི་རྣམས་རྟོགས་ན་འདོད་ཡོད། མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་  
གཞི་འདི་ལག་ལེན་དུ་འདེབས་པར་ཕྱོགས་གཉིས་ཀམ་པན་ཚུན་གྱི་ཀུན་སྟོང་གི་རྟེན་  
གཞི་ཅི་ཞིག་རྟོགས་དགོས་སམ། འདིའི་ཐད་ནས་གསལ་པོ་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་ང་ཚོས་  
རང་གི་སྤྱ་སྤང་ཡར་བརྗེས་ནས་ལག་ལེན་དངོས་ལ་ཞུགས་ཆོག་དེ་ནས་ང་ཚོས་འདི་  
ལྟར་འབྲི་སྟེ། “ང་ཚོར་ཅི་ཞིག་བྱེད་འདོད་ཡོད་དམ། དེའི་རྗེས་མ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

འབྱུང་འབྱུང་ཅི་འབྲ་ཞིག་ཏུ་འབྱུང་རམ། དམིགས་ཡུལ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།" ང་ཆོས་  
ཕྱི་རྫོང་འདི་ལྷོང་མོལ་གྱི་མཐུག་ཏུ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞི་དེའི་ཕྱོགས་གཅིག་གི་  
མོ་བ་ཞིག་མྱོང་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ངས་དང་པོར་ཡགོང་ས་མཆོག་ལ་སྒྲུང་དོར་དང་ཤེས་རྟོགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་  
དང། ཤེས་བཞིན་ཅི་ཞིག་ཡིན་པའི་གོ་རྟོགས། ང་ཆོས་དེ་ལས་ཅི་ཞིག་མྱོང་ཐུབ་པ།  
ཤེས་བཞིན་ལ་ལེགས་བཅོས་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་མེད་བཅས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་གསུང་བཤད་  
གནང་བའི་རེ་སྐུལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ།

རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ། ༽ ཤེས་བཞིན་ནི་སེམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གྱི་  
མཆོག་ཏུ་བརྩམས། ཤེས་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་བརྟེན་ནས་  
གང་ཞིག་གསུང་རྟེན་བྱུང་བ་ཆོད་མ་ཡིན་ཞིང། དེས་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་མཐར་  
ཐུག་གི་རང་བཞིན་མཆོན་ཡོད་པར་བསམས་ན་ནོར་འཁྲུལ་ཡིན། ང་ཆོས་  
འཛིག་རྟེན་ལོག་པར་འཛིན་པའི་འཁྲུལ་ཤེས་ཐེ་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིའི་རང་ཚུལ་  
མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཆོ། སྒྲིའི་རང་ཚུལ་དེ་ཆོ་ཁག་ཅིག་ལྟན་  
སྒྲིམ་དང་ཐོལ་བྱུང་གི་རང་བཞིན་ཡིན་ནའང། བལ་ཆེ་བ་རིགས་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་  
པར་གྲུབ་ཡོད། རང་པའི་སྐད་བརྗོད་པར་ང་ཆོས་འདི་ཆོར་ཀྱན་བཏགས་ཀྱི་  
ལོག་ཤེས་ཐེར་ཞིང། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཤེས་བཞིན་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིའི་  
བྱས་ཚུལ་གྱི་འབྲས་བྱ་རེད།

དཔེར་ན། རྟག་གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་ཅིག་མི་འདོད་པ་ནི། རང་  
དོན་རིག་པའི་གཞི་ཅིའི་ལྟ་བ་ཞིག་ཡིན། རང་པའི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་

ན། ཏྲག་གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་ཅིག་གཙོ་བོར་འཛིན་བའི་ལྷ་གྲུབ་གི་  
 འདོད་ཚུལ་རྣམས་ཀྱན་བཏགས་གི་དབང་གིས་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གྱིད་  
 ཅིང་། ཀྱན་བཏགས་ནི་ཤེས་བཞིན་ནམ་རིགས་ཤེས་གི་བརྒྱད་རིམ་ཞིག་ཏུ་  
 མཐོང་གི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོ་ཆང་མས་སྤྱོད་བའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པར་  
 གཞན་གིས་ཚོད་སྒྲུབ་གྱིད་པ་དང་། ང་ཚོར་མེ་ཏྲག་ཅིག་སྤང་བའི་གཟུགས་  
 འཛིན་ཤེས་བའི་སྤྱོད་བཞིག་སྒྲིལ་བས། དབང་ཤེས་ནི་སྤྱོད་བའི་འཛིན་པར་  
 གྱིད་བའི་ལག་ཆ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཕྱིར་མེ་ཏྲག་དེ་མཐོང་  
 མཁན་ནི་དབང་ཤེས་མ་ཡིན་པར་གཞན་ཞིག་ཡིན་དགོས། མེ་ཏྲག་དེ་འཛིན་  
 མཁན་ནི་དབང་ཤེས་གི་ངོས་ནས་འཛོགས་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གིས་ཏྲག་  
 གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་ཅིག་འདོད་གི་ཡོད། མཚམས་རེར་ཤེས་བཞིན་  
 འདིའི་རིགས་ལ་སྒོམ་སྒྲུབ་གི་རྣམ་པའང་ཡོད་པ་རེད།

ཨ་ཐོར། ། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། གོང་གི་དྲི་བ་དེ་ནི་ང་ཚོས་གང་ཟག་དང་པོ་འཕགས་པ་སྤུས་  
 བའི་ངོས་ནས་ནང་དོན་རིག་པའི་ཤེས་བཞིན་གི་ཞིབ་ལྷ་དེ་ཏྲིགས་སྤངས་དང་  
 འབྲེལ་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་རང་ཉིད་གི་ཐོགས་པོ་སེམས་ཁམས་  
 རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཚོ་ནས་ཤེས་པ་ལྟར་ན། ཁོང་ཚོའི་ཆེད་ལས་གི་སྡེ་ཆུང་དུའང་  
 ཤེས་བཞིན་ལ་གནས་བབ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད། ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ཞིབ་  
 འབྲུག་ནང་གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱོད་བའི་ངོ་བོ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་  
 གནས་བབ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་བརྗོད་ན་ཡག་པོ་འདུག དེ་མཚུངས་སུ་ནང་པ་  
 ཚོས་གང་ཟག་གསུམ་བའི་སྤྱོད་བའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་དེ་སོ་སོའི་སྒོམ་

རྒྱུན་དང་སྒྱུར་ནས་བཤད་ཐུབ་བཅུ།

ཉན་རེ་ཤིང་། ་ེང་ཆོས་སྒྲིང་བཞིན་པ་གང་གི་རྒྱལ་སྒྲིངས་ལ་དབྱེད་པའི་ཚུལ་དུ་བརྗོད་  
ན། འདིར་ང་ཆོས་གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྒྲིངས་དེ་ནང་དོན་རིག་པར་སྒྲིད་པ་  
དང་། གང་ཟག་གསུམ་པའི་ལྷ་སྒྲིངས་དེ་ཆོན་རིག་ལ་སྒྲིད་པའི་ཉེན་ཁ་ཞིག་  
འདུག ལྷ་སྒྲིངས་འདི་གཉིས་ཕྱོགས་སོ་སོའི་རྩ་འཛིན་གྱི་སྐྱེ་ཐིག་ལྷ་བུ་ཡིན་  
ཞིང་། ང་ཆོས་སྐྱེ་ཐིག་འདི་ལ་ཁ་སྐྱོན་བྱས་ནས་སྤྲུག་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་གཤམ་ཆེན་  
ཞིག་ཡིན་པར་སྤྲུལ།

ཁོད་ཉན། ་ གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྒྲིངས་ལ་དོ་སྤྲང་བྱེད་པའི་སྐྱོལ་རྒྱུན་སྤྲུག་པོ་ཞིག་  
སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལའང་ཡོད། སལ་ཆེར་ངའི་བརྗོད་དོན་འདི་ནི་ཕྱིའི་སྒྲིང་  
རྒྱུན་དང་དབང་ཤེས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་  
རིག་པས་གསལ་པོར་མཆོན་ཐུག། ཞིབ་འདུག་དེའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་  
མཁན་ཆོར་སྒྲིང་བརྟན་སྒྲིད་པའི་ལུགས་སྐྱོལ་ཡོད་པ་དང་། ཁྱེད་ཁོངས་  
འདིར་མཆོན་ན། གང་ཟག་དང་པོའི་འབྲེལ་བརྗོད་ནི་གནས་ཚུལ་ཡོང་སའི་  
འབྱུང་ཁུངས་གཞན་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། འབྲེལ་བརྗོད་དེ་ཆོ་  
ལ་ད་དུང་བཟླག་དབྱེད་བྱས་ནས་ཆད་འཇལ་གྱི་སྤྲིག་གཞི་གཞན་ལའང་  
འདུག་གི་ཡོད།

རེ་ཆར་ཤི། ་ ངས་གཤེས་སྒྲིད་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་དར་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་བྱེད་  
ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་གནད་གཞན་ཞིག་ཁ་སྐྱོན་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་།  
བྱེད་ཐབས་ཡོད་ཆད་ཆོག་ལ་བརྟེན་མི་དགོས། ང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འཇང་

རོ་མེ་དང་འབྲ་བར་ཆོག་གི་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་དོགས་པ་དང་སེམས་ཁུར་གྱེད་གྱི་  
 ཡོད། ཕྱི་ལོ་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་དབང་ཤེས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་  
 བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་། མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོའི་འབྲེལ་བ་རྫོང་ནི་  
 རྒྱན་དུ་ཆོག་གི་རོ་ཐོ་ནས་འབྱུང་གི་མེད། ཁོང་ཆོས་ཆོག་ལ་མ་བརྟེན་བར་  
 སྤྱོད་སྤྱོད་གྱི་ཤུགས་ཆད་ལ་ཆད་འཇུག་གྱེད་ཆོག་དཔེར་ན། མི་ཞིག་ལ་འོང་  
 གྱི་ཤུགས་ཆད་འབྲ་མིན་བསྟན་ནས། སྤྱི་ཞིག་གི་ཆེ་ཆུང་དེ་རང་ལ་སྤར་བཞིན་  
 བའི་འོད་གྱི་ཤུགས་ཆད་དང་ཆ་མཉམ་པོར་བསྐྱར་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། འདི་ནི་  
 མཉམ་ཞུགས་པ་ཆོའི་སྤྱོད་བའི་སྤྱོད་གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་ཆོག་མ་ཡིན་པའི་  
 བརྒྱུད་ལམ་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོར་ཐོབ་པའི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་ཡིན།

ཨ་མོ་རོད། ་ འདི་བསམ་པར་སྤོམ་ལ་ཆ་རྒྱས་མེད་མཁན་ཆོ་ཤེས་བཞིན་ཐམས་ཅད་  
 ཁུངས་དག་པོར་འཛིན་པའི་ལོག་ལྟའི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཞིང་།  
 ལགོང་ས་མཆོག་གིས་གསུངས་པའི་གནད་དོན་གཅིག་ནི། ང་ཆོའི་སྤོམ་ནང་  
 དུ་གང་བྱུང་བ་དང་། ཡང་ན་ང་ཆོས་ཤེས་རབ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་འདོད་པའི་སྤོ་  
 རིག་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་ཅིག་མིན་པ་འདི་རེད། ཆོས་ཉམས་ལེན་གྱི་གྲུབ་  
 ཆའི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ནི་རང་དང་། རང་གི་ཆོས་གྲོགས་ཆོའི་འབྲེལ་བ་དང་།  
 ལྷག་ཏུ་རང་དང་རང་གི་དགེ་ལྡན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཡིན། ངས་རང་གི་དགེ་  
 ལྡན་གྱི་བྱུང་དུ་སོང་སྟེ། ང་ལ་རྟོགས་པ་སྤྱིས་བྱུང་ཞེས་བརྫོང་ན། དགེ་ལྡན་  
 གྱིས་ང་ལ་མར་སྤོད་དང་། ང་ཆོས་དེའི་སྤོར་ལ་ཁ་བརྟེན་གྱེད་དགོས་ཞེས་  
 བརྫོང་གྱུ་རེད།

ཙ་ལན། ། ངས་ཚིག་གི་བཞོལ་སྟོང་ལ་ལྟ་སྟངས་ཅུང་ཡག་པོ་ཞིག་བསྐྱུང་ཡོད། ང་  
 ཚོས་དཔེ་མཚན་ཞིག་ལ་བལྟས་ན། ཆད་མཐོའི་ཕྱིས་རིག་སྒྲ་བ་ཚོས་སོ་སོས་  
 མ་གཏོགས་མི་ཞེས་པའི་ཆད་ལས་ཀྱི་བརྟེ་ཆད་བཞོལ་བ་རེད། ཁོང་ཚོས་  
 ངས་མི་ཞེས་པའི་སྐད་བརྟེ་ཞིག་བཞོལ་སྟོང་བྱས་ནས་དེའི་ཚིག་དོན་རྣམས་  
 རང་གི་སྒྲོ་རྩེ་འཆར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། འཇད་རོ་མེས་ཁོན་ཏོས་འགྲུལ་ཤུགས་  
 རིག་པའི་སྤང་གཞི་འདིར་མཁན་ནི་མི་སི་རྩོར་དང་གཞན་དག་ལ་ཡི་རང་བྱེད་  
 པའི་ཚོར་བ་དེ་ར་ལའང་ཡོད་ཅིང་། ནི་མི་སི་རྩོར་དང་། ཏན་སི་རྩ་གི་སོགས་  
 ཀྱིས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲ་བ་མ་ཡིན་པའི་མི་ཞིག་གི་སྒྲོ་རྩེ་འཆར་མི་  
 ཐུབ་པའི་བརྟེད་གཞིའི་སྟོར་ལ་སྐྱེད་སྟོར་བྱས་ཡོད། དེར་དུས་ཀྱི་དངོས་  
 ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཆ་དོས་བཅུ་གཅིག་སྟོན་པའི་བྱད་འཕགས་  
 ཐག་སྐྱད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ངས་རང་གི་ཡིད་ལ་འཆར་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག འོན་  
 ། ཡང་། ཐག་སྐྱད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྒྲ་བ་ཚོས་ཀྱང་ཕྱི་རོལ་གྱི་མི་ཚོའི་སྒྲོ་རྩེ་  
 འཆར་མི་ཐུབ་པའི་བྱ་དངོས་ཀྱི་སྟོར་ནས་ནང་པན་ཚུན་ལ་གོ་བརྟེ་སྟོང་གྱི་  
 ཡོད།

འདི་དང་ཆ་མཚུངས་པ་ཞིག་སྒྲིམ་ཆེན་པ་མོའི་ཁྱོད་དུ་འད་འཕྱར་གི་ཡོད།  
དཔེར་ན། ང་ཚོས་སྒྲན་ཅིག་ཙམ་ལ་བྱིན་གི་བྱ་འགྲུལ་ཐམས་ཅད་མཚམས་བཞག་  
སྟེ། བེས་བཞིན་པ་ཤེས་ཚེར་གྱིས་ཐེན་པར་བྱས་ན། འགྱུར་དུ་སྐོན་པའི་ཤེས་པའི་ངོ་  
འཁྱེད་ཁྱད་ཚོས་ཅི་ཞིག་རྟེན་རྒྱུ་ཡིན་ནམ། བར་པ་ཚོས་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་ཁྱད་  
ཚོས་མཐོང་རྒྱུ་ཡིན་པར་བརྟེན་གྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། གསལ་བ་ཞེས་པའི་དོན་ནི་ཅི་

ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་ནི་འོད་གྱི་གསལ་ཆ་དང་གཅིག་པ་མིན་ཞིང་། ཡུལ་གྱི་ཆོས་རྣམས་གསལ་བ་ལྟ་བུའི་གསལ་ཆ་ཞིག་མིན། ཡིན་ཡང་། སྤྱིང་བ་དེ་སྟོན་བྱེད་གྱི་ཆོག་འདི་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་ང་ཚོར་མེད་པ་དང་། ཆོག་མང་པོ་ཞིག་དཔེ་མཆོན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཡོད། ཕྱི་རོལ་གྱི་མི་ཞིག་གིས་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་ཅི་ཞིག་བརྗོད་པ་ཤེས་མ་ཐུབ་ཀྱང་ཐུབ་པར་བསམས་ནས། སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོའི་སྐད་བད་རིག་པ་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་སྤྱིང་བ་དང་སྦྱར་ཏེ་གོ་བ་ལེན་པའི་ཉིན་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད།

རང་ཉིད་ནི་ལོ་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན། སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་སོ་སོའི་སྤྱིང་བ་རྣམས་གཅིག་མ་ཐུན་གྱིས་གོ་བད་སྤྱོད་ཆེད་སྐད་བད་རིག་པ་ཞིག་གསལ་གཏོང་མཇུག་ཡོད། ང་ཆོས་ཁོང་ཆོའི་བརྗོད་དོན་རྣམས་ཆོར་རྟོགས་བྱེད་པ་ལ་ཆད་གཞི་འདྲ་མིན་ཞིག་ཡོད་ངེས། ཡིན་ཡང་། བརྗོད་དུ་མེད་པའི་སྒྲོམ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྤྱིང་བའི་བྲལ་ཁོངས་ཆེན་པོ་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཆོས་སྤྱིང་བའི་བྲལ་ཁོངས་དེ་ནི་ཆོག་དོན་ལ་བསྐྱར་མི་ཐུབ་ཅེས་བཤད་རྒྱ་རེད། གནས་རིམ་འདི་ལྟ་བུར་ང་ཆོས་ཁོང་ཆོའི་བརྗོད་དོན་རྣམས་རང་གི་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པ་མཆོམས་འཇོག་དགོས་ཤིང་། ཁོང་ཆོས་མངོན་སུམ་དུ་སྤྱིང་བུ་ཀྱང་རང་གི་བརྗོད་དོན་དེ་སྟོ་ངོར་འཆར་ཐུབ་གྱི་མེད།

འོན་སྐད་ཡིག་བཀོལ་སྤྱོད་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། ནང་བ་ཆོས་སྐད་ཡིག་ནི་སྒྲ་བར་ཀུན་པའི་མཛུ་བ་མོ་ལྟར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཆོས་སྐད་ཡིག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་སྤྱིང་བའི་རྟོགས་པ་ཞིག་ལ་བརྩོན་གྱི་ཡོད། རྒྱུ་ལྟར་གནས་རིམ་འདི་ནི་ཆོག་དོན་ལ་བསྐྱར་རྒྱ་མེད་ཀྱང་། སྐད་ཡིག་གིས་ང་ཆོ་དེར་



བསྐྱེད་པར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཨ་མོ་རོད་ཀྱིས་བརྗོད་པ་ལྟར། ར་ཆོར་སྒྲིལ་  
 རང་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་སྐྱོབ་པའི་རྗེས་སུ་སྒྲུབ་ཡང་ཁ་ཚུར་ལ་སྐྱོགས་དགོས། ར་ཆོར་ཉིང་  
 རེ་འཛིན་དང་། བྱམས་པ། ཡང་ན་ཤེས་པ་དྲངས་མ་སྤྱོད་པའི་རྟོགས་པ་སྐྱེས་ཀྱང་།  
 འདིའི་ཐད་ཀྱི་གོ་བསྐྱར་ཞིག་སྒྲོབ་མ་དང་དགེ་ཆུན་བར་དུ་རེས་པར་དུ་འབྱུང་དགོས།  
 ད་དུང་ནང་དོན་རིག་པ་ནི་དངོས་ཡོད་ལག་ལེན་གྱི་རང་བཞིན་ལྟགས་ཆེ་ལ། ར་ཆོས་  
 ཆོག་དོན་ལ་བསྐྱར་མི་ཐུབ་པའི་རྟོགས་པ་ཞིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ཡོད་པས་མས་ནས་ར་  
 རྒྱལ་གྱིས་དུས་འདའ་བར་བྱེད་མི་ཆོག་གཤམ་སྤྱོད་དངོས་ཡོད་གནས་ལྟགས་ཀྱི་རང་  
 བཞིན་ཟེན་པའི་རྟོགས་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ནི་རང་གི་སྒྲོ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་པའི་རོ་བོ་  
 ལ་འདུག་འགྲོ་ཞིང་། དགེ་བའི་སྤྱོད་པ་འདྲ་མིན་གྱི་རྣམས་ལ་བརྩམས་ཕྱིར་མཛོན་གྱི་  
 ཡོད། དཔུང་པ་མཐར་གཏུགས་ན། གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱོད་པ་དང་། གང་ཟག་གསུམ་  
 པའི་ཞིབ་ལྟའི་སྐད་བརྗོད་གཉིས་པའི་ཚུན་ལ་བསྐྱར་མི་ཐུབ་ཀྱང་། གང་ཟག་དང་པོའི་  
 སྤྱོད་པ་ནི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་ལྟར་འཇུག་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་སྤྱོད་པ་མ་བརྒྱུད་  
 བསྐྱེད་པའི་མཛོན་རྒྱ་རེད། གང་ཟག་གསུམ་པའི་བྱུང་ཁོར་སུ་བརྗོད་གཞི་འདི་ལ་ནང་  
 པའི་བྱེད་ཐབས་དང་ཆོན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུ་བྱེད་ཐུབ།

ཐོམ་མི་སིན། ༡ རས་གང་ཟག་དང་པོ་དང་གསུམ་པའི་བྱུང་པར་གྱི་སྒྲོར་ལ་སྐད་ཆ་  
 ཞིག་བཤད་རྒྱ་ཡིན། ར་ཆོས་དོགས་ཟོན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། བྱུང་པར་གཅིག་  
 བྱུང་དབང་དུ་སོང་ན་མི་འགྲིག་ལངས་སྐྱོགས་དང་ལྟ་སྒྲུབ་མང་པོ་ཡོད།  
 ཤེས་བཞིན་ལག་བསྐྱར་བྱེད་མཁན་རང་ཉིད་ཅམ་ཡིན་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་  
 ལངས་སྐྱོགས་གཅིག་རེད། དེ་ནས་རང་གི་དགེ་ཆུན་དང་། སྐྱོབ་སྐྱོན་པ། ཡང་

ན་སྤྱིས་གཡོག་སོགས་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྤྱོད་པ་རང་ཉིད་ལ་བརྗོད་པ་ནི་གང་ཟག་གཉིས་པའི་ལྷ་སྤངས་ཤིག་ཡིན། སྐབས་འདི་འབྲེལ་བ་དེར་སྤྱད་ཡིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་མཆམས་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། འདི་ལྟར་ང་ཚོའི་ཁོར་ལུག་ནི་གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྤངས་སྤྱ་མང་གི་ངོ་བོ་ནས་བྱུང་ཅིང་། ལྷ་སྤངས་སྤྱ་མང་འདི་ཚན་རིག་དང་སྒྲོམ་གྱིས་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་དགོས་ཤིང་སྤྱི་ལོ་དེ།

གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྤངས་སྤྱ་མང་གི་ནང་དུ་ང་ཚོར་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ལྷ་སྤངས་ཤིག་ཀྱང་ཡོད། གང་ཟག་གསུམ་པའི་ལྷ་སྤངས་དེར་མཆོད་ན། བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་མི་རྒྱུད་རིག་པ་སྤྱི་བ་སོགས་ཀྱི་ལྷ་སྤངས་ཏེ། ཞིབ་ལྷ་བྱས་ཐོན་པའི་གཤེད་སྤྱོད་དང་བར་ཐག་ཤིང་ཅན་ཞིག་ཡོད་པའི་ལྷ་སྤངས་ཤིག་རེད། མཐའ་མར་གང་ཟག་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ལྷ་སྤངས་ཤིག་སྟེ། ལྷ་སྤངས་བྱེ་བྲག་པ་གང་གི་ཕྱོགས་སུ་འང་མ་སོང་བའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཡིན། ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་སྤྱི་ཚན་དངོས་ཁམས་རིག་པས་ལྷ་སྤངས་མཐའ་མ་འདི་ལ་འབད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྷ་ན་འབད། ལྷ་སྤངས་འདི་ལ་འབད་པ་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུ་དུ་ལྷ་སྤངས་སྤྱ་མང་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཏུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཚོས་ཏ་ཅང་རྣམས་འཛིང་ཆེ་ཞིང་བྱུང་ཆ་མང་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་འདི་རང་གི་བསམ་གཞིགས་ནང་ནས་བྱེད་འདོན་མི་ཉན།

རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ། ་། ང་ཚོས་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་དབྱང་བྱས་ཆེ། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་  
 ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་པའི་རང་ཉིད་སྒྲིལ་གྱི་མྱོང་བ་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་  
 བཞིན་བརྒྱུད་ནས་བྱུང་བའི་མཐུག་སྒྲོམ་དང། ཡང་ན་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་ལ་  
 མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་མཐུག་སྒྲོམ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང།  
 རང་གི་སྒྲོ་དེ་ལ་རང་ཉིད་ཆད་མ་ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་ཐབས་ཤིག་མེད། སོ་  
 སོའི་ཆད་མ་དེ་གཞན་ཞིག་གིས་ཁུངས་སྒྱེལ་བྱེད་དགོས་ཤིང། རང་པའི་ཆད་  
 མ་རིག་པར་ང་ཚོས་སྒྲོ་ཞིག་ཆད་མ་ཡིན་མིན་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཞིབ་ལྟ་  
 དང་འགལ་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་དགོས། གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཞིབ་ལྟ་དེ་ནི་མི་  
 གཞན་ཞིག་གི་ཞིབ་ལྟ་དང། ཡང་ན་གང་ཟག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་གཞན་གང་རུང་  
 ཞིག་ཡིན་ཆོག་དཔེར་ན། གང་ཞིག་བྱན་པའི་བྱན་ཤེས་དང། སྒྲོ་དེའི་ཕྱིས་སུ་  
 བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་མྱོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཤེས་བཞིན་དང་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་  
 ལྟ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་གང་ཟག་གསུམ་པའི་བདེན་དཔང་ཞིག་དགོས་སྒྱུ་རེད།  
 རང་དོན་རིག་པར་ཚོས་གང་ཞིག་གྲུབ་ཡོད་མེད་དང་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ནི།  
 ཚོས་དེ་ཆད་མར་གྲུབ་མ་གྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཛོག་ལ། སྒྲོ་བྱེད་བྲག་པ་ཞིག་ཆད་  
 མ་དང་བདེན་པ། ཡང་ན་འཁྲུལ་ཤེས་ཡིན་མིན་དེ་སྒྲོ་རིག་གཞན་ཞིག་གིས་  
 ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁོད་ཏན། ་། ང་ཚོའི་ཕྱོགས་གཏོགས་ནས་བརྗོད་གཞི་འདི་ལ་ཁ་སྒྲོལ་ཞིག་བྱེད་སྒྱུ་  
 ཡོད་པ་ནི། དཀའ་ལྷོག་བསལ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཡོད་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་  
 སྒྲོར་རེད། སེ་མོན་Herb Simon ་།ནི་ཡུལ་རྟོགས་ཆཅན་རིག་གསར་གཏོད་

བྱེད་མཁན་ནང་གི་གཅིག་ཡིན། ཁོང་གིས་མི་ཚོས་རིགས་པ་བཀོལ་སྤྱོད་  
བྱས་ནས་དཀའ་ཆོག་རི་ལྟར་བསལ་བར་ཞིབ་འདུག་བྱས་ཤིང་། དང་པོ་ནས་  
ཁོང་གིས་གནས་ཚུལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ནི། མི་ཚོས་བཀོལ་  
བཞིན་པའི་ཐབས་བྱས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྫོང་དེ་ཡིན་པར་ཤེས་རྟོགས་བྱས་ཡོད།  
ཁོང་གིས་འདི་ནི་གནས་ཚུལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གནད་འགག་ཅན་ཞིག་ཏུ་ཅིས་  
ཏེ། འབྲེལ་བ་རྫོང་དེ་དག་ཚད་འཇམ་རུང་བའི་གཞི་དང་། གདམ་ག་བྱེ་བྲག་པ་  
ཞིག་བྱེད་པར་མི་ཚོར་དགོས་པའི་ཡ་ལན་གྱི་དུས་ཚོད་དང་རི་ལྟར་འབྲེལ་  
ཡོད་པར་ཅད་ཞིབ་བྱས་པ་རེད། མི་ཚོས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནང་སེམས་  
གྱི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་རྟོགས་པར། གནས་ཚུལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཉིས་ཀ་གཅིག་  
སྒྲིལ་བྱས་ནས་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད།

སི་ཏེ་ཏུ་མིན། ། དའི་གཏམ་བཤད་ཀྱི་བརྫོང་བྲག་ཚོ་པོ་ནི་ཤེས་བཞིན་ཡིན་སྟབས།  
ངས་ཡོད་ཚད་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱེད་རྒྱ་མིན། ཡིན་ཡང་། དན་གསེའི་ཚུལ་དུ་  
བརྫོང་ན། ཤེས་བཞིན་གྱིས་མཆོམས་རེར་སེམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་མ་ལག་གི་  
ཁུང་ཆོས་སྟོན་པ་དང་མཆོམས་རེར་སྟོན་བྱུང་གི་མེད། ངས་ཡགོང་ས་མཆོག་  
གི་གམ་དུ་གཏམ་བཤད་བྱས་ཏེ། བོ་རྟོགས་གསར་པ་ཞིག་བྱུང་བ་ནི། ཤེས་  
བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་རྫོང་དང་། འབྲེལ་བ་རྫོང་དེ་ཆོ་སྒྲུལ་སྤོང་བྱེད་སྟངས་གཉིས་  
ཀ་གཤམ་ཆེན་ཡིན་པ་འདི་ཡིན། དའི་དཔེ་སྟོན་དང་བི་བ་རྣམས་ཏ་མད་ཀྱི་འི་  
སྟོབ་མ་རྣམས་ལ་པན་ཐོགས་ཆེ་ཡང་། རིག་གཞུང་ཐ་དད་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་  
ཏུ་བེད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་མེད། དའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ལན་ཁར་གྱིས་འབྲེལ་བ་རྫོང་སྒྲུལ་

སྒྲོང་བྱེད་ཐབས་རྒྱས་འགོད་བྱེད་པའི་ལས་གཞིའི་ནང་ནང་པའི་ལས་རོགས་  
 ཚོ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་དགོས་ཚུལ་བརྗོད་པ་འདི་གནད་འགག་ཅིག་རེད། འདི་  
 བློ་རྒྱུ་ཚོས་འབྲེལ་བརྗོད་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པའི་གནད་དོན་ཞིག་མ་ཡིན་  
 པར། ང་ཚོས་འབྲེལ་བརྗོད་དེ་སྤྱལ་སྒྲོང་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་རིམ་  
 རྒྱས་འགོད་བྱེད་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོར་འདིའི་ཐད་ལ་འདར་ནང་པའི་  
 རྩོགས་གཏོགས་ནས་རོགས་རམ་དགོས་སྒྲུ་རེད།

ཨ་མོ་རོད། ། ངས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཚད་མའི་སྒྲོར་ལ་སྐད་ཆ་ཤན་བྱ་བ་ཤད་སྒྲུ་  
 ཡིན། དེ་ནི་ཚོགས་འདུ་འདིའི་སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད།  
 ལྷོའི་རིགས་ཀྱི་ནང་པའི་གསུང་རབ་ཅིག་ཏུ་སངས་རྒྱས་བཙུགས་ལྷན་འདས་ཀྱི་  
 བཀའ་གསུང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡང་བཙུགས་ལྷན་འདས་ནི་ཚོས་ཉམས་  
 ལེན་པ་ཐེ་བའི་སྒོ་སེམས་དཀར་བའི་མི་མང་པོ་འཆོ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་གྲོང་  
 གསེབ་ཅིག་ཏུ་ཐེབས་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་བཙུགས་ལྷན་འདས་ལ་ཞུ་རྒྱུ། “བླ་  
 སོང་དང་། ལྷ་མ། རྣལ་འབྱོར་པ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ང་ཚོའི་གྲོང་འདི་བརྒྱུད་  
 རྣམ་ཐེབས་ཟྱོང་། ཁོང་ཚོ་རེ་རེ་ལ་འདར་སོ་སོའི་ལྷ་གྲུབ་རེ་ཡོད་པའི་ཁར། ཁོང་  
 ཚོ་ཆང་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་དེ་ཡང་དག་ཡིན་ཞིང་། གཞན་གྱི་ལྷ་གྲུབ་  
 རོར་ཡོད་པར་གསུངས་སོང་། རྒྱ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་ང་ཚོ་ནི་ཐེ་ཚོམ་  
 ཀྱི་ནང་དུ་ལྷག་སྟེ། སུ་ལ་སྤྱབས་འཆོལ་བ་དང་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་ཤེས་ཀྱི་  
 མེད།” བཙུགས་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་དོན། “ཁྱེད་ཚོས་དོགས་འཇུག་བྱས་  
 པ་ནི་འགྲིགས་འདུག་པ་དང་། དོགས་འཇུག་བྱེད་དགོས་ས་དེར་ཁྱེད་ཚོས་

དོགས་འཇུག་བྱས་ཡོད།” དེ་ནས་བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་མང་བྱུང་གི་བཀའ་  
གསུང་འདི་ཁོང་ཚོར་བསྐུལ་ཡོད། “ཁྱེད་ཚོས་དེ་ལྟ་བུའི་སྐད་ཆ་གོ་དུས། མི་  
ཆང་མས་ཁས་ལེན་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོངས་ཁྲབ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་  
གྱིས་ཡིད་ཆེས་བྱ་མི་རུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་པ་མས་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་  
ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱ་མི་རུང་། ཆེས་གསར་ཐོན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཁྱེད་  
ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱ་མི་རུང་། གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་བྲངས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་  
གྱིས་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱ་མི་རུང་། གཏན་ཆེ་གས་དང་རིགས་པས་བྱུབ་ཡོད་  
པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱ་མི་རུང་། རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་  
དང་འཆམས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱ་མི་རུང་། བཤད་པ་པོ་  
ལ་ཡིད་རྟོན་རུང་བ་དང་། ཡང་ན་རང་གི་དགོ་ཆེན་གྱིས་གསུངས་པའི་རྒྱ་  
མཚན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱ་མི་རུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཐོག་  
མར་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ། རང་གཞན་ལ་ཕན་མིན་ལ་བལྟ་དགོས་ཤིང་། དེས་  
ཁྱེད་ཀྱི་འཆོ་བ་ལྷན་ཏུ་བཏང་ནས་ཞི་བདེ་དང་གཞན་ཕན་བསྐྱེད་སྒྲུབ་བཅས་དེ་  
ལྟར་ཡིན་ཆེ་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཉམས་ལེན་བྱོས། གཤམ་སྲིད་རང་གི་འཆོ་  
བ་ནི་དཀའ་སྒྲུག་གི་གནས་སུ་བསྐྱུལ་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ལ་གཞོད་པ་  
བྱས་ན་སྤོངས་དགོས།” ནང་པའི་བྱེད་ཐབས་ལ་མཚོན་ན། གང་ཞིག་ཆད་མ་  
ཡིན་མིན་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་འབྲས་སུ་གཞིར་བཞག་གིས་བྱུབ་ཡོད་པ་དང་།  
བདེན་པ་ནི་གང་ཞིག་གི་དོན་སྤྱིའི་ངོས་ནས་འཛོག་རྒྱ་དེ་གཤམ་ཆེན་ཆགས་  
མེད། གང་ཟག་རང་ཉིད་ནི་བདེན་པ་གཏན་ཁེལ་བའི་བྱེད་པོ་མཐའ་མ་དེ་ཡིན་

ཡང་། མདོན་སྐྱུ་གྱི་དབྱེད་པ་དང་ཞིབ་བསྐྱར་མང་པོ་ཞིག་དེའི་སྒྲོན་འགྲུའི་  
ཚུལ་དུ་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན།

ཨ་ཐོར། ། འདྲི་དེས་སྒྲུང་དོར་དང་། ཉིང་འཛིན། དེ་བཞིན་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་  
གྱི་རང་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བཅས་ཀྱི་རིམ་པ་གསུམ་སྒྲུང་ཞིང་། ང་  
ཆོས་ཤེས་རབ་ལ་རྣམ་པ་འབྲས་མེད་དུ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད། ལོག་ཤེས་  
མང་པོ་ཡོད་པར་མ་ལྟོས་པར་ཐབས་ཤེས་འབྲས་མེད་བརྒྱུད་ནས་དངོས་ཡོད་  
གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པར་འདོད་པ་རེད།  
འོན་ཀྱང་། ཆོན་རིག་པ་པལ་ཆེ་བས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་  
འདོད་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཞིག་འཛིན་མི་སྲིད། ང་ཆོས་བྱུང་པར་འདིའི་སྒྲོར་ལ་སྒྲུང་  
སྒྲོར་བྱས་ན་ཅི་འདྲ་ཡིན་ནམ།

ངས་བརྗོད་འདོད་པའི་གནད་དོན་གཉིས་པ་ནི། དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ཇི་བཞིན་དུ་ཟིན་པའི་རྟོགས་པ་དེས་ལོག་ཤེས་ཐམས་ཅད་བཅོམ་ནས་  
འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཅ་བ་གཅོད་རྒྱ་རེད། ནང་པ་ཆོས་འདི་ལྟར་བྱིར་ལྡོག་གི་  
ལུས་པ་ཡོད་པའི་ཅོད་སྒྲུབ་ཅིག་སྒྲུང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ཤེས་རྟོགས་འདིས་རང་  
གི་སྒྲོད་ལམ་ལ་ལེགས་བཅོས་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། བྱེད་པ་པོ་རང་ཉིད་དང་  
འགྲེལ་བ་མེད་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཤིག་མིན། གལ་ཏེ་ངས་དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་ན་ང་ལ་འཛོལ་བུའི་འབྲས་བུ་མང་བ་དང་། ཆ་འདི་  
ནི་སྒྲུང་དོར་དང་འགྲེལ་ཞིང་། ཤེས་རྟོགས་དང་སྒྲོ་སྒྲོར་བར་གྱི་འགྲེལ་བའི་ངོ་  
མོ་དེ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཐར་བཤམ་བཅིངས་གྲོལ་གྱི་རྒྱ་དུའང་འགྲོ་རྒྱ་རེད།

ཤེས་རྟོགས་ནི་ཐར་བ་སྐྱབ་པའི་ལས་དོན་གྱི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། འདི་  
ནི་ཤེས་རྟོགས་སྐོར་གྱི་སྐད་ཆ་ཐབ་མོ་ཞིག་དང་། ཤེས་རྟོགས་དང་དེའི་  
ཤུགས་བསྐྱོན་གྱི་ཆོན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དང་མི་མཐུན་པའི་བྱད་པར་གལ་  
ཆེན་ཞིག་ཡིན།

ཨ་ལན། ༡ རང་དོན་རིག་པར་ད་དུང་རྒྱལ་པོད་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ཡོད། ཤེས་  
རྟོགས་འཚོལ་བའི་དམིགས་ཡུལ་མཐར་ཐུག་དེ་དགེ་བ་སྐྱབ་པ་དང་འབྲལ་  
ཐབས་མེད་ལ། དགེ་བ་སྐྱབ་པ་ནི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འབྲལ་ཐབས་  
མེད་པ་ཞིག་ཡིན། བྱེད་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་  
པའི་ཆེ་ན། ཟུང་རྟོགས་འདིས་ཞི་ཞིང་བདེ་བའི་འདུ་ཤེས་ཐབ་མོ་ཞིག་བསྐྱེད་  
རྒྱ་རེད། བྱེད་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པ་དང་དུས་  
མཉམ་དུ་དགེ་བའང་འབྱུང་རྒྱ་རེད། འདི་ཐམས་ཅད་པན་ཚུན་དམ་པོར་འབྲེལ་  
ཡོད། དགེ་བ་དང་ལྷན་པའི་འཚོ་བ་བསྐྱུལ་ན། འདིས་དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པར་གྲོགས་བྱེད་པར་མ་ཟད། བདེ་བའང་བསྐྱེད་  
རྒྱ་རེད། འདི་རེ་རེ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན། སྤྱིང་རྩེ་སྒྲོམ་པ་ལྟ་བུའི་དགེ་  
བ་སྐྱབ་པ་དང་། དངོས་ཡོད་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པར་བཙོན་པ། མཐར་ཐུག་གི་  
བདེ་བ་འཚོལ་སྟེག་བྱེད་པ་བཅས་ནི་སྤྱི་གཅིག་གི་ཆ་ཤས་སོ་སོ་ཡིན། འདི་  
ནི་བཙུག་ལྷན་འདས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོལ་སྟེག་གི་ནང་དུ་བྱུང་ཞིང་། ཁོང་གི་  
གསུང་རབ་ནམས་སུ་ཆོད་མར་བྱུང་ཡོད།

དོན་སྤྱི་འདི་གནའ་མོའི་གི་རེ་སེའི་རིག་གཞུང་གི་ནང་དུ་འདོད་པར་



མ་ཟད། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དུས་རབས་ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་བར་དུ་  
གནས་ཐུབ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། དེར་དུས་རང་ཉིད་གྲོལ་བར་བྱེད་པའི་བདེན་པ་  
འཆོལ་བར་དགེ་བ་དང་ལྷན་པའི་འཆོ་བ་བསྐྱུལ་དགོས་པའི་བསམ་སྒྲོའི་ཉ་  
ལམ་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་ཆགས་ཡོད། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་དམིགས་གཞི་འདི་དོན་  
དུ་གཉེར་ནས་ལམ་སྟོང་བྱུང་ན་བདེ་བའི་འདུ་ཤེས་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་སྟོང་རྒྱ་  
རེད། ལུབ་སྟོགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་མཆོད་ན། གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་ང་ཚོའི་  
བཞུགས་ཉམས་ཡོད་པ་ལས། བསམ་སྒྲོའི་ང་ཚོའི་དཔལ་ཡོན་དང་ཡོངས་  
ལྷུ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།

འདྲན་རོ་མ། ། འདི་ལྟར་བཤད་ན་ང་ཚོས་ཁྱད་པར་དེ་མཐོང་སྤུང་ཅིང་། ལུང་ཕྱོགས་  
 གྱི་ཚན་རིག་ལ་ལྟ་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཞིག་མེད། རས་ཡག་སྤྱད་གི་སྐད་ཆ་ཞིག་  
 བཤད་གྱི་མེད་ནའང་། མང་ཚོགས་ཀྱིས་དགའ་བསུའི་ཐལ་སྤྱོད་བསྤྲུགས་པའི་  
 རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་སྤྱད་ཡོད། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྐོར་ལ་བདེན་པ་ཡིད་དུ་འོང་  
 བ་ཞིག་གསར་སྟོན་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་པ་མ་རབས་ཤིག་ཡོད་ཆོག འདི་ནི་  
 རྟོག་ཏུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཚེས་པ་པོ་འཛོད་ལེ་ལྟས་བཙོན་པ་ལྟར། ཤེས་རྟོགས་  
 ཞེས་པའི་ཆོག་འདིའི་རང་ཚུགས་དེ་སྐབས་འདིར་ཁོར་ཡོད། ང་ཚོས་ཆོག་དེ་  
 ལོ་དོན་གཞན་ཞིག་ཏུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། ང་ཚོས་འདི་ལ་གཟབ་ནན་བྱ་  
 དགོས།

སྤྱི་ཐོལ་། རྒྱ་དོར་དར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པའི་པར་བྱ་དང་  
པར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤྲུལ། ར་ཆོས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་བཞིན་

དུ་རྟོགས་ཆེ། ཆོས་གང་ཞིག་གི་ཆེ་ཆུང་དེ་ཡང་དག་པར་ཞིབ་བསྐྱར་བྱེད་  
 ཐུབ་པ་དང་། ཡང་ན་འབྲུལ་སྤངས་གང་ཞིག་གི་དབང་དུ་འང་མི་འཇུག་པའི་དོན་  
 མིན། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པ་ཞེས་པའི་དོན་ནི། སྤྱག་  
 བསྐྱལ་བསལ་བར་ང་ཆོས་དོན་གནད་གལ་ཆེན་སྒྲོར་ཞིག་ངས་པར་དུ་རྟོགས་  
 དགོས་པ་པའི་ཡིན། དཔེར་ན། བྱ་དངོས་གང་ཞིག་སྐད་ཅིག་རེ་རེར་འགྱུར་བ་  
 འགྲོ་བཞིན་དུ་ང་ཆོས་དེ་ཆོ་རྒྱལ་པར་བཟུང་ན། འདི་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་རུ་  
 འགྲོ་རྒྱ་རེད། ང་ཆོས་རྒྱལ་པར་བཟུང་བའི་བྱ་དངོས་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་  
 ལུགས་དེ་ཉིད་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་མཆུངས་སུ་ང་ཆོས་ཆོས་རྣམས་  
 ལ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པའི་བྱ་དངོས་ཤིག་ཡོད་པར་འཛིན་ཞིང་། ཆོས་ཤིག་  
 ཡིད་དུ་འོང་བར་མཐོང་ཆེ། དེ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་དེ་ལྟར་བྱུབ་ཡོད་པར་  
 བདེན་འཛིན་བྱས་ཏེ། ང་ཆོས་ཆོས་འདི་ཐོབ་པར་འབད་བཅོམ་བྱེད། ང་ཆོས་  
 ཆོས་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ལོག་པར་མཐོང་  
 ཞིང་། འདི་ནི་གཙོ་བོར་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་  
 ཡོད། ཆོས་རྣམས་ཅད་ནི་སྐད་ཅིག་ནས་སྐད་ཅིག་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་པ་  
 བཤུགས་པེད། ང་ཆོས་ཆོས་རྣམས་འདི་ལྟར་མ་མཐོང་ན། ང་ཆོས་ཤིག་རྟོགས་  
 བྱེད་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་འགལ་ཡོད། མངོན་སུམ་གྱི་འཛིན་རྟེན་  
 འདིའི་རང་བཞིན་ཡང་དག་པར་མ་མཐོང་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་འདོད་  
 ཆགས་དང་རྣམ་རྟོག་སོགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་སྟེ། མངོན་སུམ་གྱི་འཛིན་རྟེན་  
 འདི་ལོག་པར་འཛིན་རྒྱ་རེད། འདི་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་མང་པོའི་རྒྱ་རྒྱེན་དུ་འགྲོ་

ངེས།

འདི་ལྟར་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། སྒྲ་དོར་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་བཀའ་རྒྱ་ཞིག་  
མིན་ཞིང། མི་ལ་ཉིད་རྣམ་རིག་གི་རྣམ་གཞག་དང་འབྲ་བའི་རང་རྒྱ་བའི་སྒྲོག་  
ལྷར་གྱི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཀྱང་མིན། རང་པའི་སྒྲ་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་བདེ་སྤྱུག་  
གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་གཞི་བཞག་ཡོད། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་་  
ལོག་པར་འཛིན་པའི་འབྲུལ་ཤེས་ནི་བདེ་སྤྱུག་གྲུབ་སྟངས་ཀྱི་ཆ་ནས་སྒྲ་དོར་  
གྱི་རྣམ་གཞག་དང་དམ་པོར་འབྲེལ་ཞིང། འཛིག་རྟེན་ར་ཆོར་སྤངས་སྤངས་དེ་  
རང་ཉིད་ཀྱི་སྦྱོད་ལམ་དང་བདེ་སྤྱུག་གི་སྦྱོར་བ། དེ་བཞིན་ར་ཆོས་རྒྱ་རྒྱུ་  
བྱས་པའི་གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱུག་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཡིན།

རྒྱ་ལའི་སྒྲ་ལ། ར་ཆོས་སྒྲ་དོར་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་ཡར་གཡུག་མར་གཡུག་གེད་ཀྱི་  
འདུག འདི་ལྷ་ཚུལ་ལ། སྒྲ་དོར་ནི་ར་ཆོད་བདེ་སྤྱུག་གི་སྦྱོར་བའི་ར་བ་དང་  
འབྲེལ་ཡོད། ར་ཆོས་སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་དང་། རམ་ཡང་སྤྱུག་བསྐྱེད་  
ལས་གྲོལ་ན་བསམ་གྱི་ཡོད། སྤྱུག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་འགོག་པ་ནི་ཡ་  
རབས་སྦྱོད་བཟང་ཡིན། ར་ཆོད་བྱ་སྦྱོད་ཐམས་ཅད་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རྒྱ་བ་  
སྦྱོངས་ཤིག་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་སྟབས། བྱ་སྦྱོད་རང་སྟེང་དུ་སྒྲ་དོར་གྱི་ཆད་  
གཞི་ཞིག་འཛིག་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དཔེར་ན། ར་ཆོས་རང་གི་ཡིད་དུ་  
རྒྱ་བ་སྦྱོངས་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་ནང་གཞོད་འཆེ་ཅན་ཡིན་པའི་བྱ་སྦྱོད་ཅིག་  
འཆར་ཐུབ་ཅིང། ར་ཆོས་རྒྱ་བ་སྦྱོངས་དེ་གཞིར་བཞག་གིས་བྱ་སྦྱོད་དེ་བསྟན་  
ན། འདི་ནི་ཡ་རབས་སྦྱོད་བཟང་ཞིག་མིན། འོན་ཀྱང་། གནས་སྟངས་གཞན་

ཞིག་ཏུ་བྱ་སྟོང་དེ་མ་བསྟན་ན་སྟག་བསྟེན་གྱི་རྩ་རྩེན་དུ་འགྲོ་སྟེ། དེའི་ཕྱིར་  
 གླེང་དོར་ནི་ཡུལ་རང་དོས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྩ་ཞིག་ཏུ་ཁག་པོ་རེད། བྱ་  
 སྟོང་ཅིག་གི་དགེ་མཚན་ནི་བདེ་སྟག་གི་རྩ་རྩེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་  
 འཛིག་དགོས་ཞིང་། བདེ་བ་དང་སྟག་བསྟེན་ལ་མཚན་ན་འདྲ། འབྲེལ་སྟགས་  
 གཉིས་དང་། གང་ཐག་ཅིག་གམ་ཚོགས་སྡེ་ཞིག་གི་དོས་ནས་འཛིག་ཚོག་  
 འདིས་གླེང་དོར་གྱི་རྩྭ་འཛིང་དེ་ཆེ་རུ་བཟང་ཡོད།

ཁོད་ཉན། ། འདི་ནི་ཉ་ཅང་གནད་འགག་ཆེ་བའི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་རེད། འདིའི་སྐོར་  
 གླེང་བས་ང་རང་དགའ་བྱུང་། སྐར་མ་འགའི་སྡོན་ལ་ཉན་རེ་ཉོང་གིས་རུབ་  
 ཟློགས་གྱི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་སྟངས་བྱས་ན། སྟོང་གཞུང་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་སྡེ་  
 གཉིས་ཁ་ཁ་ཡིན་པ་ལྟར། གླེང་དོར་དང་ཚན་རིག་གི་འབྲས་བུ་གཉིས་ཀྱང་ཁ་  
 ཁ་ཡིན་པར་བརྗོད་སོང་། ངས་མང་པོ་ཞིག་མ་བཤད་པའི་སྡོན་ལ་ང་ཆོས་  
 གླེང་བཞིན་པ་ནི། ཚན་རིག་གི་ལག་ལེན་མ་ཡིན་པར་ཚན་རིག་གི་འབྲས་བུ་  
 ཡིན་པ་གསལ་པོ་བཟོ་འདོད་བྱུང་། སྟག་ཅིག་གིས་ཀྱང་ཚན་རིག་པ་ཆོས་  
 འབད་བཅོན་བྱས་ནས་གླེང་དོར་དང་སྟོང་ལས་གྱི་ཅ་འཛིན་ཞིག་ཡོད་པའི་  
 ཐོག་ནས་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ལ་འཇུག་དགོས་པར་ཅོད་གླེང་བྱེད་གྱི་  
 མེད། གནད་དོན་ནི་ཚན་རིག་གི་འབྲས་བུ་ནམས་རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་འབྲེལ་  
 བཤད་ཅམ་ཡིན་མིན་དང་། གླེང་དོར་གྱི་དོས་ནས་བཤད་ན་དེ་དག་ལ་ཡག་  
 སྟག་གི་ཆ་ཞིག་ཡོད་མེད་འདི་རེད།

ང་རང་སྟེང་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཉངས་རང་གི་ལས་རོགས་ཆོས་ཅི་ཞིག་བརྗོད་པར་ཉན་འདོད་ཆེན་པོ་

ཡོད། སྤེང་གཞུང་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་སྡེ་གཉིས་ཁ་ཁར་བྱེས་ཡོད་པ་འདི་ནི། ཆོན་རིག་གིས་ནང་ལུལ་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་མ་ཡིན་པར་བྱེ་རོལ་གྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་བྱུང་ཡོད། ང་ཆོས་ལག་ལེན་སྤྱོད་པ་ཆོའི་སྒྲུང་དོར་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ་བཞུགས་ཆེ། གོང་དུ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱས་ཡོད་པ་ལྟར་སྒྲུང་དོར་ནི་ནང་སེམས་གྱི་རང་ཚུལ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། གཤམ་སྤྱིད་ང་ཆོས་ཆོན་རིག་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་བརྒྱུད་ནས་ནང་སེམས་གྱི་རང་ཚུལ་དེ་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན། ཆོན་རིག་ཀྱང་སྒྲུང་དོར་རིག་པ་དང་འབྲེལ་མེད་དུ་གནས་མི་སྤྱབ།

ང་ཆོས་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་སྐོར་ལ་སྦྱོར་བ་བྱས་ཏེ། ལུན་བརྟན་པ་དང་མི་བརྟན་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་དང་། ས་གནས་དང་སྤྱི་ཁབ་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱེན། དེ་བཞིན་སྒྲུང་དོར་ཐག་གཅོད་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་། ཐག་གཅོད་དེའི་རིགས་གྱི་མཐུག་འབྲས་སོགས་རྟོགས་ཆེ། མགྲོགས་པོར་ཆོན་རིག་གིས་ཀྱང་འབྲེལ་བ་ཤད་ཅམ་བྱེད་པའི་ལངས་སྤྱོགས་ཤིག་བརྒྱུད་ནས་བསྐྱེད་ན་མི་འགྲིགས་པར། སྒྲུང་དོར་གྱི་སྐོར་ལ་འང་གང་ཞིག་བརྟོན་དགོས་པའི་དུས་ཤིག་འཆར་རྒྱུ་རེད།

འཇད་རོ་མ། ། ལན་ཁར་གྱིས་ཆོན་རིག་ནི་འཇམ་གླིང་རྟོགས་ཐབས་གཅིག་ཅམ་ཡིན་པའི་སྐད་ཆ་འདི་བཤད་ནས་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་བསྟན་འདུག ང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་སུ་ཡོད་པའི་དཀའ་ལྷོག་ཅིག་དང་། ཁྱེད་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདེམས་སྤྱུག་བྱས་ནས་ལག་པ་བརྟུན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་རང་གི་སྒྲུང་དོར་གྱི་ཡིད་ཆེས་ཁག་ལ་རྒྱབ་བརྟེན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་

དགོས་པ་འདི་རེད། ལུ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཚན་རིག་ནི་སྤང་དོར་ཐག་གཅོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཡིན་ཡང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བདེན་དོན་ཁག་ཅིག་གིས་ང་ཚོའི་སྤང་དོར་གྱི་ཚ་འཛིན་ལ་སྤྲོད་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། དོན་དངོས་སུ་དོན་མི་སའ་མེན་ནི་ལོག་གཤམ་བྱེད་པའི་རིགས་རྒྱུད་ཅིག་རེད། རྒྱུ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་ང་ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་ཡོང་ཐབས་མེད་པ་དང་། རྒྱུ་མཚན་འདིའི་རྒྱུད་ཀྱིས་མི་མང་གིས་ཚན་རིག་པ་ཆོད་། “སྤྱི་ཞབས་ཚན་རིག་པ་ལགས། བྱེད་ཀྱིས་གསར་རྟེན་བྱས་པའི་བདེན་དོན་ནི་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་བདེན་དོན་དེ་གཞིར་བཞག་གིས་སྤྲོད་རྒྱས་ཞིག་ལག་བསྟར་བྱེད་རྒྱུ་མིན།” ཞེས་བརྗོད་པ་རེད། ང་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འདྲུང་འོ་མ་ཡིན་པའི་ཚན་རིག་གི་བདེན་དོན་རེ་རེར་བསྐྱུན་ནས་བྱ་བ་བྱེད་དགོས་ཆེ། ང་ཚོར་དཀའ་འཛིན་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་རེད། མི་མང་པོས་དཀའ་ངལ་འདི་གནའ་སྤྱོད་མོ་ནས་རྟོགས་ཞིང་། ང་ཚོར་སྤང་དོར་གྱི་འདུ་ཞེས་ཞིག་ལྟན་པའི་སྤྱོད་ནས་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་ཡོད། འདི་ནི་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ནང་དུ་སྤྲོད་མིན་གྱི་བྱེད་ཆོས་ཞིག་རེད། ང་ཚོས་སྤང་དོར་གྱི་འདུ་ཞེས་དེར་བརྟེན་ནས་གང་ཞིག་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་དང་། ང་ཚོའི་འདམ་ག་ཁག་ཅིག་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བདེན་དོན་དང་མི་མཐུན།

ཨ་ལན། ༡ རས་མཛོན་སུམ་གྱི་ཚན་རིག་གི་དྲི་བ་ཞིག་འགོད་རྒྱུ་ཡིན། མཐར་སྤྲོད་གི་

བདེ་སྲིད་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་དམ། ང་ཚོས་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྲིད་ཅིས་པ་ནི་  
 ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས། ངས་སྒྲིག་གྲུང་གི་ལམ་ནས་  
 བདེ་སྲིད་འདི་སྒྲེང་གི་མེད་ཅིང་། གནའ་བོའི་ཀི་རེ་མིའི་མི་ཚོས་ཡོ་ཏད་མོན་  
 བེད་ eudaimonia ་ཞེས་བརྗོད་པའི་དོན་སྤྱི་དེས་བསྟན་པའི་བདེ་ཐང་གི་འདྲ་  
 ཞེས་ཞིག་བཤད་གི་ཡོད། ཡོ་ཏད་མོན་ནི་ཞེས་པའི་དོན་ནི་ཉིན་རེའི་འཚོ་  
 བའི་འགྲུང་ལྡན་དང་། ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་དང་ན་ཚ། དགའ་སྟོང་དང་སྤྱག་  
 བསྐྱེད་སོགས་བརྒྱད་ནས་འགོ་བའི་འགོ་བ་མིའི་དར་རྒྱས་གི་འདྲ་ཞེས་ཞིག་  
 རེད། འདི་ལྟ་བུའི་ཚོས་ཞིག་ཡོད་དམ། ང་ཚོས་དེ་རྗེ་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་  
 དགོས་པམ། ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པའི་དབང་དུ་བཟང་ཡང་། དཔེར་ན། ཅ་ཁེ་  
 ཡོན་ tachyon ་མ་ཆེད་པར་ང་ཚོས་ཅ་ཁེ་ཡོན་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པམ།  
 མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྲིད་ཅིག་ཡོད་པའི་མཛོན་སྤྲུལ་གི་བདེན་དཔང་ཅི་ཞིག་  
 མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་དམ། ང་ཚོས་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྲིད་དམ། ཡོ་ཏད་མོན་ནིའི་  
 ཚད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་རང་གི་སྲོད་ལམ་ནས་མཛོན་པའི་མི་སྒྲོང་ཞིག་ཆེད་  
 དམ།

གཤམ་ཏེ་ང་ཚོས་བདེ་སྲིད་འདི་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་བདེན་དཔང་ཆེད་ཆོ། ད་  
 དུང་ང་ཚོས་ཚན་རིག་རང་བཞིན་གི་བྱི་བྱི་བ་གཞན་ཞིག་འདི་ཚོག་འཚོ་བ་བསྐྱེད་སྤངས་  
 ཅི་འདྲ་ཞིག་གིས་བདེ་སྲིད་འདི་བསྐྱེད་ཐུབ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ། གློ་ཁུལ་ནས་སེམས་གཙོང་  
 ཡོད་པའི་མི་ཚོའི་གནས་སྤངས་ཡོད་ཚད་ངན་པ་མིན་ལ། མི་ཚོ་ཁོང་ཁོ་ཆེན་པོ་ཟ་  
 བའི་གནས་སྤངས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ངན་པ་མིན། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཕྱིའི་རྒྱ་རྒྱེད་ལ་

མ་ལྟོས་པར་ཁྱོད་ཆོར་འདི་ཆོར་དང་གི་སྒོ་དོན་ས་འབྲུང་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྐྱིད་ཅིག་ཡོད་ན། ང་ཆོས་དེ་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་བདེན་དཔང་འཆོལ་བ་དང་། དེ་ནས་ང་ཆོས་དེར་ཚན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། འཆོ་བ་བསྐྱལ་སྤངས་དང་བསམ་སྒྲུབ་ཁྱེད་མོ། ཁྱོད་ཆོར་དང་ཡིད་བྱེད་སོགས་གང་དག་གིས་བདེ་སྐྱིད་དེ་བསྐྱབ་པར་མན་མིན་མངོན་སུམ་དུ་དབྱེད་པ་གཏོང་ཆོག དེ་མཚུངས་སུ་བྱ་སྐྱོད་དང་། བསམ་སྒྲུབ་ཁྱེད་མོ། སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་གང་དག་གིས་མི་དགོས་པའི་རྒྱལ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། འདི་ནི་ཚན་རིག་ཅིག་གི་ངོ་མོ་ལ་ཅིའི་བྱིར་བསྐྱར་མ་ཆོག་པ་ཡིན་ནམ།

འདྲའི་མེ། ། བདེ་སྤྱིད་ཟེར་བ་ནི་ནམ་པ་གཅིག་ཏུ་བྱལ་བའི་ཆོས་ཤིག་མིན་པའི་རྒྱ་  
མཆོན་གྱིས་རེད། བདེ་སྤྱིད་ལ་ནམ་གངས་མང་ཞིང་། དེ་དག་རེ་རེར་འོ་པའི་  
ཁྱད་ཆོས་མ་འདྲ་བ་རེ་ཡོད། རྒྱ་མཆོན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོས་སྣ་མང་  
ལས་བྱལ་བའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཆོག་ལས་པ་ཞིག་བཅའ་དགོས་རྒྱ་རེད།

ཨ་ལན། འོན་ང་ཚོས་ཚོགས་པ་འདི་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ན་མི་འགྲིག་གས།

ནན་རེ་ཉོང་། ལན་ཁང་གིས་ང་ཚོར་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་གདེང་འཛིག་ཡོང་བའི་  
མཉམ་འབྲེལ་གི་ལས་དོན་ནང་མདུན་བསྐྱོད་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའི་ཐོག་  
མའི་ཆ་སྟེན་གསལ་ཐོར་བརྗོད་སོང་། ང་ཚོས་བརྗོད་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་  
བའི་རི་བཀག་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཆེ་འབྲས་  
བྱ་ཆེན་པོ་ཐོན་པའི་ཁྲབ་ཁོངས་གང་དག་ཡིན་ནམ། ང་ཚོ་ནི་འདི་ནས་ཕྱོགས་  
གང་དུ་འགྲོ་དགོས་སམ། བྱེད་ཅག་གི་བསམ་ཚུལ་ལྟར་ན། ཕྱོགས་གཉིས་



ཀས་ཇེས་མར་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ནམ།

ཁོང་ཉན། ་ ངས་ཁ་ཡག་བརྗོད་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང། ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟེ་  
 གོས་བསྐྱར་ནང་གི་བརྗོད་བྱ་ཁག་ཅིག་དངོས་ཡོད་ལག་ལེན་དུ་འདེབས་སུ་བ་  
 རྒྱ་རེད། ང་ཆོས་རྒྱན་དུ་ནང་བ་ཆོ་ཞིབ་འཇུག་གི་ཡུལ་ཞིག་དུ་བཟུང་སྟེ།  
 ཁོང་ཆོའི་སྤྱན་མིན་གྱི་སྒྲོའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ང་ཆོའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཅི་ཞིག་རྒྱན་  
 ལྟ་ཡིན་པ་དེ་དང་ཞིབ་བསྐྱར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོས་ཁོང་ཆོ་ནི་གཞན་ལས་  
 ལྟག་པ་ཅི་ཙམ་ཞིག་ཡིན་པའི་དྲི་བ་འགོད་པ་དང་། རྟོགས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་  
 རས་གཞན་ལས་ལྟག་པ་ཡིན་ཆེ་ང་ཆོའི་དང་བ་འདེན་གྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་།  
 གཤམ་ཏེ་ང་ཆོས་ཁོང་ཆོའི་བརྗོད་དོན་རྣམས་བདེན་པར་བཟུང་སྟེ། ཁོང་ཆོ་ལ་  
 རྟོང་ཆོར་དང་སྒོ་གཉིས་ཆ་མཉམ་དུ་བཞག་ནས་སེམས་ཀྱི་བཏང་སྟོམས་  
 ཤིག་བསྐྱབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཆོ། རྟོགས་གཅིག་  
 རས་བཤད་ན། འདི་ནི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ཆད་འཇུག་གྱི་གཞི་རྩའི་ཆད་  
 གཞི་ཞིག་དུ་འཛིན་ཆོག ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ལ་ཆད་གཞི་དེ་  
 ལས་ཁྱད་པར་ཅི་ཞིག་ཡོད་པར་སྟོན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་གསར་ཙམ་  
 བྱེད་དགོས། ཁོང་ཆོའི་བརྗོད་དོན་རྣམས་བདེན་པ་ཡིན་ཆོ། ང་ཆོས་སྤྱག་  
 བསྐྱེད་ཀྱི་རྟོགས་ནས་ཀྱང་པན་ཚུན་མི་མ་སྤྱན་པའི་ཁྱད་པར་དོས་འཛིན་བྱེད་  
 སུབ་རྒྱ་རེད། འདི་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ལ་བཙས་བསྐྱར་བྱེད་སྟངས་ཤིག་  
 ཡིན།

ཨ་མོ་རོད། ་ ཁོང་ཉན་དང་དེད་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་སང་བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཐད་ལ་ཁ་བརྗོད་

བྱས་ཤིང་། ངས་ཁོང་ལ་སེམས་གཙོང་བཙོས་ཐབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་  
བ་སྐྱ་བ་ཚོ་ཉིན་བཅུ་ལྔ་ཀྱི་མཆེམས་ལ་མགོན་འབོད་བྱེད་དགོས་ཚུལ་  
བརྗོད་བ་ཡིན།

ཁོད་ཉན། ་། སྐབས་དེར་ངའི་ངོ་གདོང་དཀར་པོར་གྱུར་སོང་།

འཛོད་ཇི། ་། ང་ལ་མཚོན་ན། ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་གྱི་བྲག་བ་འཆར་འགོད་འཐེན་  
བར་ལྟོས་ན། ཚོགས་འདུ་འདིའི་དང་བ་འཐེན་བའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ནི་འབྲས་བུ་  
ཐོན་བའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཆ་རྒྱུན་དང་པན་ཚུན་གྱི་ལྟ་བུ་རྣམས་གསལ་པོར་  
བཟོས་ཡོད་བ་དེ་ཡིན། འདིའི་ཕྱོགས་ནས་མང་པོ་ཞིག་གསལ་པོ་ཆགས་  
སོང་། མཉམ་འབྲེལ་དེའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་འདུས་ཡོད་བ་དང་། དཀའ་ངལ་ཅི་  
ཞིག་འབྱུང་བ། མཉམ་འབྲེལ་འདི་ལ་གཞི་རྩའི་ཆ་རྒྱུན་གང་དག་དགོས་པ།  
མཉམ་འབྲེལ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་སྤང་དོར་གྱི་གནད་དོན་ཁག་ཅིག་བཅས་  
རྟོགས་བར་མདུན་བསྐྱོད་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་གྱི་བྲག་  
བ་ཞིག་ལ་མཚོན་ནའང་། བཟོ་སྐྱེད་འདིས་ཉམས་ཞིབ་བ་གཅིག་གམ་ཚོགས་  
སྡེ་གྱི་བྲག་བ་ཞིག་གི་འདོད་བ་ལྟར་དུ་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྗོད་བྱ་རྣམས་སོ་སོར་  
བྱས་སྤྱོད་ཡོད།

ལན་ཁྲ། ་། གང་ཟག་ཅིག་ལ་རང་གི་སྤྱིང་ཚོར་རྣམས་སྦངས་འཛིན་གྱི་སྒྲོའི་བྱས་བ་  
ཡོད་མེད་དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་བའམ་སེམས་གཙོང་  
བཙོས་ཐབས་ཀྱི་ཚོད་ལྟ་ཅི་འདྲ་ཞིག་དགོས་པ་ཆེན་རིག་བ་ལས་ནང་བ་ཚོས་  
ང་ཚོར་ལེགས་པར་བརྗོད་སྤྱོད་ཀྱི་རེད། ཚོད་ལྟ་དེ་ཚོ་ཁག་ཅིག་ནི་ཁྱད་བ་

བཀྲག་བྱེད་ཀྱི་འབྲུལ་ཆས་ལ་མ་བརྟེན་པར་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། འོན་ཏེ་མར་  
ནང་པ་ཆོས་རྩ་རམ་ས་ལར་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཏེ་ལྷན་པའི་ཉམས་  
ཞིབ་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ་ཞིག་རྒྱན་འཁྲོངས་བྱེད་དགོས་ཆེ། ཉམས་ཞིབ་དེ་ནི་རྒྱ་  
ལར་དང་ཐོད་དུའང་དར་དགོས་རྒྱ་རེད། ཐོད་པའི་ནང་པ་ཆོས་ཆན་རིག་པ་  
ཆོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཆོའི་ནང་དུ་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ལོ་རྒྱུ་  
འགའི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུ་གྱིས་ཉེ། གྲུབ་དོན་རྣམས་དཔར་སྦྱོར་བྱས་  
ན་འབྲས་བྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱུང་ངེས། འདི་ལྟར་གཞན་གྱི་དཔེ་རུ་འགྱུར་བའི་  
ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཞིག་ལེགས་འབྲུབ་ཡོང་བར་འབད་བཅོལ་བྱེད་ཆོག་ ཞིབ་  
འཇུག་ཆོད་ལྟ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ང་ཆོས་རྒྱུ་ཕྱོགས་སུ་བྱེད་པ་རྣམས་དང་གཅིག་  
མཚུངས་མིན་ཞིང་། དེའི་ཕྱིར་ཉ་ཅང་དང་བ་འདེན་པ་ཞིག་ཡིན་རྒྱ་རེད། ང་  
ཆོས་རྒྱུ་ཕྱོགས་སུ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་དེ་ཆོ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་ཆོག

སྤྱི་ཐེའོ། ང་ནི་མཉམ་འབྲེལ་འདི་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་ནས་ལོ་རྒྱུས་གསུམ་ཞིག་འགོར་  
ཡོད་པ་དང་། ངས་ང་ཆོའི་ལྟ་ཆུང་རྣམས་མདོར་བསྡུས་ནས་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན།  
ངས་རང་ཉིད་སྒྲེར་གྱི་བདེ་ཐང་དང་། ལེགས་ཕྱོགས་ནས་རང་ཉིད་ལ་འགྱུར་  
བ་སོང་བ་སོགས་གཞིར་བཞག་གིས་སྒྲོའི་སྦྱོང་བརྗོད་ཀྱི་རིན་ཐང་མཐོང་བས་  
ཉམས་ཞིབ་འདིར་ཁྱེད་ཀྱིས་ཡིན། མི་ཆོར་ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་དང་གཞིས་  
རྒྱུད་སོགས་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཆོས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བདེ་ཐང་ནི་  
སྒྲོའི་སྦྱོང་བརྗོད་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་ཐུབ་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སྒྲོའི་  
སྦྱོང་བརྗོད་ཐོབ་པའི་མི་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱས་ཉེ། འོན་ཏེ་སྤྱི་ཐེའོ་

ལྷ་འབྲུང་གི་ཡོད་མེད་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱུང་དང་བ་འཕྲེན་པ་ཞིག་རེད། ང་  
 ཚོས་སློའི་སྤྱོད་བཟུང་ཡོད་མེད་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་བར་མཐོང་ཆོ། འདི་ནི་རིན་  
 ཐང་ཆེ་བའི་བདེན་དོན་ཞིག་ཡོད་པའི་མཚོན་ཉག་ས་ལྟ་བུ་ཡིན། ད་ལྟའི་བྱ་བ་  
 གཙོ་བོ་སློའི་སྤྱོད་བཟུང་བྱས་མ་སྤྱོད་མཁན་ཚོར་ཡང་ཡང་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་  
 ལྟ་བྱས་ཏེ། སློའི་སྤྱོད་བཟུང་གི་དོན་སྤྱི་འདི་ཚད་མར་བསྐྱབ་བྱུང་འདི་ཡིན་པ་  
 ངས་རང་གི་ལས་རོགས་ཚོར་མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་གནད་འགག་  
 ཅིག་རེད། ཉང་བ་ཚོས་བརྗོད་པའི་སློའི་ཡོན་ཏན་དེའི་རིགས་རང་གི་ཁོར་  
 ཡུག་དང་རིགས་ཇུས་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པ་ཡིན་ཆོ། ང་  
 ཚོས་རང་ཉིད་སུ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་དང་འོས་འཚམས་ཡིན་པའི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་  
 ལྷངས་ཤིག་འདེམས་དགོས་པ་ལས། གཞན་ལ་རོགས་རམ་མང་པོ་ཞིག་བྱེད་  
 ཐུབ་བྱུ་མ་རེད། འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ང་རང་སྤྱི་འདི་མཐོ་སློབ་ཏུ་ཡོད་སྐབས་  
 ད་ལྟའི་འདི་འབྲུ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་པ་བདེན་པ་ཡིན་ཞིང་། བྱམས་སེམས་  
 ཆེ་ཞིང་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་དགེ་ཆུན་ཚོའི་ལམ་སྟོན་དང་། ང་རང་ཉིད་ཀྱི་  
 འབད་བརྩོན་བཅས་བརྒྱད་ནས་འདི་ལྷ་ཆགས་པ་ཡིན་ན། ཉང་རང་སྤྱི་འདི་  
 བས་འདི་ནི་བདེན་པ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ་ སློའི་སྤྱོད་བཟུང་གི་ཁེ་ཕན་འདི་ནི་  
 ངས་འགོ་བ་མའི་རིགས་ལ་འབྲུལ་འདོད་པའི་ལེགས་སྐྱེས་ཤིག་ཡིན། བཟང་  
 རྟོགས་ཀྱི་འགྲུར་བ་འདི་ཚོའི་བརྒྱད་རིམ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ་ནི་ཆེས་  
 རྒྱབས་ཆེ་བའི་ཉམས་ཞིབ་ཅིག་ཡིན། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་ལ་དུས་ཚོད་  
 རིང་པོ་དགོས་ཀྱང་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཉན་རེ་འོང་། ། ང་ཚོས་འདིར་ནང་པའི་སྒྲིམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱན་དང་། དེས་སེམས་ཀྱི་  
 རྒྱས་ཚུལ་ཁག་དང་སྒོལ་སྒྲོང་བ་བྱེད་ཐུབ་མིན་གང་ཞིག་གསལ་སྟོན་བྱེད་  
 པར་དོ་སྤྱད་བྱས་ཡོད། ང་ཚོར་འདིའི་སྟོགས་ནས་ངི་བ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་ཟད།  
 གོ་མོར་འབྱུང་བའི་ཉན་ཁའང་ཡོད། ང་ཚོས་སྒྲིམ་སྒྲུབ་སྒོལ་རྒྱན་ཀྱི་ཆ་ནས་  
 བར་དོན་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་ནི་གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་ཤིང་། རང་གི་སྒོ་  
 ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའམ་རང་གི་སྒོ་བཟང་སྟོམས་སུ་འཛོག་པའི་ཐབས་  
 ལམ་ཁོ་ན་དེ་ཡིན་ནམ། ངི་བ་འདི་ལ་སུ་ཞིག་གིས་ལན་ཞིག་གནང་རྒྱ་ཡིན་  
 ནམ།

ཨ་མོ་འོང་། ། བར་པ་ཚོས་སྒོལ་སྒྲོང་བརྒྱུད་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་  
 གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་ང་ཚོ་གཅིག་ཕྱར་མ་གཏོགས་མེད་ཅེས་  
 བསམ་ཀྱི་མེད་པ་གསལ་པོ་ཡིན། ང་ཚོའི་གསུང་རབ་ཅིག་ཏུ་མི་ཞིག་གིས་  
 བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་རང་གིས་བསྟན་པའི་ལམ་ནི་ཐར་པའི་ལམ་ཁོ་ན་དེ་ཡིན་  
 མིན་བཀའ་འདྲི་ཞུས་སྐབས། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་རང་གིས་བསྟན་པའི་  
 ལམ་ནི་ལམ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ལམ་ཁོ་ན་དེ་མིན་ཞིང་། ཚུལ་  
 ཁྲིམས་དང་། ཉིང་དེ་འཛིན། དེ་བཞིན་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་དུ་  
 རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བཅས་འདུས་པའི་སྒྲོའི་སྒྲོང་བརྒྱུད་གང་གིས་ཀྱང་ལམ་  
 འདི་སྟོན་ཐུབ་པར་གསུངས་ཡོད། གསུང་རབ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་བྱུང་ཆ་འདི་  
 དག་ཡོད་ཆེ། གང་ཟག་ཅིག་གིས་དེར་བརྟེན་ནས་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
 ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་ཐུབ་རྒྱ་རེད། ཅ་དོན་འདི་ཚོ་ནི་སྤྱད་ཡིག་དང་དཔེ་མཚོན།

མཆོན་རྟགས་སོགས་གང་ཞིག་བརྒྱད་ནས་བསྟན་ཡོད་མེད་གནད་འགག་  
ཅིག་མིན།

རེ་ཆར་ཤི། ་ ངས་ལན་ཁར་གྱི་བརྗོད་དོན་གལ་ཆེན་དེར་ཁ་སློན་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།  
ད་ལྟ་མཉམ་འབྲེལ་ལ་དགའ་མོས་བྱེད་པའི་ང་ཆོ་ནི། གཤེས་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིབ་  
འཇུག་གི་ཆོད་ལྟ་རྣམས་རིག་གཞུང་གཞན་ཞིག་གི་ནང་དུ་འབྲེན་པ་དང་།  
ཡང་ན་གསར་ཚུལ་བྱེད་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཏུ་སླེབས་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་གི་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཤེས་གསལ་ལྟར། མཉམ་  
འབྲེལ་གྱི་ཉམས་ཞིབ་འདིའི་རིགས་སྐབས་པའི་ཞོར་ཐོན་གྱི་འབྲས་བུ་ངོ་མཆར་བ་ཞིག་  
སྟེ། བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་གནས་ཚུལ་སྤྱོད་སྤྱད་བྱེད་ཀྱི་མེད་པའི་སྐབས་སུ་དུས་  
ཆོད་སྟོང་པ་ཏ་ལས་པའི་མང་ཞིང་། དུས་ཆོད་སྟོང་པ་དེ་ཆོའི་ནང་སྐྱེད་མོལ་མང་པོ་  
ཞིག་འབྱུང་ཞིང་། སྐྱེད་མོལ་དེ་དག་གི་ཁོད་དུ་སྟོའི་སྟོང་བརྟན་གྱི་ཤུགས་རྒྱེན་ལ་  
ཞིབ་ཏུ་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་ཆོད་ལྟ་གསར་པའི་བསམ་སྒྲུབ་འབྱུང་གི་ཡོད། ང་ཆོས་མ་འོངས་  
པར་མཉམ་འབྲེལ་འདིའི་ཞོར་ཐོན་གྱི་འབྲས་བུ་དེ་དག་མཐོང་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ཨ་མོ་རོད། ་ ངས་འཇད་རོ་མེས་རང་གི་གཏམ་བཤད་དུ་བརྗོད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་སྐྱེད་  
འདོད་བྱུང་། ཁོང་གིས་སྟོང་བ་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་སྒྲ་མོ་སྟོར་ཞིག་  
ཆོག་གི་ནང་དུ་ཏ་ཅང་འཇུག་དཀའ་ཚུལ་བཤད་སོང་། ངས་ཁྱེད་ཅག་ལ་བློ་  
གསོ་ཞིག་གཏོང་འདོད་པ་ནི། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་དང་པོར་ཐར་པའི་  
ལས་ལ་བཅོན་དགོས་པའི་རིན་ཐང་མེད་པར་གཟིགས་ཤིང་། ཁོང་ལ་འང་  
གཞན་གྱིས་སྐུ་སྟོང་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་འདི་ཡིན།

ང་ཚོས་མཆོག་གིས་འདིར་སྒྲིང་མོལ་མཐུག་བསྐལ་བ་དང་། རོག་མ་ནས་ཏུ་ལའི་  
 སྒྲ་མ་མཆོག་གིས་མཐའ་མའི་གཏམ་བཤད་དེ་གནང་བའི་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད། ཁོང་  
 གིས་སྤྲོས་ཆའི་སྤྲོང་གི་མཁས་དབང་དང་ཆོན་རིག་པ་གཅིག་ཏུ་མ་ཡིན་པར་  
 ཆོགས་ཞུགས་པ་ཡོངས་ལ་ཆོག་འགའ་གསུང་རྒྱ་རེད། ཏན་རེ་འོང་གིས་རེ་སྐྱལ་  
 ཞུས་པ་ལྟར། ཁོང་ཡར་བཞེངས་ནས་གཏམ་བཤད་པའི་མདུན་ཅོག་གི་རྩར་ཐེབས་  
 མོང་། གསུང་སྒྱུར་བྱུང་བསྟན་སྒྲིབ་པའང་ཁོང་གི་འབྲིས་སུ་ལངས་བསྟན་འདུག ཏུ་  
 ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་གིས་རང་གི་བརྗོད་དོན་རྣམས་གཞན་གྱིས་གསལ་པོར་རྟོགས་  
 དགོས་ཆེ། ཁོང་གིས་རྒྱན་ཏུ་བོད་སྐད་ཏུ་གསུང་གི་ཡོད། ག་ཤམ་གྱི་ཆོན་པ་འདི་ནི་  
 ཁོང་གིས་གསུངས་ཤིང་སྐབ་བསྟན་སྒྲིབ་པས་ཐད་ཀར་དབྱིན་སྐད་ཏུ་བསྒྱུར་བ་མར་  
 ཡིག་ཐོག་ལ་པལ་བ་ཞིག་ཡིན།

ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ། ར་རང་ཆོན་རིག་པ་དང་། ཏན་པའི་མཁས་པ་ཆོ་དང་ལྟན་ཏུ་ཉིན་  
 གཉིས་ཀྱི་བཟོ་སྒྲིང་འདིར་ཞུགས་བྱུང་། འདི་དབྱིན་ཡིག་གི་ཤེས་ཚད་ནི་  
 ཏ་ཅང་མཐོ་པོ་ཞིག་མིན་ལྟར་སྤྲོས། བཟོ་སྒྲིང་འདིའི་ནང་གི་བསམ་ཚུལ་བཟེ་  
 ལེན་ཐམས་ཅད་རྟོགས་མ་སྐབ་ཀྱང་། ངས་མང་པོ་ཞིག་རང་གི་དབྱིན་ཡིག་གི་  
 ཤེས་ཚད་དམའ་པོ་འདིར་བརྟེན་ནས་ཤེས་བྱུང་། དེ་ཚོས་རང་གི་རྣམ་  
 རིག་གྱུང་ཏུ་བཏང་ཞིང་སེམས་ལ་དགའ་སྤྱོད་ཞིག་ཀྱང་བསྐྱེད་མོང་། ལན་ཁར་  
 དང་འབྲུག་རོ་མེ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་བཟོ་སྒྲིང་གི་གནད་འགག་སྐོར་ཞིག་  
 མདོར་བསྐྱུས་ནས་བརྗོད་པ་དང་། ངས་ཁོང་ཚོར་ཉན་བཞིན་དགའ་སྤྱོད་བཏང་།  
 ངས་བརྗོད་བྱུང་བ་ནི་ངས་ཁྱེད་ཚོར་མོས་མཐུན་ལྟེན་གྱི་ཡོད་ཅེས་པ་འདི་

ཡིན། དེ་རིང་ང་ནི་ལེགས་སོ་ཟེར་མཁན་གྱི་བཀའ་སློན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པའི་  
ཆོར་སྤང་བྱང་།

ངས་ད་དུང་གོ་སྐབས་འདི་སྒྲངས་ནས་གཏམ་བཤད་པ་ཆང་མར་  
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ཆོས་གོ་རྟོགས་དང་གཤེད་ཆོད་ཡོད་པའི་  
སློན་ནས་ཆོག་ཉུང་དོན་གསལ་གྱིས་སོ་སོའི་གཏམ་བཤད་གནང་སོང་། བང་  
དོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་གི་བཟོ་སྐྱེད་འདི་ལ་ཁེ་ཕན་ཡོད་པའི་བསམ་སློན་  
སྤྲོ་མོ་ཞིག་ནས་ང་ལ་ཡོད་ཀྱང་། བཟོ་སྐྱེད་འདི་ཆོར་ཞུགས་ཐངས་རེར་ངའི་  
སེམས་ཤུགས་ད་དུང་ཆེ་རུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། སྤང་མོལ་འདི་ཆོར་ཞུགས་  
ནས་མཐུག་བསྐྱེལ་ལ་ཉེ་སྐབས་དབྱིན་ཡིག་སྦྱོང་བའི་ངའི་འདོད་བཤང་ཆེ་རུ་  
འགྲོ་མོད། ཟླ་བ་འགའ་འདས་པའི་རྗེས་སུ་འདོད་པ་དེའང་རིམ་གྱིས་ཉམས་  
འགྲོ་བ་དང་། འདི་ལྟར་ངའི་དབྱིན་ཡིག་ལ་ནམ་ཡང་ཡར་རྒྱས་འབྱུང་གི་མེད།  
དོན་རོ་མར་ང་ལོ་ཆེ་རུ་སོང་བ་དང་ལྷན་དུ་ངའི་དབྱིན་ཡིག་ཀྱང་རྒྱས་ཀྱི་ཡོད།  
དེང་རབས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་བདེན་དོན་ཞིག་ནི། མི་མང་སོ་ཞིག་གིས་ཆོན་རིག་  
ལ་ཡིད་ཆེས་དང་གཤེད་འཛོག་ཐ་ན་ཡི་རང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། ཡིད་ཆེས་  
དང་ཡི་རང་འདི་ཆོན་རིག་གིས་ཆགས་སློང་ཉམ་ཉམ་ལ་འབྱུང་རྒྱུ་བྱེད་པར་དོགས་  
ནས་ཉམས་པར་བྱས་ན་མི་འགྲིག་ ཅུ་བའི་ཆ་ནས་ཆོན་རིག་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་  
བདེ་སྦྱིད་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། མཆོམས་རེར་འབྲུལ་ལས་  
ཀྱིས་མཐུག་འབྲས་ངན་པ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་ཆོན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ལ་ངན་  
ཆ་ཞིག་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་མིན་ཞིང་། ང་ཆོ་འགྲོ་བ་མིས་དེ་ཆོ་བཀོལ་སྦྱོང་།



མོག་པར་བྱས་པའི་རྒྱུ་ལྱིས་རེད། མཐར་ཐུག་ན་ནོར་འཁྲུལ་ར་ཆོ་འཕྲོ་བ་མི་ལ་ཡོད་  
པ་ཡིན། ཚན་རིག་ནི་རང་ངོས་ནས་ངོ་མཆར་བ་ཞིག་དང་། འཕྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་  
ཞབས་འདེགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

ནང་བསྟན་གྱིས་ཆོས་ལུགས་གཞན་དང་འདྲ་བར་རྒྱན་དུ་སྡིང་ཞེ་དང་།  
བྲམས་པ། བཟོད་པ། ཆོག་ཤེས། ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྟོང་པ་སོགས་གསུང་གི་ཡོད། འདི་  
ཆོ་ནི་ཉིན་བདེ་བ་དང་མཆན་བདེ་བ་ཞིག་ཡོང་བར་བཞོལ་སྟོང་ཆེ། ཆོས་ལུགས་  
ཐམས་ཅད་གྱིས་འདི་ཆོ་གཅིག་མཚུངས་སུ་གསུང་གི་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་འགྲོ་བ་  
མིའི་རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་བསྐྱབ་པའི་རུས་པ་ནི་ཆོང་མར་གཅིག་མཚུངས་སུ་  
མཆིས། ནང་བསྟན་གྱིས་ང་ཆོར་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཅོམ་མ་ཡིན་པར། ཆོར་བས་  
འདི་དང་ཕྱི་མ་རྣམས་བརྒྱད་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྡིང་ཞེ་བསྐྱོམ་དགོས་  
པར་གསུང་གི་ཡོད། ནང་བསྟན་གྱི་གཞི་ཅའི་དམིགས་ལུལ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་ལ་ཕན་པ་བསྐྱབས་ནས་ཞབས་འདེགས་ལྷ་རྒྱ་འདི་ཡིན།

ད་བར་དུ་ཆོན་རིག་གིས་བྱིའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་གཙོ་བོར་བསྟུང་  
 ཞིང་། བར་བསྟན་གྱིས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སློལ་རྒྱ་བ་གཞན་དག་དང་འབྲ་བར་རྩ་བའི་ཆ་  
 བས་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་རྣམས་གཙོ་བོར་བསྟུང་ཡོང། ང་ཆོ་འགྲོ་བ་མི་ལ་དངོས་  
 ཁམས་ཀྱི་ལུས་ལྷན་ཡོད་པར་མ་ཟད། བར་ལུས་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱང་ཡོད།  
 བདེ་སྲིད་དང་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་མི་ཆེ་ཞིག་ཡོང་བར་ང་ཆོས་རང་གི་ལུས་ལྷན་དང་  
 སེམས་གཉིས་ཀར་ལྟ་རྟོག་བྱེད་དགོས་སྒྲུ་རེད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཐོག་ནས་བལྟས་ཆོ་  
 ཆོས་ཀྱི་སློལ་རྒྱ་ན་དང་བྱིའི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ན་ན་ཅང་

འོས།

ནང་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱན་ནང་ཐོག་མ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་  
 ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་བརྟག་དབྱང་བྱེད་པ་ནི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། གལ་  
 སྲིད་ང་ཚོས་བཙུག་པ་ལྟར་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་སྒྲུག་བསྐལ་བདེན་པ་དང་། ལྷན་  
 འབྱུང་བདེན་པ། འགོག་བདེན། ལམ་བདེན་བཅས་བདེན་པ་བཞི་ལ་བརྟམས་ཆེ། སྒྲུག་  
 བསྐལ་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་བྲག་པ་རྣམས་ཐོག་མར་གསུངས་ནས་བདེན་པ་གཞན་  
 རྣམས་འོག་ཏུ་གསུངས་པའི་འགྲོ་སྐྱེད་ཤིག་ཡོད། འདི་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་  
 རི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པ་གཙོ་བོར་བཟུང་བ་ཞིག་ཡིན། བདེན་པ་བཞིའི་འབྲས་བུ་རྣམས་  
 གཙོ་བོར་བཟུང་བའི་འགྲོ་ལུགས་གཞན་ཞིག་ཡོད་ལ། འདི་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་  
 ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཞིར་བཞག་ལས་བྱུབ་པའི་སྒྲིང་ལམ་ཀྱི་ཆེད་དོར་གཙོ་བོར་  
 བཟུང་བ་རེད། དེ་ནས་གསུམ་པ་ནི། སྒྲིང་ལམ་ཀྱི་ཆེད་དོར་དེ་ལྟ་བུའི་འབྲས་བུ་རྟོག་  
 པའི་གསུང་རྣམས་ཡིན་ཞིང་། ནང་པའི་སྐྱད་བརྗེས་པའི་ནང་ང་ཚོས་དེར་ལམ་ཀྱི་  
 འབྲས་བུ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

ནང་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གསུང་ཐམས་ཅད་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་ཀྱི་སྒྲོམ་  
 གཞིའི་ནང་བྱུབ་ཡོད། བཙུག་པ་ལྟར་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་མདོ་རྩ་རང་གིས་སྒྲིང་  
 པའི་འབྲས་བུའི་བྱང་ཚོས་རྣམས་དེ་དག་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ཡོད་པའི་  
 དོས་འཛིན་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པར་ནང་  
 བརྟམས་ཀྱིས་ལོག་ལྟ་གཉིས་ལ་གཡོལ་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད། དེ་གཉིས་ནི་སྒྲོ་  
 འདོགས་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་སྒྲུར་འདོགས་ཀྱི་ལྟ་བ་གཉིས་ཡིན། སྒྲོ་འདོགས་ཀྱི་ལྟ་བ་ནི་གཞི་

དངོས་པོ་ཞིག་ལ་གཏན་ནས་མེད་པའི་བྱང་ཆོས་དང་སྐྱོན་སོགས་ཡོད་པར་སྐྱོ་  
འདོགས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང། སྐར་འདེབས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ནི་གཞི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་ཡོན་ཏན་  
དང་བྱང་ཆོས་ཡོད་པ་མཐོང་བཞིན་དུ་མེད་པར་འཛིན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། ལྟ་བ་ཡང་དག་  
ཅིག་བསྐྱེད་བསྐྱིདས་བྱེད་པར་ཕྱོགས་ལུང་གི་ལྟ་བ་འདི་ཆོའི་དབང་དུ་འགྲོ་མི་ཉན་པ་  
དང། འདིར་ཡང་ང་ཆོས་མཐོང་གསལ་ལྟར། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་བཞིན་དུ་  
རྟོགས་པ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བརྗོད་ན། ཆོན་རིག་གིས་ཀྱང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་  
བཞིན་དུ་རྟོགས་པར་བརྩོན་གྱི་ཡོད། འདིའི་ཕྱོགས་ནས་ནང་དོན་རིག་པ་དང་ཆོན་  
རིག་གི་བར་ལ་ཐུན་མོང་གི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཡོད།

ང་ཆོས་སྐར་ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གཞིར་བཞག་གི་སྒྲུང་དོར་གྱི་  
གནད་དོན་ལ་བལྟས་ནས་ཅི་བཞིག་འགོད་ཆོག་སྟེ། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་མ་གྲུང་བའི་  
ཡར་ཐོན་དུ་སྒྲུང་དོར་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་བ་རྣམས་སྐྱེང་ན་གོ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་དམ། བལ་  
ཆེར་གོ་རྒྱ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། སྒྲུང་དོར་གྱི་གོ་རྟོགས་ནི་ང་ཆོའི་  
གཞི་ཆའི་རེ་འདོད་ཀྱི་འཆོལ་སྟེག་དང་འབྲེལ་ཞིང། རེ་འདོད་དེ་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་  
རྒྱལ་ནས་བདེ་བ་བསྐྱབ་རྒྱུ་འདི་ཡིན། སྐར་ཡང་བདེན་པ་བཞིའི་ནང་གསལ་སྤྱག་  
བསྐྱེད་བདེན་པ་དང་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་གཉིས་ལ་བལྟས་ཆེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་  
ཀྱིས་ང་ཆོར་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་ལས་ངས་བར་དུ་རྒྱལ་དགོས་ཤིང། འགོག་  
བདེན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་འགྲོ་བའི་ལམ་བདེན་ལ་བརྟེན་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད། སྒྲུང་དོར་  
གྱི་གཞི་ཆའི་དོན་སྤྱི་ཞིག་འདི་རུ་ཡོད་དེ། ལམ་བདེན་ནི་མི་དགེ་བའི་ལས་ལ་གཡོལ་

ནས་དགེ་བའི་ལས་ལ་བརྩོན་རྒྱུ་འདི་ཡིན། འདི་ནི་སྤྲུག་བསྐྲུལ་ལས་རྒྱལ་ནས་བདེ་  
སྦྱིད་སྤྱོད་བའི་ང་ཚོའི་གཞི་རྩའི་རེ་འདུན་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད།

སྦྱིར་བཤད་ན། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཀྱང་ང་ཚོར་ཕན་པའི་ཅན་ཐོགས་པའི་  
གནད་དོན་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཚོས་གཞོན་འཆེ་མེད་པར་གཏོང་བ་  
དང་དགེ་མཚན་ཆེ་བ་རྣམས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་  
ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་སམ་ཞེ་ན། ངའི་བསམ་པར་ང་ཚོས་འགལ་ཁྲ་ཡིན་པའི་རྒྱས་  
ཤུགས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་ལ་འགོག་རྒྱེན་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་  
ཀྱི་རང་བཞིན་གཉིས་རྟོགས་དགོས། དཔེར་ན། རྒྱས་ཤུགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གཞོན་  
འཆེ་ཅན་ཡིན་ཆེ། ང་ཚོས་དེའི་ཁ་གཏད་ཀྱི་རྒྱས་ཤུགས་བཅའ་དགོས་པ་དང་། ང་  
ཚོས་དེ་ནས་གཅིག་གོང་འཕེལ་དང་གཅིག་མར་ཉམས་པར་བྱེད་པའི་རྩར་ཐག་བྱེད་  
དགོས།

ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན་དུ་འང་འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་འབྱུང་གི་  
ཡོད། སྤྱོད་ཚོར་ཁག་ཅིག་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཞིང་། ཞེ་སྤང་དང་ཁོང་ཁྱོད་ལྟ་བུ་གཞོན་འཆེ་  
ཅན་ཡིན། ང་ཚོས་ཞེ་སྤང་ཇི་ལྟར་ཞི་བར་བྱེད་དགོས་སམ། ང་ཚོས་དེའི་ཁ་གཏད་ཀྱི་  
རྒྱས་ཤུགས་བཅའ་ནས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་རེད། ཐོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱས་  
ཤུགས་དེས་ཞེ་སྤང་ཞི་བར་བྱེད་པའི་ཤིང་། འདི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་  
པའི་ཅན་ཞིག་གི་གོ་རྟོགས་དང་འབྲེལ་ཡོད། རང་བྱུང་ཁམས་སུ་ཕན་ཚུན་ཁ་གཏད་  
ཀྱི་རྒྱས་ཤུགས་སྒྲོར་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། གཅིག་གི་ཤུགས་ཆེ་བྱ་བཏང་ན། དེ་དང་ཆ་  
མ་སྒྲུབ་པའི་ཐོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱས་ཤུགས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ཉམས་རྒྱུ་རེད།

ངས་འདིར་ནང་བསྟན་དར་སྒྲེད་གཏོང་གི་མེད། ང་ཚོས་གོང་དུ་རི་ལྟར་མདུན་  
བསྐྱོད་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་སྒྲོར་ཞིག་སྒྲེད་ཡོད། བཏོ་སྒྲེད་འདིར་  
བརྟེན་ནས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞི་ཅི་ཞིག་ང་ཚོའི་སྒྲོ་རོར་འཁོར་ཐུབ་པའི་བསམས་  
ཚུལ་མང་པོ་བརྗོད་སོང་། ཡིན་ཡང་། ང་རང་སྒྲེད་གྱི་ཡིད་ཆེས་ལ། ང་ཚོས་ལས་གཞི་  
འདིའི་རིགས་སོ་སོའི་མི་རབས་གཅིག་ཤུའི་བཀག་སྒྲུའི་འོག་ཏུ་འཛོག་མི་རུང་།  
ལུགས་སྒྲུང་རིང་པོའི་དམིགས་ལུལ་བཟུང་ནས་ང་ཚོའི་མི་ཐོག་ལས་པར་བཞུལ་ཐུབ་  
པ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

ང་ཚོས་སེམས་གྱི་སྒྲོ་བ་གསོ་རྒྱུ་ལེགས་སུ་བཏང་སྟེ། ཚད་མཐོའི་འབྲུལ་ལས་  
དང་མཉམ་བསྐྱོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་བསམས་སྒྲོ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་དགོས། ང་ཚོས་  
ནང་སེམས་གྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་དོ་སྣང་ཆད་ལྡན་ཞིག་སྒྲོད་མ་ཐུབ་ཆེ། ད་ལྟའི་གནས་  
སྟངས་ལ་གཞིགས་ན་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱུང་ངེས་རེད། འབྲུལ་ལས་ཐམས་ཅད་  
ལོག་ཕྱོགས་ལ་བཀོལ་སྒྲོད་བྱེད་སྟེ། འདི་ནི་ཉིས་སྟོང་གཅིག་གི་ཆེ་དགུ་པའི་ཆོས་  
བཅུ་གཅིག་ཉིན་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ནང་བུང་བའི་གཏོར་བཤེག་དེར་ལྟོས་དང་གསལ་པོ་  
ཡིན།

ང་དང་འབྲུ་བར་ཆན་རིག་པ་ཚོར་ཡང་སྤྱོད་ཆོར་ཡོད་པ་དང་། ནང་པ་ཚོར་  
སྤྱོད་ཆོར་གྱིས་གང་ཡོད། ང་ཚོ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྤྱོད་ཆོར་དེ་ཆོའི་རྒྱུ་  
གྱིས་དཀའ་ངལ་ནང་ལྷུང་གི་ཡོད། ང་ཚོ་ཆང་མ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ང་ཚོ་འགྲོ་བ་  
མི་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་སྤྱི་དུ་ང་ཚོར་སྤྱོད་ཆོར་འདི་ཆོ་ཡོད་ངེས་རེད། ང་ཚོས་འདི་ནི་  
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཏུ་མ་བསམ་པར། དགེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་དེ་དག་རྟོགས་

ནས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་ཞིང་། མི་དག་གི་བའི་སྤྱིང་ཚོར་རྣམས་ཉམས་པར་བྱེད་དགོས།  
འདི་ལྟར་བྱས་ན། ང་ཚོ་བདེ་ཞིང་སྟོད་པོ་ཡོང་རྒྱ་རེད། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་རང་གི་ཞིབ་  
འཇུག་གི་ནང་དུ་རྩ་ས་པའང་འདོན་སྟབས་ཀྱི་རེད། གལ་སྲིད་རང་གི་སེམས་མ་བདེ་བ་  
དང་མ་དུལ་བ་ཡིན་ཆེ། འདིས་རང་གི་ལས་དོན་ལ་བར་ཆད་བྱེད་རེས།

ངས་རྒྱན་དུ་འདི་ལ་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྟོད་ཟེར་གྱི་ཡོད།  
འདི་ནི་ཚོས་ལུགས་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་དེ། ཡེ་ཤུ་དང་རྩེ་ལྷ་ཚོས་ལུགས། ཁ་ཆེ་དང་  
ཉིན་རྒྱུ་ཚོས་ལུགས་བཅས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དང་དག་ཞིང་སོགས་སྟེང་  
གི་ཡོད། ནང་བསྟན་གྱིས་ཀྱང་སྟེ་བ་བྱི་མ་དང་མུང་འདས་སོགས་སྟེང་གི་ཡོད། ཚོས་  
ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྟོད་ལ་མཚོན་ན། ང་ཚོས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་འདི་  
ཚོ་སྟེང་མི་དགོས་ཤིང་། ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་མི་བཟང་པོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན།

འདི་ནི་ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་ཡིན་ཞིང་། སའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་འགོ་བ་མིའི་  
རིགས་རྩ་སྟོང་མ་སོང་བར་དུ་ང་ཚོས་དམིགས་ཡུལ་འདི་བཟུང་ནས་རྒྱན་འབྲོངས་བྱ་  
དགོས། ལུགས་རྩེ་ཆེ། །

ལུ་དབྱ་ལ།

མོ་འོ་གཅིག་གི་རྗེས་ཀྱི་བསྐྱར་ཞིབ།

ང་ཚོ་ཤེས་བཞིན་གྱི་ཞིབ་ལ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བརྟེན་དགོས།

— འཇམ་མི་སི།

༡༡། །སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆོག་ས་འདྲ་བཅུ་གཅིག་པ་"སེམས་ལ་དབྱ་ད་  
བ"ཞེས་པ་འགོ་འཇུག་སྐབས། ཐོམ་པེ་སིན་གྱིས་ང་ཚོ་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་  
སྤང་མེད་དུ་བསྐྱར་བའི་གོམས་སློལ་ལས་གྲོལ་ནས། ཡུལ་རྟོགས་ཆུང་རིག་ལ་ད་པན་  
བྱང་མ་སྤྱོད་བའི་ཆད་གཞི་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་  
དགོས་ཚུལ་བརྗོད་སོང་། ཆུང་རིག་པ་ཚོས་སྤོའི་སྤྱོད་བཟུང་མེད་མཁན་ཚོ་ཞིབ་  
འཇུག་གི་ཡུལ་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། ཁོང་ཚོར་སོ་སོའི་སྤོའི་ངང་ཚུལ་དག་གི་སྤྱོད་  
བ་ནམས་བརྗོད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་བརྗོད་དོན་ལ། ང་ཚོས་གང་  
ཟག་དང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ཆད་ལྷན་ཞིག་དར་སྤེལ་བྱས་ནས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་  
བའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་བྱེད་ཐབས་དང་བྱང་འབྲེལ་བྱ་དགོས་ཤིང་། ཤེས་པའི་  
དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་འཚོལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་སྤྱོད་བའང་དབང་ཅའི་རྣམས་ཚོལ་  
མ་ལག་བཞིན་གལ་ཆེན་དུ་འཇིན་པའི་སྤྱོགས་བསྐྱེད་ཆ་སྤྲོམས་ཀྱི་ཤེས་པའི་ཞིབ་

འཇུག་ཅིག་འབྱུང་བར་བཙོན་དགོས། ཁོང་གིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་བ་གཙོ་བོར་འཛིན་  
 དགོས་པའི་རྒྱབ་རྟེན་དུ་འཇམ་མི་སིའི་ཉམས་ཞིབ་བྱངས་བ་དང་། ཚོགས་ཁྲགས་བ་  
 མང་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། འཇམ་མི་སི་ནི་མིག་དཔེ་བལྟ་ས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་  
 འདུག རོམ་མི་སིན་གྱིས་བྱངས་པའི་ཚན་རིག་གི་མི་སྣ་གཞན་ནི་ཨར་རེ་ལ་ཡིན་ཞིང་།  
 ཁོང་གིས་"དབང་རྩའི་སྣང་རྩལ་རིག་བ"ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་གསར་གཏོད་མཛད་ནས་  
 ཞིབ་འཇུག་གྲེད་ཐབས་ཀྱི་མདུན་ལམ་ཞིག་བསྟན་ཡོད། དེ་ནི་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་  
 དང་། སྣང་རྩལ་རིག་པའི་ཞིབ་ལྟ། རྫོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྤྱིང་བརྟན་བཅས་བྱུང་སྐྱེལ་གྱིས་  
 ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་མང་གཞི་ཞིག་འདིར་རྒྱ་འདི་རེད།

དཔེ་དེབ་འདིས་བསྟན་ཡོད་པ་ལྟར། ནང་པའི་མཁས་བ་དང་ཉམས་ལེན་བ་  
 ཚོས་རོམ་མི་སིན་གྱི་རེ་འདོད་བཞིན་གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱིང་རྟོགས་གཞིར་བཞག་  
 གིས་རྫོམ་སྒྲུབ་སྤྱིང་བརྟན་གྱི་རིམ་བ་དང་། ཤེས་བཞིན་གྱི་ཞིབ་ལྟའི་འབྲས་བྱ་གཉིས་  
 ཀའི་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱས་བ་ཞིག་མཁོ་སྤྱོད་བྱས་ཡོད། ང་ཚོས་ཚོགས་རོག་དུ་ཤེས་  
 རྟོགས་བྱུང་བ་ནི། རྫོམ་ཆེན་པ་ཚོས་སྒོ་ལ་སྤྱིང་བརྟན་ཐོབ་མེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་  
 མཁན་ཚོའི་ཆབ་བྱས་ཏེ། ཚན་རིག་པ་ཚོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྲེད་པའི་འོས་འགན་  
 འཁུར་འགོ་བཙུགས་ཟིན་པ་འདི་རེད། ནང་པའི་མཁས་དབང་ཚོར་རྫོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོན་  
 ཏན་ཅམ་དུ་མ་ཟད། ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་བའི་སྒྲོར་ལ་བསམ་གཞིགས་གྲེད་སྤྱད་ཀྱི་ལྟ་  
 གྲུབ་དང་རྣམ་གཞག་གི་རྫོམ་གཞི་ཆད་མཐོན་པོ་ཞིག་ཡོད་པའང་ང་ཚོས་རྟོགས་ཡོད།  
 ནང་པ་ཚོས་སྤྱད་པའི་རྒྱས་རྩལ་མ་ལག་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་གསལ་  
 བཤད་གྲེད་མ་གྲུབ་ཀྱང་། ཁོང་ཚོས་དེའི་ཞིབ་གནད་བའི་ཡུལ་ཅན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་



ནམ་གངས་ལྷ་མོ་དང་། རང་གི་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ལ་སྦྱངས་འཛིན་བྱས་ནས་དུས་  
ཡུན་རིང་པོར་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ་པ་གཉིས་ཀས་ཡུལ་ཁྱོགས་ཚན་རིག་གི་གཞི་  
ཅུའི་བདེན་འཛིན་རེས་ཅན་ཞིག་ལ་དཀའ་ངལ་སྤྲད་ཡོད། ཚོགས་ཐོག་གི་ཚན་རིག་པ་  
ཚོས་སློ་རྒྱ་ཡངས་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་བཟུང་སྟེ། ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་  
དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་བརྒྱད་ནས་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་བྱང་  
ན་བཟང་ཚུལ་བརྗོད་པ་དང་། མང་པོ་ཞིག་གིས་སེམས་ལྷ་བྱའི་བྲག་ཁོངས་འདི་འདྲའི་  
གལ་ཆེན་ཞིག་ལ་འཇུག་པའི་ཚན་རིག་གསར་པ་ལུན་སྲུང་ཚོགས་པ་ཞིག་འབྱུང་  
བར་སློ་བའང་བརྟས་འདུག།

ཉིན་གཉིས་རིང་གི་ཚོགས་འདུ་འདིའི་ཤུགས་རྒྱུན་ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་པར་  
གཏམ་བཤད་པ་དང་། བཟོ་སྐྲུང་གི་མཉམ་ཞུགས་པ། ད་དུང་ཚོགས་འདུའི་ཟུར་  
ཞུགས་པ་བཅས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བཟང་ངན་གཉིས་ཀ་བསྐྱེལ་ནས་བྱས་པ་ངས་གཤམ་  
ཀྱི་ཤོག་བྱ་འདི་དག་གི་སྟེང་དུ་བཀོད་ནས་བཟོ་སྐྲུང་འདི་ལ་བཟུང་བའི་ཕྱོགས་འབྲ་  
མིན་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ནམས་སྟོན་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

### ལྷ་ཚུལ་རྩ་ཚོགས།

རིག་གཞུང་ཐ་དད་པའི་བར་ཀྱི་གྲོས་བསྐྱར་ནང་བདེན་དོན་ཡིན་བསམ་པ་ཐམས་ཅད་  
ནི་ནམ་གཞག་གིས་དཀྱིས་ནས་ཡོད་པ་ལྷུང་དུ་གསལ་པོ་ཆགས་འགྲོ་བ་དང་།  
སེམས་ཁམས་ལ་ཕྱོགས་པའི་ང་ཚོའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱིས་བྱིར་མ་ལྷུང་བའི་སོ་སོའི་  
བདེན་འཛིན་དང་དམིགས་འདུན་མཚོན་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་ཐ་ན་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་  
མ་ཐུན་འབྲེལ་ཀྱི་བསམ་སློ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཚོགས་

འདྲ་བཅུ་གཅིག་པའི་སྟེང་དུ་ལྷང་ལ་བྱད་པ་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྟེང་  
 ཆོར་གྱི་ལྷ་སྟངས་དང་། ལུ་བློགས་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་སྟངས་གཉིས་ཀྱི་འགལ་བ་དེས་  
 མངོན་པར་བྱས་ཡོད། ནང་པའི་མཁས་དབང་འཛོད་རིས་ང་ཆོར་བོད་སྐད་དུ་སྟེང་  
 ཆོར་ལ་བརྟེན་ཅིག་མེད་ཚུལ་བཞིན་སོང་། སྟེང་ཆོར་ནི་ཞིབ་པ་ཆེ་བའི་མངོན་པའི་  
 ལུགས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་སུ་སྟེང་ཆོར་མ་ཡིན་པའི་ལེ་ལོ་དང་མ་རིག་པ་  
 ལྷ་བྱའི་སེམས་བྱུང་དང་སྟན་དུ་བཞག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་རེ་  
 ཆར་ཉིས་ཆངས་ཐིག་གི་ཐོག་ནས་སྟེང་ཆོར་གྱི་སྟོང་ལུགས་ལྷོགས་གཅིག་དང་།  
 སྟེང་ཆོར་གྱི་དགེ་མཚན་ཡོད་མེད་དམ་བདེ་མི་བདེའི་བྱད་ཆོས་ལྷོགས་གཞན་ལ་  
 བྱེས་ནས་གཏམ་བཤད་གནང་ཞིང་། སྒྲིག་གཞི་འདིའི་ནང་སྟེང་ཆོར་ཐམས་ཅད་ནི་  
 བན་ཚུན་འཕྲེད་དུ་བཅད་ནས་བཞག་པའི་ཆངས་ཐིག་གཉིས་ཀྱིས་མཚོན་པར་བྱས་  
 ཡོད། བྱད་པར་འདིས་ལྷོགས་གཉིས་ཀྱི་འགལ་ལྷན་རྣམས་གསལ་བོར་བསྟན་ཞིང་།  
 ལན་ཁར་གྱིས་ང་ཆོའི་བཟོ་སྟེང་གི་སྟན་མཐའ་མའི་ནང་དུ་བཞིན་དོན་ལ། “ཤེས་ཡོན་  
 གྱི་སྟེ་ཆོན་འདི་གཉིས་ཀའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འབྲེད་ཚུལ་ལ་ཅ་འཛིན་གཅིག་  
 མཚུངས་ཤིག་མེད། གནས་རིམ་དེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་གཉིས་ཀར་ཡང་ནོར་འབྲུལ་ཡོད་  
 སྟེད་ཀྱང་། བན་ཚུན་མི་མ་སྟན་པའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ལངས་ལྷོགས་གཉིས་ཡོད་པ་འདི་  
 ནི། ཏ་ཅང་རིན་ཐང་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན།”

ལན་ཁར་གྱི་བཞིན་དོན་ནི་སྟོལ་རྒྱུན་གཉིས་ཀར་སྟན་མོང་གི་རྟེན་གཞི་གང་  
 དུ་མེད་ན་དེར་ང་ཆོར་སྟེང་བྱ་ཆེས་མང་བོ་ཡོད་པ་འདི་རེད། རེ་ཆར་ཉིས་བཞིན་པ་  
 ལྷན་ ང་ཆོས་ལུས་སྟེང་དང་སྟོན་པ་ལ་དོ་སྟངས་ལྷོགས་ཆེར་སྟེང་པ་འདིས་ལུ་བློགས་

པའི་ཁྱོད་ཚོར་གྱི་རྣམ་གྲངས་འདྲིལ་ཚུལ་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད། རང་  
དོན་རིག་པའི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་ནི་གཙོ་བོར་ཆོས་ཉམས་ལེན་གཞིར་བཞག་  
ལས་བྱུང་ཞིང་། ཉན་མོངས་ལས་གྲོལ་བའི་ཐར་བ་འཆོལ་སྟེག་གིས་མངོན་པའི་  
ལུགས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་དང་། ཉམས་ལེན་གྱི་བཀོད་སྒྲིག་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་  
ཐེབས་ཚུལ་འདྲིལ་ནས་ནན་ཏན་གྱིས་བརྗོད་སོང་། འདིས་ཆོས་མངོན་པའི་སེམས་  
བྱུང་ལྔ་བརྒྱ་དགུ་ལ་ཐམས་ཅད་ལ་ལུས་ལྟུང་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་ཞིག་མེད་པ་ཤུགས་  
སུ་སྟོན་སྟབས།

རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོས་མངོན་པའི་སེམས་བྱུང་གི་འབྲེལ་བ་ཤད་  
རྒྱས་པ་དེས་ཚན་རིག་པ་སྐོར་ཞིག་གི་དང་བ་བསྐྱངས་ཡོད་ཀྱང་། གཞན་ཁག་ཅིག་  
ལ་མཚོན་ན། དེས་སོ་སོའི་རེ་ལྟོས་ཀྱི་གནད་དོན་རྣམས་སླེང་མི་འདུག་པ་དཔེར་ན།  
ཐེ་རེན་སི་ཏོན་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་ཨ་ནས་རང་གི་བསམ་ཚུལ་གཤམ་དུ་གསལ་  
བ་ལྟར་བཀོད་འདུག།

ང་ལ་མཚོན་ན། ཞིབ་པ་ཡིན་པའི་སེམས་བྱུང་གི་དབྱེ་བ་དེ་ཆོས་པན་མ་སོང་།  
ངས་དེ་ཆོ་ནི་རང་གི་ཁྱོད་བ་དང་འབྲེལ་སྦྲོར་བྱེད་སྟབས་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་མེད་པ་དང་།  
དབྱེ་བ་འདི་ནི་ཐ་ན་རྒྱབ་སྟོགས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་དང་། ལྷ་གྲུབ་རིག་པ་ལས་བྱུང་བ་  
ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ཡང་ངའི་ལྷ་ཚུལ་གཅིག་ཏུ་གནས་རྒྱུ་རེད། ངས་སྒྲོག་  
གྲུང་གི་དོན་སྤྱི་དེ་ལྷ་བུའི་གནས་རིམ་དུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་མེད་ཅིང་། ང་ལ་དགོས་  
པ་ནི་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་སྐད་ཆ་དང་འདོད་ཚུལ། ཡང་ན་དཔེ་  
མཚོན་དང་སྦྲར་བའི་འབྲེལ་བ་རྗོད་ཡིན། དེ་ཡང་རབ་བྱུང་ན་སེམས་ཁམས་དང་།

དབང་ཅའི་རྒྱས་ཚུལ་མ་ལག་དང་སྤྱར་ནས་འགྲེལ་བཞུགས་ཀྱི་ཡིན། སེམས་  
བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་དེས་ངས་འདི་འདྲི་བའི་དེ་བའི་རིགས་ལ་ལན་ཞིག་མི་སྟེར་ཞིང་།  
དེ་ནི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྤངས་གཞན་ཞིག་རེད།

ནང་པ་ཚོར་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་རྒྱས་པ་འདི་དང་མཚུངས་པའི་སྤྱིང་  
ཚོར་དང་། སེམས་ཀྱི་སྤྱང་བརྟན། ཡིད་བྱེད་སྤངས་འཛིན་སོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་  
འགྲེལ་བཤད་ཀྱང་རྟོག་འཛིང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། ལྷ་ཐེའོ་ཡིས་ང་ཚོར་སེམས་ཀྱི་སྤྱང་  
བརྟན་བསྐྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་ཁག་ཅིག་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པའི་ནང་ཁྱད་ཚོས་སྤྱ་  
ཚོགས་ལྷན་པའི་ལྷ་བརྒྱ་པག་སྒྲོམ་པའང་ཚུད་འདུག རྒྱ་ལའི་སྤྱ་མ་མཚོག་གིས་ཀྱང་  
ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་པ་མང་པོ་ཞིག་དང་། དེ་ཚོར་སྤྱིང་བཟུང་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་དབྱེད་  
བསྐྱར་ཞིབ་ཚགས་ཤིག་ང་ཚོར་གནང་སོང་། ཚན་རིག་པ་དང་ཚོགས་ཞུགས་པ་  
ཚོའི་ཁྲིད་དུ་ཉམས་ལེན་དང་གོ་རྟོགས་དེ་དག་ལ་ཡི་རང་གི་ཚོར་བ་ཞིག་སྐྱེས་ཡོད་པ་  
མངོན་དུ་གྱུར་འདུག་པ་དང་། ལྷ་ཐེའོ་ཡིས་གཏམ་བཤད་གནང་བའི་རྗེས་སུ་སི་ཏེ་  
ཉམན་གྱིས་གཤམ་གྱི་སྒྲིང་ཆ་འདི་བཞུགས་མི་མང་གིས་དགའ་བསུའི་ཐལ་མོ་  
བཟུངས་སོང་། "ཞིབ་ལྷ་དེ་དག་གིས་ང་ཚོར་ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེ་དུ་སྤྱང་བརྟན་གྱི་  
སྒྲོར་ལ་སྤྱན་བྱ་ཞིག་མ་གཏོགས་རྟོགས་མེད་པ་དང་། ང་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་ནི་ཁྲབ་རྒྱ་  
རྒྱུང་པའི་བྲན་གསོ་གཏོང་རྒྱ་རེད་" ང་ཚོས་ཅིག་གྱུང་མཐོ་དུ་གཏོང་བའི་སོ་མག་  
འགའ་ཤས་ཤིག་བཟོ་འགོ་བརྩམས་ཡོད་པར་བསམ་ཡང་། ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་  
བརྒྱུད་རིམ་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་འདྲི་ཚུལ་ཅི་ཞིག་གཟུང་དགོས་མིན་ལ་ངས་པར་དུ་  
སེམས་རྒྱུང་བྱ་དགོས།

ཆན་རིག་པ་ཚོ་ཏུ་ལའི་སྤྲ་མ་མཆོག་དང་ལྷན་དུ་ཆོག་པ་འདྲ་འདིར་ཞུགས་  
པའི་རྒྱ་མཆན་མང་ཞིང་། ཁག་ཅིག་ནི་ཆན་རིག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞིང་གཞན་སྐྱོར་ཞིག་  
ལ་སྒྲེར་གྱི་དོན་དག་ཅིག་ཆགས་འདུག། ཆོག་པ་ཞུགས་པ་ཉུང་ཤིང་ཤིག་པོ་ད་བརྒྱད་  
ནང་བསྟན་ལ་རྒྱས་མང་འཆེ་ཡང་། སལ་ཆེ་བས་ནང་དོན་རིག་པ་ལས་ལུབ་ཕྱོགས་  
ཀྱི་ཆན་རིག་ལ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་བསམ་  
ཚུལ་བཟུང་སྟེ། ལུས་རྩལ་པ་གྲགས་ཅན་ལྟར་ནང་པ་ཚོ་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཡིན་ཡང་། ཁོང་  
ཆོར་ནང་སེམས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དང་དེའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་དོན་སྤྱི་དམའ་པོ་ཞིག་  
ལས་མེད་པར་འདོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཆན་རིག་པ་ཚོ་ཏུ་ལའི་སྤྲ་མ་མཆོག་དང་ནང་  
པའི་མཁས་དབང་གཞན་ཆོར་ཐུག་ནས་གོ་བསྟར་བྱེད་སྐབས། ཁོང་ཆོས་ནང་པ་  
ཆོའི་རྒྱུད་ས་སྟོབས་དང་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་ཟབ་ཆད་རྒྱུར་དུ་རྟོགས་སོང་། ནང་པའི་མངོན་  
སུམ་རང་བཞིན་གྱི་འདོད་ཚུལ་རྣམས་རྣམ་གཞག་གི་བསམ་གཞིགས་རྣལ་མ་ཞིག་  
གཞིར་བཞག་གིས་གྲུབ་ཅིང་། ཁོད་ཉན་གྱིས་བརྗོད་དོན་ལ། “ཉམས་སྤྱོད་འདིའི་ཆ་  
ཤིས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་དོག་མོ་འདི་དོར་ནས་ཁོང་ཆོའི་འདོད་ཚུལ་གྱི་  
རྒྱབ་སྐྱོར་སུ་ཡོད་པའི་ལྟ་བ་དང་བ་འབྲེན་པ་དེ་ཆོ་རྟོགས་རྒྱ་དེ་ཡིན།”

འདི་ལྟར་ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆན་རིག་པ་ཚོས་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཆོའི་ཁྱོད་དུ་  
རང་ཉིད་ལ་ལས་རིགས་ངོ་མ་ཞིག་ཡོད་པར་རྟོགས་ཤིང་། ཁོང་ཆོས་ནང་པའི་མཁས་  
དབང་དང་ཉམས་ལེན་པ་ཆོའི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་རིགས་རམ་བྱེད་ཐབས་  
འཆོལ་འགོ་བརྩམས་པ་རེད། ཆོག་པ་ཐོག་དུ་ནམ་སེ་གཙོས་ཆན་རིག་པ་སྐྱོར་ཞིག་  
གིས་ནང་པ་ཚོས་གཤེས་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་སྟབས་བདེ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་

སོ་སོའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གནས་ཆ་དང་། ད་དུང་སྒྲིའི་རྒྱས་ཚུལ་གཞན་ལ་ཆད་འཇུག་བྱེད་  
 ཚོགས་པའི་བསམ་ཚུལ་བརྟེན་བྱུང་། ཁོད་ཉན་གྱིས་ནང་པ་ཚོར་གཤམ་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་  
 བཤད་སྐབས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་དགའ་བསུ་ཞུས་ནས་ཐལ་མོ་བརྟེན་སོང་། "འདི་  
 བསམ་ཚུལ་ལ། ཆད་འཇུག་སའི་ཡུལ་ས་ཡ་གཅིག་འདུག འོན་ཀྱང་། ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་  
 ཚུལ་ལ། ངས་གང་ཞིག་ལ་ཆད་འཇུག་བྱེད་འོས་ན་དེར་ཆད་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།"

སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཚོགས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པའི་རྗེས་སུ་ཐུབ་བསྟན་སྒྲིན་  
 བ་དང་སྒྲེང་མོལ་བྱེད་སྐབས། ངས་ཁོང་ལ་རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་པའི་དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་ཞིབ་  
 འཇུག་འདི་ལྟ་བུ་ལས་འཐོབ་བྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པར་བྲིས་ཤིང་། ཁོང་གིས་འདི་ནི་གལ་  
 ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན་སོང་། རྒྱ་ལའི་བླ་མ་མཆོག་གིས་ཆོན་རིག་པ་དང་མཉམ་  
 འབྲེལ་བྱེད་པར་དགའ་མོས་གཞན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། བོད་ཀྱི་བླ་མ་དང་མཁས་དབང་མང་  
 བོ་ཞིག་གིས་བཅན་བྱོལ་དུ་སྡོད་པའི་རིང་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་སྤངས་སྒྲོབ་  
 བྱེད་པ་གཙོ་བོར་འཛིན་གྱི་ཡོད། རྒྱ་མཆོན་དེའི་ཕྱིར་ཁོང་ཆོས་རྒྱུབ་བྱོལ་ས་ཀྱི་ཆོན་  
 རིག་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་སློབ་གཞི་ལ་འཛོགས་པར་དོགས་ཐོན་བྱེད་པ་ནི་རྟོགས་ཐུབ་པ་  
 ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། ཐུབ་བསྟན་སྒྲིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཁོང་ཆོ་ནི་སོ་སོའི་སྒྲོ་སྒྲོང་  
 བའི་ལས་དོན་ལ་བློགས་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ནང་ཐད་ཀར་མཉམ་  
 ཞུགས་བྱེད་ཐུབ་ཆེ། འདིས་ཁོང་ཆོར་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་སློབ་ཆོན་དུ་ཆོན་རིག་ཀྱང་  
 འཛོགས་པའི་སེམས་འབྱུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤོངས་ཐུབ་རྒྱ་རེད།

དཔེ་དེབ་འདིའི་སྡོན་སྒྲེང་དུ་བརྟེན་པ་ལྟར། ད་རེས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་འདིའི་བར་  
 དུ་སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཚོགས་འདུ་མི་མང་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་དུ་སྐྱོང་ཆོགས་

བྱས་ཡོད། ད་ཐེངས་ཀྱི་བཟོ་སྐྱེད་ལ་མི་མང་ཆེག་སྟོང་ལྷག་ཅིག་ཞུགས་ཤིང་། ཁོང་  
ཆོ་སལ་ཆེ་བ་ནི་ཤེས་རིག་ཆེད་སྟོང་གི་ཆོགས་སྡེ་ཁག་ནས་ཐེབས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན།  
ཏ་ལ་ད་ཀྱི་ཤེས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཁ་ཉིག་གིས་ཆོགས་ཞུགས་པ་མང་པོ་  
ཡོད་པའི་མཁུག་འབྲས་ཤིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་བཟོད་བྱས་འདུག མཁུག་  
འབྲས་དེ་ནི་ཁོང་གིས་རྩོག་བྱ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཡོད་པ་གཤམ་གྱི་སྐད་ཆ་འདིའི་ནང་  
གསལ་པོ་རེད།

ཕན་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོན་ཆོག་པའི་བཟོ་སྐྱེད་ཞིག་གཞན་གྱི་ཕམ་ཉེས་སྐྱེད་བྱེད་  
གྱི་ཆོགས་འདུ་ལྟར་གྱུར་པ་དང་། དེའི་ནང་དུ་ཆོན་རིག་ནི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྟོང་བའི་གལ་  
ཆེན་རང་བཞིན་སྤང་མེད་བྱེད་ཅིང་། ལུགས་རྒྱང་མ་མཐོང་བའི་ལས་དོན་ཞིག་ཏུ་  
བརྩིས་སོང་། འོན་ཀྱང་། དོན་དངོས་སུ་དེང་རབས་ཀྱི་ཤེས་ཁམས་རིག་པའི་བྱ་  
ཁོངས་མང་པོས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྟོང་བ་ལ་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་ཐབས་བརྒྱད་ནས་  
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་འབད་བཙོན་གནང་གི་ཡོད། དཔེར་ན། དས་སྟེ་ཁྱིད་བཞིན་པའི་  
ཤེས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ནི་གཅིག་ཡིན། དའི་བསམ་ཚུལ་ལ། དེ་ལྟར་  
གྱུར་པའི་རྒྱ་མཚན་ལགོང་ས་མཆོག་དང་། ནང་པའི་དགེ་སྟོང་ཆོ་མ་རེད། དེ་ལས་  
ཐོག་མེ། ཆོན་རིག་པ་ཆོ་རང་ཉིད་ལན་པ་རེད། དེ་ཡང་མཁུག་འབྲས་འདི་ནི་ཁོང་  
ཆོས་རང་ཉིད་དམའ་སར་འཛིན་པའི་གཞོང་འབྱོར་གྱི་བྱ་སྟོང་བསྟན་ནས་གྱུར་ཞིང་།  
མང་ཆོགས་ཀྱིས་དགའ་བསུའི་ཐལ་མོ་བརྟམས་ནས་བྱ་སྟོང་དེ་ཆོ་རྒྱན་འབྱོངས་བྱེད་  
པའི་རྒྱུ་བྱས་ཡོད། གཅིག་བྱས་ན། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ལགོང་ས་མཆོག་ལ་བསྟན་  
པའི་དད་གུས་དེ་ནི་བཟོ་སྐྱེད་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་འོས་འཚམས་མིན་ཞིང་། བདེན་

པ་འཆོལ་སྟེག་གི་ནང་དུ་བཅི་བཀྱར་ལ་གནས་ཡུལ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་དད་གྲས་ལ་  
གནས་ཡུལ་ཞིག་མེད། གལ་སྲིད་ཆོགས་འདུ་འདི་ལ་དད་གྲས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལྷགས་  
ཆེན་ཞིག་མེད་ཆོ། འབྲས་བུ་ཅུང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོན་ཡོད་སྲིད།

གལ་སྲིད་ཁག་ཅིག་གིས་མང་ཆོགས་ཀྱིས་ཕྱོགས་སྤྱད་གི་སྒྲོ་ནས་གཏམ་  
བཤད་པ་ཆོར་ཡ་ལན་བྱེན་ཡོད་པར་མཐོང་ཡོད་ཆོ། མི་གཞན་ཆོར་དེ་ནི་ལོ་རྒྱུས་  
རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་བ་ཞིག་མཐོང་བའི་སྤྱི་སྒྲོམ་གྱི་ཆོར་བའི་སྤྱུལ་ལྷགས་ཤིག་ཏུ་སྤང་  
འདུག ཅུང་མཐའ་ཡང་ཆོགས་ལྷགས་པ་འགའ་ཤས་ལ་མཆོན་ན། སྤངས་ཆའི་སྟེང་གི་  
བསྐྱོང་ནི་ཤེས་རིག་ཆེད་སྤྱོད་གི་རང་བཞིན་ལས་འདས་ཤིང་། དེས་རང་ཉིད་སྤྱོང་  
གྱི་འདམ་ག་ལ་འང་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དུ་བཅུག་འདུག དཔེར་ན། ཨ་ད་མི་ཨ་ཡེ་ཤེ་  
ནས་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་འབྱུར་ལྷོག་གི་རྣམ་གཞག་སྤྱི་བ་ཤོ་མན་གྱིས་ང་ལ་ལན་འདི་  
བསྒྲུར་སོང་། “ངས་ཆོགས་འདུ་འདིའི་རྗེས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ད་ལྟའི་འཆོ་བ་ལ་ཅི་ཞིག་  
འགྲིགས་མེད་པ་གསལ་པོར་མཐོང་བ་སྟེ། ང་ནི་དམིགས་གཏད་ཅིག་མེད་པར་ས་ཆ་  
མང་པོ་ཞིག་ཏུ་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ཚུད་འདུག ངས་ད་དུང་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་  
ལོ་ངོ་མང་པོར་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་པ་འང་གསལ་པོར་རྟོགས་བྱུང་། ངས་བྱེད་འདོད་པ་  
ནི་རང་གི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཆོན་རིག་དང་། ཆོས་ལྷགས། སྤྱི་ཆོགས་བཅས་ཀྱི་འབྱུར་  
ལྷོག་གི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ལས་དོན་གཅིག་གི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱུ་རྒྱ་  
འདི་ཡིན། ཆོགས་འདུའི་ཉིན་གཉིས་ཀར་ཆོས་ལྷགས་དང་ཆོན་རིག་གི་གནད་དོན་  
སྤྱོད་ཡོད་མོད། ང་ལ་མཆོན་ན། དེ་ཆོ་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འབྱུར་ལྷོག་ལ་རྗེ་ལྷར་འབྲེལ་  
ཡོད་མེད་འདི་ང་ཆོའི་སྐབས་ཐོག་གི་ཁྱི་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་སྤང་།”



ང་ཚོ་སྤར་ཡང་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོར་ཁ་སྤྲོགས་ན། ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་  
རིག་པའི་བར་གྱི་བྱང་པར་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི། དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གིས་སྤྱེད་ངོས་  
རིག་པའི་འཕེལ་འགྱུར་དང་། སློའི་བྱང་ཚོས་བྱེ་བྲག་པའི་བར་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་འབྲས་  
ཀྱི་འབྲེལ་བ་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན་པ་འདི་རེད། རྒྱ་བསྐྱུགས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་སྒོལ་རྒྱུ་  
ནང་ཁོང་ཁོ་དང་། འཛིགས་སྤང་། མིག་ཤེས་སོགས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་དུ་  
རྟོགས་དགོས་ཤིང་། བྱང་རྣམ་འདི་ཚོ་ལ་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཁྲོད་དུ་རིགས་རྒྱད་རང་གི་  
རིགས་རྩས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པའི་བྱང་ཚོས་ལྷན་པ་རེད། འཛོད་  
རིས་བརྗོད་པ་ལྟར། བར་དོན་རིག་པས་ཁོང་ཁོ་དང་འཛིགས་སྤང་སོགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་  
བྱུང་རྒྱལ་ལ་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་ཅིག་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ།  
བར་དོན་རིག་པས་ཁྱོད་ཚོར་དེ་ཚོས་ང་ཚོར་བྱགས་རྒྱུན་ཅི་ལྟར་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་  
གཙོ་བོར་སླེབ་གི་ཡོད། འཛིགས་སྤང་དང་། ཆགས་སེམས། ཞེ་སྤང་། འདོད་རུང་།  
ཐག་དོག་སོགས་སྦྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ང་ཚོས་ཁྱོད་ཚོར་འདི་དག་ལ་ཡ་ལན་ཅི་ལྟར་སྟེར་  
དགོས་སམ། ང་ཚོ་ནི་ཁྱོད་ཚོར་འདི་ཚོའི་དབང་དུ་སོང་ནས་མཁུག་འབྲས་ངན་པའི་  
སྤྱོད་པ་ལ་དབང་མེད་དུ་འཁུག་དགོས་པ་ཡིན་ནམ། ཁྱོད་ཚོར་འདི་ཚོ་སྦྱེས་མ་ཐག་ཏུ་  
རང་གི་ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་ཐེན་པའི་སྟོན་ནས་ཉོན་མོངས་དེ་ཚོར་དབང་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་  
པམ། སྟོབས་བྱགས་ཆེ་པའི་ཁྱོད་ཚོར་འདི་ཚོའི་འོག་ང་ཚོར་རང་དབང་གི་ཆད་གཞི་  
ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ། ད་དུང་ནང་པ་ཚོས་ཤེས་པའི་ཁྱོད་བ་དང་། སེམས་ཀྱི་རང་  
རྒྱལ་འདྲ་མིན་ལ་འཁུག་པའི་ཡོངས་བྱུང་གྱི་ཤེས་ཚོར་ཞིག་ཀྱང་རྒྱུ་དུ་བརྗོད་ཀྱི་  
ཡོད། ཤེས་ཚོར་དེ་ནི་ཁྱོད་ཚོར་གྱི་དབང་གིས་རང་གི་སློའི་བཏང་སྟོམས་ཉམས་པ་

རྟོགས་པ་དང་། ཡང་ན་སྒྲོའི་གནས་ཆའི་སྐྱེས་ཀ་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་བར་དགོས་ངེས་  
ཡིན། བད་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། མི་ཞིག་སྤྱི་ཤུས་ནས་རང་དབང་མེད་ཀྱང་རང་དབང་  
སྤྱུང་བའི་ཤུས་པ་ཡོད་པ་ཡིན། ཨ་ལན་གྱིས་བརྗོད་པ་རི་བཞིན་སྒྲོམ་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་ནི་  
རང་དབང་འདི་འཆོལ་བྱེད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བརྟུན་རིམ་རིང་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། བད་  
པས་རང་དབང་འདི་ལ་ཐར་པའམ་བཅིངས་གྲོལ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

ངས་ཐུབ་བསྟན་སྦྱིན་པ་དང་སྤང་མོལ་བྱས་ཏེ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་གཞན་  
ཞིག་ནི། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཆོགས་པའི་ཆོགས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཐོག་བསྟོ་སྤང་  
བ་ཆོའི་བར་དུ་མཇུག་འབྲེལ་ཞིག་སྤྱི་ཤུས་དུ་བྱུང་བས་དུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་ཐུགས་  
དབྱེས་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། ང་ཆོས་ཆོགས་འདུ་དེའི་སྤང་བད་པའི་འདོད་ཚུལ་བྱེ་བྲག་  
པ་སྒྲོར་ཞིག་དང་། ཆད་མ་དང་སྤང་དོར་གྱི་གནད་དོན་ཁག་ཅིག་ལའང་བསྟོ་སྤང་བྱས་  
ཡོད། ཆོགས་འདུའི་རྗེས་སུ་བད་པ་དང་ཆན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ང་ལ་སྟོག་  
འཕྲིན་བརྟུན་ནས་ལྷ་ཚུལ་བསྐྱར་བ་ལྟར་ན། ཁོང་ཆོས་སྟོན་འགྲོའི་བསམ་སྟོ་བརྗེ་  
ངེས་འདི་ལས་བརྒལ་ནས་ཆོགས་ཐོག་དུ་བྱུང་བའི་བྱི་བ་གལ་ཆེན་སྒྲོར་ཞིག་ལ་  
འཆོལ་ཞིབ་ཆ་ཆང་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་འདོད་འདུག དཔེར་ན། ལྷ་སྤྱུང་སྤྱོད་པ་  
ཐོམ་མི་སིན་གྱིས་ལོ་ངོ་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་ཆོགས་འདུ་འདིའི་སྒྲོར་ལ་བསྐྱར་དུ་བསམ་  
གཞིགས་བྱས་ཏེ། ཆན་རིག་པ་ཆོས་ཅི་ཞིག་སེམས་ཀྱི་ཆན་རིག་ཆད་ལྷན་ཞིག་དུ་  
ཁས་ལེན་བྱེད་དམ། གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྤྱུངས་ནས་ཆན་རིག་དེའི་བད་པ་དུ་སྤྱད་  
པའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ཡངས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཁོང་ཆོར་ཡོད་དམ་ཞེས་བྱི་བ་འགོད་བཞིན་  
གཤམ་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་བཤད་འདུག

ཆོན་རིག་པ་ཆོའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན། སེམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་  
དགོས་པའི་ཆོན་མ་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་དགོས་ངེས་རེད། དཔེར་ན། ཆོན་རིག་  
གིས་ནང་དོན་རིག་པར་དང་བ་བྱེད་པའི་ཀྱན་སྦྱང་ནི། ཡིད་བྱེད་དང་སེམས་ཀྱི་སྣང་  
བརྟན་སོགས་ཀྱི་བྱས་ཚུལ་མ་ལག་དང་། དེ་དག་གི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞིའི་འབྲེལ་བ་  
རྣམས་ཞིབ་ཏུ་རྟོགས་འདོད་པ་ཡིན་ནམ། མཐར་གཏུགས་ན་སེམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ནི་  
འབྱུང་ཁམས་དང་དེའི་བྱེད་ལས་སོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་འདྲ་མིན་དུ་གྲུབ་པའི་སྣང་  
པའི་ཆོན་རིག་ཅིག་ལས་ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་འཇུག་སྒྲོ་ཆང་པའི་སེམས་ཀྱི་  
ཆོན་རིག་ཅིག་ལ་གང་ཟག་དང་པོ་དང་། སྤྱིང་བ་སྣང་ཚུལ་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ངེས་པར་  
དུ་དགོས་སམ།

མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཆ་རྒྱུན།

ལན་ཁྲར་གྱིས་ཆོགས་འདུ་མཐུག་སྤྱིལ་པའི་གཏམ་བཤད་ནང་། ཆོན་རིག་དང་ནང་  
དོན་རིག་པ་ལྷ་བྱའི་སྒོལ་རྒྱན་གང་རུང་ཞིག་གི་བར་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་པར་དགོས་  
ངེས་ཡིན་པའི་ཆ་རྒྱུན་གླེང་ཡོད། ཁོང་གིས་བརྗོད་པའི་ཆ་རྒྱུན་དང་པོ་ནི་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་  
བསམ་སྒོའ་དང་ལྷ་ཚུལ་ཡིན་ཞིང་། ང་རང་སྒྲེར་གྱི་བསམ་ཚུལ་ལ། ཆ་རྒྱུན་འདི་ནི་ཨང་  
མི་ཨ་ཡེ་རྟེར་སྒོར་ཆོགས་བྱས་པའི་སེམས་དང་ཆེ་སྒོག་གི་བཟོ་སྦྲང་ཐེངས་བཅུ་  
གཅིག་པ་ལ་མངོན་གསལ་དུ་ཆང་འདུག ཆོགས་འདུ་འདིའི་སྤྱི་བྱེད་དུ་འང་མཉམ་  
ཞུགས་པ་ཆོས་པ་རོལ་པོའི་ལྷ་བ་དང་འདོད་ཚུལ་ལ་བརྟེན་བཀྲུར་དང་གཤེས་འདོད་ཀྱི་  
སྒོ་བརྟན་སོང་། མི་མང་པོས་འདི་ལྟར་ཡོང་མི་ཐུབ་པ་དང་། ལྷག་ཏུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་  
སྒོལ་རྒྱན་ཞིག་གི་ངོས་ནས་འདི་ལྟར་ཡོང་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན་པར་བསམས་ཡོད། འོན་

ཀྱང་། མ་མཐའ་ཡང་རྒྱ་ལའི་སྤྲུལ་མཆོག་གིས་ཉམས་ལེན་གནང་བཞིན་པའི་ནང་  
བསྟན་གྱིས་དང་པ་དང་ལུང་སྒྲོས་ལས་རྒྱ་མཆོན་དང་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱིང་བ་  
གཅིགས་ཆེན་དུ་འཛིན་པ་དང་། འདིས་མཉམ་འབྲེལ་དང་བཟོ་སྐྲུན་ལ་ཐུན་མིན་གྱི་གོ་  
སྐབས་ཤིག་བྱིན་ཡོད། སྟོན་མར་བྱུང་བའི་བཟོ་སྐྲུན་གི་སྐབས་སུ་རྒྱ་ལའི་སྤྲུལ་  
མཆོག་གིས་ཆོན་རིག་གིས་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་རང་ཚུགས་སྐབས་པ་ཞིག་  
སྤྱོད་སྐབས་ཆེ། ཁོང་གིས་དེ་དང་མ་མཐུན་པའི་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་  
འདོར་རྒྱ་ཡིན་སྟོར་གསུངས་སྤྱོད། དེ་ལྟར་འདྲ། ཁོང་གིས་ཤེས་རྟོགས་གནང་ཡོད་  
པ་ནི། མཆོམས་རེར་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་བདེན་དཔང་ཆོད་ལྷན་དང་མང་གཞི་བརྟན་པོ་  
མེད་བཞིན་དུ་སོ་སོའི་འདོད་ཚུལ་བདེན་དོན་དུ་སྒྲིག་གི་ཡོད་པ་འདི་རེད། བཟོ་སྐྲུན་  
གཞན་ཆོད་ནང་རྒྱ་ལའི་སྤྲུལ་མཆོག་གི་གནད་དུ་ཁེལ་བའི་ཚོད་སྐྱོང་དང་བཟོ་སྐྲུན་གི་  
མཉམ་ཞུགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་སྣང་ལ་རྒྱ་མཆོན་ཡང་  
དག་མེད་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་རྒྱ་ཆེར་སྤྱོད་པ་དང་། མངོན་སུམ་རིག་པ་གཞིར་  
བཞག་ལས་སྐབས་པའི་བརྗོད་དོན་གྱི་ཆོད་བཀག་ལ་རྩད་ཞིབ་གནང་གི་ཡོད།

ཆོན་རིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབྲས་ལྷན་ཞིག་ཡོང་བར་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སློལ་  
རྒྱུན་ལ་ཁྱད་ཆོས་ཅི་ཞིག་ཆང་དགོས་སམ། སྤྱིང་བ་དང་རྒྱ་མཆོན་ལ་བཅངས་པའི་  
ཆོད་སེམས་ཤིག་དགོས་ཤིང་། ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་ལུང་འཛིན་རང་བཞིན་གྱི་ལངས་  
སྤྱོགས་མཐུགས་པོ་ཞིག་བསྐྱུང་ན་འགོག་རྒྱུ་ཆོད་མཆོད་འབྱུང་རྒྱ་རེད། ངས་ཤོད་  
བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ནི་མཉམ་འབྲེལ་འདི་ལ་སློལ་རྒྱུན་གཞན་དག་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་  
པའི་འོས་འཆོམས་ཤིག་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་། སློལ་རྒྱུན་འདི་ལ་ང་ཆོད་

མཉམ་འབྲེལ་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཁག་ཆང་ཡོད་པ་བདེན་དཔང་གིས་གྲུབ་  
འདུག གཅིག་བྱས་ན། ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིུ་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ནང་། ལྷ་གྲུབ་  
རིག་པའི་ལམ་ནས་གྲུབ་ཅིང་སྤྱོད་བ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཁག་ལའང་  
མཉམ་ཁྱུགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཆང་རྒྱ་རེད།

ཆན་རིག་ལ་མཆོན་ན། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་ནི་ཅི་འབྲེལ་ལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་  
ང་ཆོ་ཆང་མར་རྒྱས་མངའ་ཡོད། ཆན་རིག་པ་ཞིག་གིས་ཆོད་ལྷ་བརྒྱད་ནས་མཐའ་  
མའི་གྲུབ་དོན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྲིད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཐམས་ཅད་ལ་གོ་རིམ་དང་  
ལྷན་པའི་སྒོ་ནས་སྤངས་འཛིན་བྱས་ཏེ། ཞིབ་འཇུག་གི་འཇུག་ཡུལ་གཙོ་བོ་དེ་ལོགས་  
སུ་འབྲེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ང་ཆོར་རྒྱས་མངའ་མེད་པ་ནི། བྱང་པའི་ཉམས་  
ལེན་པ་ཆོས་ཀྱང་སྒོ་ལ་ཞིབ་ཏུ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་  
ཐབས་སྒོར་ཞིག་དར་སྤེལ་གྱི་འབད་བཙོན་བྱས་ཡོད་པ་འདི་རེད། ཕྱོགས་འདི་ནས་  
བཤད་ན། སྒོ་ལ་རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀས་མངོན་སུམ་ཡིན་ཞིང་། སྤངས་འཛིན་བྱས་ཡོད་  
པའི་འཆོལ་ཞིབ་ལ་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། འཆོལ་ཞིབ་དེ་ཆོའི་ཁ་  
ཕྱོགས་ལ་ཁྱད་པར་ངེས་ཅན་ཞིག་མཆིས། ད་དུང་སྒོ་ལ་རྒྱན་གཉིས་ཀས་བདེན་པ་  
ཞིག་གི་ཁྱད་སྤྲེལ་ར་སྤྲོད་དང་། ཁྱད་སྤེལ་མེད་སུན་འབྲིན་གྱི་གལ་ཆེན་དེའང་ངོས་  
འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཏུ་ལའི་ལྷ་མ་མཆོག་གིས་སྒོ་མ་གྱི་སྤྱོད་བ་ལ་རིགས་པ་དང་།  
གང་ཟག་གཞན་གྱི་ལོས་མཐུན། སྒོ་ལ་རྒྱན་གྱི་དབང་ཆད་ལྷ་བྱས་རི་ལྟར་རྒྱབ་རྟེན་  
བྱེད་དགོས་ཚུལ་གསུངས་ཤིང་། གང་ཟག་ཅིག་གིས་མཁས་དབང་དང་ཉམས་ལེན་  
པ་ཆོའི་ཆོགས་སྤེ་ཞིག་གི་མཉམ་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ནི་རང་གི་ལོག་ཤེས་

ཀྱི་དབང་དུ་སོང་ཡོད་མེད་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད། གཟུང་ནན་འདི་ལྟ་བུ་ལ་རྒྱ་མཚན་ལྟ་  
ཞིང་། རང་པའི་སློམ་སྒྲིབ་ཀྱི་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་དང་། ཚན་རིག་པའི་ཚོགས་སྡེའི་  
ནང་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བར་ལ་ད་དུང་མཐུན་  
ཆོས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པའི་མཚན་རྟོགས་ཤིག་རེད། ལན་ཏར་གྱིས་རྒྱ་མཚན་འདི་ཆོ་  
བྱངས་ནས་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་བཟོ་སྐྱེད་བཅུ་གཅིག་པ་ནི་ཚན་རིག་ལས་སྟོས་  
ཁྱོལ་ཞིག་མེན་པའི་གསལ་བ་ཤད་བྱས་ཡོད། དེ་ལས་སྟོག་སྟེ། འདི་ནི་ཚན་རིག་གི་  
སྟོལ་རྒྱན་ལ་རྒྱས་མེད་ཡིན་ཡང་རང་གི་བྱེད་ཐབས་དང་མི་འགལ་བའི་ལྟ་སྟངས་  
གཞན་དག་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་བསྐྱར་གྱི་ཆོས་རིག་ཏུ་འཛོག་པའི་བཟོ་སྐྱེད་ཞིག་ཡིན།

ཚོགས་ཞུགས་པ་ཚང་མས་སྟོལ་རྒྱན་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་པར་གཙོ་བོ་དེ་སོ་སའི་  
དམིགས་གཞི་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བགྱིས་ཡོད། རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་མཚོག་གིས་ཚོགས་  
འདུའི་མགོ་མཇུག་གཉིས་ཀའི་གཏམ་བཤད་ནང་ཚན་རིག་དང་། ལྷག་ཏུ་དངོས་  
ཁམས་ཚན་རིག་གི་བྱུ་བ་འབྲས་ལ་བསྟོད་བསྟེན་ཆེན་པོ་མཛད་དེ། རང་བསྟན་ལ་  
དེ་དང་བསྟུར་བྱང་བའི་བྱུ་བ་འབྲས་ཤིག་མེད་ཀྱང་། སེམས་ལ་དུས་རབས་མང་པོར་  
ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ནང་དོན་རིག་པ་ལ་ཚན་རིག་གི་ཁ་སྐོང་དུ་  
འགྱུར་བའི་རྒྱས་སྟོབས་ཁག་ཅིག་ཡོད་ཚུལ་དང་། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལྟ་བུ་དང་  
སློམ་སྒྲིབ་སྟོལ་རྒྱན། གེ་བྲག་ཏུ་དཔལ་རྒྱ་ལ་རྒྱའི་སྟོལ་རྒྱན་གཞིར་བཞག་ལས་བྱུང་  
བའི་བོད་ཀྱི་ནང་དོན་རིག་པས་ད་དུང་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་དང་སྟོལ་སྟེང་བཟར་སྟོར་  
ནས་གོ་རྟོགས་གལ་ཆེན་སྟོན་བྱུ་བ་བའང་གསུངས་སོང་། རྒྱ་བྱོགས་སུ་སེམས་  
ཁམས་རིག་པ་ནི་ལོ་ན་སྡེ་བའི་ཚན་རིག་ཅིག་ཡིན་སྟབས། ཁོང་གི་དགོངས་ཚུལ་ལ།

ནང་དོན་རིག་པའི་ཉམས་སྲོང་ལྷག་པོ་དེས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་གལ་ཆེན་  
འདིར་རམ་འདགས་ངེས་ཅན་ཞིག་པལ་ཆེར་བྱེད་ལུག་

ཨར་རེ་ལས་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་བསྟོ་སྟེང་ལ་བཅངས་པའི་ཐོག་མའི་རེ་བ་  
ཡང་ཆོན་རིག་འདི་ལྟར་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། རྫོ་ལ་སྦྱང་བཅར་ཐོབ་པའི་གང་  
ཟག་དང་པོའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་འབྲས་བྱ་རྣམས། ཡུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་  
བཅུག་པའི་ཁྲབ་འབྲས་ཐོག་མ་དེ་ང་ཆོའི་ཆོགས་ཐོག་དུ་མངོན་གསལ་ཡིན་ཞིང་།  
ཆོགས་འདུའི་མཇུག་དུ་སྟོགས་གཉིས་ཀས་ལས་གཞི་འདི་བསྐྱབ་ལུག་པའི་སེམས་  
ཤུགས་བསྟན་སོང་། ཐན་དོགས་ཐོན་དང་ཐེ་ཆོམ་ཆེས་ཆེ་བའི་ཆོགས་ཐོག་གི་གཏམ་  
བཤད་པ་འཇུག་རོ་མེ་ལའང་གདེང་ཆོད་བྱུང་ནས་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཡོད། “ངས་ལན་  
ཁར་དང་མོས་མཐུན་བྱེད་གྱི་ཡོད། ངའི་ཆོར་སྤང་དུ་ཆོགས་འདུ་འདི་ལས་མང་མོས་  
ཤིག་བྱུང་ཡོད་པ་ནི། ཤེས་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་རྣམས་ཆོན་རིག་གི་སེམས་ཁམས་  
རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་ཚུར་བསྐྱུ་དགོས་པ་འདི་རེད།” འཇམ་མི་སིས་སྦྱང་བ་  
གལ་ཆེན་དུ་བཟུང་བ་དེར་བསྐྱར་དུ་བདེན་ཁ་བྱིན་ཏེ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྦྱ་བའི་  
ཆོགས་སྟེའི་ནང་ཡོད་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་དོགས་ཆོམ་དེར་དགག་བཞག་ཆོད་ལྷན་  
ཞིག་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ད་དུང་ལས་ཆོགས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ལྷག་ཡོད་པ་ནི། ཨར་རེ་  
ལས་དབང་རྩའི་སྤང་ཚུལ་རིག་པ་ཞེས་ཟེར་བའི་གསར་དུ་དར་བཞིན་པའི་ཁྲབ་  
ཁོངས་འདིའི་ཞིབ་འཇུག་ལག་ལེན་རྣམས་རྩ་འཇུགས་བྱེད་པར་དམིགས་པའི་ཡུན་  
རིང་གི་མཉམ་འབྲེལ་དེ་རེད།

ནང་དོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་གི་ལེགས་པའི་ཆ་ལས་ཁྲབ་པའི་མཉམ་འབྲེལ་

གྱི་ཞིབ་འཇུག་འདི་ལ་མཆོན་ན། རྩོགས་གཉིས་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པའི་ཐུན་མོང་གི་  
 དམིགས་གཞི་དང་། ཐུན་མོང་གི་ལས་དོན་ཞིག་དགོས་སྒྱུ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཉུང་མཐའ་  
 ཡང་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་འགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་འགྲོ་ལུགས་ལ་  
 སྦྱངས་ནས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྟ་འཆར་འགོད་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཆོར་ལས་  
 རོགས་བྱེད་ཐུབ་དགོས། སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ལ་གོ་  
 ཉོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟབས། ཁོང་ཆོར་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་གོ་ཉོགས་ཆད་  
 ཐུན་ཞིག་ཡོད་ཆེ། ཁོང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་འཆར་འགོད་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་  
 རང་ཀྱས་པ་རིན་ཐང་བལ་བ་ཞིག་འདོན་ཐུབ་ངེས། མཉམ་ལས་འདི་ནི་ཞིབ་འཇུག་  
 ཆོད་ལྟ་འཆར་འགོད་བྱེད་པ་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་ཏུ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཉན་པ་དང་།  
 ཆོགས་ཐོག་ཏུ་རེ་ཆར་ཉི་དང་ཁོད་ཉན་གཉིས་ཀྱིས་བརྗོད་པ་རི་བཞིན་རྣམ་གཞག་གི་  
 བསམ་གཞིགས་ལ་འང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་དགོས། ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་བྱེད་  
 ཐབས་ཀྱིས་ནང་དོན་རིག་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ཆ་ཤས་ཁག་ཅིག་སྤངས་  
 སྐྱེལ་བྱས་ནས་ཞིབ་ཐར་བསྐྱར་བ་དང་། ཡང་ན་སྤངས་མེད་ཐུན་འབྲེན་ཡང་བྱེད་  
 ཆོག་ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བརྗོད་པ་ལྟར། ཉིན་ཞིག་ལ་ནང་པ་ཆོ་སོ་སོའི་སྤྱི་  
 ཆོགས་སུ་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆགས་ཏེ། གཤམ་སྤྱོད་ཞིབ་འཇུག་གི་  
 བྱེད་ཐབས་སྟབས་བདེ་ཞིག་བཀོལ་བཞིན་སོ་སོའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་བྱུང་འབྲས་རྣམས་  
 ཆོན་རིག་གི་དུས་དེབ་ཏུ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མིན། ང་ཆོའི་བཟོ་སྐྲུང་ལས་ཆོར་སྤང་  
 ཞིག་བྱང་བ་ནི། སྒོལ་རྒྱན་གཉིས་ཀས་པན་ཚུན་ལ་སྤང་དོར་དང་བྱེད་ཐབས། རྣམ་  
 གཞག་དང་ལྟ་བུ་སོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་མ་ནས་སྒོ་བསྐྱེད་ཉེར་རྒྱ་ཡོད་པ་འདི་



ཡིན།

སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པ་ཆོགས་ནས་ལོ་གཅིག་གི་  
རྗེས་སུ་ངས་སྒྲེར་གྱི་ཁ་བར་ཞིག་གི་ནང་དབང་རྩེ་ཆོན་རིག་པ་རེ་ཆར་ཏེ་ལ་ང་ཆོད་  
བཞོ་སྒྲེར་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཅི་ཞིག་ཐོན་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་རྗེས་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་ག་ཤས་  
གྱི་ལན་འདི་ང་ལ་སྤྲད་སོང་།

ངས་ཆོགས་འདུ་དེ་ཉིད་མེད་སྟོང་ཆེ་ཞིང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་  
མཐོང་བུང་། དེ་ཡང་ང་ཆོད་ཆོགས་འདུ་འདིས་ཆོན་རིག་གི་ཆོགས་ཞུགས་པ་མང་  
པོར་བཞོ་སྒྲེར་འདིའི་རིགས་ཀྱི་པན་ཡོན་དང་རྒྱས་པ་སྟོན་སྟབས་ཡོད། ཆོགས་འདུ་  
འདིའི་རྒྱས་ཞུགས་གཅིག་ནི། ད་བར་དུ་བརྟན་ཞིང་འགྱུར་བ་མེད་པར་འདོད་པའི་སྒོ་  
དང་སྤྱང་ཆོར་གྱི་བརྒྱད་རིམ་སྟོད་སྟོང་བརྟན་ལ་བརྟན་ནས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་སྟབས་  
པའི་བསམ་ཚུལ་འདི་རེད། ཡར་རྒྱས་འདི་འབྱུང་སྟབས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ང་ཆོད་སྤྲད་  
བ་ཐོག་མ་ནས་འགྱུར་བ་མེད་པའི་ངོ་ཐོར་གྲུབ་མེད་པས་ཡིན། ཞིབ་མྱ་འདི་ཆོ་ནི་  
འབྱུང་འབྱུར་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་དང་། སྟོད་སྟོང་བརྟན་གྱིས་སེམས་དང་སྤྱང་ཆོར་གྱི་  
བྱེད་ལས་ནང་ཅི་ཞིག་བཅས་བསྐྱར་བྱེད་པའི་རྒྱས་ཚོལ་མ་ལག་གི་གོ་རྟོགས་བཅས་  
གྱི་རྟེན་གཞིར་འགོ་སླིད།

ཐོམ་མི་སིན་གྱིས་ག་ཤས་ཀྱི་ཆོག་འདི་ཆོ་བརྒྱད་ནས་ཟར་རེ་ལའི་འབྱུང་  
འགྱུར་གྱི་རེ་བ་དེ་བརྗོད་འདུག “ཟར་རེ་ལའི་དམིགས་འདུན་ནི། རྟོགས་གཅིག་ནས་  
མ་འོངས་པའི་ཡུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་པ་ཆོར་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་། སྤྲད་པའི་སྟོག་  
པར་གྱི་འཕྲུལ་ལས། ཅིས་རིག་གི་དཔེ་ག་ཟུགས་བཞོ་སྐྱངས་བཅས་ཀྱི་སྟོང་བརྟན་

སྒྲོང་དགོས་ཤིང་། འོགས་གཞན་ནས་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོར་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་དང་།  
 ཆོང་ལྷ་གཙོ་འཛིན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་སྒྲོབ་རྒྱ་འདི་ཡིན། ལྷ་སྒྲུངས་འདི་  
 གཉིས་ཀས་པན་ཚུན་ལྷག་ཏུ་གཏོང་བ་དང་དུས་མཉམ་དུ་བཀག་སྒྲོམ་ཡང་བྱེད་རྒྱ་  
 རེད། ཡིན་ཡང་། འདི་ཆོ་ལུང་འབྲེལ་གྱིས་འཇམ་མི་སིའི་སྒྲོ་ལ་དང་པོར་ཤར་བའི་  
 སེམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལྷག་པོ་དེ་འབྲུག་རྒྱ་རེད། " ང་ཆོའི་བཟོ་སྐྱེད་གིས་མར་རེ་ལའི་  
 དམིགས་འདུན་འདི་བསྐྱབ་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ཆོགས་ཐོག་ཏུ་དེར་སྒྲོ་བ་ཞིག་བསྐྱབ་ཡོང་  
 པར་མ་ཟད། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་དེའི་འོགས་སུ་གོམ་སྐབས་ཐོག་མ་རི་ལྷར་བསྐྱར་  
 དགོས་པའི་ཆོར་སྒྲུང་ཞིག་ཀྱང་བྱུང་ཡོད།

### ཉམས་ཞིབ།

རེ་ཆར་ཉི་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ལྷ་ཐེའོ་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་  
 གི་དཔེ་མཆོན་རེ་བ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་བྱིན་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་པ་གཉིས་ཀའི་སྤྱན་མོང་མ་  
 ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནི་མཉམ་འབྲེལ་ལ་ལམ་སྟོང་ཡོང་བར་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་པ་  
 དང་། འབྲུང་འབྲུང་ང་ཆོས་ལས་གཞི་འདིའི་རིགས་འཆར་འགོད་བྱེད་པར་ངེས་པར་  
 ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས། ལོ་སྤུམ་ཅུའི་གོང་དུ་སྒྲོམ་སྐྱབ་ཀྱི་སྒྲོབ་མ་དང་པོད་བརྒྱད་ནང་  
 བསྐྱབ་ཀྱི་བྲུ་པ་ཞིག་ཏུ་མ་གྱུར་པའི་སྒོན། ལྷ་ཐེའོ་ཡིས་སྤྲ་སི་ཉར་མཐོ་སྒྲོབ་ནས་མ་  
 ལུང་རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་གི་འབྲུམ་རམས་པའི་གོ་གནས་སྒྲུངས་ཡོད། འདི་ལྷར་  
 ཁོང་ལ་མར་རེ་ལས་བསམས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་། སྒྲོམ་སྐྱབ་ཀྱི་སྒྲོང་  
 བརྒྱུད་གཉིས་ཀ་ལྷན་པ་རེད། དེ་མཚུངས་རེ་ཆར་ཉི་ནི་སྒྲོང་ཆོར་གྱི་དབང་ཅའི་ཆོན་  
 རིག་གི་སྒྲེ་ཁིད་མི་སྤྲ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཁར། སྒྲོམ་ལའང་ལོ་མང་པོར་དོ་སྒྲུང་བྱས་སྒྲོང་

མཁན་ཞིག་ཡིན། མཐོ་སློབ་མཐར་ཕྱིན་སྐབས་ཁོང་གི་རྒྱ་གར་དང་གི་ལྷ་རྒྱུ་ནང་  
ཐོག་ས་བསྐྱོད་བྱས་ཏེ། སློམ་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་སྐྱོད་བ་མི་དཔལ་པ་ཞིག་བྱས་  
ཡོད།

ལྷ་ཐེའོ་དང་རེ་ཆར་ཉི་གཉིས་ཀྱིས་ཉམ་རན་སིར་ཡོད་པའི་མར་རེ་ལའི་ཞིབ་  
འཇུག་བརྟག་དབྱང་ཁང་ནས་ཡིན་པའི་ཨམ་ཁོན་ཞེ་ Antoine Lutz གི་དང་མཉམ་  
འབྲེལ་གྱིས་ནང་པའི་སློམ་ཆེན་པ་ཆོར་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་བརྟག་དབྱང་སློར་ཞིག་  
བྱས་ཏེ། ༡༠༠༥ ལོར་ཞིབ་འཇུག་དེ་ཆོའི་བྱུ་དོན་ཐོག་མ་རྣམས་རྒྱལ་ཡོངས་ཆེན་  
རིག་གི་དུས་དེབ་ཐོག་བཀོད་པ་རེད། ཞིབ་འཇུག་དེ་ཆོས་ཡུན་རིང་ལ་ཉམས་ལེན་  
བྱས་སྤྱིང་པའི་ནང་པའི་སློམ་ཆེན་པ་ཆོས་སློམ་གྱི་སྐབས་སུ་ཁྲད་པའི་སློག་འགྲུལ་གྱི་  
ཟླ་མཇུག་ gamma གི་རྒྱབ་ས་རྒྱན་གྱི་གཡོ་འགྲུལ་དང་འཕེལ་འགྱིབ་ཀྱི་སློམ་ས་སློག་བསྐྱེད་  
ནས་ཡུན་རིང་པོར་རྒྱན་འབྲོངས་བྱེད་བྱུ་བ་བ་བསྟན་ཡོད། ཟླ་མའི་རྒྱབ་ས་རྒྱན་གྱི་  
གཡོ་འགྲུལ་དེ་ཆོ་ནི་ད་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་ནང་ཆད་མཐོ་ཤོས་རེད། ཞིབ་  
འཇུག་གི་བྱུ་དོན་དེ་དག་གིས་ཡིད་བྱེད་དང་སྤྱིང་ཆོར་གྱི་སློའི་རུས་ཚོལ་ཁག་ལ་  
སྤྱིང་བརྟར་བྱེད་ཆོག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་རྒྱུ་སྤྱིང་བྱེད་པ་བརྟག་དབྱང་པ་ཆོས་གསལ་  
བཤད་བྱས་འདུག རེ་ཆར་ཉི་དང་། ཨམ་ཁོན་ཞེ། ལྷ་ཐེའོ་བཅས་ཀྱིས་ཟེ་སི་ཁིམ་སི་  
མཐོ་སློབ་ཏུ་ཡོད་པའི་གཤེས་སྤྱོད་དང་ཁྲད་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་སློག་པར་ཞིབ་འཇུག་  
བརྟག་དབྱང་ཁང་དུ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་འདི་རྒྱན་འབྲོངས་བྱེད་བཞིན་མཆིས་  
ཤིང་། མ་འོངས་བཤད་བྱུ་བ་འབྲས་མང་པོ་བསྐྱུན་རྒྱུ་རེད།

སློམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་འདིར་ལོ་རྒྱུས་ཅུང་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་མ་ཟད།

བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཐོག་ལ་ཚུལ་ཡིག་གྲང་མང་པོ་སྤེལ་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྱབ་  
 ཁོངས་འདིས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོམས་པ་གསར་བ་ཞིག་ལེན་པར་རིང་པོ་འགོར་གྱི་མ་  
 རེད། རེ་ཆར་ཉི་དང་ཨ་མ་འོན་ཀྱང་། ལྷ་ཐེང་བཅས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་དོན་རྣམས་  
 བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱས་ཏེ། སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་གཞན་  
 ཡང་ཡར་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བ་སྟོན་ཐུབ་ཆེ། དུམ་རྟོགས་ཚན་རིག་གིས་སེམས་ཀྱི་བྱེད་  
 ལས་དང་། དེ་དག་ལ་སྦྱོར་བརྟེན་སྟོན་ཐུབ་མིན་གྱི་རང་གི་རྣམ་གཞག་གི་དཔེ་  
 གཟུགས་ལ་བསྐྱར་བཅས་བྱས་ནས་གོ་རྟོགས་གསར་བ་འདི་ལའང་དང་ལེན་བྱེད་  
 དགོས་རྒྱ་རེད། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། འབྱུང་འབྱུར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་གིས་ནང་  
 པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོའི་ཉམས་ལེན་དང་རྣམ་གཞག་རྣམས་ལ་སྤྱད་ཐུང་ཆེ། ཁོང་ཆོས་  
 གོ་རྟོགས་གསར་བ་འདི་དང་བསྟུན་ནས་སོ་སོའི་འདོད་ཚུལ་རྣམས་ལ་བཅས་སྒྲིག་  
 བྱེད་དགོས། འདི་གཉིས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེ་བའི་ཞིབ་འཇུག་གི་  
 འབྲས་བུ་ཞིག་ཆགས་རྒྱ་རེད། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པའི་  
 སྒྲོར་གྱི་ཁ་བརྟེན་གི་ནང་ཨ་ལན་གྱིས་ང་ལ་བཤད་དོན། “ནང་པ་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་  
 གི་གྲུབ་དོན་གྱི་དབྱེད་གཞི་མང་པོ་མེད་པ་དང་། ལན་ཁར་གྱིས་ང་ཆོའི་བཟོ་སྒྲེང་  
 མཇུག་བསྟུ་བའི་གཏམ་བཤད་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར། ཆོགས་ཐོག་གི་ནང་པ་ཆོས་ད་ལྟའི་  
 ཚན་རིག་གི་སེམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་འགལ་བའམ། དེ་ལས་འདས་པའི་འདོད་ཚུལ་  
 མང་པོ་ཞིག་སྒྲེང་ཡོད། ཡིན་ཡང་། འདོད་ཚུལ་དེ་དག་ལ་རྒྱབ་སྦྱོར་བྱེད་པའི་ཡུལ་  
 རང་བཞིན་གྱི་དབྱེད་གཞིའི་གནས་ཚུལ་ཁྱེད་མཚན་པོ་ཞིག་མེད། ད་ནི་ཚན་རིག་  
 གི་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ལམ་ནས་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་མང་པོ་ཞིག་ལ་དོན་

མར་དེ་དག་ལ་ཡོད་པར་འདོད་པའི་པན་ཡོན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དེ་ཆོ་ཡོད་མེད་ཐག་གཅོད་  
པའི་དུས་ལ་བབས་འདུག་”

ཉམས་ཞིབ་འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ། ཐོམ་མེ་སིན་གྱིས་ནང་པ་ཆོའི་  
འདོད་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་དང་། དེ་དག་གི་རྟེན་གཞིའི་སྐྱོར་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་ནས་  
གཤམ་གྱི་སྐྱད་ཆ་འདི་ང་ལ་བསྐྱར་སོང་།

ནང་པ་ཆོར་མཆོན་ན། སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་བརྟན་གྱི་གནས་ཆ་དང་བརྟན་ཆ། དེ་  
བཞིན་སྐྱོམ་ཆེན་པ་ཞིག་གིས་སེམས་བྱང་རྣམས་འཛིན་པའི་དུས་ལྷན་ཟླ་མོ་སོགས་  
གྱིས་མཆོན་པའི་བརྗོད་དོན་མང་པོ་ཞིག་གི་གནས་བབ་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཆད་མ་རིག་པའི་  
ཞིབ་བརྟག་གི་ལྟ་སྟངས་ཤིག་དགོས་པར་སྟམ་བྱུང་། འདོད་ཚུལ་དེ་དག་ནི་ཞིབ་ལྟ་  
དང་། སྒྲུང་ཚུལ་རིག་པ། ཡང་ན་རྣམ་གཞག་བཅས་གང་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཞག་པ་  
ཡིན་ནམ། དེ་ཆོ་ནི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཆོས་ཐོལ་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་ཡིན་ནམ།  
ཡང་ན་ལྟ་བུ་བྱུང་སྐྱེ་བའི་མཁས་དབང་དང་རྣལ་འབྱོར་པ་གཉིས་ཀས་རྣམ་གཞག་གི་  
འདོད་ཚུལ་དུ་བཞག་པ་ཡིན། ནང་པ་ཆོའི་འདོད་ཚུལ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་རྣམ་  
གཞག་དང་ཞིབ་ལྟ་གཉིས་ཇི་ལྟར་འབྲེལ་ཡོད་དམ།

ང་ཆོས་ད་དུང་སེམས་ལ་འཛིན་དགོས་རྒྱ་ཞིག་ནི། ཆན་རིག་པ་དང་རྒྱབ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ནང་པ་ཆོའི་བར་གྱི་སླེང་མོལ་དང་། ཆན་རིག་པ་དང་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆན་  
རིག་དང་རིག་གཞུང་ལ་འབྲེལ་བ་ཏུ་ལམ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་བོད་ཀྱི་ནང་པ་ཆོའི་བར་  
གྱི་སླེང་མོལ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ངེས་ཅན་ཡོད་པ་འདི་རེད། ང་ཆོའི་ཆོགས་ཐོག་གི་  
རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ནང་པ་ཆོར་ནང་པའི་ལྟ་བུ་གྱི་སྐྱད་བརྗོད་དེ་སྟོལ་རྒྱུ་འདི་ལ་རྒྱས་

མངའ་མེད་མཁན་ཆོར་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་ཉམས་སྦྱོར་ལྡན་ཞིང་། ཁོང་ཆོས་ཆཙོ་  
རིག་པ་དང་ལྡན་ཏུ་བཟོ་སྦྱང་འབྲས་བུ་ཅན་ཞིག་ཡོང་ཐབས་སུ་སོ་སོའི་གཏམ་བཤད་  
ལ་ཆེད་ཏུ་བཅོས་སྒྲིག་གནང་ཡོད། བཟོ་སྦྱང་བ་ཁོང་ཆོས་ནང་བསྟན་གྱི་རིགས་པ་  
དང་མཛོན་སུམ་གྱི་ཆ་གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ། དེའི་སྒྲིག་གྱུར་དང་ཆོས་ལུགས་གྱི་ཆ་  
རྣམས་དོར་ཡོད།

དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། དགོན་པའི་སློབ་གསོ་གཙོ་བོར་བོད་པའི་བོད་ཀྱི་ནང་པ་ཆོར་  
ཆཙོ་རིག་པ་ལ་གོ་བརྗོད་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁོང་ཆོས་སོ་སོའི་སློབ་  
རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་གྱི་ཆ་གཙོ་བོར་བཞག་ནས་སྦྱང་བ་དང་། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཕྱིར་  
ཆཙོ་རིག་པ་ཆོས་ཁོང་ཆོའི་བརྗོད་དོན་རྣམས་སོ་སོའི་གོ་རྟོགས་དང་མཐུད་སྦྱོར་  
བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་གི་ཡོད། བེ་རིན་སི་ཏོན་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་  
ཨ་ནས་ང་ཆོའི་སྐབས་བབས་གྱི་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་ཆ་འདི་བཤད་འདུག  
"ངས་བོད་པ་ཆོར་སྟོན་ན་ལྷ་ཐེའོ་དང་། ཨ་ལན་གྱིས་པན་ཐོགས་པ་མཐོང་བུང་། འདི་  
ནི་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན་ཞིང་། ཁོང་ཆོས་ང་ཆོའི་བསམ་སྒྲུབ་སྒྲིབ་སྒྲོངས་  
གྱི་བདེན་འཛིན་རྣམས་ཤེས་པ་དང་། ང་ཆོའི་བསམ་སྒྲུབ་སྒྲོམ་གཞི་གཞིར་བཞག་  
གིས་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།" མ་འོངས་བར་ང་ཆོས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་  
ཅ་འཇུགས་བྱེད་པར་གནད་དོན་འདི་དག་ཡིད་ལ་འཛིན་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན།

སེམས་དང་ཆེ་སྒྲིག་ཆོགས་པས་རྒྱབ་སྦྱོར་གྱི་མ་དདུལ་བཏང་བར་བརྟེན་  
ནས། རེ་ཆར་ཉི་སོགས་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་འདུ་ཤེས་དང་ཆོད་སེམས་དེ་ལྟ་བུ་ཡོད་  
པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་མཉམ་ལས་འགའ་ཞིག་འགོ་བཙུམས་ཡོད། མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་

དོན་རེ་རེར་བྱེད་ཐབས་དང་རྣམ་གཞག་དེ་བཞིན་ལག་བསྟར་བཅས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་  
ཁྱད་པར་བ་རེ་འབྲད་ཡོད། དཔེར་ན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ལོའི་སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་བརྒྱ་  
སྒྲིང་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་གཉིས་ཀ་ཁ་ལེ་ཉ་པོར་ནི་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་སེམས་  
ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་བ་པོ་ལི་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་གཙོ་བོར་བཟུང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་  
སྤྱི་བ་མ་གེ་རེ་ཏི་ Margaret Kemeny གཉིས་ཀྱིས་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཨ་ལན་  
དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་ཞིག་འགོ་བཙུགས་ཡོད། ཁོང་  
ཆོས་བྱད་མེད་དགེ་ཆེན་ཆོར་དགེ་མཆན་མེད་པའི་སྤྱིང་ཆོར་རྣམས་སྐངས་འཛིན་  
བྱས་ནས་སྒྲོའི་བཏང་སྟོམས་བསྐྱེད་པའི་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤྱིང་བརྟན་སྤྱིང་  
བཞིན་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དགེ་ཆེན་དེ་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་གི་བར་སྐབས་གསུམ་  
དུ་ཞིབ་དབྱེད་བྱས་ཏེ། སྐངས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པའི་མི་ཆོགས་ཤིག་དང་བསྟར་གྱི་  
ཡོད། ཉ་ཅད་ཤི་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་སི་ཏེ་ཉ་པོར་གྱིས་སེམས་ཀྱི་སྤྱང་བརྟན་  
བསྐྱེད་ནས་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་པའི་སྒྲོམ་པ་བ་ཆོའི་རྒྱས་པ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་འགོ་  
བཙུགས་ཤིང་། ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་གཞན་ཞིག་ཏུ་མི་རིན་སི་ཏོན་མཐོ་  
སློབ་ནས་ཡིན་པའི་ཁོད་ཉན་གྱིས་ཡིད་བྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོམ་པ་བ་ཆོའི་རྒྱས་པ་  
ལ་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་འདི་གཉིས་ཀར་ནང་པའི་མཁས་དབང་དང་  
ཉམས་ལེན་པ་ཆོས་བརྗོད་པའི་འདོད་ཚུལ་ཡ་མཆར་བ་དེ་ཆོར་ཆོད་ལྟ་བུ་བྱེད་འགོ་  
བཙུགས་ཟིན། སི་ཏེ་ཉ་པོར་དང་ཁོད་ཉན་གཉིས་ཀྱིས་སོ་སོའི་རང་ངོས་ནས་ཞིབ་  
འཇུག་གི་ལས་གཞི་འདི་སྤྱི་བ་ཀྱི་ཡོད། སེམས་དང་ཆེ་སློག་ཆོགས་པས་ད་དུང་ཟུར་  
ཁི་ལེར་ཡོད་པའི་ཁ་ལེ་ཉ་པོར་ནི་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་

བ་ཁད་ནི་ནར་དང་། རེ་རི་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སློབ་པས་  
 ཉིག་གཉིས་ལ་འང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་མ་དངུལ་བཟང་ཡོད།  
 མཐའ་མར་ཨ་ལན་གྱིས་སྡེ་ཁྲིད་པའི་སམ་བྱ་ཟླ་ཟླེ་ར་ནམ་པར་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་  
 ཁང་གིས་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་གཉིས་སྒྲུབ་བཞིན་པ་སྟེ། གཅིག་གིས་ཏ་ཟུར་ཡོད་  
 པའི་ཁ་ལེ་རྟམོར་ནི་མཐོ་སློབ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཞི་གནས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་  
 དང་། གཅིག་གིས་ཨད་མི་ཨད་དུ་ཡོད་པའི་ཁ་ལེ་རྟམོར་ནི་མཐོ་སློབ་དང་མཉམ་  
 འབྲེལ་གྱིས་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མཁན་ཚོར་སྟོམ་གྱིས་ཅི་ཞིག་པན་མིན་ལ་  
 བརྟག་དཔྱད་གཏོང་གི་ཡོད།

ཉམས་ཞིབ་འདིའི་རིགས་ལ་ན་གཞོན་ཚན་རིག་པ་ཚོའི་དང་བ་ཡོང་ཆེད།  
 ༡༠༠༧ ཡོང་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཚོགས་པས་ཞིབ་འཇུག་པ་བརྩ་ཙམ་ལ་ཨ་སྟོར་  
 སྟོང་སྟག་བརྩ་འདི་མ་དདུལ་སྤྲད་ཡོད། ཁོང་ཚོ་ཆང་མ་ ༡༠༠༧ ཡོང་སེམས་དང་ཆེ་  
 སྟོག་ཚོགས་པའི་དབྱར་ཁའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཟབ་སྟོར་ལ་ཞུགས་སྟོང་མཁན་ཡིན་  
 ཞིང་། ན་གཞོན་ཞིབ་འཇུག་པ་འདི་ཚོས་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཚོགས་འདུ་ཐངས་  
 བརྩ་གཅིག་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཇི་བ་འདྲ་མིན་ལ་ཅད་ཞིབ་ཁྱེད་པའི་འདོད་པ་ཆེན་པོ་སྟུན་  
 ཞིང་། ཁོང་ཚོས་འཛོམ་གྱིས་གསར་བསྐྱེགས་བྱས་པའི་དཔུང་བ་གཞི་རྟེན་གྱི་སེམས་  
 འལ་ཁུང་གཏོང་ལྟ་བུའི་ཁྱེད་ཐབས་དང་། ར་མ་ནས་ཤོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་པར་གྱི་  
 རྟོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁྱེད་ཐབས་འདྲ་མིན་བཀོལ་སྟོན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་ཁྱེད་རྒྱ་འདེད། ཞིབ་  
 འཇུག་གི་ལས་གཞི་དེ་ཚོ་ཐམས་ཅད་འདིར་བརྗོད་མི་ཐུབ་ཀྱང་། རྟོག་པ་པོ་ཚོས་  
 ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་འདིའི་འབད་བརྗོད་ཀྱི་ཁྲལ་སྒྲ་དང་གལ་ནས་ཀྱི་རང་བཞིན་



རྟོགས་པར་ངས་དེ་ཚོའི་ཁྲོད་ནས་ལས་གཞི་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་གད་མདོར་བསྐྱས་  
ཞིག་བྱེད་འདོད་བྱུང།

རྒྱ་ཁི་ལེར་ཡོད་པའི་ཁ་ལེ་ཏམོར་ལེའི་མཐོ་སྒོ་བ་ཀྱི་ཏད་ལན་མེ་ལི་སི་དབང་  
ཅའི་ཆན་རིག་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་མཐར་ཕྱིན་སྒོ་བ་མ་ཞིག་གིས་རྒྱན་བརྟན་ཞིང་གཡོ་  
བ་མེད་པའི་ཤུགས་འབྱུང་གི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་ཏེ། ཞི་གནས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་  
པའི་གྲོས་འཆར་བཏོན་ཡོད། ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན། ཞི་གནས་སྒྲོར་གྱི་དེ་ཡོད་ཞིབ་འཇུག་  
གི་འབྲས་བུ་རྣམས་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ། "ངང་ཚུལ་བརྟན་པའི་ཆོར་བྱེད་སྒྲོག་བདའི་  
འགྲུལ་དབང་"ནི་དུས་ཐོག་གི་བདེ་སྟོན་བྱེད་ཅིག་ཏུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པར་འོས་  
འཆམས་ཡིན་སྟེད་ཅིང་། འགྲུལ་དབང་དེ་ནི་ཞི་གནས་ལ་ཆད་འཇུག་བྱེད་ཅིག་གསུམ།  
ཡང་ན་དབང་ཅའི་འབྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཏུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་པ་འདི་  
རེད། ཁོང་གིས་ཆད་འཇུག་བྱེད་འདི་ནི་གཟའ་ནད་ཀྱིས་ལུས་པོའི་རྒྱས་པ་ཁག་ཅིག་  
ཉམས་པར་བྱས་ཡོད་པའི་ཆབ་ཏུ་འབྲུལ་ཆས་ལུས་ཐོག་ལ་འཛོག་པར་སྐྱབས་བཞིན་  
པའི་ནད་པ་སྒྲོར་ཞིག་ལ་འོས་འཆམས་ཡིན་མིན་ཞིབ་བསྐྱར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། ལུས་  
ཐོག་ཏུ་བཞག་པའི་རྗེས་སུ་འབྲུལ་ཆས་དེ་ཆོས་ང་ཆོར་ཞི་གནས་ཀྱི་དབང་ཅའི་རྟེན་  
གཞི་ལ་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་སྟེ། འབྲུལ་ཆས་དེ་ཆོ་  
ལུས་ཐོག་ཏུ་མ་བཞག་པའི་གོང་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ནད་པ་དེ་ཆོར་བན་པ་གཞི་  
རྟེན་བྱས་ནས་སེམས་ངལ་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐབས་ཀྱི་སྤྱོད་བདར་སྤྱོད་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་།  
ངང་ཚུལ་བརྟན་པའི་ཆོར་བྱེད་སྒྲོག་བདའི་འགྲུལ་དབང་ནི་ཡིད་བྱེད་ལ་ཆད་འཇུག་  
བྱེད་དུ་བཀོལ་རྒྱ་རེད།

སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོག་ས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པའི་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་མིའི་  
ཤེས་ཚོར་གྱི་གནས་རིམ་དུ་ཡོད་པའི་ཡིད་ཤེས་ཞེས་པ་ཞིག་ཀྱང་སྤངས་ཡོད། བར་  
པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཆོས་ཤེས་ཚོར་གྱི་རྣམ་པ་བྱུང་བར་བ་འདི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ།  
སྟོམ་གྱི་སྐབས་སུ་སེམས་དཔིག་ས་པ་ལས་འགྲོ་ཡོད་མེད་ལ་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་གོལ་  
སྟོང་བྱེད། ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་གཉིས་པའི་ནང་། སམ་དགེ་ཡ་སྟོང་ཡོད་པའི་ཁ་  
ལེ་ཏམོར་མེད་མཐོ་སྟོབ་གྱི་སྟོག་ཤྲད་གཞིར་བཞག་གི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་ཁང་ནས་  
ཡིན་པའི་མཐར་ཕྱིན་སྟོབ་པ་ཞིག་གིས་ངོམ་གྱི་སྟོམ་སྐབས་ཉམས་ལེན་པ་དང་། ཉམས་  
ལེན་འདི་ལྟ་བུ་ཅི་ཡང་བྱས་མ་སྟོང་མཁན་གཉིས་ཀའི་སྟེང་དུ་ཡིད་ཤེས་ལ་ཞིབ་  
འཇུག་བྱེད་རྒྱ་རེད། དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བ་དཔིག་ས་པར་བཟུང་བའི་སྟོམ་ལ་ཞུགས་ནས་  
ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་སྟོ་ཅེ་དཔིག་ས་པ་ལས་གཞན་དུ་གཡེང་བ་ཆོར་ཆོ། མི་ཆོས་མཐུ་བ་  
མོས་སྟོག་བརྟེན་ཞིག་གཞོན་དགོས། སྟོག་བརྟེན་གཞོན་པའི་སྤྲེལ་གཉིས་སུ་བརྒྱུད་  
ལམ་ཉིས་བརྒྱ་དང་ལྔ་བཅུ་ད་བྱག་ལྔ་ནས་ཤྲད་པའི་སྟོག་འགྲུལ་གྱི་པར་ཆས་ཤིག་  
གིས་བརྒྱབ་པའི་ཤྲད་པའི་འབྲ་པར་རྣམས་ལ་ཁོང་ཆོས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཏེ། རྒྱབས་  
རྒྱན་གྱི་འགྲུར་ཐོག་དང་ཤྲད་པའི་གཡམས་གཡོན་གྱི་དབང་ཅའི་འགྲུར་འགྲོས་སོགས་  
ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ལྷག་ཏུ་ཤྲད་པའི་མདུན་དངོས་ཀྱི་དཀྱིལ་མར་ཡོད་པའི་  
རྒྱབས་རྒྱན་ལ་དོ་སྣང་ཆོན་པོ་བྱ་རྒྱ་རེད།

ན་གཞོན་ཉམས་ཞིབ་པ་གཞན་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་གི་མ་དདུལ་ཐན་བྱ་དེ་ཆོ་  
བགོལ་སྟོང་བྱས་ཏེ། སྟོམ་གྱི་སྐབས་སུ་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པའི་རྟེན་གཞིའི་ཤྲད་  
རྒྱའི་ནང་བྱུང་བའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་འགྲུར་འགྲོས་དང་། ཡིད་བྱེད་དང་སྟོང་ཆོར་སྟངས་

འཛིན་གྱི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོ། རིམ་གྱི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཚོར་བརྟེན་ནས་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་མཉེན་  
སྒྱུག་གི་རང་བཞིན། སེམས་མ་དུལ་བར་པན་པའི་བྲན་པ་སྐྱོང་བའི་སྒྲོམ་ལས་བྱུང་  
བའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཁེ་པན་དང་། དེ་ཚོའི་དབང་རྩ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་མ་  
ལག་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བཟྱག་དབྱེད་བྱ་རྒྱ་རེད། རེ་ཆར་ཉིས་ཞིབ་འཇུག་གི་མ་  
དུལ་སྐྱོར་ལ་འདི་ལྟར་བརྗོད་འདུག "ང་ཚོས་རྣམ་དབྱེད་ཆེ་བའི་ན་གཞོན་ཆོན་རིག་  
པ་བརྩེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་འགོ་འཇུགས་བྱེད་ཀྱི་མ་དུལ་སྟེར་ཐུབ་པ་འདི་  
ནི་ཉ་ཅང་ལེགས་ཤིང་། འདིས་དར་ཁབ་འགོ་བཞེན་པའི་ཉམས་ཞིབ་འདི་སྤྲུལ་ཐུང་  
ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་བའི་རྒྱ་རྒྱེན་བསྐྱར་རེས་རེད།"

སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་དབྱར་ཁའི་ཉམས་ཞིབ་ཟབ་སྤྲོད།

ཁྱི་ལོ་ ༡༩༠༥ ལོ་དང་། སྤར་ཡང་ ༡༩༠༥ ལོའི་དབྱར་ཁའི་སྐབས་སུ་སེམས་དང་ཆེ་  
སྟོག་ཚོགས་པས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་"དབྱར་ཁའི་ཉམས་ཞིབ་ཟབ་སྤྲོད་"ཞེས་པ་  
ཞིག་སྤྲད། ཡང་མི་ཨ་ཡེ་ཉེའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཚོགས་འདུ་ལས་བྱུང་བའི་བྱི་  
བ་དང་བརྗོད་གཞི་ཁག་ལ་མངོན་སུམ་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟའི་ལམ་ནས་འཆོལ་  
ཞིབ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་བྱེན་ཡོད། ཟབ་སྤྲོད་འདི་ཚོ་ནི་ ༡༩༥༠ ལོར་མ་ཁི་སི་  
དང་ས་ཡི་ཤ་ཾོ་Max Delbruck and Salvador Luria རྒྱུ་ཉིས་ཀྱིས་གསར་འཇུགས་  
བྱས་པའི་རོ་བོ་འཛིན་པའི་བྱུང་རྩམ་སྐོར་གྱི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་དབྱར་ཁའི་ཟབ་སྤྲོད་  
ཡོངས་གྲགས་དེ་དང་ཕྱོགས་རེས་ཅན་ཞིག་ནས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ཁོང་གཉིས་  
ནི་དེང་སང་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་ཡོད་པའི་ཆད་འཇུག་གྱི་སྤྱིག་གཞི་དང་། རོ་བོ་འཛིན་  
པའི་བྱུང་རྩམ་གྱི་གནས་རིམ་གྱི་བྱེད་ཐབས་གསར་པ་དེ་ཚོའི་ཕྱོགས་སུ་སྤྱི་དངོས་

རིག་པ་པའི་མི་རབས་ཤིག་ཁྱེད་མཁན་ཡིན་པར་བརྟེན་གྱི་ཡོད། ༡༠༠༥ ལོར་  
སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་དབྱར་ཁའི་ཉམས་ཞིབ་ཟབ་སྦྱོང་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་  
སྐབས། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱས་འདུག

སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་དབྱར་ཁའི་ཉམས་ཞིབ་ཟབ་སྦྱོང་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི།  
སྟོང་སྟོང་ཆོར་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་པའི་དབང་རྩེ་ཆེན་རིག་པ་དང་། རང་པའི་སྟོམ་  
སྒྲུབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་པ་དང་མཁས་དབང་ཆོའི་བར་དུ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཉམས་ཞིབ་རྒྱ་  
བསྐྱེད་བྱེད་ཆེད་ཡིན། དུགས་ཀྱི་དགོས་དམིགས་ནི་སྟོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་གྱིས་  
སེམས་དང་། གཤམ་སྦྱོང་། གྲུབ་པའི་བྱེད་ལས་སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་  
པ་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྦྱོང་བ་དང་ཤེས་པ་ལ་གསལ་འབྲེལ་བྱེད་པར་སྟོམ་  
གྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་བྱེད་ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་བཅས་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་པར་དང་བ་  
ཡོད་པའི་དབང་རྩེ་ཆེན་རིག་པའི་མི་རབས་གསར་བ་ཞིག་སྐྱེད་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུ་འདི་  
ཡིན་ཞིང་། དེ་བཞིན་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཆོ་ལའང་དེར་རབས་སེམས་ཀྱི་ཆེན་རིག་  
གི་ཤེས་བྱ་རྟོགས་འདོད་ཡོད་པ་རེད།

མཐོ་སྟོབ་མཐར་ཕྱིན་གྱི་སྟོབ་མ་དང་། འབྲམ་རམས་པའི་གོ་གནས་སྒྲངས་  
ཡོད་པའི་སྟོབ་མ་བཅས་ན་གཞོན་ཆེན་རིག་པ་ལྟ་བུ་དགུ་ཟབ་སྦྱོང་འདིར་མཉམ་  
ཞུགས་བྱས་པའི་ཐོག་ མཐོ་སྟོབ་ཁག་གི་ཆེད་ལས་ཀྱི་མི་སྣ་སྤྲུལ་ཅུ་ཡང་མཉམ་  
ཞུགས་གནང་ཡོད། ༡༠༠༥ ལོའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཟབ་སྦྱོང་འདིའི་རྗེས་སུ་རེ་ཆར་ཉིས་  
གཤམ་གསལ་གྱི་སྐྱད་ཆ་འདི་བཤད་འདུག

ངས་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཟབ་སྦྱོང་འདི་ནི་བཞོད་སྤྲོད་བྱེད་སྐབས་དང་། བརྟེན་བྱའི་

འདུས་དོན་གཉིས་ཀའི་ཆ་ནས་བྱད་པར་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བྱུང་། མཉམ་ཞུགས་བྱེད་  
པར་འདེམས་སྒྲུགས་བྱས་པའི་ན་གཞོན་མཁས་པ་པལ་ཆེ་བ་འཛོན་ཐང་ཡོད་མཁན་  
ཤུག་རེད། ཁོང་ཚོ་ནི་ཨ་རིའི་མཐོ་སློབ་ཡག་ཤོས་ཁག་ནས་ཡོང་ཞིང་། སོ་སའི་  
ཆེད་ལས་ལ་སྦྱོར་བཅར་བྱུགས་ཆེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མཉམ་ཞུགས་པ་ཉུང་ཤོས་ཤིག་  
གིས་སློམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡང་བྱེད་ཅིང་། ཁོང་ཚོས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཉམས་ཞིབ་འདི་  
ལྟ་བུ་ལ་སྤྱོད་ནས་རེ་སྟོན་བྱས་འདུག་ཆོན་རིག་གི་གྲོས་བསྟུར་གྱི་པར་མཆོམས་སུ་  
སློམ་གྱི་ཐུན་ཐུང་དུ་རེ་བཀོད་སྤྲིན་བྱས་ཡོད་པའི་ཟབ་སྦྱོང་འདི་ནི་ད་ལྟགས་སྦྱོང་  
པའི་ཆོན་རིག་གི་ཆོགས་འདུ་གཞན་དང་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པ་ཞིག་རེད། ཟབ་སྦྱོང་  
འདིས་མི་ཆང་མར་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་ཤིང་། འདི་ནི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོན་གི་ལོ་  
རེའི་ལས་གཞི་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་རེ་བ་བཟུང་འདུག།

རེ་ཆར་ཁྲིས་མཐོང་བ་ལྟར། ཉུང་མཐའ་ཡང་མཉམ་ཞུགས་པ་འགས་སོ་སའི་  
འཆོ་བའི་ཆ་ཤས་གཉིས་གཅིག་ཏུ་སྦྲེལ་བའི་འབད་བཅོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཅིག་བྱས་  
ན། མཉམ་ཞུགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱེད་པར་ཉུང་བཅོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་  
སྟེད། སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་འགོ་ལུགས་ལྟར་ན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་འཆོ་བའི་བྱུང་ཁོངས་  
འདི་གཉིས་ཁ་ཁར་འཛོག་པ་སྟེ། ཆོན་རིག་གི་ཆོགས་སྟེ་ནང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོད་  
སེམས་དང་། ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་མི་བསྐྱེད་པའི་མདོན་གྱུར་མ་  
ཡིན་པའི་སྒྲུང་དོར་གྱི་འགོ་སྐྱེད་སྟེ་མཆོན་ལྟན་པ་ཞིག་ཡོད། འདི་གཉིས་བསྐྱེད་ན་  
ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ནི་མདོན་གསལ་ཡིན་ཞིང་། བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་འཛོན་མཁན་  
ཆོས་དར་སྟེལ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཆོན་རིག་ལྟར་སྦྱང་བ་ནི་ཡོངས་བྱུང་གྱི་དཔེ་མཆོན་

ཞིག་ཡིན། དེའི་ནང་དུ་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་ལ་ཚན་རིག་བཅོས་མ་ཞིག་གིས་འབྲེལ་  
 བཤད་བྱས་ཏེ། དམ་པའི་གསུང་རབ་ཏུ་ཡོད་པའི་འཛིག་རྟེན་བཀོད་ཚུལ་གྱི་ལྟ་བ་  
 དེའང་ནང་དུ་སྤྱད་ཐབས་བྱས་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་མེད་  
 པའི་ལྟ་བས་ཀྱང་ཚན་རིག་གི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འབྲེལ་བཅོལ་བྱས་ཡོད་པ་དང་། བ་རྩེ་དང་  
 མར་ཁེ་སིའི་རང་ལུགས་ཀྱི་སྲིད་གཞུང་ཁག་གི་ལོག་ཏུ་དེ་ལྟར་བྱུང་བ་རེད། གལ་ཏེ་  
 ཚན་རིག་ལ་ནང་དོན་རིག་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས་པན་འབྲས་འབྱུང་དགོས་ན།  
 ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་གིས་དེ་བཞིན་ཚོས་ལུགས་དང་ལྟ་བུ་བ་གཞན་གང་ཞིག་ཡིན་  
 ཡང་། །ནང་དོན་རིག་པ་ནི་པམ་ཉེས་བྱུང་བའི་འབྲེལ་བ་དེ་དག་ལས་ལོགས་སུ་བྱེས་  
 ཡོད་པ་རྟོགས་དགོས་སྐྱེ་རེད། ང་ཚོས་གནད་དོན་འདི་སློང་ན་སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་  
 ཚོགས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པའི་སྡེ་ཁྲི་མང་པོར་བྱུང་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་རིན་ཐང་བར་གྱི་  
 འབྲེལ་བ་ལ་འང་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས།

### ཤེས་ཡོན་དང་རིན་ཐང་།

ང་ཚོའི་ཚོགས་འདུའི་སྡེ་ཁྲི་དགོང་མོ་དེར་ཨ་ད་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའི་སློང་དང་ཁྲུང་པའི་ཚན་  
 རིག་གི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ནང་པའི་ལྟ་བུ་གྱི་སློང་ལ་བགོ་སློང་ཞིག་སློང་ཚོགས་བྱས་  
 ཡོད། དུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་འབྲུམ་རམས་པའི་གོ་གནས་ལེན་བཞིན་  
 པའི་སྡེ་ཚན་འདིའི་སློབ་མ་ར་ཅེ་ཤི། <sup>Rajesh Kasturirangan</sup> །བགོ་སློང་དེའི་ནང་མཉམ་  
 ཞུགས་བྱས་ཤིང་། ཁོང་གིས་བཅོལ་བ་ལྟར་ན། སློབ་མ་ལྟ་བུ་བཅུ་ལྷག་དང་དགེ་ལན་ཆོ་  
 ལྷན་དུ་འཛོམས་པ་དང་། གྲངས་འཁོར་འདིས་ཁོང་ཚོའི་སྡེ་ཚན་གྱི་སློབ་མའི་ཆ་ཤས་  
 དེས་ཅན་ཞིག་ཟིན་ཡོད། ཚོགས་ཞུགས་པ་ཆང་མར་བྱི་ཉིན་དེར་ཐུ་སྒྲ་མ་མཚོག་དང་།

ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་པ་ཚོ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ནས་འབྲས་བུ་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་འབྱུང་  
 རྒྱུ་ཡིན་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་ཞིང་། ར་ཅེ་ཤེས་ཕྱིས་སུ་གཤམ་གསལ་གྱི་བསམ་ཚུལ་  
 འདི་གིས་འདུག

ང་ལ་མཆོན་ན། ཡང་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུའི་  
 བརྗེད་མི་ཐུབ་པའི་ཆ་ཞིག་ནི། ཆོགས་འདུ་དེ་ཉིད་མ་ཡིན་པར་དེའི་སྔ་ཉིན་ང་ཚོའི་སྡེ་  
 ཚན་དུ་ཆོགས་པའི་བཟོ་སྐྲུང་དེ་ཡིན། ང་ཚོས་ནང་བསྟན་གྱི་ཏྲ་ཐུབ་རང་བཞིན་གྱི་  
 ཁྱད་ཆོས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟོར་ལ་གོ་བསྟར་བྱས་ཏེ། ཤེས་རིག་ཆེད་སྦྱོང་གི་རྣམ་པ་  
 ཟུང་ཅས་ཡོད་པའི་སྟོན་པ་བཟོ་སྐྲུང་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན། དེ་ནས་ཆོགས་ཞུགས་པ་  
 གཅིག་གིས་སྒྲེར་གྱི་ཆག་སྟོ་ཞིག་སྐྲུང་སྟེ། རང་ཉིད་ནི་ཆེད་ལས་ཀྱི་དབང་རྩའི་ཚན་  
 རིག་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཆག་སྟོ་དེ་རྟོགས་མ་ཐུབ་ཚུལ་བརྗོད་སོང་། འདིས་མི་མང་པོ་  
 ཞིག་བདེ་བོ་མེད་པ་བཟོས་ཤིང་། ཆོགས་ཁང་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་  
 ཞིག་ལ་མངོན་གསལ་ཆགས་པ་ནི། ཁོང་ཚོས་ནང་དོན་རིག་པ་ལ་དང་བ་བྱེད་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་དེ་དབང་རྩ་དང་ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་གི་དཔེ་གཟུགས་རྣམས་དང་། རང་ཉིད་  
 འགོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་སོ་སོའི་སྦྱོང་བའི་བར་གྱི་འགལ་བ་འདི་  
 རེད། འགལ་བ་འདི་ནི་མངོན་གསལ་དུ་སྐྱེད་མེད་པ་དང་། གཅིག་བྱས་ན་སྐྱེད་བདེ་བོ་  
 མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཚན་རིག་གིས་ཡུལ་གྱི་སྟོར་ལ་ཤེས་རྟོགས་འཚོལ་ཐབས་ཀྱི་  
 བྱེད་ཐབས་ངོ་མཆར་བ་ཞིག་སྤྱད་ཡོད་པ་རི་བཞིན། ནང་དོན་རིག་པས་ཡུལ་ཅན་གྱི་  
 སྟོར་ལ་བྱེད་ཐབས་དེ་འབྲ་ཞིག་སྦྱོང་སྦྱིད་པ་འདིས་ཚན་རིག་པ་མང་པོའི་དང་བ་  
 བསྐྱངས་འདུག སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་བཟོ་སྐྲུང་བཙུག་ཅིག་པས་ནང་དོན་རིག་པ་ནི་

སྒོ་དང་དབང་ཅིའི་ཚན་རིག་གི་ལས་རོགས་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པར་བསྐྱབས་ཐུབ་  
ཡོད་མེད་དེ་ངེ་བ་གཞན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། ངས་ཡུན་རིང་ཞིག་ལ་བརྟེན་མི་སྲིད་པ་  
ནི། ང་ཚོའི་ཕྱི་ཚན་གྱི་ཚོགས་འདུ་དེར་ཞུགས་ནས་གསར་བྱུང་གི་སྤྱོད་བ་ཞིག་ལ་  
མཉམ་སྦྲེན་བྱས་པ་འདི་ཡིན།

བརྗོད་གཞི་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་ནས་ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་  
བ་འཇུག་རོ་མེད་མཐའ་སྒྲོམ་གྱི་གཏམ་བཤད་དུ་འཇུག་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གིས་སེམས་  
དང་ཆེ་སློག་གི་ཚོགས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པར་འཆང་ཁ་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བསམ་  
གཞིགས་གནང་སྟེ། ཤེས་རྟོགས་དང་རིན་ཐང་གི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྩམས་པའི་བྱུང་སྤྱོད་གས་  
པ་དང་ནང་བའི་ལྟ་བུ་བར་གྱི་གཞི་ཅིའི་བྱུང་བར་སྒྲེང་ཡོད། ང་ཚོས་རྒྱན་དུ་ཚན་  
རིག་པ་ནི་སྒྲུང་དོར་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པར་བསམས་ནས་ཤེས་རྟོགས་དང་  
སྒྲུང་དོར་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ཁ་ཁ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་ཞིང་། ལྟ་སྦྲངས་འདི་ལ་  
བྱུང་སྤྱོད་གས་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱན་ནང་ལོ་རྒྱས་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དུས་རབས་བཅུ་  
བདུན་པའི་དབྱེན་རིའི་ལྟ་བུ་སྤྱོད་བ་ཉེ་འོ་མིས་ David Hume ཀྱི་ཚིག་ཡིན་པ་དང་ང་  
ཚོས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་གཉིས་ཏེ། འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་སྐད་ཆ་དང་བསྐྱབ་སྒྲོམ་གྱི་  
སྐད་ཆའི་བར་ལ་བྱུང་བར་བྱེས་པ་ནས་བརྩམས་ཐུན་མོང་གིས་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད། ལྟ་  
ཚུལ་འདི་ནི་ད་དུང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཁ་ལེ་རྩ་ཐེ་ Karl Barth ཀྱི་  
སོགས་ཀྱིས་འགན་འཁུལ་དབྱེ་བ་བྱེས་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་དེ་ཚན་  
རིག་གི་བྱུང་ཁོངས་དང་། སྤྱོད་ལམ་གྱི་ཐག་གཅོད་དེ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འོས་འགན་  
ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲོ་སྟེལ་བས་ལུགས་རྩེ་ཆེར་སོང་བ་རེད། བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་ས་



མཆམས་འདི་ནི་ཆེས་སྤྱོད་མོང་དུ་གྱུར་ནས་ཆོས་ཉིད་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་།  
ཆོགས་ཐོག་གི་ནང་པའི་མཁས་དབང་དང་ཉམས་ལེན་པ་ཆོས་འདི་དང་འགལ་བའི་ལྟ་  
བ་ཞིག་གི་རིན་ཐང་ལ་ཐེངས་དུ་མར་ཚོད་སྒྲུབ་གནང་ཞིང་། ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་ཏུ་རིན་  
ཐང་དང་ཤེས་རྟོགས་གཉིས་ནི་འབྲུལ་ཐབས་མེད་པ་དང་། ལྟ་ཚུལ་འདི་ནི་ར་ཆོའི་  
ལངས་སྤོགས་ཀྱི་འགལ་ཆར་གྱུར་ཡོད་སྟབས། ར་ཆོས་ལྟ་ཚུལ་འདིའི་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་  
ཚོད་སྒྲུབ་ནམས་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་པར་རིན་ཐང་ཡོད་པེས།

དང་པོ་ནི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འཛོད་རིས་གང་ཟག་དང་  
པོའི་ལྟ་སྤངས་དེ་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱེད་ཐབས་ནང་འདུས་མ་ཐག་འགྲེལ་  
བརྗོད་ཅིག་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་བརྗོད་མོང་། ར་ཆོས་སྤྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་  
ཞིག་ཡིད་ལ་བྱེད་སྐྱབས། རང་གི་འདུན་པའི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཆོས་ནམས་ར་ཆོར་  
སྤང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ར་ཆོའི་ཆོར་ཤེས་ནི་རྒྱན་དུ་ཆོས་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་སྒྲོར་ཡིན་པ་  
དང་། ར་ཆོའི་ཆོར་ཤེས་དེ་ཆོས་གང་ཞིག་གི་སྒྲོར་དུ་འགྱུར་བར་འགྲེལ་བརྗོད་ཅིག་  
འབྱུང་དགོས་རྒྱ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱོད་པ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནང་  
འགྲེལ་བརྗོད་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པར་མ་ཟད། འགྲེལ་བརྗོད་དེའི་ནང་མ་སྟངས་ཀྱི་  
ལུགས་དང་མ་སྟངས་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་འདུས་ཡོད། འདི་ལྟར་སྒྲུབ་དོར་ནི་ཤེས་ཆོར་  
གྱིས་ཟེན་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་ར་ཆོའི་སྒྲོའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་གྲུབ་པ་རེད། ཡུལ་  
རྟོགས་ཆུང་རིག་པ་ཁོད་ཉན་གྱིས་བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཐད་ནས་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་བཤད་  
དོན། “སྤྱི་དགུང་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་སྤྱེ་གཉིས་ཁ་ཁར་བྲེས་ཡོད་པ་འདི་ནི། ཆུན་  
རིག་གིས་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་མ་ཡིན་པར་སྤྱི་རོལ་གྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་

ཞིབ་འདུག་བྱས་པ་ལས་བྱུང་ཡོད། ང་ཚོས་ལག་ལེན་སྤྲོ་བ་ཚོའི་སྤང་དོར་གི་ལྟ་ཚུལ་  
ལ་བལྟས་ཆེ། གོང་དུ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་ལྟར་སྤང་དོར་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་ངང་  
ཚུལ་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། གཤམ་སྤིང་ང་ཚོས་ཚན་རིག་རྒྱ་  
བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་བརྒྱད་ནས་ནང་  
སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དེ་ཚོར་ཞིབ་འདུག་བྱས་ན། ཚན་རིག་གྲང་སྤང་དོར་རིག་པ་དང་  
འབྲེལ་མེད་དུ་གནས་མི་བྱུང་།”

ཚོད་སྒྲིབ་གཉིས་པ་ནི། ནང་པའི་ཤེས་ཡོན་གི་སྒྲོབ་གསའི་དགོས་དམིགས་  
ནས་འགོ་བརྩམས་འདུག་སྒྲོབ་གསའི་དེར་སྤྱང་པའི་ཤེས་རྟོགས་དང་དེ་ལག་ལེན་ལ་  
འདེབས་པའི་སྒྲོམ་པའི་ཆ་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། ལུབ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ལྟར།  
འཐད་ལྡན་གི་གཞུང་ལ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་པ་དང་། གཏན་ཆོག་པས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་  
ནི་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་དགོན་སྡེའི་ཤེས་རིག་ཆེད་སྤྱང་དུ་ཏ་ཅང་གཅིག་སྒྲིབ་ཆེན་འཛིན་གི་  
ཡོད། ད་དུང་ངེས་ཤེས་དེ་ལ་སྒྲོམ་སྒྲིབ་ཉམས་ལེན་གི་སྒྲོབ་གསའི་ཁ་སྒྲོན་བྱས་ནས་  
མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་གཞི་ནི་ལྟ་བུར་དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཅིག་བྱ་མ་  
ཡིན་པར། གང་ཟག་རང་ཉིད་ལ་ལེགས་སྤྱོད་ནས་བཅོས་སྒྱུར་བྱེད་རྒྱ་འདི་རེད།  
ནང་པ་ཚོས་ཡང་ཡང་ནན་གིས་བརྗོད་པ་ལྟར་ཁོང་ཚོའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། སེམས་ནི་བཅོས་  
སྒྱུར་བྱེད་དུང་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཞིང་། སྒྲོམ་གི་དགོས་དམིགས་ནི་སྒྲོ་སྤངས་ནས་  
འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཏི་སྤྱད་བཅས་སེམས་ཀྱི་དུག་གསུམ་ལྟ་བུའི་ཉོན་  
མོངས་རྣམས་བསལ་རྒྱ་འདི་ཡིན། སྒྲོམ་ནི་འཆོ་སྤངས་དང་སྤྱང་སྤངས་གསར་པ་  
ཞིག་ཏུ་ཁྲིད་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཞིང་། དེ་འདྲའི་འཆོ་སྤངས་དང་

ཁྱོད་སྐྱེས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐར་བ་ཐོབ་པ་དང་། འདི་ནི་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ལས་  
གྲོལ་བ་ཞིག་ཏུ་ཉོན་པའི་ཁྱོད་ལ། བློ་བཟང་ལྡན་པའི་རིགས་ཀྱི་དར་རྒྱས་  
ནང་རྩིས་ཅི་ཞིག་ཉོན་པའི་ཐ་མ་དུ་མ་ཟད། རྩིས་ཅི་ཞིག་ཆགས་སྐྱེ་ཡིན་  
པའང་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་རེད། ཤེས་རིག་ཆེད་སྦྱོང་གི་སྦྱོང་བརྟེན་ནི་སློབ་གསོའི་གྲུབ་  
ཆ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་མོད། བློ་བཟང་ལྡན་པའི་ཤེས་རིག་ལ་གཞིར་བཞག་ན།  
སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་བའི་བདག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་བརྩམས་པའི་ལོག་ལྟ་འདྲ་སོ་  
སོའི་ཞུས་དཔྱད་ཀྱིས་ཟིན་པར་བྱས་ཏེ། གོ་ཉོན་པའི་ཉོན་པོ་དང་གི་སྦྱོང་ལས་ནང་དོན་  
དངོས་སུ་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས། འདི་ལྟ་བུའི་སློབ་གསོ་ལ་སྦྱང་དོར་གྱི་བྱེད་ཆོས་  
ཤིག་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་ཡོད། ལུས་སྦྱོར་སྤྱད་པའི་ལོང་རྟེ་ཡ་མཐོ་སློབ་ནས་  
ཡིན་པའི་འཇམ་ལོ་དང་། Jack Mezirow གྱི་ལྟ་སྒྲུབ་ཀྱི་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་རྟོ་  
འོ་ Robert Kegan གྱི་སློབ་ཀྱིས་སྦྱང་དོར་གྱི་སྦྱོང་ལས་ཡང་འདྲུས་ཡོད་པའི་སློབ་  
གསོ་སྤེལ་དགོས་པའི་ལྟ་སྒྲུབ་སྤེལ་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། ལུས་སྦྱོར་གྱི་སློབ་གསོ་སྤེལ་ནང་  
སྦྱང་དོར་རིག་པས་གོ་བབ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་བརྩམས་པེད། དེ་ལས་སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་རྩིས་ཞིབ་  
བརྟེན་གྱི་ཞུས་དཔྱད་དང་། སྤེལ་ནས་ཅ་འཇུགས་བྱས་ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་དེས་  
ཆ། ཆོང་ལས་སུ་བསྒྲུབ་རུང་བའི་ཡོན་ཏན་བཅས་གཙོ་བོར་འཇིག་གྱི་ཡོད།

ཁྱོད་ཆོར་སྐྱེས་ཀྱི་བཟོ་སྐྱེད་གི་སྐྱབས་སུ་སྤྱད་པའི་ལོང་ལོ་དང་པའི་ལོ་ལྟོ་སྐྱོར་  
ཞེས་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱད་པའི་ལོང་ལོ་ནང་གིས་ཁྱོད་ཆོར་ནི་དུས་ལྷན་  
རིང་པོར་མི་གནས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་སྒྲུབ་དང་། ཁྱོད་ཆོར་ལྷན་རིང་པོར་གནས་  
པར་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྟེན་གྱི་ནང་པའི་གོ་ཉོན་པའི་གཉིས་པན་ལྟན་བསྐྱེད་ཡོད། བཟོ་

སྐྱེད་གི་སྤྱན་དེའི་ནང་དྲ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་གིས་སྐྱེད་ཅིག་ཅམ་ལས་མི་གནས་པའི་  
སྐྱེད་ཆོར་དང་། སྒྲོམ་པ་དང་རིགས་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱེད་པའི་སྤྱིང་རྩེ་ལྟ་བུ་ཡུན་  
རིང་ལ་གནས་པའི་སྐྱེད་ཆོར་གཉིས་ཞིབ་བསྐྱར་གནང་སྟེ་གསུངས་དོན། “དེ་དང་  
ཆབས་ཅིག་སྐྱེད་ཆོར་གྱི་རིགས་གཞན་ནི་རྒྱ་མཚན་གཞིར་བཞག་གིས་བྱལ་བ་ལྟར་  
ཡིན། དཔེར་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཡུན་རིང་ལ་སྒྲོམ་པའི་འབྲས་བུ་ལྟ་བུ་རྩེ་རྩེའི་ཆོར་བ་  
ཤུགས་བྲག་པོ་ཞིག་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ་རེད། སྐྱེད་ཆོར་འདིའི་རིགས་ལ་བསམ་གཞིགས་  
བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ང་ཚོས་སྐྱེད་ཆོར་གྱི་རིགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་  
བར་ལ་བྱང་པར་ཞིག་འབྱེད་དགོས་རྒྱུ་རེད།”

ནང་པའི་སྒྲོབ་གསོས་མ་རིག་པ་ལ་རྒྱ་ཁྱེན་བྱས་ནས་སྤྱག་བསུལ་བསྐྱེད་པའི་  
མི་དགེ་པའི་སེམས་བྱང་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་གཤིས་རྒྱུད་ཀྱི་  
ངོས་ནས་དེ་དག་ལ་པར་ཆོལ་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ཐབས་ལས་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་སོགས་  
གསར་ཚུལ་བྱས་ཏེ་གོ་རྟོགས་ཟབ་པོ་བསྐྱེད་པ་བཅས་གཙོ་བོར་བཟུང་ཡོད། ནང་  
པའི་ཐར་པ་ནི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་དང་དུས་མཉམ་དུ་  
འབྱུང་བཞིན་པའི་སྐྱོད་ལས་སྒྲང་དོར་གྱི་ལས་དོན་ཞིག་ཀྱང་རེད།

ཤེས་རྟོགས་དང་རིན་ཐང་བར་གྱི་འགལ་བ་ལ་ནང་པའི་དོགས་འཇུག་གི་  
དགག་སྒྲུབ་གསུམ་པ་ནི། ནང་པ་ཆོར་ཡོད་པའི་སྒྲང་དོར་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་གཞིར་  
བཞག་གིས་བྱལ་བ་ཡོད་པ་དང་། འཇུག་རོ་མས་བརྗོད་པ་ལྟར་བྱུང་བ་སྤྱོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་  
ལ། ཆོན་རིག་པ་ཞིག་གིས་ཀྱང་སྒྲོང་བཟང་ངན་གང་ཞིག་བཟུང་བ་དང་། མི་བཟང་  
ངན་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་སོགས་ཆོན་རིག་རང་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་ཅིང་། རིན་ཐང་འཛོག་

ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན། ཚན་རིག་ནི་བར་གནས་ཤིག་ཡིན། རང་པའི་སྒྲུང་དོར་  
རིག་པའི་ནང་འབྲེལ་བ་འདི་ལ་ས་མཆམས་དེ་འདྲའི་གསལ་ལ་སོ་ཞིག་མེད་པ་དང་།  
ཁྱད་པར་འདི་ནི་ ༡༠༠༡ ལོར་རྟ་རམ་ས་ལར་སློང་ཆོག་ས་བྱས་པའི་སེམས་དང་ཆེ་  
སྟོག་གི་ཆོག་ས་འདྲའི་ཐོག་དུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་དང་། ལན་ཏར་གྱིས་རིག་ས་རྗེས་བཟོ་  
ལས་སློང་གི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནད་དོན་ཁག་ལ་སྒྲེང་སློང་བྱེད་སྐབས་  
མངོན་དུ་གྱུར་ཡོད། དུ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་གི་དགོངས་ཚུལ་ཞིག་གིས་ལན་ཏར་ཉ་  
ལས་སུ་བརྟག་པ་དང་། དེ་ནི་རང་པའི་སྒྲུང་དོར་རིག་པའི་ནང་བྱ་སློང་ཅིག་བཟང་ངན་  
གང་ཞིག་ཡིན་པ་ཐག་གཅོད་མཁན་གཙོ་བོ་ཀུན་སློང་ཡིན་པ་འདི་རེད། བྱ་སློང་  
གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན་ཡང་ཀུན་སློང་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་མི་དགེ་གཉིས་སུ་འགོ་  
ཆོག་དཔེར་ན། འདོད་རྩམ་ནི་ཚན་རིག་གི་ལས་གཞི་ཞིག་གི་ཀུན་སློང་དུ་སོང་ཡོད་  
ཆོ། འདིས་ལས་གཞི་དེ་མི་དགེ་བར་བསྐྱར་ཡོད།

འཇད་རོ་མེས་མཆུག་སྒོམ་གྱི་གཏམ་བཤད་དུ་འགོ་བཅི་ནི་སྒྲུང་དོར་དང་ལྗན་  
པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་སོང་། སེམས་ཅན་གཞན་དང་མ་འདྲ་བར་ང་  
ཆོས་སོ་སོའི་སློང་བ་ལ་བཟང་ངན་གྱི་ཁྱད་པར་འབྱེད་གྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་འགོ་བཅིའི་  
རིག་ས་གྱི་ངོ་བོ་ནི་ཡ་རབས་ཡིན་པའི་ལྟ་བུ་འདི་ལ་སློང་འབྱེད་དུས་སྐབས་ནས་བཟུང་  
སླྱེ་ཆོག་ས་གྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་བཤད་སོགས་ཀྱིས་གནོན་ཤྲགས་  
མང་སོ་སྤྲད་ཡོད་ཚུལ་བཤད་སོང་། རྒྱ་མཆན་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་“ཨ་རི་བ་མང་པོས་འགོ་  
བཅིའི་རང་བཞིན་ལ་བཅངས་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ལ་མར་གློལ་  
བྱེད་པའི་ལྟ་གྲུབ་རིག་པའི་དགའ་གསུལ་དང་། ཚན་རིག་གི་བདེན་དཔང་འཆོལ་བའི་

འདོད་པ་ཆེན་པོ་མངོན་གྱི་ཡོད།" ཁོང་གིས་ད་དུང་ཟུ་མཐུད་ནས་བརྗོད་དོན། "འགྲོ་  
བ་མིས་རང་ཉིད་ནི་ཅེ་སྤྱང་ཞིག་ཏུ་བསམ་པར་དགའ་མོས་བྱེད་གྱི་མེད།" གལ་སྲིད་  
བྱུང་སྟོན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཆོན་རིག་གིས་ང་ཚོ་ནི་དེ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་  
བརྗོད་བྱས་ན། ང་ཚོས་ལམ་ཁ་གཞན་ཞིག་འཛོལ་རྒྱ་རེད། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་  
ལས་དོན་རྣམས་ཤེས་རྟོགས་དང་རིན་ཐང་། ཡང་ན་ཆོན་རིག་དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་  
ཁྲབ་ཁོངས་སོ་སོར་ཡོངས་སུ་འབྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན། ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱིས་ཆོན་  
རིག་དང་དུ་ལེན་ཞིང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་རོ་བོ་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པའི་ལྟ་བ་  
རྒྱན་འཁྲོངས་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ང་ཚོས་རང་བཞིན་གྱིས་འཛོལ་རྒྱ་རེད།  
མང་ཚོགས་ཀྱིས་སེམས་དང་ཆེ་སྟོན་གི་ཚོགས་འདུ་བཅུ་གཅིག་པར་དོ་སྣང་བྱགས་  
ཆེན་སྤྱད་པ་འདིས། མི་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་རོ་བོ་མཐོར་འདེགས་ལ་བདེན་ཁ་  
སྟོན་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་ཁག་དང་། ཆོན་རིག་གཉིས་མཐུན་འབྲིག་བྱེད་  
པའི་གལ་ནན་གྱི་ལས་གཞི་གང་ལའང་དགའ་བསུ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པའི་འཇད་རོ་མེད་ལྟ་  
ཚུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་འདུག

### མཆུག་ཚཱ།

ང་རང་སྤེར་གྱི་རོས་ནས་བརྗོད་ན། ཨ་ད་མི་ཨ་ཡེ་ཉིདེ་ཡུལ་རྟོགས་ཆོན་རིག་གི་སྟོབ་  
མ་ཆོར་ལོ་རྒྱས་རང་བཞིན་གྱི་བྱང་བ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཆོར་སྤང་སྤྱེས་པ་ནི་  
དོན་དངོས་དང་མཐུན་ཞིང་། རྒྱབས་ཆེན་གྱི་སྟོལ་རྒྱན་གཉིས་ཆོན་རིག་པ་དང་  
མཁས་དབང་གི་འདུ་ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་གི་གམ་དུ། སེམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་  
པའི་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱོད་འདིར་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད། གསར་འགྱུར་ལས་

རིགས་ཀྱི་མིའང་བརྒྱ་ལྷག་ལས་བརྒྱལ་བ་ཞིག་འདྲོམས་ནས་བརྒྱད་ལམ་གཙོ་པོ་  
ཁག་དང་། ཚན་རིག་གི་དུས་དེབ་སོགས་སུ་གསར་འགྱུར་མང་པོ་སྟེལ་ཞིང་། བཟོ་  
སྐྲུང་འདི་ནི་རང་ངོས་ནས་སྐྲུང་མོལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཞིག་གི་མགོ་ཡིན་ཡང་། འདི་  
ནི་རྒྱ་ལའི་སློ་མ་མཆོག་དང་། ཚན་རིག་པ་ཚོའི་བར་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་སེམས་དང་  
ཆོ་སྟོན་གི་བཟོ་སྐྲུང་འགོ་བརྒྱགས་ནས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་ཕྱིན་པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་རེད།  
ཨད་མི་ཨ་ཡེ་རྒྱུ་བརྒྱབས་པའི་ས་བོན་རྣམས་མ་འོངས་པའི་ལོ་རབས་གཅིག་དང་  
གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱེས་ནས་དར་རྒྱས་ཡོང་བར། བཟོ་སྐྲུང་དེ་དག་དང་། དབྱར་ཁའི་  
ཉམས་ཞིབ་ཟབ་སྦྱོང་། མ་དདུལ་མཐུན་སྦྱོང་། མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞི་བཅས་  
རྒྱན་འབྲེངས་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་ཡང་། ནང་བསྟན་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་མཉམ་འབྲེལ་  
འདིའི་ནང་ཞུགས་མི་ཆོག་པའི་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་། རྒྱ་ལའི་སློ་མ་མཆོག་གིས་ཆོས་  
ལུགས་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་བྱང་ཆོས་ལྟན་པའི་ཆོས་ཀྱི་  
སྟོལ་རྒྱན་ཏེ། སྤྱོད་བ་དང་རྒྱ་མཆོན་གཙོ་བོར་འཛིན་ཞིང་ཆོས་ལུགས་གཞིར་བཞག་  
ལས་བྱུང་མེད་པའི་སྤྱོད་འོར་རིག་པ་དང་ལེན་བྱེད་པའི་སྟོལ་རྒྱན་ཞིག་ཡིན་དགོས།  
ང་ནི་ནང་པ་ཞིག་མིན་ཡང་ཚན་རིག་དང་འགྲོ་བ་མིའི་ཆོས་དང་སྤྱོད་འོར་གྱི་གོ་རྟོགས་  
ཆད་ལྟན་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་འོས་པའི་རྒྱ་ལའི་སློ་མ་མཆོག་གི་དགོངས་པ་ལ་  
མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འཇད་རོ་མེས་བརྗོད་པ་ལྟར། ང་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་  
ལ་བཅངས་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་འདྲོར་མཁུན་ནང་གི་གཅིག་ཡིན།  
ངས་ཚན་རིག་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་པམ་ཉེས་ཅི་ཡང་མ་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་  
རང་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱང་དེའི་

ནང་དུ་བསྐྱ་མི་སྤྱབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡང་མཐོང་མ་བྱུང་།

ཨང་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་མཐོ་སྒྲོབ་ཀྱི་འགན་འཛིན་མེ་སི་ཏེས་ང་ཚོའི་ཚོགས་འདུ་འགོ་  
འཇུགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བཞོན་པའི་གཏམ་ཞིག་བྲངས་ནས་ངས་དཔེ་དེ་བའདི་མཇུག་  
སྒོམ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ཁོང་གིས་ང་ཚོས་ཇི་ལྟར་སྒྲོང་བ་དང་བྲན་བ་དང་བསམ་བ། གོ་  
བད་སྒྲོད་པ་བཅས་ཏེ། གྲང་པས་ཇི་ལྟར་ཚོལ་བྱས་བྱེད་པ་དང་། སེམས་ཅི་ཞིག་ཡིན་  
པའི་ཞིབ་འཇུག་འདི་ལས་ལྷག་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་བཞོན་གཞི་ཟབ་ཅིང་རིན་ཐང་ལྡན་  
པ་ཞིག་མེད་པར་བཞོན་སོང་། དཔེ་དེ་བའདིའི་ནང་དུ་བཀོད་པའི་བསྐྱོང་བ་བརྒྱད་  
ནས་ང་ཚོས་ཤེས་རིག་གི་གསང་བ་མཐར་ཐུག་དེ་ཉོགས་པའི་གོམ་པ་རྒྱུད་དུ་འགའ་  
སྒོས་ཤིང་། སྡེ་ཚན་ཐ་དད་པའི་བར་ཀྱི་རྒྱན་ལྡན་ཀྱི་བསྐྱོང་ལས་ཀྱང་པ་རོལ་དུ་  
བརྒྱལ་བའི་འབད་བཅོལ་བྱུང་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་མེ་སི་ཏེས་བཞོན་པ་ལྟར་རེད། "ཞིབ་  
འཇུག་དེ་དག་གིས་འཕྲུལ་ལས་དང་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་དུ་གཏོགས་པའི་ང་ཚོ་ད་  
དུང་རང་གི་བཞོན་གཞི་དང་རིང་དུ་བྱས་ཏེ། འཛམ་གླིང་གི་ཚོས་དང་ལྷ་ལྷུབ་ཀྱི་སྒོལ་  
རྒྱན་ཁག་གི་དོགས་འདི་དང་། གོ་ཉོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས་པའི་སྐྱུལ་  
སྒོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།" ང་ཚོ་འདི་ལྟར་རྒྱུད་དུ་བཞུད་པ་ནི་ཚན་རིག་ལས་བློས་བྱོལ་ཞིག་  
མ་ཡིན་པར། དེའི་བྱེད་ཐབས་དང་ཁྲབ་ཁོངས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་རྒྱུད་བཞུད་ཅིག་  
ཡིན།།

ཐུགས་རྗེ་བཀའ་བྲིན།

རྒྱུར་ཚོམ་འདི་ལ་ཞུ་དག་གནང་མཁན་ནི། འབྲིང་བ་འཛིགས་མེད་དང་། ཨ་འབྲུག་  
དགོན་མཚོ་ག། ཁེ་འོད། སྒོ་བཟང་རབ་རྒྱས་བཅས་ཡིན། གཞན་ཡང་གཞོན་ཏུ་དོན་



འབྲུབ་ཀྱིས་ལུང་འདེན་དང་དཔེ་ཆའི་མིང་སོགས་འཆོལ་སྤྱད་དང་། གྲོགས་སྟོར་ཞིག་གིས་སྐྱར་ཚོམ་གྱི་རགས་ཟེན་བཞུགས་ནས་བསམ་ཚུལ་དང་ལམ་སྟོན་གནང་བ། དེ་བཞིན་ལུང་རྟོགས་དགེ་འདུན་གྱིས་པར་སྐྱབ་དང་འབྲེམས་སྤེལ་གྱི་ཐད་ནས་རོགས་རམ་བྱས་པ་བཅས་ཆང་མར་བདག་གིས་བཀའ་བློན་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

གསལ་བཤད།

ཐུན་གྱིས་བསྐྱར་བའི་དཔེ་དེབ་གཞན་རྣམས་སྟོན་འདོད་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་the.steping-stone@gmail.comསྟོན་འཕྲིན་ཁ་བྱང་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

༡ རྩལ་ཐུན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྟེང་གི་འཛིག་རྟེན།

༢ སེམས་དང་ཆེ་སྟོན།

༣ བཅར་ལུབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བཟོ་སྒྲིང་།

༤ འཕྲང་དུ་ལུས་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་བབ།

༥ གསལ་རྒྱུད་དངོས་ལུགས་དང་། འཛིག་རྟེན་ཆགས་རིག་

༦ གནའ་བོའི་ཤེས་རབ་དང་། དེང་གི་འཛིག་རྟེན།