

# དཀར་ཆག

སྒྲིལ་བུ་ལྟེང་།

༡༩༩༩

ལྷོ་གུ་གཞི་གསལ།

༡༩༩༩

ཆོན་རིག་དང་འཕྲད་པ།

༡༩༩༩

སྒྲིལ་བུ་ལྟེང་། ལྷོ་སྐྱུ་བྱ་བ། ཁོན་ཏོ་མ་དངོས་ཁམས་རིག་པ།

༡༩༩༩

འབར་གསལ་ཆོན་མོ་དང་། ནང་པའི་ཐོག་མ་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན།

༡༩༩༩

འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ། ལས་གྱི་རྣམ་གཞག་ སེམས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན།

༡༩༩༩

ཤེས་པའི་གནད་དོན།

༡༩༩༩

ཤེས་པར་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་

༡༩༩༩

ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས།

༡༩༩༩

ཀུན་སྒྲིལ་རིག་པ་དང་། རིགས་རྒྱུན་གྱི་ཆོན་རིག་གསར་པ།

༡༩༩༩

མཐུག་སྒྲིལ།

ཆོན་རིག་དང་། སེམས་དོན་རིག་པ། འགྲོ་བ་མི།

༡༩༩༩



མཆན་འགྲེལ།

བར་ཆད་གན་སྒྲུབ།

གསལ་བཤད།

སྒྲུབ་པའི་ངོ་སྤྲོད།

དུ་ལ་ཕྱན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྤེང་གི་འཇིག་རྟེན།

ཚན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པས་ང་ཚོའི་འཇམ་གླིང་ལ་  
ཞབས་ཞུ་སྦྱབ་ཚུ་ལ།

མཛད་པ་པོ། ལྷ་མོ་དོན་འགྲུབ།

སྐྱུང་པ་པོ། བསྟན་འཛིན་རིག་པ་བཟང་།

Lhamo Dhondup

# THE UNIVERSE IN A SINGLE ATOM

How Science and Spirituality  
Can Serve Our World

Translated into Tibetan by Tenzin Rigsang

## སྐྱུར་བ་པོའི་གཏམ།

༡། ཁང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་དང་རབས་ཀྱི་ནམ་པ་ནི། དཔལ་འབྱོར་དང་། འབྲུལ་ལས། འགྲིམ་འབྲུལ། བྱིན་ཆས་ཀྱི་དཔེ་གསར་ལྟ་བུ་འཆོ་བའི་མཐུན་ཤེན་ཁོ་ནས་སྟེང་དུ་འཛོག་མི་རུང་ཞིང་། སྔོན་ལྗལ་གྱི་བསམ་སྟོན་དཔལ་ཡོན་ལ་ལྟ་སྟངས་གསར་པ་ཞིག་བརྒྱུ་ནས་འདུ་ཤེས་གསར་པ་ཞིག་འཆོལ་རྒྱུ་ནི་དེའི་གྲུབ་ཆ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། དུལ་ཕྱན་གཅིག་ཁོ་ན་འདི་སྟེང་གི་འཛིག་རྟེན་ཞེས་པའི་གསུང་རྩོམ་འདིས་ང་ཆོའི་སྔོན་ལྗལ་གྱི་བསམ་སྟོན་དཔལ་ཡོན་ལ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་དང་འཆམ་པའི་སྤྱི་སྡོམ་བརྒྱུ་ཅིང་། དུས་རབས་གསར་པའི་འདུ་ཤེས་དེའི་འཆོལ་སྟེན་ལ་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ཏེ་ཆོན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་དེར་ལེགས་ཉེས་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ང་ཆོར་སྟེ་བྱིད་བྱེད་པའི་བྱས་པ་ངས་ཅན་ཞིག་ལྟོ། ། གུས་པས་གསུང་རྩོམ་འདི་བསྐྱར་བའི་དམིགས་ཡུལ་ཡང་དེ་ཉིད་ཡིན།

ཆོན་རིག་དང་མེས་པོ་ན་རིག་པ་མཉམ་སྒྲགས་ལས་གྲུབ་པའི་ཆེད་རྩོམ་འདི་ནི། ནང་བསྟན་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་གཞི་ཅིན་ལྟ་བུ་དང་། ནམ་གཞན་དང་བརྟག་ཐབས། དེ་བཞིན་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མི་རྒྱལ་ལ་འབྲད་པའི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སོགས་ཀྱི་གསལ་བཤད་ཞིབ་འབྲི་དང་། བན་ཚུན་ཞིབ་བསྐྱར་ལས་གྲུབ་པའི་དཔྱད་སྟེང་གི་བྱད་ཆོས་ཀྱིས་ཐུག་པར་མ་ཟད། རྒྱ་ཆའི་ཉམས་འགྱུར་གྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་སྒྲོ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་བྱོ་སྟེང་གི་ནམ་པ་ཆེས་ཆེར་ལྟན་པ་ཞིག་རེད།

བཅམས་ཆོས་འདི་པོད་བསྐྱར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་མ་དཔེའི་ཆོག་དོན་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་པར། བྱད་ཆོས་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་ཡང་པོད་འགྱུར་གྱི་ནང་དུ་ཐོན་དགོས་པ་གལ་ཆེན་དུ་མཐོང་ནས་སྤྱི་མཐུན་གཅིག་ཐད་སྐྱུར་གཅོ་བོར་བརྒྱུད་ཞིང་། དེ་ཡང་བཞོད་པ་དང་ཆོག་གྲུབ་ཀྱི་གོ་གནས་དང་གཅོད་མཆོམས་མ་དཔེ་ལ་བསྟུན་ཅི་བྱུང་བྱས་པར་མ་ཟད། དོན་ཆོན་གཅོད་སྟངས་དང་ཐ་ན་བཞོད་པ་དང་ཆོག་གྲུབ་ཀྱི་ཆོག་དུམ་ཡང་མ་སྤྱིའི་བཞོད་རིམ་ལྟར་བཀོད་ཡོད། དེ་བཞིན་ལུང་ཆོག་དང་ནང་བསྟན་གྱི་བཞོད་བྱ་ནམས་ཀྱང་མ་དཔེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་བོད་རྒྱ་དུ་བྱིས་ཡོད། དཔེར་ན། མ་སྤྱིའི་ནང་དུ་དྲངས་པའི་ལུང་མ་བསྟན་པའི་ལྟ་བུ་བརྒྱ་བཞི་ནི་ཆོག་དོན་གྱི་ཆ་ནས་སྔོན་ལྗལ་གྱི་འབྲི་རྒྱལ་ལ་སྟོན་ན་དོན་ཟབ་ཅིང་གོ་བདེ་བ་ཞིག་རེད། མདོར་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྟོན་འདི་ཤན་ཤུགས་མེད་པར་མ་དཔེ་རིམ་ཞིན་རང་རྒྱུད་ཀྱི་བརྒྱུད་དང་བསྟུན་ཏེ་བྱུང་ཆོངས་ཀྱི་དོན་དག་ཀྱང་ཉོགས་བཞིན་དུ་སྐྱུར་རྩོམ་གྱི་ལས་ལ་ཞུགས་དགོས་པ་ནི་སྐྱུར་བ་པོ་ཞིག་གི་ལས་འགན་དུ་བསམས་ནས། སྤྱི་མཐུན་རིམ་འདིའི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གནད་དོན་དེ་ཆོའི་སྤྱི་གས་ལ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་འབད་བརྩོན་བྱས་པ་ཡིན།

སྐྱུར་རྩོམ་འདིའི་ནང་གི་ཆོན་རིག་པའི་མིང་དང་ཆོན་རིག་གི་བརྟེན་སོགས་བོད་ནང་གི་འབྲི་ལུགས་དང་བསྟུན་ཅི་བྱུང་བྱས་པ་ཡོད་ནའང་། དཔྱད་གཞིའི་ཆོག་མཐོད་གསར་པ་ཞིག་ལག་དུ་མ་སོན་སྟབས། ཆོན་རིག་གི་ཐ་སྟངས་ཁག་ཅིག་གསར་བཞོད་དང་སྒྲུ་རིམ་བཞིན་མི་བཀོད་ཀ་མེད་དུ་གྱུར། དེ་བཞིན་ཡིག་ཆོགས་ཉུང་བ་དང་སྒྲོ་རྩོད་འཛིན་བདེ་བའི་ཕྱིར་དུ་ཆོན་རིག་པ་ཆང་མའི་མིང་གི་ཕྱེད་

གཤམས་པོ་དེ་རྒྱུད་བྱས་མེད། རྒྱུད་པོའི་ཆ་གསལ་དང་འབྲེལ་པོའི་མིང་ཆོག་ཁག་ཅིག་པོ་དེ་སྒྲན་གྱི་ཆོག་མཛོད་འགའ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བཙལ་  
གཏང་མ་ཆེད་པས་དཔེ་ན་ཡིག་རང་སྟེར་འཛོག་དགོས་ལུང་། འོན་ཀྱང་། རྒྱུད་པོ་དེ་གི་མཆན་འབྲེལ་ནང་དུ་ཆོན་རིག་པ་ལམ་ཆེ་པོའི་  
ལོ་རྒྱུས་ཉུང་བརྒྱུས་དང་། ཆོན་རིག་གི་བདེ་ཆད་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁ་གསལ་མཆོག་ཉུང་དུ་འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཁྲལ་བྱས་ཡོད་པས། རྒྱུག་  
པ་པོ་ནམས་ཀྱིས་གསུང་ཚིམ་འདིའི་ལེའུ་དང་བརྒྱུན་ནམས་གཟིགས་ན་གོ་བ་ལེན་སྟོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཐན་ཅུང་ཅི་མ་ཐོགས་སྟེ་མ། དཔེ་ན་  
ཡིག་གི་གསལ་ལྟེད་དེ། V དང་W གང་ཅུང་ཆུན་པོའི་མིང་ཆོག་ཅིག་སྒྲུ་འི་བཞིན་པོ་དེ་སྐད་དུ་ཐབ་པར་བདག་གིས་པོ་དེ་ཡིག་གི་  
གསལ་ལྟེད་ཨ་བོ་ལ་རྒྱུད་བྱས་ཤིང་། དཔུས་གཙང་གིས་ཨ་ལྷོ་ག་སྐད་ས་དང་ཨ་མདོ་བས་པ་ལྷོ་ག་སྐད་ས་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་  
མེད་པར་སྐྱེང་བ་དང་། དེའི་ཁར་ཨ་ཁི་པོ་དེ་སྐད་དུ་བོ་དེ་རྒྱུད་བྱས་ཨ་ཡིག་བདམས་པ་ཡིན།

གྱུར་འདས་པའི་ཡོང་བ་བྱུང་ལྟག་གི་རང་ཉིད་སྒྲེར་གྱི་སྒྲོབ་གཉེར་ལ་མཆོམ་ན། རུབ་སྤྱོད་གས་ཀྱི་མཆོམ་ཉིད་རིག་པ་དང་འཛམ་  
 མིང་གི་ཡོ་རྒྱས་སོགས་གཙོ་གནད་དུ་བརྒྱུང་ཡོད་པས། འདི་འདྲའི་བཅུ་མས་ཆོས་ཡིག་པོད་བསྐྱར་གྱིད་པའི་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་  
 མ་སྒྲོང་། འོན་ཀྱང་། ན་ནིང་གི་སྤྱི་ཆུ་བཅུ་པའི་ནང་གོགས་པོ་ཞིག་གི་ལག་དུ་གསུང་ཚོམ་འདིའི་པོད་འགྱུར་རགས་ཟེན་ཞིག་འདུག་  
 ཅིང་། གྲུས་པས་དེ་དང་མ་དཔེ་གཉིས་ལ་ཞིབ་ཁུ་བྱས་ཏེ་སྐྱར་སྤངས་ཀྱི་རིག་པ་འགའ་ཞིག་ལ་རྒྱས་ཡོན་གྱིད་དགོས་བསམས་ནས་  
 ཞིབ་སྒྲོག་གྱིད་སྐབས། མ་དཔེའི་ཆོག་དོན་དང་བྱད་ཆོས་སོགས་ཇི་བཞིན་ཐོན་པར་ད་དུང་བར་ཐག་དྲ་ཅང་རིང་པའི་ཆོར་སྤང་སྤྱད།  
 ལྟག་པར་རགས་ཟེན་དེའི་ལེའུ་ཞིག་ནི་མཐའ་མའི་གཏན་འཕེབས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་དུས་དེབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་བཀོད་འདུག་པ་ཡང་མཐོང་བུང་  
 ལྟམས། གལ་འགང་ཤིན་དུ་ཆེ་པའི་གསུང་ཚོམ་འདིའི་མ་ཚོམ་གྱི་ཉམས་འགྱུར་དང་ཐག་ཉེ་བ་ཞིག་བསྐྱར་བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་སྙམ་  
 པའི་བསམ་ཚུལ་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་བུང་། དེར་བརྟེན། ཆོད་ལྟའི་ཚུལ་དུ་ཕན་རང་ངོས་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ལོའི་ཆུ་བཅུ་  
 གཅིག་པ་ནས་བརྒྱུད་ལས་ཀའི་ཁོར་དུ་གསུང་ཚོམ་འདི་བསྐྱར་འགོ་བཅུ་མས་པ་དང་། ༢༠༠༩ ལོའི་ཆུ་གསུམ་པའི་ཆུ་མཐུག་ལ་རགས་  
 ཟེན་དང་པོ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་རྫེས་པོད་ཡིག་གི་ལམ་ནས་མི་སྣ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་སྒྲོག་གྱིད་དུ་བཅུག་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དཔྱིན་  
 ཡིག་གི་མ་དཔེ་དང་བསྐྱར་ནས་སྐྱར་ཚོམ་འདི་སྒྲོག་མཁན་ཞིག་བཅུ་ལ་ཀྱང་མ་རྟེན་པས། གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་ཏན་གྱི་ཚུལ་དུ་སྐྱར་ཚོམ་  
 འདི་གྲུས་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་མ་སྤྱི་དང་ཞིབ་བསྐྱར་ཐེངས་བདུན་ལ་བྱས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཕན་གྱི་ཤེས་ཆ་དང་ཉམས་སྦྱོང་གིས་  
 མ་འདང་པའི་ཞན་སྒྲིན་ནི་ད་དུང་ཡོད་ཇེས་ན་མཁྱེན་ཀྱི་ཡངས་པའི་སྒྲོག་པ་པོ་ནམས་ཀྱིས་དགོངས་འཆར་རྣམས་སྤྱི་ལོ་ཡོང་བར་ཞུ།

བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ཟླ་ ༡༣ ཚེས་ ༡༥ ཉིན།

བཞུགས་སྐྱར་རྟ་རམ་ས་ལ་ནས།

དུལ་ཕྱན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྡེ་པ་གི་འཛིག་ཏེ་ན།

In each atom of the realms of the universe,  
There exist vast oceans of world systems.

*The Great Flower Ornament,*  
an ancient Buddhist scripture

བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་གིས་བརྒྱུ་ར།

## སྒྲིལ་བྱེད་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲིལ་།

༡། ངས་ཚན་རིག་ལ་ཆེད་སྦྱོང་བྱས་མཁྱེད་ཀྱི་ ངའི་ཤེས་ཡིན་ཡུལ་ཆེ་བའི་གནས་འཁྲུང་ལྷ་མོ་དུས་དེ་ནང་དུ་ ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་གསར་འགྱུར་སྒྲིག་པ་དང་། ཡང་ན་སྡེ་སྡེ་མའི་BBC།འཛམ་གླིང་གསར་འགྱུར་ལ་ཉན་པ། རྒྱུ་ སྐྱེས་པ་དང་རིག་པའི་སྒྲིབ་དེ་བཞག་ཅིག་ལ་བརྟེན་པ་བཅས་ལས་ཐོབ། འདས་པའི་ལོ་ངོ་སྤུས་ཅུ་འི་རིང་ལ་ངས་ཚན་རིག་པ་དང་ ལྷན་དུ་སྡེར་གྱི་ཚོགས་འདུ་སྐོང་བ་དང་བཞུགས་པ་མང་བྱས་མཁྱེད་ཀྱི་ བཞུགས་དང་ཚོགས་འདུ་དེ་ཆོའི་སྐབས་སུ་ངས་རྒྱ་དུ་ཚན་ རིག་པའི་བསམ་སྒྲིལ་དཔྱད་ཐབས་དང་། ཚན་རིག་གི་གཞི་རྒྱ་མཐོང་། རྒྱ་གཞི་སྡེ་བྱ་པ་དང་གསར་རྟེན་ཤེས་བྱ་གཉིས་ཀྱི་ བྱགས་བརྟན་གྱི་མཐུག་འབྲས་སོགས་ཉོགས་པར་འབད་བཅོམ་བྱས་ཡིད། ཡིན་ཡང་། ངས་ཚན་རིག་གི་སྒྲོར་ལ་བསམ་གཞིགས་ གཟབ་ནན་བྱས་པ་ནི། ཚན་རིག་གིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་ཡིན་པ་ཉོགས་པར་འབད་བཅོམ་བྱེད་པ་འདི་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་པར། དེ་བས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བའི་གནད་འགག་ཅིག་སྟེ། ཚན་རིག་གིས་ཀྱན་སྦྱོང་དང་འགྲོ་བམའི་རིགས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལ་བྱགས་ཀྱིན་གང་འདྲ་ ཐེབས་པ་བཅས་ཡིན། འདས་པའི་ལོ་ངོ་དེ་དག་གི་ནང་ངས་དོ་སྣང་གཅི་བོ་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ཁག་ནི་ཆུ་ལ་སྤྲོའི་དངོས་ ཁམས་རིག་པ་དང་། འཛིག་ཉེན་གྲུབ་ཚུ་ལ་རིག་པ། སྡེ་དངོས་རིག་པ། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་ ཡིན། ངའི་ཤེས་ཡིན་དང་རིག་གནས་སྦྱོང་བཅས་ཀྱི་མང་གཞི་ནི་ནང་ཆོས་ཡིན་པས། ངས་རང་བཞིན་གྱིས་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་གཅི་ བོ་ཁག་དང་ཚན་རིག་གི་ལྷ་བ་གལ་ཆེན་བར་གྱི་མཐུན་པའི་ཆ་ལ་བསམ་སྒྲོ་རྒྱ་དུ་བཏང་མཁྱེད་ཀྱི་ དེ་བའི་དེ་ནི་ལྷ་བའི་ཁང་དང་། ལྷ་ལ་ སྤར་བའི་མཁྱེས་ཆ་དང་སྤར་ཆས། བྱེད་ལས་ཀྱི་ཁབ་ལེན་ཚུ་གསྒྲིལ་བའི་སྒྲིག་པར་བཅས་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་དུ་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་གྲུ་པ་ཞིག་སྟེ་བས་ པའི་ཤེས་ཡིན་གྱི་འཆོལ་སྟེག་དང་། དེ་འདྲའི་ཡུན་རིང་པོ་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན།

རྒྱ་གར་ལ་བཅོན་བྱོལ་དུ་སྟེབས་ནས་ལོ་མང་ཕྱིན་པའི་རྒྱུ་སུ། དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་ ༡༩༩༠ ནང་ལ་བོད་ཀྱི་ནང་ པའི་མཁས་པ་ཆོར་སྤྲིངས་པའི་འཕྲིན་ལྷག་ཁག་ལ་ཞིག་ངའི་ལག་དུ་སོན་བྱུང་། ཁོང་ནི་སྐབས་དེར་བོད་ཀྱི་མཁས་པའི་བྲིད་ལེགས་ སྒྱར་གྱི་སྐད་ཅམ་མ་ཡིན་པར་དབྱིན་ལིག་ཀྱང་ཤེས་པའི་མཁས་དབང་ཁྱད་པར་བཞིག་རེད། ༡༩༩༠ ལས་མས་སུ་ཁོང་དབྱིན་ཇི་ བས་བཟུང་བའི་རྒྱ་གར་དང་། ཨ་ཧྲི་ཤི་ཤི་ཐམ། བལ་ཡུལ། བྱེ་ལྷ་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲུལ་བཞུད་རྒྱ་ཆེར་བྱས་ཤིང་། ཁོང་གི་ ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་འགྲུལ་བཞུད་རྒྱུ་ལ་ཉེ་སྐབས་བྱས་པའི་འཕྲིན་ལྷག་འདི་ནི་ཉ་ལས་པ་ཞིག་རེད། དེའི་ནང་དུ་ཁོང་གིས་ནང་ཆོས་ དང་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་གང་མང་བར་ལ་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་བཞུགས་པའི་སྡེ་ཚན་གསལ་ཡོད་ཚུ་ལ་བརྟེན་འདུག ཁོང་གི་

འདྲི་ཚུལ་ནི་དེ་ལྟ་ཚུལ་དང་ཉ་ལམ་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྒྲིབ་། རྫོང་ཕམ་པ་ཞིག་ལ་སྐབས་དེར་བོད་ཀྱི་མཁས་པའི་བྲིད་འཕྲིན་ཡིག་འདིར་དགོས་ངེས་ཀྱི་དོ་སྣང་སྤྲད་མེད་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་ཞིག་ནི་ ༡༩༥༩ ལོར་དང་བཅན་བྱོལ་དུ་མ་ཡོང་བའི་སྡོན་ལ་བོད་ནང་དུ་འཕྲིན་ཡིག་འདི་དཔར་སྐྱེན་ཆད་ཐུག་ཞིག་བྱས་མི་འདུག གང་ལྟར་དང་ཆོན་རིག་གི་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཤེས་ཡོན་འཛོལ་སྟེག་ལ་མ་ཞུགས་པའི་སྡོན་དུ་འང་། ད་དང་ཆོས་བརྒྱད་གཅིག་པ་ཞིག་ཞུགས་མྱོང་བ་འདིས་དང་ལ་སེམས་ཤུགས་སྤྲད་མྱོང་། ལྷག་པར་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་ནི་དཔེ་པ་ཡུལ་ཨ་མ་དོ་ས་ཁུལ་ནས་འོངས་པ་ཡིན་པས་སེམས་ཤུགས་དེ་སྤར་ལས་ཀྱང་ཆེ་རུ་ཕྱིན། བྲིས་ནས་ལོ་མང་སོང་བའི་འཕྲིན་ཡིག་འདི་དཔེ་ལག་དུ་སོན་སྐབས་དང་ལ་ཆོར་བ་ཤུགས་དྲག་པོ་སྟེས་བྱུང་།

ངས་ལོང་འགའ་ཤས་ཀྱི་སྡོན་ལ་བོད་པ་ཞིག་གི་བཟའ་ཟླ་ཨ་མ་མི་བཞིག་དང་ལྷན་དུ་སེམས་དྲེད་ཤིང་མེད་པའི་སྟེང་མོལ་བྱས་པ་དེ་དམ་གྱིན་འདུག ངས་ཆོན་རིག་ལ་དོ་སྣང་དང་། ཆོན་རིག་པ་དང་ལྷན་དུ་རང་འགྲུལ་གྱིས་བགྱི་སྟེང་གྲེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་མོས་ཐོས་པས། ད་ལ་ཆོན་རིག་གིས་ནང་ཆོས་ཀྱི་གསོན་གནས་ལ་གཞིན་འཆེ་བྱེད་སྤྲོད་པའི་དམ་གསོ་བཏང་ཞིང་། ཆོན་རིག་ནི་ཆོས་ལུགས་མེད་པར་གཏོང་བྱེད་ཡིན་པ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་ར་སྤྲོད་བྱེད་བྱུང་པ་དང་། བྲིད་ཀྱིས་ཆོན་རིག་པ་ལ་མངའ་སེམས་བཅངས་ཏེ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་ནི་ཤུགས་རྒྱུད་ལ་མ་བསམ་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཅིག་ཅེད་ཅེས་ལམ་སྟོན་བྱས་སོང་། དེ་ད་སྟེར་གྱི་དོས་ནས་ཆོན་རིག་ལ་དོ་སྣང་དང་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པ་ནི་ཉེན་ཁར་མ་འཛེམས་པའི་བྱ་སྤྲོད་ཅིག་ཡིན་སྤྲོད། ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གང་ཡིན་རུང་བཟླ་བ་དཔྱད་ཞིབ་མོའི་ལམ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འཛོལ་ཞིབ་བྱེད་པར་བསམ་པའི་བདག་གི་ཡིད་ཆེས་དེར་བཞེན་ནས་ཆོན་རིག་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པའི་གཏེར་ཆོད་བྱུང་། གལ་ཏེ་ཆོན་རིག་གི་འཛོལ་ཞིབ་ཀྱིས་ནང་པའི་འདྲི་ཚུལ་ཁག་ཅིག་ནི་ར་འབྲུལ་ཡིན་པ་མཐའ་གཅིག་དུ་གསལ་སྟོན་བྱས་ཆེ། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་ཆོན་རིག་པའི་ཞིབ་འདུག་གི་འབྲས་བྱ་ཁས་ལེན་བྱས་ནས་ནོར་འབྲུལ་ཡོ་བསྐང་བྱེད་དགོས།

ང་ནི་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རིང་ལུགས་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་མཚམས་ལ་མ་སྟོས་པར་དང་བས་ཀྱན་ནས་བསྐངས་ཏེ་ཕན་ཚུན་གྱི་ཤེས་ཡོན་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་པའི་བྱ་སྤྲོད་འདིས་དང་ལ་སེམས་འགྲུལ་ཤུགས་ཆེན་ཐེབས་མྱོང་། ཐ་ན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་མ་མཐུན་པའི་དབང་གིས་འཛེམ་སྟེང་འདི་ཆེས་ཉེན་ཁ་ལྡན་པའི་ཤུགས་ཁག་གཉིས་སུ་གྱུར་པའི་གང་དམག་གི་སྐབས་སུ་འང་། ཤར་ཁག་དང་རྒྱུ་ཁག་གཉིས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པས་ཕན་ཚུན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་འདྲིད་པའི་དང་མོས་དེ་སྤྲོད་དོན་པ་ཆོའི་རྫོང་མ་ཤོང་བཞིག་ཅེད། བདག་གི་ཆོར་སྤང་ལ་ཁོང་ཆོའི་བྱ་སྤྲོད་འདིས་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་དོས་འཛེན་གྱི་ཆ་སྟོན་ཤུགས་སུ་བསྟན་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐད་ལ་སྟེར་བདག་མཁྲིགས་བཟུང་མི་བྱེད་པའི་རྫོ་རྒྱ་ཡངས་པ་དངོས་སུ་མཚོན་འདུག

ང་རང་ཆོན་རིག་ལ་དང་བའི་ཀྱན་སྟོང་འདི་སྟེར་དོན་ཅམ་མིན། བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཉམས་རྒྱུད་བྱུང་བའི་གཞི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ནི་བོད་དེང་རབས་ཅན་ལ་བསྐྱར་མ་བྱུང་བ་དེ་ཅེད། འདི་ནི་དང་དང་བོད་མི་ཆོས་ཐ་ན་བཅན་བྱོལ་དུ་མ་སྟེབས་པའི་སྡོན་དུ་འང་ཤེས་ཡོད། རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་མ་ཐག་དང་ཆོས་བཅན་བྱོལ་ནང་གི་བྲིས་པ་ཆོའི་ཆེད་དུ་ཐེངས་དང་པོར་སྟོན་ཆོན་གྱི་བྲིད་གཞིའི་ནང་དུ་དེང་རབས་ཆོན་རིག་གི་སྟོན་གསོ་ཆུད་པའི་སྟོན་བྱ་བཅུགས། དེང་རབས་ཅན་གྱི་དོ་བོན་དེང་དུས་ཀྱི་སྟོན་གསོ་ལ་རག་ལས་གིང་། ཆོན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ལ་བྱུང་བར་བྱེད་པ་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་སྟོན་གསོའི་སྟེང་པོ་ཡིན་པ་ངས་སྐབས་དེར་རྟོགས། ང་རང་སྟེར་ནས་སྟོན་གསོའི་ལས་གཞི་འདིར་འཆིང་བའི་ཆོད་སེམས་དེ་དཔྱད་ཡང་འགྱུར་མེད་པས། ཐ་ན་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་གནའ་རབས་ཀྱི་ནང་ཆོས་གཙོ་བོ་བྲིད་སའི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་བྲིད་གཞིའི་སྟོན་ཆོན་ནང་ལ་འང་ཆོན་རིག་འཛིན་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་གཏོང་གི་ཡོད།

དངོས་ཁམས་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ལ་མཚོན་ན་སྟོན་རྒྱུ་གྱི་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་གི་རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་བ་ཤད་



མང་པོ་ཞིག་ དེ་དང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་བ་དང་འགྲེལ་བཤད་ལ་བསྐྱར་ན་རགས་པོ་ཡིན་པ་དེ་ཆོན་རིག་གི་གོ་དོན་གསལ་ལེན་པ་  
དང་བསྐྱར་ན་རིམ་གྱིས་གསལ་པོ་ཆགས། ཡིན་ཡང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཆོན་རིག་ཏུ་ཅང་དར་རྒྱས་བྱུང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུ་འདྲ་  
འགྲོ་བམིས་སྤྱག་བསྐྱེལ་མུ་མཐུན་ནས་མྱོང་བ་དང་། ལྷག་པར་མྱོང་ཆོར་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་མྱོང་བཞིན་པ་གསལ་པོ་  
རེད། ལུས་པོའི་དཀའ་སྤྱག་སེལ་བར་ཆོན་རིག་གིས་རམ་འདེགས་ཀྱི་ཆོན་པོ་ཞིག་གི་ཕན་ཐོགས་རྒྱབས་ཆེན་  
དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། འདྲ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་དང་བསམ་སྒྲོའི་འབྲེལ་སོ་བཅོས་བསྐྱར། སེམས་པའི་གཤིས་རྒྱུད་མྱོང་བ་བཅས་ཁོ་  
ནར་བཞེན་ནས་ང་ཆོས་སེམས་ཀྱི་དཀའ་སྤྱག་ལ་གདོང་ལེན་དང་དེ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱེད་པ་འགོ་འདྲུགས་ཆོག་ མདོར་ན། འགྲོ་བམིའི་  
རྩ་བའི་རིན་ཐང་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པ་ནི་བདེ་སྦྱིད་འཛོལ་སྤྱོད་གི་གཞི་རྩར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་འགྲོ་བམིའི་བདེ་  
ཐབས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་བརྗེས་ན་ཆོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། སྤྱག་བསྐྱེལ་  
སེལ་བར་ལུས་སེམས་གཉིས་ནས་བསལ་དགོས་སྤྱབས་དེ་གཉིས་ང་ཆོར་དགོས་ངེས་ཡིན།

དེ་བའི་རྩོམ་པ་ནི་ཆོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་གཅིག་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་དོན་དུ་མིན། །རྒྱང་ཆོས་ནི་ང་ལ་རྒྱས་  
མང་འཆེ་བའི་སེམས་དོན་རིག་པའི་དཔེ་གཞི་ཞིག་ཡིན། ། དེ་བའི་སྤྱི་རྒྱ་མཆོན་ཅེན་གཞིར་འཛིན་པའི་བདེན་དཔང་བརྒྱད་ནས་  
མཐོང་བ་དང་མ་མཐོང་བའི་ཆོས་རྣམས་འཛོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་། ང་ཆོའི་མཐའ་སྐྱོར་གྱི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཆ་གཅིག་ཅུ་མ་ཡིན་  
པར་ཕྱོགས་ཡོངས་ལ་གཅིག་སྒྲིལ་རང་བཞིན་དུ་ལྷ་བའི་གོ་དོན་གསལ་བྱེད་སྤངས་ཤིག་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་བར། འགྲོ་བམིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་  
བྱའི་སྡེ་ཆོན་གལ་ཆེན་ཁག་གཉིས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་འབད་བརྩོན་ཞིག་མཆོན་པ་ཡིན། ངས་ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་བར་གྱི་མཐུན་  
ས་དང་མི་མཐུན་ས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ནས་མཐའ་དབྱེད་བྱེད་རྒྱ་མིན། དེ་ནི་ངས་ཆེད་ལས་མཁུ་པ་ཆོར་བཞག་ཡོད། སེམས་དོན་  
རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་ཐ་དད་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་། བདེན་པ་འཛོལ་བའི་དམིགས་ལུ་རྒྱབས་ཆེན་དེ་གཅིག་མཆུང་ས་སུ་ཡོད་པར་  
མ་ཟད། འདི་གཉིས་ནི་གཅིག་གིས་གཅིག་ནས་སྦྱོང་འོས་པ་མང་ཞིང་ཕན་ཚུན་ཁ་སྐྱོང་བར་བྱེད་པའི་ཞིབ་དབྱེད་ཀྱི་འདུག་སྒྲོའང་ཡིན།  
ཆོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས་འགྲོ་བམིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་ཡིན་དང་ཤེས་རབ་ལ་མཐའ་རྒྱ་གསལ་པ་ཞིག་བསྐྱེད་  
པར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཆོག ལྷག་པར་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་གྲོས་བསྐྱར་ལ་བཞེན་ནས་ཆོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པས་འགྲོ་བམིའི་  
རིགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བདེ་ཐབས་ལ་སྤར་ལས་ལེགས་པའི་ཞབས་འདེགས་བསྐྱབ་བྱུང་བའི་རེ་བ་བདག་ལ་ཡོད། གཞན་ཡང་ཆོན་  
རིག་གི་འཇིག་རྟེན་ལ་བཞུགས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྦྱང་འདི་བརྒྱད་ནས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཡོད་པའི་ནང་པའི་ཆོས་གྲོགས་ས་མང་པོར།  
ཆོན་རིག་ལ་དོ་སྤྲང་ནན་ཏན་དང་། གསལ་དུ་རྟོག་པའི་ཆོན་རིག་གི་རྩ་བའི་ཤེས་བྱ་ཁག་རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ནང་དུ་དང་  
ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་སྤྱལ་མ་ནན་ཏན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་གཅོས་པའི་སེམས་དོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་བར་གྱི་བསྐྱེལ་བྱེད་པའི་རྒྱས་རིང་པོ་ལྷན་། ང་རང་ཉིད་  
ཀྱི་ཆོས་ལུགས་བོད་པའི་ནང་ཆོས་ལ་ཆ་བཞག་ན་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཆབ་སྲིད། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གནས་བབ་གང་མང་ཞིག་གིས་ཆོན་རིག་  
གི་འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ལ་གོ་མས་འདྲིས་བྱེད་པ་ནི་དུང་ཡང་གོ་མ་པ་དང་པོ་ལྷ་བྱ་ཡིན། ཆོན་རིག་གིས་ང་ཆོའི་དགོས་མཁོ་གང་སྤྱོད་  
པ་དེའི་མཐའ་མའི་འབྲས་བྱ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་དུང་ཡང་ཕྱོགས་ཡོངས་སུ་གསལ་པོ་མེད་པ་དང་། སྒྲེར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཆོན་  
རིག་ལ་ལྷ་ཚུལ་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་མ་གྲོས་པར། རང་བྱུང་གི་འཛམ་གླིང་ངམ་ང་ཆོའི་འཛོ་གནས་ལ་ངེས་པ་རྟོག་པའི་གོ་དོན་གསལ་  
། དེ་བའི་འདིའི་ནང་དུ་ངས་གོ་དོན་གསལ་འདི་ལ་འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ཟེར་རྒྱ་ཡིན། །ཤིག་ཡོད་ཆོ། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་དང་། ལྷོས་བྱུང་

རིག་པ། ཁོ་མོས་quantum །འགྲུལ་ཕྱགས་རིག་པ་སོགས་ཚན་རིག་གི་གལ་ཆེ་བའི་ནམ་གཞག་དང་དེ་དག་གི་ཚུ་བའི་ཡིན་ཏན་ནམས་སྤང་མེད་དུ་བསྐྱར་མི་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། སེམས་དོན་རིག་པ་ལ་ཞིབ་བསྟར་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཀུན་སྒྲིབ་ནས་འགོ་བཙའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཀྱ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་དོ་སྣང་བྱས་པས་ཚན་རིག་ལ་འང་སློབ་སྦྱང་རག་སྲིད། ཡིན་ཡང་། ནང་པའི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་ནམ་གཞག་རྒྱུ་དང་པ་དང་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བྱུང་མཐའ་རགས་པ་ལྟ་བུ། ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གསར་པ་ཁག་དང་བསྟན་ནས་བཅོས་བསྐྱར་དང་ཡར་ལྷུས་གཏོང་དགོས་པ་གསལ་པོ་རེད། དེ་བའི་ནི་སེམས་དོན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་གི་བགོ་སྐྱོང་དེ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའི་ལས་གཞི་གལ་ཆེན་དེར་རམ་འདེགས་ཤིག་ཆགས་པར་ངས་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ངའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་གི་གནད་འགག་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཁག་ཅིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པས། ངས་ཀྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་གཞི་ཆོད་མང་མང་ཞིག་ལ་སྐྱོང་སློང་བྱེད་འདོད་ཆེ་ནའང་། མཚམས་རེར་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སྒྲུབ་བྱེད་དང་རྒྱ་མཚན་མང་བས་འདི་ནི་ལས་སྒྲུབ་པའི་ཞིག་མ་རེད། ངའི་སྐྱོང་སློང་འདི་ལས་སྒྲུབ་པའི་གོ་བྱུང་པའི་རེ་འདུན་ཆེ་བས། ལྷག་པར་དུ་གནད་དོན་ཁག་གི་སྒྲུབ་པར་བཏང་བ་མང་དགས་པ་ཡོད་སྲིད། རྒྱུ་བ་བསྟན་སྒྲིན་པ་དང་ཁོང་གི་ལས་རིགས་ཇ་སི་འེར་ལི་སི་ནར་Jas' Elsner །གཉིས་ནི་ངའི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་ཡིན་པར་མ་ཟད། རྒྱུ་བ་བསྟན་སྒྲིན་པ་ནི་ངའི་ཡུན་རིང་གི་སྐད་སྒྱུར་ཡང་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ངའི་ལྟ་ཚུལ་ནམས་དབྱེན་སྐད་དུ་གང་བྱུང་བྱུང་ཁ་གསལ་གོ་བདེ་རུ་འགོད་པར་རོགས་རམ་བྱས་པ་ལ་ངས་བྱགས་ཇེ་ཆེ་བྱ་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་དེ་བའི་བཅོས་པའི་མགོ་མཛུགས་པར་གསུམ་དུ་ཁོང་གཉིས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་མ་དཔེ་ལ་བསམ་ཚུལ་འདོན་མཁན་མི་ཉུང་བ་ཡོད་པ་ཆང་མར་བྱགས་ཇེ་ཆེ། ལྷག་པར་དུ་ང་བྱག་འཕྲད་བྱས་པའི་ཚན་རིག་པ་ཆང་མ་ང་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་དུས་ཆོད་ཡངས་མེད་དུ་བཏང་སྟེ། ལྷག་པར་དུ་ལྷག་པར་ནམ་དཔྱིད་ཀྱིས་མ་འདངས་པའི་སློབ་མ་ང་ལ་རྟོགས་དཀའ་བའི་ཚན་རིག་གི་རྩ་བ་སོགས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོར་བྱུང་བྱུང་འཕགས་པའི་ངང་རྒྱུད་རིང་པོ་ལྟོན། ངས་ཁོང་ཚོ་ཆང་མ་དག་ནན་དུ་ཕྱི་བཞིན་ཡོད།

## རྟོག་པའི་གསུང་པ།

༡༡། །བདག་གིས་ལོ་མང་རིང་ལ་ངོ་མཆར་བའི་ཆོན་རིག་གི་ཡར་རྒྱས་དེར་བསམ་མཐོང་བྱུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེད་དུས་ཡུན་  
ཐུང་དུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཆོན་རིག་དང་འཕྲུལ་ལས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་ཤིན་དུ་རྒྱ་ཆེ། རོས་རང་ཆོན་རིག་  
ལ་དང་བ་འདི་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ལ་ཆ་རྒྱས་བྲལ་ཞིང་འཕྲུལ་ལས་ཀྱིས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་གིས་འདོད་དང་ལྷན་དུ་བྱུང་  
ཡང་། རིང་པོར་མ་འགོར་བར་ངས་ཆོན་རིག་འདི་འགྲོ་བ་མི་སྤྱི་ལ་ཏ་ལས་པའི་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་གསལ་པོར་རྟོགས། ལྷག་པར་ ༡༩༥༩  
ལོར་བཙན་བྱོལ་ལ་སླེབས་པའི་རྗེས་སུ་ཆོན་རིག་ནི་ཆེས་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་སྤར་ལས་ཀྱང་གསལ་པོ་ཆགས། དེར་སྐབས་ཆོན་རིག་དང་འཕྲུལ་  
ལས་ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱུན་མ་ཐེབས་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་བའི་ཆ་ཞིག་ལམ་ཆེར་མེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོད་འཆོ་གནས་ཀྱི་ནང་དུ་ཆོན་རིག་  
གིས་གོ་གནས་ཅི་ཞིག་བཟུང་ཡོད་དམ། ཆོན་རིག་གིས་དོན་དོ་མར་ལས་དོན་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ། ཅི་ཞིག་གིས་ཆོན་རིག་ལ་ཁ་ལོ་  
བསྐྱར་དགོས་མིན་བཅས་ང་ཆོས་གསལ་པོ་གིས་ཀྱི་ཡོད་དམ། རྗེ་བ་མཐའ་མ་འདི་ནི་ཤིན་དུ་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཀྱན་སྦྱོང་དང་མཐུན་  
པའི་ཀྱན་སྦྱོང་ཞིག་གསུང་། ལྷག་པར་སྟེང་རྗེ་ལྷ་བྱ་ཞིག་གིས་ཆེད་དུ་ཆོན་རིག་ལ་ལམ་སྟོན་མ་བྱས་ཆོ། ཆོན་རིག་གི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱིས་ཁོ་  
ཕན་བསྐྱབ་པ་ལས་དོན་དོ་མར་གཞིན་འཆོ་ཆབས་ཆེན་བྱེད་མྱོད།

ཆོན་རིག་ཆེས་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་དང་། ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་ནང་དུ་དེའི་གཡོལ་ཐབས་མེད་པའི་དབང་ཤུགས་བྱུང་གཤམ་དུ་འགྲོ་  
བ་མཐོང་བས། ཆོན་རིག་ལ་བཟུང་བའི་ངའི་འདུ་ཤེས་དེ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ལས་འགྱུར་ཏེ་ཇ་བྲག་གི་དང་ལེན་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཆགས། ནང་  
བསྟན་དུ་སེམས་དོན་གྱི་དམིགས་བྱ་ཆེས་རྒྱབས་ཆེན་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྟིང་རྗེ་བསྐྱེད་ནས་ཁོ་ཆོད་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ལས་དོན་  
གང་ཅི་བྱུང་བྱུང་ཀྱིས་བསྐྱབ་རྒྱུ་དེ་རེད། རྗེས་པའི་དུས་ནས་བཟུང་དམིགས་བྱ་འདིར་བརྟེན་འཇོག་དང་། ལས་དོན་ཅི་ཞིག་གི་ནང་དུ་འང་  
དམིགས་བྱ་འདི་སྐྱབ་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་པ་ནི་ངའི་གོ་མས་གཤིས་ཤིག་ཏུ་གྱུར། ངས་ཆོན་རིག་ཀྱང་ཤེས་ན་འདོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི།  
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དོ་མ་རྟོགས་པར་བཅོན་པའི་ངའི་སྐྱེར་གྱི་འཆོལ་ཞིབ་ནང་དུ་ཆོན་རིག་གིས་ང་ལ་དབྱེད་ཡུལ་གསུམ་  
པ་ཞིག་སྤྲད་པ་འདི་ཡིན། ད་དུང་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ནི་ཆོན་རིག་གི་འཇིག་རྟེན་དེའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དོན་རིག་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་  
ལས་སྦྱངས་པའི་ཉམས་རྟོགས་ནམས་སྟེང་སྟོང་བྱེད་ཡུལ་གཡོལ་མེད་ཅིག་མཐོང་བྱུང་། དེའི་ཕྱིར་བདག་ལ་མཆོན་ན། འཛམ་གླིང་ནང་  
གི་དབང་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཤེས་བྱའི་སྤྱེ་ཆོན་འདི་ཉིད་དང་ལེན་བྱེད་པ་ནི་སེམས་དོན་རིག་པའི་བཀའ་རྒྱ་ལྷ་བྱུང་ཡིན། ང་ཆོད་འཛམ་གླིང་  
འདི་བདེ་བ་དང་གསོན་པའི་མཐར་ཐུག་གི་གནད་དོན་འདི་ལ་གཞིགས་ན། ཡུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཆོན་རིག་གི་ཡར་རྒྱས་དེ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་

དང་མའི་གོ་ལ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་མཁན་སེམས་ཅན་གཞན་དག་གི་དགོས་མཁོར་གཞན་ཕན་དང་སྤྲོད་རྗེ་ལྡན་པའི་མཐུན་སྦྲེལ་གྱི་དུང་ཆོས་  
ཇི་ལྟར་བསྐྱར་རྒྱུ་དེ་རེད།

ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པ་ལ་གོ་གནས་ཤིག་ཡོད་དམ། ངས་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་ལྟར་ན་ཡོད་དེ། དང་པོ། ཡོ་བྱད་  
གང་རུང་གི་དང་མཚུངས་པར་ཆོན་རིག་ནི་ལེགས་ཉེས་གང་ལའང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་ ཡོ་བྱད་ཅིག་ལེགས་ཉེས་གང་ལ་བེད་སྤྱོད་  
བྱེད་མིན་ནི་བྱེད་པ་པོའི་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྤངས་ལ་རག་ལས། གཉིས་པ། ཆོན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གསར་པས་ང་ཆོས་འཛམ་གླིང་འདི་ཉིད་གས་  
སྤངས་དང་། དེ་བཞིན་དེའི་ནང་གི་མིའི་རིགས་ཀྱི་གོ་གནས་ལ་བརྩམས་པའི་ང་ཆོའི་འདུ་ཤེས་སྒྲིག་ལ་བྱགས་ཀྱི་ཐེབས་ནས། ང་ཆོའི་  
སྤྱོད་པར་སྤངས་འཛིན་བྱེད། དཔེར་ན། འཛམ་གླིང་འདི་འཕྱུལ་ཆས་ལྟ་བུར་བརྩམས་པའི་འདུ་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་  
པོར་བཤུག་གི་བྱེད་པ་རྒྱུ་སྤྱོད་ཆོག་པའི་བཅོ་ལས་གསར་བཅེ་བྱུང་། གང་ལྟར་ཀུན་སྤྱོད་ནི་ཆོན་རིག་ལག་བརྟུན་བྱེད་པ་ལ་འབྲེལ་  
བཞེད་པ་ཙམ་ལས་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གསར་པའི་འཛོལ་ཞིབ་དངོས་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་སྦྱར་བཏང་གི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ཁྱབ་ཡོད།  
བསམ་ཚུལ་འདི་གཞི་ལ་བཞག་ན་སྦྱར་བཏང་ཆོན་རིག་པ་སྦྱར་དང་ཆོན་རིག་པའི་ཆོག་སྒྲུབ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཀུན་སྤྱོད་ལ་བར་མའི་ལྟ་སྤངས་  
ཤིག་བརྩམས་ནས། ཁོང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་གསར་རྟེན་ཤེས་བྱའི་མཛུགས་འབྲས་ལ་འགན་འཁུར་གྱི་མེད། འོན་ཀྱང་། ཆོན་རིག་གི་གསར་  
རྟེན་ཤེས་བྱ་གསལ་ཆེན་གང་མང་དང་། ལྷག་པར་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་འཕྱུལ་ལས་གསར་གཏོད་ཀྱིས་གནས་ལུགས་གསར་པ་  
གང་མང་བསྐྱར་པར་མ་ཟད། ཀུན་སྤྱོད་རིག་པ་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་ལ་དཀའ་ངལ་སྤྱོད་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གསར་པ་འང་  
གསར་གཏོད་བྱས། ཆོན་རིག་གི་ལས་གཞི་དང་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་གནས་ལུགས་གསར་ཐོན་བྱུང་བར་རྒྱུན་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཁོང་  
ཆོ་ལ་འོས་འགན་ཞིག་ཡོད་ལ། ང་ཆོས་སྤྱི་ཆོག་སྤྱི་ཁོང་ནས་འོས་འགན་དེ་སྤོང་ཡངས་ལ་གཏོང་མི་རུང་།

ང་ཆོས་ཆོན་རིག་ནི་རང་རིགས་ལ་ཡོད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྱོང་དང་ནམ་ཡང་ཁ་ཁྱིའི་གྲུས་པའི་ཁག་ཐེག་  
བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཕལ་ཆེར་གནད་དོན་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། མཛུབ་མོའི་རྒྱས་རྩེ་ལ་ནི་ལག་པར་བརྟེན་པ་བཞིན། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཀྱང་ངས་  
པར་དུ་རང་ཉིད་དང་སྤྱི་ཆོག་སྤྱི་ཁོང་གི་འབྲེལ་བ་ཉིད་གསལ་དགོས། ཆོན་རིག་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དེ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་  
ལག་པའི་མཛུབ་མོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་མ་བཅུད་པར་བྱས་ན། ད་གཟོད་མ་འོངས་པའི་ཆོན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་རྒྱུ་ཆེན་ཆེན་དེ་དོན་དང་ལྡན་པའི་  
འཕེལ་རྒྱས་ཤིག་ཆགས་བྱུང་། དེ་མིན་ང་ཆོས་རིན་ཐང་གི་གོ་རིམ་བརྒྱུགས་ཏེ་ཆོན་རིག་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་ཁེ་ཕན་བསྐྱབ་པ་ལས།  
མེས་ཆོན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྒྲོས་གཏོང་བྱེད་དགོས་པ་ཆགས་སྤིང་། ཆོན་རིག་དང་འཕྱུལ་ལས་ནི་རྒྱས་བྱགས་ཆེ་བའི་ལག་ཆ་ཡིན།  
འོན་ཀྱང་། དེ་གཉིས་བཀོལ་སྤྱོད་རྗེ་ལྟར་ལེགས་པར་བྱེད་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་མཁན་ནི་ང་ཆོ་འགྲོ་བ་མི་ཡིན། ཡང་དག་པའི་སྤྲོད་རྗེ་  
དང་ཤེས་རབ་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་ཀུན་སྤྱོད་ཞིག་གིས་ཆོན་རིག་དང་འཕྱུལ་ལས་ཀྱི་ལག་ལེན་དངོས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་ནི་གནད་དོན་  
གཙོ་བོ་ཞིག་རེད།

བདག་གི་མཐོང་ཚུལ་ལ། ཆོན་རིག་ནི་འཛོལ་ཞིབ་པའི་འཛམ་གླིང་འདི་དང་དེའི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་ཉིད་གས་པར་བརྩོན་  
པའི་མཛོན་སྐྱུམ་རིག་པའི་འདུག་སྒོ་ཞིག་རེད། རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཆོན་རིག་ནི་སྤྱི་ལྷུ་དུ་ལྷུར་པའི་འཛིན་ཀྱི་ནང་དང་། དེའི་གཞི་རྩར་  
གནས་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཚྭ་གསལ་ལ་འབྲེལ་བཤད་ཏེ་ལས་པའི་ཟབ་མོ་བྱེད་བྱུང་བའི་འཛོལ་ཞིབ་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། རང་བྱུང་  
ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་མཛོན་སྐྱུམ་གྱི་ཤེས་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་རིགས་པས་རྗེས་དཔག་བྱས་པ་ཞིག་རེད། དཔུང་བྱའི་ཆོས་ལ་གྲངས་འཁོར་  
གྱི་ཆད་འཇལ་བ་དང་། བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་ཆོག་པའི་ཞིབ་འདུག་གི་ཆོད་ལྟ་བུ་རྒྱུན་ཆོན་ཆོན་རིག་པ་ཐུན་མོང་ནས་དོགས་གཅོད་བྱེད་པ་ནི་

ཞིན་ཏུ་ཞིབ་ཕྱ་ལྡན་པའི་ཆོན་རིག་བརྟག་དཔུང་གི་བརྒྱད་རིམ་ཞིག་ཡིན། མ་མཐའ་ཡང་དེ་ནི་ད་ལྟོ་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་པོའི་བཟོ་བཞེད་ཀྱི་  
ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཆོན་རིག་གི་དཔུང་ཐབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན། ཆོན་རིག་གི་འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་བཟོ་བཞེད་འདིའི་ནང་དུ་ཀྱན་སྦྱོང་དང་། སྦྱ་  
ཅུལ་གསར་གཏོང་གི་རིག་སྟོབས། སེམས་དོན་རིག་པ། དེ་བཞིན་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་གནད་དོན་སྤྱོད་སྟོབས་ལྡན་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་བྱེད་  
ཆོས་མེ་ཉུང་བཞིག་ཚུད་མེད།

ཆོན་རིག་གི་བྱུང་ཁོར་ས་སུ་མ་ཚུད་པའི་འཛོལ་གནས་ཀྱི་ཆ་དང་ཤེས་ཡོན་གང་མང་ཡོད། ཡིན་ཡང་། མེ་མེ་ཉུང་བཞིག་གིས་  
ཆོན་རིག་གི་འཛིན་ཉེན་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཉིད་ཤེས་ཡོན་དང་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྩར་འཛིན་དགོས་པའི་འདོད་ཚུལ་འཛིན་པ་དང་། བསམ་  
ཚུལ་འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་དངོས་གཏོར་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བཞིག་རེད། དོན་སྦྱི་འདི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་གཞི་རྩར་བཟུང་ནས་ཁ་གསལ་པོར་ལྷ་བ་འདི་  
འདྲ་སྤེལ་བའི་ཆོན་རིག་གི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་ཡོད་མེད་ངས་མ་ཤེས་ཀྱང་། ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་དཔུང་པ་མ་བཟང་བའི་ཡོངས་བྱུང་གི་བདེན་  
འཛིན་ཞིག་ཏུ་སྒྲུབ་། བདེན་འཛིན་འདི་ནི་དཔྱོད་པ་པོ་ལ་མ་བཞེན་པའི་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་འཛིན་ཉེན་ཞིག་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་  
ལ་གཞི་བཙེལ་ཡོད་ལ། ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གི་དཔུང་གཞི་ནི་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་པ་པོ་ཆོན་རིག་པའི་སྟོན་དཔག་དང་། ཆོར་སྒྲུབ་། བྱོར་བ་  
བཅས་ལ་ལྷོས་མེད་ཡིན་པ་བདེན་པར་འཛིན།

དཔུང་པ་མཐའ་གཏུགས་ན་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་དང་། དངོས་ཁམས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་ཤུགས་དང་མི་མཐུན་  
པའི་ཆོས་ཤིག་མེད་པའི་ཆོད་དཔག་འདི་ཆོན་རིག་གི་དངོས་གཏོར་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་དེའི་ཉེན་གཞི་ཡིན། དེ་བཞིན་ལྷ་ཚུལ་འདི་ས་སེམས་  
ཁམས་རིག་པ་སྦྱེ་དངོས་རིག་པའི་བྱུངས་སུ་གཏུགས་པ་དང་། སྦྱེ་དངོས་རིག་པ་རྒྱས་འགྱུར་རིག་པར་བྱུངས་སུ་གཏུགས། རྒྱས་འགྱུར་  
རིག་པ་དངོས་ཁམས་རིག་པར་བྱུངས་གཏུགས་པའི་ལྷ་སྒྲུབ་ཤིག་བཟུང་ཡོད། ང་རང་གི་འདོད་ཚུལ་ནི་གཅིག་ཀྱི་བྱུངས་གཅིག་ལ་འདོད་  
པའི་ཆ་བཞོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་པོའི་ལངས་སྤྱོད་དང་མི་མཐུན་ནའང་། ངས་སྐབས་འདིར་དེའི་ཁ་གཏད་དུ་ཆོད་སྦྱབ་གྱེད་ཀྱི་མིན། ལྷ་  
ཚུལ་དེ་ཆོས་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ལྷ་པོའི་གོ་གནས་ཤིག་འཛིན་པ་ལས། ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་  
དངོས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་མཆོན་མེད་པ་དེ་གསེད་བཞོལ་གྱེད་ཀྱི་ཡིན། བདག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཐམས་  
ཅད་དངོས་པོ་དང་དེའི་རྩལ་ཕྱན་འདྲ་མེན་ལ་བྱུངས་གཏུགས་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི། འཛིན་ཉེན་བཞེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་སྦྱོར་སྦྱོང་དུ་བཟང་ནས་  
འཛིན་ཉེན་འདི་བསྐྱུན་ཞིང་ཁ་ལོ་བསྐྱུར་བའི་ལྷ་ཚུལ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ལྷ་པོའི་ལངས་སྤྱོད་ཤིག་རེད།

མཐའ་གཅིག་འཛིན་གྱི་ཆོན་རིག་གི་དངོས་གཏོར་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྟོན་ཆ་གཏོ་བཞི། དེའི་གྲུ་དོག་གི་མཐོང་བྱེད་དང་དེ་ཉིད་ཆད་  
ལྷ་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་རུ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་བཅས་ཡིན། ཆད་ལྷ་རིང་ལུགས་དང་། དངོས་གཏོར་རིང་ལུགས། ཆ་བཞོ་རིང་ལུགས་བཅས་  
ནི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་སྒྲུབ་དང་། ལྷག་པར་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་བབ་ལ་བཟུང་བའི་ང་ཆོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་དཀའ་ངལ་སྦྱོང་བའི་ལངས་  
སྤྱོད་ཁག་ཅིག་རེད། རྒྱ་མཆོན་ནི། དེ་དག་གིས་ང་ཆོས་རང་ཉིད་ལ་བཟུང་བའི་འདྲུ་ཤེས་དེ་ཆད་དམའ་རུ་གཏོང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཞེ།  
དཔེར་ན། ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཐོལ་བྱུང་གི་སྦྱེ་ལྡན་གྱི་ལུས་ཅན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བའོ། རིག་པ་དང་ཀྱན་སྦྱོང་གི་རིགས་སྟོབས་ལྡན་པའི་  
དམིགས་བསལ་སེམས་ལྡན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བ་འདིས། རང་ཉིད་ལ་འཛིན་པའི་འདྲུ་ཤེས་དང་གཞན་ལ་བརྟེན་འཛིན་གྱེད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་  
བྱ་སྦྱོང་སྟོབས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ངེས། སྤྱོད་ཁག་ཅིག་ཏུ་སྦྱུང་བའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཆོས་འགྲོ་བའི་རིགས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ཏེ། སྦྱ་ཅུལ་  
དང་། ཀྱན་སྦྱོང་། སེམས་དོན་རིག་པ། དགེ་བའི་ལས། མཚར་སྤྲུག་ ལྷག་པར་ཤེས་པ་སྟོབས་ཆ་སྤྱོད་པའི་གོ་སྟོན་དེ་དབང་ཅའི་སྤྱུང་  
བར་གྱི་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་འགྲེལ་བཤད་འབྲས་བུ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པ་དང་། ཡང་ན་བྱེད་ཆོས་འདི་ཆོ་ཏོག་བཟགས་ཅོམ་ལས་མེན་པར་འདོད་

སྲིད། དེ་བས་ན་ཕྱོགས་ལྗུང་གི་ལྷ་བདེ་ཚོས་འགྲོ་བ་མི་ཆ་བཤོ་བྱས་ནས་རང་རིགས་བསྐྱར་བསྐྱུན་བྱེད་དགོས་པ་ལས་དམིགས་ཡུལ་གང་  
ཡང་མེད་པའི་སྒྲིང་དོས་ཀྱི་འབྲུལ་ཆས་ཙམ་དང་། རིགས་རྒྱས་གང་བྱུང་གི་མཉམ་འཛོམས་ལས་སྟེས་དབང་གིས་གྲུབ་པའི་འབྲས་བྱ་ཙམ་  
དུ་འཛོན་པའི་འདུ་ཤེས་མི་བསྐྱེད་པའི་ངེས་པ་མ་མཆིས།

འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་མི་ཆའི་སྒྲིང་པོ་དང་དགེ་སྤྲིན་གི་གནད་དོན་འཆུང་བྱ་ཁག་པོ་རེད། ཆོན་རིག་གི་  
མདོན་སུམ་གྱི་ཤེས་བྱ་ལ་སྒྲིན་ཆ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པར། ཤེས་བྱ་དེ་ཁོ་ན་ལ་ཆ་ཡོངས་སུ་ཆང་པའི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་སྟེ་ལ་པའི་རྟེན་གཞི་  
ཆད་ལྷན་ཡོད་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་། ཡང་ན་དེ་ཁོ་ན་ལ་འཛམ་གླིང་གི་དཀར་འཕ་ལ་སེལ་བར་ཆད་ལྷན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཡོད་པར་བསམ་པའི་  
བདེན་འཛོན་འདི་ཡིན། འགྲོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རང་ལ་གཞིགས་ནའང་། ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་  
འདིས་མ་རྟོགས་པ་དང་མ་རྟོག་པའི་ཆ་གང་མང་ཞིག་ཡོད་ངེས།

དེ་བཞིན་དུ་སེམས་དོན་རིག་པའི་མཁྲུགས་འཛོན་གྱི་ལྷ་བ་རྟིང་པ་དེ་དག་ཀྱང་ཆོན་རིག་གི་རྟོགས་ཐབས་དང་ཤེས་ཡོན་གསལ་  
པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་སེམས་དོན་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཆོས་ཆོན་རིག་གིས་གསལ་བྱ་རྟོག་པའི་ཤེས་བྱ་ནམས་སྤང་  
མེད་དུ་བཏང་ཆེ་ང་ཆའི་ཉམས་ལེན་ཡང་དབུལ་ཡོངས་སུ་འགྲོ་ངེས་ཏེ། འདི་འདྲའི་ཕྱོགས་ལྗུང་ནི། ལྷ་བ་མཁྲུགས་འཛོན་རིང་ལུགས་  
ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་འགྲོ་བར་གདོན་མི་བ། དེའི་ཕྱིར་ངས་ནང་པའི་ཆོས་གོགས་ཆོར་ཆོན་རིག་སྤྱང་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་གཏོང་གི་ཡོད། འདི་  
ལྟར་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་ནམས་ནང་པའི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ནང་དུ་བསྐྱེད་ཆོག།



## ཆོན་རིག་དང་འཕྲད་པ།

༡། ཁ་ནི་སྒོ་ཕུགས་ཀྱིས་ཞིང་ཀའོས་ཤིང་། ནས་ཀྱི་བཅས་མ་བཅས་རྗེས་སྒྲར་ཡང་སྒོ་ཕུགས་དེ་དག་བཞེས་སྒྲིབ་ཀྱིས་ཏེ་གཡུལ་བརྒྱུད་པའི་སོ་ནམ་པ་དུགས་མ་ཞིག་གི་བྱིས་དུ་སྒྲིབ། སལ་ཆེར་ངའི་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་དུ་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཆོག་པ་ནི་ས་གནས་ཀྱི་འབྲོག་པ་དཔལ་རྒྱལ་ཆོས་དབྱིན་རིས་བཟུང་བའི་རྒྱ་གར་དང་། ལུ་རུ་སུ། རྒྱ་ནག་བཅས་ནས་ཉོས་ཡོང་བའི་པོ་འུ་ཁྲ་རིང་དེ་ཆོ་ཁོ་ན་རེད། ང་ལོ་ན་དུག་ལ་སོན་སྐབས་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་ས་རུ་ཏུ་ལའི་ཁྲ་མ་སྒྲིབ་ཕྱིར་བཅུ་བཞི་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཁྲི་འདོན་བྱས་པར་མ་ཟད། ནང་ཆོས་ཀྱི་སློབ་གཉེར་ཆ་ཆང་བ་བྱེད་འགོ་བཙུགས། ང་ལ་ཉིན་རེའི་འབྲེ་ཆོག་དང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་། གསུང་རབ་དང་འདོན་ཆོག་སློབ་འཛིན་བཅས་ཀྱི་སློབ་ཆོན་འབྲིང་མཁན་སྒྲེར་གྱི་ཡོངས་འཛིན་དུ་མ་ཡོད། དེ་བཞིན་ང་ལ་མཆོན་ཞབས་ཀྱང་འགའ་ཤས་ཡོད། མཆོན་ཞབས་ཞེས་པ་སློབ་གཉེར་ལ་རོགས་རམ་གྱི་མཁན་གྱི་མཆོན་ཉིད་ཞབས་ཕྱི་པ་ཡིན། ཁོང་ཆོའི་རྒྱ་བའི་ལས་འགན་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བའི་གནད་དོན་རྣམས་ང་དང་ལྷན་དུ་ཉུགས་གསལ་གཏོང་བ་རྒྱུ་དེ་རེད། ཞལ་འདོན་དང་སྒོ་མ་སྒྲིབ་ལ་འང་ང་རྒྱན་རིང་པོར་ཞུགས་དགོས་པ་དང་། སྐབས་འགར་ང་རང་གི་ཡོངས་འཛིན་དང་ལྷན་དུ་བསྟེན་མཆོན་ལ་བསྐྱེད་དེ་ཉིན་རེར་བུན་བཞི་ལ་ཆུ་ཆོད་གཉིས་རེ་སྒོ་མ་བཀྲག་དགོས། སློབ་གཉེར་གྱི་སྤངས་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་ཁྲ་མ་གལ་ཆེན་རིགས་ཀྱི་སློབ་སློང་གྱི་ཆུ་ལ་དང་སལ་ཆེར་འདྲ་མཚུངས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཅིས་རིག་དང་། ས་གཤིས་རིག་པ། རྩམ་འགྲུར་རིག་པ། རྒྱ་དངོས་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་ལ་སློབ་བཅར་བྱས་མྱོང་མེད་པར་མ་ཟད། ཐ་ན་སྐབས་དེར་ངས་འདི་ཆོ་ཡོད་པའང་ཤེས་མེད།

ཐོ་བྲང་པོ་ཏུ་ལའི་ངའི་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་དགུན་དུས་སྔོན་གནས་ཡིན། དེ་ནི་རི་བོ་ཞིག་གི་ངོས་ཡོངས་ལ་བྱུང་ཅིང་ཁང་མིག་ཆིག་སྔོང་ཅམ་གྱིས་བྱུང་བའི་ཐོག་བརྟེན་ཁང་ཆེན་ཞིག་རེད། ཉངས་ཁང་མིག་དེ་ཆོའི་གངས་བགངས་མ་མྱོང་། ང་རང་བྱིས་པའི་སྐབས་སུ་ཁོ་མ་ཡོང་ཡོད་དུས་གཟིམ་རྒྱུང་ཁ་ཤས་ནང་དུ་དངོས་ཆས་འདྲ་མིན་འཆོལ་བ་དེས་ང་ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་སྟེར་མྱོང་། དེ་ནི་མཐའ་མེད་པའི་རྒྱ་ནོར་འཆོལ་སྟེན་གྱི་འགྲུལ་བཟུང་ཅིག་དང་འདྲ། དེ་ཆོའི་ནང་དུ་ཅ་ལག་རྣམས་པ་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད་ཀྱང་མང་ཆེ་བཞི་ཏུ་ལའི་ཁྲ་མ་སྒྲིབ་ཀོང་མ་རྣམས་དང་། ལྷག་པར་ང་རང་གི་སྒྲ་ཀོང་མ་ཁོང་གི་ཅ་དངོས་བདག་གཅེས་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་རེད། ཐོ་བྲང་ནང་གི་ཅ་དངོས་ཆེས་ཡོད་དཔང་འབྲོག་པ་ནི་ཏུ་ལའི་ཁྲ་མ་སྒྲིབ་ཕྱིར་ལྷ་པ་ནས་བཅུ་གསུམ་བར་གྱི་སྒྲིབ་གྲུང་གི་མཆོད་ཉེན་རྣམས་ཡིན། སྒྲིབ་ཕྱིར་ལྷ་པ་ནི་དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་དུ་བྱུང་ཞིང་དེར་སྐབས་ཀྱི་ཐོ་བྲང་པོ་ཏུ་ལའི་རྣམ་པ་ནི་སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས། ཅ་དངོས་འདྲ་མིན་དེ་ཆོའི་ཁྲི་དུ་ཀོང་མར་བདག་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཁག་ཅིག་ལ་ངས་དོ་སྒྲུང་བྱས་པ་ནི། ཀྱང་གསུམ་ལ་བཀར་ཆོག་པའི་རག་གི་བཀྲང་བསྐྱེད་ཆུང་ཤེས་ཞིག་དང་། ཉེགས་བྱུ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་འཁོར་བསྐྱེད་གྱི་པའི་སའི་གོ་ལ་དང་དེའི་ཟུར་དུ་འཛུལ་སྒྲིང་གང་སའི་དུས་ཆོད་ལོན་པའི་ལག་སྒྲིམ་གྱི་རྒྱ་ཆོད། དབྱིན་ཡིག་ནང་བྱིས་ཤིང་རི་མོའི་འབྲེལ་བ་གད་ལུན་པའི་འཛུལ་སྒྲིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དེ་བཅི་ཉུང་བ་ཁག་ཅིག་བཅས་ཡིན།

དངོས་པོ་དེ་ཆོ་ཁ་གས་ཤིག་ཏུ་ལའི་ཁ་མ་སྤྱི་ཕྱིར་བཅུ་གསུམ་པའི་གྲོགས་པོ་ཆེར་ལེ་སི་སྤྱི་ལི་། Sir Charles Bell །ནས་ཕུལ་བའི་ལག་སྐྱེས་རེད། སྤྱི་ལི་ནི་འབྲས་མྱོངས་སུ་བཟུང་ཅིང་བོད་སྐད་ཤེས་པའི་དབྱིན་ཇིའི་ཆབ་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ ༡༩༡༠ ལོར་ཁྱ་ནག་གོང་མ་མཐའ་མའི་གཞུང་གི་དམག་དཔུང་གིས་བོད་ལ་བཅོན་འདྲུལ་འཛིན་སྤྱི་ལི་སྤྱི་ཕྱིར་བཅུ་གསུམ་པ་གནས་སྐབས་རིང་དབྱིན་ཇིའི་ཁྱ་གར་ལ་སྤྱབས་བཅོལ་དུ་ཕེབས་སྐབས་བཞུགས་སའི་སྤྱི་ན་བདག་རེད། ལ་མཆོན་པ་ཞིག་ལ། ཁྱ་གར་ལ་སྤྱབས་བཅོལ་དང་ཆོན་རིག་གི་རིག་གཞུང་གསར་རྟེན་བྱེད་པ་གཉིས་ར་རང་ལ་སྤྱི་ཕྱིར་བཅུ་གསུམ་པས་སྐལ་བར་གནང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། རྗེས་སུ་ངས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ལྟར་སྤྱི་ཕྱིར་བཅུ་གསུམ་པར་མཆོན་ན། དབྱིན་ཇིའི་ཁྱ་གར་དུ་གནས་སྐབས་རིང་བཞུགས་སྡོད་བྱས་པ་དེ་མིག་ཀྱང་བསྐྱེད་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ཞིག་ཆགས་འདུག ཁོང་གིས་ཉམས་སྤྱོད་དེར་བརྟེན་ནས་བོད་ནང་གི་སྤྱི་ཆོག་སྤྱོད་ཆབ་སྲིད་ལ་བཅོས་བསྐྱར་ཆེན་པོ་གཏོང་དགོས་པར་བསམས་ཤིང་། ཕྱིར་ལྷ་སར་ཕེབས་རྗེས་ཁོང་གིས་ཏར་འཕྲིན་དང་། སྤྱུག་ཁང་། བོད་ཀྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་སློབ་ཤོ་འབྲུལ་ཁང་ཆུང་དུ་ཞིག་ཀྱང་བཙུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡིན། ཁྱ་ཁབ་ཀྱི་དངུལ་ཀྱང་ལོག་སྒོར་ཀྱི་པར་ཁང་བཅས་གསར་འདྲུགས་བྱས། དེ་བཞིན་ཁོང་གིས་ཆོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་དེང་རབས་ཀྱི་སློབ་གསོ་གལ་ཆེན་དུ་མཐོང་སྟེ་ཆེད་དུ་བདམས་པའི་བོད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་འགའ་དབྱིན་ཇིའི་ར་གི་སྤྱད་། Rugby །སློབ་གྲྭར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པར་བཏང་། སྤྱི་ཕྱིར་བཅུ་གསུམ་པས་རང་ཉིད་དགོངས་པ་རྗེས་སྐབས་འབྲུང་འབྱུང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་ཕལ་མོ་ཆེ་སྟེན་གཟིགས་ཀྱིས་ཁ་ཆེམས་ཡི་གེ་གལ་ཆེན་ཞིག་བཞག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གི་རྗེས་ཀྱི་གཞུང་གིས་ཁ་ཆེམས་དེ་ཆ་ཆང་ཞིག་མ་རྟོགས་པ་དང་། ཡང་ན་སྤྲོད་མེད་དུ་བསྐྱར་འདུག

སྤྱི་ཕྱིར་བཅུ་གསུམ་པའི་ཕྱག་ཏུ་སོན་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་དངོས་པོ་གཞན་ཆོའི་ཁྲོད་དའི་དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་ནི། ལྷག་མའི་ཆུ་ཆོད་གཅིག་དང་། སློག་བརྟན་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་འབྲུལ་འཁོར་གཉིས། རྒྱངས་འཁོར་གསུམ་བཅས་ཡིན། Two Baby Austins from 1927 and a 1931 American Dodge ། ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་བོ་བརྒྱད་ནས་བོད་ལ་རྒྱངས་འཁོར་གཏོང་སའི་ལམ་ཁ་མེད་སྐབས། རྒྱངས་འཁོར་དེ་ཆོ་ཁ་གས་དུ་ལྷ་ལག་གཏོར་ཏེ་དོས་སྤྱོད་པ་དང་། རྗེས་དང་བོང་བུ་སོགས་ཀྱིས་ཉི་མ་ལ་ཡ་བརྒྱད་ནས་ལྷ་ས་རུ་དཔོར་འབྲེན་བྱས། ལྷ་སར་དེ་དག་སྤྱར་ཡང་བསྐྱར་དུ་བསྐྱེད་ཏེ་སྤྱི་ཕྱིར་བཅུ་གསུམ་པར་ཕུལ་བ་ཞིག་རེད། ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་བོད་ཀྱི་ལ་པོར་ཡོད་པའི་རྒྱངས་འཁོར་ནི་འདི་གསུམ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ལྷ་སའི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་རྒྱངས་འཁོར་བཞོད་ལམ་མེད་སྐབས་དེ་ཆོ་བཏུང་མེད་དུ་གྱུར་ཡོད། ཕྱི་སྤྱོད་ལ་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཡོད་པ་ཤུགས་སུ་སྟོན་པའི་བཅའ་དངོས་འདི་ཆོས། ཤེས་འདོད་ཀྱི་སློབ་རང་བཞིན་དུ་ལྷན་ཞིང་སྟོན་ཆུགས་མེད་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་གི་ཡིད་དབང་མེད་དུ་སྤྱོགས། མཆོན་ཉིད་རིག་པར་སློབ་གཉེར་དང་དཔེ་ཆ་སློབ་འཛིན་བྱེད་པ་ལས་དངོས་ཆས་དེ་དག་གཏོར་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་སྤྲོད་པའི་དུས་ཆོད་མང་པོ་བསྐྱལ་བ་ངས་ད་ལྟ་ཡང་གསལ་པོར་དྲན། དེང་སང་ལྷ་དུས་དངོས་ཆས་དེ་ཆོ་རང་ངོས་ནས་ཕྱིར་ཆས་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེན། འོན་ཀྱང་། དེ་དག་གིས་ང་ལ་མཐོང་ཐོས་དང་ཉམས་སྤྱོད་མེད་པའི་ཤེས་བྱའི་འཛིན་ཏེན་ཀྱི་ལ་པོ་ཞིག་གི་བྱུར་ཞིག་བརྟན་པ་དང་། འཛིན་ཏེན་དེས་ང་ལ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སློབ་གསུ་མཐའ་མེད་པར་བསྐྱངས། སྤྱོད་ཀས་གཅིག་ནས། དེ་བའདི་ནི་འཛིན་ཏེན་དེ་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་། འཛིན་ཏེན་དེས་ང་ཆོར་ཆེས་ཕུལ་བྱུང་གི་ཤེས་བྱ་དང་གསར་གཏོང་ཅི་ཞིག་སྤྱད་ཡོད་པའི་སྟོར་ཡིན།

རྒྱང་ཤེས་དེ་བཏུ་སྤྱོད་བྱེད་པར་ང་ལ་དགའ་ངལ་ཅི་ཡང་འཕྲད་མ་བྱུང་། འདི་གང་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ང་ལ་གསལ་པོ་ཆགས་ཤིང་། རིང་པོ་མ་འགོར་བར་ངས་རྒྱང་ཤེས་བརྒྱུད་ནས་གོང་དལ་ལྷ་སའི་འཆོལ་བའི་བྲེལ་ཟེང་དང་། ལྷག་པར་ཆོང་ར་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་པ་ཡིན། ངས་



མཛེས་སྤྱིང་གྲེད་པ་ཞིན་པའི་རྒྱལ་སྤྱང་དང་ཡོན་པ་པོའི་བྱིས་པ་ཆོལ་སྤང་ལམ་དུ་ཡར་རྒྱལ་མར་རྒྱལ་གྲེད་པའི་ཐག་ཡངས་དེང་པ་འང་ཡོད་  
ནཱེ་མ་རུང་བསམ་བློར། སྤེས་སྤྱངས་རྒྱང་ཤེས་པ་རྒྱུད་ནས་ཤོད་པའི་སྤྱིང་སྤྱིགས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ལ་བརྟམ་ནས་ཞབས་སྤྱི་པ་ཆོར་རྒྱར་  
མ་དང་རྒྱར་ཆོགས་ཆོལ་མེད་དྲིས་ཚུང་། མཛོ་རྒྱང་པོད་ཀྱི་ནམ་མཁའ་འི་རྒྱར་ཆོགས་ཞི་ཆེས་མཆར་རྒྱལ་རྒྱན་པ་ཞིག་ཡིན།

ཁྲག་མའི་ཚུ་ཚོ་དེ་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ངས་གསལ་པོར་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་། དེས་ལས་ཀ་ཇི་ལྟར་བྱེད་པའང་ཤེས་  
ན་འདོད་པས། གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་མགོ་འཁྱོམས་ནས་དེའི་སྒྲོར་ལ་བསམ་མཐོ་བྱུང་བ་ཡིན། ཇིས་སུ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་དེ་བྲག་ས་ཆེ་  
དྲག་ས་པས་ངས་བྱུངས་སྐྱམ་ཁ་སྤྲེས་ཏེ་ནང་གི་ཆ་ཤས་རྣམས་ཡོངས་སུ་རང་སར་གཏོར་ནས་བརྟུས། འོན་ཀྱང་། དཀའ་ངལ་ཞིག་ནི་ཆ་  
ཤས་དེ་ཚོ་ཆོང་མ་སྐར་ཡང་བརྒྱགས་ཏེ་སྐར་བཞིན་ལས་ཀ་བྱེད་དུ་འཇུག་གྱུ་དེ་རེད། འདི་ལྟར་འབྲུལ་དངོས་གཏོར་བརྒྱགས་བྱེད་པའི་  
ངའི་ཆེ་གང་གི་རང་མོས་ཞོར་ལས་འགོ་བཙུགས། ང་རང་ཚུ་ཚོ་ད་གཏོར་བརྒྱགས་འདི་ལ་བྱང་ཆ་ཐོན་ཏེ་སྐར་སར་ཚུ་ཚོ་ད་ཡོད་པའི་མེ་ངོ་  
ཤེས་པ་ཚོ་འུ་ཚོ་ད་བཟོ་མཁན་གཅི་བོ་ཆགས་ནའང་། སྤྱིས་སུ་རྒྱ་གར་ནང་དུ་ང་ལ་ཁྱུ་བྱུག་ཚུ་ཚོ་ད་ཅིག་ཡོད་པ་དེའི་ཁྱུ་བྱུག་ལ་ངའི་བྱི་  
ལས་གཏོར་སྒྲིན་བྱུང་བར་ངས་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་བྱབ་མེད། མྱོག་རྩས་རྩན་པའི་རང་འགྲུལ་གྱི་ཚུ་ཚོ་ད་མང་པོ་དར་སྐབས་ང་རང་གི་རང་  
མོས་ཞོར་ལས་འདིའི་ཤོ་བ་ཡང་ཉམས་ཤིང་། ཚུ་ཚོ་དེའི་རིགས་ཁ་སྤྲེས་པ་ཡིན་ནའང་ནང་དུ་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་མ་ལག་གང་ཡང་མི་འདུག

རྒྱ་ཁོང་མའི་ལག་སྐྱུལ་གྱི་སློག་བརྟན་ཉོན་ཤེད་དེ་གཉིས་བཀོལ་སྤྱོད་ཤེད་རྒྱ་ནི་དེ་འདྲི་སྒྲ་པོ་ཞིག་མ་རེད། རྒྱ་རིགས་ཡིན་པའི་དེ་ཞབས་མེ་གྲུ་པ་ཞིག་གིས་དེ་གཉིས་ལས་གཅིག་པེད་སྤྱོད་ཤེད་ཐུབ་པ་བཟོས་ཤིང་། ངས་ཁོང་ལ་དེ་ཤོད་སློག་ཤེད་རིགས་ལ་བ་ནས་ང་ཆོར་སློག་བརྟན་འགའ་ཡོད་པ་དེ་ཆོར་བརྟན་པ་ཡིན། སྤྱིས་སུ་སློག་ཤུགས་ལ་བརྟན་པའི་སློག་བརྟན་ཉོན་ཤེད་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ང་ཆོང་ལག་དུ་སོན་ཀྱང་། སྤྱིགས་གཅིག་ན་སློག་གི་ཨ་མར་སྦྱོན་ཆ་ཡོད་པས་དེ་ལ་ཆག་སྦྱོན་ཡང་ཡང་བྱུང་། རྒྱལ་མ་འདི་ཞིག་ལ་ཨོ་སུ་ཏར་རེ་ནས་ཡིན་པའི་དབྱིན་ཇིའི་བཙོན་པ་དེ་རིག་དང་ཕེ་ཁྲད་༽ Heinrich Harrer and Peter Aufschnaiter གཉིས་ཀྱི་གར་བྱང་སྤྱིགས་ཀྱི་དམག་གི་བཙོན་ཁང་ཞིག་ལས་ཁྱོས་དེ་ནི་མ་ལ་ཡ་བརྒྱད་ནས་ལྷ་སར་སླེབས། ཁོང་གཉིས་ལྷ་སར་འབྱོར་པའི་ལོ་དེ་ནི་ཡལ་ཆེར་ ༡༩༥༥ ཡིན། དེ་རིག་ནི་དའི་སྤྱིགས་པོ་ཆགས་ཤིང་རྒྱལ་མ་རེར་སློག་བརྟན་ཉོན་ཤེད་དེར་བཟོ་བཙོས་ཤེད་པར་ཁོང་གིས་ང་ལ་རིགས་རམ་བྱས་སྤྱོད་། ང་ཆོར་སློག་བརྟན་མང་པོ་རིག་མ་བྱུང་མོད། འོན་ཀྱང་། འཛམ་སྐྱིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་བྱུང་བ་གལ་ཆེན་ཁག་གི་རྒྱོར་ལ་མ་ཐུན་སྤྱིགས་རྒྱལ་ཁབ་ནམས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་གཞིར་བཟུང་ནས་སླེལ་པའི་གསར་འགྱུར་གྱི་སློག་བརྟན་མང་པོ་དང་། དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཉིན་མོ་དང་དབྱིན་ཇིའི་རྒྱལ་པོ་འཛོར་ཇི་ལྷ་པའི་ཁྲི་འདོན་རྒྱོར་གྱི་སློག་བརྟན་བཅས་ཀྱི་གར་ནས་ལྷ་སར་སླེབས། དེ་བཞིན་ཤེད་ཁི་སི་ཕེའར་གྱི་འཁྲབ་གཞུང་དེ་ན་རེ་ལྷ་པ་གཞི་རུ་བཟུང་པའི་ལོ་དེ་རེ་མ་སིའི་༽ Laurence Oliver's film of Shakespeare's Henry V and Charlie Chaplin's silent movies གློག་བརྟན་དང་། ཆར་ལེ་ཆར་ཕེ་ཡིན་གྱི་སྤྱུ་མེད་སློག་བརྟན་འགའ་ཡང་ཡོད།

ང་ཚོ་རིག་ལ་དང་བའི་དོན་གྲིས་མར་འཕུལ་ལས་ནས་འགོ་ཚུགས་ཤིང་། དོན་ངོ་མར་ངས་ཚོ་རིག་དང་འཕུལ་ལས་གཉིས་ཀྱི་བར་  
ལ་བྱད་པར་ཞིག་མཐོང་མེད་པ་དང་། འཕུལ་ཆས་ཀྱི་སྒོར་ལ་སྟེ་སར་ཡོད་པའི་ངའི་ངོ་མོས་ཆང་མའི་ནང་ནས་དེ་རིག་མཁས་ཤོས་ཡིན་  
པས། ངས་ཁོང་ནི་པོ་རྒྱ་ལའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་འཕུལ་དངོས་ཁ་གསལ་དེ་ཆོར་ངེས་ཆ་ལྟན་པ་བཞིན་ཚོ་རིག་ལ་འང་ངེས་ཤེས་གཏིང་ཟབ་  
ཅིག་ཡོད་པར་བསམས། བྱད་མཆར་བཞིག་ལ། ཁོང་ལ་ཚོ་རིག་ཆེད་སྤྱོད་གི་རྒྱུ་བརྗེད་སེམས་མེད་པ་ངས་ལོ་ངོ་མང་པོའི་ཕྱིས་སུ་མ་གཏོགས་  
ཤེས་མེད། ཡིན་ཡང་། དེའི་དྲུས་ངས་མི་དཀར་པོ་ཆང་མར་ཚོ་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གཏིང་ཟབ་ཅིག་ཡོད་པར་སྟམ་བྱུང་།

ཅུ་ཚོད་གཏོར་བ་དང་སྒྲིག་བརྟན་སྟོན་ཤེད་ལ་བཟོ་བཅོས་ཤེད་པ་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བས་ངའི་སྟོབས་པ་ཆེ་རུ་བྱིན། ངའི་ལས་གཞི་རྩེ་མའི་རྒྱུ་ལ་འཁོར་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་མ་ལག་ཤེས་རྟོགས་ཤེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། རྒྱུ་ལ་འཁོར་གཏོར་མཁན་དང་དེར་ལྟོགས་ཤེད་མཁན་གྱི་མིང་ལ་སྒྲིག་པ་ཆེ་རིང་ཟེར། ཁོང་སྐད་དམར་ཞིག་ཡིན་ཞིང་ཁོང་གི་ཁོང་སྤྱོད་སྐད་གྲགས་ཡོད། རྒྱུ་ལ་འཁོར་གྱི་འོག་དུ་ལས་ཀ་ཤེད་སྐབས་སྐབས་མ་ལེགས་པར་མགོ་རྒྱུ་ལ་འཁོར་ལ་བཅད་བས་ཆོ། ཁོང་གིས་ཁོང་སྤྱོད་ངང་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མགོ་སྒྲར་ཡང་དེ་ལ་བཅད་བས། རྒྱུ་ལ་འཁོར་གྱི་ཨ་མར་བཟོ་བཅོས་ཤེད་སྐབས་ང་ལ་ཞིབ་ཏུ་དང་། བྱིས་སུ་དེ་གཏོར་དུ་འཕྲུག་པར་ངས་ཁོང་དང་གྲོགས་པོ་བསྐྱེགས་པ་ཡིན།

ཉིན་ཞིག་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུས་རྒྱུ་ལ་འཁོར་གཏོར་ཆེད་གཞན་ལ་ཤེས་སུ་མ་བཅུག་པར་ངས་རྒྱུ་ལ་འཁོར་ཞིག་ཁང་པའི་ཕྱི་ལེགས་སུ་བཏོན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། བཅད་སྟོན་རྒྱུ་དུ་ཞིག་བྱུང་བས་མདུན་ངོས་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིག་ཆག་སོང་། རྒྱུ་ལ་འཁོར་ལ་བདག་སྟོང་ཤེད་མཁན་གཞན་ཞིག་སྟེ་འབའ་པ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ཅི་བཤད་དམ་བས་མས་ནས་ཞེད་སྐད་ཆེན་པོ་སྒྲིགས། ངས་མདུན་སྒྲིག་དེའི་ཆ་བཅིག་བཅའ་བྱུང་བ་ནས་དེ་དེ་ནི་ཤེས་སྟོན་དང་ས་མེ་ཡིན་པས་སྟོན་མའི་བ་མའི་ཤེས་སྟོན་དང་འདྲ་མཚུངས་མ་བྱུང་། བས་མ་སྟོན་ཅུང་ཅམ་བཏང་རྩེ་ཐབས་ལ་མ་ཞིག་རྟེན་པ་དང་། ངས་ཤེ་མ་ཀ་ར་བཞུས་ནས་སྟོན་དེའི་སྐད་དུ་བྱགས་ཏེ་བ་མའི་རྣམ་པ་བསྐྱར་བཟོ་བྱས་པ་ཡིན། འབའ་པ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་འདི་དུ་གོ་ཡོད་མེད་ངས་མ་ཤེས་མོད། གལ་ཏེ་ཁོང་གིས་ཤེས་ཡོད་ནའང་ང་ལ་ཉེས་པ་བཏང་མ་སོང་།

དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་སྟེ་ཆོན་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་ཐད་ལ་དེ་རིག་གིས་ང་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱུང་། དེ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ས་བཤད་རིག་པ་ཡིན། ངའི་སྒྲེར་གྱི་དཔེ་མཛོད་ནང་འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་སྒྲོར་ལ་དབྱེན་ཡིག་གི་དཔེ་ཆོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཆོད་ནང་ཉི་ཤོང་ཐེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་དམག་འཐབ་འདིར་འཕྲོ་ལ་ཞུགས་བྱས་པར་འབྲེལ་བཤད་ཞིབ་ཕྲ་བརྒྱབས་འདུག་སྟོན་བརྟན་སྟོན་ཤེད་ལ་ཆོད་ཏུ་དང་། ཅུ་ཚོད་ལ་བཟོ་བཅོས། དེ་བཞིན་རྒྱུ་ལ་འཁོར་གཏོར་བར་འབད་བཅོན་བྱས་པ་བཅས་ཀྱིས། ང་ལ་ཆོན་རིག་དང་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དེ་རྩེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆོར་སྐད་ཞིག་བྱིན་ཐོང་། ལོ་ན་བཅུ་དྲུག་གི་སྐབས་ང་བོད་ཀྱི་འགོ་བྟོན་ལ་བསྐྱོས་པའི་བྱིས་སུ། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ངོས་ནས་ ༡༩༥༤ ལོར་རྒྱ་ནག་དང་། ༡༩༥༦ ལོར་རྒྱ་གར་ལ་ཏུ་སྒྲོར་དུ་སོང་བ་དེ་ཆོས་ངའི་སེམས་ལ་བག་ཆགས་གཏོར་ཟབ་ཅིག་བཞག་ནས་སྟོན་མའི་ཆོར་སྐད་དེ་ལ་མང་གཞི་ཞིག་བཏོང་། སྐབས་དེར་རྒྱ་མིའི་དམག་དཔུང་གིས་ངའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་བཅོན་འཕྲུལ་བྱས་ཟེན་ཅིང་། ང་རང་རྒྱ་མིའི་སྤྱད་གཞུང་དང་མཐུན་ཐབས་འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་གཉན་འཕྲང་ཆེ་པའི་གྲོས་མོལ་རིང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལྷུང་།

ངའི་གཞིན་དུས་རྩོགས་ལ་ཉེ་སྐབས་པེ་ཅིན་དུ་སོང་བ་ནི་ང་རང་གི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་འགྲུལ་བཞུད་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། པེ་ཅིན་དུ་གཙོ་འཛིན་མའི་ཅེ་དུང་དང་། ཀྲོའུ་ཨེན་ལེན། རྒྱལ་ཁབ་དེའི་འགོ་བྟོན་གཞན་རྣམས་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཕྱོགས་བསྟོན་འདིའི་སྐབས་ཞིང་ལས་མཉམ་ལས་དང་། རྒྱ་བྱགས་སྒྲིག་འདོན་གྱི་རྒྱ་མཛོད་ཏུ་ཕྱི་སྟོན་སྟོན་ལས་གཞི་ཆེ་ལག་ལ་ཏུ་སྒྲོར་སྟེ་རྩེ་མའང་པོ་བྱས་པ་ཡིན། རྒྱ་ལམ་དང་རྒྱུ་ལ་འཁོར་ལུན་པའི་དེང་རབས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་མཐོང་བ་ནི་ཐོག་མ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཆོན་རིག་པ་ངོ་མ་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པ་ཡང་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན།

༡༩༥༦ ལོར་སངས་རྒྱས་མུ་ངན་ལས་འདས་ནས་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་འཁོར་བའི་རྩེ་ཐབས་ལ་ཞུགས་པར་ང་རྒྱག་དུ་སོང་། དེའི་མཛད་སྟོན་དངོས་གཞི་ལྡེ་ལེར་ཆོགས་ཤིང་། བྱིས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱད་སྟོན་ནི་རྩེ་མཆོག་ནི་ངའི་སྟོན་སྟོན་པ་དང་གྲོགས་པོ་ཏུ་བྱུར་པར་མ་ཟད། བཅོན་ཕྱོད་ཀྱི་སྒྲིག་བདག་ཀྱང་ཆགས། རྩེ་མཆོན་རིག་གི་བས་མ་སྟོན་ལུན་ཞིང་། ཁོང་གིས་འཕྲུལ་ལས་དང་བཟོ་ལས་ཀྱི་

ཡར་ཀྲུས་ནི་ཀྱ་གར་གྱི་མ་འོངས་པའི་གཞི་རྩར་གཞིགས་ཡོད། དེ་བཞིན་ཁོང་ལ་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་ལྷ་ཀྱེ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་མཆིས། རྗེས་  
དྲན་དངོས་གཞི་དེ་རྗེས་རྗེས་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་འཆང་ཀྱི་སའི་གནས་མཆོག་དེ་རྗེ་གདན་ལྷ་བྱ་ལ་གནས་མཇུག་པའི་བྱས་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་  
གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་ཁག་དང་། བོ་ལས་ཀྱི་ལྷ་གནས། སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་བཅས་ཀྱ་གར་གྱི་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལྷ་སྐོར་དུ་སོང་བ་ཡིན།

སྐབས་དེར་ཀྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་མ་ཏི་ར་སའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཡི་ཤེས་རབ་ཆོག་པའི་ཆོག་མཆི་ལྷ་བྱ་ཆེན་རིག་དང་སེམས་  
དོན་རིག་པ་གཉིས་གཅིག་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་ལས་ལ་བརྩོན་པའི་སེམས་དོན་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་འགའ་ཤས་ལ་ཐོག་མར་ཐུག་འཕྲད་བྱས། ལྷ་  
ཡི་ཤེས་རབ་ནི་དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་དང་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་དུ་གར་ཕྱོགས་དང་རྒྱ་བཙུགས། ཆེན་རིག་དང་ཆོས་ལུགས་བཅས་འགྲོ་བ་  
མིའི་ཤེས་ཡོན་ཆང་མ་གཅིག་སྒྲིལ་བྱེད་པར་འབད་པའི་སེམས་དོན་རིག་པའི་ལས་འགྲུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། མ་ཏུ་མེ་དང་ཨ་ནེ་༼Madame  
Blavatsky and Annie Besant༽ཞེས་པའི་ལས་འགྲུལ་འདིའི་སློབ་གྲོགས་མཁན་ཆང་མ་རྒྱལ་ཕྱོགས་པ་ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཆོ་ཀྱ་གར་  
ནང་དུ་ཡུན་རིང་པོར་བསྐྱོད་མྱོང་འདུག།

ཐ་ན་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་སྐོར་འདི་ཆོའི་སྟོན་དུ་འདུག། ངས་འཕུལ་ལས་ནི་དོན་ངོ་མར་འཛིན་ཆེན་རིགས་ཐབས་ཁྱད་པར་ཅན་  
ཞིག་གི་འབྲས་བུ་འམ་མཆོན་རྟགས་ཞིག་ཏུ་རྟོགས་ཤིང་། ཆེན་རིག་མཆོན་རྟགས་འདིའི་རྟེན་གཞི་རེད། ཆེན་རིག་ནི་ཞིབ་པའི་རྣམ་པ་  
ལྡན་པའི་འཆོལ་ཞིབ་དང་། འཆོལ་ཞིབ་དེ་ཉིད་ལས་སྒྲུབ་པའི་ཤེས་ཡོན་ཕྱོགས་བསྐྱུས་ཞིག་ཡིན། ཤེས་ཡོན་ཕྱོགས་བསྐྱུས་དེས་འཛིན་  
རྟེན་རྟོགས་ཐབས་ཁྱད་པར་ཅན་འདི་བསྐྱུར། ཐོག་མའི་ངའི་ཆེན་རིག་གི་དང་བཞི་འཕུལ་ཆས་ནས་འགོ་ཁྲིགས་ཀྱང་། བོ་ལས་བྱེད་བྱག་  
པའམ་འཕུལ་ཆས་ཀྱི་ཕྱི་དང་ཆས་ལས་ཆེན་རིག་གི་ཞིབ་པའི་འཆོལ་ཞིབ་དེས་ངའི་ཡིད་དབང་ཀྱན་ནས་ཕྱོགས།

ངས་མི་གཞན་དང་ལྷག་པར་ཆེད་ལས་ཆེན་རིག་པ་དང་ལྷན་དུ་ཆེན་རིག་གི་སྐོར་ལ་སྐྱེད་མོལ་བྱས་པར་བརྟེན་ནས། རང་ཆོས་  
དང་ཆེན་རིག་གཉིས་ཀྱི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྤྲིང་སྟོབས་ལ་འདྲ་ཕྱོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དོ་སྣང་བྱུང་། ངས་འདྲ་ཕྱོགས་དེ་ཆོ་དུང་ཡང་  
ད་ལས་པ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད། ངའི་ཤེས་རྟོགས་ལྟར་ན། ཆེན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་དེ་ཆོས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ་ནས་འགོ་  
བརྒྱུས་ཏེ་རྣམ་གཞག་གི་དོན་སྤྱི་ཞིག་གཏན་ཁེལ་བྱེད་པ་དང་། དོན་སྤྱི་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་བབ་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཆོས་དེར་  
འགྱུར་བ་དང་འབྲས་བུ་ཅི་འབྱུང་བར་སྟོན་དཔག་ཅིག་བྱེད། སྟོན་དཔག་འདི་བདེན་མིན་དེ་བྱེད་བྱེད་པར་ཆོས་དེའི་གནས་ཚུལ་ལ་  
ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་བཟྱ། ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྷ་འདི་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བར་མ་ཟད་བསྐྱར་སྒྲིལ་བྱེད་ཐུབ་ཆེ། ད་གཞིན་འཆོལ་ཞིབ་དེའི་  
འབྲས་བུ་ཆེན་རིག་གི་ཀྱེ་ཆེ་བའི་ཤེས་བྱའི་ཕྱོགས་བསྐྱུས་ནང་དུ་འཆུད། འོན་ཀྱང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྷའི་འབྲས་བུ་རྣམ་གཞག་གི་  
དོན་སྤྱི་འམ་སྟོན་དཔག་དང་མ་མཐུན་ཆེ་དོན་སྤྱི་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་ཏེ། ཆོས་དེར་མངོན་སུམ་གྱིས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ་ནི་གལ་ཆེན་  
དུ་འཛིན། འཆོལ་ཞིབ་འདི་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་མྱོང་བ་ནས་འགོ་ཁྲིགས་ཏེ་རིགས་པར་བརྟེན་པའི་བསམ་སྒྲོའི་དཔུང་པ་བརྒྱད་ནས་རྣམ་གཞག་  
གི་དོན་སྤྱི་ཞིག་གཏན་ལ་ཐབ་པ་དང་། དོན་སྤྱི་དེར་སྟོན་བྱེད་པར་སྒྲུབ་ཡང་མངོན་སུམ་གྱི་མྱོང་བ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཞིག་རེད། མངོན་  
སུམ་རིག་པའི་དཔུང་ཐབས་འདི་དང་། རང་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་དང་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་ངས་ཅི་ཞིག་སྒྲུབ་པ་དེ་ཆོའི་  
བར་གྱི་འདྲ་ཕྱོགས་དག་གིས་ངའི་ཡིད་དབང་ཀྱན་ནས་བཀྱག།

རང་ཆོས་ནི་གསུང་རབ་བརྟན་བཅོས་དང་ཆོ་གའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཞིག་ཏུ་རིམ་གྱིས་བྱུང་ནའང་། ཞིབ་  
ཆོག་གིས་བཤད་ན། རང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་གསུང་རབ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལུང་ནི་མྱོང་བ་དང་ཀྱུ་མཆོན་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ལ་སྒྲོམ་ན་གལ་  
ཆེན་མིན། དོན་ངོ་མར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གྲགས་ཆེན་གྱི་གསུང་བཤད་ཅིག་གི་ནང་དུ། རྗེས་འཇུག་པ་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གསུང་ཆད་

མ་ཡིན་མིན་ནི་གྲུ་པ་ཁོ་ནས་ཁས་ལེན་མི་བྱ་བར་ནན་སྒྲུལ་བྱས་ཏེ་གསུང་རབ་ཀྱི་དབང་ཚད་དམའ་རུ་བཏང་། ཉམས་སྦྱང་ལྔ་ལྔ་པའི་གསེར་གྱི་མགར་པ་ཞིག་གིས་གསེར་ལ་ལྷན་ཡོད་མེད་བཟླ་བ་དཔྱད་ཞིབ་མོ་བྱེད་པ་བཞིན། ཁོང་གིས་ཅི་ཞིག་གསུངས་པ་ཚད་མ་ཡིན་མིན་ཡང་སོ་སོའི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཚོད་ལྷ་དང་རིགས་པའི་དཔྱད་པ་བརྒྱུད་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲིབ་སྒྲིན་གནང་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ནང་ཆོས་ནང་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཚད་མ་ཡིན་མིན་དཔྱད་སྐབས་སྒྲིབ་པའི་དབང་ཚད་དང་པོ་དང་། རིགས་པའི་དབང་ཚད་གཉིས་པ། གསུང་རབ་ཀྱི་དབང་ཚད་མཐའ་མ་ཡིན། རྒྱ་གར་གྱི་ནང་ཆོས་སྒྲིབ་གཉེར་ཁང་དཔལ་རྒྱ་ལྡེའི་སྒྲིབ་དཔྱད་ཆེན་མོ་ཆོས་སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་རབ་ལ་བརྒྱལ་བཟླ་ཞིབ་ཆགས་བྱེད་སྐབས་སངས་རྒྱལ་གྱི་བཀའ་གསུང་འདི་ལག་བརྟམས་བྱས་ཡོད། བོད་ཀྱི་ནང་བརྟན་ནི་དཔལ་རྒྱ་ལྡེ་ནས་མར་དར་སྤེལ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།

ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ཚན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་བཟླ་བ་དཔྱད་བྱེད་ཐབས་གཉིས་མི་འདྲ་སྟེ། ཚན་རིག་གི་བཟླ་བ་དཔྱད་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་དང་། ཕྱིའི་ཆོས་ཤིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ལག་ཆ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་ཀྱང་། ནང་སེམས་ཀྱི་དཔྱད་པ་ནི་ཡིད་བྱེད་ཕྱོད་པ་ལྟར་བསྐྱེད་བསྐྱང་ལ་བརྟེན་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་ཕྱོད་པ་འདི་ནང་གི་སྒྲིབ་པ་ལ་དཔྱད་པ་གཏོང་བར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད། ཡིན་ཡང་། ལྷགས་གཉིས་ཀས་དཔྱད་ཐབས་ཀྱི་གཞི་རྩར་མངོན་སུམ་གྱི་སྒྲིབ་པ་འཛིན་པ་གཅིག་པ་ཡིན། ཚན་རིག་གིས་ཆོས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་འཇུག་པར་བརྟན་ན། རྟེན་ཅི་ནི་ཆོས་དེ་མ་རྟེན་པ་དང་མི་འདྲ། ང་ཆོས་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་སུ་བརྟེན་ནས་ཁས་ལེན་པ་དང་། ཚན་རིག་གིས་ཆོད་དཔག་ཅིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་བྱས་ནས་བདེན་པར་ར་སྤྱད་ན་ང་ཆོས་དེ་བདེན་དོན་དུ་འཛིན། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་སུ། དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་ནི་ཚན་རིག་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་དཔྱད་པ་གང་གིས་བཅའ་རྟེན་བྱས་ཀྱང་ནང་པས་ཁས་ལེན་བྱེད། ང་ཆོས་ཆོས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་ཉོག་དཔྱད་བྱས་ནས་ཡིན་མིན་དང་ཡོད་མེད་ལ་རིགས་པས་བསྒྲུབ་པ་དང་ར་སྤྱོད་བྱས་ན། ཐ་ན་དུས་རབས་མང་པོ་ལ་གན་ཤུགས་ཐེབས་པའི་གསུང་རབ་ཅིག་གི་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་བ་ཤད་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་གཅིག་མེད་འཛིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་སོགས་ལ་འགལ་ཡང་། ང་ཆོས་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཡིན་པ་ངས་པར་དུ་ཁས་ལེན་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་ནང་ཆོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ལ་གཞི་རྩའི་ལྷ་སྐྱེད་པའི་ཡོད་པ་ནི། སྒྲིབ་པའི་འཇུག་སྒྲིབ་བརྟེན་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་ལ་སུ་མཐུད་དུ་འཛོལ་ཞིབ་དང་། ང་ཆོད་གསར་རྟེན་གྱི་ཤེས་བྱས་ཡུན་རིང་ལ་བཟུང་བའི་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་ནི་འབྲུལ་ཡིན་པ་ར་སྤྱོད་བྱས་ཆེ་དང་བས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ལངས་ཕྱོགས་དེ་འདོར་བའི་ཆོད་སེམས་འདི་ཡིན།

ཆོས་ལྷགས་དང་མི་འདྲ་བའི་ཚན་རིག་གི་ཁྱད་ཆོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་བདེན་པ་ར་སྤྱོད་བྱེད་པར་བརྟན་བཅོས་ཀྱི་ལུང་ལ་ཁྱད་ཆོས་གཞུགས་ཀྱི་མེད་པ་འདི་རེད། ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་བདེན་དོན་ཡོད་ཚད་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྷ་འཇུག་ཕྱི་རིག་གི་བདེན་དཔང་གིས་ངས་པར་དུ་མངོན་པར་གསལ་བར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། བླ་ཁྲིའི་དང་ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ་གྱིས་<sup>1</sup>Newton and Einstein<sup>2</sup>ལའག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཆོས་གང་ཞིག་འདི་ལྷ་ར་ཡིན་དགོས་པར་བསམ་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མིན། དེར་བརྟེན་དཔྱད་བྱེད་ཡུལ་གྱི་དོན་གནད་དང་དེའི་མཐའ་མའི་འབྲས་བུ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་ཐད་ལ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཡངས་པོ་བསྐྱེད་ནས་འཛོལ་ཞིབ་ལ་འཇུག་དགོས། ལྷ་ཚུལ་ཡངས་པོ་འདི་ནི་ཐེ་ཆོམ་རིང་ལྷགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཞིག་རེད། འདི་འདྲའི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཡངས་པོས་ཤེས་སྒྲིབ་དང་ཤེས་བྱ་གསར་པ་དང་དུ་ལེན་པའི་སེམས་གཤིས་བསྐྱེད་བསྐྱང་བྱེད་པའི་ཤེས་ཤིང་། སེམས་གཤིས་འདི་མི་ལ་རང་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་གོ་ཉོགས་འཛོལ་སྟེན་དང་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ཆོ། ང་ཆོད་ལྷ་རྒྱ་དང་མཐོང་རྒྱ་ནི་མཐའ་མཚམས་གསར་པ་ཞིག་ལ་བསྐྱེད་པའི་ཤེས་ཤིང་། ངས་ཚན་རིག་པ་ཡོད་ཚད་ལ་འདི་འདྲའི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཡངས་པོ་ལྷན་པ་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱི་མེད། དོན་ངོ་མར་འགའ་ཤས་ནི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་པའི་



བཅོ་བཀོད་སྡོན་མ་དག་གི་ནང་ནས་ཐར་མེད་པ་འདྲ་སྤྲོད།

ནང་བརྟན་གྱི་དབྱེད་པའི་སྤྲོལ་རྒྱུ་ལ་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་  
དང་གསུང་རབ་འབྱུང་ས་འདི་དེ་ཆོ་བོད་པ་ལ་བཀའ་དྲིན་ཏུ་ཅད་ཆེ། བོད་པ་ཆོས་རྒྱུན་དུ་རྒྱ་གར་ལ་འཕགས་ཡུལ་ཟེར་བ་དང་། སངས་  
རྒྱུ་དང་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་རིམ་བྱོན་མང་པོ་ཞིག་ས་འདིར་འབྱུངས། ཁོང་ཆོའི་བརྟན་བཅོས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་  
ལུགས་དང་སེམས་དོན་རིག་པའི་སྤྲོལ་རྒྱུ་གྱི་ཁ་སྤྲོགས་དང་རྣམ་པ་ལ་ཅ་བའི་ཆ་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ཡོད། སློབ་དཔོན་དེ་དག་ནི་དུས་  
རབས་གཉིས་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སློབ་པ་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་དང་། དུས་རབས་བཞི་པའི་མཁས་པའི་དབང་པོ་ཐོགས་མེད་དང་ཁོང་གི་སྤྱན་  
མཆེད་དེབྱག་གཉེན། དེ་བཞིན་ཀུན་སྤྲོད་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ཞི་བ་ལྷ་དང་། དུས་རབས་བདུན་པའི་ཆོད་མ་རིག་པའི་སློབ་  
དཔོན་ཆོས་གྲགས་སོགས་ཡིན།

༡༩༥༩ ལོའི་ཕྱི་ཟླ་གསུམ་པའི་ནང་དུ་དབོད་ནས་བྱོས་བྱོལ་ལ་འོངས་པ་ནས་བཟུང་། ང་དང་བོད་མི་སྐྱབས་བཅོལ་བ་གྲངས་  
འཕོར་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱ་གར་དུ་བྱིས་གཞི་གཉིས་པ་ཞིག་རྟེན་པ་ནི་གིན་དུ་སྐལ་བ་བཟང་པོ་རེད། ངའི་བཅན་བྱོལ་གྱི་འཛོལ་འཕྲིལ་མགོ་  
སྟོད་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་དཔྱད་འཛིན་ཞི་མཁས་དབང་ར་རྟ་རྟ་ར་ཡིན། [Dr Rajendra Prasad] ཁོང་ནི་ཆོས་ལུགས་ལ་ཏུ་ཅད་དཔྱད་མོས་  
ཡོད་པ་དང་། ཆོང་མས་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པའི་བྲིམས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་དབང་ཞིག་རེད། སྐབས་དེའི་སྤྱི་དཔྱད་འཛིན་གཞིན་པ་ནི་ཕྱིས་སུ་  
སྤྱི་དཔྱད་འཛིན་ཆགས་པའི་མཁས་དབང་ཟེར་སྟེ་ཕ་ལེ་ཡིན་ཞིང་། [Dr Sarvepalli Radhakrishnan] ཁོང་གི་ཆེད་ལས་དང་སྒྲེར་གྱི་  
ངོས་ནས་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་དང་བཅེན་པོ་ཡོད་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན། ཐེངས་གཤིག་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་  
ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་གི་སྐོར་ལ་བཞུ་སྐྱབ་བྱེད་པ་ཞིན་པའི་སྐབས། ཟེར་སྟེ་ཕ་ལེས་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་དབུ་མ་ཅ་བ་  
ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆོགས་བཅད་ཅིག་ངག་ནས་སྦྱོར་བ་དེ་ངས་གསལ་པོར་བྲན་གྱི་འདུག ཡོད་པ་དང་བཅན་བྱོལ་བ་ནས་བཟུང་ཆོན་རིག་  
པ་དང་བསམ་སྒྲོ་པ་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་དཔྱད་འཛིན་ལ་སྐོར་འཛིན་བྱེད་པའི་ལམ་སྤྲོལ་བྱེད་དུ་འཕགས་པ་འདི་རྒྱ་གར་གྱིས་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པ་དེ་  
གཞི་བཞེད་ཅིག་རེད།

བོད་མི་སྐྱབས་བཅོལ་བ་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་དུ་ལྷག་ཅིག་རྒྱ་གར་གྱི་ས་གནས་གང་སར་གཞིས་ཆགས་བྱ་རྒྱུ་ལ་རོགས་སྦྱོར་དང་། གཞིན་  
རྒྱ་ཆོའི་ལ་སློབ་གྲྭ་གསར་འཛུགས། འཛིན་ལ་ཉེ་བའི་རིག་གཞུང་ཞིག་གི་སློབ་གཉེར་ཁང་ཁག་འབད་འབྱུངས་ཀྱིས་བདག་གཅེས་བྱས་པ་  
བཅས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་གཅིག་གི་རིང་ལ་མང་ཆོགས་ཀྱི་ལས་དོན་དཀའ་སྤྲུག་བརྒྱད་རྗེས། ངའི་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་གི་འབྲུལ་བཞུད་ལོ་རབས་དུག་  
ཅུ་པའི་མཇུག་དུ་འགོ་བཙུགས། ངའི་འབྲུལ་བཞུད་ཀྱི་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་མིའི་ཙུ་བའི་རིན་ཐང་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོང་རྟོགས་  
སྒྲེར་བ་དང་། ཆོས་ལུགས་ཕན་ཚུན་བར་ལ་མཐུན་སྦྱོལ་དང་གོ་རྟོགས་སྒྲེལ་བ། བོད་མི་དམངས་ཀྱི་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་སོགས་གོང་  
འཕེལ་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་ཞིར་དུ། ངས་གོ་སྐབས་སྒྲེང་ས་ནས་རང་ཉིད་དགའ་མོས་བྱ་ཡུལ་ཁག་ཅིག་གོ་བསྐྱར་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་  
ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ། ཆོན་རིག་དང་དེའི་དབྱེད་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་ལ་རང་གི་ཤེས་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་སྙན་གྲགས་ཆེ་བའི་ཆོན་  
རིག་པ་ཆོར་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཐ་ན་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༦༠ ནང་དུ་འང་ཆོས་ལུགས་དང་ཆོན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ཐད་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་  
བྱང་སྤྲོགས་སུ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་གནས་དྭ་རམ་ས་ལར་ཕེབས་པའི་མགོན་པོ་གལ་ཆེན་འགའ་དང་ལྷན་དུ་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་མྱོང་། བཙུན་  
པ་ཐོ་མ་སི་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་པ་དོན་སི་ཏྲོང་གཉིས་ལ་ [Thomas Merton and Huston Smith] ཐུག་འཕྲད་བྱས་པ་ནི་  
སྐབས་དེར་བྱུང་བའི་ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་ཁྲོད་བཞེད་དུ་མེད་པ་ཞིག་རེད། ཐོ་མ་སི་ནི་ནང་ཆོས་ལ་དང་བཅེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གིས་

ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་ངའི་སྒོ་སྒྲིལ།



ངའི་ཆོན་རིག་གི་དགེ་ཆན་ཐོག་མ་དང་ཆོན་རིག་པའི་གྲོགས་པོ་ཉི་ཤོས་ཤིག་ནི་རྒྱ་བ་འཇར་མན་སྤྱད་འཛིན་གྱི་སྤྱན་མཆོད་ཡིན་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཟར་ཇི་ཟེ་ཁར་ཡིན། [Carl von Weizsacker] ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲིང་བརྟེན་ཐོབ་ཀྱང་ཆབ་སྤྱད་ཀྱི་ལས་ལ་བརྟེན་བཞིན་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་སྒྲིབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡིན་ཟེ། འོན་ཀྱང་། ལོ་རབས་སུམ་ཅུའི་ནང་ཁོང་ནི་ཁོ་ཉིད་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཟར་ནས་ [Werner Heisenberg] ཀྱི་ལས་རྒྱུ་ལོ། ཟུར་ཇི་ཟེ་ཁར་གྱིས་ཉུ་ཆོན་རིག་གི་ཤུགས་ཀྱི་ནང་། རྒྱག་པར་དུ་ཀྱན་སྤྱད་དང་ཆབ་སྤྱད་ལ་ཐེབས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཤུགས་ཀྱི་ནང་། འབྲས་ལ་མེམས་ཁྲལ་བྱས་པ་ནི་ངས་ནམ་ཡང་བརྟེན་མི་སྤྱད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་དཀའ་ཆོག་ལ་གཏོང་ལེན་བྱས་ཏེ་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་དཔྱད་ཐབས་བརྒྱད་ནས་ཆོན་རིག་གི་ལས་དོན་ལ་སྒྲིབ་མེད་དུ་བཅལ་བཞག་བྱས་ཡིད།

ངས་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁོང་དང་ལྷན་དུ་ནང་ཆགས་ཀྱི་གོ་བསྐྱར་རིང་པོ་བྱས་པར་མ་ཟད། ཁོང་གིས་ཆོན་རིག་གི་བརྟེན་གཞི་ཞིག་ཅིག་གི་ཐོག་དངོས་སུ་ང་ལ་སྒྲིབ་ཆོན་ཡང་བྲིད་ཐོང་། སྒྲིབ་བྲིད་དེ་ཆོ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་སྐབས་ནི་ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་སྤྱལ་རྒྱུ་ནང་དགེ་ཆན་ཞིག་གིས་དགེ་ཤུགས་ཅིག་ལ་སྒྲིབ་བྲིད་བྱེད་པ་དང་མ་མཐུངས་པ་མེད། ཐེངས་གཅིག་ཙམ་མིན་པར་ཟུར་ཇི་ཟེ་ཁར་གྱིས་ང་ལ་ཁོ་ཉིད་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ཤུགས་བརྒྱན་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲིབ་བྲིད་བྱས་པ་ཞིག་བྱེད་སྐབས། ང་ཆོས་ཉིན་ཉི་ལ་པོ་གཉིས་ཟུར་དུ་ལེན་བྱུང་པ་བྱུང་། ཁོང་གིས་བྱམས་བརྟེན་ཆོན་པོའི་སྒོ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཅ་ཆེན་མང་པོ་ང་ལ་གནང་ཞིང་། རྒྱག་པར་ཉོགས་དཀའ་བའི་དོན་གནད་ཅིག་ངས་མ་ཤེས་པར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་གིས་ངར་རྒྱུད་རིང་པོ་བརྒྱན་པ་དེ་ཆོའི་བཀའ་བྲིན་ངས་ནམ་ཡང་བརྟེན་མི་སྤྱད།

ཟུར་ཇི་ཟེ་ཁར་གྱིས་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་མངོན་སུམ་རིག་པ་གལ་ཆེན་དུ་བརྟེན་ནས་དེར་གཏོང་འཛིན་ཆེན་པོ་བྱས། ཁོང་གིས་བཤད་པ་ལྟར་ན། དངོས་པོ་ལ་ཉོགས་སྐབས་གཉིས་ཏེ། དངོས་པོའི་སྒྲིང་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་ཉོགས་པ་དང་། ཡང་ན་དངོས་པོ་རྗེས་སུ་དཔག་ཆོག་ དཔེར་ན། མིག་གིས་ཀྱང་ཤུའི་སྡེ་ལི་སྤྱད་ཐོག་མཐོང་བཞི་དངོས་པོའི་སྒྲིང་ཚུལ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། དེའི་ནང་དུ་འབྲེལ་བ་ཀྱང་ཤུའི་སྡེ་ལི་སྤྱད་ཐོག་དང་། ཀྱང་ཤུའི་འབྲེལ་བའི་སྒྲིབ་བྲིད་ཀྱི་སྤྱི་བཏང་གི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཆོད་དཔག་བྱེད་བྱུང་པ་འདི་ནི་རྗེས་དཔག་གི་ཉོགས་སྐབས་ཤིག་ཡིན།

ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་འདོད་ཚུལ་བྱེད་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དཔྱད་པ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ནི་བརྟེན་གཞི་དེའི་རང་བཞིན་དང་མཐུན་དགོས་པའི་ཅ་འཛིན་ཞིག་ཡིད། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་འདོད་ཚུལ་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཐེ་བའི་མྱོང་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་འཛིན་ཏེན་གྱི་བདེན་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ། མངོན་སུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ཤེས་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་འདོད་ཚུལ་དེར་སྒྲུབ་དོར་བྱེད་དགོས། འདི་ལྟར་ནང་པས་ཐད་ཀར་ཞིབ་ཏུ་བྱེད་པའི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་དཔྱད་ཐབས་དང་པོར་འཛིན། འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་འདོད་ཚུལ་ཞིག་འཛིན་ཏེན་གྱི་མྱོང་བ་ལས་ཕྱོགས་སྒྲིམ་བྱས་པ་སྟེ་ཆོ་སྤྱོད་གི་མི་ཉུག་པའི་རང་བཞིན་ནམ་ཉིན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྟ་བུ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཆོ། ཅ་པའི་ཆ་ནས་རྗེས་དཔག་གི་ཆོད་མ་ལ་བརྟེན་ནས་འདོད་ཚུལ་དེར་སྒྲུབ་དོར་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་ཟུར་ཇི་ཟེ་ཁར་གྱིས་དཔེ་བརྒྱན་པ་དང་གཅིག་མཐུངས་སུ་ནང་པས་རྗེས་དཔག་གི་དཔྱད་ཐབས་དེ་ཡང་ཁས་ལེན།

ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ད་དུང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་ཤིང་མ་གཞན་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་སངས་མ་རྒྱལ་པའི་སྒོ་ལ་སྒྲིག་གྱུར་  
དུ་སྒྲུང་བར་བཤད། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་ཤིང་མ་འདྲི་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་སྒོ་ལ་རྒྱུན་གྱི་དཔེ་མཆོན་ནི་ཏ་ཅང་ཕྱ་བའི་ལས་  
འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་། འཛམ་གླིང་གི་ནང་དུ་རིགས་མི་འདྲ་བའི་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཅིའི་ཕྱིར་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་སྟགས་ཡིན། འཆོ་  
གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ཐར་བའི་ལས་ལ་དཔུང་པ་གཏོང་བར་ནང་པ་ཆོ་སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ལ་ཡིད་ཉེན་རུང་བས། དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ཀྱི་གནས་ཤིང་མ་འདྲི་ཁོ་ནས་ནང་གི་འདོད་ཚུལ་དེ་ཆོའི་རྒྱུ་ཉེན་དུ་གསུང་རབ་ནས་ལུང་འདྲེན། སྤྱིར་མངོན་སུམ་དང་། རྒྱུ་དཔག་  
ལུང་གི་ཆོད་མ་བཅས་ཀྱི་དཔུང་ཐབས་ཏེ་འཇུག་སྒོ་གསུམ་གྱི་ཅ་འཛིན་འདི་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་དར་བའི་མགོ་སྟོན་ནས་གསལ་པོ་ཡོད་  
ཀྱང་། འདི་ཆོ་མ་ལག་ཆ་ཆོད་གི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་དཔུང་ཐབས་ཤིག་དུ་ཐོག་མར་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་ནི་དུས་རབས་ལྔ་པའི་  
ནང་དུ་བྱོན་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཆོད་མའི་སྒོ་བ་དཔོན་སྟོགས་སྤང་དང་། དུས་རབས་བདུན་པའི་སྒོ་བ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་གཉིས་རེད།

དཔེ་མཆོན་མཐའ་མ་འདྲིའི་ནང་དུ་ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གཉིས་ཁ་ཁར་གྲེས་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། དེ་ཡང་ཆོན་རིག་གིས་  
ཉུང་མཐར་ལྷ་བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་གཞུང་གི་ལུང་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཀྱང་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཡིན་ཡང་། མངོན་སུམ་གྱི་ཁྱོད་བ་དང་རྒྱ་  
མཚན་པོད་སྟོན་བྱེད་པའི་བྱུ་ཁོངས་དང་པོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་ལ་དཔུང་ཐབས་ཀྱི་མཐུན་ཆ་གང་མང་ཡོད།  
གང་ལྟར། ང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཁྱོད་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་བཟུང་བའི་འདོད་ཚུལ་དག་ལ་ར་སྟོན་བྱེད་པར། ང་ཆོས་གོ་མས་  
པའི་དབང་གིས་འཆར་ཅན་དུ་དཔུང་ཐབས་གསུམ་པ་འདི་བཀོལ་སྟོན་བྱེད། དཔེར་ན། ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲི་ཆོས་དེ་གཉིན་ཉི་ཡིས་  
བཤད་པ་དང་། ཡང་ན་སྒྲི་ཆོས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁས་ལེན་པ་དང་། ཐ་ན་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་འང་ཞིབ་འཇུག་པ་གཞན་ཆོས་ཆོན་  
རིག་གི་དུས་དེ་བཀག་དུ་བཀོད་པའི་མཇུག་འབྲས་དེ་རང་ཉིད་ནས་ཆོད་ལྷ་མ་བྱས་པར་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བསྟགས་པར་འོས་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བསྟོན་མི་(David Bohm) ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ནས་ངའི་ཆོན་རིག་གི་གོ་མས་འདྲིས་  
དེ་གཏོང་ཟབ་དུ་བྱིན་པར་ཐེ་ཆོམ་མེད། ང་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པའི་མཁས་པ་ཆོའི་ཁྱོད་ཁོང་ནི་ཡོན་ཏན་དང་ཐུགས་དགོངས་ཆེས་རྒྱ་ཆེན་  
ཟུན་པ་ཞིག་རེད། 1929 ལོར་ཡོ་རོབ་དུ་ཐོངས་གཉིས་པ་འགོ་སྐབས་དབྱིན་ཡུལ་དུ་ཁོང་ལ་ཐོག་མར་མཇུག་ཞིང་། དེ་མ་ཐག་དུང་  
ཆོའི་བར་ལ་མཇུག་པའི་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་གཉིས་ཀར་ཆོར་སྤང་བྱུང་། དོན་ངོ་མར་ངས་ཕྱིས་སུ་ཤེས་ཏེ་གསུང་བ་ལྟར་སྟོན་མི་ཡང་མད་  
ཁོ་ཁྱེའི་(McCarthy) དུས་ཀྱི་མཐར་གཅོད་སྐབས་ཨ་རི་ནས་ཕྱིར་འབྲུད་བྱེད་དགོས་བྱུང་བའི་བཅཅ་བྱོལ་བ་ཞིག་རེད། ཆོ་གང་གི་  
མཇུག་པའི་ཐོས་དང་ཤེས་ཡོན་བརྗེ་རེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་སྐབས་དེར་འགོ་ཚུགས། ཆོན་རིག་དང་ལྷག་པར་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྷ་བའི་  
ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཆོས་སྒོ་མོ་ནམས་ཤེས་ཏེ་གསུང་བྱེད་པར། སྟོན་མིས་ལམ་སྟོན་བྱས་ནས་ཆོན་རིག་གི་འཛིག་ཉེན་ལྷ་ཚུལ་ཅེར་སོན་དེ་  
ང་ལ་བཞུགས། ཟུར་ཇོ་ཟུལ་དང་སྟོན་མི་ལྷ་བྱ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་ལྷན་དུ་ཞིབ་ཐུབ་སྟེ་མོལ་བྱེད་སྐབས། གཟབ་གཟབ་ཀྱིས་  
ཉན་ཏེ་ཏེ་གསུང་དཀའ་བའི་དགག་སྒྲུབ་ཆ་ཆོད་ཞིག་ཏེ་གསུང་བའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་ང་ལ་སྒྲིམ་ཀྱང་། སྟོ་ཕངས་པ་ཞིག་ལ་བགྱེ་སྟེ་གྲོལ་རྒྱུ་བའི་  
སེམས་ན་མང་པོ་བཞུད་མི་འདུག ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱག་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་སྟོན་མི་དང་མཉམ་དུ་གྲོས་བསྟར་རིང་པོ་བྱས་པའི་ཁྱོད། ངས་ནང་  
པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་དཔུང་ཐབས་དེ་དག་དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་དཔུང་ཐབས་དང་འབྲེལ་སྤངས་ཅི་འདྲ་ཡིན་མིན་གྱི་བསམ་སྟོན་མང་པོ་  
ཞིག་ཉིད་བྱུང་།

རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོད་ལས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ཅོམ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པའི་གནད་དོན་དང་། ཡུལ་ཅན་ཏེ་མིའི་ཁྱོད་བཀམས་ཅད་  
ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པའི་ཁོང་གི་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་དེར་ངས་ཆོད་དུ་བསྟོན་བསྟགས་བྱས་ཁྱོད་། ང་ཆོའི་

སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་སྐབས་སྒྲིབ་མི་ནི་ཡུལ་གཅི་བོར་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གཅིག་པུ་མ་ཡིན་པར། ཤེས་ཡོན་གྱི་ངོ་བོ་མ་འདྲ་བ་གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་རིན་ཐང་ཡང་ངོས་འཛིན་བྱེད་བྱུང་པའི་ཆོན་རིག་གི་མཐུན་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆོར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ར།

སྒྲིབ་མིའི་བྱམ་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ནི་ཁོང་གིས་བསམ་སྒྲོའི་དབྱེད་པ་བརྒྱུད་ནས་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ལ་གཅི་བོར་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱེད་ཐབས་ཀྱིས་བཀོད་འདོམས་བྱས་པ་འདི་ཡིན། གོ་བདེ་བར་བཤད་ན། ལག་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་དང་པོ་སྒྲིབ་ཁོང་ཡུག་ཅིག་སེམས་ནང་དུ་རྟོག་བཟོ་བྱེད་པ་དང་། ཆོན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་བྱེད་བྱག་པ་ཞིག་ལ་ཁོར་ཡུག་དེ་དང་བརྒྱན་ནས་ཞིབ་དབྱེད་བྱས་ཏེ་ནམ་རྒྱུན་སྒྱུ་འབྲེན་བྱེད་མི་རྒྱས་པའི་བདེན་འཛིན་དག་ལ་ཕན་གནོད་ཅི་ཡོད་ཆོད་ལྟ་བུ་བྱེད། ཡུལ་མ་སེམས་བྱས་དུས་དང་བར་སྒྲིབ་ཀྱི་སྐབས་སྒྲིབ་པའི་བརྟག་དབྱེད་ཕལ་ཆེ་བ་ནི་འདི་འདྲའི་བསམ་སྒྲོའི་དབྱེད་པའི་ཐོག་ནས་བྱས་ཏེ་སྐབས་དེའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་ལ་དབྱེད་པ་བཏང་། ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་ནི་མཆོ་མ་མཚུངས་མེད་རེད། འདིའི་ནང་སྒྱུ་མཆོད་ཅིག་འཛམ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དུ་སྒྲིབ་པ་དང་། གཞན་དེ་མཐུན་འབྲེན་གྱི་གཟིངས་ཤིག་གི་ནང་དུ་སྒྲིབ་ཀྱི་མུར་ཆོད་དང་ཕལ་ཆེར་འདྲ་བར་མཐུན་འབྲེད་སེམས་སྲུབ་ཅི། མཐུན་འབྲེན་གྱི་གཟིངས་ནང་གི་སྒྱུ་མཆོད་ལ་མཆོན་ན་དུས་དལ་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ཁོ་ལོ་ངོ་བཅུ་ཡི་རྩེ་སྲུབ་པའི་ལོག་སྐབས་འཛམ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྱུ་མཆོད་དེ་ཁོ་དང་མི་འདྲ་བར་ཏ་ཅང་གསལ་ཡོད། མཆོ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་འདི་ཞིབ་དུ་རྟོགས་པར་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་མཚུངས་ཅིས་དགོས་ཤིང་དེ་ནི་ངའི་ཤེས་ཆ་དཔེ་ལས་འདས་ཡོད།

ངའི་ཆོན་རིག་གི་གོ་མས་འདྲིས་ནང་དུ་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་འདི་སང་ལ་ཆོར་བ་ནི་བོ་ཞིག་རྒྱུ་དུ་སྒྲིབ་མྱོང་། དེ་ཡང་རྒྱུ་མཆོན་ནི་འདི་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་བར་ལ་འདྲ་ས་མང་བས་ཡིན། ང་ཆོ་ཕན་ཚུན་མ་བྲུག་པའི་གོང་དུ་སྒྲིབ་མི་རྒྱ་གར་གྱི་སེམས་དོན་རིག་པའི་མཐུན་དབང་གེར་ཤི་ན་མོ་ཏེ་Jiddu Krishnamurti །དང་བྲུག་འཕྲད་བྱས་ནས་ཡུན་རིང་པོ་སྒྲིབ་ཞིང་། ཁོང་དང་རྒྱན་དུ་བཞུགས་པའི་ཡང་གང་མང་བྱས་འདུག སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྒྲིབ་མི་དེ་དག་གིས་ཀྱིས་ཆོན་རིག་གི་ཡུལ་གཅི་བོར་འཛིན་པའི་དབྱེད་ཐབས་དེ་ནང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་སྤངས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་མྱོང་། ནང་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ནང་སེམས་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་འདི་ཡང་ཆོན་རིག་གི་བརྟག་དབྱེད་དང་གཅིག་མཚུངས་སྲུ་མཛོན་སྲུ་མ་རིག་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན།

གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་རྒྱུ་མཆོན་དང་མཛོན་སྲུ་མ་རིག་པ་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན་པ་ནི་ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཅིག་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་། མཛོན་སྲུ་མ་གྱི་མྱོང་བ་ཅི་ཡིས་གྲུབ་པ་དང་ལྷགས་གཉིས་ཀྱིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རྒྱུ་མཆོན་གྱི་རྣམ་པ་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད། ནང་ཆོས་ནང་མཛོན་སྲུ་མ་གྱི་མྱོང་བ་ཟེར་དུས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དང་དབང་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཐེ་བའི་མཛོན་སྲུ་མ་རིག་པའི་དོན་དག་རྒྱུ་ཆེན་ཞིག་འདུས་ཡོད། འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཉིས་བརྒྱའི་ནང་གི་འབྲུལ་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོན་རིག་གིས་དབང་པོའི་རྒྱས་ཆོད་དེ་སྒྲིབ་དུས་ཡིད་ལ་མ་ཤར་བའི་ཆོད་ཅིག་ལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཆོན་རིག་པས་ཕྱ་མཐོང་ཆེ་ཤེས་དང་རྒྱུང་ཤེས་ལྟ་བུ་རྒྱས་ལྷགས་ཆེ་བའི་ལག་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེས་ཕྱ་བའི་ཆོས་ཏེ། ཕྱ་ཕྱང་དང་། རྟོགས་དཀའ་བའི་རྒྱལ་མཚན་དང་ཡངས་པའི་འཛིན་ཀྱི་བཟོ་བཀོད་སོགས་ལ་མིག་རྩེན་པས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་བྱུང་། ཆོན་རིག་གིས་སྒྲིབ་མེད་ཀྱི་དབང་པོའི་རྒྱས་ཆོད་འདི་གཞི་རྒྱ་བཞག་ནས་རྩེས་དཔག་གི་མཐུན་མཆོམས་དེ་ཡང་ད་ལྟའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་བྱུང་ཁོངས་ལས་ཕ་རོལ་དུ་བཀྲལ་བར་བྱས་ཡོད། ད་ལྟ་ལྟུ་བའི་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་ཤུལ་རྒྱག་དེ་ཆོ་རྟོགས་པར་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཙོས་མཛིང་རྒྱལ་གྱི་རྩ་རྩེས་ཏེ། ཉེ་རྒྱལ་དང་ནི་ལོན་gluon །ཐེ་བའི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་གྲུབ་ཆའི་གནས་སྤངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྩེས་དཔག་བྱེད་བྱུང་།

བྱས་པའི་དུས་སྲུངས་སྒྲིབ་ཀོང་མའི་རྒྱུང་ཤེས་ལ་ཆོད་ལྟ་བུ་དེ་སྐབས་མཛོན་སྲུ་མ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་གཞི་རྩུ་བཞག་པའི་རྩེས་དཔག་གི་རྒྱས་



ཤུགས་དེའི་མྱོང་བ་གསལ་པོ་ཞིག་ང་ལ་ཐོབ་མྱོང་། བོད་པའི་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་ཡུལ་སྤྱོད་ལོ་མས་གཤེས་ནང་ང་ཚོས་ཟླ་བའི་ནང་དུ་རི་བོང་  
 ཞིག་ཡོད་པར་བཤད་ལ། ངའི་བསམ་པར་ཡོ་རོབ་པ་ཚོས་རི་བོང་གི་ཆབ་ཏུ་མི་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད། གང་ལྟར་ཟླ་བ་ཉ་གང་བའི་སྟོན་ཁའི་  
 མཚན་མོ་ཞིག་ལ་ཟླ་བ་ཤིན་ཏུ་དྲངས་སྐབས་ངས་རྒྱང་ཤེལ་བརྒྱད་ནས་རི་བོང་དེར་བཞུགས་པ་ཡིན། ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ལ་ཟླ་བའི་སྟོང་དུ་  
 ངས་གྲིབ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་བུང་། ང་དགའ་བས་བཏམ་ཏེ་ཡོངས་འཛིན་གཉིས་སྐད་བཏང་ནས་རྒྱང་ཤེལ་ནང་དུ་ལྟ་རུ་བརྒྱུག་པ་དང་།  
 ཟླ་བའི་སྟོང་དུ་གྲིབ་མ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཟླ་བའི་སྐང་དུ་འང་སའི་གོ་ལ་བཞིན་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་འཕྲོས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ་བཀོད་པ་ཡིན། ཁོང་  
 གཉིས་རྒྱང་ཙམ་མགོ་འཁོར་བའི་ནམ་པ་ཞིག་བཞུན་མོད། འོན་ཀྱང་། ཟླ་བའི་སྟོང་དུ་གྲིབ་མ་སྤྱང་བ་དེ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་  
 མོས་མཐུན་གནང་། རྩེ་སྤྱད་པ་དེ་བཅིག་གི་ནང་དུ་ཟླ་བའི་སྟོང་གི་དོང་ཁའི་འབྲུ་པར་མཐོང་སྐབས། ངས་སྤར་བཞིན་ཟླ་བའི་དོང་ཁའི་  
 སྤྱོགས་གཅིག་ལ་མ་གཏོགས་གྲིབ་མ་མེད་པ་མཐོང་བ་དང་། ཟླ་བའི་སྟོང་གི་དོང་ཁའི་གྲིབ་མའི་འབྲུང་རྒྱུ་ཀྱི་འོད་དེ་ནི་མ་ཡིན་པའི་མཇུག་  
 རྩོམ་བརྒྱབས་པ་ཡིན། ཕྱིས་སུ་ངའི་མཇུག་རྩོམ་འདི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པ་ཤེས་སྐབས་ང་ལ་དགའ་སྤྲོད་ཞིག་སྟེ།

ཞིབ་དུ་བཤད་ན། རྒྱ་མཚན་འགོད་སྤངས་འདི་ནི་ནང་ཚོས་སམ་ཚན་རིག་ལ་ཁྱད་དུ་དབང་བཞིག་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོས་རང་བཞིན་  
 གྱིས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་འགྲོ་བམའི་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ཞིག་གི་མཚན་བྱེད་ཡིན། རྩེ་སྤྱད་པ་གཏན་ཆོག་ས་  
 རིག་པའི་རྩ་དོན་ཞིག་ཏུ་བྲུ་གཞིན་ནམས་ལ་ངོ་སྤྲོད་དངོས་གཞི་བྱེད་སྐབས། ཐག་རིང་གི་རིམ་སྤང་ལ་དུ་བ་འཕྱར་བ་མཐོང་བ་ལས་མེ་  
 ཡོད་པ་རྩེ་སྤྱད་པ་གཏན་ཆོག་པའི་དཔེ་འདི་འགོད། མེ་ལས་མའི་སྤོང་གནས་དཔག་པའི་བོད་ནང་དུ་རྒྱུན་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ཡིན། ཉིན་གང་གོ་མ་པ་བརྒྱབས་  
 པས་ཁ་སྐོམ་སྟེ་ཇ་དཀར་ཡོལ་གང་འབྲུང་ན་འདོད་པའི་འགྲུལ་པ་ཞིག་སྟོ་ལ་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་འཆར་འོང་། ཁོས་དུ་བ་མཐོང་བས་མེ་  
 དང་མཚན་མོ་དེར་གནས་ཆང་གཡར་ཆོག་པའི་ཁྱི་མ་ཆང་ཞིག་རྩེ་སྤྱད་པ་གཏན་ཆོག་ལ། རྩེ་སྤྱད་པ་འདི་གཞི་རྩར་བཞག་སྟེ་འགྲུལ་པ་དེས་  
 རང་ཉིད་ཀྱི་ཇ་འབྲུང་བའི་འདོད་པ་སྐྱོང་བར་བྱེད། དབང་ཤེས་ལ་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་སྤང་རྒྱུ་ལ་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུས་ནས་མངོན་དུ་མ་གྱུར་  
 པའི་ཆོས་ཤིག་རྩེ་སྤྱད་པ་འདི་རྒྱ་མཚན་འགོད་སྤངས་འདི་ནི་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད།



༡༩༥༩ ལོར་ང་ཡོ་རོབ་ལ་ཐོག་མར་འགྲོ་སྐབས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མཁས་དབང་ཆེན་པོ་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པས་ཤོ་  
 བར་དྭ་Sir Karl Popper ་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་པའི་སྐལ་བཟང་བུང་། ང་དང་འབྲུ་བར་ཤོ་ཕར་ནི་ན་རྩེའི་དྭ་Nazi ་དབང་བསྐྱར་གྱི་སྐབས་  
 རྒྱུ་ཡུལ་ཕྱེ་ཡོན་ན་དྭ་Vienna ་ལ་ཞུས་བྱོལ་དུ་སོང་བའི་བཅོན་བྱོལ་བ་བྱས་མྱོང་བ་དང་། སྤྱིད་དབང་གཅིག་སྤྱད་རིང་ལུགས་ལ་ཁ་གསལ་  
 གྱིས་སྟོན་བརྗོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། དེའི་བྱིར་དེད་གཉིས་ལ་མཐུན་ས་མང་པོ་ཞིག་འདུག། ངོས་ཁོང་ལ་ཐུག་སྐབས་ཤོ་ཕར་ནི་ལོ་བདུན་  
 རུ་བཞུགས་ཐོབ་ཀྱང་མིག་དང་ནམ་དུ་དྲུང་ཤིན་ཏུ་ནི་པོ་རེད། དབང་གཙོ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྤྱིད་གཞུང་གི་གནད་དོན་ཁག་ལ་གྲོས་བསྡུར་  
 བྱེད་སྐབས། ཁོང་གིས་ཆོར་བ་རྩོམ་བཞུགས་པས་གཞིན་ནུའི་སྐབས་ཁོང་ནི་ཆོས་རྒྱལ་ཤུགས་ལྟན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྟུང་བུང་། སྐབས་  
 དེའི་གྲོས་བསྡུར་ནང་ཤོ་ཕར་གྱིས་ཆོས་ལུགས་དང་ཆོན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་ལས་གཙོ་བོ་དམར་པོའི་  
 རིང་ལུགས་ཀྱི་འཛིགས་སྤྱོད་དང་། གཅིག་སྤྱད་ཆབ་སྤྱིད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཉིན་ཁ། གང་ཟག་སྟེར་གྱི་རང་དབང་སྤྱང་སྤྱོད་ལ་དཀའ་ངལ་  
 གུ་ཡངས་ཀྱི་སྤྱོ་ཆོགས་ཤིག་རྒྱུན་བསྐངས་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་སྟོང་སོང་། ཡིན་ཡང་ཆོན་རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་

རྟོག་དྲུག་ཁག་ཅིག་ལ་ངེད་གཉིས་ཀྱིས་གྲོས་བསྟུར་བྱས་པ་ཡིན།

སྐབས་དེར་ངའི་དབྱེན་སྐད་ནི་ད་ལྟ་བཞིན་ཡག་པོ་མེད་ལ་ངའི་སྐད་སྒྱུར་པ་ཁོང་ཚོ་ལ་འདྲ་བ་ཆ་མེད། མངོན་སུམ་རིག་པའི་ཆན་རིག་དང་མི་འདྲ་བར། མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་དབྱེད་ཐབས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གོ་བསྟུར་བྱེད་པར་ཆ་རྒྱུན་མཐོ་བོ་དགོས། དེའི་ཕྱིར་སྔོན་མི་དང་ཕར་ཇོ་བཟའ་ལྟ་བུ་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པ་དང་བསྟུར་ན་པོ་ཕར་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ནས་ང་ལ་ཚོ་བསྐྱེད་ཐོབ་པ་ཅུང་ཉུང་། ཡིན་ཡང་། སྐབས་དེར་ང་ཚོ་གྲོགས་པོ་ཆགས་ཏེ་ཕྱིས་སུ་ང་དབྱེན་ངའི་ཀྱུ་ཁབ་ལ་འགོ་དྲུས་རྒྱུན་དུ་ཁོང་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ཤིང་། ལྷག་པར་ ༡༩༩༥ ལོར་སོ་རེ་རྫོང་གི་ཁེ་ལེ་རུ་ཡོད་པའི་ཁོང་གི་བྱིམ་དུ་ང་འཐུང་བར་སོང་བ་དེ་ངས་བརྗོད་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ནི་སྐྱེད་ཆལ་ལྷུ་མར་བདག་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱང་། མེ་ཏོག་དང་། ལྷག་པར་སྣ་མའི་མེ་ཏོག་ལ་དགའ་ཆོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། ཐོ་ཕར་གྱིས་དགའ་སྤྱོད་ངང་ནས་ཁོང་གི་མེ་ཏོག་ལྷུ་མར་དང་ཤེལ་ཁང་ང་ལ་བསྟན་སོང་། དེའི་ཁྱོད་ལ་ནས་ངས་ཐོ་ཕར་གྱིས་ཆན་རིག་གི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་ཆན་རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་ཀྱི་གནད་དོན་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིབ་དུ་བྱགས་ཀྱིན་ཆེན་པོ་བཞག་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་།

ཐོ་ཕར་གྱིས་ཆན་རིག་ལ་ཐུལ་པའི་ལེགས་སྐྱེས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི། ཆན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་གི་བདེན་དཔང་དང་ཚོད་དཔག་དེའི་རྟེན་གཞི་རུ་རྒྱ་མཆོན་འགོད་སྤངས་ཤིག་སྟེ། ཕྱོགས་བསྟུས་རིགས་འགྲེད་དང་རྗེས་དཔག་གཉིས་ཀྱི་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་པ་འདི་ཡིན། ཕྱོགས་བསྟུས་རིགས་འགྲེད་ཞེས་པ་ནི་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་པའི་དཔེ་མཆོན་གྱི་བྱེད་བ་བརྒྱད་ནས་སྤྱི་ཚོམ་ཞིག་ཀྱག་པ་ལ་གོ་ཞིང་། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་གོ་རྟོགས་དེ་ཕྱོགས་བསྟུས་རིགས་འགྲེད་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། དུ་བ་དང་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཡང་ཡང་མཐོང་བ་གཞིར་བཞག་ནས་དུ་བ་གང་དུ་ཡོད་པ་དེར་མེ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོམ་ཀྱག་རྗེས་དཔག་ནི་འདིའི་ལྷོག་ཆུ་སྟེ་སྤྱིའི་བདེན་པ་ཞིག་གི་གོ་རྟོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེ་བྲག་གི་ཆོས་ཤིག་སྐྱབ་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། ༡༩༩༥ ལོ་ནས་བཟུང་ཡོ་རོབ་ནང་བཟོས་པའི་རྒྱང་ས་འཁོར་མཐའ་དག་གིས་ཞ་ཉེ་མེད་པའི་དོ་སྙུམ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་ན། ཕྱོགས་བསྟུས་ལ་དབང་བའི་རྒྱང་ས་འཁོར་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ ༡༠༠༠ ལོར་བཟོས་པ་གོ་དུས། རྒྱང་ས་འཁོར་དེའི་ནང་ཞ་ཉེ་མེད་པའི་དོ་སྙུམ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་སྤྱིའི་གོ་རྟོགས་དེ་ལས་དཔོག་ཐུབ། ཆན་རིག་གི་ནང་དུ་རྒྱ་མཆོན་འགོད་སྤངས་འདི་ཆོ་དང་། ལྷག་པར་རྗེས་དཔག་བཞག་ལ་སྤྱོད་བྱེད་སྤངས་ནི་རྟོག་འཛིང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ། ཚད་མཐོ་བོའི་ཕྱིས་རིག་ཀྱང་དེའི་ནང་དུ་འདུས་ཡོད།

ཆན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་མཆོན་འགོད་ཚུལ་མི་འདྲ་ས་ཞིག་ནི་རྗེས་དཔག་ཡིན་པ་དང་། ཤིན་ཏུ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཕྱིས་རིག་གི་རྒྱ་མཆོན་བཞག་ལ་སྤྱོད་དར་རྒྱས་ཆེ་བས། ཆན་རིག་གི་རྒྱ་མཆོན་འགོད་སྤངས་ནི་ནང་པའི་རྒྱ་མཆོན་འགོད་སྤངས་དང་འདྲ་མཚུངས་མེད། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆ་ནས་ནང་པའི་རྒྱ་མཆོན་འགོད་སྤངས་དེ་ཡང་རགས་པར་གནས་ཏེ་བརྗོད་བྱ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་རྒྱབ་ཚྭ་དང་ནམ་ཡང་ཁ་བྱེས་མེད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། ཕྱིས་རིག་གི་གཏན་ཆོགས་ལ་ཆད་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་མཆོན་ལྡན་ཞིང་། དེའི་ཕྱིར་སྐྱབ་བྱེད་ཅིག་ལ་ཆད་མ་ཡོད་མེད་ནི་མཚུངས་ཕྱིས་ཡང་དག་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་གཅིག་དུ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ། འདི་ལྟར་ཕྱིས་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཚོམ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆད་གཞི་ནི་སྤྱི་ལྟན་གྱི་གཏན་ཆོགས་རིག་པར་རྟོགས་ན་ཏུ་ཅང་མཐོ་བོ་ཡིན། ང་མཆོར་ཆེ་བའི་ཕྱིས་རིག་གི་འབྲས་བྱ་འདི་རྒྱ་མཆོན་དུ་བཞག་ནས་བཤད་ན། མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཕྱིས་རིག་གི་ཆོས་ཉིད་དེ་ཆོ་རང་རྒྱ་བྱུང་པ་དང་། ཕྱིས་རིག་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོ་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་བརྟན་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དེར་ཏུ་ལས་མི་དགོས།

བདག་གི་ལྷ་ཚུ་ལ་ལ། ཚན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་གཞན་ཞིག་ནི་ཆོད་ལྷན་གྱི་ཆོད་དཔག་ཅིག་ཅི་ཡིས་གྲུབ་མ་  
གྲུབ་འདི་ཡིན། སྔ་ཕར་གྱིས་ཚན་རིག་རང་གི་དྲི་བ་ཞིག་གི་རྒྱ་ཁྲིན་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ཡང་སྐབས་འདིར་གོ་བ་ཆེན་པོ་ལེན་  
རྒྱུ་ཡོད། འདི་ལ་སྔོན་མ་གྱི་སྤྲོ་བ་འབྲེལ་ལྷ་བ་ཟེར། ཚན་རིག་གི་འདོད་ཚུ་ལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་བདེན་པ་མིན་ན་མིན་པར་སྟོན་པར་  
བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་འདོད་ཚུ་ལ་དེའི་རང་ངོས་ནས་ཆོད་དགོས་པ་སྤྲོ་བ་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་བ་འདིས་བསྟན། དཔེར་ན། འཇིག་  
ཉིན་བཀོད་པ་པོས་འཇིག་ཉིན་བསྐྱུན་པའི་འདོད་ཚུ་ལ་འདི་ནི་ཚན་རིག་གི་འདོད་ཚུ་ལ་ཞིག་ཆགས་མི་སྲིད་དེ། འདི་ལ་བདེན་པ་མིན་ན་མིན་  
པར་ར་སྟོན་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་གསལ་བ་ཤད་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་མེད། ཅ་འཛིན་འདི་དམ་འཛིན་བྱས་ན་ཀུན་སྟོན་དང་། མཛེས་དཔྱིད་  
རིག་པ། སེམས་དོན་རིག་པ་ཐེ་བའི་འགྲོ་བ་མའི་འཚོ་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་ཆོས་གང་མང་ཞིག་ཚན་རིག་གི་བྱུང་ཁོངས་སུ་ཚུད་མེད།  
འོན་ཀྱང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་དབྱུང་གཞིའི་བྱུང་ཁོངས་སུ་སྤྱི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་མྱོང་བ་དང་རིན་ཐང་གི་གནད་  
དོན་སོགས་ཚུད། གསལ་པོར་བཤད་ན། ཚན་རིག་གིས་མཛོན་སྤྲོས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་མ་གཏོགས་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་  
གནད་དོན་དང་ཀུན་སྟོན་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཡིན་ཡང་། ནང་པའི་གཞུང་དུ་འདི་གསུམ་ཀར་འཚོལ་ཞིབ་ན་མི་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་  
ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།

སྔ་ཕར་གྱི་སྤྲོ་བ་འབྲེལ་ལྷ་བ་འདི་བོད་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྔོན་རྒྱུན་ནང་ཡོད་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་ཅ་འཛིན་གཙོ་  
བོ་ཞིག་དང་མཚུངས། ང་ཆོས་དེ་ལ་དགག་བྱའི་རྒྱ་ཁྲིན་གྱི་ལྷ་བ་ཟེར་ཆོག དེའི་དོན་ནི་ཆོས་གང་ཞིག་མ་རྟོན་པ་དང་ཆོས་གང་ཞིག་མེད་  
པར་རྟོན་པའི་བར་ལ་ཅ་བའི་ཆ་ནས་བྱུང་པར་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། ངས་ཆོས་ཤིག་བཅའ་ནས་མ་རྟོན་ན། འདིས་ངའི་བཅའ་བྱའི་ཆོས་དེ་  
མེད་པར་སྟོན་མི་ཐུབ། མ་མཐོང་བ་དང་མེད་པར་མཐོང་བ་གཉིས་གཅིག་པ་མིན། ཆོས་ཤིག་མ་མཐོང་བ་དང་མེད་པར་མཐོང་བ་གཉིས་  
དུས་གཅིག་ཏུ་འབྱུང་བར། འཚོལ་ཐབས་དང་བཅའ་བྱའི་ཆོས་གཉིས་ངེས་པར་དུ་ཕན་ཚུན་དོ་མཉམ་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས། དཔེར་ན།  
བྱུང་གྱིས་སྟོན་པ་ཞིན་པའི་ཤོག་སྟེང་སྟེང་དུ་སྤྲིག་རྒྱུ་མེད་པར་མཐོང་བ་འདི་ནི་ཤོག་སྟེང་འདིའི་སྟེང་དུ་སྤྲིག་རྒྱུ་མེད་པའི་བདེན་དཔང་ཆོད་  
ལྷན་ཞིག་ཡིན་ཏེ། སྤྲིག་རྒྱུ་ཡོད་ན་མིག་ཤེས་ལ་ཐད་ཀར་སྒྲུང་ཐུབ། ཡིན་ཡང་ཤོག་སྟེང་འདིའི་ཤོག་བྱའི་ནང་དུ་སྐྱུར་ཇུས་མ་མཐོང་བ་  
ནི་ཤོག་བྱུ་འདིའི་སྟེང་དུ་སྐྱུར་ཇུས་མེད་པར་མཐོང་བ་དང་གཅིག་པ་མིན། རྒྱ་མཚན་ནི་ཤོག་བྱུ་འདིའི་ནང་དུ་སྐྱུར་ཇུས་ཡོད་པར་མཐོང་  
བ་ལ་མིག་དབང་ལས་གཞན་པའི་འཕྲུལ་ཆས་དགོས་ཀྱི་རེད། དུས་རབས་བརྒྱ་བཞི་པའི་ནང་ལ་བྱོན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཐེ་ཙོང་  
ཁ་པས། ཅ་འཛིན་འདི་ལ་འཕར་སྟོན་དུ་རིགས་པས་བཀག་པ་དང་རིགས་པས་མ་གྲུབ་པའི་བར་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རིགས་པས་དབྱུང་  
མི་བཟོད་པ་དང་རིགས་པས་གཞོད་པའི་བར་བཅས་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཡོད་ཚུ་ལ་གསུངས་ཡོད།

དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་བྱུང་པར་འདི་ཆོ་རྟོགས་དཀའ་བར་སྤང་ནའང་། འདི་ཆོས་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱ་ཁྲིན་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་  
གསར་པ་ཞིག་སྟོན་ཐུབ། དཔེར་ན། ཚན་རིག་གིས་འཇིག་ཉིན་བཀོད་པ་པོ་ཡོད་པར་ར་སྟོན་བྱས་མེད་པ་འདིས་འཇིག་ཉིན་བཀོད་པ་  
པོའི་ཇེས་འདྲུག་པ་རྣམས་ལ་འཇིག་ཉིན་བཀོད་པ་པོ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མེད་པར་བསྟན་མེད། དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཚན་རིག་གིས་སེམས་  
ཅན་སྒར་ཡང་སྟེ་བ་ལེན་པ་བྱུངས་སྟེ་ལ་བྱས་པ་འདིས་སྟེ་བ་སྟེ་ཡོད་མི་སྲིད་པ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བསྟན་མེད། ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་ང་  
ཆོའི་རྒྱ་སྒར་མ་གཏོགས་རྒྱ་སྒར་གཞན་དག་གི་སྟེང་དུ་ཆེ་སྟོན་ཡོད་པ་ད་ལྷ་བར་དུ་མ་རྟོན་པ་འདིས་རྒྱ་སྒར་གཞན་དུ་འང་ཆེ་སྟོན་མེད་པ་  
ར་སྟོན་བྱས་མེད།

འདི་ལྷ་ར་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་དཀྱིལ་བར་དུ་རྒྱ་གར་ནས་སྤྱི་རྒྱལ་ཁག་ཏུ་འགྲུལ་བཞུད་མང་པོ་བྱས་པའི་སྐབས་སུ། ངས་

ཚན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲུབ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པར་མ་ཟད། ཁོང་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་ཐད་ཀར་དང་ཡང་ན་ཚོགས་འདུའི་སྤྲོད་དུ་སྤྲོད་སྤོང་འདྲ་མིན་རྒྱ་ཆེན་བྱས་ཏེ། སྤྲོད་སྤོང་དེ་ཚོ་ཁ་གསལ་ལ་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་ལྷག་པར་འབྲས་བུ་ལེགས་པོ་བྱུང་མེད། ཐེངས་ཤིག་གྲང་དམག་གི་སྐབས་སུ་མོ་སི་ཁི་རུ་ཚན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་དང་ལྷན་དུ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྲོད་ངས་ནམ་པར་ཤེས་པའི་སྐོར་ལ་སྤྲོད་སྤོང་བྱས་མ་ཐག་དུ། ཁོང་ཚོས་ངས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་གཞིར་བཟུང་གི་བདག་ཉག་པའི་ལྷ་བདེ་དར་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་བསམས་ནས་དགག་པ་བརྒྱབས་པ་དང་། ཨོ་སུ་བྲུ་ཡ་ལེའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་གལ་ཏེ་ཚན་རིག་ལ་ཆོས་ཕྱོགས་ནས་སྒྲིན་བཅོམ་བྱས་ཆོ། ཁོ་རང་དེ་གར་འགོག་གི་ལཱ་བྱེད་པར་གཞིགས་བྱས་ནས་བསྐྱེད་ཡོད་ཅེས་ཅུང་ཙམ་མ་དགའ་བའི་ངང་ནས་གཏམ་བཤད་འགོ་བརྒྱུགས་སོང་། འོན་ཀྱང་། ༡༩༩༧ ལོ་ནི་ངའི་ཚན་རིག་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པའི་དུས་རིམ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ལོ་དེར་ཐེངས་དང་པོར་སེམས་དང་ཆོ་སྤྲོད་གི་ཚོགས་འདུ་དྲ་རམ་ས་ལའི་ངའི་སྤྲོད་གནས་སུ་ཆོགས།

ཚོགས་འདུ་དེ་ཆེ་ལེ་༼Chile༽ནས་ཡིན་ཞིང་ཕ་རེ་སི་རུ་སྤོབ་བྱིད་བྱེད་པའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཕྱར་རེ་ལ་དང་། ཨ་མི་རེ་ཀའི་ཆོང་པ་ཨོ་ཁ་དེ་ལེ་༼Francisco Varela and Adam Engle༽གཉིས་ཀྱིས་བཀོད་སྤྲིད་བྱས། ཚན་རིག་གི་སྤྲོད་སྤོང་མིན་ནས་ཡིན་ཞིང་བཀོ་སྤྲོད་གི་རིན་ཐང་ལ་གདེང་འཛིན་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་ཏེ། བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་རིང་ལ་བཀག་རྒྱ་མེད་པའི་ནང་ཚོགས་ཀྱི་བཀོ་སྤྲོད་བྱེད་པའི་རེ་སྤུལ་ཞིག་ཁྲེར་ནས་ཁོང་གཉིས་ངའི་རྩེ་བཅར་སོང་། ངས་དེ་མ་ཐག་དུ་ཐོས་གཞི་དེར་མོས་མཐུན་བྱས་པ་ཡིན། འདི་ནི་ཚན་རིག་གི་བསམ་སྒྲུབ་འདུན་བརྒྱུད་དང་། ཉེ་དུས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚན་རིག་སྤྲོད་བཅས་ལ་ཤེས་རྒྱ་བརྒྱུད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་རེད། ཚོགས་འདུ་དང་པོ་དེར་འུགས་མཁན་ནམས་ཀྱིས་སེམས་ཤུགས་བརྒྱུད་ནས་སྤྲོད་སྤོང་གསལ་འདི་དབར་དུ་རྒྱན་འཁྲུངས་བྱས་ཤིང་། ལོ་གཉིས་རེའི་ནང་དུ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ལ་འཚོགས་ཀྱི་ཡོད།

ཨོ་སུ་བྲུ་ཡ་ལེའི་ནང་དུ་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྲོད་ངས་ཕྱར་རེ་ལ་ཐོག་མར་མཐོང་བ་དང་། ལོ་དེའི་ནང་དུ་ཁོང་དང་ཐད་ཀར་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཀྱང་བྱུང་ནས་ངེད་གཉིས་འཕྲལ་དུ་ཐོགས་པོར་ཆགས། ཕྱར་རེ་ལ་ནི་ལུས་པོ་སྐྱམ་པ་དང་། མིག་ཤེལ་ཤོན་ཞིང་སྐད་ཆ་ཏ་ཅང་འཇམ་པོར་གོད་མཁན་ཞིག་རེད། ཁོང་ལ་ནམ་དུ་བྱེད་དང་ཆོག་བཅོམ་གསལ་པོ་གཉིས་ཟུང་དུ་སྤེལ་བའི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་པས་ཁོང་དགོ་ཆན་ཆད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ནང་ཆོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་སྒྲིམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྤེལ་རྒྱུན་ལ་དོ་སྣང་ནན་ཏན་བྱས་ནའང་། གཏམ་བཤད་ཀྱི་ནང་དུ་ཁོང་གིས་སྒྲིམ་རྒྱུར་དང་ཕྱོགས་ལྗང་མེད་པར་ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་ནང་གི་བསམ་ཚུལ་ནམས་ལ་འགྲེལ་བཅོམ་བྱས། ཕྱར་རེ་ལ་དང་། ཨོ་ཁ་དེ་ལེ། Barry Hershey །བཅས་ནི་ང་ལ་བཀའ་འདྲིན་ཅི་འདྲ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་བཅོམ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཚན་རིག་པ་ནམས་དྲ་རམ་ས་ལར་ཕེབས་པར་དང་ཤེལ་ཡིས་གཏོང་ཡོད་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་མཐུན་སྦྲེལ་བྱས་ཡོད། དེ་བཞིན་ཤེས་ཚད་ལྡན་པའི་སྐད་རྒྱུར་གཉིས་ཏེ་ཨ་མི་རེ་ཀའི་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཕྱ་ལད་སི་དང་། Alan Wallace ། ངའི་སྐད་རྒྱུར་བྱུང་བ་ལྷན་སྦྲེལ་པ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ལ་བཀོ་སྤྲོད་འདི་ཆོའི་ནང་དུ་རོགས་རམ་བྱས་ཡོད།

སེམས་དང་ཆོ་སྤྲོད་གི་ཚོགས་འདུ་ཐོག་མ་དེའི་སྐབས་ནུབ་ཕྱོགས་སུ་ཚན་རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་དར་རྒྱས་བྱུང་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཆ་ཆང་གི་ངོ་སྤྲོད་ང་ལ་ཐེངས་དང་པོར་ཐོབ། ངོ་སྤྲོད་འདིའི་ནང་གི་ལྷ་པའི་བཟོ་བཀོད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ཟེར་བ་དེས་ངའི་དང་བ་དམིགས་བསལ་གྱིས་བསྐྱངས། འདི་ནི་རིག་གཞུང་ཞིག་གི་འདིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ལ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བ་དང་། འགྱུར་ལྡོག་དེས་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་པ་བཅས་ཡིན། ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དཔེ་མཚན་ཞིག་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྤྲོད་དུ་གནའ་རབས་ཀྱི་ཉེ་འཁྲིལ་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཞིར་བཟུང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་ནས། ལྷོས་བྱུང་རིག་པ་དང་ཁོན་



ཁྱིམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ་གཉིས་ནི་ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་བྱུང་གི་གཞི་རྩ་ཆགས་པ་འདི་རེད། ཐོག་མར་ངས་ལྷ་པོའི་བཟོ་བཞེད་ཀྱི་འགྲུར་  
ཐོག་འདི་གོ་དུས་ང་ཉ་ལས་བྱུང་། དེ་ཡང་ངའི་བསམ་པར་ཆོན་རིག་གིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་བདེན་དོན་འཛོལ་  
ཞིབ་དེ་མཐར་སྐྱེལ་བར་ཞུམ་པ་མེད་པ་དང་། བདེན་དོན་འཛོལ་ཞིབ་དེའི་ནང་དུ་གསར་དུ་རྟེན་པའི་ཤེས་བྱས་འགྲོ་བམིའི་ཚྭ་གསུམ་  
ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་འཕར་སྤོན་གི་གོམ་འགྲོས་ཤིག་མཆོན་ཞིང་། འཛོལ་ཞིབ་འདིའི་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་གཏད་ནི་ཆ་ཆང་ཞིང་ལུ་  
བྱུང་གི་ཤེས་ཡོན་གི་འཛིན་ཉེན་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་སྐྱེལ་བྱུང་དེ་རེད་སྟེ། འོན་ཀྱང་། སྐབས་དེར་ངས་གོ་ཐོས་ལ། ཆོན་རིག་གི་ལྷ་པོའི་  
བཟོ་བཞེད་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་འབྱུང་བར་ཡུལ་ཅན་གི་བྱ་རྒྱུན་གང་མང་ཞིག་གིས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ཆོན་རིག་གིས་ང་་  
ཚོ་ལ་ཡུལ་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཆ་ཆང་པའི་གོ་ཉོག་གིས་སྤོང་པར་བསམ་པ་ལ་དོགས་ཟོན་གྱི་དགོས་པའི་བྱ་མཆོན་ཡོད་པར་  
བཤད་སོང་།

ངས་ཐོ་བྱ་ཡངས་པའི་ཆོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་གི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བཙོར་སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས། ཁོང་ཚོའི་ཆོན་རིག་  
གི་གོ་ཉོག་གསུ་གནད་པ་མོ་རྣམས་གཅིག་མཐུན་མིན་ཡང་། ཐུན་མོང་ནས་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་ཆད་བཀག་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་ད་  
པ་གསལ་པོ་རེད། འདི་དང་ཆབས་ཅིག་ཆོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་པ་མ་ཡིན་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་  
ཡོངས་རྒྱུགས་ཆོན་རིག་གི་མཐོང་བྱའི་ནང་དུ་འཕྲུང་དགོས་པ་དང་འཕྲུང་བྱ་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་གྱེད་པར་སྤང་། སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་  
བྱུང་བ་དང་ཆོན་རིག་གིས་ཐུ་མཐུད་དེ་ང་ཚོའི་ཡིད་ཆེས་ཁུངས་མེད་དང་། ལྷག་པར་ཆོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིད་ཆེས་རྣམས་ལ་  
དག་ཐེར་བྱས་ཏེ་རྣམ་ཉོག་སེལ་ཞིང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་པོ་དང་བྲལ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་འབྱུང་བར་ཡིད་ཆེས་གྱེད། ལྷ་ཚུལ་འདི་མར་ཁོ་  
སའི་དངོས་གཙོ་ཚོད་སྒྲུབ་རིང་ལུགས་སྤྱི་བཙོར་གཅིག་མཐུངས་སུ་ཡོད་པ་ནི། རང་ཉིད་ནས་ལོ་རབས་ལྔ་བརྒྱ་པའི་ནང་དུ་བྱ་རྒྱུ་དམར་  
ཚྭ་གསུམ་སྤྱི་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་ཚོ་ལ་འབྲེལ་བ་དང་། མར་ཁོ་སའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་བློ་ལ་བོད་དུ་སྤྱོད་སྤྱོང་བྱས་པ་བཅས་ལས་ཤེས་  
ཉོག་སྤྱི་གཞུང་། ལྷ་ཚུལ་འདིས་འཛིན་ཉེན་བཞེད་པ་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་སྤྱིང་རྩེ། བདག་ཉལ་པ་ཡིན་པ་སོགས་ཐེ་བའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་  
འདོད་ཚུལ་གང་མང་ཞིག་བདེན་པ་མིན་པར་ཆོན་རིག་གིས་ཁུངས་སྐྱེལ་བྱས་ཟེན་པའི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་གཞི་ལ་འཛིན། འདྲུ་ཤེས་འཛིན་  
སྤངས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཞི་འདིའི་ནང་དུ་ཆོན་རིག་གིས་ཁུངས་མ་བསྐྱལ་བ་དང་གཏན་འབེབས་མ་བྱས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་དག་རྒྱུན་མཁའ་གཤམ་ཆུང་  
གི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཏུ་ཆགས། དོན་ངོ་མར་ལྷ་ཚུལ་འདི་ཚོ་ནི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཁག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་གིས་  
འཛིན་པ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ཚྭ་གསུམ་རྒྱུད་དེ་མཆོན། ང་ཚོས་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་ལྷ་པོ་མ་འབྲེགས་འཛིན་གྱི་འདོར་  
དགོས་པ་བཞིན་སེམས་དོན་རིག་པ་ཡང་འདི་འདྲའི་བཀག་བྱ་ལས་ཐར་བར་འགན་ལེན་གྱི་དགོས་པ།

མངོན་སུམ་རིག་པས་ཞིབ་ལྷ་གྱེད་བྱུང་བ་དང་། གངས་འཁོར་དང་བྱ་རྒྱུན་ཆད་འཇལ་གྱི་ཆོག་པ། ཆོད་ལྷ་བསྐྱར་སྤོངས་གྱེད་  
འོས་པ། དཔྱད་པ་པོ་མང་པོས་ཁུངས་སྐྱེལ་གྱི་བྱུང་བ་བཅས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་ཆ་དང་། དེ་བཞིན་དཔྱད་ཐབས་འདི་  
དག་ལ་འཇུག་པའི་འགྲོ་བམིའི་ཚྱུང་བ་སོགས་ལ་ཆོན་རིག་གིས་དཔྱད་ཐབས་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་བརྟག་དཔྱད་གྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་  
ཡང་གང་ཟག་གཅིག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དཔྱད་པ་པོ་ཆང་མས། ངས་དེ་མཐོང་སོང་དང་ང་ལ་འང་འབྲས་བུ་གཅིག་པ་བྱུང་སོང་ཟེར་བྱུང་  
པ་ཞིག་དགོས། དེར་བརྟེན་ལུགས་མཐུན་གི་ཆོན་རིག་གི་འཛོལ་ཞིབ་ནི་མིའི་ལུས་པོ་དང་། གཟའ་སྐྱར་གི་ཕུང་པོ། ཆད་འཇལ་བྱུང་  
པའི་རྩ་བུ་གསུམ། བཟོ་བཞེད་ཅིག་གི་གྱེད་ལས་སོགས་དངོས་ཁམས་ལས་མ་འདས་པའི་འཛིན་ཉེན་ཞིག་ལས་བརྒལ་མེད། འདི་འདྲའི་  
འཛོལ་ཞིབ་ལས་བྱུང་བའི་མངོན་སུམ་གི་ཤེས་བྱ་གསར་པ་རྣམས་ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་ཆོན་དང་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གི་ཁོངས་སུ་འཇུག་

ཆོག་པའི་སྤྱི་མཆན་གྱི་གཞི་རྩར་འཛིག་གི་ཡོད། འདི་ནི་དོན་དོ་མར་དེར་སྐབས་ཀྱི་ཆན་རིག་གི་བཟོ་བཞུགས་ལྟ་བུ་ལྟོས་ཡིན། བཟོ་བཞུགས་འདིའི་ནང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་དང་། ལྷག་པར་འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་བཅས་ཚུད་མེད་པ་དང་། འཚུད་ཀྱི་ཡང་མ་རེད། ཆན་རིག་གིས་ལེགས་པར་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཕྱིའི་དངོས་པོའི་འཛིག་ཆེན་དུ་མ་ཟད། ད་དུང་ཆོར་བ་དང་། བསམ་སྒྲོ་རིན་ཐང་། དེ་བཞིན་འདི་ཆོ་གཞི་ཆེན་དུ་གྱུར་པའི་སེམས་དོན་གྱི་དམིགས་གཏད་སོགས་ལས་གྲུབ་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཛིག་ཆེན་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། གལ་ཏེ་ང་ཆོས་འཛིག་ཆེན་འདི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཉོགས་པར་འབྲེལ་མེད་དུ་བརྟེན་ན། ང་ཆོས་ཕུན་སྲུལ་ཆོགས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱག་པར་མ་ཟད། ང་ཆོའི་གོ་ཉོགས་ཀྱང་ཆ་ཆང་བཞིག་ཆགས་མི་སྲིད། རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཐེ་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དངོས་གཙོ་ཆན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་ལས་ཆེས་རྩོག་འཛིང་ཆེ་བཞིག་རེད།

## སྒྲིང་ཉིད་དང་། ལྷོས་གྲུབ། ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ།

༡། ཁཛ་རིག་གིས་གསར་དུ་རྟེན་པའི་ཤེས་བྱ་དང་ཤེས་ཡོན་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་གླིང་འདྲིའི་ང་ཆོའི་གོ་ཉོགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པ་འདི་ནི་མེམས་ཤུགས་སྒྲོང་བའི་ཁཛ་རིག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་དུ་ལྷོས་གྲུབ་དང་། ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ་དར་བྱས་བྱུང་བས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྷོ་བའི་ཕ་རྒྱ་སྒྲོམ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བརྒྱམས་ཀྱིས་ད་དུང་ཡང་འགྱུར་ལྡོག་དེའི་མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བྱ་ཉོགས་པར་འབད་འབྱངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་འགྲུལ་ལྡན་ཞིང་སྒྲིན་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པའི་ནེ་ཏུ་ཏྲོང་གི་འཛིག་ཉེན་དང་། ལྷོས་གྲུབ་དང་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གོ་རིམ་ངེས་མེད་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་ཉེ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་འགལ་ཁྲ་ཅན་འདི་གཉིས་མཛན་རིག་པ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྒྲུབ་ཆོས་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཆགས་ཤིང་། དཔེ་མཚོན་མཐའ་མ་འདིས་ང་ཆོའི་འཛིག་ཉེན་གྱི་གོ་ཉོགས་དེར་ཤུགས་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་ཐེབས་སུ་ནི་ད་དུང་ཡང་སྒྲིགས་ཡོངས་ནས་གསལ་པོ་མེད།

གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཤེས་ཡོན་ར་བ་ལས་བྱུང་བའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གསུང་རབ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནི་ངའི་འཛིག་ཉེན་ལྟ་ཚུལ་གྱི་མང་གཞི་ཡིན། ལོ་ན་ཆུང་བའི་དུས་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་བྱས་སྟོང་། ངའི་ཡོངས་འཛིན་ནི་སྐབས་དེའི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་སྟག་བྲག་རིན་པོ་ཆེ་དང་། སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་གཉིས་ཡིན། སྟག་བྲག་དགུང་ལོ་བཅུ་ཤིང་བཅོན་པོ་ཞིག་ཡིན། མི་ཆོས་ཁོང་ལ་གསུམ་བཅུ་ཆེན་པོ་བྱེད། སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་དགུང་ལོ་གཞིན་པ་དང་། གཤེས་རྒྱུད་དང་ངག་འཇམ་པར་མ་ཟད། ཁོང་ནི་ང་གིས་པ་ཡིན་དུས་ཆོག་མང་པོ་མི་གསུང་བའི་མཁས་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་མདུན་དུ་ང་ལ་དངངས་སྐྱེས་པ་དེ་ངས་ད་ལྟ་ཡང་དྲན་གྱི་འདུག ང་ལ་བྲིད་ཟེན་པ་རྣམས་ཚིད་སྤྱིང་བྱེད་ཆེད་བྲི་བྱུང་རིན་པོ་ཆེ་དང་། མཚན་སྟན་ཏེ་ཅང་ཆེ་བའི་མིག་པོའི་གྲ་རིགས་མཁས་དབང་དངོས་གྲུབ་ཆོགས་གཉིས་ཐེ་བའི་མཚན་ཞབས་འགའ་ཡང་ཡོད། སྟག་བྲག་རིན་པོ་ཆེ་དགོངས་པ་རྣམས་རྗེས་སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་ལོངས་འཛིན་ནན་པ་ཆགས་པ་དང་། བྲི་བྱུང་རིན་པོ་ཆེ་ལོངས་འཛིན་གཞིན་པར་བསྐྱོས།

ཁོང་རྣམ་པ་གཉིས་ནི་ངའི་སྤྱོད་གཉེར་དངོས་གཞི་མ་རྗེས་བར་དུ་ཡོངས་འཛིན་ཡིན། ངས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་དབང་ནས་བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ཀྱི་གདམས་ངག་མང་པོ་བསྐྱེད་མར་སྒྲུངས། ཁོང་གཉིས་གྲོགས་པོ་ཉི་པོ་ཡིན་ཡང་གཤེས་རྒྱུད་དང་སྤྱིད་པ་ཏེ་ཅང་མི་འདྲ། སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེའི་དབུ་ལ་སྒྲུ་མེད་ཅིང་འོད་འཕྲོ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་སྐྱུ་གཟུགས་ཆེ་ཞིང་གད་མོ་དགོད་དུས་ལུས་པོ་ཆ་ཆང་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པ་དང་། སྐྱུ་གཟུགས་ཆེ་ནའང་ཁོང་གི་སྐྱུ་རྒྱུ་དུ་ཞིག་ཡིན། བྲི་བྱུང་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱུ་གཟུགས་རིང་ཞིང་ཕྲ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་བཞིན་པའི་ཆེ་ཞིང་ཞི་དུ་ལ་ལྡན་པ་དང་། བོད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་སྐྱུ་འཕྲིག་འཕྲིག་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་

ག་ག་གིས་རྒྱ་དང་འཇམ་ཁིང་འདོན་པ་འདོན་སྐབས་སྐད་དག་གིན་ཏུ་སྙན་མོ་ཡིན། མྱིང་འིན་པོ་ཆེ་མོ་འིག་བཀྲ་ཁིང་ནམ་དཔྱིད་ལྷན་པའི་  
མཆོན་ཉིད་འིག་པ་སྐྱུ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དན་པ་དྭ་ལས་པའི་ཟབ་ཅིང་ཚོད་སྐྱུ་བ་ལ་གིན་ཏུ་མཁས། ཁྱི་བྱང་འིན་པོ་ཆེ་ནི་ཁྲིང་རང་  
ཉིད་ཀྱི་མི་རབས་ཀྱི་ཁྲིད་སྐྱུ་ཅུ་ལ་དང་ཚོ་མ་འིག་ལ་ཡང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མཁས་པའི་སྙན་དག་པ་བྲགས་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དའི་ག་གིས་  
རྒྱ་དང་སྐྱེས་སྒོ་བས་ཀྱི་འིག་ཅུ་ལ་སོགས་ལ་ག་ཞིག་ས་ན་ང་ཡོངས་འཇོན་གཞན་དག་ལས་མྱིང་འིན་པོ་ཆེ་དང་འདྲ་ས་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། དའི་  
མི་ཆེ་ལ་བྲགས་སྐུ་ཆེ་ཆེ་མོས་ནི་ཁྲིང་གིས་ཐེབས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ན་ཕལ་ཆེ་ར་མི་ཆོག་པ་མེད།

ངས་གནང་པོའི་རྒྱ་གར་གྱི་བྱ་བ་མཐའ་འདྲ་མིན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ལ་ཐོག་མར་སྤྱད་སྐབས། དེ་དག་གི་གོ་དོན་རང་ཉིད་སྒྲེར་གྱི་ཉམས་སྤྱོད་ལ་སྦྱར་ཐབས་མེད་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། དཔེར་ན། གངས་ཅན་པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུ་གཞན་གཞན་གིས་འབྲས་བུ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རྒྱའི་གནས་སྐབས་ན་ཡོད་པ་དེ་མངོན་དུ་ཡུར་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་འཛིན་པ་དང་། རྩེ་བྲག་པའི་སྤྱིའི་རྒྱུ་གཞན་ལྟར་ན་དངོས་པོའི་རིགས་གཅིག་གི་རྩེ་བྲག་ཡོངས་ལ་བྱ་བ་པའི་སྤྱི་ཉམས་པ་ཞིག་ཡོད། སྤྱི་དེ་ཡང་རྩེ་བྲག་གི་ཆོས་ལ་མ་བཞེན་པར་རང་དབང་དུ་གནས་པར་འདོད། རྒྱ་གར་གྱི་འཛིག་ཉེན་བཞོན་པ་པོའི་རིང་ལུགས་སྐྱབ་བ་རྒྱམས་ཀྱིས་འཛིག་ཉེན་བཞོན་པ་པོ་ཡོད་པའི་ཚུད་སྐབ་དང་། ནང་པ་རྒྱམས་ཀྱིས་མེད་པར་ཚུད་སྐབ་བྱས་པ་སོགས་སྤངས་པར་མ་ཟད། ནང་པའི་བྱ་བ་མཐའ་འདྲ་མིན་གྱི་གཞུང་དོན་ཁག་གི་ཚོགས་འཛིང་ཆེ་པའི་བྱད་པར་ཡང་སྤྱད་དཀོས། ཆེ་སློག་གི་དུས་དེ་བ་དང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་འདྲ་པར་སྤྱིགས་བསྐྱུས་ཀྱི་དེ་བ་ལ་ཉལ་བར་སྤྱི་ཞིང་། རྒྱངས་འཁོར་དང་རྒྱ་ཆོད་གཏོར་སྤྱིག་ཤེད་པར་དགའ་བའི་ལོན་རྒྱུད་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་ལ་འདི་ཆོ་ཆང་མས་འབྲེལ་ཡོད་ཐད་ཀའི་གོ་བ་ཞིག་སྤོད་ཐབས་བྲལ། དོན་ངོ་མར་འབའ་པ་བཀའ་ཤིས་ཀྱིས་སློག་འདོན་འབྲུལ་འཁོར་བཞིག་སྟེ་གཙང་མ་བཟོ་དུས་ང་ཁོའི་འབྲས་སུ་ལངས་ནས་རོགས་པ་བྱས་ཏེ། ང་འདི་ལ་དགའ་དྲགས་པས་མཆོམས་ཏེ་རྩོམ་སྦྱོང་དང་བཟའ་བཏུང་ལ་སྤོད་རྒྱ་ཡང་བརྗོད་ཡོད། ངས་བསྐྱར་སྦྱོང་ཤེད་པ་ལ་མཆོན་ཞབས་ཆོ་རོགས་པར་འོངས་དུས། ངའི་བསམ་སྒྲོའི་ནང་སློག་འདོན་འབྲུལ་འཁོར་དང་དེའི་ཆོགས་རྒྱམས་དྲན་ནས་བསྐྱད་ཏེ།

ང་ལོན་བརྒྱུག་ལ་སོན་སྐབས་གནས་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགྱུར་སློང་གི་བྱུང་། འཕོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐབས་དེར་འབྱུང་གི་ཡོད། ༡༩༥༠ ལོའི་དབྱར་གཞུང་དུ་རྒྱ་མིའི་དམག་དབྱང་བོད་ཀྱི་མཐའ་མཆམས་ལ་འབྱོར་དུས། རྒྱ་ཆབ་སྲུག་བྱལ་འོག་སྐབས་གནས་སྐབས་རིང་ངས་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀའི་འགན་ཆ་ཆང་འཁུར་དགོས་པའི་དུས་ལ་བབས་པའི་གྲོས་གཞི་བཏོན་པ་དང་། སྐབས་དེར་འབྱུང་ལ་ཉེ་བའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་ཨ་བྲག་གི་དཀའ་ངལ་དེས་ངའི་ལང་ཆོ་བཅན་པོར་སློགས་གིང་། ཕན་ཆེར་དེར་བཏེན་ནས་ངས་སློབ་སྦྱོང་གི་རིན་ཐང་ངོ་མ་ཡང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། གང་ལྟར་རྒྱ་རྒྱུན་ཅི་ཡིན་རུང་སྐབས་དེ་ནས་བརྒྱུད་ངས་ནང་ཆོས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་བླགས་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ། དེ་བཞིན་ཆོས་སློགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་ལ་འབད་བརྩོན་བྱེད་པ་ཇི་ལྟེན་སླུ་ཕྱིན་ནས། ངས་བརྗོད་བྱ་འདི་ཆོར་བསམ་སློབ་ཅི་གཅིག་གིས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། འདི་དག་གི་གོ་དོན་སོགས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོའི་གོ་རྟོགས་དང་སླེ་ལོགས་ཀྱི་བྱུང་བ་དག་ལ་སྦྱོར་འགོའང་བརྩམས།

ངས་ནང་པའི་ལྷ་སྐྱོད་ལ་སྒྲིམ་སྒྲུབ་དང་། ཉལ་དཔྱོད། དེ་བཞིན་ཉམས་ལེན་བཅས་ལ་འདད་བརྩོན་བྱུགས་དཔ་ཤེད་སྐབས།  
པོད་མིང་གཞུང་གིས་སྤྱུགས་གཉིས་ལ་འཆོམ་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མཉམ་མཐུན་ཞིག་ཡོང་ཆེད་པོད་ནང་དུ་སྐབས་པའི་སྐུ་མིའི་དམག་དཔུང་དང་  
ཤོས་བརྒྱུད་ཤེད་བཞིན་པ་རྟོག་དུ་རྒྱུ་ཆེ་ར་མོང་། མཐར་འཇུག་ཀྱི་སློབ་སློང་དངོས་གཞི་མཛུགས་ཤིང་ལཱ་ཤེད་གནས་ཆེན་གྲོང་ཁྱེར་རྩྭ་མར་  
བྱ་པ་རྟོག་ཤུག་མང་པོའི་ཁྱོད་དག་ལ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུགས་སྤྲད། རྒྱུགས་སྤྲོད་འདིས་པའི་ཆེད་སློང་གི་སློབ་གཉེར་མཐར་མེན་པ་མཆོག་ཞིང་།



འདི་ནི་དེ་དང་སྐབས་ཡིན་ནའང་རང་ཉིད་ལ་སློབས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཉམས་སྦྱོང་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རིང་པོ་མ་འགོར་བར་བོད་དབུས་  
སུ་བྱུང་བའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་བསྐྱར་རྟེ། མི་ཡུལ་རྒྱ་གར་ལ་བཅན་བྱོལ་དུ་ཡོང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་མེད་པའི་  
སྐབས་བཅོལ་བ་ཞིག་གི་འཆོ་བ་སྦྱེལ་དགོས་བྱུང་། འདི་ནི་དེ་དྲུང་ཡང་དཔེ་བློན་མོ་གི་གནས་བབ་ཅིག་ཡིན། རང་རྒྱལ་གྱི་མི་སེར་  
ཐོབ་ཐང་བརྒྱལ་ནའང་། བྱོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ངས་སྐར་ཡང་མི་སེར་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་རྟེན་ཡོད་དེ། རོན་ངོ་མར་ང་ནི་  
འཇམ་གླིང་གི་མི་སེར་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཆོག།



ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཡིན་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཐེ་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ཐམས་  
ཅད་ང་ཆོར་སྤང་ཚུལ་དང་དེ་དག་གི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་པར་ལ་གཞི་ཅིའི་ཁྱད་པར་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་འདི་ནི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་པའི་  
གཞི་ཅུ་ཡིན། ང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་སྤང་སྤང་ལ་རང་ཉིད་དང་ཕྱིའི་དངོས་པོ་ཆང་མ་ཚུགས་ཐུབ་ཀྱི་ངང་ནས་རང་རྒྱ་བར་གནས་  
ཤིང་། དེ་དག་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཐ་དད་དུ་གྲུབ་པར་མཐོང་། དཔེར་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་བདག་འཛིན་གྱི་སློང་རྟེན་དཔུང་པ་གཏོང་དུས་ཤེས་པོ་  
དང་རྣམ་ཤེས་ལས་གྲུབ་པའི་འཆོ་གནས་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་རྒྱ་བ་དང་ཚུགས་ཐུབ་པའི་ང་ཡི་ངོ་བོ་ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་བདེན་འཛིན་  
གྱི་སློང་ཞིག་ངས་ངས་ཤུགས་ཀྱིས་སྦྱོའོང་། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་པས་འདི་འདྲའི་བདེན་འཛིན་གྱི་སློང་ནི་ཅུ་བའི་ཆ་ནས་ལོག་ཏེ་གཞི་གཞི་པར་མ་བཟད།  
འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་སོགས་ཉིན་མོངས་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱ་རྒྱ་དུ་ཡང་འགོ་བར་བརྟན་ཡོད།

སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལྟར་ན། རང་ངོས་ནས་གྲུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་ལ་ཡོད་ཆོས་བྱེད་པ་འདིར་  
རིགས་པས་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད་མི་ཐུབ། ཤེས་པ་དང་ཤེས་པོའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་དང་། ཐ་ན་སྦྱི་མཆོན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཏེ་དུས་ལྟ་བུའང་རང་ངོས་  
ནས་རང་དབང་གིས་གྲུབ་པ་ཞིག་མིན། རང་རྒྱ་བ་དང་ཚུགས་ཐུབ་པའི་ཆོས་སམ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡོད་ཆོ། ཆོས་དང་བྱུང་བ་དེ་དག་རང་  
ངོས་ནས་ཡོངས་སུ་གྲུབ་སྟེ་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་འདྲའི་ཡིན་ན་ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་གཞན་  
དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་གཞན་གྱི་རྒྱ་རྒྱ་དུ་འགོ་བའི་རྣམ་པ་མེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོས་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཡོད་པ་རྟོགས་  
ཐུབ། དཔེར་ན། རྒྱུངས་འཁོར་འགོ་འདྲུགས་བྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་ལྷོ་མིག་གཙུག་མ་ཐག་མེ་སྟག་བྱུང་བས་ཏོ་སྦྱུ་མ་འབར་ཞིང་འཕྱལ་འཁོར་  
ཨ་མ་སྟོར་བར་བྱེད། ཚུགས་ཐུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་གི་ནང་འདི་ཆོ་འབྱུང་མི་སྲིད། དེ་འདྲའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་གི་ནང་  
ངས་ཤོག་བྱའི་རྟེན་དུ་ཡིག་འབྲི་མི་ཐུབ་པ་དང་། ཁྱེད་རང་གིས་དེ་དག་ལྟོག་ཀྱང་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོས་ཕན་ཚུན་ལ་  
འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་དང་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས། ང་ཆོའི་ཐད་ཀར་གྱི་ཆོར་སྤང་ལ་རང་ཉིད་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་  
ཡང་། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་མིན་པར་བསམ་དགོས།

ཚུགས་ཐུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་བའི་དོན་སྦྱི་འདི་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་འགལ་བ་ཡིན་རྟེ། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་ཆོས་  
རྣམས་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་རྟེན་དགོས་པ་དང་། ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ་རང་རྒྱ་བ་ཆགས་ཏེ་གཞན་གྱི་རྒྱ་  
རྒྱ་དུ་འགོ་མི་ཐུབ་པ་ཤུགས་སུ་བརྟན་ཡོད། ཆོས་རྣམས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་རྒྱ་ལས་གྲུབ་ཅིང་རྒྱ་རྒྱ་དེ་དག་ཀྱང་རང་ངོས་ནས་  
གྲུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་རྒྱ་དུ་རྒྱ་རྒྱ་གྱི་འདུ་ཆོགས་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་  
པའི་རང་ཚུགས་ཤིག་གིས་སྟོངས་པས་ན་སྟོང་ཉིད་དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅུ་བའི་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་གི་བདེན་དོན་གྱི་དོན་སྦྱི་འདི་

ལ་ནང་ཚེས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཁག་དུ་སྟོང་ཉིད་དང་ལེགས་སྒྱུར་གྱི་སྐད་དུ་བྱུང་བ་ཟེར།

ང་ཚོའི་རྒྱན་པ་འཇགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ནང་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་  
 ལྟར། འཛིག་རྟེན་འདི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ལས་གྲུབ་ཅིང་། ཆོས་དང་བྱུང་བ་དེ་དག་ལ་རང་རྒྱ་བ་དང་རྒྱལ་ས་གྲུབ་ཀྱི་ངོ་བོ་ཐ་དད་ཅིག་ལྟར་  
 པར་མ་ཟད། ང་ཚོས་འདི་འདྲའི་རང་མཆན་པའི་ཆོས་རྣམས་ཡན་ཚུན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་འགྲོ་བར་རྒྱུན་དྲུལ་དུ་ཡིད་ཆེས་བྱེད། རང་ངོས་ནས་  
 གྲུབ་པའི་དྲུས་དང་གནས་ཤིག་ཏུ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ས་བོན་ཞིག་གིས་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ལོ་ཉོག་ཅིག་བསྐྱུན་པར་འདོད། ང་  
 ཚོས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བྱུང་འབྲེལ་འདིའི་ནང་དྲུས་དང་། གནས། ས་བོན། ལོ་ཉོག་ཆང་མ་ལ་རང་ངོས་ནས་རྒྱལ་ས་གྲུབ་པའི་གནས་བབ་  
 རྩེལ་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་པ་དང་། ང་ཚོའི་བརྗེས་ཤིང་བྱེད་པ་པོ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་རང་རྒྱ་འཕེར་པའི་གཞི་ཆོག་དང་རྒྱན་ཆོག་སྟོགས་  
 གཅིག་ཏུ་དབྱེ་བ་དང་། སྟོས་ཆོག་དང་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆོག་སྟོགས་གཞན་དུ་དབྱེ་བ་འདིས་རང་རྒྱ་བའི་ཆོས་ལས་གྲུབ་པར་འདོད་པའི་  
 འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་འདི་སྤྱི་བརྟན་དུ་བཏང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཆ་ཅན་ཡིན། དཔེར་ན། གང་ཟག་ནི་ལུས་དང་སེམས་  
 གཉིས་ཀྱི་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དྲུང་ཆོས་ཤིག་གི་ངོ་བོ་ནི་ཆོས་དེར་བརྟུང་བའི་འདྲ་ཤིས་དང་བཏགས་པའི་མིང་། དེའི་བྱེད་  
 ལས་ལྟ་བུ་རྒྱ་རྒྱུ་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཡོད།

སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་འདི་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་གསུང་རབ་ཡིན་པར་གྲགས་པའི་འགྲེལ་བཤད་དུ་གསལ་ནང་། དུས་རབས་གཉིས་པའི་  
ནང་དུ་བྱོན་པའི་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྒྲུབ་མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱུབ་ཀྱིས་གོ་རིམ་ཐུན་པའི་སྟོན་མ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཐོག་མར་  
གཏན་འབེབས་མངོན། ང་ཚོས་ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་ཞིག་མི་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་རྒྱ་གར་སྟོན་སྤྲུགས་ནས་ཡིན་ཁིང་སངས་  
རྒྱུ་ཀྱི་རྩིས་སྲུ་ནང་ཚོས་གསར་དུ་འགྲེལ་བཤད་མངོན་མཁན་གྱི་མཁས་དབང་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། ལོ་རྒྱུས་སྒྲུབ་ཚོས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དབུ་  
མའི་གྲུབ་མཐའ་ཁོང་གིས་གསར་གཏོད་བྱས་པར་འདོད་པ་དང་། འདི་ནི་བོད་པའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་  
མངོན་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གསུང་ཚུ་མཆི་དབུ་མ་ཙུ་བ་ཤེས་རབ་ཡིན་ཁིང་། ད་དུང་ཡང་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་  
དུ་མུ་མཐུད་ནས་སྟོན་འཛིན་དང་སྟོབ་གཉེར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ངས་ཡོངས་འདིན་དང་མཆོན་ཞབས་རྣམས་ལ་ཙོང་རྒྱལ་བུས་ཏེ་ཙོང་མིག་འདིས་སྒྲེང་བའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་ཞིབ་པོར་སློབ་སྦྱོར་  
བྱས་སྟེང་། ཁོ་རབས་དྲུག་ཅུ་པ་ནི་རབ་ཅན་ཕྱོད་དུ་སྒྲེབས་ནས་ཡོང་བཅུ་པལ་དང་པོའི་རྣམས་སུ་སྒྲེར་གྱི་ངོས་ནས་སྟོར་ཉིད་གྱི་རིགས་  
པ་ལ་སྒྲེར་ལས་ཀྱང་ཞིབ་དུ་སྦྱར་བའི་གོ་རྣམས་སྟོབ། དེར་སང་དང་མི་འདྲ་བར་རྣམས་དེར་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཁྱེད་སྟོ་མང་པོ་མེད་པས་ར་  
གང་ལ་གང་འཆོམ་གྱིས་སྟོར་སྟོར་ཡིན། དེའི་དུས་ར་སྤེལ་ཁག་ལ་འགྲུལ་སྟོར་ཁྱེད་པ་འགོ་རྒྱུགས་མེད་པས། དུས་ཚོད་ཙོང་མན་ཏེ་ཡོངས་  
འདིན་རྣམ་གཉིས་དང་ལྷན་དུ་སྟེལ་བྱལ་བའི་གོ་རྣམས་ལེགས་པོ་བྱུང་། ཁོར་རྣམ་གཉིས་ནི་སྟོར་ཉིད་གྱི་རིགས་པ་དང་སྟོམ་སྦྱལ་ལ་ཏུ་ཅང་  
མ་ཁས། ཡིན་ཡང་། དེར་སང་སྤེལ་ཁག་ལ་འགྲུལ་སྟོར་ཁྱེད་དགོས་པས་ངས་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་དེར་གཏོང་གི་ཡིད།

སྐབས་དེ་འདི་མ་ཐུལ་མཆན་ཟེར་བའི་རིག་སྟོབས་རྣམས་པའི་པོད་ཀྱི་མཁས་དབང་གཉིས་མཆུང་ཞིག་གི་དྲུང་ནས་ཀྱང་ངས་དཔེ་བྲིད་གང་མང་ཞིག་བྲུས་ཐོང་། གཙམ་འཕྲོད་དུ་ཁོང་ལ་ཆན་ཉི་མ་ཟེར། ཁོང་ལ་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་པོད་ན་ཕ་མོ་ན་མས་ལས་སྒྲ་པོར་འགྲེལ་བརྗོད་ཤིང་པའི་བྲུས་པ་རྣམས་སྒྲུབ་ཐུ་རྒྱ། ཁོང་གི་དབུ་ལ་སྒྲ་མང་པོ་མེད་ཅིང་། ཆོན་མདངས་ཅན་གྱི་མིག་ཤེལ་སྟོར་མོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོན། ཁོང་གི་སྒྲུན་གཡས་པའི་ནང་དུ་རང་ཕྱགས་ཀྱི་འཇུག་འགྲུལ་ཞིག་པོད་པས་སྒྲན་དེ་ཡང་ཡང་དེལ། འོན་ཀྱང་། རྒྱ་ལ་ཐོང་ཆེ་བའི་བསམ་མཐོང་དབྱེད་པ་བརྒྱད་ནས་གནད་དོན་ཞིག་ལ་རྟོག་དཔྱད་ཤིང་ཤིང་སྐབས། ཁོང་གི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་ཚོ་སྟོབས་དེ་ནི་ཉ་ལས་པ་ཞིག་ལ་

ཡིན་པར་མ་ཟད་རྣམས་ཀྱང་ཡོད། ཁོང་ཉིད་དེ་འཛིན་ལ་བཞུགས་སྐབས་ཉེ་འཁོར་དུ་ཅི་ཤུང་ཡང་ཁོང་གི་སེམས་གཡོང་མི་ཐུབ་པ་  
ཞིག་ཡིན། རྫོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་ནི་ཁོང་གི་ཆེད་སྤྱོད་ཡིན་པས། ཁོང་དང་ལྷན་དུ་གོ་བསྟར་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་དེ་ནི་དོན་ངོ་མར་  
རིན་ཐང་ལྡན་པ་ཞིག་རེད།



རྒྱུན་འཇགས་སུ་སོང་བའི་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ནམས་ལ་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པས་དག་ཐེར་བྱེད་པ་འདི་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་  
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་བྱད་ཆོས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན། དེང་སང་ང་ཚོས་འདྲི་ནི་དུལ་ཕྱ་རབ་དང་རྒྱབས་རྒྱུན་  
ཀྱི་ངོ་པོ་གང་རུང་དུ་མཐོང་བྱུང་བའི་དེ། དེས་མེད་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ལྟར་ན་སྒྲོག་དུལ་ཞིག་གིས་ཅི་བྱེད་པ་དང་གང་དུ་གནས་པ་གཉིས་  
ང་ཚོས་རྩ་བ་ཉིད་ནས་དུས་གཅིག་ལ་ཉེགས་མི་ཐུབ་པ་དང་། ཁོན་ཏྲོམ་ཀྱི་གནས་སྟེང་མའི་དོན་སྤྱི་བཅས་ཆང་མས། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་འབྱུང་  
རྒྱུན་ལ་ཐག་གཅིད་རང་བཞིན་ལྡན་ཞིང་སྤྱོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པར་འདོད་པའི་སློབ་རྒྱུན་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་དང་འགལ་  
བའི་གོ་རྟོགས་གསར་པ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཤོ་རི་སྤྱིན་གར་། Schrodinger's cat ། ཀྱི་བྱི་ལའི་དཔེ་མཚོན་  
ནང་དུ། བརྒྱ་ཆའི་ཁྲ་བཅུ་ཐམ་པ་ལ་དུག་རྩས་སྤོད་བཀོལ་བྱེད་པའི་དུལ་ཕྱ་ན་ཆག་འཛིག་གི་འོད་ཟེར་ལྡན་པའི་དངོས་པོ་། radioactive  
source ། ཞིག་དང་ལྷན་དུ་བྱི་ལ་ཞིག་སྐྱམ་གཅིག་གི་ནང་དུ་བཅུག་ཅིང་། སྐྱམ་ཁ་མ་བྱེ་བར་དུ་བྱི་ལ་དེ་གི་བ་དང་གསོན་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་  
པར་ང་ཚོས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འདི་ནི་འགལ་བའི་ཆོས་ཉིད་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤྲང་།

མགོན་པོ་ལྷ་སྐུ་བྱི་ལ་ཐུབ་ལ་གོམས་པའི་ཐེག་ཆེན་པ་ཞིག་གིས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གསར་པ་འདི་དང་རྫོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་  
བར་ལ་མཐུན་ས་འབྲུལ་མེད་ཅིག་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང་། ཆོས་ཕྱོགས་འོད་ཁོན་ཏྲོམ་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་དངོས་པོ་ལ་སྤྱོད་མཁུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
རྫོང་ཞིང་གཞི་འཛིན་ས་མེད་པར་མངོན་ཆོ། ཆོན་རིག་ནི་ནང་པའི་རྫོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་རྟེན་འབྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ལ་ཐག་ཉེ་རུ་ཆགས་  
ཡོད་པར་སྤྲང་། ལས་རིགས་ཆོས་རྒྱ་གར་ཀྱི་ཟ་ཀ་རོ་དཔྱི་། Indian Sakharov ། ཞེས་འབོད་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ར་ཇ་། Raja  
Ramanam ། ཡིས། ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ་དང་མགོན་པོ་ལྷ་སྐུ་བྱི་ལ་རྫོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པའི་བར་ལ་མཐུན་ས་མང་པོ་ཡོད་པར་  
བཤད་པ་དང་སྤྱི་ལོའི་ནང་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟེང་གོ་རྒྱུད་། ལོ་ངོ་གང་མང་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་པའི་གྲོགས་པོ་མང་པོ་ཞིག་དང་སྦྲང་སྦྲང་  
བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ངས་དེས་ཤེས་ཤིག་རྟེན་པ་ནི། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གསར་རྟེན་ཤེས་བྱ་གལ་ཆེན་རྣམས། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་རང་  
བཞིན་ངོ་མ་དེ་ང་ཚོའི་མཐོང་སྤྲང་དང་གཅིག་པ་མིན་པར་བརྟེན་པའི་ཁོར་ཕར་ནི་ཁ་སི་། Copernicus ། ལྷ་སྐུ་གནའ་བོའི་མཁས་པ་ཁག་  
ཅིག་གི་འདོད་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་འདི་ཡིན། ཆོན་རིག་གི་བརྟག་དཔྱད་དང་ཞིབ་འཇུག་ ཡང་ན་ནང་པའི་རྫོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་དང་དཔྱད་  
སྒྲོམ་ཀྱི་དཔྱད་པ་གང་རུང་ཞིག་གིས་འཛིག་རྟེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་གཟབ་ནན་ཞིག་བྱས་ཆོ། ཆོས་རྣམས་ང་ཚོའི་རྒྱུན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་  
ལས་ཤིན་ཏུ་ཕྱ་ཞིང་། འཛིག་རྟེན་ལ་བརྟུང་བའི་ང་ཚོའི་བདེན་འཛིན་རྣམས་དང་སྐབས་འགའ་རེར་འགལ་བ་འབང་ཡིན།

རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པའི་ཆོས་རང་མཚན་པ་འམ་རང་རྒྱ་བཞིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་འདིས་ཆོས་དེའི་རང་བཞིན་ངོ་མ་རྟོགས་པ་  
ལ་འགོག་ཆེན་བྱེད་པ་ལས་སྒྲོན་གཞན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། མགོན་པོ་ལྷ་སྐུ་བྱི་ལ་དགོངས་པ་གཞིར་བཞག་ན་འདི་ལ་སྒྲོན་ཆོད་ཆེན་ཞིག་  
ཡོད། རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པའི་ཆོས་ཤིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་འདི་ནི། གང་ཟག་གཞན་དང་འཛིག་རྟེན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལོག་ལྟའི་འདུ་

གསལ་འཛིན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས། རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་བསམ་པའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་ལ་ཁོ་གཏད་  
 རེ་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་འབྲུལ་མྱོངས་ཀྱིས་ཆགས་ཞེན་སྦྱེ་བ་དང་། རེ་བཞིན་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་བསམ་པའི་ཡིད་དུ་མི་  
 འོང་བའི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་ལ་ཁོ་གཏད་རེ་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་འབྲུལ་མྱོངས་ཀྱི་དབང་གིས་ཞེན་པ་ལྷོག་པ། གསལ་པོར་  
 བཤད་ན། ཆོས་རྣམས་རང་རྒྱ་བ་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་པ་འདིས་རང་ཉིད་རྟུག་ལ་སྦྱོར་ཞིང་། རྟུག་བསྐལ་དེ་དག་གཞིན་འཆོ་ལྷན་པའི་  
 བྱ་སྦྱོད་དང་མྱར་ཡང་རྟུག་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་རུ་འགོ་བར་མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས་གསུངས། ཁོང་གི་ལྷ་རྒྱུ་ལ་ལ་མཐར་ཐུག་གི་དབྱེད་པའི་ནང་  
 དུ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་འདི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཉོགས་པར་གནད་འགག་ཡོད་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་མེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་ཀུན་སྦྱོད་  
 ལའང་འབྲེལ་བ་གཏིང་ཟབ་ཅིག་ཡོད།

དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་རྩ་ཚུལ་དང་བརྟུན་ན། རང་ངོས་ནས་བྱུང་པའི་ཆོས་རང་རྒྱ་བཞིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པས་ཆོས་དེའི་  
 རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་རྟོགས་པར་འགོ་ག་རྒྱུ་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་གནད་འགག་གཞན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེས་ངས་ཐེངས་མིག་རང་ཉིད་  
 གྱུ་ཕྱོགས་པོ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བསྟོན་མི་ལ་བྱིས་ཚྭ་ང་། ཁོང་གི་ལམ་ལ་གོ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་འདུག ཁོང་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གཅིག་  
 རྒྱུ་ལ་མེད་པར་གཏོང་བའི་བྱུང་མཐའ་རྟེན། མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་རིང་ལུགས་དང་། དྲག་པོའི་རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས། མར་ཁེ་སི་  
 གལ་རིམ་འཐབ་ཚེད་རྩ་བུ་ལ་ཞིབ་རྩ་བྱེད་སྐབས། དེ་དག་གི་འབྱུང་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཆོས་རྣམས་ཕན་ཚུན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་  
 མ་ཡིན་པར་རང་ངོས་ནས་བྱུང་པའི་འདོད་ཕྱོགས་འདི་ཡིན་ཞིང་། ལོག་རྟོག་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་གོང་གི་དབྱེ་འབྱེད་ལམ་ལུགས་འདི་དག་  
 རང་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་རང་རྒྱ་བཞིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་འབྱུང་གི་ཡོད་ཟེར། ཁོན་ཏྲིམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཉམས་རྟོགས་ལ་གཞི་  
 བཙེལ་བའི་སྟོང་མིའི་ལན་འདི་ནི། ཕལ་ཆེར་ལེ་འཁྲུགས་སྟོང་གི་ཡར་སྟོན་ལ་མགོ་ན་པོ་རྒྱ་རྒྱུབ་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་འདི་འདྲས་ཀྱན་སྟོང་ལ་ཕྱགས་  
 རྒྱུ་ཐེངས་པར་ཐུགས་ཁུར་བྱས་པ་དང་གཅིག་པ་རེད། ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་བཤད་ན། ཚན་རིག་གིས་ཀྱན་སྟོང་རིག་པའི་གནད་དོན་དང་  
 རིན་ཐང་གི་ཐག་གཅོད་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཀྱང་། དོན་དོ་མར་ཚན་རིག་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡིན་པས་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་  
 རྒྱལ་གི་རྩ་བའི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བརྟུན་ན་སྟོང་མིའི་ལན་འདི་ད་ཅང་ལ་མཆོར་དགོས་པ་ཞིག་  
 མིན། ཡིན་ཡང་། ཚན་རིག་དང་ཚན་རིག་གི་རྩ་བའི་སྟོང་མ་གཞི། དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་བཅས་ཀྱི་བར་ལ་ཕན་ཚུན་རྟེན་སྤྱོད་ཀྱི་  
 འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་རྟོགས་པའི་སྟོང་མི་རྩ་བའི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ན་བསམ་བློང་།

ངས་ཤེས་རྟོགས་ལ། ཏུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་མྱོད་དུ་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གིས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་གོང་ལེན་  
 གཏང་དགོས་བྱུང་། རྟུ་ཁྱིམ་དང་མར་ཁེ་སི་མེད་ལེ་ James Maxwell །གཉིས་གཙོས་མཁས་དབང་མང་པོས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་  
 གནའ་པོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པས། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་ང་ཚོའི་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་མཐུན་པའི་སྒྲིན་མ་འཛིག་  
 རྟེན་གྱི་དངོས་ཡིད་གནས་ལུགས་ལ་འབྲེལ་བ་གད་རྒྱས་ཐོན་ཞིག་བྱས་ཡིད་ན་འང་། རྩོམ་གྲུབ་རིག་པ་དང་རྩལ་ཕྲན་གྱི་ཆ་ཕྲ་མོའི་གནས་  
 རིམ་དུ་དངོས་པོའི་གཤིས་རྒྱན་ནི་བྱུང་མཆར་བ་ཞིག་ཡིན་པ་གསུང་དུ་རྟེན་པས་གནའ་པོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་གནས་དམའ་རུ་  
 བཏང་། རྩལ་ཕྲན་གྱི་ཆ་ཕྲ་མོའི་གཤིས་རྒྱན་ནི་ཁོན་ཏོ་མ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་གཏང་བྱི་ཡིད། སྤར་རི་ཟུམ་གྱིས་  
 ང་ལ་བཤད་པ་ལྟར། གནའ་པོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པས་འཐེན་ཤུགས་དང་འགྲུལ་ཤུགས་ཐེ་པོའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ངེས་ཅན་ཞིག་  
 གིས་རང་བྱུང་བྱ་དངོས་ཀྱི་བྱུང་འགྲོས་ལ་རྟུང་ས་འཛིན་གཏང་པའི་རང་འགྲུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་ཏུ་འདོད། འཛིག་རྟེན་གོ་རྟོགས་ཀྱི་དཔེ་  
 མཚོན་འདི་གཞི་རུ་བཞག་ན་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་དོན་དམ་དུ་གནས་པའི་དངོས་ཡིད་གནས་ལུགས་བཞི་ཡིད་དེ། གཟུགས་ཕུང་དང་། རྒྱས་



ཤུགས། བར་སྒྲིང་། དུས་བཅས་ཡིན་ཞིང་། ཤེས་བྱ་དང་ཤེས་མཁན་གྱི་དཔེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་གསལ་པོ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། སྤར་  
ཇོ་ཟུམ་གྱིས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་བཞིན། རྩོམ་གྲུབ་དང་ཁོ་ཁྱིམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པས། བྱེད་པ་པོ་དང་བྱ་བའི་ཡུལ་གཉིས་དེ་  
འབྱེད་ཀྱི་ཚུ་འཛིན་འདི་དང་མངོན་སུམ་རིག་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ཤེས་ཡོན་ནི་དོན་དམ་དུ་བདེན་པར་འཛིན་པའི་ང་ཚོའི་གདེང་ཚིང་  
གཉིས་ངེས་པར་དུ་འདོར་དགོས་པ་བརྟེན་པར་མ་ཟད། ཁོ་ཁྱིམ་རྒྱུ་གཞག་གིས་གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་འདི་སྤྲུལ་འབྱེད་ཡང་  
བྱས་ཡོད། དེ་ལྟར་འདྲ་ཁོང་གིས་ནན་གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར། ཁོ་ཁྱིམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ཐ་སྲིད་དང་། དེའི་  
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་གསར་པ་ཁྱད་སྤྲོད་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་གཉིས་གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་ཁ་གྱེས་  
མེད། སྤར་ཇོ་ཟུམ་གྱིས་བཤད་དོན་ལ། ང་ཚོས་དཀའ་ངལ་འདི་ཚོ་ལ་གདོང་ལེན་བྱས་ཏེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ནང་དུ་གཅིག་མཐུན་གྱི་  
ངོ་བོ་ཞིག་བཅའ་དགོས་པར་མ་ཟད། ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་འདི་དང་བརྟེན་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་། ཚན་རིག་  
འགྲོ་བ་མིའི་གོ་གནས་བཅས་ཀྱི་གོ་ཉོགས་ཡང་དག་ཅིག་སྤྲུལ་མཐུད་དུ་འཛོལ་ཞིབ་བྱེད་དགོས།

ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྩལ་ཕྲན་གྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཚོས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་  
ལ་ནང་པའི་གཞུང་དུ་གོ་གནས་གལ་ཆེན་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་རྩོམ་པར། ཚན་རིག་གི་གསར་རྟེན་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་  
ངེས་པར་དུ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། བསྐྱར་བཅོས་ཆེན་པོ་མ་བྱས་པའི་གནའ་བོའི་རྩལ་ཕྲན་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་ས་ཆུ་མེ་  
རླང་བཅས་འབྱུང་བ་བཞི་དང་། གཟུགས་ཁྲི་རོ་རིག་བྱ་བཅས་སྟེ་མཆོད་བཞི་སྟེ། རྩལ་རྩལ་བརྒྱད་འདུ་ཚོགས་བྱས་པ་ལས་དངོས་གཟུགས་  
གྲུབ་པར་འདོད། ས་ཡི་འབྱུང་བས་རྒྱན་སྦྱོང་བ་དང་། ཆུ་ཡིས་གཅིག་མཐུན་བྱེད་པ། མེས་དར་རྒྱས་གཏོང་བ། རླང་གིས་འགྲུལ་བར་  
བྱེད། རྩལ་ཕྲན་ནི་རྩལ་བརྒྱད་པོ་འདི་འདུ་འཛོམས་བྱུང་བ་ལས་གྲུབ། འདི་འདྲའི་འདུས་བྱས་ཀྱི་རྩལ་ཕྲན་ཕྱང་གསོག་གཞིར་བཞག་ནས་  
གཟུགས་རགས་པའི་འཛིན་ཉེན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད། ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་ལྟ་ཤོས་ཤིག་སྟེ་བྱེ་བྲག་སྒྲུབ་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ། རྩལ་  
ཕྲ་རབ་ཀྱི་གྲུབ་རྩལ་འདི་དག་ནི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཆེས་ཕྱ་མོ་དེ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཆ་རྒྱུད་དུ་བཞག་མེ་བྱུབ་པས་འདི་དག་ཆ་མེད་  
ཀྱང་ཡིན། བྱེ་བྲག་སྒྲུབ་པའི་ལུགས་ལ་རྩལ་ཕྲན་གྱི་ཕྱང་གསོག་ལས་དངོས་གཟུགས་ཤིག་གྲུབ་སྐབས་རྩལ་ཕྲན་ཕྲན་ཚུན་ལ་མི་བྱུག་ འབྱུང་  
བ་རླང་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་ཤུགས་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་རྩལ་ཕྲན་དེ་དག་ནང་ལོགས་སུ་དྲི་བ་རླང་དང་སྤྱི་ལོགས་སུ་ཆོད་གཞི་མེད་  
པར་རྒྱ་བསྐྱེད་མེ་བྱེད་པར་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་གི་ནང་དུ་མཉམ་དུ་གནས་ཀྱི་ཡོད།

རྣམ་གཞག་འདི་འདྲའི་རིགས་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གྲུབ་མཐའ་གཞན་དང་། ལྷག་པར་རིགས་པ་ཅན་པ་དང་བྱེ་  
བྲག་པའི་གཏན་ཚིགས་རིག་པ་དང་ཞིབ་བསྐྱར་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་བཤད་མ་དགོས་ཤིང་། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་མཚན་ཉིད་  
རིག་པའི་བརྟེན་བཅོས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཆོ། གྲུབ་མཐའ་འདྲ་མིན་བར་ལ་སྦྱང་སྦྱོང་དང་། བཞུ་སྦྱང་། དེ་བཞིན་ཚོད་སྒྲུབ་བྱས་པའི་ལུགས་  
སྟོལ་ངར་ཤུགས་སྦྱོང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་གསལ་པོར་ཉོགས་བྱུག། ནང་ཚོས་དང་། རིགས་པ་ཅན་པ། བྱེ་བྲག་པ། དཔྱོད་པ་བ། བྱངས་  
ཅན་པ། རིག་བྱེད་མཐའ་པ་ལྟ་བུ་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ཁག་ལ་ཚུ་བའི་དང་བ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་གཅིག་མཚུངས་  
སྤྲུལ་ཡོད། རྒྱ་གར་དུ་ནང་ཚོས་ཐོག་མར་དར་བ་ནས་བཟུང་སྟོན་མ་དང་དེང་སང་གི་བོད་ཀྱི་ནང་ཚོས་བར་དུ་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་བར་ལ་  
ཚོད་སྒྲུབ་ཤུགས་དག་ཅིག་བྱུང་བས། ཤེས་ཡོན་དར་རྒྱས་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བསམ་བློ་དག་ཐེར་བྱེད་པར་རམ་འདེགས་གལ་ཆེན་  
ཞིག་བྱས་ཡོད།

རྣམ་གྱི་ཡིས་མཇོད་པའི་ཚོས་མངོན་པའི་སྟིང་པོ་དང་། ཤུགས་ཆེ་བའི་འགྲེལ་ཆེན་གཉིས་ཀྱིས་བྱེ་བྲག་སྒྲུབ་པའི་རྩལ་ཕྲན་གྱི་རྣམ་

གཞན་འདི་ཐོག་མར་བརྟན་ཅིང་། མངོན་པའི་སྤྲོད་པོ་ནི་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ནི་ཁྱི་རྩ་ལ་རབས་གཉིས་པ་དང་། འདས་ལོའི་རྩ་ལ་རབས་དང་པོའི་བར་ཞིག་ལ་བརྩམས་པ་དེ་དང་རབས་ཀྱི་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད། གཞུང་འདི་ནི་བོད་རྒྱལ་དུ་བརྒྱུ་མེད་ནའང་། རྩ་ལ་རབས་གསུམ་པའི་ནང་ཁྱི་རྩ་དུ་བརྒྱུ་ཡོད་པར་བཤད། མངོན་པའི་སྤྲོད་པོའི་ནང་དུ་སྤྱི་ལོའི་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་གལ་ཆེན་ཁག་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་ལམ་ནས་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་པའི་འབད་བརྩོན་གྱི་ཆེན་ཞིག་མངོན། འདིའི་ནང་གི་ཙུ་བའི་ལྟ་ཚུལ་མང་ཆེ་བ་བརྟན་བཅོས་འདི་མ་བརྩམས་པའི་སྤྱི་ལོ་ནས་དར་ཡོད་པར་ངེས། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། རྩ་ལ་རབས་དང་པོ་དང་གསུམ་པའི་བར་ཞིག་ལ་བརྩམས་པའི་འགྲེལ་ཆེན་ནི་ཆ་ཤས་དུ་མ་ལས་བྱུང་པའི་གཞུང་ཞིག་རེད། འདིའི་ནང་དུ་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་བྱུང་མཐའ་ཁྱེ་བྲག་པ་གཅིག་ཡང་དག་ཏུ་བཟུང་ནས་དེ་ལ་རིགས་པའི་མང་གཞི་བཏོངས་ཏེ་དགག་སྐྱབ་འདྲ་མིན་ལ་ལན་བཏབ་འདུག འགྲེལ་ཆེན་འདིའི་ཙུ་བ་རྣམས་བོད་ཀྱི་ནང་བརྟན་དུ་ཡོད་ཀྱང་གཞུང་འདི་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བོད་བརྒྱུར་བྱས་མེད།

ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བ་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་བརྟན་བཅོས་འདི་གཉིས་ལས་གཅི་བོ་གཉིས་པ་གཞི་རུ་བཟུང་ནས་དུས་རབས་བཞི་པའི་ནང་དུ་ཆོས་མངོན་པ་མངོད་བརྩམས། མངོན་པ་མངོད་དུ་འགྲེལ་ཆེན་ནང་གི་གལ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་རྣམས་ལ་དབྱེད་པ་གཟབ་ནན་བྱས་ནས་སྤྲོད་དོན་བརྒྱུས་བསྒྲིགས་བྱས་ཡོད། ཆོས་མངོན་པ་མངོད་ནི་བོད་དུ་གནའ་བོའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་མང་གཞི་ཡིན། དཔེར་ན། ང་གྱ་གཞོན་ཡིན་སྐབས་ངས་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་མངོད་ཙུ་བ་འཛིན་གྱི་དགོས་བྱུང་།

ནང་བརྟན་དུ་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་ཕུང་གསོག་དང་དེའི་བྱུང་ཆས་བར་གྱི་འགྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་འཆར་སློབ་ལས་བྱུང་བའི་ལྟ་བྱུང་གྱི་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་ཡོད། ལ་མཆར་བ་ཞིག་ལ། མངོན་པ་མངོད་དུ་ཐ་ན་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་གཟུགས་ཕུང་གི་ཆེ་ཆུང་ལའང་གསལ་བཤད་བྱས་པ་དང་། ཆ་ཆུང་དུ་བཞག་མེ་བྱུང་པའི་རྒྱལ་ཕྱན་རབ་ནི་ཡལ་ཆེར་རི་བོང་གི་རྒྱལ་ཕྱན་ཞིག་གི་ཆཉིས་སྟོང་བཞི་བརྒྱའི་གཅིག་ཙམ་ཡིན་པར་གསུངས། འདིའི་དོན་ནི་ཅི་ཡིན་ནམ་སྟེ། ངས་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་ཅིས་འདི་ཇི་ལྟར་བརྒྱབས་པ་ཆོད་དཔག་ཀྱང་གྱེད་མི་བྱུང།

ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་གཞན་གྱིས་ཙུ་བའི་ཆ་ནས་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཁས་ལེན་བྱས་ཀྱང་། རྒྱལ་ཕྱན་ཆ་ཆུང་དུ་བཞག་མི་བྱུང་པའི་འདོད་ཚུལ་དེར་དོགས་འདྲི་བྱས་ཡོད། དེ་བཞིན་བྱུང་མཐའ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་གཟུགས་དང་། རྩེ། རྩེ། རིག་བྱ་བཅས་སྟེ་མཆེད་བཞི་པོ་འདི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཙུ་བའི་བྱུང་ཆས་ཡིན་མིན་ལའང་དོགས་སློང་བྱས། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་རང་ཉིད་ནས་ཀྱང་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་ཅིང་ཆ་ཆུང་དུ་བཞག་མི་བྱུང་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་བཀག་པ་ཡོངས་གཤིས་ཡིན། གལ་ཏེ་རྒྱལ་ཕྱན་རྣམས་རང་རྩ་བ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ཉིན་རེའི་འཛིན་ཀྱི་ནང་གི་དངོས་གཟུགས་མཐའ་དག་གི་བྱུང་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ཐབས་མེད་པ་དང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྣམས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་ལ་རྒྱལ་ཕྱན་ཡལ་བ་རྣམས་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་འདུས་བྱས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་གི་ནང་ཇི་ལྟར་འདུ་འཛོམས་བྱུང་བའི་འགྲེལ་བཤད་གཞན་ཞིག་ཡོད་ངེས་པར་གསུངས།

འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་བྱུང་སྐབས་རྒྱལ་ཕྱན་གཅིག་ལ་རྒྱལ་ཕྱན་དུ་གཤིས་ཕྱོགས་བཞི་དང་སྟོང་འོག་གཉིས་ན་བསྐོར་བར་འདོད། འོ་ན་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱན་ལ་རིག་པའི་རྒྱལ་ཕྱན་དཀྱིལ་མའི་ཆ་ཤས་དེ་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱན་ལའང་བྱུག་ཡོད་དམ། བྱུག་མེད་ཆེ་རྒྱལ་ཕྱན་དཀྱིལ་མ་དེར་ཆ་ཤས་གཅིག་ལས་མང་བ་ཡོད་པ་བརྟན་པས། རྒྱལ་ཕྱན་འདི་མ་མཐའ་ཡང་བསམ་མཐོའི་ནང་དུ་ཆ་ཆུང་དུ་བཞག་བྱུང་སྟེ། རྒྱལ་ཕྱན་དཀྱིལ་མ་འདིར་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱན་ལ་བྱུག་ཀྱང་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱན་ལ་མི་བྱུག་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལྡན། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། རྒྱལ་ཕྱན་དཀྱིལ་མའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དེ་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱན་ལ་བྱུག་ཡོད་ན། ཆ་ཤས་འདི་ཕྱོགས་གཞན་གྱི་

རྩལ་ཕྱན་རྣམས་ལ་འདུག་པར་འགོག་ཀྱིན་གང་ཡང་མེད། འདི་འདྲ་ཡིན་ན་རྩལ་ཕྱན་བདུན་པོ་འདིའི་བར་སྒྲིབ་གི་གནས་ཡུལ་གཅིག་  
ཏུ་གྱུར་ནས། རྩལ་ཕྱན་འདི་དག་ནང་ལོགས་སུ་དེ་བརྒྱུད་བྱུང་སྟེ་རྩལ་ཕྱན་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་བར་སྒྲོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན་གྱིས་ཚོད་སྒྲུབ་  
བྱས། ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་བསམ་སྒྲོའི་དབྱེད་པ་འདིས་གཟུགས་རགས་པའི་འཛིག་ཉིན་གྱི་ཆོས་རྣམས་གཟུགས་དཀྱུས་མའི་འདྲ་ཕྱུང་སྟེ་  
ཆ་ཆུང་དུ་བགོ་མི་ཐུབ་པའི་རྩལ་ཕྱན་ལྟ་བུ་བརྒྱད་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་མི་ཐུབ་པར་བརྟན་ཡོད།

ངས་དྲི་དང་འོ་དང་རིག་བྱ་ལྟ་བུའི་བྱུང་ཆོས་ནི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་བརྟེན་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་རྣམ་ཡང་  
ཉོགས་ཐུབ་མེད། འོན་ཀྱང་། འབྱུང་བ་བཞི་གཞི་ཅན་བཞག་པའི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་དགོས་དམིགས་  
དེ་ཉོགས་ཐུབ། གང་ལྟར་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ལ། ཅུ་པའི་ཆ་ནས་བསམ་སྒྲོའི་འཆར་སྒྲོ་ལས་བྱུང་བའི་ནང་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་  
གཞག་རགས་པ་འདིའི་རིགས་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་བརྟུན་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས།  
ཆོན་རིག་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་རྩལ་དང་མཉམ་པའི་རྩལ་ལས་གྲུབ་པའི་ཆོ་གུ་ལ་སྒྲོག་རྩལ་གྱིས་སྒྲོར་བའི་རང་བཞིན་སོགས་ལ་  
ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་ནས་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཅུ་པའི་གྲུབ་ཆའི་ཐད་ལ་གོ་ཉོགས་ཕྲ་མོ་མང་པོ་ཞིག་སྟེ་ལ་ཡོད། ཉེ་རྩལ་དང་ལེ་ཤི་ཏྲོམ་  
༼Lepton༽ལྟ་བུ་རྩལ་ཕྱན་གྱི་ཆ་རྩལ་ཕྲ་མོའི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ཉན་སྐབས། ནང་པའི་གནའ་བོའི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་དངོས་གཟུགས་  
ཀྱི་གྲུབ་རྩལ་ཆུང་མོས་ཆ་ཆུང་དུ་བགོ་མི་ཐུབ་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ཆོ་རབ་ཡིན་ན་དཔེ་མཆོན་རགས་པ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན་པ་གསལ་པོ་  
རེད། ཡིན་ཡང་། ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྒྲུབ་པའི་འཆོལ་ཞིབ་སྟེ། དངོས་གཟུགས་ཞིག་གི་གྲུབ་རྩལ་ཕྲ་མོ་རྣམས་ཀྱང་འདྲ་ཆོགས་  
ལས་གྲུབ་དགོས་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་གསར་རྟེན་ཤེས་བྱ་དང་མཐུན་སྟེ་གསུང་ཅི་མ་ཡོད་པར་སྒྲིབ་པ་

ཆོན་རིག་དང་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་དངོས་པོའི་གྲུབ་ཆ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་གཅི་བཞི་ཆ་ཆུང་དུ་  
བགོ་མི་ཐུབ་པའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་འཆོལ་རྒྱུ་འདི་ཡིན། དམིགས་ཡུལ་འདི་ནི་གནའ་བོའི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྒྲུབ་  
དང་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་གཉིས་ཀྱི་མཉམ་ཡིན་པར། གནའ་བོའི་ཁྱི་རེ་མིའི་༼Greece༽རྩལ་ཕྱན་སྒྲུབ་པའི་ཆོན་རིག་པ་ལ་འདུག་  
ཡོད། གང་ལྟར་ལྷ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་བྱུང་། འདི་ནི་དོན་དོ་མར་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་ཞིག་གི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་  
དེ་ཉོགས་པར་བརྟེན་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཅིག་རེད། ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྒྲུབ་པའི་ཆོས་འཆོལ་ཞིབ་འདི་ལམ་ལོག་ཏུ་སོང་བར་ཚོད་སྒྲུབ་  
བྱས། ཆོན་རིག་གིས་རྩལ་ཕྱན་རྟེན་པའི་སྐབས་ཞིག་ལ་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་གྲུབ་ཆ་དེ་རྟེན་ཟེན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས། འོན་  
ཀྱང་། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་ཆོད་ལྟ་གཅི་བོར་འཛིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པས་རྩལ་ཕྱན་དེ་ཡང་ཆ་ཆུང་དུ་བགོས་ཤིང་། ཁོན་  
ཏྲོམ་འགྲུལ་བྱགས་རིག་པའི་ལྷ་བཞིག་གིས་ཡུལ་གྱི་དོས་ན་དོན་དམ་དུ་གནས་ཤིང་ཆ་སྒོར་པའི་རྩལ་ཆ་ཞིག་ང་ཆོས་རྣམས་ལ་ཉོགས་མི་  
ཐུབ་པར་འདོད་ནའང་། ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདི་འདྲའི་རྩལ་ཆ་ཞིག་གསར་དུ་རྟེན་པའི་རེ་བ་དུང་བརྒྱགས་མེད།

༡༩༩༩ ལོའི་དབྱར་གཞུང་དུ་ང་ཨིན་སི་སྤེ་རི་ཁོ་༼the University of Innsbruck༽མཐོ་སྒྲོབ་ཏུ་ཨོ་སུ་ཏར་རེའི་དངོས་  
ཁམས་རིག་པ་བ་ཨམ་ཏྲོན་༼Anton Zeilinger༽ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་ལ་ལྷ་སྒྲོར་དུ་སོང་བ་ཡིན། སྒྲིག་ཁུན་ལ་བསྐྱར་བའི་རྩལ་  
ཕྱན་རྒྱུང་པ་ཞིག་ལ་ལྷ་བྱེད་ཀྱི་ཡོ་ཆས་ཞིག་ཁོང་གིས་ང་ལ་བརྟན་པ་དང་། ངས་ཡོ་ཆས་དེ་བརྒྱད་ནས་སྒྲིག་ཁུན་རྩལ་ཕྱན་རྒྱུང་པ་དེར་བཞག་  
བར་འབད་བརྟེན་ཅི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་མཐོང་མ་ཐུབ། སལ་ཆེར་ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་ལྷ་མོ་དེར་བཞག་བར་ངའི་ལས་ཀྱིས་མ་འདང་བ་ཡིན་སྟེད།  
༡༩༩༧ ལོར་ད་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་སྒྲིག་གི་ཆོགས་འདྲའི་སྟེང་དུ་ཨམ་ཏྲོན་དང་ཐོག་མར་ཐུག་འཕྲད་བྱས། སྒྲིགས་འགའ་ཤས་  
ཞིག་ནས་ཁོང་སྟོད་མི་དང་གཏན་ནས་འདྲ་པོ་མེད། ལུས་བོངས་ཆེ་བ་དང་མིག་ཤེལ་གྱི་པོན་པའི་ཨག་ཆོམ་ཅན་ཞིག་རེད། གང་མོ་སྒྲོང་

བར་དགའ་བར་མ་ཟད་ཁོང་དཔོན་སྐབས་ལུས་པོ་ཆ་ཆང་འདར་གསུག་གྱེད། ཆོད་ལྷ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཞིག་  
ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཁོང་ནི་ཆོས་གཞན་གྱི་གནད་དོན་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་ཆོད་ལྷ་གསར་པའི་འབྲས་བྱ་དང་བརྟན་ནས་བཅོས་བསྐྱར་  
གྱེད་པར་སློབ་ཀྱི་ཡངས་པོ་ཅན་ཞིག་རེད། ནང་ཆོས་དང་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་ནས་དེ་དང་ཁོ་ཉིད་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཤེས་བྱའི་ཆོས་གཞན་གྱི་  
གནས་བསྐྱར་རྒྱ་ལ་དང་མོས་གྱེད། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོང་གི་མཐོང་ཚུལ་ལ། འདི་གནིས་ཀུན་ལུ་འགྲོ་བའི་ནས་གྲུབ་པའི་རང་མཚན་  
པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་ཁས་ལེན་གྱེད་ཀྱི་མེད་པས་ཡིན།

ཨ་མི་རི་ཀའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཅུ་ལྔ་པའི་འཕེལ་རྒྱ་སྤྲོད་པའི་Arthur Zajonc གྱི་སྐབས་དེར་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་། ཁོང་གི་དག་འཇམ་  
ཞིང་། གནད་དོན་ཞིག་གི་ཐད་ལ་མཚོ་བསམ་གཏོང་སྐབས་མིག་གཉིས་ནི་ལྷག་ཏུ་ནི་བོ་ཞིག་ཡིན། རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་དོགས་དཀའ་  
པའི་བརྗོད་གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་གོ་སླ་པའི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཐུབ་པའི་ཆོས་དཔྱད་ཅན་གྱི་དགེ་ཅན་ཞིག་ཀྱང་རེད། ཁོང་ནི་ཆོག་ས་  
འདུ་དེའི་སྤངས་འཛིན་པ་ཡིན་ལ། ཆོག་ཉུང་དོན་གསལ་གྱི་དང་ནས་གྲོས་བསྐྱར་གྱི་ཕྱོགས་སྤྲོད་དང་སྤྲོད་བསྐྱར་བརྗོད་པ་དེས་ང་ལ་ཕན་  
ཆེན་པོ་ཐོབ་ཀྱིས་བྱུང་།

ཁོང་གཉིས་དང་མ་ཐུག་པའི་ལོ་འགའི་སྡོན་ལ་ང་རང་ཁོད་པམ་ཏམ་ཀེ་རུ་ཡོད་པའི་ནི་ལི་སི་སློར་ཀྱི་Niels Bohr Institute in  
Copenhagen གྱི་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་བཟོ་སྐྲུག་ཞིག་ལ་ཞུགས་སྐྱོད་ཀྱི་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ། བཟོ་སྐྲུག་  
དེར་མ་ཞུགས་པའི་སྡོན་ལོན་ཏོན་དུ་གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་སྤྲོད་སྐབས། ངས་སྤྲོད་མི་དང་ཁོང་གི་བཟང་ལྷ་གཉིས་ཉིན་གྱུང་གི་གསོལ་ཆོག་ས་  
ལ་ངའི་མཐོན་ཁང་དུ་སྐད་བཏང་བ་ཡིན། ནི་ལི་སི་སློར་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་གཉིས་  
ཀྱི་བཟོ་སྐྲུག་ལ་ཞུགས་འཆར་ཡོད་པ་ངས་སྤྲོད་མི་ལ་སྤྲོད་ནས་བཤད་བྱེད་པས། ཁོང་གིས་ནི་ལི་སི་སློར་གྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་  
ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་བཟུང་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བཤོག་བྱ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲོད་བྱེད་ཕྱོགས་བསྐྱར་བྱས་ཡོད་པའི་ཚོམ་ཡིག་ཅིག་ཐུགས་ཁུར་གྱི་དང་ནས་  
བྱིར་འདུག་སྤྲོད་མིས་རྒྱ་སྐར་རང་བཞིན་གྱི་ནི་ལི་སི་སློར་གྱི་དུལ་ཕྱན་དང་། ཆོག་ལ་སྤྲོད་ཀྱིས་སྐོར་བའི་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་ཀྱི་Rutherford གྱི་དུལ་  
ཕྱན་གྱི་དཔེ་མཚོན་གཉིས་ལ་འགྲེལ་བཤད་ལ་མཚར་བ་ཞིག་བརྒྱབ་སྤྲོད་ཀྱི་དུལ་ཕྱན་གྱི་དཔེ་མཚོན་འདི་གཉིས་མི་ལམ་ཀྱི་Plum  
pudding གྱི་མངར་བས་ཀྱི་དུལ་ཕྱན་དཔེ་མཚོན་ལ་ཁ་གཏད་གྱེད་པའི་བརྒྱད་རིམ་བྱོད་དར་བ་ཞིག་རེད།

ཐོམ་སོང་ཀྱི་J.J. Thomson གྱི་གིས་མི་སློག་ཅན་གྱི་སློག་དུལ་གསར་རྟེན་བྱས་པའི་ཕྱིས་སུ་དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་མཇུག་ཏུ་  
ཕེ་ལམ་མངར་བས་ཀྱི་དུལ་ཕྱན་དཔེ་མཚོན་འདི་དར་ཞིང་། སློག་དུལ་གྱི་མི་སློག་ཆ་སྤོམས་གྱེད་པའི་ཕོ་སློག་ནི་དུལ་ཕྱན་ཞིག་གི་ནང་མངར་  
བས་བཞིན་ཁྲབ་པར་བསམ་པ་དང་། དཔེ་མཚོན་འདིའི་ནང་སློག་དུལ་ཆོས་ཤིང་ཏོག་ཕེ་ལམ་ཡིན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོད་  
དུ་ཆོད་ལྷ་ཞིག་གི་ནང་། རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་ཀྱི་ཡིས་གསེར་ཤོག་ཅིག་གི་སྤྲོད་ལ་ཕོ་སློག་ཅན་གྱི་ཨ་ཟ་དུལ་ཀྱི་alpha གྱི་ཆོས་འཕེན་སྐབས་མང་  
ཆེ་བའི་བརྒྱད་ནས་འགྲོ་ཞིང་འགའ་ཤས་ཤིག་ཚུར་ཕྱོག་གྱེད་པ་གསུང་དུ་རྟེན། གསེར་གྱི་དུལ་ཕྱན་སྤྲོད་ཀྱི་ཕོ་སློག་ཅན་གྱི་སློག་དུལ་ཆོས་  
མངར་བས་བཞིན་དུལ་ཕྱན་དེའི་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱང་སར་ཁྲབ་པ་མ་ཡིན་པར་དེའི་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཤོག་ཅོག་ཆོག་གྱེད་པས། ཨ་ཟ་དུལ་གྱིས་གསེར་གྱི་  
དུལ་ཕྱན་གྱི་སྤྲོད་བྱེད་སྐབས་ལ། ཕོ་སློག་ཅན་གྱི་སློག་དུལ་དེ་དག་གིས་ཨ་ཟ་དུལ་ཆོས་སྤྲོད་ཀྱི་ཕོ་སློག་ཅན་གྱི་ཕོ་སློག་ཅན་གྱི་སློག་དུལ་  
མེད་ཅིག་བཞག་ ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྷ་འདི་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ་ཀྱི་ཡིས། ཕོ་སློག་ཅན་གྱི་ཆོག་ལ་ཕོ་སློག་གི་སློག་དུལ་  
གྱིས་བསྐོར་བའི་ཉི་མའི་བྱིས་རྒྱུད་རང་བཞིན་གྱི་དུལ་ཕྱན་གྱི་དཔེ་མཚོན་འདི་གསུང་གཏོང་བྱས། ཕྱིས་སུ་ནི་ལི་སི་སློར་གྱིས་རྩྭ་རྩྭ་  
རྩྭ་ཀྱི་དུལ་ཕྱན་གྱི་དཔེ་མཚོན་འདི་རྒྱ་སྐར་རང་བཞིན་གྱི་དུལ་ཕྱན་དཔེ་མཚོན་དུ་བསྐྱར་ནས་དེའི་སྤྲོད་ཀྱི་ལེགས་སུ་བཏང་། དཔེ་



མཆོན་མཐའ་མ་འདི་ནི་སྤྱི་གསལ་གང་མང་ཞིག་ནས་ཁོ་ཉོ་མ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་མེས་པོ་ལྷ་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད།

ང་ཆོའི་སྐྱེད་མེས་ལ་མཆོད་མེས། ཁོ་ཉོ་མ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་འགྲུལ་བཤད་ཀྱི་སྐྱེད་བྱ་ནི་ཡི་སྤྱོད་དང་ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་བའི་ཚྭ་སྐྱེད་རིང་མོ་དེའི་བྱར་ཙམ་ཞིག་ཀྱང་ང་ལ་བཤད་སོང་། ཚྭ་སྐྱེད་འདི་ནི་ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ་གྱིས་ངེས་མེད་ཆོས་ཉིད་ཆད་མ་ཡིན་པའི་ཁས་ལེན་བྱས་མེད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ཚྭ་སྐྱེད་གི་གནད་དོན་གཅིག་པོ་ཞིག་ནི། གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་དུ་མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཐག་གཅོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་མིན་དང་། རྩོན་དཔག་བྱེད་བྱུང་མིན། དེ་བཞིན་ངེས་གཏན་ཡོད་མེད་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ཁག་རེད། ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ། གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་ངེས་མེད་ཅིག་མིན་པ་གྲགས་ཆེ་བའི་ཁོང་གི་སྐད་ཆ་ཞིག་སྟེ་འཛིན་ཆེན་བཀོད་པ་པོས་ཤོ་ཤུ་མི་གཡུག་ཅེས་པའི་ནང་དུ་གསལ་པོར་བཞག་ཡོད། ཚྭ་སྐྱེད་ཀྱི་ཆོ་ཆང་མས་ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་པའི་སྤྱོད་ཀྱན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དྲན་སྒྲུབ་བྱེད། དེའི་ནང་འདི་འདྲའི་ཚྭ་སྐྱེད་ནི་རིགས་པ་དང་མཐུན་པའི་ལྷ་བུ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་ཞིང་ཡོད་པ་རྣམས་སྤྱི་ཆད་རྩེ་ལེགས་སུ་གཏོང་བར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་རམ་འདེགས་ཤིག་ཏུ་ཆགས།

གནའ་པོའི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱོད་བཆོ་དང་མི་འདྲ་བར་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཆོས་ཏེ་སྐྱོད་ཀྱང་ཤེལ་ཆེན་མོ་དང་། ཡང་ན་སྒྲོག་ལྡན་གྱི་སྤྱ་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་ལྷ་བུ་ཆོན་རིག་གི་འཕྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་གི་དབང་པོའི་རྒྱས་ཆད་ཏེ་ལས་པའི་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱུང་ཡོད། འདིའི་འབྲས་བྱ་སྟེ་ཕྱིའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ལ་ཡོད་པའི་ང་ཆོའི་མངོན་སྲུལ་རིག་པའི་ཤེས་ཉིགས་ནི་གནའ་མའི་འཆར་སྤང་ལའང་མ་ཤོང་བཞིག་རེད། ཆོན་རིག་གི་རྒྱས་ཤུགས་འདི་ཆོ་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་ངས་བཤེས་དུ་མར་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་བྲིད་གཞིའི་ནང་དུ་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྤྱང་གཞི་འཕྲུད་དགོས་པའི་སྤྱུལ་མ་ནན་ཏན་དུ་བཏང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་རྩོན་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོན་ཞིག་གསར་འཛུགས་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཡིན་པར། ད་ལྟའི་བྲིད་གཞིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བྱར་ཙམ་ཞིག་ལེགས་བཅས་གཏོང་བྱུ་དེ་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བཀོད་ནས་བཤད་སྟོང་། སྤྱོད་གཉེར་བྱེད་པའི་དགོན་སྡེ་ཁག་ཏུ་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྐོར་ལ་ཟབ་སྦྱོང་བསྟུང་མར་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་པ་འགོ་བཙུགས་ཟིན་པས་ངེད་དག་འཆོར་བྱུང་། ཟབ་སྦྱོང་འདི་ཆོ་སྤྱོད་མཁན་ནི་རྒྱ་བ་སྤྱི་གསལ་གྱི་མཐོ་སྤྱོད་ཁག་ནས་འོང་བའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྤྱོད་དཔོན་དང་ཁོང་ཆོའི་མཐར་ཕྱིན་སྤྱོད་མ་ནན་གྲས་ཁག་ཅིག་ཡིན། ངས་ལས་དོན་གསར་པ་འདི་བརྒྱད་ནས་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ཆ་ཆང་བཞིག་པོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བྲིད་གཞིའི་ནང་དུ་འཕྲུད་བྱུང་བའི་རེ་བ་འཆང་གི་ཡོད།

ངས་རྩོན་མེད་ནས་ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ་གྱི་བྱ་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྩོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་སྐོར་གོ་སྟོང་ཡོད་ཀྱང་། ལྷ་བུ་པོའི་དང་འདི་ལས་བྱུང་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཤུགས་བརྒྱན་འགའ་ཤས་ཤིག་ང་ལ་ཐོག་མར་གསལ་བཤད་བྱེད་མཁན་ཡང་སྐྱོད་མི་ཡིན། ང་ལ་རྩོས་རིག་གི་སྤྱང་གཞི་མེད་པས་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་རྩོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལྷ་བུ་སྐོག་ཏུ་གྱུར་པའི་བརྗོད་བྱ་ཁག་ཅིག་འབྲིད་བྱུ་ནི་ལས་སྤྱོད་ཞིག་ཡིན། ངས་སྐྱོད་མའི་ངང་རྒྱུད་རིང་པོ་དང་། ཁོང་གི་ངག་དང་གཤིས་རྒྱུད་འཇམ་པོ། དེ་བཞིན་འགྲུལ་བཤད་རྣམས་གོ་སྐྱེད་ཁོང་གིས་ལྷ་རྩོག་བྱས་པ་བཅས་ལ་བསམ་སྐྱོད་གཏོང་སྐབས་ཁོང་ལྷག་ཏུ་དྲན།

བྱ་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྩོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཡར་ཞོག་ ཐུན་ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ་གྱི་ལྷ་བའི་སྤྱང་གཞི་ཙམ་ཞིག་རྩོགས་པ་ལའང་རྒྱུན་འཇགས་སུ་སོང་བའི་རང་གི་གོ་རྩོགས་རྣམས་སྤང་མེད་དུ་གཏོང་བའི་འདུན་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་དགོས་པ་ནི། ཁོང་གི་རིགས་པ་ལ་སྦྱངས་སྟོང་མཁན་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་གསལ་པོར་ཤེས། ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ་གྱིས་རྒྱ་མཚན་རྟེན་གཞི་གཉིས་གཏན་ལ་ཡལ་པ་དང་། དང་པོ་ནི་འོད་

ཀྱི་མཁྱོགས་ཆད་རྒྱུ་པར་དང་། གཉིས་པ་ནི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡིན། ལྟ་བུ་འདི་ས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཐམས་ཅད་ལྟོས་ས་  
ལྟོས་འཛིག་གི་འགྲུལ་སྤྱོད་ཀྱི་དབའི་ཞིབ་ལྟ་ཀྱི་དཔལ་ཆ་ཆད་མར་གཅིག་མཚུངས་སུ་འབྲུག་དགོས་པ་བཞུགས། ཨ་ཡིམ་སེ་ཐམ་གྱིས་  
རྒྱུ་མཚན་རྟེན་གཞི་འདི་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་བར་སྒྲུབ་དང་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དེ་གསར་བརྗེ་བྱས་ཡོད།

ཁོང་གི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་གཟུགས་ལྗང་དང་རྒྱས་ཀྱི་གསལ་ནི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བའི་ན་ཡང་རང་བཞིན་གཅིག་གི་ངོ་བོ་ལ་  
དོ་མཉམ་དུ་བསྐྱར་ཆོག་པའི་མཚུངས་ཅིས་གྲགས་ཅན་འདི་ $E=mc^2$  དང་། གོ་དཀའ་འཛིང་དང་བ་འདྲེན་པའི་བསམ་སྒྲུབ་དཔྱད་པ་གང་  
མང་ཞིག་ང་ཚོར་བཞག་ཡོད། ངས་མཚུངས་ཅིས་འདི་མ་གཏོགས་ཆོན་རིག་གི་མཚུངས་ཅིས་གང་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད། རྟེན་སངས་སྟོན་གྱི་སྒྲུབ་  
སྒྲུབ་དུ་འདྲའི་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད། ཆོན་རིག་པས་མཆོ་མ་མཚུངས་མེད་དང་། མཁྱོགས་ཆད་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བའི་སྐབས་སུ་དུས་སྤྱིར་བཏུ་  
དངོས་པོའི་བོངས་ཆད་འཁྲུལ་པ་ལྟ་བུ་ཁོང་གི་བསམ་སྒྲུབ་དཔྱད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཞིབ་འབྲུག་ཆོད་ལྟ་བུ་དུ་ནས་ར་སྟོན་བྱས་ཟིན། མཆོ་  
མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ནང་སྤྱན་རླུང་ཞིག་འོད་ལྗང་མཁྱོགས་པའི་མཁའ་སྟོན་གནམ་གྱི་ཞིག་གི་ནང་འོད་ལོ་ཉི་ཤུ་ཡི་རྒྱུ་ཐག་ལ་ཡོད་  
པའི་སྐར་མ་ཞིག་གི་སྤྱོད་ལ་འཕྱར་བ་དང་། དེ་ནས་སྒྲུབ་ཡང་སའི་གོ་ལའི་སྤྱོད་དུ་ལོག་སྐབས་ཁོའི་སྤྱན་རླུང་ལས་ལོ་ཉི་ཤུ་ཡིས་ཆན་པ་  
ཆགས་ཡོད། མཆོ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་འདིས། རྟོན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་དག་འཕྲུག་དུ་སོང་སྟེ་ང་འབྲུང་བའི་བར་གསལ་  
ཞིག་གི་དུས་ཡུན་ནང་རྒྱལ་བ་བྱམས་པའི་དུང་ནས་ཐོག་ཆེན་གྱི་བརྟན་བཅོས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྟེ་བྱམས་ཆོས་སྟེ་ལྟ་གསལ་ནས། ཕྱིར་  
འཛམ་གླིང་དུ་ཐེབས་སྐབས་ལོ་ངོ་ལྔ་བཅུ་འདས་ཟིན་པའི་སྤྱིར་དེ་དུན་སྐུ་ལ་གཏོང་།

མཆོ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་འདི་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པར་རྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་ཅིས་སྤྱོད་དུ་མའི་གོ་རྟོགས་དགོས་ཤིང་དེ་ནི་ངའི་ཤེས་  
སྟོན་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན། ངའི་གོ་རྟོགས་ལ་ཨ་ཡིམ་སེ་ཐམ་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ཀྱགས་བརྟན་གལ་  
ཆེན་དེ་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་དང་། བར་སྒྲུབ་། དུས་གསུམ་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ཅིང་། རང་རྒྱུ་པའི་རྟག་པ་ཞིག་མིན་པར་འདོད་  
པ་འདི་རེད། བར་སྒྲུབ་ནི་རང་རྒྱུ་པའི་ཆ་དངོས་གསུམ་ལྟ་བུ་ཞིང་ཁམས་ཤིག་མིན་པ་དང་། དུས་ནི་ངོ་བོ་ཐ་དད་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་  
ཀྱང་མིན། བར་སྒྲུབ་དང་དུས་གཉིས་ནི་ཆ་དངོས་བཞི་ལྟ་བུ་བར་སྒྲུབ་དུས་རྒྱུན་སྤྱིར་བའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད། མདོར་བསྡུས་ན།  
ཨ་ཡིམ་སེ་ཐམ་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་འོད་ཀྱི་མཁྱོགས་ཆད་ལ་འགྲུར་ཐོག་མེད་ནའང་། ཐུན་མོང་མ་  
ཡིན་པའི་གནས་རིམ་ལྟ་བུ་ཞིང་རང་རྒྱུགས་གྲུབ་པའི་དཔྱད་གཞིའི་སྒྲིམ་གཞི་ཞིག་མེད་པ་དང་། དུས་དང་བར་སྒྲུབ་ཐེ་བའི་ཡོད་ཆད་མཐར་  
གཏུགས་ན་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་བཞུགས། འདི་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་ལ་མཚར་བའི་གསལ་ལྟོན་ཞིག་རེད།

དུས་ལྟོས་གྲུབ་ཡིན་པའི་འདོད་རྒྱུ་འདི་ནང་པའི་ལྟ་བུ་པར་ཆ་རྒྱས་མེད་པ་ཞིག་མིན། དུས་རབས་གཉིས་པའི་སྟོན་ལ་མདོ་  
སྟེ་པས་དུས་ནི་རང་རྒྱུ་པའི་དོན་སྤྱོད་རྟག་པ་བརྒྱབས་ནས། སྐབས་ཤིག་གི་དུས་རྒྱུན་དེ་འདས་པ་དང་། ད་ལྟ་བུ་ མ་འོངས་པ་  
གསུམ་དུ་བགོས་ནས་ཕན་ཚུན་རྟེན་འབྲུང་གི་རང་བཞིན་འདི་རིགས་པས་བསྐྱབ་པར་མ་ཟད། དུས་གསུམ་དོན་དམ་དུ་གྲུབ་པའི་དོན་  
སྤྱོད་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ཐོངས་པར་ཚོད་སྐྱབ་བྱས། མདོ་སྟེ་པས་སྐབས་ཤིག་གི་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་ལ་མ་བརྟེན་ཞིང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་  
གྲུབ་པའི་དུས་རང་མཚན་པ་ཞིག་ང་ཚོར་སྒྲུབ་པ་དང་། དུས་ནི་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་དག་གི་མདོན་རྒྱུ་ཀྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་  
པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་བཞུགས། སྐབས་ཤིག་གི་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་གི་སྤྱོད་དུ་ང་ཚོས་ཕར་བཏགས་པའི་དུས་ཤིག་མ་གཏོགས་  
དུས་ནི་ཆོས་དང་བྱང་བ་ཐམས་ཅད་འབྲུང་སའི་སྟོན་ཆེན་ལྟ་བུ་རང་དངོས་ནས་གྲུབ་ཅིང་རང་རྒྱུ་པར་གནས་པའི་རང་མཚན་པ་ཞིག་མིན།

ཕྱིས་སུ་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་ཞིབ་ཏུ་བཏང་བའི་དུས་ལྟོས་གྲུབ་ཡིན་པའི་ཚོད་སྐྱབ་དེ་ཆོར་ཅ་བའི་ཆ་ནས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་

ཁྱད་ཆོས་ལྟན་ནའང་། སྐུ་ཆེར་ལོ་ངོ་ཉིས་ཉེ་བའི་ཡར་ཕྱིན་ནས་བཟུང་ནང་པའི་གཞུང་དུ་དུས་ཀྱི་ལྷོས་གྲུབ་རང་བཞིན་དེ་ཁས་ལེན་ བྱེད་པ་ནི་དོན་དོ་མ་ཡིན། ངའི་གོ་ཐོས་ལ། ཆོན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ཆ་ངོས་བཞི་ལྟ་བུ་བར་སྒྲུབ་དུས་འདི་ངོ་བོ་ ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དང་། ཆོས་དང་བྱུང་བ་འབྱུང་སའི་སྟོང་ཆེན་མོ་ལྟ་བུར་འདོད་ཀྱང་། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་བསམ་སྒྲུབ་དཔྱད་པ་བརྒྱད་ ནས་དུས་ལྷོས་གྲུབ་དུ་བསྟན་པ་འདི་ནི་མགོན་པོ་སྐུ་སྤྱུང་གྱི་རིགས་པར་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པའི་ནང་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། དུས་ནི་ལྷོས་གྲུབ་ཡིན་ པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་ཐོས་དེ་ཟབ་དུ་གཏོང་བར་ཕན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

ངས་ཁོན་ཏྲོམ་རྣམ་གཞག་ཏོགས་པར་འབད་བཅོམ་བྱས་ནའང་པའི་གོ་ཐོས་ཀྱི་ཅང་གཏོང་ཟབ་པོ་མེད། མི་གཅིག་གིས་ཀྱང་ ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ་ཏོགས་ཀྱི་མེད་པ་ངས་ཕལ་ཆེར་སྒྲོ་བདེ་པའི་ངང་ནས་བཤད་ཆོག་ཅེས་ཁོན་ཏྲོམ་རྣམ་གཞག་སྤྱོད་པ་གྲགས་ ཆེན་རེ་ཆེར་ཏི་ཧྲི་Richard Feynman ་ཡིས་བྲིས་ཡོད་པས། ངའི་གོ་ཐོས་ཟབ་མོ་མེད་པ་འདི་མ་མཐའ་ཡང་གནས་སྤངས་སྒྲུབ་པ་ཞིག་ མིན་པའི་ཆོར་སྒྲུབ་སྒྱུ། དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་བྱའི་སྡེ་ཆོན་ནང་གི་ཕྱིས་རིག་ལ་ལས་འབྲེལ་ཙུ་བ་ནས་མེད་པའི་ང་ལྟ་བུར་མཆོན་ ནའང་། རྣམ་གཞག་འདི་འདྲི་ལྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཕྱིས་རིག་གི་འགྲོ་ལུགས་དེ་དག་ཏོགས་བྱུང་གི་མེད་ཀྱང་། ང་ཆོས་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་ཆ་རྒྱལ་ཕྱ་མོ་ རྣམས་ལ་ཆད་ཅན་དང་། རང་རྒྱུ་བ། ཡང་ན་ཕན་ཚུན་ཐ་དད་དུ་གནས་པའི་ངོ་བོ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད་མི་བྱུང་པ་གསལ་ པོ་རེད། དངོས་གཞུགས་དང་འོད་ཀྱི་རྩ་བའི་གྲུབ་ཀྱིས་དེ་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་དང་། རྒྱབས་རྒྱན། ཡང་ན་དེ་གཉིས་ཀྱི་འཇུག་ཡིན་ཆོག་ ཏིན་ན་ངོ་ མར་སྒྲོག་རྒྱལ་དེ་རྒྱབས་རྒྱན་ཡིན་པ་གསལ་དུ་སྟོན་ནས་ནོ་སྤེལ་གཟེངས་ཏོགས་ཐོབ་མཁན་འཛིན་ཇི་ནི། George Thomson ་ རྒྱུ་ མར་སྒྲོག་རྒྱལ་དེ་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་ཡིན་པ་ཏོགས་ནས་ནོ་སྤེལ་གཟེངས་ཏོགས་ཐོབ་པའི་ཇད་ཇད་ཐབས་སང་ཏི། J.J. Thomson ་ གི་བྱུ་རེད། ངའི་ གོ་ཐོས་ལ་སྒྲོག་རྒྱལ་དེ་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་དུ་སྒྲུབ་བ་དང་། ཡང་ན་རྒྱབས་རྒྱན་དུ་སྒྲུབ་བ་ནི་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མཁན་གྱི་བྱ་འགྲུལ་དང་། བཀོལ་སྒྲིབ་ བྱེད་པའི་ཡོ་བྱད། ཆད་འཇུག་གི་སྒྲིག་གཞི་བཅས་ལ་རག་ལས།

ངས་སྤྱི་མོ་ནས་འོད་ཀྱི་འགྲུལ་བའི་རང་བཞིན་འདི་གོ་སྒྲིབ་ནའང་། 1927 ལོར་ཆོད་ལྷ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དངོས་ཁམས་ རིག་པ་བ་ཨ་མ་ཏྲོན་གྱིས་གསལ་སྟོན་བྱས་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྐབས། ངས་གཞི་ནས་གནད་དོན་དེ་གསལ་པོ་ཏོགས་བྱུང་། ཁོང་ གིས་སྒྲོག་རྒྱལ་དེ་རྒྱབས་རྒྱན་དང་ཡང་ན་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་ངོ་བོར་སྒྲུབ་མ་སྒྲུབ་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་ལ་ཇི་ལྟར་རག་ལས་པ་གསལ་པོར་བསྟན་ མོང་། རྒྱད་གྲགས་ཆེ་བའི་མེར་ཁ་གཉིས་ལྟན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྷའི་ནང་། མེར་ཁ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཐོ་བྱས་འགོག་བྱེད་ཀྱི་དངོས་ པོ་ཞིག་གི་ངོས་ལ་སྒྲོག་རྒྱལ་མེ་རེ་བཞིན་དུ་འཕངས་ཏེ་འགོག་རྒྱུ་དེའི་རྒྱབ་ལོགས་སུ་པར་བཤུས་ཀྱི་པང་ལེབ་ལྟ་བུ་དངོས་པོ་ཞིག་གི་སྟེང་ དུ་འབབ་དུ་འཇུག་ གལ་ཏེ་མེར་ཁ་གཉིས་ཁ་སྤེལ་ཆེ་སྒྲོག་རྒྱལ་མེ་རེ་ཡིས་པར་བཤུས་ཀྱི་པང་ལེབ་སྟེང་དུ་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་པར་རིས་འབྲི་ མོང་། འོན་ཀྱང་། མེར་ཁ་གཉིས་ཀྱི་ཁ་སྤེལ་ཏེ་སྒྲོག་རྒྱལ་མང་པོ་ཞིག་དུས་གཅིག་ལ་འཕེན་སྐབས། སྒྲོག་རྒྱལ་རྣམས་དུས་མཉམ་དུ་མེར་ ཁ་གཉིས་ཀྱི་བརྒྱུད་ནས་རྒྱབས་རྒྱན་ལྟར་སོང་བའི་པར་རིས་པར་བཤུས་ཀྱི་པང་ལེབ་སྟེང་དུ་འབབ།

ཨ་མ་ཏྲོན་གྱིས་ཆོད་ལྷ་འདི་གཞི་རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱུང་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་བྱུང་བའི་ཡོ་བྱད་ཅིག་འཁྲུང་ཡོད་པས། ཆོགས་འདུར་ བྱགས་མཁན་ཆང་མས་མེར་ཁ་གཉིས་ལྟན་གྱི་ཆོད་ལྷ་འདི་མཐོང་བྱུང་། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་ཐོས་ཐམས་ཅད་ཐད་ཀར་ཞིབ་འཇུག་ གི་ཆོད་ལྷའི་འབྲས་བྱ་ལ་གཞི་བཙུག་ནས་མངོན་སུམ་གྱིས་ཏོགས་བྱུང་བའི་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་དེའི་མཆོན་ཉིད་ འདི་ནི་སྟོན་མའི་བྱེད་སྤངས་དང་མི་མཐུན། སྟོན་མི་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་དེའི་མཆོན་ཉིད་ རིག་པའི་ཤུགས་བསྟན་སོགས་ལ་དོ་སྒྲུབ་གཙོ་བོར་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཨ་མ་ཏྲོན་ནི་ཁོང་པམ་ཏམ་གྱི་འོ་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་

པའི་འགྲེལ་བཤད་ཟེར་བ་དེ་རྒྱ་ལ་འཛིན་ཕྱིད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་ངས་ཕྱིས་སུ་ཤེས། འོན་ཀྱང་སྤྱོད་མེན་འདི་ལ་སྤྱོད་བཞིན་ཕྱིད་མཁན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཟེད།

རྒྱལ་མཚན་ལྟར་དང་རྒྱལ་མཚན་རབ་གཉིས་ཀྱི་ཡིན་པའི་འགྲེལ་བཤད་རང་བཞིན་འདི་ས་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་འདྲ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་ལ་མཐར་ཐུག་ན་ཤུགས་ཀྱི་ནི་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་མིན་ངས་གསལ་པོར་མི་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་། རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཆ་མཐོའི་གནས་རིམ་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་སྦྱོར་ཞིབ་འཇུག་ཕྱིད་པ་པོས་བཀོལ་སྤྱོད་ཕྱིད་པའི་ཆོད་འཇུག་གི་སྤྱི་གཞི་དང་གྲུས་ཐབས་མེད་པས། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ཆ་ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་བཞིན་ཐབས་བྲལ་བའི་རྩ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཤུགས་བརྟན་འདི་ཉོགས་པར་དགའ་ངལ་གང་ཡང་མེད། གང་ལྟར། རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཆ་མཐོའི་གནས་རིམ་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་ལ་རིག་ཤེས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པར་མ་བསམ་ཆོད་འགྲེལ་བཤད་རང་བཞིན་འདི་ས་དུང་གཏན་ཆོགས་རིག་པའི་རྩ་འཛིན་གལ་ཆེན་གཉིས་ཏེ། འགྲེལ་བཤད་ཆོས་ཉིད་དང་དཀྱིལ་མ་བཀག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རང་ལྟགས་ཤོར་བ་ཤུགས་སུ་བརྟན། ལྷན་ལྷན་གྱི་འཛོལ་བའི་མྱོང་བའི་ནང་གང་ཞིག་རྒྱལ་མཚན་ལྟར་ཡིན་པ་དེ་རྒྱལ་མཚན་རབ་དུ་འགྱུར་མི་སྲིད་པ་སྤྱོད་ལ་འཆར་ནའང་། ཁོ་ཉོམ་གྱི་གནས་རིམ་དུ་འོད་ནི་འགྲེལ་བ་རུ་སྤང་བ་དང་། དེ་ནི་རྒྱལ་མཚན་རབ་དང་རྒྱལ་མཚན་གཉིས་ཀྱི་ཡིན་ཆོག དེ་བཞིན་དུ་མེར་ཁ་གཉིས་ལྷན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྟའི་ནང་འོད་རྒྱལ་འགྲེལ་ཤེས་དུས་གཅིག་ལ་མེར་ཁ་གཉིས་ཀྱི་བརྟན་ནས་འགྲོ་བར་སྤང་། དཀྱིལ་མ་བཀག་པའི་ཆོས་ཉིད་གཞི་ལ་བཞག་ན་འོད་རྒྱལ་དེ་དག་དུས་གཅིག་ལ་མེར་ཁ་གཅིག་བརྟན་ནས་མ་གཏོགས་འགྲོ་མི་ཐུབ་པས་ཆོས་ཉིད་འདིའི་རང་ལྟགས་ཀྱང་ཤོར་ཡོད།

ངའི་བསམ་པར་མེར་ཁ་གཉིས་ལྷན་གྱི་ཆོད་ལྟའི་འབྲས་བུས་འདྲ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་ལ་ཤུགས་ཀྱི་ནི་ཞིག་ཐེབས་པ་ཡང་ཚུད་སྤོང་གི་ཡུལ་ཞིག་ཟེད། ཉན་སེམས་སྤར་གྱི་འོད་Heisenberg རེས་མེད་ཆོས་ཉིད་གཞིར་བཟུང་ན། སྤྱོད་རྒྱལ་ཞིག་གི་གནས་གཞིའི་ཆོད་འཇུག་རིམ་ལྟར་ཞིབ་ཐུགས་པ་དེ་ཙམ་དུ་སྤྱོད་རྒྱལ་དེའི་འགྲེལ་སྤྱོད་ཉོགས་པར་ང་ཆོ་ཐག་རིང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། སྤྱོད་རྒྱལ་ཞིག་གི་འགྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོད་འཇུག་ཅི་ཙམ་ཞིབ་ཐུགས་པ་དེ་ཙམ་དུ་སྤྱོད་རྒྱལ་དེའི་གནས་གཞི་རེས་མེད་ཆོགས་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོས་སྤྱོད་རྒྱལ་ཞིག་གང་ལ་གནས་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱང་དེས་ཅི་ཕྱིད་པ་དུས་མཉམ་དུ་ཉོགས་མི་ཐུབ། དེ་བཞིན་ང་ཆོས་སྤྱོད་རྒྱལ་ཞིག་གིས་ཅི་ཕྱིད་པ་ཉོགས་ཀྱང་དེ་གང་དུ་ཡོད་པ་དུས་གཅིག་དུ་ཉོགས་མི་ཐུབ། གླུ་ཡང་འདི་དག་གིས་ཞིབ་འཇུག་ཕྱིད་པ་པོ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་བརྟན། སྤྱོད་རྒྱལ་ཞིག་གི་འགྲེལ་སྤྱོད་ཉོགས་པར་ང་ཆོས་དེའི་གནས་གཞི་ཤེས་ཉོགས་ཕྱིད་པའི་ལས་བསྐྱར་དགོས་ཤིང་། ང་ཆོས་དེའི་གནས་གཞི་ཤེས་པ་ལ་དེའི་འགྲེལ་སྤྱོད་ཤེས་ཉོགས་ཕྱིད་པའི་ལས་བསྐྱར་དགོས། དེ་བས་ན་དོན་ཅོད་མེར་ཞིབ་འཇུག་ཕྱིད་པ་པོ་དཔུང་ཡུལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེའི་ནང་དུ་ཞུགས་པ་འམ་ཆ་ཤས་ཤིག་ཆོགས་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་ཕྱིད་པ་པོའི་ཆ་འདི་ཁོ་ཉོམ་འགྲེལ་ཤུགས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཆེས་སྤྱོད་འཛིན་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཟེད། ༡༩༩༧ ལོའི་སེམས་དང་ཆོ་སྤྱོད་གི་ཆོགས་འདྲའི་སྤྱོད་ཆོགས་ཞུགས་ཆོན་རིག་པ་འདྲ་མཉམ་གྱིས་འདིའི་ཐད་ལ་ལྟ་རྒྱུ་མཐོ་མ་འདྲ་བ་བཟུང་འདྲེན། འགྲེལ་ཤེས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་ཕྱིད་པ་པོའི་ཆ་འདི་ཆོད་འཇུག་གི་ཡོ་བྱད་འདམ་པའི་ལས་དེ་ལས་འདས་མེད་པར་བཞིན་ལ། ཞུགས་ཤིག་ཞིབ་འཇུག་ཕྱིད་པ་པོའི་ཆ་འདི་དཔུང་ཡུལ་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་དུ་བརྩིས་ནས་གཅིགས་ཆེར་འཛིན།

ནང་པའི་གཞུང་དུ་འང་གནད་དོན་འདི་ཚུད་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། སྤྱོད་རིག་གཅིག་དུ་སྤྱོད་པའི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་ནི་མདོ་སྤྱོད་པ་ཡིན། གྲུབ་མཐའ་འདི་ས་གཞུགས་ཅན་གྱི་འཛིན་ཆེན་འདི་ཆ་བཞོ་མེད་པའི་རྒྱལ་མཚན་རབ་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དང་། རྒྱལ་མཚན་རབ་དེ་དག་ཕྱིད་པ་པོ་ཞིག་གི་སེམས་ལ་མ་བརྟན་པར་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་འདོད། སེམས་ཅམ་པ་ནི་སྤྱོད་རིག་གཞན་དུ་སྤྱོད་པའི་



གྲུབ་མཐའ་ཞིག་ཡིན། སེམས་ཅམ་པས་ཕྱི་ནི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཆ་ཞིག་ཅུ་བཞི་དེ་ནས་མེད་པ་  
དང་། མཐར་ཐུག་གི་བརྟག་དབྱེད་ནང་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྣམས་བྱེད་པ་པོའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅམ་དུ་འདོད། དེ་དབྱེད་གྲུབ་མཐའ་  
གསུམ་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེ་ནི་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ནང་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པའི་དབྱེད་མ་ཐལ་འགྱུར་བ་ཡིན། གྲུབ་མཐའ་འདི་ནི་ནང་ཕྱི་ནི་ཡུལ་  
གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་མེད་པར་དགག་མེད་ནའང་། དེ་ནི་ལྷོ་སྤྱི་གྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་བསམ་པ་དང་། དེ་ཡང་སྤྱི་ཆོག་གསུ་གོ་མས་  
སློལ་དང་འདྲ་ཤེས་འཛིན་སྤངས། ང་ཆོའི་སྐད་ཡིག་སོགས་ལ་བརྟེན་ཡོད། བྱེད་པ་པོ་ཞིག་ལ་མ་བརྟེན་པར་སྤྲོ་ས་ནས་ཡོད་པའི་དངོས་  
ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དེ་ཁྲུངས་སྤྱི་བྱེད་མི་ཐུབ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་གསར་མའི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་དངོས་གཟུགས་ཡུལ་གྱི་ངོས་  
ནས་སྤང་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད། བྱེད་པ་པོ་ཞིག་དང་ཁ་བྲལ་ནས་དེ་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཀྱང་བྱེད་མི་ཐུབ། དངོས་གཟུགས་དང་སེམས་གཉིས་  
ཕན་ཚུན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པར་འདོད།

ཅུ་བའི་ཆ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ལ་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་རྟེན་  
འབྲུང་བཅུ་འདི་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱིས་འཛིན་རྟེན་དང་འགྲོ་བ་མའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་འཛིན་པའི་ལྷ་བ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། མདོར་  
བསྟུན་ན། རྟེན་འབྲུང་གི་རྣམ་གཞག་འདི་གཤམ་གསལ་གྱི་ལམ་གསུམ་པོ་འདི་ནི་ཐོག་ནས་རྟོགས་ཐུབ། དང་པོ། ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་  
ཅད་རྒྱ་དང་རྒྱུན་གཉིས་འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་འབྲས་བྱ་འབྲེལ་ཡིན་ཞིང་རྒྱ་རྒྱུན་མེད་པར་ཆ་ཡོངས་སུ་ཆང་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་མེད།  
གཉིས་པ། ཆ་དང་ཆ་ཅན་ཕན་ཚུན་ལ་བརྟེན་ཅིང་ཆ་མེད་པར་ཆ་ཅན་ཡོད་མི་སྲིད་པ་དང་། ཆ་ཅན་མེད་པར་ཆ་ཤས་ཀྱི་སྐྱར་སྐྱེང་ན་གོ་  
རྒྱ་གང་ཡང་མེད། ཆ་དང་ཆ་ཅན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་འདི་བར་སྤང་དང་དུས་གཉིས་ཀར་སྦྱོར་ཆོག་གསུམ་པ། ཆོས་ཤིག་གནས་པ་དང་ངོ་  
བོ་ཡོད་པ་ལ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་འདྲ་ཆོག་གསུ་ཁྱོད་མ་གཏོགས་ཆོས་དེ་གནས་མི་ཐུབ་པའམ་ངོ་བོ་ཡོད་མི་སྲིད། ཆོས་གང་ཞིག་  
ཡིན་རུང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་བར་གནས་ཐུབ་པ་ཞིག་མེད།

འཛིན་རྟེན་འདི་ལྷོ་གཏུ་འཛིན་ཆེན་འབྲེལ་གྱི་དུ་རྒྱ་ཞིག་ལས་གྲུབ་ཡོད། ཆོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་གོ་མས་སློལ་དང་།  
འདྲ་ཤེས་འཛིན་སྤངས། སྐད་ཡིག་བཅས་ཐེ་བའི་ཆོས་དེའི་ཁོར་ཡུག་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་རྣམས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་  
མེད་པར། ང་ཆོས་ངོ་བོ་ཐ་དད་དུ་གནས་པའི་ཆོས་ཤིག་གི་སྐྱར་སྐྱེང་མི་ཐུབ། དེའི་ཕྱིར་ཡུལ་མེད་པར་ཡུལ་ཅན་ཡོད་མི་སྲིད་ཅིང་ཡུལ་  
གྱིས་ཡུལ་ཅན་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཡུལ་ཞིག་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་མཁན་ཡུལ་ཅན་མེད་པར་ཡུལ་དེ་ཡོད་མི་སྲིད། ལྷ་  
བ་མེད་པར་བྱེད་པ་པོ་ཡོད་མི་སྲིད་ལ། རྒྱུ་རྟེན་གསུ་རྒྱ་བར་མཆོན་ན་དེའི་རྒྱུ་དང་། ཤིང་། གཟེར། དེ་ཉིད་འཛིན་སའི་ཞལ་ལ་  
དང་ཁང་པ། བཟོ་མཁན། རྒྱུ་རྟེན་གསུ་ཞེས་མིང་བཏགས་པ་དང་སྤྱི་དེ་ཡོ་ཆས་ཤིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མཁན་བཅས་མེད་པར་རྒྱུ་  
རྟེན་གསུ་དེ་ཡོད་མི་སྲིད། ཆོས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་བྱུང་བ་མཐའ་དག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པར་མ་ཟད། ལྷ་  
བ་འདི་གཞིར་བཞག་ན་དེ་དག་གི་ཅུ་བའི་ངོ་བོ་ཡང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོངས་ནས་གཞན་ལ་བརྟེན་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྟེན་འབྲུང་གི་རང་བཞིན་འདི་ནི། ཡེ་ཤེ་ཨར་ཧྲོ་EPR གྱི་འགལ་  
བ་ལ་བརྟེན་ནས་གལ་ཆེན་ཆགས་ཡོད། འགལ་བ་འདི་ནི་མིང་ནི་འདི་ཉིད་གསར་གཏོད་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱི་མིང་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་  
ཡིན། [Albert Einstein, Boris Podolsky and Nathan Rosen] ཡེ་ཤེ་ཨར་ཧྲོ་འགལ་བ་འདི་ཐོག་མར་ཁོར་ཁྱོམ་འགལ་  
ཤུགས་རིག་པ་ལ་ཁ་གཏད་བྱེད་པའི་དོན་དུ་གཏན་ལ་ཐབ་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། རུལ་ཕྱ་རབ་ཆ་གཅིག་བཟོས་པ་དང་། དེའི་ཁྱད་  
ཆོས་ཤིག་ནི་ཡ་གཉིས་ཀྱི་འཁོར་སྤྱོད་འགལ་བ་ཡིན། ཡ་གཅིག་ཡར་འཁོར་བའི་ཆད་འཇལ་སྐབས་གཞན་དེ་མར་འཁོར་ཡོད། ཁོར་



ཁྱོམ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པ་གཞི་ལ་བཞག་ན་དུལ་ཕྱ་རབ་སོ་སོའི་བྱང་ཆོས་དེ་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་ཆད་འཇལ་མ་བྱས་པར་དུ་ཐག་གཅོད་  
བྱེད་མི་ཐུབ་ནའང་། སུམ་ཚུན་ཕྱོགས་སྤྱོད་འཁོར་པའི་བྱང་ཆོས་གནས་ཡོད། དེ་ནས་ཆད་པ་སུམ་ཚུན་ཁ་གྱུས་ཏེ་རྒྱུ་ཐག་རིང་པོ་སྟེ།  
ང་སྤོང་ས་དྲ་རམ་ས་ལ་དང་ཞེ་འོ་ཡིག་ཏུ་བྱར་སྤྱོད་ཁ་ཁར་འགྲོ་བར་ཆ་བཞག་ན། ཞེ་འོ་ཡིག་ནང་ཡོད་པའི་དུལ་ཕྱ་རབ་ཡ་དེ་ཡར་འཁོར་  
བཞིན་ན་དུལ་ཕྱ་རབ་དེའི་ལ་གཞན་ནི་དེ་མ་ཐག་ཏུ་མར་འཁོར་བར་ངེས། གཅིག་ཡར་འཁོར་ན་གཅིག་མར་འཁོར་བ་ནི་ཕལ་ཆེར་དུས་  
མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཐ་ན་དྲ་རམ་ས་ལ་ཡོད་པའི་དུལ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་ཡ་དེ་ཞེ་འོ་ཡིག་ནང་ཡོད་པའི་ཡ་དེ་དང་བསྟུན་ནས་འཁོར་དགོས།  
སུམ་ཚུན་རིང་དུ་གྱུས་པ་ལ་མ་བཟོས་པར་དུལ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་ཡ་དེ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་བའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པ་ཏུ་བྱར་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱོམ་འགྲུལ་  
ལྷགས་རིག་པ་གཞིར་བཟུང་ན་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྟེ་བ་རུ་ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་གཏིང་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད།

འཇར་མན་ནང་དུ་མང་ཆོགས་ལ་གཏམ་བཤད་ཅིག་བྱེད་པའི་སྐབས། ངས་ཆོན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་གྱི་བྲོད་འཇམ་སྒྲིབ་གི་སྟོམ་  
སྒྲུབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཁག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་བསམ་བཞིགས་བྱེད་པའི་འཕེལ་སྤྱོད་གསལ་གསལ་པ་ཞིག་དར་བཞིན་པ་དེ་ཆེད་དུ་བརྗོད་པར་མ་  
ཟད། ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱིས་དུས་ལྡོག་གྲུབ་ཡིན་པ་དང་། ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་མེད་པར་ཚིད་སྒྲུབ་  
བྱས་པའི་བར་ལ་མཐུན་ཆ་ཡོད་པའི་སྐྱོར་ཡང་བཤད་པ་ཡིན། དེ་ནས་མང་ཆོགས་ཀྱི་དཀྱིལ་ན་ཕྱར་ཇི་ཟེ་ཟེ་ཁར་ཡོད་པ་མཐོང་བས་ངའི་  
ཁོམ་ཁྱོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྟོར་གྱི་གོ་ཉོགས་སྤུང་བུ་དེ་ཁོང་གི་བཀའ་བློན་ཡིན་པ་བཤད་དུས། ཕྱར་ཇི་ཟེ་ཟེ་ཁར་གྱིས་གལ་ཏེ་དགོངས་  
པ་རྒྱུགས་ཟིན་པའི་ཁོང་གི་དགོ་ནན་ཕྱན་ནར་ཆོགས་འདུ་དེར་ཕེབས་ཡོད་ན། ཁོང་གིས་ཆོན་རིག་གི་གོ་ཉོགས་དང་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་  
རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་མཐུན་སྤྱོད་འབྲེལ་མེད་གང་མང་ཡོད་པ་གོ་བས་དགའ་བ་སྟེ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ཅེས་བཤད་སོང་།

ཁོམ་ཁྱོམ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ནི་ཆད་འཇལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། ངའི་གོ་ཐོས་ལ་ཆད་འཇལ་  
གྱི་གནད་དོན་འདིར་དོན་ངོ་མར་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་སྟེ་ཆོན་ཞིག་ཆེད་འཇུགས་བྱས་འདུག ཆོན་རིག་པ་གང་མང་ཞིག་གི་བཤད་ཚུལ་ལ། ཞིབ་  
འཇུག་གི་ཆོད་ལྟའི་ནང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཆད་འཇལ་གྱི་སྒྲིག་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་ཆད་འཇལ་གྱི་བྱེད་ལས་དེས་དུལ་ཕྱ་རབ་ཅིག་གི་ལྷན་  
ཚུལ་ལམ་སྐབས་རྒྱན་བསྐྱེད་པ་དང་། ཆད་འཇལ་གྱི་བྱེད་ལས་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་གང་ཞིག་འབྱུང་སྤྱོད་པ་དེ་མངོན་དུ་འགྱུར་གྱི་རེད་ཟེ།  
འོན་ཀྱང་། ང་ཆོན་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ལས་གྲུབ་པའི་འཛིན་ཀྱི་ཞིག་གི་ནང་འཆོ་བ་དང་། དེའི་ཕྱིར་  
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ལས་གྲུབ་པའི་ཉིན་རེའི་འཛིན་ཀྱི་དང་དེའི་བྱང་ཆོས་ལས་བྱུང་བའི་ང་ཆོའི་  
རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་གོ་ཉོགས་གཉིས་བྱང་མཆར་པའི་ཁོམ་ཁྱོམ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པའི་འཛིན་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལྟེ་དང་ཇི་ཟེ་ཟེ་ཁར་མཐུན་སྒྲིལ་བྱེད་དམ།  
ལྟ་ཚུལ་འདི་གཉིས་མ་གཞི་ནས་མཐུན་སྒྲིལ་བྱེད་ཐབས་ཡོད་དམ། སུམ་ཚུན་མི་མཐུན་པའི་འཛིན་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་འདི་གཉིས་ང་ཆོས་  
མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་སམ།

ཨ་མ་ཁྱོན་དང་། ཨ་ཐོར། རེད་གསུམ་ནས་ནང་པའི་དབུ་མའི་གཞུང་དང་ཁོམ་ཁྱོམ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པའི་གཞི་རྩ་གཉིས་  
དང་འབྲེལ་བའི་ཆད་མ་རིག་པའི་གནད་དོན་འགའི་སྐྱོར་ལ་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་བཤེས་ཆོགས་འདུ་ཞིག་ཨོན་སེ་སྟེ་རོ་ཁྱི་རུ་སྐྱོང་ཆོགས་བྱས་  
པ་ཡིན། དེའི་སྐབས་ཨ་མ་ཁྱོན་གྱིས་བཤད་དོན་ལ། ཁོང་གི་ལས་རིགས་གྲགས་ཆེན་ཞིག་གིས་ཁོམ་ཁྱོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་  
ཆེ་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་ལས་ལ་ཏུ་སྤྲོད་པ་ལྟེ་ཐུགས་བརྩུང་ཡོད་ཟེ། དེ་ཡང་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟའི་ཁང་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས་  
ཁོང་ཆོ་མདོ་སྟེ་པ་ ཡིན་ཞིང་། འོད་དུལ་དང་སྟོག་དུལ་འདི་དང་དེར་འགྲོ་བཞིན་པ་བཤད་མོད། འོན་ཀྱང་། མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་  
གྲོས་བསྟུར་ཞིག་གི་སྐབས་ཁོམ་ཁྱོམ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པའི་གཞི་རྩའི་ཐད་ལ་བྱི་བ་བཀོད་ཆོ། ཁོང་ཆོ་མང་ཆེ་བས་ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་

ཡང་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད་པའི་མ་འདྲིན་པར་དོན་དངོས་སུ་གནས་མེད་པའི་ལན་འདེབས།

འདི་དང་འདྲ་བའི་རྫོག་ཏུ་ཞིག་རྒྱུན་འཇགས་ཀྱི་འཛིན་ཏེན་རྩ་ལྟོས་དང་རྫོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པའི་བར་གྱི་འགལ་བ་དང་འབྲེལ་ནས་  
ནང་ཆོས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་འདྲ་བུ་ཆུང་། མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱུབ་ཀྱིས་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་གཞི་བཙུགས་ཉིན་  
རེའི་འཛིན་ཏེན་ཀྱི་ཆུང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀྱན་རྒྱུ་བ་བདེན་པ་དང་། ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་དང་འབྲེལ་  
བའི་དོན་དམ་བདེན་པ་གཉིས་གཏན་ལ་ཡབ། ཀྱན་རྒྱུ་བ་བདེན་པའི་གནས་རིམ་དུ་རྒྱ་དང་ངོ་བོ་ཅན་གྱི་ཐ་དད་པའི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ལས་  
གྲུབ་པའི་སྒྲ་མང་གི་འཛིན་ཏེན་ཞིག་ང་ཆོས་སྐྱེད་ཆོག གནས་རིམ་འདིར་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་། གཏན་ཆོག་སེལ་པའི་རྩ་  
འཛིན་ཏེ་འགལ་བ་དང་ངོ་བོའི་ཆོས་ཉིད། དེ་བཞིན་དཀྱིལ་མ་བཀག་པའི་ཆོས་ཉིད་སོགས་འདུག མངོན་སུམ་གྱིས་ཆུང་བའི་འཛིན་ཏེན་  
འདི་ནི་འབྲུལ་སྒྲ་ཞིག་མ་ཡིན་ལ་བདེན་པར་མེད་པ་ཡང་མིན། ང་ཆོས་ཆུང་བའི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཆ་ནས་བདེན་པར་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན།  
ནས་དོག་ཅིག་གིས་ནས་ཀྱི་ཐུ་གུ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་དང་ཐུ་གུ་དེས་མཐའ་མར་ནས་ཀྱི་ལོ་ཏོག་བསྐྱེད། དེ་བཞིན་དུག་འབྲུང་བས་མི་འཆི་བ་  
དང་སྒྲན་འབྲུང་བས་ན་ཆ་དག འོན་ཀྱང་། དོན་དམ་བདེན་པའི་གནས་རིམ་དུ་ཆོས་དང་བྱུང་བ་མཐའ་དག་ལ་རང་རྒྱ་ཐུབ་ཅིང་ངོ་བོ་  
ཉིད་ཀྱིས་ཐ་དད་དུ་གྲུབ་པའི་བདེན་ཆ་ཞིག་མེད་པ་དང་། རང་མཆོན་པའི་ངོ་བོ་ཞིག་མེད་པའི་ཆ་ནས་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་  
ཐུག་གི་གནས་བབ་ནི་རྫོང་པ་ཉིད་ཡིན།

འདི་རྩ་ལྟོས་ཞིག་ལ། བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྩ་འཛིན་འདི་དང་འདྲ་བའི་གདོས་པའི་ནང་དུ་འདྲ་བའི་ལོ་ལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག  
དཔེར་ན། རྟེན་རྫོང་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དཔེ་མཆོན་དེ་རྒྱུན་འཇགས་སུ་སོང་བའི་ང་ཆོའི་འཛིན་ཏེན་གྱི་གོ་ཏོག་སེལ་དང་ཤིན་ཏུ་འཆོས་  
པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། མཐའ་གཅིག་དུ་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་བདེན་འཛིན་ཁག་ཅིག་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ་གྱི་རྩོམ་གྲུབ་ནི་  
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་གཞན་ཞིག་གི་དཔེ་མཆོན་ཡང་དག་ཅིག་རེད། དཔེ་མཆོན་འདིས་གནས་རྒྱུང་ས་མང་པོ་ཞིག་  
གི་ནང་དུ་ང་ཆོའི་རྒྱུན་འཇགས་ཀྱི་གོ་ཏོག་སེལ་ལུགས་རྒྱུ་མི་ཐེབས་ཤིང་རྩོམ་ས་རྩོམ་འཛིན་གྱི་འགལ་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་བབ་དེ་མེད་དུ་མི་  
རུང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་འགྲུལ་ཞིག་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ། དེ་བཞིན་དུ་ཁོ་རྩོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དཔེ་  
མཆོན་འདིས་ཆ་ཕྱོང་གི་གནས་རིམ་དུ་གཙོ་བོ་རྩོམ་སུ་དཔག་པའི་རྩ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་  
གཞན་ཞིག་མཆོན། དཔེ་མཆོན་འདི་དག་ནི་སོ་སོའི་ངོས་ན་དགོས་དམིགས་གང་གི་ཆེད་དུ་གཏན་ལ་ཡབ་པ་དེར་ཤིན་ཏུ་འཆོས་མོད། འོན་  
ཀྱང་། ང་ཆོས་དཔེ་མཆོན་འདི་ཆོ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཆོས་རྣམས་ལ་བདེན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་ན་སྒྲོ་ཐམ་རྒྱ་ཡིན་པར་གདོན་མི་ཟ།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་སློབ་དཔོན་ལྷ་བ་གྲགས་པས། ཀྱན་རྒྱུ་བ་དང་དོན་དམ་བདེན་པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་  
ཚིད་སྐྱབ་ནང་མཛད་པའི་དབྱེ་འབྱེད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་སྐབས་འདིར་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁོང་གིས་གསུང་  
དོན་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་ལ་ཡོད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་ཏོག་སེལ་རྣམས་སྐྱིག་སྒྱུར་བྱེད་སྐབས། འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གྱི་  
བྲག་པ་དེའི་རྒྱ་ཁྱོན་དང་ཆོད་འཛིན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། རྫོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་མཆོན་ཉིད་  
རིག་པ་སྐྱབ་པ་ཁག་ཅིག་གིས་བཤད་པ་ལྟར། དོན་དམ་བདེན་པའི་རྩ་ལྟོས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཆོས་རྣམས་ལ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་ངོ་བོ་ཐ་དད་དང་། རང་  
ཚུགས་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱོན་དང་འབྲུང་རྩ་རྫོང་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་བྲོད་ནའང་འདི་རྣམས་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པ་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་  
དུ་སོང་བའི་དབྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

ཀྱན་རྒྱུ་བ་བདེན་པའི་གནས་རིམ་དུ་ང་ཆོས་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཉག་དུ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུང་ས་འཁོར་གདོང་ཐུག་གི་

དོན་རྒྱུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཛོམས་སུ་ལ་སྒྲིན་ཡོད་པ་འཛོལ་སྐབས། རྩོགས་མཐའ་བྱལ་བའི་བྱུང་བ་མང་བས་ནག་ཉེས་དེ་དོན་དོ་མ་སུ་ལ་ཡོད་པ་རྟོགས་དཀའ་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་གཏིང་ཟབ་མོ་ཞིག་རྟོགས་པར་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་མེད། རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ལྟ་བུའི་བྱུང་ཆོས་མངོན་སུམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་སྤོང་པར་སྦྱར་སྐབས། ང་ཆོས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་བྱུང་ཆོས་དང་དེ་ཆམས་ཀྱི་གཤིས་རྒྱུན་གྱི་གནས་བབ་ལ་ཕྱོགས་པའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་དབྱེད་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱེད་ཀྱི་མེད། འདི་ལྟར་སྦྱར་བ་ནི་ཉིན་རེའི་འཛོལ་བའི་གོམས་སྒོལ་དང་། ལྷན་ཡིག་དེ་བཞིན་གཏན་ཆོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཞིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཟླ་བ་གྲགས་པས་བཞེད་དོན་ལ། བདག་ཉམས་པ་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་ལེན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གྲུབ་མཐའ་ལྟ་བུའི་གཟུགས་འདས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་རྟེན་གཞི་ཆམས་ལ་དབྱེད་པ་གཏིང་སྐབས། ང་ཆོས་དེ་དག་གི་མཐར་ཐུག་གི་གནས་བབ་ལ་དབྱེད་པ་བཏང་ནས་དགག་སྒྲུབ་བྱེད་ཆོག་དེ་ཡང་ཆོས་ཆམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་ལ་ཕྱོགས་པའི་འཛོལ་ཞིབ་ཅིག་གི་ཐོག་ནས་འདོད་ཚུལ་དེ་ཆམས་གྲུབ་པས་ཡིན།

མདོར་བསྡུས་ན། མགོན་པོ་སྐུ་སྤྱུང་དང་ཟླ་བ་གྲགས་པས་གསུང་དོན་ལ། མངོན་སུམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་མྱོང་བ་ལ་འཇུག་སྐབས། ཆོས་ཆམས་ལ་རང་རྒྱ་བྱལ་བའི་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་མ་སྦྱར་ན། རྒྱ་འབྲས་དང་། རོ་བོ། ཐང་དང་བཅས་ཀྱི་དོན་སྦྱིད་དང་། གཏན་ཆོགས་རིག་པའི་རྩ་འཛིན་ཁག་ལ་རྩས་རྩོལ་ཞུ། འོན་ཀྱང་། འདི་དག་གི་ཆད་མ་ནི་ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པའི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་ལས་འདས་མེད། དུལ་གྱི་དོས་ནས་གྲུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་བྱལ་བའི་དོ་བོ་དང་གནས་གཞི། དེ་བཞིན་རྒྱ་འབྲས་ལྟ་བུ་གཞི་རྩའི་དོན་སྦྱིད་ཆམས་འཛོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་འདི་ནི་གཏན་ཆོགས་དང་། ལྷན་ཡིག་འཛོལ་བའི་གོམས་སྒོལ་སོགས་ཀྱི་མཐའ་མཚམས་ལས་བཅུལ་ཡོད། དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་བྱལ་བའི་ཆོས་ཆམས་ཀྱི་གནས་གཞི་ཞིག་ང་ཆོས་འདོན་མི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་བདེན་པའི་ཆ་ཞིག་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཆོས་དང་བྱུང་བ་དེ་དག་གིས་ང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་འཛོལ་བའི་བྱེད་ལས་ལ་རྒྱབ་སྦྱོར་དང་། ཀྱན་སྦྱོང་དང་སེམས་དོན་གྱི་ལས་དོན་ལ་རྒྱང་གཞི་ཞིག་བཏངས་ཡོད། ལྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་གཞི་ལ་བཞག་ན་འཛིག་རྟེན་འདི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དབྱེད་ལས་གྲུབ། དབྱེད་ཀྱི་ཅིང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་ཡིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆོའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་དང་ཅི་ཞིག་བསམ་པ་གལ་ཆེན་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་དག་གིས་ང་ཆོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

ནང་པའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་མངོན་གསལ་ཡིན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་འགལ་བའི་རང་བཞིན་འདི་ནི་འགོ་བཙའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་མཐའ་ཆད་ལས་བཅུལ་ཡོད། དཀའ་ངལ་འདིའི་དོན་སྟོང་ནི་ཆད་མ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། དེ་ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ང་ཆོས་ཇི་ལྟར་གཅིག་མཐུན་གྱིས་གོ་རྟོགས་བྱེད་རྒྱུ་དང་། ཇི་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིའི་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱིས་འཇུག་རྒྱུ་འདི་ཡིན། ནང་པའི་སྟོང་ཉིད་རིགས་པ་སྦྱོབ་ཆོས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་རང་མཚན་པས་བསྒྲུབ་པ་ལྟར་མཐོང་སྤྲང་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞེན་ཆགས་དེ་བསྐྱར་ནས་འཛིག་རྟེན་གྱི་གོ་རྟོགས་ཆ་ཆད་བཞིག་དར་སྒྲེལ་བྱས་པར་མ་ཟད། གོ་རྟོགས་དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་ཡིན་ཏན་ཆམས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིན་རེའི་འཛོལ་བའི་ནང་ལག་བརྟར་བྱེད་པར་འབད་འབྱུངས་ཀྱང་བྱས་ཡོད། ལྷན་ཚུལ་ལ་ཆད་མ་རིག་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འདི་སེལ་བར་ནང་ཆོས་ནང་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ལམ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རྟོགས་དགོས། དངོས་ཁམས་རིག་

པ་བ་ཆོས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་མྱོང་བ་དང་། གནའ་པོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ། ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་དངོས་ཡིད་གནས་  
ལུགས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་མི་མཚུངས་པ་འདི་དག་གཅིག་མཐུན་བྱེད་པའི་ཆད་མ་རིག་པའི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྲིང་བྱེད་དགོས།  
ནང་ཆོས་ཀྱི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་ནམ་གཞག་འདི་ཆོན་རིག་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་བདག་  
ལ་བསམ་ཚུལ་ཅི་ཡང་མེད། ཅུ་བའི་ཆ་ནས་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ་དར་བའི་ཕྱིས་སུ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལ་འཕྲད་པའི་མཆོན་  
ཉིད་རིག་པའི་དཀའ་ངལ་ནི། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཕྲ་མོ་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་དངོས་ཡིད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་  
སྤྱི་འདི་དགག་བྱ་ལས་ཐར་བྱུབ་མེན་དེ་ཡིན། ནང་པའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ནམ་གཞག་གིས་གཏན་ལ་ཡབ་པའི་དངོས་ཡིད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གོ་  
ཏྲོགས་གཅིག་མཐུན་འདི་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་སྒྲིབ་པའི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་མིན། གོ་ཏྲོགས་འདི་ནི་ཡན་ཐོགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་མེན་དུས་  
ཁོ་ནས་སྟོན་ངེས།

## འབར་གསལ་ཆེན་མོ་དང་། ཐོག་མ་མེད་པའི་ནང་པའི་འཛིག་རྟེན།

༡༡། །དངས་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་ལ་གངས་ལས་འདས་པའི་སྐར་ཆོགས་ཀྱིས་འོད་འཛོར་འཛོར་བྱེད་པའི་ནམ་མཁའ་ལ་བཞུས་ནས་  
ལ་མཚར་བའི་ཆོར་འདུ་ཞིག་སྐྱེས་མ་ཕྱིང་མཁན་སུ་ཞིག་མཆིས། འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་སྐར་མ་འཛོན་བྱེད་པའི་སྒོ་ལྡན་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་  
བསམ་སྒོ་བྱང་མ་ཕྱིང་མཁན་སུ་ཞིག་ཡོད། ང་ཆོ་སུས་འཛོན་སྒྲིང་འདི་སྒོ་ལྡན་ནམས་འཛོ་བྱུང་པའི་རྒྱ་སྐར་གཅིག་པུ་དེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་  
རང་ཉིད་ལ་དྲིས་མ་ཕྱིང་། ང་རང་གི་བསམ་པར་དྲི་བ་འདི་དག་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་འཆར་བ་ཞིག་རེད། འགྲོ་བ་  
མིའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་བཟུང་དྲི་བ་འདི་དག་ལ་ལན་འཛོལ་བའི་ལྡན་སྐྱེས་ཀྱི་འདུན་པ་ངས་ཅན་ཞིག་འཆར་ཅན་  
དུ་མཆིས། དེང་རབས་ཆེན་རིག་གི་འབྲས་བུ་རྒྱ་བསམ་ཆེན་ཞིག་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་རྒྱུན་དང་། རྟོག་འཛོང་ཆེ་བའི་དེའི་བརྒྱུད་  
རིམ་སོགས་རྟོགས་པར་ང་ཆོ་སྐར་ལས་ཐག་ཉེ་རུ་བྱང་བ་འདི་ཡིན།

གནའ་བོའི་རིག་གཞུང་གང་མང་ཞིག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་བོད་ལའང་སྐར་ཅིས་རིག་པ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། དེའི་གྲུབ་ཆ་  
མང་པོ་ཞིག་དེང་རབས་ཀྱི་ཆེན་རིག་གི་གནམ་དཔུང་རིག་པའི་ཁོངས་སུ་འདུག་ཆོག། མིག་རྒྱུན་པར་སྐར་བྱུང་པའི་སྐར་མ་མང་ཆེ་བར་  
བོད་པས་མིང་བྱགས་ཡོད་པ་དང་། དོན་ངོ་མར་བོད་པ་དང་རྒྱ་གར་བ་ནམས་ཀྱིས་གནའ་སྤྱོད་མོ་ཞིག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནམ་དཔུང་རིག་  
པའི་ཞིབ་འདུག་གཞིར་བཞག་ནས་ཉི་འཛོན་དང་ལྷ་འཛོན་སོགས་སྟོན་དཔག་འབྲུལ་མེད་ཅིག་བྱས་ཡོད། ལོ་ན་རྒྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ངས་  
བོད་ནང་དུ་མཚན་མོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱུང་ཤེལ་བརྒྱུད་ནས་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོགས་ལ་བཞུས་ནས་དེ་དག་གི་མིང་དང་གཟུགས་དབྱིབས་  
སྤྲངས་ཕྱིང་།

ལྷེ་ལེ་ནང་གི་སྤེལ་ལ་ཉི་མའི་བྱིས་རྒྱུད་ཀྱི་དཔེ་གཟུགས་ཁང་དུ་གནམ་དཔུང་ཞིབ་ཏུ་ཁང་ངོ་མ་ཞིག་ལ་ལྟ་སྟོར་དུ་སོང་བས་ང་ལ་  
དགའ་བ་མེད་ལྟར་སྐྱེས་པ་དེ་ངས་དུང་ཡང་དྲན་གྱི་འདུག། ༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་བ་སྤྱོད་སུ་ཐོག་མར་ལྟ་སྟོར་དུ་འགྲོ་སྐབས་དབྱིན་ཇིའི་སློབ་  
གྲྭ་ཆེན་མོ་ཁམ་འའི་རད་རྩི་Cambridge ་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་སྡེ་ཁག་དང་འགན་འཛོན་ལྡན་ཆོགས་ལ་གཏམ་བཤད་ཅིག་བྱེད་པར་ང་རང་  
མགྲོན་འབོད་བྱས་སོང་། དེར་གཅོད་འཛོན་གཞིན་པས་ངས་ཆེད་དུ་བྱེད་འདོད་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེས་སྐད་ཆ་དྲིས་སྐབས། ངས་ཆོས་  
ཆོམ་མེད་པར་གནམ་དཔུང་རིག་པའི་སྡེ་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་སྐད་གསལ་ཆེ་བའི་འོད་རྒྱབས་ཀྱི་རྒྱུང་ཤེལ་དེར་ལྟ་འདོད་ཡོད་ཅེས་ལན་བཏབ་  
པ་ཡིན།

ན་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆོ་སྒྲིག་གི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྲོད་པའི་རིན་མོ་ཁྲོན་Princeton ་ཀྱི་ནང་གི་ཆོས་མཐོའི་སློབ་གཉེར་  
ཁང་ནས་ཡིན་པའི་གནམ་དཔུང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཤེའི་ཏུ་Piet Hut ་ཡིས། དགྲུ་ཆོགས་ཕན་ཚུན་གདོང་བྱུག་བརྒྱབས་ནས་



འཛིག་ཏེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་བྱང་བ་རྣམས་རིམ་གྱིས་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་རྣམ་དཔྱད་རིག་པའི་དཔེ་མཆོན་དེ་སློབ་མཁན་གྱི་གཟུགས་རིས་ཐོག་ནས་  
ང་ཆོར་བ་སྟེན་མོང་། དེ་ནི་དོན་ངོ་མའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ལྷ་དཔེ་མེ་ཞིག་རེད། འཛིག་ཏེན་གྱི་འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་བྱང་མ་ཐག་ཏུ་  
རྒྱུན་དུས་ཅན་ཞིག་ཆང་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་འཛིག་ཏེན་འདི་རིམ་གྱིས་འཛིག་ཏེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་རྩ་བའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ལ་  
བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་སློབ་ལ་འཆར་སློབ་བྱེད་པར་སློབ་མཁན་གྱི་གཟུགས་རིས་དེ་ལྟ་བུ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག པེའི་ཁྱིའི་གཟུགས་རིས་ཀྱི་  
ངོ་སྤྲོད་དེ་རྩོགས་རྩིས་ང་ཆོས་གྲོས་བསྟུར་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཅིག་བྱས། ཆོགས་འདུ་དེར་ཞུགས་མི་གཞན་གཉིས་ཏེ་གྲོ་མད་ཏི་དང་འཛོད་  
ཇི་(David Finkelstein and George Greenstein) གཉིས་ཀྱིས་རྒྱུན་འཁུར་པའི་འཛིག་ཏེན་གྱི་སྒྲིབ་ཚུལ་དེ་ཨ་ལོ་འཛོད་པའི་  
འགྲེག་ཐག་འགའ་པོར་སྤྲོད་བྱས་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་། ངས་འདི་གསལ་པོར་དྲན་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཞིག་ནི་ང་དང་ངའི་སྐད་སྐུར་  
གཉིས་ཀྱིས་དཔེ་སྟོན་འདི་བརྒྱུད་ནས་རྒྱུན་འཁུར་པའི་འཛིག་ཏེན་དེ་སློབ་ལ་འཆར་མ་ཐུབ་པར་དཀའ་ངལ་གང་འཆོམ་ཞིག་འཕྲད། དེ་  
ནས་ཆོགས་འདུ་དེར་ཞུགས་ཡོད་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཆང་མས་འགྲེལ་བཤད་དེ་གོ་སྐྱེ་རུ་གཏོང་བར་འབད་བརྩོན་བྱས་ཀྱང་། ང་ཆོ་སྤར་ལས་  
ཀྱང་མགོ་འཐོམས།

དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་དེང་རབས་ཀྱི་འཛིག་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་མཁུ་གཞི་ཡང་ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ་  
གྱི་སྟོན་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་རེད། འཛིག་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་འདིའི་ནང་གནམ་དཔྱད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ། འཐེན་ཤུགས་  
ནི་བར་སྒྲིབ་དང་དུས་གཉིས་ཀྱི་འགྲེལ་ཆ་ཞིག་ཏུ་ལྟ་བུའི་བྱུ་མོང་གི་སྟོན་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་སྐུར་བ་དེས། ད་ལྟོའི་ང་ཆོའི་འཛིག་  
ཏེན་གྱི་རྣམ་པ་ནི་ཉག་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་འགྲུལ་མེད་དུ་གནས་པ་ཡང་མིན་པར་བསྟན། ང་ཆོའི་འཛིག་ཏེན་ནི་མུ་མཐུད་ནས་  
འཕེལ་འགྱུར་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་དེ་རྣམས་གནའ་པོའི་ནང་པའི་འཛིག་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་  
པ་སྐྱེ་བ་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བའི་འཆར་རྟོགས་དང་མཐུན། ཁོང་ཆོས་འཛིག་ཏེན་གྱི་ཁམས་བྱེ་བྲག་པ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་དང་པོ་གྲུབ་པ་དང་རྒྱ་  
བསྐྱེད་ནས་མཐར་འཛིག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་དབང་དུ་འགྲོ་དགོས་པར་འདོད། ཆོན་རིག་གི་འཛིག་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་དུ་དུས་  
རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་ཅིག་ལ་ཨ་ཡར་ཁེ་ཇོ་ཏེ་(Alexander Friedmann) གྱི་རྣམ་གཞག་གི་སྟོན་དཔག་དང་ཡེ་ཏེ་ཕུན་(Edwin  
Hubble) གྱི་ཞིབ་ཆགས་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་ལྟེ། དཔེར་ན། ཐག་ཉེ་ལ་ཡོད་པའི་དགུ་ཆོགས་ལས་ཐག་རིང་གི་དགུ་ཆོགས་  
ཀྱིས་འབྲེན་པའི་འོད་ཟེར་ནང་གི་འགྱུར་འགྲོས་དམར་པོ་ཆེན་པོ་དེར་ཆད་འཇལ་བྱེད་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱིས། ང་ཆོའི་འཛིག་ཏེན་ནི་གྲུག་  
གྲུག་དང་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་པ་ཡིད་ཆེས་འཕེར་བའི་གསལ་བཤད་བྱས།

རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་བཞིན་པའི་ལས་འདི་ནི་འཛིག་ཏེན་ཁམས་ཀྱི་འབར་གས་ཆེན་མོ་ཟེར་བ་དེའི་ནང་དུ་ཐོག་མར་བྱུང་བར་བདེན་པར་  
འཛོན། ལྷ་དཔེ་གྲགས་ཆེ་བའི་འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་ནི་ལོ་ངོ་དྲུང་ཕྱུར་ ༡༣༠ ནས ༡༥༠ (12 to 15 billion) ཡི་ཡར་སྟོན་ཞིག་ལ་བྱུང་  
བར་འདོད། འབར་གས་ཆེན་མོ་བྱུང་ནས་སྐར་ཆ་འགའ་ཤས་ཤིག་གི་རྩིས་ལ་ཆ་གང་མར་འགྲེབས་ནས་རྩིས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་བྱུང་  
བའི་ཁྱོད་རྩིས་ཡང་བ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ་གྲུབ་འགོ་ཚུགས། དུས་ཡུན་རིང་པོའི་རྩིས་སུ་རྒྱ་གྲུ་དེ་དག་ལས་འཛིག་ཏེན་ཁམས་ཀྱི་དངོས་གཟུགས་  
ཐམས་ཅད་གྲུབ་པར་འཛིག་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཕལ་ཆེ་བས་ཡིད་ཆེས་བྱེད། འདི་ལྟར་བཅའ་པོ་དང་ཆ་ཟེར་ལས་གྲུབ་པའི་མེའི་  
གོང་བུ་དེ་ལས་མངོན་སུམ་གྱི་མྱོང་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་བར་སྒྲིབ་དང་། དུས། དངོས་གཟུགས། རུས་ཤུགས་སོགས་བྱུང་། ལོ་རབས་དུག་ཅུ་  
པའི་ནང་ལ་འཛིག་ཏེན་གྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་ཆ་ཟེར་འབྲེལ་པ་གསལ་དུ་རྟོག་པ་དང་། དེ་ནི་འབར་གས་  
ཆེན་མོའི་བྲག་ཆའམ་མེ་ལྷག་ལྟ་བུ་ལ་ངོས་འཛོན་བྱས་ཡོད། རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་ཆ་ཟེར་འདིའི་འོད་རིམ་དང་། འགྲོག་

འགྲོས། བར་སྐྱབ་གི་བྱུང་བཅུ་ལ་བཅས་ལ་ཆད་འཇུག་ཆོས་པོར་བྱས་པ་དེས། མ་མཐའ་ཡང་ཅུ་པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་འཛིན་ཀྱི་གྲོས་མའི་བྱུང་རིམ་གྱི་དུལ་ཕྱན་དཔེ་མཆོན་འདིར་བྱུང་ཀྱི་གསལ་པོ་བྱས།

བྱུང་ཕྱོངས་ཀྱི་རྒྱལ་སྐྱབ་ཆུང་ཆུང་པའི་ཆ་ཟེར་གྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲིབ་དབང་གིས་མ་རྟོག་པར་དུ། ཡུན་རིང་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་གི་འཛིན་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་དུ་བྱུང་མཐའ་སྒྲིབ་སྐྱབ་ཆོན་པོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཅོད་སྒྲིབ་བྱུང་། འགའ་ཤས་ཞིག་གིས་ངང་ཚུལ་བཏན་པོའི་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཟུང་གི་གྲོས་ནས་འཛིན་ཀྱི་སྒྲིབ་བཞིན་པ་དེར་ཉུང་ཚུལ་བཟུང་། དེ་ཡང་བྱུན་གཏན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་འདུག་བཞིན་དུ་འཛིན་ཀྱི་པོ་མཁོ་གས་ཆད་འགྱུར་མེད་ཅིག་གི་ངང་ནས་དུས་ཅིག་དུ་བྱུང་བཞིན་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ཡིན། དེ་ལས་ཐོག་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆོན་རིག་པ་སྐོར་གཞན་ཞིག་གིས་འཛིན་ཀྱི་པོ་མཁོ་འགྱུར་ནི་འཛིན་ཀྱི་ཁམས་ཀྱི་འབར་གས་ཞིག་ལས་བྱུང་བར་འདོད། ངའི་གོ་ཐོས་ལ། རྒྱ་རྒྱུ་ཧྲི་Fred Hoyle རྒྱ་བྱེད་རབས་ཀྱི་འཛིན་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་མཁས་དབང་ཆོན་པོ་མ་ཡང་ངང་ཚུལ་བཏན་པོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཀྱང་འཛིན་བྱེད་མཁས་པ་དང་། རོན་ངོ་མར་ངའི་མི་རབས་འདིའི་མགོ་སྟོན་དུ་རྣམ་གཞག་འདི་ང་ཆོའི་འཛིན་ཀྱི་གྲོས་མའི་བྱུང་བའི་སྐོར་ལ་ཡོད་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཉུང་ཚུལ་གཅོད་པ་དེ་ཡིན། དེར་སྐབས་འཛིན་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་སྒྲིབ་པ་ལ་ཆོན་པོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ལ་ཆད་མ་ཐུན་པའི་དཔེ་སྟོན་མཐའ་གཅིག་དུ་བྱས་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པར་སྐྱབ་པ་འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་མཐར་ཐུག་གི་ཞིབ་འདུག་ནང་དུ་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་ནི་ཆོས་མཐའ་མའི་བདེན་དོན་མཆོན་བྱེད་ཡིན་པའི་དཔེ་མཆོན་ངོ་མཆར་ཅན་ཞིག་ཡིན། མ་མཐའ་ཡང་ཉུང་ཚུལ་པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཡང་བྱུང་ཆོས་འདི་ལྡན། མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་ལ་བསྟོན་ན་གོས་བསྟུར་ཞིག་གི་ནང་ཅོད་སྒྲིབ་བྱུང་བའི་ཞིག་བྱེད་པའི་ཆ་ཆུན་རང་ཉིད་ལ་ཆད་མེད་པ་ནང་པའི་གཞུང་དུ་གསུངས།

པོད་དུ་ནང་ཆོས་མ་དར་པའི་སྤྱི་ལོ་དུ་འཛིན་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལ་བོན་ཆོས་ལས་བྱུང་པའི་ཉུང་ཚུལ་འདྲ་མིན་ཞིག་ཡོད། རྒྱ་སྐྱབ་དེ་དག་གི་བཞུགས་གཏོགས་པའི་ཞིག་ཞི་ཟང་ཟང་ལས་གོ་རིམ་དང་། ལུས་པ་ལས་སྐྱབ་པ། མཆོན་མོ་ལས་ཉིན་མོ། རྒྱུང་པ་ལས་གནས་པ་བསྐྱབ་པ་འདི་ཡིན། བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་སྒྲིབ་བྱུང་ཞིག་གིས་ལུས་པ་ཁོ་ནར་བཞེན་ནས། ལས་འདི་དག་ལ་ཆུན་བྱས་ཏེ་ཆོས་ཐམས་ཅད་གསར་གཏོད་བྱས། རྒྱ་སྐྱབ་ཁག་གཞན་ཞིག་གིས་ང་ཆོའི་འཛིན་ཀྱི་པོ་མཁོ་འཛིན་ཀྱི་ཁམས་ཆོན་པོའི་སྒྲིབ་ཀྱི་ལས་སྒྲིབ་ཤིང་འཆོ་བཞིན་པའི་སྒྲིབ་ཀྱི་པོ་མཁོ་ཀྱི་པོ་མཁོ་པའི་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད། ཆོས་དང་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་ཕྱག་པའི་གནའ་པོའི་བྱུང་གར་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་ནང་འཛིན་ཀྱི་ཆོས་ཆུང་ཆུང་གི་ཉུང་ཚུལ་ཀྱི་ཉུང་ཚུལ་མཐུན་པ་གང་མང་བྱུང་ཞིང་། སྤྱི་ལོའི་གྲངས་ཅན་པའི་སྒྲིབ་ཀྱི་པོ་མཁོ་པོའི་རྣམ་གཞག་གིས་ང་ཆོའི་འཛིན་ཀྱི་གྲོས་མ་དང་དེའི་ནང་གི་ཆོ་སྒྲིབ་ནི། གཞི་རུ་གནས་ཤིང་རང་བྱུང་པའི་གྲུབ་ཀྱི་ཞིག་གི་མཆོན་བྱེད་ཡིན་པར་བཞུགས། རྒྱ་བྱུང་པའི་དུལ་ཕྱན་རྣམ་གཞག་གིས་རང་བྱུང་པའི་ཅུ་པའི་གྲུབ་ཐུན་གཅིག་པུ་དེའི་ཆོན་པོ་མཁོ་ཆུང་དུ་བཞོ་མི་བྱུང་པའི་དུལ་ཕྱན་རབ་མང་པོ་ཞིག་བཞག་ནས་དེ་རྣམས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཅུ་པའི་གྲུབ་ཆ་རུ་འདོད། དེ་བཞིན་རྒྱ་ཆོངས་པ་འཕམ་དབང་ཕྱག་ནི་འཛིན་ཀྱི་བཞོད་པ་པོར་འདོད་པའི་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་བྱུང་། ཕྱོགས་གཅིག་དུ་སྐྱབ་པའི་དངོས་གཅོད་སྒྲིབ་བྱུང་འཕེན་པའི་ལུགས་ལ་དགོས་དམིགས་སྒྲིབ་ཞིང་ཐོལ་བྱུང་དུ་བྱུང་པའི་ཐོལ་པོ་ལས་འཛིན་ཀྱི་པོ་མཁོ་འགྱུར་བྱུང་བ་དང་། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཐོལ་པོའི་ཆོས་རྣམས་འདྲ་ཆོགས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་། འདོད་ཚུལ་མཐའ་མ་འདི་ནི་སེམས་དབང་ཅུ་དང་སྒྲིབ་དངོས་ཐུན་འགྱུར་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་བྱུངས་གཏུགས་པ་དང་། འདི་གཉིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་ཅོལ་ལ་བྱུག་པར་འདོད་པའི་ཆོན་རིག་གི་དངོས་གཅོད་སྒྲིབ་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་དང་མི་མཆུངས་པ་ཞིག་མིན། གྲུབ་མཐའ་དེ་དག་ལས་ཐོག་སྒྲིབ་ནང་པས། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲོས་མ་དང་གནས་

གཞིགས་པར་ཡིན་པུང་ཕན་ཚུན་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་གྱི་དང་རྒྱ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བཞག་ནས། འཛིག་ཏེན་གྱི་འཕེལ་  
འབྱུང་དེ་ཡང་ཏེན་འབྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་གཞི་ལ་བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་བ་གད་བྱས། ཏེན་འབྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་འདི་ནི་ཤེས་པ་དང་པེམ་པོ་གཉིས་  
ཀར་འདྲུག།

རྩེ་མིའི་གསུང་རབ་རྣམས་གཞིར་བཞག་ནས་བཤད་ན། འཛིག་ཏེན་གྱི་བོག་མའི་སྒྲོར་ལ་བཀོད་པའི་དྲི་བ་རྣམས་ལ་སངས་རྒྱུ་  
 བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཐད་ཀར་ལན་ཅི་ཡང་མཛད་མེད། ཡོངས་བྱགས་ཀྱི་དཔེ་ཞིག་གི་ནང་སངས་རྒྱུ་ཀྱིས་དྲི་བ་འདི་འདྲ་འགོད་མཁན་  
 གྱི་གང་ཟག་དེ་དྲུག་ལྷན་གྱི་མདས་རྣམས་པའི་མི་ཞིག་དང་མཚུངས་པར་གསུངས། གཤག་བཅོས་སྤྲོན་པ་ལ་མདའ་དེ་འདོན་དུ་འདྲུག་རྒྱུ་  
 ལས་རྣམས་ཐོག་པའི་མི་དེས་མདའ་འཕེན་མཁན་གྱི་རིགས་རྒྱུད་དང་རུས་རྒྱུད། མིང་། རྩེ་བ་བཅས་ཤེས་རྒྱུ་ལ་ཤུ་ཚུགས་རྒྱག་པ་དང་།  
 དེ་བཞིན་འཕེན་མཁན་དེའི་གམདང་ནག་དང་སྒྲུག་ ཡང་ན་དཀར་བ། ཁོ་གྲོང་གསེབ་དང་། གྲོང་རྒྱལ། ཡང་ན་གྲོང་འབྲེར་གང་ཞིག་  
 ལ་བསྐད་ཡོད་པ། བེད་སྡོད་བྱས་པའི་གཞུ་དེ་གཞུ་དུགས་མའམ་འཕྲེད་གཞུ་གང་ཞིག་ཡིན་མིན། གཞུ་ཐིག་དེ་སྡུད་པ་དང་། འདམ་  
 ཙ། སོ་མ་ར་རྩ། རྩ་རྒྱས། ཡང་ན་ཤིང་པགས་གང་ཞིག་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་མིན། མདའ་ཤིང་དེ་ནགས་ཚལ་གྱི་ཤིང་ངམ་མིས་བཙུགས་  
 པའི་ཤིང་ཞིག་ཡིན་མིན་སོགས་ཀྱི་དྲི་བ་མང་པོ་འགོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འཛིག་ཏེན་སྒྲོར་གྱི་དྲི་བ་དེ་དག་ལ་སངས་རྒྱུ་ཀྱིས་ཐད་ཀར་ལན་  
 མ་གསུངས་པ་འདིར་འབྲེལ་བཤད་སྒྲ་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས། གཅིག་ནི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་དྲི་བ་དེའི་རིགས་ཐར་པའི་  
 ལམ་ལ་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་མེད་པས་ཡིན། གཞན་ཡང་གཅི་བོ་མགོན་པོ་སྐུ་སྐུབ་ཀྱིས་བབྱང་པའི་ལྟ་ཚུ་ལ་ཞིག་ལ། སངས་རྒྱུ་ཀྱིས་ལན་  
 མ་མཛད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དྲི་བ་དེ་དག་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་ལུགས་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་འདོད་པའི་ལྟ་ཚུ་ལ་ཞིག་ལ་གཞི་བཅོལ་  
 ཡོད་པས། ལན་གསུངས་པ་ཡིན་ན་རང་རྒྱ་བྱབ་ཅིང་བདེན་པར་གྲུབ་པའི་གནས་གཞི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་བཟན་དུ་  
 འགྲོ་བར་དོགས་པས་ཡིན།

དྲི་བ་དེ་ཚོ་སྡེ་ཚོ་ནང་དུ་སྒྲིག་སྒྲངས་ལ་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སློལ་སྤྱོད་མ་འདྲ་པའི་ནང་ཁྱད་པར་ཚུང་ཙམ་ཡོད། སྤའི་གཞུང་དུ་ལན་མ་གསུངས་པའི་དྲི་བ་པུ་པོ་དེ་ཡོད་ཀྱང་། བོད་པས་སྤྱོད་འཛིན་གྱིས་པའི་གནའ་བོའི་སྤྱོད་ཀྱི་སློལ་སྤྱོད་ནང་གསལ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་པུ་པོ་འདི་ཚོ་པོ་དེ་ཡོད་ཡོད།

- १) བདག་དང་འཇིག་རྟེན་རྟག་པ་ཡིན་ནམ།  
 ༢) བདག་དང་འཇིག་རྟེན་མི་རྟག་པ་ཡིན་ནམ།  
 ༣) བདག་དང་འཇིག་རྟེན་རྟག་མི་རྟག་གཉིས་ཀ་ཡིན་ནམ།  
 ༤) བདག་དང་འཇིག་རྟེན་རྟག་མི་རྟག་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་ནམ།  
 ༥) བདག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་ཞིག་ཡོད་དམ།  
 ༦) བདག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་ཞིག་མེད་དམ།  
 ༧) བདག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་ནམ།  
 ༨) བདག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ་དང་ཐོག་མ་མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་ནམ།  
 ༩) དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གྲོངས་པའི་རྗེས་སུ་གནས་སམ།

- ༡༠༥ དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གྲོངས་པའི་རྗེས་སུ་མི་གནས་སམ།  
༡༡༥ དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གྲོངས་པའི་རྗེས་སུ་གནས་པ་དང་མི་གནས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཡིན་ནམ།  
༡༢༥ དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གྲོངས་པའི་རྗེས་སུ་མི་གནས་པ་དང་མི་གནས་པ་ཡང་མ་ཡིན་ནམ།  
༡༣༥ སེམས་ནི་ལུས་དང་གཅིག་པ་ཡིན་ནམ།  
༡༤༥ སེམས་དང་ལུས་ཐ་དད་ཀྱི་ཆོས་ཡིན་ནམ།

སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་འདི་འདྲི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་དྲི་བ་དག་ལ་ལན་མ་མཛད་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སློལ་རྒྱན་ཞིག་ཡོད་ནའང་། གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་དུ་ནང་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ནང་། ང་ཆོའི་འཆོ་གནས་དང་འཆོ་སའི་འཛམ་གླིང་འདྲིའི་སྐོར་ལ་རྒྱན་དུ་ཐོན་པའི་གནི་རྩའི་དྲི་བ་འདྲིའི་རིགས་ལ་དཔུང་པ་ཞིབ་མོ་བཏང་བའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད། ང་རང་གི་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་བྱབ་མཐས་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གཅིས་ནོར་འདི་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ནང་བརྟན་དུ་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གླེང་བའི་གཞུང་ལུགས་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་མངོན་པའི་ལུགས་ནི་ཐེ་ལཾ་དང་། གྲེ་ལཾ་། འབར་མ། ཀམ་པོ་ཀྱི་ཡ། ལའོ་སི་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་དེང་སང་བར་དུ་གཙོ་བོར་དར་བའི་གནས་བརྟན་རྟེ་ཐེ་ལཾ་ལུགས་རྩ་བུ་ནང་པའི་བྱབ་མཐའ་མང་པོས་བྱུ་མོང་ནས་ཁས་ལེན་བྱེད། བོད་དུ་དར་བའི་ནང་བརྟན་ནི་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་ཏེ་རྟག་པར་དཔལ་ལྷན་ནས་མར་ཁབ་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དེ་ཡིན་ནའང་། མངོན་པའི་གཞུང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་གཉིས་ནི་བོད་པའི་བསམ་སྒྲོའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས། བོད་དུ་དར་བའི་ཆོས་མངོན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་བརྟན་བཅོས་གཙོ་བོ་ནི་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན་གྱིས་མཛད་པའི་ཆོས་མངོན་པ་མངོད་ཡིན། བོད་ལ་ཡོད་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་གཞུང་ལུགས་གཉིས་པ་ནི། དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་དང་དེའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་གསང་སྤྲུགས་དྲེ་རྩེ་ཐེག་པའི་བརྟན་བཅོས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་ཕྱོགས་བསྡུས་བསྟུས་བྱས་པ་ལས་གྲུབ་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། བཤད་སློལ་ལ་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་གཙོ་བོ་རྣམས་གསུངས་པར་གྲགས་ཀྱང་། གཞུང་ལུགས་འདྲིའི་བརྟན་བཅོས་རྩ་མོས་རྣམས་ག་དུས་བྱུང་ཡོད་མེད་ཏག་ཏག་ཅིག་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ཁག་པོ་རེད། དུས་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ནང་དུས་འཁོར་གྱི་བརྟན་བཅོས་གཙོ་བོ་རྣམས་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ནས་བོད་བསྟར་བྱས་པ་ནས་བཟུང་། འདིས་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱུས་བརྟན་པའི་ནང་དུ་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བཟུང་ཡོད།

ང་ལོ་ན་ཉི་ཤུ་ཡིན་དུས་མངོན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཆེད་དུ་སྦྱོང་སྦྱས། ངས་འཛམ་གླིང་འདི་སྐོར་མོ་ཡིན་པ་ཉོགས་ཟིན་ཅིང་། དུས་དེབ་ཁག་ཏུ་ཆོའི་སྤྲིང་གི་མེ་རིའི་དོང་ཁོའི་པར་སོགས་མཐོང་ཕྱིང་། སྐབས་དེར་སའི་གོ་ལ་དང་ཆོའི་བ་གཉིས་ཉི་མ་ལ་སྐོར་བ་བྱེད་པའི་གོ་ཉོགས་ཟུར་ཅམ་ཞིག་ང་ལ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ངས་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན་གྱིས་བཙུམས་པའི་མངོན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དུས། དང་པོ་བཤད་ན་དེས་ངའི་ཡིད་དབང་དམིགས་བསལ་གྱིས་བཀུག་མེད།

མངོན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པས་སའི་གོ་ལ་ལེབ་མོ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཉི་མ་དང་ཆོའི་ལྟ་བུ་གནམ་གྱི་གཟུགས་ཕུང་གིས་བསྐོར་ཡོད་པར་བཤད། རྣམ་གཞག་འདི་གཞིར་བཞག་ན་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཉེ་བར་ཡོད་པའི་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་ཀྱི་ཕྱོགས་བཞི་ན་གླིང་ཆེན་བཞི་ཡོད། དེའི་ནང་གི་རྩྭ་ཕྱོགས་ཀྱི་གླིང་ཆེན་ནི་ང་ཆོའི་སའི་གོ་ལ་ཡིན། གླིང་ཆེན་འདི་ཆོ་རེ་རེ་ལའང་གླིང་མེད།

ཕན་གཉིས་རེས་བསྐྱོར་ཡོད་པ་དང་དེ་དག་གི་བར་ན་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོས་ཁེངས། འཛིག་ཆེན་གྱི་ཁམས་འདི་གནས་གཞི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཡོད་ཅིང་། གནས་གཞི་དེ་ཡང་བར་སྤང་སྟོང་པའི་ནང་རྒྱུད་གི་རྩ་བུ་གསུམ་གྱིས་ཡར་བཏོགས་ཡོད་པར་འདོད། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན་གྱིས་ཉི་མའི་བོངས་ཆད་དང་སྐྱོར་ལམ། དེ་དག་དང་སྟོང་འཛམ་བུ་སྤྲིང་གི་བར་ཐག་བཅས་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཞིབ་མོ་ཞིག་བརྒྱབས་འདུག

བོངས་ཆད་དང་བར་ཐག་གི་འགྲེལ་བཤད་ལ་སོགས་དེང་རབས་ཀྱི་གནས་དབྱུང་རིག་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་དང་ཡོངས་སུ་འགལ། རིགས་པ་དང་འགལ་བའི་གྲུབ་མཐའ་ཁས་སྤངས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་གདོང་འཛིག་དམའ་རུ་གཏོང་བ་དང་། མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་དང་འགལ་ན་དེ་བས་ཀྱང་ཁོར་འཁྲུལ་ཆབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཙུ་འཛིན་ནང་པའི་གཞུང་དུ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་ཆེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་འདི་སྤྲིང་བཞིན་གོ་བ་ཡོན་པ་དཀའ། དོན་ངོ་མར་ནང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་འཛིག་ཆེན་ཆགས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་འགལ་བ་ཅན་འགའ་ཡོད་པས། ནང་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། ཆོན་རིག་ལ་རྒྱབ་ཆེན་བཙུག་མི་དགོས་པར་དེ་དག་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ཐད་ཀའི་ཆོག་དོན་གྱི་བདེན་དོན་ལ་དོགས་འདྲི་མི་བྱེད་རང་བྱེད་ཡིན། ང་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་ནང་པས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་ཆེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་འདོར་དགོས།

མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་ཆེན་ལྟ་ཚུལ་ལ་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་ཅི་ཙམ་བྱས་ཡོད་མེད་ཐེ་ཆོམ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་སྐབས་དེར་རྒྱ་གར་ནང་དར་བའི་འཛིག་ཆེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་འདོད་ཚུལ་འདྲ་མིན་གོ་རིམ་ཐོན་པའི་སློན་ནས་བསྟན་པ་ཞིག་རེད། ཞིབ་དུ་བཤད་ན། ནང་ཆོས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་དག་གིས་ཕྱི་སྟོན་ཅེས་བརྗོད་པའི་འཛིག་ཆེན་དང་དེའི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ནི། ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་བྱུང་སྤངས་དང་དེ་དག་གི་འཛོག་གནས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ལྟོས་ན་ཡལ་བ་ཡིན། ལོ་རབས་སུམ་ཅུ་པའི་སྐབས་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འགྲུལ་བཞུད་རྒྱ་ཆེར་བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དག་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས། སའི་གོ་ལ་སྟོང་འཛམ་བུ་སྤྲིང་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་འདིས་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ས་དཀྱིལ་མའི་ས་ཁུཞིག་མཚོན་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། ཁོང་གིས་སྤྲིང་ཆེན་གཞན་གསུམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དེ་དེང་རབས་ཀྱི་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་བཤད་ཀྱི་གནས་བབ་དངོས་ཡོད་ཁ་གསུང་དང་མཚུངས་ཚུལ་ཡིད་དབང་མེད་དུ་འགྲུག་པའི་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱས་འདུག ཁོང་གི་འདོད་ཚུལ་འདི་བདེན་པ་ཡིན་མིན་དང་། ཡང་ན་དོན་ངོ་མར་རྒྱ་གར་གྱི་ས་ཆ་དེ་ཆོར་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་ཀྱི་མཐའ་སྐྱོར་བར་འདོད་པའི་སྤྲིང་ཆེན་དག་ལ་ལྟོས་ནས་མིང་བཏགས་པ་ཡིན་མེན་བཅས་ནི་ད་དུང་ཐེ་ཆོམ་གྱི་གནས་ཤིག་ཡིན།

སྤྲིང་གསུང་རབ་ཁག་ཅིག་གི་ནང་རྒྱ་སྐར་ནམས་བར་སྤང་སྟོང་པའི་ནང་གཡེངས་པའི་གཟུགས་ཕུང་རྒྱུ་མཐོ་ཡིན་པར་གསུངས། འདི་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་འཛིག་ཆེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་གི་རྒྱ་སྐར་གྱི་སྤྲིང་གཞི་དང་མི་མཚུངས་པ་ཞིག་མ་རེད། དུས་འཁོར་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་ཆེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་། ད་ལྟོ་ང་ཆོའི་དགྲ་ཆོགས་ནང་གི་ནམ་མཁའི་གཟུགས་ཕུང་དག་གི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་དུས་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་སྤྲད་ཡོད། དང་པོ་སྐར་མ་ནམས་གྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་ང་ཆོའི་ཉི་མའི་བྱིས་རྒྱུད་སོགས་བྱུང་བར་འདོད། དང་བ་བཏུས་པ་ཞིག་ལ། མངོན་པའི་ལུགས་དང་དུས་འཁོར་གྱི་ལུགས་གཉིས་ཀའི་ནང་འཛིག་ཆེན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་ལྟ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཟུང་ནས། ང་ཆོའི་འཛིག་ཆེན་འདི་འཛིག་ཆེན་ཁམས་གངས་ལས་འདས་པའི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། ལུགས་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་འཛིག་ཆེན་གྱི་ཁམས་གངས་ལས་འདས་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་སྟོན་སྤྲད་སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོང་ཆེན་པོའི་འཛིག་ཆེན་གྱི་ཁམས་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཤིང་། ཉིང་ལྟ་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་འཛིག་ཆེན་གྱི་ཁམས་དུང་ཕྱུར་བརྒྱུད་དང་ཏ་ལམ་མཚུངས། ། འདི་ལྟར་གངས་ལས་འདས་པའི་འཛིག་ཆེན་ཁམས་ཡོད་པར་ལུགས་གཉིས་ཀས་ཁས་ལེན་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་ནང་པའི་ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། འཛིག་ཆེན་གྱི་ཁམས་ཕྱིལ་



པོ་ལ་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་མེད་ནའང་། འཛིན་ཀྱི་ཁམས་ཀྱི་བྲག་པ་སོ་སོ་ལ་ཐོག་མ་དང་། བར་མ། མཐའ་མའི་བརྒྱུད་རིམ་བཅས་ གྱི་དུས་སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡིད།

འཛིན་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་ནི། རྫོང་པ་དང་། བྱུང་པ། གནས་པ། མཐར་འཛིན་པ་སྟེ་དུས་རིམ་བཞི་དང་ འབྲེལ་བའི་སྒོ་ནས་ཉོན་པ་དགོས། དུས་རིམ་འདི་ཆོ་རེ་ལའང་ཉ་ཅང་རིང་བའི་བར་མའི་བསྐྱལ་བ་ཉི་ཤུ་ལ་གནས་པར་འདོད། བྱུང་ པའི་བར་མའི་བསྐྱལ་བ་མཐའ་མའི་ནང་དུ་སེམས་ཅན་མས་འཕེལ་འགྱུར་འབྱུང་བ་དང་། ས་དང་བར་སྐྱང་གི་ཁམས་མ་གཏོགས་རང་ བྱུང་གི་འབྱུང་བ་གསུམ་སྟེ་ཆུ་དང་། མེ། རྒྱུ་གང་ཡིན་ཡང་འཛིན་ཀྱི་ཞིག་འཛིན་པ་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་ཉི་ཤུ་ཉི་ཤུ་ཉི་ཤུ་ འབྱུང་བ་གང་ཞིག་འཛིན་ ཉིན་སྟོན་མའི་ཁམས་ཀྱི་འཛིན་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཉི་ཤུ་སོང་ན་འབྱུང་བ་དེ་ཉིད་འཛིན་ཀྱི་ཕྱི་མ་ཞིག་སྟེད་ཀྱི་ཉིན་གཞིར་འགྲོ།

དེའི་ཕྱིར་ནང་པའི་འཛིན་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་པའི་ནང་འཛིན་ཀྱི་ཁམས་ནི་རྒྱ་པོ་གཞུང་གི་ཕྱི་མའི་དུལ་གྲངས་ལས་མང་བའི་ལྷ་ རྒྱུ་ཡོད་པར་མ་ཟད། འཛིན་ཀྱི་ཁམས་དེ་དག་རྒྱུ་དུ་བྱུང་པ་དང་འཛིན་པའི་ངང་རྒྱུ་ཞིག་གི་ནང་ཡོད་པའི་ལྷ་བ་ཡང་ཡོད། ལྷ་ རྒྱུ་འདི་དག་གིས་འཛིན་ཀྱི་ལ་རང་རྒྱ་བྱུང་པའི་ཐོག་མ་ཞིག་མེད་པར་བསྟན་པ་དང་། ཆོན་རིག་ལ་རྩ་བའི་དྲི་བ་ཁག་ཅིག་འདྲན་པར་ ཉིད་པ་སྟེ། འབར་གས་ཆེན་མོ་གཅིག་གམ་དུ་མ་བྱུང་ངམ། འཛིན་ཀྱི་གཅིག་གམ་དུ་མ། ཡང་ན་གྲངས་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་དམ། ནང་པའི་འདོད་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ་འཛིན་ཀྱི་ལ་གྲངས་མཐའ་མེད་དམ། ཡང་ན་གྲངས་མཐའ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ང་ཆོའི་འཛིན་ཀྱི་འདི་ ལྷ་མཐའ་མེད་པར་རྒྱ་བསྟེད་དམ། ཡང་ན་རྒྱ་སྟེད་བཞིན་པ་འདི་དཔེ་དུ་འགྲོ་བར་མ་ཟད་ཕྱིར་སྟོན་སྟེ། མཐར་ཐུག་འཛིན་ཀྱི་འདི་ གོང་བྱ་གཅིག་དུ་ཆགས་སམ། ང་ཆོའི་འཛིན་ཀྱི་འདི་ཐོག་མཐའ་མེད་པར་བསྐྱར་སྐྱར་ཉིད་པའི་འཛིན་ཀྱི་ཞིག་གི་ཆ་གས་ཡིན་ནམ། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་དྲི་བ་འདི་ཆོའི་སྒྲིབ་ལ་ནན་ཏན་བྱས་ནས་ཚུད་སྟེད་ཀྱི་ཡོད། ནང་པའི་ལྷ་རྒྱུ་ལ་ད་དུང་དྲི་བ་གཞན་ཞིག་ཡོད་དེ། མདོར་ན་འཛིན་ཀྱི་འབར་གས་ཆེན་མོ་གཅིག་ཁོ་ན་བྱུང་བའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་། དེ་ནི་འཛིན་ཀྱི་ཕྱི་མའི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ད་ལྟའི་ང་ཆོའི་འཛིན་ཀྱི་བྲག་པ་འདི་ཐོག་མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲི་བ་འགོད་ཆོག ཆོན་རིག་གི་འཛིན་ཀྱི་བྲག་ རྒྱུ་ཞིག་པས་ད་ལྟའི་འཛིན་ཀྱི་ཐོག་མར་འདོད་པའི་འབར་གས་ཆེན་མོ་འདི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མ་ཡིན་མིན་གྱི་དྲི་བ་ནི་གནད་ འགག་ཅན་ཞིག་རེད།

ནང་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། ཐོག་མ་ངེས་ཅན་གཅིག་ཁོ་ན་ཡོད་པའི་ལྷ་རྒྱུ་ལ་འདི་ནི་སྟོན་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན། འདི་འདྲའི་རང་ རྒྱ་བྱུང་པའི་ཐོག་མ་ཞིག་ཡོད་ཆེ་གཏན་ཆོགས་རིག་པའི་འགྲོ་ལུགས་བྱས་ན་ང་ཆོར་འདམ་ཀ་གཉིས་ལས་མེད། འཛིན་ཀྱི་བཀོད་པ་པོ་ རྟེན་རྒྱ་འབྱས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་འདས་ཤིང་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཞིག་གིས་འཛིན་ཀྱི་འདི་བསྐྱར་པ་དང་། ཡང་ན་རྒྱ་རྒྱུ་ཉི་ཤུ་ཉི་ཤུ་ མེད་པར་འཛིན་ཀྱི་འདི་བྱུང་པའི་ལྷ་རྒྱུ་ལ་གཉིས་ཡིན། ནང་པས་འདོད་རྒྱུ་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁམས་ལེན་མི་བྱེད། རྟེན་དུ་སོང་བའི་སྒྲིབ་རིག་ ཅིག་གིས་འཛིན་ཀྱི་འདི་གསར་བསྐྱར་བྱས་ཆེ་སྒྲིབ་ཀྱི་དེའི་གནས་བབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། དེའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅི་ འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་སོགས་ཀྱི་དྲི་བ་མང་པོ་ཞིག་ལྷག་ཡོད།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་ཕྱིན་པའི་ཆོད་མའི་སྒྲིབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་འཛིན་ཀྱི་བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་དགག་ པའི་ནང་པའི་ཆོད་ལྷན་གྱི་དགག་སྒྲིབ་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གཏན་ལ་ཐབ། ཆོད་མ་རྣམས་འབྲེལ་དུ་ཁོང་གིས་རྒྱ་གར་གྱི་འཛིན་ཀྱི་བཀོད་ པ་པོའི་རིང་ལུགས་ཀྱིས་འཛིན་ཀྱི་བཀོད་པ་པོ་ཡོད་པར་སྒྱུ་འགྲོས་སུ་བསྒྲིགས་པའི་བདེན་དཔང་ལུགས་རྒྱ་ཆེ་བ་རྣམས་བཀག་པ་ དང་། མདོར་བསྐྱས་ནས་བཤད་ན། འཛིན་ཀྱི་བཀོད་པ་པོ་ཡོད་པའི་སྒྲིབ་ཀྱི་དཔོན་རྣམས་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན། རྟེན་དུ་སོང་བའི་སྒྲིབ་

རིག་ཅིག་གིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་དང་ཕྱི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་བསྐྱེད་ཏེ། རྒྱ་ཤིང་བཟོའི་ལག་ཆ་དང་འབྲ་བར་དེ་གཉིས་གོ་རིམ་ཅན་གྱི་སྒྲིན་ས་འདུག རྒྱ་ཤིང་ཉོག་གི་སྒྲིན་ལྟར་དེ་གཉིས་ལ་གཟུགས་དབྱེ་བས་ཐུན། རྒྱ་ཤིང་ལྷན་མཐོའི་ཡོ་བྱད་བཞིན་དེ་གཉིས་ལ་རྒྱ་ཡི་བྱེད་པ་ཐུན།

ཙོད་སྐྱབ་འདི་ཆོ་ནི་རྒྱ་བསྐྱེད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྒོལ་རྒྱུན་ནང་གི་འཛིན་ཉེན་བཀོད་པ་པོའི་ཙོད་སྐྱབ་སྟེ་འཆར་འགོད་ཀྱི་སྐྱབ་བྱེད་ཟེར་བ་དང་མཚུངས། འཆར་འགོད་ཀྱི་སྐྱབ་བྱེད་འདིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ནང་དུ་ང་ཚོར་སྤང་བའི་གོ་རིམ་གྱི་ཆད་གཞི་མཐོ་བོ་དེ་སྒྲིན་རིག་ཅིག་གིས་རང་བྱུང་ཁམས་འདི་བསྐྱེད་པའི་བདེན་དཔང་དུ་འཛིན། རྒྱ་ཚོད་བཟོ་མཁན་ཞིག་མེད་པར་རྒྱ་ཚོད་ཅིག་ཡིད་ལ་འཆར་མི་ཐུབ་པ་ལྟར། རྒྱ་རིག་ཅིག་སྒྲིན་དུ་མ་བཏང་བར་གོ་རིམ་ཅན་གྱི་འཛིན་ཉེན་ཞིག་ཡིད་ལ་འཆར་དགའ།

རྒྱ་བསྐྱེད་སྐྱུ་འཛིན་ཉེན་འདིའི་ཐོག་མ་བཀོད་པ་པོ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་ལྷ་ཚུལ་འདྲ་མེན་དར་བ་ལྟར། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་དུ་འང་ལྷ་ཚུལ་འདི་འདྲའི་རིགས་སྟེ་ལ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བྱུང་མཐའ་གང་མང་བྱུང་། ཐོག་མ་ནས་དར་བའི་བྱུང་མཐའ་ནི་གངས་ཅན་པའི་ཡན་ལག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། འཛིན་ཉེན་འདི་སྤྱི་གཙོ་བོ་དང་ལྷ་དབང་ཕྱག་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་ལས་བྱུང་བར་འདོད། འདི་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་གཞི་བཙུག་པའི་ཆད་མཐོ་བོའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན་ལ། འཛིན་ཉེན་གྱི་བཀོད་པ་དང་། འཛོག་ནས་ཀྱི་དགོས་དམིགས། གཞན་ཡང་འཛིན་ཉེན་འདིའི་ཁྱད་ཆོས་སྒྲིག་གྱུར་པ་རྣམས་འཛིན་ཉེན་བཀོད་པ་པོ་ལ་བཞེན་ཡོད་པར་འདོད།

སྒྲིབ་དཔོན་ཆོས་གཤམ་ཀྱིས་འཛིན་ཉེན་བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བའི་ལངས་སྐྱེད་ཀྱི་ཙོད་འགལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཟེར་འདོན་བྱས། འཛིན་ཉེན་བཀོད་པ་པོ་ལས་འཛིན་ཉེན་གྱི་ཐོག་མ་བྱུང་བར་སྐྱབ་པ་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་བསྐྱུ་ལ་སྒྲོང་བྱས་མོད། འོན་ཀྱང་། འཛིན་ཉེན་བཀོད་པ་པོའི་ལུགས་འཛིན་པ་ཆོས་མཐའ་མཐུག་ཆོས་ཉིད་འདི་འདོར་དགོས་པ་ཁོང་གིས་གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་། ཁོང་ཆོས་རང་རྒྱ་བྱུང་བའི་ཐོག་མ་ཞིག་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་མར་བཞག་ནས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་འདས་པའི་རྒྱ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་མ་མཐའ་ཡང་ཤུགས་སྐྱུ་བཞུན། ཐོག་མ་འམ་རྒྱ་དང་པོ་འདི་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་རྟག་པ་དང་རང་རྒྱ་བའི་རོ་བོ་འཛིན་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་འཛིན་པའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་བསྐྱེད་པའི་རྣམས་པ་དེ་ལ་འཛིན་ལོད་དམ། སྒྲིབ་དཔོན་ཆོས་གཤམ་ཀྱིས་རང་མཚན་པའི་རྒྱ་ཐོག་མ་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སྒྲིར་མི་ཐུབ་པར་གསུངས། མདོར་བསྐྱུས་ན། རྒྱ་ཐོག་མ་ཞིག་གཞིར་འཛིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་རང་སྤང་གང་དན་དུ་བྱུང་བའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ཆོད་དཔག་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་ར་སྒྲིབ་བྱེད་བྱུང་བའི་བདེན་དོན་ཞིག་མིན།

དུས་རབས་བཞི་པའི་ནང་སྒྲིབ་དཔོན་ཐོག་མ་མེད་ཀྱིས་ཉེན་འབྱུང་གི་རྣམ་གཞག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་འཛིན་ཉེན་འདིའི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་ལྷ་ཚུལ་བཟུང་། རྣམ་གཞག་འདིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བཞེན་ནས་འབྱུང་བ་དང་འཛིན་པ་བཞུན་ཅིང་། སྒྲིབ་དཔོན་ཐོག་མ་མེད་ཀྱིས་ཉེན་འབྱུང་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གསུམ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། དང་པོ། རྒྱ་དུ་སྤང་བའི་སྒྲིབ་ཅིག་མེད་པའི་རྒྱུ་འདི་ཡིན། རྒྱ་དུ་སྤང་བའི་སྒྲིབ་ཅིག་གིས་འཛིན་ཉེན་འདི་བསྐྱེད་པ་ཁོང་གིས་ཁས་ལེན་བྱས་མོད། དེ་ཡང་འདི་འདྲའི་སྒྲིབ་ཅིག་གཞིར་བཞག་ན་དེ་ཉིད་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་ཡོངས་སྐྱུ་འདས་པ་ཡིན་དགོས་ཤིང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ར་བ་ལས་བཞག་པའི་རྒྱུ་བྱུ་རྟག་པ་ཞིག་གིས་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་རྒྱུ་ཐེབས་པའི་རྣམས་པ་མེད་པས་ཆོས་གང་ཡང་བསྐྱེད་པ་དང་འགོག་པ་བྱེད་མི་རྣམས། གཉིས་པ། མི་རྟག་པའི་རྒྱུ་ཡིན། ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་འཛིན་ཉེན་འདི་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་དེ་དག་གྱུང་རང་ངོས་ནས་མི་རྟག་པ་

དང་འགྱུར་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན་དགོས། གསུམ་པ། ཆོས་ཤིག་གིས་ཆོས་གང་ཡང་རུང་བཞིག་བསྐྱུན་མི་ཐུབ་པ་ནུས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུས་བཞུགས། རྒྱ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་འདྲ་ཆོག་སྤྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གིས་འབྲས་བྱ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་བསྐྱུན་ཞིང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཐུན་མོང་གི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བཞིག་ངེས་པར་དུ་དགོས། སློབ་དཔོན་ཐོག་མེད་ཀྱིས་འཛིན་ཀྱི་འདོད་སྤྱོད་མོང་པའི་སློབ་རིག་ཅིག་མེད་པ་དང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཕྱིར་བ་མཐའ་མེད་པ་སྤྱི་ཉེན་འབྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་འདི་གཞིར་བཞག་ནས་འཛིན་ཀྱི་འདོད་ཐོག་མ་རྟོགས་དགོས་པར་གསུངས།

བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་སྤྱི་བུ་ཞིག་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པར་མི་འདོད་པའི་རྩ་བའི་འདུན་པ་འདི་ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་གཅིག་མཛུངས་སུ་ཡོད། དཔུང་པའི་ལམ་ལུགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་འཛིན་ཀྱི་བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་ཁས་མི་ལེན་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལངས་སྤྱོད་ལ་ལྟོས་ན་དེ་ནི་ཉལ་ས་དགོས་པ་ཞིག་མིན། ཡིན་ཡང་། སྤྱོད་ཀྱི་གཅིག་ནས་འབར་གས་ཆེན་མོ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་ཐོག་མ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་དེའི་ཕ་རོལ་ལ་འཛོལ་ཞིབ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན། འཛིན་ཀྱི་འདོད་ལ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་བྱུང་རིམ་གྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པ་ལུགས་སུ་བཞུགས་པར་མ་ཟད། ཆོན་རིག་གི་འཛིན་ཀྱི་བྱུང་ཆུ་ལ་རིག་པ་སྤྱོད་ཆོས་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་ཆོས་ཉིད་ལྟ་བུ་ཞིག་འཛིན་ཀྱི་ཐོག་མའི་རྒྱ་ཡིན་པ་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་འཛིན་ཀྱི་འདོད་པ་པོའི་ལུགས་ཀྱི་བཀོད་པ་པོ་དང་གཅིག་པ་མེན་རུང་འཛིན་ཀྱི་བསྐྱུན་པའི་ཆ་ནས་ལྟོས་ན་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་ཆོས་ཉིད་འདི་ཡང་འཛིན་ཀྱི་བཀོད་པ་པོ་དང་མཛུངས།

དེ་ལས་ཐོག་སྤྱི་ཆོན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་བསམ་ཆུང་ལ་འདོན་བཞིན་པ་ལྟར། འབར་གས་ཆེན་མོ་ནི་ཆོན་ལུགས་མ་བཟན་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལས་གཞན་མིན་ཆོ། འཛིན་ཀྱི་ཐོག་མའི་བྱུང་བ་འདི་ཞིབ་པའི་ལམ་ནས་གོ་རྟོགས་ཟབ་མོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་དུང་ལྟ་ཡོད། ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ལྟ་ཆུང་ལ། འབར་གས་ཆེན་མོ་འདི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་ཐོག་མ་ཡིན་མེན་དུང་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་དུས་ལ་བབས་མེད། ད་ལྟ་ཡོད་པའི་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་བདེན་དཔང་གིས་ར་སྤོང་བྱེད་ཐུབ་པ་ནི། སྤྱོད་ཆུང་ལ་ཞིག་ལ། ང་ཆོའི་འཛིན་ཀྱི་ཁམས་འདི་ཆ་དོད་ཏུ་ཅང་མཐོ་ཞིང་ཆོག་ས་དམ་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ལས་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བ་ཞིན་ཡིན། འབར་གས་ཆེན་མོའི་རྣམ་གཞག་གི་ཆ་འདྲ་མིན་ལ་ཡིད་ཉོན་རུང་པའི་བདེན་དཔང་མ་རྟེན་པ་དང་ཁོ་ཉི་མ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་གཅོ་བོ་དང་ལྟོས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཡོངས་སུ་གཅིག་སྒྲིལ་མ་བྱས་བར་དུ། འདིར་བཀོད་པའི་འཛིན་ཀྱི་བྱུང་ཆུང་ལ་རིག་པའི་བྱེད་པ་གང་མང་ཞིག་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བྱུང་ཁུངས་ལ་མ་གཏོགས་མཛོན་སུ་མ་ཆོན་རིག་གི་བྱུང་ཁུངས་སུ་མི་འཛུང།

ནང་པའི་ལྟ་ཆུང་ལ་འཛིན་ཀྱི་འདོད་ནི། ཉེན་གཞི་བར་སྤྱང་ཁམས་དང་། ས་ཆུ་མེ་རླུང་སྤྱི་རྩ་བའི་འབྱུང་བ་བཞི་བཅས་འབྱུང་ཁམས་ཐུ་ལས་བྱུང། བར་སྤྱང་ཁམས་ལས་འབྱུང་བ་གཞན་རྣམས་ཀྱི་གནས་གཞི་དང་རྣམ་ཚུལ་བྱུང་བར་འདོད། དུས་འཁོར་གྱི་ལུགས་ལ་བར་སྤྱང་ནི་ཡོངས་སུ་སྤོང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་བརྒྱད་ལམ་གྱི་དུལ་ཕྱན་རབ་སྤོང་པ་འཕམ་བར་སྤྱང་གི་དུལ་དེར་གནས་ཡོད། དུལ་ཕྱན་རབ་དེ་རྣམས་ཏུ་ཅང་ཕྱི་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་དུལ་ཕྱན་རབ་དང་འདྲ་བར་བཤད། བར་སྤྱང་ཁམས་འདི་ནི་འབྱུང་བ་བཞི་པོ་འཕེལ་འགྱུར་དང་འཕྲོར་ཞིག་བྱེད་པའི་ཉེན་གཞི་ཡིན་ཞིང་། འབྱུང་བ་བཞི་པོ་བར་སྤྱང་ཁམས་ནས་བསྐྱེད་པ་དང་སྤྱར་ཡང་བར་སྤྱང་ཁམས་ལ་འཕམ། འཕྲོར་ཞིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གོ་རིམ་ནི་ས། རྒྱ། མེ། རླུང་རིམ་པ་ལྟར་ཡིན་པ་དང་། རྒྱུད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གོ་རིམ་ནི་རླུང་། མེ། རྒྱ། ས་བཅས་ཡིན།

སློབ་དཔོན་ཐོག་མེད་ཀྱིས་གཞི་རྩའི་འབྱུང་བ་འདི་ཆོ་ལ་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་ཟེར་ཞིང་། འདི་དག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གཟུགས་

ཆན་འིག་གི་འདིག་ཉེན་གྱི་ཐུབ་ཚུལ་འིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། འབར་གས་ཆེན་མོ་བྱུང་ནས་ཐོག་མའི་རྣམ་ཆ་འགའ་ཤས་ཀྱི་འིང་གི་  
གནས་སྤངས་དེ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་ཏེ་ལམ་སེལ་ཐབས་བྲལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡིད། དཀའ་ངལ་འདིའི་ཆ་ཞིག་ནི་ར་ཆོར་རྩུས་མངའ་  
ཆེ་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྩས་ཤུགས་པའི་སྟེ། འཕྲུན་ཤུགས་དང་། རྫོག་རྩུལ་ཁབ་ལེན་གྱི་ཤུགས། རྩུལ་རྒན་གྱི་ཆོ་བྱའི་རྩས་ཤུགས་  
ཆེ་བ་དང་རྒྱུང་བ་བཅས་ཀྱི་རྩས་ཚོལ་ནི་འདིག་ཉེན་གྱི་ཐོག་མའི་རྣམས་འདིར་མེད་པས་ཡིན། རྩས་ཤུགས་འདི་དག་གི་རྩས་ཚོལ་ནི་འདིག་  
ཉེན་གྱི་ཐོག་མའི་རྣམས་ཀྱི་ཆགས་དམ་པོའི་རང་བཞིན་རྫོད་པ་དང་། ཆ་གང་ཆ་དག་ཞི་ཤིས་ཅན་ཞིག་ལ་འགྲིབ་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་  
ཡང་རྩུལ་དང་ཏེ་ལེ་ཡམ་(helium) །ལྷ་བྱ་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྩ་བའི་རྩུལ་རྒན་གྱུབ་པའི་གནས་རྣམས་སུ་བྱུང་། འབར་གས་ཆེན་མོའི་ཐོག་



མ་ཉག་ཉག་ནི་རྒྱུད་པའི་རང་བཞིན་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། གནས་སྐབས་འདིར་རྩིས་རིག་གི་མཚུངས་རྩིས་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་མཐའ་  
དག་ལ་རྩིས་རྩིས་སྤྲོད་ཞིང་། ཆོས་དམ་སྤྲོད་དང་ཆ་གང་ལྟ་བུ་རྒྱུན་དུ་ཆད་འང་ལུང་ཆོག་པའི་གངས་འབྲེལ་ཡང་གནས་སྐབས་འདིར་  
ངེས་མེད་ཡིན།

འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མར་ཕྱོགས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལ་མཚུངས་རྩིས་བཀོལ་སྤྲོད་དང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་  
ཆད་མ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་དགོས་པས། མཚུངས་རྩིས་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དག་གི་རྩིས་རྩིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་གནས་  
རིམ་དུ་མེད་ཆེ། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ལ་འདྲི་དགོས་པ་ནི་ཐོག་མའི་སྐར་ཆ་འགའ་ཤས་ཀྱི་རིང་གི་འབར་གས་ཆེན་མོའི་གནས་  
རྒྱུ་ལ་ཆ་ཆང་བཞིག་ནམ་ཡང་རྟོགས་ཐུབ་བས། ངའི་ཕྱོགས་པོ་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་བཤད་པ་ལྟར་ན། མཁས་པ་རྣམ་དཔྱད་ཅན་ཁག་ཅིག་  
གིས་ང་ཆོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་ཆོས་རིམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གཏེ་ཀྱི་ཡོད། འགའ་ཤས་ཞིག་གིས་སེལ་ཐབས་བྲལ་བའི་དཀའ་ངལ་འདི་  
ཆོ་ཐག་གཅོད་ཀྱི་རྒྱུ་ནི། ད་བར་དུ་ང་ཆོས་རྟེན་བཞིན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་མཐའ་དག་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་པའི་རྣམ་གཞག་གསར་  
པ་ཞིག་འཛོལ་རྒྱུ་ལ་རག་ལས་པར་འདོད། སལ་ཆེར་འདི་འདྲའི་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་གིས་དེར་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་  
པའི་ནང་ཕན་ཚུན་འགལ་བ་རུ་སྒྲུབ་པའི་ལྟ་བུའི་བཞེད་པ་ཀོད་གཉིས་ཏེ། ལྟོས་གྲུབ་དང་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་གྲགས་རིག་པ་གཅིག་མཐུན་བཞེད་  
སྤྲོད། ངའི་གོ་ཐོས་ལ། རྣམ་གཞག་འདི་གཉིས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་རྩ་དོན་རྣམས་གཅིག་མཐུན་གྱི་རྒྱུ་ནི་ད་ལྟོ་བར་དུ་བྱུང་མ་སྤྲོད་པ་ཞིག་  
རེད། ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་ང་ཆོ་ལ་གནས་རྒྱུ་འདྲང་ངེས་ཞིག་ཡོད་ཆེ་ཡང་དག་པའི་མཚུངས་རྩིས་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་ངེས་ཅན་  
ཞིག་གི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་རྟོགས་ཐུབ་པར་བཤད། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་གྲགས་རིག་པས་འཛིག་རྟེན་ཕྱ་  
མོའི་ཆ་རྒྱལ་ཕྱོག་རྣམས་ཤེས་རྟོགས་མཐའ་འཁྲུལ་བཞིག་གྱེད་མེ་ཐུབ་པར་བརྟན་པ་དང་། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་དུ་འཛིག་  
རྟེན་འདི་ངེས་མེད་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་གཟུགས་ཅན་དུ་མ་བྱུང་མཁོ་ཁོན་ཏྲ་<sup>quanta</sup> ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མིང་འདི་  
ལས་བྱུང་། །ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་ཡོད། གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གསར་པ་ཞིག་གི་འོས་ཆ་ལ་ཐག་སྒྲིལ་ཆེན་མོའི་རྣམ་གཞག་དང་། ཡང་  
མེ་<sup>f</sup>M ་རྣམ་གཞག་ལྟ་བུ་ལ་མཚན་ཅན་གྱི་མིང་ལྟར་པའི་རྣམ་གཞག་འདྲ་མེན་འདོན་གྱི་ཡོད།

འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྐར་ཆ་ལ་གོ་རྟོགས་ཆ་ཆང་བཞིག་འཛོལ་བའི་ལས་གཞི་འདིར་གོང་དུ་བཤད་ཟེན་པ་དེ་ཆོར་ལྟོས་ནང་རྟོག་  
འཛིང་ཆེ་བའི་དཀའ་ངལ་གཞན་ཞིག་ཡོད། ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་གྲགས་རིག་པས། གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་དུ་ཆ་རྒྱལ་ཕྱོག་སྐར་ཆ་སྤངས་  
ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་ཅི་ཞིག་གྱེད་པ་སྟོན་དཔག་འཇུག་མེད་ཀྱི་ཐུབ་པར་བཞེད། དེའི་ཕྱིར་ཆ་རྒྱལ་ཕྱོག་མའི་མངོན་རྒྱུ་སྟོན་དཔག་  
གྱེད་པ་ནི་ངེས་མེད་ཀྱི་གྱེད་ཐབས་ཞིག་གི་ལམ་ནས་གྱེད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་འདི་འདྲ་ཡིན་ཆེ་རྩིས་ཐབས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་རི་ལྟར་རྩིས་  
ཆེ་ཡང་། ཆོས་ངེས་ཅན་ཞིག་གསུང་བཞིག་གི་ཐོག་མའི་གནས་སྤངས་སྐར་ཆའི་ང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་དེ་ནམ་ཡང་ཆ་མི་ཆང་། དེ་བཞིན་  
ང་ཆོས་ཆོས་དེ་དག་གི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་ཀྱང་ཆོད་དཔག་ཆ་ཆང་བཞིག་གྱེད་མེ་ཐུབ། རབ་ཡིན་ན་ང་ཆོས་བདེན་སྤྲོད་པའི་  
ཆོད་དཔག་ཅིག་གྱེད་ཐུབ་ཀྱང་། འཛིག་རྟེན་འདི་ཡོངས་སུ་རྟོགས་རྒྱུ་ཕམ་ཞོག ཐ་ན་རྒྱལ་ཕྱན་གཅིག་གི་རང་བཞིན་ཡང་ཆ་ཆང་བཞིག་  
རྟོགས་མེ་ཐུབ།

ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་ང་ཆོས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་ཆ་ཆང་བཞིག་རྟོགས་མེ་ཐུབ་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། ཐེག་ཆེན་གྱི་བརྟན་  
བཅོས་ཞིག་སྟེ་མདོ་སྔལ་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་གངས་མཐའ་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཡོད་པ་དང་མའི་ཤེས་ཡིན་ནི་ཆད་ཅན་ཡིན་པ་སོགས་  
གསུངས་འདུག གསུང་རབ་དེའི་དཔག་དུ་མེད་པའི་ལེའུའི་ནང་ཏ་ཅང་མཐོ་བའི་གངས་གནས་རིང་པོ་ཞིག་བཀོད་ནས་དཔག་དུ་མེད་པ་



དང་། ཚད་མེད་པ། ཀྱན་རྒྱ་མཐའ་ཡས་པ། མཚུངས་པ་མེད་པ་ལྟ་བུའི་ཐ་སྙད་པོད་སྤྱོད་བྱས་ཤིང་། བྱངས་གནས་མཐོ་ཤོས་དེ་མ་  
བཟོད་པའི་གྲུ་བཞི་ཟེར་བ་འདི་ཡིན། དེ་ནི་བཟོད་དུ་མེད་པ་དེ་ཉིད་བཟོད་དུ་མེད་པས་བསྐྱར་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད། འདི་  
སྒོགས་པོ་ཞིག་གིས་བྱངས་འདི་ ༡༠༥༥ ལྟར་འབྲི་ཆོག་པར་བཤད་ཐུང་། མདོ་ཡལ་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་སེམས་ལ་མི་ངེས་པའི་བྱངས་ཀྱི་འདི་  
ཆོ་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྤྱིང་ལ་སྦྱར་བ་དང་། གལ་ཏེ་མ་བཟོད་པའི་འཛིག་རྟེན་ནམས་རྩལ་ཕྱན་ལ་བསྐྱར་ནས་རྩལ་ཕྱན་རེ་རེའི་ནང་དུ་  
མ་བཟོད་པའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་བརྒྱུ་ཆོ། ད་དུང་ཡང་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྱངས་མི་ཟད་པར་གསུངས།

གསུང་རབ་འདིའི་ནང་སྟན་ཞིང་འཛེབས་པའི་སྟན་ངག་གི་ཆོགས་བཅད་ཀྱི་ལམ་ནས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འཛིག་  
རྟེན་འདི་མུ་མཐའ་བྲལ་བའི་བར་སྒྲིབ་གི་སྤྱོགས་ཡོངས་སུ་བྱུང་བའི་རིན་པོ་ཆེའི་དྲ་བ་སྟེ་དབང་པོའི་རྒྱན་གྱི་དྲ་བ་ཟེར་བ་ཞིག་དང་བསྐྱར་  
འདུག དྲ་བའི་མདུད་པ་རེ་རེའི་སྤྱིང་ཤེལ་གྱི་རིན་པོ་ཆེ་རེ་ཡོད། རིན་པོ་ཆེ་དེ་དྲ་བའི་སྤྱིང་གི་རིན་པོ་ཆེ་གཞན་ནམས་ལ་འང་འབྲེལ་བ་  
ཡོད་པར་མ་ཟད། རིན་པོ་ཆེ་གཞན་ནམས་དེའི་ནང་དུ་འཆར། འདི་འདྲའི་དྲ་བ་ཞིག་གི་སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་ཆ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་  
དཀྱིལ་དང་མཐའ་གང་དུ་འང་མེད། རིན་པོ་ཆེ་རེ་རེའི་ནང་དྲ་བའི་སྤྱིང་གི་རིན་པོ་ཆེ་གཞན་ཐམས་ཅད་འཆར་བས་རང་ཉིད་དཀྱིལ་མར་  
གནས་ཤིང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་ཉིད་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་དུ་འཆར་བས་རང་ཉིད་མཐའ་རུ་ཡོད། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་བར་ལ་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་པའི་ཞིག་ཡོད་པས། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཞིག་མིན་ཆེ་ཐ་ན་རྩལ་ཕྱན་གཅིག་ཀྱང་ཆ་ཡོངས་སུ་རྟོགས་མི་སྲིད།  
མདོར་ན། རྩལ་ཕྱན་གཅིག་ཆ་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པར་རྩལ་ཕྱན་དེ་དང་མཐའ་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བར་  
ལ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་དེ་ཆོ་ཡང་རྟོགས་དགོས།

དུས་འཁོར་གྱི་ལུགས་ལ་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་པ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་མ་གྲུབ་པའི་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་སྤྱིང་པའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཤིང་།  
འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་པ་དེའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཐམས་ཅད་རྣམས་པའི་དོས་ནས་བར་སྒྲིབ་གི་རྩལ་སྤྱིང་པའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པར་འདོད།  
འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་པ་དེའི་ནང་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་དྲ་བར་སྤྱོགས་པའི་སེམས་ཅན་དག་གི་ལས་ཀྱི་འཕེལ་སྤྱོགས་སྒྲིབ་པའི་སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་  
ལ་རྒྱུད་གི་རྩལ་ནམས་འདུ་འགོ་ཚུགས་ནས་འཛིག་རྟེན་གྱི་རྒྱུད་བསྐྱར། དེ་ནས་མེའི་རྩལ་ནམས་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་འདུས་ནས་རྣམས་  
ཤུགས་ཆེ་བའི་ཆ་རྒྱུས་བསྐྱེད་ཅིང་། ཆ་རྒྱུས་དེ་རྒྱུད་བརྒྱུད་ནས་བསྐྱོད་པར་གྱེད། སྤྱིས་སུ་རྩལ་རྩལ་ནམས་འདུས་ནས་སྒྲིག་དང་སྟན་  
དུ་ཆར་ཆེན་འབབ། མདུག་རྒྱ་སའི་རྩལ་ནམས་འདུས་ནས་འབྱུང་བ་གཞན་དང་འདྲེས་སྦྱོར་བྱས་ཏེ་སྤྱི་བའི་རང་བཞིན་དུ་ཆགས། འབྱུང་  
བ་སྤྱི་བའི་བར་སྒྲིབ་ཁམས་ཏེ་འབྱུང་བ་གཞན་ཆང་མའི་སྤྱིང་དུ་སྟན་སྟེས་ཀྱི་རྣམས་ཤུགས་ལྟ་བུའི་རང་བཞིན་དུ་བྱུང་བས། རང་ཉིད་ལ་  
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གནས་གཞི་ཞིག་མེད་པར་འདོད། བསྐྱེད་པ་རིང་པོ་ཞིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་འབྱུང་ཁམས་སྤྱི་བའི་རྒྱ་བསྐྱེད་ནས་  
ང་ཆོ་ལ་མངོན་སུ་མ་དུ་སྒྲིབ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་འདྲ་འགྲུབ་ཀྱི་ཡོད།

ང་ཆོས་འདི་བར་དུ་འཛིག་རྟེན་འདི་དགྲུ་ཆོགས་དང་། བྲག་ནག་པོ། ལྷ་སྐར་མ། རྒྱ་སྐར། བྱང་མཚར་པའི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་ཆ་རྩལ་  
ཕྱོ་བཅས་སྤྱོགས་མི་སྲིད་པའི་གཟུགས་ཅན་དང་རྣམས་ཤུགས་འདྲེས་མ་ཁོ་ན་ལས་གྲུབ་པ་གཞི་རུ་བཟུང་ནས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བྱས་ཡོད། འོན་  
ཀྱང་། ནང་པའི་རྩལ་ཕྱན་ལ། མ་ཤེས་དེ་ཡང་འཛིག་རྟེན་གྱི་གྲུབ་ཆ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྲག་  
པ་ཞིག་གི་ཆགས་རིམ་དེ་སེམས་ཅན་དག་གི་ལས་ཀྱི་འཕེལ་སྤྱོགས་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་སྤྱིང་པའི་རྩལ་ཕྱན་འདི་དུས་འཁོར་དང་མངོན་པའི་  
ལུགས་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་ཡོད། དེང་རབས་ཀྱི་སྐད་ཆ་བཤད་སྟངས་བྱས་ན། ནང་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཆུ་ལ་རིག་པའི་ནང་ང་ཆོའི་སའི་  
གོ་ལ་ད་ལྟོ་ནམ་པར་གྲུབ་པ་ཡང་འདིའི་སྤྱིང་དུ་འཆོ་བཞིན་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་རྟེན་གཞི་བྱེད་པའི་དོན་དུ་ཡིན།

ངས་འདིར་ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་ལ་སློང་སློང་བྱས་ནས་ནང་ཆོས་སྒྲུབ་ན་ཆོས་བམས་ཅད་ལས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ལས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་གྱི་མེད། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་ལས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་། རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་བར་ལ་ཁྱད་པར་གསལ་པོ་ཞིག་འབྱེད་དགོས། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ནི་རྒྱ་ཁྱེན་འདུ་ཆོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་གིས་འབྲས་བུ་འདུ་ཆོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་རང་བྱུང་གི་འགྲོ་ལུགས་ཤིག་རེད། ལས་ནི་ཀུན་སློང་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་འབྲས་བུ་ངེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་བ་འདི་ཡིན། དཔེར་ན། རགས་ཚལ་ཞིག་གི་ནང་མེ་བྱུང་སྟེ་ཤིང་བྱལ་སྐྱམ་པོ་འགའ་མེས་བབྱང་བས་ནགས་ཚལ་དེ་མེར་ཤོར་བ་ཡིན་ན། མེ་དང་ཤིང་གི་རང་བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤིང་ནགས་དེ་མེས་ཆོག་ནས་དུ་བ་དང་སོལ་བར་འབྱུར་བ་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ཡིན་པ་ལས་ལས་དང་འབྲེལ་བ་མེད། འོན་ཀྱང་། སེམས་སྒྲུབ་ཞིག་གིས་མེ་དེ་སྐར་ནས་གཤོད་རྒྱ་བརྒྱུད་པས་ནགས་ཚལ་མེ་ལ་ཤོར་བའི་དོན་ཁྱེན་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

ང་རང་ཉིད་ཀྱི་རྩ་ཚུལ་ལ། འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཤིག་གི་ཐོག་མའི་བྱང་པའི་བརྒྱུད་རིམ་མཐའ་དག་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་  
 ཉིད་དང་འབྲེལ་པའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད། འཛིག་རྟེན་ཁམས་དེ་དང་འབྲེལ་པའི་ལས་འབྲས་ནི་དུས་སྐབས་གཉིས་ལ་འབྱུང་བར་སྙམ།  
 འཛིག་རྟེན་དེ་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་ཆོ་སྲོག་གི་རྟེན་གཞི་བྱེད་སྒྲུབ་པའི་གནས་སྐབས་སུ། འཛིག་རྟེན་དེའི་ལས་སྐལ་ནི་  
 དེར་གནས་བཅའ་བར་བྱེད་པའི་སེམས་ཅན་མཉམས་ཀྱི་ལས་དང་འབྲེལ་ཞིང་། སལ་ཆེར་དེ་ལས་ཀྱང་རྟོགས་དགའ་བཞི་ལས་ཀྱི་ཤུགས་  
 རྒྱུ་ཐོག་མ་རྟེ། འཛིག་རྟེན་དེར་སྐྱེ་བར་འགྱུར་པའི་སེམས་ཅན་དག་གི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་དེ་ཡིན། འདིས་འཛིག་རྟེན་དེ་འགྲུབ་  
 བར་རྒྱུན་བྱེད།

ནང་པའི་སྲོལ་རྒྱན་ལ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མ་གཏོགས་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འདི་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་  
 ཉིད་དང་མཚམས་གང་དུ་སྦྱོར་བརྟེན་གསལ་བྱུང་པར་བཤད། འགྲེལ་བཤད་མི་མཐུན་པ་གཉིས་ཏེ། སྤྲུལ་མས་འཛིག་ཏེན་གྱི་ཁམས་གང་  
 རུང་དང་དེའི་ནང་དུ་གནས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལས་ལས་སྦྱེས་པར་བརྟེན། སྤྲུལ་མས་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཡོད་པ་  
 དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བར་བརྟེན་པ་འདི་གཉིས་གཅིག་མཐུན་ཤེད་རྒྱ་ཆེ་ཞིག་ཀྱང་ཞིག་ཡིན། གནའ་པོའི་ནང་པའི་  
 གཞུང་དུ་སྤྲོགས་གཅིག་ནས་བཅུ་པོ་དང་སྤྲོགས་གཞན་ནས་ཤེས་པ་གཉིས་ལ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམས་ཚུལ་རེ་རེ་ཡོད་ཅིང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམས་  
 ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཤེད་ལས་དང་ཁྱད་ཆོས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་རེ་བསྐྱེད་པར་བརྟེན། ཤེད་ལས་དང་ཁྱད་ཆོས་དེ་ཆོའི་རང་བཞིན་  
 དང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་རྣམས་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་གཏོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བཅུ་པོ་དང་ཤེས་པའི་ཐད་ལ་རྗེས་དཔག་ཤེད་ཅིང་། རྗེས་  
 དཔག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོར་ངེས་ཤེས་འཕྲོ་བཞེས་ བརྒྱད་རིམ་འདི་ལ་ཆོས་ཉིད་དང་ལྟོས་པ། གུ་བ་ཤེད་པ་དང་འཐད་པ་བཅས་ཀྱི་  
 རིག་པ་ཞེས་མིང་བཏགས་ནས་ཙུ་འཛོན་ཞིག་ཏུ་གཏན་འཁེབས་བྱས་ཡོད།

དེས་ན་རིག་པ་བཞི་པོ་འདི་ ཉམང་པའི་མཆོད་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་གཞིར་བཞག་ན་རིག་པ་བཞི་པོ་འདིས་རང་གྲུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་  
 ཉིད་རྣམས་གྲུབ་ཡོད། ་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་འདི་དག་གི་གནས་སྤངས་ཀྱང་རང་ཉིད་འཇུག་སའི་འཇིག་  
 རྟེན་དེའི་ནང་གི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ། གནད་དོན་འདི་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་  
 རིང་བ་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་དང་མཚུངས། འཇིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་གི་ནང་ད་ལྟོ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དེ་ཆོ་དང་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མི་  
 འདྲ་བའི་ཆོས་ཉིད་གཞན་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ང་ཆོར་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དེ་ཆོ་ཡོད་སྟེད་པའི་འཇིག་རྟེན་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་ནང་དུ་བདེན་པར་གནས་སམ། འཇིག་རྟེན་ཁམས་མ་འདྲ་བ་ཞིག་གི་ནང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་མ་འདྲ་བ་ཁག་ཅིག་འཇུག་པ་

ཡིན་ཆོ། ཉན་པའི་ལྷ་ཚུ་ལ་ལ། བ་ན་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་ཀྱང་འཛིན་ཏེ་ན་དེར་སྦྱི་བར་འགྱུར་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད།

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་དང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིན་ཏེ་ན་ཞིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་བྱུང་རིམ་འདི་ནང་པའི་འཛིན་ཏེ་ན་གྲུབ་ཚུ་ལ་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཁག་གི་འཆར་སློལ་ཇི་ལྟར་སྤང་ངམ། ཐབས་ལམ་གང་འདྲ་ཞིག་བརྟུན་ནས་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འདི་གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིན་ཏེ་ན་ཞིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་དང་འབྲེལ་བ་འབྱུང་ངམ། སྦྱོལ་ངས་ནས་དྲི་བ་འདི་ཆོའི་སྒྲོར་ལ་ཆོས་མངོན་པའི་གཞུང་གིས། སེམས་ཅན་ཞིག་འཆོའི་ཁོར་ཁྱུག་དེ་ནི་སེམས་ཅན་དེ་དང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་མོང་གི་བདག་འབྲས་ཡིན་པ་ཞིག་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ཡང་བཟོད་མེད། འོན་ཀྱང་། དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་གི་བསྟན་བཅོས་ཁག་ཏུ་འཛིན་ཏེ་ན་གྱི་ཁམས་དང་དེའི་ནང་དུ་འཆོའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ཕྱང་བར་དང་། སྦྱིའི་འཛིན་ཏེ་ན་གྱི་རང་བྱུང་གི་འབྱུང་བ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་ཕྱང་སྤང་གི་འབྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་བར་དང་། བར་སྤང་གི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཕྱང་པོ་དག་གི་བཞུད་འགྲོས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་ཕྱང་སྤང་གི་འགྱུར་བའི་བར་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པར་གསུངས། དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་ན་ཕན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་ཆོའི་དང་། སེམས་ཅན་ཞིག་གི་ཚྱོང་པའི་ནང་འདི་ཆོའི་མངོན་ཚུ་ལ་སོགས་ལ་འབྲེལ་བ་གདམས་ཞིབ་མོ་བྱས་འདུག དཔེར་ན། ཉི་འཛིན་དང་ཟླ་འཛིན་གྱིས་སེམས་ཅན་ཞིག་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་འགྱུར་བ་བཏང་ནས་སེམས་ཅན་དེའི་ལུས་ཕྱང་ལ་ཇི་ལྟར་བྱུགས་རྒྱུ་ཐེབས་ཚུ་ལ་གསལ་བ་གདམས་ཡོད། འབྲེལ་བ་གདམས་དེ་ཆོ་ཁག་ཅིག་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་ཚྱོང་བ་ཡིན་པས་ཆོན་རིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་ཞིག་བྱས་ན་འབྲས་བྱེ་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་ངམ་སྟེ།

ཐ་ན་འཛིན་ཏེ་ན་གྱི་ཐོག་མའི་སྒྲོར་ལ་ཆོན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་ཟབ་མོ་འདི་ཆོའི་ཡོད་ནའང་། ངས་ད་དུང་དྲི་བ་གལ་ཆེན་གང་མང་ཞིག་འདྲི་འདོད་པ་ནི། འབར་གས་ཆེན་མོའི་སྤྱོད་ལ་ལ་ཅི་ཞིག་གནས་ཡོད་དམ། འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་གང་ནས་བྱུང་ངམ། རྒྱ་རྒྱུ་གང་ཞིག་གིས་འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་བསྐྱེད་དམ། རྒྱ་མཚན་ཅིའི་སྦྱིར་ང་ཆོའི་སའི་གོ་ལ་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་ནས་ཆོའི་སྒྲིག་གི་དེན་གཞི་ཞིག་ཏུ་བྱུང་པ་ཡིན་ནམ། འཛིན་ཏེ་ན་གྱི་ཁམས་དང་དེའི་ནང་དུ་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བའི་སེམས་ཅན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡིན་ནམ། ཆོན་རིག་པས་དྲི་བ་འདི་ཆོའི་ལ་གོ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པར་མཐོང་བ་དང་། ཡང་ན་ཁོང་ཆོས་དྲི་བ་འདི་དག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྲིད་ཀྱང་དེ་དག་ཆོན་རིག་གི་འཆོའི་ཞིབ་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པར་ཁས་ལེན་མི་བྱེད། གང་ལྟར། དེ་འདྲ་ཡིན་ཆོའི་ལྷ་ཚུ་ལ་འདི་གཉིས་ཀས་འཛིན་ཏེ་ན་གྱི་ཐོག་མའི་སྒྲོར་གྱི་ང་ཆོའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་ཆད་བཀག་ངས་ཅན་ཞིག་ལྷན་པ་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད། ང་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྦྱང་བའི་དངོས་གཅོད་སྦྱང་བའི་འཛིན་ཏེ་ན་ལྷ་ཚུ་ལ་ཞིག་གི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་དང་། ཡང་ན་ཆེད་ལས་ཀྱི་གནོན་བྱུགས་སོགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་མེད་ཅིང་། ནང་ཆོས་ནང་འཛིན་ཏེ་ན་འདིར་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་མེད་པས། ངས་འབར་གས་ཆེན་མོའི་སྤྱོད་ལ་བསྟན་ནས་དེའི་སྤྱོད་ལ་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡོད་སྲིད་པའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཐད་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པར་སྦྱོར་འཕེལ།

## འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་དང་། ལས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སེམས་ཅན་གྱི་འཛིན་ཏེན།

༡། །ཆོ་སྲོག་གི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་འདི་ཇི་ལྟར་བཀོད་པ་ལ་མ་ལྟོས་པར། དྲི་བ་འདིས་མགོ་མཇུག་མཐུན་པའི་འཛིན་ཏེན་ལྟ་ལྟོས་ཞིག་སྤེལ་བར་བརྩོན་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་གཞི་གང་ལ་ཡང་དགའ་ངལ་ཞིག་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་འདྲ་བར་ནང་ཆོས་ཀྱིས་ཆེས་ཚུ་བའི་གནས་རིམ་དུ་དོ་དྲུམ་བྱ་ཞིག་དང་མེ་ལྷ་བྱ་སེམས་ཅན་ཞིག་གི་ལུས་ཀྱི་ཚ་བའི་གྲུབ་ཆ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ངོ་པོའི་ཐད་ནས་བྱད་པར་མེད་པའི་ལྟ་ལྟོས་འཛིན། རྟོག་ཞིག་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཕྱན་རབ་ལས་བྱུང་། དོན་འོ་མར་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་ཡོངས་དང་དེའི་ནང་གི་དངོས་གཟུགས་ཐམས་ཅད་གྲུབ་རྒྱས་གཅིག་པ་ལས་གྲུབ་ཅིང་། གྲུབ་རྒྱས་དེ་ཆོ་མཇུག་མཐའ་མེད་པར་ཡང་ཡང་བཀོལ་སྤྲོད་བྱེད་དེ། ཆོན་རིག་གི་ལྟ་ལྟོས་ལ་ང་ཆོའི་ལུས་པོའི་སྤྲོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱན་རྣམས་དུས་རིང་པོ་ཞིག་གི་སྡོན་ལ་ཆེས་རྒྱུ་ཐག་རིང་བའི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་སྐར་མའི་ཆ་གསལ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་། རྟོག་དང་མེ་འདྲ་བར་མའི་ལུས་པོས་ཆོ་སྲོག་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟོན་གཞི་བྱེད་གྲུབ་པའི་ལྟ་ལྟོས་པའི་དྲི་བ་འདི་ལྟག་ཡོད། དེར་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་དྲིས་ལན་གྱི་བྱལ་ཏེན་ནི། གཟུགས་ཅན་གྱི་གྲུབ་ཆའི་འདུ་འཛོམས་རྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་ནང་སྐྱེ་འཛོམས་ཀྱི་གནས་རིམ་ཆད་མཐོ་པོ་ལ་ཆད་མཐོ་བའི་གནས་རིམ་གྱི་བྱད་ཆོས་ཐོན་པའི་ལྟ་བུ་འདི་ཡིན། གསལ་པོར་བཤད་ན། དེར་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པས་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་འདུ་འཛོམས་རྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་ནང་དུ་ངོ་པོ་འཛོན་པའི་གྲུབ་རྒྱས་དང་རིགས་རྒྱས་ཀྱི་བཅོ་བཀོད་བྱུང་ནས། རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཆོ་སྲོག་གི་སྐྱེ་ཕྱང་གཟུགས་ཅན་གྱི་གྲུབ་རྒྱས་ཅམ་ལས་བྱུང་བར་འདོད།

ཏཱ་ལྷན་[Charles Darwin] ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་ནི་དེར་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ལྟ་བུའི་རྟོན་གཞི་ཡིན་ཞིང་། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་། ལྟག་པར་དུ་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གི་དོན་སྤྱི་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོ་སྲོག་གི་རྣམ་པ་འདྲ་མཉན་གྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད། ངོའི་གོ་རྟོགས་ལ། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གཉིས། ཚུ་དང་ཅི་ཤིང་ཐེ་བའི་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་སྐྱེ་ཆོགས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་ཞིག་རེད། མདུ་བྱུང་བའི་ཆོ་སྲོག་གི་རྣམ་པ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་དང་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རིགས་འདྲ་མཉན་བར་གྱི་བྱད་པར་ཆེན་པོ་དེ་ཆོ་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་བུ་ནི། རིགས་ཀྱི་མཆོམས་སྡོར་གྱི་སྐབས་ད་ལྟའི་ལུས་པུང་གི་རྣམ་པ་ལ་འགྱུར་ཐོག་བྱུང་ནས་རྣམ་པ་གསར་པ་ཞིག་འགྱུབ་པར་མ་ཟད། ཁོར་ཡུག་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་འཆོམ་པའི་ལུས་པུང་གི་བྱད་ཆོས་རྣམས་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་མའི་སྤྲོད་ཀྱི་འགོ་བ་དང་། རང་

ཉིད་ཀྱི་འཛོལ་གནས་ལ་དགོས་ངེས་མེད་པའི་བྱ་དུ་ཆོས་རྣམས་རིམ་གྱིས་སྟོང་འགྲོ་བ་འདི་ཡིན།

ངའི་གོ་ཐོས་ལ། རྣམ་གཞག་འདི་ཆོས་ཏུ་སྦྱར་རང་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱུད་འཛིན་པ་༼descent༽ཟེར་བ་དེ་ནི་ཐོག་མར་ཡལ་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་གསུང་དུ་འཕགས་ཤིང་ཕུན་སུམ་ཆོག་པའི་ཆོ་སྲོག་གི་རྣམ་པ་མང་པོར་ཇི་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བར་གསལ་བཤད་བྱེད། སྲོག་ལྡན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བྱུང་རིམ་ཡར་དེད་ན་ཐུན་མོང་ལ་དབང་བའི་མེས་པོ་ཞིག་ཡོད་པས། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པས་འཇམ་སྐྱེང་སྟེང་གི་སྲོག་ལྡན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མའི་ཉིན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་དེ་གཙོ་བོར་འཛིན།

༡༩༥༤ ལོར་རྒྱ་གར་ལ་ཐོག་མར་ལྷ་སྟོར་བྱེད་སྐབས་ངས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་སྟོར་གོ་སྟོང་བར་མ་ཟད། སྐབས་དེར་དེང་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཐད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་གང་མང་ཞིག་ཀྱང་ང་ལ་ཐོབ་སྟོང་། ཡིན་ཡང་། ཏུ་སྦྱར་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་སྟོར་ལ་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་དང་ལྡན་དུ་གྲོས་བསྡུར་ཞིབ་མོ་ཞིག་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་དེ་ནི་བྱིས་སུ་མ་གཏོགས་བྱུང་མེད། བྱུང་མཚར་བ་ཞིག་ལ། ངས་རྣམ་གཞག་འདི་ཙུང་ཞིབ་མོར་རྟོགས་པར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ནི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་དབང་ཞིག་ཡིན། ལོ་རབས་དུ་ལྔ་པའི་ནང་ཉོད་སི་ཏྲོང་ན་རམ་ས་ལར་ང་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་པར་སྟེབས་ནས། ང་ཆོས་འཇམ་སྐྱེང་གི་ཆོས་ལུགས་ཁག་དང་། ཇེས་འདུག་པ་ཆོར་ཆོས་ལུགས་འདྲ་མཉན་དགོས་ཚུལ། དངོས་གཙོའི་དབང་དུ་འགྲོ་དང་འགྲོ་བཞིན་པའི་འཇམ་སྐྱེང་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་དོན་རིག་པའི་ལས་འགན་ཅི་ཡིན་བཅས་ཀྱི་སྟོར་ལ་ཁ་བད་བྱས། དེ་བཞིན་ལེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་དང་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་གཉིས་ལ་ཡོད་སྟེད་པའི་མཐུན་གནས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་འགའ་བརྒྱེ་རེས་བྱས་སྟོང་། ཡིན་ཡང་། དེང་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་དགེ་འར་ནི་ཨ་དུ་༼DNA༽ཀྱི་སྟོར་ལ་ང་ཆོའི་བགོ་སྟེང་དང་། ཆོ་སྲོག་གི་གསར་བ་མང་པོ་ཞིག་མཛེས་སྟུག་ལྡན་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཐག་སྐྱེད་དགེ་འར་ནི་ཨ་དུ་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྦྲང་ཚུལ་བཅས་ཀྱིས་ངའི་སེམས་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་ཞིག་བཞག། ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་དགེ་ཆན་གངས་ཀྱི་བགྲངས་སྐབས་ཉོད་སི་ཏྲོང་ཡང་ནང་དུ་ཚུད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་འདི་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད་མཉན་ངས་མི་ཤེས།

ཆོ་སྲོག་གི་གསར་བ་རྟོལ་བའི་ལས་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་མདུན་བསྟོད་ཆེན་པོ་དང་། ལྷག་པར་རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་གི་གསར་བརྒྱེ་ཡིས་དགེ་འར་ནི་ཨ་དུ་ཀྱི་ང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་དེ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་རུ་བཏང་། ང་རང་གི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་ནི། སམ་དགེ་ཡ་རྣོར་དུ་ཡོད་པའི་ཁོར་ལོ་རྩོན་ཞེས་མཐོ་སྒོ་བ་ནས་ཡིན་ཞིང་། ད་ལྟ་གོང་ས་ཟེན་པའི་རོ་ལྷ་ཏྲི་༼Robert Livingston from the University of California at San Diego༽ལྟ་བུ་སུལ་བྱུང་གི་དགེ་ཆན་དག་གི་སྟོབ་སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པ་ཞིག་ཡིན། རོ་ལྷ་ཏྲི་ནི་འཇམ་སྐྱེང་གི་དུ་ལ་ཕྱན་མཆོན་ཆའི་བཀག་སྡོམ་གྱི་ལས་གཞི་དེར་ཆོད་སེམས་བརྟན་པོ་བཅངས་ཤིང་། གཞན་ལ་ཐུགས་ཀྱིས་ཟབ་མོ་བྱེད་པའི་ངང་རྒྱུད་རིང་བའི་དགེ་ཆན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ང་ལ་གནང་བའི་ལེགས་སྐྱེས་ཀྱི་ཁྲིད་འགྲིག་ལས་གྲུབ་པའི་ཁྲད་པའི་དཔེ་གཟུགས་ཤིག་ཡོད། དེའི་སྟེང་གི་ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་རྣམས་ལ་མིང་བཀོད་ཡོད་པར་མ་ཟད་དེ་དག་སོ་སོར་གཏོར་ཡང་ཆོག་ལེགས་སྐྱེས་འདི་ནི་དེང་སྐབས་ན་རམ་ས་ལའི་ངའི་སྟོད་གནས་སུ་སྟོག་ཅི་ཞིག་གི་སྟེང་ན་དབང་ཅུའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་གལ་གནད་ཉིང་བསྟུས་བྲིས་མ་ཞིག་དང་ལྡན་དུ་ཡོད།

ཏུ་སྦྱར་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཅི་ཤིང་དང་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་དེ། ནང་ཆོས་ནང་སེམས་ཅན་དང་ཅི་ཤིང་ཟེར་བའི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་འཇམ་སྐྱེང་འདི་ཇི་ལྟར་བྱུང་བར་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་སྟོམ་གཞི་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟའི་བར་དུ་དགག་སྐྱབ་ཀྱིས་མ་ཐུབ་པའི་རྣམ་གཞག་འདིས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་གི་ཆོ་སྲོག་འདྲ་མཉན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་ཆེས་གཅིག་མཐུན་



གྱི་ཆོན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཞིང་། ངོ་པོ་འཛིན་པའི་བྱུང་ཆས་ཀྱི་གནས་རིམ་སྟེ་རིགས་རྒྱས་རེ་རེའི་འདེམས་སྒྲིག་དང་འདྲིས་འགྱུར། དེ་བཞིན་གཟུགས་རགས་པའི་གནས་རིམ་གྱི་སྟེ་ཕྱང་བཅས་ལའང་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། ཆོ་སྤྱོད་དར་པའི་གནས་རིམ་མཐའ་དག་ལ་ འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ལྟན་ནའང་། ཏུ་ལུན་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་ཆོ་སྤྱོད་ཟེར་བའི་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་འདྲ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་དང་ འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་འདི་ལ་ཐད་ཀར་གསལ་བཤད་ཅི་ཡང་བྱས་མེད། ཡིན་ཡང་། སྟེ་ཕྱང་དག་ལ་རང་ཉིད་རྒྱན་སྦྱོར་གི་སྒྲིག་གཞི་དང་རང་ རིགས་དར་སྤེལ་བྱེད་པའི་རང་བྱུང་གི་ཐབས་ལམ་ལྟན་པ་ལྟེ་སྟེ་དངོས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གལ་ཆེན་དེ་ཆོ་སྤྱོད་གི་ངོ་པོ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་ པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ད་དུང་གལ་ཆེ་བའི་ཆོ་སྤྱོད་གི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ནི་ཟང་ཟེང་གི་གནས་བབ་ཅིག་ནས་གོ་རིམ་ཡོད་པའི་སྒྲིག་གཞིའི་ སྒྲིགས་ལ་འཕེལ་འགྱུར་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་སྟེ། བཀོད་སྒྲིག་གིས་མ་འདང་བ་མེད་པ་<sup>negative entropy</sup>ཟེར་བ་འདི་ཡང་རེད།

འོན་ཀྱང་། རང་པའི་ཆོས་མངོན་པ་རུ་སྤྱོད་ནི་ཤེས་པ་དང་དྲོད་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཡིན་པའི་དོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟར་ཇི་ལྟར་ཐ་ སྟོན་ལེད་སྟེ་<sup>life</sup>ཟེར་བ་འདིའི་པོད་སྐད་ཀྱི་ཆོག་ཆབ་ནི་སྤྱོད་ཡིན། ཆོད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཐ་སྟོན་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི་ཆོག་ དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཡིན་ཏེ། རང་པའི་བསམ་སྒྲོ་པ་དག་གིས་ཆོ་སྤྱོད་དང་འཆོ་བ་ལྟེ་ཐ་སྟོན་དང་འཁོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་མཐའ་གཅིག་དུ་སེམས་ ལྟན་ལ་གོ་བ་ལས་རྩེ་གིང་ལ་མི་གོ། ཡིན་ཡང་། དེང་རབས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཆོ་སྤྱོད་ཅེས་པའི་ཐ་སྟོན་འདིའི་འདྲ་ཤེས་ནི་ རྒྱ་སྤྱོད་ཆེ་ཞིང་། ཐ་སྟེ་སྟེ་ཕྱང་གི་ཕྱ་ཕྱང་ལ་ཡང་གོ་ཆོག་ ཆོས་མངོན་པའི་སྤྱོད་གི་མཆོན་ཉིད་དེ་སྟེ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་དང་ མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཆོན་གཅི་བོ་ནི། རང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་པའི་གཞི་རྩ་ཡོད་པའི་ཀུན་སྦྱོར་ནི་ཀུན་སྦྱོད་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཀུན་སྦྱོད་ནི་ཆོ་སྤྱོད་ གི་ངོ་པོ་ཆོད་མཐོ་བོ་ཅན་ཁོ་ནར་མ་གཏོགས་འབྲེལ་སྦྱོར་བྱེད་མི་ཐུབ།

འདི་ཤེས་ཆོད་ལ། ཏུ་ལུན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལྟ་བ་གཅི་བོ་ནི་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲིག་ཟེར་བ་འདི་རེད། འོན་ཀྱང་། དེའི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། སྟེ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ལྟར་ན་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲིག་ནི། རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐོ་ལ་བྱུང་གི་འགྱུར་ རྟོག་དང་སྟེ་ཕྱང་བར་གྱི་འགན་ཅོད། དེ་བཞིན་འགན་ཅོད་དེའི་ནང་དུ་སྟོབས་ཀྱིས་འཆོ་བ་བཅས་ལ་གོ། སྟེ་ཕྱང་ཞིག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཐམས་ ཅད་ཁོར་ཡུག་གི་བཀག་རྒྱ་ལ་རག་ལས་གིང་། བཀག་རྒྱ་དེ་ཆོ་དང་། གཞན་དང་འགན་ཅོད་ཀྱི་སྤྱོད་འཕེལ་རྒྱས་ཆེ་གོས་དང་ཕྱ་གྱ་མང་ གོས་ཀྱི་སྟེ་ཕྱང་དག་ལ་འཆོ་རྣམས་ཀྱི་འདྲིས་འགྱུར་གཞན་ལས་མང་བ་ཐོབ་པར་བསམ་པ་དང་། འདི་ལྟར་དེ་དག་ནི་སྟེ་ཕྱང་གཞན་ལ་ལྟོས་ ན་འཆོ་གནས་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་མང་བ་ཆོད་། ཁོར་ཡུག་དེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐོ་ལ་བྱུང་གི་འགྱུར་འགྲོགས་པ་བསྒྲུན་པའི་ ཁྱད་ཆོས་འདྲ་མིན་ཁོད། ཆོས་འོས་འཆོམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་རྒྱན་དུ་འདེམས་སྒྲིག་བྱེད་པས་སྤྱོད་ལྟན་གྱི་རིགས་ལ་འགྱུར་བ་འབྱུང་གི་ ཡོད།

རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲིག་གི་རྣམ་གཞག་འདིས་སྤྱང་བྱ་དང་སྤྱུའི་རིགས་གང་ཞིག་རང་ཉིད་འཆོ་བཞིན་པའི་ཁོར་ཡུག་གི་ནང་ དུ་ལེགས་པར་འཆོ་བྱུང་མིན་དང་། དེང་རབས་ཀྱི་མི་ལྟེ་ཕྱའི་སེམས་ཅན་སྤྱི་མི་དང་འདྲ་བའི་མེས་པོ་ལས་ཇི་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བ་ སོགས་ལའང་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པར་སྤྱང་། མངོན་གསལ་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་མ་ལྟོས་པར་མི་དང་ཆེམ་པམ་ཇོ་ལོ་<sup>chimpanzee</sup>ཟེར་གྱི་ འར་ནི་ཨད་བརྒྱ་ཆའི་དགྲ་བཅུ་གོ་བརྒྱད་གཅིག་པ་ཡིན། བརྒྱ་ཆའི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དེ་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ མ་འདྲ་བ་དེ་ཆོད་རྟེན་གཞི་ཡིན། རྒྱ་དང་མི་རྟོན་བར་ན་བརྒྱ་ཆའི་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་མ་གཏོགས་མེད། དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་གཞག་ འདིས་རིགས་རྒྱས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྱུར་འགྲོགས་ཐོ་ལ་བྱུང་བ་རྣམས་རིགས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱོད་ཇི་ལྟར་འདེམས་སྒྲིག་བྱས་ནས་སེམས་ ཅན་གྱི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་རིགས་གསར་པ་སྤེལ་བ་ལའང་གསལ་བཤད་བྱེད། རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྱུར་འགྲོགས་ཇི་ལྟར་འཛིན་པའི་བྱུང་ཆས་ཀྱི་

གནས་ཅིམ་དུ་ཡང་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ནེན་གཞི་ཡིན་པར་བསམ། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུག་གིས་དབང་ཅའི་སྡེ་ཁག་ཏེ་དབང་  
ཅ་དང་བད་ལེན་དབང་ཅ་སོགས། །གི་དར་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད། དབང་ཅའི་སྡེ་ཁག་དེ་ཆོས་སེམས་ཅན་སོ་སོའི་ཁྱད་  
པ་བྱུང་མེད་དང་བཅས་པ། དེ་བཞིན་རིགས་ཤིག་ལ་སྦྱར་ནས་བཤད་ན། འགྲོ་བ་མིའི་བྱུང་མཐོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཆོས་རྣམ་ཤེས་ལྟ་བུའང་  
བསྐྱུན་པར་འདོད།

མདོར་ན་ཆོ་སློག་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་རིམ་ནང་དུ་རང་གིས་རང་ཉིད་འདྲ་བཤུས་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ལྟན་ཞིང་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་  
རྒྱས་བྱེ་བྲག་པ་དེ་ཆོ། སྡེ་ཕུང་གི་ཐོག་མའི་ཁྲ་བའམ་རང་ཉིད་འདྲ་བཤུས་བྱེད་ཅིང་སྡེ་ཕུང་མ་ཡིན་པའི་དོན་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱལ་ཆེར་  
འདྲ་བཤུས་དེ་ནི་དང་ཐོག་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཡིན་སྟེ། །བརྒྱད་རིམ་ལ་མཆོན་ནའང་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུག་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་  
ཡིན། སི་ཏྲན་སྡེ་ཏྲི་Stanford །ནས་ཡིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བསི་ཏྲི་སྡེ་Stephen Chu །གྱིས་ཁོང་དང་ཁོང་གི་ལས་རིགས་  
ཆོས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་ནས་ཆོ་སློག་གི་རྟོགས་བྱེད་པའི་དཔེ་མཆོན་གསལ་པ་འགའ་སྐྱེན་བཞིན་ཡོད་ཟེར། ཆོ་སློག་  
གི་སྡེ་ཕུང་ཐོག་མ་དེའི་ཆོན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་གཞི་ལ་བཞག་ན། སའི་གོ་ལ་གྲུབ་ནས་རིང་པོ་མ་འགོར་བར་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས་  
འར་ནི་ཨད་RNA །བྱུང་ནས་གང་ལའང་མ་བརྟེན་པར་རང་གིས་རང་ཉིད་འདྲ་བཤུས་བྱས། ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས་འདི་ཆོ་བརྟན་  
པོ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུག་ལ་བརྟེན་ནས་འར་ནི་ཨད་ཀྱི་ཁྲིད་རྩུང་སྤྲིང་ཡུན་རིང་ལ་བརྟེན་པའི་ངོ་བོ་འཛིན་  
པའི་གྲུབ་རྒྱས་ཏེ་དགེ་འར་ནི་ཨད་བྱུང་། DNA ། དགེ་འར་ནི་ཨད་རིགས་རྒྱུན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཉར་སའི་གཞི་ཅའི་མཛོད་ཁང་ལྟ་བུ་  
ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་པ་སྤྱི་དཀར་ལས་བཅོས་ཤིང་རིགས་རྒྱུན་འཆར་འགོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དགེ་འར་ནི་ཨད་ཀྱི་ནང་དུ་ཉར་བའི་ཡར་  
ཐོན་རང་བཞིན་གྱི་ངོ་བོ་བཟུང་ནས་ཆོ་སློག་ཐོག་མར་བྱུང་། འར་ནི་ཨད་སྤྱི་དཀར་དང་དགེ་འར་ནི་ཨད་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་འབྲེལ་ལམ་  
ལྟ་བུ་ཡིན། དེས་དགེ་འར་ནི་ཨད་ཀྱི་ནང་དུ་ཉར་བའི་རིགས་རྒྱུན་འཆར་འགོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བསྐྲགས་ནས་སྤྱི་དཀར་གྱི་བཅོ་སྐྱེན་ལ་  
ལམ་སྟོན་བྱེད།

དགེ་འར་ནི་ཨད་དང་། འར་ནི་ཨད། སྤྱི་དཀར་བཅས་ལས་གྲུབ་པའི་སྡེ་ལྟན་ཐོག་མའི་མིང་ལ་ལོ་ཁ་Luca །ཟེར། འདི་ནི་  
སྡེ་ལྟན་སྤྱིའི་མེས་པོ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། རྒྱ་དོན་མོ་དང་ཡང་ན་སའི་གོ་ལའི་ནང་རོལ་ན་འཆོ་བའི་ཕྱ་འབྲུ་དང་འདྲ་བཞིག་ཡིན་སྟེ། རང་  
ཉིད་འདྲ་བཤུས་དང་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུག་ལ་བརྟེན་ནས་སློག་ལྟན་ཐམས་ཅད་ལོ་ཁ་ནས་མར་བྱུང་སྟེ་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་། རྒྱུན་དུ་  
མིང་འདི་གོ་དུས་ངས་འཇུག་བསྟན་ནས་གདམས་པོ་དགོད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཆོན་ནི་ང་རང་གི་ཡེ་ཏུ་ལའི་སྐད་སྐད་པའི་མིང་ལ་ལོ་ཁ་ཟེར།

འགྲེལ་བཤད་འདི་གཞི་ལ་བཟུང་ན། རིམ་གྱིས་འགྱུར་འགྲོས་ཕྱོགས་ལ་བརྟེན་ནས་གངས་ལས་འདས་ཤིང་རྣམ་པ་མི་མཆུངས་  
པའི་སློག་ལྟན་རྣམས་བྱུང་། རྣམ་པ་མི་འདྲ་བའི་སློག་ལྟན་དེ་ཆོ་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུག་བརྒྱད་ནས་བྱུང་བཞིག་ཡིན། འགྲེལ་བཤད་  
འདི་ལ་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་སྟངས་འགའ་ཤས་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། ལྟ་ཚུལ་གཅིག་ནི་སྡེ་བྱུང་དུ་འཕྲོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་འབྱུང་སྟེད་པས་འཕེལ་  
འགྱུར་གྱི་འགྱུར་འགྲོས་ནི་མཆོང་ལྡིང་གི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་། སྡེ་ཕུང་གི་འགྱུར་འགྲོས་ནི་རིམ་གྱིས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་མཆོངས་  
མཆོངས་སྤྱོད་བྱུང་བར་འདོད། དེ་བཞིན་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་གཞི་ཅའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུག་མ་གཏོགས་གཞན་ཡོད་  
མེད་ཀྱི་ཅོད་སྟེང་ཞིག་ཀྱང་འདུག

རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་གི་ཉེ་ཆར་གྱི་མདུན་སྡོད་ལ་བརྟེན་ནས་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས་དང་རིགས་རྒྱས་ཀྱི་གནས་རིམ་གྱི་  
འཕེལ་འགྱུར་རིག་པར་ཡོད་པའི་ང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་ནི་སྤྲིང་ཞིབ་པའི་ཆོད་གཞི་གསལ་པ་ཞིག་ལ་སྟེབས། ༡༩༥༩ ལོར་འཇམ་མི་

སེ་དང་ལྷ་རམ་སེ་སི་(James Watson and Francis Crick) ་གཉིས་ཀྱིས་དགེ་འར་ནི་ཡང་གི་བཟོ་བཀོད་གསར་དུ་སྟེན། དེའི་ལོ་  
ངོ་ལྷ་བརྒྱ་ལེའར་བའི་རྩེས་དུན་གྱི་སྟོན་ཏག་ཏག་ལ་མའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྟེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཟེན། མང་དུ་རྩེས་ཆེན་པོ་འདིས་འབྲུལ་  
ལས་དང་གསོ་བརིག་པའི་མདུན་སྟོན་ལ་སྟོན་མེད་གི་རེ་བཞིག་སྤྲད་ཡོད།

རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྟེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཟེན་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ངས་རྒྱུན་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་སྟོན་སྟེ་གོ་ཐོས་བྱུང་། ཨ་མི་རི་  
ཀའི་སྤྲད་འཛིན་ཁི་ཡིན་ཏེ་དང་དཔྱིན་ཁི་རི་སྤྲད་སྟོན་ཆེ་ལར་(Bill Clinton and Tony Blair) ་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་འདིའི་  
སྟོར་བྱལ་བསྒྲིགས་བྱེད་པའི་ཉིད་མེད་ར་ང་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་དུ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཡོད་རེ་ཁེན་(Larry King) ་ཀྱི་བརྒྱན་འཕྲིན་ཐད་  
སྟོན་གྱི་ལེ་ཆཅན་ལ་ཞུགས་རྒྱུ་ངའི་ལས་རིམ་ནང་དུ་བཀོད་ཡོད། རྒྱུན་དུ་ངས་ཞིགས་པ་སྤྲོ་མོ་དང་དགོང་མོ་མ་གཏོགས་གསར་འགྱུར་ལ་  
ཉན་གྱི་མེད་པས་ཉིན་དེའི་ཕྱི་དྲོའི་བྱལ་བསྒྲིགས་ངས་གོ་མེད། དེའི་ཕྱིར་ཡོད་རེ་ཁེན་གྱིས་དེའི་སྟོར་ལ་ངར་བསམ་ཚུལ་ཅི་ཡོད་ཅེས་འདྲི་  
སྐབས། ཁོང་གིས་ཅི་བཤད་གི་ཡོད་པ་ངས་ཉིགས་མེད་པ་དང་། ཆཅན་རིག་གི་གསར་རྟེན་ཤེས་བྱ་འདི་འདྲའི་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་བྱལ་བསྒྲིགས་  
དང་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲིགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྲོད་གཏམ་བཤད་བྱེད་བཞིན་པའི་ཆབ་སྤྲད་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡོད་  
ངས་མ་ཤེས། བཅར་འདྲི་དེ་ཡང་བཅོས་མའི་འཁོར་སྐར་གྱི་འབྲེལ་མཐུད་བརྒྱན་ནས་བྱས་པ་ཡིན་པས་སྤྲོད་མོལ་དེ་གོ་སྐྱ་བཞིག་ཆགས་  
མེད། འདི་ལྟར་ཡོད་རེ་ཁེན་གྱིས་ཐད་སྟོན་བརྒྱན་འཕྲིན་གྱི་སྤྲོད་གཏམ་གསར་འགྱུར་དེ་ང་ལ་བཤད།

ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་ཆཅན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་འདིའི་ཤུགས་རྒྱུན་རྒྱུས་ད་ལྟ་ང་ཆོའི་མཐོང་ཆོས་སུ་འགྲོ་དང་འགྲོ་བཞིན་པ་  
རེད། ངས་ཆཅན་རིག་གི་ཤེས་བྱའི་སྟེ་ཆཅན་འདིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཆཅན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་དང་། ལྷག་པར་ཡང་མི་ཨ་ཡེ་ཏེ་(MIT) ་མཐོ་  
སྟོབ་ཀྱི་རིགས་རྒྱུན་ཆཅན་རིག་པ་ཨེ་རི་ཁོ་(Eric Lander) ་དང་སྤྲོད་མོལ་བྱས་མྱོང་། ཁོང་གིས་ཡང་མི་ཨ་ཡེ་ཏེའི་རྒྱུ་ཆེ་སྟོབ་གཉིས་ཁང་  
དང་ཏ་ཐད་ཏེ་(Harvard) ་ན་ཡོད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་ང་ལ་བརྟན་པ་དང་། དེའི་ནང་མའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྟེ་ཁག་  
གི་གོ་རིམ་བསྒྲིག་པར་བཀོལ་སྟོན་བྱས་པའི་འབྲུལ་ཆས་རྩས་ཤུགས་ཅན་མང་པོས་ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་འདུག རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྟེ་ཁག་གི་  
གོ་རིམ་བསྒྲིག་པར་དུས་རིམ་གང་མང་ཡོད་པའི་འགའ་ཞིག་ཁོང་གིས་དཔེ་བྲངས་ནས་ང་ལ་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབས་སོང་།

སེམས་དང་ཆེ་སྟོབ་གི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྲོད་པའི་ཨེ་རི་ཁོ་མའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྟེ་ཁག་བཀའ་འགྱུར་དང་བསྐྱར་ནས་གསལ་  
བཤད་བྱས་མྱོང་། བཀའ་འགྱུར་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པར་གྲགས་ཤིང་སྐད་དུ་བསྐྱར་བའི་གསུང་རབ་ཕྱོགས་བསྐྱེས་ཆེན་  
པོ་ཞིག་ཡིན། ཁྱོད་བསྐྱེས་པའི་བརྒྱ་ཕྱག་གཅིག་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་རེ་ལ་ཡང་ཤོག་གངས་དུག་བརྒྱ་ཡས་མས་ཤིག་ཡོད། བཀའ་  
འགྱུར་གྱི་དཔེ་མཆོན་འདིའི་ནང་དུ་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྟེ་ཁག་གི་དེབ་ཏ་ཅང་མཐུག་པོ་དེར་ལེའུ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གསུམ་ཡོད། ལེའུ་དེ་དག་གིས་རིགས་  
རྒྱུན་ཐག་སྐྱད་ཆ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གསུམ་མཆོན་པ་དང་། ས་མའི་རིགས་རྩེས་མཉམ་འབྲེས་ཀྱིས་རིགས་རྒྱུན་ཐག་སྐྱད་ཀྱི་ཆ་རྒྱུས་བྱལ། རིགས་  
རྒྱུན་གྱི་སྟེ་ཁག་ཅིག་གི་ནང་དུ་རིགས་རྩེས་སྟོང་ཕྱག་སུམ་ཅུ་ནས་བརྒྱད་ཅུ་བར་ཡོད། ལེའུ་དེ་ཆོ་རེ་གསལ་བྱེད་གསུམ་ཅན་གྱི་ཡིག་  
འབྲུལ་བརྟན་ནས་དགེ་འར་ནི་ཡང་གི་སྤྲོད་པའི་ཡིག་འབྲུལ་རྒྱུས་མཉམ་འབྲེལ་བཞི་ལས་བྱལ། གསལ་བྱེད་བཞི་པོ་  
འདི་རྒྱུས་(a; adenine, c; cytosine, g; guanine, and t; thymine.) ་ཡོད་སྤྲད་པའི་གོ་རིམ་དུ་བསྒྲིགས་ནས་ཡིག་འབྲུལ་དེ་  
ཆོ་ཐམས་ཅད་མཆོན་ཡོད།

ཨེ་རི་ཁོ་མའི་བཤད་ཚུལ་ལ། ཨོ་ངོ་ས་ཡ་དུ་མའི་རིང་ལ་རིགས་རྒྱུན་གྱི་དེབ་འདི་བཤུས་པའི་བརྒྱན་རིམ་ནང་ཡང་དང་ཡང་  
དུ་ནོར་འབྲུལ་ཕྱན་བྱ་བྱུང་བ་དེ་ཆོ་ནི། ཨོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མའི་རིང་བཀའ་འགྱུར་ལག་པས་བྲིས་པས་ཐ་སྐད་བཅོས་བསྐྱར་དང་ཡིག་ནོར་

གང་མང་བྱུང་ཡོད་པ་དང་མཚུངས། ཡིག་ཅོར་དེ་ཆོན་ཕྱི་མའི་འདྲ་བཤུས་ནང་དུ་མུ་མཐུད་དུ་གནས་སྤྱོད། འདི་འདྲའི་ཡིག་ཅོར་ཡོད་པའི་བཤུས་མ་དེ་སྐར་ཡང་འདྲ་བཤུས་གཞན་ཞིག་གི་མ་ཕྱི་ཆགས་སྤྱོད། ཡིག་ཅོར་འདི་ཆོ་ཁག་ཅིག་གིས་དེ་བཞིའི་ནང་དོན་ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་བྱགས་ཀྱི་མི་ཐེབས་མོད། འོན་ཀྱང་། སྐབས་སྐབས་སུ་ཅོར་འབྲུལ་ཞིག་གི་མཐུག་འབྲས་ཆབས་ཆེན་ཡིན་སྤྱོད། འདུལ་བའི་ཅ་ཆོག་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ཡིག་ཅོར་གཅིག་ཡིན་ཡང་དགག་ཆོག་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དགག་ཆོག་དུ་ཅོར་འབྲེ་བྱས་ཆོ། དེས་ཆོག་གྲུབ་ཅིག་གི་དོན་ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་བྱགས་ཀྱི་མི་ཐེབས་པར་མ་ཟད། ཐ་ན་དེ་བཞིའི་ནང་དོན་ཆ་ཆང་ལ་འང་འགྱུར་བ་གཏོང་སྤྱོད། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་ནི་དག་ཆའི་ཁྲིད་བྱུང་བའི་འགྱུར་བ་དེ་ཆོ་དང་མཚུངས།

ངས་ཁ་བད་བྱས་སྤྱིང་བའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་སྤྱི་བརྒྱུ་མས་ཀྱིས་བཤད་དོན་ལ། རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་དེ་ཆོ་ཅི་ཙམ་རང་བྱུང་ཅན་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་མ་ཆོས་པར་སྤྱོད་པས་ཡོངས་ནས་ཐོལ་བྱུང་ཞིག་ཡིན་པའི་མོས་མཐུན་འདི་རྒྱ་ཆེར་དར་བཞིན་འདུག གང་ལྟར། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུག་གི་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་དེ་འདྲའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་འབྱུང་སྐབས་འཆོ་གནས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་ནམས་འདེམས་པའི་ཁག་ཐེག་བྱེད། ༡༠༠༡ ལོར་སེམས་དང་ཆོ་སྤྱོད་གི་ཆོགས་འདྲའི་སྤྱི་ལྟ་ལ་མི་རི་ཀའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་སྤྱི་བའོད་མོ་ལ་*Ursula Goodenough* གིས་རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་ནམས་མཐའ་གཅིག་དུ་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་ཡང་དེ་དག་འདེམས་སྒྲུག་བྱེད་པའི་ལས་ནི་གོ་རིམ་ཅན་ཞིག་རེད་ཟེར། མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་དེ་ཆོ་རང་བྱུང་དུ་འབྱུང་བའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནི་རྩོག་ཏུ་ཅན་ཞིག་མིན། ཡིན་ཡང་། དེ་དག་མཐའ་གཅིག་དུ་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་པའི་རྩ་ཚུལ་འདིས་ངའི་འདོད་ཆོ་ཁངས་མ་སོང་། རྩ་ཚུལ་འདིར་བྱགས་བརྒྱན་དུ་གོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་བཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཐོལ་བྱུང་གི་རང་བཞིན་འདི་ནི་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་གམ། ཡང་ན་འདིས་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་སྤོན་གྱི་ཡོད་དམ།

ཆན་རིག་དང་མི་འདྲ་བར་ནང་པའི་གཞུང་དུ་འཆོ་བཞིན་པའི་སྤྱི་ལྟ་དག་སྤྱོད་མེད་ཀྱི་བཅའ་པོ་ལས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བའི་སྐོར་ལ་དངོས་འབྲེལ་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་བཀོ་སྤྱོད་ཞིག་མེད་པར་མ་ཟད། དོན་ངོ་མར་འདི་ནི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཡང་བྱས་མེད། སྤྱོད་མེད་ཀྱི་བཅའ་པོ་ལས་འཆོ་བཞིན་པའི་སྤྱི་ལྟ་བྱུང་བའི་ཐོག་མའི་རྒྱ་ཆེན་དུ་མ་འདྲུ་འཛོམས་དང་། འཆོ་གནས་ཀྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་དུ་འདུག་པའི་རང་བྱུང་གི་ཆོས་ཉིད། དེ་བཞིན་རྒྱ་ལྡན་གྱི་འགྲོ་ལུགས་བཅས་ལས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་བྱུང་བའི་མཐུག་འབྲས་ཙམ་ཡིན་པའི་བྱགས་བརྒྱན་གྱི་ཆོད་དཔག་ཅིག་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ནང་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་ངོ་བོ་མ་ཡིན་པའི་གཞི་རྩ་ཞིག་ནས་སེམས་ཅན་བྱུང་བར་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་དཀའ་ཁག་དེ་གསལ་པོར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།

དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་མ་འདྲ་བ་འདིས་ནང་ཆོས་དང་ཆན་རིག་གི་བར་ན་ཡོད་པའི་བྱུང་པར་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་མཆོན། སྤྱོད་པ་གཅིག་ནས། ཕལ་ཆེར་དེ་ནི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྟར་པའི་སྤྱོད་རྒྱུན་འདི་གཉིས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱོངས་སུ་ཡོད་པའི་རྩོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། སྤྱི་ཆོགས། རིག་གཞུང་བཅས་ཀྱི་བྱུང་པར་ལ་ཐུག་མ་མཐའ་ཡང་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་རྩ་ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་དེང་རབས་ཀྱི་ཆན་རིག་གི་ནང་དུ་དབྱེ་འབྲེད་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་སྤྱོད་མེད་ཀྱི་བཅའ་པོ་དང་སྤྱི་ལྟ་བའི་ཐོག་མའི་བར་དུ་ཡོད་པར་སྤྱང་། འོན་ཀྱང་། ནང་པའི་གཞུང་དུ་དབྱེ་འབྲེད་དེ་ནི་སེམས་མེད་ཀྱི་བཅའ་པོ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ཐོག་མའི་བར་ལ་ཡོད།

སྤྱོད་རྒྱུན་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་རྩ་བའི་བྱུང་པར་དེ་ཡོད་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེང་རབས་ཀྱི་ཆན་རིག་གིས་དབྱེ་འབྲེད་



གལ་ཆེན་དེ་སློག་མེད་ཀྱི་ཤེས་པོ་དང་འཆོ་བའི་སྐྱེ་ལྔ་ན་བར་ལ་མཐོང་བཞི་ཆོན་རིག་གི་རྩ་བའི་དབྱེད་ཐབས་དང་འབྲེལ་བཡོད་པ་ཞིག་རེད། ངས་འདི་ལྟར་བཤད་དོན་ཡང་ཆོན་རིག་གི་ཆ་བཞོ་རིང་ལུགས་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་མ་ཡིན་པར། དེ་བཟུགས་དབྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་བཤད་པ་དང་། ཆོན་རིག་གི་རྩ་བའི་དབྱེད་ཐབས་ནི་ཆོས་ཤིག་གི་གྲུབ་ཆ་ཕལ་བ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོས་དེར་གསལ་བཤད་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཆོ་སློག་ནི་ཆོ་སློག་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལས་ཇི་ལྟར་གྲུབ་བས། ང་རམས་ལའར་སེམས་དང་ཆོ་སློག་གི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྲོད་ཡེ་ཏུ་ལེ་ནས་སྐྱེས་ཤིང་ཇོ་རེ་ཁོ་ཉེ་པོ་Zurich ་ཏུ་གཏན་སྡོད་བྱེད་པའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྱི་བལྟ་ཅེ་Luigi Luisi ་ཡིས་ཁོང་དང་ཁོང་གི་ལས་རིགས་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཆོ་སློག་གསར་བཞེ་བྱེད་བྱུ་བམིན་གྱི་སློར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཟེར། སློག་མེད་ཀྱི་ཤེས་པོའི་འདུ་སྐྱོར་སྟོན་འཛིང་ཆེ་བ་ཞིག་གི་ནང་ནས་ཆོ་སློག་ཐོག་མར་བྱུང་བར་འདོད་པའི་ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་འདི་བདེན་ཆོ། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཆ་ཉིན་ཐམས་ཅད་ཆང་ན་ང་ཆོས་ཆོ་སློག་གསར་བཞེ་བྱེད་པ་ལ་ཅི་ཞིག་གིས་ཀྱང་བཀག་གུ་བྱེད་མི་ཐུབ།

ནང་བཟན་དུ་དབྱེ་འབྱེད་གནད་འགག་ཅན་འདི་སེམས་ལྔ་ན་དང་སེམས་མེད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ནང་པས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྤྱུག་བསྐྱེད་པས་ལ་བ་དང་བདེ་སྐྱིད་འཆོལ་རྒྱ་ནི་དམིགས་ལུ་ལ་དུ་བཟུང་བས་ཡིན། ནང་ཆོས་ནང་འཛིན་ཀྱི་ཁམས་ཀྱི་འཕྲེལ་འགྱུར་དང་དེའི་ནང་གི་སེམས་ཅན་གྱི་བྱུང་བ། མདོར་ན་དངོས་ཁམས་དང་ཆོ་སློག་གི་ཆོན་རིག་གི་བྱུང་བའི་ཁྲུང་ཁྲི་ཆོས་ཐམས་ཅད། སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ཆོས་འཁོར་དང་པོའི་སྐབས་སུ་གསུངས་པའི་བདེན་པ་བཞིའི་ནང་གསེས་ཤིག་སྟེ་བདེན་པ་དང་པོའི་ཁྲིངས་སུ་གཏོགས། བདེན་པ་བཞི་ཡིས་ཆོས་རྣམས་མི་ཉག་པའི་ཞིང་དུ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེད་དེར་རྩ་བཡོད་པ། སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་འགོག་བྱུང་པ། སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་འགོག་པར་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་བཅས་བཟུགས། འདི་ལྷ་ཚུལ་ལ་བདེན་པ་དང་པོས་སྤྱུག་བསྐྱེད་འབྱུང་བའི་ཁྲུངས་ཀྱི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་བཟུགས་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་ཆོན་རིག་ཀྱང་དེའི་ཁྲིངས་སུ་གཏོགས། རྒྱ་མཚན་ནི་བདེན་པ་དང་པོའི་བཟུགས་དབྱེད་ཀྱི་བྱུང་བའི་ཁྲུངས་ནང་ཕྱི་སྟོན་གྱི་འཛིན་ཀྱི་དང་ནང་བཟུང་གྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདུས། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། རྣམ་ཤེས། ཉོན་མོངས། དེ་བཞིན་ལས་འབྲས་བཅས་ཏེ་སེམས་ཀྱི་ཁམས་འདིའི་དོན་དུ་བདེན་པ་གཉིས་པ་སྟེ་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་བཟུགས། བདེན་པ་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་སྟེ་འགོག་བདེན་དང་ལམ་བདེན་གཉིས་ནི་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱུང་བའི་ཁྲུངས་སུ་ཆུང་མེད། དེ་ཡང་འདི་གཉིས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཆོས་ལུགས་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དང་འབྲེལ་བས་ཡིན།

དབྱེ་འབྱེད་འདི་སེམས་ཅན་དང་སེམས་མེད་ཀྱི་བར་ལ་ཡོད་པའམ། འཆོ་བའི་སྐྱེ་ལྔ་ན་དང་སློག་མེད་ཀྱི་ཤེས་པོའི་བར་ལ་ཡོད་པའི་ལམ་སྟོན་པར། ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གི་བར་ལ་ཡོད་པའི་གཞི་རྩའི་བྱུང་པར་འདི་ལམ་སྟོན་ཀྱི་འབྲས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་ཡོད། གཅིག་ནི་ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱིས་ཤེས་པར་ལྷ་སྤངས་མ་འདྲ་བ་འཛིན་པ་འདི་ཡིན། སྐྱེ་དངོས་རིག་པར་མཚོན་ན་ཤེས་པ་ནི་འཆོ་བའི་སྐྱེ་ལྔ་ན་ཞིག་གི་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་བྱུང་ཆོས་སྐྱེར་བཏང་བ་ཞིག་ལས་ཆོ་སློག་གི་ངོ་བོའི་ཆ་མཐའ་དག་མིན་སྟབས། ཤེས་པའི་གནད་དོན་ནི་ཕལ་བ་ཆགས། ནང་ཆོས་ནང་འཆོ་བ་ཟེར་དུས་སེམས་ཅན་ལ་གོ་དགོས་པས་སེམས་ཅན་གྱི་རྩ་བའི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་ནི་ཤེས་པ་ཡིན།

རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་འཕྲེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་འགྲོ་བ་མི་ལ་འཆོ་གནས་ཀྱི་གནས་བབ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་བདག་པར་བསམ་པ་དེ་རེད། འགྲོ་བ་མི་ལ་མ་གཏོགས་བདག་ཉག་པ་ལྷ་བྱུ་ཞིག་དང་། ཡང་ན་རང་ཤེས་ཤིག་self-consciousness ་མེད་པའི་འདོད་ཚུལ་བཟུང་ནས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གནས་བབ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་མངོན་མེད་དུ་བདེན་པར་འཛིན་པ་ནི་ཆོ་སློག་གི་འཕྲེལ་བྱུས་ཀྱི་ནང་དུ་གནས་རིམ་



གསུམ་སྟེ། སྟོན་མེད་ཀྱི་པེམ་པོ་དང་། འཆོ་བའི་སྟེ་ལྷན། འགྲོ་བམིའི་རིགས་བཅས་ཡིན། ལྷ་ཚུ་ལ་འདིའི་རྒྱལ་ལྗོངས་སུ་འགྲོ་བམིའི་  
རིགས་ཀྱིས་དུད་འགྲོ་དང་ཅི་ཤིང་ལས་ཀྱི་དུད་འཕགས་པའི་གོ་གནས་ཤིག་བཟུང་ཡོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་པར་སྒྲུང་། ཞིབ་ཆ་གསུམ་གྱིས་  
བཤད་ན་འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་བ་ཞིག་མིན།

དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། གལ་ཏེ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བསམ་སྒྲོ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆོ། དུད་འགྲོ་དང་  
མི་གཉིས་ཀ་སེམས་ལྡན་ཡིན་པས་དུད་འགྲོ་ནི་ཅི་ཤིང་ལས་མིའི་རིགས་ལ་ཐག་ཉེ་བའི་ལྷ་ཚུ་ལ་ཞིག་ཡོད་པ་རྟོགས་བྱུང་། ལྷ་ཚུ་ལ་འདིའི་  
མང་གཞི་རྩ་མི་དང་དུད་འགྲོ་གཉིས་ཀར་སེམས་ལྡན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་ནས་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་དོན་སྟེ་ཡོད། མི་ཆོར་སྟུག་བསྐྱེད་  
ལས་ཐར་ཞིང་བདེ་སྦྱང་འཆོལ་བའི་འདོད་པ་ཡོད་པ་ལྟར་དུད་འགྲོ་ལའང་དེ་བཞིན་ཡོད། མི་ལ་བདེ་སྟུག་གི་ཆོར་བ་མྱོང་བའི་ནུས་པ་ཡོད་  
པ་བཞིན་དུད་འགྲོ་ལའང་དེ་ལྟར་ཡོད། ནང་པའི་ལྷ་ཚུ་ལ་གཞི་རྩ་བཞག་ནས་བཤད་ན་མི་དང་དུད་འགྲོ་གཉིས་ཀར་ཤེས་པ་ཡོད་པ་གཅིག་  
མཚུངས་ཡིན། དཔྱིན་སྐད་ཀྱི་ཆོག་(consciousness)འདི་ཤེས་པའི་ཆོག་ཆབ་བྱས་ན་དོན་དག་ཕྱོགས་ཅོམ་སྟོན་ནའང་ཤེས་པའི་ཟབ་  
ཆ་ཡོངས་སུ་སྟོན་མི་བྱུང་། ནང་པས་མི་ལ་མ་གཏོགས་མེད་པའི་བདག་ཏུག་པ་ལྟ་བུ་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་ཅིང་། ཤེས་པའི་ཆ་ནས་མི་དང་  
དུད་འགྲོའི་བར་ན་ཡོད་པའི་བྱུང་པར་ནི་ཟབ་ཆ་དེ་གཞན་དོན་ཞིག་ལས་རིགས་ཐ་དད་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་མིན།

ནང་ཆོས་ཀྱི་གནའ་པོའི་གསུང་རབ་ཁག་ཏུ་མིའི་འཕྲུལ་འགྱུར་གྱི་སྒྲུང་ཞིག་ཤུགས་སུ་བསྟན་པ་དང་། ཕྱིས་སུ་བརྒྱུ་མཁུ་པའི་ཆོས་  
མངོན་པའི་གཞུང་འགའ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱས་ཡོད་པའི་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན། ནང་པའི་ལྷ་ཚུ་ལ་ལ་འཛིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་  
ནི་འདོད་ཁམས་དང་། གཟུགས་ཁམས། གཟུགས་མེད་ཁམས་བཅས་གནས་རིམ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་། ཁམས་གསུམ་ནི་རགས་  
པའི་གནས་རིམ་ནས་ཕྱ་མོའི་གནས་རིམ་བར་དུ་རིམ་པས་བྱུང་ཡོད། འདོད་ཁམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་འདོད་ཡོན་ལ་ཆགས་པ་དང་སྟུག་བསྐྱེད་  
གྱི་མྱོང་བ་ཡིན། ཁམས་འདི་ནི་མི་དང་དུད་འགྲོའི་གནས་ས་ཡིན། འདོད་ཁམས་དང་མི་འདྲ་བར་གཟུགས་ཁམས་ན་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་  
སྟུག་བསྐྱེད་གྱི་མྱོང་བ་ཅི་ཡང་མེད་པ་དང་གཅི་བོ་བདེ་ཆོར་གྱིས་བྱུང་ཡོད། ཁམས་འདི་ར་གནས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་ལྷན་ནི་འདོད་ལས་  
བྱུང་། གཟུགས་མེད་ཁམས་ནི་ཕྱ་མོའི་རང་ཚུལ་གྱི་གནས་རིམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལུས་ལྷན་གི་ཆོར་བ་བདེ་སྟུག་ལས་ཡོངས་སུ་འདས་པ་  
དང་། གནས་རིམ་འདི་ར་ཆོར་བ་བདེ་སྟོམས་ཀྱིས་གང་བ་དང་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་མཚོན་བྱེད་སྟོང་། སེམས་ཅན་  
དེ་དག་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་གནས་གཞི་ཁོ་ན་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་གནས། འདོད་ཁམས་ཀྱི་གནས་རིམ་མཐོ་བོར་གནས་པའི་སྟེ་  
བྱ་དང་། གཟུགས་ཁམས་དང་གཟུགས་མེད་ཁམས་གཉིས་ཀྱི་ནང་གི་སྟེ་བྱ་རྣམས་ལྷ་ཡིན་པར་བཤད། སྐབས་འདིར་སེམས་ལ་འཛིན་  
དགོས་པའི་ཁམས་འདི་ཆོ་སྟུག་བསྐྱེད་བདེན་པའི་ནང་དུ་རྒྱུད་པ་དང་། ཏུག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཞིག་མིན་ལ། ཁམས་  
འདི་ཆོ་ལ་གནས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་མི་ཏུག་པའི་སྟུག་བསྐྱེད་ཡོད།

བསོད་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ཁམས་གོང་མར་གནས་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཆ་ཆོང་མོད། འོན་ཀྱང་། ལས་འབྲས་ཟད་ནས་ཁམས་གོང་མ་  
ནས་ལྷ་འགའ་མར་སྒྱུང་བ་ལས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་མིའི་འཕྲུལ་འགྱུར་བྱུང་བར་འདོད། མར་སྒྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི་ཐོག་མའི་སྟེ་གུ་པ་མ་  
ཡིན་པར་མི་ཏུག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འཆོ་གནས་དང་། རྒྱ་དང་འབྲས་བྱ་བཅས་ཀྱི་དབང་གིས་ཁམས་བརྗེ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། སེམས་  
ཅན་དེ་ཆོ་མར་སྒྱུང་ནས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་སྟེ་བྱ་སྟུག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོན་མའི་གཞི་བརྗེད་ཀྱི་སྟུག་རོ་དུང་ཡོད། བསྐྱེད་བའི་པོའི་མི་  
དེ་ཆོ་ལ་ལྷ་ཡི་བྱུང་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད། དེ་དག་བརྗེས་ནས་སྟེ་བྱ་པ་དང་། ལུས་མཛེས་ཤིང་འོད་འཕྲོ་བ། འཕྱར་བསྐྱོད་  
ལྟ་བུ་འཕྱུལ་གྱི་ནུས་པ་ལྡན་པར་མ་ཟད། ཉིང་ཏེ་འཛིན་གྱི་ཟས་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་བར་བརྗེད། རིགས་དང་རུས་རྒྱུད་ལྟེ་ཏུགས་

མཚན་ཏེ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཏེན་གཞི་རུ་འགྲོ་བའི་བྱད་ཆོས་འདི་ཆོ་ཡང་མེད་ཅེ་ནམས་ལ་མེད་པར་འདོད།

རིམ་པས་བྱད་ཆོས་དེ་ཆོ་སྒྲིངས་པ་དང་། ཁོ་ཆོས་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཟས་ཟོས་པ་ལས་ག་རུས་ཀྱི་ལུས་པོ་རགས་པ་གྲུབ། དེ་ལྟར་ལུས་པོ་མ་འདྲ་བ་མང་པོ་བྱུང་བས། དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ཆོར་བ་སྟེ་རང་ཉིད་དང་འདྲ་བ་ལ་ཆགས་ཤིང་རང་ཉིད་དང་མ་འདྲ་བ་ལ་སྤང་ནས་ཉོན་མོངས་རགས་པ་མཐའ་དག་བྱུང་། དེ་དྲུང་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཟས་ཟོས་པས་མི་གཙང་བ་ལུས་པོ་ནས་འདོར་དགོས་བྱུང་བ་དང་། རྒྱུ་འདིར་རྒྱ་མཚན་ཇི་ལྟར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་མིན་ངས་ཉོན་པས་ཐུགས་བརྒྱུད་། དེའི་ཕྱིར་མེད་ལུས་པོའི་སྟེང་དུ་པོ་མའི་མཚན་མ་ཐོན་ཞིང་། ལོག་གཡེམ་དང་། མ་བྱེན་པར་ལེན་པ། སློག་གཙོད་པ་ལྟ་བུ་མི་དགེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཆ་ཚང་གི་བྱུང་རིམ་ལ་འདི་བཞིན་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

ཆོས་མཛོན་པའི་སྒྱུ་གནས་བཞིའི་ནམ་གཞག་དེ་འགྲོ་བ་མའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་སྒྲུང་འདིའི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ནམ་གཞག་དེ་གཞིར་བཞག་ན་༡༡ལྟེ་མང་ལ་ལས་བྱུང་བ་མི་ལྟ་བུ་དང་། རྒྱ་ལྟོ་སྒྲོང་ལས་བྱུང་བ་བྱུང་སྟོ་འགྲོའི་རིགས། རྒྱ་ལྟོ་སྒྲོང་གཤེར་ལས་སྒྱེས་པ་གངས་ལས་འདས་པའི་འབྲུ་སྟོན་གྱི་རིགས། རྒྱ་ལྟོ་སྒྲོང་ཏེ་སྒྱེས་པ་གཟུགས་མེད་དང་གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་བུ་བཅས་ཡིན། ཆོ་སློག་གི་ནམ་པ་སྒྲ་ཆོགས་དེ་ནི་ཇི་ལྟར་བྱུང་བའི་གནད་དོན་འདི་ལ་སྒྲོ་བ་དཔོན་ལྷ་བ་གྲགས་པས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལུས་ཟུན་མོང་བ་གཞི་རུ་བཟུང་ནས། སེམས་ཉིད་ཀྱིས་ནི་སེམས་ཅན་འཛིན་ཏེན་དང་། སྟོད་ཀྱི་འཛིན་ཏེན་ཤིན་ཏུ་སྒྲ་ཆོགས་འགོད། ཅེས་གསུངས།

སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གསུངས་པར་གྲགས་པའི་གནད་འདིའི་གསུང་རབ་ཁག་ཏུ་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་སེམས་ནི་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་སྒྱུན་མཁུན་ཡིན་པའི་བརྗོད་ཚུལ་འདི་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ནང་ཆོས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་སྒྲ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་བརྗོད་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་སྒྲ་ཇི་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་བྱས་ནས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྒྲུང་བའི་སེམས་གཙོ་སྒྲ་བའི་རིང་ལུགས་སྟེ་ཕྱིའི་འཛིན་ཏེན་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་ཡོད་པར་ངོས་ལེན་བྱས་མེད། ཡིན་ཡང་། ཕྱོགས་སྟོམ་བརྒྱབས་ན་ནང་པའི་མཁས་དབང་པལ་ཆེ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་བརྗོད་ཚུལ་དེ་ཆོའི་རིགས་ཀྱི་དོན་སྟངས་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་འཛིན་ཏེན་འདི་ལས་ཀྱི་རྣམས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བ་དེ་ཡིན།

ལས་འབྲས་ཀྱི་ནམ་གཞག་འདི་ནི་ནང་པའི་གཞུང་དུ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་འདིའི་གོ་བ་ལོག་ཏུ་ལེན་པ་ཡང་ལས་སྒྲ་པོ་ཞིག་རེད། ལས་ཞེས་པའི་ཆོག་འདིའི་ཐད་ཀྱི་དོན་ནི་བྱ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཞིག་གི་ཀྱན་སྒྲོང་གིས་བསྐྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ལ་གོ། འདི་འདྲའི་བྱ་བ་འམ་ལས་ནི་སེམས་དང་། ལུས། ངག ཐན་བསམ་པ་དང་ཆོར་བ་གང་གིས་ཀྱང་བསྐྱེད་སྟོན། ཆེ་ཆུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་འདི་འདྲའི་ལས་ཀྱིས་གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་ཕྱ་མོ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ཀྱན་སྒྲོང་ལས་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་བ་དང་། བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་གིས་སྒྲར་ཡང་སེམས་ཀྱི་ཁམས་དང་མོས་པའི་འགྱུར་འགྲོས་དང་འཕེལ་ཕྱོགས་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བརྒྱད་རིམ་ཕྱི་ལ་པོ་འདི་ལ་མཐའ་མེད་པར་རང་ཉིད་རྒྱུན་སྒྱུར་བྱེད་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ལྡན། ཕན་ཚུན་སྦྱེལ་བའི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་བརྒྱད་རིམ་འདི་གང་ཟག་སྒྲར་སོ་སོ་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་པར་སྟེ་ཁག་དང་སྒྱུ་ཆོགས་སྒྱུ་ལ་འཇུག་ཅིང་། དེ་བཞིན་ཆོ་གཅིག་མ་ཡིན་པར་ཆོ་རབས་མང་པོ་ལའང་འཇུག།

ང་ཆོས་ལས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་དུས་བྱ་བ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་གོ་ཆོག་པར་མ་ཟད། ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རང་ལའང་གོ་ཆོག ནང་བསྟན་དུ་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འདི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་རང་བྱུང་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བ་ལས་འཛིན་ཏེན་བཀོད་པ་པོ་ཞིག་གིས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་བཅོ་བཀོད་ཅིག་ཏུ་མི་མཐོང་། སེམས་ཅན་སྟེ་སོ་སོའི་ལས་ཕྱད་ནས་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་འཛིན་ཏེན་བཀོད་པ་པོ་ལྟར་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་འདས་པའི་ངོ་བོ་ཅན་ཞིག་དང་། ཡང་ན་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཆེ་སློག་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐག་གཙོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཆོས་

ཉིད་ཅིག་ཏུ་བསམ་ན་ནོར་བཡིན། ཚན་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ཏུ་སྒྲུང་མྱོད། འོན་ཀྱང་། ཆོ་སློག་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་ཞིང་། དེའི་ངོ་པོའི་ཆ་ཐམས་ཅད་བཅ་པོ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་འདི་ལས་ལྷག་པའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་མིན།

སེམས་ཅན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་ལས་ཀྱིས་ཐབས་ལམ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བརྟུན་ནས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་མེད་རྟོགས་པར་གསང་སྤྲུགས་དོ་རླུག་པའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་ཆོ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག གསང་སྤྲུགས་ཆོས་ཀྱི་ནང་གསེས་གཙོ་བོ་ཞིག་སྟེ་གསང་བ་འདུས་པ་ལྟར་ན་ཆོས་གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་དུ་སེམས་དང་བཅ་པོའི་བར་ལ་ཁྱད་པར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འབྱེད་མི་ཐུབ། བཅ་པོའི་རྣམ་པ་ཆེས་སྤྲོ་མོ་ནི་རྒྱུད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་དེ་ནི་ཤེས་པ་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད། ཤེས་པ་དང་རྒྱུད་འདི་གཉིས་ནི་དབྱེར་མེད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གཅིག་གི་རྣམ་པ་མ་འདྲ་བ་གཉིས་ཡིན། རྒྱུད་ནི་གཡོ་བ་དང་། སྤུལ་བ། གཅིག་ཏུ་འདུ་བའི་རྣམ་པ་ཡིན་པ་དང་། ཤེས་པ་ནི་སྟོང་འཛིན་པའི་རྣམ་པ་དང་རྟོག་པའི་རྣམ་སྟོབས་ཤིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་གསང་བ་འདུས་པ་ལྟར་ན་འཛིན་ཉེན་གྱི་ཁམས་ཤིག་གྲུབ་སྐབས་རྒྱུད་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན།

རྒྱུད་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་ང་ཆོའི་ལུས་པོའི་སྟངས་ཀྱི་འབྱུང་བ་དང་སྟོང་འཛིན་ཉེན་གྱི་རང་བྱུང་གི་འབྱུང་བའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། རྟོགས་པ་མཐོ་བོ་དང་། ཡང་ན་ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་སྦྲེན་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་འབྲེལ་བ་སྤྲོ་མོ་དེ་རྟོགས་ཐུབ། དཔེར་ན། དུས་རབས་བཙོ་ལུ་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་བོད་ཀྱི་བསམ་སྟོབས་སྤྲུགས་ཆང་ལོ་རྒྱུ་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟངས་དུ་ཆོད་ལྷ་བྱས་ཏེ་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རང་བཞིན་དུ་འགྱུར་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོང་བ་དེ། རྣམ་མཁའི་བྱུང་བ་ཉི་འཛིན་དང་རྒྱ་འཛིན་གྱི་སྐབས་སུ་གང་ཟག་ཅིག་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བའི་དུས་འཁོར་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན་པ་རྟོགས། དོན་ངོ་མར་བཤད་ན། ནང་པའི་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ལུགས་ལ་ང་ཆོའི་ལུས་ཡུང་གིས་འཛིན་ཉེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་འདི་རྣམ་པ་སྤྲོ་མོའི་ལམ་ནས་མཆོན་ཡོད། ལྷ་ཚུལ་འདིའི་དབང་གིས་དུས་འཁོར་དུ་བར་སྒྲུབ་གི་གཟུགས་ཡུང་དང་དེ་དག་གི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་དོ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆེན་བྱས་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འདུག དེའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་གནམ་དབྱུང་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།

ངས་ཇི་ལྟར་ཆོས་མངོན་པའི་འཛིན་ཉེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་དེར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་མ་མཐོང་བ་དེ་བཞིན་དུ་ཆོས་མངོན་པའི་ནང་དུ་བསོད་ནམས་རིམ་གྱིས་ཟད་པ་ལས་བྱུང་བའི་མའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་འགྲེལ་བཤད་འདི་ལ་འད་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མེད། བོད་ཀྱི་ལྷ་སྒྲུབ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྟེ་ཕུ་དང་བྲག་སྟོན་མོ་གཉིས་འབྲིག་སྟོར་བྱས་པ་ལས་བོད་མི་རིགས་འདི་བྱུང་བར་བཤད། ང་འདི་ལ་དེ་བས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་མེད།

ཐྱོགས་ཡོངས་ནས་བཤད་ན། ཏཱ་ཐུན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དང་བྱུང་བ་སྟེ་ལཱ་ན། སའི་གོ་ལའི་སྟངས་དུ་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་ཆོ་སློག་གི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་གང་ལ་གང་འཆོམ་གྱི་གསལ་བཤད་གཅིག་མཐུན་ཞིག་བྱེད་ཐུབ། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་རྒྱུད་དང་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་བརྟུན་ནས། ནང་པས་སེམས་ཅན་ཟེར་བ་དེའི་ཐོག་མའི་བྱུང་བ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་དེར་རམ་འདེགས་གལ་ཆེན་ཞིག་བྱེད་ཆོག་པར་སྟུམ།

ཏཱ་ཐུན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་ནི་མཐའ་འཁྲུལ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཐུན་མོང་ལ་ཡོད་ནའང་། ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འདི་ལ་ཞན་ཆ་འགའ་ཞིག་དུང་ཡོད་སྟུང་། དང་པོ་ཏཱ་ཐུན་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་སའི་གོ་ལའི་སྟངས་དུ་ཆོ་སློག་གི་བྱུང་བ་རིམ་དང་། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུག་ལྟ་བུ་དེའི་གཞི་རྩར་ཡོད་པའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པའི་འགྲེལ་བཤད་གཅིག་མཐུན་ཞིག་ང་ཆོར་སྟོན་ཐུབ་ཀྱང་། ངའི་བསམ་

པར་འདིས་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མ་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་དེར་གསལ་བཤད་བྱས་མེད། ཏུ་ཕུན་རང་ཉིད་ཀྱིས་འདི་ནི་སྟོན་ཏེ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་མེད་པར་སྒྲིང་། དེ་མིན་ད་དུང་སྟོན་བས་ཀྱིས་འཆོ་བའི་དོན་སྡིག་འདིའི་ནང་དུ་འདྲུང་བསྐྱར་སྒྲོས་དེས་ཅན་ཞིག་འདུག རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲིག་གི་རྣམ་གཞག་འདིས་རིགས་ཤིག་གི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་རིགས་རྫས་ཀྱི་ཐོལ་བྱུང་གི་འགྱུར་ཕྱོགས་ཁྲོད་འཆོ་གནས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་འགྱུར་ཕྱོགས་རྣམས་རྒྱུན་བརྟན་པར་བཤད་མོད། འོན་ཀྱང་། ཆོན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་འདི་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ར་སྟོན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཁོ་ན་ནི་རྒྱུན་བརྟན་པའི་འགྱུར་ཕྱོགས་དག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་བུ་འདི་རེད། དེར་བརྟེན་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བཤད་ན། སྟོན་བས་ཀྱིས་འཆོ་བའི་དོན་སྡིག་འདི་གོ་དོན་ནི་འདི་ཙམ་སྟེ། རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོགས་དེ་ཆོ་རྒྱུན་བརྟན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེ་དག་ནི་འཆོ་གནས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་ཡིན།

ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཆོ་སློག་གི་ཐོག་མར་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ལ་མཚོན་ན། རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོགས་དེ་ཆོ་ཆ་ཡོངས་ནས་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་ཆེས་འདོད་སྟོ་མི་ཆོས་པ་ཞིག་རེད། ཐེངས་ཤིག་ཕོ་ཕར་གྱིས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པས་སའི་གོ་ལའི་སྒྲིང་གི་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་བ་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་མེད་པ་དང་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཚུང་། ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་ཆོད་ལྷ་བྱེད་ཆོག་པའི་ཆོན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འདུག་ལ་ལམ་སྟོན་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན། ད་དུང་ཞན་ཆ་གཞན་ཞིག་ནི་ཏུ་ཕུན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་སློག་མེད་ཀྱི་ཤེམ་པོ་དང་འཆོ་བའི་སྒྲིང་ཕྱང་བར་གྱི་ཁྱད་པར་གལ་ཆེན་དེ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཀྱང་། སེམས་ལྡན་དང་། ཤིང་སྒྲིང་དང་ཅི་ཤིང་ལྷ་བྱུ་འཆོ་བའི་སྒྲིང་ཕྱང་བར་ན་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཆད་མཐོ་བོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ངོས་འཛིན་བྱས་མེད།

སྒྲིང་ཕྱང་སོ་སོས་འཆོ་གནས་ཀྱི་དོན་དུ་འཐབ་ཅོད་བྱེད་པ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་རྒྱུན་ལེགས་པར་བསྐྱར་བསྐྱུན་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་གཙོ་བོར་བརྟེན་པའི་ཏུ་ཕུན་གྱི་འབྲེལ་བཤད་འདི་ལ་སྟོན་ཏེ་གསལ་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་ཟས་ལ་མཉམ་སྦྲེད་བྱེད་པ་དང་། ཆེས་ཕམ་ཏེ་ལྷ་བྱུ་དུད་འགྲོའི་ཁྲོད་ན་ཅོད་སྟོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་བྱ་སྟོན། དེ་བཞིན་རང་ཉིད་སྒྲོས་གཏོང་བཅས་གཞན་ཕན་གྱི་བྱ་སྟོན་ལ་འབྲེལ་བཤད་མགོ་མཐུག་མཐུན་པ་ཞིག་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱི་འདི་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོ་སློག་གི་ཉེན་ཁ་ལ་མ་འཛོམས་པར་གཞན་གྱི་སློག་སྒྲོབ་པའི་ལས་འདི་མའི་རིགས་གཅིག་ཕྱ་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་གཞན་གང་མང་ལ་འདོད། དཔེར་ན། གཞན་ལ་དུག་གིས་བརྒྱབས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོ་སློག་འཆོར་ཡང་བྱུང་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོད་སྒྲིང་སྒྲོབ་བྱེད་པར་དག་ལ་ལ་དུག་གིས་རྒྱག་དེ་བཞིན་བྱ་ཡི་རིགས་ཤིག་སྟེ་ཨ་ར་རྩིའི་སྐ་ཕི་ལེད་(Arabian babbler) ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་གཡུགས་ནས་རང་གི་བྱ་སྟེ་ལ་ཉེན་བད་གཏོང་བ་ལྷ་བྱུ་ཡིན།

ཏུ་ཕུན་གྱི་ལྷ་བ་རྒྱུད་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཆོས་རང་ཉིད་སྒྲོས་བཏང་གི་བྱ་སྟོན་ཐེ་བའི་གཞན་ཕན་གྱི་སྟོན་པ་དེ་ཆོས། སྒྲིང་ཕྱང་སོ་སོའི་རིགས་རྫས་རིགས་ཕྱི་མར་སྟོན་པའི་གོ་སྐབས་ཆེ་བུ་གཏོང་བའི་གནས་སྤངས་འགའ་ཡོད་པར་བཤད་ནས་གཞན་ཕན་གྱི་ལས་འདི་ཆོའི་རིགས་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་ཆོའི་འབྲེལ་བཤད་དེ་གཞན་ཕན་གྱི་བྱ་སྟོན་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་བར་ན་འདྲུང་གི་ཡོད་པ་རྣམས་དང་མི་མཐུན། དཔེར་ན། བྱ་འགའ་ཞིག་གིས་རང་གི་ཆོད་དུ་བསྐྱར་བའི་ཁུ་བྱག་གི་བྱ་ཕྱག་ལ་རྒྱམ་འབྲུ་སྤྲད་ནས་གསོ་སྦྱང་བྱེད། ཡིན་ཡང་། ལ་ལས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རང་འདོད་ཆེ་བའི་ཁུ་བྱག་གི་ཁེ་ཕན་གཞིར་བཞག་ནས་འདིར་འབྲེལ་བཤད་བྱས། ད་དུང་གཞན་ཕན་གྱི་བྱ་སྟོན་འདིའི་རིགས་རྟག་ཏུ་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་འབྲུང་བ་ཞིག་མིན་པར་སྒྲིང་ནང་དང་། སྒྲིང་ཕྱང་



འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་རང་ཉིད་སྒྲིལ་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་བྱེད་པར་སྒྲུང་། དེང་རབས་ཀྱི་སྤྱི་དངོས་རིག་པས་ཅ་བའི་  
ཆ་ནས་གཞན་ཕན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ཀྱན་སྒྲོང་གིས་མ་སྐྱུ་ལ་ཞིང་རིགས་རྒྱས་ཀྱིས་སྒྲུངས་འཛིན་བྱེད་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པར་  
འདོད། འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱོད་ཆོར་དང་ལྷག་པར་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་བྱུང་བའི་གཞན་ཕན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ནམས་འདིར་སྐྱེད་ན་གནད་དོན་འདི་  
སྟོན་བྱ་ཆེ་རུ་འགྲོ་ངེས།

དུ་སྐྱུན་གྱི་ལྷ་བ་མཁུགས་འཛིན་བྱེད་མཁན་འགའ་ཤས་ཀྱིས་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་དང་སྟོབས་ཀྱིས་འཆོ་བའི་དོན་སྤྱི་གཉིས་  
ནི་རིགས་རྒྱས་སོ་སོའི་གནས་རིམ་དུ་ལེགས་པར་རྟོགས་ཐུབ་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། ང་ཆོས་འདིར་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི་རང་གཅེས་  
འཛིན་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་འཆང་བའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་དེ་ཆ་བཤོ་བྱས་ནས། རིགས་རྒྱས་སོ་སོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁོ་  
ཕན་གྱི་དོན་དུ་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཤུགས་སུ་བརྟན་པ་འདི་ཡིན། ད་ལྟོ་ཆོན་རིག་པ་གཞོན་ཀྱིས་མཐའ་གཅིག་དུ་སྐྱུང་བའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་འཛིན་  
གྱི་ཡོད་པ་ངས་མེ་ཤེས། འོན་ཀྱང་། དེང་གི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ནང་དུ་གཞན་ཕན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་  
དོན་འདི་ཚུད་མེད།

ད་རམས་ལར་སེམས་དང་ཆོ་སྤྲུག་གི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ། ད་མཐའ་ཁྱེན་ལོན་པའི་ཆོན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྐྱབ་པ་ཨ་ན་༼Anne  
Harrington༽ ཡིས་ད་བར་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་གི་བརྟན་དཔུང་དེས་སྤྱིང་རྩེ་ལྷ་བྱ་ལྷ་སྟོབས་ཆེ་  
བའི་མིའི་ཆོར་བའི་སྐྱོར་ལ་གོ་རྟོགས་མཐོ་བོ་ཞིག་ཅིའི་ཕྱིར་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་གཏམ་བཤད་སྒྲོ་ལ་ངེས་པ་ཞིག་བྱས་སོང་། མ་མཐའ་ཡང་  
དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཞེ་སྤང་དང་། ཁོང་གྲོ། འཛིགས་སྐྱག་ལྷ་བྱ་གནོད་འཆོ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་ལ་དུ་ལས་པའི་  
དོ་སྤང་བྱས་ཡོད་པར་སྟོས་ན། སྤྱིང་རྩེ་དང་གཞན་ཕན་གྱི་སེམས་ལྷ་བྱ་དགེ་མཚན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་ལ་བརྟན་དཔུང་བྱས་པ་ཉུང་ཉུང་རེད།  
ཕ་ལ་ཆེར་བྱུང་པར་འདི་བྱུང་དགོས་དོན་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཀྱན་སྒྲོང་གཙོ་བོ་ནི་མིའི་ནད་རིགས་ཤེས་རྟོགས་བྱས་  
ཏེ་གསོ་བཅོས་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། གང་ལྟར་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ལ། རང་ལས་གཞན་གཅེས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་འདི་ད་ལྟོ་སྤྱི་དངོས་རིག་  
པའི་ཆོ་སྤྲུག་གི་གོ་རྟོགས་ནང་དུ་མི་འོས་པ་དང་། ཡང་ན་བྱ་སྤྱོད་འདི་ནི་རང་གི་རིགས་ཀྱི་ཁོ་ཕན་མཚན་བྱེད་ཅམ་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་  
བྱས་ནས་གཞན་ཕན་གྱི་སེམས་ཁམས་ལེན་མི་བྱེད་པ་ནི་མི་འགྲིག་ཅིང་། བྱེད་སྤངས་འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྤྱི་སྤྲུག་དང་འགལ།  
ཆོན་རིག་གི་བརྟན་དཔུང་གྱི་བྱེད་ཐབས་ནི་རྣམ་གཞག་ཅིག་གི་དོན་དུ་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་རྣམས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བ་མ་ཡིན་པར།  
རྣམ་གཞག་དེ་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ནས་མངོན་སུམ་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་འབྲས་བྱ་དང་མཐུན་པ་བྱེད་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དེ་མིན་རྣམ་ཞིག་གྱོན་  
པར་རྟེན་པའི་དབྱིབས་ལ་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་པ་ལྷ་བྱ་རེད།

ངས་བསམ་པར་དུ་སྐྱུན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་རྟེན་མཐའ་ཡང་དེའི་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་ལྷ་ཚུལ་ནང་༼གཞན་  
དོན་ཆེ་བའི་ཞན་ཆ་ཞིག་ནི། གཞན་ཕན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་རྟོགས་པར་བརྩོན་པའི་རྣམ་པ་འཕམ་འདོད་པ་མེད་པ་དེ་རེད། འཕེལ་  
འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་རྟེན་གཞིར་འདོད་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོ་འདིའི་ནང་འཆོ་གནས་ཀྱི་དོན་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ཐ་  
དད་པ་དང་། དེ་བཞིན་རིགས་གཅིག་པའི་ནང་ཁྱུ་ལ་དུ་འང་ཕན་ཚུན་གྱི་བར་ལ་འགན་ཅོད་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་མཐོང་ཆོས་ཡིན། འདི་དང་  
ཆབས་ཅིག་མངོན་གསལ་ཡིན་མེན་ལ་མ་སྟོས་པར་མཐུན་སྤྱི་ཡོད་ཆོད་གཞི་མཐོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། ང་ཆོས་མི་དང་དུད་འགྲོའི་དཔུང་སྤྱོད་  
མཐོང་བཞིན་པ་ལྟར་གཞན་ཕན་དང་སྤྱིང་རྩེའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་དེང་རབས་ཀྱི་སྤྱི་དངོས་རིག་པས་འགན་  
ཅོད་ཁོན་གཞི་ཅིའི་གནས་རིམ་དུ་འཇུག་པའི་ཆོས་ཉིད་དང་། དཔུང་སྤྱོད་ཁོན་འཆོ་བའི་སྤྱི་ཕུང་དག་གི་ཅ་བའི་བྱུང་ཆོས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་



དམ། རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱི་ར་དེང་རབས་ཀྱི་སྤྲོད་དོས་རིག་པས་ཆེན་སྤྱི་ལ་གཞི་ཅིའི་གནས་རིམ་དུ་འཇུག་པའི་ཆོས་ཉིད་དུ་དོས་འཛིན་མི་བྱེད་  
པ་དང་། གཞན་ཕན་གྱི་སེམས་དང་སྤྲོད་རྒྱ་བྱ་འཆོ་བཞིན་པའི་སེམས་ཅན་དག་གི་འཕེལ་ཀྱས་ཀྱི་རྩ་བའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཏུ་མི་མཐོང་  
བ་ཡིན་ནམ།

འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་དང་འཆོ་གནས་ལ་འཆང་བའི་ང་ཆོའི་འདུ་ཤེས་དེ་ཆོད་གཞི་ཅི་ཙམ་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་ལ་བརྟེན་དགོས་  
མེན་ནི། ང་ཆོས་ཆོན་རིག་ལ་འདུ་ཤེས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས། འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་དྲི་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་མཚན་  
ཉིད་རིག་པའི་ཆོད་སྒྲུབ་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན། སྤྱགས་གཅིག་ཏུ་སྤྲོད་པའི་དོས་གཅོ་སྤྲོད་བཞིག་གིས། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པས་ཀྱན་  
སྤྱོད་དང་ཆོས་ཉམས་ལེན་གྱི་ཁྱོད་བཟེ་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཁྱད་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་ལྟ་བུ་འདིར་རྒྱ་བསྐྱོར་བྱེད་སྤྱོད་  
གཞན་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ལས་གཞིའི་ནང་ཆོན་རིག་གི་མཐོང་རྒྱ་ལ་ཆོད་པ་ཀྱང་འཕྱུར་ཅིན་ཆོན་  
ཡོད་པར་མཐོང་། གཅིག་བྱས་ན་ཆོན་རིག་གིས་ཆོ་སྤྲོད་གི་ཐོག་མའི་སྒྲོར་གྱི་དྲི་བ་ལ་ཆོད་ལྷན་གྱི་ལན་ཞིག་རྒྱག་མི་བྱུང་བར་མ་ཟད། འགྲོ་  
བ་མིའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་གསལ་བཤད་ནམ་ཡང་བྱེད་མི་སྤྱོད། ངས་འདི་ལྟར་བཤད་དོན་ཡང་ཆོན་རིག་གིས་ཆོ་སྤྲོད་འདྲ་  
མེན་གྱི་ཐོག་མའི་བྱུང་བའི་སྒྲོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་ཞིག་རྒྱག་བྱུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་འབྱུང་འགྱུར་མཁུན་ནས་གསལ་བཤད་  
བྱེད་དེས་པ་ཁས་ལེན་མ་བྱས་པ་མིན། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོ་འཆོ་སའི་འཇམ་སྒྲིང་འདི་དང་ང་ཆོ་རང་ཉིད་སྒྲོར་གྱི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆོད་  
བཀག་དེ་ང་ཆོས་སྤྱོད་ཆོགས་ཤིག་གི་ཆོན་རིམ་འཛིན་དེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་སྟེ།

དྲུ་ཕྱན་གྱི་སྤྱོད་ཆོགས་རིག་པའི་ལྟ་བུ་སྤྱགས་ཡོངས་སུ་བྱུང་བ་དང་། དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་མི་རྒྱུད་ལེགས་སྤྱོད་རིག་པ་ལག་བརྟུན་བྱས་  
པའི་མཇུག་འབྲས་ཆོད་ཆོན་གང་མང་བྱུང་བའི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལས་ང་ཆོར་ཆོ་བསྐྱེད་ཅིག་རིག་པ་ནི། ང་ཆོས་རང་ཉིད་  
ཀྱི་སྒྲོར་ལ་སྤྲེལ་བའི་ལྟ་བུ་དེ་དག་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་ཆོ་དང་མཐུན་པར་བསྐྱུར་བའི་འཕེལ་སྤྱོད་ཉམས་ཁ་ཅན་ཆོན་རིག་པ་ཆོ་འགྲོ་བ་མི་ལ་ཡོད་  
པ་འདི་ཡིན། སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱིས་འཆོ་བའི་ལྟ་བུ་འདི་བཞོལ་སྤྱོད་ལོག་པར་བྱས་ཏེ་སྤྱོད་ཆོགས་འགའ་ཤེས་སྤྲོད་གཅོ་རིང་ལུགས་དང་མིའི་འདོད་རྣམས་  
ཀྱི་ཆོད་མེད་ལ་དག་འབྱུང་བྱས་ནས། འགྲོ་བ་མིའི་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་འགྲེལ་བ་བསྐྱེད་བསྐྱོད་བྱེད་པའི་ཀྱན་སྤྱོད་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ནམས་སྤྲང་  
མེད་དུ་བཏང་། དེ་བས་ན་ཆོན་རིག་ལ་ང་ཆོས་འདུ་ཤེས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ཆོས་པར་དེང་སྤྱོད་ཆོན་རིག་གིས་མིའི་སྤྱོད་  
ཆོགས་ནང་འདི་འདྲའི་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བཟུང་ཡོད་ལྟམས། ཆོད་ལས་འདིའི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་ཆོན་རིག་པ་དག་གིས་རང་ཉིད་  
ཀྱི་རྒྱས་ལུགས་དང་ལས་འགན་དེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། འགྲོ་བ་མི་སྤྱོད་དང་འཇམ་སྒྲིང་ལ་མཇུག་འབྲས་ཆོད་ཆོན་  
བསྐྱེད་སྤྱོད་པའི་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་ཆོན་རིག་གི་ལོག་རྟོག་དང་ལོག་སྤྱོད་ལ་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་དེས་པར་དུ་དག་ཐེར་བྱེད་བྱུང་དགོས།

དྲུ་ཕྱན་གྱི་ཆོ་སྤྲོད་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་བའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་ནི་ཅི་འདྲའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཡང་། ནང་པ་ཞིག་ཡིན་  
པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། འདིས་དོན་གནད་གལ་ཆེན་ཞིག་སྤྲང་མེད་དུ་བཞག་ཡོད་པ་ནི་བདེ་སྤྱོད་ཁྱོད་པའི་རྒྱས་སྤྱོད་ཆོགས་ཡོད་པའི་སེམས་  
ལྷན་གྱི་ཐོག་མའི་འཕེལ་འགྱུར་འདི་ཡིན། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ནང་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྤྱོད་ཆོགས་ལས་ཐར་བ་དང་བདེ་བ་འཆོལ་བའི་འདུན་  
པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཆོལ་སྤྱོད་བྱུང་བ་དང་། ཤེས་པའི་བྱུང་རིམ་དང་  
དེའི་རང་བཞིན་གྱི་སྒྲོར་ལ་ཡིད་ཆེས་འཕེར་བའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་མ་རྟོག་བར་དུ་འཛིན་ཀྱི་ཆོད་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་བའི་ཆོན་རིག་གི་  
འགྲེལ་བཤད་དེ་ཆ་ཆོད་བཞིག་མིན།

## ཤེས་པའི་གནད་དོན།

༡༡། རང་ཉིད་དགའ་སའི་མི་ཞིག་དང་འཕྲད་པས་དགའ་སྟོང་དང་། རྟེན་ཉེ་བའི་གྲོགས་པོ་ཞིག་གི་བས་སྟོན་གདུང་། གསོན་ཉམས་ལྷན་པའི་མི་ལམ་ཞིག་གི་སྒྲུང་བ། དཔྱད་དུས་ཀྱི་ཉིན་མོ་ཞིག་ལ་ལྷུ་མ་རའི་ནང་དུ་སྟོན་འབྲམས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཁམས་དྲངས་མ། སྒོ་མ་སྐྱབ་ལས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་སོགས་དང་། དུང་འདི་ཆོ་དང་འདྲ་བའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ཆོར་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡུལ་ཅན་ཤེས་པའི་ཁྱོད་བའི་རང་བཞིན་གྱུ་བ། ཁྱོད་བ་དེ་ཆོའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་ཚུད་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་སེམས་ཐང་པོའི་གང་ཟག་སྲུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཁྱོད་བ་དེ་དག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཐེ་ཆོམ་བྱེད་མི་སྲིད། ཤེས་པའི་ཁྱོད་བ་རང་ག་བ་ཞིག་ནས་ཆེས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་དག་ལ་སོ་སོའི་ངོས་ན་གཅིག་མཐུན་གྱི་ངོ་བོ་ངོས་ཅན་ཞིག་ལྷན་པར་མ་ཟད། སྒྲེར་གྱི་རང་བཞིན་ཆད་མཐོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེ་ཡང་ཁྱོད་བ་དེ་དག་ཚུན་དུ་ཁྱ་ཚུ་ལ་བྱེད་བྲག་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་གནས་པ་དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན། འོན་ཀྱང་། བྱད་མཆར་བ་ཞིག་ལ། ང་ཆོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འདི་ཡོད་པར་ཐེ་ཆོམ་མེད་ཅིང་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་དུ་མར་དཔུད་པ་བཏང་ནའང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་འདོད་ཚུལ་གཅིག་མཐུན་ཞིག་དུ་ལམ་མེད་ཅིང་། གང་ཟག་གསུམ་པའི་དཔུད་ཐབས་སམ་ཕྱིའི་ཡུལ་གྱི་ཁྱ་ཚུ་ལ་གཅི་བོར་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་གིས་ཤེས་པའི་ཐད་ལ་གོ་ཉིགས་ཆེས་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལས་བསྐྱུན་མེད།

འོན་ཀྱང་། ཤེས་པའི་སྒྲོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་ནི་དུ་ལྟོས་ཆོན་རིག་གི་སྟོན་པ་འཕེལ་བའི་བརྟག་དཔུད་ཀྱི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཁྱབ་བཅུ་ལ་དུ་འགྲོ་ཞིང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཤེས་པའི་སྒྲུང་ཚུལ་ལ་བརྟག་དཔུད་བྱེད་པའི་དཔུད་ཐབས་ཆད་ལྷན་ཞིག་དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལ་དུང་མེད་པའི་ཁས་ལེན་ཞིག་ཀྱང་དར་བཞིན་འདུག འདི་ལྟར་བཤད་པ་ཡང་བརྟེན་བྱ་འདིའི་སྒྲོར་ལ་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སོགས་མེད་པ་དང་། ཡང་ན་ཤེས་པ་གཟུགས་ཅན་གྱི་བཟོ་བཀོད་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་འབད་བརྩོན་བྱུང་མེད་པ་མིན། མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྒྱུར་བའི་ཡངས་ཕྱོགས་ནི་གཤིས་སྟོན་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཁྱ་ཚུ་ལ་ཡིན། ཕྱིའི་སྟོན་པའི་རྣམ་འགྱུར་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་ཤེས་པའི་མངོན་ཚུལ་ངག་དང་ལུས་ཀྱི་བྱ་སྟོན་དུ་ཆ་བགོས་བྱས་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད། མཐའ་གཞན་དུ་སྒྱུར་བའི་ཡངས་ཕྱོགས་ནི་ཁར་ཁྱེད་ཀྱི་གཉིས་ཡིན་ཞིང་། ༼Cartesian dualism༽ འཛིག་ཅེན་འདི་ཡན་ཚུན་མ་བརྟེན་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཀྱུ་རྫས་གཉིས་ལས་གྱུ་བ་པར་འདོད། དང་པོ་ཀྱུ་བསྐྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་པ་འཛིན་པའི་གཟུགས་ཅན་དང་། གཉིས་པ་སེམས་ལྟ་བུ་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་ཏེ་ཐོ་སྟོན་རེད། ལྟ་བུ་བའདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་དུང་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་ནི་རྩ་སྟོན་ལ་རིང་ལུགས་༼ཤེས་པའི་རྩ་སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན༽ ༼དང་དབང་ཅའི་སྒྲུང་ཚུལ་རིག་པ་༽ ༼དབང་རྩ་ཡན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན༽ ༼སོགས་ཡིན། རྣམ་གཞག་འདི་ཆོ་ཡལ་ཆེ་བས་ཕྱིའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྣམ་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བརྒྱད་ནས་ཤེས་པ་ཉིགས་ཐབས་བྱེད།

འོན་ཀྱང་། ཤེས་པ་ལ་ཐང་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བུ་དང་རྒྱ་ནི་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེའི་བྱང་ཆོས་དང་རྒྱས་ཚུལ་ཅི་ཡིན་ནམ། སྐྱེ་  
ལྷན་ཐམས་ཅད་ལ་ཤེས་པ་ཡོད་དམ། ང་ཆོའི་ཆོར་ཤེས་དེ་རང་ཉིད་ཤེས་ལྷན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་བཞིན་པའི་སྐབས་ཁོ་ནའི་དྲུས་སུ་མ་གཏོགས་  
མེད་དམ། དཔེར་ན། མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཤེས་པ་བག་ལ་ཉལ་བའམ་དེའི་རྒྱན་སྟོངས་སམ། ཤེས་པ་སེམས་ཀྱི་འཕེལ་  
འགྲུབ་ངེས་མེད་ཀྱི་སྐད་ཅིག་འདྲ་ཆོགས་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་དེའི་རྒྱན་བརྟན་ཡང་ངོ་བོ་ལ་ཉག་ཏུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་  
པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཤེས་པ་ནི་ཆོད་གཞིའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་ལ་ཉག་ཏུ་འདྲུག་ཡུལ་ཞིག་དགོས་སམ། སེམས་བྱུང་དང་འབྲེལ་  
པའི་མྱད་པའི་རྣམས་འགྱུར་གྱི་སློག་གི་བྱུང་བ་དང་། རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཆོར་ཤེས་ལ་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་འདོད་པ་དང་བླན་ཤེས། རེ་  
འདུན་ལྟ་བུ་དང་ཤེས་པའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ང་ཆོའི་ཤེས་པའི་ཚྱོང་བ་ནི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་ཆོན་རིག་  
གིས་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་དེ་རྟོགས་གྲུབ་བམ།

ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་མོའི་ནང་ཤེས་པའི་གནད་དོན་འདི་དོ་སྒྲུང་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། རང་ཆོས་ཀྱི་  
གཞུང་དུ་ཀྱན་སྦྱོང་དང་། ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན། རྒྱག་བསྐལ་ལས་རྒྱལ་རྒྱ་བཙས་ལ་རྩ་པའི་ཆ་ནས་དོ་སྒྲུང་ཆེ་བས། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་  
རང་བཞིན་རྟོགས་རྒྱུ་ནི་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཤེས་པ་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་ངོ་བོ་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་བྱང་ཆོས་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པ་  
ཞིག་དུ་བསམ་ལ། ཆོས་རྒྱ་ཤོས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཁག་གཞིར་བཞག་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་འཕྲོ་བམའི་བདེ་རྒྱལ་གི་འཕེལ་རིམ་ལ་རྟུང་ས་འཛིན་  
བྱེད་པའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་སེམས་ཡིན་པར་གཟིགས། དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཁག་ཆེན་ཞིག་ནྟེ། ཆོས་ཀྱི་ཆོགས་སུ་  
བཙད་པའི་མགོ་དུ་སེམས་ནི་རྩ་བ་ཡིན་པ་དང་ཆོས་བམས་ཅད་ལ་བྱུང་བར་གསུངས།

[illegible]

པོད་རྒྱལ་དུ་ཆམ་ཤེས་ཟེར་པའི་ཆོག་དེ་དབྱིན་སྐད་ཀྱི་ཐ་སྙད་‘consciousness’འདི་དང་པསྟུར་ན། པོད་རྒྱལ་གྱི་ཆོག་འདིའི་  
བགོལ་སྡོད་ཀྱི་བྱ་བྱིན་ཏ་ཅང་ཆེ། ཆམ་ཤེས་སམ་པའི་སྒྲིན་ནི་ཆོས་འཛིན་པའི་སྤྱོད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་འཇུག་པར་མ་ཟད། དེང་རབས་ཀྱི་  
སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། སེམས་ནད་དཔུང་ཐབས་རིག་པའི་ཆམ་གཞག་གིས་ཆོར་ཤེས་ལ་མ་སྒྲུང་པའི་སྤྱོད་པའི་ཆ་རྒྱུ་འཛིན་བྱེད་  
པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་སོགས་ལའང་འཇུག དེ་མིན་དུང་ཐ་སྙད་འདིའི་ནང་དུ་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་བྱེད་ཁོར་སྤྱོད་པ་གཅིག་ཏུ་མ་ཡིན་པར་སྤྱོད་  
ཆོར་གྱི་བྱེད་ཁོར་སྤྱོད་པ་ལྟར་ཡོད། ང་ཆོས་ནམ་པར་ཤེས་པའི་མངོན་ཆུ་ལ་གྱི་སྒྲོར་ལ་མགོ་སྒྲིག་ཏ་ཅང་མང་པོ་མེད་པར་འབྲེལ་བཤད་

ཤེད་ཐུབ་ནའང་། རྒྱུ་ཡིག་སོ་སོའི་ཐ་སྐད་ཀྱི་ཆོད་བཀག་དེ་ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས།

ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པའི་མྱོང་བ་ལ་གསལ་བཤད་ཤེད་པར་རྫོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡིད། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རྩ་བའི་  
ཆ་ནས་མྱོང་བ་འདྲ་ཆོག་ས་ལས་གྲུབ་པའི་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་འདི། ང་ཆོས་ཤིའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ལ་བསྐྱར་ནས་དགོས་  
ངེས་ཀྱི་མྱོང་མཁན་གང་ཟག་དེ་ཕྱི་རུ་འཕྲད་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ། མྱོང་བའི་གྲུབ་ཆའི་ནང་ནས་མྱོང་མཁན་གང་ཟག་རང་ཉིད་ཕྱིར་འཕྲད་མི་  
ཉན། ཁ་དོག་དཔེ་འབྲེད་ཀྱི་དབང་ཅའི་རྣམ་ཚུལ་གྱི་རྫོར་ལ་ཡོད་པའི་ཆ་ན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་གང་ཡིན་ཡང་། ཁ་དོག་དམར་པོ་ཞིག་  
རྣང་དུས་མྱོང་མཁན་དེར་ཆོར་བཅི་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་གསལ་བཤད་ཤེད་མི་ཐུབ། ཤེས་པའི་འཆོལ་ཞིབ་འདི་ནི་ཐུན་མོང་མ་  
ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ང་ཆོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྗོད་བྱ་ནི་ཐད་ཀར་སེམས་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཞིབ་འཇུག་ཤེད་མཁན་ཡང་སེམས་ཀྱི་ངོ་  
པོ་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པར་མ་ཟད། ཞིབ་འཇུག་གི་ཤེད་ཐབས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་དགོས། གནས་སྤངས་འདིས་  
ཤེས་པར་ཕྱོགས་པའི་ཆ་ན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལ་སྤྲད་པའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་སེལ་ཐབས་བྲལ་ཞིང་གིན་ཏུ་ཆོབས་ཆེན་ཡིན་པས། ཤེས་  
པར་ཕྱོགས་པའི་ཆ་ན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་འདི་རྣམ་ཡང་ཆོད་ལྡན་ཞིག་ཆགས་ཐུབ་བཅ།

ང་ཆོས་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཛིན་ཉེན་དེ་ངོ་པོ་གཅིག་ཏུ་མཐུན་པའམ་རང་རྩ་བའི་ངོ་པོ་སྟེ་སེམས་ཟེར་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཡང་། ང་ཆོས་  
ཅུང་ཞིབ་ཏུ་རྩ་སྐབས། རྩ་སྤངས་འདི་ནི་ཆོས་རགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་སྤོར་ཤོགས་ཐུབ། ང་ཆོས་མྱོང་བ་ཞིན་པ་རྩ་སེམས་ནི་ཡིད་  
ཀྱི་ངང་ཚུལ་འདྲ་མིན་ལས་གྲུབ་ཅིང་། ཕྱོགས་གཅིག་ན་ཡིད་ཆེས་དང་། དཀ་ཤེས། འདྲ་ཤེས། ཡིད་ཤེད་རྩ་མའོན་ཏུ་གྱར་པའི་  
མྱོའི་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་རིགས་གིག་དང་། ཕྱོགས་གཞན་ཏུ་མའོན་ཏུ་གྱར་ཅིང་མྱོ་ལ་ཁ་ལོ་སྐྱར་བར་ཤེད་པའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་མྱོང་  
ཆོར་རྩ་བྱ་ཡོད། དེ་དུང་ང་ཆོས་བྱ་བ་ཞིག་ཤེད་པར་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྐྱལ་སྤོང་དུ་འགྲོ་བའི་ཤེད་ལས་ལྡན་པའི་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ཆ་ན་པ་  
གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པར་སྤང་། ཆ་ན་པ་འདིའི་ནང་དུ་རང་མོས་ཐག་གཅོད་ཤེད་པའི་སྣོ་སྟོབས་དང་། འདུན་པ། འདོད་པ། འཛིགས་  
སྤང་། ཁོང་སྤོ་སོགས་འཆུད། ང་ཆོས་ཤེས་པའི་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་སྤངས་དང་འཆར་སྤོ་ལས་བྱུང་བའི་  
ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་འབྲེད་ཆོག རྩ་མ་ནི་མིག་གིས་མཐོང་བ་རྩ་བྱ་ཡིན་ཞིང་། མཐོང་བུའི་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་  
པོ་ཡོད། ཕྱི་མ་ནི་འཆར་སྤང་ངམ་སྤོན་གྱི་མྱོང་བུ་ཞིག་བསྐྱར་དཀ་ཤེད་པ་རྩ་བྱ་ཡིན། འཆར་སྤང་དང་བསྐྱར་དཀ་འདི་ཆོ་དབང་ཤེས་  
ལ་སྤང་བའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཐད་ཀར་མི་དགོས་པར་མ་ཟད། དབང་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ལ་འང་ཐད་ཀར་བརྟེན་མེད།

ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་ཀྱི་མའོན་ཚུལ་དང་དེ་དག་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཆོས་སོགས་  
དཔེ་འབྲེད་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཞིག་གཏན་འཁེབས་བྱས་ཡོད། དང་པོ་ནི་ནང་གསེས་དུག་ཅན་གྱི་དཔེ་བ་སྟེ། གཟུགས་སྐྱེ་  
རོ་རིག་བྱ་ཡིད་བཅས་ཀྱི་མྱོང་བ་ཡིན། འདིའི་ནང་གི་ཐོག་མ་ལྟ་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་མྱོང་བ་ཡིན་ཡང་། མཐའ་མའི་ནང་དུ་དཀ་ཤེས་  
དང་། འདུན་སེམས། རང་མོས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་སྣོ་སྟོབས། འཆར་སྤང་སོགས་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་འདུས། དབང་ཤེས་ལྟ་  
ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་མྱོང་བ་རྣམས་གཟུགས་ཅན་དུ་འདོད་པའི་དབང་པོ་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཀྱང་། ཡིད་ཀྱི་  
མྱོང་བ་དག་ལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཉེན་གཞི་དང་བྲལ་བའི་རང་དབང་ངེས་ཅན་ཞིག་མཆིས།

སེམས་ཅམ་པའི་ནང་གསེས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་གིས་དཔེ་བ་དུག་པོ་འདིའི་སྟེང་དུ་གཉིས་བསྒྲན་ནས་བརྒྱུད་དུ་བཏང་། རྩ་ཚུལ་  
འདི་སྟེལ་མཁན་དག་གིས་སྟོའི་འཛིན་པ་ནི་རྒྱ་དུ་ཅིག་རྒྱ་དུ་ཅིག་ལ་འཛིན་པ་དང་ངེས་པ་མེད་པས། ཡུལ་ཅན་གྱི་མྱོང་བ་དང་བདག་ལ་བཟུང་  
བའི་འདྲ་ཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱ་དུ་གནས་པའི་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་རང་བཞིན་དེར་འབྲེལ་བཤད་ཤེད་མི་ཐུབ་པར་ཚིད་སྐྱབ་བྱས། ཁོང་ཆོའི་རྩ་

ཚུལ་ལ། རྩོམ་གྲུབ་ཡིན་ཞིང་འཕེལ་འགྲེང་གི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སེམས་སྤྱི་རང་ཚུལ་དེ་དག་གི་རྒྱང་གཞི་རུ་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཆོ་རྒྱལ་  
པོར་རྒྱན་བཞུགས་ཞིང་རང་ཚུགས་མི་འཆོར་པའི་གཞི་རྩའི་སེམས་ཤིག་ཡོད། དེ་ནི་ཀྱན་གཞི་རྣམ་ཤེས་ཟེར་བ་འདི་ཡིན་པ་དང་སེམས་སྤྱི་  
རང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་གི་གཞི་རྟེན་ཡིན། རང་རྣམ་པའི་ལྷན་སྦྲེས་སྤྱི་མཐོ་འདི་ནི་ཀྱན་གཞི་རྣམ་ཤེས་ལས་ལོགས་སུ་འབྲེད་མི་བྱུང་ཅིང་། སེམས་  
ཅམ་པས་མཐོ་འདི་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྒྱན་ཐ་དད་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད།

གྲུབ་མཐའ་དབྱུ་མའི་ལངས་སྤྱོད་གསལ་ནི་ར་རང་གེ་པའི་བོད་ཀྱི་བསམ་མཐོ་པ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཁས་ལེན་པ་དང་། འདིས་ནང་པའི་མཆོན་  
ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཐུག་ཅིང་པ་དེ་མཆོན། གྲུབ་མཐའ་འདིས་གོང་གི་ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་དེ་ཁས་ལེན་མི་ཐུང་པར་ཤེས་པའི་རིགས་  
ཐམས་ཅད་དབྱེ་བ་དུག་གི་ནང་དུ་ཡོངས་སུ་འདུས་པར་འདོད། ལྷག་པར་མེམས་ཅམ་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ནང་དུ་ཀུན་གཞི་རྣམ་  
ཤེས་དེ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ལྷ་བྱུར་འདོད་པ་འདི་གྲུབ་མཐའ་དབྱུ་མ་པས་ཁས་ལེན་ལེན།

ཡིད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་སྤྱིར་བཏང་མིན་དེ་ཆོའི་རང་བཞིན་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ། འ་ལོ་ན་གཞིན་དུ་ས་ཆ་དང་མིའི་སྒོ་བ་ཆོན་  
 ཐོག་མར་སྤྱོད་རྒྱ་བས། གསལ་ཁེང་རིག་པ་སྒོའི་མཆོན་ཉིད་ཟེར་བའི་ཙུ་ཆོག་འདི་སྒོ་ལ་བཟུང་བ་ངས་ད་ལྟ་འང་གསལ་པོར་དུན། འདི་  
 ཞི་བོད་ཀྱི་བསམ་སྒོ་བ་ཆོས་ཀྱི་གར་གྱི་བརྟན་བཅོས་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་ཤེས་པར་མཆོན་ཉིད་བཞག་པ་ཞིག་ཟེད། ངས་ལོ་གང་མང་གི་  
 རྗེས་སུ་མ་གཏོགས་ཆོག་སྤྱོད་མཛད་ར་བརྟུས་འདིའི་རྒྱ་བ་སྤྱོད་ས་སུ་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་དཀའ་ལྷོག་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་རྟོགས་མེད། དེར་  
 རྒྱ་བས་ཚོད་གྲུའི་རྟེང་ས་ཆའི་རྟེང་དུ་ལོ་ན་དགུ་ཅན་གྱི་གྲ་ཆུང་ཞིག་གིས་སྒོ་བས་པའི་སྒོ་ནས་མཆོན་ཉིད་འདི་ལུང་འདྲན་པ་མཐོང་དུ་ས་ངས་  
 འདྲུ་མ་དམུལ་གྱི་ཡོད། འདི་འདྲའི་ཚོད་རྒྱ་བ་ཁྲེད་རྒྱ་ཞི་བོད་ཀྱི་དཔོན་སྡེ་ཁག་གི་སྒོ་བ་སྤྱོད་ཁྲེད་རྟེང་ས་ཀྱི་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

རྒྱ་བོད་གཉིས་ཀྱི་ནང་པའི་རྩ་ཚུལ་ནང་ཁྱད་ཆོས་གཉིས་ཏེ། གསལ་ཞིང་རིག་པས་སློའི་རང་བཞིན་མཆོན། འདིར་གསལ་ཞེས་  
 པའི་དོན་ནི་མངོན་པའམ་སྒྲུང་བར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡིན། དེ་ལས་སྒྲིག་སྟེ། རིག་པ་ནི་གང་མངོན་པ་དེ་ཤེས་པའམ་འཛིན་  
 པའི་སློའི་རྣམ་པ་ལ་གོ། ཁྱད་ཆོས་འདི་འདྲ་ལྡན་པའི་ཆོས་གང་ཡིན་ཡང་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཆ་ཞིག་ལ་བརྟེན། ཁྱད་ཆོས་འདི་ཆོ་སློང་ལ་འཆར་  
 རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། ང་ཆོས་འདིར་སླེང་བཞིན་པ་ནི་རྒྱ་བོད་ཆོད་འཇལ་བྱུང་པའི་ཕྱི་ཆོས་ཤིག་མ་ཡིན་པར་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་མངོན་ཚུལ་  
 ཡིན། སལ་ཆེར་དཀའ་ངལ་འདི་དང་། རྣམ་པར་ཡུལ་ཅན་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་རྒྱ་དམིགས་ཆོད་བཀག་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས།  
 གནའ་པོའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་འོད་དང་བཞུད་བཞིན་པའི་ཆུ་པོ་རྩ་བུ་དཔེ་ལ་བཞོད་ནས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ལ་གསལ་བཤད་བྱས། འོད་  
 ཀྱི་ཚ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་པ་རྒྱུ་བཞིན་ཤེས་པས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་དེ་གསལ་བར་བྱེད། འོད་ཀྱི་ནང་དུ་གསལ་  
 བ་དང་གསལ་བར་བྱེད་མཁན་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ངེས་ཅན་ཞིག་མེད་པ་བཞིན་ཤེས་པ་ལ་མཆོན་ནའང་སློའི་འཛིན་པའི་རྣམ་ཚུལ་དང་སློ་  
 གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་གསལ་པོ་ཞིག་མེད་ཅིང་། འོད་རྩམ་ཤེས་པ་ལའང་གསལ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡུན།

མཐོ་ལ་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་ངོ་བོ་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་པའི་གོ་རྟེན་གསུང་དོན་སྐོར་སྐྱེད་སྐྱབས། ནང་ཆོས་ལའང་ཁར་བྱིའི་རྒྱ་གཉིས་  
 རྩམ་ཚུན་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ཐུག་པོ་དང་སེམས། རྟེན་པའི་སྣ་ཚུ་ལ་ཞིག་ཡོད་པར་སྣང་པའི་ཉེན་ཁཆེ། གོ་བ་ལོགས་སུ་ལེན་པ་ཅུང་  
 ཏུ་གཏོང་བར་ང་ཆོས་གནས་སྐབས་ཞིག་ལ་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་དང་ཁ་གྲུས་ནས། ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་  
 དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་རྣམ་གྲངས་ལ་བརྟུ་རྒྱ་ཡིན། ང་ཆོ་འཆོ་སའི་འཇིག་རྟེན་དང་དེའི་ནང་གི་འདུས་བྱས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་  
 གནས་ལུགས་ལ་རྩ་བའི་བྱད་ཆོས་གསུམ་ཡོད་པ་གཤམ་གསལ་རྣམ་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་གསུམ་ལ་ཅན་གྱི་ཆོས།



བསམ་སྒྲུའི་འདུས་དོན།

ནང་པའི་གཞུང་དུ་ཐོག་མ་ནས་གཏན་འཕེབས་བྱས་པའི་དངོས་ཡིད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འདི། སྔ་མར་གྲིས་གཏན་ལ་  
ཕབ་པའི་ཚལ་རིག་གི་དངོས་ཡིད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དང་དྲ་ལམ་མཚུངས། རྣམ་གྲངས་དེའི་ནང་དུ་འཛིག་ཏེན་དང་པོ་དང་།  
འཛིག་ཏེན་གཉིས་པ། འཛིག་ཏེན་གསུམ་པ་བཅས་ཡིད། དང་པོ་ནི་ཆོས་ཀྱི་འཛིག་ཏེན་རྣམ་གཞུགས་ཅན་གྱི་འཛིག་ཏེན་དང་། གཉིས་  
པ་སེམས་བྱུང་ཐེ་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱེད་པའི་འཛིག་ཏེན། གསུམ་པ་རང་ངོས་ནས་མཛོན་པའི་འཛིག་ཏེན་ཏེ་སེམས་ཀྱི་རྣམ་རྟེན་དང་ཐ་  
དད་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲུབ་འདུས་དོན་བཅས་ཡིན། ངས་ཤེས་གསལ་ལྟར་སྔ་མར་ནི་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་ལ་རྒྱས་མངའ་མེད་པས།  
ནང་ཆོས་ཀྱི་དངོས་ཡིད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དང་འདྲ་མཚུངས་ཤིག་ཁོང་གིས་གསུང་གཏོད་མཛད་པ་འདི་དྲ་ལམ་དགོས་པ་ཞིག་

རེད། ཁོང་གི་བསམ་སྒྲོ་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུའི་བར་ན་འདི་འདྲའི་ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་མཐུན་སྦྲེག་སྟེང་པ་ཁོང་དང་བྱུག་འཕྲད་ཀྱི་སྐབས་  
ངས་ཤེས་ཡོད་ཆོ། དེའི་སྐོར་ལ་ཁོང་དང་ལྷན་དུ་སྐྱོད་སྐྱོད་ཞིབ་མོ་ཞིག་བྱས་ཡོད་པ་གདོན་མི་ཟ།

སྤྱིར་བཏག་ན་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིབ་པའི་རྒྱུ་རྩུ་ལྟོ་ལ་ཁོ་ན་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ཤེས་པ་  
ཉོག་ས་པར་འབད་བརྩོན་གྱི་དུ། ཉོག་ས་ཐབས་འདི་ས་ཆ་བཞོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཤུད་ཐབས་ཤིག་གི་ལམ་ནས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་གནས་  
ཚུལ་ནི་བཅའ་པོ་ལ་རག་ལས་པའི་ལྟ་ཚུལ་འཛིན། འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྒྲིབ་པ་ནི་བཅོས་མའི་རིག་པ་དང་བསྐྱར་ནས་གངས་ཅིས་ཀྱི་རྒྱུ་པ་  
ལྷན་པའི་སྒྲོག་སྒྲིབ་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་ཉོག་ས་ཤུད། ཡང་གཞན་དག་གིས་འཕེལ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་  
གི་སྒྲོ་ནས་ཤེས་པའི་ཆ་འདྲ་མིན་གྱི་བྱུང་བ་ལ་འབྲེལ་བཟོ་བྱེད་ཤུད་པར་འབད། དེར་རབས་ཀྱི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་ཤེས་པ་དང་  
སེམས་ནི་སྒྲིབ་པའི་རྒྱུ་རྩུ་ལ་ཞིག་ལས་གཞན་ཡིན་མིན་དང་། སྤང་ཆོར་དང་སྤྱོད་ཆོར་ཡང་རྒྱས་འགྱུར་ལས་བྱུང་བའི་འགྱུར་རྒྱུ་ཞིག་  
ཡིན་པ་ལས་གཞན་ཡིན་མིན་གྱི་དྲི་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད། ཆོད་གཞི་ཅི་ཙམ་ལ་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པའི་འཛིན་ཀྱི་དུ་སྒྲིབ་པའི་མ་ལག་  
དང་དེ་དག་གི་རྒྱུ་རྩུ་ལ་གྱི་སྒྲིག་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས། ཆོད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཡོད་པ་བདེན་ཡང་སྤྱོད་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་པ་བརྟེན་དགོས་  
སམ། ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པའི་འཛིན་ཀྱི་དུ་སྤྱོད་པར་ཆོད་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཆོན་རིག་པ་གང་མང་དང་། ལྷག་པར་དབང་ཅའི་སྤྱོད་དངོས་རིག་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཤེས་པ་ནི་སྒྲིབ་པའི་འགྱུར་འགྲོས་དང་  
བཟོ་བཞོད་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྩུ་ལ་བྱུང་བར་ཅན་ཞིག་ཏུ་བདེན་པར་འཛིན། ལ་མི་རི་ཀའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲོབ་བྱ་ཞིག་  
གི་ནང་དུ་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་འགའ་དང་ལྷན་དུ་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་པ་དེ་ངས་གསལ་པོར་དྲན། ཁོང་ཆོས་མའི་སྒྲིབ་པ་ལ་  
ཞིབ་ལྟ་ཟབ་མོ་བྱེད་བྱུང་བའི་ཆོན་རིག་གི་ཡོ་ཆས་ཆེས་གསར་པ་ཁབ་ལེན་ཞེས་སྤྱོད་སྤྱོད་པར་དང་། སྤྱིར་གྱི་སྒྲོག་འགྲུལ་པར་ཆས་གཉིས་  
ང་ལ་བརྟེན་པ་དང་། སྐབས་དེར་མི་ཞིག་གི་སྒྲིབ་པ་ལ་གཤག་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པ་དེར་༼ཁོའི་ནང་མིས་ཆོག་མཆན་སྤྱད་མོང་༽པ་ལྟས་  
པའི་རྒྱས་སྤྱོད། ང་ཆོ་མར་བསྐྱར་ནས་ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་པ་ཡོད་པའི་ཤེས་པའི་གོ་ཉོག་ས་ཐད་ལ་སྐྱོད་མོལ་བྱས། ངས་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་ལ་  
སྒྲིབ་པའི་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་བྱོད་བྱུང་བའི་འགྱུར་ཞེས་གྱི་རྒྱུ་རྩུ་སྤང་ཆོར་དང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལྟ་བུ་ང་ཆོའི་ཡུལ་  
ཅན་གྱི་སྤྱོད་པ་མང་པོ་འབྱུང་བ་གསལ་པོ་ཡིན་ཡང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་མགོ་མཇུག་ལོག་ནས་འབྱུང་བུ་བཅིན་དང་། བསམ་  
སྒྲོ་རྒྱུང་པས་སྒྲིབ་པའི་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་གི་འགྱུར་ཞེས་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་ཤུད་བྱུང་བམ་ཞེས་དྲིས་སྤྱོད། དེ་ཡང་ངའི་དྲི་བ་ནི་མ་མཐའ་  
ཡང་ང་ཆོའི་སྤྱོད་པ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་མགོ་མཇུག་གཉིས་ཀྱི་ནས་ཐོག་མར་འབྱུང་ཆོག་པ་ཞིག་འཆར་བུ་བཅིན་དེ་ཡིན།

ཆོན་རིག་པ་དེའི་ལན་ནི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཐམས་ཅད་སྒྲིབ་པའི་དངོས་ཁམས་  
ཀྱི་གནས་སྤངས་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་མགོ་མཇུག་ལོག་ནས་འབྱུང་མི་བྱུང་པར་བཏག་། ངས་འདི་འདྲའི་  
ཁ་གསལ་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ་ཆོན་རིག་གི་རྒྱུ་བརྟེན་མེད་པ་སྐབས་དེར་ཤེས་ནའང་། གྲུས་ཞབས་བྱས་ནས་ཁོང་ལ་ཅི་ཡང་བཏག་མེད། ཆོན་  
རིག་གི་རྒྱུ་བརྟེན་དེ་ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་མེད། སེམས་བྱུང་ཐམས་ཅད་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཤུད་ལས་ནང་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་དགོས་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་  
ནི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ལས་ཆོན་རིག་གི་བདེན་དོན་མིན། ཆོན་རིག་གི་འཛོལ་ཞིབ་ལ་གཞིགས་ན། དྲི་བ་འདི་ཐག་  
གཅོད་མི་བྱེད་པར་འཛོག་རྒྱུ་དང་། ང་ཆོའི་བདེན་འཛིན་དག་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་དང་མི་བསྐྱེ་རྒྱ་ནི་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་།

ཆོན་རིག་པ་དང་མཆན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ཁོ་རྒྱུ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཆོན་རིག་གི་གོ་ཉོག་ས་དེས་  
ནམ་པར་ཤེས་པ་ལ་འབྲེལ་བཏག་བྱེད་བྱུང་བའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པར་སྤང་། ངས་སྤྱོད་མི་དང་ལྷན་དུ་ཁོང་གི་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤྱོད་འབྲེལ་བའི་གོ་

འི་མ་ཟེར་པའི་སྐོར་ལ་སློང་མོའ་ཞིག་བྱས་མྱོང་། གོ་འཇམ་དེའི་ནང་དུ་བཅའ་པོ་དང་ཤེས་པ་གཉིས་ཀ་ཆོས་ཉིད་འདྲ་མཚུངས་ལ་བརྟེན་ནས་  
མངོན་དུ་འགྱུར་ཞིང་། ཐུན་མོང་གི་རང་བཞིན་འདིའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བཅའ་པོ་དང་བསམ་སྒྲོའི་བར་ན་གོ་འཇམ་འདྲ་མཚུངས་མང་པོ་དང་ཆོས་  
མཐོང་ཐུབ་པ་ནི་དུ་ལས་པ་མིན་ཞེས་ཁོང་གིས་བརྗོད། ངས་སྤྱོད་མའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཡོངས་སུ་ཉོག་ས་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ཤེས་པ་  
དང་བཅའ་པོ་གཉིས་ཀ་ཐེ་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གོ་ཉོག་ས་ཆ་ཆང་བཞིག་བསྐྱུན་པར་ཁོང་གིས་འབད་འབྱུངས་བྱས་པས་འཛིག་  
ཉེན་གྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་འདུས་པའི་གོ་ཉོག་ས་ཤིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་དེར་ལམ་སྟོན་བྱས་ཡོད།

༢༠༠༣ ལོར་ཨོ་སུ་བྲུ་ཡ་ལེའི་ནང་གི་ཁམ་སྒྱེ་རའི་Canberra ་མཐོ་སློབ་ཏུ་དང་ཆོན་རིག་པ་སྐོར་ཞིག་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་ནས་  
ཆོར་ཤེས་ཀྱིས་མ་ཟེན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་དེའི་སྐོར་ལ་བརྟེན་ཞིག་བྱེད་སྐབས། གནམ་དབྱུང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཅོམ་ལུ་Paul  
Davies ་ གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཤེས་པའི་ཁོན་ཏྲོམ་རྣམ་གཞག་ཇི་ལྟར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་ཁོང་གི་སྒྲོ་ལ་འཆར་ཐུབ་ཟེར། ངས་ཁས་  
ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཉུག་ཏུ་ཤེས་པའི་སྐོར་ལ་ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས་ང་ཅད་དེ་མགོ་འཛོམ་  
གྱི་ཡོད། ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པས། གཏན་ཆོག་ས་དང་མི་མཐུན་པའི་དེའི་གནས་གཞི་སྟོང་པའི་དོན་སྤྱི་དང་། རྒྱལ་ཁྱེན་གྱི་  
གནས་སྟངས་མ་དང་ཆད་ལ་ཕྱལ་ལོ་འཁྱེད་ཆོས་ཀྱི་དོན་སྤྱི། དེ་བཞིན་དུ་མི་སྣ་སྤྱོད་ཆོས་ཉིད་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲོའི་འཛིན་  
སྤངས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་བྱེད་བྲག་པ་ཁག་ཅིག་གི་སྤྱོད་ས་ལ་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་བསྐྱུན་རྒྱ་ནི་ཡིད་ལ་འཆར་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། ཤེས་  
པའི་ཁོན་ཏྲོམ་རྣམ་གཞག་འདི་ལྡད་པའི་རྒྱས་རྩོལ་གྱི་གོ་ཉོག་ས་གཞི་ལ་བཞག་པའི་དབང་རྩའི་སྤྱོད་དངོས་རིག་པ་འཇམ། སྒྲོའི་འཛིན་པའི་ཆོན་  
རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་ལས་ལེགས་པ་ཞིག་ཇི་ལྟར་ཆགས་ཐུབ་པམ་སྟུམ། འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་པར་ནི་ཤེས་པའི་སྟོང་བ་དང་འགྲེལ་བའི་ལྡད་  
པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཞིབ་འཇུག་དེ་ཕྱ་མོ་ཡིན་མིན་གྱི་གནད་དོན་འབའ་ཞིག་རེད། ངའི་བསམ་མཛུལ་ལ། ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་  
པའི་སྟོང་བར་འགྲེལ་བཤད་ཆ་ཆང་བཞིག་མ་བྱས་བར་དུ་ལྡད་པའི་རྒྱས་རྩོལ་དང་ཤེས་པའི་རྒྱས་རྩོལ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་  
སྟོང་ཆ་ཞིག་སྤར་བཞིན་ལྷག་དེས།

ལྡད་པའི་རྒྱས་རྩོལ་དངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་དེའི་མ་ལག་གོ་ཉོག་ས་བྱེད་པའི་ལས་གཞིའི་ནང་དབང་རྩའི་སྤྱོད་དངོས་རིག་པ་ལ་གྲུབ་  
འབྲས་དུ་ལས་པའི་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད། ལས་གཞི་འདི་ནི་ངོ་མཆར་ཆེ་ཞིང་འདིའི་འབྲས་བྱ་ནི་དག་འཕྲོ་འཕྲེལ་བཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་།  
རྣམ་པར་ཤེས་པ་གནས་སའི་ལྡད་པའི་ཆ་དེ་དེ་འདྲའི་ཆ་ཞིག་ཡོད་ན་དེ་ལྟར་ཡིན་མིན་གྱི་རྩོད་གཞི་ཡོད། འག་འཁུགས་ཀྱིས་cerebellum ཡིན་  
པར་འདོད་པ་དང་། ལ་ལས་reticular formation འདོད། ཁག་ཅིག་གི་འདོད་ཚུལ་ལ་hippocampus ཡིན། འདི་འདྲའི་འདོད་  
ཚུལ་མ་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་དབང་རྩའི་སྤྱོད་དངོས་རིག་པ་སྤྱོད་བཞིན་ཐུན་མོང་ནས་བདེན་པར་འཛིན་པ་ནི། ཤེས་པ་དབང་རྩའི་སྤྱོད་དངོས་ཀྱི་  
རྒྱས་རྩོལ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་རེད།

བདེན་འཛིན་འདིའི་རྒྱང་གཞི་རུ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཆ་ཆང་སྟེ། སྒྲོའི་འཛིན་པ་དང་ཆོར་སྤངས་གཉིས་ཀ་ལྡད་པའི་རྒྱས་རྩོལ་  
ལ་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་གདང་ཆོད་ཡོད། རྒྱས་བྲགས་ཆེ་བའི་ཡོ་ཆས་གསར་པ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲོའི་འཛིན་པ་དང་ལྡད་པའི་རྒྱས་རྩོལ་བར་  
གྱི་འགྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་ཡོད་པའི་དབང་རྩའི་ཆོན་རིག་གི་གོ་ཉོག་ས་ནི་ངོ་མ་དུ་ལས་དགོས་པའི་ཆད་གཞི་ལ་སྤྱོད་པས། དཔེར་ན། སེམས་  
དང་ཆེ་སྤྱོད་གི་ཆོག་ས་འདུ་ཞིག་གི་སྟངས་དུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་བའི་ཆར་ཏི་Richard Davidson ་ཡིས་འཛིག་སྐྱོག་དང་། ཞེ་  
སྤངས་ལྟ་ཕན་མེད་ཀྱི་ཆོར་བ་མང་པོ་ཞིག་ཨ་མེ་སྤྱོད་ལ་amygdala ་ཟེར་བའི་ལྡད་པའི་ཆ་ཤས་དང་ཇི་ལྟར་འགྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་  
སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ཞིག་བྱས་ཤིང་། ཆོར་བ་དེ་ཆོད་དང་ལྡད་པའི་ཆ་འདིའི་བར་གྱི་འགྲེལ་བ་ནི་དུ་ཅང་དམ་པོ་ཡིན་པས་ལྡད་པའི་

ཆ་འདིར་སྒྲིན་ཤོར་པའི་ནད་པ་དག་ལ་འདིགས་སྒྲག་དང་སེམས་ཁུལ་ལྟ་བུའི་ཆོར་བ་མེད་པར་བཤད།

ལྷན་པའི་ཆ་འདི་རྣམས་མེད་དུ་བཏང་ན་གང་ཟག་གྱེ་བྲག་པ་དེར་གནོད་སྒྲིན་གང་ཡང་མེད་པ་ཆོན་རིག་གི་ཆོད་ལྟས་མཐའ་གཅིག་  
དུ་ར་སྒྲོད་གསལ་པོ་བྱེད་ཐུབ་ཆོ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སེམས་དོན་རིག་པའི་ཉམས་ལེན་མཆོག་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ངས་བཤད་སྟེ། འོན་  
ཀྱང་། དེ་ནི་འདི་འདྲའི་ལས་སྒྲ་པོ་ཞིག་མ་རེད། ཨ་མེ་སྒྲ་ལ་ནི་ང་ཆོད་པམ་མེད་ཀྱི་ཆོར་བ་རྟེན་སའི་དབང་ཅའི་གནས་གཞི་ཡིན་པར་  
མ་ཟད། འདི་ལ་ཉེན་ཁ་ཉོགས་པའི་རྣམས་ཚུ་ལ་ལྟ་བུ་ཡང་ཟུན། གལ་ཏེ་ཉེན་ཉོགས་ཀྱི་རྣམས་པ་དེ་མེད་ཆེ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་རང་ཉིད་  
ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པར་གདོན་མི་ཟ།

སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་ལྷན་པའི་ཆ་ཤས་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ནི་ད་ལས་དགོས་  
པ་ཡིན་ཡང་། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ་ད་ལྟའི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་གིས་ཤེས་པ་ལ་འབྲེལ་བཤད་གནད་དུ་ཁེལ་བ་ཞིག་ཀྱག་ཐུབ་མེད། སལ་  
ཆེར་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་གིས་ལྷན་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་གི་བྱ་འགྲུལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་གང་ཟག་དེས་སྒྲོའི་འདྲིན་པ་འདི་འདྲ་སྟེང་བཞིན་  
འདུག་ཅེས་ང་ཆོར་བཤད་ཐུབ་ཀྱང་། དེ་བཞིག་ལྟར་ཡོད་པ་ནི་དེ་ལྟར་ཡིན་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ། དེ་མིན་དུང་དབང་ཅའི་ཆོན་  
རིག་གིས་ལྷན་པའི་བྱ་འགྲུལ་འདི་འདྲ་དང་དེ་འདྲ་འབྱུང་སྐབས་གང་ཟག་དེར་སྟེང་བ་འདི་འདྲ་དང་དེ་འདྲ་འབྱུང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་  
དེ་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ། དཔེར་ན། གང་ཟག་ཅིག་ལ་ཁ་དོག་སྒྲོན་པོ་སྒྲུང་སྐབས་དབང་ཅའི་སྒྲེ་དངོས་རིག་པའི་འབྲེལ་བཤད་གང་  
འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྟེང་བ་དེའི་མཐིལ་ཉོལ་མི་ཐུབ། དེ་བཞིན་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་གིས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་མི་ལམ་གཏོང་གི་ཡོད་  
མེད་སལ་ཆེར་བཤད་ཐུབ་ཀྱང་། དབང་ཅའི་སྒྲེ་དངོས་རིག་པའི་འབྲེལ་བཤད་ཀྱིས་མི་ལམ་དེའི་འདུས་དོན་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་བམ།

ཤེས་པ་ནི་བེམ་པོའི་བྱད་ཆོས་ཤིག་གམ་རྣམས་ཚུ་ལ་ཅམ་དུ་འདོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ལ་བྱད་པར་གཉིས་དབྱེ་ཆོག ལྟ་ཚུལ་འདི་  
བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་དུ་ངོས་འདྲིན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་འདི་ནི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འདྲིན་ཞིག་དུ་མཐོང་ཆོག་  
འོན་ཀྱང་། ཤེས་པ་ནི་བེམ་པོ་ལ་ཁྲུངས་གདུགས་བྱེད་པའི་བདེན་འདྲིན་འདིར་འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་སྟོང་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་དེ། ང་ཆོས་  
ཤེས་པ་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་བམ། སེམས་མེད་ནས་སེམས་ལྡན་གྱི་འཕྲེལ་རིམ་དེ་ཅི་ཞིག་གིས་མཆོན་ནམ། འཕྲེལ་  
འགྱུར་རིག་པ་འམ་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུག་གི་རྣམ་གཞག་གཞི་རྩར་བཞག་ནས། ཤེས་པ་ནི་རྟོག་འདྲིང་ཆེ་བའི་བེམ་པོའི་འདུས་ཆོགས་  
ཆད་མཐོང་བཞིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བར་འདོད་པའི་འབྲེལ་བཤད་དེ་ཆོན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་དང་། ཡང་ན་མཉོགས་པའི་ཞེ་ཆོག་ལྟ་བུ་ཡིན་  
པ་ལས་ཡིད་ཆོམ་པའི་འབྲེལ་བཤད་ཅིག་མིན།

སེམས་བེམ་པོ་ལ་ཁྲུངས་གདུགས་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ནང་པའི་ངོས་འདྲིན་དང་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཉོགས་པར་རྒྱ་འབྲས་  
ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ནི་ཡུན་རིང་པོ་ལ་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དང་དཔྱད་  
སྒྲོམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས། ནང་པས་རྒྱ་ལ་དབྱེ་བ་གཅི་བོ་གཉིས་བྱེ་སྟེ། ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དང་ལྟན་ཅིག་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན།  
རྩ་མ་ལྟ་བུ་དཔེ་ལ་བཀོད་ནས་བཤད་ན། རྩ་མའི་ངོ་བོ་ལ་འགྱུར་པའི་འདྲིམ་རྩས་ནི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དང་། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། ལྟན་ཅིག་  
བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ནི་རྩ་མཁན་གྱི་ལག་རྩལ་དང་། རྩ་མཁན་རང་ཉིད་དང་སྟེག་ཐབས་ལྟ་བུ་སྟེ། འདྲིམ་རྩས་དེ་རྩ་མ་རུ་བཟོ་བ་ལ་གྲོགས་བྱེད་  
མཁན་རྣམས་ཡིན། ཆོས་དང་བྱུང་བ་གང་ཡིན་ནའང་དེའི་ཉེར་ལེན་དང་ལྟན་ཅིག་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་བྱད་པར་འདི། ནང་པའི་  
ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་ཉོགས་པར་ཆེས་གལ་ཆེན་ཡིན། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཤེས་པ་དང་བེམ་པོ་གཉིས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་འབྱུང་བ་ལ་གྲོགས་  
བྱེད་ཀྱང་། འདི་གཉིས་ཕན་ཚུན་ལ་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་རུ་ནམ་ཡང་འགྲོ་མི་སྟེ།



དོན་ངོ་མར་སློབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ལྷ་བྱ་ནང་པའི་བསམ་སློབ་པ་དག་གིས་རིག་པའི་རྒྱུ་ཆེན་འདིའི་སྤྲོད་ནས་སླེབ་པ་ལྟེན་མཁས་གཞན་ཀྱི་མཐའ་འཁྱུལ་བར་རིགས་པའི་ལམ་ནས་ཚུད་སྐྱབ་གནང་། ཁོང་གི་ཚུད་སྐྱབ་ཅི་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན། དུས་པའི་ཤེས་པ་དེ་ནི་སློབ་དཔོན་པའི་ཤེས་རྒྱ་ལྡན་ཞིག་ལས་ཡོང་དགོས་པ་དང་། ཤེས་རྒྱ་ལྡན་དེ་ནི་ད་ལྟོ་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ཤེས་རྒྱ་སྐད་ཅིག་མ་ཞིག་ཡིན། སློབ་དཔོན་པའི་ཤེས་པའི་རྒྱ་སྐད་ཅིག་མ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་འདྲ་མིན་བྱུང་། དེམ་པོ་དང་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ནི་ཆ་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་ཡིན་ལྟ་བུས། དུས་པ་དེའི་ཤེས་པ་ཐོག་མའི་སྐད་ཅིག་མའི་དེར་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཞིག་དེས་པར་དུ་དགོས་ཤིང་། རྒྱ་དེ་ནི་ཤེས་པའི་རྒྱ་སྐད་ཅིག་མ་གཞན་ཞིག་ཡིན་དགོས། འདི་ལྟར་སླེབ་པ་ལྟ་མཁོད་པར་ར་སློབ་བྱས།

དུས་རབས་དྲུག་པའི་ནང་དུ་བོན་པའི་སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྲེད་ལྷ་བྱ་ནང་པའི་མཁས་དབང་གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་གོམས་འདྲིས་ཀྱི་བག་ཆགས་ཏེ། བཅས་མ་ཐག་པའི་བེད་ལས་མ་ཡིན་ཅེ་བཅས་ཏེ་བྱ་མ་བྱ་བའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བག་ཆགས་ལྷ་བྱ་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་སླེབ་སློབ་མ་ཡོད་པར་བསྐྱབས། མཁས་དབང་དེ་ཚོས་སླེབ་སློབ་མ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་མ་བྱས་ཆོ། སྐྱེས་སློབས་ཀྱི་ཡིན་ཏན་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཆ་ཆང་བཞིག་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་བཞེད།

སྐྱབ་བྱེད་འདི་ཚོས་སློབ་འགྲུག་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་སླེབ་སློབ་མ་བློན་པའི་ཐུག་ལོན་གིན་ཏུ་རྒྱུང་བ་མང་བས། གསུང་རབ་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱུས་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་མའི་སྐྱེས་རབས་རྣམས་འདིར་བཤད་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ངས་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་ལྷ་ཏུར་པ་རེ་སྡེ་གི་Uttar Pradesh རྟེན་གི་ཀམ་ཕོར་Kanpur རྟེན་ལོ་རབས་བདུན་ཅུ་པའི་མགོ་སྟོན་ལ་སྐྱེས་པའི་བྲམ་ཞིག་ངོ་ཤེས། ཐོག་མར་བྲམ་མོས་རང་ཉིད་ལ་ས་ཆ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འང་པ་མ་ཡོད་པར་བཤད་སྐབས། པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱས་མེད་ཀྱང་། མོས་བཤད་པའི་ས་ཆ་ནི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པས་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་མོའི་སྐད་ཆ་ལ་དོ་སྣང་སྤྲད་འདུག མོའི་སླེབ་སློབ་མའི་པ་མ་ཡིན་ཟེར་བའི་མི་དེ་གཉིས་མོ་ལ་ཐུག་སྐབས་མོས་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་འདས་ཟེན་པའི་ཐུག་ལོ་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་བཤད་ཅིང་། མོས་བཤད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་ནི་ནང་མིས་མ་གཏོགས་ཤེས་མི་སྤྲད་པ་ཡིན་པས། ང་མོ་ལ་ཐུག་སྐབས་པ་མ་གཞན་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་མོ་ནི་ཁོ་ཚོའི་ནང་མི་ལྷ་བྱར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་འདུག འདི་ནི་མི་ཚོས་བཤད་ཚུལ་གྱི་བདེན་དཔང་ཞིག་ཡིན་ཡང་འདི་འདྲའི་བྱུང་བཞི་ལས་སླ་པོར་རྩིས་མེད་དུ་གཏོང་མི་ཐུབ།

ནང་པའི་སྐྱབ་བྱེད་འགོད་སྤངས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདིའི་སློབ་ལ་པོ་ཏི་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱུ་མཁས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་རྣམས་ཞིབ་བསྟར་བྱེད་ཀྱི་ནི་སྐབས་སུ་བབས་པའི་གྲོས་བསྟར་འདིའི་ཆད་གཞི་ལས་འདས། མདོར་ན། སློབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་སླེབ་པ་ལྟེན་མཁས་གཞན་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་ཅམ་མིན་པར་བསམ་པ་གསལ་པོ་རེད། ཁོང་གི་འདོད་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་རྩེ་ཅམ་སློག་ཏུ་གྱུར་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་རིམ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་ཅིང་། རྩིས་དཔག་གི་དཔུང་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ར་སློབ་བྱེད་བྱུང།

ཤེས་པར་སྤྲུགས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་དོན་གནད་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ་བར་འདི་ལྷ་བྱ་གར་ཟག་སྡེར་སོ་སོའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་འབྲེལ། གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིན་ཏེན་ལ་འཇུག་པའི་ཆེན་རིག་གི་འཛོལ་ཞིབ་ནང་དུ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་བྱགས་རིག་པའི་གནད་དོན་མ་གཏོགས་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་ཆེར་དར་ཞིང་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དཔུང་ཐབས་སམ་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་ཆེན་རིག་གི་འཛོལ་ཞིབ་ལ་འཇུག སྤྱི་ཡོངས་ནས་བཤད་ན། གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིན་ཏེན་ལ་ཡོད་པའི་ཆེན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་ནང་དུ་བཤེད་བྱེད་བྱུང་བའི་ཆེན་རིག་ལ་ཆེན་རྣམས་མ་འདྲུས་པ་མེད་པའི་ཆོར་བཞིག་ང་ཚོར་སྟེ། ཡིན་



ཡང་། ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོད་པའི་ཁམས་འདི་ནི་སྤྱིགས་ཡོངས་ནས་མི་འདྲ་པའི་བརྗོད་གཞི་གཞན་ཞིག་རེད། གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱེད་  
ཐབས་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དབང་རྩེ་སྒྲེ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲོའི་འཛིན་པའི་རྣམ་གཞག་ དེ་  
བཞིན་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སོགས་གང་རུང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ཉན་སྐབས། བརྗོད་བྱའི་ཆ་གཙོ་  
བོ་ཞིག་ནང་དུ་མ་འདྲུས་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་ང་ཆོ་ལ་སྤྱོད། ནང་དུ་མ་འདྲུས་པའི་ཆ་དེ་ནི་ཤེས་པའི་མངོན་ཚུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཏེ་གང་ཟག་  
སྒྲེར་སོ་སོའི་ཁྱོད་པ་རེད།

གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱེད་ཐབས་འདིས་ཆོན་རིག་ལ་སྤྱིགས་མང་པོ་ནས་ཕན་ཆེན་པོ་བློགས་ཀྱང་། ཤེས་པ་ལ་དབྱེད་པའི་ཐབས་  
ལམ་ཆད་ལྡན་ཞིག་མིན་པ་ཐ་ན་གྲོས་བསྟར་མདོར་བསྟུས་འདིའི་སྤྲོད་ནས་གསལ་པོ་རེད་སྟེ། ཆོན་རིག་གིས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ལ་  
བརྟག་དབྱེད་ཆད་ལྡན་ཞིག་གྱེད་པར་ཆོན་རིག་ལ་ལྟ་བུའི་བཟོ་བྱེད་གསལ་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ཡང་སྤྱིགས་སུ་མ་སྤྱོད་པའི་དབྱེད་པ་པོའི་  
ལྟ་ཚུལ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ཆོས་ཤིག་ཆད་འཇལ་གྱེད་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱེད་ཐབས་འདི་ནི། ཤེས་པའི་ཁྱོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་དང་  
ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་གཉིས་མཉམ་དུ་སྒྲེབ་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་དང་ཟུང་འབྲེལ་ངེས་པར་གྱེད་དགོས། ངས་འདིར་  
རྗོད་བཞིན་པ་ནི་འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ནི་བརྗོད་བྱ་དང་འཆམ་དགོས་པའི་གནད་དོན་དེ་ཡིན། ཤེས་པའི་རྩ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་ཡུལ་  
ཅན་དང་ཁྱོད་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པས། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྒྲོ་ནས་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གྱེད་པར་ཁྱོད་པ་དང་ཡུལ་ཅན་  
གྱི་ཆ་དེར་སྒྲོབ་པར་གྱེད་པའི་དབྱེད་ཐབས་ཤིག་དགོས།

དེ་བས་ན་ཆོན་རིག་གིས་ཤེས་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆ་ཆད་བཞིག་གྱེད་པར་གང་ཟག་དང་པོ་དང་གསུམ་པའི་དབྱེད་ཐབས་གཉིས་  
ཀ་དགོས། ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོད་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་དེ་སྤྲོད་མེད་མི་གྱེད་པ་དང་། ཆོན་རིག་གི་འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་  
སྒྲིག་གཞི་དམ་པོ་དེ་ཡང་བརྩི་སྲུང་གྱེད་པའི་དབྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན་དགོས། དེའི་ཕྱིར་དེ་བཀའ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཁྱོད་པའི་མངོན་ཚུལ་  
ལ་ཆད་ལྡན་དུ་འཇུག་ཐུབ་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་རྣམས་མ་ཞིག་དང་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་ཁྱད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་ཟུང་  
དུ་སྒྲེལ་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་འཛོལ་ཞིབ་གྱེད་པའི་ཆོན་རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་ཤིག་ང་ཆོའི་སྒྲོ་ངོ་ལ་འཆར་ཐུབ་བཅ།

ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་སྒྲོམ་སྒྱུབ་ཀྱི་སྒྲོལ་རྒྱ་ནག་ཏེ་ནང་ཆོས་ལྟ་བུའི་བར་ལ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
བྱུང་ན། འདི་འདྲའི་དབྱེད་ཐབས་ཤིག་གསལ་གཏོད་གྱེད་པ་ལ་ཕན་ཆེན་པོ་འབྱུང་ངེས། ནང་ཆོས་ལ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་དེའི་  
མངོན་ཚུལ་འདྲ་མིན་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད། དོན་ངོ་མར་ནང་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོམ་སྒྱུབ་དང་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་བརྗོད་  
བྱ་ནི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་དེའི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་ཡིན། དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་མི་འདྲ་བར་ནང་པའི་དབྱེད་ཐབས་ནི་རྩ་བའི་  
ཆ་ནས་གང་ཟག་དང་པོའི་ཁྱོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། ནང་པས་དར་རྒྱས་སུ་བཏང་བའི་དབྱེད་སྒྲོམ་ནི། ཐབས་ལམ་ལ་གོ་མས་འདྲིས་  
དང་ཁྱོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་དག་མིན་ལ་རྟོག་དབྱེད་ནན་མོ་རྒྱུན་བསྐྱངས་ཏེ་ནང་སེམས་ལ་མངོན་སུམ་གྱི་ལམ་ནས་འཇུག་པའི་དབྱེད་ཐབས་ཤིག་  
ཡིན། སྒྲོམ་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཆད་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོད་པ་རྣམས་ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་གིས་བསྟར་སྒྲོས་ཡང་དང་ཡང་དུ་  
བྱས་ནས་ར་སྤྱོད་གྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་གང་ཟག་གཞན་གྱིས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་གཅིག་མཚུངས་  
ཤིག་འཛོལ་ཐུབ་དགོས། བརྒྱད་རིམ་འདིའི་ནང་དུ་ཁྱད་ཆོས་སྒྲེལ་གྱེད་ཐུབ་ན་དེ་འདྲའི་སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་ནི་མ་མཐའ་ཡང་འགོ་བཅི་  
ལ་སྒྲེལ་བྱ་ཏུ་ཡོད་པར་འདོད།

ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་གོ་ཏོག་སེམས་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཁྱོད་པའི་མངོན་ཚུལ་ལ་མངོན་སུམ་གྱིས་དབྱེད་པ་བཏང་བ་ལས་བྱུང་། དབྱེད་

སྒོམ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཡང་མངོན་སུམ་གྱི་དཔུང་ཐབས་དེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས། རྣམ་པ་འདྲ་མཉན་སྟགས་མངོན་སུམ་དུ་བསྐྱེད་དེ་རྒྱུན་བསྐངས་པའི་ཉོག་དཔྱད་དང་རིགས་པས་སྒོམ་སྒྲུབ་དང་དྲན་པ་སྟགས་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དག་ལ་དཔུང་པ་གཏོང་། ཆོར་ཤེས་ཤིག་གི་བྱེད་ལས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། ང་ཆོས་ཡིད་བྱེད་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱས་ནས་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལ་སྐྱེ་བ་དང་འགག་པའི་ཆོར་ཤེས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲེལ་དེར་ཞིབ་ཁྱད་བྱེད་པར་སྦྱོང་དགོས། འདི་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་འདིར་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དེའི་བྱེད་ལས་ཉོགས་པའི་ཡིན་ཏན་རང་ཉིད་ལ་ཐད་ཀར་འཐོབ་ཆོག ང་ཆོས་ཉམས་ཉོགས་དེ་བཞོལ་སྦྱོང་བྱས་ནས་ཁོང་ཁྱོད་དང་ཞེ་སྤང་ལྟ་བུའི་ཆོར་བའི་རྒྱས་ཤུགས་ཉམས་པར་བྱེད་བྱུང་པ་དང་། དོན་ངོ་མར་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ལས་རྒྱལ་བར་བཙོན་པའི་སྒོམ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་པ་ཆོས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ངས་འདིར་བརྗོད་དགོས་དོན་ནི་འདི་འདྲའི་ཉམས་ལེན་གྱིས་སེམས་ལ་དཔུང་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་དཔུང་ཐབས་ཤིག་ང་ཆོར་སྤྲད་ཡོད་པ་འདི་ཡིན།

དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པའི་ཁྱོད་ན་གང་ཟག་དང་པོའི་དཔུང་ཐབས་ལ་དོགས་ཐོན་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད། ངས་གོ་བློས་ལ། མཁས་པ་མ་འདྲ་བ་སེ་སྟེས་མངའ་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དཔུང་ཐབས་རྣམས་ཡན་ཚུན་ཁ་གཏད་དུ་གྱུར་པ་དང་། དེ་དག་གི་ཁྱོད་ན་ལེགས་ཤོས་ཤིག་འདམ་པར་བྱེད་པའི་སྒྲིག་གཞི་ཚད་ལྡན་ཞིག་གཏན་འཁེབས་བྱེད་པ་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེ་བས། རྒྱབ་སྐྱོད་སུ་གང་ཟག་དང་པོའི་དཔུང་ཐབས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་བཞོལ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་མེད། དར་ཁྲབ་ཆེ་བའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཆོན་རིག་གི་དཔུང་ཐབས་འདི་ནི་ཤེས་ཡོན་འཛོལ་སྟེན་གྱི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཆགས་ཡོད་པས་དོགས་ཐོན་དེར་རྒྱ་མཚན་ལྡན།

ངས་ད་མདུན་ཏྲི་ནས་ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲུབ་སེ་ཏྲེ་མྱེན་(Stephen Kosslyn) ཧྲང་མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་བསམ་སྒྲོའི་འཆར་སྐྱང་ལ་བརྟེན་པའི་སྒྲོའི་དཔུང་ཐབས་ཀྱི་རྒྱས་པའི་སྒྲོར་ལ་གསལ་གཏོང་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འདུག ནང་སེམས་ལ་དཔུང་པ་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོར་བཟུང་བའི་ཉེ་ཆར་གྱི་སེམས་དང་ཆོ་སྟོན་གྱི་ཆོགས་འདྲའི་སྤྱི་དུ། ཁོང་གིས་ནང་སེམས་ཀྱི་དཔུང་ཐབས་འདི་ལ་ཡོད་པའི་རང་བྱུང་གི་ཆོད་བཀག་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་དང་། གང་ཟག་ཅིག་ལ་སྦྱོང་བརྟེན་ཅི་ཙམ་མང་པོ་བྱོང་གྱང་ཁོའི་སེམས་ཀྱི་དཔུང་པ་དེས་མའི་ལྗང་པའི་སྐྱེ་དངོས་རྣམས་འགྱུར་གྱི་བསྐྱེས་སྦྱོར་དང་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དབང་ཅའི་དྲ་བ། སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་བྱེ་བྲག་པ་དང་དེ་འབྱུང་སའི་ལྗང་པའི་ཆ་ཤས་སྟགས་སྟོན་མི་བྱུང་བཟེ། འོན་ཀྱང་། ཆོན་རིག་གི་ནང་འདི་འདྲའི་རིགས་ནི་རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཡོ་ཆས་བཞོལ་སྦྱོང་བྱས་ནས་མངོན་སུམ་ཞིབ་འཇུག་གིས་འཕྱགས་པ་མེད་པར་སྟོན་བྱུང་། གང་ལྟར། ནང་སེམས་ཀྱི་དཔུང་ཐབས་འདི་སྦྱང་གོམས་ཀྱི་ལམ་ནས་བཞོལ་སྦྱོང་བྱས་ན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། ང་ཆོའི་སྒྲོའི་འཛིན་སྐྱངས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ། དེ་བཞིན་སྦྱོང་ཆོར་གྱི་འགྱུར་འགྲོས་བཅས་ལ་དཔུང་པར་ཆེས་འོས་པའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

ནང་ཆོས་ལྟ་བུ་སྟོན་ཚུན་གྱི་ནང་དུ་སྒོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འབྱུང་བ་དང་། སྤྱིར་བཏང་གི་སེམས་ཀྱི་དཔུང་པའི་ནང་དུ་ཅི་འབྱུང་བ་གཉིས་ནི་རྒྱུང་ཙམ་གཅིག་པ་མིན། ནང་པའི་སྒོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ནང་དུ་སེམས་ཀྱི་དཔུང་པ་ནི་ཡོད་བྱེད་དང་ཐབས་ཤེས་གཞན་སྟགས་ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྦྱང་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཏེ་འཁྲུལ་སྐྱང་དང་ལོག་ཉོག་ལྟ་བུ་དག་ཐེར་བྱེད་པར་བཞོལ་སྦྱོང་བྱེད། བར་སྐྱང་གི་གཟུགས་སྤང་ལ་ཞིབ་འཇུག་ནན་མི་བྱེད་པར་རྒྱུང་ཤེས་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་འདི་བཞིན་དུ་རྒྱུན་བརྟེན་ཞིང་གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་ཡོད་བྱེད་པ་མིན་ནང་སེམས་ཀྱི་དཔུང་ཐབས་རྣམས་མ་དེ་བཞོལ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་སྟོན་འགྲོའི་ཆ་ཉིན་ཞིག་ཡིན། ཆོན་རིག་ལྟར་དཔུང་སྒོམ་གྱི་དཔུང་པ་ཡང་བརྒྱུད་རིམ་དང་སྒྲིག་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ངས་པར་དུ་བརྒྱུད་དགོས། ཆོན་རིག་གི་བརྟན་དཔུང་ཁང་དུ་

འདྲུལ་པའི་སྐབས་ཚན་རིག་ལ་སྦྱོང་བཅུ་མེད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་གང་ལ་ལྟ་དགོས་པ་མི་ཤེས་པ་དང་། ཞིབ་འདུག་གི་འབྲས་བུ་ཞིག་  
སྤྲོད་ཀྱང་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ། དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྦྱོང་བཅུ་མེད་མ་ཐོབ་པའི་སེམས་ཤིག་ལ་ཆོས་གཅིག་གི་སྤྲོད་ཏུ་གཏོང་པའི་  
ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་མེད་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་རང་ངོས་ནས་མངོན་དུ་གྱུར་ན་འང་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ།  
སྦྱོང་བཅུ་མེད་པའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་བྱང་ཆ་ལྡན་པའི་སྤྲོད་ཀྱི་ཞིག་གིས་ཅི་ཞིག་འཛོལ་དགོས་པ་རྟོགས་ཤིང་ཉམས་རྟོགས་གསར་  
པ་ཞིག་བྱུང་ཆེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།

མཐར་གཏུགས་ན་ཤེས་པ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་ལ་ཁུངས་གཏུགས་བྱེད་ཐུབ་མིན་དང་། ཡང་ན་ང་ཆོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་  
སྦྱོང་བ་ནམས་ལེམ་པོ་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་མིན་གྱི་དྲི་བ་འདི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གདམ་ང་ཞིག་རེད། སྐབས་འདིར་གནད་  
དོན་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་དང་བཅའ་པོའི་སྒོར་ལ་ཡོད་པའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་དྲི་བ་དེ་ཆོ་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པར། སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་  
འདྲ་མིན་ལ་ཚན་རིག་གི་ལམ་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཞིབ་འདུག་ཅིག་བྱེད་ཀྱི་དེ་ཡིན། ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་མཐར་གཏུགས་  
ན་ཤེས་པ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་མིན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དྲི་བ་འདི་ཟུར་དུ་བཞག་ནས། ནང་ཆོས་དང་དེང་རབས་ཀྱི་  
ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སྒོ་ནས་ཤེས་པ་རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་ཞིབ་འདུག་གི་ལས་ལ་བརྩོན་ཆོག་འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་  
འདི་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ན་ཕན་ཚུན་ལ་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ངེས། འདི་འདྲའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་རྟོགས་པར་རམ་  
འདགས་བྱེད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་འགོ་བཅིའི་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་དང་སེམས་སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་སྦྲུངས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཀྱང་མཐོ་  
རུ་གཏོང་ངེས། འདི་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེད་སེལ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་སྒོ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། བདག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། སྤྱུག་བསྐྱེད་བསལ་བྱུ་ནི་  
སའི་གོ་ལ་འདྲིའི་སྤྲོད་ཀྱི་ང་ཆོའི་ལས་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད།

### ཤེས་པར་སྤྱོད་པ་པེ་ཆེན་རིག་

༡༡། ཤེས་པའི་ཞིབ་འདུག་དེ་རྣམས་མཁའ་ཆགས་པར། དབང་ཅད་དང་སྤྱོད་དོན་རྣམས་འགྲུར་གྱི་གནས་རིམ་དུ་ཅི་བྱུང་བ་དག་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག་པར། ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཚྲིང་བ་རྣམས་ཀྱང་ནང་དུ་འདུས་པའི་དབྱེད་ཐབས་ཤིག་ང་ཚོར་དགོས། ཐ་ན་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ན་འང་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་དང་གཤེས་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཚྲིང་པའི་སྒྲོར་ལ་གསལ་བཤད་ཆད་ལྡན་ཞིག་བྱེད་མི་ཐུབ། དེ་ཡང་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ཅད་པའི་ཆ་ནས་ཡུལ་གཅི་པོར་འཛིན་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱེད་ཐབས་གཅིག་ཆེན་དུ་འཛིན་པས་ཡིན། སྤྱོད་པ་ཡོངས་ནས་བཤད་ན། ལོ་རྒྱུས་ནང་ཡུན་རིང་པོ་ལ་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱུན་དག་གིས་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་འདྲ་མིན་ལ་ཞིབ་ཏུ་དང་སྒོལ་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་པ་གལ་ཆེན་དུ་བཟུང་ནས། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་དང་ངོ་པོ་ལ་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་བརྒྱད་ནས་དབྱེད་པ་བཏང་ཡོད།

དབྱེད་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱེད་པ་པོ་དང་། བྱ་བའི་ཡུལ། དབྱེད་ཐབས་བཅས་ནི་ངོ་པོ་གཅིག་གི་ཆ་གསུམ་ཏེ་གང་ཟག་སྒྲོར་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་ཡིན། ནང་པའི་གཞུང་དུ་སྒྲོལ་སྤྱོད་བའི་ལ་རྒྱབ་ལྗེ་ཟེར་ཞིང་། དབྱེན་ཡིག་གི་ཐ་སྙད་meditation་དེའི་ཆབ་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད། ལེགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆོག་རྒྱབ་ལྗེ་དོན་ནི་གོམས་གཤེས་ཤིག་འཇགས་པར་བྱེད་པ་ལགོ་ནའང་། པོད་སྐད་དུ་སྒྲོམ་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་ཐད་ཀྱི་དོན་ནི་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པ་ལགོ། དེའི་བྱིར་སྒྲོམ་ཟེར་བ་ནི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་གམ་ནང་སེམས་ཀྱི་ཚྲིང་བཞིག་ལ་གོམས་པ་བརྒྱད་པའི་སེམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གོ་རིམ་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།

མི་ཆོས་རྒྱུན་དུ་སྒྲོམ་ནི་སེམས་སྟོང་པ་འཕམ་སྟོང་ཡངས་བྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱང་། ངས་འདིར་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ལྟ་སྟངས་དེ་གཞིར་བཟུང་ནས་སྤྱོད་རྒྱུ་ཡིན། སྒྲོམ་གྱིས་རིག་སྟོབས་ལྡན་པའི་གང་ཟག་འགའ་གསུམ་ཞི་ནའི་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་གསང་བའི་སྤྱོད་ཆོས་ཀྱི་གོ་འཕང་ངམ་བདེ་ཆོར་ཞིག་མཆོན་མེད་ལ། བསམ་སྒྲོ་སྟོང་ཞིང་བྱ་འགྲུལ་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཤིག་གྱང་མི་མཆོན། སྒྲོམ་ཞེས་པ་ནི་ཐབས་ལམ་དང་རྒྱས་ཚུལ། དེ་བཞིན་རྒྱས་ཚུལ་དེ་ཉིད་ལས་ཐོབ་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་བཅས་ལ་གོ་ཆོག ངས་འདིར་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྒྲོམ་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་བཤད་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཡང་ཞིབ་ཆགས་ཤིང་གཅིག་ཏུ་སྒྲོམ་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱེད་པ་གོ་རིམ་ཅན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བརྟེན་བྱའི་ཆོས་ཤིག་གི་རང་བཞིན་ཕྱོང་ལ་བྱུང་བ་བཅས་པོའི་ངང་ནས་དབྱེད་པ་གཏོང་བཞིག་ཟེད། ཆེན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་བྱས་ན། སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་དབྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་ཞིབ་ཆགས་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ཏུ་ཞིག་དང་བསྐྱར་ཆོག

ད་ལྟའི་ཚན་རིག་དང་ནང་པའི་ཤྱོད་ཀྱི་སྒྲིལ་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་པར་དུ་ཡོད་པའི་བྱད་པར་ནི། ཚན་རིག་གིས་དར་བྱལ་ཆེ་  
པའི་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་དང་། ནང་པས་སྒྲོམ་སྒྱུབ་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་པ་སྟེ་གང་  
ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་འདི་ཡིན། ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་དེ་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་  
ཐབས་དང་ཟུང་དུ་སྟེལ་ན། ཤེས་པ་ལ་སྒྲིགས་པའི་ཚན་རིག་གི་འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དུ་མདུན་བསྐྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་བྱེད་པའི་རེ་བ་ཡོད།  
གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་བྱེད། གླུ་པའི་སྒྲོག་པར་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་ནམས་སྤར་  
ལས་རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་རུ་སྒྱུར་པས། ང་ཚོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པའི་འཛིག་རྟེན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་དེ་ཆོ་དངོས་ཁམས་དང་འབྲེལ་སྤངས་ཏེ།  
དབང་ཅའི་འབྲེལ་མཐུད་དང་། སྤྱོད་དངོས་རྩིས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་ནམས་གནས་སའི་གླུ་པའི་ཆ་གསལ་  
དེ་བཞིན་ཕྱིའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིག་ལ་གླུ་པས་བདེ་ལམ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཅིག་གི་རྒྱས་ཚུལ་༼དྲིག་པར་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་བྱུང་པའི་སྤྱོད་ཆ་གཅིག་ཆ་  
ཆེག་སྟོང་དུ་བགོས་པའི་ཆ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་༽འབྲེལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་གསལ་པོར་བྱེད་བྱེད། ༢༠༠༡ ལོའི་དབྱེད་ཀྱི་དུས་སུ་མཉེ་སེམས་  
གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཐེ་མོ་ཁོ་མོ་སེན་གྱི་མཐོ་སྒྲོལ་དུ་རེ་ཆར་ཁྱོད་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་ལ་ལྟ་སྟོར་དུ་འགྲོ་སྐབས་ངས་དེ་ཆོ་དངོས་སུ་མཐོང་  
སྟོང་།

དེ་ནི་ཆེས་གསར་དུ་ཐོན་པའི་གླུ་པའི་སྒྲོག་པར་གྱི་འཕྲུལ་ལས་དང་ཡོ་ཆས་ལྡན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་ཞིག་རེད། རེ་  
ཆར་ཁྱོད་ལ་ལོ་ན་ཆུང་ཞིང་དང་བ་འདྲེན་པའི་ལས་རོགས་ཁག་ཅིག་འདུག ངས་དོ་སྣང་བྱེད་སའི་ཁོང་གི་ལས་གཞི་ཞིག་ནི་སྒྲོམ་པ་བ་ནམས་  
ལ་གཅིག་རྩིས་གཉིས་མཐུད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་བཞིན་པ་དེ་ཡིན། ཁོང་གིས་འཕྲུལ་ཆས་དང་དེ་དག་གི་བྱེད་ལས་ང་ལ་གསལ་པོར་  
བརྟན་སྟོང་། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དེར་གླུ་པའི་སྒྲོག་འགྲུལ་པར་ཆས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཅ་པའི་ཆ་ནས་གླུ་པའི་ནང་གི་སྒྲོག་གི་བྱ་  
འགུལ་ནམས་དངོས་འཛིན་པར་བཀོལ་བ་དང་། འཕྲུལ་ཆས་དེའི་བཟོ་དབྱིབས་ནི་མགོ་ལ་གྱོན་པའི་ལྷ་མོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་དེའི་སྟེང་ལ་  
བདེ་ལམ་ཆོར་དབང་མང་པོ་མཐུད་འདུག རེ་ཆར་ཁྱོད་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་གླུ་པའི་སྒྲོག་འགྲུལ་གྱི་པར་ཆས་འདི་ལ་བདེ་  
ལམ་ཆོར་དབང་ཉིས་བརྒྱ་ལྷ་བརྒྱ་དང་དུག་ལྡན་པས་འཛོམས་སྤྱོད་གི་ནང་དུ་ཆེས་རྒྱས་ཤུགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། ད་དུང་ཁབ་  
ལེན་ཕྱོག་སྒྲུའི་སྒྲོག་པར་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཆོར་དབང་ནི་ཤིན་ཏུ་ཚོ་བས་བརྟག་དབྱུང་གྱི་འབྲས་བུ་འབྲུལ་མེད་ཅིག་ཡོད་པར་  
འཕྲུལ་ཆས་དེའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་འགྲུལ་མེད་པར་སྤྱོད་དགོས། ངའི་གོ་ཐོས་ལ་གླུ་པའི་སྒྲོག་འགྲུལ་གྱི་པར་ཆས་འདིའི་  
རྒྱས་པ་ཆེ་ཤོས་ནི་དེའི་མགྱོགས་ཆད་རེད། ཏ་ལས་པ་ཞིག་ལ་འཕྲུལ་ཆས་འདིས་སྤྱོད་ཆ་གཅིག་ཆ་ཆེག་སྟོང་ལ་བགོས་པའི་ཆ་གཅིག་གི་  
ནང་དུ་བྱུང་པའི་གླུ་པའི་རྩིས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་ཆོར་བྱེད། ཁབ་ལེན་ཕྱོག་སྒྲུའི་སྒྲོག་པར་གྱི་རྒྱས་པ་ནི་གླུ་པའི་བྱ་འགུལ་གྱི་གནས་  
གཞི་དེ་མེ་ཏར་གཅིག་གི་ཆ་ཆེག་སྟོང་གི་ཆ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཏག་ཏག་སྟོན་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།

ང་ལྟ་སྟོར་དུ་སྟོང་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཉིན་མོ་དེར་ཁོང་ཆོས་འཕྲུལ་ཆས་འདི་དག་བཟོ་སྤྱོད་བྱས་ནས། ངས་ཡུན་རིང་ལ་ངོ་ཤེས་པའི་  
སྒྲོམ་པ་བ་ཞིག་གིས་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འདྲ་མེན་བྱས་པ་དེར་བརྟག་དབྱུང་ཞིབ་མོ་བྱས་འདུག རེ་ཆར་ཁྱོད་སྒྲོམ་པ་བ་དེའི་གླུ་པ་སྒྲོག་  
པར་བརྒྱབས་ཡོད་པ་ནམས་སྒྲོག་གླུ་ཀྱི་སྟེང་ནས་ང་ལ་བརྟན་ཅིང་། ཆོན་མདོག་འདྲ་མེན་གྱིས་གླུ་པའི་བྱ་འགུལ་ནམས་སྒྲོག་པར་དེ་  
དག་གི་སྟེང་དུ་མཚོན།

ཉིན་རྩིས་མ་དེར་ཆོགས་འདུ་དངོས་གཞི་ཆོགས་ནས་རེ་ཆར་ཁྱོད་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྟག་དབྱུང་གྱི་ཐོག་མའི་འབྲས་བུ་སྟེང་ཞིང་། སེམས་  
ཁམས་རིག་པ་སྤྲེལ་པོ་ལེ་༼Paul Ekman༽ཡིང་བགྲོ་སྟེང་འདིར་འགྲུགས་པར་མ་ཟད། ཁོང་གིས་སྒྲོམ་པ་བ་ཐེ་པའི་མེ་མང་པོ་ཞིག་ལ་



ཞིབ་འཇུག་གི་དཔེ་ཐོག་མའི་འབྲས་ཀྱི་རྫོང་ལ་གཏམ་བཤད་བྱས། རྫོམ་པ་བ་ལ་ཚན་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་གི་དཔ་འདི་ལ་ལོ་  
 ལྷས་ཚུར་རིང་པོ་ཡོད། ༡༩༩༠ རང་དུ་མདུན་ཁྱིའི་གསེབ་རིག་པའི་རྫོང་གྲུ་ནས་ཡིན་པའི་དང་རྩ་ཁྲི་ས་༼Herbert Benson༽ཞིབ་འཇུག་  
 ཚོད་ལྷ་བྱས་པ་དེ་ནས་འགོ་རྒྱུགས་པ་དང་། ཁོང་གིས་ལྷས་པོའི་ཆ་གསལ་གཤམ་ལ་ཆ་དྲོད་བརྒྱུད་དགོས་པའི་གཏུམ་མོའི་ཉམས་ལེན་ལ་  
 བཞུགས་པའི་རྫོམ་པ་བ་ཚོའི་ལྷས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་དྲོད་དང་སློག་འཛིན་རྒྱུར་གི་ཟད་ཤོན་ལ་འགྱུར་སློག་ཅི་བྱུང་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱས།  
 རེ་ཆར་ཁྱིའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་པས་ཀྱང་དང་རྩ་ཁྲི་ལྷར། ཅ་རམས་ལའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་རི་བོ་ནམས་ཐེ་པའི་དེ་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་དུ་བཞུགས་  
 པའི་མཚམས་པ་བ་མང་པོ་ལ་བརྟག་དཔྱད་གི་ཡོད། རི་བོ་འདི་དག་གི་ནང་བརྟག་དཔྱད་གི་དཔར་འབྲེར་བདེ་པའི་ཡོ་ཆས་དགོས་  
 པས། འཕྲུལ་ཆས་དེའི་རིགས་ཡར་ཐོན་མ་བྱུང་བར་དུ་ཞིབ་འཇུག་འདི་ལ་ཤག་ག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་གི་ཡུལ་མི་ཡིན་པའི་ཆོན་རིག་གི་བརྟག་དཔུང་ལ་ཀུན་སྨོན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་མཆིས་ཤིང་།  
 ཆོན་རིག་པའི་ཆོག་ས་སྡེ་ཁག་ནས་དེ་ཆོ་ལ་དོ་སྣང་ཤུགས་ཆེན་གྱིས་། རི་སྒྲིང་གི་དཔེན་གནས་སུ་སྤོང་པའི་མཆོམས་པ་བ་ལ་མཆོན་ན་ད་  
 དུང་དཀའ་འཛོལ་འཕར་མ་ཞིག་ཡོད་དེ། ཁོང་ཆོའི་སྤྱིང་འཇགས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟག་དཔུང་འདི་འབྲས་བར་  
 ཆད་ཆེན་པོ་གྱེད། དེའི་སྤྱིར་དང་ཐོག་ཁོང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་བརྟག་དཔུང་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་འདོད་པ་མེད་པ་དེ་ཏ་ལས་  
 པ་ཞིག་མིན། རྒྱ་མཆོན་གཞན་པར་ཞོག་ མཆོམས་པ་བ་མང་པོས་འབྲུལ་ཆས་འབྲེར་པའི་མི་ཁྱད་མཆར་བ་འགའ་ཤས་ཀྱི་འདོད་མོ་ཆོམ་  
 པར་གྱེད་པ་ལས་དགོས་དམིགས་གཞན་མཐོང་མེད། གང་ལྟར། ཆོན་རིག་བཀོལ་སྤོང་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲོམ་པ་བ་ཆོའི་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་  
 འགྲོས་ཉོགས་རྒྱ་ནི་ངས་སྐབས་དེར་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་རྒྱ་མཐོང་གུང་། ཁྱོད་ཀྱི་ཆུ་ལ་འདི་དུང་ཡང་འགྱུར་མེད། ། བརྟག་དཔུང་  
 འདིའི་རིགས་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་སྐྱད་ངས་འབད་པ་བྱས་ནས་མཆོམས་པ་བ་ཆོར་སྐྱུལ་མ་བཏང་ཞིང་། གཞན་པར་ཀྱི་སེམས་པས་ཀུན་  
 ཅས་བསྐྱངས་ཏེ་བརྟག་དཔུང་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུགས་དགོས་པའི་བསམ་ཆུ་ལ་བཏོན་སྤོང་། དེ་ཡང་སེམས་ཞི་བ་དང་དགེ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་  
 འབྲས་བུ་ཆོན་རིག་གིས་གསལ་པོར་སྒོན་བྱུང་ཆོའི་གཞན་ལ་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་སྟེད། སྐབས་དེར་ངས་སྐྱུལ་མ་བྱས་པ་དེ་  
 ཆོ་བཅོན་ཤུགས་ཤིག་རྒྱ་མ་སོང་བ་དང་། མཆོམས་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་དེ་ཡང་རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མའི་གོ་གནས་ལ་མགོ་བསྐྱར་  
 ཅས་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། ངས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དེ་དག་གི་རྒྱ་མཆོན་མཐོང་ནས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་རེ་བ་ཡོད།

བརྟག་དཔྱད་དེ་ཚོའི་འབྲས་བྱས་ཤེས་པའི་ཆ་གཅིག་གསལ་པོར་རྟོན་བྱུང། འོན་ཀྱང་། བར་སྒང་དུ་གནས་ཤིང་ངོས་གསུམ་  
དང་རྩན་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཤིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཀྱི་དཔེ་པ་དང་མི་འདྲ་བར། སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཐམས་ཅད་དང་། དུལ་ཅན་གྱི་  
ཚྱང་པའི་ཁྲིངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་འདྲུས་པའི་ཤེས་པའི་བརྟག་དཔྱད་འདི་ལ་གྲུབ་ཆ་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་གང་ཟག་སྒྲེར་  
ཞིག་གི་མྱད་པ་དང་སྟོན་པའི་སྟེང་ན་ཅི་འབྱུང་བ་འདི་ཡིན་པ་དང་། ཆ་འདི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་དཔེ་པ་ལ་མྱད་པའི་ཆ་ན་རིག་དང་གཤིས་སྟོན་  
སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ལ་ཆ་ཀྱེན་ཆང་། འོན་ཀྱང་། གྲུབ་ཆ་གཞན་ནི་སྟོའི་འཛིན་པ་དང་ཚྱང་ཆོར། སེམས་དང་སེམས་ཁམས་  
སོགས་མངོན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་གྱི་ཚྱང་བ་ཡིན། ཆ་འདིར་ཞིབ་འཇུག་ཀྱི་དཔེ་པར་གང་ཟག་དང་པོའི་དཔྱད་ཐབས་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་  
ཡིན། གསལ་པོར་བཤད་ན། བདེ་སྟིད་ཀྱི་ཚྱང་བ་ནི་སེ་འོད་འོླུ་མ་ནི་[serotonin] རེམ་དུ་སྤོང་བ་སྟེ་བྱ་མྱད་པའི་རྩིས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་  
རྩིག་ངེས་ཅན་ཞིག་དང་སྟན་དུ་འབྱུང་ཡང་། རྩེ་དངོས་རྩིས་འགྱུར་རིག་པ་དང་དབང་རྩེ་རྩེ་དངོས་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དེ་  
ཆོས་བདེ་སྟིད་ཟེར་བ་དོན་དོ་མ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གསལ་བཤད་ཀྱི་མི་བྱུང།

ནང་པའི་ཨོལ་ཏུན་གྱི་མོ་མ་ལ་པ་ལྟར་པའི་ལྷ་ས་ཙུང་ཆེན་གསུམ་པའི་ཆོས་རིག་གི་དབྱེད་ཐང་ས་དེ་མེད་ཀྱང་། ལོ་མཉམ་པའི་ས་དང་།

བཅས་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་པའི་སྒོའི་རང་བཞིན་གྱི་སྒོར་ལ་གོ་དོགས་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། ངས་གོ་བྱས་ཤིག་ལ། ཉེ་ཆར་མ་གཏོགས་ཆོན་རིག་  
པ་ཆོས་མི་ཞིག་གི་གཞིན་དུ་སྡོག་ས་རྗེས་གང་ཟག་དེའི་ལྗང་པའི་བྱ་བ་ཆ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བར་པལ་ཆེར་བསམ་མེད། འོན་ཀྱང་། དབང་  
ཅའི་རིག་པས་གསལ་དུ་རྟེན་པའི་ཤེས་ཡོན་དག་གིས་ང་ལྟ་བུ་མི་མཉམ་པ་ཆོའི་ལྗང་པ་ལ་འང་འགྱུར་བ་འགྲོ་བའི་རྣམ་པ་ངོ་མཆར་ཅན་  
ཡོད་པ་བརྟུན། ༡༠༠༩ ལོར་ན་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆོ་སྤྲུག་གི་ཆོག་གས་འདུའི་རྟེན་དུ་ངས་གནད་དོན་འདིའི་སྒོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་  
པའི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་གི་ནང་གསེས་ཤིག་སྟེ་ལྗང་པའི་མཉམ་ཆ་ཟེར་བ་ཞིག་དར་བ་ཞིན་པ་གོ་བྱས་ཐུང་། ངས་མཐོང་ཚུལ་ལ། འདིས་  
རྒྱན་དུ་འགྱུར་མེད་དུ་གནས་པར་འདོད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཕྱི་ནང་གི་སྒྲིབ་པ་སྟེ། རང་ག་ཤིས་དང་། རང་རྒྱད། ཐུན་སེམས་ཁམས་  
ཀྱང་ཡུན་རིང་པོར་འགྱུར་མེད་དུ་མི་གནས་ཤིང་། སེམས་ཀྱི་སྒྲིབ་བརྟན་དང་ཁོར་ཡུག་གི་འགྱུར་སྒྲིག་གིས་དེ་ཆོ་ལ་ཤུགས་ཀྱིན་ཐེབས་  
ཐུབ་པ་མཆོཅ། ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྒྲོམ་ལ་གོ་མས་པའི་གང་ཟག་ཆོའི་ལྗང་པའི་མདུན་ངོས་གཡོན་སྒྲིགས་ཀྱི་ཆ་དེར་བྱ་འགྲུལ་  
མང་བ་བརྟུན་ཟེན། ལྗང་པའི་ཆ་འདི་བདེ་སྦྱིད་དང་། དག་འབྱ། ཆོག་ཤེས་བཅས་དགེ་མཚན་ཆེ་བའི་སྒྲིབ་ཆོར་དང་འབྲེལ་ཞིང་། བདེ་  
སྦྱིད་ནི་ང་ཆོས་བསམ་བཞིན་དུ་ལྗང་པར་ཤུགས་ཀྱིན་ཐེབས་པའི་སྒྲིབ་ཆོར་ལ་བརྟེན་ནས་བསྦྱིད་ཐུབ་པ་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་འདི་ཆོས་ཤུགས་  
ལྷ་བརྟུན།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་རྒྱ་པ་སློང་དཔོན་ཆོས་གཤམ་གྱིས། མོམ་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་  
 སེམས་དང་ཆོར་བ་སོགས་ལ་བཅོས་བརྒྱུར་ངེས་ཅན་གྱི་དུབ་པའི་འདོད་ཚུལ་འདིར་རྒྱལ་སྤྱིར་བྱས་ཏེ་ཚོད་རྒྱུ་བ་ཆད་མཐོང་ཞིག་སྟེ།  
 ཁོང་གི་ཚོད་རྒྱུ་བ་གྱི་རྒྱ་མཚན་རྟེན་གཞི་ནི་ཡོངས་བྱལ་གྱི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་ཉིད་འདི་གཞིར་བཞག་ན་རྒྱ་ཞིག་གི་རྒྱུན་  
 རྒྱས་ཀྱིས་རྒྱ་དེའི་འབྲས་བྱེད་ལ་གྲགས་རྒྱུན་ཐེབས་ངེས། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འདི་ནི་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་གནའ་  
 རྒྱ་མོ་ཞིག་ནས་ཡོད་དེ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གཤེད་རང་ཉིད་འབྲས་བྱའི་རིགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་གཡོལ་འདོད་ཆེ། དེ་སྦྱང་གྱིང་གྱི་  
 རྒྱུན་རྒྱས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པར་གསུངས། དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྣངས་ཀྱི་རྒྱ་དུ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་པའི་འགྱུར་  
 འགོས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་རྒྱས་འབྱུང་། །དེ་གྱི་རྒྱུན་རྒྱས་ལ་བཅོས་བརྒྱུར་བྱས་ན། མོའི་གཤིས་རྒྱུད་དང་དེ་ལས་བྱུང་བའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྣངས་  
 དང་ཆོར་བ་སོགས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐུབ།

ཁོང་གི་ཚེད་སྐྱབ་ཀྱི་རིག་པ་འི་རྒྱལ་ཁྲིམ་གཉིས་པ་ནི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་མི་ཙམ་པ་འི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ལ། འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་  
མཁའ་ཤིས་ཀྱི་གསུང་ཞིག་རེད། ཆོས་ཉིད་འདིས་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་དུ་འགྱུར་བ་འི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་བསྟན་  
ཅིང་། ཐ་ན་རིག་པ་འི་རང་བཞིན་དུ་སྒྲིང་བ་འི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་འཛིག་ཁྲིམ་འདི་བེ་བ་འི་ཆོས་ཐམས་ཅད་མི་འཛིག་པ་ཞིག་མེད། དེ་བས་  
ན་ཆོས་ཉིད་འདིས་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་འི་ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་འགྱུར་བ་འི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་པ་གསལ་པོར་བསྟན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་  
མཐུན་པ་འི་རྒྱུན་བསྐྱུན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོའི་རང་ཚུལ་བཅོས་བསྐྱུར་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་དེ་འདྲའི་རྒྱུན་མཐུན་ཆེད་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་

རྫོན་དུ་བྱོན་པའི་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཆམས་དང་འདྲ་བར་སྒྲོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཅེས་བརྗོད་  
 བ་ཆོག་པའི་སེམས་ཀྱི་འགྲོ་བུགས་ཤིག་སྒྲེང་ཡོད། དེ་ཡང་ཁོང་གིས་ཆོར་བ་དང་བཅས་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདྲ་མིན་དེ་ཆོ་རྒྱས་  
 བུགས་ཀྱི་བྱལ་ཁོངས་རྩ་བུ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས། བྱལ་ཁོངས་འདིའི་ནང་དུ་འགལ་ཆར་གྱུར་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་རིགས་དུ་  
 མས་སྟོབས་བུགས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་ཤིག་གི་རང་ནས་ཕན་ཚུན་ལ་ཉག་དུ་བུགས་ཀྱིན་སྟེབས་ཤིང་། ཆོར་པའི་བྱལ་ཁོངས་སུ་ཞེ་སྤང་དང་།  
 ཁོང་གི། འཁོན་སེམས་ལ་སོགས་པའི་རིགས་གཅིག་དང་། རྟོགས་གཞན་དུ་འདི་དག་གི་རྟོག་ཆར་གྱུར་ཅིང་དགེ་མཚན་ཆེ་པའི་ཆོར་

བ་སྟེ་བྱམས་པ་དང་། སྟིང་རྩེ། གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྱེད་ལྟ་བུའི་རིགས་གཅིག་ཡིད། སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་གསུངས་དོན་ལ་  
འདི་འདྲའི་ཆོར་པའི་ཕྱོགས་ཁག་གང་ཤུགས་ཆེ་དུས། གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོར་པའི་ཕྱོགས་ཁག་གཞན་དེ་དུས་ངེས་ཅན་ཞིག་  
ལ་ཤུགས་ཞན་དུ་འགྲོ། དེའི་ཕྱིར་དགེ་མཚན་ཆེ་པའི་ཆོར་པའི་ཕྱོགས་ཁག་དེ་གོང་འཕེལ་དང་། སྤྱ་བརྟན། སྟོབས་ཤུགས་སོགས་བསྐྱེད་  
པར་འབད་འབྱུངས་བྱས་ན་དགེ་མཚན་མེད་པའི་ཆོར་པའི་ཕྱོགས་ཁག་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་ཉམས་ཤིང་། འདི་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྟོང་  
དང་ཆོར་པ་ལ་བཙོས་བསྐྱར་བྱེད་བྱུང་།

སེམས་ལ་བཙོས་བསྐྱར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་གནད་པ་ལྷ་མོ་རྣམས་སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་སྟོང་བ་  
གཞི་རྩར་བཞག་ནས་དཔེ་མཚན་བཀོད་དེ་གསལ་བཤད་བྱས། བན་ཚུན་འགལ་ཆར་གྱུར་པའི་ཆོར་པའི་རྣམས་ཤི་ཆ་གང་ལྟ་བུ་དང་། འདི་  
གཉིས་ནི་ཕན་ཚུན་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་མ་ཐེབས་པར་མཉམ་དུ་གནས་མི་བྱུང་། འོན་ཀྱང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཆ་གང་གཉིས་  
ཀྱིས་ཕན་ཚུན་མེད་པར་གཏོང་བ་ནི་རིམ་གྱིས་འབྱུང་བ་ཞིག་ལས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་འབྱུང་གི་མེད། ཕལ་ཆེར་དཔེ་འདི་འགོད་སྐབས་རང་ཉིད་  
འཆོ་སའི་ཆ་པའི་ས་ཁུལ་དུ་ཆར་དུས་སྟོབས་ནས་གནམ་གཤིས་གང་ཞིང་སྟོང་ཁང་དོན་པོ་བཟོ་བར་མེ་སྐར་པའི་འབྲས་བུ་ཁོང་གི་ཡིད་ལ་  
གར་ཡོད་སྟེ། གཞན་ཞིག་ཏུ་སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་སྟོན་མེ་ལས་བྱུང་བའི་འོད་ཀྱིས་སྒྲུབ་པ་དེ་མ་ཐག་ཏུ་མེད་པར་གཏོང་བར་  
གསུངས།

འགལ་ཆར་གྱུར་པའི་སྟོང་རང་བཞིན་གྱི་རིགས་གཉིས་ཕན་ཚུན་ལ་མ་གཞིན་པར་ལྟན་དུ་གནས་མི་བྱུང་བའི་ཆོས་ཉིད་འདི་ནི།  
སྟོབ་ལ་བཙོས་བསྐྱར་བྱེད་བྱུང་བར་འདོད་པའི་ནང་པའི་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཉེན་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དུས་ལུན་གང་འཆམ་ཞིག་ལ་བྱམས་  
བཙེ་སྦྱེད་སྐབས་སེམས་ཀྱི་ཞེ་སྤང་གི་རྣམས་ཤུགས་དེ་འགྲིབ་ངེས། ད་དུང་སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་གཞི་རྩའི་རྒྱུ་མེད་པར་བཏང་ན་  
དེའི་འབྲས་བུ་རྣམས་ཀྱང་སྟོང་བར་ཚོད་སྐྱབ་བྱས། དཔེར་ན། གང་ངར་མེད་པར་བཏང་ན་ལུས་ཀྱི་གང་འབྱར་དང་། འདར་སྲིག་ལྟ་བུ་  
གང་ངར་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲས་བུ་རྣམས་ཀྱང་སྟོང་འགྲོ།

སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་ལུས་དང་འབྲེལ་བའི་རྣམས་ཚུ་ལ་དང་མི་འདྲ་བར་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ལ་མཐའ་མེད་དུ་དར་འཕེལ་  
བྱེད་པའི་རྣམས་པ་ཡོད་པར་གསུངས་ཤིང་། སྟོ་སྟོང་བཞི་ལུས་རྩ་ལ་པ་དང་ལྷག་པར་རྒྱང་མཆོང་བྱེད་མཁན་གྱི་ལུས་པོའི་སྟོང་བཅར་དང་  
བསྐྱར་ནས་གསལ་བཤད་བྱས། ལུས་རྩ་ལ་གྱི་ཆད་གཞི་འདྲ་མེན་ལ་ལུས་རྩ་ལ་པ་སྟེར་སོ་སོས་དམིགས་ལུལ་བཟུང་ནས་སྟོང་བཅར་བྱེད་  
པ་དང་། ཡང་ན་ལུས་རྩ་ལ་པ་ཞིག་ལ་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་སྟོབས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་པོའི་རང་  
བཞིན་དང་གྲུབ་ཚུལ་གྱིས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཆོད་འཛིན་བྱེད། ཐན་དེད་དུས་ལུས་རྩ་ལ་པ་ཆོས་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་སྒྲན་ལ་བརྟེན་པས་ཁོང་ཆོའི་  
ལུས་པོའི་སྟོབས་ཤུགས་རྒྱུང་ཚམ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱུང་། འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་པོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་རྩ་བའི་ཆད་བཀག་ལས་བཞུགས་མི་  
བྱུང་། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། སེམས་ལ་རང་བྱུང་གི་ཆད་བཀག་ཉུང་བ་དང་། སེམས་ཆད་བཀག་དེ་ཆོ་ལས་ཐར་བྱུང་བར་གསུངས། དེའི་ཕྱིར་  
ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་སྟིང་རྩེ་ལྟ་བུ་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི་མཐའ་མཆམས་མེད་པར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བྱུང་། དོན་ངོ་མར་སྟོབ་དཔོན་  
ཆོས་གྲགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཟེ་བུ་དེ་ནི་ཤེས་བྱའི་གནས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་ཆུབ་པ་དེ་གཅིག་པུ་མེད་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་ལ་མཐའ་མེད་པའི་སྟིང་རྩེ་ལྟ་བུ་བྱུང་སྟེས་པ་འདི་ཡིན།

ཐན་སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་མ་བྱོན་པའི་སྤྱི་ལོ་ཉུང་རྒྱ་ལ་ཀྱི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གིས་སེམས་ནི་དགེ་མཚན་མེད་པའི་  
རང་ཆུལ་ཞིག་ནས་ཞི་བ་དང་དགེ་པའི་རང་ཆུལ་ཞིག་ལ་བསྐྱར་བྱུང་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པའི་མོས་མཐུན་བྱས། དུས་རབས་བཞི་

པའི་ཐོག་ཆེན་གྱི་བརྟན་བཅོས་ཤིག་སྟེ་རྗེ་བཙུན་བྱམས་མགོན་གྱིས་མཛད་པར་གྲགས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལྟར་མ་དང་། མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་གྱིས་བརྟན་པར་གྲགས་པའི་ཆོས་དབྱིངས་བསྟོན་པ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ལྟ་མེད་ཡིན་པ་དང་། དེའི་དྲི་མ་ནམས་སྒྲིམ་སྐྱབ་ལ་བརྟན་ནས་སྦྱང་བྱུང་བར་ཚུད་སྐྱབ་བྱས། བརྟན་བཅོས་འདི་ཆོས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ཏེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་འཆང་བྱ་བའི་རྒྱ་རང་ཉིད་ལ་ལྟན་སྟེས་སུ་ཡོད་པར་འདོད་པའི་དོན་སྟེ་འདི་གཞི་རྩར་བཟུང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་སེམས་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་དགེ་ཕྱོགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་བྱུང་བའི་ལྷ་བ་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་སེམས་ཀྱི་མི་དགེ་བའི་གཤེས་རྒྱུད་མཐའ་དག་འོས་འཚམ་གྱི་གཉིན་པོ་ལ་བརྟན་ནས་སྦྱང་བྱུང་བའི་ཡིད་ཆེས་འདི་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་དྲི་མ་ནམས་སེམས་ལ་ལྟན་སྟེས་སུ་ཡོད་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་མ་ཡིན་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་རྩ་བའི་རང་བཞིན་ནི་དྲི་མ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད། ཆོན་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་རེད། གཉིས་པ་དགེ་བའི་ཕྱོགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་བྱུང་བའི་རང་གཤེས་ནི་སེམས་བྱུང་ཚུལ་གྱི་ནང་དུ་རང་བྱུང་དུ་ཡོད། འདི་ནི་དང་པོ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་དོན་སྟེ་འདིའི་ཐད་ལ་བརྟན་པའི་བརྟན་བཅོས་སུ་སེམས་ཀྱི་རྩ་བའི་དོ་བོ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ལྟ་མེད་ཡིན་པ་སྟོན་སྟེ་དཔེ་མཆོན་མང་པོ་བཀོད་འདུག ཆོས་དབྱིངས་བསྟོན་པའི་མགོ་རུ་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་གྱིས་གསོན་ཉམས་ལྷན་པའི་དཔེ་མཆོན་མང་པོ་ཞིག་གི་སྟོན་སེམས་ཀྱི་དོ་བོ་ལྟ་མེད་པ་དེ་སེམས་ཀྱི་དྲི་མ་དང་ཉོན་མོངས་ནམས་ལ་བསྐྱར་ནས་བྱུང་བར་བརྟན་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ལྟ་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་འདི་ནི་མ་དགོགས་པའི་འོ་མའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མར་དང་། བྱམ་པའི་ནང་གི་མར་མེ། རྟོ་ཡི་ནང་དུ་ལྷག་པའི་ལྟ་མེད་ཀྱི་རིན་ཆེན་བྱེད་པ། བྱུང་མས་གཡོགས་པའི་ས་བོན་སོགས་ལ་མཚུངས་ཚུལ་གསུངས། འོ་མ་དགོགས་པས་མར་དངོས་སུ་ཐོན་པ་དང་། མར་མའི་འོད་དེ་ཕྱི་ལ་ཡོང་བར་བྱམ་པ་ལ་བྱ་གཞི་དཔོན་པ། རིན་ཆེན་བྱེད་པ་རྟོ་ཡི་ནང་ནས་སྟོན་འདོན་བྱས་པས་དེའི་འོད་ཕྱི་ལ་འཕྲོ་བ། ས་བོན་གྱི་ཤུན་ལས་གྱོལ་ཏེ་ཕྱ་གུ་སྟེ་བ། འདི་ལྟར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་ཏོགས་པའི་ལྷག་མཐོང་བསྐྱེད་བསྐང་བྱས་ནས་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ནམས་སྦྱངས་ཆོ། མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་གྱིས་ཆོས་དབྱིངས་ཞེས་བརྟོན་པའི་ལྟ་མེད་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་མངོན་དུ་འགྱུར་བྱུང་།

ཆོས་དབྱིངས་བསྟོན་པའི་ནང་དུ་ས་ཡི་ནང་ན་ཡོད་པའི་རྒྱ་དྲི་མ་མེད་པར་གནས་པ་ལྟར། ཉོན་མོངས་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དྲི་མ་མེད་པར་གནས་ཞེས་གསུངས། རྒྱུ་རྐྱེན་མའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ལྟ་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་དྲི་མས་སྐྱབ་ཚུལ་དཔེ་མཆོན་བྲངས་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་ནི། སངས་རྒྱས་མེ་ཏོག་པད་མ་མེ་གཙང་བཞིག་གི་སྟེང་དུ་བཞུགས་པ་དང་། སྦྱང་ཅི་སྦྱང་ཆང་དུ་བསྐྱུངས་ཡོད་པ། མེ་གཙང་བའི་ནང་ལ་གསེར་རྒྱུང་བ། དབུལ་བོའི་ཁྲིམ་གྱི་འོག་ལ་རིན་ཆེན་གྱི་གཏོར་བསྐྱུངས་པ། ནར་སོན་པའི་རྩྭ་ཤིང་གསར་དུ་སྟེས་པའི་ཕྱ་གུའི་ནང་དུ་ཡོད་པ། རྒྱལ་བའི་སྐྱེ་ཞིག་ཕྱིས་རས་ནང་དུ་བཏུམས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

བདག་ལ་མཆོན་ན། ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་སྟོན་རྒྱུན་གྱི་ཆ་གས་སུ་བྱུང་བའི་ཞིབ་ཆགས་ཤིང་རིགས་པའི་སྟོན་ནས་བརྟན་པའི་བརྟན་བཅོས་མང་པོ་ཞིག་ལས། རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་བོའི་བརྟན་བཅོས་གྲགས་ཆེན་འདི་གཉིས་དང་། གཞན་ཡང་འདི་ཆོ་དང་འདྲ་བར་སྟན་པ་གཞི་ལམ་ནས་བྱིས་པའི་བརྟན་བཅོས་གང་མང་ཞིག་གིས་ངའི་སེམས་ཁམས་བསྐྱང་བར་བྱས་ཆུང་། ནང་པ་ཆོར་མཆོན་ན། ང་ཆོ་ཆང་མའི་རྒྱུ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ཡོད་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་ཉག་ཏུ་སྒྲོ་སྟོབས་བསྐྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་གཏིང་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡིན།

ངས་ཆོན་རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་ལ་བརྟན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཆད་མ་ཡིན་པ་རྟོན་བྱེད་དགོས་པའི་



བསམ་ཚུལ་འདོན་གྱི་མེད་ལ། ངའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྤོང་སྤྱོད་པ་དེ་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་བ་ལ་ནང་པའི་སྤོང་སྤྱོད་ཀྱི་ནང་དུ་འབད་བཅོམ་གང་མང་ཞིག་བྱུང་བའི་སྤོང་སྤྱོད་སྤངས་འགའ་ཞིག་གསལ་བ་གད་སྤོང་སྤྱོད་ཀྱི་ཙམ་ཡིན། དབང་ཅའི་ཆུང་རིག་གི་ཁྱད་པའི་མཉེན་ཆ་ཟེར་བའི་རྣམ་གཞག་འདི་ནང་ཆོས་ནང་གནད་སྤོང་སྤྱོད་ཀྱི་མཉེན་ཆ་ཟེར་བའི་རྣམ་གཞག་འདི་ལ་འབྲེལ་བ་གད་སྤོང་སྤྱོད་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཐ་སྙད་རྣམས་སྤོང་སྤྱོད་འཛིན་པའི་ཆུང་རིག་གི་ནང་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་སྤོང་སྤྱོད་པའི་ཐ་སྙད་དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མི་འདྲ་ནའང་། གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་འདི་གཉིས་གསལ་སེམས་ནི་བཅོས་བསྐྱར་སྤོང་སྤྱོད་ཆོག་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་འདོད་པ་དེ་རེད། དབང་ཅའི་སྤྱང་ཕྱང་ནི་མཉེན་ཆོའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདིས་ཁྱད་པ་ནི་ཏ་ཅང་མཉེན་ཆོའི་ཞིག་ཡིན་པ་བསྟན་ཅིང་། སྤོང་སྤྱོད་པ་ལ་བཅེན་ནས་ཉག་ཏུ་འགྱུར་བ་འགོ་བྱུང་བ་དང་། དབང་ཅའི་སྤྱང་ཕྱང་བར་ལ་འབྲེལ་བ་གསལ་བ་འབྱུང་བར་མ་ཟད་དབང་ཅའི་སྤྱང་ཕྱང་གསལ་བ་འབྱུང་བ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ནང་དུ་སྤྱུལ་བྱུང་གི་ཆེད་ལས་པ་སྟེ། ལུས་རྩ་ལ་པ་དང་། མིག་མང་ཅེ་མཁུ། རོལ་མོ་བ་སོགས་ལ་བརྟག་དབྱེད་སྤོང་སྤྱོད་ཀྱི་ཁོ་ཆོས་སྤོང་བཅར་ལུགས་ཆེན་བྱས་པའི་དབང་གིས་ཁྱད་པའི་ནང་ལ་མཐོང་ཆོས་སྤྱུར་པའི་འགྱུར་བ་འབྱུང་། གོམས་པ་ཐོབ་པའི་སྤོང་སྤྱོད་པ་བརྒྱུས་ཀྱང་ལུས་རྩ་ལ་པ་འདི་ཆོ་དང་འདྲ་སྟེ། ཁོང་ཆོ་ཡང་ཆེད་ལས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤོང་སྤྱོད་ཉམས་ལེན་ལ་དུས་ཆོད་དང་རྣམས་ལུགས་ཡོད་ཆད་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་འདོན།

སེམས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་སྤོང་སྤྱོད་པ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཅི་འབྱུང་བ་ལ་སྤོང་སྤྱོད་པ་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ཏུ་སྤོང་སྤྱོད་པ་གང་ཡིན་རུང་། སྤོང་སྤྱོད་པ་པོ་རང་ཉིད་ལ་ཡུན་རིང་གི་སྤོང་སྤྱོད་བཅར་དང་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ལ་བཅེན་ནས་ཐོབ་པའི་རིག་རྩ་ལ་མང་པོ་ཞིག་དགོས། སྤོང་སྤྱོད་དང་གོམས་འདྲིས་ལས་ཐོབ་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་བཅེན་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཡུལ་གཅིག་གི་སྤོང་སྤྱོད་འཛིན་གྱི་ཐུབ་ཅིང་། དུས་ཡུན་སྤང་དུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཡུལ་དེ་ར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་སྤོང་སྤྱོད་གཏོད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམས་སྤོང་སྤྱོད་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་ཆོག་ཡུན་རིང་གི་གོམས་འདྲིས་ལ་བཅེན་ནས་སེམས་ཀྱི་རྣམས་སྤོང་སྤྱོད་བྱུང་བ་སྟེ། ཡིད་སྤོང་སྤྱོད་དང་། དབྱེད་ཤེས། འཆར་སྤང་སོགས་གང་གཅོ་བོར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་པ་དེ་ཡར་རྒྱས་འགོ། རྒྱུན་བསྐྱེད་པའི་སྤོང་སྤྱོད་བཅར་དང་ཉམས་ལེན་ལ་བཅེན་ནས་རིག་རྩ་ལ་དེ་ཆོ་བཀོད་འདོམས་སྤོང་སྤྱོད་པའི་རྣམས་པ་ནི་ཏ་ལམ་རང་ཉིད་ལ་ལྟན་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་ཆགས། རིག་རྩ་ལ་དེ་འདྲ་ཉམས་ལེན་སྤོང་སྤྱོད་པའི་བྱ་བ་འདི་ལུས་རྩ་ལ་པ་དང་། ཡང་ན་རོལ་མོ་བ་ཞིག་གི་སྤོང་སྤྱོད་བཅར་དང་འདྲ་བ་གསལ་བ་རེད། གཞན་ཡང་ཆུ་རྒྱལ་དང་རྒྱང་འཁོར་ཞོན་སྤངས་ལ་སྤོང་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུར་མཆོན་ནའང་། ཐོག་མའི་སྤྱོད་པའི་ཆོ་ཏ་ཅང་ཁག་པ་དང་མའི་རང་བྱུང་གི་རྣམས་སྤོང་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་འགྲུལ་དང་མི་མཐུན་པ་ལྟར་སྤང་ཡང་། སྤོང་སྤྱོད་ཀྱི་གོམས་བྱས་ཏེ་རྩ་ལ་པ་བྱུང་ཆ་དེས་རྩེས་ལས་སྤོང་སྤྱོད་པ་རེད།

སེམས་སྤོང་སྤྱོད་པའི་ལས་ཀྱི་མང་གཞི་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་སྤོང་སྤྱོད་ཀྱི་གཏད་དེ་དཔྱད་པ་བསྐྱེད་ཀྱི་འདི་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དང་། ཡང་ན་ཉེ་འཁོར་དུ་སྤང་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་བ་ལ་སྤོང་སྤྱོད་ཀྱི་གཏད་ནས་ཤེས་ཏོགས་དེས་ཅན་ཞིག་སྤོང་སྤྱོད་འདོད་ཆོ། དཔྱད་པ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། སྤོང་སྤྱོད་ཀྱི་གཏད་ནས་སྤངས་ནང་དུ་ཆོའི་སེམས་ནི་རྒྱུན་པར་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་པའི་གཏད་པ་མེད་པ་དང་། ང་ཆོའི་བསམ་སྤོང་སྤྱོད་ལུགས་ཀྱི་མཉེན་ཆ་ཟེར་བའི་སྤོང་སྤྱོད་ཀྱི་ཡུན་དུ་འབྱུགས་འགོ། ཐོག་མར་དཔྱད་པ་ལ་སྤོང་སྤྱོད་བཅར་བྱས་ན་ང་ཆོས་གང་བྱུང་རྒྱ་ཡན་དུ་འབྱུགས་པའི་བསམ་སྤོང་སྤྱོད་བསྐྱེད་པའི་ཆོའི་ཐུབ་ཅིང་། འདི་ལ་བཅེན་ནས་ང་ཆོས་རིམ་གྱིས་སྤོང་སྤྱོད་དམིགས་པའི་སྤྱོད་པ་ལ་ཐད་ཀར་བསྐྱེད་ཆོག་ནང་པའི་སྤོང་སྤྱོད་ཀྱི་ནང་དུ་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ནི་དཔྱད་པ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན། དཔྱད་པ་སྤོང་སྤྱོད་པའི་ཐབས་ལམ་དུ་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་འདམ་པའི་དགོ་མཆོན་ནི། དབྱུགས་ལེན་པ་ནི་རྩ་ལ་པ་ལྟ་བུ་དང་བྱུང་གི་བྱ་བ་འགྲུལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རི་སྤོང་དང་ཆོའི་ཆོའི་བར་དེ་སྤོང་སྤྱོད་དང་ཆོའི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཡོད། དེའི་སྤོང་སྤྱོད་པ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་དམིགས་པ་གཞན་



ཞིག་འཆོལ་དོན་མེད། གོམས་འདྲིས་ལས་སྦྱངས་པའི་དྲན་པས་ད་དྲུང་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དང་ཉེ་འཁོར་དུ་ཆོས་དང་ཡུང་བ་ཆེས་པ་མོ་  
 ཞིག་ཡུང་ཡང་དེ་འདྲིན་པའི་ཆོར་གཤེས་ཏེ་ལས་པའི་ཆད་མཐོང་བའི་ཞིག་བསྐྱེད་ཟུབ།

དན་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གྲུབ་ཆ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ནི་ཡིད་བྱེད་བསྐྱེད་བསྐང་བྱས་ནས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆུ་འདི་ཡིན། ངའི་གོ་  
 ཐོས་ལ་དེང་གི་འཛམ་གླིང་སྤྱི་དང་། རྣམ་པར་སྟོབས་འཕྲོར་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དུ་སྤྱུག་པའི་བརྒྱ་ཆའི་གངས་འཛོར་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་དོ་  
 རྒྱང་ངམ་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་མ་འདང་བའི་དཀའ་ངལ་འབྲད་པས། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་དང་ཆུ་ཁྱེན་སོགས་ཉོགས་པར་ཞིབ་འཇུག་ངེས་  
 ཅན་ཞིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། རང་བརྟན་གྱི་ལོ་རྒྱས་རིང་མོའི་ནང་ཡིད་བྱེད་ལ་སྦྱང་གོམས་བྱས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་དག་གིས་ལས་གཞི་དེར་  
 རམ་འདེགས་བྱེད་ཆོག རང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་། ཡིད་བྱེད་ནི་དུས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་ང་ཆོའི་ཆོར་ཤེས་ལ་སྦྱང་བའི་  
 ཡུལ་འདྲ་མིན་ནང་གི་ཆོས་གཅིག་ལ་གཅོ་སེམས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་ཞིག་དུ་ངེས་འདོན། ལྷབས་འདིར་ཡིད་  
 བྱེད་ནི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་གཅིག་ཁོ་ན་འམ་འགའ་ཤས་ཡིན་མིན་དང་། དེ་བཞིན་ཡིད་བྱེད་ནི་དབང་དུ་འདུས་པའི་བསམ་བློ་བཀོལ་སྤྱོད་  
 དང་གཅིག་པ་ཡིན་མིན་གྱི་ལྟ་བུའི་ལངས་ཚུགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཤུམ་རྣམས་བཞག་ནས། ང་ཆོས་ཡིད་བྱེད་ནི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་གི་རྣམ་  
 པ་བྱེད་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ངེས་པར་བྱེད་པའི་སེམས་པ་ཞིག་

དུང་ཁོ་མོ་ཉེ་ལྷོ་ཡོད། ཡིད་ལྟོ་ཀྱིས་ར་མོ་མོ་ཅི་ཡུལ་གཅིག་གི་ཉེ་དུ་བརྟན་པོར་འཛོག་པར་རམ་རམ་གྱུགས་ཀྱིས་བྲགས་ལྟོ།

ཡིད་ཀྱིད་ལ་གོམས་པ་ཀྱིད་པ་ནི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུ་ལ་རྣམས་བཀོད་འདོམས་ཀྱིད་པའི་ལས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡིད། རྟེན་སྐབས་  
ཀྱི་ན་གཞིན་མང་ཆེ་བར་མ་ཟད། ཐ་ན་ཡིད་ཀྱིད་ཞན་པའི་གཞིན་རྒྱ་དེ་ཆོས་ཀྱང་ཡིད་དབང་འབྲུག་པའི་སྒྲིག་བརྒྱན་ཞིག་ལ་སྒྲོ་གཡེང་  
མེད་པར་རྩ་བ་ཐུབ་པར་རེས་ཤིང་། ཁོ་ཆོའི་དཀའ་ངལ་ནི་བྱ་བ་གཅིག་ལས་མང་བ་ལྟར་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་རྩར་ཡུལ་གཅིག་ལ་  
སེམས་གཏད་དེ་གནས་མ་ཐུབ་པ་འདི་རེད། རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་ནི་གོམས་གཤིས་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཡུལ་ཞིག་ལ་གོམས་འདྲིས་མེད་  
པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ཡུལ་དེར་ཡིད་ཀྱིད་གཏོད་པར་ཆེད་དུ་འབད་བརྩོན་བྱགས་ཆེན་ཀྱིད་དགོས། ཡིན་ཡང་། སྦྱོང་བརྗེར་བྱས་ནས་གོམས་  
འདྲིས་ཐོབ་ཆེ་ང་ཆོས་འབད་བརྩོན་བྱགས་ཆེན་ཀྱིད་མི་དགོས་ཏེ། ཐོག་མར་ཏ་ཅང་དཀའ་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། གོམས་འདྲིས་  
ལ་བརྟེན་ནས་ཐྱིས་སུ་ལས་ཀ་དེར་སྦྲར་བཞིན་འབད་བརྩོན་ཀྱིད་མི་དགོས་པ་ནི་ང་ཆོའི་སྦྱེར་གྱི་མྱོང་བ་ལས་གསལ། རང་པའི་སེམས་ཁམས་  
རིག་པའི་གོ་རྟོགས་གཞི་ལ་བཞག་ན། རྒྱུན་བསྐངས་ཤིང་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྒྲོ་ནས་ཡིད་ཀྱིད་ལ་གོམས་འདྲིས་ཀྱིད་པར་དང་ཐོག་འབད་  
བརྩོན་བྱགས་ཆེན་ཀྱིད་དགོས་ཀྱང་། རིམ་གྱིས་དེ་ལ་གོམས་པའི་དབང་གིས་འབད་བརྩོན་རྩུང་རྩུང་ལས་མི་དགོས། མཐའ་མར་འབད་  
བརྩོན་ཅི་ཡང་ཀྱིད་མི་དགོས་པར་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་།

ཡིད་བྱེད་ལ་གོམས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་ནི་བསམ་གཏན་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡིན། བསམ་གཏན་བསྐྱེད་པ་པར་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་སྤྱི་ནང་གང་རུང་གི་ཆོས་ཤིག་འདམ་ཆོག་འོན་ཀྱང་། དམིགས་ཏེན་དེའི་སྤང་བརྟན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོལ་འཆར་སྒྲ་བཞིག་དགོས་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་ཏེན་དེའི་སྤང་ལ་ཆེད་དུ་གཏད་ནས་དུས་ཡུན་རིང་པོར་གནས་པར་བརྟན་དགོས། ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་དམིགས་པའི་སྤང་དུ་གནས་པར་བྱེད་པའི་བྲན་པ་དང་། རྗེ་ཅི་གཅིག་དུ་གཏོད་པའི་གསལ་ཆ་སྟེ་བྱེད་པ་དང་འཕྲོ་བ་སོགས་ལ་ལྟ་བུའི་ཤེས་བཞིན་བཅས་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་རྩོལ་གཉིས་འདུས། ཉམས་ལེན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་གོམས་འདིས་ལ་བརྟན་ནས་རྒྱན་བརྟན་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། དམིགས་པ་འཛིན་པའི་སེམས་ཀྱི་གསལ་ཆ་ལམ་ཤེས་བཞིན་གཉིས་བསྐྱེད་བསྐྱང་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། ད་དུང་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱིས་སེམས་ཀྱི་བཏང་སྟོམས་ལ་བརྟན་ནས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ལ་དབྱེད་པའི་ཚོལ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་

དགོས་ཤིང་། མང་དྲགས་ན་ཆོས་དེར་སྒྲོ་འདོགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུགས་བརྒྱུ་འགྲོ།

ཉམས་ལེན་པ་ཆོས་ཤེས་བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་གཡེང་བ་རྟོགས་ཆེ། སྒྲོ་ཆེ་དེ་རིམ་གྱིས་དམིགས་པ་ལ་ཚུར་འགྲུག་དགོས། དང་ཐོག་སེམས་གཡེང་བའི་ལས་དང་ལས་འདི་རྟོགས་པའི་བར་ལ་དུས་ཡུན་གང་འཆམ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་། ཡུན་རིང་གི་སྤྱང་བ་དང་གོམས་འདྲིས་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་ཡུན་དེ་བྱུང་དུ་འགྲོ་ངེས། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོམས་པའི་སྒྲོ་མ་པ་བཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་པའི་སྤྱང་དུ་ཡུན་རིང་པོར་འཛོལ་བྱུང་པར་མ་ཟད། སེམས་དང་དམིགས་པའི་སྤྱང་དུ་འགྱུར་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ཡང་ཆོར་བྱུང་། ད་དུང་ཉམས་ལེན་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། སེམས་ཀྱི་རྒྱ་སྒྲོལ་འདི་དག་བཞུགས་འདོམས་བྱེད་པར་སྐབས་བདེ་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་ཤིན་གང་ཞིག་གི་སྤྱང་དུ་འང་འབད་མེད་དུ་གཏོད་ཆོག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཁོང་ལ་ཤིན་ཏུ་སྤངས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐོབ་ཡོད་པར་བཤད། འདི་འདྲའི་སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་ལ་ཞིག་གནས་ཀྱི་ཤེས་པ་ཟེར།

སྒྲོ་གཞུང་ཁག་ཏུ་གསུང་ཚུ་ལ་ལ། གོམས་འདྲིས་ཐོབ་པའི་སྒྲོ་མ་པ་བཞིག་གིས་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་བྱང་ནས་ཆུ་ཆོད་བཞིའི་རིང་ལ་སེམས་མ་གཡེང་བར་སྒྲོ་ཆེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་བྱུང་། ངས་ཞིག་གནས་ཐོབ་པར་གྲགས་པའི་བོད་པའི་སྒྲོ་མ་པ་བཞིག་ངོ་ཤེས། འོན་ཀྱང་སྒྲོ་མ་པ་བཞིག་ལ་ད་ལྟ་ཁོང་གི་སྤངས་ཐོབ་ཀྱི་དེ་མེན་རེ་ཆར་ཁྱིའི་བརྟན་དཔུང་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་འབྲུལ་ཆས་དེ་དག་བརྒྱུད་ནས་ཁོང་གིས་ཞིག་གནས་སྒྲོ་མ་པའི་སྐབས་ཞིབ་འདུག་བྱེད་བྱུང་བྱུ་ན་ཆོས་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཐོན་སྲིད། རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཡིད་བྱེད་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་གསར་པ་དེར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་བརྟན་དཔུང་ཅིག་ནི། དེང་སྐབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལས་བཞུགས་པའི་ཡིད་བྱེད་འདི་འདྲའི་རིགས་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་བྱུ་དེ་རེད། རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པས་ཞིབ་འདུག་བྱེད་བཞིན་པའི་ཡིད་བྱེད་ནི་ཡུན་རིང་གོས་ལ་སྐར་མ་འགའ་ཤས་ཅོམ་ལས་རྒྱ་ནག་བསྐྱེད་མི་བྱུང་།

སྒྲོ་མ་གྱི་ཉམས་ལེན་འདི་ཆོས་ཁ་ལོ་བསྐྱུར་བདེ་ཞིང་གཞི་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་སྒྲོ་ཞིག་བསྐྱུན་བྱུང་། འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ང་ཆོའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་དཔུང་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེར་ཞིབ་ལྟ་ན་མོ་ཞིག་བྱེད་བྱུ་དེ་ཡིན་ཆེ། ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྒྲོ་མ་པའི་སྒྲོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཅོམ་གྱིས་འདང་གི་མེད། ཞིབ་འདུག་བྱེད་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེའི་ངོ་བོ་དང་ཁྱད་ཆོས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པར་རིག་ཅུ་ལ་མང་པོ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་དགོས། གནས་རིམ་གཉིས་པའི་སྒྲོ་སྒྲོང་འདི་ལ་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་ལྟག་མཐོང་། རྒྱ་ཤེས་ཀྱི་ཞིག་གནས་ཀྱི་སྐབས་སུ་གཡེང་བ་མེད་པར་སྒྲོ་ཆེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་གཅི་པོར་འཛོན་ཅིང་དེའི་ཡོན་ཏན་འཚོལ་སྐྱབ་བྱེད་པ་དང་། ལྟག་མཐོང་གི་སྐབས་སུ་སྒྲོ་ཆེ་གཅིག་ཏུ་གནས་ནས་ནམ་པར་འབྱེད་པའི་རྟོག་པ་དང་དཔུང་པ་སྐྱབ་པ་གཅི་པོ་ཡིན།

སྒྲོ་མ་རིམ་གྱི་ནང་དུ་དུས་རབས་བརྒྱུད་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་པའི་མཁས་དབང་ཀ་མ་ལ་ཤུ་ལས་ཞིག་གནས་དང་ལྟག་མཐོང་གཉིས་ཀ་གོ་རིམ་ལྟར་པའི་སྒྲོ་ནས་ངེ་ལྟར་སྐྱབ་ཚུ་ལ་གྱི་འགྲུལ་བཤད་རྒྱས་པ་ཞིག་གསུངས་ཡོད། ཐབས་ལམ་འདི་གཉིས་བྱང་འབྲེལ་བྱས་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཡོད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བར་བཞོལ་བ་དང་། འདི་ལྟར་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དང་ཆོར་བ་བརྒྱུད་ནས་སྤྱིད་པ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཆོག་ཁོང་གིས་འཛོག་སྒྲོ་མ་དང་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་ལ་དཔུང་པ་གཏོང་བའི་དཔུང་སྒྲོ་མ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཆ་སྒྲོམས་པ་མོ་ཞིག་འཛོན་དགོས་ཚུ་ལ་ནན་ཏན་དུ་གསུངས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དཔུང་སྒྲོ་མ་དང་འཛོག་སྒྲོ་མ་གཉིས་ནི་ཕན་ཚུན་གྱི་སྤྱོད་ཤུགས་ཉམས་པར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་སྒྲོལ་མ་འདྲ་བ་གཉིས་ཡིན། ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་གི་སྤྱང་དུ་སྒྲོ་ཆེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པ་ལ་ཏ་ལམ་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་སེམས་ཆོས་དེའི་སྤྱང་དུ་གཏོད་པ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཆོས་དེ་དང་བསྐྱེས་སྒྲུར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ལྟག་མཐོང་ལ་མཚོན་ན་ཐད་ཀར་ཁ་ལོ་བསྐྱུར་བའི་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་

ངེས་ཅན་ཞིག་དགོས་ཤིང་། གྲུ་འགྲུལ་འདིའི་ནང་སེམས་ནི་དཔུང་བྱའི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེའི་རྣམ་པ་འཕམ་ཁྱད་ཆོས་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགོ་བཞིག་རེད།

སྒྲིབ་དཔོན་ཀྱི་མ་ལ་གྱི་ལས་ལྷན་མཐོང་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་དེ་ཆོས་ཐོག་མར་འཆོལ་ཞིབ་ཕྱོ་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དཔུང་པ་ཅི་ཐུབ་ཐུབ་གྱིས་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་བྱེད་པ་དང་། སྤྱིས་སུ་དཔུང་པ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་ལ་ཅི་ཐུབ་ཐུབ་གྱིས་ཡུན་རིང་པོར་སྒྲིབ་ཀྱི་གཏིང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་། ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་གིས་ལྷན་མཐོང་གི་རང་ལྷགས་བརྒྱལ་ས་དུས་དཔུང་སྒྲིམ་གྱི་རྣམ་ཚུལ་དེ་སྒྲིམ་ཡང་འགོ་ཚུལ་དགོས། འདི་འདྲའི་བསྐྱར་སྒྲིམ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིའི་རྣམ་པ་དེ་ཆོད་མཐོ་བོ་ཞིག་ལ་སྒྲེབས་དུས་འཛིན་སྒྲིམ་དང་དཔུང་སྒྲིམ་གང་ཡིན་ཡང་འབད་མེད་དུ་བསྐྱབ་ཐུབ།

ཤེས་བྱའི་སྤྱི་ཆོན་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་སྒྲིམ་སྐྱབ་གྱི་ཉམས་ལེན་ནང་དུ་ཐབས་ཤེས་ལ་བརྟེན་ན། འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲིབ་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་གཏིང་ལྷགས་ཐུབ། ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོད་བ་ལ་སྒྲིབ་བསམ་དང་འབྲུལ་སྒྲིབ་གིས་བར་ཆད་བྱེད་སྒྲིབ་བས། དཔུང་སྒྲིམ་གྱི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་ཞིག་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་རིམ་པ་ཅན་གྱི་དཔུང་པ་ཟེར་བ་ལྟ་བུའི་སྒྲིམ་གྱི་ཐབས་ལམ་གཞུང་དུ་གཏན་ལ་ཡབ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་དཔུང་སྒྲིམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་རྣམས་ཀྱང་གཞུང་ལུགས་ཁག་དུ་གཏན་འཁེབས་བྱས་པ་དང་། སྒྲིམ་པ་པོ་རང་ཉིད་གྱིས་དེའི་ནང་དུ་གཅིག་བདམས་ནས་དཔུང་པ་གཏིང་ཆོག་དཔུང་སྒྲིམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་ཞིག་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཀྱི་མི་ཉག་པའི་རང་བཞིན་འདི་ཡིན། ནང་བརྟན་དུ་མི་ཉག་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་སྒྲིམ་སྐྱབ་གྱི་བརྗོད་བྱ་རིན་ཐང་ལྡན་པ་ཞིག་དུ་བརྟེན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ང་ཆོས་མི་ཉག་པའི་དོན་རིགས་པས་ཉོགས་ཐུབ་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ནང་གི་སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་དུ་གོ་ཉོགས་འདི་སྒྲིབ་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པས་ཡིན། དཔུང་སྒྲིམ་དང་འཛིན་སྒྲིམ་གཉིས་བརྒྱད་ནས་མི་ཉག་པའི་དོན་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བའི་སྒྲིབ་དུ་སྒྲིབ་ཐུབ་ན། ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ཡང་གཅིག་སྒྲིམ་ཆེར་འཛིན་ངེས།

ཐོག་མར་སེམས་སྟོད་དེ་རང་གི་ལུས་དང་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཕྱོགས་ལ་བྱན་པ་བསྐྱེད་ནས་ཉམས་ལེན་གྱི་སྐབས་སུ་ལུས་པོའི་སྒྲིབ་གི་འགྲུར་བ་ཕྱོ་མོ་སྒྲིབ། དབུགས་འབྱེན་རྒྱབ་ཀྱི་བར་ལ་ཅི་ཞིག་བྱུང་བ་འཛིན་པའི་ཆོར་ཤེས་བསྐྱེད་བསྐྱང་བྱེད་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ན་ངོ་བོ་གཅིག་དུ་གནས་པ་འཕམ་འགྲུར་བ་མེད་པའི་ཆོས་ཤིག་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ནང་དུ་མེད་པའི་ཁྱོད་ཉོགས་ཤིག་སྒྲིབ་ཐུབ། ཉམས་ལེན་འདི་ཆོད་མཐོ་བོ་ཞིག་ལ་སྒྲེབས་དུས་འགྲུར་ལྡོག་ཉོགས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་དེ་ཕྱི་རྒྱུས་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆོག་ཤིང་། དཔེར་ན། བྱེད་ཐབས་ཤིག་ནི་ང་ཆོ་གསོན་པོར་འཆོ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་དུ་རྒྱ་ཕྱོ་མོ་དེའི་སྒྲིབ་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ཆེ་ང་ཆོའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་འཛིན་སྒྲིབ་པའི་རང་བཞིན་ལ་གོ་ཉོགས་དང་གཅིག་སྒྲིམ་འཛིན་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱར་ཐུབ། བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞིག་ནི་ལུས་པོའི་རྣམ་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས། ལྷག་པར་ན་བ་དང་རྒྱུད་པའི་སྒྲིབ་ལ་དཔུང་པ་ཞིབ་ཆོགས་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། སྒྲིམ་པ་པོ་ཞིག་ཀྱི་སྒྲིབ་དངོས་རིག་པའི་ཤེས་ཡིན་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་ཆོ། ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་འདིའི་ཁྱོད་པའི་འདུས་དོན་ནི་ལྷག་དུ་ཕྱག་པོ་ཞིག་ཡོད་སྤྱོད།

བསམ་སྒྲིའི་དཔུང་པ་འདི་ཆོ་ནི་དུས་རབས་མང་པོ་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱས་ཡོད་པ་དང་། རྒྱབས་ཆེན་གྱི་སྒྲིམ་པ་བ་སྒྲིབ་ཕྱག་མང་པོས་དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་ཆོད་མ་ཡིན་པ་ར་སྒྲིབ་བྱས། ནང་པའི་ཉམས་ལེན་རྣམས་སྒྲིམ་གྱི་ཐབས་ལམ་དུ་གཏན་ལ་མ་ཡབ་ཡོད་པའི་སྒྲིབ་དུ་དེ་དག་གི་ཕན་རྒྱས་ལ་ཆོད་ལྟ་བུས་པར་མ་ཟད། ཆོད་མའི་སྒྲིབ་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱེད་ལ་ཡང་བྱས་ཡོད།

ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱང་བྱེད་པའི་དོན་དུ། གང་ཟག་དང་པོའི་དཔུང་ཐབས་འདི་ཆོན་རིག་གི་དཔུང་

ཐབས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་ཡིན་ཆོ། ལྷ་བས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ཉམས་ལེན་དེ་ཚོ་དུས་ཚོད་བཞིའི་རིང་ལ་ལྷ་  
མཐུད་ནས་རྒྱུན་བསྐྱོད་བྱེད་མི་དགོས་ཤིང་། འཛིག་སྒྲིམ་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་དཔུང་པ་གཉིས་གང་ལ་གང་འཆོམ་གྱིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་  
རྒྱ་དེ་རེད། དཔུང་ཐབས་འདི་ཚོ་ལ་སྦྱོང་བ་དར་བྱེད་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཡིན་ཏེ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཞིག་ལ་མཆོན་ནའང་། ཕྱིས་དང་།  
ཡོ་ཆས་འདྲ་མིན་བཞག་སྦྱོང་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་ལེགས་གྲུབ་ཕྱིན་ཡོད་མེད་དང་ཚོད་ལྷ་འབྲས་བྱ་ཐོག་མའི་ཚོད་དཔག་  
དང་མཐུན་མིན་ཉིགས་པའི་རྣམ་དཔྱད། དེ་བཞིན་བྱས་ཟེན་པའི་ཚོད་ལྷ་འབྲས་བྱ་རྣམས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་སོགས་ཀྱི་ཡོན་  
ཏན་མང་པོ་ལ་སྦྱོང་བ་དར་བྱེད་དགོས། ཡོན་ཏན་འདི་ཚོ་ནི་ཡུན་རིང་པོ་ལ་སྦྱང་བ་དང་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་འཐོབ་  
རྒྱུ་ཞིག་རེད། གང་ཟག་དང་པོའི་དཔུང་ཐབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་སྦྱང་འདོད་པའི་མི་ཞིག་གིས་དེ་དང་མཚུངས་པའི་དུས་ཡུན་ལ་འབད་བཅོན་  
བྱེད་དགོས། འདིར་ནན་ཏན་དུ་བཤད་དགོས་པ་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཞིག་གི་སྦྱོང་བ་དར་དང་འདྲ་བར་རིག་པའི་ཡོན་ཏན་འདི་རྣམས་  
འཐོབ་རྒྱུ་ནི། རྫོ་སྒོ་བས་དང་རྒྱུན་བསྐྱོད་པའི་འབད་བཅོན་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་གང་ཟག་འགའ་ཤས་ལ་མ་གཏོགས་མི་འཐོབ་  
པའི་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་དངོས་གྲུབ་ལྟ་བུ་མིན།

ནང་པའི་སྒོ་ལ་རྒྱུན་གྱི་ནང་དུ་འཆར་སྤང་དང་མོས་པ་སོགས་སྒྲིམ་སྦྱབ་ཀྱི་དོན་དུ་བཞག་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་  
ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་པོའི་རྒྱང་གལ་ཆེན་རྣམས་སྤངས་འཛིན་བྱས་ཏེ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྤོ་བསྐྱེད་པ་སོགས་ཉམས་ལེན་གྱི་རིམ་པ་དང་  
སྒྲིམ་གྱི་རྣམ་པ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཡོད། སེམས་སྤོ་བ་དེ་རྣམས་ཅི་ཙམ་སྤྱོད་པ་དེ་ཙམ་དུ་རྣམ་ཉིག་གི་ཤན་ཤུགས་དང་བྲལ་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་རང་  
བཞིན་སྤོ་བ་དེ་རྣམས་དང་། ཉམས་ལེན་དེ་ཚོ་ཆོན་རིག་གིས་ཚོད་ལྷ་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་དང་བ་འདྲེན་པ་ཞིག་ཡིན་སྲིད། དེ་ཡང་  
འདི་འདྲའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཡོད་ལ་མ་དུན་ཞིང་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་རྒྱས་པ་སོགས་འགྲོ་བ་མའི་སེམས་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་ཡོད་པ་སྟོན་སྲིད།

ད་དུང་སྒྲིམ་གྱི་སྒྲོར་ལ་ཆཅན་རིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཆོག་པ་ནི། བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་ནང་འོད་གསལ་གྱི་མྱོང་བ་ཞེས་པ་ཞིག་  
ཡོད་པ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་འཆི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་མི་ཆང་མའི་རྒྱུད་ལ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ལ་མངོན་དུ་འགྱུར་ཞིང་ཆོས་ཤིན་ཏུ་སྤྱོད་པའི་ཤེས་  
པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་འདོད། ཤེས་པ་སྤོ་བ་འདི་དང་ཏ་ལམ་མཚུངས་པ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱེད་བྱེད་པ་དང་། དུན་པ་འཐོར་བ། གཉིད་མཐུག་  
པོ་ཁྲག་པ། འཁྲིག་སྦྱོང་གྱི་བདེ་བ་ཐོབ་པ་བཅས་ཀྱི་དུས་སྐབས་གཞན་དུ་འང་སྐད་ཅིག་ཙམ་ལ་འབྱུང་། སེམས་སྤོ་བ་འདིའི་ཁྱད་ཆོས་  
གཙོ་བོ་ནི་རང་ཉིད་འཛིན་པ་འམ་རང་ཤེས་སྟོང་ཞིང་སྟོང་རྒྱུ་མི་དགོས་པར་སྦྱེ་བ་དེ་ཡིན། ཉམས་མྱོང་ཅན་གྱི་སྒྲིམ་པ་བཞིག་གིས་སེམས་  
ཀྱི་རང་བཞིན་འདི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེད་དུ་བསྐྱེད་བྱུང་བ་དང་། འཆི་བའི་སྐབས་གང་ཟག་འདི་འདྲས་དུན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་  
པ་སྤོ་བ་དེའི་རྒྱུ་རིང་དུ་བསྐྱེད་བྱུང།

ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོངས་འཛིན་སྒྲིང་རིན་པོ་ཆེ་དགོངས་པ་རྫོགས་དུས་འདི་འདྲའི་ཤེས་པ་སྤོ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉིན་བཅུ་གསུམ་གྱི་རིང་  
ལ་བཞུགས་ཡོད། སྤན་དཔུང་རིག་པའི་དོས་ནས་བཤད་ན་ཁོང་དགོངས་པ་རྫོགས་ནས་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཆད་ཀྱང་། དཀྱིལ་དཀྱང་དུ་  
བཞུགས་ཤིང་ཁོང་གི་སྒྱུ་གདུང་ལ་རུལ་སུངས་ཀྱི་ཉགས་གང་ཡང་ཐོན་མེད། རྒྱ་གར་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོ་དོད་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་ཞིག་ཏུ་དབྱར་  
གཞུང་གི་ཆོ་བའི་ནང་ཉིགས་པ་ཐོབ་པའི་སྒྲིམ་པ་བཞུགས་ཞིག་ཤེས་པ་སྤོ་བ་འདིའི་ཐོག་ནས་ཉིན་བཅུ་བདུན་ལ་བཞུགས་འདུག འདི་འདྲའི་  
སྐབས་ལ་སྒྲིམ་རྒྱུ་མཁུ་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་ཅི་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དང་། སྦྱོང་དངོས་རྣམས་འགྱུར་གྱི་གནས་རིམ་དུ་མཐོང་  
ཆོས་སུ་གྱུར་པའི་ཉིགས་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་གཉིས་ཤེས་རྒྱ་ནི་དང་བ་འདྲེན་པ་ཞིག་རེད། རེ་ཆར་ཁྱི་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཆོ་དྲ་རམ་ས་  
ལར་ཡོང་སྐབས་མངོན་ཆུ་ལ་འདིར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འདོད་ཆེ་ནའང་། ལྷ་བས་ལེགས་པ་འམ་མ་ལེགས་པ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་ངས་བཤད་



མི་བྱུང་ཀྱང་། གང་ལྟར་སྐབས་དེར་སྒོ་མ་པ་བ་སྲུ་ཡང་གྲོངས་མ་སོང་།

འོན་ཀྱང་། གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་ཆང་གཞིར་བཞག་པའི་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་ཚགས་ཚུད་པོ་ཞིག་གཏན་ལ་འབབ་པར་ཉམས་ལེན་འདི་ཆོད་རིགས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན། ཤེས་པ་དེ་ཉིད་གང་ཟག་དང་པོའི་བཟག་དབྱུང་གི་བརྗོད་བྱར་འཛིན་པ་ལ་ང་ཚོས་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་དྲན་པ་བསྐྱེད་དགོས་ཤིང་། མིག་སྔར་འབྱུང་བཞིན་པའི་བྱུང་བ་ཙམ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ནི་ཏ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཡིན། འདིའི་དགོས་དམིགས་ནི་འབྲེལ་གྱི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོད་པའི་སྤྲོད་བྱ་སེམས་ཅི་གཅིག་ཏུ་གཏོང་བའི་རྣམས་པ་ལ་སྤྱོད་བརྗོད་རྒྱུན་བསྐྱེད་པ་ནས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། བྱེད་ཐབས་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

མར་བསྐྱེད་ནས་སྒོ་མ་དངོས་གཞི་འགོ་མ་བརྩམ་པའི་སྤྲོད་ལ་འདས་ཟིན་པའི་ཁྱོད་བ་རྣམས་བསྐྱར་དྲན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་བྱ་བཞག་ལ་འཆང་བའི་རེ་སྒྲིག་དང་སེམས་བྱལ་སོགས་ཀྱིས་ངའི་སེམས་གཤེད་དུ་མི་འཇུག་སྒྲིམ་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ཅིག་ཆེད་དུ་བྱེད་དགོས། སྤྱོད་རྒྱུངས་ནི་སྒོ་མ་གྱི་བྱུན་འདིའི་རིང་ངའི་སེམས་འདས་མ་འོངས་གཉིས་ཀྱི་བསམ་མཐོའི་འོག་ཏུ་འཇུག་དུ་མི་འཇུག་པར། མིག་སྔར་ཆོར་ཤེས་ཀྱི་སྤྲོད་བྱ་སྤྱོད་གཅིག་ཏུ་གནས་རྒྱུ་ཡིན་སྒྲིམ་ནས་རང་གིས་རང་ལ་དམ་བཅའ་ཞིག་འཛིན་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་འདས་པའི་ཁྱོད་བ་རྣམས་བསྐྱར་དྲན་བྱེད་པའམ། འབྱུང་འགྱུར་ལ་འཆང་བའི་རེ་བ་དང་འཛིན་སྒྲིམ་སྒྲིམ་གསུམ་རྒྱུན་དུ་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱས་ནས། ང་ཚོ་འདས་མ་འོངས་གང་རུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་གནས་པ་ལས་འབྲེལ་གྱི་ཁྱོད་བ་དང་ལྟན་དུ་གནས་རྒྱུ་ནི་ཏ་ཅང་དགོན་པོ་ཡིན། རང་ཉིད་སྒོ་མ་གྱི་བྱུན་ལ་དངོས་སུ་ཞུགས་སྐབས་སེམས་གཤེད་བར་བྱེད་པའི་ཆོན་མདོག་དང་རི་མོ་འདྲ་མིན་མེད་པའི་བྱུང་ཞིག་གི་ཕྱོགས་སུ་ཁ་ཕྱོགས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ། སེར་སྐྱེད་སྐྱེག་སྐྱེལ་བྱ་བ་ཀྱང་མཐའ་སྤྱོད་པའི་ཆོན་མདོག་ནི་འོས་ཏེ། འདི་ཆོས་ཁོར་ཡུག་སྐབས་བདེ་ཞིག་བསྐྱུན་པར་གྲོགས་བྱེད། བྱུན་ལ་དངོས་སུ་ཞུགས་སྐབས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་འབད་པ་ཤུགས་དྲག་མེད་པའི་སྒོ་ནས་ཞིབ་ཏུ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་ཡིན།

འདི་ལྟར་སྒོ་མ་ལ་ཞུགས་སྐབས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པའི་ཐུ་ཡི་སྒྲུའམ་ཇོགས་མཐའ་བྲལ་བའི་སྤྲོད་ལ་འདྲན་གྱི་བྲེལ་བེད་ལྟར་སེམས་ལ་བསམ་མཐོའི་འདྲ་མིན་ཞིག་འཆར་བ་རྟོགས་ཤིང་། དགེ་མི་དགེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྤང་མིན་ལ་མ་ཇོས་པར་བསམ་མཐོའི་དག་རང་དབང་གི་ངང་ནས་འཆར་དུ་འཇུག་དགོས། བསམ་མཐོའི་དག་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའམ་འགོག་གཞོན་བྱེད་པ། ཡང་ན་ལེགས་ཉེས་དཔྱེ་འབྱེད་ཀྱི་དབྱུང་པའི་གཞི་ལ་འཇུག་པ་སོགས་བྱེད་མི་ཉན། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསམ་མཐོའི་འཕར་མ་འབྱུང་བ་དང་ལས་འདི་ཆོན་བསམ་མཐོའི་རྒྱུན་བསྐྱེད་བར་བྱེད་པའི་རྣམས་ཤུགས་ལྟ་བུ་ཡིན། བསམ་མཐོའི་རྒྱུན་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱེད་པ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་བྱེད་མི་ཉན། འདི་ལྟར་སྐྱེད་བ་ཐུ་ལས་བྱུང་ནས་སྔར་ཡང་ཆུའི་ནང་དུ་འཐུམ་པ་ཇི་བཞིན་གཤེད་པའི་བསམ་མཐོའི་དག་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་སྔར་ཡང་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡལ་འགྲོ།

རིམ་གྱིས་ནང་སེམས་ཀྱི་ཅ་ཅའི་ཁྲོད་ན་གཞི་གཅིག་ཏུ་འཛིན་རྒྱུ་ཡོད་པའི་བསམ་མཐོ་ཞིག་མེད་པར་ཀྱུར་ནས་སྤོང་སང་ཙམ་དུ་གནས་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མཛོན་པར་ཁྱོད་བྱུང་། ཐོག་མའི་སྐབས་འདི་འདྲའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་སྐད་ཅིག་ཙམ་གྱི་ཁྱོད་བ་ཡིན་ཡང་། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོ་མས་འདྲིས་ཀྱི་དབང་གིས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་མཐོའི་འཕར་སྤྲོད་བར་གྱི་སྤོང་ཆ་དེ་རིང་དུ་བསྐྱེད་བྱུང་། གནས་ཆད་འདིར་སྤྱོད་བསྐྱེད་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ནི་གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཡིན་པའི་ནང་པའི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་མཛོན་སུམ་གྱི་ཁྱོད་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ངོ་མ་ཞིག་ཡོད། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་སྒོ་མ་པ་བ་ཞིག་གིས་རིམ་གྱིས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཅ་པའི་ཁྱོད་བ་རྟོགས་བྱུང་པར་མ་ཟད། དེ་ནི་དབྱུང་སྒོ་མ་གྱི་བརྗོད་གཞི་རུ་འཛིན་ཆོག

ཤེས་པ་ནི་འཛིན་དཀའ་བའི་བརྗོད་བྱ་ཞིག་ཡིན་པས་སྤྱོད་དངོས་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་བྱེད་ལས་ལྟ་བུ་གཟུགས་ཅན་གྱི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ལ་ཞིབ་



འདྲུག་ཕྱེད་པ་དང་མི་འདྲ། འོན་ཀྱང་། འཛིན་དཀའ་པའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་འདི་ནི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་ཆ་ཕྱོང་དང་རིགས་རྣམས་ལྟ་བུའི་དངོས་  
ཁམས་རིག་པ་དང་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་བརྟེན་བྱ་འགའ་ཤས་ཀྱི་རྟོགས་དཀའ་པའི་གནད་དོན་དང་བསྐྱར་ཆོག་ ཡིན་ཡང་། འདི་དག་གི་  
བརྟག་དཔྱད་ཕྱེད་ཐབས་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ཆ་ཡོངས་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཟིན་པས་ང་ཚོ་བརྟེན་བྱ་འདི་ཚོ་ལ་རྒྱུས་མང་འཆེ་བར་མ་ཟད།  
དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་བརྟེན་བྱ་འདི་ཚོའི་ཐད་ལ་ཚིན་སྐྱོང་ཡང་ཉ་ལམ་མེད། བརྟག་དཔྱད་དེ་ཚོ་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་ལ་བརྟེན་  
ནས་བྱུང་བ་དང་། ཞིབ་འདྲུག་ཚོད་ལྟ་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་འདྲ་མིན་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་  
པར། མཐའ་མའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དུ་གསར་དུ་རྟེན་པའི་ཆོས་དང་བདེན་དཔང་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟས་བདེན་  
དོན་གང་ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་ཕྱེད། འདི་དང་མཚུངས་པར། ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ནི་གཟུགས་ཅན་ཡིན་མིན་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་  
ལྟ་རྒྱུ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། གང་ཟག་དང་པོའི་དཔྱད་ཐབས་འདི་ནན་ཏན་དུ་བཟུང་ནས་ཤེས་པ་དང་དེའི་རྣམ་པ་དང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་  
འགྲུར་འགྲོས་སོགས་ལ་ཞིབ་ལྟ་ཕྱེད་པའི་ལས་ལ་ང་ཚོས་སྤང་བ་ཕྱེད་ཆོག།

འདི་འདྲའི་རྒྱང་གཞིའི་སྤང་ནས་ཤེས་པ་ལ་ཕྱོགས་པའི་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱ་བྱོན་དེ་ཆེ་རུ་བཏང་ནས། ང་ཚོ་ཐུན་མོང་  
ལ་དབང་པའི་འགྲོ་བམའི་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ཆོན་རིག་གི་ལམ་ནས་ཕྱག་ཏུ་གཏོང་ཆོག་ ཐེངས་ཤིག་ཟུར་རེ་ལ་ཡིས་ཡོ་རོབ་ཀྱི་མཆོན་  
ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཡེ་ཏེ་མོན་ཏི་(Edmund Husserl) ཡིས་གོང་དུ་བརྟེན་བྱ་འདི་དང་མཚུངས་པའི་ཤེས་པའི་ཞིབ་འདྲུག་གི་ཕྱེད་ཐབས་  
ཤིག་བརྟན་ཡོད་པ་ང་ལ་བཤད་སྟེ། མངོན་རྒྱུ་ལ་རིག་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ལྟར། གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་  
དག་ཟུར་དུ་བཞག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིང་བ་རྣམས་གཞི་རྩར་འཛིན་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཕྱེད་ཐབས་ཤིག་ཁོང་གིས་གསལ་བཤད་བྱས་  
སོང་། དེ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གིས་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་འདྲ་མིན་གྱི་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་བཟུང་ན་མི་འགྲིག་པ་མ་ཡིན་པར། ཞིབ་འདྲུག་  
གི་དགོས་མཁོའི་ཆེད་དུ་གནས་སྐབས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་རྣམས་ཟུར་དུ་འཛོག་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དོན་ངོ་མར་བཤད་ན། རང་ཉིད་  
ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་རྒྱུ་རྣམས་ཟུར་དུ་འཛོག་པའི་ལུགས་སྟེན་འདི་དང་འདྲ་བ་ཞིག་དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ལག་ལེན་དངོས་  
ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད། དཔེར་ན། ཆོ་སྟོག་ཟེར་བ་ཅི་ཡིན་མིན་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་དྲི་བ་འདི་དཔྱད་ཐག་གཅོད་བྱས་མེད་ནའང་། སྐྱེ་  
དངོས་རིག་པས་ཆོ་སྟོག་དང་དེའི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་དང་གྲུབ་ཆའི་སྟོར་གྱི་གོ་རྟོགས་ཆད་མཐོ་བོ་ཞིག་ང་ཚོར་སྤྲད་ཡོད། འདི་དང་གཅིག་  
མཚུངས་སུ། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་རྟོག་པར་ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ནང་། རྟེན་པའི་ཡོད་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་  
དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་དྲི་བ་དང་། དེའི་འབྲེལ་བཤད་སོགས་དང་འབྲེལ་པའི་འདྲ་ཤེས་འཛོན་སྤངས་ཀྱི་གནད་དོན་མང་པོ་དཔྱད་གསལ་  
བཤད་མ་བྱས་པར་རྟོག་ཡོད་ཀྱང་། ཆོན་རིག་གི་སྤེ་ཆོན་འདིས་བསྐྱུན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དེ་ནི་ཉ་ལམ་པའི་ཆོད་གཞི་ཞིག་  
ལ་སྤེབས།

ཤེས་པ་ལ་ཞིབ་འདྲུག་ཆ་ཆོད་བཞིག་ཕྱེད་པར་དགོས་ངེས་ཡིན་པའི་ཐབས་ལམ་མཐའ་དག་ཆོན་རིག་གིས་དང་དུ་ལེན་འདོད་  
པ་ནི་དོན་དངོས་ཡིན་ཆོ། སེམས་བརྟེན་བྱ་གཅོ་བོར་འཛོན་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྤེ་ཆོན་ཁག་གི་རྟོག་ཞན་ཡང་འདི་དང་འདྲ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་  
ཀྱི་རྟེན་བྱ་ཐབས་དང་ཉམས་སྤྱོད་སོགས་ལ་གོམས་པ་ཕྱེད་རྒྱ་ནི་སྤེ་ཆོན་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་གི་སྤྱོད་བཅར་གྱི་ཆ་ཤས་ངེས་ཅན་ཞིག་  
ཡིན་དགོས། ངའི་ལྟ་རྒྱུ་ནི་ཡེ་ཏེ་མོན་ཏིའི་ལྟ་རྒྱུ་དང་མཐུན་ཞིང་། དོན་ངོ་མར་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བཅི་སེམས་ཀྱི་རྩར་བཞི་གྲུབ་ཆ་ཡིན་  
པས་ཤེས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འདྲུག་འདི་བསྐྱེད་བསྐྱང་བྱས་ནས་ཆོད་ཡན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་ལ། གཏན་འབེབས་བྱས་ཟིན་ཅིང་མངོན་  
སུམ་རིག་པ་གཞི་རྩར་འཛོན་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དཔྱད་ཐབས་ཤིག་ཆོན་རིག་གིས་དང་དུ་ལེན་དགོས། གནས་སྤངས་འདིའི་ནང་ནང་

ཆོས་ལྟ་བུ་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སྒོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཁག་གིས་ཆོན་རིག་དང་དེའི་དབྱེད་ཐབས་ཕྱག་རྟུ་གཏོང་བར་རམ་འདེགས་ངེས་ཅན་  
ཞིག་བྱེད་ཆོག་ལྷན་སྦྲེགས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ནང་དུ་འདུང་དེར་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གིས་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་  
ཐབས་དང་དུ་ལེན་པའི་སྦྲེགས་ལ་མཐུན་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟེ། འགྲོ་བ་མིའི་ངོ་བོ་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ནམ་པར་  
ཤེས་པ་ཡིན་པ་དང་། ང་ཆོས་འདི་ལྟར་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་དེའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྦྲེགས་ལ་ལྟ་རྒྱུ་ཆེ་རུ་གཏོང་ཆོག།

## ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས།

༡༡། གང་པའི་ཆོས་པའི་ཤེས་པའི་ཆོས་རིག་དང་། སེམས་དང་དེའི་རང་བཞིན་འདྲ་མིན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ལས་གཞིའི་ནང་། རྫོའི་འཛིན་པའི་ཆོས་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་ཀྱིས་དཔྱད་ཐབས་མ་འདྲ་བ་རེ་བཀོལ་ཞིང་། རྫོའི་འཛིན་པའི་ཆོས་རིག་གིས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ལྷན་པའི་དབང་ཅིའི་སྒྲིལ་དངོས་བཟོ་བཀོད་དང་། སྒྲིལ་དངོས་རྣམས་འགྲུར་གྱི་རྩ་བ་རྩེ་ལ་སོགས་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་ཤེས་པའི་འཛོལ་ཞིབ་ལ་འཇུག་ཀྱང་། རང་པའི་དཔྱད་པས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་གང་ཟག་དང་པོའི་དཔྱད་ཐབས་གཙོ་བོར་འཛིན། འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་གྲོས་བསྟར་ཞིག་བྱུང་ན་ཤེས་པ་ལ་འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་ཞིག་ཆེད་སྤྲོད། རང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དཔྱད་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི་མངོན་ཚུལ་རིག་པའི་འཛོལ་ཞིབ་ཅེས་བརྗོད་ན་ཆོག་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་དང་། མྱོང་ཆོར་དང་བསམ་སྒྲོའི་འགྲུར་འགྲོས་དང་སྦྱོང་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་ཀྱན་སྦྱོང་ལ་མངོན་སུམ་གྱིས་ཞིབ་ཏུ་དང་། རིགས་པས་དཔྱད་པ་སོགས་ཀྱིས་བྱ་བ་ཡོད།

ནང་བརྟན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དཔོན་དམིགས་ནི་སེམས་ཀྱི་བྱ་བ་ཚུལ་དང་བྱ་བ་ཆད་ཐུག་འབྲེད་ཐུག་པ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་རྩ་བ་རྩེ་ལ་བྱུང་སྟངས་སོགས་ལ་འབྲེལ་བཤད་ཐུག་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར། ཉོན་མོངས་དང་། ལྷག་པར་སེམས་ཁམས་དང་མྱོང་ཆོར་གྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་བཅོམ་ནས་དེ་དག་ལས་རྒྱལ་རྒྱུ་འདི་ཡིན། གནའ་བོའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཐུག་པའི་གཞུང་ལུགས་རིམ་པ་གསུམ་བྱུང་སྟེ། ཆོས་མངོན་པས་སེམས་དང་ཆོར་བ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བྱུང་རིམ་དང་། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དེ་དག་གི་ཡུལ་ཅན་གྱི་མྱོང་བ། ང་ཆོའི་བསམ་སྒྲོ་དང་སྦྱོང་པ་ལ་དེ་དག་གིས་བྱུགས་ཀྱི་ནི་ཞིག་ཐེབས་པ་བཅས་ལ་བརྟག་དཔྱད་གཙོ་བོར་བྱེད། འདི་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་གསོ་བཅོས་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་མངོན་ཚུལ་རིག་པ་བཅས་དང་མཚུངས། གཉིས་པ། རང་པའི་ཆོད་མ་རིག་པས་བསམ་སྒྲོ་དང་ཆོར་བ་སོགས་ཐེ་བའི་ཤེས་པའི་ཆ་འདྲ་མིན་གྱི་གོ་ཉོགས་དེ་ཆོར་འཆར་སྒྲོའི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་བསྟན་པར། ཉོགས་པ་དང་ཡུལ་འཛིན་པའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་དང་ཁྱད་ཆོས། དེ་བཞིན་སྒྲ་ཉོག་གི་འབྲེལ་བ་བཅས་ལ་དཔྱད་པ་གཏོང་། མཐའ་མར་གསང་སྟགས་དྲེ་ཐེག་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ནང་དུ། མིས་པ་དང་། བསམ་སྒྲོ་དང་ཆོར་བ། དེ་བཞིན་ལུས་སྤང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ལམ་སྟེ་རྣམ་འབྱོར་གྱི་ལུས་སྦྱོང་རྩ་བུ་ཐབས་ཤེས་འདྲ་མིན་བཀོལ་ནས་དགེ་བའི་ལས་ལ་སྦྱོགས་གིང་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་སྤང་བར་བརྩོན། རྩེ་ཆོན་འདིས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བའི་ཉོག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སེམས་ཟེར་བ་ཞིག་ལ་འཛོལ་ཞིབ་ཐུག་པ་མ་ཡིན་པར། སེམས་ལལ་བའི་རང་བཞིན་ཉོག་པ་ལ་བརྟན་ནས་སེམས་དེ་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་མ་བསྐྱེད་པའི་རང་བཞིན་གཙང་མ་ཞིག་

ལ་བསྐྱར་བར་འབད་འབྲངས་ཀྱི་ད།

སེམས་དང་སེམས་བྱུང་དང་། དེ་དག་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་བཅས་ཀྱི་གོ་ཏོག་ས་འདི་གཞི་རྩ་བཟུང་ནས་ནང་པས་རྣམ་པར་  
ཤེས་པ་ལ་བརྟུན་དཔྱད་ཀྱི་ད། ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་ནང་པའི་གོ་ཏོག་ས་འདི་ས་ཚན་རིག་གི་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་དེ་ར་རམ་འདེགས་ཀྱི་དེ་ཚོག་  
ཚོག་ཡིན། དེ་ཡང་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བར་ནང་པའི་ཤེས་པའི་བརྟུན་དཔྱད་པ་ལ་ཆེ་བ་ནི་མངོན་སུམ་རིག་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་།

ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་འདྲ་མིན་ལ་སློབ་གཉེར་ཀྱི་དཔེ་ནང་དུ་ངས་ཐོག་མར་སློབ་རིག་སྤྲངས། སློབ་རིག་ནི་ལོ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཐོག་དགེ་  
ཚུལ་བསྐྱབས་རྗེས་ལོ་དགུ་དང་བརྒྱུ་ལ་སོན་པའི་གྲ་གཞིན་རྣམས་ལ་སློབ་བྱིད་ཀྱི་ད། དང་ཐོག་ངའི་ཡོངས་འཛིན་རྣམ་པ་དང་། ལྷག་པར་  
སྐབས་དེར་གཅོད་ཐོ་སྒྲིབ་རིན་པོ་ཆེས་སེམས་བྱུང་གི་མཚན་ཉིད་དང་མཚན་གཞི། དེ་བཞིན་ཚེར་བ་དང་སློབ་ལོ་རིགས་ཀྱི་དཔྱད་བཀའ་ཆེ་  
བ་རྣམས་ང་ལ་སློབ་འཛིན་ཀྱི་དུ་བརྒྱུག་སྐབས་དེར་ངས་འདི་དག་གི་དོན་གསལ་པོར་མ་ཏོགས་ཀྱང་། ནང་ཚོས་ནང་གཏན་འབེབས་བྱས་  
པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་དང་འགལ་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མཚོན་པ་ཤེས་ཏོགས་  
བྱུང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་བར་སྤྲང་འགོག་པའི་ཆ་ཚད་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྟ་ན་པས་ཡུལ་གྱི་ཚོས་གཞན་མཐོང་བར་འགོག་ཀྱི་ཀྱི་དཔྱད་།  
འོན་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ཤེས་རྒྱུ་སྐད་ཅིག་སྤྱི་དུ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཚོང་བའི་ངོ་བོ་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་རེད།

ངས་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཚོང་བའི་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཚུང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་ཚོང་  
བའི་ཁྱད་ཚོས་ཁྱད་པར་བཞིན་ནི། ཚོང་བ་འདིའི་རིགས་མིག་དང་རྣ་བ་སོགས་དབང་པོ་གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་འདི་ཡིན།  
དབང་ཤེས་སོ་སོའི་འཛིན་པ་ཐད་དང་པ་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་རེ་རེ་ལ་འང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འཇུག་ཡུལ་རེ་ཡོད། མིག་གིས་སློབ་འཛིན་  
མི་ཐུབ་པ་དང་རྣ་བས་རྟོག་མི་ཐུབ། སློབ་དཔོན་དཔྱིག་གཉེན་དང་ཚོས་གཟུགས་སོགས་གནའ་དུས་ཀྱི་ནང་པའི་མཁས་དབང་དག་གིས་  
གསུངས་པ་ལྟར། སོ་སོའི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཚོས་རྣམས་དབང་ཤེས་ལ་སྤྲང་སྐབས། དུས་དང་གནས་ཀྱི་ཀྱི་དཔྱད་ལས་ལ་ཁྱད་པར་ངས་ཅན་  
ཞིག་ཡོད་པ་དང་། མིག་ཤེས་ཀྱིས་ཡུལ་གྱི་ཚོས་དེ་རྒྱུ་ཐག་རིང་པོ་ཞིག་ནས་འཛིན་ཐུབ་ནའང་། རྣ་ཤེས་ཀྱིས་རྒྱུ་ཐག་དེ་ལས་ཐུབ་པ་  
ཞིག་གི་ནང་དུ་མ་གཏོགས་སློབ་འཛིན་མི་ཐུབ། དེ་མའི་ཚོང་བ་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་ཐུབ་པའི་བར་ཐག་ཅིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་། དེ་ལས་ཐོག་སྤྱི་  
དབང་ཤེས་གཞན་གཉིས་ཏེ་སྤྱི་ཤེས་དང་ལུས་ཤེས་ཀྱི་ཚོང་བ་འབྱུང་བར་སོ་སོའི་དབང་པོ་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཚོས་དང་ཐད་ཀར་རེག་དགོས།  
ཚན་རིག་གིས་དབང་ཤེས་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱི་ལྷན་རྒྱུ་དང་འོད་ཀྱི་སྒྲིག་རྒྱུ་ལ་ལྟ་བུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཕྱ་མོའི་ལམ་  
ནས་ཁྱད་པར་འདི་ཆོ་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་པར་སྤྲང་།

གཟུགས་ཅན་གྱི་དབང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་མེད་པ་འདི་ནི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་མངོན་གསལ་ཞིག་ཡིན། ཡིད་ཤེས་ནི་དབང་ཤེས་  
ཐུའི་སྤྱི་དུ་བརྒྱན་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་ཚུལ་འཕར་མ་ཞིག་ཡིན། ནང་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཡིད་ཤེས་ཟེར་བ་འདི་  
ནི་སློག་དུ་གྱུར་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ཞིག་ལ་མི་གོ་ལ། གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་མེ་ཏོག་ཅིག་ལ་ལྟ་སྐབས། དེའི་ཕུན་སུམ་  
ཚོགས་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཁ་དོག་དང་དཔྱད་པས་སོགས་ཤེས་པས་ཐད་ཀར་འཛིན་པ་ནི་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཚོང་བའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། མེ་ཏོག་དེར་  
སྤྱ་མཐུད་ནས་བརྟུན་ཆེ་མིག་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པའི་ལས་དེ་ནི་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱི་ངང་ནས་བསྐྱར་སྒྲིབ་ཀྱི་དཔྱད་། འོན་ཀྱང་། མེ་ཏོག་  
དེར་ལྟ་བཞིན་དུ་དེའི་འདབ་མ་དང་ཁ་དོག་ལྟ་བུ་ཁྱད་ཚོས་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྤྱི་དུ་མིག་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་གཏོད་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་  
ལ་བསམ་སློབ་ཞིག་འཁོར་བ་ཡིན་ན། དེ་ནི་ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ལས་ཤིག་ཡིན། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་སྤྱི་ལམ་དང་། དོན་སྤྱི་འཛིན་  
པའི་སློབ་། འཆར་སློབ་། འདོད་པ། འདུན་པ། འདུ་ཤེས། ཏོག་པ། དུན་པ་སོགས་བསམ་སློབ་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཚུད།

དབང་ཤེས་ཀྱི་མྱོང་བཞི་ཐད་ཀར་ཡིན་ཞིང་འདི་ལ་ཡོངས་སུ་འདུས་པའི་རང་བཞིན་ལྡན། རྒྱ་མེ་མོ་དོན་གཉིས་ཀྱི་མ་སྒྲིམ་པ་དང་། དེའི་ཁ་དོག་མཐོང་བ། ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་སྤྲོད་ལ་དེའི་ཆོར་མ་ཟུག་པ་བཅས་ནི་ང་ཚོས་བསམ་སྒྲོ་གང་ཡང་མ་བཏང་བར་ཐད་ཀར་མྱོང་བུའ། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། བསམ་སྒྲོ་ནི་གོ་རིམ་ངེས་མེད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཆོས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཁྱད་ཆོས་སམ་ནམ་པ་ཤེ་བྲག་པ་ཞིག་ཟུར་དུ་བཟུང་ནས་འཇུག་པར་སྤང་བའི་དང་། རྒྱ་མེ་མོ་དོན་དེར་ཞིབ་ཏུ་བྱེད་སྐབས། དེ་མ་དེ་ཙུང་སྒྱུར་ཞིང་སེམས་ཁམས་དྲངས་མོ་བཟོ་བ་དང་། མདོག་ནི་སེམས་ཞི་བར་བྱེད་པའི་ཟེང་སྒྱུ་ཡིན་པ། ཆོར་མ་རྣེས་འཇུག་པ་དགོས་པ་ཞིག་དེད་སྒྲིམ་པའི་མ་པོས་པའི་བསམ་སྒྲོ་གང་མང་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་ལ་འཆར་སྟེ། ད་དུང་དོན་པ་འདི་ཆོ་སྐད་ཆ་དང་འདུ་ཤེས་ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ལ་འཇུག དཔྱད་དུས་ན་རམ་ས་ལའི་གཡས་གཡོན་གྱི་རི་ངོས་ལ་ཁྱབ་པའི་སྒྲིག་མའི་མོ་དོན་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་མོ་དོན་ཅིག་མཐོང་དུས། ང་ཚོའི་མྱོང་བ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད་གཅིག་གྱུར་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས། ཡིན་ཡང་། དེ་མ་ཞིམ་པ་དང་འདབ་མ་ཡངས་པ་ལྟ་བུའི་མོ་དོན་གི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས། ང་ཚོའི་མྱོང་བའི་གཞི་རྒྱ་དོན་ཏུ་འགྲོ་ཡང་གཅིག་བསྒྲིལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད།

རྒྱ་དུ་སྒྲོབ་མ་གཞིན་པ་ཆོ་ལ་དྲངས་པའི་དཔེ་མཚན་གསལ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཇ་ཤར་བ་གང་ལག་ཏུ་འཛིན་ཆུ་འདི་ཡིན། དབང་ཤེས་ཀྱི་མྱོང་བཞི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་རྟེན་པས་ཤིར་བ་དེར་རིག་པ་དང་འདྲ་ལ། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་མྱོང་བཞི་རས་ཀྱིས་གཡོགས་པའི་ལག་པས་ཤིར་བ་དེར་འཇུག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། མྱོང་བ་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་། རས་དེ་ནི་ཡིད་ཤེས་ཡུལ་ལ་འཇུག་སྐབས་ཤེད་པ་པོ་དང་ཡུལ་གྱི་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གནས་པའི་སྐད་དང་འདུ་ཤེས་ཀྱི་མཚན་ཤེད་ཡིན།

ནང་བརྟན་གྱི་ཆད་མ་རིག་པའི་ནང་དུ་སྒྲོ་དོན་གཉིས་འབྲེལ་བ་འདིའི་ཐད་ལ་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དཔྱད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ནང་པའི་ཆད་མ་རིག་པའི་ལྟ་བུའི་ལངས་ཕྱོགས་གང་མང་ཞིག་ཕྱི་རོལ་པའི་གྲུབ་མཐའ་འདྲ་མིན་དང་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གྲོས་བསྟར་བྱས་པའི་གོ་དོན་གསུམ་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་། ནང་པའི་ཆད་མ་རིག་པ་སྒྲོ་བ་གྲགས་ཆེན་གཉིས་ནི་དུས་རབས་ལྔ་པ་དང་བདུན་པའི་སྐབས་སུ་བྱོན་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་དབང་སྒྲོབ་དཔོན་ཕྱོགས་སྒྲུང་དང་ཆོས་གྲགས་ཡིན། ངས་ཆད་མ་རིག་པ་དང་གཏན་ཆོག་ས་རིག་པ་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་སྐབས་སྒྲོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་ཆད་མ་རྣམས་འབྲེལ་གྱི་དོན་ཆེན་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྒྲོ་འཛིན་བྱེད་དགོས་བྱུང་། ཆད་མ་རྣམས་འབྲེལ་ནི་འདུས་དོན་ཟབ་ཅིང་ཚྭ་མ་གྱི་ཉམས་ཆ་ཐོན་པར་གྲགས་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཆོགས་བཅད་དུ་བརྒྱུ་མཁས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་འདྲ་སྒྲོ་དོན་གཉིས་འབྲེལ་བ་དང་། བསམ་སྒྲོ་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྐད་ལ་བརྟེན་ཡོད་མེད་ཀྱི་རྩ་བའི་གནད་དོན་འདི་གཉིས་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད། ནང་པའི་མཁས་དབང་ཆོས་འགྲོ་བ་མི་ལ་མཚན་ན་བསམ་སྒྲོ་དང་སྐད་ཆའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཏུ་ཅང་དམ་པོ་ཡིན་པའི་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་སྐད་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བསམ་སྒྲོ་ཡང་ཡོད་པར་འདོད། དཔེར་ན། དུང་འགྲོ་ལ་འདུ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཡིན་མིན་ལ་མ་བརྟོས་པར་། ཀྱིས་བསྟེད་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དང་། དེ་ནི་ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་གི་རྒྱ་སྒྲིད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

ངས་རྒྱ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་དབང་ཤེས་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམས་ཚུལ་མཚན་ཤེད་ཀྱི་དོན་སྒྲིལ་གཏན་འཁེབས་བྱས་མེད་པ་ཐོག་མར་ཤེས་སྐབས། རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ་སྒྲིམ་སོང་། ངའི་ཤེས་དོན་གསལ་གྱིས་ཤེས་པ་དུག་པ་ཟེར་དུས་མི་མང་པོས་སྒྱུར་བཏང་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམས་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད། འོན་ཀྱང་། ནང་པ་ཆོར་མཚན་ན་དེ་ནི་འདུ་ཤེས་དང་། འདུན་པ། ཆོར་བ། བསམ་སྒྲོ་སོགས་ཚུད་པའི་སེམས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཤིག་ཡིན། རྒྱ་བ་ཕྱོགས་པའི་བསམ་སྒྲོའི་ནང་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་



རྗེས་འབྲང་བ་ནམས་ལ་བདག་ཉག་པ་ཟེར་བ་ཞིག་དང་། སེམས་ནད་དཔྱད་ཐབས་རིག་པའི་ཆེད་ལས་པ་ཚོར་བདག་འཛིན་ལྟ་བུའི་དོན་  
སྦྱི་ཞིག་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱིས་སྒྲིབ་ཆ་འགའ་ཤས་ཤིག་སྒྲིབ་བྱུང་། སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ནམས་ཉོགས་པའི་ཤེས་པའི་རྣམས་ཚུལ་གྱི་བྲག་  
པ་ཞིག་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་འདི་དཔྱད་མི་ཆང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྲུབ་ཁོངས་སུ་བྱན་ཤེས་དང་། བསྐྱར་བྱན་ལྟ་བུ་སྒྲིབ་ཆུང་བ་རིམ་པ་རྒྱ་  
ཆེན་པོ་ཞིག་འདུས། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་སེམས་ཀྱི་རྣམས་ཚུལ་དེ་ཆོ་ནི་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་ཆ་ནས་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཚྭ་བ་དང་གཅིག་པ་མིན།

དབང་ཚུལ་སྦྱེ་དངོས་རིག་པས་སྒྲིབ་འཛིན་པ་དང་དབང་ཤེས་ལ་སྒྲིབ་པ་ལྟ་བུ་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ནམས། ཟུང་པའི་སྦྱེ་  
དངོས་རྗེས་འགྱུར་གྱི་རྣམས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པས། ཆོན་རིག་གིས་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་  
ཆོས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱུང་པར་བྱེས་མེད་པའི་རྒྱ་མཆན་མཐོང་བྱུང། མིག་ཤེས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་ཟུང་པའི་ཆ་ཤས་དེ་འཆར་སྒྲིབ་  
གི་རྣམས་ཚུལ་འབྱུང་ས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཟུང་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་མིག་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གང་གིས་  
མཐོང་ཡང་། དེར་བྱུང་པར་ཅི་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུར་སྒྲིབ་པ་དང་ཟུང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་དབང་ཚུལ་སྦྱེ་དངོས་རིག་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་འདི་ལ་ཞན་  
ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དག་གི་བྱུང་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་སྦྱེ་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཚྭ་བ་ནང་དུ་འདུས་མེད་པ་དེ་ཡིན།

གནའ་བོའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོད་མ་རིག་པའི་ནང་དུ་དབང་ཤེས་ཀྱིས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་འཛིན་པ་ལྟ་བུའི་ཤེས་པའི་རྣམས་ཚུལ་ལ་འབྲེལ་  
བ་ཤད་བྱེད་སྐབས་ཟུང་པ་གལ་ཆེན་དུ་བཟུང་མེད། ལུས་ཕྱང་དང་། ལྷག་པར་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ནང་དུ་ཟུང་པ་ནི་  
བོ་དོ་འདོམས་ཀྱི་སྒྲིབ་གཞི་སྦྱེ་བ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་གསལ་བོ་ཞིག་མེད་པ་འདི་ཡིད་སྦྱོར་གོས་པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཆན་ནི་ནང་པའི་  
མཆན་ཉིད་རིག་པས་མངོན་སུམ་རིག་པ་གཙོ་བོར་འཛིན་པ་དང་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་དུ་ཕྱང་ཁམས་བྱུང་ཚུལ་རིག་  
པའི་ཤེས་ཡོན་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ནང་པའི་གསལ་སྒྲགས་དེ་རྗེ་ཐོག་པའི་གཞུང་དུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཚྭ་བ་ལ་སྒྲིབ་པ་འཛིན་བྱེད་  
པའི་རྒྱུ་དེའི་གནས་ཡུལ་གཙོ་བོ་སྦྱི་བོ་རུ་ཡོད་པའི་རྩ་ལམ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན།

ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་དེང་རབས་ཀྱི་དབང་ཚུལ་ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་  
བྱུང་དུ་སྦྱེལ་ན་འབྲས་བུ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཐོབ་པ་དེས། ཟུང་པའི་དབང་ཚུལ་དང་རྗེས་འགྱུར་གྱི་རྣམས་ཚུལ། དབང་ཚུལ་འབྲེལ་མཆོམས་ཀྱི་བྱུང་  
ཚུལ། སེམས་ཀྱི་རྣམས་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་དང་ཟུང་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་གི་འབྲེལ་བ། དེ་བཞིན་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཟུང་པའི་  
མ་ལག་ནམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་འདི་ནང་པས་དེས་པར་དུ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས། དཔྱད་ཆུང་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལ་སྦྱོན་བྱུང་དུས་  
ཟུང་པས་རྣམས་ཚུལ་རྗེས་བྱེད་པ་དང་། རྗེས་དེས་ཅན་ཁག་ཅིག་གིས་སེམས་ཀྱི་ཚྭ་བ་གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་རྗེས་བསྐྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་  
ལ་གསོ་བ་རིག་པ་དང་སྦྱེ་དངོས་སྒྲིབ་རྗེས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་མང་པོ་ཞིག་དར་བཞིན་པ་དེ་ཆོ་ཡང་དུ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན།

ཕར་རེ་ལ་ཡིས་ཁབ་ལེན་ཐོག་སྒྲིབ་སྒྲིག་པར་གྱིས་སྒྲིབ་པའི་འདྲ་པར་མང་པོ་ཞིག་སེམས་དང་ཆེ་སྒྲིག་གི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་  
སྒྲིབ་དུང་ཆོར་བསྟན། དེ་ཆོའི་སྒྲིབ་དུ་ཆོན་མདོག་འདྲ་མིན་གྱིས་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཚྭ་བ་འདྲ་མིན་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཚུལ་དང་རྗེས་འགྱུར་  
གྱི་བྱུང་ལྟལ་ནམས་འཕྲེད་དུ་བཅད་པའི་ཟུང་པ་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ངོས་ན་མཆོན་འདུག འདྲ་པར་འདི་ཆོ་ནི་བརྟག་དཔྱད་བྱ་ཡུལ་གྱི་གང་  
ཟག་དེས་དབང་ཆོར་སྒྲིབ་རྒྱུ་འདྲ་མིན་ཏེ། རོལ་དབྱངས་ལ་ཉན་པ་དང་། དངོས་པོ་འདྲ་མིན་ལ་ལྟ་བཞིན་དུ་མིག་བཙུམས་པ་དང་སྦྱེ་  
བ་ལྟ་བུ་བྱེད་སྐབས་ཟུང་པའི་འགྱུར་ཐོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་ནས་སྒྲིག་པར་བརྒྱབས་པ་ཞིག་རེད། མངོན་གསལ་ཡིན་ཞིང་ཆོད་  
འཇལ་བྱུང་པའི་ཟུང་པའི་ནང་གི་འགྱུར་ཐོག་དང་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཆོར་བའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མཐོང་བ་ནི་དེས་ཤེས་སྟེར་བའི་ཉམས་ཚུང་ཞིག་  
རེད། འཕྲུལ་ཆས་བོ་ལ་སྦྱོད་ལ་བརྟེན་པའི་འདི་འདྲའི་ཆོད་མཐོ་ཞིང་ཞིབ་ཆོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་ཆོན་རིག་གི་རྣམས་

ནང་པའི་ཚད་མ་རིག་པའི་སྒྲུབ་ལ། ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་ངེས་པར་བྱེད་པའི་མིའི་སེམས་ཀྱི་ནུས་ཚུལ་དེར་ཆད་པ་གསུམ་ཅིག་རང་  
བཞིན་དུ་ཡོད། ཆད་པ་གསུམ་འདི་ནི་དུས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། སྒོ་མ་སྒྲུབ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་བྱེད་ལ་ཆད་དུ་སྒྲུངས་མ་ཆོང་  
པའི་སྒོ་པལ་བཞིག་གིས་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་རྒྱན་བརྟན་པའི་བྱུང་བ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་འཛིན་མི་ཐུབ། དེ་ཡང་སྒོ་ལ་རྒྱན་ལྟར་ན་  
སེམས་ཀའི་གཏོག་ཐངས་ཤིག་གམ་མེག་འདྲམ་བྱེད་སྒྲུངས་ཤིག་རེད། ཡུན་འདི་འདྲར་རྒྱན་མི་བརྟན་པའི་བྱུང་བ་ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་  
གང་རུང་ལ་སྒྲུང་ཆོག་ཀྱང་། དྲན་ཤེས་ཀྱིས་བསྐྱར་དྲན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་སྒོ་ལ་ངེས་མི་ཐུབ། དུང་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་པའི་འཛིན་ཚུལ་  
ཀྱི་བྱད་ཆོས་གཞན་ཞིག་ནི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་མཐའ་དག་གི་རགས་པའི་རང་བཞིན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དཔེར་ན། ངས་བུ་མ་  
པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ལྟ་སྐབས་སྟོ་སྟོར་ཞིང་ཞབས་ཞུམ་པའི་གཟུགས་དཔྱེབས་དང་དེའི་སྟེང་གི་རི་མོ་སོགས་མཐོང་བ་ལས། འདུས་བྱས་ཀྱི་  
ཆོས་འདི་ཐུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ནི་སོ་སོ་དང་། ངོ་བོ་འཛིན་པའི་ཐུབ་ཇས་དང་དེ་དག་གི་བར་གྱི་སྟོང་ཆ་ནམས་མཐོང་གི་མེད། དེའི་ཕྱིར་  
ཤེས་པས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་འཛིན་སྐབས་སྟེ་རོལ་དུ་ཅི་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་འཆར་པའི་དོན་དག་ཅིག་མ་ཡིན་པར་རྟོག་  
འཛིང་ཆེ་པའི་འདེམས་སྒྲུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་འབྱུང་། བརྒྱུད་རིམ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་བྲལ་པའི་གནས་ཚུལ་འཛོམས་ཆེན་ཞིག་ང་  
ཆོའི་འཆར་སྟེའི་སྒོ་མ་གཞིའི་ནང་དུ་ཤོང་གི་ཡོད།

དབང་ཤེས་ཇི་ལྟར་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་དང་། རྣམ་པར་དུ་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་ཚྭ་བ་དང་དེའི་ཡུལ་གྱི་ཚོས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡིན་  
མིན་གྱི་གནད་དོན་འདི་རྒྱ་ཁར་དང་བོད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྒྲུབ་དག་གིས་དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཚོས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཚོར་  
བའི་ཤེས་པ་དེ་ཇི་ལྟར་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་ལ་ནང་པའི་ཚད་མ་རིག་པའི་ནང་དུ་ཅོད་སྒྲེང་མང་པོ་ཞིག་བྱས་ནས། སྤྱི་འགྲོས་སུ་གྱུར་  
པའི་ལངས་སྤྱོད་གས་གཙོ་བོ་གསུམ་བྱུང་། བྱལ་མཐའ་གཅིག་གིས་ཚོན་སྒྲ་ཚོགས་ཅན་གྱི་ཚོས་ཤིག་གི་སྤྱི་དུ་ཚོན་སྒྲ་ཚོགས་ལྡན་པ་དེ་བཞིན་  
དུ་ཚོས་ཤིག་འཛིན་པའི་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཚྭ་བའི་ནང་དུ་ཡང་ཚོར་ཤེས་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་པར་འདོད། ལངས་སྤྱོད་གས་གཉིས་པའི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་  
ཡུལ་འཛིན་པའི་ཚོར་ཤེས་དེ་སྒྲོ་ང་ཚོས་ཡོད་པ་ཞིག་དུ་མ་བྱ་གཉིས་སུ་གཏོང་བ་དང་འདྲ་ཞིང་། སྒྲོ་ང་ཞིག་སྤྱི་དུ་ཁ་རྩ་བཤོས་ན་དེ་ལ་ཆ་  
འདྲ་བའི་དུ་མ་བྱ་གཉིས་ལྡན་པ་བཞིན་དབང་ཤེས་རྣམས་སོ་སོའི་ཡུལ་གྱི་ཚོས་དང་འཕྲད་སྐབས། ཚོར་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་བ་གཅིག་དུ་མ་བྱ་གཉིས་  
སུ་གྱུར་ནས་གཅིག་ཡུལ་གྱི་ཆ་རྩ་འགྲོ་བ་དང་གཞན་དེ་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཆ་རྩ་འགྲོ། བོད་པའི་བསམ་མཛོད་པ་ཚོས་ཁས་ལེན་བྱེད་པའི་ལངས་སྤྱོད་གས་

གསུམ་པའི་ཚུད་སྐབ་གཞིར་བཞག་ན། ཚོར་ཤེས་འདུག་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ལ་ཆ་སྒྲ་ཆོག་ས་ཡོད་པར་མ་ཉམས་པར་དོན་དངོས་ཀྱི་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་  
མྱོང་བ་ནི་གཅིག་སྒྲིལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་བ་གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན།

བསྐྱེད་པའམ་མི་བསྐྱེད་པར་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་འཛིན་པའི་ཚོར་ཤེས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་ནི་ནང་པའི་ཆོད་མ་རིག་པའི་བརྗོད་གཞི་  
གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཡིན་ལུགས་ཤེས་པའི་རྟོགས་པ་ཞིག་གིས་སེམས་སྒྲིངས་པའི་བྱ་བ་ལས་གྲོལ་བས། འདི་འདྲའི་རྟོགས་པ་ཅི་  
ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་ལ་དོ་སྣང་བྱ་བ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཡོད། མ་འཁྲུལ་བའི་རིག་པ་དང་ལོག་ཤེས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི་གནད་  
འགག་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ནང་པའི་གཞུང་དུ་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་མྱོང་བའི་རིགས་སྒྲ་ཆོག་ས་དང་དེ་དག་གི་ལོག་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ནང་མིན་སྒྲོར་  
ལ་དཔྱད་པ་བྱ་བ་ཆེན་པོ་བཏང་། གཙང་པོའི་གཞུང་དུ་བཞུགས་པའི་ལྷ་ཞིག་གི་སྤྱི་དུ་རང་ཉིད་སྤྱོད་སྐབས། རྒྱུ་རྒྱུ་ཀྱི་རྒྱུ་ཤིང་  
ནམས་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པ་ལྟ་བུར་སྤངས་པའི་གཟུགས་འཛིན་པའི་འཁྲུལ་ཤེས་འདིའི་རྒྱུ་ནི་ཕྱིའི་རྒྱུ་ཏེ་བྱ་བ་འགྲོ་བཞིན་པ་དེ་རེད། མཁྲིས་  
ནད་ཀྱིས་གདུང་བས་དུང་ལྟ་བུ་ཁ་དོག་དཀར་པོའི་ཆོས་ཀྱང་སེར་པོ་རུ་སྤངས་ན། ལོག་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤྱི་དུ་ཡོད། དུག་  
སྐུལ་ཡོད་པར་གྲགས་པའི་ས་ཆར་ས་སྤོད་ཀྱི་སྐབས་ཐག་པ་སྒྲོར་སྒྲོར་དུ་དཀྱིས་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་ཆོད་ཉིད་དུག་སྐུལ་དུ་འཛིན་སྤྱོད། འདིར་  
རང་ཉིད་སྐུལ་ལ་སྒྲག་པས་འཁྲུལ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ཞིག་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤྱི་དུ་ཡོད་ལ། ཐག་པ་དེའི་དབྱེད་པས་དང་ཡུལ་མི་གསལ་བའི་རྒྱ་  
རྒྱུ་ཡང་ཡོད་པས་འཁྲུལ་ཤེས་འདི་ལ་སྤྱི་ནང་གཉིས་ཀའི་རྒྱུ་ཆོད་པ།

གོང་གི་དཔེ་མཆོན་ཆོད་ནང་དུ་ལོག་ཤེས་ནི་ཐད་ཀའི་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རང་རྒྱུ་ལ་བཞག་  
ཅིག་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་བདག་དང་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཏྲག་པར་འཛིན་པའི་སྒྲ་ལྟ་བུའི་འཁྲུལ་ཤེས་དང་  
འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་གྱི་རིགས་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། མྱོང་བ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྐབས་ཚོར་ཤེས་དེ་འཁྲུལ་མེད་ཡིན་མིན་གྱི་ཁྱད་པར་  
འབྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་མེད་ཅིང་། མྱོང་བ་དེ་བྱུང་བའི་ཕྱིས་སུ་མ་གཏོགས་ང་ཆོས་དབྱེད་འབྱེད་དེ་བྱེད་མི་ཐུབ། དོན་ངོ་མར་འདི་  
འདྲའི་ཚོར་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི་མྱོང་བ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོས་ཕྱིས་སུ་ཚོར་ཤེས་དེ་ཆོད་མ་ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད། དབང་ཅའི་ཆོན་  
རིག་གིས་རིག་པ་ཞིག་འཁྲུལ་མེད་ཡིན་མིན་གྱི་ཐག་གཅོད་འདི་ཁྱད་པའི་བྱ་བ་འགྲུལ་གཞིར་བཞག་ནས་བྱེད་ཐུབ་བམ་ཞེས་པའི་བྱི་བ་འདི་  
ནི་དང་བ་འདྲེན་པ་ཞིག་རེད།

ངས་ཐེངས་འགའ་ཤས་ལ་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་བྱི་བ་འདི་བཀོད་མྱོང་། ཡིན་ཡང་འདི་འདྲའི་ཞིབ་འདུག་  
ཅིག་དུང་བྱས་མི་འདུག ཤེས་པ་མངོན་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ང་ཆོད་སྒྲོ་ལ་འགྱུར་སྒྲོག་འགྲོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་མཐོང་ཐུབ།  
དཔེར་ན། ང་ཆོས་ ༡༩༦༩ ལོར་ན་ཨ་ཁོ་Neil Armstrong གྱི་སྤྱོད་པས་དེ་རྒྱ་སྐར་མིག་དམར་རམ་ཆེ་བའི་ནམ་ཞེས་པའི་བྱི་བ་  
འདི་བཀོད་པར་ཆ་བཞག་ན། ཐོག་མར་གང་ཟག་ཅིག་གིས་དེ་ནི་རྒྱ་སྐར་མིག་དམར་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་དང་། དེ་ནས་ཉེ་ཆར་  
རྒྱ་སྐར་མིག་དམར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ལས་བྱུང་བའི་འབྲས་བྱ་ནམས་བཞག་པས་ཡིད་ཆེས་དེར་ཐེ་ཆོས་སྤྱོད་ཤིང་། མི་དངོས་སུ་ཞུགས་  
པའི་མཁའ་དབྱེད་ས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅིག་དུང་མིག་དམར་གྱི་སྤྱི་དུ་སྤྱོད་པའི་ཤེས་པ་ལས་ཤིང་གསལ་པོར་ཤེས་ཤིང་། གང་ཟག་དེས་དགའོད་  
ནར་ལེ་སྤྱོད་པས་མི་མིག་དམར་མ་ཡིན་པར་ཆེ་བའི་ནམ་ཞེས་པའི་མཛུགས་སྤྱོད་པ་དང་། མཐའ་མར་མི་གཞན་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་པས་  
ཤིང་ཨར་ཕོ་ལོ་Apollo གྱི་མཁའ་དབྱེད་ས་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཞག་པས། ཐོག་མའི་བྱི་བ་དེར་ལན་མ་ནོར་བ་ཞིག་རྒྱག་  
ཐུབ། དཔེ་མཆོན་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་ནི་འཁྲུལ་ཤེས་ཤིག་ནས་རིམ་གྱིས་ཐེ་ཆོས་དང་ཡིད་དཔྱོད་ལ་འགྱུར་བ་དང་མཐའ་མར་འཁྲུལ་  
མེད་ཀྱི་ཤེས་པའི་ངོ་ལོ་རུ་བྱུབ།

སྤྱིར་བོད་ཀྱི་ཆོད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་སློ་ལ་རིགས་བདུན་དུ་དབྱེ་སྟེ། མངོན་སུམ་དང་། རྗེས་དཔག་བཅད་ཤེས།  
ཡིད་དཔྱད། སྤང་ལ་མ་དུས། ཐེ་ཆོམ། ལོག་ཤེས་བཅས་ཡིན། གྲག་ཞེན་ཆོས་སློ་རིག་བདུན་པོ་འདི་ཆོའི་མཆན་ཉིད་དང་ཕན་ཚུན་བར་  
ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལྷ་མོ་རྣམས་སློ་འཛིན་དེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས། སློའི་རིགས་སྤང་བའི་དགོས་དམིགས་ནི་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་གྱི་གོ་ཉོགས་  
ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོད་བ་ལྷ་མོ་དག་ལ་མཉམ་འཛིག་མང་དུ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། སློའི་རང་བཞིན་འདི་དག་ལ་གོ་མས་  
འདྲིས་ཡོད་ན་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་བརྟག་དཔྱད་དེར་བཞག་འདོམས་བྱེད་བདེ།

ཀྱ་གར་གྱི་མཁས་དབང་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་དང་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གཉིས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་མངོན་པའི་ནང་པའི་  
སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློར་ལ་སྤང་བ་བྱེད་ཀྱི་ངའི་སློབ་གཉེར་ནང་བྱིས་སུ་བྱུང་། དེང་སྐབས་ཚུམ་པ་པོ་འདི་ཆོས་མངོན་པའི་བརྟག་  
བཅོས་མང་པོ་ཞིག་ལེགས་སྤྱར་སྤྱད་ཀྱི་ནང་དུ་བརྒྱུགས་ཟིན། འོན་ཀྱང་། བོད་ཀྱི་ལོ་ཙྰ་བ་མང་པོ་དང་ཁོང་ཆོའི་ཀྱ་གར་གྱི་ལས་རིགས་  
དག་གི་འབད་བཅོན་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་སྤྱད་དུ་བརྟག་བཅོས་དེ་དག་དཔྱད་ཡང་ཡོད། ལེགས་སྤྱར་སྤྱད་ལ་ཆེད་མཁས་ཡིན་པའི་ངའི་གྲོགས་  
པོ་ཀྱ་གར་བ་འག་འཛིག་གིས། ཀྱ་གར་གྱི་བརྟག་བཅོས་དེ་ཆོའི་བོད་འགྱུར་ཆོས་ཡང་དག་ཡིན་པས་ལེགས་སྤྱར་གྱི་མ་དཔེ་རྣམས་ཅི་འདྲ་  
ཞིག་ཡིན་པ་ཕལ་ཆེར་སློ་ལ་འཆར་ཐུབ་ཟེར། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་མངོན་པ་ཀྱན་བརྟན་དང་། ཁོང་གི་གཙུང་བོ་སློབ་དཔོན་དབྱིག་  
གཉེན་གྱི་མངོན་པ་མངོན་གཉིས་ནི་བོད་དུ་ཆོས་སློ་མོ་ཞིག་ནས་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྩ་བའི་སློབ་དཔེ་ཡིན། རྩ་བའི་མངོན་  
ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྤྱད་དུ་མེད་ཅིང་མངོན་པ་ཀྱན་བརྟན་ནི་ཆ་མི་ཆང་བ་ཞིག་ཡོད། བརྟག་བཅོས་འདི་ཆོའི་བོད་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་  
དུ་མངོན་པ་གོང་མ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་ལུགས་དང་། མངོན་པ་འོག་མ་དབྱིག་གཉེན་གྱི་ལུགས་ཟེར་བ་གཉིས་ཀྱི་རྩ་ཆོག་ཡིན། སེམས་བྱུང་  
གི་བྱེད་ལས་དང་། དབྱེ་བ་དང་རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་ངའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྩ་བའི་ཆང་གཞི་ཡང་བརྟག་བཅོས་འདི་ཆོའི་ཡིན།

ལེགས་སྤྱར་སྤྱད་དང་གནའ་བོའི་བོད་སྤྱད་གཉིས་ཀར་དེང་རབས་ཀྱི་སྤྱད་ཡིག་ཁག་དང་རིག་གཞུང་ནང་བཞག་ལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་  
ཁྱོད་ཆོར་(emotion) ཟེར་པའི་ཐ་སྙད་འདི་ལ་འཆོམ་པའི་ཆོག་ཆབ་ཅིག་མེད། དེ་ཡང་ངས་ཐ་སྙད་འདིའི་འདུ་ཤེས་དང་མཆོན་དོན་  
གྱི་ཁྱོད་བ་བོད་ཀྱི་གཉིས་ལ་མེད་པ་བཤད་ཀྱི་མེད། རྒྱ་བསྟགས་པས་གཏམ་བཟང་ཞིག་གོ་དུས་དགའ་བ་དང་། སླེར་ལ་གྱོད་གུད་ཅིག་  
རེག་དུས་སྒྲིབ། ཉེན་ཁ་ལ་འཕྲད་སྐབས་འཛིགས་སྤང་སྒྲེབ་ལྟར་བོད་པ་དང་ཀྱ་གར་བ་ཆོ་ཡང་དེ་བཞིན་རེད། ཕལ་ཆེར་འདི་འདྲའི་  
ཆོག་ཅིག་མེད་པའི་ཀྱ་མཆན་ནི་ཀྱ་གར་དང་བོད་དུ་དར་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དཔྱད་པ་དང་། མཆན་ཉིད་རིག་པའི་བསམ་སློའི་  
ལངས་སྟོགས་བཅས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་བསྟགས་པས་ཆོར་འདུ་རྣམས་རིགས་པ་ལས་ལོགས་སུ་དགར་བ་ལྟར།  
ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་སློའི་འཛིན་པ་རྣམས་ཁྱོད་ཆོར་ལས་ལོགས་སུ་དབྱེ་མེད། ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཉོན་མོངས་དང་  
ཉོན་མོངས་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱུང་པར་འདི་ནི་སློའི་འཛིན་པ་དང་ཁྱོད་ཆོར་གྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་བྱུང་པར་ལ་སྒོམ་ན་གཤམ་ཆེན་ཡིན། རིགས་  
པ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་སློ་གྲོས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་སྟེད། དཔེར་ན། གཡོ་སྒྲུའི་སློ་  
ནས་མི་གསོད་པའི་ལས་ཀྱི་འཆར་གཞི་འགོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ལས་སྟོགས་སྟེ། ཆོར་འདུ་ཤུགས་དག་པོ་སྟེ་སྟོང་རྗེ་ལྟ་བུ་ནི་ཉོན་མོངས་  
མ་ཡིན་པའི་དགེ་བའི་སློ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། དཔྱད་དགའ་སྤྱུག་གི་ཆོར་བ་གཉིས་ཀ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་མིན་དང་། ཡང་  
ན་འདི་གཉིས་ལ་དགེ་མཆན་ཡོད་མེད་ནི་ཆོར་བ་དེ་དག་གི་འབྱུང་རྒྱུ་དང་དགོས་དམིགས་ལ་རག་ལས།

ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་སེམས་དང་། སེམས་དེ་ཉིད་མངོན་དུ་འགྱུར་སྤངས་འདྲ་མིན་གྱི་བར་ལ་བྱུང་པར་གཤམ་  
ཆེན་ཡོད། སེམས་མངོན་དུ་འགྱུར་སྤངས་དེ་ཆོ་ལ་ནང་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་བྱུང་ཟེར། དཔེར་ན། ངས་ཐག་རིང་པོ་ནས་གྲོགས་པོ་



ཞིག་མཐོང་དུས་སེམས་པའི་འཛིན་ཆོན་ཞིག་གྲུབ་པ་དང་། སེམས་པའི་འཛིན་ཆོན་འདི་ནི་ངོ་པོ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པའི་བྱུང་བ་ལྟ་བུར་སྒྲུབ་པ་དང་དོན་ངོ་མར་ཆེས་རྫོགས་འཛིན་ཅན་ཞིག་ཡིན། སེམས་བྱུང་ཐམས་ཅན་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་ཀྱན་འགྲོ་ནི་ལྟ་སྟེ། ཆོར་བ། འདུ་ཤེས། སེམས་པ། ཡིད་བྱེད། རེག་པ་བཅས་ཡིན། སྒྲིགས་པོ་མཐོང་བའི་དཔེ་མཆོན་འདི་ལ་ཆ་བཞག་ན་ཞེན་པ་དང་ཚིད་པ་ལྟ་བུ་སེམས་བྱུང་གཞན་ཡང་ཡོད་སྟེ། འདི་ནི་སྒྲུབ་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཀྱི་བྲག་པ་དང་ཆོས་དེ་སྒྲུབ་མ་ཐག་པའི་སྐབས་སུ་ལྟ་མཁན་གང་ཟག་གི་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྒྲུབ་སྒྲིགས་ལ་རག་ལས། ཀྱན་འགྲོ་འདི་དག་ནི་བྱེད་ལས་སམ་རྣམ་པའི་ཆ་ནས་བྱུང་པར་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་པའི་འཛིན་ཆོན་གཅིག་གི་རྣམ་ཚུངས་ཡིན་པ་ལས་རང་སེ་སྲར་གནས་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མིན། མྱོང་ཆོར་རྣམས་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གཉིས་སུ་བྲེས་པའི་སེམས་བྱུང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།

སྒྱུར་སེམས་བྱུང་དེ་བྱེད་ཚུལ་གྱི་ལམ་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་གཏན་འཁེབས་མཛད་པ་དེ་ནི་པོད་པ་ཐུན་མོང་ནས་ཁས་ལེན་བྱེད། འདི་གཞིར་བཞག་ན་སེམས་བྱུང་ལྟ་བུ་དང་གཅིག་ཡོད་དེ། ཆོར་བ། འདུ་ཤེས། སེམས་པ། རེག་པ། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱན་འགྲོ་ལྟ་དང་། དེའི་སྒྲིབ་དུ་འདུན་པ། མོས་པ། དན་པ། ཉིང་འཛིན། ཤེས་རབ་བཅས་ཡུལ་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ངེས་པའི་སྐབས་ཡོད་པའི་ཡུལ་ངེས་ལྟ་ཡོད། ད་དུང་སེམས་དགེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་ཡོད་པའི་དད་པ། རྩ་ཆ་ཤེས་པ། ཁྲེལ་ཡོད་པ། འདོད་ཆགས་མེད་པ། ཞེ་སྤང་མེད་པ། གཏི་མུག་མེད་པ། བཙོན་འགྲུས། ཤིན་སྦྱངས། བག་ཡོད། བཏང་སྒྲོམས། རྣམ་པར་མི་འཆོ་བ་བཅས་དགེ་བ་བཅུ་གཅིག་ཡིན། དེ་བྱེད་པ་འདིའི་ནང་དུ་བྱམས་པ་དང་སྒྲིབ་རྩེ་ལྟ་བུ་དགེ་ཕན་ཆེ་བའི་ཆོར་བའི་རིགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་འགའ་ཤས་ཤིག་ཡོད། རྩ་ཆ་དང་ཁྲེལ་ཡོད་གཉིས་ནི་གཞན་དང་མི་འདྲ་ཞིང་། རྩ་ཆ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་དགེ་མེན་གྱི་བསམ་མཐོང་དང་བྱ་སྟོང་གིས་བསྐྱབ་པའི་ཆོར་བའི་རྣམས་སྟོབས་ཤིག་ལ་གོ་ཡང་། ཁྲེལ་ཡོད་ནི་སྐབས་འདིར་གཞན་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་མི་དགེ་བའི་བསམ་མཐོང་དང་བྱ་སྟོང་ལ་རང་ཉིད་འཛིན་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པས་འདི་གཉིས་ཀར་ཆོར་བའི་ཆ་ཞིག་ལྟ་ན།

ང་ཆོས་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་ལ་ལྟ་སྟེ་སྐབས་རྣམས་བྱངས་སྒྲུབ་ལས་མང་བ་དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ནང་བསྟན་དུ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གོ་འཕང་དོན་དུ་གཉེར་བའི་གང་ཟག་གཅིག་གིས་ཉོན་མོངས་ཆ་ཆང་བ་སྤང་དགོས་པས་ཡིན། ཅེ་ཉོན་དུག་སྟེ། འདོད་ཆགས། ཁོང་ཁྲོ། ང་རྒྱལ། མ་རིག་པ། ཐེ་ཆོམ། ལོག་ལྟ་བཅས་ཡིན། འདི་ཆོ་ལས་ཐོག་མ་གསུམ་ལ་ཆོར་བའི་ཆ་ཤུགས་ཆེན་ཞིག་ལྟ་ན། དེ་ནས་ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་སྟེ། ཁྲོ་བ་དང་། འཚོག་པ། འཁོན་འཛིན། སྤྱག་དོག་རྣམ་པར་འཆོ་བ། ཉེ་འདི་དག་ཁོང་ཁྲོ་ལས་འབྱུང་། སེར་སྒྲ། རྒྱགས་པ། ཚིད་པ། འཆབ་པ། བྱིང་བ། ཉེ་འདི་དག་འདོད་ཆགས་ལས་འབྱུང་། མ་དད་པ། ལེ་ལོ། བརྒྱུད་པས། ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ། ཉེ་འདི་དག་མ་རིག་པ་ལས་འབྱུང་། གཡོ། སྒྱ། རྩ་ཆ་མེད་པ། ཁྲེལ་མེད། བག་མེད། རྣམ་པར་གཡེང་བ་བཅས་ཡིན། ཉེ་འདི་དག་གཏི་མུག་དང་འདོད་ཆགས་བྱུང་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་། འདིར་བྱངས་པའི་སེམས་བྱུང་མང་པོ་ཞིག་མྱོང་ཆོར་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། མཐའ་མར་སེམས་བྱུང་ལྟ་བུ་དང་གཅིག་གི་ནང་གི་གཞན་འགྱུར་བཞི་སྟེ། གཉིད་དང་། འགྲོད་པ། རྟོག་པ། དཔྱེད་པ་བཅས་ཡིན། གཞན་འགྱུར་བེར་དགོས་དོན་ནི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྒྲུབ་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་ཆོ་དགེ་མི་དགེ་དང་ལུང་བསྟན་དང་མ་བསྟན་གང་རུང་ལ་འགྱུར་བས་ཡིན།

རྒྱལ་བྲོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲུབ་དང་ནང་པའི་མཁས་དབང་དག་གིས་མྱོང་ཆོར་ལ་ལྟ་སྟེ་སྐབས་མི་མཐུན་པ་རེ་འཛིན་པའི་རྒྱལ་བྲོངས་ཤེས་དགོས་པ་ནི་གལ་ཆེན་ཡིན། ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲུབ་མྱོང་ཆོར་ལ་དགེ་མི་དགེ་གཉིས་སུ་དཔྱེ། རྒྱལ་བྲོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲུབ་མྱོང་ཆོར་ལ་ཕན་མི་ཕན་གྱི་དཔྱེ་བ་གཉིས་སུ་འབྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་འདི་གཉིས་ཕན་ཚུན་འབྲུགས་མི་ཉན།



རྒྱལ་ཕྱོགས་པས་མྱོང་ཆེར་བྱེད་པ་ཞིག་འབྱུང་སྐབས་བྱེད་པ་པོའི་མྱོང་བ་གཞིར་བཟུང་ནས་མྱོང་ཆེར་དེ་ཕན་པ་ཅན་ཡིན་མིན་ཐག་གཅིད་བྱེད། དཔེར་ན། འཇིགས་སྤང་ཕན་མེད་ཀྱི་མྱོང་ཆེར་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་འདིས་མྱོང་མཁན་ལ་བཟང་བྱེད་ཀྱི་ཆེར་བ་མི་སྦྱོང་པ་ཞིག་བསྐྱེད་པས་ཡིན།

ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་སེམས་བྱུང་ལ་དགེ་མི་དགེ་ཡི་ཁྱད་པར་འབྱེད་པ་ནི་སེམས་བྱུང་དེ་ཆོས་ལས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་དང་འབྲེལ། དེ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཀྱན་སྦྱོང་གྱི་བདེ་དོན་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་དབྱེ་འབྱེད་དེ་ཕྱིས་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། འདོད་ཆགས་ཀྱིས་སྦྱོང་ཞིག་བསྐྱེད་ཐུབ་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གསུ་སུ་གཏོགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཆོར་བ་འདི་རང་གཅེས་འཛིན་ལ་བརྟེན་ཅིང་མོངས་པའི་སྤྲེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རང་གཅེས་འཛིན་གྱིས་རང་ཉིད་གཞོད་པའི་ལས་ལ་སྦྱོར། འཇིགས་སྤང་ནི་ལུང་མ་བཞུན་དང་གཞན་འགྱུར་གཉིས་ཀ་ཡིན་ཏེ། འཇིགས་སྤང་གིས་སྐབས་འཕྲུལ་གྱི་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་མི་དགེའི་བྱ་སྦྱོང་གང་ཡང་སྦྱུ་སྦྱོང་བྱེད་ཆོག་མྱོང་ཆེར་འདི་ཆོས་མེད་བྱ་སྦྱོང་ལ་སྦྱུལ་རྒྱུ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་པ་ནི་རྫོགས་འཛིན་ཆེ་བའི་དུང་། ནང་པའི་གཞུང་དུ་དེར་དོ་སྤང་རྒྱ་ཆེན་བྱས་ཡོད། བོད་སྐད་དུ་ཉོན་མོངས་དང་ལེགས་སྦྱར་དུ་སྒྲེག་ཟེར་པའི་ཐ་སྙད་འདི་ནང་སེམས་ནས་ཚུར་གདུང་བ་ཞིག་ལ་གོ། ཉོན་མོངས་དེ་ཆོའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་བཟང་བྱེད་པ་དང་ཉིད་གཞན་དབང་དུ་འགྲོ་བར་བྱེད་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་འདི་ཡིན། དེ་དག་སྦྱེ་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་ལྟར་ལས་ལ་བརྟེན་པའི་རང་དབང་དེ་བརྒྱལ་ནས་རང་ཉིད་ལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་སྤོང་བའི་སྦྱོ་ཞིག་གིས་དབང་བསྐྱུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མི་གཞན་དང་རྒྱུ་ཆེ་ས་ནས་འཇིག་རྟེན་ལ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒོ་ནས་འདྲ་ཤེས་འཛིན་པ་ནི་ཉོན་མོངས་དེ་ཆོའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། ཉོན་མོངས་དེ་དག་སྦྱེ་སྐབས་ང་ཆོའི་སྦྱོ་རྒྱ་དོག་ཏུ་འགྲོ།

བོད་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་བྱུང་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་དང་འགྱུར་ཐོག་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ། ཕན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་རྒྱ་འབྲས་བཅས་ལ་བརྟེན་དུ་བྱེད་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱས་འདུག ང་ཆོས་འདིར་གཙོ་བོར་བཟུང་བའི་སེམས་བྱུང་གི་དབྱེ་བ་འདི་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་མཛད་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་ཡོངས་སུ་འདུས་པའི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་ཞིག་ཏུ་འདོད་མི་རུང་སྟེ། དཔེར་ན། འཇིགས་སྤང་དང་དངང་འཆབ་ཆུ་བྱེད་པ་འདིའི་ནང་དུ་མེད་ཀྱང་། སེམས་བྱུང་དབྱེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲིག་གཞི་གཞན་གྱི་ནང་དུ་ཚུད་ཡོད། སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་འདྲ་མིན་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་མ་ལྟོས་པར་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་དེ་ཆོས། ཕན་མེད་ཀྱི་མྱོང་ཆེར་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་སྦྱོང་བ་དང་། ཕན་པའི་སེམས་ཀྱི་ངང་རྒྱུད་རྣམས་བསྐྱེད་བསྐྱང་བྱེད་པའི་གཞི་རྩའི་དཔེགས་ལུ་འདི་གཅིག་མཚུངས་སུ་མཚོན།

ངས་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་གི་སྦྱོར་གཞི་འདི་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆན་རིག་གི་མྱོང་ཆེར་གྱི་གོ་རྟོགས་དང་ཇི་ལྟར་སྦྱོར་བའི་ཐད་ལ་ཡུན་རིང་པོར་བསམ་སྦྱོར་བྱུང་མྱོང་། ༡༠༠༠ ལོའི་ཕྱི་ཁྱེད་སྐབས་པའི་ནང་ཆོགས་པའི་སེམས་དང་ཆེ་སྦྱོག་གི་ཆོགས་འདྲ་ཐེངས་བརྒྱ་པའི་སྐབས་ངས་འདིའི་སྒྲོར་ལ་སྤར་ལས་ཀྱང་བསམ་གཞིགས་ཟབ་མོ་ཞིག་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་ནི་ཆོགས་འདྲ་དེའི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཞོད་འཆོ་ཆེ་བའི་མྱོང་ཆེར་གྱི་རིགས་ཡིན་པར་མ་ཟད། རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་ཆན་རིག་གི་ཆོགས་སྡེ་ནས་མྱོང་ཆེར་ཐད་ཀྱི་ཆེད་ལས་མཁས་པ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ད་རམས་ལར་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་བཤོ་སྦྱང་ལ་ཆེད་དུ་ཕྱེད་པས་ཡིན། ངའི་ཡུན་རིང་གི་ངོ་ཤེས་པ་ཏུ་མ་ཉིག་(Daniel Goleman) རིམ་བཤོ་སྦྱང་འདིའི་སྐབས་འཛིན་པ་ཡིན། གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་ལུས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་བར་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་རྫོགས་པའི་ཆན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་མང་པོ་ཞིག་ང་ལ་ཐོག་མར་ཇོན་མཁན་ཡང་ཁོང་ཉིད་ཡིན། ཆོགས་འདྲ་འདིའི་སྤྱི་དུང་པོ་ལོ་(Paul Ekman) ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་།

བ་དང་། ཁོང་ནི་མྱོང་ཚོར་ལ་ཡོང་བ་ཅུ་ལྷག་འགའ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱས་མྱོང་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་མི་རྒྱུད་རིག་པ་སྤྱི་བཟོས་ཀྱི་ལཱ་ལ་ཞུགས་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་དང་ལྷག་མ་ཐག་དྲུང་ད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་མོ་ཐག་ཉེ་བའི་ཚོར་བ་ཞིག་འདུག ཁོང་གི་ལས་གཞིའི་ཙ་བ་རྩ་ཀྱུན་སྒྲིབ་སྒྲིབ་མེད་ཅིག་ཡོད། འདི་ལྟར་བཤད་དོན་ཡང་མྱོང་ཚོར་གྱི་རང་བཞིན་དང་དེ་དག་གི་ཡོངས་ཁབ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་སོགས་ཀྱི་ར་ཚོའི་གོ་རྟོགས་རྒྱ་ལྡན་པའི་གསུང་ལ་ཞུགས་ཀྱི་ཡོད། ར་ཚོས་འགྲོ་བ་མི་པོ་ཚུ་ན་གཉིས་ཉེའི་དབྱེ་ཤེས་དེ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བྱུང་། དེ་དབྱེ་ཤེས་དེ་བྱེད་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྲོ་བ་བཤད་བྱེད་སྒྲུབ་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲིབ་ཆ་དཔལ་ལྷོད་རན་པས་ངས་དཀའ་ངལ་མེད་པར་རྟོགས་བྱུང་།

ངས་ཁོང་གི་འགྲེལ་བཤད་ལས་མྱོང་ཆོར་སྒྲོར་གྱི་ཆོན་རིག་གི་གོ་དོན་གསལ་ཆེས་གསུང་པ་མང་པོ་ཞིག་ཤིས་ཤུང་། དེང་རབས་ཀྱི་  
 གློའི་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་གིས་མྱོང་ཆོར་ལ་རྩ་བའི་མྱོང་ཆོར་དང་། མི་འགའ་གསུམ་ཆད་མཐོ་བོའི་གློའི་འཛིན་པའི་མྱོང་ཆོར་ཟེར་བ་  
 བཅས་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་དང་། རྩ་བའི་མྱོང་ཆོར་ཞེས་པ་ནི་ཡོངས་ཁྲུབ་དང་ལྡན་སྒྲིམ་ཡིན་པར་འདོད་པའི་མྱོང་ཆོར་དག་ལ་གོ། རང་  
 པོའི་གཞུང་དུ་སེམས་སུ་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་མི་འདྲ་བ་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་ལྟར། ཆོན་རིག་ལའང་མྱོང་ཆོར་དབྱེ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་འགའ་གསལ་གིག་  
 འདུག གང་ལྟར་ཕོ་ལེས་བརྗོད་པའི་རྣམ་གྲངས་དེར་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཅུ་ལྷན་ཏེ། ཁོང་ཁྱོད་དང་། འཛིགས་སྒྲུང་། རྒྱ་གདུང་།  
 ཞེན་ལོག་ ཁྲད་གསོད། ཏུ་ལས་པ། དགའ་སྦྱིད། གཞོང་བ། འཁྱེད་གདུང་། རོ་ཆ་བཅས་ཡིན། རང་པོའི་གཞུང་དུ་ཡོད་པའི་སེམས་  
 བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་ལྟར་མྱོང་ཆོར་འདི་དག་རེ་རེ་ནས་ཆོར་བའི་རིགས་ཁག་ཅིག་མཆོན། ཆད་མཐོ་བོའི་གློའི་འཛིན་པའི་མྱོང་ཆོར་ནི་ཡོངས་  
 ཁྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་མྱོང་ཆོར་གྱི་རིགས་འདྲ་མིན་ཞིག་ལ་གོ། དེ་དག་མདོན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་ནི་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ན་འཆོ་བའི་  
 གོ་མས་གཤིས་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་རེད། བརྩེ་བ་དང་། ང་རྒྱལ། དཔག་དོག་ལྟ་བུ་མྱོང་ཆོར་འདིའི་རིགས་སུ་གཏོགས། ཆོན་རིག་པའི་  
 ལྟ་ཚུལ་ལ་རྩ་བའི་མྱོང་ཆོར་དེ་རྣམས་གཙོ་བོ་ལྷད་པའི་ཆ་གསལ་subcortical structures of the brainའདིའི་ནང་དུ་འབྱུང་ཡང་། ཆད་  
 མཐོ་བོའི་གློའི་འཛིན་པའི་མྱོང་ཆོར་རྣམས་ལྷད་པའི་ཆ་གསལ་neocortexའདི་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། ལྷད་པའི་ཆ་འདི་ཡལ་ཆེ་བ་འགྲོ་  
 བཞིའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ནང་དུ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་། རིགས་པ་ལྟ་བུ་རྣོག་འཛིང་ཆེ་བའི་གློའི་བྱེད་ལས་ཀྱང་ལྷད་པའི་ཆ་འདིའི་ནང་  
 དུ་འབྱུང་། ཆོན་རིག་གིས་གསུང་དུ་རྟེན་པའི་ཤེས་ཡིན་འདི་ཆོ་ཆང་མས་སྦྱར་དུ་འཕེལ་རྒྱས་བྱེད་བཞིན་པའི་ཆོན་རིག་གི་སྡེ་ཆོན་ཞིག་  
 གི་ཆེས་ཐོག་མའི་འབྲས་བུ་མཆོཙ་པས། གཅིག་མཐུན་དུ་གཏན་འབེབས་མ་བྱས་པའི་སྡོན་དུ་སྡེ་ཆོན་འདིའི་གཞི་རྩའི་ལྟ་བུའི་བཟོ་བཀོད་  
 ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྲོ་སྲིད།

ནང་པའི་འདྲི་ཆུ་ལ་ཉོན་མོངས་ནི་སེམས་ཅན་ཆང་མར་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཉོན་མོངས་གཙོ་བོ་རྣམས་འདྲི་ཆགས་དང་།  
ཞེ་སྤང་། གཏི་མུག་གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་དུ་མཐོང་། སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་འགའ་ཤས་ཏེ་འགྲོ་བ་མི་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན་ཉོན་མོངས་  
དེ་ཆོ་མངོན་དུ་འགྱུར་ཆུ་ལ་ནི་ཤིན་དུ་རྩོག་འཛིང་ཆེ་ཡང་། གཞན་འགའ་ལ་མཆོན་ན་དེ་དག་གི་མངོན་ཆུ་ལ་ནི་སྤྲོ་མི་མ་ཡིན་པར་ཡར་སྐོལ་  
གྱི་རང་བཞིན་མངོན་གསལ་དུ་ཡོད། ཅི་ཙམ་གྱིས་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་མངོན་གསལ་ཡིན་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ཉོན་མོངས་དེ་ཆོ་ལ་ཆེད་དུ་  
ཐོ་ཞིག་གིས་སྤངས་འཛིན་གྱི་ཐུབ་པ་ཉུང་ཞིང་ཀུན་སྒྲོང་གིས་མ་བསྐྱལ་བར་རང་འགྲུལ་དུ་འབྱུང་། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། མྱོང་ཆོར་གྱི་མངོན་  
ཆུ་ལ་སྤྲོ་མི་རྣམས་སྐད་ཡིག་དང་འདྲ་ཤེས་སྟེ་ཐུབ་པ་ཉུང་གྱི་དབང་དུ་འགྲོ། དེའི་སྤྱིར་དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་མྱོང་ཆོར་གྱི་དཔེ་བ་གཞིར་  
བཞག་ན་རྩ་བའི་མྱོང་ཆོར་རྣམས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཆ་ནས་སྤྲོ་མི་ཡིན་པའི་སྤྲད་པའི་ཆ་ཤས་དང་འབྲེལ་ཞིང་། དུད་འགྲོ་ལ་འདྲ་ཡོད་པའི་  
སྤྲོ་ཆུ་ལ་འདི་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་སྤྲང་།

མྱོང་པའི་ཆ་ནས་པག་ན་ཞི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཉོན་མྱོང་སྤྱི་མྱོང་ཆོར་དང་མྱོང་རྩེ་ལྟ་བུ་དགེ་པའི་མྱོང་ཆོར་པར་གྱི་བྱད་པར་ཞི། ཉོན་

མོངས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཆགས་སའི་གང་ཟག་ཅིག་གསུམ། རང་ཉིད་མི་དགའ་བའི་སྒྲིབ་དང་ཁྱི་ལྟ་བུ་ལྷ་ལྟ་བུ་རྣམས་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྤྲོད་དུ་  
སྒྲིབ་ཅིག་ཅིག་ཏུ་གཏོང་བར་བྱེད། འོན་ཀྱང་། དགེ་བའི་མྱོང་ཆོར་རྣམས་དཔེར་མེད་དུ་བྱུང་བས་སྒྲིབ་ཅི་དེ་གང་ཟག་ཅིག་གསུམ་ཆོས་བྱེ་བྲག་  
པ་ཞིག་གི་སྤྲོད་དུ་ཆོད་འཛིན་མི་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཉོན་མོངས་ལས་དགེ་སེམས་ལ་སྒྲོའི་འཛིན་པའི་  
གྲུབ་ཆ་ཆེ་བའི་ལྷ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད། དོན་གནད་འདི་ཡང་ལུང་སྟོན་གསུམ་གྱི་ཆོན་རིག་དང་གྲོས་བསྡུར་བྱས་ནས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་རྒྱུ་ནི་དང་  
བ་འདྲེན་པ་ཞིག་ཡིན་སྟེ།

མྱོང་ཆོར་གྱི་ཆོན་རིག་གི་ཆར་གཞི་ནི་དབང་ཅའི་སྒྱེད་དོས་རིག་པ་ཡིན་པས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལྷ་ལྟ་བུ་དེ་ཡོངས་འདུས་ཀྱི་  
འཆར་སྒྲོའི་སྒྲིམ་གཞི་ཞིག་རེད། འདིའི་དོན་ནི་ཆོན་རིག་གིས་མྱོང་ཆོར་སོ་སོའི་དབང་ཅའི་སྒྱེད་དོས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པར་  
མ་ཟད། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲིག་གི་ནང་དུ་མྱོང་ཆོར་སོ་སོར་བྱེད་ལས་ཅི་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེ་དག་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་སྐྱབས་རྟོགས་པར་  
འབད་བརྩོན་བྱེད་པ་དེ་ཡིན། དོན་ངོ་མར་ངས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཟེར་བའི་ཆོན་རིག་གི་སྤྱེ་ཆོན་ཞིག་ཡོད་པ་གོ་  
མྱོང་། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱིས་འཛིགས་སྒྲུབ་དང་། ཁོང་ཁྱོད་འདོད་ཆགས་ལྟ་བུའི་རྩ་བའི་མྱོང་ཆོར་དེ་དག་གི་ཐོག་  
མའི་བྱུང་སྐྱབས་ལ་གསལ་བཤད་ངེས་ཅན་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པར་སྒྲུབ་། འོན་ཀྱང་། མྱོང་ཆོར་སོ་སོ་སྒྲུབ་པའི་ཆ་ཤས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་  
མཐུད་སྒྲིབ་བྱེད་པའི་དབང་ཅའི་སྒྱེད་དོས་རིག་པ་སྒྲིབ་པའི་ལས་གཞི་ལྟར། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་དབྱུང་ཐབས་འདིའི་  
ནང་དུ་མྱོང་ཆོར་གྱི་ཁམས་སྤུན་སྤུམ་ཆོགས་པ་དེ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་མྱོང་བའི་བྱེད་ཆོས་རྣམས་འཆུད་རྒྱུ་ནི་དགའ་མོ་རེད།

ཐོལ་དང་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་པའི་སྐབས་དང་བ་འདྲེན་པའི་བརྗོད་གཞི་གཞན་ཞིག་རྟེན་པ་ནི་མྱོང་ཆོར་གྱི་ཕྱོགས་གཅིག་དང་། སེམས་  
ཁམས་དང་གཤིས་རྒྱུད་ཀྱི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཡོད་པའི་བྱེད་པར་དེ་རེད། མྱོང་ཆོར་སྐད་ཅིག་ལ་མ་གཏོགས་རྒྱུན་མི་བརྟན་པར་འདོད་  
ཀྱང་། སེམས་ཁམས་ཉིན་གཅིག་གི་དུས་ཡུན་ལྟ་བུ་ལ་རྒྱུན་བརྟན། གཤིས་རྒྱུད་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་རིང་དུ་གནས་ཤིང་སྐབས་འགར་ཆེ་གང་  
ཐོར་འགྱུར་བ་མེད། དཔེར་ན། དགའ་བ་དང་སྒྲིབ་པ་ནི་མྱོང་ཆོར་ཡིན་པ་དང་རྟག་ཏུ་སྒྲོང་རྒྱུ་ཆེན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་། འོན་  
ཀྱང་། བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་དེ་དག་སྒྲོང་བྱེད་ཀྱི་ཐང་ཀའི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྩེ་སོ་སོའི་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ལས་  
སྒྲིབ་པ་མིན། འཛིགས་སྒྲུབ་ནི་མྱོང་ཆོར་ཞིག་ཡིན་ཡང་སེམས་ཁམས་ཁྲུལ་ནི་དེ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་སེམས་ཁམས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། གང་  
ཟག་ཅིག་ལ་སེམས་ཁམས་ཁྲུལ་བྱེད་པའི་སྒྲོའི་ཁ་ཕྱོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་ཆེ་དེ་ནི་གང་ཟག་དེའི་གཤིས་རྒྱུད་དུ་འདོད། ནང་པའི་སེམས་ཁམས་  
རིག་པའི་ནང་དུ་མྱོང་ཆོར་དང་སེམས་ཁམས་བར་ལ་བྱེད་པར་དོས་སུ་བྱེས་མེད་ཀྱང་། རྒྱུན་བརྟན་པ་དང་མི་བརྟན་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་  
བཞིན་འདྲ་མིན་བར་གྱི་བྱེད་པར་དང་དེ་དག་གི་གཞི་རྩའི་འཕེལ་ཕྱོགས་སོགས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།

མྱོང་ཆོར་བྱེ་བྲག་པ་རྣམས་རང་བྱུང་གི་བག་ཆགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་དང་དེ་དག་གིས་བྱེད་པར་ཅན་ཞིག་  
འབྱུང་བར་རྒྱུན་བྱེད་པའི་ལྷ་ལྟ་བུ་འདི་དང་། ལྷག་པར་དུ་དགེ་བའི་མྱོང་ཆོར་ནི་སེམས་པའི་རྒྱས་ཚོལ་གྱིས་སྐྱབས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པའི་  
ལྷ་སྐྱབས་བཅས་ནི་ནང་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་མཆོན་ན་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ནི་  
བྱམས་པ་དང་སྤྲོད་པ་ལྟར་ཡོད་པའི་ཡང་ན་ཞེ་སྤང་དང་ཁོང་ཁྱོད་ལྟ་བུ་གཏོང་འཆོ་ཆེ་བའི་མྱོང་ཆོར་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་གཙོ་  
བོ་ཁག་གི་ཆར་གཞི་ཡིན། སེམས་བྱུང་བྱེ་བྲག་པ་ཁག་གི་རྒྱུ་འབྱས་ཀྱི་རྒྱས་རྟོགས་དང་། དེ་དག་གི་ཕྱིའི་རྒྱུ། རྩོན་དུ་འགྲོ་བ་དང་རྟེན་  
དུ་ཐོན་པའི་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས། དེ་བཞིན་སྒྲོའི་འཛིན་པ་དང་མྱོང་ཆོར་གྱི་བྱུང་བ་གཞན་དང་འགྲེལ་ཆུལ་བཅས་ལ་ཞིབ་ཅིང་ཕྱ་བའི་  
བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཡོད་པ་ནི་ཉམས་ལེན་གྱི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཐེངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ངས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲིབ་པ་དང་། གསོ་

བཅོས་ཀྱི་སྤྲོད་ཆོན་འདྲ་མཉན་ནས་ཡིན་པའི་སེམས་ནད་དབྱད་པའི་མཁས་དབང་མང་པོ་དང་ལྟན་དུ་བགོ་སྤྲོད་བྱས་སྤྲོད་། ཁོང་ཆོས་ཀྱང་སྤྲོད་ཆོར་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་འདུག ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ་དངོས་ཡོད་ལག་བསྟར་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྤྲོད་ཆོན་དེ་ཆོས་སྤྱད་བསྐྱེད་ལྡང་དུ་གཏོང་བར་འབད་བཅོན་བྱེད་པར་སྟོས་ན། དེ་ཆོའི་རྩ་བའི་དམིགས་ཡུལ་ཡང་ནང་པའི་དམིགས་ཡུལ་དང་མཚུངས།

ནང་པའི་སྤྲོད་ཆོས་སྤྱད་ཉམས་ལེན་གྱི་རྩ་བའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལྡང་དུ་གཏོང་བྱེད་ཡིན། ང་ཆོས་མཐོང་གསལ་ལྟར་ཆོན་རིག་གིས་སྤྱད་བསྐྱེད་སྤྲོད་ཆོར་། ལྟག་པར་ལུས་ཡུང་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལྟམས་ཡང་དུ་གཏོང་བར་རམ་འདེགས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཡོད། ལས་དོན་འདི་ནི་ཉ་ཅང་ལེགས་པ་དང་ང་ཆོ་ཆང་མར་དེ་ལས་ཐུ་མཐུད་དུ་ཁེ་ཕན་ཐོབ་པའི་རེ་བ་བདག་ལ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཆོན་རིག་མདུན་བསྐྱེད་བྱེད་པ་དང་ཉེན་ཁའང་མང་དུ་འགོ། ཁོར་ཡུག་ལ་བྱགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། དོན་ངོ་མར་འགོ་བཟུང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་བསྟར་བྱུང་བའི་ཆོན་རིག་གི་རྣམས་སྟོབས་དེ་ནི་ཉ་ལས་པའི་ཆོད་གཞི་ལ་སྤྲོད་པས། དེའི་ཕྱིར་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ནང་ཐེངས་དང་པོར་རང་ཉིད་གསོན་གནས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཀྱན་སྦྱོང་གྱི་འགན་ཁུར་ཞིག་གིས་ཆོན་རིག་གི་ལག་བསྟར་ཙམ་མ་ཡིན་པར། འཕྲུལ་ལས་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གསར་བཟོ། དེ་བཞིན་ཞིབ་འཕྲུག་གི་ཁ་ཕྱོགས་བཅས་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་དུས་ལ་བབས་ཡོད་པ་གསལ་པོར་དེ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དབང་རྩའི་སྤྲོད་ཆོར་རིག་པའི་ཞིབ་འཕྲུག་དང་། དེ་བཞིན་ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་བཀོལ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ། དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྣམས་ཆེད་དུ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱས་ནས་བདེ་བ་སྦྱོན་པའི་ཚུལ་མཐུན་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རང་ཉིད་དང་། རང་ཉིད་འཆོ་སའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་སྤྲོད་ལྡན་དག་གི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་གསང་ཉགས་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་འགོ་བཙུམས་པ་ནི་ཉ་ཅང་ཐལ་བྲགས་པ་མ་ཡིན་ནམ། དེ་བའི་ལ་ཆོན་རིག་པ་དང་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཆོགས་གཉིས་ཀས་ངས་པར་དུ་བསམ་སྟོན་གཏོང་དགོས།

## ཀུན་སྤྱོད་དང་། རིགས་རྒྱུན་གྱི་ཆོན་རིག་གསུང་པ།

༡༡། རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་གསུང་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་བཞིན་པའི་མི་གང་མང་ཞིག་གིས་བརྗོད་བྱ་འདིའི་ཐད་ལ་མང་ཆོག་གས་  
ཀྱིས་སློབ་གཤེད་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་པ་ཉོག་གས་བྱུང་། སློབ་གཤེད་དེ་ནི་རིགས་རྒྱུན་ལ་རིགས་རྒྱས་པ་ལོང་འདོམས་བར་གྱི་གནད་དོན་ཐམས་  
ཅད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། འཛམ་གླིང་གི་ས་ཆ་གང་དུ་ཡང་བཟའ་བཅའི་རིགས་རྒྱུན་བཟོ་ལས་ལ་སྦྱོན་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འབྲུ་  
རིགས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ལ་འཕར་སྦྱོན་བྱས་ཏེ་འཛམ་གླིང་གི་མི་འཁོར་འཕེལ་བཞིན་པ་འདིའི་གསོ་སྦྱོང་གི་དོན་དུ། རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་པ་  
ཆོས་ཐོན་འབབ་སྤར་ལས་ཆེ་ཞིང་ནད་རིགས་ཀྱི་གནོད་འཚོ་སྤར་བཞིན་མི་ཤོག་པའི་ཕྱི་ཤིང་གི་སྦྱེ་འཕེལ་གསུང་པ་བཟོ་བྱུང་། ཆོན་རིག་  
གི་ཤེས་ཡོན་ལས་བྱུང་བའི་གསུང་གཏོང་འདི་ཆོའི་ཕན་ཡོན་ནི་ངོ་མཆར་ཆེ་ཞིང་མངོན་གསལ་རེད། བཟའ་བཅའི་རིགས་རྒྱུན་བཟོ་ལས་  
ཀྱིས་ས་བོན་མེད་པའི་ཆུ་འབྲས་ཤིང་ཉོག་དང་། ཏུས་ཡུན་རིང་པོར་ཉར་ཆགས་བྱེད་ཆོག་པའི་ཀྱུ་ཤུ། ཞིང་ཁའི་ནང་དུ་འབྱུང་ཡིས་གནོད་  
པ་བྱེད་མི་བྱུང་པའི་གྲོང་དང་འབྲུ་རིགས་སོགས་གསུང་གཏོང་བྱས་ཟེན། འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་ཉོག་པ་བཟོའི་སྦྱང་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དངོས་ཡོད་  
གནས་ལུགས་ཤིག་ཡིན། མདོར་ན། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཀྱི་མ་གྲོ་རྩ་བུའི་ནང་དུ་འབྱུང་སྤྱོད་འདྲ་མཉམ་གྱི་རིགས་རྒྱས་ཁབ་བརྒྱུ་བས་ནས་ཞིང་  
ལས་ཀྱི་ཐོན་ཐོག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་རྩེ་བྱེད་བཞིན་པའི་གསུང་འགྲུར་ཡང་ངས་བསྒྲགས་སྤོང་།

འོན་ཀྱང་། ང་ཆོས་དེ་ཆོན་གསུང་གཏོང་བྱས་ནས་རིགས་རྒྱུན་གྱི་བཟོ་པ་ལོང་སྦྱེ་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་གི་ཡོད། ཕྱི་ཤིང་གི་རིགས་  
དང་། ས་ཞིང་། ཁོར་ཡུག་བཅས་ལ་ཕྱགས་སུ་བྱགས་རྒྱུན་གང་འདྲ་ཞིག་བྲེཐས་པ་ང་ཆོས་ཉོག་གས་བྱུང་བམ། རིགས་རྒྱུན་བཟོ་ལས་  
འདི་ལ་ཆོང་ལས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཡོད་པ་གསལ་པོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོས་ཇི་ལྟར་གང་ཞིག་དགོས་མཁོ་ཆེ་མེན་ཐག་གཅོད་བྱེད་བྱུང་བམ།  
ཁོར་ཡུག་གི་རང་བཞིན་ནི་ཕན་ཚུན་ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་དྲ་རྒྱ་ཕྱོགས་ཡིན་པས་དེའི་འབྱུང་འགྲུར་ལ་སྦྱོན་དཔག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ང་  
ཆོར་ཇི་ལྟར་ཡོད་དམ་སྙམ།

རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྲུར་ཕྱོག་ནི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་སྟོང་ཕྱག་གི་ནང་དུ་རང་བྱུང་གི་འཕེལ་འགྲུར་ལ་བརྟེན་ནས་དལ་བྱར་བྱུང་  
བ་དང་། མིའི་རྒྱུད་པའི་འཕེལ་འགྲུར་ནི་ལོ་ངོ་ས་ཡ་འགའ་ཤས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱུང་། ང་ཆོས་འབད་བརྩོན་བྱས་ཏེ་རིགས་རྒྱས་ལ་ལོང་འདོམས་  
བྱེད་དུས། ཕྱི་ཤིང་དང་དུད་འགོ། ཐ་ན་མིའི་རིགས་བཅས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲུར་ལ་རང་བྱུང་མ་ཡིན་པའི་འཕེལ་ཆད་ཀྱི་འགྲུར་འགྲོས་མགྲོགས་  
པོ་ཞིག་བཅཅན་དབང་དུ་སྦྱོན་པའི་ཉེན་ཁ་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ཡིན་ཡང་། ངས་འདིར་བཤད་བཞིན་པའི་དོན་སྤང་ནི་ཆོན་རིག་གི་སྤེ་ཆོན་འདིའི་



ནང་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་དར་རྒྱས་རྣམས་ངེས་པར་དུ་བཀག་འགོག་གི་ཉེད་དགོས་ཚུལ་མ་ཡིན་པར། ང་ཚོས་རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་གསར་པ་འདི་འདྲི་བྱུགས་བསྟན་གྱི་བྱུགས་རྒྱུན་འགའ་ཤས་ཞིག་ངེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས་པ་དེ་ཡིན།

ད་ཅང་ཇ་དྲག་གི་གནད་དོན་འདི་ཆོ་ཆོན་རིག་རང་ལ་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོ་མེད། རིགས་རྒྱ་དང་། རིགས་རྒྱུན་གྱི་གསར་ཉགས་རྟོགས་བཞུགས་པར་དུ་བསྐྱུན་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་རྒྱས་རྟོགས་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་སྟོང་དང་མཐུན་པའི་སྟོན་པ་བཀོལ་སྟོང་ཇི་ལྟར་ཉེད་རྒྱ་འདི་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་དང་དྲུང་འགྲོ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ང་ཚོའི་རྟེན་གཞིར་གྱུར་པའི་ཁོར་ཡུག་ནང་གི་ཅི་ཞིང་སོགས་ཀྱི་རིགས་རྒྱས་ལ་བཀོད་འདོམས་ཀྱི་ཐུབ་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོ་ཡིད། ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་དེའི་རྒྱས་རྟོགས། ང་ཚོའི་འགན་ཁུར་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་ཇ་དྲག་གི་གནད་དོན་དེ་ཆོའི་གཞི་རྩ་ཡིན།

ཆོན་རིག་གིས་གསར་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་ཡོན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་ལ་ཆོང་ལས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཞིག་ཡོད་ཆོ། སྒྲེར་བདག་ཁེ་ལས་དང་། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཆོང་སྡེ་གཉིས་ཀྱིས་དེར་མ་འཇུགས་དང་དོ་སྣང་རྒྱ་ཆེན་གྱི་དུ། ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆུ་ཆད་མཐོ་བ་དང་འཕྲུལ་ལས་གསར་གཏོད་ཀྱི་རྒྱ་ཁྲིན་ད་ཅང་ཆེ་བས། ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་ཀྱི་ཉེད་པ་ལ་ཆད་བཀག་ཅིག་ཡོད་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆར་སྒྲུབ་གིས་མ་འདང་བ་དེ་རེད། དེ་དང་རྒྱས་རྟོག་མེད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་རྒྱས་རྟོགས་དེ་ཆོས་ང་ཚོ་གནད་འགག་གི་གནས་སྟངས་ཞིག་གི་ནང་དུ་རྒྱུད་དུ་བཅུག་ཅིང་། ཤེས་ཡོན་དང་རྒྱས་རྟོགས་ཀྱི་ཆད་གཞི་ཅི་ཙམ་མཐོ་རུ་ཕྱིན་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་སྟོང་འགན་ཁུར་དེ་ཡང་ངེས་པར་དུ་རྒྱ་བསྐྱེད་དགོས།

ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་རྒྱ་སྟོང་རིག་པ་ཕལ་ཆེ་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་རྒྱ་བཞེད་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཆོ། ཤེས་ཡོན་དང་རྒྱས་རྟོགས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་སྟོང་ཀྱི་འགན་ཁུར་ཞིག་དང་སྟེལ་དགོས་པའི་ལྟ་བ་འདི་ནི་དེ་དག་གི་ཆུང་གཞི་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་རྟོགས་བྱུང་། ཉེ་ཆར་བར་དུ་རྒྱ་སྟོང་ཀྱི་རྩ་འཛིན་འདི་ལ་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད་དེ། འགྲོ་བ་མིའི་རྒྱ་སྟོང་ཀྱི་རིགས་རྟོགས་དེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དར་རྒྱས་དང་དེའི་རྒྱས་རྟོགས་གཉིས་དང་མཉམ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སྐྱེ་དངོས་རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་གི་དུས་སྐབས་གསར་པ་འདིར་རྒྱ་སྟོང་ཀྱི་རིགས་རྟོགས་དང་ང་ཚོའི་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་རྒྱས་རྟོགས་བར་གྱི་སྟོང་ཆེན་གྱི་ཆེ་བའི་ཉེད་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཇ་དྲག་ཡིན། རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་གསར་པའི་ནང་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་དང་འཕྲུལ་ལས་གསར་གཏོད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཐུག་པས། ཇི་ལྟར་རྒྱ་སྟོང་ཀྱི་རིགས་རྟོགས་ཀྱིས་འགྱུར་སྟོག་དེ་ཆོའི་རྒྱས་ཐོན་བྱུང་པ་དྲུག་ལམ་ཁག་པོ་རེད། རིང་པོ་མི་འགོར་པའི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ནང་དངོས་སུ་འབྱུང་སྟེང་པ་ནི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ལྟ་བའི་བཟོ་བཀོད་ཀྱི་འགྱུར་སྟོག་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར། སྟེང་གཞུང་གི་དཔལ་འབྱོར་དང་། ཆབ་སྟེང་དང་ཆོང་ལས་དངུལ་གྱི་ཅིས་གཞི་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་པ་འཕྲུལ་ལས་གསར་བཟོ་གཙོ་བོར་འཛིན་རྒྱུ་དེ་རེད། ཇི་ལྟར་ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་བཅའ་ནས་དེའི་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་རྒྱས་པ་བཀོལ་དགོས་མིན་ནི་གནད་དོན་ཞིག་མིན། དེ་ལས་རྒྱ་སྟོང་ཀྱི་འགན་ཁུར་ཞིག་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་འདི་དང་འདིའི་རྒྱས་རྟོགས་འོས་ཤིང་འཆོམ་པའི་སྟོན་པ་བཀོལ་སྟོང་ཇི་ལྟར་ཉེད་རྒྱ་ནི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན།

དེ་དང་སྐབས་གསེབ་རིག་པ་ནི་རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་གི་གསར་བརྒྱས་ཐད་ཀར་བྱུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ངའི་གོ་རྟོགས་ལ་དེ་དང་སང་གསེབ་རིག་པའི་ཆེད་ལས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས། མིའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྡེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྐྱོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་དངོས་རྒྱས་འགྱུར་རིག་པའི་གསེབ་ཐོས་ཀྱི་མ་དཔེ་ལས་པ་རྣམས་ཀྱི་བཞུགས་པས། རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་རྒྱུད་གཞིར་བཞག་པའི་གསེབ་ཐོས་ཀྱི་མ་དཔེ་ཞིག་རྟེན་པའི་དུས་སྐབས་གསར་པ་ཞིག་འཆར་བའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ཉེད། མི་དང་དྲུང་འགྲོ་ལ་མཆོན་ན། མ་ཡི་མངལ་དུ་སྐྱེས་མ་ཐག་ནས་ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་རིགས་རྒྱུན་གྱི་དོས་ནས་བྱུང་པ་གསར་དུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བས། ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་

གི་མཆོན་ཉིད་ཀྱང་འགྱུར་བ་འགྲོ་འགོ་ཚུགས་ཟེན། ནད་རིགས་དེ་ཆོ་འགའ་ཞིག་ལ་རིགས་རྒྱན་གྱི་བཅོས་ཐབས་ཡང་དག་ཅིག་ཆེད་པར་  
ད་དུང་དུས་ཡུན་གང་འཆོམ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་ཆེད་མི་སྲིད་པ་ཞིག་དུ་མཐོང་གི་མེད། མདོར་ན། རིགས་རྒྱན་གྱི་བཅོས་ཐབས་དང་། འདི་  
དང་འབྲེལ་བའི་རིགས་རྣམས་ཀྱི་བཀོད་འདོམས། ལྷག་པར་མིའི་སྐྱུ་མ་མིའི་གནས་རིམ་གྱི་རིགས་རྣམས་བཀོད་འདོམས་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་  
འདི་ཆོས་ད་ལྟ་ནས་ད་ཆོའི་ཀྱན་སྦྱོང་གྱི་རིགས་སྟོབས་ལ་དཀའ་ངལ་ཆད་ཆད་ཆེན་ཞིག་སྦྱོང་བཞིན་ཡོད།

དེའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། དཀའ་ངལ་འདིའི་ཆ་གཅི་བོ་ཞིག་ནི་ད་ཆོས་ཤེས་ཡིན་གསར་པ་འདི་ལག་བརྟུང་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་བྱུག་ཡོད།  
སྟོན་མ་ཡིན་ན་ད་ཆོས་རིགས་རྣམས་དེས་ཅན་འགའ་ཤས་ཤིག་སྦྱོང་ནད་དང་། སྐྱན་ནད། ཐ་ན་ནས་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱན་ཀྱི་ཉུང་འགྲོ་བཞིན་གསར་  
མེད། ད་ཆོས་རང་ཉིད་ལ་ནད་རིགས་འདི་དག་གིས་མཉན་རྒྱ་མིན་པར་བསམས་པ་དང་། གལ་ཏེ་འདི་དག་གིས་མཉན་ཆེ་ད་ཆོས་གདོང་  
ལེན་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རིང་པོ་མི་འགོར་བར་རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་གིས་གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོ་དང་ནང་མི་ལ་བྱིས་པ་དང་དར་མ་  
དང་དར་ཡོལ་བཅས་ཀྱི་དུས་སྐབས་གང་རུང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོག་གཅོད་པ་འཇམ། རང་ཉིད་ལ་གནོད་འཆེ་ཆད་ཆད་ཆེན་བྱེད་པའི་རིགས་  
རྣམས་ཡོད་པར་བཤད་བྱུང་། ཤེས་ཡིན་འདིས་ད་ཆོའི་འཕྲོད་བརྟེན་དང་ནད་རིགས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་མཐའ་གཅིག་དུ་བརྒྱུར་བྱུང་། དཔེར་  
ན། གང་ཟག་ཅིག་ད་ལྟ་བུའི་ཐང་ཡིན་ཡང་རིགས་རྒྱན་གྱི་འཕེལ་སྤྱོད་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་ཡོད་ཆེ་ཁོ་ལ་མཁྱོགས་པོར་ནད་ཀྱིས་གདུང་བ་  
ཟེར་བའི་མིང་ཞིག་འདོགས་སྤྲོད། ད་ཆོས་འདི་འདྲའི་ཤེས་ཡིན་གྱིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དམ། ད་ཆོས་འདི་འདྲའི་ཤེས་ཡིན་ལ་མ་ལོག་དུ་མ་  
སོང་བར་ཕན་ཐོགས་ཆུན་པའི་སྒོ་ནས་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ཁག་ཁྲར་བྱེད་བྱུང་བཅས། འདིས་སྒྲེར་རམ་སྦྱི་ཆོགས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་  
དོན་ཏེ། སྦྱོང་འཕེལ་དང་། གཉེན་ཉེའི་འབྲེལ་བ། ལྷ་པ་ལས་ཁྱུགས། ཉེན་སྲུང་གི་ཆོང་ལས་སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་དེས་པས་ཤེས་  
ཡིན་འདི་བདག་གཉེར་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་སུ་ཞིག་ལ་ཡོད་དམ། ནད་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྲོ་བའི་རིགས་རྣམས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་  
ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེའི་གཏན་གྲོགས་སུ་འགྱུར་སྤྲོད་པའི་མཛའ་གྲོགས་ལ་དྲང་པོར་བཤད་དགོས་སམ། འདི་ཆོ་ནི་རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་  
འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་འགའ་ཤས་ཤིག་རེད།

རིགས་རྒྱན་གྱི་སྟོན་དཔག་འདིའི་རིགས་དུས་རྒྱུན་དུ་འབྱུང་མེད་ཅིག་ཡིན་པའི་དེས་པ་མེད་པས་མ་གཞི་ནས་རྟོག་བྱ་ཆེ་བའི་དཀའ་  
ངལ་ཁག་ཅིག་ཆེས་རྟོག་བྱ་ཅན་དུ་བཏང་། སྐྱུ་མ་མ་ཞིག་ལ་ནད་ཀྱི་རིགས་རྣམས་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་བྱིས་སུ་བྱིས་པ་དང་དར་མའི་དུས་  
སྤྱོད་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་འགྱུར་བ་མཆོམས་རེར་བདེན་མོད། འོན་ཀྱང་། ཕལ་ཆེ་བ་ལ་དེས་གཏན་མེད་ཅིང་། འཆོ་བ་སྦྱེལ་སྤངས་དང་བཟའ་  
བདུང་དང་ཁོར་ཡུག་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་གཞན་ནམས་ལ་འང་རག་ལས། དེའི་བྱིར་ད་ཆོས་སྐྱུ་མ་མ་བྱེད་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ནད་ཀྱི་རིགས་རྣམས་ཡོད་པ་  
ཉོགས་བྱུང་། བྱིས་སུ་རིགས་རྣམས་དེ་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཞིག་ལ་འགྱུར་བའི་སྒོ་ཐག་གཅོད་མི་བྱུང་།

ནད་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྲོ་སྤྲོད་པའི་རིགས་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་གོ་ཉོགས་འདིས། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེའི་འདམ་དང་དང་རང་གིས་  
རང་ལ་འཛིན་པའི་འདྲུ་ཤེས་སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་དེས་ཅན་ཞིག་ཐེབས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་ཉོགས་འབྱུང་མེད་ཡིན་པའི་  
དེས་པ་མེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ནད་དེ་ཡང་མདོར་དུ་འགྱུར་བའི་དེས་པ་མེད། ད་ཆོ་འདི་འདྲའི་དེས་པ་མེད་ཀྱི་ཤེས་ཡིན་ཞིག་གི་གནོད་  
ཤུགས་ཀྱི་འོག་དུ་ཇི་ལྟར་འཆོ། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་ནད་ཀྱི་རིགས་རྣམས་ཡོད་པ་ཤེས་ཉོགས་བྱུང་ཆེ་རིགས་རྣམས་དེ་དང་གཅིག་  
པ་རྒྱུད་འཛིན་བྱེད་སྤྲོད་པའི་རང་གི་ནང་མི་གཞན་དག་ལ་བཤད་དགོས་སམ། དེ་བཞིན་དུ་བྱིའི་སྦྱོང་གས་ཏེ་འཕྲོད་བརྟེན་ཉེན་སྲུང་ཁེ་  
ལས་ལྟ་བུ་ལ་ཤེས་ཡིན་འདིའི་རིགས་སྦྱོང་དགོས་སམ། ནད་རིགས་བྱེད་བྲག་པ་ཞིག་མདོར་དུ་འགྱུར་སྤྲོད་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཁོ་ནས་རིགས་  
རྣམས་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཆོར་ཉེན་སྲུང་མི་འཐོབ་པ་དང་། དེའི་དབང་གིས་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་ལྷ་སྦྱོང་ཁོ་ཆོ་ལ་འཐོབ་མི་བྱུང་།

གནད་དོན་འདི་ཆོན་གསེ་བ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཀུན་སྲིད་ལ་འང་འབྲེལ། འདི་དག་གིས་གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་ལ་བྱུགས་སྒྲིལ་བྱེད་ཐེབས་ངེས། སྐྱམ་མའི་སྤྲེད་དུ་ནད་རིགས་ཀྱི་རིགས་རྣམས་ཡོད་པ་རྙེད་ཆེ་ཉི་འདྲའི་གནས་སྤངས་ནི་མ་འོངས་པར་མང་པོ་འབྱུང་ངེས། ། སེམས་ཉི་ཡང་ན་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱིས་། སྐྱམ་མ་དེའི་ཆེ་སྤྱི་གཤམ་ཅོད་པའི་ཐག་གཅོད་ཀྱི་དགོས་སམ། ནད་རིགས་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་ངོ་བོར་འགྲོ་བའི་རིགས་རྣམས་ནམས་ངོས་འཛིན་ཀྱི་དཔེ་ཐབས་ལམ་ཐོག་མ་མཁྱེས་པས་དར་འཕེལ་ཀྱི་དཔ་དེ་ཙམ་ཀྱིས་ནད་རིགས་ཀྱི་རིགས་རྣམས་དེ་དག་ལ་བཅོས་ཐབས་དང་སྒྲུབ་ཀྱི་གསོ་ཐབས་སོགས་རྙེད་ཀྱི་ཡོད་པས་མཐའ་མའི་དྲི་བ་འདི་ནི་ཆེས་དཀའ་ངལ་ཅན་ཞིག་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲེད་དུ་ཡོད་པའི་ནད་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུའི་རྣམ་ནས་མ་གཏོགས་མངོན་དུ་མི་འགྱུར་བའི་སྤྱ་གུ་ཞིག་ཨ་མའི་མངལ་ནས་འདོན་པ་དང་། ནད་དེའི་བཅོས་ཐབས་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྷག་གཅིག་གི་ནང་དུ་རྙེད་པའི་གནས་སྤྲོལ་མ་འོངས་པར་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་མིན།

འཛམ་གླིང་གང་སར་ཡོད་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་དང་། རྣམས་པར་གསར་དུ་དར་བཞིན་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆོན་སྐྱེ་དངོས་ཀྱིས་  
སྤྱོད་རིག་པ་ཟེར་བ་དེའི་དོན་གཉེར་བ་རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་འདི་ཆོ་ཞིབ་པའི་ལམ་ནས་སེལ་བར་འབད་འབྲངས་བྱེད་ཀྱི་ཡིད། རང་ཉིད་  
ཤེས་བྱའི་བྱུང་ཁོངས་འདི་ཆོ་ལ་ཉམས་སྦྱང་ཞན་པའི་དབང་གིས་ངས་གནད་དོན་འདི་དག་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ཞིག་སྟོན་མི་ཐུབ། དེ་ཡང་  
རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་རྣམས་ཀྱང་མྱུར་དུ་འཕྱུར་བ་འགྲོ་བས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ངས་བྱེད་འདོད་པ་ནི་འཛམ་  
གླིང་གི་ཤེས་ལྡན་པ་ཚང་མས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་འགའ་ཤས་ལ་མཉོ་བསམ་བཏང་ནས། ཀྱན་སྤྱོད་ཐང་  
ཀྱི་དཀའ་ངལ་འདི་དག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པར་རང་རྒྱུགས་མི་འཆོར་པའི་སྤྱི་བྱུང་རང་བཞིན་གྱི་རྩ་འཛིན་ཁག་ཅིག་གོས་གཞི་རུ་འདོན་རྒྱུ་  
དེ་ཡིན། ངའི་སྣ་ཚུལ་ལ་ཚན་རིག་དང་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་འདམ་ཀ་མང་ནས་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར་ང་ཆོ་ལ་འཕྲད་པའི་དཀའ་  
ངལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི་ང་ཆོས་འདམ་ཀ་གང་ཞིག་དང་དུ་ལེན་རྒྱུའི་གནད་དོན་འདི་རེད།

དད་ཀྱི་རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་གཞིར་བཞག་པའི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། དེ་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱན་སྐྱོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རྣམས་འཛིང་ཅན་གང་མང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། རས་སྐབས་འདིར་སྐྱེད་བཞིན་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་རིགས་རྒྱུ་ཡིན། རིགས་རྒྱུ་ལས་སྐྱེས་ཤིང་ཁོ་ལ་Dolly །ཟེར་བའི་གྲགས་ཆེན་གྱི་ལྷག་དེ་འཇམ་སྐྱེད་འདི་ལ་སྐྱེད་ས་ནས་ད་ལྟ་ལོ་དོན་མ་འདས་ཟིན། ལོ་ངེད་ཆོའི་ནང་དུ་མིའི་རིགས་རྒྱུའི་ཐང་ལའང་གསར་འབྱུང་གི་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་དུ་དོ་སྤངས་ཆུ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཤིང་། མིའི་རྒྱུ་མའི་རིགས་རྒྱུ་ཐོག་མ་དེ་ད་ལྟ་གསར་གཏོད་བྱས་ཟིན། བརྒྱུད་ལམ་ཁག་གི་སྐྱེད་སྐྱོང་རྣམས་ཅི་ཡིན་ཅིན་ལ་མ་རྟོགས་པར་རིགས་རྒྱུའི་གནད་དོན་འདི་ནི་ཆེས་རྣམས་འཛིང་ཅན་ཞིག་རེད། རིགས་རྒྱུ་ལ་སྐྱེ་འཕེལ་དང་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རིགས་རྒྱུ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། འདི་གཉིས་ཕན་ཚུན་མི་མཚུངས་པར་བཞད། བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རིགས་རྒྱུའི་ནང་དུ་ལྷན་ཕྲང་གི་ཆ་གས་ཤིག་ཆབ་འཛུགས་བྱེད་པའི་དགོས་མཁོ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ། རིགས་རྒྱུའི་འཕུལ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྲ་ཕྲང་གསར་བཟོ་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྐྱེད་ཀ་སེམས་རྩ་ན་ཡིན་པའི་ཕྲང་པོ་ཞིག་བཟོས་ནས་དེའི་ཆ་གས་ཀྱང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིང་། སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་རིགས་རྒྱུ་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་དོ་བོ་འདྲ་བའི་པར་བཞུས་ཤིག་རེད།

ངས་ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་གསེབ་རིག་པ་དང་པོས་ཐབས་ཀྱི་དོན་དུ་རིགས་རྩུ་འབྲུལ་ལས་ལྟ་བུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་དོ་ཚོལ་བྱེད་  
 གྱི་མེད། གནས་སྟངས་འདི་ཚོ་ཆང་མའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐག་གཅོད་ལ་གཞན་ཕན་གྱི་ཀུན་སྡོང་ཞིག་གིས་སྟངས་འཛིན་བྱེད་དགོས།  
 ཡིན་ཡང་། སྤྱེད་ཀ་མི་ཡིན་པ་ཞིག་ཆེད་དུ་གསར་བཅོ་བྱས་ནས་དེའི་ལུས་སྤང་གི་ཆ་ལས་རྣམས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལས་འདིའི་སྤྱུགས་  
 ལ་ཞེན་ལོག་གི་ཚོར་བ་བྱུགས་དྲག་པོ་ཞིག་དབང་མེད་དུ་སྒྲེ། ཐབས་ཤིག་ངས་དངོས་ལྷན་གཞི་འཛིན་གྱི་སྟེ་སྟེ་མའི་སྟོག་བརྒྱན་ཞིག་ལ་

བཟུངས་པ་ཡིན། དེའི་ནང་དུ་སྒྲིག་མཁན་གྱི་སྤྱི་དབང་དུ་བཅོས་ཤིང་མིའི་བྱང་ཆོས་གསལ་པོ་ལྟན་པའི་ལུས་ཅན་འགའ་ཤས་ཡོད་པ་དེ་ཆོས་ར་  
ལ་འཛིགས་སྒྲུབ་དང་ཞེན་ལོག་གི་ཆོར་བ་ཤུགས་ཆེན་སྤྲད་ཆོང་། མི་ལ་ལས་རའི་ཆོར་བ་འདི་ནི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྤོང་པའི་སྤྱི་དབང་ཆོར་གྱི་རང་  
བཞིན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེན་པ་བསམ་སྟེ། འོན་ཀྱང་། རའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཀུན་སྤོང་གང་གིས་ཀྱང་མ་བསྐྱལ་བའི་ར་ཆོའི་  
ཞེན་ལོག་གི་ཆོར་བ་འདི་ལྷ་བྱ་ལ་ར་ཆོས་ངེས་པར་དུ་སྒྲིག་གཏད་ཤིང་དགོས་ཏེ། འདི་འདྲའི་ཆོར་བ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་  
ངོས་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། ལན་གཅིག་ལ་ཕྱིན་ཀ་མི་ཡིན་པའི་ལུས་ཅན་འདི་འདྲ་གསར་བཅོ་བྱས་ནས་བཅད་སྤྱོད་ཤིང་དུ་བརྒྱུག་ཆོ། སྤྱི་  
ཆོགས་ཀྱི་ཐོལ་བྱུང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཆད་ལྷག་གི་སྤྱོན་ཡོད་པའི་མི་ཡང་འདི་ལྷ་ར་བཅད་སྤྱོད་མི་བྱེད་པའི་ངེས་པ་མ་མཆིས། རང་བྱུང་གི་མཐའ་  
མཚམས་ལས་བཞུགས་འདོད་པའི་འདུན་སེམས་དེ་ནི་མཚམས་རེར་གདུག་རྩ་བ་ཆེ་བའི་བྱ་ངན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་འགྲོ།

སྤྱི་འཕེལ་གྱི་རིགས་རྩུ་ནི་འདི་འདྲའི་འཛིགས་སུ་རུང་བ་མིན་ཀྱང་། སྤྱི་གསལ་གཞན་ཞིག་ནས་བསམས་ན་འདིའི་ཤུགས་རྒྱུན་ནི་  
ད་ཅང་རྒྱ་ཆེ། འཕུལ་ལས་འདི་ཆད་ལྷན་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་ཤིང་སྤྱབ་པའི་དུས་ཤིག་ཤར་ཆེ་ཡུག་སྤྱི་འདོད་ཀྱང་སྤྱི་མ་སྤྱབ་པའི་མ་ཡིས་རིགས་  
རྩུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤུགས་སྤྱི་ཆོག་ འདི་འདྲའི་ལག་བསྟར་གྱིས་མ་འོངས་པའི་རིགས་རྩུ་གྱི་རྒྱུང་བྱ་དང་། སྤྱི་དངོས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་  
མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་རིགས་རྩུ་དེ་ཆོར་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་འདྲ་  
ཞིག་ཐེབས་སམ།

ད་དུང་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་ཆད་བཀག་ལས་བཞུགས་འདོད་པའི་གང་ཟག་སོ་སོས་རིགས་རྩུ་ལས་སྤྱིས་པའི་ལུས་ཅན་གསར་  
པའི་སྤྱི་དབང་དུ་རང་ཉིད་སྤྱི་མཐུན་ནས་འཆོ་སྤྱབ་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱང་རིགས་རྩུ་ལ་བརྟེན་ནས་གསར་བཅོ་བྱེད་སྟེ། རས་  
འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་ལྟར་པར་མཐོང་གི་མེད། དེ་ཡང་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་ལུས་པོའི་ཆ་ནས་མཚུངས་ཀྱང་། རྣམ་ཤེས་མི་གཅིག་པའི་  
གང་ཟག་གཞན་ཞིག་ཡིན། ཁོ་ཡང་འཆེ་བདག་ལས་ཐར་མེད།

རིགས་རྒྱུན་ཆོར་རིག་གི་འཕུལ་ལས་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱི་ཆོགས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཤུགས་རྒྱུན་ནི། ར་ཆོས་  
སྤྱི་དངོས་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་འགྱུར་འགྲོས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་འགྱུར་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདི་  
ཡིན། མངལ་དུ་ཡོད་པའི་ཤུགས་ཞིག་གི་ཕོ་མོའི་ངོ་བོ་འདམ་པ་དེ་ནི་འོས་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ད་ལྟ་ནས་འདི་འདྲ་བྱེད་སྤྱབ་ཀྱི་ཡོད་  
པར་སྤང་། འདི་ལྷ་ར་བྱེད་པ་འོས་འཆམ་མེན་ཆེ་འཕྲོད་བཞེན་ཏེ། དཔེར་ན། ཤུགས་ལ་ཤ་གཞན་ཉམས་པའི་ནད་དང་ཁྲག་གཤེར་བའི་  
ནད་སོགས་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་རྒྱ་མཚན་དུ་བཞག་ནས་འདི་འདྲའི་འདམ་ག་བྱས་ན་འགྲིག་གམ། ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་ཕོའི་ཁམས་དཀར་  
པོ་དང་མོའི་སྤྱི་རའི་ནད་དུ་རིགས་རྩུ་འཇུག་པ་འདི་ངོས་ལེན་བྱེད་ཆོག་གམ། ར་ཆོས་འཆར་འགོད་པའི་སྤྱི་མ་མཐུ་སྤྱི་མ་ཡང་དག་  
ཅིག་གསར་བཅོ་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་དེ་ཆད་གཞི་ཅི་ཞིག་གི་བར་དུ་རྒྱུན་སྤོང་རམ། དཔེར་ན། ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་སྤྱི་མ་མ་ཞིག་བཀོལ་  
སྤྱོད་བྱས་ཏེ་རིགས་རྒྱུན་གྱི་ཆ་ནས་ཞན་ཆ་ཡོད་པའི་ཤུགས་ལ་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་བྱུང་རྩུ་དང་བསྐྱེད་སྤྱོད་སྤྱི་མ་སོགས་མཁོ་འདོན་བྱེད་པ་  
དང་། འདི་འདྲའི་སྤྱི་མ་མ་ལས་སྤྱིས་པའི་ཤུགས་ཆོས་རུས་པའི་རྒྱུ་མར་དང་མཁལ་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་མ་ཆེད་བཅོས་ཐབས་ལ་སྤྱི་མ་གཏོང་  
བྱེད་པ་སོགས་འོས་སམ། རིག་པ་དང་ལུས་སྤོབས། ཡང་ན་མིག་གི་ཁ་དོག་བྱེ་བྲག་པ་སོགས་དར་འཕེལ་བྱེད་པར་འདོད་པའི་བྱུང་ཆོས་  
ལྟན་པའི་སྤྱི་མ་མ་བཅོས་མའི་ལམ་ནས་འདེམས་སྤྱི་བྱེད་པའི་ལས་འདི་ར་ཆོས་ཅི་ཅམ་བར་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་དམ།

རིགས་རྩུ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་མ་འདང་བའི་བཅོས་ཐབས་དང་། ཡང་ན་འཕྲོད་བཞེན་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་འཕུལ་ལས་འདི་འདྲ་  
བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་འོས། འོན་ཀྱང་། ར་བའི་ཆ་ནས་མཛེས་ཆོས་རྒྱ་མཚན་དུ་བཞག་ནས་གཤིས་རྒྱུད་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་



འདེམས་རྒྱག་ཤེད་པ་འདི་ནི་སྤྱ་གཉི་ཁེ་ཕན་དུ་འགྲོ་བའི་ངེས་པ་མེད། ཐ་ན་ཕ་མས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བདམས་པའི་གཤིས་རྒྱད་ཀྱི་རིགས་རྩམ་  
 དེ་དག་གིས་སྤྱ་གཉི་ལ་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་བར་བསམ་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་། ཀུན་སྡོང་གཙང་མ་ཞིག་གམ་སྐབས་ཤིག་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་  
 རིས་ཀྱིས་འདེམས་རྒྱག་དེར་རྒྱུན་བྱས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་ལ་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། ལུ་བ་འདི་འདྲའི་རིགས་ཀྱི་ཕྱགས་  
 རྒྱུན་ནི་མི་རབས་རྩམ་མར་བྱུང་བའི་རིགས་སྤྱིའི་རིགས་རྒྱུན་ལ་བཀོད་འདོམས་ཤེད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ང་ཚོས་ངེས་  
 པར་དུ་འདིར་བསམ་གཞིགས་ཤེད་དགོས། དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་སྤུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་། དེ་དག་གི་བར་དུ་ཡོད་པའི་བཟོད་  
 བསྐྱན་སོགས་ལ་ཆད་བཀག་ཤེད་པའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད། བཟོད་བསྐྱན་དེ་ནི་ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་ཆོ་སྲོག་གི་བྱུང་ཚུན་ཤིག་རེད།

ལུས་ཐུང་དང་རིག་པའི་ཆོན་ས་སྤར་ལས་ལེགས་པའི་བྱང་ཆོས་ཟུན་པའི་སྤྱུ་སྦྱེ་པའི་ཆེད་དུ། རིགས་ཁྲིམ་ལ་བཀོད་འདོམས་  
 གྱེད་པ་འདི་ནི་སེམས་བྱུང་སྤྱོད་པའི་གནས་ལྗེ་ཞིག་ཡིན། གནས་སྤངས་ཀྱི་དབང་གིས་གང་ཟག་སྤེར་སོ་སོའི་བར་ལ་རྒྱ་ནུབ་དང་། སྦྱེ་  
 ཆོགས་ཀྱི་གལ་རིམ། འཛོད་བརྟེན་སོགས་ཀྱི་འདྲ་མཉམ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། ང་ཆོ་ཆང་མ་སྦྱེས་དུས་ནས་འགོ་བཙའི་རང་བཞིན་  
 ཀྱི་ཅ་པའི་འདྲ་མཉམ་དང་། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་རྩ་སྟོབས། རྒྱག་བསྐལ་ལས་རྒྱལ་ཞིང་བདེ་སྦྱིད་འཛོལ་འདོད་པའི་སེམས་ཀྱི་གཞི་  
 ཅུའི་འཕེལ་སྤྱོད་དང་ཐོབ་ཐང་སོགས་ང་ཆོ་ཆང་མར་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད། རིགས་རྒྱན་གྱི་འབྲུལ་ལས་འདི་མ་མཐའ་ཡང་འབྱུང་  
 འབྱུར་གྱི་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་གོང་ཆད་མཐོ་བོར་གནས་ངེས་པས། འདི་བཀོལ་སྤྱོད་གྱེད་དུ་བཅུག་ཆོ་ཡུན་རིང་བོ་ཞིག་ལ་མའི་  
 སྦྱེ་ཆོགས་ཀྱི་ཆ་གས་ཀྱང་དུ་ཞིག་སྤེ་འཁྱོར་ཟུན་ཁོ་ནས་མ་གཏོགས་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་མི་བྱུང། འདི་ལྟར་རིག་པ་དང་ལུས་པའི་སྟོབས་གྲགས།  
 ད་དུང་མི་ལ་ལྟན་སྦྱེས་སུ་ཡོད་པའི་རྩ་པ་གཞན་སོགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་པས་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཆོན་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་བྱང་ཆོས་  
 །འདི་ནི་དཔལ་འཁྱོར་ཡིན། །དེག་རང་བཞིན་གྱི་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་བྱང་ཆོས་ལ་བསྐྱར་ནས་ང་ཆོའི་སྦྱེ་ཆོགས་ལ་དཀའ་ངལ་སྤོང་ངེས།

[illegible]

ངས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་རྒྱ་ཆ་གྱི་པོ་ཤོད་ལ་ཤོད་འདོམས་ཤུང་པའི་ཐངས་ལམ་འདྲ་མིན་དེ་ཆོར་པས་མ་ཆོ་གདོང་རྒྱབས། མིའི་  
རིགས་ཀྱི་རོ་བོ་གཅེས་འཛིན་ཤུང་པར་ང་ཆོར་གདོང་འཛོག་གིས་མ་འདང་པའི་ཆོར་རྒྱང་ཞིག་དབང་མེད་དུ་སྟེ། ངའི་སྤྱིས་ལུ་ལ་ཤོད་དུ་  
མེ་ཞིག་གི་རིན་ཐང་ཞེ་བོ་འཇམ་མིའི་ཕྱིའི་རྒྱལ་པ་དང་། རིག་ལྟོ་བས། དེ་བཞིན་ལུས་རྩ་ལ་གྱི་བྱ་བ་འབྲས་སོགས་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་  
པར་འགྲོ་བ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་རྩན་སྤྱིས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱིང་རྩེ་སྤྱིང་ཤུང་གྱི་གཞི་རྩའི་རྒྱས་ལྟོ་བས་དེའི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན། ཐན་དེང་རབས་  
ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཆོན་རིག་གིས་ཀྱང་འགྲོ་བ་མི་ལ། རྩག་པར་མི་ཆེའི་ཐོག་མའི་བདུན་པས་འགའ་ཤས་ཀྱི་རྒྱབས་སུ་བུམས་སྐྱོང་ནི་ཅི་  
འདྲའི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོར་བརྟན་ཅིང་། རིག་པའི་རྒྱས་ལྟོ་བས་དཀྱུས་མ་དེ་ནི་མྱད་པའི་རྩ་པའི་འཇམ་ལ་རྒྱས་ལ་གལ་ཆེན་ཞིག་



ཡིན། གང་ཟག་ཅིག་གི་མིའི་རིན་ཐང་ནི་གང་ཟག་དེ་ཉིད་ལ་ནད་རིགས་དང་དབང་པོའི་སྒྲིན་ཆ་སྟེ། དཔེར་ན། རིགས་རྒྱུ་ཆད་པའི་  
ནད་དང་། ཡང་ན་ཁྲག་ཆད་མ་ལོངས་པའི་ནད་དང་། དབང་ཅའི་ནད་རིགས། དྲན་ཤེས་ཉམས་པའི་ནད་སོགས་བསྐྱེད་པའི་རིགས་  
རྒྱུ་འཕྲུལ་སྤྲུགས་ཡོད་མེད་དང་ཅུ་བཞི་ནས་འབྲེལ་བ་མེད། འགྲོ་བ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་རིན་ཐང་དང་། དགེ་བའི་ལས་ལ་བརྩོན་པའི་  
རྣམས་སྒོ་བས་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་གི་རིན་ཐང་གི་གདང་འཛོག་ནི་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་བཟོ་བཤུགས་ལ་གཞི་འཛོག་པ་འདིས་  
མིའི་རིགས་སྤྱི་འཕུང་བར་བྱེད་དེས་ཏེ། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་དོ་བོ་དེ་དེ་འཛོའི་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་སྤྲེལ་ཁག་ཁོ་ནས་མཆོན་མི་ཐུབ།

ངའི་ལྷ་མོ་ལ་ལ་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་སྤྲེལ་ཁག་གི་སྒྲོར་ལ་ཡོད་པའི་དེ་འཛོའི་གོ་དོན་གསལ་དེའི་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་པའི་རྣམས་པ་ཞིག་ནི། འཛམ་  
གླིང་གི་མིའི་རིགས་འདྲ་མིན་གྱི་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་སྤྲེལ་ཁག་གི་བར་ལ་བྱུང་པར་ཆེས་སྤོ་མོ་ཞིག་ལས་མེད་པའི་བདེན་དོན་འོ་མཆར་ཅན་འདི་རེད།  
ངས་རྒྱུ་དུ་ཁ་དོག་དང་སྐད་ཡིག་ ཆོས་ལུགས་དང་རིགས་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་བྱུང་པར་ནི་ཅུ་བའི་ཆ་ནས་དེ་ཆོ་ཆང་མ་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་  
རང་བཞིན་དང་བསྐྱར་ན་དོན་སྤྲིང་གང་ཡང་མེད་པ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་སྤྲེལ་ཁག་གི་ལོ་རིམ་བསྐྱེད་པའི་ལོ་རིམ་དེ་ཆོ་ཆང་  
མ་གཅིག་པ་ཡིན་པ་ཆེས་རྣམས་ལུགས་ཆེན་པོའི་སྒྲིན་ནས་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད་པར་མ་ཟད། མི་དང་དུད་འགྲོ་ནི་ཅུ་བའི་ཆ་ནས་ཉེ་འབྲེལ་  
ཡིན་པའི་ངའི་འདུ་ཤེས་དེ་ཡང་ལུགས་ཆེ་རུ་བཏང་། དུད་འགྲོའི་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་སྤྲེལ་ཁག་དང་མིའི་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་སྤྲེལ་ཁག་གི་བར་ལ་བྱུང་  
པར་མང་པོ་མེད། དེའི་སྤྱིར་དེ་ཆོས་གསར་དུ་རྟེན་པའི་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་ཤེས་ཡིན་འདི་ཐབས་མཁས་པའི་ངང་ནས་བཤད་སྟོན་བྱས་ཆོ།  
མིའི་རིགས་གཅིག་ལ་མ་ཡིན་པར་སྤྲོ་བ་ལྡན་སྤྱི་ལ་ཆེག་སྤྱི་ལ་དང་། ཆང་མ་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་བསྐྱེད་དེས། དེ་ཆོས་འདི་  
འདྲའི་འདུ་ཤེས་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས་པའི་ལྷ་མོ་ལ་དེའི་ཉེན་གཞི་རུ་འཛིན་ཆོག

རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་འཕྲུལ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་བཟའ་བཅའི་རིགས་ཀྱི་རང་བཞིན་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པ་ལ་གཞིགས་ན། འཕྲུལ་དང་འཕྲུལ་  
བཞིན་པའི་འཛམ་གླིང་གི་མི་འཕྲོར་འདི་གསོ་སྦྱོང་གི་ཆེད་དུ་བཟའ་བཅའི་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་ལ་དེ་ཆོས་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་ཟེར་བའི་སྐུབ་  
བྱེད་འདི་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན་ཆོ་དེ་ཆོས་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་ཡན་ལག་འདི་འདྲར་མི་ཉན། འོན་ཀྱང་། སྒྲིན་བརྟེན་མཁས་པ་ཆོས་  
བཤད་པ་ལྟར་སྐུབ་བྱེད་འདི་ནི། ཅུ་བའི་ཆ་ནས་ཆོང་ལས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཏེ་ཡུན་རིང་པོར་གསོ་བའི་འཛོག་བྱེད་བྱེད་བཅའ་འཛམ་གླིང་གི་སྤྲུགས་  
གཅིག་ནས་སྤྲུགས་གཞན་ཞིག་ལ་སྤྱི་འདྲེན་བྱེད་སྤྱི་འདྲེན་པའི་མཛེས་ཤིང་ལོངས་སུ་སྦྱོང་བདེ་བའི་བཟའ་བཅའ་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པ་  
དང་། དེ་བཞིན་འཕྲུལ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ས་པོན་མི་བསྐྱར་པའི་འཕྲུ་རིགས་གསར་བཟོ་བྱས་ནས། ས་པོན་གྱི་དོན་དུ་ཞིང་ལས་པ་རྣམས་  
ཅད་དེ་སྤྱི་དངོས་འཕྲུལ་ལས་ཁང་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ལྟ་བུའི་ཆོང་ལས་ཀྱི་ཀྱན་སྦྱོང་ཞིག་ལ་གཞི་བཅོལ་ཡོད་ཆོ། འདི་འདྲའི་ལག་བསྟར་  
ལ་དེ་ཆོས་དེས་པར་དུ་འདྲི་གཅོད་ནན་མོ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་ཆ་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་པའི་དངོས་ཟོག་ཐོན་སྐྱེད་དང་། དེ་རྣམས་ལ་ལོངས་སུ་སྦྱོང་བྱེད་  
པ་འདི་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུགས་རྒྱུང་ལ་འབྲས་བུ་ཅི་འབྲུང་ངམ་སྤྲུལ་ནས་སེམས་ཁུལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཆོན་རིག་པའི་ཆོགས་སྤྲེལ་དང་མང་ཆོགས་  
སྤྱིའི་བར་གྱི་ལྷ་མོ་ལ་ཀྱི་བྱུང་པར་དེ་ནི་སྤྲུགས་གཅིག་ནས་ཐོན་ཐོག་འདི་ཆོ་སྐྱེན་མཁས་ཀྱི་བཟོ་ཆོང་ཁང་གི་དངོས་ནས་དུས་བཤུགས་སྤྱི་གསལ་  
ནང་གསལ་ཞིག་མེད་པས་བྱུང་བཞིག་རེད། ཐོན་ཐོག་གསར་པ་དེ་ཆོ་སྤྲུགས་རྒྱུང་གི་གཞོན་འཛོའི་མེད་པ་ལོངས་སུ་སྦྱོང་མཁས་རྣམས་ལ་གསལ་  
བཤད་བྱེད་པ་དང་། རང་བྱུང་གི་ཁམས་ཆེན་པོ་ལ་དེ་དག་ལས་གཞོན་སྒྲིན་ཅི་ཞིག་འབྲུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྤྲུགས་ལ་སྤྱི་གསལ་ནང་གསལ་ལ་བཟོ་  
རྒྱ་བཅས་ནི་སྤྱི་དངོས་འཕྲུལ་ལས་ཁང་ལ་འབྲི་བའི་འགན་ཡིན། ཐོན་ཐོག་བྱེད་བྱག་པ་ཞིག་གིས་གཞོན་འཛོའི་བྱེད་པར་མཐའ་འབྲེལ་བའི་  
བདེན་དཔང་མེད་ཆོ་ཐོན་ཐོག་དེར་སྒྲིན་ཆ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་པའི་སྐུབ་བྱེད་འདི་དེ་ཆོས་ཁས་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་གསལ་པོ་རེད།

རིགས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཅས་བསྐྱར་བྱས་པའི་ཐོན་ཐོག་ནི། རྒྱ་མཚོ་འཕྲོ་དང་སྐབས་བདེ་སྒྲིག་ཁྲུང་ལྟ་བུའི་ཐོན་ཐོག་ཡལ་བ་  
གཞན་ཞིག་མིན། ཁས་ལེན་གྱི་ཐུབ་མིན་ལ་མ་ཆོས་པར་ང་ཆོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་རིགས་ཀྱི་བཅས་བསྐྱར་བྱས་པའི་  
སྒྲིག་ཕྱན་ཕྱང་པོ་སྤེལ་བའི་ཕྱགས་རྒྱུད་གི་མཛུགས་འབྲས་དེ་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དཔེར་ན། གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་དུ་སྒྲན་ཐལ་ལེ་ཏྲོ་མེ་ཏྲོ་  
[thalidomide] རྟེན་མངལ་ཆགས་པའི་བྱུང་མེད་ཀྱི་སྒྲིགས་མེར་བཅས་ཐབས་ལ་ཆེས་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཐད་ཀར་རྟོགས་ནའང་། སྒྲན་  
འདིས་མངལ་གྱི་ཕྱ་གྱར་ཡན་གཞི་དེ་གྱི་ཤེས་མེད། སྒྲན་འདིས་ཕྱ་གྱར་དེའི་དབང་པོ་སྒྲིན་ཅན་དུ་བཏང་བ་ང་ཆོས་ཕྱིས་སུ་མ་གཏོགས་  
ཤེས་མེད།

དང་རབས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཆོན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོ་མ་འགྲོས་ནི་ཤིན་ཏུ་ཐུར་བས། ང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་སྟོབས་དེ་  
སྤུས་ལེགས་སུ་གཏོང་བྱ་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཤིག་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ན་དག་ཐོད་ང་ཆོས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གསར་པ་འདི་  
དང་འབྲེལ་བའི་ཀྱན་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ལ་གདོང་ལེན་གྱི་ཤེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཆད་། དཀའ་ངལ་འདི་དག་སེལ་ཐབས་ནི་སྒྲིག་ཕྱན་ཞིག་གི་  
འཕེལ་འགྱུར་བཞིན་རིམ་གྱིས་འབྱུང་བར་སྒྲིག་མི་ཉན། ང་ཆོས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཁ་གཏད་ནས་གནད་དོན་  
འདི་རྣམས་འཕྲལ་དུ་སེལ་བར་འབད་བཅོན་གྱི་དགོས་ཤིང་།

ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཆོས་ལུགས་སོ་སོའི་ལྟ་བའི་ལངས་ཕྱོགས་རྣམས་ཟུར་དུ་བཞག་ནས་ང་ཆོས་མ་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་རིགས་ཀྱི་ཆ་  
ཆོན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀྱན་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་རྣམས་སེལ་བར་འབད་བཅོན་གྱི་ཤེས་སུ་བབས་འདུག ཁ་ཆེ་  
དང་། ཉིན་དུ། ཡི་གུ། འདུའུ། རང་པ་བཅས་སོ་སོ་མ་ཡིན་པར་འགྲོ་བམའི་བྱིས་ཆང་གཅིག་གི་ནང་མི་ལྟར་ང་ཆོས་མ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་  
དགོས་ཤིང་། ཀྱན་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འདི་དག་སྒྲེར་སོ་སོའི་རང་དབང་དང་། འདམ་ག འད་མཉམ་ལྟ་བུའི་ཆོས་ལུགས་དང་བྲལ་བའི་རང་  
མོས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་བའི་ལངས་ཕྱོགས་ཐོག་ཁོ་ནས་སེལ་ཐབས་གྱི་ཤེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཆད་ཕྱན་ཞིག་མིན། ང་ཆོས་ཆོན་རིག་དང་ཆོས་  
ལུགས་ལས་འདས་པའི་འགྲོ་བམའི་གཞི་རྒྱུད་རིན་ཐང་གི་ངོས་འཛིན་དེ་གཞི་རྒྱུད་འཛིན་པའི་འཛམ་གླིང་གི་ཀྱན་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་བའི་ཐོག་ནས་  
གནད་དོན་འདི་རྣམས་ལ་བཞག་དཔུང་གྱི་དགོས་ཤིང་།

སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་གི་ཆ་ནས་ང་ཆོས་ལས་འགན་ནི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དར་རྒྱས་དང་འཕྲལ་ལས་ཀྱི་རྣམས་ལུགས་མཐོ་རུ་གཏོང་  
བ་ཅུ་མ་ཡིན་པའི་ལངས་ཕྱོགས་འདི་བཟུང་ན་མི་འགྲིག དེ་བཞིན་དུ་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་རྣམས་ལུགས་གང་ལ་བཀོལ་སྤྱོད་གྱི་དཔེ་  
ནི་གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོའི་འདམ་གར་ཐུག་ཡོད་ཟེར་བ་ཡང་རྒྱ་མཚན་མེད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད། སྐད་ཆ་འདིའི་དོན་སྤྱིར་ནི་སྤྱི་ཆོགས་  
སྤྱིས་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་དང་། འཆོལ་ཞིབ་དེ་འདྲ་ལ་བཞེན་པའི་འཕྲལ་ལས་གསར་བཅོ་བཅས་ལ་ཐེ་གཏོགས་གྱི་ཤེས་  
ཆོག་ཅེས་པ་འདི་ཡིན་ཆོ། ཀྱན་སྤྱོད་དང་མི་ཆོས་རིང་ལུགས་གཉིས་ལ་ཆོན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་དེར་སྐྱེས་འཛིན་གྱི་ཤེས་  
འོས་འགན་གལ་ཆེན་ཅི་ཡང་མེད་པར་བརྟན་ཡོད། ང་ཆོས་ཅི་ཞིག་གསར་གཏོང་གྱི་ཤེས་པ་དང་དེའི་དགོས་དམིགས་གང་ཡིན་པ་རང་ཉིད་  
ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་རྟོགས་ཀྱི་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དོན་ངོ་མར་འདི་ནི་འགན་ཁུར་ཞིག་ཀྱང་རེད། གོ་རྟོགས་སྤུས་མས་ཀྱི་  
འབྲས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཐེ་གཏོགས་གྱི་ཐུབ་པ་དང་། འདི་ལས་ཀྱང་རྣམས་པ་ཆེ་བཞི་མི་འདོད་པའི་མཛུགས་འབྲས་སྤོན་འགོག་གྱི་ཤེས་  
གོ་རྟོགས་ཕྱི་མ་དེ་ཡིན།

ད་ལྟ་དང་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་དཀའ་ངལ་འདི་དག་སེལ་བར་ང་ཆོས་སྤྱར་ལས་ལྷག་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་འབད་བཅོན་ཞིག་གྱི་དགོས་ཤིང་།  
འབད་བཅོན་འདིའི་བྱུ་བ་ཆ་ཞིག་ནི་མི་མང་སྤྱིའི་གྲངས་འཕྲོར་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་དང་། ཆོན་རིག་གི་གསར་རྟེན་ཤེས་

ཡོན་གལ་ཆེན། ལྷག་པར་ཀུན་སྤྱོད་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཐད་ཀར་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་བཅས་ཀྱི་གོ་ཉོགས་སྤེལ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ཆོན་རིག་གི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་ནམས་ལ་སྤོབ་སྤོབ་བྱེད་རྒྱུ་གཅིག་ཤུ་མ་ཡིན་པར་ཆོན་རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་། འབྲུལ་ལས་གསར་པའི་རྣམས་སྤོབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་སོགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུ་ཡང་སྤོབ་གསོ་དེའི་ནང་དུ་འཕྲུང་དགོས། འདི་འདྲའི་སྤོབ་གསོ་ནི་མང་ཚོགས་དུཀྱས་མ་ནམས་ལ་སྤོབ་རྒྱུ་གཅིག་ཤུ་མ་ཡིན་པར་ཆོན་རིག་པ་ནམས་ལ་འདྲ་སྤོབ་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱེད་བཞིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་དང་། རིག་གཞུང་། ཀུན་སྤྱོད་བཅས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དངོས་སུ་ཉོགས་ཐུབ།

འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པས། ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁ་ཕྱོགས་དང་། ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ཇི་ལྟར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ། འབྲུལ་ལས་གསར་པ་བཟོ་ཅི་ཞིག་དགོས་མིན་གྱི་ཐག་གཅོད་འདི་ཆོ། ཆོན་རིག་པ་དང་གཞུང་གི་འགོ་འཛིན་པ། དེ་བཞིན་ཆོང་ལས་པ་བཅས་ཀྱི་མི་སྣ་གཅིག་ཤུའི་ལག་ཏུ་འཛིན་མི་རུང་། ང་ཆོས་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་ངོས་ནས་འགན་ཁུར་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱག་ཏུ་ལེན་དགོས། ཆོགས་མི་ཐམས་ཅན་མཁས་དབང་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་འགན་འདི་ཆོགས་ཆུང་ཁག་གཅིག་ཤུའི་སྟེང་དུ་འཛིན་མི་ཉན། མང་ཚོགས་སྤྱིས་འགན་འདི་འཁུར་རྒྱུ་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཤིག་རེད། ལྷག་པར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་བརྒྱུད་ནས་བཟོ་སྐྲུན་དང་། གོས་བསྐྱར། ཡང་ན་མང་ཚོགས་ལ་སྤོབ་འདྲི་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་གཞི་རིམ་མང་ཚོགས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ཆོགས་སྤེལ་ཁག་གི་ལས་འགུལ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ལས་གཞི་དེར་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་དགོས།

ད་ལྟའི་དཀའ་ངལ་ནི་ཆོས་ཚབས་ཆེན་དང་། འབྲུལ་ལས་བཀོལ་སྤྱོད་ལོག་པར་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ལ་ཆག་སྤོར་ཆེན་པོ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁུན་ཆོས་ཇ་དྲག་ཡིན་པའི་སྐབས་འདིར། བདག་གི་བསམ་པར་ཆོས་ལུགས་དང་གྲུབ་མཐའ། དེ་བཞིན་ཆབ་སྲིད་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སྤྱང་གི་ལྷ་བའི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་ང་ཆོ་ཆང་མས་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་པའི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་སྟོན་འཁོར་ལོ་ཞིག་དགོས། སློག་ཁྲན་ཐམས་ཅད་དང་དེ་དག་གི་ཉེན་གཞི་ཁོར་ལུག་གི་རྩ་བའི་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་དེ་ངོས་འཛིན་ཅིང་། འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཆེག་སྤྱིལ་དུ་བཞུ་བའི་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་སྟོན་འཁོར་ལོ་འདིའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་དགོས། མིའི་ཆོར་ཤེས་སྒྲིན་པོ་བསྐྱེད་བསྐྱང་བྱེད་རྒྱུ་དང་ང་ཆོས་རྒྱུན་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་རིན་ཐང་དག་སེམས་ལ་འཛིན་རྒྱུ་ཡང་དེའི་ནང་དུ་འདྲུང་དགོས། ཆོན་རིག་དང་མིའི་བྱ་འགུལ་གཞན་གང་ཡིན་ཡང་འགྲོ་བ་མིའི་ཚུལ་མཐུན་གྱི་མཐའ་མཆོམས་ལས་བཞུལ་ཆོ། དེར་ཞེན་པ་ལོག་པའི་འདུན་པ་ཞིག་རང་ཉིད་ལ་ངེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་སྒྲིན་པོ་རྒྱུན་འབྱོར་སྤྱོད་པར་འབད་པ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་མིན་དུས་ཀྱིས་ལས་སྒྲུབ་པའི་ངང་ནས་ཆོར་ཤེས་ནི་བོ་དེ་རྩལ་བོ་བཟོ་ངེས།

འདི་འདྲའི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་སྟོན་འཁོར་ལོ་ཞིག་ཇི་ལྟར་འཛོལ་རྟེན་བྱེད་ཐུབ་བམ་ཞེ་ན། ང་ཆོས་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་རང་བཞིན་ནི་བཟང་པོ་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ནས་ལས་གཞི་དེ་འགོ་བརྒྱུ་དགོས་ཤིང་། ཡིད་ཆེས་འདི་ཡོངས་སུ་ཁྱབ་པའི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་རྩ་འཛིན་ཁག་ལ་གཞི་བཙུག་དགོས། དེ་ཡང་ཆེ་སློག་ནི་རྩ་ཆེན་དུ་འཛིན་པ་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་ཆ་སྟོམས་ཤིག་དགོས་པའི་གོ་ཉོགས། གོ་ཉོགས་འདི་ཉིད་ང་ཆོའི་བསམ་སྤོབ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་སྤྱངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ལྟ་བུ་ལ་འཛིན་པ། ཆོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་ང་ཆོའི་ལས་དོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཀུན་སྤོབ་གཙོ་བོ་ནི་སྟོང་ཇི་ཡིན་པ། སྟོང་ཇི་དེ་ཡང་ཕྱགས་རྒྱུང་གི་མཇུག་འབྲས་ཉོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡང་དག་ཅིག་དང་ཟུང་དུ་འབྲེལ་དགོས་པ་བཅས་ནི་གཞི་རྩའི་རྩ་འཛིན་ཁག་གི་ནང་དུ་འཕྲུང་དགོས། ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་རྩ་འཛིན་འདི་ཆོན་ཆོས་ལ་དད་མཁན་དང་མི་དད་མཁན་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་བའི་ལངས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལས་འདས་ཤིང་། འགྲོ་བ་མི་སྤྱིའི་བདེ་ཐང་

ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་མི་མང་པོས་མོས་མཐུན་བྱེད་ངེས། རྩོན་དང་མི་འདྲ་བའི་ད་ལྟའི་འཛིན་མཁྱིལ་གྱི་ཆེན་འབྲེལ་གྱི་དངོས་ཡིད་གནས་ལུགས་འདི་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ང་ཆོས་དཀའ་ངལ་དེ་དག་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་བྱིས་གཞི་གཅིག་གི་དོས་ནས་གདོང་ལེན་བྱེད་པ་ལས་རྒྱལ་ཁབ་དང་། མི་རིགས། ཆོས་ལུགས་སོགས་སོ་སོའི་ཐོག་ནས་བྱེད་མི་ཐུབ། མདོར་ན། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་གཅིག་ཡིན་པའི་དོས་འཛིན་གྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆེན་འབྲེལ་དུ་མི་རུང་བའི་རྩ་འཛིན་ཞིག་ཡིན། འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་འདི་ནི་འབྲུང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་དགག་པ་བྱས་སྲིད། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོ་ལ་འདམག་དང་ཐབས་ལམ་གཞན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ངས་འདི་ནི་འབྲུང་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དུལ་ཕྱན་མཚོན་ཆ་དར་ནས་བཟུང་དུས་རབས་ཕྱེད་ཀའི་ཞིག་འདས་ཟིན་ཀྱང་ད་དུང་ང་ཆོས་རང་ཉིད་རྩ་མེད་བཅོས་མེད་པའི་བདེན་དོན་གྱིས་ངའི་ཡིད་ཆེས་དེ་རྗེ་བརྟན་དུ་བཏང་། བསམ་གཞིགས་ཟབ་མོ་ཞིག་བྱས་ཆོང་ཆོས་ཀྱན་སྦྱོང་གི་རྩ་འཛིན་འདི་ཆོ་ནི་སེམས་དོན་རིག་པའི་སློབ་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྒྲིབ་པ་ཡིན་པ་རྟོགས་ཐུབ། འདི་ནི་སྒྲིབ་དབང་ཙམ་གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

རིགས་རྒྱུན་ཆེན་རིག་གསར་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀྱན་སྦྱོང་གི་འཆར་གཞི་ཞིག་འགོད་པར་ང་ཆོའི་བསམ་སྒྲོ་རྣམས་རྒྱབ་ཚྭ་ངས་ཆེས་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྦྱོགས་བསྡུས་བྱེད་དགོས། ཐོག་མར་ང་ཆོས་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྤྲི་ཆེན་འདི་ཅི་འདྲའི་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འདིས་དངོས་ཡིད་གནས་ལུགས་ཅི་ཞིག་གསར་བཅོམ་བྱེད་སྲིད་པ་སོགས་ལ་ངས་པར་དུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པར་མ་ཟད། ང་ཆོས་གང་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་ང་ཆོས་མཐའ་འཁྲུལ་བ་ཞིག་རྟོགས་ཀྱི་མེད་པ་སེམས་ལ་ངས་པར་དུ་འཛིན་དགོས། ང་ཆོས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྤྲི་ཞིག་གི་ཁོ་རིམ་ད་ལྟ་བུ་སྒྲིགས་ཟིན་ཀྱང་། རིགས་རྒྱས་དང་ཁོར་ལུག་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་རྒྱས་པ་རྟོགས་རྒྱ་ཡར་ཞོག ཐ་ན་རིགས་རྒྱས་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་དང་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཆ་ཆ་ཆ་ཞིག་རྟོགས་པ་ལ་འང་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་འགའ་ཤས་ཤིག་འགོར་སྲིད། རིགས་རྒྱུན་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲུལ་ལས་བྱེད་བྱལ་བ་ཞིག་གསར་གཏོང་བྱེད་སྐབས། དེང་སང་དོ་སྣང་བྱེད་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་དེའི་འབྲུལ་ཕྱགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་དང་། དེའི་ཁོར་ཐོན་གྱི་མཐུག་འབྲས། ད་དུང་སྒྲེར་གྱི་རང་དབང་ལ་དེས་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་པ་བཅས་ཡིན། བསམ་སྒྲོ་འདི་ཆོ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཐུན་ཡང་དེ་དག་ཁོ་ནས་འདར་གྱི་མེད། འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལ་འཆང་བའི་ང་ཆོའི་འདུ་ཤེས་བརྒྱལ་ལ་ཉེ་བས་བསམ་སྒྲོ་འདི་དག་གི་མཐོང་རྒྱ་དང་ལྟ་རྒྱ་ནི་དོག་དྲགས་ཡོད། འབྲུལ་ལས་གསར་གཏོང་དེ་ཆོའི་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་རྒྱ་བྱོན་ཆེས་ཡངས་པས། ང་ཆོས་རིགས་རྒྱུན་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྲིད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་དཔུང་པ་གཏོང་དགོས། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར་ཏ་ལམ་སའི་གོ་ལའི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆོ་སྒྲིག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལས་དབང་ང་ཆོའི་ལག་ཏུ་ཡོད། འབྲུང་འབྱུར་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་མཐའ་འཁྲུལ་བ་ཞིག་རྟོགས་མི་ཐུབ་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པས། འགྲོ་བ་མིའི་འཕྲེལ་འབྱུར་གྱི་ཁ་སྦྱོགས་དེ་བརྒྱུག་ཏུ་མེད་པའི་ལམ་ལོག་ཅིག་ཏུ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བ་ལས། དོགས་ཐོན་བྱས་ནས་ཁོར་འབྲུལ་གོར་ན་མི་ལེགས་སམ།

མདོར་བསྡུས་ན། ང་ཆོའི་ཀྱན་སྦྱོང་གི་ཐབས་ལམ་ནང་དུ་ག་ཤམ་གསལ་གྱི་དོན་གནད་གལ་ཆེན་འདི་དག་འཆུང་དགོས། དང་པོ། ང་ཆོས་ཀྱན་སྒྲོང་ལ་བརྟགས་ནས་དེའི་ཆ་ང་གཞི་སྒྲིབ་རྗེ་ཡིན་པ་གཏན་ཁེལ་དགོས། གཉིས་པ། ང་ཆོའི་མདུན་དུ་རྟོག་དྲ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ལྟ་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒྲོ་ནས་རང་ཉིད་དང་རྟོག་དྲ་དེའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རྟོགས་དགོས། དེ་ནས་རྟོག་དྲ་དེ་མིའི་ལས་དོན་ཞིག་གི་རྒྱབ་ཚྭ་ངས་ལ་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་པ་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར་དེའི་འབྲུལ་ཕྱགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལ་འང་བསམ་གཞིགས་འོས་འཚམ་བྱེད་དགོས། གསུམ་པ། ང་ཆོས་རྟོག་དྲ་ཞིག་ལ་དཔུང་པ་གཏོང་སྐབས་སྒྲོ་གཟུ་བོར་གནས་པ་དང་། སྦྱོགས་ཞེན་མེད་པ། དེ་བཞིན་རང་གི་བསམ་སྦྱོགས་རང་གིས་རྟོགས་པ་བཅས་འབྲུང་བ་ལ་གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་འགན་ཁུར་ལེན་དགོས། དེ་མིན་ང་ཆོ་རང་།

ཉིད་ཀྱི་འཁྲུལ་སྒྲིབ་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ། བཞི་པ། ཀྱན་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ལ་གཤོང་ལེན་བྱེད་སྐབས་ང་  
ཆོས་གཏོམ་ཆུང་བྱས་ནས་སྦྱི་དང་སྦྱར་གྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆོད་བཀག་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་པར། འདི་འདྲའི་མགྲོགས་པོར་འགྱུར་བཞིན་པའི་  
འཇམ་སྒྲིབ་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་རྒྱབ་ཚྭ་ངས་ཀྱི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱང་ལམ་ལོག་དུ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རྟོགས་དགོས།  
མཐའ་མར་ལས་དོན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་གསར་པ་གང་ཞིག་བདམས་ཀྱང་། ཆོན་རིག་པ་དང་སྦྱོར་ཆོག་སྦྱིས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་འཆོ་སའི་སའི་  
གོ་ལ་དང་འགྲོ་བ་མི་ཡི་སྦྱིའི་བདེ་ཐང་གཞི་རྩའི་དམིགས་ལྷུ་ལ་དུ་འཛིན་པར་འབད་བཅོམ་དང་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།

སའི་གོ་ལ་འདི་ནི་ང་ཆོའི་བྱིམ་གཞི་ཁོ་ན་ཡིན། ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་གཞིགས་ན་ཆོ་སྦྱོག་གི་རྟོན་གཞི་རུ་གྱུར་པའི་  
རྒྱ་སྐར་ཁོ་ན་འང་ང་ཆོའི་འཇམ་བུ་སྒྲིབ་འདི་ཡིན། ཕྱིའི་མཁའ་དབྱིངས་ནས་སྒྲུབ་པའི་སའི་གོ་ལའི་འདྲ་པར་ཐོག་མ་དེ་མཐོང་དུས་ང་  
ལ་རྟོག་འཆར་གྱི་མྱོང་བ་ཤུགས་དྲག་ཅིག་སྦྱིས་མྱོང་། དྲུངས་པའི་མཆོན་མོ་ཞིག་གི་ཉ་གང་ཟླ་བ་བཞིན་འོད་འཕྲོ་ཞིང་། ཡངས་པའི་  
མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ངོས་ན་གཡེང་བའི་རྒྱ་སྐར་སྟོན་པོ་འདིའི་འདྲ་པར་དེས་ང་ཆོ་ཆང་མ་ཁང་པ་ཆུང་དུ་ཞིག་མཉམ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་པའི་  
བྱིམ་གཞི་གཅིག་གི་ནང་མི་ཡིན་པའི་ངེས་ཤེས་དེ་ང་ལ་ཆོར་ཤུགས་དྲག་པོ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་སྤྲད་བྱུང་། འགྲོ་བ་མིའི་བྱིམ་གཞི་འདིའི་  
ནང་གི་རྩྭ་སྒྲིབ་དང་འཁྲུག་པ་འདྲ་མིན་དེ་ཆོ་མེས་ཆོ་མེད་བྱབ་ཆུང་ཡིན་པའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་སྦྱིས་ཤིང་། ང་ཆོའི་བར་དུ་ཡོད་པའི་བྱུང་  
པར་དེ་དག་ལ་ང་ཆོས་ལྷ་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ངང་ནས་མཁྲུགས་འཛིན་བྱེད་པ་ནི་ཆོས་སྤྲིང་པོ་མེད་པ་ཞིག་རེད་སྟེ། ལྷ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འདི་འདྲ་ཞིག་  
ལ་བཞེན་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ང་ཆོའི་སའི་གོ་ལ་ནི་གཏོམ་ཞིང་སྤྲེལ་ཡིན་པ་དང་། ལུ་མཐའ་མེད་པའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་མིག་དམར་  
དང་པ་སངས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་རྒྱ་སྐར་གྱི་བགྲོད་ལམ་ཆུང་དུ་ཞིག་མ་གཏོགས་བཟུང་མེད་པ་ཆོར་ཐུབ། ང་ཆོས་བྱིམ་གཞི་འདི་ལ་བདག་  
སྦྱོང་བྱེད་པ་ལས་གཞན་སའི་གོ་ལའི་རྟེན་དུ་ང་ཆོར་ལས་འགན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།



## ཆན་རིག་དང་། སེམས་དོན་རིག་པ། འགྲོ་བ་མི།

༡། ཁོ་ངོ་བདུན་ཅུའི་རིང་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་ལ་ཕྱི་མི་གཅིག་བཟུང་། ང་རང་སྒྲེར་གྱིས་ཆན་རིག་དང་དུ་གྲངས་པ་ནི་འཕྲུལ་ལས་རྩུ་འཕྲུལ་ལྟ་བུར་སྒྲུབ་ཞིང་ཆན་རིག་ཅི་ཡང་མ་དར་བའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཐོག་མར་བྱུང་། ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་ཆན་རིག་ལ་ཡོད་པའི་བདག་གི་དང་བའི་ཆན་རིག་གི་རྣམས་པར་ངོ་མཆར་སྒྲེས་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་གི་སྡེ་དང་དུ་གཞི་བཙུག་ཡོད། ཆན་རིག་གི་འཛིན་ཏེན་ལ་སྟོགས་པའི་ངའི་འགྲུལ་བཞུད་ནང་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་མང་པོ་ལ་སྒྲུབ་ས་ནས་མཐའ་མར་རང་ཉིད་སྡེ་བས་ས་ནི། ང་ཆོའི་འཛིན་ཏེན་གྱི་གོ་རྟོགས་ལ་བཞག་པའི་ཆན་རིག་གི་བག་ཆགས་དང་། འཆོ་ཡུལ་སའི་གོ་ལ་དང་མའི་འཆོ་གནས་བཙུར་བྱེད་བྱུང་བའི་ཆན་རིག་གི་རྣམས་ལྟགས། དེ་བཞིན་ཆན་རིག་གིས་གསར་དུ་རྟོན་པའི་ཤེས་ཡོན་དག་ལ་བཞེན་ནས་བྱུང་བའི་ཆེས་ཇོ་བོ་གི་ཀླན་སྟོན་གྱི་གནད་དོན་སོགས་སྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རྟོགས་དཀའ་བའི་དྲི་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁེངས་པའི་འཛིན་ཏེན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། ཆན་རིག་གིས་དེ་སྔ་མེད་པའི་ངོ་མཆར་དང་མཛེས་སྟུག་བསྐྱུན་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་ཡང་སྒྲུབ་མེད་དུ་གཏོང་མི་བྱུང་ལ། བཏང་ན་ཡང་མི་འགྲིག་པ་ཞིག་ཡིན།

ཆན་རིག་གི་ཤེས་བྱས་ངའི་ནང་པའི་འཛིན་ཏེན་ལྟ་བུ་གི་ཆ་མང་པོ་ཕྱག་ཏུ་བཏང་བའི་། ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ་གྱི་གསལ་སྒྲུབ་ལྟ་བུ་གི་བསམ་སྡེའི་དབྱེད་པ་དང་ལྟོས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་གིས། མགོན་པོ་སྐྱེ་བྱིས་མཛད་པའི་དུས་ཀྱི་ལྟོས་བྱུང་རྣམ་གཞག་ལ་ཡོད་པའི་ངའི་གོ་རྟོགས་དེར་མངོན་སུམ་གྱི་ཉེན་གཞི་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤྲད། ཆན་རིག་གིས་ཆེས་ཕྱ་མོའི་གནས་རིམ་དུ་ཡོད་པའི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་ཆ་ཕྱ་མོའི་མངོན་ཚུལ་ལ་གསལ་བཤད་ཞིབ་མོ་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ཆོར་བཞེན་ནས་ངས་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལ་འགྱུར་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་པའི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གསུང་དེར་ངས་ཤེས་རྟོན་ཅིང་། ང་ཆོ་ཆང་མར་བྱུང་མོང་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྡེ་ཁག་གསར་དུ་རྟོན་པས་འགྲོ་བ་མི་ཆང་མའི་རྩ་བའི་བྱུང་ཆོས་གཅིག་པའི་ནང་བཟུན་གྱི་ལྟ་བུ་འདི་འབྲུལ་མེད་ཡིན་པ་གསལ་པོར་བཟུན་ཡོད།

འགྲོ་བ་མིའི་ལས་དོན་གྱི་ཁྲོད་ཆན་རིག་གི་གོ་གནས་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཆན་རིག་གིས་ཆུང་བ་ཕྲ་བུ་གཅིག་ལས་བྱུང་བའི་སྡེ་ལྟ་བུ་ཨ་མེའོ་ཊ་ཀ་ལ་ཞེས་ཆེ་བའི་དབང་ཅའི་སྡེ་དངོས་ཀྱི་སྒྲིག་འཇུགས་བར་དང་། འཛིན་ཏེན་འདིའི་ཐོག་མའི་ཆགས་ཚུལ་དང་སའི་གོ་ལའི་སྡེ་དག་ཆེ་སྒྲིག་ཐོག་མའི་བྱུང་སྐྱབས་སོགས་ནས་དངོས་ཁམས་དང་རྣམས་ལྟགས་ཀྱི་རང་བཞིན་བར་དུ་བཞག་དབྱེད་བྱེད། དངོས་ཡོད་གནས་ལྟགས་འཆོལ་བྱེད་པར་ཆན་རིག་གི་བྱེད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་རེད། ཆན་རིག་གིས་ང་ཆོའི་ཤེས་ཡོན་གསར་

བརྟེན་གྱིས་པར་མ་ཟད། རྟོགས་ཐབས་གསར་པ་ཡང་གསར་གཏོང་བྱས་ཡོད། ད་ལྟ་ཆོན་རིག་གིས་རྟོག་འདོང་ཆེ་བའི་བརྟེན་དོན་ཞིག་  
སྟེ་སེམས་ལྡན་དག་གི་ཁྱད་ཆོས་གཅིག་པོ་ཤེས་པའི་སྤྱོད་ཀྱིས་ལེགས་འདུག་གྱེད་འགོ་བཙུགས་ཟིན། ཡིན་ཡང་། ཆོན་རིག་གིས་མིའི་འཆོ་  
གནས་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ལྟགས་ཀྱི་ནུས་གྲངས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་འཆོར་སྤྱོད་བྱུང་མེད་ཅི་དུང་ཐེ་ཆོས་ཀྱི་གནས་  
ཤིག་ཡིན།

ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། མིའི་གོ་རྟོགས་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གྱི་གསལ་བཤད་གཅིག་མཐུན་དང་། དེའི་  
རྟོགས་ཐབས། ཤེས་པའི་གནས་ཚུལ་བཅས་ཚུད་པར་མ་ཟད། རང་ཉིད་ལ་མ་ཡང་དག་ཅིག་ཏུ་འབྱིད་མཁན་ཤེས་རབ་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་  
གོ་རྟོགས་དེའི་ཆ་ཞིག་ཡིན་དགོས། ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་པའི་བཟོ་བོད་ཀྱི་ནང་དུ། ཞིབ་འདུག་ཆོད་ལྟ་དང་། རྟེན་དཔག་ ཞིབ་ལྟ་  
བཅས་ཀྱི་བདེན་དཔང་མང་གཞི་ཡིན་པའི་མངོན་སྲུང་གྱི་དཔུང་ཐབས་ཞིབ་ཆགས་པ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་ཡོན་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་  
ཆོད་མར་མེ་འདྲིན། གྲངས་འཁོར་དང་ཆེ་ཆུང་གི་ཆོད་འདུལ། བསྐྱར་སྒྲིལ་གྱི་བྱུང་པའི་ཞིབ་འདུག་གི་ཆོད་ལྟ། ཆོན་རིག་པ་  
གཞན་གྱིས་ཀྱང་ར་སྤོད་གྱི་པ་སོགས་ནི་དཔུང་ཐབས་འདིའི་གྲུབ་ཆ་ཡིན། དངོས་ཡོད་གནས་ལྟགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་དང་  
འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྟེ། དགེ་མི་དགེའི་ལས་ནུས་པར་འབྱེད་པའི་སྤོང་རྒྱས་སྟོབས་དང་། སེམས་དོན་  
རིག་པ། དེ་བཞིན་སྒྱུ་རྩལ་གསར་གཏོང་གི་རིག་རྩལ་ལྟ་སྟོགས་ནི་དཔུང་ཐབས་འདིའི་འདུག་ཡུལ་གྱི་ནང་དུ་འཆུད་ཐབས་བྲལ། འོན་  
ཀྱང་། དེ་ཆོ་ནི་ང་ཆོས་གདེང་འདྲིན་ཆེན་པོ་གྱི་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཁྱད་ཆོས་ཁག་ཅིག་ཡིན། དེའི་སྤྱིར་དུ་ལྟ་ཡོད་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་  
ཡོན་ནི་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ཡིན། བདེན་དོན་འདི་དང་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་བྱའི་ཆོད་བཀག་གཞན་ཆོ་ངོས་འདྲིན་གྱི་རྒྱ་ནི་ཆོས་གལ་ཆེན་ཞིག་  
ཏུ་མཐོང་། ངོས་འདྲིན་འདི་འདྲེ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ང་ཆོས་ཆོན་རིག་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་སྤྱིའི་ནང་དུ་ཚུར་འདུག་དགོས་པ་དོན་དངོས་  
སྤྱོད་ཀྱིས་བྱུང་། དེ་མིན་འཆོ་གནས་དང་འདྲིན་ཆེན་ལ་འཆང་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དེ། ཆོན་རིག་གིས་ར་སྤོད་བྱས་ཟིན་པའི་བདེན་  
དོན་གྱི་ཆོད་བཀག་ལས་མ་ཐར་བར་ཆ་བཞོ་རིང་ལྟགས་དང་། དངོས་གཅིག་རིང་ལྟགས། ཐ་ན་ཆོད་ལྟ་རིང་ལྟགས་བཅས་ཀྱི་ལྷ་པའི་དབང་  
དུ་འགྲོ་ངེས།

ངས་ཆ་བཞོ་རིང་ལྟགས་རང་ལ་དགག་པ་རྒྱག་གི་མེད། དོན་ངོ་མར་ང་ཆོའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་མདུན་བསྐྱོད་གང་མང་ཞིག་ཆོན་རིག་  
གི་ཆོད་ལྟ་དང་ཞིབ་འདུག་གི་ཁྱད་ཆོས་གཅིག་པོ་ཆགས་པའི་ཆ་བཞོ་རིང་ལྟགས་ཀྱི་དཔུང་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། རྩ་བའི་ཆ་ནས་དཔུང་  
ཐབས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཆ་བཞོ་རིང་ལྟགས་འདི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ལྷ་པའི་ལངས་སྤྱོད་ཤིག་ཏུ་འདྲིན་སྐབས་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བ་  
དང་། གྱེད་སྒྲངས་འདིས་དཔུང་ཐབས་གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་རྒྱས་ལྟགས་ཐོན་སྐབས་དཔུང་ཐབས་དང་དེའི་འབྲས་བྱ་གཉིས་ཟུང་དུ་སྒྲེལ་བའི་  
སྤྱིར་བཏང་གི་འགྲོ་སྒྲངས་ཤིག་མཆོན་པར་གསལ། ནང་པའི་གཞུང་དུ་དཔེ་མཆོན་རྒྱས་ལྟགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཀོད་ནས་ང་ཆོའི་སྒྲངས་  
འདི་འདྲའི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བར་བྲན་སྒྲུལ་བཏང་ཡོད། དེ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཆུ་བར་མཛུབ་མོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་ང་ཆོའི་མིག་  
གིས་མཛུབ་ཅེ་ལ་བཞུ་དགོས་པ་མ་ཡིན་པར་མཛུབ་མོ་དེས་བཞུན་པའི་ཆུ་བར་བཞུ་དགོས།

ཆོན་རིག་གི་དངོས་གཅིག་རིང་ལྟགས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཆོན་རིག་དང་དུ་ལེན་ཞིང་། དེའི་མངོན་སྲུང་  
གྱི་ཤེས་བྱ་ནུས་ཆོད་མར་འདྲིན་ཆོག་པའི་སྒྲུབ་གྱི་དེ་བའི་མགོ་མཛུགས་པར་གསུམ་དུ་གསལ་བོར་འཁོད་ཡོད་པའི་རེ་བ་ཆེ་བ་  
དང་། ཆོན་རིག་མང་གཞི་ཡིན་པའི་འདྲིན་ཆེན་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་དགོས་ཚུལ་དང་འབྱུང་སྤྱིད་པར་ངས་ཚོད་སྒྲུབ་བྱས་པར་མ་ཟད། དེ་དང་  
ཆབས་ཅིག་འདི་འདྲའི་འདྲིན་ཆེན་ལྷ་ཚུལ་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་ཁྱད་ཆོས་ཕུན་སྲུང་ཆོགས་པ་དང་ཆོན་རིག་མ་ཡིན་པའི་རྟོགས་ཐབས་གཞན་

ནམས་ཀྱང་ཆད་མར་འཛིན་དགོས་ཚུལ་སྤྲེང་ཡོད། དེ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གི་འཛིན་ཉེན་གྱི་གོ་རྟོགས་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་  
འཚོ་གནས་དང་རང་བཞིན་ལ་འཆང་བའི་འདུ་ཤེས། དེ་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྨྱོད་ལམ་སྡེ་བྲིད་བྱེད་པའི་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་གདང་  
འཛིན་བཅས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་ངས་ཡིད་ཆེས་བྱེད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་འཛམ་གླིང་  
ལ་ལྟ་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བསྐྱར་རུང་། དེས་ང་ཚོའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་དང་། འགྲོ་བ་མི་གཞན་དང་རང་ཉིད་བར་གྱི་འབྲེལ་  
བ་དྲུག་རང་ཉིད་འཚོ་སའི་འཛམ་གླིང་བཅས་ལ་བྱུགས་ཀྱི་ན་ཐེབས་ངེས་ཡིན། འདི་ནི་ཅུ་པའི་ཆ་ནས་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་  
ཞིག་རེད།

ཚན་རིག་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་དོན་ལ་ཐབས་ལམ་གང་ལེགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་རམ་འདེགས་བྱེད་པར་ཚན་རིག་  
 པ་ཚོར་ཀླན་སྦྱོང་གི་འགན་ཁུར་འཕར་མ་ཞིག་ཡོད་དེ། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྡེ་ཚན་བྱེད་བྱ་པའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་  
 དེར་ང་ཚོ་ཚང་མའི་འཚོ་བ་ལ་བླགས་སྒྲིན་ཐེབས་པའི་རྒྱས་པ་ལྟན། ལོ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་མི་དམངས་  
 ཀྱིས་ཚན་རིག་པར་ལས་རིགས་གཞན་གྱི་མཁས་པ་ལས་གདེང་འཛིན་ཆེན་པོ་བྱེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཁྱ་གདེང་འཛིན་དེ་སྤར་  
 བཞིན་སྒོ་གཏད་འགྱུར་མེད་ཅིག་མིན། རྒྱ་མཚན་ནི་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ལ་དངོས་བླགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་འབྲེལ་  
 བའི་ཡ་ང་བའི་དོན་སྒྲིན་དང་ཆག་སྒོ་གང་མང་བྱུང་། ངའི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་འང་རྩལ་ཕན་མཚོན་ཆ་དང་རྣམས་འགྱུར་གྱི་ཆག་  
 རྒྱ་ནི། ཏེ་འོད་ཤི་མ་དང་། Hiroshima ོ་ཆར་ནོ་ལྷད་ལི། Chernobyl ོ་ལེ་བར་གསུམ་གྱི་སྒྲིང་ཕན། Three Mile  
 Island ོ་སྒོད་པ་ལི། Bhopal ོ་བཅས་ན་བྱུང་བ་དང་། རྒྱ་གི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་འོ་རྩྱུང་བང་རིམ་། ozone layer ོ་བརྟོ་ལ་  
 བ་ལྷ་བྱ་སྒྲེ་ཁམས་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཁོར་ཡུག་གི་ཉམས་ཆག་ཀྱང་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད།

བདག་གི་རེ་སྐུལ་ནི་ད་ཆོས་སེམས་དོན་རིག་པ་སྟེ། འགྲོ་བ་མིའི་ཙུ་པའི་རིན་ཐང་དང་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་དགེ་མཚན་ནམས་གཞི་རྩར་བཟུང་ནས། མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དར་བཞིན་པའི་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ཁ་སྤྲོགས་དང་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་སྤྲོགས་ལ་སྙངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། ཐབས་ལམ་གྱི་ཆ་ནས་བྱད་པར་ཡོད་ཀྱང་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་གནས་སྙངས་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་གལ་ཆེན་འདི་ཚན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་ཀར་ཡོད། ཕན་པར་བསམ་པའི་གོ་ཉོགས་ཤིག་འཛོལ་སྟེན་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གིས་ད་ཆོར་བདེ་སྤྱིད་དང་སྟོབས་འབྱོར་གྱི་དར་བྱས་བསྐྱུན། ནང་པའི་བཤད་ཚུལ་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་ཚན་རིག་ནི་སྟོར་རྗེ་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཤེས་རབ་ཅིག་རེད། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་དོན་རིག་པ་འང་ནང་སེམས་ལ་སྤྲོགས་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འགྲུལ་བཞུད་ཅིག་ཡིན། དོན་ངོ་མར་རང་ཉིད་སྲུ་ཡིན་མིན་གྱི་གནད་བརྟོག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་ལ་སྟོར་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་རྒྱུ་ནི་སེམས་དོན་རིག་པའི་དམིགས་ཡུལ་ཡིན། འདི་ཡང་ཤེས་རབ་དང་སྟོར་རྗེ་གཉིས་ཟུང་དུ་སྒྲེལ་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན།

དེར་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ཐོག་མར་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་། འགྲོ་བ་མིས་སེམས་དོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་ནི་བདེ་སྲིད་  
དང་ཤེས་ཡིན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཤམ་ཆེན་གཉིས་ལ་བརྩིས་ནས་འཆོ་བ་དང་། མཆོམས་རེར་འདི་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཉི་ཁིང་  
ཐོགས་པོ་རྩ་བུ་ཡིན་ལ། མཆོམས་རེར་འབྲེལ་ཐག་དེ་རིང་བར་མ་ཟད། མི་གང་མང་ཞིག་གིས་འདི་གཉིས་མཐུན་ཐབས་  
མེད་པར་ཡང་བསམས་ཡིད། འོན་ཀྱང་། ད་རྩ་བུ་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མགོ་སྟོན་འདིར་ཆོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་  
པ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ནི་སྐར་ལས་ཀྱང་ཉེ་རུ་བཏང་ནས། ང་ཆོའི་མིག་སྔར་ཡོད་པའི་འགྲོ་བ་མི་ཡི་སྤྱིའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་

ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པར་གཤམ་ཡོན་གྱི་སྤེ་ཆོན་འདི་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་རྒྱ་སྤྱོད་བས་ཅན་ཞིག་འགོ་རྩུ་མ་ཆོག་  
ང་ཆོ་ཆང་མ་ལས་དོན་དེའི་ནང་དུ་ཞུགས་དགོས་ཤིང་། ང་ཆོ་ཆང་མས་ཀྱན་སྦྱོད་ཀྱི་འགན་ཞིག་ཁྲར་ནས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་  
དོན་དེ་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་བར་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་བདག་གི་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་རེ་སྐུལ་ཞིག་ཡིན།





སྤར་ཆས་ནི་རིང་ཚད་ལ་སྤྱི་ལེ་ཉི་ཤུ་ཙུང་ཡོད་ཅིང་། དེར་རྒྱལ་སྤྱིའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་པོས་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ཀྱི་མགྲོགས་ཚད་  
སྤར་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིན་ཉེན་གྱི་ཐོག་མའི་ཆགས་རིམ་ལ་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༧ ལོ་འཛོལ་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་རེད་ཟེར།

**ཁབ་ལེན་ཚྲིག་སྒྲིལ་ཐོག་པར།** ༼magnetic resonance imaging༽

གསོ་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་འཕྲུལ་ཆས་ཤིག་སྟེ། མིའི་ལུས་ཡུང་གི་སྤྲོད་དུ་ཁབ་ལེན་རྩལ་ཤུགས་ལྡན་སྤྱི་ལེ་ཡོད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས། ཁབ་ལེན་  
ཚྲིག་སྒྲིལ་ཐོག་པར་གྱིས་མི་ཞིག་གི་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གང་ཡིན་རུང་ཚྲིག་པར་རྒྱག་ཐུབ། ལྷན་པ་དང་དབང་ཅའི་ནད་རིགས་དེས་ཅན་ཞིག་ངོས་འཛིན་  
པ་ལ་འཕྲུལ་ཆས་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་ཆེ་བས། ཁབ་ལེན་ཚྲིག་སྒྲིལ་ཐོག་པར་ནི་གསོ་ལས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་མཁོ་སྤྱོད་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་  
བྱེད།

**འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ།** ༼evolution༽

སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་གཞི་རྩའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་སྟེ། ཚན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་འདིས་སའི་གོ་ལའི་སྤྲོད་ཀྱི་སེམས་ཅན་དང་ཅི་ཤིང་ཐམས་ཅད་ལོ་ངོ་ས་  
ལ་སྤུམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡར་ཐོན་ལ་བྱུང་བའི་ཆོ་སློག་གི་མེས་པོ་གཅིག་ནས་མར་ཁྲབ་པ་དང་། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲིག་དང་སྟོབས་ཀྱིས་འཛོལ་ལྟ་བུའི་  
ཆོས་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་པ་ཐ་དད་དུ་ཡོད་པའི་ད་ལྟའི་སྤྱི་ལེ་ལྟེ་ལྟེ་རིགས་འདི་དག་རིམ་གྱིས་བྱུང་བར་ངོས་འཛིན་དང་འབྲེལ་བཟོད་བྱས་ཡོད།

**རྩིས་གྲུབ་རིག་པ།** ༼relativity༽

ཚན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་གསར་གཏོད་བྱས་ཤིང་། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་དུ་རྩིས་བཅས་ཀྱི་འགྲུལ་  
སྤྱོད་ཟེར་བའི་ལྟ་བུའི་ནད་གི་དཀའ་ངལ་ཁག་ཅིག་གསལ་བཤད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་དར་སྤེལ་བཏང་ནང་། རིང་པོར་མ་འགོར་བར་ཚན་རིག་གི་དངོས་ཁམས་  
རིག་པའི་ལྟ་བུ་གལ་ཆེན་ཞིག་དུ་གྱུར། གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་རྩིས་གྲུབ་རིག་པ་ནི། གཟུགས་ཡུང་དང་རྩལ་ཤུགས་གཉིས་དང་། དེ་བཞིན་བར་སྤྲང་དང་  
དུས། འཕྲེན་ཤུགས་དང་མགྲོགས་ཚད་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་བཅས་ནད་པན་ཚུན་ནས་རྩ་བའི་ངོ་བོ་གཅིག་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ཅིག་རེད།

**ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ།** ༼quantum mechanics༽

ཁོན་ཏྲོམ་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཟུང་གི་ཐོག་ནས་རྩལ་སྤྲོད་དང་དེའི་ཆ་རྩལ་སྤྲོད་པར་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་  
གི་ནད་གསལ་ཤིག་སྟེ། རྩལ་སྤྲོད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་དང་། ལྷག་པར་ནི་འུ་ཏྲོང་གིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་འགྲུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་མི་མཐུན་  
པའི་རྩལ་སྤྲོད་ཀྱི་ཆ་རྩལ་སྤྲོད་པའི་མངོན་ཚུལ་སོགས་ལ་གསལ་བཤད་ཀྱི་འབད་བཙོན་ཁྲོད་དར་རྒྱས་བྱུང་བའི་དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་གསར་  
པ་ཞིག་ཡིན།

**མཚན་ཉིད་རིག་པ།** ༼philosophy༽

འདིའི་འབྲེལ་བཤད་ལ་དག་ཡིག་གསར་སྤྲིགས་ལས། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་སྤངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། རང་བྱུང་ཁམས་དང་  
མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས། བསམ་སྒྲོ་བཅས་ཀྱི་ཡོངས་ཁྲབ་ཆོས་ཉིད་ལ་བརྟེན་པུད་གཏོང་བྱེད་ཅིག་ཡིན་པས། རང་བྱུང་གི་ཁམས་ཤེས་པའི་ཡོན་  
ཏན་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཤེས་པའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྲུལ་དང་སྤྱི་སྤྱོམ་ཞིག་ཡིན་ལ། འཛིན་ཉེན་ལྟ་ཚུལ་སྟོར་ཀྱི་རིགས་པའི་  
གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཀྱང་རེད་ཅེས་བཀོད་འདུག

**༼རྟོག་གཞིགས༽**

**གཟུགས་འདས་རིག་པ།** ༼metaphysics༽

དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་དང་། གནས་བབ་ལ་ཕྱོགས་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་བུའི་སྤྱོམ་གཞི་ཞིག་སྟེ། འཛིན་  
ཉེན་འདིའི་སྤྱི་ཁྲབ་ཀྱི་རང་གཤིས་སམ་ཆོས་ཉིད་སོགས་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པར་འབད་ཅིང་། དེའི་འཛོལ་ཞིབ་ནི་སྤྱོད་སྤྲུལ་ཡོངས་ནས་དོན་སྤྱི་ལ་བརྟེན་  
དགོས་པས། གཟུགས་འདས་རིག་པ་ལ་མངོན་སུམ་རིག་པའི་ཁྲད་ཆོས་ལེ་ནས་མེད། དེ་བཞིན་གཞི་གྲུབ་རིག་པ་༼ontology༽ནི་གཟུགས་འདས་

རིག་པའི་ནང་གསུམ་གྱི་སྡེ་ཚན་ཞིག་ཡིན་ལ། ཅུ་བའི་ཆ་ནས་ཐ་དད་ཀྱི་ཆོས་སུ་གྱུ་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་འཛིན་ཀློང་གི་འདྲ་ལོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་གཙོ་བོར་འཛིན་ཅིང་། འདི་ཡང་སྡེ་མ་དང་འདྲ་བར་མངོན་སུམ་རིག་པའི་ཁྱད་ཆོས་མི་ལྟན།

**ཆ་བགོ་རིང་ལུགས།** ༼reductionism༽

ཆོས་ཤིག་ལ་ཞིབ་འདུག་བཞིན་པའི་བྱེད་ཐབས་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལངས་སྤྱོད་གསུམ་གཉིས་ཀྱི་ཆོས་སྡེ། དཔེར་ན། རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཆོས་ཤིག་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་སྐབས་ཆོས་དེའི་ཆ་གསུམ་ནས་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱས་ནས་ཆོས་དེའི་ངོ་བོ་སྤྱི་ལ་མཐུག་སྡོམ་བྱེད་པ་ལྟ་བུར་མཚན་ན། ཆོས་ཤིག་གི་ངོ་བོ་ཆོས་དེའི་ཆ་གསུམ་སུ་བགོས་ནས་བཏག་དབྱེད་བྱས་པས་འདིར་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས་བཏག་ཐབས་ཤིག་ལ་གོ་ཡང་། ཆོས་ཤིག་གི་རང་བཞིན་ནམ་ངོ་བོ་ནི་ཆོས་དེའི་ཆ་གསུམ་ནས་ལ་བཞེན་ནས་བྱུང་བ་ལས་ཅི་ཡང་མིན་པ་བཞེན་པར་འཛིན་པ་ལྟ་བུ་ནི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལངས་སྤྱོད་གསུམ་ལ་གོ་བ་རེད།

**ཆད་ལྟ་རིང་ལུགས།** ༼nihilism༽

མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་བའི་ལངས་སྤྱོད་གསུམ་ཤིག་སྟེ། ལྟ་ཚུལ་འདིའི་དབང་དུ་བྱས་ན། དོན་དམ་དུ་བྱུང་བའི་ཀྱན་སྦྱོར་ཅིག་མེད་པས། བྱ་སྦྱོར་གང་ཡིན་ཡང་རིགས་པའི་ལམ་ནས་དགེ་སྤྱོད་ཤིག་གི་དབྱེ་བ་འབྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ང་ཚོའི་འཚོ་གནས་ལ་དོན་དམ་དུ་བྱུང་བའི་དགེ་མཚན་ཆེ་བའི་དགོས་དམིགས་ཤིག་མེད་པར་ངོས་འཛིན་ཡང་བྱེད།

**༼ཆཅན་རིག་དང་འཕྲད་པ༽༽**

**ས་གཤིས་རིག་པ།** ༼geology༽

སའི་གོ་ལའམ་གོ་ལ་གཞན་གྱི་བཟོ་བཀོད་དང་། བྱུང་བྱེད་ཀྱི་ས་དང་དོ། གཏེར་དངོས། དེ་བཞིན་དེ་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བྱུང་རིམ་སོགས་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་པའི་ཆཅན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ཞིག་ཤིག་ཡིན།

**ས་བཤད་རིག་པ།** ༼geography༽

སའི་གོ་ལའི་ཕྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་པའི་ཆཅན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ཞིག་སྟེ། ཞིབ་འདུག་འདིའི་ནང་དུ་སྤྱོད་པའི་ཁྱབ་གདལ་དང་། གནམ་གཤིས། རྒྱ་དང་རི་རྒྱུང་སོགས་ཀྱང་འདུས།

**ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ།** ༼Albert Einstein 1879-1955༽

འཇར་མན་དུ་སྐྱེས་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཞིག་སྟེ། རྒྱུ་ལ་ནས་སློབ་གྲྭ་མང་པོ་འབྲིམས་མེད་ཀྱང་ཅིས་རིག་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས་པ་དང་། ཁོང་གིས་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྟོག་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱུ་གཞན་སོགས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཤིང་། རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་མཐོ་སློབ་གང་མང་ཞིག་དུ་དགེ་ཅན་ཆེན་མོའི་འགན་ཡང་བཞུས་ཏེ་། མདོར་ན། ཁོང་ནི་ ༡༩༣༡ ལོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནོ་སྤེལ་གཟེངས་ཏྲགས་ཐོབ་པའི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཆཅན་རིག་པ་སྟན་གྲགས་ཆེ་ཤོས་དེ་རེད།

**ནེུཏྲོང་།** ༼Sir Isaac Newton 1643-1727༽

དབྱིན་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་པའི་ཆཅན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་འཐེན་འཁུགས་དང་འགྲེལ་སྦྱོར་སོགས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་ནས་གནའ་བོའི་འགྲེལ་འཁུགས་རིག་པ་གཏན་འབེབས་བྱས། དེར་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་རྟོག་གྲུབ་རིག་པས་ཁོང་གི་འགྲེལ་བཤད་དེ་ཆོ་སལ་ཆེ་བ་སུན་འབྱེན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོ་འདིའི་ནང་གི་ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་མྱོང་བ་དང་། རྒྱུ་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལ་ད་དུང་འགྲེལ་བཤད་དེ་ཆོ་དུ་ཅང་འཚམ་པོ་ཡིན།

**ར་རྟེན་རྟ་པ།** ༼Dr Rajendra Prasad 1884-1963༽

ཕྱ་ལས་ཕྱི་ཕྱོགས་ལྟུང་མེད་ཀྱི་ སྐབས་དྲུག་ནས་ཕྱི་ཁེ་ལ་འཁོགས་པའི་ལྷ་སྤྱོད་འོག་ནས་འཆར་སྡོང་ས་ཡུང་ཡང་། ཁོང་གི་ལྷག་པས་མ་

དང་མོ་དཀར་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་། ཚེས་ལུགས། དེ་བཞིན་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དབང་བ་མ་ཡིན་པར། མི་ཚོ་ཁྱིལ་པོར་འཛམ་གླིང་གི་  
ཡུལ་གྱི་མང་པོ་ཞིག་ལ་སོང་ནས་མང་ཚོགས་ལ་མཆན་ཉིད་རིག་པ་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་བྱའི་ཐོག་གཏམ་བཤད་  
གནང་ཞིང་། དགྲའ་ལོ་དགྲ་བརྩའི་ཐོག་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཁང་དུ་ཞི་བདེ་དང་གོ་རྟོགས་ཐང་ལ་གཏམ་བཤད་བྱས། ཆེས་ཐོག་  
མ་དང་མཐའ་མའི་རང་དབང་ཟེར་བ་ལྟ་བུའི་བརྩམས་ཆས་ཀྱང་མང་པོ་འདུག

**གི་ཡིན།** །gluon།

རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་བརྒྱུ་རྩེ་ཆ་བའི་ཆ་ཕྱོམ་སྟེ་ཉེ་རྒྱལ་ནམས་ལྟན་དུ་བསྐྱམས་པའི་རྣམ་ཤུགས་ཤིག་རེད། ཐ་སྙད་འདི་ནི་དབྱིན་ཡིག་གི་ཆོག་སྟེ་སྒྲིབ་  
བའམ་སྒྲིབ་རྩེ་ཆ་ཀྱི་ཡིག་གྲུབ།

**ཉེ་རྒྱལ།** །quark།

རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་བརྒྱུ་རྩེ་ཆ་བའི་ཆ་རྒྱལ་ཡིན་ལ། ཉེ་རྒྱལ་ལ་རིགས་མ་འདྲ་བ་དྲུག་ཡོད་པར་བཤད།

**སུ་ཞབས་པོ་པར།** །Sir Karl Raimund Popper 1902-1994 །

ཨོ་སུ་ཏར་པོ་པར་འི་རྒྱལ་ས་སེ་ཡེན་ནའི་ནང་དུ་སྐྱེས་ཤིང་། དེ་གི་མཐོ་སློབ་ནས་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོའི་གོ་གནས་ཐོབ། ཕྱིས་  
སུ་ཞེ་འོ་ཏར་པོ་པར་འི་དང་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་མཐོ་སློབ་ཁག་ཅིག་དུ་འདེམས་ཐོབ་ཐུག་ཀྱང་། ཁོང་དུས་རབས་ཉེ་ལུ་པའི་ཆ་རིག་གི་མཆན་ཉིད་རིག་  
པ་སློབ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་དུ་བརྩི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི། ཁོང་གིས་བརྩམས་པའི་ཆ་རིག་གི་གསང་བརྟོག་གི་གཏན་ཆོག་སེམས་ཁེས་པའི་དཔེ་དེབ་  
ཀྱི་ནང་དུ། ཆ་རིག་གི་རང་བཞིན་ནི་ཆ་བའི་ཆ་ནས་ཤོགས་བསྐྱེས་རིགས་འགྲེལ་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ་སྒྲིན་བརྗོད་བྱས་ནས། ཆ་རིག་གི་འཛོལ་  
ཞིབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ཆོད་དཔག་གཞིར་བཞག་གི་རྗེས་དཔག་ཡིན་པར་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད་པ་དེ་རེད།

**ཕར་པེ་ལ།** །Francisco Varela 1946-2001 །

ཁོང་ནི་ཆེ་ལེ་རུ་སྐྱེས་ཤིང་། ཏ་ཕད་ཏི་མཐོ་སློབ་ནས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོའི་གོ་གནས་ཐོབ་ཐུག་ཀྱང་། 1970 ནང་ཁོང་པོད་བརྒྱུད་  
ནང་བཞུགས་ཀྱི་རྗེས་འདྲུག་པར་གྱུར་ནས་ནང་ཆོས་ལ་སློབ་གཉེར་བྱས། ཁོང་གིས་ཆེ་ལེ་དང་ཟུ་རན་སེའི་ནང་དུ་རིམ་པས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་།  
སྐྱོའི་འཛིན་པའི་ཆ་རིག་ ཆད་མ་རིག་པ། དབང་རྩའི་ཆ་རིག་སོགས་ཁྲིད་སྟོང་བར་མ་ཟད། ཞིབ་འདྲུག་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་གཙོ་འཛིན་ཡང་བྱས་  
འདུག མཆོན་པའི་ཆད་ནད་ཀྱི་དབང་གིས་ 2001 ལོར་ཆེ་འཕྲོས།

།སྤྲིང་ཉིད་དང་། ལྟོས་གྲུབ། ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ།།

**ཤ་རི་སྒྲིན་གར་གྱི་བྱི་ལ།** །Schrodinger's cat།

འདི་ནི་བསམ་སྐྱོའི་ཆོད་ལྟ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཁོད་པམ་ཏམ་གྱི་འོ་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ཞན་ཆ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། མཐར་  
གཏུགས་ན་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་གནད་དོན་འདི་རེད། ཁོད་པམ་ཏམ་གྱི་འོ་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་གཞིར་བཟུང་ན། དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ནི་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་གང་ཆད་འཇལ་བྱས་པ་དེ་ཡིན་པར་བསམ་པ་དང་། ཆད་འཇལ་མ་བྱས་པར་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ནི་ཁོན་  
ཏྲོམ་གྱི་གནས་སྟངས་མའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པར་འདོད། དེའི་ཕྱིར་ཤ་རི་སྒྲིན་གར་གྱིས་བྱི་ལའི་ཆོད་ལྟ་འདི་གསར་གཏོད་བྱས་ནས་ཞན་ཆ་དེ་གསལ་  
སྟོན་བྱས། ཆོད་ལྟ་འདིའི་ནང་ཁོན་ཏྲོམ་གྱི་གནས་སྟངས་མ་ནི་སྐྱམ་ཁ་མ་ཕྱེས་པའི་སྒྲིན་ལ་ནང་གི་བྱི་ལ་དེ་གསོན་པ་དང་གི་བ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་འདི་  
རེད།

**ར་ཇ།** །Raja Raman 1925-2004།

རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་ཕྱན་མཆོན་ཆ་ཐོག་མའི་ཆོད་ལྟའི་ལས་དོན་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་སྤྲོང་བའི་དངོས་ཁམས་ཆ་རིག་པ་ཞིག



**ཁོ་ཡར་ནེ་ཁ་སི།** ་Nicolaus Copernicus 1473-1543༽

ཕོ་ལན་དུ་སྤྱི་ལོ་འདི་གནས་དཔུང་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཞིག་སྟེ། ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་ཁོང་ནི་གལ་ཆེན་གྱི་མི་སྣ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ཁོང་གིས་སའི་གོ་ལ་ནི་འཛིག་ཏེ་ན་གྱི་ཉེ་བ་རུ་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་གནས་པའི་གནའ་བོའི་འདོད་ཚུལ་དེ་བཀག་ནས་ཉི་མ་ནི་འཛིག་ཏེ་ན་གྱི་དཀྱིལ་མར་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་གནས་པའི་ལྷ་ཚུལ་གསར་སྟོན་མཛད་ཅིང་། ལ་ལས་ཁོང་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་གནས་དཔུང་རིག་པའི་སློབ་གཏོད་མཁན་དུ་འང་ངོ་ས་འཛིན་གྱི་འོན་ཀྱང་། ཉི་མ་ནི་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་གནས་པའི་ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཡང་བདེན་དོན་ཆགས་མེད།

**མར་ཁེ་སི་ཟེ་ལི།** ་James Maxwell 1831-1879༽

དུས་རབས་བར་དུ་དཀྱིལ་འདྲིན་ཇི་འཛིན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་སློབ་ཤུགས་ཁབ་ལེན་གྱི་ནམ་གཞག་གསར་གཏོད་བྱས་ཤིང་། སློབ་དང་ཁབ་ལེན་སློབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱ་ཆ་ནམས་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ནམ་གཞག་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཕྱོགས་བསྡུས་མཛད། ནམ་གཞག་དང་འབྲེལ་བའདད་དེ་ཆོས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་དར་བའི་ལྷོས་གྲུབ་དང་ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ལའང་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་བྲེབས་ཡོད་པར་བཤད།

**ལེ་ཕི་ཏྲོམ།** ་Lepton༽

དུལ་ཕྱན་གྱི་ཆ་ཕྱོང་འོད་གྲུབ་ཇུས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་སྟེ། ཉི་དུལ་དང་མི་མཆུངས་པར་ལེ་ཕི་ཏྲོམ་ལ་སློབ་ཤུགས་དང་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་བོ་བོ་དུ་སྟོན་སྟེ་མེད་པར་བཤད།

**ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ།** ་quantum physics༽

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་དར་བའི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། རང་རྒྱ་བ་ཡིན་ཞིང་ཆ་ཆུང་དུ་བགོ་མི་ཐུབ་པའི་རྣམས་ཤུགས་ཀྱི་ཆོགས་པ་སྟེ་ཁོན་ཏྲོམ་དེ་རང་བཞིན་གྱི་ཆོན་འདྲེའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་རེད། གཤམ་གསལ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལྟ་བུ་འདིས་ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་མཆོན་ཐུབ། ༡༽ རྣམས་ཤུགས་ནི་བར་མ་ཆད་པའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་མེད་པར་སྤྲིང་རང་རྒྱ་བའི་ངོ་བོ་བཟུང་ཡོད། ༢༽ དུལ་ཕྱན་གྱི་ཆ་ཕྱོང་འོད་གྲུབ་ཇུས་ནམས་ལ་དུལ་དང་ཆུབས་རྒྱུན་གྱི་ནམ་པ་གཉིས་ཀྱི་ལྷན། ༣༽ ཅ་བའི་གྲུབ་ཇུས་དེ་ཆོད་འགྲུལ་སྟོད་ནི་རང་བཞིན་གྱི་ཐོལ་བྱུང་ཡིན། ༤༽ གྲུབ་ཇུས་ཤིག་གི་གནས་ཡུལ་དང་དེའི་འགྲུལ་སྟོད་དུས་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཉོགས་མི་ཐུབ། ༥༽ ཆ་དུལ་ཕྱོང་འོད་འཛིག་ཏེ་ན་དེ་ནི་ང་ཚོ་འཆོ་སའི་འཛིག་ཏེ་ན་རགས་པ་འདི་དང་གཏན་ནས་མི་མཆུངས།

**ཡམ་ཏྲོན།** ་Anton Zeilinger 1945- ༽

ཨོ་སུ་ཏར་མེའི་ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཞིག་སྟེ། དེང་སྐབས་སྡེ་ཡོན་ནའི་མཐོ་སློབ་དུ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དགེ་ཆན་ཆེན་མོ་ཡིན་པར་མ་ཟད། སྡེ་ཡོན་ནའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཨོ་སུ་ཏར་མེའི་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་ཡན་ལག་གི་གཙོ་འཛིན་ཡང་རེད།

**ཡཱ་ཐོར།** ་Arthur Zajonc ༽

ཡམ་མི་རི་ཀའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་ལྷན་དུ་བགྲོ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་དེབ་ཀྱང་བརྒྱུ་མཁས་འདུག

**ཡ་ཱ་དུལ།** ་alpha༽

དུལ་ཕྱན་གྱི་ཆོ་གྲུབ་ཇུས་ཤིག

**ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་ནམ་གཞག** ་special theory of relativity༽

ཚན་རིག་གི་ལྷ་བ་འདིས་གཟུགས་ཕྱང་དང་། དུས། བར་སྐྱང་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་། གཟུགས་ཕྱང་དང་རྣམས་ཤུགས་གཉིས་དོ་མཉམ་པ་དང་། གཟུགས་ཕྱང་དང་། རིང་ཆད། དུས་བཅས་ནི་མཁྱོགས་ཆད་དང་བསྟན་ནས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་སྟོན་པ་སྟེ། ནམ་གཞག་འདིའི་ཉིན་གཞི་ལ་བདེན་འཛིན་གཉིས་ཡོད་དེ། དང་པོ། བར་སྐྱང་སྟོང་པའི་ནང་འོད་ཀྱི་མཁྱོགས་ཆད་བཏན་པ་དང་། གཉིས་པ། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་



ཉིད་ཐམས་ཅད་འཛིན་ཀྱི་ཏུ་གཅིག་མཚུངས་སུ་འདུག་པ་དེ་རེད།

### འོད་ལ། $\int \text{light-year}$

གནམ་དབྱང་རིག་པའི་ནང་དུ་རྒྱ་ཐག་ཆད་འཇུག་གི་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་སྟེ། ཉེ་མའི་འོད་ཟེར་ལྟ་བུ་སེལ་ལོ་གཅིག་ལ་རྒྱ་ཐག་ཅི་ཅམ་ཆད་པ་དེ་ནི་འོད་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ཆད་ཡིན་ཞིང་། འོད་ལོ་གཅིག་ལ་ཕལ་ཆེ་ར་སྟེ་ལེ་ $900000000000$ ཡོད།

### བར་སྐར་དུས། $\int \text{space-time}$

འདི་ནི་དུས་དང་བར་སྐར་གཉིས་གཅིག་ཏུ་ལྟ་བུའི་ཆོན་རིག་གི་སྒྲིག་འགྲེས་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། བར་སྐར་ལ་ཆ་དོས་གསུམ་ལྡན་པ་དང་། དེའི་སྡེ་དང་དུས་བསྐྱེད་ནས་ཆ་དོས་པའི་ལྡན་གྱི་བར་སྐར་དུས་གྲུབ། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་བར་སྐར་དང་དུས་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མང་པོ་ཞིག་སྟབས་བདེ་རུ་བཏང་ཞིང་། རྒྱ་ཐག་དུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ཆ་དམོ་དང་ཆེ་བ་དགུ་ཆོག་གི་གནས་རིམ་དུ་འང་བར་སྐར་དུས་ཀྱི་སྒྲིག་འགྲེས་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིན་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་ལ་སྟོན་དང་མ་འདྲ་བའི་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལམ་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་དེ་རེད།

### ཡེ་ཐེ་ཡར་གྱི་འགལ་བ། $\int \text{EPR paradox}$

བསམ་སྒྲེའི་ཆོད་ལྟ་འདི་ནི། ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་གྲགས་རིག་པ་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་རྣལ་མ་ཞིག་མིན་པར་སྟོན་སྒྲུབ་གཏོང་བུས། དེ་ཡང་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་གྲགས་རིག་པ་འཕམ་ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་དེས་མེད་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་ཉིད་འདི་གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་དུ་འདུག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་མིན་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་བསམ་སྒྲེའི་ཆོད་ལྟ་འདི་བསྐྱེད་པ་ཞིག་རེད།

$\int$ འབར་གས་ཆེན་མོ་དང་། ནང་པའི་ཐོག་མ་མེད་པའི་འཛིན་ཀྱི་ན།

### ཐེའི་ཏྲེ། $\int \text{Piet Hut}$

ཁོང་ནི་ཨ་མི་རི་ཀའི་ཐེ་རི་ན་སི་ཏྲོན་ནང་གི་ཆེས་མགོ་འཛིན་སྒྲིབ་གཉེར་ཁང་དུ་གནམ་དབྱང་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དགེ་ཆ་ཆེན་མོ་ཞིག་རེད། ཉེ་དོར་གི་རྒྱལ་ས་རུ་ཡོད་པའི་ཏྲོད་ཁེའོ་མཐོ་སྒྲིབ་དུ་ཆེས་མགོ་གས་ཤོས་ཀྱི་སྒྲིག་ཁྲད་བཟོ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལས་གཞིའི་ནང་དུ་འང་ཞུགས་འདུག།

### ཐུན་མོང་གི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག། $\int \text{the theory of general relativity}$

འཐེན་གྲུགས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་། ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དག་གི་བར་དུ་ཡོད་པའི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པའི་འགལ་བ་ལྡན་པའི་བཤད་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ། ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ་གྱིས་རྣམ་གཞག་འདི་གཏན་འབེབས་བྱས། བཤད་ཚུལ་ལ། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་མི་འདྲ་བར། ཐུན་མོང་གི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་ནང་གི་མི་བཅུ་ཡིས་མ་གཏོགས་ཏོགས་མེད་པར་གྲགས། རྣམ་གཞག་འདིས་བསྟན་པའི་གནད་དོན་གང་མང་ཞིག་ཆོན་རིག་གི་ཆོད་ལྟའི་ལམ་ནས་ར་སྟོན་བྱས་ཟིན། དཔེར་ན། འོད་ནི་བར་སྐར་གི་གཟུགས་ཕྱང་ཆེན་པོ་སྟེ་རྒྱ་སྐར་དང་སྐར་མ་ལྟ་བུ་བརྒྱད་ནས་བཅོད་སྐབས་འཁྱོགས་ནས་འགྲོ་བཞིན་པ་ལྟ་བུ་དེ་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།

### ཨ་ལར་ཁི་ཇམ་ཏར། $\int \text{Alexander Friedmann 1888-1925}$

ཨུ་རུ་སུ་ནས་ཡིན་པའི་འཛིན་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་དང་ཅིས་རིག་སྒྲིབ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་ནི་དམག་ཆེན་དང་པོའི་ནང་དུ་ཞུགས་སྤྱོད་བ་དང་། དེ་བཞིན་ $1917$  ལོའི་ཨུ་རུ་སུའི་གསར་བཟེ་ཆེན་མོའི་བྱོ་བ་ཡང་སྤྱོད་ཡོད་མཁན་ཞིག་རེད། ཁོང་གི་ཞིབ་འདུག་གི་འབྲས་ཀྱི་དེ་ཆོས་འབར་གས་ཆེན་མོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཆོན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་ཆད་ལྡན་ཞིག་ཆགས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད།

### ཡེ་ཏྲེ་ཕིན། $\int \text{Edwin Hubble 1889-1953}$

ཨ་མི་རི་ཀའི་གནམ་དབྱང་རིག་པ་སྒྲིབ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་དགུ་ཆོགས་སྒྲིམ་ལས་གཞན་པའི་དགུ་ཆོགས་གསར་རྟེན་བྱས་ནས་ཆོན་རིག་གི་འཛིན་ཀྱི་ཤོ་ཏོགས་དེ་རྒྱ་བསྐྱེད། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་འཛིན་ཀྱི་ཤོ་ཏོགས་དེ་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་པའང་ཁོང་གི་ཞིབ་འདུག་གི་འབྲས་བྱས་བསྟན་པ་ཞིག་རེད།

ཇི་རད་ཀྱི། {Fred Hoyle 1915-2001}

དཀྱིལ་རིའི་གནས་དཔྱད་རིག་པ་རྒྱ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཚན་རིག་གི་རྟོག་པ་མཛོའི་པར་མ་སྒྲུང་འབྲི་མཁན་ཡང་རེད།

དེ་ལི་ཡམ། {helium}

གཡེ་འགྲུལ་དང་མདོག་དང་ཁྱི་མ་མེད་ཅིང་འབར་དཀའ་བའི་རྒྱང་གཟུགས་ཤིག

༼འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ༽ ལས་ཀྱི་རྣམ་གཞག སེམས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན༽

ଦୃଷ୍ଟବା {Charles Darwin 1809-1882}

དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་རྒྱབས་ལུ་ཕྱོན་པའི་དབྱིན་ཇིའི་ཆོན་རིག་པ་ལྟགས་ཆེན་ཞིག་ཟེ། ཁོང་གིས་རང་ལྟར་གི་འདམས་སྒྲུབ་དང་སྟོབས་ཀྱིས་འཛོལ་ཆུ་བྱའི་དོན་སྡི་གཏན་འབེབས་བྱས་ནས། རྟེན་རབས་ཀྱི་འཕེལ་ལྗེས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་རྒྱང་གཞི་བཙུགས། ཁོང་གི་བརྒྱམས་ཆོས་ཀྱིས་རྟེན་རབས་ཀྱི་ཆོ་སྟོན་དང་གོ་ལའི་ཆོན་རིག་པ་ལྟགས་ཀྱི་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཤིང་། རྟེན་རབས་ཀྱི་བསམ་བློ་སྡི་ཡང་ཁོང་གི་ཆུ་བའི་གན་ལྟགས་ལས་ཐར་མེད།

རོ་པོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་ཇུས། {molecule}

ཚོས་གང་ཞིག་གི་ཡུལ་ཆ་ཡིན་ན་དེའི་ངོ་པོ་འདྲིན་པ་དང་། ཡུལ་རྫས་འདི་ནི་ཉུང་མཐའ་ཡང་རྩ་ལ་ཐུན་གཉིས་ལས་ཡུལ་དགོས། རྒྱུ་འདྲི་པོ་འདྲིན་པའི་ཡུལ་རྫས་ལྟ་བུར་མཆོག་ན། དེའི་སྟེང་དུ་རྒྱུ་འདྲི་རང་བཞིན་ནམ་ངོ་པོ་རྫན། འོན་ཀྱང་། ངོ་པོ་འདྲིན་པའི་ཡུལ་རྫས་དེའི་ཡུལ་ཆ་སྟེ་རྩ་ལ་ཐུན་ནམས་སོ་སོར་གཏོར་བ་ཡིན་ན། རྒྱུ་འདྲི་པོ་དེ་སྟོངས་ནས་རྩ་ལ་ཐུན་སོ་སོའི་རང་བཞིན་ཐོན་ངེས། འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོ་པོ་འདྲིན་པའི་ཡུལ་རྫས་ཟེར།

དགྲེ་འར་ནི་ཡང་། {DNA}

དཔྱེ་འཇམ་ཞི་ཡུན་གྱི་ཤུང་ལམ་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱ་དཔོན་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེའི་རིགས་རྒྱ་ནག་གི་གནས་ཚུལ་ཡུན་རིང་ལ་རྒྱ་ནག་འཛིན་ཤུང་རྒྱ་དེ་རེད། འ་  
ཆོའི་ལུས་སྤྲང་གི་སྤྲང་མེ་རེའི་ནང་དུ་འང་དཔྱེ་འཇམ་ཞི་ཡུན་ཡོད་པ་དང་། དཔྱེ་འཇམ་ཞི་ཡུན་སྤྲང་གི་རྒྱ་མཚོ་ལ་དང་ཤུང་ལམ་སྤྲང་གི་ལུས་སྤྲང་ས་  
འཛིན་ཤུང་། དཔྱེ་འཇམ་ཞི་ཡུན་པ་མ་ནས་མར་བྱལ་ཅིང་། རང་ཉིད་ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་སྤྲང་གཅིག་ལས་མི་དར་མ་ཞིག་དུ་འཆར་ཡོངས་ཤུང་པའི་  
བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གསང་རྟགས་ཀྱང་ནང་དུ་འདུས་ཡོད། མདོར་ན། དཔྱེ་འཇམ་ཞི་ཡུན་ཆོ་སྤྲུག་གི་དོ་བོ་འཛིན་པའི་ལུས་སྤྲང་ལྷན་པ་དེ་རེད།

ཇི་ཏེ་ཇི་ན། ༼Stephen Chu 1948-༽

༡༩༩༦ ལོར་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚེ་སྤེལ་གཟེངས་རྟགས་བོད་ཅིང་། མཛད་རྒྱ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་ཨ་མེ་མི་ཀའི་སྐུ་རིགས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་  
བཞིག

ಹಿಮ್‌ಪಮ್‌ದೇ | {chimpanzee}

ཐེ་ཏུ་འཛིན་པ་ལྟར་ཡིན།

འཇ་ནི་ཨང། {RNA}

[illegible]

## སྤྲི་དཀར། །protein།

ཕ་མུང་གི་བྱེད་ལས་དང་བཟོ་བཞུགས་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་སྤྲི་དངོས་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་རང་བྱུང་གི་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ལས་ཤིག།

## འཇམ་མི་སི། །James Watson 1928-།

དགེ་འར་ནི་ཨ་ད་ཀྱི་བཟོ་བཞུགས་པའི་ཆེན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་མཇུག་རྗེས་ཆེ་བའི་ཨ་མི་རི་ཀའི་སྤྲི་དངོས་རྒྱས་འགྱུར་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཞིག།

## ཁ་རམ་སི་སི། །Francis Crick 1916-2004 །

དབྱིན་ཇིའི་སྤྲི་དངོས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཞིག་སྟེ། འཇམ་མི་སི་དང་འབྲ་བར་དགེ་འར་ནི་ཨ་ད་ཀྱི་བཟོ་བཞུགས་པའི་ལས་གཞིའི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་མི་སྤྲོ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། 1962 ལོའི་ལུས་ཁམས་རིག་པའི་ནོ་སྤེལ་གཞུང་སྤྲི་དངོས་ལ་ཁོ་དང་ཁོ་མི་སི་དང་ཁོ་ཞིན་བཅས་ལ་ཐོབ།

## རིགས་རྒྱན་གྱི་སྤྲི་ཁག། །genome།

སྤྲི་ལྷན་ཞིག་གི་དགེ་འར་ནི་ཨ་ད་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཆང་བཞིག་སྟེ། རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐག་སྤྲད་དང་དེ་དག་གི་སྤྲི་དང་ཡོད་པའི་རིགས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྲི་མིང་རེད།

## ཨ་རི་ཞི། །Eric Lander 1957-།

མིའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྤྲི་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་གསོ་བ་རིག་པའི་བཅོས་ཐབས་གསར་བ་བསྐྱུག་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་བཞིན་པའི་སྤྲི་དངོས་རིག་པའི་དགེ་ཆེན་ཆེན་མོ་ཞིག།

## རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐག་སྤྲད། །chromosomes།

རིགས་རྒྱས་ཀྱི་གནས་གཞི་སྟེ། འདི་ལ་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་རིགས་རྒྱན་ལས་གྲུབ་པའི་ཆ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གསུམ་ཡོད་པར་བཤད། རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐག་སྤྲད་ཆ་ཆང་བ་དང་དེ་དག་གི་སྤྲི་དང་ཡོད་པའི་རིགས་རྒྱས་ལ་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྤྲི་ཁག་ཟེར།

## འོད་སྤྲི་ལ། །Ursula Goodenough།

སྤྲི་དངོས་རིག་པའི་དགེ་ཆེན་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཨ་རིའི་མཐོ་སྤྲོ་བ་གྲགས་ཆེན་ཁག་ཅིག་ཏུ་དཔེ་བྲིད་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཆེན་རིག་གི་དེ་བ་འགའ་ཤས་ཤིག་ཀྱང་བརྩམས་འདུག།

## །གིས་པའི་གནད་དོན།།

## གཤིས་སྤྲོད་སེམས་ཁམས་རིག་པ། །behaviourism།

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཉ་གུབ་ཅིག་སྟེ། བསམ་སྒྲོ་དང་ཆོར་བ་ཉ་གུབ་སྤྲོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་སྤྲོད་པ་ལས་ལོགས་སུ་མེད་པར་འདོད།

## ཊ་ཏི། །Paul Davies 1946-།

དབྱིན་ཡུ་དུ་སྤྲི་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་ཚོམ་པ་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་མཐོ་སྤྲོ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་དགེ་ཆེན་དང་འཛིན་སྤྲོད་གི་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུས་རེད།

## རི་ཆར་ཊི། །Richard Davidson།

ཨ་མི་རི་ཀའི་མཐོ་སྤྲོ་བ་ཅིག་ཏུ་མིའི་ཆོར་བའི་རིགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་སྤྲོ་བ་སྤྲོད་ཀྱང་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་ཆེན་རིག་པ་ཞིག།

## ༼ཞེས་པར་སྟོགས་པའི་ཆན་རིག༽

### ཟད་པའི་སྒྲིག་འགལ་པར་ཆས༼ ོelectroencephalograph༽

འབྲུལ་ཆས་ཤིག་སྟེ། སྤུས་པ་ཆོས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཟད་པའི་ནང་གི་སྒྲིག་འགལ་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད། ཟད་པའི་ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།

### ཕ་ལ༼ ོPaul Ekman 1934-༽

ཨ་མི་རི་ཀའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲུལ་ཞིག་སྟེ། གང་ཟག་ཅིག་གི་སྤྱིང་ཆོར་དང་གཏོང་གི་ནམ་འགྱུར་བར་ལ་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འདུག ཁོང་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲུལ་གྲགས་ཆེན་བརྒྱལ་ཤིང་གི་གཅིག་ཡིན་པར་བཤད། ཨ་མི་རི་ཀའི་ཆུ་རིགས་ཤིག་གིས་བརྩམས་པའི་བཟོད་སྒྲིམ་གྱི་ཤེས་རབ་ཟེར་བའི་དེབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཕྱི་ལོས། ཡགོང་ས་མཆོག་གི་ཞལ་རས་ནི་བྱིས་པ་ཞིག་གི་གཏོང་དང་འདྲ་བར་བཤད་འདུག དེ་ཡང་ཆུ་མཆན་ནི་གཡོ་ཟེལ་གྱིས་བར་དུ་མི་གཙོད་པར་སེམས་ཆོར་ཅི་བཞིན་ཞལ་རས་ལ་མངོན་ཐུབ་པ་འདི་རེད།

### སེ་རོད་ཁྲོ་མ་ནེ༼ ོserotonin༽

བདུ་གཏོང་དབང་ཅིའི་རྩ་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། སྤྱིང་ཆོར་གྱི་གནས་སྤངས་དང་ལུས་པོའི་ཆ་རྒྱུད་སྟོགས་ཀྱི་འགྱུར་ཕྱོག་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ལས་ཀྱི་ནང་བྱེད་ལས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པར་བཤད།

### ཨ་ཏེ་མོན་ཏྲི༼ ོEdmund Husserl 1859-1938༽

དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་ནང་ལ་འཇར་མན་དུ་སྤྱིས་ཤིང་མངོན་ཚུལ་རིག་པ་གསར་གཏོད་བྱེད་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲུལ་ཞིག

### མངོན་ཚུལ་རིག་པ༼ ོphenomenology༽

སྤྱིང་བའི་རང་བཞིན་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པར་བརྟེན་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་འཛོལ་ཞིབ་ཅིག་སྟེ། རྣམ་གཞག་དང་ཆ་བཞོ་རིང་ལུགས། དེ་བཞིན་བདེན་འཛིན་སྟོགས་ལ་གཞི་གི་འཛིན་པར་སྤྱིང་བཞོར་ཤེས་ལ་ཇི་ལྟར་སྤང་བ་དེ་ལྟར་རྟོགས་པར་བརྟེན་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་རེད།

## ཞེས་པའི་རྣམ་གྲངས༼༽

### སྒྲོའི་འཛིན་པའི་ཆན་རིག༼ ོcognitive science༽

སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། རྒྱུ་ཁྱད་ཆན་རིག་སྒྲོའི་མཆན་ཉིད་རིག་པ། བདུ་སྒྲོད་རིག་པ། དབང་ཅིའི་ཆན་རིག་སྒྲོ་དངོས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་དང་བཅོས་མའི་རིག་པ་སྟོགས་ཆན་རིག་གི་སྡེ་ཆན་འདིའི་ནང་དུ་འདུས། ཡིན་ཡང་། སྒྲོའི་འཛིན་པའི་ཆན་རིག་པ་ཆོས་གཙོ་བོར་ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ་དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

### བསམ་སྒྲོའི་གསོ་བཅོས༼ ོcognitive therapy༽

སེམས་གཙོང་བཅོས་ཐབས་ཤིག་སྟེ། ནད་པ་ཆོའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྤངས་ལ་འགྱུར་བ་བཏང་ནས་སེམས་གཙོང་གསོ་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད།

### དམ་ཉིག༼ ོDaniel Goleman 1946-༽

བྱལ་སྤྱིའི་སྤེང་ན་གྲགས་པའི་ཨ་མི་རི་ཀའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲུལ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་དཔེ་དེབ་གསར་ཅོམ་དང་ཆན་རིག་གི་གསར་འགོད་པའི་ལས་ཀའང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གནོད་འཆེ་ཆེ་བའི་སྤྱིང་ཆོར་ཟེར་བའི་ཁོང་གི་དཔེ་དེབ་དེའི་བརྗོད་བྱ་ནི་ཡགོང་ས་མཆོག་དང་དབང་ཅིའི་ཆན་པ་ཆོའི་

བར་དུ་བྱུང་བའི་བཀོ་སྐོང་ཁག་ཅིག་རེད་འདུག།

**མི་རྒྱུད་རིག་པ།** ༼anthropology༽

མིའི་རིགས་ཀྱི་དར་ཁྱེས་དང་རིག་གཞུང་གི་བྱུང་རིམ་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ཞིག་སྟེ། སྤྱི་ཚོགས་རིག་པ་དང་མི་འདྲ་བར་མི་རྒྱུད་རིག་པས་ལོ་རྒྱུས་གཙོ་བོར་འཛིན།

## ༼རིགས་རྒྱུན་ཚན་རིག༽

**རིགས་རྒྱ།** ༼cloning༽

རིགས་རྒྱ་ནི་ཕལ་ཆེར་སྤྱི་ཚན་གྱི་རིགས་གང་ཞིག་ལ་འང་རང་བྱུང་མ་ཡིན་པའི་ལམ་ནས་མཆོ་མ་གསར་བཅོ་བྱེད་བྱུང་པའི་འཕྲུལ་ལས་ཤིག་རེད།  
དཔེར་ན། ཉ་ཞིག་གི་ལུས་ཕུང་གི་རྒྱུ་འགའ་བཞོལ་སྟོན་བྱས་ནས་རིགས་རྒྱ་འཕྲུལ་ལས་ཀྱིས་དེ་དང་མཚུངས་པའི་ཉ་གཞན་ཞིག་བཅོ་བྱུང་། དེའི་སྤྱིར་སྤྱི་ཚན་ལྷན་འདྲུས་བྱེད་པའི་འཕྲུལ་ལས་ཤིག་རེད།



## བད་ཆད་གན་སྒྱུར།

Newsweek	གཟའ་མེད་གསར་འགྱུར།
astronomy	གནས་དབྱུང་རིག་པ།
theory	ནམ་གཞག
reality	དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས།
ethics	ཀུན་སྲོད་རིག་པ།
subatomic physics	ཆ་དྲུལ་ཕྱ་མོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ།
cosmology	འཇིག་རྟེན་གྲུབ་རྒྱལ་རིག་པ།
biology	སྐྱེ་དངོས་རིག་པ།
neuroscience	དབང་རྩའི་ཆེན་རིག
psychology	སེམས་ཁམས་རིག་པ།
bubble chamber	ལྗུ་བའི་ཁང་།
particle accelerator	དྲུལ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་མགྲོགས་ཆད་སྒར་ཆས།
fMRI	ཤེད་ལས་ཀྱི་ཁབ་ལེན་ཚོག་སྒྲིའི་ཆོག་པར།
Cold War	གུང་དམག
technology	འཕུལ་ལས།
spirituality/spiritualism	སེམས་དོན་རིག་པ།
world view	འཇིག་རྟེན་ལྗེ་རྒྱལ།
evolution	འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ།
relativity	རྫོས་གྲུབ་རིག་པ།
quantum mechanics	ཁོན་ཁྲིམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ།
Industrial Revolution	བཟོ་ལས་གསར་བཞེ།
inquiry	འཆོལ་ཞིབ།
scientific materialism	ཆན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས།
chemistry	རྩིས་འགྱུར་རིག་པ།
physics	དངོས་ཁམས་རིག་པ།
nihilism	ཆད་ལྟ་རིང་ལུགས།
reductionism	ཆ་བཞོ་རིང་ལུགས།
philosophy	མཆན་ཉིད་རིག་པ།
empiricism	མངོན་སྲུང་རིག་པ།
metaphysics	གཟུགས་འདས་རིག་པ།
pocket watch	ཁྱུག་མའི་རྒྱ་ཆོད།

geology	ས་གཤིས་རིག་པ།
geography	ས་བབ་རིག་པ།
cuckoo clock	ཁྱ་བྱ་ཆུ་ཆོད།
theosophy	ལྷ་ཡི་ཤེས་རབ།
hypothesis	ཚན་རིག་གི་ཆོད་དཔག
twin paradox	མཆོ་མ་མཚུངས་མེད།
cell	ཕ་ཕུང་།
neutron	མ་ནིང་རྩུལ།
quark	ཉེ་རྩུལ།
induction	ཕྱོགས་བསྐྱུས་རིགས་འགྲེ།
deduction	རྗེས་དཔག
equation	མཚུངས་ཚུལ།
abstraction	སྒྲིམ་ཚན།
Popperian falsifiability thesis	པོ་པ་ར་གྱི་སྲིན་འབྲིན་ལྟ་བུ།
aesthetics	མཇེས་དཔྱོད་རིག་པ།
paradigm shift	ལྟ་བའི་བཟོ་བཞོད་ཀྱི་འགྱུར་ཚྭ་གྲོག
soul	བདག་ཉག་པ།
subject	གཞི་ཆེག
predicate	སྒྲིམ་ཆེག
the quantum notion of superposition	ཁོན་ཁྱོམ་གྱི་གནས་སྟངས་མེད་དོན་སྤྱི།
the uncertainty principle	ངེས་མེད་ཆོས་ཉིད།
the law of the excluded middle	དཀྱིལ་མ་བཀག་པའི་ཆོས་ཉིད།
electron	མློག་རྩུལ།
nucleus	རྩ་ལ་ཕན་གྱི་ཤེ་ཆོག་ལ།
proton	ཁྱུ་རྩུལ།
special theory of relativity	ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྫོས་གྲུབ་ཀྱི་ནམ་གཞག
common sense	ཁྱུན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས།
space-time	བར་སྒང་དུས།
light-year	འོད་ལོ།
wave	ཆབས་ཁྱུན།
double-slit experiment	མེར་ཁ་གཉིས་ཐུན་གྱི་ཆོད་ལྟ།
big bang	འབར་གསལ་ཆེན་མོ།
astrology	སྐར་ཕྱིས་རིག་པ།
theory of general relativity	ཐུན་མོང་པའི་རྫོས་གྲུབ་ཀྱི་ནམ་གཞག
galaxy	དགུ་ཆོགས།

background microwave radiation  
spectrum  
polarization  
spatial distribution  
quantum vacuum  
hydrogen  
singularity  
natural selection  
genetic mutation  
survival of the fittest  
organism  
adaptation  
molecules  
satellite linkup  
genome  
chromosome  
self-consciousness  
original sin  
social Darwinism  
eugenics  
functionalism  
neurophenomenology  
behaviourism  
subjective  
objective  
electrocardiograph  
neurobiology  
artificial intelligence  
implicate order  
astrophysics  
notion of non-locality  
the superposition of wave  
cognitive psychological theory  
biochemistry  
third-person

ཁྱད་ཚུངས་ཀྱི་ཆ་བས་རྒྱན་རྒྱུང་པའི་ཆ་བཟེར།  
འོད་རིམ།  
འཁྲུག་འགྲོམ།  
བར་སྒྲུང་གི་བྱུང་བཤལ།  
ཁོན་ཏྲོམ་གྱི་སྒོང་ཆ།  
ཡང་རྩལ།  
རྒྱུང་པའི་རང་བཞིན།  
རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱོག  
རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྱུར་ཐོག  
སྒོངས་ཀྱིས་འཆོ་བ།  
སྐྱེ་ཁུན།  
འདྲིས་འགྱུར།  
ངོ་པོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས།  
བཙུགས་མའི་འཁོར་སྐར་གྱི་འབྲེལ་མཐུད།  
རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག  
རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐག་སྒྲུད།  
རང་ཤེས།  
ཐོག་མའི་སྡེ་གཤམ།  
དུ་སྐྱེན་གྱི་སྐྱེ་ཆོགས་རིག་པ།  
མི་རྒྱུད་ལེགས་བརྒྱུར་རིག་པ།  
རུས་ཚེ་ལ་ཁེང་ལུགས།  
དབང་ཚུལ་སྒྲུབ་ཚུལ་རིག་པ།  
གཤིས་སྒྲིབ་སེམས་ཁམས་རིག་པ།  
ཡུལ་ཅན།  
ཡུལ།  
སྙིང་གི་སྒྲོག་འགྲལ་པར་ཆས།  
དབང་ཚུལ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ།  
བཙུགས་མའི་རིག་པ།  
འབྲེལ་པའི་གོ་རིམ།  
གནམ་དབྱུང་དངོས་ཁམས་རིག་པ།  
གནས་གཞི་སྒོང་པའི་དོན་སྦྱི།  
ཆ་བས་རྒྱན་གྱི་གནས་སྟངས་མ།  
སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲོལ་འཛིན་པའི་རྣམ་གཞག  
སྐྱེ་དངོས་རྒྱས་འགྱུར་རིག་པ།  
གང་ཟག་གསུམ་པ།

first-person	གང་ཟག་དང་པོ།
sensor	བར་ལེན་ཚོར་དབང་།
electroencephalography	ལྷན་པའི་ཆོག་འགྲུལ་པར་ཆས།
brain plasticity	ལྷན་པའི་མཉམ་ཆ།
phenomenology	མངོན་ཚུལ་རིག་པ།
epistemology	ཚད་མ་རིག་པ།
biopharmacology	སྤྱི་དངོས་སྤྲན་ཇས་རིག་པ།
cognitive science	སྤྱོད་འཛིན་པའི་ཆན་རིག་
cognitive therapy	བསམ་སྤྱོད་གསོ་བཅས།
anatomy	ཡུང་ཁམས་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ།
passion	ཚོར་འདྲ།
anthropology	མི་རྒྱུད་རིག་པ།
basic emotion	རྩ་བའི་སྤྱོད་ཚོར།
higher cognitive emotion	ཚད་མཐོ་བའི་སྤྱོད་འཛིན་པའི་སྤྱོད་ཚོར།
the genetic science	རིགས་རྒྱན་གྱི་ཆན་རིག་
genetic code	རིགས་རྒྱན་གྱི་གསང་ཉགས།
biogenetic science	སྤྱི་དངོས་རིགས་རྒྱན་གྱི་ཆན་རིག་
biochemical model of therapy	སྤྱི་དངོས་ཇས་འགྲུར་རིག་པའི་གསོ་བཅས་ཀྱི་མ་དཔེ།
insurance	ཉེན་སྲུང་།
cloning	རིགས་རྒྱ།
bioethics	སྤྱི་དངོས་ཀྱན་སྤྱོད་རིག་པ།
therapeutic cloning	བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རིགས་རྒྱ།
reproductive cloning	སྤྱི་འཕེལ་གྱི་རིགས་རྒྱ།
neurobiological system	དབང་ཅིའི་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་སྤྱིག་འཕྲུགས།

## གསལ་བཤད།

༡༡། རྒྱུར་རྩོམ་འདི་ནི་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་འབད་བརྩོན་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། མེ་འོད་དང་། ཁ་སྐང་ཤེས་རབ་རྒྱ་མཚོ། ཆོས་འཕེལ་རྒྱ་མཚོ། ཅོང་ཁ་བདེ་ལྷན། བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན། གོང་དཀར་ངག་ནམ། ཨ་འབྲུག་དཀོན་མཆོག་པེ་རི་འཛིགས་མེད། འབྲིང་བ་འཛིགས་མེད། རྒྱ་རེངས་བརྟན་པ། བརྟན་འཛིན་ཉི་མ། ཨ་ཆོགས་བརྟན་འཛིན་འཇམ་དབྱངས་བཅས་ཀྱིས་གཙོས་མི་གང་མང་ཞིག་གིས་རྒྱུར་རྩོམ་འདི་དེ་རྒྱས་ཟེན་དེ་རྒྱུ་བས་ནས་རྩོད་བྱེད་ཆོག་གི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་དག་བཅོས་དང་། བརྩོད་བྱེད་ནི་ཀྱི་ངོ་པོ་སྟོན་ལུགས་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་བསམ་ཚུལ་རིན་ཐང་ཅན་གང་མང་ཞིག་གནང་བྱུང་། གཞིན་ཅུ་དོན་འབྲུབ་ཀྱིས་ལེགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཁག་ཅིག་བོད་ཡིག་ཏུ་ཕབ་པར་རོགས་རམ་བྱས། ལྷག་པར་མེ་འོད་ཀྱིས་བྲགས་ཁུར་གྱི་ངང་ནས་ལས་གཞི་འདིར་རྒྱབ་སྐྱོབ་འཇད་མེད་བྱས་པ་དེས་ང་ལ་སེམས་བྱགས་དང་སྟོབས་པ་ཕྱིན། དེ་བཞིན་རྒྱུར་རྩོམ་འདི་ལེ་མཐའ་མའི་པར་གཞི་སྒྲིག་སྐབས་ཁོང་དང་ཨ་འབྲུག་དཀོན་མཆོག་གཉིས་ཀྱིས་ཆེད་དུ་ཞིབ་ཆོག་ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་ཤིག་བྱས་པ་དང་། ཨ་ཁུང་གིས་ལས་གཞི་འདི་ལ་མཐུན་འགྱུར་གང་མང་དང་བརྟན་འཛིན་ཉི་མས་གསུང་རྩོམ་འདི་པར་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་དུ་ཉིན་མོར་ ༡༥༠༠གནང་བ་སོགས་གཞན་ཡང་འདིར་བརྩོད་མ་བུའི་པེ་མང་པོ་ཞིག་གི་ལྷག་བསམ་དང་བྲགས་ཁུར་ལས་སྤྱོད་རྩོམ་འདི་ཡོངས་སུ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན།



## ལྷན་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུན།



བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་ནི་ ༡༩༥༩ ལོར་མདོ་སྐད་དཔའ་ལུང་དོར་བུལ་རྒྱང་གུ་རུ་སྐྱེས། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
ཡིག་གི་སློབ་གྲུར་ལོ་གཉིས་ལྷག་ལ་འབྲེམས་རྒྱུ་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་བྱ་བྱུང་དགོན་པའི་ཆོས་  
སློར་ཞུགས་ཏེ་སློབ་གཉེར་བྱས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ལོར་ཕྱིའི་སྐད་ཡིག་དང་དེང་རབས་ཀྱི་ཤེས་  
རིག་སློབ་གཉེར་གྱི་ཆེད་ཀྱ་གར་དུ་བཅན་བྱོལ་ལ་ཡོང་བ་དང་། ཤེས་རབ་དགའ་ཆལ་སློབ་གླིང་  
དུ་ལོ་ངོ་གསུམ་ཙམ་ལ་དབྱིན་ཡིག་སྦྱང་ཏེ་སློབ་མཐར་ཕྱིན། དེའི་རྗེས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༡ ལོར་  
ཤེས་ཡོན་ཀྱབ་སྦྱོར་ཐེབས་ཙུ་ཁང་དུ་ཞུགས་ནས་ལྷན་སྐྱེས་ཤེས་དེང་རབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཁག་ཅིག་ལ་སྦྱང་འགོ་བཙམས།  
ཕྱིས་སུ་ཆོག་པ་པོ་ཤེས་ཡོན་གྱི་གཙོ་འཛིན་པ་དང་དགེ་ལྡན་གཉིས་གཅིག་སྦྱོགས་བྱས་ཏེ། དབྱིན་ཡིག་གི་བརྗོད་  
དང་འཛམ་གླིང་གི་ལོ་རྒྱུས། དེ་བཞིན་རྒྱུ་རྒྱུ་སྦྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་སོགས་ལོ་ངོ་ལྔ་ཙམ་ལ་སློབ་བྲིད་  
བྱས།