



༡༡། །དངོས་ཡིད་ཀྱི་འཛིན་ཀྱིན།

ཚད་མ་དང་ཚན་རིག་དབང་གྱི་གསང་གཏམ།

ཚུམ་བུ་ཨ་མཆོག་གློ་བཟང་ནམ་གྲུལ།

བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་།

© 2012 Library of Tibetan Works and Archives

Title: Dngos yod gyi 'jig rten

Author: Am Chok Lobsang Namgyal

དབ་མིང་།	དངོས་ཡོད་གྱི་འཛིན་པ་
ཚཱ་པ་པོ།	ཨ་མཚོག་ལྷོ་བཟང་ནམ་རྒྱལ།
དཔར་ཐངས།	དང་པོ།
དཔར་ལོ།	༡༩༩༩
དཔར་གྲངས།	༩༠༠

ISBN: 978-93-80359-60-1

Cover design by: Lobsang Yarphe

Published by Library of Tibetan Works & Archives, Dharamshala.
printed by Sarah Printing and Publications

དཔེ་རྒྱན་གསལ་བཤད།

༡༡། །རྩ་ས་ཐོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོའི་སྐུ་ན་མེད་པའི་དཔོངས་གཞི་དང་། ལས་སྟོན་བཀའ་སློབ་ཟབ་མོ་སྤྱིར་ཕེབས་དོན་ལྟར་མགོན་པོ་གང་གི་བཀའ་འདྲིན་ཏིལ་འབྲུ་ཙམ་ཞིག་གཞོ་སྤར་འདི་གའི་ལས་སྤྱེ་ཡོངས་ནས་རང་བྱུས་ཅི་ལྟོགས་ཀྱིས་ཐོད་ཞིན་ཉིན་གསུམ་གྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ཐོད་ཀྱི་ཅ་ཆའི་ཆོས་རིག་དང་། ལྷ་བྲུབ། སྐད་ཡིག་ཆོན་རིག་སོགས་དང་འབྲེལ་པའི་དཔེ་ཐེང་གངས་ ༥༧༠ ཙམ་ཞིག་དཔར་དུ་སྐྱུན་ཡོད་ཅིང་། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཉམས་ཤུན་གནས་ཆེད་ཐོད་ཀྱི་བྲུ་བཅུན་རྣམས་ཀྱིས་འཆད་ཅོད་ཅོམ་པ་སྟེ་མཁས་ཚུལ་གསུམ་གྱི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མཛོད་པ་རྒྱ་ཆེར་སྦྱོར་བཞིན་པའི་ཐོག་བར་ལམ་ཞིག་ནས་ཐོད་ཀྱི་དཔོན་སྡེ་ཁག་ལ་ཆོན་རིག་སློབ་བྲིད་དང་། སློབ་ཆོན་གོ་སྤྱིག་ལྷས་ཏེ་བཟང་བྲུ་བཅུ་ལྷག་སོང་བ་དང་། བརྒྱད་རིམ་དེའི་རིང་འདི་གའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༩ ནས་ཆོན་རིག་སྡེ་ཆོན་འབྲས་ཆང་ཞིག་གསར་དུ་སྤྱེས་ཏེ་ཨ་རིའི་ཨེ་མོ་རི་མཐོ་སློབ་དང་སེ་ཟླར་ཆོན་རིག་སྡེ་བྲིད་ཁང་དང་མཉམ་ལས་ཀྱི་སློན་ནས་ད་བར་ཟབ་སྦྱོར་ཐངས་ཉི་ཤུ་ལྷག་རིང་བོད་ཀྱི་བྲུ་བཅུན་ཞལ་གངས་ ༡༡༠ སློར་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་སློབ་བྲིད་ལྷ་བྲུབ་པ་བྱུང་།

གྲུ་ཨ་མཆོག་སློབ་ཐང་རྣམ་རྒྱལ་ལགས་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༧ ནས་བཟུང་སེ་ཟླར་ཆོན་རིག་སྡེ་བྲིད་ཁང་དང་། ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་འཕམ་དཔེ་མཛོད་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལས་འཆར་སོགས་ཀྱི་འདྲིན་གྲུ་དང་ཟབ་སྦྱོར་མང་པོའི་ནང་ལྷགས་སྦྱོར་བ་དང་། ད་བར་བྲུབ་སྟོགས་པའི་ཆོན་རིག་པ་དང་མཁས་པ་ཉི་ཤུ་ལྷག་གི་མདུན་ས་ནས་ཆོན་རིག་དང་། ལྷ་བྲུབ། གངས་ཅིས་བཅས་ལ་སྦྱངས་ཏེ། སྤྱི་ཆེས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ཟབ་སྦྱོར་དང་འདྲིན་གྲའི་སྐབས་དོ་གཤམ་ཆེན་པོས་སློབ་ཆོན་གྱི་གཤམ་གནད་རྣམས་ཐིན་གྱིས་ལ་བཏབ་ནས་ “དངོས་ཡོད་ཀྱི་འདྲིན་ཉིན་ཆད་མ་དང་ཆོན་རིག་དཔར་གྱི་གསར་གཏམ།” ཞེས་པའི་དཔེ་དཔེ་འདི་ལོགས་པར་གྱིས་ཏེ་ད་ཆ་དཔར་སྐྱུན་བྲུབ་པ་

ནི་ཡི་རངས་དང་དགའ་ཆོར་གྱི་གནས་སུ་གྱུར། དཔེ་དཔེ་འདི་ནི་ཚོམ་པ་པོས་རང་གི་འཆར་སྤང་
དང་། རང་པའི་ལྟ་སྤྱོད་། དེང་གི་ཆོས་རིག །འཁུ་སྤྱོད་པས་པའི་ལྟ་སྤྱོད་བཅས་ནས་གཞུང་ལུགས་
སོ་སོའི་འདིག་རྟེན་ལྟ་སྤྱོད་དང་། ལྷན་པ་དང་སྒྲོམ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ནང་ཆོས་ཆོན་དཔར་མ་སྤྱོད་དང་
མི་མ་སྤྱོད་སྤྱོད་པས་ཀྱི་རིག་པའི་གནས་རྣམས་འདུས་ཤིང་གནའ་དེང་གི་རང་བཞིན་ལྟ་སྤྱོད་པའི་དབྱེད་
གཞིའི་རྒྱ་ཆ་གསར་གསུམ་ཤིག་ཡིན་འདུག་ལ། ལྟ་སྤྱོད་པར་དུ་དགོ་འདུན་པས་ཅིའི་ཕྱིར་ཆོན་རིག་
སྤྱོད་དགོས་སམ་ཞེས་དམིགས་སུ་བྱེས་ཏེ་ཚོམ་འཕྲི་བྱས་པའི་དགོས་དོན་ཡང་ཆོན་རིག་དང་
ནང་དོན་གྱི་སྒྲོམ་ནས་ང་ཆོའི་འཛམ་གླིང་ལ་ཞབས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་མིན་ལ་བསམས་པ་ནི་བོད་
ཀྱི་གྲུ་བ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་མཁས་ཚུལ་གསུམ་གྱི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མཛད་པ་སྤྱོད་པ་ཅན་མ་ཟད།
འཛམ་གླིང་སྤྱི་དགྲའི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་ལ་འགན་འཁུར་བྱེད་པ་མཆོན།

གཞན་ཡང་ཚོམ་པ་པོས་ཅུལ་དུ་བཏོན་ནས་ཚོམ་འཕྲིའི་བྱ་བ་ཁུངས་བཅན་དང་། ཆོག་
སྤྱོད་པོ་བདེའི་ཁྲད་ཆོས་བསྤྱོད་པ། བོད་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་དང་མ་སྤྱོད་མིན་གྱི་ཁྱེད་དག་དང་
འགན་འཁུར་གང་ལེགས་གནང་བའི་ཐོག །འདི་གའི་ཆོན་རིག་སྤྱོད་ཆོན་གྱི་འགན་འཁུར་ཏེ་མ་རྒྱུ་
མཆོན་ལགས་ནས་ཆོན་རིག་གི་ནང་དོན་ལ་ཁྱེད་དག་ཞིབ་ཆོགས་དང་ཐ་སྙད་ཁ་སྒྲོང་གི་གྲོགས་
དན་གནང་བ། འདི་གའི་དཔེ་མཛོད་ལས་བྱེད་གྲུ་སྒྲོམ་བཟང་ཡང་འཕེལ་ལགས་ནས་རྒྱབ་ཤིག་རྒྱས་
འགོད་དང་ཚོམ་སྤྱོད་ཀྱི་རོགས་རམ་གནང་བ་བཅས་ལ་ཡི་རངས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན། མཐའ་དོན། དེབ་
འདིས་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ཀྱི་འདོད་འདུན་སྒྲོང་སྤྱོད་པའི་རེ་བ་དང་བཅས་། རྩ་ས་བོད་ཀྱི་དཔེ་
མཛོད་ཁང་གི་འགན་འཁུར་མིང་འཁུར་བ་དགོ་བཤེས་ལྟ་སྤྱོད་ཀྱིས་ ༢༠༡༢ ལོའི་ ཟླ་ ༥ ཆེས་

༡ ལ། །

ཚུམ་པ་པའི་གཏམ།

༡༣། །ཆན་རིག་ནི་ལུ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་རིག་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ནས་ལོགས་སུ་ཁ་གྲུས་པ་
ནས་བཟུང་ཆན་རིག་གིས་དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་སའི་རྩ་བའི་ནང་ལ་བྱིའི་གཟུགས་དང་འབྲེལ་བའི་
དངོས་ཁམས་རིག་པ། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ། རྣམ་འགྱུར་རིག་པ་སོགས་མེད་པ་ནས་ཡོད་པ་དང་
ཡོད་པ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་ཡོད་ཀྱང་། ནང་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་གཟུགས་འདས་རིག་
པའི་ཆོས་ཀྱན་ཆན་རིག་པས་དོ་སྣང་མེད་པའམ་གསང་བརྟོན་མ་བྱས་པའི་རྒྱན་གྱིས་ཆན་རིག་
གི་ཤེས་བྱའི་སྐྱེད་ཆལ་ནང་ལ་བཀོལ་སྦྱོང་མེད་པར་ཡོང་གནས་ལྷ་བྱུང་ཆགས་འདུག

ཉམས་ཞིབ་པ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་ཆན་རིག་ལ་གསར་བརྗེའི་ཅེ་མོར་སོན་པའི་
བྱུང་འབྲས་མ་སློན་པ་ནི་ཁར་མིན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་སྒྲིབ་པའི་ལྷ་བས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ལྷ་ལག་
ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཤེས་རྫོགས་བྱུང་བའི་བསམ་མོལ་དང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནང་བཞིན་གྱི་
ཐབས་བྱས་གསར་བ་སེམས་ཀྱི་ཆན་རིག་ཐོག་བཀོལ་སྦྱོང་མ་བྱུང་བ་དེ་ཡིན་ཚུལ་བརྗོད་འདུག

ཆན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་བྱུང་ནས་མི་ལོ་ 300 མོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བར་མཆོམས་དེ་
འདྲ་ཞིག་ལ་གཞི་ནས་ལུ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཆན་རིག་གི་ཐབས་ལམ་བཀོལ་སྦྱོང་
བྱས་ནས་སེམས་ཀྱི་སྒྲོབ་སྦྱོང་འགོ་རྒྱུགས་པ་རེད། ལུ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་དར་བའི་
སེམས་ཁམས་རིག་པ་དེ་ཡང་སྐད་པ་དང་དབང་ཅའི་བརྒྱུད་རིམ། ལྷ་མཆོན་འགོད་ཚུལ། མྱོང་
ཚོར། བསམ་མོལ། དན་པ། དེ་དག་གིས་སྐད་པའི་བྱེད་ལས་དང་སྦྱོང་ཚུལ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་རིམ་
ཐབས་མེན་གསལ་བཤད་བྱེད་པ་ལས་གཞན་སྐད་ཅའི་བྱེད་ལས་རིམ་བརྒྱན་བྱུང་བ་དང་། དེས་
སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་དེ་རིམ་བྱུང་མིན་སོགས་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མེད།

ཉེ་བའི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་ལོ་རབས་བདུན་ཅུ་ཙམ་ནས་བཟུང་མོད་ཀྱི་བསམ་མོལ་དབྱེད་ཞིང་

ཤོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བྱང་ཆོར་དག་སྒྲུང་
པ་དང་དབང་ཅི་རིག་པའི་ནམ་གཞག་དང་རྒྱ་ལྟེལ་དཀོས་པའི་ཐད་པ་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ཐོན་
པའི་ཆེད་ལས་མཁས་པའི་བཟོ་སྒྲེར་ཐངས་མང་གནང་བ་དང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཤོག་ངོས་སུ་
བབ་པའི་འཕྲི་ཆོས་ཤེད་མཁན་མང་ཏུ་བྱུང་བ་བཅས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤོད་བརླུང་སངས་
རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གསོན་ལྷགས་རྒྱས་པའོ་ཚུགས་པ་རེད།

ལྷག་པར་དུ་སྤྱིར་ལོ་གསར་བ་ནས་བཟུང་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་གཤམ་གསལ་བྱས་པའི་མེད་པའི་ལས་གཞི་གསར་བ་ཞིག་གི་འགོ་བརྒྱུད་ཉེ་བོད་ཀྱི་ཆོས་འབྱུང་རིམ་མེད་ཀྱི་ལྷ་པ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ལ་ད་ལྟའི་བར་ཆོན་རིག་ཐལ་སྤྱིར་དང་སྤྱོད་སྤྱིར་གི་གོ་སྐབས་སྤྲད་ཡོད། ཁོ་ལོ་ཡང་དེ་མཚུངས་སུ་ཉེས་སྤོང་བཏུན་དང་བརྒྱད་ལོ་མོར་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་གོ་སྐྱིག་ཁུམ་བའི་ཆོན་རིག་སྟེ་ཁྱིད་གཙོ་སྤྱིར་ཁང་དང་། བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་ཨ་རིའི་ཨ་ལོ་རི་མ་མཐོ་སྤྱོད་ལྷང་འཕེལ་ཀྱི་བཀོད་སྐྱིག་ཁུམ་པའི་ཆོན་རིག་གི་ལས་རིམ་ནང་ལ་ཁུགས་སྤྱིའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་སྟེ་སྟན་ལགས་ཅན་གྱི་ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་མཏུན་ནས་ཆོན་རིག་གི་སྤྱོད་ཆོན་ལྷང་ཁམས་རིག་པ། དབང་ཆ་རིག་པ། རྒྱ་དངོས་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ། ལྷ་གྲུབ་རིག་པ་བཙས་ལ་སྤྱོད་སྤྱིར་ལྟེད་སྤྱིའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་དེ་ནི་ཁོ་མོར་མཚོན་ན་མི་ཆེད་ཀྱི་བཞག་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བཅུ་གི་ཡོད། ཉེས་སྤོང་བཏུན་ལོ་སྤྱད་ནས་བཟུང་ (དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་) ཞེས་བའི་དཔེ་དེལ་དེའི་ནང་དོན་རྣམས་ཐོག་མར་བྱིན་གྱིས་སུ་བཏུབ་པ་ཡིན།

ཐུན་གྱིས་དཔེ་དེབ་འདི་བཙུངས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་གནད་
དོན་གསུམ་ལ་ཐུག་ཡོད་ཅིང་། གཅིག་ནས་ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་གལ་གནད་ལ་དོ་
སྣང་ཡོད་མཁན་ཆོ་ལ་པན་ཇོགས་ཡོང་བའི་ཆེད་དང་། གཉིས་ནས་རང་འཕྲི་སངས་རྒྱས་ཆོས་
ལུགས་ཀྱི་གསོན་ལུང་ཐུང་ལས་རྒྱས་པ། གསུམ་ནས་བདག་ལ་རིག་གསར་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་
ཡོན་རྫོང་གནད་མཐེན་མཁན་གྱི་ཆོན་རིག་ཆོར་པ་དང་དགེ་ཚུན་དབུ་ལས་རྣམ་པའི་རེ་བ་ཚུད་
ཆོས་སུ་མི་འགོ་བའི་ཆེད་དུ་བདག་ལ་གནའ་དེང་གི་ཤེས་ཡོན་ཆེར་མེད་ཀྱང་རྒྱ་རྒྱུགས་མཐར་
སྐྱེལ་གྱིས་དཔེ་དེབ་འདི་འགྲི་ཆོས་བྱས་པ་ཡིན།

དཔེ་དེབ་འདིའི་འགོ་ནས་མཇུག་བར་དུ་ཆོན་པ་བཅུར་དགེ་ནས་བརྗོད་བྱ་མི་འདྲ་བའི་སྟེང་ལ་
དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཡོད། སློབ་ཆོན་དང་པོའི་བསྟན་འཛིན་ནི་རྒྱ་མཐོག་གི་མཆོད་ཉིད་རིག་པའི་ཆེས་

ཐོག་མའི་ལོ་རྒྱུས་དང་དངོས་གཙུག་གི་སྐོར་ལ། སེམས་གཙུག་གི་འཕྲི་བ་དང་དེའི་ནང་དོན་ལ་དབྱེ་
ཞིབ་བྱས་པ་མ་ཟད་རྒྱུ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་ནང་པའི་ལྟ་བུ་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་
གསལ་བརྟོག་བྱས་ཡོད།

སློབ་ཚན་གཉིས་པའི་ནང་ལ་འཛམ་གླིང་ཤར་རྒྱལ་གྱི་ལྟ་བུ་གྱི་འབྲུང་ཁྱད་པར་གྱི་རིག་
གི་ལྟ་བུ་སློབ་དང་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལྟ་བུ་སློབ། གདོད་མའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་
བཅས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ནི་བདག་མེད་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་མི་འདོད་པར་དེ་ནི་རང་རྒྱུ་ལྟ་
པའི་བདེན་པའི་གཞི་བྱ་བ་ཅིག་ཏུ་འདོད་པ་ཡིན། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་དེར་རྒྱས་དངོས་ཁམས་རིག་
པའི་ལེའུ་གསར་དུ་འཕོས་བ་དང་མཉམ་དུ་ཚན་རིག་པ་གྲུ་ཅན་ལྟ་མེད་དང་རྒྱ་སེན་སྤྲུག་
སོར་གྱི་ལྟ་བུ་ནང་ལ་རང་བྱུང་ཁམས་ནི་སྤྲུག་སོར་མ་ཡིན་པའི་གནས་རིམ་སྤྲུག་ཞིང་རང་རྒྱུ་
ལྟ་པའི་དབྱེད་གཞིའི་སློབ་གཞི་མེད་ཕྱིར་རང་དོས་ནས་བདག་ཏུ་བྱུ་བ་མེད་པ་འདོད་ཚུལ་བརྟོག་
གཞི་གཙུག་བོར་བྱས་ནས་སྤང་ཡོད།

སློབ་ཚན་གསུམ་པའི་ནང་ཆེས་བཟག་མདངས་ཆེ་བའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ཐོག་
མར་འཆར་ཡོངས་ཇི་ལྟར་བྱུང་མིན་དང་འཕེལ་འགྱུར་ཇི་ལྟར་སོང་མིན་སོགས་བཤད་ཡོད། ཚན་
རིག་པས་འཛིག་རྟེན་འདི་མི་ལོ་ཐེར་འབྲས་བུ་བཞེ་ཅམ་གྱི་ཡར་སྤོན་ལ་འགོ་རྒྱུར་བ་ཡིན་པ་དེ་
ནི་ཐོག་མའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱུ་བ་རྩལ་ཡང་རྒྱུད་དང་ཉི་རྒྱུད། དེ་བཞིན་འོད་གྱི་དམར་སྟོན་ Red
shift བཅས་ཀྱི་ལྟ་བུ་འཕྲོ་རྟེན་སོན་བྱུང་བ་ལས་དཔང་རྟགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྟ་བུ་པར་དུ་སྤྲུག་གྲུ་
ཅན་གྱི་ཚན་རིག་མཁས་ཅན་ལྟ་མེད་ཀྱིས་བར་སྤར་དང་རྒྱས་གཉིས་གསུ་ཆེན་པོའི་
སྐབས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན་པ་ལྟོས་བྱུ་བ་རིག་པའི་ལམ་ནས་ཁྱེད་སློབ་བྱས་པ་དེ་ནི་གསུ་ཆེན་
པོའི་རྣམ་གཞག་ལ་དཔང་རྟེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

སློབ་ཚན་བཞི་བའི་ནང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་པ་དང་དེར་རྒྱས་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་
བར་ལ་འགལ་ཆུ་བྱིན་པ་དེ་ནི་རྒྱུ་ཕྱོགས་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་དུ་ཚན་རིག་པ་ཡིན་ན་ཆོས་ལུ་པ་ཡིན་
མི་སྲིད་པ་དང་། ཆོས་ལུ་པ་ཡིན་ན་ཚན་རིག་པ་ཡིན་མི་སྲིད་པའི་ཕྱོར་སྤྱད་དང་མཐེགས་འཛིན་
གྱི་བསམ་སྒྲུབ་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་པ་སྤང་ཡོད། ལྟ་བུ་པར་དུ་ཡེ་ཤེ་ཀོ་རས་དང་སྟེ་ལེ་ལོའོ། རར་སྤིན་
སོགས་དོན་དངོས་ལ་ཁོང་ཆོ་མང་ཆེ་བ་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པ་ཡིན་པས་ཡེ་ཤུའི་མཚོད་ཁང་དང་རྒྱུ་
འགལ་བྱེད་འདོད་མེད་ཀྱང་རིགས་པ་དང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རྩིས་སུ་འགོ་བཅ་གཏོར་ཡེ་ཤུའི་གསུང་
རབ་ཀྱི་དགོངས་པ་ཇི་བཞིན་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བོ་སྤང་ཡོད།

སྒྲོབ་ཚན་གྱི་པའི་ནང་ཚན་རིག་ལས་འཆར་གོང་དུ་སྒྲེལ་བར་ངེས་པར་ཆང་དགོས་པའི་
 ཐབས་ལམ་བཏོན་ཡོད། དེ་ཡང་ཐོག་མར་ཚན་རིག་ཆེད་སྤྱོད་གནང་མཁན་གྱི་མི་སྣ་ལ་བྱུང་ཆོས་
 ཅི་ཞིག་ཆང་དགོས་མིན་བཤད་ཡོད་ཅིང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་གཙུག་ལག་སྒྲོབ་གཉེར་ཁང་
 ཚན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་ཚན་རིག་སྡེ་ཚན་ཆེད་འཇུགས་ཤེད་པ་ནི་ཚན་རིག་ལས་འཆར་གོང་དུ་
 སྒྲེལ་བའི་གལ་ཆེད་ཐབས་ལམ་ཡིན་པ་རིམ་གྱིས་སླེད་ཡོད།

སྒོ་བ་ཚན་དུག་པའི་ནང་ལ་ཚོས་ཚན་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་སྒོ་བ་རྒྱ་དངོས་ཁམས་
 རིག་པ། དེར་དུས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་གསལ་བརྟོག་བྱས་
 ཡོད། དེ་ཡང་ཕན་ཚུན་གོ་བརྟེན་པོ་སྤྲོད་མིར་མི་བ་མིས་ལན་གྱི་ལམ་ནས་སླེད་མོལ་བྱས་ཡོད།

མེལ་ཚུ་བདུན་པའི་ནང་ལ་ནང་པའི་དགེ་འདུན་པས་ཚུ་རིག་གི་ལེན་ཆ་དག་ཚུར་
 འདྲ་གི་པས་མ་མཐོའི་གསེས་ཀྱི་ཕྱོད་ཀྱང་པ་ཡིན་ན་ནང་པའི་མེལ་ཚུ་གི་རིག་གཞུང་ལ་བརྒྱར་
 ཞིབ་དང་དེད་རལས་ཀྱི་ཚེར་གྱི་འཕྲུར་འཕྲོས་དང་མཐུན་པའི་གསར་བརྗེའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ལྷ་
 ཚུ་ལ་གསར་བ་ཞིག་བརྒྱན་རྒྱ་དང་ཚན་རིག་གི་རྒྱ་པའི་ནང་ལ་སྤྱིར་རྗེ་དང་ཀྱན་སྦྱོང་། ཀྱན་བྲིས་
 ལེས་ས་ཁུར་བཅས་ཤོད་དུ་སྤེལ་སྤྱད་ཞབས་འདེགས་བསྐྱབ་ཐུབ་ཚུ་ལ་སྤེད་ཡོད།

སྒྲོབ་ཚན་བརྒྱད་པའི་ནང་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་རིག་གསར་ཚན་རིག་དང་དབྱང་པ་
མཉམ་གཤིབ་བྱས་ནས་འཕྱར་བརྒྱུད་ཐུབ་པ་དེ་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་མཛད་མེད་པའི་
བྱད་ཆོས་ལྟ་བུ་མཁའཁེལ་བཟུང་མེད་པར་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོལ་ལྟ་བུ་དང་གཉན་ལ་ཁེལ་བའི་
ལྟ་བུ་ལྟན་སྤྱོད་ཚོར་བ་བཅས་ཡོད་པས་ཡིན་ཚུལ་སྤྱིར་ཡོད། ལུབ་ཕྱོགས་ཚན་རིག་མཁས་
ཅན་དང་ཆེད་ལས་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནང་པའི་སྒྲོམ་དང་འགྲེལ་བའི་སེམས་ནད་བཅས་
ཐབས་ལ་དོ་སྣང་གསར་བ་ཞིག་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་སྤར་ལུབ་ཕྱོར་
ཚན་རིག་པས་སེམས་ཁམས་དང་རྣམ་ཤིས་ལ་བཟུང་བའི་ལྟ་ཚུལ་སྒྲུབ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ནས་དེ་
རང་དེའི་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་བུ་དང་དབྱང་བསྟུར་བྱས་པ་
འདི་དག་སྒྲོབ་ཚན་དགྲུ་པའི་ནང་འགྲེལ་བརྒྱུད་བྱས་ཡོད།

སྒྲོལ་ཚུན་མཐའ་མའི་ནང་རིག་གསར་ཚུན་རིག་པའི་ནང་པའི་སྒྲོམ་པ་ཞིག་འཇུག་ལྟེང་
པའི་ཁ་ཕྱོགས་འི་ཡིན་པའོད་གཞི་གཙོ་བོར་བཟུང་ཡོད། ལྟར་བ་ཚོན་པའི་ནང་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་
ནམས་པ་མཚོན་ན་ཁོང་ཚོའི་སྐད་པའི་གཞི་རྒྱ་ནང་གི་སྒྲུ་རྩས་ཀྱི་མཐུག་ཆད་ཆེ་བ། ལྟར་གི་
འཕར་ཆད་དང་དཔུར་ཀྱི་སྒྲུ་བ་དཔ་པ་འགྲོ་བ་མ་ཟད། འཚོ་སྐྱོད་དང་ཁྲུག་གི་ཆད་གཞི། དེ་པའི་ནང་

སེམས་ངམ་ཉུང་དུ་གཏོང་བྱུང་པའི་ཚད་གཞི་ལེགས་པོ་བཅས་ཆེད་ལས་མཁས་པས་དེད་དུས་ཀྱི་
དབྱེད་ཆས་བརྒྱད་ནས་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད་ཚུལ་བཤད་ནས་མཇུག་བསྟུན་ཡོད།

མཐའ་དོན་ཐུན་གྱི་ནང་ཆོས་དང་ཚན་རིག་གི་སློབ་སྦྱང་དང་བྱ་བའི་ཐོག་སྐྱབས་མེ་མཁན་
ཟུར་ཨ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་ཆོས་དང་མི་ཚེའི་ཡང་དག་པའི་ལས་སྟོན་རྒྱན་མར་གནང་
བ་དང་། དགའ་ལྷན་ཤར་ཅེ་བླ་ཚང་གི་དབུ་ལས་ནམ་པ་དང་བཤེས་གཉེན་ནམ་པས་གཟིགས་
སྦྱོང་ཆད་མེད་གནང་བ་མ་ཟད་ཆོས་ཚན་གཉིས་ཀའི་སློབ་སྦྱང་གི་གོ་སྐྱབས་སྤྲད་པ། ཁོ་ཐོར་སློ་
སེམས་དཀར་པའི་གོགས་པོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱན་དུ་ཁོ་ཐོའི་མི་ཚེའི་བྱ་བཞག་གང་ཅིའི་ཐད་
ལ་རོགས་རམས་དང་སེམས་ལྷགས་སྟེལ་བ་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་མང་དག་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཐུན་
གིས་ཆད་མ་དང་ཚན་རིག་དཔར་གྱི་གསར་གཏམ་ << དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན >> ཞེས་བ་
འདི་འབྲི་བྱུང་བ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། གོ་སྐྱབས་འདི་བརྒྱད་ཁོང་ནམ་པ་ལ་བྱགས་མེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
མཐའ་མར་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཚན་རིག་སྡེ་ཚན་གྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་འཕན་པོ་ཉེ་མ་རྒྱལ་
མཚན་གྱིས་དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་གི་དབྱིན་བོད་གཉིས་ཀའི་ཐ་སྙད་སྦྱོང་ཚུལ་འགོ་ནས་མཇུག་བར་
དུ་ཞུ་དག་བྱས་པ་དང་། རོར་གླིང་མཐོ་སློབ་ཀྱི་དགེ་ལྡན་མེ་འོད་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་བརྟན་སྦྱོང་དང་མཐུན་
མིན་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་འགན་འཛིན་བཀའ་འོས་དགེ་
བཤེས་ལྷག་རྟོར་མཚོག་གིས་ཐུན་གྱི་ཚུལ་ཡིག་ལ་ཆེ་མཐོང་སྤྲད་དེ་དཔར་སྤྲད་ཀྱི་བཀའ་འཁོལ་
གནང་བ་བཅས་ལའང་བཀའ་བློན་འིན་ཏུ་ཆེ་འོ།

ཨ་མཚོག་སློ་བཟང་གིས། གྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལྷ ༩ ཆོས་ ༩ ཉིན།

དཀར་ཆག

འུའ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་ནང་པའི་ལྟ་བུ།	༡
ཚན་རིག་པས་བདག་ལ་ལྟ་ཚུལ།	༡༧
དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན།	༢༩
འུའ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་དབར་གྱི་འགལ་ཟླ།	༤༡
ཚན་རིག་ལས་འཆར་གོང་དུ་སྒེལ་བར་ངེས་པར་ཆང་དགོས་པའི་ཆང་གཞིའི་ཆ་རྟེན།	༤༧
ཆོས་ཚན་དབར་གྱི་སྒྲིང་མོལ།	༥༩
དགེ་འདུན་པས་ཚན་རིག་ཅིའི་ཕྱིར་སྦྱོང་དགོས་སམ།	༧༩
ཚན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་ལམ་ཀ་གཅིག་ཏུ་བསྦྱོད་ཐུབ་བམ།	༧༧
བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་དང་རིག་གསར་དབར་གྱི་འགྲེལ་ལམ།	༡༠༩
ཚན་རིག་པས་ཀླད་པ་དང་སྒྲོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཁ་ཕྱོགས།	༡༡༥
ཆོས་ཚན་གཉིས་ལས་བརྒྱུས་པའི་དཔེ་དེབ་ཁག་ལོ་སྟོན།	༡༢༩
མཇུག་གི་གཏམ།	༡༣༩
དཔར་སྐྱོན་སྟོན་ཆིག	

།

རྒྱ་བྱུང་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་ནང་པའི་ལྟ་བུ།

ཆེས་ཐོག་མའི་ལོ་རྒྱུས།

༡༡། རྒྱ་བྱུང་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཐ་སྙད་ལ་དབྱེན་སྐད་དུ་ (philosophy) ཟེར་
ཞེད་དེ་ནི་མིའི་སློལ་བཏོད་པའི་གཏན་ཆེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་ཡོན། ཚད་མ། མཐོང་ཆོས་
མིན་པའི་ཆོས་བཅས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་དཀའ་གནད་ལ་གསལ་བརྟོག་བྱེད་པའི་རིག་པའི་
གཞུང་ལུས་ཤིག་ཡིན། ཐོག་མར་སློལ་བཏོད་པ་ཐོ་ནི་ཕྱི་ལོ་འགོ་མ་ཚུགས་པའི་སྤྱི་གྱུབ་
ལོ་ 585 ཅུམ་ལ་སྐྱེས་པའི་ཐ་ལེ་སེ་ (Thales) ཞེས་པའི་ལྟ་བུ་བ་དེས་ཆེས་ཐོག་མའི་
འཛིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་ནམ་ཚུམ་གཞི་ནི་ཚུ་ཡིན་པར་བསམ་གཞིན་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་
ནས་རྒྱ་བྱུང་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སློལ་བྱས་པར་བཞག་གོ། སྤྱིར་བཏང་ལོ་རྒྱུས་
དབྱེད་ཞིབ་པ་ཆོས་རྒྱ་བྱུང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་གསུམ་ཡོད་པ་སྤྱི་སྤྱོམ་
རྒྱག་གི་ཡོད།

བརྒྱུད་རིམ་དང་ཐོ་ནི་ཕྱི་རིག་ (Greek) གི་ལྟ་བུ་སྤྱི་བ་བེ་ལའི་ཱོ་ (Plato) དང་
ལྷ་རེ་ས་འོ་རལ་ (Aristotle) གཉིས་ཡིན།

བརྒྱུད་རིམ་གཉིས་པ་ནི་དུས་རབས་བར་མའི་ (Medieval) ལྟ་བུ་སྤྱི་བ་ཨེ་ཁུ་
(Aquinas) དང་ལྷ་ཨེ་རོ་ས་ (Averroes) ལྷ་ཨེ་ཁེ་ཁེ་ས་ (Maimonides) བཅས་
ཡིན།

བརྒྱུད་རིམ་གསུམ་པ་ནི་དེད་དུས་ལྟ་བུ་སྤྱི་བ་ཁེ་ཀར་ཁེ་ (Descartes) དང་ལོག་
ཀི་ (locke) ལྷ་མེན་ (Hamann) ཁན་ཏྲ་ (Kant) བཅས་ཡིན།

དབྱུང་ཞིབ་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱབ་སྐྱོར་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་གནད་
 དེར་གཉིས་སུ་སྤྱི་གི་ཡོད་ནའང་མཐར་གཏུགས་ན་མི་རིག་གི་ལྟ་བུ་སྤྱི་བ་པའི་ཕྱི་
 (Plato) དང་ལྷ་རེ་ས་ལོ་ལྟལ་ (Aristotle 384-322) གཉིས་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྤྱི་བ་པའི་ཕྱི་
 འཛུལ་གྱི་ཡོད། སྤྱི་ཡོད་སྤྱི་ལོ་ 427 ལས་ 347 བར་དུ་བྱུང་བ་མི་རིག་གི་ལྟ་བུ་སྤྱི་
 བ་པའི་ཕྱི་ (Plato) བྱི་མི་རི་སའི་ཡ་ཉེན་ཞེས་པའི་ས་ཆར་འཁྱུངས་ཤིང་། སེམས་གཙོ་
 རང་ལུ་ལྟ་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་མི་རིག་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་
 སོ་ཤེར་ལྟེ་ (Socrates) དང་ཉི་ལྷ་ཤེས་ཏེ་ (Heraclitus) གཉིས་ཀྱི་ཞབས་ལ་གཏུག་
 ལས་མཚན་ཉིད་རིག་པར་སྤྱོད་བཅོམ་མཛད། ཁོང་གིས་སྤྱི་དགོངས་གཏིང་ཟབ་བཞེས་
 མཐར་རང་གི་སྤྱི་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་བ་ལྟམས་ཆེན་ལྟོག་བཅས་སྤྱི་
 བའི་བཞེད་སྤྱི་གསར་བཏོད་བྱས་པས། ཁོང་ལ་དུས་བཞིའི་རྒྱུད་ཞེས་པའི་བསྐྱེད་བཞིན་
 གྱི་ཆ་ལོ་ཐོབ། ཁོང་གིས་སྤྱི་མིར་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གསུང་ཚུལ་ རྒྱུར་བསམ་ཀྱུ་ལ་
 ཁབ། དང་ རྒྱུ་ལོ་ཡི་ལྟམ་ཐར། རྒྱུ་ལོ་ཡི་ལྟམ་ཐར་ལྟེ། སྤྱི་བཅས་ཀྱི་ལྟམ་
 མཛད་ཅིང་ལྷ་རེ་ས་ལོ་ལྟལ་སྤྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྤྱི་བ་མ་ཚུགས་ཏུ་གྱུར་བ་མང་པོ་
 བྱུང་། ཁོང་གིས་ཆབ་སྤྱི་དུས་སྤྱི་ལྟམ་ ལྟམ་ལོང་། འཐབ་ཅོད་བཅས་ཅ་མེད་གཏིང་
 པའི་ཐབས་ལམ་འབའ་ཞིག་བྱི་སྤྱི་ལོ་གུན་གྱི་རྒྱུ་དུས་དཔག་གི་རིགས་པས་དབྱུང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་
 པས་དེ་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་སྤྱི་བ་གསོ་སྤྱི་ལྟམ་ལྟེ་ཡིན། སྤྱི་ལོ་ 387 ལོར་ཁོང་གི་དུག་
 བསམ་མཛོད་དུ་འགྱུར་བྱིང་ལོ་ལྟེ་མི་སྤྱི་བ་ཆེན་ Academy གསར་འཛུགས་བྱས་པ་མ་
 ཟད་སྤྱི་བ་གྲུའི་ཆེན་རིག་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཞིབ་འཛུགས་གཙོ་འགན་བཞེས། ཁོང་
 གིས་བྱས་རྒྱུ་ཆེ་ལོས་ཤིག་བཞག་པ་བྱི་སྤྱི་བ་ལ་ཉི་འོད་སྤྱི་གཙོ་བུས་པ་ལས་འོད་སྤྱི་
 འཛུལ་པ་ཡིན་ཞེས་ཆོད་དཔག་བྱས་པ་དེ་ཡིན་ལོ།

ཡང་གཅིག་བཤད་ན། ཁོང་གི་ལྟ་བུ་སྤྱི་བསམ་སྤྱི་བ་དབྱུང་ཞིབ་ཁོ་ནས་སྤྱི་ཆོར་
 རིག་གནས། ཆབ་སྤྱི་དུག་སྤྱི་དུག་ ཆེན་རིག་བཅས་ལ་དབྱུང་ཞིབ་དང་གསར་བཏོག་བྱེད་
 མཁན་གྱི་མི་རིག་གི་ལྟམས་ཆེན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་ཞིག་ཡིན།

ཁོང་གི་སྤྱི་བ་མ་ལྷ་རེ་ས་ལོ་ལྟལ་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱུང་རྒྱུ་ནང་ཨང་ཅེས་
 གྱི་རིགས་ལས་ཐོད་སྤྱི་དུག་ཉི་ལྟམ་སྤྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ནང་རྒྱ་ཆེ་བའི་མདུན་

ལྷོངས་ཀྱི་སྒོ་འཕར་ཡངས་པོར་བྱས་བ་རེད། ལྷག་པར་དུ་དེས་ཡོ་རོབ་དང་ཨ་རབ་རྒྱལ་
ཁབ་ཁག་གི་ཆབ་སྲིད་དང་དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས། ཤེས་ཡོན་བཅས་ལ་ཕུར་ཆེན་
ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད།

ཆོན་པ་དང་པོ་ཚྭ་སྐབ་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་བ་བཤད་པ།

མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ཙུ་བའི་གནད་དོན་རྣམས་ཕྱོད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ཏེ་དབྱེད་ན་ཙུ་བའི་
གནད་དོན་དེ་ལ་ཁས་ལེན་དམ་བཅའ་མི་འདྲ་བའི་རྒྱན་གྱིས་ཙུ་བའི་བྱུང་མཐའ་དངོས་
གཙོ་རིང་ལུགས་ (Materialism) དང་སེམས་གཙོ་རིང་ལུགས་ (Idealism) གཉིས་བྱུང་
བ་རེད། རིང་ལུགས་དེ་གཉིས་ལ་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དབྱེད་ཁག་ཆོན་པོ་
གཉིས་ཟེར་གྱི་ཡོད། འོ་ན་ཚྭ་སྐབ་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ (Dialectical materialism)
འདི་རིམ་ལྔར་བྱུང་བ་ཡིན་ཟེར་ན། མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་བྱུང་འདིའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཚུ་རྒྱན་
རིང་མོ་དེའི་འཕེལ་རིམ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་བྱུང་སྟེ། བབ་ཆུག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་
དང་། (Naive materialism) འགྲུར་མེད་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ (Mechanical
materialism) ཚྭ་སྐབ་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ (Dialectical materialism) བཅས་
རུབ་ཕྱོད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་གསུམ་ཡོད་པ་འདི་དག་གཤམ་དུ་སྒྲེང་བར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

དང་པོ།

གནའ་རབས་ཀྱི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆེས་ཐོག་མའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདིའི་འབྱུང་
གཞི་ནི། རུལ་ཕྱད་དང་འབྱུང་བ་བཞི། ཡང་ན་རུལ་རྫས་བརྒྱུད་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བར་འདོད་ཀྱི་
ཡོད། ཁོང་ཆོའི་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚོར་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་བརྟེན་ན་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གོ་རྟེན་ནི་ཉ་ཅང་
གི་འོད་མདངས་འབར་བའི་བསམ་སྒོ་རྒྱབས་ཆེན་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་ཕྱོད་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཞིར་ན་
དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཁུངས་སྟེལ་མེད་པར་མ་ཟད་ཕྱོད་སྟོབས་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་
དེ་འདྲའི་དངོས་གཙོའི་ལྷ་རྒྱུལ་དེར་གནའ་བོའི་བབ་ཆུག་དངོས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཞེས་ཟེད།

གཉིས་པ།

འགྲུར་མེད་དངོས་གཙོ་རིང་ལུ་པ་རྣམས་ནི་བབ་ཆེན་དངོས་གཙོ་རིང་ལུ་གས་དང་མི་
འབྲ་བར་མིད་འབྱོར་རིག་གསུམ་གྱི་བསམ་སྒྲོའི་རྒྱ་ཁྲིམ་མཐོར་འདེེ་སོང་སྟེ་ཆོན་རིག་
དང་མཐུན་པའི་བྱ་བཞག་མང་པོ་ཞིག་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་རེད། ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་
བཅུ་བདུན་པ་ནས་བཙེ་བརྒྱད་པའི་བར་འགྲུར་མེད་དངོས་གཙོ་སྤྱོད་བ་རྣམས་ཀྱིས་གྲགས་
ཅན་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཀིལ་ཏུ་ཀ་ (Newton) ཀྱིས་གསར་བཏོད་མཛད་པའི་
འཕེན་ལུ་རིག་པ་དེ་གཞུང་ལུ་ཀྱི་མང་གཞི་བྱས་ནས་རྩལ་ཐན་གྱི་རང་བཞིན་ནི་འགྲུར་
མེད་རྟག་བརྟན་དུ་གནས་པ་མ་ཟད་དེ་དངོས་པོ་རྒྱུང་བའི་བྱ་བ་ཐམས་མཐར་ཐུག་པ་ཡིན་
པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། འགྲུར་མེད་དངོས་གཙོ་སྤྱོད་བ་རྣམས་ཀྱི་ཁྲུང་ཆོས་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ཞེ་ན།
གཤམ་རྩལ་ཐན་དངོས་པོ་རྟོག་འཛིང་གི་རང་བཞིན་ལྡན་པ་དང་རྟོག་མཐའ་མེད་པ་ཡིན་པ་
མི་འདོད་པ།

ཁ། ཆེས་ཡངས་པའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་འདི་དངོས་པོ་དམིེ་བསལ་ཅན་ཞིག་ལས་བྱུང་པ།
གཤམ་འབྱོར་བ་མིའི་རིེ་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ནི་མཐར་ཐུག་མེད་པའི་འཕེལ་རིམ་ཞིག་ཡིན་པ་མི་
འདོད་པ་བཅས་ཡིན།

གསུམ་པ།

ཅོད་སྐྱབ་དངོས་གཙོ་རིང་ལུ་ཀི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་སྤྱད་དང་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་ཆོན་
རིག་མཁས་དབང་ཨཱ་ཡན་སེ་ཏུ་ཀ་ (Albert Einstein) མཆོག་གིས་སྟོན་བྱུང་གྱི་རིག་པ་
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བྱུང་འབྱས་གོང་འཕེལ་ཕྱིན་པ་དང་དུས་མཆུངས་སུ་
བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཅོད་སྐྱབ་དངོས་རིང་ལུ་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྩལ་ཐན་སྤྱོད་བ་རྣམས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་ཅ་
གཏོར་དུ་བཏང་སྟེ་ད་དུང་རྩལ་ཐན་ནང་ཁུལ་དུ་ཁོ་ཤ་ Quark ཅེས་པའི་གཞི་རྩལ་འཆོལ་རྟེད་
བྱས་ཡོད་ཅིང་ཅོད་སྐྱབ་དངོས་གཙོ་རིག་པ་ནི་བབ་ཆེན་དངོས་གཙོ་རིང་ལུ་དང་འགྲུར་མེད་
དངོས་གཙོ་རིང་ལུ་གཉིས་དང་མི་འབྲ་བར་དབྱེད་ཐབས་དང་བདེན་དཔང་འཐུས་སྟོན་ཆོང་
ཞིང་འོད་སྟོང་འབར་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་བསམ་སྒྲོའི་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད།

དང་ལོ།

ཕྱི་ཡུལ་སེམས་གཙོ་རིང་ལུ་འ་བ་ནམས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ཐོག་མར་འདུ་ཤེས་
ཁོ་ན་ལས་གྲུབ་པར་འདོད་པས་དེ་འདྲ་བའི་སེམས་གཙོ་རིང་ལུ་འ་བ་ཕྱི་ཡུལ་སེམས་གཙོ་
རིང་ལུ་འ་བེས་གྲུབ་དཔེར་ན། རྩི་རིག་གི་སེམས་གཙོ་རིང་ལུ་འ་བྱི་བསམ་སྒོ་བ་ཆེན་པོ་པེ་
ལའི་རྩོམ་ཕྱི་ལོའི་ཐུན་གྱི་ལོ་ (427-347) བར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་དགོངས་
བཞེད་ལྟར་ན་དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་ནི་སྤར་ནས་གྲུབ་ཡོད་པའི་འདུ་ཤེས་ལས་
ཐོན་པའི་གྲུབ་མཚན་དུ་གྱིབ་པ་ལྟ་བུ་རེད། མདོར་ན་ཁོང་གི་འཛིག་རྟེན་ལྟེང་གི་བྱ་དངོས་
ཡོད་དོ་ཙམ་གྱི་འདུ་ཤེས་ཁོ་ན་ལས་གྲུབ་པ་ལ་སྟག་ཡིན་པར་འདོད། དུས་རབས་བརྒྱ་བའི་
ནང་ཐོན་པའི་འཇར་མན་གྱི་མཆན་རྟེན་རིག་པའི་བསམ་སྒོ་བ་ཆེན་པོ་ཏེ་ཀེར་གྱིས་འཛིག་
རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་དོ་ཙམ་མ་བྱུང་བའི་གོང་རོལ་ནས་རང་ཚུར་སུ་གནས་པའི་

བསམ་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་འགྲོ་བ་མི་ཡི་བསམ་པ་མ་ཡིན་པའི་འདིག་རྟེན་གྱི་བསམ་པ་
ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ལ་བསྟོས་མེད་ཀྱི་བསམ་པ་ཟེར་བ་དང་། བསྟོས་མེད་ཀྱི་བསམ་པ་དེ་ཉིད་
འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་ནས་དུས་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་སླེབས་རྗེས་སུ་བྱིར་རང་བྱུང་ཁམས་
དང་མིའི་རིམ་གྱི་སྤྱི་ཚེར་བྱུང་བར་འདོད། ཉེ་བའི་ཆར་འཚོར་བཞིན་པའི་ཨེ་ཨ་རི་དང་
པོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བཀོད་སྒྲིག་ཞུས་པའི་ཆན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་སར་
ཨེ་ཨ་རི་མཛོ་སློབ་ཀྱི་ལྟ་བུ་དག་ཅན་སྒྲུག་རི་སི་ཤོར་ཏེ་ (Mark Risjord) ཡིས་ཉི་
རིག་གི་ལྟ་བུ་བསྒྲིག་པའི་ལའི་རྩོམ་ལྟ་བུ་སྒྲོག་སྒྲོག་ཁེད་གནང་སྐབས་ཀྱི་རོལ་བའི་འདོད་
པའི་སྤྱི་གཙུག་པོ་ལྟ་བུ་འདོད་པ་འབྲེལ་བ་ལྟ་བུ་བྱུང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་གོང་དུ་བཤད་
པའི་པེ་ལའི་རྩོམ་ལ་འདིག་རྟེན་ཉིད་གི་བྱ་དངོས་ཡོད་དོ་ཅོག་འདུ་ཤེས་ཁོ་ན་ལས་བྱུང་
ཞེས་པའི་འདུ་ཤེས་སམས་བསམ་པ་དེ་ནི་སྤྱི་གཙུག་པོ་ལྟ་བུ་དང་དེའི་རྣམ་འགྲུར་དབང་གིས་
འདིག་རྟེན་ཉིད་གི་བྱ་དངོས་ཐམས་ཅད་བྱུང་བར་ལྟ་བུར་འདོད་དམ་སྙམ་མོ།

གཉིས་པ།

རང་སྒྲུང་སེམས་གཙོ་སྤྱོད་བ་རྣམས་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་གཞི་
ནི་བསམ་པ་ཁོ་ན་ཡིན་པར་བསྟན་པ་རེད། དེ་ལྟར་འདོད་པའི་སེམས་གཙོ་རིང་ལུག་པ་
རྣམས་ཀྱིས་མི་རང་གི་བསམ་པ་དང་ཡང་ན་ཤེས་ཚེར་ཁོ་ན་འདིག་རྟེན་གྱི་འབྱུང་གཞིར་
འདོད་པའི་དབང་གིས་དེ་འདྲའི་ལྟ་བུ་འདིག་མཁན་གྱི་གསལ་ལ་རང་སྒྲུང་སེམས་གཙོ་
རིང་ལུག་ཟེར།

གསུམ་པ།

འདིག་རྟེན་གསར་གཏོད་སྤྱོད་བ་ནི་འདིག་རྟེན་གྱི་སྣོད་བཅུད་མཐའ་དག་དགོན་མཆོག་གམ་
ལྟས་གསར་བསྐྱུན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་མཁན་དག་ལ་འདིག་རྟེན་གསར་གཏོད་
སྤྱོད་བ་ཟེར།

ཚན་པ་གསུམ་པ་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཙ་བའི་གནད་
དོན་བཤད་པ།

རྒྱུ་ཕྱོར་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་ནི་ཤེས་ཡོན། ཚད་མ། མཐོང་ཚོས་མིན་པའི་ཚོས་བཅས་
ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུང་ཤིག་རེད། དེ་འདྲའི་ལྟ་བུ་གྱི་གཞུང་ལུང་
རྩོམ་པར་ཤེས་པ་ལ་གཏན་ཁྲིམས་དང་རྣམ་བཤད། གྲུབ་དོན། རྩེ་བྲག་ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་
གཏན་ཚིན་རྣམས་ངེས་པར་ཤེས་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་དག་ཡིན།

དང་པོ། གཏན་ཁྲིམས།

གཏན་ཁྲིམས་ཞེས་པ་ནི་རིག་གཞུང་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་གཏན་ཁྲིམས་ལ་གོ་རྒྱུ་མིན་པར་ཚོས་
དང་ཚན་རིག་ལྟ་བུ་མཐོང་རེར་གཞུང་མང་པོ་ཞིག་གི་གཏན་ཁྲིམས་ལ་གོ་བ་ཡིན། དཔེར་ན་
ནི་འུ་འོན་གྱི་འཕེན་ཤུར་གྱི་གྲུབ་དོན་དང་ཨྲ་ཡན་སེ་ཏན་གྱི་ལྟོས་བཅས་སྤྱི་བའི་གྲུབ་དོན། སངས་
རྒྱུ་ཚོས་ལུང་གྱི་རྟེན་འབྱུང་རིག་པའི་གྲུབ་དོན། གཞན་ཡང་རྩ་སེན་སྤྲལ་གི་ཆད་རྩལ་རིག་པའི་
གྲུབ་དོན་ལྟ་བུ་ཡིན། མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན་ཚན་རིག་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ། སེམས་
ཁམས་རིག་པ། ཚོས་ལུང་མཐོང་རིག་པའི་གཞུང་ལུང་གང་ཡིན་ཡང་རང་རང་གི་རིག་གཞུང་གི་
ཙ་བའི་རྒྱུ་ལེ་གཞི་འཕེལ་གཞི་བཙུག་ས་ལྟ་བུ་དེ་ལ་གཏན་ཁྲིམས་ཟེར། རིག་གཞུང་གྱི་བྲག་པ་དེས་
གཏན་ཁྲིམས་འཁུལ་བ་བཟོ་བྱུང་ན་རིག་གཞུང་དེའི་ཙ་བའི་དམ་བཅའ་འཛོར་བཞག་ཏུ་སྤྱོད་པར་
བཅེ་གི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་གཏན་ཁྲིམས་ཡིན་ན་འཁུལ་བ་བསྐྱབ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་མི་དགོས་
སྟེ། ཚན་རིག་གི་པོ་རྒྱས་གྱི་ཚུ་རྒྱུན་རིང་མོ་འདྲིའི་འཕེལ་རིམ་ལ་གཞིར་ནའང་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་ལས་
སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་ཀ་ཇེ་ལེར་དང་བདན་དཔང་གི་ཆད་གཞི་མཐོ་རུ་འགྲོ་བཞིན་མཆིས། དཔེར་ན།
ཚན་རིག་ཐོག་མ་དར་བའི་སྐབས་ཀྱི་རྩལ་བྲན་སྤྱི་བའི་རིང་ལུང་དེ་ཚན་རིག་པ་ནི་འུ་འོན་གྱིས་
ཐམས་ཅད་འཕེན་ཤུར་གྱི་གྲུབ་དོན་གྱིས་འཁུལ་བར་བསྐྱབས་པ་དང་། འཕེན་ཤུར་སྤྱི་བའི་གྲུབ་
དོན་དེ་ཨྲ་ཡན་སེ་ཏན་གྱིས་འཁུལ་བར་བསྐྱབས། དེ་ཡང་རྩ་སེན་སྤྲལ་གི་ཆད་རྩལ་རིག་པ་དེས་
ཆ་མ་ཆང་བའི་གཞུང་ལུང་ཞིག་ཡིན་པར་བསྐྱབས་པ་ལྟ་བུ་རེད།

གཉིས་པ། གྲུབ་དོན།

གྲུབ་དོན་ཞེས་པ་ནི་གཞི་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་པའི་ཐ་མའི་གྲུབ་འབྲས་ལ་ཟེར། ལུབ་ཕྱོར་གྱི་རིག་གཞུང་ནང་ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོང་དུ་དང་པོ་དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་པ། (Explore) གཉིས་པ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པ། (Explain) གསུམ་པ་ཞིབ་བཞེད་བྱེད་པ། (Elaborate) བཞི་བ་རིན་ཐང་འབེབ་པ། (Evaluate) ལྷ་བ་ལས་ལ་ཞུགས་པ། (Engage) བཅས་གསལ་བྱེད་ཨི་ལཱ་འཛུལ་པའི་ (5 E models) ཐོག་ནས་གྲུབ་དོན་འཛུལ་ཞིབ་བྱེད་གྱི་ཡོད།

གྲུབ་དོན་གྱི་རང་བཞིན་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཚུལ་ལ་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད། དེར་རབས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྩ་བའི་ཚན་རིག་ལ་འགྲེལ་བཤད་ལེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་གཏོར་གྲུབ་དོན་དངོས་ཡོད་ཀྱི་བདེན་པ་མཐར་ཐུག་མིན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ལྟར་ནང་རྟེན་འབྱུང་གི་ལྷ་བ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་བདེན་པ་ཡིན་པ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན་གྲུབ་དོན་ལ་ཡོངས་གྲུབ་ཁས་ལེན་པའི་གྲུབ་དོན་གཞན་དང་མཉམ་སྒྲིག་བྱེད་ཐུབ་པ། རང་འགལ་མེད་པ། ཚད་མ་རིག་པ་དང་ཆོས་ཉིད་རིག་པའི་རྩ་བའི་འདོད་ཚུལ་དང་མི་འགལ་བ་སོར་གྱི་བྱེད་ཆོས་ཚང་དགོས་སོ།།

གསུམ་པ། བྱེ་བྲག་ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་གཏན་ཚིག་

བྱེ་བྲག་ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་གཏན་ཚིགས་ནི་བྱེ་བྲག་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ལས་བྱེ་བྲག་དེར་བྱུབ་པའི་སྤྱིའི་བྱེད་ཆོས་དཔོག་པའི་གཏན་ཚིག་ལ་ཟེར། ལུས་རབས་ 19 པའི་ནང་ལུབ་ཕྱོར་གྱི་ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་བ་རྣམས་ཀྱིས་བྱེ་བྲག་ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་གཏན་ཚིག་གྱི་རིག་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་དོན་རྣམས་བདེན་པ་བསྐྱུབ་ཐུབ་མིན་ལ་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་ཡོད། བསམ་བློ་སྤྱི་བ་ཀལ་པོ་པར་ (1902-1994) ཀྱིས་བྱེ་བྲག་ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་གཏན་ཚིག་གྱི་གྲུབ་དོན་གང་ཡིན་ཡང་བདེན་པ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་རྟེན་མི་ཐུབ་པ་བརྟེན་གྱི་ཡོད། རྟོན་ཞིབ་མཐར་ཐུག་ནི་འདོད་ཚུལ་གང་ཞིག་ཚན་རིག་གི་འདོད་ཚུལ་དུ་

འགྲུར་བ་ལ་དེས་པར་དུ་འབྱུང་བ་བསྐྱབ་རུང་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་པས་ཡིན། ཡང་དབྱིན་
ཇིའི་བསམ་མཁོ་སྒྲ་བ་པི་རྩ་སི་ལོ་སོན་ (Peter Strawson) མཆོག་གིས་བྱེ་བྲག་ལས་སྤྱི་
དཔོག་པའི་གཏན་ཆེན་འགའ་རེ་ཁྲམས་སྤྱིལ་ལྟར་ཆེན་ཡོད་ཅིང་རེ་འགའ་ལ་མེད། འདིའི་
ཁྲམས་སྤྱིལ་ལྟར་ཆེ་བ་དང་ཁྲམས་སྤྱིལ་རྒྱས་མེད་ཡིན་པའི་དཀའ་གནད་གསང་བཏོལ་བྱ་
རྒྱུ་ལས་སྒྲ་པོ་མེད་པར་བཤད་ཡོད།

དེ་མཚུངས་ཨ་རིའི་ཆེན་རིག་པ་གཏེ་ཅན་ཏི་ལ་རི་པར་ནམ་ (Hilary Putnam) གྱིས་
གལ་ཏེ་ཆེན་རིག་གི་བྱུབ་དོན་ནམས་དེས་ཐག་ཆོད་པོས་བདེན་པ་ཡིན་པར་ཤེས་མ་ཐུབ་
ཡང་། བདེན་པ་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་བྱ་ཆོག་སྟེ། དེ་ལྟར་མིན་ན་ཆེན་རིག་གི་རྒྱས་པ་རོ་
མཚར་ཅན་དེ་དག་ཆོ་འབྱུངས་དུ་འགྲུར་བ་ཡིན་པར་བསམ་འཆར་བཏོན་ཡོད། མདོར་
བསྡུས་ནས་བཤད་ན་ལྟ་བུར་སྒྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱེ་བྲག་ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་གཏན་
ཆེན་གྱི་རིག་ལམ་འདིས་ཆད་མ་དང་། མཐོང་ཆོས་མིན་པའི་ཆོས། ཆེན་རིག་སོར་རིག་
པའི་གཞུང་ལྟར་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞེས་འབྲུག་དང་གསང་བཏོལ་མཐར་ཕྱིན་པ་བྱེད་ཐུབ་པར་
འདོད་གྱི་ཡོད།

བཞི་པ། རྣང་པའི་ལྟ་བུར་གྱི་བྱུང་རིམ།

རྣང་པའི་ལྟ་བུར་བམ་གཏན་ཆོགས་རིག་པ་ནི་སྤྱི་ལོའི་ལྷོ་ཁྱེན་གྱི་མི་ལོ་ 500 ཙམ་གྱི་ལྷོ་ཁྱེན་
དུ་ལྷོན་པ་ལྷན་ཐུབ་པས་གསང་བཏོད་གནང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་མཛད་པའི་ཆོས་
བཅུ་བའི་མདོ་དང་མདོ་སྡེ་དགོངས་འབྲེལ་སོར་སྤྱི་གཏན་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲོར་མང་དག་ཅིག་
གསུངས་འདུག གཞན་ཡང་ཁོང་གི་ལྟ་བུར་རྒྱུན་འཛིན་པ་སློབ་དཔོན་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་བདག་
སྤྱི་དང་གཞན་སྤྱི་མེད་པ་གཏན་ཆེན་གྱི་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གསང་བཏོལ་བྱས་ཡང་
དམིན་བསལ་གྱི་ཆད་མའི་གཞུང་ལྟར་མཛད་པ་མི་སྤང་། རྣང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆད་
མའི་བསྐྱར་བཅོས་སམ་རྟོག་གཏེ་ཐོག་མ་ནི་སྤྱི་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་བཞི་བའི་མཇུག་དང་ལྷ་བའི་
འགོར་སློབ་དཔོན་ལྷོ་ཁྱེན་གྱི་སྤང་པོས་མཛད་པའི་ཆད་མ་ཀྱན་ལས་བརྒྱས་པ་དེ་ཡིན་པར་
གྲུ། དེའི་རྗེས་སུ་བརྒྱ་ལྷག་བརྒྱུ་པའི་རྣང་སློབ་དཔོན་ཆོས་ཀྱི་གཏེ་བས་བསྐྱར་པ་ལ་

ལོག་པར་རྟོག་པའི་ཕྱ་སྟེར་གྱི་ཚོལ་བ་ངན་པ་པལ་ཆེར་རྩོད་པའི་པམ་པ་དང་གྲུབ་མཐའ་
ནོར་བ་ཐམས་ཅད་སྟུན་དབྱེད་ཕྱིར་ཆད་མ་ཀྱན་ལས་བརྟམ་པའི་འགྲེལ་བ་ལུས་ལྟ་བུའི་
བསྟན་བཅོས་གསུམ་དང་ཡན་ལག་ལྟ་བུའི་བསྟན་བཅོས་བཞི་བཅས་ཆད་མ་སྟེ་བརྟུན་
དང་ཆད་མ་རྣམས་འགྲེལ་ལེའུ་དང་པོའི་རང་འགྲེལ་འགྲེལ་བ་བརྟག་པའི་འགྲེལ་བ་བཅས་
བསྟན་བཅོས་དགྲ་མཛད་པའི་སྟོ་ནས་ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་བམ་གཏན་ཆེན་རིན་པ་འཕེལ་
རྒྱས་གྱི་མདུན་ཐོངས་གསར་བ་ཞིག་གི་སྟོ་འཕར་ཡངས་པོར་བྱས་ཡོད། ཁོང་གི་ཆད་མ་
རིན་པའི་རྒྱད་འཛིན་སྟོབ་དཔོན་ལྟ་བུར་སྟོ་གྲོས། །ལྟ་སྟོ། རྒྱན་མཁན་པོ། ཉི་མ་སྤུས་བ།
ཆོས་མཆོག་རྩིས་རིས། རྟུལ་བའི་ལྟ་སྟེར་གྱིས་ནང་པའི་ཆད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལུ་ལུ་
དུ་བྱེད་བ་མང་པོ་བཅམས་ཏེ་ཆད་མ་རིན་པ་འདི་ཁོ་ལག་ཡོངས་སུ་རྩོམ་པའི་ཤར་ཕྱོར་གྱི་
ལྟ་གྲུབ་ཤིག་ཏུ་གྱུར་བ་རེད།

ནང་པའི་གཏན་ཆེན་རིགས་པ་འདི་ནི་ནང་ཤེས་པར་སྟོགས་པའི་ཆོས་དང་བྱི་ནང་
གི་ཆོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་དེ་ལ་དཔྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོ་ཆས་སམ་སྟེ་མིག་ལྟ་བུ་ཡིན།
ཐབས་ལམ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་གཞི་དེའི་རང་བཞིན་ངོ་མ་གང་ཡིན་ཤེས་སྟབས། དཔེར་
ན། དགེ་ཆུན་ཞིག་གིས་མང་ཆོར་ནང་ལ་ཆད་མའི་སྟེས་བྱའི་གསུངས་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་
དུ་བྱས་ནས་འཛམ་བྱ་གླིང་གི་རིག་གཞུང་ཆང་མའི་ནང་ནས་སྤུས་ཆད་ལེགས་ཤོས་དེ་
ང་ཆོའི་གཅེར་བུ་བའི་ལྟ་གྲུབ་རེད་ཅེས་བཤད་ན་དེ་འདྲའི་སྐད་ཆ་དེ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་
གཏན་ཆེན་རིན་པའི་རྩལ་གསུམ་གྲུབ་མ་གྲུབ་གྱི་སྟོ་ནས་དཔྱད་བྱུང་། དེ་འདྲའི་སྐད་ཆ་དེ་
ཡང་དག་ཡིན་མིན་ཤེས་པ་ལ་ངེས་པར་དུ་དགོས་པའི་བྱད་ཆོས་ཕྱོར་ཆོས། རྩིས་བྱུང་།
ལྟ་གྲུབ། ལྟ་གྲུབ་དཔེ་ཡང་དག་ཅིག་ཆང་ན་གཞི་ནས་གྲུབ་དོན་ནས་བསྟུབ་བྱེད་བདེན་
པ་ཡིན་མིན་རྟོགས་ཞིབ་བྱེད་སྟབས།

ལྟ་བ། ཤར་བྱུང་གྱི་ལྟ་གྲུབ་གཉིས་གྱི་བྱད་པར།

ང་ཆོའི་འཛམ་གླིང་གོ་ལ་ཤིལ་པོ་འདི་མི་གངས་དུང་སྤྱར་བརྟན་ཅུ་ཙམ་འཆོ་རྟོད་བྱ་སའི་
ཁྱིམ་གཞི་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོག །གནའ་བོའི་དུས་སུ་མི་དེ་རྣམས་གྱི་ཤེས་ཡོན་ནི་
ལྟ་གྲུབ་ལ་བརྟེན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་བྱེད་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་འདྲའི་ལྟ་གྲུབ་དེ་ལ་དཔྱད་ཁག་

ཆན་པོ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ནི་རུབ་ཕྱེད་ཀྱི་མྱ་ངམ་གི་ལྷ་སྐབ་དང་གཞན་ནི་ཤར་ཕྱེད་
 ཀྱི་རྒྱ་གར་གྱི་གདོད་མའི་ལྷ་སྐབ་གཉིས་རེད། རུབ་ཕྱེད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་དང་ནང་
 བའི་ལྷ་སྐབ་བཅས་གཏན་ཆེད་རིགས་པ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་སྤྱིའི་རྟེན་
 བཞོན་སྐྱདས་དང་ཁྱདས་སྤྱེལ་བྱེད་སྐྱདས་སོར་ནང་བའི་ལྷ་སྐབ་དང་ཆ་འབྲེལ་བ་མང་པོ་
 ཡོད། དཔེར་ན། (p) ཆེ་རིང་འཆི་བ་ཡིན་པ་ལས་ (q) མི་རེད། (p) ཆེ་རིང་མི་རེད།
 (q) ཆེ་རིང་འཆི་བ་རེད། ཅེས་པ་ལྷ་བྱ་དེ་རུབ་ཕྱེད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིགས་པའི་ནང་སྤྱི་
 ལས་ཁྱད་པར་དཔོག་པའི་རྟགས་སུ་བཞོན་ཡོད། འདིས་ག་རེ་སྐྱབ་ཀྱིན་ཡོད་ཅེས་ན་ཆེ་
 རིང་མི་ཡིན་པ་རྒྱུ་མཆན་དུ་བྱས་ནས་ཆེ་རིང་འཆི་བ་ཡིན་པར་སྐྱབ་ཀྱིན་ཡོད། ཐབས་
 ལས་འདི་ནང་བའི་བསྐྱབས་ངག་གི་རྟེན་དང་སྟོགས་མང་པོ་ནས་ཆ་འབྲེལ་བ་ཡིན། ལྷ་སྐབ་
 འདི་གཉིས་བར་མི་འབྲས་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་གཏན་ཆེགས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་མཐོ་སྐྱབ་བྱེད་སྐྱདས་དང་
 ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྱདས་སོར་མི་འབྲས་བ་མང་པོ་ཡོད། རུབ་ཕྱེད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ནང་
 གཏན་ཆེད་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་མཐོ་སྐྱབ་བྱེད་སྐྱདས་ལ་དང་པོ་མངོན་པའི་མཆོན་རྟེན་ཁྱདས་སྤྱེལ་བྱེད་
 པ་ (reliability of marker) གཉིས་པ་དཔེར་མཆོན་ཀྱི་གྲངས་མང་ཅུང་། (sample size)
 གསུམ་པ། མཆོན་རྟགས་ལ་མ་ལྟོས་བར་རང་འགར་བའི་སྒོ་ནས་འདེམས་སྤྲིག་བྱེད་སྐབ་
 པ་ (randomness of sample) བཞི་པ། འདེམས་སྤྲིག་བྱེད་པའི་གྲངས་འཛོར་ཆང་མའི་
 འཆ་བ་བྱེད་སྐབ་པའི་མཆན་གཞི་འཛུགས་དོན་འཆ་བ་བྱེད་སྐབ་པ་ (representativeness
 of sample) དང་། གཞན་ཡང་རུབ་ཕྱེད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིགས་པའི་ནང་ལ་ཨང་ཅིས་
 བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ་དང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུ་ཀྱི་ལྷ་སྐབ་ནང་དེ་ཉིད་མེད་པ་གཉིས་ནང་
 བའི་གཏན་ཆེད་རིག་པ་དང་མི་འབྲས་ཞིག་ཡིན། མངོན་བསྐྱབས་ནས་བཤད་ན། མཆན་
 ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ (Immanuel kant) མཆོག་གིས་རིག་གཞུང་གང་ཡིན་ཡང་ངས་ཅི་
 ཞིག་ཤེས་སམ། ངས་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་སམ། ངས་ཅི་ཞིག་ལ་རེ་བ་བྱེད་ཆོག་གམ། ཁྱད་
 ཆོས་འདི་དག་ཆང་ན་གཞི་ནས་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་བྱུང་ཁོངས་སུ་ཚུད་པར་བཤད། དེ་
 ཡང་ངས་ཅི་ཞིག་ཤེས་སམ་ཞེ་ན་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ཁྱོད་ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྣམ་གཞག་
 དང་ནང་ཆོས་ལྟར་ན་གཞིའི་རྣམ་གཞག་རེད། ངས་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་སམ་ཞེ་ན་མཆན་
 ཉིད་རིག་པའི་ཁྱོད་ནས་མི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་ཆོས་སུ་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་རེད།

ངས་ཅི་ཞིག་ལ་རེ་བ་བྱེད་ཆོག་གསུང་ཞེ་ན་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཁྲིད་ནས་དམིགས་འབྲས་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་ཆོས་ལྟར་ན་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་རེད། གཞི་ལས་འབྲས་གསུམ་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ལྟ་བུའི་སྤྱིང་ནས་མཚན་ཉིད་རིགས་པ་ཡིན་ནའང་རེད་ནང་ཆོས་ཀྱི་
ལྟ་བུ་བས་གཏན་ཆོར་རིགས་པ་ཡིན་ན་རེད་གཞི་གང་དང་གང་ལ་དབྱེད་ཀྱང་བྱུང་བ་དོན་
ཡང་དག་པ་ཞིག་རྟེན་བྱུང་བར་སྦྲུམ་མོ།

རྒྱལ་པ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུ་རྟེ་དངོས་གཙོ་དང་སེམས་
གཙོ་གང་ཡིན་ནམ།

རྒྱལ་པོ་གསུང་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་བུ་ཀྱི་གཤམ་གནད་རྣམས་ཕྱོར་གཅིག་ཏུ་སྦྲེལ་
ན་དངོས་གཙོ་སྦྲུམ་བ་དང་སེམས་གཙོ་སྦྲུམ་བའི་ལྟ་བུ་གཉིས་སུ་འདུ་གེ་ཡོད། མཚན་ཉིད་
རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གཞིགས་ན་དངོས་གཙོ་སྦྲུམ་བས་དངོས་པོ་ནི་འདིག་རྟེན་ཀྱི་འབྱུང་
གཞི་ཡིན་ཞིང་སྦྲུམ་མར་གནས་པས་དངོས་པོ་ཨང་དང་པོ་ཡིན་པ་དང་། བསམ་བ་ནི་དངོས་
པོའི་འདིག་རྟེན་ལས་བྱུང་ཞིང་སྦྲུམ་མར་ཐོན་པ་ཡིན་པས་བསམ་བ་ཨང་གཉིས་པ་ཡིན་པ་
ཁས་ལེན་པའི་བྱུང་མཐའ་ནི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུ་རྟེ་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྟོག་པར་
ཁས་ལེན་པའི་བྱུང་མཐའ་ནི་སེམས་གཙོ་རིང་ལུ་གསུང་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡིན། རྒྱལ་པོ་ཀྱི་མཚན་
ཉིད་རིགས་པ་བས་བཤད་ཚུལ་ཞིག་ལ་དཀར་པོ་དཀར་རྒྱུད་དང་ནག་པོ་ནག་རྒྱུད་ཡིན་པ་
ལས་དེ་གཉིས་འདྲིས་མཐའ་བྱུང་གསུམ་པ་མེད་ཅེས་བཤད་ཡོད། འདིས་ག་རེ་བཤད་ཀྱི་
ཡོད་ཅེ་ན། དངོས་གཙོ་ཡིན་ན་སེམས་གཙོ་མིན་དགོས་པ་དང་སེམས་གཙོ་ཡིན་ན་དངོས་
གཙོ་མིན་དགོས་པའི་འགའ་བ་རྟག་ཁྲིད་ཏུ་གནས་པའི་ལྟ་བུ་གཉིས་ཡིན་པ་འདོད་ཀྱི་
ཡོད། དེས་ན་རང་རེ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུ་རྟེ་དངོས་གཙོ་དང་སེམས་གཙོ་གང་ཡིན་ཞེ་
ན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུ་རྟེ་ཀྱི་ལྟ་བུའི་གནད་འགག་དང་། ཅ་བའི་གནད་དོན་བཅས་ལ་དབྱེ་
ཞིབ་དང་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུ་རྟེ་ཀྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
ཀྱི་བྱུང་ཆ་དང་དེའི་ཁྲིམ་ཁྲིམ་དངོས་གཙོ་རིང་ལུ་རྟེ་ཡིན་པ་ལེས་བྱུང།

ལུ་ཤིང་རིགས་པའི་འགྲོས་དང་མཐུན་པའི་བྱ་བ་མཐའ་དེ་ལ་ཚོད་སྐྱབ་དངོས་གཙོ་རིང་
ལུ་ཁེས་བྱ་བ་གྲུ་སོ། །སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་ཚོད་ལྷའི་དཔེར་ཡུལ་དང་བཞོལ་
སྤྱོད་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཆ། དབྱེད་ཆས་ཀྱི་གཏན་ཆེན་རིགས་པ། དེའི་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་གཞུང་ལུ་
ཐབས་ལམ་དང་གོ་རིམ། ཐོབ་དགོས་ཀྱི་འབྲས་བུ། མཉམ་འཛུགས་བྱེད་ས་དང་འགལ་རྒྱུ་
སྤྱོད་འགོག་བྱེད་ཚུལ། ཐོབ་པའི་འབྲས་བུ་གསལ་བཤད་བྱེད་པ་སོར་ཡོད་ཕྱིན་སངས་
རྒྱས་ཆོས་ལུ་ཉི་མེད་དོན་མཚུངས་པའི་དངོས་གཙོའི་ལྟ་བུ་ཅིག་རེད་ཅེས་མགྲིན་པ་
གཞེངས་སུ་བསྟོད་དེ་བཤད་ཆོག །

གཉིས་པ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུ་ཁེས་པའི་གཙོ་མིན་པའི་

སྐྱབ་བྱེད་བཤད་པ།

ཉེ་བའི་དུས་རབས་ནས་བཟུང་འཛམ་གླིང་འདིར་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་འཕེལ་རྒྱས་
མགྱོཾ་སྤྱད་ཏེ་ཅང་འགྲོ་བ་དང་མཉམ་དུ་ལེ་ཉིན་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུད་འཛིན་པ་མང་པོ་ཞིག་
གིས་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་ཚུལ་དང་སེམས་གཙོ་རིང་ལུ་ཆེས་
རྗེས་ལུས་དང་ཆོན་རིག་དང་མི་མཐུན་ཚུལ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད་རང་རེའི་སངས་རྒྱས་
ཆོས་ལུ་དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སེམས་གཙོའི་རིང་
ལུགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཡིན་པར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་འདུག །ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་
སེམས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཞེས་པའི་སེམས་དེ་ནི་སློ་ཁ་ནང་བལྟས་ཀྱི་གཙོ་སེམས་དང་དེའི་འཁོར་
དུ་གྱུར་པའི་སེམས་བྱུང་སོར་ལ་གོ་རྒྱ་མིན་པར་བསམ་པ་དེ་ནི་འགྲོ་བ་མི་ལ་ཡོད་པའི་
བསམ་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་མི་དང་ཁ་བཤམ་ནས་ཁེར་རང་རྒྱུར་སུ་གནས་པའི་ཕྱི་ཡུལ་
ཀྱི་བསམ་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་པ་རེད། ངས་རང་རེའི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་སེམས་
གཙོའི་སྤྱོད་པའི་ལྟ་བུ་མ་རེད་ཟེར་དོན་ཡང་རྒྱ་མཚན་གཅིག་གཏན་དོན་འདི་ལ་ཐུག་ཡོད།

གཤམ་དུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུ་ཁེས་པའི་ལྟ་བུ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ ༡༡ གྱི་ཡུལ་སེམས་
གཙོ་རིང་ལུ་དང་ ༡༢ རང་སྤྱང་སེམས་གཙོ་རིང་ལུ་ ༡༣ འཛིག་རྟེན་གསར་གཏོད་སྤྱོད་པ་
བཅས་གསུམ་པོ་གང་ཡང་མིན་པ་རེ་རེ་ནས་གསང་བརྟོག་ལམ་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

དང་པོ། བྱི་ཡུལ་སེམས་གཙོ་རིང་ལུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱ་དངོས་ཡོད་ཆད་འདུ་ཤེས་
ལས་ཐོན་པ་ཞིག་དང་དེའི་གྲིབ་མ་ཅམ་དུ་ཡིན་པ་འདོད། དེ་འདྲའི་འདུ་ཤེས་དེ་ནི་བྱ་
དངོས་ཡོད་དོ་ཅག་མ་བྱུང་བའི་གོང་རོལ་ནས་རང་ཚུན་སུ་ལྟོས་མེད་དུ་གནས་པའི་བསམ་
པ་ རྒྱུ་གཙོ་བོ་། ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་པས་ནང་པའི་གཞུང་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་རྣམ་
གཞག་ཁས་ལེན་གྱི་མེད། རྒྱུ་མཆོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན་ནང་པའི་ཆད་མའི་གཞུང་གི་གཞན་
སེལ་དང་ཤིང་འཛིན་རྟོག་པ། བད་ཡུལ་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་གོང་དུ་བཤད་པའི་རྒྱུ་གཙོ་
བོའི་རྣམ་གཞག་དགག་བྱའི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཆེན་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུན་དེ་
བྱི་ཡུལ་སེམས་གཙོ་རིང་ལུན་མིན་པ་གསལ་བོ་ཤེས་ཐུབ།

གཉིས་པ། དབྱིན་ལན་གྱི་མཆན་ཉིད་རིགས་པ་སྤྱི་བ་པེ་ཁའེ་ལེ་ 1684 ལོ་ནས་
1753 ེ ལགས་གྱིས་བྱི་ཡུལ་སེམས་གཙོ་རིང་ལུ་དང་མི་འདྲ་བའི་རང་སྣང་སེམས་
གཙོ་རིང་ལུ་བས་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་དོ་ཙམ་རང་གི་ཤེས་ཆོར་རམ་བསམ་
བའི་བདག་ཉིད་ལས་གཞན་མེད་པ་མ་ཟད་འཛིག་རྟེན་གྱི་འབྱུང་གཞི་ཡང་ཤེས་ཆོར་ཁོ་ན་
ཡིན་པ་གསལ་བཤད་གནང་ཡོད།

འདིག་རྟེན་གྱི་དངོས་པོ་ཚད་མ་སེམས་ཀྱི་བཟོས་པ་རེད་ཟེར་མཁན་ནང་པའི་གྲུབ་
མཐའ་སྤྱོད་པ་གང་ཡང་མེད། འགའ་ཤས་ཀྱིས་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱོད་པ་དབྱེ་མ་ཐལ་འགྲུར་
བས་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་མིང་རྒྱུ་བཟུལ་ཡོད་ཅེས་གྱི་རྣམ་གཞག་འདོད་པ་དེ་ཡང་བྱ་
དངོས་ཡོད་ཚད་སེམས་ལས་བཟོས་བའམ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་གོ་དོན་རེད་ཟེར། དེ་ནི་བྱ་
དངོས་ཡོད་ཚད་རང་གི་ཆ་ཤས་དང་གངགས་གཞི་དང་སྟོས་གཞི་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་
སྟོས་པར་བཟགས་པ་དེའི་སྟེང་ནས་འདོག་པ་མ་གཏོགས་སེམས་ལས་བཟོས་པའམ་དེ་
ལས་བྱུང་བའི་གོ་དོན་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མིན། དེ་བཞིན་ནང་པའི་སེམས་ཅམ་པའི་གྲུབ་མཐའི་
ཅ་བའི་འདོད་ཚུལ་ཡང་གཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ན་རང་འདོད་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་པའི་བག་ཆག་
སད་སྟོབས་ཀྱིས་ཡུལ་དེ་གྲུབ་པ་མ་གཏོར་རང་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་པ་ལས་བྱུང་བ་ནས་
ཡང་ཟེར་གྱི་མེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་ནང་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུ་དེ་རང་སྤངས་སེམས་
གཙོ་རིང་ལུ་མིན་པའང་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ།

གསུམ་པ། འཇིག་རྟེན་གསར་གཏོད་སྒྲིབ་རྣམས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་ནི་ལྷ་ས་གསར་
 བསྐྱུན་གནང་བར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་འཛམ་གླིང་ཤར་ལུང་གི་ཆོས་ལུག་སོ་སོའི་ལྷ་
 གྲུབ་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་དག་ལ་སྤྱི་ཕྱོག་ཞིག་བརྒྱབ་ན་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོ་འདོད་མཁལ་
 དང་མི་འདོད་པའི་རིཌ་གཉིས་སུ་བྱེད་གོས་པར་སྒྲུང་། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས། གངས་ཅན་
 ལྷ་ཡོད་སྤྱོད་པ། ཁ་ཆེ། ཉིན་རྒྱ་བཅས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོའི་རྣམ་གཞག་བཞེད་ཀྱི་
 ཡོད། གཅེར་བྱ་བ་དང་། གངས་ཅན་ལྷ་མེད་སྤྱོད་པ། ནང་བ་རྣམས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་བཀོད་
 པ་སོ་འདོད་ཀྱི་མེད། ལྷག་པར་དུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུག་གིས་གཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ན་
 རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པར་མ་གཏོར་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོའི་རྣམ་གཞག་གཏན་
 ཅན་མི་འདོད་པ་མ་ཟད་ནང་པའི་བསམ་གློ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་དཔོན་སྤྱོད་པ་ཀྱིས་གང་ཕྱིར་རྟེན་
 འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། །ཆོས་འགའ་དག་ནི་ཡོད་མ་ཡིན་ཞེས་སྤོམ་ཆེག་འདི་ལྟར་གསུངས་
 ཡོད། སྤོམ་ཆེག་འདིས་རང་ལའི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུག་གི་འཇིག་རྟེན་གསར་གཏོད་ཆེན་
 པོའི་རྣམ་གཞག་མི་འདོད་པ་ཏ་ཅང་གསལ་སོ་དང་ཞིབ་ཚུལ་སོ་རྩོགས་ཐུབ།

[illegible]

17

དང་པོ།

འདས་པའི་འཛམ་གླིང་གི་ཆོས་ལུག་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལ་གཞིགས་ན་ཁ་ཆེ། ཡེ་
ཤྱ། གཅེར་བྱ་བ། ཉིན་རྒྱ། གངས་ཅན་བ། རྩེ་བྲག་པ་སོར་འཛམ་གླིང་ཤར་བྱལ་གྱི་ཆོས་
ལུགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལུང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་མཚུངས་
ཆོན་རིག་གི་ལྟེ་ཁག་ཐོག་མར་འཕོས་སའི་ལྟེ་རིག་གི་ལྟ་བུ་བ་སྤྱོད་ཆོས་ཅོད་ལྟ་བུ་རིག་
པའི་ནང་ལ་བདག་ཏུ་བྱལ་མ་བྱལ་གྱི་ལྟ་ཆུང་འདི་ནི་བརྗོད་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆེ་ཡོད།

སྤྱི་ལོའི་སྤྱི་ལྟེ་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱ་ཡས་མས་ཅམ་ལ་ཕྱོད་པའི་ལྟེ་རིག་གི་ལྟ་བུ་བ་གྲུ་
མེས་པོ་ལྟ་བུར་གྲགས་པའི་པེ་ལའི་རྩ་ཡིས་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་བརྗོད་བྱ་ནི་
གངས་རིག་དང་ཆབ་སྲིད། ཆོས་ལུགས། ལྷ་ཅལ། ལྷན་ངག་མི་ཆོས། ཤེས་ཉེན།
གཏན་ཆེན་སོར་རིགས་པའི་གནས་མང་པོ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཁོང་གིས་རང་བྱུང་
ཁམས་ནི་མི་རྟག་པའི་གདོས་བཅས་ཤིག་ཏུ་མི་འདོད་པར་དེ་ནི་རྟག་པ་དང་བདེན་པའི་
གཞི་བྱལ་ཅིག་ཏུ་འདོད་པར་མཛོད། ཡང་སྤྱན་གྲུ་ཅན་གྱི་ལྟེ་རིག་གི་ལྟ་བུ་བ་སྤྱོད་
རེ་ས་ཁོ་ཁོ་ལ་གྱིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་བྱལ་པའི་སྤང་གཞི་ངོ་མ་དེ་དངོས་ལྡན་ཡིན་པ་དང་
དེར་དངོས་པོ་སོ་སོའི་རང་ངོས་ནས་བྱལ་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡོད་པར་བཤད། གཞི་
ཅིའི་ཤེས་བྱ་ངོས་འཛིན་ཆུང་ཐད་ནས་ཀྱང་ལྟེ་རིག་གི་ལྟ་བུ་བ་སྤྱོད་ཆོས་གཞི་ཅིའི་
རྒྱལ་མ་རབ་དེ་དག་ནི་འཛིན་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་དངོས་གཞུག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་པ་
མ་ཐད་གཞི་ཅིའི་རྒྱལ་དེ་དག་གི་རང་ངོས་ནས་འཛིན་ཉེན་ཁམས་བྱལ་བྱེད་ཀྱི་དངོས་
གཞུགས་དེ་དག་བྱལ་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ནང་པའི་ལྟ་བུ་བ་སྤྱོད་ཆོས་དེ་ལས་ཐོག་ལྟེ་
རྒྱལ་མ་རབ་ཆ་མེད་གཉིས་སྤྱན་དུ་ཆོར་ན་རྒྱལ་མ་རབ་གཅིག་གི་རྒྱལ་ངོས་དེ་རྒྱལ་མ་
རབ་གཞན་དེའི་ཤར་ངོས་ལ་ཐུག་རྒྱུ་མེད། འོན་ཀྱང་རྒྱལ་མ་རབ་འདི་དག་ལ་བྱལ་ངོས་
དང་ཤར་ངོས་ཡོད་ཆེ་ཁོང་ཆོ་ཆ་ཤས་ལས་བྱལ་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་ཆ་ཤས་ལས་བྱལ་
པ་ཡིན་ན་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཆ་རྒྱུད་དུ་བཞོ་མི་བྱལ་པའི་རང་རྒྱ་བའི་བདག་ཅིག་ཏུ་
འགྱུར་གྱི་ཡོད། རྒྱ་མཆོན་དེའི་ཕྱིར་ནང་པའི་ཆོད་མའི་སློབ་དཔོན་ཆོས་རྒྱལ་མ་རབ་ཆ་
རྒྱུད་དུ་བཞོ་མི་བྱལ་པའི་རྒྱལ་མ་རབ་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དེ་རྒྱལ་པར་བཀག་པ་ཡིན་པར་སྤྲུལ་མོ།

གཉིས་པ།

སྤྱི་ལོ་དུས་རབས་བཙུ་བའི་དུས་མཚུག་དང་བཙུ་བྱག་པའི་དུས་འགོ་ཙམ་ལ་ཚན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་འགོ་བཙུགས་པ་དང་མཉམ་དུ་ཨི་ཌ་ལིའི་ཚན་རིག་མཁས་དབང་མྱེ་ལི་ལིའོ་ཡིས་ཚན་རིག་གི་ཕྱོད་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་ཚགས་པའི་སློན་ནས་བརྟག་དབྱང་བྱས་པས་སྟན་ཐགས་ཅན་གྱི་མྱེ་རིག་གི་ལྟ་བུ་སྤྱོད་བ་ལྷ་རིས་སུ་ཙོ་ཏལ་གྱིས་དངོས་པོ་ལྷེ་ཡང་གཉིས་ལས་མར་སར་སྤྱང་བ་ལ་ཟགས་ཚད་མཐོགས་ཤོས་དེ་དངོས་པོ་ལྷེ་མའི་རིགས་ཡིན་པར་འདོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེར་མྱེ་ལེ་ལོ་ཡིས་ནོར་འཁྲལ་ཡིན་པའི་ཁྲངས་སྤྱེལ་ར་སློད་བྱས་པ་མ་ཟད་སྤྱི་ལོ་ 1612 ཁོས་ཀོ་པ་ཉི་ཁ་མེ་ཡིས་གོ་ལའི་འགྲལ་སློད་ཐད་ཀྱི་ཚོད་དབག་ལ་དངོས་ལུགས་རིག་པའི་སློན་ནས་འབྲེལ་བརྒྱབ་པས་རོའོ་མན་གནམ་བདག་ཚས་ཚོར་གྱིས་ཁོ་ལ་དགག་བཞག་སློས་ཡོད།

དུས་རབས་བཙུ་བྱག་གི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་བའི་ནང་གི་ཚན་རིག་པའི་གཙུག་རྒྱུ་ལྟ་ནི་ནིུ་ལོན་ཡིན། ཁོང་གིས་སྤྱི་ལོ་ 1687 ལོར་རང་བྱུང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གངས་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་ཞེས་པ་སྤྱེལ་ཞིང་། དཔེ་དེབ་དེའི་ནང་དུ་ཁོས་ཀྱན་ཁབ་ཀྱི་འཐེན་ལུགས་གཏན་སྟོང་ཞིག་གཏན་འབབས་བྱས་ནས་སའི་གོ་ལ་དང་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་དངོས་གཟུགས་ཡོད་ཚད་ལ་ཁྲིམས་ལུགས་འདིས་ཁྲབ་སྤྱོད་པ་གསར་གཏོད་བྱས་པ་རེད། ནིུ་ལོན་གྱིས་རྩལ་སྤྲོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་འགྱུར་མེད་རྟག་བརྟན་དུ་གནས་པ་མ་ཟད་དེ་དངོས་པོ་རྒྱུ་བའི་གྲུབ་ཆས་མཐར་ཐུག་པ་ཡིན་པར་འདོད་པས་བདག་ཏུ་གྲུབ་པ་བཞེད་པ་ཡིན། ཡང་ཁོང་གིས་ཚོད་སྤྱོད་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ནང་ཤེས་བྱ་དང་ཤེས་བྱ་ཤེས་མཁན་གྱི་བྱེད་པ་བའི་བར་ལ་ཁྲད་པར་གསལ་པོ་བྱས་ཏེ་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་བྱེད་པ་བོ་ལས་ལོགས་སུ་དོན་དམ་དུ་རང་དོས་ནས་གྲུབ་པར་བཞེད་ཀྱི་ཡོད།

གསུམ་པ།

འཇར་མན་དུ་འཁྲུངས་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ལྷ་ཡེན་མེ་ཤན་གྱིས་གསར་གཏོད་གནང་བའི་སྟོན་གྲུབ་སྤྱོད་རིག་པ་དེ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གཞན་དག་དང་བསྐྱར་ན་མི་མང་བའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ཡང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལས་སྤྱོད་

ཐོའི་ངང་གོ་བ་ལོན་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན། མཁས་པ་ལ་ལའི་བཤད་སྲོལ་ལ་ལྷ་ཡེན་སེ་ཤུན་གྱི་མི་ཆེད་རིང་ལ་ལྷོས་བཅས་སྤྱི་བའི་ལྷ་བ་དབྱིས་ཕྱིན་བ་ཤེས་མཁན་མི་བཅུ་གཉིས་ལས་མེད་པ་བཤད་འདུག སྤྱི་ལོ་ 1905 ཁོང་གིས་དམིགས་བསལ་ལྷོས་བྱབ་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་པབ་བས་ནིུ་ཤུན་གྱི་ཐམས་ཅད་འཐེན་ཤུགས་སྤྱི་བའི་བྱབ་དོན་སོགས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྷ་རྩལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དག་ཐེར་བྱས་ནས། ཆན་རིག་གི་མདུན་ལྗོངས་ནང་དུ་སྟོང་ཆ་དང་དུས་ཆོད། གདོས་ཆད། གཡོ་འགྲུལ། འཐེན་ཤུགས་བཅས་ཀྱི་ཐད་ལ་བསམ་སྒྲུབ་ཁྲོའི་ཁ་སྤྱོད་གསུང་བ་ཞིག་བསྟན་པ་རེད། ལྷ་ཡེན་སེ་ཤུན་གྱི་ཐུན་མོངས་མ་ཡིན་པའི་ལྷོས་བྱབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་འོད་གྱུ་མཁྱོགས་ཆད་ལ་འགྱུར་གྲོག་མེད་ཅིང་། ཐུན་མོངས་མ་ཡིན་པའི་གནས་རིམ་ལྡན་ཞིང་རང་རྩལ་བྱབ་པའི་དབྱེད་གཞིའི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་མེད་པ་དང་། དུས་དང་བར་སྤང་ཐེ་བའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཆད་མཐར་གཏུགས་ན་ལྷོས་བྱབ་ཡིན་ཕྱིར་རང་ངོས་ནས་བྱབ་པའི་བདག་མི་འདོད་པ་དེ་ཁོང་གིས་ཅོད་སྒྲུབ་རིག་པའི་ནང་ལ་གསུང་བརྟོགས་བྱས་ཡོད།

བཞི་པ།

ཐུན་གྲགས་ཅན་གྱི་ཆན་རིག་པ་ལྷ་ཡེན་སེ་ཤུན་གྱིས་གཏན་ལ་པབ་པའི་ལྷོས་བྱབ་རིག་པས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཡོངས་ལ་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཤམ་གནད་ཆེ་བའི་དབྱེད་ཞིབ་དང་གསུང་བརྟོགས་བྱས་ཡོད་ནའང་གཞི་ཅིའི་རྩལ་སྤྱོད་མེད་པའི་གནས་སྤངས་རེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་རྩལ་སྤྱོད་གཅིག་གི་རང་བཞིན་ཡང་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་རྟོགས་རྒྱ་པར་ཞོག་ཆ་རྩལ་སྤྱོད་མེད་པའི་གནས་སྤངས་ཅི་ཡིན་སྟོན་དཔག་འཁྲུལ་མེད་ཅིག་གྱེད་མི་བྱབ་པར་བརྟོད་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་སྤྱད་ཅམ་ལ་བྱོན་པའི་ཆན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་རྩ་སེན་སྤྱོད་སོགས་ཆན་རིག་པ་མཁས་པ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་རྩལ་སྤྱོད་སྤྱོད་མེད་རང་གཤིས་ངོ་མ་རྟོགས་ཕྱིར་རེས་མེད་ཀྱི་གཏན་ཆོགས་ཤིག་གི་ལམ་ནས་སྟོན་དཔག་གྱེད་རྩལ་གསུང་དུ་སྒྲོལ་གཏོད་པ་རེད།

རེས་མེད་གཏན་ཁྲིམས་འདིས་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་ཆ་རྩལ་ཞིག་གི་གནས་གཞིའི་ཆད་འཇུག་རིམ་ལྡན་ཐུན་མོངས་སྤྱོད་ཅམ་ལ་བྱོན་པའི་རང་བཞིན་དང་འགྲུལ་བསྐྱོད་

རྟོགས་པ་ཐག་རིང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ཆ་རྒྱལ་ཞིག་གི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཚད་འཇལ་ཅི་ཙམ་གྱི་
གནད་ལ་ཐོག་པ་དེ་ཙམ་དུ་ཆ་རྒྱལ་དེའི་གནས་གཞི་ངེས་མེད་ཆགས་ཡོད། དཔེར་ན། རྩ་
སེན་སྤྲལ་གིས་དངོས་གཟུགས་དང་འོད་གྱི་ཅ་བའི་བྱུང་ཇུས་རྩལ་སྤྲ་རབ་དང་རྒྱབས་རྒྱུན་
གང་ཡིན་ནི་སྟོག་རྩལ་དེ་ཞིབ་འཇུག་གྱི་དུ་མཁན་གྱི་བྱ་འགྲུལ་དང་། བཀོལ་སྤྱོད་གྱི་དུ་མའི་
ཡོ་ཆས། ཚད་འཇལ་གྱི་སྤྲིག་གཞི་བཅས་ལ་རག་ལས་རྩལ་བཤད་ཡོད། ཁོ་བོས་ཤེས་
གསལ་ལ་རྩ་སེན་སྤྲལ་གི་ངེས་མེད་གྱི་གཏན་ཁྲིམས་འདི་རང་དེའི་སངས་རྒྱས་ཚོས་
ལུགས་གྱི་བྱུང་མཐའ་སྤྱོད་དག་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། རྩ་མཚན་
གང་ཡིན་ཞེ་ན་ངེས་མེད་གྱི་ཚོད་སྤྱོད་རིག་པ་འདིའི་ནང་ལ་དངོས་གཟུགས་ནམས་ཡུལ་
གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་བདག་མི་འདོད་པ་མ་ཟད་ཞིབ་འཇུག་གྱི་དུ་མ་བོའི་ཆ་འདི་དབྱེད་
ཡུལ་གྱི་བྱུང་ཆ་ཞིག་ཏུ་བརྟེན་ནས་དངོས་གཟུགས་དང་སེམས་གཉིས་པན་ཚུན་རྟེན་
འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པར་འདོད་པས་ངེས་མེད་གྱི་གཏན་ཁྲིམས་འདི་སངས་རྒྱས་
ཚོས་ལུགས་གྱིས་བྱུང་མཐའ་གོང་མ་དག་གིས་དབྱེད་རྩལ་དང་འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་
ཡོད་པ་བཤད་སྐབས་སུ་མོ།།

ལྷ་པ།

མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་བྱུང་རྟེན་བ་ཤེ་བྲག་པ། གངས་
ཅན་པ། གཅེར་བུ་པ། རྒྱང་འཕེན་པ། རིག་གྱིད་སྤྱོད་བཅས་གྱི་བདག་ཏུ་བྱུང་བ་བཞེད་
པ་ནང་བཞེན་ཚན་རིག་གི་རྩ་རྒྱུན་གྱི་འགོ་ཁྲངས་ལྷ་བྱུང་བརྟེན་བའི་གནའ་བོའི་རྟེན་རིག་གི་
ལྷ་བྱུང་སྤྱོད་བཤད་གིས་རང་བྱུང་ཁམས་ནི་མི་རྟག་པའི་གདོས་བཅས་ཞིག་མི་འདོད་པར།
དེ་ནི་རྟག་པ་དང་བདེན་པའི་གཞི་བྱུང་ཅིག་ཏུ་འདོད་པ་ཡིན། གདོད་མའི་དངོས་ཁམས་
རིག་པ་དང་རྒྱས་ཆེ་ཆེར་བྱིན་པའི་སྐབས་སུ་ཚན་རིག་གི་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་མེད་པ་
ནས་ཡོད་པ་དང་། ཡོད་པ་ནས་བྱུན་སུམ་ཇེ་ཆོགས་སུ་སོང་ཡོད་ནའང་གདོད་མའི་དངོས་
ཁམས་རིག་པ་བས་རྟག་བརྟན་འགྱུར་མེད་རང་སྤར་བཞེན་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བ་
འདོད་གྱི་ཡོད། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་དེར་དུས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལེའུ་གསར་དུ་འཕོས་
པ་དང་མཉམ་དུ་སྟོན་གྲགས་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ལྷ་ཡེན་སེ་ཤན་གྱིས་བྱུན་མོངས་མ་ཡིན་

པའི་གནས་རིམ་ལྟ་བུ་ཞིང་རང་ཚུགས་སྐབ་པའི་དབྱེད་གཞིའི་སྒྲིལ་གཞི་མེད་ཅིང་སྟོས་
སྐབ་ཀྱི་རིག་པ་གཏན་ལ་མཐང་པས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་སྟོང་བཅུད་ཡོད་ཆད་བདེན་སྐབ་ཀྱི་
རང་ངོས་ནས་སྐབ་མེད་པའི་དཔང་རྟགས་བསྟན་པ་རེད།

ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་མེན་སྐྱུག་སོགས་ཀྱིས་སྐྱོལ་གཏོང་བའི་ངེས་མེད་ཀྱི་གཏན་ཆེགས་ཀྱི་
 བར་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཀྱི་དང་བོའི་ཆ་འདི་དཔྱད་ལུལ་གྱི་ཐུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་བཅིས་པ་དེས་ཚུད་
 རྒྱུ་བ་རིག་པ་འདིས་དངོས་གསུགས་ནམས་ལུལ་གྱི་ངོས་ནས་བདག་ཏུ་ཐུབ་པ་མི་འདོད་
 བ་གསལ་ལ་སྟོན་བྱས་ཡོད། བོད་གི་ཚོམ་ཐུང་འདིས་བརྒྱད་རིམ་དངོས་ལ་གཞིགས་ན་མྱི་
 རིག་ལྷ་ཐུབ་སྐྱེ་བ་དང་གཏོང་མའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ། དེར་དུས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་
 བཅས་ཀྱི་(བདག་ལ་)ལྷ་ཚུལ་རི་ཡིན་གསལ་རྟོགས་ཀྱི་དུབ་བར་སྐྱེས་སོ།།



དངོས་ཡོད་ཀྱི་འདིག་རྟེན།

༡༣། །ཆེས་བཟག་མདངས་ཆེ་བའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ཐོག་མར་དེ་ལྟར་འཆར་
ལོངས་བྱུང་མིན་དང་འཕེལ་འགྱུར་དེ་ལྟར་བྱུང་མིན་སོཌ་ཅི་བཞིན་ང་ཚོས་རྟེན་དཀའ་བའི་
གསང་བ་སྟོག་གྱུར་གྱི་གནས་ཤིག་ཡིན་ཡང་དོན་གནད་དེའི་ཐོག་ལ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་བྱེད་དང་།
ཆོས་ལུས་ལ། དེག་གསང་ཆེན་དེག་བཅས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་དང་བྱུང་དོན་སྤྲོད་ཤིག་
བཞག་ཡོད། ང་ཚོ་སོད་མིའི་ཁ་དབེར་མི་སྤྲོད་ལ་བསམ་བ་སྤྲོད་ལ། ཐོག་སྤྲོད་ལ་རྟེན་
ཅི་བྱུག་ལྟ་ཞེས་བའི་དཔེ་ལྟར་གནད་ནས་ད་ལྟའི་བར་བསམ་སྟོན་བྱེད་ཞིབ་འཇུག་བ་ཆོས་
འདིག་རྟེན་འདིའི་སྟོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་དང་དཔང་རྟེན་གཅིག་མཐུན་གྱི་མང་གཞི་ཞིག་
རྟེན་སྟོང་མེད།

དེའི་ཕྱིར་ཁོ་ཐོས་གཤམ་དུ་ཐོག་མའི་འདིག་རྟེན་བྱུང་ཚུལ་དང་འདིག་རྟེན་རྒྱ་བསྐྱེད་
འགོ་ཚུལ། གཟའ་སྐར་ཆགས་དེམ་བཅས་ཀྱི་སྟོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་དང་ཞར་བྱུང་དུ་ཁོ་
ཐོས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུས་ཀྱི་འདིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་འགའ་ཞིག་དེག་གསང་ཆེན་དེག་གི་ལྟ་
ཚུལ་དང་སྤྲོད་ཏེ་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་བ་སོཌ་གོ་སྤྲོད་ཚུལ་དུ་སྟོན་ཆུ་ཡིན།

ལེའུ་དང་ཐོ་ཐོག་མའི་འདིག་རྟེན་ཁམས།

མི་ལོ་ཐེར་འབུམ་བཅུ་བཞི་ཙམ་གྱི་ (14 billion) ཡར་སྤྲོད་ལ་གས་སྤྲོད་ཐོ་ནས་འགོ་
བཅུགས་ཏེ་ང་ཚོའི་འདིག་རྟེན་འདི་འཆར་ལོངས་བྱེད་པའི་འགོ་རྟེན་པ་རེད། དངོས་གནས་
བྱས་ན་དེ་བསམ་ཐོར་འཆར་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན། ཐོན་ཀྱང་ཆེན་དེག་པ་ཆོས་བཤད་ཚུལ་

ལ་ཆེས་ཐོག་མ་ནས་འགོ་རྒྱུགས་པའི་ཐོག་མའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་འདི་དང་མཉམ་དུ་བར་
སྒྲིབ་དང་དུས་ཀྱང་གྲུབ་འགོ་རྒྱུན་པ་རེད་ཟེར། འདི་ནི་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་བཤད་པའི་གས་
སྒྲ་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གི་བསམ་ཚུལ་ལ་ (Big Bang) གས་
སྒྲ་ཆེན་པོ་ནི་སྐྱེ་བུར་དུ་ཆོན་དམ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་གས་འཛོར་རམ་འབར་གས་
བྱུང་ནས་དེ་ལ་ཏ་ཅང་གི་སྒྲ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་བསམ་བཞིན་ཡོད།

དོན་དངོས་ལ་གས་སྒྲ་ཆེན་པོ་ནི་རིམ་པའི་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་ལས་གཞན་སྒྲ་ཆེན་པོ་ཞིག་
གང་ཡང་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་སྒྲ་ནི་རྒྱ་དང་ལ་བརྟེན་དགོས་ཕྱིར་ཐོག་མའི་འདིག་རྟེན་གྱི་
སྐབས་ལ་རྒྱ་དང་མེད་པས་དེ་འདྲའི་སྒྲ་ཆེན་པོ་གྲགས་པ་གང་ཡང་མེད། དོན་ཀྱང་ཐོག་མའི་
འདིག་རྟེན་ལ་གས་སྒྲ་ཆེན་པོ་ཞེས་བརྟགས་པ་དེ་ནི་ལྟ་གྲུབ་སྒྲ་བ་ཞིག་གིས་མི་འདོད་
པའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་ངང་ནས་བརྟགས་པ་རེད་ཟེར། དེ་འདྲའི་གས་འཛོར་ཐོག་མའི་འདིག་
རྟེན་ནས་གས་འཛོར་རྣམ་བཞག་དེ་མི་ལོ་ས་ཡ་བཞི་བཅུའི་ཕྱི་ལ་བྱུང་པ་ཡིན་པའི་ལྟ་
ཚུལ་དེ་ནི་ཆོན་རིག་པ་ཆོ་མིག་མེད་ཆུ་མཆོང་བྱེད་པ་ལྟར་མིན་པར་བརྟགས་དབྱེད་གྱི་
ལམ་ནས་ཁུངས་སྐྱེལ་སྒྲ་ཆོན་གིག་བྱེད་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཡིན། དཔེར་མཆོན་ཅམ་ཞུས་ན།

དང་པོ་ནི། ང་ཆོ་འདི་འདིག་རྟེན་ཁམས་འདི་སྤྱི་མཐུན་ནས་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་པ་གསང་
བརྟོལ་བྱུང་བ།

གཉིས་པ་ནི། ཐོག་མའི་འདིག་རྟེན་གྱི་གྲུབ་ཇས་ཡང་རྒྱ་ Hydrogen དང་ཉི་རྒྱ་ Helium རྟེན་སོན་བྱུང་བ།

གསུམ་པ་ནི། ཐོག་མའི་འདིག་རྟེན་སྐབས་ཀྱི་ཆ་ཞིང་བསྐྱེད་པ་དེའི་ཤོད་ཆད་ཀེལ་
མིན་¹⁰⁻³³ འོད་ཀྱི་དམར་སྒོས་ Redshift ཀྱི་ལྷག་མ་རྟེན་སོན་བྱུང་བ།

བཞི་པ་ནི། ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་གྱི་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་རིགས་པའི་ལམ་ནས་བར་སྒྲིབ་དང་དུས་
གཉིས་ནི་གས་སྒྲ་ཆེན་པོ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་ཕྱོད་དཔག་བྱས་པ།

དཔེར་རྟགས་དང་པོ་ཞི་སྐབས་སུ་འདིག་རྟེན་འདི་སྤྱི་མཐུན་ནས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཅེས་
པ་དེ་ནི་ང་ཆོ་ཕྱོད་སའི་གོ་ལ་འདི་དང་པོ་ཆོགས་དམ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་སྤྱི་མཐུན་རྒྱ་
བསྐྱེད་པ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་དཔེར་རྟགས་གསུམ་པའི་སྐབས་ཀྱི་དམར་སྒོས་
སམ་འོད་ཀྱི་ལྷག་མ་ཞེས་པ་དེ་ནི་ཕྱི་ལོ་ 1964 ལོར་ཨེར་ཏྲོ་པེན་རྩི་ཡ་དང་ཏྲོ་ཟེར་ཏ་

མེལ་སོན་ཟེར་བའི་ཨ་རིའི་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་སྟེས་དབང་གིས་རྟེན་པ་ཞིག་རེད།
 ལྷ་པོ་དོན་འདིའི་ང་ཚོའི་འདིག་རྟེན་འདི་ལ་བོད་ཚད་ཀལ་མིན་ 10 X33 ཡོད་པའི་སྐབས་
 སྤྱི་ལ་མི་ལོ་ས་ཡ་བཞི་བརྒྱ་སོང་ཡོད་པ་བདེན་དཔང་གཏེན་ཐུབ་པར་སྙམ་སོ། །ཡང་
 གཅིག་བཤའ་ན། ང་ཚོའི་འདིག་རྟེན་འདི་ཐོག་མར་བྱུང་བའི་དུས་དེར་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་
 ལྟར་ན་སྐབས་དེར་ཕྱར་རྒྱུ་ཞིག་གིས་དུས་ལུན་ (སྐར་ཆ་ 10⁻⁴³) ལྷ་པོའི་ནང་དངོས་
 རོ་པན་རྒྱུ་མེལ་སྟེར་གྱིད་པ་ཡིན། དེ་ལ་ལོ་མི་རྒྱ་ (Planck Era) གི་དུས་རབས་ཟེར་གྱི་
 ཡོད།

ཁོ་པོའི་བསམ་ཚུལ་ལ་ཤེས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་དུས་རབས་ཞེས་པ་ནི་ཚོགས་པའི་འདིག་རྟེན་
 གྱི་གྲུབ་ཚུལ་དང་པལ་ཆེར་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྒྲུབ་ལ། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཚོགས་པའི་
 འདིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་དུས་ཡུན་ཡང་སྐར་ཆ་ 10⁻⁴³ ཙམ་ཡིན་དགོས་པར་སེམས། ར་
 ཆའི་གསུམ་འཛུལ་ཆེན་པོའི་འདིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལ་འི་བཅད་དང་བསམ་གཞིགས་སྒྲ་
 ཆེན་ཤིག་འབྱུང་གི་ཡོད།

དཔེར་ན། རབ་པ་གསུམ་ཆེན་མོ་གཅིག་གསུམ་དུ་མ་བྱུང་ངམ། ཡང་ན་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡང་
མེད་པར་རང་རྒྱ་རྒྱུལ་པའི་སྒོ་ནས་བྱུལ་བ་མོགས་དུང་ཡང་འདིག་རྟེན་བྱུལ་བྱེད་ཀྱི་སྒོག་
མའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཀྱི་ངོ་ཤོ་ཅི་འདྲ་ཡིན་མིན་མོགས་ཁ་ཆོན་གཙོད་དཀའ་བའི་བྱི་བ་མང་པོ་ཞིག་
སྟག་ཡོད། ཡང་ཆོན་རིག་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་ཀྱི་སྒོག་མའི་གསུམ་སྒྲ་ཆེན་པོའི་བྱུལ་
རྒྱུན་འཆོས་སྟབས་བྱེད་པ་དེ་ནི་ཉལ་བ་སྟབས་ཆོས་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ལས་གཞན་ཆོན་རིག་པ་
ཆོས་གསུམ་སྒྲ་ཆེན་པོའི་རྒྱུན་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་དཔའ་རྟགས་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་པ་འབྲེལ་
བརྗེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འོ་ན་ནང་པའི་ཐོག་མའི་འདིག་རྟེན་ཆགས་སྒྲུབ་ནང་ལ་ང་ཚོའི་མུ་མཐའ་མེད་པའི་
འདིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་མའི་ཡུལ་སྐོབ་ནི་འདིག་རྟེན་པགོད་པ་པོའི་ཁྱད་དུ་འཕལ་པའི་སྐོ་
འདིག་ཅིག་ལས་པསྐུན་པ་དང་སྐྱ་སྐོབ་གང་ཡང་མེད་པར་རང་སྐྱ་སྐུབ་པའི་སྐོ་ནས་ཡུལ་
ལུན་གཉིས་ཀྱི་རིམ་པའི་འགྲོ་ལུན་གང་ཡང་མིན་པར་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཡུལ་སྐོབ་དེ་
ནི་སྐྱ་སྐོམས་ཅན་གྱི་མཐུན་ཀྱི་ལས་དང་སེམས་ཀྱི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་འདིག་རྟེན་སྐྱ་ཚོར་
ཡུལ་པར་ཡུར་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་དག་པའི་སྐྱ་སྐྱི་སྐུལ་པོའི་རྒྱས་པས་ནམ་མཁའ་ལ་

སྒྲིབ་ཀྱི་ཡུང་པོ་ཆེན་པ་ལྟར་སངས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྲོན་ཡུང་སེམས་ཀྱི་དུས་སུ་སྒྲོན་ལམ་བཟུང་།
 པའི་སྒྲིབ་ཀྱིས་ཞིང་སྤྲ་ཆེན་སུ་བྱུང་པའི་ཐོག་མའི་འདིག་རྟེན་བྱུང་པར་བཤད་པ་འདིའི་
 རྒྱལ་མས་ཀྱི་སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཞེས་པ་འབྲེལ་བཤད་ཅུང་ཙམ་བགྱིས་ན་དེ་ནི་ཏ་
 ཅད་གི་གཏོང་མཐའ་བྲལ་བའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྒྲོ་བྱེ་བ་དང་གཉིས་སུ་མེད། ཡིན་
 བའང་དེའི་སྒྲོང་ལ་ཁོ་པོའི་སྒྲོང་ས་སྒྲོང་འཆར་ཚུལ་འགའ་ཞུས་ན་སྤྱིར་ལས་ཀྱི་ངེས་ཆིག་
 ལ་ལེན་སྤྱང་རྒྱད་དུ་(༡༩)ཟེར་གྱི་ཡོད། ཀླམ་འི་དོན་ནི་བྱ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ལ་གོ་གི་ཡོད།
 ང་ཚོ་མི་ལས་བའི་ཆིག་གི་ལས་གསོག་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན། དག་གིས་ལས་སམ་
 ཀླམ་གསོག་གི་ཡོད། ལུས་པོས་གཡོ་འགལ་བྱེད་ན་ལུས་ཀྱི་ལས་ཀྱང་གསོག་གི་ཡོད།
 ད་དུང་མི་ལ་བསམ་བ་ནས་དག་དང་། ལུས་བཅི། གཞན་ལ་བཅི་བའི་ཀྱན་སྒྲོང་བཟང་པོ་
 བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན་ལས་རྣམས་བཟང་པོ་དང་དགེ་བར་འགྱུར་ལ། དེ་
 ལས་ཐོག་སྟེ་ང་རྒྱལ་དང་ཞེན་སྒྲང་། གཞན་ལ་སྒྲོན་བརྗོད་སེན་བྱེད་པ་ཡིན་ན་ལུས་དག་
 གི་ལས་རྣམས་མི་དགེ་བའི་རྣམས་པའི་རོ་བོར་འགྱུར་གྱི་ཡོད།

དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཅེས་པ་དེ་ཡང་འདིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་
ནང་བཞིན་མིན་པར་སེམས་ཅན་སྤྱིའི་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་གཞིར་གྱུར་པའམ་ཁོར་ཡུག་གི་
ངོས་ནས་མཐུན་རྐྱེན་སྤུན་སུམ་ཚོར་པ་ལ་ཟེད། ར་ཚོ་མི་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་ང་ཚོའི་ཉི་
མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་གཟའ་སྐྱར་དགྲའི་ནང་གསེས་འདྲམ་གྱིར་ལ་ང་ཚོ་འཚོ་བའི་བའི་བྱས་
པ་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཁོར་ཡུག་གི་ངོས་ནས་ཀྱང་ང་ཚོ་ལ་མཁོ་བའི་འཚོ་རྒྱུད་དང་། ལྷ་ ཆ་
འོད་མཉམ་པ། ཟས་སོར་མཐུན་རྐྱེན་སྤུན་སུམ་ཚོར་པ་ཡོད་པས་ང་ཚོའི་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་
གྲུབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ས་པོན་ལ་སྤྱུ་གྲུ་སྤྱེ་བའི་བྱས་པ་ཡོད་པ་དང་ཁོར་ཡུག་གི་ངོས་
ནས་ལྷ། སྤྱད། འཕེར་སོར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཀུན་ཚང་ན་སྤྱུ་གྲུ་སྤྱེ་བའི་ལས་པས་གསུ་
པ་བཞིན་ཡིན།

མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཞེས་པ་དེ་ཡང་
སེམས་ཅན་སྤྱི་འཛིན་ནས་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡོངས་སྤྱོད་པའི་བྱས་པ་ཡོད་པའམ་ཁོར་ལུག་
འཇིག་རྟེན་གྱི་ངོས་ནས་སེམས་ཅན་འཆོ་བའི་མཐུན་ཆུབ་སྤྱོད་ཆོར་པའི་རྟེན་འགྲེལ་
ཀུན་ཆང་བ་ལ་བཞག་ན་གོ་སྤྱི་ལྷག་པོ་ཞེས་མེད་དམ་སྙམ་མོ།།

འཛིན་ཏེན་ཀྱི་བསྐྱེད་ཆེན་པོའི་དུས་རབས།

གསུམ་ཆེན་པོའི་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་དེར་ང་ཚོའི་འཛིན་ཏེན་ཁམས་འདི་ཆ་རྒྱུ་ཉ་ཅང་
མཐོ་ཞིང་ཆེན་དམ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན། འཆར་ལོངས་བྱུང་མ་ཐག་པའི་འཛིན་
ཏེན་གྱི་ཁང་ཆུང་འདི་ཆེས་བཟུང་མདངས་ཆེ་བའི་རྒྱས་ལྷན་གྱི་ཁེངས་བ་དང་ཉ་ཅང་སྐྱར་
བའི་ཀྱ་བསྐྱེད་སྐྱ་མཐུད་ནས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ཀྱ་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་དེ་གསུམ་ཆེན་པོ་བྱུང་
ནས་སྐར་ཆ 10⁻³³ ཅམ་ལ་འགོ་བཙུན་ནས་དུས་ཡུན་སྐར་ཆ 10⁻²⁴ ཅམ་ལ་ཀྱ་བསྐྱེད་
བྱེད་པའི་ལེའུ་མཐུག་སྒྲིལ་བར་བལད།

ཞིབ་ཏུ་དབྱེད་ན། ང་ཚོའི་འཛིན་ཏེན་འདི་ད་དུང་ཡང་སྐྱ་མཐུད་ནས་ཀྱ་བསྐྱེད་བྱེད་
བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་འཛིན་ཏེན་འདི་མི་ལོ་ས་ཡ་བཞི་བརྒྱ་ཅམ་གྱི་སྔོན་ལ་དང་པོ་ཆེན་
དམ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ནས་འགོ་ཚུར་པའི་ཁུངས་སྐྱེལ་སྐྱ་ཚོར་ཞིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་
མོད། འོན་ཀྱང་འཛིན་ཏེན་ཀྱ་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་དེ་ནི་དུས་ཡུན་ཉ་ཅང་བྱུང་ལ་མཐུན་
ཆད་འོད་ལས་ཀྱང་མཐུགས་པའི་ཀྱ་བསྐྱེད་བྱེད་པ་ལ་གོ་དགོས། སྔོན་མ་ངས་དངོས་པོ་
ཆེས་མཐུན་ཤོས་དེ་འོད་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་འོད་དེ་སྐར་ཆ་གཅིག་ལ་ལེ་
དབར་འབྲུམ་གསུམ་ཅམ་ལ་བསྐྱེད་སྐྱབ་གྱི་ཡོད་ཕྱིར་འོད་དེ་ང་ཚོའི་འཛིན་ཏེན་འདིའི་ནང་
གི་དངོས་པོ་མཐུན་ཤོས་སུ་བཅུ་གི་ཡོད།

ལོ་ལས་སྔོན་ལ་པོན་གཞིས་སྤྱོད་རི་སྤྱི་ང་ཚོས་སྐར་དུ་འཚོར་པའི་ཆན་རིག་ཟབ་སྤྱོད་
སྐབས་སུ་ཨེ་རེ་ཨོ་ན་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཐེབས་པའི་གནམ་རིག་མཁས་
ཅན་ཀླན་ཁི་རེ་ས་ཨེན་པེ་ (Chris Impey) ཡིས་འཛིན་ཏེན་ཁམས་ཀྱི་ཡུན་ཆད་ལ་འོད་
པོ་བརྒྱ་བཞི་ཡོད་ནའང་འཛིན་ཏེན་ཁམས་ཀྱི་ཆངས་ཐིག་ལ་འོད་པོ་༧༠བལད་པ་དེ་ཀྱ་
བསྐྱེད་པ་དེ་འོད་ལས་མཐུན་ཕྱིར་ཡིན་ཞེས་བལད་བྱུང་།

ཡང་ཁོང་གིས་བལད་སྐྱར་འཛིན་ཏེན་ཁམས་ཀྱི་མཐའི་ཀྱ་བསྐྱེད་དེ་སྐབས་རེ་འོད་
གྱི་མཐུན་ཆད་ལས་བརྒལ་བའི་འཛིན་ཏེན་འདི་མཐའ་མེད་དུ་འདོད་ཅེས་ང་ཚོའི་འཛིན་
ཏེན་འདི་སྐྱ་མཐུད་མེད་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པ་དེ་དང་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུན་གྱིས་

ཟླ་ཡོན་ Baryons སོའ་གི་རྩལ་ཐོན་དུ་མ་གྲུབ་འགོ་བཙུག་གྲང་ཤོད་ཚད་འིན་ཏུ་མཐོ་
 བའི་ཤེན་གྲིས་ལྟེ་རྩལ་ Nucleus ཚལ་བ་ཡིན། འདི་ནི་གས་ལྷ་ཆེན་པོ་གྲང་ནས་སྐར་ཆ་
 10×6 གི་སྐབས་སུ་ཡིན། དེམ་བཞིན་འཛིག་ཏེན་གྲི་ཤོད་ཚད་དང་སྒྲུབ་ཚད་གཉིས་སྒྲུབ་
 བར་ཆལ་བས་ཡང་རྒྱང་དང་། ཉི་ལི་ཡམ། ལྟེ་རྩལ་ལྷས་གྲུབ་གྲང་གས་ལྷ་གྲང་ནས་ལོ་ངོ་
 འབྲས་གསུམ་གྲི་རྗེས་ལ་ད་དུང་སློབ་ཁྲར་གྲི་བྱས་བ་མཉམ་བའི་རྩལ་ཐོན་ཆལ་ཐལ་མེད།
 ལང་བའི་འཛིག་ཏེན་གྲུབ་རྩལ་དེའ་བའི་ལང་ལ་དང་པོ་སྟོང་བའི་གནས་སྐབས་དང་དེ་
 ལས་གྲུབ་བའི་གནས་སྐབས། གནས་བའི་གནས་སྐབས། ཐ་མ་འཛིག་བའི་གནས་སྐབས་
 བཅས་གྲི་ལྷས་གཞག་ལྟེས་ཡོད། སྟོང་བའི་གནས་སྐབས་དེ་ནི་ཆོན་དེག་བས་བཤད་བའི་
 སློབ་ཁྲར་གྲི་བྱས་བ་མཉམ་བའི་རྩལ་ཐོན་མ་གྲུབ་བའི་སྟོན་གྲི་བྱས་རབས་དང་འབྲ་བར་
 མེསས།

ཐེམ་གཟུར་གྱི་དུས་རབས།

ཆེས་བཟག་མདངས་ཆེ་བའི་ཐོག་མའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ནི་ཐོག་མར་འོད་ཚད་
 ཏ་ཅང་ཆེ་བའི་སྒྲུབ་སྒྲིལ་ལེས་གཞུག་བྱུང་ཕྱི་རྒྱལ་ཕན་བྱུང་ཕྱུང་མེད། རིམ་བའི་
 འདིག་རྟེན་ཁམས་རྒྱ་བསྐྱེད་ཆེ་རུ་འགྲོ་ཕྱིར་འོད་ཚད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དམའ་རུ་ཕྱིན་ཏེ་གས་
 རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་འདུམ་གསུམ་དང་ཁི་བརྒྱད་ཙམ་གྱི་རྩིས་སྤྱོད་འདིག་རྟེན་ཁམས་
 བྱུང་ཕྱི་རྒྱལ་ལྡང་རྒྱུད་དང་། ཏི་མི་ཡམ་གྱི་རྒྱལ་ཕན་ནམས་བྱུང་། དེའི་རྩིས་ཀྱི་ལོ་
 འོ་འདུམ་ལྟ་ཙམ་གྱི་ཡིང་འདིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ནི་རྒྱུད་རྩིས་ཀྱི་ཁེངས་པའི་སྤྲུལ་སྤྱིན་སྤྲུལ་
 པོ་ཞིག་གི་ངོ་ཐོར་གནས། རྒྱུད་རྩིས་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྱིན་སྤྲུལ་པོའི་ནང་གི་དག་པོའི་བྱས་ལུ་ཆེ་
 བ་ཆེན་པའི་རྟེན་གྱིས་ཕིན་ཏུ་དག་ལྷགས་ཙན་གྱི་མེ་ལྷེ་རབ་ཏུ་འབར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་
 གླུ་མ་ནམས་རིམ་གྱིས་བྱུང་། གླུ་ཆོལ་རུ་མ་འདུས་བ་ལས་དགུ་ཆོལ་ཆགས། དགུ་
 ཆོལ་རྒྱུད་རྒྱུད་མང་པོ་རྒྱ་སྤྱིལ་ཏེ་བཞོད་དཀྱིབས་སྤྱོད་ཆོལ་ཕན་བའི་གླུ་ཆོལ་ཆེན་པོ་མང་
 པོ་བྱུང་། དེ་འདྲའི་བརྒྱུད་རིམ་བྱུང་ཕྱི་རྒྱལ་གཞི་ཅའི་ཅ་རྩིས་ཁེས་ཤ་ཡམ་དང་། འཆོ་རྒྱུད་།
 མོལ་རྩིས་། ཟེ་རྒྱུད་། ལྷགས་ལོགས་མཁའ་དབྱིངས་སྤྱོད་པའི་འབྲེལ་ལྷུས་ཡོད་པ་མ་ཟད།
 ཅ་རྩིས་ལྷེ་བའི་རིགས་གསེར་དང་དུལ་། འ་ཏེ། དུ་ཏེ་ནི་ཡམ་བཙས་གསར་བསྐྱབ་བྱས་

ནས་ཤེས་གཞུགས་ཀྱི་དུས་རབས་ལྷན་འགྲོ་ཚུན་ལ་ཡིན། ར་ཆོའི་པ་ཁྱིམ་ལྟ་བུའི་ཉི་མའི་
ཁྱིམ་ཚུད་ཡང་གས་སྒྲ་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་ཐེང་འདུམ་བུ་ཚུད་དཔུང་རྗེས་སྒྲ་བྱུང་བ་ཡག་ད།

[illegible]

ཚན་རིག་པ་ཁོང་ནི་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་སྤྱོད་པོ་གསལ་བ་ནས་བཞོད་
བསྐྱེགས་ཞུས་པའི་ ཉང་གོ་འདུན་པའི་ཆེད་དུ་ཚན་རིག་། ཅེས་པའི་ཟབ་སྤྱོད་སྤྱོད་མཁན་
ཀྱི་དགོ་ཆའ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད་ནོལ་སྤེལ་ཚན་རིག་གི་རྟགས་མའི་འོས་ཁྲིངས་སུ་ཞུགས་
སྤྱོད་པའི་སྟུན་གྲུ་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

ལེའུ་གཉིས་པ་དུས་བཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་དང་གནས་གཤིས།

ང་ཚོའི་འཆོ་བ་རོལ་བཞིན་པའི་བོད་མཐོ་སྒང་གི་ཡུལ་གྱ་འདི་ལ་མཚོན་ན་དབྱར་ཁ་མེ་
ཏོག་བཞད་ཅིང་ལོ་ཏོག་རྒྱས་པ་དང་། དགུན་དུས་ཁ་བ་འབབ་ཅིང་གྲང་ངར་ཆེ། དེའི་དྲི་
ཀ་འབྲུ་རིགས་ཀྱི་ས་བོན་རྒྱས་འགོ་ཚུལ་པ་དང་མཉམ་དུ་འདབ་ཆགས་མང་པོ་རིམ་གྱིས་
སླེབས། རྩོན་ཁ་རྩོན་ལིང་གི་མགོ་བོ་དུད་ཅིང་ཅ་མདོག་འགྱུར་བ་སོགས་དུས་བཞིའི་
འགྱུར་ལྡོག་གི་ནུས་དྲ་ཅང་མདོན་གསལ་ཆེ། དེ་འདྲའི་དུས་བཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་དེ་
ཡང་རང་བྱུང་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་པ་ཞིག་མིན་པར་དོན་དངོས་ལ་ང་ཚོ་འཆོ་སྤྲད་བྱེད་སའི་
ས་སྒང་ངམ་གོ་ལའི་ཆངས་ཐིག་འཁྲུགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་དྲི་ཀ་། དབྱར་ཁ་། རྩོན་ཁ།
དགུན་ཁ་བཅས་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་གིན་ཡོད། དེའི་གཞིའི་ཡིག་རིགས་ནང་གསལ་བར་
གཞིགས་ན་གོ་ལའི་ཆངས་ཐིག་གི་འཁྲུགས་ཟུར་དེ་ལྷོ་ལ་འཁྲུག་དེ་ degree 23 ཅུ་འཁྲུགས་
པ་ལ་བརྟེན་ནས་ས་སྒང་འདིའི་ཆ་ཤས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ལ་ནུས་མི་འདྲ་བར་ཉི་མར་
ཁ་གཏད་དེ་དུས་བཞི་འབྱུང་བ་བཤད། ཡང་ཆོན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ཉིན་མཚན་རིང་
ཟུང་དང་ཉི་མའི་མཐོ་ཆད་མི་འདྲ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་བཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་འཛོགས་པ་ལ་
གཞིགས་ན། དབྱར་དུས་ནི་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཉིན་མོ་རིང་ཤོས་དང་། ཉི་མ་མཐོ་ཤོས་
ཀྱི་དུས་ཆེགས་དང་། དགུན་དུས་ནི་ཉིན་མོ་ཟུང་ཤོས་དང་ཉི་མ་ཆེས་དམའ་ཤོས། རྩོན་
དེའི་གཉིས་ནི་དབྱར་དགུན་གཉིས་ཀྱི་བར་བཞུགས་ཀྱི་དུས་ཚུགས་སུ་འཛོགས་པར་བཤད།
ངས་རྩོན་མ་ཉི་མ་ཅེ་ཅམ་གྱི་ང་ཚོ་དང་ཐག་ཉེ་ན་དེ་ཅམ་གྱི་ཆ་སྤྲད་ཆེ་རུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་
བསམ་གྱི་ཡོད། རྩིས་ནས་ཆོན་རིག་དངོས་སུ་སྦྱོང་བའི་སྐབས་ལ་ངའི་རྩོན་མའི་བསམ་
ཚུལ་ལས་གོ་སྤྲོད་ལྟེ་འཛམ་གླིང་ས་ཕྱོགས་འདྲ་མིན་ལ་ཆ་བ་ཆེ་མིན་ནི་ཉི་འོད་ཐད་ཀར་
ས་ཕྱོད་དེར་སོག་མིན་ལ་རག་ལས་བ་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ལམ་ནས་ར་སྤྲོད་བྱས་འདུག

སའི་གོ་ལའི་རྒྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་བར་རིམ་དང་དེའི་མཐུག་ཆད།

ང་ཚོའི་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་གཟུང་སྒྲར་ནང་ནས་སའི་གོ་ལ་ནི་སྤྲོད་ལྡན་འཆོ་གནས་ཐུབ་
རྒྱུ་ཁོར་ཡུག་གི་མཐུན་ཆེན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་གོ་ལ་གཅིག་ཏུ་དེ་རེད། སའི་གོ་ལ་ནས་

འོད་སྟགས་རྒྱབས་ཐག་རིང་སྤང་གི་སྟོན་ས་འོད་གསལ་མེན་དང་སྟོགས་པའི་མཆོམས་
བརྒྱད་ལ་ཁྲབ་མ་ཁྲབ་བཅས་འཛོག་གིན་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཉི་འོད་ནི་ཁ་དོག་དམར་སེར་
དང་། སྟོ། ལྗང་། ལ། རྒྱ་པོ། མཐིང་སྟགས་ཀྱི་འོད་སྟོ་སྟོགས་ལས་ལྷུབ་པ་ཡིན། ཁ་དོག་
སྟོན་པོ་རྒྱབས་ཐག་ཅུང་སྤང་བ་དང་འོད་འཕྲོ་ཉུགས་ཅུང་བས་མཁའ་རྒྱུད་ནང་གི་རྩལ་ལྷན་
དང་མཉམ་དུ་འབྲེས་ནས་སྟོགས་པའི་མཆོམས་བརྒྱད་ལ་འཛོར་འཕྲོད་བས་དེ་ལྟར་ནམ་
མཁའ་སྟོན་པོར་མངོན་གྱི་ཡོད།

ནང་པའི་འཛིན་ཆེན་ཆུང་པ་འདྲ་པའི་སྐབས་སུ་འདྲ་མི་ལྷན་པོ་ནི་དངུལ་
མི་མདོག་ཅན་དང་། ལྡོ་མི་ལྷན་པོ་ནི་མི་རྒྱུ་འདི་མདོག་། ལྷ་པ་མི་ལྷན་པོ་ནི་ཤེས་པ་མི་
མདོག་། འུར་གྱི་ལྷན་པོ་ནི་གསལ་པ་མི་རང་བཞིན་ལས་སྒྲུབ་པར་གསུངས། དེའི་སྐུ་མཆོག་
མིས་མིར་སོ་སོའི་ནམ་མཁའ་དེ་རབ་མི་ཁ་དོག་ཅིག་ཏུ་སྒྲང་པ་བརྟེན། ལྡོ་འཛིན་ལུ་མིར་
གྱི་འོས་མི་རྒྱུ་མིན་པས་དེའི་འོད་ཀྱིས་འདིའི་ནམ་མཁའ་ཡེ་ལུ་རྒྱུ་འདི་མདོག་སྟེ་ལྷན་པོར་
སྒྲང་བར་བཞག་དོ།

ཕྱིན་པ་རི་ལྟར་ཆགས་ཚུལ་བཤད་པ།

ང་ཚོའི་གོ་ལ་འདིའི་རྒྱ་ཁྱིན་མང་ཆེ་བ་རྒྱ་མཚོ་དང་ཆུ་སྐྱེ་ལྷ་ཚོགས་ཀྱིས་ཁེངས་ཡོད་པ་
 ལ་ཟད་དེ་དག་གི་ནང་ནས་གཤེད་རྒྱུ་ལོ་མཚོ་ཆུ་དང་། ས་སྟེང་གི་ཆུ། ས་འོག་གི་ཆུ། སྤྱིན་
 བའི་ནང་གི་ཆུ། ཆང་ཆུ། དེ་བཞིན་ས་སྤྱང་འདིའི་ཅི་ཤིང་དང་ནགས་ཆའ་ལོགས་ཀྱི་ཆུས་
 བྱལ་ཡོད་ལ། ས་གཞུགས་ཀྱི་ཆུ་ལོ་གངས་འདི་སྟེང་གི་འབྲུགས་པ་དང་སྤྱིན་བའི་ནང་གི་
 འབྲུགས་ཟེལ། ཁ་བའི་འདབ་ལ། སེང་བ་ལོགས་ཀྱིས་དེ་བྱལ་བར་བཞད། རྒྱ་མཚོའི་
 ཆུ་དང་ས་གཞུགས་། གཤེད་རྒྱུ་བཅས་ཆུ་རྒྱངས་སུ་གྱུར་བས་ཆོད་གཞི་ལས་བརྒལ་ཆེ་
 ཆུ་རྒྱངས་སྐྱལ་ལ་དེ་དག་སྤྱིན་མིགས་སལ་འབྲུགས་ཟེལ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། འབྲུགས་ཟེལ་
 དེ་དག་རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་གི་གངས་ཀྱི་མི་ལང་བའི་རྩལ་སྐྱེ་ནས་དང་མཉམ་
 འདྲེས་ཀྱི་ད་ལ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་མཐོང་བའི་སྤྱིན་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཆེས་
 ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ནས་མཁར་སྤྱིན་བའི་ཚོས་བྱ་ལྷ་ཚོགས་བཅོ་ལྷ་མི་འདྲ་བ་དང་
 དབྱེ་བས་མི་འདྲ་བ་མཉམ་འདྲེས་ཀྱི་དེ་ནི་ཁྱེན་འཕྲུང་རྒྱང་རྒྱུན་ཀྱི་འཕྲུང་ལྗོན་འཕྲོ་བ་

ལ་བརྟེན་པས་ཡིན། གྲེན་འབྲུར་རྒྱུན་ཉི་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན་ཉི་མའི་འཆར་
འབྱེད་གྲིས་ས་ངོས་ཆ་བོ་ཆགས་ནས་ཐོན་པའི་རྒྱུན་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ།།

མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཇའ་ཚོན་རི་ལྟར་ཤར་བ་བཤད་པ།

ང་ཚོ་བོད་མཐོ་སྒང་གི་ཡུལ་གྱི་འདིར་དུས་བཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་ཏུ་ཅང་མངོན་གསལ་ཆེ་སྟེ་
དབྱར་ཁ་ས་ལ་མེ་ཉྑལ་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱི་ཁེངས་ཤིང་མཁའ་ལ་འཇའ་ཚོན་གྱི་གྱར་ཁང་ཡང་
ཕུག་བཞིན་ཡོད། བོད་མའི་ཁ་རྒྱུན་ལ་འཇའ་ཚོན་ནི་བཟ་ཤིས་པའི་རྟགས་མཚན་ཞིག་
ཏུ་བརྟེན་སྟེ་ཡོད། འོ་ན་འཇའ་ཚོན་ནི་མཁའ་ལ་རི་འབྲུག་ཏེ་ཤར་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་
ན། སྒྲིར་བཏང་ཐད་ཀར་བལྟས་ཆེ་ཁ་དོག་དཀར་པོ་ལས་སྒྲང་མི་བྱལ། ཡིན་ནའང་དབྱེད་
གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན་འོད་ནི་དམར་། སེར་། སྟོ། ལྗང་། ཡི། རྒྱ་བོ། མཐིང་སོགས་ཁ་དོག་
མི་འབྲ་བ་བདུན་གྱི་འོད་མཉམ་འབྲས་བྱས་ཏེ་བྱལ་བ་ཞིག་ཡིན།

ཆར་བ་འབབ་སྐབས་དང་། ཆར་བ་བབས་ཟེས་མཁའ་རྒྱུད་ནང་ཉི་འོད་འཁྲུག་འཕྲོ་
བྱེད་པ་དང་། ཉི་འོད་ཀྱི་ཁ་དོག་དམར་། སེར་། སྟོ། ལྗང་། ཡི། རྒྱ་བོ། མཐིང་སོགས་སུ་དབྱེ་
བས་དེ་ལྟར་ང་ཚོས་མཐོང་བཞིན་པའི་འཇའ་ཚོན་བསྐྱུན་གྱི་ཡོད།

མདོར་ན་འཇའ་ཚོན་ནི་འོད་ལ་འཁྲུག་འཕྲོ་བྱལ་བའི་རྒྱུ་ལྡན་གྱིས་འོད་འཁྲུགས་འཕྲོ་
བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆར་གྱི་ཡོད། སྐབས་འགར་ད་དུང་མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཇའ་ཚོན་
གསུམ་མམ་ལྷ་ཅམ་མཉམ་དུ་ཡང་ཤར་གྱི་ཡོད།

སྟོག་འཁྲུག་པ་དང་ཐོག་རྒྱག་བཤད་པ།

དབྱར་ཁའི་ཆར་ཞོད་ཀྱི་དུས་སུ་ནམ་མཁའ་སྟོག་འཁྲུགས་པ་དང་ཐོག་རྒྱག་པ་སོགས་
བྱེད་གྱི་ཡོད། བོད་མའི་དམངས་ཁྲིད་དུ་ཐོག་རྒྱག་པ་ནི་གཏུམ་དག་ཆེ་བའི་སྟོག་ཆགས་
འབྲུག་གིས་འཕངས་པ་ཡིན་ཚུལ་བཤད་གྱི་ཡོད། ཁག་ཅིག་གིས་ལྷགས་ལས་བྱལ་བའི་
ཐོག་རྒྱས་དེ་ཐོག་མི་རྒྱག་པའི་ཆེད་དུ་སྟེ་ལ་འདོགས་ཀྱིན་ཡོད། ལ་ལས་རྒྱ་འབྲས་མི་བརྟེན་

བའི་མི་ལ་ཆད་པ་གཅོད་མྱེད་དཀོན་མཆོག་གིས་རྩུ་འབྲུལ་བསྟན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་འདོད་
མཁན་ཡང་ཡོད། དོན་དངོས་ལ་སློབ་འཇུག་པ་དང་ཐོག་རྒྱུག་གྱེད་པ་དེ་ཅི་ལྟར་ཡིན་
ནམ་ཟེར་ན། དབྱར་ཁའི་སྤྱིན་ནག་ལང་ལོང་འཕྲུང་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱིན་པའི་ནང་དུ་
སློབ་གནས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཡོད།

དང་པོ། སྤྱིན་ཅེར་གནས་བའི་འབྲུག་ཟིལ་ལ་ཕོ་སློབ་གི་རང་བཞིན་ལྡན་ཡོད་པ།
གཉིས་པ། སྤྱིན་པའི་བར་དུ་ཕོ་སློབ་གནས་ཡོད། གསུམ་པ། སྤྱིན་པའི་མཐེལ་དུ་ཕོ་སློབ་
གནས་ཡོད། རྩུ་མཆོན་ནི་སྤྱིན་པའི་སྟེང་མཐེལ་གཉིས་ལ་མཐོ་རྒྱུག་རྒྱང་རྒྱུན་འགྲུགས་ཆེ་
བས་ཕོ་སློབ་བསྟན་གྱི་ཡོད། བར་དུ་རྒྱང་རྒྱུན་འགྲུགས་རྒྱང་བས་ཕོ་སློབ་བསྟན་གྱི་ཡོད།
སྤྱིན་པའི་ནང་གི་རྒྱང་རྒྱུན་བར་མ་ཆད་པར་མཐོ་སར་རྒྱག་པ་དང་སློབ་འབྲེད་འགྲུགས་ཀྱང་
རེ་ཆེར་སོང་སྟེ་ཕོ་སློབ་དང་ཕོ་སློབ་མཉམ་དུ་ཆིག་གྲིལ་གྱེད་གྱི་ཡོད། ཕོ་སློབ་དང་ཕོ་
སློབ་པན་ཚུན་ཐུག་དུས་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་འཐེན་འགྲུགས་ཆེན་པོ་དང་སློབ་འགྲུགས་ཆེན་པོ་
ཆགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་མཐོང་བཞིན་པའི་སློབ་འཇུག་པ་རེད། སློབ་འཇུག་པ་དེ་
མ་ཐག་སློབ་གནས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདྲ་མིན་བརྒྱུད་ནས་སློབ་པ་ལ་ཐད་ཀར་སླེབས་པ་དེ་
ལ་ཐོག་བརྒྱབ་པ་ཟེར། དེའི་རྒྱུན་གྲིས་ཉག་བར་མི་མི་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་གི་ཡོད། ཨ་མི་རི་
ཁའི་གནས་གཤིས་བརྟག་དབྱེད་པས་བསྟོམས་བཅིས་བྱས་པར་གཞིགས་ན་འཛམ་གླིང་
ནང་ལོ་རེར་མི་གྲངས་ 400 ཙམ་དང་ཨ་རིའི་ནང་ལོ་རེར་མི་ 100 ཙམ་ལ་ཐོག་བརྒྱབ་
ནས་མི་གི་ཡོད་པར་བཤད།

ཡང་གཅིག་བཤད་ན། ང་ཚོས་ཐོས་བཞིན་པའི་འབྲུག་སྐད་དམ་སྒྲ་སྐད་ཆེན་པོ་དེ་
ནི་རི་ལྷར་གྱུར་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལྷར་ན་སློབ་འགྲུགས་ཆེན་པོ་
འཇུགས་སྐབས་ཆ་རྒྱུད་འཛོར་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་མཁའ་རྒྱུད་ལྷན་ཆེན་པོ་འཕེལ་སྐབས་དེ་
ཐུར་ཐུར་དུ་འུར་ཆད་རྒྱུད་དུ་སོང་སྟེ་ལྷིར་སྒྲ་ཐོས་པ་དེ་ལ་འབྲུག་སྒྲ་ཟེར། ཡང་སྟོན་མ་
གཞན་པེ་ཏར་ Peter གྱིས་བཤད་པར་གཞིགས་ན་འབྲུག་སྐད་ནི་ཆ་གང་དེ་མི་མཉམ་པའི་
རྒྱུན་གྲིས་སྤྱིན་པ་པན་ཚུན་འཐབས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲ་བྱུང་བ་དེ་ལ་འབྲུག་སྒྲ་རེད་ཟེར།
མདོར་ན་སློབ་འཇུག་པ་དང་། འབྲུག་སྐད་གྲུབ་པ། ཐོག་རྒྱུག་པ་བཅས་སྤྱིན་པའི་གསེབ་
ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཐོག་རྒྱུག་མང་ཞོས་བྱུང་ས་དེ་ཉ་ཅང་མདོན་གསལ་ཆེ་

གྲུབ་ཅེ་ན་ས་སྐྱང་འདིའི་ས་ཤྲུལ་སྒྲུབ་མོ་འདི་ནི་ཕྱི་ལ་པོ་ལྷ་མཐུད་ནས་མེད་པར་གང་སར་སླིང་ཕྲན་སོ་སོར་ཆགས་སའི་གཞི་གདན་སྡེར་མ་ tectonic plates དག་དུམ་བྱ་ཆད་ནས་ཡོད་ཅིང་། སྐབས་འགར་སླིང་ཕྲན་འདེགས་པའི་སྡེར་མ་དེ་ཆོ་ཕན་ཚུན་གདོང་ཐུག་ཐེབ་པ་དང་། དེ་བ་ཐུག་གི་བཅེར་བའི་ས་ཁུལ་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་རི་རྒྱད་ཆགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ས་སྐྱང་ཕྱི་ལ་པོའི་ཁྱོན་འདིར་སླིང་ཆེན་པོ་མང་པོ་གྲུབ་པ་ཡིན་པར་བཤད། གཞན་ཡང་། མཆོ་ལོག་གི་ཁྲོག་རོང་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ཁུལ་གྱི་ཆེས་གཏིང་ཟབ་ལོས་སུ་གྱུར་བ་དེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་སླིང་དུམ་དང་སྐམ་ས་ཆེན་པོའི་སླིང་དུམ་གཉིས་དེ་བ་ཐུག་བྱེད་དུས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་སླིང་དུམ་མཐུག་ཅིང་ཅུང་དམའ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིན།

མཆོ་ལོག་གི་ཁྲོག་རོང་དང་སྐམ་ས་ཆེན་པོའི་སླིང་དུམ་གཉིས་དེ་བ་ཐུག་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟའི་འབྲུག་དུ་ཐོན་པའི་སླིང་ཆེན་དང་མཆོ་ལྷམ་གྱི་རི་རྒྱད་ཆགས་ཤིང་། དེ་འབྲའི་སླིང་དུམ་དེ་བ་ཐུག་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རི་པོ་ཉི་མ་ལ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་རྒྱད་མཐའ་ཁུལ་གྱི་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་གི་ཁྲོག་རོང་གྲུབ་པ་ཡིན། ཡོ་རོ་དུང་ལྷུང་མང་པོའི་གོང་ལ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད་ནི་ཨེ་ཤ་ཡ་དང་ཡོ་རོ་བ་སླིང་ཆེན་དེ་བ་ཐུག་བྱུང་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒར་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་དུ་ཡོད་པའི་ས་གཞི་དེ་ཡར་མཐོ་དུ་བཏང་སྟེ་མཐར་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད་འདི་ཆགས་པ་རེད། ཡང་ཅིག་བཤད་ན། ཉིས་ཉྱེད་བརྒྱད་པོའི་ཆོན་རིག་ཟབ་སྡོང་སྐབས་སུ་ཆོན་རིག་དགེ་ལྡན་ཞིག་གིས་རི་པོ་ཉི་མ་ལ་ཡ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ནས་མེ་དབར་ལྷ་ཉྱེད་ངམ་བརྒྱད་ཉྱེད་ཅམ་གྱི་མཐོ་ཆད་ཡོད་པའི་སར་འདམ་སྟེགས་གྱི་རི་མ་པའི་ནང་ལ་སྟོག་ཆེན་ཆུང་དུ་རྟེན་སོན་བྱུང་བ་ནི་སྒར་ཤིན་ཏུ་དམའ་བའི་བྲག་རོང་ཞིག་དེ་བ་ཐུག་བྱུང་བའི་ཤྲོད་གྱིས་མཐོ་སར་ཆགས་པ་ཡིན་པ་བདེན་དཔང་བྱེད་ཐུབ། ཟེན་ཐོ་འདི་དག་གིས་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་འདས་ཟེན་པའི་བགྲང་བྱ་མང་པོའི་བྱ་དངོས་ལ་གྱི་མིག་ལྟ་ཐུབ་པ་བྱུང་ངོ་།།



རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་དབར་གྱི་འགལ་ཟླ།

༄༅། །དུས་རབས་གཉིས་པའི་ནང་ཕྱོན་པའི་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་མགོན་པོ་
ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།

བརྟག་པའི་དངོས་ལ་མ་རེག་པར།།

དེ་ཡི་དངོས་མེད་འཛིན་མ་ཡིན།།

ཞེས་པའི་ཕྱོགས་ཆོག་འདིས་གཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ན་དེའི་གནས་ལུགས་ཡང་དག་ཞིག་
འཆོལ་སྐྱབ་བྱེད་ཐུབ་མིན་དེ་དེའི་ཕྱོགས་ཕྱོགས་ཀྱི་དངོས་པོ་དེའི་གནས་སྐབས་ལ་ཞིབ་
འཇུག་དང་གསལ་བརྟོག་བྱེད་ཐུབ་མིན་ལ་རག་ལས་ཚུལ་གསུངས་ཡོད།

གཅིག

རྒྱལ་ཕྱོགས་སུ་ཆོན་རིག་གི་སྒྲ་བྲུ་གསར་དུ་འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་མཉམ་དུ་ཡེ་ཤུའི་
ཆོས་ལུགས་པ་དང་ཆོན་རིག་པའི་བར་ལ་འགལ་ཟླའི་ནོ་ངར་ཆེ་དུ་ཕྱིན་ཏེ་ཆོན་རིག་པ་
དེ་ཆོས་ལུགས་ཅ་མེད་བཟོ་མཁན་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་འདི་བྱུང་བ་རེད། དེའི་ལུགས་
ཀློན་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་བཞིན་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་དུ་ཆོན་རིག་པ་ཡིན་ན་ཆོས་
ལུན་པ་ཡིན་མི་སྲིད་དང་ཆོས་ལུན་པ་ཡིན་ན་ཆོན་རིག་པ་ཡིན་མི་སྲིད་སྐྱམ་པའི་འགལ་
བ་ལྷག་སྒྲོད་དུ་གནས་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་བྱུང་བ་རེད།

ད་དུང་དེའི་བག་ཆེན་གྱི་སྒྲིགས་རོའི་བྱི་མ་དེ་ཆོས་ལུགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་སེམས་
ཁོངས་སུ་སེམ་འཇུག་བྱས་ཡོད། ངས་གོང་དུ་བཤད་པའི་འགལ་ཟླ་ཅན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་གཉིས་

འོང་དོན་ནི་དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ཕྱི་ལོ་འཛིན་ཆོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པས་
ཡོན་ཏན་ཞེས་པ་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པར་སྐྱོད་བ་མེད་པར་བཤད་པའི་མཁའ་གསུང་གི་
འཛིན་གྱི་ལྟ་བའི་གྲུ་དོག་པའི་བསམ་སྒྲོལ་དེ་ལས་ཐོག་མར་སྐྱོད་གཞི་ཆུང་པ་ཞིག་རེད་
སྟེ།

གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཕྱི་ལོ་འཛིན་ཆོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པས་ཁུ་བ་ཕྱོགས་སུ་སྤྱོད་དབང་
བཟུང་བའི་སྐབས་སུ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་སྤྱོད་བཞིག་གིས་ཡོན་ཏན་ཞེས་པ་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་
པར་སྐྱོད་ཆོག་པར་བཤད་པས་རྟེན་གྱིས་ཁོང་ཆོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པས་གསོན་པོར་
མེ་བསྐྱེད་པར་བཤད་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན་དེའི་སྐབས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བའི་ཆོས་ཆོད་རིག་
པའི་དཀའ་ངལ་དང་ཆོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པའི་བསམ་སྒྲོལ་ཁྱེད་ཁྱོད་ཀྱི་ཡིན་གསལ་
མོ་ཆོག་སྟེ།

གཉིས་པ།

དུས་རབས་བཅོ་ལྔ་བ་ནས་བཟུང་དེར་རབས་ཆོད་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་མེད་པ་ནས་ཡོད་
པ་དང་ཡོད་པ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བའི་འགོ་བརྩམ་པ་དང་མཉམ་དུ་གསར་གཏོད་
དང་སྐྱོད་རྒྱུ་ལ་གསར་བཞོལ་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ཁུ་བ་ཕྱོགས་སུ་ཆོས་ལུགས་པ་དང་
ཆོད་རིག་པའི་བར་ལ་འགལ་སྐྱེ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་སྐྱོད་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་རྩལ་ཐོན་རང་ལུགས་པ་
དང་། ཉི་དྲུག་སྟེ། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ལྟ་བུ་གསུམ་རིམ་བཞིན་གསར་བཏོད་མཛད་པས་
ཡིན་པར་བཤད།

རྩལ་ཐོན་རང་ལུགས་ནི་ཐོག་མར་ལྟ་བུ་སྤྱོད་བའི་ལོ་ལྔ་པ་ལྷུ་ལྷུ་ (Leucippus) གསར་གཏོད་
མཛད་པ་ཡིན་པ་གཞི་གྲུ་གཙོ་བོ་ཁོང་གི་སྟོབ་མ་ཤེ་མོ་གི་རེ་ཏེ་མི་ (Democritus)
ཡིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གྲུ་བ་ཆ་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ནི་རྩལ་ཐོན་རང་ལུགས་པ་
པའི་རྩལ་ཐོན་རང་ལུགས་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲོལ་བཏོན་པ་དེས་རྩལ་ཐོན་སྤྱོད་པའི་ལེན་གསར་
བའི་དབྱ་བརྟེན་པ་རེད། ཤེ་མོ་གི་རེ་ཏེ་མི་སྟོབ་མ་ཡི་མོ་རེ་མོ་ (Epicurus) ཡིས་
ཁོང་གི་ལྟ་བུ་དང་དུ་སྐྱོད་པས་འཕེལ་རྒྱས་དང་རྒྱ་བསྐྱོད་བྱས་པ་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་
ཡི་མོ་རེ་མོ་ཡི་ལྟ་བུ་ལ་མཁའ་གསུང་འཛིན་ཆེ་བའི་སྟེ་རེ་མི་དབྱས་ཕྱོགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་

ཁ་ག་དང་ས་གནས་གཞན་པ་ཆོའི་ནང་དུ་མི་ལེ་གོ་ར་ས་ཡི་ལྷ་ལྷུབ་རང་ལུ་ལ་ལྷ་མེད་སྤྱི་
བའི་ལྷ་ལྷུབ་རིང་ལུ་ཁེས་སྤྱོན་བརྗོད་ཀྱང་ཡང་ཡང་བྱས་པ་རེད།

དེ་ཡང་ལྷ་ཡུལ་རིག་པ་འདིའི་ནང་ལ་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལྟར་གྱི་
ཡུལ་ཆ་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ནི་རྩལ་སྒྲ་རབ་རྣམས་ཡིན་པ་གསལ་བ་ཤད་ལུས་ཡིང་། ལྷག་
བར་དུ་ཨི་མི་ཀོ་ར་ས་ཡིས་ར་ཆོ་འི་ཉེ་འགྲམ་དུ་ཆགསྟོང་དང་། སྤྱལ་སྟོང་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུ་
དུ་འཐུང་བཞིན་པ་ནི། འཛམ་གླིང་འདི་སྟིང་རྩེ་ཅན་གྱི་ལྷ་ཞིག་གི་ལྷ་སྟོང་འོག་མེད་པས་
རེད། གཤམ་སྟིང་ལྷ་ཡོད་ཡུང་ཁོང་ཆོ་ནི་ར་ཆོ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པས་ར་ཆོས་ཁོང་ཆོ་སྟང་
མེད་དུ་བརྟེན་ནས་འཆོ་དགོས་ཞེས་རྟོམ་ཆོག་བསུལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།

ཉི་དཀྱིལ་སྐྱ་བའི་དུས་རབས་བཙུ་བའི་དུས་དཀྱིལ་ཙམ་དུ་གེབ་ལང་ (Johannes Kepler 1571-1630) གྱིས་ཐོག་མར་སྒྲེང་ཁོང་། ཡི་རྒྱུ་ལིའི་གནམ་རིག་མཁས་དབང་
 རྟེ་ལེ་ལི་ལོ་ (Galileo) ཡིས་དར་བྱབ་མཛད་བཞིག་ཡིན། རྟེ་ལེ་ལི་ལོ་ཡི་དུས་སྐབས་
 སུ་ཡེ་ཤུའི་གནམ་བདག་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཀའ་ལུང་དང་འགལ་བའི་བསམ་ཚུལ་སོར་
 དཔར་བསྐྱབ་བྱས་ཆེ་སྟོག་ཆད་ཐོག་གིན་ཡོད་ནའང་ཁོང་གིས་ཁོ་བར་ནི་ག་སེ་ཡིས་ཉི་
 དཀྱིལ་སྐྱ་བའི་ལྟ་བ་བདེན་པ་ཡིན་པའི་ཁྱད་སྒྲུབ་སྐྱེལ་གྱི་དཔེ་དེབ་འབྲི་ཙམ་བྱས། མི་རིང་
 བར་ཁོང་གི་དཔེ་དེབ་དར་སྒྲེལ་བྱུང་མི་ཆོག་པའི་བཀའ་བྱུ་བཏང་བ་མ་ཟད་ལྷ་རྒྱུ་མཁས་པའི་
 ཙམ་ཡིག་འོར་འཁྲུལ་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ་ཁྲིམས་སར་སྐྱད། ཆེ་མཁུག་ཏུ་
 བསམ་སྒྲུའི་རང་དབང་གང་ཡང་མེད་པར་རང་གིས་དུ་ཆེ་བཙོན་ལྟ་བུར་སྟོད་དགོས་ལྟར་
 རྟེ་སྒྲི་ལོ་ 1642 ལོར་ཨར་སེཌི་ཞེས་པའི་ཡུལ་དུ་སྐྱ་གསལ་བ་རེད།

ཁོང་གི་མི་ཆེན་ནང་གི་གསལ་ཆེད་དང་བྱ་བ་ཞག་གསལ་ལག་ཆེ་ཤོས་ཁ་གསལ་བྱང་
བའི་གཅིག་ཀྱི་ཕྱི་རི་སའི་རྩ་བྱུང་སྒྲ་བ་སྒྲ་རེ་ས་འོ་འལ་གྱིས་དངོས་གསུགས་མྱི་བ་ནམས་
ཡང་བ་ལས་མར་ས་ཐོག་ཏུ་སྐྱེད་བ་སྐྱེད་བ་ཡོད་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཁོང་གི་དཔྱད་རྟེན་
(pendulum) བརྟག་དཔྱད་གྱི་ཐབས་ལས་གྱི་སྒོ་ནས་འབྲུག་པར་བསྐྱབས་ཏེ་དངོས་པོ་
མྱི་ཡང་གང་ཡིན་ཡང་སྐྱེད་ཆོད་གཅིག་མཆོངས་སུ་ས་ཐོག་ཏུ་སྐྱེད་བ་གསལ་རྟོགས་བྱང་།

གཞན་ཡང་ཁོང་གིས་སྤྱི་ལོ་ 1609 ལོར་སྐྱུང་ཤེས་ (Dutch spyglass)ཞེས་བ་
གསར་གཏོད་མཛད་པས་གནས་དབུད་ཆོན་རིག་གི་མཉུན་སྡོངས་ལ་སློབ་མར་ཡངས་

རིག་ཅུལ་ཡོད་པ་དང་མ་འོངས་བར་ཞིབ་འཇུག་པ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཞིག་ཆགས་ཐུབ་
པའི་ནུས་པ་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ་རྟེན་ལྗེས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དུ་ཁོང་ལ་ལས་གནས་སྟོན་
དགོས་པའི་སྐུལ་མ་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ཆོག་མཆན་ཐོབ།

སྤྱི་ལོ་ 1836 ལོའི་ཟླ་ 12 ཚེས་ 27 རས་འགྲུལ་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ལོ་ལྔའི་རིང་ལ་
རྟེན་ལྗེས་འཕྲིན་སྐུལ་དུ་ཁག་ནང་ཞུགས་ཏེ་འཛམ་གླིང་ས་ཕྱོཌ་གང་སར་ཅི་ཡིང་དང་
སྟོག་ཆགས་འདྲ་མིན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཐོ་འགོད་བྱས་པ་མ་ཟད་སྟོག་ཆགས་ནང་ཁུལ་གྱི་
འབྲེལ་བ་དང་སའི་ཆུ་རིམ་ཁོང་ཡུག་སོར་གྱི་འགྱུར་བ་ལ་བསམ་གཞིར་དང་དབྱེད་ཞིབ་
མང་པོ་བྱས།

མཐར་སྤྱི་ལོ་ 1859 ཟླ་ 11 ཚེས་ 24 རྒྱ་དངོས་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ (The
origin of species) ཞེས་པའི་སྟུན་གྲུ་ཅན་གྱི་དཔེ་དེབ་དེ་འབྲེམས་སྟེལ་བྱས་པ་རེད།
དཔེ་དེབ་དེའི་བརྗོད་བྱའི་སྤྱིང་དོན་ནི་སྟོག་ཆུང་ཆང་མ་ཐོག་མར་མེས་པོ་གཅིག་ལས་
རིམ་བཞེན་མཆེད་པ་དང་རང་བཞེན་འདེམས་སྟོག་གི་ལམ་ནས་ཁོང་ཡུག་འདྲ་མིན་ནང་
འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་ཚུལ་གཉིས་གྲིས་ཡོད། ཅལ་སི་ཏར་མིན་གྱི་སྟོག་ཆུང་ཆང་མ་ཐོག་མར་
མེས་པོ་སྟེ་ལྟན་གཅིག་ལས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཆོགས་
ཀྱི་སྤྱིག་གཞི་དང་ཆབ་སྲིད་གང་གི་ནང་དུ་ཡང་ཅོད་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་
དང་། ལྟག་པར་དུ་ཡེ་ཤུའི་གནམ་བདག་ཆོས་ལུགས་བས་པ་མེས་ནས་རྒྱན་འཛགས་
སུ་ཡོད་པའི་འཛིན་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་ལྟ་ཚུལ་དང་ཟད་དེ་འགལ་བས་བསམ་ཚུལ་
དེར་ཁས་ལེན་ཅ་བ་ནས་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན།

ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མི་རིགས་འདི་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྱིང་རྗེའམ་
བྱམས་བཅེའི་ངང་ནས་བཅོས་པར་འདོད་པས་འགྲོ་བ་མི་རིགས་འདི་དགོན་མཆོག་མ་
བྱུང་སྟོན་ནས་བྱུང་བར་འདོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངོ་ཚྏོལ་བྱས་པ་རེད།
སྐབས་དེའི་ཤེས་ཡོན་དང་ཆབ་སྲིད་ཆོན་རིག་སོར་སྟེ་ཆོན་གང་ཡིན་ཡང་དབྱིན་ཡུལ་
ཀྱི་མཆོད་ཁང་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་ནའང་ཅལ་སི་ཏར་མིན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་
ལྟ་བུལ་འདྲ་ཆོལ་དང་སྟོན་བརྗོད་སུ་མཐུད་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་བཅོན་འཇུག་དང་སྟོག་
སྟོན་བྱུང་མེད་པ་དེ་དུས་སྐབས་དེའི་ཆོས་ལུགས་པའི་བསམ་ཚོལ་ཅུང་ཙམ་གྱུ་ཡངས་སུ་

སོང་བས་ཡིན་ནམ། ཟུར་གཞན་པ་ཞིག་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་སྐབས་དེར་ཚན་རིག་པ་
དང་ལྷ་བྱ་བ་སྤྱོད་པའི་དབྱ་འཕང་ཅུང་མཐོ་བས་ཡིན་སྟེ། གང་ལྟར་བསམ་སྒོ་སྤྱོད་པ་ལྟེ་ཡེ་
ཡིའི་ཡི་སྐབས་ནང་བཞིན་ཆོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པའི་ལྷ་བ་མཆེན་པོ་མེད་པ་གསལ་
པོ་རེད།

བཞི་པ།

ཆོས་ཚན་བར་གྱི་འགའ་མྱ་གཞན་ཞིག་ནི་ཕྱི་དངོས་པོའི་བདེན་དོན་ཚིན་མཁན་དང་གང་
ཟག་གི་མྱོང་བ་ཚིན་མཁན་བར་གྱི་འཐབ་ཚིན་དེ་རེད། སྙན་གྲུ་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་མང་
པོ་ཞིག་གིས་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་པའི་འཛིག་རྟེན་བཀོད་བ་པོ་འདྲི་བའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་
ཡིད་ཆེས་དང་ལྟ་གྲུབ་དང་རྒྱ་མཚན་གྱི་རྗེས་དབལ། དབང་ཤེས་ལྷ་ཡི་མྱོང་བ་བཅས་ཀྱི་
སྒྲོན་ས་བདེན་དོན་ནས་གནས་ལུ་བསྐྱབ་སྐྱབ་པར་འདྲི་བའི་བསམ་ཆུལ་དེར་ངོ་ཚྭ་
བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཚན་རིག་པས་མྱོང་བའི་སྒྲོན་ས་ལུལ་གཏན་
ལ་འབབ་སྐྱངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དེ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་ལ་ཤར་བ་ནང་བཞིན་པ་རོལ་པོ་
ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱག་མི་རུས་པས་ཡིན། ཆོས་ལུགས་པའི་ཕྱོགས་ནས་ཀྱང་ཚན་རིག་
གི་ཐབས་ལམ་དང་མཐུག་འབྲས་བྱུང་བཅས་ལ་ཞན་ཆ་དང་སྒྲོན་མང་པོ་མཐོང་གི་
ཡོད་པ་རེད།

དཔེ་མཚོན་ཅེས་བྱས་ན། ཚོས་ལུག་པའི་ལྷ་སྒྲངས་ལྷར་ན་ཚན་རིག་གི་བྱུང་ཁོངས་
ནང་ལ་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཆར་གཞི་མེད་པ་དང་བྱ་བ་གང་དང་གང་ཡིན་ན་མཐུག་འབྲས་ལ་དོ་
ཁུང་རམ་འགན་ལེན་མི་བྱེད་པ་གཉིས་ཚན་རིག་པའི་ཞན་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་བཅི་གི་ཡོད།
རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་གཞིགས་ན་གོང་དུ་བཀོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཚོས་ཚན་བར་གྱི་འགལ་ཁྲ་དེད་
ཅེས་བརྗོད་ཚོགས།

ཕ

ཆེན་ཁིག་ལས་འཆར་གོང་དུ་སྤེལ་བར་དེས་བར་ཆེད་
དགོས་པའི་རྒྱང་གཞིའི་ཆ་རྒྱུན།

༡༣། །ཕྱི་ལོ་ 2008 ཕྱི་ཟླ་ 2 ཚེས་ 19 ཉིན་བཞུགས་སྐར་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་
བཀོད་སྡོལ་ལོག་ལོ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་ཆུ་རིག་དགེ་ཆུ་ལོས་སྤྱོད་གི་ཟབ་སྤྱོད་ནང་ཁོ་བོ་
འདེམས་ཐོན་བྱུང་བའི་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་འབྱོར་བྱུང་། འཕྲིན་ཡིག་དེའི་ནང་ལ་ཟབ་ཞུགས་པ་
སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཀྱང་སྒྲོ་བ་ཆུ་གང་ཞིག་ལ་ཆེད་སྤྱོད་བྱེད་འདོད་ཡོད་མེད་དང་། ལས་གཞི་
འདི་ཉིད་འཕུས་སྒྲོ་རྗེ་ཆང་ཡོང་བར་གལ་གནད་ཆེ་བའི་བསམ་འཆར་འགའ་རེ་སྒྲིང་འདོད་བྱུང་།

ཆེན་ཁིག་དགེ་ཆུ་ལོས་སྤྱོད་གི་བྱིད་གཞིའི་སྒྲོ་བ་ཆུ།

དང་པོ། ཆུ་རིག་ནི་ཕྱི་ལོ་དངོས་པོའི་ཆོས་ལ་ཆོད་ལྟ་དང་འཆོལ་ཞིབ་ཟབ་ནན་བྱེད་པའི་
རྒྱལ་ཆེན་གྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་དང་། མི་རྒྱལ་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་འདུ་ཤེས་
བརྗེ་རེས་བྱ་སའི་སྒྲིང་སྒྲེགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེ་ལ་སྤྱི་བྱིངས་ཀྱི་ཆ་ནས་མི་འབྲ་
བ་དུ་མ་དབྱེ་ཆོག་སྟེ། དཔེར་ན། སྤྱི་དངོས། རྩམ་འབྲུར། བྱངས་རིག་དངོས་ཁམས།
ལོ་རྒྱུས། ཆབ་སྲིད། དཔལ་འབྱོར། རྩམ་རིག་སྐད་ཡིག་མཆུག་ཉིད་རིག་པ་སོགས་རང་
བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་གཞི་ཡོངས་ལ་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོའི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པར་གཏན་
འབེབས་བྱེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་བྱངས་མཐུས་ཡས་པ་ཞིག་འདིའི་ནང་དུ་
ཚུད་ཡོད།

གཉིས་པ། ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་ལས་འཆར་གྱི་རྩལ་ཡུན་ལོ་གསུམ་གྱི་ནང་ཟླ་བ་ཁ་ཤས་
མ་གཏོགས་མེད་སྟབས་གོང་སློམ་གྱི་ཆོན་རིག་སྡེ་ཆོན་ཆང་མ་ལ་སྦྱངས་ཀྱང་གྲུབ་འབྲས་
ལེགས་པོ་ཞིག་ཐོན་མི་སྲིད་ལ། དེ་ལས་ཆོན་རིག་སྡེ་ཆོན་འགའ་ཤས་ལ་ཆེད་སྦྱོངས་
སམ་རིགས་གཅིག་ཀྱང་འདྲིན་བྱེད་ཐུབ་ན་གྲུབ་འབྲས་མི་དམན་པ་ཞིག་ཐོན་ངེས། ཟབ་
སྦྱོང་སྦྱོད་ཡུལ་གྱི་མི་སྣ་ནི་བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱད་ཁག་གི་མི་སྣ་ཤིག་སྟེ་ཡིན་སྟབས། བོད་
བརྒྱད་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཆོན་རིག་སྡེ་ཆོན་ཁྲད་ཁམས་རིག་
པ། དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་། ཁྲོད་རྩལ་འགྲུལ་ལུགས་རིག་པ། ཆོས་ཆོན་གཉིས་ཀྱི་འགལ་
འབྲེལ། ཆོན་རིག་འབྲེལ་རིམ་ལོ་རྒྱུས་བཅས་ལ་ཆེད་སྦྱོང་དགོས་གལ་ཆེ་བར་སྣང་།

གསུམ་པ། ཆོན་རིག་ལས་འཆར་གྱི་ཁྱིད་གཞིའི་སློབ་ཆོན་ཁོད་རྩལ་ཆོན་རིག་སྡེ་ཆོན་
འགའ་བདམས་པ་ཅམ་ལས་ཆོན་རིག་གི་སྦྱི་བྱིངས་ཀྱི་ཐ་སྙད་ལ་མི་ཚོངས་པ་ཞིག་དགོས་
སྟེ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ཁོད་རྩལ་ཆོན་རིག་
གི་བན་ཆད་ཏ་ཅང་ཉུང་བས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་གོང་རྩེལ་
བར་ཐད་ཀར་འགོག་སྒྲིལ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐེབས་ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་གནས་ཚུལ་
འདིའི་རིགས་མཐུག་སྦྱིལ་ཡོང་བར་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་དང་། ཅོམ་སྦྱིག་པ། ལོ་རྒྱུ་བ་བཅས་
ཆེད་གཏོང་གནང་སྟེ་བོད་ཡིག་ནང་ཆོན་རིག་གི་ཐ་སྙད་གཏན་འབེབས་དང་ཅོམ་སྦྱིག་
ལས་དོན་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་པར་བྱེད་དགོས།

ལས་གཞི་འདི་དག་འཁྲུས་སྟོན་ཆེ་ཡོང་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་འགའ།

གཅིག །བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གཙུག་ལག་ཁང་ཆོན་མོ་ནམས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་སུ་མཆོན་
ཉིད་རིག་པ་དང་། བོད་ཀྱི་ཅོམ་རིགས་ལོ་རྒྱུས་ལོགས་གཟི་བརྗེད་འབར་བའི་ངང་རྒྱན་
འཁོངས་དང་དར་རྒྱས་གོང་སྟེལ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ནའང་། དེར་རབས་ཀྱི་ཆོན་
ཅལ་རིག་གནས་སྒྲོར་འདིར་དར་རྒྱས་མ་བྱུང་བ་མ་ཟད། ཆོན་ཅལ་རིག་གནས་སྦྱོང་ན་
དགོས་མཁོ་ལས་བཀོལ་སྦྱོང་མེད་པར་བཅི་བའི་ནད་ཡམས་དེ་ད་རྩལ་ཡུལ་སྦྱུ་
ལིན་ཏུ་དཀའ། དེ་བས་བདག་གི་ལྟ་ཚུལ་ནི་ཆོན་རིག་ལས་འཆར་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་

གསུམ་པ། བ་རན་སའི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་མཁས་ཅན་ཉི་ཁར་གྱིས། དཔེ་དཔ་
ལེགས་པོ་ཞིག་ལྟ་སྟོན་བྱས་པ་དེ་མི་ཡ་རབས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཏམ་སྒྲིང་བྱས་པ་
དང་མཚུངས་ཞེས་བཤད་ཡོད། ཆན་རིག་དགེ་འོས་སྦྱང་བརྟེན་པ་རྣམས་ལ་མཆོད་ན་ཆན་
ཅལ་རིག་པ་ཡར་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བའི་འགག་རྩོད་གཙོ་བོ་ནི་ཆད་ལྡན་གྱི་རྒྱར་ལྟའི་དཔེ་ཆ་ཐོད་
ཡིག་ཐོག་མེད་པ་དང་། དེའི་ཡིག་ལེགས་པོ་མི་ཤེས་པ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིབ་པས་རེད། དཀའ་
ངལ་དེ་གཉིས་མེས་ཕྱིར་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁར་གིས་ཐབས་ཤེས་ཡོད་ཀྱང་ཅལ་སྒྲུགས་
བཏོན་དེ་ཤེས་འཛོན་གཉིས་ལྡན་གྱི་ལོ་རྒྱ་བ་གཏོང་བཀྲང་མཛད་ནའང་། ཆད་ལྡན་གྱི་ཁྲིད་
གཞིའི་དཔེ་ཆ་ཐོད་ཡིག་ཐོག་ཡོད་པ་དང་དེའི་ཡིག་ཤེས་པ་ནང་བཞིན་རྒྱས་པ་འདོན་མི་
བྱུང་། རྒྱ་མཆན་དེའི་ཕྱིར། གལ་འགངས་ཆེ་ལོས་དེ་ཆད་ལྡན་གྱི་ཁྲིད་གཞིའི་དཔེ་ཆ་ཐོད་
ཡིག་ཐོག་པལ་བསྐྱར་བྱལ་ན་པན་ཐོགས་མི་དཔལ་བ་ཞིག་འབྱུང་བས་དེའི་སྐོར་ལ་ཆོགས་

༡ ཆོས་ལུགས་སྒོལ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ལས་དེང་རབས་མི་ཆགས། དེང་རབས་ཡིན་པ་ལ་
གསར་གཏོད་ཅིག་ལས་འབྱུང་དགོས།

༢ ཆོས་ལུགས་ནི་སེམས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཡིན་པས་དངོས་གཙོའི་ཆུང་རིག་གི་བྱེད་ཁོངས་
དང་མཐུན་ཐབས་མེད།

༣ ཆོས་ལུགས་པའི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལས་ནི་ཆོད་དཔག་ཅིང་ལས་ཁྲུངས་སྤྱེལ་
ཡང་དག་མེད་པ་བཅས་ཆུང་རིག་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན་བཀོད་དེ་ཆོས་ལུགས་
ཆང་མ་ཉ་དང་ཉུང་མ་ལྟ་བུར་བསྐྱེད་ནས་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ལྟ་རྒྱུ་བཟུང་འདུག
འདིའི་རྒྱ་མཚན་བཀོད་སྤྲེངས་ལ་གཞིགས་ན། འདོད་པ་དེ་དག་བརྗོད་མཁན་དག་ཆུང་
རིག་པ་ཡང་དག་ཅིག་མ་རེད་སྟེ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཆུང་རིག་པ་ཡང་དག་ཡིན་ན་དངོས་
པོའི་གནས་ཚུལ་དང་དངོས་མཐོང་གཏན་ལ་འབྲེལ་བ་ལས་གཞན་འོལ་ཆོད་ཀྱི་སྤྱོད་
ཁྲུང་ནང་ལ་ལག་སྟོབ་བྱེད་མི་སྲིད། ཁོ་པོའི་སྐབས་འདིར་བརྗོད་འདོད་པ་ཞིག་ནི། ཆོས་
ལུགས་ཆང་མ་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་ལྟ་རྒྱུ་ཁག་ཅིག་ད་དུང་སྤྱི་ཆོག་ནང་ཉག་
བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་གནས་ཡོད། ང་ཆོས་ལྟ་རྒྱུ་དེར་ཡོ་བསྐྱེད་དང་གསར་གཏོད་བྱ་
དགོས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་ནི།

ལྟ་བུར། ཉམས་ལེན། སེམས་ཁམས་རིག་པ། གུན་སྤྱོད་རིག་པ་སོར་ཀྱི་ཆ་ལས་
ཡོངས་སུ་རྒྱུ་རྒྱུ་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་སངས་རྒྱུ་ཆོས་
ལུགས་ནི་ཆོས་ལུགས་གཞན་ལས་ཁྲུང་བར་དུ་འཕགས་པའི་མིང་དོན་མཐུན་པའི་ཆུང་
རིག་ཅིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོག །



ཆོས་ཆེན་དབར་གྱི་སྒྲིང་མོལ།

༣༣། །ཆོས་ཆེན་དབར་གྱི་སྒྲིང་མོལ་འདི་ནི་སྤྱི་ལོ་ 2011 ལོའི་ཟླ་ 4 ཆོས་ 13 ཉིན་
དྲུ་ལམ་ (yahoo) བརྒྱུད་དེ་བསམ་མཐོ་བ་ཨེ་སྤྱེག་ (Isaac) དང་ཨ་མཚོག་མཐོ་བཟང་
གཉིས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་སྤེལ་རེས་བྱས་བ་ཞིག་ཡིན།

༡༡༽ ཨེ་སྤྱེག་ 03:13pm ཟློགས་པོ་མོ་བཟང་ལགས་དེ་རིང་དྲུ་ཆོགས་ཀྱི་བརྒྱུད་
ལམ་ནང་ལ་རེད་གཉིས་ཡང་བསྐྱར་འཛོམས་པ་དགའ་བོ་བྱུང་། ཐོག་མར་ཁྱེད་ལ་འཚམས་
འདྲི་ཞུ་བ་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱོད་ཕྱག་པོ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཞུ་བ་ཞིག་ཡོད། ཟློགས་པོ་མོ་
བཟང་ཁྱེད་ནི་གནའ་པོའི་པོད་ཀྱི་སྤོལ་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་ལ་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་
ཟད་པོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཀྱང་རེད། ཁྱེད་ལ་དེད་དུས་རིག་གསར་ཆེན་རིག་ལ་སྤྱོད་འདོད་ཀྱི་
བསམ་མཐོ་ཅི་ལྟར་སྤྱེས་པ་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱས་ན་རི་འབྲེལ་གས།

༡༢༽ མོ་བཟང་། 03:14pm ཁྱེད་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་ཤར་བྱུང་གུན་ནས་དོ་སྣང་དང་
གལ་ཆེན་བཅི་བཞིན་པའི་ནང་བསྐྱེད་ཆོས་ལུགས་དང་ཆེན་རིག་གཉིས་ཀྱི་འགལ་འབྲེལ་ལ་
སྤྱོད་མོལ་གྱེད་པའི་གོ་སྐབས་སྤྱད་པ་ལ་ངས་ཀྱང་བཀའ་ཁྲིན་ཆེ་ཞུ་བྱུ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་
ཁོ་པོར་མཚོན་ན་མི་ལོ་ཉིས་སྤྱོད་གོང་གི་གནའ་པོའི་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་སྤྱད་ས་པའི་
བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ནའང་ཁོ་པོའི་ཆེན་རིག་སྤྱོད་འདོད་ཀྱི་བསམ་མཐོ་སྤྱེས་པ་ལ་ལུགས་
རྒྱུན་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ནི་ཡ་གོང་ས་མཚོག་གིས་རྒྱུན་དུ་ནང་བསྐྱེད་ཡར་རྒྱས་
ནི་རིག་གསར་ཆེན་རིག་དང་དབྱུང་བ་མཉམ་གཤིབ་བྱས་ནས་གཅིག་པན་གཅིག་ཟློགས་
བྱེད་པ་ལ་རག་ལས་རྒྱུ་གསུངས་པ་དེ་རེད། གཉིས་པ་དེ་ཆེན་རིག་ནི་སྤྱི་དངོས་པོའི་

ཆོས་ལ་ཞིབ་ཆགས་དང་གསང་བརྟོན་བྱེད་པའི་རིག་གཞུང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས་ཆ་
ནས་ཆོན་རིག་སྤྱང་འདོད་ཀྱི་ཐོག་མའི་བསམ་སྒོ་སྒྲིམ་པ་རེད།

།༡༩། ཡལེ་སྤྱི་ལ 03:14pm སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་པའི་བྲ་བ་ཞིག་ཡིན་ན་ཉིན་
ཞག་ཐུག་གཅིག་གི་ནང་ལ་སྒོ་སྒྲིམ་རྒྱལ་བ། སྒོ་བ་སྤྱང་བྱེད་པ། སྒོ་སྒོ་ལམ་རྒྱལ་བ་སོགས་བྱ་
བཞག་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། བྱེད་ཀྱིས་ཆོན་རིག་སྤྱངས་པས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་
གཞོད་ཀྱི་མི་འདུག་གས།

།༢༠། སྒོ་བཟང་། 03:14pm བྲ་བཞག་གང་ཡིན་ན་དེའི་པན་གཞོད་ཤེས་པ་ལ་
རྒྱ་མཁོན་དང་གནས་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བལྟ་དགོས་ཀྱི་འདུག འུགས་གཅིག་ནས་
བསམ་སྒོ་བཏང་ན་བྲ་བས་ཆོན་རིག་སྤྱང་ན་ཉམས་ལེན་ལ་གཞོད་ཀྱི་འདུག་བསམ་མཁན་
སྤྱི་ཆོགས་ནང་མ་ཟད་དགོན་པའི་ནང་ལ་དེ་འདྲའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་མཁན་མང་པོ་ཡོད།

འོན་ཀྱང་འུགས་གཞན་པ་ཞིག་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་ཆགས་
དབྱེད་ཐབས་དང་དུས་ཚོད་སྟངས་འཛིན་བྱེད་སྟངས་བཅས་ནང་ཆོས་ཀྱི་གསོས་སྤྱི་
ཡོངས་སྤྱི་སྤྱོད་ཐུབ་ན་ནང་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་བ་སྤྱང་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་པན་པ་མ་
གཏོགས་གཞོད་ཀྱི་རེད་བསམ་ཀྱི་མེད།

།༢༡། ཡལེ་སྤྱི་ལ 03:16pm ལུ་བ་ཕྱོག་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ནང་ལ་ད་དུང་ཡང་ཆོས་
ཆོན་དབར་ཀྱི་འགལ་སྒྲིའི་མོ་རང་ཡལ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེས་ན་ཐོད་ཀྱི་དགོ་འདུན་པའི་
ཆོན་རིག་སྤྱང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཁོན་ཅི་རེད།

།༢༢། སྒོ་བཟང་། 03:17pm བྱེད་ཀྱི་ཁྱི་བ་འདི་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། བྱི་
རྒྱལ་ཀྱི་ཆོན་རིག་མཁས་ཅན་དང་ཆོས་ལུགས་པ། ལྷག་པར་དུ་གཞིས་སྤོད་ཐོད་མི་
བསམ་སྒོ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདིའི་སྒོ་ར་ལ་བསམ་གཞིགས་དང་དྲོགས་འདི་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། ཐོད་ཀྱི་དགོ་འདུན་པས་ཆོན་རིག་སྤྱངས་ན་པན་རྒྱལ་གལ་ཆེན་གསུམ་ཡོད། དུས་
རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཆོགས་འདི་ཞི་བདེའི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་རྒྱ་སྤྱལ་
འདེད་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ཆོན་རིག་སྤྱངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་པའི་ཆོས་ལ་དེས་ཤེས་
འཕར་མ་སྒྲིམ་པ། སྒོ་སྤྱོད་ཆོས་ལུགས་ལ་དུས་རབས་དང་འཛམ་ས་པའི་བསྐྱར་ཞིབ་
བྱེད་ཐུབ་རྒྱ་གསུམ་དེ་རེད། ངས་དགོ་འདུན་པས་ཆོན་རིག་སྤྱང་བས་སྤྱི་ཆོགས་འདི་ཞི་

བདེའི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་ཐུབ་པར་སྒྲུལ་མ་གཏོང་ཐུབ་ཟེར་དོན་ཡང་གཅིག་ནས་ད་དུང་ཡང་
བྱ་བ་ཕྱོགས་སུ་ཆཅན་རིག་པ་ཡིན་ན་ཆོས་ལུགས་པ་ཡིན་མི་སྲིད་པ་དང་། ཆོས་ལུགས་པ་
ཡིན་ན་ཆཅན་རིག་པ་ཡིན་མི་སྲིད་སྒྲུལ་པའི་ཆོས་ཆཅན་བར་འགལ་སྒྲུབ་བསམ་སྒྲོ་སེལ་བར་
ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ཐུབ། གཉིས་ནས་ད་ལྟའི་ཆཅན་རིག་གི་རྒྱ་བའི་ནང་མེད་པའི་ནང་པའི་
ཀྱན་སྐྱོད་རིག་པའི་གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་དེ་ད་ལྟའི་ཆཅན་རིག་གི་རྒྱ་བའི་ནང་སྐྱོད་ཐུབ་
ན་ཉི་ཉོང་སྟེང་གཡུག་པའི་རྩལ་ཐུན་མཆོན་ཆ་ལྟ་བུ་བཅོ་མི་སྲིད་པས་གྲ་བས་ཆཅན་རིག་
སྐྱུང་ན་ཞི་བདེ་ལ་ཕན་ཟེར་དོན་ཡང་དེ་ཡིན་ནོ།།

།།༄། ཡལེ་སྤྲེལ་ 03: 18pm རིག་གསར་ཆཅན་རིག་ནི་དངོས་དོན་བདེན་འཆོལ་
བྱེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་རེད། ཆོས་ལུགས་ནི་དེ་ལས་ལྡོག་དེ་རྟོག་བཅོའི་
ལྟ་སྐྱུང་གི་བསྐྱེད་སྐྱུང་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཅང་བྱེད་ཀྱིས་ཆཅན་རིག་སྐྱུང་ན་ནང་བསྐྱུན་ཆོས་
ལུའ་ལ་དད་པ་འཇམ་ཡིད་ཆེས་ཅུང་དུ་མི་འགྲོ་འཇམ།

།།༄། ལྟོ་བཟང་། 03:18pm འཛམ་གླིང་ཤར་བྱ་བ་ཀྱི་ཆོས་ལུའ་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་
རིག་གསར་ཆཅན་རིག་པ་ཆོས་ལུའ་ཅ་མེད་བཅོ་མཁན་གྱི་ལག་དམར་ཞིག་ཏུ་བཅིས་ནས་
འབྲེལ་བ་མི་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད། དེད་ཅག་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུའ་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་
ན་ཆཅན་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་མི་བྱེད་པ་དང་ཆཅན་རིག་མི་སྐྱོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་
ཡང་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ནང་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུའ་ནང་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་བ་དང་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མི་ཉན་པའི་སྤྲོས་སྐྱོང་གི་གསང་ཆོག་གང་ཡང་མེད། ནང་བསྐྱུན་གསར་
གཏོང་གནང་མཁན་གྱི་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་ཐུབ་པའི་གསུང་ཡིན་ནའང་བྱང་དོན་ངེས་དོན་བྱེ་བ་
དང་རིགས་པ་དང་འགལ་ན་ལྟ་ལྟུང་དེ་འདྲོང་དགོས་ལྟུང་བ་ཤད་པ་འདིས་ནང་བསྐྱུན་གྱི་
ཆོས་ལུའ་དེ་རིགས་པའི་རྗེས་སུ་འབྱང་པའི་ཆོས་ལུའ་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
རྒྱ་མཆན་དེའི་ཕྱིར། ནང་པའི་ལྟ་བུ་གྱུབ་ཀྱི་གོ་རྟོག་ལེན་པོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་གིས་ཆཅན་རིག་
རི་ཅམ་གྱིས་སྐྱོང་བ་ཡིན་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་ནང་པའི་ལྟ་བུ་གྱུབ་དང་གཞུང་ལུའ་ལ་གོ་རྟོག་ཟབ་
ཏུ་དང་དད་པ་བརྟན་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། ཁོ་པོར་མཆོན་ན་ཆཅན་རིག་སྐྱུངས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་
དེའི་ནང་དུ་ནང་ཆོས་ལ་དད་པ་འཇམ་ཡིད་ཆེས་ཆེ་དུ་འགྲོ་བ་ལས་རྒྱུང་དུ་སོང་མེད།

ཡིན་ནའང་འགྲུར་བ་གཅིག་ཕྱིན་པ་ནི་བྱ་བ་ཞག་ཅི་ཞིག་བྱེད་ན་དེས་ཆོས་པ་མེད་པ་

ཆེ་མོང་། གཅིག་གིས་ན་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་སྟོན་སྟོན་གསུངས་བ་ལྟར་ཆོས་པ་མེད་པ་
དེ་ཡང་རྒྱས་ཀྱི་གཞི་ཡིན་སྟེ། ཡང་ཕྱིར་གཞན་ཞིག་ནས་བསམ་སྟོན་བྱེད་ན་ཆོས་པ་
མེད་དེ་རྒྱུ་མེད་པའི་ཁ་དབེར་རི་བོར་རི་བོར་ཞོར་སྟོན་པ་ཞོར་ཟེར་བའི་དཔེ་
ལྟར་གཞི་འཛིན་ས་གང་ཡང་མེད་པར་འགྱུར་སྟེ། གང་ལྟར་གང་ཡིན་ཁ་ཆོན་བཅད་ནས་
བཤད་དགའ།

།༥༥། ཨལ་སྟེག 03:20pm རིགས་གསར་ཆོན་རིག་ཐོག་མར་རི་ལྟར་བུང་བ་ཡིན་
ནམ།

།༥༥། གློ་བཟང་། 03:20pm སྟོན་གཞན་ཅན་གྱི་ཆོན་རིག་པ་ཐོ་མ་སེ་ཁུན་ (Thomas
Kuhn) གྱིས་བརྒྱུམས་པའི་ཆོན་རིག་གི་གསར་བཟེད་སྟོན་གཞི་ཞེས་པའི་གྲགས་ཅན་
དཔེ་དཔེ་དཔེ་ནང་ལ་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་དང་ལག་ཅུལ་ཁག་ནི་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་
གཅིག་བྱ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར་ཆལས་མང་པོ་རེ་རེ་ནས་མཉམ་སྡེབ་དང་ཁ་སྟོན་
བརྒྱབ་སྟེ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སོང་བ་ཅིག་ཡིན་པ་བཤད་ཡོད། ར་སྟོན་དཔེ་མིང་ལ་དཔེ་དཔེ་
དཔེ་ནང་ལ་དཔེ་གཞི་ (Paradigm) ཞེས་བཏུ་འདུག །དེ་ནི་ཆལས་མང་པོ་ཆོན་པ་
ལས་བྱུང་བའི་དོན་ཡིན། ཡང་ཅིག་བཤད་ན། ཆོན་རིག་ (Science) ཅེས་བའི་ར་སྟོན་
འདི་ནི་ལེ་ཤིན་ (latin) གླད་གྱི་སྟན་ཤི་ཡ་ (Scientia) ཞེས་བའ་ལས་བྱུང་ཞིང་།

དཔེ་གོ་དོན་ནི་ཤེས་ཡོན་ནམ་གོ་རྟོག་ (knowledge) ཞེས་པར་འདུག་གི་ཡོད།
མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། ཆོན་རིག་ནི་ཐོག་མར་ནས་ཞིབ་ཆེར་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་རིག་
གཞུང་ཞིག་མིན་པར་ཤེས་ཡོན་ནམ་ལྟ་བུ་གྱུབ་ཀྱི་ཚུ་བླན་མང་པོ་འདུས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་
ཡིན། ཚུ་མཆོན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོན་རིག་གི་ཆེས་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་རྒྱུ་ཕྱིར་གྱི་
སྟེ་རིག་གི་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ཤེས་བྱུང་།

།༥༦། ཨལ་སྟེག 03:21pm ཅི་ཞིག་ལ་རིག་གསར་ཆོན་རིག་ཟེར་གྱི་ཡོད་
དམ།

།༥༦། གློ་བཟང་། 03:21pm ཆོན་རིག་ཅེས་བའི་གོ་དོན་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགྲེལ་
བཤད་ཅིག་མེད། བསམ་སྟོན་པ་ཁ་ལས་གྱིས་སྤྱི་ལོ་མ་བྱུང་བའི་སྟོན་གྱི་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱ་
ལྷ་བརྒྱ་ཅུ་ལ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་ཕྱིར་གྱི་ཤེས་ཡོན་ནམ་ལྟ་བུ་གྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ལ་འཆོལ་

ཞིབ་ཐབ་ནན་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་ཚན་པ་སོ་སོ་བྱེས་ཏེ་རིཌ་གཅིག་ཀྱང་འཛིན་བྱེད་པའི་
རིག་པའི་གཞུང་ལུ་འདེམ་ཚན་རིག་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཡང་མཁས་པ་འགའ་ཤམ་གྱིས་ཚན་
རིག་ཅེས་པ་ནི་སྤར་ཡོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ལ་འབྱུང་བ་བསྐྱབ་བྱུང་གི་གསར་གཏོད་རང་
བཞིན་ཅན་གྱི་རིག་གཞུང་དེ་ལ་ཚན་རིག་ཟེར་གྱི་ཡོད།

།༡༽ ཨལེ་སྤྲེལ་ 03:22pm དེས་ན་ཚན་རིག་གསར་གཏོད་བྱེད་པ་སོ་སྤྲེལ་
རེད།

།༡༽ རྒྱུ་བཟང་། 03:22pm ཡོངས་གྲགས་སུ་ཚན་རིག་གསར་གཏོད་བྱེད་པ་སོ་
ནི་འཐེན་ལྷགས་ཀྱི་གཏན་སྤོལ་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་ནི་ལུ་ལྷན་པ་དོས་འཛིན་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་སྤྱི་ལོ་ 1687 ལོར་བརྩམས་པའི་རྩ་འཛིན་ (Principia) ཞེས་
པའི་དེབ་དེའི་ནང་དུ་ཀྱན་བྱེད་ཀྱི་འཐེན་ལྷགས་གཏན་སྤོལ་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ནས་
སའི་གོ་ལ་དང་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་དོར་གཞུགས་ཡོད་ཆད་ལ་བྱས་སྤྲེལ་བ་བྱས་པ་དེས་
ཚན་རིག་གི་གསར་བཅའི་མདུན་ལྷོངས་ཡངས་སོར་བྱས་པ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བཞེན་
ནས་ནི་ལུ་ལྷན་ཚན་རིག་གསར་གཏོད་བྱེད་སོར་འཛོག་གི་ཡོད།

།༢༽ ཨལེ་སྤྲེལ་ 03:23pm ལུ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཚན་རིག་ཐོག་མར་
དར་སྤངས་དང་དེའི་ལོ་རྒྱུས་རི་ལྷན་ཡིན།

།༢༽ རྒྱུ་བཟང་། 03:24pm ཆེས་གནའ་སྤྱི་ལོའི་དུས་ཀྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སོ་ནམ་
འདེབས་ལས་དང་རང་བྱུང་གི་འབྱུང་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བཞེན་ནས་འཆོ་བ་སྤྲེལ་ཐབས་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོས་སོ་ནམ་འདེབས་ལས་དང་སྟོན་ཐོག་དུས་ཐོག་བསྐྱུ་སྤྲེལ་མིན་ནི་
གནམ་གཤིས་ལ་རག་ལས་ཀྱི་ཡོད་ཕྱིར་ནི་མ་འཆར་ལུ་བ་བཟངས་པ་དང་ཆེ་བའི་འཕེལ་
འཕྱིབ་ཀྱི་ཆད་གཞི་སོར་མང་སོ་ཞིག་ལ་དོ་སྤྲོད་བྱུང་བས་གནམ་དབྱུང་རིག་པ་དང་ཨང་
ཅེས་གཉིས་བྱུང་བ་རེད།

མི་རྣམས་ཀྱིས་གནམ་དབྱུང་རིག་པ་དང་ཨང་ཅེས་གཉིས་ལ་དེ་ལྷན་དོ་སྤྲོད་བྱེད་
པའི་ལོ་དུས་ནི་སྤྱི་ལོ་མ་བྱུང་གོང་གི་ལོ་རྩ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་མ་བྱུང་གོང་ཡོད།
སྤྲེལ་དེ་ནས་བཟུང་ཨི་རེབ་ཀྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་དབྱུང་ཞིབ་ཀྱིས་དུས་ཚོགས་
ཁག་གི་འཕེལ་རིམ་དང་། ལྷལ་གཙང་པོའི་ (Nile River) ལོ་འཁོར་རྒྱ་རྒྱབས་དེ་དུས་

ནམ་ཞིག་ལ་འབྱུང་ངེས་པ་སོཌ་ལ་སྟོན་དཔག་བྱེད་ཐབས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་དབྱེད་གཞིའི་
 ཡིག་ཆའི་ནང་བཤད་འདུག ཡང་ཅིག་བཤད་ན། གདོད་མའི་མི་རྒྱལ་གྱིས་ཐོག་མར་ཆོན་
 རིག་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་བའི་དཔེ་མཆོན་གཞན་ཞིག་ནི་སྟོན་དབྱེད་ཀྱི་སྟོར་རེད། མི་ལ་ན་ཆ་
 བྱུང་སྐབས་དེ་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཆེད་ལག་ཐབས་དང་ཚུ་སྟོན་འཕྲ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཕྱིར་
 དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་དབྱེད་རིག་པ་དེ་བྱུང་བ་རེད། སྐབས་དེའི་མི་རྒྱལ་གྱིས་སོ་ནམ་
 འདེབས་ལས་དུས་ཐོག་ལ་མ་སྟོན་པ་དང་མའི་ན་ཆ་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་ལ་བསམ་
 གཞིགས་དང་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་དབྱེད་རིག་པ་དང་ཨང་ཅིས་གསོ་
 རིག་གསུམ་ནི་ཆོན་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཐོག་མར་བྱུང་བ་རེད། དེའི་རྗེས་སུ་རིམ་བཞིན་
 ༡༧༥ དངོས་ཁམས་ཆོན་རིག་ ༡༨༥ སྟོན་དངོས་ཆོན་རིག་ ༡༩༥ སྟོན་ཆོགས་ཆོན་རིག་
 བཅས་བྱུང་བ་རེད།

༡༩༥༥ ཞལ་སྟེན་ 03:26pm འོ་ན་སྟེ་རིག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལ་ཆོན་རིག་ཐོག་མར་
 དར་བ་མ་ཡིན་ནམ།

༡༩༥༥ སྟོན་བཟང་། 03:26 སྟེད་ཀྱིས་བཤད་པ་བདེན་པ་རེད། སྟེ་རིག་ནི་ཆོན་རིག་
 ཐོག་མ་དར་སའི་མི་རིགས་དང་པོ་དེ་རེད། སྟོན་འོ་ན་སྟོན་གྱི་མི་ལོ་ 585 -584 ཅམ་
 སྟོན་བའི་ཐེ་ལེ་སེ་ཡིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་ནམ་རྩོམ་གཞི་རྒྱ་ཡིན་པའི་བསམ་རྩལ་
 བཏོན་པ་རེད། སྟོན་བཏང་འཛིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་རྒྱ་ཡིན་པ་མི་འཐད་མོད། འོན་ཀྱང་
 འཛིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་པས་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་སྟོལ་
 འབྱེད་པར་བཞག་ལོ། དེའི་རྗེས་སུ་བྱུང་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་བ་སོ་གེ་རས་དང་པེ་ལའི་
 རོ་ལཱ་རེ་ས་རོ་ཌལ་སོཌ་གྱིས་རུབ་ཕྱོཌ་གྱི་སྟོན་རིག་པ། ཆབ་སྟོན། ཀུན་སྟོན་རིག་པ་
 སོཌ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གསར་གཏོད་བྱས་ཏེ་བྱས་རྗེས་སྟོན་མེད་པ་མང་པོ་
 ཞིག་བཞག་པ་རེད།

ལྷག་པར་དུ་ཨ་རབ་ཕྱོཌ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ནང་ལ་ལཱ་རེ་ས་རོ་ཌལ་གྱི་ལྷ་བྱུབ་
 ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད། སྟེ་རིག་གི་བསམ་སྟོན་རེ་བྱུང་གིས་ལག་ལེན་དངོས་
 ཀྱི་བྱ་བར་འཇུག་ཀྱི་ཡོད། དཔེ་མཆོན་ཅམ་ཞུས་ན། སྟེ་རི་སའི་ཅིས་རིག་པ་དང་གསར་
 གཏོད་བྱེད་པ་སོ་ཨར་ཁི་མེ་ཤི་ས (Archimedes) ཡིས་འཛེན་འཁོར་ (pulley) གསར་

གཏོད་བྱས་ཏེ་འདྲེན་འཁོར་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དོ་བོ་མྱེ་མོའི་རིཌ་ལས་སྤྱོ་བོའི་ངང་འབོར་
འདྲེན་ཐུབ་པའི་འབྲུལ་འཁོར་གསར་བསྐྱུན་བྱ་རྒྱུའི་བྱ་བཞག་དེ་མདོན་གྱུར་གྱུར་བ་ལྟ་བུ་
རེད།

མདོར་བསྐྱུས་ནས་བཤད་ན། མྱེ་རིག་གི་བསམ་མཁོ་བ་ཐེ་ལེ་སེ་དང་། བེ་ལའི་རྩོ། ལྷ་
རེས་སྤྱོ་ཉི་ལ། ཨར་ཁི་མེ་དྲིས་སོར་གྱིས་འདྲིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྱ་བཞག་མང་བོ་ཞིག་
ལ་གསར་འགྲེལ་དང་གསར་བརྟེན་བྱས་བས་མྱེ་རིག་ནི་རིག་གནས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་
དང་ཚན་རིག་ཐོག་མར་དར་སའི་མི་རིཌ་དང་བོ་དེ་ཆེན་པ་རེད།

།༡༠༽ ཨལེ་སྤྲེག 03:29pm ནང་ཚས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་མའི་
འབྱུང་ཁུངས་ལ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་རི་འདྲ་ཡོད།

།༡༠༽ རྫོ་བཟང་། 03:30pm ངས་གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་ཚན་རིག་གི་ཐོག་
མའི་སྤྱོ་བྱ་འཕོ་ས་ནི་མྱེ་རིག་གི་ལྟ་བུ་བྱུབ་རེད། དེ་རིས་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་དང་རིགས་
གཅིག་རྒྱུ་འདྲིན་བྱས་པ་ལས་ད་ལྟའི་ཆད་རྒྱལ་འགྲུལ་ལྷུར་རིག་པ་འདི་གྱུར་བ་ཡིན་པ་
དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག་ལ་བལྟས་ན་ཤེས་ཐུབ། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུར་ནི་དེ་དང་མི་
འདྲ་བར་སྤར་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་གར་ཀྱི་གདོན་མའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུར་དག་མང་གཞི་བྱས་ཏེ་
འཕེལ་རྒྱས་སོང་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་གཙོ་བོ་ཐོག་མའི་འཛུལ་མོ་འཛུགས་ས་དེ་བཙོམ་ལྷན་
འདས་ཀྱིས་ཡུལ་ལྗང་ན་སིར་འཁོར་ལྷ་སྤྲེ་བཟང་པོ་ལ་དགེ་བའི་ཕྱོར་ཀྱི་བདེན་པ་གཉིས་
དང་མི་དགེ་བའི་ཕྱོགས་ཀྱི་བདེན་པ་གཉིས་ཏེ་བདེན་པའི་བྱུབ་དོན་བཞི་གཏན་ལ་པབ་པ་
དེ་ནས་བཟུང་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུར་ཀྱི་དབྱ་བརྟེས་པར་འདྲིག་གི་ཡོད།

།༡༡༽ ཨལེ་སྤྲེག 03:32pm འོ་ན་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་
ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ཁྱད་ཚས་མཐར་ཐུག་གི་དམིན་ཡུལ་སོར་མི་འདྲ་ན་རིག་
གཞུང་དེ་གཉིས་འགལ་བ་ལྟག་སྤོད་དུ་གནས་པའི་རིག་གཞུང་གཉིས་རེད་དམ།

།༡༡༽ རྫོ་བཟང་། 03:33pm ངས་ནང་བསྐྱུན་ཚོས་ལུགས་དེ་འཛུལ་སྤྲིང་སྤྲིང་
གི་ཚོས་ལུར་ཆང་མའི་ནང་ནས་ལེར་ཤོས་སམ་ཡང་དག་པ་དེ་རེད་ཅེས་ཟེར་གྱི་མེད་
ལ། རིག་གསར་ཚན་རིག་དང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་མཐུན་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་བས་ཀྱང་ཟེར་མེད། ཡིན་
ནའང་ནང་བསྐྱུན་ཚོས་ལུར་ཀྱི་ནང་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ཤེས་བྱ་དང་ཚན་རིག་

པའི་ཚུར་ལེན་ཆ་ལེན་འོས་པའི་རྣམ་གཞག་མང་པོ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་གཞིར་ན་ནང་
ཆོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་ལ་དབྱུང་བ་མཉམ་གཤིབ་
བྱས་ནས་འགྲོ་བུའི་པ་མ་གཏོར་དེ་འགལ་བ་ལྟག་སྟོན་དུ་གནས་པའི་རིག་གཞུང་གཉིས་
ཡིན་པའི་དབང་རྟེན་གང་ཡང་མེད།

།༡༩། ཨལ་སྟེག 03:35pm དེང་སང་ཉམས་ཞིབ་པ་དང་ཆེད་ལས་མཁས་པ་མང་
པོ་ཞིག་གིས་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུན་དེ་ཚན་རིག་གི་ཆོས་ལུན་ཡིན་ཚུལ་བཟོད་ཀྱི་འདུག་
ཟེད་ཀྱིས་བལྟས་ན་དེ་ལྟར་རེད་དམ།

།༡༩། རྩོ་བཟང་། 03:36 གནད་དོན་འདིར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ན་ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་
འགའ་ཡོད་དེ། ཁ་ཅིག་གིས་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུན་ཚན་རིག་དང་མཐུན་ཟེར་བ་ནི་མཐུན་
ཐབས་སྤྱི་བ་རེད་ཟེར་བ་དང་། ཁ་ཅིག་གིས་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུན་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ལ་
པན་ཚུན་ལེགས་ཆ་ལེན་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་ཟེར།

ཁ་ཅིག་གིས་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུན་ཚན་རིག་གི་ཆོས་ལུགས་ཡིན་ཏེ། དབྱུང་བ་དང་
རིགས་པའི་རྩིས་སྤྱི་འབྲང་པའི་ཆོས་ལུན་ཡིན་པའི་བྱིར་ཟེར། དས་བལྟས་ན། ནང་བསྟན་
ཆོས་ལུན་ཚན་རིག་གི་ཆོས་ལུན་ཤིག་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་མིན། ཉེ་བའི་
ཆར་ཨ་མི་རི་ཁའི་ཨོ་མོ་རི་ (Emory university) མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་དང་བོད་ཀྱི་
དཔེ་མཛོད་ཁང་མཐུན་མོང་གིས་བཀོད་སྤྱི་གཞུང་པའི་ཚན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་དང་པོའི་
སྐབས་སུ་མཐོ་སློབ་དེའི་ལྟ་བུའི་དགོ་ཆུན་ལྟ་གཞུང་གི་མི་མོར་ཁ་ཅིག་རིག་གཞུང་གང་དང་
གང་ཡིན་ན་དེ་ལ་ །༡། གོ་རིམ་ལྡན་པ། །༢། བསྟུ་ཆེ་བ། །༣། གནད་ལ་ཁེལ་བ།
།༤། ཆོད་ལྟ་འོས་པ་བཅས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་ཆང་ན་དེ་ལ་ཚན་རིག་གི་མཚན་ཉིད་ཆང་བར་
གསུངས་བྱུང་། དས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུན་ལ་ཡང་བྱང་ཆོས་དེ་དག་
ཆང་བར་སེམས། གང་ཡིན་ཞེ་ན།

།༡། ནང་པའི་རིག་གཞུང་ནང་ལ་གཞིའི་གནས་ཚུལ་ལ་དབྱུང་ནས་ལས་ཀྱི་རིམ་པ་
ཉམས་སུ་སྒྲངས་པའི་སྟོན་པ་མ་གྲུབ་དོན་ནས་སྤྱི་བཞིའི་རྣམ་གཞག་ཐོབ་པར་གསུངས་
པའི་རིམ་པ་དེ་གོ་རིམ་ལྡན་པ་དང་།

།༢། ནང་བསྟན་ཀྱི་ལྟ་བུའི་ལ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་སྤངས་པ་ཡིན་ན་ནང་པའི་ལྟ་བུའི་

མ་ཟད་རྒྱ་གར་གྱི་གདོད་མའི་ལྷ་གྲུབ་མང་པོ་ཞིག་ལ་གོ་རྟོག་སྤྲེས་སྤྲུབ་པས་བསྐྱེ་ཆེ་བ།

།༣༽ བང་པའི་ལྷ་གྲུབ་ལ་རིགས་པའི་རི་ཙམ་དབྱད་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་གོ་རྟོག་ཟབ་ཏུ་
འགོ་བ་དང་གྲུབ་དོན་རྟེན་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་གནད་ལ་ཁེལ་བ།

།༤༽ སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུ་ཀྱི་ལྷ་སྤྱོད་གང་ཡིན་རུང་རྟོག་ཞིབ་དང་བརྟན་དབྱད་
གྱི་ལམ་ནས་གསང་བརྟོལ་བྱེད་པ་ན་གཤམ་ཏེ་རིགས་པ་དང་འགལ་ཆེ་འགོག་འོས་པ་
ཡིན་པས་ཆོད་ལྷ་འོས་པ་ཡིན། བྱད་ཆོས་དེ་དག་ནང་བསྐྱེ་ཆོས་ལུ་ཀྱི་ལ་ཆང་པའི་
རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཆན་རིག་གི་ཆོས་ལུ་ཀྱི་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད།

།༥༽ ཨལེ་སྤྲེག 03:40pm བྱེད་གྱིས་གོང་དུ་བང་བསྐྱེ་རིག་གཞུང་ནང་ལ་ཆན་
རིག་པའི་ཚུར་ལེན་ཆ་ལེན་འོས་པའི་སྤེ་ཆན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་བཤད་བྱུང་། དེ་དག་
གང་དང་གང་རེད།

།༦༽ རྒྱུ་བཟང་། 03:41pm སྤྱིར་བཏང་ནང་བསྐྱེ་ཆོས་ལུ་ཀྱི་ལ་ན་འབྲེ་རིག་
གཞུང་གང་ཡིན་ན་སོ་སོ་ལ་སྤྱེ་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་དང་དམིགས་ལུ་ལ་འཇུག་ཅན་རེ་
ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ཆང་མ་ཆན་རིག་ལ་མཁོ་པའི་ཡོད་བྱུང་མ་རེད་ལ་ཆང་མ་མི་མཁོ་བ་
དེ་འབྲེ་ཡང་མ་རེད། དཔེར་ན། བང་བསྐྱེ་ཆོས་ལུ་ཀྱི་ལ་མཚན་ན་དེའི་བང་ལ་ཆན་
རིག་པའི་ལེན་ཆ་ལེན་འོས་པའི་རིན་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་ལྟོས་གྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་ཤེས་
པའི་སྟོར། ཀུན་སྤྱོད་གྱི་རྣམ་གཞག །སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྟོར། སྟོམ་སྤྲུབ་གྱི་ལམ་
ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་སྤངས་རྣམས་རེད།

།༧༽ ཨལེ་སྤྲེག 03:43pm དེས་ན་རིག་གསར་ཆན་རིག་གི་ནང་ལ་ནང་པའི་
ལེན་ཆ་ལེན་རྒྱ་དེ་འབྲེ་ཨེ་ཡོད།

།༨༽ རྒྱུ་བཟང་། 03:44pm སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུ་ཀྱིས་ནང་སེམས་གྱི་རྣམ་
གཞག་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གསང་བརྟོལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་འདིས་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཆོས་ལ་
དེ་ཙམ་གྱི་གོ་རྟོགས་ཕྱིན་སྤྲུབ་གྱི་མེད། དེ་བས་ངས་བལྟས་ན་ཆན་རིག་གི་གཞུང་ནས་
བཤད་པའི་མྱད་པའི་རྣམ་གཞག་དང་དབང་ཅུ། དབང་པོ་ལྷ་ཡི་སྟོར། ཆོད་རྟུལ་འགྲུལ་བྱུང་
རིག་པ་བཅས་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ནང་བསྐྱེ་རྟེན་འདྲིན་པ་དག་གིས་
ངས་པར་བསྐྱབ་དགོས་པའི་རིག་གནས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་རེད་སྟེ།

[illegible]

༩༧༩ གློ་བཟང་། 03:48pm འཛམ་གླིང་སྤེང་གི་ཆོས་ལུན་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་
 གིས་མཐེན་འཛིན་གྱི་བསམ་གྲོ་དང་སོ་སོའི་སྟོན་པའི་གསུང་དེ་བདེན་དོན་མཐར་ཐུག་
 ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདིས་རྒྱུན་པས་ཆོན་རིག་གི་གཞི་ཅིའི་བསམ་གྲོ་དང་འགལ་ཆེ་བྱུང་
 བ་དེད། ཆོན་རིག་པའི་ངོས་ནས་ཀྱང་ཡོ་ཤུའི་ཆོས་ལུན་སོན་གྱིས་དངོས་ཡོད་ཁས་མི་
 ཡེན་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་མྱོངས་དད་གྱི་ཆོས་ལུན་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་གྱིད་པ་མ་ཟད་ཆོས་
 ལུན་ཆང་མ་ལ་རི་ལེ་རྩོན་ཞེས་མྱོངས་དད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ཡིན་པ་གཅིག་
 མཆོངས་གྱི་རྒྱལ་པ་ལེབ་རྩུང་གི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ཁྲལ་བདེལ་དུ་ཕྱིན་པ་དེད། ཉེ་བའི་དུས་
 འབས་ནས་བཟུང་ཐུང་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ལས་བརྒྱུན་སྟེ་ཆོན་རིག་པ་དང་རྒྱ་ཅལ་བ། བསམ་གྲོ་
 བ། མཆོན་ཉིད་རིག་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུན་གྱི་ལྟ་ཀྱལ་དང་སེམས་
 ཁལས་རིག་པ།

གུན་སྒྱུད་རིག་པ། སྒོམ་སྐྱབ་ཀྱིས་ལས་ནས་གུ་དོག་པའི་སེམས་ནད་བཙོས་ཐབས་
 བཙས་ལ་ཡིད་སྒོན་སྒྲེས་ཏེ་དྲོ་འདི་དང་སྒོབ་སྒྱུར་བྱེད་མཁན་འཛམ་གླིང་ཤར་བུ་བ་གུན་
 བས་ཆར་རྗེས་ཀྱི་ཤ་མོ་དོལ་བ་བཞིན་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པར་བལྟས་ན་ནང་
 བསྟན་ཆོས་ལུང་དེ་རི་ལེ་རོན་ཞེས་པའི་བྲུབ་ཁོངས་སུ་ཡོད་ནའང་སྒོངས་དད་ཀྱི་ཆོས་
 ལུང་ཅིག་ལ་ངོས་འདོན་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་ཤེས་སྟབས།

༡༩༩༩ ལོའི་ཕྱི་ལོ་ 03:51pm ལུང་ཕྱོད་ཀྱི་ཕྱི་ཆོལ་ནང་གི་ཆོས་ཚན་དབར་ལ་
འགལ་ཆེའོ་ཅོ་རང་ལྟར་བ་ནང་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུན་དང་ཆོལ་རིག་དབར་ལ་དེ་
ལྟར་འགལ་ཆེ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་རེད།

༡༩༩༩ ཟླ་བཟང་། 03:52pm ངས་གོང་དུ་བཤད་པ་ནང་བཞིན་དེ། ཚོས་ཚན་
དབར་འགལ་སྐྱེ་བའུ་ས་གཙོ་མོ་ལྟ་བུ་མཐེན་པའི་ལུང་པ་དེ་དེ། སངས་ལྷན་ཚོས་

ལུ་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་བསམ་སྒྲིལ་ཁོངས་ལ་གཞིར་ན་ཏ་ཅང་གི་གྲ་ཡངས་པོ་དང་གཉིང་
ཟབ་མོ་ཡོད་པ་མ་གཏོར་མཐུན་འཛིན་དང་སྤྱོད་པ་ལྷན་ལྷུ་ལྟུང་ཡེ་ནས་མེད་ཅེས་
བཤད་ཆོག་གསུང་ལུ་གང་ཞིག་གཏན་ལ་ཕབ་པ་ན་རིགས་ལམ་དང་ཁུངས་སྤྱེལ་ཡང་
དག་པ་ཞིག་ཡོད་མེད་ལྟ་བུ་ལས་གཞན་སོ་སོའི་འོས་ཆོད་དང་སྟོན་པས་གསུངས་པ་ཁོ་ན་
རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཐག་ཆོད་བྱེད་ཀྱི་མེད། སོ་སོའི་སྟོན་པས་གསུངས་ལ་བྱང་དོན་དང་
ངེས་དོན་གཉིས་བྱེ་གི་ཡོད་པ་དེས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུ་དེ་རིག་ལམ་དང་གསུང་
ལུ་འཆོལ་སྦྱབ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆན་རིག་གི་ཆོས་ལུ་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཐུབ།
མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུ་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་མང་དོ་ལྟ་བུ་ནི་ལྟ་བུ་
རྟེན་འབྱུང་དང་སྤྱོད་པ་འཆོལ་མེད་པ་གཉིས་རེད།

དེ་དང་རིག་གསུང་ཆན་རིག་གི་དབར་ལ་ད་དུང་འགལ་ཆུ་བྱུང་སྤྱོད་མེད་ལ། དེ་
ལས་གཞན་པའི་ནང་པའི་གཞུང་ལུ་ནས་གསུངས་པའི་དུས་འཁོར་ལུ་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་
ལྟ་ཆུང་དང་མདོན་པའི་ལུ་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཆུང་སོར་དང་མི་མཐུན་ནའང་དེ་ཅས་ཀྱིས་
ནང་པའི་ཆོས་ལུ་དང་ཆན་རིག་དང་མི་མཐུན་པ་བསྦྱབ་མི་ཐུབ་པོ།

།།༡༩།། ཨལ་སྤྱི་ག 03:55pm བོད་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྦྱབ་པ་མཁས་དབང་ཟམ་གདོང་རིན་
པོ་ཆེས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་དེ་ཆད་མ་ཡིན་པའི་སྦྱབ་བྱེད་ལ་ཆན་རིག་དང་མཐུན་པ་
རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ན་དབང་པོ་དེ་དེས་པ་རྟེན་མི་ཐུབ་པ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ལ་བཀོལ་འཇོག་པ་
རེད་ཅེས་བཤད་འདུག་དེའི་སྐོར་ལ་བྱེད་ལ་བསམ་ཆུང་ཇི་ཡོད།

།།༡༩།། རྒྱ་བཟང་། 03:56pm གཏན་བཤད་འདི་ནི་ཕྱི་ལོ་ 2003 ལྷ་ 1 ཆེས་
3 ཉིན་གྱི་ཞོགས་པ་དུས་ཆོད་ 9:00 ཐོག་ལ་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་བཀོད་སྤྱོད་
ཞུས་པའི་(དགེ་འདུན་པའི་ཆེད་དུ་ཆན་རིག་)ཅེས་པའི་སར་བཤད་པ་ཞིག་རེད། མ་གཞི་
ནས་ཡེ་ཤུ། སིག་ཁ་ཆེ། ཉིན་རྒྱ་སོར་ཆོས་ལུགས་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་སོ་སོའི་ཆོས་
ལུ་དེ་ལེར་ཤོས་མི་བཅི་མཁན་ཏ་ལམ་མེད། ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཡང་དེ་འདྲའི་ལྟ་
བུ་ཀྱི་བག་ཆུང་ཡོད་པའི་དབང་གིས་ནང་བསྟན་ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན་
ཀྱིས་ནང་བསྟན་ཡང་དག་པ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཆུང་དེ་ལ་ཁོང་གིས་སོས་མཐུན་གནང་གི་མེད་
པས་རེད། དེ་དང་འབྲེལ་བ་ལྡར་ལོར་སེར་ར་ཆོས་སྐར་ལ་ཁོང་གིས་ནང་པའི་གཞུང་ལུ་

འདྲེན་པ་དང་ཚན་རིག་གི་གཞུར་ཕུང་ཕུང་པའི་སྐོར་གྱིས་ཚན་རིག་ནང་ཚོས་དང་
བསྐྱར་ཐབས་མེད་པ་བཤད་འདུག། ཁྲིང་གིས་འདི་ལྟར་བཤད་དོན་ཡང་ཚན་རིག་སྐྱོང་མི
དགོས་པ་དང་ཉེ་བར་མི་མཁོ་ཟེར་གྱི་མེད་པ་དེ་ཨ་རིའི་ཨེ་ཝ་འི་དང་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་
ཁང་གཉིས་ཀྱིས་བཞོད་སྟོན་གྱིས་པའི་ཚན་རིག་ཐབས་སྐྱོང་སར་ཚན་རིག་མ་སྐྱོང་བར་
བྱུང་སྟེན་སྐྱེ་འགྲོ་བ་ཡིན་ན་མི་གྲུ་དུ་ཚུད་ཁག་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་མི་གཅིག་མི་གྲུ་དུ་
མ་ཚུད་པར་ཉར་སང་རྒྱ་མེད། མི་རིམ་གཅིག་དང་རྒྱུམ་ཁབ་ཅིག་མ་ཚུད་པ་དེ་ཐངས་པོ་
རེད་ཅེས་བཤད་པ་དེས་ཁྲིང་གི་ཚོས་ཚན་རིག་དང་གྲུ་ཚུམ་ཅི་ཡིན་རྟོགས་ཐུབ།

༡༩༧༩ ཡལེ་སྤྲེལ 03:60pm བོད་ཀྱི་དེང་རབས་ཀྱི་བསམ་བློ་བ་ཞོགས་དྲུང་སེཌ་
བོད་ནང་གི་མཁས་པ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ནང་ཆོས་རིག་གསར་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པར་
བཤད་པ་ནི་མཐུན་ཐབས་སྤྱོད་བའི་དུས་གཏོར་གཞི་འཛིན་ས་གང་ཡང་མེད་ཅེས་བཤད་པ་
དེར་བྱེད་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

[illegible]

༡༩༩༩ ཟེལ་ལྷོག 04:4pm རྒྱུར་བཏང་ཚན་རིག་ལ་ཅ་བའི་མང་གཞིའི་སྡེ་མི་འདྲ་
བ་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།

།།༡༩། གློ་བཟང་། 04:5pm (༡) དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་(ཁ)སྐྱེས་དངོས་ཚན་
རིག (༡) སྐྱི་ཚེ་ཚན་རིག (༨) རྩས་འགྱུར་རིག་པ་བཅས་ཅ་བའི་གྲུབ་ཆ་ཚན་པོ་
བཞི་ཡོད།

།།༢༠། ཡལ་ཤེས་ག 04:6pm དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་ཅེས་པ་ཅི་ཞིག་ལ་ཟེར་གྱི་
ཡོད་པ་དང་དེ་ལ་ནང་གཤེས་སྡེ་ཚན་མི་འབྲ་བ་ག་ཚོ་ད་ཡོད་དམ།

།།༢༡། གློ་བཟང་། 04:7pm ཆེས་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་འཛིན་ཀྱིས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་
ཆ་མ་ལོ་རྒྱལ་ཐོན་པ་ཆེན་པོ་དགུ་ཚེ་དབར་གྱི་སྐྱེ་དངོས་མ་ཡིན་པའི་བྱ་དངོས་ཡོད་
ཚད་ཀྱི་ཆེད་དབྱེ་བས་དང་གཤེས་རྒྱས་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པའི་རིུ་པ་ལ་དངོས་ཁམས་ཚན་
རིག་ཟེར། དེ་ལ་སྡེ་ཚན་མི་འབྲ་བ་ །།༡། སྐར་ཅིས་རིག་པ། །།༢། རྩས་འགྱུར་རིག་པ།
།།༣། ས་གཤེས་རིག་པ། །།༤། གནམ་གཤེས་རིག་པ། །།༥། དངོས་ཁམས་རིག་པ་
བཅས་ལྟ་ཡོད།

།།༢༢། ཡལ་ཤེས་ག 04:8pm དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བརྒྱད་
རིམ་ཁོད་ནས་འབྱུར་བྱ་ཐོན་པའི་མི་སྣ་བཞི་འཛོག་དགོས་ན་བྱེད་གྱི་བལྟས་ན་དེ་དག་གང་
ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡིན།

།།༢༣། གློ་བཟང་། 04:9pm དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་གྲུབ་འབྲས་གཡུར་བྱ་ཅ་བ་
འདི་སྐྱེར་བཏང་མི་ཁག་གི་སྡོན་མེད་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ཞིག་མ་རེད། གནམ་དང་གི་
རིག་གནས་མཁས་དབང་མང་པོའི་བསམ་ཚུལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འདུས་པ་ལས་
བྱུང་པ་ཡིན་པ་སྟན་ཀྱང་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཐོ་མ་ས་ཁུན་གྱིས་བཅུམས་པའི་ རྒྱ་ཚན་
རིག་གི་གསར་བརྗེ་ལྟེ་ཞེས་པའི་དཔེ་དཔ་ནང་བལྟས་ན་ཤེས་ཐུབ། དངོས་ཁམས་ཚན་
རིག་གི་བརྒྱད་རིམ་ནང་ཏུ་འབྱུར་བྱ་ཐོན་པའི་མི་སྣ་དག་ནི་ཨི་ཏི་ཡིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནམ་
དབྱུང་རིག་པ་དང་དངོས་ལུས་སྐྱེ་བ་པོ་ །།༡། རྩ་ལི་ཡིའི་དང་འཇར་མན་ཏུ་འཁྱུངས་པའི་
དངོས་ལུས་རིག་པ་བ་ །།༢། ལྷ་ཡན་སེ་ཏན་དབྱིན་ཇིའི་ཚན་རིག་པ་ །།༣། ལྷ་ཞབས་
ནིུ་ལོན་ཇེས་མེད་ཅ་འཛིན་རིག་པའི་སྐོལ་གཏོད་པ་པོ་ །།༤། ལྷ་སེན་སྐག་བཅས་
ཡོངས་གྲུབ་སྐྱེ་བའི་བཞིན་ཡོད།

།།༢༤། ཡལ་ཤེས་ག 04:12pm མཚམས་འདི་ནས་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་བརྒྱད་

འཇིག་རྟེན་གསལ་གཏོང་བྱས་ཆེས་འཛོག་མྱོང་བའི་གོང་སློབ་ཀྱི་མི་སྣ་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་
དང་གསལ་གཏོང་ཅི་བྱས་སྒོར་ལ་བཟོ་སྒྲེང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། དང་པོ་ཨི་ཏི་ཡིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
གནས་དབྱུང་རིག་པ་དང་དངོས་ལུང་སྒྲ་བ་ལོ་རྒྱུས་ཡིའི་ཡིས་གསལ་གཏོང་ཅི་བྱས་དང་
ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུས་ཅམ་རོ་སློང་བྱས་ན་རིམ་པ་ལྟར།

།༣༣། གློ་བཟང་། 04:13pm རྒྱེ་ཡི་ལོ་ནི་ ༡༥༩༩ ལོར་ཨི་ཏི་ཡིའི་པི་ཅ་གྲོང་
ཁེར་དུ་སྐྱེས། པི་ཅ་མཐོ་སློབ་ཏུ་སྒྲན་གྱི་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པར་བསྐྱོད་ཀྱང་སྒྲན་ལ་དེ་ཅམ་
ཀྱི་དོ་སྣང་མ་བྱུང་སྟབས་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་ཨང་ཅིས་སྦྱངས་ཏེ་མཐར་འཁོར་སེ་ཁེ་ནེ་ཡུལ་གྱི་
རྒྱལ་པོའི་ (Tuscany) ཅིས་དཔོན་བྱས། ཁོང་གིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠༩ ལོར་ཏ་ཆི་སྤྱར་ཞིབ་
རྒྱུ་ཤེལ་ (Dutch spyglass) ཐོག་མར་གསལ་བཟོ་བྱས་ཏེ་རྒྱ་བའི་སྤྱིང་ལ་རི་ལུང་དང་
སེར་གསལ་ཁངས་ཡོད་པ་ཉི་མའི་ངོས་སུ་ནག་ཐིག་ཡོད་པ་སོར་གསལ་རྟེན་མང་ཅམ་བྱུང་
བ་རེད། ལོ་རྒྱུས་སྒྲ་བ་ཆོས་ནང་ལ་རིག་གསལ་ཆན་རིག་གི་གསལ་བཟུང་དེ་རྒྱེ་ཡི་ལོ་ནས་
འགོ་བཙམས་པ་རེད་ཅེས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་མཁན་ཡང་འདྲག།

ཡང་ཁོང་གིས་དབྱུང་རྫོང་དང་། འཕངས་འཕེན་གཟུར་གྱི་གཡོ་འགུལ། (projectile
motion) འཕངས་འཕེན་གཟུར་གྱི་འགུལ་ལམ་འཆོལ་བ། (Measuring The path of
projectile) འགྱུར་འགོག་རང་གཤིས་ཀྱི་ཁྲིམས་ (Law of Inertia) ལྟོས་གྲུབ་གྱི་ཅ་
དོན་ (Principle of relativity) གྲུབ་དོན་ལྡེ་ཡི་ལམ་ནས་སྟེ་རིག་གི་མཁས་དབང་ལྷ་རེ་
སེ་ཁོ་ཏལ་གྱིས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་དངོས་གཟུར་ལྟེ་བ་རྣམས་ཡང་བ་ལས་མར་ས་ཐོག་ཏུ་
སྤྱང་ཆད་སྤྱར་བ་ཡོད་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་དངོས་པོ་ལྟེ་ཡང་གང་ཡིན་ཡང་
སྤྱར་ཆད་གཅིག་གི་དུས་ལུན་ཐོག་མར་ས་ལ་སྤྱང་བ་གསལ་རྟོགས་བྱུང་བ་སོར་ངོ་མཆར་
མད་དུ་བྱུང་བའི་གྲུབ་འབྲས་གཡུར་དུ་ཟ་བ་མང་པོ་བཞག་ཡོད།

།༣༣། ཨལ་སྟེག 04:15pm བོད་རྟོན་གྱིས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཤེས་རིག་གི་
སྤྱངས་ཆའི་སྤྱང་ལ་བྱ་བཞག་ངོ་མཆར་བ་ཅི་ཞིག་གསལ་གཏོང་བྱས་ཡོད་དམ།

།༣༣། གློ་བཟང་། 04:16pm སྟན་གསལ་ཅན་གྱི་ཆན་རིག་པ་ནིའི་རྟོན་ནི་ལྟེ་ལོ་
༡༩༩༣ ལྷ་ ༣ ཆས་ ༣༡ ཉིན་དབྱིན་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་ཤིང་། ཁོང་གིས་སློ་ཅི་གཅིག་བསྐྱིམ་
གྱིས་སྤྱིང་ཤུར་དང་སའི་འཕེན་ཤུར་སོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་དངོས་པོའི་འགུལ་བསྐྱོད་

ཀྱི་རྩ་བའི་དེས་སློལ་གསུམ་དང་། ཁ་དོག་དང་འོད་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཅས་ཀྱི་རིག་པ་
གསལ་རྟེན་བྱུང་བ་རེད། ཚན་རིག་པ་ཁོང་མ་སྤྲེས་པའི་སྡོན་དུ་ཡོངས་གཏེར་སུ་ཁས་ལེན་
པའི་འཐུན་ཤུར་གྱི་གཏན་ཁྲིམས་མེད་ནའང་ཁོང་གིས་རྩར་བཙོན་ཆེན་པོའི་རང་ནས་ཆན་
རིག་པ་གོང་མ་ཆོའི་རྟེན་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོའི་སྟོབས་ཤུར་
ཐད་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་གཅིག་ལྟར་བཅོས་བ་རེད། སྤྱི་ལོ་ 1687 ལོར་བཙུམས་པའི་ཁོང་གི་རྩ་
འཛིན་ <<principia>> ཅེས་པའི་དེབ་དེའི་ནང་དུ་ཀྱན་ཁབ་ཀྱི་འཐུན་ཤུར་གཏན་སློལ་
ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ནས་པའི་གོ་ལ་དང་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་དངོས་གཞུག་ཡོད་ཆད་
གཅིག་མཚུངས་སུ་ཁྲིམས་ཤུར་འདིའི་ཁབ་ཚུལ་ཁུངས་སྤྲེལ་བྱས་བ་རེད།

།༡༩༩། ཨལ་ཤེག 04:19pm འཐུན་ཤུར་གྱི་དེས་སློལ་གཏོད་པ་པོ་ནི་ཉུ་ལོན་གྱིས་
འཐུན་ཤུར་གྱི་རྩ་བའི་དེས་སློལ་གསུམ་གསལ་གཏོད་བྱུང་བ་དེ་ཁོང་གིས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་
ནང་ལ་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་གཏོང་ལེན་བྱས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་དམ་ཡང་ན་སློ་བྱར་
ཀྱི་བྱུང་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད།

།༡༩༩། སློ་བཟང་། 04:20pm བསམ་སློ་པ་ནི་ཉུ་ལོན་ནི་ཆན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྩ་
བོ་ཆེན་པོ་འདིའི་ནང་དུ་ཆན་རིག་གི་དབུ་འཇུག་ཐོག་མ་འབྲི་མཁན་གྱི་གལ་དུ་བཙུ་བཞིན་
ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གིས་གསལ་གཏོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་བྱས་ཤུར་གྱི་སློར་དེ་དཀའ་ངལ་
མང་པོ་གཏོང་ལེན་བྱས་ནས་བྱུང་དོན་བཞག་པ་མ་རེད་ཟེར་ན་མི་སུ་ཡིན་དུང་ཡིད་ཆེས་
བྱེད་འོས་པ་ཞིག་མ་རེད།

སྤྱིར་བཏང་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆད་གཞི་ལྟལ་དུ་བྱུང་བ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ལ་བྱུང་དོན་དེ་
སློ་བྱར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། དེའི་སློར་གྱི་སྤྱང་ཞིག་བཤད་ན། བེའི་ལོན་ཉིན་ཞིག་ལྟས་
ཁམས་མ་བདེ་བའི་རྒྱུ་གྱིས་སློབ་གྲར་འགྲོ་མ་སྐབས་དཀོངས་པ་ཞུས་ནས་ཀྱུ་ལུའི་
སྤྱང་བྱ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་འོག་ལ་ངལ་གསོ་རྒྱག་ཏུ་བྱིན་སྐབས་སློ་བྱར་དུ་ཀྱུ་ལུ་ཞིག་མགོ་
ཐོག་ཏུ་སྤྱང་བ་རེད། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་ཀྱུ་ལུ་སྤྱང་ཚུལ་སློར་ལ་བསམ་གཞིར་ཟབ་ནན་
བྱས་ཏེ་།༡༩། ཀྱུ་ལུའི་ཤུར་ལ་རང་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ཐོག་ཐུར་གྱི་ཤུགས་ཡོད་པ་
དང་། །༡༩། ཀྱུ་ལུ་ལ་བྱིའི་ཤུར་རྒྱུན་སྐབས་དེའི་སྤྱར་སྟོན་གྱི་ཆད་དེ་དངོས་པོ་རང་
གི་གདོས་ཆད་དང་བྱིའི་ཤུར་ཆད་གཉིས་ལ་རག་ལས་པ། །༡༩། ཀྱུ་ལུ་ལ་བྱིའི་ཤུར་རྒྱུན་

མ་འཕྲད་པར་དངོས་པོ་དེའི་ཕྱི་ཚད་འགྱུར་མེད་ཐོག་གནས་ཀྱི་ཡོད་པ་བཅས་ཤིང་རྟོག་
ཐུང་སྟེ་འཐེན་ཕྱུར་གྱི་དེས་སྒྲིལ་གསུམ་གྱི་གྲུབ་དོན་གཏན་ལ་ཐབ་པ་ཞིག་རེད།

།༣༥། ཨལ་ལེ་ལེ་ག 04:25pm དེང་རབས་ཚན་རིག་པའི་བསམ་སྒྲུབ་སྒྲིལ་བྱེད་
མཁན་ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་གྱིས་དངོས་ཁམས་རིགས་པའི་ནང་ལ་ལེན་སྒྲིལ་ཅི་ཞིག་ཤུལ་ཡོད་
དམ།

།༣༥། རྒྱ་བཟང་། 04:26pm དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་ཤིང་རྟེན་སྒྲིལ་བྱེད་ལྷ་
ཡེན་སེ་ཏན་ནི་ཕྱི་ལོ་ 1879 ལོར་འཇར་མ་ནིར་སྒྲིལ་ཤིང་།

ཁོང་གིས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་པན་རྒྱུན་སྒྲིལ་བཅས་ཡིན་པའི་གྲུབ་དོན་དམིན་
བསལ་དང་སྒྱིར་བཏང་གཉིས་སུ་བྱེད་པའི་སྒྲིལ་བཏན་ལ་ཐབ་པ་རེད། དེའི་ནང་གསལ་
དམིན་བསལ་སྒྲིལ་གྲུབ་ <<special theory of relativity>> ནི་ 1905 ལོར་སྒྲིལ་
བྱེད་སྟེ་དེའི་ནང་དུ་དུས་ཚོད་དང་གོ་ས་འཕམ་བར་སྒྲིལ་གཉིས་སྒྲིལ་བཅས་ཡིན་པ་གསལ་
བརྟོན་བྱས་པ་རེད།

ལྷག་པར་དུ་ཕྱི་ལོ་ 1915 ལོར་དུས་ཚོད་དང་གོ་ས་གཉིས་ཅམ་དུ་མ་ཟད་འཛིག་རྟེན་
ཁམས་ཀྱི་གཟུང་སྒྲིལ་འཁོར་བཟོད་སེཌ་བྱ་དངོས་ཡོད་ཆད་སྒྲིལ་ཆ་ནས་སྒྲིལ་གྲུབ་ཡིན་
པ་གཏན་ལ་ཐབ་པ་མ་ཟད་ཚན་རིག་གི་བྱེད་སྒྲིལ་བཞུགས་ཆེ་བའི་ཆད་རྒྱལ་འགྲུལ་
ཕྱུར་རིག་པ་ཡང་གསར་གཏོད་མཛད་པ་སེཌ་བྱས་ཟེས་སྒྲིལ་ཞུ་མེད་པ་མང་པོ་བཞག་ཡོད།

།༣༦། ཨལ་ལེ་ལེ་ག 04:29pm འོ་ན་ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་གྱི་སྒྲིལ་གྲུབ་ཀྱི་ལྷ་བའི་གྲུབ་
དོན་ནང་གི་དུས་ཚོད་ཐོད་ཀྣལ་གྱི་མ་འོངས་པར་འཇུག་ཐབས་དང་དུས་ཚོད་ཤུགས་སྒྲིལ་
གི་འདས་པ་ལ་འཇུག་ཐབས་ཞེས་པ་བྱེད་གྱིས་བལྟས་ན་དེ་ཅི་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་
ཡོད་དམ།

།༣༦། རྒྱ་བཟང་། 04:30pm སྒྱིར་བཏང་དེ་ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་གྱི་སྒྲིལ་གྲུབ་ཀྱི་
ལྷ་བའི་ནང་གི་དཀའ་གནད་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། དེ་སྒྲིལ་གཏོད་མའི་ཚན་རིག་པ་ཆུས་ས་
གྱིས་དུས་ཞེས་བྱ་བ་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་དང་འབྲེལ་བར་མི་སྟོན་པར་བཞུར་འཁོར་བ་ཞིག་ཡིན་
པར་བསམ་མོད། ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་གྱིས་སྒྲིལ་གྲུབ་རིགས་པའི་ལམ་ནས་དུས་ནི་གཏན་དུ་
མི་འགྱུར་ཞིག་མིན་པར་དུས་ཚོད་ཐོད་ཀྣལ་གྱི་མ་འོངས་པར་འཇུག་རྒྱལ་དང་དུས་ཚོད་

ལྷན་སྦྲེག་གིས་འདས་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ་གསར་གཏོད་བྱས་པ་རེད། དང་པོ་དུས་ཚོད་
མོད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་དུས་ལ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཐབས་ནི་འོད་གྱི་མཁྱེན་ཚད་དང་
མཉམ་པའི་སྤྱར་ཆད་མཐོན་པོས་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱས་པ་ཡིན་ན་སྤྱར་ཆད་ཀྱི་དབང་གིས་
དུས་ཀྱི་བཟོད་པ་དལ་དུ་འཕྲོ་ཞིང་། རྩས་འཇུར་གྱི་འཇུར་བ་དང་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་
ཡང་དལ་དུ་འཕྲོ་བ་ཡིན། ཡང་དུས་མ་འོངས་པར་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞིག་
ནི་ང་ཚོའི་སའི་གོ་ལའི་འཐེན་ཤུགས་དང་བར་ཐག་རིམ་ཅམ་རིང་ན་དེའི་ཆོད་ཀྱིས་ཚུ་ཆོད་
འཁོར་ལོའི་འཁྲོས་ཆད་དེ་ས་ཐོག་གི་ཚུ་ཆོད་འཁོར་ལོ་ལས་སྤར་བ་ཡིན། གཉིས་པ།
དུས་ཚོད་ལྷན་སྦྲེག་གིས་འདས་པ་ལ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཐབས་ནི་ལྷ་ཡན་སེ་ཤུ་གྱི་
གཏན་ལ་པབ་པའི་སྤྱིའི་ལྷོས་གྲུབ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་འགྲུལ་ཤུགས་དང་། ལྷན་སྦྲེག་ཆད།
དུས་ཚོད་གསུམ་འབྲེལ་པའི་ཚུལ་བྱས་ཏེ་འགྲུལ་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་དང་ཕྱོཌ་ཆད་
འཁྲོག་ནས་གྲག་པའི་ཚུལ་གྱིས་འདས་པའི་དུས་ལ་བྱིར་ལོག་སྤྱིད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཁུངས་
སྐྱེལ་བྱས་ཡོད། འདི་དང་གཞན་གཅིག་པ་ནང་པའི་གཞུང་ལས་ཀྱང་དབང་ཐོབ་པའི་བྱང་
ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་སྐད་ཅིག་གམ་ཡུད་ཆད་གཅིག་ལ་ཞིང་བརྒྱ་སྟོང་དུ་བཟོད་པ་
དང་། ལྷོ་གྱི་བསྐལ་བ་བརྒྱ་སྟོང་དང་། བྱི་མའི་བསྐལ་བ་བརྒྱ་སྟོང་དུ་འཇུག་ཚུལ་སོགས་
མང་པོ་གསུངས་ཡོད། འོན་ཀྱང་འདི་དག་བསམ་གྱིས་མི་བྲལ་བ་ཡིན་པས་ཆོས་ཆུན་མི་
ཤེས་པའི་སྒྲོ་སྒྲོས་ཀྱི་འཇུག་པ་དོག་པའི་གང་ཐག་དག་གིས་བཤད་ཚུལ་འདི་ཁོང་དུ་ཆུད་
དགའོ།།

།།༥།༥། ཨལེ་སྤྱིག 04:32pm འོ་ན་སྟོན་གྲུ་ཅན་གྱི་ཆུ་རིག་པ་ལྷ་ཡན་སེ་ཤུ་
གྱིས་མཆོ་མའི་འགལ་འདྲའི་ Twin Paradox དཔེ་མཆོན་གྱི་ལམ་ནས་ལྷོས་གྲུབ་རིག་
པའི་གྲུབ་དོན་རིམ་ཁུངས་སྐྱེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

།།༥།༥། ཆོ་བཟང་། 04:33pm ལྷ་ཡན་སེ་ཤུ་གྱིས་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་ལྷ་བ་གསལ་སྟོན་
བྱེད་པའི་དཔེར་མཆོན་གཅིག་ནི་མཆོ་མའི་འགལ་འདྲ་དེ་རེད།

ཁོང་གི་བརྟེན་དབུགས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་ནང་ལ་གལ་ཏེ་བཟ་ཤིས་དང་དོན་འགྲུབ་གཉིས་
པ་མ་གཅིག་པའི་མཆོ་མ་སྟོན་གཉིས་ཡིན་ན་བཟ་ཤིས་དེའི་འོད་གྱི་མཁྱེན་ཆད་དང་
མཚུངས་པའི་འཕྱར་གྲུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཞུགས་བར་སྤང་དུ་མི་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅམ་ལ་བསྐྱོད་

ཅིང་། རྟོན་འགྲུབ་ས་ངོས་སུ་བསྐྱད་དེ། སྐྱད་ནས་གཉིས་ཀ་མངལ་འཛོམས་བྱང་བ་ཡིན་
ན་བར་སྐྱད་ཏུ་སོང་བ་དེ་ས་ངོས་སུ་བསྐྱད་བ་ལས་ན་ཆོད་གཞོན་བ་གྱུར་བ་རེད། དེའི་རྒྱ་
རྒྱུན་ངོ་མ་དེ་དུས་ནི་གཞན་ལ་ལྟོས་མེད་ཚུར་བྱུང་ཏུ་གནས་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་གོ་ས་ལ་
རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་བ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་དངོས་པོ་དེས་སྐྱར་ཆད་གྱིས་དུས་ཀྱི་འགྱུར་
བའི་རྗེས་ཟིན་པའམ་ཐག་ཉེ་བ་ཡོད་ན་བཟ་ཤིས་དེ་རྟོན་འགྲུབ་ལས་ལོ་ན་གཞོན་ཏུ་གྱུར་
བ་ཡིན་པ་གསང་བརྟོན་གྱིས་བྱུང་།

མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་གྱི་ལྷ་གྲུབ་འདིའི་ནང་དུ་ཡོད་ཀྱི་མཐོན་
ཆད་དང་མཉམ་པའི་མཐོན་ཆད་བརྟན་པོ་དགོས་པར་གཞིར་ན་མཆོ་མའི་འགལ་འདུའི་
བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་དུ་གཅིག་ལོ་ན་གཞོན་པ་དང་གཅིག་ལོས་ལོ་ན་ཆེན་པོ་འགྱུར་བའི་གནད་
རྟོན་འདི་ལ་ཡོད་ཀྱི་མཐོན་ཆད་དང་མཉམ་པའི་མཐོན་ཆད་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤིས་སུ་བ།
དེའི་ཕྱིར་ཁོ་པོས་མཆོ་མའི་འགལ་འདུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་
ཀྱི་ལྷ་སྐྱབ་རིག་པའི་ནང་ལ་འགྲུལ་བྱུང་གྱི་རུས་པས་མཁའ་རྒྱུད་མེད་པའི་ཕྱོད་ཆད་ཀྱི་
ཁོད་དུ་ཡོད་ཟེར་འཕྱོད་པོར་འགྱུར་བ་དང་དུས་ཆོད་དལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཕྱིར་ཡིན་པར་སྙམ།

།༣༡། ལྷ་ཡེན་སྐྱབ་ 04:36pm སྐྱིར་བཏང་ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་གྱི་ལྷ་སྐྱབ་རིག་པའི་
མཆོས་མའི་འགལ་འདུ་དེ་ཏ་ཅང་གི་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་དང་ལས་སྒྲ་བོར་སྒོ་ངོར་འཆར་
མི་སྐྱབ་པ་ཞིག་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་བསྟན་ན་ནང་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་བྲུབ་ཁོངས་ནང་ལ་
མཆོ་མའི་དཔེ་དེ་ཁས་ལེན་སྐྱབ་པ་ཞིག་རེད་དམ།

།༣༡། སྒོ་བཟང་བ། 04:37pm ལྷ་སྐྱབ་སྐྱ་བའི་རྗེས་འབྲང་གི་ཆན་རིག་པས་
མཆོ་མའི་དཔེ་མཆོན་དེ་ཨང་ཅིས་དང་དབྱེད་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ནས་གསལ་འབྲེལ་གྱི་
ཡོད། ནང་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུང་ནང་ཅིས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་
མཆོ་མའི་དཔེ་དང་གནད་རྟོན་གཅིག་པའི་སྐྱུང་གི་ལམ་ནས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེ་སྟོན་འཕུལ་
པ་ཐོགས་མེད་དགའ་ལྡན་དུ་སོང་སྟེ་ཇ་འབྱུང་བའི་བར་གསེང་ཞིག་གི་དུས་ལུན་ཅམ་ལ་
རྒྱལ་བ་བྲམས་པའི་དྲུང་ནས་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྟེ་བྲམས་
ཆོས་སྟེ་ལྷ་གསན་ནས་ཕྱིར་འཛམ་གླིང་དུ་ཐེབས་སྐྱབས་ལོ་ངོ་ལྷ་བརྩུ་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་
རྒྱུས་དེ་རེད། ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་སྐྱ་བ་འཕུལ་པ་ཐོགས་མེད་དུས་རབས་ལྷ་བ་ཅམ་ལ་བྱོན་པ་

ཞིག་རེད། ཚན་རིག་པ་ལྷ་ཡན་སེཌ་ཀ་རྩམ་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་ནང་ཁྱོན་པའི་གྲ་ཅན་
 ཚན་རིག་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གི་ལྷོས་བྱུང་རིག་པའི་དཔེ་མཚན་མཆོ་མའི་འགལ་འདུ་དང་
 གནད་དོན་གཅིག་པའི་སྤང་ཞིག་འཕུར་པ་ཐོལ་མེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་གསལ་བ་འདི་ནི་དོན་
 དངོས་ལ་ཡ་མཚར་བའི་གནས་ཤིག་རེད། དེའི་སྐོར་ལ་བསམ་གཞིའི་ཅིག་བྱས་ན་འཕུར་
 པ་ཐོལ་མེད་དགལ་ལྷན་དུ་སོང་བའི་གནས་རྒྱུ་འགྲོ་བའི་བཀོད་བྱེད་མཁན་དེ་ལྷ་ཡན་སེཌ་ཀ་
 གྱི་ལྷ་བ་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་སྲིད། ཕྱིའི་གཞན་པ་ཞིག་ནས་བསམ་སྒོ་
 བཏང་ན་འཕུར་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་ལྷ་ཡེན་སེཌ་ཀ་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་བའི་གལ་གནད་
 གཅིག་པ་ཡིན་པའི་དོན་དངོས་ཀྱི་དབང་རྟགས་ཀྱང་ཡིན་སྲིད། མདོར་བསྟུས་ནས་བཤད་
 བ་དེ་དྲེའི་འཆར་ཅམ་བཀོད་པ་མ་གཏོར་ལམ་སེང་ཐག་བཅད་ན་མི་བཟང་གི་དེ་ལས་ཞིབ་
 འཇུག་མང་པོ་བྱས་ཏེ་ཐག་བཅད་ན་བསམ་གྱི་འདུག

༼ ༣༤ ༽ ཨལ་སྤྱི་ལ 04:40pm ཨུ་ཡེན་སེ་ཏན་གྱིས་བརྗོད་གསལ་ལ་ངས་སྤྱི་སྐུ་ལ་གཏན་འཛེབས་ཐེན་པའི་མང་གཞིའི་ཤུཌ་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་འགའ་གཞིར་བཟུང་ནས་ཆོད་རྟུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གི་སྤྱི་འགྲོས་ ($E=mc^2$) ཞིག་བཟོས་ཡོད། ཡིན་ནའང་རྣམ་གཞག་འདིས་འཐུང་འཐུང་ཡར་རྒྱས་གྱི་ཆེད་དུ་སྤྱོད་ཆ་ཡོད་གི་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཅེས་བཤད་འདུག །ཁྱེད་གྱི་མཐོང་ཚུལ་ལ་ཨུ་ཡེན་སེ་ཏན་གྱི་གཏན་ལ་སའ་པའི་སྤྱི་འགྲོས་གྱི་གཏན་ཁྲིམས་ལ་སྤྱོད་ཆ་ཡོད་དམ།

༩༩༩ གློ་བཟང་། 04:41pm ཚད་རྒྱལ་ Quantum གྱི་ཙ་པའི་སྤྱུང་དོན་ཐད་ལ་སྒྲ་
 ཡིན་སེ་ཤོན་གྱི་ཆ་ཚད་ངེས་པའི་གཏན་ཁྲིམས་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་རེད། དེའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་
 སེན་སྤྲལ་ Heisenberg སེཌ་གྱིས་མིན་ཏུ་ཤ་པའི་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ནང་ལ་ཚད་རྒྱལ་གྱི་འགྲུལ་
 རྒྱུན་རིག་པས་ངེས་མི་སྤྱབ་པའི་སྤྱོད་མང་པོ་བསྟན་དེ་ཚད་རྒྱལ་ཆ་ཚད་ངེས་མེད་གྱི་གཏན་
 ཁྲིམས་གྲངས་ཅིས་གྱི་ལམ་ནས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་རེད། སྒྲ་ཡིན་སེ་ཤོན་གྱིས་ཚད་རྒྱལ་ཆ་
 ཚད་ངེས་པའི་ཁྲིམས་སྔོལ་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་འགོ་སྟོད་དུ་གསར་གཏོད་བྱས་ནས་དེང་
 དུས་ཚན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་དངོས་སུ་དབྱ་བརྟེས་པ་རེད། རྣམ་གཞག་དེས་སྔོལ་རྒྱན་དངོས་
 ཁམས་རིཌ་པའི་ནང་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མི་སྤྱབ་པའི་མོད་གྱི་ཁྱབ་འགྲེད་དང་འགྲེད་འཕྲོའི་རང་
 བཞི། རྒྱལ་ཐན་གྱི་སྟེང་གི་བཅའ་རྒྱས་གྱི་རང་བཞིན་རི་ཡིན་སེཌ་གསལ་སྟོན་བྱས་མོད།

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་དུས་ཚོད་གང་ལྟར་ཞིག་ལ་འབྱེད་འཕྲོད་རང་བཞིན་ཡོང་གི་ཡོད་མེད་ཆ་ཚད་ངེས་པའི་གཏན་ཁུངས་ནང་ལ་འབྱེད་བརྗོད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དེའི་སྐོར་ཉན་སེན་སྤྲུག་གི་ཆ་ཚད་མ་ངེས་པའི་གཏན་ཁུངས་རིག་པའི་ལམ་ནས་དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་རྒྱལ་ཁབ་ལ་འབྱེད་འཕྲོད་རང་བཞིན་ཡོང་སྲིད་མི་སྲིད་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་གསལ་གཏོང་བྱས་ཏེ་ལྷ་ཡེན་སེ་ཁན་གྱི་རྩ་བའི་ཆ་ཚད་ངེས་པའི་གཏན་ཁུངས་ཡང་མཐར་ཐུག་གི་གཏན་ཁུངས་མེན་པ་བསྟན་པ་རེད། བྱད་མཚར་བ་ཞིག་ལ་ལྷ་ཡེན་སེ་ཁན་གྱིས་ཉན་སེན་སྤྲུག་གི་བྱུང་དོན་ཁས་ལེན་བྱས་མེད་པ་མ་ཟད་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོས་དོན་དངོས་ཐོག་ཤོད་མོ་ཅེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ངས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཅེས་ཡིད་མ་རངས་བའི་སྐད་ཆ་ཡང་བཤད་ཡོད།

། ༣༠ ། ལྷ་ཡེན་སྤྲུག་ 04:45pm ཆ་ཚད་རིག་པ་ཉན་སེན་སྤྲུག་སེ་ཁན་གྱིས་ལྷ་ཡེན་སེ་ཁན་གྱི་ཆ་ཚད་རྒྱལ་དབྱེད་ཚུལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ནང་ལ་རང་དབང་མི་འདུག་ཟེར་གྱིན་ཡོད་པ་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་འགའ་ཤས་ཀྱི་ནང་མཛོན་གྱི་འདུག།

དེས་ན་ཆ་ཚད་རྒྱལ་ནང་ལ་རང་དབང་ཡོད་མེད་དེ་ཅི་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

། ༣༠ ། རྫོ་བཟང་། 04:46pm ཆ་ཚད་ངེད་མེད་ཀྱི་གཏན་ཚུལ་ནང་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པ་པོ་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་རྫོམ་གཞིའི་ལོགས་སུ་མེད་ན་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པ་པོ་ལ་རང་དབང་མེད་པ་མ་ཟད་གྱི་ལ་དུས་གཅིག་ཏུ་ཤི་གསོན་གཉིས་ཀར་འགྱུར་སྲིད་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་དཀའ་གནད་དེ་གྲོལ་བ་ལ་རྟོག་ཞིབ་པ་གཞན་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་རྟོག་ཞིབ་པ་གཞན་ཞིག་ཡོད་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་ན་འདྲ་གཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་གནས་ལུགས་དེ་ཐག་ཆོད་བྱེད་པ་ལ་གངས་ག་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འདྲའི་འདམ་ཀ་དེས་རང་དབང་ངམ་གྱ་ཡངས་པོའི་བསམ་སྒྲོའི་སྒྲོ་འཕར་འབྱེད་ཀྱི་ཡོད། མདོར་བསྟན་ནས་བཤད་ན་ལྷ་ཡེན་སེ་ཁན་གྱིས་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་རྒྱལ་པན་གྱི་རང་གཤིས་རྟོག་པ་ལ་ངེས་གཏན་ཡོད་པའི་སྒྲོ་ནས་བྱུང་དོན་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ཉན་སེན་སྤྲུག་གིས་དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་རང་དབང་ཡོད་པའི་གངས་ཀ་ཅན་གྱི་བྱུང་དོན་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

། ༣༡ ། ལྷ་ཡེན་སྤྲུག་ 04:50pm ལྷ་ཡེན་སེ་ཁན་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྟོས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་གིས་འོད་ཀྱི་མཁྱེད་ཆད་ལ་འགྱུར་ལྷོག་མེད་ནའང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་

གནས་རིམ་ལྟར་ཞིང་རང་ལྟར་སྐབ་པའི་དབྱེད་གཞིའི་སྒྲོམ་གཞི་མེད་པ་དང་། ཏུས་དང་
བར་སྒྲུང་ཐེ་བའི་ཡོད་ཆད་མཐར་གཏུག་ན་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་བཤད་པ་དེ་
དང་། ཏུས་རབས་དང་པོའི་ནང་བྱོན་པའི་ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་སྒྲུབ་པ་མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱུབ་ཀྱིས་
གང་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། ཆོས་འགའ་དག་ནི་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་པའི་ཆོས་
ཐམས་ཅད་ལྟོས་གྲུབ་ཡིན་པའི་སྒྲོམས་ཆེག་བརྒྱབ་པ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་མཚུངས་ཆོས་
ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

༼༣༡༽ ཆོ་བཟང་། 04:52pm དེང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བསམ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་
གཏོད་པ་པོ་ལྟ་ཡིན་སེ་ཤེས་ཀྱིས་བྱི་ལོ་ 1905 ལོར་ཏུས་དང་། སྟོང་ཆ། གདོས་ཆད།
གཡོ་འགྲུལ། འཐེན་ཤུགས་བཅས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་ནང་ལ་ལྟོས་བཅས་ཡིན་
པའི་བསམ་སྒྲུབ་དེས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་རྟོག་པ་རྣམས་ཀྱི་ཏུས་དང་ནམ་མཁའ་ལྟོས་
མེད་ཚུགས་གྲུབ་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲུབ་འདི་འབྲུལ་བ་བཅོས་པ་རེད། བྱི་ལོ་ 1915 ལོར་
སྒྲུང་ཡང་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་ཡོངས་ལ་འབྲེལ་བའི་སྤྱིའི་ལྟ་གྲུབ་གཏན་ལ་
པལ་སྟེ་ཏུས་དང་བར་སྒྲུང་ཐེ་བའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྱ་བཞག་ཡོད་ཆད་མཐར་གཏུག་
ན་ལྟོས་གྲུབ་ལ་རག་ལས་ཚུལ་བཤད་པ་རེད། ཁོང་གི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་ནང་དུ་ཆ་དང་ཆ་ཅན་
ཀྱི་ལྟ་གྲུབ་ཅམ་བཤད་པ་མ་གཏོག་རང་བཞིན་ཀྱི་མ་གྲུབ་པ་དང་། མིང་རྒྱུང་བཏགས་
ཡོད་ཅམ་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་རྒྱུང་ཅམ་ཡང་མི་སྒྲུང་། ཡིན་
ནའང་ལྟ་ཡིན་སེ་ཤེས་ཀྱི་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཆད་མཐར་གཏུག་ན་ལྟོས་
གྲུབ་ཡིན་པ་ལ་རག་ཚུལ་བཤད་པ་དེས་ནང་པའི་དབྱ་སེམས་ཀྱི་ལྟ་བའི་ཅ་བའི་སྒྲོམ་གཞི་
དང་ཐག་མི་རིང་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོག

གང་ཡིན་ཞེ་ན། མགོན་པོ་སྐུ་གྲུབ་ཀྱི་ལྟ་བའི་ནང་ལ་འདི་ལྟར་བཤད་ཡོད། ཆོས་གང་
དང་གང་ཡིན་ན་དེའི་གནས་ལྟར་སམ་གཤིས་ལྟར་རྟོགས་པ་ལ་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
ཤེས་པ་ལ་རག་ལས་ཚུལ་བཤད་པ་དེས་ཀྱང་རྟེན་འབྱུང་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཤེས་པ་
ནི་དབྱ་མའི་ལྟ་བ་རྟོག་པ་ལ་མངོན་དུ་སྟོན་པའི་གོམས་སྐབས་དང་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ཤེས་
ཐུབ། དེའི་ཕྱིར་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཆད་མཐར་གཏུག་ན་ལྟོས་གྲུབ་ཡིན་
པའི་བསམ་སྒྲུབ་འདི་ནི་སྐད་པའི་རྒྱ་ཁྱོན་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་མངོན་རྟོག་ཤིག་ཡིན་པ་མ་ཟད་

བསམ་སྒོ་སྒྲ་བ་མགོན་པོ་སྐུ་སྒྲུབ་ཀྱི་རྟེན་འབྲུང་གི་ལྷ་བ་དེ་ལྷ་བ་ཡང་དག་ཡིན་པའི་དབང་
རྟེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་རེད་ཅེས་མཐིན་པ་གཟེངས་སུ་བསྟོན་དེ་སྐུ་ཆོག

། ༣༩ ། ཤམཤམཤམཤམཤམ 04:55pm ལྷ་བ་གྲུ་ཅན་གྱི་ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆད་
རྩལ་འགྲུལ་ལུང་རིག་པ་དང་མགོན་པོ་སྐུ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྟོང་ཉིད་རིག་པའི་བར་ལ་མཐུན་ས་མང་
པོ་ཡོད་པ་བཤད་འདུག །དེའི་ནང་ནས་དཔེ་མཆོན་གསུམ་བཞག་ན་དེ་དག་གང་ལ་ངོས་
འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

། ༣༩ ། ཆོ་བཟང་། 04:56pm སྤྱིར་བཏང་ཆད་རྩལ་འགྲུལ་ལུང་རིག་པ་དང་མགོན་
པོ་སྐུ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རིག་པའི་དབང་ལ་ཕྱོཌ་མང་པོ་ནས་འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་ཆ་ཡོད་
མོད། འོན་ཀྱང་མཐུན་གཞི་ཁ་ལས་སྦྱང་ན།

༡། གཅིག་ནི་མགོན་པོ་སྐུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་ཆོས་གང་ཡིན་ན་བཏུ་དོན་བཅའ་བའི་ཆེ་
ན་རྟེན་པ་མེད་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ཆད་རྩལ་འགྲུལ་ལུང་རིག་པའི་སྟོལ་གཏོད་པ་པོ་རྣམས་
སེ་སྒྲག་སོར་དེང་རབས་དངོས་ཁམས་རེར་པ་དག་གིས་སྟོག་རྩལ་ཞིག་གི་གནས་གཞིའི་
ཆད་འཇལ་སྤངས་རི་ལྷར་ཞིབ་སྤྲོད་པ་དེ་ཅམ་དུ་སྟོག་རྩལ་དེའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་རྟོག་པར་
ང་ཆོ་ཐག་རིང་དུ་འགྲོ་བ་དང་སྟོག་རྩལ་ཞིག་གི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཆད་འཇལ་རི་ཅམ་གྱི་
ཞིབ་སྤྲོད་པ་དེ་ཅམ་དུ་སྟོག་རྩལ་དེའི་གནས་གཞི་ངས་མེད་ཆར་ནས་རྟེན་ཐབས་བྲལ་
བ་ངས་མེད་ཀྱི་ལྷ་བྱུ་བ་ནང་ལ་ཡང་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

༢། མཐུན་གཞི་གཞན་ཞིག་ནི། མགོན་པོ་སྐུ་སྒྲུབ་ཀྱི་ལྷོས་བྱུ་བ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་
རེད། ཆོན་རིག་གི་སྟོལ་གཞིའི་ནང་ལ་དུས་དང་བར་སྤང་ཐེ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་
བྱ་དངོས་ཡོད་དོ་ཅོག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྟེན་འབྲེལ་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་མ་ཟད་ཆད་
རྩལ་འགྲུལ་ལུང་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཞག་ནས་བཤད་ན་སྐུ་ལ་གཅིག་ལ་ཡང་
འཁོར་ཕྱོཌ་འགལ་སྒྲུབ་ཅན་གྱི་བྱ་དང་ཆོས་ཡོད། ཡ་གཅིག་ཡང་འཁོར་བའི་ཆད་འཇལ་སྤངས་
གཞན་དེ་མར་འཁོར་གྱི་ཡོད། འཇམ་སྒྲིང་གི་ཤར་ཕྱོཌ་དང་བྱང་ཕྱོཌ་ལྷ་བྱུ་ལ་རྩལ་སྤྲོད་
ཀྱི་ཆ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་སོ་སོར་བཞག་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་འཇམ་སྒྲིང་གི་ཤར་ཕྱོགས་
ནང་ཡོད་པའི་རྩལ་སྤྲོད་ཀྱི་ཆ་དེ་ཡང་འཁོར་བ་ཡིན་ན་འཇམ་སྒྲིང་གི་བྱང་སྤྱོད་པའི་
རྩལ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡ་གཞན་ནི་དེ་མ་ཐག་ཏུ་མར་འཁོར་ངས་རེད། དེ་འདྲའི་རྩལ་སྤྲོད་ཆ་གཉིས་

དེ་ཐག་རིང་ཐུང་དང་དེ་རིམ་པོ་གཞན་གྱི་བྱུང་ཆེན་ལ་མ་ལྟོས་པར་རྟུམ་མཉམ་རྟུ་ཡར་མར་
འགྲུལ་བརྒྱུད་མྱེད་པ་དེ་ཕྱིར་གཅིག་ནས་རྟུམ་ཐུག་གི་ཆ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་དཔག་པོའི་བྱུང་
ཡོད་པའི་དབང་གིས་ཡིན་པར་སེམས།

དེ་ལས་གུང་སྤང་བའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བཏང་ན་འདྲམ་སྒྲིང་གི་གར་སྒྲོན་སྒྲུ་ཡོད་པའི་སྤང་
རྒྱལ་གྱི་ཆ་དང་འདྲམ་སྒྲིང་གི་གུང་སྒྲེང་ཡོད་པའི་སྤང་རྒྱལ་གྱི་ཆ་གཉིས་གྱི་དབར་ལ་ཕྱན་
མོང་མ་ཡིན་པའི་དོ་མཆར་བའི་སྒྲོས་སྤྱད་གྱི་འབྲེལ་ལས་ཟབ་མོ་ཡོད་པའི་དབར་གིས་རྒྱལ་
སྤང་གྱི་ཆ་གཉིས་ཐག་རིང་གུང་ལ་མ་སྒྲོས་བར་སྒྲོག་རྒྱའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་
ལྟེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་དེར་གི་མཆན་ཉིད་རིགས་པ་དང་ཆོན་རིག་པ་མང་པོས་སྒྲོམ་ཆོག་ཅིག་
རྒྱལ་གི་ཡོད།

གཞན་ཡང་། རེག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཡོད་དོ་ཅོག་གི་མཐར་ཐུག་གི་གནས་སུ་
སམ་རང་བཞིན་དོ་མ་གང་ཡིན་འཆོལ་ཞིབ་ཟེད་པ་ལ་མཐར་གཏུགས་ན་མངོན་སུམ་དུ་
རྟོག་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་དགོས་པ་དེ་ནང་པའི་ཅོད་སྒྲུབ་རིག་པ་དང་ཆོད་རྒྱལ་འགྲུལ་ལུ་
རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ཀྱི་མཚུངས་ཆོས་ལོག་དེ། ནང་པའི་ཅོད་སྒྲུབ་རིག་པའི་ལམ་
ནས་དང་པོ་ཐེ་ཆོམ་སྒྲེས། གཉིས་པ། རེས་སུ་དཔོག་པའི་གཏན་ཆིན་གྱིས་དབྱད། གསུམ་
པ། མངོན་སུམ་དུ་རྟོག་ནས་རྣམ་གཞག་དེ་གཏན་ལ་ཐབ་ཚུལ་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་
ཆོད་རྒྱལ་རིག་པའི་ནང་ལ་དང་པོ་ཐེ་ཆོམ་སྒྲེས། གཉིས་པ་ཆོད་དཔག་ཟེད་པ། གསུམ་པ།
དངོས་ཡོད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོག་དགོས་ཚུལ་བཤད་པ་གཉིས་ཀྱི་ཐ་མའི་གྲུབ་དོན་འཆོས་
སྒྲུབ་ཟེད་པའི་གནད་གཅིག་པ་ལྟ་བུར་སྒྲུང་དོ།།

༩༣༣༽ ཨལེ་སྒྲུག 05:2pm གྲོ་པོ་མོ་བཟང་ལེ་ཁྱེད་ཀྱིས་གོང་དུ་ནང་པའི་
ཆོད་སྐྱབ་རིག་པ་དང་ཆོད་རྒྱལ་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་དབང་ལ་མཐུན་ཆོས་འོ་མཆར་བ་མང་
པོ་ཡོད་པ་བཀའ་བྲུང་། དེ་དང་རབས་ཆོད་རིག་པ་ཆོས་ཁས་ལེན་གྱི་འདུན་པ།

༡༩༣༩ ཟླ་བཟང་། 05:3pm རེད་ཀྱི་ནང་པའི་ཙོང་རྒྱལ་རིག་པ་དང་ཚད་རྒྱལ་
འགྲུལ་ལུང་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་མཐུན་ཆོས་མང་པོ་ཡོད་པ་བཤད་པ་དེ་བརྒྱ་ཆ་
བརྒྱ་དང་རབས་ཚན་རིག་པའི་ཁས་ལེན་གྱིད་ཀྱི་རེད་ཅེས་ངས་ནམ་ཡང་བརྟོད་ཀྱི་མེད་
ལ། ཡིན་ནའང་ངས་དེ་ལྟར་བཤད་པ་དེ་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་མིན། གྱི་ལོ་ 1928 ལོར་ཚད་

རྒྱལ་འགྲུལ་ཤུའ་རིག་པའི་སྐོལ་འབྱེད་པ་ལྟར་ནས་རྒྱ་སེ་སྤྲལ། Werner Heisenberg
དང་རྒྱ་གར་གྱི་སྐོལ་རྒྱལ་རིག་གཞུང་ལ་མཁས་པའི་གྲུ་ཅན་ཙེ་ཙེ་པ་པོ་ཤེ་ཞོར་ Tagore
གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་བའི་བཟོ་སྦྲེང་སྐབས་སུ་ཤེ་ཞོར་གྱིས་ལྟོས་བྱལ་ལྟ་བ་དང་། ཚད་
ལས་འདས་ཚུལ། རྟེན་ནས་འབྲེལ་ཚུལ། མི་རྒྱལ་པ་སོར་ནས་གཞག་སྐོར་ངོ་སྤྱོད་བྱས་
པ་དེས་རྒྱ་སེ་སྤྲལ་དང་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲང་གི་གཞིན་སྦྱེས་ཚོས་ཆ་ཚད་ངེས་མེད་ཀྱི་
འགྲུལ་ཤུའ་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཁ་གསལ་རྟོར་པ་ལ་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་
ཚུལ་བཤད་པ་དེས་གྲུ་ཅན་ཚན་རིག་པ་ཚོས་རྩུར་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུའ་གྱི་རིག་པའི་
གཞུང་ལུའ་ལ་ལྟ་སྦྲངས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཐུབ། འདིས་སྐབས་སུ་གསལ་
བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ནི་ཙེ་ཙེ་པ་པོ་ཤེ་ཞོར་ཉིན་རྒྱུད་ཚོས་ལུའ་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་
ཁོང་ནི་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་རིག་གཞུང་ལ་བྱང་ཚུབ་པ་ཞིག་དང་ལྷག་པར་དུ་སངས་
རྒྱས་བཙུན་ལྟོས་འདས་ཀྱི་ལྟ་སྤྱོད་ལ་ཚད་མར་འཛིན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ཐེ་གོར་གྱིས་
བརྩམས་པའི་(མི་ཆེའི་མངོན་རྟོག་སྤྱོད་བྱལ་)ཅེས་པའི་དཔེ་དེབ་དེའི་ནང་ལ་ཁོང་གིས་འདི་
ལྟར་བཤད་ཡོད་ང་ཚོས་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ལས་བྱམས་སྤྱིང་རྗེ་འབའ་ཞིག་
ལ་བརྟེན་ནས་ད་གཟོད་མུང་འདས་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ཤེས་པའི་ཆེ། ང་ཚོས་མུང་འདས་ནི་
བྱམས་བརྟེད་ཐོབ་འབྲས་མཐར་ཐུག་ཡིན་པར་ངེས་པར་གོ་ཡོང་། རྒྱ་མཆན་ནི་བྱམས་
བརྟེད་དམིའ་བྱ་རང་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་དང་། ཡང་ཁོང་གིས་ལེར་སྦྱར་སྐད་ཀྱི་
རྣམ་ཞེས་པ་དབྱིན་ཡིག་གི་ནང་དུ་རྒྱལ་དུ་ཚོས་ལུའ་ཞེས་བསྐྱར་གྱིན་འདུག །ཡིན་ནའང་
རྒྱ་གར་རང་གི་སྐད་ཆའི་ཁོད་དེ་ལ་ནང་དོན་ཆེས་ཟབ་མོ་ཞིག་མཆིས་ཏེ། ཚས་ཅེས་པ་
ནི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་གི་ངོ་པོ་འཛིན་པ་སྟེ་ལྟོས་མེད་ཀྱི་བདེན་དོན་དུ་འདོད་ལ་ཞེས་
སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུའ་གྱི་ལྟ་སྤྱོད་གཉིས་ནི་མི་ཆེའི་མངོན་རྟོག་སྤྱོད་བྱལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་
གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་བཤད་འདུག

། ༣༩ ། ཨལེསྤེལ 05:8pm ཙེ་ཙེ་པ་པོ་ཤེ་ཞོར་དང་རྒྱ་སེ་སྤྲལ་དབར་ལ་བྱུང་བའི་
བཟོ་སྦྲེང་འདིས་རྒྱ་སེ་སྤྲལ་ལ་ངེས་མེད་ཀྱི་གཏན་ཆོགས་ཀྱི་གོ་དཀའ་བ་ཁ་གསལ་སྟོ་བྱར་
དུ་གོ་སྤྱོད་པ་ཆར་ཚུལ་བཤད་ཡོད། དེས་ན་ཤེ་ཞོར་དང་ཨལེསྤེལ་སེ་འན་གཉིས་ཀྱི་བཟོ་སྦྲེང་
དེས་ཨལེསྤེལ་སེ་འན་གྱི་ལྟོས་བྱལ་གྱི་ལྟ་བ་ལ་ཁ་གསལ་ཅི་ཞིག་བྱས་ཡོད།

། ༣༤ ། གློ་བཟང་། 05:9pm ཅུས་པ་པོ་ཏེ་ཕྱི་དང་ཕྱི་སྐྱེ་གྲུབ་ཀྱི་ལྷ་བའི་སྐྱེ་ལ་
འབྱེད་པ་པོ་ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་ 1930 ལྷ་ 8 ཚེས་ 19 ཉིན་འཇར་མ་
ནིར་ཅ་ཇས་དང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སོར་བཞོན་གཞི་འགའ་ཤས་ཀྱི་དཀའ་གནད་ལ་
བཟོ་སྐྱོང་དང་བསམ་ཚུལ་བཟུང་ཡོད་པའི་བྲུང་བའི་སྐབས་དེར་ལྷ་ཡེན་
སེ་ཏན་ཀྱིས་དམིག་བསལ་ཕྱི་སྐྱེ་གྲུབ་དང་སྤྱི་ལོ་ཕྱི་སྐྱེ་གྲུབ་གཉིས་ཀ་གཏན་ལ་པལ་ཟེན་
ནས་ལོ་བཙུ་ཅུ་འགྲོ་བའི་དུས་སྐབས་ཅིག་ལ་ཁོལ་ཡོད་པ་རེད། བཟོ་སྐྱོང་དེས་ལྷ་
ཡེན་སེ་ཏན་ཀྱི་ཕྱི་སྐྱེ་གྲུབ་ཀྱི་ལྷ་བ་ལ་ཁ་གསལ་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཡོད་མེད་ཁ་ཆོན་བཅད་ནས་
བཤད་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག

། ༣༥ ། ལལ་སྤྱོད་ 05:10pm ཚན་རིག་པ་གྲུ་ཅན་ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་དང་ཅུས་པ་པོ་
ཏེ་ཕྱི་དང་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་བྱུང་བའི་བཟོ་སྐྱོང་དེ་དག་གང་དང་གང་རེད།

། ༣༥ ། གློ་བཟང་། 05:11pm སྤྱི་ལོ་ 1930 ལྷ་ 8 ཚེས་ 19 ཉིན་འཇར་མ་ནིར་
ཅུས་པ་པོ་ཏེ་ཕྱི་དང་ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་དབར་བྱུང་བའི་སྐབས་མེད་ཞིག་གཤམ་དུ་འགྲོད་རྒྱ་
ཡིན།

། ཏེ་ཕྱི་དེ་དེ་རིང་ངས་འབྲས་རམས་པ་མན་ཏུལ་ Dr.Mendel དང་ལྷན་དུ་གྲངས་
ཅིས་ཐོག་གང་གསར་ཉིད་བྱུང་བའི་སྐོར་ལ་གྲོས་བསྟར་བྲས་པ་ཡིན། གསར་དུ་འཆོལ་
ཉིད་བྱུང་བ་དེ་དག་གིས་ཤིན་ཏུ་ལྷ་བའི་རྒྱལ་ལྷན་གྱི་བྱེད་ལས་དང་དེ་དག་གི་
གནས་སྐབས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡོངས་སུ་སྟོན་ཚུད་ནས་ཐག་བཅད་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་དེ་
དག་སོ་སོར་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད།

། ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་། རོན་དངོས་ཐོག་ཚན་རིག་གིས་ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་གི་ཐོག་ནས་རྒྱ་
འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་བཙུ་མེད་གཏོང་གི་མེད་པ་རེད།

། ཏེ་ཕྱི་དེ་ཁྱེད་རང་གི་གསུངས་པ་བཞིན་ཡིན་སྲིད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་
རྣམ་གཞག་དེ་ཅ་ཇས་ཀྱི་སྐྱོང་ནས་འཛོག་གི་མེད། དེ་རང་བྱུང་གི་ཤུལ་གཞན་དང་མཉམ་
འདུས་ཀྱིས་བཞོན་སྤྱོད་ཅན་ཀྱི་འཛོག་རྒྱུ་ཁམས་འདི་བཅོས་པ་རེད།

། ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་། ང་ཆོས་མཐོ་ས་ནས་གོ་རིམ་ཇི་ལྟར་ཡིན་མིན་བཟླ་བ་རེད། དེར་
གོ་རིམ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཅ་ཇས་རགས་པ་རྣམས་མཉམ་སྡེ་བས་ཀྱིས་ཆོས་ཡོད་རྒྱལ་

ཉེན་པ་དང་། ཅ་རྩམ་སྤྱོད་ལྟམ་ས་ཤི་ཉེད་ནས་གོ་རིམ་དེ་ལྟར་སྤྱད་གི་མེད།

རྒྱ་རྩོད་ཀྱི་དེར་བརྟེན་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ་གྱི་ཅ་བ་དེར་འོ་བོ་གཉིས་ཡོད་དེ་
 རྩོམ་གཅིག་ནས་རང་དབང་དང་གཞན་ནས་དེའི་ཁ་གཏད་ལྟ་བུ་རྩོམ་ནས་ངེས་བཟུང་དང་
 འགལ་འདུ་ཅན་གཉིས་བརྒྱད་གོ་རིམ་དང་བཞི་དབ་ཀྱི་ཅ་བ་ཆར་པ་རེད།

ཉམས་ལེན་སེཌ་ལྟོ་དེར་བྱས་དངོས་ཁམས་རིག་པས་དེར་འགམ་བ་ཞེས་ཤོད་གྱི་
མེད། དཔེར་ན་ཐག་རིང་ནས་བརྟན་ན་སྤྱིན་སྲུང་པས་གཞུར་ལྟ་བུ་མངོན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་།
གཤམ་ཏེ་ཐག་ཏེ་ས་ནས་བརྟན་ན་སྤྱིན་སྲུང་ནི་གོ་རིམ་འཁྱུར་བའི་ཚུལ་པ་ཡིན།

རྒྱུ་ལྡན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལོ་ན་དེ་དང་ཆ་འདྲ་བ་ཞིག་རྟེན་
 གུང་། དེ་ཡང་རྒྱུ་ལྡན་སེམས་དང་འདྲོད་པ་སྟེན་ནི་ཁ་ལོ་བརྒྱུ་རྩེ་ལྷ་ལྷ་ཞིག་
 ཡིན། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་ལྡན་སྟེན་ཚུལ་གྱིས་ཅ་ཆས་འདི་ཚོ་མཚན་གསལ་ཅན་གྱི་ཤོད་ལྷ་ཞིག་
 ཏུ་དབང་བརྒྱུ་ལྟེན་གྱི་ཡོད། ཅ་ཆས་དེ་དག་སྟེན་སེམས་ཀྱི་གཤོ་འགྲུལ་དང་འགལ་སྟེན་
 འགྲུལ་ལྟེན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ། ལྷེ་འདི་ག་རྟེན་འདིར་ཅ་ཆས་འདི་དག་ལ་ཁ་ལོ་བརྒྱུ་
 བས་ཤོ་རིམ་ལྟར་པའི་སྟེན་པ་ཤོད་སྟེན་ལྟེན་མཁན་གྱི་ཅ་ཆོན་ཞིག་ཡོད་དམ།

རྒྱ་ཡིན་མེ་འཛེན་ ཅེས་བྲ་མོ་དག་གྲང་གྲངས་ཀྱི་ཐད་ནས་གོ་རིམ་མེད་པ་མིན།
 ཅེས་པེ་ཀྲི་ཡམ་ Radium ལྟ་བུ་དུས་ཅག་དུ་མོ་མོའི་གོ་རིམ་ངེས་ཅན་སོར་
 གནས་སྐབས་པ་དང་། དེ་ལྟར་ཡིན་པར་སོང་ཅེས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལྟན་ཡོད།

ཁྱི་རྩོད་ཀྱི་དེ་མིན་ན། ཡོང་ཚུལ་དེ་ཚུལ་དང་ཐུན་པ་ཞིག་ཆུ་གྲི་རེད། གོ་སླབས་
དང་ཐག་གཅོད་གྲི་གནས་ཚུལ་རེས་ཅན་དེས་མཐའ་མེད་པའི་དུས་གྲི་རེར་སྟོད་ལུང་
གསུང་པ་ཞིག་ཆུ་པ་རེད།

༼ཉམ་ཡེན་སེ་རན་༽ ར་ཆོས་གནས་སྟོད་སེལ་བའི་པདྨ་ཞིག་གུང་གྲང་དེ་དག་སེ་
སེར་རྒྱ་རྒྱུན་ལྗན་ཡོད་པ་ར་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ར་ཆོས་དེ་རིམ་ཞིག་གསལ་པོར་
མཐོང་མ་སྟབ་པ་ཡག་པོ་ཞིག་རེད།

༩༣༤༽ ཡལེ་སྤྲེལ 05:15pm དེར་སང་ཚཁ་རིག་གི་ཐ་སྣང་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་ལ་
རྟེན་འབྱུང་གི་ཆོག་མང་པོ་ཞིག་ཐོན་གྱི་འདུག །དེས་ན་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པའི་ཆོག་
དེ་རིག་གསུང་ཚཁ་རིག་གི་རྒྱ་པའི་ནང་ལ་སྤར་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་རེད་དམ། ཡང་ན་

རྗེས་ནས་དགོས་མཁོའི་དབང་གིས་བརྒྱལ་བ་ཞིག་རེད།

།༣༤། གློ་བཟང་། 05:16pm འདིའི་སྐོར་ལ་ཡགོང་ས་མཚོག་དང་རྒྱ་ཁར་གྱི་
སེམས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཨོ་ཤོ་གཉིས་ཀྱི་བཟོ་སྒྲེང་ཞིག་གི་སར་སེམས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཨོ་ཤོ་ཡིས་
ཚན་རིག་པའི་རིག་གཞུང་ནང་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པའི་ཆོག་དེ་མེད། འོན་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཚན་
རིག་པའི་ལྷ་བྱུང་ནང་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་འཆང་ག་བརྒྱལ་ནས་འཇུག་ཡོང་བ་
དང་། དེར་སང་ཚན་རིག་པའི་ལྷ་བྱུང་ནང་དུ་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པ་དེ་ལ་སྟོད་སའི་རྒྱབ་སྟེར་
ཀྱང་ཐོབ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་འདུག། ཁོང་གིས་བཤད་སྐད་སེམས་ལ་གཞིར་ན་ཚན་རིག་གི་རྒྱ་
བའི་ནང་ལ་སྤྱར་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་མེད་པ་མ་ཟད་རྗེས་ནས་ནང་པའི་ལྷ་བྱུང་
ནང་ནས་ལེན་ཆ་སྒྲངས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གསུང་བརྟོག་གེད་ཐུག། གལ་སྲིད་མཚམས་འདི་
ནས་མི་ལོ་གཉིས་བརྒྱ་སྟུང་བརྒྱ་སོང་བ་ན་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པའི་ཁྱད་པར་དུ་འབྱུང་བའི་
མིང་ཆོག་འདི་ཚན་རིག་པའི་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལེན་གྱི་དུ་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་མིན་ནོ།

།༣༥། ཨལེ་སྟེག་ 05:18pm ཚན་རིག་གི་བཤད་ཚུལ་དང་ལྷ་ཚུལ་རྣམས་ཀྱང་
སྤྱོད་སྤྱོད་པ་རྣམས་རྗེས་མ་རྗེས་མ་རྣམས་ཀྱིས་བཀག་ནས་རེ་ལེན་སུ་སོང་བ་ཡིན་ཚུལ་
བརྗོད་ཀྱི་འདུག། དེའི་སྐོར་ཅི་ཡིན་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་བརྒྱལ་ན་རེ་འདྲ་ལེན།

།༣༦། གློ་བཟང་། 05:19pm གནའ་པོའི་སྤྱི་རིག་གི་ཚན་རིག་པ་གྲུ་ཅན་ལྷ་ལེ་
ས་ལོ་ལལ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཆེས་ཐོག་མའི་ལེུ་ནང་གི་མི་སྣ་སྤྱད་གྲུ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན།
ཁོང་གིས་གཏན་ཆེན་རིག་པ་དང་ལྷ་བྱུང་གྱུར་སྟོད་སོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགྲན་སྒྲུབ་
བའི་བྱས་རྗེས་བཞག་ཡོད་པ་མ་ཟད་ལྷ་ག་པར་དུ་དབྱིབས་གཟུར་དང་ལེན་པོ་གཉིས་ལྷན་
དུ་བདེན་པའི་དངོས་པོར་གྱུར་པ་དང་། དངོས་གཟུར་སྟེ་བ་རྣམས་ཡང་བ་ལས་མར་ས་
ཐོག་དུ་སྤྱང་བ་ཆད་སྤྱང་བ་ཡོད་པ་སོན་ཆད་ལྷན་གྱི་གྲུ་དོན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལུབ་སྟོན་
ཀྱི་སྤྱི་ཆོན་མ་ཟད་ཨ་རབ་སྟོན་སུ་ཡང་དུས་རབས་དང་པོའི་བརྒྱ་མག་དགུ་བའི་ནང་ལ་ཏ་
ཅང་གི་ཤུར་རྒྱུན་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། དུས་རབས་བཙོ་ལྷ་བའི་དུས་དཀྱིལ་ཙམ་ལ་ཏ་ཆེ་
སྟུལ་ཞིབ་རྒྱུད་ཤེས་གསུང་གཏོད་གནང་མཁན་གྱི་ཡི་ལོ་ཡིས་ལྷ་ལེ་ས་ལོ་ལལ་གྱི་དངོས་
གཟུར་སྟེ་བ་རྣམས་ཡང་བ་ལས་མར་ས་ཐོག་དུ་སྤྱང་ཆད་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་རྣམ་གཞག་
གཏན་འབེབས་བྱས་པ་རེད། དུས་རབས་བརྒྱ་ལྷག་པའི་ནང་ལ་འཐེན་ཤུར་སྤྱོད་པའི་སྟོལ་

ཡན་ལག་ཅིག་རེད། སྐད་པའི་ཚན་རིག་པ་ཆོས་སྐད་པའི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་ཡི་བྱེད་ལས་དང་
 སྐད་ཆོས་སོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གསང་བརྟོག་བྱས་མྱེ་མིག་ཤེས་དང་རིག་ཆོར། གཤེས་
 གྱུར། ཞེད་སྐད་སོར་གྱི་སྐད་པའི་གནས་རེ་རེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད་ནའང་མཐའ་གཅིག་
 ཏུ་གནས་ཡིན་པ་སྤངས་སྐྱེལ་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་མེད། སྐད་པའི་ཅ་སྟན་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་སྐྱོན་
 འོར་བ་ཡིན་ན་གཞན་སྐད་པའི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཞིག་ལ་གནོད་སྐྱོན་འོར་གྱི་ཡོད་ཅང་སྐད་
 པའི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྐད་པའི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་ནས་མན་ཚུན་སྟོན་སྐབས་དང་
 རྟེན་འབྲུང་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག །འདིས་ག་རེ་སྟོན་གྱི་ཡོད་ཟེར་ན། སྐད་པའི་གནས་བྱེ་བྲག་
 པ་ཞིག་ངོས་བཟུང་ནས་འདི་རིག་ཆོར་དང་། སྐད་ཡིག་ཐོས་བྱེད། དན་པ་སོར་སྐྱེ་བའི་
 གནས་ཡིན་པ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངེས་བཟུང་བྱེད་མི་སྐབས་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། ཡང་ཅིག་བཤད་
 བ། ཞེ་མོ་རི་དང་བོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གཉིས་ཀྱི་བཀོད་སྡིག་ཁྲུས་པའི་ཚན་རིག་ཟབ་
 གྱུར་སང་ཞེ་མོ་རིའི་དབང་ཅིའི་ཚན་རིག་པ་ཆལ་སེ་རེ་སོན་ Dr. Charles Raison
 དང་ཁལ་རོལ་སྟོ་ཐེ་མན་ Dr. Carol Worthman གཉིས་དང་མཉམ་དུ་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་
 སྐབས་ངས་དབྱེད་ཞིབ་ཡིག་ཆ་འགའ་ཞིག་གི་ནང་ལ་མིའི་སྐད་ཆེན་མེད་ནའང་མི་དེ་འཆོ་
 སྐབས་ཚུལ་བཀོད་འདུག་དེ་བདེན་པ་རེད་དམ་ཞེས་ངེས་པའི་ལན་དུ་ཁལ་རོལ་སྟོ་ཐེ་མན་
 གྱིས་སྐད་ཆེན་མེད་ན་མི་དེ་འཆོ་གནས་སྐབས་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་ཆིག་ཐག་ཆོད་པའི་སྟོན་སྐབས་
 བཤད་གྱི་འདུག ། དབང་ཅིའི་ཚན་རིག་པ་ཆལ་སེ་རེ་སོན་གྱིས་སྐད་ཆེན་མེད་པ་ཡིན་
 ན་མི་དེ་འཆོ་གནས་ཅམ་སྐབས་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་མི་དེ་ནས་དཔྱད་ལྟན་པ་དང་རིག་པ་
 དྲངས་གསལ་ཞིག་མིན་པ་བརྟོག་བྱུང་། ད་དུང་ཁོང་གིས་བརྟོག་རྒྱུར་མིའི་སྐད་ཆེན་བཀོད་
 ནའང་མི་དེ་གི་བའི་ངེས་པ་མེད། གལ་ཏེ་སྐད་ཆུང་བཀོད་པ་ཡིན་ན་འཆི་བ་ངེས་པ་ཡིན་
 ཚུལ་བཤད་བྱུང་། མདོར་བསྟུས་ནས་བཤད་ན་སྐད་པའི་ཅ་སྟན་གྱི་ཐུས་ཀྱི་འགྲུང་བའི་
 སྟོན་སྐབས་ལུས་གཟུར་སོར་མཐོང་བར་བཤད་ཚུལ་དེ་ཉ་ཅང་གི་དཀའ་འཛོལ་ཅན་ཞིག་རེད།
 དེས་ལས་ནང་བས་བཤད་པའི་ཤེས་པའི་ལུས་རྟོག་ཚུལ་བཤད་པའི་ནམ་གཞག་དེ་འགྲེལ་
 བཤད་གཏིང་ཟབ་པོ་དང་ཅུང་ཟད་སྤངས་སྐབས་པའི་རིམ་པའི་གཞུང་ལུན་གིག་རེད། ལྷ་
 མཚན་དེའི་ཕྱིར་ད་དུང་ལུས་གཟུར་རྟོག་པ་ལ་སྐད་པ་དང་ཤེས་པའི་འགྲེལ་བཤད་གཉིས་
 ལས་ཤེས་པའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་གལ་འགངས་ཆེ་བ་བརྟེན་གྱི་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུན་

ནང་ལ་ཤེས་པ་གཅིག་ཤིང་སྤྱི་ལོ་ལྷན་པ་ལྟར་བཤད་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཤེས་པ་དེ་ཡང་རྟེན་ཟུང་
པ་ལ་སྟོན་པའི་སྟོན་པ་ལྟར་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

།༣༤། ཨལ་སྟེག 05:32pm ཚན་རིག་པའི་ཟུང་པའི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་པས་
བཤད་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཀྱིས་ལྟར་བཤད་པ་ལ་པན་ཚུན་ལེན་
ཆ་ལེན་དགོས་པ་གང་ཡོད་དམ།

།༣༥། གློ་བཟང་། 05:33pm འདྲིའི་སྟོན་པ་ཨ་རིའི་སྟན་ལེན་ཅན་གྱི་མཐོ་སྟོན་ཁ་
ལི་མོ་ནི་ཡིད་དབང་ཅ་ཚན་ཁག་གི་དགེ་ཆུང་མེད་པའི་ཤེས་པ་ལྟར་བཤད་བྱེད་ཀྱི་
ཚོས་ཚན་དབང་གི་བཟོ་སྐྱེད་ཞིག་གི་སར་ཁོང་གིས་ཚན་རིག་པས་ཟུང་པའི་ཅ་མན་གྱི་
བད་འཕྲིན་འབྱོར་མཚམས་གཟུར་མཐོང་བ་དང་། རི་ཚོར་སྟེན་པ། གཤེས་སྟོན་ལ་འགྱུར་
བ་ཕྱིན་པ་སོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་དེའི་སྟན་པ་ཅི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་ཀྱི་མེད།
ནང་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་དེས་ཚུར་ཟུང་པའི་འགྲེལ་ཚུལ་དེ་
ལ་ཁ་སྟོར་དགོས་ཚུལ་བཤད་བྱུང་། ཁོང་གིས་བཤད་སྟངས་ལ་གཞིར་ན་ཚན་རིག་པས་
བཤད་པའི་ཟུང་པའི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་པའི་ཤེས་པའི་འགྲེལ་བཤད་གཉིས་མཉམ་ཏུ་
སྟེན་ན་ལྟར་བཤད་སོར་རྟེན་པའི་ལྟ་ལག་ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་རྟོག་ཐུབ་པར་སྟེན་མོ།

།༣༦། ཨལ་སྟེག 05:35pm གློ་བཟང་ལེན་ཁྱེད་ཀྱིས་གོང་དུ་ཟུང་པ་དང་ཤེས་
པའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་མཉམ་ཏུ་སྟེན་ན་ལྟར་བཤད་སོར་རྟེན་པའི་ལྟ་ལག་ཡོངས་སུ་རྟོག་
པ་རེད་ཅེས་བཤད་བྱུང་། ནང་པའི་གཞུང་ལུན་པ་རྣམ་ཤེས་གནས་སའི་རྟེན་སྤྱིང་
ཁམས་ཀྱི་སྟོར་དེ་ཟུང་པ་ལས་ཀྱང་གལ་འགངས་ཆེ་བ་མ་ཡིན་ནམ།

།༣༧། གློ་བཟང་། 05:36pm ནང་པའི་གཞུང་ལུན་པ་དུ་རྣམ་ཤེས་གནས་ས་
གཙོ་བོ་དེ་སྤྱིང་ཁམས་ཡིན་པ་བཤད་ཡོད། ཡིན་ནའང་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཞན་ལ་ཁྱབ་
ཡོད་པ་དུས་འཁོར་ནང་ལ་གསལ་བོ་བཞག་འདུག །དུས་འཁོར་ནས་བཤད་པ་ལྟར་ན།
ཐེག་ལེ་བཞེ་བཤད་ཡོད། དཔལ་བར་སད་པའི་གནས་སྐབས་སྟེན་པའི་ཐེག་ལེ། མཐུན་
པར་མི་ལས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སྟེན་པའི་ཐེག་ལེ། སྤྱིང་གར་གཉིད་མཐུག་གི་གནས་སྐབས་
སྟེན་པའི་ཐེག་ལེ། ལྟེ་བར་ཞི་བའི་གནས་སྐབས་སྟེན་པའི་ཐེག་ལེ། ཞེས་སད་པའི་གནས་
སྐབས་དཔལ་བར་རྣམ་ཤེས་བསྐྱེད་ཆེ་བ་དང་། མི་ལས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མཐུན་པར་བསྐྱེད་ཆེ་བ།

གཉིད་མཐུག་གི་གནས་སྐབས་སུ་སྒྲིང་གར་བརྟུ་ཆེ་བ། ཞི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་ཉེ་བར་
བརྟུ་ཆེ་བ་བཅས་ནམ་ཤེས་བརྟུ་སྒྲིངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཚུལ་ལ་གཞིར་ན་ནམ་ཤེས་ལུས་
ཀྱི་ཆ་ཤས་གཅིག་ལ་རྟག་བརྟན་དུ་གནས་པ་མིན་པར་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཞིག་ལ་
ཐུབ་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།

༩༯༽ ཡལེ་སྤྲེལ་ 05:39pm ཞོང་དུ་རེད་གཉིས་ཀྱིས་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་
 རྟོགས་འདི་དང་བརྒྱུད་བྱས་པ་རེད། མཆེན་མས་འདི་ནས་ཆེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁུངས་དང་
 ཆེ་སློག་གི་འཕེལ་ཆུས། ཆེ་སློག་གི་སྤེལ་རྟོག་འཛིངས་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སླེད་མོལ་
 གཏུ་ཆུ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་བཟུས་ན་ཆེ་སློག་ཅེས་པའི་གོ་དོན་ཅི་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གཏུ་
 ཀྱི་ཡོད།

༩༩༽ གློ་བཟང་། 05:40pm འདི་བསམ་ཚུལ་ལ་ཆེ་སྟོན་ཅེས་པའི་གོ་དོན་དེ་ནང་
བ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲང་དུ་ཐུབ་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་ཟེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་
ནང་པའི་ཆེ་སྟོན་ཅེས་པ་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཕྱི་དང་ལས་འབྲས། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་སོཾ་མང་
སོ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཚན་རིག་པས་ཆེ་སྟོན་ཅེས་པ་སྐྱེ་ལྟན་གྱི་དངོས་
སོ་ཚང་མ་ལ་གོ་གི་ཡོད། དཔེར་ན། ༡ ཟས་བཅུད་ལེན། ༢ དབུགས་གཏོང་ལེན། ༣ མི་
གཙང་བ་ཕྱིར་འདོད། ༤ ཆོར་བ་སྐྱེན་པོ། ༥ འགྲུལ་བ་སྐྱོད། ༦ སྐྱེ་འཕེལ། ༧ འཚར་
ལོངས་བཅས་བདུན་ཆར་པའི་སྐྱེ་ལྟན་ལ་ཆེ་སྟོན་གྱི་བྱུང་ཆོས་ཆར་བ་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

༩༩༽ ཡལེ་སྟེག 05:42pm ཚན་རིག་བས་ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མ་རྒྱ་སྟེན་ཅི་ལང་
ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

༼༤༩༽ གློ་བཟང་། 05:43pm ངས་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་སློང་གཞན་
 ཏུ་རིགས་ཇས་ཀྱི་རང་གཤིས་ཞེས་པའི་མེ་ཆེན་གྱིས་པའི་ནང་ལ་ཆེན་རིག་དང་ནང་ཆོས་
 གཉིས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་བཤད་ཟེན་ཡིན། འདིར་སྐྱེས་ཡང་བརྗོད་དགོས་པ་མི་འདུག།

༩༩༩༽ ཡལེ་སྒྲིག 05:44pm རྒྱགས་པོ་རྫོ་བཟང་བྱིན་གྱིས་གོང་དུ་ནང་པའི་ཆེ་
རྒྱག་ཅེས་བ་སྐྱེ་བ་སྐྱ་བྱི་དང་ལས་འབྲས། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་སྒྲིགས་རྫོག་གྱུར་གྱི་
ཆོས་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གསུངས་བྱུང་དེའི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།

༩༩༽ གློ་བཟང་། 05:45pm ངས་དེ་ལྟར་བཤད་དོན་ནང་པའི་ཆེ་སྟོག་དེ་སེམས་

།༥༥། གློ་བཟང་། 05:51pm རྣམ་གཞག་འདིའི་སྐོར་ལ་ལྷ་གྲུབ་སྤྱོད་པ་དང་ཆོན་
རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དུས་རབས་མང་པོའི་རིང་ལ་བསམ་གཞིགས་དང་དབྱེ་ཞིབ་
མང་པོ་བྱས་ཏེ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་རྟེན་མེད། ལྷ་གྲུབ་སྤྱོད་པ་འི་མོ་ཁེ་རེ་ལ་སི་
ཡིས་ཡུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདི་བར་སྤང་ནང་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་པ་དང་རྩལ་ཕྱན་
ཆོགས་ནས་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད། ལྷ་གྲུབ་སྤྱོད་པ་ལེ་ལེའོ་ཡིས་ལྷ་ལྷ་རྣམས་
Pythagoras ཡིས་ལྷ་ཚུལ་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་སྤང་ཚུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་མང་གཞི་
བསམ་སྒོ་ལས་བྱུང་བར་སྐྱེད་ཡོད། དེར་དུས་ཆོན་རིག་སྤྱོད་པའི་མཁས་དབང་གྲགས་ཅན་
ལྷ་མེན་སྤྱག་གིས་གོང་དུ་བཤད་པའི་ལྷ་གྲུབ་སྤྱོད་པ་དག་གིས་ཤེས་རྟོག་གི་ལོ་རྒྱུས་
བར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མེད་པ་རྒྱུ་དེ་ཆོན་རྩལ་རྣམ་གཞག་གི་རིག་པའི་ལམ་ནས་
འཛིག་རྟེན་འདིའི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཆོད་ཡུལ་རྒྱུ་པའི་དོས་ནས་བྱུབ་པ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་
འཆར་སྤང་ཁོ་ན་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་མཐུག་སྟེ་སྤྱོད་པས་ཡོད། འདིས་རྒྱ་མཆོན་གཙོ་བོ་ནི་
དངོས་གཞུགས་ཁོ་ནས་ཆེ་སྟོག་བྱུབ་པ་མ་ཡིན་པར་དེ་ཡང་རྟོགས་ཞིབ་པ་ལ་རག་ལས་
ཚུལ་བསྟན་ཡོད།

།༥༦། ཞེལ་སྟེག 05:55pm ལྷ་གྲགས་ཅན་གྱི་ཆོན་རིག་པ་ལྷ་མེན་སྤྱག་
གིས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཆོད་ཡུལ་རྒྱུ་པའི་དོས་ནས་བྱུབ་པ་དང་ཡུལ་ཅན་
གྱི་འཆར་སྤང་ཅམ་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་མཐུག་སྟེ་སྤྱོད་པས་ཡོད་ཅེས་བཤད་བྱུང་། འོ་ན་དོན་
དངོས་ལ་ཁོང་གིས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཆོད་ཅི་ལྟར་བྱུབ་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད་
པ་གསལ་བཤད་ཅིག་གནང་ན་ཅི་འདྲ་ལགས།

།༥༧། གློ་བཟང་། 05:57pm ངས་ལྷ་མེན་སྤྱག་གི་སྐོར་གྱི་དཔེ་དེབ་དང་དབྱེད་
ཅོམ་མང་པོ་སྒྲིག་སྟུང་། ཁོང་གི་ཆོད་རྩལ་རྣམ་གཞག་གི་ནང་ལ་རྩལ་ཕྱན་ཆུང་པོས་གྱི་
གདོས་ཆོད་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འགྲུགས་ཆོད། རྟོང་ཆའི་ནང་གི་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་
དང་སྤྱར་ཆོད་སོགས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་གསང་བརྟོག་བྱས་ཡོད། ལྷ་གྲུབ་སྤྱོད་པ་དུ་ཆོད་རྩལ་
དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་ཡོངས་ཁུལ་སྤྱོད་པ་རིག་པ་གཉིས་པོ་བྱུང་འགྲེལ་བྱེད་རྒྱུའི་
དོན་འགྲུལ་མ་སྤྱོད་པའི་གཞི་ཅིའི་དཀའ་ལྷོག་གཙོ་བོ་ནི་སྒྲིག་རྩལ་དང་འོད་རྩལ་སོར་ཆོད་
འཇལ་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་རིམ་པ་དེ་རེད། འདིའི་སྐོར་ལ་ཆོན་རིག་པ་ཞེ་ལེན་མེ་མེ་ཡིས་

བཅུ་མ་པའི་སྐུ་སྐྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་ཆ་ཞེས་པའི་དཔེ་དེ་བ་དེའི་ནང་ལ་ཆད་རྒྱལ་དངོས་
ཁམས་རིག་པའི་བྱ་བ་ཁོངས་གསལ་པའི་མཚུངས་ཅིས་སྟངས་། རྟོག་ཞིབ་ཤེད་པ་པོའི་
གང་ཟག་ལ་མ་རྟོག་ཆེ་བའི་གཞི་རྒྱུ་ཞེས་ཁོངས་གསལ་པའི་མཚུངས་ཅིས་སྟངས་། རྟོག་ཞིབ་ཤེད་པ་པོའི་
མཚུངས་ཅིས་སྟངས་། རྟོག་ཞིབ་ཤེད་པ་པོའི་མཚུངས་ཅིས་སྟངས་། རྟོག་ཞིབ་ཤེད་པ་པོའི་མཚུངས་ཅིས་སྟངས་།

དེས་ན་འདིས་ཤུགས་ལ་གང་བསྟན་གྱི་ཡོད་ཅེ་ན། ཆོད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་
ནང་ལ་ཆེ་ཤོག་ཡིན་ན་འདྲ་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་གང་དང་གང་ཡིན་ན་ཡོད་ཆོད་ཆོད་
འདྲལ་བྱེད་པ་ལ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གཉིས་ཀ་ལ་སྟོན་དགོས་པ་བསྟན་གྱི་ཡོད།

༩༩༽ ཡལེ་སྤྲེག 06:2pm དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་རྒྱུ་པས་ཆེ་
སྟོག་གི་སྒྲོང་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཡང་དག་ཅིག་རྒྱག་ཐུབ་བས།

༩༩༽ གློ་བཟང་། 06:3pm ཁྱེད་ཀྱི་བཤད་པ་བདེན་པ་རེད། གངས་ཅིས་ཀྱི་
 རྣམ་གཞག་གཅིག་ལུས་འདིག་རྟེན་ཆགས་རབས་ལ་འགྲེལ་བཤེད་མི་ཐུབ་ཅིང་། གླེ་
 དངོས་རིག་པ་ཁོ་ནས་སྟོག་ཆགས་ལ་ཤེས་པ་རི་ལྟར་བསྐྱེད་པ་བཤད་མི་ཐུབ་པ་དང་།
 བང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ཁོ་ནས་སྐད་པ་དང་དབང་ཅ་ལ་འགྲེལ་བཤེད་ཡང་དག་ཅིག་ཀྱེད་
 མི་ཐུབ་མ་ཟད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་རྒྱུད་བས་འདིག་རྟེན་འདིར་ཆེ་སྟོག་རི་ལྟར་བྱུང་
 ཚུལ་ལ་དེ་བས་ཀྱང་འགྲེལ་བཤེད་ཀྱེད་མི་ཐུབ། དེས་བས་གངས་ཅིས་རིག་པ་དང་། གླེས་
 དངོས་རིག་པ། བང་བསྟན་ཆོས་ལུགས། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་སོ་སོའི་རིག་
 གཞུང་ནང་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཅོར་དག་གཅིག་པུ་གཅིག་སྟོགས་ཀྱི་ངང་མཉམ་འབྲེལ་ཀྱེད་
 ཐུབ་ན་གཞི་ནས་ཕྱིའི་འདིག་རྟེན་དང་བང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གང་དང་གང་ཡིན་འགྲེལ་
 བཤད་ཆ་ཆང་ཞིག་རྒྱག་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད་ཀྱི་རེད་བསམ་ཀྱི་ཡོད།

༩༮༩༽ ཨལེ་སྒྲིག 06:5pm ཚན་རིག་པ་ས་ལོ་རྩེད་འབྲུམ་པའི་ལྷ་ཙམ་གྱི་སྟོན་པ་
 ལྷུང་པའི་ང་ཚོའི་གདོད་སྐྱེེ་སྒྲིག་ཆགས་ prokaryote ལས་ཆེ་སྒྲིག་ཐོག་མ་ལྷུང་བ་དང་། དེ་
 ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་འཕྲིན་ལྷན་ཐོག་མ་ཆགས་པའི་སྐྱབས་ཀྱི་རྩས་ཤིག་འཛེལ་སྤྱིང་འདྲིར་
 ཟགས་པ་བརྟེན་ནས་ལྷུང་བ་བཤད་པར་མངོན། འོན་ནམ་ལཞག་དེ་གཞིར་འཞག་ན་ང་ཚོའི་
 ཆེ་སྒྲིག་གི་ཐོག་མའི་སྐྱེ་ཆ་དེ་སྤྱིར་གཞན་ཞིག་གི་སྤྱིང་ནས་ཅིའི་སྤྱིར་ལྷུང་བ་མ་ཡིན་ནམ།

༩༩༽ ཟླ་བཟང་ 06:6pm གྲོགས་པོ་ལྷལ་མེག་ལགས་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ཆེ་སྟག་

གི་ཐོག་མའི་རྒྱ་ཆ་དེ་གི་འགན་ཞིག་གི་སྒྲིབ་ནས་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐེ་བ་དེ་ཆོན་རིག་པའི་ལྷ་
བྱུང་གཞིར་བཞག་ན་གོ་རྒྱ་ཆེར་མེད། རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཆོན་རིག་པས་ང་ཆོའི་
ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་མ་གཏོགས་སྤྱིར་གཞན་དང་གས་སྤྱུ་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་
ཁག་ལ་དབང་ཉགས་ཅི་ཡང་ཉེད་མེད། ཆོན་རིག་པས་འདིའི་སྒྲོང་ཆང་མ་དངོས་ཁམས་
རིག་པ་གཞིར་བཞག་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གས་སྤྱུ་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་ཀྱི་དངོས་
ཁམས་རིག་པའི་གཏན་ཁྲིམས་ཁག་དང་། ཐ་ན་དུས་དང་བར་སྤྱང་གི་སྒྲོང་ཆེན་པོ་རྒྱ་ཅི་
ཡང་མེད།

།༥༩༽ ཨལ་སྤྱེག 06:8pm བོད་དུ་བྱེད་ཀྱིས་ཆོན་རིག་པའི་ཆེ་སྤྱོད་གི་ཐོག་མ་
སྤྱོད་བྱས་མེད་པའི་དངོས་གཞུགས་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་གསལ་བཤད་གནང་
བྱུང་། འོ་ན་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་པའི་ཆེ་སྤྱོད་གི་འབྱུང་ཁུངས་སྒྲོང་ལ་ལྷ་སྤྱངས་དང་
ཆོན་རིག་པས་ལྷ་ཚུལ་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བའི་བྱེད་པར་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

།༥༩༽ རྒྱ་བཟང་། 06:9pm ཆོན་རིག་པས་ཆེ་སྤྱོད་གི་ཐོག་མ་སྤྱོད་བྱས་མེད་
པའི་དངོས་གཞུགས་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་
མོ་ཞིག་ནི་མོ་དོ་ཐེར་འབྱུང་བཅུ་གསུམ་ཅམ་གྱི་ཡར་སྤོན་ལ་གས་སྤྱུ་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་པས་སྤྱོད་
ཆ་ཐེར་ཏུ་ཅང་ཆེ་བས་ཆེ་སྤྱོད་གནས་པའི་གོ་སྤྱོད་པས་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་
ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཆེས་ཡངས་པའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་ནང་དུ་ཆེ་སྤྱོད་ཀྱི་དུས་བྱེད་བྱ་
བ་ཞིག་གི་བཀག་རྒྱའི་ནང་ཆུད་པར་བྱས་པ་རེད། དེ་ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་ནང་པའི་འདིག་རྟེན་བྱུང་
ཚུལ་རིག་པའི་ནང་ལ་མཐའ་ཡས་པའི་སྤོང་གསུམ་གྱི་སྤོང་ཆེན་པོའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་མ་
གཏོགས་ཆད་བཀག་དང་ལྷན་པའི་འདིག་རྟེན་ཆུང་དུ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་མེད། ནང་པའི་འདིག་
རྟེན་བྱུང་ཚུལ་གྱི་རིགས་པའི་བྱེད་ཆོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་སྤོང་གྱི་འདིག་རྟེན་ཡིན་ན་
འདྲ་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གང་ཡིན་ནའང་ཐོག་མ་མེད་པ་དེ་རེད། མདོར་བསྟུས་ནས་
བཤད་ན། རྒྱ་སྤྱོད་ཆུང་ཞེས་ཀྱིས་མཐོང་པའི་ང་ཆོའི་འདིག་རྟེན་འདིའི་ནང་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་
པ་ཅམ་གྱི་ཐོག་མ་ཡོད་པར་བརྟེན་གྱི་མེད། ནང་པའི་འདིག་རྟེན་བྱུང་ཚུལ་རིག་པ་ལ་མཚོན་
ན་དུས་དང་བར་སྤྱང་གི་སྒྲོང་ལ་ལྷ་རྒྱ་དང་མཐོང་རྒྱ་ཏུ་ལས་པའི་ཡངས་པོ་ཞིག་ཡོད།

།༥༠༽ ཨལ་སྤྱེག 06:13pm སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་མ་ལས་ཡིན་ནའང་བྱུང་

རྒྱུ་ལྟར་ཤམ་ཞུ་མ་མི་ལྟན་མཁན་པལ་ཆེར་མེད། དེས་ན་ཆེས་ཐོག་མའི་སྤྱད་གཅིག་
ལྟན་གྱི་སྤྱོད་ཆགས་དང་པོ་ཆགས་པ་ལ་དེ་བྱུང་བྱེད་ཀྱི་རིགས་རྒྱུ་ཐོག་མར་རི་ལྟར་
ཆགས་པ་ཡིན་ནམ།

།༥༠༽ རྒྱུ་བཟང་། 06:14pm སྤྱིར་བཏང་རིམ་རྒྱུ་ལྟར་ཤམ་ཞུ་བྱེད་རིམ་འདི་
ཏུ་ཅང་གི་རྟོགས་འཛིངས་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། དེའི་ཆེན་རིག་སྤྱོད་ཆེན་གྱི་མིང་ལ་སྤྱོད་ལྟན་གྱི་
རོ་མ་མི་ལྟན་པའི་རྒྱུ་ལྟར་རིག་པ་ཟེར་ཞིང་། རྒྱུ་ལྟར་རིག་པ་འདི་ཐོག་མར་གསར་
གཏོང་བྱེད་མཁན་ནི་ཨ་མི་རི་ཀའི་ན་གཞོན་རྒྱུ་ལྟར་རིག་པ་བ་མེ་ལར་ Stanley
Miller ཡིན། ཁོང་གིས་ ༡༩༥༣ ལོར་ཆེ་སྤྱོད་གི་ལྟར་རིམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེན་པོ་གལ་
ཆེན་ཞིག་ཆེན་རིག་ཏུས་དེབ་ཐོག་འགྲེམས་སྤྱོད་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ཆེན་རིག་པ་ཆོར་
ཆེ་སྤྱོད་གི་ལྟར་རིམ་སྤྱོད་ཀྱི་མཐུན་ལྟར་གསར་བ་ཞིག་བསྐྱར་བ་རེད། མེ་ལར་གྱིས་
བརྟེན་དཔྱད་ཀྱི་བརྟེན་རིམ་ཁོང་ཏུ་ན་ཆེན་པོ་ Methane དང་། ཨ་མོ་འོ་ཞི་ཡ་ Ammonia
ཡང་རྒྱུ་བཟང་མཉམ་ཏུ་སྤྱོད་པའི་ཆེ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཨ་མི་ལོ་སྤྱོད་
རྒྱུ་ Amino acid བྱུང་བ་རེད། དེའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆེན་རིག་པ་ཆོས་རིགས་རྒྱུ་གཞན་མ་
བྱུང་བར་ཨ་མི་ལོ་སྤྱོད་རྒྱུ་གཅིག་པོ་བྱུང་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཆན་ནི་ཨ་མི་ལོ་སྤྱོད་རྒྱུ་མི་
རིགས་རྒྱུ་ཀྱང་ནས་བརྟེན་པོས་དང་ལྟར་བ་མེད་པོས་ཀྱི་རིགས་ཡིན་པ་ཤེས་པ་མ་
ཟད། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་འདི་བརྟེན་ནས་ཨ་མོ་སྤྱོད་རྒྱུ་མི་ཆེས་ཐོག་མའི་སྤྱད་སྤྱོད་
བྱེད་ཀྱི་རིགས་རྒྱུ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་པ་གསར་ལྟོགས་བྱུང་བ་རེད།

།༥༡༽ ཨལེ་སྤྱོད་ 06:16pm རིགས་རྒྱུ་ལྟར་ཤམ་ཞུ་བྱེད་རིམ་ཁོང་ཏུ་
རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་ཐོག་མ་ནི་རའི་གོ་ཐོས་ལྟར་ན་ཨར་ཨེན་ཨེ་ RNA ཅས་པའི་རིགས་
རྒྱུ་དེ་རྒྱུ་ལྟར་འཕྲོ་སྤྱོད་སྤྱོད་པོ་ཡོད་པས་དེ་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་ཐོག་མ་ཡིན་པ་མ་
གཏོགས་ཨ་མོ་སྤྱོད་རྒྱུ་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་ཐོག་མ་ཡིན་པ་གོ་མ་མྱོང་། དོན་དངོས་ལ་དེ་
གཞིས་ཀྱི་ཐོག་མ་གང་ཡིན་ནམ།

།༥༢༽ རྒྱུ་བཟང་། 06:17pm རེད། ཁྱེད་ཀྱི་བཤད་པ་བདེན་པ་རེད། རྒྱུ་མ་ར་
ཆོ་ལ་ཆེན་རིག་སྤྱོད་ཁོང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཨར་ཨེན་ཨེ་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་ཐོག་མ་ཡིན་པ་འགྲེམ་
བཤད་གནང་བྱུང་། རྒྱུ་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱུ་དེ་ཡང་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་ཐོག་མ་ཡིན་པ་ལྟ་

བྱ་བ་འདྲ་བྱུང་། ངས་ཚན་རིག་དགེ་ཆེན་ཞིག་ལ་དེའི་སྐོར་དོགས་འདི་བྱས་པ་ཡིན། ཚན་
རིག་དགེ་ཆེན་གྱིས་ཨར་ཨེན་ཨེ་རིགས་རྩས་ཀྱི་ཐོག་མ་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ལྟ་ཚུལ་
ཉིང་བ་དང་། ཨ་ཁོར་སྐུར་རྩས་རིགས་རྩས་ཀྱི་ཐོག་མ་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ལྟ་ཚུལ་
གསལ་བ་རེད་ཅེས་བཤད་པ་མ་གཏོགས་གང་ཡིན་ཁ་ཚོན་བཅད་ནས་བཤད་མ་བྱུང་།

།༥༢། ཨལེ་སྟེག 06:19pm སྤྱིར་བཏང་རིགས་རྩས་སྤྱོད་རྩས་མེ་སྟོག་གི་རྟེན་
གཞི་རྩ་བྱུར་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་རིགས་རྩས་སྤྱོད་རྩས་མེ་སྟོགས་འཛིངས་ཆེ་བའི་
བརྒྱུད་རིམ་རི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

།༥༣། རྫོང་བཟང་། 06:20pm ངས་གོང་དུ་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་རེད། ཆེ་
སྟོག་གྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྩས་ཐོག་མ་ཨར་ཨེན་ཨེ་ནི་དང་པོ་ང་ཚོའི་འཛིན་རྟེན་ཆགས་པའི་
སྐབས་ནས་གྲུབ་ཅིང་། རིགས་རྩས་དེ་ནི་ཏ་ཅང་གི་བརྟན་པོ་རང་ཚུགས་སྐབ་མཁའ་ཞིག་
ཡིན་པ་མ་ཟད་དེའི་འབྲས་བུས་བྱས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཨེན་ཨེ་ DNA གྲུབ་ཅིང་དེའི་གསལ་བརྟན་
ཨར་ཨེན་ཨེ་ནི་ཡིས་ཁྱེད་ཉི་མོ་དཀར་བཟོ་བརྟན་ནས་མཐར་སྐྱེད་གྱི་ལྷ་ལག་ཡོངས་
རྩོམ་གྲུབ་པར་བཤད།

།༥༤། ཨལེ་སྟེག 06:22pm ཁྱེད་ཀྱི་བལྟས་ན་ཆེས་ཐོག་མའི་སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་
སྐབས་དང་དེའི་རྟེན་འཛིངས་ཀྱི་རིམ་བུ་རི་ལྟར་བྱུར་ཡོད་པ་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག་གས།

།༥༥། རྫོང་བཟང་། 06:23pm སྤྱིར་བཏང་ངས་ལེན་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད། ངའི་དབྱེད་
གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན་དབང་ཅའི་སྤྱིག་གཞི་མེད་པའི་སྤྱིར་བཏང་གཅིག་ལྟར་གྱི་སྤྱི་ལྟར་ཨ་མེ་
ཟླ་ Amoeba ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན་ཆེ་སྟོག་དང་ལ་ལན་སྟོད་པའི་རྩས་པ་ཡོད་ཀྱང་། ཁྱེད་
ཚོར་དང་བདེ་སྤྱིག་ཚོར་བའི་རྩས་པ་མེད་པ་འདི་ཡིན། དང་ཐོག་སྤྱི་ལྟར་འདིས་འགྲུལ་
བསྟོད་བྱེད་མི་སྐབ་པ་མ་ཟད་པར་ཚུར་འགོ་མི་སྐབ་པར་གནས་གཅིག་རྩ་སྤྱིག་གི་ཡོད།
དེ་འདྲའི་འགྲུལ་བྱུགས་མེད་པའི་སྤྱི་ལྟར་སྤྱི་དཀར་གྱི་ཡུར་ལམ་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་
སྤྱི་བྱུ་ལ་གསོན་བྱུགས་ངེས་ཅན་ཞིག་སྤྱད་ཡོད།

སྤྱི་དཀར་འདི་ནི་ཡུར་ལམ་དེའི་སྤྱིར་བཏང་ནས་འཕུལ་འདེད་བྱུགས་འཁོར་རྒྱུར་
རྩ་ཞིག་གྲུབ་པ་རེད། སྤྱི་ལྟར་གྱི་འཕུལ་འདེད་ཀྱི་བྱུགས་འཁོར་ལ་སྤྱི་དཀར་མ་འདྲ་བ་ཉེར་
ལྷ་ཅམ་ཡོད་པ་ཡིན། བར་སྐབས་ཤིག་རྩ་རིགས་རྒྱུན་འགྱུར་ལྟོག་གི་དབང་གིས་སྤྱི་ལྟར་

ལ་རྩ་ལྷན་གྱི་ལྷན་ཁག་གི་ཕྱོགས་ལ་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་འདུག་ཆེན་གྱི་འགྲུལ་བ་
འདི་གྲུང་བ་རེད། སྤ་སྤོན་གྱི་གནས་སྤངས་ལ་སྤར་ལས་སྤོག་འཛིངས་རྩེ་ཆེ་དང་གཏོང་རྩེ་
ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་བ་རེད། སྤ་སྤོན་གྱི་སྤོག་འཛིངས་ཀྱི་འགྲུལ་ཕྱོག་དེ་ཡང་སྤོན་དཀར་འགྲུལ་བར་
ཕྱིན་པའི་ནེ་ཁྱིའི་ནང་དུ་གྲུང་བ་མ་ཡིན་པར་ནུས་པ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའི་ཕྱིན་ལས་
ཅན་གྱི་ཁྱིའི་ཨེན་ཨེ་ཡི་ལྷ་ཆེགས་ཁག་གི་སྤོང་དུ་སྤོན་དཀར་གྱི་གསང་ཉགས་བཞུགས་པའི་
རིམ་ཆས་ཀྱི་རིམ་རྒྱུན་འགྲུལ་ཕྱོག་ཡང་ཡང་འགྲུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུང་བར་བཞག་པར།

།༥༥། ཨཡེ་སྤོག་ 06:26pm སྤོགས་པོ་སྤོ་བཟང་ལགས་ཀྱི་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་
ལ་སྤོ་ལྷན་དཀྲུག་མ་ཞིག་སེམས་ལྷན་དུ་གྲུར་བ་ལ་ཆོད་གཞི་འཕེལ་བྱུང་ཆོས་རིམ་ཞིག་
དགོས་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གས།

།༥༥། སྤོ་བཟང་། 06:27pm བརྟེན་གཞི་འདི་ནི་རིག་གསར་ཆོད་རིག་དང་ནང་
ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤོང་སྤོང་སྤོང་སྤོང་སྤོང་སྤོང་གཞི་ཞིག་རེད། ཆོད་རིག་གི་རིག་
པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ནང་ལ་གཞིགས་ན་སེམས་ལྷན་དང་སེམས་ལྷན་མིན་པའི་བར་
ལ་ཞིབ་སྤོང་བྱུང་བར་བྱེད་ཀྱི་སྤོ་ལྷན་ཞིག་ལ་བདེ་བ་དང་སྤོག་བསྐྱེད་སྤོང་བ་དེ་
དབང་ཅའི་དབང་ཅའི་དབང་ཅའི་ཆེ་ལྷ་སྤོང་ཆོར་བ་འགྲུང་མི་སྤོང་བར་དབང་ཅའི་སྤོག་
གཞི་སྤོག་འཛིངས་ཆོས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུང་བ་བཞག་ཡོད།

།༥༥། ཨཡེ་སྤོག་ 06:29pm འོ་ན་ཆོས་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བའི་སྤོག་ཆགས་སྤོ་སྤོན་དེ་
Bacteria སེམས་ལྷན་གྱི་སྤོག་ཆགས་མ་ཡིན་ནམ།

།༥༥། སྤོ་བཟང་། 06:30pm ཆོད་རིག་པའི་ཆེ་སྤོག་དང་། ཆོར་ལུགས་ཤིག་པ་བཅས་
ནི་དངོས་གསུགས་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ལས་གྲུབ་ཅིང་། སྤོ་སྤོང་སྤོག་མ་དེ་སྤོ་སྤོང་མང་པོ་ཅན་དང་། རིམ་
པའི་ཆོད་མཐོང་སྤོ་ལྷན་གྱི་བཅས་མཆོས་ཤིག་ཏུ་སྤོ་ལྷན་གྱི་སྤོང་དུ་ཆོར་ལུགས་དང་ཤིས་
པ་གྲུང་བའི་རྩལ་གཞིག་ཅིག་བཞག་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རྩལ་གཞིག་དེ་ལྷན་ན་སྤོ་སྤོན་ནི་ཆོར་ཤིས་
དང་བདེ་སྤོག་མེད་པའི་དམངས་རིམ་གྱི་སྤོག་ཆགས་ཤིག་ཡིན་པ་ལས་གཞན་མཐོང་རིམ་གྱི་སྤོག་
ཆགས་ལ་ཆོད་དགོས་པའི་སྤོག་འཛིངས་ཅན་གྱི་དབང་ཅའི་མ་ལག་དེ་འདྲ་མེད། ལྷ་མཆོད་དེའི་
ཕྱིར་སྤོ་སྤོན་ Bacteria དེ་སེམས་ལྷན་གྱི་སྤོག་ཆགས་ཤིག་ཏུ་འཛོགས་ལྷ་ཏུ་ཅང་དགའ།

།༥༥། ཨཡེ་སྤོག་ 06:32pm ཀྱི་ཀྱིས་གོང་དུ་སྤོ་སྤོན་ལ་ཆོར་ཤིས་དང་བདེ་

སྤྱག་མེད་པ་བཤད་བྱུང་། དེ་འབྲེལ་ཡིན་ན་མ་སྤྱོད་མེད་པའི་སྤྱགས་སུ་འགྲོ་བ་དེ་ཆོར་ཤེས་
ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་མ་རེད་དམ།

།༥༦། གློ་བཟང་། 06:33pm སྤྱིར་བཏང་ཆུང་རིག་པའི་ལྷ་ལྷུན་ནང་ལ་སེམས་
ལྷན་དང་སེམས་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་བར་ལ་བྱད་པར་ཞིབ་པ་བྱས་མེད། འོན་ཀྱང་སྤྱག་ཁྲི་
རེ་མའི་སྤྱགས་སུ་འགྲོ་བ་དང་དྲུག་གི་སྤྱགས་སུ་མི་འགྲོ་བ་འདི་ནི་རང་ཉིད་རྒྱན་འཁྱོང་
གི་ཆ་ཤས་དང་སྤྱད་སྟོབ་ཅིག་ཡིན། ཡང་ཅིག་བཤད་ན། འདི་ནི་འཕེལ་འགྱུར་སྤྱི་བའི་རང་
བྱུང་འདམས་སྤྱག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོག།

།༥༧། ཞལ་སྤྱི་ག 06:35pm འཕེལ་འགྱུར་སྤྱི་བའི་ལྷ་བ་གཞིར་བཞག་ན་མ་
ཕུང་པ་མོ་ནས་དམའ་རིམ་སྤྱོད་ཆགས་བར་དང་དམའ་རིམ་ནས་མཐོ་རིམ་སྤྱོད་ཆགས་
བར་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་འགྲོ་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེད་གྱིས་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱས་ན་རི་འབྲེ་
ལགས།

།༥༨། གློ་བཟང་། 06:36pm ང་ཆོའི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་སྤྱིར་དུ་ཆེ་སྤྱོད་ཐོག་མ་
ལྷུན་པའི་དྲུག་ཡུན་ནི་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་གསུམ་དང་བྱེད་ཀའི་ཡར་སྤོན་ཅམ་ཡིན་ལ། དེ་
ནས་བཟུང་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་གཉིས་དང་བྱེད་ཀ་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་པ་ཕུང་གཅིག་ཅན་གྱི་རང་
བཞིན་དུ་ལྷག་ཡོད། དེའི་རྗེས་སུ་པ་ཕུང་མང་པོ་ལས་ལྷུན་པའི་སྤྱོད་ཆགས་ལྷུན་འགོ་
ཆོགས། སྤྱི་དངོས་རིགས་རྒྱན་ཉམས་ཞིབ་པས་རྟོགས་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་ན་ཉ་ནི་ལོ་ངོ་
ས་ལ་ལྷ་བརྒྱ་དང་། འོ་འབྲུང་སྤྱོད་ཆགས་ནི་ས་ལ་ཉིས་བརྒྱ། མཐོ་རིམ་སྤྱོད་ཆགས་ནི་ལོ་ངོ་
ས་ལ་དྲུག་ཅུ་རེ་ལྷའི་གོང་ནས་རིམ་བཞིན་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བ་བཤད། འདིའི་སྐོར་གྱི་
གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་སྤྱན་གསལ་ཅན་གྱི་ཆུང་རིག་པ་ཅལ་སི་ཏར་ཐེན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་
རིག་པའི་ནང་ལ་གསལ་བཤད་གནང་ཡོད་པ་ཁོ་མོའི་ལེ་ཆུང་གཞན་ཞིག་གི་ནང་དུ་རྒྱས་
བར་བྲིས་བ་ལ་བལྟས་ན་ཤེས་བྱུང་བོ། །སྤྱོད་ཆགས་པོ་ལྷ་ཡེ་སྤྱི་གཤམས་དེ་རིང་བསྐོར་
མཆམས་འདི་ནས་འཛིག་རྒྱ་དང་། སྤྱད་ནས་དུ་ཆོགས་བརྒྱུད་ནས་བརྟེན་གཞི་འགའ་ཞིག་
འདམས་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་སྤྱིར་མོལ་བྱ་རྒྱ་ཡིན། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས།།

2

དགེ་འདུན་པ་ས་ཆེན་རིག་ཅིའི་བྱིར་སྤྲོད་དགོས་སམ།

༢༡། །འདས་ཟེན་པའི་བཟང་བྱ་བརྒྱ་ལྷག་དུ་མའི་རིང་དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྐྱེད་ནས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་བསམ་སྒྲུབ་ལོང་འཕེལ་རིམ་གྱིས་སོང་སྟེ་གདོད་མའི་ཤེས་རིག་དང་། ཤེས་རིག་ལྗེད་དར། ཤེས་རིག་དར་རྒྱས་སོར་མེད་པ་ནས་ཡོད་པ་དང་ཡོད་པ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བའི་ཤེས་རིག་གི་དབྱ་འཕར་དགོང་ལ་བསྟེན་ཏེ་ད་ལྟའི་དུས་རབས་ལ་ཤེས་རིག་གི་དུས་རབས་ཟེར། དེ་ཡང་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་དང་། རིག་གནས་སྒྲེལ་རེས། བྱི་རིག་ནང་འདྲན་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱན་སྐྱེས་རྗེ་ཆོར་སུ་བཏང་བ་ཡིན་པར་སྟོས་མ་དགོས། ར་ཆོའི་བཤད་རྒྱུན་ལ་རྒྱབ་ལས་མདུན་གཙོ་བ་དང་རྒྱང་དོར་ཆེ་སྟོབ་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་པ་ལྟར་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྐྱེད་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་འདས་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁོད་འོད་སྟོང་ལྷན་པའི་ཡར་རྒྱས་བྱུང་ནའང་འདས་པ་ནི་བྱུང་ཟེན་བསམ་ད་ལྟའི་ཆབ་ལྗེད་མི་སྐྱབ་ལ། སྤར་ལོའི་ལོ་ཐོས་ད་ལོའི་ཆབ་དེ་བས་ཀྱང་བྱེད་མི་སྐྱབ།

དེའི་བྱིར་ར་ཆོའི་མེས་སོགོང་མ་ཆོའི་བྱི་རིག་ནང་འདྲན་བྱས་པའི་མཛད་རྗེས་ལ་མིག་དཔེར་བྱས་ནས་དུས་རབས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་དང་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་ཁོའི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པའི་རིག་གསལ་ཆོན་རིག་གི་དཔལ་ཡོན་དག་ཚུར་བསྐྱེད་ཏེ་རང་གི་ཆོས་ལུན་གྱི་གསོས་སུ་སྤྲོད་ཐུབ་ན་སྤར་ཡོད་ཀྱི་ལྟ་བུར་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་གསལ་བཏོད་ཀྱི་རྒྱང་གཞི་བྱས་ནས་མི་རིང་བར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་དཔལ་ཡོན་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་མ་ཟད། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་རིག་གི་སྤྲིངས་ཆའི་སྤང་ལ་ནང་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེད་གསལ་དབྱར་རྗེ་བཞེན་སྤྲིང་བར་ཐེ་ཆོས་མེད། ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་པ་དེས་ནང་ཆོས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཆོན་རིག་པའི་སྤྲེ་ཆོན་ལའང་ངེ་རྩད་དང་ལེན་སྟེས་མང་པོ་འབྱུང་ཐུབ།

དཔེར་ན། རང་པའི་ལྷ་སྐྱབ་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱུང་ཚུལ་དེས་ཚན་རིག་གི་དངོས་གཞི་
སྤྱི་བའི་བདག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་དབྱུང་ཞིབ་དང་། རང་པའི་སྒྲོམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ལེན་
ཀྱིས་རིག་འཆོ་མ་ཟིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིཌ་བཅས་ལ་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རིག་
པའི་ཉིང་བཅུད་དུ་མ་འདུས་ཡོད། དེ་འདྲའི་ཤར་རྒྱལ་གྱི་ཁྱད་འཕེལ་གྱི་ལྷ་བ་གཉིས་མཉམ་
འབྲེལ་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་དེའི་ནང་ལ་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ལུ་ཀྱི་དབྱུང་ཆད་སྤྱོད་མཁན་
དག་གིས་དེར་དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་སྒྲོབ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཡིན་ན་ཤེས་སྤྱོད་དོན་འདི་ཡང་མང་
པོ་འབྱུང་ཕྱིར་དགེ་འདུན་པ་དག་ནི་ཆོས་ཚན་དབར་གྱི་འབྲེལ་མ་ཐུད་ཀྱི་ཟམ་པ་ལྷ་ལུ་རེད་
ཅེས་བརྗོད་ཆོག།

རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་སྤྱོད་པོ་གསར་བ་ནས་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་རེ་བའི་གོམ་
སྟབས་དང་པོ་སྤྱོད་ཏེ་རིས་མེད་ཆོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་ཤེས་རིག་གི་བསྟེ་གནས་སུ་ཚན་
རིག་ཟབ་སྤྱོད་དང་ཟབ་ཁྲིད་མང་པོ་གནང་སྟེ་ཆོས་ཚན་གྱི་འདབ་གཤེག་གཉིས་ལྡན་གྱི་
གསར་སྐྱེས་ཤེས་ཡོན་པ་མང་པོ་བསྐྱེད་བསྐྱངས་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་འདི་རེད། ལྷག་
པར་དུ་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་སྤྱོད་ཡོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་གཞི་གྲུ་བའི་ཆེད་དུ་ཚན་
རིག་ཅེས་པའི་མིང་བརྗེ་བསྐྱར་གྱིས་ཚན་རིག་སྟེ་ཁྲིད་གཙོ་སྤྱོད་ཁང་ཞེས་བཏྲེན་ནས་
བོད་ཀྱི་དགོན་སྟེ་ཁག་དུ་ཚན་རིག་གི་སྟེ་ཁྲིད་བྱེད་སྤྱངས་ཀྱི་ལས་འཆར་མང་པོ་ཞིག་
སྟེལ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ལས་འཆར་དེའི་ཆ་ཤས་ལ་ནང་སྤྱོད་གི་ཚུལ་དུ་དགེ་འདུན་པས་
ཚན་རིག་ཅེས་ཕྱིར་སྤྱོད་དགོས་སམ་ཞེས་བའི་བརྗོད་གཞིའི་ཚོག་ཟབ་སྤྱོད་བ་རེ་རེ་ནས་
ཙམ་ཡིག་འབྲི་དགོས་པའི་སྒྲུལ་མ་གནང་བྱུང་། ཁོ་པོར་མཆོན་ན་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཚད་
དམའ་ཡང་ཟབ་སྤྱོད་སར་གོ་ཐོས་བྱུང་བ་ཁག་ཅིག་ཁ་སྒྲོན་བྱས་ཏེ་ལྷ་ཚུལ་འགའ་གཤམ་
དུ་འགོད་འབྲི་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

གཅིག །ཆོས་ཚན་ཟུང་འབྲེལ་དང་འགྲོ་བ་མའི་རིཌ་གྱི་ཀུན་སྤྱོད།

ཀུན་སྤྱོད་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ལ་འགྱུར་སྟོག་རི་ལྷར་བྱུང་མིན་ལ་མི་སྟོས་ལ། མི་ནམས་
ཀྱིས་བསྟོད་སྤྱད་ལ་མི་གཞིཌ་ཡིད། དྲག་ཟེལ་ལ་མི་ཞུམ་པ་དང་། དབུལ་སྐྱག་གི་བསྐྱར་
མི་སྐྱབ་པ་སྟེ་གཞོམ་གཞིག་མེད་པའི་ངང་སེམས་སྟེར་དུ་གནས་པའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན།

ནང་དུ་མི་ཆེད་སྤྱིང་པོ་དང་དགེ་སྤྲིན་སོཌ་ཚུད་མེད་པའི་འབྲུང་ཙ་དེ་ཆཅ་རིག་གི་འབྲུལ་
ལས་དང་གསལ་གཏོང་གི་རང་བཞིན་དེ་མིན། དེས་འཕྲོ་བ་མའི་སྤྱི་ཆོཌ་གི་དགོས་མཁོ་
འཕ་བདེ་ཐབས་ལ་ཞབས་འདེཌ་བསྐྱབ་ཐུབ། མི་ཆེད་སྤྱིང་པོ་སོཌ་ཚུད་མེད་པའི་རྒྱ་མཆོན་
ནི། ཆཅ་རིག་ནི་རིམ་བས་དངོས་གཙོ་སྤྱི་བའི་བཅན་འཛུལ་གི་ཁོངས་སུ་ཚུད་བས་ཡིན།
ར་ཆོད་འཛིག་ཉེན་འདིའི་ནང་རི་སྤྱིད་མའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་དངོས་གཙོའི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཕྱིན་
བ་ཡིན་ན་ཆོག་ཤེས་དང་ཆོས་པ་མེད་པར་རང་བྱུང་གི་ཐོན་སྐྱེད་ཁོ་ན་ལས་རང་གི་བདེ་
སྤྱིད་དང་བདེན་དོན་འཆོལ་དེས་རེད། དེ་འབྲའི་སྤྱིཌ་ལྷུང་གི་ལྷ་ཚུལ་དེས་འཕྲོ་བ་མའི་རིཌ་
གི་གནས་བབ་ལ་བརྩུང་བའི་འདུ་ཤེས་དམའ་དུ་བཏང་སྟེ་དཀའ་ངལ་འཕར་མ་ཞིག་ཚུ་བོའི་
སྐབས་བཞིན་སུ་མཐུད་འབྲུང་བཞིན་བ་འདི་ལ་ཐུག་ཡོད།

(ཀ) འཛམ་སྤྱིང་གི་མི་གངས་འཕེལ་ཆད་མཐོཌ་པོར་ཕྱིན་བ་དང་མཉམ་དུ་རང་བྱུང་
གཏོར་མཛོད་གི་ཐོན་སྐྱེད་དེ་མངོན་གསལ་དུ་ཉམས་དམས་སུ་འབྲུར་དེས་པ།

(ཁ) འཛམ་སྤྱིང་སྤྱིའི་ཆ་བོད་གི་ཆད་གཞི་མཐོ་དུ་སོང་སྟེ་ཤར་བུབ་གི་སྤྱན་གསལ་ཅན་
གི་གངས་རི་མང་པོའི་འབྲུག་རོམ་བཞུར་བ་དང་སྤྱི་ཆོཌ་མང་པོ་དཀའ་ངལ་གི་
གནས་སུ་ལྷུང་བ།

(ག) རྒྱལ་ཁབ་པན་ཚུན་འབྲལ་ཚོད་གི་རྩོ་རར་འོག་དུ་རུལ་སྤན་མཆོན་ཆའི་ལས་གཞི་
མངོན་གྱུར་བྱུང་བ་དེས་གོ་ལའི་འཛིག་ཉེན་ལ་ལམ་ཐག་རི་ཉེར་འཕྲོ་བཞིན་བ་
བཅས་ནི་དངོས་གཙོའི་སྤྱིཌ་ལྷུང་གི་ལྷ་བའི་མཐུག་འབྲས་ཡིན། དེར་བཞེན་ཆོན་
རིག་བ་ཆོས་རུས་ཤུར་ཆེ་བའི་འབྲུལ་ལས་དང་གསལ་བཏོད་གི་མཐུག་འབྲས་ལ་
འཆོལ་ཞིབ་དང་དེའི་བཀོལ་སྤྱོད་གི་འོས་འགན་རྒྱུ་ནི་གལ་གནད་ཆེ་བའི་བྱ་
བཞག་ཅིག་ཡིན།

དེ་ཡང་བཟང་པོའི་བསམ་སྒྲོ་གོང་འཕེལ་དང་དོན་དམ་གི་བདེ་སྤྱིད་དོས་ཟིན་པའི་སྒོ་ནས་
དང་ལེན་བྱེད་དགོས། འཕྲོ་བ་མའི་རིཌ་གི་བཟང་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་སངས་
རྒྱས་ཆོས་སྤྱུཌ་གིས་སྟེ་ཁྱིད་གསལ་བ་བྱེད་ཐུབ། དེའི་ཕྱིར་ནང་ཆོས་དང་ཆཅ་རིག་གཉིས་
མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་ནི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་ཡར་རྒྱས་འཕྲོ་བའི་བྱ་བཞག་གལ་ཆེན་ཞིག་
ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། འཛམ་སྤྱིང་ཤར་བུབ་གི་ཁྲད་འཕཌ་གི་ལྷ་བ་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་

བྱེད་པ་དེས་འཁོ་བ་མིའི་རིཌ་གི་འཆོ་ཐབས་དང་དོན་དམ་གི་བདེ་སྦྱིད་ལ་བྱུང་འབྲས་
སམ་ཁ་ཕྱོད་གསར་བ་ཞིག་སྟོན་བྱུང།

གཉིས་པ་ནང་བའི་སྟོལ་རྒྱན་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་གསར་བརྗེ།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་ཕྱོན་པའི་ནང་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བ་སྟོབ་དཔོན་ཆོས་
གི་གཤམ་བས་རྒྱ་གར་གི་སྟོལ་རྒྱན་ལྟ་བུ་གི་རིགས་པའི་ཉིད་བཅུད་ཀྱན་བདུས་ནས་
ནང་བའི་ཆོད་སྦྱུང་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་སྤར་ལས་སྦྱས་ཆད་རྗེ་ལེགས་དང་མཐུན་
ཆེ་བའི་བའི་འདུགས་གི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། དེ་མཆོངས་ནང་བའི་དགོ་འདུན་
བས་ཆོན་རིག་གི་ལེགས་ཆ་དག་ཚུར་རང་གི་བསམ་སྟོན་གསལ་སྤྱོད་བྱུང་བ་ཡིན་
ན་ནང་བའི་སྟོལ་རྒྱན་གི་རིག་གཞུང་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་དེང་རབས་སྤྱི་ཆོགས་གི་འགྲུར་
འཁོས་དང་མཐུན་པའི་གསར་བརྗེའི་རང་བཞིན་ཅན་གི་ལྟ་བུ་གསར་བ་ཞིག་བསྐྱར་བྱུང།

(༡) ནང་བའི་སྟོལ་རྒྱན་གི་ལྟ་བུ་ཞེས་པ་དེ་ནང་བའི་གནའ་བོའི་ལྟ་བུ་དང་། གོམས་
སྟོལ་བསམ་སྟོན་བཅས་རྒྱད་འཛིན་བྱེད་པ་ལ་ཟེར། སྤྱིར་བཏང་སྟོལ་རྒྱན་གི་ལྟ་བུ་མི་མཐོ་
ཟེར་གི་མེད། ཡིན་ནའང་བཅོས་བསྐྱར་དང་དབྱུང་ཞིབ་ཡང་རྒྱས་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པའི་
ཕྱོད་ཤིན་ཏུ་མང་བ། དཔེ་མཆོན་ཁ་ཤིས་ལྟས་ན།

- (༡) ལུས་དུ་བྱུང་བའི་ལྟ་བུ་དང་ཆད་མ་། སྟོལ་སྦྱུང་བཅས་མི་སྦྱོང་བར་ལྟ་གསོ་དང་
སྦྱོང་གསོའི་ལུང་སྟོལ་ལ་འབད་འབྱུངས་བྱེད་བ།
- (༢) རྟོག་བཟོའི་ལྟ་སྦྱང་དང་གཞི་མེད་གཞན་གི་ལྟ་བའི་འདུག་ལྟར་ཐེབས་བ།
- (༣) ཆོས་ལུང་གི་ལྟ་བུ་མཐུན་འཛིན་བྱེད་པ་བཅས་ནི་ཆོངས་ཞེན་དང་སྟོལ་མེས་
གི་ཁེངས་པའི་ཕྱོད་ལྟར་གི་ལྟ་ཞིག་ཚུལ་ཡིན། འདི་འབྱེད་ལྟ་ཚུལ་ནམས་གིས་
ནང་བསྟན་གི་རྒྱ་ཆེ་བའི་མདུན་ལྟོངས་ལ་འགོག་རྒྱུ་བཟོ་བ་མ་གཏོག་རིག་ལམ་
གསར་བ་ཞིག་ནས་ཡང་བསྐྱར་མི་སྟོད། དེའི་ཕྱིར་དགོ་འདུན་བས་ཆོན་རིག་སྦྱོང་
བའི་ལྟ་ཚུལ་རྟོང་བའི་ཅ་བ་ཕྱོད་འདོན་དང་གསེད་དགོལ་བྱེད་བྱུང་གི་ཡོད།

(ང) གཞན་ཡང་། དགེ་འདུན་པས་ཚན་རིག་སྤང་བས་ནང་པའི་གཞུང་ལུ་ཀྱི་ནང་གསེས་ལྟ་བུ་མཉམ་ཆད་མ། ཉམས་ལེན། སྒོ་མ་སྤྲུབ། ཀུན་སྨྱོད། ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་སྤེ་ཚན་མི་འདྲ་བ་དག་ངོས་ཟེན་པ་མ་ཟད། དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་འགྲུང་བ་དང་སྤྱི་ཚོར་ནང་ཕྱུར་ཆེན་གང་འདྲ་ཐེབས་མིན་ཆད་འཇམ་པའི་ཐོག་ནས་ནང་པའི་གསུང་བཞེད་ལྟ་བུ་ཞིག་གསུང་གཏོང་བྱེད་ཐུབ།

གསུམ་པ་མཇུག་གི་གཏམ།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་པའི་དགེ་མཚན་ཆེ་ཤོས་ནི་ནང་པའི་ཕྱོཌ་ནས་ཚན་རིག་གི་ར་པའི་ནང་སྤྱིར་རྗེ་དང་། ཀུན་སྨྱོད། ཀུན་བྱུང་སེམས་ཁུར་བཅས་གོང་དུ་སྤེལ་སྤྲད་ཞབས་འདེཌ་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་། ཚན་རིག་གིས་ཐབས་ལམ་གྱིས་ནང་བསྟན་ལ་ཞིབ་འཇུག་མཐར་ཕྱིན་ཡོང་བ་དང་ཐབས་ལམ་གསུང་བཏོད་བྱེད་པར་ཕན་ཐོན་མི་དཔལ་པ་ཞིག་འབྱུང་ཐུབ། ལྷག་པར་དུ་ཚོས་ཚན་གཉིས་གར་སློབ་གཉེར་བྱེད་མཁན་ཞིག་གིས་སྤྱི་ཚོར་ནང་ལ་ནང་བསྟན་སློབ་ཁིད་བྱེད་པ་ཡིན་ན་གོ་བརྟེན་འཕྲོད་ཆེ་བ་དང་གོ་རྟོག་ཐབ་ཏུ་གཏོང་ཐུབ་པས་ཁོ་ཤོས་ཚན་རིག་སྤངས་པའི་དཔེ་གསུང་ཡུལ་ཡང་མཐར་གཏུག་ན་དེ་ཉིད་ཡིན་ནོ།།



མཚན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་ལས་ཀ་གཅིག་ཏུ་
བསྐྱོད་བྱེད་བཅ།

༢༡། །མི་གངས་ཐེང་འབྲུམ་དུག་ཅུ་ཙམ་གནས་སྡོད་ཤེད་སའི་ཆེས་ཡངས་གིང་རྒྱ་ཆེ་
འདི་མོ་ལ་རྒྱུ་མ་པོ་འདིའི་སྡེང་གི་རིག་གཞུང་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་དུས་རབས་དེས་
ཅན་ཞིག་གི་དུས་ཡུན་ཙམ་ལ་ཤུར་རྒྱུན་ཆེ་ཞོས་དང་དབང་བརྒྱུར་མང་ཞོས་ཀྱི་རིག་པའི་
གཞུང་ལུར་ནི་དེང་རབས་ཆུ་ཅལ་རིག་པ་དེ་ཡིན། དེང་གི་ཆར་རིག་གཞུང་དེས་དབང་
བརྒྱུར་དང་ཡིད་དབང་མ་འཁྲོག་པའི་མི་པལ་ཆེར་མེད་པ་ལྟ་བུར་མངོན། དེ་འབྲའི་དར་
ཁབ་ཆེ་པའི་དེང་རབས་ཆུ་རིག་གི་ཡོ་རྒྱས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་ལ་གཞིར་ན་རིམ་ལ་གསུམ་
དུ་དཔེ་ཆོག།

དང་མོ་ནི་རྒྱུ་ལོ་འོ་སྟོན་གྱི་མི་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཅེས་པ་ལྟོན་པའི་ཡི་རིག་གི་ལྷ་སྐུ་བ་
ལྷ་ཏེ་ས་ཁོ་ཀླུ་རྗེས་ཤམ་དང་བཅས་པ་དང་།

གཉིས་པ་ནི། རྟེན་རབས་བར་མའི་ནང་ཁྱོད་པའི་ཐམས་ཅད་འཐེན་ལུང་སྤྱི་བའི་སྟོལ་
བཞོད་པ་ལོ་ནི་ཕུ་ལོན་དང་།

གསུམ་པའི་། ཏུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་སྤྲོད་ཅེས་ལ་ཤོན་པའི་འཇར་མན་གྱི་མི་རིཌ་
ཡིན་པ་ལྟོས་གྲུབ་སྤྲེལ་པའི་སློལ་བཏོད་པ་ལོ་ལྷ་ཡིན་སེ་ཅན་དང་། ཆོད་རྒྱལ་རིཌ་པའི་སློལ་
བཏོད་པ་ལོ་རྒྱ་སེན་སྤག་བཅས་ཡིན། བརྒྱད་རིམ་དེ་གསུམ་པའི་ཆོད་རིག་འཕེལ་འལྱར་གྱི་
མང་གཞི་རྩ་བྱར་བཅི་བཞིན་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ཆོན་ཅལ་རིག་གནས་

ནི་སྒྲོ་བྱང་ཐོལ་བྱང་དུ་བྱང་བ་མ་ཡིན་པར་གདོད་མའི་རིག་གཞུང་གི་རྩ་བོ་སྒྲོང་ཐག་མང་
པོའི་ཉིང་བཅུད་བསྐྱས་པ་ལས་བྱང་བ་ཡིན་པར་འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་གྱི་ཡོད། གང་ལྟར་དེ་
འདྲའི་ཆོན་རྩལ་རིག་གནས་གྱི་དབྱེ་འཕང་དགོངས་ལ་བསྟེན་པ་དང་མཉམ་དུ་ཆོས་ལུ་
མང་པོ་ཞིག་དང་འགལ་སྒྲའི་ཚེ་རང་རྩེ་ཆེན་མོར་སྟེ་ཆོན་རིག་པ་ཡིན་ན་ཆོས་ལུ་པ་ཡིན་
མི་སྲིད་པ་དང་ཆོས་ལུ་པ་ཡིན་ན་ཆོན་རིག་ཡིན་མི་སྲིད་སྟུམ་པའི་ཆ་གང་ལྟ་བའི་འདུ་
ཤེས་འཛིན་མཁན་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པ་མ་ཟད་དུས་རབས་མང་པོའི་རིང་པན་ཚུན་འཁོན་
འཛིན་གྱི་འཐབ་ཚོད་བསྒྲོག་ཐུབ་མེད།

དེའི་རྒྱ་མཚན་མཐར་གཏུག་ན་ཆོས་ལུ་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཁྲིགས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་ཆོན་
རིག་པ་དངོས་གཙུག་པོའི་ལྟ་བུ་གྱུ་བ་གྱི་དབང་བསྐྱར་ལོག་སོང་པས་ཡིན། ད་དུང་དུས་
རབས་བདུན་པ་བརྒྱད་པ་ནས་ཉི་ཤུའི་བའི་བར་ཆོས་ལུ་པ་ཡིན་ཕྱིན་རི་ལེ་རྩོན་ཞེས་
ཐམས་ཅད་སྒོངས་དད་གྱི་རང་གཤིས་ཅན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་
ཉི་ཤུའི་དུས་རབས་ཉིང་གཅིག་པ་ནས་བཟུང་གོ་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁྲིམ་ཆེ་
དུ་སོང་སྟེ་རྒྱལ་ཁབ་པན་ཚུན་བར་འབྲེལ་ལམ་དང་རིག་གཞུང་གི་གོ་རྟོག་ཟབ་དུ་འགྲོ་དང་
འགྲོ་བཞིན་མཆིས། ལྟག་པར་དུ་དུས་རབས་ཉིང་གཅིག་པ་ནས་བཟུང་སངས་རྒྱས་ཆོས་
ལུ་པ་དད་གྲུས་དང་སྒྲོབ་གཉེར་བྱེད་མཁན་འཛམ་གླིང་ཤར་ཁུལ་གྱུན་ནས་ཆར་རྩེས་གྱི་
ཤ་མོ་བརྗོད་པ་བཞིན་འཕེལ་འགྱུར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད། དེ་འདྲའི་སངས་རྒྱས་ལུ་པ་དེ་ཆོས་
ལུ་པ་གཞན་དག་དང་མི་འདྲ་བར་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུ་པ་དེ་འདྲའི་གཞི་ཅིའི་ཁྲད་ཆོས་
གཙུག་པོ་བཞི་ཡོད།

དང་པོ་ནི། ལྟ་བུ་མཁྲིག་བཟུང་མེད་པ་དེ་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུ་པ་ལྟ་བུ་བ་
མཁྲིགས་བཟུང་མེད་པར་བསམ་སྒྲོབ་གྲུ་ཡངས་ཞེས་པ་དེ་ཡང་གང་ཟག་དང་ཆོས་གཉིས་
ལས་ཆོས་དང་། ལུང་དང་རིག་པ་གཉིས་ལས་རིག་པ། གཞུང་ལུ་པ་དང་དངོས་ཡོད་གཉིས་
ལས་དངོས་ཡོད་གཙུག་པོར་འཛིན་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུ་པ་ཅིག་ཡིན་པས་རེད།

གཉིས་པ་ནི། གནད་ལ་ཁེལ་བའི་ལྟ་བུ་ལུ་པ་སྐྱོན་པ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། དཔེར་
དུས་རབས་ལྔ་པ་ནས་དབྱེ་ཚུགས་པའི་སྟན་གྲུ་ཅན་གྱི་མཐོ་སྒྲོབ་རྒྱལ་རྒྱའི་མཁས་དབང་
དག་གིས་རྒྱ་གར་གྱི་གདོད་མའི་ལྟ་བུ་ལུ་པ་འཛིན་མཁན་ཐམས་དང་ལྟན་དུ་བཞུགས་བརྟན་གྱི་

ལས་ནས་ཕྱི་རིག་ནང་འདེན་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུན་གྱི་གཟི་འོད་
ཆེ་དུ་ཕྱིན་པ་མ་ཟད་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུན་མཐིམ་ཕྱིན་པ་སྤངས་པ་ཡིན་ན་རྒྱ་གར་གྱི་
རི་གནས་གཞན་དག་གྲུང་དེ་དང་ལྷན་དུ་ཤེས་ཐུབ། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་སངས་རྒྱས་ཆོས་
ལུན་ནི་ཤར་ཕྱོད་ཀྱི་ལྷ་ཡུལ་ཕུན་སུམ་ཆོར་པའི་བར་མཛོད་ལྷ་ཡུལ་ཡིན་པ་ར་ཆོས་མཁྱིན་པ་
གཟིངས་སུ་བརྟེན་དེ་སྤྱོད་ཆོག

གཞུག་པ་ནི། རྟེན་བསྟན་གཞུང་ལུ་ལ་ཅི་ཙམ་གྱི་གསང་བཏོན་མེད་སྟབ་ན་དེ་
ཙམ་གྱི་སྒོ་རྒྱ་ཆེ་རུ་དང་གོ་རྟེན་ཟབ་རུ་འགྲོ་སྟབ་པ་དེ་ཡིན། ། སྤྱིར་བཏང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
གཞུང་ལུ་ལ་གཞི་རིམ་ནས་འཕྲིང་རིམ་དང་། འཕྲིང་རིམ་ནས་མཐོ་རིམ་པར་གྱི་སྒོ་བ་
ཚན་སྒོ་རབ་འཕྲིང་མ་གཞུག་དང་འཆམས་པའི་མཐོ་རིམ་སྒོ་བ་མའི་གོ་གནས་སྒོ་བ་དཔོན་
དང་ལྷ་རམས་པའི་གོ་གནས་ཀྱང་ལེན་རྒྱ་ཡོད།

བཞི་པ་ནི། རྒྱུ་ལ་བསྟན་ནང་ལ་སྤྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་ཡང་གནས་ལུག་དབྱང་
 གྱེད་ཀྱི་ཡོ་བྱད་ལྟ་བུའི་ཐབས་ལམ་གྱི་རིག་པ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། ། རང་བསྟན་གྱི་ཆད་མ་
 རིག་པ་ནི་སྤྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་ཆང་མའི་གནས་ལུག་སམ་དེའི་རང་བཞིན་ཅི་ཡིན་ལ་རྟོག་
 ཞིབ་གྱེད་པའི་ཡོ་ཆས་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞེས་སྒྲ་ཆོག་གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཆད་མ་རིག་པའི་ཚུལ་
 གསུམ་གྱི་ནམ་གཞག་འདིའི་རྟེན་དང་རྒྱ་མཆན་བཞོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་དེའི་
 རྒྱད་ཆོས་སམ་དེའི་གྱེད་ལས་ལ་གསང་བརྟོལ་གྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་དང་དེར་དུས་ཆད་རུལ་
 གྱི་གཏན་ཆེགས་གཉིས་ཡུལ་ལ་རྒྱ་མཆན་འཐད་སྒྲུབ་བྱས་ནས་དབྱང་ཚུལ་ཆ་འབྲ་བ་ཡིན།
 མདོར་བསྟན་ནས་བཤད་ན་མངས་རྒྱས་ཆོས་ལུག་གྱི་ཐུན་མིན་གྱི་འབྲང་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི།

༡ ལྟ་བུ་མཐུན་བཟུང་མེད་པར་གྱུ་ཡངས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་ལྟན་པ།

༡ གནད་ལ་ཁེལ་བའི་ལྟ་གྲུབ་སྤྲུལ་སྤྲོས་ཆོའ་པོ་ཡོད་པ།

3 བར་བསྟན་གཞུང་ལྟ་བུ་ཅི་ཙམ་གྱི་གསར་བརྟེན་གྱི་ལྷན་པ་ན་དེ་ཙམ་གྱི་ཐོ་སྒྲུ་ཆེ་ཏུ་
དང་གོ་རྟོག་ཐབ་ཏུ་འགྲོ་སྟེ།

ཅན་བསྐྱེད་ལ་བྱིན་གྱིད་དོས་པོ་གང་ཡིན་ཡང་དེའི་གནས་ལུན་ལ་དབྱུང་བྱེད་གྲུ་གྲུ་བྱེད་ཐབས་ལམ་
གྲུ་རིག་པ་བཅས་ཡོད་པས་ཡིན། རྒྱུ་ཆོས་དེད་གསུམ་ནས་ཁོ་བོས་སངས་རྒྱུས་ཆོས་ལུན་དེད་དེ་དུས་ཆོན་
རིག་དང་དབྱུང་པ་མཉམ་གཤིབ་བྱས་ནས་གཞུང་ལམ་གཅིག་ཏུ་འཕུར་བརྒྱུད་བྱེད་ཐུབ་པར་སྙམ་མོ།

103

ད་བར་བདེ་སྤྱད་གང་བྱུང་བ་དང་། སེམས་ནང་དུ་དགའ་ངལ་གཙོ་བོ་གང་ཡོད་སོཌ་ཟེས་
ནས་ནད་པ་ལ་སྤར་གྱི་ཡོ་རྒྱས་དང་གནས་ཚུལ་ནམས་ཐོན་སྤོང་བྱེད་ཅིང་། ནད་པར་སྤྱད་
ཡུས་བཞད་བཅུག་ནས་གནས་སྐབས་ཀྱི་སེམས་བདེ་བའི་ཐབས་འཛོལ་བ་དང་། གཞན་
ཡང་ནད་པ་ལ་ཡོད་སྤོང་བའི་སྤྱད་སྤྱོད་ཤོད་པ་དང་། སྤོང་གསོ་གཏོང་བ་སོཌ་ཉིན་རེའི་
སེམས་བདེ་བའི་ཐབས་ལ་བརྩོན་བཞིན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ནད་པ་དབྱལ་བོ་ཞིག་ལ་མཆོན་
ན་བཙོས་ཐབས་དེ་ནི་འཕྲོ་བྱོན་ཏེ་ཅང་གི་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། བཙོས་ཐེངས་རེ་རེ་བཞིན་
སྤྱད་པར་སྤོང་གསོ་གཏོང་བའི་དུས་ཡུན་དང་བསྐྱོན་ནས་ཡོན་འབྲལ་སྤོང་དགོས་པ་རེད།
ཉི་ཆར་སྤྱད་དུ་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་ཆོན་རིག་པ་དག་གིས་འཕྲོ་བྱོན་ཉུང་ཞིང་སྤྱད་དང་
ཁབ་སོཌ་བེད་སྤོང་བྱེད་མི་དགོས་པར་ནད་པའི་སྤོང་དང་འབྲལ་བའི་སེམས་ནད་བཙོས་
ཐབས་ལ་དོ་སྣང་གསར་བ་ཞིག་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། ཨེས་ཁྲོན་
སེ་ཨིན་ Wisconsin སྤོང་གྲུ་ཆེན་པོའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྤོང་ཆོན་མི་མན་ལྷོ་
གནས་ཀྱི་སྤྱད་ཆེན་སྤོང་ལམ་རིག་པའི་ཆོད་ལྷ་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་པ་དག་གིས་རང་ལོ་
སོ་བཞི་ནས་རེ་བཞིའི་བར་ལོན་པའི་ནད་ཆོས་ཉམས་ལེན་པ་བརྒྱུད་ཀྱིས་ལོ་བཙོ་སྤྱད་ནས་
བཞི་བཅུའི་བར་ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་ཆུ་ཆོད་བརྒྱུད་ལྷག་རེའི་ཡུན་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་
བྱུང་འབྲལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་མཐའ་། ཉིང་རེ་འཛིན་བསྐྱོམས་པས་སྤྱད་པའི་སྤོང་གི་
སྤོང་གི་རྒྱས་ལྷགས་རེ་བཟང་དུ་གཏོང་བ་དངོས་སུ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་ཨ་རིའི་ཆོན་
རིག་སྤོང་གྲུའི་དུས་དེབ་ལྷོང་བཞོད་ཐོན་བྱུང་འདུག

དེ་ལྟར་དངོས་སུ་ཆོད་ལྷ་བྱས་པར་གཞིཌ་ན་ཉིང་རེ་འཛིན་བསྐྱོམས་པས་སྤྱད་པའི་
འགྲུལ་བསྤོང་གི་རྒྱས་པ་རེ་བཟང་དུ་གཏོང་བ་མ་ཟད། སྤྱད་པའི་ནད་གི་སེམས་ཁ་དངས་
དུབ་དང་སྤྱིད་སྤྱང་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་གནས་དག་ལ་ཤུགས་ཆེན་སྤོང་བྱུང་བ་
གསལ་བར་མངོན།

ཡང་སྤྱི་ལོ་ 1998 ལོར་རྒྱ་མཆོ་ནས་མཐོ་ཆད་མི་ཉི་བདུན་བརྒྱུ་ཅམ་ཡོད་པའི་
འབྲས་སྤོངས་རུམ་ལྷོག་དགོན་ཆེན་དུ་སྤྱད་གཏོང་བའི་ཆོན་རིག་པ་ཉར་ལྷོང་ལྷོང་སན་
(Herbert Benson MD) མཆོག་དང་ཁོང་གི་ཉམས་ཞིབ་ལས་རོགས་ཁྲེ་ལི་སྤོང་ནི་ལྷོ་

གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་དཔོན་ལོ་རྒྱུ་ཀྱི་སྐོམ་ལུ་ཁང་། ཨར་ཅི་སྐོམ་ལུ་
བཅས་ནས་དགོ་འདུན་པ་གསུམ་ལ་གཏུམ་མེད་སློམ་དང་འབྲེལ་བའི་སློམ་ནས་ལུས་པོ་འི་
རྩལ་འགྲུར་བསྐྱེད་ལུ་བསམ་སློའི་རྒྱལ་པོ། དབྱུར་དབྱུར་རྩལ་ལོར་ལ་སློག་གི་ལོ་བྱད་
ལེད་སློད་བྱས་ནས་ཆད་འཇལ་བྱེད་ཐབས་འཆོལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དགོ་འདུན་པ་གསུམ་
གྱི་ནང་ནས་གཉིས་གཏུམ་མེད་སློམ་རྒྱག་བཞིན་པའི་སྐབས་དང་སློམ་གྲུབ་པའི་རྗེས་གྱི་
སྐབས་གཉིས་ཀར་སྤྱི་ཡོངས་གྱི་འཆོ་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་སློད་ཆད་ལས་མངོན་གསལ་འབེལ་
བར་མ་ཟད་དགོ་འདུན་པ་གསུམ་པ་དེས་སློམ་དབྱུས་མའི་སྐབས་སུ་འཆོ་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་
སློད་པའི་ཆད་ རྒྱུ་ཆ་ 16 ནས་ 17 བར་། ལས་བརྒྱ་ཆ་ 64 མངོན་གསལ་
དོད་པོའི་ཐོག་དལ་ཏུ་བཅུག་པ་འདི་ནི་ཆོན་རིག་པའི་བརྟུན་དབྱུང་བརྟུན་རིམ་ནང་དུ་རྩལ་
འགྲུར་བསྐྱེད་ལུ་ཆད་གཞི་དམའ་ཤོས་ཡིན་པ་གསུང་རྟོགས་བྱུང་འདུག །ཡང་དགོ་
འདུན་པ་གསུམ་པ་དེའི་དབྱུར་འབྱུང་རྩལ་གྱི་ཆད་གཞི་དེ་རྒྱུན་ལྡན་སྐར་ཆ་གཅིག་ནང་
དབྱུར་ཐེངས་བརྒྱ་བཞི་ལེན་དགོས་ཡོད་པ་དེ་ལས་སྐར་ཆ་གཅིག་ནང་དབྱུར་ཐེངས་ལྔ་མ་
རྒྱག་ལས་ལེན་མི་དགོས་པ་བཀོད་འདུག །འདིས་ཅི་ཞིག་བསྟན་ཡོད་ཅེ་ན། དུས་ལུན་
རིང་པོར་ས་འོག་ཏུ་མཉམ་པར་འཇོག་པའི་རྣལ་འབྱོར་བས་ས་འོག་རང་ནས་འཆོ་རྒྱུད་
ཡོངས་སུ་སློད་ཆད་འདར་རིམ་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད། གཞན་ཡང་། རྒྱག་མཐོ་སློབ་གྱི་སློབ་
དཔོན་ཆེན་པོ་རེར་པོར་པོར་སྐོམ་གྱིས་བཟོ་ལས་བཞིས་བརྒྱ་ཅམ་ལ་ལོ་ཉི་ཤུའི་སྟོན་ནས་
ཉམས་ཞིབ་གནང་ཞིང་། ལྷིས་ལོ་གངས་ཉི་ཤུའི་རྗེས་སུ་སྐར་ཡང་བཟོ་ལས་བཞི་དག་ལ་
ཞིབ་གཤེར་སྐབས་དེ་དག་གི་ནང་ནས་རྒྱུན་ལྡན་ཁོང་ཁོའི་རང་བཞིན་རྒྱུད་བ་རྣམས་བརྒྱ་
ཆ་༣༠འདས་ཁོངས་ལྷིན་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཁོ་རྒྱུད་ལྷན་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་ནས་བརྒྱ་
ཆ་༣༠འདས་ཁོངས་སུ་ལྷིན་ཡོད་པའི་གནས་རྒྱལ་གསུང་རྟོག་བྱུང་བས་ཁོང་ཁོའི་
རང་བཞིན་ལྷན་ཆེར་ཡོད་པའི་སྤྱི་བོ་རྣམས་ཁོང་ཁོ་དེ་ཅམ་གྱི་ཆེན་པོ་མེད་པའི་མི་
རྣམས་ལས་ལྷན་གཅིག་དང་བྱེད་ཅམ་འདས་ཁོངས་སུ་འཁྱོ་སྤྱོད་པ་ཡོད་པར་བསྟན་
ཡོད།

དེ་བཞིན། ཉར་མ་ཏ་སྟན་པའི་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་རྟོག་ཞིབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཞིབ་
འཇུག་ནན་པོ་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་ལིག་ལའང་སྤྱིར་གི་ན་ཆ་ཡོད་པའི་ནད་ཅན་རྣམས་

སྒྲུབ་གསུམ་འཛོམས་ལྷུང་གོང་གི་རྩ་ཚིག་གཉིས་ཙམ་གྱི་ཐོན་ཏུ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་ནང་
བ་ནམས་ཁོང་ཁོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་པ་འབའ་ཞིག་གིས་ཟིན་པ་དངོས་སུ་གསར་རྟོག་
བྱུང་ཡོད་པ་རེད། མདོར་ན། དེ་ལྟར་དངོས་སུ་ཚིག་ལྟ་བུས་པའི་ནམས་སྤྱོད་ལ་གཞིགས་
ན་པོད་ཀྱི་རིས་སུ་མ་མཆིས་པའི་ཆོས་པ་རྒྱུད་ཁག་གི་སོ་སོའི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་
གཙམ་ཞོར་དག་གིས་ཁོང་ཁོ་དང་ཞེ་སྤར་གི་སྤྱོད་ཀས་སུ་སྤྱུང་བའི་སྤྱད་བའི་ཆ་ཤས་དེ་ཞི་
བར་བྱས་ནས་ཆོར་བ་བཟང་པོ་ནམས་པ་སྤྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་རང་གི་མི་ཆེའི་ནང་
ཡང་བའི་གནས་རྒྱུལ་བྱུང་སྐབས་སུ་འདྲ་མཉམས་ཞི་བདེ་དང་བག་ཤེབས་རང་འཆོ་སྤྱོད་
སྤུབ་བཞིན་ཡོད་པ་བསྐྱབས་ཡོད། ཐབས་ལམ་དེའི་རིམ་ནི་བསམ་མཐོ་བྱུང་གི་དག་དང་འབྲེལ་
པའི་ནད་རིམ་དང་རིག་འཆོ་མ་ཟིན་པའི་ནད་རིམ་བཙོས་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སྤུལ་ཏུ་བྱུང་
བ་ཞིག་ཡིན་པ་དངོས་སུ་ར་འཕྲོད་བྱུང་འདུག །

གཉིས་པ་ཚན་རིག་པས་ནམ་ཤེས་ལ་ལྟ་ཚུལ།

ཚན་རིག་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་དབྱེ་ཞིབ་དང་། རྟོག་
དཔྱད་བྱེད་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་མ་ལག་ཁྲིད་དུ་གོ་གནས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་བཟུང་ཡོད་པ་མ་
བད། ཚན་རིག་རིམ་བཞིན་འགོ་བརྩམས་པ་དང་མཉམ་དུ་རྣམ་ཤེས་གནས་སའི་གཞི་གང་
དུ་ཡོད་པ། རྣམ་ཤེས་དང་ལུས་ཀྱི་འགྲེལ་བ་དང་། དེའི་བྱེད་ལས་གང་འདྲ་ཡིན་པ་བཅས་
ལ་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་དུ་མའི་སྡོན་ནས་རྟོག་ཞིབ་བྱས་པར་མངོན། དེ་ཡང་དཔེར་ན། སེམས་
ཁམས་ཚན་རིག་པ་སྤེལ་ཁྲིམ་རྩམ་ས་ཡིས་བརྩམས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་
གཞག་ཅེས་པའི་དཔེ་དཔེ་དཔེ་ནང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི། བསམ་པ་དང་། ཟློང་བ། ཚོར་
སྣང་སོར་ཀྱི་རྒྱན་མ་ཆད་པའི་གཡོ་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པར་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་
ཡོད། དེ་བཞིན་ཡུ་རོབ་ཀྱི་ཉལ་བྱ་ལྷ་པོ་ཀུ་ཤེ་ཀུ་ཤེ་ (1596-1650) ཁོང་གི་འདོད་
ཚུལ་ལྟར་ན། སེམས་ཅན་དུང་འགྲོ་དང་འགྲོ་བ་མའི་ལུས་ལྟར་ནི་འབྲུལ་ཆས་ལྟ་བུ་ཞིག་
དང་། ལུང་པར་དུ་སེམས་ཅན་དུང་འགྲོ་དེ་དག་ནང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་བྲལ་ཞིང་ཕྱིའི་
ཁོར་ལུག་བཟང་ངན་ཅི་རིགས་པའི་ནང་རང་འགྲུལ་འབྲུལ་ཆས་སམ་ལས་བཞོད་སྡོན་

ཤེ།ག་ཅན་གྱི་འབྲུལ་ཆས་ལྟ་བུའི་ཁམས་གཤིས་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་འཆོ་གནས་བྱེད་ཅིང་།
མི་རྒྱལ་སྐོར་ལས་སྒོ་གཉིས་མེས་ལྡན་ཡིན་པ་དང་དེ་ནི་སྐད་པའི་ཆ་ཤས་མིན་བྱེད་ནང་དུ་
གནས་ཡོད་པར་འདོད། སྒོ་གི་ཐུ་ (1817-1895) ཡིས་རྒྱལ་ཤེས་ནི་མིའི་སྐད་པའི་ནང་
གི་མེས་པོ་ཞིག་གི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་རྒྱས་པ་རེད། དེ་ནི་འོད་དང་འོད་དང་རྒྱས་འབྱུར་
རྒྱས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་སྤྱི་མཆོངས་ཡིན་ལ། སྐད་པར་ནི་རྒྱལ་ཤེས་འདི་ན་ཅང་རྒྱུག་
ཏུ་ཆེ་བའི་མཐོ་རིམ་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅིག་རེད་ཅེས་དང་། གོང་གི་སྤྱི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་སྤྱི་མེས་སྤྱི་
ཁམས་སྤྱི་བ་རྒྱལ་ཤེས་རྒྱུ་ཆེན་གྱི་ཆ་ཤས་སམ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་མེས་གཟུགས་
གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་རྒྱས་པ་ཡིན་པས་ཤིག་ཁྲག་གི་ལུས་འདི་མེད་ན་མཐོང་ཐོས་སོར་ཁྱེད་
མེད། ཤི་བའི་རྒྱལ་སྤྱི་རྒྱལ་ཤེས་སྤྱི་མ་ནས་འདི་དང་འདི་ནས་བྱི་མར་འགྲོ་བ་མེད་པར་
འདོད་མཁན་ཤིག་སྤྱི་ཡིན།

དུས་རབས་དགུ་བ་ནས་བཟུང་། ཆོན་རིག་གི་རྒྱལ་གཞིག་མང་པོ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་
ཞིང་དེས་རིག་པའི་གཞུང་ལུ་གྱི་སྤྱི་རྒྱལ་ཤེས་ཁམས་ཆོན་རིག་བཟུ་ཚུལ་ལ་
འབྲུལ་མེད་ཡང་དག་གིས་དབྱུང་བ་བྱས་པར་མཛོད། དཔེར་ན། 1963 ལོར་ནོ་རྒྱལ་
བྱ་དགའ་ཐོབ་མཁན་སྤྱི་འཛོལ་ཞི་ (Sar Johneo Des) ཡི་བྱ་དགའ་ཐོབ་པའི་
དབྱུང་རྒྱལ་ལས། མིའི་ལུས་པོའི་ནང་དུ་མེས་པོ་མ་ཡིན་པའི་བསམ་སྒོ་དང་སེམས་
ལུ་གྱི་དཔལ་བདག་ཅིག་ཡིབས་ནས་ཡོད། དེས་སྐད་ཆེན་ལ་དབང་བསྐྱུར་བར་
བྱེད་དེ། དཔེར་ན། མིའི་སྐད་པས་སྒོག་གི་སྐད་པ་ལ་བཞོད་འདོམས་བྱེད་པ་བཞིན་
ནོ། །ཞེས་དང་། མེ་མེ་རོ་འཇར་ (Dr.Roger Sperry) ཁོང་གིས་མིའི་རིམ་གྱི་སྐད་
ཆེན་སྤྱི་གཉིས་པོའི་རྒྱས་པ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་བཞད་པས་ 1981 ལོར་ནོ་རྒྱལ་གསོ་
རིག་གསར་གཏོང་གྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ་པའི་དབྱུང་རྒྱལ་ལས། མི་རྒྱལ་གྱི་དཔལ་བདག་དེ་ནི་
སྐད་དུ་འཕེལ་གྱི་དགོས་གཤིས་ཆེ་བའི་མེས་མིན་ཞིག་སྤྱི་ ཆེན་ཚུལ་རིམ་པ་རྒྱུག་ཏུ་ཆེ་བའི་
ལུས་གྱི་སྐད་ཆེན་ནང་དུ་མཛོད་ཞིང་། སྐད་ཆེན་གྱི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་བཞིན་དབང་བསྐྱུར་བར་
བྱེད། ཅེས་དང་། རོན་རོན་ལོ་ལོ་མན་ (Dr. John Ron Newmann) ཁོང་གིས་མིའི་ལུས་གྱི་
ནང་དུ་མེས་མིན་རྒྱལ་ཤེས་གྱི་དཔལ་བདག་ཅིག་ཡོད་ཆོད་འདུག །དེས་ལུས་གྱི་སྐད་ཆེན་ལ་
དབང་སྐྱུར་བར་བྱེད་ཅིང་དངོས་པོ་དག་ལའང་རྒྱུ་ནས་ཆོད་འདོན་བྱེད་དོ། །ཞེས་ཟེར་རོ།

ཆེས་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཆོན་རིག་པ་(ཁོང་མས་)ཀྱིས་མི་ལ་མེས་མིན་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
རྣམ་ཕྱུར་ཤིག་ཡོད་པ་དང་དེས་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་འགྱུར་བ་སྐྱེད་པའམ་ཆོད་འཛིན་
བྱེད་པར་སྦྱ་བའི་ལྟ་བུ་དེ་དུས་རབས་འདིའི་ཆེས་སྐབས་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་ཆོན་རིག་
པའི་གས་ཤིག་རེད། འོན་ཀྱང་། སེམས་ཁམས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་ལམ་འདི་རྣམ་སྤྱོད་
སེམས་ཁམས་ཆོན་རིག་གི་གཞུང་ལུ་སྦྱ་བའི་ཆོན་རིག་པ་བྱིངས་ཀྱི་ཆེག་སྒྲིལ་ཀྱི་གྲུབ་
དོན་ཞིག་ཆུ་ཐུབ་མེད། ཆེག་སྒྲིལ་ཀྱི་གྲུབ་དོན་ཡོངས་པ་ལ་ཆོན་རིག་པ་གཅིག་གིས་
བཏོན་པའི་ལྟ་གྲུབ་བམ་རྣམ་གཞག་དེར་སྦྱར་གྲུ་ཅན་གྱི་ཆོན་རིག་དུས་དེབ་ཁང་ཅིག་
གིས་ཁས་ལེན་བྱས་ཏེ་འགྲེམས་སྤེལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་འདུག །དེ་ལྟར་བྱུང་ཆེ་འཛམ་གླིང་ས་
ཁུལ་གང་སར་གནས་པའི་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་གི་ལྟ་གྲུབ་ལ་
བསམ་གཞིགས་དང་བརྟག་དབྱེད་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱིས་བདེན་པའི་དེས་ཤེས་རྟེན་དགོས། ལུན་
མིན་གྱི་བྱེད་ཆོས་དེས་ད་གཞོད་ལྟ་གྲུབ་བམ་རྣམ་གཞག་འདི་ཉིད་འཛམ་གླིང་གི་ཡོངས་
གྲགས་ཆེ་བའི་ཆོན་རིག་གི་ཆེག་སྒྲིལ་ཀྱི་གྲུབ་དོན་དུ་གྱུར་ཟིན་པ་ཡིན། མདོར་ན། རྣམ་
སྤྱོད་སེམས་ཁམས་ཆོན་རིག་གི་གཞུང་ལུ་སྦྱ་བའི་ཁོངས་ནས་འགོ་བ་མའི་ལུས་ཕྱུང་
འདི་ཉིད་ཀྱི་ནང་ན་ཕྱིའི་མེས་རྒྱལ་གང་གི་རོ་པོར་གྲུབ་པའི་རྣམ་པ་བྱུང་པར་བ་ཞིག་ཡོད་
པར་འདོད་མཁན་བྱུང་ནའང་ཆོན་རིག་པ་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་ལུས་ནི་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དེ་ཉིད་
མེས་གཟུར་གྱི་རྒྱལ་ཐུན་གྱི་རོ་པོ་གྲུབ་པའི་སྐྱད་ཆེན་གྱི་བྱེད་ལས་སམ་བྱུང་ཆོས། ཡང་ན་
དེའི་རྣམ་པ་དང་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་འདོད་དོ།

གསུམ་པ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ལ་བལྟ་ལུགས།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ཐད་སོ་སོའི་ལྟ་གྲུབ་དང་འགྲེལ་བའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱང་མང་
པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ཁ་ཤས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་རང་ཉིད་བྱུང་བའི་ཐོག་མའི་རྒྱ་
རྒྱུན་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་སེམས་ཀྱི་རོ་པོ་དང་བྱེད་ལས་དེ་བཞིན་
འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ལུ་མི་འདྲ་བའི་སྐོར་ལ་ཡིད་མཁྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་མང་པོ་བཤད་
ཡོད། ག་ཤས་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ཐད་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གི་འགྲེལ་བ་མང་པོ་

བཞོན་པ་དེ་དག་སྤྲོ་མ་ལས་སྤྱི་མ་འབྲས་སྒྲོ་རེ་ཆང་དང་ཕྱན་སྒྲུབ་རེ་ཆོཏ་སྤྱི་འགྲོ་བཞིན་
 བར་མངོན། མདོར་ན། སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ཁྲད་པ་ཡིན་པའི་བཤད་ཚུལ་དེ་དང་
 དུས་ཚན་རིག་པས་ཁྲད་པ་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཁྲད་པར་འགའ་རེ་ལ་ད་ལྟ་འབྲེལ་བ་མཐོང་
 བ་ཅམ་གྱི་ཁྲད་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ཡིན་པ་བསྒྲུབ་མི་ལུས་ཏེ། དཔེར་ན། མིག་ལ་
 རྫོན་བྱུང་བས་མིག་ཤེས་འགག་པ་བཞིན་ཁྲད་པའི་རྩ་གནས་སོ་སོར་པན་གཞིད་བྱས་པ་
 ལས་མཐོང་ཐོས་སོར་གྱི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་འགའ་རེ་ལ་འགྱུར་བ་ཡོད་པར་ཚུགས་ཀྱང་།
 སྤྱི་བའི་འཆོ་རྒྱུང་ལ་བརྟེན་པའི་གཉུག་མའི་སེམས་དེ་དག་ལ་པན་གཞིད་བྱེད་པ་བསྒྲུབ་མི་
 ལུས་སོ།།

འོ་ན། ཚན་རྩལ་རིག་པའི་གཞུང་ལྟར་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་གཉིས་ཀར་ཁྲད་པ་
 སེམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་བྱེད་པར་བཤད་པ་དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་གང་ཡོད་ཅེ་ན། ལྷན་པའི་ཚོངས་
 ཆོད་ལྟར་ན་སེམས་ཁམས་དང་སྤྱི་རོལ་མཐོང་ཐོས་སོར་གྱི་ཡུལ་གཉིས་འབྲེལ་གཏུར་བྱེད་
 མཁན་ནི་ཁྲད་པར་གནས་པའི་དབང་ཅའི་སྤྱི་བའི་དེ་དག་ཡིན་པས་ཁྲད་པ་སེམས་ཁམས་
 ཀྱི་དབང་རྟེན་དུ་འཛོག། དཔེར་ན། གནས་སྐབས་སྤྱི་འབྲེལ་བྱེད་པའི་ལས་ཁུངས་ལྟ་བུ།
 གཞན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་སྤྱི་བའི་ཡིན་པའི་བཤད་ཚུལ་དེ་སེམས་ཁམས་འགྲུལ་
 བསྐྱོད་ཀྱི་དབང་རྩ་གནས་ས་ལྟེ་བ་དེ་སྤྱི་བའི་སློབ་རྩ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་རྩ་དག་ཡིན་
 པས་སྤྱི་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་དུ་འཛོག། དཔེར་ན། སྤྱི་འབྲེལ་དང་ནང་གི་ལས་
 གོན་བྱེད་པའི་ལས་ཁུངས་གཙོ་བོ་ལྟ་བུའོ། །དེའི་སྐོར་ལ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་སྤྲུགས་
 ཀྱི་གཞུང་ལས་གསུངས་པའི་སེམས་ཁམས་ཆེན་ཚུལ་ནི་གཏིང་ཟབ་ཤོས་དང་གོང་དུ་
 བཤད་པའི་ལྟ་ཚུལ་གཞན་དག་དང་གཏན་ནས་མི་འབྲེལ་བའི་གསལ་བཤད་ཐུན་མོངས་མ་
 ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སེམས་སོ།།

བཞི་བ་མཐུག་གི་གཏམ་དང་ཐོལ་མེད་ཀྱི་བསམ་འཆར།

འཛིག་རྟེན་ཁམས་སྤྱི་ཡན་རིང་དུ་གནས་སྐབས་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གང་དང་གང་
 ཡིན་ཡང་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པ་ལ་མི་དམངས་ཀྱི་སྤང་གཞི་དགོས་པ་

དང་། མི་དམངས་ཀྱི་དགའ་གུས་དང་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱེད་པ་ཡིན་ན་ཡུན་རིང་དུ་གནས་ཐུབ་
ལ། མི་དམངས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་དུས་རབས་དང་འཆོམས་པའི་བསམ་སྒྲུབ་འདུན་མོས་
སྐྱོང་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཡུན་དུ་གནས་མི་ཐུབ་པར་ཉམས་དམས་སུ་འགྱུར་བ་ཡིན། དེར་
བརྟེན་དུས་རབས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཆོས་རང་འཕྲོན་པོ་ལྟ་བུ་གོང་མ་ཆོས་
སྟེན་དོར་བཅུད་ལེན་གྱི་སློན་པ་སྤྱི་རིག་ནང་འཕྲུག་བའི་མཛད་རྗེས་ལས་མིག་དཔེ་
ཁྲངས་ནས། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་རིག་གཞུང་དེ་དུས་རབས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་སྤྱི་ཆོན་
ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཡང་ན་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པའི་གཙོ་གཞུང་གཞིར་
བཟུང་གིས་ནང་བསམ་སྒྲུབ་འདུག་པའི་ཡོན་དང་སྤྱི་དངོས་པོའི་དབལ་ཡོན་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་སློ་
ནས་དེང་རབས་ཀྱི་ཆེས་འཕུས་སློ་ཆང་པའི་རིག་གསར་ཆོད་རིག་གི་ཁྱད་ཅོར་དག་ནང་
འཕྲུག་དང་ཕབ་སྐྱར་སོལ་སྤར་གྱི་རྒྱ་ཆ་ཆད་ཐོག་སྤུས་ཆད་མཐོར་འདེགས་གཏོང་ཐུབ་ཡིན་
ན་དུས་རབས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་རང་འཕྲོན་པོ་ལྟ་བུ་དང་བསྟན་རིག་སྤྱི་ཆོན་ཆོང་
སྤྱི་ཆོན་ཁོང་དུ་གོ་གནས་ཆད་ཐུན་ཞིག་འཛིན་ཐུབ་པ་མ་ཟད། དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་
དཔེ་ཞིབ་དང་གཤེད་འཛིན་ཡང་ན་དགའ་མོས་བྱེད་མཁན་འཛིན་སྤྱི་ཆོང་གུབ་ཀྱང་ནས་
ཆར་རྗེས་ཀྱི་ཤ་མོ་བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་གོང་མ་ཆུ།

ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་ཐོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་སྤྱད་སི་རི་དགོན་དགོན་པ་སོར་
 ཆོར་སྡེ་ཁག་གིས་ཤོང་ས་མཆོག་གི་རྒྱལ་ས་ཆེའི་བཀའ་དགོངས་བཞིན་རེ་བའི་གོམ་
 རྩལ་ས་དང་པོ་སྡེ་ས་ཉེ་ཐོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་སྡོམ་གཉིས་ཁང་ཆེན་མོ་རྣམས་ཀྱི་ཁོད་དུ་
 རྒྱན་གཏན་ཆོན་རིག་སྡོམ་ཁྲིད་དང་། ཟལ་སྦྱང་། ཆོན་རིག་དུས་དཔེ་དང་ཆོར་པར་སོར་
 ཆོན་རིག་རྒྱ་ཅལ་གྱི་མཐོང་རྒྱ་དང་ཤེས་རྒྱ་རྗེ་ཆེར་བསྐྱེད་པའི་ཁ་ཕྱོཌ་སམ་རྩ་བ་གསར་
 དུ་བཏོན་པས། དེང་སང་གཞིས་བྱེས་གཉིས་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་དང་སྤྱི་ཆོར་ཤེས་ཡོན་ཅན་
 ཀྱི་ནང་ན་ཐོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་དཔར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་ལ་ཞིབ་
 འཇུག་བྱེད་པ་དང་སེམས་ཀྱི་འཆར་སློལི་ཤེས་སྡེལ་བའི་དབྱེད་གཏམ་ཆོམ་འབྲི་བྱེད་
 མཁན་ཉིད་རེ་བཞིན་རེ་མང་དུ་འགོ་བཞིན་འདུག །འདི་ནི་ཆོས་ཆོན་བྱང་འབྲེལ་གྱི་རིག་
 གནས་ཤོང་འཕེལ་དུ་འགོ་བའི་དན་རྟེན་ཅིག་ཡིན་པར་སེམས།

འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་གསར་དུ་འཕོས་བཞིན་པའི་ཚོས་ཚན་རླང་འབྲེལ་གྱི་སྤྱུ་གྲུ་འདི་ལ་
སྤང་སྦྱོབ་དང་གདེང་འཛོག་ཡང་ན་སྤར་མེད་པའི་སྦྱེས་སྦྱོབས་གསར་བ་ཞིག་སྟོན་རྒྱ་ནི་
དེད་ཅག་གི་སྤྲལ་བར་བབ་པའི་འོས་འགན་གཡོལ་མེད་དུ་མཐོང་ལ། ཡགོང་ས་མཆོག་
གིས་ནང་པའི་ཚོས་ཐོའ་ཚོར་ཚན་རིག་སྦྱོང་དགོས་པའི་བསྐྱལ་མ་གནང་བའི་རྒྱ་མཚན་
ཡང་མཐར་གཏུག་ན་གནད་དོན་དེ་ཉིད་ཡིན་པར་སེམས་སོ།།

115

བརྟེན་ནས་སྒྲིམ་དང་སྤྱོད་ཆོར་སོར་རི་ལྟར་ཆད་འཇམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་འབྲི་ཁུལ་བྱེད་
ཐུ་ཡིན།
དང་པོ། ཆན་རིག་པའི་ཁྱད་པའི་བྱེད་ལས་འཇམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོ་ཆས།

(1) ཅིས་འབྲུལ་དུམ་སྒྲིག་དབར་ཆས། (CT)

ཅིས་འབྲུལ་དུམ་སྒྲིག་དབར་ཆས་ནི་འཁོར་ལོའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་འབྲུལ་ཆས་ཤིག་ཡིན་
ཞིང་རྟེན་ཞིབ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་ནང་དུ་བཞག་སྟེ་གང་ཟག་དེས་ཁྱད་པར་རྣམས་སྒྲིན་ཅི་
ལྷུང་དང་། ཁྱད་ཆེན་གྱི་ཁྱད་གི་འགྱུར་བ། ལྷུང་གྲུབ་ཀྱི་དུམ་སྟེབ་བསྒྲིལ་བ་བཅས་ཅིས་
འབྲུལ་དབར་ཆས་ཀྱིས་སྤྱོད་མང་པོ་ནས་སྒྲོར་བ་བྱེད་ཀྱིན་སྤྱོད་ཆད་གཉིས་ལྟན་དང་
གསུམ་ལྟན་གྱི་བརྟན་དབར་སྒྲངས་ནས་འགྱུར་བ་རྣམས་མངོན་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

(2) འགྱུར་འཕྲོའི་དབར་ཆས། (X-ray)

གྱུར་འཕྲོའི་དབར་ཆས་ནི་བསམ་སྒྲོ་བ་མི་ལེན་རོན་ཇན་ Wilhelm Rontgen ཀྱིས་སྤྱི་
ལོ་ 1895 ལོར་ X འཕྲོའོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་དབར་ལེན་ཚུལ་ཐོག་མར་ཞིབ་
འཇུག་བྱས་ཤིང་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་འགོར་ཁོང་གིས་ X འཕྲོའོད་དེ་སྤྲན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་
ཁང་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ X འཕྲོའོད་དབར་ཆས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་
སོ་སོར་འོད་བཟང་ནས་ལུས་ཀྱི་ནང་གི་བཞོད་པ་གསལ་བར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། X འཕྲོའོད་
ཆད་གཞི་མཐོ་ཤོས་དེ་ཡིན་ན་ལུས་ལ་གཞོད་འཆབ་ཆེ་བས་ལོ་རེར་དབར་སྒྲོག་བྱ་ཐུ་
ཆོད་འཛིན་དགོས་པ་ཡང་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆའི་ནང་བཞོད་འདུག།

(3) ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར་དབར་ཆས་ (MRI)

ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར་དབར་ཆས་ནི་དབང་ཅ་དང་། ཤ་གི་མས། རུས་སྒྲོམ། སྤྱིང་གི་ཁྱག་

ཅ། གྲུང་པའི་སྒྲན་ནད། སོཌ་གསལ་པོར་དཔར་རྒྱག་ཐུབ་པའི་ཕན་སོཌ་ངེས་ཅན་ཡོད་པའི་
དཔར་ཆས་ཤིག་ཡིན། ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར་དཔར་ཆས་ཀྱི་དམིཌ་བསལ་ཁུད་ཆོས་ཤིག་
ནི་ཅིས་འབྲུལ་དུ་མ་སྒྲིག་དཔར་ཆས་ CT དང་གྲུང་འཕྲོའི་དཔར་ཆས་ x-ray གཉིས་དང་
མི་འདྲ་བར་ལུས་ལ་གནོད་འཆེ་མེད་པའི་ཁབ་ལེན་རྩ་བའི་སྒྲན་རྒྱན་བེད་སྤྱོད་བཏང་སྟེ་
ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་བརྒྱན་དཔར་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

(4) གྲུང་འགྲེམས་དཔར་ཆས་ (DTI)

གྲུང་འགྲེམས་དཔར་ཆས་ནི་ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར་དཔར་ཆས་ MRI ཀྱི་རིགས་མི་འདྲ་
བ་ཞིག་དང་དེ་ལས་ཤུཌ་ཚད་མཐོ་བའི་དཔར་ཆས་ཤིག་ཡིན། དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་
ན་གྲུང་འགྲེམས་དཔར་ཆས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འདིས་མི་ཞིག་གི་གྲུང་པའི་ཆ་ཤས་ཕན་ཚུན་
མཐོང་ཐུབ་པ་མ་ཟད། གྲུང་པའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་། གྲ་བ། ཉ་བ། སྤྱོད་བཅས་། སྒོམ་སོཌ་ཀྱི་
གྲུང་པ་ལ་འགྱུར་བ་རྩི་བྱུང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

(5) གྲུང་འགྲེམས་ཁབ་ལེན་དཔར་ཆས་ (DTI-mri)

གྲུང་འགྲེམས་ཁབ་ལེན་དཔར་ཆས་ནི་གྲུང་འགྲེམས་དཔར་ཆས་དང་ཁབ་ལེན་མཉམ་
འདར་དཔར་ཆས་གཉིས་མཉམ་དུ་བསྒྲུན་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཤིག་ལ་ཟེར། བརྒན་དཔར་
འབྲུལ་ཆས་འདིའི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོ་ནི་དཀར་རྩས་ཀྱི་དབྱིབས་དང་དེའི་ཁ་ཕྱོཌ་རི་ཡིན་
ཀྱི་ས་ཁ་བཟོ་བསྒྲན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ས་ཁ་འདིས་གྲུང་པའི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་མཐུད་མཆོམས་
དང་སྤྱོན་ཆ་གང་ཡིན་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་བྱེད་ཐུབ་པར་བཤད། ལྷག་པར་དུ་གྲུང་
འགྲེམས་ཁབ་ལེན་དཔར་ཆས་འདི་ནི་དེར་སངས་སྒྲན་ཁང་ནང་དུ་ནད་པ་གཤམ་བཅོས་བྱེད་
ཐབས་ལ་བཀོད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

(6) སྒྲིག་དཔར་ཆས་ (EEG)

སྒྲིག་དཔར་ཆས་ནི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་ལོ་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་མཇུག་ཏུ་ཨོ་སི་
 རེ་ཡི་ཡིའི་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་ཏུ་སེན་སྤར་གར་ Hansin Berger ལེ་གིས་
 མིའི་ནང་ཚོག་མར་བརྟག་དབྱང་གནང་བ་རེད། དཔར་ཆས་དེ་བརྟག་དབྱང་བྱ་ཡུལ་གྱི་
 གང་ཟག་གི་གདོང་དང་འགྲམ་པ། མགོ་པེ་བཅས་ཀྱི་སྤྲོད་དུ་སྒྲིག་སྒྲེ་མང་པོ་བཀྲམས་སྤྱོད་
 སྒྲིག་ལུན་གྱི་དབང་ཅ་སྤྲོད་ཀླུ་མས་ཀྱི་མཐུན་མཚམས་དང་སྒྲིག་པའི་བྱེད་ལས་བྱེ་བྲག་པ་
 ཞིག་ནས་བྱུང་བའི་དུས་ཡུན་ཡང་འཇལ་བྱུང་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་སྒྲིག་པའི་ཆ་ཤིས་གང་དུ་
 བྱུང་གི་ཡོད་མེད་དང་སྒྲིག་པའི་གཏིང་གི་དབང་ཅ་སྤྲོད་ཀླུ་མས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སོེ་སྒྲིག་
 སྒྲིག་དཔར་ཆས་ཀྱི་ཚད་འཇལ་དཀའ་བ་བཤད་འདུག།

(7) སྒྲིག་པའི་ཁབ་ལེན་དཔར་ཆས་ (MEG)

སྒྲིག་པའི་ཁབ་ལེན་དཔར་ཆས་ནི་ཨོ་ཨོ་རེ་འབྲུལ་དཔར་ལས་སྤྱུས་ཀ་ལེེ་བ་དང་རིན་
 གོང་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་ཡོ་བྱད་ཤིག་ཡིན། འབྲུལ་དཔར་དེའི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོ་མགོ་པགས་
 ཀྱི་སྒྲིག་སྤྱོད་མཐུན་སའི་ཁབ་ལེན་ར་བའི་འགྱུར་བ་སྤྲོད་ཀླུ་མས་ཚད་འཇལ་བའི་སྒྲིག་ནས་
 དབང་ཅིའི་བརྟག་སྒྲིག་པའི་ཆ་ཤིས་གང་ནས་འོང་བ་གསང་བརྟོལ་བྱེད་བྱུང་བའི་འབྲུལ་
 ཆས་བྱེད་པར་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད།

གཉིས་པ་ཚན་རིག་པའི་སྒྲིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཁ་ཐོགས།

༡༽ སྒྲིག་ཀྱི་སྤྲོད་བ་ཡོད་མཁན་ཚོའི་སྒྲིག་པའི་ནང་གི་སྤྱུ་ཆས་ White matter མཐོན་
 གསལ་འཇལ་བ།

(1) ཕྱི་ལོ་ 2005 ལོར་ཚན་རིག་རིག་མཁས་ཅན་ཁག་ཅིག་གིས་ལྷག་མཐོང་གི་
 སྒྲིག་ལ་གོམས་འདྲིས་ཆེ་བའི་མི་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་འདེམས་སྤྱིག་བྱས་ཏེ་དབྱང་ཞིབ་བྱས་པ་

སྤྱིར་བཏང་ཁྲི་པའི་ཆད་འཇམ་ཡོ་བྱད་ཨི་ཨི་ཇི་ལ་མཆོན་ན་ཁྲི་པའི་རྒྱུ་པ་
ཀྱི་ཁྱབ་ཆད་མི་འདྲ་བ་ཨལ་པ་ Alpha སྤྱི་ཏ Beta སྤྱི་ཏ Theta རེལ་ཏ Delta ལྷ་མ
Gamma བཅས་རྒྱུ་པ་ཀྱི་ཆད་གཞི་བཞིའི་རྒྱུ་པ་ཀྱི་ཁྱབ་ཆད་ལ་བརྟགས་ནས་ཁྲི་
པའི་ནང་གི་འགྱུར་བ་ཅི་བྱུང་ལ་གསལ་བཞོལ་བྱེད་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཅིག་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ 2004 ལོར་སྤྱི་ཏ་ཀྱི་ཆད་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་སྤྱི་ཏ་ཇི་དང་འབྲུལ་
པའི་སྤྱི་ཏ་ལ་བྱང་ཆ་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཏ་ཆེན་པ་ལོ་ངོ་ 15 ལས་ 40 བར་སྤྱི་ཏ་རྒྱལ་མཁན་
ཁག་ཅིག་ལ་ཨི་ཨི་ཇི་བརྟན་པར་དངོས་སུ་ལག་བརྟན་བྱས་པའི་བྱུང་འབྲུལ་བརྟན་པར་
གཞིགས་ན་དེ་འདྲའི་མོད་ཀྱི་དགོ་འདུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱི་ཏ་ཇི་སྤྱི་ཏ་པ་ལ་བརྟན་ནས་ཁྲི་
རྒྱུ་པ་ཀྱི་རྣམ་པའི་སྤྱི་ཏ་ཆད་ཏུ་ཅང་གི་གོང་དུ་འཕེལ་བ་ཤེས་རྟོག་བྱུང་བ་བཞད་འདུག།

གཤམ་གྱི་སྤྱི་ཏ་བཟོན་པའི་སྤྱི་ཏ་ཆེན་པ་ཆོ་ལ་འཆོ་རྒྱུང་དང་ཁག་གི་ཆད་གཞི་ལེན་པོ་
ཡོད་པ།

ཕྱི་ལོ་ 1998 ལོར་རྒྱ་མཆོ་ནས་མཆོ་ཆད་མི་འེ་བདུན་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པའི་
འབྲུལ་སྤྱི་ཏ་རུམ་སྤྱི་ཏ་དགོན་ཆེན་དུ་སྤྱི་ཏ་ཀྱི་ཆད་རིག་པ་ཏར་ལྷེར་ལྷེན་སུ་
(Herbert Benson.MD) མཆོག་དང་ཁོང་གི་ཉམས་ཞིབ་ལས་རོགས་ཁྲི་ལི་སྤྱི་ཏ་ནི་ལྷ་
གཙུག་ལག་སྤྱི་ཏ་གཉེར་ཁང་གི་སྤྱི་ཏ་དཔོན་ལོ་རྒྱུ་ཀྱི་དཔེ་ལས་དང་། ཨུར་ཅི་མིལ་སུ་
བཅས་ནས་དགོ་འདུན་པ་གསུམ་ལ་གཏུམ་མོའི་སྤྱི་ཏ་དང་འབྲུལ་པའི་སྤྱི་ཏ་ལུས་པོའི་
རྩས་འགྱུར་བསྐྱེད་དང་། བསམ་སྤྱི་ཏ་རྒྱུ་པ་དབྱུར་དབྱུར་རུབ་མོར་ལ་སྤྱི་ཏ་གི་ཡོ་བྱད་
མེད་སྤྱི་ཏ་བྱས་ནས་ཆད་འཇམ་བྱས་པ་རེད། དགོ་འདུན་པ་གསུམ་ཀྱི་ནང་ནས་གཉིས་
གཏུམ་མོའི་སྤྱི་ཏ་རྒྱལ་བཞིན་པའི་རྒྱུ་པ་དང་སྤྱི་ཏ་བྱུང་པའི་རྩས་ཀྱི་རྒྱུ་པ་གཉིས་ཀར་སྤྱི་
ཡོངས་ཀྱི་འཆོ་རྒྱུང་ཡོངས་སུ་སྤྱི་ཏ་ཆད་ལས་མཛོན་གསལ་འཕེལ་བར་མ་ཟད་དགོ་འདུན་
པ་གསུམ་པ་དེས་སྤྱི་ཏ་དབྱུར་མའི་རྒྱུ་པ་སྤྱི་ཏ་ཆད་ཡོངས་སུ་སྤྱི་ཏ་པའི་ཆད་ རྒྱུ་
ཆ་ 16 ལས་ 17 བར་། ལས་བརྒྱ་ཆ་ 64 མཛོན་གསལ་དོད་པོའི་ཐོག་དལ་ཏུ་བརྟགས་པ་
འདི་ནི་ཆད་རིག་པའི་བརྟན་དབྱུར་བརྟན་རིམ་ནང་དུ་རྩས་འགྱུར་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆད་གཞི་
དམའ་ཤོས་ཡིན་པ་གསལ་རྟོགས་བྱུང་འདུག།

ཡང་དགེ་འདུན་པ་གསུམ་པ་དེའི་དབྱེ་བ་ལྟར་ཁོ་ཁོ་རྒྱུ་ལྟར་གཞི་དེ་རྒྱུ་ལྟར་སྐར་
ཆ་གཅིག་གི་ནང་དབྱེ་བ་ཐེངས་བཅུ་བཞི་ལོན་དགོས་ཡོད་པ་དེ་ལས་སྐར་ཆ་གཅིག་ནང་
དབྱེ་བ་ཐེངས་ལྔ་འཕྲུག་ལས་ལོན་མི་དགོས་པར་བཞུགས་ཤིང་། འདིས་ཅི་ཞིག་བསྟན་
ཡོད་ཅེ་ན། དུས་ལུན་རིང་པོར་ས་འོག་ཏུ་མཉམ་པར་འཛོགས་པའི་ནལ་འཁྱར་བ་ས་འོག་
རང་ནས་འཆོ་རྒྱུ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཆད་འདར་ངས་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད།

དེ་བཞིན་ནང་པའི་སྒྲིམ་ཆེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲིམ་ལ་ཅི་ཅམ་གྱི་གོམས་འདིས་ཆེ་བ་
དེ་ཅམ་གྱི་ཁྲག་གི་འཁོར་བསྐྱོད་དང་སྤྱིང་གི་འཕར་ཆད་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་བཤད། དེའི་
རྒྱ་མཚན་ཡང་མཐར་གཏུག་ན་ནང་པའི་གསང་སྟགས་ཀྱི་ནང་ལ་ཅ་རྒྱུ་ཐེག་ལེ་གནད་དུ་
སྤྱིན་པ་ལ་ལུས་ཀྱི་ནང་གི་རྩ་ལམ་ལེགས་པོ་དགོས་པ་ཉིད་ལ་ཐུག་ཡོད་པར་སེམས།

ང་། ཉམས་སྤྱོད་ཅན་གྱི་སྒྲིམ་ཆེན་པ་ཆོས་སེམས་ངལ་གྱི་ཆད་གཞི་ཅུང་དུ་གཏོང་
ཐུབ་པ།

སེམས་ངལ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་འདི་ནི་དུས་རབས་ཉིང་གཅིག་པའི་ནང་ཐོག་མར་བྱུང་
ཕྱོགས་སུ་དར་བྱུང་བྱིན་ཏེ་ཐ་སྟད་དེའི་གོ་དོན་ལ་འབྲེལ་ཚུལ་སྤྱི་ཆོར་བ་ཞིག་ཡོད། དེའི་
སྐོར་ལ་བསམ་སྒྲོ་སྒྲུབ་པ་ལྷན་སེམས་འདི་ (Aans selye 1936) ཡིས་སེམས་ངལ་ཟེར་བ་ནི་
རང་གི་ལུས་པོར་ཤུགས་རྒྱུ་གང་ཞིག་འབྱུང་པ་ལ་ངས་མེད་ལ་ལན་སྤྱོད་མཁན་ རྒྱལ་ནས་
སྤངས་དང་ཁོར་ལུག་ཆ་མི་སྤྱིམས་པ་། དེ་སེམས་ངལ་ཡིན་པ་མཁྱུག་སྤྱིམ་བྱས་འདུག

སེམས་ངལ་གྱི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཁ་སྐྱུ་པ། མིག་ཆེ་དུ་འགྲོ་བ། ལུས་མདོག་ནག་པོ་འཁྱར་
བ། སྤྱིང་དང་དབྱགས་འབྱུང་རྒྱུ་མཁྱོགས་སུ་བྱིན་པ། འ་རྒྱུད་སྤྱིམ་པ། མྱོད་ཁོག་བཅུ་མ་
པ་སོར་ང་ཆོའི་ལུས་ཁམས་ལ་འཁྱར་སྤྱིམ་སྤྱིམ་ཆོར་ཅིག་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ལྷག་
པར་དུ་དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན་སེམས་ངལ་དུས་ལུན་རིང་པོར་བྱུང་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་
ལྷད་པའི་མདུན་མའི་ལྷད་ཤུགས་ནང་གི་ནོར་ཨེའི་ནར་ལིན་ Noradrenaline དང་འོ་པ་
མིན་ Dopamine གྱི་རྩལ་གཉིས་ཀྱི་ཆད་གཞི་ངས་གཏན་མེད་པ་ཆགས་པས་དན་པ་
དང་འབྲེལ་བ་ཆེ་བའི་མདུན་མའི་ལྷད་ཤུགས་སྤྱོད་ཆ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་བཤད།

དེ་འདྲའི་སེམས་ངལ་གྱི་ནད་གཞི་སེམས་ཐམས་ལ་སྤྱིན་བཅོས་དང་། སེམས་ཁམས་
ཀྱི་སྤྱིན་པ། སྤྱིམ་རྒྱག་པ་སོར་སེམས་ངལ་བཅོས་ཐམས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་སྤྱིམ་

དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ངལ་བཅོས་ཐབས་འདི་ནི་དེང་སང་འཛམ་གླིང་ཤར་ཁུལ་གྱི་དུ་
དར་ཁྱབ་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་སེམས་ངལ་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ཏུ་བརྟེན་བཞེན་ཡོད། དཔེར་མཆོག་
ཙམ་ཞུས་ན། ཉེ་བའི་ཆར་བྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལ་བརྟེན་པའི་སེམས་ངལ་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་
(increased gray matter in hippocampus after (MBSR) training) ལས་
གཞི་འདིའི་དབྱུང་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་པ་གཞིགས་ན་བྲན་པ་ཉེར་བཞག་སྒོམ་
མཁན་གྱི་སྒོམ་ཆེན་པ་རྣམས་ལ་མཆོག་ན་མྱད་པའི་སིང་ཚུན་མྱད་ཤུན་རྒྱབ་མ་
དང་། ལུང་གོང་གི་ལྷག་ངོས་ཀྱི་སྤྱབས། མྱད་སྟིང་བཅས་ཀྱི་ཆུ་ཤུལ་རྣམས་མངོན་
གསལ་དོད་པོའི་སྒོ་ནས་སྤྱ་རྣམས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་ཡོད། འདིས་ཅི་ཞིག་བརྟན་
ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ན། སྤྱ་རྣམས་ཅི་ཙམ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་ན་སྒོམ་ཀྱི་ཆད་གཞི་ལེགས་
པོ་དང་སེམས་ངལ་མེད་པ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།

123

ཆོས་ཚན་བར་གྱི་གསེར་བཅུ་

ཆོས་པ་པོ། མཁན་བླ་མ་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།

བརྗོད་བྱ་ཉིད་བརྒྱུས། ཆོས་ཚན་དབར་གྱི་གསེར་བཅུ་འདི་ནི་ནང་ཆོས་དང་ཚན་རིག་
དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ལས་བཅུ་མས་པའི་ལྷ་གས་ཚུ་མ་ཉི་མའི་འོད་སྣང་དང་། ཚད་མ་
དང་ཚན་རིག་དབར་གྱི་ཞི་འགྲིག་གི་འབྲེལ་གས་པ་དང་ལྷ་གས་པའི་བསམ་སྒྲུབ་
ཁྱད་པར། ལྷ་དང་པ་གསུང་ཉིད་དབར་གྱི་བཟོ་སྒྲུབ་། ཚན་རིག་པའི་གྲུབ་མཐའི་བྱེ་བྲག་
ཅིག་བཅས་ཀྱི་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེ་དེབ་འདིའི་ཐུན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཞིག་ནི་ཆོས་
ཚན་གཉིས་ཀའི་ལྷ་པའི་གས་གནད་ནམས་གོ་བདེ་ཞིང་གཉིད་ཟབ་པ། ལྷ་གས་སྤྱད་མེད་
ཅིང་གནད་ལ་འཁེལ་བ་དག་ཡིན། ཁྱོད་གིས་གསུངས་དོན་ནང་བའི་མཁས་དབང་ཞིག་
གིས་ནང་བའི་ལྷ་སྤྱད་ཡང་དག་པའི་སྒྲོར་ཚན་རིག་མཁས་པའི་དབུས་སུ་སྐད་ཡིག་གི་
དགའ་ངལ་མེད་པར་གསུང་བཤད་གནང་ན། ལམ་སང་དགག་པ་རྒྱག་རྒྱ་དང་སྤྱད་ཁུང་བཞེ་
རྒྱ་བཞག་ནས་ཏ་ཅང་གི་དགའ་མོས་གནང་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཚན་རིག་མཁས་པ་
ཞིག་གིས་ཚན་རིག་གི་ལྷ་གས་ནམས་ནང་བའི་མཁས་པའི་དབུས་སུ་གསུང་བཤད་གནང་
ཆེ་ནང་བའི་མཁས་དབང་ནམས་ཀྱི་ཡིད་འཕྲོག་གི་ཡོད། མང་པོ་ཞིག་གི་སེམས་
ནང་དེ་གཉིས་ཆ་གང་ལྷ་བྱའི་འགལ་བ་ཡོད་ཅང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བཅི་
མཐོང་ཞུ་རྒྱ་བཞག་ནས་གཉིས་ཀས་སེམས་ཀྱིས་མི་བཟོད་པར་ན་བ་བཀའ་ནས་
ཕན་ཚུན་གྱི་གསུང་བཤད་ཉན་གྱི་མ་རེད་སྤྲུལ་པའི་དོགས་པ་ཆེན་པོ་བྱས་པ་རེད།

ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་ལྷ་གས་དང་དེང་རབས་ཚན་རིག་

ཆོས་པ་པོ། དགེ་སློང་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

བརྗོད་བྱ་ཉིད་བརྒྱུས། དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་ལ་ཚན་རིག་པའི་འདོད་པའི་གཞི་ཅིའི་རྒྱལ་ཐུན་
དང་། འོད་མདངས། ལྷ་གས་བཞི། རྒྱལ་པོ། རིགས་རྒྱུས། ལྷ་དང་། འཛིག་ཉེན་གྱི་ནམ་

གཞག་སོགས་གཙོ་བོར་གྱིས་ཡོད། མཐུག་ཏུ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་བྱུང་མཐའ་སྤྲོ་བ་
བཞི་པོ་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཐུན་གྱི་ངོ་བོ་འཛིན་ཚུལ་དང་ཤེས་པ་ལ་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་འཆར་ཚུལ།
གཞན་ཡང་། བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་མི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་གོང་ནས་དེང་རུས་ཆོན་
རིག་པས་རྟེན་པའི་འཛིན་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བཞོད་པ་བཀའ་བསྟུན་ཡོད་ཚུལ་སོགས་ཞིབ་ཟླ་
བཞོད་འདུག།

འཛམ་གླིང་ཤར་རུབ་ཀྱི་གནའ་དེང་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་མདོར་ཙམ་བཞེད་པ།

ཙམ་པ་པོ། མཁས་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས་སློ་བྲོས།

བཞེད་བྱ་རྟེན་བཞུས། ཁོང་གིས་དང་པོ་རུབ་ཕྱོགས་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་འབྲུང་ཁུངས་
སོགས་གསལ་པོ་བཞོད་པ་མ་ཟད་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་རིག་པའི་ནང་དུ་དངོས་གཙོ་
དང་སེམས་གཉིས་ཆར་འདུས་ཀྱང་རང་གི་ངོ་བོ་དངོས་གཙོ་དང་སེམས་གཙོ་ལས་གང་
ཡང་མེན་པ་མཐུག་སྟོན་བྱས་འདུག །གཉིས་པ་སྤྲ་རབས་རྒྱལ་ཐུན་སྤྲོ་བ་དང་། དེང་
རབས་ལྟོས་བྱུང་སྤྲོ་བ། ཆོད་རྒྱལ་རུས་རིག་སྤྲོ་བ་བཙས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་བཞེད་དོན་
དངོས་རྒྱས་པར་བཞོད་འདུག །ཁོང་གིས་འདིས་སྐབས་སུ་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་དོན་གནའ་
རབས་དངོས་ཁམས་པའི་རྒྱལ་ཐུན་གྱི་ལྷ་བ་ནི་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་ཆེས་དམའ་ཤོས་ཀྱི་
བྲག་སྤྲོ་བའི་ནང་དུ་འདུ་ཞིང་། རུས་དང་རིང་ཐུང་ལ་སོགས་པའི་གོ་སའམ་དབྱིབས་ལྟོས་
ནས་བཞག་པ་ཡིན་པར་འདོད་པ་ནི་མདོ་སྤྲོ་བའི་ལྷ་བའི་ཆ་ཤས་ཙམ་གྱི་ནང་དུ་འདུ་བར་
འགྱུར། ཆོད་རྒྱལ་རུས་རིག་གི་ལྷ་བ་ནི་སེམས་ཙམ་པའི་བྱུང་མཐའ་དང་མདོ་སྤྲོ་བའི་བྱུང་
མཐའ་འདོད་པ་ཕྱོགས་རེ་ཙམ་གྱི་ནང་དུ་འདུས་པར་གྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །འོན་ཀྱང་ནང་པའི་
བྱུང་མཐའ་ཀྱི་བྲག་སྤྲོ་བ་ཡན་ཆད་ལ་ཆོན་རིག་གིས་ཕྱོགས་ཙམ་ཡང་གཞལ་མ་རུས་ཤིང་
མ་འོངས་པར་ཡང་རུས་པར་མི་འགྱུར་པར་བཤད།

སེམས་དང་ཆེ་སྟོག

ཅུམ་པ་པོ། ལོ་ཡེ་སེས།

སྒྱུར་བ་པོ། བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་།

བརྗོད་བྱ་སྟོན་བསྟུན། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་ཅེས་བའི་དཔེ་འདི་ནི་དེར་དུས་ཀྱི་རྩལ་ལྷན་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་། རྣམ་འགྲུར་བྱུང་བྱལ་གྱི་སྟེ་མང་སྟོག་འཛིངས། ཆེ་སྟོག་གི་འཕེལ་འགྲུར། སྟེ་ལྷན་གྱི་རིགས་རྣམ་བཅས་ཀྱི་དེར་རབས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལས་བྱལ་བ་ཞིག་རེད། ལྷག་པར་དུ་བརྗོད་གཞི་གཞན་ཞིག་ནི་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བའི་སྟོམ་གཞི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེ་སྟོག་དང་ཤེས་པ་ནི་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་སྟེ་མང་སྟོག་འཛིངས་ལས་བྱུང་ཚུལ་འབྲེལ་བ་ཤད་གནང་ཡོད་ནའང་། ནང་བའི་མཁས་པ་ཆོས་ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མ་དང་ཤེས་པ་འཛིངས་ཁུངས་སྟོར་གྱི་ཆོན་རིག་པ་ཆོའི་བདེན་འཛིན་དེ་དག་རྟེན་འབྲེལ་དང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་སྒྱུར་ནས་དོགས་འདྲི་མཛད་འདུག

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

ཅུམ་པ་པོ། ཨ་ལགས་རྗེ་སྤྱལ་སྟོ་གོས་ཆོས་བཟང་།

བརྗོད་བྱ་གནད་བསྟུན། དཔེ་དེབ་འདིའི་བརྗོད་གཞི་དང་པོ་ནི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྟོར་རེད། འདིའི་ནང་དུ་ནང་བས་སེམས་ངོས་འཛིན་ཚུལ་དང་། སེམས་ཁམས་ཆོན་རིག་པས་སེམས་ཞེས་པ་ཡུན་པའི་རྣམ་ལས་བྱུང་དོད་ཚུལ། དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་སོགས་ཀྱིས་སེམས་དེ་ཉིད་ཡུན་པའི་རྣམ་ལས་བྱུང་དུ་མི་འདོད་ཚུལ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ལས་དབང་ཤེས་སོགས་ཡུན་པའི་ཅ་སྟན་ལ་བརྟེན་ཡང་ཅ་སྟན་ལས་བྱུང་དུ་ཡོད་པ་འདོད་པའི་ཚུལ། ཆོན་རིག་པས་སེམས་ཞེས་པ་ཡུན་པའི་རྣམ་ལས་བྱུང་དུ་མེད་པར་འདོད་ཚུལ་སོགས་ལ་དབྱེད་ཞིབ་དང་དོགས་སྟོང་མཛད་འདུག

བརྗོད་གཞི་གཉིས་པ་ནི་རྩལ་ཐུན་གྱི་རྣམ་གཞག་སྐྱོར་རེད། འདིའི་སྐྱོར་ལ་ཁོང་གིས་
ནང་བ་དང་ཚན་རིག་པས་འདོད་པའི་རྩལ་ཐུན་གྱི་རྣམ་གཞག་རྒྱུ་དང་། ལྷག་པར་དུ་
ནང་པའི་རྩལ་ཐུན་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཚན་རིག་པའི་རྩལ་ཐུན་རྣམ་གཞག་བར་གྱི་འགལ་
འབྲེལ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་གནང་འདུག

ཐུ་རྩལ་གྱི་རང་གཞིས།

ཙམ་པ་པོ། འཇམ་དབྱངས་ཙམ་དཔལ།

བརྗོད་བྱ་གནད་བསྐྱུས། དཔེ་དེབ་འདི་ནི་གནས་རིག་སྐྱོར་གྱི་དབྱེད་གཏམ་ཐོར་བུ་དང་། ཚན་
རིག་པས་ཆེ་སྟོག་ངོས་འཛིན་ཚུལ། དབྱུས་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་ཆ་གས་སམ་དེའི་ཡན་
ལག་ གྲུ་བས་ཚན་རིག་སྐྱོར་དགོས་པའི་དམིགས་ལུལ་བཅས་བརྗོད་བྱ་སྒྲ་མང་གིས་གྲུབ་
པ་ཞིག་རེད། ཚན་རིག་སྐྱོར་བ་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་སྐྱོར་ལ་ཁོང་གིས་བཤད་དོན། འདས་
པའི་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་ལྷག་གི་ཡར་སྔོན་ལ་ཕྱིར་འདང་ཞིག་བརྒྱབ་ན། ང་ཆོའི་མེས་པོ་གོང་
མ་རྣམས་ཀྱིས་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་བཀའ་བསྟན་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་མཁས་པའི་
བསྟན་བཅོས་དག་ཆང་ལ་མ་ཞོར་བ་པོད་སྐྱད་ཐོག་བསྐྱར་རྒྱུའི་མི་ལམ་བཏང་སྟེང་ཡོད་
ལ། དེ་འདྲའི་མི་ལམ་དེ་ཡང་ད་ལྟ་མངོན་དུ་གྱུར་ཡོད་པ་བཞིན། ཚན་རིག་གནས་ཀྱང་
རང་རེའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་ཐོག་ནས་སྒོ་བ་སྐྱོར་བྱེད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་དང་མི་ལམ་དེ་
ནས་ཞིག་མངོན་གྱུར་བྱེད་མི་སྲིད་པ་མིན་པས། ང་ཆོས་བཙུན་པ་བརྒྱ་འགྱུར་གྱི་སྐོ་
ནས་རིག་གསར་ཚན་རིག་ནང་འཕྲེན་ཅི་ཐུབ་བྱེད་དགོས་པ་དུས་ལ་བབ་ཡོད་པར་
འདོད་ཅེས་སྟོམ་ཆིག་ཀྱང་བརྒྱབ་འདུག །

སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཕྱིའི་རྣམ་གཞག་སྲིད་པ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།

ཙམ་པ་པོ། མཁས་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས་སྒོ་གོས།

བརྗོད་བྱ་གནད་བསྐྱུས། དཔེ་དེབ་འདིའི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཆེ་སྟོམ་ཕྱི་མེད་པར་

ཕྱོགས་ལྗོན་གྱི་ལྟ་བུ། ལྷ་ཁ་མཐོ་སྟོབ།

བརྗོད་བྱ་རྒྱུ་འདུག་པ་ལྟར། དཔེ་དེ་པ་འདི་ནི་སྤྱི་ཅད་ཀྱི་ལོ་ 2009 ལྷ་ 1 ཚེས་ 1 5 ལས་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་རིང་ཚོགས་པའི་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་དཔར་ལ་བཟོ་སྒྲེང་ཐབས་རྒྱས་བྱས་པའི་བརྗོད་གཞི་དག་ཚུགས་པ་སྤུས་བྱས་པ་ལས་སྤུལ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་དག་ནི་དཔེ་ཆ་ལྟ་ཆེན་མོ་ཞེ་ལེན་མེ་ལེ་སེ་ Prof.Allan Wallace ཡིས་བརྟམས་པའི་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་པར་གྱི་འགལ་རྒྱ་དང་མཉམ་འཁྲུག་གྱེད་ཐབས་དང་། ཡོངས་དཔེ་མི་འགྱུར་སྤུལ་སྤུས་བརྟམས་པའི་ལུག་ཆེན་དང་རྫོགས་ཆེན་ལུགས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན།

རེ་ཨེལ་གླེང་པེལ་ཏ་ Prof. Jay L. Garfield ཡིས་བརྒྱུགས་པའི་ནང་ཆོས་དང་ཡུལ་
 རྟོགས་ཚན་རིག་མའི་ཁེལ་བེཏ་བོལ་ Prof. Michel Bitbol གྱིས་བརྒྱུགས་པའི་ཆད་རྩལ་
 བཛིངས་ཐེབས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་རྟེན་བཟེལ་གཉིས་དཔེ་ཞིག་ལ་སྦྲར་ནས་བཤད་པ།

དགེ་བཤེས་ཡེ་ཤེས་ཐབས་མཁས་ཀྱིས་བཅམས་པའི་རྟེན་འབྲུང་གི་སྐྱེ་བ་དངོས་
ཡིན་ཟིན་བརྟག་པ། སྤར་མ་རྟོལ་སེ་Prof. Pratha Ghose ཡིས་བཅམས་པའི་བེམ་པོ།
མེམ་པ། གོ་སྐབས་དང་ངོ་བོ་བཅས་ཡིན།

འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མདོར་བསྟུས་སུ་བཀོད་པ།

ཙམ་པ་པོ། ཆ་རིས་སྐལ་བཟང་ཐོགས་མེད།

བརྗོད་བྱ་ཉིད་བརྒྱས། དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་ནང་པའི་ལུགས་ཀྱི་མཛོད་དང་དུས་འཁོར་
མདོ་པལ་ཆེན་བཅས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གང་ནས་བསྟན་པའི་ཁྲུངས་བཤད་
ནས་དེ་གསུམ་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཞིབ་པ་སྟོན་འདུག ད་དུང་སྟུང་པ་མཁན་ཆེན་ཡེ་
ཤེས་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་མཛད་པའི་འཛམ་གླིང་གླིང་བཤད་འོ་མཆར་གཏམ་སྟན་ཞེས་པ་
དང་མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་འཛིག་རྟེན་རིལ་མོའམ་རྒྱུ་
པོ་ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱང་བཀོད་འདུག མཐུག་ཏུ་ནང་བསྟན་དང་ཚན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་
ཆགས་ཚུལ་བསྟར་ནས་དབྱེད་ཞིབ་གནང་འདུག །

ཚན་རིག་དང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལས་བརྒྱམས་པའི་གྲིས་ཚོས་སེམས་
ཀྱི་སྒྲེང་མོལ།

ཙམ་པ་པོ། དགེ་སྦྱོང་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

བརྗོད་བྱ་ཉིད་བརྒྱས། དཔེ་དེབ་འདིའི་བརྗོད་གཞི་དང་བོའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་ལུགས་ཀྱི་ལུས་
ཀྱི་ཙམ་བཀོད་དང་། ཚན་རིག་ལུགས་ཀྱི་སྐད་པ་དང་དེ་ལས་གྲེས་པའི་ཙམ་གནས་ཆགས་
སྟངས། སྐད་པའི་ཙམ་རྒྱལ་གྱིས་གཞུགས་སྦྱོར་གསུམ་མཐོང་ཐོས་རིམ་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་རྒྱས་
པར་བཀོད་འདུག བརྗོད་གཞི་གཉིས་པའི་ནང་དུ་ནང་པའི་སྟན་དང་སྟགས་ཀྱི་གཞུང་ནས་
གསུངས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཙམ་བཀོད་དང་། སེམས་ཀྱི་རྟེན་རྒྱུང་སྟོང་མོ་བཅས་ལ་དབྱེད་ཞིབ་དང་
བཀོད་འབྲི་གནང་འདུག བརྗོད་གཞི་གསུམ་པའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་པའི་བཅུད་ཀྱི་སེམས་
ཅན་རྣམས་སེལ་རྒྱལ་ལས་རིམ་ལྟར་གྲུབ་པ་དང་། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་སྟོན་བཅུད་
ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ནང་གི་རྟེན་འབྲེལ་གཉིས་འཛོམས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་པ་གསུངས་
འདུག །

བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་དུས་དེབ།

ཚམ་སྤྲིག་པ། འཕན་པོ་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན།

བརྗོད་བྱ་སྤྱིར་བཏགས། དུས་དེབ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་སྟོང་ལོ་གསར་བའི་
དུས་འགོ་ནས་ནས་བཟུང་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་དགོན་སྡེ་ནང་ཚན་རིག་ཤེས་བྲུབ་
སྤེལ་གཏོང་ཆེད་དུ་བར་སྐྱོན་འདོན་སྤེལ་བྱེད་བཞིན་པའི་ལོ་བྱེད་དུས་དེབ་ཅིག་ཡིན། ད་
ལྟའི་བར་དུས་དེབ་འདོན་ཐེངས་བཙུ་ཅམ་སྤྱད་ཟིན།

དུས་དེབ་འདིའི་དགོས་དམིགས་གཙོ་བོ་ནི། འཛམ་གླིང་ནང་སྐྱོན་གྲགས་ཆེ་བའི་
མཁས་དབང་ཁག་གིས་ཆོས་ཚན་གཉིས་ཐད་ལ་འཛིན་པའི་དགོངས་ཚུལ་འདྲ་མིན་པ་
བསྐྱར་བྲས་པ་བརྒྱད། ཆོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བཅན་ཚུན་གཤིབ་བསྐྱར་དང་། བཞོ་
སྤྱོད་བརྒྱད་ཚུགས་གཉིས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་འཛོལ་རྒྱ་དང་། དགོན་སྡེ་དང་། སློབ་གྲྭ་ཁག་
གི་སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་ལ་ཆོས་ཚན་སྟོར་གྱི་དབྱེད་ཅེས་དང་འགྱུར་ཅེས་སྤེལ་སའི་སྤྱོད་
སྤྲིག་ཤིག་བྱེད་རྒྱ་བཅས་ཡིན།

ལྟག་བསམ་བཅེགས་པ།

ཚམ་སྤྲིག་པ། རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་།

བརྗོད་བྱ་སྤྱིར་བཏགས། ལྟག་བསམ་བཅེགས་པའི་དུས་དེབ་ནི་སྤྱི་ལོ་ 1979 ལོ་ནས་བཟུང་ད་
ལྟའི་བར་འདོན་སྤེལ་བྲས་པའི་ཆོས་ཚན་སྟོར་གྱི་དབྱེད་ཅེས་དང་འགྱུར་ཅེས་སྤེལ་སའི་
སྤྱིངས་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། དུས་དེབ་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་གསར་
འགྱུར་ལོགས་ཀྱི་བྲུབ་སྤེལ་ཆེད་མིན་པར་རང་འཕྲི་བོད་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གལ་ཆེ་ཞིང་
ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཚན་རིག་གི་གནད་དོན་དང་། ལུབ་སྤྱོགས་པའི་ལྟ་བུ་དབར་གྱི་གསལ་
གནད་ཆེ་བའི་རིགས་རང་སྐྱོད་ལོག་པ་བསྐྱར་དང་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།

མཆོག་གི་གཏམ།

༡༣། །རང་རེའི་སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འདས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་མ་འོངས་པའི་
ཁ་སྤོང་ལ་བསམ་གཞིགས་ཐེངས་གཅིག་བྱས་ན་ཐོག་མར་ནང་བསྟན་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ས་
ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ནང་བའི་གཙུག་ལག་སློབ་བྱ་རྣམས་ཀྱི་དུས་
ཅན་ཞིག་ཐེབས་ཡོད། འདི་ཉིད་ཐོག་མར་ཡེ་ཤུའི་དུས་རབས་ལྔ་བའི་ནང་གུས་རྒྱལ་སྤྱིའི་རྒྱལ་སྤྱི་
ཀྱི་མ་ར་གུས་ཞེས་པས་གསར་དུ་བཏབ་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་དུས་རབས་བདུན་
པ་ཙམ་ལ་ནང་བའི་དཔོན་པ་ནས་ནང་བའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་གྱུར་པ་མ་ཟད།
འཛམ་གླིང་ས་སྤོགས་གང་ས་ནས་ནང་བའི་སློབ་བྱ་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོ་འདིར་ནང་བའི་
མཆོན་ཉིད་རིག་པ་ཆེད་སྤྱོད་གནང་བར་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། གླུ་མ་དེར་གཙུག་ལག་སློབ་
གཉེར་ཁང་འདིར་སློབ་དཔོན་དང་ལྷ་བྱུང་མཁས་པ་སྤྲུལ་སྤྱོད་ཙམ་དང་། སློབ་བྱ་ཆེན་
ཁྲི་བཀལ་བས་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་སློབ་གཉེར་བྱེད་སའི་བསྟེན་གནས་ཆེན་པོ་ཞིག་དུ་
གྱུར་བ་རེད།

སློབ་གཉེར་ཁང་འདིས་དུས་རབས་ལྔ་བ་ནས་བཅུ་གསུམ་བར་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲེངས་ཡངས་པོར་བྱེ་བ་རེད། དེའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྩིས་ལ་བལྟས་ན།

གཅིག་ནས་སློབ་གཉེར་ཁང་འདིར་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཙུག་ལག་སློབ་བྱའི་རང་བཞིན་ལྡན་
པའི་ཐོག་ནང་བའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུ་ཆད་མ་རིག་པ། བར་བྱེན། དབུ་མ། མཛོད་འདུལ་
བཅས་ལ་རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འཛིན་གྱི་ཆེད་སྤྱོད་གནང་བ།

གཉིས་ནས་སྐབས་དེར་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་རྒྱ་གར་གྱི་གདོད་མའི་བྲམ་
ཟེེ་ཆོས་ལུགས་བར་རང་གི་བྱུང་མཐའ་རྒྱལ་བཞག་པ་ལྟ་བུའི་ལྟ་བུའི་ཆོད་སྒྲིང་
ལུགས་ཆེ་བྱས་པ།

གསུམ་ནས་གཙུག་ལག་ཁང་འདི་གྲུ་ལྟའི་རྒྱལ་རྒྱུད་དང་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་རྒྱུད། སེ་ན་རྒྱལ་
རྒྱུད་སོགས་རྒྱལ་རྒྱུད་དང་རྒྱལ་པོ་མང་པོས་རོགས་རམ་གྱི་སྟོབས་ལུགས་སྒྲེལ་བ་བཅས་
ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་གར་ནང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུག་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།
རྒྱལ་རྒྱུད་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རིམ་གྱི་ཆ་ནས་བལྟས་ན་གོང་གི་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་ལས་སངས་
རྒྱས་ཆོས་ལུག་གི་འཕེལ་རྒྱས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་བྲམ་ཟེེ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་
བྱུང་སོར་ཕྱི་རིག་ནང་འབྲེན་དང་དེ་ལ་རྒྱལ་པམ་གྱི་ཆོད་སྒྲིང་ལུགས་ཆེན་བྱས་པ་མང་
གཞིར་བཞག་པའི་སྟེང་ནས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུག་རྒྱ་གར་ནང་དར་ཁབ་ཏུ་སྐྱོང་བ་ཞིག་
ཡིན།

ང་ཆོ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་པའི་རྗེས་འབྲུག་པ་ནམས་ལ་མཆོན་ན་རྒྱལ་རྒྱུད་མཆོན་
ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བ་ཆོ་ནང་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་བྲམ་ཟེེ་ཆོས་ལུག་གི་ལྟ་བྱུང་སོགས་ཕྱི་རིག་
ནང་འབྲེན་བྱས་པའི་མཛད་རྗེས་ལ་མིག་དཔེར་བྱས་ནས་དེང་སང་ཤར་བུའི་ལུག་གྱི་ལུལ་བྱ་
ཀྱང་ཏུ་དར་ཁབ་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་རིག་གསར་ཆོན་རིག་གི་རིག་པའི་གཞུང་ལུག་རྒྱས་ལ་
སྟོབ་སྟོང་བྱེད་དགོས།

མཆོན་པའི་ནས་སྟན་གྲགས་ཅན་གྱི་ཆོན་རིག་པ་ཇེ་མི་ཇེ་སྒྲིང་གལ་ས་ཏན་ David
Finkelstein གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པ་སྟོལ་གསལ་ལྟར་དེར་བྲན་གྱི་འདུག །ཁོང་གིས་པོར་བ་
རྒྱས་གང་ཆར་བ་ཞིག་གི་ནང་ཡང་བསྐྱར་ཆེར་མི་ཤོང་བ་ངས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད་
སྟེང་། འདིས་ཆེས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པའི་ནང་བསྟན་གྱི་གཞུང་ལུགས་སྟོང་མཁན་དག་
གིས་སྐད་པའི་ནང་ཡང་བསྐྱར་རྒྱས་གངས་ཤིན་ཏུ་མང་པའི་བུ་ཕྱོར་གྱི་ཆོན་རིག་སྐད་ས་
གང་གཏིང་ཟབ་ཅིག་ཤེས་སུ་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེ་དང་ཕྱོར་མཚུངས་དུས་རྒྱུན་དུ་
ཁོ་པོའི་བསམ་ཚུལ་ལ་ང་ཆོ་ནང་པའི་དགེ་འདུན་པས་ཆོན་རིག་སྟོང་པ་ལ་ཆོན་རིག་གི་
ཁབ་ཁོངས་ཡོང་རྒྱུ་ལ་སྟོང་དགོས་ཟེར་བ་ནི་སྟོན་སྟོབས་མི་སྟུང་བ་ཞིག་རེད།

དཔེར་ན། (1) ཞེས་འདུག་གི་རྒྱ་ཆ་བརྟུན་པ་དང་དཔེར་ན་གསུམ་བཞེས་པར་སྒྲེ་ཅི་
སྒྲིམ་པ་དང་། (2) ལོ་རྒྱུས་ཁོང་གི་རྟ་རྩེ་ལ་སྒྲ་ཆོག་པ་པ་མཁོ་སྒྲོད་ཀྱི་དང་། (3) གསུམ་
གཏོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོར་གཞེངས་བསྒྲོད་ཀྱི་དང་། (4) མཉམ་སྦྲེང་གི་ཀྱི་དང་ཐབས་བཞེས་
པ། (5) རྟོགས་སྒྲོར་དང་ཅི་བཅད་ཀྱི་དང་། (6) གྲུབ་འབྲས་ཐོན་རྒྱ་ཡོད་པའི་བྱ་བའི་
སྒྲོར་ནས་འགོ་འདྲུག་སྒྲོར་དགོས་པ། (7) དེས་གཞིའི་ལས་ལ་འདུག་སྒྲོར་སོགས་ཡིན།
ཆན་རིག་ཡིན་ནའང་འབྲ་རིག་གཞུང་གང་དང་གང་ཡིན་ན་དཔྱད་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་
ཡང་དག་པ་ཞིག་མེད་ན་སྒྲོག་ཤོར་བའི་མི་ཞིག་དང་འབྲ་བར་ཞེས་འདུག་གི་བྱ་བ་དེས་
སྒྲོག་འདོན་ནམ་ཡང་ཀྱི་མི་ཐུབ། ཁོ་ལོས་འདིར་ནང་པའི་དགེ་འདུན་པས་ཆན་རིག་
སྒྲོར་སྒྲོར་དང་སྒྲོག་པར་དུ་ཤོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཆེས་འདུག་གི་བྱ་བས་ཆན་རིག་སྒྲོར་
རྩེ་སྒྲོར་ལ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་དགོས་དོན་ནི་ཤོད་མའི་བསམ་སྒྲོར་དཔྱད་ཁྲིད་ལ་གོང་ས་
མཆོག་གི་བཀའ་དགོངས་བཞེས་སྒྲོར་ལོ་གསུམ་པ་ནས་བརྒྱུད་རིམ་མེད་ཀྱི་ཤོད་ཀྱི་དགོན་
ཕྱི་ཆེ་ཁག་དག་དུ་ཆན་རིག་ཐབས་སྒྲོར་དང་སྒྲོབ་ཁྲིད་མང་དག་ཅིག་སྒྲེལ་གྲུབ་དུ་ལྟེ་བར་
དུ་དགོན་ཕྱི་གཅིག་གིས་གྲུབ་བསྐྱབ་གཞིའི་ཞེས་འདུག་གི་རྣམ་གྲངས་ནང་ལ་ཆན་རིག་
བཞག་ཐུབ་མེད། དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་པོ་ཞིག་ནི་དགོན་ཕྱིའི་དཔྱད་ཁྲིད་དག་གིས་བསམ་སྒྲོར་
དོར་གསུམ་ཕྱིན་ཆན་རིག་དགོན་པའི་སྒྲོབ་ཆན་ནང་བཞག་པ་ཡིན་ན་ཨང་ཅིས་སྒྲུབ་གཞིར་

- (13) གནས་གཤིས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཐོར་བྱ།
མི་ཁྱོན་མི་རིགས་དཔེ་སྤྱན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་ནས་བཟུངས།
- (14) རང་པ་དང་ཚན་རིག་
ལྷ་ཉ་མཐོ་སློབ་ནས་པར་བསྐྱུན་བྱས།
- (15) ལུང་པའི་གནས་ལུགས།
ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་ནས་པར་བསྐྱུན་བྱས།
- (16) རིགས་ཐུས་དང་ཐ་བྱང་།
ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་ནས་པར་བསྐྱུན་བྱས།
- (17) འཕེལ་འགྱུར།
ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་ནས་པར་བསྐྱུན་བྱས།
- (18) ལྷག་བསམ་བཞེགས་པའི་དུས་དེབ་ཁག་
རིགས་ལས་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།
- (19) བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་དུས་དེབ་ཁག་
བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཚན་རིག་ཕྱི་ཚན་ནས་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།
- (20) ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་བསྐྱུར་གཞིའི་དཔེ་དེབ་ཁག་
- (21) འཛིག་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ།
ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་མཐུན་ཚོགས་ནས་དཔར་བསྐྱུན་བྱས།
- (22) འཛིག་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མདོར་བསྐྱུས་སུ་བཀོད་པ་དུས་ཟུན་སེལ་བའི་ཉེན་བྱེད།
ཚོམ་པ་པོ། ཆ་རིས་སྐྱལ་བཟང་ཐོགས་མེད།
- (23) དངོས་གཙོ་རྩོད་སྐབ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས།
ཚོམ་སྒྲིག་པ། ངང་ཆང་འབྲུམ་སྐྱབས།
- (24) རང་ཆོས་དང་ཚན་རིག་ལས་བཅས་པའི་ཆེད་ཚོམ་གཅེས་བཏུས་རྒྱ་གསར།
ཕྱོགས་སྒྲིག་པ། ར་ག་སངས་རྒྱས་བསྐྱུན་དར།
- (25) ལོག་རྟོགས་སྤྱིང་སྟོབས།
ཚོམ་པ་པོ། ཆ་བ་མདའ་སྐྱུག་

དཔར་སྐྱོན་སྒྲིབ་ཆེག །

༥ རྣམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་རྒྱལ་དལ་འབབ་སྐྱོད་།
ཆེག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི།
འི་མ་ཡོངས་འཁྱུད་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་འདི།
དཔར་དུ་བསྐྱོན་པའི་རྣམ་དཀར་ཕྱང་པོའི་མཐུས།
ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་སྒྲོང་ཐག་བརྒ།
གདངས་ཏེ་རྒྱུད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་བ།
རེས་ལེགས་ཁོར་ཕྱའི་མཚོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག །

ཅེས་པ་འདི་ཡང་དེར་དུས་ཡིད་སྐྱབས་ཀྱིས་རྒྱུད་བརྒྱུས་པའི་སྐྱོ་སྒྲོའི་སྤྱི་སྒྲོད་མི་
བཟད་པས་གངས་སྒྲོངས་ཚོས་ལྟན་གྱི་ཞིང་དུ་སྐབ་པའི་བསྐྱོན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཉིན་
མོའི་སྐར་བ་ལྟར་འབར་བ་དེ་ནི་མིང་གི་ལྷག་མ་ཙམ་དུ་ཉམ་ཉེས་པར་བྱས། འོགས་
དང་འོགས་ན་རྒྱལ་ཐག་གྱི་མཚོན་ཆ་སོགས་གདུག་པའི་གཞོད་འཆེ་བྱ་བྱའི་སྒྲོར་བ་
ནི་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་དར་བ་སོགས་སྒྲོ་ནས་ལྷ་བདོའི་རྒྱུད་ཚོགས་མཚོ་ལྟར་བརྒྱལ་བ་
འདི་དག་ལྷག་མེད་དུ་ཞི་ཞིང་། བྱང་འོགས་ཐོད་ཁ་བ་ཅན་དུ་བསྐྱོན་པའི་མེ་རོ་སྐར་
ཡང་སྐར་བཞིན་གསོས་ཏེ་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་སྒྲོངས་འདིར་ཡང་སྐབ་པའི་བཞེད་
དགོངས་འི་མ་མེད་པ་དར་རྒྱས་སུ་འཕེལ་སྐྱོད་དང་། འཛམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་
འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྒྲོན་རྣམས་འབྱེན་ལྷ་ཀྱང་གཏེ་རིང་ལུགས་སྒྲོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་
པ་སོགས་འཕལ་ལུན་ལེགས་ཚོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། སྐག་ས་ནང་བསྐྱོན་
ཤེས་རིག་འཛིན་སྒྲོང་སྒོ་བ་གཉེར་ཁང་དུ་ནང་བསྐྱོན་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་
རབ་པར་དུ་བསྐྱོན་དང་བསྐྱོན་འགྱུར་གང་ལའང་སྐར་ཚོགས་པའི་དགེ་བསྐྱེད་སྒྲོན་
ཆེག་ཏུ། ལྷ་ཀྱའི་དགེ་སྒྲོང་ཚོས་སྐྱོ་བ་དག་དབང་སྒོ་བཟང་བསྐྱོན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་
སྐར་བའོ། །

༣༡ །དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན།

༣༡ །དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཞེས་པའི་དེབ་ཤེང་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་རིག་གསར་ཆོན་རིག་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ལས་བརྒྱམས་པའི་དཔེ་དེབ་ཞིག་ཡིན། བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་ཆོན་རིག་གི་ལུ་ཐོག་མར་འཕོས་སའི་རྟེན་རིག་གི་ལྟ་གྲུབ་སྣ་བ་རྣམས་དང་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་བའི་ཁྲིད་པའི་རྒྱ་ཁྱོན་དབར་གྱི་ཉི་བག་དང་། གདོད་མའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བའི་བསམ་སྒོ་དང་ནང་པའི་ལོ་པཎ་དག་གིས་བསམ་སྒོའི་དབར་གྱི་འགལ་འབྲེལ། ལྷག་པར་དུ་དེང་དུས་ལྟོས་གྲུབ་སྣ་བ་དང་ཆད་རྒྱལ་རིག་པ་བ་རྣམས་དང་ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་སྣ་བ་དག་གིས་ལུགས་ཀྱི་བསམ་འདུན་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་ཚུལ་སོགས་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ཉམས་ཞིབ་བརྒྱད་འབྲི་ཚེས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།

དཔེ་དེབ་འདི་ནི་དམིགས་བཀར་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་རིག་གསར་ཆོན་རིག་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཏུ་དངོས་འཛིན་བྱ་བ་དང་། དཔེ་དེབ་འདི་ཉིད་ལས་ཆོས་ཆོན་འབྲེལ་ལམ་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་དོན་གཉེར་ཅན་ཆོར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཆེར་བརྟན།

ISBN 978-93-80359-60-1

₹ 150