



ཚན་རིག་དེབ་ཐོན་། ༤

# འཕྲང་དུ་ལུས་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་བབ།

ཚན་རིག་དང་། ནང་ཆོས། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་བཅས་ཀྱིས་སྒྲིམ་ལ་དབྱེད་བ།



སྤྱི་ཨེ་ལེན་ ཟེ་ལེ་སེ་ཡིས་བརྩམས།

བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་གིས་བསྒྱུར།

བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་།

© Tibetan Edition 2011: Library of Tibetan Works & Archives

Wallace, B. Alan.

Mind In The Balance: Meditation in Science, Buddhism and Christianity

Translated into Tibetan by Tenzin Rigsang

དབང་ཐེངས།      དང་པོ།

དབང་ལོ།      ༡༠༡༡

དབང་བྲངས།      ༥༠༠

ISBN: 978-93-80359-59-5

Cover design and layout by: Tenzin Migmar

Published by the Library of Tibetan Works & Archives,  
Dharamshala. Printed at Norbu Graphics, Lajpat Nagar -  
IV

New Delhi, India-110024

མ་ཕྱེད་(༠༠༠༠༠)དང་ཕྱེད་ཡེ་ (༠༠༠༠) དེ་བཞིན་ཨི་མེ་འི་དོན་ལྟོང་དང་གོ་རྟོགས་ལྟ་

ཆེན་པོ་ལྟོས་མཁན་ན་མས་ལ།

## ཐུགས་རྗེ་བཀའ་བློན།

༡༡། །ཐོག་མར་དཔེ་དཔེ་འདིའི་ཚུལ་པ་པོ་སྤྱི་ཨེ་ལེན་ བླེ་ལེ་སེ་མཆོག་ལ་ཐུགས་  
རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། །ཁོང་གི་རེ་འདུན་དང་། མཐུན་ཤིན་གྱི་རྒྱལ་སྐྱོར་མེད་ཆེ། དཔེ་དཔེ་  
འདི་སྐོག་པ་པོ་བྲིད་གྱི་ལག་ཏུ་ཡོད་མི་སྤིད། སྐྱུའི་གསུང་སྐྱུར་གཙོ་བོ་ཐུབ་བསྟན་  
སྤྱིན་པ་ལགས་ནས་ཐུན་ཚུལ་པ་པོར་མཆོམས་སྐྱོར་གནང་བ་དང་། འབྲིང་བ་འཛིགས་  
མེད་གྱིས་བོད་འགྱུར་འདི་ལ་ཞུ་དག་སྤྱོད་ལེགས་གནང་ཞིང་། ཐོགས་ཨ་འབྲུག་  
དགོན་མཆོག་དང་མེ་འོད་གཉིས་གྱིས་ཞིབ་སྐོག་བྱས། ཐུག་པར་ཨ་འབྲུག་དགོན་  
མཆོག་གིས་ཆེག་བརྗོད་སོགས་གྱི་ཐད་ནས་བསམ་ཚུལ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་བཏོན་  
བྱུང་། ཐོགས་གཞོན་ཁུ་དོན་འབྲུག་གིས་ལུང་འདེན་གྱི་དཔེ་ཆའི་མིང་སོགས་འཆོལ་  
སྤྱད་དང་། རྟ་ས་བོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་ལས་བྱེད་བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་དཔེ་ཆ་  
འཆོལ་རོགས་བྱས་པ་བཅས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།།

## དབར་སྐྱོན་གསལ་བཤད།

༡༡། །རྩ་ས་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་ཡགོང་ས་ཡལྱལ་ས་མགོན་ཆེན་པོའི་སྐུ་ན་  
མེད་པའི་དགོངས་གཞི་དང་། ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་ཟབ་མོ་སྤྱིར་ཐེབས་དོན་ལྟར་  
མགོན་པོ་གང་གི་བཀའ་དྲིན་ཉིལ་འབྱུ་ཅམ་ཞིག་གཞོ་སྤྱིར་འདི་གའི་ལས་སྡེ་ཡོངས་  
ནས་རང་བྱས་ཅི་སྟོབས་ཀྱི་སྟོན་པོད་ཀྱི་ཅ་ཆའི་ཆོས་རིག་དང་། ལྷ་གྲུབ། ཆོན་  
རིག་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་དེབ་སྤྲེང་གངས་ ༥༢༠ ཅམ་ཞིག་དབར་དུ་སྐྱུན་ཡོད་  
ཅིང་། ལྷག་པར་དུ་པོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་མི་ཉམས་ལུན་གནས་ཆེད་པོད་ཀྱི་གྲ་བརྩུན་  
ནམས་ཀྱིས་འཆད་ཅོད་ཅོམ་པ་སྟེ་མཁས་ཚུལ་གསུམ་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མཛད་པ་  
རྒྱ་ཆེར་སྦྱོར་བཞིན་པའི་ཐོག་བར་ལམ་ཞིག་ནས་པོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་ཆོན་རིག་  
སྟོབ་ཁིད་དང་། སྟོབ་ཆོན་གོ་སྟོབ་ཞུས་ཏེ་བཟང་བྱ་བཅུ་ལྷག་སོང་བ་དང་། བརྒྱད་  
རིམ་དེའི་རིང་འདི་གའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠༩ ནས་བཟུང་ཆོན་རིག་སྟེ་  
ཆོན་ཞིག་གསར་དུ་བྱས་ཏེ་ཨ་རིའི་ཨེ་མོ་རི་མཐོ་སྟོབ་དང་སེ་རྩར་ཆོན་རིག་སྟེ་ཁིད་  
ཁང་དང་མཉམ་ལས་ཀྱི་སྟོན་པོད་ད་བར་ཟབ་སྦྱོར་ཐེངས་ཉི་ཤུ་ལྷག་རིང་པོད་ཀྱི་གྲ་  
བརྩུན་ཞལ་གངས་ཉིས་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་སྟོར་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་སྟོབ་ཁིད་ཞུ་བྱས་པ་བྱུང་ཡོད།

སྟོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་སྟེ་ཨེ་ལེན་ ཨེ་ལེ་སེ་ B. Alan Wallace མཆོག་ནས་དཔེ་  
སྐྱུན་ཀྱི་རེ་བསྐྱལ་གནང་བ་ལྟར་ “འཕྲང་དུ་ལུས་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་བབ། ཆོན་རིག་  
དང་། ནང་ཆོས། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་བཅས་ཀྱིས་སྟོམ་ལ་དབྱེད་པ” ཞེས་པའི་དཔེ་  
དེབ་འདིའི་ནང་ཅོམ་པ་ཁོང་གིས་འདས་པའི་བཟང་བྱ་བཞི་བཅུ་ལྷག་རིང་པོད་ཀྱི་རིག་  
གཞུང་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་ནང་པའི་ཞི་གནས་ཐོག་ཐོས་བསམ་སྟོམ་གསུམ་ཀྱི་ཉམས་

ལེན་ཞིབ་མོར་གནང་བ་དང་། རང་གི་སྤོང་བ་དངོས་ཀྱི་འཆར་སྤྲང་ལ་གཞིགས་ཏེ་དེར་  
དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་། ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ངོས་ནས་  
སྒྲོམ་གྱི་འཕེལ་རིམ་དང་དེའི་གོ་དོན་ཚུལ་ཐང་གཞུང་ལུགས་སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་  
ཞིབ་དཔྱད་གསལ་འབྲེལ་བཀོད་པའི་དཔྱད་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་གསར་གསུལ་གི་ཡིན་འདུག་  
པས་གཞན་དུ་མ་མཆིས་པའི་བྲད་ཆོས་དང་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ལྷན་བཞེས་སྒྲོམ་ཅི་དགོས།

གཞན་ཡང་དེབ་འདིའི་སྒྱུར་བ་པོ་བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་ལགས་ཀྱིས་ངལ་བ་  
བྱུང་དུ་བསད་ནས་འགྱུར་གྱི་བྲ་བ་ཁ་གསལ་ཁུངས་བཅན་དང་། ཆོག་སྒྲོར་འཕེལ་  
ཆགས་ཀྱི་བྲད་ཆོས་བསྟན་བ། ལྷ་དག་གི་འགན་འཁུར་གང་ལེགས་གནང་བར་ཡི་  
རངས་ལྷ་རྒྱ་མ་ཟང་། གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་ཏན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་འདི་གའི་ཚན་རིག་སྡེ་  
ཚན་གྱི་འགན་འཛིན་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན་ལགས་ཀྱིས་འགྱུར་གྱི་མ་ཕྱི་ལ་བསྐྱར་དུ་  
ལྷ་དག་ཞིབ་ཆགས་བཏང་བ་དང་སྤར་ནས་གཏན་འབེབས་ཟེན་པའི་ཚན་རིག་གི་  
བན་ཆད་འགའ་ཞིག་བཀོལ་སྤྱོད་དང་ཁ་སྒྲོང་ལེགས་པར་གནང་བ་དང་། བསྟན་  
འཛིན་དཔལ་སྒྲོན་ལགས་ནས་དེབ་བཀོད་སྤྲིག་འཇུག་གནང་བ། བསྟན་འཛིན་མིག་  
དམར་ལགས་ནས་དེབ་འདིའི་རྒྱབ་ཤ་རྩས་འགོད་ཀྱི་གྲོགས་དན་གནང་བ་བཅས་  
གངས་ཅན་རིག་མཛོད་ཀྱི་ནང་དུ་གཅིག་ལས་དུ་མར་འཕེལ་བའི་སྤར་གྱི་འབྲུལ་དུ་  
བསྐྱབས་འདུག་པ་ལགས་ན། རོན་གཉེར་ཅན་ཀུན་ལ་ཕན་ཐོགས་དང་འདོད་འདུན་  
སྒྲོང་སྤུབ་པའི་འདུན་པ་དང་བཅས་རྩ་ས་ཐོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་འགན་འཛིན་  
མིང་འཁུར་བ་དགེ་བཤེས་ལྷག་འོར་གྱིས་ ༢༠༡༢ ལོའི་ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༢༩ ལ། །



ཐང་། དེ་བཞིན་ཀ་ལེ་མོར་ནི་ཡའི་ California ནང་དུ་ཡོད་པའི་རང་གི་བྱིས་བཅས་  
 བསྐྱོར་སྒྱུ་ལ་ལོ་མང་མོར་འབད་བཅོམ་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན། ངས་ད་དུང་  
 ཨེས་ཏར་སེཌ་མཐོ་སློབ་ Amherst College ཏུ་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་གྲུབ་དང་། དངོས་  
 ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ལ་སྦྱང་བ་བྱས་ནས་མཐར་ཕྱིན་ཅིང་། སི་ཏུ་མོར་ཏ་མཐོ་སློབ་  
 Stanford University ཏུ་ཆོས་ལུགས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐོག་ནས་འབྲུམ་རམས་པའི་གོ་  
 གནས་གྲངས། དེའི་རྗེས་སུ་བདག་གིས་ སྤན་ཏ་ ཟར་ཟ་རའི་ Santa Barbara ནང་དུ་  
 ཡོད་པའི་ཁ་ལེ་ཏམོར་ནིའི་མཐོ་སློབ་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ཞིབ་འཇུག་སྡེ་ཁག་ཏུ་ལོ་རྒྱུ་བཞི་  
 ཅུ་ལ་སློབ་བྱིད་བྱས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོ་ནས་བཟུང་མཐོ་སློབ་ཆེ་ཁག་གི་སློབ་འཛིན་  
 པའི་ཆོན་རིག་པའི་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཆོན་མང་པོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་མི་ཞིག་གི་བདེ་  
 ཐང་དང་། སེམས་ཁམས་དང་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་ཆ་སྤྲུལ་ལ་སློབ་གྲིས་ལུགས་སྤྱོད་ཅི་  
 ཞིག་ཐེབས་མིན་ལ་བརྟག་དབྱང་བྱས་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་འདིའི་རིགས་དང་སྡེལ་གཏོང་  
 སྤྱད་བདག་གིས་སྤན་ཏ་ ཟར་ཟ་རའི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ཐེར་བ་ཞིག་  
 གྲང་གསར་འཇུགས་བྱས་ཤིང་། ངས་འདས་པའི་ལོ་མང་རིང་ལ་ཆོན་རིག་པ་དང་། ལྷ་  
 གྲུབ་སྒྲུ་བ། ནང་སེམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བ། ནང་པའི་མཁས་དབང་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་  
 དམིགས་ནས་དཔེ་དེབ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱར་ཞིང་བཅུ་མས་ཡོད།

འོན་ཀྱང་། སྤྲུལ་ཁོ་ལོ་ལྷ་བྱེད་སློབ་པ་པོ་ཆོར་དེབ་ཅིག་ཚུམ་རོགས་ཞེས་  
 ང་ལ་རེ་སྒྲུལ་བྱས་འདུག དེ་ཡང་ལྷ་གྲུབ་རིག་པ་དང་། ནང་དོན་རིག་པ། ཆོན་རིག་  
 བཅས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆད་བཞུགས་སྤྱོད་མ་བྱས་པར་འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་དང་། སེམས་ཀྱི་  
 རང་བཞིན་སློར་གྱི་གཞི་ཅིའི་གནད་དོན་རྣམས་ལ་གསལ་ཁ་འབྱེད་པའི་དེབ་ཅིག་ཡིན་  
 དགོས། ཁོ་མོས་བརྗོད་དོན་ལ། ལོ་ན་རྒྱུད་དུས་མོའི་ཆོར་སྤྱང་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་སྒྲུལ་  
 པ་ནི་རྒྱབས་ཆེ་ཞིང་དོན་སྤྱིར་ལཱ་པའི་བྱ་གཞག་ཅིག་བསྐྱབ་པའི་དོན་དུ་ཡིན་པ་དང་།  
 སྐུལ་དེར་ཆོར་སྤྱང་འདི་ནི་ཁོ་མོར་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་མེད་པར་བསམས་མོད།  
 ཁོ་མོས་མཇུག་འདྲིས་དང་འབྲེལ་ལམ་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱད་ནས་ཤེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་  
 འདིར་འོངས་པ་དེ་དམིགས་ལུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་དོན་དུ་ཡིན་པའི་ཆོར་སྤྱང་འདི་  
 མོའི་རོགས་པ་དང་། སྒྲིགས་པོ་ཉེ་པོ་མང་པོ་ཞིག་ལའང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་



འདི་རེད། ཡིན་ཡང་། དམིགས་ལུལ་དེ་ངོས་འཛིན་གྱིད་པ་དང་བསྐྱབ་སྐྱབ་མཁན་ནི་  
 ཉུང་ཤས་ཤིག་ལས་མེད་པར་སྤང་། ཁོ་མོའི་བསམ་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་གྱི་བྱ་གཞག་  
 ལ་སྡེག་པའི་འདུན་པ་དྲག་པོ་འདིར་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པའི་ནུབ་དུ་སྤང་། སྐབས་མ་ལེགས་པར་  
 ཆོར་སྤང་འདི་དག་ནི་ལོ་དང་བསྐྱུན་ནས་ཡལ་འགོ་བ་དང་། ང་ཆོའི་བྲི་བ་རྣམས་ལ་  
 ལན་ཡག་པོ་ཞིག་མེད་པར་སྡོག་ཡོད་ཟེད།

ཁོ་མོ་ནི་རང་གི་མི་ཆེའི་ཆའམ་པལ་ཆེ་བ་ལ་ཡེ་ཤུ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།  
 ཆོས་ལུགས་འདིའི་ནང་ནས་རང་ཉིད་ལ་གདམས་ངག་དང་སྤྱོད་བའང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་  
 རོབ་ཡོད་པའི་བསམ་པ་ཞིག་ཁོ་མོར་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཁོ་མོའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་ལ་  
 ད་དུང་འཆོལ་སྡེག་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་དགོས་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། མོའི་ཆོར་  
 རྟོགས་ལ་གཞིགས་ན་སྟོན་སྒྲུབ་ནི་སྟོན་ལས་གྱི་ནང་ནས་ཟབ་ཤོས་དང་དྲུངས་ཤོས་དེ་  
 རེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་ཁོ་མོས་སྟོན་གྱི་རྣམ་པ་ལྟར་མེད་ཆེད་ཤོས་དང་། ཉམས་ལེན་  
 དེ་ཆོའི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་ལོ་རྒྱུས་བཅས་ལ་སྤྱད་འདོད་བྱུང་འདུག ཁོ་མོས་  
 སྟོན་ལ་གོམས་འདིས་བྱས་ནས་ང་ཆོ་ཆང་མས་འདི་བཞིན་པའི་གཤམ་གསལ་གྱི་བྲི་  
 བ་རྣམས་ལ་ལན་འཆོལ་བའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། རང་ཉིད་སྤྱི་ཡིན་ནམ། ང་ཆོ་ནི་སྤྱི་  
 ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་མི་དང་། བཟའ་ཟླ། བ་མ་ལྟ་བུའི་ལས་འགན་རང་གི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་  
 སྒྲུབ་བཞིན་པ་འདི་ཙམ་ཡིན་ནམ། གནས་རིམ་ཟབ་ས་ཞིག་ནས་ང་ཆོ་རེ་རེར་རང་ཉིད་  
 གྱི་ཁོར་ཡུག་གི་ཐོན་སྐྱེད་ཙམ་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ། ང་ཆོ་  
 ལ་རང་གི་ལུས་སྤང་མ་ཡིན་པའི་འཆོ་གནས་ཤིག་ཡོད་དམ། སྡིག་པ་དང་སྤྱོད་ངན་ནི་  
 ང་ཆོ་སྤྱིས་དུས་ནས་སྤྲོད་སྤྱིས་སྤྱི་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། འགོ་བ་མའི་རང་བཞིན་ལ་  
 བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ནས་ང་ཆོ་ཡོངས་སྤྱི་དགེ་བའི་ངོ་ཐོར་འབྲུར་བ་དང་། དཀོན་མཆོག་  
 དང་མཐུན་འགྲིག་ཏུ་གནས་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་འབྱུང་བུབ་བམ།

ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་འབྲས་མིན་གྱི་ནང་དུ་ངས་ཡུན་རིང་ལ་སྒྲོའི་འཛིན་པའི་  
 ཆན་རིག་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་སྤྱོད་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ། ཁོ་མོས་ད་དུང་ང་  
 ལ་ཆེད་མཁས་སྟོན་པ་བ་ཆོར་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་དབང་ཅའི་ཆན་རིག་པ་ཆོས་  
 ཁོང་ཆོའི་བྱུབ་འབྲས་ཀྱི་སྟོན་ལ་ཅི་ཞིག་རྫོད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་གྲིས་འདུག དེར་གྱི་སྤྱི་

ཆོག་གས་ཀྱི་ནང་དུ་ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་ལ་གཞིགས་ན་ཞིབ་འཇུག་འདིའི་  
 རིགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབྲས་བུ་ཅི་ཞིག་ང་ཚོར་འཐོབ་རྒྱུའི་རེ་བ་རྒྱག་གི་ཡོད་དམ།  
 འབྲས་བུ་དེ་ཆོའི་པ་རོལ་ལ་ད་དུང་གནས་རིམ་གཞན་ཡང་ཡོད་དམ། སྤྱིར་བཏང་གི་  
 མི་ཆོས་རྒྱན་དུ་སྒྲོམ་བརྒྱབས་ན་ཁོ་ཚོར་འཐོབ་བུ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ཁོང་ཚོར་དཀའ་  
 ངལ་ཅི་ཞིག་འཕྲད་རྒྱ་ཡིན་ནམ། ཁོང་ཚོས་དཀའ་ངལ་དེ་ཚོར་གདོང་ལེན་རི་ལྟར་བྱེད་  
 དགོས་སམ། དཀོན་མཆོག་དང་། སྤྱི་བ་སྤྱི་བྱི་སོགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་མཐའ་མི་འཛིན་  
 མཁན་ཞིག་ལ་སྒྲོམ་ལས་འཐོབ་རྒྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། སྤྱིག་འཇུགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་  
 བའི་ཆོས་ལུགས་ལ་དོགས་ཐོན་བྱེད་ཅིང་། བྲེལ་འཆབ་ཆེ་བའི་མི་ཚོར་སྤྱར་དུ་བསྐྱབ་  
 ཆོག་པའི་སྒྲོམ་སྤངས་བའི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཁོ་མོའི་རེ་སྐྱེལ་འདིས་ང་ལ་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་བྱུང་། དངོས་ཁམས་རིག་  
 པ་བ་དང་། ལྷ་བྱབ་སྤྱོད་པ། དབང་ཅའི་ཆུང་རིག་པ། སེམས་ཁམས་སྤྱོད་པ། དེ་བཞིན་  
 ཤར་བྱུང་གཉིས་ཀྱི་འདི་སྒྲོབ་སྒྲོན་པ་དང་དགེ་ཆུན་ཏེ། ནང་བསྟན་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་  
 ལུགས་ཀྱི་མཁས་དབང་དང་། སྒྲོམ་སྤྱོད་ཉམས་ལེན་པ་སོགས་ཀྱི་མཁུན་དཔྱད་ལས་  
 བྱུང་བའི་དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ཁོ་མོའི་རེ་སྐྱེལ་ལ་ཡལ་ན་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བྱུང་ཡོད། ཐོན་མ་  
 རྣམས་ལ་ལྟོས་ནའང་ད་ཐེངས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་འདི་འབྲི་བར་དགའ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་  
 སོང་། ངས་ལེའུ་རེ་རེ་བྲིས་ནས་སྤྲོ་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་པར་བསྐྱར་ཞིང་། ཁོ་མོས་  
 གཟབ་ནན་གྱིས་བསྐྱགས་ནས་གོ་དཀའ་བའི་གནད་དོན་ལ་གསལ་ཁ་དང་། འདི་  
 བསམ་སྒྲོ་ལ་མ་འཁོར་བའི་རིགས་ཁ་སྒྲོན། མོའི་ཉམས་སྤང་ལ་འབྲེལ་བཤད་ལེགས་  
 པོ་མེད་པའི་དུམ་ཆན་བསྐྱར་བཅོས། འབྲེལ་མེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་རྣམས་བསུབ་དགོས་པ་  
 བཅས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཡང་ཡང་བཏོན་བྱུང་། འདས་པའི་མོ་ཏོ་སུམ་ཅུ་སོ་ལྷའི་རིང་ལ་  
 ཚོམ་འབྲི་བྱས་པའི་ཁོད་དུང་ལ་ཁོ་མོ་ལྟ་བུའི་ཚོམ་སྤྱིག་པ་ཞིག་ཡོད་མ་སྟེང་། ཁོ་མོ་  
 ནི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་ལ་དང་བ་ཆེ་ཞིང་། འདི་གོ་རྟོགས་རྣམས་གཞན་དང་མཉམ་  
 སྦྱོང་བྱེད་པའི་འབད་བཅོན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཤུགས་ཆེན་བྱས་ཡོད། ངས་གང་ཞིག་བྲིས་  
 པ་ལེགས་པོ་མེད་ཆེ་དོན་ལ་ཁེལ་བའི་སྒྲོན་བརྗོད་བྱེད་པ་ལའང་ཁོ་མོས་འཛེམ་དོགས་  
 གཏན་ནས་བྱས་མེད།



གྲིས་ཏུར་བཙོན་ཆེན་པོས་དཔེ་དེབ་འདིའི་མ་དཔེ་ལ་མགོ་ནས་མཐུག་བར་དུ་མཐའ་  
 མའི་མཛེས་ཉམས་བཏོད་པ་དེར་ལྷག་ཏུ་བྱགས་ཐེ་ཆེ། མཐའ་མར་གོ་ལམ་ཉི་ལཱ་མཐོ་  
 སློབ་ Columbia University Press གྱི་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གི་ལྷ་སྒྲུབ་རིག་པ་དང་ཆོས་  
 ལུགས་ཀྱི་ཚུལ་སྒྲིག་པ་ བེན་ཤེས་ Wendy Lochner འདི་ལས་ཀར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་  
 བཤིང་། ཚུལ་སྒྲིག་ལས་རྒྱལ་ལེ་མི་ལེས་ Leslie Kriesel མ་དཔེར་ཚུལ་སྒྲིག་བྱས་  
 པ་དེར་དེ་བཞིན་དུ་བྱགས་ཐེ་ཆེ་ལྟ། འདི་རེ་བ་ནི་ང་ཚོ་ཆང་མའི་འབད་བཙོན་འདིས་  
 གོ་ཉྐྱགས་འཆོལ་མཁན་ཆོ་དང་། དེ་བཞིན་རང་གི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་དོན་སྙིང་དང་  
 འདོད་འདོ་རྒྱལ་མཆོན་འཆོལ་བཞིན་པའི་མི་ཚོར་ཕན་ཞིག་ཐོགས་སྟེ་དེ་ཡིན།

## དཀར་ཆག

ས་བཅད་དང་པོ།

སྒྲོམ་མཚན་གང་དུ་བྱུང་བ་དང་འདྲིར་ཁྱེད་སྒྲོམ་སྒྲོམ་པ།

༡ ང་སྐྱེ་ཡིན་ནམ།

༢ སྒྲོམ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས།

༣ ཚན་རིག་གིས་ཕྱི་དོན་དུ་བརྒྱུར་བའི་སྒྲོམ།

༤ ཚན་རིག་གིས་སྒྲོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག

ས་བཅད་གཉིས་པ།

སྒྲོམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཉམས་ལེན།

༥ ཆོ་སྒོག་གི་དབྱགས་རྒྱན་དམིགས་པར་འཛིན་པ།

༦ ང་ཆོའི་རྣམ་རིག་སང་པ།

༧ གནས་འཇུག་འདྲིས་པ།

༨ སེམས་ཤེས་པ་དང་སྦྱོང་བ།

༩ ཤེས་པའི་འོད་སྒྲུང་དེ་འཛིན་པ།

༡༠ ཤེས་པའི་ངོ་བོ་འཆོལ་ཞིབ།

༡༡ ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མཁན་གྱི་ངོ་བོ་ལ་དབྱེད་པ།

- ༡༣ ཤེས་པའི་ཡེ་གཞིའི་ངང་ཚུལ།  
 ༡༤ བར་གཡོ་ཚུར་འགུལ་གྱི་ཤེས་ཚོར།  
 ༡༥ ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་རྣམ་ཤེས།  
 ༡༦ ཞི་ལྷིང་གི་ཤེས་ཚོར་གྱི་ནང་དུ་ངལ་གསོ་བ།  
 ༡༧ འོགས་འཇུག་རིང་ལུགས།  
 ༡༨ སེམས་ཀྱི་སྟོང་པ་ཉིད།  
 ༡༩ རང་པའི་མཉམ་ཁུགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན།  
 ༢༠ དངོས་གཟུགས་ཀྱི་སྟོང་པ་ཉིད།  
 ༢༡ ཚན་རིག་དང་། ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་མཉམ་ཁུགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན།  
 ༢༢ ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པའི་ནང་དུ་ངལ་གསོ་བ།  
 ༢༣ ཤེས་པ་དྲངས་མའི་འོད་ཟེར་གྱི་བར་སྣང་།  
 ༢༤ བྱ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་སྒོམ།  
 ༢༥ འཇིག་རྟེན་གྱི་འཕྲིན་ལྗོངས་།  
 ༢༦ ང་ཚོ་ནི་ཅི་ཞིག་ཆགས་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།

# ལཱ་དང་པ།

ང་ལྟ་ཡིན་ནམ།

༡༡། །སྒྲོམ་ནི་ལེགས་པར་སྤང་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་གསང་བ་ཞིག་རེད།  
གལ་ཏེ་དགུ་ཆོགས་གཞན་ནས་འོངས་པའི་སེམས་ཅན་ཆོས་ང་ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲོག་པ་  
དང་། སྒྲོག་བརྟན་ལ་བརྟ་བ། རྩ་རྒྱ་ལ་སྒྲོག་ཞིབ་བཅས་བྱས་ནས་ང་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་  
ནན་མོ་ཞིག་བྱས་ཆེ། ཁོང་ཆོས་སྒྲོམ་གྱི་སྒྲོར་ལ་གོ་རྟོགས་འོལ་སྤྱི་ཙམ་ཞིག་མ་  
གཏོགས་ཆེད་རྒྱུ་མ་རེད། ཁོང་ཆོའི་མཇུག་སྒྲོམ་ནི་ང་ཆོ་མང་ཆེ་བའི་སྒྲོམ་ལ་འཛིན་  
སྤངས་ཀྱི་ལྟ་རྒྱུ་དང་མཚུངས་རེས། དེ་ཡང་སྒྲོམ་ཟེར་བ་ནི་སེམས་ངལ་ཞི་བར་བྱེད་  
བ་ལ་བན་ཞིང་སེམས་གནས་ལ་འབེབས་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་དང་། བ་ཆོ་སྒྲོར་  
ཞིག་གི་བཅོས་ཐབས་གཉིས་པ་ལྟ་བུ་རེད། རེད་་་་ད་དུང་་་། སྒྲོམ་ནི་ནང་ཆོས་དང་  
དྲིན་རྒྱ་ལྟ་བུའི་ཆོས་ལུགས་ཁག་ཅིག་གི་བྲག་མཚོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད། འདི་ལས་  
ལྷག་པའི་ནང་དོན་ཞིག་སྒྲོམ་ལ་མེད།

ཕྱིར་མ་མངོན་པ་གང་ནི་སྒྲོམ་གྱི་བྱེད་ལས་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་ནམ་པར་ཤེས་  
པ་དང་། འཇིག་རྟེན་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་དབྱེད་པ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་ལྟ་  
ཞིག་རེད། འདིར་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཞེས་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་ངོ་  
ཐོར་གྲུབ་པའི་བྱེད་ཆོས་དེ་ཆོ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་དབྱེད་ཐབས་སྒྲོམ་  
ཀྱི་ནང་དབྱེད་འདུས་ཡོད་པའི་དོན་ཡིན། གནའ་བོའི་དུས་ནས་བརྒྱུད་འཛམ་གླིང་གི་  
ཡུལ་གྲུ་གང་སར་སྤྱི་ཆོགས་འདྲ་མིན་གྱི་ནང་དུ་སེམས་ཉམས་ལེན་གྱི་སྒྲོམ་པ་བ་ཆོས་

སྤྱི་གཤམ་འཇུགས་དང་ཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་།  
 དེ་དང་ཕྱི་ལུང་གི་སྤྲུལ་ཆུང་ལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གཉིས་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱས་ནས་ཞིབ་  
 འཇུག་གི་འབྲས་བུ་ནམས་གསལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད། སྒོ་མ་གྱིས་ཞི་ཞིང་བག་ཐེབས་པའི་  
 འཆོ་བ་ཞིག་བསྐྱབ་སྐྱབ་པ་དང་། དེ་བཞིན་ལུས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སེམས་ཁམས་  
 ལ་ལུགས་སྐྱེ་བ་བཟང་པོ་ཐེབས་སྐྱབ་པ་སོགས་ཀྱང་ཁོང་ཆོས་གསར་དུ་ཉིད་ཡོད། ཡིན་  
 ཡང་། འདི་ཆོ་ནི་ཁོང་ཆོ་འཆོལ་སྟེ་གུ་གི་པན་ཡོན་སྤྱིར་བཏང་བ་སྒྲོར་ཞིག་རེད།

སྒོ་མ་པ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་བསམ་བཞིན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་གསར་ཉིད་གསར་ཡོད་  
 ཀྱང་། དེར་སངས་སྒོ་མ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་རྣལ་མ་དེ་མང་ཆོགས་ལ་སྒོ་ག་གྱུར་ཞིག་ཆགས་  
 པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དང་ཆོས་ཆོས་ལུགས་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྤངས་དེ་རགས་རིམ་ཅམ་ཡིན་  
 པས་རེད། སྤྱིར་དང་ཆོས་ཆོས་ལུགས་ནི་བཀའ་ལུང་། རྒྱལ་ལྷ་མ་ལི་ཀ་དང་། མོ་ལྷ་མ་  
 དུ། Mohammed ཡང་ན་མོ་འོ་སེ་སེ་ Moses ཡིས་ “ཀ” གསུངས་པ་རེད། དེའི་  
 ཕྱིར་དཀ་ལ་ཡིད་ཆེས། གི་ཡིད་ཆེས་ལ་གཞི་བཅོལ་བའི་བསམ་སྒྲུབ་འབྲེལ་སོ་ལྷ་  
 བྱ་ཅམ་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཀའ་ལུང་ལ་དོགས་འཇུག་མེད་  
 པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་དང་། ཆོས་ཀྱི་སྤྲུལ་ཆུང་ཐང་ཀར་སྤངས་ཉེ་དངོས་དོན་ར་  
 སྤྲོད་ཀྱི་རེ་བའི་ཁྲིད་ནས་ཅད་གཅོད་དང་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་མཁན་གཉིས་དང་ཆོས་བག་  
 རོན་མེད་པར་གཅིག་ཏུ་བཅུ། འོན་ཀྱང་། འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྲད་པར་ཆེན་པོ་ཞིག་  
 ཡོད་ཅིང་། ད་ཆོས་གཟབ་ནན་དུ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཆེ། ཆོས་ཉམས་ལེན་པའི་རིགས་  
 དེ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བཅུས་པ་ནི། ཉེ་མ་དང་ཟླ་བ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་གྱིས་འདི་གཉིས་གཅིག་པ་རེད་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་ལས་ཀྱང་དོན་མེད་ཅིག་ཡིན་  
 པ་རྟོགས་སྐྱབ།

དཔེ་དཔེ་འདིའི་ནང་དུ་རིག་གཞུང་སྤྲུལ་མང་གི་སྒོ་མ་གྱི་ལྷ་ཆུང་ཞིག་སྤེང་  
 ཡོད་དེ། སྒོ་མ་ནི་མི་ཞིག་གི་འཆོ་སྤངས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་ཐབས་ཤིག་དང་། ཤེས་པ་  
 དང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་གོ་རྟོགས་ཐབས་མོ་ཉིད་པའི་ཐབས་ཤིས། རྒྱའི་འཕྲུལ་གོ་  
 རྟོགས་ལ་བརྟེན་ནས་གཙོ་བོར་སྤྲོད་མེད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཞིག་འཛོལ་  
 རྒྱུ་དེ་རེད། སྤྱིར་རྗེ་དང་གཞན་སེམས་ལྟ་མེད་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ལྷ་བྱ་བཅས་ཡིན། ས་



བཅད་དང་པོས་སྒྲིམ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཆེན་ཉུང་དོན་བསྟུན་གྱིས་སྐྱོད་ཡོད།  
འདིའི་ནང་དུ་ད་དུང་སྒྲིམ་གྱི་དམིགས་ལུས་དང་ཐབས་ཤེས་གཙོ་བོ་ཁག་ ད་དུང་སྒྲིམ་  
དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དད་པ་གཞིར་བཞུགས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་བར་གྱི་འགལ་བ་སོགས་  
ཡུང་ཚུད་ཡོད། གལ་ཏེ་འགལ་བ་དེ་མ་རྟོགས་པ་དང་དེར་བསམ་གཞིགས་མ་བྱས་  
ཆེ། རྟོག་ཏུ་ཆེ་ཞིང་དུས་བྱུང་གྱུར་པའི་རྩ་ཆོའི་འཛམ་གླིང་འདི་བཙུག་བསྐྱུར་བྱེད་པ་  
ལ་སྒྲིམ་སྒྱུབ་ཉམས་ལེན་གྱི་རྒྱས་པ་དང་། དེའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་རྟོགས་ཀྱི་ཁག་པོ་  
རེད།

སྐྱེད་ཆེན་དང་ལོང་པའི་གནའ་སྐྱེད་གི་ནང་དུ་རྒྱལ་པོ་ཞིག་གིས་དཔྱད་པའི་  
འགའ་ཤེས་གཅིག་ལ་བསྐྱོད་སྟེ། ཁོང་ཆོར་སྐྱེད་ཆེན་ཞིག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་  
ནས་རང་གིས་ཅི་ཞིག་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ནམས་འབྲེལ་བ་མཛོད་བྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་  
བཏང་། ལོང་པ་ཞིག་གིས་སྐྱེད་ཆེན་གྱི་མགོ་ལ་རེག་ གཞན་རེ་རེ་ནས་དེའི་མཆེ་བ་  
དང་། ལྷ་ཞགས། ཀླུ་པ། ལྷལ་གཞུང་སོགས་ལ་ལག་བསྟུགས་སྐྱེད་ཆེན་གྱི་ཆ་ལས་  
གང་ཞིག་ལ་རེག་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལོང་པ་ཆོས་རིམ་བཞིན་སྐྱེད་ཆེན་ནི་རྩ་  
དང་། ཐོང་ལྷགས། ཐག་པ། ཀ་བ། ཅིག་པ་སོགས་ལ་འདྲ་ལྡན་བཤད། ཁོང་ཆོས་པན་  
ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བཤད་མི་མཐུན་པ་གོ་བའི་མོད་ལ་སྐྱེད་ཆེན་ལ་ཡིན་མིན་གྱི་ཐད་ལ་ཚོད་  
སྐྱོད་དང་ཁ་ཚོད་ཡོད། འགའ་ཤམ་གིག་གིས་འགྲོ་བའི་ཡུང་བསྟན་ཡོད།

ར་སྐྱེད་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་གནའ་པོའི་འྲི་བ་འདི་ལ་མཆོམས་རེར་བན་ཚུན་འགལ་  
རྒྱར་གྱུར་པའི་ལན་འདྲ་མིན་སྐྱེད་ཡོད་པ་དེ་ཆོར་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྐབས་སྐྱེད་  
འདི་ནི་དབང་མེད་དུ་བློ་བ་ཞིག་རེད། འྲི་བ་འདི་ལ་ཆོས་ལུགས་རིག་པ་སྒྲིབ་དང་།  
ལྷ་བྱུབ་སྒྲིབ། ཆོན་རིག་པ་སོགས་ཀྱིས་དུས་རབས་མང་པོར་ལན་ཞིག་འཛོལ་བར་  
འབད་བཙོན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། མཐུན་སྒྲིབ་གི་ལན་ཞིག་ཏུ་ལམ་བྱུང་མེད་པ་འདི་ཅིའི་  
ཕྱིར་ཡིན་ནམ། སོ་སོའི་ཤྱོགས་རིས་ཀྱིས་རང་གི་འཛོལ་གཞི་བསྐྱེད་པས་པ་ཡིན་ནམ།  
ཁོང་ཆོས་འདམས་པའི་དབང་ཆ་དང་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེད་ཐབས།  
ཁོང་ཆོའི་གནས་སྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་ལན་བཅས་ཀྱིས་གོ་རྟོགས་ལ་བཀག་རྒྱ་ཞིག་  
བཙོས་ཡོད་དམ།

ང་ཚོ་འཕྲོ་བ་མི་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱང་རྟགས་སམ་རོ་པོ་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་  
 བའི་དུས་ཚོད་རིང་པོ་ཞིག་བྱུང་འདུག དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་དགོན་མཆོག་  
 གིས་རང་གི་གཟུགས་བརྟན་ལ་བརྟན་ནས་མི་གསར་གཏོང་བྱས་ཡོད་པར་གསུངས་  
 གསལ་ཏེ་འདི་ནི་བདེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ་ཡག་པོ་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་དམ་པའི་གསུང་རབ་  
 ཀྱིས་དགོན་མཆོག་དང་ཁོང་གི་གསར་གཏོང་ནི་དགེ་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་ནན་དུ་  
 གསུངས། ཡིན་ཡང་། མིའི་ངན་པའི་རང་བཞིན་ནན་ཏན་དུ་སྒྲིང་བ་དང་། དེ་བཞིན་ང་  
 ཚོའི་སྣང་སྒྲུལ་གྱི་སྒྲིབ་པ་ལས་ཐར་བར་རང་ཉིད་ལས་གཞན་པའི་སྐབས་གནས་ཏེ།  
 དགོན་མཆོག་དང་ཡེ་ཤུ་མ་ལི་ཀ་འཚོལ་དགོས་པ་ནན་དུ་འཛིན་པའི་རྗེའུ་ Jews དང་།  
 ཡེ་ཤུ་བའང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། འཕྲོ་བ་མི་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ངན་པ་ཡིན་པའི་འདོད་  
 ཚུལ་འདིར་ཡོ་རྒྱས་ཀྱི་མགོ་མཐུག་བར་གསུམ་དང་། དེང་དུས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་གི་ནང་  
 དུ་བདེན་དཔང་འབེལ་འབེལ་སྐྱབ་སྐྱབ་ཅིག་མཆིས། དེ་ལྟ་ནའང་། འཛམ་གླིང་གི་  
 ནང་དུ་བཟང་བའང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་གསལ་ཞིང་། དེའི་ཕྱིར་བཟང་བའམ་ངན་པ་  
 གང་ཞིག་གཞི་རྒྱའི་རང་བཞིན་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ང་ཚོ་ནི་འདི་གཉིས་འདྲིས་མའི་རང་  
 བཞིན་ཞིག་ཡིན་ནམ། གནད་དོན་འདིའི་རིགས་ལ་ཆོས་ལུགས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཆོས་  
 དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཚོད་སྒྲིང་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་  
 མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཞིག་མེད།

སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྲ་བ་ཆོས་ར་ཆོར་འཕྲོ་བ་མི་ནི་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྤྱུག་གི་  
བརྒྱད་རིམ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱ་མོའི་མཐོ་རིམ་སྟོག་ཆགས་ལས་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་  
བར་བཤད། འཆོ་བ་ཞིབ་པའི་སྤྱི་ལུན་རྣམས་ཀྱིས་མི་རབས་གཅིག་ནས་གཅིག་གི་བར་  
ལ་རང་གི་འཕོ་འགྱུར་ཆེ་བའི་ཁོར་ལུག་ལ་རིམ་བས་བརྟུན་འགྱུར་བྱེད་པ་དང་། དེར་  
བརྟེན་ནས་ཁོར་ཆོ་སྤྱ་མཐུད་དུ་གསོན་ཞིང་རིགས་རྒྱད་སྟེལ་ཟུལ། སྤྱི་ལུན་ཞིག་གསོན་  
ནས་རང་གི་རིགས་རྒྱད་དར་སྟེལ་བཏང་ན།      འདི་ནི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལུལ་ཁ་  
ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱེད་མ་བྱུབ་ཆེ་སྤྱི་ལུན་དེ་ནི་རང་ཉིད་གསོན་པའི་གནས་སྐབས་སྤྱ་  
ཅི་ཞིག་བྱས་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་ཕན་ཁ་ཞིག་ཡིན། དེ་བས་  
ན་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འཕྲོ་བ་མི་ནི་དུད་འཕྲོ་ཡིན་ཞིང་།      ར་ཆོ་ནི་གསོན་

གནས་དང་རིགས་སྒྲིལ་གྱི་བཞོན་ལུས་འོག་ཏུ་རིགས་རྫས་དང་། ལྷན་སྒྲིལ་གྱི་རིག་  
པ། ཁྱོད་ཚོར་བཅས་ཀྱི་ཤུགས་ཀྱི་ཐེབས་བཞིན་འཆོ་ཡོད། དག་མི་དག་ལས་བཟང་  
དང་རན་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་དག་ནི་གསོན་ཐུབ་པ་དང་། ལྷ་གྲུ་བསྐྱེད་ཐུབ་པའི་ར་ཆོའི་  
ལུས་པ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་གོ་དོན་ཞིག་འདི་  
དག་ལ་མེད་པ་ཡིན།

སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲུ་བ་ སིག་མན་ཏ་ Sigmund Freud ལས་བཟུང་  
སེམས་གཙོང་བཙོས་ཐབས་པ་ཆོས་འགྲོ་བ་མའི་རང་བཞིན་གྱི་དོན་གནད་འདི་སྐྱེང་  
སྐྱབས། གཞན་ལ་དབང་བསྐྱར་དང་འབྲིག་སྤྱོད་ལ་ཕྱོགས་པའི་ར་ཆོའི་ལྷན་སྒྲིལ་  
གྱི་འདོད་སྐྱེད་ཀྱང་གཙོ་བོར་བརྟེན་ཡོད། ཁོང་ཆོའི་བསམ་ཚུལ་ནི་འཕེལ་འགྱུར་སྤྱི་  
དངོས་རིག་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲུ་བ་ཆོའི་ལྷ་ཚུལ་དང་ཏ་ཅང་མཚུངས་  
ཏེ། ཆོར་ཤེས་ཀྱིས་ཐེན་པའི་ར་ཆོའི་སྤྱོད་པ་ནི་ཞི་དུལ་ལྷན་ཞིང་། ཐ་ན་མཚམས་ལ་  
ལར་གཞན་པན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་སྒྲུང་ཡང་། ཆོར་ཤེས་ཀྱིས་མ་ཐེན་པའི་ར་ཆོའི་  
སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་ནི་རང་འདོད་ཆེ་ཞིང་། མ་རུངས་པ་དང་མ་དུལ་པའི་རང་བཞིན་  
ཅན་ཡིན་པར་བསམ། ཆོའི་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཆོར་གནད་དོན་འདིའི་ཐོག་ལ་ཐུན་  
མོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་མེད། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ལ་འཕྲུལ་ལེགས་ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་  
རིག་པ་ཐེར་བའི་སྤྱི་ཆོན་ཞིག་དར་ཞིང་། ཁོང་ཆོའི་དམིགས་གཏད་ནི་འགྲོ་བ་མའི་དར་  
རྒྱས་དང་དག་པ་སོགས་རེད། འདི་ནི་ད་དུང་མངོན་སུམ་རིག་པའི་བདེན་དབང་རྩོན་  
པའི་རྒྱབ་རྟེན་མེད་པའི་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་གསར་བ་དུ་ཞིག་ཡིན་  
མོད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲུ་བ་འདི་ཆོས་ཀྱི་བ་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྤོང་གི་ཡོད་  
པར་མ་ཟད། རང་གི་ཁྲབ་ཁོངས་ཀྱི་མདུན་རྒྱུང་ཆེ་དུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད། མདུན་རྒྱུ་  
དེ་ནི་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ལ་ཁྲུང་བ་སྤྱོད་ཅན་དང་། སེམས་པ་ཐང་བོ་མེད་མཁན་  
སོགས་ཏ་ལས་སེམས་ནད་ཀྱི་རིགས་གཅིག་ལུ་ལས་བཞུགས་མེད། ཉེ་ཆར་ནས་བཟུང་  
སེམས་ཁམས་རིག་པ་གསར་བ་དུས་འགྲོ་བ་མའི་སེམས་ཀྱི་ལུས་པ་རྒྱབས་ཆེན་པོ་  
ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འགོ་བཙུགས་ཡོད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་སྤྱོད་ལ་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་དུ་གཤེས་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་

རིག་པ་ནི་ཆེད་སྤྱོད་ཤེས་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡིན་ཞིང་། འདིས་མི་དང་དུང་  
 འགྲོའི་སྤྱོད་པ་ལ་བརྟག་དབྱད་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་  
 གཙོ་བོར་བསྟར་། རང་གི་སློབ་དང་སྤྱོད་པ་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ཁ་ནང་གཏད་  
 གྱི་དབྱད་པ་ནི་གཤིས་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དོར་བྱ་ཞིག་རེད། དེ་ནས་ལོ་  
 རབས་དུག་ཅུ་པའི་ནང་གཤིས་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཉམས་འགོ་རྟོགས་ཤིང་།  
 ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པ་གཅིགས་ཆེན་བྱེད་པར་སྤྱང་པའི་སློབ་འདིན་པའི་སེམས་ཁམས་  
 རིག་པ་དར་བྱས་ལྟར་། ཡིན་ཡང་། སྐབས་འདི་ནི་སློག་སྐད་འཕྲུལ་ལས་དར་བྱབ་ཏུ་  
 འགྲོ་བཞིན་པའི་དུས་ཀྱང་ཡིན་པས་སྡེ་ཆེན་འདིར་གཏོགས་པའི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་  
 སེམས་ནི་སློག་སྐད་ཅིག་ལ་བསྟར་ཡོད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མཐའ་མཐུག་གི་ལོ་རབས་ནང་འབྲུལ་ལས་ལ་ཡང་ཐོན་  
 ཆེན་པོ་བྱང་བས་སྐྱད་པའི་ཆོན་རིག་གིས་སྟོན་དང་མ་འདྲ་བའི་མདུན་བསྟོད་ཆེན་པོ་  
 བྱས། འདི་ནས་བརྒྱད་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་མཐའ་ལྗོས་དེ་སྟོན་ནི་དོན་  
 འོ་མ་སྐྱད་པ་ཡིན་པ་དང་། ཡང་ན་སྟོན་སྐྱད་པས་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་པ་འདི་རེད།  
 ཁོང་ཆོའི་འདོད་ཚུལ་ལ་ང་ཆོའི་སྐྱེར་གྱི་སྤྱང་བ་ནི་ཁོང་ཡུག་དང་། སྤྱོད་པ། བཟའ་  
 བཏུང་། རིགས་ཇས་ཀྱི་གཞི་རྒྱུན་ DNA ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གཞན་བཅས་ཀྱི་ལུགས་  
 རྒྱུན་ལོག་ཏུ་སྐྱད་པའི་ཆོལ་ལུས་དག་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། མཐའ་མའི་རྟོག་དཔྱད་  
 བར་འགོ་བ་མི་ནི་སྟེ་དངོས་རིག་པའི་དོས་ནས་བཀོད་བྱས་བྱས་ཡོད་པའི་འབྲུལ་མི་  
 ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འགོ་བ་མི་ནི་རང་རྒྱ་བྱུང་པའི་འབྲུལ་ཆས་དང་མཚུངས་པར་ཞེ་འདོད་  
 ཀྱི་རང་དབང་མེད་པ་ལུགས་སུ་བསྟན་པ་དང་། ང་ཆོའི་བཀོད་བྱས་ནི་མིས་བཟོས་པའི་  
 འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་བཀོད་བྱས་ལས་རྟོག་འདྲིངས་ཚུང་ཆེ་བ་ཅུམ་རེད། འོན་ཀྱང་། དབང་  
 ཅའི་ཆོན་རིག་པ་ཁོང་མས་འདི་ལ་མོས་མཐུན་མི་བྱེད། ཁོང་ཆོ་འགའ་ཤས་ཞིག་གིས་  
 བསམ་སྟོན་དང་སྟོད་པས་སྐྱད་པ་ལ་ལུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་  
 གིན་ཡོད། སྤྱིར་ཁོང་ཆོས་སྟོན་པའི་མདོན་ཐོན་གྱི་བྱང་ཆོས་ཞིག་ཏུ་བཅི་ཡང་།  
 སྐྱད་པའི་ལུས་ཆོལ་ཁག་ཅིག་གིས་ལུས་ཆོལ་གཞན་ལ་འདྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཚུལ་  
 རྟོན་གིན་ཡོད། ད་བར་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་མཐུག་འབྲས་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལྟ་

ཚུལ་གསལ་པོ་ཞིག་དུང་མེད།

འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ལངས་སྤྱོད་གསལ་འདི་ཚོ་ཆང་མའི་ནང་དུ་གནད་དོན་གསལ་ཆེན་  
 ༡ ཞིག་ཚུད་མེད་པ་ཁྱེད་ཀྱིས་པལ་ཆེར་མཉམ་པར་བཞག་ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་ནི་འགྲོ་བ་མི་  
 ༢ ཟེར་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པའི་རང་ཉིད་སྒྲེར་ཀྱི་སྤོང་བ་ཡིན། འཇར་ཁུལ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོམ་  
 ༣ གྲུབ་ཉམས་ལེན་པ་ཚོས་སྒྲོའི་རང་བཞིན་དང་། འཇར་ཁུལ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོམ་  
 ༤ ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་ཤིང་། རའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཁོང་ཚོས་དེར་དུས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་གི་ནང་  
 ༥ དུ་ཅ་བའི་ཆ་ནས་ཅད་ཞིབ་མ་བྱས་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་གང་མང་  
 ༦ ཞིག་གསལ་པོར་བཅོས་ཡོད། ཚོས་ལུགས་ནི་ལྷ་བའི་ཐོག་ཏུ་འགག་ཅིང་ཆཅར་རིག་ནི་  
 ༧ དངོས་གཙོའི་རང་བཞིན་དུ་ཐལ་ཆེ་བས་སྒྲོམ་གྲུབ་ལས་བྱུང་བའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེད་  
 ༨ ཐབས་སྣང་མེད་དུ་བཏང་བ་རེད། དེར་གི་འཛམ་གླིང་དུ་སྒྲོམ་ཉམས་ལེན་བྱེད་སྐབས་  
 ༩ གཙོ་བོར་སེམས་ངལ་དང་། སེམས་ཁམས་དང་འབྱུང་ཁམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ནམས་  
 ༡༠ ཡང་དུ་གཏོང་བར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད། ཡིན་ཡང་། སྒྲོམ་ཀྱིས་དུང་འགྲོ་བ་མིའི་རང་  
 ༡༡ བཞིན་དང་ངོ་མོའི་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་ཐབས་ལོ་འགའ་ཡང་བསྐྱེད་ཆོག།

ང་ཚོ་པལ་ཆེ་བས་རང་ཉིད་སྤྱི་ཡོན་མིན་གྱི་སོ་སོའི་འདུ་ཤེས་འདི་ཉིན་རེའི་  
 ༡ འཚོ་བའི་ནང་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་འགན་ཏེ། དཔེར་ན། པ་མ་དང་། བཟའ་ཟླ། སྤྱ་གྲ།  
 ༢ སྒྲོ་བ་མ། ལས་རིགས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཁོངས་མི་ལྷ་བའི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་  
 ༣ ཡོད། ལས་འགན་འདི་ནི་གསལ་ཆེ་ཞིང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ང་ཚོ་པན་ཚུན་ཀྱི་འབྲེལ་  
 ༤ བ་འདི་འདྲས་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོ་རྒྱན་དུ་ཞུགས་པའི་བྱ་འགུལ་  
 ༥ དང་། རང་དང་གཞན་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐག་པ་གཉིས་མ་གཏོགས་དུང་གཞན་ཅི་ཞིག་  
 ༦ ཡོད་དམ། ཁང་པའི་ནང་དུ་ང་ཚོ་མར་བསྐྱེད་ནས་བྲན་ཤེས་སྒྲིམ་པ་ལས་བྱ་འགུལ་གང་  
 ༧ ལའང་མ་ཞུགས་པར་ཁུ་སེམ་པོར་གནས་དུས་རང་ཉིད་སྤྱི་ཡོན་ནམ།

སྒྲོ་ཡི་མཐའ་མཆམས་ལ་སྤྱོད་པའི་འཚོལ་བཞུད་ལྷ་བའི་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་ཞུགས་  
 ༡ ནས་ཅི་བ་འདིར་དབྱེད་པ་སྐབས་བདེ་ཞིག་གཏོང་། འཚོལ་བཞུད་ “expedition” ཅེས་  
 ༢ པའི་ཆོག་འདིའི་ཅ་བའི་བྱུང་ཆའི་རྒྱ་མཆན་ཀྱིས་ངས་ཆོག་འདི་ལ་སྐྱག་ཏུ་དགའ་སྣང་  
 ༣ བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཐ་སྣང་འདི་ནི་ལེ་ཤིན་ Latin ཀྱི་ཆོག་ expeditio ལས་བྱུང་བ་དང་།

ལེ་ཤིན་གྱི་ཆེག་འདི་ཡང་ཆེག་འབྲུ་ ex དང་ ped གཉིས་ཀྱིས་སྒྲུབ་ཅིང་། ཡིག་འབྲུ་  
སྒྲུ་མར་གྱི་ལ་ཐོན་པའང་རང་ཉིད་བཅིངས་པ་ལས་སྒོལ་བའི་བྲགས་བསྐྱན་གྱི་དོན་  
ཞིག་ཡོད། གྱི་མ་ནི་རྒྱུ་པའི་དོན་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་འཆོལ་བཞུད་ཅེས་པའི་ཆེག་འདི་  
ལ་ང་ཆོའི་རྒྱུ་པ་བྲགས་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ནས་རང་ཉིད་བསྐྱལ་བའི་དོན་བྲགས་སྒྲུ་བསྐྱན་  
པ་ཞིག་མཆེས། འདི་ཡིད་ལ་འཆར་བའི་འཆོལ་བཞུད་ཀྱི་ནང་དུ་ཐོག་མར་ང་ཆོས་རང་  
ཉིད་ཐབས་རྒྱགས་ཅི་ཞིག་གི་ནང་དུ་འགགས་ཡོད་མེད་རྟོགས་དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་  
ང་ཆོས་རང་ཉིད་སྟོད་སྟོལ་གྱི་ལས་ལ་བཙོན་ཆོག

ང་ཆོ་ནི་སྟོ་བ་ལྟ་བུའི་སྟོ་ཆོགས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འཆོ་བཞེན་པ་རེད། ང་ཆོ་པལ་  
ཆེ་བའི་བསམ་པར་གཤམ་ཏེ་ང་ཆོས་ཅི་ཡང་མ་བྱས་པ་དང་། ཐ་ན་བརྟན་འཕྲིན་ལའང་  
མ་བཟུས་ཆེ། ང་ཆོས་དུས་ཚོད་ཅུད་ཐོས་སྒྲུ་གཏོང་གི་ཡོད། ང་ཆོ་ནི་རང་གི་བྱ་འགྲུལ་  
དང་། འབྲེལ་ལམ། བསམ་སྟོ། སྤྱིང་ཆོར་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ལྷང་བ་ཐལ་བྲགས་ནས་  
རང་ཉིད་ལ་ཡོད་ཆོད་འདི་ཆོ་ཡིན་པར་བསམ། ང་ཆོས་དུས་ཚོད་ཐུང་དུ་ཞིག་གྲངས་  
ནས་ངལ་གསོ་ཞིག་བྱེད། རང་གི་བྱིས་དུ་ཁྱ་སེམ་པོའི་ས་ཆ་ཞིག་དང་། རྒྱུ་མ་བཅུ་  
ཅན་ལ་སྟོད་སའི་རྒྱུ་སྟེགས་བདེ་པོ་ཞིག་ཆོལ། བསམ་བཞེན་དུ་བསམ་སྟོ་ཅི་ཡང་  
མ་བཏང་བར་ཆོར་ཤེས་ཀྱིས་རང་གི་སེམས་དང་ལུས་པོ་ཟེན་སྒྲུབ་མེན་ཆོད་ལྟ་བུས།  
ཁྱ་སེམ་པོར་བསྐྱད་ནས་རང་གི་ལུས་པོའི་ཆོར་སྤང་དང་། བསམ་སྟོ། ཆོར་བ་སོགས་  
ཆོར་ཤེས་ཀྱིས་རང་ངོས་ནས་ཟེན་དུ་ཆུག

ཆུ་ཆོད་ནི་ཐག་...ཐག་...ཐག་.....།

རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་ལྷར་དོན་དངོས་སྒྲུ་རང་གི་སྟོ་དེ་ཁྱ་སེམ་པོར་གནས་  
སྒྲུབ་བམ། ཁྱེད་ཀྱི་སྟོས་སྟོད་ཡིངས་མེད་པར་རྟོག་པ་ནི་གཅིག་ཆེས་གཉིས་མཐུད་  
དུ་བསྐྱེད་དམ། རྟོག་པ་ཞིག་སྟེ་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱིས་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྒྲུབ་བམ། ཡང་ན་  
རང་ཉིད་རྟོག་པ་དེའི་ནང་ལ་ཐབས་མེད་དུ་ལྷང་ངམ། སེམས་པའི་འཆར་སྤང་དང་ཞེ་  
འདོད་རེ་རེས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་འཇུ་འཛིན་བྱེད་དམ། རང་སེམས་ནི་རང་གི་སྤངས་  
འཛིན་འོག་ཏུ་ཡོད་དམ། ཡང་ན་དེས་རང་ཉིད་དབང་དུ་བསྐྱུར་ཏེ། རང་གི་ཁོར་ལུག་  
དང་། སྟོ། ལུས་པོ་བཅས་ཀྱི་ཐད་ཀའི་སྤྱིང་བ་དང་། འཛིག་རྟེན་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཡོད་པའི་

རང་གི་བསམ་སྒོ་ནས་ས་པན་ཚུན་འཁྱུག་ཏུ་འཁྱུག་གས། ཞི་དུལ་ལྷན་ཞིང་གསལ་ཆ་  
 ཆེ་བའི་སྒོ་ནི་སྒྲུབ་ས་ཆེན་གྱི་དོན་དུ་བཀོལ་བྱུང་ལ། ཞི་མིང་མེད་པའི་སྒོ་ཡིས་རང་ཉིད་  
 དང་གཞན་ལ་འཆེ་བ་ཆབས་ཆེན་བྱེད་བྱུང་། དེའི་སྒྲིང་སྒོ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་གྱི་ནང་དུ་  
 ཐོག་མར་བྱེད་དགོས་པ་ནི། སྒོ་འཁྱུག་སྒོ་བས་ཆེན་པོ་དེ་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱས་ནས་  
 སྒོ་ལས་སུ་རུང་བར་བསྐྱར་བྱུང་འདི་ཡིན།





# ལཱ་གཉིས་པ།

སྒྲིམ་གྱི་འབྱུང་ཁྱད་སྤྱོད།

ཁུ་བཟོ་གས་སུ་དང་བའི་སྒྲིམ།

༡༡། །དེ་བའི་འདྲི་མཐོ་མཐུག་བར་གསུམ་དུ་ངས་ནང་བསྟན་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་  
ལུགས། གནའ་པོའི་སྡེ་རིག་གི་ལྟ་བུ་རིག་པ་བཅས་ལས་གཙོ་པོར་བྱུང་བའི་སྒྲིམ་  
གྱི་ཉམས་ལེན་དང་རྣམ་གཞག་རྣམས་གཞིར་བཞག་ནས་སློང་རྒྱ་ཡིན། ར་ཆོས་མཐོང་  
རྒྱ་ཡིན་པ་ལྟར་རིག་གཞུང་གི་སྟོལ་རྒྱུན་འདི་ཆོར་བྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཆོས་  
ཡོད་པ་རྒྱུ་བཞེན་མཚུངས་ཆོས་གཤམ་ཆེན་ཁག་ཅིག་ཀྱང་ཡོད། དབྱེན་ཡིག་གི་ཐ་སྙད་  
“contemplation” འདི་ནི་ལ་ཁྱིན་གྱི་ contemplation ལས་བྱུང་བ་རེད། ལེ་ཁྱིན་  
གྱི་ཆོག་འདི་སྡེ་རིག་གི་ཆོག་ theoria དང་མཚུངས། ཐ་སྙད་འདི་གཉིས་ཀྱི་དངོས་  
ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་མངོན་པར་བྱེད་པ་དང་། གསལ་པོ་བཟོ་བ། གསལ་  
བརྟོག་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་འབད་བ་སྒྲ་མེད་ཅིག་མཆོན། དེར་སྐབས་ “contemplation”  
ནི་གང་ཞིག་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བར་གོ་ནའང་། “contemplation” and “theory”  
གཉིས་ཀྱི་ཐོག་མའི་གོ་དོན་ནི། དབང་ཤེས་ལྡན་དང་རྟོག་པ་གང་རུང་གིས་མ་ཡིན་པར་  
ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་དོན་དང་འབྲེལ་  
ཞིང་། དཔེར་ན། ཐད་ཀར་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་དང་། འཆར་སྤང་། སྟོང་བསམ་ལྟ་བུ་ལ་  
ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དུས། ར་ཆོས་ཡིད་ཤེས་བཞོལ་སྟོང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། སྒྲིམ་སྒྱུབ་ཀྱི་ཉམས་  
ལེན་བརྒྱུད་ནས་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཁུ་སྟོབས་རྒྱ་བསྐྱེད་དང་ཐོར་གཏོང་ཆོག སྒྲིམ་

དང་། “contemplation” གཞིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། ལེགས་སྦྱང་གི་ཆོག་  
bhavana བྱིན་ཡིག་གི་ཆོག་ “meditation” དང་མཚུངས་ཤིང་། འདིའི་དོན་ནི་  
གོམས་འདིས་ཁྱེད་པ་རེད། སྒྲོམ་པ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་།  
པའི་ཐང་ངོ་མའི་འདུ་ཤེས། དགེ་བ་སོགས་ལ་སྦྱང་གོམས་ཁྱེད་པ་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་  
སྒྲོམ་ཟེར་བ་ནི་སྒྲོ་ལ་རིམ་བས་སྦྱོང་བཟང་སྦྱོང་ཁྱེད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།  
སྒྲོམ་གྱི་དམིགས་ལུགས་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་ཕྱོགས་པ་ཞིག་ཡིན།

ཞི་རིག་གི་སྐོབ་རྒྱུན་ནང་དུ་ཕྱོད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནི་སྤྲི་ཐ་སྟོ་ར་སའི་ Pythagoras (c. 582–507 b.c.e.) ཏུས་ནས་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།  
 སེམས་བརྩོག་སྐྱིབ་ལས་ཐར་ནས་དེའི་རྒྱས་པ་སྤྲ་མོ་རྣམས་མྱིར་འདོན་བྱེད་པ་གཙོ་  
 བོར་འཛིན་པའི་ ཨོར་ཕིག་ཆོས་ལུགས་ Orphic religion དང་། གསང་ཆོས་ཀྱིས་  
 སྤྲི་ཐ་སྟོ་ར་སའི་ལ་ཤག་ལུགས་སེབས་ཤིང་། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་དཔག་སར་བཟུང་ནས་  
 མཁས་མཛངས་ཅན་ཞེས་པའི་མིང་འདི་མ་བཏོལ་བར། ལྷ་སྤུབ་སྤྱོ་བ་ཞེས་པའི་མིང་  
 འདི་སེངས་དང་མོར་རང་ཉིད་ལ་བཏགས། མིང་ཆོག་འདི་ནི་ཤེས་རབ་ལ་དྲུང་མཁན་  
 ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། ཁོང་གིས་མེ་ཁྱི་ལེ་རེ་ནན་ Mediterranean ས་ཁུལ་དང་། དེའི་  
 པ་རོལ་ལ་འབྲུལ་བསྟོན་བྱས་ནས་ཤེས་རབ་དང་གོ་རྟོགས་དོན་ངོ་མར་བཅུང་ཡོད།

མོ་མང་མོར་འཆོལ་སྟེག་ལུས་པའི་རྗེས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ཕྱོད་ཀྱི་ ༥༢༥ མོའི་ལས་  
ལས་ཤིག་ལ་ལྷམི་ཐ་ཆོར་མི་ཆེ་རི་མིའི་སྤྱིར་ཐུན་པ་མོ་མི་ཟེར་བ་ནས་དཀྱིལ་མེའི་  
ཕྱོ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲང་ཁྲེར་གི་རོ་འོལ་ལ་གནས་སྤོར་ལུས། ས་གནས་འདིར་ཁོང་གིས་  
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཀམ་པ་ཐུན་པའི་རྩ་ལུབ་སྟེ་བའི་ཆོག་པ་ལ་ཞིག་གསར་དུ་བཅུགས།  
གཞན་ལ་མ་བརྟེན་བར་དེའི་ནང་དུ་འཆོ་བ་མཉམ་དུ་རོལ་བཞིན་པའི་ཆོག་པ་མི་ཆོར་  
ལྷམི་ཐ་ཆོར་མིས་ལུས་སེམས་ཆ་སྟོམས་པའི་འཆོ་བ་སྟེལ་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྤྱོད་  
བཟང་སྤྱད་པ་དང་། ཆོག་པ་མི་ཆོར་མོ་མོའི་ཀམ་ཤེས་སྤྱི་བ་པ་ལས་སྤྱོད་པར་བླང་  
དོར་གྱི་ཆད་གཞི་མཐོ་པོ་ཞིག་སྤང་དགོས། དེ་བཞིན་ལུས་ཅལ་སྤྱང་བ་དང་། ཆངས་  
སྤྱོད་སྤང་བ། དཀའ་ཐས་ལ་སྤྱོད་བ། འདྲེས་བྱ་འདྲ་མིན་བཅི་བ། དུས་ལུན་རིང་པོར་  
དག་བཅད་ནས་སྤྱོད་པ་སོགས་ཀྱང་ཕྱེད་དགོས། ཁོང་ཆོའི་སྟོབ་གཉེར་དོས་གཞི་འི་

རོལ་དབྱངས་དང་སྒྲོམ། ཅིས་རིག་དང་གནས་རིག་བཅས་ཀྱིས་བྱུང་འདུག སྤྱི་ཐ་སྟོ་  
ར་སིའི་བརྩམས་ཆོས་གཅིག་ཀྱང་ལྷག་མེད་པས་ཁོང་དང་ཁོང་གི་རྗེས་འཇུག་པ་ཆོས་  
སྤེལ་ཞིང་ཉམས་སྲུ་བྱངས་པའི་སྒྲོམ་གྱི་རིགས་འདྲ་མེད་ཐད་ལ་ང་ཆོར་གོ་རྟོགས་ཐོན་  
བུ་ཞིག་མ་གཏོགས་མེད།

སྤྱི་ཐ་སྟོ་ར་སིའི་མཆན་སྟན་གྱི་རྒྱ་མཆན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི། གཡས་ལ་  
ཚྭ་གས་པའི་བྱར་གསུམ་མའི་བྱར་གསུམ་ཀའི་སྟོས་བཅས་ཀྱི་རིང་བྱང་དང་འབྲེལ་བའི་  
རིགས་པ་ཞིག་སྟེ། སྤྱི་ཐ་སྟོ་ར་སིའི་རེས་སྟོལ་ Pythagorean theorem ཟེར་བ་  
འདི་རེད། རེས་སྟོལ་འདི་ནི་འདས་ལོའི་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་རྒྱ་གར་དུ་གཏན་ལ་  
ཕབ་ཐེན་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས། སྤྱི་ཐ་སྟོ་ར་སིས་རང་གི་འབྲེལ་བ་ཞུགས་མང་པོའི་སྐབས་  
སྲུ་ནས་གཞག་འདི་དང་། ཤེས་ཡོན་གྱི་ཡན་ལག་གཞན། ལྷག་པར་དུ་སྒྲོམ་དང་འབྲེལ་  
བ་ཡོད་པ་ནམས་རྒྱ་གར་གྱི་ཤེས་རིག་གཞིར་བཞག་ནས་བསྐྱབས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟེ།  
སྤྱི་ཐ་སྟོ་ར་སིས་སྟེ་བ་བྱི་མ་ཡོད་པར་འདོད་པའང་ཡོངས་གྲགས་ཤིག་ཡིན། ཁོང་གི་  
ཡིད་ཆེས་གཞིར་བཞག་ན། ནམ་ཤེས་ནི་འཇིག་རྒྱུ་མེད་པ་དང་། དེ་ནི་སྐར་ཡང་མི་དང་  
དུད་འགྲོའི་ལུས་ལྷང་ལ་ཞུགས་ནས་སྟེ་ཆོག གནའ་བོའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་བཤའ་སྟོལ་ལ།  
ཁོང་གིས་རང་དང་གཞན་གྱི་སྟེ་བ་སྐྱ་མ་ཉི་ཤུ་ཙམ་དཔྱད་ཐུབ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། མི་ཆོས་  
བཤའ་པའི་ཁོང་གི་དཔྱད་ཤེས་དེ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་མིན་དང་། གཡ་ཉེ་མཐུན་ཆེ་  
བུས་པ་དེ་ནི་ལྟན་སྟེས་དང་། ཡང་ན་སྒྲོམ་སྐབ་ལས་ཐོབ་པ་ཡིན་མིན་ང་ཆོས་རྟོགས་  
ཐབས་མེད། སྤྱི་ཐ་སྟོ་ར་སིས་གསུངས་པར་བཤའ་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ནི། ཁུ་སིམ་  
པོར་འདུག་པར་སྐྱང་བ་ཤོས་་་། ཞི་བར་གནས་པའི་རང་གི་སྒྲོ་ལ་རིག་པ་བསྐྱིམ་པ་དང་  
ཉན་དུ་ཆུག ཞེས་པ་འདི་ཡིན་པ་དང་། སྒྲོམ་གྱི་སྟོལ་རྒྱུ་འདིའི་དམིགས་པ་གཙོ་བོ་ནི་  
རྒྱུ་གཟུགས་ཀྱི་མཐུན་འཁྱིག་བྱ་ཅས་པ་དེ་ཡིན་ལ། འདི་ནི་རོལ་དབྱངས་དང་། ཅིས་  
རིག་གནས་རིག་བཅས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་བྱང་འབྲེལ་གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། སྤྱི་ཐ་སྟོ་  
ར་སིའི་ཡིད་ཆེས་ལ། ཆོར་འདུ་ཆེ་ཞིང་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ལྡན་པའི་སྒྲོམ་ལ་  
གཞོལ་བའི་མི་ཆེ་ནི་སྐྱ་ན་མེད་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ཀྱི་རྟོགས་པ་རྟེན་པའི་དགའ་བ་ནི་ཆད་མེད་ཡིན།

སྤྱི་ཐ་སྟོང་མིའི་ངེས་སྟོན་དང་། སྤྱི་བ་སྤྱི་མ་ཡོད་པའི་ཁོང་གི་ཡིད་ཆེས་  
གཉིས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ནི་རྒྱ་གར་ཡིན་སྟེ་དཔེ་རྒྱ་མཆན་ལ་བརྟེན་ནས་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་  
བ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་ཚུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཏ་ཟེག་དང་། ཨི་ཇི་བཟ་  
Egypt བརྒྱད་ནས་ཁོང་ལ་ཤན་ལྷགས་ཐེབས་ཡོད་པའི་སྟོན་ཆོག་འཛིག་གི་ཡོད། ང་  
ཆོས་སྤྱི་ཐ་སྟོང་མིའི་སྟོན་ལ་གང་ཤེས་པ་པལ་ཆེ་བ་ཨ་རིས་ཏོ་ཊལ་ Aristotle  
(384–322b.c.e.) ལས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། སྤྱི་ཐ་  
སྟོང་མི་དང་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲང་བ་རྣམས་ནི་ཅིས་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་  
མཁན་ཐོག་མ་དེ་ཆགས་ཡོད། ཁོང་ཆོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཨང་གི་  
ལ་དཔེ་བསྟོན་ནས་གྲུབ་པར་འདོད་པ་དང་། རོན་ངོ་མར་ཨང་གི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་  
ཅིལ་པོའི་ནང་དུ་ཆེས་ཐོག་མའི་གྲུབ་གཞི་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་ཡོད།  
ཨང་གི་ནི་བར་སྤྱང་དུ་སྟེ་ཁག་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་པ་ལ་གྲུབ་པར་བསམ་པ་དང་། ཁོང་  
ཆོས་གཞི་འདིའི་སྟེང་ནས་ཨང་གིའི་འབྲུང་བ་ནི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲུང་བ་ཡིན་  
པའི་མཐའ་སྟོན་བཞག་པ་རེད། ཨ་རི་མི་ཏོ་ཊལ་གྱིས་བཞིན་རྒྱུར། “སྤྱི་ཐ་སྟོང་  
མིའི་རྗེས་འབྲང་བ་ཆོས་ཨང་གི་གཅིག་གི་རིགས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་དང་། ཁོང་  
ཆོ་གཅིག་བྱས་ཅིས་རིག་གི་ཨང་གི་དེ་ནི་ཁ་ཁར་མིན་ཞིང་། དབང་ཤེས་ལ་སྤྱང་བའི་  
དངོས་པོ་རྣམས་དེ་ལས་གྲུབ་པར་བཤད། ཁོང་ཆོར་མཆོན་ན། འཛིག་རྟེན་ཅིལ་པོ་  
ཨང་གི་ལས་གྲུབ་པ་དང་། ཨང་གི་དེ་ཡང་སྤྱི་མཆན་གྱི་སྟེ་ཁག་ལས་མ་གྲུབ་པ་ཞིག་  
ཡིན། ཁོང་ཆོས་སྤྱི་མཆན་གྱི་སྟེ་ཁག་ལ་བར་སྤྱང་གི་ཆ་ཆད་ཡོད་པར་འདོད་པ་རེད།”

སྤྱི་ཐ་སྟོང་མིས་རྟེན་ཆོས་ལུགས་ལ་ཡིད་སྟོན་བྱས་ཡོད་པར་བཤད། ཆོས་  
ལུགས་འདིའི་ནང་དུ་བཀོད་པ་པོ་འམ་དགོན་མཆོག་ནི་ཆོ་ན་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་  
བཀོད་འདོན་གྱི་པོ་ཁོ་ན་དེ་ཡིན་ཞིང་། འཛིག་རྟེན་ནི་དགོན་མཆོག་གི་ཆོས་ཉིད་  
ལ་འཇུག་པར་བྱས་ཡོད། རྟེན་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བ་པེ་ལའི་མས་ རྩོ་སྤེབ་སྤེབ་ Flavius Jo-  
sephus (37–c. 100 c.e.) བཞིན་པ་ལྟར་ན། ཨི་སན་སི་ Essenes ཞེས་པའི་རྟེན་  
གྲུབ་མཐའ་ཞིག་གིས་སྤྱི་ཐ་སྟོང་མིའི་གསུང་རྣམས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ། ཁོང་གི་  
ཆོགས་པའི་འཆོ་བ་སྤྱི་ཐ་སྟོང་མི་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཡོད། གྲུབ་མཐའ་འདིའི་ཆོགས་

མི་རྒྱལ་གྱི་ལོ་ལྷན་གྱི་དུས་རབས་གཉིས་པའི་དཀྱིལ་མ་ནས་འདས་ལོ་ལྷན་ཅུ་  
 ཐམས་པའི་བར་ཉེ། རོ་མན་ Romans གྱིས་ཁོང་ཚོ་གཏོར་བཤེག་མ་བཏང་བར་དུ་འབྱུང་  
 རྟེན་ལྷན་ Judea བཏང་དུ་འཁོར་སྤྱོད་བྱས་པ་རེད། སྤྱི་ཐ་སྟོང་མིའི་རྗེས་འབྲང་བ་རྒྱལ་ས་  
 དང་མཚུངས་པར་གྲུབ་མཐའ་འདིར་གཏོགས་པའི་མི་རྒྱལ་གྱི་ཚོགས་གྱི་དང་ཁ་བྲལ་  
 ལས་ཐུན་མོང་ལ་དབང་བའི་ཁང་བ་སོགས་མཉམ་སྦྲུང་བྱེད་བཞིན་འཁོར་བ་སྐབས་བདེ་  
 ཞིག་རེ་ལོ་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་ཡིད་ཆེས་ལ། དམར་མཆོད་ནི་དགོན་མཆོག་ལ་ཕྱལ་བའི་  
 མཆོད་པ་ལེགས་ཤོས་མིན་ཞིང་། སྤྱི་བ་པ་ལས་རང་གི་སེམས་སྦྱང་བ་ནི་ལེགས་ཤོས་  
 དེ་ཡིན། ཆངས་སྦྱོང་ནི་རྩུ་སྤྱོད་རྒྱུ་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་མིན་ཡང་། ཁོང་ཚོས་གཉེན་  
 སྤྱི་ག་ལ་འཛེམ་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི་གཉེན་སྤྱི་ག་གྱིས་ཁོང་ཚོའི་མཉམ་སྦྲུང་གྱི་འཁོར་བ་ལ་  
 དཀའ་ངལ་སྦྱོང་བས་རེད། འོན་ཀྱང་། ལྷ་བའི་ཆ་ནས་ཁོང་ཚོས་གཉེན་སྤྱི་ག་ལ་སྦྱོན་  
 བརྗོད་བྱས་མེད། ཁོང་ཚོས་རྒྱ་བྲང་མོའི་ནང་དུ་ལུས་པོ་བཀྲས་ནས་ཆོག་བྱེད་བའམ་  
 ལྷས་དབང་བྱེད་ཅིང་། ལྷ་སོགས་གསེབ་པའི་སྒྲུ་ལྷོ་ཞིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དང་ལུས་  
 ལྷོ་བས་དེ་ལག་པའི་སྤྱོད་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། ཁོང་ཚོ་ནི་སྤྱི་བས་དེའི་རོ་མན་ Roman  
 དང་། རྩུ་སྤྱོད་ཚོགས་ནང་གི་སྒྲུང་དོར་གྱི་ཆོད་གཞི་ལ་གཏན་ནས་མི་དགའ་ཞིང་། ཁོང་  
 ཚོས་དགོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ལྷར་དུ་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། དགོ་ཅན་དང་སྤྱི་ག་  
 ཅན་བར་ལ་ས་གཞི་གཡོ་བའི་འཐབ་འཁྲུག་བྱུང་ནས་དེར་སྦྱོན་བསྐྱེད་པར་ཡིད་  
 ཆེས་བྱས་པ་རེད།

དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པ་ནས་བཟུང་མཁས་དབང་ཚོས་ཨི་སན་སི་དང་། འཛོན་  
 རྩ་ལྷེ་ཁྱེ་སི། John the Baptist དེ་བཞིན་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་བཅས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་  
 བ་བྱུང་ཡོད་སྤྱིང་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། འདི་ལྷར་བྱུང་ཡོད་ཆེ་སྤྱི་ཐ་སྟོང་  
 མིའི་ལྷ་རྒྱལ་དང་། ཉམས་ལེན་གྱིས་ཆེས་ཐོག་མའི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱུན་  
 ལ་ཤུན་ཤུགས་ཐེབས་ཡོད་པས་རེད། དོན་ངོ་མར་འཛོན་རྩ་ལྷེ་ཁྱེ་སི་མའི་འཁོར་བ་སྤྱི་བ་  
 ལྷངས་དང་གསུང་རྒྱལ་ས། ཨི་སན་སིའི་འཁོར་སྤྱོད་དང་གསུང་ཆོས་ཁག་དང་ཤིན་  
 ཏུ་མཚུངས་ཤིང་། ཁོང་གིས་ཆངས་སྦྱོང་སྤྱང་བ་དང་། ར་མོང་གི་སྤྱོད་ལས་བཅོས་པའི་  
 ཁྱོན་ཆས་ཁྱོན་པ། དཀའ་བ་སྦྱང་དེ་ཆ་ག་བ་དང་རི་མགོའི་སྤྱང་ཅིའི་ཐོག་ནས་འཁོར་



དེ་ལྟར་ན་མཁས་གྲིས་ལྷང་སྟོན་པ་ལོ་ན་མཁས་སྤྱང་ཡང་སྐྱེ་སྤྱིད་པ་དང་། ཡང་ན་འདས་ལོག་  
ཤེད་ཆོག་པའི་ཡིད་ཆེས་སྤྱོད་ནས་བཟུང་ཡོད་པས་ཡིན། དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་  
ནང་དུ་འདྲ་འཆོ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་མེད་ཤིང་རྟ་འཁོར་ལོ་ཞིག་གིས་ཨི་ཡེ་རྫོང་ག་  
ཞིང་ལ་རྒྱུང་འཆུབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱལ་ཡོད་ཚུལ་གསུངས་ཡོད། ཞལ་ཆད་གསར་  
མའི་ནང་དུ་འཛོན་མུ་ཞི་སི་ཏི་ལ་ཨི་ཡེ་རྫོང་རུས་སྟོན་བས་དང་སེམས་ལུགས་གྲིས་  
ཁེངས་ཡོད་པར་གསུངས། བརྗོད་པ་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ནས་འཛོན་རྟ་ཞེས་ཉི་  
སི་ནི་ཨི་ཡེ་རྫོང་སྐྱལ་སྐྱེ་ཡིན་པར་བཤད་ཆོག ཆོས་ལུགས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཆོས་གསུང་  
དུས་འདི་ཆོར་འགྲེལ་བཤད་འདྲ་མིན་རྒྱག་གི་ཡོད།

སྤུ་ཡི་ཐ་སྟོར་སི་དང་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲང་བའི་གསུང་བཤད་ན་མཁས་སོ་གི་རེ་ཉི་  
Socrates (c. 470–399 b.c.e.) དང་། བེ་ལའི་ཱོ་ Plato (c. 427–347 b.c.e.)  
བརྒྱུད་དེ་མཐའ་མར། བོ་ལོ་ཏེ་ཞེ་སིས་ Plotinus (c. 205–27) བཅུགས་པའི་ལྷ་ཐུབ་  
རིག་པ་བེ་ལའི་ཱོ་འི་རིང་ལུགས་གསར་མའི་ནང་དུ་ཐིམ་ཡོད། བོ་ལོ་ཏེ་ཞེ་སི་ནི་ཡེ་རར་  
ཕི་རུ་སྐྱེས་ནས་ ཨི་ཡེག་རྫོང་ཁྲ་འཕྲ་ Alexandria དུ་སྟོན་རིག་གི་ལྷ་ཐུབ་རིག་པར་  
ལོ་ངོ་དགུ་ཙམ་ལ་སྤྱངས། དེ་ནས་རྒྱ་གར་དང་ཏ་ཟེག་གི་ལྷ་ཐུབ་རིག་པའི་བརྒྱུད་  
ཆོས་ལ་སློབ་གཉེར་ཤེད་པའི་རེ་བ་བཅངས་ནས་ཏ་ཟེག་ལ་ཕྱོགས་པའི་འཆོལ་བ་བཞུད་  
ཅིག་གི་ནང་དུ་ཞུགས། འོན་ཀྱང་། དམག་དོན་གྱི་རྒྱུད་བཞུད་འདིར་ལམ་སྟོར་མ་བྱུང་  
བས་ཁོང་ནི་ཏ་ཟེག་ལ་གཏན་ནས་སྐྱེའམ་ཐུབ་མེད། ཁོང་གིས་རྫོགས་ལྷན་དང་བདེ་བ་  
ནི་ཆེ་འདི་ལ་འཛོལ་ཐུབ་པ་དང་། སྟོན་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཆོ་བསྐྱེད་ཆོག་  
པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས། སྟོན་གྱི་མཐའ་མའི་དམིགས་ལུལ་ནི་དཀོན་མཆོག་དང་བདེ་སྤང་  
གི་ངང་ནས་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པར་འབད་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཁོང་གིས་དཀོན་མཆོག་ནི་  
སྤྱོད་ཀྱི་ལས་ཡོངས་སུ་འདས་པའི་མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་  
པར་བཤད། བོར་སྟེ་རེས་ Porphyry (c. 232–305) ཁོང་གི་གྲགས་ཅན་གྱི་བརྒྱུད་  
ཆོས་ “ཨི་ནལེ་ཏི་” Enneads ཞེས་པ་ཕྱོགས་སྟོན་དང་ཆོས་སྟོན་བྱས་པར་མ་ཟད།  
“སྤུ་ཡི་ཐ་སྟོར་སི་འི་མེ་ཆེ” ཞེས་པའི་དབེ་དེབ་ཅིག་ཀྱང་ཆོས་སྟོན་བྱས་ཡོད། བོར་སྟེ་  
རེས་བཤད་པ་ལྟར་ན། ལོ་ངོ་དྲུག་གི་རིང་ལ་བོ་ལོ་ཏེ་ཞེ་སི་དང་ལྷན་དུ་ཁོང་གིས་སློབ་

སྤྱིར་བཏགས་པའི་སྐབས་སུ་པོ་ལོ་ཏེ་ནི་མི་ལ་དགོན་མཆོག་དང་དཔེར་མེད་དུ་གནས་པའི་  
སྐལ་ལ་མེདས་བཞི་ལ་བྱུང་། མྱོས་ནི་དགོན་མཆོག་དང་། གསར་བསྐྱབ་བྱས་ཡོད་པའི་  
ཆོས་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་སྦྲིམ་བྱེད་ཀྱི་ཐག་སྤྱད་ཁོ་ན་དེ་ཡིན་ཁོང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་  
འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། མི་ཞིག་གིས་མྱོས་སྐབས་ཉམས་མེན་བརྟུན་ནས་རང་  
ཉིད་ཐོངས་སའི་འབྱུང་ཁུངས་རྟོགས་སྟབས། ལུའི་མ་རྩོད་མི་དང་སོ་གི་རེ་ཏེ་གཉིས་དང་  
འབྲ་བར་པོ་ལོ་ཏེ་ནི་མིའི་རྩ་ལྟམ་ལ། མི་སྤེར་སོ་སོའི་ནམ་ཤེས་དེ་ཏི་མ་ལས་ཡོངས་  
སུ་མ་བྲལ་བ་དང་། མྱོས་སྐབས་ལས་བྱུང་བའི་བདེ་བ་མཐ་མེད་དེ་མ་ཐོབ་བར་དུ་སྐྱེ་བ་  
ནས་སྐྱེ་བ་བརྟུན་དེ། དགོ་མི་དགོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲས་བྱ་ཁྱོད་པའི་ན་སྤར་ཡང་སྐྱེ་བ་  
ལེན་ངེས།

ཏུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་པོ་ལོ་རྒྱུ་ནི་ནི་མིའི་བརྒྱུ་མས་ཆོས་རྒྱུ་ལེ་ལུ་  
 དང་། རེ་ལུ་ ཁ་ཆེ། དེ་བཞིན་ཉམས་ཏྟེགས་ Gnostic གྲུབ་མཐའ་ལ་གཏོགས་པའི་ལྷ་  
 གྲུབ་སྤྱོད་པ་དང་སྤྱོད་པ་བ་ཆོར་སེམས་ལུགས་བསྐྱེད་ཡོད། ཁོང་ཆོའི་ནང་ནས་ལུགས་  
 རྒྱུ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ནི་ཨོ་རྩེ་ལྷན་རེད། Origen (c. 185–254) ཁོང་ནི་ཨོ་ལེག་ཐོན་  
 རྩེ་དུ་སྤྱོད་པའི་དེའི་སྤྱབས་ཀྱི་ལེ་ལུའི་ཆོས་ལུགས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་མཆོན་སྤྱོད་ཆེ་ཤོས་  
 དེ་ཡིན། ཁོང་གིས་ཀྱང་རྒྱུ་མེས་ནི་སྤྱོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དགོན་མཆོག་མ་རྟོགས་  
 བར་དུ་ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་ལ་འཕེལ་འགྱུར་བྱེད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས། ཏུས་རབས་  
 གསུམ་པའི་ནང་དུ་འགོ་བརྒྱུ་མས་ནས་ལེ་ལུའི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་ཆོ་ལེ་ཐར་ལུའི་ས་རྩ་རའི་  
 རྩེ་ཐང་དུ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པའི་ཁོང་འགྲིམས་ཤིང་། ཁོང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་རོ་མན་བཅན་རྒྱལ་གྱི་  
 གཉའ་གཞོན་དང་ཐང་ཐེང་ལས་ཐོས་ཐོལ་བྱས་ཏེ། རྩེ་ཐང་འདིར་སྤྱོད་པ་བཅོལ་དུ་ཡོང་  
 བ་ཞིག་རེད། རྩེ་ཐང་གི་རི་ཁོང་པ་འདི་ཆོར་རྩེ་ཐང་གི་ཆོས་དཔོན་ཐེང་ཞིང་། ཁོང་ཆོ་  
 ནི་མི་དམངས་འདུས་སྐྱེའི་མཐའ་དང་། རོ་མན་བཅན་རྒྱལ་གྱི་ལྷ་རྟོག་དང་ཐག་རིང་ས་  
 རས་གྲུབ་པའི་ཆོགས་སྤེའི་ནང་དུ་གནས་ཀྱང་། རྩེ་ཆོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དང་འབྲེལ་  
 ཐག་ཡོངས་སུ་ཆད་མེད།

ལྷོ་ཐང་གི་ཚེས་དཔོན་པལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་ཡིག་རྫོངས་བ་ཡིན་ཡང་། མི་མ་  
 རྩེ་རི་ཡ་སི་ Evagrius of Pontus (345–399) རི་མེས་ཡོན་ཆད་མཐོ་འོ་ལྷན་པའི་



མཁས་དབང་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ཁོང་ཚོའི་རྒྱ་རྒྱུ་གི་གསུང་ཆོས་རྣམས་གོ་རིམ་  
 ལྟར་པའི་སྒོ་ནས་ཡིག་ཐོག་ལ་འགོད་འགོ་བཅུམས་ཤིང་། ཨོ་རེ་ལྷན་ལ་འགྱུར་མེད་  
 གྱིས་རྒྱ་བ་སྒྱུར་བྱས་ཡོད། ཨི་ཤ་ཟླ་རི་ཡ་སིས་འགྲོ་བ་མའི་རྣམ་ཤེས་ལ་སྒྲེ་བ་བྱི་མ་  
 ཡོད་པ་དང་། དེ་མཐའ་མར་དགོན་མཆོག་དང་དབྱེར་མེད་དུ་འགྱུར་བའི་ཨོ་རེ་ལྷན་གྱི་  
 ལྟ་ཚུལ་འདི་ངོས་ལེན་བྱས་ཡོད། འཛོན་ ཁལ་སན་ནི་ John Cassian C. 360-433  
 ཁོང་གི་སྒྲོབ་མ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་རང་གི་བྱ་བ་ཕྱོགས་པའི་སྒྲོབ་མ་  
 ཚོའི་ཆེད་དུ་འེ་ཤ་གི་རེ་སའི་བཅུམས་ཆོས་རྣམས་བཅོས་བསྒྲིགས་བྱས་པ་དང་། ལྷ་  
 རན་སའི་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་མཉམ་དུ་གཤེགས་པའི་དགོན་བ་གཉིས་གསར་འཛུགས་བྱས།  
 གཅིག་ནི་སྒྲེས་པ་དང་གཞན་ནི་བྱད་མེད་ཚོའི་ཆེད་དུ་རེད། འདི་ནི་བྱ་བ་ཕྱོགས་སུ་  
 ཆོགས་པ་འདིའི་རིགས་བཅུགས་པ་ཐོག་མ་དང་། བྱིས་སུ་དར་བའི་ཡེ་ཤུའི་དགོན་  
 པའི་ལུགས་སྒོལ་གྱི་དཔེ་བལྟ་ས་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

### ཤར་ཕྱོགས་སུ་དར་བའི་སྒོམ།

འཛམ་གླིང་གི་ནང་དུ་སྒོམ་གྱི་རིག་གཞུང་གི་བདེན་ཉགས་སྤྲོས་ནི། ཨིན་ཌ་སའི་  
 Indus ལུང་གཤོངས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཤུལ་དུ་རྟེན་ཡོད། དཔལ་ཡོན་འདི་ནི་ད་ལྟ་སྤ་  
 གི་སི་ཐན་ Pakistan ཟེར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་གརྒྱའི་ལུང་གཤོངས་བར་དུ་  
 ཁྲབ་སྟོང་། དཔལ་ཡོན་འདི་དར་རྒྱས་ཀྱི་ཅེ་མོར་སོན་པའི་དུས་སྐབས་ནི་བྱི་ལོ་སྟོན་  
 གྱི་ 3000 ལས་ 2500 བར་ཡིན། ཐོག་ལ་ཐམ་ཀ་བརྒྱུ་ཡོད་པའི་འཛམ་པའི་བྱང་  
 བུ་སྟོང་ཐག་མང་པོ་དཔལ་ཡོན་འདིའི་ཤུལ་ནས་རྟེན་སོན་བྱུང་ཡོད། དེ་ཚོའི་སྟེང་དུ་  
 འཛམ་གླིང་གི་ཆེས་རྒྱུང་པའི་ཡིག་གཟུགས་འགའ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཐམ་  
 ཀའི་སྟེང་གི་རི་མོ་ཁག་ཅིག་གིས་རྣལ་འབྱོར་པ་དཀྱིལ་ཀྱང་དུ་བཞུགས་པའང་མཆོན་  
 འདུག

སྤ་ཡི་ཐ་ཟློ་ར་སི་དང་དུས་མཉམ་དུ་བྱོན་པའི་སངས་རྒྱས་ཤུག་ཐུབ་  
 པའི་ (c.563-483 b.c.e.) སྟོན་དུ་སྒོམ་གྱི་སྒྲོར་ལ་ཚུམ་ཡིག་གི་དབྱེད་གཞི་ཆེས་ཉུང་  
 ཤེས་ཤིག་ལས་མེད་ཀྱང་། སངས་རྒྱས་ཤུག་ཐུབ་པ་རང་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅ་དགུའི་ཐོག་རྒྱལ་



འདས་པའི་བྱུང་རབས་ནང་གི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་པ་པོ་རྒྱལ་མཆོན་དག་གི་ཁོད་ནས་ཤུལ་ཐུབ་པ་ནི་ཁྱད་པར་བཞིག་རེད། ཁོང་གིས་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བདེན་པ་ཡིན་པར་བཤད་པ་ཙམ་དང་། ཡང་ན་སྟོལ་རྒྱུན་རིང་པོ་དང་ལུང་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་གང་ཞིག་བདེན་པར་འཛིན་མི་རུང་བར་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་འཆལ་གཏམ་དང་། ཆོད་དཔག་དགེ་པའི་བཤེས་གཉེན་ལ་དད་གུས་སོགས་རྒྱ་མཚོན་དུ་བྱས་ནས་གང་ཞིག་བདེན་པར་འཛིན་མི་རུང་། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། གཞན་གྱིས་ཅི་ཞིག་བཤད་པ་གང་སྟོགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྐྱེར་གྱི་སྤྱོད་པ་དང་སྦྱར་ནས་ཐག་གཅོད་ཤེད་དགོས། སངས་རྒྱལ་གྱིས་རྒྱལ་མཆོན་དེར་དར་བྱུང་ཆེ་པའི་སྟེ་བ་སྤྱི་ཕྱིའི་སྐྱོར་གྱི་སྐད་ཆ་ཁག་ལ་དཔུང་པ་འདི་ལྟར་བཏང་ནས་སྐྱེར་གྱི་སྤྱོད་པའི་ཐོག་ནས་ཐག་གཅོད་མཛད་ཡོད། རང་ཉིད་ལ་ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་སྐྱོར་གྱི་གསུང་སྤོས་ཤིག་གི་ནང་དུ་ཤུལ་ཐུབ་པས་རང་གི་སྒོ་ཅེ་གཅིག་དུ་གནས་པ་དང་། ཞི་བ། དག་པ། དྲངས་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་དང་སྒྲུག་བསྐལ་གྱི་ཅ་བ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པར་འབྲེལ་བརྗོད་མཛད་འདུག ཁོང་གི་མངོན་རྟོགས་དང་པོ་ནི་འཛིན་ཉེན་ཆགས་འཛིན་གྱི་བསྐྱལ་ཆེན་དུ་མའི་རིང་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་རབས་སྟོང་ཐག་མང་པོ་དང་། དེ་དག་གི་གནས་སྡངས་ཤེ་ཐག་པ་རྣམས་རེད། མངོན་རྟོགས་གཉིས་པ་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་ཆོའི་སྟེ་རབས་མང་པོ་མཉམ་བཞག་གིས་གཟིགས་ནས་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་སྤྱོད་པའི་འབྲས་བུ་གྱི་མར་སོ་སོས་སྤྱོད་དགོས་པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ངེས་ཤིང་སྟེ་དཔའི་རེད། རང་ཉིད་སངས་རྒྱལ་པའི་མཚན་



ཐོག་མར་དར་སྐབས་དང་། རེས་སུ་བྱུང་བའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ནང་དུ་སྒོམ་གྱིས་གོ་གནས་  
གལ་ཆེན་ཞིག་བབྱུང་ཡོད་པ་ནི་མངོན་གསལ་རེད།



# ལཱ་གསུམ་པ།

ཚན་ཅིག་གིས་བྱི་དོན་ཏུ་བརྒྱུད་པའི་མྱོང་།

༡༧། །སློམ་ནི་བྱ་བ་ཕྱོགས་པའི་ཚན་རིག་དང་། ཚོས་ལུགས། ལྷ་གྲུབ་རིག་པ་  
བཅས་ཀྱི་གཞི་ཅར་གནས་ཡོད་ཀྱང་། དེར་དུས་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་སློམ་ལ་བྱེད་ལས་  
ཉ་ལས་མེད། འདི་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ནང་དུ་བྱུང་བ་ལྷ་ར་རིམ་གྱིས་ཉམས་པའི་  
འབྲས་བུ་ཞིག་མིན། དེ་ལས་སློབ་སྟེ། འདི་ནི་དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་དེར་རབས་  
ཀྱི་ཚན་རིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་ཐུག་ཡོད། སྐབས་དེར་དགོན་མཆོག་དང་གཞན་ཡང་  
ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཏེ། བདུད་དང་། ལྷའི་ཕོ་ཉ། དག་ཞིང་། དཔྱལ་བ་སོགས་  
གྱིས་གྲུབ་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་འཛིག་རྟེན་འདི་དམ་པའི་གསུང་རབ་  
ཀྱི་དབང་ཚད་ཐོག་ནས་ཁས་ལེན་བྱས་ཤིང་། ཚོས་ལུགས་རིག་པ་སྤྱི་བ་ཚེར་དངོས་  
ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་ཁུངས་འདི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་འགན་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་  
ཚོའི་འདོད་ཚུལ་རྣམས་དད་པའི་ཐོག་ནས་ངོས་ལེན་བྱས་ཡོད། འགྲོ་བ་མིའི་རྣམ་ཤེས་  
ནི་དགོན་མཆོག་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཚོས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་བརྟེན། འདི་ལ་  
རང་དབང་གི་ཞེ་འདོད་ལྡན་ཞིང་ལུས་སྤྱང་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁོར་ཕྱག་ལ་ལྟོས་  
མེད་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་ལུས་སྤྱང་ལ་  
སྤངས་འཛིན་བྱེད་བ་དང་། རྣམ་ཤེས་ལའང་དབང་ཤེས་དག་གིས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་  
པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རྣམ་ཤེས་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡང་ཡིན། དེའི་བྱིར།  
དགོན་མཆོག་ལས་བྱུང་བའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གནད་

དོན་རྒྱལ་སྐད་པའི་ཐོག་ནས་ཁས་ལེན་བྱས་ནའང་། རྒྱལ་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་རང་  
བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆ་རྒྱལ་ལ་ལྟ་བུ་བྱུང་སྤྱོད་བཞུགས་རིགས་པའི་རྒྱལ་སྤོབས་ལ་གཙོ་བོར་  
བརྟེན་ནས་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱས། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་ལྷན་དང་དངོས་གཞུགས་  
ཀྱིས་བྱུང་བའི་ཕྱི་ལོ་འཛིན་ཉེན་ཉེ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་གསུམ་  
བ་འདི་

ནི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་དང་། ཆོད་ལྟ་གཉིས་ཀྱི་མང་གཞིའི་ཐོག་ནས་ཆོན་རིག་པ་  
ཆོས་རྟོགས་དགོས་པའི་ལས་དོན་ཞིག་ཡིན།

སྒྲིམ་ཞེས་པའི་ཆོག་འདིའི་ཅ་བ་ནི་རྒྱ་གར་དང་ཡུ་རོབ་ Indo-European  
ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་བྱ་ཆོག་ “med” ལ་ཡར་འདེད་བྱུང་། བྱ་ཆོག་འདིའི་དོན་ནི་བསམ་  
གཞིགས་བྱེད་པའམ་ཆོད་འཇལ་བ་ལ་གོ་ཞིང་། ར་ཆོས་མཐོང་ཐེན་པ་ལྟར་ཐོག་མའི་  
ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྒྲིམ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་སྟོབས་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་  
གནས་ལུགས་ཀྱི་དོ་བོ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་རེད། ཡིན་ཡང་།  
དུས་སྐབས་བར་མའི་ཡེ་ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས་དང་། དེར་དུས་ཀྱི་ལྟ་བུ་རིག་  
པའི་ནང་དུ་སྒྲིམ་ནི་ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པའི་རིགས་པའི་རྟོགས་གཞིགས་ཤིག་ཏུ་  
བསྐྱར་ཡོད། ཕྱི་ལོ་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་འདི་རྟོགས་པའི་ལས་དོན་གྱི་ནང་དུ་  
ཆོན་རིག་གིས་རང་ཉིད་དང་འཆོས་པའི་“སྒྲིམ” གསར་བཟོ་བྱས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཆོད་  
ལྟ་གྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆོད་མས་ཆོད་མས་གཞལ་ཆོག་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་  
དག་གི་ཆོད་འཇལ་གྱི་རྒྱལ་པ་ཅན་ཞིག་རེད།

དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་དུ་ཆོན་རིག་གི་གསར་གཏོང་པ་གྲགས་ཅན་  
ཆོད་མ་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་མཁན་ཤ་སྟག་ཡིན། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཛིན་  
ཉེན་ལ་སྤྱོད་པའི་ཁོང་ཆོད་འཆོལ་ཞིབ་ནི། དཀོན་མཆོག་གི་སྒྲིམ་ལ་ཡོད་པའི་མིའི་  
གོ་རྟོགས་དང་། མིའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཉིས་ཆེ་བསྐྱེལ་གཏོང་བའི་སྒྲིག་  
གུར་གྱི་འབད་བཙོན་ཞིག་ཏུ་སྤྱང་ཆོག། དམིགས་ལུལ་འདི་ནི་ཨ་ཟླ་མི་ཅན་ Augus-  
tine 354-430 ཀྱི་དུས་སྐབས་ནས་བཟུང་ཡེ་ཤུའི་སྒྲིམ་པ་བཞུགས་དོན་དུ་གཉེར་ཞིང་།  
དམིགས་ལུལ་འདི་ནི་དག་ཞིང་ཁོ་ནར་མ་གཏོགས་ཆོ་འདེར་བསྐྱབ་མི་ཐུབ་པའི་ཡིད་







དབུས་སུ་གནས་པའི་སའི་གོ་ལར་སྒྲོར་སྒྲོར་ཡང་དག་ཅིག་གི་ནང་དུ་སྒྲོར་བ་བྱེད། མྱེ་  
མོ་ ༡༩༠༩ མོར་རྩ་ལེ་ལེའོ་ཡིས་སྤང་བརྟན་ཐངས་ཉི་ཤུ་ཐམ་པར་བྱ་བ་སྤྱིད་བྱེད་ཐུབ་  
པའི་རྒྱང་ཤེལ་ཞིག་གསར་བཟོ་བྱས། ཁོང་གིས་ལག་ཆ་གསར་བ་འདིར་བརྟེན་ནས་  
གཟའ་ཕུར་བུའི་རྒྱ་བ་བཞི་དང་། རྒྱ་བ་འདི་ཚོས་སའི་གོ་ལར་སྒྲོར་བ་བྱེད་པ་མ་  
ཡིན་པར་གཟའ་ཕུར་བུ་ལ་སྒྲོར་བ་བྱེད། རྒྱ་བའི་སྤྱིང་གི་དོར་ཁ། ཉི་མའི་སྤྱིང་གི་ནག་  
ཐིག་ རྒྱ་བའི་ཚོས་ནམ་མཁའི་རྒྱུ་མ་གཞུགས་ནམས་ཉག་པ་མེན་བ་བརྟན། གཟའ་  
བ་སངས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་བཅས་གསར་དུ་རྟེན་ཡོད། འཕེལ་འགྲིབ་འདིས་གཟའ་བ་  
སངས་ཀྱིས་སའི་གོ་ལར་སྒྲོར་བ་མ་ཡིན་པར་ཉི་མ་ལ་སྒྲོར་བ་བྱེད་བ་བརྟན་ཡོད།  
ལག་ཆ་ལག་པོ་མེད་པའི་གནས་རིག་པ་གཞན་ཚོས་ཁོང་གི་ཞིབ་ལྟ་ནམས་ལ་ར་སྒྲོར་  
བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་བསམ་འཆར་བཏོན་ཞིང་། འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་  
ཞིབ་ལྟ་དེ་ཚོ་འཐད་ལྟན་ཡིན་མིན་དོགས་འདི་བྱས་བ་དང་། གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་དེ་  
ཚོ་ནི་རྩ་ལེ་ལེའོ་ཁོ་རང་གི་རྒྱང་ཤེལ་ཀྱིས་བསྐྱུན་པའི་འཁྲལ་སྤང་ཡིན་པར་བཤད།

དུས་སྐབས་བར་མའི་གནས་རིག་པ་ཚོ་ནི་ནམ་མཁའི་ཕྱང་པོ་དག་གི་བསྐྱེད་  
བྱེད་ཆེ་བའི་སྤང་ཚུལ་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། ལྷག་པར་དུ་མཛོན་གསལ་ཆེ་བའི་རྒྱ་སྐར་  
ནམས་ཀྱི་འགྲལ་བསྐྱོད་ལ་ཆ་རྒྱས་མེད་པ་ཞིག་མིན། གནའ་པོའི་རྩེ་རི་མའི་ལྟ་ཚུལ་  
དང་མཐུན་པར་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོས་རྒྱ་བ་དང་། ཉི་མ། རྒྱ་སྐར། སྐར་མ་སོགས་ཐམས་  
ཅད་སྒྲོར་སྒྲོར་ཡང་དག་ཅིག་གི་ནང་ནས་སའི་གོ་ལར་སྒྲོར་བ་བྱེད་པར་འདོད། མཚན་  
མོ་གཅིག་ཁོ་ནའི་རིང་ལ་རྒྱ་སྐར་ནམས་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་ཤར་ཕྱོགས་ནས་བྱུབ་  
ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་བ་མཛོན་བྱུབ་ཀྱང་། མཚན་མོ་གཅིག་ནས་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་ཞིབ་ལྟ་  
བྱས་ཆེ། རྒྱ་སྐར་འདི་ཚོ་རྒྱ་བ་དུ་བྱུབ་ཕྱོགས་ནས་ཤར་ཕྱོགས་ལ་རྒྱབ་ཕྱོངས་ཀྱི་སྐར་  
ཚོགས་ཁོང་ནས་འགྲལ་བསྐྱོད་བྱེད་པར་སྤང་། ད་དུང་མཚན་མོ་རིང་རྒྱ་སྐར་ཞིག་གི་  
འགྲལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ལ་འགྲུར་བ་བྱུང་སྟེ། དུས་ལུན་ཐུང་དུ་ཞིག་ལ་དེ་ནི་རྒྱ་བ་  
ཕྱོངས་ཀྱི་སྐར་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱོང་ན་ཤར་ཕྱོགས་ནས་བྱུབ་ཕྱོགས་སུ་འགྲལ་བསྐྱོད་བྱེད་  
པར་སྤང་། ཁ་ཕྱོགས་བརྗེ་བ་འདི་ལ་“ཕྱོག་འགྲོས་ཀྱི་འགྲལ་བསྐྱོད་” (Retrograde  
motion) ཟེད། སྤྱི་མོའི་གནས་རིག་པ་ཚོས་བསྐྱེད་བྱེད་ཆེ་བའི་མཛོན་ཚུལ་འདི་ལྟ་





བའི་ཚན་རིག་གི་རྟེན་གཞི་གསར་རྟེན་བྱས་ཤིང་།” འདི་ནི་ལོ་ན་གཞོན་པའི་རྟེན་གསར་  
 རྟེན་མི་ཆེད་དུ་གསུམ་མཚམས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་རང་གི་མི་ཆེད་ལྷན་མ་  
 རྟེན་པོར་རང་བྱུང་ཁམས་དང་། ཅིས་རིག་གི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་དཔྱད་གནང་ཡོད།

རྟེན་གསར་འདི་ཚན་རིག་གི་རྟེན་གཞི་ནི་དངོས་གཞུགས་ལ་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་རིགས་  
 གཉིས་ཡོད་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ཡིན། བར་སྤང་དུ་བྱེད་རང་བཞིན་དུ་གནས་པའི་  
 དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་རིང་ལུང་དང་། མཐོ་ཆད། ཞེང་ཆད། འགྱུར་  
 རྟེན་གནས་ལྷུ་ལ། རྟེན་སྐྱབས། ཡང་གྲངས་བཅས་ཡོད། འདི་ཆོ་ནི་ཅ་བའི་བྱུང་ཆོས་  
 ཡིན་ཞིང་ཅིས་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟེན་གསུམ་གྱི་དུང་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ཆོས་ནམས་  
 ལ་ཁ་དོག་དང་། གླུ། རྩ། རྩ། ཆ་བ། གང་བ་ལྟ་བུའི་བྱུང་ཆོས་པལ་བའང་ཡོད། ཁོང་  
 གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་བྱུང་ཆོས་པལ་བ་འདི་ཆོ་ནི་ཆོས་ནམས་ཀྱི་སྤེང་དུ་ལྷུ་ཀྱི་རང་བཞིན་  
 དུ་བྱུབ་པ་མ་ཡིན་པར། ང་ཆོས་རང་གི་མཐའ་འཁོར་གྱི་འདིག་རྟེན་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་དོས་  
 བས་བྱུབ་ཡོད། “ཆོས་ཤིག་གཅིག་གཅིག་གཉིས་གཉིས་སུ་སྤང་སྐྱབས་” ལྷུ་ཀྱི་  
 དོས་ནས་བྱུབ་པའི་ཆོས་དེའི་ཅ་བའི་བྱུང་ཆོས་གསལ་པོར་རྟེན་གསུམ་བར་བརྟེན། དེ་  
 ལས་ལྟོག་སྟེ། བྱུང་ཆོས་པལ་བ་ཆོད་སྟོང་ལ་ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་གསུངས། “ཁོ་ཆོ་  
 རྟེན་བྱུང་ཆོས་པལ་བ་ཀྱི་མགོ་རྟོག་རབ་རིམ་དང་ལྷན་དུ་དའི་བསམ་སྒྲོའི་ནང་དུ་ཡོད་  
 སྐྱབས། དས་ཁོ་ཆོ་བདེན་པ་དང་། རྟེན་མ། ཡང་ན་མདོན་ཚུལ་ཅམ་ཡིན་མིན་མི་ཤེས།  
 དེ་ཡང་བྱུང་ཆོས་འདི་ཆོ་ལས་བྱུང་བའི་དའི་བསམ་སྒྲོ་ནམས་དོན་དངོས་སུ་ལྷུ་ཀྱི་  
 བསམ་སྒྲོ་ཡིན་དང་། ཡང་ན་ཁོ་ཆོས་ང་ལ་དེ་ལྟར་དུ་མ་བྱུབ་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཅམ་སྒྲོད་  
 གྱི་ཡོད་དམ།”

ཁོང་གིས་དངོས་པོའི་ཅ་བའི་བྱུང་ཆོས་དང་། བྱུང་ཆོས་པལ་བ་གཉིས་ཀའི་བྱུང་  
 པར་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྟོང་ལ་མཐུག་སྟོང་འཁྲུལ་མེད་ཡོང་བར་དགོས་  
 རེས་ཤིག་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། ལྷན་པར་དུ་ཁོང་གིས་ང་ཆོར་རྟེན་དུས་  
 བས་ཡོད་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་སྟེ། ཁ་དོག་དང་། གླུ། རྩ། རྩ། རྩ། རྩ། རྩ། རྩ། རྩ། རྩ།  
 ཆོད་ཆོར་ཤེས་ལ་མ་བརྟེན་པར་བྱེད་ལྷུ་ཀྱི་འདིག་རྟེན་དུ་བྱུབ་པའི་ལྟ་ཚུལ་ “བསམ་  
 མེད་ཀྱི་བདེན་བྱུབ་རིང་ལུགས་”ཟེར་བ་འདིར་དགག་སྐྱབ་བྱས། རྟེན་གསར་ “དབང་









ཡུལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ། དེ་བཞིན་བྱེད་ལས་དེ་དག་ནི་མྱེད་འཛིག་ཉེན་དང་། སྐད་པ་ལ་  
 རི་ལྷར་འབྲེལ་ཡོད་ཚུལ་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས། ཡིན་ཡང་། ཡུལ་ཅན་གྱི་  
 སྤྱོད་བ་ནི་སྐྱེར་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཞིང་། ཚན་རིག་གི་ལག་ཆ་བརྒྱད་ནས་མངོན་སུམ་  
 དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་རེས་སེ་ཡིས་སེམས་ཁམས་རིག་  
 པ་སྤྱོད་བ་ཚོས་ཅ་བའི་ཆ་ནས་ཤེས་བཞིན་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་སློའི་བྱེད་ལས་ལ་ཞིབ་  
 འཇུག་བྱེད་དགོས་པའི་ཁྱོས་གཞི་བཏོན་ཡོད། ཁོང་གིས་ད་དུང་རང་ཉིད་སྐྱེར་གྱི་སློའི་  
 རང་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་འདིར་པན་ཚུན་བསྐྱར་  
 ཆོག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཞན་ཏེ། དུད་འབྱེད་སྤྱོད་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། ཚོད་  
 ལྟ་གཙོ་པོར་འཛིན་པའི་སྐད་པའི་ཚན་རིག་ལྟ་བུས་ཁ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས།

རེས་སེ་ཡིས་ཁ་ནང་གཏད་གྱི་དབྱེད་པ་བརྒྱད་ནས་ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་ཐེན་པའི་  
 སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས། ཨོས་ཀྱི་རི་ཡ་ནས་ཡིན་  
 པའི་དབང་ཅུ་རིག་པ་སྤྱོད་བ་སིག་མན་ཁྱི་ Sigmund Freud (1856-1939)  
 ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་མ་ཐེན་པའི་སེམས་ཀྱི་ནམ་གཞག་གཏན་ལ་པབ་ནས་སྐད་གསུངས་  
 ཆགས། ཁོང་གི་གསུང་གཏོང་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་བཞག་འདི་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་  
 ཡན་ལག་སེམས་གཙོར་བཅོས་ཐབས་རིག་པ་གསུང་འཇུགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་པོ་དེ་  
 ཡིན། སེམས་གཙོར་བཅོས་ཐབས་རིག་པའི་ནང་དུ་བཅོས་ཐབས་པ་ཚོས་ཡིད་ཀྱིས་  
 མ་ཐེན་པའི་ནད་པའི་སློའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་བྱུབ་ཆ་དག་གི་འབྲེལ་བ་འཛོལ་གྱི་ཡོད། སིག་  
 མན་ཁྱི་ཡིས་ནད་པས་མི་ལམ་དང་། ཡང་ན་གཉིད་སད་པའི་སྐབས་ཀྱི་རང་གི་ཡུལ་  
 ཅན་གྱི་སྤྱོད་བར་འབྲེལ་བ་རྫོང་བྱས་པ་གཞིར་བཞག་ནས་སེམས་ཀྱི་ལུས་ཚོལ་སྒོག་  
 ལྟར་པ་ནམས་ཚོགས་པར་འབད་བཅོན་བྱས་པ་རེད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོད་དུ་ཤེས་རིག་ཆེད་སྤྱོད་གི་སེམས་ཁམས་རིག་  
 པ་སྤྱོད་བ་དང་། སེམས་གཙོར་བཅོས་ཐབས་པ་གཉིས་ཀས་སློའི་བྱེད་ལས་ཁག་ལ་  
 ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་ལེགས་ཤིག་ད་དུང་གསུང་བཞེད་བྱེད་ཐུབ་མེད། རྒྱ་  
 མཚན་དེའི་དབང་གིས་ཡོ་རོ་སུམ་ཅུ་ཅམ་གྱི་རྗེས་སུ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སེམས་  
 ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་དུ་ཁ་ནང་གཏད་གྱི་དབྱེད་པ་དེ་ཅ་བའི་ཆ་ནས་



ཆན་རིག་གིས་ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱང་པ་དོར་བ་དང་དུས་མཉམ་དུ་དབྱིན་རིའི་  
 རྒྱ་ཡིག་བཞུགས་སྐྱོད་ཀྱི་དཔེ་ལྷན་གྱི་ལྷན་པ་ཞི་ཆེད་སྐྱོད་ལེས་  
 རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཆགས་ཡོད། འདིས་ལྷན་ཅན་གྱི་སྐྱོད་པའི་སེམས་ཀྱི་  
 རང་ཚུལ་དང་། རྒྱུ་ལས་ཀྱི་སྒྲིལ་དབྱང་གཞི་གང་ཡོད་པ་ནམས་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་ཅ་  
 མེད་བཞེས། ཨ་མི་རི་ཀའི་གཞི་སྐྱོད་རིག་པའི་སྐྱོད་པའི་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་  
 འཛོན་ རྟེན་ རྟེན་ John B. Watson (1878-1958) སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞི་རེས་  
 སོ་ཡིས་དོན་འཛོན་བྱས་པ་ལྟར་སེམས་ཀྱི་ཆེ་སྐྱོད་གི་ཆན་རིག་ཅིག་མིན་པར་བརྟེན་  
 ཡོད། ཁོང་གིས་“སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞི་ཆེད་སྐྱོད་ལྷན་པའི་རང་བྱུང་ཆན་རིག་  
 གི་ཡན་ལག་ལྷན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ནང་དུ་ལེས་པ་དང་། རྒྱུ་  
 རང་ཚུལ། སེམས། འདུས་དོན། ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱང་པའི་ཁྲུང་སྐྱོད། འཆར་སྐྱོད་  
 བཅས་ཐ་སྐྱོད་འདིའི་རིགས་གཏན་ནས་བཞུགས་སྐྱོད་པ་ཀྱི་ཅེས་བརྟེན་འདུག ལྷན་  
 ཅན་གྱི་སྐྱོད་པ་ལ་འཛོན་པ་འདི་ནི་སྐྱོད་པ་གཅིག་ནས་ནམ་ལེས་དེ་ཆོས་ལུགས་དང་  
 འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་བྱུང་། སྐྱོད་པ་གཞན་ཞིག་ནས་ལྷན་པའི་སེམས་  
 བྱུང་གི་རང་བཞིན་ནི་མཛོན་གསལ་དོན་པོར་དོན་ཁམས་མིན་པས་རེད། ར་ཆོས་  
 ཆན་རིག་པ་ཆོས་ཆོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གང་ལ་འདོད་གསལ་ཅོན་ཀྱི་དཔེ་  
 རྒྱ་མཆན་རྟོགས་ཐུབ། ཁོང་ཆོད་སྐྱོད་ལྷན་པ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་ལྷན་པ་ཡིད་ཆེས་  
 འཁྱར་མེད་ཅིག་ཀྱི་དབྱང་པ་དང་། ཆན་རིག་གིས་སྐྱོད་པ་ལས་ཐུབ་པའི་གོ་རྟོགས་  
 ལ་གོ་གནས་མཐོ་ཤིས་དེ་སྐྱོད་ཀྱི་ཡོད།

དཀའ་ངལ་ནི་འདི་སྐྱོད་ སྐྱོད་པ་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་མཛོན་སྐྱོད་རིག་པའི་  
 བདེན་དཔང་དུ་བཅི་བར་སྐྱོད་པའི་བདེན་དཔང་དེ་ཁྲུང་སྐྱོད་ཀྱི་དབྱང་པ་དོར་བ་  
 ཡང་ཆད་ལྷན་གྱི་ཞིབ་ལྷན་ཀྱི་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྐྱོད་པའི་བདེན་དཔང་དེར་  
 སྐྱོབ་དགོས། འོན་ཀྱང་། རྒྱུ་ལས་རྒྱུ་ལས་ཆོས་ལྷན་པ་ཞི་རེས་ནས་མ་གཏོགས་ཞིབ་ལྷན་  
 ཀྱི་མི་ཐུབ་ཅིང་། རྒྱུ་ལས་ནས་ཞིབ་ལྷན་ཀྱི་མཁན་དང་། དོན་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་འདྲ་  
 མིན་ལ་ཆད་འཇལ་ཐུབ་པའི་ཆན་རིག་གི་ལག་ཆ་གང་གིས་ཀྱང་དེ་ཆོ་འཛོན་མི་ཐུབ།  
 དེར་བརྟེན་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱོད་པ་ཆོ་ཆོས་ཀྱི་ནང་དུ་ལྷན་པ་ འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་



མྱོང་བ་མེད། མིས་ཀྱང་སྤྱོད་པ་སྟོན་པ་བདེན་མོད། བྱེད་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་རི་ལྟར་ཞིབ་  
ཟ་བ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་གཅིག་ལྟས་ཐ་ན་ང་ཚོས་མྱོང་བ་ཞིན་  
བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་འང་བདེན་དཔང་བྱེད་མི་ཐུབ།  
ཡུལ་ཅན་གྱི་མྱོང་བ་དེ་ཡུལ་གྱི་སྤྱོད་པ་ལ་ཁུངས་གཏུགས་ཐུབ་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནི།  
ནས་དཔྱོད་ཀྱི་གཡོ་སྒྱུའམ་མགོ་རྩྭ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལྷ་བས་སུ་སློང་བྱེད་ལས་ནམས་སྣང་མེད་དུ་བཏང་བའི་ཆད་  
བཀག་ནམས་ཤེས་རིག་ཆེད་སྤྱོད་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སློབ་ཆོར་རེ་གསལ་དུ་  
འགྲོ་བ་ཞིན་པ་དང་། སློང་འཛིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གསལ་བ་འདིས་ཡུལ་ཅན་  
གྱི་མྱོང་བ་སྣང་ལས་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན་འགོ་བཙམས། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་མཐའ་  
མའི་ལོ་རབས་ནང་སློང་འཛིན་པའི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་དར་བ་ནས་བཟུང་། ཡུལ་ཅན་  
གྱི་མྱོང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་པའི་རྩས་ཅོལ་ཁག་ལ་དོ་སྣང་ཤུགས་ཆེན་སྤྱད་ཡོད།  
རྩྭ་འཆར་དང་། མྱོང་ཆོར། དན་ཤེས་ལྟ་བུའི་སློང་བྱེད་ལས་བྱེད་ཐག་པ་དང་། མིག་  
ཤེས་དང་དབང་ཤེས་གཞན་བཅས་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་སྐད་པའི་བྱེད་ལས་དང་ཆ་  
ཤས་ནམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་མདུན་བསྐྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱས། འདི་ནི་སློང་བྱེད་  
ལས་ནམས་ལ་ཐད་ཀར་མ་ཡིན་པར་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལས་ལུགས་མཐུན་  
ཡང་དག་ཅིག་ཡིན། ལྷ་མཆོན་ནི་ཞིབ་འཇུག་འདི་ཆོན་རིག་གིས་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱའི་རིང་  
ལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་རྩས་ཤུགས་ལ་  
བརྟེན་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སློང་བྱེད་ལས་ནམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་ད་དུང་ཡང་སྣང་  
བཞིན་སློག་གྱུར་རེད།

ང་ཚོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་མྱོང་བ་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་མཁྲེགས་ཆས་ (hardware)  
ཏེ། སློང་དང་སྐད་པའི་བྱེད་ལས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། སྐད་པའི་རྩས་ཅོལ་  
གྱིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་མྱོང་བ་བསྐྱུན་ནས་འདི་གཉིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་སྤྱི་ཡོངས་ནས་  
ལྷ་འབྲས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སློང་དབང་ཅའི་རྩས་ཅོལ་ནི་ལྷ་  
ནང་གང་ནས་བལྟས་པ་ལ་བྱུང་བར་ཡོད་པ་ཅམ་ལས་གཞི་གཅིག་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ།  
ཁི་རི་སི་ཁོ་བ་ ཀོ་ག་ Christof Koch ནི་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅའི་འབྲེལ་



རང་ཚུལ་ལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་མེད་པ་དང་། ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་ཆད་  
འཇལ་བྱེད་མི་ཐུབ། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལས་བྱུང་བའི་མཉམ་ཐོན་གྱི་བྱང་  
ཆོས་གཞན་གང་ལའང་ཅ་བའི་ཆ་ནས་མི་མཚུངས་པས་སྒྲིའི་རང་ཚུལ་འདི་ཆོ་དངོས་  
ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་གི་མཉམ་ཐོན་གྱི་བྱང་ཆོས་སུ་བརྩིས་པར་གནས་ལུགས་ཆེན་པོ་  
མེད་པར་སྤང་།

དེ་ལྟ་ནའང་། དབང་ཅའི་ཆན་རིག་པ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་རྣམ་པ་འདི་ཆོ་བསྐྱུང་བ་  
དང་། ཁོང་ཆོས་སྒྲིའི་བྱེད་ལས་རྣམས་དེ་དག་གི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་དང་གཅིག་ཡིན་  
པར་བསྐྱབས་ནས་པལ་ཆེར་ལྟོད་ཡེངས་ཀྱིས་གནད་དོན་འདི་སྤྱི་བ་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོའི་  
འདོད་ཚུལ་འདི་ཆན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་ལ་འཇོག་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། འདི་  
ཆན་རིག་དངོས་དང་མཐུན་པའི་ར་སྟོད་ཅིག་ད་ལྟ་བུར་མེད། དེའི་ཕྱིར་བྱུངས་སྤྱེལ་  
བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་བསམ་ཚུལ་འདི་ཆན་རིག་གི་མཐུག་ཕྱིས་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་བརྗོད་པ་  
ནི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་གཡོ་སྤྱོད་ཞིག་ཡིན། འདིར་ཆན་རིག་ནལ་མ་ཞིག་ཆན་རིག་རྩས་མར་  
ཆགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཞིང་། ཆན་རིག་རྩས་མའི་བྱང་ཆོས་གཅིག་ནི་ཆན་རིག་གི་ཆོད་  
དཔག་ཅིག་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ལ་དབྱེད་པ་མི་གཏོང་བར་ཐོག་མ་ནས་ཆོད་དཔག་དེ་  
བདེན་པ་ཡིན་པའི་དཔང་རྟགས་འཆོལ་བ་འདི་རེད། ཆན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་དེ་བདེན་  
པ་ཡིན་པ་དང་། དེར་དགོས་པ་ནི་དཔང་རྟགས་ཁོ་ན་ཡིན་ཞེས་པའི་བདེན་འཇིག་  
འདིས་ཆན་རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་སྤྱིའི་རང་བཞིན་མཚོན་པའི་སྒྲ་ལངས་པོ་དེའི་  
ཆབ་བྱས་འདུག དབང་ཅའི་ཆན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདི་ལྟར་ཆན་རིག་རྩས་  
མའི་ལངས་སྤྱོད་ཀྱིས་འདི་བཟུང་སྟེ། ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པ་རྣམས་ལྟར་པའི་ནང་གི་དངོས་  
ཁམས་ཀྱི་རུས་ཅོལ་ཐོག་ནས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་སུ་བའི་བདེན་དཔང་འཆོལ་གྱི་ཡོད།  
ཁོང་ཆོས་དེ་ལྟར་རྟོགས་སུ་བ་མིན་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་གི་མེད། དུས་རབས་བཅུ་བདུན་  
པའི་སྐབས་སུ་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ནང་དུ་རྣམ་ཤེས་ལ་རང་བྱུང་ཁམས་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་  
ལས་འདས་པའི་བྱང་ཆོས་གཉིས་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས། སྒྲོ་ལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་  
བྱང་ཆོས་མེད་པ་དང་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ལག་ཆས་འཆོལ་རྟེན་བྱེད་མི་ཐུབ་ནའང་།  
འགྲོ་བ་མིའི་སྒྲོ་དེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་དུ་རྟོགས་པའི་འབད་བཅོན་གྱི་ནང་།





གནད་དོན་འདི་མཁོ་ནས་སྒྲིལ་བའི་ཆོན་རིག་འདི་རང་བྱུང་ཆོན་རིག་གཞན་  
 དག་དང་བསྐྱར་ན། ཆོན་ལྷ་གཙོ་མོར་འཛིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཆོར་དངོས་  
 ཁམས་ཀྱི་རྣམས་ཚལ་རྣམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་སྦྱང་བརྒྱུད་ཐོབ་ཅིང་། སྤྱི་  
 དངོས་རིག་པ་སྦྱ་བ་ཆོར་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་བྱེད་ལས་རྣམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ཆེད་ལས་  
 ཀྱི་སྦྱང་བརྒྱུད་རིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཆོན་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་སེམས་ཀྱི་བྱེད་  
 ལས་རྣམས་རྟོགས་པའི་འགན་སྒྲུབ་ཡོད་ཀྱང་། ཁོར་ཆོར་རང་གི་འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་  
 ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་སྦྱང་  
 བརྒྱུད་དེ་ཆོན་རིག་པ་གཞན་དག་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཐོབ་མེད།

འདི་ལྷར་བརྟེན་པ་ཡང་སྒྲིལ་བའི་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་སེམས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཅི་  
 ཡང་རྟོགས་མེད་པའི་དོན་མིན། དོན་ངོ་མར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྦྱ་བ་དང་། དབང་  
 ཅའི་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་གང་མང་ཞིག་དང་། རྟོན་ཆོ་ཁག་ཅིག་  
 ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱེད་པ་ལ་མི་འཇུག་པ་དེ་འབྱེད་ཀྱི་དེ་དག་གི་སྦྱང་བའི་གནས་  
 ལྷངས་ཀྱི་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་མང་པོ་སྤེལ་ཡོད། ཁོར་ཆོན་འོས་ཡོན་འདི་སེམས་ནད་  
 རོས་འཛིན་པ་དང་བཙས་པ་ལྷ་བྱེད་ནང་དུ་བཀོལ་སྦྱང་ཆོན་པོ་ཡིན། དབང་ཅའི་ཆོན་  
 རིག་པ་ཆོས་སྦྱང་བ་ལ་ཆོན་འཇུག་མི་བྱེད་པར་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་  
 བྱེད་ལས་ཐོག་ཏུ་སྦྱོར་སྦྱབ་པ་ལ་ཆོན་འཇུག་བྱེད་པ་རེད། བྱེད་སྦྱངས་འདིས་སེམས་  
 ཀྱི་དབང་ཅའི་ཆོན་གཞིའི་སྐྱོར་ལ་གོ་རྟོགས་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད་ནའང་། འོས་པའི་  
 འབྲུང་ཁུངས་དང་། དེའི་རང་བཞིན་ངོ་མ། ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་གཞན་དག་  
 གི་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་ཐོབ་ཏུ་ཞིག་མ་གཏོགས་བསྐྱེད་མེད།

འདས་པའི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་དུ་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་སེམས་ཀྱི་  
 དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྦྱང་ཀྱི་ཐབས་འོས་ཞིབ་ཆགས་  
 པོ་ཞིག་གསར་འཇུགས་བྱེད་མ་ཐུབ་པས། ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱེད་པ་ནི་ཆོན་རིག་གི་  
 འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སུ་བཀོལ་ན་མི་འབྲིག་པའི་སྦྱོར་ཆོག་བཞག ལྷ་ཚུལ་འདི་  
 བྱེད་དུང་ཡང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྦྱ་བ་དང་། དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་སྤྱི་བྱེད་  
 ཏུ་བརྒྱུད་ཡོད་ཅིང་། འདིའི་དབང་གིས་སེམས་ཀྱི་འཛོལ་ཞིབ་ནི་སྦྱོང་བ་དང་སྦྱང་བའི་





# ལཱ་བཞི་པ།

ཆེན་རིག་གི་ས་སྐོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག

༡༡། །ཟད་པའི་བྱ་འགྲུལ་དང་རིགས་རྣམས་ལྟ་བུའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཤུགས་ཀྱིན་  
ཁག་གིས་ང་ཚོའི་སྤྱོད་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད་དམ། ཡང་  
ན་ང་ཚོས་སྒྲོམ་དང་འབད་བཅོན་གཞན་སོགས་བརྒྱད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་ཐང་གི་  
འདུལ་ཤེས་དེ་ཡང་རྒྱས་སུ་གཏོང་བྱུང་བམ། ཅི་བ་འདི་ནི་ཆོན་རིག་གིས་སྒྲོམ་ལ་ཞིབ་  
འཇུག་གེད་པའི་ལས་གཞིའི་རྒྱུ་ལོད། ང་ཚོས་བློ་གསལ་ལྟར་རྩམ་སེ་ཡི་  
རང་སྟོན་འདོར་ལ་ཉེ་བའི་སྒྲིཊ་གཏོང་རིང་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལྟར་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི།  
ཤྱོགས་གཅིག་ནས་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་དཀྱིལ་མའི་སྐབས་སུ་དར་ཁབ་ཆེ་བའི་  
ལྟ་ཚུལ་ཞིག་སྟེ། འགོ་བ་མི་ནི་རང་གི་ཕུང་པོའི་སྟེང་གི་སྒྲེ་དངོས་རྣམས་འགྱུར་གྱིས་  
དབང་བསྐྱར་བའི་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ཙམ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་འདི་ཡིན། ཁོང་གིས་ཆ་  
བགོ་རིང་ཤུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་འདི་ལ་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་ཆོན་རིག་གི་བདེན་  
དབང་ཞིག་མེད་པ་དངོས་ཟིན་ནས་རང་ཉིད་ཐབས་ཟད་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལས་བསྐྱལ་བ་  
རེད། འདས་པའི་ལོ་ངོ་འགའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་འགོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ནི་འབྲུལ་མི་ལྟ་  
བུ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་སྤར་ལས་ཀྱང་ལྟག་པའི་དོགས་གནས་སུ་བསྐྱལ་ཡོད།

དེང་སྐབས་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁབ་ཁོངས་ཆེས་ངོ་མཆར་  
བ་ཞིག་ནི་དབང་ཅའི་མཉེན་ཆ་སྟེ། ཟད་པའི་ནང་གི་དབང་ཅའི་སྤངས་ཚོར་སྤྱོད་པ་





ཆོའི་ཁྲད་པ་དང་ཆོའི་རྩ་སྟོབས་སྤར་གསོ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལས་རྩ་སྟོབས་ཐོན་རང་བཞིན་  
ཞིག་ཏུ་བཅེ་འོས་པ་ཞིག་ཡིན།

མོན་ཏི་རི་ཡ་ལ་ནང་གི་མད་གི་སྟེ་མི་མཐོ་སྟོབ་ (McGill University) ཏུ་  
ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཉེ་ཆར་གསར་དུ་རྟེན་པའི་གོ་རྟོགས་དེ་ཆོས་འཁྲོ་བ་མི་ནི་རང་ཉིད་  
ཀྱི་རིགས་ཇས་དང་། དབང་ཅའི་བཟང་གཏོང་བ། ཁྲད་པའི་མ་ལག་གི་རྩ་སྟོབས་བཅས་  
ཀྱི་བྲག་གཡོག་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདིར་དཀའ་ངལ་སྤྲད་ཡོད། ཞེ་མི་རིགས་རྒྱན་ epi-  
genetics ནི་ཆོན་རིག་པ་དེ་ཆོས་འཁྲོ་བ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཁྲབ་ཁོངས་གསར་པ་  
ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་རིགས་ཇས་སོ་སོའི་རིགས་ཇས་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་ཉི་ཞེན་ཞེ་ DNA  
ཀྱི་གོ་རིམ་ལ་འཕོ་འགྱུར་མ་བྱུང་བར་རིགས་རྒྱན་ཀྱི་སྟེ་ཁག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་བྱེད་  
ལས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་རེད། རིགས་ཇས་ནི་  
ཏ་ཅང་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་བ་དང་། ཅུང་ཅམ་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་བ། ཡང་ན་བག་ལ་ཉལ་བ་  
གསུམ་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་ཆོག རིགས་ཇས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་ཀྱི་ཆད་གཞི་ནི་རིགས་  
ཇས་རང་གི་ཇས་འགྱུར་ཀྱི་ཁོར་ལུག་གིས་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད། པ་མའི་བྱམས་སྟོང་  
གཙོས་བྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཇས་འགྱུར་ཀྱི་ཁོར་ལུག་དེར་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་བྱུང་།  
ཁོར་ལུག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་འདིས་རོ་བཤུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ཐེར་བའི་སྤྱི་དཀར་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ལ་  
འགྱུར་རྒྱུན་བྱེད་ཆོག རོ་བཤུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་འདིས་མའི་སྟེ་ཤུང་ཡོངས་ལ་རིགས་ཇས་  
ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་སྤངས་དེ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་རེད། རིགས་ཇས་ནི་དུམ་བུ་  
གཉིས་ལས་བྱུབ་པ་དང་། གཅིག་གིས་སྤྱི་དཀར་བསྐྱུན་པ་དང་གཅིག་ཤོས་ནི་རིགས་  
ཇས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པོའི་གནས་གཞི་ཞིག་ཡིན། རོ་བཤུས་ཀྱི་རྒྱ་  
རྒྱུན་ཀྱིས་བྱི་མ་དང་པན་རྒྱུན་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མི་དང་དུང་འཁྲོ་  
ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་སྟོམས་དང་འཛོལ་  
བསྟེན་ལ་དགོས་རེས་ཡིན་པའི་ཁྲད་པའི་ཇས་འགྱུར་ཀྱི་གནས་རིམ་འོས་འཚམས་  
ཤིག་བསྐྱུན་པར་བྱམས་སྟོང་བྱེད་མཁན་དང་། སེམས་ངལ་ཐུན་བྱ་གཉིས་ནི་གལ་  
ཆེན་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད། ང་ཆོས་རང་གི་མེས་པོ་ལས་རྒྱུད་འཛིན་བྱས་ཤིང་། ལོ་རོ་  
ས་ལ་མང་པོའི་རིང་ལ་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གིས་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་པའི་རིགས་





དངས་འཆབ་དང་། ཆ་མི་སྟོམས་པའི་སྤྱི་གི་འཕར་ཆད། གཏན་འཇགས་ཀྱི་ན་ཟུག་གཉིད་མི་ཁྲག་པ། སྤྱན་ནང་དང་རིག་དྲག་ནད་ Aids གཉིས་ཀྱི་ཁོར་ཐོན་ཤུགས་ཀྱི་བཅས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་སུ་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྟོམ་ནི་པགས་ནད་དང་། ཆད་བརྒལ་གྱི་དངས་འཆབ་། སྤྱན་ནད་བཅས་ཐེ་བའི་དུས་ཡུན་རིང་བའི་ནད་རིགས་འབྲེལ་མཉམ་ཞིག་གི་སྟོལ་རྒྱུ་གསོ་རིག་གི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རོགས་རྒྱ་ལྟ་བུའི་དོས་འདོན་རྒྱུ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱི་ན་ཡོད། ཡུལ་ (Yale) གསོ་རིག་སློབ་གྲུར་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆོས་རིག་དྲག་ནད་རྒྱུ་གྱིས་འཆི་བཞིན་པའི་ནད་པ་ཆོའི་འཆོ་བའི་སྤྱིས་ཀ་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་སྟོམ་ལ་ཕན་འབྲས་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་ཉེ་སྟོན་ཞིབ་འཇུག་བྱས། ཁོང་ཆོས་འཆི་རྒྱུ་གྱི་ནད་རིགས་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཆོའི་གནས་སྤངས་ལ་མཆོན་ནའང་། ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་སྤྱིས་ཀ་ནི་མི་ཞིག་གི་འཆི་ཁའི་ཞི་བདེ་བཞིན་གཅིག་མཆུངས་སུ་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་དོས་འདོན་བྱས་པ་རེད། སན་སྤྱ་རན་སེ་སོ་ཁོ་ལ་ཡོད་པའི་ཁ་ལེ་ཕོར་ནི་ཡའི་ཞི་བདེ་གསོ་རིག་ཁང་དུ་འཆི་བཞིན་པའི་ནད་པ་ཆོར་ཐོན་གྱི་བྱམས་སྦྱོང་ལས་གཞི་ཐེར་བ་ཞིག་གསར་འཇུགས་བྱས་ཏེ། འཆི་བཞིན་པའི་ནད་པ་དང་སྤྱན་དུ་སྤོང་བ་དེས་དྲང་སྤངས་ལྟ་རྟག་བྱེད་མའི་བདེ་ཐང་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་ཐེབས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནི་འཆི་བའི་འདིགས་སྤང་ཡང་དུ་གཏོང་བ་ལ་ཕན་རུས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་འབད་བ་བྱས། ལས་གཞི་འདིའི་ནད་དུ་དྲང་སྤངས་ཀྱི་བྱམས་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་གསར་པ་ཆོར་སྤྱིང་རྗེ་དང་། པཏར་སྟོམས། དན་པ། ནད་གཡོག་ལྟ་སྦྱོང་བཅས་གཙུ་བོར་བཟུང་བའི་སྦྱོང་བརྒྱར་རྒྱ་ཆོད་བཞི་བཅུ་ཞེ་བཞིའི་རིང་ལ་སྤྱད་ཅིང་། སྦྱོང་བརྒྱར་དེའི་ཕན་འབྲས་ནི་སྤྱིང་རྗེའི་འདུ་ཤེས་མཐོ་རུ་སོང་བ་དང་། འཆི་བའི་འདིགས་སྤང་ཉུང་དུ་སོང་བ་སོགས་རེད།

འདི་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གི་ནད་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆོས་ཐོན་(Zen) ཀྱི་བྱམས་སྦྱོང་ཁང་གཞན་ཞིག་དུ་ལྟ་སྦྱོང་བ་ཆོས་རྒྱུན་དུ་དན་པ་ཉམས་སུ་སྤངས་པས་ཕན་འབྲས་བྱུང་ཡོད་པར་ཁྱངས་སྤྱེལ་བྱས་ཡོད། སྤྱབས་འདིའི་བརྗོད་གཞིའི་རྒྱུ་སྦྱོངས་ཀྱི་དོས་ནས་བཤད་ན། དན་པ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་སྟོམ་ནི་མིག་སྤེའི་དངོས་





ཆད་དུ་འཛོལ་དང་། རེ་ཆར་ཁྲི་གཉིས་ཀྱིས་སེམས་ངམ་གྱིས་མནང་བ་ཆད་མཐོང་པའི་  
ལས་མི་ཁག་ཅིག་ལ་བླ་བ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཕྱོམ་གྱི་རིམ་པ་དང་པའི་ཕྱིར་བཞར་  
གཟུང་འཁོར་བརྒྱད་ཀྱི་རིང་ལ་སྤྱད་དེ། བན་འབྲས་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱང་  
བྱས་པ་དེད། མོག་མའི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བྱས་ངམ་གསོ་བ་དང་། སྤྱོད་ཆོར་གྱི་  
དགའ་ཆེགས་འཕྲད་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱོམ་གྱི་ཕྱིར་བཞར་འདི་ཐོབ་པའི་མི་ཆོའི་སྤྱད་པའི་  
མདུན་རིས་གཤོལ་སྤྱིགས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱ་འགྲུལ་རེ་མང་དུ་འགོ་བ་བརྟན་འདུག་བྱ་འགྲུལ་  
རེ་མང་དུ་སོང་བའི་སྤྱད་པའི་ཆ་གས་འདི་དག་མཆན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་དང་། སེམས་  
ངམ་ཉུང་དུ་སོང་བ། དེ་བཞིན་སྤྱད་པའི་སྤྱད་ཕྱོམ་མ་ལག་གི་འཕེལ་རྒྱས་སོགས་  
ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད།

དེ་ནས་བརྒྱུད་རིམ་ཆར་ཁྱེད་དང་། ཁོང་གི་ལས་རིགས་ཆོས་དུས་ཆོད་སྟོང་ལྷག་  
 ལྷག་ཅུ་ལ་སྟོན་སྟུག་བྱས་སྟེ་དེ་ལོར་བརྒྱད་ནང་འཇུག་གི་སྟོན་པ་བ་ཆོར་ཞིབ་  
 འཇུག་བྱས། ཉམས་ཞིབ་བ་ཆོས་བྱ་བ་དེ་ཆོ་སྒྲ་པའི་སྟོན་འགྲུལ་པར་ཆས་ཀྱི་བན་  
 ལེན་ཆོར་དབང་ལ་བཏགས་ནས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྐབས། སྒྲ་བ་མིལ་པོས་བསྟུན་པའི་  
 ཟེར་ལྷ་མའི་ gamma འོད་རྒྱས་མའོན་གསལ་དོད་པོས་མང་ཞིང་། སྒྲ་པའི་མདུན་  
 རོས་གཡོན་སྟོགས་ཀྱི་སྒྲ་རྒྱའི་ནང་དུ་དབང་ཅའི་བྱ་འགྲུལ་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་  
 དེད། སྒྲ་པའི་ཆགས་འདི་ནི་མི་ཆོས་གསལ་བརྗོད་བྱས་པའི་བདེ་སྡིད་ཀྱི་ཆོར་བ་  
 དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། འགྲོ་བ་མིའི་སྟོང་བ་ལ་སྦྱར་ན་ཞིབ་འཇུག་  
 གི་འབྲས་བུ་འདི་ཆོར་འབྲེལ་བ་ཤད་རིམ་ལྷན་བྱེད་དགོས་མིན་ནི་སྟོགས་ཡོངས་ནས་  
 གསལ་པོ་ཆགས་མེད་ཀྱང་། བར་སེམས་ཀྱི་སྦྱང་བརྟན་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་སྒྲ་པའི་  
 བར་དུ་གཅིག་སྡེལ་རང་བཞིན་གྱི་རུས་ཚོལ་སྟུ་སྟིག་ལ་འབྱུང་ཆེན་བྱེད་པར་མ་ཟད།  
 རྒྱན་རིང་མིན་གཉིས་ཀའི་དབང་ཅའི་འཕོ་འགྱུར་ལའང་སྟོང་ཆེན་བྱེད་པ་ཞིབ་འཇུག་  
 གི་འབྲས་བུ་འདི་ཆོས་གསལ་པོར་མཆོན་ཡོད།

[illegible]

སྤྱི་མོག་པར་གྱི་ཆད་འཇལ་བརྒྱད་ནས་གསར་ཆེད་བྱས་པ་ནི། མོའི་བྱེད་ལས་དང་  
 ངང་ཚུལ་གྱི་སྤེང་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་དགོས་པའི་སྒོམ་གྱིས་ཤེས་བཞིན་དང་། ཡིད་  
 བྱེད། དབང་ཤེས་གྱི་རྒྱས་ཚུལ་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་རྣམས་མཐུག་  
 ཏུ་འགོ་བར་རྒྱན་བྱེད་པ་འདི་ཡིན། བ་ན་ཉིན་རེར་སྐར་མ་བཞི་བརྒྱའི་རིང་ལ་སྒོམ་  
 བརྒྱབས་ནའང་། དབང་ཤེས་གྱི་རྒྱས་ཚུལ་དང་ཡིད་བྱེད་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཁྲད་པའི་  
 སྤྱི་ཤོའི་ཁྲད་རྒྱའི་ཆ་ཤས་མཐུག་ཏུ་བྱིན་ཡོད་པར་སྤང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ཞུགས་  
 མཁན་ཅུང་ཆུན་པ་ཆོའི་ཁོད་དུ་ཁྲད་པའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་ཁྲད་རྒྱའི་མཐུག་ཆད་ལ་བྱེད་  
 པར་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་ལ། འདིས་བསྐྱར་དོན་ནི་སྒོམ་གྱིས་ཡིད་བྱེད་དང་འཇལ་བ་ཡོད་དང་  
 བསྐྱར་ནས་ཉམས་བཞིན་པ་དེ་བཞག་འགོག་བྱེད་སྤེད་པ་འདི་རེད།

ཨ་རེ་ལྷན་མཐོ་སྤྱོད་ (University of Oregon) ཏུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་  
 བ་ཆོས་ལོ་ན་སྤྱི་བའི་སྤྱི་གུ་ཆོར་སྤྱོད་བརྒྱུད་སྤྱད་ནས་ཁོང་ཆོའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་བཀོད་  
 འདོམས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་ཐབས་ལ་བརྟུག་དབྱེད་བཀོད་ཡོད། ཡིད་བྱེད་བཀོད་  
 འདོམས་ནི་ང་ཆོའི་སེམས་ཁམས་དང་སྤྱོད་པའི་ཡ་ལན་ལ་རྟོག་བྱ་ཆེ་བའི་གནས་  
 ལྟངས་ཤིག་གི་ནང་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ཞིག་རེད། རང་ཉིད་ལ་སྤྱོད་ཆོར་  
 འཇུག་པའི་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་རིག་སྤྱོད་བས་  
 ལ་བརྟུག་ནས་སྤྱི་ལ་འཇུག་ཆེ་བའི་བསམ་སྤྱོད་དང་། འཇུག་གི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་  
 མིག་སྤྱར་ཅི་ཞིག་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་དེའི་སྤྱོད་དུ་རྣམ་རིག་གཏོད་བྱུག། ལོ་གཉིས་ནས་  
 བདུན་བར་དུ་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ཆ་འདི་ལ་སྤྱོད་ཏུ་དར་རྒྱས་ཆེན་པོ་འབྱུང་ཞིང་། སྤྱིར་འདི་  
 བྱེད་དང་མའི་དུས་སྤྱོད་བས་བར་དུ་འབྲེལ་རྒྱས་འགོ་བར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཉེ་ཆར་གྱི་ཞིབ་  
 འཇུག་ཅིག་གི་ནང་ཡིད་བྱེད་བཀོད་འདོམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་འདི་ཆེ་དུ་གཏོང་བར་བཀོད་  
 སྤྱོད་བྱས་པའི་སྤྱོད་བརྒྱུད་ཞིག་ལོ་བཞི་ནས་བདུན་བར་གྱི་སྤྱི་གུ་སྤྱོད་ཞིག་ལ་སྤྱོད་པ་  
 རེད། ཞིབ་འཇུག་འདིས་སྤྱི་གུ་ཆོའི་ཡིད་བྱེད་བཀོད་འདོམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དེ་སྤྱོད་བརྒྱུད་  
 སྤྱོད་ནས་བསྤྱོད་བསྤྱོད་བྱེད་བྱུག་པ་ཐེངས་དང་ཐོར་བསྐྱར་ཡོད། གོ་རྟོགས་གསར་  
 པ་འདི་ལ་བརྟུག་ནས་ཡིད་བྱེད་དང་སྤྱོད་པ་གཞན་གྱི་དཀའ་ངལ་སྤྱར་བའི་སྤྱི་གུ་ཆོའི་  
 བཅོས་ཐབས་རྣམས་ལེགས་བསྐྱར་བྱེད་ཆོག་ལ། ཉམས་ཞིབ་པ་ཆོས་ད་དུང་ཡིད་



དགོས། གྱི་ལོ་ ༡༠༠༠ ལོའི་སྟོན་ཁར་ཡགོང་ས་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་མཆོག་ནས་སྒོའི་འཛིན་  
 པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་བཀའ་ཅིག་ལ་བྱུག་འཕྲད་མཛད་དེ། བར་ཆོས་དང་ཆོན་  
 རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་གཞི་དུ་འཆོ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་སྒྲོར་ལ་དབྱེད་བསྐྱར་  
 གནང་བ་རེད། ཆོག་ས་འདྲེད་འཛིན་པའི་སྤྱོད་ཆོར་ལས་རོགས་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་  
 བྱུང་། རིག་གཞུང་དང་ཡེས་ཡོན་གྱི་སྤྱོད་ཆོར་འདྲེད་པའི་སྤྱོད་ཆོར་ལ་བསྐྱོད་སྤྱོད་པ་འཕེལ་བ་  
 བྱས་ནས་ཉེན་འགའི་རྩེས་སུ་ཡགོང་ས་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་མཆོག་གིས་བསྐྱོད་སྤྱོད་པའི་ལྟ་བུ་  
 པན་ཐོགས་ཆེ་ཡང་། ར་ཆོས་ཕྱོགས་བསྐྱར་གྱི་གོ་སྐབས་དང་ཉམས་སྤྱོད་འཛིན་སྤྱོད་  
 གི་ནང་དུ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཁེ་བན་ཞིག་ལ་བསྐྱར་རྒྱ་ནི་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་  
 ཅེས་གསུངས་བྱུང་། ཆོག་ས་ཞུགས་པ་གཅིག་ནི་ བོལ་ ཞེག་མན་ Paul Ekman  
 ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ནི་སྤྲོད་སྤྲོད་པའི་ཁོ་ལ་ཡོད་པའི་ཁེ་བན་སྤྱོད་པའི་མཐོ་སྤྱོད་ཀྱི་  
 སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོན་ཆེན་ཆོས་མཛོད་མིང་གནས་ལས་ཡོལ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་  
 གིས་དཀར་ཆོག་ས་ལ་གཞི་དུ་གཏད་དེ་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་ཆ་སྤྱོད་སྤྱོད་བསྐྱོད་བསྐྱོད་ཐེངས་པའི་  
 སྤྱོད་བཅར་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་མཐུན་བསྐྱོད་བསྐྱོད་བྱས་པ་རེད། ཁོང་དང་ཡགོང་ས་རྒྱ་ལའི་  
 སྐྱ་མ་མཆོག་གཉིས་ཀས་ཐོག་མ་ནས་དཔེ་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་  
 ཞུགས་པའི་རེ་བ་བཏོན་བྱུང་། བོལ་དང་རེད་གཉིས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཐེ་  
 བྱས་དང་། བར་བསྐྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོར་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱོད་སྤྱོད་འདྲེད་པའི་གཞུང་  
 འཁོར་བརྒྱུད་རིང་གི་སྤྱོད་བཅར་གྱི་ལས་ཆོན་ཞིག་བསྐྱོད་པའི་ཡིན། ཟུང་འཕེལ་གྱི་  
 སྤྱོད་བཅར་འདི་ནི་སྤྱོད་རྩེ་རེ་དང་། བྱམས་པ། གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱོད་བཅས་ཀྱི་  
 འཕེལ་རྒྱས་དང་། ཡིད་བྱེད་བཞོད་འདོམས་དང་བྲན་པ་གཉིས་ཀའི་བྱས་པ་ཆེ་བ་  
 གཏོང་བའི་ཉམས་ལེན་སོགས་ཀྱིས་བྱུང་། ར་ཆོས་ ༡༠༠༣ ལོར་ཐོག་མའི་ཆོད་ལྟའི་  
 ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱས་ཡིང་། དེ་ནས་ཁ་ཡོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡེའི་མཐོ་སྤྱོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་  
 རིག་པ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་རྩེ་རེ་འདི་ Margaret Kemeny ལས་སྤྱོད་འོག་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ངོ་  
 རོ་ནས་དེར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཐེངས་གཉིས་ལ་བྱས། དེ་ཆོའི་ནང་དུ་ར་ཆོས་སྤྱོད་  
 བཅར་འདི་ནི་སྤྱོད་བྱའི་དགོན་ཆེན་ཁག་ལ་སྤྱོད་པ་དང་། བར་དུ་ཞུགས་མཁན་ཆོང་མས་  
 ཉེན་གཅིག་ལ་སྤྱོད་པའི་བྱེད་པའི་སྤྱོད་བསྐྱོད་བསྐྱོད་པའི་ཐད། ཁོང་ཆོས་དཔེ་དཔེ་ཉེན་





པའི་བདེན་དཔང་གིས་སྤྱོད་ཞུས་དང་། ཟུངས་ཟད། སྤང་ཆའི་ནད་རིགས་སོགས་གཤེར་  
 མེན་ཏོར་ལྟེ་སྤོལ་ཁུང་བྲགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འབྱུང་བར་བསྟན་འདུག  
 སྤྱང་ཆོར་གྱི་ཆ་སྟོམས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་གི་སྤྱང་བརྟེན་ལ་ཞུགས་མཁན་ཆོ་ཁར་སོའི་བྱ་  
 འགྲུལ་ནད་ནས་སྤང་གསོ་མཁྱོགས་པོར་བྱེད་བྱུབ་པ་དང་། འདིས་ཁོང་ཆོའི་ཏོར་ལྟེ་  
 སྤོལ་གྱི་མ་ལག་གིས་སྤྱང་ཆོར་གྱི་ཐེང་ཆ་ཆེ་བའི་གནས་སྤངས་ལ་སྐྱབས་བབ་དང་  
 བསྟན་ནས་ལ་ལན་བྱེད་བྱུབ་པ་མཆོན་ཡོད། མདོར་དེལ་ན། སྤྱང་བརྟེན་འདིས་སེམས་  
 ཁམས་དང་། རང་འགྲུལ་གྱི་དབང་ཅའི་རྒྱས་ཆོལ། སྤྱལ་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་སྤྱང་  
 ཆོར་གྱི་ཐང་ཐེང་ལས་སྤང་གསོ་བྱེད་པའི་སྤོལ་གྱའི་དགོ་ཆུན་ཆོའི་རྒྱས་པ་ཆེ་བུ་བཟང་  
 ཡོད། སེམས་ངལ་ཆེ་བའི་ཁོང་ཆོའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་ངོ་པོ་ལ་གཞིགས་ན་ཁོང་ཆོར་པན་  
 ཐོགས་པའི་སྤོལ་སྤྱང་བརྟེན་འདིས་དེང་རབས་ཀྱི་འཆོ་བའི་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་  
 བྱེད་བཞིན་པའི་མི་གཞན་ཆང་མར་པན་ངེས་རེད།

འགྲོ་བ་མའི་སེམས་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་བ་འདེན་པ་ཞིག་ནི་པོལ་ཡིས་  
 གཤིས་གྱོད་དུས་མཆོམས་ (refractory period) ཐེར་བ་འདི་རེད། སྤྱང་ཆོར་དང་  
 འབྲེལ་བའི་སྤྱང་བ་ཟང་ཐེང་གི་རྗེས་སུ་གཤིས་གྱོད་དུས་མཆོམས་འདི་འབྱུང་གི་  
 ཡོད། དུས་ལུན་འདི་མཚུགས་མཛོགས་བར་དུ་ “ང་ཆོས་སྤྱང་བཞིན་པའི་ཆོར་བ་དང་  
 མ་འཆོམས་པ་དང་། དེར་རྒྱབ་ཉེན་དང་རྒྱན་འཁྱོདས་མི་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ང་ཆོའི་  
 བསམ་སྒྲོའི་ནད་དུ་རྒྱུར་བསྐྱེད་མི་བྱུབ།” འདིས་“ང་ཆོས་རང་ཉིད་དང་འཛིག་ཉེན་མཐོང་  
 སྤངས་ལ་ཤན་ལུགས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།” དཔེར་ན། ལས་ཀ་བྱེད་ས་སུ་ལས་རོགས་ཤིག་  
 ལ་ཁོང་ཁོ་ཟ་བ་ཡིན་ན། གཤིས་གྱོད་དུས་མཆོམས་མཛོགས་བར་དུ་རང་གི་དམིགས་  
 གཏད་ནི། རང་གི་ད་ལྟའི་འཁོན་འཛིན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་མི་དེའི་སྤྱད་བ་དང་  
 གཤིས་ཀའི་ཕྱོགས་ལ་འཁོར་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་ནད་དུ་ཁོང་གི་དགོ་བའི་  
 སྤྱད་པ་འཆར་ནའང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ངན་ཕྱོགས་ནས་དེ་ཆོར་ལྟུང་འཛིན་ངེས་པ་ཐག་  
 ཆོད། གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་གི་བཟང་ཆ་གཅིག་ཀྱང་མཐོང་མི་བྱུབ།

གཤིས་གྱོད་དུས་མཆོམས་ལ་གཞིགས་ནས་བཤད་ན། སྒྲོམ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱང་  
 ཆོར་གྱི་སྤངས་འཛིན་སྐོགས་སུ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཆོག ཁྱེད་ཀྱིས་སྐོགས་སུའི་སྤང་གི་ཆད་

འཇམ་མཐོན་སོགས་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་ནས་སྤྱོད་ཚུལ་དག་པོ་འབྱུང་མིན་ལ་སྤྱོད་  
 དཔག་བྱེད་ཐུབ། དེའི་ཕྱིར་རང་སེམས་ཁོལ་ནས་ཕྱི་ལ་འཕྱུར་ཡང་ཁྱེད་རང་ཉོན་ཐོར་  
 མི་དགོས། སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་ཡ་ལན་འདིའི་རིགས་ཀྱི་དབང་ཅའི་རྟོན་གཞི་ནི་སྤྱད་ཉིང་  
 མ་ལག་ limbic system ཡིན། འདི་ནི་སྤྱད་པའི་མཛུན་ངོས་ཀྱི་སྤྱད་ལུན་དང་འབྲེལ་  
 ཡོད། ཁོང་ཁོ་དང་འཇིགས་སྤང་གིས་ང་ཚོར་སྤྱད་གཅིང་བྱེད་དུས་སློམ་གྱིས་མཛུན་  
 ངོས་ཀྱི་སྤྱད་ལུན་ལ་བྲགས་སྤྱེད་ཐབས་ནས་ང་ཚོའི་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་ཆ་སྟོམས་སྤྱར་གསོ་  
 བྱེད་པར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཐུབ། ང་ཚོ་པལ་ཆེ་བར་མཆོད་ན། སྤྱོད་སྤྱེད་ཀྱི་བྱུང་བ་  
 ཞིག་དང་། ཁམ་ཅིག་སྤྱད་ཞོལས་ amygdala འཇིགས་སྤང་གི་ཉེ་གནས་ཀྱི་ཡ་ལན་  
 བར་ལ་སྤྱར་ཆ་གཅིག་གི་བཞི་ཆ་གཅིག་མ་གཏོགས་འགོར་གྱི་མེད། སྤྱར་ཆ་གཅིག་  
 གི་བཞི་ཆ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ང་ཚོའི་སྤྱོད་ཚུལ་རང་གི་ནམ་དཔྱད་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་  
 པའི་དུས་ཚོད་ཡོད་པ་དང་། རྒྱན་དུ་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་གྱི་ཡོད། སློམ་གྱིས་ཡ་ལན་འདི་  
 ལྟ་བུའི་ཕྱོགས་ལ་ང་ཚོའི་ཚོར་ཤེས་རེ་རྟོ་རུ་གཏོང་ཞིང་། དེ་བཞིན་སློམ་གྱིས་ང་ཚོར་  
 “མེ་ལྕེའི་སྤྱོད་ལ་མེ་སྤྲུལ་” ངོས་འཛིན་དུ་བཅུག་ནས་རྒྱ་རྒྱུན་སྤྱོད་པའི་གྲུང་རིས་  
 འདི་རྒྱན་གཅིང་པའི་གོ་སྐབས་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད། ང་ཚོས་འདི་ལྟར་སྤྱོད་ཚུལ་གང་ཞིག་  
 ལག་ལེན་ལ་འདེབས་དགོས་པ་དང་། སྤྱོད་ཚུལ་གང་ཞིག་བཀག་འགོག་བྱེད་དགོས་  
 མིན་གྱི་སྤྱོད་ལ་གནས་ཚུལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལུགས་ཀྱིས་ཐག་གཅིང་བྱེད་ཆོག།

སློམ་ལ་སྤྱོད་བརྟུན་བྱེད་པ་ནི་ད་དུང་ཡ་རབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཁག་ཐེ་བའི་འགྲོ་  
 བ་མའི་དགོ་བ་གཞན་མང་པོ་ཞིག་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བ་ལ་འདུག་པའི་ཐོག་སྤྱོད་ལྟོས་  
 ཞིག་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ལོར་ཡགོས་ས་རྩེ་ལའི་སྤྱོད་ཚུལ་མཆོག་དང་རྒྱན་དུ་འཇོགས་  
 པའི་ཆོགས་འདུའི་སྐབས། ཐོལ་གཅིག་དུ་ལ་སྤྱར་མ་འགའི་རིང་ཁོང་དང་རྒྱན་དུ་སྤྱོད་  
 སྤྱོད་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་དང་། ཐོལ་གྱིས་གོ་སྐབས་འདི་བསྐྱར་བཅས་བྱས་པ་ནི།  
 “ང་ཚོས་ཁ་བརྟུན་བྱེད་སྐབས་ཁོང་གིས་ངའི་ལག་པར་འཇུག་ཤིང་། ཆོག་གིས་འབྲེལ་  
 བརྟུན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ལུས་ལྷན་གྱི་རིག་ཚུལ་ཁྱེད་པར་བ་ཞིག་དང་། དགོ་པའི་ཆོར་  
 འདུ་ཞིག་གིས་ང་ཡོངས་སུ་ཟིན་པོང་།” ཁོང་གིས་དར་མའི་དུས་ཚོད་མང་ཆེ་བར་  
 ཁོང་ཁོ་དང་ཞེ་སྤང་ལ་འཐབ་ཅོད་བྱས་ཏེ་བསྐྱལ་ཡོད་ཀྱང་། དེང་སྐབས་ཁོང་གིས་ཉིན་

རེའི་ནང་རེ་བ་དང་དགའ་སྟོན་ཁེངས་པའི་ཆོར་བ་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་གཞིན་ནས་  
 རྟོགས་བྱུང་ཟེར། ཉེ་ཆར་ཁོང་གིས་རང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་བསམ་ཚུལ་  
 ཞིག་བརྗོད་འདུག “གལ་ཏེ་ང་ལོ་སྐུ་ཅུས་ཆུང་ཆེ། ངས་ཉིན་དེར་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་  
 ལ་གསལ་བཤད་ཀྱིད་པའི་ཆོན་རིག་གི་ལས་དོན་ཞིག་འགོ་རྩེས་དེས།” ལོ་མང་པོར་  
 སེམས་གཙའ་བཙུག་ཐོབ་པ་ལ་བརྟེན་དགོས་བྱུང་བའི་ཁོ་རང་གི་ངང་རྒྱད་ཐུང་བའི་  
 གཤེས་རྒྱུད་དེ་ཡགོང་ས་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་གིས་དུས་ལུན་ཐུང་དུ་ཞིག་གི་ནང་ལ་རྩེ་  
 ལྟར་བཙུག་པར་རྟོགས་པའི་འདུན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཁོང་ལ་ཡོད་པ་དང་། དམིགས་ལུལ་  
 འདི་བཟུང་ནས་ཁོང་གིས་ཡགོང་ས་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་ལ་མཇལ་བའི་ཕྱིས་སུ་འགྱུར་  
 བ་འདྲ་མཆུངས་སྤྱོད་པའི་མི་བརྒྱད་ལ་ཉེ་ཆར་བཙུག་པའི་བྱས་འདུག

ཐུན་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༡ ལོའི་སྟོན་ཁར་ཐོག་མར་ཡགོང་ས་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་  
 ལ་མཇལ་ཞིང་། ལྷན་ཁྲིམས་དེར་ང་རྒྱ་གར་གྱི་རྩ་རམ་ས་ལར་བསྐྱད་ཡོད། མཇལ་འབྲུང་  
 ཐོག་མ་འདིས་ང་ལ་བག་ཆགས་ལྷགས་ཆེན་ཞིག་བཞག་སོང་། དེ་ནས་ལོ་བརྒྱད་ཀྱི་  
 རྩེས་སུ་ཨ་རི་ལ་ཐེངས་དང་པོར་གཞིགས་སྒྲོར་དུ་ཐེབས་པའི་སྟོན་ཏག་ཏག་ལ་ཁོང་  
 ལོ་རོབ་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་བར་ཐེབས་པ་དང་། ལྷན་ཁྲིམས་དེར་ཐུན་གྱིས་ཁོང་ལ་  
 ལྟོད་སྐྱོར་ཀྱིད་པའི་གོ་ལྷན་ཁྲིམས་ཞིག་བྱུང་། འདིས་སྟོན་མའི་བག་ཆགས་དེ་ལྷགས་རྩེ་  
 ཆེར་བཏང་བྱུང་། ཁོང་གི་བྱུང་ནས་ཉིན་དང་ཉིན་ལ་སྤྱོད་པ་ནི་བྱམས་བཅའི་ཞིང་ཁམས་  
 ཞིག་ཏུ་གནས་པ་དང་འདྲ་ལ། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤར་མ་སྤངས་པའི་ཞི་འཇམ་བག་  
 ཐེབས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཞིག་ང་ལ་སྐྱེས་བྱུང་། མི་ཁྱད་པར་བ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་མཇལ་སྤྱོད་  
 མཁན་ཆོར་ཡོད་དེས་པའི་ངེ་བ་ཞིག་ནི། མི་འདི་ཆོ་སྐྱེས་དུས་ནས་འདི་འདྲ་ཞིག་རེད་  
 དམ། ཡང་ན་ཁོང་ཆོའི་མཁུན་དབྱེད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་སྤྱིང་རྩེ་ནི་སྤྱོད་བརྒྱར་བརྒྱད་ནས་  
 བསྐྱེད་བསྐྱོང་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། རང་གི་མི་ཆོ་ལ་ཕྱིར་མིག་གིས་བལྟས་ནས་  
 ཡགོང་ས་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་གིས་འགྲེལ་བཤད་གསལ་པོར་གསུངས་ཡོད་པ་ནི། ལོ་  
 རོ་ལྷ་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ཆོས་ཉམས་ལེན་དང་། ཉིན་རེའི་སྒོ་མ་སྐྱབ་སོགས་ཀྱིས་ཁོང་གི་སྒོ་  
 ལ་བཟང་སྤྱོད་ནས་བཙུག་པར་པོ་ཞིག་བྱས་ཡོད་པ་འདི་རེད། ལོ་རེར་ཁོང་  
 འཇམ་གྱིང་གི་ལུལ་སྤྱོད་པར་པོར་ཐེབས་ནས་ལོ་རོ་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱའི་ནང་པའི་སྒོ་ལ་





# ས་བཅད་གཉིས་པ།

སྒྲིམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཉམས་ལེན།

༡༡། །ས་བཅད་དང་པོའི་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་ནང་དུ། ངས་སྒྲིམ་ནི་སེམས་ངན་བཅོས་ཐབས་  
དང་། ཡང་ན་ཡིད་སྤྲོ་བའི་ཞི་སྤྲོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཙམ་ཞིག་མིན་ཞིང་། མི་ཞིག་གིས་སྒྲིམ་  
ལ་བརྟེན་ནས་བདག་གི་གསང་བ་ཐབ་མོ་རྣམས་དང་། བདག་དང་འཇིག་རྟེན་བར་  
ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྟོགས་ཐུབ་པ་འཇིགས་སྤང་མེད་པར་བརྟེན་ཡོད། ངས་ད་ལྟ་ས་བཅད་  
གཉིས་པའི་ནང་དུ་སྒྲིམ་གྱི་རྣམ་གཞག་སྣ་ཚོགས་དང་། དེ་དག་སོ་སོའི་ཉམས་ལེན་  
འདྲ་མིན་གྱི་ནང་ནས་འགའ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བརྟེན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། སྒྲིམ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་  
འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཞིབ་སླེའི་ལམ་ནས་བཞོལ་  
སྤྲོད་བྱས་ཡོད་པར་ང་ཚོ་ཉ་ལས་མི་དགོས་ཤིང་། འོགས་གཅིག་ནས་བཞད་ན། ལུབ་  
འོགས་ཀྱི་ཆུ་རིག་བྱུང་ནས་དུས་རབས་བཞི་ཙམ་མ་གཏོགས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྲོད་པ་དང་།  
སྒྲིམ་ལ་ཉུང་མཐར་ཡང་པོ་ངོ་བཞི་སྟོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན། སྒྲིམ་ནི་དཔར་བསྐྱུན་གྱི་ཆ་  
རྟེན་མེད་པའི་གནའ་པོའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཁོད་ནས་ཐོག་མར་བྱུང་ཡང་། མི་རབས་བརྒྱ་  
ཕྲག་ལྟ་བུར་བྱུང་པའི་སྒྲིམ་གྱི་དག་རྒྱུན་སྟོལ་རྒྱུན་དེར་བདེན་དཔང་བྱེད་པའི་ཚུལ་རིག་  
འཛོམས་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།

སྒྲིག་པ་པོ་པལ་ཆེ་བར་མཆོད་ན། འདི་ནི་རྒྱུས་མངའ་མེད་པའི་དབྱེད་གཞི་ཞིག་  
ཡིན་སྟབས། ངས་རིམ་བས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། ངས་སྒྲིམ་གྱི་ཉམས་ལེན་

གྲི་རྒྱུ་པ་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་འཛོག་རྒྱ་མིན། གལ་སྲིད་ཁྱེད་  
 གྲིས་རྒྱུ་གཞག་གི་གྲོས་བསྐྱར་སོ་སོའི་ཕྱོད་དུ་ཡོད་པའི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལག་  
 བསྟར་བྱེད་པར་རྩར་བཅོན་ཅུང་ཙམ་བྱས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་དུ་  
 འགོ་རྒྱ་ཡིན་པར་མ་ཟད། སལ་ཆེར་སློམ་གྱི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བ་ལའང་འབྲེལ་  
 ཡོད་ཡིན་པའི་དོན་གནད་འགའ་ཡེ་ཆེད་སྲིད། འོན་ཀྱང་། སློམ་གྱི་ཐབས་ལམ་དེ་དག་  
 གིས་འབད་བཅོན་དང་སྦྱིང་རུས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་བསྐྱུན་པ་ནི་སླུ་མི་དགོས་པ་  
 ཞིག་རེད། འདིའི་ཐོག་ནས་ཐབས་ལམ་དེ་དག་ནི་མི་ཞིག་གིས་སྦྱོང་བ་དང་། གོམས་  
 འབྲིས་བྱེད་ཀྱིན་པའི་རིག་ཅལ་གཞན་གང་རུང་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དེ་ལྟ་ནའང་།  
 ཉམས་ལེན་དེ་དག་འབྲུག་ཙམ་ཞིག་ལ་ལག་བསྟར་བྱས་ནའང་། དེ་དག་གི་ཟབ་ཆད་  
 དང་རུས་པའི་རྟགས་མཆན་ཞིག་མདོན་པར་བྱེད་ངེས་རེད།



## ལུ་ལྷ་པ་ཉམས་ལེན།

ཆེ་སྟོན་གི་དབྱེགས་རྒྱན་དམིགས་པར་འཛིན་པ།

༡༣། །བར་ཆད་མེད་པར་གཅིག་ཕྱར་གནས་སའི་ཁང་མིག་ཁྱ་མིམ་པོ་ཞིག་བཅའ་  
ནས་ནང་གི་ཆོག་འོད་མེད་ཐོངས་ཤིག། སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྷའི་རིང་ལ་སྟོད་ས་བདེ་པོ་  
ཞིག་སྟེ་རྒྱལ་སྟེགས་དང་། ཡང་ན་ཁྱེད་རང་ལ་བདེ་པོ་ཡོད་ཆེ་འཕོལ་གདན་ཞིག་གི་  
སྟེང་དུ་དཀྱིལ་ཡུང་དུ་བསྟན་ཆོག། དེ་མིན་རང་གི་སྐལ་བ་ས་ལ་གཏད་ནས་ཉལ་ཁྱིའི་  
སྟེང་དུ་མར་ཉལ་ནའང་འགྲིག། དཔེར་ན། རང་གི་མགོ་བོ་སྤྲས་འཕོལ་ཐོག་ལ་འཛོག་  
པ་དང་། ཞང་བ་གཉིས་རྒྱུང་བ། ལག་མཐེལ་ཡར་བསྐྱོར་ནས་ལག་རར་གཉིས་ལུས་  
པོའི་གཡས་གཡོན་དུ་འཛོག་པ། མིག་གཉིས་བཙུམ་པའམ་ཕྱེད་ཀ་ཞིག་འབྱེད་པ་ལྟ་  
བུ་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་སྟོད་སྟངས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐལ་བ་བརྒྱུད་ས་ཡོད་པ་  
དང་། ལུས་པོ་བདེ་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས།

དེ་ནས་དམིགས་པ་ནི་རང་གི་ལུས་པོའི་སྟེང་དུ་བཞག་སྟེ། ཞང་མཐེལ་ནས་སྤྱི་  
པོའི་བར་ཕྱི་རེག་ཆོར་དེ་ལུང་པོའི་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀ་ནས་ཕྱོངས་ཤིག། ཆོ་ཅེ་ནི་ཡོངས་  
སྤྱ་རང་གི་ལུང་པོའི་ནང་དུ་གནས་དགོས་ཤིང་། ལུས་པོའི་ཆགས་གང་ཞིག་གིས་པོ་  
ཡིན་པ་རྟོགས་ཆེ། དེ་དག་གི་ཕྱོགས་ལ་དབུགས་རྩལ་པ་དང་། རྒྱ་མ་ཐའ་ཡང་རང་གི་  
འཆར་སྣང་དུ་འདི་ལྟར་ཕྱེད་དགོས། ། དབུགས་དེ་ཕྱི་ལ་འབྱེན་སྐབས་གིས་པོའི་ཆོར་  
སྣང་དེའང་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དང་ལྟན་དུ་ཕྱིར་འབྱེན་དགོས། རང་ཉིད་ཀྱི་གདོང་གི་ཤ་







# ཡེ་ཤུ་བྱུག་པ་རྣམ་གཞག

ང་ཚོའི་རྣམ་རིག་མད་པ།

༡༡། །རྟག་བརྟན་འགྲུང་མེད་གི་འཁྲུལ་སྤང་ཞིག་ནི། ང་ཚོའི་འདོད་པ་མ་ཁེངས་  
པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་རང་ཉིད་གི་སྤྱི་རྩོལ་ལ་ཡོད་པར་བསམ་པའི་ཡིད་ཆེས་འདི་རེད། རང་  
ཉིད་སྤྱི་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ང་ཚོ་ཆང་མས་འཇམ་གླིང་འདི་ཡིད་སྤྱོད་པའི་གནས་  
སྤངས་ཀྱི་ནང་དུ་སྤྱང་བ་ནི། རང་ཉིད་དང་མི་མཚུངས་པའི་མི་ཚོའི་སྤྱོད་པ་ལ་བྱུག་  
པར་བསམ་ཀྱི་ཡོད། སྤྱིད་དོན་རང་མོས་རིང་ལུགས་པ་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། འཇམ་གླིང་  
གི་དཀའ་ངལ་ཁག་ནི་རྟིང་ཞེན་པ་ཚོའི་སྤྱོད་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། གཅིག་མཚུངས་  
སྤྱི་རྟིང་ཞེན་པ་ཚོར་རང་ཉིད་ནི་དཀའ་ངལ་དེ་རྣམས་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་  
པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཞིག་མཆིས། ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྤེལ་མཁན་ཚོས་ཆབ་  
སྤྱིད་ལ་ཚོར་བ་མེད་མཁན་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིད་གཞུང་གི་སྤྱིད་བྱས་ལ་འགན་མི་  
འཁུར་བའི་སྤྱོད་འཇུགས་པ་དང་། མང་ཚོགས་སྤྱི་ཡིས་རང་གི་དཀའ་ངལ་རྣམས་སྤྱིད་  
གཞུང་ལ་ཁག་དཀྱིས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྲོང་གི་ཆེད་དུ་དངུལ་གི་མཐུན་སྲོར་བྱེད་  
པ་ནི་དབྱ་ཐུལ་གི་དྲོག་ཁེས་ཤིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད། ཚོས་ལུགས་ལ་དད་མཁན་ཚོས་  
ཚོས་ལུགས་གཅིག་པ་ཡིན་རུང་བྱབ་མཐའ་མི་གཅིག་མཁན་ཚོ་དང་། ཚོས་ལུགས་  
གཞན་ལ་དད་མཁན། དེ་བཞིན་ཚོས་ལུགས་ལ་མི་དད་མཁན་ཆང་མར་སྤྱོད་ཡོད་པར་  
མཐོང་། དཀོན་མཆོག་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཚོས་རང་གི་དངོས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་  
ལྷ་བ་མཁྲིགས་འཛིན་བྱས་ཏེ། འཇམ་གླིང་གི་རན་ཆ་རྣམས་ཚོས་ལུགས་ལ་དད་མཁན་



སྐབས་སུ་མི་གཞན་ཞིག་གིས་བྱིད་རང་ཡང་དེ་ལྟར་བྱེད་པར་ཐེ་ཆོམ་མེད།  
འདི་ལྟར་རང་ཆོས་འགྲོ་བ་མི་ཐེང་འབྲུམ་དུག་དང་བྱིད་ཀ་སའི་གོ་ལ་ནས་ཆུ་བའི་གོ་  
ལའི་ཐོག་ལ་སྤྲོད་འདྲེན་བྱས་ཐེན། གལ་ཏེ་བྱིད་ཀྱིས་རྒྱུད་ཤེལ་བརྒྱུད་ནས་སྤྲོད་ཡང་  
སའི་གོ་ལར་བལྟས་ཆོ། མི་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་དག་གིས་འགོག་མི་བྱས་  
པའི་སད་ལྟ་བུའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཞེས་བ་དེ་མཐའ་མར་ཁོང་ཆོའི་བ་ཡུལ་དང་ཁ་  
བྱེས་པས་གསོལ་སྟོན་རྒྱས་པ་ཞིག་གསོལ་བཞིན་ཡོད། འགྲོ་བ་མིའི་ཐེ་གཏོགས་མེད་  
པའི་ཡུལ་དུ་སྤྱེ་ཁམས་ཀྱིས་སྤྲོད་དུ་རང་གི་ཆ་སྟོམས་སྤྲོད་གསོ་བྱས་ནས་ཨེ་ཁ་སྤྱེད་  
ཆོལ་ Garden of Eden ལྟ་བུར་འགྱུར་ངེས། ཆུ་བའི་གོ་ལ་ནི་མི་འཐོར་མར་དུགས་  
ཡིང་། སྤྱེ་དངོས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་མེད་པའི་གྲང་ཤུང་ཤུང་གི་མི་སེར་སྤེལ་ཡུལ་ཞིག་  
རེད། ལྟ་བུར་སྤྲོ་བ་ རིན་ ཐོལ་ Jean-Paul Sartre ཡིས་དཔུལ་བ་ནི་མི་གཞན་ཆོ་  
རེད་” ཅེས་བརྗོད་བ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན།

རང་ཆོ་ཆང་མར་མི་གཞན་དག་ནི་རྟོག་བྱ་ཡིན་ཞིང་། རང་ཉིད་ནི་དེའི་སེལ་ཐབས་  
ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པའི་བསམ་ཕྱོགས་འདི་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། འདི་ནི་  
དོན་དངོས་དང་མཐུན་བ་ཞིག་མ་རེད། མི་གཞན་ཆོས་འཛམ་གླིང་གི་དཀའ་ངལ་དང་  
སྤྲུག་བསྐལ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་འགྲོ་བའི་བྱ་བ་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པར་ཐེ་ཆོམ་མེད། ཁོང་  
ཆོས་རང་གི་བྱེད་སྤྲོད་ཀྱི་ཁོར་འཁུལ་ནམས་ངོས་ལེན་བྱས་ན་མད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་  
རེད། ཡིན་ཡང་། རང་ཆོས་རང་གི་དཔུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རེ་ཞིག་ལ་བརྩེད་ནས་ཁོང་ཆོ་ཡར་  
རྒྱས་སུ་འགྲོ་བར་སྤྲུག་མི་དགོས་ཡིང་། མ་མཐའ་ཡང་རང་ཆོས་འཛམ་གླིང་གི་བྱ་བུར་  
ཚུང་ཚུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་རང་དང་རང་གི་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ཆེད་དུ་འབྱུང་འགྱུར་ལེགས་པོ་  
ཞིག་བསྐྱེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་ལ་འགན་འཁུར་ལེན་འགོ་བཙམས་ཆོག

རང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་ཁམས་དང་། སེམས་ཁམས་ལ་ཆ་སྟོམས་སྤྲོད་གསོ་  
བྱས་ནས་འགན་འཁུར་དེ་འགོ་འཇགས་འོས། ཁོང་དུ་སྤྱིང་ཐེན་པའི་དཔུགས་ཀྱི་རྒྱ་  
བའི་སྤྱོད་ལ་དུན་བ་གཏོད་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་ནི། ཁ་སྤྱོགས་དེར་སྤྱོགས་པའི་གོམ་  
སྐབས་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་གི་འདོད་ཆས་དང་། འཁུལ་  
སྤང་གི་རྒྱུན་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ཆ་སྟོམས་དཔུགས་པ་མཆོམས་བཞག་

ན། སྤྱི་ཁམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྤར་གསོ་བྱེད་ཐུབ་པེས་ཡིན་ཞིང་། ས་གཞིས་རང་གི་  
 ས་བཅུད་གསོ་ཐུབ་པ་དང་། ཚུ་བོ་ཆེན་པོ་དག་གིས་རང་ཉིད་གཙང་མ་བཟོ་བར་བྱེད།  
 སའི་གོ་ལའི་ཆ་རྒྱུད་འབེལ་བཞིན་པའི་རྩྭ་ཁྲ་དེ་ཡང་རང་ངོས་ནས་ཡལ་རྒྱ་རེད། དེ་  
 མཚུངས་སུ་རྒྱུད་གི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་འབག་བཙོག་འབྲེམ་མིན་དྲངས་པར་ཁྲུར་ནས་རྒྱུད་  
 བཟང་བར་རིམ་ ozone layer གྱི་སྤར་གསོ་དེའང་ཤུགས་ཀྱིས་འབྱུང་པེས། རྒྱུད་ས་  
 ནས་ར་ཆོ་ནི་འཛིགས་སྤང་དང་། ཉན་ཁ། འདྲོད་སེམས། འཁོན་འཛིན། སླེན་རྟགས་  
 ལ་སོགས་པའི་ཁྱོད་ཆོར་གྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ལོག་ཏུ་འཚུད་སྐབས། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་  
 ཁམས་དང་ལུས་པོའི་ཆ་སྟོམས་དེ་འབྲུག་གི་ཡོད། ཁྱོད་ཆོར་གྱི་ཟེང་འཚུབ་འདི་ལྟ་  
 བུས་ར་ཆོ་ནི་ལྷན་པ་དང་། བད་འགོག་སྤང་སྤྱོད་པ་མ་ལག་དབང་ཅའི་སྤྱིག་འཛུགས།  
 སྤྱལ་རྒྱ་སོགས་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཤུགས་རྒྱུན་དན་པ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ར་ཆོས་གསལ་  
 ཆ་ཆེ་བའི་ཡིད་བྱེད་རང་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་འགྲུར་ཁྱགས་སྟེང་དུ་འཛོག་དུས། ཟང་  
 ཟེང་གི་བསམ་སྒོ་དང་ཁྱོད་ཆོར་གྱིས་ར་ཆོ་ནི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་བར་ཆད་དང་བཀག་  
 རྒྱ་བྱེད་པ་གསལ་པོར་མཐོང་ཐུབ། དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དབུགས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་  
 ར་ཆོ་ནི་ལུས་པོ་ལ་ཆ་སྟོམས་མི་ཡོང་བ་དང་། རང་ཉིད་སྟེར་གྱི་སྤྱི་ཁམས་ཀྱི་གནས་  
 སྤངས་ཀྱང་འབྲུག་གི་ཡོད།

ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་ཆ་སྟོམས་མེད་པའི་མཐུག་འབྲས་སུ་ར་ཆོ་ནི་ལུས་  
 ཁམས་དང་ཁྱོད་ཆོར་གྱི་ངོས་ནས་སྟོད་ལ་མི་འབེབ་བར་ངལ་དུབ་ཀྱིས་ཁེངས་ཡོད་  
 པ་འདི་རེད། ར་ཆོ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གཡོ་འགུལ་ཐལ་དུགས་པ་དང་། ངལ་དུབ་ཀྱི་  
 བར་ན་པར་ཐིང་རྒྱར་ཐིང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྟགས་མཚན་འདི་དག་ནི་དཀའ་ངལ་གྱིས་  
 གཏུང་བའི་རང་གི་ལུས་པོས་ར་ཆོར་བཏང་བའི་བརྟ་རྟགས་རེད། ཡིན་ཡང་། ར་ཆོས་  
 སྤྱན་དང་། ཆང་། ལས་ཀ་དགའ་ཅེད། བཟའ་བཏུང་། གཉིད། གཞན་ཡང་ཐབས་ལས་  
 བརྒྱ་ཐག་དུ་མ་བརྒྱད་དེ། ན་ཟུག་དེ་དག་ཆོར་མེད་དུ་བཏང་ནས་ཡ་ལན་བྱེད་ཀྱི་མེད།  
 ར་ཆོ་ནི་རང་གི་ལུས་པོ་ལས་ཐོན་པའི་བརྟ་རྟགས་ལ་མི་དགའ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ར་  
 ཆོས་བརྟ་རྟགས་ཁྲེར་མཁན་ཆོ་ནི་ཁ་འགོག་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བར་ཐོན་པ་གཏོང་བ་ནི་ཡོངས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཤིག་མིན་ཡང་།  
འདིས་ང་ཚོ་རང་གི་དབུགས་འབྲེན་རྒྱུ་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་དངོས་སུ་  
ངོ་འཛོད་པར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། དབུགས་ནི་རྒྱུ་དུ་མཁོ་བའི་ང་ཚོའི་འཆོ་བའི་  
མཐུན་ཆེན་ཞིག་རེད། ང་ཚོས་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་འགྲོས་རིམ་ལ་བར་ཆད་བྱེད་སྐབས།  
མཐུན་ཆེན་དེའི་མཁོ་སྤྱོད་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་བཀག་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། གཡོ་  
འགྲལ་མེད་པར་ཐོན་པ་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་དུ་གཏོང་བཞིན། ང་ཚོས་རིམ་གྱིས་  
སྐད་ཅིག་རེ་རེའི་ནང་དུ་ལུས་པོར་མཁོ་བའི་དབུགས་ཀྱི་མང་ཉུང་དང་མཐོ་གས་ཆད་  
གཉིས་སྤར་གསོ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་བྱངས་ལུགས་  
ཀྱང་སྤར་ཡང་རྒྱས་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ང་ཚོ་གཉིད་ཡག་པོ་ཞིག་ཁྱེད་སྐབས་ལུས་པོའི་ཆ་  
སྟོམས་འདི་རང་ལུགས་ཀྱིས་འབྱུང་ཞིང་། དེ་ཡང་འདི་འདྲའི་དུས་སུ་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་  
བ་ལ་ཐང་ཐིང་གི་བསམ་སྒྲོལ་དང་སྤྱོད་ཆོར་གྱིས་བར་ཆད་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེ་ལས་ལྷོག་  
སྟེ། མཆོན་མོར་མི་ལམ་ངན་པ་མང་ཞིང་ངལ་གསོ་མ་ཐུབ་པའི་ཆེན་གྱིས་ང་ཚོ་ཞིགས་  
པར་ཐང་ཆད་པ་ནི། ང་ཚོའི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་ཆ་སྟོམས་  
སྤར་གསོ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་མ་བྱུང་བས་རེད། ང་ཚོས་སྤྱོད་བདར་ལ་བརྟེན་ནས་  
གཉིད་སད་པའི་སྐབས་སུ་འང་། རང་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ནི་རང་བྱུང་གི་འགྲོས་རྒྱར་  
འབྱུང་བར་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། འདི་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་བདར་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་  
ཀས་དཀའ་སྤུག་ཐོན་པ་ཞིག་མ་གཏོགས་སྤྱོད་མི་དགོས།

རྒྱ་གར་གྱི་ཆེས་གནའ་པོའི་སྒྲོམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་གསལ་  
བ་ནི། སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་སྤོས་དེ་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དང་། ཡིག་འབྲུ་རྩ་ཆེན་ “ཨྲི”  
ལྟ་བུའི་ཐོག་ལ་ཐོན་པ་འཛོག་རྒྱུ་འདི་རེད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་དུས་སུ་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་  
ལ་ཐོན་པ་འཛོག་པ་ནི་ཉམས་ལེན་ཡོངས་ཁྲགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་གསུངས་  
པ་གཞིར་བཞག་ན། ཁོང་རང་ཉིད་ནི་ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་ཞུགས་བཞིན་པའི་  
སྐབས་སུ་སངས་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་གདམས་ངག་ནི་སྐབས་བདེ་པོ་ཞིག་རེད།  
བསམ་བཞིན་དུ་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་སྤངས་འཛིན་དང་འགྱུར་བ་ཅི་ཡང་མི་གཏོང་བར།  
དབུགས་འབྲེན་རྒྱུ་སོ་སོའི་རིང་ཐུང་ལ་མཉམ་པར་བཞག་ནས་འགོ་འཇུགས་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱིས་སེམས་ཞི་བ་དང་ལྷན་དུ་དབུགས་ཀྱི་འཁོར་ཚད་ཀྱང་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།  
 དབུགས་འབྱེན་པའམ་རྩལ་པ་དེའང་གང་འཚམས་ཀྱིས་སྤང་དུ་འགྲོ་བ་མཐོང་བྱུང་། རང་  
 གི་ཡིད་བྱེད་ནི་དབུགས་བྱི་ལ་འབྱེན་པ་དང་། རང་ལ་རྩལ་པའི་དུས་ལུན་ཟེལ་པོར་  
 དམིགས་པའི་ཐོག་ལ་རིམ་གྱིས་གཏོད་བྱུང་ཅིང་། མཐའ་མར་དབུགས་ཀྱི་འགྲོས་རིམ་  
 རེ་སྟོང་དུ་སོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་གི་ལུས་པོ་ཆ་ཚད་ཡང་ཞི་བར་གནས་སྤང་།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་འདི་གསུངས་པ་ནས་བརྒྱུད་། ཨེ་ཤི་ཡའི་ཡུལ་གྱི་  
 གང་སར་ནང་པའི་སྒྲོམ་པ་པའི་མི་རབས་བརྒྱ་ལྷག་དུ་མས་ཡིད་ཀྱི་བདེ་བ་གཅིག་ལུ་  
 མ་ཡིན་པར་སྒྲོའི་མཉམ་བཞག་དང་། ཞི་བདེ་ལའང་ཉམས་ལེན་འདིས་པན་ཐོགས་པ་  
 སྤར་ཡང་གསར་སྟེད་བྱས་ཡོད། ཉམས་ལེན་འདིར་གོམས་འདེས་བྱས་ནས་དར་སྤེལ་  
 བཏང་ན། མི་དགེ་བའི་ཁྱོད་ཚོར་ཁག་རེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། འདི་ལྟ་བུའི་ཁྱོད་ཚོར་  
 བྱུང་ཡང་སྤར་བཞིན་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་མི་ཐེབས་པར་རང་ཉིད་སྟོད་  
 འདགས་སུ་སྟོད་བྱུང་། པན་འབྲས་འདི་ཚོས་ཤུགས་སུ་སྟོན་པ་ནི་སྒྲོ་ལ་གོ་སྐབས་བྱུང་  
 བ་རང་ཉིད་གསོ་བའི་རྣམས་སྟོབས་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་རེད། མ་ཁར་གཙང་མ་  
 བྱས་ན་རང་ངོས་ནས་སོས་པ་དང་། ཆག་ཡོད་པའི་རུས་པ་ཡག་པོར་བསྐྱིགས་ན་རང་  
 ངོས་ནས་འབྱར་བ་རེ་བཞིན་འཁོན་འཛིན་དང་། འདོད་རྩལ་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡིད་བྱེད་  
 མ་སྤྱང་བར། དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་འཛན་པོར་བཞག་ན། ང་ཚོའི་སེམས་  
 ཁམས་ཀྱི་མ་ཁ་ཡང་རང་ངོས་ནས་སོས་རྒྱ་རེད།

དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་སྟེང་དུ་དམིགས་པ་བརྟན་པོར་འཛོག་པའམ། གཡེང་  
 པའི་བསམ་སྒྲོ་ཉུང་དུ་གཏོང་བར་ནང་པའི་སྒྲོམ་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སེམས་ནས་  
 དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་གངས་ཀ་རྒྱག་གི་ཡོད། མི་གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་དམིགས་ལུལ་  
 འདི་བསྐྱབ་པར་ “བོ་རྟེ” ཞེས་པའི་ཆོག་འབྲུག་ཉེས་པོ་དབུགས་འབྱེན་རྩལ་དང་  
 བསྐྱར་ཏེ་དག་ནས་བསྒྲོ་ཞིང་། བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ཀྱི་ནང་དུ་བྱན་མོང་གི་ཉམས་  
 ལེན་ཞིག་ནི། “ཨོ་ལྷ་རྩྱུ་རྩྱུ”ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུག་སུམ་པོ་འདི་དབུགས་རྩལ་པ་དང་།  
 རྩལ་མཚམས་འཛོག་པ། འབྱེན་པ་བཅས་ཀྱི་དུས་མཚམས་སུ་ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་དག་  
 བས་བསྒྲོ་རྒྱ་དེ་རེད། ཡིག་འབྲུ་དང་པོས་ལུས་དང་། གཉིས་པས་དག གསུམ་པས་

ཡིད་བཅས་མཆོན་ཞིང་། དབྱུགས་འབྱིན་རྩལ་གྱི་སྐབས་སུ་ཡིད་གྱིས་ཡིག་འབྲུ་འདི་  
 ཆོ་བསྐྱར་བསྐྱོས་བྱས་ན་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྤྱི་བ་པ་དག་པར་འདོད། ཐབས་  
 ལམ་འདིའི་རིགས་ནི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་བློ་བ་གཏད་ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་གསོ་  
 བ་དང་། ཆ་སྟོམས་སོ་བཅོ་བར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གདམས་ངག་བསྟུལ་བ་དེ་དག་ལ་  
 བཅོས་བསྐྱར་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།

ཞལ་ཆད་རྟིང་མའི་པོད་དང་པོའི་བྱང་རབས་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ། དབྱུགས་ཀྱི་  
 རྒྱ་བས་རེབ་དང་ཡེ་ཤུའི་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་འང་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བཟུང་ཡོད།  
 བྱང་རབས་ཀྱི་ནང་དུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ས་གཞིའི་ཐལ་རྩལ་ལས་མི་བཅོས་ཤིང་།  
 དེའི་སྐྱེ་ཁུང་ནང་ལ་ཆོ་སྟོག་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་བྱིན་ཚུལ་གསུངས་ཡོད། ཞལ་ཆད་  
 གསར་མའི་ནང་དུ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་དབྱུགས་ལ་སྟེའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཡོད་པར་གསུངས་  
 འདུག དེ་ཡང་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀས་ཁོང་གི་དངོས་སྟོབ་རྣམས་ལ་སྤྱོད་བཏབ་ནས་ “དམ་པའི་  
 ཟུགས་ཉིད་ཡོངས་ཤིག” ཅེས་གསུངས་ཡོད། རྗེ་རི་སིའི་ཆོས་ལུགས་རིག་པ་སྤྱི་བ་  
 གྲུ་བཙུན་མེག་སི་མ་སེ་ Maximus the Confessor (580-662) ཡིས་ “དཀོན་  
 མཆོག་ནི་དབྱུགས་རེད” ཅེས་སྟབས་བདེ་པོས་བརྗོད་འདུག

དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་དམིགས་པ་བཞག་ནས་སྟོམ་རྒྱག་པ་འདི་དུས་  
 རབས་བཞི་པའི་སྐབས་ནས་ཡེ་ཤུ་བ་ཆོར་གལ་ཆེན་ཆགས་འདུག ཡོངས་གྲགས་ལ་  
 ཡེ་ཨ་གི་རེ་སི་ Evagrius of Pontus ནི་མཆོན་སྟན་ཆེ་བའི་གྲུ་བཙུན་རི་ཁོང་བ་མ་  
 ཁི་རེ་སིའི་ Macarius the elder (300-391) རྩར་བཅར་ནས་འཆོ་བའི་ལམ་སྟོན་  
 གྱི་གདམས་ངག་ཅིག་གསུངས་རོགས་ཞེས་ཞུས་སྐབས། མ་ཁི་རེ་སིས་ཁོང་ལ་རང་  
 སེམས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀར་གཏད་ནས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་གསོལ་འདེབས་ཏེ། “མགོན་  
 རྒྱབས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལགས། བློ་ལ་སྟོང་རྩེས་གཟིགས་རོགས།” ཞེས་པ་འདི་  
 དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རེ་རེར་བསྐྱོད་དགོས་པར་བཤད་པ་རེད། འདི་ནི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བར་  
 བློ་བ་གཏད་ནས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་གསོལ་འདེབས་སྟོར་བ་ཟེན་བྱས་སུ་བཀོད་པ་ཐོག་  
 མ་དེ་ཡིན་སྟེ།

ཉམས་ལེན་འདི་ནི་དུས་སྐབས་བར་མའི་སྐབས་སུ་ཡེ་ཤུའི་བྱ་བ་མཐའ་ཟླ་རིག་གི་ལས་ལུགས་ལ་ཞེན་འཛིན་ཅན་ Greek Orthodox གྲི་ནང་དུ་དར་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན། ཆོས་ལུགས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་སུ་ཉི་ལཱ་མོན་ Saint Syemeon (949-1022) གྲིས་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་བྲན་པ་འཛོག་ཚུལ་ཞིག་བསྟན་པ་དེའི་ནང་དུ་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བར་བཀོད་འདོམས་ཐོན་བྱས་ནས་དེ་རིམ་གྲིས་དལ་དུ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། འདིས་སེམས་ཞི་བར་བྱེད་པ་ལ་བན་ཐོགས། ཟླ་རི་སིའི་སྒོམ་ཉམས་ལེན་པ་སུ་ཉི་ལྷ་རེ་སྒོ་རེས་ Saint Gregory Palamas གྲང་སྒོམ་པ་བ་གསར་བྱ་ཆོར་རང་གི་ཤེས་པ་ནི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་ནང་དུ་གཏོང་དགོས་པའི་སྒྲུལ་མ་བཏང་འདུག ཁོང་གིས་བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཐོག་ལ་རྒྱས་བཤད་བྱས་པ་ནི་གཤམ་དུ་ཡོད་པ་འདི་རེད།

གསར་དུ་ཆོས་ཀྱི་ལས་ལ་ཞུགས་པའི་མི་ཆོའི་རྣམ་རིག་བསྐྱེམས་མ་ཐག་ལ་སྦྲར་ཡང་གཡང་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྲིས་ཁོང་ཆོས་རེས་བར་དུ་རྣམ་རིག་ཡང་བསྐྱར་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་བསྐྱེལ་དགོས། དེ་ཡང་ཁོང་ཆོར་ཉམས་སྤྱོད་མེད་པའི་དབང་གིས་ཆོས་ཐམས་ཅན་གྱི་ནང་ནས་དེ་ནི་ཆེས་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་ཞིང་། ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པར་ཆེས་ཁག་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་མེད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཕྱིར་དགོ་ཆེན་ཁག་ཅིག་གིས་ཁོང་ཆོར་རང་གི་དབུགས་འབྲེན་རྒྱུ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏང་ནས་སྤངས་འཛིན་ཐོན་བྱེད་དགོས་པ་གསུང་གི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཁོང་ཆོས་དེར་ལྟ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་རྣམ་རིག་གྲང་ཆུར་བསྐྱེད་ཆོག

སྟེན་ཅན་ཟླ་རེ་སྒོ་རེས་བཤད་པ་ལྟར་ན། དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་བྲན་པ་འཛོག་པ་འདི་ལྷག་པར་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གཉིས་ཀྱི་ཞི་འཇགས་དང་ལྷང་དུ་སྐྱེལ་ན་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རང་བཞིན་གྲིས་དལ་དུ་འགྲོ། ཁོང་གིས་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་མཐར་ཐུག་ལ་“གཅིག་སྐྱར་གྱི་བསམ་གཏན”ཟེར། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་བྱང་ཆ་ཡོད་མཁན་ཆོས་ “རང་གི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་སྤྱོད་པ་དེ་རྒྱན་མི་བརྟན་ཞིང་སྤྱད་ཅིག་མ་ཡིན་པའི་འདུས་ཆོགས་རང་བཞིན་གྱི་རྟོགས་པ་ལས་བཀོལ་ཞིང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྱང་བའི་རིགས་ཐམས་ཅད་དང་། ཕྱིར་ང་ཆོའི་ཤུགས་ཀྱི་ནང་ལ་ཉེ་བའི་ལུས་པོའི་



ཆོའི་སྒོམ་དེ་ཡུན་རིང་ལ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་ཞིང་། ར་ཆོའི་འཆོ་བའང་ཉ་ཅང་ལུག་པོར་  
འགྲུར་ངེས། དེ་ལྟར་མིན་ཆེ་ར་ཆོས་སྒོམ་རྒྱག་པ་ནི་པལ་ཆེར་ཡུན་མི་གཏན་པ་དང་།  
ཐ་ན་གཏན་ནའང་ཕྱི་ཚུལ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཆད་ལྡན་ཞིག་མི་ཡོང་།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་འཁོ་བ་མི་ནི་དགོན་མཆོག་གིས་རང་གི་  
གཞུགས་བརྟན་ལ་བརྟེན་ནས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་གསུང་འདིས་  
ཐོག་མའི་ཡེ་ཤུའི་སྒོམ་རྒྱུ་གི་སྒོམ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་ལུགས་ཆེན་བྱས་ཤིང་། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་  
ལུགས་ཀྱི་སྒོམ་པ་བ་ཆོས་རང་གི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆེད་དུ་སྒོམ་གཏོང་བྱས་ནས་དགོན་  
མཆོག་དང་དབྱེར་མེད་དུ་འཆོ་བར་རུར་བརྩོན་མཛད་ཡོད། དེ་ཡང་ཁོང་ཆོས་ཁོང་གི་  
རྫོགས་ལྡན་གྱི་བྱང་ཆོས་རྣམས་ལ་ཅེ་ལྟོགས་ཀྱིས་བརྩོན་ལེན་བགྱིས་པ་རེད། ཡེ་ཤུ་  
ལ་བཀའ་རྒྱ་ཆུ་མེད་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རིན་ཐང་གི་སྒོར་  
ནས་བཀའ་འབྲི་ཞུས་སྐབས། ཁོང་གིས་“མགོན་སྐུ་བས་དགོན་མཆོག་ལ་རང་གི་སྒོ་  
ཕྱིལ་པོ་དང་། སེམས་ཕྱིལ་པོ། ཡིད་ཕྱིལ་པོའི་ཐོག་ནས་གཅེས་པར་བྱངས་ཤིག་འདི་  
ནི་བཀའ་རྒྱ་དང་པོ་དང་ཆུ་མེད་དེ་ཡིན། གཉིས་པའང་འདི་དང་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁྱིམ་  
མཆོས་ལ་རང་དང་འདྲ་བར་གཅེས་པར་བྱངས་ཤིག་ ཁྱིམས་ཐམས་ཅད་དང་། ལུང་  
སྟོན་པ་པོ་རྣམས་བཀའ་རྒྱ་འདི་གཉིས་ལ་བརྟེན་ཡོད”ཅེས་གསུངས།

ཐོག་མའི་སྐབས་ཀྱི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་དགོན་མཆོག་ལ་གཅེས་  
པའི་དབང་གིས་དགོན་མཆོག་རྟོགས་པའི་འདུན་པ་ལྟར་མེད་ཅིག་མཛོན་ཞིང་། དགོན་  
མཆོག་ནི་འགྲུར་མེད་ “རྟག་བརྟན་གྱི་འོད་སྣང་” ལྟ་བུའི་རྣམ་པར་བསྐྱར་བ་དང་། སྤྱིར་  
བའི་ཐོག་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་འདི་རྟོགས་ན་དྲག་ཐོད་བདེ་སྦྱིད་  
རྣལ་མ་ཞིག་རྟེན་ཐུབ། དགོན་མཆོག་རྟོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་“བདེན་པ་ལས་བྱུང་བའི་  
བདེ་བ་”འབྱུང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་དང་། “རྫོགས་ལྡན་གྱི་འཆོ་བ་” ཡང་བདེན་པ་  
ལས་བྱུང་བའི་བདེ་བ་འདིར་ཐུག་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཆེས་སྤོ་མོད་གནས་རིམ་དུ་ར་ཆོས་  
རྟོགས་དགོས་པ་ནི་ར་ཆོ་བདེ་ལ་འགོད་པའི་བདེན་པ་འདི་རི་ལྟར་རྟེན་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་དཔེགས་འབེན་ནི་འཛིག་རྟེན་འཁོར་བ་ལས་རྒྱལ་  
རྒྱུ་འདི་ཡིན་ནའང་། ཕྱི་ལོ་འགོ་བརྟུགས་མ་ཐག་པའི་སྐབས་ཤིག་ལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་

ཞེས་པའི་ནང་པའི་ལས་འགུལ་གསར་པ་ཞིག་རྒྱ་གར་དུ་དང། མོ་ལ་རྒྱུན་འདི་ལ་རྒྱལ་  
 མྱོང་བྱེད་མཁན་ཆོས་མོ་མོ་གཅིག་ལུ་ཆེད་དུ་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པ་ནི་མིག་  
 རྒྱ་རྒྱུང་དྲགས་པར་བསམས་ཤིང། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་བསྐྱེད་  
 བས་རྟག་བརྟན་གྱི་བདེ་ལ་འགོད་པའི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་  
 བར་འདོད་པའི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་འདི་དར་སྤེལ་བཅུང་། རང་ཉིད་སངས་མ་རྒྱས་  
 པའི་སྟོན་གྱི་ཆེ་རབས་གངས་ལས་འདས་པའི་རིང་ལ་སྤྱུག་སྤུབ་པས་བྱང་རྒྱལ་གྱི་  
 སེམས་ཉམས་ལེན་གནང་ནས་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲང་བ་རྣམས་ལ་མིག་དཔེ་མཛད་ཡོད།  
 བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་  
 ཀྱི་གོ་འཕང་སྤུབ་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་འདི་ཡིན་ཞིང། རང་གི་ཉིན་རེའི་འཆོལ་བའི་ནང་  
 དུ་རྒྱས་པ་དེ་ངོས་འཛིན་རྒྱུ་ནི་ར་ཆོའི་དཀའ་ཆེ་གས་ཤིག་རེད། ར་ཆོས་བདེ་བ་རྣལ་མ་  
 དང། བདེན་པ། དགེ་བ་བཅས་ཀྱི་དམིགས་འབེན་རྣམས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་པ་ན་ད་གཞོད་  
 མི་ཆེའི་སྤྱིང་ལོ་དེ་ཡོངས་སུ་གསར་རྟེན་བྱེད་ཐུབ།





# ལཱུ་བདུན་པ་ཉམས་ལེན།

གནས་འགྲུ་འདྲེས་པ།

༡༣། །ཀྱུ་བ་སྟེགས་ཤིག་གི་སྟེང་དུ་སྟོང་པ་དང་། དཀྱིལ་གྱུང་དུ་གནས་པ། ཡང་ན་  
སྐལ་བ་ས་ལ་བཞག་ནས་ཉལ་བ་གང་ཞིག་ཡིན་ཏེ་རང་གི་ལུས་པོ་བདེ་པོ་བཟོས།  
ཐོག་མར་ལུས་པོ་རང་གི་རང་དུ་བཞག་ནས་འདི་ལ་བྱང་ཆོས་གསུམ་ཆང་བར་བྱ་  
དགོས། དང་པོ་ནི་ལུས་པོ་སྟོང་པ་དང་། ཞི་བ། བདེ་བ་བཅས་ཡིན་ཞིང་། བྱང་ཆོས་  
འདི་དག་ནི་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྟེ་དུས་ཡུན་གྱི་ཐུན་མ་རྫོགས་བར་དུ་རྒྱན་བསྐྱེད་བྱ་བ་  
པར་གྱིས། སྟོན་གྱི་ཉམས་ལེན་ནི་དཀའ་ཆེ་གས་ཆེ་བས་རང་གི་ལུས་པོ་ལ་དཀའ་འཇུག་  
འཕར་མ་ཞིག་སྟེང་དུ་མི་འདུག་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། གཉིས་པ་རང་གི་ལུས་  
པོ་ཞི་འཇགས་སུ་གནས་ཤིང་། ལུས་པོར་འཇུག་པ་དང་། གཡོ་འགྲུལ་ཅན་ཅིག་ལྟ་  
བུའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་གཡོལ་ཐབས་ཤིང་། རྒྱུ་བ་དང་སྐལ་བ་ལ་ན་རྒྱུག་ལངས་ན་ད་  
གཞོད་གཡོ་འགྲུལ་ཤིང་། གསུམ་པ་སྦྱང་བྱུང་དོད་པའི་འདུག་སྟངས་ཤིག་དགོས་ཤིང་།  
གལ་ཏེ་བྱང་ཆོས་ལུས་སྟོང་གྱེད་དུ་ལངས་ནས་བསྐྱེད་ཡོད་ཆེ་སྐལ་བ་རྒྱུ་བ་པོར་བཞག་  
སྟེ། བྱང་ཆོས་ཀྱི་ཅུང་ཅམ་ཡར་འཕྱོག་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ན་རང་གི་བྱོད་ཁོག་གི་ནང་  
དུ་འད་དབྱགས་རང་འགྲུལ་དུ་འགྲོ་བྱུབ། གལ་ཏེ་བྱང་ཆོས་ལུས་པོ་ས་ལ་བཞག་ནས་ཉལ་  
ཡོད་ཆེ་ལུས་པོ་མར་བརྒྱངས་ནས་ལག་རང་གཉིས་དང་ལུས་པོའི་བར་ལ་ལག་རང་  
གྱི་རིང་བྱང་ཞིག་ཞོག་མིག་གཉིས་ནི་བྱེད་ཀ་འབྱེད་དགོས་ནའང་ཡུལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་  
དམིགས་སུ་བཀར་ནས་བརྟ་མི་ཉན།

དེ་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་རག་སྒོ་དེ་རང་གི་རང་དུ་འཛོལ་བ་དང་། དེ་ནི་ཚོལ་  
མེད་ཀྱི་ཁ་ཁུ་སིམ་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། འདི་དང་ཆབས་ཅིག་སྔོན་མའི་སྔོན་གྱི་ནང་དུ་  
བྱས་པ་ལྟར་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བའང་རང་བྱུང་གི་འགྲོས་རིམ་དུ་ཞོག དབྱགས་འབྲིན་  
ཐངས་རེར་ལུས་པོའི་སྤང་གི་གྲིམ་ཤུགས་རྣམས་ཕྱིར་འདོན་བ་དང་། ལྷོད་ལྷོད་བྱས་  
ནས་དབྱགས་ནང་ལ་རྩབ་པ་རང་འགྲུལ་དུ་མ་བྱུང་བར་དུ་ཡོད་ཆད་ཕྱིར་སྒྲོད་དགོས།  
གཉིད་མཐུག་པོ་ཁྱག་བཞིན་པའི་སྐབས་དང་འབྲེལ་བར་དབྱགས་ཀྱི་འབྲིན་རྩབ་ནི་ཚོལ་  
མེད་རང་བྱུང་གིས་འབྱུང་དུ་རྒྱགས། འོན་ཀྱང་། དབྱགས་འབྲིན་རྩབ་ཀྱི་ལན་རེར་བྲན་  
བས་ལུས་པོའི་ནང་གི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་རེག་ཆོར་ཐེན་སྒུབ་པ་གྲིས། སྐབས་འདིར་  
སྔོན་འགྲོའི་ཚུལ་དུ་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་དབྱགས་རྩབ་ཐངས་རེ་རེ་བཅིས་ནས་  
བསམ་བཞིན་དུ་སེམས་སྒྲོད་ལ་འབབ་པར་བཅོན་པ། ཡང་ན་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རེ་རེ་  
དང་ལྷན་དུ་ཨོ་སྒྲུ་རྒྱུ་ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་གསུམ་པོ་འདི་དང་། དེ་མིན་ཡེ་ཤུའི་གསལ་  
འདེབས་བསྐྱས་པ་སྟེ་ཡེ་ཤུ་ཞེས་པ་འདི་ཡིད་ཀྱིས་བརྒྱས་ནའང་འགྲིག

དབྱགས་ནང་ལ་འབྲེན་སྐབས་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་རེག་ཆོར་ལུས་པོའི་གང་དུ་  
བྱུང་ན་དེར་དམིགས་པ་གཏོང་ཅིང་། དབྱགས་ཕྱི་ལ་གཏོང་སྐབས་རང་འགྲུལ་གྱིས་མ་  
བྱུང་བའི་བསམ་མ་སྒོ་རྣམས་སྒྲོད་ཐོལ་བྱ་དགོས། དེ་དག་ནི་རང་གི་དབྱགས་འབྲིན་གྱི་  
བསེར་བྱས་པར་འདེད་བཞིན་པའི་ལོ་མ་ལྟ་བུར་འདུ་ཤེས་བཟུང་ནས་འགོ་རྩ་རྒྱགས།  
དེ་མཚུངས་སུ་གལ་ཏེ་དམིགས་པ་ནི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱ་དང་སྒང་བ་  
ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་ཡོད་ཆེ། དེ་དག་ལ་བཅན་གཏོན་མེད་པར་ཡལ་དུ་བརྒྱག་ནས་རང་  
གི་ཡིད་བྱེད་ལུས་པོའི་ནང་གི་རེག་ཆོར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་བསྐྱུ་དགོས། དབྱགས་ཀྱི་  
རྒྱ་བ་ལན་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་ལ་བཟངས་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་སེམས་བརྟན་པོ་བཟོ་ཆོག

ད་ལྟ་ཐུན་འདིའི་ཉམས་ལེན་གཙོ་བོ་སྟེ། རང་སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོལ་གྱི་  
འདི་ཡིན། ཐོག་མའི་སྔོན་འགྲོའི་སྐབས་སུ་ཡིད་བྱེད་ནི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་ལས་རྒྱར་  
བསྐྱས་ནས་ལུས་པོའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་བྲན་པ་འཛོལ་བར་  
ཉམས་ལེན་བྱས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། དེ་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་ལུས་པོའི་ཁྱབ་  
ཁོངས་ནས་ད་དུང་ནང་དུ་བསྐྱས་ཏེ་སྒྲོའི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་འཛོལ་དགོས་ཤིང་། དེར་

སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་དང་། བསམ་སྒོ། མྱོང་ཚེར། འདོད་པ། རྟོང་ཤེས། སྤྱང་སེམས་  
 སོགས་འཕེལ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ད་དུང་སྤང་བ་དང་། སྒྲ། རེག་བྱའི་  
 ཚོར་བ་སོགས་འཛིན་ངེས་ཀྱང་། རང་གི་དང་བ་དང་ཡིད་བྱེད་སེམས་གཅིག་བྱའི་སྤྱིང་  
 དུ་གཏོང་དགོས། མྱོང་བའི་ཁྲབ་ཁོངས་འདི་ངོས་འཛིན་པའི་རམ་འདེགས་སུ་བསམ་  
 བཞིན་དུ་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་བསྐྱུན་ཞིང་། དེ་ནི་ཀུ་ཤུ་དང་ཆ་ལུ་མ་ལྟ་བུ་སྤྱིར་བཏང་  
 བ་དང་། ཡང་ན་ཡེ་ཤུ་དང་སངས་རྒྱས་ལྟ་བུ་འགངས་ཆེན་གང་དུང་གི་སྤང་བརྟན་ཞིག་  
 ཡིན་ཆོག། སྤང་བརྟན་དེ་མ་ཡལ་བར་དུ་དེའི་སྤྱིང་ལ་དམིགས་བཞེས་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་  
 རང་གི་ཡིད་བྱེད་དེ་སྒོའི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་བསྐྱུས་ཐེན་ཅིང་། དེར་སྤྱ་མཐུད་ནས་གནས་  
 བར་བྱས་ནས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་རྗེས་མ་དེ་རང་ངོས་ནས་འབྱུང་བར་སྒྲུག་དགོས།  
 སྤང་བརྟན་དེ་ཤར་མ་ཐག་ལ་བདག་ཏུ་འཛིན་པའམ་པར་བཅན་ཀྱིས་འདོད་པ་སོགས་  
 མི་བྱ་བར་ཤེས་ཆོར་ཀྱིས་ཐེན་པར་ཀྱིས།

ཉམས་ལེན་འདི་ལ་ཞུགས་པ་ནི། རང་ཉིད་སེམས་ཀྱི་འཁྲབ་སྟོན་ཁང་དུ་མཐུན་  
 ངོས་གྲལ་རིམ་ཀྱི་སྟེགས་བྱའི་སྤྱིང་ལ་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། རང་ཉིད་ནི་གར་སྟེགས་  
 སྤྱིང་དུ་སྤྱ་ཡོང་དགོས་མིན་དང་། ཁོང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་མིན་སོགས་ལ་བཞོན་  
 འདོམས་ཀྱི་འཁྲབ་ཁྲིད་པ་ཞིག་མིན་ལ། གར་སྟེགས་སྤྱིང་དུ་ཡར་ལངས་ནས་འཁྲབ་  
 ཆན་འདྲ་མིན་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་འཁྲབ་སྟོན་པའང་མིན། རང་ཉིད་ནི་གར་སྟེགས་  
 ཐོག་གི་བྱ་དངོས་དང་། འཁྲབ་མཁན། འཁྲབ་ཆེན་སོགས་ལ་ཐེ་གཏོགས་མི་བྱེད་  
 ཅིང་། དང་བ་ཆེ་བའི་སྤྱང་མོ་བ་ཞིག་ཡིན། འཁྲབ་ཆེན་རྗེས་མ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་རང་  
 ཉིད་ཀྱིས་མི་ཤེས། དང་ཐོག་ཁྱེད་ནི་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་འཇུག་དུས་རང་སེམས་སྒོ་  
 བྱར་དུ་ནག་ཐོམ་མེར་འགྲོ་སྲིད། རང་རྒྱུད་རིང་པོ་བྱས་ཏེ་སྤྱ་མཐུད་ནས་སེམས་ལ་  
 བལྟ་དགོས་པ་དང་། དུས་ཡུན་གང་འཆམས་ཀྱི་རྗེས་ནས་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནམས་  
 འབྱུང་ངེས་ཤིང་། དེ་དུས་སྤང་བརྟན་དེ་དག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་ཙམ་ལས་རང་ཉིད་དེ་  
 དག་གི་ནང་དུ་ཞུགས་མི་ཉན། སྤང་བརྟན་དེ་དག་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་བར་ལ་རྒྱང་ཐག་སྤང་  
 འཁྲབ་འཛིན་དགོས། དེ་དག་ཐོག་མར་རི་ལྟར་འབྱུང་ཚུལ་དང་། འགྲལ་ཚུལ། འགྱུར་  
 ཚུལ། མཐའ་མར་རི་ལྟར་ཡལ་ཚུལ་སོགས་ལ་རྟོག་པ་གཏང་ནས་སྤང་བརྟན་ནམས་ཀྱི་

གཡོ་འགུལ་རེ་རེར་ཞིབ་ལྷ་བྱོས།

རྟོག་བཤམ་སེམས་ཀྱི་ཅ་ཅ་ཡང་ཤེས་བས་འཛིན་དགོས། དེ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱིས་  
བསམ་བཞིན་དུ་འདི་ནི་སེམས་རེད་ལྷ་བྱུའི་སྦྱར་བཏང་གི་བསམ་སྒོ་ཞིག་བསྐྱེད་བ་  
དང་། དེ་མིན་ཡེ་ཤུའི་གསོལ་འདེབས་དང་ཡང་ན་གཟུངས་སྒྲགས་སོགས་ཡིད་ཀྱིས་  
བསྐྱེད་བཅོད་བྱས་ནས་འགོ་བརྩམ་ཆོག། བསམ་སྒོ་ཞིག་བྱུང་ན་དེར་ཞིབ་ལྷ་ནན་མོ་  
བྱས་ནས་བསམ་སྒོ་དེ་སྒོ་བྱར་རམ་རེས་ཀྱིས་ཡལ་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་གིས། བསམ་སྒོ་དེ་  
ཡལ་མ་ཐག་ཏུ་བསམ་སྒོ་དེ་ཡལ་སའི་གཞི་ལ་སྒོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་དགོས། འདི་ལྟར་  
ཁྱེད་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་བར་སྣང་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་བྱབ་བ་དང་། འདི་ནི་སེམས་བྱུང་རྗེས་མ་  
དེ་འབྱུང་སའི་གཞི་རེད།

རྟོག་པ་ཁྱོད་ཀྱི་མཚན་ཆེད་དུ་བསྐྱེད་བ་དང་། རིས་ཀྱིས་རང་ངོས་ནས་འབྱུང་དུ་  
འཇུག་དགོས། །དང་། སེམས་ཀྱི་སྣང་བརྟན་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་བར་གོས་མས་འདིས་བྱུང་  
བའི་རྗེས་སུ་སེམས་ཀྱི་བར་སྣང་དང་། དེའི་ནང་དུ་ཅེ་ཞིག་འབྱུང་མིན་ལ་སྒྲུ་མ་བྱུང་  
ནས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་དགོས། སེམས་ཀྱི་བར་སྣང་འདི་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་བྲག་  
བ་ཞིག་གི་ཉེང་དུ་བྱུབ་མེད་བ་དང་། འདི་ལ་ཉེ་བ་དང་མཐའ། ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་གཞི།  
ས་མཆམས་སོགས་མེད། བསམ་སྒོ་དང་སྣང་བརྟན་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་བ་འགོ་འཇུག་ས་  
སྐབས། རྟོག་པ་དང་སྣང་བརྟན་དེ་དག་ཁྱེད་ལ་སྣང་བའི་མོད་ལ་ཡལ་སྒྲིད། རང་རྒྱུད་  
རིང་པོ་བྱས་ནས་ལྟོད་པོར་སྟོད་དགོས་ཤིང་། དེ་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་སྒོའི་གཡོ་འགུལ་ཀྱི་  
ཁྱོད་ནས་ཞི་འངགས་ཀྱི་གཞི་ཞིག་གསར་རྟོག་བྱེད་རྒྱ་རེད། ར་ཆོས་ཉམས་ལེན་འདི་  
འགོ་འཇུག་ས་སྐབས་རྒྱན་ལྷན་ཀྱི་རང་སེམས་ཁྱོད་པོ་དེ་ཁ་བའི་སྣང་ལི་བསྐྱལ་བ་ལྷ་  
བྱུ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཐོན་ཤེས་དང་སྟོང་བསམ་ནི་ཁ་བའི་འདབ་མ་ལྟར་འཇུབ་སྟེ། རེ་  
འགའ་ནི་འབྱུང་བཞིན་བ་དང་རེ་འགའ་ནི་ཡལ་བཞིན་ཡོད། སེམས་ནི་རང་གི་རང་དུ་  
འཛིག་པ་འདི། སེམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ཆང་མར་འགྱུར་བ་དང་། འགོག་རྒྱུན། སྣང་ས་  
འཛིན་སོགས་མི་བྱེད་བར་རང་ངོས་ནས་འབྱུང་དུ་འཇུག་རྒྱ་འདི་ཡིན།

ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་བསམ་སྒོ་དང་། སྦྱང་ཆོར། འདོད་བ་སོགས་ཀྱི་རིགས་  
འདྲ་མིན་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ར་ཆོའི་སྒོ་ནི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་བྱུའི་འཛིག་རྟོན་ལ་

ཕྱོགས་སྐབས། ཉི་ཟེར་གྱིས་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ནམས་བསྐྱེད་པ་ལྟར། ང་ཚོའི་དབང་  
ཤེས་ཀྱི་ཁྱོད་བ་དག་གིས་ནང་གི་ཡིད་ཀྱི་ཁྱོད་བའི་ཁྱབ་ཁོངས་དེ་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་  
ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ཁག་ལ་དམིགས་པ་མ་གཏང་ནའང་དེ་དག་ནི་  
ཤེས་ཚར་གྱིས་མ་ཟིན་པའི་སྒོ་ནས་འབྱུང་ཞིང་། དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་འཆོ་བའི་སྤང་ལ་  
འཁྱུགས་ཀྱིན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་ང་ཚོས་  
རང་སེམས་ཀྱི་རྩྭ་གྲེ་སྐྱམ་ཆུང་ཁ་བྱེས་ནས་སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་དེའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་  
འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དེར་སྒོ་ཅི་གཅིག་རྒྱ་བསྐྱིམ་དགོས། རྟོག་པ་འབྱུང་དུས་རང་ཉིད་ནི་  
ཡང་ཡང་དེ་དག་གི་ནང་དུ་ལུང་བ་དང་། རང་གི་དམིགས་པ་འང་བསམས་སྒོ་དེ་དག་གི་  
འདུས་དོན་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་དབང་མེད་དུ་འབྱུང་འགྲོ། དཔེར་ན། ད་ནང་ཞོགས་པར་མི་  
ཞིག་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པའི་འཇོན་དེ་སྒོ་ལ་འར་ན། བྱེད་ཀྱི་དམིགས་པ་ནི་དེའི་  
ཕྱོགས་ལ་འཁོར་ནས་འདས་ཟིན་པའི་བྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྒྲིག་འདོན་བྱེད་རྒྱ་རེད།  
འདི་ནི་ཉིན་མོའི་མི་ལམ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་འཇོན་དེའི་སྤང་  
བརྟན་དང་། རྟོག་པ་ནམས་ད་ལྟ་རང་ངོས་ནས་སེམས་ནང་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་བྱུང་བ་  
ཞིག་ཡིན་པ་འདི་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་བཞིན། རང་གི་དམིགས་པ་ནི་འདས་དོན་ཀྱི་ནང་ལ་  
འགྲོ་རུ་མ་འཇུག་འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྤྱོད་བསམས་དང་། སེམས་ཁུལ། འབྱུང་  
འབྱུར་སྒོར་གྱི་རེ་འདུན་སོགས་རང་གི་སྒོ་ལ་སྤྱེ་སྐབས། འདི་དག་ནི་ད་ལྟའི་དུས་ཀྱི་  
སྒོའི་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་ཤེས་ཚར་གྱིས་ཟིན་བྱུང་བ་བྱ་དགོས།

སེམས་ནི་རྒྱན་དུ་གཡོ་ནའང་རྟོག་པ་དང་སྤང་བརྟན་གྱི་གཡོ་འགྲུལ་ཁོང་ནས་  
སྒོའི་བར་སྤང་ཞིག་ད་དུང་ཡོད། བར་སྤང་འདིའི་ནང་དུ་ང་ཚོ་ནི་རང་གི་བསམ་སྒོའི་  
འདུས་དོན་དག་གིས་དུས་དང་གནས་ངེས་མེད་ལ་ཡར་འཐེན་མར་འཐེན་མི་བྱེད་  
པར་མིག་སྒྲའི་དུས་དང་ལྟན་དུ་གནས་ས་ཞིག་མཆིས། འདི་ནི་གནས་འགྲུ་འདེས་པ་  
ཡིན། རང་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱུང་བ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་ཡང་། དེ་ནི་ཡིད་ལ་འཕྲད་མིན་དང་།  
འཇམ་རྒྱབ། བཟང་རན། རིང་བྱང་སོགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་རང་སོར་  
འཇོག་དགོས། གཡེང་བ་དང་། བདག་འཇོན། རོས་འཇོན། བཀག་སྒྲོམ་སོགས་མེད་  
པར་རྟོག་པ་དེ་དག་ལ་ཞིབ་ལྟ་གིས། ཆགས་སྤང་གིས་བསམས་སྒོ་དེ་དག་འགའ་ཞིག་གི་

རྒྱལ་བ་མིང་བ་དང་། འགའ་ཞིག་འབྲུལ་དུ་འཛོམས་མི་ཉན། རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་བ་ནི་བར་  
སྒང་བཞིན་བཏང་སྟོམས་ཡིན་ཞིང་། དྲངས་པའི་མེ་ལོང་བཞིན་གསལ་ཆ་ཆེ་དགོས།  
ཁྱེད་ཀྱིས་རང་སེམས་ཀྱི་ངོ་གཞོང་དང་། དེའི་སྟེང་གི་ནག་ཐེག་དང་མངོས་ཏུགས།  
མས་ལུལ་སོགས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། འདི་ནི་རང་ཉིད་ཐད་ཀར་རྟོགས་པར་  
བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད།

སྐབས་རེར་ཁྱེད་ལ་བླ་བ་ཉམས་ཤིང་དམིགས་པ་མི་གསལ་བའི་ཆར་བ་ཞིག་  
ཡོང་ཞིང་། དེ་ལྟར་བྱུང་དུས་ཉམས་ལེན་གྱི་སྟེང་ལ་བསྐྱར་དུ་སྒྲོ་ཅེ་བསྐྱིམ་དགོས།  
སེམས་ཀྱི་བར་སྒྲུང་དང་། དེའི་འདུས་དོན་གྱི་ཐོག་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏང་ནས་བླ་བ་སྐྱར་  
གསོ་བྱོས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཟུར་ཞིག་ན་རང་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཆར་མིད། དེ་ལྟར་ཡིན་  
ཆེ་དབུགས་རྩལ་བ་ནི་སྒྲོ་ཅེ་བསྐྱིམ་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ལ་བསྐྱར་ནས་རང་སེམས་ཀྱི་  
ཐོག་ལ་བླ་བ་འཛོག་དགོས། ཡང་མཆམས་རེར་སྒྲོ་གཡེངས་ནས་རང་ཉིད་ནི་སེམས་  
ཀྱི་འདུས་དོན་ནང་དུ་ལྷུང་ཡོད་པའང་ཆེར་མིད། འདི་འབྲེལ་སྐབས་སུ་རང་སེམས་ཀྱི་  
བར་སྒྲུང་དེ་ཉམས་ནས་རྟོག་པ་དང་བླ་བ་འཛོལ་གྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན། རང་  
གི་སྒྲོ་གཡེང་བ་རྟོགས་པའི་མོད་ལ་ལུས་པོ་དང་སེམས་གཉིས་སྟོད་ལ་བབས་ཏེ། དམིགས་  
པ་འཛོལ་མཁན་གྱི་རྟོག་པ་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་པ་སྟོད་པ་དང་། འདི་ནི་བསམ་སྟོ་དེ་རྣམས་  
མེད་པར་གཏོང་དགོས་པའི་དོན་མིན་ཞིང་། དེ་ལས་ཐྲོག་སྟེ། བསམ་སྟོ་དེ་རྣམས་ཅི་ཙམ་  
ཀྱི་བར་དུ་བསྐྱད་ན་རང་ངོས་ནས་སྟོད་དུ་འཕྱག་དགོས། ཡིན་ཡང་། བསམ་སྟོ་དེ་རྣམས་  
ལ་འབྲེལ་སྟུང་དང་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་འབད་པ་དེ་འདོར་དགོས་པ་དང་། འདི་ནི་དབུགས་  
ཕྱི་ལ་འབྱེན་སྐབས་ལྷག་ཏུ་བྱེད་པའི་པོ་ཞིག་ཡོད། རྒྱ་མཆན་ནི་དབུགས་འབྱེན་པ་ནི་རང་  
བཞིན་གྱིས་སྟོད་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡིན།

ར་ཆོས་རང་གི་སེམས་ནང་དུ་བཀོལ་བཞིན་པའི་སྒྲོའི་རིགས་ནི། ལེགས་ཉེས་  
དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་རྟོག་པ་མ་ཡིན་པར་སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན་ལ། ར་ཆོས་རྟོག་  
པ་ཞིག་རྟོག་པ་གཞན་ལས་ཡག་དང་སྤྱུག་གི་དབྱེད་པ་གཏོང་གི་མེད། མཆམས་རེར་  
རང་ཉིད་ནི་རྟོག་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་ཀྱི་ལས་ལྷ་བྱའི་ནང་དུ་རང་དབང་མེད་པར་ཞུགས་  
ཤིང་། འདི་འབྲེལ་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་ནི་འཁྲབ་ཁྱེད་པ་ལྷ་བྱ་བྱས་ནས་ཅི་ཞིག་འབྱུང་

བཞིན་པ་ལ་བཞོན་འདོམས་བྱེད་པའས་འཁྲབ་སྟོན་པ་སོ་སོའི་འཁྲབ་སྟོན་ལ་དབྱེད་པ་  
གཏོང་གི་ཡོད། འདི་དག་དོར་ནས་རང་སེམས་ཀྱི་གར་སྟེགས་སྟེང་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་  
བཞིན་པ་ལ་བཟེལ་བཤད་མི་བྱེད་པར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་། ལེགས་ཉེས་  
དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་རྟོག་པ་བྱུང་ན་དེ་དག་ལ་འང་ཞིབ་ལྷ་ཤོས། དེ་དག་གྱང་སེམས་ཀྱི་འདུས་  
དོན་ལས་མ་འདས་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ཉམས་ལེན་གྱི་ལག་ཁྲམ་བཞོལ་སྟོང་བྱེད་འོས།

ཁྱེད་ཀྱིས་སྤུ་མཐུད་ནས་སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོག་པ་དང་། རྟོག་པ་དང་སྒྲུང་  
བརྟན་གྱི་འཁོར་ཆད་རིམ་གྱིས་ཉུང་དུ་འགོ་ཞིང་། བར་སྐབས་ཤིག་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་  
སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་གཅིག་གྱང་འཛིན་མི་ཐུབ། འདི་ལྟར་བྱུང་བའི་དུས་སུ་རྟོག་པ་  
དང་སྒྲུང་བརྟན་འཆར་སའི་སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱང་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་དགོས།  
དེ་ནི་རྟོང་སང་བའི་རང་བཞིན་དང་། ཡང་ན་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡོད་མེད་ལ་མཉམ་འཛོག་  
ཤོས། ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་སྟོན་དུས་རང་ལ་མ་སྒྲུང་བའི་  
སེམས་བྱུང་སྤྱོད་མའི་རིགས་འཛིན་སྟེ། དེ་དག་ནི་ཉ་ཅང་སྤྱོད་མའི་སྟེན་གྱིས་ང་ཆོའི་  
ཆོ་རིག་སྤྱིར་བཏང་བ་དག་གི་འཇུག་ལུལ་དུ་སྒྱུར་མེད། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་  
བྱེད་ཀྱི་གསལ་ཆ་དང་རྩོམ་ཆ་གཉིས་ཤུགས་ཆེ་དུ་བཏང་ཡོད་པས་སྟོན་མར་ཡིད་ཤེས་  
ཀྱིས་ཐེན་མ་ཐུབ་པའི་ཆོའི་བྱེད་ལས་རྣམས་མངོན་པར་འགྱུར་ཐུབ། དེ་ཆོའི་རང་བཞིན་  
སྤྱོད་མའི་སྟེན་སྤྱོད་ལས་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་འཇུག་སྟོལ་བཀལ་མ་བཀལ་ཅན་གྲས་ནས་སྐར་ཆ་  
འགའི་རིང་ལ་མ་གཏོགས་མི་གནས་པ་དང་། ཤེས་པའི་རུས་ཅོལ་སྤྱོད་མའི་ཁག་གཞན་  
ནི་སྐར་ཆ་གཅིག་གི་ཆ་གཅིག་ཅན་ལ་སྟོག་འཇུག་པ་ལྟར་སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱང་བརྟུན་  
ནས་འགོ་ཞིང་། འོན་པ་སྤུ་མཐུད་ནས་རྟུན་འཁྱོངས་གྲས་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐེངས་དང་པོར་  
སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་སྤྱོད་དེ་དག་འཛིན་སྟེ།

ཆོ་ཡི་ལྟག་རྒྱབ་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཁྱེད་ནི་འཆོལ་བཞུད་ཆུབས་ཆེན་ཞིག་  
གི་ནང་དུ་ཞུགས་ཡོད། སྤྱོད་མའི་ནས་བརྗེད་པའི་འོས་ཤེས་སྟོན་དུ་འཆར་ཞིང་། ཁྱད་  
མཆར་བའི་སྟོང་བསམ་གྱིས་ཁྱེད་ལ་རྗེས་འདེད་དང་། རྒྱས་མེད་ཀྱི་བསམ་སྟོན་དང་  
འདོད་པས་ཁྱེད་ལ་འཇབ་ཆོལ་བྱེད། རྟོག་པ་དང་སྒྲུང་བརྟན་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བ་ལ་ཞིབ་  
ལྷ་བྱེད་བཞིན་དེ་དག་ནི་སེམས་ལ་སྒྲུང་བ་ཅན་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གྱིས། དེ་ཆོའི་

ནང་དུ་མ་སྤང་བར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་དགོས། གཡོ་འགུལ་མེད་ལ་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྒོ་ནས་  
 དེ་དག་ནི་རང་སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་ནས་འབྱུང་དུ་འཇུག་ཅིང་། སྤང་ཡང་བར་སྤང་དེའི་  
 རང་ལ་འཐེམ་པར་བྱོས། མེ་ཡོང་ནང་གི་གཟུགས་བརྟན་ལྟར། རྟོག་པ་དང་སྤང་བརྟན་  
 དེ་དག་ལ་རང་ངོས་ནས་ཁྱེད་ལ་པན་ཐོགས་པ་འཕམ་གཞོན་པའི་རྒྱས་པ་མེད། ཁོ་ཚོར་  
 འཇུག་ཚོན་དང་མིག་སྒྱུ་ལྟར་སྤང་ཆུགས་མེད་ཀྱང་། ཁོ་ཚོ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་  
 གནས་ལུགས་ཡོད་དེ། ཁོ་ཚོས་པན་ཚུན་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་བྱེད་པར་མ་ཟད། ལུས་པོ་དང་ཁོ་  
 ཚོའི་བར་ལ་འང་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་བྱུང་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་སྒོའི་གཡོ་འགུལ་འབྱུང་  
 སའི་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་བར་སྤང་དེ་གསར་ཆེད་བྱེད་སྐབས། འདོད་པ་དང་ཕྱོང་  
 ཚོར་གྱི་དག་རྒྱུང་སེམས་ཁོང་དུ་ལྷང་ཡང་། དེ་ལ་རང་དབང་དང་ཞི་བདེའི་ནང་སྤྱིང་  
 ཞིག་ཡོད་པ་རྟོགས་འགོ་རྒྱགས་ཟིན།



# ལཱུ་བརྒྱད་པ་རྣམ་གཞག

མེམས་ཤེས་པ་དང་སྦྱོང་བ།

སྡིག་པ་དང་སྦྱག་བསྐལ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས།

༡༣། །དམ་པའི་གསུང་རབ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་གཞིར་བཞག་ན། སྦྱག་བསྐལ་ནི་ཨེ་  
ལཱ་དང་ཨིའེ་Adam and Eve གཉིས་ཀྱི་ཚོགས་མའི་སྡིག་པ་ནས་འགོ་རྒྱུགས་ཤིང་།  
འགོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་མི་རབས་རྗེས་མ་ཐམས་ཅད་ལ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རིགས་རྩ་སྦྱོར་  
ཅན་ཞིག་གི་ལྷན་ཁུགས་པ་ལྟར་ཁྲུབ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་འཛམ་གླིང་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་  
སྡིག་པ་འདི་དགོན་མཆོག་ལ་ཡར་ཁུངས་འདེད་བྱེད་མི་སྟབ། ཐ་ན་དགོན་མཆོག་གིས་  
རང་ཉིད་ཀྱིས་གསར་བསྐྱུན་བྱས་པའི་མེམས་ཅན་ཆོར་རང་དབང་གི་ཞེ་འདོད་བསྐྱལ་  
ཏེ། སྡིག་པ་འབྲུང་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་གིས་ར་ཆོས་  
རང་དབང་གིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་པར་འགན་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད། དམ་པའི་གསུང་རབ་གྱི་  
ནང་དུ་གསུངས་པ་ལྟར་ན། དགོན་མཆོག་གིས་ཨེ་ཅི་རལ་ Israel གྱི་མི་རྣམས་ཆེད་  
དུ་བདམས་ནས་ཁོང་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་འཇུགས་སུ་བཅུག་ནའང་།  
ཁོང་གིས་ད་དུང་གཞོད་འབྲའི་ནད་ཡམས་དང་། ཐན་པ། ལྷ་གི་ལྷ་བྱའི་རང་བྱུང་གི་  
ཆག་སྒོ་འབྲེལ་མིན་ཞིག་ཁོང་ཆོར་སྤོང་དུ་བཅུག་ཡོད། ལོ་ངོ་སྤོང་ཐག་ལ་ཆོས་ལུགས་  
རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཆོས་དོན་གནད་འདི་རྟོགས་པར་འབད་བ་བྱས་ཤིང་། ཁོང་ཆོ་ཁག་ཅིག་  
གིས་དགོན་མཆོག་ནི་བག་ལ་མི་བཅི་ཞིང་སྡིག་པ་ཆེ་བའི་རང་གི་མི་ཆོར་སྤྱགས་  
ཁོས་ཏེ། ཁེངས་སྦྱངས་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། སྡིག་པ་དག་པ། ར་རྒྱལ་ལས་རྒྱལ་བ།

ཁོང་ཚོ་འི་དད་པ་ལ་ཉམས་ཆོད་ལེན་པ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཁོང་ཚོར་སྐྱག་འཇུག་ཐུང་དུ་  
བཅུག་པར་བཤད། ཁོང་ཚོ་སྐྱོར་གཞན་ཞིག་གིས་དཀོན་མཆོག་གི་བྱེད་སྤངས་ནི་འིན་  
དུ་སྐོག་ཡུར་ཡིན་སྟབས། མི་ཞིག་གིས་རྟོགས་མི་བྱུང་བའི་བསམ་ཚུལ་བརྟོན་ཡོང།  
འོན་ཀྱང་། འདིས་ཕྱགས་སུ་བསྟན་པ་ནི་དཀོན་མཆོག་གིས་རང་འདོད་ལྟར་དུ་རྣམ་  
སྐྱོན་གཏོང་བ་དང་། མནར་གཅོད་བྱེད་པ། གསོད་པ་སོགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་རུང་ཞིང་།  
ཁོང་གིས་རང་གིས་ཅི་བྱས་ལ་ཉེས་པ་འཁུར་མི་དགོས་པ་འདི་རེད།

[illegible]

ཞི་ཏི་མིའི་ལྷ་ལྷ་ལ་མཁུ་བ་ ཡི་ཡི་གི་ར་ས་ Epicurus (341-270 B.C.E) བོ།  
 ལྷ་མཁུ་ས་ལྷ་ལ་ཡིན་ཞིང་ཆེ་འདྲིའི་ཆེས་ནས་ཀྱང་དགའ་དང་ཉེས་ཆད་ཡོད་པའི་ལྷ་  
 ཆུལ་འདྲི་ཁས་མི་ཡོན་པའི་རྒྱལ་ཁྲིའི་བསམ་ཆོད་པ་ཆོག་མ་དེ་ཡིན། ཁོང་གིས་  
 འདིག་རྟེན་གྱི་སྤྱད་བསམ་དང་། སྤྱིག་པའི་འཕྲུང་ཁྲངས་ལ་ལྷ་ཡོད་སྤྱི་བ་ཆོས་གསལ་  
 བ་ཤད་བྱས་པ་དེ་ཆོར་གཤམ་གྱི་ཆོད་སྤྱད་འདྲི་དག་གི་མོག་ནས་དགག་སྤྱད་བྱས་  
 ཡོད། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱིག་པ་འགོག་འདོད་ཀྱང་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་  
 ཡིན་ན་ཁོང་གི་རྣམ་སྤྱོད་པས་མེད་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་སྤྱིག་པ་འགོག་ཐུབ་ཀྱང་མ་

བཀག་པ་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཁོང་ནི་གཞོན་སེམས་ཅན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་  
འགོག་སྒྲུབ་པ་དང་ཁོང་ལ་འགོག་འདོད་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་སྤྲིག་  
པ་འདི་གང་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ། ཨི་མི་ཀི་ར་ས་ཡི་ལྷ་ཚུལ་ལ། འཛམ་གླིང་གི་ནང་དུ་  
འབྱུང་བཞིན་པའི་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ནི། མཐར་གཏུགས་ན་བར་སྤང་སྤྲོང་པའི་ནང་དུ་  
འགྲུལ་བཞིན་པའི་རྩལ་སྤྲོན་པ་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་གཡོ་འགྲུལ་ལ་གཞི་རྟེན་བྱས་  
ཡོད།

འདི་དང་ཏ་ཅང་མཚུངས་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་དུས་རབས་བཞིའི་སྔོན་ལ་རྒྱ་གར་  
གྱི་ལྷ་བྱུབ་སྤྲུ་བ་རྒྱང་འཕེན་པས་བཏོན་ཡོད། ཨི་མི་ཀི་ར་ས་དང་འབྲེལ་བར་ཁོང་གིས་  
ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བྱུང་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་གྲུབ་གཞིའི་ཐོག་ནས་གནས་  
ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས། དེའི་ཕྱིར་འགྲོ་བ་མི་ནི་དངོས་ཁམས་ལས་གྲུབ་པའི་སྤྱེ་ལྷན་  
ཅམ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ནི་རང་ཉིད་འཆི་སྤྲུལ་སྤྱེ་ཡལ་འགྲོ་བའི་འབྱུང་བ་དེ་དག་གི་  
འདུས་ཆོགས་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་གི་མདོན་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་རེད། རྒྱང་འཕེན་པས་  
བརྗོད་དོན་ལ། མི་ཆེ་ཡག་ཤོས་ནི་བདེ་བ་དམིགས་ཡུལ་དུ་འཛིན་པ་དེ་ཡིན་པ་དང་།  
བདེ་བ་འདི་ནི་ཁོངས་སྤྱོད་གསོག་འཛོག་དང་། ལུས་པོ་དང་སེམས་པའི་དགའ་བདེ་  
ལ་བསྐྱེད་པས་ནས་འཆོལ་དགོས། རྒྱང་དོར་གྱི་ནམ་གཞག་ནི་མི་ཆོས་ཡུལ་ཅན་གྱི་ངོས་  
ནས་ཐག་བཅད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་དགེ་བ་དང་མི་  
དགེ་བ་འཛོག་མི་བྱུང།

ལྷ་བ་འདིའི་རིགས་ནི་ས་ཆ་གང་སར་ལྷ་མེད་སྤྲུ་བ་ཆོས་ཁམས་ལེན་བྱས་ནས་  
ལག་བསྟར་བྱེད། དཔེར་ན། སེན་མན་ཁི་ཡིས་སྤྲུག་བསྐྲུལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གསུམ་  
གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། “རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་རྩས་སྤྱོད་ཐམས་ལྷ་མེད་དང་། ང་  
ཆོའི་ལུས་པོའི་ཉམ་རྒྱུད་གི་རང་བཞིན། རྒྱལ་ཁབ་དང་སྤྱི་ཆོགས། དེ་བཞིན་ཁྱིམ་  
ཆང་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཙོས་སྤྲིག་བྱེད་པའི་ཁྲིམས་  
སྲོལ་ཆད་ལྷན་མིན་པ་” བཅས་གསུམ་ཡིན། ཁོང་གིས་ང་ཆོས་རང་བྱུང་གི་ཆག་སྒོ་  
དང་ནད་རིགས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྲུལ་ལ་འཐབ་ཚུད་བྱེད་པར་ཆོན་རིག་ལ་སྤྲུག་བཙོས་  
དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་བྱས་ཤིང་། ང་ཆོས་“རང་བྱུང་ཁམས་ལ་འཐབ་ཚུད་བྱས་ནས་







འཇགས་དང་སྤེལ་གཏོང་བ་ལ་ང་ཚོར་སློབ་སྦྱོར་བ་སྐྱེད་པར་གསུངས་འདུག ཁོང་གིས་  
 “འདི་ནི་འགངས་ཆེན་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དགོན་མཆོག་གི་ཐུགས་ཉིད་  
 འདིར་ཡོད་པ་དང་། རལ་གསོའི་ཉིན་མོའི་ནང་དོན་ངོ་མ་དེ་ནི་ཞི་བ་དང་སྤྱིར་འཇགས་  
 སོགས་རེད། ང་ཚོའི་སློབ་མ་ཆོས་གནས་རལ་གསོ་ལྟ་བུ་ཞིག་གནང་ཡོད་”ཅེས་བྲིས་  
 ཡོད། ཁོང་གིས་སྤྱི་མཐུན་ནས་དགོན་མཆོག་གིས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་གསུང་བཞིན་པ་  
 བྲིས་འདུག “དལ་མེད་དང་སེམས་ཀྱི་སྤྱིར་སྤྱོད་མཆོས་ཞོག བྱེད་ཀྱི་སེམས་ངོས་སུ་  
 ཡར་གཡོ་མར་གཡོ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྤྱིར་བསམ་རྣམས་དོར་ཞིག་ དགོན་མཆོག་གིས་  
 གསུང་བཞིན་པ་ནི་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱས་ནས་སྤྱོད་ལ་ང་དགོན་མཆོག་ཡིན་པ་མཐོང་དུ་རྒྱག་  
 ཞེས་པ་འདི་རེད།”

ཨ་ཁ་གི་རེ་སེས་སློམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འདི་གསལ་པོར་བསྟན་ནས་སློམ་དོན་དུ་  
 གཉེར་མཁན་ཚོར་ལམ་སྟོན་བྱས་འདུག “རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སློབ་དག་ལ་གསལ་པོར་  
 བལྟ་དུ་རྒྱག་ བསམ་སློབ་དེ་ཚོའི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུར་དང་། དེ་ཚོ་ཉམས་པའི་དུས་ཡུན་ལ་  
 ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་དེ་ཚོའི་འཕེལ་འགྲིལ་ལ་རྗེས་འདེད་བྱེད་དུ་རྒྱག་ རང་གི་བསམ་སློབ་  
 རྟོག་འཛིངས་དང་། དེ་ཚོའི་དུས་མཆོས་། དེ་ཚོའི་འཕེལ་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་རང་  
 བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཚོར་རྒྱ་རྒྱེན་བྱེད་མཁན་གདོན་འདྲེ་བཅས་ལ་ཐོན་པ་གཏོང་  
 དུ་རྒྱག” ཁོང་གིས་སློབ་མ་ཚོར་ཆགས་སྤང་མེད་པར་ཚོར་བ་དང་བསམ་སློབ་ཐོན་པའི་  
 ཞེས་ཚོར་གྱི་སློབ་ལ་མཐུན་སྟོན་གནང་སྟེ། ཚོར་བ་དང་རྟོག་པ་དེ་དག་གི་ནང་དུ་མ་  
 ལྷུང་བར་ཞི་འཇགས་ཀྱིས་དེ་རྣམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས། ཟླ་རེ་སེའི་  
 རྒྱུད་ཞེན་ཆོས་ཐུགས་ཀྱི་སློམ་པ་བ་ཆོས་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་རང་རིག་འཕེལ་  
 རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་སློབ་རྒྱུ་འདི་རྒྱུ་འཛིན་བྱས་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་ང་ཚོས་སློབ་ལྟ་  
 རྟོག་དང་། ཞེས་རབ་གཉིས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདི་  
 དག་གིས་དགེ་མི་དགའི་བསམ་སློབ་ཁྱེད་པར་འབྲེད་ཐུབ། དེར་སྐྱབས་ཀྱི་མཁས་དབང་  
 མར་ཁེན་ Martin Laird ཀྱིས་གསལ་པོར་བྲིས་ཡོད་པ་ལྟར་ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུ་ནི་  
 ཡེ་ཤུའི་སློམ་པ་བ་ཚོའི་ཁོད་ན་དང་སང་ཡང་མ་ཉམས་པར་གནས་ཡོད། “བྲག་གཞོན་  
 བྱས་པའི་སློབ་ཆ་རྣམས་ཞེས་ཚོར་གྱིས་འཛིན་པ་ནི་ན་ཟུག་དང་ལྷན་པ་ཞིག་རེད། མོ་

མ་སིས་ Thomas Keating འདི་ལ་ཤེས་ཚེར་གྱིས་མ་ཐེན་པའི་སྒྲོའི་ཆ་རྣམས་ཕྱིར་  
འདོན་བྱེད་པ་ཞེས་ཟེར། འདི་ནི་གོང་གི་གཞི་གཞུང་སྒྲོའི་པའི་རོ་ཐོ་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདི་  
ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲོའི་ཤེས་ཚེར་གྱིས་འདྲིན་མ་ཐེན་པ་རྣམས་རྟོགས་པར་འགྱུར། ར་ཆོས་  
འདི་མ་མཐོང་བར་དུ་ཡངས་ཤིང་ཅ་ཆེ་བའི་བྱང་ཆོས་ཏེ། རང་ཤེད་ཆེ་བའི་རྒྱུན་ལྡན་  
གྱི་སྒྲོའི་འགྱུར་འགྲོས་ལས་ཐབ་པའི་སྤྱིང་འཇགས་ཀྱི་ཐང་ཞིག་སྤྲོ་ས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་  
སྤྱང་དུ་ཡོད་པ་མི་མཐོང་།”

ནང་ཆོས་ལ་འདྲ་སྒྲོའི་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ཅན་གྱི་སྒྲོའི་རྒྱུན་ཆད་  
མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་གཡེང་བ་ལས་རྒྱལ་ཐབས་  
ཤིག་ནི། ར་ཆོའི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་པ་རིན་ཐང་ལྡན་པ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་འདྲིན་པ་དང་།  
དེ་ནས་དམིགས་པ་དེ་སྒྲོའི་ནས་རྟོག་པ་དང་བསམ་པ་གང་ཞིག་གི་ནང་དུ་འདར་རང་  
འགྲུལ་གྱིས་མ་ཞུགས་པར་སྒྲོའི་བྱེད་པ་མཉམ་བཞག་གི་རང་ནས་ཞི་བར་གནས་རྒྱུ་འདི་  
ཡིན། ཁོང་གིས་གསུངས་དོན་ལ་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་སྒྲོའི་པ་བ་ཞིག་གིས་སྒྲོ་སེམས་  
ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་ཏེ། རང་གི་སྒྲོའི་བྱང་ཆོས་རྣམས་གསལ་པོར་རྟོགས་ནས་སེམས་  
སྒྲོང་བར་བྱེད་པ་དང་། འདི་ལྟ་བུའི་སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མེད་པ་ཡིན་ན་སྒྲོ་ཅེ་  
གཅིག་ཏུ་གནས་མི་ཐུབ་པར་མ་ཐང་སྒྲོ་སྒྲོང་ཡང་འགྱུར་མི་ཐུབ།

སེམས་རང་གི་རང་དུ་འདྲིན་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་རྒྱ་གར་ནས་བལ་ཡུལ་དང་།  
དེ་ནས་ཐོད་དུ་རིམ་གྱིས་དར་ཏེ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་བྱུང་མཐའི་ནང་ལྷག་ཏུ་གཅིགས་  
ཆེར་འདྲིན་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། དུས་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ནང་དུ་ཁོ་ཅིང་། བལ་  
ཡུལ་ནས་ཡིན་པའི་ནང་པའི་སྒྲོའི་ཆེན་པ་བྱམས་པས་སྒྲོའི་ནང་དུ་དགེ་མི་དགའི་  
རྟོག་པ་ཅེ་ཞིག་འབྱུང་བ་ལ་ཆགས་སྤང་མེད་པའི་སྒྲོའི་ནས་བརྟན་པོར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་  
ཉམས་ལེན་འདི་བརྟན་ཡོད། ཁོང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། རྟོག་པ་རྣམས་རང་ངོས་  
ནས་ཉམས་ཤིང་། གསལ་ཞིང་གཟུང་འདྲིན་མེད་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་རང་ཉིད་ལས་གཞན་  
པའི་དམིགས་པ་མེད་པར་འཁྲུགས་འབྱུང་གིས་སྒྲེ་ཡོང་། ཐོད་ཀྱི་ལྷགོང་ས་ཏུ་ལའི་སྒྲོ་མ་  
སྒྲེ་ཐེང་ལྟ་པ་མཆོག་གི་ཡོངས་འདྲིན་པར་ཆེན་སྒྲོ་བཟང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོག་ ༡༩༥༠-  
༡༩༩༩ གྱིས་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གཤམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་འདི་གནང་འདུག



དེ་དག་གི་དུས་སུ་རྣམ་ཏོག་ལ་ཐོག་བཞེས་བྱས་པ་དང་། རྣམ་ཏོག་གང་དང་གང་  
སྤྲེས་པ་དེའི་ངོ་བོ་ལ་བལྟས་པ་དེ་དང་དེའི་ཆེ་རྣམ་ཏོག་དེ་དག་རང་ཡལ་དུ་སོང་བའི་  
སྟོང་སང་འཆར་བ་ལ། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་གཡོ་མེད་དུ་གནས་པའི་ཆོའང་བརྟགས་པ་  
ན་མ་བསྐྱབས་སྟོང་སང་གསལ་ཕྱིག་གོ་བ། སྡེ་ཕྱི་གཉིས་བྱུང་བར་མེད་པར་མཐོང་བ་  
དེ་ལ་གནས་འཕྱུ་འདྲེས་པ་ཞེས་སྒྲོམ་ཆེན་པ་རྣམས་ལ་གྲགས་ཤིང་ཐ་སྙད་མཛད་དོ།

ཉམས་ལེན་འདི་ནི་ཐོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་གྲུབ་མཐས་སྡེ་  
མོ་ནས་ལག་ལེན་ལ་བཏབ་ཡོད། ཤེས་པའི་རང་བཞིན་རྫོགས་རྒྱ་ནི་གྲུབ་མཐའ་འདིའི་  
དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་འདིའི་  
སྒྲོམ་ཆེན་པ་ལུལ་བྱུང་བདུད་འཛོམས་སྟོང་བས་ ༡༩༣༥ - ༡༩༥༥ གྱུ་སྟོལ་  
འདིའི་རིགས་ནི། ལུས་པོར་ངལ་དུ་བ་ཀྱིས་གང་བ་དང་། སེམས་རྩེང་བོ་ཡིན་ཞིང་གོད་  
པའི་མི་ཆོར་ལྷག་ཏུ་འོས་འཆམས་ཡིན་པར་བྱས་འདུག དེར་སྐབས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་གི་  
མི་པལ་ཆེ་བ་ནི་འདི་འདྲ་ཡིན་པར་སྒྲུང་། ཁོང་གིས་མི་འདི་ལྟ་བུ་ཆོས་“རྣམ་པར་རྟོག་  
པ་རང་དགར་སྟོད་ཅིང་མ་བཞེད་པའི་བློ་བ་དང་། སྟོག་ཏུ་མ་གྱུར་པའི་ཤེས་བཞིན་  
ཀྱིས་ལྟ་ཞིང་སྟོངས་” ། ཞེས་གསུངས་ཡོད། འདི་ལྟར་བྱས་ན་བསམ་སྟོན་གཡོ་འགྲུལ་  
དེ་མཆམས་འཛོགས་ཀྱི་བྱེད་ནའང་། རང་ཉིད་དེ་དག་གི་ནང་དུ་མི་ལྟར་བར་བསམ་སྟོན་དེ་  
དག་བློ་བ་དང་ཤེས་བཞིན་ཀྱིས་གསལ་པོར་འཛིན་ཐུབ། ཁོང་གིས་སྡེ་མཐུད་ནས་  
ཁྱེད་ཀྱིས་“དེ་ལ་ཐུན་དང་ཐུན་མཆམས་ཐམས་ཅད་དུ་བར་མ་ཆད་པར་བརྟོན་པས་  
མཐར་རྣམ་ཏོག་སྡེ་རགས་ཐམས་ཅད་ངོ་བོ་སྟོང་པའི་དབྱིངས་སུ་ཞི་ནས་མི་གཡོ་བའི་  
ངང་ལ་གནས་ཤིང་བརྟན་པར་གྱུར་ཉེ་བའི་བ་མེ་བོད་ལྟ་བུ་དང་། གསལ་སྒྲུང་ནས་  
ལངས་པ་ལྟ་བུ་དང་། མི་རྟོག་པ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱབས་ཀྱིས་མ་བསྟོད་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ཞེན་ཅན་  
ཡིད་ལ་འབྲལ་མི་ཐོད་པ་ཡིད་ཆེས་ཤིང་མངོན་ཞེན་བསྐྱང་བར་བྱེད་པ་ཞིག་འཆར་” །  
ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གིས་ཉམས་ལེན་འདིར་འབྲེལ་བ་ཤད་གནང་བ་ནི་ཉ་  
ཅང་གསལ་ཞིང་གོ་བའི་བསམ་འདིར་བྱུང་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

ཤར་རིག་དུས་མཉམ་དུ་སོང་ནས་རིག་པ་ཅམ་ནས་ཀྱོལ་བར་སྒྲུང་བས་ཤར་  
ཀྱོལ་དུས་མཉམ་དང་། རང་སྟོང་ནས་ཤར་ཅམ་ནས་རང་སྟོང་དུ་ཀྱོལ་བ་མཁའ་ལས་



དང་། དེའི་རུལ་སྤངས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདི་སྐྱོབ་པར་དགོན་མཆོག་གི་མགོན་སྐབས་ནི་  
དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན།

དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། རང་པའི་སྐྱེལ་རྒྱུ་ཀྱི་ནང་དུ་སེམས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ཐི་  
མའམ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཐར་བ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྩོན་འགྲུས་ལ་བརྟེན་  
ནས་བསྐྱབ་བྱལ་པར་རྟག་ཏུ་རྫོང་གི་ཡོད། སངས་རྒྱུ་ཀྱིས་རང་ཉིད་མུ་ངན་ལ་མ་  
འདས་པའི་སྐྱོན་དུ་ལྟ་ཚུལ་འདི་གསལ་པོར་བསྟན་ཅིང་། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་སྐོབ་  
མ་རྣམས་ལ་འདི་ལྟར་གསུངས། “གཞན་སུ་ཡང་རང་གི་མགོན་སྐབས་མ་ཡིན་ཞིང་།  
རང་ཉིད་རང་གི་མགོན་སྐབས་བྱས་ཏེ། སྤིང་པར་བཞིན་འཆོ་དགོས།” སེམས་ནི་བག་  
ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བཅོག་སྐྱིབ་གཞོན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་ངོ་  
པོའི་རང་བཞིན་ནི་དྲངས་ཤིང་གསལ་བ་ཡིན་པས། ཕྱི་ཕྱོགས་ནས་དབྱང་གཉེན་གྱི་མཐུ་  
སྟོབས་མི་དགོས་པར་རང་ཉིད་གསོ་བའི་རྒྱས་པ་སེམས་ལ་རང་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་རེད།

ཕྱིའི་རྒྱལ་ཅམ་གྱིས་བརྗོད་ན། འདི་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་དང་ནང་ཆོས་བར་  
ལ་ཡོད་པར་སྤང་བའི་གཞི་རྩའི་བྱང་པར་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། ར་ཆོས་འདི་ལ་དབྱེད་  
པ་བྱུང་ཅམ་ཞིབ་མོ་ཞིག་གཏོང་། ར་ཆོས་ཐར་བ་དང་བདེ་བ་རང་གི་ཕྱི་རོལ་དུ་འཛོལ་  
དགོས་མིན་གྱི་གནད་དོན་འདི་སྤེང་སྐབས། བདག་གི་མཐའ་མཆམས་དེ་གང་དུ་འཛོག་  
དགོས་མིན་ནི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། གལ་ཏེ་ངས་རང་ཉིད་རང་གི་  
ལུས་པོའི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆེ། བདག་དང་ཕྱི་རོལ་གྱི་ས་མཆམས་ནི་ལུས་  
པོའི་བགས་པ་རེད། དེ་བཞིན་ངས་རང་ཉིད་ནི་རང་གི་བསམ་སྒོ་དང་། སྤང་བརྟན།  
སྤྱོད་ཆོད། འདུན་པ། འདོད་པ། དན་ཤེས། སྤྱོད་བསམ། ཟླ་ལམ་ལ་སོགས་པའི་སྒོའི་  
བྱ་འགུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཆོག སེམས་རང་གི་རང་དུ་བཞག་པའི་  
པན་ཡོན་དེ་དག་ནི། ངས་སེམས་ལ་གང་ཞིག་བགྱིས་པའི་འབྲས་བྱ་མིན་པ་གསལ་  
ཞིང་། ངས་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་འཕེལ་འབྱིབ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་བྱུང་བ་རྣམས་ལ་འགྱུར་བ་  
གཏོང་བའི་འབད་བརྩོན་ཅི་ཡང་མི་བྱ་བར་དེ་དག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་པ་ཅམ་ཡིན། དེའི་  
ཕྱིར་ཉམས་ལེན་འདིའི་པན་ཡོན་དེ་དག་ནི་བསམ་སྒོ་གཏོང་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱིས་  
བསྐྱབ་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་། སེམས་ངེས་ཀྱིས་ཞི་ཞིང་གསལ་བའི་གཞི་རྩའི་རང་རྒྱལ་

ལ་བབས་པ་དང་ཤུགས་ཀྱིས་བྱང་བ་ཞིག་རེད། གཤམ་ཏེ་ངས་དྲངས་པའི་ནང་སེམས་  
 ཀྱི་བར་སྤང་འདི་དགོན་མཆོག་ལ་དབང་བའམ་རང་གི་ཕྱི་རོལ་ལ་ཡོད་པར་བསམས་  
 ཆོ། ཉམས་ལེན་འདི་ལས་བྱང་པའི་ཁེ་བཅོམ་དེ་ཆོ་དགོན་མཆོག་གི་བཀའ་བློན་རེད།  
 འོན་ཀྱང་། གཤམ་སྤྱད་ངས་བར་སྤང་དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་གཞིའི་ཆལས་ལྷ་མོ་ཞིག་  
 ཡིན་པར་བཅིས་ན། ངས་རང་གི་ཕྱི་ཤྱོགས་ནས་ཐར་བ་འཛོལ་དགོས་དོན་ཆགས་  
 མེད། དེར་བརྟེན་བདག་གི་ཕྱི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་པར་གྱི་ས་མཆས་དེ་སྤྱོད་  
 གིས་པ་ཡིན་ནམ། འདི་ལྟ་ལྟུང་ལ་འགྲོ་མཁན་དེ་ནི་རང་ཆོ་རང་ཉིད་ཡིན། རང་ཆོས་རང་  
 གི་རྒྱུན་སྦྱོང་གི་ཐ་སྦྱང་དག་ལ་མཆོན་ཉིད་བཞག་ནས་ཆོག་དེ་དག་གི་མཆོན་བྱའི་བར་  
 ལ་ས་མཆས་ཀྱི་ཐེག་འཐེན་ཡོད།

ཤེ་ཀར་ཤེས་ “ངས་བསམ་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་ང་ཡོད།” ཅེས་པའི་སྐད་ཆ་  
 བཤད་པ་ཡོངས་གྲགས་སུ་གྱུར་ཡོད། སྐད་ཆ་འདིས་བསམ་མཁོ་དང་སེམས་ཀྱི་བྱ་  
 འགྲུལ་གཞན་དག་གི་ཐད་ལ་བདག་འཛིན་ཤུགས་ཆེ་བའི་ལྟ་ལྟུང་ཞིག་བསྟན་འདུག དེ་  
 ལྟ་ནའང་རང་ཆོས་ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ནི་སྤྱོད་ཆོར་དང་། འདོད་པ། སྤང་  
 བརྟན། བསམ་མཁོ་སོགས་སེམས་ཀྱི་བྱང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱེད་པོ་ཡིན་པའི་བདེན་  
 འཛིན་འདི་ལ་འཐབ་ཆོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་  
 ལག་ལེན་དུ་འདེབས་མཁན་ཞིག་གིས་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཆོལ་ལ་རང་ཉིད་ནི་བྱེད་པོའི་  
 ལྟུང་དུ་མི་དགོས་པར་རང་ངོས་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་དུ་རྟོགས་བྱུང་། རང་ཆོ་ནི་རང་སེམས་  
 ཀྱི་བར་སྤང་གི་ནང་དུ་འཕེལ་འགྲེལ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་བྱང་བ་ལ་ཐེ་གཏོགས་མེད་པར་  
 བལྟས་ཏེ། བསམ་མཁོ་མང་པོ་ཞིག་བསམ་མཁོ་གཏོང་མཁན་མེད་པར་འབྱུང་བ་ཤེས་པའི་  
 ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མཁན་ཅམ་ཡིན། སེམས་ཀྱི་བྱང་བ་འདི་དག་ནི་དངོས་ཁམས་དང་སེམས་  
 ཁམས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ཞིང་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལ་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་རང་བྱུང་གི་  
 སྤང་ལྟུང་དུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ད་དུང་མོ་འདི་ལྟར་ཞིབ་ལྟ་ནན་མོ་ཞིག་བྱས་ན། བྱང་  
 བ་དང་མི་གཞན་རྣམས་རང་ཆོའི་ལྟ་ལྟུང་དང་ལྟོང་བ་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཆོན་  
 ཀྱིས། དེ་འབྲེལ་གྱི་རང་ཆོའི་བསམ་མཁོ་དང་། སྤང་བརྟན་དག་གིས་བྱང་བ་དང་མི་དེ་ཆོ་  
 ཆ་ཆང་བར་མཆོན་ཡོད་སྟེ་མཁོ་པའི་བདེན་འཛིན་བཅོན་པོ་འདི་ལས་རང་ཉིད་རྒྱལ་བྱུང་།

ཅིང་། འདི་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་སྒོམ་བཞིག་ཡིན།

ཆེ་སྒོག་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆུ་རིག་གི་གསར་བཞེ་གལ་ཆེན་ཆང་མ་ཞིབ་  
འདུག་གི་བརྗོད་གཞིའི་སྤྲོད་ཆུལ་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བུས་བལས་  
བྱུང་ཡོད། སེམས་རང་གི་རང་དབྱེ་འདྲི་ལ་ཉམས་ལེན་འདིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྲོད་ཡུལ་  
དུ་གྱུར་བའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཆུལ་དང་བྱུང་བ་སྟེ། སྤྲོད་སྤྲོད་ཆུལ་མཐའ་དག་ལ་བར་  
གནས་རང་བཞིན་དུ་ཡུལ་གྱི་དོས་ནས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དུ་འདུག ཆུ་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་  
ཀྱི་ཞིབ་ཐའི་བྱེད་ཐབས་ལྟ་བུའི་ཆད་ལྡན་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་ཞིབ་ལྟ་འདིར་འདིགས་སྤང་  
དང་། འདོད་པ། སྤྲོད་ཆེད། སྤྲོད་སྤྲོད་འདྲི་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་  
སྤྲོགས་ཞེན་ཡོད་མི་ཆོག་པ་ནི་ཆུ་རིག་གི་ཞིབ་ལྟ་གཞན་དག་དང་མཆུངས་པ་ཞིག་  
རེད། ད་དུང་རང་གི་སྤྲོད་དཔག་དང་སྤྲོགས་ཞེན་རྒྱུ་དུ་འདྲི་ལ་འབད་བཅོན་གྱིས་  
བདག་འདྲི་ལ་འདོད་པའི་ཆུ་རིག་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་  
ཡིན།

སེམས་རང་གི་རང་དབྱེ་འདྲི་ལ་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱིས་བར་བྱེད་པའི་  
ཐབས་ལས་རྒྱས་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། སེམས་གསོ་བལྟ་ལ་འདྲི་ལ་ཆེན་པོ་  
ཞིག་འབྱེན་ཐུབ། ར་ཆོས་རང་གི་ཡུལ་པོ་ལ་གསོ་རྒྱས་ལ་མཆར་བཞིག་ཡོད་པ་དེ་  
རྒྱུ་ལྟ་གྱི་ཡོད། འབྲུག་ལྟ་གྱི་ཡོད་པ་དང་། སྤྲོད་ལྟ་པོ་དང་དུག་སྤྲོད་ཀྱིས་ཆོལ་  
བ། རྒྱས་པ་གཅོག་པ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ཡུལ་སྤྲོད་ལ་ན་ཆ་བཅོས་ཀྱང་། ཡུལ་  
པོ་ལ་རང་སྤྲོད་གི་ཆ་ཁ་གསོ་བ་དང་། ཁོར་ཡུག་ལས་བྱུང་བའི་རང་སྤྲོད་གི་ནད་འབྱ་  
རྒྱས་པ་གཅོད་པ་བཅོ་བའི་རྒྱས་པ་ལ་མཆར་བཞིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རྒྱས་པ་འདི་མཛོན་  
པར་བྱེད་པ་ལ་སྤྲོད་པ་ལ་འདྲི་ལ་སྤྲོད་པ་ལ་མཆར་བཞིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རྒྱས་པ་འདི་མཛོན་  
སྤྲོད་པ་ལ་དཀྱིས་བྱེད་པ་དང་། རྒྱས་པའི་ཆག་མཆོས་སྤྲོད་པ། གཤག་བཅོས་བརྒྱུད་  
ནས་འབག་བཅོག་ཅན་དུ་གྱུར་བའི་ཡུང་བྱུང་རྒྱས་པའི་བཅོན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཡུལ་པོ་  
དང་སེམས་གཉིས་ཏ་ཅང་དམ་པོར་འབྲེལ་ཡོད་པས་སེམས་ལ་འདྲི་ལ་ཉམས་ལེན་གསོ་བའི་  
རྒྱས་པ་ཡོད་པར་བསམ་པ་འདི་ནི་རྒྱ་མཆོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། རྒྱུ་ལྟ་གྱི་པོ་ནི་  
སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི་ཐེང་འབྲུགས་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆག་སྟོ། ན་བ། མི་གཞན་གྱི་



དེ་མཐོང་བ་ཞིག་རེད། འདི་ནི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོད་པ་ཆང་མར་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།  
རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱི་མ་གཏོགས་ཆོས་ཤིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུར་སྒྲུབ་ཆེ། ཆོས་དེ་ནི་  
མཐུན་སྒྲུབ་གི་ཆོས་ཤིག་ལ་སྟོན་ན་དངོས་ཡོད་མིན་པ་ཞིག་མ་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་  
རང་ཆོས་རང་སེམས་ཀྱི་བར་སྒྲུབ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུར་སྒྲུབ་སྐབས་དེར་མཐོང་ཆང་རང་ཉིད་སྒྲུབ་  
གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ངེས་པའང་མ་མཆིས།

བདག་འཛིན་གཙོ་བབ་ལས་བཞུགས་ཏེ་རང་བྱུང་གཙོ་བབ་གི་ལྟ་སྟངས་ཀྱིས་  
སེམས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུར་བ་འདི་ནི་སྒྲུབ་པའི་བཅེངས་ཀྱི་ལྟ་  
རེད། རང་ཆོས་བདག་འཛིན་དང་གཡེང་བ་མེད་པར་སེམས་བྱུང་ནམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་ནན་  
མོ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ནང་དུ་སེམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་རི་ལྟར་གསོ་བ་མཐོང་སྒྲུབ་  
ཅིང་། རང་ཆོས་སེམས་ཀྱི་མ་ཁ་ནམས་གཙང་མར་གཉེར་སྒྲུབ་ས། རང་བྱུང་ཁམས་  
ལས་འདས་པའི་སྒྲེས་བྲུ་ཞིག་གི་བཀའ་བྱིན་ནས་ཤེས་པའི་རང་བྱུང་གི་རང་བཞིན་  
གང་ཞིག་ཡིན་མེན་ལ་མ་སྟོན་པར་སེམས་ཀྱི་མདུད་པ་མང་པོ་ཞིག་རང་ངོས་ནས་  
འགྲོལ་འགོ་ལྷགས་ཡོད། རས་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་ཆང་མའི་བཙུགས་ཐབས་ཤིག་གམ་  
ཆེད་ལས་པ་ཆོས་སྟོན་པའི་བཙུགས་ཐབས་ཀྱི་ཆབ་བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་འདོན་  
གྱི་མེད། སྒྲུབ་པའགར་བྱེད་བཙུགས་ཐབས་དེའི་རིགས་ནི་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། ཡིན་  
ཡང་། ཉམས་ལེན་འདི་དང་བཙུགས་ཐབས་དེ་དག་ཟུང་དུ་སྒྲེལ་ན། སེམས་ཁམས་ཀྱི་  
དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མི་ཆོས་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲུབ་གསོ་དང་ཡར་རྒྱས་  
གཏོང་བའི་དོན་དུ་བཙུགས་ཐབས་པ་ཆོར་མཉམ་འབྲེལ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བྱེད་པའི་རུས་པ་  
རྒྱ་ཆེན་ཡོད་པར་སྒྲུབ། རིག་གཞུང་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་བཙུགས་ཐབས་འདི་ལྟ་བུ་  
ནི་མཐུགས་པོར་དར་བཞིན་པའི་སྒྲུབ་དབུས་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱེད་པའི་གསལ་  
པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་འབྱུང་འཁྱུར་གྱི་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
མཆོན་ཡོད།

### བློ་པ་དང་ཤེས་པ་ཞིན།

སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོགས་པའི་ཉམས་ལེན་འདིའི་དགོས་དམིགས་ནི་ལུས་སེམས་  
གཉིས་ཀའི་ཞི་བདེའི་འདུ་ཤེས་དང་། སེམས་ཀྱི་གསལ་ཆ་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་རྒྱུ་དེ་







སེམས་རང་གི་ངང་དུ་འཛོག་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་ཏེ། ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་གང་ཞིག་ལ་འང་བཅོས་བསྐྱར་མི་བྱེད་པར་བྱས་པ་བརྟན་པོའི་ལམ་ནས་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བར་བལྟ་རྒྱུ་ཙམ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། དང་སྲོང་སྤྱི་ཕྱེ་དང་སངས་རྒྱུས་དབྱིངས་གཉིས་ཀྱིས་བསམ་ཚུལ་བཏོན་པ་བཞིན་ང་ཚོའི་ཉིན་དེའི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་ནམས་དར་སྤེལ་གཏོང་བ་དང་། མི་དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་ནམས་འདོར་བར་བྱས་པས་རམ་འདེགས་དེས་ཅན་ཞིག་གྱེད་ཆོག་སྟོ་སྤར་བ་ཞིག་གིས་ཐོབ་ཐང་མེད་མཁན་ཆོ་གྲོང་སྤེའི་ནང་འཇུག་དུ་མི་འཇུག་པ་རི་བཞིན་གཏིང་ཚུགས་པའི་བླ་པས་མི་དགེ་བའི་འབྲེལ་ཐག་དང་ཡ་ལན་སོགས་དབང་ཤེས་ལ་སྤར་དུ་མི་འཇུག་ནང་པའི་གཞུང་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བླ་པ་ནི་སེམས་སྤར་མཁན་ཁོ་ན་དང་། ཡང་ན་རྟོག་པ་དང་འདུན་པ་སོགས་དབང་དུ་བསྐྱས་པའི་སྟོང་ཁུ་ཅོལ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཕྱིར་བླ་པ་ནི་རྒྱུན་དུ་འགྲུལ་མེད་ཅིག་ཡིན་པར་བསམ་པ་དེ་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན།

ནང་པའི་སྟོམ་གྱི་རྒྱུ་ལྗོངས་སུ་བླ་པ་ལ་མཐོང་བ་དང་། ཞིབ་དུ་ལྟ་བའི་རྟོག་དཔྱད་གྱི་ནང་དོན་ལུགས་སུ་བསྟན་པ་ཞིག་ཡོད། འདི་ནི་ལེ་ཁེན་གྱི་ཆོག་“contemplatio” དང་། ཟླེ་རིག་གི་“theoria” གཉིས་དང་ཉ་ཅང་མཚུངས་ཡིང་། ཆོག་འདི་གཉིས་ལ་བསམ་པ་དང་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་ནང་དོན་ཡོད། སྤྱི་ཐ་སྟོ་ར་སི་དང་ཡེ་ཤུའི་སྟོལ་རྒྱན་ལྟར་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་སྟོམ་ཆང་མར་བླ་པ་གལ་ཆེན་ཡིན་པར་ནན་ཏན་དུ་གསུངས་པ་དང་། བླ་པ་ནི་དབྱེད་པ་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།

སེམས་རང་གི་ངང་དུ་འཛོག་སྐབས་བླ་པའི་དམིགས་གཏད་ནི་སེམས་ཀྱི་བར་སྤར་དང་། དེར་སེམས་བྱུང་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བ་སོགས་ཡིན། ཡིན་ཡང་། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་རྒྱས་པ་འཛོན་པར་ང་ཚོས་ད་དུང་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཅོལ་གཞན་ཏེ། ཤེས་བཞིན་བཀོལ་སྟོང་བྱས་ནས་དེའི་རྒྱས་པ་སྤོར་བསྐྱར་དགོས། ནང་པའི་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་ཤེས་བཞིན་ནི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ངང་རྩལ་ལ་ཡང་ཡང་དབྱེད་པ་གཏོང་བ་ཞིག་ལ་གོ་བར་མ་ཟད། སོ་སོར་འབྲེད་པའི་ཤེས་རབ་ལྟ་བུ་ལ་འང་བཅི་བཞིན་ཡོད།

དེའི་བྱིར་བྱ་བ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ནི། ཡེ་ཤུའི་སྒོ་ལ་རྒྱན་གྱི་  
ནང་གི་ལྷ་རྟོག་དང་ཞིབ་རྟོགས་གྱི་གོ་རྟོག་དང་ཏ་ཅང་མཚུངས།

སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ནང་དུ་ང་ཚོར་འབྲང་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་  
ངལ་ཆེན་པོ་གཉིས་ནི་བྱིང་བ་དང་རྒྱུད་པ་ཡིན། བྱིང་བ་འབྲུང་དུས་སེམས་གྱི་གསལ་  
ཆ་བརྒྱག་པ་དང་། ང་ཚོ་ནི་ནག་སྒོམ་མེར་འགྲོ་བའམ་བྱིང་རྒྱགས་གྱི་དབང་དུ་སོང་ནས་  
སྒྱིད་ཉིད་ཀྱིས་གཉིད་འབབ་ཏུ་འབྲུག་གི་ཡོད། རྒྱུད་པ་སྒྱེ་དུས་སེམས་གཤེད་བ་དང་  
འབྲུགས་ཏེ། དམིགས་པའི་སྤྲེང་ལ་རང་གི་ཡིད་བྱེད་རྒྱན་བསྐྱེད་ནས་གཏོད་རྒྱ་ཁག་  
པོ་ཡིན། བྱིང་རྒྱུད་གཉིས་ཀས་ཡིད་བྱེད་རང་ངོས་ནས་ཉམས་པར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་  
ན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ལ་བཅན་གྱིས་བདས་ནས་བྲན་པ་བརྒྱག་པར་བྱེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་  
ཤེས་བཞིན་གྱི་རྒྱས་ཚོལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤྲེལ་ཀར་སྤྲངས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་  
པར་མ་ཟད། བྱིང་རྒྱུད་གང་ཞིག་བྱུང་ཡང་འབྲེལ་དུ་མཉམ་འཛོག་བྱེད་ཐུབ། སངས་  
རྒྱས་དབྱིངས་ཀྱིས་བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་གསལ་བཤད་  
གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་གནང་འདུག། “བྲན་པ་ལ་ཡིད་དུ་འཛིན་པའི་བྱེད་ཆོས་ཡོད་  
ཅིང་། དེའི་བྱེད་ལས་ནི་མི་བརྗེད་པར་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན་པ་དང་། གང་ཞིག་སྤྲང་བཞིན་  
མངོན་ཡོང་། ཤེས་བཞིན་ལ་མགོ་རྟོག་མེད་པའི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ལྡན་ཞིང་། དེའི་བྱེད་  
ལས་ནི་དབྱུང་བ་གཏོང་རྒྱུ་འདི་ཡིན་པ་དང་། གང་ཞིག་ལ་ཞིབ་ཏུ་རྟོག་བཞིན་མངོན་  
ཡོང་།” ཆོག་གཞན་ཞིག་གིས་བརྗོད་ན། ང་ཚོས་བྲན་པར་བརྟེན་ནས་བརྗེད་ངས་མེད་  
པར་རང་སེམས་དམིགས་པའི་ཐོག་ལ་ཡུན་རིང་པོར་འཛོག་ཐུབ་ཅིང་། ཤེས་བཞིན་  
བརྒྱད་ནས་ཡིད་བྱེད་ནི་བྱིང་རྒྱུད་གང་རུང་གི་དབང་དུ་སོང་ཡོད་མེད་ལ་བརྟེན་དབྱུང་  
ཞིབ་པོ་ཞིག་བྱེད་ཆོག་འདི་ལྟར་ཤེས་བཞིན་གྱིས་བྲན་པ་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཡིད་བྱེད་བྱིང་རྒྱགས་སུ་འབྲུང་བ་དང་། ཡང་ན་གནས་ལ་འབབ་ཀྱི་མེད་པ་  
ངོས་འཛིན་པ་ཅམ་གྱིས་མི་འབྲིག་པར་ང་ཚོས་བྱིང་རྒྱུད་གང་རུང་མཉམ་པར་བཞག་  
མ་ཐག་ཏུ་ཆ་སྒྲོམས་མིན་པའི་སྒྲོའི་རང་བཞིན་དེ་ལས་རྒྱལ་བའི་འབད་བཅོན་འོས་  
འཆམས་ཤིག་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་ཞེ་འདོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོས་བྱིང་བ་  
རྒྱུད་ལ་སྒྲེས་ཡོད་པ་རྟོགས་སྐབས་འབྲེལ་སེལ་གྱི་ཐབས་ལས་ནི་སྒྲོམ་གྱི་དམིགས་

པའི་ཐོག་ལ་དང་བ་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། བསྐྱེད་སྤངས་ནི་ང་ཚོས་ཡིད་  
བྱེད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེམས་ནས་དེའི་ཅེ་མོ་ཚོན་པོར་གཏོང་རྒྱ་ཙམ་ཡིན། གཞན་ཡང་  
སེམས་གཡེངས་ནས་རྟོག་པའི་ནང་དུ་ལྷུང་ཡོད་པ་ཤེས་དུས་ལུས་པོ་དང་སེམས་  
ཁམས་གཉིས་ཅུང་ཙམ་སྟོད་པ་ནི་དེའི་གཉེན་པོ་ཡིན། ཅེ་ཞིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ཀྱང་ང་  
ཚོས་འན་པ་བརྟན་པོའི་སྟོ་ནས་དེར་དམིགས་པ་གཏོད་དགོས།

ཉམས་ལེན་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པར་ང་ཚོས་ཐུན་གྱི་བར་སྐབས་སུ་འན་པ་  
དང་ཤེས་བཞིན་གཉིས་བརྒྱད་དེ། རང་ཉིད་ལ་མི་པན་པ་དང་གཞན་ལ་གཞོན་པའི་མི་  
དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་དང་། སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་གཞན་ནམས་དོར་ནས་རང་གི་སྟོ་  
སྟོང་བར་ཉུར་བརྟེན་བྱས་ན་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། འདི་ནི་རྩང་སྤྱང་སྒྲུའི་སྤྲེ་ཡིས་  
འན་པས་དགེ་མི་དགེའི་སེམས་ཀྱི་འཕེལ་ཚུགས་དེད་ནས་དེ་དག་གི་པན་ཡོན་དང་  
གཞོན་པ་ནམས་དོས་འཛིན་པར་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་རེད། དེ་བཞིན་འདི་ནི་སངས་  
རྒྱས་དབྱིངས་ཀྱིས་འན་པ་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྟོ་ནམས་སྤང་བཞིན་པའི་སྟོ་སྤང་བ་ལྟ་བུ་  
ཡིན་ཞེས་པའི་བསྟན་དོན་ཡང་ཡིན། སྟོ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་གི་གཞོན་  
པ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་རྣམ་ཤུགས་ཤིག་ཡིན་ཆོག་ཅིང་། འདི་མ་ཞི་བ་དང་མ་དུལ་བ་ཡིན་པ་  
རྟོགས་པའི་སྐབས་སུ་དབང་དུ་བསྟར་རྒྱ་ནི་བསམ་ཤེས་ཙན་གྱི་བྱེད་སྤངས་ཤིག་ཡིན།  
ང་ཚོས་འན་པར་བརྟེན་ནས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཆོག།

ནང་པའི་སྟོལ་རྒྱན་གྱིས་སྟོལ་སྐབས་ཉམས་ལེན་ལ་པན་པའི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་  
ཀྱི་ཐད་ལ་མཐུན་ཆེན་བཞི་འཛིག་གི་ཡོད། དེ་ནམས་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། སྟོ་ལྡེའི་ཤེས་  
པ་སྟོལ་བ། འན་པ་དང་ཤེས་བཞིན། ཆོག་ཤེས་བཅས་རེད། སྟོང་བརྟན་འདི་ལྟ་བུ་  
ལ་དགོས་པའི་གཞི་ཅའི་ཆ་རྒྱུན་ནི་ད་དུང་བཟའ་བརྟན་དང་གྲོན་ཆས་འཚམས་པོའང་  
ཡིན། དེ་བཞིན་གལ་སྲིད་དགོས་ཆེ་སྟན་བཅོས་ཀྱང་མཐུན་ཆེན་ཞིག་རེད། ཚུལ་  
ཁྲིམས་ནི་རང་དང་གཞན་ལ་གཞོན་པའི་སྟོད་པ་ནམས་གང་ལུང་གིས་སྤང་རྒྱ་དེ་ཡིན།  
སྟོ་ལྡེའི་ཤེས་པ་ལུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་ལ་ཕྱོགས་ནས་ཆགས་སྤང་བསྐྱངས་ཏེ། ང་ཚོའི་  
སེམས་ཀྱི་ཆ་སྟོལ་པོའི་རང་བཞིན་བརྒྱུག་སྐབས། ང་ཚོས་རང་གི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྟོ་  
ནམས་འགོག་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་ཐད་ཀར་སེམས་བྱུང་གི་ཐོག་ལ་བཞག་ནས་དེ་ཚོར་





ཏེ་ཀར་ལི་ཡི་ལྷ་ཚུལ་ལ། དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཆོས་དག་གི་ཅ་བའི་བྱང་ཆོས་  
 འཁོར་ལོ་བར་སྤང་གི་ནང་དུ་ཆོས་དེ་དག་གྱུ་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད་པ་འདི་  
 ཡིན། དེ་ཡང་ཆོས་འདི་ཆོར་གནས་ལུལ་དང་བར་སྤང་གི་ཆ་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།  
 མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསམ་སྒྲོ་ཐམས་ཅད་དོན་ངོ་མར་ང་ཆོའི་སྐྱད་པའི་ནང་དུ་ཡོད་  
 བར་བསམ་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི། བསམ་སྒྲོ་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅ་ནམས་སྐྱད་  
 པའི་ནང་དུ་ཡོད་པས་རེད། འོན་ཀྱང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཁག་ཅིག་མཆོམས་  
 རེར་རང་གི་རྒྱ་དང་ཐག་རིང་ས་ནས་འབྱུང་ཞིང་། ང་ཆོས་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་དུས་མངོན་  
 ལུས་ཀྱི་ཆོས་ནམས་གཅིག་གཅིག་ལ་ངེས་པར་དུ་ཐུག་དགོས་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་མིན་པ་  
 ཉོགས་ཡོད། ཏེ་ཀར་ལི་ས་རང་འགྲུལ་ལྷན་པའི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་གཞིར་བཞག་ནས་  
 དངོས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་འདི་འདྲ་ནི། སེམས་ཀྱིས་ལུས་པོར་འབྲེལ་འཇུགས་  
 བྱེད་སྐབས་མ་གཏོགས་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཀྱང་། དེར་  
 དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པས་བདེན་འཛིན་འདི་དོར་ཡོད། དཔེར་ན། རྒྱུ་ཁབ་ལེན་  
 ཀྱི་ར་བ་གཉིས་བར་སྤང་དུ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་བཞིན་པན་ཚུན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་  
 བས་ཐེ་གཏོགས་ཀྱི་འཕྲོས་རིས་བསྐྱུན་པ་དང་། གཏོང་ཐུག་འདི་ནི་རང་འགྲུལ་ལྷན་  
 པའི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉོགས་མི་ཐུབ། ཆད་རྒྱལ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་  
 ནང་དུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ནི་ཐག་རིང་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དང་། རྒྱལ་ཐ་  
 རབ་ནམས་བི་ཡི་ཡར་ཏྲ་ billiard ཀྱི་སྒྲང་ལི་སྐན་བུ་བཞིན་པན་ཚུན་ལ་གཏོང་ཐུག་  
 རྒྱག་གི་མེད།

གལ་ཏེ་ང་ཆོས་ཏེ་ཀར་ལི་འདི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་རྟེན་པ་ལས་  
 བཀལ་ནས་དེར་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལ་བལྟས་ཆེ། སེམས་བྱུང་གི་དབང་  
 ཅའི་གནས་གཞི་སྐྱད་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཁོ་ནས་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་ནམས་  
 ཀྱང་དེར་ཡོད་དགོས་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་དགོས། དེ་བཞིན་ཆོས་འཁོར་ལ་དངོས་  
 ཁམས་ཀྱི་རུས་ཚལ་དག་གིས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། ཆོས་དེས་དངོས་གཟུགས་  
 ཀྱི་ཆོས་གཞན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཆོས་དེའང་ངེས་པར་དུ་  
 དངོས་གཟུགས་ཡིན་དགོས་པས་མི་བྱུང་། དེར་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལ་ཆ་

རྒྱལ་མེད་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལྷ་ཚུལ་ཉིད་པ་འདི་དེ་དུང་དོར་མེད་ནའང་། ཁོ་ཅིག་གིས་པ་ཚོས་དེ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱིས་ཤོར་འཇུག་པའི་འགྲུར་མེད་གྱི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཏུ་ཁས་ལེན་གྱི་མེད།

གལ་ཏེ་སེམས་བྱུང་རྣམས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཆོ། དེ་དག་ལ་  
གནས་གཞི་དང་། བར་སྒར་གི་ཆ་ཆད། འདུས་ཚོགས་ལྟ་བུའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱང་  
ཆོས་ཡོད་དགོས་ཤིང་། ཤེས་ཟེན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་འདྲ་མིན་ལ་ཆད་འཇལ་  
པའི་དོན་དུ་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད་པའི་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ལག་ཆ་ཁག་ཅིག་གིས་ཁྱེད་  
མཐའ་ཡང་སེམས་བྱུང་དེ་ཆོ་རྟོགས་བྱལ་དགོས། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་པ་ཆོས་སྐྱད་  
བ་ལ་ཞིབ་བླའི་ལམ་ནས་ངེ་ལྟར་ཞིབ་འདུག་བྱས་ནའང་། ཁོང་ཆོས་མཐོང་བྱལ་བ་ནི་  
སེམས་བྱུང་རྣམས་མ་ཡིན་པར་རྫས་འགྱུར་དང་སྟོགས་གི་འབྲེལ་བ་ཙམ་རེད། འདི་དང་  
གཅིག་མཚུངས་སུ་སྟོམ་པ་བ་ཆོས་རང་གི་སྟོ་ལ་ཞིབ་ལྟ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་། ཁོང་  
ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱོད་བཞིན་པའི་སེམས་བྱུང་རྣམས་ལ་རྒྱ་ཁྱེན་བྱེད་པའི་སྐད་པའི་  
མ་ལག་གི་བྱ་འགྲུལ་གང་ཡང་རྟོགས་མི་བྱལ། དོན་ངོ་མར་ང་ཆོས་ཅི་ཙམ་ཞིབ་བླའི་  
ལམ་ནས་སྐད་བ་དང་། སེམས་བྱུང་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་འདི་གཉིས་  
ནི་པན་ཚུན་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཙམ་མ་གཏོགས་བཅུ་མོང་གི་བྱང་ཆོས་ཤིག་ཏེ་ལམ་  
མེད་པར་སྐད་། བལ་ཆེར་རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཕྱིར་ཁོང་ཆེས་ ཉམོང་དུ་བཤད་ཟེན་བ་  
ལྟར་། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཆོལ་རྣམས་སྐད་པའི་བྱ་འགྲུལ་ཙམ་དུ་མ་གཏོགས་ནས་ཡང་  
རྟོགས་མི་བྱལ་པའི་སེམས་ཉི་བྱས་པ་ཡིན་ངེས།

ང་ཚོས་བསམ་སྒྲོ་དང་སེམས་ཀྱི་རུས་ཚུལ་གཞན་རྣམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ལ་བརྟུག་  
དབྱང་བྱས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་དོན་རྩལ་རྟོགས་བྱུང་བས་ཞེས་པའི་བྲི་  
བ་འདི་རྟུག་ཡོད། ཡང་ཚུགས་གཅིག་ནས་བཤད་ན། དབང་ཤེས་ལ་འཇུག་པའི་སྤང་  
ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ནི་འབྱུང་སྤང་རེད། དཔེར་ན། སའི་གོ་ལ་ནི་ལེགས་པོ་ཏུ་སྤང་བ་དང་  
ཉི་མས་སའི་གོ་ལར་སྐྱོར་བ་བྱེད་པར་མཐོང་ཞིང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ནང་དུ་སྟེན་གྱི་  
ལྟ་བུའི་མིག་ཤེས་ཀྱི་འབྱུང་སྤང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། རང་ཉིད་ཀྱི་མཛོན་སྲུང་ལ་འཇུག་  
པའི་རང་གི་སེམས་ཀྱི་མྱོང་བ་ཁག་ནི་ཆ་བའི་ཆ་ནས་ཡོག་པའི་དབྱིང་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་



ཡིན་མྱོང་བས་ང་ཚོས་དེ་ཚོར་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཆ་འཛོག་བྱེད་དམ། འོག་པ་འབྲི་  
འདི་ནི་ང་ཚོའི་མངོན་སུམ་གྱི་མྱོང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་འབྲེལ་བ་ཆོག་ཤིང་། ཁྱེད་ཀྱི་ཡིས་  
ཁ་དོག་དང་། སྒྲ། དྲི། རྟ། རེག་བྱ་བཅས་ནི་ང་ཚོའི་མྱོང་བ་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཡུལ་གྱི་  
འཛིག་རྟེན་སྟེང་དུ་བྱུང་བར་སྤང་ཚུལ་བརྟེན་པ་ནི་འགྲིག་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། སྤང་  
ཚུལ་འདི་དག་ནི་འབྲུལ་སྤང་ཞིག་རེད། འོད་རླུང་དང་སྒྲིག་ཁབ་ལེན་གྱི་ར་བ་གཉིས་  
ནི་ང་ཚོའི་ཁ་དོག་གི་མྱོང་བའི་རྟེན་སའི་ཡུལ་ཡིན་ཞིང་། འདི་གཉིས་ལ་རང་ངོས་ནས་  
ཁ་དོག་མེད་པ་དང་། ཁ་དོག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་འོད་རླུང་དེ་ཚོ་དང་། སྒྲིག་ཁབ་ལེན་  
གྱི་ར་བ་སོགས་མངོན་སུམ་དུ་སྤང་བར་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་སྒྲིག་  
ནི་ཆུ་དང་མཁའ་རྒྱུད་ལྟ་བུའི་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྤྱད་ནས་དུ་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་  
མེད། དེ་དང་རྟོ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གི་མྱོང་བ་ལ་མ་ལྟོས་མེད་དུ་མཁའ་རྒྱུད་གི་ནང་དང་  
བཟའ་བཏུང་གི་སྟེང་དུ་བྱུང་མེད། འོན་ཀྱང་། སྤང་ཚུལ་འདི་དག་ནི་འབྲུལ་སྤང་ཡིན་  
པའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་ཐོག་ནས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་འདི་ཚོར་བརྟག་དབྱེད་པ་བྱས་ན། ཁོང་  
ཚོས་ང་ཚོའི་ཉེ་འགྲམ་གྱི་འཛམ་གླིང་གི་སྒྲོར་ལ་ཅི་ཡང་རྟོགས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ཟླ་ལེ་  
ལའོ་ཡིས་སྒྲར་མ་དང་། རྒྱ་སྒྲར། རྒྱ་བ། ཉེ་མ་ལ་སོགས་པའི་སྒྲོར་ལ་གསར་རྟེན་གང་  
བྱས་པ་དེ་ཚོའི་གཞི་རྟེན་ཡིན་པའི་སྤང་ཚུལ་དེ་ཚོར་ཆ་འཛོག་བྱས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་ལ།  
༧ར་མེན་གྱིས་རང་གི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག་གི་གཞི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་སྤྱི་དངོས་  
གྱི་ཞིབ་ལྟ་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད།

ཚན་རིག་གི་ཡོ་རྒྱས་ཤིང་པོའི་ནང་དུ་མངོན་གསལ་ཡིན་པ་ནི། ང་ཚོས་སྤང་  
ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་ནན་མོ་བྱས་ཏེ་རྟེན་འགྲམ་དེ་ཚོར་རིགས་པས་དབྱེད་ནས་འཛམ་གླིང་  
གི་སྒྲོར་ལ་གོ་རྟོགས་རྟེན་གྱི་ཡོད་པ་འདི་རེད། ང་ཚོས་སེམས་རང་གི་རང་དུ་བཞག་  
ནས་སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་རྣམས་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་སྐབས། ང་ཚོ་ནི་དབང་ཤེས་  
ལ་ཅི་ཞིག་སྤང་བ་དེར་ཞིབ་ལྟ་ནན་མོ་བྱས་ནས་ཕྱིའི་འཛིག་རྟེན་ལ་རྩད་ཞིབ་བྱེད་པའི་  
ཚན་རིག་པའི་མི་རབས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུས་དེད་ནས་འབྲི་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ང་  
ཚོ་དང་ཁོང་ཚོའི་བར་ན་བྱུང་བར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཟླ་ལེ་ལའོ་ཡིས་རྒྱུད་ཤེས་  
ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་གི་མཐོང་ཡུལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་པ་དང་། རྒྱུ་སྤྱད་བྱུང་

བའི་ཚན་རིག་པ་དང་འཆར་འགྲོད་པའི་མི་རབས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་  
 འཛམ་གླིང་ལ་ཅན་ཞིབ་སྒྲུ་མོ་བྱེད་པའི་དོན་དུ་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གསར་བཅོ་  
 བྱས་ཏེ། ང་ཚོའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད་པ་འདི་རེད། འོན་ཀྱང་། ལག་ཆ་དེ་  
 དག་གཅིག་གིས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་རྩས་ཚུལ་རྟོགས་མི་བྱུང་། སེམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ལ་  
 རྟོགས་ཐབས་གཅིག་ཡོད་པ་ནི་ཡིད་ཀྱིས་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་རྒྱ་འདི་རེད། ང་ཚོས་  
 རང་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྐབས། རྟེ་ཁར་ཁྱེ་ཡིས་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་  
 དོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པའི་བྱད་ཆོས་དེ་ཚོ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གང་ལའང་མེད་པ་  
 མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
 མིན་པའི་བདེན་འཛིན་བྱེད་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་གཉིས་ཡོད། དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ཆོས་  
 ཤེས་ཚད་ལ་ཚད་འཇལ་བྱེད་པར་གསར་གཏོད་བྱས་པའི་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ལག་ཆ་གང་  
 ཞིག་གིས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་རྩས་ཚུལ་རྟོགས་མི་བྱུང་བ་དང་། ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་  
 མངོན་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྐབས་དེ་དག་ལ་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ཅི་ཡང་མེད་  
 པར་སྤང་།

སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོག་པའི་གོམས་འདྲིས་ཀྱི་ཆེན་ཐོབ་པ་དང་། སེམས་  
 ཞེས་པ་ནི་གཅིག་གི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པའི་ཆོས་ཤིག་མིན་པ་རྗེ་གསལ་དུ་འགྲོ།  
 དང་ཐོག་ང་ཚོས་བསམ་སྒྲོལ་ཁག་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་མ་ཐག་དུ་དེ་དག་ཡལ་བ། ཡང་ན་  
 རང་ཉིད་དེ་ཚོའི་ནང་དུ་སྤྱང་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་མ་གཏོགས་བསམ་སྒྲོལ་དེ་དག་ལ་མཉམ་  
 པར་མི་འཛོག་ ཡིན་ཡང་། ཐབས་ལམ་འདི་ལ་བྱང་ཆ་བྱུང་ན་ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་སྤང་  
 བརྟན་དང་། རྟོག་པ་ལྷ་བྱུང་སེམས་བྱུང་ཁག་ཅིག་ལ་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱད་ཆོས་ལྷ་  
 བྱ་ཞིག་ཡོད་པར་མཐོང་བྱུང་ཅིང་། བར་སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་གི་ནང་དུ་རྟོག་པ་དེ་ཚོར་  
 ཞིབ་ལྷ་བྱེད་བཞིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ང་ཚོར་ཡོད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ལམ་ནང་  
 དུ་མཐོང་བའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད། གལ་སྲིད་ངས་རང་ཉིད་  
 མི་ཚོགས་ཀྱིས་གང་བའི་ཁང་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མི་ལམ་མིས་ཆེ། ཁང་བ་  
 དང་མི་དེ་ཚོ་ནི་སྒོམ་ལ་ཞུགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་དང་སྤང་བརྟན་  
 བཞིན་བདག་གི་ཡིད་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཞིག་ཡིན།

ང་ཚོས་ད་དུང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཅུང་ལྷགས་ཆེ་བའི་ཁྱོད་ཚོར་དང་འདྲོད་  
 བ་སོགས་ཀྱང་རྟོགས་ཐུབ། འདི་དག་ནི་ཡིད་ཤེས་ལ་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་གི་ཚུལ་དུ་  
 མི་སྣང་བར་ཡིད་ཤེས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ལྟ་ཞིག་དུ་སྣང་གི་ཡོད། ཡིད་ཤེས་  
 གྱིས་འདི་ཚོ་འཛིན་པ་ཙམ་བྱས་ཏེ་ནང་དུ་མ་ཐིམ་བར་གནས་ན། ང་ཚོས་འདྲོད་པ་  
 དང་ཁྱོད་ཚོར་འདི་དག་འབྱུང་བའི་བྱེད་ལས་རྟོགས་ཐུབ། ཚིག་གཞན་ཞིག་གིས་  
 བཤད་ན། ང་ཚོས་ནགས་ཆལ་ཕྱིལ་པོ་མཐོང་ཞིང་རང་གི་ཤེས་པ་ཤིང་སྤྱོད་ཀྱི་བྲག་  
 བ་གཅིག་གི་ཐོག་དུ་ཚོད་འཛིན་མི་བྱེད། རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགུལ་  
 ཚད་བཀག་ཅན་འདི་འབྲེལ་དང་དབྱེར་མེད་དུ་གྱུར་ཆེ། ང་ཚོའི་ཁོག་རྒྱ་དོན་ངོ་མར་  
 རོག་དུ་འགྲོ་བ་དང་། འདིས་རྗེས་སུ་འགྱུར་བ་སྐྱེ་དགོས་པའི་སྤྱོད་པ་འབྲེལ་མེད་ལ་རྒྱུན་  
 བྱེད་ངེས། སེམས་ཀྱི་སྣང་བརྒྱན་ཡིད་ལ་ཤར་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཚོས་དེ་ཚོར་ཞིབ་  
 ལྟ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱང་། ཁྱོད་ཚོར་དང་འདྲོད་པ་ཁྱོད་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོས་འདས་  
 མ་ཐག་པའི་སེམས་བྱུང་ཞིག་བསྐྱར་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། མི་ཞིག་གིས་ཁྱེད་  
 ལ་སྤྱོད་པ་ཡག་པོ་མ་བསྟན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་འཁོན་འཛིན་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་ཁྱེད་ལ་ཡོད་  
 པའི་དབང་དུ་བཟང་ན། ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་ནི་མི་དེའི་སྤྱོད་པའི་སྤྱིང་ལ་བཞག་ཡོད། འོན་  
 ཀྱང་། ཁྱེད་ཀྱིས་དམིགས་པ་འཁོན་འཛིན་གྱི་ཐོག་དུ་གཏང་མ་ཐག་མི་དེའི་ཕྱོགས་ལ་  
 རྣམ་པར་རྟོག་པ་མཚམས་ཆད་པ་དང་། དེར་བརྟེན་ནས་འཁོན་འཛིན་དེའང་ཡལ་རྒྱ་  
 རེད། འདྲོད་པ་དང་ཁྱོད་ཚོར་འབྱུང་བའི་སྐབས་སུ་མོ་ནི་རྒྱུ་དུ་སེམས་བྱུང་འདི་དག་  
 གི་ཡུལ་གྱི་སྤྱིང་དུ་གཏོད་པ་མ་གཏོགས་སེམས་བྱུང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་གནས་མེད།  
 ཕལ་ཆེར་འདི་ནི་རྗེས་སུ་ཡིས་གཤམ་གྱི་བསམ་ཚུལ་འདི་འབྲི་སྐབས་ཁོང་གི་སེམས་  
 ལ་ཡོད་མིད། “ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་ཚུལ་ཞིག་འབྱུང་དུས་རང་ཉིད་ནི་རང་གི་ཡུལ་མིན་  
 ཞིང་། ཡུལ་དེ་རྒྱུན་དུ་ཚོས་གཞན་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། དེ་ཚོར་མིང་འདོགས་པའི་ལས་ཀྱིས་  
 གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་དེ་ཚོའི་སྟོབས་ལྷགས་ཅུང་དུ་བཟང་ཡོད།” གནད་དོན་འདིས་  
 སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་ལྷགས་རྒྱུན་གྱི་སྒྲོར་ལ་སྒྲོ་བ་འཕེལ་བའི་བྱེད་པ་ཞིག་སྤྱོད་  
 གི་ཡོད། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་སྤྱོད་པ་གྱིས་མཐར་བའི་སྐབས་སུ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱོད་  
 ལུས་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ན་དེ་འབྲིབ་ཐུབ་བས། ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་ལ་ཚོད་ལྟ་ཞིག་ངེས་པར་



ཡིན། ཉམས་ལེན་འདི་ཐོག་མར་འགོ་འཛུགས་པའི་དུས་སུ་སེམས་བྱུང་རགས་མོ་མ་  
གཏོགས་འཛིན་མི་བྱལ་ནའང་། ང་ཚོས་འདི་ལ་སྦྱོང་བརྒྱུད་ལྷགས་ཆེན་གྱི་དཔེ་བ་དང་།  
ལྷག་པར་དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཉིན་གཅིག་ལ་དུས་ཚོད་མང་པོར་སྒོ་མ་སྦྱར་བྱས་ན། ང་  
ཚོས་རིམ་གྱིས་སྤྲོ་མོ་ཡིན་ཞིང་ཡུན་མི་བརྟན་པའི་སེམས་བྱུང་ནམས་བྱུང་པར་བྱས་  
ནས་གསལ་པོར་འཛིན་བྱས། ཡིད་ཤེས་ལ་སྦྱོང་བརྒྱུད་སྦྱོང་པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་  
ནང་དུ་ང་ཚོས་སྒོ་མ་མེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཟེན་པའི་སེམས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་སྟེ། སྒོ་མ་མེས་  
འདི་གསལ་དང་། སྦྱོང་ཚོར། འདོད་པ་ལྷ་བྱ་ཤེས་པའི་འོད་སྣང་གི་ནང་དུ་འཛིན་གྱི་ཡོད།  
སྒོ་མ་མེས་ཀྱི་ཆ་ནམས་ལ་ཅད་ཞིབ་གྱི་དཔེ་ལྷར་འགོ་འཛུགས་ཟེན།



## ལཱ་དབྱ་པ་ཉམས་ལེན།

ཞེས་པའི་འོད་སྤྲོད་དེ་འཕྱིན་པ།

༡༡། །རྒྱལ་སྤྱེགས་ཤིག་གི་སྤྲོད་པ་དང་། དཀྱིལ་གྱུང་ལ་གནས་པ། ཡང་ན་  
མར་ཉལ་བ་བཅས་སྤྲོད་སྤྲངས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་གི་ལུས་པོ་བདེ་པོར་འཛིག་  
དགོས། ལུས་ལ་གཡོ་འགྲུལ་མེད་ཅིང་རྣམ་རིག་གྱུང་པོའི་རང་ནས་དབྱགས་འབྱིན་  
རྒྱལ་ལན་གསུམ་ལ་བྱེད་པ་དང་། དེའི་ཆེ་རང་གིས་ལུས་པོ་ཕྱི་ལ་པོའི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་  
བའི་རེག་ཆོར་མྱོང་བར་གྱིས། དེ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོར་རང་གི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་  
བའི་རིང་བྱང་དང་། མཁྱོགས་ཆད། ཟབ་ཆད། ཆ་མཉམ་ཡིན་མིན་སོགས་ཐག་གཅོད་  
བྱེད་ཏུ་བརྟག་ནས་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ནི་རང་གི་རང་འགྲོས་ལྟར་གནས་དགོས། ད་ལྟ་  
ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་ཆོར་གྱི་དམིགས་པ་ལ་བཀོད་འདོམས་མི་བྱེད་པར་རང་སེམས་ཡངས་  
པོར་བཞག་སྟེ། ཡིད་བྱེད་ནི་དབང་ཤེས་གང་རུང་དང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་རང་  
དབང་ཏུ་འགྲོ་བྱ་རྒྱགས། གལ་སྲིད་སྒྲ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་བརྒྱང་ན། ཤེས་  
ཆོར་འདིའི་སྤྲོད་ཏུ་བརྟན་པོར་འཛིན་པ། ཡང་ན་རྒྱུར་བསྐྱ་བ་སོགས་མི་བྱེད་པར་རང་  
སོར་ཞོག དེ་མཚུངས་སུ་ཤེས་ཆོར་གྱིས་མིག་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་དང་། ལུས་པོའི་རེག་  
ཆོར་ཁག་ཅིག་ཟེན་ཆེ། དེ་ལྟར་ཏུ་བཞག་ནས་རང་ཉིད་དེ་དག་གི་ནང་ཏུ་སྤྱང་བའམ།  
དེ་དག་གི་ངོ་པོའི་ནང་ཏུ་འཕེམ་མི་ཉན། རྟོག་པ་དང་། རྟོན་ཤེས། སེམས་བྱུང་གཞན་  
སོགས་ཁྱེད་ཀྱིས་མཉམ་པར་བཞག་ན། དམིགས་པ་དེ་དག་གི་སྤྲོད་ལ་འཛིག་ཚུལ་ནི་  
ཕྱེ་མ་ལེབ་མེ་རྟོག་ཅིག་གི་སྤྲོད་ལ་འབབ་པ་ལྟར་འཛིན་པ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས།

སྐར་མ་འགའི་རིང་རང་ཉིད་ནི་འདི་ལྟར་སེམས་ལ་བཀོད་འདོམས་མེད་པའི་འདུ་ཤེས་  
ཡངས་པོ་ཞིག་གི་རང་ནས་རལ་གསོ་བྱོས།

ད་ནི་བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་དམིགས་པ་ལུས་པོའི་ཕྱོགས་སུ་གཏད་དེ་ཡིད་བྱེད་  
ནང་དུ་བསྟུ་བ་དང་། ཀླང་མཐིལ་ནས་སྤྱི་པོའི་བར་གྱི་ལུས་ཚོར་ཤེས་པས་འཛིན་པར་  
བྱིས། རང་སེམས་ཅང་ཤེས་ཏེ་པོ་ལྟ་བུ་དེ་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་སུ་  
གང་འདོད་ལ་འབྲམ་དུ་མི་འཇུག་པར་ལུས་པོའི་བྱུང་ཁོངས་སུ་ཚུར་བསྟུ་དགོས། ཡིན་  
ཡང་། བྱུང་ཁོངས་འདིའི་ནང་དུ་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་ལུས་ཚོར་ཞིག་ཟེན་ཆོ་རང་སེམས་  
དེའི་སྤྲེང་དུ་བཞག་སྟེ། འདི་ལྟར་གནས་པ་མ་གཏོགས་རང་སེམས་ལ་སྤངས་འཛིན་  
བྱེད་པའམ་དེའི་ནང་ལ་སྤྲེང་དུ་འཇུག་མི་ཉན།

སྐར་མ་འགའི་རྗེས་སུ་ཡིད་བྱེད་ད་དུང་ཅམ་ནང་དུ་བཀྲག་ནས་སེམས་ཀྱི་  
བར་སྤང་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་སེམས་བྱུང་ཆོའི་འཕེལ་འགྲིབ་ལ་ རྒྱུ་ཤིང་གི་ཉམས་  
ལེན་གྱི་ནང་དུ་བྱས་པ་ལྟར། དམིགས་པ་གཏོད་ཅིང་། རྟོག་པ་དང་སྤང་བརྟན་ལྟ་  
བུའི་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་རང་ངོས་ནས་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གི་བར་ལ་འཕེལ་འགྲིབ་  
བྱེད་སྐབས་དེ་ཆོར་ཞེབ་ལྟ་བུ་བྱེད་དགོས། ལུལ་ཅན་གྱི་ངོས་ནས་སྤྱོད་པའི་འདོད་པ་  
དང་། སྤྱོད་ཆོར་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པོ་གཡོ་འགྲུལ་ཡང་རྟོགས་པར་བྱོས། ད་དུང་སེམས་ཀྱི་  
བར་སྤང་ཡངས་པོའི་ནང་གི་རྟོག་པ་ཆོའི་ནང་དུ་མ་འཐིམ་པར་གནས་ཤིང་། རྟོག་པ་  
དེ་དག་སྒོས་ཟེན་པ་ཅམ་མ་གཏོགས་དེ་ཆོར་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པའམ་ལ་ལན་སྤྱོད་མི་  
བྱང་།

ལུལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་བྱུར་པའི་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་དང་། ལུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་  
གཡོ་འགྲུལ་འདི་དག་ལ་དམིགས་པ་གཏད་ནས་བྱེད་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་མདུན་ངོས་སྤྲེང་  
དུ་སྤྱོད་ཅེ་བཞག་ཡོད། ད་ལྟ་རང་གི་ཡིད་བྱེད་སེམས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་སྤྲེང་དུ་འཛིན་དགོས་  
ཤིང་། འདི་ནི་རྟོག་པ་དེ་དག་འབྱུང་ས་ཡིན་པ་དང་། འདིར་སེམས་བྱུང་དེ་དག་སྤྱེས་  
ནས་སྤང་ཡང་ནང་དུ་ཡལ་གྱི་ཡོད། སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་འདི་ལ་ཞེབ་ལྟ་བུ་མི་བྱེད་  
བཞིན་སེམས་ཀྱི་ཆ་འདིར་བྱུང་ཆོས་ཤིག་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་རང་  
བཞིན་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་མཉམ་པར་ཞོག།



གོང་གི་ཉམས་ལེན་ཆར་མའི་ནང་དུ་ཡིད་བྱེད་ནི་དབང་ཤེས་ལྡན་དང་། ཡིད་ཤེས་  
 གི་ཁྲབ་ཁྲིའི་སྐྱོད་ཡོད་པའི་ཆོར་བ་དང་རྟོག་པ་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་བཞག་པ་  
 རེད། ཉམས་ལེན་འདི་དག་གི་ནང་དུ་ཡིད་བྱེད་ནི་ཟེར་མདའི་ laser ཅེ་མོ་ལྟར་རང་  
 གི་མྱོང་བའི་ཁྲབ་ཁྲིའི་སྐྱོད་ཡོད་པའི་ལ་གཏད་ནས་དེ་ཆོར་འོད་སྤྲོད་བྱེད་ཡོད། འོན་  
 ། ད་ལྟའི་སྐྱོད་འདིའི་ནང་གི་མཐའ་མའི་རིམ་བཞི། ལེ་ཟེར་གྱི་ཅེ་མོ་དེ་ནང་དུ་བསྐྱོད་  
 སྐྱོད་འདི་ཡིན་ཞིང་། ཡིད་བྱེད་ནི་ཆོས་གཞན་དང་། ཐ་ན་སེམས་ཀྱི་བར་སྤྲང་དང་འདྲུས་  
 རྟོག་གི་ཐོག་ལའང་མ་ཐོགས་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་རོ་བོའི་སྤྲོད་ལ་འཛིག་དགོས། ཤེས་པ་  
 བྱི་ཤེས་པ་རང་གི་བར་སྤྲང་དུ་ཤེས་པས་ཤེས་པ་ཟེན་བར་བྱས་ནས་གནས་པར་གྱིས།  
 ཆོས་གང་ཞིག་ཤེས་པར་སྤྲང་ན་སྤྲང་དུ་འཇུག་པ་ལས་བཀག་འགོག་བྱེད་མི་རུང་།  
 ཡིན་ཡང་། ཆོས་དེ་ཆོར་དང་བ་བྱེད་ན་མི་འགྲིག་ཅིང་། ཆོས་དེ་ཆོས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་  
 བྱེད་རོལ་ལ་འབྲེན་འགོ་ཚུགས་མ་ཐག་དུ་ཆོས་དེ་ནམས་སྤྲོད་ནས་རང་གི་ཤེས་ཆོར་ནི་  
 ཤེས་པའི་རོ་བོའི་ཐོག་ལ་འཛིག་དགོས། རྟོག་པ་ག་དུས་བྱུང་ཡང་ལམ་སངས་རྒྱུ་ལྟར་  
 སེམས་ནི་རྟོག་པ་དང་བྲལ་ཞིང་ཞི་བའི་ཤེས་རིག་གི་རང་དུ་གནས་པར་བྱོས།

ཉམས་ལེན་འདི་ནི་བྱེད་སྐབས་ཞིག་དུ་སྤྲང་ཡང་། ཐོག་མར་འགོ་འཇུགས་པའི་  
 སྐབས་སུ་བྱེད་ལ་དཀའ་ངལ་ཅུང་ཅུང་ཞིག་འཕྲད་སྲིད། དེ་འབྲེན་ཡིན་ཆེ་བྱེད་ཀྱིས་  
 ཉམས་ལེན་འདི་རང་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དང་བྱུང་དུ་སྤྲོད་ནས་འདྲིམ་དབྱུགས་ནང་  
 ལ་རྒྱ་བ་ཐེངས་རེར་ཤེས་ཆོར་ནི་ཤེས་པའི་སྤྲོད་ལ་བཞག་ནས་ཤེས་པའི་སྤྲོད་ཅིག་  
 ད་ལྟ་བ་མྱོང་བར་བཅོལ་དགོས་ཤིང་། དབྱུགས་ཕྱིར་འབྱེན་ཐེངས་རེར་ཡིད་བྱེད་ལ་  
 གཞོད་པའི་བསམ་སྤྲོད་དང་བར་ཆད་གཞན་སོགས་སྤྲོད་དུ་དོར་ནས་ཤེས་པའི་མྱོང་བ་  
 དེ་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟེན་པ་རྒྱུན་བསྐྱོད་བྱོས། དབྱུགས་ནང་ལ་རྒྱ་བ་ཐེངས་རེར་བྱེད་པ་  
 དང་རྒྱུགས་པ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱས་ནས་ཡིད་བྱེད་བསྐྱོད་པ་དང་། དབྱུགས་ཕྱི་ལ་འབྱེན་  
 ཐེངས་རེར་འཛོལ་དང་རྒྱུད་པ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱས་ནས་ཡིད་བྱེད་སྤྲོད་དགོས།

ཤེས་པའི་རྟོགས་པ་ནི་བྱེད་ལ་ཡོད་པའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཁྲིའི་ནས་ངེས་བཟུགས་ཀྱི་  
 རང་བཞིན་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་སྲིད། འདི་ནི་རྟོགས་པའི་རྟོགས་པ་ཞིག་སྟེ། ཤེས་པ་ནི་  
 ད་ལྟ་རང་འབྱུང་བཞིན་པ་ཤེས་པའི་རྟོགས་པ་ཞིག་རེད། རྣམ་རིག་གི་མ་པོ་བྱས་ནས་

ཤེས་པའི་བྱང་ཆོས་རྣམས་རྟོགས་ཐུབ་མིན་ལ་ཆོད་ལྟ་བུ་སྟོས། ཤེས་པ་ནི་གཡོ་འགུལ་  
མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ནས། ཡང་ན་རྩ་ལྟར་རྒྱན་མ་ཆད་པར་བཞུར་གྱི་ཡོད་དམ། ཤེས་  
པ་ལ་བར་སྤང་གི་ཆ་ཆད་དེར། ཆེ་ཆུང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡོད་དམ། དེར་དབྱིབས་  
དང་། ལྟེ་བ། མཐའ་མཆམས་སོགས་ཡོད་དམ། གལ་སྲིད་དེར་དབྱིབས་དང་ཆེ་ཆུང་  
གི་ཆད་གཞི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེ་ཆོར་འགྱུར་བ་ཡོད་དམ། བྱེད་ཀྱིས་གཞན་གང་ལ་འད་  
མི་དབང་བའི་ཤེས་པའི་ཐུན་མིན་གྱི་བྱང་ཆོས་རྣམས་དོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པས།

བྱེད་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་བློ་བ་རྒྱན་བསྐྱེད་བྱས་  
ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱིས་ཀ་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་རུས་ཚོལ་  
ལ་གོམས་འདྲིས་བྱེད་རྒྱ་ཡང་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ཤེས་བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་  
སྒྲོ་དེ་བྱིང་བའི་དབང་དུ་སོང་ཡོད་མེད་རྟོགས་པ་དང་། བྱིང་བའི་དབང་དུ་སོང་ཡོད་ཆེ་  
དམིགས་པ་སྟེ། ཤེས་པ་ལ་དང་བ་གསར་བ་ཞིག་སྤྲད་ནས་སྤྱར་དུ་ཡིད་བྱེད་བསྐྱེད་  
ཆོག་ཤེས་བཞིན་བརྒྱན་ནས་རང་གི་སེམས་དེ་རྟོག་པ་དང་། སྒྲོང་རྒྱུན་སོགས་ཀྱི་ནང་  
དུ་སྤྱང་ཡོད་པ་ཤེས་ན་དམིགས་པ་འདི་དག་འབྲལ་དུ་དོར་ནས་སེམས་སྒྲོང་དགོས།  
རྟོག་པ་འདི་ཆོ་རྒྱན་སྒྲོང་བའི་ངལ་ཚོལ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། བྱེད་ཀྱིས་ངལ་ཚོལ་དེ་དང་  
རྣམ་གཤེད་རྣམས་དོར་ནས་སྒྲོ་ཅེ་ཤེས་པའི་ཐོག་ལ་འཛོག་དགོས། འདི་ནི་མི་ལམ་  
མེད་པའི་གཉིད་མཐུག་པོ་ཞིག་ཁྱག་པ་དང་འདྲ་མཚུངས་རེད། ཡིན་ཡང་། གཉིད་  
ཁྱག་སྐབས་ཤེས་པ་ནི་རིམ་གྱིས་མི་གསལ་བར་འགྱུར་བ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པའི་  
གསལ་ཆ་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་རྒྱན་སྒྲོང་བྱོས། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོམས་འདྲིས་ཆེ་  
དུ་སོང་བ་དང་། ཞི་ཞིང་གསལ་བའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་དེ་རིམ་གྱིས་རྟོགས་སྲིད།  
སྐབས་དེ་དུས་བྱིང་ཆོད་སེལ་བའི་ཐབས་ལས་བྱེད་ལ་མི་དགོས། དེ་ཡང་བྱེད་ནི་ཤེས་  
པའི་རང་བཞིན་རྣལ་མ་དེ་སྦྱིབ་པའི་སེམས་བྱུང་གི་ནང་དུ་མི་སྤྱང་བས་ཡིན།

སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྟེ་རིང་ལ་རྒྱན་འཁྲིངས་བྱས་ནས་སྒྲོམ་གྱི་ཐུན་འདི་མཐུག་  
བསྐྱེད་བ་དང་། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོམས་འདྲིས་རྗེ་ཆེར་བྱིན་ན་རིམ་གྱིས་སྒྲོམ་གྱི་ཐུན་  
འདི་ཡང་རྗེ་རིང་ལ་གཏོང་ཆོག་ཡིན་ཡང་། རིང་ཐགས་ན་སྒྲོམ་གྱི་སྤྱིས་ཀ་རྗེ་ཞན་དུ་  
འགྲོ་བས་དོས་འཆམས་ཤིག་ཡིན་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན། དུས་ཆོད་སྟོན་བྱེད་ཅིག་ཡོད་ན་

མན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ། འདིས་སྟོམ་ཐུན་རྫོགས་པའི་དུས་མཆོངས་ཀྱི་བདུན་ཉིན་  
བས་ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོམ་ལ་བར་ཆད་བྱས་ནས་རྩ་ཆོད་ལ་མིག་ལྟ་བུ་བྱེད་མི་དགོས། སྟོམ་  
རྒྱལ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་གསལ་ཆ་ཆེ་ཞིང་བརྟན་ཉིད་ཡོན་པའི་དབ་བ་སྟོང་ཅི་ཐུབ་  
བྱེད་དགོས་པ་རེད།



# ཡེ་ཤུ་འཛུ་པ་རྣམ་གཞག

ཞེས་པའི་རྩ་མོ་འཛུ་པ་ཞིག།

ཡེ་ཤུ་འཛུ་པ་ལྷགས་ཀྱི་འཛུ་པ་ཞིག།

༡༡། །ཡིད་ཤེས་ཁ་ནང་དུ་སྤྲོགས་ནས་ཤེས་པ་རང་ཉིད་རྟོགས་པར་བརྟེན་པའི་  
ཉམས་ལེན་འདི་ནི། ཏུས་རབས་མང་པོ་ལ་ཤར་རུབ་གཉིས་ཀའི་སྒྲིམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲོལ་  
རྒྱལ་འདྲ་མེན་ནང་དུ་ལག་ལེན་བྱས་ཡོད། ཡེ་ཤུ་འཛུ་པ་ལྷགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཉམས་ལེན་  
འདི་ནི་ཡེ་ཤུ་འཛུ་པ་སྡེ་དང་བའི་ཐོག་མའི་ཏུས་རབས་འགའི་སྐབས་སུ་ཨི་ཊིབ་ཀྱི་འི་  
(Egypt) ནང་དུ་སྒྲིམ་སྒྲུབ་བྱས་པའི་བྱེ་ཐང་གི་ཆོས་པ་ཆོར་ཁུངས་འདེད་ཆོག་དཔེར་  
ན། ཆོས་དཔོན་ རྒྱ་སེ་ཆོའོ་སེ་ Hesychios the Priest: གྲུ་ཏུས་རབས་བདུན་པའི་  
སྐབས། ་ རི་རི་བོ་སེ་ན་ཡེ་ (Sinai) ཀྱི་སྤྲོད་དུ་ཡོད་པའི་དགོན་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་  
བཞུགས་སྤྱོད་པའི་ཆོས་དཔོན་དང་གྲུ་བཅུན་ཞིག་ཡིན། “འགངས་ཆེན་དང་ལྷ་རྟོག་  
”ཅེས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་ནང་དུ་ཁོང་གིས་ཉམས་ལེན་འདིའི་རིགས་ལ་  
འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད། སྒྲིམ་ཉམས་ལེན་ཀྱི་ལས་སྒྲོན་དེའི་ནང་གི་བརྗོད་དོན་གཙོ་  
པོ་ཞིག་ནི་ཡིད་བྱེད་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་“ཡིད་བྱེད་ནི་བསམ་སྒྲོས་བར་ཆད་མ་བྱས་  
པའི་སྒྲོའི་ཞི་འཇགས་ཤིག”ལ་ངོས་འཛིན་གནང་འདུག “སྒྲོ་ལ་ཞི་འཇགས་བྱུང་ན་དེས་  
རྟོགས་པའི་གཉིང་ཆད་དང་མཐོ་ཆད་མངོན་སུམ་དུ་སྤྱོད་བ་དང་། རྣམ་རིག་གི་རྣ་བས་  
དགོན་མཆོག་ལས་ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་དོན་དག་མང་པོ་ཞིག་གོ་རྒྱུ་རེད།” འདིས་ཆོས་  
ཉམས་ལེན་ཀྱི་བདེ་ཐང་གི་རིགས་ཁུངས་པར་བ་ཞིག་འབྱུང་དུ་འཇུག་གི་ཡོད།

ཕྱི་རི་མིའི་རྟེན་ཞེན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རི་ཁོང་པ་ཆོས་ཤེས་པ་དམིགས་པར་  
འཛིན་པའི་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འདི་དུས་རབས་བརྒྱ་པ་ནས་བརྒྱ་བཞིའི་བར་ལ་རྒྱུན་  
འཛིན་བྱས། དཔེར་ན། བླ་བཙུན་སྟེན་ཏེ་ སལེ་མོན་ Saint Symeon: (949-1022)  
གྱིས་སྒོམ་དོན་དུ་གཉེར་མཁན་ཆོར་གནད་འགག་གསུམ་འཆོལ་དགོས་པའི་ལས་སྟོན་  
གནད་འདུག དངོས་ཡོད་དང་འཆར་སྤང་གི་བྱ་བཞག་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་འཆར་  
ལས་རང་ཉིད་འཁོལ་དགོས་པ་དང་། རང་ཉིད་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་རྒྱུན་རིང་  
པོ་ཞིག་མེད་པར་རྒྱང་དོར་གྱི་དབྱེད་ཤེས་ཡང་དག་ཅིག་ལ་རྩེར་བཙོན་བྱེད་པ། ཆགས་  
བ་ཡོངས་སུ་སྤངས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རང་གི་བསམས་སྟོན་ཉམས་ཕྱིའི་ཆོས་གང་ལ་མི་  
ཚོ་གསལ་བ། ཐ་ན་རང་གི་ལུས་པོ་ལ་འང་ཆགས་ཞེན་མི་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་དང་། རང་གི་རྣམ་  
རིག་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོའི་སྤྱིང་དུ་འཕང་མི་འདོག་པར་ནད་དུ་བསྐྱུས་རྗེས་ཡིད་བྱེད་  
སྟོང་ཐོག་ལ་བཞག་ནས་གཤམ་དུ་གསལ་བ་ལྟར་ཉམས་ལེན་ལ་ལྷགས་དགོས།

རྒྱལ་མང་འགོ་འདྲེགས་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱིས་དེར་མཐོང་བ་ནི་མུན་པ་མཐུག་པོ་  
 བརྗེས་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ཉིན་དང་མཚན་མཐུད་ནས་ཉམས་ལེན་  
 འདི་ལ་ལྷ་ཚུགས་ཀྱིས་འབད་བ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་རྩ་བཅུའ་ལྟར་དུ་བྱུང་ཞིང་འགག་པ་  
 མེད་པའི་བདེ་བ་ཞིག་རྟེན་ངེས། དེ་ཡང་རྩ་མཚན་ནི། རྣམ་རིག་ལ་ཡིད་ཀྱི་གོ་གནས་  
 རྩལ་པའི་མེད་ལ་དེས་སྡོན་དུ་མ་རྟོགས་པའི་ཆོས་རྣམས་རྟོགས་པ་དང་། རྣམ་རིག་  
 གིས་ཡིད་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཡངས་པའི་བར་སྒྲུང་དེ་རྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་གསལ་  
 བའི་རང་བཞིན་མཐོང་བ་མ་ཟད། རང་ཉིད་ལ་སོ་སོར་འབྱེད་པའི་རྟོག་པས་གང་ཡོད་  
 བའང་མཐོང་། དེ་ནས་དགེ་མིན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་བྱུགས་གང་ནས་འོངས་ཀྱང་བསམ་སྒྲོ་  
 དེ་ཡོངས་སུ་གྲུབ་ནས་རོ་པོ་ཞིག་མ་བཟུང་བའི་སྡོན་ལ་རྣམ་རིག་གིས་བསམ་སྒྲོ་དེ་  
 འབྲལ་དུ་ཕྱིར་འབྱུང་བྱས་ཏེ་ཡེ་ཤུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་བཞིན་སྤང་བར་བྱེད། གཞན་  
 གང་ཞིག་ལྷག་ཡོད་པ་རྣམས་དཀོན་མཆོག་གི་མགོན་སྐབས་དང་བཅས་རྣམ་རིག་ལ་  
 ལྷ་རྟོག་དང་། ཡེ་ཤུ་ཡིད་ལ་འཆར་བཞིན་རང་སྤྱིང་ནས་སྤྱོད་དགོས་པ་ནི། ལྷུ་ཁང་  
 གི་ནང་དུ་སྤྲོད་དང་དེས་ཁྱེད་ལ་ཆང་མ་སྒྲོལ་རྒྱ་རེད་ཅེས་པའི་གཏམ་དཔེ་འདི་བཞིན་  
 ཡིན།

ལྷ་བཅུན་ནི་ཁི་ཕྱོ་ལྷ་ Nikiphoros ནི་དུས་རབས་བཅུ་གསུམ་པའི་སྤང་  
ལ་ཁྱོན་པ་དང་། ཁོང་ནི་རི་བོ་ཅ་ཆེན་ཨ་མེའི་སྤང་དུ་ཞི་འཇགས་སུ་བཞུགས་སྤོང་།  
ཁོང་གིས་རང་གི་བཅུམས་ཆོས་“ཡིད་སྤང་བ་དང་ལྷ་རྟོག”ཅེས་པའི་ནང་དུ་ཁ་ནང་ལ་  
སྤོགས་ཏེ། ཤེས་པ་ཡིད་ཀྱི་གཏིང་མཐིལ་ལ་གཏད་ནས་ནང་མའི་རྒྱལ་ཁོངས་སུ་ཡིབ་  
པའི་གཏིང་ལོར་སྤང་དུ་འཇུག་དགོས་ཚུལ་ནན་གྱིས་སྤོང་འདུག སན་ཏི་མྱེ་རེ་རྩེ་རེ་  
ཡང་རི་བོ་ཅ་ཆེན་དེའི་སྤང་དུ་ཡོད་པའི་དགོན་པ་ཞིག་གི་སྤྱབ་ཁང་དུ་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུར་  
བཞུགས་སྤོང་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཀྱང་ “ཞི་ཞིང་བག་ཡོད་ཀྱི་འཆོ་བ་ཞིག་འཆོལ་བ་ཞིན་  
པ་ཆོས་ཁ་རྒྱུར་སྤོགས་ནས་རང་གི་རྣམ་རིག་ལུས་པོའི་ནང་དུ་བསྟུ་དགོས་པ་དང་།  
ལྷག་པར་དུ་ལུས་པོའི་སྤང་གི་ང་ཆོས་སྤོང་ཁམས་ཟེར་བ་དེའི་ནང་དུ་བསྟུ་དགོས་པར་  
”གསུངས། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཤེས་པ་ཡིད་ཀྱི་ནང་དུ་བསྟུ་བའི་  
སྤང་ཆ་འདི་དག་ཆོག་གཏོང་ནས་གོ་བ་སྤངས་ན་མི་འགྲིག་པ་དང་། དེ་ཡང་ང་ཆོའི་  
སེམས་ཀྱི་བྱས་ཚུལ་དག་ནི་ལུས་པོ་སྤོང་ལྷ་བྱའི་ཐོག་ནས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྤོང་ཁོང་དུ་  
གནས་མེད་ཅེས་གསལ་པོར་བྲིས་འདུག

ཡེ་ཤུ་པ་ཆོས་ཤེས་པའི་རོ་བོ་ལ་དམིགས་པ་གཏད་ནས་སྤོམ་སྤྱབ་ཀྱི་འཆོལ་  
ཞིབ་བྱེད་པ་ནི། དེར་རབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་བྱུང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཉམས་ཡོད་ནའང་  
ཅ་སྤོང་དུ་གྱུར་མེད། དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་སྐབས་སུ་ཡུ་རུ་སུའི་རྟེན་ཞེན་ཆོས་  
ལུགས་ཀྱི་ཡིན་པའི་ལྷ་བཅུན་ སྤེན་ཏེ་ མེའོ་སྤེན་ St Theophan the Recluse:  
(1815-97) ཀྱིས་ཉམས་ལེན་འདི་གཞིར་བཞག་ནས་འདི་ལྷར་བྲིས་འདུག “སྤྱ་བཅུན་  
ནི་རྟེན་ཅ་ཆེན་ཡིན་ཡང་དེ་ཆོས་སྤོང་ཅེ་བྱི་རོལ་དུ་འཛིན་ངེས། འོན་ཀྱང་། གསོལ་  
འདེབས་ཀྱི་དུས་ལ་སྤོང་ཅེ་ནི་ནང་རོལ་ཏེ་སྤོང་ཁོང་དུ་གནས་དགོས་པ་དང་། སྤོང་ཁོང་  
དུ་གནས་པའི་བསམ་གཏན་ནི་གསོལ་འདེབས་འགོ་འཇུགས་ས་ལྷ་བྱ་ཡིན།” དེར་དུས་  
ཀྱི་ཨ་མི་རི་ཀའི་སྤོམ་སྤྱབ་ཀྱི་མཁས་དབང་མར་ཏེན་ (Martin laird) ཀྱིས་ཉམས་  
ལེན་འདི་ལ་གསལ་པོར་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པ་གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་ཡིན།

རང་གི་སྤོང་ཅེ་རྣམ་གཤམ་ལས་ཁོལ་ནས་ཤེས་པ་རང་ཉིད་དམ་ཤེས་བཞིན་  
པའི་ཐོག་ལ་འཇོག་དགོས། དེར་དཔོག་མི་སྤྱབ་པའི་གཏིང་ཆད་དང་། གསལ་སྤང་གི་

དབྱིངས་གཅིག་པ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མེད་ལ། གསལ་སྤང་གི་དབྱིངས་སུ་ལྷ་མཁན་རང་  
 ཉིད་ཀྱང་གསལ་སྤང་གི་དབྱིངས་ཡིན། སྤག་དོག་དང་། ཁོང་ཁྱོ། འཛིགས་སྤང་སོགས་  
 ལྷན་པའི་བདག་ཡན་གར་བ་ཞིག་དེར་མེད། སྤག་དོག་དང་། ཁོང་ཁྱོ། འཛིགས་སྤང་  
 སོགས་དེར་ཡོད་མིན་པ་གསལ་པོ་ཡིན་མོད། ང་ཚོས་དེར་འཛིགས་སྤང་དང་། ཁོང་  
 ཁྱོ། སྤག་དོག་སོགས་ཐོང་མཁན་ཞིག་རྟེན་མི་སྟབ། ང་ཚོས་དེར་མཐོང་སྟབ་པ་ནི།  
 གསལ་ཞིང་གཉིང་མཐའ་མེད་པའི་གཉིང་ཟབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་གཉིང་མཐའ་མེད་པར་ལྷ་  
 བཞིན་པ་དེ་ཡིན།

ཡི་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོས་སྒྲུབ་པ་ཚོས་དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཉམས་  
 ལེན་འདི་ལྷ་བྱར་བརྟེན་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་རྟོགས་པ་དང་། ཞི་བདེ་ངོ་མའི་གནས་རིམ་  
 ཁྱད་པར་བ་ཞིག་སྟེ། རྒྱ་སྤངས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྤྲོ་ལ་ཞི་བར་གནས་སྐབས་  
 རྒྱུ་བའི་“བདེན་པ་ལས་བྱུང་བའི་བདེ་བ”རྟེན་ཡོད་པར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད།

ཤེས་པའི་སྒྲོར་ཀྱི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་གོ་རྟོགས།

དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་མགོ་སྟོད་ནས་བཟུང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་རང་གི་ཞིབ་  
 འཇུག་ནི་ཕྱིའི་འཛིག་རྟེན་གཅིག་ཕྱིའི་སྤྱི་དུ་ཆོད་འཛིན་བྱས་ཏེ། འགྲོ་བ་མིའི་རྣམ་  
 ཤེས་དང་ཤེས་པའི་ནང་ངོམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་དེ་ལྷ་བྱུབ་སྤྲོ་བ་དང་། ཚོས་ལུགས་རིག་པ་  
 སྤྲོ་བ་ཚོར་བསྐྱར་ཡོད། ཁོང་ཚོས་མདུ་བྱུང་བའི་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་གསར་གཏོད་  
 བྱས་ཡོད་ནའང་། ནང་གི་འཛིག་རྟེན་དང་འགྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཆེས་རགས་པ་ཚོའི་  
 ཐོག་ལའང་འདོད་ཚུལ་གཅིག་མཐུན་ཞིག་བྱུང་མེད། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཅད་ཞིབ་བྱས་  
 མེད་པའི་རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆ་ངོས་འདི་ལ་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་མཇུག་  
 ཏུ་བརྟུག་དབྱེད་བྱེད་འགོ་བཙུགས་ཤིང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་འདིས་ཐེ་མོ་  
 ཡི་ཡིད་དབང་བཀྲག་པ་དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་བརྗོད་གཞི་འདི་ལ་ཚན་རིག་དང་།  
 ལྷ་བྱུབ་རིག་པ། ཚོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་ཆོག་པས་རེད། ཁོང་  
 གིས་དངོས་ཁམས་དང་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྒྱའི་རྒྱ་ནི་དངོས་



གཟུགས་ཡིན་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་དོར་ཞིང་། ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ། འཛིག་རྟེན་གྱི་གཞི་  
ཅའི་རྒྱ་རྩུ་ཞི་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱད་པར་མ་བྱུང་བའི་སྟོན་གྱི་སྟོང་བ་ཡིན། དེ་  
ནི་“སྟོན་མེད་ཡིན་ཞིང་ཆ་ཆང་བའི་དངོས་ཡོད་དམ་གྲུབ་གནས་ཤིག”ཡིན་པའི་འགྲེལ་  
བརྗོད་བྱས་འདུག།

རྗེ་མ་སེ་ཡིས་རང་གི་སྐབས་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི། ལྷ་ལེ་ལའོ་ཡི་  
སྟོན་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཞིན་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་མེད་པར་བརྗོད་ཡོད། དུས་  
རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་སློང་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་ལ་འཕེལ་རྒྱས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱུང་  
ནའང་། ཆོན་རིག་གིས་ཤེས་པར་ཞིབ་འདུག་གྱེད་པ་ནི་ད་ལྟ་ཡང་རྗེ་མ་སེ་ཡིས་བརྗོད་  
པ་ལྟར་ལྟོག་ཡོད། ད་དུང་ཁོང་གིས་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ཆོན་རིག་གི་ལམ་ནས་མ་རྟོགས་  
བར་དུ་དེ་ནི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ད་གཞོན་  
བརྗོད་གཞི་དེ་ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་བ་ཆོའི་ལག་ནས་ཚུར་སྒྲུངས་ཡོད་ཚུལ་གསུངས། ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་  
བ་ཆོས་ཤེས་པ་གསལ་བ་ཤད་ཀྱི་དཔེ་དེབ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་བཅུམས་  
ནས་འཆོ་བ་སྤྱིལ་བཞིན་པ་འདི་ནི། ལུབ་ཕྱོགས་ལ་ད་དུང་ཤེས་པར་ཕྱོགས་པའི་ཆོན་  
རིག་ཡང་དག་ཅིག་མེད་པའི་དཔང་རྟགས་རེད། ཆོན་རིག་པ་དང་ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་བ་ཆོས་  
རང་གི་སློང་ལ་སྤྱང་བའི་སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་གཏད་དེ། མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་  
དཔང་མེད་པར་གཏན་ཆེགས་རིག་པའི་གྱེད་ཐབས་གཅིག་ལུ་བརྒྱུད་ནས་སེམས་ཀྱི་  
རང་བཞིན་གྱི་ཐད་ལ་ཆོད་དཔག་གྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཨ་ཡན་ས་ཊན་ Albert Einstein  
གྱིས་“གཏན་ཆེགས་གཅིག་ལུ་ཤེས་ནས་བཞག་པའི་འདོད་ཚུལ་ནི་དངོས་ཡོད་  
གནས་ལུགས་དང་སྤྱར་ན་ཐད་དེ་སྟོང་བ་ཡིན། ལྷ་ལེ་ལའོ་ཡིས་འདི་གཟིགས་པ་དང་།  
ལྷག་པར་དུ་ཁོང་གིས་ཆོན་རིག་འདི་འདྲའི་ལུགས་རྒྱན་ལས་བཀོལ་བའི་རྒྱ་མཚན་  
ཀྱིས་ཁོང་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་སྤྱིའི་སྟེན་  
གཏོད་མཁན་པོ་འདྲ་ཡིན།” ཞེས་གསུངས་ཡོད།

གང་ཟག་སོ་སོའི་ཕྱོགས་ཞེན་ལས་རྒྱལ་ཏེ། དཔུང་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞུང་  
ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་རྙེད་རྒྱུ་ནི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་དམིགས་ལུལ་རེད། ལྷ་གྲུབ་རིག་  
པའི་ངོ་གདོང་གི་གོ་དོན་ནི་ཤེས་རབ་ལ་དུང་བའི་དོན་ཡིན་ཞིང་། གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གོ་

རྟོགས་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བྱུང་ཆ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པེས། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་ནས་བཤད་  
ན། ལྷ་བྱུང་རིག་པའི་དགོས་དམིགས་འདི་ཙམ་དང། འོན་ཀྱང་། དེར་དུས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་  
སྤྱོད་པ་ཆོར་བྱུང་མོང་གི་ལྷ་བ་ཞིག་ཏུ་ལམ་མེད་པ་དང་། ཁོང་ཆོས་མཐུན་སྣང་གི་གོ་  
རྟོགས་ཀྱང་གང་ཡང་བསྐྱུན་མེད། འདིས་ཁོང་ཆོའི་ལྷ་བ་ནི་སྤྱིར་སོ་སོའི་ཕྱོགས་ཞེན་  
ལས་མ་ཐར་བར་ཤེས་རབ་འཕེལ་བྱས་ལ་བཀག་བྱ་བྱེད་བཞིན་པ་ལྟགས་སུ་སྟོན་གྱི་  
ཡོད། འདི་ལྷ་རྒྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི། ལྷ་བྱུང་སྤྱོད་པ་ཆོ་ཆེད་ལས་པའི་རང་  
བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་མང་བྱས་ནས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་རིག་པ་དང་རིང་དུ་  
བྱེས་པས་ཡིན། ཁོང་ཆོའི་བསམ་སྒྲོ་མང་བོ་ཞིག་གསར་གཏོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་  
ནའང་། དེ་དག་ནི་དེ་ཆོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བ་དང་། ཚན་རིག་གི་འཛིན་ཉེན་ཀྱི་ནང་ལ་  
བྱུང་མོང་དུ་བཀོལ་རུང་བ་ཅུང་ཤས་ཤིག་ལས་མེད།

དུས་རབས་ཉི་ལུ་བའི་གཤེས་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་དང་། རྟོག་གི་ལྷ་བྱུང་སྤྱོད་པ། དབང་  
ཅའི་ཚན་རིག་པ་བཅས་ཀྱིས་སེམས་ལ་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་སྣངས་ཀྱི་ཐད་ལ་བྱུང་མོང་གི་  
ཁྱད་ཆོས་གཉིས་ཡོད། ཁོང་ཆོས་ཤེས་པ་ནི་ལུས་སོའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་  
ཤིག་ཏུ་བདེན་པར་འཛིན་པ་དང་། ཤེས་པ་རང་ཉིད་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཐབས་འཕྲུས་ཆང་  
ཞིག་གསར་བཟོ་བྱས་མེད། འདི་དག་ལ་བལྟས་ཆེ་ཁོང་ཆོ་ནི། ཟླ་ལེ་ལེའོ་ཡི་སྐུ་བས་  
ཐོག་གི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལྟགས་ཀྱི་མཁས་པའི་རིང་ལྟགས་འཛིན་པའི་ལྷ་བྱུང་སྤྱོད་པ་ཆོ་  
དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་རེད། ལྷ་བྱུང་སྤྱོད་པ་འདི་ཆོས་ཨ་རི་ས་ཁོ་ལ་ཅར་ Aristotle  
རིང་ལྟགས་ཀྱི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཁག་ལ་དོགས་གཙོད་བྱས་མེད་  
པ་དང་། ཁོང་ཆོས་སྐར་མའམ་རྒྱ་སྐར་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཐབས་འཕྲུས་སྒོ་ཆང་བ་ཞིག་  
གསར་གཏོད་བྱས་མེད། ལྷ་བྱུང་སྤྱོད་པ་ཇ་ཡེ་ནལ་ ཇི་ནི་ཇི་ Daniel Dennett ཡིས་  
ཤེས་པ་དང་ཤེས་བཞིན་ནི། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ནང་དུ་  
བསྐྱེད་ཀྱང་བའི་སེམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན་པ་དང་། “ཤེས་པ་སྤྱིར་དུས་ང་ཆོ་ད་དུང་  
ཡང་མགོ་ཉིག་ཆབས་ཆེན་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད། ཤེས་པ་ནི་དེར་སང་ནས་དཔྱིད་ལྷན་  
པའི་བསམ་སྒྲོ་བ་ཆོའི་ལྷུ་སྐྱེག་པ་དང་། མགོ་ཡང་འཕྲོམ་པར་བྱེད་པའི་བརྗོད་གཞི་  
ཞིག་ཡིན།” ཞེས་བརྗོད་འདུག

ལྷ་བྱུང་སྐྱེ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་དང་གཤེས་སྡོད་སྐྱེ་བ་  
 ཚོས། སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་སྡོད་པ་དང་ཐུང་བའི་རུས་ཅོལ་གཉིས་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་  
 ལྷ་བྱས་ཏེ། སེམས་བྱུང་དག་ལ་ཐད་ཀར་མ་ཡིན་པར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་འདོད་ཚུལ་  
 འཛིན་གྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་འདི་ནི་བདེན་པ་ཡིན་ན། ཁོང་ཚོས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱང་བའི་སྐྱོར་  
 གྱི་གང་ཟག་དང་པོའི་འབྲེལ་བ་རྫོང་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཞིབ་ལྷའི་  
 གྲུབ་དོན་གཞིར་བཞག་སྟེ། ཐད་ཀར་མ་ཡིན་པར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་སེམས་བྱུང་དེ་  
 དག་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་བཤད་ཐུབ་དགོས། འོན་ཀྱང་། ཁོང་ཚོས་འདིའི་རིགས་ཅི་ཡང་  
 བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་། སེམས་བྱུང་དངོས་སུ་སྤྱང་བའི་འབྲེལ་བ་རྫོང་ལྷ་བྱ་གཞིར་མ་  
 བཞག་ཆེ། ཁོང་ཚོས་སེམས་བྱུང་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་དང་རྒྱབ་སྡོངས་རྟོགས་སྐྱེ་པར་  
 ཞོག་ ཐ་ན་སེམས་བྱུང་དེ་དག་སྐྱེས་ཡོད་མེད་ཀྱང་རྟོགས་མི་ཐུབ། བདེན་དོན་འདིས་  
 དངོས་ཁམས་ཀྱི་རུས་ཅོལ་ལས་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་འབྲེལ་མེན་ཐོན་  
 པ་ལྟར། སེམས་བྱུང་ནི་དབང་ཅའི་སྤྱང་གི་ཚོགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་མངོན་ཐོན་གྱི་  
 ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པའི་དོན་སྤྱི་དེའི་གོ་གནས་དམའ་རུ་གཏོང་གི་ཡོད། དོན་སྤྱི་འདི་  
 བེ་བྱུང་བཤམ་དུ་སོང་ནས་ཏ་ལམ་དོགས་གཅོད་ཅི་ཡང་བྱས་མེད།

པ་ལོ་ལོ་ལོ་ Franklin Merrel-Wolff: (1887-1985) བེ་རུས་རབས་ཉི་ལུ་  
 པའི་སྐབས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་། ལྷ་བྱུང་རིག་པའི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་རང་བཞིན་  
 དུ་བྱུང་བའི་ཤེས་པའི་སྐྱོར་གྱི་མགོ་ཉིག་འདི་ཡོང་སྐྱེ་ཡིན་པར་མཐོང་ཡོད་སྟེ་པའི་  
 ཡུལ་ཅི་རི་ཀའི་ལྷ་བྱུང་སྐྱེ་བ་ཡུལ་བྱུང་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་སེ་ཁན་སྤྱོད་པ་མཐོ་སྐྱོབ་རུ་  
 ཅིས་རིག་ལ་ཆེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན། ལྷ་བྱུང་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་  
 ལ་སྐྱོབ་གཉེར་བྱས་མཐར་ཐུན་པའི་རྗེས་སུ་ཏ་ལམ་དོ་མཐོ་སྐྱོབ་རུ་ལྷ་བྱུང་རིག་  
 པ་ལ་ཆེད་སྤྱོད་གནང་། དེ་ནས་ཁོང་གིས་སེ་ཏ་ལམ་དོ་མཐོ་སྐྱོབ་རུ་ཅིས་རིག་སྐྱོབ་  
 བྱེད་བྱས་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་གིས་ཆེད་སྤྱོད་ཤེས་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་རང་གི་  
 མི་ཆེའི་མཐུན་ལམ་ནི་ཤེས་པའི་རོ་པོ་ཞིབ་རུ་རྟོགས་སྐྱེའི་སྤྱད་དུ་བསྐྱར་ཞིང་། དཀའ་  
 སྤྱད་ཀྱིས་ ༡༩༣༩ རང་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་དགའི་སྐབས་སུ་སྐོམ་སྐྱེ་བཀྱི་ཉམས་རྟོགས་  
 མང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་འགོ་བརྩམས། དེ་ཚོའི་པན་འབྲས་ནི་ཆད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་

༡༩༥༥ ལོར་རང་ཉིད་རྒྱུན་ལས་དུ་འགྲོ་དུས་བར་དུ་རྒྱུན་བསྐྱོད་བྱས་ཡོད། ཁོང་སྒོམ་  
སྒྲུབ་ཀྱི་འཆོལ་ཞེས་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རུབ་ཕྱོགས་  
ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་སྒོལ་རྒྱུན་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་དེའི་ནང་གི་ལྷ་གྲུབ་སྒྲུབ་  
ཨི་མའི་རུལ་ ཀན་ཏེ་ Immanuel Kant (1724-1804) ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་རྒྱ་  
གར་གྱི་སྒོམ་ཆེན་པ་ཤམ་ཀ་རའི་ རྒྱུས་རབས་བརྒྱད་པའི་དཀྱིལ། བཅས་ས་ཆོས་  
རྣམས་ཡིན། ཁོང་ནི་ཉིན་རྒྱུད་ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྟེ། རིག་བྱེད་མཐའ་པའི་ལྷ་  
བ་རྣམས་གཏུན་ལ་འབེབ་མཐའ་དེ་རེད།

ཤམ་ཀ་རའི་རྒྱུས་འབྲང་བ་ཆོས་ང་ཆོར་ཆོས་ཤིག་སྤང་བའི་སྐབས། དབང་ཤེས་  
ཀྱི་འཛིན་པ་འདི་བྱུང་མ་ཐག་རྒྱ་ཤེས་པས་ཤེས་པ་འཛིན་པའི་རང་རིག་ཅིག་སྟེ་བར་  
འདོད། དཔེར་ན། ང་ཆོས་ཁོག་མ་ལྷ་བྱའི་ཆོས་ཤིག་མཐོང་དུས་དབང་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་  
པ་འདི་རྟོགས་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་ལྷན་དུ་སྟེས་པ་དེར་རང་རིག་ཟེར། འདིས་ཆོས་ཐམས་  
ཅད་གསལ་བར་བྱེད་ཅིང་། འདི་ནི་བཏང་སྟོམས་སུ་གནས་པ་དང་། འབྲུལ་བ་མེད་པ།  
རྟག་པ་ཡིན་པ། རང་ཉིད་ལས་གཞན་པའི་ཆོས་གང་ལའང་ལྟོས་མེད་བཅས་ཡིན། བ་  
རེ་རྒྱ་ཡིང་གིས་རང་རིག་འདི་འབྲར་བརྟེན་ནས་ཤེས་པའི་རོ་མོ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཏེ་  
གོ་རྟོགས་རྟེན་པ་ནི། ཕྱིས་སུ་བྱུང་བའི་གསལ་སྤང་གི་སྲོང་བ་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་གལ་ཆེན་  
ཞིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཡོད། ཁོང་གིས་གོ་རྟོགས་དེ་བརྒྱད་ནས་བར་སྤང་སྟོང་  
པ་ནི། དོན་དངོས་སུ་སྟོང་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དངོས་ཡོད་ཡིན་པ་དང་། འོན་ཀྱང་།  
རྟོག་པར་འབྲུག་པའི་ཆོས་རྣམས་ནི་བྱེད་ཀ་སྟོང་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན་པར་རྟོགས། དེའི་  
ཕྱིར་ཁོང་གིས་བར་སྤང་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་མདུན་ལྗོངས་ལྷ་བྱ་དང་། དངོས་གཞུགས་  
ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ནི་འབྲེལ་མེད་དུ་ཡལ་འགྲོ་བ་སྲོང་འགོ་བཅས་ས། ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་  
དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ནི། ལྟོས་བཅས་སམ་རྟེན་འབྱུང་གི་དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པ་རེད།

གོ་རྟོགས་འདི་རྟེན་ནས་ཉིན་འགའ་ཤས་ཤིག་གི་རྗེས་ལ་བ་རེ་རྒྱ་ཡིང་གི་རྒྱུད་  
ལ་རྟོགས་པ་ཐོག་མར་སྟེས་སྐབས། ཁོང་གིས་ཤེས་པའི་བཞུར་རྒྱུན་དེ་ཕྱི་ཕྱོགས་  
སུ་འགྲོ་བ་བཀག་ནས་རང་ཉིད་འབྱུང་སའི་སྟེང་དུ་འཛིག་བཞིན་སེམས་ལ་དམིགས་

པ་མ་མོ་གང་ཡང་སྤྱི་ཏུ་བརྟུག་མེད། ཁོང་གིས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་ལྟར་ན། ཤེས་  
པ་འདི་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཁ་སྤོགས་ལྟོག་པ་འདི་ནི། གཉིས་འཛིན་གྱི་ཤེས་པ་སྤྱིར་བཏང་བ་  
བཞུགས་ནས་རྟོག་པ་རང་གྲོལ་གྱི་གནས་རིམ་ཞིག་ལ་རང་སེམས་འཕོ་འགྱུར་གྱིད་དུས་  
འགྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ཁོང་གིས་རང་གི་བྱུ་བ་གཞི་ཏུ་སྤྱོད་ཡོད། འཕོ་འགྱུར་དེའི་  
ནང་དུ་“ཤེས་པ་ཞིག་འགག་པ་དང་། གཞན་ཞིག་འཕྲུལ་དུ་སྤྱི་ཡོད་བར་”བཤད། རྟོག་  
པ་རང་གྲོལ་གྱི་གནས་རིམ་དུ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་གཉིས་སྣང་འདི་སྤྱོད་འགྲོ་ཞིང་།  
གང་ཞིག་སྤྱོད་བ་དང་། སྤྱོད་མཁན་རང་ཉིད་བར་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་  
ཡོད། རང་ཉིད་སྤྱོད་གྱི་རོ་ལོ་ཡང་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱད་པར་མེད་པར་ཡངས་པའི་  
འདུ་ཤེས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འཕྲེལ་པར་གྱེད། བ་རྒྱ་ཡིང་ལ་གནས་རིམ་འདིའི་ནང་དུ་  
བྱུང་བའི་རྟོགས་པ་ནི། གཉིང་ཟབ་ཅིང་ཁྲབ་རྒྱ་ཆེ་ལ་སྤྱི་མཆོན་ཡིན་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་  
བྱུང་ཡོད། ཁོང་གིས་གནས་རིམ་འདིའི་པ་རོལ་ཏུ་“བརྟོག་མི་སྤུབ་པའི་ཐུན་པ་”ཞིག་  
ཡོད་པ་དེ་ནི། “འོད་སྣང་གི་རོ་ལོ་”ཏུ་རྟོགས་པར་བརྗོད་འདུག སྤྱོད་རྟོགས་འདིའི་པན་  
འབྲས་ནི་ཐ་ན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཏུ་ནང་དུ་འང་ཆོག་ཤེས་དང་། བདེ་བ། བན་སེམས། ཞི་བ་  
བཅས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་མོ་དེ་བརྒྱུག་མི་སྤུབ་པ་འདི་ཡིན་ཟེད།

ཉམ་རན་ཁི་ཡིན་གྱིས་རང་གིས་དངོས་སུ་སྤྱོད་བའི་རྟོག་པ་རང་གྲོལ་གྱི་ཤེས་  
པ་དེའི་སྒྲོར་ལ་ཞིབ་འཛིན་བྱས་པ་དེ་དག་ནི། ཡེ་ཤུ་དང་ཉིན་རྒྱུ་འཛིན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོམ་  
ཆེན་པ་ཆོས་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ཆེན་ལྷག་གི་རིང་ལ་ཅི་ཞིག་གསུངས་ཡོད་པ་དང་།  
ཉ་ལས་པའི་འདྲ་མཚུངས་ཤིག་རེད། ཁོང་ཆོད་སྤྱོད་བའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་དག་ནི་སོ་  
སོའི་འཛིན་ཉེན་ལྷ་རྒྱུ་ཏུ་ནང་དུ་ཟུག་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱལ་མཆོན་གྱི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་དེ་ཆོ་  
མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆོན་རིག་དང་། ལྷ་བྱུ་བ་རིག་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ལ་ད་དུང་མ་སྣང་བའི་  
ཤེས་པའི་གཞི་རྒྱུ་ཅིའི་རང་རྒྱུ་ཆེས་མ་མོ་ཞིག་ལ་སྤྱོད་པས་ཡོད་པར་སྣང་།

### ནང་བསམ་ཤེས་པ་དམིགས་པར་འཛིན་པ།

ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་ལྷ་བརྒྱུའི་གོང་ལ་སངས་རྒྱུས་ཕྱོགས་འདི་དུས་ཀྱི་ཡར་སྤོན་ནས། ཤེས་  
པ་དམིགས་པར་འཛིན་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་རྒྱ་གར་དུ་པལ་ཆེར་ཐོག་མར་དར་སྤེལ་  
བྱས་ཡོད། སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་འདི་དང་ལེན་གནང་བ་དང་། ཡིད་བྱེད་

གཅིག་ཏུ་དམ་པོར་གཏོང་བའམ་ཉིང་རེ་འཛིན་སྒྲོམ་པའི་ཐབས་སུ་བསྟན་པའི་ལམ་གྱི་  
ནང་ནས་ཡིད་བྱེད་ནས་བར་ཤེས་པའི་ཐོག་ལ་འཛིན་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་མཆོག་གི་  
ཡིན་ཞེས་གསུངས། ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་ཤེས་པ་ནི་ལྡང་བ་དང་། ལུས་པོའི་  
ནང་དུ་ཆོད་འཛིན་བྱས་མེད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མཚན་  
འདིའི་ཕྱིར་སངས་རྒྱུ་ཤིས་ཤེས་པ་ནི་ཕྱོགས་བཞི་དང་། སྤྱིང་འོག་གཉིས་ལ་ཆོད་  
འཛིན་མི་བྱེད་པར་སྒྲིའི་ཐོག་ལ་གཏོང་དགོས་ཚུལ་གསུངས་པ་ཞིག་རེད།

དེ་བཞིན་དུ་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་རྒྱ་གར་དང་། ཞེ་མི་ཡའི་དཀྱིལ་མར་དར་བའི་  
ནང་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་བྱབ་མཐས་ཀྱང་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད། དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་  
དུ་བྱོན་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཀྱུ་རུ་རིན་པོ་ཆེས་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་བདེ་བའི་  
ལམ་སྟོན་ཞིག་གནང་བ་ནི། “རིག་པ་ཁོ་རང་གིས་ཁོ་རང་ལ་ཅེ་རེ་བསྟ། རེས་སེམས་  
སྤྱིང་གི་དཀྱིལ་དུ་ཐེབས་ལ་བྱལ་ལེ་བཞག། རེས་ནས་མཁའི་གར་ཁྲབ་དུ་བྱལ་གྱིས་  
བཏང་ལ་བཞག། དེ་ལྟར་རེས་མོས་སུ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་ལྟ་སྟངས་བསྐྱར་བས་སེམས་  
རྣལ་དུ་ཐེབས་།” འདི་ལྟར་བྱུང་ན་དབང་ཤེས་ནི་ནང་དུ་བསྐྱེད་ནས་རང་གི་དངོས་  
གཞུགས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་དང་། ཐ་ན་རང་གི་ལུས་པོའང་ཤེས་ཆོར་གྱིས་འཛིན་མི་བྱལ་  
ཅིང་། རྟོག་པ་དང་སེམས་ཀྱི་སྤྱང་བརྟན་ཡང་རེས་པས་གསལ་མཛདས་ཀྱི་སྒྲིའི་བར་  
སྤྱང་ནང་ལ་འཐིམ་པར་བྱེད། ཀྱུ་རུ་རིན་པོ་ཆེས་རང་གི་སྒྲིའི་སྤྱིང་གི་སྤྱིང་དུ་འཛིན་  
དགོས་པའི་དགོངས་ཚུལ་བཏོན་པའང་ནང་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་ལེའུ་འདིའི་མགོ་  
ནས་སྤྱིང་ཟེན་པའི་ཡེ་ཤུའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོ་དང་མཚུངས་པར། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི་  
ལུས་པོའི་སྤྱིང་ཁར་གནས་ཡོད་པའི་དོན་དེ་མིན།

དུས་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ནང་དུ་བྱོན་ཞིང་། བལ་ཡུལ་ནས་ཡིན་པའི་ནང་  
པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་བྱམས་པས་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གཤམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་འདི་གནང་  
འདུག

གནས་སུན་ཁང་དབེན་པར་འཕོལ་བའི་སྟན་ལ་ལུས་རྣམ་སྤྱང་གི་ཆོས་བདུན་  
དང་ལྡན་པར་བྱས་ལ། མིག་བར་སྤྱང་སྟོང་པ་ལ་ཉང་དེ་གཏད་ནས། ཡིད་ལ་འདས་  
མ་འོངས་ད་ལྟའི་རྟོག་པ་གསུམ་དང་དགེ་མི་དགེ་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་རྟོག་པ་སྟེ། དུས་



དབུགས་འབྱེན་ཐངས་རེར་ཤེས་ཆོར་སྒྲོད་དགོས་པར་མ་ཟད། རྟོག་པ་སྤྲེས་ཡོད་པ་  
 ཏཱ་གོ་བའི་མོད་ལ་དེ་རྣམས་འབྲལ་དུ་འགོག་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ན་ཤུགས་འབྱུང་མ་  
 ཡིན་པའི་རྟོག་པ་རྣམས་རིམ་གྱིས་འབྲིབས་ནས་སེམས་རང་གི་རང་དུ་གནས་བཞིན་  
 རྟོད་ཐུབ། བྱེད་རང་ཤེས་པའི་མོད་གསལ་གྱི་རང་རྩལ་ཞི་བ་འདིའི་ནང་དུ་གཏིང་ཟབ་  
 སར་གནས་སྐབས། དན་ཤེས་རྣམས་ཡལ་ཞིང་རང་ཉིད་སྤེར་གྱི་ངོ་བོ་འད་སྟོང་འཕྲོ་  
 རང་ཉིད་དོང་རིང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལྷུང་ནས་རང་གི་གཞི་རྩའི་ངོ་བོ་འཕམ་བཞུག་བཞིན་  
 པའི་འཛིགས་སྤང་ཞིག་བྱེད་ལ་ཡོང་སྟེ། གལ་ཏེ་ཆོར་སྤང་འདི་བྱུང་ཆེ། དེའི་ནང་དུ་  
 རང་ཉིད་མ་ལྷུང་བར་ཤེས་ཆོར་གྱིས་འཛིགས་སྤང་འདི་ཐེན་པར་གྱིས། འདི་ནི་བྱེད་སྒྲ་  
 མོ་ཞིག་མིན། འོན་ཀྱང་། དཀའ་ངལ་འདི་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།  
 ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོམས་པ་ཆེ་དུ་བྱིན་པ་དང་། གསལ་སྤང་ཅན་གྱི་ཐུན་པ་དེའི་ནང་  
 དུ་བྱེད་རང་འཛིགས་དགོས་དོན་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཆོར་ཐུབ། དེའི་ཆེ་དོར་ཐེན་པ་ནི་རྟོག་  
 པས་བཀྲགས་པ་ཅམ་ལས་བྱུང་བའི་རང་ཉིད་གྱི་ངོ་བོའི་འདུ་ཤེས་དེ་ཡིན་ལ། འདི་ནི་  
 རྟོག་བཀྲགས་ཅམ་ཞིག་རེད། རང་སེམས་དེ་རང་གི་རང་དུ་གནས་པ་དང་། རང་འཛིན་  
 གྱི་འདུ་ཤེས་དེ་རིམ་གྱིས་འཛོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་ཞིང་། བྱེད་གྱིས་ཁ་ནང་དུ་གཏད་པའི་  
 རྒྱང་ཤེས་ཏེ། ཉིང་ངེ་འཛིན་བཀོལ་སྟོད་བྱས་ནས་རང་སེམས་གྱི་བར་སྤང་ཟབ་མོ་དེར་  
 འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་འགོ་བརྩམས་ཟིན།

### ཉིང་ངེ་འཛིན་ཏེ་སེམས་གྱི་རྒྱང་ཤེས་ཞིག

ཁུ་བ་ཕྱོགས་སུ་སྒྲོམ་སྐྱབ་གྱི་འཆོལ་ཞིབ་ཉམས་ཤིང་དེང་རབས་གྱི་ཆོན་རིག་དར་བ་  
 དང་བསྐྱེན་ནས། འཆོལ་ཞིབ་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་དེའང་འགོ་བ་མའི་ནང་སེམས་གྱི་ཁོར་  
 ཡུག་དང་རིང་དུ་བྱས་ནས་ཕྱི་རོལ་དངོས་ཁམས་གྱི་འཛམ་གླིང་ལ་འཁོར་ཡོད། ཡེ་  
 ལུང་ཆོས་ལུགས་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་དགོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་དེ་རང་སྟེང་དུ་  
 གསར་རྟེན་བྱེད་པར་རྩར་བརྩོན་བྱས་ནའང་། ཆོན་རིག་གི་གསར་བཞེ་པ་ཆོས་མཁའ་





ཅིག་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད། རྒྱ་ལྷ་གི་རྒྱུ་ལེལ་འདི་ས་རུ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ལེལ་དག་  
ལ་སྟོང་བར་སྤང་བའི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ས་ཆ་ཞིག་གི་ཕྱོགས་སུ་ཁ་བསྐོར་བ་དང་།  
ཆན་རིག་པ་ཆོས་ཉི་གར་རྒྱ་བའི་མེད་ཞེས་གི་བཅུ་ཆའི་གཅིག་ཙམ་ཡིན་པའི་ནམ་  
མཁའི་གཟུགས་བརྟན་དུས་རིང་པོ་ཞིག་གི་ངོས་སུ་དགུ་ཆེགས་ཆེག་ཁྲི་མ་ཟེན་ཙམ་  
ལ་ཞིབ་ལྟ་བུར་བྱས་ཡོད།

འདི་ལྷ་བྱའི་འབྲུལ་ལས་དང་ཆན་རིག་གི་ཡར་ཐོན་ཆེན་པོ་དེ་ཆོས་རང་བྱུང་  
ཁམས་ཆེན་མོའི་ཕྱི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་  
རིགས་ཀྱི་རྣམས་སྟོབས་ངོ་མཆར་བ་དེ་མཆོན་ཐུབ། ཡིན་ཡང་། རང་སེམས་ཀྱི་རང་  
བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་པར་ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་ཁ་ནང་དུ་གཏོད་པའི་  
ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་ལེལ་ཞིག་གསར་སྐྱབས་བྱས་ནས་སྤྲོད་ཅི་ལེགས་སུ་གཏོང་  
དགོས། ཏུ་ཅང་སྤྲ་ཞིང་བརྟན་པའི་ཡིད་བྱེད་བཞོལ་སྟོང་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་སྟོན་སྐབས་སྟོན་  
རྒྱུ་གཅིག་པུར་མ་གཏོགས་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནའང་། སྟོན་རྒྱུ་དེས་ཉམས་ལེན་  
འདི་སྤྲ་མོ་ནས་དར་སྤེལ་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱས་འདུག

སྤྲ་མོའི་ཡེ་ཤུའི་སྟོན་ཆེན་པ་ཆོས་སེམས་ཞི་བར་བྱེད་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་གཅིག་  
ཏུ་སྤྲོས་པའི་དགོས་པ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་གསལ་པོ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ཆོས་འདིའི་  
ཕྱོགས་ནས་མདུན་བསྟོད་ཀྱང་གང་འཆམས་ཤིག་བྱས་ཡོད། དཔེར་ན། སྤེན་ཏུ་ཨ་ཟླ་  
སེ་ཉིན་གྱིས་རང་གི་སྟོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བཞག་པའི་ཕྱིང་བ་ནི། “གཉིད་དང་འཆི་བའི་བར་  
དུ་ཡོད་པའི་ངང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྣམ་ཤེས་ནི་འཆི་བའི་སྐབས་རིམ་བཞིན་སྟོ་ལྷའི་  
ཤེས་པ་ལས་ནང་དུ་བསྐྱས་མེད་པ་དང་། གཉིད་ཀྱི་སྐབས་དང་བསྐྱར་ན་ཅུང་ཙམ་ཞིག་  
ནང་དུ་བསྐྱས་ཡོད་པའི་ངང་ཚུལ་ཡངས་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དགའ་བདེས་སྟོས་ཡོད།”  
ཅེས་འབྲེལ་བཟོད་གནང་འདུག ཁོང་གིས་ཤེས་པ་དམིགས་པར་བརྒྱུད་པ་ལས་ཐོབ་  
པའི་སྟོན་སྐབས་ཀྱི་རྟོགས་པའི་སྟོར་ནས་འདི་ལྟར་བྲིས་ཡོད། “དེ་ནི་ལུང་སྟོན་པ་པོས་  
རྟོགས་མེད་དུས་ཀྱི་དགོན་མཆོག་གིས་མཁྱེན་ཞིང་། ང་ཆོ་མ་སྤྲེས་པའི་ཡར་ཐོན་ནས་  
ཡོད་པའི་རང་གི་བདག་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ཏེ། དགོན་མཆོག་གིས་ “ངས་ཁྱེད་རང་མངལ་  
དུ་མ་བཟོས་པའི་སྟོན་ལ་ཁྱེད་རང་ངོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།” ཅེས་གསུངས་པ་རེད། སྤེན་ཏུ་ཨ་

ལྷ་སི་རྟེན་ལ་མི་ལ་རྟེན་བརྩམས་ཆོས་ཆོས་ལུགས་སྐུན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ནས་ཁོང་གིས་  
 གཏན་གྱི་བདེ་བ་ནི། རྣམ་ཤེས་དེ་དགོན་མཆོག་གི་ལུགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་མེད་པའི་འོད་  
 ལྷང་གི་ནང་དུ་ཡུང་ཅམ་ལ་ཞུགས་པ་ཅམ་གྱིས་འཛོལ་མི་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས། དེ་  
 ལས་སློབ་སྟེ། རྣམ་ཤེས་ནི་མི་རྟག་པའི་ཞིང་ཁམས་ལས་བརྒྱལ་བར་བྱས་ནས་ཚུར་  
 འོངས་མེད་པ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་སྟེན་དགོས། ཤོང་དུ་གསལ་བ་བཤད་བུས་པ་ལྟར། ཨ་ལྷ་  
 སི་རྟེན་གྱིས་ཆོས་ཉམས་ལེན་ལ་ཕྱར་བཙོན་ཡུན་རིང་པོར་བྱས་ཤིང་། རང་གི་མི་ཆོ་  
 རྟོགས་ལ་ཉེ་དུས་སློམ་སྐྱབ་ནི་ཆེ་འདིར་འགོ་རྩམ་དགོས་ན་འདྲ། འཆི་བ་ཁོ་ན་བརྒྱུད་  
 རས་མ་གཏོགས་ཡོངས་སུ་མི་འབྲུབ་པའི་མཇུག་སློམ་བཞག ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་  
 ཀྱི་སློམ་ཆེན་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འཆི་བདག་བརྒྱུད་པ་ནི་ཆོས་ཀྱི་སྲོང་བ་མཐར་ཐུག་  
 དེ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད། སློམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་གྱི་རུས་པ་ལ་གཞིགས་  
 བ། འདི་ནི་ཡེ་ཤུ་དང་ནང་བའི་ལྟ་ཚུལ་པར་གྱི་ཅ་བའི་འགལ་ཁྲ་ཞིག་རེད། ལྷ་མཆོན་  
 ནི་ནང་བས་རྟོགས་པ་ལྷ་མེད་དེ་ཆེ་འདིར་བསྐྱབ་སྐྱབ་པའི་མཇུག་སློམ་འཛོག་པ་དང་།  
 རྟོགས་པ་འདིའི་སྐུན་གྱིས་སེམས་ལ་རང་དབང་ཡོད་པར་འགྱུར་ཞིང་། སྐྱེལ་བ་འདྲ་  
 གཏན་དུ་སངས་པར་འདོད།

འཆི་བ་ཁོ་ན་བརྒྱད་ནས་མེམས་ལ་ཐར་བ་ཆ་ཆར་ཞིག་ཐོབ་པའི་ཡིད་ཆེས་  
འདི་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་འོས་སྤྱབ་འོས་རྒྱལ་ལ་རྒྱས་མེད་ཅིག་རེད། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་མ་  
དར་པའི་ཡར་འོན་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་དུ་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་ཉམས་ལེན་དར་རྒྱས་བྱུང་  
ནས་སྤྱ་ཞིང་བརྟན་པའི་ཆོད་གཞི་མཐོ་པོ་ཞིག་ཏུ་སྤེབས་ཡོད་པར་སྤང་། སངས་རྒྱས་  
མ་ཁྱེན་པའི་ཡར་འོན་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་འོས་ཆེན་བ་ཆོས་ཉིང་རེ་འཛིན་སྤེའི་ནང་དུ་  
ལྷགས་ནས་རྩ་ཆོད་མང་པོ་དང་། ཐ་ན་ཉིན་འགའ་ཡང་གནས་སྐབ་པར་བཤད། ཐངས་  
ལིག་སངས་རྒྱས་ལ་རང་གི་གསུང་དང་འོན་གྱི་འོས་ཆེན་བ་ཆོས་གསུང་གི་བར་གྱི་  
ཁྱད་པར་ཅི་ཞིག་ཡིད་མེན་བཀའ་འདི་ལྷས་སྐབས། ཁོང་གིས་འོས་ཆེན་པ་དེ་ཆོས་  
ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡང་དག་ཅིག་རྟོགས་མེད་པར་གསུངས་ཡོད། བལ་ཆེར་  
འདི་ནི་སངས་རྒྱས་གྱིས་གཞན་ཞིག་ན་རང་ཉིད་གྱིས་ཉིང་རེ་འཛིན་བསྐྱབས་ཡོད་པར་  
གསུངས་ཏེ། ལྷགས་བསྟན་དུ་རང་ཉིད་ནི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་གནས་རིམ་མཐོ་པོ་འདི་

ལྷ་ཁྱེད་མཁའ་མོག་མ་དེ་མ་ཡིན་ནའང་། མྱོང་བ་འདི་འདྲའི་ཆོད་བཀག་དང་། བན་ཡོན་ཆ་ཆོད་བར་རྟོགས་མཁའ་མོག་མ་དེ་ཡིན་པར་བསྐྱེད་པ་འདི་རེད།

སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་གཞིར་བཞག་ན།      ཡང་དག་པའི་ཉིང་འཛིན་ནི་སློའི་  
 ལུས་ཚོལ་ཞམས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་ནས་དམིགས་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཉིང་ཏུ་བཞག་  
 པའི་སློ་ཅེ་གཅིག་པ་ཞིག་ཡིན། ལེགས་སྦྲར་གྱི་ཆིག་ཤ་སྐྱ་རྩེ་ཞེས་པ་འདི་ནི། མེ་ཞིག་  
 སྤར་པའི་དོན་ཏུ་མེ་ཤིང་འཕྱ་པ་ལྟ་བུའི་འཕྱ་བའམ་ལྟན་ཏུ་འདོག་པའི་བྲ་ཆིག་གི་ནང་  
 དོན་དང་འབྲེལ་པ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།      དེའི་ཕྱིར་ཉིང་འཛིན་ཞེས་པའི་ཆིག་གི་རོ་  
 གཏོང་གི་ཕོ་དོན་ནི་སློ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་བ་དང་།      ཡང་ན་སློ་ལ་ཞི་སྤྱང་ཡོང་བར་རང་  
 གི་ཞམ་རིག་གཞི་གཅིག་ལ་བསྐྱ་བ་འདི་ཡིན། སློ་ནི་འདི་ལྟར་དབང་ཏུ་སྤྱད་རྒྱ་དེ་གལ་  
 ཆེན་ཡིན་པ་སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཐངས་མང་པོར་ནན་གྱིས་གསུངས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་རང་  
 ཉིང་རང་གི་སློའི་དབང་ཏུ་མ་སོང་བར་རང་འདོད་ཏུ་བསམ་སློེ་གཏོང་ཐུབ་ཅིང་།      འདི་  
 ལྟར་བྱ་ཡན་ཏུ་འགོ་པའི་སེམས་དེ་དབང་ཏུ་སྤྱད་པ་ནི་སྤང་ཆེན་སློན་པ་ཞིག་འདུལ་  
 སྤོང་བྱེད་པ་ལ་དཔེ་བཞོད་ཡོད།

སྤྱིར་ནང་བས་བསམ་གཏན་གྱི་འཕེལ་རིམ་བཞི་སྟེང་གི་ཡོད་ལ། དེ་དག་ནི་དང་  
 མོ་ནས་ཡང་རིམ་བས་ལྷ་རུ་འགྲོ། གནས་བརྟན་སྡེ་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསམ་གཏན་  
 དང་པོ་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་ནས་ལྷག་མཐོང་སྟེ། སྒོམ་གྱི་གནས་རིམ་མཐོ་ཤོས་དེ་བསྐྱབ་  
 བའི་ཆ་རྒྱུ་ཆང་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཤེད། ལྷག་མཐོང་གིས་སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་  
 བག་ཆགས་ཐམས་ཅད་ལས་གཏན་དུ་སྒོལ་བར་བྱེད་ཅིང་། དུས་རབས་ལྷ་པའི་ནང་དུ་  
 རྟོན་པའི་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་ལུགས་ཀྱི་གསལ་འགྲེལ་བ་སངས་རྒྱས་དཔྱིངས་ཀྱིས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་ན། བསམ་གཏན་དང་པོ་འབྲུག་ཡོད་ཆེ་ཉིང་འཛིན་ནི་མི་ཐང་པོ་ཞིག་  
 རྒྱབ་སྟེ་གསལ་ལས་ཡང་འགྲེང་སྟེ། ཉེན་ཉིལ་པོ་གཅིག་ལ་ལངས་ནས་སྟོང་ཐུབ་པ་ནི་  
 བཞིན་རྒྱུ་བསྐྱང་ཐུབ། སྒོ་ལྗེའི་ཤོས་པ་རྣམས་ནང་དུ་བཟུས་ནས་སྒོ་འདི་ལྟར་ཅེ་  
 གཅིག་དུ་གནས་པའི་སྐབས་སུ་ད་དུང་སྒོམ་ཆེན་བ་ཆོས་རྣམས་པར་རྟོག་བ་དང་། དཔྱོད་  
 པའི་ལས་ལ་ཞུགས་ཆོག་ ཡིན་ཡང་། སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་རྟོག་པ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་  
 མཐུད་ཀྱིས་མི་འཐུང་བར་མ་ཟད། དེ་ཆོའི་ནང་ལ་དབང་མེད་དུ་སྦྱང་མི་དགོས་ཡིང་།

ནམ་གཤེད་གི་འོག་ཏུ་འདྲ་འཛུགས་ཀྱི་དགོས་པ།

མཛོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱུ་པའི་རྗེས་སུ་སངས་རྒྱུ་གྱིས་དཀའ་ངལ་གཅིག་མཛུངས་པམ་དེ་བཞིན་པའི་དགེ་སྤྱོད་ཁག་ཅིག་ལ་རང་ཉིད་གྱིས་བསམ་གཏན་དང་པོ་བསྐྱབ་པར་བཅོན་འགྲུལ་གང་དག་བྱས་པའི་སྒྲོར་ལ་འབྲེལ་བརྩེད་གནང་བ་དང་། ཐ་ན་རང་གི་སྒྲོབ་མ་གཅི་པོ་མོ་ལྟ་བུ་གྱི་བྱ་ལ་འདྲ་ཉིད་འཛིན་གྱི་གནས་རིམ་འདི་ཐོབ་པར་རོགས་རམ་མཛད་དགོས་བྱུང་ཡོད། སལ་ཆེར་བསམ་གཏན་དང་པོ་འགྲུབ་པའི་ཐན་ཡོན་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི། བགེགས་ཉེས་པ་ལྡ་སྟེ། ལེ་ལོ་དང་། བརྗེད་ངས། བྱིང་རྒྱུད། འདུ་མི་བྱེད་པ། འདུ་བྱེད་པ་བཅས་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལ་བར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན། ཉིད་འཛིན་གྱི་ཆད་གཞི་དང་པོ་འདིས་སྒྲོམ་གྱི་སྐབས་སུ་བགེགས་ཉེས་འདི་དག་སྤྱོད་བྱུང་ནའང་། ལྷག་མཐོང་བསྐྱབ་པའི་རྗེས་ལ་མ་གཏོགས་དེ་དག་གཙང་སེལ་བྱེད་མི་བྱུང་། ཡིན་ཡང་། བསམ་གཏན་དང་པོ་འགྲུབ་ཡོད་ཆེ། སྒྲོམ་གྱི་རྗེས་སུ་བགེགས་ཉེས་འདི་དག་གིས་རང་སེམས་སྤྱི་བ་རྒྱ་ནི་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དེའི་ཆེ་འདྲ་སེམས་ནི་མཉམ་ཞིང་བརྟན་པར་མ་ཟད། ལས་སུ་འདྲུང་བས་ཆོས་ཐམས་ཅད་རི་བཞིན་རྟོགས་པར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་ལ། ཞི་ཞིང་མཉམ་པའི་སྒྲོ་འདིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་རི་བཞིན་དུ་གཞིགས་པ་དང་། རྟོགས་པ་དེས་སྤྱིར་བཏང་གི་ནམ་དཔྱད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཤིག་དང་མི་འདྲ་བར་སེམས་སྤྱོད་མོད་རིམ་པ་རྣམས་ལ་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་ནས་རང་སེམས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་ལེགས་པོ་བྱེད་བྱུང་།

སངས་རྒྱུ་གྱིས་ཐར་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ལ་སེམས་ནི་བགེགས་ཉེས་འདི་དག་ལས་འགོལ་དགོས་ཚུལ་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད། མཁས་པ་ཆོར་སྤང་འདས་བསྐྱབ་པའི་ཉིད་འཛིན་གྱི་ཆད་གཞི་དམའ་ཤོས་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་ཐད་ལ་བཞེད་པ་མི་མཐུན་པ་ཡོད་ཀྱང་། བསམ་གཏན་དང་པོ་ནི་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་དགོས་པེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཡིན་པའི་བདེན་དཔང་དེ་པ་ལའི་ཡིག་ཐོག་ལ་བཀོད་པའི་སངས་རྒྱུ་གྱི་གསུང་གི་ནང་དུ་ཡོད། སངས་རྒྱུ་རང་ཉིད་གྱིས་ཉིད་འཛིན་གྱི་གནས་རིམ་འདི་དང་། བསམ་གཏན་དང་པོ་འདི་ཉིད་བསྟོགས་པར་གྱི་བྱུང་བར་སྤྱོད་དེ་བྱེས་མེད་ནའང་། རྗེས་སུ་གནས་བརྟན་སྟེ་པ་དང་། ཐེག་ཆེན་གྱི་སྒྲོམ་སྐབས་ཉམས་

ལེན་པ་ཚེས་ཁུད་པར་འདི་ཕྱིས་ཡོད། ཐེག་ཆེན་པ་མང་པོས་བཤད་པ་ལྟར་ན། ཉིང་འེ་  
འཛིན་གྱི་གནས་རིམ་ཚུང་བརྟན་པོ་མེད་པ་འདིས་འདད་གི་ཡོད།

ཐ་ན་རྒྱལ་དུ་ཞི་གནས་ཟེར་བའི་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉིང་བསྟོགས་འདི་ཐོབ་  
ཡོད་ཀྱང་། གང་ཟག་དེས་ཉིང་དེ་འཛིན་འདི་ཙམ་མེད་དུ་ཉིན་མཆན་མེད་པོ་གཅིག་  
ལ་སྐྱོང་མ་བྱལ་རྩང་། ཉུང་མཐར་རྒྱ་ཆོད་བཞི་ཙམ་ལ་རྒྱལ་སྐྱོང་ཁྲེད་བྱལ། སེམས་ཀྱི་  
བརྟན་ཆའི་ཆད་གཞི་འདིའི་ཐོག་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཀྱིང་ཆོད་ཟ་པོའི་ཤུལ་ཙམ་  
ཡང་མེད་བར་མཉམ་བཞག་སྐྱོང་བྱལ་བ་དང་། སེམས་ཀྱི་ཆ་སྟོམས་ཀྱི་ངར་ཚུལ་འདི་  
ནི་ཉག་བརྟན་ཞིག་མིན་ཡང་། དེ་ནི་སྟོན་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་གྱི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་དང་།  
རྒྱལ་ཐུན་གྱི་ལག་ལེན་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་ཁྲེད་གཉིས་བརྒྱད་ནས་རྒྱལ་བཞོངས་ཁྲེད་  
ཆོག་ལ་ཞིག་རེད།

ཆེ་འདི་ལ་སྐྱལ་མཐོང་ཡང་དག་ཅིག་ཐོབ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་  
 བོ་མཐར་ཐུག་དེ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་སུ་བ་མིན་དང་། སེམས་ནི་སྤྱི་བ་པ་ཐམས་ཅད་  
 ལས་སངས་མིན་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་ནང་བ་དང་། ཡེ་ཤུའི་སྐྱོམ་ཆེན་པ་ཆོས་ལྷ་ཚུལ་མི་  
 བསྐྱབ་པ་རེ་བཟུང་ཡོད། ཏ་ལམ་ནང་པ་ཆོང་མས་དེ་དག་བསྐྱབས་ནས་འབྱུང་བ་ནི་  
 ཆེས་ཉུང་ནའང་། ལྷ་བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། ཆེ་འདིར་དེ་དག་བསྐྱབ་སྐབ་པ་ཞིག་ཡིན་  
 བའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། ཡེ་ཤུ་བ་ཆོས་དམིགས་ལུལ་དེ་དག་ནི་ཆེ་འདིའི་མ་རོལ་རུ་འབྱུང་  
 རྒྱ་ཁོ་ན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད། ལྷང་འདས་དང་། དཀོན་མཆོག་གི་ངོ་བོ། སེམས་སྤྱི་བ་  
 བའི་རང་བཞིན་དང་ཆད་གཞི་སོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁོང་ཆོའི་ལྷ་བའི་བར་ལ་བྱུང་པར་  
 གལ་ཆེན་གང་མང་ཞིག་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། གོང་གི་སྐར་བསྐྱར་འདིས་ཁྱི་བ་གལ་  
 ཆེན་སྐོར་ཞིག་སྐོར་སྟེ། ལྷང་པར་དེ་དག་ཁག་ཅིག་ནི་ནང་བ་དང་། ཡེ་ཤུའི་སྐྱོམ་ཆེན་  
 བ་ཆོས་བསྐྱབ་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་ཆད་གཞི་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། གལ་  
 མེད་ཡེ་ཤུ་བ་ཆོས་ནང་པ་ཆོར་ཐོབ་ཡོད་པར་བརྟེན་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་ཆད་གཞི་  
 ག་ཅིག་པ་ཞིག་བསྐྱབ་སྐབ་ཆེ། ཆེ་འདིའི་ནང་གི་སྐྱོམ་སྐྱུ་བ་ཉམས་ལེན་གྱི་རྣམ་པའི་  
 སྐོར་ལ་ཡོད་པའི་ཁོང་ཆོའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཆོར་འབྱུར་ལྷུ་གམི་འབྱུང་ངམ། དགྲ་ཆོགས་  
 གཞན་ད་དུང་ཡོད་མེད་ནི་རྣམ་ཤུགས་ཆེ་བའི་རྒྱང་ལེལ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོལ་ཞིབ་

བྱེད་དགོས་པ་ཇི་བཞིན། ཇི་བ་འདི་དག་གི་ལན་ཡང་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་གནས་རིམ་མཐོ་  
 བོ་ནམས་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱས་ནས་ཉེད་རྒྱ་ཞིག་རེད། འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་ཤེས་  
 བའི་བར་སྒྲུང་ཐབ་མོ་དང་། དེའི་ཆ་ངོས་སྒྲོག་ཏུ་གྱུར་བ་ནམས་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་བྱུབ།





# ཡེ་ཤུ་བརྒྱ་གཅིག་པ་ཉམས་ཡོད།

ཞིབ་ཏུ་བྱེད་མཁན་གྱི་དོ་བོ་ལ་དབྱེད་པ།

༡༣། །མར་འདུག་པའམ་ཉལ་ནས་རང་གི་ལུས་པོ་ནི་རང་གི་རང་དུ་ཞོག་ དེ་ནས་  
དཔྱད་པས་ལུས་པོ་དེ་གཙོ་ཆོར་ཐེན་པར་བྱེད་བཞིན་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་འདེགས་འཛོག་  
དེ་ཡང་རང་གི་རང་དུ་གནས་པར་གྱིས། བསམ་བཞིན་དུ་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་འགྱུར་  
བ་ཅི་ཡང་མི་གཏོང་བར། དབྱུགས་ནི་གཉིད་མཐུག་པོ་ཞིག་ཞིག་པའི་སྐབས་རིམ་བཞིན་  
ཚོལ་མེད་དུ་འབྱེན་རྒྱུ་ལོ།

མིག་ཟུང་ཅུང་ཙམ་ཟུམ་ནས་དམིགས་བ་མེད་པར་སོ་སོའི་མདུན་གྱི་བར་སྒང་  
ལ་བལྟ་ཞིང་། དབྱུགས་ནང་ལ་རྒྱུ་སྐབས་སྒོ་ཅི་ནི་སེམས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་ལ་བཞག་  
སྟེ། དེའི་ངོ་བོར་གསལ་སྒྲུབ་གྱིན་པ་དང་། དབྱུགས་ཀྱི་ལ་འབྱེན་སྐབས་རྟོག་པ་དང་  
སེམས་ཀྱི་དམིགས་བ་རྣམས་འདོར་བཞིན་རང་གི་སྒོ་ཅི་སྒོ་ད་གོས། རང་གི་ཆོར་  
ཤེས་དེ་དབྱུགས་རྒྱུ་བའི་སྟེང་ལ་འཛོག་དུས་ཡུལ་ཅན་རྣམས་མ་ཞིག་འཛིན་པའི་  
སྐབས་ཤིག་མེད་ལ། དབྱུགས་ཀྱི་རང་འབྱེན་པའི་རིང་སྒོ་ཅི་སྒོ་ད་དུས་སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་  
ཆང་མ་དོར་ནས་འཛིན་ས་ཅིའང་མེད། དབྱུགས་རྒྱུ་བ་ཐེངས་རེར་གཅིག་རྗེས་གཉིས་  
མཐུད་ཀྱིས་སྒྲེས་པའི་རྟོག་པ་དང་སྒྲུབ་བརྒྱན་རྣམས། སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་འདི་དག་  
གི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་དམིགས་བ་གཏད་ནས་ཟུར་དུ་བསྐྱར་དགོས། དབྱུགས་  
འབྱེན་ཐེངས་རེར་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་རྣམས་སྒོ་ད་ནས་ཕྱིར་ཆོར་དང་། འདོད་པ།  
ཤུགས་འབྱུང་གི་རྟོག་པ་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་འཐིམ་པར་བྱེད་པའི་སྒོ་དེ་འཕེལ་ཕྱོགས་

དབང་ཤེད་ཅན་གྱི་རིགས་ལ་སྒྲང་མེད་སྲེད་ཅིང་། དབུགས་འཕྲིན་རྩ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་  
 ཅིལ་པོའི་ནང་དུ་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཟིན་པར་གྱིས།

རང་མེམས་ཞི་བ་དང་། རང་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བཟང་ལྷ་ལྷོ་ངེས། མཆོམས་  
 བདེ་ནས་དབྱུགས་ཀྱི་ཚྭ་ལ་དམིགས་པ་མི་གཏོང་བར་ལེས་པ་རང་ཉིད་ཟེན་པའི་  
 ལེས་ཆོར་གྱི་བཅུར་རྒྱུན་གྱི་ནང་དུ་གནས་དགོས། ད་ལྟ་རང་གི་ཡིད་བྱེད་དེ་ཁ་མར་  
 བསྐྱོར་ནས་མེམས་དཔལ་བུ་སྟོང་ཅིང་། མྱོམ་གྱི་དམིགས་པ་ཅི་ཡང་མེད་པར་ལུས་པོ་  
 དང་མེམས་གཉིས་སོ་སོའི་རང་བྱུང་གི་རང་དུ་ཞོག་ལ། མེམས་གསལ་རིག་གི་རང་  
 རྒྱལ་དེའི་ནང་དུ་གནས་པ་ཞིན་སྟོང་བ་དང་། དག་ལ་རྒྱ་མེད་པར་ལྷོས།

དེ་ནས་སྐབས་རེར་གཅིག་སྒྲིམ་ཁྲེད་བཞིན་བའི་ཤེས་པ་འདི་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་  
མཁས་ཞེས་རང་ཉིད་ལ་འི་བ་འགོད་པ་དང་། ཡིད་ཁྲེད་ཚོགས་གཅིག་ཏུ་བརྟན་པོར་  
བསྒྲིམས་ནས་སྤར་ཡང་འི་བ་འདི་འི་སྤྱི་ལོ་ལྟར་ཡེས་བསྐྱོར་ནས་བསྐྱུང་མར་ཁྲེད་  
དགོས། འི་བ་འདི་བ་དང་ཡིད་ཁྲེད་ཚོགས་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་པ་གཉིས་རེས་བསྐྱོར་བ་  
ནི་ཁྲེད་རྒྱ་གསུམ་གྱི་དཀར་པལ་སེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་རྒྱས་པ་ཅན་ཞིག་རེད། རང་གི་ཉེ་  
འགམ་ནས་སྤྱ་དང་། གཞན་ཡང་རེག་ཆོར་སོགས་ཀྱིས་རང་སེམས་ག་རྒྱས་གཡེང་  
བར་བྱས་ན། དེ་དག་ནི་རྒྱ་ཡན་ཏུ་འབྱུང་བཞིན་བའི་སྒོ་དེ་མིག་སྤར་ཆུང་སྤྱད་ཀྱི་འབྲ་  
སྤལ་ལྟ་བུར་བེད་སྤྱོད་བྱེས།

ཉམས་མེད་པའི་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ཙམ་ལ་བྱས་ནས་སྒྲིམ་གྱིས་ཉེ་ཡང་ལངས་  
སྐབས། ལྷང་བ་ནི་སྣང་བ་ཙམ་དུ་ངོས་འཛིན་གྱིད་དགོས་ཤིང་། བྱི་རུ་ཆོས་གང་ཡང་  
ཡུལ་གྱི་ངོ་ཐོར་མི་སྐྱུར་བ་དང་། བད་དུ་ཆོས་གང་ཡང་ཡུལ་ཙམ་གྱི་ངོ་ཐོར་བསྐྱུར་མི་  
ཉན། རང་སྐྱུ་པམེར་བའི་ཆོས་ཤིག་གྱི་བད་གང་དུའང་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ཆོས་ཐམས་  
ཅད་ཤེས་པ་ལ་སྣང་བ་ཙམ་དུ་བརྟ་བ་དང་། རང་གི་དབང་ཤེས་པ་འཇུག་པའི་སྣང་  
ཚུལ་དེ་དག་ནི་རང་སེམས་ལ་མ་ལྟོས་པར་བྱལ་མེད་བ་ནི། རྗེ་པུའི་བད་དུ་འཆར་  
བའི་གཟུགས་བརྟན་ནི་རྗེ་ཆུ་པ་མ་བརྟེན་པར་གནས་མི་སྲིད་པ་རྗེ་བཞིན་རེད། རང་  
གི་རྟོག་པ་དང་། ལྷང་བརྟན་ནི་ཤེས་པའི་ངོས་སུ་བྱལ་བའི་གཟུགས་བརྟན་ཙམ་ཡིན་  
ལ། འདི་དག་གིས་ཀྱང་རང་སེམས་ལ་མ་ལྟོས་པར་བྱི་རོལ་དུ་བྱལ་བའི་བྱ་དངོས་གང་

ཡང་མཆོན་མི་ཐུབ། འདི་ཆོ་ནི་རང་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་ཅམ་དུ་ཟད་ཡོད།

ཡིད་མ་བདེ་བ་ཞིག་འབྱུང་དུས་རང་སེམས་མ་སྦྱིད་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ངོ་མ་ནི་  
 ཕྱི་རོལ་དུ་མེད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དེ་ནི་དྲངས་  
 བཤིང་གསལ་བའི་རང་གི་སྒྲོའི་ངོ་བོའི་ངོས་ན་འདུག་ཟེད། དཀའ་སྤྱུག་གི་འབྱུང་ཆ་གཙོ་བོ་  
 བློ་གྲོལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་བྱ་བ་ཆགས་དང་། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་  
 ཆོས་རྣམས་གཞན་ལ་སྒྲོལ་མེད་ཡིན་ཞིང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བར་བསམ་པའི་བདེན་  
 འཛིན་སོགས་རེད།

རང་གི་བྱ་འགུལ་ཆང་མའི་ནང་དུ་བཞག་པ་བཞག་པོ་ཞིག་རྒྱན་སྦྱོང་བྱས་ཏེ། ཡུལ་  
 དང་ཡུལ་ཅན་ནི་རང་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་འཛིན་སྒྲུངས་ཤིག་མེད་པར། གསལ་ཆ་ཆེ་  
 བའི་སྒྲོའི་རང་ཚུལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གནས་ཅི་ཐུབ་ཤོས། རྟོག་པ་དང་། བཅན་ཤེད་ཀྱིས་  
 བདག་དུ་འཛིན་པ་སོགས་མེད་པར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུགས་ཏེ།  
 རང་སེམས་དང་། ཉེ་འཁོར་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་བྱུང་བ་ཁག་གི་སྤྱིང་ལ་བཞག་པ་འཛིན་  
 དགོས། རྒྱུ་ལམ་རྒྱུ་ལམ་བཞིན་བཞེས་པའི་རྒྱུ་ལམ་གསལ་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པ་  
 ལྟར་འཆོ་དགོས་ཤིང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་བཅངས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་  
 ལ་འགྱུར་བ་བཏང་ནས་དེ་འབྲེལ་གྱི་རང་གི་སྤྱིང་བ་ལ་འཛོལ་འགྱུར་ཅི་ཞིག་འགྲོ་བར་  
 ཆོད་ལྟ་གིས། འདི་ནི་རང་དབང་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟར་པའི་ལམ་ཁ་ཞིག་རེད།



# ལཱུ་བཅུས་པ་རྣམ་གཞག

ཞེས་པའི་ཡེ་གཞིའི་དང་ཚུལ།

འགྲུར་བའི་ཡེ་གཞི།

༡༣། །པ་ལེའི་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཞོན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ལྷན་པོས་ཁག་གིས་ལྷོ་  
རིག་ནི་རང་གི་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཐོག་ལ་བཞག་ན། མཐའ་མར་གང་ཟག་ཅིག་གིས་  
སེམས་ཀྱི་མཆན་མ་རྟོགས་པར་གསུངས་འདུག སྐྱེ་བས་འདིར་མཆན་མ་ཞེས་པ་ནི་  
གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཆོས་ཤིག་ངོས་འཛིན་པ་དང་། དེ་ནི་པར་བྱེད་པའི་བྱེད་ཆོས་ཐུན་  
མེན་ཏེ། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་འཕམ་ཤེས་པ་རང་ཉིད་སོགས་ལ་གོ་དགོས་ཤིང་། དེ་དག་ནི་  
གསལ་ཞིང་རིག་པའི་བྱེད་ཆོས་ཤིང་སྟག་ཡིན། ཟག་གཙོད་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་པའི་བྱེད་  
ཆོས་འདི་དག་ངོས་འཛིན་པར་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་རྩ་དང་སྟོན་པ་ལ་ཞིབ་ཏུ་  
བྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག ང་ཆོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་གཞན་དག་ལ་ལྟ་སྟངས་  
དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་ཆུང་ཞིག་ཤེས་པ་ལ་འང་བཟུང་སྟེ། དེར་བསྟུང་མར་ཞིབ་ཏུ་གསལ་ལོ་  
ཞིག་བྱེད་དགོས། ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ནང་དུ་ཆན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ནི་ཕྱོགས་  
ཞེན་དང་བྲལ་བའི་མིག་གི་ཞིབ་ཏུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཤེས་པ་ནི་བྱི་དོན་ཞིག་ལ་བསྐྱར་  
ནས་ཞིབ་ཏུ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་། བྱེད་ཐབས་གཅིག་རང་ཡོད་པ་དེ་ནི་གང་ཟག་གླེང་  
སོ་སོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྟེང་བའི་ངོས་ནས་ཤེས་པ་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱེད་ཆུ་འདི་རེད། དེར་དུས་

ཀྱི་ལྷ་ཐུབ་སྤྱོད་པ་ཞིག་གིས་བརྗོད་པ་ལྟར། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་གཡོལ་དགོས་པའི་ནོར་  
འཁྲུལ་ཞིག་ནི་ཤེས་པ་དེ་རང་ངོས་ནས་གལ་ཆེན་དུ་མི་འཛིན་པ་འདི་ཡིན། ང་ཚོས་  
ནོར་འཁྲུལ་འདི་ལ་གཡོལ་བར་ “ཆེན་རིག་གི་ཡོ་རྒྱས་བརྗོད་ནས་ཡོ་རྒྱས་དེའི་འཕེལ་  
རིམ་གསར་པ་ཞིག་དུ་འགྱུར་སྲིད་པའི་ལས་དོན་ཞིག་ལ་གཞིལ་དགོས་སྐྱེད་ད།”

འཕེལ་རིམ་གསར་པ་འདི་ནི། བད་པའི་སྒོལ་རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་ཡོ་ངོ་ཉེས་སྒྲོང་ལྷ་  
བརྒྱ་ལྷག་ལ་སྤྱོད་པའི་ཐོག་ནས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ཡོད་པ་དེར་  
འབྲུག་ཆེན་ཞིག་བརྟན་དགོས་སྲིད། ལེའུ་བཙུ་པའི་ནང་དུ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་ལྟར་  
ང་ཚོས་བསམས་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྟོགས་བསྟུབས་ནས་འབྲུབ་སྐབས། སྒོ་ལྷའི་  
ཤེས་པ་རྣམས་བག་ལ་ཉལ་བ་དང་། རྟོག་པ་དང་སྤྱང་བརྟན་རྣམས་ཉམས་པ། ལྷོ་ནི་  
རང་བཞིན་གྱིས་གསལ་ལ་དྲངས་ཤིང་བཀག་རྒྱ་མེད་པའི་རང་ཚུལ་རྩ་ཁྲ་རྩ་ (Bha-  
vanga) ལྟེ། འགྱུར་བའི་ཡེ་གཞི་ཞེས་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཞི་བར་བྱེད། ཤེས་པའི་སྒོས་  
བཅས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་ངོ་བོ་འདི་ངོས་ཟེན་པའི་ཆོ་ན་བྱེད་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་མཆོན་མའམ།  
ཤེས་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་རྩ་བའི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་རྟོགས་ཡོད། གཞི་རྩའི་རང་  
ཚུལ་འདི་ལ་རྒྱན་དུ་སྟོབ་མི་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་འདི་ནི་གཙོ་བོར་གཉིད་མཐུག་པོ་  
ཁྱག་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་འབྱུང་། དེའི་ཕྱིར་རྩ་ཁྲ་རྩའི་རྩས་པ་གྲོལ་བར་སེམས་ནི་  
སྒོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོངས་སུ་སངས་དགོས་ཤིང་། འདི་ལྟར་བྱས་  
ན་དེའི་རྩས་པ་རྣམས་ལྟང་ལ་འབྱུང་ངེས། རྩ་ཁྲ་རྩའམ་འགྱུར་བའི་ཡེ་གཞི་ནི་ཤེས་  
པ་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྒོ་ལྷ་ལས་ཚུར་སྤྱད་པ་དང་། རྟོག་པ་དང་སྤྱང་སོགས་ཉམས་  
པའི་སྐབས་སུ་ཕྱིར་མངོན་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་ཀྱི་སྐབས་དང་།  
འཆི་ལ་ཁད་ཡོད་དུས་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་བ་ཞིག་རེད། སྤྱ་མོའི་ནང་པ་ཁག་ཅིག་  
གིས་འགྱུར་བའི་ཡེ་གཞི་ནི་ཤེས་པ་ཀྱན་གྱི་རྩ་བ་ལྟ་བུར་བཅིས་ཏེ། ཤིང་སྤྱོད་གི་ཡལ་  
ག་དང་། ཡོ་མ། ཤིང་རྟོག་སོགས་ཤིང་སྤྱོད་རང་གི་རྩ་བ་ལས་སྦྱེ་བ་ལྟར་དབང་ཤེས་  
དང་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་རྣམས་ནི་འདི་ལས་སྦྱེ་བར་འདོད།

ནང་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་རྗེས་འབྲང་བ་མང་པོས་གསལ་བ་དང་། རིག་པ་ནི་ཤེས་པའི་ཅ་བའི་བྱེད་ཆོས་གཉིས་ཡིན་པར་བཤད། ཆོག་འདི་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་རྟོགས་སྤང་ཡོག་གི་སྒྲིབ་ཆ་འདི་ཡིད་ལ་འཆར་བར་གྱིས། རང་ཉིད་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཆོར་བ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་སྟོང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་རྒྱའི་ནང་དུ་བསྡད་དེ། རང་གི་ལུས་སོ་དང་ཉེ་འཁོར་གཏན་ནས་ཆོར་མེ་ཐུབ་པ་དང་། དབང་ཤེས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཞིང་། ད་དུང་སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་དང་། སྤང་བརྟན། སེམས་བྱུང་གཞན་སོགས་ཀྱང་ཉམས་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། བྱ་འགྲུལ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྟོང་ངར་རྒྱལ་འདིའི་ནང་དུ་འདར་སྟོང་སང་བ་ཞིག་བྱེད་ལ་སྤང་བ་དང་། སྤང་རྒྱལ་འདི་ནི་སྟོང་ངར་བཞིན་གསལ་བ་ཡིན་པ་དེས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་ཤེས་པས་ཟིན་པའི་འདུ་ཤེས་དེ་མ་ཐག་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་འདར་སྟོང་ངར་བཞིན་གསལ་བའི་རྣམ་འགྱུར་ཞིག་ཡིན། ཤེས་པས་སྟོང་ཆ་འདི་དང་ཤེས་པ་རང་ཉིད་དེར་ཡོད་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་གཅིག་ཤུ་མ་ཡིན་པར། ཤེས་པས་ད་དུང་སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་དེ་ནི་སྟོང་པ་ཡིན་པ་དང་། བར་སྤང་དེ་འཛིན་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱང་རིག་གི་ཡོད། རིག་པ་འདི་ནི་ཤེས་པའི་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་ཆོས་གཉིས་པ་དེ་ཡིན།

ཐུན་མིན་གྱི་བྱེད་ཆོས་འདི་གཉིས་ནི་ཤེས་པ་གཅིག་ཤུར་མ་གཏོགས་མེད། གལ་སྲིད་འདི་དག་མེད་པ་ཡིན་ན། སྤང་རྒྱལ་ཉེ་ཁ་དོག་དང་། སྤྱ། སྤྱི། རོ། རེག་བྱ་བཅས་དང་། ཡང་ན་མི་ལམ་ལྟ་བུ་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་སོགས་མེད་ལ། ཅི་ཡང་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། སྟོང་ཐུང་ཤེས་པ་རྣམས་བག་ལ་ཉལ་ཞིང་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ཐམས་ཅད་ཞི་བའི་སྐབས་སུ་ད་དུང་ལྷག་ཡོད་པ་ནི་ཡིད་ཤེས་ཡིན། ཆོག་འདི་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྤངས་གཉིས་ཡོད་དེ། རང་གི་བསམ་སྟོང་དང་། སྟོང་ཆོར། སེམས་ཀྱི་ངར་རྒྱལ་དང་རྒྱས་རྒྱལ་གཞན་སོགས་ཀྱི་སྟོར་ལ་བསམ་པ་དང་པོ་དང་། སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་དང་ཤེས་པ་རང་ཉིད་འཛིན་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གཉིས་པ་ཡིན། སྐབས་མ་ལེགས་པར་སྐབས་འགར་དོན་དག་འདི་གཉིས་བྱུང་དུ་སྐྱེལ་ནས་བཞོལ་སྤྱོད་བྱེད་པས་མགོ་རྫོངས་ནི་ཡོང་ཆོག་ཆོག་རེད།

## ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས།

ཁྱེད་རང་ལེན་གོང་མའི་ནང་དུ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་ཆེ། སྟོན་  
མ་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟེན་མ་ཐུབ་པའི་བློ་ཤེས་དང་། སྟོང་བསམ། སྟོང་ཆོར་གྱི་རིགས་  
འདྲ་མིན་སོགས་སྟོའི་འོད་གསལ་གྱི་ནང་དུ་འདྲེན་སྤྱོད། སྟོའི་འཆར་ཅན་གྱི་སྟོམ་  
གཞིས་ང་ཆོའི་རྒྱན་འཇགས་གྱི་སེམས་བྱུང་གི་སྟོང་བ་བཅོས་སྤྱིག་དང་སྤྱད་སྤྱིག་གྱེད་  
བས། རྟོག་བ་དང་སྟོང་ཆོར་མང་པོ་ཞིག་ང་ཆོའི་སྟོང་འོར་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྤང་གི་ཡོད།  
འོན་ཀྱང་། མཁའ་དབྱིངས་གྱི་ནང་དུ་བཏང་བའི་སྤྲུལ་ཞིབ་འཕྲུལ་ཆས་བཞིན་སྟོང་  
བརྟན་འདྲིའི་ནང་དུ་ཤེས་པའི་འོད་སྤང་གིས་རང་ཉིད་སྟེར་གྱི་ངོ་བོའི་འདུ་ཤེས་དང་།  
འདས་ཟེན་པའི་སྟོང་བ་གཉིས་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡི་ནས་མེད་པའི་སེམས་གྱི་རྒྱས་ཅོལ་ཁག་  
མངོན་པར་གྱེད་རྒྱ་རེད།

ང་ཆོས་རྒྱ་ཆོད་སྟོང་སྤྱག་མང་པོར་ཆེད་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་གཏིང་ཟབ་མོའི་  
སེམས་གྱི་བར་སྤང་དེ་མངོན་པར་གྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་རྒྱན་དུ་སྟོག་གྱུར་ཡིན་  
ཞིང་གོ་རིམ་མེད་པའི་སེམས་གྱི་ཆ་ངོས་དང་། གསར་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་སེམས་  
གཤིས་གྱི་བཟོ་བཞོད་དང་སྤྱིག་འཇུགས་གྱི་གནས་རིམ་སོགས་ལ་སྟོབས་ཐུབ་གྱི་རེད།  
སེམས་གྱི་གཏིང་མཐིལ་ན་སྟོག་དུ་ཡིབ་པའི་སྟོའི་རྒྱས་ཅོལ་རྣམས་ནང་ཆན་ནས་ནང་  
ཆན་བྱས་ཏེ། སེམས་ནི་མཐའ་མར་རང་གི་ངང་དུ་མ་གནས་གྱི་བར་དུ་བྱིར་མངོན་རྒྱ་  
རེད། རང་བྱུང་གི་ངང་རྒྱལ་དེའི་ནང་དུ་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟེན་བ་དང་མ་ཟེན་པའི་སེམས་  
བྱུང་རྣམས་འབྱུང་གི་ཡོད། ཉམས་ལེན་འདི་ནི་སེམས་ཁས་རིག་པའི་གནད་ལ་ཐུག་  
པའི་སྟོང་བརྟན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་ནང་དུ་ང་ཆོས་རྟོག་བ་དང་། འདུ་ཤེས་གྱི་སྟོམ་  
གཞིའི་བང་རིམ་མང་པོ་འབྲེད་དུ་བཅད་ནས་ཤེས་ཆོར་གྱིས་མ་ཟེན་པའི་སེམས་གྱི་  
ནང་སྟོང་གི་མ་ལག་ཁག་ལ་ཞིབ་ལྟ་གྱེད་གྱི་ཡོད།

སྟོམ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་འབེན་ནི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་  
ཤེས་དངོས་སུ་སྟོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ལ་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་ཡོད་དེ། བདེ་  
བ་དང་། གསལ་བ། ཅི་ཡང་མི་རྟོག་བ་བཅས་ཡིན། བདེ་བ་ནི་དབང་ཤེས་གྱི་སྟོང་གྱེན་  
གང་རུང་གི་ཡ་ལན་དུ་མི་འབྱུང་། དེ་ཡང་གཉིད་མཐུག་པོ་ཞིག་ཁྱུག་བཞིན་བ་ལྟར་སྟོ་



ལྷའི་ཤེས་པ་ནང་དུ་བསྐྱུས་ཡོད། ད་དུང་བདེ་བ་འདི་ནི་ཡིད་ལ་འཐད་པའི་བསམ་སྒྲོ་  
 དང་། སྤང་བརྟན་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱང་འབྱུང་གི་མེད། རྒྱ་མཆོན་ནི་སེམས་ཀྱི་  
 བྱ་འགྲུལ་འདིའི་རིགས་བག་ལ་ཉལ་ཡོད། དེ་ལས་སྒྲོག་སྟེ། བདེ་བ་འདི་ནི་ཆོང་ཤེས་  
 ཀྱིས་ཟིན་མིན་གཉིས་ཀའི་སེམས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་རྒྱུ་ལས་ཁག་ལས་བཞུལ་ཏེ་སེམས་  
 རང་གི་རང་ལ་གནས་དུས་མངོན་པའི་སྒྲོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཏུ་སྤང་། ཀུན་  
 གཞིའི་རྣམ་ཤེས་འདིའི་གསལ་ཆ་ནི་ཤེས་པའི་སྤྱན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་ནང་གི་  
 གཅིག་རེད། འདིས་སྤང་འཛིན་ཡིད་ལ་གསལ་བར་བྱེད། སྐབས་འདིར་ཅི་ཡང་མི་རྟོག་  
 པ་ཞེས་བ་ནི་ཞི་འཇགས་ལྷ་མོའི་ངོ་བོ་ཞིག་ཏུ་སྤྱོད་དགོས། འོན་ཀྱང་། རྟོག་པ་ཡོངས་  
 སུ་སྤྱོད་པའི་དོན་ནི་མིན་ཞིང་། ཤིན་ཏུ་སྤང་བའི་རྟོག་པས་ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་འདི་བཟོ་  
 སྒྲིག་བྱས་པ་ཞིག་རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་བཏང་སྒྲོམས་འདི་ལྷ་བྱ་བསྐྱབས་  
 བས་བྱུབ་པའི་དུས་སུ་ཉིང་དེ་འཛིན་ཡང་འགྲུབ་ཡོད། ཁྱེད་ནི་ཉིང་དེ་འཛིན་པ་ཞུགས་  
 བས་ཏུང་མཐའ་ཡང་རྒྱ་ཆོད་བཞི་ལ་རྩོལ་མེད་དུ་གནས་སུབ་པ་དང་། སྒྲོ་ལྷའི་ཤེས་པ་  
 ནི་ཡོངས་སུ་ནང་དུ་བསྐྱུས་ནས་སྒྲོ་ཏ་ཅང་བརྟན་པ་དང་སྤྱེན་པ་ཞིག་ཡིན།

དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་ཐོད་ཀྱི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་བདུད་འཛེས་སྒྲོང་པས་ཉམས་  
 ལེན་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་གཤམ་གསལ་ལྟར་གནང་འདུག “ཀུན་གཞིའི་རྣམ་པར་  
 ཤེས་པ་ནི་སྤྱོད་གསལ་ཡིད་ལ་སྤྱོད་བ་ཅན་ཁ་ནང་དུ་བསྐྱུས་ཏེ་སྤྱིའི་སྤང་བ་ཐམས་  
 ཅད་གོ་འགག་ནས་མི་སྤང་བ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་གོ་འགག་ནས་ཅི་ཡང་མི་  
 སེམས་པ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ཁྱད་དུ་གྱུར་ཏེ་འབྲལ་མི་ཐོད་པ་གསལ་སང་དེ་བ་ཞིག་རྒྱད་  
 ལ་སྤྱོད་བ་ནི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཡིན།” ཐོད་ཀྱི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། འགྲོ་  
 པ་མའི་སེམས་གཤེས་འཕེལ་འཕྱར་དང་། སྤྱེ་བ་སྤྱོད་མའི་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ནི་ཀུན་  
 གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བྱུབ། དེང་རབས་ཀྱི་སྤྱེ་དངོས་རིག་  
 པ་ལས་དཔེ་མཆོན་ཞིག་བྲངས་ན། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་མ་རྒྱུད་སྤྱང་ (Stem  
 consciousness) ལྷ་བྱ་ཞིག་ཏུ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཆོག མ་རྒྱུད་སྤྱང་གིས་མྱད་པ་  
 དང་མཆོན་པ་ལྷ་བྱའི་སྤྱེ་དངོས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་གི་བག་པ་ཞིག་དང་བསྐྱུན་ནས་རང་གི་  
 ངོ་བོ་ལ་དབྱེ་བ་འབྱེད་པ་ལྟར། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དེའང་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་གྱེ་

བྲག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་  
འཁྲོ་བ་མའི་སྤྱི་མའི་ཤེས་པའི་དང་ཚུལ་སྤྲོ་ཤོས་དེ་ཡིན་ལ། དེས་གྱིས་སེམས་ཁམས་  
དང་རིག་གཞུང་གི་ཡུགས་ཀྱིན་སྣ་ཆོགས་ཀྱི་བཅོས་སྤྲིག་གི་འོག་ནས་འདིའི་སྤྲེང་དུ་  
མའི་སེམས་གཤེས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་འདྲ་མཉན་འབྲུབ་ཀྱི་ཡོད། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་འདི་  
ནི་ངོ་ཐོའི་ཆ་ནས་འཁྲོ་བ་མའི་རང་བཞིན་ཡིན་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་ལ། སེམས་  
ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཤེས་པའི་ཡེ་གཞིའི་དང་ཚུལ་ཞིག་རེད། འཁྲོ་བ་མའི་སེམས་ཀྱང་  
ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་འདི་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་འཁྲོ་བ་མི་  
དང་། སེམས་དང་དངོས་གཟུགས་གཉིས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སོགས་ཀྱི་སྡོན་དུ་བྱུང་ཞིང་། དེ་  
དག་ལས་ཀྱང་གཞི་ཅའི་རང་བཞིན་ཞིག་རེད། སེམས་དང་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་སྤྱིང་བ་  
ཐམས་ཅད་གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་བར་སྤྲང་དེ་ལས་བྱུང་བ་དང་། བར་སྤྲང་འདི་ནི་ཡུལ་དང་  
ཡུལ་ཅན་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཐོག་ནས་ཁྱད་པར་འབྱེད་མི་ཐུབ། དེའི་ཕྱིར་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་  
ཤེས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་འདིས་གོང་དུ་འབྲེལ་བ་འདྲུབ་ཅེན་པའི་རྟེན་གྲུ་ཤི་ཡི་རྩལ་གཉིས་  
སྤྱི་བའི་རིང་ལུགས་དང་། འཛིག་རྟེན་ནི་མཐའ་གཅིག་དུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་གཉིས་ཁས་མི་ལེན། མི་ཞིག་ལ་ཡོད་པའི་ལྟ་བུའི་ཆོད་སེམས་  
དང་། གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་གཉིས་ལ་མ་ལྟོས་པར་སྤྱིང་བའི་ཐོག་ནས་འདི་ལ་  
ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུའི་ཆོག་པ་ཞིག་རེད།

སྒྲིམ་ཆེན་པ་ཞིག་གིས་གོང་དུ་འབྲེལ་བ་འདྲུབ་ཅེན་པའི་ཉམས་ལེན་བརྒྱུད་  
ནས་ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་འདི་ལ་ཆེད་དུ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་རུང་བ་དང་། ཤེས་པ་འདིའི་ནང་དུ་  
རྟོག་པ་རྣམས་རེ་ཞིག་ལ་ཉམས་ཤིང་། རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ལུས་བྱུང་དང་ཁོར་ལུག་  
སོགས་ཀྱི་སྤྲང་བ་ཐམས་ཅད་མེད་པར་འགྱུར་འཁྲོ། འཆི་བཞིན་བ་དང་། གཉིད་མཐུག་  
པོ་ཁྱུག་བཞིན་པའི་སྤྲུལ་སྤྲེལ་བཞིན་མཆོམས་འདིར་སེམས་ནང་དུ་བསྐྱུས་ནས་སྒྲོ་ལྗེའི་  
ཤེས་པ་རྣམས་བག་ལ་ཉལ་ཡོད། ལྷག་ཡོད་པ་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱིས་  
འཛིན་པའི་སྤྲང་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་པའི་གཞི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་དྲངས་ཤིང་འོད་གསལ་  
བའི་ཤེས་པའི་དང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ལ་འཇུག་པའི་ཆོས་  
ཐམས་ཅད་གསལ་ཞིང་། རྟོང་གསལ་ཀྱི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ལ་སྤྲང་གི་ཡོད།

རྒྱུད་གྲིས་པ་དེ་པ་ལྷན་ཞིང་རྟོག་པ་མེད་པའི་གསལ་བའི་རང་ཚུལ་འདི་ཐོག་  
 མར་མྱོང་དུས། དེ་ནི་ཤེས་པའི་མཐར་ཐུག་གི་རོ་བོའམ་མྱང་འདས་ཡིན་པར་བསམ་  
 སྟོན། འོན་ཀྱང་། བོད་པའི་སྒྲོས་ཆེན་པ་ཆོས་དུས་རབས་མང་པོར་དེ་ནི་ཤེས་པའི་  
 ལྟོས་འཛོག་གི་གཞི་ཅའི་རང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། དེ་མྱོང་ཐུབ་པ་ཙམ་གྲིས་སེམས་  
 ལ་གཏན་གྱི་ཐར་པ་འཛོལ་མི་སྒུབ་པར་ནན་ཏན་དུ་གསུངས་ཡོད། དཔེར་ན། བཀ་ཆེན་  
 ལྟོ་འཐར་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོད་གྲིས་ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་འདིའི་མྱོང་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྟོ་འི་  
 ལྷང་པའི་རང་བཞིན་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པར་གསུངས་པ་དང་། བདུད་འཛོམས་སྟོང་པས་  
 མྱོང་པ་འདིས་ལྟོ་འི་ལྷོས་བཅས་ཀྱི་རོ་བོའི་ཐད་ལ་རྟོགས་པ་བསྐྱེད་ཀྱང་། དེ་ནི་འོང་

གསལ་གྱི་ཤེས་པ་དང་། ཡང་ན་བྱ་དུ་འཕགས་པའི་གོ་འཕང་ཞིག་ལ་འབྲལ་མི་རུང་  
བར་གསུངས། རོན་ངོ་མར་བྱེད་རང་མཆམས་འདིར་ལྷག་ནས་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་  
ལ་ཡར་རྒྱས་མ་བྱུང་ཆོ། འདིས་བྱེད་རང་ཐར་པའི་གོ་འཕང་ལ་གོམ་གང་གིས་ཐག་ཉེ་  
རུ་གཏོང་མི་ཐུབ།

དེར་རབས་གྱི་ཆན་རིག་པ་ཆོས་གསར་རྟེན་འདི་དུང་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱས་མེད་  
པ་ནི་རྟོགས་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། སྒྲོའི་བརྟག་དབྱེད་གྱི་བྱེད་ཐབས་ནི་སྒྲོའི་པ་དང་། བྱེད་  
པའི་དངོས་གཙོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆད་བཀག་ལས་ཐར་མེད་པ་དེ་སྤྱིད་བར་དུ་ང་ཆོར་  
ཡོད་པའི་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་ནི་དངོས་གཙོའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ངེས་ཤིང་། ཁ་  
ནང་དུ་གཏད་པའི་བསམ་གཏན་བསྐྱབ་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་མངོན་གསལ་དུ་གྱུར་པའི་  
ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་སུ་མོ་རྣམས་ལ་ཅད་ཞིབ་མི་བྱེད་པ་དང་། མ་རྟོགས་པར་ལྷག་རྒྱ་  
རེད། དངོས་གཙོའི་ཆན་རིག་པ་ཆོར་མཆོན་ན། ཀུན་གཞིའི་ཤེས་པའི་བྱུབ་ལུགས་ནི་  
གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བྱུབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཀྱང་། བྱེད་ཆ་ཆེ་བའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་  
ཆོར་མཆོན་ན། འདི་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་ཞིག་ཡིན་ལ། གསལ་ཆ་ཆེ་ལ་བརྟེན་  
པོ་ཡིན་ཞིང་ཉ་ཅང་སྤྱི་བའི་ཡིད་བྱེད་ནི། ལུས་ལུགས་ཆེ་བའི་རྒྱུ་ཤེས་ཞིག་དང་འདྲ་  
བར་སེམས་གྱི་བར་སྐྱང་གི་ནང་དུ་གཏོང་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་བདེན་དོན་དེ་རྟོགས་  
ཐུབ།

### ཀུན་གཞི།

སེམས་རང་གི་རང་དུ་གནས་སྐབས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་འཛིན་པའི་སེམས་གྱི་བར་  
སྐྱང་སྒྲོང་པ་དེར་ཀུན་གཞི་ཟེར་བ་དང་། འདི་ལ་འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཁག་པོ་ཞིག་  
རེད། དེ་ཡང་མཆམས་འདིར་རང་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་ནི་དེ་ཞིག་ལ་འགག་པའི་རྒྱ་མཆོན་  
གྱིས་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་འགལ་ཆེའམ་གཟུང་འཛིན་གྱི་སྒྲོང་པ་བྱེད་པར་བ་ཞིག་  
མེད། དེའི་ཆེ་བྱེད་ལ་ཀུན་གཞི་འཛིན་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་  
རང་ཉིད་རང་གི་ཡུལ་དུ་གྱུར་ཡོད། དེ་ནི་སེམས་གྱི་འདུས་དོན་ཐམས་ཅད་དེ་ཞིག་ལ་  
འཕྲིམ་སའི་སྒྲོང་ཆ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། སྐབས་འདིར་རང་གི་སྒྲོ་ནི། གཡོ་འགལ་ཆེ་བའི་  
སེམས་བྱུང་གི་ཁ་བའི་འདབ་མ་རྣམས་ཞི་ཞིང་བྱེད་མཐོང་བའི་ཁ་བའི་སྐྱང་ལི་ལྟ་བུ་



གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་ཞིང་རྒྱན་བསྐྱེད་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་ཀུན་གཞི་ལ་བརྟན་དཔུང་  
 བློ་མོ་ཞིག་བྱས་ན། སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་དང་། ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པོ་གཉིས་དང་འབྲེལ་  
 བའི་བར་སྤང་དུས་ཀྱི་ལྟོས་བྱུང་ལྟ་བུ་ཞིག་གསར་རྟེན་བྱེད་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་རྟོག་པའི་  
 བར་ཀྱི་བར་སྤང་ལ་དཔུང་བ་བཏང་ནས་འགོ་རྩེ་ལ་བཅུང་། དུས་ཀྱི་རྒྱ་འགྲོམ་ཀྱིས་  
 བར་སྤང་དེའི་རྣམ་པ་མཆོད་ཡོད། སེམས་བྱུང་སྤྱི་བའི་བར་ཀྱི་དུས་དེ་ནི་སེམས་བྱུང་  
 དེ་དག་གི་བར་ཀྱི་བར་སྤང་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན། དེ་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་  
 རང་གི་མྱོང་བ་གཞིར་བཞག་ནས་ཡུལ་ཅན་ཀྱི་བར་སྤང་དུས་འདི་ནི་བརྟན་པོ་ཞིག་  
 ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་ཀྱི་བཞུར་རྒྱུན་དང་བསྐྱེད་ནས་འགྲུར་ལྟོག་  
 འགྲོ་མེད་ཤེས་སུ་རྒྱགས། དུས་རྒྱུན་འདི་ནི་རྟོག་པ་སྐྱེ་སྐྱེ་བས་རིང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།  
 འཁུམ་པ། ཡང་ན་འགྲུར་ལྟོག་མེད་པར་གཅིག་ཏུ་གནས་སམ། དཔེར་ན། རང་སེམས་  
 ཀྱི་བར་སྤང་དེ་རྟོག་པའི་ནང་དུ་འཕྱིས་པ་ལྟ་བུ་དང་། དུས་ནི་ཅིང་དཔལ་བྱུང་འདབ་བར་  
 སྤང་ངམ། གལ་ཏེ་རྟོག་པ་དེ་དག་ལ་མྱོང་ཆོར་ཀྱི་རང་བཞིན་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་  
 ཡོད་ན། དེ་ཆོས་སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་དུས་ལ་མྱོང་ཆོར་མེད་པའི་རྟོག་པ་ཆོར་ལྟོས་ན་  
 ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་སམ། དགེ་བའི་བསམ་མོང་དང་མྱོང་ཆོར་ཀྱིས་བར་  
 སྤང་དུས་འདི་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྤངས་དེ་མི་དགེ་བའི་བསམ་མོང་དང་མྱོང་ཆོར་  
 ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྤངས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ནམ། གལ་ཏེ་དེ་འདྲ་ཡིན་ཆེ་  
 རི་ལྟར་གཅིག་མཚུངས་རེད་དམ།

ཁྱེད་ཀྱིས་རང་སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་ལ་དམིགས་པ་འཛོག་སྐབས། རྟོག་པ་དང་  
 སྤང་བརྟན་ནི་སྟོང་སང་ (vacuum) གི་ནང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་པའི་ཐལ་རྒྱལ་བཞིན་འཆར་  
 ཞིང་། དགེ་མི་དགེ་དང་ལུང་མ་བསྟན་པའི་མྱོང་ཆོར་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ནི་སྐད་ཅིག་ནས་  
 སྐད་ཅིག་ལ་འཕེལ་འགྲེལ་བྱེད་བཞིན་བར་སྤང་འདིར་ཁྲབ་འགྲོ། འདྲོད་པའི་རྒྱལ་  
 རྒྱུན་ཡང་མཆོམས་རེར་རྟོག་པ་དང་མྱོང་ཆོར་དང་བསྐྱེད་ནས་བར་སྤང་འདིར་འགྲོ་  
 ཡོང་། ཉམས་ལེན་ཀྱི་ནང་སྟོང་ནི་རང་གི་ཤེས་པ་དེ་མ་ཉམས་པར་བྱས་ནས་བྱུང་བ་དེ་  
 དག་གི་འཕེལ་འགྲེལ་དང་། བར་སྤང་དུས་ཀྱི་རྒྱུན་དེ་ཉིད་བཅས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་འདི་  
 ཡིན།

ལ་ཁོང་ས་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་གིས་བར་སྤང་དུས་ཀྱི་ལྷོས་སྒྲུབ་ལ་འབྲེལ་  
བཤད་གནང་ཡོད་པ་གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་རེད།

གལ་སྲིད་ཁྱིད་ཀྱིས་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་འདྲ་མཉམ་བརྒྱད་ནས་རང་སེམས་  
ལ་སྟོབས་ལུགས་བསྐྱེད་ན། སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་རྟོགས་པ་ལས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་  
ཀྱི་ཁིང་ཁམས་ངེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་ཆོག་དཔེར་ན། བར་བའི་བསྟན་བཅོས་ཁག་ཅིག་  
གི་ནང་དུ་ཆད་གཞི་མཐོ་པོར་སྐྱེའམ་བའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་བསྐྱལ་བ་མང་པོ་དུས་སྐད་  
ཅིག་གི་ནང་དུ་འཁུམ་པར་བྱས་ནས་ཁྱོད་སྐབ་པ་མ་ཟད། ཁོང་ཆོས་དུས་སྐད་ཅིག་ཁོ་  
ན་ཞིག་འཐེན་ནས་བསྐྱལ་བ་ཞིག་ཏུ་འདྲ་བསྐྱུར་བྱུང་། གང་ཟག་གསུམ་བའི་ལྷ་ཚུལ་ཀྱི་  
ངོས་ནས་བཤད་ན། སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོར་བསྐྱལ་བ་ལྷ་བྱང་སྤང་བའི་དུས་དེ་ནི་སྐད་ཅིག་  
ཁོ་ན་ཞིག་རེད། སྤང་ཚུལ་འདི་ནི་ཡུལ་ཅན་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་སྟེ། སྒྲོམ་སྒྲུབ་བྱེད་པོ་  
ཁོ་ནས་མ་གཏོགས་ཁྱོད་མི་སྐབ་པ་ཞིག་ཡིན།

### ཤེས་པའི་ཉར་ཆགས།

ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་། ཀུན་གཞི་གཉིས་གཅིག་གྱུར་ཀྱི་ཆ་ངོས་འདི་ནི་དངོས་  
ཁམས་ཀྱི་བར་སྤང་ཞིག་མིན་ལ། འགྲོ་བ་མའི་སེམས་གཤེས་ཀྱང་མིན། དེ་ལྟ་ན་ནང་  
ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་ཀྱི་སྤང་བ་དག་གི་ང་ཆོའི་ཁྱོད་བ་ཐམས་ཅད་འདི་ལས་འབྱུང་ཞིང་།  
འདིས་སེམས་དང་དངོས་གཟུགས་གཉིས་སྤང་གི་ང་ཆོའི་འཛིག་རྟེན་ལ་ལྷོས་ན་ཅུང་  
གཞི་ཅའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་གནས་ངེས་ཞིག་གི་སྒྲུབ་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ངོས་བྲ་མོར་  
འབྱུག་པའི་ལམ་ཞིག་ང་ཆོར་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད། དངོས་གཟུགས་མིན་པའི་དངོས་ཡོད་  
གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ངོས་འདི་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱས་ཁྱོད་བའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་ཁྱོད་བའི་  
སྐད་ཅིག་ཆང་མའི་ནང་དུ་མངོན་པའི་ཤེས་པའི་ཉར་ཆགས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་གསར་  
ཆེད་བྱས་ཡོད། ལུས་ལུང་གི་སྒྲུབ་ཆ་སྟེ། སྐད་པ་དང་གཞན་གང་ཡིན་ཅུང་སེམས་བྱུང་  
དང་། སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ཀྱི་ངོ་པོར་འགྱུར་མི་སྲིད། ཡུལ་ཅན་ཀྱི་ཁྱོད་བ་དེ་དག་ནི་  
ལུས་ལུང་ལས་འབྱུང་གི་མེད་ལ། དེ་བཞིན་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་པ་ལས་ཀྱང་འབྱུང་  
གི་མེད། དེ་ལས་ལྗོགས་སྟེ། ཡུལ་རང་བཞིན་ཀྱི་སྒྲོའི་སྤང་བ་ཆང་མ་གྱུན་གཞི་ལས་  
འབྱུང་བ་དང་། ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས་ཆང་མ་གྱུན་གཞིའི་རྣམ་





གངས་ངོ་མཚར་བ་ཐོན་ཡོང་བ་ཇི་བཞིན་ཁྲད་པས་བསམ་སྒོ་རྣམས་བརྒྱད་གཏོང་བྱེད་  
 བ་བཅས་ཡིན། རེས་སེ་ཡིས་དཔེ་གཟུགས་གསུམ་བ་གཙོ་བོར་བརྒྱད་བ་རེད། འདི་  
 གཞིར་བཞག་ན་ཤེས་པའི་རྒྱན་ནི་ཁྲད་པ་དང་ཐ་དད་པའི་ཆོས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན་  
 ཆོག་ཅིང་། ར་ཆོ་འཆོ་བའི་རིང་དེ་དང་ཁྲད་པའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་བྱུང་སྟེ། འབྲེལ་བ་  
 དེའི་ནང་དུ་བདག་གི་ངོ་བོ་དང་། གཤིས་རྒྱད། རྩན་བ་སོགས་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་ཀྱི་  
 ཡོད། དེ་བཞིན་ཁྲད་པ་མེད་པར་གནས་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། སེམས་དང་ཁྲད་པའི་འབྲེལ་  
 བའི་སྒྲོར་ཀྱི་དེང་དུས་ཆན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ནི། རེས་སེ་ཡིས་བཏོན་པའི་ལྟ་ཚུལ་  
 གསུམ་ཀར་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། དབང་ཅའི་ཆན་རིག་པ་ཆོར་རྣམ་གཞག་  
 འདི་དག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བཟུང་བཟུང་ཀྱི་ཆོད་ལྟའི་བྱེད་ཐབས་མེད་པས་ལྟ་ཚུལ་དང་སོ་  
 དེ་ཆད་མ་ཡིན་པའི་བདེན་པར་འཛིན་པ་དང་། དེ་ནི་ཁོང་ཆོས་ཉ་ལམ་ནས་ཡང་དོགས་  
 འཕྲི་མི་བྱེད་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་གཞན་རྣམས་དང་མཐུན་ཀྱི་  
 ཡོད། ནང་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོར་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བའི་ཆོད་སེམས་ཀྱི་  
 བཀག་རྒྱ་འདི་མེད་ལ། ཁོང་ཆོས་ཤེས་པ་ནི་ཞིབ་ཆགས་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་དབྱེད་པའི་གཞི་  
 ལ་བཞག་ནས་དེང་དུས་ཆན་རིག་གི་གཞི་ཅའི་བདེན་འཛིན་ཁག་ཅིག་ལ་དཀའ་ངལ་  
 སྤྱོད་པའི་གོ་རྟོགས་གསར་རྟེན་བྱས་ཡོད།



# ཡེ་ཤུ་བརྒྱ་གསུམ་པ་ཉམས་ཡེན།

ཕར་གཡོ་རྒྱུ་འགྲུལ་གྱི་ཞེས་ཆོར།

༡༡། །མེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོ་རང་གི་རང་དུ་བཞག་ནས་སྒོད་པ་དང་། ཞི་  
འཇགས། བག་ཡོད་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་ཐུན་པར་བྱོས། དེ་ནས་ལུས་པོ་ཡོངས་  
ཀྱི་རེག་ཆོར་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་བཞིན་རང་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དེའང་རང་བྱུང་གི་  
འདེགས་འཛོག་ལ་འབབ་ཏུ་བརྒྱག་སྟེ། དབུགས་འབྱེན་རྩལ་ནི་གཉིད་ཁྲག་པའི་སྐབས་  
འི་བཞིན་ཆོལ་མེད་དུ་འབྱུང་བར་བྱེད་དགོས།

མིག་རྒྱང་ཅུང་ཙམ་བྱེས་ནས་རང་གི་མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་བར་སྒྲང་ལ་སྒྲོང་པའི་རང་  
དུ་གནས་པར་གྱིས། ཡིད་བྱེད་ནི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་རྒྱུར་སྤྱད་པ་  
དང་། དམིགས་པ་གང་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་འང་མི་འཛོག་པར་རང་གི་ཤེས་ཆོར་དེ་བར་སྒྲང་  
དུ་སྒོད་པ་གཉིས་རེས་བསྐྱར་དགོས། དེ་ནས་ཤེས་ཆོར་སྒོད་པ་དང་མེས་པོ་ལ་དབང་  
སྒྱུར་བྱེད་མཁན་གང་ཡིན་པ་དེའི་ཐོག་ལ་དམིགས་པ་འཛོག་པ་གཉིས་རེས་བསྐྱར་ཏེ།  
ཡིད་བྱེད་སྒོད་པ་དང་བསྐྱིམ་པ་གཉིས་ཆ་སྟོམས་པོར་འབྱུང་དུ་རྒྱགས། སྒོ་ཅེ་བསྐྱིམ་  
པ་དང་སྒོད་པའི་བྱེད་པོ་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་རང་ལ་འཐི་བ་དང་། ཡིད་བྱེད་རང་  
ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་བཞན་པོར་འཛོག་པ་དང་དེ་ནས་སྒྲར་ཡང་སྒོད་དགོས། འགྱུར་བ་མེད་  
པར་རང་གི་སྒོ་ཅེ་བསྐྱིམ་པ་དང་། དེ་དལ་བྱུར་སྒོད་པ་གཉིས་བརྗེ་རེས་བྱས་ནས་  
ཉམས་ཡེན་རྒྱན་བསྐྱང་བྱོས། རང་གི་སྒོ་ཅེ་དེ་ཡངས་པའི་རང་རྩལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་  
གནས་ལ་འབབ་ཏུ་འཛོག་དགོས།



# ལེབ་བུ་བཞི་པ་རྣམ་གཞག

ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་རྣམ་ཞེས།

འཆི་བ་དང་དེའི་པ་རོལ།

༡༡། །དེད་དུས་ཀྱི་འཇམ་གླིང་གི་ནང་དུ་འཆི་བདག་སླེབས་དུས་ཀྱི་མི་སྐྱེར་སོ་སོའི་  
རྣམ་ཞེས་ཀྱི་ལས་དབང་ནི། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དད་པའམ་གཞུགས་འདས་རིག་པའི་  
ཡིད་ཆེས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཏུ་ཅི་བཞིན་ཡོད། རྟོགས་གཞན་ཞིག་ནས་དངོས་གཙོ་  
སྤྲོ་བ་ཚོར་གནད་དོན་འདི་གསལ་པོར་ཐག་གཅོད་བྱས་ཟིན་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཡོད་  
པ་ནི་འཆི་བའི་སྐབས་སུ་སྐྱེར་སོ་སོའི་འཆོ་གནས་དང་། ཐ་ན་རྣམ་ཞེས་ཀྱང་དེ་དང་  
ལྷན་དུ་སྒྲོང་འགྲོ་བ་འདི་ཡིན། ཡིན་ཡང་། ཆན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དངོས་གཙོ་  
རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་འདི་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་ཚོས་ཞེས་པ་ལ་ཆང་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ད་  
དུང་ངོས་འཛིན་བྱས་མེད་སྐབས། འཆི་བའི་སྐབས་ཀྱི་སྐྱེར་སོ་སོའི་རྣམ་ཞེས་ཀྱི་ལས་  
དབང་གི་སྒྲོར་ལ་ཁོང་ཚོ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་སྒོངས་ཡོད། ཁོང་ཚོ་མང་པོས་བདེན་  
དབང་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཞིག་ཚོད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་། མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡིད་ཆེས་འདི་  
ལ་མཐུགས་འཛིན་བྱེད་པ་ནི། དོགས་འཇུག་ཅི་ཡང་མི་བྱེད་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་  
བུ་མཐུགས་འཛིན་བྱེད་སྐབས་དང་གཅིག་ཏུ་སྤང་། འདི་ནི་ཞེས་པ་ལ་ཐད་ཀར་འཇུག་  
པའི་དབྱུང་ཐབས་ཅི་ཡང་མེད་པར་སྤྲོ་ཆོག་བཞོད་པའི་མཇུག་འབྲས་ཞིག་རེད།

འགྲོ་བ་མིའི་རྣམ་ཞེས་ནི་འཆི་བའི་དུས་སུ་འཇིག་པའི་ཡིད་ཆེས་འདི་སོ་གི་རང་

དེ་ཡི་སྐབས་ཐོག་ཏུ་རྒྱན་ལྷན་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ཁོང་གིས་མེ་ཐ་རྩོ་ར་སིའི་སྒོ་མ་སྒྲུབ་  
 གྱི་གོ་རྟོགས་རྣམས་གཞིར་བཞག་སྟེ། འཆི་བའི་དུས་སུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་མིན་གྱི་བདེན་  
 འོན་ནི་ལྟ་བུ་རིག་པར་སྤྱང་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་གིས་མ་གཏོགས་རྟོགས་མི་ཐུབ་པར་  
 གསུངས། འདི་ནི་དེའི་སྐབས་སུ་བྱུང་བཅའ་ཆེ་བའི་ཡིད་ཆེས་ཏེ། གང་ཟག་ཅིག་ཡིན་  
 བ་འཆི་བཅའ་སྐྱེ་བས་པ་དང་ཡོད་ཆད་ཅ་སྟོང་དུ་འགྲོ་བའི་ལྟ་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པ་  
 ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ལྟ་བུ་སྤྱོད་པ་དོ་མ་ཞིག་གིས་ལུས་སྤྱང་དང་  
 འབྲེལ་བའི་འདོད་པ་དང་། དབང་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆགས་ཞེན་སོགས་ལ་གཡོལ་  
 རས་འཆི་བ་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས། བདེན་པ་འཆོལ་མཁན་གྱི་གང་ཟག་འདི་ལྟ་བུ་  
 ཞིག་ཡིན། རང་གི་རྣམ་ཤེས་དེ་ “རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བར་མིག་ཤེས་ཀྱིས་འཛིན་མི་ཐུབ་  
 པ་དང་། རྟག་པ་ཡིན་ལ་ཤེས་རབ་དང་ལྷན་པའི་ལྟ་འདི་རང་བཞིན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་  
 ལ་འཛོལ་འགྲོ། དེར་འབྱོར་དུས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་ལ་སྤྲུག་ཡོད་ཅིང་། རྣམ་ཤེས་  
 ནི་འགྲོ་བ་མའི་མི་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་གྲོལ་བར་བྱེད།” འོན་ཀྱང་། མི་དགུས་མ་  
 སྟེ། ལྟ་བུ་རིག་པ་ལ་སྤྱོད་བཅར་བྱས་མ་སྤྱོད་མཁན་གྱི་རྣམ་ཤེས་ནི་འཆི་བའི་རྗེས་  
 སུ་འབྱེའི་རོ་བོ་ནས་ཡར་མར་འབྱས་འགྲོ་བ་དང་། མཐའ་མར་ “ལུས་སྤྱང་ལ་ཆགས་  
 ཤིང་། ལུས་སྤྱང་གིས་དེར་མཆོམས་འཛོག་མེད་པར་རྗེས་འདེད་བྱེད་པ་བཅས་ལ་  
 བརྟེན་ནས་རྣམ་ཤེས་དེ་དག་སྤྱང་ཡང་ལུས་སྤྱང་གི་བཙོན་དུ་འཛུགས་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་  
 བསམ་པ་ཇི་བཞིན་རྣམ་ཤེས་དེ་དག་སྤོང་ལ་འཆོ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་གོམས་འབྲིས་  
 ཆེ་བའི་རང་བཞིན་ནམ་སྦྱིད་པའི་རིགས་ལ་ཞེ་ཆགས་རྒྱ་རེད།”

མེ་ཐ་རྩོ་ར་སིའི་རྗེས་འབྲང་བ་རྣམས་དང་མཚུངས་པར། རྒྱ་གར་དུ་སྤྱོད་མོའི་ཉིན་  
 རྒྱའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྒོ་མ་ཆེན་པ་ཆོས་ཉིང་འཛིན་གྱི་རུས་ལུགས་བརྒྱུད་ནས་རྣམ་  
 ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། དེའི་ལས་དབང་སོགས་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱས་ཡོད། ཁོང་ཆོས་  
 འབྲེལ་བརྟེན་བྱས་པ་ནི། འཆི་བའི་དུས་སུ་གང་ཟག་སོ་སོའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱན་ཞིག་  
 རྒྱང་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་རྒྱན་དང་བསྐྱེད་བས་ནས་ལུས་སྤྱང་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རྒྱང་དང་  
 བསྐྱེད་བས་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱན་འདི་ནི་མཐའ་མར་ལུས་སྤྱང་ཞིག་གི་སྟེང་ལ་ཞུགས་  
 ཤིང་། འདི་ལྟར་ཡང་ཡང་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་བཅས་རེད།

སྲོག་འདི་ལྟ་བུ་ནས་ཤེས་པ་མོ་དང་མཉམ་དུ་ཆེ་འདི་དང་། དེའི་པ་རོལ་པ་  
གནས་ཡོད་པ་ནི་སྲོག་འདི་ནང་པའི་གཞུང་དུ་འདྲེས་ཡོད། འབྲེལ་བ་ཤད་ཅིག་གཞིར་  
བཞག་ན། དངོས་གཙོ་སྲོག་པ་རྒྱལ་སྤྱི་པ་པ་ཡ་སིས་ (Prince Payasi) ཉེས་ཅན་པ་  
ཞིག་རྩོད་དུ་བཅུག་ནས་ཁ་དམར་པོར་བསྐྱུངས་ཏེ། སྤྱི་ཆར་པའི་བར་དུ་བཞག་པའི་  
ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཡང་བཞག་བྱས། ཁོང་གིས་རྩོད་དེ་ཁ་སྤྱོད་སྐྱབས་མི་དེའི་  
སྲོག་ཕྱིར་ཐོན་པའི་བདེན་དཔང་ཡོད་མེད་ལ་བརྟུག་དབྱུང་བཞིས་ཏེ། བདེན་དཔང་དེ་  
ལྟ་བུ་ཞིག་མ་མཐོང་བས་སྲོག་ཅས་པའི་ཆོས་ཤིག་མེད་པའི་མཇུག་སྒྲོམ་བཞག་ འོན་  
ཀྱང་། སངས་རྒྱུ་ཀྱི་སྒྲོབ་མ་གྲགས་ཆེན་འོད་སྲུང་ཆེན་པོས་ཁོང་ལ་ཁ་གཏད་དུ་གང་  
ཟག་ཅིག་གིས་སྤེལ་མས་སྤེལ་པའི་དུས་སུ་སྲོག་འདི་ལྟ་བུ་ལུས་སྲུང་གི་བྱི་ལ་ཐོན་པ་  
དང་། བར་དུ་འཇུག་པ་ཡུལ་གྱི་དོས་ནས་ཆད་འཇུག་མི་སྐྱབས་སྐྱབས། གང་ཟག་ཅིག་  
འཆི་སྐྱབས་སྒོག་ལུས་སྲུང་ལས་བྱིར་ཐོན་མིན་གྱི་བདེན་དཔང་འཆོལ་བ་ནི་རྒྱ་མཚན་  
དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས། འོད་སྲུང་ཆེན་པོས་རྒྱལ་སྤྱི་པ་ཀྱི་འོད་  
རྒྱལ་བཀག་པ་མ་ཡིན་པར། སྲོག་ནི་ཡུལ་གྱི་དོས་ནས་ཆད་འཇུག་སྐྱབས་པའི་རྒྱ་མཚན་  
གྱི་ཉེན་གཞི་དེ་བཀག་པ་རེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་འདྲ་བར་སྲོག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་  
གི་སྐྱེར་གྱི་སྲོང་པའི་ཐོག་ནས་རྙེད་རྒྱ་ཞིག་ཡིན།

པ་ལའི་གཞུང་གཞན་ཞིག་ན་འཆི་བའི་གནས་སྐྱབས་སུ་མི་འཛིག་ཅིང་། སེམས་  
ཀྱིས་བསྐྱུན་པའི་ལུས་སྲུང་ཞིག་ཡོད་པར་གསུངས་འདུག ལུས་སྲུང་འདི་ལ་ཡན་ལག་  
དང་ཆ་ཤས་གཞན་ཐེ་པའི་དབྱིབས་དང་བཅས་པ་ཡོད་ལ། ཐ་ན་གང་ཟག་ཅིག་གིས་  
འཆོ་བཞིན་པའི་དུས་སུ་འདྲེས་ལུས་སྲུང་དེ་སྒོམ་སྐྱབས་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་  
ལུས་སྲུང་རགས་པ་ལས་ཚུར་བསྐྱེད་པ་དང་པར་ནང་དུ་སྐྱེད་སྐྱབ། སྲོག་ནི་ལུས་སྲུང་ལ་  
ཐོགས་གཅིག་ནས་བརྟེན་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ནི་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱུན་པའི་ལུས་སྲུང་བརྒྱད་  
ནས་ཁ་འབྲལ་ཆོག་པ་དང་། དེ་ལ་བར་སྐྱང་གི་ཆ་ཆད་ཡོད་ནའང་དངོས་གཞུགས་ལ་  
བརྟེན་མི་དགོས། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། སེམས་རགས་པ་ནི་སྐྱེམ་སྐྱབ་པ་དང་དུས་མཉམ་  
དུ་འབྱུང་ཞིང་། དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ལུས་སྲུང་ལ་བརྟེན་ཡོད།

ངས་ལེའུ་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་དུ་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར། འཆི་བའི་བརྒྱུད་

རིམ་གྱི་དུས་སྐད་ཅིག་མཐའ་མ་ནི་སེམས་རགས་བ་རྒྱུ་ཡོང་མེད་པར། ཡོངས་སུ་  
 གུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་སམ་འགྱུར་བའི་ཡེ་གཞིའི་ནང་ལ་ཐིམ་བ་དང་དུས་མཉམ་དུ་  
 འགྱུར་གྱི་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་ཐིམ་བའི་སྐད་ཅིག་མཐའ་མའི་དུས་སུ་ཆེ་འདྲིའི་སེམས་  
 གྱི་བག་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་མི་དག་གང་རུང་གི་ལས་གྱི་བྱ་བའི་ཤེས་ཤིག་འགྱུར་  
 བར་བཤད་ལ། བྱ་བའི་ཤེས་འདིས་རང་ཉིད་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་ཅི་ཞིག་ལ་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡིན་མིན་  
 རྟོགས་ཅམ་ཞིག་སྟོན་ཐུབ། རང་བ་དང་ཉིན་རྒྱུ། སེ་ཐ་སྟོ་ར་སེའི་སྲོལ་རྒྱན་བཅས་གྱི་  
 སྟོམ་ཉམས་ལེན་བ་ཆང་མར་མཐུན་སྤང་གི་ལྟ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། རྣམ་ཤེས་དེ་ཆེ་  
 གཅིག་ནས་གཞན་ཞིག་ལ་འཕྲོ་བའི་རུས་ཤུགས་ནི་འདྲོད་ཆགས་ཡིན་པ་འདི་རེད།  
 སངས་རྒྱུས་གྱིས་རྒྱུང་གིས་མེ་ཞིག་ཐག་རིང་ལ་བསྐྱལ་ཐུབ་པ་རྒྱུ་འདྲོད་པ་དང་།  
 ཆགས་པའི་དབང་ཤུགས་གྱིས་རྣམ་ཤེས་ཆེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འཕྱུང་འདྲེད་བྱེད་  
 བར་གསུངས་ཡོད། དབང་ཤུགས་དེ་ནི་སྐྱེ་བ་འདི་རྩོགས་ནས་མ་སྐྱེས་པའི་བར་གྱི་  
 དུས་ལུན་ཉི། བར་དོའི་གནས་སྐབས་སུ་འང་རྒྱན་བཤིང་བ་ནི་རྒྱུང་གིས་མེ་ཞིག་ལུང་  
 བའི་བ་རོལ་ལ་འབྲེན་ཐུབ་པ་རྒྱུ་འདྲེད་པ་ཞིན། བར་གྱི་དུས་ལུན་འདི་ལ་འགྱུར་བ་ཞེས་  
 ཟེར་ཞིང་། དེའི་ཕྱིར་འགྱུར་བའི་ཡེ་གཞི་ནི་ཆེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འཕྲོ་བའི་ཤེས་  
 རྒྱན་ཐ་མོ་དང་ཆ་འདྲ་བ་ཞིག་རེད། དངོས་གཞུགས་གྱི་ཕུང་མོ་ཐུབ་པ་དང་དུས་མཉམ་  
 དུ་དེའི་ནང་ནས་གང་ཐག་སྐྱེར་སོ་སོའི་སེམས་གཤིས་དང་སྟོང་རགས་བ་འགྱུར་གྱི་ཡོད།  
 རྒྱ་མོའི་ནང་པའི་བསྟན་བཅོས་གྱི་ནང་དུ་བར་དོ་ནི་འབྲམ་པ་དང་འགྱུར་བ།  
 འཕྲོ་བ་དང་ཡོང་བ། སྐྱེ་བ་འཆོལ་བ་བཅས་གྱིས་དུས་རིམ་གསུམ་གྱིས་ཐུབ་ཡོད་པར་  
 གསུངས། དུས་རིམ་དང་པོའི་སྐབས་སུ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཞིག་འདྲོད་བཞིན་ལུས་ནས་རྣམ་  
 ཤེས་འཕྲོ་བ་ནི། མི་ཞིག་ཁང་པའི་ནང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་པའམ་ལྷགས་དུམ་ཆ་མོ་ཞིག་གི་  
 ཆ་ཤས་ཐ་མོ་ཞིག་འཕྲོར་བ་དང་འདྲ། གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་བར་འབྲམ་རྒྱུར་འབྲམ་  
 བུས་ནས་སྐྱེ་བ་ཞིག་འཆོལ་བཞིན་པ་ནི། མི་ཞིག་གཞུང་ལམ་གྱི་ཐོག་གམ་ཁང་པ་དང་  
 ཁང་པའི་བར་འབྲམ་འཕྲོ་བ་དང་། ཡང་ན་ལྷགས་དུམ་ཆ་མོ་ཞིག་བར་སྤང་ལ་འཕྱུར་བ་  
 ལྟ་བུ་ཡིན། གསུམ་པའི་སྐབས་སུ་སྟོན་གྱི་གནས་རིམ་གྱི་དང་རྒྱལ་ནས་སྐྱེ་བ་གསར་  
 པ་ཞིག་གི་རོ་བོར་འཕྲོ་བ་ནི། མི་ཞིག་ཐང་ཐུ་བཞི་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྟོན་པའམ་ཁང་པ་



ཞིག་གི་ནང་དུ་འཇུག་པ། ཡང་ན་ལྷགས་དུས་ཚེ་མོ་ཞིག་མར་ཐགས་ནས་སའི་ནང་དུ་  
འཇུག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

རྟེན་དང་ཡེ་ཤུ་བས་སྐྱེ་བ་བྱི་མར་ལྟ་སྤངས།

སྐྱེ་བ་བྱི་མའི་ཡིད་ཆེས་འདི་ནི། ལྷན་དུ་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་  
ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རོན་ངོ་མར་ཡིད་བྱེད་ཐོར་བསྐྱར་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་  
ཐོག་དུ་གཏོད་པའི་བྱེད་ཐབས་ཚད་མཐོ་ཐོར་བཏང་བའི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ལྷག་  
དུ་ཆེ། དེར་རབས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཕྱོགས་པ་ཆོས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་གཏིང་ཚད་ལ་རྩད་ཞིབ་  
བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་འདི་འབྲ་གང་ཡང་གསར་བཅོ་བྱས་མེད་ཀྱང་། ཡེ་ཤུ་བ་དང་། ཡེ་  
ཤུ་བ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་བ་ཕྱོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྐྱེ་བ་བྱི་མར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད། བྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོའི་ཉེ་རེ་སའི་བསམ་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་ (Harris Poll) གཞིར་  
བཞག་ན། ཨ་མི་རི་ཀའི་མང་ཆོགས་བརྒྱ་ཆའི་ཉི་ཤུ་ཙ་གསུམ་གྱིས་སྐྱེ་བ་བྱི་མར་ཡིད་  
ཆེས་ཡོད་ཚུལ་བརྟུན་འདུག ཁོང་ཆོའི་ནང་ནས་བརྒྱ་ཆའི་ཉི་ཤུ་ཙ་གཉིས་ནི་ཡེ་ཤུ་བ་  
དང་། བརྒྱ་ཆའི་ཉི་ཤུ་ཙ་གཉིས་ནི་ཡེ་ཤུ་བ་མ་རེད། ཉེ་ཆར་དབྱིན་ཡུལ་དུ་འདེམས་  
བྱའི་བསམ་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་བྱས་པའི་ནང་ནས་དབྱིན་རིའི་མང་ཆོགས་བརྒྱ་ཆའི་སུམ་  
ཅུ་ཐམ་པ་ནས་སོ་ལྷ་ཙམ་གྱིས་སྐྱེ་བ་བྱི་མར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་འདུག།

དེར་སང་ཡིད་ཆེས་འདི་ནི་རྟེན་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་སྡེ་བལ་ཆེ་  
བའི་ནང་དུ་ངོས་ལེན་མི་བྱེད་ནའང་། འདི་ལ་དམ་པའི་གསུང་རབ་དང་། བྱིས་སྤྱ་བྱང་  
བའི་ཆོས་ལུགས་རིག་པའི་བརྩམས་ཆོས་ཁག་གི་ནང་དུ་ཁྱེད་སྤྱད་གསུགས་ས་མེད་པ་  
ཞིག་མིན། དཔེར་ན། དུས་རབས་དང་པོའི་རྟེན་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེ་བ་ བེ་ལའི་ཨ་ཡེས་ Fla-  
vius Josephus ཡིས་རྟེན་ཆོས་དཔོན་ལམ་ལུགས་གསར་འཇུགས་བྱེད་མཁན་རྟེན་  
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱུ་བ་མཐའ་ སྤ་རི་སའི་ས་ Pharisees ཞེས་བས་སྐྱེ་བ་བྱི་མར་ཡིད་  
ཆེས་བྱས་ཡོད་ཚུལ་བརྟུན་འདུག ཁོང་ཆོ་ནི་རྟེན་ཁྲིམས་ལུགས་ཕྱོགས་བསྟུས་ཀྱི་  
དཔེ་དཔ་ལམ་མ་ཏ་ Talmud ཞེས་པའི་ཆོས་དཔོན་ཡིན་ཞིང་། རྟེན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་

གསུང་རབ་གཙོ་བོ་ རྩོ་རྩོ་ Torah དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱིམ་ས་ལུགས་ཀྱི་ཚོང་སྒྲིང་གི་ནང་  
 དུ་ཁྱོད་ཚོ་ཞུགས་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བ་ལའི་མ་ཡེས་འབྲེལ་བ་ཤད་གཞིར་བཞག་ན།  
 ལྷ་རི་སིའི་ས་ཚོས་མི་ངན་པའི་ནུས་ཤེས་ལ་གཤིབ་པའི་རྩེས་སུ་ཉེས་ཆད་གཙོང་བ་དང་།  
 མི་བཟང་བོའི་ནུས་ཤེས་ནི་ལུས་ལྷན་གཞན་ལ་འཕྲོ་ཞིང་། ལུས་ལྷན་དེའི་སྤྱིང་དུ་བྱ་  
 བ་སོས་ནས་སྤྱར་ཡང་འཚོ་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པར་འདོད། ས་ཤེའུ་སི་ས་ Sadducees  
 ཞེས་པའི་རྩེའུ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཁོ་ནས་གཤིབ་པ་དང་སྤྱན་དུ་ཡོད་ཆད་འཛིག་  
 བར་འདོད་ནས་ཁོང་ཚོས་སྐྱེ་བ་བྱེ་མའི་ཡིད་ཆེས་ཁས་ལེན་བྱས་མེད།

ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་བྱངས་པའི་རྩེའུ་ཚོས་དཔོན་ཞིག་ནི་ བེ་ཀོ་ཤེ་མ་  
 ས་ Nicodemus ཡིན་ལ། ཁོང་ནི་རྩེའུ་དབང་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཞིག་  
 རེད། ཐེངས་ཤིག་ཁོང་ཡེ་ཤུའི་བྱང་ལ་དད་གྲུས་ཀྱི་ངང་ནས་ཡོང་སྟེ། ཡེ་ཤུ་ནི་དཀོན་  
 མཆོག་ནས་མར་ལེབས་པའི་དགེ་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་པ་དང་། ཡེ་ཤུས་ངས་  
 ཁྱེད་ལ་བདེན་པ་ཞིག་བཤད། མི་སུ་ཡིན་ཡང་སྤྱར་ཡང་མ་སྐྱེས་ཆོ། དཀོན་མཆོག་གི་  
 ཞིང་ཁམས་མཐོང་མི་སྤྱབ་ཅེས་ལན་གསུངས་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བ་ལའི་མ་ཡེས་རྩེའུ་  
 ཚོས་པ་ཚོས་སྐྱེ་བ་བྱེ་མར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་བརྟུན་ཡོད་ཀྱང་། བེ་ཀོ་ཤེ་མ་ས་ཡིས་  
 གནད་དོན་འདིའི་ཐད་ལ་སོམ་ཉི་བྱས་ཡོད་པར་སྤྱང་། ལྷ་མཆོན་ནི་ཁོང་གིས་ཡེ་ཤུ་  
 ལ་མི་ཞིག་གསུངས་རྒྱུ་རྩེ་ལྷན་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ། ཁོང་མ་ཡི་མངལ་དུ་ཐེངས་གཉིས་པར་  
 འཇུལ་ནས་སྐྱེ་མི་སྤྱབ་པ་གསལ་པོ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ཞུས། དེ་ནས་ཡེ་ཤུས་  
 དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་མཐོང་བ་ལ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་དེ་ངེས་པར་དུ་ལེན་དགོས་  
 ཚུལ་གསུངས། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་མི་ཞིག་དོན་དངོས་སུ་གདངས་ཁག་ལས་སྐྱེ་མི་  
 སྤྱིང་བ་གསུངས་མེད།

དེང་སང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་རིག་པ་སྤྱི་བ་ཚོས་སྐྱེ་བ་སྤྱར་ཡང་ལེན་རྒྱུ་ཡོད་  
 པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་འགོག་གི་ཡོད་ཀྱང་། ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་ཉུང་མཐའ་ཡང་  
 གང་ཟག་ཅིག་གིས་ལུས་ལྷན་སྤྱར་ཡང་སྤྱངས་ཡོད་ཚུལ་གསུངས་འདུག ཁོང་གི་ལེའུ་  
 གཉིས་པའི་ནང་དུ་བྱངས་ཐེན་པ་ལྟར། འདི་ནི་ལུང་སྟོན་པ་པོ་ཨེ་ལི་ཆ་ (Elijah) རེད།  
 ཡེ་ཤུས་འཛོན་རྩེ་བའི་སི་ནི་ཁོང་གི་སྤྱིལ་སྤྱིལ་ཡིན་པར་གསུངས། ཨོ་རེ་རྩན་ནི་ཡིད་

ཆེས་འདི་དང་དུ་ལེན་མཁན་གྱི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་རིག་པ་སྤྱི་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།  
 དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་དགོན་མཆོག་གིས་གང་ཟག་སྒྲིབ་སོ་སོའི་རྣམ་ཤེས་  
 གསལ་གཏོང་མ་བྱས་པའི་ཡར་སྤོལ་དུ་གང་ཞིག་བྱུང་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ཅི་ཡང་མེད་  
 པས། ཨོ་རེ་རྣམ་གྱིས་ཤེས་པའི་ཤོ་ཡི་བརྒྱམས་ཆོས་དག་ལས་རང་གི་དྲི་བ་ཁག་གི་ལན་  
 འཆོལ་སྤྱད་གནང་སྟེ། འཛིག་རྟེན་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་འཁོར་འཁྲོས་ཐོག་མ་མེད་པའི་རིང་  
 ལ་རྣམ་ཤེས་སོ་སོར་ཐོག་མ་མེད་པ་དང་། མཐའ་མཐའ་མེད་པར་བརྗོད་ཡོད། དངོས་  
 གཞུགས་ཀྱི་ལུས་ལུང་ནི་ཟད་ནས་ཐལ་རྒྱལ་དུ་གྱུར་ནའང་། དངོས་གཞུགས་མིན་པའི་  
 རྣམ་ཤེས་ནི་འདས་ལོག་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སྤྱི་ཡར་སྤོལ་བ་ལེན་ཆོག་དུང་རྣམ་  
 ཤེས་ནི་སྤྱི་བ་སྤོལ་མ་རྣམས་ཀྱི་པམ་ཁས་ཐེ་ཞན་དུ་གཏོང་ཞིང་། སྤྱི་བ་སྤོལ་མ་རྣམས་  
 ཀྱི་རྒྱལ་ཁས་དེའི་སྟོབས་ལུགས་ཐེ་ཆེར་བསྐྱེད། དགོན་མཆོག་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་འོད་  
 སྤང་དེ་ཡེ་ཤུའི་སེམས་ལུགས་དང་སྟིང་སྟོབས་བརྒྱད་ནས་རང་གི་ཆེ་ཐོག་འདིར་འཕྲོ་  
 རུ་བཅུག་སྟེ། མཐའ་མར་སོ་སོའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་ལུས་ལུང་གི་དོག་ཁེས་རྒྱལ་དུ་བསྐྱུར་  
 བས་དགོན་མཆོག་དང་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་རྒྱུ་རེད།

དགོན་མཆོག་གིས་འཕྲོ་བ་མི་པལ་ཆེ་བ་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ལ་མི་དང་  
 མཁན་ཆང་མ་རྟག་བརྟན་གྱི་དཔལ་ཁམས་སུ་རྫོང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱིན་པའི་དེང་  
 དུས་ཀྱི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་རིག་པ་སྤྱི་བ་ཆོ་དང་མི་འབྲ་བར། ཨོ་རེ་རྣམ་གྱིས་བརྗོད་  
 འོན་ལ། དགོན་མཆོག་གི་བྱམས་པའི་རུས་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་། ལྷན་རྒྱ་ཆེས་ཡངས་པས་  
 མཐའ་མར་ཆོས་ཐམས་ཅད་དགོན་མཆོག་གི་རོ་ཐོར་སྤྱར་གསོ་བྱེད་ཅིང་། ཐ་ན་བདུད་  
 དེ་སྤྱ་རྣམ་ (Satan) དང་། ཁྲིའི་འཁོར་གཡོག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྤྱར་གསོ་བྱེད་ཐུབ།  
 མི་ཐམས་ཅད་དགོན་མཆོག་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤ་ཁྲག་གི་སྤུན་ཡིན་ཞིང་། ཁྲིའི་དང་ཐ་དང་  
 དུ་དུས་ནས་ཡང་གནས་མི་སྲིད། ཐ་ན་སྤྱུག་ཅན་ཆོང་འཐའ་མར་རྒྱུར་བསྐྱུ་དགོས་  
 པ་དང་། དེའི་དུས་སུ་ཆང་མ་དགོན་མཆོག་གི་འབངས་མི་ཡིན། དགོན་མཆོག་ཀྱང་  
 ཆང་མ་ཡིན། ཨོ་རེ་རྣམ་གྱིས་རྣམ་ཤེས་སྤོལ་མ་ནས་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་དུ་“དགོན་  
 མཆོག་གིས་འཛིག་རྟེན་གསལ་བཟོ་མ་བྱས་པའི་སྤོལ་ནས་ང་ཆོ་ནི་ཁྲིའི་གི་སྤུགས་  
 དགོངས་སུ་བདམས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ང་ཆོ་ཁྲིའི་གི་བྱམས་བརྗོད་པའི་གཞུང་དུ་

སྒྲིན་གྱིས་མ་གོས་པར་གཙང་མར་གནས་རྒྱུ་ཆེད་དུ་ཡིན།” ཞེས་པའི་ལུང་ཆོག་འདི་  
 ཞལ་ཆད་གསར་མ་ལས་དངས་འདུག གྱི་ལོ་ ༣༣༥ ལོར་ནི་ཁེ་ཡུ་ (Nichaea) དུ་ཡོ་  
 འུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཀའ་བསྟུ་ཐོག་མ་དེ་སྒྲོང་སྐབས། ཨོ་རེ་ལྷན་གྱི་གསུང་རྒྱུ་ས་  
 ཡོ་འུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་དུ་བཅུག་མེད་པའི་ཐོག་ ཨོ་རེ་ལྷན་ལ་ཉེས་སྒྲིན་བཙུ་  
 ལུ་ཡོད་པར་ཐོས་གཞི་བཏོན་ཡོད། བཀའ་བསྟུ་དེའི་སྐབས་སུ་སྒྲི་བ་གྱི་མ་ཡོད་པར་  
 བརྗོད་པའི་ཨོ་རེ་ལྷན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་སྒྲོར་བྱེད་མཁན་ཆོར་འོས་ཤོག་གཅིག་གིས་  
 རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མེད།

སྒྲིན་ཏེ་ཨ་ལྷ་སི་ཏིན་ནི་ད་ལྟ་བར་དུ་ཡོ་འུ་ཆོས་ལུགས་གསར་མ་ Protestant  
 ངང་རོ་མན་རྒྱས་དག་ཆོས་ལུགས་གཉིས་ཀའི་ཆོས་ལུགས་རིག་པའི་ཀ་བ་གཙོ་བོ་  
 ཞིག་ཡིན། ཁྲིང་གིས་འགྲོ་བ་མའི་རྒྱལ་ཤེས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་བསམ་ཚུལ་བཞི་བཏོན་  
 འདུག རྒྱལ་ཤེས་ནི་སོ་སོའི་པ་མའི་རྒྱལ་ཤེས་ལས་མར་བྱུང་བ་དང་། རང་ཉིད་མ་ཡི་  
 མངལ་དུ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་སོ་སོའི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ནས་གསར་དུ་བྱུང་  
 བ། གཞན་ཞིག་ཏུ་གནས་ཡོད་པ་དཀོན་མཆོག་གིས་མའི་ལུས་ཤིང་སྤྲེང་དུ་བཅའ་སྟོད་  
 བྱེད་དུ་མངགས་པ། རང་འགྲུལ་གྱིས་མར་འགྲོ་བ་མའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་  
 བབས་པ་བཅས་རེད། ཁྲིང་གིས་བསམ་ཚུལ་འདི་དག་ཡོ་འུའི་ཆོས་ལུགས་དང་མཐུན་  
 པར་གཞིགས་ཤིང་། རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོས་འདི་དག་གི་ནང་  
 བས་གཞིགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་ཚུལ་གསུངས།

དེ་ལྟར་ཁོང་གནད་དོན་འདི་ནི་སྒྲིན་སྐབས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་། རིགས་པས་དབྱུང་  
 པ་གཉིས་གཞིར་བཞག་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱུ་ལས་ཐོག་སྟེ། གྱི་ལོ་ ༥༢༣ ལོར་  
 རོ་མན་རྒྱལ་པོ་ལྷ་སི་ཏི་ནན་ (justinian) གྱིས་ཨོ་རེ་ལྷན་གྱི་ཆོས་ལུགས་རིག་པའི་  
 བརྒྱུ་ས་ཆོས་གཙོ་བོ་“ཐོག་མའི་ཆོས་ཉིད”ཅེས་པ་ལ་སྒྲིན་འཇུགས་དགྲུ་བྱས་པའི་  
 ལུང་འདེན་མཁུགས་འདོན་གྱི་སྒྲུང་ཡིག་བཟུངས། ཁྲིང་གིས་ལོ་དེའི་ནང་དུ་ཡོ་འུའི་  
 ཆོས་དཔོན་མེ་རྒྱ་སི་ Mennas ལ་གྲོང་ཁྱེར་ ཀོན་སེ་ཏུ་ཁེ་ནི་པོ་ལ་ Constanti-  
 nople ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མཁན་པོ་འཇུག་ཆོས་དཔོན་རྒྱལ་སྤྱོད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱོངས་  
 བས་བཙུན་ཐབས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་རྒྱལ་སྤྱོད་པོས་ལེན་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས་

པའི་བཀའ་བསྐྱོད་ཀྱི་མཆོད་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ ༥༥༣ ལོར་ཀོན་སེ་ཐུན་ཐོ་པོ་ལ་དུ་  
 དུ་བྱུང་བའི་བཀའ་བསྐྱོད་གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་ཨོ་རེ་ལྷ་མོ་བཅས་ཆོས་རྣམས་ལ་  
 གཞུང་ངོས་ནས་སྐྱོན་བརྒྱུད་དང་། ཆོས་པ་པོ་རང་ཉིད་ལ་ཉེས་པ་མ་འདྲ་བ་བཙོ་ལྷ་ཡོད་  
 པར་ཁག་དགྱིས་ཉེ། སྤྱི་བ་སྤྱར་ཡང་ལེན་པའི་ཁོང་གི་ཡིད་ཆེས་དེ་ནི་ལྷ་རྣམས་ལོན་པའི་  
 རྩལ་བསྐྱུགས་བྱས། འཆི་བའི་རྗེས་སུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་ནི་འདི་  
 ལྷ་རྣམས་པ་ཞིག་རེད། དེར་སང་ཡེ་ཤུ་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ ༡༩༡༤ ལོར་ལེ་ཡོན་  
 (Lyon) དུ་བྱུང་བའི་བཀའ་བསྐྱོད་བཅུ་བཞི་པའི་མཚུགས་སྤྱོད་ལ་བཅི་འཛིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
 འཆི་བའི་རྗེས་སུ་རྣམ་ཤེས་ནི་དེ་མ་ཐག་ཏུ་དག་ཞིང་དང་དཔུལ་བ་ལ་འགྲོ་བ་དང་།  
 མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཉིན་དེར་རྣམ་ཤེས་ཐམས་ཅད་སོ་སོའི་ལུས་པོ་དང་ལྷན་དུ་  
 ཡེ་ཤུའི་ཁྲིམས་ཁང་གི་མཐུན་དུ་ཡར་འགྲོངས་ནས་སོ་སོས་ཅི་ཞིག་བྱས་ཡོད་མེད་ཀྱི་  
 ཐག་གཅོད་ལ་སྐྱུག་པ་སོགས་བཀའ་བསྐྱོད་དེའི་སྐབས་སུ་གཏན་ལ་བབ་ཡོད། ལངས་  
 རྩུགས་འདི་ནི་ ༡༩༣༤ ལོར་ལྷོ་ལོ་རན་སི་ (Florence) དུ་བྱུང་བའི་བཀའ་བསྐྱོད་བཅུ་  
 བདུན་པས་བསྐྱར་དུ་གཏན་འབེབས་བྱས་ཤིང་། རྣམ་ཤེས་ནི་དག་ཞིང་དང་དཔུལ་བ་  
 གང་རུང་ལ་སྤྱར་མོར་འགྲོ་བའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ཆོག་བརྒྱུད་ཀྱང་སྤྱོད་མ་དང་ཏུ་ལམ་  
 གཅིག་མཚུངས་རེད། འོན་ཀྱང་། ལངས་རྩུགས་འདི་ནི་རྣམ་ཤེས་དེ་མཐའ་མའི་ཐག་  
 གཅོད་ཀྱི་ཉིན་མོའི་བར་དུ་གཉིད་མཐུག་པོ་ཞིག་བཞིན་པ་ལྷ་ལྟའི་དང་ཚུལ་ཞིག་གི་ནང་  
 དུ་གནས་པའི་དེར་དུས་ཀྱི་ཡེ་ཤུ་པ་མང་པོའི་ཡིད་ཆེས་དང་མི་མཐུན། གང་ལྷར་ཡང་  
 གནད་དོན་འདི་ཆོའི་ཐོག་ལ་ཡེ་ཤུ་པ་ཆོར་མོས་མཐུན་ཞིག་སྤྱོད་མར་ཡོད་མ་སྤྱོད་ལ།  
 དེར་སང་ཡང་མེད།

མངོན་སུམ་རིག་པའི་བདེན་དབང་དང་། ཡང་ན་རྒྱ་མཆོད་ཡང་དག་ཅིག་ལ་  
 བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོང་ལ་གླེང་རྒྱུ་ལས། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་  
 ཆོས་སྤེལ་གནད་དོན་འདི་ཆབ་སྲིད་པ་དང་། ཆོས་སྤེལ་དབང་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་  
 ཀྱི་ལག་ཏུ་བཞག་ཡོད། གནད་དོན་འདིའི་ཐད་ལ་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་ཅི་  
 ཡང་གསུངས་མེད་ནའང་། དུས་རབས་དུག་པ་ནས་བཟུང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་རིག་པ་  
 སྤྱི་བ་ཆོས་སྤྱི་བ་བྱི་མ་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་བྱས་མེད། དོན་གནད་འདི་ནི་གསུང་རབ་ཀྱི་

ཁྱེད་ཀྱི་མེད་པ་དང་། ཡང་ན་རྩལ་ཅན་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དད་པའི་  
 དོན་དག་ཅིག་ལ་བརྟེན་ཆུ་ལས། ཨ་ན་སི་ཏིན་གྱི་གྲུ་ཡངས་པོའི་བསམ་སྒྲོལ་བྱ་བ་བྱུང་  
 བས་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ན་ཁེ་པན་ཡོད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།

དེ་སྤྱི་རུའམ་ཟེའུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་རིག་གི་ནང་དུ་སྤྱེ་བ་བྱི་མའི་ལྷ་ཆུལ་འདི་  
 བོ་ ཨ་ནན་ ཧེན་ རྟེ་པེ་ཏ་ Anan teen David རུས་རབས་བརྒྱད་པ། བརྟམས་ཆོས་  
 ཀྱི་ནང་དུ་ཐེངས་དང་པོར་བྱུང་ཡོད་པར་སྤང་། ཁོང་གིས་རྒྱལ་ཁྲུལ་ gilgul ཞེས་པའི་  
 ཆོག་འདི་རྣམ་ཤེས་འཕོ་བའི་དོན་ལ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་འདུག ཟེའུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་  
 དུ་སྤྱེ་བ་བྱི་མར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ནི་ཁ་རྩ་ལྷ་ Kabbalah ཞེས་པའི་གསར་ཆོས་ཀྱི་  
 སྲོལ་རྒྱན་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ཁ་རྩ་ལྷའི་བརྟམས་  
 ཆོས་སྐོམ་ཤིག་ནི་“ཆགས་བྱུབ་ཀྱི་དཔེ་དེབ” (Book of formation) ཅེས་པ་འདི་  
 རེད། ཟེའུ་བྱུབ་མཐའ་ཞིག་གི་འདོད་ཆུལ་ལ། དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ལུང་སྟོན་པ་པོ་ཨ་བ་  
 ར་ཏམ་ Abraham རྟེ་ལོ་སྟོན་གྱི་ ༡༧༠༠ གྱིས་བརྟམས་ནས་བྲག་ལུག་ཅིག་  
 གི་ནང་དུ་བཞག་པ་དང་། བྱིས་སུ་རུས་རབས་དང་པོའི་ནང་རྩ་རྩ་ཡི་ཤེ་མོན་ Rabbi  
 Shimon Bar Yochai གྱིས་གསར་རྟེན་བྱས་ཤིང་། ཁོང་ལ་ཆོས་འདི་རང་གི་སྟོབ་  
 མ་རྣམས་ལ་སྟོན་དགོས་པའི་དགོན་མཆོག་གི་བཀའ་འཁྲོལ་ཐོབ་པར་བཤད། རུས་  
 རབས་བཞི་པའི་ནང་དུ་སི་བན་ནས་ཡིན་ཞིང་ཁ་རྩ་ལྷའི་སྲོལ་རྒྱན་ལ་གཏོགས་པའི་རྟེ་  
 ལེ་འོན་ Moses De Leon གྱིས་རང་གི་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་ལྷ་བྱུབ་རིག་པའི་ནང་དུ་ལུགས་  
 རྟེན་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་དཔེ་དེབ་ “ཟོའོ་ཏར་” Zohar ཞེས་པ་དེ་ཐོག་མར་སྟོག་པ་ཆོའི་  
 ལྷན་ལས་དུ་བྱངས། ཁོང་གིས་དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ལོ་རྩ་ཆོག་སྟོང་གི་ཡར་སྟོན་ལ་ཐང་  
 དེལ་གྱི་ཐོག་ཏུ་བྲིས་ཡོད་པ་དེ་རང་གིས་གསར་རྟེན་བྱས་ཆུལ་བརྟེན་འདུག ཟེའུ་ཆོས་  
 ལུགས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱན་འདིའི་ནང་དུ་སྤྱེ་བ་བྱི་མ་འབྱུང་ཆུལ་གྱི་རྟོག་འཛིངས་ཆེ་བའི་  
 ཆོས་ཉིད་ཁག་ལ་འབྲེལ་བརྟེན་བྱེད་པའི་བསྟན་བཅས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ “སྤྱེ་བ་བྱི་མར་  
 འདུག་སྟོ” ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ཁ་རྩ་ལྷའི་སྟོབ་དཔོན་ལུ་རེ་ཡའི་ Rabbi  
 Isaac Luria: 1534-72 བརྟམས་ཆོས་རྣམས་གཞིར་བཟུང་ནས་ཁོང་གི་སྟོབ་མ་ཐེ་  
 རལ་ Rabbi Chaim Vital གྱིས་ཕྱོགས་བསྟེན་བྱས་པ་ཞིག་རེད། “ཕུལ་བྱུང་གི་

དཔེ་དེ་བ་ཅེས་པའི་ནང་དུ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་རིགས་པ་ཞིག་གསལ་  
བཤད་བྱས་ཡོད་པ་ནི་ལྷ་མོའི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ལོ་རྒྱུན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་  
དང་མཚུངས་ཤིང་། རེ་ལུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གསང་ཆོས་ཀྱི་བྱུང་མཐའ་འདི་གཞིར་བཞག་  
ན། རྣམ་ཤེས་ནི་མཐའ་མར་རང་ཉིད་འབྱུང་ས་“སྟོན་མེད་” ཀྱི་ནང་དུ་སྤྱར་ཡང་འཇུག་  
དགོས། ཡིན་ཡང་། དེ་ལྟར་འབྱུང་བར་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་རྩོགས་ལྡན་བསྐྱབ་དགོས་པ་  
དང་། རྩོགས་ལྡན་དེ་ཆོའི་ས་ཐོན་ནི་རྣམ་ཤེས་རང་སྤྱིར་བྱེད་ཡོད་ཀྱིས་གསལ་  
ཤེས་ཤིག་གིས་ཆེ་འདིའི་ནང་དུ་དགེ་བ་རྣམས་རྩོགས་པར་མ་བཅུག་ཆེ། རྣམ་ཤེས་  
དེས་སྤྱར་ཡང་སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས་པ་དང་། དགོན་མཆོག་དང་ལྡན་འཛོམས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་  
མ་ཆང་བར་དུ་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་རེད། ཡིད་ཆེས་འདི་ནི་རེ་ལུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་  
སེའི་ཁྲིའི་ཅམ་ Hasidism སྟོན་ལྟར་གྱི་ནང་དུ་ལྷའི་བར་དུ་རྒྱན་འཛིན་བྱས་ཡོད།

### ནང་པའི་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་ལྷ་ཚུལ།

སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ནི་སངས་རྒྱལ་ལ་ཐར་བ་ཐོབ་པའི་སྤྱིར་བ་ནས་འགོ་  
བརྒྱུ་མས་ཏེ་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་ཆང་མའི་ནང་དུ་ཡོད། ཁོང་གིས་འགྲོ་བ་མའི་སེམས་  
གཤིས་འབྱུང་བ་དང་། འགྲོ་བ་མའི་སྤྱོད་པ་ཆགས་པ་གཉིས་ལ་ཆ་རྒྱུན་གསུམ་ཆང་  
དགོས་པར་གསུངས་ཤིང་། དེ་དག་ནི་པ་མའི་འཁྲིག་སྤྱོད་དང་། པ་ཡི་སྒོ་དང་། དུས་  
དེར་པ་མ་འདི་ཆོར་སྐྱེ་བར་ལས་ཀྱིས་སྤྱིན་པའི་བར་དོའི་རྣམ་ཤེས་ཤིག་བཅས་རེད།  
རྣམ་ཤེས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་སོ་སོའི་ལས་སམ་སྐྱེ་བ་སྤྱིན་པ་དག་གི་བྱ་སྤྱོད་སོགས་ཀྱིས་  
ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ངེས་ཀྱང་། པ་མ་སུ་ཞིག་ལ་སྐྱེ་བའི་ཁོ་ཆོས་འདེམས་ཀྱི་བྱེད་ཆོག་  
དེ་བས་ན་སྐྱེ་བ་སྤྱར་ཡང་ལེན་པ་ནི་འདས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཁག་གིས་འབྱུང་འབྱུར་ཡོངས་  
སུ་གཏན་ཁེལ་ཞིང་། ཆ་ཆང་ལས་ལ་དབང་བའི་གནད་དོན་ཞིག་མིན།

སྐྱེ་བ་སྤྱིན་པ་རྣམས་སྒོམ་གྱི་ལམ་ནས་གསར་ཆེད་བྱེད་པ་འདི་ནི། ཉིང་རེ་  
འཛིན་བསྐྱབས་ནས་ཤེས་པའི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ངོ་མོ་རང་བཞིན་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་པར་  
བཀོལ་བའི་ནང་པའི་སྒོམ་ཆེན་པའི་མི་རབས་མང་པོས་བསྐྱར་རྒྱས་བྱས་པར་རྫོང་གི་  
ཡོད། འདི་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་དྲན་པ་བརྒྱུད་ནས་ལག་བསྟར་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།  
བསྐྱར་དྲན་བྱེད་པ་ནི་དྲན་པའི་གོ་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། སལ་ཆེར་དེར་སང་ནང་པའི་





ཡང་པ་གཙོ་བའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་དར་བསྐྱེད་བྱས་ཤིང་། སེམས་  
བྱུང་དང་ཤེས་པ་འདི་དང་ཚུལ་ཆང་མ་འཆི་བ་དང་ལྷན་དུ་འགག་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་  
ཞིག་ཡོད། ལྷ་ཚུལ་འདིའི་ནང་དུ་ཤེས་པའི་དང་ཚུལ་དང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ཆང་མ་  
ཡང་པའི་བྱེད་ལས་དང་། ཡང་ན་ཡང་པའི་མངོན་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ལས་ཅི་ཡང་  
མིན། ཡིན་ཡང་། སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་དེ་ཡང་པ་དང་། སྒྲིང་པ། འཕྱོ་བ་མའི་སེམས་  
གཤེས་སྒྱིར་བཏང་བ་སོགས་ལ་བརྟན་དབྱེད་བྱེད་པ་གཅིག་ལུ་འཕྱོ་བ་ཆོད་འཛིན་  
ཅི་ཅམ་ལ་བྱས་ན་དེ་སྤྱི་བར་དུ་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་ནི། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་  
ཐོག་ནས་རྟེན་པའི་སེམས་རགས་པའི་འཇུག་ཚུལ་རྣམས་ཀྱི་ཆོད་བགག་ལས་བཞུལ་  
མི་ཐུབ། དངོས་གཙོའི་ལངས་ཕྱོགས་འདིའི་ཆོད་བགག་གིས་དེ་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་  
ལ་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་སྤངས་དེ་འདྲ་དངོས་གཙོ་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་པོ་ནས་ཐག་  
གིས་ཆོད་ཡོད།

བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་བྱས་ན། སེམས་ནི་ཡང་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་  
ཡིན་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་འདི་ནི་དེང་སང་སྒྲོའི་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཐུན་མོང་ནས་ངོས་  
ལེན་བྱེད་ཀྱང་། འདི་ནི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བྱེད་ཐབས་  
ཀྱི་ཐོག་ནས་ར་སྒྲིང་པའས་སུན་སྤྱང་སྤྱབ་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་ཅིག་མིན།  
སེམས་སྒྱིར་བཏང་བའི་བྱེད་ལས་ཁག་ནི་ཡང་པའི་རྣམ་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་རྣམས་ལ་  
འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པ་ཤེས་ནའང་། འབྲེལ་བ་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་ཉག་ཉག་ཅིག་དུང་  
སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཤེས་མེད། དེའི་ཁར་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་རང་  
གི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཐད་ལ་འདྲ་མཁོ་ཡོད། སྒྲིན་དུ་བཤད་པ་ཇི་བཞིན་ཆོན་  
རིག་པ་ཆོས་འཕྱོ་བ་མི་དང་། སྤྱི་ལྷན་གཞན་གྱི་སྤྱི་དུ་ཤེས་པ་ལ་དགོས་པའི་ཆོད་  
ལྷན་གྱི་རྒྱ་རྒྱ་རྣམས་རྟོགས་མེད།

སྤྱི་བ་སྤྱི་བའི་རྣམ་གཞག་ལ་རྒྱུ་སྤྱོད་བྱེད་སྤྱི་བའི་བདེན་དབང་ལ་ཐ་ན་  
བསམ་གཞིགས་ཀྱང་མི་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་གི་ལངས་ཕྱོགས་འདིའི་ཙ་བ་ཐབ་ཅིང་།  
ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ལངས་ཕྱོགས་འདི་བརྟན་པོར་འཛིན་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡག་པོ་ཞིག་  
ཡོད། གཤམ་སྤྱི་བའང་ཐག་སོ་སོའི་ཤེས་པ་ནི་ཡང་པ་ལས་བྱུང་བ་མིན་ཞིང་འཆི་བའི་

དུས་སྤྱི་མ་འགག་ཆེ་འདི་ལྷགས་རྒྱུན་ནི་ཚན་རིག་གི་སེམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཅིག་  
 ནུའི་སྤྱི་མ་མི་ཐེབས། རྒྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་པ་བདེན་ཆེ་འདིས་པའི་གོ་ལའི་སྤྱི་མ་  
 སེམས་ལྟན་གྱི་སྤྱི་མ་དང་ཆེ་སྟོན་བྱུང་བ་ནི་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གཅིག་ལྟར་  
 རྒྱ་མཚན་ཞིག་མིན་པ་ལྷགས་སུ་སྟོན་ཞིང་། དེའི་ཕྱིར་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་  
 གཞག་ལ་ཅ་བའི་ཆ་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱས་ནས་དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་ལྷགས་རྒྱུན་  
 ནི་ཤེས་པ་དང་ཆེ་སྟོན་གི་ཐོག་མ་དང་། རྒྱེ་དངོས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཕྱི་མ་  
 པོ་ལ་ཐེབས་ཡོད་པར་བསམ་དགོས། མཐུག་འབྲས་ཚབས་ཆེན་ཡོད་པ་ནི་སྤྱི་དངོས་  
 རིག་པ་གཅིག་ལྟ་མིན་ཞིང་། གལ་ཏེ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཤེས་  
 རྒྱུན་གྱིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་མ་ལ་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། རྒྱེ་ལྟན་དེས་རྒྱུར་  
 ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་བཞིན་ཆེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགྲོ་བ་བདེན་ཆེ། དངོས་ཁམས་  
 རིག་པ་བ་ཆོས་འཛིག་ཏེན་ཕྱི་མ་པའི་ནང་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རོ་བོ་ལ་  
 ཅ་བའི་ཆ་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་བྱེད་དགོས་རྒྱ་ཡོད། སྐབས་དེར་རང་བྱུང་ཁམས་ནི་  
 དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་ལྷགས་རྒྱུན་ལའང་འཇུག་པ་མཐོང་ཞིང་། དུས་རབས་མང་  
 པོར་དངོས་གཙུག་སྤྱི་བ་ཆོས་ཁམས་མི་ལེན་ཞིང་ལྟ་ཡོད་སྤྱི་བ་ཆོས་ཡིད་ཆེས་བྱས་པའི་  
 ཆོས་ཀྱི་ཐེ་གཏོགས་རྣམས་ལའང་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་ཀྱི་ཡོད། དོན་རྩིས་མར་ཉེན་ཁ་ཏ་  
 ཅང་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཚན་རིག་པ་སྟོང་ཕྲག་མང་པོ་དང་། ཁོང་ཆོའི་ལས་གནས་  
 ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ཁག་གི་མཚན་སྟན་དེ་ཡོངས་སུ་དངོས་གཙུག་རིང་ལྷགས་ཀྱི་འཛིག་  
 ཏེན་ལྟ་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ཡོད། གལ་སྲིད་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྟོར་ལ་ཡོད་པའི་སོ་སོའི་ཅ་  
 བའི་བདེན་འཛིན་རྣམས་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པ་ར་སྟོན་བྱས་ཆེ། ཁོང་ཆོ་མང་པོ་  
 ཞིག་ཁ་སྐྱོངས་ཤིང་རོ་རྒྱ་ཡོད། ཁོང་ཆོ་གང་མང་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། བདེན་འཛིན་  
 དེ་ཆོར་དཀའ་ངལ་སྟོན་པའི་མདོན་སྟུང་གྱི་བདེན་དཔང་རྣམས་སྤང་མེད་དུ་གཏོང་རྒྱ་  
 ནི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལམ་ཁ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རྩོད་དང་ལས་བྱུང་བའི་འཁྲུལ་  
 ལྟ་བུ་བདེ་འཇགས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་སེམས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་། རང་སྟོན་མཐོང་ཐུབ་པའི་ཚན་  
 རིག་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྤྱི་མ་དང་འགལ་བ་ལྟ་བུ་སྟོན་དུ་གྱུར་འདུག བྱུང་མཚར་བ་  
 ཞིག་ལ་སྟོན་རྒྱ་འདི་ལྟར་དོག་པའི་ཚན་རིག་པ་ཆོས་དུས་སྐབས་བར་མའི་ཆོས་ལྷགས་

མཁས་པ་ཚོར་ལྟོ་སྒྲིལ་བྱེད་བཞིན་པ་རེད། མཁས་པ་དེ་ཚོས་དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་  
རིག་ཐོག་མར་འབྱུང་བར་བཀག་གྱུ་བྱས་ཤིང་། ཡུལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིན་སྐྱོང་གི་  
རང་བཞིན་ལ་ཚན་རིག་གིས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ལས་དེར་འགོག་གྱེན་བཅོས་པ་རྒྱུ་  
བཞིན། ཚན་རིག་པ་འདི་ཚོས་ཤེས་པ་དང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་སྤྲུགས་སུ་མ་སྦྱང་  
བའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ཡོང་བར་འགོག་གྱེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འཆི་བའི་རྗེས་སུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བའི་ཐད་ཀྱི་ཡེ་ཤུ་ཚོས་ལུགས་དང་། དངོས་  
གཙུག་སྤྱི་བའི་ཡིད་ཆེས་དེ་དག་ནི་སོ་སོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་དོགས་འབྱིན་པ་བར་  
སྤྱི་ཡོངས་ནས་ལྷག་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱི་བ་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་གཞག་ཁག་ཅིག་ནི་སྤྱིར་བ་གཙུག་  
བཟུང་གི་བརྟག་དབྱེད་དང་ལུགས་མཐུན་ཀྱི་དབྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་དུ་གྱུར་  
ཡོད། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་བཟུ་གཞག་ལ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་འཛིན་སྐྱོང་གང་སར་ལོ་ན་  
སྤྱི་བའི་སྤྱི་གུ་ཚོས་སོ་སོའི་སྤྱི་བ་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་མ་དཔྱད་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བཞིས་  
ཡོད། ཁྱོད་མ་ཟེན་པའི་ ཨིན་ སི་ཏེ་མཱ་སྤུན་ Ian Stevenson གྱིས་ཞིབ་འཇུག་  
འདིའི་རིགས་ཐོག་མར་འགོ་བརྩམས་པར་མ་ཟད། འདིའི་སྐོར་ལ་བརྩམས་ཚོས་ཀྱང་  
མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་ཡོད། ཁོང་ནི་སེམས་གཅོང་བཅོས་ཐབས་རིག་པའི་སྤྱི་བ་དཔྱད་ཆེན་  
མོ་དང་། ཨར་རྒྱུ་ལོ་ལོ་མཐོ་སྤྱི་བ་ཀྱི་གཤེས་རྒྱུད་ཉམས་ཞིབ་སྤྱི་ཚན་ཀྱི་འགའ་འཛིན་  
སོགས་བྱས་སྤྱོད་། ཁོང་གི་ལས་རིགས་ རིམ་ ༩་ཀར་ Jim Tucker གྱིས་སྤྱི་བ་  
ཡངས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ལས་རིག་འདི་རྒྱན་འབྲེངས་བྱེད་བཞིན་  
པ་རེད།

མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། ཞོགས་པ་གཉིད་ལས་སད་སྐབས་མདང་དགོང་  
གི་མི་ལམ་ཐུང་ལྡང་ཁག་པོ་ཞིག་རེད། ང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་ཚོར་དང་ཉེ་མ་  
གསར་པ་ཞིག་གི་བསམ་སྤྱོད་ནང་དུ་ཞུགས་པ་དང་། བརྗོད་པས་ནི་དེ་མ་ཐག་ཏུ་རང་  
ལུགས་ཀྱིས་འབྱུང་། དེ་མཚུངས་སུ་སྤྱི་བ་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་མཐོང་ཞེས་ཉམས་ཀྱང་སྤྱི་བ་ཀྱི་ཞིག་  
གི་མི་ཚེ་གསར་པའི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་སྤྱི་བ་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་ཀྱིས་རིམ་བས་ཉམས་པར་བྱེད་  
པར་སྦྱང་། དེ་ལྟར་འདྲ་། གལ་སྲིད་སྤྱི་བ་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་མཐོང་ཞེས་པའི་སྤྱི་བ་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་  
ཅིག་གི་རང་ནས་ཤི་ཡོད་ཆེ། བརྗོད་པས་ཀྱི་བརྗོད་པའི་འདི་དེ་ཞིག་ལ་འབྱུང་མི་ཐུབ།

འདི་ནི་འཆི་བ་སློང་བྱུང་བྱུང་འབྱུང་སྐབས་ཆེ་དེའི་ལས་འཕྲོ་ཞིག་ལྷག་ཡོད་པ་དང་འབྲེ་  
 ཞིང་། དེ་ནི་སླེ་བ་སྡོན་མ་བྲན་པར་བྱེད་པ་ལ་པན་སོགས་པར་སྐྱམ། སི་ཏེ་ཕན་སྐྱན་  
 དང་ཁོང་གི་ལས་རྟགས་ཆོས་ཞིབ་འབྱུག་བྱས་པའི་སླེ་བ་སྡོན་མ་བྲན་པར་བཟོད་པའི་  
 སྤུ་གྲུ་མང་ཆེ་བས་རང་གི་སླེ་བ་སྡོན་མའི་ནང་དུ་འཆི་བ་བྲག་པོ་སློང་བྱུང་བ་ཞིག་བྱུང་  
 ཡོད་ཚུལ་བཟོད་འདུག སྤུ་གྲུ་འདི་འབྲས་སླེ་བ་སྡོན་མའི་སློང་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་རྒྱུན་  
 དུ་ལོ་ལྷ་ནས་བརྒྱུད་ཀྱི་བར་ལ་མཆོམས་འཛོག་གི་ཡོད།

སྤུ་གྲུ་འདི་ཆོས་སོ་སོའི་སླེ་བ་སྡོན་མ་ཡིན་པར་བཟོད་པའི་མི་གྲོངས་ཐེན་པ་  
 ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་དེ་འབྱུགས་པ་མེད་པར་གསལ་པོར་བཤད་ཡོད་པ་ནི་ལ་མཆོར་  
 བ་ཞིག་རེད། འདི་དག་ལས་ཀྱང་ཡ་མཆོར་བ་ཞིག་ནི་སྤུ་གྲུ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་ལ་ཞིབ་  
 འབྱུག་གཟབ་ནན་བྱས་པའི་ནང་དུ་སྤུ་གྲུ་ཆོའི་ལྷས་བྱང་གི་རྟགས་དང་། སྡོན་ཆ་  
 སོགས་སོ་སོའི་སླེ་བ་སྡོན་མ་ཡིན་པར་བཟོད་པའི་མི་ཡི་ཐེན་པ་དེའི་སྤྲེང་གི་རྟགས་  
 དང་ཏ་ཅང་མཆུངས་པ་འདི་ཡིན། རྟགས་དེ་ཆོ་མང་ཆེ་བ་ནི་མ་སྤྲོས་རེད། ཆབ་མཆོན་  
 གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་བྲངས་ན། རྒྱ་གར་གྱི་བྱ་ཞིག་སྟེ། ཏུ་ཅུ་མནྱཾ་ (Hanumant)  
 སྤྲེས་དུས་རང་གི་བྲང་ཁའི་དཀྱིལ་མ་རུ་མངོན་གསལ་དོད་པའི་རྟགས་སྐྱན་བྱ་མང་པོ་  
 ཞིག་ཡོད། ཁོ་མངལ་དུ་མ་ཆགས་པའི་བདུན་སྐྱུ་འགའི་སྡོན་ན་རང་གི་གྲོང་པའི་ནང་  
 དུ་མི་ཞིག་གི་བྲང་ཁོག་ལ་མེ་མདའ་མུང་དུ་ཞིག་གིས་ཐག་ཉེ་ས་ནས་གཞུས་ཏེ། ཁོང་  
 ཏ་ལམ་དེ་མ་ཐག་དུ་འདས་གྲོངས་སུ་བྱིན་འདུག ལོ་གསུམ་ནས་ལྷའི་བར་དུ་ཏན་ཏོ་  
 མན་ཉིས་རང་ཉིད་མི་དེ་ཡིན་པ་ལྟར་དུ་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་རེད། སི་ཏེ་ཕན་སྐྱན་གྱིས་  
 བྱ་དེའི་སྤྲེང་གི་རྒྱུན་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་རྟགས་དེ་ཆོ་དང་། གྲོངས་ཐེན་པའི་མི་དེའི་མེ་  
 མདའི་མ་སྤྲོས་གཉིས་ཏ་ཅང་མཆུངས་པ་གཤིན་པོ་དེའི་སྡོན་ཐོ་ཡིག་ཆ་བརྒྱུད་ནས་ར་  
 སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

སི་ཏེ་ཕན་སྐྱན་གྱིས་འདི་ལྟ་བུའི་ཞིབ་འབྱུག་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་དུ་སྤུ་གྲུ་ཆོའི་ལྷས་  
 པོའི་རྟགས་དང་། སོ་སོའི་སླེ་བ་སྡོན་མ་ཡིན་པར་བཟོད་པའི་གཤིན་པོའི་ལྷས་སྤྲེང་  
 དུ་མདེལ་འཕོག་ས་དང་བྱིར་འབྱུང་པའི་མ་ལུལ་གཉིས་ཆ་འབྲེ་བར་ངོས་འཛིན་བྱས་

ཡིད་། ཉག་ས་ཚུང་བུ་ཞིག་མདེུ་འཕོག་སར་ཡོད་ལ། མདེུ་མྱིར་འབུད་སར་ཚུང་ཆེ་  
 ཞིང་འབྲོག་པོ་ཡིན་པའི་ཉག་ས་རེ་ཐོན་འདུག། སི་ཏེ་ཐན་སྤྲོན་གྱིས་ཉག་ས་འདི་ཆོ་ལུས་  
 ལུང་གཅིག་ནས་གཅིག་གི་སྟེང་ལ་འཕོ་ཚུལ་དེར་གསལ་བཤད་བྱེད་པར། གཤིན་པོའི་  
 གཤིས་རྒྱུད་དང་བློ་ཤེས་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པའི་ཁྲབ་ཁྲོང་ས་ཤིག་ཡོད་པ་སྟོས་  
 གཞིར་བཏོན་ཡོད། ཁྲོང་གིས་ཁྲབ་ཁྲོང་ས་འདི་ལ་སེམས་འདྲེན་བྱེད་ཅེས་བརྗེས་  
 འདུག།

ཀུན་གཞིའི་སྟོར་གྱི་ཆོན་པའི་ནང་དུ་སྐྱེད་ཐེན་པ་ལྟར། ནང་པས་གནའ་སྤ་  
 མོ་ནས་སྟོག་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་པོའི་ཁྲད་ཉག་ས་དང་། དན་ཤེས་ལྟ་བུ་གནས་དུས་  
 གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འཕོ་བར་འབྲེལ་བཞིན་བྱས་ཡོད། སྟོག་ནི་ཆོ་གཅིག་ནས་གཅིག་  
 ལ་རྒྱན་མཐུད་བྱེད་ཅིང་། ཀུན་གཞི་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་རྒྱ་མེད་པའི་གནས་རྒྱལ་  
 གྱི་ཁྲབ་ཁྲོང་ས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་དོས་འཛིན་བྱེད་ཆོག། ཀུན་གཞི་ནི་འགྲོ་བ་མའི་གཟུང་  
 འཛིན་གྱི་སེམས་དང་དངོས་གཟུགས་གཉིས་ལ་སྟོས་ནའང་གཞི་ཅིའི་རང་བཞིན་ཞིག་  
 ཡིན། གནས་རྒྱལ་ཆོགས་པའི་བར་སྤང་འདི་ནས་དངོས་གཟུགས་དང་སེམས་གཉིས་  
 ཀའི་སྤང་བ་རྒྱལ་ས་འབྱུང་ཞིང་། ང་ཆོའི་སྤང་འཛིན་གྱི་སྤྲོང་ཆོར་དང་གོ་རྟོགས་གྱི་  
 སྟོམ་གཞིས་དེ་དག་ལ་རྒྱུན་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེར་དུས་གྱི་དཔེ་ཞིག་བྲངས་ནས་བཤད་ན།  
 སྟོག་སྐྱེ་བ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགྲོ་སྤངས་ནི་སྟོག་ཁྲད་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་དར་  
 སྐྱེད་མེད་པའི་བྱ་བྱེད་འབྲེལ་མཐུད་བརྒྱུད་དེ། མཉེན་ཆས་ཤིག་རྒྱ་གཏོང་བྱེད་པ་དང་  
 གཅིག་མཚུངས་ཤིག་རེད། དེ་མར་པའ་ལེན་བྱས་མ་ཐག་ཏུ་དེས་རང་གི་གནས་གཞིའི་  
 མཐེགས་ཆས་ལ་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་པར་བྱེད་པ་དང་། མཐེགས་ཆས་ཀྱིས་ཀྱང་པར་  
 ལ་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་མར་པའ་བ་ལྷགས་བྱས་པའི་མཉེན་ཆས་ཤིག་  
 གིས་སྟོག་ཁྲད་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཁྲོང་ལུག་གི་ནང་དུ་རང་གི་གནས་རིམ་འཆོལ་བ་ལྟ་  
 བུ་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་སྟོག་ལུས་ལུང་ཞིག་གི་སྟེང་ལ་འཕོས་མ་ཐག་ཏུ་སྐྱེ་བ་གསར་  
 པ་དའི་བྱ་སྐྱེད་གྱི་སྤྲོང་བ་དག་གིས་དེར་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་རེད། འདི་ལྟར་བྱས་  
 ནས་མངའ་དུ་ཆགས་སྐྱབས་རིགས་རྒྱུན་གྱི་གནས་རྒྱལ་ནི་པ་མའི་ཁྲ་ཁྲག་ལས་ཡོང་  
 བ་དང་། སྐྱེ་བ་སྟོན་མའི་གནས་རྒྱལ་དེ་སྟོག་ལས་ཡོང་བ་གཉིས་སྤྲན་དུ་ཆོགས་ཤིང་།

འདི་དག་གི་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་དེས་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་  
གཞག་དང་། བར་པའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཀྱི་ས་མཚམས་དེ་མཚོན་འདུག

ནང་ཚོས་ཀྱི་ནང་དུ་མི་དང་དུང་འགྲོ་ལྟ་བུའི་སེམས་སྣང་ལ་མ་གཏོགས་ཅི་ཞིང་  
གི་རིགས་ལ་སྟོན་འདི་མེད། འདིས་ང་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་སྟོན་མ་དག་གི་བག་ཆགས་རྣམས་  
སྐྱེ་བ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བར་བྱེད། ལས་འདི་ལྟ་སྟེན་སྐབས་ང་ཚོ་རིགས་  
གང་ཞིག་ལ་སྐྱེས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ནང་དུ་དེའི་འབྲས་བུ་མངོན་བར་མ་ཟད། སྐྱེ་བ་དེའི་  
འཚོ་བའི་ནང་དུ་ང་ཚོ་བྱ་དངོས་ཀྱི་རིགས་ཅི་ཞིག་ལ་འཕྲད་པ་དང་། སྐྱེ་བ་དེ་ཁོར་  
ཡུག་ཅི་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་དོས་ནའང་མངོན་ཀྱི་ཡོད། སེམས་དང་  
རང་ཉིད་འཚོ་སའི་ཡུལ་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་བར་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཅང་དམ་པོ་ཡིན་སྟབས།  
ཐ་ན་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆག་སྐྱོ་ཚུ་ལོག་དང་། ཐན་པ་ལྟ་བུའང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་  
སྤྱོད་མཁན་གང་ཟག་ཚོའི་སྟོན་མའི་ལས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད། དེའི་  
ཕྱིར་ནང་ཚོས་གཞིར་བཞག་ན། དཀོན་མཆོག་གིས་ཆག་སྐྱོ་བསྐྱུན་ནས་འཛམ་གླིང་  
ལ་ཉེས་པ་བཏང་བ་ཞིག་མིན་ལ། སེམས་མེད་ཡིན་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་  
གཅིག་བྱས་དེ་ཚོར་རྒྱ་རྒྱུན་བྱས་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན། དེ་ལས་ཕྱོག་ཉེ། འོག་ཏུ་འཆད་  
རྒྱ་ཡིན་པ་ལྟར་ང་ཚོ་ཡང་རང་ཉིད་འཚོ་སའི་འཛིག་རྟེན་གསར་སྐྱབ་བྱེད་མཁན་ཀྱི་ཆ་  
ལས་ལོག་ཡིན།

བོད་ཀྱི་ནང་པའི་འབྲེལ་བཤད་གཞིར་བཞག་ན། སྐྱེ་བ་སྟོན་མའི་བན་ཤེས་  
རྣམས་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞིག་ནི། བརྟན་ཞིང་ནོ་བའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱབ་  
རྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་སྐྱབ་ཀྱི་རྟོགས་པ་དེ་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་ལ་དར་འཕེལ་གཏོང་རྒྱ་  
འདི་རེད། སྟོན་སྐྱབ་པ་གོ་མས་འདིས་ཆེ་བའི་བོད་ཀྱི་སྟོན་ཆེན་པ་ཚོ་གྲངས་སྐབས།  
ཁོང་ཚོ་ནི་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་སྟོན་པ་འཆི་ཞིང་། བར་དོའི་སྐབས་སུ་འདྲོང་  
ཚོའི་ཤེས་ཚོར་དེ་མ་ཉམས་པར་སྐྱེ་བ་རྗེས་མའི་བར་དུ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད། སྟོན་ཆེན་  
པ་འདི་ཚོའི་ཡང་སྐུལ་འཆོལ་བ་ནི་རྒྱན་ལྡན་ཀྱི་གོ་མས་སྟོན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ཚོ་མང་  
པོ་ཞིག་གིས་སྤྱ་གྲུ་ལོ་ན་ལྟ་བུ་ཆོས་བྱེད་པ་ལྟར་རང་གི་སྐྱེ་བ་སྟོན་མའི་གནས་སྟངས་  
གསལ་པོར་ཤེས་པར་མ་ཟད། མོ་སའི་དོ་ཤེས་པའང་བན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོ་ནི་

ཅུང་དུས་ནས་ཆོས་ཉམས་ལེན་ལ་དྲང་ཞེན་ཆེ་ཞིང་། སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེད་མཐོ་  
 བོ་ཡོད། མཆོམས་རེར་བོད་ཀྱི་སྒྲ་མ་ཁག་ཅིག་གིས་ཡང་སྐྱལ་སྤྱར་དུ་ངོས་འཛིན་  
 གྱེད་པའི་དོན་དུ་རང་གི་ཞབས་ཁྱེད་རང་ཉིད་སྐྱེ་བ་བྱེ་མར་གང་དུ་སྐྱེ་མིན་དང་། བ་  
 མ་སྐྱ་ཡིན་མིན་བཤད་པའི་བརྗོད་ཚུལ་ཡང་ཡོད། སྐྱེ་བ་སྟོན་མའི་བློ་ཤེས་ནི་སྐྱལ་  
 སྐྱ་ཆོ་འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་དུ་ཡལ་འགྲོ་ནའང་། ཆོས་ཉམས་ལེན་གྱི་  
 སྤྱོད་བརྟུན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཆོ་སྤྱར་ཡང་ཆོ་འདིར་རྟོགས་པ་ཐོབ་པའི་སྐོམ་ཆེན་པ་  
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

ཇིས་ཤེས་ཀྱིས་རང་གི་ལས་རོགས་ཤིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཆེ་སྟོན་  
 མ་དང་ད་ལྟའི་བར་མཆོམས་ཀྱི། བར་དོ་བློ་བར་བརྗོད་པའི་སྤྱ་གྲུ་ཁག་ཅིག་ལ་ཞིབ་  
 འཕྲུག་བྱས་པ་རེད། སྤྱ་གྲུ་དེ་ཆོས་རང་གི་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་འཆོ་བའི་  
 ཐད་ལ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་པ་ནི། སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་བློ་ཞིང་བར་དོ་  
 མི་བློ་བར་བརྗོད་པའི་སྤྱ་གྲུ་ཆོ་དང་བསྐྱར་ན་རྒྱུང་མང་བ་དང་། ཁོང་ཆོས་མིང་བློ་  
 བའང་རྒྱུང་མང་བོ་ཡོད་པར་སྤང་། བར་དོ་བློ་བའི་འབར་མའི་སྤྱ་གྲུ་སྐྱལ་རྩ་སོ་ལྷ་ལ་  
 ཞིབ་འཕྲུག་བྱས་པའི་སྐྱོན་ཐོ་ཞིག་གིས་བློ་ཤེས་འདིའི་རིགས་ནི་ཆལས་གསུམ་དུ་  
 བཀོ་ཆོག་པར་བསྟན་འདུག འཕོ་བའི་དུས་སྐབས་དང་། གཞི་གཅིག་དུ་བརྟན་པོར་  
 སྤྱོད་པའི་དུས་སྐབས། ཕྱིར་ལོག་པའི་དུས་སྐབས་ཀྱི། བ་མ་འདེམས་བའམ་མངལ་དུ་  
 ཞུགས་པ་བཅས་རེད།

འཕོ་བའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་བློ་བ་ནི་ཡིད་ལ་འཐད་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། སྐྱེ་  
 བ་སྟོན་མ་དང་གཙོ་བོར་འབྲེལ་ཡོད། སྤྱ་གྲུ་ཁག་གིས་རང་གི་ཆེ་སྟོན་མའི་རོ་དེ་  
 འདས་མཆོད་ཀྱི་དོན་དུ་ག་སྐྱིག་གྱེད་བཞིན་པ་མཐོང་ཚུལ་བརྗོད་འདུག་པ་དང་། ཁོ་  
 ཆོས་སྤྱ་རན་གྱེད་ཀྱིན་པའི་ཉེ་འབྲེལ་ལ་འབྲེལ་གཏུག་གྱེད་པར་འབད་པ་བྱས་ཀྱང་  
 གསོན་པོ་དང་ལྷན་དུ་ཁ་བརྟེན་གྱེད་ཐུབ་མེད། སྤྱ་གྲུ་ཞིག་གིས་དུས་སྐབས་འདིར་རང་  
 ཉིད་ཤི་ཐེན་པ་ཤེས་མེད་ཚུལ་བཤད་འདུག འཕོ་བའི་དུས་སྐབས་འདི་གྲོན་ཆས་དཀར་  
 བོ་གྲོན་ཡོད་པའི་མི་ཁག་པ་ཞིག་དང་། ཡང་ཁན་རབས་པ་དུ་མས་རང་ཉིད་ས་ཆ་  
 གཞན་ཞིག་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བ་དང་རྫོགས་འགྲོ། ས་ཆ་དེར་བར་དོའི་དུས་ཆོད་ལྷག་མ་

པལ་ཆེ་བ་བསྐྱལ་དགོས་སྐྱེད་དེ།

དུས་སྐབས་གཉིས་པའི་ནང་དུ་ས་ཆ་གཅིག་དུ་སྡོད་པའམ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་རིམ་དང་། ཡང་ན་ལས་ཀ་ཡོད་ཚུལ་བཤད་འདུག ཁག་ཅིག་གིས་ལུས་ཕྱང་མེད་པའི་མི་གཞན་མཐོང་བའམ་ཁོ་ཆོ་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་སོགས་བརྗོད་ཅིང་། སྤྱ་གུ་ཆོས་དུས་སྐབས་འདིར་བདེ་ཆོར་གྱི་ཆད་གཞི་འདྲ་མཉམ་ཞིག་སྤྱོད་ཡོད། དུས་སྐབས་གསུམ་པའི་ནང་དུ་སྤྱ་གུ་འགའ་ཞིག་རང་གི་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་པ་མའི་ཁྱིམ་ཆང་ལ་སོང་ཚུལ་བྲན་ཞིང་། ཁོ་ཆོས་རང་འདོད་ཀྱིས་པ་མས་ཁྱུས་བྱེད་པ་དང་། ལས་ཀ་ནས་ཁྱིམ་དུ་ལོག་པ་སོགས་བྱེད་སྐབས་རྗེས་འདིར་བྱས་འདུག གཞན་ཁག་ཅིག་ནི་རང་གི་ཆེ་འདིའི་པ་མའི་རྩལ་ཞུ་རབས་པ་འགའ་དང་། ཡང་ན་དུས་སྐབས་དང་པོའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མི་ཞན་པ་དེས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་ཡོད། དུས་སྐབས་གསུམ་པོ་འདིར་ཆཅན་པ་གོང་མའི་ནང་དུ་སྐྱེད་ཟེན་པའི་ནང་པའི་བར་དོའི་འབྲེལ་བཤད་དང་ཆ་མཚུངས་པ་དུ་མ་ཡོད།

བར་དོའི་སྤྱང་ཚུལ་བྱེ་བྲག་པ་རྣམས་ནི་དེ་དག་བྲན་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་འབྲེལ་བ་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཡོད་ནའང་། དུས་སྐབས་གསུམ་པོ་འདི་དག་ནི་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པ་སྡོན་འགྲེལ་ཚུལ་དུ་བསྒྲིམ་པའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྤྲུགས་ཅན་ཞིག་བསྐྱར་ཡོད། ཁ་ཀར་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཀྱིས་མཐའ་སྡོམ་འདི་ལྟར་བཞག་འདུག “འདི་འདྲའི་བྲན་ཤེས་ཡོད་མཁན་གྱི་སྤྱ་གུ་ཆོས་སོ་སོའི་ཆེ་སྡོན་མ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་སྤྱེ་བ་དེའི་ཐད་ལ་ཁུངས་དག་པའི་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་ནི་གཞན་ཆོ་ལས་ཅུང་མང་བ་དང་། ཁོ་ཆོས་སྤྱེ་བ་སྡོན་མའི་ནང་གི་མིང་གང་མང་ཞིག་བྲན་ཐུབ་ཅིང་། ཁོ་ཆོས་བརྗོད་པའི་བར་དོའི་བྱུང་བ་དེ་དག་ནི་རང་གི་མི་ཆེ་སྡོན་མའི་བྱ་དངོས་ཀྱི་བྲན་ཤེས་ལུགས་ཆེན་ཁག་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པར་སྤྲང་།” འཛམ་གླིང་གི་གང་སར་སྤྱ་གུ་ཆོས་སོ་སོའི་སྤྱེ་བ་སྡོན་མ་འཇུགས་པ་མེད་པར་བྲན་པ་ནི་རང་ཆོའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མཐོང་ཚུལ་ལས་མང་བར་སྤྲང་ནའང་། སྤྱེ་བ་སྤྱི་ཕྱི་ཁས་མི་ལེན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འདི་ལྟར་བྲན་པར་བརྗོད་པ་ནི་སྤྱ་གུ་ཆོའི་སྡོང་བསམ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་བཙུགས་སྤྲང་མེད་གཏོང་གི་ཡོད།



སྤྱི་གྲུ་ཚོས་རང་གི་སྤྱི་བ་སྡོན་མ་རྒྱ་བར་བརྒྱུད་པའི་གནས་ཚུལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་  
 རྣམས་མི་རྒྱུད་རིག་པའི་ཁོངས་སུ་བཅུག་ཡོད། མི་རྒྱུད་རིག་པ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་  
 གི་ཡན་ལག་ཅིག་རེད། ཞིབ་འཇུག་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་ལ་གཞིགས་ན། ཚན་རིག་  
 གི་ཚོགས་སྡེས་ཉམས་ཞིབ་དེ་དག་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པའམ་སྤང་མེད་དུ་མི་གཏོང་ག་  
 མེད་ཅིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་ཆེད་སྤྲོད་མེས་རིག་གི་རྩ་  
 བའི་ནང་དུ་ཤེས་ཡོན་གྱི་བྱུ་ཁོངས་ལ་གོ་གནས་ཀྱི་བང་རིམ་གསལ་པོ་ཞིག་ཡོད་  
 པས་རེད།

ཚན་རིག་གི་ངོས་ནས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་བདེན་དཔང་ནི་འཆི་ལ་ཉེ་  
 གྲུབས་དང་། ཡང་ན་སྤང་པོའི་བྱི་ནས་བྱུང་བའི་སྤྲོད་བའི་བྱུ་ཁོངས་ནས་འབྱུང་གི་  
 ཡོད། རོ་མཚར་ཆེ་ཞིང་ཚན་རིག་གིས་དོ་སྤྲོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ནི་  
 གླུ་པར་གཤམ་བཅོས་བྱས་པའི་བྱུད་མེད་ཅིག་ལ་རང་གི་སྤྲོད་པོའི་བྱི་ནས་བྱུང་བའི་  
 ཁུངས་དག་གི་སྤྲོད་བའི་རེད། བྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོའི་རྒྱ་བརྒྱུད་པའི་ནང་སྤྲོན་པས་ཨེ་ཏ་  
 ལུ་ཏ་ནས་ཡིན་པའི་ བེམ་ རི་ལོ་ཏེ་ Pam Reynolds ཡི་གླུ་པའི་ནང་དུ་རྩ་འབྲུར་  
 ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་བ་དང་། ཁོ་མོ་ནི་ཆེད་ལས་གཞས་པ་དང་གཞས་ཚོག་ཚོས་མཁན་  
 ཞིག་རེད། རྩ་འབྲུར་དེ་ནི་གླུ་པའི་གཏིང་ཟབ་ས་ཞིག་ཏུ་ཡོད་ལ། གས་པའི་ཉེན་ཁའང་  
 ཏུ་ཅང་ཆེ། དེ་ལྟར་བྱུང་ཆེ་ཁོ་མོ་འཆི་རྒྱུའམ་གཟའ་རོ་ཆགས་རྒྱ་མ་གཏོགས་མེད།  
 སྤྱིར་བཏང་ན་ཆ་འདི་ལ་གཤམ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་མེད། འོན་ཀྱང་། དབང་ཅའི་གཤམ་ག་  
 བཅོས་སྤྲོན་པ་ རོ་སྤར་ཏེ་ Robert Spetzler ནི་ལུས་པོའི་ཆ་བྱོད་ལོན་ཏུ་དཔའ་ཞིང་  
 སྤྲོད་གི་འཕར་ལྗིང་མེད་པ་ཞེས་པའི་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ལ་ཏུ་ཅང་མཁས་པ་དང་། ཁོང་  
 སྤྱི་ནིག་མིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྩ་རོའི་དབང་རྩ་རིག་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་འགན་  
 འཛིན་ཡིན། གཤམ་བཅོས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་འདི་གཅིག་བྱ་མ་གཏོགས་གནས་སྤངས་  
 དེའི་ནང་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་ས་མི་འགོ། བཅོས་ཐབས་འདིའི་ནང་དུ་སྤྲོད་གི་འཕར་ལྗིང་  
 མཚམས་མ་བཞག་བར་དུ་ལུས་པོའི་ཆ་བྱོད་ཉམས་པར་བྱས་ནས་ནད་པ་ནི་ཤི་ཡོད་  
 པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། གཤམ་བཅོས་བྱེད་དུས་ཁྲག་མི་ཐོན་པའི་ཆེད་སྤྲོད་པས་གླུ་པའི་  
 ཁྲག་གི་རྒྱ་བའང་འགོག་གི་ཡོད།

སྤྲུལ་པ་ཉི་ཤུ་ཞིག་གིས་པད་མིའི་ལྷན་པ་ལ་དུས་ཚོད་དུག་དང་སྐར་མ་ལྷ་བཅུ་དྲུག་ལོ་རིང་ལ་གཤམ་གྱི་བཅོས་བྱས། གཤམ་གྱི་བཅོས་སྤྲུལ་པ་ཚོས་ཁོ་མོའི་ལྷན་པ་ཁ་ཕྱེས་ནས་ཅ་འབྲུར་དེ་འདོན་པའི་གྲ་སྒྲིག་གྱེད་སྐབས། ཁོ་མོ་ནི་སློང་གི་འབྲུལ་ཆས་ཤིག་ལ་མ་སྤྱད་པ་དང་། འབྲུལ་ཆས་འདིས་ཁོ་མོའི་ལུས་པོ་གང་མོ་བཟོས་ནས་དེའི་ཆ་གང་གི་ཆད་གཞི་ནི་བདུན་ཅུའི་འོག་ལ་ཟགས། ཁོ་མོའི་སློང་གི་འཕམ་ལྷིང་མཆམས་བཞག་ནས་སློག་གི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་འདར་གསེགས་ཤིག་དེས་མེད་དུ་གྱེད་པ་མ་གཏོགས་ཅི་ཡང་མེད། དེ་ནས་སྤྲུལ་པ་ཚོས་སློང་གི་སྤྱིང་ལ་སྤྲུལ་ཆས་ཤིག་ཁབ་བརྒྱབས་ནས་དེའི་གཡོ་འགྲུལ་ཡོངས་སུ་མཆམས་འཛོག་པར་བྱས། སྤྲུལ་ཆས་དེ་ནི་སློག་ཁྲིམས་བཅད་པའི་བཅོན་པ་ཚོ་གསོད་པར་བཀོལ་སྤྱོད་གྱེད་ཀྱིན་པའི་སྤྲུལ་ཆས་དང་གཅིག་པ་ཡིན། ཁོ་མོའི་ལུས་པོའི་ཆ་གང་གི་ཆད་གཞི་དུག་ཅུའི་འོག་ལ་ཟགས་ཡོད། ཅ་འབྲུར་ཡོད་པའི་ལྷན་པའི་ཆ་གསེགས་དེའི་རྒྱུ་ཚུལ་ཉམས་པ་དང་། སྤྲུལ་པ་ཚོས་ཅ་འབྲུར་དེ་མེ་པའི་ཁོ་མོའི་ལྷན་པའི་ནང་གི་ཁྲག་ཅ་ཁྲག་གི་ཁྲག་ནམས་ཕྱིར་བཏོན་ཞིང་། ཅ་འབྲུར་དེར་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབས་པའི་ཆེས་སུ་སློང་གི་འབྲུལ་ཆས་དེས་ཁོ་མོའི་སློང་ལ་གསོན་པའི་ཉམས་ཤིག་མ་ཐོན་བར་དུ་ཁོ་མོའི་ལུས་པོ་རྩོན་མོ་བཟོས་པ་རེད།

ཁོ་མོས་རང་ཉིད་ལ་གཤམ་གྱི་བཅོས་བྱས་པའི་ཕྱི་ཉིན་དེར་གཤམ་གྱི་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཆོར་སྤང་བཞིན་པ་དང་། ཆོར་སྤང་དེ་ཆོན་ཁྱི་ཁོ་མོ་ལ་བཟེ་ཁབ་བཅན་པོ་ཞིག་བརྒྱབས་མ་ཐག་དུ་བྱུང་འདུག བཟེ་སྤྲུལ་དེའི་ཀྱིན་གྱིས་ལྷན་པའི་རྒྱུ་ཚུལ་ནམས་འགགས་ནས་ཁོ་མོ་བརྒྱལ་ཡོད། ཁོ་མོས་གཤམ་གྱི་བཅོས་བྱས་སུ་རང་གི་སྤྱི་པོ་དུ་འཛིབ་འཐེན་གྱི་ཆོར་སྤང་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་བ་ཆོར་ཞིང་། དེ་ནས་ཁོ་མོ་ནི་རང་གི་ལུས་པོའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་ཡོད་པ་རེད། མ་གཞི་རས་དུམ་ཞིག་གིས་ཁོ་མོའི་མིག་རྒྱང་གཡོགས་པ་དང་། རྩ་བ་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་འགྲོག་གྱེད་བཟངས་ཡོད་ཀྱང་། ཁོ་མོས་རང་གི་ལུས་པོ་གསལ་པོར་མཐོང་ཞིང་། ཁང་པའི་ནང་གི་སྤྲུ་ཐམས་ཅད་སྤྲོན་དུས་བྱུང་མ་སྤྱིང་བའི་གསལ་ཆ་ལྡན་པའི་རང་ནས་ཐོས་པ་རེད། ཁོ་མོས་མར་བལྟས་ནས་སྤྲུལ་པ་སི་པད་ཇོ་ལར་ (Dr. Spetzler) གྱི་ལག་དུ་ཐོགས་པའི་ལག་ཆ་ཞིག་དང་། དེའི་ཆ་གསེགས་ཅིག་ནམས་མཐོང་ཞིང་མགྱོན་པའི་རྩར་སྤྲུལ་གྱི་འདུག ཁོ་

མོས་གཤག་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱད་དང་སྤྱད་ཆ་རེ་རེ་མོས་པ་དང་། བྱད་མེད་ཅིག་གིས་ “ང་ཚོར་དཀའ་ལྷོག་ཅིག་འདུག ཁོ་མོའི་ཁྲག་ཅ་ན་མས་ཆུང་བྲག་མ་འདུག”ཅེས་བརྗོད་པའང་གོ་ཡོད། གཤག་བཅོས་ཀྱི་རྗེས་ནས་བརྒྱལ་བ་ལས་སངས་སྐབས། ཁོ་མོ་ནི་ཉ་ཅང་གང་བའི་རྗེས་བྱ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གཤམ་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་བ་ཞིག་བྱུང་འདུག ཁོ་མོས་རང་གི་ཆོར་སྤང་ན་མས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལྷ་སྦྱོར་མཁོ་སྦྱོར་གྱི་མཁུ་ཆོར་བརྗོད་པ་དང་། ཁོང་ཆོས་མོའི་སྤྱད་ཆ་ན་མས་ནི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པར་དོས་ལེན་བྱས་ཡོད། ཁོ་མོས་ལོ་བཅོ་ལྔའི་རྗེས་སུ་འང་སྤྱོད་བ་འདི་ཆོའི་བྲན་ཤེས་དེ་ལོ་ནས་ལོ་ལ་མ་ཉམས་ཤིང་། རབ་རིབ་ཏུ་མ་གྱུར་པར་གསལ་པོར་གནས་ཡོད་པར་བཤད་འདུག

སྤྱི་ལོ་དབང་ཅའི་རིག་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་དབང་ཅའི་གཤག་བཅོས་སྤྱན་པ་ ཀལ་ གྱི་རིན་ Karl Greene གྱིས་བྱང་པོར་“ཤེས་པ་དང་། གྲུ་པའི་སྦྱོར་གྱི་གནད་དོན་འི་ལ་པོ་ཆོའི་བསམ་པ་བཞིན་དུ་མིན་”ཞེས་བཤད་ཡོད། སྤན་པ་སི་པད་རྗེ་ལར་གྱིས་འདི་ལྟར་བརྗོད་འདུག “ཁོ་མོར་གཤག་བཅོས་ཁང་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་པ་ནི་བྱ་བྱིའི་མཐོང་སྤང་རགས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་འདུག སྤང་བསྟན་འདི་ནི་གཞན་ཞིག་ཏུ་བྱུང་ནས་ཁོ་མོས་རང་གི་བྲན་ཤེས་ཀྱི་དོ་བོར་བསྐྱར་བ་ཡིན་མིན་ནི་བཤད་ཐུབ་ཆོད་ཅིག་མེད། འོན་ཀྱང་། བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ནི་སྐབས་དེར་ཁོ་མོས་མཐོང་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་རྗེ་བཞིན་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པ་འདི་རེད།” གྲུ་པ་དང་སྦྱོང་གི་རུས་ཅོལ་གཉིས་ཉམས་ཤིང་ཁྲག་གི་རྒྱ་བ་མེད་པའི་སྐབས་སུ་བྱུང་བའི་ནད་པའི་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་འདི་དག་ལ་ཆཅར་རིག་དང་། ལྷག་པར་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་གསལ་བཤད་ཅིག་མེད། འདི་ནི་ཆཅར་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་དང་འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་ཆོད་བཀག་དེ་སྟོན་པའི་སྤན་དབྱེད་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཆཅར་རིག་པ་ཆོས་ཆཅར་རིག་གི་འབྲེལ་བཤད་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཁག་དང་མཐུན་དགོས་པའི་ལྷ་རྒྱལ་དེ་མཆོམས་མ་བཞག་བར་དུ་ཆོད་བཀག་དེ་གནས་ངེས་རེད། དེར་སངས་གོ་གོ་རྟོགས་ཀྱི་བར་རིམ་ནི་ལོག་གི་དཔེ་རིས་ལྟར་ཡིན།

ཚན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས།

དངོས་ཁམས་རིག་པ།

སྤྱི་དངོས་རིག་པ།

སྤྱི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་

སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་

ཚོས་ལུགས།

ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཏབ་མེད་པའི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྤྱིར་བཏང་གི་  
 སྤྱིག་འཇུགས་ཤིག་ནི། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཚང་མ་ཚན་རིག་  
 གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཅ་འཛིན་དང་བསྐྱོན་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས་པ་འདི་  
 ཡིན། གལ་སྲིད་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའམ་རྒྱན་  
 ལྷན་མ་ཡིན་པའི་བྲུང་ཁོངས་ཤིག་ལ་མཛོན་སྤྲོས་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆོ། ཁོང་  
 ཚོ་ལ་སྤྱོན་བརྗོད་ལུགས་ཆེན་བྱེད་རྒྱ་རེད། དཔེར་ན། རོར་སྤེལ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་  
 རྒྱུར་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ ལུབ་རྩུང་ ཐོའོ་མི་ Wolfgang Pauli དང་ ཀྲལ་  
 ཡོར་ Carl Jung མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། སེམས་དང་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཐ་དད་ལས་  
 འདས་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཡེ་གཞིའི་ཆ་དོས་ཤིག་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་  
 བཏོན་པ་དང་། ཁོང་གིས་རང་གི་ལྷ་ཚུལ་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་  
 མི་འགལ་ཡང་། ཚན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཅ་འཛིན་ཁག་དང་མི་མཐུན་  
 པ་ཤིས་པའི་ཐོག་ནས་བརྗོད་གཞི་དེའི་སྒྲོར་ཀྱི་བཅའ་སྟེན་ཚོས་རྣམས་རང་ཉིད་མ་ཤི་  
 བར་དུ་དཔར་སྐྱབ་བྱེད་དུ་བཅུག་མེད། ཁོང་གིས་རང་གི་ལས་རོགས་རྣམས་ཀྱིས་རང་  
 ཉིད་ལ་འཕྱ་སྤོང་བྱེད་པར་བསམས་པ་རེད། ཀོ་པ་ནེ་ཁ་སིས་རང་ཉིད་འཚོ་བཞུགས་  
 ཀྱི་སྐབས་སུ་ཉི་མ་ལྟེ་བར་ཡོད་པའི་རང་གི་ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་བྲུབ་  
 བསྐྱགས་མ་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་གཅིག་མཚུངས་རེད། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་སྤྲེ་རོ་མན་  
 ཉིང་ཞེན་ཚོས་ལུགས་པས་རང་ཉིད་ལ་སྤྱོན་བརྗོད་བྱེད་པར་བསམས་ནས་འཛིགས་  
 སྒྲག་སྤྱིས་ཤིང་། ཚོས་སྤྲེ་འདིས་ཀོ་པ་ནེ་ཁ་སི་ལ་ལས་ཀ་སྤྲད་པ་ཡིན་པ་དང་། གལ་



## ཤེས་པ་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒྲིམ་གྱི་ཞིབ་འཇུག

རེས་མི་ཡིས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་རང་བྱུང་ཚན་རིག་ཅིག་ཡིན་པར་སྒྲུབ་བཞིན།  
 ཤེས་བཞིན་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་དང་པོར་  
 འཛིག་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། ཤེས་བཞིན་ནས་ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱང་  
 པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཞིབ་ལྟ་ཆད་ལྟན་དང་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་  
 ལྷན་དག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། འདི་འབྲེལ་དབྱང་པ་དང་ཞིབ་འཇུག་གིས་སེམས་ཀྱི་རོ་  
 ཐོ་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ནང་དུ་དེའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་སོགས་ལ་རྒྱབ་ལྗོངས་  
 ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་ནས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་ངེས། ཁོང་རང་གི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཐོག་གི་ཚན་རིག་  
 གི་ཡན་ཡག་ཆང་མར་དབང་དུ་བསྐྱུས་ཡོད་པའི་འགྲུལ་འགྲུགས་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་  
 རིང་ལུགས་ལ་སོམ་ཉི་སྟེན་ཤིང་། ཁོང་གིས་དངོས་གཙོ་སྒྲུབ་པའི་བདེན་འཛིན་དེ་དག་  
 ཁྲངས་མེད་ཡིན་པ་ར་སྟོན་བྱེད་སྲིད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་རྩེ་བཙོན་  
 བྱས་པ་རེད། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ཆོས་ཉམས་ལེན་ལས་བྱུང་  
 བའི་སྲོང་བ་དང་། རྒྱན་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་རྫོང་གལ་  
 ཆེན་པོར་བཅུས་ཏེ། རྫོང་རྒྱ་ཡངས་ཤིང་རྣམ་རིག་གྲུང་བའི་རང་ནས་ཁྱབ་ཁོངས་འདི་  
 གཉིས་ལ་ལྟ་ཚུལ་བཟུང་ཡོད། ལྷན་མ་ལེགས་པར་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་མངོན་  
 ལུས་རིག་པའི་འཇུག་ཚུལ་འདི་ནི། འདས་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་ནང་དུ་གཤིས་སྟོན་རིག་  
 པ་བ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲུབ་པ། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ། ལྟ་བྱུབ་སྒྲུབ་བཅས་  
 ཀྱི་མི་རབས་མང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ཁག་གིས་ཟིལ་གྱིས་མནན་པ་རེད། ཆད་ལས་ཀྱི་  
 མཁས་པ་དེ་ཆོས་སོ་སོའི་མངོན་ལུས་དང་། རྣམ་གཞག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ནི་འགྲུལ་  
 འགྲུགས་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཞུགས་འདས་རིག་པའི་སྒྲིམ་གཞིའི་  
 ནང་དུ་ཆོད་འཛིན་བྱས་ཤིང་། རང་གི་རྣམ་གཞག་ཁྲངས་མེད་ཡིན་པ་ར་སྟོན་བྱེད་སྲིད་  
 པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁག་ལ་འབད་བ་ཆེན་པོས་གཡོལ་ཐབས་བྱས་ཡོད།  
 འདིའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་འདས་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་མའི་སྟེང་གི་ཤེས་པ་  
 དང་། ཡང་ན་འཕེལ་འགྲུར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྱིལ་པོའི་ནང་དུ་ཤེས་པའི་འབྱུང་ཁྲངས་དང་

ངོ་པོ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་གསར་ཆེད་དང་མདུན་བསྐྱོད་གང་ཡང་བྱུང་མེད།

དེ་ལས་ལྟོག་སྟེ། བྱང་པའི་སྐོལ་རྒྱུན་གྱིས་འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཉིས་ལྔ་ལ་བརྒྱའི་  
 རིང་ལ་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་བྱེད་ཐབས་འདི་ལག་ལེན་དུ་  
 བཏབ་ཡོད། བྱང་པའི་སྐོལ་ཆེན་པ་ཆོས་ཆེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འབྲོ་བའི་ཤེས་རྒྱུན་  
 བླ་མོ་ཐེ་བའི་ཤེས་པའི་སྐོར་ལ་གཞི་རྒྱུ་རང་བཞིན་གྱི་གསར་ཆེད་གང་མང་ཞིག་  
 བྱས་ཡོད་པར་བརྟུན། གོང་དུ་སྒྲིང་ཟེན་པ་ལྟར། སྐོལ་ཆེན་པ་མང་པོས་སངས་རྒྱས་  
 ཀྱིས་སྤྱོད་རྟོགས་བརྒྱུད་ནས་རང་དང་གཞན་གྱི་སྤྱེ་བ་སྟོན་མ་ཡོད་པར་མཐེན་པ་འདི་  
 སོ་སའི་རང་ངོས་ནས་ཐེངས་སྟོང་སྟག་དུ་མར་བསྐྱར་རྫོས་བྱས་ཡོད་ཚུལ་བཤད་པ་  
 དང་། ཐ་ན་ང་ཆོ་དང་ཏ་ཅང་ཐག་མི་རིང་བའི་འདས་པའི་ནང་དུ་འདྲེ་ལྟར་བྱུང་། ཉིང་  
 རེ་འཛིན་གྱི་ཁུས་སྟོབས་བརྒྱུད་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་རང་གི་སྤྱེ་བ་སྟོན་མ་རྣམས་  
 རྟོགས་པ་རེད། སྐོལ་སྤྱོད་ཀྱི་འཆོལ་ཞིབ་འདི་ནི་དེ་ལྟར་བསྐྱར་རྫོས་བྱེད་པའི་གདམས་  
 འགྲེལ་དེ་“སྤྱི་བ་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ”ཞེས་པའི་སངས་རྒྱས་དབྱིངས་ཀྱི་གསུང་གི་ནང་དུ་མཇུག་  
 རྒྱུ་ཡོད། འབར་མ་ནས་ཡིན་པའི་དེང་དུས་ཀྱི་སྐོལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་པོན་སྤྱོད་ཐོབ་ལྷ་  
 Pa-Auk Tawya Sayadaw ཡིས་སྤྱེ་བ་སྟོན་མའི་བླ་ཤེས་ཀྱི་སྐོལ་འདི་ལ་དེ་ལྟར་  
 འཇུག་པའི་གསལ་བཤད་གནང་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་མཁས་དབང་དག་  
 བཤེས་དག་འདུན་སྟོན་གྱིས་ཀྱང་གསུངས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་  
 རིགས་ནི་ཆོན་རིག་པ་ཆོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བཞུགས་འདོམས་སྟངས་འཛིན་གྱི་ཁོང་  
 ཡུག་ཅིག་གི་ནང་དུ་ལག་ལེན་ལ་བཏབ་མེད།

སངས་རྒྱས་དབྱིངས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ཐོག་མར་གང་ཟག་ཅིག་གིས་  
 བསམ་གཏན་བཞི་བ་བསྐྱར་དགོས། འདི་ནི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་གནས་རིམ་ཆད་མཐོ་པོ་  
 ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སྐབས་འདིར་དབྱེགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་འགག་ཅིང་སྐོལ་ལའི་ཤེས་པ་རྣམས་  
 ནང་དུ་བསྐྱུས་ཏེ་སེམས་ནི་མཉམ་བཞག་ལ་གནས་ཡོད། འདི་འདྲའི་སྐོལ་གྱི་གནས་  
 རིམ་བསྐྱུབས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་ཅིག་སྐོལ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་ནས་ཉིན་འགའི་  
 རིང་གནས་སྐབས་པར་བཤད། སྐོལ་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་རིམ་འདི་ལྟ་བུར་སྐྱེ་བས་ཡོད་པ་ནི་  
 ལིན་དུ་དགོན་པོ་ཡིན་སྟབས། ཐེངས་ལྷག་ངས་ཡོན་ཏན་རིན་པོ་ཆེ་ཟེང་བའི་བོད་ཀྱི་

ནང་པའི་སྒྲོམ་གྱི་སྒྲོབ་དཔོན་ཀླན་རབས་པ་ཞིག་ལ་ལེའུ་བཅུ་པའི་ནང་དུ་སྐྱེས་པའི་ཞི་གནས་པལ་བ་དེ་ཙམ་འབྲུག་པར་བརྟེན་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་སྐྱེ་བ་ཚོན་མ་འདྲུབ་མེད་ཀྱི་དེ་བ་ཞིག་བཀོད་པ་ཡིན། ཁོང་ནི་མོད་ཀྱི་ནང་པའི་སྒྲོམ་པ་བ་ཚོའི་ཁོད་དུ་རྟོགས་པ་ཐོབ་ཡོད་པར་གྲགས་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་“གནས་རིམ་འདིའི་ཤེས་པའི་གསལ་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཀྱི་མངོན་སུམ་ནི་ཐོལ་བྱུང་དུ་སྐྱེ་ཞིང་། སྐྱེ་བ་ཚོན་མ་རྣམས་འདྲུབ་པའི་རྒྱས་པའང་དེའི་ནང་དུ་འདུས་ཡོད།” ཅེས་ལན་གནང་བྱུང་། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་རང་གི་སྐྱད་ཆ་ལ་ཁ་སྒྲོན་དུ་དེང་སང་མི་ཆོས་ཞི་གནས་བསྐྱབ་སྐྱབ་མེན་དེ་དོགས་གནས་ཤིག་རེད་”ཅེས་བརྗོད་སོང་།

ནང་པའི་ཐར་བའི་ལམ་གྱི་ནང་དུ་ཞི་གནས་འབྲུག་པ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། གྱི་ལོ་ ༡༠༠༣ ལོར་ངས་ཁ་ལེ་སྤོར་ནི་ཡེའི་མཐོ་སྒོ་བ་ནས་ཡིན་པའི་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་བའི་ཆོག་ཤིང་ཁག་ཅིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཞི་གནས་ཀྱི་ལས་གཞི་ཞེས་པའི་ཆེན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ཅ་འཇུགས་བྱས་པ་ཡིན། གྱི་ལོ་ ༡༠༠༥ གྱི་ཆུ་གཉིས་པའི་ནང་སྤྲན་ཏེ་ལྷ་ར་ན་རེའི་རྒྱལ་བར་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དང་། ཁ་ལེ་སྤོར་ནི་ཡེའི་མཐོ་སྒོ་བ་གཉིས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་འདིའི་དུས་རིམ་དང་པོ་འགོ་བརྩམས་པ་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་མི་སུམ་ཅུ་ལྷོ་བདུན་ཁོ་ལོ་རྒྱ་ཤོའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་དབེན་གནས་ཤིག་ཏུ་འཛོམས་ཏེ། ཆེ་བ་གསུམ་གྱི་རིང་ཉིན་རེར་དུས་ཆོད་བརྒྱད་ནས་བཅུ་ལ་ཞི་གནས་ཉམས་ལེན་བྱས། སྐབས་དེར་དུས་ཡུན་རིང་པོར་སྒོམ་སྐྱབ་བྱུགས་ཆེན་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཆེན་རིག་པ་ལུས་སྒོམ་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཆོའི་ལུས་ཁམས་དང་། སེམས་ཁམས་ལ་ཆད་འཇལ་འབྲེལ་མེད་བྱས་ཤིང་། ལོ་དེའི་ཆུ་དགུ་པའི་ནང་མི་སུམ་ཅུ་ལྷོ་གསུམ་ཡོད་པའི་ཆོག་ཤིང་ཁག་གཉིས་པས་ཆེ་བ་གསུམ་རིང་གི་སྒོམ་སྐྱབ་འགོ་བརྩམས་པ་དང་། ཁོང་ཆོ་ནི་ཆེན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་འདིའི་ཆེད་དུ་སྤངས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པའི་ཆོག་ཤིང་ཁག་ཅིག་ཡིན། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་ནང་དུ་འཆོལ་བསྐྱབ་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་འཛོར་ཆེན་དེའི་ཆ་ཤིས་ཐུན་བྱ་ཞིག་ལ་མ་གཏོགས་དཔེ་དེབ་འདི་མ་བརྩམས་པའི་སྤྱོད་དུ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་མེད་ཀྱང་། ཆེ་བ་གསུམ་གྱི་



སྤྱིར་བཏགས་འདིས་འདོད་ཆགས་དང་། དངངས་སྒྲགས་སྤྱིར་ཆོར་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་  
པའི་དཀའ་ངལ། སེམས་འཁྲུག་པ་བཅས་ཉུང་དུ་བཏང་ཞིང་། འཛིན་པ་དང་། ལྷན་དོར་གྱི་  
ནམ་དཔྱིད། གཤུང་སེམས་མཉམ་སྦྱེད་ཀྱི་སྤྲུགས་ཁུར། དགོ་མཆོད་ཆེ་བའི་སྤྱིར་ཆོར་  
ཀྱི་བག་ཆགས། སྤྱིར་བདེ་ཐང་སོགས་ཆོད་མཐོ་དུ་བཏང་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད།

སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་པོ་དེ་མཚུག་རྒྱུ་ནས་ལོ་གཅིག་ལས་ལྷག་པའི་རྗེས་  
སྤངས་མཉམ་ཞུགས་པ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས་ཉིན་རེར་དུས་ཆོད་བཅུ་གཉིས་ལ་སྒྲོམ་  
བརྒྱབས་ནས་ཉམས་ལེན་དེ་མཚུག་སྤྱིར་བཞིན་ཡོད། ཞིབ་འཚུག་འདིའི་ཆེད་རྒྱུ་  
སྒྲོམ་གྱི་དགོ་ཆུན་ཡིན་པ་དང་། ངས་ཁོང་ཆོ་ཉམས་ལེན་གྱི་ནང་དུ་སྒྲེ་ཁྱིད་བྱེད་ཀྱིན་  
ཡོད། ཡོན་ཏན་རིན་པོ་ཆེས་བརྗོད་པ་རྒྱུ་བཞིན་དེར་རབས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་གི་ནང་དུ་  
མི་ཆོས་ཞི་གནས་བསྐྱབ་ཐུབ་མིན་ནི་དོགས་གནས་ཤིག་རེད། འོན་ཀྱང་། རང་ཉིད་ནི་  
ལས་གཞི་འདི་འགོ་རྩ་མཐའ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ངས་ལན་ཞིག་འཆོལ་བ་ལ་ཆོད་  
སེམས་བརྟན་པོར་བཅངས་ཡོད།

ཐ་ན་ཞི་གནས་འབྲུབ་ན་འང་། རང་གི་འཛིན་པའི་སྤྱིར་ཆོར་ནམས་བསྐྱར་  
འཛིན་ཡང་དག་བྱེད་པར་ད་དུང་ཡང་སྒྲོམ་གྱི་སྤྱིར་བཏགས་གཞན་དགོས་སྲིད་ཀྱི་རེད།  
ལེ་ལུ་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་དུ་བཤད་ཟེན་པ་ལྟར་ནང་བའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་གསུང་  
དོན་ལ། འཛིན་པའི་ནམས་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་གསོག་འཛིན་བྱས་ཡོད་ཅིང་། སོག་ནི་ཀྱན་  
གཞིའི་ངོ་པོ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན། ཞི་གནས་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་སེམས་ནི་  
ཀྱན་གཞིའི་ནམས་ཤིས་ཀྱི་ནང་དུ་གནས་ལ་འབབ་པ་དང་། དེའི་ཆེ་རང་གི་ཡིད་བྱེད་  
ནི་འདས་པའི་སྤྱིགས་ལ་འཁོར་ནས་དུས་སྐབས་བྱེ་བྲག་པ་རེ་རེ་འཛིན་པར་བྱེད་ཐུབ་  
པ་མ་ཟད། ཐ་ན་སྤྱི་བ་འདི་མ་ལྷངས་པའི་སྤྱིར་གྱི་གནས་སྤངས་ཀྱང་འཛིན་ཐུབ་པར་  
བརྗོད། འདིས་ནང་བའི་སྤྱི་བ་སྤྱིའི་འདོད་ཚུལ་དེ་སྤྱིར་བ་དང་སྤྱིར་ནས་ཆོད་ལྟ་བྱེད་  
པ་ལ་ཀྱན་གཞིའི་ལས་གཞི་ཞེས་མིང་འདོགས་ཆོག་པའི་ཆུན་རིག་གི་ཞིབ་འཚུག་ཅིག་  
འབྱུང་སྲིད་པ་སྤྱིར་ཐུབ།

ཞིབ་འཚུག་འདི་འདྲ་ལ་ཞི་གནས་སྤྱི་བ་མཐའ་ཀྱི་ཆོགས་ཁག་ཆེན་པོ་ཞིག་  
དགོས་ཤིང་། ཉམས་ལེན་བྱེད་མཐའ་གཞི་ཆོད་མང་ན་དེའི་ཆོད་ཀྱིས་ཡག་པོ་ཡོང་རྒྱུ་

རེད། ཁོང་ཚོ་ཀུན་གཤིལ་རྣམས་ལེས་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་སོ་སོའི་དམིགས་པ་དེ་དུས་  
 ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་གཏོད་པ་དང་། སལ་ཆེར་བདུན་པ་གཅིག་གི་སྟེན་གྱི་  
 དུས་ཚོད་དང་སྐར་མ་ཉག་ཉག་ཅིག་ནས་འགོ་ཚུལ་ཚོགས་ ཉམས་ལེན་པ་ཚོར་བདུན་  
 པ་གཅིག་ཉག་ཉག་གི་སྟེན་གྱི་ཁྱོང་བ་རྣམས་གསལ་པོར་བྲན་པའི་གདེང་ཚོད་མ་སྟེ་  
 བའི་བར་དུ་དམིགས་པ་བསྐྱེལ་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྲན་པར་བརྟེན་པའི་བྲན་  
 ལེས་དེ་ཚོའི་ཟེན་ཟིན་རྒྱས་པ་ཞིག་ཚུར་སྟོན་པ་དང་། དེ་ནས་ཟེན་ཟིན་དེ་ཚོ་ཡང་  
 དག་ཡིན་མིན་ལ་བྱེད་ཐབས་ཆད་ལྡན་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་དགོས།  
 དཔེར་ན། སྐབས་དེར་ཁོང་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་ཡོད་པའི་མི་ཚོར་སྐད་ཆ་འབྲི་བ་ལྟ་བུ་བྱེད་  
 ཚོགས་ གལ་ཏེ་ཁོང་ཚོའི་བྲན་ལེས་དེ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པ་ར་སྟོན་བྱས་ཆེ། ཁོང་  
 ཚོས་བདུན་པ་གཅིག་ལས་སྔ་བའི་ཉིན་ཞིག་དམིགས་པའི་ཡུལ་དུ་འཛིན་ཞིང་། སྐར་  
 ཡང་ཁོང་ཚོའི་བྲན་ལེས་ཀྱི་ཟེན་ཟིན་དེ་བདེན་མིན་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་བ་དང་།  
 རང་གི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་དམིགས་པ་སྟེ། འདས་པའི་ནང་གི་དུས་སྐབས་རེ་རེ་ཡར་འདེད་  
 པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་ནི། ཉམས་ལེན་པ་ཚོའི་བྲན་ལེས་ཀྱི་ཟེན་ཟིན་ལ་བརྟག་དབྱེད་  
 ཆད་ལྡན་ཞིག་གིས་ར་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་མིད་བར་དུ་སྤྲུལ་དགོས།

མཐའ་མར་ཁོང་ཚོར་རང་ཉིད་མངལ་དུ་མ་ཆགས་པའི་སྟེན་གྱི་དུས་སྐབས་ངེས་  
 ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་དམིགས་པ་གཏོད་དུ་འཇུག་པ་དང་། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་ཅི་ཡང་  
 མ་བྲན་པ་ཡིན་ན། འདིས་ལེས་པ་ནི་གྲང་པའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་ལྷན་དུ་བྱུང་བའི་དངོས་  
 གཞི་སྟེ་བའི་འདོད་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད་ལ། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོས་སྟེ་བ་སྟེན་མའི་  
 ནང་དུ་རང་ཉིད་མི་གཞན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཁྱོང་བ་བྲན་པ་ཡིན་ན། བྲན་ལེས་དེ་ཚོའི་ནང་  
 གི་མི་དེ་ལྟ་བུ་ནི་འདས་པའི་ནང་དུ་དོན་དངོས་སྤྱུང་ཡོད་མེད་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་  
 པ་དང་། ད་དུང་གནས་ཚུལ་འདི་ནི་སྟོམ་སྟུབ་མ་ཡིན་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་  
 ཁོང་ཚོར་འབྱོར་ཡོད་མེད་ལའང་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་དགོས་རྒྱུ་རེད། གལ་སྲིད་ཁོང་  
 ཚོའི་བྲན་ལེས་དེ་བདེན་པ་ཡིན་པའི་ར་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། སྟེ་བ་སྟེན་མའི་འཚོ་བའི་  
 སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་དེ་རྣམས་སོ་སོའི་བྲན་པ་བརྒྱུད་ནས་མ་གཏོགས་ལེས་  
 ཐབས་མེད་པ་གཏན་ཁེལ་ཆེ། འདིས་ནང་པའི་སྟེ་བ་སྟེན་མའི་རྣམ་གཞག་ལ་རྒྱབ་རྟེན་

བྱེད་པེས། ཞིབ་འཇུག་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ནང་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་ཉ་ཅང་ཞིབ་ཆགས་པའི་  
ཆན་རིག་གི་ལམ་ནས་སྤྱོད་བ་དངོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་དང་སྐྱར་ནས་ཐག་གཅོད་  
བྱེད་ཐབས་ཤིག་རེད།

གལ་སྲིད་ང་ཚོའི་བླ་ཤེས་རྣམས་ཆེ་འདིའི་སྡོན་དུ་བྱུང་བའི་སེམས་རྒྱ་ཞིག་  
གི་ནང་དུ་དོན་ངོ་མར་ཡོད་ན། ང་ཚོར་བྱི་བ་ཞིག་འདི་རྒྱ་ཡོད་དེ། ང་ཚོས་རྒྱ་མཆོན་  
ཅིའི་ཕྱིར་རང་གི་སྤྱི་བ་སྡོན་མ་རྣམས་བླ་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་ནས། བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་  
གྱིས་འཆི་བའི་བརྒྱད་རིམ་ནི་གཉིད་ཁུག་པའི་དཔེ་དང་སྐྱར་ནས་འབྲེལ་བ་ཆོད་བྱེད་  
ལ། བར་དོ་ནི་མི་ལམ་མིས་པ་ལྟ་བུ་དང་། མ་ཡི་མངལ་དུ་ཆགས་པ་ནི་གཉིད་སང་པ་  
ལྟ་བུ་ཡིན། མཆོན་མོ་གཅིག་གི་རིང་ལ་མི་ཚོས་རྒྱ་དུ་མི་ལམ་ཐེངས་ལྔ་ནས་བདུན་  
ལ་མི་ཞིང་། གཉིད་ཁུགས་ཉེ་སྐར་མ་དགྲ་བཅུའི་རྗེས་ནས་མི་ལམ་དེ་ཆོ་འགོ་ཚུ་  
ཀྱི་ཡོད། མི་རྣམས་མི་ལམ་གྱི་འཁོར་བསྐྱོད་དང་པོའི་ནང་དུ་ཞུགས་པ་དང་། འདས་  
ཟེན་པའི་ཉིན་མོ་དེའི་བྱ་བ་རྣམས་རྒྱ་དུ་བརྗེད་འགོ། རེ་ཞིག་ལ་ཁོང་ཚོའི་དངོས་  
ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་མི་ལམ་དེའི་ནང་གི་བྱུང་བ་དག་གིས་བྱུབ་ཡོད། དེ་ནས་སྐར་  
མ་འགའི་རྗེས་སུ་ཁོང་ཚོ་མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་ཀྱི་ནང་དུ་ལྷུང་ཞིང་། སྐབས་འདིར་  
ཁོང་ཚོའི་སེམས་ནི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་མོར་ཐིམ་ཡོད། བརྒྱད་རིམ་འདིའི་ནང་  
དུ་ད་ལྟ་རང་མཆོམས་བཞག་པའི་མི་ལམ་དེའི་ནང་གི་བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་བླ་བ་ཉམས་  
འགོ། དེ་ནས་དུས་ཆོད་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཁོང་ཚོ་མི་ལམ་གྱི་འཁོར་བསྐྱོད་  
གཉིས་པའི་ནང་དུ་ཞུགས་ཤིང་། ཡང་བསྐྱར་འདས་ཟེན་པའི་ཉིན་མོ་དེའི་བྱ་བ་དང་མི་  
ལམ་སྡོན་མའི་བྱུང་བ་རྣམས་བརྗེད་འགོ། ཡང་ཡང་བསྐྱར་སྐྱོས་བྱེད་པའི་བརྗེད་ངས་  
ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་འདི་ནི་ཁོང་ཚོ་མི་ལམ་མཐའ་མའི་ནང་ནས་གཉིད་མ་སང་བར་དུ་རྒྱ་  
བསྐྱར་བྱེད་པེས། གཉིད་ལས་སང་པའི་སྐབས་དེར་མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་མདང་དགོང་  
གི་མི་ལམ་གཅིག་གཉིས་ཤིག་གསལ་པོར་བླ་བ་ཐུབ་རྒྱུ་རེད། འོན་ཀྱང་། མི་མང་པོ་  
ཞིག་གིས་ཐ་ན་གཉིས་ལས་སང་པའི་སྡོན་ཏག་ཏག་གི་མི་ལམ་དེ་ཡང་བླ་བ་ཐུབ་པ་  
དང་། ཁོང་ཚོ་ནི་ཉིན་གསར་པའི་བྱ་བའི་ནང་དུ་ཚུད་བ་ཤུགས་ཅི་ཙམ་ཆེ་བ་དེ་ཙམ་  
ཀྱིས་ཁོང་ཚོས་རྒྱ་དུ་མདང་དགོང་གི་མི་ལམ་རྣམས་བླ་བ་ཐུབ་པ་ཡིན།

ཉིན་མཚན་གཅིག་གི་བརྗེད་ངས་ཀྱི་འཁོར་བསྐྱོད་འདི་ནི་མི་ཞིག་གི་བ་ནས་  
 བཟུང་། བར་དོའི་སྐབས་སུ་མི་ལམ་སྤྱོད་ཆོག་པ་ལྟ་བུའི་ཕྱིར་བ་འདྲ་མཉན་བརྒྱུད་ནས་  
 མཐའ་མར་སྐྱེ་བ་ཞིག་ལེན་པ་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པར་བརྗོད། བེ་ལེ་འོ་འོ་སྐྱེ་  
 མཐུན་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་མཐུག་ཏུ་ཨེར་ (Er) གྱི་ལྷ་སྤྱང་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱས་  
 པའི་ནང་། སྐྱེ་བ་སྤྱིའི་བར་མཚམས་སུ་བྲན་ཤེས་ཉམས་པའི་གནས་ཚུལ་སྤྲེང་སྟེ།  
 སྐྱེ་བ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་བཟོད་སྐབས་མིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་བརྗེད་ངས་ཀྱི་ཚུ་བོ་  
 འཐུང་བར་གསུངས་འདུག བོད་ཀྱི་ནང་པའི་མི་ལམ་གྱི་རྣམ་འབྱོར་ཉམས་ལེན་ནི་མི་  
 ལམ་མི་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་མི་ལམ་ངོས་བཟུང་ནས་བརྗེད་ངས་  
 འདི་ལས་རྒྱལ་པའི་ཐབས་སུ་གསར་གཏོད་མཛད་པ་ཞིག་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་མི་ལམ་  
 ལ་གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་མི་ལམ་ཟེར་ཞིང་། གསལ་ཆ་ཆེ་ཞིང་མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་  
 བྱི་རང་ཉིད་མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པ་རྟོགས་པའི་སྐབས་སུ་འབྱུང་བ་  
 དང་། དེ་ལྟར་འབྱུང་དུས་རང་ཉིད་ཀྱན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཐུག་ཡོད། ཉམས་  
 ལེན་འདི་འདྲ་ནི་འཆི་བའི་དུས་རིམ་མཐའ་མའི་ནང་དུ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཀྱན་གཞིའི་  
 རྣམ་ཤེས་ངོས་བཟུང་ནས་བར་དོའི་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་  
 ག་སྐྱིག་ལྟ་བུ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་གསལ་ཆ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་  
 གི་རྣམ་ཤེས་དེ་རང་གཞན་ཀྱན་ལ་ཕན་པའི་སྐྱེ་བ་ཞིག་གི་ཕྱོགས་ལ་བསྐྱོར་ཆོག འདི་  
 བྱི་མི་ལམ་རྣམ་འབྱོར་གྱི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

ཀྱན་གཞིའི་ལས་གཞིའི་ནང་དུ་སྐྱེ་བ་སྤྱིའི་རྣམ་གཞག་འདི་ལ་སེམས་ཁམས་  
 རིག་པའི་ལྷ་སྤངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུའི་བཞིག་རེད། བོན་གྱི་ནང་། བར་  
 པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ལ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་བདེན་དཔང་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་  
 ཆོད་ལྟ་བུའི་ཆོག བར་པའི་སྒྲིམ་པ་བཞུགས་ཆེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགྲོ་བའི་སྒྲིམ་ཞི་  
 དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པར་བརྗོད་ཡོད། དེ་ཡང་འདི་དང་ཕྱང་བོ་གཉིས་  
 ཀས་ཕན་ཚུན་ལ་ཕྱགས་སྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའང་། སྒྲིམ་འདི་དངོས་གཞུགས་  
 ཤིག་མཉན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རྩལ་ལྷ་རབ་ཀྱིས་སྒྲིམ་འདི་གྲུབ་མེད། དེང་རབས་ཀྱི་  
 དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཡང་དངོས་གཞུགས་

མ་ཡིན་པའི་སྤང་ཚུལ་གྱི་དཔེ་མཚོན་གང་མང་ཡོད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་རྟོག་པའི་  
 གྲོག་ཁབ་ལེན་གྱི་ར་བ་ཁག་དང་། ཚད་རུལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཉིལ་ལྷན་ཉི་ལི་  
 བར་སྤང་དང་སྤིང་རུང་གི་རྒྱུ་ལྟར། རྟོག་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་བར་སྤང་དུས་ལ་  
 སོགས་པ་ཚང་མ་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་སྤང་ཚུལ་དུ་དངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད། འདི་  
 ཚོ་གང་ཡང་རུལ་སྤང་དང་གཞི་ཅའི་རུལ་སྤང་རབ་ལས་གྲུབ་མེད། བོད་དུ་བཤད་པ་ལྟར་  
 སོག་ནི་བཞུགས་དང་། སེམས་རྒྱུད། རྟོན་པའི་གོམས་འདྲིས་སོགས་གནས་པའི་  
 མཛོད་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། སོག་གི་ཚོགས་པ་འདི་ལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྤང་པོས་ཤུགས་  
 རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། སོག་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་དེ་ཚོས་སྤྲོ་བ་ནས་སྤྲོ་བ་ལ་སྤང་  
 པའི་གྲུབ་ཚུལ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

མི་ཉེ་མཉམ་སྤྲོད་དང་། ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོས་སྤྲོ་བ་ཞིག་གི་འཆི་སྤངས་ཀྱིས་  
 སྤྲོ་བ་རྗེས་མའི་སྤང་པའི་ཐོག་ལ་སྤྲོ་ཉགས་འཛོག་བར་བཛོད་པའི་གནས་ཚུལ་གང་  
 མང་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་རེད། གང་ཟག་སོ་སོའི་སོག་གི་གྲུབ་སྤངས་ནི་ཐ་  
 དད་པ་ཡིན་པ་དང་། གྲུབ་སྤངས་དེ་ནི་རྒྱུན་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྤང་བའི་ཤུགས་རྒྱུན་  
 གསོག་འཛོག་གི་ཁྲིད་ན་འཇུར་བ་འཕྲོ་བཞིན་ཡོད། སྤྲོ་ཉགས་ལྟ་བུའི་ཤུགས་རྒྱུན་སྤྲོ་  
 བ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འདྲེན་པའི་སོག་ནི་རྒྱས་ཤུགས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་སྟེ། རྒྱང་ཞེས་  
 པ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་ལ། རྒྱས་ཤུགས་འདི་ནི་བྱང་ཁའི་དཀྱིལ་མར་གནས་ཡོད་  
 པར་འདོད། འདི་ཡང་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་ཅིང་། གལ་ཏེ་རྒྱང་དང་  
 སོག་གི་འབྲེལ་སྤངས་བརྒྱུད་དེ། སྤང་པའི་ནང་གི་གྲོག་ཁབ་ལེན་གྱི་ར་བ་དང་སོག་  
 གཉིས་ཀའི་བར་ལ་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་ཆེ། གང་ཟག་རེ་རེ་ལ་གྲོག་ཁབ་ལེན་  
 གྱི་ར་བ་ཀྱི་རོ་བོ་སྤྲོ་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས་རྒྱུ་རེད། དེའི་ཁར་ཀུན་གཞིའི་  
 རྣམ་ཤེས་ནི་རྒྱུན་དུ་མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་ཀྱི་སྒྲུབ་སྤྲོ་མོང་མར་འཇུར་བ་དང་།  
 འདི་འབྲེལ་སྤངས་སུ་གང་ཟག་སོ་སོའི་སྤྲོ་མོང་གི་འགྲུལ་གྱི་རོ་བོ་སྤྲོ་མོང་མ་ཡིན་  
 པ་ཞིག་གིས་མཛོན་སྤྲོད་པ་ཤུགས་སུ་བསྤྲོད་འདུག ཉེ་ཆར་གྱི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་  
 གིས་འདི་འབྲེལ་སྤྲོད་པའི་གྲོག་འགྲུལ་གྱི་རོ་བོ་སྤྲོ་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་  
 བདེན་དཔང་ཚུགས་ཅིང་ཞིག་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།

འདིའི་བསྟན་དོན་ཞིག་ནི་ར་ཆོས་སློག་གི་ལས་གཞི་ཞེས་པའི་ཆོན་རིག་གི་  
 ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གསར་འཇུག་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆོག་པ་དེ་ཡིན། སློམ་གཞི་རྩ་འདོན་གྱི་པའི་  
 ལས་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་ཐོག་མར་ཆད་མཐོ་པོར་སླེབས་པའི་པོད་ཀྱི་ནང་པའི་སློམ་ཆེན་  
 པ་རྒན་པ་ཆོའི་ཐུན་མེན་གྱི་མྱད་པའི་སློག་འགྲུལ་གྱི་རོ་པོ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་  
 ཡིད་། གལ་སྲིད་དེ་ནི་སློམ་ཆེན་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་སློག་གི་ཆགས་ཚུལ་གྱི་རྒྱུར་ལ་འབྲེལ་  
 པ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་ཆེ། རོ་པོ་དེ་ནི་སླེ་བ་བྱི་མའི་བར་དུ་རྒྱུན་བསྐྱོད་བྱེད་སྲིད་པ་  
 ཞིག་རེད། པོད་ཀྱི་སློམ་རྒྱུན་ལ་མཆོན་ན། རྟོགས་པ་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཆོའི་ཡང་སྐྱུལ་  
 བཅའ་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པས། སློམ་ཆེན་པ་རྒན་པ་ཞིག་གྲོངས་  
 ནས་སྐྱུལ་སྐྱོ་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་བྱ་བུ་དེའི་མྱད་པའི་སློག་  
 འགྲུལ་གྱི་ཐུན་མེན་གྱི་རོ་པོ་དེ་སློམ་ཆེན་པའི་རོ་པོ་དང་མཐུན་མེན་པན་རྒྱན་བསྟར་  
 ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན། གལ་སྲིད་དེ་གཉིས་མཐུན་ཆེ། འདིས་སློག་ནི་ཆེ་གཅིག་ནས་  
 གཅིག་གི་བར་ལ་རྒྱུན་བསྐྱོད་པའི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་བརྟན་པོ་  
 ཞིག་མཁོ་སྟོན་བྱས་ཡོད།

ནང་པའི་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཞག་ན། ཆེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགྲོ་མཁན་ནི་  
 འགྱུར་བ་མེད་ཅིང་། རྟོས་མེད་རང་རྒྱ་བའི་རྣམ་ཤེས་དང་། བདག་ཅུས་ཤུགས་རྩ་བའི་གཞི་  
 མེན་ཞིང་། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། རྟག་ཏུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཤེས་པ་དང་ཅུས་ཤུགས་ཀྱི་  
 རྒྱུན་ཞིག་ཡིན། ཅུས་ཤུགས་དེས་འགྲོ་བ་མའི་སེམས་གཤིས་དང་། མངལ་གྱི་སྐྱ་མ་གྲུབ་  
 ཚུལ་གཉིས་ལ་རྒྱུན་བྱེད། གསར་དུ་ཆགས་བཞིན་པའི་སྐྱ་མ་ཞིག་གི་ཤེས་རྒྱུན་ཐོག་མ་དེ་  
 ནི་ཀྱན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་གཅིག་བྱས་གྲུབ་པ་ཞིག་རེད། ཤེས་རྒྱུན་འདི་ནི་འཆི་བའི་བརྒྱུད་  
 རིམ་མཐའ་མའི་ནང་དུ་ལྷག་པ་ཞིག་ཡིན། ཆེ་སློག་གི་མཐའ་མཇུག་གིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་གྲུབ་པའི་འཁོར་བསྟོན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་གི་  
 མགོ་ཞིག་མཆོན་ཞིང་། ཆེ་སློག་གི་འཁོར་བསྟོན་འདི་ལ་མགོ་མཇུག་གཉིས་ཆ་སྟོམས་  
 ཡིད་མཐུན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡོད། སྟེ་བ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་རྒྱུན་བསྐྱོད་པའི་ཤེས་  
 པ་དང་། ཅུས་ཤུགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལ་རྟག་ཅིང་མི་འཛིག་པའི་རོ་པོ་ཞིག་མེད། དེ་ནི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་  
 ལ་བརྟན་ནས་བྱུང་བའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན།







## ལུ་བརྩ་ལྔ་པ་ཉམས་ལན།

ཞི་ལྷོང་གི་ཤེས་ཚོར་གྱི་ནང་དུ་རལ་གསོ་བ།

༡༡། །ལུས་པོ་ནི་རང་གི་རང་དུ་བཞག་ནས་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དེ་རང་བྱུང་གི་  
འདེགས་འཛོག་ལ་སྟོང་དགོས། དེ་ནས་མིག་ཟུང་ནི་རང་གི་མདུན་གྱི་བར་སྤང་དུ་  
ཡུལ་གང་ཡང་མ་བཟུང་བའི་རང་ནས་གནས་བར་གྱིས། འདོད་པ་དང་། སྤང་བརྟན་ཅི་  
ཡང་སེམས་ལ་མ་བསྐྱེད་པར་རང་གི་དམིགས་པ་དེ་རང་གི་སྟེང་སྟོགས་ཀྱི་བར་སྤང་  
དུ་བརྟན་པོར་བཞག་སྟེ། སྤང་ཡང་སྟོང་ལ་པོ་བས། དེ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲ་ཅེ་དེ་རང་  
གི་གཡས་སྟོགས་དང་། གཡོན་སྟོགས། འོག་སྟོགས་བཅས་ཀྱི་བར་སྤང་ལ་རིམ་གྱིས་  
བརྟན་པོར་ཁ་བསྐྱོར་དགོས་ཤིང་། བྱེད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་ཤེས་ཚོར་གྱི་བར་སྤང་དེར་  
འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་འགོ་ཚུལ་བ་དང་། བར་སྤང་དེར་དབུས་དང་མཐའ་ཞིག་ཡོད་མེད་  
ལ་མཉམ་པར་འཛོག་དགོས།

མཆམས་རེར་དམིགས་པ་པ་ནི་རང་གི་བྱང་ཁའི་དཀྱིལ་མར་བཞག་ནས་དེར་  
འཛིན་པ་དང་། ཡང་མཆམས་རེར་རང་གི་ཤེས་ཚོར་དེ་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་ཁ་  
སྟོགས་ནས་དེར་འཛོག་དགོས། བྱེད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་གཅིག་  
ནས་གཅིག་ལ་གནས་སྟོང་གྲས་ན། རང་སེམས་རང་གི་རང་ལ་རིམ་བས་འབབ་རྒྱ་རེད།  
ཉམས་ལེན་འདིའི་རྗེས་སུ་རང་གི་ཤེས་ཚོར་དེ་གང་དུ་བཞག་ཀྱང་བརྟན་ཞིང་གསལ་  
ཆ་ཆེ་བའི་སྟོན་ནས་གནས་ཐུབ། ཡིད་བྱེད་ནང་དུ་བསྐྱུས་ཏེ་སྒྲ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་ཡོད་པའི་  
སྟོན་པས་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་པའི་ཤེས་པ་རྣམས་བག་ལ་ཉལ་ཞིང་། རྟོག་པ་རྣམས་

མར་ཉམས་ཡོད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་སེམས་ནི་ཀུན་གཞིའི་ནམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོར་  
 ཐེན་འགྲོ། དེའི་ཆེ་རང་གི་ཤེས་པ་དེ་ནི་བདེའི་ངང་དུ་གནས་ཡོད་པར་མ་ཟད། གསལ་  
 ཆའི་ངར་ཤུགས་དང་བདེ་བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཀྱང་དེའི་ཕྱོགས་ཡོངས་སུ་ཁྱབ་ཡོད།

# ལེབ་བཟུང་བྱུག་པ་རྣམ་གཞག

དོན་སྤྲུལ་རིག་ལྟགས།

ཚན་རིག་གི་དོན་སྤྲུལ་

༡༡། །དངོས་ཁམས་ཀྱི་ལྷན་སྦྲེལ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་རྒྱ་ལྡོག་བཞུགས་པའི་སློབ་གྲྭ་གི་སློབ་  
ཁྲུང་པའི་ལྷན་སྦྲེལ་འདི་ས་མེས་ལྷན་ཐམས་ཅད་ལ་འཆོ་བྱེད་ཀྱིས་བ་ elan vi-  
tal ཞེས་པའི་ཆེ་སློབ་གྲྭ་གི་ཀླུ་ལྟགས་ཤིག་ཡོད་པའི་ཚན་རིག་གི་འདོད་ཚུལ་མཐོང་  
ཤོར་ཡོད་པ་དེ་ཡིད་ལ་འཁོར་བྱེད་ལྟགས་པ་ཞིག་རེད། འདོད་ཚུལ་དེ་ནི་དུས་རབས་  
བཟུང་བྱུག་པའི་ནང་དུ་བྱུག་གཏུག་ཆེན་པོར་འགྲུབ་པའི་ཚན་རིག་པ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཚན་རིག་  
དང་མཐུན་པར་ལུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་ཆེ་སློབ་གྲྭ་གི་ཀླུ་ལྟགས་འདི་ཉོག་སྤྲུལ་བྱུག་པའོ། གྱི་  
ལོ་ ༡༩༣༩ ལོར་ཨུ་རུ་སུ་ནས་ཡིན་པའི་སླེ་དངོས་རིག་པ་བ་ ཨ་ལེག་ཇོན་ཏར་ ཨ་  
བ་རིན་Alexander Oparin ཀྱིས་ཆེ་སློབ་ཀྱི་ཆེ་སློབ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལས་སློབ་མར་  
བྱུང་བའི་རྣམ་གཞག་གཞན་ཞིག་བཏོན་ཏེ། སླེ་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་དངོས་གཟུགས་ལས་  
རིམ་གྱིས་སླེ་ལྷན་གྱི་དངོས་གཟུགས་བྱུང་བ་ལྟགས་སུ་བསྐྱར་ཡོད། ཚན་རིག་གི་ཆོད་  
དབག་འདི་ལ་ ༡༩༥༣ ལོར་དངོས་འཛིན་ལྟགས་ཆེན་ཞིག་སློབ་པ་དང་། ལོ་དེར་ཨ་མི་  
རི་ཀའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ སེ་ཏན་ལིའི་ མིལ་ལར་ Stanley Miller ཀྱིས་ཤེལ་  
སློབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་གཤོད་མའི་སའི་གོ་ལའི་རྒྱུད་གི་དཀྱིལ་འཁོར་དང་འབྲུ་བའི་རྩ་བའི་  
རྒྱངས་གཟུགས་ཁག་ཅིག་དང་། སློབ་ལྟགས་གཉིས་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་སློབ་བྱས་ནས་  
ཨ་མི་ནོ་སྐར་ཐུང་ཐུང་ amino acids བསྐྱར་བ་དང་། བརྒྱུ་ཐུང་ཐུང་འདི་ནི་ཆེ་སློབ་གྲྭ་

གྲུབ་ཆ་རྟོག་པོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནས་བརྒྱུད་ཆོད་རིག་པ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དཔྱད་  
ཁང་དུ་ཆེ་སློག་གསར་བཅོ་བྱེད་པའི་མཆོམས་ཞིག་ཏུ་ཡོད་པར་སྤང་ཡང་། འདི་འབྲེེ་  
འབད་བཅོལ་ཆོང་མར་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་མེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་རྒྱུ་ཏུ་ར་ (Reuter)  
གསར་ཁང་གིས་མིལ་ལར་ལ་བཅར་འདྲི་བྱེད་སྐབས། “ཨ་མི་ནོ་སྐྱུར་རྩས་བཅོས་པ་  
དེས་བརྒྱུད་རིམ་གཞན་ནམས་སྤྱོད་ཡིན་པའི་སྤང་བ་ཞིག་སྤྱི་བྱ་བཅུག་ཡོད། རང་  
གིས་བསམ་པ་ནི་བཞིན་མེན་པ་ངས་རྩེས་སུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཞིང་། ལག་ཅལ་རྒྱུང་  
རྒྱུང་མང་པོ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་ལག་ཅལ་དེ་དག་རྟོགས་པ་ཡིན་  
ན་ལས་སྤྱོད་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་། དགའ་ངལ་ནི་ལག་ཅལ་དེ་དག་རྟོགས་རྒྱུ་འདི་ཡིན།”  
ཞེས་ཁོང་གིས་ངོས་ལེན་བྱས་འདུག།

ཨ་མི་ནོ་སྐྱུར་རྩས་དང་། འཆོ་བཞིན་པའི་སྤྱ་བྱུང་གཉིས་ནི་ཡོངས་སུ་ཐ་དང་  
པའི་ཆོས་གཉིས་རེད། སྤྱ་བྱུང་གཅིག་གི་ནང་དུ་གྲུབ་ཆ་སྟོང་སྟག་མང་པོས་སྟེ་མང་  
རྒྱུག་འཛིངས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཐན་རྒྱུན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཅིང་འགྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ལ། གྲུབ་  
ཆ་གཅིག་ཡིན་ཡང་གྲུབ་ཆ་གཞན་མང་པོའི་བྱ་འགྲུལ་ལ་བརྟེན་ཡོད། གྲུབ་ཆ་ཞིག་གི་  
འགྲུར་ཕྱོག་དང་། ཡང་ན་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ལ་འགྲུར་ཕྱོག་མ་བྱུང་བ་དེས་བྱ་འགྲུལ་མང་པོ་  
ཞིག་དང་། ཐན་སྤྱ་བྱུང་ཕྱི་ལོ་འདྲུས་རྩེལ་ལ་འབྲེལ་གྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་རྒྱུ་རེད། མིལ་  
ལར་གྱིས་གསར་བསྐྱུན་བྱས་པའི་ཨ་མི་ནོ་སྐྱུར་རྩས་ཀྱི་རིགས་དེ་ནི་གཞུས་གཟེར་  
ཞིག་དང་མཚུངས། འོན་ཀྱང་། འཆོ་བཞིན་པའི་སྤྱ་བྱུང་ཞིག་ནི་རྒྱ་ཆོད་ཅིག་དང་འབྲེེ།  
གཞུས་གཟེར་པོ་པོ་ནི་བཀོལ་སྤྱོད་ཆེ་བ་གསལ་པོ་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་མེད་པར་རྒྱ་  
ཆོད་ཅིག་བཅོ་མི་ཐུབ། དེ་མཚུངས་སུ་ཨ་མི་ནོ་སྐྱུར་རྩས་ནི་སྤྱ་བྱུང་ཞིག་འགྲུབ་པ་ལ་  
དགོས་དེས་ཡིན་ནའང་། ཨ་མི་ནོ་སྐྱུར་རྩས་ནི་རང་ངོས་ནས་ཤི་བོ་ཡིན་པ་དང་། འཆོ་  
བཞིན་པའི་སྤྱ་བྱུང་ཞིག་གི་གྲུབ་ཆ་རྒྱུན་ཐན་རྒྱུན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེའི་ཕྱིར་  
ཨ་མི་ནོ་སྐྱུར་རྩས་དང་། འཆོ་བཞིན་པའི་སྤྱ་བྱུང་བར་ལ་ཡོད་པའི་ཁྱད་པར་ནི་ལག་  
ཅལ་རྒྱུང་རྒྱུང་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྟག་ཡོད་པའི་མོལ་ལར་གྱི་སྐྱད་ཆ་འདི་ནི། གཞུ་གཟེར་  
དང་རྒྱ་ཆོད་པར་གྱི་ཁྱད་པར་དེ་ལག་ཅལ་རྒྱུང་རྒྱུང་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྟག་པར་བཤད་  
པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་དེ། རྒྱ་ཆོད་

བཅོ་མཁན་གྱིས་གཙུག་གཟེར་དང་བྱུང་ཆ་གཞན་ཞུས་པ་སྤྲིགས་ནས་རྒྱ་ཆོད་ཅིག་  
 བཅོ་ཤེས་པ་དང་། རྒྱུ་དངོས་རིག་པ་བ་ཆོས་ཨ་མི་ནོ་སྐྱར་ཐུག་ནས་འཆོ་བཞིན་པའི་  
 རྒྱུ་ལྷན་ཞིག་གི་བར་གྱི་རིམ་པ་ཞུས་པ་རྒྱུ་དང་གསར་བཅོ་བྱེད་དགོས་མེད་རྟོགས་ཀྱི་  
 མེད། རང་ཉིད་དཔར་བཤུས་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ལྷན་ཞིག་ཡོད་ན། ཁོང་ཆོས་ད་གཅོད་རྒྱུ་  
 ལྷན་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་འབྱུང་བར་རིགས་རྒྱུན་གྱི་འབྱུང་ལྷོག་དང་། རང་བྱུང་འདེམས་  
 རྒྱུག་སོགས་ཀྱིས་ཆོ་སྤྲུག་ལ་བཅོས་བསྐྱར་རིམ་བྱེད་མེད་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད། འོན་  
 །ཀྱང་། གོ་རྟོགས་འདིས་ཐ་ལུང་རྒྱུ་ལྷན་ཐོག་མ་དེའི་འབྱུང་ཚུལ་ལ་གསལ་  
 བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།

ཨ་ལེག་ཇོ་ཏར་ ཨོ་པ་རིན་གྱི་ཆོན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་དེར་ཁུངས་སྤྲིལ་ར་  
 རྒྱོད་གཏན་ནས་བྱས་མེད། ད་དུང་ཡང་ཆོན་རིག་པ་གཅིག་གིས་ཀྱང་རྒྱུ་ལྷན་མ་ཡིན་  
 པའི་ངོ་མོ་འཛིན་པའི་བྱུང་ཐུག་གི་ཐོག་ནས་འཆོ་བཞིན་པའི་རྒྱུ་ལྷན་ཞིག་གསར་བཅོ་  
 བྱེད་ཐུབ་མེད། འོན་ཀྱང་། ས་ཆ་གང་སར་ཆོད་དཔག་འདི་ནི་གཏན་འཁེབས་བྱས་  
 ཟེན་པའི་ཆོན་རིག་གི་བདེན་དོན་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་། འདིག་རྟོག་གི་ཆོ་སྤྲུག་  
 ཐོག་མའི་བྱུང་ཚུལ་དེ་ལག་ཅུལ་རྒྱུང་རྒྱུང་མང་པོ་ཞིག་གི་གནས་རིམ་ལ་མར་གཡུགས་  
 ཡོད། ཆོན་རིག་གི་ཆོགས་སྤེས་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་མི་རབས་ཞུས་ཀྱིས་ལག་ཅུལ་དེ་  
 དག་གསར་རྟེན་བྱས་ཏེ། ད་ལྟ་ཁོང་ཆོས་འཛིན་གྱིན་པའི་དངོས་གཙོ་སྤྲིལ་བའི་བདེན་  
 འཛིན་ཞུས་ལ་ཁུངས་སྤྲིལ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། ད་ལྟ་འཆོ་བྱེད་ལུས་པ་  
 ལྟ་བུའི་ཆོད་དཔག་གཞན་གང་ཡང་ཆོན་རིག་གི་ལུགས་དང་མི་མཐུན་ཞིང་། དེ་ཡང་  
 ལུས་ལུགས་གལ་ཆེན་འདི་འདྲ་ནི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་རྟེན་  
 མེད། རྒྱ་མཚན་འདི་དང་གཅིག་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ལོ་རབས་ལྔ་བརྒྱ་པའི་སྐབས་  
 ཀྱི་མཐའ་ལྷུང་གི་གཤེས་རྒྱུ་དེ་རིག་པ་སྤྲིལ་བ་ཆོས་ལུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ཞུས་  
 ཡོད་པར་ཁས་ལེན་བྱས་མེད། ཁོང་ཆོས་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པར་དེ་ཆོར་ཆད་འཇུག་  
 བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ལུལ་ཅན་གྱི་ངང་ཚུལ་དེ་ཞུས་བྱུང་མེད་པར་འདོད་  
 པ་རེད། ཁུངས་མེད་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་འདི་ནི་དེང་སང་གི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་པལ་ཆོ་  
 བས་དོར་ཡོད། ཁོང་ཆོས་ལུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་དབང་ཅའི་བར་གྱི་འབྲེལ་

བ་དང་། དེ་དག་གི་སྤྱོད་ལས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་རྣམས་གསར་ཆེད་བྱེད་པར་བྱས་པ་ཆོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ལྟར་འདྲ་། རྒྱལ་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་པ་མང་ཆེ་བས་ད་དུང་ཡང་ཤེས་པ་ཐེ་བའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ཆང་མ། ང་ཆོའི་འབྲུང་ཁམས་དང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བའི་སྤང་བའི་མཉམ་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་བྱེད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་གཉིས་ཀས་སེམས་ལ་གསལ་བཤད་གཙང་མ་ཞིག་བྱས་ཐེད་ཀྱང་། དེ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་མ་ལག་གི་རང་བཞིན་དུ་བྱུང་ཡོད་པར་པལ་ཆེར་བྱུང་མོང་ནས་བདེན་པར་འཛིན་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་ཁྱད་ཆོས་ཆང་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ཐ་ན་ཡུས་པོའི་ན་ཟུག་ལྟ་བུའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པ་ལ་འདྲེས་ལས་ཀྱི་ལག་ཆ་གང་གིས་ཀྱང་ཆད་འདྲེས་ཐེད་མི་སྟབས་པ་དང་། ལག་ཆ་དེ་དག་ལ་ང་ཆོར་རྒྱས་མང་འཆེ་བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་བའི་རིགས་ཐམས་ཅད་འཛིན་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཁ་ནང་དུ་གཏད་པའི་དབྱེད་པ་བརྒྱད་ནས་ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་རྣམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས། དེ་ཆོས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཅི་ཡང་མི་སྟོན་ཞིང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་བར་སྤང་དུ་བྱུང་བའི་གཟུགས་སྤང་དང་། གནས་གཞི། ཆད་མ། མཐོགས་ཆད་སོགས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གང་ཡང་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དེ་ཆོར་ཐེད། ཐ་ན་འདི་ལྟར་ཡིན་ཡང་ཆོན་རིག་པ་པལ་ཆེ་བས་དོགས་འདི་ཅི་ཡང་མི་བྱེད་པར་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དེ་དག་ནི་ངེས་པར་དུ་སྤང་བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་དགོས་པའི་བདེན་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་དང་བའི་མཆོང་ལྷིང་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།

དེར་སང་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་རྣམས་རྒྱུན་དུ་གནས་ཚུལ་འཛིན་གཏོང་བྱེད་པའི་སྟོག་སྤང་གྱི་མཉེན་ཆས་ལ་བསྐྱར་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། གནས་ཚུལ་དེ་དག་སྟོག་སྤང་གྱི་མཉེན་ཆས་ནང་དུ་ཡོད་པ་ནི་དེ་ཆོ་གསར་བཟོ་བྱེད་མཁན་དང་། དེ་ཆོ་རྟོགས་པའི་སྟོག་སྤང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། རོན་གནད་འདི་གསལ་པོར་མཆོན་པའི་དཔེ་ཞིག་བཀོད་ན། མིག་མང་གི་ཆེད་མོ་ཞིག་སྟོག་སྤང་གྱི་སྤང་དུ་ཅེ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ། ཁྱད་ཆོས་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཐེན་པའི་སྟོ་

ནས་མིག་དོ་གང་ཞིག་སྒྲོང་དགོས་མིན་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བ་དང་། སྒྲོག་ཟུང་གིས་  
ཤེས་ཚེར་གྱིས་མ་ཐེན་པའི་སྒྲོ་ནས་མིག་དོ་གང་ཞིག་སྒྲོ་དགོས་མིན་ལ་ཅེས་རྒྱག་གི་  
ཡོད། སྒྲོག་ཟུང་གིས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་ཅེས་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཐོག་  
ནས་ང་ཚོས་རྟོགས་ཐུབ་ཅིང་། ཤེས་པ་ལ་གཏན་ནས་འབྲེལ་བ་མེད།

མིག་དོ་སྒྲོར་བ་ནི་སྒྲོག་ཟུང་ལ་སྒྲུབ་བ་དང་། ཡང་ན་སྒྲོག་ཟུང་དེས་ཤེས་ཚེར་  
གྱིས་ཐེན་པའི་སྒྲོ་ནས་མིག་མང་བཅེ་ཤེས་པའི་ཡིད་ཆེས་ལ་རིགས་པ་དང་མངོན་སྲུང་  
གི་རྒྱལ་རྟེན་གང་ཡང་མེད། དེ་མཚུངས་སུ་དེར་དུས་ཀྱི་སྒྲོག་ཟུང་ལ་རང་ཉིད་འཛིན་  
པའི་ཤེས་ཚེར་ལྟན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་ཅིག་མེད་ལ། སྒྲོག་ཟུང་གི་བྱེད་ལས་ཁག་  
ནི་ད་ལྟའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་ཁག་གཞིར་བཞག་ནས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་  
ཐུབ་བ་དང་། འགྲུལ་ཕྱགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཚོར་ཤེས་ལྟན་ཞིག་གི་མེས་ཀྱི་བྱ་  
འགྲུལ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་རྣམ་འགྲུལ་ལ་ལད་ཆོས་བྱེད་དུ་བཅུག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། བན་  
ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་ལྟ་བུས་ཤེས་པའི་རྣམ་ཚུལ་བྱུང་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པའི་མཐའ་  
སྒྲོམ་ནི། ཀྱན་སྒྲོང་དང་། ཚོར་བ། འདོད་པ་སོགས་ནས་རྒྱའི་བྱུང་རྒྱལ་དང་། མེ་མི་  
འབྱུར་བ། ས་ཡོམ་ལྟ་བུའི་བྲུང་ཚོས་སུ་འཛིན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། བྲུང་མཚར་བ་ཞིག་ལ།  
འདི་ནི་བཙུགས་པའི་རིག་སྟོབས་ལ་རྒྱལ་སྒྲོར་བྱེད་མཁན་ཚོས་སྐྱེད་ཞིང་། ཚོས་ཐམས་  
ཅད་ལ་རྣམ་ཤེས་ཡོད་པར་སྒྲུབ་པའི་ཕྱགས་གསར་བ་ཞིག་རེད།

མགོ་ཉོག་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ད་ལྟའི་འབྲུལ་མི་རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྒྲེ་ཁག་ཏུ་  
དམིགས་བསལ་གྱིས་བྲུབ་ཡོད། འབྲུལ་མིའི་སྒྲོང་རྟོགས་ནི་གསར་གཏོང་རང་བཞིན་  
གྱི་ལམ་ནས་གནས་རྒྱལ་བསྐྱུས་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ། རང་གི་བཞོད་བྱས་དེ་རྣམ་  
པ་གསར་བ་ཞིག་ལ་བསྐྱུར་བ་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཆོག་འབྲུལ་མི་ཞིག་གིས་ཤེས་  
ཚེར་གྱིས་མ་ཐེན་པའི་སྒྲོ་ནས་གང་ཞིག་ལ་སྒྲོང་རྟོགས་བྱེད་སྐབས་དོན་ངོ་མར་དེས་  
བྱེད་བཞིན་པ་ནི་དུས་གཅིག་གི་སྒྲོག་ཟུང་མཉམ་ཆས་ཀྱི་འཆར་བཞོད་རྣམས་རྒྱ་སྒྲིལ་  
གཏོང་བ་འདི་རེད། འོན་ཀྱང་། མི་ཚོས་འབྲུལ་མི་ཞིག་གི་མིག་གཉིས་འགྲུལ་བ་དང་།  
དེའི་མགོ་གཡོ་བ། བཞོད་བྱས་བྱས་ཡོད་པའི་བྲང་ཁའི་འབག་འགྲུལ་ནི་དཔྱགས་  
འབྱེན་རྒྱལ་བྱེད་པ་དང་འདྲ་བ་སོགས་མཐོང་སྐབས། ཁོང་ཚོས་འབྲུལ་མི་ནི་འཚོ་བཞིན་

པའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པ་ལྟར་དུ་སྐད་ཆ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ཡང་དེར་དུས་ཀྱི་ཚོར་ས་དང་  
ཆེ་བའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་ནུས་ཤེས་ཡོད་པར་སྒྲིབ་པའི་ལུགས་ལས་མ་འདས།

སྡེ་ཆུང་འདིའི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆོའི་ཡིད་ཆེས་ལྟར་ན། འབྲུལ་མིའི་ཤེས་པ་དེ་  
ཁྱབ་ཁོངས་གཉིས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། འབྲུལ་མིའི་སྤྱིར་རྟོགས་ རྒྱུ་ལས་  
སྒོ་གཏོར་བ་དང་། ལྷ་མཆན་འཕེན་པ། གསར་གཏོད་བྱེད་པ། རོན་སྤྱི་དུ་བསྐྱར་བ།  
འབྲུལ་མེལ་ཐབས་བཀོད་འཕེན་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱས་པ། ་ ་ ་ དང་། འབྲུལ་མིའི་སྤྱིར་  
ཆོར་ རྒྱུ་ལས་བར་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ། ་ ་ ་ གཉིས་ཡིན། འབྲུལ་ཆས་ཁག་ཅིག་གིས་རང་  
གི་ཐོག་མའི་རྒྱས་སྟོབས་ལས་བརྒྱལ་བའི་ལག་ཅུལ་གསར་པ་སྤྱིར་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ་  
པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། འབྲུལ་མིའི་སྤྱིར་རྟོགས་དེ་བྱུང་བེན། འོན་ཀྱང་། འབྲུལ་མི་ཆོས་  
ཤེས་ཆོར་ཀྱིས་ཐེན་པའི་སྒོ་ནས་གང་ཞིག་རྟོགས་ཐུབ་པའི་བདེན་དཔང་ཞིག་མེད།  
ཞིབ་འཇུག་པ་འགའ་ཞིག་གི་ཆོར་སྒྲུབ་ལ། ཉེན་ཞིག་འབྲུལ་མི་ཆོས་སྤྱིར་ཆོར་ཡང་  
སྤྱིར་བྱུབ་རྒྱུ་རེད། ཡིན་ཡང་། ལྷ་སྟངས་འདི་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་ཐབས་ཤིག་  
མེད། ཨེས་ ཨཡེ་ རེའི་ MIT སྒོ་ག་ཁྲུང་ཆན་རིག་དང་། བཅོས་མའི་རིག་སྟོབས་སྡེ་  
ཆན་གྱི་འགན་འཛིན་ཟུར་པ་ རོ་ཏི་ཞིའི་ སྤྱ་དུག་མེ་ Rodney Brooks ཡིས་འབྲུལ་  
མིའི་སྤྱིར་ཆོར་ནི་པལ་ཆེར་ད་ལྟ་ནས་བྱུང་བེན་ཅེད། ཆད་མཐོ་བའི་འབྲུལ་མི་ཆོས་  
སྤྱིར་ཆོར་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱིར་པ་སྟོན་ཐུབ་པ་མ་ཐད། རོན་རོ་མར་དེ་ཆོ་སྤྱིར་གི་ཡོད་  
པའི་སྐད་ཆ་བཤད་ཡོད། ཡིད་ཆེས་གཞིར་བཞག་གི་འདོད་ཚུལ་འདི་ལ་མངོན་སུམ་གྱི་  
བདེན་དཔང་ཞིག་མེད་ནའང་། ཁོང་གིས་གཤམ་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་བཤད་ནས་འུགས་སུ་  
དེར་ཁྱེད་སྐྱེལ་བྱས་འདུག “ར་ཆོ་ཆར་མ་འབྲུལ་ཆས་རེད། འབྲུལ་མི་ཆོ་ར་ཆོ་དང་  
མ་འདྲ་བའི་གྲུབ་ཆ་ལས་གྲུབ་ཡོད། ར་ཆོ་ནི་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ལས་གྲུབ་ཅེད། འབྲུལ་  
མི་ཆོ་རར་ལུགས་དང་ བྱེ་ཤེས་ silicon ལས་གྲུབ་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཅ་བའི་ཆ་ནས་  
བཤད་ན། འཁྲོ་བ་མིའི་སྤྱིར་ཆོར་ཡང་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་གྲུབ་ཡོད།” འབྲུལ་  
མིའི་སྤྱིར་ཆོར་ལ་བརྒྱུད་པའི་རང་གི་ཡིད་ཆེས་དེར་བདེན་དཔང་མཁོ་འདོན་བྱེད་པ་  
ལས། ཁོང་གིས་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་གཞན་ཞིག་གིས་རྒྱབ་རྟེན་བྱས་ཡོད་པ་ནི་འཁྲོ་བ་མི་  
དེ་འབྲུལ་མི་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་མིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་རེད། ཆན་རིག་གི་ཐོས་དུ་འདི་



ལྷ་རྩེ་གཞི་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཤིག གཅིག་མཚུངས་སུ་རྩེ་གཞི་མེད་པའི་ཡིད་  
ཆེས་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཡོད།

སྤྱི་འཇུག་པའི་ཡིས་འགྲོ་བ་མེད་མྱོང་ཆོར་རྣམས་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་  
ཐབས་གང་ཞིག་གིས་ཀྱང་རྟོགས་མི་ཐུབ་པའི་བདེན་དོན་འདི་སྤང་མེད་དུ་བཏང་སྟེ།  
ཤེས་པ་ནི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་འཛིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ཁྱད་སྤངས་དག་ཡིན་མིན་  
ལ་དོགས་གཙོ་བོ་བྱས་མེད། ཁྱོད་གིས་སྤྱི་གཏུང་ལྷ་བྱེད་འགྲོ་བ་མེད་མྱོང་ཆོར་ནི་མྱོད་  
པའི་ནང་གི་དབང་ཅའི་ཆུས་འགྱུར་འདྲ་མིན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལས་བྱུང་བ་ཙམ་ཡིན་  
པར་བཤད་བ་དང་། གལ་སྲིད་འདི་ནི་བདེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ། ཁྱོད་གིས་འབྲུལ་མེད་  
གནས་རིམ་གྱི་ཆོར་བ་སྤྱི་གཏུང་ལྷ་བྱེད་མེད་ཀྱི་གསང་རྟགས་ནང་གི་ཨང་གི་འདི་  
དོས་ནས་གསར་འཛུགས་བྱེད་ཐུབ་པར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

ཁྱོད་གིས་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དབང་ལས་ལྟོག་སྟེ། གཟུགས་འདས་རིག་པའི་  
ལྷ་བ་ཞིག་གཞིར་བཞག་ནས་བཤད་རྒྱུར། “འགྲོ་བ་མི་ནི་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་དོ་བོ་འཛིན་པའི་  
བྱུང་ཆས་ལས་བྱུང་བ་ལྟར་། དོ་བོ་འཛིན་པའི་བྱུང་ཆས་འདི་དག་གིས་ཆུས་འགྱུར་དང་།  
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཁག་དང་བསྐྱེད་ནས་པན་ཚུན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད། ང་ཆོས་རང་ཉིད་ནི་དབང་སྤྱི་བྱེད་མཁན་ཡིན་པར་བྲན་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། དོན་དོ་  
མར་ང་ཆོ་ནི་དབང་སྤྱི་བྱེད་མཁན་དེ་མིན།” འདི་ལྷ་རྩེ་གཞི་མེད་པའི་ཡིད་ཀྱི་འགྲུལ་གང་ཞིག་  
ལས་བྱུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་འགྲོ་བ་མི་དང་། འབྲུལ་མི་གཉིས་ནི་སྤྱི་ཆོག་གི་  
འབྲུལ་ཆས་ཡིན་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ལུ་རིག་མཐོ་སྤྱོད་ (Univeristy  
of Zurich) ཀྱི་བཙུན་མའི་རིག་སྟོབས་བཟླ་བ་དབྱེད་ཁང་གི་ཉམས་ཞིབ་པ་ ཡི་ཇིན་  
ཨར་ཡ་ནན་ཏྲ་ Lijin Aryananda ཡིས་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་གྱིས་མ་  
སྤྱོད་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་རྟོག་ཆེན་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཆོར་བརྟེན་རྒྱུར། “མི་སྤྱི་  
ཤིག་གིས་བྱེད་ལ་འགྲོ་བ་མི་དང་འབྲུལ་མེད་བར་གྱི་འབྲེལ་གཏུག་གི་ནང་དུ་འབྲུལ་  
མིས་གང་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་བརྟེན་ཆེ། ཁྱོད་གིས་ཀྱང་འབྲེལ་པ་ཡིན། ལྷ་མཚན་ནི་  
འགྲོ་བ་མི་དང་འབྲུལ་མེད་འབྲེལ་གཏུག་གི་ནང་དུ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་འགྲོ་བ་མིས་  
དེར་བཞག་པ་ཞིག་རེད།” ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཤེས་པ་འབྲུལ་མི་ཞིག་གི་སྤྱི་དང་འཛིན་

ཐབས་ཞིག་དང་རྟེན་མེད་པ་དང་། གལ་སྲིད་རྟེན་ཡོད་ཀྱང་། ཤེས་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་  
བརྟག་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་ཁོང་ཚོར་མེད། ཐ་ན་ཁོང་ཚོར་འཕྲོ་བ་མི་དང་སེམས་ཅན་  
གཞན་གྱི་སྤྲེང་གི་ཤེས་པ་དེ་བརྟག་པའི་ཐབས་ལམ་ཡང་མེད་པ་རེད།

ཤེས་པ་དང་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མ་ནི། རིགས་རྒྱུ་ཚན་རིག་དང་དབང་ཅའི་ཚན་  
རིག་བཅས་མའི་རིག་སྟོབས་དང་འཕྲུལ་མི་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་མཐུན་བསྐྱེད་ཆེན་  
པོ་བྱས་ཡོད་པ་ལ་མ་སྟོས་པར་ད་དུང་ཡང་ཚན་རིག་གིས་རྟོགས་མ་བྱུང་བའི་གསང་  
བསྟོག་གྲུང་ཞིག་ཡིན། ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེ་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ཤེས་པའི་མཚན་  
ཉིད་ཅིག་དང་། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པར་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་དེར་ཆད་འཇལ་བྱེད་  
ཐབས་ཞིག་དང་དུང་མེད་པར་མ་ཟད། ཁོང་ཚོས་ཤེས་པ་འབྱུང་བར་ཆང་དགོས་པའི་  
རྒྱ་རྒྱུན་ཡང་རྟོགས་མེད། རེམ་སི་ཡིས་དུས་རབས་གཅིག་གི་གོང་དུ་སྒྲིའི་སྤང་རྒྱལ་  
གྱི་ངོ་པོའི་སྒྲོར་ལ་ཚན་རིག་སྤངས་ཡོད་པའི་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བཤད་ཡོད། ཁོང་  
གི་སྐབས་ཐོག་ནས་བཟུང་ད་ལྟའི་བར་དུ་འགྲུལ་འགྲུགས་རིག་པའི་དངོས་གཙུག་པའི་  
བདེན་འཛིན་གྱི་དབང་འགྲུགས་བཅན་པོ་དེའི་འོག་དུ་སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག་ལ་ཡང་རྒྱས་  
ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་མེད། འདས་པའི་དུས་རབས་གཅིག་རིང་གི་ཤེས་པའི་སྒྲོར་གྱི་ཞིབ་  
འཇུག་གི་ནང་དུ་ཆང་མེད་པ་ཞིག་ནི་རང་གི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཐད་ཀར་སྤྱོད་པའི་  
གང་ཟག་དང་པོའི་ལྟ་སྟངས་འདི་རེད། ནང་པའི་སློག་དང་། ཤེས་པའི་ཐོག་མ་འབྱུང་  
རྒྱལ་གྱི་འབྲེལ་བཤད་ཁག་ནི་དུས་རབས་མང་པོའི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་གི་ཟང་  
གཞི་དེ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ལྟ་བ་  
དང་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ནང་དུ་གསར་རྟེན་བྱེད་པའི་རེ་བ་གཉིས་ལ་ཆོད་སེམས་བཅངས་  
ནས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་གྱི་ཆོག་སྤེང་འདི་དག་གི་ཐོག་ནས་སྒྲོམ་སྒྲུབ་  
གྱི་དོགས་འཇུག་རིང་ལུགས་དེ་མདོར་བསྟུས་ཏེ་བསྟན་གནང་ཡོད།

དགེ་སློང་འདི་ནི་ར་ཆོའི་དགེ་རྒན་རེད་ཅེས་པའི་བསམ་སྒྲོ་དང་། གཞན་ཞིག་  
ལ་ཡོད་པར་སྤང་བའི་ནུས་སྟོབས། བསམ་གཞིགས་བྱས་ཟེན་པའི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ལ་  
ཡོད་པའི་ཁྱོགས་ཞེན། གཏན་ཆོགས་ལྟར་སྤང་། ཅ་འཛིན་དང་ཆོད་དཔག་ཟེར་སྒྲོས་

དང་སྒོལ་རྒྱན། གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་གང་ཞིག་ཡོད་པ། ཡང་ཡང་སྒོལ་བ་ལས་སྒོལ་བ་  
 བཅས་གང་ལ་འདྲ་གཞི་འཛོག་པར་མི་བྱའོ། རང་ངོས་ནས་ཆོས་འདི་དག་ནི་བཟང་བ་  
 དང་། ཆོས་འདི་དག་ལ་ཉེས་དམིགས་མེད་པ། ཆོས་འདི་དག་ལ་མཁས་པས་བརྟེན་  
 པ། ཞིབ་ཏུ་བཞུགས་ནས་བསྒྲུབས་ན་ཆོས་འདི་དག་གིས་པན་པ་དང་བདེ་བ་བསྐྱུན་པ་  
 རྟོགས་ན། ཆོས་འདི་དག་གི་སྒྲིང་ལ་བབས་ཏེ་གནས་པར་བྱའོ།

### ལྷ་བྱུང་རིག་པའི་དོགས་འཇུག

དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་མགོ་སྟོན་དུ་གཤམས་སྟོན་རིག་པ་དང་རྒྱས་བྱུང་སྟེ། སེམས་  
 ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ནི་རེས་པར་དུ་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ལྷ་སྟངས་ཀྱི་རང་  
 བཞིན་ཡིན་དགོས་པའི་མཁྲེགས་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྟོང་བ་སྦྱི་དང་།  
 ཡང་སྟོས་སུ་གཤམས་པའི་ཞིབ་འཇུག་དེ་མཐའ་རུ་ལྷག་པ་རེད། སི་ཀིན་ནར་ B.F. Skin-  
 ner: (1904-90) ནི་ཨ་མི་རི་ཀའི་གཤམས་སྟོན་རིག་པ་སྤྱོད་པ་མཆོད་སྟན་དང་ལྷགས་  
 རྒྱུ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཐད་ཀར་སྟོང་ཞིང་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྟབས་པའི་ནང་  
 སེམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་པན་ཐོགས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་བསམ་  
 གཞིགས་ཀྱང་བྱས་མེད་པར་མ་ཟད། སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས་ཁག་ལ་ཞིབ་  
 ལྷ་གསལ་པོར་བྱེད་མི་སྟབས་བཅས་དེ་དག་རྟོགས་མི་སྟབས་པའི་ལྷ་ཚུགས་བརྒྱབས་ཡོད།  
 དོན་ངོ་མར་ཁོང་གིས་མི་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཐད་ཀར་བསམ་སྟོན་དང་། ལྷ་ཚུལ། འདོད་  
 པ། གདམ་ང། འདོད་མོས། སྟོང་བསམ་བཅས་ཏེ། སེམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་འདི་དག་ལ་  
 བཅོས་བསྐྱར་བྱས་སྟོང་མེད་པ་དང་། འདི་དག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ང་ཚོར་  
 ཡོད་ན་མེད་ཚུལ་བཤད་འདུག ཆོན་རིག་དང་ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་སྟོང་བ་གཉིས་ཀར་མི་  
 མཐུན་པའི་འདོད་ཚུལ་ཁྱད་མཆར་བོ་འདིས་སི་ཀིན་ནར་རང་ཉིད་ལ་ཁ་ཉར་གཏད་ཀྱི་  
 རྣམ་དཔྱད་ཤིན་ཏུ་རྒྱལ་བོ་ཞིག་མ་གཏོགས་མེད་པར་བསྟན་ཅིང་། རྣམ་དཔྱད་རྒྱལ་  
 བོ་འདིས་སེམས་ཀྱི་སྟོང་ལ་ཡོད་པའི་རང་གི་གོ་རྟོགས་དེར་གཞོན་པ་ཆེན་པོ་བྱས་  
 ཡོད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། མཛོན་སུམ་གྱིས་སྟོང་སྟབས་པ་རི་བཞིན་གཤམས་པའི་ངོ་  
 བོ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ལས། ཁོང་གིས་གཤམས་པ་དང་རྟོགས་པའི་སྟོང་བ་ནི་སྟོན་

པའི་རྣམས་པ་ཏ་ཅང་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ཏུ་བཅིས་འདུག། འདྲི་ཚུལ་འདི་ནི་ཞོར་  
འཁྲུལ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་ཡིན། དེ་ཡང་ར་ཆོས་སྤྱོད་པ་ཁག་ཅིག་མ་  
བསྟན་པའི་སྤྱོད་དང་། ཡང་ན་རང་ཉིད་སྤྱོད་ལམ་དེ་དག་ལ་གཏན་ནས་མ་ཞུགས་པར་  
དེ་ཆོ་རྒྱལ་ས་བྱ་གྱི་ཡོད་ལ། འཁྲོ་བ་མི་དང་འབྲུལ་མི་གཉིས་ཀྱིས་ཤེས་ཆོར་གྱིས་མ་  
ཟེན་པའི་སྤྱོད་པ་སྟོན་བྱ་བ་གསལ་པོ་ཡིན།

སྟོན་སྒྲུབ་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། གཤེས་སྤྱོད་རིག་པས་མི་དང་དྲུང་འཁྲོའི་  
སྤྱོད་པའི་སྐོར་ལ་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་གོ་རྟོགས་བསྐྱུན་ཡོད་ཡང་། སེམས་ཁམས་རིག་  
པའི་ཡན་ལག་འདི་ནི་རང་གི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པ་རྣམས་ལ་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་  
པའི་སྐོར་སྟོན་ཞུས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཆོས་གསར་གཏོད་བྱས་ནས་དར་  
སྤེལ་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་སྒྲུབ་། དེ་བས་ན་སི་གིན་ནར་དང་། གཤེས་སྤྱོད་རིག་པ་  
སྤྱོད་པ་གཞན་ཆོས་དང་པོར་ཁྲད་པ་སེམས་གྱི་དོད་དུ་བཞག་པ་དང་། དེ་ནས་གང་ཟག་  
ཁྲད་པའི་དོད་དུ་བཞག་སྟེ། སེམས་གྱི་ངོ་མོ་དེ་ཡོངས་སུ་དངོས་ཁམས་གྱི་རང་བཞིན་  
དུ་བསྐྱར་བ་ལ་ཏུར་བཅོན་བྱས་པ་འདི་ནི་ཏང་སངས་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

དེར་སྐབས་ཆན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གཤེས་སྤྱོད་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་གཙོ་  
པོ་རྣམས་སྟོན་ཅན་དུ་མཐོང་ནས་ངོས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད་ནའང་། ཁལ་ལྟ་ ཁྱིའི་ནི་ཏ་  
Daniel C. Dennet ལྟ་བུའི་དེར་དུས་གྱི་རྟོག་གེ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ་ཁག་ཅིག་གིས་དེ་ཆོར་  
གཏོར་འཛིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འཁྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་སྐོར་གྱི་ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ནི་འདི་སྟེ།  
“ར་ཆོ་ནི་འབྲུལ་མི་ལས་བྱུང་བའི་འབྲུལ་མི་ཡིན་ཏེ། ར་ཆོ་རེ་རེའང་འབྲུལ་མིའི་རང་  
བཞིན་གྱི་ཐ་སྲུང་ཁྲག་ཁྲིག་ཆེན་པོ་དུ་མས་བྱུང་ཡོད་ལ། དེ་དག་རེ་རེའང་སོ་སོའི་བྱུང་  
ཆ་སྟེ་ངོ་མོ་འཛིན་པའི་བྱུང་རྒྱས་ཇི་བཞིན་སེམས་མེད་ཡིན་ནའང་། གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་  
མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ནས་དེ་དག་གིས་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟེན་པའི་བྱེད་པོ་ཞིག་གི་སྟེང་  
གི་བྱ་འགུལ་ཆང་མ་གསར་བསྐྱུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།” སི་གིན་ནར་དང་འབྲུ་བར་ཁོང་གིས་  
ར་ཆོར་རང་གི་སེམས་གྱི་བྱ་འགུལ་དང་། ར་ཆོལ་ཆང་མའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྤྱོད་པ་  
ཡོད་པར་ཁས་ལེན་བྱེད་ཡང་། ར་ཆོས་ཆོར་རྟོགས་དེ་དག་ལ་སྟོ་གཏོད་བྱེད་མི་ཉན་  
ཚུལ་ནན་ཏན་དུ་བཤད་འདུག། ཁལ་ལྟ་ ཁྱིའི་ནི་ཏ་ཡིས་ཉི་མ་ནི་སའི་གོ་ལར་སྐོར་བ་

བྱེད་པའི་ཚུལ་དུ་མངོན་ཡང་། སྤང་འཛིན་འདི་ནི་འཁྲུལ་ཤེས་ཤིག་རེད། དེ་མཚུངས་  
 སུ་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་མངོན་ཚུལ་ལ་སྒོ་གཏད་བཅོལ་ན། ཤེས་པ་དང་  
 སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་སྤྱི་བ་དེས་ཡིན་ཞེས་ང་ཚོར་མཛུབ་སྟོན་བྱེད་མོད། གལ་  
 ཉེ་རྗེ་ལེ་ལོ་ལོས་རང་གིས་ཉི་མ་དང་། ཟླ་བ། དེ་བཞིན་རྒྱ་སྐར་གཞན་ཁག་ཅིག་ལ་  
 རྒྱང་ཤེས་བརྒྱད་ནས་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བུས་བར་བཅི་འཛོག་མ་བུས་ཆེ། ཁོང་  
 གིས་ཆོན་རིག་སྤྱི་དང་། འཛིག་ཉེན་བྱུང་ཚུལ་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དུ་གོ་གནས་  
 གལ་ཆེན་ཞིག་བཟུང་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ཤིང་ནི་ལེ་ལོས་ལེ་བྱ་དང་ནང་པའི་སྒྲོམ་པ་བ་  
 ཚོས་ཤེས་པའི་ངོ་ཐོ་དང་། རུས་པ་སོགས་རྟོགས་པར་རས་འདེགས་ཅི་ཞིག་བྱེད་བྱུང་  
 མིན་གྱི་ཐད་ལ་སྤང་རྒྱང་བྱས་ཡོད་དེ། “ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། བཟང་ཕྱོགས་ནས་ཁོང་ཚོའི་  
 སྒྲོར་ལ་བཞག་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཁོང་ཚོ་རྟོག་བྱའི་ནང་དུ་མ་སྤྱང་བར་བཤད་འདུག  
 འདི་ནི་ཅི་ཡང་མིན་པ་ཞིག་མ་རེད།”

རྟོག་གི་ལྟ་བུ་སྤྱི་བ་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་སྟེ། འཛོན་ སར་ལི་ John R.  
 Searle ཡིས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་ནང་དུ་ཤེས་པར་ཕྱོགས་པའི་ཆོན་རིག་དང་། ལྟ་  
 བྱུང་རིག་པའི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱང་བ་མཐའ་རུ་སྟག་པའི་མཛུགས་  
 འབྲས་རྣམས་མངོན་བསྟུས་ནས་བརྗོད་པ་ནི་གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་ཡིན།

ཤེས་པའི་ཡུལ་ཅན་རང་བཞིན་གྱི་ཐོག་ལ་མཐུན་སྤང་གི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་མ་བྱུང་བ་  
 འདིས་འདས་པའི་དུས་རབས་བྱེད་ཀའི་ལྟ་བུ་རིག་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་  
 ལས་དོན་གྱི་ཐད་ལ་གྱུར་བྱེད་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད་པ་དེར་ཅུང་བརྗོད་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཁག་  
 པོ་ཞིག་རེད། བྱེད་འོས་སུ་མངོན་གསལ་མིན་ཡང་། འདས་པའི་ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱ་གསུལ་  
 སེམས་ཀྱི་ལྟ་བུ་རིག་པའི་ནང་གི་ལས་དོན་པལ་ཆེ་བར་བྱུང་འབྲས་མ་ཐོན་པ་དང་།  
 ཆེད་སྤྱང་ཤེས་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་སྤྱི་བུགས་ཉམས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་  
 གཙོ་པོ་ནི་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བཞིན་ཅི་ཆ་རྒྱང་དུ་བགོ་རྒྱ་མེད་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་བྱུང་  
 གཞི་ཞིག་ཡིན་པའི་བདེན་དོན་འདི་ངོས་འཛིན་བྱེད་མ་བྱུང་བ་དང་། བདེན་དོན་འདིའི་  
 ཐོག་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ངོས་ལེན་ཞིག་མ་བྱུང་བས་ཡིན།

ཁོང་གིས་ནན་བརྗོད་བྱེད་པ་ནི་གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་

ལུགས་དེ་སྤྱོད་པའི་འཕེལ་སྤྱོད་གས་དང་། ཡང་ན་དབང་ཅའི་སྤྱོད་པའི་བྱ་འགུལ་ལྟ་བུའི་  
 ཆོས་གཞན་གང་ལའང་ཁྱད་སྤྱོད་མེད་པའི་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ཡུལ་ཅན་  
 གྱི་སྤྱོད་པ་ནི་རང་གི་གྲུབ་གཞིའི་ཆ་ནས་ཆ་རྒྱུ་དུ་བཞོས་ཏེ་གཞན་གང་ལའང་ཁྱད་སྤྱོད་  
 འདེད་སྤྱོད་པ་མེད་པ་ཞིག་རེད། “སེམས་ཀྱི་མངོན་རྒྱུ་ནི་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ཤེས་  
 པ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཤེས་པ་ནི་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་པས་  
 སེམས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་དེ་ནི་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་གང་ཟག་དང་བོའི་གྲུབ་གཞི་ཞིག་  
 ཡིན་པ་རྒྱུ་མཆན་གྱིས་གྲུབ་འདུག དེའི་ཕྱིར་གང་ཟག་དང་བོའི་ལྟ་སྤྱོད་པ་ནི་གཙོ་བོ་  
 ཞིག་ཡིན།” ཞེས་སར་ལི་ཡིས་གྲིས་འདུག ཁྱོད་གིས་ད་དུང་རང་རིག་ཡོད་སྤྱོད་པའང་  
 ངོས་ལེན་བྱས་ཤིང་། རང་རིག་ནི་ང་ཆོས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་དེ་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཐེག་པའི་  
 སྤྱོད་པའི་ཡུལ་ལས་གནས་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་སྤྱོད་པ་རང་སྤྱོད་དུ་འཛོག་པའི་དོན་ཡིན། ཁྱད་  
 མཚར་བ་ཞིག་ལ། སར་ལི་ཡིས་སེམས་བྱུང་ཁག་ལ་གང་ཟག་དང་བོའི་ངོས་ནས་བལྟ་  
 པ་འདི་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་ཡང་། རང་གི་སྤྱོད་པ་མཐུན་གྱི་ལྟ་སྤྱོད་པ་འདི་ནི་ཁ་དང་འབྲེལ་  
 བར་ཁ་ནང་དུ་གཏད་པའི་དབྱེད་པའམ་ཤེས་བཞིན་ལ་གདེང་འཛོག་བྱེད་གྱི་མེད།

ལྟག་པར་དུ་ཁྱད་པའི་ལོ་རབས་ཏེ། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རབས་དགུ་པ་ནས་  
 བརྒྱུད་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་དབང་ཅའི་ཆན་རིག་པ་ཆོས་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་རྩལ་འབྲེལ་  
 མིན་དང་། དེ་དག་གི་དབང་ཅའི་འབྲེལ་པའི་ཐོག་ལ་གཙོ་བོར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འགོ་  
 བརྒྱུས་ཤིང་། ཁྱོད་ཆོས་སེམས་དང་ཁྱད་པའི་བྱུང་བ་བྱེ་བྲག་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་པ་  
 མང་བོ་ཞིག་གསར་རྟེན་བྱས་ནས་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་ཡོད་ནའང་། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་  
 རྩལ་ཁག་གི་ངོ་བོ་དང་། དེ་དག་དང་ཁྱད་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་པ་སོགས་ད་དུང་ཡང་  
 རྟོག་གྱུར་དུ་ལྟག་ཡོད། དེའི་ཁར་ཁྱོད་ཆོ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་དབང་  
 ཅའི་རྟེན་གཞི་དེ་ངོས་འཛོན་བྱེད་གྲུབ་མེད། སི་ཀིན་ནར་གྱི་ཆོར་སྤྱང་ལ། སེམས་ནི་  
 སྤྱོད་པ་ལ་ཆ་བཞོ་བྱས་པའི་རང་གི་ལྟ་རྒྱུ་དེ་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཆོས་ “སེམས་  
 ཁས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་རྣམས་ཐུན་ཤེས་དང་། སེམས་ཀྱི་སྤྱང་བརྒྱན། ཤེས་པ་སོགས་ཀྱི་  
 དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་འཛོལ་པའི་ལམ་ལོག་ཏུ་སྤྱོད་བྱས་ནས་གཞོད་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
 བྱས་ཡོད།” ཡིན་ཡང་། ཉེ་ཆར་འདིའི་ཁ་གཏད་དུ་ཁ་ཆེ་ཡི་དབང་ཅའི་ཆན་རིག་པ་

མེག་ཀར་ ལེམ་ Victor A.F. Lamme ཡིས་རྟོག་དུ་འགོ་རྩེ་ས་ནི། ཤེས་ཚེར་  
 གྲིས་ཟེན་མ་ཟེན་གཉིས་ཀའི་མྱོང་བ་ལ་རྟག་ཏུ་མྱོང་བའི་ངོས་ནས་བརྟག་དབྱང་བྱེད་  
 དགོས་པའི་མཁེགས་འཛིན་འདི་ཡིན་པར་བརྟུན་པ་དང་། ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། “ར་ཆོས་  
 ཤེས་ཚེར་གྲིས་ཟེན་པའི་མྱོང་བའི་ཆོར་རྟོགས་སམ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དོན་སྤྱི་  
 རྣམས་དོར་ནས་དབང་ཅའི་ཆུང་རིག་པ་ཆོང་འདོད་མོས་དང་བསྐྱུན་དགོས་ཤིང་། ར་  
 ཆོང་སེམས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དེ་ཁྲུང་པའི་དོན་སྤྱིའི་ཕྱོགས་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ན། ད་གཟོད་ཡར་  
 རྒྱས་འབྱུང་རྒྱ་ལེད།”

མེག་ཀར་ལེམ་གྲིས་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱང་བ་སྟེ། ཤེས་བཞིན་ནི་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་  
 ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཐབས་སུ་གཏན་ནས་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པར། ཁྲུང་རྒྱའི་དབང་  
 ཅའི་ཐ་མྱང་ཁག་གི་བར་དུ་ཡང་ཡང་འབྱུང་བཞིན་པའི་འབྲེལ་བ་ནི་ཤེས་པའི་ཁྲུང་  
 ཆོས་གཙུག་པོ་དེ་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་འདུག ཁོང་གི་ཡིད་ཆེས་ལ། འབྲེལ་བ་དེ་  
 ཆོང་ཐོག་ནས་ཤེས་པ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆེ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་དང་ལྟ་བུ་བྱས་  
 སྤྱོད་པ་ཆོང་བར་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་པའི་སྐྱོར་གྱི་ཅོད་སྐྱོང་རིང་པོ་དེ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་  
 ལྟ་ལ་འཇུག་ཆོག་ ཡིན་ཡང་། དབང་ཅའི་ཆུང་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆ་བཟོ་རིང་  
 ལུགས་ཀྱི་སེམས་ལ་ལྟ་ཚུལ་འདིར་སོམ་ཉི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁི་རི་ས་ལོ་བ་ ཁོག་  
 བེ་འདི་འབྲེལ་དབང་ཅའི་ཆུང་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཤེས་པའི་རྟོན་གཞིའི་  
 དབང་ཅའི་འབྲེལ་བ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པར་རྩར་བཙོན་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད།

སྤྱིར་ཆུང་རིག་པ་ཆོས་རང་བྱུང་གི་སྤྱང་ཚུལ་ཁག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཟེན་པའི་སོ་  
 སོའི་ཁྲུང་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱང་ཚུལ་དེ་ཆོར་མཆན་ཉིད་འཛོག་གི་ཡོད། ཁྲུང་རྒྱའི་ཐ་  
 མྱང་བན་ཚུན་གྱི་བར་དུ་ཡང་ཡང་འབྱུང་བའི་འབྲེལ་བ་དེ་དག་གི་སྐྱོར་ལ་གོ་རྟོགས་  
 ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། མཛོན་སུམ་དུ་མྱོང་བའི་ཤེས་པའི་སྐྱོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཅི་  
 ཡང་མེད། དེ་བཞིན་དུ་འབྲེལ་བ་དེ་ཆོང་སྐྱོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཅི་ཡང་མེད་ནའང་། གང་  
 ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་ཤེས་པའི་མཛོན་སུམ་གྱི་མྱོང་བ་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་  
 འདིའི་ཕྱིར་ཁྲུང་པའི་བྱ་འགུལ་བརྒྱུད་ནས་ཤེས་པ་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པ་ནི་གནས་  
 ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤྱང་། དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ནི་ཆུང་རིག་གི་ལམ་ནས་

རྟོགས་མི་སྤྱོད་པ་གང་ཞིག་ལ་མ་མཐའ་ཡང་ཆད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་རྟོགས་ཡོད་  
པའི་ཆོས་ཤིག་གིས་ཆབ་དོད་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་ཐག་གཅོད་ཅམ་རེད།

ཐིག་ཏུར་ལེས་གྱིས་ཤེས་པའི་དོ་སྤོའི་ཐད་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་  
མེད་པའི་ལྷ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཚོ་པར་ཞོག་ ཐ་ན་རང་གི་  
ཕྱོགས་མཐུན་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་ཚོའི་ཁྱོད་ནའང་གཞན་དོན་འདིའི་ཅོད་སློང་དེ་ཞི་  
འངགས་སུ་གཏོང་བྱུང་མེད། རང་དོན་སྤྱོད་པ་རྗེས་ མར་ཤིན་ སྤྱོད་སྤྱོད་ Martin Buber  
གྱིས་ལྷ་སྤྱོད་རིག་པའི་དོགས་འཇུག་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཆུ་སྟོག་དེ་འདི་ལྷ་ར་བཟན་འདུག་  
“ངས་མཆོམས་རེར་གྲོགས་པོ་ཚོར་རང་གི་ལྷ་ཚུལ་ནི་རིའི་ཐེ་རྒྱུད་ལྷ་བྱ་ཡིན་ཚུལ་རྫོང་  
གྱི་ཡོད། ངས་འདི་ཡིས་མཆོན་འདོད་པ་ནི། མཐར་ཐུག་གི་བདེན་པའི་སྒྲིར་གྱི་ངེས་  
པའི་བརྫོང་དོན་མང་པོ་འདུས་པའི་མ་ལག་གི་མཐོ་སའི་ཡུལ་ལྷང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་རང་  
ཉིད་མེད་པ་དང་། ངེས་གཏན་དུ་བརྫོང་རྒྱང་བའི་གོ་རྟོགས་དང་བྲལ་ཞིང་། མཛོན་དུ་མ་  
སྤྱར་པ་གང་ཞིག་ལ་སྤྱོད་པའི་གདེང་ཆོད་གྱིས་གང་བའི་གཅོང་རོང་བར་གྱི་བྲག་རྒྱུ་  
ཐེ་རྒྱུད་ཅིག་གི་སྤྱོད་དུ་རང་ཉིད་སྤྱོད་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།”

### སྒྲོམ་སྤྱོད་ཀྱི་དོགས་འཇུག

ཆོན་རིག་པ་ཚོས་རྣམ་གཞག་དང་ཆོད་དཔག་གསར་པ་ཞིག་གི་རིན་ཐང་འཛོག་པར་  
ཡང་ཡང་འབྲེན་པའི་ཅ་དོན་ཞིག་ནི། འདོད་ཚུལ་བྱུང་པར་བ་ལ་བདེན་དཔང་བྱུང་པར་  
བ་ཞིག་དགོས་པ་འདི་རེད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོས་སྤྱོད་པ་མཆོན་ན་བྱུང་པར་བ་ཞིག་  
ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་ཐི་བ་འདི་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་མེད་བཏང་ཡོད། གལ་སྲིད་ཆད་མས་བྱུང་  
པའི་འཛིག་རྟོན་ལྷ་ཚུལ་གཅིག་ཁོ་ན་སྟེ། དེར་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་འཛིག་རྟོན་ལྷ་ཚུལ་  
ལྷ་བྱུའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་རང་རྒྱ་འཕེར་བ་ཞིག་ཡོད་ཆོ། ཐི་བ་འདི་  
ལ་ལན་འབྲལ་དུ་འདེབས་ཆོག་ འདི་འབྲའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་ནང་དུ་ཆོན་རིག་གི་ཡོད་  
ཆེས་གཙོ་པོ་ཁག་དང་འགལ་བའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན་ན་དེ་ནི་བྱུང་པར་བ་ཞིག་རེད།  
འོན་ཀྱང་། གལ་སྲིད་མཛོན་སྤྱོད་ལ་གཞི་བཅོལ་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་  
ཚུལ་ཁག་ཅིག་སྟེ། ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ལ་བརྒྱུད་པའི་ཆོན་རིག་དང་སྒྲོམ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷ་



ཚུལ་སོ་སོ་ལྟ་བུ་ཡོད་ཆེ། ཚོགས་སྡེ་ཞིག་ལ་བྱང་པར་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་རྣམ་གཞག་ནི་  
གཞན་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་སྤྱིར་བཏང་བ་ཆགས་ཡོད།

སའི་གོ་ལའི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མའི་བྱང་ཚུལ་དཔེ་བྱ་བའོད་ན། སྟོན་  
རྒྱན་གྱི་སྤྱི་དངོས་རིག་པས་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་གསུམ་དང་གྲེ་བ་བྲུག་གི་ཡར་སྟོན་ལ་  
སའི་གོ་ལའི་ས་རྒྱལ་གྱི་ནང་ནས་འཆོ་བཞིན་པའི་བྲ་ཕྱང་ཐོག་མ་དེ་བྱང་སྟེ། རང་གིས་  
རང་ཉིད་འདྲ་བ་ལུས་བྱས་ཤིང་། བྲ་ཕྱང་དེའི་རིགས་རྒྱད་ཕྱི་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་  
ལྟར་བྱས་པར་རྫོང་གྱི་ཡོད། མཐའ་མར་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་དུ་མའི་རིགས་རྒྱད་ཀྱི་དར་  
བསྐྱེད་དང་། གྲངས་ལས་འདས་པའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྲུར་ཐོག་གི་བརྒྱད་རིམ་གྱི་ཁོང་  
དུ་སྤྱི་ལྟར་ཆང་མ་སྟེ། སྤྱི་དངོས་ལྷ་རབ་དང་། ཅི་ཤིང་། དུད་འགོ། མའི་རིགས་སོགས་  
སྤྱི་ལྟར་གྱི་བྲ་ཕྱང་ཐོག་མ་དེ་ལས་འཕེལ་འགྲུར་བྱུང་བ་རེད། འཕེལ་འགྲུར་གྱི་བརྒྱད་  
རིམ་འདིའི་བར་སྐབས་ཤིག་དུ་བྲ་ཕྱང་མང་པོ་ལས་བྱུབ་པའི་སྤྱི་ལྟར་དེས་ཅན་ཞིག་གི་  
སྤྱིར་བཏང་བའི་སྟོག་སྐྱེལ་རྣམས་འགྲུར་གྱི་འགྲུར་ཐོག་རྒྱུ་འཛིངས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་  
དུ་ཤེས་པ་ཐོག་མར་བྱུང་བ་དང་། ཆད་གཞི་དམའ་པོ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་ཤེས་པ་དེས་  
རང་གི་ཁོར་ཕྱག་ཐེན་པར་མ་བྱ། རང་གི་གཞུགས་བའོད་ནི་ཁོར་ཕྱག་དེ་དང་ཐ་དད་  
ཡིན་པར་ཆོར་ཡོད། ལྟ་ཚུལ་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་དེད་མཁའ་ཆོས་སའི་གོ་ལའི་སྟོག་གི་  
ཆེ་སྟོག་དང་ཤེས་པའི་སྟོག་མའི་བྱང་ཚུལ་དང་འཕེལ་འགྲུར་གྱི་ནང་དུ་དངོས་ཁམས་མ་  
ཡིན་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་ཞིག་མེད་པར་ལྷ་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་ཞིག་གིས་ཁོང་ཆོད་འགྲེལ་  
བཤད་ལ་དོགས་འདི་བྱས་ཆེ། མི་དེར་ཆོས་ལུགས་དང་། རྩ་འགྲུལ། རྒྱ་མཚན་དང་  
འགལ་བ། རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པ་སོགས་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཡོད་པའི་རན་ཁག་  
འགལ་བ་དང་། དེ་དག་ཆང་མ་ཆན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་དང་འགལ་ཆར་གྱུར་ཡོད།

ཆན་རིག་དངོས་དང་འདྲེས་པའི་ལྟ་བ་མཐེགས་འཛིན་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཆན་རིག་  
གི་དད་ཞེན་རིང་ལུགས་ཐེར་ཞིང་། འདི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་དེ་སྤྱི་དངོས་  
རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཁག་གཞིར་བཞག་ནས་འགྲེལ་བ་རྫོང་  
གྱི་དུབ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཁོ་ན་ལས་བྱུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་ཤིག་རེད། འདི་  
དང་མི་མཐུན་པ་གཞན་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་འགྲུལ་དུ་ཅིས་མེད་གཏོང་བའོམ། རང་བྱུང་

ཁམས་ལས་འདས་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད། ཚན་རིག་གི་དད་ཞེན་རིང་ལུགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཆོས་རྟོགས་མེད་པ་ཞིག་ནི། འདས་པའི་དུས་རབས་བཞིའི་ཚན་རིག་གི་འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་མའི་རྟོག་བཟགས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་ལ་འཕོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། བ་ན་ད་ལྷ་འད་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཆོར་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ས་མཆམས་དེའི་ཐད་ལ་ཐུན་མོང་གི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་མེད་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དུས་རབས་ཉི་ལུ་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མདུན་བསྐྱོད་ཁག་དང་བསྐྱུན་ཏེ། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་དང་བྱེད་ལས་མང་པོ་ཞིག་ཅིས་རིག་གི་སྤྱི་མཚན་གྱི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཐིམ་ཡོད་པས་རེད། འདི་ནི་ཆོད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་ལ་ལྷག་ཏུ་རྒྱན་ལྷན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་འདིའི་ནང་དུ་ཆད་མ་འཇལ་བའི་ཆོད་རྒྱལ་གྱི་སྤྲིག་གཞི་ཁག་ནི་སྤྱི་མཚན་དང་། ཡང་ན་དངོས་གཞུགས་མ་ཡིན་པའི་“སྤྱི་དུང་ཚེལ་རུས”ཀྱི་ངོས་ནས་རྟོགས་དགོས། ཆོད་རྒྱལ་གྱི་སྤྲིག་གཞི་དེ་དག་ལ་ཆོད་འཇལ་བའི་རྗེས་སུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ངོ་མའི་སྤྱིང་དུ་པར་སྤོར་གྱི་ཡོད། དངོས་ཁམས་དང་དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་བར་གྱི་ས་མཆམས་དེ་ནི་འདི་ལྷར་མོག་མོག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ལྟ་བུ། ད་ལྟའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་གཞིར་བཞག་ནས་འགྲེལ་བཞེད་བྱེད་ཐུབ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་། རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པ་འཕམ་རྒྱ་འབྱུལ་ལྷ་བྱར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་འདི་ནི་ཚན་རིག་དང་མི་མཐུན་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོག་གཞི་པའི་ཉམས་ཤིག་རེད། སྤྱི་དངོས་རིག་པ་དང་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་ནི་ཆ་ཡོངས་སུ་འཐུས་སྒྲོ་ཆང་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་ཞིང་། འགྲེལ་བཞེད་བྱས་མེད་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་དག་ལ་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི། ཚན་རིག་གི་དད་ཞེན་རིང་ལུགས་ལ་ཡིད་གཏད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཞིག་ཡིན། ར་ཆོས་ནམ་ཡང་དེ་དང་མཛོར་སྤུས་རིག་པའི་ལམ་ནས་ར་སྤོད་བྱས་ཐེན་པའི་ཚན་རིག་གི་བདེན་དོན་གཉིས་པན་ཚུན་བསུ་མི་ཉན།

ཆེན་རིག་གི་ལྷ་སྤངས་ཤིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། ཤེས་པ་དང་ཆེ་སྟོན་ཐོག་  
མར་བྱང་ཚུལ་གྱི་གོང་གི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་གང་སར་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་དང་། དེའི་  
རྒྱུ་ལྷན་རྣམས་གཞག་འདི་ནི་ཁྱེད་སྤྱི་ལ་བྱས་ཐེན་པའི་བདེན་དོན་ཞིག་ལ་ཐུན་མོང་  
གིས་བརྩིས་ཤིང་། འདི་མ་ཡིན་པའི་རྣམས་གཞག་གཞན་གང་ལའང་མཐོང་སྟོང་མི་བྱུང་  
པ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད། ཡིན་ཡང་། རྟོག་སྒྲུབ་ཀྱི་ལྷ་སྤངས་ཤིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན།  
དེ་ནི་བདེན་དཔང་ཁྱད་པར་བ་དགོས་པའི་རྣམས་གཞག་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་རེད། དེའི་  
ཕྱིར་ང་ཆོས་རྣམས་གཞག་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་མདོན་ཐུས་ཀྱི་བདེན་དཔང་ཁག་  
ལ་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་ཆེས་ཐོག་མར་བྱེད་པའི་ཚུལ་དུ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། བསྐྱར་ཞིབ་འདི་ནི་  
ཆེན་རིག་པ་ཆོས་ཆེ་སྟོན་ལ་མཆོན་ཉིད་རི་ལྷར་འཛིག་གམ་ཞེས་པའི་དེ་བའི་ཐོག་  
ནས་འགོ་རྩོམ་ཆོག འཆོ་བཞིན་པའི་སྤྱི་ལྷན་ཞིག་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་སྟོར་ནས་  
ཆེན་རིག་ལ་ལྷ་ཚུལ་མ་འབྲས་བཤགས་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཁག་ཅིག་གིས་སྤྱད་པའི་  
གནས་རིམ་དེ་གཙོ་བོར་འཛིན་ཞིང་། ཁག་གཞན་ཞིག་གིས་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས་  
ཀྱི་བསྐྱར་བལྟས་དེ་གཙོ་བོར་འཛིན། དེ་ལྟར་འདྲ། ཆེ་སྟོན་གི་མཆོན་ཉིད་རྩོམ་ཐུས་  
ཅན་ཞིག་ནི་འདི་སྟེ། ཆེ་སྟོན་ནི་སོ་སོའི་བཟོ་བཞུགས་པ་བརྟེན་ནས་བར་སྤང་གི་ངོས་  
ནས་ཆ་ཆོད་དུ་གྲུབ་ཅིང་། གྲུབ་ཆ་རྣམས་རང་སྤྱིར་དུ་བསྐྱར་བསྐྱན་བྱེད་བཞིན་རང་གི་  
ངོ་བོ་རྒྱུན་སྟོང་བྱེད་ཐུབ་ལ། སྤྱི་ལོ་བརྒྱད་ནས་འཆོ་བཅུད་ནང་ལ་ལེན་ཞིང་སྟོགས་རོ་  
བྱེ་ལ་འདོར་བའི་སྟོག་གཞི་ཞིག་ཡིན། མཆོན་ཉིད་འདི་ནི་ཅི་ཡིད་དང་སེམས་ལྡན་ཐེ་  
བའི་འཆོ་བཞིན་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཁྱབ་པ་ཞིག་རེད། ཐ་ན་ཆོད་གཞི་ཆེས་  
དམའ་ཞིང་སྤྱད་ཐུང་རྒྱར་པའི་གྲུབ་པའི་སྤྱི་ལྷན་ལའང་ཉུང་མཐའ་ཡང་རིགས་རྒྱས་བརྒྱ་  
ཕྲག་འགའ་ཤས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ཆོས་སྤྱི་ལྷན་དེར་གྲུབ་ཆའང་སྟོང་ཕྲག་དུ་མ་ཡོད་པར་  
མཆོན་ཐུབ་ཅིང་། གྲུབ་ཆ་དེ་དག་ཆང་མ་ཆེས་རྟོག་འདོངས་ཅན་གྱི་ལམ་ནས་པན་  
རྒྱུན་ལ་འབྲེལ་ཡོད།

ད་ལྟ་ང་ཆོས་ལོ་ངོ་ཐེར་འབྲས་གསུམ་དང་བྱེ་བ་དུག་གི་ཡར་ཐོན་ལ་སའི་གོ་  
ལའི་ཐོག་དུ་སྤྱད་རྒྱར་པའི་སྤྱི་ལྷན་རྣམས་ཐོག་མར་འབྱུང་བར། དགོས་ངེས་ཡིན་  
ཞིང་ཆོད་ལོངས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་གང་དག་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དེ་བ་གནད་འགག་ཅན་

འདི་འགོད་རྒྱ་ཡིན། ཚན་རིག་པ་ཚོར་འདིའི་ཐད་ལ་ཚོད་དཔག་འདྲ་མིན་ཞིག་འདུག  
ཁག་ཅིག་གིས་མིལ་ལར་གྱི་སྤྲེལ་ཁྲིལ་རྩེ་སྤྲེལ་ལྟེ་ཆེ་སྤྲེལ་ནི་མངར་བཅུད་  
གྱི་ཁུ་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤྲེལ་ལྟེ་ལྟེ་རང་བཞིན་གྱི་བསྐྱེད་པས་རྩེ་སྤྲེལ་ཐོག་མར་བྱུང་བར་  
ཡིད་ཆེས་བྱེད་ལ། རྩེ་སྤྲེལ་རིག་པའི་རྩེ་སྤྲེལ་བཞག་ན། བསྐྱེད་པས་རྩེ་སྤྲེལ་དེ་ལྟེ་སྤྲེལ་  
ནི་སྤྲེལ་སྤྲེལ་འཛོག་གིས་བཅུན་པོ་ཡིན་ཞིང་། འཛོ་བཞིན་པའི་སྤྲེལ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་  
རང་བཞིན་དུ་འཕེལ་འགྱུར་བྱེད་པར་བསྐྱེད་པས་རྩེ་སྤྲེལ་ལ་སྤྲེལ་བྱས་པུ་གས་ཤིག་  
གིས་སྤྲེལ་སྤྲེལ་བྱེད་དགོས། མིལ་ལར་གྱིས་ལོ་རྩེ་སྤྲེལ་བཅུད་ལོད་དུ་ཨ་མི་ནོ་སྤྲེལ་རྩེ་  
གསར་བཅོ་བྱེད་སྤྲེལ་པའི་ལྟེ་སྤྲེལ་བ་རེད།

ཚན་རིག་པ་གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་ཆེ་སྤྲེལ་ནི་སྤྲེལ་ལེབ་མོ་ཞིག་གི་སྤྲེལ་དུ་  
ཐོག་མར་བྱུང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ལ། འདི་འདྲའི་ཐོག་གི་གཏེར་རྩེ་སྤྲེལ་འཛོ་བཞིན་  
པའི་སྤྲེལ་བསྐྱེད་པའི་རྩེ་སྤྲེལ་གྱི་བྱེད་པས་རྩེ་སྤྲེལ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་  
མཚོའི་གཏེར་གི་མེ་རིའི་དུ་ཁུར་གི་ཉེ་འགྲམ་ཞིག་དུ་བྱུང་ཡོད་མིད། ད་དུང་སྤྲེལ་གཞན་  
ཞིག་གིས་སའི་གོ་ལའི་སྤྲེལ་གི་འཛོ་བཞིན་པའི་སྤྲེལ་བསྐྱེད་པས་རྩེ་སྤྲེལ་  
པའི་ཉེ་མའི་ཁྲིལ་རྒྱུད་གཞན་གྱི་རྒྱ་སྤྲེལ་ཞིག་གི་སྤྲེལ་རྩེའི་ཐོག་ནས་སའི་གོ་ལའི་སྤྲེལ་  
ལ་འབྱུར་བ་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་བཏོན་ཡོད། འདི་སྤྲེལ་ཡིན་ཆེ་སྤྲེལ་བསྐྱེད་པས་  
དེ་བོད་ཚོད་ཆུད་ཀོར་འོག་གི་ཨང་གངས་ -3700° Celsius ཡིན་པའི་མཁའ་དབྱིངས་  
སྤྲེལ་དཔར་དུང་བྱུར་མང་པོ་རིང་གི་འགྲུལ་བཅུད་གྱི་ནང་དུ་གསོན་པར་མ་ཟད། རང་  
གི་རྩེ་གཞི་སྤྲེལ་རྩེ་དེ་སའི་གོ་ལའི་རྒྱུད་གི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱ་སྤྲེལ་བྱུང་བའི་གཞོན་  
ཤུགས་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་དེའང་ཐེག་ཡོད་པའི་ཐོག རྩེ་ཚོད་ཆུད་ཀོར་སྤྲེལ་གི་ཨང་  
གངས་ 1000C ལྟེ་གི་ཆ་ཤུགས་དང་། སའི་གོ་ལའི་རྩེ་སྤྲེལ་བསྐྱེད་པས་ལྟེ་  
བཅས་ལས་ཀྱང་ཐར་ཡོད། སྤྲེལ་རྒྱུད་པའི་སྤྲེལ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་  
པོ་ཞིག་རེད་ཨང་། བསམ་ཚོད་ཅམ་ལས་བྱུང་བའི་དོན་སྤྲེལ་འདི་ནི་བདེན་པ་ཡིན་པའི་  
དབང་དུ་བཏང་ནའང་། འདིས་འཛིག་རྩེ་གྱི་ནང་དུ་ཆེ་སྤྲེལ་གི་ཐོག་མར་བྱུང་ཚུལ་  
དེར་གསལ་བཞག་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་། མི་གཅིག་གིས་ཀྱང་རྩེ་སྤྲེལ་བྱས་མེད་  
པའི་རྒྱུད་རིང་གི་རྒྱ་སྤྲེལ་ཞིག་གི་སྤྲེལ་དུ་འགན་དེ་གཤུགས་ཡོད། འདི་ནི་ཚན་རིག་གི་

འགྲེལ་བཤད་ཅིག་ནི་ལྷ་རྩ་ལོན་ནས། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་དད་ཞེན་རིང་ལུགས་ལ་  
རྒྱལ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཆོས་དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་ལུགས་རྒྱུན་སོགས་འདུས་པའི་  
རྣམ་གཞག་གང་དུང་ལ་སྒྲོས་ནའང་ལྷ་ཚུལ་འདྲིར་གདེང་འཛིག་བྱེད་ཅིང་། ཁོང་ཆོས་  
དོགས་གཙོད་མ་བྱས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་ལ་བཅངས་པའི་གཞུགས་འདས་རིག་པའི་  
ཆོད་སེམས་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ལུགས་སུ་མཆོན་ཐུབ།

སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཚན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་འདི་དག་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན་མིན་  
མི་ཤེས་ཤིང་། ད་ལྟ་དེ་དག་ལ་འཇུག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་མེད་  
པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཚན་རིག་པ་ཆོས་ད་དུང་ཡང་ཆེ་སྟོག་ལ་ཆང་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་  
དོས་འཛིན་བྱས་མེད་པས་ཡིན། ཡོ་རོ་ལྷ་བཅུའི་རིང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱང་ཁང་  
དུ་འཆོ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཨ་མ་འགྱུར་གྱི་བསྐྱེད་པས་ཨ་མ་ལས་འཆོ་བཞིན་པའི་སྤྱི་ལྷན་  
གསར་བསྐྱུན་བྱེད་པའི་འབད་བ་བྱས་ཀྱང་ལེགས་འབྱུང་བྱུང་མེད། ངས་ཚན་རིག་  
པ་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དབྱང་ཁང་དུ་ཆེ་སྟོག་གཏན་ནས་གསར་བསྐྱུན་བྱེད་མི་  
ཐུབ་པ་རྒྱུད་ཀྱི་མེད་ནའང་། ཅ་བའི་རྒྱུད་གཞུགས་ལས་བྱུང་པའི་ཨ་མི་ནོ་སྐྱར་ཨ་མ་  
དང་། འཆོ་ཞིང་རང་ཉིད་འབྲ་བ་ལྟས་བྱེད་པའི་ཆེ་སྟོག་གི་རོ་བོའི་བར་ལ་སྒྲེ་མང་ཆོག་  
འཛིངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡོད་པའི་བདེན་དོན་དེ་མངོན་གསལ་རེད། བོད་གི་  
རྣམ་གཞག་འདི་དག་ནི་ཆོད་མས་མ་བྱུང་པའི་ཚན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་ཅུ་ཡིན།

འདིས་ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མའི་སྐྱོར་གྱི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་དང་། འགྲེལ་  
ལུགས་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེར་མཞེགས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཆོད་ཡིད་ཆེས་དེ་སྐུལ་མི་  
ཐུབ། ཞིབ་འཇུག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་འཆོ་བཞིན་པའི་སྤྱི་གཞི་བཙུག་མ་འཆར་འགོད་  
བྱེད་པ་དང་། དཔེ་གཞུགས་བཟོ་བ། གསར་བཟོ་བྱེད་པ། བསྐྱར་བཙུག་དང་ཆོད་ལྷ་  
བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་རྩེད་བཙོན་ལ་གཞོལ་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོས་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་བྱུང་རྒྱུ་བྱེད་  
བྲག་པ་སོ་སོ་བཙུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཡོད་ནའང་། ད་དུང་ཡོངས་སུ་གསར་བ་ཡིན་ཞིང་  
ཨ་མ་འགྱུར་གྱི་རྩ་སྒྲུབ་ལས་བྱུང་པའི་རང་ཉིད་འབྲ་བ་ལྟས་བྱེད་པའི་སྤྱི་ལྷན་ཞིག་  
མང་གཞི་ནས་གསར་གཏོད་བྱེད་ཐུབ་མེད། དེ་ལྟར་ནའང་། ཁག་ཅིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་  
བརྟག་དབྱང་ཁང་དུ་གསར་བཟོ་བྱས་པའི་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་བྱུང་ཆ་རྣམས་རང་བྱུང་སྤྱང་སྤྱང་

གི་ཆ་གས་བཞོལ་སྟེང་བྱས་ནས་ལྷན་དུ་འཆེན་སྟེང་བྱས་ཏེ། གཉིས་པའེས་ཀྱི་སྤྲེལ་བ་  
གསལ་བསྐྱབ་ཤེད་པའི་འཆར་གཞི་འཛེན་གྱི་ཡོད། སྤྲེ་དངོས་ཀྱི་བྱལ་ཆ་དེ་ལྟ་བུས་རང་  
དངོས་ནས་རང་ཉིད་བསྐྱར་བསྐྱབ་ཤེད་མི་ཐུབ་སྟབས། ཞིབ་འཇུག་པ་ཁོང་ཚོས་འཆོ་  
བཞིན་པའི་སྤྲེ་ཕྱང་དངོས་ཞིག་རྒྱ་འཛོག་ཤེད་དགོས། དེའི་ཕྱིར་འཆོ་བཞིན་པའི་སྤྲེ་ལྷན་  
ཞིག་གསལ་བཞོད་ཤེད་པའི་དམིགས་ལུལ་དེ་མ་འབྲལ་པར་སྤར་བཞིན་ལྷན་ཡོད།

ཁྲུ་ཁོངས་འདིའི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་འཆོ་བཞིན་པའི་སྤྲ་ལུང་ནི། སྐྱེ་དངོས་  
རྩས་ལྟུང་གི་འབྲུལ་ཆས་ཤིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན་པའི་ཡིད་ཆེས་ཤེད་ཀྱང་། བདེན་  
འདིན་བདི་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན་མིན་ནི་ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་རྒྱན་འཁྲོངས་དང་འབྲ་  
བལྟས་ཤེད་པའི་སྐྱེ་ལྷན་གྱི་ལུས་ཙན་བརྟན་སོ་ཤེ་བྲག་བ་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱས་  
ན་དག་མོད་རྟོགས་རྒྱ་རེད། འདི་ནི་ད་ལྟ་བུར་མེད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་འགྲུལ་ལུགས་  
རིག་བ་དང་དངོས་གཞི་སྤྲ་བ་ཚོས་བརྒྱུད་པའི་སའི་གོ་ལའི་ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མའི་རྣམ་  
གཞག་དེ་ཡོངས་སུ་རྟེན་གཞི་མེད་པའི་ཆོད་དབག་ཅིག་ལས་མ་འདས། རྟོམ་བ་བ་  
ཆོད་ལྟ་སྟངས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། འདི་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་གི་རྒྱལ་རྟེན་  
ཏ་ལམ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་རྣམ་གཞག་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ནི་ར་ཆོ་ཤེས་པའི་དོ་ཤོ་དང་ཐོག་མའི་གནད་དོན་ལ་ཁ་སྐྱོགས་སྒྲུ་ཡིན། གོང་  
དུ་བཤད་ཟེན་པ་ལྟར། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་དང་སྒྲོའི་འཛིན་པའི་དབང་ཅའི་  
ཆོན་རིག་པ་ཆོར། ཤེས་པ་ནི་སྤྲད་པས་ཡུས་པོའི་ལྷག་མ་རྣམས་དང་། དངོས་ཁམས་  
དང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་དང་ལྷན་དུ་བྱུང་བའི་སྤྲད་པའི་མདོན་  
ཐོན་གྱི་ཁུད་ཆོས་སམ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་པས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་གཅིག་  
མཐུན་ཞིག་ཡོད། དེ་མཆུངས་སུ་ཁོར་ཆོར་ཤེས་པ་ནི་དུས་ཀྱི་སྤྱ་གཞུག་གི་གནད་དོན་  
ཞིག་ལེད་མ་གཏོགས་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་དང་། རྩས་འགྱུར་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་  
པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྟོགས་སྤྱད་པའི་གཤེད་ཆོད་འདིའང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ཡང་།  
དེ་ལྟར་མ་བྱུང་བར་དུ་ཤེས་པ་ཐེ་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་དོས་ནས་སྤྱོད་པའི་སེམས་ཀྱི་སྤྲང་  
སྤྱོད་ཐམས་ཅད་གོང་དུ་བརྗོད་ཟེན་པ་ལྟར། སྤྱི་དངོས་རིག་པ་དང་། རྩས་འགྱུར་རིག་  
པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ལག་ཆ་རྣམས་ཀྱིས་འཛིན་མི་སྤྱད་ཅིང་། ཤེས་

བཞིན་བརྒྱད་ནས་སྒྲིའི་ངང་ཚུལ་དེ་ཆོར་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས། སེམས་ཀྱི་  
སྤང་ཚུལ་དེ་དག་གིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་གང་ཡང་ཕྱིར་མི་མངོན་པ་ཞིག་རེད།  
དེའི་ཕྱིར་སྒྲོམ་པ་བ་ཆོའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ལ། ཤེས་པའི་ངོ་བོ་ནི་དངོས་ཁམས་ཡིན་པའི་  
འདོད་ཚུལ་བྱེད་པར་བ་འདིར་ཆེན་རིག་དང་སྒྲེར་གྱི་སྤྱིང་བ་གཉིས་ཀས་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད་  
མི་སྐབ་པར་སྤང་།

སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས་ཁག་ཅིག་བསྐྱེད་པར་སྐྱད་པའི་རུས་ཚུལ་  
ངེས་ཅན་ཞིག་དགོས་ངེས་ཡིན་པ་གསལ་བོ་ཡིན་ཡང་། མི་གཅིག་གིས་ཀྱང་རུས་  
ཚུལ་དེ་དག་ནི་ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་ཡོད་ཆད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་ལ་འདར་མིན་རྟོགས་  
ཀྱི་མེད། རང་པ་ཆོས་འགྲོ་བ་མའི་ཆེ་གཅིག་གི་རིང་ལ་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་  
ལ་ལུས་སོའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་  
སྒྲོན་བྱུང་བའམ་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ན། དེས་སོ་སོ་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་  
དེ་དག་འགག་པར་བྱེད་པའམ། དེ་དག་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བ་དུས་རབས་མང་སོའི་སྒྲོན་  
ནས་རྟོགས་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཉེ་ཆར་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་པ་ཆོས་སྐྱད་པ་དང་། སེམས་  
ཀྱི་ངང་ཚུལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སྒྲོན་པའི་སྐྱད་པའི་བརྟག་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་གསར་  
རྒྱུས་པ་དེ་དག་གིས་རང་པའི་འདོད་ཚུལ་ཁག་ཅིག་བདེན་པ་ཡིན་པ་ཞིབ་ཐུང་  
ལམ་ནས་བརྟན་འདུག ད་དུང་དུས་རབས་མང་བོ་ཞིག་ལ་མངོན་གསལ་དུ་གྱུར་ཡོད་  
པ་ཞིག་ནི། སྐྱད་པ་ལ་སྒྲོན་བྱུང་ན་དེས་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་བྱེ་བྲག་པ་སྟེ། གཟུགས་  
འཛིན་ཤེས་པ་དང་། དབྱེ་ཤེས་ལྟ་བུ་འགག་པའམ་ཉམས་པར་བྱེད་ཅིང་། བཞི་སྟན་དང་  
འཁྲལ་ཇས་ལྟ་བུས་མི་ཞིག་གི་ཤེས་པའི་གནས་སྤངས་ལ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་བཅོས་བསྐྱར་  
བྱེད་སྐབ་པ་སོགས་རེད། འོན་ཀྱང་། རང་པ་དང་སྒྲོམ་སྐྱབ་ཀྱི་སྒྲོལ་རྒྱུན་གཞན་ཆོས་སོ་  
སོའི་སྤྱིང་བ་བརྒྱད་ནས་ཤེས་པ་ལ་སྤྱི་མོའི་ངང་ཚུལ་དག་ལ་འཛོལ་ཞིབ་བྱས་ཡོད་པ་དང་།  
དེ་དག་ནི་སྒྲོམ་སྐྱབ་ལ་ལོ་མང་པོར་གོམས་འདིས་བྱས་ནས་སྤྱིར་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་སྐྱད་  
པའི་རུས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་མེད། ཁོང་ཆོས་ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་སྤྱིར་བཏང་བ་ནི་སྐྱད་པ་  
ལས་ཐོན་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པ་དང་། འཆི་བའི་སྐྱབས་སུ་འདར་མི་འགག་ཅིང་དངོས་ཁམས་  
མ་ཡིན་པའི་ཤེས་རྒྱུན་སྤྱི་མོ་ཞིག་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་གསར་རྟེན་བྱས་ཡོད།





ཤེས་པ་ནི་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་ལྟ་ལ་མི་  
འབྲུག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། ཚན་རིག་པ་ཚོས་རང་བྱུང་ཚན་རིག་གི་སྐད་བརྟེན་གྱི་  
ནས་དེར་མཚན་ཉིད་ཅིག་འཛིན་མ་ཐུབ་པ་དེ་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་མིན། དེ་ལྟ་  
ནའང་། ར་ཚོས་རང་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་། ཡུས་པོ་སོགས་སྒྲིལ་མེད་ཤིང་ཤེས་  
པ་བརྒྱན་ནས་ཚོར་ཐུབ་ཅིང་། ཚད་གཞི་འདྲ་མཉམ་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་ཤེས་ལ་  
བརྟེན་ནས་རང་སེམས་ཀྱི་དང་ཚུལ་དང་བྱས་ཚུལ་ཡང་ཚོར་གྱི་ཡོད། ར་ཚོས་སྤྱིར་བ་  
རི་བཞིན་ཤེས་པའི་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱད་ཚོས་རྣམས་གང་ཐག་དང་པོའི་སྤྱིར་  
བའི་སྐད་བརྟེན་ཁོར་བརྟེན་ནས་མཚོན་བརྟེན་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། སྤྱི་དངོས་  
རིག་པའི་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཐ་སྐད་ཁག་གི་ཐོག་ནས་དེ་དག་ལ་འགྲེལ་བརྟེན་བྱེད་མི་  
ཐུབ།

འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཐེངས་འབྲུམ་གསུམ་དང་བྱེ་བ་བྲུག་གི་སའི་གོ་ལའི་སྤྱི་དངོས་  
འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ནང་དུ་ཤེས་ཚོར་ཡོད་པའི་སྤྱི་ལྡན་ཐོག་མ་དེ་ནི་ག་དུས་བྱུང་བ་ཞིག་  
ཡིན་ནས། ཚན་རིག་པ་ཚོས་འཚོ་བཞིན་པའི་སྤྱི་ལྡན་སྤེད་གི་ཤེས་པ་ལ་ཚད་ལོངས་  
དགོས་པའི་རྒྱ་ཁྱེན་དེ་རྟོགས་མེད་པ་དང་། ཤེས་པ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་འདྲེས་ཤིང་གྱི་  
དངོས་ནས་རྟོགས་མི་ཐུབ་སྟབས། ཁོང་ཚོ་ལ་དེ་བའི་དེར་ལན་འདེབས་ཐབས་ཤིག་མེད།  
རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་ཁོང་ཚོས་དབང་ཅའི་སྤྱིག་གཞི་ཚད་མཐོ་པོ་མེད་པའི་རྒྱ་གནས་  
འབྲུ་མིན་ hydra ལྟ་བུའི་གནའ་ལྷ་མོའི་སྤྱི་ལྡན་ནི། རྟོག་གྱུར་ཞིག་གི་ལས་ནས་ཚོར་  
ཤེས་ཡོད་པར་གྱུར་པའི་བདེན་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་  
མིའི་སྐྱུ་མའི་སྤྱིར་བྱེད་ཤེས་པ་ཐོན་པ་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་ཉ་མི་  
གོ་བས་ཤེས་པ་དེ་ག་དུས་མིའི་རང་བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་རྟོགས་རྒྱ་པར་ཞོག ཐ་ན་ཤེས་  
པ་དེ་ག་དུས་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱང་རྟོགས་ཐུབ་གྱི་མེད། ཚན་རིག་པ་ཚོ་འདི་དག་གི་  
སྤྱོད་པ་ལ་རྫོངས་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་ཚོ་ལ་ཆེ་བས་ཤེས་པར་ཚང་དགོས་པའི་རྒྱ་ཁྱེན་  
དེ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཁོ་ན་ཡིན་དགོས་པའི་ལོག་རྟོག་  
ལ་ད་དུང་དམ་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད། དངོས་ཁམས་དང་དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་བར་  
གྱི་ས་མཚམས་དེ་གསལ་པོ་མེད་ནའང་། ཁོང་ཚོས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་

གཞི་བཙུག་མེད་པའི་ཚོད་དཔག་གང་ཡང་ངོས་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ།

སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཤེས་པ་རྟོགས་རྒྱ་ནི་ལས་དོན་དགའ་  
 ཚོགས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེས་དུས་  
 རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་ནས་ཉེ་ཆར་བར་དུ་དེ་སྒྲར་མེད་དུ་བསྐྱར་ཡོད། དེ་ནས་  
 ༡༩༥༦ ལོར་ཁྱེད་མེས་ཀྱི་ཁྱེད་མེས་ཀྱི་ཁྱེད་མེས་ (Francis Crick) དང་ རེས་མེས་ ཨེན་ལྷ་  
 (James D. Watson) ཁོད་གཉིས་ཀྱིས་རིགས་རྒྱས་ཀྱི་བཟོ་བཀོད་གསལ་རྟེན་བྱས་  
 པ་རེད། ཤེས་པ་ནི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་སྤྱད་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་དངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐག་  
 གཅོད་བྱས་ཤིང་། འདིར་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཡུལ་ཚད་  
 ལྡན་ཞིག་ཏུ་སྒྱུར་པ་རེད། གེ་རིག་གིས་ཏ་མམ་ལོ་རྩ་སྤྱད་པ་ལ་འགྲུལ་འཁྱགས་རིག་  
 པའི་དངོས་གཙུག་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལའི་སྒྲིམ་གཞིའི་འོག་ཏུ་ཤེས་པ་རྟོགས་པའི་རྒྱར་  
 བརྟེན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཁོད་གཉིས་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་ལ་ཁ་སྟོན་གསལ་པ་ཅི་ཡང་  
 རྒྱལ་ཁབ་མེད།

ཁྲབ་ཁྱོད་སྤྱི་ལོ་འདི་ལོ་ནང་དུ་ཉམས་ཞིབ་པ་ཁག་ཅིག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། གཤམ་སྤྱི་དང་  
 ཉིད་དང་སོ་སོའི་ཁྱོད་ལྟག་འཛིན་པའི་ཤེས་ཚོར་གྱི་རོ་མོ་གཅིག་གྱུར་དང་འབྲེལ་པའི་  
 དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་དེར་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འབྲེལ་བ་གདམ་ཅིག་རྟེན་ན། ཁྱོད་ཚོས་  
 དབང་ཅའི་བྱ་འགྲུལ་དག་གིས་ལྟུང་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པ་རྣམས་རི་ལྟར་བསྐྱེད་པའི་དོན་  
 གནད་དེ་ནི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་ཁག་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱས་ཏེ། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟའི་  
 ལས་ནས་གསལ་པོར་རྟོགས་སྟབས། རོན་གྲང་། གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་ཤེས་པའི་གཅིག་  
 གྱུར་གྱི་རོ་མོ་ནི་མྱད་ཀྱང་དང་། མྱད་སྟབས་ thalamus རྟོགས་ཡོངས་སུ་ཁྲབ་ཡོད་པར་  
 ལྟར་བས། ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་དབང་ཅའི་འབྲེལ་བ་ཁག་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཤེས་པ་དོས་  
 འཛིན་རྒྱ་ནི་ཡོང་མི་སྤྱིད་པ་རྫོད་ཀྱི་ཡོད།

ཆོད་རིག་པ་དང་། ལྷ་ལྷ་ལྷ་པ་འགའ་ཤེས་ཀྱིས་ཤེས་པ་ནི་མིའི་སྤྱིང་དུ་རང་  
 ཉིད་འཛིན་པའི་ཤེས་ཆོར་དང་། ཡང་ན་ཤེས་བཞིན་པ་འཛིན་པའི་ཤེས་ཆོར་ཅས་ཡིན་  
 བར་བརྗོད་དེ། ཤེས་པའི་མཆོད་ཉིད་ཆོད་བཀག་ཅན་ཞིག་གྱོས་གཞིར་འདོན་གྱི་ཡོང་།  
 མཆོད་ཉིད་འདི་གཞིར་བཞག་ན། ཤེས་པ་ནི་རང་གི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་ཚུལ་ཁག་འཛིན་

པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། མྱོང་བ་དེ་དག་ལ་ལྟ་རྟོག་དང་དབྱུང་པའི་ང་ཚོའི་ཤེས་ཚོར་གྱི་བྱས་  
པ་ལ་འདར་གོ་དགོས། ལྟ་རྟོག་དང་དབྱུང་པ་ནི་འདས་མ་ཐག་པའི་སོ་སོའི་འཆོ་བ་དང་  
མི་ཆེད་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱབ་མྱོང་ས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཤེས་བཞིན་གྱི་བྱས་  
པ་འདི་ནི་དུས་ལུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་འགོ་བ་མི་ལ་མ་གཏོགས་མེད་པའི་ལྟ་རྟོག་བརྒྱུང་  
ནའང་། ཉེ་ཆར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གིས་མི་མ་ཡིན་པའི་མཐོ་རིམ་སློབ་ཆགས་པར་ཞོག་མ་  
ན་གྱི་བ་ལྟ་བུས་ཀྱང་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་བྱས་ཚུལ་ནམས་ཚོར་བ་དང་། དེ་ཚོར་བསམ་  
སློབ་གཏོང་བྱུང་བ་བསྟན་ཡོད།

ལོ་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བཅས་མའི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་ཤེས་  
བཞིན་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་མིད་པའང་ཅིས་མེད་དུ་བཏང་ཡོད། དེ་ཡང་འདི་ནི་འགྲུལ་  
འཁྱགས་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འདྲ་ཁག་དང་མ་མཐུན་པའི་རྒྱ་  
མཚན་གྱིས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དེར་སངས་སྟོན་མཆོད་ཀྱི་མ་ལག་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་  
ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། མ་ལག་དེ་དག་གིས་ཅིས་ཞིབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་ལ་ཁོར་  
འཁྱུལ་བྱུང་ཡོད་པ་རིགས་པས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པར་མ་ཟད། མིག་སྡེ་ལས་ཁ་དེའི་ཐོག་ནས་  
བསལ་ཐབས་ཤིག་འཆོལ་བའམ་བྱེད་ཐབས་གསར་པ་ཞིག་དང་དུ་ལེན་པའི་གདམས་  
ཀའང་བྱེད་ཐུབ། མི་ཚོས་འདི་ལྟར་བྱེད་སྐབས་ང་ཚོས་དེར་ཤེས་པ་དང་། རིག་པ།  
རྟོགས་པ་སོགས་ཟེར་གྱི་ཡོད། སྟོན་མཆོད་ཀྱིས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཟིན་པའི་སྟོན་པ་  
འགོ་བ་མའི་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་པ་ཁག་ཅིག་ལ་ལད་སྟོན་བྱེད་སྐབས། བཅས་  
མའི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་འགས་བསམ་སྟོན་མང་པོ་ཞིག་མི་གཏོང་བར་རང་  
ཉིད་ཀྱིས་རིག་པ་དང་ཐུན་པའི་འབྲུལ་ཆས་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད་པའི་མཇུག་སྟོན་  
འཛོག་གི་ཡོད། ཟླ་ཟླ་ཞེན་ (BBN) ཟིའ་འབྲུལ་ལས་ཁང་ནས་ཡིན་པའི་མཇུག་ཁལ་  
ཀོག་སེ་ Michael Cox ཀྱིས་གདེང་ཚིག་དང་བཅས་བཤད་རྒྱུར། “འདི་བསམ་པར་  
འབྲུལ་ཆས་ལ་རང་རིག་ཅིག་འབྱུང་བར་བསལ་མི་ཐུབ་པའི་བཀག་གུ་ཞིག་མི་འདུག་  
ཤེས་བཞིན་དང་ཡིད་ཤེས་ལ་མཚོན་ན། རྩ་འབྲུལ་དང་སྟོན་གྱུར་ཡིན་ཞིང་། མཐའ་  
གཅིག་ཏུ་མིའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཅི་ཡང་མེད།” ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་འདི་  
ནས་ཁྱབ་ཁོངས་འདིའི་ཉམས་ཞིབ་མཁས་པ་ཞིག་གིས་གོང་དུ་བཏོན་པའི་དོགས་ཐོན་

གི་སྐད་ཆ་ཞིག་བསྐྱར་བཞག་ཀྱི་དུ། “འཁོ་བ་མི་དང་འབྲུལ་མིའི་འབྲེལ་གཏུག་གི་ནང་དུ་  
གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་འཁོ་བ་མིས་དེར་བཞག་པ་ཞིག་རེད།” དེ་བཞིན་སློག་སྐད་ལ་  
ཤེས་ཚེར་གྱིས་ཟེན་པའི་རང་རིག་ཅིག་ཡོད་པར་སློག་སྐད་བཟོ་མཁན་གྱིས་དེའི་སྐྱེད་  
དུ་ཤེས་པ་ཞིག་བཞག་ནས་བཞོད་བྱས་ཀྱི་དུ་དགོས་སྐྱེད་ཀྱི་དུ། ཡིན་ཡང་། ཆན་རིག་པ་  
ཆོས་སྐྱེ་ལྟ་ཞིག་གི་སྐྱེད་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་པ་ལ་ཆང་དགོས་པའི་སྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་གང་ཞིག་  
ཡིན་མེད་རྟོགས་མེད་སྐྱེད་ཀྱི། ཁོང་ཆོར་སྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་དེ་དག་གསར་བཟོ་བྱས་ནས་འབྲུལ་  
ཆས་ཤིག་གི་སྐྱེད་དུ་འཛོག་པའི་ནུས་པ་ཞིག་ཡོད་ནས་མེད། གལ་སྲིད་རང་གི་ལྟ་ཆུང་  
ལ་བདེན་དཔང་ནས་འབྲུལ་ཅམ་མེད་བཞིན་དུ་ཁོང་ཆོས་སོ་སོའི་འབྲུལ་ཆས་གྱིས་ཤེས་  
ཆོར་གྱིས་ཟེན་པའི་རང་རིག་སྐྱེད་སྐྱེད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ན། རྩེ་འབྲུལ་དང་སློག་གྱུར་  
གི་བསམ་སློའི་ནག་ཉེས་དེ་ཁོང་ཆོར་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆན་རིག་པ་མང་སོ་ཞིག་གིས་དབང་ཅའི་བླ་སྤྱང་གི་བླ་སྤྱང་པ་སོ་སོས་སློག་བཟོ་  
བཏང་བར་བཞིན་ནས་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟེན་པའི་སྐྱེད་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་བླ་སྤྱང་ཆ་རྣམས་  
རི་ལྟར་འབྱུང་བ་དང་། ཐ་ན་ལུས་སོའི་ན་རྩལ་ལྟ་སྤྱི་ཆོར་བ་དུས་མ་ཞིག་གི་ཡུལ་  
ཅན་གྱི་བླ་སྤྱང་ཆ་ཡང་དབང་ཅའི་བླ་སྤྱང་གི་བླ་སྤྱང་ལས་རི་ལྟར་འབྱུང་བར་རྟོགས་མི་  
སྐྱེད་པའི་མོས་མཐུན་ཀྱི་དུ་ཡོད། ད་ལྟ་དཀའ་འཛོམས་འདི་རྟོགས་པར་བཞག་སྐྱེད་པའི་  
མངོན་སྲུང་གི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་མེད་པར་མ་ཟད། སྐད་པའི་སློག་གི་བཟོ་རྟོགས་ལྟ་  
སྤྱི་སྐྱེད་ཆུང་ཞིག་གིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྐྱེད་པ་ལ་རི་ལྟར་སྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་པའི་རྣམ་གཞག་  
ཆད་ལྟ་ཞིག་ཀྱང་མེད། ཞག་ཅིག་གིས་བླ་སྤྱང་ཁོངས་འདིའི་ནང་དུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྐྱེད་  
པའི་བླ་སྤྱང་ཆ་རྣམས་ངོས་འཛིན་དང་། དེ་དག་དང་སྐད་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་བཞག་  
དུས་བྱེད་ཐབས་གསར་པ་ཞིག་འཛོལ་ཞིབ་བྱེད་པར་བཞིན་ནས་བོ་རྟོགས་གསར་པ་  
འབྱུང་བའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཆན་རིག་པ་ཆོས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྐྱེད་པ་ག་  
ཆོད་མང་མང་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་ཞིབ་ཆགས་སོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འདི་ནི་ཤེས་བཞིན་  
གི་སློ་ནས་ཡོང་དགོས་སྐྱེད་ཞིག་ཡིན། བྱེད་ཐབས་གསར་པ་དེ་འབྲེལ་གསར་གཏོད་  
བྱེད་པར་སེམས་ཀྱི་ཆན་རིག་མ་ཟད། སྐྱེད་ངོས་རིག་པ་དང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་  
གཉིས་ལ་འདུགས་སྐྱེད་ཐབས་སྲིད་པའི་བཙུག་བསྐྱར་ཞིག་ཆན་རིག་གི་བསམ་སློའི་

སྒྲིམ་གཞི་ལ་འབྱུང་དགོས་སྒྲིེད།

དེར་དུས་ཀྱི་ཆུ་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་དང་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ལས་སྒོལ་མཁུ་གས་པོ་  
གཉིས་ལ་ཁ་གཏད་གཅིག་པར་རྒྱལ་པོད་ཀྱི་འཆར་སྤང་དང་། འཛིགས་བྲལ་ཀྱི་སྒྲིེད་  
སྒྲིམས་ལིག་དགོས་ངེས་ཡིན། དེ་འབྲེལ་སྒོལ་གཏོད་མཁན་པོ་ཆོ་ལ་ནོ་སྒོལ་གཟེངས་  
རྒྱགས་བཞེས་སྒྲོང་བའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་རི་ཆར་ལི་ སྒྲིེན་སྒྲིེན་ Richard  
Feynman ཀྱིས་གནང་བའི་གཤམ་ཀྱི་ལས་སྒྲིེན་འདིས་སེམས་ཤུགས་ལིག་སྒྲིེན་སྒྲིེད།

ཞིབ་ཆགས་པའི་ཆད་འཇལ་དང་། གཟབ་ནན་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་ཁོ་ནར་  
བརྟེན་ནས་ང་ཆོར་ལྷ་རྒྱ་དང་མཐོང་རྒྱ་དུས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ཆོག དེ་ནས་ང་ཆོས་  
བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་བྱ་དངོས་མཐོང་ཞིང་། རང་གི་བསམ་ཆོད་དང་འཆར་  
སྤང་ལ་རིང་དུ་བྱེས་པའི་བྱ་དངོས་ལ་བལྟ་བུ། གལ་ཏེ་ཆུ་རིག་གིས་མདུན་བསྐྱོད་  
བྱེད་དགོས་ན། ང་ཆོར་དགོས་སྒྲིེན་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་། བྲལ་  
དོན་བྲང་པོར་བསྐྱག་པའི་བྲང་སྒོལ་ཡིན། ཞིབ་འཇུག་གི་བྲལ་དོན་ནི་ངེས་པར་དུ་  
རང་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་ཤན་ཤུགས་མ་ཐེབས་པར་བསྐྱག་དགོས། རང་གིས་ཆོས་  
ཉིད་གསལ་པོར་ཤེས་པའི་ས་ཆ་གཅིག་ཤུར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་བྱེད་པ་ནི་ཆུ་རིག་  
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་རེད། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་བ་ཆོས་པོ་སོའི་རྣམ་གཞག་  
དེ་ཁྲུངས་མེད་པ་ར་སྒྲོད་བྱེད་སྒྲིེད་པའི་ས་ཕྱོགས་སུ་རྒྱར་བཅོན་ཆེན་པོས་འཆོལ་ཞིབ་  
བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ། ཆོག་གཞན་ཞིག་བརྒྱད་ནས་བཤད་ན། ང་ཆོས་གང་མཁྱོགས་སུ་  
རང་ཉིད་སུན་འབྲིན་བྱེད་དགོས་ལོང་། རྒྱ་མཁོན་ནི་དེ་ལྷར་བྱེད་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་  
ང་ཆོས་མདུན་བསྐྱོད་བྱེད་བུ།



# ལུ་བཙུ་བདུན་པ་ཉམས་ལེན།

སེམས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་ཉིད།

༡༡། །ཐུན་གོང་མའི་ནང་དུ་བྱས་པ་ལྟར་རང་གི་ལུས་པོ་དང་། དག་སེམས་བཅས་སོ་སོའི་རང་བྱུང་གི་རང་དུ་འཛོག་དགོས་ཤིང་། དེ་ནས་རང་གི་ཤེས་ཚོར་དེ་རྟོག་པ་མེད་པའི་སྒོ་ནས་མདུན་གྱི་བར་སྒྲུང་དུ་གསལ་ཆ་དང་བཅས་བརྟན་པོར་བྱངས། རང་གི་ཤེས་ཚོར་དེ་གནས་ལ་བབས་ནས་སེམས་ཞི་བའི་མཆོམས་སུ་གང་ཞིག་བརྟན་པོ་ཆགས་པ་དེར་དབྱུང་བ་ཐོངས་ལ། དལ་བྱར་ཤེས་ཚོར་སྒྲོན་བཞིན་སྒྲོན་སྒྲོན་བྱས་ནས་སྒྲར་ཡང་མིག་སྒྲའི་རང་གི་ཤེས་པ་དེར་ཞིབ་ལྟ་གིས། སེམས་དེའི་རང་བཞིན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནས་ཞེས་རང་ཉིད་ལ་ངེ་བ་འགོད་པ་དང་། སེམས་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་བརྟན་པོར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དུ་ཞོག སེམས་དེ་ནི་གསལ་ཞིང་ཞི་འཇགས་སུ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་གས། ཡང་ན་དེ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དུས་བྱེད་གིས་ཅི་ཡང་རྟེན་རྒྱ་མེད་དམ།

ད་ནི་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེམས་ཡོད་པའི་སེམས་དེའི་རང་བཞིན་ལ་དབྱུང་བ་ནན་མོ་ཞིག་གྲིས། འདི་ལྟར་བྱེད་སྐབས་སེམས་གནས་ལ་འབབ་ཏུ་འཇུག་མཁན་རང་ཉིད་དང་། གནས་ལ་བབས་པའི་སེམས་གཉིས་ཐ་དད་པའི་ཚོས་གཉིས་ཡིན་ནམ། གལ་སྲིད་དེ་འབྲེལ་ཡིན་ཆེ་སོ་སོའི་རང་བཞིན་ལ་བརྟན་དབྱུང་བྱས་ནས་འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་པར་ལ་བརྟ་དགོས། ཡིན་ཡང་། རང་གི་སེམས་ཅམ་མ་གཏོགས་མེད་པ་ཡིན་ཆེ། དེའི་བྱེད་ཚོས་ནམས་ངོས་འཛིན་གིས། སྐད་ཅིག་ནས་སྐད་ཅིག་ལ་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་ཁག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སེམས་དེ་ནི་སྒྲུང་ཚུལ་གཅིག་རང་ཞིག་གས།

ཡང་ན་སེམས་སྒྲིབ་ཅིག་མ་དེ་དག་ལ་སྒྲིབ་མེད་དུ་གནས་ཤིང་དེ་ཆོར་སྒྲིབ་ལ་འཛིན་  
 གྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནམ། གཤམ་སྲིད་སེམས་ནི་ཤེས་ཆོར་གྱིས་ཟེན་པའི་དམིགས་  
 པའི་ནང་དུ་ཆེད་སྒྲིབ་མེད་ཆོ། དམིགས་པ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་དེའི་རང་བཞིན་ལ་ཅད་ཞིབ་  
 གུས་ཏེ། འདི་ལ་རང་གི་སྤང་བ་ཙམ་ལས་གཞན་པའི་བྱེད་ཆོས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པར་བལྟ་  
 དགོས།

སེམས་དེར་བར་སྤང་གི་ཆ་ངོས་དང་དབུས་མཐའ་སོགས་ཡོད་དམ། རང་གི་  
 མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱིང་བའི་ངོས་ནས་སེམས་འདི་ལུས་པོའི་བྱི་ནང་གང་དུ་གནས་ཡོད་  
 མེད་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས། སེམས་དེར་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུབ་པའི་ངོ་བོ་ཅི་ཞིག་ཡོད་  
 དམ། གཤམ་སྲིད་བྱེད་གྱིས་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་བྱུབ་པའི་སེམས་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་འཛིན་  
 མ་ཐུབ་ཆོ། སེམས་གྱི་སྤྱིང་བ་ཉིད་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱོས། གཤམ་ཏེ་སེམས་ནི་རང་ངོས་ནས་  
 ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་བྱུབ་པ་ཞིག་མིན་ན། ད་ལྟ་བྱེད་རང་གིས་སྒྲིབ་ཅི་ལྟར་རྒྱག་བཞིན་ཡོད་  
 དམ། སེམས་མ་ཆེད་མཁན་དེ་ནི་སྤྱི་ཞིག་དང་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པོ་  
 ཞིག་བྱ་དགོས། གཤམ་སྲིད་བྱེད་གྱིས་དེ་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཤེས་ཆོ། ཆེད་གྱི་  
 མེད་པ་ཟེན་པའི་ཤེས་ཆོར་འདི་སེམས་རང་ཉིད་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་དེ་ནི་ཅི་འདྲ་  
 ཞིག་ཡིན་ནམ། དེའི་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་ཆོས་ནམས་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། གཤམ་སྲིད་བྱེད་  
 གྱིས་དེ་ལ་སྤང་བ་ཙམ་ལས་བྱེད་ཆོས་གཞན་མེད་པའི་མཐུག་སྒྲིབ་བཞག་ཆོ། མཐུག་  
 སྒྲིབ་འཛིག་མཁན་དེའི་ངོ་བོ་ལ་འང་བཞག་དབྱེད་བྱ་དགོས་ཤིང་། རང་གིས་དངོས་  
 སུ་སེམས་སྤྱིང་བ་འདི་ནི་ཡོད་མེད་གྱི་རིགས་གང་ཞིག་ལ་ངེ་ལྟར་གཏོགས་པ་དེར་  
 བསམ་སྒྲིབ་ཆོངས།

བྱེད་གྱིས་འདི་ལྟར་སེམས་གྱི་ངོ་བོ་འཛོལ་བའི་སྐབས་སུ་ངོ་བོ་དེ་ནི་ཡོད་པ་  
 དང་མེད་པ་གང་དུ་འང་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་རྟོགས་སྲིད། དེ་ལྟར་ཡིན་ཆོ་མཐའ་  
 སྒྲིབ་འདི་འཛིག་མཁན་ལ་དབྱེད་པ་ནན་མོ་ཞིག་བྱོས། དེར་ཞི་འཇགས་གྱི་བྱེད་ཆོས་  
 ཤིག་གཤམ། ཡང་ན་དེ་ནི་གསལ་སྤང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེའི་རང་བཞིན་ནི་  
 སྤང་བ་ཉིད་ཡིན་ནམ། སེམས་གྱི་ངོ་བོའི་སྒྲིབ་ལ་གོ་རྟོགས་ངེས་ཤེན་པ་ཞིག་མ་  
 ཆེད་བར་དུ་སེམས་ལ་བཞག་དབྱེད་བྱེད་དགོས།



# ཡེ་ཤུ་བརྩ་བརྒྱད་པ་རྣམ་གཞག

ནད་པའི་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན།

བདག་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན།

༡༣། །སངས་རྒྱལ་ཞལ་བཞུགས་པའི་དུས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་བྱུང་སྤྱོད་པ་ཆོས་དངོས་  
ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྐོར་ལ་ལྷ་ཚུལ་འབྲེལ་མེན་ཞིག་སྤེལ་ཡོད། འགའ་  
ཤས་ཀྱིས་སྟོབས་ལུགས་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པའི་ཆུ་མེད་ཀྱི་གང་ཟག་གམ་ལྷ་ཆོགས་  
ལྷ་བྱུང་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་རྣམས་སྟོབས་ཤིག་གིས་འཛིག་རྟེན་ལ་དབང་  
སྦྱར་བྱེད་པར་འདོད་པ་རེད། ཁག་གཞན་ཞིག་གིས་འཕྲོ་བ་མི་ནི་སོ་སོའི་བྱས་འབྲས་  
ཚྱོར་བའི་བྱེད་པོ་སྟོས་མེད་ཅིག་ཡིན་པར་བསམས། ཡང་འགའ་རེས་སྟོན་ལས་གཙོ་  
བོར་བརྒྱུད་ནས་ལས་དབང་རམ་ལས་ཀྱིས་ཡོད་ཆད་ལ་དབང་སྦྱར་བྱས་ཡོད་ཚུལ་  
བརྗོད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་མི་ཆོས་སོ་སོའི་འདས་ག་ལ་མཉམ་ཞུགས་འབྲས་མ་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་  
པར་བསམ་པ་ནི་འབྲུལ་སྤངས་ཞིག་ཡིན། སྐོར་གཞན་ཞིག་གིས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རིགས་  
གང་ཡང་ངོས་ལེན་མ་བྱས་པར་ཡོད་ཆད་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་པར་བརྗོད། ཡིན་ཡང་། ཁྱད་  
པར་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་ལྷ་ཚུལ་འདི་ཆོ་སྤེལ་མཁན་ཆོས་བྱུང་མོང་ནས་སྤྱི་གཙོ་  
བོའས་བཀོད་པ་སོ་སྟོབས་ཞིག་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་རྒྱ་ཐོག་མ་དེར་བཞག་ཡོད།

འདི་དག་ལས་ཐོག་སྟེ། སངས་རྒྱལ་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་ནི་སྟོས་བཙས་ཀྱི་  
ལས་ནས་བྱུང་པའི་རང་བྱུང་གི་བྱ་དངོས་ཀྱི་ཆོགས་པ་ཤིག་ཡིན་པའི་སྟོན་དུ་སྦྱར་  
བའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་སྤེལ་རྟེ། རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་ལུགས་ཀྱི་རྟེན་དང་། ཡང་ན་  
འཛིག་རྟེན་ཀྱི་སྤྱི་རོལ་དུ་གནས་པའི་བཀོད་པ་སོ་དང་ལྷའི་མེ་གཏོགས་སོགས་ཁས་

མངས་མེད། དཔེར་ན། ཁོང་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ནི་འདོད་  
ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཉི་སྤྱད་ལྟ་བུའི་ང་ཚོའི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་ཡིན་  
པར་གསུངས་ཤིང་། འདི་ནི་དཀོན་མཆོག་གིས་འཛིན་ཉེན་གསར་བཅོ་བྱས་ནས་འགྲོ་  
བ་མི་ལ་སྤྲིག་བ་ཡོད་པས་ང་ཚོར་ཉེས་ཆད་གཅོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་དང་གཉན་ནས་མི་  
མཚུངས་བ་ཞིག་ཡིན། སེམས་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་ཐེ་བའི་འཛིན་ཉེན་ཀྱི་  
ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་བཞེན་ནས་རྟོགས་ཆོག་པ་དང་།  
སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལྟ་ཚུལ་གསར་བ་འདི་མཛད་ནས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དར་བྱས་  
ཆེ་བ་བཞི་པོ་ཆང་མ་ཁས་ལེན་གནང་མེད།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལྟོས་མེད་དུ་བྱུང་བར་བསམ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིན་  
ཉེན་ལས་ཐོང་བའི་འཛིན་ཉེན་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པའི་  
ལས་ཀྱི་འཇུག་སྒོ་ཡིན་པར་གསུངས་ཤིང་། རང་གི་ཐོང་བ་གཞི་ཉེན་དུ་བཞག་ཉེ།  
སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་། དེའི་ཅ་བའི་རྒྱ་ཤྱེན། སྤྱད་བསྐྱེད་  
ལས་ཐོལ་བའི་ཐར་བ། ཐར་བ་དེ་སྤྱབ་པའི་ལས་བཅས་རྟོགས་པར་དཀའ་བ་སྤྱད་པ་  
འེད། རང་གི་བརྟག་དབྱེད་ལས་བྱུང་བའི་བྱུང་དོན་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཁོང་གིས་འཛིན་ཉེན་  
ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ལ་གཞི་ཅའི་བྱེད་ཆོས་གསུམ་ཡོད་པར་མཇུག་སྒྲོམ་མཛད་པ་ནི། རྒྱ་དང་  
རྒྱུན་ལ་བཞེན་ནས་བྱུང་བའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཡིན་པ་དང་། ཉོན་མོངས་  
ཀྱི་ལྷན་འདྲེས་པའི་ཐོང་བ་དཔེར་ན་འདོད་ཇམ་དང་ཞེ་སྤང་བར་འཁྲུལ་སྤང་སོགས་  
ཐམས་ཆད་ཡོད་ཆོམས་བ་ཞིག་མིན་ཞིང་། རྟག་པ་ཡིན་པའི་རང་དབང་བའི་བདག་  
ཅིག་དངོས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གཉིས་ཀའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་སྤྲེང་དུ་རྟེན་རྒྱ་མེད་  
པ་བཅས་ཡིན། འཆོ་གནས་ཀྱི་མཆོན་མ་གསུམ་པོ་འདི་དག་གི་ཁར་ཁོང་གིས་ད་དུང་  
ཆོས་ཐམས་ཅད་ངོ་པོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བར་འཛིན་པའི་འཁྲུལ་ཤེས་དེ་ལས་རྒྱལ་རྒྱུའི་  
གཤམ་ཆེན་རང་བཞིན་ཡང་གསུངས་ཡོད།

ནང་བསམ་བདག་མེད་པར་ནན་ཏན་དུ་བརྗོད་པ་ནི་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་ཡང་།  
འདིས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བདག་ཡོད་པ་ཡོངས་སུ་བཀག་པའི་དོན་མི་སྟོན་ཞིང་། དོན་  
ངོ་མར་ཐེངས་ཤིག་སངས་རྒྱས་ལ་བདག་ཡོད་མེད་ཀྱི་བཀའ་འདི་ཞིག་ལྷན་སྐབས།





གཞོན་ནམ། ཚོར་བ་འདི་ལྟ་བུ་ཐམས་ཅད་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ཙམ་པའི་ཆ་ནས་ལོག་  
 བར་རྟོག་པའི་འཁྲུལ་ཤེས་ཤིག་ལ་གཞི་བཙུག་ཡོད། གཤམ་སྤྱི་བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་སྦྱོར་  
 ཆ་དང་ཞན་ཆའི་ཐོག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། རང་ཉིད་ནི་རྒྱལ་དུ་  
 འགྱུར་བ་མེད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་པར་བསམས་ཆེ། བྱེད་ནི་ཞན་ཆ་དང་། བྱེད་ཤིང་གིས་  
 བྱེད་པའི་དོར་རིང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལུང་རྒྱ་ལེད། གཤམ་ཏེ་བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་དག་མཚན་  
 རྣམས་བསམ་བཞིན་གཞན་གྱི་སྦྱོར་བཙུག་ན། བྱེད་ནི་རང་ཉིད་མཚོག་འཛིན་གྱི་འདུ་  
 ཤེས་ཤིག་གི་དབང་དུ་སོང་ནས་གཞན་ལ་རྟོག་ཏུ་མཐོང་རྒྱུ་བྱེད་པའོ། སྦྱོར་ཉམས་  
 ལེན་གྱིས་རང་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་ངོ་བོའི་འདུ་ཤེས་འགྱུར་རྟོག་ཏུ་གཏོར་ནས་  
 ང་ཚོའི་ལུས་སེམས་ནི་རྟོག་ཏུ་འགྱུར་ཐོག་གི་རང་རྒྱུལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་ཚུལ་དེ་  
 གསལ་པོར་སྟོན་བྱས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཞོན་ང་ཚོས་གཞན་གྱི་ཞན་ཆ་ལ་དམིགས་  
 བ་གཏོང་བ་མཚམས་འཛིན་བྱེད་བྱས་ལ། ང་ཚོས་ཉིན་ནས་ཉིན་ལ་རང་གཞན་གྱི་  
 འབྲེལ་བ་དེ་རྩལ་མེད་ཀྱིས་ཡང་ཡང་གསར་བསྐྱུན་བྱེད་ཆོག

ནང་པའི་ལྟ་རྒྱུལ་ལ། ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བའི་བདག་ཅིག་ལུས་སེམས་གཉིས་  
 ཀྱི་སྤྱིང་དུ་སྤྱིང་རྒྱ་མེད་པར་མ་ཟད། འདི་གཉིས་ལས་ལོགས་སུ་འདྲེན་རྒྱ་མེད། ཡིན་  
 ཡང་། བྱེད་རང་ཙམ་ནས་བྱུང་བའི་དོན་མིན་ཞིང་། བྱེད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དང་སྦྱོང་  
 བ་ནི་ལུས་ལུང་གི་རྩིས་འགྱུར་གྱི་རྩིས་རྩལ་ཞིན་ནས་བསྐྱེད་པའི་དོན་ཡང་མིན། བྱེད་ཀྱི་  
 བསམ་སྒྲོ་དང་། རྩོད་ཆོར། འདོད་པ། འདུན་པ་བཙས་ཆང་མས་རང་སེམས་ཀྱི་རང་  
 རྒྱུལ་དང་ལུས་པོ་གཉིས་ཀར་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་ཤིང་། དེ་མཚུངས་སུ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་  
 རྩིས་རྩལ་ཁག་གིས་རང་སེམས་ལ་འདྲེན་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། བྱེད་ནི་བྱུང་ཡོད་  
 བའང་། ལྟོས་མེད་རང་རྒྱ་པའི་བདག་ཅིག་གི་ངོས་ནས་བྱུང་མེད། དེ་ལས་ཐོག་མེད།  
 བྱེད་ནི་རྟོག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་པའི་རང་གི་ཁོར་ཤུག་དང་འབྲེལ་བཞིན། སྐད་ཅིག་ནས་  
 སྐད་ཅིག་ལ་འབྱུང་བཞིན་པའི་སེམས་ཁམས་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་བ་སྣ་ཚོགས་  
 ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཡོད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་དང་། དབང་རྩའི་ཚན་  
 རིག་པ་ཚོས་སེམས་དང་མྱུང་བ་ལ་བརྟེན་དབྱེད་མང་དུ་བྱེད་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་ཀྱང་  
 སེམས་དང་མྱུང་བ་ལ་དབང་སྐྱུར་བྱེད་པའི་བདག་ཡན་གར་བ་ཞིག་མེད་པའི་མཐུག་

སྒྲིམ་འཛོག་གི་ཡོད། སེམས་དང་མྱེད་པའི་འབྲེལ་བ་འདི་ནི་ལུས་ལྷན་དང་སེམས་ལ་  
མ་བརྟེན་བར་གྲུབ་པའི་བདག་ཅིག་གཞིར་འཛོག་མི་དགོས་པར་རང་སྤྲེང་ནས་རྟོགས་  
ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།

ནང་དོན་རིག་པས་ད་དུང་གོ་རྟོགས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཁ་སྒྲོན་གྱིད་དེ། རང་སྤྲེང་  
ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པའི་ལྷན་སྒྲིམ་གྱི་འདུ་ཤེས་འདི་ནི། རང་ཉིད་ལ་  
ཆགས་ཞེན་དང་། གཞན་ལ་ཞེ་སྐྱང་དང་འཁོན་འཛིན་གྱི་ཙུ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་རང་བཞིན་གྱི་  
འཁྲུལ་ཤེས་ཤིག་ཏུ་འདོད་ཅིང་། སེམས་ཀྱི་དུག་གསུམ་སྟེ། འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་  
སྐྱང་། གཉི་སྤྲུག་བཅས་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཙུ་བར་གནས་ཡོད། རྟོགས་དུས་  
ཟ་མ་འཆོལ་བ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་དང་། འཛིགས་དུས་ཉེན་ཁ་ལ་གཡོལ་ཐབས་ཀྱིད་པ་  
ནི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན། གཞི་རྒྱུ་ལ་ལན་འདིའི་རིགས་ནི་རང་ཆོའི་གསོན་གནས་ལ་  
དགོས་ངེས་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་ལ་མ་འགྲིག་པ་ཅི་ཡང་མེད། རྟོག་པ་འདི་རང་གཞན་གྱི་  
བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པར་བསམ་དུས་འབྲུང་གི་ཡོད་ལ། འདི་འདྲའི་སྐྱབས་སུ་  
“ང་” དང་། “འདི་”ལ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱིས་ཆགས་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་ཐང་  
ལ་གནོད་འཆེ་ཆེ་བ་གང་ཡིན་དུང་ཞེ་སྐྱང་དང་རྟོག་པ་འཛིན་གྱིས་ལ་ལན་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད།  
སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཁོ་ནར་འགྲོ་བའི་ཕན་མེད་འདོད་ཆགས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར། ང་  
ཆོས་སྒྲིམ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་རྣམས་སྒྲོང་བ་དང་། ཉེན་  
ཁར་གཡོལ་བའི་འགྲོ་ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གསལ་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་གྱིད་ཐུབ་པ་  
ཞིག་རེད།

ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་འདྲེས་ན། སྒྲིམ་ལ་ལུགས་ནས་འཇམ་  
ཐིང་ངེར་སྤྲོད་སྐབས། སྤྲོན་དུས་མི་ཞིག་གི་བྱ་སྤྲོད་དང་ཆེག་གིས་རང་ཉིད་ལ་ཐོག་  
ཐུག་བཟང་བ་དེ་ཡིད་ལ་བརྟེན་པར་གྱིས། རང་ཉིད་ལ་འཕྱ་སྤྲོད་དམ་ཁ་རྒྱུང་བཟང་བའི་  
དུས་སྐབས་ཤིག་སེམས་ལ་བརྟེན་ན། ལྷན་དང་པལ་ཆེར་ཁོང་ཁོ་ཡང་སྤྲོ་ཡོང་ལ། དེ་  
ནས་བདག་གི་འདུ་ཤེས་དེར་གཟབ་ནན་གྱིས་དཔྱད་པ་ཞིག་གཏོང་དགོས་ཤིང་། ལྷན་  
ལྷན་དང་ཐོག་ཐུག་སྤྲོད་མཁན་དང་། ཁོང་ཁོ་ཟ་མཁན་དེ་སུ་ཞིག་ཡིན་ནམ། རང་གི་  
ལུས་སེམས་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཉམས་མ་བདེ་བ་འདིའི་རིགས་ལ་ལ་ལན་

སྒྲོན་གྱིན་པའི་གང་ཟག་དེ་ནི་རང་གི་ལུས་པོ་དང་། སེམས་ལས་ཐ་དད་ཡིན་པའི་འདུ་  
ཤེས་ཤིག་ཁྱེད་ལ་ཡོད་དམ། རང་ཉིད་ནི་རང་དབང་པའི་བདག་ཅིག་ཏུ་བཟུང་བའི་འདུ་  
ཤེས་འདི་འཁྲུལ་སྒྲུབ་ཞིག་ཡིན་དང་། ཡང་ན་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་འདི་  
ལ་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཁྱེད་གྱིས་འཚོལ་བྱས་བམ། ཉམས་ལེན་འདི་ནི་རང་གི་ཉིན་རེའི་འཚོ་  
བའི་ནང་ལ་ཁྱེད་དགོས་ཤིང་། བདག་འཛིན་ལུགས་ཆེ་བའི་ལ་ལན་ཞིག་ཆོར་བའི་  
གནས་སྐྱདས་ཀྱི་ནང་དུ་སྒྲུབ་མ་ཐག་ཏུ་བདག་གི་འདུ་ཤེས་དེའི་རང་བཞིན་ལ་བརྟག་  
དབྱེད་བྱོས། འདུ་ཤེས་དེ་གྲུབ་ཡོད་པ་ནི་མངོན་གསལ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། བདག་  
དང་འབྲེལ་བའི་ལུས་ཅན་གྱི་སྒྲོང་བ་འདི་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་ཆ་མཐུན་པའི་  
གང་ཟག་ཅིག་དོན་དངོས་སུ་ཡོད་དམ། ཡང་ན་འཁྲུལ་སྒྲུབ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་མཚུངས་  
སུ་རང་ཉིད་རང་གི་སྒྲོའི་སྐྱདས་འཛིན་གྱི་འོག་ཏུ་ཡོད་དང་མེད་ཆོར་སྐབས། བདག་  
ནི་རང་གི་ལུས་སེམས་ཀྱི་འཁྲུང་སྐྱེག་གི་ཁྲིད་ན་ལྟོས་མེད་ཀྱི་བྱེད་པོ་ཞིག་གི་ཚུལ་ཏུ་  
དོན་དངོས་སུ་གྲུབ་མེད་ཡོད་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་དབྱེད་པ་ཐོངས།

རང་རྒྱུ་པའི་བདག་གི་འདུ་ཤེས་དེ་ལུགས་ཅི་ཅམ་ཆེ་ན། གཞན་གྱི་ཆོག་རྩལ་  
དང་དན་སེམས་ཀྱི་སྐྱད་ཆས་རང་ཉིད་ལ་ཐོག་སྒྲུག་གཏོང་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་མང་དུ་འབྲོ།  
རང་ཉིད་སྐྱད་སྒྲོབ་ཀྱི་སྐྱད་དུ་ཐོག་སྒྲུག་བྱུང་སྟེ། རང་ལ་བདེན་ཁ་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་  
པའི་ཆོར་བ་སྐྱེ་བ་ནི་རང་བཞིན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། གཞན་གྱི་སྒྲོན་པ་བཙོས་བསྐྱར་  
གྱི་དོན་དུ་རང་ཉིད་གྱིས་འབད་བཙོན་བྱས་ཆད་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས། འབྲས་བུ་ཅི་  
འདྲ་ཞིག་ཐོན་ཡོད་མེད་ལ་བསམ་གཞིགས་ཤིག་བྱོས་དང་། སྒྲོན་པ་རྩལ་པའི་མི་ཆོས་  
རང་གི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་དོན་དངོས་སུ་བཙེ་སྐྱད་ཞིག་བྱེད་དམ། ལྷག་པར་བསྐྱབ་བྱ་སྒྲོན་  
དུས་རང་ཉིད་ནི་མཐོ་པོ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད་ཆེ། གཞན་ཆོས་བསྐྱབ་བྱ་དེར་  
གཤེད་འཛིན་སྟེར་རམ། བཙེ་དུང་གི་མཛའ་འབྲེལ་དམ་པོ་སྟེ། བཟའ་ཆང་དང་གྲོགས་  
པོའི་འབྲེལ་བ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། མི་ཞིག་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ནས་སྒྲོན་པ་ལ་འཁྲུང་བ་  
གཏོང་བ་དང་། དེར་བརྟེན་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ལ་འཚོ་བ་བྱེད་པ་ཉུང་དུ་འབྲོ་བའི་  
གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པས་རེད། འདི་ནི་མཛའ་བཤེས་ནལ་མ་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་ཀྱང་ཡིན།  
ཡིན་ཡང་། མི་པལ་ཆེ་བས་ང་ཚོའི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་འདོད་པ་མེད་པ་དང་། དེའི་བྱིར་གལ་

སྲིད་ཐོག་མ་ནས་ཁོང་ཚོའི་སྤྱོད་པས་རང་ཉིད་ལ་ཐོག་ཐུག་གྱེད་དུ་མ་བཅུག་ཆེ། ང་  
 ཚོར་དགའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་མ་རེད། རང་ལ་དགའ་སྤྲུག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་  
 བཞིན་དུ་ཕྱིན་ཅི་ཐོག་དུ་སོང་བའི་གཞན་གྱི་སྤྱོད་པ་དང་། གཤམ་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་ནས་  
 སྤྲུག་བསྐྱལ་མང་པོ་ཞིག་སྤྱོད་དགོས་དོན་ཅི་ཡང་མེད།

ནང་པའི་སྐྱོམ་པ་བ་ཚོས་དུས་རབས་མང་པོར་བདག་འཛིན་དེར་འཚོལ་ཞིབ་  
 གུས་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་འདི་འདྲའི་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་བདག་ཅིག་ནས་ཡང་རྟེན་རྒྱ་  
 མེད་པའི་མཚུགས་སྤྲོས་བཞག་ཡོད། སྤྱོད་པ་ལས་གྲུབ་པའི་འཚོལ་ཞིབ་འདི་ལྟ་བུ་ནི།  
 གཞན་ལ་ལྟོས་མེད་ཡིན་ཞིང་རྟག་བརྟན་དང་རང་རྒྱ་བ་ཡིན་པའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པའི་  
 འབྲུལ་སྤྱང་དེ་གསལ་སྟོན་གྲུབ་ཏེ། རང་ཉིད་འབྲུལ་སྤྱང་འདི་ལས་ཐོལ་བར་གྱེད་པའི་  
 མངོན་སུམ་གྱི་ལམ་ཞིག་ཡིན། དབྱུང་པ་འདིའི་རིགས་ནི་སྤྱང་རྩལ་གཞན་ཐམས་ཅད་  
 གྱི་ངོ་ཐོར་བརྟག་དབྱུང་གཏོང་བ་ལའང་བཀོལ་སྤྱོད་གྱེད་དུང་བ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན།  
 སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ནི་བདག་དང་འདྲ་བར་རང་གི་ཆ་ཤས་ལས་ལོགས་  
 སུ་དངོས་ཡོད་དུ་གྲུབ་མེད་པར་བསྟན་ཡོད། ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་དེ་རང་གི་ཆ་ཤས་ཀྱི་  
 ཐུག་པ་གང་རུང་གི་སྟེང་དུ་འདྲེན་རྒྱུ་མེད་ལ། ཆ་ཤས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཐུལ་པོ་འདི་  
 ཡིས་ཀྱང་རང་ངོས་ནས་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་དེ་འབྲུབ་མི་ཐུབ། ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞེས་  
 པ་ནི། ཆ་ཤས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཞིག་མཚོན་ཞིང་ང་ཚོས་བཀོལ་སྤྱོད་གྱེད་པའི་ཚོགས་ཅིག་  
 རེད། ཆ་ཤས་དེ་དག་ནི་སྤྱི་དང་གྱེ་ཐུག་གང་རུང་ནས་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་མིན་ཞིང་།  
 ང་ཚོས་ཆ་ཤས་དེ་དག་གི་ཚོགས་པ་ལ་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞེས་བཏགས་ནས་ཤིང་རྩ་  
 འཁོར་ལོ་དེ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་ང་ཞེས་པའི་ཚོགས་འདིའང་ལུས་པོ་དང་  
 སེམས་མཚོན་བར་བཀོལ་སྤྱོད་གྲུས་པ་ཞིག་ཡིན། ལུས་པོ་དང་སེམས་གཉིས་ནི་རང་  
 ངོས་ནས་བདག་ཅིག་མིན། བདག་ནི་རང་འཛིན་གྱི་སྣོ་ཞིག་སྤྱི་བ་དང་དུས་མཉམ་དུ་  
 འབྱུང་གི་ཡོད། ང་དང་། ཡང་ན་ངའི་ཞེས་པ་ཐེ་བའི་རྟོག་པ་སོགས་འབྱུང་སྐབས། ང་  
 ཚོས་དེ་དག་ནི་རང་ངོས་ནས་དོན་དངོས་སུ་གྲུབ་སྟེ། རང་གི་རྣམ་རྟོག་ལ་ལྟོས་མེད་  
 ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་འཛིན་ཞིང་། འདིས་སྤྲུག་བསྐྱལ་འཛད་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་སྤྱིད་གྱི་  
 ཡོད། འབྲུལ་ཤེས་འདི་ལས་ཐར་ཡོད་མཁན་ཚོས་ད་དུང་རྟོག་པ་དང་། ཚོགས་འདི་དག་



བཞོལ་སྤྱོད་ཁྱེད་ནའང་། དེ་དག་གིས་ཁོང་ཚོར་བསྐྱེད་གཏོང་མི་ཐུབ།

ཆེག་འདི་དག་བཞོལ་སྤྱོད་ཁྱེད་པ་ནི་ཁོར་འཁྱུལ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཆོག་པ་དེ་  
ང་དང་ངའི་སོགས་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་ཐམས་ཅད་ལས་ཐད་དེ་ཐ་དད་དང་དངོས་  
ཡོད་ཡིན་པར་འཛིན་ཏུས་འབྱུང་གི་ཡོད། འདི་ནི་རང་ཉིད་དང་གཞན་དག་གི་བར་ལ་  
འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ང་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་དེའི་ཉེན་གཞི་ཞིག་ཡིན། ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་མི་རིགས་  
དཔྱེ་འབྱེད་རིང་ལུགས་དང་། ལྷ་བའི་ཁྱད་པར་ལ་བཟོད་བསྐྱེད་མེད་པ། དེ་བཞིན་ཆོད་  
ཆོག་གི་རིགས་ཐམས་ཅད་བཅས་ཀྱི་ཅ་བ་རེད། ང་ཚོའི་བསམ་སྒྲོལ་ཡོད་པའི་ཆོས་  
ཞམས་དང་། དེ་དག་གི་མིང་ནི་རང་ངོས་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ཡོད་པ་ལྷ་བྱུར་  
སྣང་ཡང་། རྟོན་དངོས་སུ་ངོ་ཐོ་དེ་ལྷ་བྱས་སྟོང་ཡོད། དེ་དག་ནི་ང་ཚོ་དང་ཡོངས་སུ་  
འབྲེལ་མེད་ཅིག་མིན་སྟབས། ང་ཚོའི་བདེ་སྲིད་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་  
རྒྱ་རྒྱུན་བྱུང་མི་འགྲོ། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོལ་དང་། སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་སོ་ནི་རང་གིས་  
སྦྱོང་བའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་དང་འབྲེལ་ཡོད། ང་ཚོས་གནད་དོན་འདི་ངོས་འཛིན་ཁྱེད་  
པ་དང་ཆབས་ཅིག ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་འཛིན་ཉེན་དེ་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་བྱུང་བར་  
ངང་སྤྱུག་ཁྱེད་པ་ལས། རང་གི་སྒྲོ་ལ་འགྱུར་བ་བཏང་ནས་སྒྲོ་པམ་དང་ཞེ་སྤྱོད་ཡང་བྱུ་  
གཏོང་བའི་འགོ་རྩམ་ཆོག

སྒྲོ་ངོར་ཤར་བའི་ཆོས་དག་གི་སྣང་བ་ནི་འཁྱུལ་སྣང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་  
ཞིང་། ཆོས་དེ་དག་ནི་ང་ཚོའི་གཟུང་འཛིན་དང་། བསམ་སྒྲོ། རྟོན་ཡིག་སོགས་ལ་ལྟོས་  
མེད་ཏུ་རང་གི་ངོ་ཐོའི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ལྟར་བྱུ་སྣང་། འོན་ཀྱང་། དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ཀྱི་ནང་ཏུ་ང་ཚོར་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ཡུལ་ཅན་གྱི་དབྱེད་གཞིའི་སྒྲོམ་གཞི་འདི་  
དག་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོ་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། འདི་ལྟར་བཤད་ན། ང་ཚོར་སྣང་བའི་ཆོས་  
ཞམས་སྤྱི་ལས་ནང་གི་བྱ་དངོས་དང་མཚུངས་པར་སྣང་སྟོང་ལ་ངོས་འཛིན་ཁྱེད་ཏུང་།  
དེའི་ནང་ཏུ་ཆོས་ཞམས་ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་བྱུ་སྣང་ཡང་། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་  
གྲུབ་པའི་གནས་ལུགས་ཤིག་རང་སྤྱིར་བྱུ་སྟོང་ཡོད། ཆོས་ཞམས་ཀྱི་ངོ་ཐོ་མཐར་ཐུག་  
དེ་ལེས་པ་ལ། བདག་དང་སེམས་ཀྱི་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་རྟོགས་པ་ཙམ་གྱིས་  
མི་འགྲིག་པར། འཛིན་ཉེན་གྱི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་འབྱུང་ཁམས་ཆང་མའང་།

སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།

གཤམ་ཏེ་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་གིས་སྟོང་  
ཡོད་ན། ཚོས་ནམས་ངེ་ལྟར་གནས་པ་དང་། རྒྱས་ཚལ་ངེ་ལྟར་བྱེད་དམ། འདི་ནི་རྟེན་  
འབྱུང་གི་སྟོང་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གང་གསུངས་པ་དེ་ཚོས་གསལ་བཤད་གནང་ཡོད།  
མི་རྟག་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོན་དུ་སོང་བའི་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཞིང་། རྒྱ་  
འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་འདི་ལྟ་བུ་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཚོས་ནམས་ཀྱི་ཁྱོད་དུ་ཡོད་པའི་ཡུལ་  
རང་བཞིན་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གཅིག་བྱར་བརྟེན་ནས་བྱུང་མི་དགོས། དཔེར་ན། སྤྱག་བསྐལ་  
ནི་རང་གིས་བསྐྱེད་པ་དང་། གཞན་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ། གཉིས་ཀས་བསྐྱེད་པ། ཡང་ན་  
གཉིས་ཀས་ཀྱང་མ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ཡིན་མེན་སངས་རྒྱས་ལ་བཀའ་འདི་ཞུས་སྐབས།  
ཁོང་གིས་འདས་ག་འདི་བཞི་པོ་ཚང་མ་ཁས་ལེན་གནང་མེད། རང་གི་འཆོ་གནས་ཀྱི་  
རྒྱན་མཐུད་ཁྱོད་ན་གཤམ་ཏེ་བྱ་སྟོན་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་འཇུག་པའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་རང་ཉིད་  
དང་། བྱ་སྟོན་དེའི་འབྲས་བུ་སྟོང་བའི་སྐབས་ཀྱི་རང་ཉིད་གཉིས་གཅིག་པ་ཡིན་ཆེ།  
འདིའི་འབྲས་བུ་སྟོན་དུ་རང་ཉིད་ནི་ཡུན་རིང་ལ་གནས་ཤིང་། འཇུར་བ་མེད་པའི་རང་  
བཞིན་དུ་བྱུང་ཡོད། ཡིན་ཡང་། རྟག་པ་ཡིན་པའི་བདག་གམ་བདག་འཛིན་དེ་ལྟ་བུ་  
ཞིག་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་མེད་པ་དང་། སེམས་དང་ཡུས་པོའི་འབྱུང་ཁམས་ཐམས་  
ཅད་རྒྱན་དུ་འཕོ་འཇུར་ཀྱི་རང་ཚལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད། སྐད་ཅིག་ནས་སྐད་ཅིག་ལ་  
འཇུར་མེད་དུ་གནས་པ་གང་ཡང་མེད། དེ་ལྟ་ནའང་། གཤམ་སྟོན་བྱ་སྟོན་ཅིག་ཞོན་པའི་  
སྐབས་ཀྱི་རང་གི་ངོ་བོ་དང་། བྱ་སྟོན་དེའི་འབྲས་བུ་སྟོང་བའི་སྐབས་ཀྱི་རང་གི་ངོ་བོ་  
གཉིས་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམས་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱན་  
མཐུད་ཁྱེད་པར་བ་དང་། རང་གི་སྟོང་བ་ཕྱི་མ་ནམས་སྐུ་མ་དག་ལ་སྐྱེལ་བའི་ཚོས་ཉིད་  
ལྟ་བུའི་གཅིག་མཐུན་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་གཉིས་སྟོང་མེད་དུ་གཏོང་གི་ཡོད།

སྤྱག་བསྐལ་བསྐྱེད་པར་རམ་འདེགས་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་  
དེས་ཤིང་། ཉན་རིགས་དང་། གོ་མཚོན། རང་བྱུང་གི་ཆག་སྟོ། མི་གཞན་ཀྱི་སྟོན་པ།  
ང་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྟོན་དང་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་རེད། རྒྱ་རྒྱུན་འདི་དག་གིས་  
སྤྱག་བསྐལ་ཀྱི་སྟོང་བ་ལ་རྒྱུན་བྱེད་ཀྱང་། སྤྱག་བསྐལ་རང་ཉིད་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་འདི་དག་

གང་རྒྱུ་ལས་ངོ་མོ་ཉིད་ཀྱིས་འབྱུང་གི་མེད། བ་ཆ་དང་། རང་བྱུང་གི་ཆགས་སྒྲིག་ དམག་ འཁྲལ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱུག་བསྐྱེད་རང་གི་བྱུང་གནས་ནི་རང་ ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོང་བའི་སྤྲེང་དུ་སྤྱུར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཞེས་པའི་ཐ་སྤྲེང་ལའང་བརྟེན་ ཡོད།

འདི་ནི་ཡིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་གི་བཟོ་སྤྱོད་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་དང་སྤྱར་ན་གོ་སྒྲིག་ རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་འཁོར་ལོ་དང་། རྒྱུ་སྤྲེགས། རྒྱི་སྒྲོམ་སོགས་རིམ་བས་སྤྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་དང་ པ་དང་། ག་དུས་འདི་དག་ཡིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་ཏུ་འབྱུང་གི་ཡོད་དམ། འཁོར་ལོ་ལ་ བརྟེན་ནས་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་དུས་ལོན་ནས། ཡང་ན་དེ་དག་གིས་ཡིང་རྩ་འཁོར་ ལོ་ཞིག་གི་རྩ་ཆོལ་ཀྱི་དུས་ལོན་ནས། དེ་ལེས་པ་ལ་ཡིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞེས་པའི་ ཆོག་གི་བསྐྱར་དོན་ཡང་རྩ་གོ་དགོས་ཡིད། དེ་ཡང་ཆགས་ཀྱི་སྤྲིག་སྤྱོད་འདི་ནི་ཡིང་ རྩ་འཁོར་ལོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྤྲེང་དང་། རྟོག་བསམ་བར་སྤྱོད་བཀྲགས་པའི་སྤྲིག་སྤྱོད་ ཡིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་བ་རེད། ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བཀྲགས་དེར་མ་ལྟོས་བར་ཆ་ འགས་དེ་ནམས་རང་ངོས་ནས་ཡིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་ཏུ་འབྱུང་མི་སྲིད། དེ་མཚུངས་སུ་ གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཡིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་གི་ཆགས་ནམས་རིམ་བས་གཏོར་ཉེ། ཡིང་ རྩ་འཁོར་ལོ་ཞེས་པའི་མིང་འདི་ཚུར་བསྐྱེད་པའི་སྤྲིག་སྤྱོད་ནས་དེ་ནམས་ཡིང་རྩ་འཁོར་ ལོ་ཞིག་གི་རྩ་ཆོལ་དུ་བྱུང་མེད། ཡིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་གི་གནས་བབ་ནི་རང་གི་ཡུལ་གྱི་ རྒྱ་རྒྱུ་དང་། ཆགས། ཁྱེད་ཆོས་སོགས་ལ་བརྟེན་ཡོད་པར་མ་ཟད། འདི་ནི་ཡིང་རྩ་ འཁོར་ལོ་ཞིག་རེད་དང་། ཡང་ན་འདི་ནི་ཡིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་མ་རེད་ཅེས་པའི་རྟོག་ པ་ལའང་བརྟེན་ཡོད།

འདི་ནི་ཡུལ་ཅན་གྱི་བྱུང་བ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལྟ་བུར་མཆོན་ནའང་གཅིག་མཚུངས་ ཡིན། དེ་ལའང་ཆོས་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་བར་མིང་དང་། རྟོག་བསམ་ལ་མ་ལྟོས་ པའི་ངོ་མོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་མེད་སྤྱུགས། སྤྱུག་བསྐྱེད་ནི་རང་ཉིད་ དང་། གཞན། གཉིས་ཀ་ ཡང་ན་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་གང་རྒྱུ་ལས་འབྱུང་གི་མེད། སྤྱུག་བསྐྱེད་སྤྱོད་པའི་སྤྲིག་སྤྱོད་སུ་རང་གི་ཡིན་པར་བདག་འཇིག་བྱས་པའི་ཆེ་ན་ད་གཞོད་ སྤྱུག་བསྐྱེད་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཆགས་ཡོད། སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ངོ་མོ་ཉིད་དུ་

སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་རང་གི་ཡིན་པར་བྱེད་པ་ཅི་ཡང་མེད། ཡིན་ཡང་། སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་རང་གི་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་དུ་སྤྱོད་གི་ཡོད། འདི་དང་འདྲ་བར་མ་ཞིག་གིས་སོ་སོའི་སྤྱུ་གྱའི་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་རང་སྤྱོད་དུ་བླངས་ནས་ཏ་ལས་ཇི་བཞིན་དུ་སྤྱོད་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། སྤྱུ་གྱ་གཞན་དག་གི་སྤྱག་བསྐྱེད་ནི་མ་འདིས་དེ་ལྟར་དུ་མི་སྤྱོད་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཁོ་མོས་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་རང་གི་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་མི་བྱེད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ཁོ་མོས་ཁོང་ཆོའི་དགའ་སྤྱོད་རྣམས་ལྟགས་ཆེན་པོར་སྤྱོད་མི་ཐུབ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་མ་གནང་བ་ནི་མིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་སྤྱག་བསྐྱེད་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་རང་སྤྱོད་ནས་སྤྱོད་པ་དང་། ཡང་ན་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཆོས་གཞན་གང་རུང་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་བདེན་འཛིན་འདི་ལ་དོགས་གཙོད་གནང་བ་ཞིག་རེད། གསུང་གཞན་ཞིག་གི་ནང་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བདེ་བ་ནི་ལས་བཞེས་པོ་དེ་དག་གང་རུང་ལས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་དེའང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཁས་ལེན་གནང་མེད།

ང་ཆོས་ཅི་ཙམ་ལ་རང་གི་དགའ་སྤྱོད་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། རང་གིས་དེ་ཆོར་འདུལ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་མཐོང་བ་དེ་ཙམ་དུ་ང་ཆོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོར་བ་དང་སྤྱོད་ཆོར་ཀྱི་བསྐྱེད་ལས་བརྒྱལ་ཡོད། བདེ་སྤྱག་གི་ཆོར་བ་འདི་དག་ནི་ཡོངས་སུ་རང་ངོས་ནས་ང་ཆོར་ཡོང་གི་མེད་ལ། རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་སྤངས་དང་བསྐྱེད་ནས་ང་ཆོས་ཆོར་བ་དེ་དག་སྤྱོད་པ་ཞིག་རེད། ང་ཆོས་ཅི་ཙམ་ལ་དེ་དག་བདག་ཏུ་མ་བཟུང་བར། རང་གི་སྤྱོད་བའི་ནང་དུ་འབྱུང་བཞིན་པར་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ན། དེ་ཙམ་ཀྱིས་འདི་དག་གིས་ང་ཆོ་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་མི་ཐུབ། ང་ཆོས་དེ་ནས་བསམ་བཞིན་དུ་རང་གི་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་ཐད་ལ་བསམ་སྒྲུའི་ཁྲིའི་སོ་གསར་པ་ཞིག་དང་ལེན་གྱི་སྤྱོད་བཟང་བྱེད་ཆོག ང་ཆོས་རང་གི་སྤྱག་བསྐྱེད་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་གཞན་དག་ལ་གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་དང་སྤྱིར་རྗེ་བྱེད་པ་རེ་རྒྱས་སུ་གཏོང་ཞིང་། དགའ་བ་ཞིག་སྤྱོད་སྐབས་ང་ཆོས་དེ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ལས་གཞན་ལ་འབུལ་འོས། མཚམས་རེར་རང་གི་ཁོར་ལུག་དང་། གཞན་གྱི་སྤྱོད་པ་ལ་བཙས་བསྐྱུར་ཏ་ལས་བྱེད་མི་ཐུབ་ནའང་། ང་ཆོས་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་རང་གི་སྤྱོད་པ་དང་། སྤྱོད་

ཆོར་གྱི་ཡ་ལན་གཉིས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ། ང་ཆོས་དེ་དག་གི་སྒྲོར་གྱི་རང་གི་  
བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐྱེད་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ན། བཅོས་བསྐྱར་དེ་ལྷགས་ཀྱིས་འབྱུང་རྒྱ་  
རེད། འདི་ནི་རང་དབང་གི་ཚུགས་ལ་འཐེན་པའི་དངོས་ཡོད་སྐྱབས་བདེའི་ལམ་ཞིག་  
ཡིན། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དུ་ཉམས་ལེན་འདིའི་རིགས་ཆང་མར་སྒོ་སྦྱར་ཟེར་ཞེས་།  
ཉམས་ལེན་དེ་དག་ནི་བདེ་སྦྱིད་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་གི་ཁྱེད་བ་རྣམས་ལ་བཅོས་  
བསྐྱར་བྱེད་པ་སྟེ། ཁྱེད་བ་དེ་ཆོར་བཟུང་བའི་རང་གི་ལྟ་སྐྱེད་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་  
བཅོས་བསྐྱར་དེ་འབྱུང་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། སོ་སོའི་ཆོར་བ་དང་། ཁྱེད་ཆོར་ཁག་ལ་ངོ་  
བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་མེད་པ་འདི་རྟོགས་རྒྱུ་ནི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་གི་  
མང་གཞི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན།

ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ལྟོས་མེད་དང་། རང་གི་ངོ་བོའི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་  
མེད། དེའི་ཕྱིར་ཆོས་གང་ཞིག་གིས་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཆོས་གཞན་ཞིག་བསྐྱེད་  
མི་ཐུབ། ལྟོས་ས་ལྟོས་འཛོག་གིས་བཤའ་ན། ཆོས་རྣམས་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་  
འབྱུང་བར་མ་ཟད། སོ་སོའི་གྲུབ་གནས་དེ་རང་གི་ཆ་ཤས་དང་ཁྱད་ཆོས་ཁག་ལ་འདྲ་  
བརྟེན་ཡོད། དཔེར་ན། ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ནི་ཤིང་བཟོ་བས་བཟོས་ནའང་། རང་གི་གྲུབ་  
གནས་ནི་སོ་སོའི་ཆ་ཤས་ཏེ། འཁོར་ལོ་དང་། སྦྱི་སྦྱོམ། རྒྱབ་སྟེགས་ལྟ་བུར་བརྟེན་  
ཡོད། དེའི་ཁར་ཆོས་གང་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་རང་ཉིད་གང་ཡིན་པ་དེར་བརྟེན་ཞིག་སྦྱོར་  
དགོས། གལ་ཏེ་སྦྱི་སྦྱོམ་དང་། འཁོར་ལོ། རྒྱབ་སྟེགས་བཅས་ཡོད་ཀྱང་། མི་ཞིག་  
གིས་དེར་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞེས་བརྟེན་ཞིག་མ་སྦྱར་བར་དུ་དེ་དག་ནི་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་  
ཞིག་མིན། དེ་མཚུངས་སུ་ལུས་ལོ་དང་སེམས་ནི་རང་ངོས་ནས་གང་ཟག་གི་ངོ་བོར་  
གྲུབ་མེད། ཡིན་ཡང་། དེ་གཉིས་ལ་གང་ཟག་ཅེས་པའི་བརྟེན་འདི་སྦྱོར་དུས་ངར་འཛིན་  
ཀྱི་སྒྲོའང་གྲུབ་ཡོད། ཐ་ན་བར་སྐྱེད་དང་དུས་ལ་འདྲ་རང་ཉིད་འཛིན་པའི་སྒྲོ་ཞིག་མེད་  
པར་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད་པ་དང་། ང་ཆོས་མ་སྦྱད་ཀྱི་ལུགས་དང་  
མཐུན་པར་བྱས་ནས་ཆོས་རྣམས་ལ་བརྟེན་ཞིག་སྦྱར་མ་ཐག་ཏུ་དེ་རྣམས་ཀྱང་རྩོམ་གྱི་  
སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་གི་ནང་དུ་གྲུབ་ཡོད། འཁྱལ་སྤྱང་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱང་བ་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་།  
རྟོག་པ་དང་། སྐད་ཡིག་གི་སྒྲོམ་གཞི་ལྟ་བུ་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་གྲུབ་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད།

## འཁྱུལ་སྤྱང་གི་འཛིག་རྟེན་ཞིག

པ་ལེའི་ཡིག་ཐོག་རྒྱ་བཀོད་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གསུང་གི་ནང་དུ་གང་ཟག་གི་  
 བདག་མེད་ཅེས་མ་ཡིན་པར། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོའི་གསལ་བ་ཤད་  
 ཁག་ཀྱང་ནང་དུ་འདུས་ཤིང་། སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གསུངས་པར་གྲགས་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་  
 གཞུང་མང་པོའི་ནང་དུ་བརྗོད་གཞི་འདི་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱུས་སྤྱོད་ཤིག་ཡོད། གསུང་  
 རབ་དེ་དག་གིས་ཤེས་རབ་ཀྱི་པར་བྱིན་བསྟན་ཡོད་པར་འདོད་པ་དང་། དེ་ཡང་དངོས་  
 ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གཞི་ཅའི་རང་བཞིན་གྱི་སྒྲོར་ལ་གསལ་འབྲེལ་གནང་ཡོད་པས་  
 རེད། ཆོས་རྣམས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་འདོད་པའི་མ་རིག་པ་འདི་ནི། རང་ཉིད་  
 ཡོངས་སུ་ཐ་དད་ཡིན་ཞིང་། སྤྱོད་མེད་ཡིན་པའི་བྱེད་པོ་ཞིག་རྒྱ་གཅེས་འཛིན་བྱེད་  
 པའི་གཞི་རྟེན་ལྟ་བུ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ནས་རང་དང་གཞན་གྱི་བར་ལ་ཡོངས་སུ་འབྲེལ་  
 པ་མེད་པའི་འཁྱུལ་སྤྱང་ཞིག་འབྱུང་ཞིང་། འཁྱུལ་སྤྱང་འདིའི་དབང་གིས་རང་སྤྱོད་གས་  
 ལ་འདོད་ཆགས་དང་། གཞན་སྤྱོད་གས་ལ་ཞེ་སྤང་དང་འཁོར་སེམས་སྤྱེས་ཏེ། ཞེ་སྤྱོད་  
 དང་། འཁྱུག་ཅོད། སེམས་འཆབ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་  
 པའི་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་སྤེལ་པོ་འདིའི་མཐུག་འབྲས་ནི་འཛད་མཐའ་མེད་པའི་སྤྱུག་  
 བསྐྱེད་རེད། སེམས་ཅན་པན་རྩྭ་ཆང་མ་དང་། ང་ཆོའི་རང་བྱུང་གི་ཁོར་ལུག་བཅས་  
 ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཐབ་མོ་འདི་རྟོགས་རྒྱ་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་བར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་  
 ཞིག་ཡིན་ལ། རྒྱ་མཆན་འདིའི་ཕྱིར་དེ་ལ་ཤེར་བྱིན་ཟེར་ཞིང་། ལྷན་བསྟན་གྱི་གཙུག་  
 རྒྱན་ལྟ་བུ་ཡིན།

རྟོ་རྟེ་གཅོད་པ་ནི་ཐེག་ཆེན་གྱི་མདོ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་  
 ལྷག་ལ་ཨེ་ཤི་ཡའི་གང་སར་མདོ་འདི་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོང་དང་གདེང་འཛིག་བྱས་པར་མ་ཟད།  
 ཉམས་ལེན་ཡང་བྱས་ཡོད། འདིའི་ནང་དུ་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་བྱང་རྒྱུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་  
 པ་ལ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་སེམས་ཀྱི་དམིགས་རྟེན་ནི། རང་ཉིད་འཛིན་པའི་ཤེས་པ་དེ་  
 ལས་ལོགས་སུ་རང་ངོས་ནས་གནས་མེད་པ་རེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས་ཞེས་གསུངས་

འདྲུག་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་ཏེ། མཐོང་བྱ་དང་སྤྲོ་ལྡན་བྱ་ཞི་འདི་དག་སྤྱོད་བར་བྱེད་པའི་  
 དབང་ཤེས་ལ་མ་བཞེན་པར་བྱུང་མེད། རྟོག་པའི་ཡུལ་ཏེ། རྟོག་ཁབ་ལེན་གྱི་ར་བ་  
 དང་། འཕེན་བྱགས་ལྡན་བྱ་ཞི་འདི་དག་འཛིན་པའི་སྤོ་ཞིག་ལ་མ་བཞེན་པར་བྱུང་མེད།  
 དཔེར་ན། རྟགས་ཆལ་གྱི་ནང་དུ་སྤྱོད་པོ་ཞིག་མར་ས་ལ་འབྱེལ་བའི་སྐབས་སུ། དེར་  
 ཉན་པར་བྱེད་པའི་ན་བ་ཞིག་མེད་ཆེ་དེས་སྤྲོ་མི་བསྐྱུན། དུད་འགྲོ་དང་མི་ཡིས་སོ་སོའི་  
 དབང་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྲོ་དེ་གོ་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་། དཔེར་ན། སྤོ་མོས་སྤྲོ་དེ་  
 གོ་སྤངས་ནི་སྤྲོ་ལ་ཞིག་གིས་སྤྲོ་དེ་གོ་བ་དང་མི་འདྲ་ཞིང་། རྟགས་ཆལ་དུ་སྤྱོད་པོ་ཞིག་  
 ས་ལ་འབྱེལ་དུས་དེར་རབས་གྱི་ཆེན་རིག་གིས་འདྲ་བྱགས་ཐེབས་ཡོད་པའི་ར་ཆོས་  
 དེས་བར་སྤང་གི་ནང་དུ་སྤྲོའི་སྐབས་རྒྱན་བསྐྱུན་པར་བརྟོན་པ། སྤྲོའི་སྐབས་རྒྱན་དེ་  
 བྱི་མི་ཞིག་གི་ན་བའི་ར་སྤྲོ་ལ་ཐོགས་མིན་ནི་གནས་ཚུལ་གཞན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་།  
 ཆེན་རིག་གི་ནས་གཞག་དང་། སྐབས་རྒྱན་གྱི་བྱུང་བཟལ་སོགས་ཀྱི་སྤྲོ་བརྒྱན་ནི་འདི་  
 དག་འཛིན་པའི་སྤོ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤོ་ནས་བྱུང་ཡོད། རིག་སྤྲོ་བས་དང་ལྡན་ཞིང་། བྱི་  
 རོལ་གྱི་ཡུལ་ནས་སའི་གོ་ལའི་སྤྱོད་དུ་ཡོང་བའི་སེམས་སྤྲོ་ཞིག་གིས་སྐབས་རྒྱན་  
 དེ་དག་འཛིན་པ་ནི། ད་ལྟའི་ཆེན་རིག་པ་ཆོའི་དེ་དག་འཛིན་སྤངས་དང་བྱུང་པར་ཆེན་  
 པོ་ཞིག་ཡོད་མིད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་རྟོག་པ་དང་སྤྲོད་ཡིག་སོགས་ཀྱི་སྤོ་མ་  
 གཞི་ཞིག་གཞི་ལ་མེད་པར་སྐབས་རྒྱན་གྱི་སྤོར་ལ་སྤྱོད་པོ་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད།

སྤོ་འདྲུག་སའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ནི་གཞན་ལ་སྤོས་མེད་ཀྱིས་རང་ངོས་ནས་བྱུང་  
 པ་ལྟར་དུ་སྤྲོད་ཡང་། འདི་ནི་འཁྲུལ་སྤྲོད་ཞིག་ཡིན། ར་ཆོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོ་རིག་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱང་སྤོས་མེད་དུ་རང་ངོས་ནས་བྱུང་པ་ལྟར་སྤྲོད་པའང་འཁྲུལ་སྤྲོད་ཞིག་རེད། ཡིན་  
 ཡང་། འདི་ལྟར་བརྟོན་དོན་ནི་སྤོ་འདྲུག་སའི་ཆོས་རྣམས་དང་། སྤོ་རིག་དེ་དག་གཏན་  
 རྟགས་བྱུང་མེད་པའི་དོན་ཞིག་མ་རེད། དེ་ལས་སྤོ་ག་སྤྱེ། ཆོས་རྣམས་ནི་སེམས་ལ་སྤྲོད་  
 པ་ཅན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་སྤྲོད་པ་  
 ཅན་དུ་བྱུང་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་ཡིན་ཞིང་།  
 འདི་རྟོགས་མཁན་ཆོས་སངས་རྒྱས་ངོ་ཤེས་པར་རྟོན་གྱི་ཡོད། རྟོ་རྟེ་གཅོད་པའི་མཐའ་  
 མཐུག་གི་ཆོགས་བཅད་ཀྱིས་བརྟོན་གཞི་འདི་བསྟན་ཡོད་པ་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་རེད།

སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་།  
 སྐར་མ་ཟེལ་བ་ཚུ་བྱར་དང་།  
 མི་ལམ་སྒྲོག་དང་སྒྲིན་ལྷ་བྱ།  
 འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་དེ་ལྷར་ལྷ།

ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་གི་ཡར་སྟོན་ལ་ཐོག་མར་རྒྱ་གར་དུ་ཡིག་ཐོག་ལ་བཀོད་པའི་  
 སངས་རྒྱུ་གྱི་གསུང་འདི་དག་གིས་བྱིས་སུ་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་བྱགས་  
 རྒྱུན་ཏུ་ལས་པའི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཏེ། བོད་དུ་གསུང་རབ་དེ་དག་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་  
 བཞིན་ལོ་ངོ་སྟོང་ཐམས་ལ་ཉམས་ལེན་བྱས་ཡོད། བདུད་འཛོམས་རིན་པོ་ཆེ་ནི་དུས་  
 རབས་ཉི་ཤུ་པའི་བོད་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་བ་དང་། བཀའ་དབང་མཆོན་སྟོན་ཅན་ཞིག་ཡིན་  
 པར་མ་ཟད། བདུད་འཛོམས་སྤྱིང་པའི་ཡང་སྐུལ་དུ་འང་བརྩིས་ཡོད། ཁོང་གིས་ང་ཆོའི་  
 སྒོ་ལ་ཡུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་སྤྱང་བའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་རི་ལྷར་གཏན་འབེབས་  
 བྱེད་དགོས་པའི་གསལ་བཤད་གནང་དོན་ནི་གཤམ་དུ་ཡོད་པ་འདི་རེད།

བར་ཆད་བདུད་བགྲགས་སུ་བཏགས་པས་མཆོན་རང་གཞན་སྟོང་བཅུད་དུ་སྤྱང་  
 བའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་བདེན་བདེན་འདྲ་བར་འདུག་ཀྱང་། རང་གི་སེམས་ཀྱི་འཁྲུལ་  
 སྤང་ལས་དོན་ལ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་བྱུབ་པ་མེད།

མི་ལམ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤྱང་བའི་ཆོས་རྣམས་དེར་དངོས་སུ་ཡོད་པ་ལྷར་ཡིན་  
 ཞིང་། ང་ཆོས་མི་ལམ་གྱི་ནང་དུ་རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་ཡོད་པ་དེར་དངོས་སུ་བྱུབ་པ་  
 ཟློང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སྤང་བ་འདི་ལྷ་བྱ་ཆང་མ་འཁྲུལ་སྤང་རེད། མི་ལམ་གྱི་ནང་  
 དུ་རང་ཉིད་མི་ཞིག་གི་ཅར་སོང་སྟེ། ཁོང་དངོས་སུ་ཡོད་མེད་བལྟ་ཆེད་ལག་བསམ་རིག་  
 བ། ཁོང་གི་ལུས་པོའི་སྤྲ་མཁའ་གསལ་གྱི་རང་བཞིན་དེ་ཟློང་བྱུབ། ཡིན་ཡང་། རང་གི་མིག་  
 ཤེས་དང་རིག་ཆོར་གྱི་ཤེས་བ་ལས་ལོགས་སུ་བྱུབ་པའི་ལུས་པོ་ཞིག་དེར་དངོས་སུ་  
 མེད། དབང་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་སྤང་བ་འདི་དག་ལ་ཡོངས་སུ་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་  
 བྱུབ་གནས་ཤིག་གིས་སྟོང་ཡོད། མི་ལམ་དུ་རང་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ལུས་པོ་དེ་དངོས་



སུ་ཡོད་པ་འདྲ་ལྟུལ་སྤང་རེད། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤང་བ་ཚང་མ་འདི་དག་ཟིན་  
 བའི་རང་གི་ཤེས་ཚེར་དང་འབྲེལ་ནས་བྱུང་ཡོད། དེ་དག་ནི་དངོས་སུ་བྱུང་ཡོད་པ་  
 ཞིག་ཟིན་ཡང་། བྱེད་ཀྱིས་མི་ལམ་ནང་གི་བྱུང་བ་ཁག་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དོན་  
 དག་ཅན་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ། དེ་མཚུངས་སུ་ཉིན་མོའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོས་ཡུལ་གྱི་རང་  
 བཞིན་དུ་སྤྱོད་བའི་བྱ་དངོས་དང་། རང་གི་ངོ་བོའི་འདུ་ཤེས་སོགས་ནི་རང་ངོས་ནས་  
 བྱུང་བ་ལྟར་སྤང་ཡང་། སྤང་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་འཁུལ་སྤང་ཡིན། ཅ་བའི་བྱུང་བར་  
 ཉེ། མི་ལམ་ནང་གི་སྤང་བ་ནི་ང་ཚོའི་ཤེས་ཚེར་གཅིག་ཤུའི་ཐོན་བསྐྱེད་ཡིན་ལ། ཉིན་  
 མོའི་སྤང་བ་ནི་བྱོགས་བསྐྱུས་རང་བཞིན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་སྤྱི་ཞིང་ཐབ་མོ་ཞིག་ལས་  
 འབྱུང་ཞིང་། རས་མཐའ་མཐུག་གི་ལེའུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འདིའི་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱ་ཡིན།

ང་ཚོ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལོག་པར་འཛིན་སྤངས་འདི་ལས་རྗེ་ལྟར་རྒྱལ་བུ་  
 བས། བདུད་འཛོམས་རིན་པོ་ཆེས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་རྗེ་ལྟར་ངོས་པར་བྱེད་པ་ལ་འབྲེལ་  
 བཤད་གནང་རྒྱུར།

གང་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པར་རིག་པ་མ་བཅོས་སོ་མར་ཅམ་གྱིས་བཞག་ལ།  
 ཁ་ནང་ལོག་གི་ཤེས་པས་སེམས་ཁོ་རང་གི་རང་ངོ་ལ་ཅེ་རེ་བཟ། དེ་ལྟར་བཟས་པས་  
 བཟ་བྱ་དང་ལྟ་བྱེད། ལྟ་བྱ་དང་སྤྱོད་བྱེད། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་སོགས་གཟུང་འཛིན་  
 ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་ཡུལ་མེད་རང་གསལ་སྒྲོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ་བ་ཞིག་  
 འཆར་བས། དེ་ཀའི་སྤྱོད་དུ་མ་བཅོས་མ་བསྐྱེད་མ་བསྐྱེད་པར་སོ་ཁད་དེ་མཉམ་པར་  
 བཞག།

བདུད་འཛོམས་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་ལས་བྲངས་པའི་དུམ་ཚན་གཉིས་སོ་འདིས་  
 ལེའུ་གོང་མའི་ནང་དུ་འབྲེལ་བ་མཛོད་བྱས་པའི་སྒྲོས་མཛོད་བསྐྱུས་ནས་བསྐྱེད་འདུག་  
 གསུང་དུམ་འདི་ཚོས་ཤེས་རབ་ཀྱི་པར་ཕྱིན་ལ་སྤྱང་བ་བྱེད་པའི་སྒྲོས་ཀྱི་ཡང་སྤྱོད་  
 གཅིག་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད། སྒྲོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་འདིའི་རིགས་ནི་ཡུལ་དང་། ཡུལ་ཅན་  
 ཀྱི་ཚོས་ཉམས་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་བྱུང་གནས་ཤིག་ཡོད་པར་འཛིན་པའི་མ་རིག་པ་གཙོང་  
 ཕྱིར་དུ་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ཞིག་རེད། མ་རིག་པ་འདི་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཅ་བ་  
 ཡིན། རྒྱལ་བྱིས་དང་བསམ་གཏན། སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་སོགས་ཐེ་བའི་ནང་

པའི་ཉམས་ལེན་མཐའ་དག་གི་མཐར་ཐུག་ནི་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ལྟར་  
ནང་། ཁྱེད་ཀྱིས་སྒྲོག་བཞིན་པའི་དཔེ་དཔེ་འདི་ལྟ་བུས་སྒྲོམ་ཉམས་ཀྱི་སྒྲོར་ནས་ཁྱེད་ལ་  
སྒྲོ་བསྐྱེད་ཁག་ཅིག་སྒྲོད་ངེས་ཀྱང་། ཉམས་སྒྲོང་ཅན་གྱི་དགོ་ཆུན་ཞིག་གི་ལམ་སྟོན་གྱི་ཆབ་  
ཤེད་མི་ཐུབ་པ་དེ་ཤེས་དགོས་སྟུགས་ཆེ།

སྒྲོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བལྟས་ན། བྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་  
རྟོགས་སྒྲུངས་ཤིག་ནི། ཆོས་དེ་ནམས་ཐོག་མར་རི་ལྷོ་སྟེ་བ་དང་། སྟེས་པའི་རིས་སུ་  
རི་ལྷོ་བུ་ནས་ཤིང་། མཐར་རི་ལྷོ་ལམ་བ་བཅས་ལ་བརྟག་དབྱེད་ནན་མོ་བྱེད་སྟུགས་  
འདི་དེ། གཞན་ནན་གྱི་བརྟག་དབྱེད་འདི་ནི་སྒྲོ་རང་ཉིད་དང་། སྒྲོ་ལ་སྒྲུང་བའི་ཆོས་གཉིས་  
ཀའི་ཐོག་ལ་བཀོལ་སྒྲུབ་བྱེད་བྱེད་དང་། དབྱེད་པ་འདི་ལྟ་བུ་བརྟག་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཆོས་  
གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་དང་། གཞན། གཉིས་ཀ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་བཅས་ལས་  
ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་མེད་པ་རང་ངོས་ནས་གསལ་རྟེན་བྱེད་མིད། ཁྱེད་ནི་བྱི་  
ནང་གང་བྱེད་གི་ཆོས་ནམས་ཀྱི་སྟེང་དུ་བྱུང་བཅད་ལ། དེ་མཚུངས་སུ་བྱི་ནང་གང་བྱེད་  
གི་ཆོས་ནམས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་གནས་མེད། བདག་གི་འདུ་ཤེས་དང་། བདག་  
ལ་མངོན་གྱུར་ཆགས་པའི་སྒྲུང་བ་ཐམས་ཅད་རང་བྱུགས་ཀྱིས་སྟེ་ཞིང་། འདི་དག་ལ་  
བྱི་ནང་གང་དུ་འདྲ་བུ་གནས་གཞི་ཞིག་མེད་པ་ཡིན།

སེམས་ཀྱི་གཞི་རྟེན་དང་། སེམས་ལ་འཆར་བ་ཐམས་ཅད་ནི་ཀླན་གཞི་ཞེས་  
པའི་སེམས་ཀྱི་བར་སྒྲུང་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཉིན་མོའི་དུས་སུ་འཛིན་རྟེན་གྱི་དངོས་གཟུགས་  
རང་བཞིན་གྱི་འབྱུང་བ་ཆང་མ་དང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་སྒྲུང་འཛིན་མཐའ་དག་སེམས་  
ཀྱི་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་བཅས་བར་སྒྲུང་དེའི་བྱུང་ཁོངས་སུ་བྱིར་མངོན་ནས་རྟོག་པས་  
འཛིན་གྱི་ཡོད། མི་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་འདྲུང་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་བར་སྒྲུང་འདི་  
ལས་སྟེས་ནས་བྱུང་བ་དང་། མཐའ་མར་སྒྲུང་ཡང་དེའི་ནང་དུ་ཐིམ་འགྲོ། དུས་རབས་  
བཅུ་དགུ་པའི་ཐོད་ཀྱི་མཁས་དབང་བདུད་འཛོམས་གླིང་པས་ང་ཚོའི་གླེང་གཞི་འདིའི་  
སྒྲོར་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་གཞུགས་གསལ་ལྟར་མཛད་འདུག།

དེའི་བྱིར་ནམ་མཁའ་དང་བདག་གཞན་འདོད་ཡོན་ཐམས་ཅད་རྟོག་ཅིག་ཅིང་ཐ་  
མི་དད་པ་ཡིན་པར་ཐག་ཆོད། སྒྲུང་བ་མངོན་དུ་བྱེད་མཁས་ཡང་ནམ་མཁའི་གསལ་ཆ་

ཉིད་ལས་གཞན་མ་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཀྱི་གཞི་དང་ངོ་བོ་ནས་མཁའ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུ་  
ཡིད་ཡེ་གནས་ཀྱི་ཤེས་པ་དྲངས་གསལ་བའི་དབྱིངས་སུ་སྣ་ཚོགས་སྤང་བ་ནི་དཔེར་  
ན་མེ་ཡོང་དང་། རྩ་དྲངས་གསལ་ཀྱི་ནང་དུ་གཟུགས་བརྟན་དང་གཟའ་སྐར་མཆེད་པ་  
བཞིན་དུ་སྤང་བ་མཆེད་པ་ཡིན། ཤེས་པ་དྲངས་གསལ་དབྱེ་མ་ནས་མཁའ་སྤྱོད་བྱས་  
ཀྱི་དབྱིངས་སུ་ཞུགས་ནས་ཁ་ནང་ལྟ་བུ་སོང་ཆེ་སྤང་སེམས་ཐམས་ཅད་མི་མངོན་པར་  
སྤྱོད་བྱས་ལུང་མ་བསྟན་དུ་འབྱམས་སྒྲིམ་པ་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཀྱི་གཞི་དབྱིངས་ངོ་བོ་  
སྤྱོད་བྱས་ཆེན་པོ་བདག་འཛིན་གྱི་བྱི་ནང་དུ་ཤར་བ་ཡིན་པར་ཐག་ཆོད།

དུས་ཚོན་འདིས་ཀུན་གཞིའི་བར་སྤང་དེ་བསྟན་ཞིང་། དེ་ནི་ལེན་བཅུ་གཉིས་  
པའི་ནང་དུ་སྤེང་བྱེད་པ་ལྟར། དུལ་དང་དུལ་ཅན་གྱི་སྤང་བ་མཐའ་དག་གི་འབྱུང་ས་  
གསལ་ཞིང་སྤྱོད་པའི་བར་སྤང་ཞིག་ཡིན། ཞོགས་པར་གཉིད་ལས་སད་དུས་དབང་  
ཤེས་ཀྱིས་འཛིན་པའི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་སྤང་བ་ཐམས་ཅད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀུན་གཞིའི་  
བར་སྤང་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། གཟུགས་སྤྱི་དེ་རོ་རེག་བྱ་ལ་སོགས་པ་ནི་ཡོངས་སུ་བྱི་  
རོལ་དུལ་དུ་ཡོད་པ་ལྟར་སྤང་ཡང་། སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་འདི་ལ་སྟོས་མེད་དུ་རང་ངོས་  
ནས་དུལ་གྱི་འཛིན་ཉེན་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་མེད། དེ་མཚུངས་སུ་ང་ཚོའི་རྟོག་པ་དང་།  
སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན། འདོད་པ། སྤྱོད་ཚུལ་བཅས་ཆང་མ་ཀུན་གཞིའི་ནང་དུ་འབྱུང་གི་  
ཡོད། ང་ཚོ་གཉིད་མཐུག་པོ་ཞུགས་ནས་མི་ལམ་མེད་པའི་སྐབས་སུ་དབང་ཤེས་དང་།  
ཡིད་ཤེས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཀུན་གཞིའི་ནང་དུ་ཐིམ་ཞིང་། ང་ཚོས་མི་ལམ་  
མི་དུས་མི་ལམ་གྱི་སྤང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཀུན་གཞི་འདི་ལས་སྦྱེ་བ་ནི། མེ་ཡོང་ནང་གི་  
གཟུགས་བརྟན་ནས་རྗེས་དྲངས་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཆར་བའི་རྒྱ་སྐར་དང་སྐར་མའི་  
སྤང་བརྟན་དེ་བཞིན་རེད།

དུལ་དང་དུལ་ཅན་བར་གྱི་བྱུང་པར་དེ་རང་ཉིད་ནི་སྟོས་མེད་ཀྱི་བྱེད་པོ་ཞིག་ཏུ་  
འཛིན་པའི་རྩ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་འདིར་བརྟན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། རྟོག་པས་བར་སྤང་ནས་  
སྤང་བ་འབྱུང་དུ་འཇུག་པ་འདིའང་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་ཆོས་ག་གེ་མོ་  
ཞིག་གྲུབ་པར་འཛིན་པའི་སྤྱོད་བཀྲགས་དེ་བཅོམ་ན། ཆོས་དེ་ཉམས་པའམ་ཡོངས་སུ་  
ཡལ་འགྲོ། ཆོས་ཐམས་ཅད་ནི་རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་བ་ལས་སྦྱེས་ནས་སྤང་བ་ཅམ་

ཡིན་ལ། སོ་སོ་རང་ངོས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ནས་ཡང་ཡོད་པ་མིན།

སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ལ་ཡར་ཁུངས་འདེད་བྱེད་བྱུང་བའི་རྟེན་འབྲུང་དང་།  
 སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་དག་དང་ཆ་མཐུན་བ་ཞིག་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ལྟ་བུ་རིག་བ་  
 དང་ཆོན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དུ་འདྲུང་མྱོང་། གཅིག་ནི་ལྟ་བུ་རིག་པའི་ལས་  
 འགུལ་ཏེ། མངོན་སུམ་རིག་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་དུས་རབས་བཅུ་བཞི་པའི་ནང་དུ་ བློ་  
 ལེས་ William of Ockham: 1285-1349 ཀྱི་བརྒྱུ་མཐུན་ཆོས་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་  
 འགོ་བརྒྱུགས་ཡོད། མངོན་སུམ་རིག་པ་ནི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་གི་ལྟ་བུ་བཅུ་ཅིག་ཡིན་  
 ལ། འདིས་ལྟ་བུ་སྒྲིམ་གྱི་སྟོན་ཐོན་སྤྱི་དེ་དོར་ནས་མྱོང་བ་དང་། ལྟ་བུ་བར་དབང་ཤེས་  
 ཀྱི་སྒྲིམ་འཛིན་ནི་སྤྱི་མཆོན་བྱུང་ཚུལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ནང་དུ་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་གཙོ་  
 བོར་བཟུང་ཡོད། དུས་རབས་བཅོ་བརྒྱད་པ་ནས་བཟུང་ལྟ་བུ་སྤྱི་བའི་མི་རབས་མང་  
 བོ་ཞིག་གིས་མངོན་སུམ་རིག་པ་ལ་འགྲེལ་བཤད་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་བྱུག་བ་དང་། དུས་  
 རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱིས་ལྟ་བུ་དེར་སྟོབས་ཤུགས་  
 བསྐྱེད་དེ། ནང་དོན་རིག་པའི་མཐུག་སྟོན་དང་ཉ་ལས་པའི་འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་མཐའ་སྟོན་  
 འཛོག་གི་ཡོད།

# ལེབ་བཅུ་དབྱ་བ་ཉམས་ལེན།

དངོས་གཞུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ཉིད།

༡༡། །རང་གི་ལུས་པོ་དང་། དག་སེམས་བཅས་སོ་སོའི་རང་བྱུང་གི་སྤྲོད་ལུགས་སུ་བཞག་སྟེ། ཤེས་ཚེར་རང་གི་མདུན་གྱི་བར་སྒྲུབ་དུ་རལ་གསེའི་རང་དུ་ཞོག འདི་ཡང་རྟོག་པའི་སྒྲོས་པ་དང་། དམིགས་པ་ཅི་ཡང་མེད་པར་གསལ་ཞིང་བརྟན་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་བྱ་དགོས།

ད་ནི་རང་གི་ཡིད་བྱེད་དེ་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ནང་གི་ཆོས་ཏེ། རང་གི་ལུས་པོ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ལ་སྒྲོར་བ་དང་། ལུས་པོ་ཞེས་པར་བཏགས་པའི་ཡུལ་དེར་དབྱེད་པ་ཐོངས། རྟོག་པ་ཅུང་ཅི་བྱུང་གིས་ལུས་པོའི་སྒྲུབ་ཚུལ་དང་། ལུས་པོའི་བྱི་ནང་གཉིས་ཀའི་རེག་ཚར་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས། སྒྲུབ་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་དེ་དག་གང་རུང་ཞིག་རང་གི་ལུས་པོ་ཡིན་ནམ། དེ་དག་ནི་སོ་སོར་མིང་རེ་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་ཚུལ་ཅམ་རེད་དམ། མིག་ཤེས་ཀྱིས་སྤྲོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་ལག་ངར་ནི་ལག་ངར་གྱི་སྒྲུབ་པ་ཅམ་ལས་ལུས་པོ་མིན་ཞིང་། ལུས་པོའི་ནང་གི་སྤྲོད་ཚུལ་ཐོབ་པའི་རང་བཞིན་དང་། གཡོ་འགུལ་གྱི་རེག་ཚར་བཅས་ཀྱང་ལུས་པོ་མིན་པར་རེག་ཚར་ཅམ་རེད། གཡོ་འགུལ་གྱི་ལུས་པོའི་བྲུབ་ཆ་སོ་སོར་དབྱེད་པ་བཏང་ན། དེ་དག་རེ་རེར་མིང་རེ་ཡོད་ཀྱང་། རང་གི་ལུས་པོ་མིན་པ་གསལ་པོར་མཐོང་བྱུང་། བྱེད་ཀྱིས་བྲུབ་ཆ་དང་བྱེད་ཆོས་འདི་དག་ལས་ལོགས་སུ་དང་། སྒྲུབ་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་དེ་དག་ལས་ལོགས་སུ་རང་གི་ལུས་པོ་སྟེ། བྱེད་ཆོས་འདི་དག་ལྟར་ཞིང་སྒྲུབ་ཚུལ་དེ་དག་མངོན་པར་བྱེད་པའི་ཆོས་ལིག་ངོས་འཛིན་བྱེད་བྱུང་།

བཅ། རང་ངོས་ནས་གྲུབ་ཅིང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ལུས་སོ་ལ་ཡོད་ནས།  
རང་བཞིན་དེ་ནི་རང་གི་ཆ་ཤས་དང་། ཡང་ན་དེ་དག་ལས་ལོགས་སུ་ཉིད་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་  
ནས། དབྱེད་པ་འདིའི་ནང་དུ་མཐའ་མར་བྱེད་རང་ལུས་སོའི་སྟོང་བ་ཉིད་དེ། ཅི་ཡང་མེད་  
པ་དང་། ཐ་ན་རང་གི་མིང་ཙམ་ཡང་མི་ལྷག་པའི་གནས་ལུགས་ཤིག་ཏུ་སྟེབས་སམ།

དངོས་གཞུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དུ་རང་གི་སྟོང་བའི་འབྲུང་ཁམས་ཁག་སྟེ། སྤ་  
མཁའགས་དང་གཤེར་གཞུགས། རྩོན་མོ་དང་གང་མོའི་རང་བཞིན་ཀྱི་ཆོས་དང་། གཡོ་  
འགྲུལ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཆོས་བཅས་ལ་བསམ་གཞིགས་གིས། བྱེད་ཀྱིས་ཆོས་དེ་དག་  
གི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་འཆོལ་སྐབས། རང་བཞིན་དེ་ནི་སོ་སོའི་གྲུབ་ཆའི་ཁྲིད་  
དང་། ཡང་ན་དེ་དག་ལས་ལོགས་སུ་ཉིད་གྲུབ་བཅ། གྲུབ་ཆ་གང་རུང་ཞིག་ལ་ངོ་བོ་  
ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ལྡན་ནས། དེ་འབྲའི་བྱེད་ཆོས་ནི་འབྲུལ་སྤང་དེ་དག་  
ལ་བརྟེན་ཅིང་དུ་པར་སྤྱར་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནས། ཐ་ན་སྤང་བའི་ནམས་གངས་དེའང་མེད་  
རྟོག་བཏགས་ཤིག་རེད། དེ་མཚུངས་སུ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་དང་། ཡོད་པ་དང་མེད་  
པའི་ནམས་གངས་འདིའང་རྟོག་བཏགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་ལ་སོ་སོ་འཛིན་པའི་  
སྟོང་ལས་ལོགས་སུ་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད།

ཐ་ན་གཤམ་ཏེ་བྱེད་ཀྱིས་སྤང་ཆུལ་འདི་དག་ནི་དངོས་ཡོད་མིན་ཞིང་། སྟོང་བ་  
ཡིན་པའི་མཐུག་སྟོན་འཛིག་པའི་སྐབས་སུའང་། སྟོང་ཉིད་ཅེས་པའི་བརྟེན་འདི་ནི་ཆོག་  
དང་རྟོག་པ་ཙམ་ཡིན་མིན་ལ་དབྱེད་དགོས། སྟོང་བའི་འཛིག་རྟེན་དེ་གྲུབ་ལུགས་ཀྱི་  
ནང་དུ་ཐོག་མར་ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་དེ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་། ཆོས་  
གཞན་ཐམས་ཅད་གཞི་རྟེན་འདིའི་སྟེང་ནས་རང་ཉིད་ལས་ལོགས་སུ་གནས་པར་ངོས་  
འཛིན་བྱེད་པ་རེད། ཤེས་ཆོར་ལ་སྤང་བ་ཙམ་གཞིར་བཞག་སྟེ། ནམ་རྟོག་གིས་ངོས་  
འཛིན་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདིར་བརྟེན་ནས་ཆོས་ནམས་གྲུབ་ཡོད། ང་ཆོས་ཆོས་  
ཤིག་ལ་བརྟེན་ཞིག་པར་སྤྱར་ཏེ། རྟོག་པའི་ངོས་ནས་ཆོས་དེ་བྱེ་བྲག་ཏུ་འཛིན་པའི་  
སྐབས་སུ་ཆོས་དེ་ནི་ང་ཆོའི་བསམ་སྟོང་ཅུལ་ཅུལ་དག་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་གནས་ཡོད་  
པར་སྤང་། དེ་ནས་སྤང་བ་ལ་འབྲུར་སྟོག་དང་། ཆོས་ཤིག་ལ་སྤྱར་བའི་ང་ཆོའི་སྟོང་  
བཏགས་དེ་ཉམས་དུས། ཆོས་དེའང་ཡལ་བ་ལྟར་སྤང་གི་ཡོད། ཆོས་ཐམས་ཅད་ནི་

ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་བྱང་བའི་སྤང་བ་ཙམ་དུ་གྲུབ་པ་ལས་ཅི་ཡང་མིན་ཞིང་། ང་ཚོས་  
དབྱེད་པ་ནན་མོ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི། ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་སོ་སོའི་  
རང་ངོས་ནས་དོན་དངོས་སུ་གྲུབ་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་འདི་ཡིན།

ད་དུང་རང་ཉིད་གཉིད་ཁྱུག་པ་དང་། ཉིན་མོའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་  
འབྲེལ་ཞིང་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་འཛིན་པའི་སྤང་བ་ཐམས་ཅད་དེ། རྟོག་ཤུགས་མེད་  
པའི་འཛིག་ཉེན་དང་། འཛིག་ཉེན་དེར་གནས་པའི་སེམས་ཅན། རྟོ་ལྗེའི་ཤེས་པའི་ཡུལ་  
གྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤང་བ་དེ་ནི་ཀུན་གཞིའི་བར་སྤང་དུ་ཐིམ་འགྲོ། ང་ཚོ་གཉིད་  
ལས་སངས་རུས་ང་ཡོད་ཅེས་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ལྟན་དུ་སྦྱེ་ཞིང་། སྤང་བཞིན་བདག་  
འཛིན་གྱི་སྤང་བ་འདི་ལས་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་དེ། ཉེན་དང་བཞིན་  
པའི་འཛིག་ཉེན་དང་། དབང་ཤེས་ཀྱིས་འཛིན་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤང་བ་དེ་ནི་ཆེ་  
ལམ་བཞིན་ཀུན་གཞི་ལས་འབྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཕྱི་ནང་གི་སྤང་བ་དེ་དག་གི་ཁྲོད་ནང་  
ཚོས་ཁག་ཅིག་ནི་བདག་དང་བདག་གིར་འཛིན་པ་དང་། གཞན་དག་ནི་ངོ་མོ་ཉིད་ཀྱིས་  
གྲུབ་པའི་ཡུལ་རང་བཞིན་དུ་འཛིན་གྱི་ཡོད། འདི་ལྟར་ང་ཚོས་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་ངོ་  
མོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་འདོད་པའི་ལོག་ཤེས་འདི་རྒྱུན་འཁྲོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྤང་བ་  
ཐམས་ཅད་དང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་གསལ་ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད་ཡིན་པར་རྟོགས་ན།  
ད་གཟོད་ང་ཚོ་ལོག་ཤེས་འདི་ལས་ཁྲོལ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་བཞིན་དུ་  
མཐོང་ཐུབ་རྒྱ་རེད།





# ལེའུ་ཉི་ཤུ་པ་རྣམ་པ་ཞབས་པ།

ཆོན་རིག་དང་། ལྷ་བྱལ་རིག་པ་ལི་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་འདིག་རྟེན།

༡༣། །དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལི་ནང་དུ་ནེའུ་ལྷན་གྱིས་གསར་རྟེན་བྱས་པ་ལི་གོ་རྟོགས་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས། སུས་རབས་བཙེ་བརྒྱད་པ་ལི་བྱེད་གོང་མའི་མགོ་སྟོན་དུ་བྱས་ཐོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པ་དང་ལྷ་བྱལ་སྤྱོད་བ་ཆོར་གདེང་ཆོད་ཅིག་སྦྱེས་པ་ནི། ཆོན་རིག་གིས་ཞིབ་ལྷའི་བྱེད་ཐབས་འདྲ་མིན་དང་། བསམ་སྒྲོལ་སྟོས་མེད་དུ་རང་ངོས་ནས་བྱས་པ་ལི་འཛིག་རྟེན་གྱི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་དེ་རི་བཞིན་དུ་རྟོགས་ཀྱིན་པ་འདི་རེད། ལྷ་ལེ་ལེའོ་ཡི་ཐོག་མའི་འཆོལ་ཞིབ་དང་། ཆོན་རིག་གི་གསར་བརྟེན་སྟོས་འབྱེད་མཁན་གཞན་དག་གིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ལ་དགོན་མཆོག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྦྱོར་ལམ་ནས་ལྷ་ཚུལ་བཟུང་བ་དེར་འབྲས་བུ་ཐོན་ཀྱི་ཡོད་པར་བསམས་ཤིང་། ལྷ་བས་དེའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་བ་ཆོས་དགོན་མཆོག་གིས་འཛིག་རྟེན་འདི་རི་ལྟར་བགོད་པ་བཞིན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་དེ་རྟོགས་ཀྱིན་པར་འདོད་ཡོད། ལྷ་བྱལ་རིག་པ་ལི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་གཞུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་བྱས་རིང་ལུགས་ཡིན་ཞིང་། དེ་གཞིར་བཞག་ན། འཛིག་རྟེན་ནི་སེམས་ལ་སྟོས་མེད་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ལས་བྱལ་བ་དང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་སྟོར་ལ་ཆ་ཆང་ཞིང་བདེན་པ་ཡིན་པ་ལི་འགྲེལ་བཤད་གཅིག་རང་ཞིག་ལས་མེད། དེ་བཞིན་དུ་བདེན་པ་ནི་སྟོས་མེད་དུ་བྱས་པ་ལི་འཛིག་རྟེན་དང་། དེའི་འགྲེལ་བཤད་བར་གྱི་མཐུན་ཆ་ལྷ་བྱའི་ངོས་ནས་འཛིག་གི་ཡོད། ལྷ་བ་འདིའི་བསྟན་དོན་ནི་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་རང་གི་

འཆོལ་ཞིབ་འབྲུག་ཡུལ་གྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཐུབ་པ་དེ་རེད། ཆོས་དེ་  
རྣམས་ནི་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་བདེན་འཛིན་བྱས་ཏེ། བྱེད་པ་སོ་གང་རུང་ཞིག་  
གིས་པར་སྐྱར་བའི་འགྲེལ་བཟློག་དང་། འགྲེལ་དོན་གང་ལའང་སྟོན་མེད་ཡིན།

ལྷ་ཚུལ་འདི་ལ་ཨ་རེ་ལན་ཏེ་ Ireland ནས་ཡིན་པའི་ལྷ་གྲུབ་སྤྲེལ་བ་ འཛོལ་ཞི་  
ཟླ་ཁི་ལི་ཡིས་ George Berkeley: 1685-1754 དོགས་འབྲུག་ལྷ་མོའི་སྟོན་ནས་  
ལ་ལན་སྤྲད་དེ། མངོན་སུམ་རིག་པ་སྤྲེལ་བ་ཆོའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཡོངས་  
སུ་ལམ་གསར་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱུལ་ཡོད། ཁོང་གིས་རང་ལོ་སུམ་ཅུ་སོ་དྲུག་གི་  
ཐོག་ཡེ་ཤུ་ཆོས་ལུགས་རིག་པའི་འབྲུམ་རམས་པའི་གོ་བནས་སྒྲངས། ལོ་བཅུ་གསུམ་  
ཀྱི་ཇེས་སུ་ཁོང་ནི་ཨ་རེ་ལན་ཏེ་ཡེ་ཤུ་ཆོས་སྟེང་ཆོས་དཔོན་ལ་བསྟོན་བཞག་བྱས་པ་  
རེད། ཁོང་གིས་ང་ཆོའི་རྣམ་གཞག་ཆང་མ་མའི་རིགས་ཀྱི་འདུཤེས་དང་། ཞིབ་ལྷ་  
གཞིར་བཞག་གི་སྒྲུབ་ཚུལ་ཙམ་མེན་ནམ་ཞེས་བསམ་གཞིགས་གནང་ཞིང་། ང་ཆོས་  
རྣམ་གཞག་དེ་དག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དང་ཞིབ་ལྷ་ལས་ལོགས་སུ་གནས་  
པའི་དངོས་ཡོད་འཛིག་རྟོན་གྱི་ཆོས་གང་རུང་ཞིག་ཇི་བཞེན་མཆོན་པ་ཇི་ལྟར་ཤེས་  
ཐུབ་བས། ཟླ་ཁི་ལི་ཡིས་ལན་ནི་མའི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་  
ཀྱི་ཡུལ་རང་བཞེན་གྱི་འཛིག་རྟོན་བར་ལ་མཐུན་ཆ་ཞིག་ཡོད་པར་ར་སྟོན་དང་། མེད་  
པར་སུན་འབྱེན་གང་ཡང་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་འདི་ཡིན། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཆོས་  
སོ་སོའི་ཞིབ་ལྷ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་དངོས་ཁམས་རང་བཞེན་གྱི་ཆོས་རྣམས་ཡིན་  
པར་འདོད་ཀྱང་། ཁོང་གིས་ཆོས་གཞན་ཞིག་གིས་སྒྲུབ་ཚུལ་དེ་རྣམས་བསྐྱེད་པའི་ལྷ་  
ཚུལ་བཟུང་ཡོད། ཟླ་ཁི་ལི་ཡིས་དཀོན་མཆོག་གིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཅི་ཡང་མ་  
བསྐྱུན་པར་ང་ཆོའི་སྟོང་ཆོས་དེ་དག་གི་སྒྲུབ་པ་འབྱུང་བར་བྱེད་པའི་ལྷ་ཚུལ་བཏོན་  
པ་རེད། ལྷ་བ་འདི་ལ་ཡུལ་ཅན་སེམས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཟེར་ཞིང་། འདི་གཞིར་བཞག་  
ན། སྟོང་སོ་ཞིག་འཛིན་པའི་མི་ཞིག་གི་ཤེས་པ་དེ་ནི་མི་དཔེ་སྟོང་དཀོན་མཆོག་  
གིས་བསྐྱེད་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཡིན། མི་དེར་སྒྲུབ་གི་མེད་པའི་སྐབས་སུ་སྟོང་པོ་དེ་  
ནི་དཀོན་མཆོག་གི་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་སྟོང་ཅུ་མཐུན་ནས་གནས་ཡོད། མདོར་  
བསྡུས་ནས་བཤད་ན། དཀོན་མཆོག་གི་སྟོང་ཡིས་ང་ཆོའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྒྲུབ་འཛིན་ལ་

གཞི་རྟེན་དུ་བྱུང་བའི་ཡུལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་མ་  
བསྐྱུན་པར་ཐད་ཀར་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྤོང་བ་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པ་འདི་རེད།

སེམས་གཙོ་སྤྱོད་པའི་ཡུལ་གྱི་མངོན་སུམ་རིག་པ་འདིའི་ནང་དུ་ང་ཚོར་གང་  
ཞིག་སྤང་བ་ནི་ང་ཚོས་ཤེས་པ་དང་འཛིན་པའི་ཆོས་ཁོ་ན་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་  
དངོས་ཡོད་དང་། ཡང་ན་དངོས་གཞུགས་ཞེས་བརྗོད་པའི་ཆོས་ཀླམས་ནི་རང་གི་སྤང་  
འཛིན་གྱི་འདུས་དོན་ཅུ་གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན། ཡོད་པ་ལ་སྤང་དགོས་  
ཞེས་པའི་རྩ་དོན་འདིས་ཐུང་ཁི་ཡིས་ལྟ་བུ་རིག་པ་མངོན་བྱེད་པ་བསྐྱུན་ཞིང་།  
དེ་ཡང་ང་ཚོས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་བྱུང་བ་ཁོ་ན་ནི་རང་གི་སྤང་འཛིན་གྱི་ཆོར་སྤང་  
དང་། ཆོས་དག་གི་དོན་སྤྱོད་ཅུ་ཡིན་པ་ལས། དངོས་གཞུགས་ཞེས་བརྗོད་པའི་གཞན་  
ལ་ལྟོས་མེད་དང་ཡུལ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་མིན། ཅུ་པའི་བརྗོད་དོན་གསུམ་གྱིས་ཁོང་གི་  
ལྟ་བུ་རིག་པའི་སྤྱོད་གཞི་དེ་མཚོན་བྱུང་སྟེ། འཛིག་རྟེན་གྱི་སྤོང་ལ་ཡོད་པའི་ང་ཚོའི་  
ཤེས་རྟོགས་གང་ཡིན་དུང་མངོན་སུམ་གྱི་སྤང་འཛིན་ཁོ་ན་ལས་འབྱུང་དགོས་ཤིང་།  
འཛིག་རྟེན་སྤོང་གི་འབྲུལ་ཤེས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་སྤང་འཛིན་གྱི་སྤོང་ལ་  
བསམ་སྒྲོ་བཏང་བའི་འབྲས་བྱ་ཡིན་པ་དང་། ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ཀླམས་  
སྤང་མེད་དང་ཡང་དག་ཏུ་གཏོང་བ་ལ་བསམ་སྒྲོ་དང་། སྤང་བརྗོད་ཅུ་སྤང་འཛིན་  
སྤང་མེད་ལས་མར་བཟུང་དགོས་པ་བཅས་རེད། གལ་ཏེ་སྤང་མ་འབྲས་པའི་སྤང་འཛིན་  
འདི་ལྟ་བུ་ལ་འཚོལ་སྟེག་བྱས་ཆེ། ང་ཚོས་རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་དང་། འཕྲོ་བ་མའི་  
སེམས་ཀྱི་སྤོང་ལ་ཡོད་མེད་པའི་གོ་རྟོགས་ཐབས་ཤིང་རྟེན་བྱུང་བར་ཁོང་གིས་ཚོད་  
སྤྱོད་གནང་འདུག

ཆོན་རིག་པ་དང་། ལུ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྤྱོད་པ་གཉིས་ཀས་སེམས་གཙོ་རིང་  
ཡུལ་འདི་དང་བ་ཆེན་པོའི་སྤོང་ལས་ལེན་བྱས་མེད་ནའང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཤེས་  
རྟོགས་ནི་རང་གི་སྤང་འཛིན་སྤང་མེད་དུ་བསྐྱུར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡང་དག་ཏུ་གཏོང་  
ཆོག་པའི་དོན་སྤྱོད་འདི་སྤོང་ལ་ནས་ནང་དོན་རིག་པའི་ནང་དུ་ཡོངས་ཁྲབ་ཡིན། གནའ་  
པོའི་རྒྱ་གར་དུ་ཤེས་རྟོགས་ལ་འབྲུག་སྤོང་གཙོ་བོ་གསུམ་སྟེ། གཞུང་དང་མཁས་པ་  
ལས་ལུང་འཛིན་དང་། གཏན་ཆེགས་རང་བཞིན་གྱི་རིགས་པ། མངོན་སུམ་གྱི་སྤང་

འཛིན་བཅས་ཡོད་པའི་ནང་ནས་སངས་རྒྱུ་གིས་མཐའ་མ་འདི་དང་སྤེལ་གཏོང་བ་ནི་  
གལ་ཆེན་དུ་བརྒྱུད་ཡོད། ཁོང་གིས་ལྷག་པར་དུ་སེམས་དང་། དེ་དང་དབང་ཤེས་གི་  
སྤྱི་བའི་འབྲེལ་བ་གཉིས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་བཞིན་  
དུ་མཐོང་བའི་ཤེས་རྟོགས་འཆོལ་སྟེག་གི་ཐབས་ལམ་མིན་དུ་རྩས་ལྷན་ཞིག་ཡིན་པར་  
གསུངས། ནང་བའི་སྤོལ་རྒྱུ་ལ་མཆོན་ན། ཁོང་འབྲེལ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཆེ་མོས་ནི།  
ཕྱི་འཛིན་ཆེན་ལ་རང་གི་རྟོག་པས་སྤྱོད་འདོགས་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། སྤང་འདས་ཀྱང་  
མངོན་སུམ་རྟོག་བྱལ་གྱི་སྤྱི་བའི་དོས་ནས་འཛོལ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན།

ཨི་མའ་ལུ་ཁན་ཏུ་ (Immanuel Kant) བློ་ཡོ་རོབ་ཀྱི་དེང་རབས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་  
སྤྱོད་པ་ཆོའི་ནང་ནས་རྣམ་དཔྱད་དང་ལྟགས་རྒྱུན་ཆེས་ཆེ་མོས་མིག་རེད། ཁོང་གིས་  
རྒྱ་ཁྱིམ་ལའི་ཡུལ་ཅན་སེམས་གཙོ་རིང་ལུགས་འདི་ཁས་ལེན་གནང་མེད་ནའང་། ང་  
ཆོས་རང་གི་བསམ་སྒྲོལ་དང་སྤང་འཛིན་ལ་སྟེས་མེད་དུ་གྲུབ་པའི་འཛིན་ཆེན་དེའི་སྤྱོད་  
རྟོགས་སྤུབ་པའི་ལྟ་རྒྱུ་འདིར་སོམ་ཉི་བྱས་ཡོད། ཁན་ཏུ་ནི་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་ཞེན་  
ཆེ་ཞིང་། མཆོད་བཀྲུང་དང་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དོ་གཤོང་གི་དོན་དག་གཅིགས་  
ཆེན་དུ་འཛིན་པའི་ཡེ་ཤུའི་ཁྲིམ་ཆང་ཞིག་དུ་འཆར་ཡོངས་བྱུང་སྟེ། མཐའ་མར་རང་  
གི་སྤྱོད་པས་དུས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཆེད་ལ་སྤྱོད་བརྗོད་བྱས་ཡོད་ནའང་། དཀོན་  
མཆོག་ལ་བཅངས་པའི་རང་གི་ཡིད་ཆེས་དེ་ནས་ཡང་དོར་མེད། ཁོང་གི་ལྷ་གྲུབ་རིག་  
པ་གཞིར་བཞག་ན། ང་ཆོས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་ཆོས་རྣམས་ནི་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་  
རྣམ་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བྱུང་བའི་སྤང་རྒྱུ་ལས་གྲུབ་པ་དང་། ཡུལ་གྱི་འཛིན་  
ཆེན་སྤྱོད་ཀྱི་ང་ཆོའི་འདུ་ཤེས་ཆང་མའང་མའི་རིག་སྟོབས་དང་འབྲེལ་བ་ཐབ་ཅིང་། དེ་  
དག་གིས་རང་དོས་ནས་གྲུབ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ནི་  
བཞིན་དུ་མཆོན་མི་སྤུབ། དེ་མཆོངས་སུ་ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་པའི་དབྱེད་པའམ་ཤེས་བཞིན་  
བརྒྱུད་ནས་རང་སེམས་ཀྱི་ངང་རྒྱུ་དང་། རྩས་ཚོལ་སོགས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྤྱོད་པས། ང་  
ཆོས་འཛིན་སྤུབ་པ་ཁོ་ན་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤང་རྒྱུ་ཙམ་ལས། སྤང་རྒྱུ་དེ་དག་གི་  
ཡུལ་ཅན་རང་བཞིན་གྱི་འབྲུང་ཡུལ་ཏེ། ཤེས་པ་དང་། འདོད་པ། དབྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་  
བྱེད་པོ་ཞིག་རྟེན་མི་སྲིད། ཁན་ཏུ་ཡིས་ཆོས་རྣམས་ལ་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་རང་



གྱི་འབད་ཚུ་བྱེད་པར་འདོད། དེ་ལས་ཐོག་ཟླ། ལྷ་མས་མྱོང་བ་གཙོ་མོར་བཟུང་ནས་  
རྒྱ་མཚན་ཅིའི་མྱོང་མྱོང་བ་ནི་དེ་ལྟར་དང་། ཡང་ན་འདི་ལྟར་ཡིན་དགོས་པའི་ལྷ་ལུ་  
རིག་པ་དང་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་བ་ཤད་པ་དོགས་འཇུག་རང་བཞིན་གྱི་ལྷ་སྟངས་ཤིག་  
འཛིན་གྱི་ཡོད། ལྷ་མིན་གྱི་ལྷ་ཚུ་པ་ལ། ཚན་རིག་གིས་དོན་དངོས་སུ་བྱེད་ཐུབ་པ་ནི།  
མྱོང་བ་ལ་སྟོས་མེད་དུ་ཅི་ཞིག་འཇུག་གི་ཡོད་པར་གསལ་བ་ཤད་དམ་འབྲེལ་བ་ཤད་མི་  
རྒྱག་པར་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་གི་སྒྲོར་ནས་ར་ཆོར་འབྲེལ་བ་ཆོད་གོ་རྒྱ་ཡོད་པ་  
ཞིག་མཁོ་སྟོང་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན།

ལ་གཡོལ་ཐབས་ཤིག་ཏུ་བཅིས་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་ཚན་རིག་གི་གསར་བཅའི་ཤུགས་  
 གྱེན་ཐོག་ཏུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཆ་ལེ་མི་ཨེས་གྲིས་ཉེན་བདད་བཏང་བ་ནི།  
 གལ་ཏེ་ཚན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་གྲིས་ར་ཆོའི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ལ་དབང་སྐྱུར་བྱེད་དུ་  
 བརྟག་ཆེ། འཛིག་རྟེན་གྲིས་རང་གི་དཔེ་བའི་མཆོག་མ་དེ་བརྒྱུག་སྒྲུ་ཡིན་ཞིང་། འདི་  
 ལ་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་ཆབ་བྱེད་མི་སྟབ། ཡང་བའི་སྟོང་བ་དང་མགོ་ཡོམ་ལྷ་བྱའི་  
 འཛིགས་སྐྱག་ཡོང་ངེས་ཤིང་། ཐ་ན་ར་ཆོའི་འཛིག་རྟེན་དང་ལུས་པོའི་བར་སྐྱུར་ལའང་  
 གསལ་ཁ་ཤིང་སྒྲུ་རེད།

ཆ་ལེ་སི་ཨེས་གྲིས་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བོའི་སྒྲོར་ལ་འདི་ལྟར་བརྒྱུ་བ་དང་། “དེར་  
རབས་ཀྱི་ཆེན་རིག་གི་དཔེགས་ལུལ་ནི་ཁ་འཛོར་དུ་བཅད་པའི་བདག་ཅིག་བསྐྱར་རྒྱུ་  
འདི་རེད། དེ་ཡང་ཉེ་འཁོར་གྱི་འཛིག་རྟེན་དེ་ལུལ་དུ་བསྐྱར་བ་གཅིག་གྲུ་མ་ཡིན་པར་  
རང་གི་སྤྱིར་ཆོར་དང་། འདོད་སྤྱོད་གསལ། འཛིགས་སྦྲང་། སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལུགས་སྒྲིལ་  
སོགས་ཀྱང་ཕྱིའི་དོན་དུ་བསྐྱར་བའི་རྒྱས་པ་སྒྲུབ་པའི་བདག་ཅིག་རེད། འདི་ལྟར་སྤྱིར་  
ཆོར་ལ་སྦྲངས་འཛིན་དང་། སེམས་སྦྱང་དང་བར་ཐག་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་ནས་རིགས་  
བསམ་སོ་སོའི་སྤྱད་ལམ་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།” འོན་ཀྱང་། བདག་ནི་འདི་  
ལྟར་ཕྱིའི་དོན་དུ་བསྐྱར་བའི་མཁུག་འབྲས་ཏེ། ར་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྩ་བོའི་འདུ་ཤེས་དེ་  
ནི་སོ་སོའི་བྱུང་ཆོས་ལས་ཡོགས་སུ་དགའ་བ་དང་། བྱུང་ཆོས་དེ་དག་གིས་ར་ཆོའི་  
འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་དེ་མཆོན་ཡོད། མཐའ་མར་རང་ཉིད་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་འདུ་  
ཤེས་དེར་གཞོན་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ལྷག་པར་བདག་ནི་སྐྱེད་པའི་ནང་གི་སྦྱེད་དོས་ཀྱི་རྒྱས་  
ཆོལ་ལ་ཆ་བཀོ་བྱེད་དུས་གཞོད་པ་དེ་ཆེ་རུ་འགྲོ་ངེས། དོན་སྤྱིར་གི་ར་ཆོའི་འདུ་ཤེས་  
དེ་ནི་འོགས་གཅིག་ནས་སོ་སོའི་སྤྱིར་བ་ཆོག་གི་ནང་དུ་བཅུག་པ་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད།  
དེའི་ཕྱིར་ཆུང་ས་ནས་རང་ཉིད་དང་། ཆེ་ས་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་  
བཞིན་གསལ་རྟེན་བྱེད་པ་ནི། ར་ཆོ་བཅའ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་འཛིག་རྟེན་གསལ་གཞོད་དང་  
པར་ཚུན་སྦྱེལ་ཞིང་དེར་བརྟེན་ཡོད།

ཏར་མ་ལ་མཐོ་སྒོ་བ་ནས་ཡིན་པའི་ལྟ་བུ་བ་སྒྲིབ་པ་ ཉི་ལ་རི་ ལུ་ལ་ནས་ Hilary Putnam བློ། རང་ཉིད་པོ་མའི་འཇིག་རྟེན་གསལ་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་ར་ཆོའི་མཉམ་







པའི་འདིག་རྟེན་ནི་སོ་སོའི་སྤང་འདིན་དང་པམས་སྒྲིའི་ཐོན་སྐྱེད་ཅིག་ཀྱི་དང་། འདི་སྤང་  
བརྟེན་ན། ར་ཆོན་ནི་སོ་སོའི་སྤང་སོ་སོས་འགྲེ་བཞིན་པའི་བཅུམས་སྤང་ཞིག་གི་མི་སྤ་  
དང་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན། འདིས་འགྲོ་བ་མེད་སྤང་པའི་སྤོན་དང་། སྤང་བ་ལ་སྟོས་མེད་དུ་  
ཅི་ཡང་གྲུབ་མེད་པ་མི་སྟོན་ཞིང་། ར་ཆོས་སྤང་བ་བཞིན་དུ་འདིག་རྟེན་ནི་རང་གི་སྟོན་ལཱ་འཁོལ་  
པའི་རྒྱས་ཆོལ་ལ་མ་བརྟེན་པར་གྲུབ་མེད་པ་འདི་ཡིན། སྤང་པའི་འདིག་རྟེན་དུ་ཞིབ་ཏུ་ཕྱེད་པོའི་  
མཉམ་ཞུགས་བརྟེན་གཞི་འདི་ལ་དེར་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་ནང་ནས་  
སྤང་རྟེན་ལུགས་ཆེན་ཞིག་ཐོབ་ཡོང་། ར་ཆོས་འོག་ཀྱི་དེ་ཆོར་སྤང་སྤོང་ཕྱེད་སྤྱི་ཡིན།

གནས་ཚུལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག

དེད་རབས་ཀྱི་རྒྱུ་མཐུན་མགོ་བཅུགས་པ་ནས་བསྐྱེད།      ཚན་རིག་པ་ཚོས་  
 དགོན་མཆོག་རང་གི་གཟེགས་ཚུགས་ནས་མཛོང་བ་ཇི་བཞིན་འདིག་རྟེན་གྱི་རང་  
 བཞིན་རྟེན་པར་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ཤིང་།      ལྷ་ཚུགས་དེ་ནི་ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་ངོས་  
 ལས་ལྷ་སྐྱངས་ཤིག་རེད།      ལོང་དུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྷར་ཚན་རིག་གི་གསར་བཟུང་སྐྱེལ་  
 འབྱེད་མཁན་ཆང་མ་ཚོས་དད་ཆེ་བའི་ཡེ་བྱ་བ་ཡིན་པ་དང་།      ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་  
 རྐྱངས་མ་འཆོལ་བ་ནི་བཀོད་པ་ཤིང་གསར་གཏོང་བསྐྱེད་ནས་བཀོད་པ་ཤིང་སྐོར་རྟེན་གསར་  
 ཤིང་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན།      ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་  
 ཐམས་ཅད་དོར་ཡང་།      ཤེས་རྟོགས་འཆོལ་ཐབས་འདི་ནི་རྒྱུ་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་ནང་  
 དུའང་སྤྱི་མཐུད་ནས་གནས་ཡོད།      ཨ་ཡན་ས་ཏན་གྱིས་འཆོལ་སྟེག་འདི་ཆེག་ཏུང་  
 གིས་བསྟན་པ་སྟེ།      “དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ་ལ་ལྷོས་མེད་དུ་བྱུང་བར་  
 བསམ་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་པའི་འབད་བཅོལ་ཞིག་  
 ཡིན།”      དབང་ཅའི་ཚན་རིག་ནས་འདིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་བར་གྱི་ཚན་རིག་པ་  
 བལ་ཆེ་བས་བདེན་པར་འཛིན་པ་ནི།      འདིག་རྟེན་དེ་ཅ་བའི་ཆ་ནས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་  
 ཚོས་དང་།      དེད་ག་གི་མངོན་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ལ་ཐུག་ཡོད་པར་འདོད་  
 པ་འདི་རེད།      ལྷ་ཚུལ་འདིའི་རྗེས་སུ་འབྱང་བ་ནི་རིགས་པ་དང་མཐུན་པར་བསམ་ཞིང་།  
 འདིའི་རྗེས་སུ་མ་འབྲངས་ཆེ།      རྒྱུ་འབྲེལ་ལ་སྒྲོ་བཅོལ་དང་།      རིགས་པ་དང་འགལ་བ་  
 ཡིན་པ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་མིང་འདོགས་ཀྱི་ཡོད།

གལ་ཏེ་རྩ་ཆོས་འཛིན་ཉེན་ནི་ཡོངས་སུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་དང་། བྱད་ཆོས་  
ཁག་གིས་བྱུང་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ཆེ། རྩ་ཆོས་དངོས་ཁམས་ཅི་ཞིག་ཡིན་  
མིན་གྱི་མཆོན་ཉིད་གསལ་པོ་ཞིག་ཡོད་དགོས། གལ་སྲིད་རྩ་ཆོས་ཆོས་ཀྱི་རིགས་འདི་  
ནི་ཆོན་རིག་གི་ཆད་འཇལ་གྱི་སྤྲིག་གཞི་ལ་འཇུག་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་། སྐད་བརྗོད་དང་  
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དོན་སྤྱི་ལྟ་བུ་སྤྱོད་བྱས་ནས་དོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཞིག་  
ཡིན་པར་བསམས་ན། སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དང་སེམས་བྱུང་། དེ་བཞིན་ཤེས་པ་བཅས་  
ནི་དེས་པར་བྱ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པར་འདོད་དགོས། རྒྱུ་མཆོན་ནི་དེ་  
དག་ལ་མཆོན་ཉིད་འདི་བྱུང་མི་འདུག་སེམས་བྱུང་སྟེ། རྟོག་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་སྤྱང་  
བརྟན། སྤྱང་ཆོར་ལྟ་བུ་ལ་སྤྱོད་ཅེ་ནས་བྱུང་བསྐྱོར་ནས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས། དེ་དག་ལ་  
དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ཏེ། གཟུགས་བྱུང་དང་། བར་སྤྱང་གི་གནས་གཞི། ཡང་ན་  
འགྲུལ་བསྐྱོད་ལྟ་བུའི་བྱད་ཆོས་གང་ཡང་མེད། འདི་ནི་དེ་དག་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་  
བཞིན་མ་ཡིན་པའི་མཆོན་ཉམས་གཉིས་པ་ཡིན། བདེན་དཔལ་འདི་དག་ལ་མ་སྟོས་  
པར་མི་ཞིག་གིས་ད་དུང་ཡང་སེམས་དང་ཤེས་པ་ནི། དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
ཡིན་ཞིང་། བདེན་དོན་འདི་ནི་ཉིན་ཞིག་ལ་སྤྱོད་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་གི་མཐུན་བསྐྱོད་  
ཀྱིས་གསལ་སྟོན་བྱེད་དེས་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་སྟེ། འོན་ཀྱང་། འདི་ནི་ཡིད་  
ཆེས་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཡངས་སྤྱོད་ཤིག་ཡིན་པ་ལས་ཆོན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་  
ལངས་སྤྱོད་ཤིག་མིན། དེ་མིན་ད་དུང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིང་པོ་དེ་དུམ་ལི་  
རྩ་ཆོས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ལ་མཐུན་པར་འདོད་པ་འདི་ནི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ནང་གི་  
ཡིད་ཆེས་ཤིག་རེད། དེ་ཡང་དོན་སྤྱི་དེ་དག་ནི་རྩ་ཆོས་དངོས་ཁམས་སུ་འདོད་པ་གང་  
ལ་ཆད་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་དེ་ལྟའི་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་ཆོད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཆོན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་སྤྱི་བ་ཆོས་ཐུན་མོང་ནས་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་  
ཆོས་ཤིག་ལ་རྟོགས་ཐེན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་དང་ལུས་རྩིས་ཁག་གིས་ལུགས་  
སྤྱོད་ཐེབས་སུ་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཆོས་དེས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་དང་ལུས་རྩིས་  
གཞན་ལ་འདྲུགས་སྤྱོད་ཐེབས་སུ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་མཆོན་ཉིད་འཛིན་གི་ཡོད། རྩ་  
ཆོས་གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་དང་ལུས་རྩིས་ལ་མཆོན་ཉིད་ཆད་

ཐུན་ཞིག་འཛོག་ཐུབ་མེད་པའི་འཁོར་ཁྲོམ་རང་བཞིན་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་ལྟར་དུ་འཛོག་  
 རྒྱུ་ཡིན། རང་འགྲུལ་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདིས་གཙོད་སྡོམ་གྱི་ཆོས་ཉིད་དེ་སྤྱི་ཡོངས་  
 རྣམས་ཁོད་མ་ཡིན་པར་བདེན་འདོན་བྱེད་ཅིང་། ཆོས་ཉིད་འདིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་  
 ཁོ་རྣམས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་གཞན་ཞིག་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་རང་བཞིན་གྱི་ཤུགས་རྒྱུན་བྱེད་  
 ཐུབ་པར་བསྟན་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཁོད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ཀྱི་  
 བར་དུ་ཆོས་ཉིད་འདི་ལ་བསྐྱར་དུ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ཁོད་རྒྱལ་དངོས་  
 ཁམས་རིག་པས་དེ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འགྱུར་མེད་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁོད་  
 མ་དེར་གཞོད་པ་བྱས་ཡོད། ཁོད་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཞག་ན། ལུས་ཤུགས་  
 དང་དུས་ཀྱི་ངེས་མེད་ཆོས་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་གཙོད་སྡོམ་གྱི་ཆོས་ཉིད་འདིར་འགྲུལ་  
 འཛོལ་ཡོང་སྲིད་པ་རེད། འདི་ལྟར་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ལུས་རྩེལ་  
 ཁག་གིས་ཀྱང་དངོས་གཞུགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་འབྱུང་སྲིད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།  
 དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ བོལ་ ཏཱ་མེ་སི་ Paul C. W. Davies ཡིས་བརྗོད་རྒྱུར།  
 “ངེས་མེད་ཆོས་ཉིད་དེའི་མཚོན་སྐད་ས་ཤིག་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཁོར་ཁོད་ལ་རང་  
 ཤུགས་སུ་ཐོན་ཞིང་ངེས་གཏན་མེད་པའི་འཕེལ་འགྱུང་ཡོང་ཆོག་པ་འདི་རེད། དེ་ལྟར་  
 བྱས་ནས་ལུས་ཤུགས་ནི་གང་དུ་ཡང་མེད་བཞིན་དུ་འབྱུང་བྱུང་བ་ཞིག་དང་། རྒྱུ་མ་  
 རྒྱན་གྱི་བར་སྟོང་ཅི་ཙམ་བྱུང་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་རྒྱན་ཐུན་མ་ཡིན་པའི་ལུས་ཤུགས་དེ་རེ་  
 མང་ཡིན།” འཕེལ་འགྱུང་འདི་ལྷ་བྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིག་རྟེན་ལ་རྒྱ་བསྐྱེད་མ་བྱུང་པའི་  
 ཡར་སྔོན་གྱི་ཆོས་རྣམས་བྱུང་བ་མ་ཟད། བར་སྔར་དུས་ཀྱང་བྱུང་ནས་ང་ཚོར་སྔར་བའི་  
 འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཆགས་རྩལ་གྱི་བར་དུ་དེ་དག་གིས་གོ་གནས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་བཟུང་  
 ཡོད་སྲིད།

གནའ་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པས་ང་ཚོར་རྟུལ་ཕྱན་ནི། སལ་ཆེར་ཆ་ཡོངས་  
 ལུ་བར་སྤང་སྤྱོད་པས་བྱལ་བ་དང་། རྟུལ་ཕྱན་གྱི་ཆོ་གུས་བར་སྤང་དེའི་ཆ་གས་ཏ་ཅང་  
 ཕན་བྱ་ཞིག་མ་གཏོགས་ཟིན་མེད་པར་བཤད། འོན་ཀྱང་། ཆད་རྟུལ་ཁྲལ་ཁོངས་ཀྱི་  
 རྣམ་གཞག་དེ་ནི་དཔེ་གཞུགས་དཔྱུས་མ་འདི་ལས་ཡོངས་སུ་བཟུལ་ཞིང་། རྣམ་གཞག་  
 དེས་ཆད་རྟུལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ཨ་ཡན་ས་ཁུན་གྱིས་གཏན་ལ་མབ་པའི་སྤྱོད་  
 མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟོས་ལྟུང་གི་རྣམ་གཞག་གཉིས་མཁྱེན་པ་ལྟེ། གཞུགས་ཕྱང་དང་།



གི་འདིག་རྟེན་དུ་རང་གི་གནས་བབ་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འདྲུགས་བསྟན་གཤམ་ཆེན་ཞིག་  
ཆགས་ཡོད།

ཨ་སེ་ཤིར་ཡ་ནས་ཡིན་པའི་ ཨེན་ེན་ ཇི་ཡིང་ཟུར་ Anton Zeilinger བློ་  
ཆད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཅ་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ལས་དོན་གྱི་སྡེ་མོ་  
འཁྲིད་བཞེན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་རང་གི་མཛོན་སྲུང་གི་  
ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱུ་གྱིས་འདིག་རྟེན་ནི་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་དང་  
བྱས་ཚུལ་ལས་གྲུབ་པའི་བདེན་འདོན་འདིར་དོགས་འདི་བྱེད་དགོས་བྱུང་ཡོད། ཇི་  
ཡིང་ཟུར་གྱིས་བཞིན་དོན་ལ། གནའ་མེད་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་སྤྲིག་འཇུགས་  
ཤིག་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྲད་ཆོས་ཁག་གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ། དེ་དག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་  
གིས་ཞིབ་ལྷ་མ་བྱས་པའི་སྟོན་དང་། ཞིབ་ལྷ་འདི་ལྷ་བྱ་ལ་ལྷོས་མེད་དུ་གྲུབ་པར་བདེན་  
འདོན་བྱས་པ་རེད། ཆཅན་རིག་གི་ཞིབ་ལྷ་གཞིར་བཞག་ལས་བྱུང་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་  
པལ་བ་རུ་བཟུང་བ་དང་། འདིའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྲད་ཆོས་རྣམས་གཞི་  
རུ་གྲུབ་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་སྒྲིབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གང་ཡིན་རུང་ང་ཚོར་རག་གྲུབ་ཀྱི་  
རེད། ཡིན་ཡང་། ཆད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་གནས་སྐྱངས་འདི་ལ་མགོ་  
རྟེན་སྟོན་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སྤྲིག་འཇུགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནི་གཙོ་བོ་ཡིན་  
པ་དང་། རྒྱ་མཚན་ནི་གནས་ཚུལ་དེ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ་གང་རུང་ལ་ལྷོས་མེད་དུ་གྲུབ་  
ཡོད་པས་ཡིན། སྤྲིག་འཇུགས་དེའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྲད་ཆོས་རྣམས་པལ་བ་རུ་འདོན་  
ཅིང་། དེ་དག་ནི་ཞིབ་ལྷའི་ལས་ལས་གྲུབ་པའི་སྤྲིག་འཇུགས་དེའི་གནས་ཚུལ་གྱི་  
མཚོན་རྟགས་ཅན་ཡིན།

ཇི་ཡིང་ཟུར་གྱིས་ནན་གྱིས་བཞིན་པ་ནི། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་དང་ཞིབ་  
འཇུག་བྱེད་པའི་སྤྲིག་འཇུགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་ཁ་ཁར་འབྲེད་མི་གྲུབ་པ་འདི་རེད།  
ཆད་རྒྱལ་གྱི་གནས་རིམ་དུ་ཤིང་ཀར་ཤི་ཡིས་བསམ་པ་ལྟར་འདིག་རྟེན་ནི་སེམས་ལྷན་  
དག་གི་བྱ་སྟོན་ལ་ལྷོས་མེད་དུ་གྲུབ་པའི་འབྲུལ་ཆས་ལྷ་བྱེད་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཆཅན་རིག་  
པ་ཚོའི་གསར་རྟེན་ནི་ཁོང་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྒྲིབ་ལ་བཀོད་པའི་ཇི་བ་དང་།  
བཀོད་སྤྲིག་བཞིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྷ། གསར་གཏོད་བྱས་པའི་ཆད་འཇུག་གི་

སྤྱི་གཤམ་ལ་བཅས་ལ་བརྟེན་ཡོད། བརྟེན་རིམ་འདིའི་དུས་མཚམས་གང་དུ་འང་ཚན་  
རིག་པ་ཚོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་དེ་འབྱུང་བའམ་འབྱུང་བ་དུ་འབྱུག་  
པའི་ལས་དང་ནམ་ཡང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད།

ཇི་ལིང་ཟུར་གྱིས་རང་བྱུང་གི་འདིག་རྟེན་རྟོགས་ཚུལ་གྱི་གསར་བཛེ་རང་བཞིན་  
གྱི་ཁ་སྤྱོད་ཀྱིས་འདི་མཛོར་བསྐྱུས་ནས་ཐུག་ཡོད་པ་ནི་གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་ཡིན།

མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། རང་བྱུང་ཁམས་སམ་གྱི་རྩལ་དུ་ཡོད་པའི་འདིག་རྟེན་གྱི་  
སྐྱོར་ལ་བྱི་བ་འདི་དུས། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་དེའི་སྐྱོར་ལ་རེ་ཚོས་གང་ཞིག་  
བརྟེན་པར་ལྟོས་མེད་དུ་བྱུང་བའི་བསམ་སྒྲུབ་ཞིག་ཡིད་ལ་འཁོར་བྱུང་། ད་ལྟ་རེ་ཚོས་  
ལངས་སྤྱོད་ཀྱིས་འདི་ལ་གོ་བྱུ་ཅི་ཡང་མེད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། བྱི་རྩལ་གྱི་དངོས་ཡོད་  
གནས་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རེ་ཚོར་འབྱོར་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞི་  
བཞག་པ་ཁོ་ན་ཡིན། གནས་ཚུལ་འདི་འདྲ་ལ་གཞི་བཅའ་མེད་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་སམ་འདིག་རྟེན་གྱི་སྐྱོར་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤད་བྱུ་ཞིག་མེད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་  
ཕྱིར་ཅ་བའི་ཆ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་སྐྱོར་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤད་དེ། མ་  
མཐའ་ཡང་དེའི་ཁྱད་ཆོས་སྐྱོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་རུས་པ་ཞིག་མེད་  
ཅོ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེའི་དོན་སྦྱི་ནི་བདེན་པར་ར་སྤྱོད་དང་། རྒྱུ་པར་སྦྱོར་  
འབྲེན་གང་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ། འདིའི་ཤུགས་བསྐྱེད་ནི་གནས་ཚུལ་ལས་ཤིག་རྟོགས་  
དང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་བྱེས་པ་དེ་དོན་གྱིས་སྤོང་བ་འདི་  
ཡིན།

ཀོ་པ་ནི་ཀ་སི་ཡི་དུས་སྐབས་ནས་བཟུང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་འདིག་རྟེན་ནི་  
དགོན་མཚོག་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་སྤྱོད་ཀྱི་མེད་ཞིབ་ལྟ་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་བྱུང་བ་ཇི་བཞིན་  
རྟོགས་པར་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཡོད། ཨ་ཡན་ས་ཏན་གྱིས་བརྟེན་པ་བཞིན་འདི་ནི་གནའ་  
བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལས་དོན་མཐའ་དག་གི་སྤང་གཞིར་ཡོད་པའི་བདེན་འདིན་  
ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཇི་ལིང་ཟུར་གྱིས་བཤད་པ་ལྟར། ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་  
པས་འཚོལ་ཞིབ་འདི་ནི་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པར་དོགས་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རེ་ཚོ་སྟེ།  
ཚན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་པ་མ་ཡིན་མཁན་གཉིས་ཀས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་ཡུལ་གང་







ནི། གང་ཞིག་ལ་ཆད་པར་འདྲ་བའི་ལྷ་བྱེད་ཀྱི་ན་པ་དེར་བཟོས་ནས་སྐབ་པ་ཞིག་  
 རེད། ཚན་རིག་དང་ནང་པའི་རྣམ་གཞག་གི་ལྷ་པ་ཆད་མ་ནི། ལྷ་པ་དེ་ཆོ་འཛིན་མཁན་  
 གྱི་སེམས་ལ་བཟོས་ནས་སྐབ་པ་ཞིག་ཡིན། གནས་ཚུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་ཏུ་འདོད་  
 པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་འདིའི་ནང་དུ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁན་  
 ལ་སོ་སོས་དངོས་ཡོད་དུ་འཛིན་པའི་འཛིག་རྟེན་དེ་བསྐབ་པའི་ལས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱེད་  
 ལས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད། འཛིག་རྟེན་གྱིས་ང་ཚོ་གསར་གཏོད་བྱས་པའི་ཆ་ནས་དེར་  
 བྱེད་ལས་ཤིག་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ང་ཚོས་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་དེ་གསར་གཏོད་བྱས་པའི་ཆ་  
 རྣམས་བྱེད་ལས་ཤིག་ཡོད་པ་ཡིན།

གོ་དོན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག

རྩེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གནས་  
 ཚུལ་ནི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མ་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་དུ་  
 གྲུབ་ཡོད་པའི་མཇུག་སྒྲིམ་འཛོག་གི་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་ཚོར་གནས་ཚུལ་གྱི་གོ་དོན་ལ་  
 ལྟ་ཚུལ་མཐུན་སྣང་བ་ཞིག་མེད། ཁག་ཅིག་གིས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མཁན་ལ་འབྲེལ་མེད་དུ་  
 ཡོངས་སུ་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཐོག་ནས་དེར་མཆན་ཉིད་འཛོག་པ་དང་། སྟན་ཁགས་  
 ཆེ་བའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནུས་གཞག་སྐྱེ་བ་ འཛོན་ མེལ་ལར་ John Archi-  
 bald Wheeler ཟེ་བའི་ཚན་རིག་པ་སྟོར་གཞན་ཞིག་གིས་གནས་ཚུལ་ནི་ངེས་པར་  
 དུ་ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་ཟེན་པའི་བྱེད་པོ་ཞིག་ལ་གོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པར་འདོད།  
 ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་འཇུག་པའི་ཞིབ་ལྟ་གང་ཞིག་ཡིན་  
 རུང་དེའི་ནང་དུ་སེམས་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་ཆོལ་ཁག་གི་འབྲེལ་  
 པ་དང་། རང་ཚོས་གང་ཞིག་ཆད་འཇལ་གྱི་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་དུ་འདོད་པ་བཙས་ལས་  
 ལྷག་ཅིག་འདུས་ཡོད། དེ་ཡང་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གི་སྒྲོམ་ཆད་འཇལ་གྱི་སྒྲིག་གཞི་  
 དེ་འཆར་འགོད་བྱས་ཤིང་། ཆད་འཇལ་གང་ཞིག་གིས་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། ཡུལ་གང་  
 ཞིག་ལ་ཆད་འཇལ་བྱེད་ཀྱིན་པ་གཉིས་ཁྱད་པར་འབྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཞིབ་ལྟའི་ལས་འདིས་

གང་ལྟར་གོ་རྒྱུ་ཅན་གྱི་གནས་རྒྱལ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་སློང་དགོས་ཤིང་། སེམས་ལྡན་མ་  
ཡིན་པའི་བྱང་བ་ཁག་གི་གནས་ངེས་ནས་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གནས་ངེས་པར་གྱི་འབྲེལ་  
ངེས་དེང་ཕྱགས་སུ་བསྟན་འདུག དཔེར་ན། ཚད་རྒྱལ་འབྲེལ་ཕྱགས་ངེག་པའི་ནང་  
དུ་པན་རྒྱན་ལ་ཕྱགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱིན་པའི་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ནི་གང་ཟག་ཅིག་  
ལ་གོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་དུ་སྐྱེར་ན་དག་ཟེང་འབྲེལ་པ་དེ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཚད་འཇམ་ཞིག་  
ཆགས་ཡོད།

འཛིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་སུ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་གྱི་འོ་ཤོ་དང་། རེའི་གཤམ་ཆེད་  
རང་བཞིན་སྒྲིང་གྱི་འཛོལ་ཐེལ་ལར་གྱི་ཆན་རིག་གི་ཆོད་དབག་དེ་ནི་སེམས་དང་ལྷན་  
པའི་དཀའ་ཆུག་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཅིག་ཡོད། ཁོང་གིས་བརྗོད་དོན་ལ། གོ་དོན་ནམ་  
བན་མཆོན་གྱི་གནས་ཚུལ་ནི་སེམས་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་རྩལ་ཤན་དང་། ཆད་རྩལ་གྱི་  
རྩལ་རྩོལ་ལས་བྱུང་བར་འདོད་བ་ལ་གོ་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད། འདི་ནི་སེམས་ལྷན་མ་ཡིན་  
པའི་དབང་ཅའི་སྤྱད་ལས་གོ་དོན་ཞིག་མི་འབྱུང་བ་རྒྱུ་བཞིན་ཡིན། འཛིག་ཉེན་གྱི་  
ནང་དུ་ར་ཆོར་དོན་དངོས་སུ་སྤང་བའི་དངོས་ཁམས་གྱི་འགྲོ་ལུགས་ལ་གསལ་བཤད་  
བྱེད་པར་ར་ཆོར་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་དགོས་ཞེས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ རོ་འོ་  
རྒྱར་ བཤའོས་ Roger Penrose ཡིས་བརྗོད་འདུག དེ་མཚུངས་སུ་དབང་ཅའི་བྱེད་  
ལས་དང་། སེམས་གྱི་རྩལ་རྩོལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པར་ཤེས་པའི་  
རྣམ་གཞག་ཅིག་དགོས་རྒྱ་མེད། ཡིན་ཡང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་། དབང་ཅའི་  
ཆན་རིག་པ་ཆོས་དངོས་ཁམས་གྱི་རྩལ་རྩོལ་གཅིག་བྱུང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། སྤྱིར་  
བ་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་ཡིད་འབྲུག་པ་ཞིག་གཏན་ལ་བབ་མི་སྲིད།  
ཡོངས་འདུས་གྱི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་ནི། གཙོ་བོར་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་ཚུལ་རྒྱ་  
ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་འཇུག་པའི་གཟབ་ནན་གྱི་ཞིབ་ལྷ་གཞིར་བཞག་གིས་ཡོད་དགོས་རྒྱ་  
ཞིག་ཡིན་པ་ལས། སེམས་གྱི་རྩལ་རྩོལ་རགས་པ་དང་། སྤྱིད་པའམ་དབང་ཅའི་འབྲེལ་  
བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་ཡོད་ཐབས་མེད།

ད་ལྟ་སྤྱི་དངོས་ཤིག་གི་འཕེལ་ཆེ་བའི་ཡོད་ཆེས་ལ། མོ་རོ་ས་ཡ་མང་པོའི་  
འཕེལ་འགྲུ་གི་འགྲུ་དེ་མཐོང་དུ་ཤིས་པ་ནི་ཡོངས་སུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱས་ཆོས་

ཁག་ལས་བསྐྱོན་འགྱུར་གྱི་ཁྱད་ཆུང་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་མངོན་ཐོན་བྱས་ཤིང་། ཁྱད་ཆུང་འདིས་སྤྱི་ལུགས་ཆུང་གི་གསོན་གནས་དང་རིགས་ཆུང་བསྐྱར་སྤེལ་ལ་རམ་འདེགས་བྱས་པ་རེད། གལ་ཏེ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཆོ། ཤེས་པ་མངོན་ཐོན་བྱེད་སའི་དབང་ཅའི་སྤྱང་ལ་བརྟུག་དབྱེད་བྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་ཤེས་པ་རྟོགས་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་འདུག་མཚུག་སྟེ་འདི་དང་ལེན་མ་བྱས་པའི་སྟོན་དུ་རང་བྱུང་གི་ཆོན་རིག་ཁག་གི་འཕེལ་རིམ་ལ་བརྟུ་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ཀོ་པ་ནི་ཀ་སི་དང་། ཀེ་པ་ལར་། Kepler གྱི་ལེ་ལེའོ། ཀེ་པ་ཀ་པཅས་ཀྱི་གསར་རྟོག་ཆུང་ཆུང་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་སྒྲིབ་ཞིག་གི་གསར་གཏོད་ཆུང་ཆུང་ཐོག་མར་བྱུང་ཡོད། དེ་ནས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་དང་། རིགས་ཆུང་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་ཏར་མེན་ Darwin དང་ མེན་ཏལ་ Mendel གཉིས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་པོའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་གསར་རྟོག་ཁག་བྱུང་ཞིང་། མཐའ་མར་ལྷོ་འཛེན་པའི་ཆོན་རིག་དར་ཏེ། རེས་སི་དང་། སིག་མན་ཏ། ཀལ་ཡོང་། Carl Jung ལྟ་བུའི་སྟོལ་འབྱེད་མཁན་ཁག་ཅིག་གི་ལས་གཞི་མགོ་རྒྱུགས་པ་རེད། འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་འདིའི་འཕེལ་རིམ་སྟེ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནས་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་དང་། སྤྱི་དངོས་རིག་པ་ནས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བྱུང་བ་གསལ་པོ་རེད། ཆོན་རིག་པ་མང་ཆེ་བ་ཞིག་གིས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་འཕེལ་འགྱུར་ཡང་གོང་གི་གོ་རིམ་འདིའི་ནང་དུ་བྱུང་བ་དང་། སྟོག་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་དངོས་ཁམས་ཆུང་ཆུང་ཐོག་མར་བྱུང་ནས་འཆོ་བཞིན་པའི་སྤྱི་ལུགས་དང་། དེ་ནས་ཆོར་ཤེས་ཀྱིས་ཐེན་པའི་སེམས་ལྡན་བྱུང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་གོ་སྐྱབས་ཙམ་གྱིས་དེ་ལྟར་བྱུང་བ་ཞིག་གསལ། ཡང་ན་འཛིག་རྟེན་སྟོན་པོའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྩ་ཆོའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ནི། རང་བྱུང་གི་འཛམ་གླིང་ལ་ཕྱོགས་པའི་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་དེའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་གཞུགས་བརྟན་ནས་སྤྱོད་བཏགས་ཤིག་ཡིན་ནས།

ཕྱི་མིག་གིས་བརྟུས་ན། རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་པོའི་ཆོན་རིག་པ་ཐོག་མ་དེ་ཆོ་ནི་གནས་དབྱེད་རིག་པ་བ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཡིན་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་པར་སྤང་། ཁོང་ཆོ་ནི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་བ་དང་ལྷོ་འཛེན་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཡིན་ཆོག་ཏར་མེན་དང་མེན་ཏལ་གྱི་གསར་རྟོག་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མདུན་བསྐྱོད་ལ་བརྟེན་

མིད་པ་དང་། དེ་མཚུངས་སུ་ཐེམ་སི་དང་སིག་མན་ཏ་གཉིས་ཀའི་གསར་གཏོང་དང་  
བཞིན་གྱི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་དག་གྲུང་དོས་ཁམས་རིག་པའམ་སྐྱེ་དོས་རིག་  
པའི་གསར་རྒྱུད་རྣམས་ལ་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བརྟེན་མེད། གལ་སྲིད་ཆོན་རིག་གི་  
གསར་བརྗེའི་སྒོལ་འབྲེད་མཁན་རྣམས་སྐྱེ་དོས་རིག་པ་བ་ཡིན་ཆོ། འཛིག་རྟེན་  
ཁམས་ཆེན་པོའི་བྱུང་རིམ་གྱི་དཔེ་གཞུགས་དེ་ཡང་འགྲུལ་ལྷགས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་  
ཡིན་པར་སྐྱེ་ལྷན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་རང་ཆོའི་སྒོ་འོར་འཆར་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན།  
གལ་ཏེ་ཁོང་ཆོ་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཆོ། དེར་དུས་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་  
རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཤེས་པའི་གནས་བབ་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མི་འདྲ་བའི་ལྟ་  
རྒྱུ་ཞིག་འཛིན་མི་སྲིད་པ་མ་རེད།

ཆོད་དཔག་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཕན་ཡང་དག་ཅིག་རྒྱག་རྒྱ་དཀའ་ཡང་། འདིས་ང་ཆོར་  
 ཚན་རིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་དང་། འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཚན་  
 རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་རིམ་གྱི་མཚུངས་ཆོས་ཤིག་ཡོད་པའི་བདེན་  
 འཛིན་དེར་དོགས་འདི་བྱེད་པའི་སྟོབས་ལུགས་བསྐྱེད་ཐུབ། འཆོ་བཞིན་པའི་སྤྱེ་ལྡན་གྱི་  
 གློའི་འཛིན་པའི་རྣམ་ཚུལ་གྱེ་བྲག་པ་ཁག་ཅིག་ནི་སོ་སོའི་གྲང་པ་དང་དབང་ཅའི་སྤྱིག་  
 གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་འགྱུར་གྱི་ཡོད་པ་གསལ་བོ་རེད། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་པ་ཆོས་ད་  
 བྱང་ཡང་ཤེས་པའི་རིགས་གང་རྒྱང་ལ་དགོས་ངེས་དང་འདད་ངེས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གསར་  
 རྟེན་བྱས་ཐེད། དེ་བཞིན་ཁོང་ཆོར་སྤྱིའི་སྤྱིང་དུ་ཤེས་པ་ཡོད་མེད་བརྟག་པའི་རྣམ་  
 པ་འད་ཐེད། འདིའི་ལུགས་བསྟན་ནི། གལ་ཏེ་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ལུགས་  
 རྒྱུན་བྱེད་པའི་ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་ཤིག་རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་དུ་ཡོད་ཆེ། ཆ་ངོས་དེ་  
 དག་ལ་ཆད་འཇལ་བ་དང་། ཆ་ངོས་དེ་དག་གི་བྱུང་གནས་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལམ་  
 ཞིག་ཚན་རིག་པ་ཆོར་ཐེད་པ་འདི་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་ཤེས་པ་ནི་དངོས་ཁམས་  
 ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ཙམ་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་ཆེས་འདི་ལ་ཚན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་  
 ཞིག་ཐེད། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། ཡིད་ཆེས་འདི་ནི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་  
 ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འདིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ཁོ་ནར་མ་གཏོགས་ཆད་འཇལ་  
 བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཚན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཆད་བཀག་པའི་མཚོན་ཡོད།

དེར་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་སྒོར་ཞིག་གིས་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་  
 སོའི་བྱུང་རབས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཡོད་པའི་ཐུན་མོང་གི་བདེན་འཛིན་ཁག་ལ་དོགས་སྤོང་བྱེད་  
 གྱི་ཡོད། ཀེ་མ་སྤིར་རི་མཐོ་སྤོབ་ (Univeristy of Cambridge) ལྷན་ཡིན་པའི་ སེ་  
 རེའི་སྤུན་ རྟོའོ་ཀིར་ Stephen Hawking དང་། ཡོ་རོབ་ཀྱི་ཆ་རྒྱལ་སྤུ་མོའི་དངོས་  
 ཁམས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་སྟེ། སུར་ན་ (CERN) ལྷན་ཡིན་པའི་ མོ་སྤུ་སེ་ཏར་ལོག་  
 Thomas Hertog གཉིས་ཀྱིས་ཆད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་  
 རང་བྱུང་གི་ཁམས་ཀྱིས་སོའི་སྟེང་དུ་སྦྱར་ཏེ། ཆད་འཇལ་གྱི་སྤྲིག་གཞི་དང་འཆོལ་ཞིབ་  
 འཛིན་སྤྲངས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆང་མར་ལྟོས་མེད་དུ་གྲུབ་པའི་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་  
 ཤིག་འཛིན་རྟེན་ལ་མེད་པའི་ལྷ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་མང་སོ་ཞིག་ཡོད་སྲིད་པའི་  
 ལྷ་དང་ལྷས་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་སོ་སོའི་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་ཁག་ལ་བརྟེན་ལྷས་གཅིག་  
 དང་། ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་ཞིག་བདམས་ཡོད་པ་ཙམ་རེད། དེར་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་  
 འགོ་རྒྱུགས་པ་ལྷས་བཟུང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཆོས་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་  
 སོའི་འཕེལ་འགྱུར་རྟོགས་པར་བཙོན་པ་ནི་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་གནས་སྤྲངས་དང་  
 རྟེན་ལྷས་འགོ་བརྒྱམས་ཤིང་། དེར་སང་འབར་གས་ཆེན་མོ་ནི་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཐོག་མར་  
 འཛིན་གྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། རྟོའོ་ཀིར་དང་ཏར་ལོག་གཉིས་ཀྱིས་ལྷ་ཚུལ་འདི་ཀྱིས་སོ་  
 ཁས་མི་ལེན་པར། རྒྱུ་གཟུགས་ཤིག་གི་སྤྱི་དོས་དང་འབྲ་བར་ང་ཆོའི་འཛིན་རྟེན་ལ་  
 དོས་འཛིན་བྱེད་རུང་བའི་ཐོག་མའི་འགོ་འཇུགས་ས་ཞིག་དང་། དེས་གཏན་ཡིན་པའི་  
 ཐོག་མའི་རང་ཚུལ་ཞིག་མེད་པར་གསལ་བརྗོད་བྱས་འདུག གལ་ཏེ་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཐོག་  
 མའི་རང་ཚུལ་དེ་མ་ཤེས་ཆེ། གང་ཐག་ཅིག་གིས་ཐོག་མའི་རང་ཚུལ་དང་རྟེན་ལྷས་འགོ་  
 འཇུགས་བྱེད་པའི་རྟོགས་ཐབས་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མི་བྱུང་། བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞོ་  
 ལ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ད་ལྟའི་ཞིབ་ལྷ་ཁག་གཞིར་བཞག་ལྷས་ཡར་བྱེད་འདེད་བྱེད་རྒྱ་འདི་  
 ཡིན། ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་རི་ལྷ་རྟེན་རྒྱ་ཡིན་མེན་ནི་ཡོངས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་དེ་བ་ཁག་  
 དང་། ད་ལྟ་རང་གིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ཡོད།

ཐེལ་ལར་དང་རི་ལིང་སྐར་གཉིས་ཀས་ཀྱང་བརྗོད་ཡོད་པ་ལྟར། ང་ཆོས་ཆད་  
 རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆ་འཛིན་རྣམས་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཀྱིས་སོའི་སྟེང་ལ་







# ཡེ་ཤུ་ཉེར་གཅིག་པ་ཉམས་ཡེན།

ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པའི་ནད་ཏུ་དལ་གསོ་བ།

༡༡། །རྒྱན་ལྷན་ལྷར་རང་གི་ལུས་པོ་དང་། དག་སེམས་བཅས་སོ་སོའི་རང་གི་  
རང་དུ་འཛོག་བཞེན་སྒྲོམ་གྱི་ཐུན་དེ་འགོ་ཚུམ་དགོས། སྒོ་ལ་སྤང་བའི་ཚེས་དང་།  
རང་སེམས། དེ་བཞེན་ལུལ་གྱི་སྤང་བ་དང་ལུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་ཚོར་བར་གྱི་གཉིས་  
སྤང་བཅས་ནི་སྟོང་བ་ཉིད་གྱི་རང་བཞེན་ཡིན་པ་རང་གི་སྟོང་བའི་ངོས་ནས་ཅུང་ཙམ་  
རྟོགས་པའི་རྗེས་སུ་དམིགས་པས་ལུལ་དང་ལུལ་ཅན་གང་ཡང་བདག་ཏུ་མི་འཛིན་  
པར་སྟོད་ནས་གནས་པར་གྱིས། ཉམས་ཡེན་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལ་མཚམས་རེར་མི་སྒྲོམ་  
བ་ཡང་ཟེར་ཞིང་། དེ་ཡང་བྱེད་ཀྱིས་དམིགས་པ་གཅིག་ལ་གཏད་ནས་སྒྲོམ་རྒྱག་གི་  
མེད། སྒྲོམ་གྱི་དམིགས་པ་ཅི་ཡང་མ་བཟུང་བར་རང་གི་ཤེས་ཚོར་ནི་མདུན་གྱི་བར་  
སྤང་གི་ནད་དུ་བྱན་པ་བརྟན་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་འཛོག་རྒྱ་འདི་རེད།

དམིགས་རྟེན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཉམས་ཡེན་འདིའི་ནད་དུ་བྱེད་ཀྱིས་ཞི་བ་ཐབ་མོ་  
ཞིག་སྟེང་སྟོད་པར་མ་བཟད། རང་གི་སེམས་ནི་དེའི་མཐར་ཐུག་གི་གནས་གཞི་སྟེ། ཡེ་  
ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོར་ཐིམ་པ་དང་། སྒོ་རགས་པ་རྣམས་ཞི་ཞིང་། བ་ན་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་  
ལས་ཀྱང་པ་རོལ་དུ་བཞུལ་སྟེད། དེའི་ཆེ་བྱེད་ཀྱིས་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་  
ཤེས་པའི་རང་བཞེན་ནི་གསལ་ཞིང་བརྟན་པའི་སྟོང་བ་ཉིད་ཡིན་པ་གཟུང་འཛིན་མེད་  
པར་རྟོགས་ཐུབ། སྤང་བ་དང་སེམས་ནི་གཅིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཁྱི་དང་ནད་གི་འདུ་ཤེས་  
སྟོང་སྟེ། བྱེད་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རོ་གཅིག་ཅེས་པའི་ཆ་

སྟོམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སྤྱོད་ཞིག་སྟོང་རྒྱ་རེད།

སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་རང་མདངས་དེ་ནི་འཛིན་མཐའ་མེད་པ་དང་། དྲུངས་ཤིང་ལྷན་མེད་པ། ཞི་བ་དང་གསལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་རེད། འདི་ལ་ཤེས་པ་དྲུངས་མའི་འོད་གསལ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། དེའི་ངོ་བོ་ནི་འོད་བརྒྱ་ཞིང་བརྒྱག་མདངས་ཆེ་ལ། ཆོས་གང་ཞིག་ཏུ་འདྲ་བའི་མེད་པ་དང་། དབྱེར་མེད་ཀྱི་སྟོང་བ་ཉིད་ཅིག་ཡིན། མི་ཁག་ཅིག་ལ་མཆོམ་ན། རྟོགས་པ་འདི་ལྟ་བུ་རྒྱད་ལ་སྟེ་བར་ལོ་ངོ་མང་པོའི་སྟོམས་ཉམས་ལེན་ཀྱི་དཀའ་སྤྱད་དགོས་ཀྱང་། མི་གཞན་སྟོར་ཞིག་ལ་མཁྱོགས་པོར་སྟེ་སྤྱིད། འདི་ཐམས་ཅད་ནི་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིབ་སྟོང་གི་ཆད་གཞི་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་རེད།

ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོམས་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་མཐུག་བསྐྱེད་སྐབས། བདག་འཛིན་མེད་པར་སྤྱང་བ་ཐམས་ཅད་ནི་མི་ལམ་ཞིག་གི་ཉམས་སྤྱང་དང་འབྲས་བུ་གསལ་ཞིང་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཏུ་ཡིད་ལ་ཟེན་དགོས། འདིས་རང་གི་སྟོམས་ཀྱི་སྟོང་བ་དང་། སྤྱོད་ཀྱི་བར་མཆོམས་སུ་འཛིན་ཉེན་ལ་བཅངས་པའི་ལྟ་ཆུང་ལ་བར་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་དེ་གཞིག་པར་ཐོགས་བྱེད་ངེས། འདི་ལྟར་རྟོག་པ་དང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྱང་བ་ཐམས་ཅད་ནི་སྟོམས་ཀྱི་ཐོགས་སུ་འགྱུར་འགྲོ། རྟོག་པ་ཅི་ཞིག་སྟེས་ཀྱང་དེར་དམིགས་པ་ཡོངས་སུ་གཏོད་དགོས། རྟོག་པ་དེ་དག་ནི་ཉི་མའི་འོད་ཀྱི་ནང་དུ་ན་བྱམ་ཡལ་འགྲོ་བ་ཇི་བཞིན་བྱལ་རྗེས་ཅམ་ཡང་མེད་པར་སྟོང་ངེས། རྟོག་པ་དེ་དག་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་བྱལ་གནས་ཤིག་མེད་པར་རྟོགས་ན། དེ་དག་གིས་ཁྱེད་རང་སྤྱོད་ལ་མི་གཏོད་པ་ཤེས་པར་གྱིས། རང་གི་བྱ་འགུལ་ཆད་མའི་སྐབས་སུ་སྟོན་ནི་སྟོན་མའི་བདག་འཛིན་ཀྱི་ཐོམས་པའི་ནང་དུ་མི་ལྟར་བར་བྱེད་ཅིང་། སྤྱོད་པ་རྒྱུན་དུ་སྟོང་བ་ནི་བརྟན་ཞིང་སྤྱར་དུ་འདིལ་བའི་ཆུ་བོ་ཞིག་དང་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན་དགོས།

# ཡེ་བྱེད་གཉིས་པ་རྣམ་པའི་ཁྲུང་པ་

ཞེས་པ་བྲམ་མའི་མོད་ཟེར་གྱི་བར་སྒྲུང་།

དགོན་མཆོག་གི་ཀླུ་ཁམས།

༡༡། །ཡེ་བྱེད་གྲུབ་མཐའ་གསར་མའི་ལས་འགུལ་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་། ཡེ་བྱེད་ཆོས་  
སྒྲེས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ནི་དན་རུལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྤྲིག་ཅན་ཐ་ལལ་བ་ཡིན་  
པར་བརྗོད་པ་ལྷག་ཏུ་ཤུགས་ཆེ་རུ་བྱིན་ཏེ། རང་ཉིད་ལ་མི་འབབ་པའི་དགོན་མཆོག་  
གི་སྤྲུགས་རྗེ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ང་ཆོར་ཐར་བ་ཐོབ་སྟབས་པར་བཤད་ཀྱི་འདུག འགྲོ་བ་  
མིའི་རང་བཞིན་ལ་བཟུང་བའི་ཡིད་སྤྲུག་པོའི་ལྷ་ཚུལ་འདིར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཆོར་  
དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་ལ་ཁུངས་ལུང་ཡོད་ཀྱང་། འགྲོ་  
བ་མིའི་རིགས་མཐོར་འདེགས་ཀྱི་ལྷ་བ་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་གསུང་དུ་མ་མང་པོ་འང་  
དེའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཡིད་ལ་འཛིན་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། བྱུང་རབས་  
ཀྱི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་འདི་ལྟར་གསུངས་འདུག “དེའི་ཕྱིར་དགོན་མཆོག་གིས་རང་ཉིད་  
ཀྱི་སྤྲང་བརྟན་ལ་བལྟས་ནས་མི་གསར་བཅོ་བྱས་ཤིང་། དགོན་མཆོག་གི་སྤྲང་བརྟན་  
གཞིར་བཞག་ནས་ཁོང་གིས་ཁོ་གསར་བཅོ་གནང་བ་དང་། ཁོང་གིས་པོ་དང་མོ་ཁོ་  
ཆོ་གསར་བཅོ་གནང་བ་རེད།” དགོན་མཆོག་དང་མིའི་བར་གྱི་མཆུངས་ཆོས་འདི་ནི་  
ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་བསྐྱར་སྒྲིལ་བྱས་ཏེ། ཡེ་བྱེད་གཉིས་པ་མ་ཡིན་པར་མི་ཆང་  
མས་“དགོན་མཆོག་གི་གཟི་བརྗིད་དང་སྤྲང་བརྟན་”མཆོན་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད།

མིའི་རིགས་ཀྱི་རང་རྒྱལ་གྱི་རང་བཞིན་ནན་དུ་བརྟེན་པའི་ཡེ་ཤུ་བ་འདི་ཚོས་ཡེ་  
 ཤུ་ནི་རང་གི་མགོན་སྐྱབས་སུ་ཁས་ལེན་པ་དང་། ཁྱས་དབང་ལེན་པ། ཁོང་ཚོའི་ཡེ་ཤུ་  
 ཚོས་སྒྲེའི་ལྷ་བ་ནམས་གཙུག་ཏུ་འཛིན་པ་བཅས་བྱེད་མཁན་ལ་ཐར་བ་བརྒྱ་ཆའི་བརྒྱ་  
 ཐོབ་པར་སྒྲིག་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། འོག་ཏུ་འཕྲེན་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཡེ་ཤུའི་གསུང་དེ་ཡིད་  
 ལ་བྲན་ཆེ། རང་ཉིད་ལ་ཐར་བ་ཐོབ་པ་དང་། ཆ་རྒྱུན་འདི་དག་མི་ལྡན་པའི་མི་གཞན་  
 དག་ནི་དཔུལ་བར་ལྷུང་བའི་གདེང་ཚིང་དེར་དོགས་འདྲི་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད། “ང་  
 ལ་མགོན་སྐྱབས་ཞེས་འབོད་མཁན་ཚང་མ་དགོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ས་སུ་མི་འགྲོ་  
 བེད། འགྲོ་མཁན་ཁོ་ན་ནི་དག་ཞིང་དུ་ཡོད་པའི་རའི་དགོན་མཆོག་གི་ཞེ་འདོད་སྐྱབ་  
 མཁན་ཚོ་ཡིན།” དགོན་མཆོག་གི་བཀའ་རྒྱའི་ནང་གི་གང་ཞིག་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་  
 ནམ་ཞེས་ཡེ་ཤུ་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པར། ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་གསུངས་འདུག གལ་  
 ཆེ་ཤོས་ནི་འདི་སྟེ། “ཉོན་དང་ཨ་ཅི་རལ་གྱི་མི་ཚོ། ང་ཚོའི་དགོན་མཆོག་ནི་གཅིག་  
 ཡིན། བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་སྒྲ་སྒྲིག་དང་། རང་གི་སེམས་པ། རང་གི་སྐྱབས་ལུགས།  
 རང་གི་སྤྱི་ཁོང་བཅས་སྒྲིགས་ཡོངས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་དགོན་མཆོག་ལ་དུངས་པར་  
 གྱོས།” ཞེས་པ་དང་། གཉིས་པ་ནི། “རང་ཉིད་ལ་རྩེ་ལྷུང་དུངས་པ་ལྷུང་རང་གི་བྱིས་  
 མཆོས་ལ་འདྲ་དུངས་པར་གྱོས་བྱེད་པ་འདི་རེད། འདི་དག་ལས་ལྷག་པའི་རྒྱལ་ས་  
 ཆེ་བའི་བཀའ་རྒྱ་ཞིག་མེད།” སྟེན་ཏུ་ཨ་ལྷ་སི་ཉིན་གྱིས་གསུངས་པ་ལྷུང་ན། བཀའ་  
 རྒྱ་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད། དགོན་མཆོག་ལ་དུངས་པ་ནི་  
 གུས་བཀུར་དང་། དད་གུས། བཀའ་ཉིན་བྲན་ཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་མོ་ཙམ་མ་ཡིན་  
 པར། ཁོང་དང་དབྲེར་མེད་དུ་གནས་པའི་འདོད་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། རང་གི་  
 བྱིས་མཆོས་ནི་རང་ཉིད་ཡིན་པ་ལྷུང་དུངས་པ་ནི་དགོན་མཆོག་ལ་བཅངས་པའི་དུངས་  
 པ་དེ་མཉམ་སྦྲེད་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཚོ་དང་དོག་ཅ་གཅིག་བསྐྱེལ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་  
 མཆོན་རྟགས་ཤིག་རེད།

རང་གི་སེམས་དང་། ནམ་ཤེས། སྐྱབས་ལུགས་ཡོད་ཆད་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་  
 གི་ཞེ་འདོད་ཀྱི་རྩེ་སུ་འབྲངས་པར་བརྟེན་ནས་དགོན་མཆོག་དང་རང་ཉིད་བར་གྱི་  
 གཅིག་བསྐྱེལ་འཆོལ་བའི་ཆོད་སེམས་འདི་ནི། “དག་ཞིང་དུ་རང་གི་དགོན་མཆོག་

ནི་ཚོགས་ལྷན་ཡིན་པ་དེ་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱང་ཚོགས་ལྷན་ཡོང་བར་བྱོས་”ཞེས་པའི་  
ཡེ་ཤུའི་བཀའ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། གང་མས་ཀྱི་འདིས་འགྲོ་བ་མའི་རྣམ་ཤེས་  
ཀྱི་སྒྲིབ་པ་དང་། བཀའ་ལྟར་ལས་བཞུགས་པའི་ཆ་དོན་ཤིག་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་  
གནས་ལ་ཡོད་པ་ལྟགས་སུ་བསྟན་འདུག མཆོམས་རེར་ཡེ་ཤུ་ཡིས་སྒྲིབ་རང་བཞིན་  
ཀྱི་ལྷན་མེད་ཀྱི་ཆ་འདི་ལ་དགོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་སྤངས་དང་། ཡང་ན་དག་ཞིང་ཞེས་  
བརྗོད་ནས་ཆ་དོན་འདི་ནི་ཡུལ་ཀྱི་འདིག་ཉེན་དུ་གྲུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་སོ་སོའི་  
སྤྱི་དུ་ཡོད་པ་བསྟན་འདུག རང་གི་ཚོགས་ལྷན་འདི་ནི་ར་ཆོས་ཅི་ཙམ་ལ་སོ་སོའི་  
ངོ་བོའི་འདུ་ཤེས་སམ་སེམས་རགས་པ་དང་། ཆེ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་སྒྲོ་དང་  
འདོད་པ་སོགས་ལ་མཐུགས་འདྲིལ་བྱས་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་སྒྲིབ་ཡོད། དགོན་མཆོག་གི་  
རྒྱལ་ཁབ་འདི་གསར་ཆེད་བྱེད་པར་ར་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོའི་འདུ་ཤེས་སྤྱིར་བཏང་  
བ་རྣམས་ངེས་པར་དུ་དོར་ཉེ། རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་རང་གི་ལུས་སེམས་ཀྱི་ངོས་ནས་  
ཡོད་པར་འདྲིན་པ་འདི་སྤང་དགོས། རྒྱ་མཚན་ནི་འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཞིར་ར་ཆོ་སྤང་  
ཡང་གསར་དུ་སྒྲེ་སྒྲུབ་པ་དང་། རང་གི་རང་བཞིན་སྤོས་དེ་མཐོང་རྒྱ་རེད།

སྤྱི་ཁྲ་ཐོལ་གྱིས་རང་གི་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲེ་དེར་འབྲེལ་བརྗོད་གནང་བ་ནི་འདི་  
སྟེ། “ར་ཆོ་ཡེ་ཤུ་དང་ལྷན་དུ་རྒྱུངས་ཤིང་ལ་བཏགས་ནས་བསད་ནའང་། ར་ད་དུང་འཆོ་  
བ་དང་། འཆོ་བཞིན་པ་དེ་ནི་ར་རང་ཉིད་མ་ཡིན་པར་ཡེ་ཤུ་འདི་སྤྱི་དུ་འཆོ་བ་དེ་རེད།”  
ཐོལ་ནི་རང་གི་ལུས་ཐོའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡེ་ཤུ་དང་ཐ་དད་དུ་གནས་ཡོད་  
ཀྱང་། རང་གི་ཤེས་ཆོར་ཀྱི་ངོས་ནས་ཐ་དད་འདི་ལྟ་བུ་ཐམས་ཅད་ཡལ་ཡོད། ཁོང་  
གིས་རང་སེམས་ལ་ལྟ་སྐབས་ཡེ་ཤུ་ནི་ཤེས་པའི་དམིགས་པ་ཞིག་གི་རྒྱལ་དུ་གཞིགས་  
མེད། ཁོང་གིས་གང་བརྗོད་པ་ནི་རང་གི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་གཞི་དང་འབྲེལ་  
ཞིང་མཛོན་སུམ་ཡིན་པ་ཞིག་རེད། གང་ཟག་ཅིག་རང་སེམས་རགས་པ་ལས་ཁོལ་  
སྐབས། སྤྱི་ཚོགས་དང་གཅིག་སྒྲིལ་ཐམས་ཅད་གཅིག་དུ་བསྒྲིལ་བར་བྱེད་པའི་ཡོད་  
ཆད་ཀྱི་གཞི་འདི་རྒྱུད་ལ་སྒྲེ་བ་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལྟགས་རིག་བསྐྱེད་པ་  
མར་ཤིན་ Martin Laird ཀྱིས་འདིའི་ཐད་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་རྒྱུར། “ར་ཆོས་གང་ཞིག་གིས་  
ཡངས་ཤིང་བཞུར་གྱིན་པའི་ཤིལ་ཐོ་འདི་མཐོང་བའང་ཤིལ་ཐོ་དེ་ཡིན་པར་རྟོགས་ཤིང་།

ང་ཚོས་རང་གི་མཐོང་ཆུང་སྤྱི་བ་པ་དང་། ང་ཚོ་ལས་ལོག་ཏུ་འཕྲིན་པ། རང་སེམས་གཤེད་པ། རང་ཉིད་སྤྱུག་ལ་སྦྱོར་བ་བཅས་ཀྱི་དཔེ་བསམ་སྒོ་དང་ཚོར་བ་ནམས་ལ་ཇམས་སུ་གྲུབ་པའི་གཞི་ཞིག་མེད་པ་མཐོང་ཐུབ། དེ་དག་གྲང་ཡངས་ཤིང་མཐའ་མེད་པའི་སོ་སོའི་འབྲུང་ས་དེའི་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་ཆ་ཞིག་རེད། རའི་བསམ་ཆུལ་ལ། སྤྱི་ཁྱོད་ལ་འདི་ལ་ཡེ་ཤུའི་ཞི་བདེ་ཞེས་འཛོད་ངེས་ཤིང་། འདི་ནི་ཡེ་ཤུའི་སྤྱི་བ་དུ་ཞུགས་པའི་ཁྱེད་དཔེ་གི་ཉོགས་པ་ཞིག་ཡིན།”

དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་སྒོར་གྱི་ཡེ་ཤུའི་གསུང་མང་པོ་ཞིག་སྦྱང་གི་ནམ་པ་རུ་བཀོད་ཡོད། ཁོང་གིས་དེ་ནི་ཞིང་ཁའི་ནང་དུ་བཏབ་ཡོད་པའི་ཡུངས་ཀར་གྱི་ས་བོན་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པར་གསུངས་པ་དང་། ས་བོན་དེ་ནི་ས་བོན་གྱི་རིགས་ཚུང་ཤོས་ཡིན་ཡང་། ཡར་སྤེལ་བ་དང་ལོ་རྒྱུ་གི་ནང་ནས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཆགས་ཤིང་། དེའི་ཕྱིར་བར་སྤང་གི་ཕྱི་ལོ་ལ་ནས་དེའི་ཡལ་གཤི་སྤྱི་བ་དུ་འབབ་གྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་འཕེལ་རྒྱུ་གྱི་དཔེ་མཆོན་འདྲ་མཚུངས་ཤིག་བཀོད་དེ། དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་སྒོར་དེ་ནི་ཕབས་ལ་དཔེ་བཞག་པ་དང་། ཕབས་ནི་མོ་ཕྱེ་འཁོར་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་བསེས་ནས་བག་ཐན་གྱི་ནང་དུ་ཇམས་ཀྱི་རུས་པ་འདོན་པ་ལྟ་བུ་རེད། དཔེ་མཆོན་འདི་དག་གིས་ཤུགས་སུ་སྤྱོད་པ་ནི། ཐ་ན་ང་ཚོས་རང་གི་བསམ་སྒོ་ནམས་དང་། རོ་བོའི་འདུ་ཤེས་སྤྱི་བ་བཏབ་པ་སོགས་འདྲིན་པའི་སྐབས་སུ་འདྲ། དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་སྒོར་དེའི་རྫོགས་ལྡན་ནི་རང་སྤྱི་བ་སྤེལ་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་མེད་པར་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། ང་ཚོས་རིམ་གྱིས་གོམས་འདྲིས་ཆེ་བའི་བདག་གི་འདུ་ཤེས་དེ་དོར་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཐབ་མོ་དེ་འཆོལ་བར་བཅོན་དུས། རྫོགས་ལྡན་འདི་ནི་རང་སྤྱི་བ་ཡོངས་སུ་བྱུང་ནས་རང་གི་སྐབས་གནས་ཀྱི་ཆུལ་དུ་མངོན་འགྱུར་བྱེད་ཆུ་རེད། འདི་ལྟར་བཤད་ན། དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་སྒོར་དེ་གོམས་འདྲིས་ཐབ་པའི་གང་ཐག་ཅིག་གི་རོ་བོའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཞིང་ཁའི་ནང་དུ་སྤེལ་བའི་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཚུངས་ཤིང་། གལ་ཏེ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་གསར་ཆེད་བྱས་ཆེ། བདེན་པ་འཆོལ་མཁན་དེ་ནི་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་རིན་པོ་ཆེ་འདིའི་ཆེད་དུ་རང་གི་ཞིང་ཁ་སྒོས་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་། འདི་ནི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་སྤྱི་བ་ཅིག་མཐོང་ནས་རང་ལ་བདག་པ་ཡོད་ཆད་བཅོངས་ཏེ། སྤྱི་བ་དེ་ཉིད་པ་དང་མཚུངས།

ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་འོད་སྤངས་དང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་  
འོད་སྤངས་ཡིན་པར་ཐེངས་མང་སྐར་གསུངས་འདུག འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་གི་རིང་  
ལ་འོད་སྤངས་གི་དཔེ་མཆོད་འདི་ནི་ཡེ་ཤེས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་མུན་མོང་  
དུ་བཀོལ་སྦྱོང་བྱས་ནས་སོ་སོའི་རྟོགས་པ་མཆོད་པར་བྱས་ཡོད། རྟོག་པས་ཁེངས་  
པའི་སེམས་རགས་བས་ནང་རོལ་གྱི་དགོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ས་ཀྱི་འོད་སྤངས་དེ་  
འཛིན་མི་ཐུབ་ཀྱང་། དགེ་སྦྱོར་ལ་བཅོན་ཞིང་རང་གི་སྒྲོམ་སྦྱུབ་ཀྱི་ལུས་སྟོབས་ནམས་  
ཡར་སྐྱོང་མཁན་ཞིག་ལ་འོད་སྤངས་དེ་རིམ་བས་གསལ་དུ་སོང་ནས་མཛོན་གྱུར་ཆགས་  
འགྲོ། སྟེན་ཏུ་སྟེ་རྟོ་རྟོ་རྟོ་ Saint Gregory of Nyssa འདི་ལ་འོད་སྤངས་གི་ཐུན་  
པ་ཞེས་དང་། སྟེན་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ Saint Diadochos ཡིས་འདི་ལ་སེམས་ཀྱི་འོད་  
སྤངས་ཟེད། སྟེན་ཏུ་འཛིན་ Saint John of the Cross ཀྱིས་དགོན་མཆོག་གི་སྒྲོང་ལ་  
གསུང་རྒྱུར། “ཁྱེད་ནི་ངའི་རྣམ་དགོད་ཀྱི་ལྷའི་འོད་སྤངས་ཡིན་ལ། ངས་འོད་སྤངས་འདིར་  
བརྟེན་ནས་ཁྱེད་རང་འཇལ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།” ཨོ་རེ་ལྷན་གྱི་རྩིས་འབྲང་བ་དང་བྱེ་ཐང་གི་  
ཆོས་དཔོན་ཡིན་པའི་འཇ་ལྷོ་ (Evagirus) ཡིས་ཤེས་པའི་འོད་ཟེར་གྱི་ཆ་ངོས་འདི་  
གསར་རྟོག་བྱས་ན། ཐ་ན་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་གི་བྱ་འགུལ་གྱི་སྐབས་སུ་འདྲ་གནས་  
པའི་ཞི་བདེའི་ཡོན་ཏན་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོང་ཞེས་བརྗོད་འདུག

སྟེན་ཏུ་སྟེ་རྟོ་རྟོ་ Saint Gregory Palamas སྒྲོམ་སྦྱུབ་ཀྱི་རྟོགས་པ་འདི་  
ལྟ་བུ་ལ་གཤམ་དུ་གསལ་བ་ལྟར་ཞིབ་འགྲེལ་གནང་ཡོད།

ལྷའི་ཡོན་ཏན་ལྡན་ཡང་གལ་ཏེ་རང་བྱུང་ཁབ་ས་ཀྱི་ཆད་བཀག་གི་ནང་དུ་ཡོད་  
ཆོ། དེས་གང་ཟག་རང་ཉིད་ཡར་འདེགས་རི་ལྟར་བྱེད་པ་རྟོགས་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།  
དགོན་མཆོག་ནི་རང་གི་ཐུགས་རྩི་བརྒྱུད་ནས་རང་གི་ངོ་བོ་དེ་ཡོངས་སུ་ས་ཐོབ་པའི་  
སྦྱིས་བྱ་དག་གི་སྟེང་ལ་ཁུབ་པ་དང་། སྦྱིས་བྱ་དེ་ཆོ་ཡང་དགོན་མཆོག་གི་སྟེང་ལ་  
ཡོངས་སུ་ཁུབ་ནས་དགོན་མཆོག་གིས་སོ་སོའི་ཆབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཉིད་ཐོབ་རྒྱ་  
གཅིག་བྱ་དེ་ཁོང་གི་སར་འཛེགས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་ཞིང་། དགོན་མཆོག་གིས་ཁོང་  
ཆོ་སྟེ་ལེན་བྱེད་པ་ནི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་ལུས་པོ་སྟེ་ལེན་བྱེད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།  
འདི་ལྟར་ཁོང་ཆོ་ནི་ཁོང་གི་སྟེང་ལ་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་འཁོར་གྱི་ཚུལ་དུ་ཞུགས་ཐུབ་ཀྱི་

ཡོད་ཀྱི་ རིག་ཤེས་ནི་ཆོ་འདོད་སེམས་སྒྲུབ་ལས་ཐོབ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་དེས་  
རང་གི་རྩལ་པ་ཡོངས་སུ་བཀོལ་ཐུབ་པ་དང་། བཟོ་དུ་མེད་པའི་དགོན་མཆོག་གི་  
ཡོན་ཏན་དེ་མངོན་སུམ་དུ་འཛིན་པའི་རྩལ་པ་ལྷན་རྒྱ་དང་། དེ་ནས་རིག་ཤེས་གྱིས་  
རང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆད་གཞི་དང་བསྐྱེད་ནས་རང་གི་བདེ་བ་དེ་ལུས་པོ་ལའང་སྤྱོད་  
དུ་འཐུག་པ་དང་། བདེ་བ་འདིས་རང་གི་རྣམ་ཤེས་དང་ལུས་པོ་གཉིས་ཀ་གང་བར་བྱེད་  
པ་དེ་ཆོ་སྤྲོག་ནི་དན་རྩལ་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མིན་པའི་དྲན་གསོ་ངོ་མ་ཞིག་ཡིན།

ཡེ་ཤུ་འཛོམས་ལུགས་ཀྱི་སློམ་རྒྱུ་སློམ་རྒྱུ་ནི། ཡེ་ཤུ་འཛོམས་ལུགས་གསར་མའི་  
 བཅོས་བསྐྱར་ཆེན་མོ་དང་ཆོན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉམས་ཆག་ཏུ་ཕྱིན་  
 ཅིང། སློམ་རྒྱུ་འདི་རྒྱུ་འདི་ནད་དང་སླེལ་གཏོང་མཁན་གྱི་མི་སྡེ་གས་ཆེན་མཐའ་  
 མ་ཞིག་ནི་ ཨི་ཏ་ཡི་ Italy ལུལ་དུ་རིག་གནས་བསྐྱར་དང་གྱི་སྐྱབས་སུ་ཕྱོན་པའི་  
 བློ་ཀོ་ལ་སེ་ Nicholas ཁོང་ནི་འཇར་མན་དུ་སླེལ་ཤིང། དེར་རང་གི་གཞོན་དུས་མ་  
 རྩོགས་བར་དུ་སློབ་གཉེར་བྱས། ཡིན་ཡང་། ཕྱིས་སུ་ཨི་ཏ་ཡི་ཡི་ནད་དུ་སློབ་གཉེར་  
 གཙོ་ཁོང་བྱས་ཏེ། སྤ་བྱ་མཐོ་སློབ་ (University of Padua) ཏུ་ཡེ་ཤུ་འཛོམས་ལུགས་  
 དང་འབྲེལ་པའི་ཁྱིམ་ས་ལུགས་ཀྱི་འབྲུམ་རམས་པའི་གོ་གནས་སྤངས། གྱི་ལོ་ ༡༩༣༥  
 ལོ་ནས་བརྒྱུད་ཁོང་གིས་གོ་ན་སེ་ཏུ་ཁོ་ལོ་ན་དུ་ཡོད་པའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡེ་ཤུ་འཛོམས་  
 ཆོས་སླེལ་ནད་དུ་ཡེ་ཤུ་འཛོམས་དཔོན་ཡུལ་རྒྱུན་ (Eugene) བཞི་པའི་སྐུ་ཚབ་ཐེངས་དུ་  
 མར་བྱས་ཤིང། ཁོང་གི་འཛོན་ཐང་ལ་བལྟས་ནས་ཡེ་ཤུ་འཛོམས་དཔོན་གྱིས་ཁོང་ནི་ ཀར་  
 ཁྲི་ནལ་ cardinal གྱི་གོ་གནས་ལ་བསྐོ་བཞག་གནང་ཡོད།

བེ་ཞོ་ལ་སེ་ཡིས་དུས་སྐབས་བར་མའི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་པའི་རིང་  
 ལུགས་དེ་དོར་ནས་ཁྱིམ་ས་ལུགས་དང་། ཆོས་ལུགས་རིག་པ། ལྷ་བྱུང་རིག་པ། ཅིས་  
 རིག་གནས་དབྱེད་རིག་པ། གསར་ཆོས་བཅས་ཀྱི་ཤོགས་ལ་མཛད་རྗེས་ཆེན་པོ་བཞག་  
 པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས། ཁོང་ནི་དུས་རབས་བཙོ་ལྷ་པའི་གཞུང་བརྒྱ་ལྷ་པའི་མཁས་དབང་  
 ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྲགས། ཅིས་རིག་གི་ནང་དུ་ཁོང་གིས་ལྷོས་བྱུང་ཡིན་ཞིང་ལིན་ཏུ་མ་  
 པའི་བཤུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ལྷ་པ་དེ་དང་སྟེལ་བྱས་ཡིང་། ཁོང་གི་བཅུམས་ཆོས་ཁག་གིས་  
 ཡིད་ཀྱི་རྩེ་ Leibniz དང་ཀེཏུ་ཀན་གྱི་སྤ་པའི་བཅི་ཐབས་ཀྱི་གསར་རྟེན་ལ་ཤུགས་



རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཐེག་པ་ཡིན།      བརྩམས་ཆོས་དེ་དག་ནི་མཐའ་མེད་ཀྱི་ཅིས་རིག་གི་རྣམ་  
 གཞག་སྒྲོར་གྱི་    ཀེར་ལོར་ Cantor    ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་ལ་མཆོད་ནའང་གཤམ་ཆེན་ཞིག་  
 རེད།    ཁོང་གིས་ཀོ་པ་ནི་ག་ས་ཡི་རྩོན་ནས་པལ་ཆེད་རྒྱུས་གཞུགས་ཡིན་པའི་སའི་གོ་  
 པ་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལྷེ་པ་མིན་ཞིང་།    སའི་གོ་ལ་ནི་རང་གི་སྒྲིག་ཡིར་གི་སྟེང་དུ་འཁོར་  
 བསྐྱོད་ཀྱི་ད་པའི་ཉི་མར་སྒྲོར་བ་ཀྱི་ད་པ་དང་།    སྐར་མ་རྣམས་ནི་འཇིག་རྟེན་གཞན་  
 ཞིག་ཡིན་པ་བཅས་བརྗོད་འདུག    ཁོང་གིས་ད་དུང་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་གཞུགས་ཕུང་ནི་  
 རྒྱུ་མ་གཞུགས་ཡང་དག་ཅིག་མིན་པར་མ་ཟད།    དེ་དག་གི་བརྗོད་པམ་ཡང་སྒྲོར་སྒྲོར་  
 ཞིག་མིན་པར་འདོད་ཡིན།    ཁོང་གིས་བརྗོད་དོན་ལ།    སྤང་རྩལ་དང་རྣམ་གཞག་བར་  
 ཀྱི་འགལ་བ་ནི་རྩོས་ལྷུ་ཀྱི་འགལ་བསྐྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་བཤད་ཀྱི་ད་ལྟུག་།    ཀོ་  
 པ་ནི་ཀ་ས་དང་།    ལྷ་ཡེ་ཡེའོ།    ཀེབ་ལར་སྒྲིགས་ཀྱིས་ཁོང་གི་བརྩམས་ཆོས་ལ་མཐའ་  
 མེད་ཞིང་།    ཀེབ་ལར་གྱིས་པར་དུ་བཏབ་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་སྟག་མའི་མགོ་  
 དུ་ནི་ཀོ་ལ་མེར་སྐྱོར་དང་ལྷན་པ་གིས་འདུག

ཀོན་སི་རན་ཅི་ནོ་པོལ་དུ་དོན་གཅོད་ཀྱི་ལས་དོན་ཞིག་འཇུག་པས་ཏེ། ཁྲིའི་  
 གིས་འབྱུང་ལ་ཉེ་བའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འཐབ་འཛིང་དེ་འགོག་པར་འབད་བཅོལ་བྱས་པ་  
 རེད། རྒྱུ་ལོག་པའི་སྐབས་སུ་ནི་ཀོ་ལ་སི་ལ་གསར་ཆོས་ཀྱི་སྲོང་རྟོགས་ཤིག་ཐོབ་  
 ཅིང་། འདིར་བརྟེན་ནས་ཁོང་གིས་ལྷ་སྐུ་བ་རིག་པ་དང་། རྫོན་སྐུ་བ་ཀྱི་འཆོ་བའི་རྫོང་  
 ལ་བརྩམས་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་ཡོད། བེ་ལའི་ཤོ་ལྷ་བའི་རིང་ལུགས་གསར་མ་  
 འཛིན་མཁན་དང་། སྟེན་ཏུ་ ཨ་ལྷ་སི་རན་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་ཁག་གིས་ཁོང་ལ་སྐྱབས་  
 པ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱིན། ཁོང་གིས་མིའི་ཤེས་རྟོགས་ནི་རིམ་པ་གསུམ་ཀྱི་གཅིག་འཕྲིལ་  
 དང་སྟོགས་བསྐྱས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ལས་སྐུ་བ་པར་འདོད་ལ། རིམ་པ་དང་པོ་ནི་ར་ཆོར་རང་  
 གི་དབང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པའི་ཤེས་རྟོགས་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་རིགས་ནི་ཆེས་  
 དུགས་མ་ཞིག་ཡིན། དབང་པོའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱིས་སྟོོ་ཐུའི་ཤེས་པར་སྤྱང་བའི་སྤྱང་  
 ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ནས་ང་ཆོའི་མཐའ་འཁོར་ཀྱི་འདིག་རྟེན་དེ་མཆོན་  
 པར་བྱེད། གཉིས་པ་ནི་རིགས་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་སྤྱི་མཆོན་དང་དོན་སྤྱི་ཤོགས་ཀྱི་  
 ལྷ་བ་སྤྱིད་བྱེད་ཀྱི་སྟོའི་རྣམས་སྐྱབས་ཤིག་རེད། ཤེས་རྟོགས་འདི་ལྷ་སྐུ་ནི་གཅིག་དང་



སྟེང་དུ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི། ལྷ་ཡུལ་གྱི་ལྷགས་རིའི་རྒྱལ་སྟོན་ནི་རིགས་པའི་སྟོབས་ལྷགས་  
 རྒྱལ་སྟོན་སྟེང་ཡོད་པ་དང་། དེ་དབང་དུ་བསྐྱེད་པ་སྐྱེད་ཆེན་དུ་བསྐྱེད་པའི་ལམ་གྱི་སྟོ་  
 མི་བྱེ།” ལྷ་ཡུལ་གྱི་ལྷགས་རིའི་རྒྱལ་སྟོན་འདིས་ང་ཚོ་ནི་རང་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་དགོན་  
 མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་ནས་རྒྱུ་འབྱེད་ཡོད།

རང་གི་སྟོན་དུ་བྱེད་པའི་སྟོན་ཆེན་པ་ཚོ་དང་འབྲེལ་བར། བློ་གྲོ་ལ་སྤྲོ་རང་  
 སྟེང་དུ་དགོན་མཆོག་འཛོལ་ཐབས་ཤིག་སྟེ། ཆད་བཀག་སེལ་བའི་ལམ་ཞེས་པ་ཞིག་  
 བསྐྱེད་ཡོད། རང་སེམས་ཀྱི་འཛོལ་སྟེག་འདིའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཁྲིད་དུ་ “དགོན་མཆོག་  
 དང་ཆ་འབྲེལ་བ་ཞིག་རང་སྟེང་དུ་ནམ་ཡང་ཉེད་རྒྱུ་མེད། དེ་ལས་སྟོན་སྟེ། དགོན་མཆོག་  
 བློ་རྒྱུ་དང་། ཐོག་མ། རང་གི་རིག་ཤེས་ཀྱི་ཆེ་སྟོན་གི་འོད་སྟངས་སྟོན་ཀྱི་ཡན་ལ་ཡོད་  
 པའི་ར་སྟོན་འབྱུང་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱི། ཁྲིད་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་ནི་རང་སེམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་པ་  
 རོལ་དུ་དགོ་བའི་འབྱུང་གནས་དང་། ཁྲིད་ལ་ཡོད་ཆད་ནི་འབྱུང་གནས་དེ་ལས་ཡོང་བ་  
 ཉེད་ནས་དགའ་བ་བྱེད་ཀྱི། ཉིན་རེར་རང་སྟེང་དུ་ཞུགས་ཏེ། བློ་རོལ་དུ་ཡོད་པ་ཐམས་  
 ཅད་དོར་ན་ཁྲིད་ནི་དགོན་མཆོག་ལ་ཁ་སྐྱོགས་པ་དང་། དགོན་མཆོག་ལ་འབྲེལ་པའི་  
 ལམ་གྱི་སྟེང་དུ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་འདིའི་རྗེས་ནས་ཁྲིད་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་ནི་བདེན་པའི་  
 རང་དུ་དོན་དངོས་སུ་འཛིན་སྐྱབ་པ་ཡིན།

བློ་གྲོ་ལ་སྤྲོ་རང་དུང་ལྷའི་མངོན་རྟོགས་འདི་ལྷ་བྱ་ནི་སོ་སོའི་མིག་ཤེས་དེ་  
 ཕྱིའི་འཛིན་ཉེན་ལ་གཏོད་པའང་དགོན་མཆོག་འཛོལ་སྟེག་གི་ལམ་རོལ་ཆར་བ་ཞིག་  
 ཡིན་པའི་བསམ་རྒྱུ་བཏོན་ཡོད། འདི་ནི་མེ་ལྷ་བྱའི་འབྱུང་ཁམས་དང་། གཞན་དངོས་  
 གཟུགས་ཀྱི་ཆོས་ཏེ། ཡིད་དང་། རྟོ། ས་པོན་ལྷ་བྱའི་གནས་སྟངས་དང་རང་བཞིན་  
 ལ་བཅུག་དབྱེད་བཅུས་ནས་བསྐྱེད་རུང་བ་ཞིག་རེད། སྤྱི་ཐ་སྟོར་སྤྲོ་རང་གསུངས་པ་  
 ལྷར། དེ་ལྷར་བྱས་ན་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཆོས་དེ་དག་རེ་རེའི་སྟེང་དུ་དབྱེད་པས་ཆེས་ཀྱི་  
 རྒྱས་པ་མཐོང་སྐྱབ་པ་དང་། འདི་ལྷར་ཆོས་དེ་དག་ནི་རང་ཉིད་འབྱུང་བར་བྱེད་པའི་གཞི་  
 ཅའི་རྒྱས་པ་ལ་མར་ཁྲུངས་འདེད་རུང་བ་ཞིག་རེད། ཆན་རིག་གི་གསུང་བ་རྗེའི་སྟོན་  
 འབྱེད་པ་ཆོས་ཤེས་རྟོགས་འཛོལ་སྟེག་གི་ལམ་འདི་ཡང་སོ་སོའི་དབང་ཤེས་གཞིར་  
 བཞག་གི་ཞིབ་ལྷ་ལ་ཁ་སྐྱོན་བྱས་ཡོད་ཆོ། རང་བྱུང་ཆན་རིག་ཁག་གི་འཕེལ་འབྱུང་



འོད་མདངས་དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི་སྐབས་སུ་མངོན་གྱུར་མིན། དེའི་  
ཕྱིར་སྐྱོམ་སྐྱབ་ཀྱི་གོང་འཕེལ་ནི་གསེར་བཙོ་སྦྱང་བྱེད་པ་དང་མཚུངས་ཤིང་། སེམས་  
ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བ་འདི་གསར་རྟེན་བྱེད་རྒྱ་ནི། ཅན་པའི་ལམ་ཀྱི་སྟེང་དུ་  
གང་ཟག་ཅིག་གི་མངོན་གྱུར་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་ནུས་པ་རྣམས་ཕྱིར་འདོན་པ་ལ་  
མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ས་རང་སྟེང་དུ་ཡོད་  
པའི་གསར་རྟེན་དེ་ཡེ་ཤུ་པའི་སྐྱོམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་ལ་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་དང་གཅིག་  
མཚུངས་ཤིག་རེད།

གནས་བརྟན་སྟེ་པའི་ལུགས་ཀྱི་ནང་པའི་དབྱེད་བརྗོད་པ་ཚོས་འོད་གསལ་བར་  
འཕྲོ་བའི་སེམས་འདི་ནི་རྟ་ཡན་རྟ་ (bhavanga) ཟླ། ལེའུ་བརྟ་གཉིས་པའི་ནང་དུ་སྦྱང་  
བའི་འགྱུར་བའི་ཡེ་གཞི་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ལ། དེ་ནི་འཆི་བ་དང་སྤི་ལམ་མེད་པའི་  
གཉིད་ཀྱི་སྐབས་སུ་མངོན་དུ་འགྱུར། གཉིད་སངས་པའི་སྐབས་སུ་ཤེས་པ་སྦྱིར་བཏང་  
བས་ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྦྱང་བ་ཐམས་ཅད་གསལ་བར་བྱེད་ཅིང་། ཤེས་པ་  
འདིའི་རིགས་ནི་སྐྱད་པ་དང་དབང་པོའི་སྦྱོན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་གསལ་བར་འགྱུར་བ་  
དང་། ཐ་ན་འགག་རྒྱུང་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། རྟ་ཡན་རྟའི་འོད་གསལ་པའི་  
རང་བཞིན་དེ་ནི་ཕྱི་ནང་གང་རུང་གི་རྒྱུ་ཀྱིས་བསྐྱབས་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་  
གནས་སྐབས་པ་ཞིག་ཡིན།

འདི་ནི་རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པའི་འགྲེལ་བ་ཤད་ཅིག་ཡིན་པ་གསལ་ཞིང་། ད་དུང་  
འདིའི་སྦྱང་ལ་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་སྦྱང་འདས་ཐོབ་མཁན་ཚོས་སྦྱང་བའི་ཤེས་པའི་རང་  
རྒྱལ་མཐར་ཐུག་པ་ཞིག་གསུངས་ཡོད། ཁོང་གིས་འདི་ལ་མཚན་མ་མེད་པའི་ཤེས་  
པ་ཞེས་ཟེར་བ་དང་། དེ་ཡང་སྦྱིར་བཏང་གི་སྒོ་ངོར་སྦྱང་མི་རྩལ་ཅིང་། ཤེས་པ་དེ་ནི་  
གཟུང་འཛིན་མེད་པར་རང་གིས་རང་ཉིད་འཛིན་པ་ཞིག་རེད། སྦྱང་འདས་ཐོབ་པའི་  
དག་བཙོམ་པ་ཞིག་གོངས་ཀྱང་ཤེས་པ་དེ་ནི་སྤྱི་མཐུད་ནས་གནས་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུན་  
ལ་མ་ལྟོས་ཤིང་ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་འདི་ལ་འགྱུར་བ་མེད་པའི་བདེ་  
བ་ཞིག་ཡོད། བསམ་གྱིས་མི་ཁྲབ་ཅིང་མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པའི་རང་རྒྱལ་འོད་གསལ་  
བ་འདིའི་ནང་དུ་གང་ཟག་ཅིག་ཡོངས་སུ་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་མཚན་བྱེད་ལས་གྲོ་ལ་

ཏེ། སྤྱིར་བཏང་གི་སེམས་དང་ལུས་པོ་གཉིས་ལ་ཤུལ་རྗེས་ཅི་ཡང་མེད་པར་ཡལ་འགྲོ་  
 སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་དགྲ་བཙེམ་པའི་རྣམ་ཤེས་ལ་རྟེན་མེད་པར་  
 གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། རྣམ་ཤེས་དེར་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཞིག་མེད་པ་  
 འདི་ཡིན། འོན་ཀྱང་། འདིས་རྣམ་ཤེས་དེ་མེད་པ་མི་སྟོན། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། ཁོང་གིས་  
 ཤེས་པ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ཆོས་གང་གི་སྟེང་དུ་མ་ཐོག་ཅིང་། དེར་བརྟེན་  
 གང་ཡང་གསལ་བར་མི་བྱེད་པའི་རྟེ་མའི་འོད་ཟེར་དང་མཚུངས་པར་གསུངས། ཤེས་  
 པ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ཐ་ན་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་ལྟ་བུའི་གཉིས་སྤང་ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱང་པ་  
 རོལ་དུ་འདས་ཡོད།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་འདི་ནི་མཚན་མ་མེད་པའི་  
 ཤེས་པའི་རོ་བོར་འགྱུར་བ་ཤུགས་སུ་བསྟན་གནང་ཞིང་། ཁོང་གི་གསུང་ཆོས་དེ་ནི་  
 དགྲ་བཙེམ་པའི་མངལ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་བྱུང་སྐྱོར་བྱས་འདུག གོང་དུ་སྟེང་  
 པ་རྗེ་བཞེན་གནས་བཟན་སྟེ་པའི་ལུགས་ཀྱི་ནང་པ་ཆོས་འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་  
 སེམས་འདི་ནི་འགྱུར་བའི་ཡེ་གཞི་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་འདོད་ཡོད། འགྱུར་  
 བའི་ཡེ་གཞི་འདི་ནི་རྟ་ཅང་སྤ་བས་གང་ཟག་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་གིས་རང་གི་མི་ཆེ་  
 ཕྱིལ་ཐོར་དེར་མཉམ་པར་འཛོག་མི་སྲིད། འོན་ཀྱང་། དུངས་དཀར་གྱི་ས་ཐོན་དང་འབྲ་  
 བར། དེར་རྩ་ལུང་འཛོམས་པར་བྱས་ནས་ཡར་རྒྱས་སུ་བཏང་ཆེ། ཞིང་ཁའི་ནང་གི་  
 ལོ་རྟག་ཆེ་ཤོས་དེ་ཆགས་འགྲོ། ཡེ་ཤུའི་གསུང་གཞན་ཞིག་དངས་ནས་མཚུངས་ཆོས་  
 གཞན་ཞིག་བརྗོད་ན། རང་བཞིན་གསལ་བའི་འགྱུར་བའི་ཡེ་གཞི་འདི་ནི་སྟོ་བྱེ་འཕོར་  
 ཆེན་གྱི་ནང་དུ་བསེས་ནས་བག་ཟན་གྱི་ནང་དུ་རྩས་ཀྱི་རུས་པ་འདོན་པའི་ཕབས་ལྟ་བུ་  
 ཡིན།

དེ་ལྟར་ནང་། མཐར་ཐུག་ན་འགྱུར་བའི་ཡེ་གཞི་འཕམ་སྟ་ཕན་སྟ་ནི་སྤྱད་ཅིག་ནས་  
 སྤྱད་ཅིག་ལ་འགྱུར་གྱི་ཡོད་པས། འདི་ནི་འགྱུར་བ་མཚན་མས་བཞག་ནས་རྟག་པ་དང་།  
 རྒྱུན་གྱིས་མ་བྱས་པ། མཚན་མ་མེད་པའི་ཤེས་པར་རྗེ་ལྟར་འགྱུར་ཚུལ་རྟོགས་རྒྱ་ནི་  
 ཁག་པོ་ཞིག་རེད། དེའི་ཁར་གལ་སྲིད་ཤེས་པ་དེ་ནི་མཐའ་མེད་པ་དང་། ཡང་ན་འགྱུར་  
 པ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ། དེ་ནི་དགྲ་བཙེམ་པ་མ་གཤེགས་པའི་སྟོན་དུ་ཡོད་དགོས་པ་

ལས། སྡོན་མེད་བཞིན་དུ་གཤེགས་པའི་སྐབས་སུ་ཤེས་པ་འདི་གསར་དུ་འབྱུང་མི་  
སྲིད། དེ་ཡང་ཤེས་པ་འདི་ནི་མ་སྐྱེས་པ་ཞིག་རེད། རོན་ངོ་མར་ཤེས་པ་འདི་ནི་མཚན་  
མར་མ་བྱུང་གྲང་སྲང་འདས་མ་ཐོབ་པའི་སྡོ་རོལ་ནས་ཡོད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། འདིས་  
ཤེས་པ་འདི་སེམས་ཅན་ཆང་མའི་སྟེང་དུ་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་ཅི་ཅམ་བསྐྱབས་  
ཡོད་མེད་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་བྱུང་ཡོད་པར་ཤུགས་སུ་བསྟན་འདུག།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་མ་སྐྱེས་པ་དང་། མ་བྱུང་བ། མ་བཟོས་བ། རྟེན་གྱིས་མ་བྱས་  
པའི་བྱུང་གནས་ཀྱི་ཆ་ངོས་ཤིག་གི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་དེ་ནན་ཉན་དུ་གསུངས་ཡོད།  
འདི་འདྲ་ཞིག་མེད་པར་སྐྱེས་པ་དང་། བྱུང་བ། བཟོས་བ། རྟེན་གྱིས་བྱས་པ་བཅས་  
ཀྱི་འཛིག་ཉེན་ཞིག་གི་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བ་ཡོད་མི་སྲིད་པ་ཡིན། འོད་གསལ་བར་  
འཕྲོ་བའི་སེམས་འདི་ནི་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་གནས་རིམ་ཞིག་ཏུ་སྟ་ཆུང་སྟ་ལ་ངོས་འཛིན་  
བྱེད་རུང་ཡང་། དེའི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཡང་དག་པར་  
གྲོལ་བའི་མཚན་མེད་ཀྱི་ཤེས་པ་དེ་ཡོངས་སུ་གསར་ཆེད་བྱས་ན་ད་གཟོད་མངོན་དུ་  
འབྱར་རྒྱ་རེད། འདི་ནི་སེམས་རགས་པ་ཞིག་གི་ཞིང་ཁའི་ནང་དུ་སྐས་པའི་རིན་པོ་ཆེ་  
ཞིག་དང་འདྲ་བར་སྐས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རིན་པོ་ཆེ་འདི་གསར་ཆེད་བྱས་  
མ་ཐག་ཏུ་གང་ཟག་དེས་རང་གི་ཞིང་ཁ་རིན་པོ་ཆེ་དེའི་དོན་དུ་སྐོས་གཏོང་བྱུང་བ་ནི།  
རིན་ཐང་ཅན་ཀྱི་སྤྱ་ཉིག་ཅིག་མཐོང་ནས་རང་ལ་བདག་པ་ཡོད་ཆད་བཅོངས་ཏེ། སྤྱ་  
ཉིག་དེ་ཉོ་བར་བྱེད་པ་དང་མཚུངས། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་དང་ནང་དོན་རིག་པའི་བར་  
ལ་ལྟ་བུ་ཀྱི་ཁྱད་པར་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་ཡོད་ཀྱང་། རང་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་དགོན་  
མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབས་དང་། འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་ཀྱི་མཚུངས་ཆོས་འདི་  
ངོ་མཚར་བ་ཞིག་རེད།

### བདེ་གཤེགས་སྟོང་པོ།

འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་འདི་ནི། གཙོ་བོར་སྤྱ་མོའི་ནང་ཆོས་  
ཀྱི་ནང་དུ་བཞུགས་ཀྱང་། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པར་བྲགས་པའི་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་  
གཞུང་དུ་འདིའི་སྐོར་ལ་གྲོས་བསྟར་རྒྱས་པ་ཞིག་བྱུང་ཡོད། ཐེག་ཆེན་ཀྱི་ནང་དུ་འདི་  
ལ་བདེ་གཤེགས་སྟོང་པོ་འཕྲོ་བའི་བཞིན་གཤེགས་པའི་མངལ་ཞེས་བརྗོད་འདུག དེ་

བཞིན་གཤེགས་པ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་སླེབས་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་གོ་དགོས་ཡིད་། སངས་རྒྱལ་དང་དོན་གཅིག་པ་ཡིན། གང་ཟག་སྤྱིར་བཏང་བའི་སྤྱིར་བཏང་གཤེགས་སྤྱིར་པོ་ནི་ར་ཆོས་དུག་གསུམ་ལྟ་བུའི་ཉོན་མེས་ཀྱི་ངོས་ནས་རང་ཉིད་སྤྱིར་གི་ཡོད་པ་ལྟར་དུ་སྤྱི་བ་དང་འཆི་བའི་འཁོར་བསྐྱོད་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་ཞིང་། ར་ཆོའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ངོས་འདིར་བརྟེན་ནས་འཁོར་བ་ལ་ཞེ་ལོག་སྟེ། རང་ཉིད་གཅིག་ཤུའི་དོན་དུ་མ་ཡིན་པར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་རང་ཉིད་ལ་ཐར་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་དགོས་པའི་སྒོ་སྟོབས་འབྱུང་གི་ཡོད། སྒོན་པ་འདི་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཐེང་བ་དང་། འདི་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲིབ་རེད། ཆོས་ཉམས་ལེན་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་འདིར་འོད་གསལ་བར་འགྲོ་བའི་སེམས་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཆུལ་དུ་མངོན་ཞིང་། རང་གི་རང་བཞིན་ནི་བྱམས་པ་དང་སྤྱིར་ཐེད་བདག་ཉིད་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཉོན་མོངས་དང་སྤྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་ལས་སངས་ན། བདེ་གཤེགས་སྤྱིར་པོ་ནི་མངོན་པར་ཚྲོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་སམ། སངས་རྒྱལ་ཤིག་གི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་འགྱུར་འགྲོ།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་རི་ལྟར་དུང་བ་བཞིན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་འདྲ་བྱམས་པ་དང་སྤྱིར་ཐེད་བསྐྱེད་ཅིང་། དེའི་ཕྱིར་ནང་པའི་ལྟ་ཆུལ་ལ། རང་ཉིད་ལ་དུང་བ་ལྟར་དུ་སྤྱིར་ཐེད་བྱེད་དགོས་པའི་རང་གི་ཁྱིམ་མཆོས་ཀྱི་ནང་དུ་མིའི་རིགས་གཅིག་ཤུ་མ་ཡིན་པར། སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་ཕྱོལ་ཞིང་བདེ་བ་འདོད་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདུས་ཡོད། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་ཀྱི་སྒོ་ཀུན་ནས་མངོན་པར་ཚྲོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་དག་དེ་ཐོབ་པར་བཅོན་དགོས། དེ་ཡང་ཤེས་རབ་དང་སྤྱིར་ཐེད་ཡོངས་སུ་མ་ཚྲོགས་པར་གང་ཟག་ཅིག་གིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དགོས་འདོད་སྤྱིར་ཐེད་ཕྱབ་ཅིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་རྒྱལ་བའི་ལམ་ལ་འགྲོ་རྣམས་ཡང་དག་ཏུ་འགྲོད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་ཐར་བ་འདོད་པ་ནི་རང་གི་རེ་བ་སྒྲོང་བ་ཙམ་མ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རེ་འདོད་བསྐྱུབ་པའི་དོན་དུ་རེད། དུས་རབས་བདུན་པའི་རྒྱ་གར་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྟེ། རྒྱལ་སྐྱེས་ཞེ་བ་ལྟས་འདི་ལྟར་གསུངས་ཡོད། རི་སྤྱིད་ནས་མཁའ་གནས་པ་དང་། འགྲོ་བ་



དེ་མིན་གནས་གྱུར་པ། དེ་མིན་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། འཕྲོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་  
 སེལ་བར་ཤོག དེར་དུས་ཀྱི་ནང་བ་མང་པོ་ཞིག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཡེ་ཤུ་ནི་འཛིག་ཏེན་དུ་  
 སྤྲུལ་བ་འབྲེམ་ནི་ལྷ་སྒྲུབ་ནས་སེམས་ཅན་ལ་མགོན་སྤྲུལ་གནང་སྤྲུལ་ཡིན་པའི་བྱང་  
 ཚུབ་སེམས་དཔལ་འདི་ལྷ་དུའི་དཔེ་མཆོན་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་རེད།

བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་ལ་ཐོག་མཐའ་མེད་ལ། འགྲུར་མེད་ཡིན་ཞིང་བདེ་  
 བས་གང་ཡོད། འདི་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ངོ་བོ་དེ་ཡིན། བདེ་  
 གཤེགས་སྤྱིང་པོ་འདི་ལ་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་ལྷན་མེད་ནའང་། རང་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་  
 རྣམས་ཀྱིས་དེ་བསྐྱེད་ཡོད་པས། རང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ཞེན་ཆ་དང་ཆད་  
 བཀག་གི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་འདི་  
 ནི་འདོད་ཆགས་དང་། འཁོན་སེམས། ཕྱིར་སྤྲུགས། འཕྲོ་བ། ཐེ་ཆོམ་བཅས་སྤྱིབ་པ་  
 ལྷ་ཡིས་གཡོགས་ཡོད། སྤྱིབ་པ་ལྷ་པོ་འདི་ནི་ལེའུ་བཅུ་པའི་ནང་དུ་བརྗོད་པའི་བསམ་  
 གཏན་དང་པོ་བསྐྱེད་པར་འགོག་ཞིན་བྱེད་པའི་རྣམ་གྲངས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་  
 ཡིན། འོན་ཀྱང་། སྤྲུལ་འདིར་མཆོན་ན། སྤྱིབ་པ་ལྷ་པོ་འདི་དག་གིས་རང་ཆོས་མངོན་  
 བར་རྗོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་དང་མྱུང་འདས་འཆོལ་བར་སྤྲུལ་བྱུགས་སྤྱིན་པའི་འོད་  
 གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་དེའང་བསྐྱེད་ཡོད།

ཆོས་ཀྱི་ཆེགས་སུ་བཅད་པ་ནི་གནའ་བོའི་ནང་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་ནས་  
 གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཐོག་མའི་ཆེག་རྒྱུ་གཉིས་ནི། ཆོས་རྣམས་ཡིད་ཀྱི་  
 རང་བཞིན་ཏེ། ཡིད་ནི་གཙོ་ཞིང་སྤྲོན་ལ་འགྲོ། ཞེས་པ་འདི་རེད། ཐེག་ཆེན་ཀྱི་སྤོལ་  
 རྒྱན་གཞིར་བཞག་ན། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་སྤྲོན་དུ་སོང་བའི་ཡིད་ནི་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་  
 ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་ཡོད་ཆད་རང་བཞིན་གྱིས་དྲངས་པའི་ཤེས་པ་འདི་ལས་མངོན་  
 དུ་གྱུར་ཅིང་། འདི་ནི་བྱུང་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ངོ་བོ་དེ་ཡིན། སེམས་  
 ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཛིག་ཏེན་ཤིལ་པོའི་རང་བཞིན་གཅིག་ཕུའང་འདི་ཉིད་རེད། འདི་  
 ནི་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་བྱུབ་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་། ཡེ་གནས་ཀྱི་  
 ཁམས་དེ་ནས་གཟུགས་སྤང་དང་རྒྱས་ལུགས། སེམས་དང་དངོས་གཟུགས། བར་སྤྲང་  
 དང་དུས་ལ་སོགས་པའི་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་གཉིས་སྤྲང་འདི་དག་འབྱུང་གི་ཡོད།







མ་འགག་པའི་སྤང་བའི་ཆོས་ཀྱན་ཤེས་ཤིང་ཀྱན་རིག་པ་ལུལ་དང་མ་འདྲེས་པ་དང་།  
ལུལ་ལ་མི་འཇུག་མི་ཤེས་པ་རང་བྱུང་རང་གསལ་གྱི་ནང་སྤྱི་བ་གཏོགས་དང་བྲལ་བ་  
ཁྲབ་བརྒྱལ་ནམ་མཁའི་ཁོར་ལུག་དྲངས་གསལ་རྩྭ་མ་དང་བྲལ་བ་ཡིན་།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་སེམས་ཡིན་པའི་ཡེ་ཤེས་འདི་རྟོགས་པ་ནི། འོད་གསལ་བར་  
འཕྲོ་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དང་ངོ་བོ་ཤེས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། གྲུབ་  
མཐའ་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་དེར་འོད་གསལ་གྱི་ཤེས་པ་ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་པ་  
དྲངས་མ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ནམ་ཡང་དགེ་མི་དགེ་གང་རུང་གི་ངོ་བོ་ལ་མི་འཕྲོ། དེ་ཡང་རྩ་  
མཚན་ནི་ཤེས་པ་འདི་ནི་གཉིས་སྤང་དང་རྟོག་པ་མཐའ་དག་ལས་ཐོལ་ཏེ། འགྲུར་མེད་  
ཡིན་ཞིང་ཀ་ནས་དག་པ་དང་། ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་སྤེལ་བོའི་  
དབྱིངས་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ཉིད་ཡིན། ཡེ་གཞི་འདི་ནི་ར་ཆོར་སྤང་བའི་དུས་ལས་འདས་  
ཏེ། དུས་བཞི་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་། དུས་ཀྱི་ཆ་ངོས་འདི་ནི་འདས་མ་འོངས་ད་  
ལྟ་བ་གསུམ་གྱི་པ་རོལ་དུ་ཡོད། རྟོགས་ཆེན་ལ་པན་ཚུན་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པའི་  
ཁྲད་ཆོས་གསུམ་ཡོད་པ་ནི། ཡེ་ཤེས་དང་། ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུང་བཙས་  
ཡིན། གསུམ་པ་འདི་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཡོངས་སུ་ཁྲབ་ཅིང་། ཅི་ཤིང་ཐེ་བའི་  
འཆོ་བཞིན་པའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་སྤྲིང་དུ་མངོན་གསལ་དུ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་  
ཡང་། སེམས་ལྡན་དག་གི་ཤེས་པ་དེ་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། ཆ་ལྷགས་དང་རྟོག་  
ཁབ་ལེན་ལ་སོགས་པའི་རྩས་ལྷགས་དང་། དངོས་གཞུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གཞན་ཐམས་  
ཅད་གཞི་ཅིའི་རྒྱུད་དེ་ལས་བྱུང་བ་ནི། དུད་འགྲོའི་རིགས་ཆང་མ་དང་མིའི་ཤེས་པ་དེ་ཡེ་  
ཤེས་ལས་བྱུང་བ་ལྟར་ཡིན། འཛིག་རྟེན་འདིའི་བར་སྤང་དུས་ཀྱི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་པ་  
ཆང་མ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་ཆོས་དབྱིངས་དེའི་མཚན་བྱེད་རེད།

ནི་ཀོ་ལ་མི་ཡིས་དགོན་མཆོག་ནི་འགལ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་འདས་པའི་མཐར་  
ཐུག་གི་གཅིག་བསྐྱེད་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་དག་གི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་  
ཀྱི་ནང་དུ་བསྐྱེད་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད། ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། དགོན་མཆོག་ནི་ཆོས་  
རྣམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་དེ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་དགོན་མཆོག་གི་རྩས་  
སྟོབས་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཡོངས་སུ་ཁྲབ་ཅིང་། དགོན་མཆོག་ལས་གཞན་པ་ཅི་

ཡང་གྲུབ་མེད། དེ་མཚུངས་སུ་རྫོགས་ཆེན་གཞིར་བཞག་ན། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་  
 ཅིལ་པོ་ནི་ཡེ་ཤེས་དང་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པའི་ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་  
 ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུ་མཚའི་ནང་དུ་འཆར་བའི་སྐར་མ་དང་རྒྱ་སྐར་གྱི་གཟུགས་  
 བརྟན་ལ་རྒྱ་མཚོ་ལས་ལོགས་སུ་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད་པ་དང་། རྣམ་མཁའི་འཇུག་  
 ཆོན་ལ་ནམ་མཁའ་ལས་གཞན་པའི་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད་པ་རྒྱུ་བཞེན་མཐར་ཐུག་གི་  
 གཞི་འདི་ལས་མ་གྲུབ་པའི་ཚོས་ཤིག་ཡོད་པ་མིན། ཡལོང་ས་ཏུ་ལའི་བླ་མ་མཆོག་  
 གིས་འདིའི་ཐད་ལ་གསུངས་པ་ནི་གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་ཡིན།

ཤེས་པའི་རང་ཚུལ་གང་ཡིན་རུང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་ཁྲབ་མེད་པ་ཞིག་མེད།  
 འབྲུགས་པ་ནི་རྒྱུ་མཚའི་མཁའ་ནང་གི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་བརྒྱག་མི་ཐུབ་པ་  
 དང་། རྒྱ་ནི་རང་གི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་ཐ་ན་རྟོག་པ་ཏ་ཅང་རགས་  
 པ་ལྟ་བུའི་ཤེས་པའི་རང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐའ་མའི་གནས་གཞི་དེའང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་  
 ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་མེད། རྟོག་པ་དེ་དག་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་ནང་  
 དུ་འབྱུང་ཞིང་། དེར་ཐིམ་གྱི་ཡོད།

བདུད་འཛིན་སྐུ་རྒྱུ་མཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་དང་དབྱེར་  
 མེད་དུ་སེམས་ཅན་ཆང་མའི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་ཀྱང་། གཟུང་འཛིན་གྱིས་དེར་འགོག་ཀྱིན་  
 བྱེད་པའམ་འབྲུག་དུ་བརྟག་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད། འཛིག་རྟེན་ལ་ཞིབ་ལྟ་དང་མཉམ་  
 བྱུགས་བྱེད་མཁན་དང་ཚོས་ཚོས་རྣམས་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་དངོས་ཡོད་ཡིན་  
 ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་ཤེས་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་པར་འཛིན་སྐབས། ཚོས་དེ་རྣམས་  
 ནི་སྤྲོ་ཞིང་མཁའ་ལས་ཕྱིའི་དོན་དུ་སྤང་གི་ཡོད། ཁོང་གིས་འདི་ནི་“རྒྱ་རང་གྲོལ་དུ་  
 ཡོད་པ་འབྲུགས་པར་གྱུར་པའི་སྤྱན་ཐག་གང་ལྟར་པ་ལྟར་གཞི་རང་གྲོལ་དུ་ཡོད་  
 པ་དངོས་པོར་སྤང་བའི་སྤྱན་ཐག་གཟུང་འཛིན་གཉིས་ཡིན་” ཞེས་སུ་ངས།

རྫོགས་ཆེན་གྱི་ཁྲད་ཚོས་གསུམ་པོ་འདི་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཤིག་ཀྱན་གཞི་  
 དང་། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས། རྟོག་བཅས་ཀྱི་རང་ཆོའི་རྒྱུང་བ་སྤྲུལ་དག་གི་ནང་དུ་  
 མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཀུན་གཞི་ནི་ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་རྟོག་བཅས་རང་བཞིན་གྱི་  
 རྣམ་པ་ཞིག་དང་། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་ཡེ་ཤེས་དང་ཆ་མཚུངས་ཤིང་། མཆམས་

རེར་ཡིན་ཏུ་ཟུང་ཅིང་སྤྱོད་པའི་ཡེ་ཤེས་པ་འདི་དང་ནོར་གྱི་ཡོད། སྤྱོད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་  
དང་ཅུང་ཙམ་འདྲ་བ་ཞིག་རེད། ལྟོས་བཅས་ཀྱི་ཆོས་འདི་དག་ཐ་དད་དུ་མཛོམ་ཞིང་།  
ཀུན་གཤིན་ནི་ཀུན་གཤིན་རྣམས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་སྤྲང་བ་དང་། སྤྱོད་པའི་ཀུན་གཤིན་སྤྲང་ལ་  
ཁྱབ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རྫོགས་ཆེན་གྱི་སྤྱོད་པའི་ནང་དུ་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་། ཡེ་ཤེས།  
དེའི་རྒྱུ་བཅས་ནི་རྫོགས་པ་མཐའ་དག་དང་ཐུལ་ནས་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་ཡོད།

ཆ་འདྲ་ཞིང་པན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྫོགས་པའི་གནས་རིམ་གྱི་  
ནང་དུ་འདྲ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། དགྲ་བཅོམ་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། རྣམ་འབྱོར་པ་  
ཞིག་གིས་ཞི་གནས་བསྐྱབས་ནས་འགྲུབ་པ་དང་། དེ་ནས་ཡིད་ངོམས་བཞེད་ཀྱང་  
གཤིན་རྣམས་ལ་ཞུགས་ནས་སྤྲོད་པ་ནི་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་ལྷུང་ཡོད། དེ་ཡང་གང་  
ཟག་འདིས་རང་གི་གཏན་གྱི་བདེ་བ་སྟེ། རང་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཡོངས་  
སྤྱོད་སྤངས་ནས་སྤང་འདས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་དག་ཅིག་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བར་དོན་དངོས་སྤྱོད་  
འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱིན་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རེད། དེ་མཚུངས་སྤྱོད་པའི་ཞིག་  
གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། སྤང་འདས་ལ་ཡིད་ངོམས་བཞེད་བཞུགས་པའི་དགྲ་བཅོམ་པ་  
ནི་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་ལྷུང་ཡོད། དེ་ཡང་གང་ཟག་འདིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་  
བའི་དོན་དུ་རང་སེམས་ཀྱི་སྦྱིབ་པ་སྤྱོད་པའི་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སྤྱོད་སྤངས་ནས་མཛོན་པར་  
རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་མོས་པར་འབད་བཅོམ་མི་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་  
གྱིས་ཡིན།

གནའ་བོའི་ནང་པའི་ཆོས་རིག་གི་ནང་དུ་འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་ནི་  
དགྲ་བཅོམ་པའི་སྤང་འདས་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཆོའི་མངལ་ཡིན་པར་གསུངས་པ་དང་།  
ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་རིག་གི་ནང་དུ་སེམས་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་སམ་དེ་བཞིན་གཤམས་  
པའི་མངལ་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད། མཛོན་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་དང་སྤང་འདས་  
ཀྱི་རྒྱ་ནི་རྫོགས་ཆེན་ཡིན་ཞིང་། དགྲ་བཅོམ་པ་ཞིག་གིས་སྤང་འདས་ནི་སྤྲོད་ཉིད་ཀྱི་  
ཚུལ་དུ་རྫོགས་ཤིང་། སྤྲོད་ཉིད་ནི་ཆོས་དབྱིངས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་  
འདོད། མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འདི་ནི་ཡོངས་སྤྱོད་ཞིང་གཡོ་བ་མེད་  
པ་དང་། བདེ་ཞིང་འགྲུར་བ་མེད་པ་ཞིག་རེད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་སྤྱོད་པའི་ཆོའི་





གྱི་ཤེས་པ་རུ་རྩལ་བ་ནི་དོ་སྤྲོད་ཞིག་གང་ཟག་ཅིག་ཏུ་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། བདུན་འཛོམས་སྐྱོང་བས་འདི་ལ་འབྱེད་པ་འདྲ་བ་ཞིག་འཛོམས་གསལ་ལྟར་རེད།

དེ་ཡེ་ཤེས་སུ་གོ་འཕོས་པ་ནི་ཐོ་ཡོར་མེར་འཛིན་གྱི་ཤེས་པ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ཐོ་ཡོར་རུ་ཤེས་པ་ལྟར་རྩལ་བར་ཤེས་པ་འདི་ཡིན་ལུགས་རྩལ་བཞིན་རུ་རྟོགས་པ་ནི་ཡེ་ཤེས་སུ་གོ་འཕོས་པ་ཡིན། རྩལ་ཤེས་དབྱིངས་སུ་ཡལ་ནས་ཡེ་ཤེས་ལོག་ནས་སྐྱེ་དགོས་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། བདག་འཛིན་དང་བདག་མེད་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་དེ་རྩལ་སྤང་བ་ཡིན་པས་ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག རྩལ་ཤེས་ཀྱིས་ནི་ཤེས་པ་དང་པོ་ཡུལ་གྱི་རྩལ་བ་རུ་མཆེད་བ་རྒྱ་མཆོ་ལྟ་བུ་ལ་སྤྲོད་ཆོགས་སྤང་བ་གཟུང་སྤང་མཆེད་བ་ལྟ་བུར་འདེད་བ་རྩལ་རྟོག་དང་ཤེས་པས་ཉེ་བར་ལེན་ཞིང་དངོས་འཛིན་དང་གཉིས་འཛིན་གྱིས་བཅིངས་ཏེ་འབྱུང་བ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཆོན་རྟོགས་པས་ཡེ་ཤེས་སུ་གོ་འཕོས་པ་འོ།

རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དེ་ནས་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ལས་ཐ་དད་རུ་བྱུང་མེད། ཡིན་ཡང་། སྤང་སྤངས་ལ་ཐ་དད་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་ར་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤང་འཛིན་དང་། རྟོག་པ། སྤྱིང་ཆོར་བཅས་བདག་ཏུ་བཟུང་བས་རེད། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ནང་རུ་འདི་དག་ནི་བདག་མེད་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་སྟེང་རུ་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བའི་ར་དང་འདི་ཡིན་པ་ཞིག་མེད། འོན་ཀྱང་། ར་ཆོས་རང་གི་ཤེས་པ་རགས་པ་བརྒྱད་ནས་སྤང་རྩལ་ལ་ལྟ་སྐབས། དེ་དག་ནི་ར་ཆོ་དང་ཐ་དད་རུ་སྤང་ཞིང་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་འབྱུང་བར་སྤང་གི་ཡོད། ར་ཆོས་དེ་དག་ལ་སྒྲོ་བཏགས་ཏེ་ལྟོས་མེད་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བར་འཛིན་པ་དང་། འདི་རྩལ་ར་ཆོ་ནི་གཉི་ལུག་དང་འབྱུང་སྤང་གི་འོག་ཏུ་འོར་ནས་རང་གི་ཤེས་པ་ངོ་མ་དེའི་རང་བཞིན་བསྐྱིབས་ཡོད། འབྱུང་སྤང་དེ་ལྟ་བུའི་བྱེད་སྤངས་རྟོགས་ན། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྟོགས་པ་རང་གི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་རྒྱུ་རེད།

རྟོགས་ཆེན་གྱི་ནང་རུ་མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ནི་དཔེ་མཆོན་འདྲ་མིན་ཞིག་ལ་སྤྲོད་ནས་འབྱེད་བཞིན་གནང་འདུག དེ་ཆོ་ཁག་ཅིག་ནི་ཡེ་ཤེས་དགོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་ལ་འབྱེད་བཞིན་བྱེད་པའི་དཔེ་མཆོན་དང་འདྲ་མཆོངས་ཤིག་རེད། རང་སྟེང་གི་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོའི་སྐྱོར་ལ་རྫོངས་པའི་མི་ནི་རྒྱལ་པོ་མེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་དང་འདྲ་ཞིང་། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་ཤེས་པ་

དུངས་མ་འདི་དོས་འཛིན་བྱེད་སྐབས། དེ་ནི་གོ་གནས་དང་རྒྱ་ཁྱོད་ཅི་ཡང་མེད་པའི་  
 དབུལ་པོ་ཞིག་རྒྱལ་པོའི་ཁྲི་ལ་བཀོད་ནས་མངའ་བདག་གི་ལོངས་སྤྱོད་ལ་རོལ་པ་ལྟ་  
 བྱ་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་དོ་སྣེ་ལ་མ་དེ་མ་ཤེས་པར་མོངས་པའི་མི་ནི་རང་ལ་འགོས་པའི་  
 བདེ་ཆ་བ་ནས་བྲག་པར་བྱེད་པའི་སྤྲན་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉལ་ཁྲིའི་ལོག་ཏུ་ལྷག་ཡོད་པའི་  
 བདེ་པ་ལྟ་བུ་རེད། མ་རིག་པ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ད་དུང་གསལ་གྱི་སྤྲན་མཐོ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་  
 རྒྱན་དུ་ཉལ་ཡོད་ནའང་། རྟོགས་ཤི་ཐེབས་ཀྱིན་པའི་དབུལ་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་མཚུངས་  
 ཡིན་པར་བརྗོད་འདུག། རྟོགས་ཆེན་གཞི་ལ་བཞག་ནས་བཤད་ན། སངས་རྒྱས་དང་  
 སངས་མ་རྒྱས་པའི་གང་ཟག་གི་བར་གྱི་ཁྲད་པར་གཙོ་བོ་ནི་སྤྲ་མས་རང་ཉིད་སྤྱིན་  
 པར་རྟོགས་པ་དང་། སྤྲ་མས་རྟོགས་མེད་པ་འདི་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་  
 རྒྱ་བ་ནི་རང་ཉིད་དོན་དོ་མར་སྤྱིན་པ་མ་རྟོགས་པར། བདག་དང་བདག་གི་མིན་པ་  
 གང་ལ་བདག་དང་བདག་གིར་འཛིན་པ་འདི་རེད།

རྟོགས་པ་ཆེན་པོའི་ལས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་ནི་འཇའ་ལུས་ཡིན་ཞིང་། འཇའ་ལུས་  
 ཞེས་པ་ནི་འཆི་བའི་དུས་སུ་རང་གི་ལུས་པོ་འོད་ལྷན་ལྷན་བྱེད་པའི་ཁ་དོག་སྤྲ་ལྷན་གྱི་  
 འོད་ཟེར་ལ་ཐེམ་འགྲོ་བ་དེ་རེད། གལ་སྲིད་སྤྱི་བ་སྤྱིའི་ཆས་གཞག་གིས་ཆོན་རིག་  
 གི་འཆར་སྒྲུབ་དེ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད་ཆེ། བདེ་པའི་འཇའ་ལུས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ནི་  
 དེང་རབས་ཀྱི་འཇམ་གླིང་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་དེ་ལས་ལྷག་པའི་དོ་མཆར་  
 བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པེས། གལ་ཏེ་དཔང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྤྲད་ཆ་བཤད་པ་  
 གཞི་ལ་བཞག་པ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་འཇའ་ལུས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་བདེན་པ་ཡིན་ན།  
 འདིས་སེམས་དང་དོས་གཟུགས་སྒྲོར་གྱི་ཆོན་རིག་གི་ཆེས་གཞི་རྩའི་བདེན་འཛིན་  
 ཁག་ཅིག་གི་རྒྱ་བ་ལ་གནོད་རྒྱུ་རེད། ཆེད་སྤྱོད་ཤེས་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་  
 སྤྱི་ཆོན་དར་བ་ནས་བརྒྱུད། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་སེམས་ནི་སྤྱོད་པའི་བྱེད་ལས་ཤིག་ལས་  
 ཅི་ཡང་མིན་པ་དང་། དོས་གཟུགས་ཀྱི་འཛིན་རྟེན་ལ་ཐེབས་པའི་སེམས་ཀྱི་ལྷགས་  
 རྒྱན་ཆར་མ་ཡང་སྤྱད་པའི་རྒྱས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་བྱས་ཡོད།  
 དུས་སྐབས་བར་མའི་མཁས་དབང་ཆོས་ལྷ་བའི་དབང་ཆ་དེ་ཀྱིས་དོས་ཡོད་གནས་  
 ལྷགས་ཤིལ་པོར་དབང་བསྐྱར་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ལྷ་ལེ་ལེའོ་ཡིས་རང་

ཉིད་མཆོན་པའི་རང་བྱུང་ལྟ་བུ་སྤྲོ་བ་ཆོར་ཡུལ་གྱི་དངོས་ཁམས་ལ་མངོན་སུམ་  
 དུ་ཞིབ་ལྟ་བུས་པ་གཞིར་བཞག་ནས་སོ་སོའི་གསར་ཆེད་ལ་འཇུག་པའི་དབང་ཆ་ད་  
 སྤྱོད་དགོས་པར་བརྟེན་སྐབས། ཁོང་ལ་ཁ་གཏད་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་། དུས་  
 སྐབས་བར་མའི་ཡེ་ཤུ་པའི་མཁས་དབང་ཆོས་རང་གི་ཡོངས་འདུས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་  
 རིག་པའི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་བུ་དང་མཐུན་པ་གང་ཁོ་ན་ནི་མངོན་སུམ་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་  
 ལྟ་ཡང་དག་དེ་ཡིན་པར་བརྟེན་བརྟེན་གལ་ཉེ་སྟ་ལེ་ལེའོ་དང་། མི་གཞན་གང་རུང་  
 ཞིག་གིས་ཞིབ་ལྟ་བུས་ནས་ཡེ་ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་དང་མི་  
 མཐུན་པའི་འབྲས་བུ་བྱུང་ན། དེ་ནི་ཐད་ཀར་ཅིས་མེད་དུ་བཏང་ཡོད།

དེ་མཆུངས་སུ་དེང་སང་ཆོན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་སྤྲོ་བ་ཆོས་ལྟ་བུས་བྱེད་པ་  
 ནི། ཆོན་རིག་པ་ཁོ་ནར་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཆད་ལྡན་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་  
 ལུགས་ཕྱི་ལ་པོའི་ཁུངས་ལྡན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ལྡན་ཞིང་། དངོས་གཙོ་སྤྲོ་བའི་ལྟ་བུས་  
 ཀྱི་ངོས་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཆོས་གང་རུང་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུས་པར་བརྟེན་  
 པ་ནི་ཁུངས་ལྡན་མིན་པ་དང་། བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཡུལ་ཞིག་ལ་མི་འོས་པར་འདོད་པ་  
 འདི་ཡིན། སྒྲོམ་པ་བ་ཆོས་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བའི་བཅན་དབང་འདི་ལ་ཁ་  
 གཏད་གཙོག་གི་ཡོད་པ་ནི། ལྟ་ལེ་ལེའོ་ཡིས་ཡེ་ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་བཅན་  
 དབང་ལ་ཁ་གཏད་བཅག་པ་དང་འབྲས་མཆུངས་ཤིག་རེད། དེང་སང་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་  
 ཐབས་གཞན་ཞིག་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་ལ་འགོག་གྱེན་ཡོད་པ་ནི་དུས་རབས་བཅུ་བདུན་  
 པའི་སྐབས་དང་གཅིག་མཆུངས་ཡིན། གཤམ་གྱི་འཇའ་ལུས་སྒྲོར་གྱི་ཁྲོས་བསྐྱར་  
 འདིས་སེམས་ཅམ་མ་ཡིན་པར། ལུས་པོ་ལའང་དེང་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པ་པལ་ཆེ་བའི་  
 སྒོ་ངོར་མི་ཤོང་བའི་འཇུར་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པའི་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་  
 གི་རུས་པའི་སྒྲོར་ནས་པོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ལྟ་བཞིག་སྟོན་རྒྱུ་རེད། བང་པའི་  
 བཤད་ཚུལ་དེ་ཆོ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ནི་མྱོང་བ་སྟེ། འོས་འཆམས་ཀྱི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཉམས་  
 ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ཤེས་པའི་ཆད་བཀག་དང་ངོ་  
 པོའི་ཐད་ཀྱི་འབྲུལ་སྤངས་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ལ་ཁུངས་འདེད་བྱེད་རྒྱུ་ཞིག་མིན།

དགའ་རབ་རྩོམ་ཅི་ཞིག་ཉེན་འདི་དང་ཁ་འབྲལ་སྐབས། འཇའ་ལུས་ལ་ཐེམ་  
ནས་རང་གི་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ནམ་པ་དེ་འོད་ཐིག་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཡལ་ཡོད་པར་  
བཤད། མངོན་པར་རྩོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་འདི་ལྟ་བུའི་སེམས་  
ནི་ཡེ་ཤེས་ལ་ཐེམ་ཐེན་པ་དང་། འཆི་བའི་དུས་སུ་ལུས་པོའི་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་བྱུ་  
ཆ་ཁག་ནི་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་། རྟོག་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱང་ལ་ཐེམ་གྱི་ཡོད། མཆམས་  
རེར་གང་ཟག་ཅིག་གསོན་པའི་དུས་སུ་འང་མཐར་ཐུག་གི་ཡེ་གཞི་ལ་འཕོ་བའི་བརྒྱུད་  
རིམ་ཕྱིལ་པོ་འདི་འབྱུང་ཞིང་། འཇའ་ལུས་ཆེན་པོའི་འཕོ་བ་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་ཅིག་  
གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་བྱུང་བའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་མཐའ་མེད་པར་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ལ།  
འདི་ནི་རྩ་རྩ་ལ་འདྲེས་པའམ་བར་སྤྱང་བར་སྤྱང་ལ་འདྲེས་པ་ལྟ་བུ་རེད། ལུས་པོའི་རྩལ་  
ཐུན་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལ་ཐེམ་ནའང་། མཐོང་བྱ་དང་རེག་བྱའི་ཡུལ་དུ་གྱུར་  
པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ལུས་པོའི་སྤྱང་ཆུལ་དེ་ད་དུང་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། སྐབས་འདིར་  
འཆི་རྒྱ་ཡོད་པའི་ལུས་པོ་དང་སེམས་ཤིག་མེད། རྟོགས་ལྡན་ཀྱི་གང་ཟག་འདི་འབྲས་  
གཞན་ཀྱི་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་རང་ལུས་ཀྱི་སྤྱང་ཆུལ་དེ་བྱིར་མངོན་པའམ་ནང་དུ་བསྐྱེད་  
འོན་ཀྱང་། ཁོང་ཆོ་ནི་སྐྱེ་བ་དང་འཆི་བ་ལས་ཐོལ་ཡོད།

སྟོབ་དཔོན་པད་མ་འབྱུང་གནས་དང་། བེ་ལ་མི་ཏ་ནི་བོད་དུ་ནང་ཆོས་ཐོག་མར་  
དར་སྤེལ་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་གཉིས་རེད། ཁོང་ལྷན་གཉིས་ནི་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་  
སྐབས་སུ་བྱོན་པའི་སྟོན་ཆེན་པ་ཡིན་ཞིང་། འཇའ་ལུས་ཆེན་པོའི་འཕོ་བ་ཐོབ་ཡོད་པར་  
བཤད་ཆུལ་ཡོད། བྱིས་སུ་འཇའ་ལུས་ཆེན་པོའི་འཕོ་བ་ཐོབ་པར་བརྟེན་པའི་བླ་མ་སྟོར་  
ཞིག་ནི། རྩེ་བཙུན་སེང་གེ་དབང་ལྷུག་དང་། རྒྱུས་རབས་བཙུ་གཅིག་ནས་བཙུ་གཉིས་  
ཀྱི་བར། ་དག་དབང་བསྐྱར་འཛིན་བཟང་པོ། རྩེ་བཙུན་སེང་གེ་ཤེས་རབ་བཅས་རེད།  
བཤད་ཆུལ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ཏ་ཅང་དགོན་པོ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། འཇའ་ལུས་ཆེན་པོ་ལ་ཐེམ་  
པར་བཤད་པ་ནི་རྩེ་ཅམ་མང་ཞིང་། དེའི་ནང་དུ་གང་ཟག་ཅིག་གི་ལུས་པོ་ནི་འཆི་བའི་  
སྐབས་སུ་འཇའ་ནམ་མཁའ་རྩ་མེད་པར་ཆགས་པ་ལྟར་ཡལ་གྱི་ཡོད། བོད་པའི་བཤད་  
སྟོལ་ལ། འཇའ་ལུས་རྒྱུད་བ་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་རྒྱན་ལྡན་ཡིན་པ་དང་། འཇའ་ལུས་རྒྱུད་བ་  
འདི་འབྱུང་སྐབས། ཡེ་གཞིའི་འོད་གསལ་གྱི་ཤེས་པ་དེ་མངོན་དུ་གྱུར་ནས་འཇའ་ཆོན་

གི་ཁ་དོག་ཏུ་སྤང་ཞིང་། སྒོ་མ་པ་བ་རང་གི་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ལུས་པོ་ནི་རྩེ་དུ་ཕྱིན་  
ནས་མཐའ་མར་ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་ཤུལ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཡལ་འགྲོ། དེ་བཞིན་འཆེ་  
བའི་དུས་སུ་ཡེ་གཞིའི་འོད་གསལ་དེ་སྒྲེ་བ་དང་། སྒོ་མ་ཆེན་པ་ཁག་ཅིག་གི་ལུས་པོ་ནི་  
ཉིན་བདུན་ཙམ་ལ་རྩེ་དུ་ཕྱིན་ཏེ། མཐའ་མར་སྤྲ་དང་སེན་མོ་ཙམ་ཞིག་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱར་  
ནས་ཡལ་འགྲོ།

བདུད་འཛུམས་སྒོར་བའི་སྒོ་བ་མ་བཅུ་གསུམ་འཆེ་བའི་དུས་སུ་འཇའ་ལུས་ལ་  
ཐེམ་ཡོད་རྩལ་བཤད་པ་དང་། འདིས་ཁོང་ནི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བྱུང་པར་བ་  
ཞིག་ཡིན་པར་བསྟན་འདུག ཡུན་རིང་མ་སོང་བའི་ ༡༠༠༠ ལོའི་སྤྱི་ཟླ་དུག་པའི་ནང་  
དུ་བདག་ལ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་རྟེན་མའི་ཆོས་བརྒྱུད་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་བྲུབ་སྤང་བ་དང་  
ནོར་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྤྲད་སྐྱོར་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཐོབ་བྱུང་། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་  
རང་གི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་འཇའ་ལུས་ལ་ཐེམ་བའི་བོད་པའི་སྒོ་མ་ཆེན་པ་དུག་ཙམ་དོ་ཤེས་  
རྩལ་གསུངས་སོང་། དེ་ཆོ་ཆང་མ་བོད་དུ་བྱུང་ཞིང་། ངས་འདས་པའི་ལོ་རབས་འདིའི་  
ནང་དུ་བོད་པའི་སྒོ་མ་ཆེན་པ་འགའ་ཤས་ཤིག་གི་ལུས་པོ་རྩེ་དུ་སོང་ནས་འཆེ་བའི་  
སྐབས་སུ་ཁྱེད་གཉིས་དང་གསུམ་ཙམ་ཆགས་ནའང་། ལུས་པོའི་ཆ་ཆད་ནི་སྤར་བཞིན་  
གནས་ཡོད་པར་གོ་མྱོང་། ཁོང་ཆོ་ནི་སྤྱི་གཤེགས་པའི་པཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ལྷ་  
སར་ཡོད་པའི་འབྲས་སྤངས་དགོན་དུ་བཞུགས་པའི་ཟླ་མ་དགེ་ཤེས་ལྷ་རམས་པ། བོད་  
ཀྱི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་འཇམ་ཐང་དགོན་པའི་ཟླ་མ་ཞིག་བཅས་རེད། བོད་ཀྱི་  
ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་འཇའ་ལུས་ལ་ཐེམ་བའི་ཟླ་མ་ནི་བལ་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་ས་ཁ་ཐ་མན་ཏུ་ཏུ་  
བཞུགས་པའི་སྤུལ་སྤྱོ་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་རེད། མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་མཁན་ཆོས་བརྗོད་  
རྩལ་ལ། ཟླ་མ་འདི་དག་གི་སྤྱི་ལུས་ནི་སྤྱ་གྲུ་ཞིག་གི་ལུས་པོ་ལྷ་བྱར་རྩེ་དུ་སོང་ཡོད་  
ནའང་། ལུས་པོའི་ཆ་ཆད་ནི་རྒྱན་ལྷན་ཡིན་པ་དང་། དར་མའི་ནམ་པ་དེ་བརྒྱགས་མེད།

འཇའ་ལུས་ཆེན་པོའི་འཕོ་བའི་སྒོར་གྱི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་  
ཁག་ནི། ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་གསུངས་པའི་ཡེ་ཤེས་འདས་ལོག་དང་འཇ་  
མཚུངས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཡེ་ཤེས་འདས་ནས་ཉིན་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་སྤྱི་རི་ མེག་ཏུ་  
ཡིན་ Mary Magdalene དང་། ཁོང་གི་ཨ་མ་སྤྱི་རི་གཉིས་ཀྱིས་ཡེ་ཤེས་དུར་ཁང་

སྟོང་པར་གྱུར་ཅིང་། སློ་གཏན་གྱི་དོ་རྒྱལ་ས་པར་གཡུགས་ཡོད་པ་མཐོང་ཚུལ་དེ་ཞལ་  
 ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་བཞོན་འདུག དེ་ནས་རིང་པོར་མ་སོང་བར་སྒྲེ་རི་མེག་ཏུ་ཡིན་  
 ལ་ཡེ་ཤུའི་སྐུ་བརྟན་མངོན་སུམ་དུ་སྣང་སྟེ། ཁོ་མོས་ཡེ་ཤུའི་སློབ་མ་རྒྱལ་ས་ལ་གནས་  
 ཚུལ་འདི་བཤད་ནའང་། ཁོང་ཚོས་ཁོ་མོར་ཡིད་ཆེས་བྱས་མེད། བོན་ཀྱང་། རྗེས་ནས་  
 འདས་ལོག་བྱས་པའི་ཡེ་ཤུ་ཁོང་ཚོའི་མདུན་དུ་བྱོན་ནས་ཁོང་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་  
 བ་དང་རྒྱུ་ལ་ལ་རེག་ཏུ་བརྟུག་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཁོང་ཚོ་དང་སྟན་དུ་བཟའ་བཏུང་ལ་  
 རོལ་ནས་རང་ཉིད་འབྲེ་ཞིག་མིན་པ་བསྟན་ཡོད། མཐའ་མར་ཁོང་གིས་སློབ་མ་རྒྱལ་ས་  
 སྒེ་བླ་ནི་ (Bethany) ཡེ་ཉེ་འཁོར་ནས་བྱི་ལ་ཁྲིད་དེ། རང་གི་ལག་བ་ཡར་བཀྲགས་  
 ནས་ཁོང་ཚོར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། དེ་ནས་ཁོང་དགོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་སུ་  
 གཤེགས་ཡོད།

ཡེ་ཤུའི་འདས་ལོག་དང་། རང་པའི་འཇའ་ལུས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་  
 སྲིད་པ་དེར་དང་བ་བྱེད་མཁུན་གྱི་ཡེ་ཤུ་བ་ཞིག་ནི་ རྟེ་བེ་ཏུ་ David Steindl-  
 Rast ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ནི་ཟུང་ནད་རྟེ་ཀའི་ཆོས་བརྒྱུད་ལ་གཏོགས་པའི་བླ་བརྟན་ཞིག་  
 རེད། ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་བརྗོད་འདུག “གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ཡེ་ཤུའི་འདས་ལོག་དེ་ནི་  
 མི་གཞན་ཁོ་ནར་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། དེར་དུས་ཀྱང་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་མི་རྒྱུད་  
 རིག་པའི་བདེན་དོན་ཞིག་ཅུ་འཇུགས་བྱེད་བྱུབ་ཆེ། འདིས་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་བྱས་  
 པའི་སྒྲོར་གྱི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཁ་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ལ་བསྐྱར་ངེས་རེད།” རྟེ་བེ་ཏུ་ཡིས་རང་  
 གི་ལས་རོགས་ བ་རན་སེ་ས་ རྟེ་ཆོའོ་ Francis Tiso ལ་གནད་དོན་འདིར་བརྟག་  
 དབྱང་གཏོང་བའི་རེ་བ་ཞུས་པ་དང་། ཁོང་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་སྐད་ཡིག་ལ་  
 སློབ་གཉེར་བྱས་ཐོང་བའི་རོ་མན་རྒྱལ་དག་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་བ་ཞིག་རེད། བོད་  
 ཀྱི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་མཁུན་པོ་ཨ་ཆོས་ཟེར་བའི་བླ་མ་ཞིག་ ༡༩༩༩ ལོར་འདས་པ་དང་།  
 ཁོང་གི་ལུས་པོ་ཡལ་བར་གྱུར་པའི་གནས་ཚུལ་འདི་གོ་སྟབས། བརན་སེ་ས་ རྟེ་ཆོའོ་  
 ཡིས་བོད་ཀྱི་གྲོང་གསེབ་དེར་སོང་ནས་གནས་ཚུལ་འདི་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་མཁུན་  
 ཆོ་ལ་བཅར་འབྲེ་བྱས་ཡོད། “མི་ཆང་མས་ཁོང་གིས་རང་གི་སྒྲོམ་ཁྲིམས་རྒྱལ་ས་ལ་  
 དག་ཏུ་སྦྱང་བ་དང་། ཁོང་གི་མི་ཆེ་ལ་སྦྱང་མེད་པ། སྦྱང་རྗེའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་དེ་







# ལེབ་ཉིང་གསུམ་པ་ཉམས་ལེན།

## བྱ་བའི་ཁྲིད་ཀྱི་སྒྲུབ།

༡༡། །རང་གི་ལུས་པོའི་སྤྱོད་ལམ་ལ་མཆོད་ན། དལ་ཞིང་ཞི་ལྷོད་ཡིན་པ་དང་།  
བརྟན་ཅིང་སེམས་ཐག་གཙང་བཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡོད་དགོས། འཕྲོ་བའི་སྐབས་  
སུ་ཞི་འཇམ་བག་པེབས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བསམ་བཞིན་དུ་གོམ་པ་རེ་རེ་བླངས་ནས་འགྲུལ་  
བ་དང་། ཡར་ལང་བའི་སྐབས་སུ་སྒྲོ་བྱར་མ་ཡིན་པར་དལ་བྱར་ཡར་ལང་ཞིང་། ཟས་  
ཟ་བའི་སྐབས་སུ་བྲན་བའི་ངང་ནས་ལྷད་དེ་མར་མིད་དགོས། གཞན་དང་ཁ་བརྟེན་བྱེད་  
སྐབས་སྐད་ཆ་འཇམ་པོར་བཤད་བ་དང་། ཆོ་མཉེད་ཀྱི་ཉྱལ་གཏམ་ལ་གཡོལ་ཐབས་  
ཤོས། རང་གི་དག་ལ་བཙོས་སྤྲིག་བྱས་ནས་བདེན་པ་བརྟུན་ཅིང་། གཞན་གྱི་སེམས་  
མ་དཀྲོགས་པར་སྐད་ཆ་ཉམས་དགའ་བའི་སྒྲོ་ནས་ཤོད། གོ་གནས་དང་སྦྲུན་བྲགས་ཀྱི་  
འདོད་པས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་རང་བསྟོན་དང་རྒྱུན་བཤད་པ་ནི་འགོག་ཐབས་ཤོས།  
ཅི་ཞིག་བྱང་ཡང་ཆོར་བའི་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་རང་སེམས་འདུལ་  
ཞིང་། ལྷོད་ཡོངས་སུ་གནས་པར་གྱིས།

མི་ཆེ་ནི་ཐུང་ཞིང་རྩ་ཆེན་ཡིན་པས། གོ་གནས་དང་། དབང་ཐང་། རྒྱ་ཁོར་ལྟ་  
བུའི་རྗེས་ལ་རྒྱགས་ན་ཆོ་མཉེད་ཡིན། རང་ཉིད་སྒྲོམ་ལ་ཞུགས་སྐབས་མཆོམས་རེར་  
སྒྲོན་མ་བྱུང་བའི་ཞི་བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་དང་། བྲང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེའམ་གསལ་ལྷང་  
གི་འདུ་ཤེས་ཤིག་མྱོང་མྱིད་ཅིང་། མྱོང་བ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་འཕྲིན་བྱ་ཞིག་  
ཏུ་མི་བཅི་བ་དང་། དེ་དག་སྐར་ཡང་ཡོང་བར་རེ་སྤྲུག་དང་། ཡང་ན་སྐར་མི་འོང་བའི་  
འདིགས་སྐར་སོགས་མེད་པར་རང་གི་ངང་དུ་འབྱུང་བར་འཇུག་དགོས། སྒོམ་ཉམས་

ལེན་གྱི་ཕྱོང་བ་དེ་ལྟ་བུ་ལ་འདོད་ཆགས་དང་། རོས་ལེན། ཡང་ན་སྤང་མེད་སོགས་  
 མི་བྱེད་པར་རང་གི་རང་ནས་ཟེན་ན། ཕྱོང་བ་དེ་དག་ནི་ཡལ་འགྲོ་ཞིང་། ཤེས་པའི་ཡེ་  
 ཤེས་དེ་མངོན་དུ་འགྱུར་གྱུ་རེད།

# ལུ་ཉེད་བཞི་པ་རྣམ་གཞག

འདིག་རྟེན་ཡི་མོ།

ཆ་འབྲ་ཡང་དག

༡༣། །གནས་དབྱེད་རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་  
གསར་རྟེན་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ནས་དུས་རབས་བཅུ་དྲུག་དང་བཅུ་བདུན་གྱི་ཆུ་རིག་གི་  
གསར་བརྟེན་བྱུང་ཡོད། དེའི་སྐོར་བཏོད་མཁན་པོ་རྣམས་ནི་ཀོ་པ་ནི་ཀ་སི་དང་། བི་ཏུ་  
ཌན། བྷེ་ལེ་ལེ་ལོ་ལྷ་བུའི་ཡེ་ཤུ་བ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་འཛིག་རྟེན་ནི་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་  
དུ་མའི་ཡར་སྔོན་ལ་གསར་བཟོ་བྱས་པ་དང་། ཡེ་ཤུ་འཛིག་རྟེན་འདིར་ཐེངས་གཉིས་  
པར་སྟོན་པའི་སྐྱབས་སུ་འཛིག་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས། དམ་པའི་གསུང་རབ་གྱི་  
ངོ་གདོང་གི་དོན་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཚོར་སྤང་བའི་འཛིག་རྟེན་ནི། མིའི་  
རིགས་གསར་བཟོ་མ་བྱས་པའི་གོང་དུ་མིག་སྤེལ་ནས་པ་རུ་གསར་དུ་བསྐྱུན་པ་ཞིག་  
རེད། འགྲེལ་བཤད་འདི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་འདས་པའི་དུས་རབས་  
བཞིའི་ཆུ་རིག་པའི་མི་རབས་མང་པོས་གཟུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་གྲུབ་རིང་ལུགས་  
ཡིན་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་འདས་ཕྱོགས་ཤིག་འཛིན་དགོས་བྱུང་ཡོད། ལྷ་བ་དེའི་ནང་དུ་  
ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་དགོན་མཆོག་གིས་ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་  
ཡིན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གསར་བཟོ་བྱས་པ་དང་། ཆུ་རིག་པ་  
ཚོའི་ལས་འགན་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་དབང་པོ་དང་། སེམས་ཀྱི་ཆད་བཀག་ལ་ལྷོས་མེད་  
ཡིན་པའི་དགོན་མཆོག་གི་གཟིགས་སྤངས་ཀྱི་ངོས་ནས་འཛིག་རྟེན་དེ་རྟོགས་རྒྱུ་འདི་

ཡིན།

སྤྱི་དངོས་རིག་པ་དང་། གནས་དབྱུང་རིག་པའི་ནང་དུ་ཕྱིས་སུ་བྱུང་བའི་གསར་  
 ཉིད་དག་གིས་དམ་པའི་གསུང་རབ་རྟེན་མའི་པོད་དང་པོའི་ངོ་གཏོང་གི་དོན་དེ་འཇིག་  
 ཉིན་གྲུབ་པའི་པོ་ཆེ་གས་དང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་སྤྱར་ན་ཁྲུངས་དག་  
 མེན་པའི་ར་སྤྱོད་གསལ་པོར་བྱས་ཡོད། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆུང་རིག་གི་ནང་དུ་གསར་  
 བརྗེ་གཉིས་པ་ནི་གཟུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་གྲུབ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ལ་དཀའ་  
 རལ་སྤྱོད་པའི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ཆད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་  
 དར་ནས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འོ་ན་ཤེས་པའི་སྐོར་  
 ལ་ཅེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། གནའ་པོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་  
 པས་ང་ཆོའི་ཁྱེད་ངོར་སྤར་བའི་འཇིག་རྟེན་འདི་གྲུབ་པ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་གལ་ཆེན་གང་ཡང་  
 བྱས་མེད་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ཡོད། དེར་སང་ཆུང་རིག་པ་པལ་ཆེ་བས་མིའི་རིགས་  
 ཀྱི་ཤེས་པ་ནི་ཁྲུང་པའི་ཁྲུང་ཆོས་སམ་བྱེད་ལས་ཅམ་ཡིན་པར་འདོད་བ་དང་། ཡེ་ཤུ་  
 པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡི་རྩེས་སུ་འབྱངས་ཏེ། དགོན་མཆོག་གིས་འགྲོ་བ་  
 མིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་མངལ་དུ་ཆགས་པའི་སྤྱི་མའི་སྤྱིང་དུ་བཞག་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། འདི་  
 གཉིས་གང་ཡིན་རུང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་སུ་ཤེས་པ་ལ་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་རིམ་  
 ཀྱི་ནང་དུ་འོས་འགན་གལ་ཆེན་ཞིག་མེད།

འོན་ཀྱང་། དེར་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བ་ཞིན་པ་སྐོར་  
 ཞིག་གིས་བདེན་འཛིན་འདི་ལ་དོགས་འདྲི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། སི་ཏུ་པོར་ཏི་  
 མཐོ་སྒོ་བ་ནས་ཡིན་པའི་འཇིག་རྟེན་གྲུབ་རྩལ་རིག་པ་སྤྱི་བ་ ཡན་ཏེ་འི་ ཡེན་ཏ་ An-  
 drei Linde ཡིས་བཤད་རྒྱུ།

ཤེས་པ་ལ་ཐུན་མོང་གི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་གསར་གཏོང་མ་བྱས་པའི་  
 ཡར་སྤྱོད་ཀྱི་བར་སྤར་དུས་དང་འདྲ་བའི་འོས་འགན་པལ་བ་ཞིག་ལས་མེད་ཅིང་།  
 ཤེས་པ་ནི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཅམ་དང་། ཡང་ན་དངོས་སུ་གྲུབ་པའི་དངོས་  
 གཟུགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་འགྲེལ་བརྗེད་ཀྱི་ལག་ཆ་ཅམ་ཡིན་པའི་ཡོངས་ཁུབ་ཀྱི་བདེན་  
 འཛིན་ཞིག་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ང་ཆོས་འདྲན་དགོས་རྒྱ་ཞིག་ལ། ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་སྐོར་

གྱི་རང་གི་ཤེས་རྟོགས་ནི་དངོས་གཟུགས་ནས་མགོ་བརྩུགས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར།  
 ཤེས་ཚེར་གྱི་སྣང་འཛིན་ནས་མགོ་བརྩུགས་ཀྱི་ཡོད། ར་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚེར་སྣང་  
 གི་དངོས་ཡོད་གནས་སྤྱགས་ལ་རང་ངོས་ནས་སྤུལ་པའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་འཛིག་  
 རྟེན་ཞིག་གི་རུས་པ་ལེགས་པར་ཐོན་པའི་རྣམ་གཞག་ཁག་གིས་ཆབ་མེད་དུ་འཇུག་པ་  
 དང་། རྣམ་གཞག་ལ་ལམ་སྟོང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པས་ར་ཚོས་དེར་ཡོད་ཀྱི་དཔའི་ཆད་  
 བཀག་ལ་ཏུ་ལམས་གཏོན་ནས་བསམ་སྟོང་གཏོང་གི་ལེད།

ཁོང་གིས་དེ་ནས་ཤེས་པ་ལ་བར་སྐྱང་དུས་དང་མཚུངས་པའི་དངོས་གཞུགས་  
ལ་སྟོམ་མེད་ཀྱི་བྱང་ཆོས་སྒྲོར་ཞིག་ཡོད་མིད་པ་དེ་ཆོ་སྐྱང་མེད་དུ་བཏང་ན། འཇིག་  
རྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་ནི་ཅ་པའི་ཆ་ནས་ཁོང་མི་སྤུལ་པ་དང་། ལམ་ལོག་དུ་འཕྲེན་པ་  
ཞིག་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་བརྗོད་འདུག ཨན་ཏེ་འི་ ལེན་པ་ཡིས་བཤད་རྒྱུ། “ཤེས་  
པའི་འབྲུང་ཁམས་ཀྱི་བར་སྐྱང་ཞིག་ངོ་སྟོན་བྱས་ཏེ། འཕྲེན་བྱགས་ཀྱི་སྐབས་རྒྱུ་དང་  
བར་སྐྱང་གི་རུས་སྟོང་གཉིས་རྒྱ་རྒྱལ་དང་སྟོག་རྒྱལ་མེད་སར་གནས་མིད་པ་རྗེ་བཞིན།  
ཐ་ན་དངོས་གཞུགས་མེད་སར་ཡང་ཤེས་པ་ནི་རང་ངོས་ནས་བྱུང་མིད་པ་དེར་ཞིབ་  
འཇུག་ཅིག་བྱེད་སྐབ་པས།” ཁོང་གི་འདོད་ཚུལ་ལ། ཁོ་རྗེ་གི་འབྲུང་འལྲུང་གི་ཡར་  
རྒྱས་ཀྱི་ནང་དུ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་དང་། ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་ཁ་  
ཁར་གཏོང་ཐབས་མེད་ཅིང་། གཅིག་གི་ནང་དུ་མདུན་བསྟོན་མ་བྱས་བར་གཅིག་ཤོས་  
དེ་མདུན་བསྟོན་བྱེད་མི་སྤུལ།

དང་དྲུག་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནི་འདིག་རྟེན་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་  
པའི་གནས་བབ་ལ་སྐྱར་བས་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མིན་ཞིག་བསྐྱངས་ཤིང་། སྐྱར་ཚུལ་  
ཞིག་ནི་ཆོད་རྒྱལ་འདིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཡོད། ཟ࿳་ལོ་ ༡༩༢༡  
ལོར་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཐིལ་ལར་དང་སྟེ་ར་སེ་ ཇིའི་ཐིེ་ John Wheeler  
and Bryce DeWitt གཉིས་གྱིས་ཤོ་རོ་ཁྱིེན་ཟླར་ Schrodinger གྱི་ཆོས་པ་རྒྱན་  
མཚུངས་ཅིས་ཞེས་པའི་ཆོད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གཞི་ཅའི་མཚུངས་ཅིས་  
འདི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཤིལ་པོའི་སྟེང་ལ་སྐྱར་བ་ལེད། ཆོད་རྒྱལ་གྱི་ནུས་གཞག་  
དེ་སྤི་ཁྲབ་ཏུ་བསྐྱར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཆོས་བྱུང་བ་གང་ཞིག་

འབྱུང་མིན་ཡིན་པ་དང་། གང་ཞིག་འབྱུང་མིན་མིན་པ་ཅིས་རིག་གི་ལམ་ནས་རྟོགས་  
 གྲུབ། མཚུངས་ཅིས་དེའི་ཁྱད་ཆོས་ངོ་མཆར་བ་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་དུས་ལ་བརྟེན་མེད་  
 པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། འདིས་ཞིབ་ལྟ་བུའི་མཁན་ལ་ལྟོས་མེད་དང་། ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་  
 རང་བཞིན་ཡིན་པའི་འདིག་རྟེན་ནི་དུས་དང་བསྟན་ནས་མི་འབྱུར་བ་བྲགས་སུ་བསྟན་  
 པ་རེད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཆོས་དེར་དུས་ཀྱི་དཀའ་རྙེད་གསུམ་འབྲགས་པར་  
 གྱུར་པའི་དུས་ཟེར་གྱི་ཡོད། ལིན་ཏུ་ཡིས་གསལ་བཤད་བྱེད་རྒྱུར། “ང་ཆོས་ཞིབ་ལྟ་  
 བྱེད་མཁན་དང་། འདིག་རྟེན་གྱི་ལྷག་མ་གཞན་ཐམས་ཅད་ཆ་ཤས་གཉིས་སུ་བཞོས་  
 བ། ད་གཞིན་འདིག་རྟེན་འདི་གསོན་པོར་ ། དུས་ལ་བརྟེན་པ། ། འབྱུར་རྒྱུ་རེད། དེ་  
 བས་ན་འདིག་རྟེན་གྱི་ལྷག་མ་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟར་གྱི་རྒྱས་ཆོལ་དེ་ཞིབ་  
 ལྟ་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཆད་འངལ་བྱས་པའི་དུས་ལ་བརྟེན་ཡོད།” ཆོག་གཞན་ཞིག་གིས་  
 བརྗོད་ན། འཕམ་འབྱུར་ནི་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མཁན་དང་མ་འབྲེལ་བར་ཡོང་མི་སྲིད་པ་དང་།  
 གལ་སྲིད་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མཁན་ཞིག་མེད་ཆེ་འདིག་རྟེན་ནི་ཤི་པོ་རེད། རང་གིས་རང་ལ་  
 ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་འདིག་རྟེན་ཞེས་པའི་རྣམ་གཞག་གི་ནང་དུ་ཐེལ་ལར་གྱིས་ཞིབ་  
 ལྟ་བྱེད་མཁན་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་མཉམ་ཞུགས་པ་ཞེས་པའི་ཆོག་གིས་བརྗེས་འདུག  
 འདིས་ང་ཆོལ་སྤྱོད་ངོར་སྤྱད་པའི་འདིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་དེ་གཏན་ཁེལ་བར་བྱེད་  
 པའི་ལས་ཀྱི་ནང་དུ་ང་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱང་འབྲེལ་ཐབས་མེད་པར་ཞུགས་པ་བསྟན་ཡོད།

ལེའུ་བཙུང་བརྒྱད་པའི་ནང་དུ་སྤེལ་བ་ལྟར། སེ་ཉིའི་སྤྲན་ རྟོའི་ཀིང་ Stephen  
 Hawking ལ་འད་གོང་གི་ལྟ་རྒྱུལ་འདི་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡོད་དེ། ཁོང་གིས་ཞིབ་ལྟ་  
 བྱེད་པོའི་མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་ང་ཆོལ་འདིག་རྟེན་གྱི་ད་ལྟའི་རང་བཞིན་གཅིག་སྤྱོད་པ་  
 ཡིན་པར། ང་ཆོས་ཤེས་པའི་འདིག་རྟེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དེ་ཐག་གཅོད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་  
 ནང་དུ་འད་གནས་བའམ་གལ་ཆེན་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད་པར་འདོད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་  
 མང་པོ་ཞིག་གི་ལྟ་རྒྱུལ་ལ། འདིག་རྟེན་ནི་ཆ་འདྲ་ཡང་དག་ཅིག་གི་སྒྲོ་ནས་ཡིན་ཀྱང་  
 བརྟན་པོ་མེད་པའི་སྤོང་སང་ཞིག་གི་ནང་ནས་བྱུང་མགོ་བརྒྱུས་པ་དང་། སྤོང་སང་  
 དེའི་ནང་དུ་རང་བྱུང་གི་རྒྱས་བྲགས་ཡོད་ཆད་དེ་འདྲེན་མེད་དུ་གནས་ཡོད། ཐོག་མའི་  
 གནས་སྤངས་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱས་བྲགས་ནི་དེ་ཞིག་གི་ཅེ་མོར་གནས་པ་དང་མཚུངས་

ཡིད་། སྤྱོད་སང་དེའི་རྒྱལ་འབྲུག་པ་ནི་དེའི་རྩ་བ་ལྟ་བུ་གནས་པ་དང་འབྲེལ་བཞིན་རེད།  
 རྒྱལ་འབྲུག་གི་ཁྱད་པར་འདིའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོད་རྩལ་དང་། རྩལ་སྤྲོ་རབ། རྩལ་རྩལ་  
 སོགས་བྱུང་ཅིང་། འདིག་རྒྱུ་ཆ་གང་ཏེ་ཅང་མཐོ་མོར་གྱུར་བ་རེད། འདིག་རྒྱུ་  
 རིམ་གྱིས་རྒྱ་བསྐྱེད་བ་དང་། ཆག་འདིག་གི་འཕེལ་རིམ་ཆ་འབྲས་ལྷན་བྱུང་། དེ་དག་ལ་  
 བརྟེན་ནས་འཕེལ་བྱུགས་དང་། རྩལ་རྩལ་ཁབ་ལེན། རྒྱལ་འབྲུག་འགྲུལ་ཞུགས་བཅས་སོ་  
 སོར་གྱུར་བ་ཡིན། ང་ཚོར་སྤང་བའི་མཐའ་མའི་སྤྱོད་སང་ནི་ཐོག་མའི་ཆ་རྫོང་ཆེ་བའི་  
 སྤྱོད་སང་ལ་སྤྱོད་ན་ཆ་འབྲས་དེ་ཅུ་མེད་པ་ནི་རྩ་བ་ཆ་འབྲས་ལྷན་པ་ནང་བཞེད་ཞིག་  
 འབྲུགས་པ་ལ་མེད་པ་དང་མཚུངས་ཡིད་། འདིག་རྒྱུ་ནི་བཞུགས་པའི་སྤྱོད་སང་གི་ངང་  
 རྩལ་ནས་སྤྲོ་མཁའ་གསུ་གྱུར་བའི་ད་ལྟའི་སྤྱོད་སང་ལ་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་སྟེ། འདིག་  
 རྒྱུ་ཆ་རྫོང་མར་བབས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཐོག་མའི་ཆ་འབྲས་དེ་རྣམ་པ་འབྲས་མེན་ཏེ་  
 ཆག་འདིག་བྱུང་ཡོད།

ཨེམ་ ཨལེ་ རིའི་ MIT རན་ཡིན་པའི་འདིག་རྒྱུ་རྩལ་རིག་པ་བ་ ཨེ་  
 ལེན་ ཟླ་ཐེ་ Alan Guth ཡིས་བརྗོད་པ་ལྟར་ན། ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་ཤིག་གི་  
 འདིག་རྒྱུ་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་མཁྱོགས་པོར་བྱུང་བའི་རྣམ་གཞག་འདི་གཞིར་བཞག་ཆེ།  
 འབར་གས་ཆེན་མོ་ནི་བྱུང་བ་གཅིག་རང་ཞིག་པ་ཡིན་པར། སྤྱོད་སང་ཆ་བཞོ་བྱེད་པའི་  
 སྤྱོད་སང་རིག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་ཅུང་མཚུངས་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་རྩལ་འདིའི་ནང་དུ་  
 འདིག་རྒྱུ་ཆ་ཁམས་ཆེན་པོ་ནི་ནམ་ཡང་འགོ་མ་རྩུགས་ཡིད་། རན་ཡང་མཐུག་མི་  
 བསྐྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་དེ་ལྟར་ཡིན་ན། ང་ཚོ་ནི་རང་  
 ཉིད་མཐའ་མེད་པར་བསྐྱར་བསྐྱར་བྱེད་པའི་འདིག་རྒྱུ་ཆ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཛོལ་བ་དང་།  
 ད་ལྟའི་འདིག་རྒྱུ་ཆ་འདི་ནི་སྤྱོད་སང་འདིག་རྒྱུ་ཆ་གཞན་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། དེ་  
 མཚུངས་སུ་ཡིན་ཁྱེད་ཡིས་བརྗོད་དོན་ལ། ང་ཚོའི་འདིག་རྒྱུ་ནི་རང་ཉིད་བསྐྱར་བསྐྱར་  
 བྱེད་ཀྱིན་པའི་འདིག་རྒྱུ་ཆ་གང་མེད་པ་ཞིག་གི་ནང་ནས་གཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདིག་  
 རྒྱུ་དེ་དག་རེ་རེའི་ནང་དུ་ཐོག་མའི་རྒྱུ་རྒྱུ་སྤྱོད་སང་ལྷན་པ་འབྲས་ལྷན་གྱི་ཡོད། འདིག་རྒྱུ་  
 ཆ་ཁམས་རྩལ་པོ་ནི་མན་རྩལ་འབྱུར་བའི་སྤྱོད་སང་ཆོགས་པ་ཞིག་དང་མཚུངས་པ་དང་།

འཇིག་རྟེན་རེ་རེ་ནི་སྤྲོད་སང་གི་འཕེལ་འགྲིལ་གྱིས་གྲུབ་པའི་སོ་སོའི་འབར་གས་ཆེན་  
 མོ་ལས་བྱུང་སྟེ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་སི་རྟེའི་མེན་མེན་  
 སྤྲལ་ Steven Weinberg གིས་བརྗོད་པ་ལྟར་ན། རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་སྤང་བའི་འཇིག་  
 རྟེན་འདི་ནི་གཏིང་ཟབ་ཅིང་མཛེས་སྤྲལ་ལྡན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་  
 ཆ་མི་ཆང་བའི་གཟུགས་བརྟན་ཅམ་རེད།

### ཡང་དག་ཆ་སྟོམས།

ཕེ་ཐ་སྟོ་ར་སི་དང་མཚུངས་པར་ཕེ་རིང་གྲ་ཡིན་གྱིས་རང་གི་ཉམས་ལེན་ནི་ལྟ་གྲུབ་  
 རིག་པ་དང་། ཅིས་རིག་ རྣལ་འབྱོར་བཅས་ཀྱི་གཅིག་བསྐྱེལ་ཞིག་ཡིན་པར་འབྲེལ་  
 བརྗོད་བྱས་ཡོད། ལེའུ་བརྟུ་པའི་ནང་དུ་གསལ་བ་ཤད་བྱས་པ་ལྟར། ཁོང་ནི་རྟོགས་པ་  
 རྒྱད་ལ་ཐོག་མར་སྐྱེས་པའི་སྐབས་སུ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པའི་གཟུང་འཛིན་  
 ལས་བཀལ་ཡང་། ཏ་ལམ་ཉིན་སུམ་ཅུ་སོ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་སེལ་མ་བྱུབ་པའི་དཀའ་  
 ཆོག་སེལ་ཤིག་ལས་མ་ཐར་བར་ཤེས་པའི་གནས་རིམ་འདི་ལས་མཐོ་བ་ཞིག་སྤྱིང་བྱུབ་  
 མེད། དཀའ་ཆོག་སེལ་ཤིག་ཤེས་པའི་རང་ཚུལ་གཉིས་ཀྱི་འགལ་འདྲའི་ནང་ནས་ཡོང་བ་  
 ཞིག་རེད། གཅིག་ནི་པ་རོལ་རྩ་འདས་པའི་རང་གི་སྤྱིང་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་། སྤྱིང་བ་འདིས་  
 དགལ་བ་དང་བདེ་བ། དལ་གསོ། རང་དབང་། ཤེས་རྟོགས་བཅས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མཆོག་  
 རྩ་གྲུབ་པ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད། གཅིག་ཤོས་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྤྱིང་བ་ཉིད་  
 ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་དེ་རེད། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ལུས་པོ་ལས་ཐོལ་བའི་  
 གནས་སྤངས་ཤིག་དང་། རང་གི་ཡིད་ནི་ད་དུང་ལུས་པོ་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱས་ཡོད་པའི་  
 ཁྱད་པར་ཞིག་གསལ་པོར་སྤྱིང་ཡོད། ཁོང་གིས་བ་དེ་ལྟ་བུར་ཆགས་ནའང་། ནང་པའི་  
 ཐེག་ཆེན་གྱི་གཞུང་དུ་གསུངས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོམ་པ་སྟེ། གཞན་གྱི་  
 སྤྲལ་བསུལ་ཡང་དུ་གཏོང་བར་ཐ་ན་མྱང་འདས་ཐོབ་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་དུ་སྤྲོད་ཡང་སྐྱེ་བ་  
 ཡིན་པའི་སྤྱིང་ཇེའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆོད་སེམས་འདི་དང་དུ་ཆངས་ནས་སྟོད་པ་དེ་ལས་  
 རྒྱལ་བྱུབ་པ་བྱུང་། གཞན་དོན་བསྐྱུབ་པ་རྒྱུན་འཁྲིངས་བྱེད་པར་ཕེ་རིང་གྲ་ཡིན་གྱིས་  
 གཟུང་འཛིན་དང་བྲལ་བའི་རང་གི་ཡིད་ཀྱི་བདེ་བའི་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་སྤྱོད་པའི་རང་  
 གི་འདོད་པ་ལ་ཁ་གཏད་བྱས།



རྟོགས་པ་འདི་རྒྱད་པ་སྐྱེས་པའི་ཚུ་ཚོད་འགའི་རིང་པ་ཐེ་རིང་གྲ་ལིན་གྱི་མྱོང་  
 རོར། རང་ཉིད་ནི་ཆོད་བཀའ་མེད་པའི་རྟོག་གྲུར་གྱི་ཡེ་གཞིའི་བར་སྤང་དང་། ཡུལ་  
 དང་ཡུལ་ཅན་གཉིས་ཀ་ཡིན་ཞིང་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་དབྱུད་པའི་ཤེས་པ་བར་སྤང་  
 དེར་བྱལ་ཡོད་པའི་རོ་མོ་བཅས་དང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་སྐྱེས་པ་འདི།  
 འདི་ནི་ཤེས་པ་གང་ཟག་སྐྱེར་གྱི་རོ་མོ་ལས་ཀློལ་ཉ། མངོན་སུམ་གྱི་འཇིག་རྟེན་འདི་  
 སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ཤེས་པའི་ཡེ་གཞི་ལ་འཛོལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིར་ཁོང་གིས་རང་  
 ཉིད་ཀྱི་རོ་མོ་ནི་ཡོངས་བྱལ་གྱི་ཀུན་གཞིའི་ངོས་ནས་མྱོང་བ་དང་། དེའི་ནང་དུ་འཇིག་  
 རྟེན་གྱི་ཚོས་རྣམས་ནི་རང་ཉིད་དེ་དག་དང་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པའི་རང་ནས་རྟོགས་ཤིང་།  
 རྟོགས་པ་འདིས་བདེ་བའི་རང་རྩིས་ཁྱད་དུ་འབགས་པ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད། ཁོང་གི་མྱོང་  
 བ་དང་། མོ་ལའི་རྟོ་ཡི་རིང་ལུགས་གསར་མའི་རྩིས་འབྲངས་ཀྱི་ཡེ་ཤུ་པའི་རྟོམ་ཆེན་  
 པ་ཚོའི་བརྩམས་ཆོས་དང་ལྷ་ལྷུབ་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་ཁག་གི་བར་ལ་བརྩམས་ཆོས་

ཆེན་པོ་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། མཚུངས་ཆོས་དེ་དག་གིས་གནས་དུས་དང་། ལྷ་བ་གང་  
རུང་ལས་འདས་པའི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་བདེན་པ་ཞིག་གི་མཐུན་སྦྲང་དེ་མཆོན་ཡོད།

གཅིག་ཏུ་མཐུན་པའི་འཛིན་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ།

ཁྲའི་ནལ་ Daniel C. Matt བོ་དེའུ་གསང་ཆོས་ཀྱི་མཁས་དབང་ཆེས་དེང་རབས་པ་  
ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་འཛིན་རྟེན་སྣ་མང་ཞིག་གཅིག་ལས་གཅིག་འབྲུང་གི་ཡོད་  
པའི་ཆོན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་འདི་བདེན་པ་ཡིན་ཆེ། དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ཤོད་དང་  
པོའི་ཆོག་ཀ་ཐོག་མ་དེ་ནི་“ཐོག་མ་ཉིད་ནས”ཞེས་པར་བསྐྱར་ན་མི་འགྲིག་པར། “ཐོག་  
མ་ཞིག་ནས་དགོན་མཆོག་གིས་ནམ་མཁའ་དང་སའི་གོ་ལ་གསར་གཏོད་གནང་།”  
ཞེས་པར་བསྐྱར་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་འདུག འདི་ནི་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་  
མ་ཆོས་ཨི་ཅི་རལ་གྱི་སྐད་ (Hebrew) ནང་དུ་བཞུགས་པའི་སྤྲིའི་རི་ལ་ལེ་སྟེ། ཐོག་མ་  
ཞིག་ནས་ཞེས་པ་འདི་ཐད་ཀར་བསྐྱར་བ་ཞིག་རེད། དེའུ་གསང་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་  
ཀ་ལྷ་ལྷ་ (Kabbalah) གཞིར་བཞག་ན། དགོན་མཆོག་ནི་ང་ཆོས་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་  
གཅིག་གི་རང་བཞིན་དེར་སྤྱད་པའི་མིང་ཞིག་ཡིན། དགོན་མཆོག་གི་མིང་གཞན་ཞིག་  
ནི་ཨིན་སོཔ་ (Einsof) ཡིན་ལ། འདིའི་གོ་དོན་ནི་མཐའ་མེད་པ་ཡིན་ཞིང་། དགོན་  
མཆོག་གི་མཐའ་མེད་པའི་རང་བཞིན་དེ་བསྟན་འདུག ད་དུང་འདི་ཆོར་སྟོས་ནའང་  
ཟབ་མོ་ཡིན་པའི་མིང་གཞན་ཞིག་ནི་ཨ་ཡིན་ (Ayin) ཞེས་པ་དེ་རེད། ཐ་སྙད་འདིའི་  
དོན་ནི་ཆོས་རྣམས་ལ་གསོན་ཤུགས་སྤྲིན་ཡང་། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཆོད་འཛིན་  
བྱས་མེད་པའི་ལྷའི་རང་བཞིན་སྟོང་པ་ཉིད་དེ་ཡིན། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིན་རྟེན་མི་ལ་  
པོ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་འདི་ལས་བྱུང་ཞིང་། འདི་ལས་གཞན་པའི་འབྲུང་ཁུངས་ཤིག་མེད།  
སྟོང་པ་ཉིད་འདི་ལ་ལྷའི་རྒྱས་ཤུགས་ཀྱིས་གང་ཡོད། རྒྱས་ཤུགས་དེ་ནི་ཆོས་ཐམས་  
ཅད་ལ་ཁྲབ་ཀྱང་། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཡིབ་ཡོད། དེ་ནི་སྒྲོག་གྱུར་དུ་གནས་མེད་  
ཆེ། ཆོས་དག་གི་སོ་སོའི་གྲུབ་གནས་སྟོངས་ནས་ཡོད་ཆོད་གཅིག་གི་རང་བཞིན་ནམ་  
སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ཆ་འདྲ་ཡང་དག་ཅིག་ལ་ཐེམ་རྒྱ་རེད། དེའུ་གསང་ཆོས་སྤྱི་བ་ཆོས་ང་

ཆོའི་འདིག་ཆེན་འདི་ཐོག་མར་གྲུབ་པའི་སྐབས་སུ་འཁུམ་ཆ་ཞིག་བྱང་ཡོད་པར་བརྗོད་  
 པ་དང་། དགོན་མཆོག་གིས་འཁུམ་སྤྱད་དེར་བརྟེན་ནས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འདིག་ཆེན་  
 འབྱུང་དུ་བརྟུག་ཡོད། འཁུམ་སྤྱད་དེས་བསྐྱུན་པའི་སྟོང་ཆ་ནི་གསར་གཏོད་ཀྱི་མངལ་  
 ཏུ་གྱུར་ཅིང་། སྟོང་ཆ་འདི་ནི་དོན་དངོས་སུ་སྟོང་ཞིང་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར།  
 དགོན་མཆོག་གི་འོད་ཟེར་གྱི་ཤུལ་ལྷག་ཅིག་དེར་གནས་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཕྱིར་  
 ལྷའི་འོད་ཟེར་ནི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྟེང་དུ་གནས་ཡོད། ཆོས་ཉམས་ལེན་གྱི་དགོས་  
 དམིགས་ནི་འོད་ཟེར་དེ་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཟང་སྟེ། འདིག་ཆེན་འདི་དགོན་མཆོག་ལ་  
 སྤར་གསེབ་བྱེད་པ་དང་། ང་ཆོའི་སྤྱང་ངོར་སྤར་བའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་དགོན་མཆོག་གི་  
 གཅིག་གི་ངོ་བོར་རྟོགས་རྒྱུ་འདི་རེད། ང་ཆོས་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་རྩར་བརྩོན་བྱེད་  
 པ་བརྒྱུད་འོད་ཟེར་དེ་ཡར་སློང་ཞིང་། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འདིག་ཆེན་ཁམས་ཀྱི་ཆ་འདྲ་  
 དེའི་ཆག་སྟོན་ནམས་སྤར་གསེབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ནི་ཀོ་ལ་སི་ཡིས་འདིག་ཆེན་གྱི་ཐོག་མ་དང་། དེའི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་བརྩུང་བའི་  
 ལྷ་ཚུལ་ནི་རེུ་གསར་ཆོས་སྤྱོད་བཞིན་འདོད་ཚུལ་དང་ཏུ་ཅང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་  
 གིས་སུ་ཁྱེད་ཅིག་མཐའ་མེད་ལ་བསྐྱུལ་བའི་ནང་དུ་བྱང་ཐིག་དང་འཁྱུག་ཐིག་གཉིས་རི་  
 ལྟར་གཅིག་དུ་འདྲེས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་དེས་ཤེས་རྟེན་པ་ནི། དགོན་མཆོག་གི་  
 འབྲམས་སྐྱུ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ནང་དུ་འགལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡལ་ཞིང་། སྟོང་པ་ཉིད་  
 ཏུ་འགྱུར་འགྲོ་བ་འདི་ཡིན། ཁོང་གིས་དགོན་མཆོག་འགལ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་འདས་  
 པའི་མཐར་ཐུག་གི་གཅིག་བསྐྱེལ་ཡིན་ཡང་། འདིག་ཆེན་གྱི་ཆོས་ནམས་ཀྱི་སྟེང་དུ་  
 བསྐྱུ་འཁུམ་བྱས་ཡོད་པར་འདོད་པ་ནི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་  
 དང་མཐུན། ཨོ་རེ་ཟུན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་དང་ཏུ་ཅང་མཚུངས་པ་ཞིག་གླེང་བཞིན་ཁོང་གིས་  
 འདི་ལྟར་གྲུག་འདུག “དགོན་མཆོག་ནི་ཐོག་མ་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་ནས་ཆོས་ནམས་  
 འབྱུང་ཞིང་། ཁོང་ནི་བར་མ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ནང་དུ་ང་ཆོ་འགྲུལ་བསྟོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
 དེ་བཞིན་ཁོང་ནི་མཐའ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཁོང་ལ་ཐིས་དགོས་ཤིང་།  
 དགོན་མཆོག་ནི་ཡོད་ཆད་རེད།” དེའི་ཕྱིར་འདིག་ཆེན་ལ་ལྷའི་རྒྱས་པ་མཐའ་མེད་  
 པར་ཁྱབ་ཅིང་། རྒྱས་པ་དེ་ནི་ཆོས་ནམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་ཡིན།

གནད་དོན་འདི་སྒྲུབ་བཞིན་ནི་ཀོ་ལ་སི་ཡིས་བརྟུན། “ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་ན་ཅི་ཡང་  
མེད་ཅིང་། ཁྱེད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ནི་ཁྱེད་ལས་གཞན་ཉིད་མ་ཡིན། དཀོན་  
མཆོག་ལགས། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་བསྐྱབས་པ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་སྟེང་དུ་མེད་པའི་གཞན་ཉིད་ནི་  
རང་ངོས་ནས་སྐྱབ་མེད་པ་དང་གནས་ཀྱང་མི་སྐྱབ་པ་འདི་རེད།”

ང་ཚོས་རྒྱ་གར་གྱི་སྒྲོམ་སྐྱབ་སྒྲོལ་རྒྱན་ལ་ཞེས་ལྟ་བུས་ཆེ། རེ་ལུ་དང་ཡེ་ཤུའི་  
ཆོས་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་དང་མཚུངས་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་  
མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ཡེ་ལུ་བརྒྱ་པའི་ནང་དུ་སྒྲུབ་པའི་རིག་བྱེད་མཐའ་པའི་སྐྱབ་མཐའ་གཞིར་  
བཞག་ན། མཐར་སྐྱག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་ལྟ་ཆངས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེར་  
སྒྲུབ་ལུ་དུ་གྱུར་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཅི་ཡང་མེད། མཐར་སྐྱག་གི་ཆ་ངོས་འདི་ནི་ཁྱད་ཆོས་  
ཀྱིས་སྟོངས་པའི་དཀོན་མཆོག་གི་རང་བཞིན་དུ་མངོན་པ་དང་། གསར་གཏོད་ནི་  
འཁྲུལ་སྒྲུབ་གི་རང་བཞིན་གྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་པའི་སྐྱལ་བ་འབྲས་མིན་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་  
འབྱུང་གི་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་བདག་རྟག་པ་དེའང་སེམས་ཅན་ཆང་མའི་བདག་ཡན་  
གར་པའི་ངོ་བོར་འགྲོ། འོན་ཀྱང་། མངོན་སུམ་དུ་གྱུར་པའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ཁྱད་པར་  
ནི་འཁྲུལ་སྒྲུབ་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་བདག་ཡན་གར་པ་སོ་སོ་བདག་རྟག་པའི་གཟུགས་  
བརྟན་དང་ཕྱི་ཚུལ་ཅམ་ཡིན་པ་ནི་ཉི་མ་རྒྱ་རྒྱབས་ཀྱི་སྟེང་ལ་འཆར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་  
བཞིན་དཀོན་མཆོག་ལ་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་སྟོངས་ཤིང་། ཁོང་ཉིད་ནི་ཤེས་པ་ལྡན་མེད་  
ཅིག་ཡིན་པ་དང་། ང་ཚོའི་ཁྱོད་ངོར་སྒྲུབ་པའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་མངོན་གྱི་ཡོད།  
བདག་ནི་འཛིག་རྟེན་ལས་ཐ་དད་ཅིག་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་ཀྱིས་དོན་དུ་དེར་ཞུགས་  
སྐྱབ་པ་ཞིག་མིན། ཡིན་ཡང་། དཔེ་མཆོན་གྱི་སྒྲོ་ནས་ཞུགས་ཚུལ་ནི་ཉི་མའི་གཟུགས་  
བརྟན་རྒྱུའི་ནང་དུ་ཤར་ནས་ཉི་མ་རྒྱ་ལ་ཞུགས་པ་ལྟ་བུ་རེད། མི་པལ་བ་ཚོས་དཀོན་  
མཆོག་དང་། སྒྲུབ་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཁྲུལ་སྒྲུབ་གི་རང་བཞིན་རྟོགས་མ་སྐྱབ་པ་ནི་  
སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་སྒྲོན་ལ་སྐྱག་ཡོད་པ་ལས་སྒྲུབ་ཚུལ་སོ་སོའི་སྒྲོན་ཞིག་མིན། སེམས་  
ཅན་གྱི་མ་རིག་པ་དང་། རྩེ་བྲག་ཏུ་རང་གི་སྟོན་མེད་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་བདག་འཛིན་བྱེད་པ་  
དེས་དཀོན་མཆོག་གི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་དེ་བསྐྱབས་ཡོད། མ་རིག་པ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་  
ཆོས་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་བཅོམ་ན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་ངོ་བོ་དེ་དཀོན་

མཆོག་དང་ཆ་འདྲ་བ་ཡིན་པར་རྟོགས་བྱུང་།

ནང་བསྟན་གྱི་རྟོགས་ཆེན་གྲུབ་མཐས་གོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ཁག་དང་མཐུན་པའི་  
འཛིག་རྟོན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་ཞིག་བསྟན་ཡོད། ཆོས་བརྒྱད་འདི་གཞིར་བཞག་ན། ཀུན་  
ཏུ་བཟང་པོ་ཞེས་པའི་སངས་རྒྱས་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུད་དང་། ཡེ་ཤེས། ཆོས་དབྱིངས་  
བཅས་ཀྱི་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མིན། ཤེས་པའི་བར་སྤང་འོད་  
གསལ་བ་དེས་སྤང་ཚུལ་གྱི་འཛིག་རྟོན་འདི་འབྱུང་བར་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནི་གང་ཟག་རང་  
ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྟེ་འོད་གསལ་གྱི་ཤེས་པ་རེད།

ཆོས་བརྒྱད་འདིར་གཏོགས་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཆོས་བརྟུན་དོན་ལ། འཛིག་རྟོན་  
སྤྱི་དང་། སེམས་ཅན་སོ་སོའི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་དེ་ནི་འབྲམས་ཁྲིམས་པའི་འོད་  
སྤང་གི་བར་སྤང་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལྷན་མེད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བརྒྱན་ཡོད།  
འོན་ཀྱང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ནི་ཡོངས་སྤྱོད་ཁྲུབ་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་  
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འདི་མ་རིག་པས་བསྐྱེད་པས་བ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ཡེ་ཤེས་ནི་  
གྲུབ་པ་དང་མ་གྲུབ་པ། གཅིག་དང་དུ་མ། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་ལྷ་བུའི་དོན་སྤྱི་ཐེ་བའི་  
སྤྱོད་ཀྱི་ཐམས་ཅད་ལས་འདས་ཡོད་པར་མ་ལྟོས་པར། རྟོང་བའི་ངོས་ནས་ཀུན་གཞི་  
ལ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་ལྷན་དུ་བསྟུན་ཡོད། ཤེས་པའི་ངང་ཚུལ་འདི་ལས་བདག་  
འཛིན་སྤྱེས་ནས་ང་ཞེས་པ་ཞིག་འདིར་ཡོད་པར་འཛིན་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་  
གིས་ཡུལ་གྱི་འཛིག་རྟོན་ནི་པར་ཡོད་པར་སྤང་ནས་བར་སྤང་གི་སྤང་བ་འབྱུང་གི་ཡོད།

ལྷ་བ་འདི་འཛིག་རྟོན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་སྦྱར་ན། མ་རིག་པས་ཐོག་མར་ཆོས་  
དབྱིངས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་དེ་བསྐྱེད་ཚུལ་བརྟུན་ཅིང་། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བརྒྱུད་  
རིམ་སྤྲུལ་མཐུད་བ་དང་། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གཅིག་བསྐྱེད་དེ་ཤེས་པའི་རྣམ་པ་ལྡེ་ལ་འགྱུར་གྱི་  
ཡོད། འདི་དག་ནི་སྤྱོད་པ་དང་། གཤེར་བ། ཆ་བ། གཡོ་བ། བར་སྤང་བཅས་ཀྱི་འབྱུང་  
བ་ལྡེ་རྣམས་པར་རྟོག་ཞིང་། འབྱུང་ཁམས་འདི་དག་རེ་རེའང་གཞན་ཆང་མའི་སྟེང་དུ་  
གནས་ཡོད། སྟོན་རྒྱུན་འདིའི་ནང་དུ་ཆོས་ཉམས་ལེན་གྱི་དགོས་དམིགས་ནི་བདག་  
དེ་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་མ་རིག་པ་འདི་བཙུག་ནས་སོ་སོའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
རྟོགས་ཤིང་། ཤེས་རབ་དང་། སྤྱིང་རྩེ། གསར་གཏོད་ཀྱི་རྣམས་ལུགས་བཅས་མངོན་

པར་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། རྒྱས་བྲལ་ས་འདི་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ཆ་དོས་དེའི་ནང་དུ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

ཆན་རིག་པ་ཆོས་སོ་སོའི་དམིགས་པ་ནི་སྤྱིའི་བར་སྤང་ཟབ་མོར་གཏང་དེ། འཛིན་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་དང་འཕེལ་འགྱུར་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་ནས་འབར་གས་ཆེན་མོ་ལ་ཡར་དེད་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཤེས་པ་ནི་འབྱུང་ལས་ལ་བརྟེན་པའི་ཞིབ་ལྗང་དང་ཆད་འཇལ་ལ་མི་འཇུག་སྟབས། ཁོང་ཆོའི་འཛིན་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་མཐོང་རྒྱ་དེ་འཛིན་རྟེན་གྱི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་ཆད་བཀག་ལས་བརྒལ་བྱུང་མེད། སྒྲོམ་པ་བ་ཆོས་སོ་སོའི་དམིགས་པ་ནི་ནང་ཤེས་པའི་བར་སྤང་ཟབ་མོར་གཏང་དེ། སྤྱོད་བའི་དོས་ནས་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་དང་འཕེལ་འགྱུར་ལ་དབྱེད་པ་བཏང་སྟེ། མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་རྒྱས་པས་ཁེངས་པའི་སྤྱིའི་རང་བཞིན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་ཡར་དེད་ཡོད། ཆན་རིག་པ་དང་སྒྲོམ་པ་བ་ཆོས་ཐུན་མོང་ནས་ང་ཆོའི་མིག་སྤྱིའི་འཛིན་རྟེན་འདི་ནི་སྐབས་ཤིག་ལ་ང་ཆོའི་མཐོང་ཡུལ་དུ་མ་གྱུར་པའི་འཛིན་རྟེན་ཡང་དག་ཆེན་མོ་ཞིག་གི་གཟུགས་བརྟན་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ལྟ་རྒྱུལ་འཛིན་པ་དང་། ཆན་རིག་པ་ཆོར་མཆོན་ན། ཆོད་དཔག་འདི་ནི་ཡིད་དབང་འགྲུག་ཅིང་རྟོག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱི་མཆན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། སྒྲོམ་པ་བ་ཆོར་མཆོན་ན། སྤྱོད་བའི་དོས་ནས་འཛིན་རྟེན་ཆེན་མོ་དེའི་རང་བཞིན་རྟོགས་རྒྱ་ནི་མི་ཆོའི་སྤྱོད་པོ་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ཡིན།

# ལུ་ཉིང་ལྷ་པ།

ར་ཚོ་ནི་ཅི་ཞིག་ཆགས་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།

༡༡། །དཔེ་དཔེ་འདི་ནི་ར་སྤྱ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དྲི་བའི་ཐོག་ནས་མགོ་བརྩམས་པ་  
དང་། ར་ཚོ་སྤྱར་ཡང་དྲི་ཆོག་འདིར་ཁ་ཕྱོགས་རྒྱ་ཡིན། ར་ཚོས་ཅི་ཙམ་ཞིག་ལ་སོ་སོའི་  
འཆོ་བ་བསམ་མེད་དུ་སྐྱེལ་བཞིན། སོ་སོར་རྟོགས་པའི་དྲན་བ་མེད་པར་གནས་སྤངས་  
ཁག་ལ་ཡ་ལན་བྱས་ན། དེ་ཙམ་གྱིས་ར་ཚོ་ནི་རང་གི་དབང་ཅའི་ཇས་འགྱུར་དང་།  
རིགས་ཇས་ཀྱི་བཞོད་བྱས་གཞིར་བཞག་གིས་སྒོར་རྒྱུན་ལ་ཡ་ལན་སྒོར་གྱིན་པའི་  
འབྲུལ་མི་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་ཅི་ཙམ་ཞིག་ལ་ར་ཚོ་རང་གི་སྤྱིར་བཏང་གི་བག་  
ཆགས་ཀྱི་ཇས་སུ་འབྱངས་ཏེ། སོ་སོའི་འཆོ་བ་ནི་རིགས་ཇས་དང་། སྤྱིར་ཆོར་སོགས་  
ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བཞིན། ར་ཚོའི་ལས་དོན་ཡོད་ཆད་ནི་གསོན་གནས་དང་། རིགས་  
རྒྱད་དར་སྐྱེལ། འབྲུལ་སེལ་གྱི་བདེ་བ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཆེ། ར་ཚོ་ནི་དུད་འགྲོ་  
དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས། ར་ཚོས་རང་ཉིད་ནི་དགྲ་ཆོགས་ཐེར་འབྲུམ་ལྷ་བརྩུ་ནས་བརྒྱ་  
ཙམ་འདུས་ཡོད་པའི་འཛིག་རྟེན་དུ་སྤྱར་མ་ཐེར་འབྲུམ་བརྒྱ་ཡིས་བྲུབ་པའི་དགྲ་ཆོགས་  
གཅིག་གི་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱ་སྤྱར་ཞིག་གི་སྤྱིར་དུ་འཆོ་ཡོད་པར་བསམ་གཞིགས་  
བྱས་ཆེ། འཛིག་རྟེན་ཀྱི་བྱ་དངོས་དག་གི་གོ་རིམ་གྱི་ཁོད་དུ་འགྲོ་བ་མའི་འཆོ་གནས་  
ནི་ཏ་ཅང་གིས་གཅིགས་རྒྱུར་ཞིག་ཡིན་པར་སྤང་ཞིང་། ར་ཚོས་སྤྱི་ལྟོ་ཞིག་ཡིན་པའི་  
ཆ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ལ་འཇོག་མཐའ་ཡོད་པ་འདིར་བསམ་གཞིགས་བྱས་ན།  
འཛིག་རྟེན་ནི་ཏ་ཅང་ཡངས་པ་དེ་ཡོངས་སུ་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པ་ཞིག་རེད།

འོན་ཀྱང་། དཔེ་དེ་བ་འདི་ནི་དང་དྲུག་པའི་སྒྲུབ་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་  
 བ་ཆོས་འཛིན་ཉེན་གྱི་ཁམས་སུ་ང་ཆོའི་འོས་འགན་དང་། གནས་བབ་ནི་གཅིག་ས་  
 རྒྱུ་ཞིག་མ་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། འབར་གས་ཆེན་མོ་ནས་ང་ཆོས་སྤྱི་  
 ཞིང་ང་ཆོར་སྤང་བའི་མིག་སྤེའི་འཛིན་ཉེན་བར་གྱི་འཛིན་ཉེན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་  
 ལྟོས་མེད་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མེད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། ང་ཆོས་རང་ཉིད་ནི་ཞིབ་  
 ལྟ་དང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རང་ཉིད་འཆོས་པའི་འཛིན་ཉེན་གྱི་  
 རིགས་དེ་འདེམས་གྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་འདི་ནི་འདས་པ་དང་། ད་ལྟ་བུ་ལ་བདེན་པ་ཡིན་  
 བ། ང་ཆོའི་འགྱུར་འགྱུར་ལ་དེ་ལས་ཀྱང་བདེན་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ཆོས་རང་གི་འགྱུར་  
 འགྱུར་གྱི་འཛིན་ཉེན་དེ་སོ་སོའི་བསམ་སྒྲོལ་དང་བྱ་འགྲུལ་རེ་རེས་གསར་གཏོད་བྱེད་གྱི་  
 ཡོད།

རྗེ་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། སྤྱི་དངོས་རིག་  
 པའི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོགས་ཐུབ་པ་ལས་ལྷག་ཅིག་འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་  
 ལ་ཡོད་པར་ནན་གྱིས་གསུང་གི་ཡོད། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ནི་དགོན་མཆོག་གི་སྤང་  
 བརྟན་ལ་བལྟས་ནས་གསར་གཏོད་བྱས་ཤིང་། ང་ཆོར་རང་ཉིད་ཀྱི་བཀོད་པ་པོའི་ངོ་  
 སོ་ཡང་དག་ལ་འཕེལ་འགྱུར་བྱེད་པའི་རུས་པ་ལྡན། འདི་དང་སྤྱིགས་མཚུངས་སུ་ནང་  
 ཆོས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་སོ་ཡོད་པ་དང་། སངས་རྒྱས་  
 ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་དག་དེ་བསྐྱབ་པའི་རུས་པ་ནི་ཆང་མར་ཡོད་པར་གསུང་གི་ཡོད།

མི་འབོར་སྤྱི་དྲུག་པའི་ལ་དང་བསྐྱབ། སའི་གོ་ལའི་རང་བྱུང་གི་གཏེར་  
 ཁ་རྣམས་འདོད་རླུང་གིས་སྤོང་འདོན་དང་། འདོད་ཆོ་ཁེངས་རྒྱ་མེད་པའི་འཛིན་སྤྱོད་  
 སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མིས་མཐོགས་པོར་སྤྱི་ཁམས་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
 གཏོང་གི་ཡོད། འགྱུར་ལྷོག་དེ་ཆོའི་དབང་གིས་སྤྱི་ཁམས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནི་མིའི་  
 གསོན་གནས་དང་དར་རྒྱས་ལ་ཕན་ཆ་ཡོད་པ་རྗེ་ཅུང་དྲུག་པའི་ཞིན་པ་རེད། ང་ཆོ་ནི་  
 རང་ཉིད་ཆག་འཛིན་གི་ལམ་ཁ་ཞིག་ལ་ཞུགས་ཡོད་པ་དང་། མིའི་རིགས་རྒྱུན་ཟླ་ཁག་  
 ལ་ལོ་ངོ་ས་ལ་གཅིག་གི་ནང་དྲུག་རྒྱ་ཆའི་གཅིག་གི་བྱེད་ཀ་ཅམ་ལ་མ་གཏོགས་འགྱུར་  
 བ་མི་འགྲོ་བས། ང་ཆོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་ད་ལྟ་སྤྱོད་གིན་པའི་ཁོར་ཡུག་ལ་སྤྱི་དངོས་



རིག་པའི་ངོས་ནས་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་སྟེ། བསྐྱེད་འགྱུར་གྱི་དུས་ལོ་མི་སྲིད་པ་  
ཞིག་ཡིན། གཞན་པར་ཞོག་ཐ་ན་རང་གི་གསོན་གནས་གཅིག་ཕྱི་དོན་དུའང་། ད་ལྟ་  
ང་ཚོས་ཤེས་རབ་དང་གོ་རྟོགས་གཉིས་ནི་རང་གི་རང་བཞིན་དང་། རང་གི་ཉེ་འཁོར་  
ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ནང་དུ་བསྐྱེད་བསྐྱུང་བྱས་ནས་ཚོས་ཉམས་  
ལེན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་ཞིག་ངེས་པར་འབྱུང་དུ་འཇུག་དགོས།

དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་། མཐའ་མ་རྫོགས་ཆེན་གྱི་སྐབས་  
སུ་སྐབ་པའི་སྐོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཁག་ནི། སོ་སོའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དད་པ་གང་ཞིག་  
ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་མི་སྲུང་གྲང་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཉམས་  
ལེན་དང་ནམ་གཞག་འདི་དག་སྐྱེད་བའི་དགོས་དམིགས་ནི་མི་རྣམས་ནང་བའམ་ཚོས་  
ལུགས་གཞན་གང་རུང་ལ་བསྐྱུར་རྒྱ་ཞིག་མ་ཡིན་ཞིང་། མི་སུ་ཡིན་རུང་སེམས་ཀྱི་  
རང་བཞིན་དང་། དེ་དང་འཇིག་རྟེན་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་སྤྱང་བའི་གོ་རྟོགས་  
ཤིག་འཛོལ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དུ་ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལ་འཇུག་ཆོག་པའི་བསམ་ཚུལ་  
ཞིག་བཏོན་པ་ཡིན། ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་འཚོ་བ་སྦྱེལ་སྤངས་དེ་  
ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་དང་མཐུན་ཞིང་། རང་གི་སེམས་ཞི་བདེ་དང་ཆ་སྤྲོས་པོར་  
ཆགས་པ་དང་། རང་གི་སྤོང་ཡོན་ཏན་རྣམས་ངོས་ཟེན་པའི་ཉམས་རྟོགས་ཤིག་བཅས་  
ཀྱི་སྤྱང་བ་ཞིག་ཁྱེད་ལ་ཐོབ་སྲིད་པ་ཡིན།

ཉམས་ལེན་འདི་འདྲ་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ཁག་ནི། རང་ཉིད་ཡེ་ཤུ་བ་དང་།  
རིམ་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་ཀྱི་ཉིན་ལྟེན་ནང་པ་སོགས་གང་ཡིན་མིན་དང་། གཞན་ཡང་འཇིག་  
རྟེན་གྱི་ལྟ་རྒྱལ་གང་ཞིག་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་རང་གི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྒྲིག་  
འཇུགས་ཀྱི་ནང་དུ་འཇུག་རུང་བ་ཞིག་རེད། འཛམ་གླིང་གི་སྐོམ་སྐབས་ཀྱི་སྐོམ་རྒྱུན་པལ་  
ཆེ་བ་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་ཉམས་རྒྱུད་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་།  
དེ་ནི་ཚོས་ལུགས་མ་འདྲ་བར་གཏོགས་པའི་མི་ཚོས་སོ་སོའི་སྐོམ་སྐབས་སྐོམ་རྒྱུན་གྱི་  
ཤུལ་རྣོ་ལ་སྦྱེ་ཤུགས་གསར་བ་ཞིག་སྦྱིན་པའི་དུས་ལ་བབས་ཡོད་པར་སྙམ། ཚན་  
རིག་པ་ཚོས་གྲང་སྐོམ་སྐབས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལག་བསྟར་བྱས་ཆོ། དངོས་ཁམས་  
རིག་པ་ནས་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་བར་གྱི་སོ་སོའི་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་མཐའ་མཚམས་ལ་རྒྱ་



## རང་སྐྱོང་བཞག་ཡོད་པའི་བད་ཆད་ཀྱི་མཆན།

Theorem ཟེ་རོམ། སྤྱི་འགྲོས་དང་། བདེན་གཞི། དེས་སྤོལ་སོགས་དང་དོན་གཅིག་  
མང་གི་ནམ་གངས་དང་། གཙོ་བོར་ཅིས་རིག་དང་གཏན་ཆེགས་རིག་པའི་ནང་དུ་  
བཀོལ་བའི་བད་ཆད་ཅིག་རེད།

Hydra ལྷ་གནས་ཟ་སློན། ལྷ་གཟུའི་ནང་དུ་འཆོ་བའི་སློན་འབྲུའི་རིགས་ཤིག་དང་།  
ཟ་ཕུང་མང་སོ་ལས་བྱུབ་ཅིང་རང་ཅིད་ཀྱི་བཀོད་པ་ཆེས་དགྲུས་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ལྷན་ཟ་  
མོ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད།

Silicon སེ་ལེ་ཁོན། ལྷ་གས་རིགས་མ་ཡིན་པའི་གཏེར་རྩས་ཀྱིང་བོ་ཞིག་སློབ་མྱད་ཀྱི་  
འཕེལ་རྒྱས་ནི་གཏེར་རྩས་འདིར་བརྟེན་ནས་བྱུང་།

DNA དགྲེ་འར་ནི་ཨད། སྤྱི་ལྷན་པལ་ཆེ་བའི་ཟ་ཕུང་གི་ལྷ་གཟུའི་ནང་དུ་ཡོད་ཅིང་།  
དགྲེ་འར་ནི་ཨད་ཀྱི་གོ་རིམ་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོས་རིགས་རྩས་བྱུབ་པ་དང་། རིགས་རྩས་  
ཀྱིས་སྤྱི་དཀར་བཙོ་སྤྱན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་ལྷན་གྱི་རབས་ལྷ་ཕྱིའི་རོ་བོ་གཅིག་མཐུན་དེ་  
དགྲེ་འར་ནི་ཨད་དང་རིགས་རྩས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་རེད།

Thalamus མྱད་སྤྱུག་ འདི་ནི་མྱད་པའི་ནང་རོལ་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་སྟེ། མྱད་པའི་མདུན་  
རོས་དེ་མྱད་པའི་རྟེན་གཞིའམ་གཞུང་གིང་ལ་མཐུད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་དང་། ཅི་འཛིན་གྱི་  
ཤེས་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་བད་ཆགས་ནམས་མྱད་པ་ལ་བརྟུན་སྤྱོད་བྱེད་  
ཀྱི་ཡོད།

Gamma ལྷ་མ། འོད་ལ་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲ་བ་བདུན་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ང་ཚོས་གཅིག་མ་གཏོགས་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་མེད། ལྷ་མའི་འོད་ནི་ང་ཚོར་སྤང་གི་མེད་པའི་འོད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་རེད།

Limbic system གྲང་རྩིང་མ་ལག གྲང་པའི་ཆེ་གྲུ་ཡིན་པ་དང་། གྲང་པའི་ཆ་ཤས་སྒོར་ཞིག་གིས་བྱུབ་ཡོད། མ་ལ་མ་ནི་དེ་ཚོའི་ནང་ནས་གཅིག་རེད། མ་ལག་འདི་ནི་ཚྱོད་ཚར་དང་། འཛུལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོ་ཡོད།

Amygdala བཅ་ཅིག་གྲང་ཞོ། གྲང་རྩིང་མ་ལག་གི་བྱུབ་ཆ་ཞིག་དང་། འཛིན་སྤྱོད་དང་འཁོན་འཛིན་ལྟ་བུའི་ཚྱོད་ཚར་ལ་འབྲེལ་ཞིང་། འཛུལ་སྤྱོད་དང་གཞུགས་འཛིན་ཤིས་པར་གཤམ་ཆེན་ཆགས་ཡོད།

Cortisol བཅ་ཅི་སོལ། བཅ་ཅི་མའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེན་བྱས་བསྐྱུར་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིག་རེད།

Steroid སི་ཏེ་རོ་ཡི། སྤྱི་ལྷན་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིག་རེད།

Ozone layer རླུང་བཟང་རིམ། རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་རིམ་པ་ཐོག་མ་ཞིག་སྟེ། སའི་གོ་ལའི་རིམ་ནས་ལེ་དབར་བཙོ་ལྷན་ལྷན་བཅུའི་བར་དུ་ཡོད་ཅིང་། ཉི་མ་ལས་བྱུང་པའི་གཞོན་འཛེ་ཆེ་བའི་ཆ་རླུང་འགོག་གི་ཡོད།

Motor cortex འགུལ་བྱེད་གྲང་བྱུན། གྲང་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་སྟེ། ལུས་སྤོའི་ག་གནད་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་གཤོ་འགུལ་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད།

Laser ལེ་ཟེར། འོད་སྤྱོད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་ནས་བྱེད་གཏོང་ཐུབ་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། སྤྱོད་གྲང་གིས་ལེ་ཟེར་ལ་བརྟེན་ནས་འོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་དང་བརྟེན་པར་སྤྱོད་འཕྲུག་གི་ཡོད།

Vacuum སྤྱོད་སང་། ས་རྒྱལ་རྣམས་འཛིན་འཛིན་བྱེད་པའི་གཙང་སྤྱོད་བཙོ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་ཆས་ཤིག་རེད།

Prism འཇའ་ཤེལ། འོད་དཀར་པོ་རྒྱབས་རྒྱན་གྱི་རིང་བྱང་ཚད་མ་འདུས་ཡོད་པའི་  
འོད་དེ། ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ལྟ་བུ་ཡིན། ་བརྒྱད་གཏོང་བྱས་ཏེ། ཁ་དོག་འབྲེལ་མེད་ལ་  
འཆར་དུ་འབྲུག་པའི་ཆ་ངོས་གསུམ་ལྡན་གྱི་ཤེལ་དོག་ཅིག་རེད།

ལེགས་སྦྱོགས་སེམས་ཁམས་རིག་བ།

མངོན་ཐོན་གྱི་བྱང་ཚས།

Anatomy ལུས་སྤང་རིག་བ།

Antiparticles རྣོག་རྩལ།

Artificial intelligence བཙུམ་མའི་རིགས་སྟོབས།

Behaviorism གཤེས་སྦྱོང་རིག་བ།

Bible དམ་པའི་གསུང་རབ།

Depression རློ་ཞུམ།

Electrical pulse རློག་གི་འཕར་རྒྱ།

Electromagnetic fields རློག་འྲུགས་ཁབ་ལེན་གྱི་བྱབ་ཁོངས།

E-mail ཆ་འཕྲིན།

Excitations རུས་སྒོང་།

Existentialist རང་དོན་སྦྱོར་བ།

Gene རིགས་རྩས།

God དཀོན་མཆོག་

Inflammatory diseases སྐྱང་ཚའི་ནད་རིགས།

Information གནས་ཚུལ།

IQ རིག་པའི་ཉམས་ཚད།

Mathematical abstractions ཅེས་རིག་གི་སྒྲི་མཚན།

Mechanistic materialism འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས།

Metaphysical realism གཟུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་གྲུབ་རིང་ལུགས།

Molecule molecule རོ་མོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་ཇུས།

Naive realism བསམ་མེད་བདེན་གྲུབ་རིང་ལུགས།

Neoplatonism རོ་ལ་ཁྱའི་རིང་ལུགས་གསར་མ།

Neurogenesis དབང་ཅུ་གསར་བྱང་།

Neurons དབང་ཅུའི་སྤ་བྱང་།

Neurotransmitter དབང་ཅུའི་བད་གཏོང་བ།

Ontology གྲུབ་གཞི།

Photon འོད་རླུལ།

Physiology ལུས་ཁམས་རིག་པ།

Positive psychology

Quantum superposition ཁོན་ཁྱོམ་གྱི་གནས་སྡེང་མ།

Refractory period གཤེས་གྲོང་དུས་མཚམས།

Retrograde motion ལྷོག་འགྲོས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད།

Robotics འཕྲུལ་མི་རིག་པ།

Scholasticism དུས་སྐབས་བར་མའི་ཡེ་ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས།

Scientific materialism ཚན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས།

Scientism ཚན་རིག་གི་དད་ཞེན་རིང་ལུགས།

Sensor ཚོར་དབང་།

Space-time བར་སྐད་དུས།

Space-time སྤ་བའི་རྩིས་ཐབས།

Stoplight འགོག་གློག་པ།

Stress hormone སེམས་ངལ་སྐྱལ་རྒྱ།

Subjective idealism ཡུལ་ཅན་སེམས་གཙོ་རིང་ལུགས།

The New Testament ཞལ་ཆད་གསར་མ།

The Old Testament ཞལ་ཆད་རྟེན་མ།

Transcription factor རོ་བལྟས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན།

Positive psychology ལེགས་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་རིག་པ།

Emergent property མངོན་ཐོན་གྱི་བྱད་ཚོས།





༡། །སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་སྤེ་ཨ་ལེན་ ཨེ་ལེ་སེ་ B. Alan Wallace མཆོག་གིས་  
ཐོག་མར་དབྱིན་ཡིག་ཐོག་བཅའ་ས་ཤིང་བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་ལགས་ཀྱིས་བོད་བསྟར་  
ཞུས་པའི་ "Mind In the Balance: Meditation in Science, Bud-  
dhism and Christianity" "འབྲང་དུ་ལུས་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་བབ། ཚན་  
རིག་དང་། ཉན་ཆོས། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་བཅས་ཀྱིས་སློམ་ལ་དབྱད་པ་" ཞེས་པའི་  
དེབ་འདི་ནི་ཚུམ་བུ་པོས་འདས་པའི་བགྲང་བྱ་བཞི་བརྩ་ལྷག་རིང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྤྱི་  
དང་། ལྷག་པར་ནང་བའི་ཞི་གནས་སློམ་སྦྱབ་ནང་ཐོས་བསམ་སློམ་གསུམ་ཀྱི་ཉམས་  
ལེན་ཞིབ་མོར་གནང་སྟེ་རང་གི་སྤྱང་བ་དངོས་ལ་གཞིགས་ནས་རིག་གསར་ཚན་རིག་  
དང་། ཉན་པའི་ལྷ་གྲུབ། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཤར་བྱུང་དང་བའི་  
སློམ་གྱི་འཕེལ་རིམ་དང་དེ་དག་སོ་སོའི་གོ་དོན་འགྲེལ་ཚུལ་ཐད་གཞུང་ལུགས་སོ་སོའི་  
ལྷ་ཚུལ་ལ་ཞིབ་དབྱད་གསལ་འགྲེལ་བཀོད་པའི་དབྱད་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་གསར་གསུལ་གིག་ལ་  
ངོས་འཛིན་ཞུ།