



༡ གོང་ས་༡ རྒྱལ་ས་ཨ་གོ་ན་ཆེན་པོ་ནི་གསུང་།

སྒྲོན་སྒྲེང་།	1
རྟོག་གཞིགས།	11
ཚན་རིག་དང་འཕྲད་པ།	21
མཆན།	66
སྒྲོང་ཉིད་དང་། སྒྲོས་གྲུབ། ཁོན་རྩྭ་དངོས་ཁམས་རིག་པ།.....	73
མཆན།	127
འབར་གས་ཆེན་མོ་དང་། ཐོག་མ་མེད་པའི་ནང་པའི་འཛིག་རྟོན།	133
མཆན།	173
འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་དང་། ལས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སེམས་ཅན་གྱི་	
འཛིག་རྟོན།	175
མཆན།	213
ཤེས་པའི་གནད་དོན།	217
མཆན།	251

ཤེས་པར་སྟོགས་པའི་ཚན་རིག་.....	252
མཆན།	291
ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས།	292
མཆན།	327
ཀུན་སྟོད་རིག་པ་དང་། རིགས་རྒྱན་གྱི་ཚན་རིག་གསར་པ།	328
མཆན།	359

༢ གོང་ས་༢ སྐབས་མགོན་ཆུལ་བའི་དབང་པོ་མཆོག་གི་ཐུགས་རྗེ་
བཀྲིན་འོག་ཕྱན་གྱིས་གཞོན་སྐྱེས་སློབ་གསར་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ། ཀྱི་
ཤུ་ཉུགས་ཅན་གྱི་ལག་ཐོག་ཁ་པར་དང་ iPad སློབ་མྱོད་སོགས་བརྒྱུད་
ནས་དཔེ་དེབ་འདི་བཞིན་བོད་ཡིག་ལམ་ནས་གཟིགས་བདེ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་
བཅོས་པ་ཡིན། སླད་ནས་ཀྱང་རིམ་པས་དཔེ་དེབ་དོ་བཤུས་ལག་ཏུ་འགྲོར་
ཆེ་དེབ་གྲངས་མང་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་འོང་གི་དེར་སློབ་པའི་ལམ་
སྟོན་བཀའ་སློབ་དགོངས་འཆར་ལྟག་སྟེ་ལ་ཡོང་བར་རེ་བསྐྱེལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་།
ཞུ་དག་བསྐྱར་མ་སོགས་ལ་རང་རྒྱས་གང་ཡོད་གྱིས་འབད་ཚུལ་གྱིས་ཁྱེད་
བྱས་ཀྱང་ཆུད་ཆེད་ཞན་སྐབས་ནོར་འབྲུལ་གང་ཞོར་རྣམས་བཅོད་གསོལ་
ཞུ་རྒྱུ་བཅས།

སེར་སླད་དམར་འཇམ་དབྱངས་བསོད་ནམས་གྱིས།

དེབ་བཅོས་ཐོན་པ་རྣམས་སྤུ་ལ་དགོས་ན་བརྒྱུ་རྒྱུད་ནས་རིན་མེད་དུ་ཐུལ་ཆོག་
བརྒྱུ་ཁ་བྱང་། marjamson618@gmail.com

༡༡། རྒྱལ་པོ་གཅིག་ཁོ་ན་འཛིན་གྱི་འཛིན་ཀྱི་རྟེན།

མཛད་པ་ལོ། ༥ རྒྱལ་དབང་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཆོ།

སྟོན་སྒྲིང་།

༡༡། རང་ཆོན་རིག་ལ་ཆེད་སྦྱོང་བྱས་མ་སྦྱོང་། ངའི་ཤེས་ཡོན་
པལ་ཆེ་བ་ནི་གཟུང་རེད་གསར་འགྱུར་ལྟ་བུའི་དུས་དེབ་ནང་དུ་ཆོན་རིག་གི་
ཤེས་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་གསར་འགྱུར་སྟོན་པ་དང་། ཡང་ན་སྟེ་སྟེ་སེའི་
༼ **BBC** ༽འཛམ་གླིང་གསར་འགྱུར་ལ་ཉན་པ། རྗེས་སུ་གནས་དབྱུང་རིག་
པའི་སྟོན་དེབ་ཁག་ཅིག་ལ་བལྟས་པ་བཅས་ལས་ཐོབ། འདས་པའི་ལོ་ངོ་
སུམ་ཅུའི་རིང་ལ་ངས་ཆོན་རིག་པ་དང་ལྟན་དུ་སྒྲིལ་གྱི་ཆོག་ས་འདུ་སྐྱོང་བ་
དང་བཟོ་སྒྲིང་གང་མང་བྱས་སྦྱོང་། བཟོ་སྒྲིང་དང་ཆོག་ས་འདུ་དེ་ཆོའི་སྐབས་
སུ་ངས་རྒྱན་དུ་ཆོན་རིག་པའི་བསམ་སྟོན་དབྱུང་ཐབས་དང་། ཆོན་རིག་གི་
གཞི་རྩའི་མ་དཔེ། རྣམ་གཞག་གྲེ་བྲག་པ་དང་གསར་ཆེད་ཤེས་བྱ་གཉིས་ཀྱི་
ཤུགས་བསྟན་གྱི་མཛུགས་འབྲས་སོགས་ཆོག་ས་པར་འབད་བཅོམ་བྱས་ཡོད།
ཡིན་ཡང་། ངས་ཆོན་རིག་གི་སྐྱོར་ལ་བསམ་གཞིགས་གཟབ་ནན་བྱས་པ་ནི།
ཆོན་རིག་གི་ས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་ཡིན་པ་ཆོག་ས་པར་འབད་

བཙོན་གྱིད་པ་འདི་གཅིག་ལྷ་མ་ཡིན་པར། དེ་བས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བའི་གནད་
འགག་ཅིག་སྟེ། ཚན་རིག་གིས་ཀྱན་སྦྱོང་རིག་པ་དང་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་
རིན་ཐང་ལ་ཤྲུགས་རྒྱུན་གང་འདྲ་ཐེབས་པ་བཅས་ཡིན། འདས་པའི་ལོ་ངོ་དེ་
དག་གི་ནང་དས་དོ་སྒྲུང་གཙོ་བོ་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ཁག་ནི་ཆ་
རྒྱལ་ཕྱ་མོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་གྱུ་ཚུལ་རིག་པ། རྒྱ་
དངོས་རིག་པ། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་
ཡིན། དའི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་གནས་སྦྱོང་བཅས་ཀྱི་མང་གཞི་ནི་ནང་ཆོས་
ཡིན་པས། དས་རང་བཞིན་གྱིས་ནང་པའི་ལྷ་གྱུ་བ་གཙོ་བོ་ཁག་དང་ཚན་རིག་
གི་ལྷ་བ་གལ་ཆེན་བར་གྱི་མ་ཐུན་པའི་ཆ་ལ་བསམ་སྟོན་རྒྱུ་དུ་བཏང་སྟོང་།
དེ་བའདི་ནི་ལྷ་བའི་ཁང་དང་། རྒྱལ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་མགྲོགས་ཚད་སྒྲར་ཆས། རྒྱུད་
ལས་ཀྱི་ཁབ་ལེན་སྟོག་སྟེ་སྟོག་པར་བཅས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དུ་བོད་ཀྱི་ནང་
པའི་གྲུ་བ་ཞིག་སྟེ་བས་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཆོལ་སྟེག་དང་། དེ་འདྲའི་ཡུན་
རིང་པོ་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན།

རྒྱ་གར་ལ་བཙན་གྱོལ་དུ་སྟེབས་ནས་ལོ་མང་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སུ། དགོ་
འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་ ༡༩༥༠ ནང་ལ་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་མཁས་པ་ཚོར་
སྦྱངས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ཁ་གསལ་ཞིག་དའི་ལག་ཏུ་སོན་བྱུང་། ཁོང་ནི་
སྐབས་དེར་བོད་ཀྱི་མཁས་པའི་ཁྱོད་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ཅུ་མ་མ་ཡིན་པར་

དབྱིན་ཡིག་གྲང་ཤེས་པའི་མཁས་དབང་བླ་མ་པ་ཞིག་རེད། ༡༩༣༠
 ཡས་མས་སུ་ཁོང་དབྱིན་ཇི་བས་བཟུང་བའི་རྒྱ་གར་དང་། ཨ་ཏ་མི་ཁྱའི་སི་
 ཐན། བལ་ཡུལ། རྩི་ལྷོ་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་འབྲུལ་བཞུད་རྒྱ་ཆེར་བྱས་ཤིང་།
 ཁོང་གི་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་འབྲུལ་བཞུད་རྫོགས་ལ་ཉེ་སྐབས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་
 ཡིག་འདི་ནི་ཏ་ལས་པ་ཞིག་རེད། དེའི་ནང་དུ་ཁོང་གིས་ནང་ཆོས་དང་དེང་
 རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་སྡེ་ཆོན་གང་མང་བར་ལ་པན་རྒྱས་ལྡན་པའི་བསྐྱོ་སྦྱང་
 གི་སྦྱང་སྦྱེགས་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་འདུག ཁོང་གི་འདོད་ཚུལ་ནི་དཔེ་ལྟ་ཚུལ་
 དང་ཏ་ལས་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྤང་། སློ་པམ་པ་ཞིག་ལ་སྐབས་དེར་བོད་ཀྱི་
 མཁས་པའི་ཁྱོད་འཕྲིན་ཡིག་འདིར་དགོས་ངེས་ཀྱི་དོ་སྣང་སྤྲད་མེད་པ་དང་།
 རྒྱ་མཚན་ཞིག་ནི་ ༡༩༥༩ ལོར་ང་བཅས་བྱོལ་དུ་མ་ཡོང་བའི་སྡོན་ལ་བོད་
 ནང་དུ་འཕྲིན་ཡིག་འདི་དཔར་སྐྱོད་ཆད་ལྡན་ཞིག་བྱས་མི་འདུག གང་ལྟར་ང་
 ཆོན་རིག་གི་འཛིན་ཏེན་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་འཆོལ་སྦྱེགས་ལ་མ་ཞུགས་པའི་སྡོན་
 དུའང་། ང་དང་ཆོས་བརྒྱད་གཅིག་པ་ཞིག་ཞུགས་སྟོང་བ་འདིས་ང་ལ་སེམས་
 །ཤུགས་སྤྲད་སྟོང་། ལྷག་པར་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་ནི་དཔེ་པ་ཡུལ་ཨ་མ་དོ་
 ས་ཁུལ་ནས་འོངས་པ་ཡིན་པས་སེམས་ཤུགས་དེ་སྤར་ལས་གྲང་ཆེ་རུ་
 བྱིན། བྲིས་ནས་ལོ་མང་སོང་བའི་འཕྲིན་ཡིག་འདི་དཔེ་ལག་དུ་སོན་སྐབས་ང་
 ལ་ཆོར་བ་ཤུགས་དྲག་པོ་སྦྱེས་བྱུང་།

ངས་ལོ་ངོ་འགའ་ཤས་ཀྱི་སྟོན་ལ་བོད་པ་ཞིག་གི་བཟའ་ཟླ་ཨ་རི་བ་
 ཞིག་དང་ལྟན་དུ་སེམས་དགོགས་པའི་སྤང་མོལ་བྱས་པ་དེ་བློ་གྲོལ་འདུག
 ངས་ཚན་རིག་ལ་དོ་སྣང་དང་། ཚན་རིག་པ་དང་ལྟན་དུ་རང་འགྲུལ་གྱིས་
 བཟོ་སྤང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་མོས་ཐོས་བསམ། ང་ལ་ཚན་རིག་གིས་ནང་ཆོས་
 ཀྱི་གསོན་གནས་ལ་གཞོན་འཆེ་བྱེད་སྤྲོད་པའི་བློ་གསོ་བཏང་ཞིང་། ཚན་
 རིག་ནི་ཆོས་ལུགས་མེད་པར་གཏོང་བྱེད་ཡིན་པ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་ར་སྟོན་བྱེད་
 ཐུབ་པ་དང་། བྱེད་ཀྱིས་ཚན་རིག་པ་ལ་མཛུམས་སེམས་བཅངས་ཏེ་འབྲེལ་
 འདྲིས་བྱེད་པ་ནི་ལུགས་རྒྱུང་ལ་མ་བསམ་པའི་བྱ་བ་ཞག་ཅིག་རེད་ཅེས་
 ལམ་སྟོན་བྱས་སོང་། རེད་སྒྲེར་གྱི་ངོས་ནས་ཚན་རིག་ལ་དོ་སྣང་དང་གོམས་
 འདྲིས་བྱེད་པ་ནི་ཉེན་ཁར་མ་འཛེམས་པའི་བྱ་སྟོན་ཅིག་ཡིན་སྤྲོད། ནང་ཆོས་
 དང་ཚན་རིག་གང་ཡིན་རུང་བཟླ་དབྱེད་ཞིབ་མོའི་ལམ་ནས་དངོས་ཡོད་
 གནས་ལུགས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པར་བསམ་པའི་བདག་གི་ཡིད་ཆེས་དེར་
 བརྟེན་ནས་ཚན་རིག་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པའི་གདེང་ཆོད་བྱུང་། གལ་ཏེ་
 ཚན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱིས་ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་ཁག་ཅིག་ནོར་འཁྲུལ་
 ཡིན་པ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གསལ་སྟོན་བྱས་ཆོ། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་ཚན་རིག་
 པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་ཁས་ལེན་བྱས་ནས་ནོར་འཁྲུལ་ཡོ་བསྐང་བྱེད་
 དགོས།

ང་ནི་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རིང་ལུགས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས།
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་མཆམས་ལ་མ་སྟོས་པར་དང་བས་ཀྱན་ནས་བསྐྱེད་ཏེ་
པན་ཚུན་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་པའི་བྱ་སྤྱོད་འདིས་ང་
ལ་སེམས་འགྲུལ་ཤུགས་ཆེན་ཐེབས་སྟེང་། ཐ་ན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་བ་མ་
མ་ཐུན་པའི་དབང་གིས་འཇམ་གླིང་འདི་ཆེས་ཉེན་ཁ་ལྡན་པའི་ཕྱོགས་ཁག་
གཉིས་སུ་གྱུར་པའི་གང་དམག་གི་སྐབས་སུའང་། ཤར་ཁག་དང་རྒྱབ་ཁག་
གཉིས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པས་པན་ཚུན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་འདོད་པའི་དང་མོས་དེ་
སྲིད་དོན་པ་ཆོའི་སློང་ར་མ་ཤོང་བ་ཞིག་རེད། བདག་གི་ཆོར་སྤང་ལ་ཁོང་
ཆོའི་བྱ་སྤྱོད་འདིས་འགྲོ་བ་མི་ཚམས་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་གྱི་སྒྲ་
སྟོག་ཤུགས་སུ་བསྟན་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐད་ལ་སྒྲེར་བདག་མཁྱེད་པ་
བཟུང་མི་བྱེད་པའི་སློ་རྒྱ་ཡངས་པ་དངོས་སུ་མཆོན་འདུག

ང་རང་ཆོན་རིག་ལ་དང་བའི་ཀྱན་སློང་འདི་སྒྲེར་དོན་ཅམ་མིན། བོད་
ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཉམས་རྒྱུད་རྒྱུང་བའི་གཞི་ཅིའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་ནི་བོད་དེང་རབས་
ཅན་ལ་བསྐྱུར་མ་ཐུབ་པ་དེ་རེད། འདི་ནི་ང་དང་བོད་མི་ཆོས་ཐ་ན་བཅན་
ཁྱེད་ཀྱི་མ་སྟོབས་པའི་སྟོན་དུའང་ཤེས་ཡོད། རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་མ་ཐག་ང་
ཆོས་བཅན་ཁྱེད་ཀྱི་ནང་གི་བྱིས་པ་ཆོའི་ཆེད་དུ་ཐེངས་དང་པོར་སློབ་ཆོན་གྱི་
ཁྱིད་གཞིའི་ནང་དུ་དེང་རབས་ཆོན་རིག་གི་སློབ་གསོ་ཚུད་པའི་སློབ་གྲྭ་

བཅུགས། དེང་རབས་ཅན་གྱི་ངོ་བོ་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་སློབ་གསོ་ལ་རག་ལས་
 ཞིང་། ཆཅན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ལ་བྱང་བར་བྱེད་པ་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་སློབ་
 གསོའི་སྒྲིང་པོ་ཡིན་པ་ངས་སྐབས་དེར་རྟོགས། ང་རང་སྐྱེར་ནས་སློབ་གསོའི་
 ལས་གཞི་འདིར་འཆིང་བའི་ཆོད་སེམས་དེ་ད་དུང་ཡང་འགྱུར་མེད་པས། བ་
 ན་ལྷལ་དུ་བྱུང་བའི་གནའ་རབས་ཀྱི་ནང་ཆོས་གཙུག་པོ་བྲིད་སའི་དགོན་སྡེ་
 ཁག་གི་བྲིད་གཞིའི་སློབ་ཆཅན་ནང་ལའང་ཆཅན་རིག་འཛིན་དགོས་པའི་སྒྲུལ་
 མ་གཏོང་གི་ཡོད།

དངོས་ཁམས་འཛིན་རྟོག་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ལ་མཆོན་ན་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་
 ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་གི་རྣམ་གཞག་དང་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་ཞིག་
 དེང་རབས་ཀྱི་ཆཅན་རིག་གི་ལྷ་བ་དང་འགྲེལ་བཤད་ལ་བསྐྱར་ན་རགས་པོ་
 ཡིན་པ་ངའི་ཆཅན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་འཕེལ་བ་དང་བསྐྱར་ནས་རིམ་གྱིས་
 གསལ་པོ་ཆགས། ཡིན་ཡང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཆཅན་རིག་ཏུ་ཅང་དར་རྒྱས་
 བྱུང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུའང་འགྲོ་བ་མིས་སྤྲུག་བསྐྲུལ་སྤྲུམ་བྱུང་ནས་སྤྱོད་
 བ་དང་། སྤྲུག་པར་སྤྱོད་ཆོར་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྲུལ་སྤྱོད་བཞིན་
 པ་གསལ་པོ་རེད། ལུས་པོའི་དཀའ་སྤྲུག་སེལ་བར་ཆཅན་རིག་གིས་རམ་
 འདེགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པ་ནི་ཆཅན་རིག་གི་པན་ཐོགས་རྒྱབས་
 ཆེན་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། འདྲུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་དང་བསམ་སྒྲོའི་འབྲེལ་སོ་

བཅོས་བསྐྱར། སེམས་པའི་གཤེས་རྒྱུད་སྦྱོང་བ་བཅས་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་
ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་དཀའ་སྤྱད་ལ་གདོང་ལེན་དང་དེ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱེད་པ་
འགོ་འཇུག་ས་ཆོག་མདོར་ན། འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་རིན་ཐང་མཐོང་འདེགས་
བྱེད་པ་ནི་བདེ་སྦྱོང་འཆོལ་སྟེག་གི་གཞི་རྩར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད།
དེའི་ཕྱིར་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་ཐབས་ཀྱི་སྟོགས་ནས་བསྟན་ན་ཆོན་རིག་དང་
སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།
སྤྱད་བསྐྱེད་སེལ་བར་ལུས་སེམས་གཉིས་ནས་བསལ་དགོས་སྟབས་དེ་
གཉིས་ང་ཚོར་དགོས་ངེས་ཡིན།

དེབ་འདི་རྩེ་མ་པ་ནི་ཆོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་གཅིག་
སྦྱེལ་བྱེད་པའི་དོན་དུ་མིན། ༼ནང་ཚོས་ནི་ང་ལ་རྒྱས་མངའ་ཆེ་བའི་སེམས་
དོན་རིག་པའི་དཔེ་གཞི་ཞིག་ཡིན། ༽ དེབ་འདིས་རྒྱ་མཚན་ཏེན་གཞིར་
འཛིན་པའི་བདེན་དཔང་བརྒྱད་ནས་མཐོང་བ་དང་མ་མཐོང་བའི་ཆོས་རྣམས་
འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་། ང་ཚོའི་མཐའ་སྒྲོར་གྱི་འཛིན་ཏེན་འདིའི་ཆ་གཅིག་
ཅུ་མ་ཡིན་པར་སྟོགས་ཡོངས་ལ་གཅིག་སྦྱེལ་རང་བཞིན་དུ་ལྟ་བའི་གོ་
ཏོགས་བྱེད་སྟངས་ཤིག་རྒྱ་ཆེར་སྟེལ་བར། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་
སྡེ་ཆོན་གལ་ཆེན་ཁག་གཉིས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་འབད་བཅོམ་ཞིག་མཆོན་
པ་ཡིན། ངས་ནང་ཚོས་དང་ཆོན་རིག་བར་གྱི་མཐུན་ས་དང་མི་མཐུན་ས་ལ་

དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ལམ་ནས་མཐའ་དཔྱད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། དེ་ནི་ངས་ཆེད་ལས་
 མཁས་པ་ཚོར་བཞག་ཡོད། སེམས་དོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་ཐ་དད་ཡིན་
 མོད། འོན་ཀྱང་། བདེན་པ་འཚོལ་བའི་དམིགས་ལུལ་རྒྱབས་ཆེན་དེ་གཅིག་
 མཚུངས་སུ་ཡོད་པར་མ་ཟད། འདི་གཉིས་ནི་གཅིག་གིས་གཅིག་ནས་སྦྱོང་
 འོས་པ་མང་ཞིང་ཕན་ཚུན་ཁ་སྐོང་བར་བྱེད་པའི་ཞིབ་དཔྱད་གྱི་འཇུག་སྒོའང་
 ཡིན། ཆོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས་འགྲོ་བ་
 མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ཤེས་རབ་ལ་མཐའ་རྒྱ་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱེད་
 པར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཆོག ལྷག་པར་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་གྲོས་བསྟར་ལ་
 བརྟེན་ནས་ཆོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་
 དགོས་མཁོ་དང་བདེ་ཐབས་ལ་སྤར་ལས་ལེགས་པའི་ཞབས་འདེགས་
 བསྐྱབ་ཐུབ་པའི་རེ་བ་བདག་ལ་ཡོད། གཞན་ཡང་ཆོན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་ལ་
 བཞུད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྦྱང་འདི་བརྒྱད་ནས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཡོད་པའི་
 རང་པའི་ཆོས་གྲོགས་ས་ཡ་མང་པོར། ཆོན་རིག་ལ་དོ་སྣང་ནན་ཏན་དང་།
 གསར་དུ་རྟོག་པའི་ཆོན་རིག་གི་རྩ་བའི་ཤེས་བྱ་ཁག་རང་ཉིད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་
 ལྟ་ཚུལ་ནང་དུ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲུལ་མ་ནན་ཏན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་གཙོ་བོ་པའི་སེམས་དོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་
 བར་གྱི་བགྲོ་སྐྱེད་དེར་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ལྡན། ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་བོད་

བའི་ནང་ཆོས་ལ་ཆ་བཞག་ན་ལོ་རྒྱས་དང་། ཆབ་སྲིད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་
 བབ་གང་མང་ཞིག་གིས་ཆོན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ལ་གོམས་འདིས་
 བྱེད་བའི་ད་དུང་ཡང་གོམ་བ་དང་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཆོན་རིག་གིས་ང་ཚོའི་
 དགོས་མཁོ་གང་སྐྱབ་བ་དེའི་མཐའ་མའི་འབྲས་བུ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅིན་ད་
 དུང་ཡང་སྟོགས་ཡོངས་སུ་གསལ་པོ་མེད་བ་དང་། རྒྱུ་རྩེ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་
 ཆོན་རིག་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་བར། རང་བྱུང་གི་འཛུལ་
 སྤྱིང་ངམ་ང་ཚོ་མིའི་འཚོ་གནས་ལ་ངས་བ་རྙེད་བའི་གོ་རྟོགས་ ། དེ་བའདིའི་
 རང་དུ་ངས་གོ་རྟོགས་འདི་ལ་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་བཅར་རྒྱ་ཡིན། ། ཞིག་ཡོད་
 ཚོ། འཕེལ་འགྱུར་རིག་བ་དང་། ལྟོས་བྱུབ་རིག་བ། ཁོན་རྟོམ་
 ། **quantum** ། འགྲུལ་འབྱུགས་རིག་བ་སོགས་ཆོན་རིག་གི་གལ་ཆེ་
 བའི་རྣམ་གཞག་དང་དེ་དག་གི་ཅ་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་སྤང་མེད་དུ་བསྐྱར་མི་
 ཐུབ་བ་ཞིག་ཡིན། སེམས་དོན་རིག་བ་ལ་ཞིབ་བསྐྱར་དང་། ལྟག་བར་དུ་ཀྱན་
 སྟོན་རིག་བ་ནས་འགོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་དོ་
 རྒྱུང་བྱས་བས་ཆོན་རིག་ལའང་སྟོ་བསྐྱེད་འཐོབ་སྲིད། ཡིན་ཡང་། རང་བའི་
 འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་རྙིང་བ་དང་དངོས་ཁམས་རིག་བའི་
 བྱུབ་མཐའ་རགས་བ་ལྟ་བུ། ཆོན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གསར་བ་ཁག་དང་བསྐྱར་
 རས་བཅོས་བསྐྱར་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་བ་གསལ་པོ་རེད། དེ་བའདི་

ནི་སེམས་དོན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་གི་བཟོ་སྐྲུན་དེ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་
བའི་ལས་གཞི་གལ་ཆེན་དེར་རམ་འདེགས་ཞིག་ཆགས་པར་ངས་རེ་བ་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད།

ངའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་གི་གནད་འགག་ཞིན་ཏུ་ཆེ་
བའི་གནད་དོན་ཁག་ཅིག་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པས། ངས་རྒྱ་ཆའི་མང་
ཆོགས་ག་ཆོད་མང་མང་ཞིག་ལ་སློང་སློང་བྱེད་འདོད་ཆེ་ནའང་། མཚམས་
རེར་ཚན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
ལ་རྩོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སྐབ་བྱེད་དང་རྒྱ་མཚན་མང་བས་འདི་ནི་ལས་སྤྲོ་པོ་
ཞིག་མ་རེད། ངའི་སློང་སློང་འདི་ལས་སྤྲོ་པོར་གོ་བྱུང་བའི་རེ་འདུན་ཆེ་བས།
སྐབས་རེར་གནད་དོན་ཁ་ཤས་གོ་སྤྲོ་བར་བཏང་བ་མང་དགས་པ་ཡོད་སྟེ།
བྱུང་བསྟན་སྦྱིན་པ་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཇ་སི་འེར་ལི་སི་ནར་། Jas'
Elsner ་གཉིས་ནི་ངའི་ཙམ་སྤྲིག་པ་ཡིན་པར་མ་ཟད། བྱུང་བསྟན་སྦྱིན་
པ་ནི་ངའི་ཡུན་རིང་གི་སྐད་སྒྱུར་ཡང་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ངའི་ལྟ་ཚུལ་
ནམས་དབྱིན་སྐད་དུ་གང་བྱུང་བྱུང་ཁ་གསལ་གོ་བདེ་དུ་འགོད་པར་རོགས་
རམ་བྱས་པ་ལ་ངས་བྱུགས་ཇེ་ཆེ་བྱ་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་དེབ་འདི་བཅོས་པའི་
མགོ་མཇུག་བར་གསུམ་དུ་ཁོང་གཉིས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་མ་དཔེ་ལ་བསམ་
ཚུལ་འདོན་མཁན་མི་ཉུང་བ་ཡོད་པ་ཚང་མར་བྱུགས་ཇེ་ཆེ། ལྷག་པར་དུ་ང་

ཐུག་འཕྲད་བྱས་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཆང་མ་ང་ལ་བཀའ་བློན་ཆོན་པོ་ཡིན། ཁོང་
ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་དུས་ཚོད་པངས་མེད་དུ་བཏང་སྟེ། སྐབས་འགར་རྣམ་
དཔྱེད་ཀྱིས་མ་འདངས་པའི་སློབ་མ་ང་ལ་རྟོགས་དཀའ་བའི་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་
བ་སོགས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོར་བྱད་དུ་འཕགས་པའི་ངང་
རྒྱུད་རིང་པོ་ལྟན། ངས་ཁོང་ཆོ་ཆང་མ་དག་གཞན་དུ་ཅི་བཞིན་ཡོད།

རྟོག་གཞི་གསལ།

༥ བདག་གིས་ལོ་མང་རིང་ལ་ངོ་མཆར་བའི་ཆོན་རིག་གི་ཡར་རྒྱས་
དེར་བསམ་སློབ་བཏང་སྟེང་། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེད་དུས་ལྟན་ཟུང་དུ་ཞིག་གི་
ནང་དུ་ཆོན་རིག་དང་འཕྲུལ་ལས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་
ཐེབས་པ་ཞིན་ཏུ་རྒྱ་ཆེ། ངོས་རང་ཆོན་རིག་ལ་དང་བའདི་ཐོག་མར་རང་ཉིད་
ལ་ཆ་རྒྱས་བྲལ་ཞིང་འཕྲུལ་ལས་ཀྱིས་ཁ་ལོ་བརྒྱུར་བའི་འཛིན་ཏེན་ཞིག་
ཞེས་འདོད་དང་ལྟན་དུ་བྱུང་ཡང་། རིང་པོར་མ་འགོར་བར་ངས་ཆོན་རིག་
འདི་འགྲོ་བ་མི་སྤྱི་ལ་ཏ་ལས་པའི་གལ་ཆོན་ཡིན་པ་གསལ་པོར་རྟོགས།
ལྷག་པར་ ༡༩༥༩ ལོར་བཅོན་གྱོལ་ལ་སླེབས་པའི་རྗེས་སུ་ཆོན་རིག་ནི་
ཆེས་གལ་ཆོན་ཡིན་པ་སྒྲར་ལས་ཀྱང་གསལ་པོ་ཆགས། དེར་སྐབས་ཆོན་
རིག་དང་འཕྲུལ་ལས་ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱུན་མ་ཐེབས་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་བའི་

ཆ་ཞིག་པལ་ཆར་མེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་ནང་དུ་ཆན་རིག་གིས་གོ་གནས་ཅི་ཞིག་བཟུང་ཡོད་དམ། ཆན་རིག་གིས་དོན་ངོ་མར་ལས་དོན་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ། ཅི་ཞིག་གིས་ཆན་རིག་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་དགོས་མིན་བཅས་ང་ཚོས་གསལ་པོ་ཞེས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཇི་བ་མཐའ་མ་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆན་ཞིག་སྟེ། ཀྱན་སྦྱོང་དང་མཐུན་པའི་ཀྱན་སྦྱོང་ཞིག་གམ། ལྷག་པར་སྦྱང་རྗེ་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་ཆད་དུ་ཆན་རིག་ལ་ལམ་སྟོན་མ་བྱས་ཆོ། ཆན་རིག་གི་བྱ་བ་འབྲས་ཀྱིས་ཁེ་པན་བསྐྱབ་པ་ལས་དོན་ངོ་མར་གཞོད་འཆོ་ཆ་བས་ཆན་བྱེད་མིད།

ཆན་རིག་ཆས་གལ་ཆན་ཡིན་པ་དང་། ད་ལྟའི་འཇམ་སྒྲིང་ནང་དུ་དེའི་གཡོལ་ཐབས་མེད་པའི་དབང་ལྷགས་བྱ་བ་གདལ་དུ་འགོ་བ་མཐོང་བས། ཆན་རིག་ལ་བཟུང་བའི་ངའི་འདུ་ཞེས་དེ་ཞེས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ལས་འགྱུར་ཏེ་རྩ་བ་གི་དང་ལེན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས། ནང་བསྟན་དུ་སེམས་དོན་གྱི་དམིགས་བྱ་ཆས་རྒྱབས་ཆན་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྦྱང་རྗེ་བསྐྱེད་ནས་ཁོ་ཚོའི་བདེ་བའི་ཆད་དུ་ལས་དོན་གང་ཅི་བྱ་བ་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱབ་སྐྱུ་དེ་རེད། བྱིས་པའི་དུས་ནས་བཟུང་དམིགས་བྱ་འདིར་བཅི་འཛོག་དང་། ལས་དོན་ཅི་ཞིག་གི་ནང་དུ་འང་དམིགས་བྱ་འདི་སྐྱབ་པར་འབད་བཅོམ་བྱེད་པ་ནི་ངའི་གོམས་གཤེས་ཤིག་ཏུ་གྱུར། ངས་ཆན་རིག་གྱང་ཞེས་ན་འདོད་པའི་སྐྱུ་

མཆན་ནི། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོ་མ་རྟོགས་པར་བརྩོན་
པའི་ངའི་སྐར་གྱི་འཆོལ་ཞིབ་ནང་དུ་ཆན་རིག་གིས་ང་ལ་དབྱུང་ཡུལ་གསུམ་
པ་ཞིག་སྤྲད་པ་འདི་ཡིན། ད་དུང་རྒྱ་མཆན་གཞན་ཞིག་ནི་ཆན་རིག་གི་
འཛིག་རྟེན་དེའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དོན་རིག་པའི་སྒོལ་རྒྱན་ལས་
སྦྱངས་པའི་ཉམས་རྟོགས་རྣམས་སྐྱང་སྐྱོང་བྱེད་ཡུལ་གཡོལ་མེད་ཅིག་
མཐོང་བྱུང་། དེའི་སྤྱིར་བདག་ལ་མཆན་ན། འཛམ་གླིང་ནང་གི་དབང་ཤྱགས་
ཆེ་བའི་ཤེས་བྱའི་སྤྱེ་ཆན་འདི་ཉིད་དང་ལེན་བྱེད་པ་ནི་སེམས་དོན་རིག་པའི་
བཀའ་རྒྱ་ལྟ་བུའང་ཡིན། ང་ཆོའི་འཛམ་གླིང་འདི་བདེ་བ་དང་གསོན་པའི་
མཐར་ཐུག་གི་གནད་དོན་འདི་ལ་གཞིགས་ན། ཡུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཆན་རིག་གི་
ཡར་རྒྱས་དེ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་དང་སའི་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་མཁན་
སེམས་ཅན་གཞན་དག་གི་དགོས་མཁོར་གཞན་པན་དང་སྙིང་རྗེ་ལྡན་པའི་
མཐུན་སྦྱོར་ཞིག་ཏུ་ང་ཆོས་ཇི་ལྟར་བསྐྱར་རྒྱ་དེ་རེད།

ཆན་རིག་གི་ནང་དུ་ཀྱན་སྦྱོང་རིག་པ་ལ་གོ་གནས་ཤིག་ཡོད་དམ།
ངས་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་ལྟར་ན་ཡོད་དེ། དང་པོ། ཡོ་བྱད་གང་རུང་ཞིག་དང་
མཚུངས་པར་ཆན་རིག་ནི་ལེགས་ཉེས་གང་ལའང་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་ཆོག་ཡོ་
བྱད་ཅིག་ལེགས་ཉེས་གང་ལ་བེད་སྦྱོང་བྱེད་མིན་ནི་བྱེད་པ་པོའི་སེམས་ཀྱི་
འཛིན་སྦྱངས་ལ་རག་ལས། གཉིས་པ། ཆན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གསུམ་པས་ང་

ཆོས་འཛམ་གླིང་འདི་རྟོགས་སྟངས་དང་། དེ་བཞིན་དེའི་ནང་གི་མིའི་རིགས་
 གྱི་གོ་གནས་ལ་བརྩུང་བའི་ང་ཚོའི་འདུ་ཤེས་སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་
 བྱས། ང་ཚོའི་སྦྱོང་པར་སྟངས་འཛིན་བྱེད། དཔེར་ན། འཛམ་གླིང་འདི་འཕྲུལ་
 ཆས་ལྟ་བུར་བརྩུང་བའི་འདུ་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོར་
 བཤུ་གཞོག་བྱེད་པ་རྒྱུན་སྒྲོལ་ཆགས་པའི་བཟོ་ལས་གསར་བཅེ་བྱུང་། གང་
 ལྟར་ཀུན་སྦྱོང་རིག་པ་ནི་ཆོན་རིག་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་
 ཅམ་ལས་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གསར་པའི་འཆོལ་ཞིབ་དངོས་ལ་འབྲེལ་བ་
 མེད་པའི་སྦྱིར་བཏང་གི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ཁྱབ་ཡོད། བསམ་ཚུལ་འདི་གཞི་
 ལ་བཞག་ན་སྦྱིར་བཏང་ཆོན་རིག་པ་སྒྲེར་དང་ཆོན་རིག་པའི་ཆོགས་སྡེ་
 གཉིས་གྱིས་ཀུན་སྦྱོང་རིག་པ་ལ་བར་མའི་ལྟ་སྟངས་ཤིག་བརྩུང་ནས། ཁོང་
 ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་གསར་རྟོག་ཤེས་བྱའི་མཐུག་འབྲས་ལ་འགན་འཁུར་གྱི་
 མེད། འོན་ཀྱང་། ཆོན་རིག་གི་གསར་རྟོག་ཤེས་བྱ་གལ་ཆེན་གང་མང་དང་།
 ལྟག་པར་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་འཕྲུལ་ལས་གསར་གཏོད་གྱིས་
 གནས་ལུགས་གསར་པ་གང་མང་བསྐྱུན་པར་མ་ཟད། ཀུན་སྦྱོང་རིག་པ་དང་
 སེམས་དོན་རིག་པ་ལ་དཀའ་ངལ་སྦྱོང་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་
 གསར་པའང་གསར་གཏོད་བྱས། ཆོན་རིག་གི་ལས་གཞི་དང་ཆོན་རིག་པ་
 ཆོས་གནས་ལུགས་གསར་ཐོན་བྱུང་བར་རྒྱུན་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚོ་གྱིས་

ཁོང་ཚོ་ལ་འོས་འགན་ཞིག་ཡོད་ལ། ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དོས་ནས་འོས་
འགན་དེ་སྟོན་ཡངས་ལ་གཏོང་མི་རུང་།

ང་ཚོས་ཚན་རིག་ནི་རང་རིགས་ལ་ཡོད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་
གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྱེད་དང་ནམ་ཡང་ཁ་མི་བྱེས་པའི་ཁག་ཐེག་བྱེད་རྒྱ་དེ་
པལ་ཆེར་གནད་དོན་གལ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་རེད། མཇུ་བ་མིའི་རྒྱས་ཚོལ་ནི་ལག་
པར་བཏེན་པ་བཞིན། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་དང་སྤྱི་
ཚོགས་སྤྱིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་རྟོགས་དགོས། ཚན་རིག་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་
ཡིན། འོན་ཀྱང་། དེ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ལག་པར་མཇུ་བ་མོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་མ་བཟུང་
པར་བྱས་ན། ད་གཟོད་མ་འོངས་པའི་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་རྒྱལ་མཐོག་ཆེན་
དེ་དོན་དང་ལྡན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཞིག་ཆགས་ཐུབ། དེ་མིན་ང་ཚོས་རིན་ཐང་
གི་གོ་རིམ་བརྒྱགས་ཏེ་ཚན་རིག་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་ཁེ་ཕན་བསྐྱབ་
པ་ལས། མིས་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སློམ་གཏོང་བྱེད་དགོས་པ་ཆགས་
སྟེན། ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ནི་རྒྱས་ལྷགས་ཆེ་བའི་ལག་ཆ་ཡིན། འོན་
ཀྱང་། དེ་གཉིས་བཀོལ་སྤྱོད་ཇི་ཉུང་ལེགས་པར་བྱེད་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་
མཁན་ནི་ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་ཡིན། ཡང་དག་པའི་སྣང་རྟོག་དང་ཤེས་རབ་གཉིས་
བྱུང་འབྲེལ་གྱི་ཀུན་སློང་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ལག་ལེན་
དངོས་ལ་སྦངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ནི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད།

བདག་གི་མཐོང་ཚུལ་ལ། ཚན་རིག་ནི་འཆོ་བཞིན་པའི་འཇམ་སྒྲིང་
 འདི་དང་དེའི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་རྟོགས་པར་བཅོན་པའི་མངོན་སུམ་
 རིག་པའི་འཇུག་སྒྲོ་ཞིག་རེད། ཅུ་བའི་ཆ་ནས་ཚན་རིག་ནི་སྤྱིར་ཡུལ་དུ་གྱུར་
 པའི་འཇིག་རྟེན་དང་། དེའི་གཞི་རྩར་གནས་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་
 ཉིད་སྤྱོད་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་ཏེ་ལས་པའི་ཟབ་མོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་འཆོལ་ཞིབ་
 ཅིག་ཡིན་ཞིང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ནམས་མངོན་སུམ་གྱི་ཤེས་བྱ་
 ལ་བརྟེན་ནས་རིགས་པས་རྗེས་དཔག་བྱས་པ་ཞིག་རེད། དཔྱད་བྱའི་ཆོས་
 ལ་གངས་འབོར་གྱི་ཆ་དང་འཇམ་བ་དང་། བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་ཆོག་པའི་ཞིབ་
 འཇུག་གི་ཆོད་ལྟ་བརྒྱུད་ནས་ཚན་རིག་པ་ཐུན་མཛེད་ནས་དོགས་གཅོད་བྱེད་
 པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཞིབ་སྒྲ་ལྡན་པའི་ཚན་རིག་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་
 ཡིན། མ་མཐའ་ཡང་དེ་ནི་ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་ལྟ་བའི་བཟོ་བཀོད་ཀྱི་ནང་དུ་
 ཡོད་པའི་ཚན་རིག་གི་དཔྱད་ཐབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན། ཚན་རིག་གི་འཆོལ་
 ཞིབ་ཀྱི་བཟོ་བཀོད་འདིའི་ནང་དུ་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པ་དང་། སྤྱི་ཅལ་གསར་
 གཏོད་ཀྱི་རིག་སྟོབས། སེམས་དོན་རིག་པ། དེ་བཞིན་གཟུགས་འདས་རིག་
 པའི་གནད་དོན་སྤྱི་མོ་སོགས་འགྲོ་བ་མིའི་བྱེད་ཆོས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཚུད་
 མེད།

ཚན་རིག་གི་བྱུང་ཁོར་ས་སུ་མ་ཚུད་པའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཆ་དང་ཤེས་

ཡོན་གང་མང་ཡོད། ཡིན་ཡང་། མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཆོན་རིག་གི་འཛིན་
ཏེན་ལྟ་ཚུལ་དེ་ཉིད་ཤེས་ཡོན་དང་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྩར་འཛིན་
དགོས་པའི་འདོད་ཚུལ་འཛིན་པ་དང་། བསམ་ཚུལ་འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་
དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དོན་སྤྱི་འདི་ལྟ་ཚུལ་ཀྱི་གཞི་རྩར་
བརྩམས་ཀྱིས་ཁ་གསལ་པོར་ལྟ་བུ་འདི་འདྲ་སྤྱི་ལ་བའི་ཆོན་རིག་གི་གྲུབ་མཐའ་
ཞིག་ཡོད་མེད་ངས་མ་ཤེས་ཀྱང་། ལྟ་ཚུལ་འདི་ནི་དབྱུང་པ་མ་བཟང་བའི་
ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ཏུ་སྒྲིང་། བདེན་འཛིན་འདི་ནི་དབྱུང་པ་པོ་
ལ་མ་བཟོན་པའི་ཡུལ་ཀྱི་དངོས་ནས་གྲུབ་པའི་འཛིན་ཏེན་ཞིག་ཡོད་པའི་ཡིད་
ཆེས་ལ་གཞི་བཙུག་ཡོད་ལ། ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གི་དབྱུང་གཞི་ནི་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་པ་པོ་ཆོན་རིག་པའི་སྒྲིན་དཔག་དང་། ཆོར་སྒྲིང་། ཟློང་བ་བཅས་ལ་སྟོས་
མེད་ཡིན་པ་བདེན་པར་འཛིན།

དབྱུང་པ་མཐར་གཏུགས་ན་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་
དང་། དངོས་ཁམས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆོས་
ཤིག་མེད་པའི་ཆོད་དཔག་འདི་ཆོན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་
བུ་དེའི་ཏེན་གཞི་ཡིན། དེ་བཞིན་ལྟ་ཚུལ་འདིས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྦྱེ་
དངོས་རིག་པའི་ཁྱད་སྤྲུལ་གཏུགས་པ་དང་། སྦྱེ་དངོས་རིག་པ་རྗེས་འགྱུར་
རིག་པར་ཁྱད་སྤྲུལ་གཏུགས། རྗེས་འགྱུར་རིག་པ་དངོས་ཁམས་རིག་པར་

ཁུངས་གཏུགས་པའི་ལྷ་སྐྱེས་ཤིག་བཟུང་ཡོད། ང་རང་གི་འདོད་ཚུལ་ནི་
གཅིག་ཁུངས་གཅིག་ལ་འདྲེད་པའི་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བའི་ལངས་
སྤྱོད་ས་དང་མི་མཐུན་ནའང་། ངས་སྐབས་འདིར་དེའི་ཁ་གཏད་དུ་ཚོད་སྐྱབ་
བྱེད་རྒྱ་མིན། ལྷ་ཚུལ་དེ་ཆོས་མཆན་ཉིད་རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་གཟུགས་
འདས་རིག་པའི་ལྷ་བའི་གོ་གནས་ཤིག་འཛིན་པ་ལས། ཆན་རིག་གི་ཤེས་
ཡོན་དངོས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་མཆོན་མེད་པ་དེ་གསེད་བཀོལ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།
བདག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་
དངོས་པོ་དང་དེའི་རྒྱལ་ཕྱན་འབྲ་མིན་ལ་ཁུངས་གཏུགས་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི།
འཛིག་ཉེན་བཀོད་པ་པོ་ཞིག་གིས་སློ་སྡོན་དུ་བཏང་ནས་འཛིག་ཉེན་འདི་
བསྐྱེད་ཞིང་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བའི་ལྷ་ཚུལ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་གཟུགས་
འདས་རིག་པའི་ལྷ་བའི་ལངས་སྤྱོད་ས་ཤིག་རེད།

མཐའ་གཅིག་འཛིན་གྱི་ཆན་རིག་གི་དངོས་གཙུག་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྐྱོན་
ཆ་གཙུག་པོ་ནི། དེའི་གྲུ་དོག་གི་མཐོང་རྒྱ་དང་དེ་ཉིད་ཆད་ལྷ་རིང་ལུགས་ཀྱི་
རྒྱ་རུ་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་བཅས་ཡིན། ཆད་ལྷ་རིང་ལུགས་དང་། དངོས་གཙུག་
རིང་ལུགས། ཆ་བགོ་རིང་ལུགས་བཅས་ནི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་སྐྱེས་
དང་། ལྷག་པར་དུ་འགོ་བ་མའི་གནས་བབ་ལ་བཟུང་བའི་ང་ཆོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་
དཀའ་ངལ་སྤྱོད་པའི་ལངས་སྤྱོད་ས་ཁག་ཅིག་རེད། རྒྱ་མཆན་ནི། དེ་དག་

གིས་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་བརྩུང་བའི་འདུ་ཤེས་དེ་ཚད་དམའ་རུ་གཏོང་བའི་
 ཉེན་ཁ་ཆེ་སྟེ། དཔེར་ན། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཐོལ་བྱུང་གི་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་ལུས་ཅན་
 ཞིག་ཏུ་མཐོང་བའམ། རིག་པ་དང་ཀུན་སྐྱོད་ཀྱི་རིགས་སྟོབས་ལྡན་པའི་
 དམིགས་བསལ་སེམས་ལྡན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བ་འདིས། རང་ཉིད་ལ་འཛིན་
 པའི་འདུ་ཤེས་དང་གཞན་ལ་བརྩེ་འཛོག་བྱེད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྐྱོད་
 སོགས་ལ་ཤྲུགས་སྐྱེན་ཐེབས་ངེས། སྤྱོད་པ་གཅིག་ཏུ་སྤྱུང་བའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་
 ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་ཚུལ་ཏེ། སྐྱེ་ཅུལ་དང་། ཀུན་སྐྱོད་རིག་པ།
 སེམས་དོན་རིག་པ། དག་བའི་ལས། མཚར་སྤྱད་སྤྱད་པར་ཤེས་པ་སོགས་
 ཆ་སྒྲ་མོར་བགོས་ཏེ་དབང་ཅའི་སྤྱུང་བར་གྱི་རྗེས་འགྱུར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་
 འབྲས་བུ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པ་དང་། ཡང་ན་བྱ་ཚུལ་འདི་ཚོ་རྟོག་བཟགས་ཅམ་
 ལས་མིན་པར་འདོད་སྟེ། དེ་བས་ན་སྤྱོད་པ་སྤྱུང་གི་ལྷ་བ་དེ་ཚོས་འགྲོ་བ་མི་
 ཆ་བགོ་བྱས་ནས་རང་རིགས་བསྐྱར་བསྐྱུན་བྱེད་དགོས་པ་ལས་དམིགས་
 ཡུལ་གང་ཡང་མེད་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་འབྲེལ་ཆས་ཅམ་དང་། རིགས་རྗེས་
 གང་བྱུང་གི་མཉམ་འཛོམས་ལས་སྟེས་དབང་གིས་བྱུབ་པའི་འབྲས་བུ་ཅམ་
 དུ་འཛིན་པའི་འདུ་ཤེས་མི་བསྐྱེད་པའི་ངེས་པ་མ་མཆིས།

འཛིག་ཏེན་ལྷ་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་མི་ཆེའི་སྤྲོད་པོ་དང་དག་
 སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་འཕྲོད་སྐྱེ་ཁག་པོ་རེད། ཚན་རིག་གི་མདོན་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་

བྱ་ལ་སྒྲིན་ཆ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པར། ཤེས་བྱ་དེ་ཁོ་ན་ལ་ཆ་ཡོངས་སུ་ཆང་
བའི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་སྒྲེལ་བའི་རྟེན་གཞི་ཆད་ལྡན་ཡོད་པའི་འདོད་ཚུལ་
དང་། ཡང་ན་དེ་ཁོ་ན་ལ་འཇམ་སྐྱིང་གི་དཀའ་ངལ་སེལ་བར་ཆད་ལྡན་གྱི་
ཐབས་ལམ་ཡོད་པར་བསམ་པའི་བདེན་འཛིན་འདི་ཡིན། འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་
གནས་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རང་ལ་གཞིགས་ནའང་། ད་ལྟའི་ཆུ་
རིག་གི་ཤེས་རྒྱ་འདིས་མ་རྟོགས་པ་དང་མ་རྟོག་པའི་ཆ་གང་མང་ཞིག་ཡོད་
ངེས།

དེ་བཞིན་དུ་སེམས་དོན་རིག་པའི་མཁྲིགས་འཛིན་གྱི་ལྟ་བ་རྟོག་པ་དེ་
དག་ཀྱང་ཆུ་རིག་གི་རྟོགས་ཐབས་དང་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་ལ་བརྟེན་ནས་
བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་སེམས་དོན་རིག་པ་སྤྱི་བ་ཆོས་ཆུང་རིག་
གིས་གསར་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་བྱ་རྣམས་སྤང་མེད་དུ་བཏང་ཆེ་ང་ཆོའི་ཉམས་
ལེན་ཡང་དབུལ་ཤོངས་སུ་འགྲོངས་ཏེ། འདི་འདྲའི་ཕྱོགས་སྤང་ནི། ལྟ་བ་
མཁྲིགས་འཛིན་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་དུ་འགྲོ་བར་གཤོན་མི་ཟ། དེའི་ཕྱིར་
ངས་ནང་པའི་ཆོས་གྲོགས་ཆོར་ཆུང་རིག་སྤང་དགོས་པའི་སྤྱུལ་མ་གཏོང་གི་
ཡོད། འདི་ལྟར་ཆུ་རིག་གི་ཤེས་བྱ་རྣམས་ནང་པའི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་གྱི་
ནང་དུ་བསྐྱེད་ཆོག།

ཆེན་མོ་གཤམ་འབྲུག་པ།

༡༡། །ང་ནི་སྒོ་ཕུགས་ཀྱིས་ཞིང་ཀ་ཆོས་ཤིང་། ནས་ཀྱི་བཅས་མ་
བཟུངས་ཐེས་སྐར་ཡང་སྒོ་ཕུགས་དེ་དག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་གཡུལ་བརྒྱུད་ས་
བྱེད་པའི་སོ་ནམ་པ་དགུས་མ་ཞིག་གི་བྱིས་དུ་སྐྱེས། སལ་ཆེར་ངའི་བྱིས་
པའི་དུས་ཀྱི་འཛིན་ཏེན་དུ་འབྱུང་ལས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་
ཆོག་པ་ནི་ས་གནས་ཀྱི་འགྲོག་པ་དཔལ་རྒྱལ་ཆོས་དབྱེན་ངེས་བཟུང་བའི་རྒྱ་
གར་དང་། ལྷ་རུ་ལྷ། རྒྱ་ནག་བཅས་ནས་ཉོས་ཡོང་བའི་བོད་ཁ་རིང་དེ་ཆོ་ཁོ་
ན་རེད། ང་ལོ་ན་དུག་ལ་སོན་སྐབས་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་ས་རུ་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་
སྐྱ་ཐེང་བཅུ་བཞི་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་བྱི་འདོན་བྱས་པར་མ་ཟད། ནང་ཆོས་ཀྱི་
སློབ་གཉེར་ཆ་ཆང་བ་བྱེད་འགོ་བཙུགས། ང་ལ་ཉོན་རེའི་འབྲི་སློག་དང་། ནང་
ཆོས་ཀྱི་རྩ་བའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་། གསུང་རབ་དང་འདོན་ཆོག་སློ་
འཛིན་བཅས་ཀྱི་སློབ་ཆན་འབྲིང་མཁན་སྐེར་གྱི་ཡོངས་འཛིན་དུ་མ་ཡོད། དེ་
བཞིན་ང་ལ་མཆན་ཞབས་ཀྱང་འགའ་ཤས་ཡོད། མཆན་ཞབས་ཞེས་པ་སློབ་
གཉེར་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་མཆན་ཉིད་ཞབས་སྤྱི་པ་ཡིན། ཁོང་
ཆོའི་རྩ་བའི་ལས་འགན་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བའི་གནད་དོན་ནམས་ང་དང་ལྷན་
དུ་ཏུགས་གསལ་གཏོང་རྒྱ་དེ་རེད། ཞལ་འདོན་དང་སློམ་སྐྱབ་ལའང་ང་རྒྱན་

རིང་པོར་ཁྱུགས་དགོས་པ་དང་། སྐབས་འགར་ང་རང་གི་ཡོངས་འཛིན་དང་
ལྷན་དུ་བསྐྱེད་མཆོམས་ལ་བསྐྱད་དེ་ཉིན་རེར་ཐུན་བཞི་ལ་ཚུ་ཆོད་གཉིས་རེ་
སྒོམ་བརྒྱག་དགོས། སྒོམ་གཉིར་བྱེད་སྤངས་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱད་
ཁག་གི་སྒྲ་མ་གལ་ཆེན་རིགས་ཀྱི་སྒོམ་སྦྱོང་བྱེད་ཚུ་ལ་དང་པལ་ཆེར་འབྲ་
མཚུངས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཅིས་རིག་དང་། ས་གཤེས་རིག་པ། རྩ་ས་འགྱུར་
རིག་པ། རྒྱུ་དངོས་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་ལ་སྦྱོང་བརྒྱར་
བྱས་སྦྱོང་མེད་པར་མ་ཟད། ཐ་ན་སྐབས་དེར་ངས་འདི་ཆོ་ཡོད་པའང་ཤེས་
མེད།

ཕོ་བྲང་ཕོ་རྒྱལ་ནི་ངའི་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་དགུན་དུས་སྔོན་གནས་ཡིན།
དེ་ནི་རི་བོ་ཞིག་གི་ངོས་ཡོངས་ལ་བྱབ་ཅིང་ཁང་མིག་ཆིག་སྦྱོང་ཅམ་གྱིས་
གྲུབ་པའི་ཐོག་བཅེགས་ཁང་ཆེན་ཞིག་རེད། ཉངས་ཁང་མིག་དེ་ཆོ་འི་གངས་
བགངས་མ་སྦྱོང་། ་ ང་རང་གྱིས་པའི་སྐབས་སུ་ཁོམ་ལོང་ཡོད་དུས་གཟུང་
ཚུང་ཁ་ཤས་ནང་དུ་དངོས་ཆས་འབྲ་མིན་འཆོལ་བ་དེས་ང་ལ་སྒྲོ་སྒྲང་སྒྲར་
སྦྱོང་། དེ་ནི་མཐའ་མེད་པའི་རྒྱ་ཁོར་འཆོལ་སྒྲུག་གི་འགྲུལ་བཞུད་ཅིག་དང་
འབྲ། དེ་ཆོ་འི་ནང་དུ་ཅ་ལག་ནམ་པ་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད་ཀྱང་མང་ཆེ་བ་ནི་རྒྱལ་འི་
སྒྲ་མ་སྒྲུ་གོང་མ་ནམས་དང་། ལྷག་པར་ང་རང་གི་སྒྲུ་གོང་མ་ཁོང་གི་ཅ་དངོས་
བདག་གཅེས་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་རེད། ཕོ་བྲང་ནང་གི་ཅ་དངོས་ཆེས་ཡིད་

དབང་འཕྲོག་པ་ནི་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་སྐྱ་སྤེང་ལྔ་པ་ནས་བཅུ་གསུམ་བར་གྱི་སྐྱ་
གདུང་གི་མཆོད་རྟེན་རྣམས་ཡིན། སྐྱ་སྤེང་ལྔ་པ་ནི་དུས་རབས་བཅུ་བདུན་
པའི་ནང་དུ་བྱུང་ཞིང་དེང་སྐབས་གྱི་པོ་བྲང་པོ་རྒྱ་ལའི་རྣམ་པ་ནི་སྐབས་དེར་
ཁོང་གིས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས། ཅ་དངོས་འདྲ་མིན་དེ་ཆོའི་ཁོད་སྐྱ་གོང་མར་བདག་
པའི་འབྲུལ་ཆས་གྱི་དངོས་པོ་ཁག་ཅིག་ལ་ངས་དོ་སྣང་བྱས་པ་ནི། ཀྱང་
གསུམ་ལ་བཀར་ཆོག་པའི་རག་གི་བརྒྱུང་བསྐྱམས་རྒྱུང་ཤེལ་ཞིག་དང་།
སྟོགས་བྱ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་པའི་སའི་གོ་ལ་དང་དེའི་ཟུར་དུ་
འཇམ་སྤིང་གང་སའི་དུས་ཆོད་སྟོན་པའི་ལག་སྒྲིམ་གྱི་ཚུ་ཆོད། དབྱིན་ཡིག་
ནང་གིས་ཤིང་རི་མོའི་འབྲེལ་བ་ཤད་ལྟན་པའི་འཇམ་སྤིང་དཔག་ཆེན་གཉིས་
པའི་ལོ་རྒྱུས་གྱི་དེབ་མི་ཉུང་བ་ཁག་ཅིག་བཅས་ཡིན།

དངོས་པོ་དེ་ཚོ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཏུ་ལའི་སྐྱ་མ་སྐྱ་སྤེང་བཅུ་གསུམ་པའི་
 གྲོགས་པོ་ཆེར་ལེ་སི་སྤེ་ལི་ **Sir Charles Bell** རྒྱས་ལུལ་པའི་
 ལག་སྐྱེས་རེད། སྤེ་ལི་ནི་འབྲས་ལྗོངས་སུ་བསྐྱད་ཅིང་བོད་སྐད་ཤེས་པའི་
 དབྱེན་རིའི་ཆབ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ ༡༩༡༠ ལོར་རྒྱ་ནག་གོང་མ་མཐའ་
 མའི་གཞུང་གི་དམག་དམུང་གིས་བོད་ལ་བཅན་འཇུ་ལ་འཛིགས་སྐྱེལ་གྱིས།
 སྐྱ་སྤེང་བཅུ་གསུམ་པ་གནས་སྐབས་རིང་དབྱེན་རིའི་རྒྱ་གར་ལ་སྐྱབས་
 བཅོལ་དུ་ཕེབས་སྐབས་བཞུགས་སའི་སྤྱིན་བདག་རེད། ཡ་མཚན་པ་ཞིག་

ལ། རྒྱ་གར་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་དང་ཚན་རིག་གི་རིག་གཞུང་གསར་ཉིད་བྱེད་
 བ་གཉིས་ང་རང་ལ་སྐྱ་ཐེང་བཙུ་གསུམ་པས་སྐལ་བར་གནང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།
 རྗེས་སུ་ངས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ལྟར་སྐྱ་ཐེང་བཙུ་གསུམ་པར་མཚོན་ན།
 དབྱིན་ཇིའི་རྒྱ་གར་དུ་གནས་སྐབས་རིང་བཞུགས་སྡོད་བྱས་པ་དེ་མིག་རྒྱ་
 བསྐྱེད་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ཞིག་ཆགས་འདུག ཁོང་གིས་ཉམས་སྤྱོད་དེར་བརྟེན་
 བས་བོད་ནང་གི་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཆབ་སྲིད་ལ་བཅས་བསྐྱར་ཆེན་པོ་གཏོང་
 དགོས་པར་བསམས་ཤིང་། ཕྱིར་ལྷ་སར་ཐེབས་རྗེས་ཁོང་གིས་ཉར་འཕྲིན་
 དང་། སྒྲགས་ཁང་། བོད་ཀྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་སློག་བཟོ་འབྲུལ་ཁང་ཚུང་དུ་ཞིག
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དངུལ་ཀྲམ་དང་ཤོག་སྒོར་ཀྱི་པར་ཁང་བཅས་གསར་འཛུགས་
 བྱས། དེ་བཞིན་ཁོང་གིས་ཆོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་དེང་རབས་ཀྱི་
 སློབ་གསོ་གལ་ཆེན་དུ་མཐོང་སྟེ་ཆེད་དུ་བདམས་པའི་བོད་ཀྱི་སློབ་ཐུག་
 འགའ་དབྱིན་ཇིའི་ར་གི་སྤང་། Rugby ་སློབ་གྲར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པར་
 བཏང་། སྐྱ་ཐེང་བཙུ་གསུམ་པས་རང་ཉིད་དགོངས་པ་རྫོགས་སྐབས་འབྱུང་
 འགྱུར་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་པལ་མོ་ཆེ་སྟེན་གཟིགས་ཀྱིས་ཁ་ཆེམས་ཡི་
 གོ་གལ་ཆེན་ཞིག་བཞག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གི་རྗེས་ཀྱི་གཞུང་གིས་ཁ་
 ཆེམས་དེ་ཆ་ཆང་ཞིག་མ་རྟོགས་པ་དང་། ཡང་ན་སྤང་མེད་དུ་བསྐྱར་འདུག
 སྐྱ་ཐེང་བཙུ་གསུམ་པའི་ཐུག་ཏུ་སོན་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་དངོས་པོ་

གཞན་ཆོའི་ཁྲོད་ངའི་དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་ནི། ཁྱུ་མའི་ཚུ་ཆོད་གཅིག་དང་། སྒྲིག་
བརྟན་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་འབྲུལ་འཁོར་གཉིས། རྒྱངས་འཁོར་གསུམ་བཅས་
ཡིན། Two Baby Austins from 1927 and a 1931
American Dodge } ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་བོ་བརྒྱད་ནས་བོད་ལ་
རྒྱངས་འཁོར་གཏོང་སའི་ལམ་ཁ་མེད་སྟབས། རྒྱངས་འཁོར་དེ་ཆོ་རྒྱ་གར་
དུ་ལྷུ་ལག་གཏོར་ཉེ་དོས་སྤྱེལ་བ་དང་། དེལ་དང་བོད་བྱ་སོགས་ཀྱིས་ཉི་མ་
ལ་ཡ་བརྒྱད་ནས་ལྷ་ས་རུ་དཔོར་འདེན་བྱས། ལྷ་སར་དེ་དག་སྤར་ཡང་
བསྐྱར་དུ་བསྒྲིགས་ཉེ་སྤྱི་ཐེང་བཅུ་གསུམ་པར་སྤུལ་བ་ཞིག་རེད། ཡུན་རིང་
བོ་ཞིག་ལ་བོད་ཉིལ་པོར་ཡོད་པའི་རྒྱངས་འཁོར་ནི་འདི་གསུམ་ཡིན། འོན་
ཀྱང་། ལྷ་སའི་ཕྱི་རོལ་དུ་རྒྱངས་འཁོར་བཅོད་ལམ་མེད་སྟབས་དེ་ཆོ་བེད་
མེད་དུ་གྱུར་ཡོད། ཕྱི་སྒྲིགས་ན་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཡོད་པ་
འུགས་སུ་སྟོན་པའི་བཅའ་དངོས་འདི་ཆོས། ཞེས་འདོད་ཀྱི་སློ་རང་བཞིན་དུ་
ལྷན་ཞིང་སྟོད་ཚུགས་མེད་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་གི་ཡིད་དབང་མེད་དུ་སྒྲིགས།
མཆན་ཉིད་རིག་པར་སློབ་གཉེར་དང་དཔེ་ཆ་སློ་འདྲིན་བྱེད་པ་ལས་དངོས་
ཆས་དེ་དག་གཏོར་སྒྲིག་བྱས་ཉེ་སྤྱང་བ་སྤྱིད་པའི་དུས་ཆོད་མང་པོ་བསྐྱུལ་
བ་ངས་ད་ལྟ་ཡང་གསལ་པོར་དྲན། དེང་སང་ལྟ་དུས་དངོས་ཆས་དེ་ཆོ་རང་
ངོས་ནས་ཅིད་ཆས་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མིན། འོན་ཀྱང་། དེ་དག་གིས་ང་ལ་

མཐོང་ཐོས་དང་ཉམས་སྤྱོད་མེད་པའི་ཤེས་བྱའི་འཇིག་རྟེན་སྤེལ་པོ་ཞིག་གི་
 ཟུར་ཞིག་བསྟན་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་དེས་ང་ལ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ཞིག་ཟུ་
 མཐའ་མེད་པར་བསྒྲུངས། རྟོགས་གཅིག་ནས། དེབ་འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་དེ་
 འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་དང་། འཇིག་རྟེན་དེས་ང་ཆོར་ཆེས་ཕུལ་བྱུང་གི་
 ཤེས་བྱ་དང་གསར་གཏོད་ཅི་ཞིག་སྤྱད་ཡོད་པའི་སྐོར་ཡིན།

རྒྱུ་ཤེས་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པར་ང་ལ་དཀའ་ངལ་ཅི་ཡང་འཕྲད་མ་
 བྱུང་། འདི་གང་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ང་ལ་གསལ་པོ་ཆགས་ཤིང་། རིང་པོ་མ་
 འགོར་བར་ངས་རྒྱུ་ཤེས་བརྒྱད་ནས་གྲོང་རྒྱལ་ལྷ་སའི་འཆོ་བའི་བྲེལ་བྱེད་
 དང་། ལྷག་པར་ཆོང་ར་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་པ་ཡིན། ངས་སྒོ་བ་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་
 པའི་སྐབས་སུ་ང་དང་ལོ་ན་འབྲ་བའི་བྲིས་པ་ཆོ་སྒང་ལམ་དུ་ཡར་རྒྱག་མར་
 རྒྱག་བྱེད་པའི་བག་ཡངས་དེ་ང་ལ་འདྲ་ཡོད་ན་ཅི་མ་རུང་བསམ་བྱུང་། བྲིས་
 སུ་ངས་རྒྱུ་ཤེས་བརྒྱད་ནས་པོ་རྒྱ་ལའི་སྟེང་རྟོགས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ལ་
 བལྟས་ནས་ཞབས་སྤྱི་པ་ཆོར་སྐར་མ་དང་སྐར་ཆོག་ས་ཆོའི་མིང་དྲིས་སྤྱོད་།
 མཐོ་སྒང་བོད་ཀྱི་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོག་ས་ཆོའི་མིང་དྲིས་སྤྱོད་།
 མཐོ་སྒང་བོད་ཀྱི་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོག་ས་ཆོའི་མིང་དྲིས་སྤྱོད་།
 ཡིན།

ཁྱུ་མའི་ཆུ་ཆོད་དེ་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ངས་གསལ་པོར་ཤེས་
 མོད། འོན་ཀྱང་། དེས་ལས་ཀ་རི་ལྟར་བྱེད་པའང་ཤེས་ན་འདོད་པས། གནས་

སྐབས་ཤིག་ལ་མགོ་འཛུམས་ནས་དེའི་སྐོར་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་བ་ཡིན།
 རེས་སུ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་དེ་ཤུགས་ཆེ་བླ་ས་པས་ངས་ཤུགས་སྐམ་ཁ་
 བྱས་ཏེ་ནང་གི་ཆ་ཤས་རྣམས་ཡོངས་སུ་རང་སར་གཏོར་ནས་བལྟས། འོན་
 ། དཀའ་ངལ་ཞིག་ནི་ཆ་ཤས་དེ་ཆོ་ཆང་མ་སྐྱར་ཡང་བསྐྱེགས་ཏེ་སྒར་
 བཞིན་ལས་ཀ་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱ་དེ་རེད། འདི་ལྟར་འབྲུལ་དངོས་གཏོར་
 བསྐྱེགས་བྱེད་པའི་ངའི་ཆེ་གང་གི་རང་མོས་ཞོར་ལས་འགོ་བཙུགས། ང་རང་
 རྒྱ་ཆོད་གཏོར་བསྐྱེགས་འདི་ལ་བྱང་ཆ་ཐོན་ཏེ་ལྟ་སར་རྒྱ་ཆོད་ཡོད་པའི་མི་
 རོ་ཤེས་པ་ཆོའི་རྒྱ་ཆོད་བཟོ་མཁན་གཙོ་བོ་ཆགས་ནང་། བྱིས་སུ་རྒྱ་གར་
 ནང་དུ་ང་ལ་ཁུ་བྱུག་རྒྱ་ཆོད་ཅིག་ཡོད་པ་དེའི་ཁུ་བྱུག་ལ་ངའི་བྱི་ལས་གཏོར་
 སྒྲོན་བཏང་བར་ངས་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་བྱ་བ་མེད། སྒྲོག་རྩས་ལྟན་པའི་རང་
 འགྲུལ་གྱི་རྒྱ་ཆོད་མང་པོ་དར་སྐབས་ང་རང་གི་རང་མོས་ཞོར་ལས་འདིའི་བྱོ་
 བ་ཡང་ཉམས་ཤིང་། རྒྱ་ཆོད་དེའི་རིགས་ཁ་བྱིས་པ་ཡིན་ནའང་ནང་དུ་འབྲུལ་
 ལས་གྱི་མ་ལག་གང་ཡང་མི་འདུག།

སྐྱེ་གོང་མའི་ལག་སྐྱུལ་གྱི་སྒྲོག་བརྟན་སྒྲོན་བྱེད་དེ་གཉིས་བཀོལ་སྒྲོད་
 བྱེད་རྒྱ་ནི་དེ་འདྲའི་སྐྱ་པོ་ཞིག་མ་རེད། རྒྱ་རིགས་ཡིན་པའི་ངའི་ཞབས་བྱི་གྲ་
 པ་ཞིག་གིས་དེ་གཉིས་ལས་གཅིག་བེད་སྒྲོད་བྱེད་བྱ་བ་བཟོས་ཤིང་། ངས་
 ཁོང་ལ་དེ་བཀོད་སྐྱིག་བྱེད་རོགས་ལ་བ་ནས་ང་ཆོར་སྒྲོག་བརྟན་འགའ་ཡོད་

བ་དེ་ཆོར་བལྟས་བ་ཡིན། སྤྱིས་སྤྱོད་གྲུགས་ལ་བརྟེན་བའི་སྤྱོད་བརྟན་
 སྟོན་བྱེད་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ང་ཆོའི་ལག་ཏུ་སོན་ཀྱང་། སྤྱོད་ས་གཅིག་ན་སྤྱོད་གི་
 ཞུ་མར་སྤྱོད་ཆ་ཡོད་བས་དེ་ལ་ཆག་སྤྱོད་ཡང་ཡང་བྱུང་། སྐབས་འདི་ཞིག་
 ལ་ཨོ་སྤྱོད་ཀྱི་རེ་ནས་ཡིན་བའི་དབྱིན་ཇིའི་བཙོན་བ་ཏེ་རིག་དང་མེ་ཁྲད་
 ། [Heinrich Harrer and Peter Aufschnaiter](#) ་གཉིས་
 རྒྱ་གར་བྱང་སྤྱོད་ས་ཀྱི་དམག་གི་བཙོན་ཁང་ཞིག་ལས་བྱོས་ཏེ་ཏེ་མ་ལ་ཡ་
 བརྒྱད་ནས་ལྷ་སར་སླེབས། ཁོང་གཉིས་ལྷ་སར་འབྱོར་བའི་ལོ་དེ་ནི་བལ་
 ཆེར་ ༡༩༥༥ ཡིན། ཏེ་རིག་ནི་ངའི་བྲོག་ས་པོ་ཆགས་ཤིང་སྐབས་རེར་སྤྱོད་
 བརྟན་སྟོན་བྱེད་དེར་བཟོ་བཙོས་བྱེད་པར་ཁོང་གིས་ང་ལ་རོགས་རམ་བྱས་
 བྱུང་། ང་ཆོར་སྤྱོད་བརྟན་མང་པོ་རིག་མ་བྱུང་མོད། འོན་ཀྱང་། འཇམ་སྤྱིང་
 དམག་ཆེན་གཉིས་བའི་བྱང་བ་གལ་ཆེན་ཁག་གི་སྒྲོར་ལ་མ་བྱུན་སྤྱོད་ས་
 རྒྱལ་ཁབ་ནམས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་གཞིར་བཟུང་ནས་སླེལ་བའི་གསར་འགྱུར་གྱི་
 སྤྱོད་བརྟན་མང་པོ་དང་། དམག་ཆེན་གཉིས་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནི་མོ་དང་
 དབྱིན་ཇིའི་རྒྱལ་པོ་འཛོར་ཇི་ལྷ་བའི་ཁྱི་འདོན་སྒྲོར་གྱི་སྤྱོད་བརྟན་བཅས་རྒྱ་
 གར་ནས་ལྷ་སར་སླེབས། དེ་བཞིན་ཤིང་ཁྱི་སི་ཕེའར་གྱི་འཁྲབ་གཞུང་ཏེན་
 རེ་ལྷ་བ་གཞི་རུ་བཟུང་བའི་ལོ་དེ་རམ་སིའི་། [Laurence Oliver's](#)
[film of Shakespeare's Henry V and Charlie](#)

Chaplin's silent movies ༼སྒྲིག་བརྒྱན་དང་། ཆར་ལེ་ཆར་མེ་
ཡིན་གྱི་སྒྲིམ་མེད་སྒྲིག་བརྒྱན་འགའ་ཡང་ཡོད།

ང་ཚོ་རིག་ལ་དང་བ་འདི་ཐོག་མར་འཕྱལ་ལས་ནས་འགོ་ཚུགས་
ཞིང་། དོན་ངོ་མར་ངས་ཚོ་རིག་དང་འཕྱལ་ལས་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱད་
པར་ཞིག་མཐོང་མེད་པ་དང་། འཕྱལ་ཆས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ལྷ་སར་ཡོད་པའི་ངའི་
ངོ་ཤེས་ཆང་མའི་ནང་ནས་ཉེ་རིག་མཁས་ཤོས་ཡིན་པས། ངས་ཁོང་ནི་པོ་རྒྱ་
ལའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་འཕྱལ་དངོས་ཁ་ཤས་དེ་ཚོར་ངས་ཆ་ལྡན་པ་བཞིན་
ཚོ་རིག་ལའང་ངས་ཤེས་གཏིང་ཟབ་ཅིག་ཡོད་པར་བསམས། བྱད་མཚར་
བ་ཞིག་ལ། ཁོང་ལ་ཚོ་རིག་ཆེད་སྦྱོང་གི་རྒྱབ་སྦྱོངས་མེད་པ་ངས་ལོ་ངོ་
མང་པོའི་ཕྱིས་སུ་མ་གཏོགས་ཤེས་མེད། ཡིན་ཡང་། དེའི་དུས་ངས་མི་
དཀར་པོ་ཆང་མར་ཚོ་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གཏིང་ཟབ་ཅིག་ཡོད་པར་སྒྲུལ་
བྱུང་།

ཅུ་ཆོད་གཏོར་བ་དང་སྒྲིག་བརྒྱན་སྟོན་བྱེད་ལ་བཟོ་བཅས་བྱེད་པ་
ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བས་ངའི་སྒྲོབས་པ་ཆེ་རུ་བྱིན། ངའི་ལས་གཞི་རྗེས་མ་ནི་
རྒྱངས་འཁོར་གྱི་འཕྱལ་ཆས་མ་ལག་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། རྒྱངས་
འཁོར་གཏོང་མཁན་དང་དེར་ལྷ་རྟོག་བྱེད་མཁན་གྱི་མིང་ལ་ལྷག་པ་ཆེ་རིང་
ཟེར། ཁོང་སྤང་དམར་ཞིག་ཡིན་ཞིང་ཁོང་གི་ཁོང་ཁྱོད་སྤང་གྲགས་ཡོད།

རྒྱལ་པོ་ལྟེ་འོག་ཏུ་ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་སྐབས་མ་ལེགས་པར་མགོ་
 རྒྱལ་པོ་ལ་བརྟུགས་ཆོ། ཁོང་གིས་ཁོང་ཁྱིམ་དང་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མགོ་
 སྒྲུབ་ཡང་དེ་ལ་བརྟུགས། རྒྱལ་པོ་ལྟེ་མ་མར་བཅོ་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ང་
 ལ་ཞིབ་ལྟ་དང་། སྤྱི་མཁའ་ལྟོང་དུ་འཇུག་པར་ངས་ཁོང་དང་གྲོགས་པོ་
 བསྐྱེགས་པ་ཡིན།

ཉིན་ཞིག་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུས་རྒྱལ་པོ་ལྟོང་ཆེད་གཞན་ལ་
 ཞེས་སུ་མ་བརྟུགས་པར་ངས་རྒྱལ་པོ་ལྟོང་ཞིག་ཁང་པའི་སྤྱི་ལོགས་སུ་བཏོན་
 པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། བརྟུགས་སྒྲོན་ཚུང་དུ་ཞིག་བྱུང་བས་མདུན་ངོས་གཡོན་
 སྤྱོགས་ཀྱི་སྤྱོག་ཆག་སོང་། རྒྱལ་པོ་ལྟོང་ལ་བདག་སྒྲོང་བྱེད་མཁན་གཞན་
 ཞིག་སྟེ་འབའ་པ་བཟུ་ཞེས་ཀྱིས་ཅི་བཤད་དམ་བསམས་ནས་ཞེད་སྦྲང་ཆེན་
 པོ་སྤྱེས། ངས་མདུན་སྤྱོག་དེའི་ཆ་བཅིག་བཅེས་ཐུབ་བྱུང་ནའང་། དེ་ནི་ཞེས་
 སྒྲོ་དུངས་མོ་ཡིན་པས་སྒྲོན་མའི་བ་མའི་ཞེས་སྒྲོ་དང་འདྲ་མཚུངས་མ་བྱུང་།
 བསམ་སྒྲོ་ཚུང་ཅམ་བཏང་རྗེས་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཉིད་པ་དང་། ངས་བྱེ་མ་ཀ་
 ར་བཞུས་ནས་སྤྱོག་དེའི་སྒྲུབ་དུ་བྱུགས་ཏེ་བ་མའི་རྣམ་པ་བསྐྱར་བཅོ་བྱས་པ་
 ཡིན། འབའ་པ་བཟུ་ཞེས་ཀྱིས་འདི་ཏ་གོ་ཡོད་མེད་ངས་མ་ཞེས་མོད། གལ་
 ཏེ་ཁོང་གིས་ཞེས་ཡོད་ནའང་ང་ལ་ཉེས་པ་བཏང་མ་སོང་།

དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་སྤྱེ་ཆོན་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་ཐད་ལ་ཉེ་རིག་

གིས་ང་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱུང་། དེ་ནི་འཇམ་སྒྲིང་གི་ས་བཤའ་རིག་པ་ཡིན། ངའི་
སྒྲིང་གི་དཔེ་མཛོད་ནང་འཇམ་སྒྲིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་སྒྲོར་ལ་དབྱིན་
ཡིག་གི་དཔེ་ཆོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཆོའི་ནང་ནི་རྟོང་ཐེ་བའི་རྒྱལ་
ཁབ་མང་པོ་ཞིག་དམག་འཐབ་འདིར་འཇུ་ལ་ཞུགས་བྱས་པར་འབྲེལ་བཤའ་
ཞིབ་ཕྱབ་རྒྱུ་ལ་འདུག། སྒྲོག་བརྟན་སྟོན་བྱེད་ལ་ཆོད་ལྟ་དང་། ཚུ་ཆོད་ལ་
བཟོ་བཅོས། དེ་བཞིན་རྒྱངས་འཁོར་གཏོང་བར་འབད་བཅོན་བྱས་པ་བཅས་
ཀྱིས། ང་ལ་ཆོན་རིག་དང་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དེ་རི་འབྲེལ་ཞིག་ཡིན་པའི་
ཆོར་སྤང་ཞིག་བྱིན་སྟེང་། ལོ་ན་བཅུ་དྲུག་གི་སྐབས་ང་བོད་ཀྱི་འགོ་བློན་ལ་
བསྐོས་པའི་སྤྱི་ལོ་ལྟ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ངོས་ནས་ ༡༩༥༣ ལོར་རྒྱ་ནག་དང་།
༡༩༥༦ ལོར་རྒྱ་གར་ལ་ལྟ་སྒྲོར་དུ་སོང་བ་དེ་ཆོས་ངའི་སེམས་ལ་བག་
ཆགས་གཏིང་ཟབ་ཅིག་བཞག་ནས་སྟོན་མའི་ཆོར་སྤང་དེ་ལ་ཕྱང་གཞི་ཞིག་
བཏིང་། སྐབས་དེར་རྒྱ་མིའི་དམག་དཔུང་གིས་ངའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་བཅན་
འཇུ་ལ་བྱས་ཟིན་ཅིང་། ང་རང་རྒྱ་མིའི་སྲིད་གཞུང་དང་མཐུན་ཐབས་འཆོལ་
ཞིབ་ཀྱི་གཉན་འཕྲང་ཆེ་བའི་གྲོས་མོལ་རིང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤྱང་།

ངའི་གཞོན་དུས་རྫོགས་ལ་ཉེ་སྐབས་པེ་ཅན་དུ་སོང་བ་ནི་ང་རང་གི་སྤྱི་
རྒྱལ་གྱི་འགྲུལ་བཞུད་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། པེ་ཅན་དུ་གཙོ་འཛིན་མའི་ཅི་ཏུང་
དང་། གྲོ་ཁྱུ་ཨེན་ལེན། རྒྱལ་ཁབ་དེའི་འགོ་བློན་གཞན་རྣམས་ལ་ཐུག་འཕྲད་

བྱས། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཕྱོགས་བསྐྱོད་འདིའི་སྐབས་ཞིང་ལས་མཉམ་ལས་
དང་། ཚུ་བྱགས་སློག་འདོན་གྱི་ཚུ་མཛོད་ལྟ་བུ་སྐྱོད་སློ་ལས་གཞི་ཆེ་ཁག་ལ་
ལྟ་སློར་སྒྲ་རྗེས་མང་པོ་བྱས་པ་ཡིན། རྒྱ་ལམ་དང་རྒྱུངས་འཁོར་ལྟན་པའི་
དེང་རབས་གྱི་གྲོང་སྲིང་ཞིག་མཐོང་བ་ནི་ཐོག་མ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཚན་
རིག་པ་རོ་མ་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པ་ཡང་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན།

༡༩༥༦ ལོར་སངས་རྒྱས་སྤྱང་ན་ལས་འདས་ནས་ལོ་རོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་
བརྒྱ་འཁོར་བའི་རྗེས་དྲན་ལ་ཞུགས་པར་ང་རྒྱ་གར་དུ་སོང་། དེའི་མཛད་སློ་
དངོས་གཞི་ལྟེ་ལིར་ཆོགས་ཤིང་། ཕྱིས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་དཔྱོན་ནི་རོ་མཚོག་
ནི་ངའི་སློབ་སྟོན་པ་དང་གྲོགས་པོ་ལྟ་བུར་གྱུར་པར་མ་ཟད། བཅན་བྱོལ་གྱི་
སྤྱི་བདག་ཀྱང་ཆགས། ནི་རོ་ལ་ཚན་རིག་གི་བསམ་སློ་ལྟན་ཞིང་། ཁོང་
གིས་འཕྱལ་ལས་དང་བཟོ་ལས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་མ་འོངས་པའི་
གཞི་རྩར་གཟིགས་ཡོད། དེ་བཞིན་ཁོང་ལ་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་ལྟ་རྒྱ་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཀྱང་མཆིས། རྗེས་དྲན་དངོས་གཞི་དེ་རྣམས་རྗེས་སུ་བའི་དབང་པོ་
འཆང་རྒྱ་སའི་གནས་མཚོག་ནི་རྗེ་གདན་ལྟ་བུ་ལ་གནས་མཇལ་བྱས་པ་
ཅ་མ་མ་ཡིན་པར་གྲོང་སྲིང་ཆེ་ཁག་དང་། བཟོ་ལས་ཀྱི་ལྟེ་གནས། སློབ་གྲྭ་
ཆེན་མོ་བཅས་རྒྱ་གར་གྱི་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལྟ་སློར་དུ་སོང་བ་ཡིན།

སྐབས་དེར་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་མ་ཉི་ར་སིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ལྟ་ལི་

ཞེས་རབ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་མི་ལྟ་བུ་ཆོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་
གཉིས་གཅིག་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་ལས་ལ་བརྩོན་པའི་སེམས་དོན་རིག་པའི་སྒྲོབ་
དཔོན་འགའ་ཞེས་ལ་ཐོག་མར་བྱག་འཕྲད་བྱས། ལྟ་ཡི་ཞེས་རབ་ནི་དུས་
རབས་བཅུ་དགུ་དང་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོད་དུ་ཤར་སྟོགས་དང་རྒྱབ་སྟོགས།
ཆོན་རིག་དང་ཆོས་ལུགས་བཅས་འགྲོ་བ་མིའི་ཞེས་ཡོན་ཆང་མ་གཅིག་
སྒྲིལ་བྱེད་པར་འབད་པའི་སེམས་དོན་རིག་པའི་ལས་འགུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་
རེད། མ་ཁྲམ་མེ་དང་ཨ་ནེ་། [Madame Blavatsky and Annie Besant](#) ་ཐེ་བའི་ལས་འགུལ་འདིའི་སྒོལ་གཏོད་མཁན་ཆང་མ་རྒྱབ་
སྟོགས་པ་ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོ་རྒྱ་གར་ནང་དུ་ཡུན་རིང་པོར་བསྐྱད་སྟེང་འདུག
ཐ་ན་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ལྟ་སྐོར་འདི་ཚོའི་སྟོན་དུ་འདྲ། ངས་འཕྲུལ་ལས་
ནི་དོན་ངོ་མར་འཛིན་ཏེན་རྟོགས་ཐབས་བྱད་པར་ཅན་ཞིག་གི་འབྲས་བུ་འཕ་
མ་ཚོན་རྟགས་ཞིག་ཏུ་རྟོགས་ཤིང་། ཆོན་རིག་མ་ཚོན་རྟགས་འདིའི་རྟོན་གཞི་
རེད། ཆོན་རིག་ནི་ཞིབ་སྤྲི་རྣམ་པ་ལྡན་པའི་འཆོལ་ཞིབ་དང་། འཆོལ་ཞིབ་
དེ་ཉིད་ལས་སྤངས་པའི་ཞེས་ཡོན་སྟོགས་བསྐྱུས་ཞིག་ཡིན། ཞེས་ཡོན་
སྟོགས་བསྐྱུས་དེས་འཛིན་ཏེན་རྟོགས་ཐབས་བྱད་པར་ཅན་འདི་བསྐྱུན། ཐོག་
མའི་ངའི་ཆོན་རིག་གི་དང་བ་ནི་འཕྲུལ་ཆས་ནས་འགོ་ཚུགས་ཀྱང་། བཟོ་
ལས་བྱེ་བྲག་པའམ་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཅེད་ཆས་ལས་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་སྤྲི་

འཆོལ་ཞིབ་དེས་ངའི་ཡིད་དབང་ཀྱན་ནས་སྟོགས།

ངས་མི་གཞན་དང་ལྷག་པར་ཆེད་ལས་ཆན་རིག་པ་དང་ལྷན་དུ་ཆན་
 རིག་གི་སྐོར་ལ་སྐྱེད་མོལ་བྱས་པར་བརྟེན་ནས། ནང་ཆོས་དང་ཆན་རིག་
 གཉིས་ཀྱི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྦྱང་སྦྱོབས་ལ་འབྲ་ཕྱོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་
 རོ་སྤང་བྱང་། ངས་འབྲ་ཕྱོགས་དེ་ཆོ་ད་དུང་ཡང་ཏ་ལས་པ་ཞིག་མཐོང་གི་
 ཡོད། ངའི་ཤེས་རྟོགས་ལྟར་ན། ཆན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་དེ་ཆོས་ངེས་ཅན་
 ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་རྣམ་གཞག་གི་དོན་སྤྱི་ཞིག་
 གཏན་ཁེལ་བྱེད་པ་དང་། དོན་སྤྱི་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་བབ་ངེས་ཅན་
 ཞིག་གི་ནང་དུ་ཆོས་དེར་འགྱུར་བ་དང་འབྲས་བུ་ཅི་འབྱུང་བར་སྟོན་དཔག་
 ཅིག་བྱེད། སྟོན་དཔག་འདི་བདེན་མིན་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པར་ཆོས་དེའི་གནས་
 ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་བགྱི། ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྷ་འདི་ལེགས་འགྱུར་
 བྱང་བར་མ་ཟད་བསྐྱར་སྒྲིམ་བྱེད་བྱབ་ཆོ། ད་གཞོད་འཆོལ་ཞིབ་དེའི་འབྲས་
 བུ་ཆན་རིག་གི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཤེས་བྱའི་ཕྱོགས་བསྐྱུས་ནང་དུ་འཇུག། འོན་ཀྱང་།
 ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྷའི་འབྲས་བུ་རྣམ་གཞག་གི་དོན་སྤྱི་འཕམ་སྟོན་དཔག་
 དང་མ་ཕུན་ཆེ་དོན་སྤྱི་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་ཏེ། ཆོས་དེར་མདོན་
 སུམ་གྱིས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ་ནི་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན། འཆོལ་ཞིབ་འདི་ནི་མདོན་
 སུམ་གྱི་སྟོང་བ་ནས་འགོ་ཚུགས་ཏེ་རིགས་པར་བརྟེན་པའི་བསམ་སྒྲུབ་

དབྱུང་པ་བརྒྱུད་ནས་རྣམ་གཞག་གི་དོན་སྤྱི་ཞིག་གཏན་ལ་ཐབ་པ་དང་། དོན་
སྤྱི་དེ་ར་སྤྱོད་བྱེད་པར་སྦྲར་ཡང་མཛོན་སུམ་གྱི་སྤྱོད་བ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་
ཞིག་རེད། མཛོན་སུམ་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་འདི་དང་། རང་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་
དང་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་ངས་ཅི་ཞིག་སྤྱངས་པ་དེ་
ཆོའི་བར་གྱི་འདྲ་སྤྱོད་དག་གིས་ངའི་ཡིད་དབང་ཀྱན་ནས་བཀྲུག་

ནང་ཆོས་ནི་གསུང་རབ་བསྟན་བཅོས་དང་ཆོ་གའི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་པའི་
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཞིག་ཏུ་རིམ་གྱིས་བྱུབ་ནའང་། ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་
བཤད་ན། རང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་གསུང་རབ་ཀྱི་ཁྱངས་ལུང་ནི་སྤྱོད་བ་དང་
རྒྱ་མཆོན་ལས་བྱུབ་པའི་གོ་རྟོགས་ལ་སྟོས་ན་གལ་ཆེན་མིན། དོན་ངོ་མར་
སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བྲགས་ཆེན་གྱི་གསུང་བཤད་ཅིག་གི་ནང་དུ། རྗེས་འཇུག་
པ་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གསུང་ཆོད་མ་ཡིན་མིན་ནི་གྲུས་པ་ཁོ་ནས་ཁས་
ལེན་མི་བྱ་བར་ནན་སྒྲུལ་བྱས་ཏེ་གསུང་རབ་ཀྱི་དབང་ཆོད་དམའ་རུ་བཏང་།
ཉམས་སྤྱོད་ལྡན་པའི་གསེར་གྱི་མགར་པ་ཞིག་གིས་གསེར་ལ་ལྷད་ཡོད་
མེད་བརྟག་དབྱུང་ཞིབ་མོ་བྱེད་པ་བཞིན། ཁོང་གིས་ཅི་ཞིག་གསུངས་པ་ཆོད་
མ་ཡིན་མིན་ཡང་སོ་སོའི་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆོད་ལྟ་དང་རིགས་པའི་དབྱུང་པ་བརྒྱུད་
ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲོབ་སྟོན་གནང་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ནང་ཆོས་
ནང་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཆོད་མ་ཡིན་མིན་དབྱུང་སྐབས་སྤྱོད་བའི་དབང་ཆོད་

དང་པོ་དང་། རིགས་པའི་དབང་ཆ་དག་གིས་པ། གསུང་རབ་ཀྱི་དབང་ཆ་
མཐའ་མ་ཡིན། རྒྱ་གར་གྱི་ནང་ཆོས་སློབ་གཉེར་ཁང་དཔལ་རྒྱལ་རྒྱའི་སློབ་
དཔོན་ཆེན་མོ་ཆོས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ལ་བརྒྱལ་བརྟག་ཞིབ་
ཆ་གས་བྱེད་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་གསུང་འདི་ལག་བསྟར་བྱས་ཡོད།
བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་ནི་དཔལ་རྒྱལ་རྒྱ་ལ་རྒྱ་ནས་མར་དར་སྤེལ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།

ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་བརྟག་
དབྱེད་བྱེད་ཐབས་གཉིས་མི་འདྲ་སྟེ། ཆོན་རིག་གི་བརྟག་དབྱེད་ནི་ཞིབ་
འཇུག་ཆོད་ལྟ་དང་། ཕྱི་རི་ཆོས་ཤིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་འཇུག་ཆས་ཀྱི་ལག་
ཆ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་ཀྱང་། ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱེད་པ་ནི་ཡིད་བྱེད་སྤྱི་
མའི་བསྐྱེད་བསྐྱིང་ལ་བརྟེན་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་སྤྱི་མོ་འདི་ནང་གི་སྤྱིང་བ་ལ་
དབྱེད་པ་གཏོང་བར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད། ཡིན་ཡང་། ལྷགས་གཉིས་ཀས་
དབྱེད་ཐབས་ཀྱི་གཞི་རྩར་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱིང་བ་འཛིན་པ་གཅིག་པ་ཡིན།
ཆོན་རིག་གིས་ཆོས་ག་གོ་མོ་ཞིག་ཡོད་པའམ་མེད་པར་བསྟན་ན། ཉེ་འདི་ནི་
ཆོས་དེ་མ་རྟོག་པ་དང་མི་འདྲ། ་ ང་ཆོས་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་སུ་
བརྟེན་ནས་ཁས་ལེན་པ་དང་། ཆོན་རིག་གིས་ཆོད་དཔག་ཅིག་ལ་ཞིབ་
འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱས་ནས་བདེན་པར་ར་སྤྱད་ན་ང་ཆོས་དེ་བདེན་དོན་དུ་
འཛིན། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་སུ། དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་ནི་ཆོན་རིག་

དང་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱེད་པ་གང་གིས་བཅའ་ཉིད་བྱས་ཀྱང་ནང་པས་ཁས་
ལེན་བྱེད། ང་ཚོས་ཚོས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་ནས་ཡིན་མིན་
དང་ཡོད་མེད་ལ་རིགས་པས་བསྒྲུབ་པ་དང་ར་སྟོན་བྱས་ན། ཐ་ན་དུས་རབས་
མང་པོ་ལ་འགན་ལུགས་ཐེབས་པའི་གསུང་རབ་ཅིག་གི་ཐད་ཀའི་འགྲེལ་
བཤད་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་གཅིག་པུ་ཆེར་འཛིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་སོགས་ལ་
འགལ་ཡང་། ང་ཚོས་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཡིན་པ་ངས་པར་དུ་ཁས་
ལེན་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ལ་གཞི་ཅིའི་ལྟ་སྒྲུབ་
ཞིག་ཡོད་པ་ནི། སྤྱིར་བཏིང་འཇུག་སྒྲོལ་བའི་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་
ལ་མུ་མཐུད་དུ་འཆོལ་ཞིབ་དང་། ང་ཚོའི་གསར་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་བྱས་ལྟར་རིང་
ལ་བརྒྱུད་བའི་ལངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིག་ལོར་འཁྲལ་ཡིན་པ་ར་སྟོན་བྱས་ཆེ་དང་
བས་ཀྱན་ནས་བསྒྲུབ་ཏེ་ལངས་སྤྱོད་ཀྱི་འདོར་བའི་ཆོད་སེམས་འདི་
ཡིན།

ཚོས་ལུགས་དང་མི་འདྲ་བའི་ཚན་རིག་གི་བྱེད་ཚོས་གལ་ཆེན་ཞིག་
ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་བདེན་པ་ར་སྟོན་བྱེད་པར་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་
ལུང་ལ་ཁུངས་གཏུགས་ཀྱི་མེད་པ་འདི་རེད། ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་བདེན་དོན་
ཡོད་ཆོད་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྟ་ལ་ཅིས་རིག་གི་བདེན་དཔང་གིས་ངས་
པར་དུ་མཛོན་པར་གསལ་བར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། རེ་བྱ་ཁྱོད་དང་ཨ་ཡིམ་

སི་ཐམ་གྱིས་ Newton and Einstein རབ་འད་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་ཆོས་གང་ཞིག་འདི་ལྟར་ཡིན་དགོས་པར་བསམ་པ་ནི་ཆོན་རིག་གི་བྱད་ཆོས་ཤིག་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མིན། དེར་བརྟེན་དབྱེད་བྱའི་ཡུལ་གྱི་དོན་གནད་དང་དེའི་མཐའ་མའི་འབྲས་བུ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་ཐད་ལ་སློ་རྒྱ་ཡངས་པོ་བསྐྱེད་ནས་འཆོལ་ཞིབ་ལ་འཇུག་དགོས། ལྟ་ཚུལ་ཡངས་པོ་འདི་ནི་ཐེ་ཆོམ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་པན་ཐོགས་ཅན་ཞིག་རེད། འདི་འབྲའི་སློ་རྒྱ་ཡངས་པོས་ཤེས་སློ་དང་ཤེས་བྱ་གསར་པ་དང་དུ་ལེན་པའི་སེམས་གཤེས་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་ངེས་ཤིང་། སེམས་གཤེས་འདི་མི་ལ་རང་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་གོ་རྟོགས་འཆོལ་སྟེག་དང་བྱང་འབྲེལ་བྱས་ཆོ། ང་ཆོའི་ལྟ་རྒྱ་དང་མཐོང་རྒྱ་ནི་མཐའ་མཆོམས་གསར་པ་ཞིག་ལ་བསྟེན་པའི་སྟེང་། འོན་ཀྱང་། ངས་ཆོན་རིག་པ་ཡོད་ཆད་ལ་འདི་འབྲའི་སློ་རྒྱ་ཡངས་པོ་ལྡན་པ་རྫོང་གི་མེད། དོན་ངོ་མར་འགའ་ཤས་ནི་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་བའི་བཟོ་བཀོད་སྒྲིན་མ་དག་གི་ནང་ནས་ཐར་མེད་པའང་སྟིད།

ནང་བསྟན་གྱི་དབྱེད་པའི་སྟེལ་རྒྱན་ལ་མཆོན་ན་གནའ་རབས་ཀྱི་རྒྱ་གར་ཏེ། ནང་ཆོས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་གསུང་རབ་འབྱུང་ས་འདི་ང་ཆོ་བོད་པ་ལ་བཀའ་བློན་ཏེ་ཅང་ཆོ། བོད་པ་ཆོས་རྒྱན་དུ་རྒྱ་གར་ལ་འཕགས་ཡུལ་ཟེར་བ་དང་། སངས་རྒྱས་དང་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་

རིམ་བྱོན་མང་པོ་ཞིག་ས་འདིར་འབྱུངས། ཁོང་ཚོའི་བསྟན་བཅས་ཀྱིས་བོད་
ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་སེམས་དོན་རིག་པའི་སྒྲིལ་རྒྱན་
ཀྱི་ཁ་བྱོལ་ས་དང་རྣམ་པ་ལ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་བཅས་བསྐྱར་བྱས་ཡོད། སློབ་
དཔོན་དེ་དག་ནི་དུས་རབས་གཉིས་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་སློབ་མགོན་པོ་
ལྷ་སྐྱབ་དང་། དུས་རབས་བཞི་པའི་མཁས་པའི་དབང་པོ་ཐོག་ས་མེད་དང་
ཁོང་གི་སྟན་མཆོད་དབྱིག་གཉིན། དེ་བཞིན་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་
ཆེན་མོ་རྒྱལ་སྐས་ཞི་བ་ལྷ་དང་། དུས་རབས་བདུན་པའི་ཆ་དམ་རིག་པའི་
སློབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་སོགས་ཡིན།

༡༩༥༩ ལོའི་ཕྱི་ཟླ་གསུམ་པའི་ནང་དུ་ང་བོད་ནས་བྱོལ་ལ་
འོངས་པ་ནས་བཟུང་། ང་དང་བོད་མི་སྐྱབས་བཅོལ་བ་གངས་འབོར་ཆེན་པོ་
ཞིག་གིས་རྒྱ་གར་དུ་ཁྱིམ་གཞི་གཉིས་པ་ཞིག་རྟེན་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་སྐྱལ་བ་
བཟང་པོ་རེད། ངའི་བཅན་བྱོལ་གྱི་འཆོ་བའི་མགོ་སྟོད་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་
འཛིན་ནི་མཁས་དབང་ར་རྩན་རྟ་ར་ཡིན། [Dr Rajendra Prasad](#) ་
ཁོང་ནི་ཆོས་ལུགས་ལ་ཏ་ཅང་དད་མོས་ཡོད་པ་དང་། ཆང་མས་མཐོང་ཆེན་
བྱེད་པའི་ཁྱིམ་ས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་དབང་ཞིག་རེད། སྐབས་དེའི་སྤྱི་འཛིན་
གཞོན་པ་ནི་ཕྱིས་སུ་སྤྱི་འཛིན་ཆགས་པའི་མཁས་དབང་ཟར་ལེ་པ་ལེ་ཡིན་
ཞིང་། [Dr Sarvepalli Radhakrishnan](#) ་ ཁོང་གི་ཆེད་ལས་

དང་སྒྲེར་གྱི་ངོས་ནས་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་དང་བ་ཆེན་པོ་
 ཡོད་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན། ཐེངས་ཤིག་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
 གྱི་གནད་དོན་ཞིག་གི་སྒྲོར་ལ་བགྱོ་སྒྲེང་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས། ཟུང་མེ་པ་
 ལེས་ངམ་ངམ་ལུགས་ཀྱིས་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་གྱི་དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་གྱི་
 ཆོག་གས་བཅད་ཅིག་ངག་ནས་སྒྲོར་བ་དེ་ངས་གསལ་པོར་བྲན་གྱི་འདུག
 ༡༩༩༢ ལོར་རང་བཅོན་ཐོབ་པ་ནས་བཟུང་ཆན་རིག་པ་དང་བསམ་སྒྲོ་བ་
 ཆོ་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་སྤྱིད་འཛིན་ལ་སྒྲོ་འཛིག་བྱེད་པའི་ལམ་སྒོལ་བྱེད་དུ་
 འཕགས་པ་འདི་རྒྱ་གར་གྱིས་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་པ་དེ་གཟི་བརྗིད་ཅིག་རེད།

བོད་མི་སྐབས་བཅོལ་བ་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱད་ཅུ་ལྷག་ཅིག་རྒྱ་གར་གྱི་ས་
 གནས་གང་སར་གཞིས་ཆགས་བྱ་རྒྱལ་རོགས་སྒྲོར་དང་། གཞོན་ནུ་ཆོ་ལ་
 སྒྲོབ་བྱ་གསར་འཛུགས། འཛིག་ལ་ཉེ་བའི་རིག་གཞུང་ཞིག་གི་སྒྲོབ་གཉེར་
 ཁང་ཁག་འབད་འབྱེད་ཀྱིས་བདག་གཅེས་བྱས་པ་བཅས་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱག་
 གཅིག་གི་རིང་ལ་མང་ཆོག་གས་ཀྱི་ལས་དོན་དཀའ་སྤྱད་བརྒྱད་རྗེས། ངའི་སྤྱི་
 རྒྱལ་ཁག་གི་འབྲུལ་བཞུད་ལོ་རབས་བྱུག་ཅུ་པའི་མཇུག་ཏུ་འགོ་བཙུགས།
 ངའི་འབྲུལ་བཞུད་ཀྱི་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་རིན་ཐང་གལ་ཆེན་ཡིན་
 པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱོད་ཉོག་སྒྲེང་བ་དང་། ཆོས་ལུགས་པན་ཚུན་བར་ལ་
 མཐུན་སྤྱིལ་དང་གོ་ཉོག་སྤེལ་བ། བོད་མི་དམངས་ཀྱི་རང་དབང་དང་ཐོབ་

ཐང་སོགས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་ཞུར་དུ། ངས་གོ་སྐབས་སྤངས་ནས་རང་ཉིད་དགའ་མོས་བྱ་ཡུལ་ཁག་ཅིག་གོ་བསྐྱར་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ། ཚན་རིག་དང་དེའི་དབྱེད་ཐབས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་རང་གི་ཤེས་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་སྙན་གྲགས་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་པ་ཆོར་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཐ་ན་སྤ་མོ་ ༡༩༦༠ ནང་དུའང་ཆོས་ལུགས་དང་ཚན་རིག་བར་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ཐད་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་བྱང་སློབ་ས་སུ་ཡོད་པའི་ངའི་སྤྱོད་གནས་ལྟ་རམ་ས་ལར་ཐེབས་པའི་མགྲོན་པོ་གལ་ཆེན་འགའ་དང་སྙན་དུ་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་སྤྱོད། བཙུན་པ་ཐོ་མ་སི་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་པ་ཏོད་སི་ཏོང་གཉིས་ལ་། Thomas Merton and Huston Smith ༽ཐུག་འཕྲད་བྱས་པ་ནི་སྐབས་དེར་བྱང་བའི་སྙན་འཛོམས་ཀྱི་ཁྲོད་བརྒྱུད་དུ་མེད་པ་ཞིག་རེད། ཐོ་མ་སི་ནི་ནང་ཆོས་ལ་དང་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གིས་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སློབ་ས་ལ་ངའི་སྒོ་སྒྲོ་བྱེས།

ངའི་ཚན་རིག་གི་དགོ་ཀླན་ཐོག་མ་དང་ཚན་རིག་པའི་གྲོགས་པོ་ཉི་ཤེས་ཤིག་ནི་རུབ་འཇར་མན་སྤྱི་ལོ་འཛིན་ཀྱི་སྙན་མཆེད་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཕར་ཇི་བ་ཁར་ཡིན། ། Carl von Weizsacker ༽ ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་

སྒྲིང་བརྟན་ཐོབ་ཀྱང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་ལ་བརྩོན་བཞིན་པའི་མཆན་ཉིད་
 རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡིན་ཟེད། འོན་ཀྱང་། ལོ་རབས་སྐུལ་ཆུང་
 ནང་ཁོང་ནི་ཁོན་ཏྲེ་མ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཨན་ནར་། Werner
 Heisenberg ༽ཀྱི་ལས་རོགས་རེད། ཨར་རྩི་བ་ཁར་གྱིས་ཏྲག་ཏུ་ཆན་
 རིག་གི་ཤྱགས་རྒྱུན་དང། ལྷག་པར་དུ་ཀུན་སྒྲིད་དང་ཆབ་སྲིད་ལ་ཐེབས་
 པའི་ཆན་རིག་གི་ཤྱགས་རྒྱུན་གྱི་མཛུགས་འབྲས་ལ་སེམས་ཁྲལ་བྱས་པ་ནི་
 ངས་ནམ་ཡང་བརྗེད་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་དཀའ་ཆེ་གས་ལ་གཞོང་
 ལེན་བྱས་ཏེ་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་བརྒྱུད་ནས་ཆན་རིག་གི་
 ལས་དོན་ལ་སྒྲིད་མེད་དུ་བརྒྱལ་བཏྲག་བྱས་ཡོད།

ངས་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁོང་དང་སྟན་དུ་ནང་ཆགས་ཀྱི་གོ་བསྐྱར་
 རིང་པོ་བྱས་པར་མ་ཟད། ཁོང་གིས་ཆོན་རིག་གི་བརྗོད་གཞི་ཁག་ཅིག་གི་
 ཐོག་དངོས་སུ་ང་ལ་སློབ་ཆོན་ཡང་བྲིད་སྤྱོད་། སློབ་བྲིད་དེ་ཆོ་བཞོད་
 འདོམས་བྱེད་སྟངས་ནི་ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་སློབ་རྒྱན་ནང་དགོ་ཀོན་ཞིག་གིས་དགོ་
 རྒྱག་ཅིག་ལ་སློབ་བྲིད་བྱེད་པ་དང་མ་མཚུངས་པ་མེད། ཐེངས་གཅིག་ཙམ་
 མིན་པར་ཤར་རྩི་བྱ་ཁར་གྱིས་ང་ལ་ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། དེ་
 དང་འབྲེལ་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ཤུགས་བསྟན་སོགས་ཀྱི་སློབ་བྲིད་
 རྒྱས་པ་ཞིག་བྱེད་སྐབས། ང་ཆོས་ཉིན་ཉིལ་པོ་གཉིས་ཟུར་དུ་ལེན་ཐུབ་པ་

བྱུང་། ཁོང་གིས་བྱམས་བཅེ་ཆེན་པོའི་སློན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཅ་ཆེན་
མང་པོ་ང་ལ་གནང་ཞིང་། ལྷག་པར་རྟོགས་དཀའ་བའི་དོན་གནད་ཅིག་ངས་
མ་ཞེས་པར་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ཁོང་གིས་ངར་རྒྱུད་རིང་པོ་
བསྟན་པ་དེ་ཆོའི་བཀའ་བློན་ངས་ནམ་ཡང་བརྟེན་མི་སྲིད།

ཨར་ཇི་བཟའ་ཀྱིས་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་མངོན་སུམ་རིག་པ་གལ་
ཆེན་དུ་བཅིས་ནས་དེར་གདེང་འཛིག་ཆེན་པོ་བྱས། ཁོང་གིས་བཤད་པ་ལྟར་
ན། དངོས་པོ་ལ་རྟོགས་སྒྲངས་གཉིས་ཏེ། དངོས་པོའི་སྤང་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་
དངོས་པོ་རྟོགས་པ་དང་། ཡང་ན་དངོས་པོ་རྗེས་སུ་དཔག་ཆོག་ དཔེར་ན།
མིག་གིས་ཀྱང་ལྟའི་སྤྲོད་གི་སྒྲིག་ཐིག་མཐོང་བ་ནི་དངོས་པོའི་སྤང་ཚུལ་ལ་
བརྟེན་པ་དང་། དེའི་ནང་དུ་འབྱུང་ཡོད་པ་ཀྱང་ལྟའི་སྤྲོད་གི་སྒྲིག་ཐིག་དང་། ཀྱང་ལྟ་
དང་འབྱུང་འོས་ཀྱི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཞེས་ཡོན་ལས་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པ་
འདི་ནི་རྗེས་དཔག་གི་རྟོགས་སྒྲངས་ཞེས་ཡིན།

ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་འདོད་ཚུལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་
ལ་དབྱེད་པ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ནི་བརྟོག་གཞི་དེའི་རང་བཞིན་དང་མཐུན་
དགོས་པའི་རྩ་འཛིན་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་འདོད་ཚུལ་ཞིག་རང་ཉིད་
ཀྱི་འཆོ་གནས་ཐེ་བའི་སྤྱིང་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་བདེན་དོན་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ། མངོན་སུམ་གྱི་ཞེས་ཡོན་དང་ཞེས་བྱ་ལ་

བརྟེན་ནས་འདོད་ཚུལ་དེར་སྒྲུང་དོར་བྱེད་དགོས། འདི་ལྟར་ནང་པས་ཐད་
ཀར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་དང་པོར་འཛིན།
འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་འདོད་ཚུལ་ཞིག་འཛིག་ཏེན་གྱི་སྤྱོད་བ་ལས་སྤྱོད་ས་སྤྲོམ་
བྱས་པ་སྟེ་ཆེ་སྤྱོད་གི་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ནམ་ཏེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་
ལྟ་བུ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཆོ། ཅུ་བའི་ཆ་ནས་རྗེས་དཔག་གི་ཆད་མ་ལ་བརྟེན་
ནས་འདོད་ཚུལ་དེར་སྒྲུང་དོར་བྱེད། དེའི་སྤྱིར་ཕར་ངི་བ་ཁར་གྱིས་དཔེ་
བསྟན་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ནང་པས་རྗེས་དཔག་གི་དབྱུང་ཐབས་དེ་
ཡང་ཁས་ལེན།

ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ད་དུང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་
གཞན་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་སངས་མ་རྒྱས་པའི་སྒོ་ལ་སྒྲོག་གྱུར་ཏུ་སྒྲུང་བར་
བཤད། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་འདི་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་
སྒོ་ལ་རྒྱན་གྱི་དཔེ་མཆོན་ནི་ཏ་ཅང་སྤྱ་བའི་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་།
འཇམ་གླིང་གི་ནང་དུ་རིགས་མི་འདྲ་བའི་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཅིའི་སྤྱིར་ཡོད་
པའི་རྒྱ་མཆོན་སོགས་ཡིན། འཆོ་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ཐར་བའི་ལམ་ལ་
དབྱུང་བ་གཏོང་བར་ནང་པ་ཆོ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ལ་ཡོད་ཏེན་རུང་བས།
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་འདི་ཁོ་ནས་ནང་གི་འདོད་ཚུལ་དེ་
ཆོའི་རྒྱབ་ཏེན་དུ་གསུང་རབ་ནས་ལུང་འདྲེན། སྤྱིར་མངོན་སུམ་དང་། རྗེས་

དཔག ལུང་གི་ཆད་མ་བཅས་ཀྱི་དབྱུང་ཐབས་ཏེ་འཇུག་སྒོ་གསུམ་གྱི་ཅ་
འདྲིན་འདི་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་དར་བའི་མགོ་སྟོང་ནས་གསལ་པོ་ཡོད་
ཀྱང་། འདི་ཆོ་མ་ལག་ཆ་ཆད་གི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཞིག་ཏུ་
ཐོག་མར་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་ནི་དུས་རབས་ལྷ་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་
རྒྱ་གར་གྱི་ཆད་མའི་སྟོབ་དཔོན་ཕྱོགས་སྒྲུང་དང་། དུས་རབས་བདུན་པའི་
སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་གཉིས་རེད།

དཔེ་མཆོན་མཐའ་མ་འདིའི་ནང་དུ་ནང་ཆོས་དང་ཆན་རིག་གཉིས་ཁ་
ཁར་བྱེས་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། དེ་ཡང་ཆན་རིག་གིས་ཉུང་མཐར་ལྷ་པའི་
ཆ་ནས་བཤད་ན་གཞུང་གི་ལུང་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཀྱང་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད།
ཡིན་ཡང་། མདོན་སུམ་གྱི་སྟོང་བ་དང་རྒྱ་མཆན་བེད་སྟོང་བྱེད་པའི་བྲབ་
ཁོངས་དང་པོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་ཆན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་ལ་དབྱུང་
ཐབས་ཀྱི་མཐུན་ཆ་གང་མང་ཡོད། གང་ལྟར། ང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཁྲིད་
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་བརྩུང་བའི་འདོད་ཚུལ་དག་ལ་ར་སྟོང་བྱེད་
པར། ང་ཆོས་གོམས་པའི་དབང་གིས་འཆར་ཅན་དུ་དབྱུང་ཐབས་གསུམ་པ་
འདི་བཀོལ་སྟོང་བྱེད། དཔེར་ན། ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆོས་དེ་གཉིན་ཉི་
ཡིས་བཤད་པ་དང་། ཡང་ན་སྐྱེ་ཆོས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁས་ལེན་པ་
དང་། ཐ་ན་ཆན་རིག་གི་ནང་དུ་འདྲེན་ཞིབ་འཇུག་པ་གཞན་ཆོས་ཆན་རིག་གི་

དུས་དེའི་ཁག་ཏུ་བཀོད་པའི་མཇུག་འབྲས་དེ་རང་ཉིད་ནས་ཆོད་ལྷ་མ་བྱས་
པར་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བསྐྱབས་པར་འོས་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་སྟོན་མི་ **David Bohm** ་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ནས་ངའི་ཆན་རིག་གི་གོམས་འདིས་དེ་
གཉིད་ཟབ་ཏུ་བྱིན་པར་ཐེ་ཆོམ་མེད། ང་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པའི་མཁས་པ་ཆོའི་
ཁྱོད་ཁྱོད་ནི་ཡོན་ཏན་དང་ཐུགས་དགོངས་ཆེས་རྒྱ་ཆེན་ལྡན་པ་ཞིག་རེད།
༡༩༥༩ ལོར་ཡོ་རོབ་ཏུ་ཐེངས་གཉིས་པ་འགོ་སྐབས་དབྱིན་ཡུལ་དུ་ཁྱོད་ལ་
ཐོག་མར་མཇུག་ཞིང་། དེ་མ་ཐག་ཏུ་ང་ཆོའི་བར་ལ་མཇུག་བཞུགས་ཞིག་ཡོད་
པ་རེད་གཉིས་ཀར་ཆོར་སྤང་བྱུང་། དོན་ངོ་མར་ངས་བྱིས་སུ་ཞུགས་ཏོགས་
བྱུང་བ་ལྟར་སྟོན་མི་ཡང་མད་ཁི་ཁ་ཐེའི་ **McCarthy** ་དུས་ཀྱི་མནར་
གཅོད་སྐབས་ཨ་རི་ནས་བྱིར་འབུད་བྱེད་དགོས་བྱུང་བའི་བཅན་གྱོལ་བ་
ཞིག་རེད། ཆོ་གང་གི་མཇུག་བཞུགས་དང་ཞུགས་ཡོན་བཟེ་རེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་
ཞིག་སྐབས་དེར་འགོ་ཚུགས། ཆན་རིག་དང་ལྷག་པར་དངོས་ཁམས་རིག་
པའི་ལྷ་བའི་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཆེས་སྤ་མོ་རྣམས་ཞུགས་ཏོགས་བྱེད་པར། སྟོན་
མིས་ལམ་སྟོན་བྱས་ནས་ཆན་རིག་གི་འཛིག་ཏེན་ལྷ་ཚུལ་ཅེར་སོན་དེ་ང་ལ་
བསྟན། ཨར་ཇི་བཤམ་དང་སྟོན་མི་ལྷ་བྱ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་ལྷན་དུ་
ཞིབ་ཐུང་སྒྲུང་མོལ་བྱེད་སྐབས། གཟབ་གཟབ་ཀྱིས་ཉན་ཏེ་ཏོགས་དཀའ་བའི་

དགག་སྐྱབ་ཆ་ཆང་ཞིག་ཉོགས་པའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་ང་ལ་སྐྱེས་ཀྱང་། སྒོ་
པངས་པ་ཞིག་ལ་བགོ་སྤོང་གོལ་རྗེས་ངའི་སེམས་ན་མང་པོ་བསྐྱད་མི་འདུག
ལོ་ངོ་བཅུ་པ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་སྤྲོད་མི་དང་མཉམ་དུ་གོས་བསྐྱར་རིང་པོ་
བྱས་པའི་ཁྱོད། ངས་ནང་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱུང་ཐབས་དེ་དག་དེང་རབས་
ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་དང་འབྲེལ་སྤངས་ཅི་འདྲ་ཡིན་མིན་ཀྱི་བསམ་
སྒོ་མང་པོ་ཞིག་ཉིད་བྱུང་།

རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་ལས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་
པའི་གནད་དོན་དང་། ཡུལ་ཅན་ཏེ་མིའི་སྤྱོད་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བསམ་གཞིགས་
བྱེད་པའི་ཁོང་གི་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་དེར་ངས་
ཆེད་དུ་བསྤྲོད་བསྐྱབས་བྱས་སྤྱོད་། ང་ཆོའི་སྤོང་སྤོང་གི་སྐབས་སྤྲོད་མི་ནི་
ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གཅིག་དུ་མ་ཡིན་པར།
ཤེས་ཡོན་ཀྱི་ངོ་བོ་མ་འདྲ་བ་གཞན་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་རིན་ཐང་
ཡང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆོན་རིག་གི་མཁས་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་
པའི་ཆོར་སྤང་སྟེ།

སྤྲོད་མིའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ནི་ཁོང་གིས་བསམ་
སྒོའི་དབྱུང་བ་བརྒྱད་ནས་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ལ་གཙོ་བོར་མཆོན་ཉིད་
རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཀྱིས་བཀོད་འདོམས་བྱས་པ་འདི་ཡིན། གོ་བདེ་བར་

བཤད་ན། ལག་ལེན་འདི་འདྲི་ནང་དུ་དང་པོ་སྒྲོས་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སེམས་ནང་དུ་
 རྟོག་བཟོ་བྱེད་པ་དང་། ཚན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཁོར་ཡུག་
 དེ་དང་བསྟན་ནས་ཞིབ་དབྱེད་བྱས་ཏེ་ནམ་རྒྱུན་སྟན་འབྱེན་བྱེད་མི་རུས་
 པའི་བདེན་འཛིན་དག་ལ་མན་གཞོད་ཅི་ཡོད་ཆོད་ལྟ་བྱེད། ཡ་ཡིས་སི་ཐམ་
 གྱིས་དུས་དང་བར་སྒྲུབ་གི་སྟོས་བྱུང་སྒྱུབ་པའི་བརྟག་དབྱེད་པལ་ཆེ་བ་ནི་
 འདི་འདྲའི་བསམ་སྒྲུབ་དབྱེད་པའི་ཐོག་ནས་བྱས་ཏེ་སྐབས་དེའི་དངོས་
 ཁམས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་ལ་དབྱེད་པ་བཏང་། ཡོངས་བྲགས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་
 ཞིག་ནི་མཆེ་མ་མཚུངས་མེད་རེད། འདི་འདྲི་ནང་སྟན་མཆེད་ཅིག་འཇམ་སྒྲིང་
 རྟེན་དུ་སྒྲོད་པ་དང་། གཞན་དེ་མཁའ་བསྐྱོད་བྱ་གཟིངས་ཤིག་གི་ནང་དུ་སྒྲོག་
 གི་སྒྱུར་ཆོད་དང་པལ་ཆེར་འདྲ་བར་མཁའ་དབྱིངས་སུ་སྤྱིན། མཁའ་བསྐྱོད་
 བྱ་གཟིངས་ནང་གི་སྟན་མཆེད་ལ་མཆོན་ན་དུས་དལ་དུ་འགོ་བ་དང་། ཁོ་ལོ་
 རོ་བཅུ་ཡི་རྗེས་སུ་སྤྱིར་ལོག་སྐབས་འཇམ་སྒྲིང་རྟེན་གི་སྟན་མཆེད་དེ་ཁོ་
 དང་མི་འདྲ་བར་ཏ་ཅང་གས་ཡོད། མཆེ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་འདི་ཞིབ་ཏུ་
 རྟོགས་པར་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་མཚུངས་ཅིས་དགོས་ཤིང་དེ་ནི་ངའི་ཤེས་
 ཆོད་ལས་འདས་ཡོད།

ངའི་ཚན་རིག་གི་གོ་མས་འདྲིས་ནང་དུ་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་
 འདིས་ང་ལ་ཆོར་བ་ནོ་པོ་ཞིག་རྒྱུན་དུ་སྤྲད་སྤྲོད། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་འདི་

དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་བར་ལ་འབྲས་མང་བས་ཡིན། ང་ཆོ་
པན་ཚུན་མ་ཐུག་པའི་གོང་དུ་སྒྲོད་མི་རྒྱ་གར་གྱི་སེམས་དོན་རིག་པའི་
མཁས་དབང་ཀེར་ཤེ་མོ་ཏེ། **Jiddu Krishnamurti** ་དང་ཐུག་
འཕྲད་བྱས་ནས་ཡུན་རིང་པོ་ཕྱིན་ཞིང་། ཁོང་དང་ལྷན་དུ་བསྐྱོད་ཡང་གང་
མང་བྱས་འདུག། སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྒྲོད་མི་ངེད་གཉིས་ཀྱིས་ཆན་རིག་
གི་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དབྱུང་ཐབས་དེ་ནང་སྒྲོམ་སྒྱབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་
དང་འབྲེལ་སྦྲངས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཤིང་། ནང་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ནང་
སེམས་ཀྱི་སྒྲོམ་སྒྱབ་འདི་ཡང་ཆན་རིག་གི་བརྟག་དབྱུང་དང་གཅིག་
མཚུངས་སུ་མངོན་སུམ་རིག་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན།

གཞི་ཅིའི་ཆ་ནས་རྒྱ་མཆན་དང་མངོན་སུམ་རིག་པ་གལ་ཆེན་དུ་
འཛིན་པ་ནི་ཆན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཅིག་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་། མངོན་
སུམ་གྱི་ཤིང་བ་ཅི་ཡིས་གྲུབ་པ་དང་ལུགས་གཉིས་ཀྱིས་བཀོལ་སྒྲུབ་བྱེད་
པའི་རྒྱ་མཆན་གྱི་རྣམ་པ་གཉིས་ལ་མི་འབྲས་བཅུན་པོ་ཡོད། ནང་ཆོས་ནང་
མངོན་སུམ་གྱི་ཤིང་བ་ཟེར་དུས་སྒྲོམ་སྒྱབ་དང་དབང་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཐེ་
བའི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་དོན་དག་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་འདུས་ཡོད། འདས་པའི་ལོ་
ངོ་ཉིས་བརྒྱའི་ནང་གི་འབྲུལ་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བརྟེན་ནས་ཆན་རིག་གིས་
དབང་པོའི་རྒྱས་ཆད་དེ་ སྒྲོན་དུས་ཡིད་ལ་མ་ཤར་བའི་ཆད་ཅིག་ལ་རྒྱ་

བསྐྱེད་བྱས་ཡོད། དེའི་སྤྱིར་ཚན་རིག་པས་སྤྱ་མཐོང་ཆེ་ཤེས་དང་རྒྱུ་ཤེས་
ལྟ་བུ་རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ལག་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེས་སྤྱ་བའི་ཆོས་ཏེ། སྤྱ་
ཕུང་དང་། རྟོགས་དཀའ་བའི་རྒྱལ་སྤྱན་དང་ཡངས་པའི་འཛིག་ཏེན་གྱི་བཟོ་
བཞོན་སོགས་ལ་མིག་རྗེན་པས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ། ཚན་རིག་གིས་སྟོན་མེད་
གྱི་དབང་པོའི་རྒྱས་ཚད་འདི་གཞི་རུ་བཞག་ནས་རྗེས་དཔག་གི་མཐའ་
མཚམས་དེ་ཡང་ད་ལྟའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་བྱ་བ་ཁོངས་ལས་པ་རོལ་
དུ་བཀལ་བར་བྱས་ཡོད། ད་ལྟ་སྤྱ་བའི་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་ཤུལ་ལྟག་དེ་ཆོ་
རྟོགས་པར་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཆོས་མ་ནིང་རྒྱལ་གྱི་ཅ་རྩས་ཏེ། ཉེ་རྒྱལ་
དང་གི་ལོན་ **gluon** ་ཐེ་བའི་རྒྱལ་སྤྱན་གྱི་གྲུབ་ཆའི་གནས་སྟངས་མང་
པོ་ཞིག་ལ་རྗེས་དཔག་བྱེད་ཐུབ།

བྱིས་པའི་དུས་སུ་ངས་སྐྱ་གོང་མའི་རྒྱུ་ཤེས་ལ་ཆོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་
མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་གཞི་ཅར་བཞག་པའི་རྗེས་དཔག་གི་རྒྱས་ཤུགས་
དེའི་སྤྱིར་བཏགས་ལ་པོ་ཞིག་ང་ལ་ཐོབ་སྤྱོད་། ཐོད་པའི་དམངས་ཁྲོད་གྱི་ཡུལ་
སྟོལ་གོམས་གཤེས་ནང་ང་ཆོས་ལྷ་བའི་ནང་དུ་རི་བོང་ཞིག་ཡོད་པར་བཤད་
ལ། ངའི་བསམ་པར་ཡོ་རོབ་པ་ཆོས་རི་བོང་གི་ཆབ་དུ་མི་ཞིག་མཐོང་གི་
ཡོད། གང་ལྟར་ལྷ་བ་ཉ་གང་བའི་སྟོན་ཁའི་མཚན་པོ་ཞིག་ལ་ལྷ་བ་ཤིན་དུ་
དྲངས་སྐབས་ངས་རྒྱུ་ཤེས་བརྒྱད་ནས་རི་བོང་དེར་བལྟས་པ་ཡིན། ཡ་

མཆོན་པ་ཞིག་ལ་ཟླ་བའི་སྟེང་དུ་ངས་གྲིབ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་བུང་། ང་
 དགའ་བས་བརྟམ་ཏེ་ཡོངས་འཛིན་གཉིས་སྐད་བཏང་ནས་རྒྱ་མཚོ་ལ་ནང་དུ་
 ལྟ་བུ་བཅུག་པ་དང་། ཟླ་བའི་སྟེང་དུ་གྲིབ་མ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཟླ་བའི་སྐད་དུ་འང་
 སའི་གོ་ལ་བཞིན་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་འཕྲོས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆོན་དུ་བཀོད་པ་
 ཡིན། ཁོང་གཉིས་ཅུང་ཙམ་མགོ་འཁོར་བའི་རྣམ་པ་ཞིག་བསྟན་མོད། འོན་
 ། གྲང་། ཟླ་བའི་སྟེང་དུ་གྲིབ་མ་སྤང་བ་དེ་ཐེ་ཆོམ་མེད་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་མོས་
 མཐུན་གནང་། རེས་སུ་དུས་དེ་བཅིག་གི་ནང་དུ་ཟླ་བའི་སྟེང་གི་དོང་ཁའི་འབྲ་
 བར་མཐོང་སྐབས། ངས་སྒར་བཞིན་ཟླ་བའི་དོང་ཁའི་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་མ་
 གཏོགས་གྲིབ་མ་མེད་པ་མཐོང་བ་དང་། ཟླ་བའི་སྟེང་གི་དོང་ཁའི་གྲིབ་མའི་
 འབྲུང་རྒྱུ་གྱི་འོད་དེ་ཉི་མ་ཡིན་པའི་མཐུག་སྒྲོམ་བརྒྱབས་པ་ཡིན། ཕྱིས་སུ་
 ངའི་མཐུག་སྒྲོམ་འདི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པ་ཤེས་སྐབས་ང་ལ་དགའ་སྤང་
 ཞིག་སྐྱེས།

ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན། རྒྱ་མཆོན་འགོད་སྟངས་འདི་ནི་ནང་ཆོས་སམ་ཆོན་
 རིག་ལ་བྱུང་དུ་དབང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་ང་ཆོས་རང་བཞིན་གྱིས་ཉིན་རེའི་
 འཆོ་བའི་ནང་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་འགྲོ་བ་མའི་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ཞིག་
 གི་མཆོན་བྱེད་ཡིན། རེས་དཔག་གཏན་ཆིགས་རིག་པའི་རྩ་དོན་ཞིག་ཏུ་གྲ་
 གཞོན་རྣམས་ལ་ངོ་སྤྱོད་དངོས་གཞི་བྱེད་སྐབས། ཐག་རིང་གི་རིའི་སྐད་ལ་དུ་

བ་འཕྱུར་བ་མཐོང་བ་ལས་མེ་ཡོད་པ་རྗེས་སུ་དཔག་པའི་དཔེ་འདི་འགོད། མེ་
ལས་མིའི་སྡོད་གནས་དཔག་པ་ནི་བོད་ནང་དུ་རྒྱན་སྒོལ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཉིན་
གང་གོམ་པ་བརྒྱབས་པས་ཁ་སྒྲིམ་སྟེ་རྩ་དཀར་ཡོལ་གང་འཕྱང་ན་འདོད་
པའི་འབྲུལ་པ་ཞིག་སྒྲོ་ལ་ངམ་ངམ་ཤྱགས་གྱིས་འཆར་འོང། ཁོས་དུ་བ་
མཐོང་བས་མེ་དང་མཆན་མོ་དེར་གནས་ཆང་གཡར་ཆོག་པའི་བྲིམ་ཆང་
ཞིག་རྗེས་སུ་དཔོག་བྱུག། རྗེས་དཔག་འདི་གཞི་རྩར་བཞག་སྟེ་འབྲུལ་པ་
དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྩ་འཕྱང་པའི་འདོད་པ་སྒྲོང་བར་བྱེད། དབང་ཤེས་ལ་མངོན་
དུ་གྱུར་པའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་ཆོས་
ཞིག་རྗེས་སུ་དཔག་པའི་རྒྱ་མཆན་འགོད་སྟངས་འདི་ནི་ནང་ཆོས་དང་ཆན་
རིག་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད།

༡༩༥༣ ལོར་ང་ཡོ་རོབ་ལ་ཐོག་མར་འགོ་སྐབས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་
པའི་མཁས་དབང་ཆན་པོ་མཆན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་བསྐྱེད་ཞབས་པོ་པར་། **Sir**
Karl Popper ་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་པའི་སྐལ་བཟང་བྱུང་། ང་དང་འབྲ་
བར་པོ་པར་ནི་ན་རྗེའི་། **Nazi** ་དབང་བསྐྱུར་གྱི་སྐབས་སྟེ་ཡུལ་ལེ་ཡོན་
ན་། **Vienna** ་ནས་བྱོས་བྱོལ་དུ་སོང་བའི་བཙན་བྱོལ་བ་བྱས་སྟངས་བ་
དང་། མིད་དབང་གཅིག་སྤྱད་རིང་ལུགས་ལ་ཁ་གསལ་གྱིས་སྒྲིན་བརྗོད་
བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། དེའི་བྱིར་ངེད་གཉིས་ལ་མཐུན་ས་མང་པོ་ཞིག་འདུག།

ངོས་ཁོང་ལ་ཐུག་སྐབས་ཕོ་པར་ནི་ལོ་བདུན་ཅུ་བཞུལ་བའི་ཀྱང་མིག་དང་
 རྣམ་དཔྱོད་ད་དུང་ཤིན་ཏུ་རྩོ་བོ་རེད། དབང་གཙོ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྲིད་གཞུང་
 གི་གནད་དོན་ཁག་ལ་གྲོས་བསྟུར་བྱེད་སྐབས། ཁོང་གིས་ཆོར་བ་རྩོ་བོ་
 བསྟན་པས་གཞོན་ནུའི་སྐབས་ཁོང་ནི་ཆེས་རྒྱས་ཤུགས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་
 པར་སྟུང་བྱུང་། སྐབས་དེའི་གྲོས་བསྟུར་ནང་ཕོ་པར་གྱིས་ཆོས་ལུགས་དང་
 ཆོན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་ཞིབ་མྱ་བྱེད་པ་ལས་གཙོ་
 བོ་དམར་པོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་སྐྱེལ་དང་། གཅིག་སྟུང་ཆབ་སྲིད་རིང་
 ལུགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ། གང་ཟག་སྐར་གྱི་རང་དབང་སྲུང་སྐྱོབ་ལ་དཀའ་ངལ། ལྷ་
 ཡངས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོག་ལ་ཤིག་རྒྱུན་བསྐྱོངས་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོང་
 སོང་། ཡིན་ཡང་ཆོན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་རྩོག་ཏུ་ཁག་ཅིག་
 ལ་ངེད་གཉིས་ཀྱིས་གྲོས་བསྟུར་བྱས་པ་ཡིན།

སྐབས་དེར་ངའི་དབྱིན་སྐད་ནི་ད་ལྟ་བཞིན་ཡག་པོ་མེད་ལ་ངའི་སྐད་
 སྐད་པ་ཁོང་ཆོ་ལའང་བྱང་ཆ་མེད། མདོན་སུམ་རིག་པའི་ཆོན་རིག་དང་མི་
 འབྲེལ་བ། མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་དབྱུང་ཐབས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གོ་བསྟུར་
 བྱེད་པར་ཆ་རྒྱུན་མཐོ་བོ་དགོས། དེའི་ཕྱིར་སྤོང་མི་དང་ཕར་རི་བཟུང་ལྟ་
 མི་སྒྲ་གཤམ་ཅན་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པ་དང་བསྟུར་ན་ཕོ་པར་ལ་ཐུག་འཕྲད་
 བྱས་ནས་ང་ལ་སྒོ་བསྐྱེད་ཐོབ་པ་ཅུང་ཅུང་། ཡིན་ཡང་། སྐབས་དེར་ང་ཆོ་

ཕྱོགས་པོ་ཆགས་ཏེ་སྤྱི་མ་སྤྱང་དབྱེན་ཇི་ལྟར་རྒྱལ་ཁབ་ལ་འགོ་དུས་རྒྱུན་དུ་
 ཁོང་ལ་ཐུག་འབྲལ་བྱས་ཤིང་། ལྷག་པར་ ༡༩༤༧ ལོར་སོ་རེ་རྫོང་གི་ཁེ་
 རུ་ཡོད་པའི་ཁོང་གི་བྱིས་དུ་ཇ་འབྲུང་བར་སོང་བ་དེ་ངས་བརྗེད་མི་སྲིད་པ་
 ཞིག་ཡིན། ང་ནི་སྦྱོང་ཚལ་ལྷུ་མ་ར་བདག་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་དང་། མེ་ཏྲོག་དང་།
 ལྷག་པར་སྣ་མའི་མེ་ཏྲོག་ལ་དགའ་ཚོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། ཕོ་པར་གྱིས་
 དགའ་སྦྱོར་ངང་ནས་ཁོང་གི་མེ་ཏྲོག་ལྷུ་མ་ར་དང་ཤེལ་ཁང་ང་ལ་བསྟན་སོང་།
 དེའི་སྐྱོ་རོལ་ནས་ངས་ཕོ་པར་གྱིས་ཚན་རིག་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་།
 ལྷག་པར་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་གནད་དོན་གཉིས་ཀྱི་སྦྱོང་དུ་ཤྱགས་
 རྒྱུ་ཆེན་ཆེན་པོ་བཞག་ཡོད་པ་ཤེས་ཏྲོགས་བྱུང་།

ཕོ་པར་གྱིས་ཚན་རིག་ལ་ཕུལ་བའི་ལེགས་སྦྱེས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི།
 ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་གི་བདེན་དཔང་དང་ཚོད་དཔག་དེའི་ཉེན་གཞི་རུ་
 རྒྱ་མཚན་འགོད་སྟངས་ཤིག་སྟེ། ཕྱོགས་བསྐྱུས་རིགས་འགྲེ་དང་རྗེས་དཔག་
 གཉིས་ཀྱི་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་པ་འདི་ཡིན། ཕྱོགས་
 བསྐྱུས་རིགས་འགྲེ་ཞེས་པ་ནི་མདོན་སྟུང་དུ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་པའི་དཔེ་མཚོན་
 ཀྱི་སྦྱོང་བ་བརྒྱད་ནས་སྦྱི་སྡོམ་ཞིག་རྒྱག་པ་ལ་གོ་ཞིང་། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་
 འཚོ་བའི་ནང་དུ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་གོ་ཏྲོགས་དེ་ཕྱོགས་བསྐྱུས་རིགས་
 འགྲེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། དུ་བ་དང་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་

བ་དེ་ཡང་ཡང་མཐོང་བ་གཞིར་བཞག་ནས་དུ་བ་གང་དུ་ཡོད་པ་དེར་མེ་ཡོད་
པའི་སྤྱི་སྡེ་མ་རྒྱལ། རྗེས་དཔག་ནི་འདིའི་སྡོག་ཟླ་སྤྱི་བདེན་པ་ཞིག་གི་གོ་
ཉོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེ་བྲག་གི་ཆོས་ཤིག་སྐྱབ་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན།

༡༩༩༥ ལོ་ནས་བཟུང་ཡོ་རོབ་ནང་བཅོས་པའི་རྒྱངས་འཁོར་མཐའ་དག་
གིས་ཞ་ཉེ་མེད་པའི་རྩོུམ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་ན། བྲོགས་པོ་
ཞིག་ལ་དབང་བའི་རྒྱངས་འཁོར་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ ༣༠༠༠ ལོར་བཅོས་པ་གོ་
དུས། རྒྱངས་འཁོར་དེའི་ནང་ཞ་ཉེ་མེད་པའི་རྩོུམ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་སྤྱིའི་
གོ་ཉོགས་དེ་ལས་དཔོག་ཐུབ། ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་རྒྱ་མཆན་འགོད་སྐྱབས་
འདི་ཆོ་དང་། ལྷག་པར་རྗེས་དཔག་བཞག་སྤྱོད་བྱེད་སྐྱབས་ནི་ཉོག་འཛིང་
ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ། ཆོན་མཐོ་བོའི་ཕྱིས་རིག་ཀྱང་དེའི་ནང་དུ་འདུས་ཡོད།

ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་མཆན་འགོད་ཚུལ་མི་འདྲ་ས་ཞིག་ནི་
རྗེས་དཔག་ཡིན་པ་དང་། ཤིན་ཏུ་ཉོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཕྱིས་རིག་གི་རྒྱ་མཆན་
བཞག་སྤྱོད་དར་རྒྱས་ཆེ་བས། ཆོན་རིག་གི་རྒྱ་མཆན་འགོད་སྐྱབས་ནི་ནང་
པའི་རྒྱ་མཆན་འགོད་སྐྱབས་དང་འདྲ་མཚུངས་མེད། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་
མཆན་ཉིད་རིག་པ་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར། ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ཆ་ནས་ནང་པའི་རྒྱ་
མཆན་འགོད་སྐྱབས་དེ་ཡང་རགས་པར་གནས་ཏེ་བརྗོད་བྱ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་
གི་རྒྱབ་སྤྲོད་དང་ནམ་ཡང་ཁ་བྱེས་མེད། དེ་ལས་སྡོག་སྟེ། ཕྱིས་རིག་གི་

གཏན་ཆོག་ས་ལ་ཆད་གཞི་གྱི་ཆེ་བའི་སྤྱི་མཆན་ལྟན་ཞིང་། དེའི་སྤྱིར་སྒྲུབ་
 བྱེད་ཅིག་ལ་ཆད་མ་ཡོད་མེད་ནི་མཚུངས་ཅིས་ཡང་དག་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་
 མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ། འདི་ལྟར་ཅིས་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་
 སྤྱོམ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆད་གཞི་ནི་སྔོན་གྱི་གཏན་ཆོག་ས་རིག་པར་སྟོས་
 ན་ཏེ་ཅང་མཐོ་བོ་ཡིན། རོ་མཆར་ཆེ་བའི་ཅིས་རིག་གི་འབྲས་བུ་འདི་གྱི་
 མཆན་དུ་བཞག་ནས་བཤུད་ན། མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཅིས་རིག་གི་ཆོས་ཉིད་
 དེ་ཆོ་རང་གྱི་ཐུབ་པ་དང་། ཅིས་རིག་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོ་ལ་ལྟན་
 སྤྱོམ་སུ་ཡོད་པའི་བརྟེན་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དེར་ཏེ་ལས་མི་
 དགོས།

བདག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་
 གཞན་ཞིག་ནི་ཆད་ལྟན་གྱི་ཆོད་དཔག་ཅིག་ཅི་ཡིས་བྱུབ་མ་བྱུབ་འདི་ཡིན།
 ཐོ་པར་གྱིས་ཆོན་རིག་རང་གི་ངི་བ་ཞིག་གི་གྱི་བྱོན་ལ་འབྲེལ་བཤུད་བྱས་
 ཡོད་པ་དེ་ཡང་སྐབས་འདིར་གོ་བ་ཆེན་པོ་ལེན་གྱི་ཡོད། འདི་ལ་ཐོ་པར་གྱི་
 སུན་འབྲེན་ལྟ་བུ་ཟེར། ཆོན་རིག་གི་འདོད་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་བདེན་
 པ་མིན་ན་མིན་པར་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་ཆ་གྱིན་གྱི་འབྲེལ་བཤུད་འདོད་ཚུལ་
 དེའི་རང་ངོས་ནས་ཆང་དགོས་པ་སུན་འབྲེན་གྱི་ལྟ་བུ་འདིས་བསྟན། དཔེར་
 ན། འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོས་འཛིག་རྟེན་བསྐྱུན་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནི་ཆོན་

རིག་གི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཆགས་མི་སྲིད་དེ། འདི་ལ་བདེན་པ་མིན་ན་མིན་
པར་ར་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་གསལ་བ་འད་རང་ངོས་ནས་བྱུང་མེད། ཅུ་
འཛིན་འདི་དམ་འཛིན་བྱས་ན་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པ་དང་། མཛེས་དཔྱོད་རིག་པ།
སེམས་དོན་རིག་པ་ཐེ་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་
ཆོས་གང་མང་ཞིག་ཆོན་རིག་གི་བྱུང་ཁོར་ས་སྤྱི་ཚུད་མེད། འོན་ཀྱང་། རང་
ཆོས་ཀྱི་དབྱུང་གཞིའི་བྱུང་ཁོར་ས་སྤྱི་ཕྱུལ་གྱི་ཆོས་ཅམ་མ་ཡིན་པར།
རང་ཕྱུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བ་དང་རིན་ཐང་གི་གནད་དོན་སོགས་ཚུད། གསལ་
པོར་བཞག་ན། ཆོན་རིག་གིས་མཛོན་སྤྲུལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་མ་
གཏོགས་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་གནད་དོན་དང་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པ་ལ་ཐེ་
གཏོགས་བྱེད་གྱི་མེད། ཡིན་ཡང་། རང་པའི་གཞུང་དུ་འདི་གསུམ་ཀར་
འཆོལ་ཞིབ་ནན་མོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།

ཕོ་པར་གྱི་སྤྲུལ་འབྱེན་ལྟ་བུ་འདི་བོད་པའི་རང་ཆོས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་
རིག་པའི་སློལ་རྒྱུན་ནང་ཡོད་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་ཅུ་འཛིན་གཙུག་པོ་ཞིག་
དང་མཚུངས། ང་ཆོས་དེ་ལ་དགག་བྱའི་རྒྱ་ཁྱོན་གྱི་ལྟ་བུ་ཐེར་ཆོག་དེའི་དོན་
ནི་ཆོས་གང་ཞིག་མ་རྟོག་པ་དང་ཆོས་གང་ཞིག་མེད་པར་རྟོག་པའི་བར་ལ་ཅུ་
བའི་ཆ་ནས་བྱུང་པར་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། ངས་ཆོས་ཤིག་བཙལ་ནས་མ་རྟོག་
ན། འདིས་ངའི་བཙལ་བྱའི་ཆོས་དེ་མེད་པར་སྟོན་མི་ཐུབ། མ་མཐོང་བ་དང་

མེད་པར་མཐོང་བ་གཉིས་གཅིག་པ་མིན། ཆོས་ཞིག་མ་མཐོང་བ་དང་མེད་
 པར་མཐོང་བ་གཉིས་དུས་གཅིག་ཏུ་འབྱུང་བར། འཆོལ་ཐབས་དང་བཅའ་
 བྱེད་ཆོས་གཉིས་ངེས་པར་དུ་པན་ཚུན་དོ་མཉམ་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས། དཔེར་
 བ། བྱིས་ལྷོག་བཞིན་པའི་ཞོག་སྟེང་སྟེང་དུ་སྒྲིག་རྒྱུ་མེད་པར་མཐོང་བ་
 འདི་ནི་ཞོག་སྟེང་འདིའི་སྟེང་དུ་སྒྲིག་རྒྱུ་མེད་པའི་བདེན་དཔང་ཆ་ད་ལྟར་ཞིག་
 ཡིན་ཏེ། སྒྲིག་རྒྱུ་ཡོད་ན་མིག་ཤེས་ལ་ཐད་ཀར་སྒྲུབ་ཐུབ། ཡིན་ཡང་ཞོག་སྟེང་
 འདིའི་ཞོག་བྱེད་ནང་དུ་སྐྱར་རྒྱས་མ་མཐོང་བ་ནི་ཞོག་བྱེད་འདིའི་སྟེང་དུ་སྐྱར་
 རྒྱས་མེད་པར་མཐོང་བ་དང་གཅིག་པ་མིན། རྒྱ་མཚན་ནི་ཞོག་བྱེད་འདིའི་ནང་
 དུ་སྐྱར་རྒྱས་ཡོད་པར་མཐོང་བ་ལ་མིག་དབང་ལས་གཞན་པའི་འཕྲུལ་ཆས་
 དགོས་ཀྱི་རེད། དུས་རབས་བཅུ་བཞི་པའི་ནང་ལ་བྱོན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་
 པ་སྤྱོད་བ་མེ་ཅོང་ཁ་པས། ཅ་འཛིན་འདི་ལ་འཕར་སྒྲོན་དུ་རིགས་པས་བཀག་
 པ་དང་རིགས་པས་མ་གྲུབ་པའི་བར་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རིགས་པས་དབྱུང་མི་
 བཟོད་པ་དང་རིགས་པས་གཞོད་པའི་བར་བཅས་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བྱུང་
 པར་ཡོད་ཚུལ་གསུངས་ཡོད།

དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་བྱུང་པར་འདི་ཆོ་རྟོགས་དཀའ་བར་སྒྲུབ་ནའང་། འདི་
 ཆོས་ཚན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱ་བྱོན་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་གསར་པ་ཞིག་
 སྒྲོད་ཐུབ། དཔེར་ན། ཚན་རིག་གིས་འཛིན་ཉེན་བཞོད་པ་པོ་ཡོད་པར་ར་

སྟོན་བྱས་མེད་པ་འདིས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་རྗེས་འཇུག་པ་རྣམས་ལ་
འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མཐའ་གཅིག་རྩལ་ཕྱན་མེད་པར་བསྟན་མེད། དེ་དང་གཅིག་
མཚུངས་སུ་ཆོན་རིག་གིས་སེམས་ཅན་སྤྲུང་ཡང་སྟེ་བ་ལེན་པ་ཁུངས་སྟེལ་
མ་བྱས་པ་འདིས་སྟེ་བ་སྤྲུལ་ཡོད་མི་སྤིད་པ་མཐའ་གཅིག་རྩལ་ཕྱན་མེད།
ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་ང་ཚོའི་རྒྱ་སྐར་མ་གཏོགས་རྒྱ་སྐར་གཞན་དག་གི་སྟེང་
དུ་ཆེ་སྟོག་ཡོད་པ་ད་ལྟ་བར་དུ་མ་རྟེན་པ་འདིས་རྒྱ་སྐར་གཞན་དུ་འང་ཆེ་
སྟོག་མེད་པར་སྟོན་བྱས་མེད།

འདི་ལྟར་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་དཀྱིལ་བར་དུ་རྒྱ་གར་ནས་སྟེ་རྒྱལ་
ཁག་རྩལ་ཕྱན་པ་ལྟར་མང་པོ་བྱས་པའི་སྐབས་སུ། ངས་ཆོན་རིག་པ་དང་ཆོན་
རིག་གི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲུལ་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པར་མ་
ཟད། ཁོང་ཚོ་དང་ལྟན་དུ་ཐད་ཀར་དང་ཡང་ན་ཆོག་གས་འདྲའི་སྟེང་དུ་སྟེང་སྟོང་
འདྲ་མིན་རྒྱ་ཆེན་བྱས་སྟོང་། སྟེང་སྟོང་དེ་ཆོ་ཁ་ཤས་ལ་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་
ལྟག་པར་འབྲས་བུ་ལེགས་པོ་བྱུང་མེད། ཐེངས་ཤིག་གང་དམག་གི་སྐབས་
སུ་མོ་སི་ཁི་རུ་ཆོན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་དང་ལྟན་དུ་ཆོག་གས་པའི་ཆོག་གས་འདྲ་
ཞིག་གི་སྟེང་ངས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་སྟོར་ལ་སྟེང་སྟོང་བྱས་མ་ཐག་ཏུ། ཁོང་
ཚོས་ངས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་གཞིར་བབྱུང་གི་བདག་རྟག་པའི་ལྟ་བ་དེ་
དང་སྟེལ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་བསམས་ནས་དགག་པ་བརྒྱབས་པ་དང་། ཞོ་སུ་ཁྱུ་

ཡ་ལེའི་ནང་དུ་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་གིས་གཤམ་ཏེ་ཆོན་རིག་ལ་ཆོས་སྤྱོད་གས་ནས་
སྤྱོན་བརྗོད་བྱས་ཆོ། ཁོ་རང་དེ་གར་འགོག་གྲོལ་བྱེད་པར་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ནས་
བསྐྱེད་ཡོད་ཅེས་ཅུང་ཙམ་མ་དགའ་བའི་ངང་ནས་གཏམ་བཤའ་དགོ་
བཅུགས་སོང་། འོན་ཀྱང་། ༡༩༩༢ ལོ་ནི་ངའི་ཆོན་རིག་ལ་གོམས་འདྲིས་
བྱེད་པའི་དུས་རིམ་གཤམ་ཆོན་ཞིག་ཡིན། ལོ་དེར་ཐེངས་དང་པོར་སེམས་དང་
ཆོ་སྤྱོད་གི་ཆོགས་འདུ་རྟ་རམ་ས་ལའི་ངའི་སྤྱོད་གནས་སུ་ཆོགས།

ཆོགས་འདུ་དེ་ཆེ་ལེ་། **Chile** །ནས་ཡིན་ཞིང་པ་རེ་སི་རུ་སྤྱོད་
ཁིད་བྱེད་པའི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་པ་ཕར་རེ་ལ་དང་། ཨ་མི་རི་ཀའི་ཆོང་པ་
ཨི་ཀཱ་ལི་། **Francisco Varela and Adam Engle** །
གཉིས་ཀྱིས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས། ཆོན་རིག་གི་སྤྱེ་ཆོན་འདྲ་མིན་ནས་ཡིན་ཞིང་
བཅོ་སྟེང་གི་རིན་ཐང་ལ་གདེང་འཛོག་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་
མཉམ་དུ་བསྐྱུས་ཏེ། བདུན་སྟག་གཅིག་གི་རིང་ལ་བཀག་གྱི་མེད་པའི་ནང་
ཆོགས་ཀྱི་བཅོ་སྟེང་བྱེད་པའི་རེ་སྐྱལ་ཞིག་ཁྱེར་ནས་ཁོང་གཉིས་ངའི་ཅར་
བཅར་སོང་། ངས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་གྲོས་གཞི་དེར་མོས་མཐུན་བྱས་པ་ཡིན། འདི་
ནི་ཆོན་རིག་གི་བསམ་སྒྲུབ་མདུན་བསྐྱོད་དང་། ཉེ་དུས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོན་
རིག་སྤྱི་བཅས་ལ་ཤེས་གྱི་བསྐྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱེད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་
རེད། ཆོགས་འདུ་དང་པོ་དེར་ཞུགས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཤུགས་

བསྐྱེད་ནས་སྤྲོད་སྤྲོད་ལ་འདི་དེ་བར་དུ་རྒྱན་འཁྱོད་ས་བྱས་ཤིང་། ལོ་གཉིས་
རེའི་ནང་དུ་བདུན་ཕྱག་གཅིག་ལ་འཆོག་ས་ཀྱི་ཡོད།

ཨོ་སུ་ཁྱུ་ཡ་ལེའི་ནང་དུ་ཆོག་ས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྲོད་ངས་ཕར་རེ་ལ་ཐོག་
མར་མཐོང་བ་དང་། ལོ་དེའི་ནང་དུ་ཁོང་དང་ཐད་ཀར་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་པའི་གོ་
སྐབས་ཤིག་ཀྱང་བྱུང་ནས་ངེད་གཉིས་འཕྲལ་དུ་ཐོག་ས་པོར་ཆགས། ཕར་རེ་
ལ་ནི་ལུས་པོ་སྐྱམ་པ་དང་། མིག་ཤེས་ཀྱི་ན་ཞིང་སྐད་ཆ་ཏ་ཅང་འཇམ་པོར་
ཤོད་མཁན་ཞིག་རེད། ཁོང་ལ་རྣམ་དཔྱེད་དང་ཆོག་བཟོད་གསལ་པོ་གཉིས་
བྱུང་དུ་སྤྲོད་པའི་བྱེད་ཆོས་ལྡན་པས་ཁོང་དགོ་ཀན་མད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།
ཁོང་གིས་ནང་ཆོས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་དང་སྒྲུབ་སྐྱབ་ཀྱི་སྒྲུབ་རྒྱུན་ལ་དོ་
སྒྲུབ་ནན་ཏན་བྱས་ནའང་། གཏམ་བཤད་ཀྱི་ནང་དུ་ཁོང་གིས་སྒྲུབ་སྐྱབ་དང་
སྐྱོག་ས་སྐྱུང་མེད་པར་ད་ལྟའི་ཆར་རིག་གི་འཕེལ་སྐྱོག་ས་གཙོ་བོ་ནང་གི་
བསམ་ཚུལ་རྣམས་ལ་འབྲེལ་བཟོད་བྱས། ཕར་རེ་ལ་དང་། ཨོ་རྒྱུད་ལོ། ཏད་
ཤེ་། Barry Hershey གཅས་ནི་ང་ལ་བཀའ་ངོན་ཅི་འདྲ་ཆེན་པོ་
ཡིན་པ་བཟོད་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཆར་རིག་པ་རྣམས་སྒྲུབ་ས་ས་
ལར་ཐེབས་པར་ཏད་ཤེ་ཡིས་གཏོང་པོད་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་མཐུན་སྦྱར་
བྱས་ཡོད། དེ་བཞིན་ཤེས་ཆད་ལྡན་པའི་སྐད་སྐྱབ་གཉིས་ཏེ་ཨོ་མི་རི་ཀའི་
ནང་པའི་མཁས་དབང་ཕུ་ལད་སི་དང་། Alan Wallace གཅི་སྐད་

སྐྱུར་བྱུང་བསྟན་སྐྱེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ལ་བཟོ་སྒྲིང་འདི་ཆོའི་ནང་དུ་རོགས་
རམ་བྱས་ཡོད།

སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆོགས་འདུ་ཐོག་མ་དེའི་སྐབས་ཀྱི་སློགས་
སྐྱུ་ཆོན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་དར་རྒྱས་བྱུང་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཆ་ཆང་གི་ངོ་
སློང་ང་ལ་ཐེངས་དང་པོར་ཐོབ། ངོ་སློང་འདིའི་ནང་གི་ལྷ་བའི་བཟོ་བཞོད་ཀྱི་
འགྱུར་ཕྱོག་ཟེར་བ་དེས་ངའི་དང་བ་དམིགས་བསལ་གྱིས་བསྒྲུངས། འདི་ནི་
རིག་གཞུང་ཞིག་གི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ལ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་འགྱུར་ཕྱོག་བྱུང་བ་
དང་། འགྱུར་ཕྱོག་དེས་ཆོན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་ཤུགས་
རྒྱུན་ཐེབས་པ་བཅས་ཡིན། ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་ནི་དུས་
རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སློང་དུ་གནའ་རབས་ཀྱི་ནེ་ཁུ་རྩོང་གི་དངོས་ཁམས་
རིག་པ་གཞིར་བཟུང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་བྱུང་ནས། ལྷོས་བྱུང་རིག་པ་
དང་ཁོན་རྩོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ་གཉིས་ནི་ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་བྱུང་
ཀྱི་གཞི་རྩ་ཆགས་པ་འདི་རེད། ཐོག་མར་ངས་ལྷ་བའི་བཟོ་བཞོད་ཀྱི་འགྱུར་
ཕྱོག་འདི་གོ་དུས་ང་ཉ་ལས་བྱུང་། དེ་ཡང་ངའི་བསམ་པར་ཆོན་རིག་གིས་
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་བདེན་དོན་འཆོལ་ཞིབ་དེ་
མཐར་སྐྱེལ་བར་ཁྱུ་པ་མེད་པ་དང་། བདེན་དོན་འཆོལ་ཞིབ་དེའི་ནང་དུ་
གསར་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་བྱས་འགྲོ་བ་མེད་ཕྱོགས་བསྐྱས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་

འཕར་སྒྲོན་གྱི་གོམ་འགྲོས་ཤིག་མཆོན་ཞིང་། འཆོལ་ཞིབ་འདིའི་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་གཏད་ནི་ཆ་ཆང་ཞིང་ཕུལ་བྱུང་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་སྐྱེལ་རྒྱ་དེ་རེད་སྟེ། འོན་ཀྱང་། སྐབས་དེར་ངས་གོ་ཐོས་ལ། ཆོན་རིག་གི་ལྷ་བའི་བཟོ་བཤོད་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་འབྱུང་བར་ཡུལ་ཅན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་མང་ཞིག་གིས་ཤྲགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ཆོན་རིག་གིས་ང་ཚོ་ལ་ཡུལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཆ་ཆང་བའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་སྒྲིང་བར་བསམ་པ་ལ་དོགས་ཐོན་གྱིད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཡོད་པར་བཤད་སོང་།

ངས་སྒྲིང་རྒྱ་ཡངས་པའི་ཆོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་གི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱབ་པ་ཚོར་སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས། ཁོང་ཚོའི་ཆོན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་གནད་ཕྱ་མོ་རྣམས་གཅིག་མཐུན་མིན་ཡང་། ཐུན་མོང་ནས་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་ཆད་བཀག་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་གྱིད་པ་གསལ་པོ་རེད། འདི་དང་ཆབས་ཅིག་ཆོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་པ་མ་ཡིན་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཡོངས་རྫོགས་ཆོན་རིག་གི་མཐོང་རྒྱའི་ནང་དུ་འཇུག་དགོས་པ་དང་འཇུག་རྒྱ་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་གྱིད་པར་སྐྱང་། སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་ཆོན་རིག་གིས་ཐུ་མཐུད་དེ་ང་ཚོའི་ཡིད་ཆེས་ཁུངས་མེད་དང་། ལྷག་པར་ཚོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིད་

ཆེས་རྣམས་ལ་དག་ཐེར་བྱས་ཏེ་རྣམ་ཏྲུག་སེལ་ཞིང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་
 དང་བྲལ་བའི་སྤྱི་ཆོག་ས་ཤིག་འབྱུང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད། ལྷ་ཚུལ་འདི་མར་
 ཁེ་སིའི་དངོས་གཙོ་ཅོད་སྐྱབ་རིང་ལུགས་སྤྱོད་བ་ཆོར་གཅིག་མཚུངས་སྤྱི་
 ཡོད་པ་ནི། རང་ཉིད་ནས་ལོ་རབས་ལྔ་བཅུ་པའི་ནང་དུ་གྱུ་ནག་དམར་སྤྱོད་ས་
 སྤྱིད་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་ཆོ་ལ་འབྲེལ་བ་དང་། མར་ཁེ་སིའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་
 བསམ་སྒྲོལ་བོད་དུ་སྒྲོབ་སྒྲོལ་བྱས་པ་བཅས་ལས་ཤེས་ཏྲུག་ས་བྱུང་། ལྷ་
 ཚུལ་འདིས་འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་སྤྱིང་རྩེ། བདག་རྟག་པ་
 ཡིན་པ་སོགས་ཐེ་བའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་གང་མང་ཞིག་བདེན་པ་
 མིན་པར་ཆུང་རིག་གིས་ཁུངས་སྤྱོད་བྱས་ཟིན་པའི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་གཞི་ལ་
 འཛིན། འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་ཆུང་རིག་གིས་
 ཁུངས་མ་བསྐྱལ་བ་དང་གཏན་འབེབས་མ་བྱས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་དག་རྩུན་
 མཐུང་གལ་ཆུང་གི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཏུ་ཆགས། དོན་ངོ་མར་ལྷ་ཚུལ་འདི་
 ཆོ་ནི་མཆུང་ཉིད་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཁག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་གིས་
 འཛིན་པ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་སྤྱོད་ས་སྤྱིང་དེ་མཆོན། ང་
 ཆོས་ཆུང་རིག་གི་ནང་དུ་ལྷ་བ་མཐུགས་འཛིན་བྱེད་ཆུ་འདོར་དགོས་པ་
 བཞིན་སེམས་དོན་རིག་པ་ཡང་འདི་འདྲའི་བཀག་གྱི་ལས་ཐར་བར་འགན་
 ལེན་བྱེད་དགོས།

མངོན་སྲུང་རིག་པས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། བྱངས་འཕོར་དང་རྒྱ་
 ཁྱོན་ཆད་འཇལ་བྱེད་ཆོག་པ། ཆོད་ལྟ་བསྐྱར་སྒྲོལ་བྱེད་འོས་པ། དཔྱེད་པ་པོ་
 མང་པོས་ཁྱུངས་སྒྲེལ་བྱེད་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་
 ཞིག་གི་ཆ་དང་། དེ་བཞིན་དཔྱད་ཐབས་འདི་དག་ལ་འཇུག་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་
 རྒྱུང་བ་སོགས་ལ་ཆོན་རིག་གིས་དཔྱད་ཐབས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་
 བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་གང་ཟག་གཅིག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དཔྱེད་
 པ་པོ་ཆང་མས། ངས་དེ་མཐོང་སོང་དང་ང་ལ་འང་འབྲས་བུ་གཅིག་པ་བྱུང་
 སོང་ཟེར་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས། དེར་བརྟེན་ལུགས་མ་ཐུན་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་
 འཆོལ་ཞིབ་ནི་མིའི་ལུས་པོ་དང་། གཟའ་སྐྱར་ཀྱི་ལྷུང་པོ། ཆད་འཇལ་ཐུབ་
 པའི་རྒྱས་ལུགས། བཟོ་བཀོད་ཅིག་གི་བྱེད་ལས་སོགས་དངོས་ཁམས་ལས་
 མ་འདས་པའི་འཛིན་ཏེན་ཞིག་ལས་བཀྲལ་མེད། འདི་འདྲའི་འཆོལ་ཞིབ་
 ལས་བྱུང་བའི་མངོན་སྲུང་གི་ཤེས་བྱ་གསར་པ་རྣམས་ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་
 རྒྱ་ཆེན་དང་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁོངས་སུ་འཇུག་ཆོག་པའི་སྤྱི་མཆོན་
 གྱི་གཞི་རྩར་འཛིན་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་དོན་ངོ་མར་དེང་སྐབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་
 བཟོ་བཀོད་བྱུབ་ཚུལ་ཡིན། བཟོ་བཀོད་འདིའི་ནང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་
 ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་དང་། ལྟག་པར་འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་
 བཅས་ཚུད་མེད་པ་དང་། འཚུད་རྒྱ་ཡང་མ་རེད། ཆོན་རིག་གིས་ལེགས་པར་

ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཕྱི་དངོས་པོའི་འཛིག་རྟེན་དུ་མ་བཟད། ད་དུང་ཆོར་
བ་དང་། བསམ་སྒྲོ། རིན་ཐང་། དེ་བཞིན་འདི་ཆོ་གཞི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་སེམས་
དོན་གྱི་དམིགས་གཏད་སོགས་ལས་གྲུབ་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་
གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། གལ་ཏེ་ང་ཆོས་འཛིག་རྟེན་འདི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་རྟོགས་པར་འབྲེལ་མེད་དུ་བཙུགས་ན། ང་ཆོས་ལུགས་སུ་མ་ཆོགས་པའི་
རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱག་པར་མ་བཟད། ང་
ཆོའི་གོ་རྟོགས་ཀྱང་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ཆགས་མི་སྲིད། རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་
ཐེ་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་ཡུལ་གཙུག་པོར་འཛིན་པའི་དངོས་གཙུག་
ཆན་རིག་གི་འབྲེལ་བ་ཤད་ལས་ཆེས་རྩེ་གཙུག་འཛིང་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།

མཆན།

ས་བཤའ་རིག་པ། ༼ geography ༽ ས་གཞིས་རིག་པ།
༼ geology ༽ སའི་གོ་ལའམ་གོ་ལ་གཞན་གྱི་བཟོ་བཀོད་དང་། གྲུབ་
བྱེད་ཀྱི་ས་དང་རྟོ། གཏེར་དངོས། དེ་བཞིན་དེ་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བྱུང་
རིམ་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཆན་རིག་གི་སྡེ་ཆན་ཞིག

སའི་གོ་ལའི་ཕྱི་རྒྱུ་རྣམ་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཆན་རིག་གི་སྡེ་
ཆན་ཞིག་སྟེ། ཞིབ་འཇུག་འདི་ནི་ནང་དུ་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་བྱུང་བ་དང་། གནམ་
གཞིས། ལྷ་དང་རི་རྒྱུང་སོགས་ཀྱང་འདུས།

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

འཇར་མན་དུ་སྐྱེས་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་སྟེ། རྒྱུ་དུས་ནས་
སློབ་གྲྭ་མང་པོ་འབྲིམས་མེད་ཀྱང་རྩིས་རིག་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས་པ་དང་། ཁོང་
གིས་བྱུན་མོང་དང་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་
གཏན་འབེབས་བྱས་ཤིང་། རྒྱབ་སྟོན་གསུང་མཐོང་ཞིག་ཏུ་དག་
ཤིང་ཆེན་མོའི་འགན་ཡང་བཞུས་ཤིང་། མདོར་ན། ཁོང་ནི་ ༡༩༣༡ ལོའི་
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལོ་སྤྲོད་གཟུངས་སྟོན་པའི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་
པའི་ཆེན་རིག་པ་སྟེན་གཤམ་ཆེ་ཤོས་དེ་རེད།

ནི་ལྷ་ཁྱིམ་། [Sir Isaac Newton 1643-1727](#) རྟེན་
ཡུལ་དུ་སྐྱེས་པའི་ཆེན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་ཡོངས་ཁྲབ་
ཀྱི་འཕེན་ལྷགས་དང་འགྲུལ་སྐྱོད་སོགས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་གསལ་བཤད་
བྱས་ནས་གནའ་བོའི་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པ་གཏན་འབེབས་བྱས། དེང་
རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་སྟོས་གྲུབ་རིག་པས་ཁོང་གི་འགྲེལ་
བཤད་དེ་ཆོ་པལ་ཆེ་བ་སྟུན་འབྲིན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོ་
འདིའི་ནང་གི་ང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་སྤྱིང་བ་དང་། རྒྱུ་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལ་ད་
དུང་འགྲེལ་བཤད་དེ་ཆོ་ཏ་ཅང་འཆམ་པོ་ཡིན།

ར་ཇན་རྟ་པ། [Dr Rajendra Prasad 1884-1963](#) རྟེན་
ཁོང་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་སྡེ་ཏར་དུ་སྐྱེས་ཤིང་། ཀ་ལི་ཀ་ཏ་རུ་

བློ་མས་རྩོད་པ་བྱས་པར་མ་ཟད། བློ་མས་ལུགས་ཀྱི་དགོ་ཆན་ཡང་བྱས་སྤྲོད།
 ༡༩༡༥ འོར་གན་རྒྱེ་འི་རྗེས་འབྲང་བར་གྱུར་ནས་རྒྱ་གར་རང་བཅན་གྱི་ཞི་
 བའི་ལས་འགྲུལ་ནང་དུ་ཞུགས། ཕྱིས་སྐུ་རང་གི་ཆེད་ལས་བསྐྱུར་ནས་རྒྱ་
 གར་གྱི་རང་དབང་གི་དོན་དུ་ལས་ཀ་བསྐྱུད་མར་བྱས་ཏེ། ༡༩༥༠ འོར་རྒྱ་
 གར་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་དུ་འགྱུར་སྐབས། ཁོང་རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་འཛིན་
 རོག་མ་དེ་ཆགས།

བར་ཁྲེ་པ་ལེ། རྒྱ་Dr Sarvepalli Radhakrishnan
1888-1975

ར་ཐན་ན་ར་དང་དུས་མཉམ་དུ་བྱུང་བའི་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་དབང་
 ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེ། རྒྱ་གར་གྱི་མཐོ་སློབ་ཁག་ཅིག་དུ་ལས་འགན་གཤམ་ཆེན་
 བཞེས་སྟོང་བར་མ་ཟད། དབྱིན་ཇིའི་མཐོ་སློབ་འོ་ཁི་སི་ཏུ་ཕོད་ཏིའི་ནང་དུ་འང་
 དགོ་ཀན་ཆེན་མོའི་འགན་བཞེས་ཏེ་ཤར་ཕྱོགས་གྱི་ཆོས་ལུགས་དང་ཀུན་
 སྟོན་གྱི་ཐད་ལ་སློབ་བྲིད་བྱས། ཁོང་གིས་རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་བོའི་མཆོན་ཉིད་
 རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་གང་མང་ཞིག་དབྱིན་ཡིག་ལ་བསྒྱུར་ནས་རྒྱ་བ་
 ཕྱོགས་པའི་སྦྱན་ལམ་དུ་བྲངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་མཆོན་ཉིད་
 རིག་པའི་སྐོར་ལ་བརྩམས་ཆོས་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་མཛད་འདུག

གྲོ་མ་སི། { Thomas Merton 1915-1968 } ཆོས་

ལུགས་ལ་དྲུང་ཞེན་ཆེ་བའི་ཚུམ་པ་པོ་དང་སྟོན་ངག་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་ཉམ་
རན་སིའི་ནང་དུ་སྐྱེས་པ་དང་། བྱིས་སུ་དབྱིན་ཇི་དང་ཨ་རིའི་ནང་དུ་འང་སློབ་
སྦྱོང་བྱས་ནས་ཁོད་ལོམ་རྩེ་ཡ་མཐོ་སློབ་ཏུ་དབྱིན་ཡིག་གི་སློབ་ཁྲིད་བྱས།
༡༩༥༣ ལོར་ཡེ་ཤུ་གྲ་པའི་སློམ་པ་སྤངས། ༡༩༦༤ ལོར་སྤམ་ཁོད་གི་རུ་
ནང་བསྟན་དང་ཡེ་ཤུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོག་ས་འདུ་ཞིག་ལ་ཞུགས་སྐབས་
མགོན་ཁང་དུ་སློབ་བརྒྱབས་ནས་རྒྱུ་འདས་སུ་གྱུར། ཁོང་ནི་ཆོས་ལུགས་
བར་གྱི་བགོ་སྐྱོང་ལ་གདེང་འཛིག་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཀྱང་རེད་འདུག

ཨར་རྩི་བ་ཁར། [Carl von Weizsacker 1912-2007](#) ༽འཇར་མན་དུ་སྐྱེས་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་མཆན་ཉིད་
རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཞིག་སྟེ། འཇམ་སྤིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་འཇར་
མན་དུ་ཁོན་ཏོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཨན་ནར་གྱི་འགོ་ཁྲིད་འོག་ནས་
རྩལ་ཕྱན་གྱི་ཆེ་གྲུ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། དམག་ཆེན་གཉིས་
པའི་རྗེས་ནས་རིམ་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་གི་སྡེ་ཆན་སོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་
དང་། དེ་བཞིན་ཉམ་རྩེ་གི་མཐོ་སློབ་ཏུ་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་དགོ་ཁྲན་ཆེན་
མའི་ལས་ཀའང་བྱས། ཁོང་དང་རྒྱ་གར་གྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཞིག་
གིས་རྒྱབ་སྟོབས་ཀྱི་ཆན་རིག་དང་ཤར་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཟེར་བའི་ཞིབ་
འཇུག་ཆོག་ས་པ་ཞིག་གསར་འཇུགས་བྱས་འདུག

ཨན་ནེ། \int Werner Heisenberg 1901-1976 \int

འཇར་མན་གྱི་ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མཁས་དབང་ཞིག་སྟེ། ཁོང་
ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་ལ་
ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་། ན་རྗེའི་སྲིད་དབང་གི་སྐབས་སུ་རྒྱལ་ཕྱོད་ཞིབ་འཇུག་
གི་ལས་གཞིའི་འགོ་འཛིན་གནང་། ཁོང་གིས་དང་རབས་གྱི་དངོས་ཁམས་
རིག་པའི་རྩ་འཛིན་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ་དེས་མེད་ཆོས་ཉིད་གསར་དུ་ཉིད་ནས།
ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་འབྱུགས་རིག་པའི་དར་རྒྱས་ལ་འགན་འབྱུགས་ཆེན་པོ་བཞེས།
དེའི་ཕྱིར་ ༡༩༣༣ ལོར་ཁོང་ལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནོ་སྤེལ་གཞུང་ས་
རྟགས་ཀྱང་ཐོབ་པ་རེད།

སྟོན་མི། \int David Bohm 1917-1992 \int

ཁོང་ནི་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་དུ་སྐྱེས་ནས་འཇར་མན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་དམག་ཆེན་
གཉིས་པ་ཡས་མས་སུ་དཔར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལམ་ལུགས་ལ་རྒྱབ་
སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཆོད། གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་མི་མད་ཁི་ཁ་ཐེ་གཙོས་མི་
མང་པོ་ཞིག་གིས་གཞོན་འབྱུགས་སྤྱད་པས། ༡༩༥༠ ལོར་དབྱིན་ཡུལ་དུ་
བཅན་བྱོལ་ལ་འགྲོ་དགོས་བྱུང་། ཁོང་ནི་ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་
ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ།
དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་ཆེན་རིག་གི་སྡེ་ཆེན་མི་ཅུང་བ་

ཞིག་ལ་ཞེས་ཡོན་གྱི་ལེགས་སྐྱེས་ཕུལ་ཡོད།

ཀེར་ཞི་ན་མོ་ཏེ། [Jiddu Krishnamurti 1895-1986](#) ༽ རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་སྐྱེས་ཞིང་། ལོ་ན་ཆུང་དུས་ནས་ལྷ་འདི་ཞེས་རབ་ཆོག་ས་པའི་ལྷ་སྐྱོང་འོག་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་ཡང་། ཁོང་གི་ལྷག་བསམ་དང་སྒོ་དཀར་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་། ཆོས་ལུགས། དེ་བཞིན་རིགས་རྒྱུད་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དབང་བ་མ་ཡིན་པར། མི་ཆེ་ཉིལ་པོར་འཇམ་སྤིང་གི་ཡུལ་གྱུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སོང་ནས་མང་ཆོག་ས་ལ་མཆན་ཉིད་རིག་པ་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་བྱའི་ཐོག་གཏམ་བཤའ་གནང་ཞིང་། དགྲུང་ལོ་དགྲུ་བཅུ་འདྲེ་ཐོག་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་ས་ཀྱི་ཆོག་ས་ཁང་དུ་ཞི་བདེ་དང་གོ་རྟོགས་ཐད་ལ་གཏམ་བཤའ་བྱས། ཆོས་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མའི་རང་དབང་བཟུང་བ་ལྷ་བྱའི་བརྒྱམས་ཆོས་ཀྱང་མང་པོ་འདུག།

ཁྱི་ལོན། [gluon](#) ༽ རྩལ་ཐོན་གྲུབ་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བའི་ཆ་སྤྱོད་སྟེ་ཉི་རྩལ་རྣམས་ལྟན་དུ་བསྐྱམས་པའི་རྒྱས་ལྷགས་ཞིག་རེད། ཐ་སྙད་འདི་ནི་དབྱིན་ཡིག་གི་ཆོག་སྟེ་སྒྲོར་བའམ་སྒྱར་རྣམས་[glue](#) ༽ ལས་གྲུབ།

ཉི་རྩལ། [quark](#) ༽ རྩལ་ཐོན་གྲུབ་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བའི་ཆ་རྩལ་ཡིན་ལ། ཉི་རྩལ་ལ་རིགས་མ་འདྲ་བ་དྲུག་ཡོད་པར་བཤའ། སྐུ་ཞབས་པོ་པར། [Sir Karl Raimund Popper 1902-1994](#) ༽ ཨོ་སུ་ཏར་

རེའི་རྒྱལ་ས་མེ་ཡེན་ནའི་ནང་དུ་སྐྱེས་ཤིང་། དེ་གའི་མཐོ་སློབ་ནས་མཆན་
 ཉིད་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོའི་གོ་གནས་ཐོབ། ཕྱིས་སུ་ནེའོ་ཇར་ལན་ཏི་
 དང་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་མཐོ་སློབ་ཁག་ཅིག་ཏུ་འང་དཔེ་བྲིད་བྱས། ཁོང་དུས་
 རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཆོན་རིག་གི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་བྱུང་གས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་
 བརྟེན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི། ཁོང་གིས་བརྩམས་པའི་ཆོན་རིག་གི་གསང་
 བརྟེན་གྱི་གཏུན་ཆོག་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ནང་དུ། ཆོན་རིག་གི་རང་
 བཞིན་ནི་ཅ་བའི་ཆ་ནས་སྤྱོད་པ་བསྐྱུས་རིགས་འགྲེ་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ་
 སྦྱོན་བརྒྱུད་བྱས་ནས། ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ཆོད་དཔག་
 གཞིར་བཞག་གི་རྗེས་དཔག་ཡིན་པར་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད་པ་དེ་རེད།

ཨར་རེ་ལ། Francisco Varela 1946-2001 ཁོང་
 ནི་ཆེ་ལེ་རུ་སྐྱེས་ཤིང་། ཏ་ཨད་ཏི་མཐོ་སློབ་ནས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་སློབ་
 དཔོན་ཆེན་མོའི་གོ་གནས་སྤངས། ༡༩༧༠ ནང་ཁོང་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་
 ཀྱི་རྗེས་འཇུག་པར་གྱུར་ནས་ནང་ཆོས་ལ་སློབ་གཉེར་བྱས། ཁོང་གིས་ཆེ་
 ལེ་དང་ཏམ་རན་སིའི་ནང་དུ་རིམ་པས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་། སློའི་འཛིན་
 པའི་ཆོན་རིག་ ཆོད་མ་རིག་པ། དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་སོགས་བྲིད་སྤྱོད་བར་
 མ་བྱུང་། ཞིབ་འཇུག་ཆོག་པ་ཞིག་གི་གཙོ་འཛིན་ཡང་བྱས་འདུག མཆན་
 པའི་ཆོད་ནད་ཀྱི་དབང་གིས་ ༢༠༠༡ ལོར་ཆེ་འཕོས།

སྒྲིབ་ཉིད་དང་། སྒྲིབ་གྲུབ། ཁོ་ན་རྒྱུ་དངོས་ཁམས་རིག་པ།

༢༡། །ཆོན་རིག་གིས་གསར་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་བྱ་དང་ཤེས་ཡོན་ལ་བརྟེན་ནས་འཇམ་སྒྲིབ་འདིའི་ང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་ལ་བཅས་བསྐྱར་བྱེད་པ་འདི་ནི་སེམས་ལྷགས་སྒྲིབ་པའི་ཆོན་རིག་གི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ཡིན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་དུ་སྒྲིབ་གྲུབ་དང་། ཁོ་ན་རྒྱུ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པ་དང་རྒྱས་བྱུང་བས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྷ་བའི་ཅ་སྒྲིམ་ལ་འགྱུར་ལྷོག་བྱུང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ད་དུང་ཡང་འགྱུར་ལྷོག་དེའི་མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བུ་རྟོགས་པར་འབད་འབྱུངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་འགྲུལ་ལྷན་ཞིང་སྒྲོན་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པའི་ནེ་འུ་རྟོང་གི་འཛིན་ཏེན་དང་། སྒྲིབ་གྲུབ་དང་ཁོ་ན་རྒྱུ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པའི་གོ་རིམ་ངེས་མེད་ཀྱི་འཛིན་ཏེན་ཏེ། དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་འགལ་ལྷ་ཅན་འདི་གཉིས་ཆོན་རིག་པ་དང་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྒྲིབ་པ་ཆོས་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཆགས་ཤིང་། དཔེ་མཆོན་མཐའ་མ་འདིས་ང་ཆོའི་འཛིན་ཏེན་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དེར་ལྷགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་རྒྱ་ནི་ད་དུང་ཡང་སྒྲིགས་ཡོངས་ནས་གསལ་པོ་མེད།

གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཤེས་ཡོན་ར་བ་ལས་བྱུང་བའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་

གསུང་རབ་དང་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནི་ངའི་འཛིན་ཉིན་ལྟ་
 ཚུལ་གྱི་མང་གཞི་ཡིན། ལོན་ཚུང་བའི་དུས་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་མཆན་ཉིད་རིག་
 པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་བྱས་སྟེང་། ངའི་ཡོངས་འཛིན་ནི་སྐབས་
 དེའི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཚབ་སྟག་བྲག་རིན་པོ་ཆེ་དང་། སྤང་རིན་པོ་ཆེ་གཉིས་
 ཡིན། སྟག་བྲག་དགུང་ལོ་བགྲེས་ཤིང་བཅན་པོ་ཞིག་ཡིན། མི་ཆོས་ཁོང་ལ་
 གུས་བཙེ་ཆེན་པོ་བྱེད། སྤང་རིན་པོ་ཆེ་དགུང་ལོ་གཞོན་པ་དང་། གཤེས་
 རྒྱད་དང་ངག་འཇམ་པར་མ་བླད། ཁོང་ནི་ང་གིས་བ་ཡིན་དུས་ཆིག་མང་པོ་
 མི་གསུང་བའི་མཁས་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་མདུན་དུ་ང་ལ་
 དངངས་སྐྱབས་སྤྲོས་པ་དེ་ངས་ད་ལྟ་ཡང་བློ་བྱེད་ཀྱི་འདུག ང་ལ་བྲིད་ཟེན་པ་
 རྣམས་ཚོ་ད་སྤང་བྱེད་ཆེད་བྲི་བྱང་རིན་པོ་ཆེ་དང་། མཆན་སྟན་ཏེ་ཅང་ཆེ་བའི་
 སོག་པོའི་གྲ་རིགས་མཁས་དབང་དངོས་གྲུབ་ཆོགས་གཉིས་ཐེ་བའི་མཆན་
 ཞབས་འགའ་ཡང་ཡོད། སྟག་བྲག་རིན་པོ་ཆེ་དགོངས་པ་རྫོགས་རྗེས་སྤང་
 རིན་པོ་ཆེ་ངའི་ཡོངས་འཛིན་གྲན་པ་ཆགས་པ་དང་། བྲི་བྱང་རིན་པོ་ཆེ་ངའི་
 ཡོངས་འཛིན་གཞོན་པར་བསྐློས།

ཁོང་རྣམ་པ་གཉིས་ནི་ངའི་སློབ་གཉེར་དངོས་གཞི་མ་རྫོགས་བར་དུ་
 ཡོངས་འཛིན་ཡིན། ངས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བྱང་ནས་བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱད་རིས་
 མེད་ཀྱི་གདམས་ངག་མང་པོ་བསྟུན་མར་སྤངས། ཁོང་གཉིས་གྲོགས་པོ་ཉེ་པོ་

ཡིན་ཡང་གཤེས་རྒྱུ་དང་སྒྲིང་པ་ཏུ་ཅང་མི་འདྲ། སྒྲིང་རིན་པོ་ཆེའི་དབུ་ལ་
སྐྱ་མེད་ཅིང་འོད་འཕྲོ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་སྐྱ་གཟུགས་ཆེ་ཞིང་གད་མོ་དགོད་
དུས་ལུས་པོ་ཆ་ཆང་གཡོ་འགུལ་བྱེད་པ་དང་། སྐྱ་གཟུགས་ཆེ་ནའང་ཁོང་གི་
སྐྱ་ཆུང་དུ་ཞིག་ཡིན། ཁྱི་བྱང་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱ་གཟུགས་རིང་ཞིང་སྐྱ་བ་ཞིག་
ཡིན། ཁོང་གཟེ་བརྗེད་ཆེ་ཞིང་ཞི་དུལ་ཕྱན་པ་དང་། བོད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་
ནས་བཤད་ན་སྐྱ་འབྲིག་འབྲིག་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་གཤེས་རྒྱུ་
འཇམ་ཞིང་འདོན་པ་འདོན་སྐྱབས་སྐྱད་ངག་ཤིན་ཏུ་སྒྲིན་མོ་ཡིན། སྒྲིང་རིན་
པོ་ཆེ་སྒྲོ་རིག་བཟྱ་ཞིང་རྣམ་དཔྱེད་ཕྱན་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱ་བ་ཞིག་
ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་པ་ཏུ་ལས་པའི་ཟབ་ཅིང་ཚོད་སྐྱབ་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས།
ཁྱི་བྱང་རིན་པོ་ཆེ་ནི་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་རབས་ཀྱི་ཁོད་སྐྱ་རྩ་ལ་དང་ཚོ་མ་
རིག་ལ་ཡང་སྒྲིགས་ཡོངས་ནས་མཁས་པའི་སྒྲིན་ངག་པ་བྲགས་ཆེན་ཞིག་
ཡིན། ངའི་གཤེས་རྒྱུ་དང་སྒྲིས་སྒྲོབས་ཀྱི་རིག་རྩ་ལ་སོགས་ལ་གཞིགས་ན་
ང་ཡོངས་འཛིན་གཞན་དག་ལས་སྒྲིང་རིན་པོ་ཆེ་དང་འདྲ་ས་མང་པོ་ཡོད་
ཅིང་། ངའི་མི་ཆེ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེ་ཤོས་ནི་ཁོང་གིས་ཐེབས་ཡོད་ཅེས་
བརྗོད་ན་པལ་ཆེར་མི་ཆོག་པ་མེད།

ངས་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་གུབ་མཐའ་འདྲ་མིན་གྱི་གཞུང་ལུགས་
ཁག་ལ་ཐོག་མར་སྐྱད་སྐྱབས། དེ་དག་གི་གོ་དོན་རང་ཉིད་སྒྲིང་གྱི་ཉམས་

སྤྱིང་ལ་སྤྱོར་ཐབས་མེད་པའི་གནས་སྟངས་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དཔེར་ན།
 གངས་ཅན་པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་འབྲས་བུ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་
 རྒྱའི་གནས་སྟངས་ན་ཡོད་པ་དེ་མཛོན་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་
 འཛིན་པ་དང་། བྱེ་བྲག་པའི་སྤྱིའི་རྣམ་གཞག་ལྟར་ན་དངོས་པོའི་རིགས་
 གཅིག་གི་བྱེ་བྲག་ཡོངས་ལ་བྱུང་པའི་སྤྱི་རྟག་པ་ཞིག་ཡོད། སྤྱི་དེ་ཡང་བྱེ་
 ྲག་གི་ཆོས་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་དབང་དུ་གནས་པར་འདོད། རྒྱ་གར་གྱི་
 འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་
 པོ་ཡོད་པའི་ཚུད་སྒྱུབ་དང་། རང་པ་རྣམས་ཀྱིས་མེད་པར་ཚུད་སྒྱུབ་བྱས་པ་
 སོགས་སྤྱངས་པར་མ་ཟད། རང་པའི་གྲུབ་མཐའ་འདྲ་མིན་གྱི་གཞུང་དོན་
 ཁག་གི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བྱད་པར་ཡང་སྤྱང་དགོས། ཆེ་སྟོག་གི་དུས་དེབ་
 དང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་འདྲ་པར་སྟོགས་བསྐྱུས་ཀྱི་དེབ་ལ་ལྟ་བར་སྟོ་
 ཞིང་། རྒྱངས་འཁོར་དང་ཆུ་ཆོད་གཏོར་སྟེག་བྱེད་པར་དགའ་བའི་ལོ་ན་ཆུང་
 བའི་བྱིས་པ་ཞིག་ལ་འདི་ཆོ་ཆང་མས་འབྲེལ་ཡོད་ཐད་ཀའི་གོ་བ་ཞིག་སྟོད་
 ཐབས་བྲལ། དོན་ངོ་མར་འབའ་པ་བཟ་ཞེས་ཀྱིས་སྟོག་འདོན་འབྲུལ་འཁོར་
 བཞེག་སྟེ་གཙང་མ་བཟོ་དུས་ང་ཁོའི་འབྲིས་སུ་ལངས་ནས་རོགས་པ་བྱས་
 སྤྱིང་། ང་འདི་ལ་དགའ་བྲགས་པས་མཆམས་རེར་སྟོབ་སྟོང་དང་བཟའ་བཏུང་
 ལ་སྟོད་རྒྱ་ཡང་བརྟེན་ཡོད། ངས་བསྐྱར་སྟོང་བྱེད་པ་ལ་མཆོན་ཞབས་ཆོ་

རོགས་པར་འོངས་དུས། ངའི་བསམ་སྒྲུབ་ནང་སྒྲོག་འདོན་འབྲུལ་འཁོར་དང་
དེའི་ཆ་ཤས་རྣམས་བྲན་ནས་བསྐྱད་སྲོང་།

ང་ལོ་ན་བཅུ་དྲུག་ལ་སོན་སྐབས་གནས་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྱུང་
སྒྲོག་བྱུང་། འཕོ་འབྱུང་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐབས་དེར་འབྱུང་གི་ཡོད། ༡༩༥༠ ལོའི་
དབྱར་གཞུང་དུ་རྒྱ་མིའི་དམག་དབུང་བོད་ཀྱི་མཐའ་མཆམས་ལ་འབྱོར་
དུས། རྒྱལ་ཚབ་སྟག་བྲག་རིན་པོ་ཆེས་གནས་སྐབས་དེར་ངས་བོད་ཀྱི་ཆོས་
སྲིད་གཉིས་ཀའི་འགན་ཆ་ཆང་འཁུར་དགོས་པའི་དུས་ལ་བབས་པའི་གྲོས་
གཞི་བཏོན་པ་དང་། སྐབས་དེར་འབྱུང་ལ་ཉེ་བའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་རྩ་
བྲག་གི་དཀའ་ངལ་དེས་ངའི་ལང་ཆོ་བཅན་པོར་སྒྲོགས་ཤིང་། སལ་ཆེར་དེར་
བཏོན་ནས་ངས་སློབ་སྦྱོང་གི་རིན་ཐང་ངོ་མ་ཡང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། གང་ལྟར་
རྒྱ་རྒྱུ་ཅི་ཡིན་རུང་སྐབས་དེ་ནས་བཟུང་ངས་ནང་ཆོས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་
པའི་གཞུང་ལུགས་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་། དེ་བཞིན་ཆོས་སྒྲོགས་ཀྱི་
ཉམས་ལེན་བཅས་ལ་འབད་བཅོན་བྱེད་པ་རྩེ་ལེགས་སུ་བྱིན་ནས། ངས་
བཟོད་བྱ་འདི་ཆོར་བསམ་སྒྲུབ་ཅི་གཅིག་གིས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་ཅམ་མ་ཡིན་
པར། འདི་དག་གི་གོ་དོན་སོགས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བའི་གོ་རྟོགས་དང་བྱི་
ལོགས་ཀྱི་བྱུང་བ་དག་ལ་སྦྱོར་འགོ་འང་བཅུམས།

ངས་ནང་པའི་ལྟ་སྦྱོང་ལ་སྒྲོམ་སྒྲུབ་དང་། རྟོག་དཔྱད། དེ་བཞིན་ཉམས་

ལེན་བཅས་ལ་འབད་བཅོན་ཤུགས་དག་བྱེད་སྐབས། བོད་སྲིད་གཞུང་གིས་
 རྒྱུགས་གཉིས་ལ་འཆ་མ་བའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མོས་མཐུན་ཞིག་ཡོང་ཆེད་བོད་
 བུ་དུ་སླེབས་བའི་རྒྱ་མིའི་དམག་དབུང་དང་གྲོས་བསྟུར་བྱེད་བཞིན་པ་རྟོག་
 ད་མེ་ཆེར་སོང་། མཐར་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་དངོས་གཞི་མཐུག་བསྐྱེད་ཏེ་
 གནས་ཆེན་གྲོང་བྱེད་ལྷ་སར་གྲུ་བ་སྟོང་ལྷག་མང་བའི་ཁྱོད་དགེ་བཤེས་ཀྱི་
 རྒྱགས་སྤྲ། རྒྱགས་སྟོད་འདིས་ངའི་ཆེད་སྦྱོང་གི་སློབ་གཉེར་མཐར་སོན་
 པ་མཆོན་ཞིང་། འདི་ནི་དེང་སྐབས་ཡིན་ནའང་རང་ཉིད་ལ་སློབས་པ་བསྐྱེད་
 པའི་ཉམས་སྦྱོང་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རིང་པོ་མ་འགོར་བར་བོད་དབུས་སུ་
 བྱུང་བའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་བསྐྱུར་ཏེ། མི་
 ཡུལ་རྒྱ་གར་ལ་བཅན་བྱོལ་དུ་ཡོང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་མེད་པའི་སྐབས་བཅོལ་
 བ་ཞིག་གི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་དགོས་བྱུང་། འདི་ནི་ད་དུང་ཡང་ངའི་ཁྱིམ་སྒོ་གི་
 གནས་བབ་ཅིག་ཡིན། རང་རྒྱལ་གྱི་མི་སེར་ཐོབ་ཐང་བརྒྱགས་ནའང་། རྒྱགས་་
 ཆེན་པོ་ཞིག་ནས་བཤུད་ན། ངས་སྤར་ཡང་མི་སེར་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་ཉིད་
 ཡོད་དེ། དོན་ངོ་མར་ང་ནི་འཇམ་སྒྲིང་གི་མི་སེར་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཆོག་
 བུང་བའི་ལྷ་གྲུབ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཡིན་ཞིང་།
 རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཐེ་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ང་ཆོར་སྤང་
 ཚུལ་དང་དེ་དག་གི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བར་ལ་གཞི་རྩའི་བྱེད་པར་

ཡོད་པའི་དོན་ལྟར་འདི་ནི་སྤྱི་ལོ་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བའི་གཞི་རྩ་ཡིན། ང་ཚོའི་ཉིན་
རེའི་འཆོ་བའི་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་ལ་རང་ཉིད་དང་སྤྱི་ལོ་དང་སྤྱི་ལོ་ལ་ཆོ་མ་ཆུགས་ཐུབ་
ཀྱི་དང་ནས་རང་རྒྱ་བར་གནས་ཤིང་། དེ་དག་འོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཐ་དད་དུ་བྱུང་
པར་མཐོང་། དཔེར་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་བདག་འཛིན་གྱི་སྤྱི་ལོ་དང་དཔྱད་པ་གཏོང་
དུས་བཅས་པོ་དང་རྣམ་ཤེས་ལས་བྱུང་པའི་འཆོ་གནས་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་
རྒྱ་བ་དང་ཆུགས་ཐུབ་པའི་ང་ཡི་འོ་བོ་ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་བདེན་འཛིན་
གྱི་སྤྱི་ལོ་དང་ལམ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་དང་། སྤྱི་ལོ་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བའི་འདྲའི་
བདེན་འཛིན་གྱི་སྤྱི་ལོ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ལོ་གཏོག་ཡིན་པར་མ་ཟད། འདོད་ཆགས་
དང་ཞེ་སྤང་སོགས་ཉིན་མོངས་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱ་རྒྱུ་དུ་ཡང་འགྲོ་བར་
བསྟན་ཡོད།

སྤྱི་ལོ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལྟར་ན། རང་དོན་ནས་བྱུང་ཅིང་རང་རྒྱ་བའི་
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་འདིར་རིགས་པས་
རྒྱ་བ་ཉིན་བྱེད་མི་ཐུབ། ཤེས་པ་དང་བཅས་པོའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་དང་། ཐ་ན་
སྤྱི་མཆོན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཉེ་དུས་ལྷ་བྱུང་རང་དོན་ནས་རང་དབང་གིས་བྱུང་
པ་ཞིག་མིན། རང་རྒྱ་བ་དང་ཆུགས་ཐུབ་པའི་ཆོས་སམ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡོད་
ཆོ། ཆོས་དང་བྱུང་བ་དེ་དག་རང་དོན་ནས་ཡོངས་སུ་བྱུང་སྟེ་གཞན་དང་
འབྲེལ་བ་མེད་པའི་རང་རྒྱ་བ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཆོས་

གང་ཞིག་ཡིན་རུང་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་གཞན་གྱི་རྒྱ་
 རྒྱུ་དུ་འགོ་བའི་རྣམ་པ་མེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོས་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཡོད་པ་
 རྟོགས་ཐུབ། དཔེར་ན། རྒྱུ་ལ་འཁོར་འགོ་འཛུགས་བྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་ལྷེ་མིག་
 གཙུག་མ་ཐག་མེ་སྟག་བྱུང་བས་དོ་སྙམ་འབར་ཞིང་འབྲུལ་འཁོར་ཨ་མ་སྒྲོར་
 བར་བྱེད། རྟོགས་ཐུབ་ཅིང་རང་གྱི་བའི་འཛིན་ཏེན་ཞིག་གི་ནང་འདི་ཆོ་
 འབྲུང་མི་སྲིད། དེ་འབྲུང་འཛིན་ཏེན་ཞིག་གི་ནང་ངས་ཤོག་བྱའི་སྟེང་དུ་ཡི་གེ་
 འབྲི་མི་ཐུབ་པ་དང་། བྱེད་རང་གིས་དེ་དག་སྟོག་ཀྱང་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། འོན་
 ཀྱང་། ང་ཆོས་པན་རྒྱུ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་དང་ལྷགས་རྒྱུ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་
 པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས། ང་ཆོའི་ཐད་ཀར་གྱི་ཆོར་སྒྲུང་ལ་རང་ཉིད་རང་གྱི་བ་
 ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཡང་། ང་ཆོས་ངས་པར་དུ་རང་ཉིད་རང་གྱི་བ་ཞིག་མིན་པར་
 བསམ་དགོས།

རྟོགས་ཐུབ་ཅིང་རང་གྱི་བའི་དོན་སྤྱི་འདི་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
 དང་འགལ་བ་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་ཆོས་རྣམས་རྒྱ་དང་
 རྒྱུ་ལ་ཏེན་དགོས་པ་དང་། ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པ་
 ཞིག་ཡིན་ཆོ་རང་གྱི་བ་ཆགས་ཏེ་གཞན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་དུ་འགོ་མི་ཐུབ་པ་
 ལྷགས་སུ་བསྟན་ཡོད། ཆོས་རྣམས་ཏེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལས་བྱུབ་
 ཅིང་རྒྱ་རྒྱུ་དེ་དག་ཀྱང་རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་རྒྱུ་དུ་རྒྱ་

ཆེན་གྱི་འདུ་ཆོག་ས་གཞན་ལ་བཏེན་ནས་བྱུང་། ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་
ལ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་རང་ཚུགས་ཤིག་གིས་སྟོང་ས་པས་ན་སྟོང་ཉིད་
དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བའི་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་གི་བདེན་དོན་གྱི་
དོན་སྤྱི་འདི་ལ་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་སྟོང་ཉིད་དང་ལེགས་སྦྱར་
གྱི་སྐད་དུ་བྱུང་བ་ཟེ།

ང་ཆོའི་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་འཛིག་ཏེན་ལྟ་ཚུལ་ནང་ཆོས་དང་བྱུང་བ་
ཐམས་ཅད་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་རང་རྒྱ་བཞིག་ཡིན་པར་སྒྲུབ་། འཛིག་
ཏེན་འདི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ལས་གྲུབ་ཅིང་། ཆོས་དང་བྱུང་བ་དེ་དག་ལ་རང་
རྒྱ་བཞིག་དང་ཚུགས་སུ་བྱུང་གྱི་དོ་བོ་ཐ་དད་ཅིག་ལྟན་པར་མ་ཟད། ང་ཆོས་འདི་
འདྲའི་རང་མཆོན་པའི་ཆོས་རྣམས་པན་ཚུན་གྱི་རྒྱ་ཆེན་དུ་འགོ་བར་རྒྱན་དུ་
ཡིད་ཆེས་བྱེད། རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་དུས་དང་གནས་ཤིག་ཏུ་རང་ངོས་
ནས་གྲུབ་པའི་ས་བོན་ཞིག་གིས་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ལོ་རྒྱུ་ཅིག་བསྐྱུན་
པར་འདོད། ང་ཆོས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བྱུང་འབྲེལ་འདིའི་ནང་དུས་དང་། གནས།
ས་བོན། ལོ་རྒྱུ་ཆང་མ་ལ་རང་ངོས་ནས་ཚུགས་སུ་བྱུང་བའི་གནས་བབ་མིལ་
པོ་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་པ་དང་། ང་ཆོའི་བརྗོད་སྟོན་ཀྱི་དང་པོ་སྟོན་བྱེད་
གྱི་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་གཞི་ཆོག་དང་རྒྱ་ཆོག་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་དབྱེ་བ་
དང་། སྟོན་ཆོག་དང་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆོག་ཕྱོགས་གཞན་དུ་དབྱེ་བ་འདིས་

རང་གྱི་བའི་ཆོས་ལས་གྲུབ་པར་འདོད་པའི་འདིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་འདི་སྤྱོད་བརྟན་
 དུ་བཏང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཆ་ཅན་ཡིན། དཔེར་ན། གང་ཟག་
 བེ་ལུས་དང་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ཆོག་པ་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ད་དུང་ཆོས་
 ཞིག་གི་ངོ་བོ་ནི་ཆོས་དེར་བཟུང་བའི་འདུ་ཤེས་དང་བཏགས་པའི་མིང་།
 དེའི་བྱེད་ལས་ལྟ་བུ་གྱི་རྟེན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟན་ཡོད།

སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཡིན་པར་གྲགས་
 པའི་འགྲེལ་བཤད་དུ་གསལ་ནའང་། དུས་རབས་གཉིས་པའི་ནང་དུ་བྱོན་
 པའི་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་པ་མགོན་པོ་སྤྱོད་ཀྱིས་གོ་རིམ་ལྡན་
 པའི་སྒྲོ་ནས་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཐོག་མར་གཏན་འབེབས་མཛད། ང་
 ཆོས་ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་ཞིག་མི་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གྱི་གར་སྟོ་
 རྒྱུགས་ནས་ཡིན་ཞིང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ནང་ཆོས་གསར་དུ་འགྲེལ་
 བཤད་མཛད་མཁན་གྱི་མཁས་དབང་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་པ་ཆོས་
 ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དབུ་མའི་གྲུབ་མཐའ་ཁོང་གིས་གསར་གཏོད་བྱས་པར་
 འདོད་པ་དང་། འདི་ནི་བོད་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།
 ཁོང་གིས་མཛད་པའི་ཤུགས་རྟེན་ཆེ་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གསུང་རྩིས་
 བེ་དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཡིན་ཞིང་། ད་དུང་ཡང་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་ཏུ་
 ལུ་མ་ཐུད་ནས་སྟོ་འཛིན་དང་སྟོ་བ་གཉིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ངས་ཡོངས་འཛིན་དང་མཆོན་ཞབས་རྣམས་ལ་ཚོད་སྐབ་བྱས་ཏེ་ཙ་
ཆིག་འདིས་སྒྲིབ་བའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་ཞིབ་ཕྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བྱས་ཐོང་། ལ་
རབས་དྲུག་ཙ་ཕ་སྟེ་ང་བཙན་གྱི་ལ་དུ་སྒྲིབས་ནས་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱག་དང་པོའི་
སྐབས་སུ་སྒྲིབ་གི་ངོས་ནས་སྒྲིབ་ཉིད་གི་རིགས་པ་ལ་སྤར་ལས་ཀྱང་ཞིབ་དུ་
སྒྲིབ་བའི་གོ་སྐབས་ཐོབ། དེང་སང་དང་མི་འདྲ་བར་སྐབས་དེར་གཞུང་འབྲེལ་
གི་བྱེད་སྒོ་མང་པོ་མེད་པས་ང་གང་ལ་གང་འཆོམ་གྱིས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཡིན། དེའི་
དུས་ང་གི་རྒྱལ་ཁག་ལ་འབྲུལ་སྒྲིབ་བྱེད་པ་འགོ་ཚུགས་མེད་པས། དུས་ཚོད་
ཙ་ཆེན་དེ་ཡོངས་འཛིན་རྣམ་གཉིས་དང་ལྷན་དུ་སྒྲིལ་བུལ་བའི་གོ་སྐབས་
ལེགས་པོ་བྱུང་། ཁོང་རྣམ་གཉིས་ནི་སྒྲིབ་ཉིད་གི་རིགས་པ་དང་སྒོམ་སྐབ་ལ་
ཏ་ཅང་མཁས། ཡིན་ཡང་། དེང་སང་གི་རྒྱལ་ཁག་ལ་འབྲུལ་སྒྲིབ་བྱེད་དགོས་
པས་ངས་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་དེར་གཏོང་གི་ཡོད།

སྐབས་དེར་ཉི་མ་རྒྱལ་མཆོན་ཟེར་བའི་རིག་སྒྲིབས་ལྷན་པའི་བོད་གི་
མཁས་དབང་གཉོམ་ཚུང་ཞིག་གི་དུང་ནས་ཀྱང་ངས་དཔེ་བྲིད་གང་མང་ཞིག་
ཞུས་ཐོང་། གཅེས་འབོད་དུ་ཁོང་ལ་རྒྱ་ཉི་མ་ཟེར། ཁོང་ལ་མཆོན་ཉིད་རིག་
པའི་གོ་དོན་སྤེལ་མོ་རྣམས་ལས་སྤེལ་པོར་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་རུས་པ་ལྷན་
སྒྲིས་སུ་ལྷན། ཁོང་གི་དབུ་ལ་སྐྱ་མང་པོ་མེད་ཅིང་། ཆོན་མདངས་ཅན་གི་
མིག་ཤེལ་སྒྲོར་མོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གོན། ཁོང་གི་སྐྱ་གཡས་པའི་ནང་དུ་རང་

ཤུགས་ཀྱི་འབྲུག་འགྲུལ་ཞིག་ཡོད་པས་སྤྱན་དེ་ཡང་ཡང་རྟེན། འོན་ཀྱང་།
 རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བསམ་སྒྲུབ་དབྱུང་བ་བརྒྱད་ནས་གནད་དོན་ཞིག་ལ་རྟོག་
 དཔྱད་བྱེད་སྐབས། ཁོང་གི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་སྒྲོབས་དེ་ནི་ཉ་ལས་པ་ཞིག་
 ཡིན་པར་མ་ཟད་སྐད་གྲགས་ཀྱང་ཡོད། ཁོང་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་བཞུགས་
 སྐབས་ཉི་འཁོར་དུ་ཅི་བྱུང་ཡང་ཁོང་གི་སེམས་གཡེང་མི་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།
 རྟོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་ནི་ཁོང་གི་ཆེད་སྦྱོང་ཡིན་པས། ཁོང་དང་ལྷན་དུ་གོ་
 བསྐྱར་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་དེ་ནི་དོན་ངོ་མར་རིན་ཐང་ལྷན་པ་ཞིག་
 རེད།

རྒྱན་འཇགས་སུ་སོང་བའི་ང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་ནམས་ལ་ཁོན་ཏྲོམ་
 འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པས་དག་ཐེར་བྱེད་པ་འདི་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་
 ཁམས་རིག་པའི་ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་བྱེད་ཆོས་ལྷན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན།
 དེང་སང་ང་ཆོས་འོད་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་སྤྱོད་རྒྱུ་གྱི་ངོ་བོ་གང་རུང་དུ་
 མཐོང་བྱུང་ཅིང་། དེས་མེད་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ལྷན་ན་སྒྲོག་རྒྱལ་ཞིག་
 གིས་ཅི་བྱེད་པ་དང་གང་དུ་གནས་པ་གཉིས་ང་ཆོས་རྩ་བ་ཉིད་ནས་དུས་
 གཅིག་ལ་རྟོགས་མི་བྱུང་བ་དང་། ཁོན་ཏྲོམ་གྱི་གནས་སྟངས་མའི་དོན་སྦྱི་
 བཅས་ཆང་མས། ཆོས་ནམས་ཀྱི་འབྱུང་རྒྱུན་ལ་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་ལྷན་
 ཞིང་སྒྲོན་དཔག་བྱེད་བྱུང་བར་འདོད་པའི་སྒོལ་རྒྱུན་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་

པའི་ལྷ་ཚུལ་དང་འགལ་བའི་གོ་རྟོགས་གསར་བ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན།
ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཤོ་རི་སྤྱོན་གར་། **Schrodinger's cat** ། ཀྱི་
ཀྱི་ལའི་དཔེ་མཆོན་ནང་དུ། བརྒྱ་ཆའི་ལྷ་བརྒྱ་ཐམ་པ་ལ་དུག་རྫས་སྤྲོད་
བཀོལ་བྱེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆག་འཛིག་གི་འོད་ཟེར་ལྡན་པའི་དངོས་པོ་
། **radioactive source** ། ཞིག་དང་ལྡན་དུ་ཀྱི་ལ་ཞིག་སྤུངས་གཅིག་
གི་ནང་དུ་བརྒྱག་ཅིང་། སྤུངས་ཁ་མ་སྤྱེ་བར་དུ་ཀྱི་ལ་དེ་ཞི་བ་དང་གསོན་པ་
གཉིས་ཀ་ཡིན་པར་ང་ཚོས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འདི་ནི་འགལ་
བའི་ཆོས་ཉིད་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤྲོད་།

མགོན་པོ་ལྷ་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་ལ་གོམས་པའི་ཐེག་ཆེན་པ་ཞིག་གིས་
དངོས་ཁམས་རིག་པ་གསར་བ་འདི་དང་སྤྲོད་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བར་ལ་
མཐུན་ས་འབྲུལ་མེད་ཅིག་ཡོད་པ་མཐོང་བུ། ཆེས་ཕྱ་མོའི་ཁོན་རྩོམ་ཀྱི་
གནས་རིམ་དུ་དངོས་པོ་ལ་སྤྲོད་མཐུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྤྲོད་ཞིང་གཞི་འཛིན་
ས་མེད་པར་མངོན་ཆོ། ཆོན་རིག་ནི་ནང་པའི་སྤྲོད་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་རྟེན་
འབྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ལ་ཐག་ཉེ་དུ་ཆགས་ཡོད་པར་སྤྲོད་། ལས་རོགས་ཆོས་
རྒྱ་གར་ཀྱི་བ་ཀ་རོད་མེ་། **Indian Sakharov** ། ཞེས་འབོད་པའི་
དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོད་པར་རྒྱ་། **Raja Ramanam** ། ཡིས། ཁོན་
རྩོམ་འབྲུལ་ལྷགས་རིག་པ་དང་མགོན་པོ་ལྷ་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པའི་

བར་ལ་མ་ཐུན་ས་མང་པོ་ཡོད་པར་བཤད་པ་ངས་ལྟ་ལིའི་ནང་ཆོག་ས་འདྲ་
 ཞིག་གི་སྟངས་ལོ་སྟོང་། ལོ་ངོ་གང་མང་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་པའི་གྲོགས་པོ་མང་
 པོ་ཞིག་དང་སྤྲོད་སྟོང་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ངས་ངས་ཤེས་ཤེས་ཞིག་རྟོད་པ་ནི།
 དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གསར་རྟོད་ཤེས་བྱ་གལ་ཆོན་རྣམས། ཆོས་རྣམས་
 གྱི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་ང་ཆོའི་མཐོང་སྒྲུང་དང་གཅིག་པ་མིན་པར་བརྟོད་པའི་
 ཁོར་ཕར་ནེ་ཁ་སི་། **Copernicus** ། ལྟ་བུ་གནའ་བོའི་མཁས་པ་ཁག་
 ཅིག་གི་འདོད་ཚུལ་དང་མ་ཐུན་པ་འདི་ཡིན། ཆོན་རིག་གི་བརྟག་དབྱེད་དང་
 ཞིབ་འཇུག་ཡང་ན་ནང་པའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་དང་དབྱེད་སྒྲོམ་གྱི་དབྱེད་
 པ་གང་རུང་ཞིག་གིས་འཛིན་རྟོག་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཟབ་ནན་ཞིག་བྱས་ཆོ།
 ཆོས་རྣམས་ང་ཆོའི་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལས་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་ཞིང་། འཛིན་
 རྟོག་ལ་བཟུང་བའི་ང་ཆོའི་བདེན་འཛིན་རྣམས་དང་སྐབས་འགའ་རེར་འགལ་
 བའང་ཡིན།

རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཆོས་རང་མཆོན་པའམ་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ལ་
 ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་འདིས་ཆོས་དེའི་རང་བཞིན་ངོ་མ་རྟོགས་པ་ལ་འགོག་རྒྱུ་
 བྱེད་པ་ལས་སྒྲོན་གཞན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱི་དགོངས་པ་
 གཞིར་བཞག་ན་འདི་ལ་སྒྲོན་ཆ་བས་ཆོན་ཞིག་ཡོད། རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་
 ཆོས་ཤིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་འདི་ནི། གང་ཟག་གཞན་དང་འཛིན་རྟོག་ལ་

རང་ཉིད་ཀྱིས་ལོག་ལྟའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པར་
གསུངས། རང་ངོས་ནས་བྱུང་པར་བསམ་པའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་བྱུང་ཆོས་
ཤིག་ལ་སློབ་གཏད་དེ་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་འབྱུང་ཆོངས་ཀྱིས་
ཆགས་ཞེན་སྦྱེ་བ་དང་། དེ་བཞིན་རང་ངོས་ནས་བྱུང་པར་བསམ་པའི་ཡིད་
དུ་མི་འོང་བའི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་ལ་སློབ་གཏད་དེ་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ངེས་ཅན་
ཞིག་ལ་འབྱུང་ཆོངས་ཀྱི་དབང་གིས་ཞེན་པ་ལོག་པ། གསལ་པོར་བཤད་ན།
ཆོས་རྣམས་རང་རྒྱ་བ་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་པ་འདིས་རང་ཉིད་སྤྱག་ལ་སྦྱོར་
ཞིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་དག་གཞོན་འཆེ་ལྡན་པའི་བྱ་སྦྱོར་དང་སྤྱར་ཡང་སྤྱག་
བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་འགོ་བར་མགོན་པོ་སྤྱ་སྤྱབ་ཀྱིས་གསུངས། ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་
ལ་མཐར་ཐུག་གི་དབྱུང་པའི་ནང་དུ་སྦྱོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་འདི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་རྟོགས་པར་གནད་འགག་ཡོད་པ་ཅུ་མ་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཁམས་
རིག་པ་དང་ཀུན་སྦྱོར་རིག་པ་ལའང་འབྲེལ་བ་གཏིང་ཟབ་ཅིག་ཡོད།

དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་དང་བསྐྱེད་ན། རང་ངོས་ནས་བྱུང་
པའི་ཆོས་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པས་ཆོས་དེའི་རང་བཞིན་མཐར་
ཐུག་རྟོགས་པར་འགོག་རྒྱུ་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་གནད་འགག་གཞན་ཅི་
ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེས་ངས་ཐེངས་ཤིག་རང་ཉིད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་དངོས་ཁམས་
རིག་པ་བསྦྱོར་མི་ལ་དྲིས་ཐོང་། ཁོང་གི་ལན་ལ་གོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འདུག ཁོང་

གིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གཅིག་སྤྱི་ལ་མེད་པར་གཏོང་བའི་གྲུབ་མཐའ་སྟེ། མི་
 རིགས་དབྱེ་འབྱེད་རིང་ལུགས་དང་། དག་པོའི་རྒྱལ་གཅིས་རིང་ལུགས།
 མར་ཁེ་སི་གྲལ་རིམ་འཐབ་ཅོད་ལྟ་བུ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས། དེ་དག་གི་
 འབྱུང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཆོས་རྣམས་པན་ཚུན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་
 མ་ཡིན་པར་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་འདོད་སྤྱོད་ལ་འདི་ཡིན་ཞིང་། ལོག་རྟོག་
 འདི་ལ་བརྟེན་ནས་གོང་གི་དབྱེ་འབྱེད་ལམ་ལུགས་འདི་དག་རང་ངོས་ནས་
 གྲུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་འབྱུང་གི་ཡོད་ཟེ། ཁོན་ཏྲུམ་
 དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཉམས་རྟོགས་ལ་གཞི་བཅོལ་བའི་སྤྱོད་མིའི་ལན་འདི་
 བློ། བཤམ་ཆེར་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་གི་ཡར་སྤྱོད་ལ་མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་གྱིས་ཡིད་
 ཆེས་འདི་འདྲས་ཀྱན་སྤྱོད་ལ་ལུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པར་ཐུགས་ཁུར་བྱས་པ་
 དང་གཅིག་པ་རེད། ཞིབ་ཆགས་གྱིས་བཤད་ན། ཆོན་རིག་གིས་ཀྱན་སྤྱོད་
 རིག་པའི་གནད་དོན་དང་རིན་ཐང་གི་ཐག་གཅོད་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་གྱི་མེད་
 གྲང་། དོན་ངོ་མར་ཆོན་རིག་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡིན་པས་འགྲོ་བ་
 མིའི་བདེ་སྐྱུག་གི་རྩ་བའི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སྤྱོད་ལས་
 གཅིག་ནས་བལྟས་ན་སྤྱོད་མིའི་ལན་འདི་ཉ་ཅང་ཡ་མཚར་དགོས་པ་ཞིག་
 མིན། ཡིན་ཡང་། ཆོན་རིག་དང་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་བའི་སྒྲིམ་གཞི། དེ་བཞིན་
 འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་བཅས་ཀྱི་བར་ལ་པན་ཚུན་སྟོས་གྲུབ་གྱི་འབྲེལ་བ་དམ་

པོ་ཞིག་ཡོད་པར་རྟོགས་པའི་སྟོང་མི་ལྟ་བུའི་ཆུ་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་
ན་བསམ་བྱུང་།

ངས་ཤེས་རྟོགས་ལ། རྩལ་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོང་དུ་དེང་རབས་
ཀྱི་ཆུ་རིག་གིས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་བྱུང་།
ནི་འུ་རྩོད་དང་མར་ཁེ་སི་ལེད་ལི་ James Maxwell གཉིས་
གཅིག་མཁས་དབང་མང་པོས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་གནའ་བོའི་དངོས་
ཁམས་རིག་པས། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་ང་ཚོའི་རྒྱན་
འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་མ་ཐུན་པའི་སྒྲོ་ནས་འཛིན་ཏེན་ཀྱི་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཐོན་ཞིག་བྱས་ཡོད་ན་འང་། ལྟོས་བྱུང་
རིག་པ་དང་རྩལ་ཕྱན་ཀྱི་ཆ་སྒྲ་མའི་གནས་རིམ་དུ་དངོས་པོའི་གཤེས་རྒྱན་
ནི་ཁྱད་མཆོར་བ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་དུ་སྟོང་བས་གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་
རིག་པའི་གོ་གནས་དམའ་རུ་བཏང་། རྩལ་ཕྱན་ཀྱི་ཆ་སྒྲ་མའི་གཤེས་རྒྱན་ནི་
ཁོན་རྩོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྤར་རི་
བཟའ་བྱིས་ངལ་བཤད་པ་ལྟར། གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པས་འཐེན་
ཤུགས་དང་འགྲུལ་ཤུགས་ཐེ་བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ངེས་ཅན་ཞིག་
གིས་རང་བྱུང་བྱ་དངོས་ཀྱི་བྱུང་འགྱུར་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རང་འགྲུལ་
ཀྱི་འཛིན་ཏེན་ཞིག་ཏུ་འདོད། འཛིན་ཏེན་གོ་རྟོགས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་འདི་གཞི་

རུ་བཞག་ན་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་དོན་དམ་དུ་གནས་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་
 ལུགས་བཞི་ཡོད་དེ། གཟུགས་ལུང་དང་། རྒྱས་ལུགས། བར་སྒྲུང་། དུས་
 བཅས་ཡིན་ཞིང་། ཞེས་བྱ་དང་ཞེས་མཁན་གྱི་ད་པ་པོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱད་
 བར་གསལ་པོ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཨར་རྩི་བ་ཁར་གྱིས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་
 བཞིན། ལྟོས་བྱུང་དང་ཁོན་རྩོམ་འགྲུལ་ལུགས་རིག་པས། གྱེད་པ་པོ་དང་བྱ་
 བའི་ཡུལ་གཉིས་དགྱེ་འགྱེད་ཀྱི་ཅ་འཛིན་འདི་དང་མངོན་སྲུང་རིག་པར་
 བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ཞེས་ཡོན་ནི་དོན་དམ་དུ་བདེན་པར་འཛིན་པའི་ང་ཆོའི་
 གདེང་ཆོད་གཉིས་ངེས་པར་དུ་འདོར་དགོས་པ་བསྟན་པར་མ་ཟད། ཁོན་རྩོམ་
 རྣམ་གཞག་གིས་གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་འདི་སྲུན་འབྱེན་ཡང་བྱས་
 ཡོད། དེ་ལྟར་འཁོར་ཁོང་གིས་ནན་གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར། ཁོན་རྩོམ་འགྲུལ་
 ལུགས་རིག་པའི་འགྲུལ་བཤད་ཀྱི་ཐ་སྙད་དང་། དེའི་དངོས་ཡོད་གནས་
 ལུགས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་གསར་པ་བྱངས་སྐྱེལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་གཉིས་
 གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་ཁ་གྲུས་མེད། ཨར་རྩི་བ་ཁར་གྱིས་
 བཤད་དོན་ལ། ང་ཆོས་དཀའ་ངལ་འདི་ཆོ་ལ་གདོང་ལེན་བྱས་ཏེ་རང་བྱུང་
 ཁམས་ཀྱི་ནང་དུ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ངོ་བོ་ཞིག་བཅུལ་དགོས་པར་མ་ཟད།
 ཆོན་རིག་གི་ཞེས་ཡོན་གསར་པ་འདི་དང་བསྟན་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་
 ལུགས་དང་། ཆོན་རིག་འགྲོ་བ་མེད་གོ་གནས་བཅས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཡང་དག་

ཅིག་མཉམ་མཉམ་དུ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་དགོས།

ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་གཏན་ལ་པབ་པའི་གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་
རིག་པའི་རྩལ་མཉམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཆོས་ལུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་ནང་པའི་
གཞུང་དུ་གོ་གནས་གཤམ་ཆེན་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། ཆོན་རིག་གི་
གསར་རྟོག་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ངེས་པར་དུ་བཅོས་བསྐྱར་
བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། བསྐྱར་བཅོས་ཆེན་པོ་མ་གྲུས་པའི་གནའ་བོའི་རྩལ་
མཉམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་ས་ཆུ་མེ་རླང་བཅས་འབྱུང་བ་བཞི་དང་། གཟུགས་
དྲི་རོ་རིག་བྱ་བཅས་སྟེ་མཆེད་བཞི་སྟེ། རྩལ་རྩལ་བརྒྱད་འདུ་ཆོག་གས་བྲས་
པ་ལས་དངོས་གཟུགས་བྱུང་པར་འདོད། ས་ཡི་འབྱུང་བས་རྒྱན་སྦྱོང་བ་
དང་། ཆུ་ཡིས་གཅིག་མཉམ་བྱེད་པ། མེས་དར་རྒྱས་གཏོང་བ། རླང་གིས་
འགྲུལ་བར་བྱེད། རྩལ་མཉམ་ནི་རྩལ་བརྒྱད་པོ་འདི་འདུ་འཛོམས་བྱུང་བ་ལས་
བྱུང། འདི་འདྲའི་འདུས་བྲས་ཀྱི་རྩལ་མཉམ་ཕུང་གསོག་གཞིར་བཞག་ནས་
གཟུགས་རགས་པའི་འཛིག་རྟེན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྲས་ཡོད། ནང་པའི་བྱུང་
མཐའ་སྤྱོད་ཤེས་ཤིག་སྟེ་བྱེད་བྲག་སྤྱོད་པའི་འདོད་ཆུ་ལ། རྩལ་སྤྱོད་རབ་ཀྱི་བྱུང་
རྩལ་འདི་དག་ནི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་བྱུང་ཆ་ཆེས་སྤྱོད་པོ་དེ་ཡིན་པར་མ་ཟད།
ཆ་རླང་དུ་བགོ་མི་བྱུང་པས་འདི་དག་ཆ་མེད་ཀྱང་ཡིན། བྱེད་བྲག་སྤྱོད་པའི་
ལུགས་ལ་རྩལ་མཉམ་གྱི་ཕུང་གསོག་ལས་དངོས་གཟུགས་ཤིག་བྱུང་སྐབས་

རྒྱལ་ཕྱན་ཕན་ཚུན་ལ་མི་ཐུག འབྲུང་བ་རྒྱང་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་
ཤྱགས་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཕྱན་དེ་དག་ནང་ལོགས་སུ་རྟེན་ལྷུང་དང་
ཕྱི་ལོགས་སུ་ཆད་གཞི་མེད་པར་གྱི་བསྐྱེད་མི་བྱེད་པར་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་གི་
ནང་དུ་མཉམ་དུ་གནས་ཀྱི་ཡོད།

རྣམ་གཞག་འདི་འདྲའི་རིགས་ནི་གྱི་གར་གྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གྲུབ་
མཐའ་གཞན་དང་། ལྷག་པར་རིགས་པ་ཅན་པ་དང་བྱེ་བྲག་པའི་གཏན་
ཆིགས་རིག་པ་དང་ཞིབ་བསྒྲུར་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་བཤད་མ་
དགོས་ཤིང་། གནའ་བོའི་གྱི་གར་གྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་བསྟན་བཅོས་ལ་
ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཆོ། གྲུབ་མཐའ་འདྲ་མིན་བར་ལ་སྐྱེད་སྐྱོང་དང་། བཅོམ་སྐྱེད་། དེ་
བཞིན་ཅོད་སྐྱབ་བྱས་པའི་ཤྱགས་སྟོལ་ངར་ཤྱགས་སྟོང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་
གསལ་བོར་རྟོགས་ཐུག ནང་ཆོས་དང་། རིགས་པ་ཅན་པ། བྱེ་བྲག་པ།
དཔྱེད་པ་བ། གངས་ཅན་པ། རིག་བྱེད་མཐའ་པ་ལྟ་བུ་གནའ་བོའི་གྱི་གར་གྱི་
གྲུབ་མཐའ་ཁག་ལ་རྩ་བའི་དང་བ་དང་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་གཅིག་
མཚུངས་སུ་ཡོད། གྱི་གར་དུ་ནང་ཆོས་ཐོག་མར་དར་བ་ནས་བཟུང་སྟོན་མ་
དང་དེང་སང་གི་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་བར་དུ་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་བར་ལ་ཅོད་
སྐྱབ་ཤྱགས་བྲག་ཅིག་བྱུང་བས། ཞེས་ཡོན་དར་གྱིས་དང་མཆན་ཉིད་རིག་
པའི་བསམ་སྟོན་དག་ཐེར་བྱེད་པར་རམ་འདེགས་གལ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཡོད།

རྣམ་ཤེས་ཡིས་མཛད་པའི་ཆོས་མངོན་པའི་སྤྲོད་པོ་དང་། གྲགས་ཆེ་
 པའི་འགྲེལ་ཆེན་གཉིས་ཀྱིས་བྱེ་བྲག་སྤྲོ་བའི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་རྣམ་གཞག་འདི་
 ཐོག་མར་བསྟན་ཅིང་། མངོན་པའི་སྤྲོད་པོ་ནི་སྤྱི་ལོ་སྤྲོད་ཀྱི་དུས་རབས་
 གཉིས་པ་དང་། འདས་ལོའི་དུས་རབས་དང་པོའི་བར་ཞིག་ལ་བརྩམས་པ་
 དེང་རབས་ཀྱི་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞུང་
 འདི་ནི་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་མེད་ནའང་། དུས་རབས་གསུམ་པའི་ནང་ཁྱེད་སྐད་
 དུ་བསྒྱུར་ཡོད་པར་བཤད། མངོན་པའི་སྤྲོད་པོའི་ནང་དུ་སྤྲོད་པོའི་ནང་པའི་
 མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་གལ་ཆེན་ཁག་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་ལམ་ནས་
 སྤྱོད་པ་བསྒྲུས་བྱས་པའི་འབད་བཅོས་ཀྱི་ཆེན་ཞིག་མངོན། འདིའི་ནང་གི་ཅ་
 པའི་ལྟ་ཚུལ་མང་ཆེ་བ་བསྟན་བཅོས་འདི་མ་བརྩམས་པའི་སྤྲོད་པོ་ནས་དར་
 ཡོད་པར་ངེས། དེ་ལས་སྤྱོད་སྤྱེ། དུས་རབས་དང་པོ་དང་གསུམ་པའི་བར་
 ཞིག་ལ་བརྩམས་པའི་འགྲེལ་ཆེན་ནི་ཆ་ཤས་དུ་མ་ལས་བྱུང་པའི་གཞུང་
 ཞིག་རེད། འདིའི་ནང་དུ་ནང་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་བྱུང་མཐའ་བྱེ་བྲག་པ་
 གཅིག་ཡང་དག་དུ་བཟུང་ནས་དེ་ལ་རིགས་པའི་སྤྲོད་པོ་བཞི་བཏིངས་ཏེ་དགག་
 སྤྱོད་འབྲེལ་མིན་ལ་ལན་བཏབ་འདུག འགྲེལ་ཆེན་འདིའི་ཅོད་སྤྱོད་རྣམས་བོད་
 ཀྱི་ནང་བསྟན་དུ་ཡོད་ཀྱང་གཞུང་འདི་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བོད་བསྒྱུར་བྱས་མེད།
 ནང་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པོ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན་གྱིས་

བསྟན་བཅོས་འདི་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་གཉིས་པ་གཞི་རྒྱ་བཟུང་ནས་དུས་
རབས་བཞི་པའི་ནང་དུ་ཆོས་མངོན་པ་མངོད་བརྩམས། མངོན་པ་མངོད་དུ་
འགྲེལ་ཆེན་ནང་གི་གལ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་རྣམས་ལ་དབྱེད་པ་གཟབ་ནན་
བྱས་ནས་སྙིང་དོན་བསྟུས་བསྒྲིགས་བྱས་ཡོད། ཆོས་མངོན་པ་མངོད་ནི་
བོད་དུ་གནའ་བོའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་
པའི་མང་གཞི་ཡིན། དཔེར་ན། ང་གྲ་གཞོན་ཡིན་སྐབས་ངས་སློབ་དཔོན་
དབྱིག་གཉེན་གྱི་མངོད་ཅ་སྟོ་འཛིན་བྱེད་དགོས་བྱུང་།

ནང་བསྟན་དུ་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་ཕུང་གསོག་དང་དེའི་གྲུབ་རྒྱས་བར་གྱི་
འགྲེལ་བའི་སྟོར་ལ་འཆར་སྟོ་ལས་བྱུང་བའི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་
ཡོད། ཡ་མཆར་བ་ཞིག་ལ། མངོན་པ་མངོད་དུ་ཐ་ན་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་གཟུགས་
ཕུང་གི་ཆེ་ཆུང་ལའང་གསལ་བཤད་བྱས་པ་དང་། ཆ་ཆུང་དུ་བགོ་མི་ཐུབ་
པའི་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་ནི་པལ་ཆེར་རི་བོང་གི་རྒྱལ་ཕྱན་ཞིག་གི་ཆ་ཉིས་སྟོང་བཞི་
བརྒྱའི་གཅིག་ཅུ་ཡིན་པར་གསུངས། འདིའི་དོན་ནི་ཅི་ཡིན་ནམ་སྟེ། ངས་
སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་ཅིས་འདི་རི་ལྟར་བརྒྱབས་པ་ཆོད་དཔག་
ཀྱང་བྱེད་མི་ཐུབ།

ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་གཞན་གྱིས་ཅ་བའི་ཆ་ནས་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་རྣམ་
གཞག་འདི་ཁས་ལེན་བྱས་ཀྱང་། རྒྱལ་ཕྱན་ཆ་ཆུང་དུ་བགོ་མི་ཐུབ་པའི་

འདོད་ཚུལ་དེར་དོགས་འདི་བྱས་ཡོད། དེ་བཞིན་གྲུབ་མཐའ་འགའ་ཤས་
 གྱིས་གཟུགས་དང་། རི། རོ། རེག་བྱ་བཅས་སྐྱེ་མཆེད་བཞི་པོ་འདི་དངོས་
 གཟུགས་ཀྱི་ཅ་བའི་གྲུབ་རྒྱས་ཡིན་མིན་ལའང་དོགས་སློང་བྱས། དཔེར་ན།
 སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་རང་ཉིད་ནས་ཀྱང་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་ཅིང་ཆ་
 ཚུང་དུ་བགོ་མི་ཐུབ་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་བཀག་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན། གལ་
 ཏེ་རྩལ་སྤྲོ་རྒྱལ་ས་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ཉིན་རེའི་འཛིག་ཏེན་ནང་གི་
 དངོས་གཟུགས་མཐའ་དག་གི་གྲུབ་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བ་ཤད་རྒྱག་ཐབས་མེད་
 པ་དང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྒྱལ་ས་འི་ལྟར་བྱུང་བ་ལ་རྩལ་སྤྲོ་པལ་བ་
 རྒྱལ་ས་ཉྟག་འཛིང་ཆེ་བའི་འདུས་བྱས་ཀྱི་སྐྱིག་གཞི་ཞིག་གི་ནང་འི་ལྟར་འདུ་
 འཛོམས་བྱུང་བའི་འགྲེལ་བ་ཤད་གཞན་ཞིག་ཡོད་པའི་པར་གསུངས།

འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་བྱུང་སྐབས་རྩལ་སྤྲོད་གཅིག་ལ་རྩལ་སྤྲོད་
 རྩལ་གིས་སྤྱོད་ས་བཞི་དང་སྟེང་འོག་གཉིས་ན་བསྐྱོར་བར་འདོད། འོན་ཀྱང་
 སྤྱོད་ས་ཀྱི་རྩལ་སྤྲོད་ལ་རེག་པའི་རྩལ་སྤྲོད་དཀྱིལ་མའི་ཆ་ཤས་དེ་བྱང་
 སྤྱོད་ས་ཀྱི་རྩལ་སྤྲོད་ལ་འང་ཐུག་ཡོད་དམ། ཐུག་མེད་ཆེ་རྩལ་སྤྲོད་དཀྱིལ་མ་
 དེར་ཆ་ཤས་གཅིག་ལས་མང་བ་ཡོད་པ་བསྟན་པས། རྩལ་སྤྲོད་འདི་མ་མཐའ་
 ཡང་བསམ་སྒྲུབ་ནང་དུ་ཆ་ཆུང་དུ་བགོ་བྱུང་སྟེ། རྩལ་སྤྲོད་དཀྱིལ་མ་འདིར་
 ཤར་སྤྱོད་ས་ཀྱི་རྩལ་སྤྲོད་ལ་ཐུག་ཀྱང་བྱང་སྤྱོད་ས་ཀྱི་རྩལ་སྤྲོད་ལ་མི་ཐུག་

པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལྟར། དེ་ལས་ཕྱོགས་སྟེ། རྒྱལ་ཕྱན་དཀྱིལ་པའི་ཤར་ཕྱོགས་
 གྱི་ཆ་ཤས་དེ་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱན་ལ་ཐུག་ཡོད་ན། ཆ་ཤས་འདི་ཕྱོགས་
 གཞན་གྱི་རྒྱལ་ཕྱན་རྣམས་ལ་འང་ཐུག་པར་འགོག་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད། འདི་
 འང་ཡིན་ན་རྒྱལ་ཕྱན་བདུན་པོ་འདིའི་བར་སྒྲིང་གི་གནས་ལུལ་གཅིག་ཏུ་
 གྱུར་ནས། རྒྱལ་ཕྱན་འདི་དག་ནང་ལོགས་སུ་དེ་བ་སྒྲིང་བྱང་སྟེ་རྒྱལ་ཕྱན་
 གཅིག་ཏུ་འགྱུར་བར་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན་གྱིས་ཅོད་སྒྲུབ་བྱས། ཁོང་གི་
 ལྟ་ཚུལ་ལ་བསམ་སྟེ་དཔྱད་པ་འདིས་གཟུགས་རགས་པའི་འཛིག་ཉིན་གྱི་
 ཆོས་རྣམས་གཟུགས་དཀྱིས་པའི་འདུ་ཤུངས་སྟེ་ཆ་ཆུང་དུ་བགོ་མི་ཐུབ་པའི་
 རྒྱལ་ཕྱན་ལྟ་བུ་བརྒྱད་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་མི་ཐུབ་པར་བསྐྱོད་ཡོད།

ངས་དི་དང་མོ་དང་རེག་བྱ་ལྟ་བུའི་བྱང་ཆོས་ནི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་
 གཞི་ཅིའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་བཅི་བའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནམ་ཡང་ཉོགས་ཐུབ་
 མེད། འོན་ཀྱང་། འབྱུང་བ་བཞི་གཞི་ཅར་བཞག་པའི་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་རྣམ་གཞག་
 ཅིག་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་དགོས་དམིགས་དེ་ཉོགས་ཐུབ། གང་ལྟར་ང་
 རང་གི་བསམ་ཚུལ་ལ། ཅ་བའི་ཆ་ནས་བསམ་སྟེ་འཆར་སྒོ་ལས་བྱུང་བའི་
 ནང་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་རགས་པ་འདིའི་རིགས་དང་རབས་ཀྱི་
 དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་བསྐྱོད་ནས་བཅོས་
 བསྒྱུར་བྱེད་དགོས། ཚན་རིག་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་རྒྱ་རྒྱལ་

དང་མ་ནིང་རྩལ་ལས་གྲུབ་པའི་ཆེ་གྲུ་ལ་སྒྲོག་རྩལ་གྱིས་སྒྲོར་བའི་རང་
བཞིན་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་ནས་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཅ་བའི་
གྲུབ་ཆའི་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་སྤུ་མོ་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་ཡོད། ཉེ་རྩལ་དང་ལེ་ཕི་
འོམ་། Lepton ། ལྟ་བུ་རྩལ་ཕྱན་གྱི་ཆ་རྩལ་སྤུ་མོའི་འགྲེལ་བཤད་ལ་
ཉན་སྐབས། ནང་པའི་གནའ་བོའི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་དངོས་
གཟུགས་ཀྱི་གྲུབ་རྩལ་ཚུང་ཤོས་ཆ་ཚུང་དུ་བགོ་མི་བྱུང་བའི་འདོད་ཚུལ་
འདི་ཆོ་རབ་ཡིན་ན་དཔེ་མཆོན་རགས་པ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན་པ་གསལ་
པོ་རེད། ཡིན་ཡང་། རང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བའི་འཆོལ་ཞིབ་སྟེ།
དངོས་གཟུགས་ཤིག་གི་གྲུབ་རྣམས་སྤུ་མོ་རྣམས་ཀྱང་འདྲ་ཆོགས་ལས་གྲུབ་
དགོས་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ནི་དང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་གསར་རྟེན་ཤེས་བྱ་
དང་མ་ཕྱན་སྒྲོགས་ཚུང་ཅ་མ་ཡོད་པར་སྒྲུང་།

ཆོན་རིག་དང་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་དངོས་པོའི་གྲུབ་ཆ་ལ་
བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་ཆ་ཚུང་དུ་བགོ་མི་བྱུང་བའི་
དངོས་གཟུགས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་འཆོལ་རྒྱ་འདི་ཡིན། དམིགས་ཡུལ་འདི་ནི་
གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་དང་དང་རབས་ཀྱི་དངོས་
ཁམས་རིག་པ་བ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པར། གནའ་བོའི་གླི་རེ་སིའི་། Greece །
རྩལ་ཕྱན་སྤྲོ་བའི་ཆོན་རིག་པ་ལའང་ཡོད། གང་ལྟར་ལྟ་སྤངས་ཅི་འདྲ་ཞིག་

བཟུང་བྱང་། འདི་ནི་དོན་ངོ་མར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་མཐར་
 ཐུག་གི་རང་བཞིན་དེ་རྟོགས་པར་བཅོན་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཅིག་རེད། རང་
 པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་བཅོས་འཆོལ་ཞིབ་འདི་ལམ་ལོག་དུ་སོང་བར་
 ཅོད་སྐྱབ་བྱས། ཆོན་རིག་གིས་རྒྱལ་ཐོན་ཉིད་པའི་སྐྱབས་ཤིག་ལ་དངོས་
 གཟུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་གྲུབ་ཆ་དེ་ཉིད་ཟིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས། འོན་
 ། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་ཆོད་ལྟ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དངོས་ཁམས་
 རིག་པས་རྒྱལ་ཐོན་དེ་ཡང་ཆ་ཆུང་དུ་བགོས་ཤིང་། ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ཤུགས་
 རིག་པའི་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་ཡུལ་གྱི་ངོས་ན་དོན་དམ་དུ་གནས་ཤིང་ཆ་སྟོང་
 པའི་རྒྱལ་ཆ་ཞིག་ང་ཆོས་ནམ་ཡང་རྟོགས་མི་ཐུབ་པར་འདོད་ནའང་། ཆོན་
 རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདི་འདྲའི་རྒྱལ་ཆ་ཞིག་གསར་དུ་ཉིད་པའི་རེ་བ་ད་
 དུང་བརྒྱགས་མེད།

༡༩༩༩ ལོའི་དབྱར་གཞུང་དུ་ང་ཨིན་སི་སྤེ་རོ་ཁི་ the University
 of Innsbruck ་མཐོ་སློབ་དུ་ཨོ་སུ་ཏར་རའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་
 ཨམ་ཏོན་ Anton Zeilinger ་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་ལ་ལྟ་
 སློང་དུ་སོང་བ་ཡིན། སློག་ལྟ་ལ་བསྐྱུར་བའི་རྒྱལ་ཐོན་རྒྱང་བ་ཞིག་ལ་ལྟ་
 བྱེད་ཀྱི་ཡོ་ཆས་ཤིག་ཁོང་གིས་ང་ལ་བསྐྱོན་པ་དང་། ངས་ཡོ་ཆས་དེ་བརྒྱད་
 ནས་སློག་ལྟ་རྒྱལ་ཐོན་རྒྱང་བ་དེར་བལྟ་བར་འབད་བཅོན་ངེ་ལྟར་བྱས་ཀྱང་།

མཐོང་མ་བྱུག། བལ་ཆེར་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ལྷན་མོ་དེར་བལྟ་བར་ངའི་ལས་
 གྱིས་མ་འདང་བ་ཡིན་སྲིད། ༡༩༩༧ ལོར་རྒྱ་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་
 སློག་གི་ཆོག་ས་འདྲའི་སྤྲོད་དུ་ཨམ་ཌོན་དང་ཐོག་མར་བྱུག་འཕྲད་བྱས།
 ཕྱོགས་འགའ་ཤས་ཤིག་ནས་ཁོང་སློང་མི་དང་གཏན་ནས་འབྲེལ་མེད། ལུས་
 བོངས་ཆེ་བ་དང་མིག་ཤེལ་གྱོན་པའི་ཨག་ཆོམ་ཅན་ཞིག་རེད། གད་མོ་སློང་
 བར་དགའ་བར་མ་ཟད་ཁོང་དགོད་སྐྱབས་ལུས་པོ་ཆ་ཆང་འདར་གསེག་
 བྱེད། ཆོད་ལྟ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་
 ཆ་ནས། ཁོང་ནི་རྣམ་གཞག་གི་གནད་དོན་གང་འབྲེལ་ཞིག་ཡིན་རུང་ཆོད་ལྟ་
 གསར་པའི་འབྲས་བུ་དང་བསྐྱུན་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པར་སློ་རྒྱ་ཡངས་
 པོ་ཅན་ཞིག་རེད། རང་ཆོས་དང་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་ནས་དེ་དང་ཁོན་ཏྲུམ་
 དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་བསྐྱར་རྒྱ་ལ་དང་མོས་
 བྱེད། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོང་གི་མཐོང་ཚུལ་ལ། འདི་གཉིས་ཀས་ཡུལ་གྱི་
 རོས་ནས་བྱུབ་པའི་རང་མཚན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་ཁས་
 ལེན་བྱེད་གི་མེད་པས་ཡིན།

ཨ་མི་རི་ཀའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཨ་ཐོར་ལའང་། **Arthur**
Zajonc ་སྐྱབས་དེར་བྱུག་འཕྲད་བྱུང་། ཁོང་གི་ངག་འཇམ་ཞིང་། གནད་
 དོན་ཞིག་གི་ཐད་ལ་མཐོ་བསམ་གཏོང་སྐྱབས་མིག་གཉིས་ནི་ལྟག་ཏུ་ནོ་བོ་

ཞིག་ཡིན། རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་རྟོགས་དཀའ་བའི་བརྗོད་གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་
ཡིན་ཡང་གོ་སླ་བའི་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱལ་ཐུབ་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཅན་གྱི་དགོ་
གན་ཞིག་ཀྱང་རེད། ཁོང་ནི་ཆོག་ས་འདུ་དེའི་སྤངས་འཛིན་པ་ཡིན་ལ། ཆོག་
ཉུང་དོན་གསལ་གྱི་ངང་ནས་གྲོས་བསྐྱར་གྱི་ཕྱོགས་སྒྲུབ་དང་སྤྱིང་བསྐྱར་
བརྗོད་པ་དེས་ང་ལ་ཕན་ཆེན་པོ་ཐོགས་བྱུང་།

ཁོང་གཉིས་དང་མ་ཐུག་པའི་ལོ་འགའི་སྔོན་ལ་ང་རང་ཁོད་པམ་ཏམ་
གི་རུ་ཡོད་པའི་ནེ་ལི་སི་སྟོར་། **Niels Bohr Institute in
Copenhagen** ༽སྟོབ་གཉེར་ཁང་དུ་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་བསྐྱོ་
སྤང་ཞིག་ལ་ཞུགས་རྒྱུའི་གོ་སླབས་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ། བསྐྱོ་སྤང་དེར་མ་
ཞུགས་པའི་སྔོན་ལོན་འོན་དུ་གནས་སྐབས་ཞིག་ལ་སྟོད་སྐབས། ངས་སྟོད་
མི་དང་ཁོང་གི་བཟའ་ཚེས་གཉིས་ཉིན་གྱང་གི་གསོལ་ཆོགས་ལ་ངའི་མགོན་
ཁང་དུ་སྐད་བཏང་བ་ཡིན། ནེ་ལི་སི་སྟོར་སྟོབ་གཉེར་ཁང་དུ་དངོས་ཁམས་
རིག་པ་དང་ནང་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱོ་སྤང་ལ་ཞུགས་
འཆར་ཡོད་པ་ངས་སྟོད་མི་ལ་སྟོན་ནས་བཤད་ཟིན་པས། ཁོང་གིས་ནེ་ལི་སི་
སྟོར་གྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་བཟུང་བའི་རང་ཉིད་
ཀྱི་ལྟ་བུ་ཞོག་བྱ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་ཕྱོགས་བསྐྱར་བྱས་ཡོད་པའི་ཚུལ་ཡིག་
ཅིག་ཐུགས་ཁུར་གྱི་ངང་ནས་བྲིས་འདུག སྟོད་མིས་རྒྱ་སྐད་རང་བཞིན་གྱི་

ནེ་ལི་སི་སྟོར་གྱི་རྩལ་ཕྱན་དང་། ཆི་གུ་ལ་སྟོག་རྩལ་གྱིས་སྟོར་བའི་རོ་རྩར་
ཏེ་ཕོར་ཏི་འི་ **Rutherford** ་རྩལ་ཕྱན་གྱི་དཔེ་མཆོན་གཉིས་ལ་
འགྲེལ་བཤད་ཡ་མཚར་བ་ཞིག་བརྒྱབ་ས་ཤིང་། རྩལ་ཕྱན་གྱི་དཔེ་མཆོན་
འདི་གཉིས་མི་ལམ་ **Plum pudding** ་མངར་བས་གྱི་རྩལ་ཕྱན་
དཔེ་མཆོན་ལ་ཁ་གཏད་བྱེད་པའི་བརྒྱད་རིམ་ཁོད་དར་བ་ཞིག་རེད།

ཐོམ་སོང་ **J.J. Thomson** ་གིས་ཕོ་སྟོག་ཅན་གྱི་སྟོག་རྩལ་
གསར་ཆེད་བྱས་པའི་བྱིས་སྐ་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་མཇུག་དུ་མི་ལམ་
མངར་བས་གྱི་རྩལ་ཕྱན་དཔེ་མཆོན་འདི་དར་ཞིང་། སྟོག་རྩལ་གྱི་ཕོ་སྟོག་ཆ་
སྟོམས་བྱེད་པའི་ཕོ་སྟོག་ནི་རྩལ་ཕྱན་ཞིག་གི་ནང་མངར་བས་བཞིན་བྱལ་
བར་བསམ་བ་དང་། དཔེ་མཆོན་འདིའི་ནང་སྟོག་རྩལ་རྣམས་ཤིང་ཏོག་མི་
ལམ་ཡིན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོད་དུ་ཆོད་ལྟ་ཞིག་གི་ནང་། རོ་རྩར་
ཏེ་ཕོར་ཏི་ཡིས་གསེར་ཤོག་ཅིག་གི་སྟེང་ལ་ཕོ་སྟོག་ཅན་གྱི་ཨ་ཏམ་རྩལ་
 alpha ་རྣམས་འཕེན་སྐབས་མང་ཆེ་བ་དེ་བརྒྱད་ནས་འགོ་ཞིང་འགའ་
ཤས་ཤིག་ཚུར་ལྷོག་བྱེད་པ་གསལ་དུ་ཆེད། གསེར་གྱི་རྩལ་ཕྱན་སྟེང་གི་ཕོ་
སྟོག་ཅན་གྱི་སྟོག་རྩལ་རྣམས་མངར་བས་བཞིན་རྩལ་ཕྱན་དེའི་སྟེང་དུ་གང་
སར་བྱལ་བ་མ་ཡིན་པར་དེའི་ལྷོ་བ་རུ་གཅིག་ཆོགས་བྱེད་པས། ཨ་ཏམ་
རྩལ་གྱིས་གསེར་གྱི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་སྟེ་བར་བརྒྱད་སྐབས། ཕོ་སྟོག་ཅན་གྱི་

སྒྲོག་རྒྱལ་དེ་དག་གིས་ཨ་རྟམ་རྒྱལ་རྣམས་སྤྱིར་སྒྲོག་བྱེད་པ་ཁོང་གིས་
མཐའ་སྒོམ་འབྱུགས་མེད་ཅིག་བཞག། ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྟ་འདི་གཞི་རྩར་
བཞག་ནས་རོ་རྟར་ཏམོར་ཏི་ཡིས། སོ་སྒྲོག་ཅན་གྱི་ཆེ་གྲུ་ལ་མོ་སྒྲོག་གི་སྒྲོག་
རྒྱལ་གྱིས་བསྐྱོར་བའི་ཉི་མའི་བྲིམ་རྒྱུད་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་དཔེ་
མཆོན་འདི་གསར་གཏོད་བྱས། བྱིས་སྤྱུ་ནེ་ལི་སི་སྒྲོར་གྱིས་རོ་རྟར་ཏམོར་
ཏིའི་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་དཔེ་མཆོན་འདི་རྒྱ་སྐར་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱལ་ཕྱན་དཔེ་
མཆོན་དུ་བསྐྱུར་ནས་དེའི་སྤྱུ་ལ་ཇེ་ལེགས་སུ་བཏང་། དཔེ་མཆོན་མཐའ་
མ་འདི་ནི་ཕྱོགས་གང་མང་ཞིག་ནས་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པའི་མེས་
པོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད།

ང་ཆོའི་སྤྱིང་མོལ་ནང་སྒྲོད་མིས། ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་
འགྲུལ་བཤུད་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་ནེ་ལི་སི་སྒྲོར་དང་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་
བྱུང་བའི་ཚུད་སྤྱིང་རིང་མོ་དེའི་བྱར་ཅམ་ཞིག་ཀྱང་ང་ལ་བཤུད་སོང་། ཚུད་
སྤྱིང་འདི་ནི་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་ངེས་མེད་ཆོས་ཉིད་ཆོད་མ་ཡིན་པའི་ཁས་
ལེན་བྱས་མེད་པ་དང་འགྲུལ་བ་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ཚུད་སྤྱིང་གི་གནད་དོན་
གཙོ་བོ་ཞིག་ནི། གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་དུ་མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལྷགས་ལ་ཐག་གཅོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་མིན་དང་། སྒྲོན་དཔག་བྱེད་ཐུབ་
མིན། དེ་བཞིན་ངེས་གཏན་ཡོད་མེད་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ཁག་རེད། ཨ་

ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ། གཞི་ཅི་གནས་རིམ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལྷགས་ནི་ངེས་མེད་ཅིག་མིན་པ་གྲགས་ཆེ་བའི་ཁོང་གི་སྐད་ཆ་ཞིག་སྟེ་
འཛིན་ཏེན་བཀོད་པ་པོས་ཤོ་རྩུ་མི་གཡུག་ཅེས་བའི་ནང་དུ་གསལ་པོར་
བསྟན་ཡོད། ཅོད་སྐབ་དེ་ཆོ་ཆང་མས་ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་བའི་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་
ལོ་རྒྱས་བྲན་སྐལ་བྱེད། དེའི་ནང་འདི་འབྲེ་ཅོད་སྐབ་ནི་རིགས་པ་དང་
མ་ཐུན་བའི་ལྷ་བྱབ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་ཞིང་ཡོད་པ་ནམས་སྐྱས་ཆད་རེ་
ལེགས་སུ་གཏོང་བར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་རམ་ འདེགས་ཤིག་ཏུ་ཆགས།

གནའ་བོའི་ནང་བའི་བྱབ་མཐའ་སྐྱ་བ་ཆོ་དང་མི་འབྲ་བར་དེང་རབས་
ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཆོས་ཏ་སྟོད་རྒྱང་ཤེལ་ཆེན་མོ་དང་། ཡང་ན་
སྟོག་ལྡན་གྱི་སྤ་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་ལྷ་བྱ་ཆེན་རིག་གི་འབྱུལ་ཆས་ལ་བཏེན་ནས་
རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་གི་དབང་པོའི་རྒྱས་ཆད་ཏ་ལས་བའི་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱབ་ཡོད།
འདིའི་འབྲས་བུ་སྟེ་ཕྱིའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ལ་ཡོད་པའི་ང་ཆོའི་མངོན་
སྤུམ་རིག་པའི་ཤེས་རྟོགས་ནི་གནའ་མིའི་འཆར་སྐྱང་ལའང་མ་ཤོང་བ་ཞིག་
རེད། ཆེན་རིག་གི་རྒྱས་ལྷགས་འདི་ཆོ་གཞི་ཅིར་བཞག་ནས་ངས་ཐེངས་དུ་
མར་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་ཁྲིད་གཞིའི་ནང་དུ་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་
ཁམས་རིག་པའི་སྤང་གཞི་འཚུད་དགོས་པའི་སྐལ་མ་ནན་ཏན་དུ་བཏང་བ་
ཡིན། དེ་ཡང་སྟོན་མེད་ཀྱི་སྟོབ་ཆེན་ཞིག་གསལ་འཇུགས་བྱེད་དགོས་པ་མ་

ཡིན་པར། ད་ལྟའི་ཁྲིད་གཞིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཟུར་ཆ་ཞིག་ལེགས་བཅས་
གཏོང་གྱི་དེ་ཡིན་པ་རྒྱ་མཆན་དུ་བཀོད་ནས་བཤའ་སྤྲོད་། སློབ་གཉེར་བྱེད་
སའི་དགོན་སྡེ་ཁག་ཏུ་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་ལ་ཟབ་
སྤྲོད་བསྟུང་མར་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་པ་འགོ་བཙུགས་ཅིན་པས་དེད་དགའ་ཚོར་
བྱུང་། ཟབ་སྤྲོད་འདི་ཚོ་སྤྲོད་མཁན་ནི་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཐོ་སློབ་ཁག་ནས་
འོང་བའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་དང་ཁོང་ཚོའི་མཐར་ཕྱིན་སློབ་
མ་གན་གས་ཁག་ཅིག་ཡིན། ངས་ལས་དོན་གསར་པ་འདི་བརྒྱད་ནས་དེང་
རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་
མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ཁྲིད་གཞིའི་ནང་དུ་འཇུག་བྱུང་བའི་དེ་བ་འཆང་གི་ཡོད།

ངས་སྤོན་མ་ཉིད་ནས་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟོས་
བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་གི་སློབ་གོ་སྤྲོད་ཡོད་ཀྱང་། ལྟ་བུའདི་དང་འདི་ལས་
བྱུང་བའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ཤུགས་བསྟན་འགའ་ཤས་ཞིག་ང་ལ་ཐོག་
མར་གསལ་བཤའ་བྱེད་མཁན་ཡང་སྤྲོད་མི་ཡིན། ང་ལ་ཅིས་རིག་གི་མང་
གཞི་མེད་པས་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་ལྟོས་
བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ལྟ་བུ་སློབ་ཏུ་གྱུར་པའི་བརྗོད་བྱ་ཁག་ཅིག་འབྲིད་གྱི་ནི་
ལས་སྤྲོད་པོ་ཞིག་མིན། ངས་སྤོད་མིའི་ངང་རྒྱད་རིང་པོ་དང་། ཁོང་གི་ངག་དང་
གཤེས་རྒྱུད་འཇམ་པོ། དེ་བཞིན་འགྲེལ་བཤའ་རྣམས་གོ་སྤྲོད་ཁོང་གིས་ལྟ་

རྟེན་གྲུས་པ་བཅས་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྐབས་ཁོང་ལྷག་ཏུ་བླ།

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་པར་ཞོག ཐ་ན་ཨ་
ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ལྷ་བའི་ཆང་གཞི་ཅམ་ཞིག་རྟོགས་པ་ལའང་རྒྱན་འཇགས་
སུ་སོང་བའི་རང་གི་གོ་རྟོགས་རྣམས་སྤང་མེད་ཏུ་གཏོང་བའི་འདུན་པ་ངས་
ཅན་ཞིག་དགོས་པ་ནི། ཁོང་གི་རིགས་པ་ལ་སྤངས་སྤྱོད་མཁན་སུ་ཞིག་ཡིན་
རུང་གསལ་པོར་ཞེས། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་རྒྱ་མཚན་རྟེན་གཞི་གཉིས་
གཏན་ལ་ཐབ་པ་དང་། དང་པོ་ནི་འོད་ཀྱི་མགྲོགས་ཚད་རྒྱན་བརྟན་པ་དང་།
གཉིས་པ་ནི་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་ལྷ་བ་ཡིན། ལྷ་བ་འདིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚས་ཉིད་
ཐམས་ཅད་ལྷོས་ས་ལྷོས་འཛོག་གི་འགྲུལ་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་
མཁན་ཚང་མར་གཅིག་མཚུངས་སུ་འཇུག་དགོས་པ་བསྟན། ཨ་ཡིམ་སི་
ཐམ་གྱིས་རྒྱ་མཚན་རྟེན་གཞི་འདི་གཉིས་ལ་བརྟན་ནས་བར་སྤང་དང་ཏུས་
ཀྱི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དེ་གསར་བཟུང་བྱས་ཡོད།

ཁོང་གི་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་གཟུགས་ཕྱང་དང་རྒྱས་
ཤྱགས་ནི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་ཡིན་ཡང་རང་བཞིན་གཅིག་གི་ངོ་བོ་ལ་ངོ་མཉམ་
ཏུ་བསྐྱར་ཆོག་པའི་མཚུངས་ཅིས་གྲགས་ཅན་འདི་ $E=mc^2$ ་དང་། གོ་
དགའ་ཞིང་དང་བ་འདྲན་པའི་བསམ་སྒོའི་དབྱུད་པ་གང་མང་ཞིག་ང་ཚོར་
བཞག་ཡོད། ངས་མཚུངས་ཅིས་འདི་མ་གཏོགས་ཚན་རིག་གི་མཚུངས་

ཅིས་གང་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད། རྒྱུ་མེད་པར་སྟོན་ཐུང་སྒྲུང་དུ་འང་འདི་མཐོང་རྒྱ་
 ཡོད། ་ ཚེ་རིག་པས་མཆེ་མ་མཚུངས་མེད་དང་། མགྲོགས་ཚད་ཤིན་ཏུ་
 མཐོ་བའི་སྐབས་སུ་དུས་སྤྱིར་བཏམ་དངོས་པོའི་བོངས་ཚད་འཁུམ་པ་ལྟ་བུ་
 ཁོང་གི་བསམ་སྒྲུབ་དབྱེད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུ་རྒྱུད་ནས་ར་
 སྟོན་བྱས་ཟིན། མཆེ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ནང་སྟུན་ཆེ་ཞིག་འོད་
 ལྟར་མགྲོགས་པའི་མཁའ་སྟོན་གནམ་གུ་ཞིག་གི་ནང་འོད་ལོ་ནི་ཤུ་ཡི་རྒྱུང་
 ཐག་ལ་ཡོད་པའི་སྐར་མ་ཞིག་གི་སྟེང་ལ་འཕུར་བ་དང་། དེ་ནས་སྐར་ཡང་
 སའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་ལོག་སྐབས་ཁོའི་སྟུན་ཆེ་ཁོ་ལས་ལོ་ནི་ཤུ་ཡིས་གན་པ་
 ཆགས་ཡོད། མཆེ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་འདིས། སྟོན་འཕགས་པ་
 ཐོགས་མེད་དགའ་ལྡན་དུ་སོང་སྟེ་ཇ་འཕུང་བའི་བར་གསེང་ཞིག་གི་དུས་
 དུས་ནང་རྒྱལ་བ་བྱམས་པའི་དུང་ནས་ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟན་བཅོས་གལ་ཆེན་
 ཁག་ཅིག་སྟེ་བྱམས་ཆོས་སྡེ་ལྟ་གསན་ནས། བྱིར་འཇམ་གྱིང་དུ་ཐེབས་
 སྐབས་ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱ་འདས་ཟིན་པའི་སྐྱུང་དེ་དཔྱད་སྟུལ་གཏོང་།

མཆེ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་འདི་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པར་རྟོག་འདྲིང་
 ཅན་གྱི་ཅིས་སྤང་དུ་མའི་གོ་རྟོགས་དགོས་ཤིང་དེ་ནི་ངའི་ཤེས་སྒྲོ་ལས་
 འདས་པ་ཞིག་ཡིན། ངའི་གོ་རྟོགས་ལ་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་
 པའི་སྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ཤུགས་བརྟན་གལ་ཆེན་དེ་གཟུགས་ཅན་

གྱི་དངོས་པོ་དང་། བར་སྒྲིབ་། དུས་གསུམ་ནི་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་ཅིང་། རང་
 རྒྱ་བའི་རྟེན་པ་ཞིག་མིན་པར་འདོད་པ་འདི་རེད། བར་སྒྲིབ་ནི་རང་རྒྱ་བྱུང་
 པའི་ཆ་དངོས་གསུམ་ལྡན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་མིན་པ་དང་། དུས་ནི་དོ་བོ་ཐ་
 དང་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན། བར་སྒྲིབ་དང་དུས་གཉིས་ནི་ཆ་དངོས་བཞི་ལྡན་
 གྱི་བར་སྒྲིབ་དུས་རྒྱུན་སྤིང་བའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད། མདོར་བསྡུས་ན།
 ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྟོས་བྱུང་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་འོད་
 གྱི་མཁོག་མ་ཆད་ལ་འགྱུར་སྟོག་མེད་ནའང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གནས་
 རིམ་ལྡན་ཞིང་རང་ཚུགས་ཐུབ་པའི་དབྱུང་གཞིའི་སྒྲིམ་གཞི་ཞིག་མེད་པ་
 དང་། དུས་དང་བར་སྒྲིབ་ཐེ་བའི་ཡོད་ཆད་མཐར་གཏུགས་ན་སྟོས་བྱུང་གྱི་
 རང་བཞིན་ཡིན་པ་བསྟན། འདི་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་ཡ་མཚར་བའི་གསལ་
 སྟོན་ཞིག་རེད།

དུས་སྟོས་བྱུང་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནང་བའི་སྟོས་བྱུང་ནང་ཆ་
 རྒྱས་མེད་པ་ཞིག་མིན། དུས་རབས་གཉིས་པའི་སྟོན་ལ་མདོ་སྡེ་པས་དུས་ནི་
 རང་རྒྱ་བྱུང་པའི་དོན་སྤྱི་དེར་དགག་པ་བརྒྱབས་ནས། སྐབས་ཤིག་གི་དུས་
 རྒྱུན་དེ་འདས་པ་དང་། ད་ལྟ་བུ། མ་འོངས་པ་གསུམ་དུ་བགོས་ནས་པན་ཚུན་
 ཉེན་འབྱུང་གི་རང་བཞིན་འདི་རིགས་པས་བསྒྲུབ་པར་མ་ཟད། དུས་གསུམ་
 དོན་དམ་དུ་བྱུང་པའི་དོན་སྤྱི་དེར་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཐོངས་པར་ཅོད་སྒྲུབ་བྱས།

མདོ་སྡེ་བས་སྐབས་ཤིག་གི་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་ལ་མ་བརྟེན་ཞིང་ངོ་བོ་
 ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་དུས་རང་མཆོན་པ་ཞིག་ང་ཚོར་སྤང་མི་ཐུབ་པ་དང་།
 དུས་ནི་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་དག་གི་མདོན་ཚུལ་གྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་
 བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་བསྟན། སྐབས་ཤིག་གི་འདུས་བྱས་ཀྱི་
 ཆོས་ཤིག་གི་སྟངས་དུ་ང་ཚོས་པར་བཏགས་པའི་དུས་ཤིག་མ་གཏོགས་དུས་
 ནི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་སའི་སྟོང་ཆེན་ལྟ་བུ་རང་ངོས་ནས་
 གྲུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་བར་གནས་པའི་རང་མཆོན་པ་ཞིག་མིན།

ཕྱིས་སུ་མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱིས་ཞིབ་ཐུར་བཏང་བའི་དུས་སྟོས་གྲུབ་
 ཡིན་པའི་ཚེད་སྐྱབ་དེ་ཚོར་རྩ་བའི་ཆ་ནས་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་བྱད་ཆོས་
 ལྡན་ནའང་། བལ་ཆེར་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་གི་ཡར་སྟོན་ནས་བཟུང་ནང་བའི་
 གཞུང་དུ་དུས་ཀྱི་སྟོས་གྲུབ་རང་བཞིན་དེ་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་ནི་དོན་ངོ་མ་
 ཡིན། ངའི་གོ་ཐོས་ལ། ཆོན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ཆ་
 ངོས་བཞི་ལྡན་གྱི་བར་སྤང་དུས་འདི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དང་། ཆོས་དང་
 བྱུང་བ་འབྱུང་སའི་སྟོང་ཆེན་མོ་ལྟ་བུར་འདོད་ཀྱང་། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་
 བསམ་སྟེའི་དབྱུད་པ་བརྒྱད་ནས་དུས་སྟོས་གྲུབ་ཏུ་བསྟན་པ་འདི་ནི་མགོན་
 པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱི་རིགས་པར་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པའི་ནང་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། དུས་
 ནི་སྟོས་གྲུབ་ཡིན་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་ཐོས་དེ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བར་པན་

ཐོག་ས་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

ངས་ཁོ་ན་ཏྲོམ་རྣམ་གཞག་ཏྲོགས་པར་འབད་བཅོམ་བྱས་ནའང་ངའི་
གོ་ཏྲོགས་ཏ་ཅང་གཏིང་ཟབ་པོ་མེད། མི་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཁོ་ན་ཏྲོམ་འགྲུལ་
ཤུགས་རིག་པ་ཏྲོགས་ཀྱི་མེད་པ་ངས་པལ་ཆེར་སློབ་དེ་བའི་ངང་ནས་བཤད་
ཆོག་ཅེས་ཁོ་ན་ཏྲོམ་རྣམ་གཞག་སློབ་གྲགས་ཆེན་རེ་ཆེར་ཏི། **Richard
Feynman** ་ཡིས་གྲིས་ཡོད་པས། ངའི་གོ་ཏྲོགས་ཟབ་མོ་མེད་པ་འདི་མ་
མཐའ་ཡང་གནས་སྟངས་སློབ་པོ་ཞིག་མིན་པའི་ཆོར་སྤང་སྟེ། དེང་རབས་ཀྱི་
ཆོན་རིག་གི་ཤེས་བྱའི་སྡེ་ཆོན་ནང་གི་ཅིས་རིག་ལ་ལས་འབྲེལ་ཙུ་བ་ནས་
མེད་པའི་ང་ལྟ་བུར་མཆོན་ནའང་། རྣམ་གཞག་འདིའི་ཏྲོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཅིས་
རིག་གི་འགྲོ་ལུགས་དེ་དག་ཏྲོགས་བྱུང་གི་མེད་ཀྱང་། ང་ཆོས་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་
ཆ་རྒྱལ་ཕྱ་མོ་རྣམས་ལ་ཆོད་ཅན་དང་། རང་རྒྱ་བ། ཡང་ན་པན་ཚུན་ཐ་དད་དུ་
གནས་པའི་ངོ་བོ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མི་བྱུང་བ་གསལ་པོ་
རེད། དངོས་གཞུགས་དང་འོད་ཀྱི་ཙུ་བའི་གྲུབ་རྗེས་དེ་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་དང་།
རྒྱལ་ཕྱ་རྒྱ། ཡང་ན་དེ་གཉིས་ཀའང་ཡིན་ཆོག ། དོན་ངོ་མར་སློབ་རྒྱལ་དེ་
རྒྱལ་ཕྱ་རྒྱ་ཡིན་པ་གསལ་དུ་ཆེད་ནས་ལོ་སྟེལ་གཞུང་ས་ཏྲགས་ཐོབ་མཁན་
འཛིན་འི་ནི། **George Thomson** ་སྟོན་མར་སློབ་རྒྱལ་དེ་རྒྱལ་
ཕྱ་རབ་ཡིན་པ་ཏྲོགས་ནས་ལོ་སྟེལ་གཞུང་ས་ཏྲགས་ཐོབ་པའི་ཇད་ཇད་ཐབ་

སང་། J.J. Thomson ་གི་བྱ་རེད། ་ ངའི་གོ་ཐོས་ལ་སློབ་རྒྱལ་དེ་
རྒྱལ་སྤྱི་རབ་ཏུ་སྤང་བ་དང་། ཡང་ན་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་ལ་ནི་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་
མཁན་གྱི་བྱ་འགུལ་དང་། བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཡོ་བྱད། ཆོད་འཇལ་གྱི་
སློབ་གཞི་བཅས་ལ་རག་ལས།

ངས་སྤྱི་མོ་ནས་འོད་གྱི་འགུལ་བའི་རང་བཞིན་འདི་གོ་སྤྱོད་ནའང་།

༡༩༩༥ ལོར་ཆོད་ལྟ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཨམ་
ཏོན་གྱིས་གསལ་སྟོན་བྱས་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྐབས། ངས་གཞི་ནས་
གནད་དོན་དེ་གསལ་པོ་རྟོགས་བྱུང་། ཁོང་གིས་སློབ་རྒྱལ་དེ་རྒྱལ་སྤྱི་
དང་ཡང་ན་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་ཀྱི་དོ་བོར་སྤང་མ་སྤང་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ལ་ངེ་
ལྟར་རག་ལས་པ་གསལ་པོར་བསྟན་སོང་། སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་སེར་ཁ་
གཉིས་ལྟན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྟའི་ནང་། སེར་ཁ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཐེ་
བྱས་འགོག་བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་གི་དོས་ལ་སློབ་རྒྱལ་དེ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་
འཕངས་ཏེ་འགོག་རྒྱུ་དེའི་རྒྱབ་ལོགས་སུ་པར་བཞུགས་ཀྱི་པར་ལེབ་ལྟ་བུ་
དངོས་པོ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་འབབ་ཏུ་འཇུག གལ་ཏེ་སེར་ཁ་གཉིས་ཁ་སྤྱོད་ཆེ་
སློབ་རྒྱལ་དེ་རེ་ཡིས་པར་བཞུགས་ཀྱི་པར་ལེབ་སྤྱིང་དུ་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་ཀྱི་པར་
རིས་འབྲི་མོད། འོན་ཀྱང་། སེར་ཁ་གཉིས་ཀ་ཁ་སྤྱོད་ཏེ་སློབ་རྒྱལ་མང་པོ་
ཞིག་དུས་གཅིག་ལ་འཕེན་སྐབས། སློབ་རྒྱལ་རྣམས་དུས་མཉམ་དུ་སེར་ཁ་

གཉིས་ཀ་བརྒྱད་ནས་རྒྱབས་རྒྱན་ལྟར་སོང་བའི་པར་རིས་པར་བཤུས་ཀྱི་
པར་ལེབ་སྟེང་དུ་འབབ།

ཨམ་རྩོན་གྱིས་ཆོད་ལྟ་འདི་གཞི་རྒྱ་ཚུང་ཚུང་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲོས་
བྱེད་ཐུབ་པའི་ཡོ་བྱད་ཅིག་འབྲེར་ཡོད་པས། ཆོག་ས་འདུར་ཞུགས་མཁན་
ཆང་མས་སེར་ཁ་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཆོད་ལྟ་འདི་མཐོང་བྱུང་། ཁོང་གིས་རང་
ཉིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཐམས་ཅད་ཐད་ཀར་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྟའི་འབྲས་བུ་ལ་
གཞི་བཙུལ་ནས་མངོན་སུམ་གྱིས་རྟོགས་ཐུབ་པའི་ཁོན་རྩོམ་འགྲུལ་ཤུགས་
རིག་པའི་ཆ་རྒྱམས་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན། འདི་ནི་སྟོང་མིའི་བྱེད་སྤངས་དང་མི་
མཐུན། སྟོང་མི་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཁོན་རྩོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་རྒྱམ་
གཞག་དང་དེའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ཤུགས་བསྐྱར་སོགས་ལ་དོ་སྣང་གཙོ་
བོར་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཨམ་རྩོན་ནི་ཁོང་པམ་ཉམ་གའི་ཁོན་རྩོམ་འགྲུལ་
ཤུགས་རིག་པའི་འགྲུལ་བཤུད་ཟེར་བ་དེ་རྟེན་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་
པ་ངས་ཕྱིས་སུ་ཤེས། འོན་ཀྱང་སྟོང་མི་ནི་འདི་ལ་སྟོན་བརྗོད་བྱེད་མཁན་
གཙོ་བོ་ཞིག་རེད།

རྒྱབས་རྒྱན་དང་རྩལ་ཕྱ་རབ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་འགལ་བའི་རང་
བཞིན་འདིས་མཆན་ཉིད་རིག་པ་དང་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་ལ་མཐར་ཐུག་
ན་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་མིན་ངས་གསལ་བོར་མི་ཤེས་མོད། འོན་

ཀྱང་། རྒྱལ་སྟན་གྱི་ཆ་སྤྱོད་མེད་གནས་རིམ་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་གྱི་
 དོན་སྤྱི་ནི་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་པ་པོས་བཞོལ་སྤྱོད་གྱེད་པའི་ཆད་འཇུག་གྱི་
 སྤྱིག་གཞི་དང་གྱེས་ཐབས་མེད་པས། དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་དེ་ཆ་
 ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་པར་བརྗོད་ཐབས་བྲལ་བའི་རྩ་བའི་མཆོན་
 ཉིད་རིག་པའི་ཤུགས་བསྟན་འདི་རྟོགས་པར་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་མེད། གང་
 ལྟར། རྒྱལ་སྟན་གྱི་ཆ་སྤྱོད་མེད་གནས་རིམ་དུ་སྤྱོད་རྒྱལ་ལ་རིག་ཤེས་ལྟ་བུ་
 ཞིག་ཡོད་པར་མ་བསམ་ཆེ་འགལ་བའི་རང་བཞིན་འདིས་ད་དུང་གཏན་
 ཆིགས་རིག་པའི་རྩ་འཛིན་གལ་ཆེན་གཉིས་ཏེ། འགལ་བའི་ཆོས་ཉིད་དང་
 དགྱེལ་མ་བཀག་པའི་ཆོས་ཉིད་གྱི་རང་ཚུགས་ཤོར་བ་ཤུགས་སུ་བསྟན།
 རྒྱན་ལྟན་གྱི་འཆོ་བའི་སྤྱོད་བའི་ནང་གང་ཞིག་རྒྱབས་རྒྱན་ཡིན་པ་དེ་རྒྱལ་སྤྱོད་
 རབ་ཏུ་འགྱུར་མི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ལ་འཆར་ནའང་། ཁོན་ཏོམ་གྱི་གནས་རིམ་དུ་
 འོད་ནི་འགལ་བ་རུ་སྒྲུང་བ་དང་། དེ་ནི་རྒྱལ་སྤྱོད་རབ་དང་རྒྱབས་རྒྱན་གཉིས་
 ཀ་ཡིན་ཆོག དེ་བཞིན་དུ་སེར་ཁ་གཉིས་ལྟན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྟའི་
 ནང་འོད་རྒྱལ་འགའ་ཤས་དུས་གཅིག་ལ་སེར་ཁ་གཉིས་ཀ་བརྒྱད་ནས་འགྲོ་
 བར་སྒྲུང་། དགྱེལ་མ་བཀག་པའི་ཆོས་ཉིད་གཞི་ལ་བཞག་ན་འོད་རྒྱལ་དེ་
 དག་དུས་གཅིག་ལ་སེར་ཁ་གཅིག་བརྒྱད་ནས་མ་གཏོགས་འགྲོ་མི་བྱུང་
 པས་ཆོས་ཉིད་འདིའི་རང་ཚུགས་ཀྱང་ཤོར་ཡོད།

ངའི་བསམ་བར་སེར་ཁ་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཆོད་ལྟའི་འབྲས་བུས་འདྲ་
ཤེས་འཛིན་སྤངས་ལ་ཤྱགས་སྐྱེན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་པ་ཡང་ཆོད་སྤོང་གི་ཡུལ་
ཞིག་རེད། ཏན་སིམ་སྤར་གྱི་འོ་Heisenberg ་དེས་མེད་ཆོས་ཉིད་
གཞིར་བཟུང་ན། སྟོན་རྒྱལ་ཞིག་གི་གནས་གཞིའི་ཆོད་འཇལ་ཇི་ལྟར་ཞིབ་
ཟ་ཆགས་པ་དེ་ཙམ་དུ་སྟོན་རྒྱལ་དེའི་འགྲུལ་སྐྱོད་རྟོགས་པར་ང་ཆོ་ཐག་རིང་
དུ་འགྲོ་བ་དང་། སྟོན་རྒྱལ་ཞིག་གི་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ཆོད་འཇལ་ཅི་ཙམ་ཞིབ་ཟ་
ཆགས་པ་དེ་ཙམ་དུ་སྟོན་རྒྱལ་དེའི་གནས་གཞི་དེས་མེད་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ང་
ཆོས་སྟོན་རྒྱལ་ཞིག་གང་ལ་གནས་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱང་དེས་ཅི་བྱེད་པ་དུས་
མཉམ་དུ་རྟོགས་མི་ཐུབ། དེ་བཞིན་ང་ཆོས་སྟོན་རྒྱལ་ཞིག་གིས་ཅི་བྱེད་པ་
རྟོགས་ཀྱང་དེ་གང་དུ་ཡོད་པ་དུས་གཅིག་དུ་རྟོགས་མི་ཐུབ། སྤར་ཡང་འདི་
དག་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་བསྟན། སྟོན་རྒྱལ་ཞིག་
གི་འགྲུལ་སྐྱོད་རྟོགས་པར་ང་ཆོས་དེའི་གནས་གཞི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་
ལས་བསྐྱར་དགོས་ཤིང་། ང་ཆོས་དེའི་གནས་གཞི་ཤེས་པ་ལ་དེའི་འགྲུལ་
སྐྱོད་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ལས་བསྐྱར་དགོས། དེ་བས་ན་དོན་ངོ་མར་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་པ་པོ་དཔུང་ཡུལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་དེའི་ནང་དུ་
ཞུགས་པའམ་ཆ་ཤས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་པོའི་ཆ་འདི་
ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ཤྱགས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཆེས་རྩོག་འཛིང་ཆེ་བའི་གནད་

དོན་ཞིག་རེད། ༡༩༩༧ ལོའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོག་ས་འདྲའི་སྟངས་
 ཆོག་ས་ཞུགས་ཆོན་རིག་པ་འདྲ་མིན་གྱིས་འདིའི་ཐད་ལ་སྟ་ཚུལ་སྤྲ་མོ་མ་
 འདྲ་བ་བཟུང་འདུག། འགའ་ཤས་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་པ་པོའི་ཆ་འདི་ཆོད་
 འཇལ་གྱི་ཡོ་བྱད་འདམ་པའི་ལས་དེ་ལས་འདས་མེད་པར་བརྗོད་ལ། ཁག་
 ཅིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་གྲེད་པ་པོའི་ཆ་འདི་དབྱེད་ཡུལ་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་
 བཅིས་ནས་གཅིག་ས་ཆར་འཛིན།

ནང་པའི་གཞུང་དུ་འང་གནད་དོན་འདི་ཚོད་སྟུབ་གྱི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་
 ཞིག་ཡིན། རྟོགས་གཅིག་ཏུ་སྟུང་བའི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་ནི་མདོ་སྤེ་བ་
 ཡིན། གྲུབ་མཐའ་འདིས་གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་ཆ་བགོ་མེད་པའི་
 རྒྱལ་སྤྲ་རབ་གྱིས་གྲུབ་པ་དང་། རྒྱལ་སྤྲ་རབ་དེ་དག་གྲེད་པ་པོ་ཞིག་གི་
 སེམས་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་འདོད། སེམས་ཅམ་པ་
 ནི་རྟོགས་གཞན་དུ་སྟུང་བའི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་ཡིན། སེམས་ཅམ་པས་སྤྱིའི་
 གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཆ་ཞིག་ཅ་བ་
 ཉིད་ནས་མེད་པ་དང་། མཐར་ཐུག་གི་བརྟག་དབྱེད་ནང་གཟུགས་ཅན་གྱི་
 ཆོས་རྣམས་གྲེད་པ་པོའི་སེམས་གྱི་ཆ་ཤས་ཅམ་དུ་འདོད། ད་དུང་གྲུབ་
 མཐའ་གསུམ་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེ་ནི་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ནང་མཐོང་ཆོན་གྲེད་
 པའི་དབྱུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བ་ཡིན། གྲུབ་མཐའ་འདིའི་ནང་སྤྱིའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་

ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་མེད་པར་དགག་མེད་ནའང་། དེ་ནི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རང་
བཞིན་དུ་བསམ་པ་དང་། དེ་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོམས་སྲོལ་དང་འདྲ་ཤེས་
འཛིན་སྣངས། ང་ཚོའི་སྐད་ཡིག་སོགས་ལ་བརྟེན་ཡོད། བྱེད་པ་པོ་ཞིག་ལ་མ་
བརྟེན་པར་སྤྲ་ས་ནས་ཡོད་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དེ་
ཁུངས་སྤྱིལ་བྱེད་མི་ཐུབ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་གསར་མའི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་
དངོས་གཟུགས་ལྟུལ་གྱི་དོས་ནས་སྣང་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད། བྱེད་པ་པོ་ཞིག་
དང་ཁ་བྲལ་ནས་དེ་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་ཀྱང་བྱེད་མི་ཐུབ། དངོས་གཟུགས་དང་
སེམས་གཉིས་པན་ཚུན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པར་འདོད།

རྩ་བའི་ཆ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་
བཞིན་ཅན་ཡིན་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ལ་ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་རྟེན་འབྲུང་བེད།
འདི་ནི་ནང་ཚོས་ཀྱིས་འཛིན་རྟེན་དང་འགྲོ་བ་མའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་
ལ་འཛིན་པའི་ལྟ་བ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། མདོར་བསྡུས་ན། རྟེན་འབྲུང་གི་ནམ་
གཞག་འདི་ག་ཤམ་གསལ་གྱི་ལམ་གསུམ་པོ་འདིའི་ཐོག་ནས་རྟོགས་ཐུབ།
དང་པོ། ཚོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་རྒྱ་དང་རྒྱུན་གཉིས་འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་
བའི་འབྲས་བུ་འབའ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་རྒྱ་རྒྱུན་མེད་པར་ཆ་ཡོངས་སུ་ཆང་ནས་
གྲུབ་པ་ཞིག་མེད། གཉིས་པ། ཆ་དང་ཆ་ཅན་པན་ཚུན་ལ་བརྟེན་ཅིང་ཆ་མེད་
པར་ཆ་ཅན་ཡོད་མི་སྤིད་པ་དང་། ཆ་ཅན་མེད་པར་ཆ་ཤས་ཀྱི་སྐྱོར་སྤེང་ན་

གོ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད། ཆ་དང་ཆ་ཅན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་འདི་བར་སྒྲུང་དང་དུས་
གཉིས་ཀར་སྒྱུར་ཆོག་གསུམ་པ། ཆོས་ཤིག་གནས་པ་དང་ངོ་བོ་ཡོད་པ་ལ་
དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་འདྲ་ཆོག་གས་ཀྱི་ཁྲིད་མ་གཏོགས་ཆོས་དེ་གནས་
མི་ཐུབ་པའམ་ངོ་བོ་ཡོད་མི་སྲིད། ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་
བྱུང་ཅིང་རང་རྒྱུ་བར་གནས་ཐུབ་པ་ཞིག་མེད།

འཛིག་རྟེན་འདི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་ལས་བྱུང་
ཡོད། ཆོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་གོམས་སྒོལ་དང་། འདྲ་ཤེས་འཛིན་
སྒྲུངས། སྐད་ཡིག་བཅས་ཐེ་བའི་ཆོས་དེའི་ཁོར་ཡུག་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་
གཞན་རྣམས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་མེད་པར། ང་ཆོས་ངོ་བོ་ཐ་དད་
དུ་གནས་པའི་ཆོས་ཤིག་གི་སྒྲོར་སྒྲེང་མི་ཐུབ། དེའི་སྒྱུར་ཡུལ་མེད་པར་
ཡུལ་ཅན་ཡོད་མི་སྲིད་ཅིང་ཡུལ་གྱིས་ཡུལ་ཅན་ལ་སྒྲུངས་འཛིན་བྱེད་པ་
དང་། དེ་བཞིན་ཡུལ་ཞིག་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་མཁན་ཡུལ་ཅན་མེད་པར་ཡུལ་
དེ་ཡོད་མི་སྲིད། བྱ་བ་མེད་པར་བྱེད་པ་པོ་ཡོད་མི་སྲིད་ལ། རྒྱུ་སྟེགས་ལྟ་
བུར་མཆོན་ན་དེའི་རྒྱུ་བ་དང་། ཤིང་། གཟེར། དེ་ཉིད་འཛིག་སའི་ཞལ་ལ་
དང་ཁང་པ། བཅོ་མཁན། རྒྱུ་སྟེགས་ཞེས་མིང་བཏགས་པ་དང་སྟོད་སའི་
ཡོ་ཆས་ཤིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མཁན་བཅས་མེད་པར་རྒྱུ་སྟེགས་དེ་ཡོད་
མི་སྲིད། ཆོས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་བྱུང་བ་མཐའ་དག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྟེན་

འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པར་མ་ཟད། ལྷ་བ་འདི་གཞིར་བཞག་ན་དེ་
དག་གི་རྩ་བའི་ངོ་བོ་ཡང་སྤྱོད་གས་ཡོངས་ནས་གཞན་ལ་བརྟེན་པ་དང་འབྲེལ་
བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྟེན་
འབྱུང་གི་རང་བཞིན་འདི་ནི། ཡེ་ཤེ་ཨར་[EPR] ཀྱི་འགལ་བ་ལ་བརྟེན་
ནས་གལ་ཆེན་ཆགས་ཡོད། འགལ་བ་འདིའི་མིང་ནི་འདི་ཉིད་གསར་གཏོད་
བྱེད་མཁན་ནམས་ཀྱི་མིང་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། [Albert
Einstein, Boris Podolsky and Nathan Rosen]
ཡེ་ཤེ་ཨར་གྱི་འགལ་བ་འདི་ཐོག་མར་ཁོ་ཉོམ་འགྲུལ་ལུགས་རིག་པ་ལ་ཁ་
གཏད་བྱེད་པའི་དོན་དུ་གཏན་ལ་ཐབ་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། རྩལ་ཕྱ་རབ་ཆ་
གཅིག་བཅོས་པ་དང་། དེའི་བྲད་ཆོས་ཞིག་ནི་ཡ་གཉིས་ཀྱི་འཁོར་སྤྱོད་གས་
འགལ་བ་ཡིན། ཡ་གཅིག་ཡར་འཁོར་བའི་ཆད་འཇལ་སྐབས་གཞན་དེ་མར་
འཁོར་ཡོད། ཁོ་ཉོམ་འགྲུལ་ལུགས་རིག་པ་གཞི་ལ་བཞག་ན་རྩལ་ཕྱ་རབ་
སོ་སོའི་བྲད་ཆོས་དེ་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་ཆད་འཇལ་མ་བྱས་བར་དུ་ཐག་
གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ་ནའང་། བན་ཚུན་ཕྱོག་སྤྱོད་གས་སུ་འཁོར་བའི་བྲད་ཆོས་
གནས་ཡོད། དེ་ནས་ཆ་དེ་པན་ཚུན་ཁ་གྲེས་ཏེ་རྒྱང་ཐག་རིང་པོ་སྟེ། ང་སྟོད་
ས་རྟ་རམ་ས་ལ་དང་ནེའོ་ཡོག་ལྷ་བར་སྤྱོད་གས་ཁ་ཁར་འགྲོ་བར་ཆ་བཞག་ན།

ནེའོ་ཡོག་ནང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་ཡ་དེ་ཡར་འཁོར་བ་ཡིན་ན་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་
 དེའི་ཡ་གཞན་ནི་དེ་མ་ཐག་ཏུ་མར་འཁོར་བར་ངེས། གཅིག་ཡར་འཁོར་ན་
 གཅིག་མར་འཁོར་བ་ནི་པལ་ཆེར་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཐ་ན་རྒྱ་རམ་
 ས་ལར་ཡོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་ཀྱི་ཡ་དེ་ནེའོ་ཡོག་ནང་ཡོད་པའི་ཡ་དེ་དང་
 བསྐྱེད་ནས་འཁོར་དགོས། བན་ཚུན་རིང་དུ་གྱེས་པ་ལ་མ་བཟོས་པར་རྒྱལ་
 སྤྱི་རབ་ཀྱི་ཡ་འདི་གཉིས་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་བའི་ཆོས་ཞིག་ཡིན་པ་ལྟ་བུར་སྒྲུང་།
 ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པ་གཞིར་བཟུང་ན་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྟེ་
 བ་རུ་ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་གཏིང་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད།

འཇར་མན་ནང་དུ་མང་ཆོགས་ལ་གཏམ་བཤའ་ཅིག་བྱེད་པའི་སྐབས།
 ངས་ཆན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་གྱི་ཁོད་འཇམ་སྒྲིང་གི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གཞུང་
 ལྷགས་ཁག་གི་ཞེས་ཡོན་ལ་བསམ་བཞིགས་བྱེད་པའི་འཕེལ་ཁྲོགས་
 གསར་པ་ཞིག་དར་བཞིན་པ་དེ་ཆེད་དུ་བརྗོད་པར་མ་ཟད། ཆན་རིག་དང་
 རང་ཆོས་ཀྱིས་དུས་ལྟོས་གྲུབ་ཡིན་པ་དང་། ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ངོ་མོ་
 ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་མེད་པར་ཚོད་སྒྲུབ་བྱས་པའི་བར་ལ་མ་ཐུན་ཆ་ཡོད་
 པའི་སྐྱོར་ཡང་བཤའ་བ་ཡིན། དེ་ནས་མང་ཆོགས་ཀྱི་དགྱེལ་ན་ཨར་ཇི་བ་
 ཁར་ཡོད་པ་མཐོང་བས་ངའི་ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྐྱོར་གྱི་གོ་
 རྟོགས་སྐྱེས་བྱ་དེ་ཁོང་གི་བཀའ་བློན་ཡིན་པ་བཤའ་དུས། ཨར་ཇི་བ་ཁར་

གྲིས་གལ་ཏེ་དགོངས་པ་རྫོགས་ཟིན་པའི་ཁོང་གི་དགེ་ཆན་ཕྱན་ནར་ཆོགས་
འདུ་དེར་ཐེབས་ཡོད་ན། ཁོང་གིས་ཆོན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དང་ནང་པའི་
མཆོན་ཉིད་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་མ་ཐུན་ཕྱོགས་འབྲུལ་མེད་གང་མང་
ཡོད་པ་གོ་བས་དགའ་བ་སྐྱེ་རྒྱ་རེད་ཅེས་བཤད་སོང་།

ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་
ནི་ཆོད་འཇལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེའི་གོ་ཐོས་ལ་ཆོད་འཇལ་གྱི་གནད་དོན་
འདིར་དོན་དོ་མར་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་སྡེ་ཆོན་ཞིག་ཆེད་འཇུགས་བྲས་འདུག
ཆོན་རིག་པ་གང་མང་ཞིག་གི་བཤད་ཚུལ་ལ། ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྟའི་ནང་
བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཆོད་འཇལ་གྱི་སྒྲིག་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོད་འཇལ་གྱི་
བྱེད་ལས་དེས་རྩལ་ཕྱ་རབ་ཅིག་གི་རྒྱས་ཚོལ་ལམ་རྒྱབས་རྒྱན་བརྒྱག་པ་
དང་། ཆོད་འཇལ་གྱི་བྱེད་ལས་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་གང་ཞིག་འབྱུང་སྤྱོད་པ་དེ་
མདོན་ ཏུ་འབྱུང་གྱི་རེད་ཟེར། འོན་ཀྱང་། ད་ཆོ་ནི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པའི་
གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ལས་གྲུབ་པའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་ནང་འཆོ་བ་
དང་། དེའི་ཕྱིར་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་
པོ་ལས་གྲུབ་པའི་ཉིན་རེའི་འཛིག་རྟེན་དང་དེའི་བྱད་ཆོས་ལས་བྱུང་བའི་ད་
ཆོའི་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཉིས་བྱད་མཆར་བའི་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་
ཤུགས་རིག་པའི་འཛིག་རྟེན་སྤྲོ་མོ་འདི་དང་དེ་ལྟར་མ་ཐུན་སྤྲིལ་བྱེད་དམ། ལྟ་

ཚུལ་འདི་གཉིས་མ་གཞི་ནས་མ་ཐུན་སྒྲིལ་བྱེད་ཐབས་ཡོད་དམ། སན་ཚུན་
མི་མ་ཐུན་པའི་འཛིན་ཉེན་གྱི་དཔེ་མཆོན་འདི་གཉིས་ང་ཚོས་མི་འདོད་བཞིན་
དུ་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་སམ།

ཨམ་ཁྱོན་དང་། ཨ་ཐོར། རེད་གསུམ་ནས་ནང་པའི་དབུ་མའི་གཞུང་
དང་ཁོན་ཁྱོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞི་རྩ་གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཆད་
མ་རིག་པའི་གནད་དོན་འགའི་སྐོར་ལ་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་བགྲོ་སླེང་ཆོགས་འདུ་
ཞིག་ཡིན་སེ་སྤྱི་རོ་ཁི་རུ་སྐོང་ཆོགས་བྱས་པ་ཡིན། དེའི་སྐབས་ཨམ་ཁྱོན་
གྱིས་བཤད་དོན་ལ། ཁོང་གི་ལས་རོགས་གྲགས་ཆེན་ཞིག་གིས་ཁོན་ཁྱོམ་
དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་ཆེ་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་ལས་ལ་ལྟ་སྟངས་མ་
འདྲ་བ་གཉིས་བཟུང་ཡོད་ཟེར། དེ་ཡང་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟའི་ཁང་དུ་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོ་མདོ་སྤེ་བ་ཡིན་ཞིང་། འོད་རླུང་དང་སྒྲོག་རླུང་
འདི་དང་དེར་འགྲོ་བཞིན་པ་བཤད་མོད། འོན་ཀྱང་། མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་
གྲོས་བསྟུར་ཞིག་གི་སྐབས་ཁོན་ཁྱོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞི་རྩའི་ཐད་
ལ་ངེ་བ་བཀོད་ཆོ། ཁོང་ཚོ་མང་ཆེ་བས་ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ངོས་འཛིན་
བྱེད་ཀྱི་ཡོ་བྱད་ལ་མ་བཟུང་པར་དོན་དངོས་སུ་གནས་མེད་པའི་ལན་
འདེབས།

འདི་དང་འདྲ་བའི་རྟོག་བྱ་ཞིག་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་ལྟ་ཚུལ་

དང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པའི་བར་གྱི་འགལ་བ་དང་འབྲེལ་ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་
 མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུའང་བྱུང་ཁྱོང་། མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱིས་བདེན་
 པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་ཉིན་རེའི་འཛིག་ཏེན་ཀྱི་ཁྱོང་བ་
 དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་དང་། ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
 མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་དམ་བདེན་པ་གཉིས་གཏན་
 ལ་པལ། ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་གནས་རིམ་དུ་རྒྱ་དང་ངོ་བོ་ཅན་གྱི་ཐ་དད་པའི་
 ཆོས་དང་བྱུང་བ་ལས་གྲུབ་པའི་སྣ་མང་གི་འཛིག་ཏེན་ཞིག་ང་ཆོས་སྟེང་ཆོག་
 གནས་རིམ་འདིར་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་། གཏན་ཆོག་ས་རིག་པའི་རྩ་
 འཛིན་ཏེ་འགལ་བ་དང་ངོ་བོའི་ཆོས་ཉིད། དེ་བཞིན་དཀྱིལ་མ་བཀག་པའི་
 ཆོས་ཉིད་སོགས་འཇུག མངོན་སུམ་གྱིས་ཁྱོང་བའི་འཛིག་ཏེན་འདི་ནི་
 འཁྲུལ་སྒྲུང་ཞིག་མ་ཡིན་ལ་བདེན་པར་མེད་པ་ཡང་མིན། ང་ཆོས་ཁྱོང་བའི་
 དུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཆ་ནས་བདེན་པར་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། རྣམ་རྟོག་ཅིག་གིས་
 རྣམ་ཀྱི་སྐུ་གུ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་དང་སྐུ་གུ་དེས་མཐའ་མར་ནས་ཀྱི་ལོ་ཏོག་
 བསྐྱེད། དེ་བཞིན་དུག་འཁྲུང་བས་མི་འཆི་བ་དང་སྦྲན་འཁྲུང་བས་ན་ཆ་དག་
 འོན་ཀྱང་། དོན་དམ་བདེན་པའི་གནས་རིམ་དུ་ཆོས་དང་བྱུང་བ་མཐའ་དག་
 ལ་རང་རྒྱ་ཐུབ་ཅིང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཐ་དད་དུ་གྲུབ་པའི་བདེན་ཆ་ཞིག་མེད་པ་
 དང་། རང་མཆན་པའི་ངོ་བོ་ཞིག་མེད་པའི་ཆ་ནས་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་

ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་གནས་བབ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་ཡིན།

ངའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་ལ། བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྩ་འཛིན་འདི་དང་འབྲེལ་
 ཞིག་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་འང་བཞག་ལ་སྟོང་བྱེད་ཆོག་ དཔེར་ན།
 བེ་ཏུ་ཁྱོད་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དཔེ་མཆོན་དེ་རྒྱན་འཇགས་སུ་སྤོང་
 བའི་ང་ཆོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་གོ་རྟོགས་དང་ཤིན་ཏུ་འཆམ་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་
 ཡང་། མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་བདེན་འཛིན་ཁག་ཅིག་གཞི་ལ་
 བཞག་པའི་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་སྟོས་གྲུབ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་
 གནས་རིམ་གཞན་ཞིག་གི་དཔེ་མཆོན་ཡང་དག་ཅིག་རེད། དཔེ་མཆོན་
 འདིས་གནས་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ང་ཆོའི་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་གོ་
 རྟོགས་ལ་ལུགས་རྒྱུན་མི་ཐེབས་ཤིང་སྟོས་ས་སྟོས་འཛོག་གི་འགྲུལ་སྟོང་གྱི་
 གནས་བབ་དེ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་
 འགའ་ཞིག་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུག། དེ་བཞིན་དུ་ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་
 རིག་པའི་དཔེ་མཆོན་འདིས་ཆ་སྒྲ་མའི་གནས་རིམ་དུ་གཙོ་བོ་རྗེས་སུ་དཔག་
 པའི་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་བྱུང་པར་ཅན་ཞིག་གི་བྱུང་
 ཁོངས་གཞན་ཞིག་མཆོན། དཔེ་མཆོན་འདི་དག་ནི་སོ་སོའི་ངོས་ན་དགོས་
 དམིགས་གང་གི་ཆེད་དུ་གཏན་ལ་པབ་པ་དེར་ཤིན་ཏུ་འཆམ་མོད། འོན་
 ། ང་ཆོས་དཔེ་མཆོན་འདི་ཆོ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཆོས་རྣམས་ལ་

བརྟེན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་ན་སློབ་མ་རྒྱ་ཡིན་པར་གཤོན་མི་བ།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པས།
ཀུན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་བདེན་པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུད་སྒྲུབ་ནང་མཛད་
པའི་དབྱེ་འབྲེད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་སྐབས་འདིར་བསམ་སློབ་བྱང་ན་
ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁོང་གིས་གསུང་དོན་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་ཤིག་ལ་ཡོད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་རྣམས་སྒྲིག་སྦྱར་བྱེད་
སྐབས། འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བྱེ་བྲག་པ་དེའི་རྒྱ་ཁྱོན་དང་ཆད་འཛིན་
ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་
བྱེད་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྒྲུབ་ཁག་ཅིག་གིས་བཤའ་བ་ལྟར། དོན་དམ་
བདེན་པའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་ཆོས་རྣམས་ལ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་ངོ་བོ་ཐ་དད་
དང་། རང་ཚུགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་དང་འབྲུང་ཅ་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་ཉིན་
རེའི་འཆོ་བའི་ཁྱོད་ནའང་འདི་རྣམས་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པ་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་
སོང་བའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་གནས་རིམ་དུ་ང་ཆོས་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་རྟག་ཏུ་
མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུད་ལུ་འཁོར་གཤོང་ཐུག་གི་དོན་རྒྱེན་ཞིག་གི་
ནང་ང་ཆོས་སུ་ལ་སྒྱུན་ཡོད་པ་འཆོལ་སྐབས། རྫོགས་མཐའ་བུལ་བའི་བྱུང་
བ་མང་བས་ནག་ཉིས་དེ་དོན་ངོ་མ་སུ་ལ་ཡོད་པ་རྟོགས་དཀའ་བའི་དངོས་

ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་གཏིང་ཟབ་མོ་ཞིག་རྟོགས་པར་འབད་
བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་མེད། རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ལྟ་བུའི་བྲད་ཆོས་མངོན་སུམ་གྱི་འཛིག་
རྟོག་ཞིག་གི་སྟེང་པར་སྦྱོར་སྐབས། ང་ཆོས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་
གི་བྲད་ཆོས་དང་དེ་རྣམས་ཀྱི་གཤེས་རྒྱུན་གྱི་གནས་བབ་ལ་སྦྱོགས་པའི་
གཟུགས་འདས་རིག་པའི་དབྱུང་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱེད་ཀྱི་མེད། འདི་ལྟར་
སྦྱོར་བ་ནི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་གོམས་སྒོལ་དང་། སྐད་ཡིག་དེ་བཞིན་གཏན་
ཆིགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཟླ་
བ་གྲགས་པས་བརྗོད་དོན་ལ། བདག་ཏུག་པ་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། འཛིག་
རྟོག་བཞུགས་པ་པོ་ཁས་ལེན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བྱུང་མཐའ་ལྟ་བུའི་
གཟུགས་འདས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་རྟོག་གཞི་རྣམས་ལ་དབྱུང་པ་གཏོང་སྐབས། ང་
ཆོས་དེ་དག་གི་མཐར་ཐུག་གི་གནས་བབ་ལ་དབྱུང་པ་བཏང་ནས་དགག་
སྐབ་བྱེད་ཆོག་ དེ་ཡང་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་ལ་སྦྱོགས་
པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཅིག་གི་ཐོག་ནས་འདོད་ཚུལ་དེ་རྣམས་བྱུང་པས་ཡིན།

མདོར་བསྡུས་ན། མགོན་པོ་ལྷ་སྐབ་དང་ཟླ་བ་གྲགས་པས་གསུང་དོན་
ལ། མངོན་སུམ་གྱི་འཛིག་རྟོག་ཞིག་གི་སྟེང་བ་ལ་འཇུག་སྐབས། ཆོས་རྣམས་
ལ་རང་རྒྱ་བྱུང་ཅིང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་མ་སྐྱར་ན། རྒྱ་
འབྲས་དང་། རོ་བོ། ཐ་དད་བཅས་ཀྱི་དོན་སྦྱི་དང་། གཏན་ཆིགས་རིག་པའི་རྩ་

འཇིན་ཁག་ལ་རྒྱས་ཚུལ་ལྟར། འོན་ཀྱང་། འདི་དག་གི་ཆད་མ་ནི་ཀུན་རྫོབ་
བདེན་པའི་སྟོས་གྲུབ་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་ལས་འདས་མེད། ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་
ཅིང་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་ངོ་བོ་དང་གནས་གཞི། དེ་བཞིན་རྒྱ་འབྲས་ལྟ་བུ་གཞི་
ཅིའི་དོན་སྤྱི་རྣམས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་འདི་ནི་གཏན་ཆིགས་དང་། སྐད་ཡིག་
འཆོ་བའི་གོམས་སྟོལ་སོགས་ཀྱི་མཐའ་མཆམས་ལས་བཀྲལ་ཡོད། ངོ་བོ་
ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་གས་ཐུབ་པའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་གཞི་ཞིག་ང་
ཆོས་འདོན་མི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་
བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་བདེན་པའི་ཆ་ཞིག་ཡོད་པར་མ་ཟད།
ཆོས་དང་བྱུང་བ་དེ་དག་གིས་ང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་བྱེད་ལས་ལ་རྒྱབ་
སྐྱོར་དང་། ཀུན་སྦྱོང་དང་སེམས་དོན་རིག་པའི་ལས་དོན་ལ་ཆུང་གཞི་ཞིག་
བཏིངས་ཡོད། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་གཞི་ལ་བཞག་ན་འདིག་རྟེན་འདི་རྟེན་ཅིང་
འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ང་རྒྱ་ལས་གྲུབ། ང་རྒྱ་
དེའི་ནང་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་ཡིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་
ཆོས་ཉིད་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་སྐྱུན་ཀྱི་
ཡོད། དེའི་སྤྱིར་ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་དང་ཅི་
ཞིག་བསམ་པ་གཤམ་ཆེན་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་དག་གིས་ང་ཆོ་དང་
འབྲེལ་བའི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

ནང་པའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་དང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་
གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་མངོན་གསལ་ཡིན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་
འགལ་བའི་རང་བཞིན་འདི་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་མཐའ་ཚད་ལས་
བརྒལ་ཡོད། དཀའ་ངལ་འདིའི་དོན་སྟོང་ནི་ཚད་མ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་ཞིང་།
དེ་ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ང་ཚོས་རི་ལྟར་གཅིག་མཐུན་གྱིས་གོ་
རྟོགས་བྱེད་རྒྱ་དང་། རི་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོང་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱིས་འཇུག་
རྒྱ་འདི་ཡིན། རང་པའི་སྟོང་ཉིད་རིགས་པ་སྐྱ་བ་ཚོས་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཚོས་དང་བྱུང་བ་རང་མཚན་པས་བསྐྱེད་
པ་ལྟར་མཐོང་སྒྲུང་ལ་བག་ཆགས་བྱབ་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞེན་ཆགས་དེ་
བསྐྱེད་ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་གོ་རྟོགས་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་དར་སྤེལ་བྱས་པར་མ་
བྱེད། གོ་རྟོགས་དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིན་རེའི་
འཆོ་བའི་ནང་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་འབད་འབྱུངས་ཀྱང་བྱས་ཡོད། ལྷན་ཚུལ་
ལ་ཚད་མ་རིག་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འདི་སེལ་
བར་ནང་ཚོས་ནང་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ལམ་ནས་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་རྟོགས་དགོས། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་ཉིན་རེའི་འཆོ་
བའི་སྟོང་བ་དང་། གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ། ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་
ལུགས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་མི་

མཚུངས་པ་འདི་དག་གཅིག་མཐུན་བྱེད་པའི་ཆོད་མ་རིག་པའི་ཐབས་ལམ་
གསར་པ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་དགོས། རང་ཆོས་ཀྱི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་
ནམ་གཞག་འདི་ཆོན་རིག་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་
གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་བདག་ལ་བསམ་ཚུལ་ཅི་ཡང་མེད། ཅུ་བའི་
ཆ་ནས་ཁོན་ཏྲཱ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པ་དར་བའི་ཕྱིས་སུ་དངོས་ཁམས་
རིག་པ་ལ་འཕྲད་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་དཀའ་ངལ་ནི། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་
གྲུབ་པའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་སྤྱོད་གཞི་ཅུར་བཞག་པའི་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་འདི་དགག་བྱ་ལས་ཐར་ཐུབ་མིན་དེ་ཡིན། རང་
པའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ནམ་གཞག་གིས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཅིག་མཐུན་འདི་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་སྤྲོ་བའི་
འདོད་ཚུལ་ཞིག་མིན། གོ་རྟོགས་འདི་ནི་པན་ཐོགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་མིན་དུས་
ཁོ་ནས་སྟོན་ངེས།

མཆན།

ཞོ་རི་སྤྱོན་གར་གྱི་བྱི་ལ། [Schrodinger's cat](#) །འདི་ནི་
བསམ་སྒྲེའི་ཆོད་ལྟ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཁོད་པམ་ཏམ་གའི་ཁོན་ཏྲཱ་འགྲུལ་
ལྷགས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ཞན་ཆ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། མཐར་
གཏུགས་ན་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་གནད་དོན་འདི་

རེད། ཁོད་པམ་ཉམ་གི་འགྲེལ་བཤད་གཞིར་བཟུང་ན། དངོས་ཡོད་གནས་
 ལུགས་ནི་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་གང་ཆད་འཇལ་བྱས་པ་དེ་ཡིན་པར་བསམ་
 པ་དང་། ཆད་འཇལ་མ་བྱས་པར་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ནི་ཁོན་
 རྩོམ་གྱི་གནས་སྟངས་མའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པར་འདོད། དེའི་སྤྱིར་ལོ་རྒྱུ་
 སྒྲིན་གར་གྱིས་བྱེ་ལའི་ཆོད་ལྟ་འདི་གསར་གཏོད་བྱས་ནས་ཞན་ཆ་དེ་
 གསལ་སྟོན་བྱས། ཆོད་ལྟ་འདིའི་ནང་ཁོན་རྩོམ་གྱི་གནས་སྟངས་མ་ནི་སྒྲུལ་ཁ་
 མ་བྱས་པའི་སྟོན་ལ་ནང་གི་བྱེ་ལ་དེ་གསོན་པ་དང་ཞི་བ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་
 འདི་རེད།

ར་ཇ། [Raja Ramanam 1925-2004](#) ་རྒྱ་གར་གྱི་
 རྒྱལ་ཕྱན་མཆོན་ཆ་ཐོག་མའི་ཆོད་ལྟའི་ལས་དོན་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་སྤྱོད་བའི་
 དངོས་ཁམས་ཆོན་རིག་པ་ཞིག

ཁོ་པར་ནི་ཁ་སི། [Nicolaus Copernicus 1473-1543](#) ་པོ་ལན་དུ་སྐྱེས་པའི་གནམ་དབྱུང་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཞིག་སྟེ། ཆོན་
 རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་ཁོང་ནི་གལ་ཆེན་གྱི་མི་སྤྲོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་
 ཁོང་གིས་སའི་གོ་ལ་ནི་འཛིག་ཏེན་གྱི་སྟེ་བ་རུ་གཡོ་འགྱལ་མེད་པར་གནས་
 པའི་གནམ་ཐོའི་འདོད་ཚུལ་དེ་བཀག་ནས་ཉི་མ་ནི་འཛིག་ཏེན་གྱི་དཀྱིལ་མར་
 གཡོ་འགྱལ་མེད་པར་གནས་པའི་ལྟ་ཚུལ་གསར་སྟོན་མཛད་ཅིང་། ལ་ལས་

ཁོང་ནི་དང་རབས་ཀྱི་གནམ་དབྱང་རིག་པའི་སློབ་གཏོད་མཁན་དུ་འང་ངོས་
འཛིན་གྱིད། འོན་ཀྱང་། ཉི་མ་ནི་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་གནས་པའི་ཁོང་གི་སྟ་
ཚུལ་དེ་ཡང་བདེན་དོན་ཆགས་མེད།

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

དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་དབྱིན་ཇིའི་ཆོན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཁོང་
གིས་སློབ་ཤུགས་ཁབ་ལེན་གྱི་རྣམ་གཞག་གསར་གཏོད་བྱས་ཤིང་། སློབ་
དང་ཁབ་ལེན་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱ་ཆ་རྣམས་སྟེ་མ་ཐུན་
གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་གི་ནང་དུ་སློབ་པ་བསྐྱུས་མཛད། རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་
བཤད་དེ་ཆོས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་དར་བའི་སྟོན་གྲུབ་དང་ཁོན་
རྩོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ལའང་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད་
པར་བཤད།

ལེ་ཕི་རྩོམ། **Lepton** རྒྱལ་པོ་གཅིག་ཆ་སྤྱི་མཐོན་གྲུབ་རྣམས་ཀྱི་

རིགས་ཤིག་སྟེ། ཉི་རྒྱལ་དང་མི་མཆུངས་པར་ལེ་ཕི་རྩོམ་ལ་སློབ་པ་ཤུགས་
དང་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་བཟོ་བཀོད་སོགས་མེད་པར་བཤད། ཁོན་རྩོམ་དངོས་
ཁམས་རིག་པ། **quantum physics**

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་དར་བའི་ཆོན་རིག་གི་སྟེ་ཆོན་ཞིག་སྟེ།
རང་རྒྱ་བ་ཡིན་ཞིང་ཆ་ཆུང་དུ་བཀོ་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་ཤུགས་ཀྱི་ཆོགས་པ་

སྟེ་ཁོན་ཏུ་ཟེར་བ་དེ་ནི་སྟེ་ཆོན་འདིའི་འཆོལ་ཞིབ་གྱི་འཇུག་ཡུལ་རེད།
གཤམ་གསལ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལྷ་པོ་འདིས་ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་
མཆོན་ཐུབ། ༡༽ རུས་ཤུགས་ནི་བར་མ་ཆད་པའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་
མེད་པར་སྤྲིའི་རང་གྱི་བའི་ངོ་བོ་བཟུང་ཡོད། ༢༽ རུལ་སྤོམ་གྱི་ཆ་སྤོམ་མེད་
གྲུབ་རྒྱས་ནམས་ལ་རུལ་དང་རྒྱབས་རྒྱན་གྱི་ནམ་པ་གཉིས་ཀ་ལྡན། ༣༽ ཙྴ་
བའི་གྲུབ་རྒྱས་དེ་ཆོའི་འགྲུལ་སྟོན་ནི་རང་བཞིན་གྱི་ཐོལ་བྱུང་ཡིན། ༤༽
གྲུབ་རྒྱས་ཤིག་གི་གནས་ཡུལ་དང་དེའི་འགྲུལ་སྟོན་དུས་གཅིག་གི་ནང་དུ་
ཏྲོགས་མི་ཐུབ། ༥༽ ཙྴ་རུལ་སྤོམ་མེད་འཇིག་རྟེན་དེ་ནི་ང་ཆོ་འཆོ་སའི་འཇིག་
རྟེན་རགས་པ་འདི་དང་གཏན་ནས་མི་མཚུངས།

ཨམ་ཏྲོན། Anton Zeilinger 1945- ༽ཨོ་སུ་ཏར་རེའི་
ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་སྟེ། དེང་སྐབས་ཆེ་ཡོན་ནའི་མཐོ་
སྟོབ་དུ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དགོ་ཆོན་ཆེན་མོ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཆེ་ཡོན་
ནའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཨོ་སུ་ཏར་རེའི་ཆོན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་ཡན་ལག་
གི་གཙོ་འཛིན་ཡང་རེད།

ཨ་ཐོར། Arthur Zajonc ༽ཨ་མི་རི་ཀའི་དངོས་ཁམས་རིག་
པའི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་ལའི་སྤྲུལ་དང་ལྷན་དུ་བཟོ་སྦྱང་ཟེར་
བའི་དེབ་ཀྱང་བརྩམས་འདུག

ཨ་ཏུམ་རྩུལ། **alpha** ༽རྩུལ་སྤྱོད་གྱི་ཆི་གུའི་གྲུབ་རྫས་ཤིག་སྤྱོད་
 མོང་མ་ཡིན་པའི་སྒྲིམ་གྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག། **special theory of**
relativity ༽ཆོན་རིག་གི་ལྟ་བུ་འདིས་གཟུགས་སྤང་དང་། རྩུལ་ བར་
 སྤང་བཅས་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་། གཟུགས་སྤང་དང་
 རྩུལ་ལྷུགས་གཉིས་དོ་མཉམ་པ་དང་། གཟུགས་སྤང་དང་། རིང་ཆད། རྩུལ་
 བཅས་ནི་མགྲོགས་ཆད་དང་བསྐྱོན་ནས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་སོགས་བསྐྱོན།
 རྣམ་གཞག་འདིའི་རྟེན་གཞི་ལ་བདེན་འཛིན་གཉིས་ཡོད་དེ། དང་པོ། བར་
 སྤང་སྟོང་པའི་ནང་འོད་གྱི་མགྲོགས་ཆད་བརྟན་པ་དང་། གཉིས་པ། དངོས་
 ཁམས་གྱི་ཆོས་ཉིད་ཐམས་ཅད་འཛིན་རྟེན་ཀྱན་ཏུ་གཅིག་མཚུངས་སུ་
 འབྲུག་པ་དེ་རེད།

འོད་ལོ། **light-year** ༽གནམ་དབྱུང་རིག་པའི་ནང་དུ་རྒྱང་ཐག་
 ཚད་ལངས་གྱི་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་སྟེ། ༡ མའི་འོད་ཟེར་ལྟ་བུས་ལོ་གཅིག་ལ་རྒྱང་
 ཐག་ཅི་ཙམ་ཆོད་པ་དེ་ནི་འོད་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ཚད་ཡིན་ཞིང་། འོད་ལོ་
 གཅིག་ལ་པལ་ཆེར་སྟེ་ལེ་༩༤༦,༠༠༠,༠༠༠,༠༠༠ཡོད།

བར་སྒྲུབ་དུས། { space-time }

འདི་ནི་དུས་དང་བར་སྒྲུང་གཉིས་གཅིག་དུ་སྟ་བའི་ཚན་རིག་གི་སྤྱི་
འགྲོས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། བར་སྒྲུང་ལ་ཆ་ངོས་གསུམ་ལྟན་པ་དང་། དེའི་སྟེང་དུ་

དུས་བསྐྱོན་ནས་ཆ་དོས་བཞི་ལྟན་གྱི་བར་སྒྲུང་དུས་གྲུབ། ཚན་རིག་པ་ཆོས་
བར་སྒྲུང་དང་དུས་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ནས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
མང་པོ་ཞིག་སྟབས་བདེ་རུ་བཏང་ཞིང་། རྒྱུ་བ་རྒྱལ་ལྟན་གྱི་ཆ་སྤྲོད་དང་ཆེ་
བ་དགུ་ཆོག་པ་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་འང་བར་སྒྲུང་དུས་ཀྱི་སྤྱི་འགྲོས་ལ་བརྟེན་
ནས་འཛིག་ཏེན་གྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་ལ་སྟོན་དང་མ་འདྲ་བའི་གཅིག་མཐུན་
གྱི་ལམ་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཐུབ།

ཡེ་མེ་ཨར་གྱི་འགལ་བ། $\{ \text{EPR paradox} \}$ བསམ་སྒྲུབ་ཆོད་
ལྟ་འདི་ནི། ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤྱགས་རིག་པ་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་
གཞག་རྣལ་མ་ཞིག་མིན་པར་སྟོན་སྒྲུང་གསར་གཏོད་བྱས། དེ་ཡང་ཁོན་ཏྲོམ་
འགྲུལ་ཤྱགས་རིག་པ་འམ་ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་གཙོ་
བོ་ཞིག་ནི་ངེས་མེད་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་ཉིད་འདི་གཞི་རྩའི་གནས་
རིམ་དུ་འཇུག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་མིན་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་བསམ་སྒྲུབ་ཆོད་ལྟ་
འདི་བསྐྱོན་པ་ཞིག་རེད།

འབར་གས་ཆེན་མོ་དང་། རྒྱལ་མ་མེད་པའི་ནང་པའི་འཛིན་ཏེན།

༡༡། །དྲངས་པའི་མཆན་མོ་ཞིག་ལ་གྲངས་ལས་འདས་པའི་སྐར་
ཆོག་ས་གྱིས་འོད་འཆར་འཆར་བྱེད་པའི་ནམ་མཁའ་ལ་བལྟས་ནས་ཡ་
མཆར་བའི་ཆོར་འདུ་ཞིག་སྐྱེས་མ་སྔོང་མཁན་སུ་ཞིག་མཆིས། འཛིན་ཏེན་
འདི་ལ་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་པའི་སྒོ་ལྟན་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་མ་
སྔོང་མཁན་སུ་ཞིག་ཡོད། ང་ཆོ་སུས་འཇམ་གླིང་འདི་སྟོག་ལྟན་རྣམས་འཆོ་
བྱུང་པའི་རྒྱ་སྐར་གཅིག་ལ་དེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་རང་ཉིད་ལ་དྲིས་མ་སྔོང་། ང་
རང་གི་བསམ་པར་དྲི་བ་འདི་དག་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་
འཆར་བ་ཞིག་རེད། འགྲོ་བ་མིའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་
བཟུང་དྲི་བ་འདི་དག་ལ་ལན་འཆོལ་བའི་ལྟན་སྐྱེས་གྱི་འདུན་པ་ངེས་ཅན་
ཞིག་འཆར་ཅན་དུ་མཆིས། དེང་རབས་ཆོན་རིག་གི་འབྲས་བུ་རྒྱབས་ཆེན་
ཞིག་ནི་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཐོག་མའི་འབྲུང་རྒྱུན་དང་། རྒྱལ་འཛིང་ཆེ་བའི་དེའི་
བརྒྱུད་རིམ་སོགས་རྟོགས་པར་ང་ཆོ་སྤར་ལས་ཐག་ཉེ་དུ་བཏང་བ་འདི་ཡིན།

གནའ་བོའི་རིག་གཞུང་གང་མང་ཞིག་དང་གཅིག་མཚུངས་གྱིས་བོད་
ལའང་སྐར་ཅིས་རིག་པ་ཐབ་མོ་ཞིག་ཡོད། དེའི་གྲུབ་ཆ་མང་པོ་ཞིག་དེང་
རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་གནམ་དབྱུད་རིག་པའི་ཁོངས་སུ་འཇུག་ཆོག་ མིག་

རྒྱུ་པར་སྒྲུབ་ཐུག་པའི་སྐར་མ་མང་ཆེ་བར་བོད་པས་མིང་བཏགས་ཡོད་པ་
 དང་། དོན་ངོ་མར་བོད་པ་དང་རྒྱ་གར་བ་རྣམས་ཀྱིས་གནའ་སྤྱོད་མོ་ཞིག་ནས་
 རང་ཉིད་ཀྱི་གནམ་དབྱུང་རིག་པའི་ཞིབ་འདུག་གཞིར་བཞག་ནས་ཉི་འཛིན་
 དང་སྒྲུབ་འཛིན་སོགས་སྤོན་དཔག་འབྱུང་མེད་ཅིག་བྱས་ཡོད། ལོ་ན་ཆུང་བའི་
 སྐབས་སུ་ངས་བོད་ནང་དུ་མཚན་མོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱང་ཤེལ་བརྒྱུད་ནས་
 རྣམ་མཁའི་སྐར་ཚོགས་ལ་བལྟས་ནས་དེ་དག་གི་མིང་དང་གཟུགས་
 དབྱིབས་སྦྱངས་སྤྱོད་།

ཕྱི་ལོ་ནང་གི་སྤེལ་ཉི་མའི་བྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་དཔེ་གཟུགས་ཁང་དུ་གནམ་
 དབྱུང་ཞིབ་ལྟ་ཁང་ངོ་མ་ཞིག་ལ་ལྟ་སྐྱོར་དུ་སོང་བས་ང་ལ་དགའ་བ་ཇི་ལྟར་
 རྒྱུས་བ་དེ་ངས་ད་དུང་ཡང་དཔྱད་ཀྱི་འདུག ༡༩༥༣ ལོར་རྒྱ་བོད་གསུམ་གྱི་
 མར་ལྟ་སྐྱོར་དུ་འགྲོ་སྐབས་དབྱིན་ཇིའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ཁམ་འབི་རད་ཇི་
 ༼ Cambridge ༽ ཀྱི་ཆོས་ལུགས་སྤེལ་ཁག་དང་འགན་འཛིན་ལྟན་
 ཚོགས་ལ་གཏམ་བཤད་ཅིག་བྱེད་པར་ང་རང་མགྲོན་འབོད་བྱས་སོང་། དེར་
 གཙོ་འཛིན་གཞོན་པས་ངས་ཆེད་དུ་བྱེད་འདོད་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེས་
 སྐད་ཆ་བྲིས་སྐབས། ངས་ཆམ་ཆོམ་མེད་པར་གནམ་དབྱུང་རིག་པའི་སྤེལ་
 ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་སྐད་གསུང་ཆེ་བའི་འོད་ཟླ་བས་ཀྱི་རྒྱང་ཤེལ་དེར་ལྟ་འདོད་
 ཡོད་ཅེས་ལན་བཏབ་པ་ཡིན།

རྒྱ་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆོག་ས་འདྲ་ཞིག་གི་སྟེང་མི་
འཛིན་སི་ཏྲོན་། [Princeton](#) ། རང་གི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་
ཡིན་པའི་གནས་དབྱུང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མེའི་ཏི་། [Piet Hut](#) །
ཡིས། དགུ་ཆོག་ས་པན་ཚུན་གདོང་ཐུག་བརྒྱབ་ས་ནས་འཛིན་ཏེན་ཁམས་
ཆེན་པོའི་བྱང་བ་རྣམས་རིམ་གྱིས་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་རྣམ་དབྱུང་རིག་པའི་དཔེ་
མཆོན་དེ་སློག་ཟུང་གི་གཟུགས་རིས་ཐོག་ནས་ང་ཆོར་བསྟན་སོང་། དེ་ནི་
དོན་ངོ་མའི་ཡིད་དབང་འསློག་པའི་ལྟ་མོ་ཞིག་རེད། འཛིན་ཏེན་གྱི་འབར་
གས་ཆེན་མོ་དེ་བྱང་མ་ཐག་ཏུ་རྒྱུན་ངེས་ཅན་ཞིག་ཆང་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་
གི་ཐོག་ནས་འཛིན་ཏེན་འདི་རིམ་གྱིས་འཛིན་ཏེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་རྩ་བའི་
ཆོས་ཉིད་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་སློལ་འཆར་སློམ་བྱེད་པར་སློག་ཟུང་གི་
གཟུགས་རིས་དེ་ལྟ་བུ་པན་ཐོག་ས་ཆེན་པོ་འདྲག་ མེའི་ཏིའི་གཟུགས་རིས་
གྱི་ངོ་སློད་དེ་རྫོགས་རྗེས་ང་ཆོས་གྲོས་བསྟུར་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཅིག་བྱས།
ཆོག་ས་འདྲ་དེར་ཞུགས་མི་གཞན་གཉིས་ཏེ་གྲེ་མད་ཏི་དང་འཛོད་རྗེ་
། [David Finkelstein and George Greenstein](#) །
གཉིས་གྱིས་རྒྱ་སྐད་བཞིན་པའི་འཛིན་ཏེན་གྱི་སྒྲུང་ཚུལ་དེ་ཨ་ལོང་ཡོད་པའི་
འགྲིག་ཐག་འགའ་མེད་སློད་བྱས་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་། ངས་འདི་
གསལ་པོར་བྲན་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཞིག་ནི་ང་དང་ངའི་སྐད་སྐྱུར་གཉིས་གྱིས་

དཔེ་སྟོན་འདི་བརྒྱད་ནས་གྱུ་སྐྱེད་བཞིན་པའི་འཛིག་ཏེན་དེ་སྟོ་ལ་འཆར་མ་
 ཐུབ་པར་དཀའ་ངལ་གང་འཆམ་ཞིག་འབྲད། དེ་ནས་ཆོག་པ་འདྲུ་དེར་ཞུགས་
 ཡོད་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཆང་མས་འབྲེལ་བ་ཤད་དེ་གོ་སླ་རུ་གཏོང་བར་འབད་
 བཅོམ་བྱས་ཀྱང་། ང་ཆོ་སྒར་ལས་ཀྱང་མགོ་འཐོམས།

དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གཞན་དག་དང་འབྲ་བར་དེང་རབས་ཀྱི་
 འཛིག་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་སྤང་གཞི་ཡང་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་སྟོས་གྲུབ་
 ཀྱི་རྣམ་གཞག་རེད། འཛིག་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་འདིའི་ནང་གནམ་དབྱུད་
 རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ། འཐེན་ཤུགས་ནི་བར་སྒྲུང་དང་དུས་
 གཉིས་ཀའི་གྲུག་ཆ་ཞིག་ཏུ་སྟོ་བའི་ཐུན་མོང་གི་སྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
 དང་སྒྱུར་བ་དེས། ད་ལྟའི་ང་ཆོའི་འཛིག་ཏེན་གྱི་རྣམ་པ་ནི་རྟག་པ་ཞིག་མིན་
 པ་དང་། དེ་བཞིན་འགྲུལ་མེད་དུ་གནས་པ་ཡང་མིན་པར་བསྟན། ང་ཆོའི་
 འཛིག་ཏེན་ནི་ཐུ་མ་ཐུད་ནས་འཕེལ་འགྱུར་དང་གྱུ་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཆོན་
 རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་དེ་རྣམས་གནའ་བོའི་ནང་པའི་འཛིག་ཏེན་
 གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་སྟོ་བ་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བའི་འཆར་རྟོགས་དང་མ་ཐུན། ཁོང་
 ཆོས་འཛིག་ཏེན་གྱི་ཁམས་བྱེ་བྲག་པ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་དང་པོ་གྲུབ་པ་དང་
 གྱུ་བསྐྱེད་ནས་མཐར་འཛིག་པའི་བརྒྱད་རིམ་གྱི་དབང་དུ་འགོ་དགོས་པར་
 འདོད། ཆོན་རིག་གི་འཛིག་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་དུ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་

པའི་མགོ་སྟོང་ཅིག་ལ་ཨ་ལར་ཁི་ཇོ་ཁ་ཏར་། Alexander
Friedmann ་གྱི་རྣམ་གཞག་གི་སྟོན་དཔག་དང་ཡེ་ཏེ་ལུ་ན་
། Edwin Hubble ་གྱི་ཞིབ་ཚགས་པའི་མདོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་སྟེ།
དཔེར་ན། ཐག་ཉི་ལ་ཡོད་པའི་དགུ་ཚིགས་ལས་ཐག་རིང་གི་དགུ་ཚིགས་
ཀྱིས་འབྱེན་པའི་འོད་ཟེར་ནང་གི་འགྱུར་འགྲོས་དམར་པོ་ཆེན་པོ་དེར་ཆད་
འཇལ་བྱེད་བྱུང་བ་བཅས་ཀྱིས། ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་ནི་གྲག་གྲག་དང་རྒྱ་
སྐྱེད་བཞིན་པ་ཡིད་ཆེས་འཕེར་བའི་གསལ་བཤད་བྱས།

རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་བཞིན་པའི་ལས་འདི་ནི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་འབར་
གས་ཆེན་མོ་ཟེར་བ་དེའི་ནང་དུ་ཐོག་མར་བྱང་བར་བདེན་པར་འཛིན། སྐད་
གྲགས་ཆེ་བའི་འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་ནི་ལོ་ངོ་དུང་ལྷུར་ ༡༣༠ ནས་ ༡༥༠
། 12 to 15 billion ་ཡི་ཡར་སྟོན་ཞིག་ལ་བྱང་བར་འདོད། འབར་
གས་ཆེན་མོ་བྱང་ནས་སྐར་ཆ་འགའ་ཤས་ཤིག་གི་རྗེས་ལ་ཆ་བྱང་མར་
འགྲིབས་ནས་རྗེས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་བྱང་བའི་ཁྲོད་རྗེས་ཡང་བ་རྣམས་
ཀྱི་ཚུ་གུ་བྱུང་འགོ་ཚུགས། དུས་ལུན་རིང་པོའི་རྗེས་སུ་ཚུ་གུ་དེ་དག་ལས་
འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་དངོས་གཞུགས་ཐམས་ཅད་བྱུང་བར་འཛིག་རྟེན་བྱུང་
ཚུ་ལ་རིག་བསྟན་བཤམ་ཆེ་བས་ཡིད་ཆེས་བྱེད། འདི་ལྟར་བཅས་པོ་དང་ཆ་
ཟེར་ལས་བྱུང་བའི་མེད་གོང་བྱ་དེ་ལས་མདོན་སུམ་གྱི་སྤྱོད་ལུ་དུ་བྱུར་

པའི་བར་སྒྲུང་དང་། དུས། དངོས་གཟུགས། རུས་ཤུགས་སོགས་བྱུང་། ལོ་
རབས་དྲུག་ཅུ་པའི་ནང་ལ་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་རྒྱབ་སྐྱོངས་གྱི་
རྒྱལ་སྐྱོན་ཚུང་བའི་ཆ་བཟུང་ཡོད་པ་གསུང་དུ་ཆེད་པ་དང་། དེ་ནི་འབར་
གས་ཆེན་མོའི་བྲག་ཆའམ་མེ་སྟག་ལྟ་བུ་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། རྒྱབ་
སྐྱོངས་གྱི་རྒྱལ་སྐྱོན་ཚུང་བའི་ཆ་བཟུང་འདིའི་འོད་རིམ་དང་། འབྲོག་འགྲོས།
བར་སྒྲུང་གི་བྲུབ་བཅའ་བཅས་ལ་ཆད་འཇུག་ཞིབ་ཆགས་པོར་བྱས་པ་དེས།
མ་མཐའ་ཡང་རྩ་བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཐོག་མའི་བྱུང་རིམ་གྱི་
ད་ལྟའི་དཔེ་མཆོན་འདིར་རྒྱབ་ཏེན་གསལ་པོ་བྱས།

རྒྱབ་སྐྱོངས་གྱི་རྒྱལ་སྐྱོན་ཚུང་བའི་ཆ་བཟུང་གྱི་སྐྱེ་འདི་སྟེས་དབང་
གིས་མ་ཆེད་བར་དུ། དུས་རིང་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་གི་འཛིན་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་
རིག་པའི་ནང་དུ་གྲུབ་མཐའ་སྟོབས་ཤུགས་ཆེན་པོ་གཉིས་གྱི་བར་ལ་རྩྱུང་
སྐྱེད་བྱུང་། འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་ངང་ཚུལ་བརྟན་པོའི་རྣམ་གཞག་གཞིར་
བཟུང་གི་ཐོག་ནས་འཛིན་ཏེན་གྱི་སྐྱེད་བཞིན་པ་དེར་སྟེ་ཚུལ་བཟུང་། དེ་ཡང་
རྒྱུན་གཏན་པའི་དངོས་ཁམས་གྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་འཇུག་བཞིན་དུ་འཛིན་
ཏེན་འདི་མགྲོགས་ཆད་འགྱུར་མེད་ཅིག་གི་ངང་ནས་དུས་ཏྲག་ཏུ་རྒྱབ་སྐྱེད་
བྱེད་བཞིན་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ཡིན། དེ་ལས་སྟོག་སྟེ། ཆོན་རིག་པ་སྟོར་
གཞན་ཞིག་གིས་འཛིན་ཏེན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་ནི་འཛིན་ཏེན་ཁམས་གྱི་འབར་

གས་ཤིག་ལས་བྱུང་བར་འདོད། ངའི་གོ་ཐོས་ལ། ཏེ་རད་ཏི་ Fred
Hoyle གྲུ་བྱ་དང་རབས་གྱི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་མཁས་
དབང་ཆེན་པོ་དུ་མ་ཡང་ངང་ཚུལ་བརྟན་པོའི་རྣམ་གཞག་འདི་རྒྱ་མཚོ་
བྱེད་མཁན་རེད། དོན་དོ་མར་ངའི་མི་རབས་འདིའི་མགོ་སྟོད་དུ་རྣམ་གཞག་
འདི་ང་ཆོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་བྱུང་བའི་སྐོར་ལ་ཡོད་པའི་ཆོན་རིག་གི་
སྟུང་ཚུལ་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། དེ་སྐབས་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་སྤྲོ་བ་པལ་
ཆེ་བས་རྒྱ་བ་སྤྲོད་པ་གྱི་རྒྱ་བས་རྒྱ་བ་ཚུང་བའི་ཆ་བེད་གྱི་སྤྲོད་པ། འབར་གས་
ཆེན་མོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ལ་ཆོད་མ་ལྟན་པའི་དཔེ་སྟོན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་
བྱས་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པར་སྤྲོད། འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་མཐར་ཐུག་གི་
ཞིབ་འཇུག་ནང་དུ་མདོན་སྲུང་གྱི་བདེན་དཔང་ནི་ཆེས་མཐའ་མའི་བདེན་
དོན་མཆོན་བྱེད་ཡིན་པའི་དཔེ་མཆོན་དོ་མཆར་ཅན་ཞིག་ཡིན། མ་མཐའ་
ཡང་སྟུང་བའི་ཆ་ནས་བཞད་ན་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
ལ་ཡང་བྱེད་ཆོས་འདི་ལྟན། མདོན་སྲུང་གྱི་བདེན་དཔང་ལ་བསྟོན་ན་གྲོས་
བསྟུར་ཞིག་གི་ནང་ཚུད་སྤྲོད་པར་པོ་ཞིག་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུ་རང་ཉིད་ལ་ཆོད་
མེད་པ་ནང་པའི་གཞུང་དུ་གསུངས།

བོད་དུ་ནང་ཆོས་མ་དར་བའི་སྤྱི་ལོ་ཏུ་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་
ལ་བོན་ཆོས་ལས་བྱུང་བའི་སྟུང་སྤྲོད་འདྲ་མིན་ཞིག་ཡོད། སྟུང་དེ་དག་གི་

བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཟང་ཟིང་ལས་གོ་རིམ་དང་། ལུན་པ་ལས་སྤང་བ།
 མཆོན་མོ་ལས་ཉིན་མོ། སྟོང་པ་ལས་གནས་པ་བསྐྱུན་པ་འདི་ཡིན། ཟུང་དུ་
 འཕགས་པའི་སྐྱེས་བུ་ཞིག་གིས་རུས་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས། ལས་འདི་དག་
 ལ་རྒྱུན་བྱས་ཏེ་ཆོས་ཐམས་ཅད་གསར་གཏོད་བྱས། ལྷ་སྤྱང་ཁག་གཞན་
 ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་འདི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་སྟོང་ཞིག་
 ལས་སྐྱེས་ཤིང་འཆོ་བ་ཞིན་པའི་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་ཕུང་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད།
 ཆོས་དང་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་སྤྱག་པའི་གནའ་བོའི་རྒྱ་
 གར་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་ནང་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་ལྷ་བ་མི་མ་ཐུན་
 པ་གང་མང་བྱུང་ཞིང་། ལྷ་མོའི་བྱངས་ཅན་པའི་སྐྱེ་གཙོ་བོའི་རྣམ་གཞག་
 གིས་ང་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་དང་དེའི་ནང་གི་ཆེ་སྟོག་ནི། གཞི་རུ་
 གནས་ཤིང་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་གྲུབ་གཞི་ཞིག་གི་མཆོན་བྱེད་ཡིན་པར་བརྗོད།
 བྱེ་བྲག་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་རྩ་བའི་གྲུབ་རྣམས་
 གཅིག་ཕུ་དེའི་ཆ་བ་ལ་ཆ་ཆུང་དུ་བགོ་མི་ཐུབ་པའི་རྩལ་སྤྱ་རབ་མང་པོ་ཞིག་
 བཞག་ནས་དེ་རྣམས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྩ་བའི་གྲུབ་ཆ་རུ་འདོད།
 དེ་བཞིན་ལྷ་ཆངས་པའམ་དབང་སྤྱག་ནི་འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོར་འདོད་པའི་
 རྣམ་གཞག་འབྲ་མིན་བྱུང་། བྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྤྱང་བའི་དངོས་གཙོ་སྤྱ་བ་རྒྱང་
 འཕེན་པའི་ལུགས་ལ་དགོས་དཔེགས་སྟོང་ཞིང་ཐོལ་བྱུང་དུ་གྲུབ་པའི་བེམ་

པོ་ལས་འཛིག་རྟེན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བ་དང་། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་
ཐམས་ཅད་ཀྱང་བེམ་པོའི་ཆོས་རྣམས་འདྲ་ཆོག་ས་བྱས་པ་ལས་བྱུག་འདོད་
ཚུལ་མཐའ་མ་འདི་ནི་སེམས་དབང་རྩ་དང་སྐྱེ་དངོས་རྩ་ས་འགྱུར་གྱི་དངོས་
ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཁུངས་གཏུགས་པ་དང་། འདི་གཉིས་དངོས་ཁམས་
གྱི་རྒྱས་རྩེལ་ལ་བྱུག་པར་འདོད་པའི་ཆོན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་སྤྲ་བའི་བྱུག་
མཐའ་དང་མི་མཚུངས་པ་ཞིག་མིན། བྱུག་མཐའ་དེ་དག་ལས་ལྷོག་སྟེ་ནང་
བས། ཆོས་ཐམས་ཅད་གྱི་ཐོག་མ་དང་གནས་གཞི་གང་ཡིན་རུང་པན་ཚུན་
ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་གྱི་བ་རྒྱ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་
བཞག་ནས། འཛིག་རྟེན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་དེ་ཡང་རྟེན་འབྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་
གཞི་ལ་བརྩུང་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས། རྟེན་འབྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་འདི་ནི་ཤེས་
པ་དང་བེམ་པོ་གཉིས་ཀར་འཇུག།

སྤྱི་མཐོང་གསུང་རབ་རྣམས་གཞིར་བཞག་ནས་བཤད་ན། འཛིག་རྟེན་
གྱི་ཐོག་མའི་སྐོར་ལ་བཀོད་པའི་དྲི་བ་རྣམས་ལ་སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྡན་
འདས་གྱིས་ཐད་ཀར་ལན་ཅི་ཡང་མཛད་མེད། ཡོངས་གྲགས་གྱི་དཔེ་ཞིག་
གི་ནང་སངས་རྒྱས་གྱིས་དྲི་བ་འདི་འདྲ་འགོད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེ་དུག་
ལྡན་གྱི་མདས་མས་པའི་མི་ཞིག་དང་མཚུངས་པར་གསུངས། གཤམ་བཙུན་
སྤྲ་བ་ལ་མདའ་དེ་འདོན་དུ་འཇུག་རྒྱུ་ལས་མས་ཐོག་པའི་མི་དེས་མདའ་

འཕེན་མཁན་གྱི་རིགས་རྒྱད་དང་རུས་རྒྱད། མིང་། སྡེ་བ་བཅས་ཤེས་རྒྱལ་
 ལུ་ཚུགས་རྒྱག་པ་དང་། དེ་བཞིན་འཕེན་མཁན་དེའི་ཤུལ་མདང་ནག་དང་སྒྲིག་
 ཡང་ན་དཀར་བ། ཁོ་གྲོང་གསེབ་དང་། གྲོང་རྒྱལ། ཡང་ན་གྲོང་འབྲེང་གང་
 ཞིག་ལ་བསྐྱད་ཡོད་པ། བེད་སྦྱོད་བྱས་པའི་གཞུ་དེ་གཞུ་དཀྱུས་མའམ་འབྲེད་
 གཞུ་གང་ཞིག་ཡིན་མིན། གཞུ་ཐིག་དེ་སྦྱད་པ་དང་། འདམ་ཅ། སོ་མ་ར་རྩ།
 ཅ་རྒྱས། ཡང་ན་ཤིང་པགས་གང་ཞིག་ལས་བྱུབ་པ་ཡིན་མིན། མདའ་ཤིང་
 དེ་ནགས་ཆལ་གྱི་ཤིང་ངམ་མིས་བཙུགས་པའི་ཤིང་ཞིག་ཡིན་མིན་སོགས་
 གྱི་དྲི་བ་མང་པོ་འགོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འཛིག་རྟེན་སྒྲོར་གྱི་དྲི་བ་དེ་དག་ལ་
 སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐད་ཀར་ལན་མ་གསུངས་པ་འདྲིར་འབྲེལ་བ་ཤིང་སྒྲ་
 ཆོགས་ཤིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས། གཅིག་ནི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་དྲི་བ་
 དེའི་རིགས་ཐར་བའི་ལམ་ལ་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་མེད་པས་ཡིན། གཞན་ཡང་
 གཙོ་བོ་མགོན་པོ་སྐུ་སྦྱབ་ཀྱིས་བཟུང་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ལ། སངས་རྒྱས་
 ཀྱིས་ལན་མ་མཛད་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི་དྲི་བ་དེ་དག་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་དངོས་
 ཡོད་ལུགས་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པར་འདོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ལ་གཞི་
 བཅོལ་ཡོད་པས། ལན་གསུངས་པ་ཡིན་ན་རང་གྱི་བྱུབ་ཅིང་བདེན་པར་བྱུབ་
 པའི་གནས་གཞི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་བཟོན་དུ་འགྲོ་བར་དོགས་པས་ཡིན།
 དྲི་བ་དེ་ཆོ་སྡེ་ཆན་དུ་སྒྲིག་སྟངས་ལ་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྒོལ་

རྒྱན་མ་འབྲ་བའི་ནང་ཁྱད་པར་ཅུང་ཙམ་ཡོད། ལྷ་ལིའི་གཞུང་དུ་ལན་མ་
གསུངས་པའི་དྲི་བ་བརྩ་བཀོད་ཡོད་ཀྱང་། བོད་པས་རྒྱན་འཛིན་གྱིད་པའི་
གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྟོལ་རྒྱན་ནང་གསལ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་བརྩ་བཞི་འདི་
ཆོ་བཀོད་ཡོད།

- ༡ ་ བདག་དང་འཛིག་རྟེན་རྟག་པ་ཡིན་ནམ།
- ༢ ་ བདག་དང་འཛིག་རྟེན་མི་རྟག་པ་ཡིན་ནམ།
- ༣ ་ བདག་དང་འཛིག་རྟེན་རྟག་མི་རྟག་གཉིས་ཀ་ཡིན་ནམ།
- ༤ ་ བདག་དང་འཛིག་རྟེན་མི་རྟག་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་ནམ།
- ༥ ་ བདག་དང་འཛིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་ཞིག་ཡོད་དམ།
- ༦ ་ བདག་དང་འཛིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་ཞིག་མེད་དམ།
- ༧ ་ བདག་དང་འཛིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་ནམ།
- ༨ ་ བདག་དང་འཛིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ་དང་ཐོག་མ་མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་ནམ།
- ༩ ་ དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གྲོངས་པའི་རྗེས་སུ་གནས་སམ།
- ༡༠ ་ དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གྲོངས་པའི་རྗེས་སུ་མི་གནས་སམ།
- ༡༡ ་ དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གྲོངས་པའི་རྗེས་སུ་གནས་པ་དང་མི་གནས་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་ནམ།
- ༡༢ ་ དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གྲོངས་པའི་རྗེས་སུ་མི་གནས་པ་དང་མི་གནས་པ་ཡང་མ་ཡིན་ནམ།
- ༡༣ ་ སེམས་ནི་ལྷས་དང་གཅིག་པ་ཡིན་ནམ།

༡༤ ་ སེམས་དང་ལུས་ཐ་དད་ཀྱི་ཆོས་ཡིན་ནམ།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་འདི་འདྲི་ག་ཟུགས་འདས་རིག་པའི་དྲི་བ་དག་ལ་
ལན་མ་མཛད་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་ཞིག་ཡོད་ནའང་། གནའ་བོའི་
རྒྱ་གར་དུ་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ནང་། ང་ཆོའི་འཆོ་
གནས་དང་འཆོ་སའི་འཇམ་གླིང་འདིའི་སྐོར་ལ་རྒྱན་དུ་ཐོན་པའི་གཞི་རྩའི་དྲི་
བ་འདིའི་རིགས་ལ་དབྱུང་བ་ཞིབ་མོ་བཏང་བའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད།
ང་རང་གི་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐས་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
ཀྱི་གཅེས་ཚོར་འདི་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ནང་བསྟན་དུ་འཛིན་ཉིན་ཆགས་ཚུལ་གླེང་བའི་གཞུང་ལུགས་གཙོ་བོ་
གཉིས་ཡོད། དང་པོ་མངོན་པའི་ལུགས་ནི་ཐེ་ལཾ་དང་། འཕྱི་ལྟ། འབར་མ།
ཀམ་པོ་ཀྱི་ཡ། ལའོ་སི་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་དེང་སང་བར་དུ་གཙོ་བོར་དར་
བའི་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་ལུགས་ལྟ་བུ་ནང་པའི་གྲུབ་མཐས་མང་པོས་ཐུན་
མོང་ནས་ཁས་ལེན་བྱེད། བོད་དུ་དར་བའི་ནང་བསྟན་ནི་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་ཆོས་
ཉི་ལྟག་པར་དཔལ་རྣམས་ནས་མར་བྱུང་བའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དེ་ཡིན་
ནའང་། མངོན་པའི་གཞུང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་འཛིན་ཉིན་གྲུབ་
ཚུལ་རིག་པ་གཉིས་ནི་བོད་པའི་བསམ་སྒྲུབ་དཔལ་ཡོན་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གལ་
ཆེན་ཞིག་ཆགས། བོད་དུ་དར་བའི་ཆོས་མངོན་པའི་འཛིན་ཉིན་གྲུབ་ཚུལ་ཀྱི་

བསྟན་བཅས་གཙུག་པོ་ནི་སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཛད་པའི་ཆོས་
མངོན་པ་མཛོད་ཡིན། བོད་ལ་ཡོད་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་གཞུང་
ལུགས་གཉིས་པ་ནི། དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་དང་དེའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཁོངས་
སུ་གཏོགས་པའི་གསང་སྒྲགས་རྫོང་མེ་ཐེག་པའི་བསྟན་བཅས་གཙུག་པོ་ཆེན་ཁག་
ཅིག་ཕྱོགས་བསྐྱུས་བྱས་པ་ལས་གྲུབ་པའི་གཞུང་ལུགས་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
བཤད་སྟོལ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་གཙུག་པོ་རྣམས་
གསུངས་པར་གྲགས་ཀྱང་། གཞུང་ལུགས་འདིའི་བསྟན་བཅས་སྒྲ་ཤོས་
རྣམས་ག་དུས་བྱུང་ཡོད་མེད་ཉག་ཉག་ཅིག་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཁག་པོ་
རེད། དུས་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ནང་དུས་འཁོར་གྱི་བསྟན་བཅས་གཙུག་པོ་
རྣམས་ལེགས་སྒྱུར་གྱི་སྐད་ནས་བོད་བསྐྱུར་བྱས་པ་ནས་བཟུང་། འདིས་
བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་བསྟན་བཅས་པའི་ནང་དུ་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བཟུང་ཡོད།

ང་ལོ་ན་ཉི་ཤུ་ཡིན་དུས་མངོན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་གཞུང་
ལུགས་ལ་ཆེད་དུ་སྦྱོང་སྐབས། ངས་འཇམ་གླིང་འདི་སྒྲོར་མོ་ཡིན་པ་ཉོགས་
ཟིན་ཅིང་། དུས་དེའི་ཁག་ཏུ་ཆོས་པའི་སྒྲིབ་གི་མེ་རིའི་དོང་ཁའི་པར་སོགས་
མཐོང་སྟོང་། སྐབས་དེར་སའི་གོ་ལ་དང་ཆོས་པ་གཉིས་ཉི་མ་ལ་སྒྲོར་བ་བྱེད་
པའི་གོ་ཉོགས་ཟུར་ཅམ་ཞིག་ང་ལ་ཡོད། དེའི་སྤྱིར་ངས་སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་
གཉེན་གྱིས་བརྩམས་པའི་མངོན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་

ཚུལ་ལ་སློབ་སྦྱོང་གྱེད་དུས། དང་པོ་བཤམ་ན་དེས་ངའི་ཡིད་དབང་དམིགས་
བསལ་གྱིས་བཀྱག་མེད།

མངོན་པའི་འཛིག་ཏེན་གྱུ་བ་ཚུལ་རིག་པས་སའི་གོ་ལ་ལེབ་མོ་ཡིན་པ་
དང་། དེའི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཉི་མ་དང་ལྷ་བ་ལྟ་བུ་གནས་གྱི་གཟུགས་ཕུང་གིས་
བསྐྱོར་ཡོད་པར་བཤམ། རྣམ་གཞག་འདི་གཞིར་བཞག་ན་འཛིག་ཏེན་གྱི་ལྟ་
བར་ཡོད་པའི་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་གྱི་ཕྱོགས་བཞི་ན་སྤྱིང་ཆེན་བཞི་ཡོད།
དེའི་ནང་གི་ལྟ་ཕྱོགས་གྱི་སྤྱིང་ཆེན་ནི་ང་ཚོའི་སའི་གོ་ལ་ཡིན། སྤྱིང་ཆེན་འདི་
ཆོ་རེ་རེ་ལའང་སྤྱིང་ཕྱན་གཉིས་རེས་བསྐྱོར་ཡོད་པ་དང་དེ་དག་གི་བར་ན་རྒྱ་
མཆོ་ཆེན་པོས་ཁེངས། འཛིག་ཏེན་གྱི་ཁམས་འདི་གནས་གཞི་ཞིག་ལ་བཏེན་
ཡོད་ཅིང་། གནས་གཞི་དེ་ཡང་བར་སྒྲིང་སྦྱོང་པའི་ནང་སྒྲིང་གི་རྒྱས་ལྷགས་
གྱིས་ཡར་བཏེགས་ཡོད་པར་འདོད། སློབ་དཔོན་དབྱེག་གཉིན་གྱིས་ཉི་ལྔའི་
བོངས་ཆད་དང་སྐྱོར་ལམ། དེ་དག་དང་སྦྱོ་འཛམ་བུ་སྤྱིང་གི་བར་ཐག་བཅས་
ལ་འགྲེལ་བཤམ་ཞིབ་མོ་ཞིག་བརྒྱབས་འདུག

བོངས་ཆད་དང་བར་ཐག་གི་འགྲེལ་བཤམ་ལ་སོགས་དེང་རབས་གྱི་
གནས་དཔྱད་རིག་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་དང་ཡོངས་སུ་འགལ།
རིགས་པ་དང་འགལ་བའི་གྱུ་བ་མཐའ་ཁས་སྤངས་ན་རང་ཉིད་གྱི་གདེང་
འཛིག་དམའ་རུ་གཏོང་བ་དང་། མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་དང་འགལ་ན་དེ་

བས་ཀྱང་ནོར་འཁྱུལ་ཆབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཙུང་ལའི་ན་ནང་པའི་གཞུང་དུ་
ཡོད། དེའི་སྤྱིར་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་འདི་སྒྲ་
ཇི་བཞིན་གོ་བ་ལོན་པ་དགལ། རོན་ངོ་མར་ནང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་
རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་འཛིག་རྟེན་ཆགས་སྒྲངས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་འགལ་
བ་ཅན་འགའ་ཡོད་པས། ནང་བ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། ཆོན་རིག་ལ་རྒྱབ་རྟེན་
བཅོལ་མི་དགོས་པར་དེ་དག་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ཐད་ཀའི་ཆོག་དོན་གྱི་
བདེན་དོན་ལ་དོགས་འདྲི་མི་བྱེད་རང་བྱེད་ཡིན། ང་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་
ལ་ནང་བས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་ཆ་མང་པོ་ཞིག་
ངས་པར་དུ་འདོར་དགོས།

མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ལ་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན་
རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་ཅི་ཙམ་བྱས་ཡོད་མེད་ཐེ་ཆོམ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་
གིས་སྐབས་དེར་རྒྱ་གར་ནང་དར་བའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་འདོད་ཚུལ་
འདྲ་མིན་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སློ་ནས་བསྟན་པ་ཞིག་རེད། ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན། རང་
ཆོས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་དག་གིས་ཕྱི་སློད་ཅེས་བརྗོད་པའི་འཛིག་རྟེན་དང་དེའི་
འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ནི། རང་བཟུང་གྱི་སེམས་ཅན་གྱི་སྒྲུངས་དང་
དེ་དག་གི་འཆོ་གནས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ལ་སྟོམ་ན་པལ་བ་ཡིན། ལོ་རབས་
སུམ་ཅུ་པའི་སྐབས་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འབྱུལ་བཞུད་རྒྱ་ཆེར་བྱས་པའི་

བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དག་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས། སའི་གོ་ལ་ལྟོ་འཇམ་བྱ་
 སྒྲིང་དུ་ངོས་འཛིན་གྱིད་པའི་མཛོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་འདིས་
 གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ས་དཀྱིལ་མའི་ས་ཁ་ཞིག་མཆོན་པའི་བསམ་ཚུལ་
 བཏོན་ཡོད། ཁོང་གིས་སྒྲིང་ཆེན་གཞན་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་དེ་དང་
 རབས་ཀྱི་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་བཤའ་ཀྱི་གནས་བབ་དངོས་ཡོད་ཁ་ཤས་དང་
 མཚུངས་ཚུལ་ཡིད་དབང་མེད་དུ་འགྲུག་པའི་གསལ་བཤའ་ཅིག་བྱས་འདུག
 ཁོང་གི་འདོད་ཚུལ་འདི་བདེན་པ་ཡིན་མིན་དང་། ཡང་ན་དོན་ངོ་མར་རྒྱ་གར་
 ཀྱི་ས་ཆ་དེ་ཆོར་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་ཀྱི་མཐའ་སྐྱོར་བར་འདོད་པའི་སྒྲིང་
 ཆེན་དག་ལ་ལྟོས་ནས་མིང་བཏགས་པ་ཡིན་མིན་བཅས་ནི་ད་དུང་ཐེ་ཆོམ་
 ཀྱི་གནས་ཤིག་ཡིན།

སྤྱི་མའི་གསུང་རབ་ཁག་ཅིག་གི་ནང་རྒྱ་སྐར་ནམས་བར་སྤང་སྟོང་
 པའི་ནང་གཡེངས་པའི་གཟུགས་ཕུང་ལྷུ་པོ་ཡིན་པར་གསུངས། འདི་ནི་
 དང་རབས་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་གི་རྒྱ་སྐར་གྱི་སྒྲིག་གཞི་
 དང་མི་མཚུངས་པ་ཞིག་མ་རེད། དུས་འཁོར་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་གྲུབ་
 ཚུལ་རིག་པའི་ནང་། ད་ལྟོ་ང་ཆོའི་དགུ་ཆོགས་ནང་གི་ནམ་མཁའི་གཟུགས་
 ཕུང་དག་གི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་དུས་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་སྤྱད་ཡོད། དང་པོ་སྐར་
 མ་ནམས་གྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་ང་ཆོའི་ཉི་མའི་བྲིམ་རྒྱུད་སོགས་བྱང་བར་འདོད།

དང་བ་བརྟམ་པ་ཞིག་ལ། མདོན་པའི་ལུགས་དང་དུས་འཁོར་གྱི་ལུགས་
གཉིས་ཀའི་ནང་འཛིན་ཏེན་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ལ་ལྟ་བུ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཟུང་
ནས། ང་ཚོའི་འཛིན་ཏེན་འདི་འཛིན་ཏེན་ཁམས་གངས་ལས་འདས་པའི་ནང་
གི་གཅིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། ལུགས་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་འཛིན་
ཏེན་གྱི་ཁམས་གངས་ལས་འདས་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་སྟོན་སྤྲད་སྟོང་གསུམ་གྱི་
སྟོང་ཆེན་པོའི་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་
ཤིང་། རྒྱ་ལྷ་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་དུང་ཕུར་བརྒྱ་དང་ཉ་
ལམ་མཚུངས། ་ འདི་ལྟར་གངས་ལས་འདས་པའི་འཛིན་ཏེན་ཁམས་ཡོད་
པར་ལུགས་གཉིས་ཀས་ཁས་ལེན་བྱེད། དེའི་བྱིར་ནང་པའི་ལྟ་བུ་ཆ་ནས་
བཤུད་ན། འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་ཉིལ་པོ་ལ་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་མེད་ནའང་།
འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོ་ལ་ཐོག་མ་དང་། བར་མ། མཐའ་མའི་
བརྒྱད་རིམ་བཅས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ངས་ཅན་ཞིག་ཡོད།

འཛིན་ཏེན་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་ནི། སྟོང་པ་དང་། གྲུབ་པ།
གནས་པ། མཐར་འཛིན་པ་སྟེ་དུས་རིམ་བཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་སྤྲད་ཏེགས་
དགོས། དུས་རིམ་འདི་ཚོ་རེ་རེ་ཡང་ཉ་ཅང་རིང་བའི་བར་མའི་བསྐྱལ་བ་ཉི་
ཤུ་ལ་གནས་པར་འདོད། གྲུབ་པའི་བར་མའི་བསྐྱལ་བ་མཐའ་མའི་ནང་དུ་
སེམས་ཅན་རྣམས་འཕེལ་འགྱུར་འབྲུང་བ་དང་། ས་དང་བར་སྤྲང་གི་ཁམས་

མ་གཏོགས་རང་བྱུང་གི་འབྱུང་བ་གསུམ་སྟེ་ཆུ་དང་། མེ། རླུང་གང་ཡིན་ཡང་
འཛིག་ཏེན་ཞིག་འཛིག་པ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་བྱེད་ཅིང་། འབྱུང་བ་གང་ཞིག་འཛིག་
ཏེན་སྒོན་མའི་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་སོང་ན་འབྱུང་བ་དེ་ཉིད་
འཛིག་ཏེན་སྟེ་མ་ཞིག་སྟེད་བྱེད་ཀྱི་ཏེན་གཞིར་འགྲོ།

དེའི་སྤྱིར་ནང་པའི་འཛིག་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་འཛིག་ཏེན་གྱི་
ཁམས་ནི་ཆུ་བོ་གསུམ་གྱི་མའི་རྒྱལ་གངས་ལས་མང་བའི་ལྷ་ཚུལ་ཡོད་པར་
མ་ཟད། འཛིག་ཏེན་གྱི་ཁམས་དེ་དག་རྒྱུན་དུ་གྲུབ་པ་དང་འཛིག་པའི་ངང་
ཚུལ་ཞིག་གི་ནང་ཡོད་པའི་ལྷ་བ་ཡང་ཡོད། ལྷ་ཚུལ་འདི་དག་གིས་འཛིག་
ཏེན་ལ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་ཐོག་མ་ཞིག་མེད་པར་བསྟན་པ་དང་། ཚན་རིག་ལ་
རྩ་བའི་དྲི་བ་ཁག་ཅིག་འདྲན་པར་བྱེད་པ་སྟེ། འབར་གས་ཆེན་མོ་གཅིག་
གས་དུ་མ་བྱུང་ངམ། འཛིག་ཏེན་གཅིག་གས་དུ་མ། ཡང་ན་གངས་མཐའ་མེད་
པ་ཞིག་ཡོད་དམ། ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་འཛིག་ཏེན་ལ་གངས་མཐའ་མེད་
དམ། ཡང་ན་གངས་མཐའ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ང་ཚོའི་འཛིག་ཏེན་འདི་ལྟ་
མཐའ་མེད་པར་རྒྱ་བསྟེད་དམ། ཡང་ན་རྒྱ་སྟེད་བཞིན་པ་འདི་དལ་དུ་འགྲོ་
བར་མ་ཟད་སྤྱིར་ལྟོག་སྟེ། མཐར་ཐུག་འཛིག་ཏེན་འདི་གོང་བྱ་གཅིག་ཏུ་
ཆགས་སམ། ང་ཚོའི་འཛིག་ཏེན་འདི་ཐོག་མཐའ་མེད་པར་བསྐྱར་སྐྱར་བྱེད་
པའི་འཛིག་ཏེན་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་ནམ། ཚན་རིག་པ་ཚོས་དྲི་བ་འདི་ཚོའི་

སྒྲོར་ལ་ནན་ཏན་བྱས་ནས་ཚོད་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ད་
དུང་ངི་བ་གཞན་ཞིག་ཡོད་དེ། མདོར་ན་འཛིག་རྟེན་གྱི་འབར་གས་ཆེན་མོ་
གཅིག་ཁོ་ན་བྱུང་བའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་། དེ་ནི་འཛིག་རྟེན་སྤེལ་པོའི་ཐོག་
མའི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་པ་
འདྲིའི་ཐོག་མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་ངི་བ་འགོད་ཆོག་ ཆེན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་
ཚུལ་རིག་པས་ད་ལྟའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མར་འདོད་པའི་འབར་གས་ཆེན་
མོ་འདི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མ་ཡིན་མིན་གྱི་ངི་བ་ནི་གནད་འགག་ཅན་
ཞིག་རེད།

ནང་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། ཐོག་མ་ངས་ཅན་གཅིག་ཁོ་ན་ཡོད་པའི་
ལྷ་སྤངས་འདི་ནི་རྟོག་ང་ཅན་ཞིག་ཡིན། འདི་འདྲའི་རང་རྒྱ་རྒྱབ་པའི་ཐོག་མ་
ཞིག་ཡོད་ཆེ་གཏན་ཆོག་ས་རིག་པའི་འགོ་ལྷགས་བྱས་ན་ང་ཚོར་འདམ་ཀ་
གཉིས་ལས་མེད། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་སྟེ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་
འདས་ཤིང་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་སྟོ་རིག་ཅིག་གིས་འཛིག་རྟེན་འདི་བསྐྱུན་པ་
དང་། ཡང་ན་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་པར་འཛིག་རྟེན་འདི་གྲུབ་པའི་ལྷ་ཚུལ་
གཉིས་ཡིན། ནང་པས་འདོད་ཚུལ་འདི་གཉིས་ཀ་ཁས་ལེན་མི་བྱེད། གྲོན་དུ་
སོང་བའི་སྟོ་རིག་ཅིག་གིས་འཛིག་རྟེན་འདི་གསར་བསྐྱུན་བྱས་ཆེ་སྟོ་རིག་
དེའི་གནས་བབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། དེའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་ཀྱི་ངོ་བོ་

ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་སོགས་ཀྱི་དྲི་བ་མང་པོ་ཞིག་ལྟག་ཡོད།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་གྲོན་པའི་ཆད་མའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་
 ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་འཛིག་ཏེན་བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་དགག་པའི་ནང་པའི་
 ཆད་ལྡན་གྱི་དགག་སྒྱུབ་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གཏན་ལ་པག། ཆད་མ་རྣམ་
 འགྲེལ་དུ་ཁོང་གིས་རྒྱ་གར་གྱི་འཛིག་ཏེན་བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་ཀྱིས་
 འཛིག་ཏེན་བཀོད་པ་པོ་ཡོད་པར་སྦྱི་འགྲོས་སུ་བསྒྲིགས་པའི་བདེན་དཔང་
 རྒྱགས་རྒྱུན་ཆེ་བ་རྣམས་བཀག་པ་དང་། མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན།
 འཛིག་ཏེན་བཀོད་པ་པོ་ཡོད་པའི་སྒྱུབ་བྱེད་རྣམས་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།
 སྒྲོན་དུ་སོང་བའི་སློ་རིག་ཅིག་གིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་བ་དང་སྤྱི་འདོམས་
 གཟུགས་ཀྱི་འཛིག་ཏེན་བསྒྱུར་ཏེ། ། ཀ ། ཤིང་བཟོའི་ལག་ཆ་དང་འདྲ་བར་
 དེ་གཉིས་གོ་རིམ་ཅན་གྱི་སྒྲོན་ས་འཇུག། ། ཁ ། མེ་ཏོག་གི་སྒོད་ལྟར་དེ་
 གཉིས་ལ་གཟུགས་དབྱེབས་ལྟན། ། ག ། རྒྱུན་མཁོའི་ཡོ་བྱད་བཞིན་དེ་
 གཉིས་ལ་རྒྱ་ཡི་བྱེད་པ་ལྟན།

ཅོད་སྒྱུབ་འདི་ཆོ་ནི་རུབ་སྒྲུགས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་སྒོལ་རྒྱན་
 རང་གི་འཛིག་ཏེན་བཀོད་པ་པོའི་ཅོད་སྒྱུབ་སྟེ་འཆར་འགོད་ཀྱི་སྒྱུབ་བྱེད་ཟེར་
 བ་དང་མཚུངས། འཆར་འགོད་ཀྱི་སྒྱུབ་བྱེད་འདིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ནང་
 དུ་ང་ཚོར་སྤང་བའི་གོ་རིམ་གྱི་ཆད་གཞི་མཐོ་པོ་དེ་སློ་རིག་ཅིག་གིས་རང་

བྱུང་ཁམས་འདི་བསྐྱུན་པའི་བདེན་དཔང་དུ་འཛིན། ཚུ་ཆོད་བཟོ་མཁན་ཞིག་
མེད་པར་ཚུ་ཆོད་ཅིག་ཡིད་ལ་འཆར་མི་བྱུང་བ་ལྟར། སློ་རིག་ཅིག་སློན་དུ་མ་
བཏང་བར་གོ་རིམ་ཅན་གྱི་འཛིན་ཏེན་ཞིག་ཡིད་ལ་འཆར་དགའ།

རྒྱལ་ཕྱོགས་སུ་འཛིན་ཏེན་འདིའི་ཐོག་མ་བཀོད་པ་པོ་ཞིག་ལས་བྱུང་
བའི་ལྟ་ཚུལ་འདྲ་མིན་དར་བ་ལྟར། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་དུའང་ལྟ་ཚུལ་འདི་
འདྲའི་རིགས་སྟེལ་བའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གྲུབ་མཐའ་གང་མང་བྱུང་། ཐོག་
མ་ནས་དར་བའི་གྲུབ་མཐའ་ནི་གངས་ཅན་པའི་ཡན་ལག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་།
འཛིན་ཏེན་འདི་སྤྱི་གཙོ་བོ་དང་ལྟ་དབང་ལྷག་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་གསར་
གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་ལས་གྲུབ་པར་འདོད། འདི་ནི་རྒྱ་
འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་གཞི་བཙུག་ཞིང་ཆད་མཐོ་བོའི་གཟུགས་འདས་རིག་
པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན་ལ། འཛིན་ཏེན་གྱི་བཀོད་པ་དང་། འཆོ་གནས་ཀྱི་
དགོས་དམིགས། གཞན་ཡང་འཛིན་ཏེན་འདིའི་བྱང་ཆོས་སྟོན་གྱི་བར་
རྣམས་འཛིན་ཏེན་བཀོད་པ་པོ་ལ་བརྟེན་ཡོད་པར་འདོད།

སློབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་འཛིན་ཏེན་བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་
ཀྱི་ལྟ་བའི་ལངས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩ་བར་འགལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཐེར་འདོན་
བྱས། འཛིན་ཏེན་བཀོད་པ་པོ་ལས་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཐོག་མ་བྱུང་བར་སྐྱབ་པ་
ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་བསྐྱེད་སློང་བྱས་མོད། འོན་ཀྱང་། འཛིན་ཏེན་

བཀོད་པ་པོའི་ལྷགས་འཛིན་པ་ཚོས་མཐའ་མཐུག་ཚས་ཉིད་འདི་འདྲར་
 དགོས་པ་ཁོང་གིས་གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་། ཁོང་ཚོས་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་
 ཐོག་མ་ཞིག་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་མར་བཞག་ནས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་
 ཚོས་ཉིད་ལས་འདས་པའི་རྒྱ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་མ་མཐའ་ཡང་ལྷགས་སུ་
 བསྟན། ཐོག་མའམ་རྒྱ་དང་པོ་འདི་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་རྟག་
 པ་དང་རང་རྒྱ་བའི་ངོ་བོ་འཛིན་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་འཛིག་
 པའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་ཚོས་དང་བྱུང་བ་བསྟན་པའི་རྣམ་པ་དེ་ལ་ངེ་ལྟར་ཡོད་
 དམ། སློབ་དཔོན་ཚོས་གྲགས་ཀྱིས་རང་མཚན་པའི་རྒྱ་ཐོག་མ་འདི་འབྲེལ་
 ལ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སྦྱོར་མི་ཐུབ་པར་གསུངས། མདྲོར་བསྟུས་ན། རྒྱ་
 ཐོག་མ་ཞིག་གཞིར་འཛིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་རང་སྒྲུང་གང་ཅན་དུ་བྱུང་བའི་
 གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ཚོད་དཔག་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་ར་སྦྱོད་བྱེད་ཐུབ་
 པའི་བདེན་དོན་ཞིག་མིན།

དུས་རབས་བཞི་པའི་ནང་སློབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་རྟེན་འབྲུང་གི་
 རྣམ་གཞག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་འབྲུང་ཁུངས་ལ་ལྷ་ཚུལ་
 བཟུང་། རྣམ་གཞག་འདིས་ཚོས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་
 འབྲུང་བ་དང་འཛིག་པ་བསྟན་ཅིང་། སློབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་རྟེན་འབྲུང་
 ལ་སྒྲུངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གསུམ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། དང་པོ། སྟོན་

དུ་སོང་བའི་སློ་རིག་ཅིག་མེད་པའི་རྒྱུ་འདི་ཡིན། སློན་དུ་སོང་བའི་སློ་རིག་
 ཅིག་གིས་འཇིག་རྟེན་འདི་བསྐྱུན་པ་ཁོང་གིས་ཁས་ལེན་བྱས་མེད། དེ་ཡང་
 འདི་འབྲའི་སློ་རིག་ཅིག་གཞིར་བཞག་ན་དེ་ཉིད་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་
 ཡོངས་སུ་འདས་པ་ཡིན་དགོས་ཤིང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ར་བ་ལས་བརྒྱལ་བའི་
 རྒྱེས་བྱ་རྟག་པ་ཞིག་གིས་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཤྱགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་རུས་པ་མེད་
 པས་ཆོས་གང་ཡང་བསྐྱུན་པ་དང་འགོག་པ་བྱེད་མི་རུས། གཉིས་པ། མི་རྟག་
 པའི་རྒྱུ་ཡིན། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་འཇིག་རྟེན་འདི་བསྐྱུན་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་
 དེ་དག་ཀྱང་རང་ངོས་ནས་མི་རྟག་པ་དང་འབྱུང་བའི་ཆོས་ཅན་ཡིན་དགོས།
 གསུམ་པ། ཆོས་ཤིག་གིས་ཆོས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་བསྐྱུན་མི་ཐུབ་པ་
 རུས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་བཟླ། རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཀྱི་འདུ་ཆོགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་
 གིས་འབྲས་བྱ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་བསྐྱུན་ཞིང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཐུན་མོང་
 གི་རང་བཞིན་ཅན་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ངས་པར་དུ་དགོས། སློབ་དཔོན་ཐོགས་
 མེད་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སློན་དུ་སོང་བའི་སློ་རིག་ཅིག་མེད་པ་དང་། རྒྱ་
 འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྤང་བ་མཐའ་མེད་པ་སྟེ་རྟེན་འབྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་འདི་
 གཞིར་བཞག་ནས་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་མ་རྟོགས་དགོས་པར་གསུངས།

ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་སྒྲེས་བྱ་ཞིག་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་
ལ་ངོས་འཛིན་གྱིད་པར་མི་འདོད་པའི་རྩ་བའི་འདུན་པ་འདི་ནང་ཆོས་དང་

ཆན་རིག་གཉིས་ཀར་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད། དབྱུང་པའི་ལམ་ལུགས་འདི་
 གཉིས་ཀས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་ཁས་མི་
 ལེན་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ལངས་ཕྱོགས་ལ་ལྟོས་ན་དེ་ནི་ཏ་ལས་
 དགོས་པ་ཞིག་མིན། ཡིན་ཡང་། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་འབར་གས་ཆེན་མོ་རང་
 རྒྱ་ཐུབ་པའི་ཐོག་མ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་དེའི་པ་རོལ་ལ་འཆོལ་
 ཞིབ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན། འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་བྱུང་རིམ་གྱི་
 དུས་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པ་ལུགས་སུ་བསྟན་པར་མ་ཟད། ཆན་རིག་གི་འཛིག་
 རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཆོས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ཆོས་ཉིད་ལྟ་བུ་ཞིག་
 འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་རྒྱ་ཡིན་པ་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས།
 འདི་ནི་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་ལུགས་ཀྱི་བཀོད་པ་པོ་དང་གཅིག་པ་མིན་
 རུང་འཛིག་རྟེན་བསྟན་པའི་ཆ་ནས་ལྟོས་ན་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ཆོས་ཉིད་
 འདི་ཡང་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དང་མཚུངས།

དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་ཆན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་བསམ་ཚུལ་འདོན་བཞིན་
 པ་ལྟར། འབར་གས་ཆེན་མོ་ནི་ཆ་ལུགས་མ་བརྟན་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་
 ལས་གཞན་མིན་ཆོ། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་བྱུང་བ་འདི་ཞིབ་སྤྲེའི་ལམ་ནས་
 གོ་རྟོགས་ཐབ་མོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ད་དུང་ལྷག་ཡོད། ཆན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་
 གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། འབར་གས་ཆེན་མོ་འདི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་

ཐོག་མ་ཡིན་མིན་ད་དུང་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་དུས་ལ་བབས་མེད། ད་ལྟ་ཡོད་
 པའི་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་བདེན་དཔང་གིས་ར་སྤོང་བྱེད་ཐུབ་པ་ནི།
 སྤང་ཚུལ་ཞིག་ལ། ང་ཚོའི་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་འདི་ཆ་དོད་ཏུ་ཅང་མཐོ་ཞིང་
 ཆགས་དམ་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ལས་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བ་ཁོ་ན་ཡིན།
 འབར་གས་ཆེན་མོའི་རྣམ་གཞག་གི་ཆ་འདྲ་མིན་ལ་ཡིད་ཏྟོན་རུང་བའི་བདེན་
 དཔང་མ་ཉིད་པ་དང་ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་ཏྟོགས་གཙོ་བོ་དང་
 ལྟོས་བྱུབ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཡོངས་སུ་གཅིག་སྒྲིལ་མ་བྱས་བར་དུ།
 འདིར་བཀོད་པའི་འཛིན་ཏེན་བྱུབ་ཚུལ་རིག་པའི་དེ་བ་གང་མང་ཞིག་
 གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བྱུབ་ཁོངས་ལ་མ་གཏོགས་མངོན་སུམ་ཆེན་རིག་
 གི་བྱུབ་ཁོངས་སུ་མི་འཇུག། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་འཛིན་ཏེན་འདི་ནི། ཏེན་
 གཞི་བར་སྤང་ཁམས་དང་། ས་ཚུ་མེ་རླུང་སྟེ་རྩ་བའི་འབྱུང་བ་བཞི་བཅས་
 འབྱུང་ཁམས་ལྟ་ལས་བྱུབ། བར་སྤང་ཁམས་ལས་འབྱུང་བ་གཞན་རྣམས་གྱི་
 གནས་གཞི་དང་རྒྱས་ཚོལ་བྱུང་བར་འདོད། དུས་འཁོར་གྱི་ལུགས་ལ་བར་
 སྤང་ནི་ཡོངས་སུ་སྟོང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་བརྟུན་ལམ་གྱི་རྩལ་སྤྱོད་རབ་སྟོང་
 པའམ་བར་སྤང་གི་རྩལ་དེར་གནས་ཡོད། རྩལ་སྤྱོད་རབ་དེ་རྣམས་ཏུ་ཅང་སྤྱོད་
 བའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྩལ་སྤྱོད་རབ་དང་འདྲ་བར་བཤད། བར་སྤང་ཁམས་
 འདི་ནི་འབྱུང་བ་བཞི་པོ་འཕེལ་འགྱུར་དང་འཐོར་ཞིག་བྱེད་པའི་ཏེན་གཞི་

ཡིན་ཞིང་། འབྲུང་བ་བཞི་པོ་བར་སྒྲུང་ཁམས་ནས་བསྐྱེད་པ་དང་སྒྲུང་ཡང་
བར་སྒྲུང་ཁམས་ལ་འཐེམ། འཛོམ་ཞིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གོ་རིམ་ནི་ས། ཟླ
མེ། རྒྱུད་རིམ་པ་ལྟར་ཡིན་པ་དང་། རྒྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གོ་རིམ་ནི་རྒྱུད་།
མེ། ཟླ། ས་བཅས་ཡིན།

སྟོབ་དཔོན་ཐོག་མེད་གྱིས་གཞི་རྩའི་འབྲུང་བ་འདི་ཆོ་ལ་འབྲུང་བ་
ཆེན་པོ་བཞི་བེར་ཞིང་། འདི་དག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གཟུགས་ཅན་ལ་གོ་མི་
རུང་བ་ཆོག་ཐག་བཅད་ནས་གསུངས། འབྲུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་ནི་རྒྱས་
ཤྱགས་གྱི་རང་བཞིན་དུ་འདོད་ཅིང་། འབྲུང་བ་བཞི་ནི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཕྱང་
པོའི་གྲུབ་ཆ་རུ་བཅེས་ནས་འདི་གཉིས་གྱི་བར་ལ་ཁོང་གིས་བྱུང་བར་བྱས་
ཡོད། བལ་ཆེར་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་འབྲུང་བ་ཆེན་པོ་
བཞི་དང་འབྲུང་བ་བཞི་ནི་སྤྲ་བ། རྒྱ་སྤྲ་བ། རྒྱ་སྤྲ་བ། རྒྱ་སྤྲ་བ། རྒྱ་སྤྲ་བ། རྒྱ་སྤྲ་བ།
ཤྱགས་རྒྱུད་ཀྱི་བཅས་རེད། བར་སྒྲུང་གི་རྒྱལ་སྟོང་པ་དག་གི་ཤྱགས་རྒྱུན་
ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་བཞི་པོ་སྤྲ་བའི་གནས་རིམ་ནས་རགས་པའི་གནས་
རིམ་བར་དུ་འབྲུང་བ་དང་། དེ་དག་རགས་པའི་གནས་རིམ་ནས་སྤྲ་བའི་
གནས་རིམ་བར་དུ་རིམ་པས་འཛོམ་ཞིག་ཏུ་སོང་ནས་སྒྲུང་ཡང་བར་སྒྲུང་གི་
རྒྱལ་སྟོང་པའི་ནང་དུ་འཐེམ། བར་སྒྲུང་དང་དེའི་རྒྱལ་སྟོང་པ་ནམས་ཆགས་
འཛིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཕྱི་ལ་པོ་འདིའི་རྟེན་གཞི་ཡིན། རྒྱལ་བེར་བའི་ཐ་སྙད་

འདིས་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ལ་གྲུབ་ཟིན་པ་ཞིག་ཤུགས་སུ་སྟོན་པས།
བར་སྒྲུབ་གི་རྩལ་སྒྲུབ་སྟོང་པ་དེ་ཆོར་འགོལ་བརྗོད་བྱེད་པར་པལ་ཆེར་མི་
འཆམ་མོད། འོན་ཀྱང་། སྟོ་པམ་པ་ཞིག་ལ་བར་སྒྲུབ་གི་རྩལ་སྒྲུབ་དེ་ཆོར་
ཐད་ལ་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་འགོལ་བཤད་ཅུང་ཅུང་ཞིག་ལས་མི་འདུག

ནང་ཆོས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པས་གཏན་ལ་པབ་པའི་
འཇིག་རྟེན་འཕེལ་འགྲོག་གྱི་འཁོར་བརྒྱད་ནི་གཤམ་གསལ་སྟར་ཡིན། དང་
པོ་གྲུབ་པའི་གནས་སྐབས་དང་། དེ་ནས་གནས་པའི་གནས་སྐབས། འཇིག་
པའི་གནས་སྐབས། འཇིག་རྟེན་ཁམས་གསར་པ་ཞིག་མ་གྲུབ་པའི་བར་དུ་
སྟོང་པའི་གནས་སྐབས་བཅས་ཡོད། གནས་སྐབས་བཞི་པ་སྟེ་སྟོང་པའི་
གནས་སྐབས་སུ་བར་སྒྲུབ་གི་རྩལ་རྣམས་གནས་པ་དང་། དེ་དག་ལས་སྒྲར་
ཡང་འཇིག་རྟེན་གསར་པ་ཞིག་གི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་འབྱུག།
བར་སྒྲུབ་གི་རྩལ་སྒྲུབ་དེ་ཆོར་ནང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་མིལ་པོའི་
ཅ་བའི་རྒྱ་གནས་ཡོད། འཇིག་རྟེན་འདི་དང་གང་ཟག་གི་ཕྱི་ལྷོ་སྒྲུབ་པོ་རྣམས་
ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་ལ་འགོལ་བཤད་བྱེད་འདོད་ཆེ། ང་ཆོས་འཇིག་རྟེན་འདི་རྒྱ་
རུ་སོང་བའི་འབྲུང་བ་བཞི་པོ་ལ་བར་སྒྲུབ་གི་རྩལ་སྒྲུབ་སྟོང་པའི་ནང་ན་
བཟོ་དབྱིབས་ཐོན་པའི་རྒྱས་པ་རི་སྟར་ཐོབ་པའི་བརྒྱད་རིམ་དེར་དབྱེད་པ་
གཏོང་དགོས།

བར་སྒྲུང་གི་རྒྱལ་སྤྱོད་རབ་འདི་ཆོའི་རྒྱས་ཤུགས་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོར་
 བཏེན་ནས་འཛིག་ཏེན་གྱི་བཟོ་བཞུགས་དང་། དེའི་ནང་གི་རྒྱ་སྐར་དང་སྐར་མ།
 མི་དང་དྲུད་འགྲོ་ལྟ་བུ་སེམས་ཅན་དང་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་
 གྲུབ། འཛམ་གླིང་གི་དངོས་གཟུགས་གྱི་མཐར་ཐུག་གི་རྒྱ་དེ་ཡར་དེད་ཆེ་
 བར་སྒྲུང་གི་རྒྱལ་སྤྱོད་རབ་རྣམས་ཆེས་མཐར་མ་ཡིན། རྒྱལ་སྤྱོད་རབ་དེ་ཆོ་
 འབར་གས་ཆེན་མོ་༼འཛིག་ཏེན་གྱི་ཐོག་མ་གང་ཞིག་ཡིན་ན་འདྲ། ༽ལས་
 གྲུང་སྤྱོད་བར་མ་ཟད། དོན་ངོ་མར་སྤྱོད་དུ་ཐོར་ཞིག་དུ་སོང་བའི་འཛིག་ཏེན་
 ཞིག་གི་ལྷག་ཤུལ་ཡིན། ངས་གོ་ཐོས་ལ་འཛིག་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་སྤྱོད་
 འགའ་ཤས་ཀྱིས། ང་ཆོའི་འཛིག་ཏེན་འདི་ཁོན་རྩོམ་གྱི་སྟོང་ཆ་ཟེར་བ་ཞིག་
 ལས་བྱུང་བའི་འཕེལ་འགྲིབ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་འདོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་
 སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་དུས་འཁོར་ལུགས་ཀྱི་བར་སྒྲུང་
 གི་རྒྱལ་སྤྱོད་རབ་སྟོང་པའི་རྣམ་གཞག་དང་འདྲ།

ཆོན་རིག་གི་འཛིག་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། འབར་གས་
 ཆེན་མོ་བྱུང་ནས་ཐོག་མའི་སྐར་ཆ་འགའ་ཤས་ཀྱི་རིང་གི་གནས་སྟངས་དེ་
 ཤེས་ཏོགས་བྱེད་པར་ཏ་ལམ་སེལ་ཐབས་བྲལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད།
 དཀའ་ངལ་འདིའི་ཆ་ཞིག་ནི་ང་ཆོར་རྒྱས་མངའ་ཆེ་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་
 རྒྱས་ཤུགས་བཞི་སྟེ། འཐེན་ཤུགས་དང་། སྟོག་རྒྱལ་ཁབ་ལེན་གྱི་ཤུགས།

རྩལ་ཕྱན་གྱི་ཆེ་གྲུའི་རྩལ་ལྷགས་ཆེ་བ་དང་ཆུང་བ་བཅས་ཀྱི་རྩལ་ཚྱལ་ནི་
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྐབས་འདིར་མེད་པས་ཡིན། རྩལ་ལྷགས་འདི་དག་
གི་རྩལ་ཚྱལ་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྐབས་ཀྱི་ཆགས་དམ་པོའི་རང་
བཞིན་སྟོང་བ་དང་། ཆ་གང་ཆད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་འགྲིབ་པ་བཅས་ལ་
བརྟེན་ནས་ཡང་རྩལ་དང་ཉེ་ལེ་ཡམ་ **helium** ་ལྷ་བྱ་གཟུགས་ཅན་གྱི་
ཅ་བའི་རྩལ་ཕྱན་གྲུབ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་བྱུང་། འབར་གས་ཆེན་མོའི་ཐོག་
མ་ཉག་ཉག་ནི་རྒྱང་པའི་རང་བཞིན་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། གནས་སྐབས་འདིར་
ཅིས་རིག་གི་མཚུངས་ཅིས་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་མཐའ་དག་ལ་
རྩལ་ཚྱལ་སྟོང་ཞིང་། ཆགས་དམ་སྟོང་དང་ཆ་གང་ལྷ་བྱ་རྒྱན་དུ་ཆད་འཇལ་
བྱེད་ཆོག་པའི་གངས་འཁོར་ཡང་གནས་སྐབས་འདིར་ངེས་མེད་ཡིན།

འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མར་ཕྱོགས་པའི་ཆན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལ་
མཚུངས་ཅིས་བཀོལ་སྟོང་དང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་ཆད་མ་
ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་དགོས་པས། མཚུངས་ཅིས་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་
ཆོས་ཉིད་དག་གི་རྩལ་ཚྱལ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་གནས་རིམ་དུ་མེད་ཆོ།
ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ལ་འདི་དགོས་པ་ནི་ཐོག་མའི་སྐར་ཆ་འགའ་
ཤས་ཀྱི་རིང་གི་འབར་གས་ཆེན་མོའི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ནས་ཡང་
རྟོགས་སྟབས་བཟ། ངའི་བྱོགས་པོ་ཆན་རིག་པ་ཆོས་བཤད་པ་ལྟར་ན། མཁས་

པ་རྣམ་དཔྱེད་ཅན་ཁག་ཅིག་གིས་ང་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་ཆགས་
 རིམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་གྱི་ཡོད། འགའ་ཤམ་ཞིག་གིས་སེལ་ཐབས་བྲལ་
 བའི་དཀའ་ངལ་འདི་ཚོ་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱ་ནི། ད་བར་དུ་ང་ཚོས་རྟེན་ཟེན་
 བའི་དངོས་ཁམས་གྱི་ཚོས་ཉིད་མཐའ་དག་གཅིག་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་རྣམ་གཞག་
 གསར་པ་ཞིག་འཚོལ་རྒྱ་ལ་རག་ལས་པར་འདོད། སལ་ཆར་འདི་འབྲའི་
 གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་གིས་དང་རབས་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་
 བྱང་མན་ཚུན་འགལ་བ་རུ་སྒྲུབ་པའི་ལྷ་བའི་བཟོ་བཤོད་གཉིས་ཏེ། ལྷོས་བྱུབ་
 དང་ཁོན་རྩྭ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ་གཅིག་མཐུན་བཟོ་སྤྲོད། ངའི་གོ་ཐོས་
 ལ། རྣམ་གཞག་འདི་གཉིས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་རྩ་དོན་རྣམས་གཅིག་མཐུན་བྱེད་རྒྱ་
 ནི་ད་ལྟའི་བར་དུ་བྱུང་མ་སྤྲོད་པ་ཞིག་རེད། ལྷོས་བྱུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་ང་
 ཚོ་ལ་གནས་ཚུལ་འདྲང་ངེས་ཞིག་ཡོད་ཆེ་ཡང་དག་པའི་མཚུངས་རྩིས་ལ་
 བརྟེན་ནས་དུས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་རྟོགས་
 ཐུབ་པར་བཤུགས། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། ཁོན་རྩྭ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པས་འཇིག་
 རྟེན་སྤྱི་མོའི་ཆ་རྒྱལ་སྤྱི་མོ་རྣམས་ཞེས་རྟོགས་མཐའ་འཁྲུལ་བ་ཞིག་བྱེད་མི་
 ཐུབ་པར་བསྟན་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་དུ་འཇིག་
 རྟེན་འདི་ངེས་མེད་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་གཟུགས་ཅན་དུ་མ་བྱུང་མ་
 ཁོན་ཏེ། **quanta** ཁོན་རྩྭ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མིང་འདི་ལས་

བྱུང་། །ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཡོད། གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གསར་བ་ཞིག་
གི་འོས་ཆ་ལ་ཐག་སྦྱང་ཆེན་མོའི་རྣམ་གཞག་དང་། ཡང་མི་༼M༽རྣམ་
གཞག་ལྟ་བུ་ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་མིང་ལྡན་པའི་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་འདོན་གྱི་
ཡོད།

འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྒྲོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཆ་ཆ་འཇིག་འཆོལ་བའི་
ལས་གཞི་འདིར་གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པ་དེ་ཆོར་སྟོས་ནའང་རྟོག་འདྲིང་ཆེ་བའི་
དཀའ་ངལ་གཞན་ཞིག་ཡོད། ཁོ་ཉཱ་འགྲུལ་ཤྱགས་རིག་པས། གཞི་ཅིའི་
གནས་རིམ་དུ་ཆ་རྩལ་སྤྲོས་པ་གནས་སྟངས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་ཅི་ཞིག་
བྱེད་པ་སྟོན་དཔག་འཁུལ་མེད་བྱེད་མི་བྱུང་བར་བརྟེན། དེའི་བྱིར་ཆ་རྩལ་སྤྲོ་
མོའི་མདོན་ཚུལ་སྟོན་དཔག་བྱེད་པ་ནི་ངེས་མེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཞིག་གི་
ལས་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་འདི་འདྲ་ཡིན་ཆེ་ཅིས་ཐབས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་
རི་ལྟར་རྒྱས་སྟོབས་ཆེ་ཡང་། ཆོས་ངེས་ཅན་ཞིག་གས་བྱུང་བ་ཞིག་གི་ཐོག་
མའི་གནས་སྟངས་སྒྲོར་གྱི་ང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་དེ་རྣམ་ཡང་ཆ་མི་ཆང་། དེ་
བཞིན་ང་ཆོས་ཆོས་དེ་དག་གི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་འཕེལ་ཁྲོགས་ཀྱང་ཆོད་
དཔག་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བྱེད་མི་བྱུང་། རབ་ཡིན་ན་ང་ཆོས་བདེན་སྲིད་པའི་
ཆོད་དཔག་ཅིག་བྱེད་བྱུང་ཀྱང་། འཇིག་རྟེན་འདི་ཡོངས་སུ་རྟོགས་རྒྱ་པར་
ཞོག ཐ་ན་རྩལ་སྤྲོས་གཅིག་གི་རང་བཞིན་ཡང་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་རྟོགས་མི་

ཐུབ།

ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་ང་ཆོས་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཐོག་མ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་
 ཏོགས་མི་ཐུབ་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། ཐོག་ཆེན་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཤིག་
 ལྟ་མདོ་པལ་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་གངས་མཐའ་མེད་པའི་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་
 ཡོད་པ་དང་མིའི་ཤེས་ཡོན་ནི་ཆད་ཅན་ཡིན་པ་སོགས་གསུངས་འདུག་
 གསུང་རབ་དེའི་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ལེ་ལུའི་ནང་ཏ་ཅང་མཐོ་བའི་གངས་
 གནས་རིང་པོ་ཞིག་བཞེད་ནས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་དང་། ཆད་མེད་པ། ཀུན་ཏུ་
 མཐའ་ཡས་པ། མཚུངས་པ་མེད་པ་ལྟ་བུའི་ཐ་སྙད་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཤིང་།
 གངས་གནས་མཐོ་ཤོས་དེ་མ་བརྗོད་པའི་བྱ་བ་ཞི་བེར་བ་འདི་ཡིན། དེ་ནི་
 བརྗོད་དུ་མེད་པ་དེ་ཉིད་བརྗོད་དུ་མེད་པས་བསྐྱར་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན་
 པར་བཤད། ངའི་གོགས་པོ་ཞིག་གིས་གངས་འདི་ ༡༠༥༩ ལྷར་འབྲི་ཆོག་
 པར་བཤད་སྤོང་། མདོ་པལ་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་སེམས་ལ་མི་ངས་པའི་གངས་ཀ་
 འདི་ཆོ་འཛིན་ཏེན་ཁམས་ཀྱི་སྟངས་ལ་སྦྱར་བ་དང་། གལ་ཏེ་མ་བརྗོད་པའི་
 འཛིན་ཏེན་ནམས་རྩལ་སྤྲོད་ལ་བསྐྱར་ནས་རྩལ་སྤྲོད་རེ་རེའི་ནང་དུ་མ་བརྗོད་
 པའི་འཛིན་ཏེན་ཞིག་བཅུག་ཆོ། ད་དུང་ཡང་འཛིན་ཏེན་ཁམས་ཀྱི་གངས་མི་
 ཟད་པར་གསུངས།

གསུང་རབ་འདིའི་ནང་སྟན་ཞིང་འཛེབས་པའི་སྟན་ངག་གི་ཆོགས་

བཅད་གྱི་ལམ་ནས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་ལྟ་
མཐའ་བྲལ་བའི་བར་སྤང་གི་ཕྱོགས་ཡོངས་སུ་བྱུང་བའི་རིན་པོ་ཆའི་བླ་བ་སྟེ་
དབང་པོའི་རྒྱན་གྱི་བླ་བ་ཟེར་བ་ཞིག་དང་བསྐྱར་འདུག། བླ་བའི་མདུད་པ་རེ་
རེའི་སྟངས་ཤེས་གྱི་རིན་པོ་ཆེ་རེ་ཡོད། རིན་པོ་ཆེ་དེ་བླ་བའི་སྟངས་གི་རིན་པོ་ཆེ་
གཞན་རྣམས་ལ་འང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་མ་ཟད། རིན་པོ་ཆེ་གཞན་རྣམས་
དེའི་ནང་དུ་འཆར། འདི་འབྲེལ་བླ་བ་ཞིག་གི་སྟངས་རིན་པོ་ཆའི་རྒྱན་ཆ་གང་
ཞིག་ཡིན་རུང་དགྱིལ་དང་མཐའ་གང་དུ་འང་མེད། རིན་པོ་ཆེ་རེ་རེའི་ནང་བླ་
བའི་སྟངས་གི་རིན་པོ་ཆེ་གཞན་རྣམས་ཅད་འཆར་བས་རང་ཉིད་དགྱིལ་མར་
གནས་ཤིང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་ཉིད་གཞན་རྣམས་ཅད་ཀྱི་ནང་དུ་འཆར་
བས་རང་ཉིད་མཐའ་རུ་ཡོད། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་རྣམས་ཅད་ཀྱི་བར་ལ་རྟེན་
འབྲེལ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་པས། རྣམས་ཅད་མཐུན་པ་ཞིག་མིན་ཆེ་ཐ་ན་རྒྱལ་
པོ་གཅིག་གྲང་ཆ་ཡོངས་སུ་རྟོགས་མི་སྲིད། མདོར་ན། རྒྱལ་པོ་གཅིག་ཆ་
ཡོངས་སུ་རྟོགས་པར་རྒྱལ་པོ་དེ་དང་མཐའ་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ནང་
གི་ཆོས་རྣམས་ཅད་ཀྱི་བར་ལ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་དེ་ཆོ་ཡང་རྟོགས་དགོས།

རྒྱལ་པོར་གྱི་ལུགས་ལ་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་པ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་མ་
གྲུབ་པའི་སྤྱོད་ལ་ཏུ་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཤིང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་
པ་དེའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་གྲུབ་ཆ་རྣམས་ཅད་རྒྱལ་པོའི་ངོས་ནས་བར་སྤང་གི་

རྒྱལ་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པར་འདོད། འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་པ་དེའི་
 རང་འཕེལ་འགྱུར་གྱིད་པར་སྟོགས་པའི་སེམས་ཅན་དག་གི་ལས་ཀྱི་འཕེལ་
 སྟོགས་སྟེན་པའི་སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་སྤྱང་གི་རྒྱལ་ནམས་འདུ་འགོ་
 ཚུགས་ནས་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྤྱང་བསྟན། དེ་ནས་མེའི་རྒྱལ་ནམས་དེ་དང་
 གཅིག་མཚུངས་སུ་འདུས་ནས་རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཆ་སྐབས་བསྐྱེད་ཅིང་།
 ཆ་སྐབས་དེ་སྤྱང་བསྟན་ནས་བཞུད་པར་གྱེད། བྱིས་སུ་ཚུའི་རྒྱལ་ནམས་
 འདུས་ནས་སྟོག་དང་ལྟན་དུ་ཆར་ཆེན་འབབ། མཐུག་ཏུ་སའི་རྒྱལ་ནམས་
 འདུས་ནས་འབྱུང་བ་གཞན་དང་འདྲེས་སྦྲུང་བྱས་ཏེ་སྤྱི་བའི་རང་བཞིན་དུ་
 ཆགས། འབྱུང་བ་ལྷ་པ་ནི་བར་སྤྱང་ཁམས་ཏེ་འབྱུང་བ་གཞན་ཆར་མའི་སྟོང་
 དུ་ལྟན་སྟེས་ཀྱི་རྒྱས་ཤུགས་ལྟ་བུའི་རང་བཞིན་དུ་བྱུང་བས། རང་ཉིད་ལ་
 ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གནས་གཞི་ཞིག་མེད་པར་འདོད། བསྐྱེད་པ་རིང་པོ་
 ཞིག་གི་བསྟན་དེམ་ཁྲོད་འབྱུང་ཁམས་ལྷ་པོ་འདི་གྱི་བསྐྱེད་ནས་ང་ཆོ་ལ་
 མཛོན་སུམ་དུ་སྤྱང་བའི་དཔོན་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་འདྲ་འགྱུར་གྱི་ཡོད།

ང་ཆོས་འདི་བར་དུ་འཛིག་རྟེན་འདི་དགུ་ཆིགས་དང་། ལུ་ག་ནག་པོ།
 སྐར་མ། རྒྱ་སྐར། བྱད་མཆར་བའི་རྒྱལ་སྟན་གྱི་ཆ་རྒྱལ་སྟོང་བཅས་སྟོག་མི་
 ལྟན་པའི་གཟུགས་ཅན་དང་རྒྱས་ཤུགས་འདྲེས་མ་ཁོ་ན་ལས་བྱུང་བ་གཞི་
 རུ་བཟུང་ནས་སྟོང་སྟོང་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། རྣམ་

ཞེས་དེ་ཡང་འཛིག་རྟེན་གྱི་གྲུབ་ཆ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན།
 འཛིག་རྟེན་ཁམས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཆགས་རིམ་དེ་སེམས་ཅན་དག་གི་
 ལས་ཀྱི་འཕེལ་སྐྱོད་ཀྱི་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་དུས་
 འཁོར་དང་མངོན་པའི་ལུགས་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་ཡོད། དེར་རབས་ཀྱི་སྐད་
 ཆ་བཤད་སྟངས་བྱས་ན། ནང་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་ད་
 ཆོའི་སའི་གོ་ལ་ད་ལྟའི་རྣམ་པར་གྲུབ་པ་ཡང་འདིའི་སྤྲོད་དུ་འཆོ་བཞིན་པའི་
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་རྟེན་གཞི་བྱེད་པའི་དོན་དུ་ཡིན།

ངས་འདིར་ལས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་སྤྲོད་སྤྲོད་བྱས་ནས་ནང་ཆོས་ལྟར་ན་
 ཆོས་ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་གྱི་མེད། ང་ཆོས་
 དེས་པར་དུ་ལས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་། རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་པར་
 ལ་བྱུང་པར་གསལ་པོ་ཞིག་འབྱེད་དགོས། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ནི་རྒྱ་རྒྱུ་
 འདུ་ཆོག་པ་དེས་ཅན་ཞིག་གིས་འབྲས་བྱ་འདུ་ཆོག་པ་དེས་ཅན་ཞིག་བསྐྱེད་
 པའི་རང་བྱུང་གི་འགོ་ལུགས་ཤིག་རེད། ལས་ནི་ཀུན་སྤྲོད་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་
 པའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་འབྲས་བྱ་དེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་བ་འདི་ཡིན། དཔེར་ན།
 ནགས་ཆ་ལ་ཞིག་གི་ནང་མེ་བྱུང་སྟེ་ཤིང་རྩལ་སྐྱམ་པོ་འགའ་མེས་བཟུང་
 བས་ནགས་ཆ་ལ་དེ་མེར་ཞོར་བ་ཡིན་ན། མེ་དང་ཤིང་གི་རང་བཞིན་ལ་
 བརྟེན་ནས་ཤིང་ནགས་དེ་མེས་ཆོག་ནས་དུ་བ་དང་སོལ་བར་འགྱུར་བ་ནི་

རྒྱ་འབྲས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་ཡིན་པ་ལས་ལས་དང་འབྲེལ་བ་མེད། འོན་ཀྱང་། སེམས་ལྡན་ཞིག་གིས་མེ་དེ་སྤར་ནས་གསོད་རྒྱ་བརྩེད་པས་ནགས་ཆལ་མེ་ལ་ཞོར་བའི་དོན་རྒྱུ་བ་ཡིན་ན། ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ལ། འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཤིག་གི་ཐོག་མའི་བྱང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་མཐའ་དག་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད། འཇིག་རྟེན་ཁམས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འབྲས་ནི་དུས་སྐབས་གཉིས་ལ་འབྱུང་བར་སྟུམ། འཇིག་རྟེན་དེ་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་ཆེ་སྲོག་གི་རྟེན་གཞི་བྱེད་ཐུབ་པའི་གནས་སྐབས་སུ། འཇིག་རྟེན་དེའི་ལས་སྐལ་ནི་དེར་གནས་བཅའ་བར་བྱེད་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་དང་འབྲེལ་ཞིང་། སལ་ཆེར་དེ་ལས་ཀྱང་རྟོགས་དཀའ་བ་ནི་ལས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ཐོག་མ་སྟེ། འཇིག་རྟེན་དེར་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བའི་སེམས་ཅན་དག་གི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་དེ་ཡིན། འདིས་འཇིག་རྟེན་དེ་འགྱུར་བར་རྒྱུ་བྱེད།

ནང་པའི་སློལ་རྒྱན་ལ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མ་གཏོགས་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འདི་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་མཆམས་གང་དུ་སྦྱོར་བ་རྟོགས་མི་ཐུབ་པར་བཤད། འབྲེལ་བ་ཤད་མི་

མ་ཐུན་པ་གཉིས་ཏེ། སྤྲུལ་མས་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་གང་རུང་དང་དེའི་ནང་དུ་
གནས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལས་ལས་སྦྱེས་པར་བཟོད། སྤྲུལ་མས་རང་
བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་གྱིས་
འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བར་བཟོད་པ་འདི་གཉིས་གཅིག་མ་ཐུན་བྱེད་རྒྱ་ནི་རྟོག་བྱ་
ཞིག་ཡིན། གནའ་པོའི་ནང་པའི་གཞུང་དུ་སྤྱོད་པ་གཅིག་ནས་བཅུ་པོ་དང་
སྤྱོད་པ་གཞན་ནས་ཤེས་པ་གཉིས་ལ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱས་རྩལ་རེ་རེ་ཡོད་
ཅིང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱས་རྩལ་མི་འདྲ་བ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་བྱེད་ལས་དང་ཁྱད་
ཆོས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་རེ་བསྐྱེད་པར་བཟོད། བྱེད་ལས་དང་ཁྱད་ཆོས་དེ་ཆོའི་
རང་བཞིན་དང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་རྒྱས་རྩལ་བཅས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་
ལ་བརྟེན་ནས་བཅུ་པོ་དང་ཤེས་པའི་ཐད་ལ་རྗེས་དཔག་བྱེད་ཅིང་། རྗེས་
དཔག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོར་ངེས་ཤེས་འཕྲོག་ཆོག་ བརྒྱད་རིམ་འདི་ལ་
ཆོས་ཉིད་དང་ལྟོས་པ། བྱ་བ་བྱེད་པ་དང་འཐད་པ་བཅས་ཀྱི་རིག་པ་ཞེས་
མིང་བཏགས་ནས་རྩ་འཛིན་ཞིག་ཏུ་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།

དེས་ན་རིག་པ་བཞི་པོ་འདི་༼ རང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་
གཞིར་བཞག་ན་རིག་པ་བཞི་པོ་འདིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་
གྲུབ་ཡོད། ༽ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་འདི་
དག་གི་གནས་སྤངས་ཀྱང་རང་ཉིད་འཇུག་སའི་འཛིན་ཏེན་དེའི་ནང་གི་

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ། གནད་དོན་འདི་ནི་
 དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་ངྲི་བ་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་
 ཆོ་དང་མཚུངས། འཛིག་ཏེན་གཞན་ཞིག་གི་ནང་ད་ལྟའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་
 ཆོས་ཉིད་དེ་ཆོ་དང་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མི་འདྲ་བའི་ཆོས་ཉིད་གཞན་ཡོད་དམ།
 ཡང་ན་ང་ཆོར་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དེ་ཆོ་ཡོད་སྲིད་
 པའི་འཛིག་ཏེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་དུ་བདེན་པར་གནས་སམ། འཛིག་ཏེན་
 ཁམས་མ་འདྲ་བ་ཞིག་གི་ནང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་མ་འདྲ་བ་ཁག་ཅིག་
 འབྱུག་པ་ཡིན་ཆོ། ༼ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ༽ ཐ་ན་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་
 ཉིད་རྣམས་ཀྱང་འཛིག་ཏེན་དེར་སྦྱེ་བར་འགྱུར་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་
 ལས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད།

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་འཕེལ་སྤྱོད་གས་དང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་
 འཛིག་ཏེན་ཞིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་བྱུང་རིམ་འདི་ནང་པའི་
 འཛིག་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཁག་གི་འཆར་སློལ་ཇི་ལྟར་སྤང་
 ངམ། ཐབས་ལམ་གང་འདྲ་ཞིག་བརྒྱད་ནས་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འདི་
 གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིག་ཏེན་ཞིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་དང་འབྲེལ་བ་འབྱུང་ངམ།
 སྤྱི་ཡོངས་ནས་ངྲི་བ་འདི་ཆོའི་སློར་ལ་ཆོས་མངོན་པའི་གཞུང་གིས། སེམས་
 ཅན་ཞིག་འཆོ་བའི་ཁོར་ཡུག་དེ་ནི་སེམས་ཅན་དེ་དང་སེམས་ཅན་གཞན་

ཐུན་མོང་གི་བདག་འབྲས་ཡིན་པ་ཞིག་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ཡང་བཟོད་
མེད། འོན་ཀྱང་། ཏུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་གི་བསྟན་བཅོས་ཁག་ཏུ་འཛིན་ཏེན་
གྱི་ཁམས་དང་དེའི་ནང་ཏུ་འཆོ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་གྱི་ལུས་ལྷན་བར་
དང་། ཕྱིའི་འཛིན་ཏེན་གྱི་རང་བྱུང་གི་འབྱུང་བ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་ལྷན་
སྟེང་གི་འབྱུང་བ་རྣམས་གྱི་བར་དང་། བར་སྒྲིང་གི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ལྷན་པོ་
དག་གི་བཞུད་འགོས་གྱི་འབྲེལ་འབྲིབ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་ལྷན་སྟེང་གི་
འགྱུར་བའི་བར་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པར་གསུངས། ཏུས་འཁོར་
གྱི་གཞུང་ན་པན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་ཆོ་དང་། སེམས་ཅན་ཞིག་གི་ཁྱོད་
བའི་ནང་འདི་ཆོའི་མདོན་ཚུལ་སོགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་ཞིབ་མོ་བྱས་འདུག
དཔེར་ན། ཉི་འཛིན་དང་ལྷ་འཛིན་གྱིས་སེམས་ཅན་ཞིག་གི་དབུགས་གྱི་རྒྱ་
བ་ལ་འགྱུར་བ་བཏང་ནས་སེམས་ཅན་དེའི་ལུས་ལྷན་ལ་ཇི་ལྟར་ཤུགས་རྒྱུ་
ཐེབས་ཚུལ་གསལ་བ་ཤད་བྱས་ཡོད། འབྲེལ་བ་ཤད་དེ་ཆོ་ཁག་ཅིག་ནི་
མདོན་སུམ་གྱི་ཁྱོད་བྱ་ཡིན་པས་ཆན་རིག་གིས་ཞིབ་འདུག་ཆོད་ལྟ་ཞིག་
བྱས་ན་འབྲས་བུ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་ངམ་སྟུམ།

ཐ་ན་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྒྲོར་ལ་ཆན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་ཟབ་མོ་
འདི་ཆོ་ཡོད་ནའང་། ངས་ད་དུང་ངི་བ་གལ་ཆེན་གང་མང་ཞིག་འདི་འདོད་པ་
ནི། འབར་གས་ཆེན་མོའི་སྤྱོད་ལ་ཅི་ཞིག་གནས་ཡོད་དམ། འབར་གས་

ཆེན་མོ་དེ་གང་ནས་བྱུང་ངམ། རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཞིག་གིས་འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་
 བསྐྱེད་དམ། རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ང་ཚོའི་སའི་གོ་ལ་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་ནས་
 ཆེ་སློག་གི་ཉེན་གཞི་ཞིག་ཏུ་གྱུབ་པ་ཡིན་ནམ། འཛིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་དང་
 དེའི་ནང་དུ་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བའི་སེམས་ཅན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡིན་
 ནམ། ཆེན་རིག་པས་ངེ་བ་འདི་ཚོ་ལ་གོ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད་པར་མཐོང་བ་དང་།
 ཡང་ན་ཁོང་ཚོས་ངེ་བ་འདི་དག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་
 སྲིད་ཀྱང་དེ་དག་ཆེན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པར་
 ཁས་ལེན་མི་བྱེད། གང་ལྟར། དེ་འདྲ་ཡིན་ཆེ་ལྟ་ཚུལ་འདི་གཉིས་ཀས་འཛིག་
 ཉེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྒྲིབ་ཀྱི་ང་ཚོའི་ཆེན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་ཆད་བཀག་ངེས་
 ཅན་ཞིག་ལྡན་པ་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད། ང་ནི་སློགས་གཅིག་ཏུ་ལྷུང་བའི་དངོས་
 གཙོ་སྤྱོད་བའི་འཛིག་ཉེན་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་གི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་དང་། ཡང་ན་
 ཆེད་ལས་ཀྱི་གཞོན་ལྷགས་སོགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་མེད་ཅིང་། ནང་ཆོས་
 ནང་འཛིག་ཉེན་འདིར་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་མེད་པས། ངས་འབར་གས་ཆེན་
 མོའི་པ་རོལ་ལ་བལྟས་ནས་དེའི་སྤྱོད་ལ་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡོད་སྲིད་པའི་
 གནས་སྤངས་ཀྱི་ཐད་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པར་སྤྱོད་པ་འཕེལ།

མཆན།

མེད་ཏེ། **Piet Hut** ་ཁོང་ནི་ཨ་མི་རི་ཀའི་མི་རིན་མི་རྟོན་ནང་
གི་ཆེས་མཐོའི་ སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་གནས་དབྱེད་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་
དགེ་ཤེས་ཆེན་མོ་ཞིག་རེད། ཉི་ཉོང་གི་རྒྱལ་ས་རུ་ཡོད་པའི་ཁྱོད་ཁེའོ་མཐོ་
སློབ་རྒྱུ་ཆེས་མཐོ་གསུམ་ལོས་ཀྱི་ སློབ་མཁན་བཟོ་བསྐྱུན་གྱི་ལས་གཞིའི་ནང་
དུའང་ཞུགས་འདུག།

ཐུན་མོང་གི་སྟོས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ **the theory of general relativity** ་འཐེན་ཤུགས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་། སྟོས་བྱུང་གི་
ཆོས་ཉིད་དག་གི་བར་དུ་ཡོད་པའི་མཐོང་ཆོས་སུ་བྱུར་པའི་འགལ་ལྗང་ དེ་
དག་ལ་གསལ་བ་འདྲ་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ། ཨ་ཡི་མ་སི་ཐམ་གྱིས་རྣམ་གཞག་
འདི་གཏན་འབེབས་བྱས། བ་འད་ཚུལ་ལ། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྟོས་བྱུང་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་མི་འདྲ་བར། ཐུན་མོང་གི་སྟོས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་
འཛམ་གླིང་ནང་གི་མི་བརྒྱ་ཡིས་མ་ གཏོགས་རྟོགས་མེད་པར་བྱགས། རྣམ་
གཞག་འདིས་བསྟན་པའི་གནད་དོན་གང་མང་ཞིག་ཆོད་རིག་གི་ཆོད་སྟེང་
ལས་ནས་ར་ སློད་བྱས་ཟིན། དཔེར་ན། འོད་ནི་བར་སྒྲིང་གི་གཟུགས་ཕྱང་
ཆེན་པོ་ཉི་རྒྱ་སྐར་དང་སྐར་མ་ལྟ་བུ་བརྒྱད་ནས་ བཟོད་སྐབས་འཁྲོགས་

ནས་འགོ་བ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།

ཨ་ལར་ཁི་ཇ་མ་ཏར། [Alexander Friedmann 1888-1925](#) ་ཟུ་རུ་སུ་ནས་ཡིན་པའི་འཛིན་ཏེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་དང་ ཅིས་
རིག་སྒྲུབ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་ནི་དམག་ཆེན་དང་པོའི་ནང་དུ་ཞུགས་སྤྱོད་བ་དང་།
དེ་བཞིན་ ༡༩༡༧ ལོའི་ཟུ་རུ་སུའི་གསར་བཟུང་ཆེན་མོའི་བོ་བ་ཡང་སྤྱོད་ཡོད་
མཁན་ཞིག་རེད། ཁོང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་དེ་ཆོས་འབར་གས་ཆེན་
མོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཚན་རིག་གི་ རྣམ་གཞག་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཆགས་པའི་
བརྒྱད་རིམ་ནང་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བཟུང་ཡོད།

ཡེ་ཏེ་ཕེན། [Edwin Hubble 1889-1953](#) ་ཨ་མི་རི་
ཀའི་གནམ་དབྱུང་རིག་པ་སྒྲུབ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་དགུ་ཆིགས་སྒྲུ་མོ་ལས་
གཞན་པའི་དགུ་ཆིགས་གསར་ཉིད་བྱས་ནས་ཚན་རིག་གི་ འཛིན་ཏེན་གྱི་
གོ་ཉིགས་དེ་རྒྱ་བསྐྱེད། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་འཛིན་ཏེན་འདི་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་
བའང་ཁོང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུས་བསྟན་པ་ཞིག་རེད།
ཏེ་མི་རད་ཏི། [Fred Hoyle 1915-2001](#) ་དབྱིན་རིའི་གནམ་
དབྱུང་རིག་པ་སྒྲུབ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཚན་རིག་གི་ཉིག་བཟོའི་བརྒྱུ་མས་
སྤྱང་འབྲི་མཁན་ཡང་རེད།

ཏེ་མི་ཡམ། [helium](#) ་གཡོ་འགྲུལ་དང་མདོག་དང་དྲི་མ་མེད་

ཅིང་འབར་དགའ་བའི་རྒྱུད་གཟུགས་ཤིག།

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

༄༅། །ཆེ་སློག་གི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་བློ་བཟང་འདི་འདི་ལྟར་
བཀོད་པ་ལ་མ་སྟོས་པར། བློ་བཟང་འདིས་མགོ་མཇུག་མཐུན་པའི་འཛིན་ཏེན་ལྟ་
ཚུལ་ཞིག་སྟེལ་བར་བཅོམ་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་གཞི་གང་ལ་ཡང་དགའ་
ངལ་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེང་རབས་ཀྱི་ཆོས་རིག་དང་འབྲེལ་བར་ནང་ཆོས་ཀྱིས་
ཆེས་རྩ་བའི་གནས་རིམ་དུ་རྩོམ་བྱ་ཞིག་དང་མི་ལྟ་བུ་སེམས་ཅན་ཞིག་གི་
ལུས་ཀྱི་རྩ་བའི་གྲུབ་ཆ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ངོ་བོའི་ཐད་ནས་ཁྱད་པར་མེད་པའི་
ལྟ་ཚུལ་འཛིན། རྩོམ་ཞིག་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྩལ་སྤྲོད་རབ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་
བཞིན་མའི་ལུས་པོ་ཡང་དེ་དང་མཚུངས་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྩལ་སྤྲོད་རབ་
ལས་བྱུང་། དོན་ངོ་མར་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་ཡོངས་དང་དེའི་ནང་གི་དངོས་
གཟུགས་ཐམས་ཅད་གྲུབ་རྗེས་གཅིག་པ་ལས་གྲུབ་ཅིང་། གྲུབ་རྗེས་དེ་ཆོ་
མཇུག་མཐུན་མེད་པར་ཡང་ཡང་བཀོལ་སྟོན་བྱེད་དེ། ཆོས་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་
ལ་ང་ཆོའི་ལུས་པོའི་སྟེང་གི་རྩལ་སྤྲོད་རྣམས་དུས་རིང་པོ་ཞིག་གི་སྟོན་ལ་
ཆེས་རྒྱུད་ཐག་རིང་བའི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་སྐར་མའི་ཆ་ཤས་ཡིན།

འོན་ཀྱང་། རྫོ་ཞིག་དང་མི་འདྲ་བར་མིའི་ལུས་པོས་ཆེ་སྟོག་དང་ནུས་
ཞེས་ཀྱི་ཉེན་གཞི་བྱེད་ཐུབ་པ་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་འདི་
ལྷག་ཡོད། དེང་རབས་ཀྱི་སླེ་དངོས་རིག་པའི་དྲིས་ལན་གྱི་རྒྱབ་ཉེན་ནི།
གཟུགས་ཅན་གྱི་བྱུང་ཆའི་འདུ་འཛོམས་རྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་ནང་སྣ་འཛོམས་
ཀྱི་གནས་རིམ་ཆད་མཐོ་བོ་ལ་ཆད་མཐོ་བའི་གནས་རིམ་གྱི་བྱུང་ཆོས་ཐོན་
པའི་ལྟ་བུ་འདི་ཡིན། གསལ་པོར་བཤད་ན། དེང་རབས་ཀྱི་སླེ་དངོས་རིག་
པས་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་འདུ་འཛོམས་རྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་ནང་དུ་དོ་བོ་འཛིན་པའི་
བྱུང་ཆས་དང་རིགས་རྣམས་ཀྱི་བཟོ་བཞུགས་བྱུང་ནས། རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཆེ་
སྟོག་གི་སླེ་བྱུང་གཟུགས་ཅན་གྱི་བྱུང་ཆས་ཅམ་ལས་བྱུང་བར་འདོད།

ཏུ་ཕུན་། **Charles Darwin** ་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་ནི་དེང་
རབས་ཀྱི་སླེ་དངོས་རིག་པའི་ལྟ་བུའི་ཉེན་གཞི་ཡིན་ཞིང་། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་
འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ནུས་གཞི་དང་། ལྷག་པར་དུ་རང་བྱུང་གི་འདེམས་
སྐྱུ་གི་དོན་སླེ་ལ་བཞེན་ནས་ཆེ་སྟོག་གི་ནུས་པ་འདྲ་མིན་གྱི་ཐོག་མའི་
འགྱུར་བྱུངས་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད། དའི་གོ་ཉོགས་ལ། འཕེལ་འགྱུར་རིག་
པའི་ནུས་གཞི་དང་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུ་གཞིས། རྫོ་དང་ཅི་ཤིང་ཐེ་
བའི་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་སྣ་ཆོགས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བར་འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་
པའི་ལས་གཞི་ཞིག་རེད། མད་དུ་བྱུང་བའི་ཆེ་སྟོག་གི་ནུས་པ་ཕུན་སུམ་

ཆོ་གས་པ་དང་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རིགས་འདྲ་མིན་བར་གྱི་བྱང་པར་ཆེན་པོ་དེ་ཆོ་
 ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གི་ལྟ་བུ་ནི། རིགས་རྒྱན་མཆོམས་སྦྱོར་
 ཀྱི་སྐབས་ད་ལྟའི་ལུས་སྤང་གི་རྣམ་པ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་ནས་རྣམ་པ་
 གསར་བ་ཞིག་འགྱུར་བར་མ་ཟད། ཁོར་ལུག་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་འཆོམ་པའི་
 ལུས་སྤང་གི་བྱང་ཆོས་རྣམས་རིགས་རྒྱན་གྱི་མའི་སྟེང་དུ་འགོ་བ་དང་། རང་
 ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ལ་དགོས་ངེས་མེད་པའི་བྱང་ཆོས་རྣམས་རིམ་གྱིས་སྟེང་
 འགོ་བ་འདི་ཡིན།

འདི་གོ་ཐོས་ལ། རྣམ་གཞག་འདི་ཚོས་ཏུ་ལུན་རང་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱད་
 འཛིན་པ་། **descent** ༽ ཟེར་བ་དེ་ནི་ཐོག་མར་ཕལ་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་
 རྣམ་བྱུང་དུ་འཕགས་ཤིང་ལུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཆེ་སློག་གི་རྣམ་པ་མང་
 བོར་རི་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བར་གསལ་བ་ཤད་གྱེད། སློག་ལྡན་ཐམས་
 ཅད་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བྱུང་རིམ་ཡར་དེད་ན་ལུན་མོང་ལ་དབང་བའི་མེས་
 བོ་ཞིག་ཡོད་པས། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པས་འཛམ་གླིང་སྟོང་གི་སློག་ལྡན་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་སློག་མའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་དེ་གཙོ་བོར་འཛིན།

༡༩༥༦ ཡོར་རྒྱ་གར་ལ་ཐོག་མར་ལྷ་སྒོར་བྱེད་སྐབས་ངས་འཕེལ་
འགྱུར་རིག་པའི་སྒོར་གོ་ཚུང་བར་མ་བཟད། སྐབས་དེར་དེང་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་
དངོས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཐད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་གང་མང་ཞིག་གྱུང་ང་ལ་ཐོབ་

མྱོང་། ཡིན་ཡང་། རྒྱ་མཚན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་སྐོར་ལ་
 ཆོན་རིག་པ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་གྲོས་བསྟུར་ཞིབ་མོ་ཞིག་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་
 དེ་ནི་ཕྱིས་སྤུ་མ་གཏོགས་བྱུང་མེད། བྱེད་མཆར་བ་ཞིག་ལ། ངས་རྣམ་གཞག་
 འདི་ཅུང་ཞིབ་མོར་རྟོགས་པར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ནི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་
 མ་ཡིན་པར། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་དབང་ཞིག་ཡིན། ལོ་རབས་བྱུག་ཅུ་
 པའི་ནང་ཉོད་སི་ཤྲོང་རྒྱ་རམ་ས་ལར་ང་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་པར་སླེབས་ནས།
 ང་ཆོས་འཛུམ་སྐྱིད་གི་ཆོས་ལུགས་ཁག་དང་། རྗེས་འཇུག་པ་ཆོར་ཆོས་
 ལུགས་འབྲེམ་མིན་དགོས་ཚུལ། དངོས་གཙའི་དབང་དུ་འགྲོ་དང་འགྲོ་བཞིན་
 པའི་འཛུམ་སྐྱིད་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་དོན་རིག་པའི་ལས་འགན་ཅི་ཡིན་
 བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཁ་བརྟུན་བྱས། དེ་བཞིན་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་དང་ནང་པའི་
 ཆོས་ལུགས་གཉིས་ལ་ཡོད་སྤྱོད་པའི་མ་ཐུན་གནས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཐུན་མོང་མ་
 ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་འགའ་བརྗེ་རེས་བྱས་མྱོང་། ཡིན་ཡང་། དེང་རབས་ཀྱི་
 སླེ་དངོས་རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་དགེ་འར་ནི་ཨ་ད་[DNA]ཀྱི་སྐོར་ལ་
 ང་ཆོའི་བགྲོ་སྐྱོང་དང་། ཆོ་སློག་གི་གསང་བ་མང་པོ་ཞིག་མཛེས་སྤྱད་ལྷན་
 པའི་སླེ་དངོས་ཀྱི་ཐག་སྐྱུད་དགེ་འར་ནི་ཨ་ད་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྤྲོད་ཚུལ་
 བཅས་ཀྱིས་ངའི་སེམས་ལ་བག་ཆགས་བྱུང་མོ་ཞིག་བཞག་ ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་
 ཆོན་རིག་གི་དགོ་ཆུན་གྲངས་ཀ་བགྲངས་སྐབས་ཉོད་སི་ཤྲོང་ཡང་ནང་དུ་ཚུད།

འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་འདི་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད་མིན་ངས་མི་ཤེས།

ཆེ་སློག་གི་གསང་བ་རྟོལ་བའི་ལས་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་སྐྱེ་དངོས་རིག་
པའི་མདུན་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་དང་། ལྷག་པར་རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་གི་གསང་
བརྗེ་ཡིས་དགེ་འར་ནི་ཨང་གི་ང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་དེ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་
རུ་བཏང་། ང་རང་གི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་ནི། སམ་དགེ་ཡ་ཚོར་དུ་
ཡོད་པའི་ཁོར་ལི་ཏེམ་ཞེས་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་ཞིང་། ད་ལྟ་གོང་ས་ཟེན་པའི་
རོ་ལྷ་ཏི་ Robert Livingston from the University
of California at San Diego གླུ་བུ་ཕུལ་བུང་གི་དགོ་ཆུན་
དག་གི་སློབ་སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པ་ཞིག་ཡིན། རོ་ལྷ་ཏི་ནི་འཇམ་གླིང་གི་
རྩལ་ཕྱན་མཆོན་ཆའི་བཀའ་སློམ་གྱི་ལས་གཞི་དེར་ཆོད་སེམས་བརྟན་པོ་
བཅངས་ཤིང་། གཞན་ལ་ཐུགས་ཁུར་ཟབ་མོ་བྱེད་པའི་ངང་རྒྱུད་རིང་བའི་
དགོ་ཆུན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ང་ལ་གནང་བའི་ལེགས་སྐྱེས་ཀྱི་ཁྱོད་འགྲིག་
ལས་གྲུབ་པའི་སྐད་པའི་དཔེ་གཟུགས་ཤིག་ཡོད། དེའི་སྟེང་གི་སྐད་པའི་ཆ་
ཤས་རྣམས་ལ་མིང་བཀོད་ཡོད་པར་མ་ཟད་དེ་དག་སོ་སོར་གཏོར་ཡང་ཆོག་
ལེགས་སྐྱེས་འདི་ནི་དེང་སྐབས་ལྷ་རམ་ས་ལའི་ངའི་སྟོད་གནས་སུ་སློག་ཅེ་
ཞིག་གི་སྟེང་ན་དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་གལ་གནད་ཉིང་བསྐྱས་བྲིས་
མ་ཞིག་དང་ལྟན་དུ་ཡོད།

རྒྱ་མཁའ་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཅི་ཤིང་དང་སློབ་
 ཆགས་ཀྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་དེ། རང་ཆོས་རང་སེམས་ཅན་དང་ཅི་ཤིང་ཟེར་
 བའི་མཐོང་ཆོས་སྐྱ་གྱུར་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་འཇམ་སྒྲིང་འདི་རི་ལྟར་གྱུར་བར་
 གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་སློབ་གཞི་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟའི་བར་དུ་དགག་སྐྱབ་
 ཀྱིས་མ་སྐྱབ་པའི་རྣམ་གཞག་འདིས་སའི་གོ་ལའི་སྒྲིང་གི་ཆེ་སློབ་འདྲ་མིན་
 ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་ཆེས་གཅིག་མཐུན་གྱི་ཆོན་རིག་གི་གོ་ཉོགས་སྒྲེལ་ཞིང་།
 རོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས་ཀྱི་གནས་རིམ་སྟེ་རིགས་རྒྱས་རེ་རེའི་འདེམས་
 སྐྱབ་དང་འདྲིས་འགྱུར། དེ་བཞིན་གཟུགས་རགས་པའི་གནས་རིམ་གྱི་སྐྱེ་
 སྐྱང་བཅས་ལའང་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། ཆེ་སློབ་དར་བའི་གནས་རིམ་
 མཐའ་དག་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ལྟན་ནའང་། རྒྱ་མཁའ་གྱི་རྣམ་
 གཞག་གིས་ཆེ་སློབ་ཟེར་བ་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་འདྲ་ཤེས་འཛིན་སྒྲངས་
 དང་འགྲེལ་བའི་དྲི་བ་འདི་ལ་ཐད་ཀར་གསལ་བཤད་ཅི་ཡང་བྱས་མེད། ཡིན་
 ཡང་། སྐྱེ་སྐྱང་དག་ལ་རང་ཉིད་རྒྱན་སྒྲིང་གི་སྐྱིག་གཞི་དང་རང་རིགས་དར་
 སྒྲེལ་བྱེད་པའི་རང་གྱུར་གི་ཐབས་ལམ་ལྟན་པ་ལྟ་བུའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་
 གལ་ཆེན་དེ་ཆོ་ཆེ་སློབ་གི་རོ་བོ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།
 ད་དུང་གལ་ཆེ་བའི་ཆེ་སློབ་གི་བྱད་ཆོས་ཤིག་ནི་ཟང་ཟིང་གི་གནས་བབ་
 ཅིག་ནས་གོ་རིམ་ཡོད་པའི་སྐྱིག་གཞིའི་སྟོགས་ལ་འཕེལ་འགྱུར་བྱེད་པའི་

རྒྱལ་པ་སྟེ། བཀོད་སྒྲིག་གིས་མ་འདྲང་བ་མེད་པ་ **negative entropy** །
ཟེར་བ་འདི་ཡང་རེད།

འོན་ཀྱང་། རང་པའི་ཆོས་མངོན་པ་རུ་སྟོན་ནི་ཤེས་པ་དང་བྱོད་ཀྱི་
རྟེན་གཞི་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། དབྱེན་ངིའི་ཐ་སྙད་ལེད་ཉམས་
། **life** ། ཟེར་བ་འདིའི་བོད་སྐད་ཀྱི་ཆིག་ཆ་བ་ནི་སྟོན་ཡིན། ཆོད་གཞི་ངེས་
ཅན་ཞིག་ལ་ཐ་སྙད་འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་ནི་ཆིག་དོན་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡིན་ཏེ།
རང་པའི་བསམ་སྟོན་པ་དག་གིས་ཆོས་སྟོན་དང་འཆོ་བ་ལྟ་བུའི་ཐ་སྙད་བཀོལ་
སྟོང་བྱེད་སྐབས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སེམས་ལྡན་ལ་གོ་བ་ལས་རྩི་ཤིང་ལ་མི་
གོ། ཡིན་ཡང་། དེང་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཆོས་སྟོན་ཅེས་པའི་
ཐ་སྙད་འདིའི་འདུ་ཤེས་ནི་རྒྱ་སྟོན་ཆེ་ཞིང་། ཐ་ན་སྐྱེ་བུར་གི་ཐ་སྙད་ལ་ཡང་
གོ་ཆོག་ ཆོས་མངོན་པའི་སྟོན་གི་མཆན་ཉིད་དེ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འབྲེལ་
བཤའ་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཆན་གཙོ་བོ་ནི། རང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུའི་གཞི་
རྩར་ཡོད་པའི་ཀུན་སྟོང་ནི་ཀུན་སྟོང་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཀུན་སྟོང་ནི་ཆོས་སྟོན་
གི་ངོ་བོ་ཆོད་མཐོ་བོ་ཅན་ཁོ་ནར་མ་གཏོགས་འབྲེལ་སྟོར་བྱེད་མི་ཐུབ།

ངའི་ཤེས་ཆོད་ལ། ཏུ་ཐུན་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལྟ་བ་གཙོ་བོ་ནི་
རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་ཟེར་བ་འདི་རེད། འོན་ཀྱང་དེའི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ་
ཞེ་ན། སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འབྲེལ་བཤའ་ལྟར་ན་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་ནི།

རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐོལ་བྱུང་གི་འགྱུར་ལྡོག་དང་སྐྱེ་ལྱུང་བར་གྱི་འགྲན་ཅོད། དེ་
བཞིན་འགྲན་ཅོད་དེའི་ནང་དུ་སྟོབས་གྱིས་འཚོ་བ་བཅས་ལ་གོ། སྐྱེ་ལྱུང་ཞིག་
གི་བྱུང་ཚེས་ཐམས་ཅད་ཁོར་ཡུག་གི་བཀག་རྒྱ་ལ་རག་ལས་ཤིང་། བཀག་
རྒྱ་དེ་ཚོ་དང་། གཞན་དང་འགྲན་ཅོད་ཀྱི་ཁོད་འཕེལ་རྒྱས་ཆེ་ཤོས་དང་སྐྱ་གུ་
མང་ཤོས་ཀྱི་སྐྱེ་ལྱུང་དག་ལ་འཚོ་རྒྱས་ཀྱི་འདྲིས་འགྱུར་གཞན་ལས་མང་བ་
ཐོབ་པར་བསམ་བ་དང་། འདི་ལྟར་དེ་དག་ནི་སྐྱེ་ལྱུང་གཞན་ལ་སྟོས་ན་འཚོ་
གནས་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱན་མང་བ་ཆང་། ཁོར་ཡུག་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་
རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐོལ་བྱུང་གི་འགྱུར་ལྡོག་གིས་བསྐྱུན་པའི་བྱུང་ཚེས་འདྲ་མིན་
ཁོད། ཆེས་འོས་འཚམ་གྱི་བྱུང་ཚེས་རྣམས་རྒྱན་དུ་འདེམས་སྒྲུག་བྱེད་པས་
སྟོག་ལྟར་གྱི་རིགས་ལ་འགྱུར་བ་འབྱུང་གི་ཡོད།

རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུག་གི་རྣམ་གཞག་འདིས་སྤང་བྱ་དང་སྤྱུའི་
རིགས་གང་ཞིག་རང་ཉིད་འཚོ་བཞིན་པའི་ཁོར་ཡུག་གི་ནང་དུ་ལེགས་པར་
འཚོ་སྐྱབ་མིན་དང་། དེང་རབས་ཀྱི་མི་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་སྤྱི་མི་དང་འདྲ་བའི་
མེས་པོ་ལས་ཇི་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བ་སོགས་ལའང་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་
སྐྱབ་པར་སྤང་། མདོན་གསལ་གྱི་བྱུང་པར་ལ་མ་སྟོས་པར་མི་དང་ཆེན་པོ་
ཇི་ལྟར་། chimpanzee ་དེའི་འར་ནི་ཨ་ད་བརྒྱ་ཆའི་དགུ་བརྒྱ་གོ་
བརྒྱད་གཅིག་པ་ཡིན། བརྒྱ་ཆའི་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་དེ་སེམས་ཅན་གྱི་

རིགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་མ་འདྲ་བ་དེ་ཆོའི་རྟེན་གཞི་ཡིན། རྒྱུ་མི་དང་
 མི་ཚོད་བར་ན་བརྒྱ་ཆའི་གསུམ་ཀྱི་བྱང་པར་མ་གཏོགས་མེད། དེ་བཞིན་
 དུ་རྣམ་གཞག་འདིས་རིགས་རྩ་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་རིགས་རྒྱན་ཀྱི་འགྱུར་
 ལོག་ཐོལ་བྱུང་བ་རྣམས་རིགས་རྩ་ཀྱི་ཁོད་རི་ལྟར་འདེམས་སྒྲུག་བྱས་ནས་
 སེམས་ཅན་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་རིགས་གསར་བ་སྟེལ་བ་ལའང་གསལ་
 བཤད་གྱེད། རིགས་རྒྱན་ཀྱི་འགྱུར་ལོག་ནི་རོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྩ་ཀྱི་
 གནས་རིམ་དུ་ཡང་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྟེན་གཞི་ཡིན་པར་བསམ། རང་བྱུང་གི་
 འདེམས་སྒྲུག་གིས་དབང་ཅའི་སྡེ་ཁག་༼བརྒྱ་གཉིད་དབང་ཅ་དང་བརྒྱ་ལེན་
 དབང་ཅ་སོགས།༽གི་དར་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་ལ་རམ་འདེགས་གྱེད། དབང་
 ཅའི་སྡེ་ཁག་དེ་ཆོས་སེམས་ཅན་སོ་སོའི་ཁྱད་པ་ཐུན་མེན་དང་ཐ་དད་པ། དེ་
 བཞིན་རིགས་ཤིག་ལ་སྒྱུར་ནས་བཤད་ན། འགྲོ་བ་མིའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་
 པའི་བྱང་ཆོས་རྣམ་ཤེས་ལྟ་བུའང་བསྒྲུན་པར་འདོད།

མདོར་ན་ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མའི་བྱང་རིམ་ནང་དུ་རང་གི་ས་རང་ཉིད་
འདྲ་བ་བྱས་བྱེད་པའི་རུས་པ་ལྟན་ཞིང་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་བྱུང་རྒྱས་བྱེ་བྲག་པ་
དེ་ཆོ། སྐྱེ་སྤང་གི་ཐོག་མའི་ཁུ་བའམ་རང་ཉིད་འདྲ་བ་བྱས་བྱེད་ཅིང་སྐྱེ་སྤང་
མ་ཡིན་པའི་དོ་ཤེས་ལས་བྱང་བའི་༼ སལ་ཆེར་འདྲ་བ་བྱས་དེ་ནི་དང་ཐོག་
ཉེས་དབང་གིས་བྱང་བ་ཡིན་སྟེ། ༽བརྒྱད་རིམ་ལ་མཆོན་ནའང་རང་བྱང་

གི་འདེམས་སྐྱུག་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།སི་ཏྭན་ཏེ་ཤོར་ཏེ་
 ༼ Stanford ༽ནས་ཡིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་སི་ཏེ་ཏེ་ཤོར་
 ༼ Stephen Chu ༽གྱིས་ཁོང་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཆོས་དངོས་
 ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་སྤྲེང་ནས་ཆེ་སློག་གོ་རྟོགས་བྱེད་པའི་དཔེ་
 མཆོན་གསར་པ་འགའ་སྐྱེད་བཞིན་ཡོད་ཟེར། ཆེ་སློག་གི་སྤྱི་ཕྱད་ཐོག་མ་
 དེའི་ཆོན་རིག་གི་འབྲེལ་བ་ཤད་གཞི་ལ་བཞག་ན། སའི་གོ་ལ་གྲུབ་ནས་རིང་
 བོ་མ་འགོར་བར་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས་འར་ནི་ཨང་༼ RNA ༽བྱུང་
 ནས་གང་ལའང་མ་བརྟེན་པར་རང་གིས་རང་ཉིད་འབྲ་བ་ཤུས་བྱས། ངོ་བོ་
 འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས་འདི་ཆོ་བརྟེན་པོ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་། རང་བྱུང་གི་
 འདེམས་སྐྱུག་ལ་བརྟེན་ནས་འར་ནི་ཨང་ཀྱི་ཁྱོད་ཅུང་སྔ་ཞིང་ཡུན་རིང་ལ་
 བརྟེན་པའི་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས་ཏེ་དགེ་འར་ནི་ཨང་བྱུང་༼ DNA ༽
 དགེ་འར་ནི་ཨང་རིགས་རྒྱུན་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཉར་སའི་གཞི་རྩའི་མཛོད་ཁང་
 ལྟ་བུ་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་པ་སྤྱི་དཀར་ལས་བཅོས་ཤིང་རིགས་རྒྱུན་
 འཆར་འགོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དགེ་འར་ནི་ཨང་ཀྱི་ནང་དུ་ཉར་བའི་ཡར་ཐོན་
 རང་བཞིན་ཀྱི་ངོ་བོ་བཟུང་ནས་ཆེ་སློག་ཐོག་མར་བྱུང་། འར་ནི་ཨང་སྤྱི་
 དཀར་དང་དགེ་འར་ནི་ཨང་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་འབྲེལ་ལམ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེས་
 དགེ་འར་ནི་ཨང་ཀྱི་ནང་དུ་ཉར་བའི་རིགས་རྒྱུན་འཆར་འགོད་ཀྱི་གནས་

ཚུ་ལ་བསྐྱུགས་ནས་སྤྱི་དཀར་གྱི་བཅོ་སྟུན་ལ་ལམ་སྟོན་བྱེད།

དགེ་འཇཉག་མེད་པ་ལྟར་ལྟོས་སྤྱི་དཀར་བཅས་ལས་གྲུབ་པའི་
སྤྱི་ལྟོས་ཐོག་མའི་མིང་ལ་ལོ་ཁ་། Luca ་ཟེར། འདི་ནི་སྤྱི་ལྟོས་སྤྱི་འཁྱེད་མེས་
པོ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། ཚུ་རྟོན་མོ་དང་ཡང་ན་སའི་གོ་ལའི་ནང་རོལ་ན་འཆོ་བའི་
སྤྱི་འཁྱེད་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན་སྟེ། རང་ཉིད་འབྲེལ་བ་ལྟུང་དང་རང་བྱུང་གི་
འདེམས་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ལྟོས་ཐོག་མའི་ཁ་ནས་མར་བྱུང་སྟེ་
འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་། ཚུ་རྟོན་མོ་འདི་གོ་དུས་ངས་འཛུམ་བསྟན་ནས་གད་མོ་
དགོད་གྱི་ཡོད། ཚུ་མཆོན་ནི་ང་རང་གི་ཡེ་ཏུ་ལེའི་སྤྱི་ལྟོས་བའི་མིང་ལ་ལོ་
ཁ་ཟེར།

འགྲེལ་བཤད་འདི་གཞི་ལ་བརྒྱུད་ན། རིམ་གྱིས་འགྱུར་འགྲོས་སྤྱི་ལོ་
ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་གྲངས་ལས་འདས་ཤིང་རྣམ་པ་མི་མཚུངས་པའི་སྤྱི་ལོ་
ལྟོས་རྣམས་བྱུང་། རྣམ་པ་མི་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་ལོ་ལྟོས་དེ་ཆོ་རང་བྱུང་གི་འདེམས་
སྤྱོད་བརྒྱུད་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འགྲེལ་བཤད་འདི་ལ་ལྟོས་ལ་འཛིན་
སྟངས་འགའ་ཤས་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། ལྟོས་ལ་གཅིག་ནི་སྤྱི་ལྟོས་དུ་འཕོ་
འགྱུར་ཆེན་པོ་འབྱུང་སྟེ་པས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་འགྲོས་ནི་མཆོང་ལྡིང་
གི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་། སྤྱི་ལྟོས་ལྟོས་ལྟོས་ནི་རིམ་གྱིས་བྱུང་བ་མ་
ཡིན་པར་མཆོང་ལྡིང་མཆོང་ལྡིང་སྤྱི་ལྟོས་དུ་བྱུང་བར་འདོད། དེ་བཞིན་འཕེལ་

འགྱུར་གྱི་གཞི་ཅིའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་མ་གཏོགས་གཞན་
ཡོད་མེད་ཀྱི་ཚོད་སྐབས་ཞིག་ཀྱང་འདུག

རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་གི་ཉེ་ཆར་གྱི་མདུན་སྐྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་དོ་བོ་
 འཛིན་པའི་གྲུབ་རྫས་དང་རིགས་རྫས་ཀྱི་གནས་རིམ་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་
 པར་ཡོད་པའི་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ནི་སྤྱི་ཞིང་ཞིབ་པའི་ཆད་གཞི་གསར་པ་ཞིག་
 ལ་སླེབས། ༡༩༥༣ ལོར་འཇམ་མི་སི་དང་ཏཔ་རམ་སེ་སི་ James
 Watson and Francis Crick གཉིས་ཀྱིས་དགེ་འར་ནི་ཨ་ད་
 ཀྱི་བཟོ་བཀོད་གསར་དུ་ཉིད། དེའི་ལོ་དོ་ལྷ་བརྩུ་འཁོར་བའི་རྗེས་དྲན་གྱི་སྡོན་
 ཏག་ཏག་ལ་མིའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྤེལ་གཤིག་གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཟིན། མཛད་
 རྗེས་ཆེན་པོ་འདིས་འཕྲུལ་ལས་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་མདུན་སྐྱོད་ལ་སྡོན་
 མེད་གྱི་རེ་བ་ཞིག་སྤྲད་ཡོད།

རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྡེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྐྱེད་སྤེལ་གནས་ཐོབ་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་
 ངས་རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་སློབ་ས་གོ་བོས་བྱང་། ཨ་མི་རི་ཀའི་སྲིད་འཛིན་
 བི་ལིན་འོ་ཀ་དང་དབྱེན་ཅིའི་སྲིད་སློབ་ཟླ་ལར་། Bill Clinton and
 Tony Blair ་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་འདིའི་སློབ་ཁབ་བསྐྱེད་སྤེལ་
 པའི་ཉིད་མོ་དེར་ང་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་དུ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཡོད་པའི་ཁོང་
 ་། Larry King ་གྱི་བརྒྱུན་འཁེབས་ཐད་སློབ་གྱི་ལེ་ཆ་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱ་ལོ་

ལས་རིམ་ནང་དུ་བཀོད་ཡོད། རྒྱལ་དུ་ངས་ཞོགས་པ་སྤྱི་མོ་དང་དགོང་མོ་མ་
གཏོགས་གསར་འགྱུར་ལ་ཉན་གྱི་མེད་པས་ཉན་དེའི་ཕྱི་དོན་ཁྲིམས་བསྐྱབས་
ངས་གོ་མེད། དེའི་ཕྱིར་མེད་རེ་ཁེན་གྱིས་དེའི་སྐོར་ལ་ངར་བསམ་ཚུལ་ཅི་
ཡོད་ཅེས་འདྲི་སྐྱབས། ཁོང་གིས་ཅི་བཤད་གྱི་ཡོད་པ་ངས་རྟོགས་མེད་པ་
དང་། ཚན་རིག་གི་གསར་རྒྱུ་ལེས་བྱ་འདི་འདྲའི་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་ཁྲིམས་
བསྐྱབས་དང་གསར་འགྱུར་གསལ་བསྐྱབས་གྱི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྐོར་
གཏམ་བཤད་བྱེད་བཞིན་པའི་ཆབ་སྲིད་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་
ཡོད་ངས་མ་ཤེས། བཅར་འདྲི་དེ་ཡང་བཅོས་མའི་འཁོར་སྐར་གྱི་འབྲེལ་
མ་བྱུང་བརྒྱུད་ནས་བྱས་པ་ཡིན་པས་སྤང་མོལ་དེ་གོ་སྐྱབ་བཞིག་ཆགས་མེད།
འདི་ལྟར་མེད་རེ་ཁེན་གྱིས་ཐད་སྐོར་བརྒྱུད་འཕྲིན་གྱི་སྐོར་ནས་གསར་འགྱུར་
དེ་ང་ལ་བཤད།

ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་གི་ལེས་ཡོན་གསར་པ་འདིའི་ཤུགས་
རྒྱུན་རྒྱུ་དང་ལྟ་རྒྱུ་མཐོང་མཐོང་ཆོས་སུ་འགྲོ་དང་འགྲོ་བཞིན་པ་རེད། ངས་
ཚན་རིག་གི་ལེས་བྱའི་སྤྱི་ཚན་འདིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཚན་རིག་པ་
ཁག་ཅིག་དང་། ལྷག་པར་ཨ་མ་ཡེ་ཏེ་ MIT མཐོ་སྤྱི་བའི་གྱི་རིགས་
རྒྱུན་ཚན་རིག་པ་ཨེ་ལི་ཀྲི་ Eric Lander ཀྱི་དང་སྤང་མོལ་བྱས་སྤྱོད།
ཁོང་གིས་ཨ་མ་ཡེ་ཏེ་ཏེ་རྒྱ་ཆེ་སྤྱི་བའི་གཉེར་ཁང་དང་ཏེ་མཐོ་སྤྱི་བའི་

༼ Harvard ༽ན་ཡོད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་ང་ལ་
བསྟན་པ་དང་། དེའི་ནང་མིའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྒྲིག་པར་
བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་པའི་འབྲུལ་ཆས་རྩས་ཤུགས་ཅན་མང་པོས་ལས་ཀ་བྱེད་
བཞིན་འདུག རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྒྲིག་པར་དུས་རིམ་གང་
མང་ཡོད་པའི་འགའ་ཞིག་ཁོང་གིས་དཔེ་དྲངས་ནས་ང་ལ་འགྲེལ་བཤད་
བརྒྱབས་སོང་།

སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་ཨེ་རེ་ཁིས་མིའི་
རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་བཀའ་འབྲུར་དང་བསྐྱར་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་
སྟེང་། བཀའ་འབྲུར་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པར་གྲགས་ཤིང་བོད་
སྐད་དུ་བསྐྱར་བའི་གསུང་རབ་ཕྱོགས་བསྐྱས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ཁྱོད་
བསྐྱེམས་པོ་ཉི་བརྒྱ་ཕྲག་གཅིག་ལྟག་ཅུ་མ་ཡོད་པ་དེ་རེ་རེ་ལ་ཡང་ཤོག་
གངས་དུག་བརྒྱ་ཡས་མས་ཤིག་ཡོད། བཀའ་འབྲུར་གྱི་དཔེ་མཆོན་འདིའི་
ནང་དུ་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་གི་དེབ་ཏུ་ཅང་མཐུག་པོ་དེར་ལེ་ཏུ་ཉི་ཤུ་ཙུ་
གསུམ་ཡོད། ལེ་ཏུ་དེ་དག་གིས་རིགས་རྒྱན་ཐག་སྐྱད་ཆ་ཉི་ཤུ་ཙུ་གསུམ་
མཆོན་པ་དང་། ས་མའི་རིགས་རྩ་མཉམ་འདྲེས་ཀྱིས་རིགས་རྒྱན་ཐག་
སྐྱད་ཀྱི་ཆ་ནམས་བྱུང་། རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་ཅིག་གི་ནང་དུ་རིགས་རྩ་
སྟོང་ཕྲག་སུམ་ཅུ་ནས་བརྒྱད་ཅུ་བར་ཡོད། ལེ་ཏུ་དེ་ཆོ་རེ་རེ་གསལ་བྱེད་

གསུམ་ཅན་གྱི་ཡིག་འབྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱེ་འཇམ་ནི་ཨ་དུ་གྱི་སྤྲིང་དུ་བྲིས་
ཞིང་། ཡིག་འབྲུ་རྣམས་གསལ་བྱེད་མ་འདྲ་བ་བཞི་ལས་གྲུབ། གསལ་བྱེད་
བཞི་པོ་འདི་རྣམས་༼ a; adenine, c; cytosine, g: guanine,
and t; thymine. ༽ཡོད་སྤྲིད་པའི་གོ་རིམ་དུ་བསྒྲིགས་ནས་ཡིག་
འབྲུ་དེ་ཚོ་ཐམས་ཅད་མཆོན་ཡོད།

ཨེ་རེ་ཁིས་བཤད་ཚུལ་ལ། ལོ་ངོ་ས་ཡ་དུ་མའི་རིང་ལ་རིགས་རྒྱན་
གྱི་དེབ་འདི་བཤུས་པའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་ཡང་དང་ཡང་དུ་ནོར་འཁྱུལ་སྐྱོ་བུ་
བྱུང་བ་དེ་ཚོ་ནི། ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྲག་དུ་མའི་རིང་བཀའ་འགྱུར་ལག་བས་བྲིས་
བས་ཐ་སྙད་བཅས་བརྒྱུར་དང་ཡིག་ནོར་གང་མང་བྱུང་ཡོད་པ་དང་མཚུངས།
ཡིག་ནོར་དེ་ཚོ་ནི་སྤྱི་མའི་འདྲ་བཤུས་ནང་དུ་ཐུ་མཐུད་དུ་གནས་སྤྲིད། འདི་
འདྲའི་ཡིག་ནོར་ཡོད་པའི་བཤུས་མ་དེ་སྤྲིང་ཡང་འདྲ་བཤུས་གཞན་ཞིག་གི་
མ་སྤྱི་ཆགས་སྤྲིད། ཡིག་ནོར་འདི་ཚོ་ཁག་ཅིག་གིས་དེབ་དེའི་ནང་དོན་ལ་
མཐའ་གཅིག་དུ་ཤུགས་རྒྱུན་མི་ཐེབས་མོད། འོན་ཀྱང་། སྐབས་སྐབས་སུ་
ནོར་འཁྱུལ་ཞིག་གི་མཐུག་འབྲས་ཆ་བས་ཆེན་ཡིན་སྤྲིད། འདུལ་བའི་རྩ་ཆོག་
ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ཡིག་ནོར་གཅིག་ཡིན་ཡང་དགག་ཆོག་མ་ཡིན་པ་
ཞིག་དགག་ཆོག་དུ་ནོར་འབྲི་བྱས་ཆོ། དེས་ཆོག་གྲུབ་ཅིག་གི་དོན་ལ་མཐའ་
གཅིག་དུ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པར་མ་ཟད། ཐ་ན་དེབ་དེའི་ནང་དོན་ཆ་ཆང་

ལའང་འགྱུར་བ་གཏོང་སྟེ། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་བྱང་བའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་ནི་དག་ཆའི་ཁྲོད་བྱང་བའི་འགྱུར་བ་དེ་ཆོ་དང་མཚུངས།

ངས་ཁ་བད་བྱས་ཕྱིར་བའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བཤད་དོན་ལ། རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་དེ་ཆོ་ཅི་ཙམ་རང་བྱང་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཅིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཐོལ་བྱང་ཞིག་ཡིན་པའི་མོས་མཐུན་འདི་གྱུ་ཆར་དར་བཞིན་འདུག གང་ལྟར། རང་བྱང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གི་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་དེ་འདྲའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་འབྱུང་སྐབས་འཆོ་གནས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་རྣམས་འདེམས་པའི་ཁག་ཐེག་བྱེད། ༡༠༠༡ ལོར་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདྲའི་སྟེང་དུ་ཨ་མི་རི་ཀའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྲ་བ་འོད་སོ་ལ་། Ursula Goodenough གྱི་ཡིས་རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་རྣམས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐོལ་བྱང་ཡིན་ཡང་དེ་དག་འདེམས་སྐྱུག་བྱེད་པའི་ལས་ནི་གོ་རིམ་ཅན་ཞིག་རེད་ཟེར། མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་དེ་ཆོ་རང་བྱང་དུ་འབྱུང་བའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནི་ལྟོག་བྱ་ཅན་ཞིག་ཅིན། ཡིན་ཡང་། དེ་དག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐོལ་བྱང་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདིས་ངའི་འདོད་སྟོབས་མ་སོང་། ལྟ་ཚུལ་འདིར་ཤུགས་བསྟན་དུ་

གོ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཡོད། རྩི་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཐོལ་བྱུང་གི་རང་བཞིན་འདི་ནི་
ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ཞིག་
གས། ཡང་ན་འདིས་མཛོན་དུ་མ་བྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད་དམ།

ཆོན་རིག་དང་མི་འདྲ་བར་ནང་བའི་གཞུང་དུ་འཆོ་བཞིན་བའི་སྐྱེ་ལྔ་ན་
དག་སྟོག་མེད་གྱི་བེམ་པོ་ལས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བའི་སྐྱོར་ལ་དངོས་འབྱེལ་གྱི་
མཆོན་ཉིད་རིག་བའི་བཤོ་སྤྱོད་ཞིག་མེད་པར་མ་ཟད། རོན་ངོ་མར་འདི་ནི་
མཆོན་ཉིད་རིག་བའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཡང་
བྱས་མེད། སྟོག་མེད་གྱི་བེམ་པོ་ལས་འཆོ་བཞིན་བའི་སྐྱེ་ལྔ་བྱུང་བ་ནི།
ཐོག་མའི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་མ་འདྲུ་འཛོམས་དང་། འཆོ་གནས་ཀྱི་ཁམས་ཐམས་
ཅད་དུ་འཇུག་པའི་རང་བྱུང་གི་ཆོས་ཉིད། དེ་བཞིན་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འགོ་ལུགས་
བཅས་ལས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་བྱུང་བའི་མཇུག་འབྲས་ཅམ་ཡིན་པའི་
ལུགས་བསྟན་གྱི་ཆོད་དཔག་ཅིག་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་ཡོད། ཡིན་ཡང་།
ནང་བའི་གཞུང་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་ངོ་བོ་མ་ཡིན་པའི་གཞི་རྩ་ཞིག་ནས་
སེམས་ཅན་བྱུང་བར་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པའི་དཀའ་ཁག་དེ་གསལ་བོར་
ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།

དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་མ་འདྲ་བ་འདིས་ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གི་བར་ན་
ཡོད་པའི་བྱུང་པར་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་མཆོན། སྟོགས་གཅིག་ནས།

པལ་ཆེར་དེ་ནི་བརྟག་དབྱུང་གི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་འདི་གཉིས་
 གི་རྒྱབ་སྟོངས་སུ་ཡོད་པའི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། སྤྱི་ཚོགས།
 རིག་གཞུང་བཅས་ཀྱི་བྱུང་པར་ལ་བྱུག་མ་མཐའ་ཡང་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་
 ལྟ་ཚུལ་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་དང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་
 གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་སྟོག་མེད་ཀྱི་བེམ་པོ་དང་སྤྱི་ལྡན་གྱི་ཐོག་མའི་བར་དུ་ཡོད་
 པར་སྤང་། འོན་ཀྱང་། ནང་པའི་གཞུང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་དེ་ནི་སེམས་མེད་ཀྱི་
 བེམ་པོ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ཐོག་མའི་བར་ལ་ཡོད།

སྟོལ་རྒྱུན་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་རྩ་བའི་བྱུང་པར་དེ་ཡོད་དགོས་དོན་
 ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གིས་དབྱེ་འབྱེད་གལ་ཆེན་དེ་
 སྟོག་མེད་ཀྱི་བེམ་པོ་དང་འཆོ་བའི་སྤྱི་ལྡན་བར་ལ་མཐོང་བ་ནི་ཆོན་རིག་གི་
 རྩ་བའི་དབྱུང་ཐབས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ངས་འདི་ལྟར་བཤད་
 དོན་ཡང་ཆོན་རིག་གི་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་
 ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་མ་ཡིན་པར། དེ་བརྟག་དབྱུང་གི་ཐབས་ལམ་ཞིག་
 ཏུ་བརྟེན་ནས་བཤད་པ་དང་། ཆོན་རིག་གི་རྩ་བའི་དབྱུང་ཐབས་ནི་ཆོས་
 ཞིག་གི་གྲུབ་ཆ་པལ་བ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོས་དེར་གསལ་བཤད་བྱེད་པ་
 ཞིག་ཡིན། ཆེ་སྟོག་ནི་ཆེ་སྟོག་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལས་ཇི་ལྟར་གྲུབ་བཅ། རྟ་
 རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟེང་ཡེ་ཏུ་ལེ་ནས་

སྤྲོས་ཤིང་རྩོམ་ཁུངས་། Zurich ༽རྒྱ་གཞན་སྤྲོད་བྱེད་པའི་སྤྲོད་དོས་རིག་པ་
སྤྲོ་བ་ལོ་ཡེ་ཅེ་། Luigi Luisi ༽ཡིས་ཁོང་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཆོས་
ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཆེ་སློག་གསལ་བཟོ་བྱེད་ཐུབ་མིན་གྱི་སློབ་ལ་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཟེར། སློག་མེད་གྱི་བཅའ་པོའི་འདུ་སྤྲོད་རྩོག་འཛིང་
ཆེ་བ་ཞིག་གི་ནང་ནས་ཆེ་སློག་ཐོག་མར་བྱུང་བར་འདོད་པའི་ད་ལྟའི་ཆར་
རིག་གི་རྣམ་གཞག་འདི་བདེན་ཆེ། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཆ་རྒྱུན་ཐམས་
ཅད་ཆང་ན་ང་ཆོས་ཆེ་སློག་གསལ་བཟོ་བྱེད་པ་ལ་ཅི་ཞིག་གིས་ཀྱང་བཀག་
རྒྱ་བྱེད་མི་ཐུབ།

ནང་བསྟན་དུ་དབྱེ་འབྱེད་གནད་འགག་ཅན་འདི་སེམས་སྟན་དང་
སེམས་མེད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ནང་བས་རྩ་བའི་ཆ་
ནས་སྤྱུག་བསྐྱེད་བསལ་བ་དང་བདེ་སྤྲོད་འཆོལ་རྒྱ་ནི་དམིགས་ལུལ་དུ་
བརྒྱུང་བས་ཡིན། ནང་ཆོས་ནང་འཛིན་ཏེན་ཁམས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་དེའི་
ནང་གི་སེམས་ཅན་གྱི་བྱུང་བ། མདོར་ན་དོས་ཁམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆར་
རིག་གི་བྱུང་བ་ཁོངས་སུ་ཚུད་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཆོས་
འཁོར་དང་པོའི་སྐབས་སུ་གསུངས་པའི་བདེན་པ་བཞིའི་ནང་གསེས་ཤིག་
སྟེ་བདེན་པ་དང་པོའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། བདེན་པ་བཞི་ཡིས་ཆོས་རྣམས་
མི་རྟག་པའི་ཞིང་དུ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེད་དེར་རྩ་བ་ཡོད་པ།

སྤྱག་བསྐྱེལ་དེ་འགོག་ཐུབ་པ། སྤྱག་བསྐྱེལ་དེ་འགོག་པར་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་
 བཅས་བསྟན། ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་བདེན་པ་དང་པོས་སྤྱག་བསྐྱེལ་འབྱུང་ཁུངས་
 གྱི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་ཆོན་རིག་
 གྲུང་དེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། རྒྱ་མཚན་ནི་བདེན་པ་དང་པོའི་བརྟག་དབྱེད་
 གྱི་བྱུང་ཁུངས་ནང་སྤྱི་སྣོད་གྱི་འཛིག་རྟེན་དང་ནང་བཅུད་གྱི་སེམས་ཅན་
 ཐམས་ཅད་འདུས། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། རྣམ་ཤེས། ཉོན་མོངས། དེ་
 བཞིན་ལས་འབྲས་བཅས་ཏེ་སེམས་གྱི་ཁམས་འདིའི་དོན་དུ་བདེན་པ་གཉིས་
 པ་སྟེ་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་བསྟན། བདེན་པ་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་སྟེ་འགོག་
 བདེན་དང་ལམ་བདེན་གཉིས་ནི་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་གྱི་བྱུང་ཁུངས་སུ་
 ཚུད་མེད། དེ་ཡང་འདི་གཉིས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཆོས་ལུགས་དང་མཚན་ཉིད་
 རིག་པའི་གཞུང་དང་འབྲེལ་བས་ཡིན།

དབྱེ་འབྱེད་འདི་སེམས་ཅན་དང་སེམས་མེད་གྱི་བར་ལ་ཡོད་པའམ།
 འཆོ་བའི་སྐྱེ་ལྡན་དང་སློག་མེད་གྱི་བཅ་པོའི་བར་ལ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་
 པར། ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གི་བར་ལ་ཡོད་པའི་གཞི་རྩའི་བྱུང་པར་འདི་ལ་
 མཐུག་འབྲས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་ཡོད། གཅིག་ནི་ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་
 གྱིས་ཤེས་པར་ལྟ་སྟངས་མ་འདྲ་བ་འཛིན་པ་འདི་ཡིན། སྐྱེ་དངོས་རིག་པར་
 མཆོན་ན་ཤེས་པ་ནི་འཆོ་བའི་སྐྱེ་ལྡན་ཞིག་གི་དོས་ནས་བྱུང་པའི་བྱུང་ཆོས་

སྒྲིག་བཟང་བ་ཞིག་ལས་ཆེ་སྒྲིག་གི་ངོ་བོ་འཛིན་ཆ་མཐའ་དག་མིན་སྟབས། ཞེས་
པའི་གནད་དོན་ནི་པལ་བ་ཆགས། རང་ཆོས་རང་འཆོ་བ་ཟེར་དུས་སེམས་
ཅན་ལ་གོ་དགོས་པས་སེམས་ཅན་གྱི་ཅ་བའི་བྱ་ཆོས་ཞིག་ནི་ཞེས་པ་
ཡིན།

རྒྱལ་སྒྲིག་གི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་
བདེན་འཛིན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རང་འགྲོ་བ་
མི་ལ་འཆོ་གནས་ཀྱི་གནས་བབ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་བདག་པར་
བསམ་པ་དེ་རེད། འགྲོ་བ་མི་ལ་མ་གཏོགས་བདག་ཏུ་མ་ལྟོ་བྱ་ཞིག་དང་།
ཡང་ན་རང་ཞེས་ཞིག་། **self-consciousness** ཟེད་པའི་འདོད་
ཚུལ་བཟུང་ནས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གནས་བབ་དེ་ངོས་འཛིན་གྱིད། མི་
མང་པོ་ཞིག་གིས་མངོན་མེད་དུ་བདེན་པར་འཛིན་པ་ནི་ཆེ་སྒྲིག་གི་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་རང་དུ་གནས་རིམ་གསུམ་སྟེ། སྒྲིག་མེད་ཀྱི་བཅའ་པོ་དང་། འཆོ་བའི་
སྒྱེ་ལྟར། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་བཅས་ཡིན། ལྟ་ཚུལ་འདིའི་རྒྱལ་ཕྱོངས་སུ་འགྲོ་
བ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་དུད་འགྲོ་དང་ཅི་ཞིང་ལས་བྱ་དུ་འཕགས་པའི་གོ་
གནས་ཞིག་བཟུང་ཡོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་པར་སྒྲིང་། ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་
བཤད་ན་འདི་ནི་ཆན་རིག་གི་ལྟ་བ་ཞིག་མིན།

དེ་ལས་ལྟོགས། གལ་ཏེ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་པའི་མཆན་ཉིད་

རིག་པའི་བསམ་སྒྲོལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆོ། རུད་འགྲོ་དང་མི་གཉིས་ཀ་
 སེམས་ལྡན་ཡིན་པས་རུད་འགྲོ་ནི་ཅི་ཤེད་ལས་མིའི་རིགས་ལ་ཐག་ཉི་བའི་
 ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་རྟོགས་བྱུང། ལྟ་ཚུལ་འདིའི་མང་གཞི་རུ་མི་དང་རུད་
 འགྲོ་གཉིས་ཀར་སེམས་ལྡན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་ནས་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་
 རོན་སྤྱི་དེ་ཡོད། མི་ཆོར་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་ཞིང་བདེ་སྤྱིད་འཆོལ་བའི་
 འདོད་པ་ཡོད་པ་ལྟར་རུད་འགྲོ་ལའང་དེ་བཞིན་ཡོད། མི་ལ་བདེ་སྤྱུག་གི་ཆོར་
 བ་སྤྱིང་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་བཞིན་རུད་འགྲོ་ལའང་དེ་ལྟར་ཡོད། རང་པའི་ལྟ་
 ཚུལ་གཞི་རུ་བཞག་ནས་བཤུད་ན་མི་དང་རུད་འགྲོ་གཉིས་ཀར་ཤེས་པ་ཡོད་
 པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དབྱིན་སྐད་ཀྱི་ཆིག་ **consciousness** ་
 འདི་ཤེས་པའི་ཆིག་ཆབ་བྱས་ན་རོན་དག་ཕྱོགས་ཙམ་སྟོན་ནའང་ཤེས་པའི་
 ཟབ་ཆ་ཡོངས་སུ་སྟོན་མི་བྱུང། རང་པས་མི་ལ་མ་གཏོགས་མེད་པའི་བདག་
 ཏྱག་པ་ལྟ་བུ་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་ཅིང་། ཤེས་པའི་ཆ་ནས་མི་དང་རུད་འགྲོའི་
 བར་ན་ཡོད་པའི་བྱུང་པར་ནི་ཟབ་ཆ་དེ་གི་གནད་དོན་ཞིག་ལས་རིགས་ཐ་
 དད་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་མིན།

རང་ཆོས་ཀྱི་གནད་པོའི་གསུང་རབ་ཁག་ཏུ་མིའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་
 སྒྱུར་ཞིག་ལྷགས་སུ་བསྟན་པ་དང་། སྤྱིས་སུ་བཅུམས་པའི་ཆོས་མདོན་པའི་
 གཞུང་འགའ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱས་ཡོད་པ་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་

ཡིན། རང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ནི་འདོད་ཁམས་དང་།
གཟུགས་ཁམས། གཟུགས་མེད་ཁམས་བཅས་གནས་རིམ་གསུམ་གྱི་ཐོག་
ནས་བྱུང། ཁམས་གསུམ་ནི་རགས་པའི་གནས་རིམ་ནས་སྤྱོད་པའི་གནས་
རིམ་བར་དུ་རིམ་བས་བྱུང་ཡོད། འདོད་ཁམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་འདོད་ཡོན་ལ་
ཆགས་པ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ཡིན། ཁམས་འདི་ནི་མི་དང་དུད་འགྲོའི་
གནས་ས་ཡིན། འདོད་ཁམས་དང་མི་འདྲ་བར་གཟུགས་ཁམས་ན་མངོན་དུ་
བྱུང་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ཅི་ཡང་མེད་པ་དང་གཙོ་བོ་བདེ་ཆོར་གྱིས་
བྲུབ་ཡོད། ཁམས་འདིར་གནས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་སྤང་ནི་འོད་ལས་
བྱུང། གཟུགས་མེད་ཁམས་ནི་སྤྱོད་པའི་དང་ཚུལ་གྱི་གནས་རིམ་ཞིག་ཡིན་
ཞིང་། ལུས་སྤང་གི་ཆོར་བ་བདེ་སྤྱུག་ལས་ཡོངས་སུ་འདས་པ་དང་། གནས་
རིམ་འདིར་ཆོར་བ་བཏང་སྟོམས་ཀྱིས་གང་བ་དང་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་
གཟུགས་ཅན་གྱི་མཆོན་བྱེད་སྟོང་། སེམས་ཅན་དེ་དག་གཟུགས་ཅན་མ་
ཡིན་པའི་གནས་གཞི་ཁོ་ན་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་གནས། འདོད་ཁམས་ཀྱི་གནས་
རིམ་མཐོ་བོར་གནས་པའི་སྐྱེས་བུ་དང་། གཟུགས་ཁམས་དང་གཟུགས་
མེད་ཁམས་གཉིས་ཀྱི་ནང་གི་སྐྱེས་བུ་རྣམས་ལྷ་ཡིན་པར་བཤད། སྐབས་
འདིར་སེམས་ལ་འཇིག་དགོས་པ་ནི་ཁམས་འདི་ཆོ་སྤྱུག་བསྐྱེད་བདེན་པའི་
ནང་དུ་ཚུད་པ་དང་། རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཐར་བའི་གོ་འཕང་ཞིག་མིན་

ལ། ཁམས་འདི་ཆོ་ལ་གནས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་མི་རྟག་པའི་སྤྱག་
བསྐྱེད་ཡོད།

བསོད་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ཁམས་གོང་མར་གནས་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་
ཆང་མོད། འོན་ཀྱང་། ལས་འབྲས་ཟད་ནས་ཁམས་གོང་མ་ནས་སྟ་འགའ་
མར་སྤྱང་བ་ལས་སའི་གོ་ལའི་སྟངས་དུ་མིའི་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བར་འདོད།
མར་སྤྱང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི་ཐོག་མའི་སྒྲིག་པ་མ་ཡིན་པར་མི་རྟག་པའི་རང་
བཞིན་གྱི་འཆོ་གནས་དང་། རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་བཅས་ཀྱི་དབང་གིས་ཁམས་
བརྗེ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། སེམས་ཅན་དེ་ཆོ་མར་སྤྱང་ནས་སའི་གོ་ལའི་སྟངས་
དུ་སྦྱེས་དུས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོན་མའི་གཟེ་བརྗེད་ཀྱི་སྤྱག་རོ་དུང་ཡོད། བསྐྱེད་
བ་དང་པོའི་མི་དེ་ཆོ་ལ་སྟ་ཡི་བྱུང་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད། དེ་དག་
བརྗེས་ནས་སྦྱེས་པ་དང་། ལུས་མཛེས་ཤིང་འོད་འཕྲོ་བ། འཕྱར་བསྐྱོད་སྟ་བུ་
རྒྱ་འཕྱུལ་གྱི་རྒྱས་པ་ལྡན་པར་མ་ཟད། ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ཟས་ལ་བརྟེན་ནས་
འཆོ་བར་བརྗོད། རིགས་དང་རུས་རྒྱུད་སྟ་བུའི་རྟགས་མཆན་ཉིད་ཀྱི་འབྲེད་
ཀྱི་རོ་བོའི་རྟེན་གཞི་རུ་འགོ་བའི་བྱུང་ཆོས་འདི་ཆོ་ཡང་མི་དེ་རྣམས་ལ་མེད་
པར་འདོད།

རིམ་བས་བྱུང་ཆོས་དེ་ཆོ་སྟོངས་པ་དང་། ཁོ་ཆོས་གཟུགས་ཅན་གྱི་
ཟས་ཟོས་པ་ལས་ཤིང་རུས་ཀྱི་ལུས་པོ་རགས་པ་བྱུག་། དེ་སྟར་ལུས་པོ་མ་འདྲ་

བ་མང་པོ་བྱང་བས། དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ཚོར་བ་སྟེ་རང་ཉིད་དང་འདྲ་བ་ལ་ཆགས་
ཞིང་རང་ཉིད་དང་མ་འདྲ་བ་ལ་སྒྲུང་ནས་ཉོན་མོངས་རགས་པ་མཐའ་དག་
བྱང་། ད་དུང་ག་ཟུགས་ཅན་གྱི་བས་བོས་པས་མི་གཙང་བ་ལྷས་པོ་ནས་
འདོར་དགོས་བྱང་བ་དང་། ། འདིར་རྒྱ་མཚན་རི་ལྟར་བཀོལ་སྟོན་བྱས་མིན་
ངས་ཉོགས་ཐུབ་མ་བྱང་། ་ དེའི་ཕྱིར་མིའི་ལྷས་པོའི་སྟང་དུ་པོ་མའི་མཚན་
མ་ཐོན་ཞིང་། ལོག་གཡེམ་དང་། མ་བྱིན་པར་ལེན་པ། སྟོག་གཙང་བ་ལྟ་བུ་
མི་དགོ་བའི་བྱ་སྟོན་ཆ་ཚང་གི་བྱང་རིམ་ལ་འདི་བཞིན་འབྲེལ་བ་འད་བྱས་
ཡོད།

[illegible]

སངས་རྒྱལ་གྱིས་གསུངས་པར་གྲགས་པའི་གནའ་བོའི་གསུང་རབ་
ཁག་ཏུ་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་སེམས་ནི་འཛིག་ཏེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་
སྐྱོན་མཁན་ཡིན་པའི་བརྗོད་ཚུལ་འདི་མཐོང་གྱི་ཡོད། རང་ཆོས་ཀྱི་གྲུབ་
མཐའ་སྤྱོད་པ་ཁག་ཅིག་གིས་བརྗོད་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་སྤྱི་ཅི་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་
བྱས་ནས་སྤྱོད་པ་གཅིག་ཏུ་སྤྱང་བའི་སེམས་གཙོ་སྤྱོད་པའི་རིང་ལུགས་སྤེལ་
ཏེ། ཕྱིའི་འཛིག་ཏེན་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་ཡོད་པར་དངོས་ལེན་
བྱས་མེད། ཡིན་ཡང་། སྤྱོད་པ་སྤྱོད་བརྒྱབས་ན་ནང་པའི་མཁས་དབང་པལ་
ཆེ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་བརྗོད་ཚུལ་དེ་ཆོའི་རིགས་ཀྱི་དོན་སྤྱིར་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་
འཛིག་ཏེན་འདི་ལས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ལས་བྱུང་བ་དེ་ཡིན།

ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་ནང་པའི་གཞུང་དུ་གལ་ཆེན་ཞིག་
ཡིན། དོན་གྲུང་འདིའི་གོ་བ་ལོག་ཏུ་ལེན་པ་ཡང་ལས་སྤྱོད་པའི་ཞིག་རེད། ལས་
ཞེས་པའི་ཆོག་འདིའི་ཐད་ཀའི་དོན་ནི་བྱ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཞིག་
གི་ཀྱན་སྦྱོང་གིས་བསྐྱེད་པའི་བྱ་སྦྱོང་ཅིག་ལ་གོ།

འདི་འདྲའི་བྱ་བའམ་ལས་ནི་སེམས་དང་། ལུས། ངག་ཐ་ན་བསམ་པ་
དང་ཆོར་བ་གང་གིས་གྲུང་བསྐྱེད་སྤྱོད། ཆེ་ཆུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་འདི་འདྲའི་
ལས་ཀྱིས་གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་སྤྱོད་ལ་ལུགས་སྤྱོད་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།
ཀྱན་སྦྱོང་ལས་བྱ་སྦྱོང་བྱུང་བ་དང་། བྱ་སྦྱོང་དེ་དག་གིས་སྤྱིར་ཡང་སེམས་

ཀྱི་ཁམས་དང་མོས་པའི་འགྲུར་འགྲོས་དང་འཕེལ་ཕྱོགས་ལ་ཆོད་འཛིན་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བརྒྱད་རིམ་ཉིལ་པོ་འདི་ལ་མཐའ་མེད་པར་རང་ཉིད་རྒྱན་སྦྱོར་
བྱེད་པའི་སྟོབས་ལྷགས་ལྡན། བན་ཚུན་སྒྲེལ་བའི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་བརྒྱད་
རིམ་འདི་གང་ཟག་སྒྲིབ་སོ་སོ་གཅིག་ཏུ་མ་ཡིན་པར་སྒྲེལ་གཤམ་སྦྱི་ཆོགས་
སྦྱི་ལ་འཇུག་ཅིང་། དེ་བཞིན་ཆེ་གཅིག་མ་ཡིན་པར་ཆེ་རབས་མང་པོ་ལའང་
འཇུག།

ང་ཆོས་ལས་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་བཀོལ་སྦྱོད་བྱེད་དུས་བྱ་བ་བྱེ་
བྲག་པ་ཞིག་ལ་གོ་ཆོག་པར་མ་ཟད། ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རང་ལའང་གོ་
ཆོག ནང་བསྟན་དུ་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འདི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་རང་བྱུང་གི་
བརྒྱད་རིམ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བ་ལས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཞིག་གིས་སྟངས་
འཛིན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་བཟོ་བཀོད་
ཅིག་ཏུ་མི་མཐོང་། སེམས་ཅན་སྒྲིབ་སོ་སོའི་ལས་ལྷན་ནས་བྱན་མོང་དང་
བྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ལྟར་
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་འདས་པའི་ངོ་བོ་ཅན་ཞིག་དང་། ཡང་ན་གང་
ཟག་ཅིག་གི་ཆེ་སློག་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་
ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཏུ་བསམ་ན་ནོར་བ་ཡིན། ཆོན་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ལས་འབྲས་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ག་ཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ཏུ་སྒྲུབ་སྟེ།

འོན་ཀྱང་། ཆེ་སློག་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་ཞིང་། དེའི་ངོ་
བོའི་ཆ་ཐམས་ཅད་བཅ་པོ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་འདི་ལས་སྟག་པའི་
གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་མིན།

སེམས་ཅན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་ལས་ཀྱིས་ཐབས་ལམ་ཅི་འདྲ་ཞིག་
བརྒྱུད་ནས་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་མེད་རྟོགས་པར་གསང་སྟགས་དོ་རྩེ་
ཐེག་པའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་ཆོ་སན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག གསང་སྟགས་ཆོས་
ཀྱི་ནང་གསེས་གཙུག་པོ་ཞིག་སྟེ་གསང་བ་འདུས་པ་ལྟར་ན་ཆེས་གཞི་ཅའི་
གནས་རིམ་དུ་སེམས་དང་བཅ་པོའི་བར་ལ་བྱུང་པར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འབྱེད་
མི་ཐུབ། བཅ་པོའི་རྣམ་པ་ཆེས་སྤྲོ་མོ་ནི་རྒྱུད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་དེ་ནི་
ཤེས་པ་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད། ཤེས་པ་དང་རྒྱུད་འདི་གཉིས་ནི་དབྱེར་
མེད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་གཅིག་གི་རྣམ་པ་མ་འདྲ་བ་གཉིས་ཡིན།
རྒྱུད་ནི་གཡོ་བ་དང་། སྤྱལ་བ། གཅིག་ཏུ་འདུ་བའི་རྣམ་པ་ཡིན་པ་དང་། ཤེས་
པ་ནི་སློང་འཛིན་པའི་རྣམ་པ་དང་རྟོག་པའི་བྱས་སྟོབས་ཤིག་ཡིན། དེར་
བརྟེན་གསང་བ་འདུས་པ་ལྟར་ན་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཤིག་གྲུབ་སྐབས་
རྒྱུད་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་དེ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་
ཡིན།

རྒྱུད་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན་

གྲིས་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་སྒྲིབ་གི་འགྲུང་བ་དང་སྤྱིའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་རང་བྱུང་གི་
འགྲུང་བའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། རྟོགས་པ་མཐོ་བོ་དང་། ཡང་
ན་ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་ཚོར་ཤེས་སྦྱེན་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་འབྲེལ་བ་སྤྲོ་མོ་དེ་
རྟོགས་ཐུག། དཔེར་ན། དུས་རབས་བཙུ་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་བོད་ཀྱི་
བསམ་སྒྲོ་བ་སྟག་ཚང་ལོ་རྒྱུ་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིབ་དུ་ཚོད་ལྷ་བྱས་ཏེ་
དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རང་བཞིན་དུ་འགྲུང་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་བ་དེ། བཅ་
མཁའི་བྱུང་བ་ཉི་འཛིན་དང་ཆེ་འཛིན་གྱི་སྐབས་སུ་གང་ཟག་ཅིག་གི་
དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་འགྲུང་བ་འགྲོ་བའི་དུས་འཁོར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་དང་
ཡོངས་སུ་མཐུན་པ་རྟོགས། དོན་ངོ་མར་བཤད་ན། ནང་པའི་གསང་སྟགས་
ཀྱི་ལུགས་ལ་ང་ཚོའི་ལུས་སྤང་གིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་འདི་ནམ་
པ་སྤྲོ་མོའི་ལམ་ནས་མཆོན་ཡོད། ལྷ་ཚུལ་འདིའི་དབང་གིས་དུས་འཁོར་དུ་
བར་སྒྲིབ་གི་གཟུགས་སྤང་དང་དེ་དག་གི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་དོ་སྒྲིབ་རྒྱ་ཆེན་
བྱས་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འདུག། དེའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་གནམ་དབྱུང་
རིག་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།

ངས་ཇི་ལྟར་ཆོས་མངོན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་དེར་
ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མ་མཐོང་བ་དེ་བཞིན་དུ་ཆོས་མངོན་
པའི་ནང་དུ་བསོད་ནམས་རིམ་གྲིས་ཟད་པ་ལས་བྱུང་བའི་མིའི་འཕྲེལ་འགྲུང་

གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་འདི་ལ་འང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གྱི་མེད། བོད་གྱི་ལྷ་སྐྱུང་ཞིག་གི་
ནང་དུ་སྤྱི་ལུ་དང་བྲག་སྤོར་མོ་གཉིས་འབྲིག་སྦྱོར་བྱས་པ་ལས་བོད་མི་
རིགས་འདི་བྱུང་བར་བཤད། ང་འདི་ལ་དེ་བས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་མེད།

སྤྱོད་པ་ཡོངས་ནས་བཤད་ན། རྒྱ་མཚུངས་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་
གཞག་འདི་རིགས་རྒྱུན་ཆོད་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དང་བྱུང་དུ་སྤྱེལ་ན། སའི་གོ་
ལའི་སྤྱིང་དུ་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་སློག་གི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་གང་ལ་གང་
འཆམ་གྱི་གསལ་བཤད་གཅིག་མཐུན་ཞིག་བྱེད་ཐུག། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་
ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་རྒྱང་དང་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་བརྒྱད་
ནས། ནང་པས་སེམས་ཅན་ཟེར་བ་དེའི་ཐོག་མའི་བྱུང་བ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་
པའི་ལས་གཞི་དེར་རམ་འདེགས་གལ་ཆེན་ཞིག་བྱེད་ཆོག་པར་སྟུམ།

རྒྱ་མཚུངས་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་ནི་མཐའ་འཁྲོལ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་
ངོས་འཛིན་ཐུན་མོང་ལ་ཡོད་ནའང་། ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འདི་ལ་ཞན་ཆ་འགའ་
ཞིག་ད་དུང་ཡོད་སྟུམ། དང་པོ་རྒྱ་མཚུངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་སའི་གོ་ལའི་སྤྱིང་
དུ་ཆེ་སློག་གི་བྱུང་རིམ་དང་། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་ལྟ་བུ་དེའི་གཞི་ཅར་
ཡོད་པའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་གཅིག་མཐུན་ཞིག་ང་ཆོར་སྤྱོད་
ཐུབ་ཀྱང་། ངའི་བསམ་པར་འདིས་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མ་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་
དེར་གསལ་བཤད་བྱས་མེད། རྒྱ་མཚུངས་རང་ཉིད་ཀྱིས་འདི་ནི་རྟོག་བྱེད་ཞིག་ཏུ་

མཐོང་མེད་པར་སྒྲང་། དེ་མིན་ད་དུང་སྟོབས་གྱིས་འཆོ་བའི་དོན་སྤྱི་འདིའི་
ནང་དུའང་བསྐྱར་སྒྲོམ་ངེས་ཅན་ཞིག་འདུག རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གི་
ནམ་གཞག་འདིས་རིགས་ཤིག་གི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་རིགས་
རྣམས་ཀྱི་ཐོལ་བྱུང་གི་འགྱུར་ཕྱོག་ཁོང་འཆོ་གནས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་
འགྱུར་ཕྱོག་ནམས་རྒྱུན་བརྟན་པར་བཤུད་མོད། འོན་ཀྱང་། ཆོན་རིག་གི་ཆོད་
དཔག་འདི་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ར་སྟོན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཁོ་ན་ནི་རྒྱུན་
བརྟན་པའི་འགྱུར་ཕྱོག་དག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་འདི་རེད། དེར་བརྟན་
ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བཤུད་ན། སྟོབས་གྱིས་འཆོ་བའི་དོན་སྤྱིའི་གོ་དོན་ནི་
འདི་ཙམ་སྟེ། རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་དེ་ཆོ་རྒྱུན་བརྟན་པའི་རྒྱ་མཚན་
གྱིས་དེ་དག་ནི་འཆོ་གནས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་ཡིན།

ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཆོ་སྟོག་གི་ཐོག་མར་འགྲེལ་བཤུད་བྱེད་པའི་
ནམ་གཞག་ཅིག་ལ་མཆོན་ན། རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ཕྱོག་དེ་ཆོ་ཆ་ཡོངས་
ནས་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ནི་ཆེས་འདོད་སྟོ་མི་ཆེ་མ་པ་ཞིག་རེད།
ཐེངས་ཤིག་ཕོ་པར་གྱིས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པས་སའི་གོ་ལའི་སྤྲོད་གི་ཆོ་
སྟོག་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་བ་ལ་གསལ་བཤུད་བྱས་མེད་པ་དང་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་
ཞིག་རེད་ཅེས་བཤུད་སྟོང་། ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ནམ་གཞག་
འདི་ནི་ཆོད་ལྟ་བྱེད་ཆོག་པའི་ཆོན་རིག་གི་ནམ་གཞག་ཅིག་མིན། འོན་ཀྱང་།

ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ལམ་སྟོན་བྱེད་པར་པན་ཐོགས་ཆེ་བའི་གཟུགས་
འདས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན། ད་དུང་ཞན་ཆ་གཞན་ཞིག་ནི་རྒྱ་མཚོ་
གྱི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་སྟོན་མེད་གྱི་བཅའ་པོ་དང་འཆོ་བའི་སྐྱེ་
ལུང་བར་གྱི་བྱེད་པར་གལ་ཆེན་དེ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཀྱང་། སེམས་ལྡན་དང་།
ཤིང་སྟོང་དང་ཅི་ཤིང་ལྟ་བུ་འཆོ་བའི་སྐྱེ་ལུང་བར་ན་བྱེད་ཆོས་གྱི་བྱེད་པར་
ཆད་མཐོ་བོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ངོས་འཛིན་བྱས་མེད།

སྐྱེ་ལུང་སོ་སོས་འཆོ་གནས་གྱི་དོན་དུ་འཐབ་ཅོད་བྱེད་པ་ནི། རང་
ཉིད་གྱི་རིགས་རྒྱུད་ལེགས་པར་བསྐྱར་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་གཙོ་
བོར་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཚོ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་འདི་ལ་རྟོག་བྱ་གསལ་པོ་ཞིག་ཡོད།
དེ་ནི་ཟས་ལ་མཉམ་སྦྱོད་བྱེད་པ་དང་། ཆེས་པམ་རྩེ་ལྟ་བུ་དུང་འགྲོའི་ཁྲོད་ན་
ཅོད་རྟོག་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་བྱ་སྦྱོད། དེ་བཞིན་རང་ཉིད་
སྟོས་གཏོང་བཅས་གཞན་པར་གྱི་བྱ་སྦྱོད་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་མགོ་མཇུག་
མཐུན་པ་ཞིག་རི་ལྟར་རྒྱག་རྒྱུ་འདི་ཡིན། རང་ཉིད་གྱི་ཆེ་སྟོན་གི་ཉན་ཁ་ལ་
མ་འཇོམས་པར་གཞན་གྱི་སྟོན་སྦྱོབ་པའི་ལས་འདི་མའི་རིགས་གཅིག་ལྟ་
མ་ཡིན་པར་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་གཞན་གང་མང་ལའང་ཡོད། དཔེར་ན།
གཞན་ལ་དུག་གིས་བརྒྱབས་ན་རང་ཉིད་གྱི་ཆེ་སྟོན་འཆོར་ཡང་བྱུང་བས་
རང་ཉིད་གྱི་ཆང་སྦྱང་སྦྱོབ་བྱེད་པར་དག་ཡ་ལ་དུག་གིས་རྒྱག་ དེ་བཞིན་བྱ་

ཡི་རིགས་ཤིག་སྟེ་ཨ་ར་ནིའི་སྤ་བི་ལེད་། Arabian babbler ༽
ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་གཡུགས་ནས་རང་གི་བྱ་སྟེ་ལ་ཉེན་བརྟེན་
གཏོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།

རྩ་ཕྱན་ཀྱི་ལྟ་བ་རྒྱད་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཆོས་རང་ཉིད་སྟོས་བཏང་གི་
བྱ་སྟོན་ཐེ་བའི་གཞན་པན་ཀྱི་སྟོན་པ་དེ་ཆོས། སྟེ་ཕུང་སོ་སོའི་རིགས་རྩ་ས་
རིགས་ཀྱི་མར་སྟོན་པའི་གོ་སྐབས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་གནས་སྟངས་འགའ་
ཡོད་པར་བཤད་ནས་གཞན་པན་ཀྱི་ལས་འདི་ཆོའི་རིགས་ལ་འབྲེལ་བཤད་
བྱེད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་ཆོའི་འབྲེལ་བཤད་དེ་གཞན་པན་ཀྱི་བྱ་སྟོན་ནི་སེམས་
ཅན་ཀྱི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་བར་ནའང་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་རྣམས་དང་མི་མཐུན།
དཔེར་ན། བྱ་འགའ་ཞིག་གིས་རང་གི་ཆང་རུ་བསྐྱར་བའི་ཁུ་བྱུག་གི་བྱ་བྱུག་
ལ་རྒྱུ་འབྱུང་སྟངས་གསོ་སྟོང་བྱེད། ཡིན་ཡང་། ལ་ལས་མཐའ་གཅིག་རྒྱ་
རང་འདོད་ཆེ་བའི་ཁུ་བྱུག་གི་ཁེ་པན་གཞིར་བཞག་ནས་འདིར་འབྲེལ་བཤད་
བྱུག ད་དུང་གཞན་པན་ཀྱི་བྱ་སྟོན་འདིའི་རིགས་རྟག་རྒྱ་ངམ་ངམ་ཤུགས་
ཀྱིས་འབྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར་སྤང་ནའང་། ༽སྟེ་ཕུང་འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་
རང་ཉིད་སྟོས་གཏོང་བའི་བྱ་སྟོན་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་བྱེད་པར་སྤང་། ༽
དེར་རབས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་རིག་པས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་གཞན་པན་ཀྱི་བྱ་སྟོན་ནི་
ཀྱན་སྟོང་གིས་མ་སྐྱལ་ཞིང་རིགས་རྩ་ས་ཀྱིས་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་སེམས་

ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད། འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱོད་ཆོར་དང་ལྷག་པར་
མིའི་སྤྱི་ཆོག་ས་ནང་བྱུང་བའི་གཞན་པན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་རྣམས་འདིར་སྤྱོད་ན་
གནད་དོན་འདི་ལྟོག་ང་ཆེ་རུ་འགྲོ་ངེས།

རྒྱ་ལྟན་གྱི་ལྷ་བ་མཁེགས་འཛིན་གྱི་མཁེགས་འགའ་ཤས་གྱིས་རང་
བྱུང་གི་འདེམས་སྤྱོད་དང་སྟོབས་གྱིས་འཆོ་བའི་དོན་སྤྱི་གཉིས་ནི་རིགས་
རྣམས་སོ་སོའི་གནས་རིམ་དུ་ལེགས་པར་ཉོག་སྤྱོད་བྱེད་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་
ཡོད། ང་ཆོས་འདིར་མཐོང་བྱེད་པ་ནི་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་
འཆང་བའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་དེ་ཆ་བགོ་བྱས་
ནས། རིགས་རྣམས་སོ་སོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་སྤོང་གྱི་དོན་དུ་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་པ་
ཤུགས་སུ་བསྟན་པ་འདི་ཡིན། ད་ལྟོ་ཆོན་རིག་པ་གཞི་དུ་གྱིས་མཐའ་
གཅིག་དུ་ལྷུང་བའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་ངས་མི་ཤེས། འོན་ཀྱང་།
དེར་གོ་སྤྱོད་དངོས་རིག་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་ཀྱི་ནང་དུ་གཞན་པན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་
དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་འདི་ཚུད་མེད།

རྒྱ་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོག་ས་འདྲུ་ཞིག་གི་སྤྱོད་དུ།
ཏ་ཕུ་ཏི་ནས་ཡིན་པའི་ཆོན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བ་ཨ་ན་ Anne
Harrington གྱི་ཡིས་ད་བར་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་
པའི་ཆོན་རིག་གི་བརྟན་དཔྱད་དེས་སྤྱོད་རྩིས་ལྷ་བྱ་རྣམས་སྟོབས་ཆེ་བའི་མིའི་

ཆོར་བའི་སྐྱོར་ལ་གོ་རྟོགས་མཐོ་བོ་ཞིག་ཅི་འཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་ལྟུང་མ་ཐུབ་པའི་གཏམ་
བཤད་སྒྲོ་ལ་ངེས་པ་ཞིག་བྱས་སོང་། མ་མཐའ་ཡང་དེར་རབས་ཀྱི་སེམས་
ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཞེ་སྤང་དང་། ཁོང་གྲོ་ འཛིན་ས་སྐྱག་ལྟ་བུ་གཞོད་
འཆེ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་ལ་ཏ་ལས་པའི་དོ་སྤང་བྱས་ཡོད་པར་སྟོས་ན། སྤྱིང་རྩེ་
དང་གཞན་པན་གྱི་སེམས་ལྟ་བུ་དགོ་མཆན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་ལ་བརྟག་
དབྱེད་བྱས་པ་ཅུང་ཅུང་རེད། སལ་ཆེར་བྱད་པར་འདི་བྱུང་དགོས་དོན་ནི་དེར་
རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཀྱན་སྦྱོར་གཙོ་བོ་ནི་མིའི་ནད་རིགས་
ཞེས་རྟོགས་བྱས་ཏེ་གསོ་བཅས་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། གང་ལྟར་ང་རང་གི་
བསམ་ཚུལ་ལ། རང་ལས་གཞན་གཅེས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་འདི་དེ་ལྟའི་སྤྱེད་དོས་
རིག་པའི་ཆེ་སྟོག་གི་གོ་རྟོགས་ནང་དུ་མི་འོས་པ་དང་། ཡང་ན་བྱ་སྤྱོད་འདི་
ནི་རང་གི་རིགས་ཀྱི་ཁེ་པན་མཆོན་བྱེད་ཅུ་ཡིན་པ་རྒྱུ་མཆན་དུ་བྱས་ནས་
གཞན་པན་གྱི་སེམས་ཁམས་ལེན་མི་བྱེད་པ་ནི་མི་འགྲིག་ཅིང་། བྱེད་སྤྱངས་
འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲ་སྟོག་དང་འགལ། ཆོན་རིག་གི་བརྟག་
དབྱེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ནི་རྣམ་གཞག་ཅིག་གི་དོན་དུ་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་
དོན་རྣམས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བ་མ་ཡིན་པར། རྣམ་གཞག་དེ་བཅས་བསྐྱུར་
བྱས་ནས་མངོན་སུམ་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་དང་མཐུན་པ་བྱེད་དགོས་པ་
འདི་ཡིན། དེ་མིན་ལྟམ་ཞིག་གྲོན་པར་རྟེན་པའི་དབྱེབས་ལ་བཟོ་བཅས་རྒྱག་

བ་ལྟ་བུ་རེད།

ངས་བསམ་པར་ཏུ་ལྟན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་
 རྣམ་མཐའ་ཡང་དེའི་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ནང་། ་གནད་དོན་ཆེ་བའི་
 ཞན་ཆ་ཞིག་ནི། གཞན་པན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་གྱི་གནད་དོན་འདི་རྟོགས་པར་བཙུན་
 པའི་རྒྱས་པའམ་འདོད་པ་མེད་པ་དེ་རེད། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་
 གི་རྟོན་གཞིར་འདོད་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོ་འདིའི་ནང་འཆོ་གནས་གྱི་
 དོན་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ཐ་དད་པ་དང་། དེ་བཞིན་རིགས་གཅིག་པའི་
 རང་ཁྱལ་དུ་འང་པན་ཚུན་གྱི་བར་ལ་འགྲན་ཅོད་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་མཐོང་ཆོས་
 ཡིན། འདི་དང་ཆབས་ཅིག་མདོན་གསལ་ཡིན་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་མཐུན་
 སྒྲིལ་གྱི་ཆད་གཞི་མཐོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། ང་ཆོས་མི་དང་དུད་འགྲོའི་དག་
 སྤྱོད་མཐོང་བཞིན་པ་ལྟར་གཞན་པན་དང་སྙིང་རྩེའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་མཐོང་རྒྱ་
 ཡོད། རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་དེང་རབས་གྱི་སྤྱོད་དོས་རིག་པས་འགྲན་ཅོད་ཁོ་
 བ་གཞི་ཅིའི་གནས་རིམ་དུ་འཇུག་པའི་ཆོས་ཉིད་དང་། དག་སྤྱོད་ཁོ་ན་འཆོ་
 བའི་སྤྱོད་ཕྱང་དག་གི་རྩ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དམ། རྒྱ་མཚན་
 ཅིའི་ཕྱིར་དེང་རབས་གྱི་སྤྱོད་དོས་རིག་པས་ཆེག་སྒྲིལ་གཞི་ཅིའི་གནས་
 རིམ་དུ་འཇུག་པའི་ཆོས་ཉིད་དུ་ངོས་འཛིན་མི་བྱེད་པ་དང་། གཞན་པན་གྱི་
 སེམས་དང་སྙིང་རྩེ་ལྟ་བུ་འཆོ་བཞིན་པའི་སེམས་ཅན་དག་གི་འཕེལ་རྒྱས་

ཀྱི་རྩ་བ་འདི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཏུ་མི་མཐོང་བ་ཡིན་ནམ།

འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་དང་འཆོ་གནས་ལ་འཆང་བའི་ང་ཆོའི་འདུ་
ཤེས་དེ་ཆོད་གཞི་ཅི་ཅམ་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་ལ་བརྟེན་དགོས་མིན་ནི། ང་
ཆོས་ཆོན་རིག་ལ་འདུ་ཤེས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས། འདི་
ནི་ཆོན་རིག་གི་དྲི་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་རྩོད་སྒྲུབ་ཀྱི་
གནད་དོན་ཞིག་ཡིན། རྒྱལ་པོ་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་བའི་དངོས་གཙུག་སྤྱོད་བཞིན་གྱི་
གིས། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པས་ཀྱན་སྦྱོར་དང་ཆོས་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤྱོད་བ་ཐེ་
བའི་འགྲོ་བ་མིའི་བྱེད་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་གསལ་བ་ཤིང་བྱེད་པའི་ལྟ་བ་
འདིར་རྒྱུ་སྦྱོར་བྱེད་སྤྱོད། གཞན་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་རང་
བཞིན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ལས་གཞིའི་ནང་ཆོན་རིག་གི་མཐོང་རྒྱལ་ཆོད་
བཀག་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་མཐོང་། གཅིག་བྱས་ན་ཆོན་རིག་གིས་ཆེ་
སློག་གི་ཐོག་མའི་སློང་གྱི་དྲི་བ་ལ་ཆོད་ལྡན་གྱི་ལན་ཞིག་རྒྱག་མི་ཐུབ་པར་
མ་ཟད། འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་གསལ་བ་ཤིང་ནམ་
ཡང་བྱེད་མི་སྤྱོད། ངས་འདི་ལྟར་བཤད་དོན་ཡང་ཆོན་རིག་གིས་ཆེ་སློག་
འདྲ་མིན་གྱི་ཐོག་མའི་བྱེད་ཆོས་ལ་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་ཞིག་རྒྱག་ཐུབ་
པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་འབྱུང་འགྱུར་ཐུ་མཐུད་ནས་གསལ་བ་ཤིང་བྱེད་ངེས་པ་
ཁས་ལེན་མ་བྱས་པ་མིན། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོ་འཆོ་སའི་འཇམ་གླིང་འདི་དང་ང་

ཆོ་རང་ཉིད་སྒྲོར་གྱི་ཆན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆད་བཀག་དེ་ང་ཆོས་སྤྱི་
ཆོག་ས་ཤིག་གི་ཆན་ས་ངོས་འཛིན་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་སྟུགས།

རྩ་ལྷན་གྱི་སྤྱི་ཆོག་ས་རིག་པའི་ལྷ་བ་ཕྱོགས་ཡོངས་སུ་བྱུང་བ་དང་།
དེའི་རྒྱུ་གྱིས་མི་རྒྱུད་ལོགས་སྤྱར་རིག་པ་ལག་བསྟར་བྱས་པའི་མཛུགས་
འབྲས་ཆབས་ཆེན་གང་མང་བྱུང་བའི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལས་ང་
ཆོར་སློབ་བསྐྱེད་ཅིག་རིག་པ་ནི། ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་སྤེལ་བའི་ལྷ་བ་
དེ་དག་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་སློབ་དང་མཐུན་པར་བསྐྱར་བའི་འཕེལ་ཕྱོགས་ཉན་
ཁ་ཅན་ཞིག་ང་ཆོ་འགྲོ་བ་མི་ལ་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། སྟོབས་ཀྱིས་འཆོ་བའི་ལྷ་
བ་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་ལོག་པར་བྱས་ཏེ་སྐབས་འགའ་རེར་སྒྲེར་གཙོ་རིང་
ལུགས་དང་མིའི་འདོད་རུང་གྱི་ཆོད་མེད་ལ་དག་འབྱུང་བྱས་ནས། འགྲོ་བ་
མིའི་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱེད་པའི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་འགྲོ་
ལུགས་རྣམས་སྤང་མེད་དུ་བཏང་། དེ་བས་ན་ཆན་རིག་ལ་ང་ཆོས་འདུ་ཤེས་
ཅི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་དེང་སྐབས་ཆན་རིག་གིས་མིའི་
སྤྱི་ཆོག་ས་ནང་འདི་འདྲའི་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བཟུང་ཡོད་སྟུགས། ཆེད་
ལས་འདིའི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་ཆན་རིག་པ་དག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་རུས་
ཤུགས་དང་ལས་འགན་ངེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།
འགྲོ་བ་མི་སྤྱི་དང་འཇམ་གླིང་ལ་མཛུགས་འབྲས་ཆབས་ཆེན་བསྐྱེད་སྤྱོད་པའི་

དང་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ཆོན་རིག་གི་ལོག་ཏེ། དང་ལོག་སྤྱོད་ལ་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་
ངེས་པར་དུ་དག་ཐེར་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

ཏུ་ཐུན་གྱི་ཆེ་སྤྱོད་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་བའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་ནི་ཅི་འདྲའི་
ཡིད་དབང་འསྤོག་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ནང་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆོན་ས་བཤད་
ན། འདིས་དོན་གནད་གལ་ཆེན་ཞིག་སྤང་མེད་དུ་བཞག་ཡོད་པ་ནི་བདེ་སྤྱོད་
སྤྱོད་བའི་རྒྱས་སྤྱོད་ས་ཡོད་པའི་སེམས་སྤྱན་གྱི་ཐོག་མའི་འཕེལ་འགྱུར་འདི་
ཡིན། ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ནང་རྩ་བའི་ཆོན་ས་སྤྱོད་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བ་དང་བདེ་
བ་འཆོལ་བའི་འདུན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་
ཀྱི་གོ་ཏེགས་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཆོལ་སྤྱོད་བྱུང་བ་དང་། ཤེས་པའི་བྱུང་
ངེས་དང་དེའི་རང་བཞིན་གྱི་སྒྲོར་ལ་ཡིད་ཆེས་འཕེར་བའི་གོ་ཏེགས་ཤིག་མ་
ཉིད་བར་དུ་འཛིན་ཏེན་དང་ཆེ་སྤྱོད་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་བའི་ཆོན་རིག་གི་
འགྲེལ་བཤད་དེ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་མིན།

མཆན།

ཏུ་ཐུན། [Charles Darwin 1809-1882] དུས་རབས་
བཅུ་དགུ་པའི་སྐབས་སུ་བྱོན་པའི་དབྱིན་ཇིའི་ཆོན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་ ཞིག་
སྟེ། ཁོང་གིས་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ས་ཀྱིས་འཆོ་བ་ལྷ་བྱའི་
དོན་སྤྱི་གཏན་ འཕེབས་བྱས་ནས། དེང་རབས་ཀྱི་འཕེལ་གྱུར་རིག་པའི་རྣམ་

གཞིག་གི་མང་གཞི་བཅུགས། ཁོང་གི་བརྒྱུ་མཁས་ཆོས་ཀྱིས་དང་རབས་ཀྱི་ཆེ་
 སྟོག་དང་གོ་ལའི་ཆོན་རིག་ལ་ཤྲགས་རྒྱུན་ཆོན་པོ་ཐེབས་ཤིང་། དང་རབས་
 ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་སྤྱི་ཡང་ཁོང་གི་ལྟ་བུའི་ཤན་ཤྲགས་ལས་ཐར་མེད།
 རོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས། **molecule** རྒྱུ་མཁས་གང་ཞིག་གི་གྲུབ་ཆ་
 ཡིན་ན་དེའི་རོ་བོ་འཛིན་པ་དང་། གྲུབ་རྒྱས་འདི་ནི་ཉུང་མཐའ་ཡང་རྒྱལ་ཤན་
 གཉིས་ལས་གྲུབ་དགོས། རྒྱུ་མཁས་ཀྱི་རོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས་ལྟ་བུར་མཆོན་ན།
 དེའི་སྟེང་དུ་རྒྱུ་མཁས་རང་བཞིན་ནམ་རོ་བོ་ལྟན། འོན་ཀྱང་། རོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་
 རྒྱས་དེའི་གྲུབ་ཆ་སྟེ་རྒྱལ་ཤན་རྒྱུ་མཁས་སོ་སོར་གཏོར་བ་ཡིན་ ན། རྒྱུ་མཁས་ཀྱི་རོ་བོ་
 དེ་སྟོངས་ནས་རྒྱལ་ཤན་སོ་སོའི་རང་བཞིན་ཐོན་ངེས། འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་རོ་བོ་
 འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས་ཟེད།

དགྲེ་འར་ནི་ཨང་། **DNA** དགྲེ་འར་ནི་ཨང་གི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོ་
 ནི་སྤྱི་དངོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེའི་ རིགས་རྒྱུན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཡུན་རིང་
 ལ་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། ང་ཆོའི་ལུས་སྟེང་གི་སྤྲ་སྤྲང་རེ་རེའི་ནང་
 དུ་འང་དགྲེ་འར་ནི་ཨང་ཡོད་པ་དང་། དགྲེ་འར་ནི་ཨང་གིས་སྤྲ་སྤྲང་གི་རྒྱས་
 རྒྱུ་དང་བྱེད་ལས་སོགས་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད། དགྲེ་འར་ནི་ཨང་པ་མ་
 ནས་མར་བྲུབ་ཅིང་། རང་ཉིད་ཁུ་ཁག་འདྲེས་མའི་སྤྲ་སྤྲང་གཅིག་ལས་མི་དར་
 མ་ཞིག་ཏུ་འཆར་ལོངས་བྱེད་པའི་ བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གསང་རྟགས་ཀྱང་ནང་དུ་

འདུས་ཡོད། མདོར་ན། དགེ་འཕེལ་གྱི་ཡོད་ཆེ་སྟོན་གྱི་དོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་
རྒྱས་སྒྲན་མེད་པ་དེ་རེད།

སི་ཏེ་ཏུ་ཅིན། [Stephen Chu 1948-](#) སྐུ་
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལོ་སྟོན་གཟུངས་ཏྲགས་ཐོབ་ཅིང་། ཆོད་ལྷ་གཙོ་བོར་
འཛིན་པའི་ཨ་མི་རི་ཀའི་རྒྱ་རིགས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་

ཆེས་པམ་ཇོ། [chimpanzee](#) སྟོན་འཛིན་རིགས་ཞིག་ཡིན།
འཕེལ་གྱི་ཡོད། [RNA](#) སྟོན་དངོས་ཀྱི་དོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་
ཞིག་སྟེ། འཕེལ་གྱི་ཡོད་སྟོན་དཀར་ཀྱི་འཕྲུགས་སྒྲན་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་
རེད། དགེ་འཕེལ་གྱི་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་པའི་རིགས་རྒྱས་ཀྱི་འཆར་བཀོད་དང་
བསྒྲན་ནས་འཕེལ་གྱི་ཡོད་སྟོན་དཀར་བཟོ་བསྒྲན་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད།
སྟོན་དཀར། [protein](#) སྟོན་སྤང་གི་བྱེད་ལས་དང་བཟོ་བཀོད་ལ་མེད་དུ་
མི་རུང་བའི་སྟོན་དངོས་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་རང་བྱུང་གི་བསྐྲུབས་རྒྱས་ཞིག་
འཇམ་མི་སི། [James Watson 1928-](#) དགེ་འཕེལ་གྱི་
བཟོ་བཀོད་ཏྲགས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཕྲུག་གི་ནང་དུ་མཇུག་ རྒྱས་ཆེ་
བའི་ཨ་མི་རི་ཀའི་སྟོན་དངོས་རྒྱས་འགྱུར་རིག་པ་སྒྲ་བ་ཞིག་

ཏུ་པ་རམ་སི་སི། [Francis Crick 1916-2004](#) སྟོན་
རིམ་སྟོན་དངོས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་སྟེ། འཇམ་མི་སི་དང་འདྲ་བར་

དགེ་འཇཉག་གི་ཨ་ད་གྱི་བཟོ་བཞུགས་ཀྱི་ལས་གཞིའི་ནང་དུ་ རྒྱགས་པའི་
མི་སྣ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ༡༩༩༣ ལོའི་ལུས་ཁམས་རིག་པའི་ནོ་སྤེལ་
གཞུངས་རྒྱགས་དེ་ཁོང་དང་འཇམ་མི་སི་དང་ཟེ་ཁིན་ བཅས་ལ་ཐོབ།
རིགས་རྒྱན་གྱི་སྤེལ་ཁག་ [genome](#) ་སྤེལ་ལྟ་ཞིག་གི་དགེ་འཇཉག་གི་ཨ་ད་
གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་གནས་ ཚུལ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་སྟེ། རིགས་
རྒྱན་གྱི་ཐག་སྤྱད་དང་དེ་དག་གི་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་གྱི་
སྤྱི་མིང་རེད།

ཨེ་རི་ཁི། [Eric Lander 1957-](#) ་མིའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྤེལ་
ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་གསོ་བ་རིག་པའི་བཅོས་ཐབས་ གསར་བ་
བསྐྱོད་པར་འབད་བཅོམ་གྱིད་བཞིན་པའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་དགེ་ཁུན་ཆེན་
མོ་ཞིག་

རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐག་སྤྱད། [chromosomes](#) ་རིགས་རྒྱས་
གྱི་གནས་གཞི་སྟེ། འདི་ལ་པ་མ་གཉིས་གྱི་རིགས་རྒྱན་ལས་བྱུང་པའི་ཆ་ཉི་
ཤུ་ཅ་གསུམ་ཡོད་པར་བཤད། རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐག་སྤྱད་ཆ་ཆང་བ་དང་དེ་
དག་གི་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་རྒྱས་ལ་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྤེལ་ཁག་ཟེད།
འོད་སོ་ལ། [Ursula Goodenough](#) ་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་དགེ་
ཁུན་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཨེ་རིའི་མཐོ་སྤྱོད་གྲགས་ཆེན་ཁག་ཅིག་ཏུ་དཔེ་

མིང་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཆོན་རིག་གི་དེབ་འགའ་ལས་
ཞིག་ཀྱང་བརྩམས་འདུག།

ཞེས་པའི་གནད་དོན།

༡༡། །རང་ཉིད་དགའ་སའི་མི་ཞིག་དང་འཕྲད་པས་དགའ་སྟོང་དང་།
སྙིང་ཉེ་བའི་གོགས་པོ་ཞིག་ཞིག་བས་སྟོང་གཏུང་། གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་མི་
ལས་ཞིག་གི་སྒྲིང་བ། དཔྱིད་དུས་ཀྱི་ཉིན་མོ་ཞིག་ལ་ལྷུ་མ་རའི་ནང་དུ་སྟོང་
འབྱམས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཁམས་དྲངས་མ། སྒྲོམ་སྒྲུབ་ལས་ཐོབ་པའི་
བསམ་གཏན་སོགས་དང་། ད་དུང་འདི་ཆོ་དང་འབྲ་བའི་སེམས་ཀྱི་རང་
བཞིན་དང་ཆོར་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡུལ་ཅན་ཞེས་པའི་སྟོང་བའི་རང་
བཞིན་གྱུ་བ། སྟོང་བ་དེ་ཆོ་འཁྱེད་དུ་ཅི་ཞིག་ཚུད་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་
སེམས་ཐང་པོའི་གང་ཟག་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་སྟོང་བ་དེ་དག་གི་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་ལ་ཐེ་ཆོམ་བྱེད་མི་སྲིད། ཞེས་པའི་སྟོང་བ་རང་ག་བ་ཞིག་
ནས་ཆེས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་དག་ལ་སོ་སོའི་དོས་ན་
གཅིག་མཐུན་གྱི་དོ་བོ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལྡན་པར་མ་ཟད། སྒྲེར་གྱི་རང་བཞིན་
ཆད་མཐོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེ་ཡང་སྟོང་བ་དེ་དག་རྒྱན་དུ་ཉྩ་ཚུལ་གྱི་ཐག་
པ་ཞིག་གི་དོས་ནས་གནས་པ་དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་
ཡིན། འོན་ཀྱང་། བྱེད་མཆར་བ་ཞིག་ལ། ང་ཆོ་འཁྱེད་ཡུལ་ཅན་གྱི་དངོས་ཡོད་

གནས་ལུགས་འདི་ཡོད་པར་ཐེ་ཆོམ་མེད་ཅིང་ལོ་ངོ་སྟོང་ཐུག་དུ་མར་དབྱེད་
པ་བཏང་ནའང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་འདོད་ཚུལ་གཅིག་
མཐུན་ཞིག་ཏུ་ལམ་མེད་ཅིང་། གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱེད་ཐབས་སམ་སྤྱིའི་
ཡུལ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་གིས་ཤེས་པའི་ཐད་ལ་གོ་
རྟོགས་ཆེས་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལས་བསྐྱེད་མེད།

འོན་ཀྱང་། ཤེས་པའི་སྐྱོར་ལ་ཞིབ་འདུག་གེད་གྱི་ནི་དུ་ལྟའི་ཆོན་རིག་
གི་སྟོབ་འཕེལ་བའི་བརྟག་དབྱེད་གྱི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་
བྱུང་བརྟུན་དུ་འགྲོ་ཞིང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཤེས་པའི་སྒྲུང་ཚུལ་ལ་བརྟག་
དབྱེད་གེད་པའི་དབྱེད་ཐབས་ཆད་ལྡན་ཞིག་དང་རབས་གྱི་ཆོན་རིག་ལ་ད་
དུང་མེད་པའི་ཁས་ལེན་ཞིག་ཀྱང་དར་བཞིན་འདུག འདི་ལྟར་བཤད་པ་ཡང་
བརྗོད་བྱ་འདིའི་སྐྱོར་ལ་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སོགས་མེད་པ་
དང་། ཡང་ན་ཤེས་པ་གཟུགས་ཅན་གྱི་བཟོ་བཀོད་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲེལ་
བཤད་གེད་པའི་འབད་བཙོན་བྱུང་མེད་པ་མིན། མཐའ་གཅིག་ཏུ་ལྟུང་བའི་
ལངས་སྤྱོད་ཀྱི་གཤེས་སྟོན་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཡིན། སྤྱིའི་
སྟོན་པའི་རྣམ་འགྱུར་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་ཤེས་པའི་མངོན་ཚུལ་ངག་དང་
ལུས་གྱི་བྱ་སྟོན་དུ་ཆ་བགོས་བྱས་ནས་གསལ་བཤད་གེད། མཐའ་གཞན་དུ་
ལྟུང་བའི་ལངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཁར་ཉེའི་གྱི་གཉིས་ཡིན་ཞིང་། **Cartesian**

dualism ་ འདི་ག་རྟོག་འདི་པན་ཚུན་མ་བརྟེན་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་
 རྒྱུ་གཉིས་ལས་གྲུབ་པར་འདོད། དང་པོ་རྒྱ་བསྐྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་པ་
 འདིན་པའི་གཟུགས་ཅན་དང་། གཉིས་པ་སེམས་ལྟ་བུ་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་
 པའི་ཆོས་ཏེ་སྒྲ་སྟོན་རེད། ལྟ་བུ་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ད་དུང་རྣམ་གཞག་
 འདྲ་མིན་ཡོད་པ་ནི་རྒྱས་ཚུལ་རིང་ལུགས་ ་ ཞེས་པའི་རྒྱས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་
 རྒྱས་ཞེས་པའི་ངོ་བོ་ངོས་འདིན། ་ དང་དབང་ཅའི་སྤྲོད་ཚུལ་རིག་པ་
 ་ དབང་ཅ་པན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་རྒྱས་ཞེས་པའི་ངོ་བོ་ངོས་
 འདིན། ་ སྟོན་པ་ཡིན། རྣམ་གཞག་འདི་ཆོ་པལ་ཆེ་བས་ཕྱི་འདི་གཟུགས་ཅན་
 གྱི་རྣམ་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བརྒྱུད་རྒྱས་ཞེས་པ་རྟོགས་ཐབས་བྱེད།

འོན་ཀྱང་། ཞེས་པ་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་ནི་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་
 རམ། དེའི་བྱེད་ཆོས་དང་རྒྱས་ཚུལ་ཅི་ཡིན་རམ། སྤྱི་ལྟ་ཐབས་ཅད་ལ་ཞེས་
 པ་ཡོད་དམ། ང་ཆོའི་ཆོར་ཞེས་དེ་རང་ཉིད་ཞེས་ལྟ་ཞིག་ཡིན་པ་ཞེས་
 བཞིན་པའི་སྐབས་ཁོ་ན་འདི་དུས་སུ་མ་གཏོགས་མེད་དམ། དཔེར་ན། མི་ལམ་
 མེད་པའི་གཉིད་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཞེས་པ་བག་ལ་ཉལ་བའམ་དེའི་རྒྱན་སྟོངས་
 སམ། ཞེས་པ་སེམས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲོ་བ་ངས་མེད་ཀྱི་སྐད་ཅིག་འདྲ་ཆོགས་
 ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་རམ། ཡང་ན་དེའི་རྒྱན་བརྟན་ཡང་ངོ་བོ་ལ་རྟག་ཏུ་
 འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་པ་ཞིག་ཡིན་རམ། ཞེས་པ་ནི་ཆད་གཞིའི་གནད་དོན་

ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་ལ་རྟག་ཏུ་འདུག་ཡུལ་ཞིག་དགོས་སམ། སེམས་བྱུང་དང་
འབྲེལ་བའི་སྐད་པའི་རྣམས་འགྱུར་གྱི་སྒྲོག་གི་བྱུང་བ་དང་། རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་
ཆོར་ཤེས་ལ་མཛོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་འདོད་པ་དང་བླན་ཤེས། དེ་འདུན་ལྟ་བུ་
དང་ཤེས་པའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ང་ཆོའི་ཤེས་པའི་སྤྱིང་བ་
ནི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་ཆོན་རིག་གིས་གང་ཟག་གསུམ་པའི་
དབྱུད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་དེ་རྟོགས་བྱུང་བམ།

ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་མོའི་ནང་ཤེས་པའི་གནད་
དོན་འདི་དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་ཀུན་སྤྱོད་
རིག་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན། སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་རྒྱལ་རྒྱ་བཅས་ལ་རྩ་
བའི་ཆ་ནས་དོ་སྣང་ཆེ་བས། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་རྟོགས་རྒྱ་ནི་
གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཤེས་པ་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་དོ་བོ་མཆོན་པར་
བྱེད་པའི་བྱུང་ཆོས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཏུ་བསམ་ལ། ཆོས་སྤྱོད་ཤེས་ཀྱི་
གསུང་རབ་ཁག་གཞིར་བཞག་ན་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་འགོ་བ་མའི་བདེ་སྤྱག་
གི་འཕེལ་རིམ་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་སེམས་ཡིན་
པར་གཟིགས། དཔེར་ན། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གསུང་རབ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་སྟེ།
ཆོས་ཀྱི་ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་མགོ་དུ་སེམས་ནི་རྩ་བ་ཡིན་པ་དང་ཆོས་
ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བར་གསུངས།

ཐོག་མར་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་བ་ལ་འགྲེལ་བ་འད་བྱེད་སྐབས། སྐད་
 ཡིག་བཀོལ་སྤྱོད་གྱི་ཐོག་ན་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ང་ཚོས་ངེས་
 བར་དུ་རྟོགས་དགོས། ཞེས་པའི་སྤྱིང་བ་ནི་ཐུན་མོང་ལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་
 ནའང་། དེར་འགྲེལ་བ་འད་བྱེད་པའི་ང་ཚོའི་སྐད་ཡིག་དག་གི་གཞི་རྩར་རིག་
 གཞུང་དང་། ལོ་རྒྱུས། བར་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་རྒྱབ་སྤྱོད་ས་མ་འདྲ་བ་རེ་ཡོད།
 རྒྱབ་སྤྱོད་ས་མ་འདྲ་བ་རེ་ཚོས་སྒྲིའི་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་སྒྲུལ་གཞི་དང་། སེམས་
 ཀྱི་འཆར་སྟོ། བར་སྤྱོད་ཀྱི་བཀོལ་སྤྱོད། དེ་བཞིན་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་
 སེམས་དོན་རིག་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་མ་འདྲ་བ་རེ་མཆོན། དཔེར་ན། ཡོ་རོབ་རྒྱབ་
 ཕྱོགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དག་གི་ནང་དུ་ནམ་ཞེས་དང་།
 །consciousness ་ སེམས། mind ་ སེམས་ཀྱི་མངོན་
 རྒྱལ། mental phenomena ་ ཚོར་ཞེས་། aware ་ ལྟ་བུའི་ཐ་
 སྟོང་ལ་བརྟེན་ནས་ཞེས་པའི་སྤྱིང་བར་གསལ་བ་འད་བྱེད། ནང་པའི་སེམས་
 ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ནང་དུ་སྒོ་། བྱེད་ཉེད ་ དང་། ཞེས་པ། རྩོན་ ་ རིག་
 པ་། བེ ་ སོགས་བཀོལ། དབྱེན་ཡིག་གི་ཐ་སྟོང་ཚོར་ཞེས་དང་རིག་པ་
 །intelligence ་ གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བཟུང་ན། བོད་པའི་
 ཐ་སྟོང་འདི་དག་གི་དོན་དག་ཕྱོགས་ཅམ་ཞིག་མཆོན་ཐུབ། ནང་པའི་མཆོན་
 ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་བཀོལ་ད་དུང་སེམས་། ཅི ་ དང་། ནམ་ཞེས། བེ་རྩོན་ ་

ཡིད་ཀྱི་མཉམ་སྡེ་སོགས་ཀྱང་བེད་སྤྱོད་བྱེད།

[illegible]

ཡུལ་ཅན་གྱི་ཞེས་པའི་སྤྱོད་བཤུགས་གསལ་བཤད་བྱེད་པར་རྩོག་འཛིང་
 ཆེ་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད། ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། ཅུ་བའི་ཆ་ནས་སྤྱོད་བཤུ་
 ཆོག་ས་ལས་གྲུབ་པའི་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་འདི། ང་ཆོས་སྤྱིའི་གཟུགས་
 ཅན་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ལ་བསྐྱུར་ནས་དགོས་ངེས་ཀྱི་སྤྱོད་མཁན་གང་ཟག་དེ་
 སྤྱི་རུ་འཕུད་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ། སྤྱོད་བའི་གྲུབ་ཆའི་ནང་ནས་སྤྱོད་མཁན་གང་

ཟག་རང་ཉིད་སྤྱིར་འཕྱད་མི་ཉན། ཁ་དོག་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་དབང་ཅའི་རྒྱས་
 ཅོལ་གྱི་སྒྲོར་ལ་ཡོད་པའི་ཆོན་རིག་གི་འབྲེལ་བ་འད་གང་ཡིན་ཡང་། ཁ་དོག་
 དམར་པོ་ཞིག་སྤྲང་དུས་སྤྱོད་མཁན་དེར་ཆོར་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་
 མེད་གསལ་བ་འད་བྱེད་མི་ཐུབ། ཞེས་པའི་འཆོལ་ཞིབ་འདི་ནི་ཐུན་མོང་མ་
 ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ང་ཆོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྗོད་བྱ་ནི་ཐད་ཀར་སེམས་
 དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཡང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྡན་པ་ཞིག་
 ཡིན་དགོས་པར་མ་ཟད། ཞིབ་འཇུག་གི་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་རང་
 བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་དགོས། གནས་སྤངས་འདིས་ཞེས་པར་སྤྱོད་པ་པོ་
 ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལ་སྤྱད་པའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་སེལ་ཐབས་བྲལ་
 ཞིང་ཞིན་དུ་ཆོབས་ཆེན་ཡིན་པས། ཞེས་པར་སྤྱོད་པ་པོ་ཆོན་རིག་གི་
 འཆོལ་ཞིབ་འདི་ནམ་ཡང་ཆད་ལྡན་ཞིག་ཆགས་ཐུབ་བམ།

ང་ཆོས་ལུལ་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་ངོ་བོ་གཅིག་དུ་མ་ཐུན་པའམ་རང་
 རྒྱ་བའི་ངོ་བོ་སྟེ་སེམས་ཟེར་བ་ཞིག་དུ་མ་བོང་ཡང་། ང་ཆོས་ཅུང་ཞིབ་དུ་ལྟ་
 སྐབས། ལྟ་སྤངས་འདི་ནི་ཆེས་རགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་སྤྱོད་པོར་རྟོགས་
 ཐུབ། ང་ཆོས་སྤྱོད་བཞིན་པ་ལྟར་སེམས་ནི་ཡིད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་འདྲ་མིན་ལས་
 བྱུང་བ་ཅིང་། སྤྱོད་པ་གཅིག་ན་ཡིད་ཆེས་དང་། དཀ་ཞེས། འདུ་ཞེས། ཡིད་
 བྱེད་ལྟ་བུ་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་སྒྲོའི་འཇིན་སྤངས་ཀྱི་རིགས་ཞིག་དང་།

སྤྱིགས་གཞན་དུ་མངོན་དུ་གྱུར་ཅིང་སློལ་ཁ་ལོ་སྐྱུར་བར་བྱེད་པའི་ཤེས་
 པའི་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱིང་ཆོར་ལྟ་བུ་ཡོད། ད་དུང་ང་ཆོས་བྱ་བ་ཞིག་བྱེད་པར་
 ཅུ་བའི་ཆ་ནས་སྐྱུལ་སློང་དུ་འགྲོ་བའི་བྱེད་ལས་ལྟན་པའི་སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་
 ཚན་པ་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པར་སྤྲང་། ཚན་པ་འདིའི་ནང་དུ་རང་མོས་ཐག་
 གཅོད་བྱེད་པའི་སློ་སྟོབས་དང་། འདུན་པ། འདོད་པ། འཇིགས་སྤྲང་། ཁོང་ཁྱོ་
 སོགས་འཚུད། ང་ཆོས་ཤེས་པའི་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་དབང་ཤེས་
 ལ་སྤྲང་སྤངས་དང་འཆར་སློལ་སྤྲང་བའི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་གཉིས་
 ལ་བྱེད་པར་འབྱེད་ཆོག་སྤྲ་མ་ནི་མིག་གིས་མཐོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། མཐོང་
 བྱའི་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། སྤྲ་མ་ནི་འཆར་སྤྲང་ངམ་སྤྲོན་གྱི་སྤྱིང་
 བྱ་ཞིག་བསྐྱུར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འཆར་སྤྲང་དང་བསྐྱུར་བྱེད་འདི་ཆོ་
 དབང་ཤེས་ལ་སྤྲང་བའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཐད་ཀར་མི་དགོས་པར་མ་ཟད།
 དབང་ཤེས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་ལའང་ཐད་ཀར་བརྟེན་མེད།

ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་ཀྱི་མངོན་
 ཚུལ་དང་དེ་དག་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ཆོས་སོགས་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་
 སྒྲིག་གཞི་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད། དང་པོ་ནི་ནང་
 གསེས་བླ་མ་ཅན་གྱི་དབྱེ་བ་སྟེ། གཟུགས་སྐྱེ་བའི་རིག་བྱ་ཡིད་བཅས་ཀྱི་
 སྤྱིང་བ་ཡིན། འདིའི་ནང་གི་ཐོག་མ་ལྟ་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྱིང་བ་ཡིན་ཡང་།

མཐའ་མའི་ནང་དུ་བློ་ཤེས་དང་། འདུན་སེམས། རང་མོས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་སྒོ་
སྟོབས། འཆར་སྒྲུང་སོགས་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་འདུས། དབང་
ཤེས་ལྡེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་སྟོང་བ་རྣམས་གཟུགས་ཅན་དུ་
འདོད་པའི་དབང་པོ་ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཀྱང་། ཡིད་ཀྱི་སྟོང་བ་
དག་ལ་གཟུགས་ཅན་ཀྱི་རྟེན་གཞི་དང་བྲལ་བའི་རང་དབང་ངེས་ཅན་ཞིག་
མཆིས།

སེམས་ཅམ་པའི་ནང་གསེས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་གིས་དབྱེ་བ་དྲུག་པོ་
འདིའི་སྟོང་དུ་གཉིས་བསྒྲུབ་ནས་བརྒྱད་དུ་བཏང་། ལྟ་ཚུལ་འདི་སྟེལ་མཁན་
དག་གིས་སྟོའི་འཛིན་པ་ནི་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལ་འཛིག་པ་དང་ངེས་པ་མེད་
པས། ཡུལ་ཅན་ཀྱི་སྟོང་བ་དང་བདག་ལ་བཟུང་བའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་
རྒྱུན་དུ་གནས་པའི་གཅིག་སྟེལ་ཀྱི་རང་བཞིན་དེར་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱེད་མི་
བྱུང་བར་ཅོད་སྒྲུབ་བྱས། ཁོང་ཚོའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ལྟོས་གྲུབ་ཡིན་ཞིང་འཕེལ་
འགྲིབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དེ་དག་གི་མང་གཞི་རུ་
གང་ཟག་ཅིག་གི་ཆེ་ཁྱིལ་པོར་རྒྱུན་བརྟན་ཞིང་རང་ཚུགས་མི་འཆོར་བའི་
གཞི་རྩའི་སེམས་ཤིག་ཡོད། དེ་ནི་ཀུན་གཞི་རྣམ་ཤེས་ཟེར་བ་འདི་ཡིན་པ་
དང་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ཡིན། ངོ་སྟོན་པའི་ལྟན་
སྟེས་ཀྱི་སྒོ་འདི་ནི་ཀུན་གཞི་རྣམ་ཤེས་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་མི་བྱུང་བའི་

སེམས་ཙམ་པས་སྒྲོ་འདི་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྒྱན་ཐ་དད་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད།
 གྲུབ་མཐའ་དབུ་མའི་ལངས་སྤྱོད་གས་ནི་ང་རང་ཐེ་བའི་བོད་ཀྱི་བསམ་
 སྒྲོ་པ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཁས་ལེན་པ་དང་། འདིས་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་
 ལྟ་གྲུབ་སྒྲན་མེད་པ་དེ་མཆོན། གྲུབ་མཐའ་འདིས་གོང་གི་ཤེས་པའི་རྣམ་
 གྲངས་དེ་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པར་ཤེས་པའི་རིགས་ཐམས་ཅད་དབྱེ་བ་དུག་
 གི་ནང་དུ་ཡོངས་སུ་འདུས་པར་འདོད། ལྟག་པར་སེམས་ཙམ་པའི་ཤེས་པའི་
 རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ནང་དུ་ཀྱན་གཞི་རྣམ་ཤེས་དེ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ལྟ་བུར་
 འདོད་པ་འདི་གྲུབ་མཐའ་དབུ་མ་པས་ཁས་ལེན།

ཡིད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་སྤྱོད་བ་འདྲ་མིན་དེ་ཆོའི་རང་བཞིན་
 གང་འདྲ་ཡིན་ནམ། ང་ལོ་ན་གཞོན་དུས་ཆད་མའི་སྒྲོ་བ་ཆོན་ཐོག་མར་སྤྱོད་
 སྐབས། གསལ་ཞིང་རིག་པ་སྒྲོའི་མཆོན་ཉིད་ཟེར་བའི་རྩ་ཆོག་འདི་སྒྲོ་ལ་
 བཟུང་བ་ངས་ད་ལྟོ་འདྲ་གསལ་པོར་དུས། འདི་ནི་བོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་པ་ཆོས་
 རྒྱ་གར་གྱི་བསྟན་བཅོས་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་ཤེས་པར་མཆོན་ཉིད་བཞག་པ་
 ཞིག་རེད། ངས་ལོ་གང་མང་གི་རྗེས་སུ་མ་གཏོགས་ཆོག་སྤྱོད་མཛོད་བསྟུས་
 འདིའི་རྒྱ་བ་སྤྱོད་སུ་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་དཀའ་རྒྱ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་
 ཏོགས་མེད། དེང་སྐབས་ཅོད་གྲུའི་སྤྱི་ཡོངས་ཆའི་སྤྱོད་དུ་ལོ་ན་དབུ་ཅན་གྱི་གྲ་
 རྒྱུང་ཞིག་གིས་སྒྲོ་བས་པའི་སྒྲོ་ནས་མཆོན་ཉིད་འདི་ལུང་འདྲེན་པ་མཐོང་དུས་

ངས་འཛིན་པ་ལྟེན་གྱི་ཡོད། འདི་འཛིན་ཅོད་སྐྱབ་བྱེད་རྒྱ་ནི་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་
ཁག་གི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྡེ་ལྟེན་གྱི་ཆ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

རྒྱ་བོད་གཉིས་ཀྱི་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ནང་བྱེད་ཆོས་གཉིས་ཏེ། གསལ་
ཞིང་རིག་པས་སློབ་རང་བཞིན་མཆོན། འདིར་གསལ་ཞེས་པའི་དོན་ནི་
མངོན་པའམ་སྒྲུང་བར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཡིན། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ།
རིག་པ་ནི་གང་མངོན་པ་དེ་ཤེས་པའམ་འཛིན་པའི་སློབ་རྒྱས་པ་ལ་གོ། བྱེད་
ཆོས་འདི་འབྲུག་པའི་ཆོས་གང་ཡིན་ཡང་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཆ་ཞིག་ལ་
བརྟེན། བྱེད་ཆོས་འདི་ཆོ་སློང་ལ་འཆར་རྒྱུ་ཁག་པོ་རེད། ང་ཆོས་འདིར་སླེང་
བཞིན་པ་ནི་རྒྱ་བྱེད་ཆོད་འཇལ་བྱེད་པའི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་མ་ཡིན་པར་ནང་
ཡུལ་ཅན་གྱི་མངོན་ཚུལ་ཡིན། བཤམ་ཆེར་དཀའ་ངལ་འདི་དང་། ལྷག་པར་
ཡུལ་ཅན་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱེད་པའི་སྐད་ཡིག་གི་ཆོད་བཀག་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་
མཚན་གྱིས། གནའ་བོའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་འོད་དང་བཞུད་བཞིན་པའི་
རྒྱ་བོ་ལྷ་བྱེད་པའི་ལ་བཀོད་ནས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱས།
འོད་ཀྱི་རྒྱ་བོའི་བྱེད་ཆོས་ནི་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་པ་ཇི་བཞིན་ཤེས་པས་
ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་དེ་གསལ་བར་བྱེད། འོད་ཀྱི་ནང་དུ་གསལ་བ་དང་
གསལ་བར་བྱེད་མཁན་གཉིས་ལ་བྱེད་པར་ངས་ཅན་ཞིག་མེད་པ་བཞིན་
ཤེས་པ་ལ་མཆོན་ནའང་སློབ་འཛིན་པའི་རྒྱས་ཚུལ་དང་སློབ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་

ཁྱད་པར་གསལ་པོ་ཞིག་མེད་ཅིང་། འོད་ལྗར་ཤེས་པ་ལའང་གསལ་བའི་
ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ལྟན།

སྒྲོ་ལ་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་ངོ་བོ་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་
འདིའི་སྐོར་སྒྲེང་སྐབས། ནང་ཆོས་ལའང་ཁར་ཉིད་རྒྱ་གཉིས་ ། བན་ཚུན་ལ་
མ་བརྟེན་པའི་བེམ་པོ་དང་སེམས། ། དང་འདྲ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པར་
སྒྲུང་བའི་ཉན་ཁ་ཆེ། གོ་བ་ལོགས་སུ་ལེན་པ་ཉུང་དུ་གཏོང་བར་ང་ཆོས་
གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་དང་ཁ་གྲུས་ནས། ནང་པའི་མཆོན་
ཉིད་རིག་པས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གཞི་
ཅིའི་རྣམ་གྲངས་ལ་བལྟ་རྒྱ་ཡིན། ང་ཆོ་འཆོ་སའི་འཛིག་རྟེན་དང་དེའི་ནང་གི་
འདུས་བྱས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཅ་བའི་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་ཡོད་
པ་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

༡ བེམ་པོ། ཕྱིའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས།

༢ ཤེས་པ། ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་བ།

༣ ལྟ་མེན་འདུ་བྱེད། བསམ་སྒྲུབ་འདུས་དོན།

བེམ་པོ་ཅི་ཞིག་ལས་གྲུབ་མ་གྲུབ་ཀྱི་ཐད་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་
དང་ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་ཉ་ལམ་མེད། ད་དུང་
གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་དག་གི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་

སྟངས་ཀྱི་ཆ་ལ་ཡང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་མ་ཐུན་
 རྟོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་། རྒྱ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆ་དང་། བར་སྤང་དང་
 ཏུས་ཀྱི་གནས་གཞི་སོགས་ནི་གཟུགས་ཅན་ཀྱི་ཆོས་དག་གི་བྱུང་ཆོས་ཐག་
 གཅོད་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན། མངོན་དུ་གྱུར་པའི་གཟུགས་ཅན་
 ཀྱི་བྱུང་ཆོས་འདི་ ཆོའི་སྟེང་དུ། རང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ད་དུང་རྩལ་ཕྱ་རབ་དང་།
 རྟོག་ཤུགས་ཁབ་ལེན་དང་འཐེན་ཤུགས་ལྟ་བུའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་
 ཤུགས་འདྲ་མིན་ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་དང་པོའི་
 ཁོངས་སུ་གཏོགས། ཡིན་ཡང་། རང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་
 ལྟ་ཚུལ་ལ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་འདུས་དོན་ཐམས་ཅད་གནས་རིམ་
 དང་པོ་འདིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཆོས་དག་གིས་མཆོན་མི་བྱུག།

སྟོང་ཆོར་ཀྱི་རིགས་ལུན་སུམ་ཆོགས་པ་དང་། ཆོར་སྤང་། དབང་
 ཞེས་ཀྱི་ཆོར་བ། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ལྟ་བུ་ཡུལ་ཅན་ཀྱི་སྟོང་བ་དག་གི་
 དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། རང་པའི་ལྟ་
 ཚུལ་ལ་བྱུང་ཁོངས་འདིའི་ནང་གི་སྟོང་བ་པལ་ཆེ་བ་ནི་མི་མ་ཡིན་པའི་
 སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་ནའང་ཡོད། དབང་ཅའི་བྱུང་བ་དང་། སྟངས་
 པའི་ཕྱ་ཕྱུང་། དབང་པོའི་རྒྱས་ཚུལ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནའང་སེམས་ཀྱི་ཁམས་
 འདི་ལ་གཟུགས་ཅན་ཀྱི་འདིག་རྟེན་དང་བྲལ་བའི་གནས་བབ་ཅིག་ཡོད།

སེམས་ཀྱི་ཁམས་འདིས་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྟེན་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱས་ཚེ་ལ་
 བྱེད་ནའང་གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་སྟེང་དུ་པར་ཁུངས་འདེད་བྱེད་མི་
 ཐུབ། རྒྱ་གར་གྱི་དངོས་གཙོ་སྤྱོད་བའི་གྲུབ་མཐའ་གཅིག་མ་གཏོགས་ཤོད་རྒྱ་
 གཉིས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་དག་གིས་སེམས་ཀྱི་ཁམས་འདི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ནང་
 དུ་འདུས་པར་ཁས་མི་ལེན།

ད་དུང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་གསུམ་པ་ཞིག་གྱང་
 ཡོད། དེ་ནི་སྤྱིའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་དང་ནང་
 ལུལ་ཅན་གྱི་སྟོང་བ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་ཡིན། དེ་ཡང་
 འཛིག་རྟེན་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཁག་ཅིག་ལ་ཡོད་པའི་ང་ཆོའི་གོ་
 རྟོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་བའི་བྱུང་ཆོས་རྣམས་རེད། དུས་དང་། འདུ་ཤེས།
 གཏན་ཆེགས་ཀྱི་རྩ་འཛིན་ལྟ་བུ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སེམས་ཀྱིས་བཟོས་གྱང་
 དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་སྟོན་མ་གཉིས་དང་གཅིག་པ་མིན།
 སེམས་ལ་འཛིན་དགོས་པ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་
 གསུམ་པའི་ནང་དུ་འདུས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སེམས་དང་གཟུགས་ཅན་
 ཀྱི་བྱེད་ཁོངས་གཉིས་ལ་བརྟེན་ཡོད་ནའང་། དེ་དག་ལ་གཞན་གཉིས་དང་མི་
 འདྲ་བའི་བྱུང་ཆོས་ལྡན།

ནང་པའི་གཞུང་དུ་ཐོག་མ་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་དངོས་ཡོད་

གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འདི། སོ་པར་གྱིས་གཏན་ལ་པབ་པའི་ཚན་རིག་
གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དང་ཏ་ལས་མཚུངས། རྣམ་
གྲངས་དེའི་ནང་དུ་འཛིག་རྟེན་དང་པོ་དང་། འཛིག་རྟེན་གཉིས་པ། འཛིག་རྟེན་
གསུམ་པ་བཅས་ཡོད། དང་པོ་ནི་ཆོས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ནམ་གཟུགས་ཅན་གྱི་
འཛིག་རྟེན་དང་། གཉིས་པ་སེམས་བྱུང་ཐེ་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བའི་འཛིག་
རྟེན། གསུམ་པ་རང་ངོས་ནས་མངོན་པའི་འཛིག་རྟེན་ཏེ་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་རྩིས་
དང་ཐ་དད་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲུབ་འདུས་དོན་བཅས་ཡིན། ངས་ཤེས་གསལ་
ལྟར་སོ་པར་ནི་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་ལ་རྒྱས་མངའ་མེད་པས། ནང་
ཆོས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དང་འདྲ་མཚུངས་ཤིག་
ཁོང་གིས་གསར་གཏོད་མཛད་པ་འདི་ཏ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གི་
བསམ་སྒྲུབ་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བའི་བར་ན་འདི་འདྲའི་ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་
མཐུན་སྦྱོར་ལོད་པ་ཁོང་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་སྐབས་ངས་ཤེས་ཡོད་ཆོ།
དེའི་སྒྲོར་ལ་ཁོང་དང་ལྟན་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཞིབ་མོ་ཞིག་བྱས་ཡོད་པ་གཏོན་མི་ཟ།

གྲིལ་བཤའ་ན་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་དང་ཆན་རིག་
 གཉིས་ཀས་སྒྲད་པའི་རུས་ཚུལ་ཁོ་ན་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ཤེས་པ་རྟོགས་
 པར་འབད་བཅོམ་བྱེད། རྟོགས་ཐབས་འདིས་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་
 ཐབས་ཤིག་གི་ལམ་ནས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་གནས་ཚུལ་ནི་བེམ་པོ་

ལ་རག་ལས་པའི་ལྷ་ཚུལ་འཛིན། འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཤྲད་པ་ནི་བཙུགས་མའི་
 རིག་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་གངས་ཅིས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལྡན་པའི་སློབ་ཤྲད་ཀྱི་དཔེ་
 མཆོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད། ཡང་གཞན་དག་གིས་འཕེལ་འགྱུར་
 རང་བཞིན་གྱི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་གི་སློབ་ནས་ཤེས་པའི་ཆ་འདྲ་མིན་གྱི་བྱུང་བ་
 ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པར་འབད། དེང་རབས་ཀྱི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་གི་ནང་
 ཏུ་ཤེས་པ་དང་སེམས་ནི་ཤྲད་པའི་རྒྱས་ཚུལ་ཞིག་ལས་གཞན་ཡིན་མིན་
 དང་། ལྷང་ཆོར་དང་སྤྱོད་ཆོར་ཡང་རྫས་འགྱུར་ལས་བྱུང་བའི་འགྱུར་རྒྱས་
 ཞིག་ཡིན་པ་ལས་གཞན་ཡིན་མིན་གྱི་དེ་བ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡོད། ཆོད་གཞི་
 ཅི་ཙམ་ལ་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བའི་འཛིན་རྟེན་འདི་ཤྲད་པའི་མ་ལག་དང་དེ་
 དག་གི་རྒྱས་ཚུལ་གྱི་སློབ་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས། ཆོད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་
 བརྟེན་ཡོད་པ་བདེན་ཡང་སྤྱོད་པ་ཡོངས་སུ་བརྟེན་དགོས་སམ། ཡུལ་ཅན་གྱི་
 སྤྱོད་བའི་འཛིན་རྟེན་དེ་འགྱུར་བར་ཆོད་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་ཅི་ཞིག་ཡོད་
 དམ།

ཆོན་རིག་པ་གང་མང་དང་། ལྷག་པར་དབང་ཅའི་སྤྱེད་ངོས་རིག་པའི་
 ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཤེས་པ་ནི་ཤྲད་པའི་འགྱུར་འགྲོས་དང་བཟོ་བཞོད་ལས་
 བྱུང་བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་ཏུ་བདེན་པར་འཛིན།
 ཨ་མི་དེ་ཀའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་གྲྭ་ཞིག་གི་ནང་ཏུ་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་

བ་གྲགས་ཅན་འགའ་དང་ལྟན་དུ་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་པ་དེ་ངས་གསལ་པོར་
 དན། ཁོང་ཚོས་མིའི་སྐད་པ་ལ་ཞིབ་ལྟ་ཟབ་མོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆན་རིག་གི་ཡོ་
 ཆས་ཆེས་གསར་པ་ཁབ་ལེན་ལྟོག་སྒྲུབ་སྒྲོག་པར་དང་། ལྷོང་གི་སྒྲོག་འགྲུལ་
 བར་ཆས་གཉིས་ང་ལ་བསྟན་པ་དང་། སྐབས་དེར་མི་ཞིག་གི་སྐད་པ་ལ་
 ག་ཤག་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པ་དེར་༼ ཁོའི་ནང་མིས་ཆོག་མཆན་སྤྲད་སོང་༽
 བསྟན་པའི་རྗེས་སུ། ང་ཚོ་མར་བསྐྱད་ནས་ད་ལྟོ་ཆན་རིག་ལ་ཡོད་པའི་
 ཞེས་པའི་གོ་རྟོགས་ཐད་ལ་སྐྱེད་མོལ་བྱས། ངས་ཆན་རིག་པ་ཞིག་ལ་སྐད་
 པའི་རྗེས་འགྱུར་གྱི་བརྒྱད་རིམ་ཁོད་བྱུང་བའི་འགྱུར་ལྟོག་གི་རྒྱུ་གྱིས་སྤང་
 ཚོར་དང་། དབང་ཞེས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལྟ་བུ་ང་ཚོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོད་བ་མང་པོ་
 འགྱུར་བ་གསལ་པོ་ཡིན་ཡང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་འདི་མགོ་མཐུག་
 ལོག་ནས་འགྱུར་ཐུབ་མིན་དང་། བསམ་སྒྲོ་རྒྱུ་པས་སྐད་པའི་རྗེས་འགྱུར་
 ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་ནང་གི་འགྱུར་ལྟོག་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་བྱེད་ཐུབ་བམ་ཞེས་དྲིས་ཁྱོད།
 དེ་ཡང་ངའི་དྲི་བ་ནི་མ་མཐའ་ཡང་ང་ཚོའི་སྒོ་ལ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་འདི་
 མགོ་མཐུག་གཉིས་ཀ་ནས་ཐོག་མར་འགྱུར་ཆོག་པ་ཞིག་འཆར་ཐུབ་མིན་དེ་
 ཡིན།

ཚན་རིག་པ་དེའི་ལན་ནི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཐམས་ཅད་སྒྲུད་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་གནས་

སྒྲུང་ས་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་མགོ་
 མཐུག་ལོག་ནས་འབྱུང་མི་ཐུབ་པར་བཤད། ངས་འདི་འདྲིའི་ཁ་གསལ་བའི་
 འདོད་ཚུལ་ལ་ཚན་རིག་གི་རྒྱབ་རྟེན་མེད་པ་སྐབས་དེར་ཤེས་ནའང་། གྲུས་
 ཞབས་བྱས་ནས་ཁོང་ལ་ཅི་ཡང་བཤད་མེད། ཚན་རིག་གི་རྒྱབ་རྟེན་དེ་ད་ལྟ་
 ཡིན་ནའང་མེད། སེམས་བྱུང་ཐམས་ཅད་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ནང་དུ་
 བྱུང་བ་ཡིན་དགོས་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ནི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་
 འཛིན་ཞིག་ལས་ཚན་རིག་གི་བདེན་དོན་མིན། ཚན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ལ་
 གཞིགས་ན། རྩི་བ་འདི་ཐག་གཅོད་མི་བྱེད་པར་འཇོག་རྒྱ་དང་། ང་ཆོའི་
 བདེན་འཛིན་དག་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་དང་མི་བསྐྱེ་རྒྱ་ནི་ཆེས་གལ་
 ཆེན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་།

ཚན་རིག་པ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བ་ཁག་ཅིག་གིས་ཁོན་ཏོམ་
 དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དེས་ནམ་པར་
 ཤེས་པ་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པར་སྒྲུང་། ངས་སྤོད་
 མི་དང་ལྟན་དུ་ཁོང་གི་ལྟ་བ་ཞིག་སྟེ་འབྲེལ་བའི་གོ་རིམ་ཟེར་བའི་སྒྲོར་ལ་
 བྲེང་མོལ་ཞིག་བྱས་སྤྱོད་། གོ་རིམ་དེའི་ནང་དུ་བཅུ་པོ་དང་ཤེས་པ་གཉིས་
 ཀ་ཆོས་ཉིད་འདྲ་མཚུངས་ལ་བརྟེན་ནས་མངོན་དུ་འགྱུར་ཞིང་། ཐུན་མོང་གི་
 རང་བཞིན་འདིའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བཅུ་པོ་དང་བསམ་སྒྲུབ་པར་ན་གོ་རིམ་

འདྲ་མཚུངས་མང་པོ་དང་ཆོས་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི་ཉ་ལས་པ་མིན་ཞེས་ཁོང་གིས་བརྗོད། ངས་སྤྲོད་མིའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཡོངས་སུ་རྟོགས་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ཤེས་པ་དང་བཅས་པོ་གཉིས་ཀ་ཐེ་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཆ་ཚད་བཞིག་བསྐྱུན་པར་ཁོང་གིས་འབད་འབྱུངས་བྱས་པས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་འདུས་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་དེར་ལམ་སྟོན་བྱས་ཡོད།

༢༠༠༣ ལོར་ཨོ་སུ་ཁྲུ་ཡ་ལའི་ནང་གི་ཁམ་རྩི་རའི་[Canberra](#) མཐོ་སློབ་ཏུ་དང་ཆོན་རིག་པ་སྐོར་ཞིག་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་ནས་ཆོར་ཤེས་གིས་མ་བཟོན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་དེའི་སྐོར་ལ་བགོ་སྤྲོད་ཞིག་བྱེད་སྐབས། གནམ་དབྱུང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་པོ་ལིས། [Paul Davies](#) གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཤེས་པའི་ཁོན་རྩོམ་རྣམ་གཞག་རི་ལྟར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་ཁོང་གི་སློབ་ལ་འཆར་ཐུབ་ཟེད། ངས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ནི་རྟག་ཏུ་ཤེས་པའི་སྐོར་ལ་ཁོན་རྩོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས་ང་ཅད་དེ་མགོ་འཐོམ་གྱི་ཡོད། ཁོན་རྩོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པས། གཏན་ཆིགས་དང་མི་མཐུན་པའི་དེའི་གནས་གཞི་སྟོང་པའི་དོན་སྤྱི་དང་། རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་སྤྲོད་མ་དང་ཆ་རྒྱལ་པོའི་བྱེད་ཆོས་ཀྱི་དོན་སྤྱི། དེ་བཞིན་ཏན་སེམས་སྤར་གྱི་དེས་མེད་ཆོས་ཉིད་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་

སྒྲིལ་འཛིན་སྐྱེད་སྒྲིལ་གྱི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་བྲག་པ་ཁག་ཅིག་གི་ཕྱོགས་ལ་ཤེས་ཡོན་
གསར་པ་བསྐྱེད་གྱི་ནི་ཡིད་ལ་འཆར་བྱུང་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། ཤེས་པའི་
ཁོན་ཏོས་རྣམས་གཞག་འདི་ཟླད་པའི་རྒྱས་ཚུལ་གྱི་གོ་ཉོགས་གཞི་ལ་བཞག་
པའི་དབང་ཅུའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའམ། སྒྲིལ་འཛིན་པའི་ཆན་རིག་གི་འགྲེལ་
བཤད་ལས་ལེགས་པ་ཞིག་ངེ་ལྟར་ཆགས་བྱུང་བམ་སྟུམ། འདི་གཉིས་ཀྱི་
ཟུད་པར་ནི་ཤེས་པའི་སྒྲིལ་བ་དང་འགྲེལ་བའི་ཟླད་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་
བྱེད་ལས་ཞིབ་འཇུག་དེ་སྤྲོ་མོ་ཡིན་མིན་གྱི་གནད་དོན་འབའ་ཞིག་རེད། ངའི་
བསམ་ཚུལ་ལ། ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པའི་སྒྲིལ་བར་འགྲེལ་བཤད་ཆ་ཆང་བ་
ཞིག་མ་བྱས་བར་དུ་ཟླད་པའི་རྒྱས་ཚུལ་དང་ཤེས་པའི་རྒྱས་ཚུལ་གཉིས་ཀྱི་
བར་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་སྒྲིལ་ཆ་ཞིག་སྤར་བཞིན་ལྷག་ངེས།

ཟླད་པའི་རྒྱས་ཚུལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་དེའི་མ་ལག་གོ་ཉོགས་
བྱེད་པའི་ལས་གཞིའི་ནང་དབང་ཅུའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་ལ་བྱུང་འབྲས་ཏེ་
ལས་པའི་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད། ལས་གཞི་འདི་ནི་ངོ་མཆར་ཆེ་ཞིང་འདིའི་འབྲས་
བྱ་ནི་དགའ་སྟོབས་ལ་བཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་གནས་སའི་
ཟླད་པའི་ཆ་དེ་། འདི་འདྲའི་ཆ་ཞིག་ཡོད་ན་། གང་ཡིན་མིན་གྱི་ཚུད་གཞི་
ཡོད། འགའ་ཤས་ཀྱིས་cerebellum ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། ལ་ལས་
reticular formation འདོད། ཁག་ཅིག་གི་འདོད་ཚུལ་ལ་

hippocampusཡིན། འདི་འདྲའི་འདོད་ཚུལ་མ་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་
དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཆོས་ལུན་མཛད་ནས་བདེན་པར་འཛིན་པ་
ནི། ཞེས་པ་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲེལ་བ་ཤད་
བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་རེད།

བདེན་འཛིན་འདིའི་སྤངས་གཞི་རྒྱ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཆ་ཆང་སྟེ།
སྟོའི་འཛིན་པ་དང་ཆོར་སྤངས་གཉིས་ཀ་སྤྱད་པའི་རྒྱས་ཚུལ་ལ་སྤྱེལ་ཐུབ་པའི་
གདང་ཆོད་ཡོད། རྒྱས་ལྷགས་ཆེ་བའི་ཡོ་ཆས་གསར་པ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་
སྟོའི་འཛིན་པ་དང་སྤྱད་པའི་རྒྱས་ཚུལ་བར་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྟོར་ལ་ཡོད་པའི་
དབང་ཅའི་ཆན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ནི་ངོ་མ་རྟ་ལས་དགོས་པའི་ཆད་གཞི་ལ་
སྤེབས། དཔེར་ན། སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟངས་དུ་
སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་རེ་ཆར་ཏེ་། Richard Davidson ༽
ཡིས་འཛིན་སྐྱོང་གི་དང་། ཞེ་སྤངས་ལྟ་བུ་པན་མེད་ཀྱི་ཆོར་བ་མང་པོ་ཞིག་ཨ་
མེ་སྤྱོད་ལ་། amygdala ༽ཟེར་བའི་སྤྱད་པའི་ཆ་ཤས་དང་རི་ལྟར་འབྲེལ་
བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་སྟོར་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་ཀྱས་པ་ཞིག་བྱས་ཤིང་། ཆོར་བ་
དེ་ཆོ་དང་སྤྱད་པའི་ཆ་འདིའི་བར་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ནི་རྟ་ཅང་དམ་པོ་ཡིན་པས་
སྤྱད་པའི་ཆ་འདིར་སྐྱོན་ཤོར་བའི་ནད་པ་དག་ལ་འཛིན་སྐྱོང་དང་སེམས་
ཁམས་ལྟ་བུའི་ཆོར་བ་མེད་པར་བཤད།

ལྷན་པའི་ཆ་འདི་རྒྱས་མེད་དུ་བཏང་ན་གང་ཟག་གྱེ་ཟག་པ་དེར་གཞོད་
 གྲོན་གང་ཡང་མེད་པ་ཚན་རིག་གི་ཆོད་ལྟས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ར་སྤོད་གསལ་
 བོ་བྱེད་ཐུབ་ཆོ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སེམས་དོན་རིག་པའི་ཉམས་ལེན་མཆོག་ཏུ་
 གྱུར་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ངས་བཤའ་སྤྱོད་། འོན་ཀྱང་། དེ་ནི་འདི་འདྲའི་ལས་སྤྱོད་
 བོ་ཞིག་མ་རེད། ཨ་མེ་སྤྱེ་ལ་ནི་ང་ཆོའི་པན་མེད་གྱི་ཆོར་བ་རྟེན་སའི་དབང་
 ཅའི་གནས་གཞི་ཡིན་པར་མ་ཟད། འདི་ལ་ཉེན་ཁ་རྟོགས་པའི་རྒྱས་ཅོལ་ལྟ་
 བུ་ཡང་ལྡན། གལ་ཏེ་ཉེན་རྟོགས་གྱི་རྒྱས་པ་དེ་མེད་ཆེ་སྤྱོད་ས་མང་པོ་ཞིག་
 ནས་རང་ཉིད་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་པར་གཏོན་མི་བ།

སེམས་གྱི་ངང་ཚུལ་དང་ལྷན་པའི་ཆ་ཤས་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་
 དམ་པོ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ནི་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཡིན་ཡང་།
 ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ་ད་ལྟའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གིས་ཤེས་པ་ལ་འབྲེལ་
 བཤའ་གནད་དུ་ཁེལ་བ་ཞིག་རྒྱག་ཐུབ་མེད། སལ་ཆེར་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་
 གིས་ལྷན་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་གི་བྱ་འགྲུལ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཏེ་གང་ཟག་
 དེས་སློའི་འཛིན་པ་འདི་འདྲ་སྤྱོད་བཞིན་འདུག་ཅེས་ང་ཆོར་བཤའ་ཐུབ་ཀྱང་།
 འི་བ་ཞིག་ལྟག་ཡོད་པ་ནི་དེ་ལྟར་ཡིན་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ། དེ་མིན་ད་
 དུང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གིས་ལྷན་པའི་བྱ་འགྲུལ་འདི་འདྲ་དང་དེ་འདྲ་འབྱུང་
 སྐབས་གང་ཟག་དེར་སྤྱོད་བ་འདི་འདྲ་དང་དེ་འདྲ་འབྱུང་དགོས་པའི་རྒྱ་

མཚན་དེ་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ། དཔེར་ན། གང་ཟག་ཅིག་ལ་ཁ་དོག་
 གྲོན་པོ་སྒྲང་སྒྲུབས་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་གང་འདྲ་
 ཞིག་ཡིན་ཡང་སྤྱིར་བ་དེའི་མཐིལ་ཉོལ་མི་ཐུབ། དེ་བཞིན་དབང་ཅའི་ཚན་
 རིག་པ་ཞིག་གིས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་མི་ལམ་གཏོང་གི་ཡོད་མེད་པལ་ཆེར་
 བཤད་ཐུབ་ཀྱང་། དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་གིས་མི་ལམ་
 དེའི་འདུས་དོན་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་བཅ།

ཤེས་པ་ནི་བེམ་པོའི་བྱང་ཆོས་ཤིག་གམ་རྒྱས་ཚྭ་ཙམ་དུ་འདོད་
 པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ལ་བྱང་པར་གཉིས་དབྱེ་ཆོག་ ལྟ་ཚུལ་འདི་བརྟག་དབྱང་གི་
 ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་འདི་ནི་གཟུགས་འདས་
 རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཆོག་ འོན་ཀྱང་། ཤེས་པ་ནི་བེམ་པོ་ལ་
 བྱངས་གཏུགས་བྱེད་པའི་བདེན་འཛིན་འདིར་འགྲེལ་བ་ཤད་ཀྱི་སྟོང་ཆ་ཆེན་
 པོ་ཞིག་ཡོད་དེ། ང་ཆོས་ཤེས་པ་རི་ལྟར་བྱང་བ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་ཐུབ་
 བམ། སེམས་མེད་ནས་སེམས་ལྡན་གྱི་འཕེལ་རིམ་དེ་ཅི་ཞིག་གིས་མཆོན་
 བམ། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའམ་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གི་རྣམ་གཞག་
 གཞི་རྩར་བཞག་ནས། ཤེས་པ་ནི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བེམ་པོའི་འདུས་
 ཆོག་ས་ཆོད་མཐོ་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱང་པར་འདོད་པའི་འགྲེལ་བ་ཤད་དེ་
 ཆོན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་དང་། ཡང་ན་མ་རྟོགས་པའི་ཞེ་ཆིག་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་

ལས་ཡིད་ཆེས་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་ཅིག་མིན།

སེམས་བེམ་པོ་ལ་ཁུངས་གཏུགས་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ནང་པའི་ངོས་
འཛིན་དང་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་རྟོགས་པར་གྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
དེ་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ནི་ཡུན་རིང་པོ་ལ་
ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དང་དབྱེད་སྒྲོམ་གྱི་བརྗོད་བྲུག་ལ་ཆེན་
ཞིག་ཆགས། ནང་པས་རྒྱུ་ལ་དབྱེ་བ་གཙོ་བོ་གཉིས་སྟེ་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་
དང་ལྟན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་གྱི་རྒྱ་ཡིན། རྩ་མ་ལྟ་བུ་དཔེ་ལ་བཀོད་ནས་བཤད་ན།
རྩ་མའི་ངོ་བོ་ལ་འབྱུང་བའི་འཛིན་རྩས་ནི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དང་། དེ་ལས་ལྷོག་
སྟེ་ལྟན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་གྱི་རྒྱ་ནི་རྩ་མཁན་གྱི་ལག་ཅེས་དང་། རྩ་མཁན་རང་
ཉིད་དང་སྟེག་ཐབ་ལྟ་བུ་སྟེ། འཛིན་རྩས་དེ་རྩ་མ་རུ་བཟོ་བ་ལ་གྲོགས་བྱེད་
མཁན་རྣམས་ཡིན། ཆོས་དང་བྱུང་བ་གང་ཡིན་ནའང་དེའི་ཉེར་ལེན་དང་ལྟན་
ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་གྱི་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འདི། ནང་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་
གཞག་དེ་རྟོགས་པར་ཆེས་གལ་ཆེན་ཡིན། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཤེས་པ་དང་
བེམ་པོ་གཉིས་ཀས་ཕན་ཚུན་འབྱུང་བ་ལ་གྲོགས་བྱེད་ཀྱང་། འདི་གཉིས་ཕན་
ཚུན་ལ་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་རུ་ནམ་ཡང་འགོ་མི་སྟི།

དོན་ངོ་མར་སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གཤམ་ལྟ་བུ་ནང་པའི་བསམ་སྟོབ་དག་
གིས་རིག་པའི་རྒྱ་བ་རྟེན་འདིའི་ཉིང་ནས་སྟེ་བ་སྤྱི་ཕྱིའི་རྣམ་གཞག་དེ་མཐའ་

འཕྲོལ་བར་རིགས་པའི་ལམ་ནས་ཚུད་སྐྱབ་གནང་། ཁོང་གི་ཚུད་སྐྱབ་ནི་
གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན། བྱས་པའི་ཤེས་པ་དེ་ནི་སྟོན་དུ་སོང་བའི་ཤེས་
རྒྱུན་ཞིག་ལས་ཡོང་དགོས་པ་དང་། ཤེས་རྒྱུན་དེ་ནི་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་
ཀྱི་ཤེས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ཤེས་རྒྱུན་སྐད་ཅིག་མ་ཞིག་ཡིན། སྟོན་
དུ་སོང་བའི་ཤེས་པའི་རྒྱུན་སྐད་ཅིག་མ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་སྤྱིང་
བཞིན་པའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་འདྲ་མིན་བྱུང་། བཅ་པོ་དང་ཤེས་པའི་རང་
བཞིན་ནི་ཆ་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་ཡིན་སྟབས། བྱས་པ་དེའི་ཤེས་པ་ཐོག་མའི་
སྐད་ཅིག་མ་དེར་ཉར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཞིག་ངས་པར་དུ་དགོས་ཤིང་། རྒྱ་དེ་ནི་
ཤེས་པའི་རྒྱུན་སྐད་ཅིག་མ་གཞན་ཞིག་ཡིན་དགོས། འདི་ལྟར་སྐྱེ་བ་སྤྲུལ་
ཡོད་པར་ར་སྟོན་བྱས།

དུས་རབས་དྲུག་པའི་ནང་དུ་སྟོན་པའི་སྟོབ་དཔོན་ལེགས་ལྡན་འབྲེད་
ལྟ་བུ་ནང་པའི་མཁས་དབང་གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་གོམས་འདིས་ཀྱི་བག་
ཆགས་ཏེ། བཅས་མ་ཐག་པའི་བེ་ཁྲུས་མ་ཡི་རུ་ཅེ་བཅའ་ཏེ་རུ་མ་རུ་བའི་
ལྟ་སྐྱེས་ཀྱི་བག་ཆགས་ལྟ་བུ་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་ཡོད་པར་
བསྐྱབས། མཁས་དབང་དེ་ཚོས་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་
མ་བྱས་ཆོ། སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་འབྲེལ་བཤམ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བྱེད་
མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཆན་བཀོད།

སྐྱབ་བྱེད་འདི་ཆོས་སྒྲོ་འགྲུག་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་བྱན་
 པའི་སྤྱ་གྲུ་ལོན་ཤིན་ཏུ་ཚུང་བ་མང་བས། གསུང་རབ་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་
 སངས་རྒྱས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོན་མའི་སྐྱེས་རབས་རྣམས་འདིར་བཤའ་མ་
 དགོས་པ་ཞིག་རེད། ངས་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་ཟུ་ཏུར་པ་རེ་སྡེ་ཤི་
 ། **Uttar Pradesh** ་ནང་གི་ཀམ་ཕོར་། **Kanpur** ་ཏུ་ལོ་རབས་
 བདུན་ཅུ་པའི་མགོ་སྟོད་ལ་སྐྱེས་པའི་བྱ་མོ་ཞིག་ངོ་ཤེས། ཐོག་མར་བྱ་མོས་
 རང་ཉིད་ལ་ས་ཆ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འང་པ་མ་ཡོད་པར་བཤའ་སྐྱབས། བ་མ་
 གཉིས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱས་མེད་ཀྱང་། མོས་བཤའ་པའི་ས་ཆ་ནི་དོན་དངོས་
 དང་མཐུན་པས་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་མའི་སྐད་ཆ་ལ་དོ་སྣང་སྤྱད་འདུག མའི་སྐྱེ་
 བ་སྟོན་མའི་པ་མ་ཡིན་ཟེར་བའི་མི་དེ་གཉིས་མོ་ལ་ཐུག་སྐྱབས་མོས་ཁོ་
 གཉིས་ཀྱི་འདས་ཟིན་པའི་སྤྱ་གྲུའི་སྒོར་གྱི་གནས་ཚུལ་བཤའ་ཅིང་། མོས་
 བརྗོད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་ནི་ནང་མིས་མ་གཏོགས་ཤེས་མི་སྤིད་པ་
 ཡིན་པས། ང་མོ་ལ་ཐུག་སྐྱབས་པ་མ་གཞན་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་མོ་ནི་ཁོ་ཆོའི་
 ནང་མི་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་འདུག འདི་ནི་མི་ཆོས་བཤའ་ཚུལ་གྱི་
 བདེན་དཔང་ཞིག་ཡིན་ཡང་འདི་འདྲའི་བྱང་བ་ནི་ལས་སྤྱོད་ཅིས་མེད་ཏུ་
 གཏོང་མི་ཐུབ།

ནང་པའི་སྐྱབ་བྱེད་འགོད་སྟངས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདིའི་སྒོར་ལ་པོ་ཉི་མང་པོ་

ཞིག་བརྩམས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་རྣམས་ཞིབ་བསྐྱར་བྱེད་རྒྱ་ནི་སྐབས་སུ་བབས་
 བའི་གྲོས་བསྐྱར་འདིའི་ཆོད་གཞི་ལས་འདས། མདོར་ན། སློབ་དཔོན་ཆོས་
 གཤམ་གྱིས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཕྱི་རི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་
 རྟོན་ཅམ་མིན་པར་བསམ་བ་གསལ་པོ་རེད། ཁོང་གི་འདོད་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་
 ཅུང་ཅམ་སློག་ཏུ་གྱུར་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་རིམ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་
 ཅིང་། རྗེས་དཔག་གི་དབྱུང་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ར་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ།

ཤེས་པར་སྟོགས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་དོན་གནད་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་
 གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ་བར། འདི་ལྟ་བུ་
 གང་ཟག་སྒྲིབ་སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་འབྲེལ། གཟུགས་ཅན་
 གྱི་འདི་ག་རྟེན་ལ་འཇུག་པའི་ཆོད་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ནང་དུ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་
 བའི་ཁོན་རྩོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གནད་དོན་མ་གཏོགས་ཆོས་ཐམས་
 ཅད་རྒྱ་ཆེར་དར་ཞིང་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་སམ་ཡུལ་གཙོ་
 བོར་འཛིན་པའི་ཆོད་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ལ་འཇུག་སྟེ་ཡོངས་ནས་བཤད་ན།
 གཟུགས་ཅན་གྱི་འདི་ག་རྟེན་ལ་ཡོད་པའི་ཆོད་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་ནང་དུ་
 བརྗོད་བྱའི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་རྣམས་མ་འདྲུས་པ་མེད་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་ང་
 ཆོར་སྟེ། ཡིན་ཡང་། ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་བའི་ཁམས་འདི་ནི་སྟོགས་ཡོངས་
 ནས་མི་འདྲ་བའི་བརྗོད་གཞི་གཞན་ཞིག་རེད། གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་

ཐབས་གཙོ་ཐོར་འཛིན་པའི་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་
དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲིའི་འཛིན་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་བཞིན་འཕེལ་
འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སོགས་གང་རུང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཀྱི་
འགྲེལ་བཤད་ལ་ཉན་སྐྱབས། བརྗོད་བྱའི་ཆ་གཙོ་ཐོ་ཞིག་ནང་དུ་མ་འདུས་
པའི་ཆོར་བ་ཞིག་ང་ཆོ་ལ་སྒྲིད། ནང་དུ་མ་འདུས་པའི་ཆ་དེ་ནི་ཤེས་པའི་
མངོན་ཚུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཏེ་གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོའི་སྤྱོད་བ་རེད།

གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་འདིས་ཆན་རིག་ལ་སྤྱོད་གས་མང་
པོ་ནས་ཕན་ཆེན་པོ་ཐོགས་ཀྱང་། ཤེས་པ་ལ་དབྱུང་པའི་ཐབས་ལམ་ཆད་
ལྡན་ཞིག་མིན་པ་ཐ་ན་གྲོས་བསྟར་མདོར་བསྟར་འདིའི་སྤྱོད་ནས་གསལ་པོ་
རེད་སྟེ། ཆན་རིག་གིས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ལ་བརྟག་དབྱུང་ཆད་ལྡན་
ཞིག་བྱེད་པར་ཆན་རིག་ལ་ལྟ་བའི་བཟོ་བཞུགས་གསར་བ་ཞིག་དགོས། དེ་
ཡང་སྤྱོད་གས་སུ་མ་སྦྱར་བའི་དབྱུང་པ་པོའི་ལྟ་ཚུལ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ཆོས་
ཤིག་ཆད་འཇལ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་འདི་ནི། ཤེས་
པའི་སྤྱོད་བའི་བྱེད་ཆོས་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་གཉིས་མཉམ་དུ་སྒྲེབ་
པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་དང་བྱུང་འགྲེལ་ངེས་པར་བྱེད་དགོས།
ངས་འདིར་རྗོད་བཞིན་པ་ནི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ནི་བརྗོད་བྱ་དང་
འཆོལ་དགོས་པའི་གནད་དོན་དེ་ཡིན། ཤེས་པའི་རྩ་བའི་བྱེད་ཆོས་ནི་ཡུལ་

ཅན་དང་སྤྱིང་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་པས། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་གོ་རིམ་ལྡན་
པའི་སྒོ་ནས་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱེད་པར་སྤྱིང་བ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཆ་དེར་སྟོབ་
པར་བྱེད་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་དགོས།

དེ་བས་ན་ཆན་རིག་གིས་ཤེས་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བྱེད་
པར་གང་ཟག་དང་པོ་དང་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་གཉིས་ཀ་དགོས། ཡུལ་
ཅན་གྱི་སྤྱིང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་དེ་སྤྱང་མེད་མི་
བྱེད་པ་དང་། ཆན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་དམ་པོ་དེ་ཡང་བཅི་སྤྱང་
བྱེད་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ཡིན་དགོས། དེའི་སྤྱིང་བྱེད་པ་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ།
སྤྱིང་བའི་མངོན་ཚུལ་ལ་ཆད་ལྡན་དུ་འཇུག་ཐུབ་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་
དབྱུང་ཐབས་ནལ་མ་ཞིག་དང་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་སྤྱང་བའི་ཞིབ་
འཇུག་གཉིས་བྱུང་དུ་སྒྲེལ་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་
ཆན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ང་ཚོའི་སློང་ལ་འཆར་ཐུབ་བཅ།

ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་དང་རབས་ཀྱི་ཆན་རིག་དང་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་
ཏེ་ནང་ཆོས་ལྟ་བུའི་བར་ལ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ན། འདི་འདྲའི་
དབྱུང་ཐབས་ཤིག་གསར་གཏོད་བྱེད་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ངེས། ནང་
ཆོས་ལ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་དེའི་མངོན་ཚུལ་འདྲ་མིན་ལ་བརྟག་དབྱུང་
བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད། དོན་ངོ་མར་ནང་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་དང་

བརྟག་དབྱུང་གི་བརྗོད་བྱ་ནི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་དེའི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་
 ཡིན། དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་མི་འདྲ་བར་ནང་པའི་དབྱུང་ཐབས་ནི་ཅ་
 བའི་ཆ་ནས་གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང། རང་པས་དར་
 རྒྱས་སུ་བཏང་བའི་དབྱུང་སྒྲིམ་ནི། ཐབས་ལམ་ལ་གོམས་འདིས་དང་སྤྱང་
 བའི་ཁུངས་དག་མིན་ལ་རྟོག་དཔྱད་ནན་མོ་རྒྱན་བསྐྱངས་ཏེ་ནང་སེམས་ལ་
 མངོན་སུམ་གྱི་ལམ་ནས་འཇུག་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ཡིན། སྒྲིམ་གྱི་ངོས་
 རྣམ་པ་འདྲ་ན་ཆད་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱང་བ་རྣམས་ཉམས་ལེན་པ་
 ཞིག་གིས་བསྐྱར་སྒྲིམ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱས་ནས་ར་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། དེ་
 བཞིན་གང་ཟག་གཞན་གྱིས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་
 ཀྱི་གནས་རིམ་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་འཐོབ་ཐུབ་དགོས། བརྒྱད་རིམ་འདིའི་
 རང་དུ་ཁུངས་སྐྱེལ་བྱེད་ཐུབ་ན་དེ་འདྲའི་སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་ནི་མ་མཐའ་
 ཡང་འགོ་བ་མི་ལ་སྤྱི་བྱུང་ཏུ་ཡོད་པར་འདོད།

ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ནི་ཅ་བའི་ཆ་ནས་སྤྱང་བའི་མངོན་ཚུལ་
 ལ་མངོན་སུམ་གྱིས་དབྱུང་པ་བཏང་བ་ལས་བྱུང་། དབྱུང་སྒྲིམ་གྱི་ཐབས་
 ལམ་ཡང་མངོན་སུམ་གྱི་དབྱུང་ཐབས་དེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། སེམས་ཀྱི་
 རྒྱས་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས། རྣམ་པ་འདྲ་མིན་སོགས་མངོན་སུམ་དུ་བསྐྱེད་དེ་
 རྒྱན་བསྐྱངས་པའི་རྟོག་དཔྱད་དང་རིགས་པས་སྒྲིམ་སྐྱབ་དང་བྲན་པ་སོགས་

ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དག་ལ་དབྱུང་བ་གཏོང་། ཚོར་ཤེས་ཤིག་གི་བྱེད་ལས་ལ་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། ང་ཚོས་ཡིད་བྱེད་ལ་གོམས་འདྲིས་
བྱས་ནས་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལ་སྐྱེ་བ་དང་འགག་པའི་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་འཕེལ་
འགྲིབ་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པར་སྦྱོང་དགོས། འདི་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་
ཞིག་ཡིན་ཞིང་འདིར་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དེའི་བྱེད་ལས་རྟོགས་
པའི་ཡོན་ཏན་རང་ཉིད་ལ་ཐད་ཀར་འཐོབ་ཆོག ང་ཚོས་ཉམས་རྟོགས་དེ་
བཞེད་ལ་སྦྱོང་བྱས་ནས་ཁོང་ཁྱོད་དང་ཞེ་སྤང་ལྟ་བུའི་ཚོར་བའི་རྒྱས་ལྷགས་
ཉམས་པར་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། དོན་ངོ་མར་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ལས་རྒྱལ་
བར་བཅོམ་པའི་སྒྲིམ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་པ་ཚོས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་
ཀྱང་། ངས་འདིར་བརྗོད་དགོས་དོན་ནི་འདི་འདྲའི་ཉམས་ལེན་གྱིས་སེམས་
ལ་དབྱུང་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ང་
ཚོར་སྤྲད་ཡོད་པ་འདི་ཡིན།

དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པའི་ཁྱོད་ན་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་
ལ་དོགས་ཐོན་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད། ངས་གོ་ཐོས་ལ། མཁས་པ་
མ་འདྲ་བ་སོ་སོས་མཛད་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་རྣམས་ཕན་
ཚུན་ཁ་གཏད་དུ་གྱུར་པ་དང་། དེ་དག་གི་ཁྱོད་ན་ལེགས་ཤོས་ཤིག་འདམ་
པར་བྱེད་པའི་སྒྲིག་གཞི་ཆད་ལྡན་ཞིག་གཏན་འཕེབས་བྱེད་པ་ལ་དཀའ་ངལ་

ཆེ་བས། རུབ་ཕྱོགས་སུ་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་སེམས་ཁམས་
 རིག་པའི་ནང་དུ་སེམས་ལ་ཞིབ་འདུག་གྱེད་པར་བཀོལ་སྤྱོད་གྱེད་ཀྱི་མེད།
 དར་བྱ་ཆེ་བའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་འདི་ནི་
 ཤེས་ཡོན་འཚོལ་སྟེག་གི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཆགས་ཡོད་པས་
 དོགས་ཐོན་དེར་རྒྱ་མཚན་ལྟོ།

ངས་ཏ་ཁ་ཏེ་ཏེ་ནས་ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་བ་སི་ཏེ་
 ཏེ་ཏེ་[Stephen Kosslyn](#) ་དང་མོས་མཐུན་གྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་
 གིས་བསམ་སྒྲུབ་འཆར་སྤང་ལ་བརྟེན་པའི་སྒྲུབ་དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་རུས་པའི་
 སྒྲོར་ལ་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཞིབ་འདུག་བྱས་འདུག་ནང་སེམས་
 ལ་དབྱུང་པ་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོར་བཟུང་བའི་ཉེ་ཆར་གྱི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་
 གི་ཚོགས་འདུའི་སྟེང་དུ། ཁོང་གིས་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་ཐབས་འདི་ལ་ཡོད་
 པའི་རང་བྱུང་གི་ཚད་བཀག་དེ་ངོས་འཛིན་གྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་དང་།
 གང་ཟག་ཅིག་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་ཅི་ཙམ་མང་པོ་ཐོབ་ཀྱང་ཁོའི་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་
 པ་དེས་མིའི་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབ་དངོས་རྣམས་འགྱུར་གྱི་བསྐྱེད་སྤྱོད་དང་རྟོག་འཛིང་
 ཆེ་བའི་དབང་ཅའི་བྱ་བ། སེམས་ཀྱི་གྱེད་ལས་གྱེ་བྲག་པ་དང་དེ་འབྱུང་སའི་
 སྒྲུབ་པའི་ཆ་ཤས་སོགས་སྟོན་མི་ཐུབ་ཟེར། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་ནང་འདི་
 འདུའི་རིགས་ནི་རུས་ལྷགས་ཆེ་བའི་ཡོ་ཆས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་མཛོན་

སུམ་ཞིབ་འཇུག་གིས་འཇུགས་པ་མེད་པར་སྟོན་ཐུག། གང་ལྟར། རང་
སེམས་ཀྱི་དབྱེད་ཐབས་འདི་སྤང་གོམས་ཀྱི་ལམ་ནས་བཀོལ་སྟོང་བྱས་ན་
སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། ང་ཆོའི་སྟོའི་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ།
དེ་བཞིན་སྟོང་ཆོར་གྱི་འབྱུང་འགྲོས་བཅས་ལ་དབྱེད་པར་ཆེས་འོས་པའི་
བྱེད་ཐབས་ཞིག་ཡིན།

རང་ཆོས་ལྟ་བུ་སྟོལ་རྒྱུ་ཀྱི་རང་དུ་སྟོམ་སྤྱབ་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་
འབྱུང་བ་དང་། སྤྱིར་བཏང་གི་སེམས་ཀྱི་དབྱེད་པའི་རང་དུ་ཅི་འབྱུང་བ་
གཉིས་ནི་ཅུང་ཙམ་གཅིག་པ་མིན། རང་པའི་སྟོམ་སྤྱབ་ཀྱི་རང་དུ་སེམས་ཀྱི་
དབྱེད་པ་ནི་ཡིད་བྱེད་དང་ཐབས་ཤེས་གཞན་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་
གཅིག་ཏུ་སྤྱང་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཏེ་འབྱུང་སྤང་དང་ལོག་ཏེ་གཉིས་ལྟ་
བུ་དག་ཐེར་བྱེད་པར་བཀོལ་སྟོང་བྱེད། བར་སྤང་གི་གཟུགས་སྤང་ལ་ཞིབ་
འཇུག་ནན་མོ་བྱེད་པར་རྒྱུང་ཤེས་གཤམ་ཆེན་ཡིན་པ་འདི་བཞིན་དུ་རྒྱུན་
བརྟན་ཞིང་གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་ཡིད་བྱེད་སྤང་སྟོལ་ནི་རང་སེམས་ཀྱི་དབྱེད་ཐབས་
རྣལ་མ་དེ་བཀོལ་སྟོང་བྱེད་པ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་སྟོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་
ཞིག་ཡིན། ཆོན་རིག་ལྟར་དབྱེད་སྟོམ་གྱི་དབྱེད་པ་ཡང་བརྒྱུད་རིམ་དང་སྒྲིག་
གཞི་མང་པོ་ཞིག་ངས་པར་དུ་བརྒྱུད་དགོས། ཆོན་རིག་གི་བརྟན་དབྱེད་ཁང་
དུ་འཇུག་པའི་སྐབས་ཆོན་རིག་ལ་སྟོང་བརྟན་མེད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་

གང་ལ་ལྟ་དགོས་པ་མི་ཤེས་པ་དང་། ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཉིད་ཀྱང་
 རོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ། དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྦྱོང་བརྟེན་མ་ཐོབ་པའི་
 སེམས་ཤིག་ལ་ཆོས་གཅིག་གི་སྟངས་དུ་གཏོང་བའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་པ་མེད་
 པ་དང་། སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་རང་རོས་ནས་མཛོན་དུ་
 གྱུར་ནའང་རོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ། སྦྱོང་བརྟེན་ཐོབ་པའི་ཆོས་རིག་པ་ཞིག་
 དང་འབྲ་བར་བྱང་ཆ་ལྡན་པའི་སློ་ཞིག་གིས་ཅི་ཞིག་འཆོལ་དགོས་པ་རྟོགས་
 ཤིང་ཉམས་རྟོགས་གསར་པ་ཞིག་བྱུང་ཆེ་རོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།

མཐར་གཏུགས་ན་ཤེས་པ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ལ་ཁུངས་
 གཏུགས་བྱེད་ཐུབ་མིན་དང་། ཡང་ན་ང་ཚོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྦྱོང་བ་རྣམས་
 བཅའ་པོ་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་ཡིན་མིན་གྱི་དྲི་བ་འདི་མཆོན་ཉིད་རིག་
 པའི་གདམ་ང་ཞིག་རེད། སྐབས་འདིར་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་དང་
 བཅའ་པོའི་སྒྲོར་ལ་ཡོད་པའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་དྲི་བ་དེ་ཆོལ་དོ་སྦྱང་
 མི་བྱེད་པར། སེམས་ཀྱི་མཛོན་ཚུལ་འབྲ་མིན་ལ་ཆོས་རིག་གི་ལམ་ནས་
 ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།
 ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་མཐར་གཏུགས་ན་ཤེས་པ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་
 ཡིན་མིན་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་དྲི་བ་འདི་ཟུར་དུ་བཞག་ནས། རང་ཆོས་
 དང་དེང་རབས་ཀྱི་ཆོས་རིག་གཉིས་ཀས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སློ་ནས་ཤེས་པ་

རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་ལ་བརྩོན་ཆོག། འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་
ལམ་ལུགས་འདི་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ན་པན་ཚུན་ལ་པན་ཐོགས་འབྱུང་
ངེས། འདི་འབྲེལ་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་རྟོགས་པར་རམ་
འདེགས་བྱེད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་འབྱུང་འགྲོས་དང་
སེམས་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་སྦྲངས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཀྱང་མཐོ་རུ་གཏོང་ངེས།
འདི་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེད་སེལ་བྱེད་ཀྱི་འཇུག་སྒོ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། བདག་
གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། སྐྱུག་བསྐྱེད་བསལ་བྱུ་ནི་སའི་གོ་ལ་འདིའི་སྒྲིབ་གི་ང་ཆོའི་
ལས་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། །

མཆན།

གཤེས་སྦྱོང་སེམས་ཁམས་རིག་པ། [behaviourism]
སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་བུ་ཅིག་སྟེ། བསམ་སྒྲོ་དང་ཆོར་བ་ལྟ་བུ་སྦྱོང་
པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་
སྦྱོང་བ་ལས་ལོགས་སུ་མེད་པར་འདོད།

ཕོ་ལི། [Paul Davies 1946-] དབྱིན་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་པའི་
དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་ཚུམ་པ་ཕོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་མཐོ་སློབ་
མང་ཕོ་ཞིག་ཏུ་དགོ་གན་དང་འཛིན་སྦྱོང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུས་རེད།

རེ་ཆར་ཧྲི། [Richard Davidson] ཨ་མི་རི་ཀའི་མཐོ་སློབ་

ཅིག་ཏུ་མིའི་ཚོར་བའི་རིགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གེད་པ་དང་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱང་
ཉམས་ལེན་གེད་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག

ཞེས་པར་སྟོགས་པའི་ཆོན་རིག

༡༡། །ཞེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་དེ་རྣལ་མ་ཞིག་ཆགས་པར། དབང་རྩ་
དང་སྒྲེ་དངོས་རྩ་ལ་འགྱུར་གྱི་གནས་རིམ་དུ་ཅི་བྱུང་བ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་
གེད་ཐུབ་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག་པར། ཞེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་
བ་རྣམས་ཀྱང་ནང་དུ་འདུས་པའི་དབྱུད་ཐབས་ཤིག་ང་ཚོར་དགོས། ཐ་ན་
བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ནའང་དབང་རྩའི་ཆོན་རིག་དང་གཞིའི་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་
རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བའི་སྒྲོར་ལ་གསལ་བ་ཤད་ཆད་ལྟན་
ཞིག་གེད་མི་ཐུབ། དེ་ཡང་འདི་གཉིས་ཀྱིས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཡུལ་གཙོ་བོར་
འཛིན་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུད་ཐབས་གཙོ་གས་ཆེན་དུ་འཛིན་པས་
ཡིན། སྟོགས་ཡོངས་ནས་བཤད་ན། རོ་རྒྱས་ནང་ཡུན་རིང་པོ་ལ་སྒྲོམ་སྒྲུབ་
ཀྱི་སྒོལ་རྒྱན་དག་གིས་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་འདྲ་མིན་ལ་ཞིབ་ལྟ་དང་
སྒོལ་སྤྱོད་བཅས་གེད་པ་གལ་ཆེན་དུ་བཟུང་ནས། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་རྩལ་དང་
རོ་བོ་ལ་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུད་ཐབས་བརྒྱད་ནས་དབྱུད་པ་བཏང་ཡོད།

དབྱུད་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་གེད་པ་པོ་དང་། བྱ་བའི་ཡུལ། དབྱུད་

ཐབས་བཅས་ནི་ངོ་བོ་གཅིག་གི་ཆ་ཤས་ཏེ་གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་
རྣམ་པ་འདྲ་མིན་ཡིན། རང་པའི་གཞུང་དུ་སྒྲེའི་སྦྱོང་བ་འདི་ལ་རྟུལ་བེད་
ཞིང་། དབྱིན་ཡིག་གི་ཐ་སྙད་meditation དེའི་ཆ་བ་དུ་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད།
ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཆོག་རྟུལ་ཡི་དོན་ནི་གོམས་གཤེས་ཤིག་འཇགས་པར་
བྱེད་པ་ལ་གོ་ནའང་། བོད་སྐད་དུ་སྒྲོམ་བེད་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་ཐད་ཀའི་དོན་ནི་
གོམས་འདྲིས་བྱེད་པ་ལ་གོ། དེའི་ཕྱིར་སྒྲོམ་བེད་པ་ནི་ཕྱིའི་ཆོས་ཤིག་གམ་
རང་སེམས་ཀྱི་སྦྱོང་བ་ཞིག་ལ་གོམས་པ་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་
གོ་རིམ་ལྟར་པ་ཞིག་ཡིན།

མི་ཆོས་རྒྱན་དུ་སྒྲོམ་ནི་སེམས་སྦྱོང་པའམ་སྦྱོང་ཡངས་བྱེད་པའི་
ཉམས་ལེན་ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་གྲང་། ངས་འདིར་སྒྲོམ་སྦྱབ་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ལྟ་
སྦངས་དེ་གཞིར་བཟུང་ནས་སྒྲེར་རྒྱ་མིན། སྒྲོམ་གྱིས་རིག་སྟོབས་ལྟར་པའི་
གང་ཟག་འགའ་ཤས་ཁོ་ན་འཁྱེད་ལྟུང་དུ་གྱུར་པའི་གསང་བའི་སྦྱབ་ཆོས་ཀྱི་
གོ་འཕང་ངམ་བདེ་ཆོར་ཞིག་མཆོན་མེད་ལ། བསམ་སྒྲོ་སྦྱོང་ཞིང་བྱ་འགྲུལ་
མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྦངས་ཤིག་གྲང་མི་མཆོན། སྒྲོམ་ཞེས་པ་ནི་
ཐབས་ལམ་དང་རྒྱས་ཚུལ། དེ་བཞིན་རྒྱས་ཚུལ་དེ་ཉིད་ལས་ཐོབ་པའི་
སེམས་ཀྱི་གནས་སྦངས་བཅས་ལ་གོ་ཆོག། ངས་འདིར་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྒྲོམ་
ཐབས་ལམ་ཞིག་དུ་བཅིས་ནས་བཤད་རྒྱ་ཡིན། དེ་ཡང་ཞིབ་ཆགས་ཤིང་།

གཅིག་ཏུ་སྒྲིམ་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་པ་གོ་རིམ་ཅན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་
བརྗོད་བྱའི་ཆོས་ཞིག་གི་རང་བཞིན་སྤྲོ་མོ་ལ་དྲན་པ་བརྟེན་པོའི་ངང་ནས་
དབྱུང་པ་གཏོང་བ་ཞིག་རེད། ཆོན་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་བྱས་ན། སྒྲོམ་སྐྱབ་ཀྱི་
དབྱུང་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་ཞིབ་ཆགས་པའི་མདོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྷ་ཞིག་དང་
བསྐྱར་ཆོག

ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་དང་ནང་པའི་རྟོག་དབྱེད་ཀྱི་སྒྲོལ་རྒྱན་གཉིས་ཀྱི་
བར་དུ་ཡོད་པའི་བྱུང་པར་ནི། ཆོན་རིག་གིས་དར་བྱབ་ཆེ་བའི་ཡུལ་གཙོ་
བོར་འཛིན་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་དང་། ནང་པས་སྒྲོམ་སྐྱབ་
ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་པ་སྟེ་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་
བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་འདི་ཡིན། ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་
ཐབས་དེ་གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་དང་བྱུང་དུ་སྒྲེལ་ན། ཞེས་པ་ལ་
སྤྱོད་པས་པའི་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དུ་མདུན་བསྐྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་
བྱེད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད། གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་འདི་ལ་བརྟེན་
ནས་ཞིབ་འཇུག་གྱི་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ། ལྷན་པའི་སྤྱོད་པར་གྱི་འཕྲུལ་
ཆས་རྣམས་སྤར་ལས་རྒྱས་ཤྱགས་ཆེ་རུ་སྤྱིན་པས། ང་ཆོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་
སྤྱོད་པའི་འཛིན་རྟོག་ཕུན་སུམ་ཆོག་པས་པ་དེ་ཆོ་དངོས་ཁམས་དང་འབྲེལ་
སྤངས་ཏེ། དབང་ཅའི་འབྲེལ་མ་བྱུང་དང་། སྤྱི་དངོས་རྣམས་འབྱུར་གྱི་འབྱུར་

སྒྲིག་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་རྣམས་གནས་སའི་ཁྲད་པའི་ཆ་ལས།
 དེ་བཞིན་ཕྱིའི་སྤྲོད་རྒྱུ་ཞིག་ལ་ཁྲད་པས་བརྒྱལ་ན་སྤྲོད་པའི་སྤྲད་ཅིག་གི་
 རྒྱས་ཚུལ་༼རྟག་པར་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་བྱུང་བའི་སྐར་ཆ་གཅིག་ཆ་ཆིག་སྤྲོད་
 དུ་བགོས་པའི་ཆ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་།༽བཅས་ལ་ཞིབ་ལྟ་གསལ་པོར་
 བྱེད་ཐུག། ༢༠༠༡ ལོའི་དབྱིད་ཀའི་དུས་སུ་མ་རྩེ་སིམ་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཕྱེ་
 སི་ཁོམ་སིན་གྱི་མཐོ་སྤྲོད་ཏུ་རེ་ཆར་རྩེའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་ལ་ལྟ་སྐོར་
 དུ་འགྲོ་སྐབས་ངས་དེ་ཆོ་དངོས་སུ་མཐོང་ཁྱོང་།

དེ་ནི་ཆེས་གསར་དུ་ཐོན་པའི་ཁྲད་པའི་སྤྲོད་པར་གྱི་འབྲུལ་ལས་དང་
 ཡོ་ཆས་ལྡན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་ཞིག་རེད། རེ་ཆར་རྩེ་ལ་ལོ་ན་ཆུང་
 ཞིང་དང་བ་འདྲན་པའི་ལས་རོགས་ཁག་ཅིག་འདུག ངས་དོ་སྣང་བྱེད་སའི་
 ཁོང་གི་ལས་གཞི་ཞིག་ནི་སྒྲོམ་པ་བ་རྣམས་ལ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མ་བྱུང་གྱི་
 ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་བཞིན་པ་དེ་ཡིན། ཁོང་གིས་འབྲུལ་ཆས་དང་དེ་དག་
 གི་བྱེད་ལས་ང་ལ་གསལ་པོར་བསྟན་སོང་། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དེར་
 ཁྲད་པའི་སྤྲོད་འགྲུལ་པར་ཆས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཁྲད་པའི་
 བྱེད་གི་སྤྲོད་གི་བྱ་འགྲུལ་རྣམས་ངོས་འཛིན་པར་བགོལ་བ་དང་། འབྲུལ་ཆས་
 དེའི་བཟོ་དབྱིབས་ནི་མགོ་ལ་གྱོན་པའི་ལྷ་མོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་དེའི་སྤྲོད་
 ལ་བརྒྱལ་ལོན་ཆོར་དབང་མང་པོ་མ་བྱུང་འདུག རེ་ཆར་རྩེའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་

ལྷ་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་སྐད་པའི་སློབ་འགྲུལ་གྱི་པར་ཆས་འདི་ལ་བརྟེན་ཆོར་
 དབང་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་དང་དུག་ལྷན་པས་འཇམ་སྒྲིང་གི་ནང་དུ་ཆེས་རྒྱས་
 རྒྱགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། ད་དུང་ཁབ་ལེན་ཕྲོག་སྒྲིང་སློབ་
 པར་ཞིག་གྲང་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཆོར་དབང་ནི་ཤིན་ཏུ་རྩ་བས་བརྟག་དཔྱད་
 གྱི་འབྲས་བུ་འབྲུལ་མེད་ཅིག་ཡོང་བར་འབྲུལ་ཆས་དེའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་
 གང་ཟག་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་སྡོད་དགོས། ངའི་གོ་ཐོས་ལ་སྐད་པའི་སློབ་
 འགྲུལ་གྱི་པར་ཆས་འདིའི་རྒྱས་པ་ཆེ་ཤོས་ནི་དེའི་མགྲོགས་ཆད་རེད། ཉ་
 ལས་པ་ཞིག་ལ་འབྲུལ་ཆས་འདིས་སྐར་ཆ་གཅིག་ཆ་ཆེག་སྟོང་ལ་བགོས་
 པའི་ཆ་གཅིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་སྐད་པའི་རྣམས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ཕྲོག་ཆོར་
 ཐུབ། ཁབ་ལེན་ཕྲོག་སྒྲིང་སློབ་པར་གྱི་རྒྱས་པ་ནི་སྐད་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་
 གནས་གཞི་དེ་མེ་ཁར་གཅིག་གི་ཆ་ཆེག་སྟོང་གི་ཆ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཉག་
 ཉག་སྟོན་ཐུབ་པ་དེ་ཡིན།

ང་ལྟ་སྟོར་དུ་སོང་བའི་སྟོན་གྱི་ཉིན་མོ་དེར་ཁོང་ཆོས་འབྲུལ་ཆས་འདི་
 དག་བེད་སྟོད་བྱས་ནས། ངས་ཡུན་རིང་ལ་ངོ་ཤེས་པའི་སྟོམ་པ་བ་ཞིག་
 གིས་སྟོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འདྲ་མིན་བྱས་པ་དེར་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་མོ་བྱས་
 འདུག རེ་ཆར་ཉིས་སྟོམ་པ་བ་དེའི་སྐད་པ་སློབ་པར་བརྒྱབས་ཡོད་པ་ནམས་
 སློབ་སྐད་གྱི་སྟེང་ནས་ང་ལ་བསྟན་ཅིང་། ཆོན་མདོག་འདྲ་མིན་གྱིས་སྐད་པའི་

བྱ་འགྲུལ་རྣམས་སློབ་པ་དེ་དག་གི་སྤྱི་དུ་མཆོད།

ཉིན་རྗེས་མ་དེར་ཆོག་ས་འདྲ་དངོས་གཞི་ཆོག་ས་ནས་རེ་ཆར་ཉིས་
རང་ཉིད་ཀྱི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྲས་བྱ་སྤྱི་ཞིང་། སེམས་ཁམས་
རིག་པ་སྒྲ་བ་པོ་ལི་ [Paul Ekman] ཡང་བཟོ་སྤྱི་འདིར་ཞུགས་
པར་མ་ཟད། ཁོང་གིས་སློམ་པ་བ་ཐེ་བའི་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་
བཞིན་པའི་ཐོག་མའི་འབྲས་བྱའི་སྒྲིལ་ལ་གཏམ་བ་ཤད་བྱས། སློམ་པ་བ་ལ་
ཆོན་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་འདི་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཅུང་རིང་པོ་ཡོད། ༡༩༩༠
ནང་ཏ་ལཱ་དེ་ཉིད་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་གྲྭ་ནས་ཡིན་པའི་ཏ་ལཱ་ལྷ་ཉིས་
[Herbert Benson] ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱས་པ་དེ་ནས་འགོ་
ཚུགས་པ་དང་། ཁོང་གིས་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་འགའ་ལ་ཆ་རྒྱུད་བསྐྱེད་དགོས་
པའི་གཏམ་མའི་ཉམས་ལེན་ལ་བཞུགས་བཞིན་པའི་སློམ་པ་བ་ཆོའི་ལུས་
ཁམས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུད་དང་སློབ་འཛིན་རྒྱུད་གི་ཟད་གོན་ལ་འགྱུར་སློབ་ཅི་བྱུང་
བར་ཞིབ་འཇུག་བྱས། རེ་ཆར་ཉིད་ཞིབ་འཇུག་ཆོག་ས་པས་ཀྱང་ཏ་ལཱ་ལྷ་ཉི་
ལྟར། ལྷ་རམ་ས་ལའི་ཉི་འཁོར་ཀྱི་རི་བོ་རྣམས་ཐེ་བའི་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་
དུ་བཞུགས་པའི་མཆོམས་པ་བ་མང་པོ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རི་བོ་
འདི་དག་གི་ནང་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པར་འབྱེད་བདེ་བའི་ཡོ་ཆས་དགོས་པས།
འཕྲུལ་ཆས་དེའི་རིགས་ཡར་ཐོན་མ་བྱུང་བར་དུ་ཞིབ་འཇུག་འདི་ལ་བཀག་

རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་གྱེད་ཡུལ་མི་ཡིན་པའི་ཆོན་རིག་གི་བརྟག་དབྱེད་ལ་ཀུན་
 གྱུར་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། ཆོན་རིག་
 པའི་ཆོག་ས་སྡེ་ཁག་ནས་དེ་ཆོ་ལ་དོ་སྣང་ཤུགས་ཆེན་གྱེད། རི་སྒྲུང་གི་
 དབེན་གནས་སུ་སྡོད་པའི་མཆ་མས་པ་བ་ལ་མཆོན་ན་ད་དུང་དཀའ་ཆོག་
 འཕར་མ་ཞིག་ཡོད་དེ། ཁོང་ཆོའི་སྤྱིང་འཇགས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་སྒྲིམ་སྒྲུབ་ཀྱི་
 ཉམས་ལེན་ལ་བརྟག་དབྱེད་འདི་འབྲས་བར་ཆད་ཆེན་པོ་གྱེད། དེའི་ཕྱིར་དང་
 རོག་ཁོང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་བརྟག་དབྱེད་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་
 འདོད་པ་མེད་པ་དེ་ཏ་ལས་པ་ཞིག་མིན། རྒྱ་མཆོན་གཞན་པར་ཞོག་
 མཆ་མས་པ་བ་མང་པོས་འབྲུལ་ཆས་འབྲེར་བའི་མི་བྱད་མཆར་བ་འགའ་
 ་ཤས་ཀྱི་འདོད་སྒྲོ་ཆོམ་པར་གྱེད་པ་ལས་དགོས་དམིགས་གཞན་མཐོང་མེད།
 གང་ལྟར། ཆོན་རིག་བཀོལ་སྡོད་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲིམ་པ་བ་ཆོའི་སེམས་ཀྱི་
 འགྱུར་འགྲོས་རྟོགས་རྒྱ་ནི་ངས་སྐབས་དེར་ཆེས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་
 བྱུང་། ། ངའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ད་དུང་ཡང་འགྱུར་མེད། ་ བརྟག་དབྱེད་འདིའི་
 རིགས་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་སྤྱད་ངས་འབད་པ་བྱས་ནས་མཆ་མས་པ་བ་ཆོར་
 སྐུལ་མ་བཏང་ཞིང་། གཞན་པར་ཀྱི་སེམས་པས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བརྟག་
 དབྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུགས་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་སྤོང་། དེ་ཡང་སེམས་

ཞི་བ་དང་དག་སེམས་བསྐྱེད་པའི་འབྲས་བུ་ཚན་རིག་གིས་གསལ་པོར་སྟོན་
 ཐུབ་ཆེ་མི་གཞན་ལ་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་སྟེ། སྐབས་དེར་ངས་
 སྐུལ་མ་བྱས་པ་དེ་ཆོ་བཅན་ཤུགས་ཤིག་ཏུ་མ་སོང་བ་དང་། མཚམས་པ་བ་
 མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་དེ་ཡང་ཏུ་ལའི་སྤྲིང་མའི་གོ་གནས་ལ་མགོ་
 བསྐྱར་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། ངས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དེ་དག་གི་རྒྱ་
 མཚན་མཐོང་ནས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་རེ་བ་ཡོད།

བརྟག་དབྱེད་དེ་ཆོ་བཅན་འབྲས་བུས་ཤེས་པའི་ཆ་གཅིག་གསལ་པོར་
 སྟོན་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། བར་སྒྲུང་དུ་གནས་ཤིང་ངོས་གསུམ་དང་ལྡན་པའི་
 གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཤིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ་བར། སེམས་
 གྱི་མངོན་ཚུལ་ཐམས་ཅད་དང་། ཡུལ་ཅན་གྱི་ཕྱོད་བའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་
 པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ཤེས་པའི་བརྟག་དབྱེད་འདི་ལ་གྲུབ་ཆ་
 གཉིས་ཡོད། དང་པོ་གང་ཟག་སྒྲེར་ཞིག་གི་ཁྲད་པ་དང་སྐྱོད་པའི་སྤྲིང་ན་ཅི་
 འབྱུང་བ་འདི་ཡིན་པ་དང་། ཆ་འདི་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ་ལ་ཁྲད་པའི་ཚན་
 རིག་དང་གཤེས་སྐྱོད་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ལ་ཆ་རྒྱུན་ཆང་། འོན་
 ཀྱང་། གྲུབ་ཆ་གཞན་ནི་སྤྲིང་འཛིན་པ་དང་ཕྱོད་ཆོར། སེམས་དང་སེམས་
 ཁམས་སོགས་མངོན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་གྱི་ཕྱོད་བ་ཡིན། ཆ་འདིར་ཞིབ་འཇུག་
 བྱེད་པར་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།

གསལ་པོར་བཤད་ན།

བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཕྱོད་བཞི་སེ་རོད་ཉོམ་ནེ་

〔serotonin〕མང་དུ་སོང་བ་ལྟ་བུ་སྤང་བའི་རྩ་ས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་
སྒོག་ངེས་ཅན་ཞིག་དང་ལྟན་དུ་འབྱུང་ཡང་། སྤྱི་དངོས་རྩ་ས་འགྱུར་རིག་པ་
དང་དབང་ཅའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད་དེ་ཆོས་བདེ་སྲིད་
ཟེར་བ་དོན་ངོ་མ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།

ནང་པའི་སྒོལ་རྒྱན་གྱི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ལ་སྤང་བའི་རུས་ཅོལ་ཉོག་ས་པའི་
ཆན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་དེ་མེད་ཀྱང་། གོམས་འདིས་དང་བཅས་བསྒྱུར་
བྱེད་ཐུབ་པའི་སྒྲོའི་རང་བཞིན་གྱི་སྒྲོར་ལ་གོ་ཉོག་ས་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། ངས་
གོ་ཐོས་ཤིག་ལ། ཉེ་ཆར་མ་གཏོགས་ཆན་རིག་པ་ཆོས་མི་ཞིག་གི་གཞོན་
དུས་རྩོག་ས་རྩེས་གང་ཟག་དེའི་སྤང་བའི་བྱུང་ཆ་ལ་འགྱུར་བ་འགོ་བར་པལ་
ཆར་བསམ་མེད། འོན་ཀྱང་། དབང་ཅའི་རིག་པས་གསལ་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་
ཡོན་དག་གིས་ང་ལྟ་བུ་མི་གཞན་པ་ཆོའི་སྤང་བ་ལའང་འགྱུར་བ་འགོ་བར་པའི་རུས་
པ་ངོ་མཆར་ཅན་ཡོད་པ་བསྟན། ༡༠༠༧ ལོར་རྟ་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་
སྒོག་གི་ཆོག་ས་འདུའི་སྤྱི་དང་དུ་ངས་གནད་དོན་འདིའི་སྒྲོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་པའི་དབང་ཅའི་ཆན་རིག་གི་ནང་གསེས་ཤིག་སྤྱི་དང་པའི་མཉེན་ཆ་
ཟེར་བ་ཞིག་དར་བཞིན་པ་གོ་ཐོས་བྱུང་། ངས་མཐོང་ཚུལ་ལ། འདིས་རྒྱན་དུ་
འགྱུར་མེད་དུ་གནས་པར་འདོད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཕྱི་ནང་གི་སྒྲོད་པ་ཉི།

རང་ག་ཤེས་དང་། རང་རྒྱད། ཐ་ན་སེམས་ཁམས་ཀྱང་ཡུན་རིང་པོར་འགྱུར་
མེད་དུ་མི་གནས་ཤིང་། སེམས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྟུན་དང་ཁོར་ཡུག་གི་འགྱུར་ཕྱོག་
གིས་དེ་ཆོ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཐུབ་པ་མཆོད། ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་
གིས་སྒྲོམ་ལ་གོམས་པའི་གང་ཟག་ཆོའི་སྒྲུང་པའི་མདུན་ངོས་གཡོན་སྒྲོགས་
ཀྱི་ཆ་དེར་བྱ་འགྲུལ་མང་བ་བསྟན་ཟེན། སྒྲུང་པའི་ཆ་འདི་བདེ་སྦྱིད་དང་།
དགའ་བ། ཆོག་ཤེས་བཅས་དག་མཆོད་ཆེ་བའི་སྦྱོང་ཆོར་དང་འབྲེལ་ཞིང་།
བདེ་སྦྱིད་ནི་ང་ཆོས་བསམ་བཞིན་དུ་སྒྲུང་པར་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་སྒྲོ་
སྦྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་བསྦྱིད་ཐུབ་པ་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བྱ་འདི་ཆོས་ཤུགས་
སུ་བསྟན།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་སྒྲོ་བ་
དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས། སྒྲོམ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་སེམས་དང་ཆོར་བ་
སོགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་ངེས་ཅན་བྱེད་ཐུབ་པའི་འདོད་ཚུལ་འདིར་རྒྱབ་
སྦྱོར་བྱས་ཏེ་ཙོད་སྤྱོད་ཆོད་མཐོ་བོ་ཞིག་སྤྲེལ། ཁོང་གི་ཙོད་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱ་
མཆོན་རྟེན་གཞི་ནི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་
ཉིད་འདི་གཞིར་བཞག་ན་རྒྱ་ཞིག་གི་རྒྱུན་རྒྱུ་ཀྱིས་རྒྱ་དེའི་འབྲས་བྱ་ལ་
ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ངེས། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འདི་ནི་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་
རིག་པའི་གཞུང་དུ་གནའ་སྤྲོ་མོ་ཞིག་ནས་ཡོད་དེ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གཡུ་ཏེ་

རང་ཉིད་འབྲས་བུའི་རིགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་གཡོལ་འདོད་ཆོ། དེ་སྐྱེད་བྱེད་
 གྱི་རྒྱུན་རྣམས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པར་གསུངས། དེའི་ཕྱིར་སེམས་
 གྱི་འཛིན་སྒྲངས་༼རྒྱུན་དུ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་པའི་འགྱུར་འགྲོས་གྱི་
 བྱ་འགྲུལ་རྣམས་འབྱུང་། ༽གྱི་རྒྱུན་རྣམས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ན། སྒྲིའི་
 ག་ཤེས་རྒྱད་དང་དེ་ལས་བྱུང་བའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྒྲངས་དང་ཆོར་བ་
 སོགས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱུང།

ཁོང་གི་ཚེད་སྐྱབ་གྱི་རིག་པའི་རྒྱབ་རྟེན་གཉིས་པ་ནི་ཡོངས་ཁྲབ་གྱི་
 མི་རྟག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ལ། འདི་ནི་སངས་རྒྱས་གྱི་གསུང་སྤྱོད་ཤེས་གྱི་
 གས་ཤིག་རེད། ཆོས་ཉིད་འདིས་འདུས་བྱས་གྱི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་
 རྒྱུན་དུ་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་བསྟན་ཅིང་། ཐ་ན་རྟག་པའི་རང་
 བཞིན་དུ་སྒྲུང་བའི་དངོས་གཟུགས་གྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་ཐེ་བའི་ཆོས་ཐམས་
 ཅད་མི་འཛིག་པ་ཞིག་མེད། དེ་བས་ན་ཆོས་ཉིད་འདིས་རྒྱ་ལས་གྲུབ་པའི་
 ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་འགྱུར་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་པ་གསལ་པོར་
 བསྟན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་མཐུན་པའི་རྒྱུན་བསྐྱར་ནས་རང་ཉིད་གྱི་སྒྲིའི་ངང་
 ཚུལ་བཅོས་བསྐྱར་གྱི་ཕྱོགས་ལ་དེ་འདྲའི་རྒྱུན་རྣམས་ཆེད་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་
 བྱེད་ཆོག

སྒྲིའི་དུ་སྒྲིའི་པའི་ནང་པའི་མཁས་དབང་རྣམས་དང་འདྲ་བར་སྒྲོབ་

དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཅེས་བརྗོད་ན་ཆོག་
པའི་སེམས་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ཤིག་སྒྲིང་ཡོད། དེ་ཡང་ཁོང་གིས་ཆོར་བ་དང་
བཅས་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདྲ་མིན་དེ་ཆོ་རུས་ལྷགས་ཀྱི་བྱ་བ་
ཁོངས་ལྷ་བྱ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས། བྱ་བ་ཁོངས་འདིའི་ནང་དུ་འགལ་ཆར་
གྱུར་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་རིགས་དུ་མས་སྟོབས་ལྷགས་ཀྱི་འགྱུར་
འགྲོས་ཤིག་གི་ངང་ནས་ཕན་ཚུན་ལ་རྟག་དུ་ལྷགས་སྐྱེན་ཐེབས་ཤིང་། ཆོར་
བའི་བྱ་བ་ཁོངས་སུ་ཞེ་སྤང་དང་། ཁོང་ཁྱོད་འཁོན་སེམས་ལ་སོགས་པའི་
རིགས་གཅིག་དང་། རྟོགས་གཞན་དུ་འདི་དག་གི་ལྡོག་ཆར་གྱུར་ཅིང་དགོ་
མཆན་ཆེ་བའི་ཆོར་བ་སྟེ་བྱམས་པ་དང་། སྒྲིང་རྗེ། གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྱེད་
ལྷ་བྱའི་རིགས་གཅིག་ཡོད། སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་གསུངས་དོན་ལ་
འདི་འདྲའི་ཆོར་བའི་རྟོགས་ཁག་གང་ལྷགས་ཆེ་དུས། གང་ཟག་ཅིག་གི་
སེམས་རྒྱད་ཀྱི་ཆོར་བའི་རྟོགས་ཁག་གཞན་དེ་དུས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་
ལྷགས་ཞན་དུ་འགྲོ། དེའི་སྤྱིར་དགོ་མཆན་ཆེ་བའི་ཆོར་བའི་རྟོགས་ཁག་དེ་
གོང་འཕེལ་དང་། སྤྱ་བརྟན། སྟོབས་ལྷགས་སོགས་བསྦྱེད་པར་འབད་
འབྱུངས་བྱས་ན་དགོ་མཆན་མེད་པའི་ཆོར་བའི་རྟོགས་ཁག་དེ་རང་བཞིན་
ཀྱིས་ཉམས་ཤིང་། འདི་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དང་ཆོར་བ་ལ་བཅོས་
བསྐྱུར་བྱེད་བྱས།

སེམས་ལ་བཅས་བསྐྱར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་གནད་སྤྱོད་
 རྣམས་སློབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་སྤྱོད་བ་གཞི་རྩར་
 བཞག་ནས་དཔེ་མཆོན་བཀོད་དེ་གསལ་བཤད་བྱས། སན་ཚུན་འགལ་ཁྲར་
 གྱུར་པའི་ཆོར་བའི་རྒྱས་ཤྱགས་ནི་ཆ་གང་ལྟ་བུ་དང་། འདི་གཉིས་ནི་སན་
 ཚུན་གྱི་སློབས་ཤྱགས་ལ་ཤྱགས་རྒྱན་མ་ཐེབས་པར་མཉམ་དུ་གནས་མི་
 ཐུབ། འོན་ཀྱང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཆ་གང་གཉིས་ཀྱིས་སན་ཚུན་མེད་པར་
 གཏོང་བ་ནི་རིམ་གྱིས་འབྱུང་བ་ཞིག་ལས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་འབྱུང་གི་མེད། སལ་
 ཆེར་དཔེ་འདི་འགོད་སྐབས་རང་ཉིད་འཆོ་སའི་ཆ་བའི་ས་ཁུལ་དུ་ཆར་དུས་
 སླེབས་ནས་གནམ་གཤེས་གང་ཞིང་སྤྲོད་ཁང་དོན་པོ་བཟོ་བར་མི་སྤར་བའི་
 འབྲས་བུ་ཁོང་གི་ཡིད་ལ་ཤར་ཡོད་སྟུང་། གཞན་ཞིག་ཏུ་སློབ་དཔོན་ཆོས་
 གྲགས་ཀྱིས་སློན་མེ་ལས་བྱུང་བའི་འོད་ཀྱིས་ཐུན་པ་དེ་མ་ཐག་ཏུ་མེད་པར་
 གཏོང་བར་གསུངས།

འགལ་ཁྲར་གྱུར་པའི་སློབ་རང་བཞིན་གྱི་རིགས་གཉིས་སན་ཚུན་ལ་
 མ་གཞོད་པར་ལྟན་དུ་གནས་མི་ཐུབ་པའི་ཆོས་ཉིད་འདི་ནི། སློ་ལ་བཅས་
 བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་པར་འདོད་པའི་ནང་པའི་སྐབ་བྱེད་ཀྱི་རྟེན་གཞི་གལ་ཆེན་
 ཞིག་ཡིན། དུས་ཡུན་གང་འཆམ་ཞིག་ལ་བྱམས་བཅེ་སྐྱེད་སྐབས་སེམས་ཀྱི་
 ཞེ་སྤང་གི་རྒྱས་ཤྱགས་དེ་འགྲིབ་ངེས། ད་དུང་སློབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་

གཞི་ཅིའི་རྒྱུ་མེད་པར་བཏང་ན་དེའི་འབྲས་བུ་རྣམས་ཀྱང་སྟོང་བར་ཅོད་
སྒྲུབ་བྱས། དཔེར་ན། གྲང་ངར་མེད་པར་བཏང་ན་ལུས་ཀྱི་གྲང་འབྲུར་དང་།
འདར་སིག་ལྟ་བུ་གྲང་ངར་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲས་བུ་རྣམས་ཀྱང་སྟོང་འགྲོ།

སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་ལུས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱས་ཅོལ་དང་མི་
འདྲ་བར་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ལ་མཐའ་མེད་དུ་དར་འཕེལ་བྱེད་པའི་
རྒྱས་པ་ཡོད་པར་གསུངས་ཤིང་། སྟོ་སྟོང་བ་ནི་ལུས་ཅལ་པ་དང་ལྷག་པར་
རྒྱང་མཆོང་བྱེད་མཁན་གྱི་ལུས་པོའི་སྟོང་བརྒྱར་དང་བསྐྱར་ནས་གསལ་
བཤད་བྱས། ལུས་ཅལ་གྱི་ཆད་གཞི་འདྲ་མིན་ལ་ལུས་ཅལ་པ་སྒྲེར་སོ་སོས་
དམིགས་ལུལ་བཟུང་ནས་སྟོང་བརྒྱར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་ལུས་ཅལ་པ་
ཞིག་ལ་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་སྟོབས་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་
ཀྱང་། འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་པོའི་རང་བཞིན་དང་གྲུབ་ཚུལ་གྱིས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་
ཆོད་འཛིན་བྱེད། ཐ་ན་དེང་དུས་ལུས་ཅལ་པ་ཆོས་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་སྒྲན་ལ་
བརྟེན་པས་ཁོང་ཆོའི་ལུས་པོའི་སྟོབས་ཤྲགས་ཅུང་ཙམ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱུ་
ཀྱང་། འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་པོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་རྩ་བའི་ཆད་བཀག་
ལས་བཀྲལ་མི་བྱུ་། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། སེམས་ལ་རང་བྱུང་གི་ཆད་བཀག་
ཅུང་བ་དང་། སེམས་ཆད་བཀག་དེ་ཆོ་ལས་ཐར་བྱུ་པར་གསུངས། དེའི་
ཕྱིར་ལྟ་བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་སྟོང་རྗེ་ལྟ་བུ་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི་མཐའ་

མཆམས་མེད་པར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བུཅ། འོན་ཏེ་མར་སློབ་དཔོན་ཆོས་
གྲགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཟི་བརྟེན་ནི་ཤེས་བྱའི་གནས་ཐམས་
ཅད་ལ་བྱང་ཚུབ་པ་དེ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་མཐའ་
མེད་པའི་སྤྱིང་རྩེ་ཕུལ་བྱུང་སྤྱེས་པ་འདི་ཡིན།

ཐ་ན་སློབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་མ་གྱོན་པའི་སྤྱོད་ལ་ཏུའང་གྱུ་གར་གྱི་
ནང་པའི་བྱུབ་མཐའ་ཁག་གིས་སེམས་ནི་དགོ་མཆམ་མེད་པའི་ངང་ཚུལ་
ཞིག་ནས་ཞི་བ་དང་དགོ་པའི་ངང་ཚུལ་ཞིག་ལ་བསྐྱར་བུབ་པའི་རང་བཞིན་
ཞིག་ཡིན་པའི་མོས་མཐུན་བྱས། དུས་རབས་བཞི་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟན་
བཅོས་ཤིག་སྟེ་བཙུན་བྱམས་མགོན་གྱིས་མཛད་པར་གྲགས་པའི་རྒྱུད་ཟླ་
མ་དང་། མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་གྱིས་བཅམས་པར་གྲགས་པའི་ཆོས་དབྱིངས་
བསྟོད་པ་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ལྷན་མེད་ཡིན་པ་དང་།
དེའི་ངོ་མ་ནམས་སྟོམ་སྐྱབ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱིང་བུབ་པར་ཅོད་སྐྱབ་བྱས།
བསྟན་བཅོས་འདི་ཆོས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ཏེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་
འཆང་གྱུ་པའི་རྒྱ་རང་ཉིད་ལ་ལྟན་སྤྱེས་སུ་ཡོད་པར་འདོད་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་
གཞི་རྩར་བཟུང་། དེ་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་སེམས་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་དགོ་
སྤྱོད་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་བུབ་པའི་ལྷ་བ་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་
སེམས་ཀྱི་མི་དགོ་པའི་གཤེས་རྒྱུད་མཐའ་དག་འོས་འཆམ་གྱི་གཉིན་པོ་ལ་

བཏེན་ནས་སྤང་བྱ་བ་པའི་ཡིད་ཆེས་འདི་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་དྲི་མ་རྣམས་
 སེམས་ལ་ལྟན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་མ་ཡིན་པ་དང་། སེམས་
 ཀྱི་རྩ་བའི་རང་བཞིན་ནི་དྲི་མ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད། ཚན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་
 འདི་ནི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་རེད། གཉིས་པ་དག་གི་
 རྟོགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་བྱ་བ་པའི་རང་གཤེས་ནི་སེམས་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་
 བྱང་ཏུ་རང་བྱུང་ཏུ་ཡོད། འདི་ནི་དང་པོ་དང་ཐེས་སུ་མ་བྱུན།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་འདིའི་ཐད་ལ་བརྩམས་པའི་བསྟན་
 བཅས་སུ་སེམས་ཀྱི་རྩ་བའི་ངོ་བོ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷན་མེད་ཡིན་པ་སྟོན་
 སྟེ་དཔེ་མཆོན་མང་པོ་བཀོད་འདུག། ཆོས་དབྱིངས་བསྟོད་པའི་མགོ་རུ་
 མགོན་པོ་སྤྱ་སྤྱབ་ཀྱིས་གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་དཔེ་མཆོན་མང་པོ་ཞིག་གི་
 གྲོ་ནས་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྷན་མེད་པ་དེ་སེམས་ཀྱི་བྱི་མ་དང་ཉོན་མོངས་
 རྣམས་ལ་བསྐྱར་ནས་བྱུང་པར་བསྟན་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ལྷན་མེད་ཀྱི་རང་
 བཞིན་འདི་ནི་མ་དགོགས་པའི་འོ་མའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མར་དང་། བྱམ་པའི་
 རང་གི་མར་མེ། རྩོམ་ཡི་ནང་དུ་ལྷག་པའི་ལྷན་མེད་ཀྱི་རིན་ཆེན་བེད་སྤྱོད་། ལུག་
 མས་གཡོགས་པའི་ས་བོན་སོགས་ལ་མཚུངས་ཚུལ་གསུངས། འོ་མ་
 དགོགས་པས་མར་དངོས་སུ་ཐོན་པ་དང་། མར་མའི་འོད་དེ་སྤྱི་ལ་ཡོང་བར་
 བྱམ་པ་ལ་བྱ་ག་གཏོད་དགོས་པ། རིན་ཆེན་བེད་སྤྱོད་རྩོམ་ཡི་ནང་ནས་སྟོན་

འདོན་བྱས་པས་དེའི་འོད་སྤེལ་འཕྲོ་བ། ས་བོན་གྱི་ཤུན་ལས་གྲོལ་ཏེ་སྤྱ་གྱ་
སྤྲེལ། འདི་ལྟར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་ཏོགས་
པའི་ལྷག་མཐོང་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱས་ནས་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་
སྦྱངས་ཆོ། མགོན་པོ་སྤྱ་སྤྱབ་ཀྱིས་ཆོས་དབྱིངས་ཞེས་བརྗོད་པའི་ལྷན་མེད་
སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་མངོན་དུ་འགྱུར་བུ།

ཆོས་དབྱིངས་བསྐྱོད་པའི་ནང་དུ་ས་ཡི་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཚུ་བྱི་མ་མེད་
པར་གནས་པ་ལྟར། ཉོན་མོངས་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱང་དེ་བཞིན་བྱི་མ་
མེད་པར་གནས་ཞེས་གསུངས། རྒྱུད་སྤྱོད་མའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ལྷན་མེད་ཀྱི་
རང་བཞིན་བྱི་མས་སྐྱེ་བ་ཚུལ་དཔེ་མཆོན་བྱངས་ནས་གསལ་བ་ཤད་བྱས་
ཡོད་པ་ནི། སངས་རྒྱས་མེ་ཏོག་པད་མ་མི་གཙང་བ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་བཞུགས་
པ་དང་། སྤང་ཅི་སྤང་ཆང་དུ་བསྐྱངས་ཡོད་པ། མི་གཙང་བའི་ནང་ལ་གསེར་
ལྷང་བ། དབུལ་བོའི་ཁྱིམ་གྱི་འོག་ལ་རིན་ཆེན་གྱི་གཏེར་བསྐྱངས་པ། རར་
སོན་པའི་ལྗོན་ཤིང་གསར་དུ་སྐྱེས་པའི་སྤྱ་གྱའི་ནང་དུ་ཡོད་པ། རྒྱལ་བའི་སྤྱ་
ཞིག་ཕྱིས་རས་ནང་དུ་བཅུམས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

བདག་ལ་མཆོན་ན། རང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་ཆ་
ཤས་སྤྱ་གྱུབ་པའི་ཞིབ་ཆ་གསེར་ཤིང་རིགས་པའི་སྒྲོན་ས་བརྩམས་པའི་བསྟན་
བཅོས་མང་པོ་ཞིག་ལས། རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་བོའི་བསྟན་བཅོས་གྲགས་ཆེན་

འདི་གཉིས་དང་། གཞན་ཡང་འདི་ཚོ་དང་འདྲ་བར་སྟོན་དག་གི་ལམ་ནས་
གྲིས་པའི་བསྟན་བཅོས་གང་མང་ཞིག་གིས་དེའི་སེམས་ཁམས་བསྐྱང་བར་
བྱས་ཤིང་། ནང་པ་ཚོར་མཆོད་ན། ད་ཚོ་ཆང་མའི་རྒྱུད་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
རིགས་ཡོད་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་རྟག་ཏུ་སྒྲོ་སྒྲོབས་བསྐྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་
གཏིང་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡིན།

ངས་ཆོན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཆད་མ་ཡིན་པ་ར་སྒྲོད་བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་
འདོན་གྱི་མེད་ལ། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྒྲོའི་སྒྲོང་བ་དེ་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཏུ་
བསྐྱར་བ་ལ་ནང་པའི་སྒོལ་རྒྱུན་གྱི་ནང་དུ་འབད་བཅོན་གང་མང་ཞིག་བྱང་
བའི་ཁྲོད་བྱེད་སྟངས་འགའ་ཞིག་གསལ་བཤད་བྱེད་རྒྱ་ཅུ་མ་ཡིན། དབང་
ཅའི་ཆོན་རིག་གི་སྒྲུབ་པའི་མཉེན་ཆ་ཟེར་བའི་རྣམ་གཞག་འདི་ནང་ཚོས་ནང་
གནའ་སྤྱོད་མོ་ཞིག་ནས་དར་ཞིང་། རྣམ་གཞག་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་
ནང་ཚོས་ཀྱི་ཐ་སྟོན་རྣམས་སྒྲོའི་འདྲི་བའི་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་བཀོལ་སྒྲོད་
བྱེད་བཞིན་པའི་ཐ་སྟོན་དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མི་འདྲ་ནའང་། གལ་ཆེ་བ་ཞིག་
ནི་འདི་གཉིས་ཀས་སེམས་ནི་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་ཆོག་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་
ཏུ་འདོད་པ་དེ་རེད། དབང་ཅའི་སྤྱོད་པའི་མཉེན་མའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་སྟ་
ཚུལ་འདིས་སྒྲུབ་པ་ནི་ཏ་ཅང་མཉེན་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་བསྟན་ཅིང་། སྒྲོང་བ་ལ་

བརྟེན་ནས་རྟག་དུ་འགྱུར་བ་འགོ་ཐུབ་པ་དང་། དབང་ཅའི་སྤྱ་ཐུང་བར་ལ་
 འབྲེལ་བ་གསར་བ་འབྱུང་བར་མ་ཟད་དབང་ཅའི་སྤྱ་ཐུང་གསར་བའང་སྐྱེ་
 ཐུབ། འདི་འདྲའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ཐུལ་བྱུང་གི་ཆེད་ལས་བ་སྟེ། ཐུལ་
 ཅལ་བ་དང་། མིག་མང་ཅེ་མཁན། རོལ་མོ་བ་སོགས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད།
 ཁོང་ཆོས་སྦྱོང་བརྟུན་ཕྱགས་ཆེན་བྱས་པའི་དབང་གིས་སྐྱེད་པའི་ནང་ལ་
 མཐོང་ཆོས་སྤྱ་གྱུར་པའི་འགྱུར་བ་འབྱུང་། གོམས་བ་ཐོབ་པའི་སྟོམ་བ་བ་
 རྣམས་ཀྱང་ཐུལ་ཅལ་བ་འདི་ཆོ་དང་འདྲ་སྟེ། ཁོང་ཆོ་ཡང་ཆེད་ལས་བ་ཞིག་
 ཡིན་ཞིང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོམ་སྤྱབ་ཉམས་ལེན་ལ་དུས་ཆོད་དང་རྒྱས་ཕྱགས་
 ཡོད་ཆེད་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་འདོན།

སེམས་ལ་བཅོས་བསྐྱུར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཅི་
 འབྱུང་བ་ལ་སྟོ་ཡིས་མཛོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་གང་ཡིན་རུང་། བྱེད་པ་
 བོ་རང་ཉིད་ལ་ཡུན་རིང་གི་སྦྱོང་བརྟུན་དང་བསྐྱེད་བསྐྱིང་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་
 པའི་རིག་ཅལ་མང་པོ་ཞིག་དགོས། སྦྱང་བ་དང་གོམས་འདྲིས་ལས་ཐོབ་པའི་
 ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཡུལ་
 གཅིག་གི་སྟེང་དུ་འཛོག་ཐུབ་ཅིང་། དུས་ཡུན་སྤང་དུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཡུལ་
 དེར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་སྟོབས་རང་ཉིད་ལ་
 ཡོད་ཆོག ཡུན་རིང་གི་གོམས་འདྲིས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཅོལ་བྱེ་

བྲག་པ་སྟེ། ཡིད་བྱེད་དང་། དབྱེད་ཤེས། འཆར་སྒྲུང་སོགས་གང་གཙོ་བོར་
བཀོལ་སྦྱོང་བྱས་པ་དེ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ། རྒྱུན་བསྐྱེད་ས་པའི་སྦྱོང་བརྒྱུད་དང་
ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་རིག་ཅུལ་དེ་ཆོ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་
ནི་ཉ་ལམ་རང་ཉིད་ལ་ལྟན་སྦྱེས་སུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཆགས། རིག་ཅུལ་དེ་འབྲ་
ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་བྱ་བ་འདི་ལུས་ཅུལ་པ་དང་། ཡང་ན་རོལ་མོ་བ་ཞིག་གི་
སྦྱོང་བརྒྱུད་དང་འབྲ་བ་གསལ་པོ་རེད། གཞན་ཡང་ཚུ་རྒྱལ་དང་རྒྱུ་འཁོར་
ཞོན་སྒྲུང་ལ་སྦྱང་བ་བྱེད་པ་ལྟ་བུར་མཆོན་ནའང་། ཐོག་མའི་སྐབས་འདི་
ཆོ་ཉ་ཅང་ཁག་པ་དང་མིའི་རང་བྱུང་གི་རྒྱས་ཅུལ་གྱི་བྱ་འགྲུལ་དང་མི་
མ་བུ་པ་ལྟར་སྒྲུང་ཡང་། སྦྱང་གོམས་བྱས་ཏེ་ཅུལ་ལ་བྱང་ཆ་ངེས་རྗེས་ལས་
སྦྱ་པོ་རེད།

སེམས་སྦྱོང་བའི་ལས་ཀྱི་སྤང་གཞི་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་དབྱུགས་ཀྱི་
རྒྱ་བ་ལ་སློ་ཅི་གཏད་དེ་བྲན་པ་བསྐྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དང་།
ཡང་ན་ཉེ་འཁོར་དུ་སྒྲུང་ཚུལ་ཅི་འབྲ་ཞིག་འབྱུང་བ་ལ་སློ་གཏད་ནས་ཤེས་
རྟོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་བྱེད་འདོད་ཆོ། བྲན་པ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།
སྦྱིར་བཏང་གི་གནས་སྒྲུང་ས་ནང་ང་ཆོའི་སེམས་ནི་རྒྱུན་པར་གཅིག་ཏུ་
བསྐྱེམས་ནས་གནས་མེད་པ་དང་། ང་ཆོའི་བསམ་སློ་དེ་ཡུལ་གཅིག་ནས་
གཅིག་ལ་གང་བྱུང་རྒྱུ་ཡན་དུ་འབྱུངས་འགྲོ། ཐོག་མར་བྲན་པ་ལ་སྦྱོང་བརྒྱུད་

བྱས་ན་ང་ཚོས་གང་བྱུང་རྒྱ་ཡན་དུ་འབྱམས་པའི་བསམ་སྒྲུབ་བརྒྱད་རིམ་དེ་
 ཚོར་ཐུབ་ཅིང་། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་རིམ་གྱིས་སློ་ཅི་དེ་དམིགས་པའི་
 རྒྱུགས་ལ་ཐད་ཀར་བསྐྱེམ་ཆོག་ ནང་པའི་སློལ་རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་དབྱགས་གྱི་
 རྒྱ་བ་ནི་བླ་བ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཞིག་ལ་ངོས་
 འཛིན། བླ་བ་སློང་བའི་ཐབས་ལམ་དུ་དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བ་འདམ་པའི་དགོ་
 མཚན་ནི། དབྱགས་ལེན་པ་ནི་ཚྱུ་ལ་མེད་རང་བྱུང་གི་བྱ་འགྲུལ་ཞིག་ཡིན་
 ཞིང་། རི་སྤྱི་ང་ཚོ་འཚོ་བའི་བར་དེ་སྤྱི་དུ་ང་ཚོར་དབྱགས་གྱི་རྒྱ་བ་ཡོད།
 དེའི་བྱིར་བླ་བ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་དམིགས་པ་གཞན་ཞིག་འཚོལ་དོན་
 མེད། གོམས་འདྲིས་ལས་སྦྱངས་པའི་བླ་བས་ད་དུང་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་
 དང་ཉེ་འཁོར་དུ་ཚོས་དང་བྱུང་བ་ཆེས་སྤ་མོ་ཞིག་བྱུང་ཡང་དེ་འཛིན་པའི་
 ཚོར་ཤེས་ཏེ་ལས་པའི་ཆད་མཐོ་བོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཐུག།

བླ་བའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གྲུབ་ཆ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ནི་ཡིད་བྱེད་བསྐྱེད་
 བསྐྱེད་བྱས་ནས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། ངའི་གོ་ཐོས་ལ་དེང་གི་
 འཛམ་གླིང་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་སྟོབས་འབྱོར་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་སྦྱ་
 གུའི་བརྒྱ་ཆའི་གྲངས་འཛོར་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་དོ་སྣང་ངམ་ཡིད་བྱེད་གྱིས་མ་
 འདང་བའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པས། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་ཚྱུ་ལ་དང་རྒྱ་རྒྱུན་
 སོགས་རྟོགས་པར་ཞིབ་འཇུག་ངེས་ཅན་ཞིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ནང་བསྟན་

གྱི་ལོ་རྒྱུས་རིང་མོའི་ནང་ཡིད་བྱེད་ལ་སྦྱང་གོམས་བྱས་པའི་ཉམས་སྦྱོང་
 དག་གིས་ལས་གཞི་དེར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཆོག་ ནང་པའི་སེམས་ཁམས་
 རིག་པའི་ནང་། ཡིད་བྱེད་ནི་དུས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་ང་ཚོའི་ཆོར་ཤེས་ལ་
 སྦྱང་བའི་ཡུལ་འདྲ་མིན་ནང་གི་ཆོས་གཅིག་ལ་གཙོ་སེམས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་
 བར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན། སྐབས་འདིར་ཡིད་
 བྱེད་ནི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་གཅིག་ཁོ་ན་ལ་འགའ་ཤས་ཡིན་མིན་དང་། དེ་
 བཞིན་ཡིད་བྱེད་ནི་དབང་དུ་འདུས་པའི་བསམ་སྒྲོ་བཀོལ་སྦྱོང་དང་གཅིག་པ་
 ཡིན་མིན་གྱི་ལྟ་བའི་ལངས་སྦྱོགས་ཀྱི་གནད་དོན་སྤྱོད་ཆོས་ལ་བཞག་ནས།
 ང་ཚོས་ཡིད་བྱེད་ནི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་གི་རྣམ་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་སྒྲོ་ལ་ངེས་
 བར་བྱེད་པའི་སེམས་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་ང་
 ཚོའི་སྒྲོ་ཆེ་ཡུལ་གཅིག་གི་སྟངས་དུ་བརྟན་པོར་འཛོག་པར་ངམ་ངམ་བྱུགས་
 ཀྱིས་སྦྱོགས་བྱེད།

ཡིད་བྱེད་ལ་གོམས་པ་བྱེད་པ་ནི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་རྣམས་བཀོད་
 འདོམས་བྱེད་པའི་ལས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། དེར་སྐབས་ཀྱི་ན་གཞོན་
 མང་ཆེ་བར་མ་ཟད། ཐ་ན་ཡིད་བྱེད་ཞན་པའི་གཞོན་རུ་དེ་ཆོས་ཀྱང་ཡིད་
 དབང་འགྲུག་པའི་སྒྲོག་བརྟན་ཞིག་ལ་སྒྲོ་གཡང་མེད་པར་ལྟ་བུར་པར་ངེས་
 ཤིང་། ཁོ་ཚོའི་དཀའ་ངལ་ནི་བྱ་བ་གཅིག་ལས་མང་བ་བྱུང་སྐབས་རང་ཉིད་

གྱི་འདོད་པ་ལྟར་ཡུལ་གཅིག་ལ་སེམས་གཏད་དེ་གནས་མ་བྱུང་པ་འདི་རེད།
 རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་ནི་གོམས་གཤེས་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཡུལ་ཞིག་ལ་གོམས་
 འདྲིས་མེད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ཡུལ་དེར་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པར་ཆེད་དུ་འབད་
 བཅོམ་ཤུགས་ཆེན་བྱེད་དགོས། ཡིན་ཡང་། སྤྱིང་བརྒྱར་བྱས་ནས་གོམས་
 འདྲིས་ཐོབ་ཆེ་ང་ཆོས་འབད་བཅོམ་ཤུགས་ཆེན་བྱེད་མི་དགོས་ཏེ། ཐོག་
 མར་ཏ་ཅང་དཀའ་བའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། གོམས་འདྲིས་ལ་བརྟེན་
 ནས་བྱིས་སུ་ལས་ཀ་དེར་སྒར་བཞིན་འབད་བཅོམ་བྱེད་མི་དགོས་པ་ནི་ང་
 ཆོའི་སྐར་གྱི་སྤྱིང་བ་ལས་གསལ། ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་
 ཏོགས་གཞི་ལ་བཞག་ན། རྒྱུན་བསྐྱིངས་ཤིང་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སློ་ནས་ཡིད་
 བྱེད་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པར་དང་ཐོག་འབད་བཅོམ་ཤུགས་ཆེན་བྱེད་
 དགོས་ཀྱང་། རིམ་གྱིས་དེ་ལ་གོམས་པའི་དབང་གིས་འབད་བཅོམ་ཅུང་ཅུང་
 ལས་མི་དགོས། མཐའ་མར་འབད་བཅོམ་ཅི་ཡང་བྱེད་མི་དགོས་པར་རང་
 བཞིན་གྱིས་འབྱུང་།

ཡིད་བྱེད་ལ་གོམས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་ནི་བསམ་
 གཏན་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡིན། བསམ་གཏན་བསྐྱུབ་པར་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་
 བྱི་ནང་གང་རུང་གི་ཆོས་ཤིག་འདམ་ཆོག་འོན་ཀྱང་། དམིགས་ཏེན་དེའི་སྤྱང་
 བརྟན་རང་ཉིད་ཀྱི་སློ་ལ་འཆར་སྤྲོ་བ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་

བྱེད་དམིགས་རྟེན་དེའི་སྟེང་ལ་ཆེད་དུ་གཏད་ནས་དུས་ལུན་རིང་པོར་གནས་
 བར་བརྩོན་དགོས། ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་དམིགས་པའི་སྟེང་དུ་
 གནས་པར་བྱེད་པའི་བློ་པ་དང་། སློ་ཅེ་གཅིག་དུ་གཏོད་པའི་གསལ་ཆ་སྟེ་
 བྱིང་བ་དང་འཕྲོ་བ་སོགས་ལ་ལྟ་བའི་ཤེས་བཞིན་བཅས་སེམས་ཀྱི་རུས་
 ཚོལ་གཉིས་འདུས། ཉམས་ལེན་འདིའི་དམིགས་ལུལ་གཙ་བོ་ནི་གོམས་
 འདྲིས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱན་བརྟན་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། དམིགས་པ་འཛིན་པའི་
 སེམས་ཀྱི་གསལ་ཆ་འཕྲོ་བའི་ཤེས་བཞིན་གཉིས་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།
 ད་དུང་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱིས་སེམས་ཀྱི་བཏང་སྟོམས་ལ་བརྟེན་ནས་
 ལུལ་གྱི་ཆོས་ལ་དབྱེད་པའི་སློ་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། མང་པོ་གསུམ་
 ན་ཆོས་དེར་སློ་འདོགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་རང་
 ཚུགས་བརྒྱག་འགྲོ།

ཉམས་ལེན་པ་ཆོས་ཤེས་བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སློ་གཡེང་
 བརྟོགས་ཆོ། སློ་ཅེ་དེ་རིམ་གྱིས་དམིགས་པ་ལ་ཚུར་འགྲུག་དགོས། དང་
 རོག་སེམས་གཡེང་བའི་ལས་དང་ལས་འདི་རྟོགས་པའི་བར་ལ་དུས་ལུན་
 གང་འཆམ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་། ལུན་རིང་གི་སྐྱེད་བ་དང་གོམས་འདྲིས་ལ་
 བརྟེན་ནས་དུས་ལུན་དེ་སྐྱེད་དུ་འགྲོ་ངེས། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོམས་པའི་
 སྟོམ་པ་བ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་པའི་སྟེང་དུ་ལུན་རིང་

པོར་འཛོག་ཐུབ་པར་མ་ཟད། སེམས་དང་དམིགས་པའི་སྟེང་དུ་འགྱུར་བ་ཅི་
འདྲ་ཞིག་བྱུང་ཡང་ཆོར་ཐུབ། ད་དུང་ཉམས་ལེན་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་མཚོན་
ན། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་འདི་དག་བཞོད་འདོམས་བྱེད་པར་སྟབས་བདེ་བ་
དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་རྟེན་གང་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་འང་འབད་མེད་
དུ་གཏོད་ཆོག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཁོང་ལ་ཤིན་ཏུ་ངས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐོབ་
ཡོད་པར་བཤད། འདི་འདྲའི་སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་ལ་ཞི་གནས་༩ འཁམས་༽
ཟེད།

སྒྲོམ་གཞུང་ཁག་ཏུ་གསུང་ཚུལ་ལ། གོམས་འདྲིས་ཐོབ་པའི་སྒྲོམ་པ་
བ་ཞིག་གིས་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་བྱང་ནས་ཚུ་ཆོད་བཞིའི་རིང་ལ་སེམས་མ་
གཡེང་བར་སྒྲོ་ཅི་གཅིག་ཏུ་གཏོད་ཐུབ། ངས་ཞི་གནས་ཐོབ་པར་གྲགས་པའི་
བོད་པའི་སྒྲོམ་པ་བ་ཞིག་ངོ་ཤེས། འོན་ཀྱང་སྒྲོ་པམ་པ་ཞིག་ལ་ད་ལྟ་ཁོང་
གྲོངས་ཟེན། དེ་མིན་རེ་ཆར་ཉིའི་བརྟག་དབྱུང་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་འཕྱལ་ཆས་
དེ་དག་བརྒྱད་ནས་ཁོང་གིས་ཞི་གནས་སྒྲོམ་པའི་སྐབས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་
ཐུབ་རྒྱ་ན་ཆེས་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཐོན་སྲིད། རྒྱབ་སྟོགས་ཀྱི་
སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཡིད་བྱེད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་
གསར་པ་དེར་པན་ཐོགས་ཆེ་བའི་བརྟག་དབྱུང་ཅིག་ནི། དེང་སྐབས་ཀྱི་ཆོན་
རིག་གི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལས་བརྒལ་བའི་ཡིད་བྱེད་འདི་འདྲའི་རིགས་

ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པས་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་པའི་ཡིད་བྱེད་ནི་ཡུན་རིང་ཞོས་ལ་སྐར་མ་འགའ་
ཤས་ཅམ་ལས་རྒྱན་བསྐྱེད་མི་ཐུབ།

སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འདི་ཆོས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བདེ་ཞིང་གཞི་གཅིག་ཏུ་
གནས་པའི་སྒྲོ་ཞིག་བསྐྱར་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་
དབྱེད་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེར་ཞིབ་ལྷ་ནན་མོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཆེ། ཅེ་གཅིག་
ཏུ་སྒྲིམ་པའི་སྒྲོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཅམ་གྱིས་འདྲང་གི་མེད། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཡུལ་
གྱི་ཆོས་དེའི་ངོ་བོ་དང་བྱེད་ཆོས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པར་རིག་ཅལ་མང་པོ་ཞིག་
ངས་པར་དུ་དགོས། གནས་རིམ་གཉིས་པའི་སྒྲོ་སྒྲིང་འདི་ལ་ནང་ཆོས་གྱི་
གཞུང་དུ་ལྷག་མཐོང་། རྒྱུ་ལྟེན་ལ་ཞི་གནས་གྱི་སྐབས་སུ་གཡེང་བ་
མེད་པར་སྒྲོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་གཙོ་བོར་འཛིན་ཅིང་དེའི་ཡོན་ཏན་
འཆོལ་སྐྱབ་བྱེད་པ་དང་། ལྷག་མཐོང་གི་སྐབས་སུ་སྒྲོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་
ནས་ནམ་པར་འབྱེད་པའི་རྟོག་པ་དང་དབྱེད་པ་སྐྱབ་པ་གཙོ་བོ་ཡིན།

སྒྲོམ་རིམ་གྱི་ནང་དུ་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་པའི་
མཁས་དབང་ཀ་མ་ལ་ཤྲེ་ལས་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གཉིས་ཀ་གོ་རིམ་
ལྷན་པའི་སྒྲོ་ནས་ངེ་ལྷར་སྐྱབ་ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱས་པ་ཞིག་གསུངས་
ཡོད། ཐབས་ལམ་འདི་གཉིས་བྱེད་འབྲེལ་བྱས་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་

ལྷགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཡོད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་
གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བར་བཀོལ་བ་དང་། འདི་ལྟར་བྱང་བའི་གོ་རྟོགས་ཀྱིས་
རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དང་ཆོར་བ་བརྒྱད་ནས་སྒྲོད་པ་ལ་ལྷགས་སྐྱེན་
ཐེབས་ཆོག ཁོང་གིས་འཛོགས་སྒྲོམ་དང་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཞིག་ལ་དབྱད་པ་
གཏོང་བའི་དབྱད་སྒྲོམ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཆ་སྒྲོམས་སྤྲོའི་ཞིག་འཛིན་དགོས་
ཚུལ་ནན་ཏན་ཏུ་གསུངས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དབྱད་སྒྲོམ་དང་འཛོགས་སྒྲོམ་
གཉིས་ནི་པན་ཚུན་གྱི་སྟོབས་ལྷགས་ཉམས་པར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རུས་
ཚོལ་མ་འབྲ་བ་གཉིས་ཡིན། ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཞིག་གི་སྟེང་ཏུ་སྒྲོ་ཅི་གཅིག་ཏུ་
གཏོད་པ་ལ་ཏ་ལམ་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་སེམས་ཆོས་དེའི་སྟེང་ཏུ་གཏོད་པ་
དང་། ཡང་ན་སེམས་ཆོས་དེ་དང་བསྐྱེད་སྒྲོར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་།
ལྷག་མཐོང་ལ་མཆོན་ན་ཐད་ཀར་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བའི་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ངེས་
ཅན་ཞིག་དགོས་ཤིང་། བྱ་འགྲུལ་འདིའི་ནང་སེམས་ནི་དབྱད་བྱའི་ཡུལ་གྱི་
ཆོས་དེའི་རྣམ་པའམ་བྱང་ཆོས་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགོ་བ་ཞིག་རེད།

སྟོབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ཤྱེ་ལས་ལྷག་མཐོང་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་ང་ཆོས་
ཐོག་མར་འཆོལ་ཞིབ་སྤྲོའི་ཞིག་གི་ནང་ཏུ་དབྱད་པ་ཅི་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་གཏིང་
ཟབ་པ་ཞིག་བྱེད་པ་དང་། ཕྱིས་སུ་དབྱད་པ་དེ་ལས་བྱང་བའི་འབྲས་བུ་ལ་ཅི་
ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་ཡུན་རིང་པོར་སྒྲོ་ཅི་གཅིག་ཏུ་གཏོད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་

གནང་། ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་གིས་སྟག་མཐོང་གི་ངར་ཤྱགས་བརྒྱགས་དུས་
དབྱུང་སྒོམ་གྱི་རུས་ཚོལ་དེ་སྤར་ཡང་འགོ་ཚུལ་དགོས། འདི་འདྲའི་བསྐྱར་
སྒོམ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་རུས་པ་དེ་ཆད་མཐོ་བོ་ཞིག་ལ་སྟེབས་
དུས་འཛོག་སྒོམ་དང་དབྱུང་སྒོམ་གང་ཡིན་ཡང་འབད་མེད་དུ་བསྐྱབ་ཐུག།

ཤེས་བྱའི་སྡེ་ཆོན་གཞན་དག་དང་འབྲ་བར་སྒོམ་སྐྱབ་གྱི་ཉམས་ལེན་
ནང་དུ་ཐབས་ཤེས་ལ་བརྟེན་ན། འཆོལ་ཞིབ་ཅིག་གི་སྟེང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་
ཅེ་གཅིག་དུ་གནས་ཐུག། ཡུལ་ཅན་གྱི་སྟོང་བ་ལ་སྟོང་བསམ་དང་འབྲུལ་
སྤང་གིས་བར་ཆད་བྱེད་སྤང་བས། དབྱུང་སྒོམ་གྱི་འཆོལ་ཞིབ་གཅིག་དུ་སྒྲིམ་
པ་ཞིག་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་རིམ་པ་ཅན་གྱི་དབྱུང་བ་ཟེར་བ་ལྟ་བུའི་
སྒོམ་གྱི་ཐབས་ལས་གཞུང་དུ་གཏན་ལ་ཐབ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་དབྱུང་སྒོམ་
གྱི་བརྗོད་བྱ་རྣམས་ཀྱང་གཞུང་ལུགས་ཁག་དུ་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་དང་།
སྒོམ་པ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་དེའི་ནང་དུ་གཅིག་བདམས་ནས་དབྱུང་བ་གཏོང་
ཆོག། དབྱུང་སྒོམ་གྱི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཀྱི་མི་ཉག་
པའི་རང་བཞིན་འདི་ཡིན། ནང་བསྟན་དུ་མི་ཉག་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་སྒོམ་
སྐྱབ་གྱི་བརྗོད་བྱ་རིན་ཐང་ལྡན་པ་ཞིག་དུ་བཅི་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ང་ཆོས་མི་
ཉག་པའི་དོན་རིགས་པས་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བྱི་ནང་གི་སྟོང་པའི་
སྟེང་དུ་གོ་རྟོགས་འདི་སྟོར་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པས་ཡིན། དབྱུང་སྒོམ་དང་འཛོག་

སྒྲོམ་གཉིས་བརྒྱད་ནས་མི་རྟག་པའི་དོན་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བའི་སྟེང་དུ་
སྒྲོར་ཐུབ་ན། ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ འཆོ་གནས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ཡང་
གཅིག་གས་ཆེར་འཛིན་ངེས།

ཐོག་མར་སེམས་སྟོད་དེ་རང་གི་ལུས་དང་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་
ཕྱོགས་ལ་བྱན་པ་བསྐྱེད་ནས་ཉམས་ལེན་ཀྱི་སྐབས་སུ་ལུས་པོའི་སྟེང་གི་
འགྲུར་བ་སྤྲོ་མོ་སྟེ། དབུགས་འབྱེན་རྒྱབ་ཀྱི་བར་ལ་ཅི་ཞིག་བྱུང་བ་འཛིན་
པའི་ཆོར་ཤེས་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱེད་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ན་ངོ་བོ་གཅིག་ཏུ་
གནས་པའམ་འགྲུར་བ་མེད་པའི་ཆོས་ཤིག་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ནང་དུ་
མེད་པའི་སྟེང་ཁྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཤིག་སྟེ་ཐུབ། ཉམས་ལེན་འདི་ཆད་མཐོ་བོ་ཞིག་ལ་
སྟེབས་དུས་འགྲུར་སྟོག་ཁྱོད་ཀྱི་ཤེས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་དེ་སྤྲོ་ཞིང་རུས་
ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ངེས། དཔེར་ན། བྱེད་ཐབས་ཤིག་ནི་ང་ཆོ་
གསོན་པོར་འཆོ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཀྱི་བྲ་རྒྱ་སྤྲོ་མོ་དེའི་སྒྲོར་ལ་བསམ་
གཞིགས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ཆེ་ང་ཆོའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་འཛིག་སྒྲ་
བའི་རང་བཞིན་ལ་གོ་ཁྱོད་ཀྱི་དང་གཅིག་གས་འཛིན་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱེད་ཐུབ།
བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞིག་ནི་ལུས་པོའི་རུས་ཅོལ་དང་བྱེད་ལས། ལྷག་པར་གྱི་
བ་དང་རྒྱད་པའི་སྒྲོར་ལ་དབྱེད་པ་ཞིབ་ཆགས་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། སྒྲོམ་པ་པོ་
ཞིག་ལ་སྟེ་དངོས་རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་ཆོ། ཁོང་རང་ཉིད་

གྱི་ཉམས་ལེན་འདིའི་སྒྲིབ་བའི་འདུས་དོན་ནི་ལྷག་ཏུ་ཕྱག་པོ་ཞིག་ཡོང་སྟེ།
བསམ་སྒྲུབ་དཔྱད་པ་འདི་ཚོ་ནི་དུས་རབས་མང་པོ་ལ་ཡང་དང་ཡང་
དུ་བྱས་ཡོད་པ་དང་། རྒྱབས་ཆེན་གྱི་སྒྲོམ་པ་བ་སྟོང་ཕྱག་མང་པོས་དེ་དག་
གི་འབྲས་བུ་ཆད་མ་ཡིན་པ་ར་སྟོན་བྱས། རང་བའི་ཉམས་ལེན་རྣམས་སྒྲོམ་
གྱི་ཐབས་ལམ་དུ་གཏན་ལ་མ་ཐབ་པའི་སྟོན་དུ་དེ་དག་གི་ཕན་རུས་ལ་ཆོད་
ལྷ་བྱས་པར་མ་ཟད། ཆད་མའི་སྒྲེས་བུ་རྣམས་ཀྱིས་ཁུངས་སྒྲེལ་ཡང་བྱས་
ཡོད།

ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱེད་པའི་
དོན་དུ། གང་ཟག་དང་པོའི་དཔྱད་ཐབས་འདི་ཆོན་རིག་གི་དཔྱད་ཐབས་དང་
བྱང་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ར་ཆོའི་དམིགས་ཡུལ་ཡིན་ཆོ། ལྷབས་ལེགས་པ་ཞིག་
ལ་ཉམས་ལེན་དེ་ཚོ་དུས་ཆོད་བཞིའི་རིང་ལ་ཐུ་མ་ཐུད་ནས་རྒྱན་བསྐྱིང་
བྱེད་མི་དགོས་ཤིང་། འཛོག་སྒྲོམ་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་དཔྱད་པ་གཉིས་གང་
ལ་གང་འཆམ་གྱིས་བྱང་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། དཔྱད་ཐབས་འདི་ཚོ་ལ་
སྟོང་བརྟན་བྱེད་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཡིན་ཏེ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་ལ་
མཆོན་ནའང་། ཅིས་དང་། ཡོ་ཆས་འབྲེལ་བའི་སྟོན་བྱེད་པའི་རུས་པ།
ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་ལེགས་བྱུང་བྱུང་ཡོད་མེད་དང་ཆོད་ལྷའི་འབྲས་བུ་ཐོག་
མའི་ཆོད་དཔག་དང་མ་ཐུན་མིན་རྟོགས་པའི་རྣམ་དཔྱད། དེ་བཞིན་བྱས་ཟིན་

པའི་ཚོད་ལྟའི་འབྲས་བུ་རྣམས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་རུས་པ་སོགས་ཀྱི་
 ཡོན་ཏན་མང་པོ་ལ་སྦྱོང་བརྒྱུད་བྱེད་དགོས། ཡོན་ཏན་འདི་ཚོ་ནི་ཡུན་རིང་པོ་
 ལ་སྦྱང་བ་དང་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་འཐོབ་ཀྱི་ཞིག་རེད།
 གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུད་ཐབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་སྦྱང་འདོད་པའི་མི་ཞིག་གིས་
 དེ་དང་མཚུངས་པའི་དུས་ཡུན་ལ་འབད་བཙོན་བྱེད་དགོས། འདིར་ནན་ཏན་
 དུ་བཤད་དགོས་པ་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་གི་སྦྱོང་བརྒྱུད་དང་འབྲས་
 བར་རིག་པའི་ཡོན་ཏན་འདི་རྣམས་འཐོབ་ཀྱི་ནི། རྩོམ་པས་དང་རྒྱན་བསྐྱེད་
 བའི་འབད་བཙོན་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་གང་ཟག་འགའ་ཤས་ལ་
 མ་གཏོགས་མི་འཐོབ་པའི་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་དངོས་གྲུབ་ལྟ་བུ་མིན།

ནང་པའི་སློལ་རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་འཆར་སྤང་དང་མོས་པ་སོགས་སློལ་
 རྒྱུ་གྱི་དོན་དུ་བཀོལ་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཐབས་ལམ་འབྲས་མིན་ལ་བརྟེན་ནས་
 ལུས་པོའི་རྒྱང་གལ་ཆེན་རྣམས་སྤངས་འཛིན་བྱས་ཏེ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་
 སྤྲོ་མོ་བསྐྱེད་པ་སོགས་ཉམས་ལེན་གྱི་རིམ་པ་དང་སློལ་གྱི་རྣམ་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་
 ཡོད། སེམས་སྤྲོ་མོ་དེ་རྣམས་ཅི་ཅམ་སྤྲོ་བ་དེ་ཅམ་དུ་རྣམ་རྟོག་གི་ཤུག་
 རྒྱགས་དང་བྲལ་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྤྲོ་མོ་དེ་རྣམས་དང་། ཉམས་
 ལེན་དེ་ཚོ་ཆོ་ཆོན་རིག་གིས་ཚོད་ལྟ་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་དང་བཤད་པ་
 ཞིག་ཡིན་སྟེ། དེ་ཡང་འདི་འདྲའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཡིད་ལ་མ་དྲན་ཞིང་

མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་རྣམ་པ་སོགས་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་སྣང་དུ་ཡོད་པ་
སྟོན་སྟེ།

ད་དུང་སྒྲོམ་གྱི་སྒྲོར་ལ་ཆན་རིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཆོག་པ་ནི།
བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་ནང་འོད་གསལ་གྱི་སྤྱོད་བ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།
འདི་ནི་འཆི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་མི་ཆང་མའི་རྒྱུད་ལ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ལ་
མངོན་དུ་འགྱུར་ཞིང་ཆོས་ཤེས་ཏུ་སྤྱོད་པའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་
འདོད། ཤེས་པ་སྤྱོད་པའི་དང་ཏ་ལམ་མཚུངས་པ་ཞིག་ཏུ་སྤྱོད་བྱེད་པ་
དང་། དན་པ་འཛོར་བ། གཉིད་མཐུག་པོ་ཁྱུག་པ། འཁྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་བདེ་བ་ཐོབ་
པ་བཅས་ཀྱི་དུས་སྐབས་གཞན་དུ་འང་སྐད་ཅིག་ཙམ་ལ་འབྱུང་། སེམས་སྤྱོད་
པའི་འདིའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་རང་ཉིད་འཛིན་པའམ་རང་ཤེས་སྣང་ཞིང་སྤྱོད་
རྒྱུ་མི་དགོས་པར་སྤྱོད་བདེ་ཡིན། ཉམས་སྤྱོད་ཅན་གྱི་སྒྲོམ་པ་བ་ཞིག་གིས་
སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེད་དུ་བསྤྱོད་ཐུབ་པ་
དང་། འཆི་བའི་སྐབས་གང་ཟག་འདི་འདྲས་དན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་སྤྱོད་
པའི་དེའི་རྒྱུ་རིང་དུ་བསྐྱེད་ཐུབ།

ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོངས་འཛིན་སྤྱོད་རིན་པོ་ཆེ་དགོངས་པ་རྫོགས་དུས་
འདི་འདྲའི་ཤེས་པ་སྤྱོད་པའི་བརྟེན་ནས་ཉིན་བཅུ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་བཞུགས་
ཡོད། སྤན་དབྱེད་རིག་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཁོང་དགོངས་པ་རྫོགས་ནས་

དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཆད་ཀྱང་། དཀྱིལ་དཀྱང་དུ་བཞུགས་ཤིང་ཁོང་གི་སྐྱ་
གདུང་ལ་རུལ་སྤངས་ཀྱི་རྟགས་གང་ཡང་ཐོན་མེད། རྒྱ་གར་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་
ཆ་དོད་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་ཞིག་ཏུ་དབྱར་གཞུང་གི་ཆ་བའི་ནང་རྟོགས་པ་ཐོབ་
པའི་སྒོམ་པ་བ་གཞན་ཞིག་ཤེས་པ་སྤྱོད་འདིའི་ཐོག་ནས་ཉིན་བཅུ་བདུན་ལ་
བཞུགས་འདུག འདི་འདྲའི་སྐབས་ལ་སྒོམ་རྒྱལ་མཁན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་
གནས་རིམ་དུ་ཅི་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དང་། སྐྱེ་དངོས་རྣམས་འབྱུང་གྱི་གནས་
རིམ་དུ་མཐོང་ཆོས་སྤྱུང་བའི་རྟགས་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་གཉིས་ཤེས་རྒྱ་ནི་
དང་བ་འདྲན་པ་ཞིག་རེད། དེ་ཆར་ཉི་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཆོ་རྒྱ་རམ་ས་
ལར་ཡོང་སྐབས་མངོན་ཚུལ་འདིར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འདོད་ཆེ་ནའང་། སྐབས་
ལེགས་པའམ་མ་ལེགས་པ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་ངས་བཤའ་མི་ཐུབ་ཀྱང་། གང་
ལྟར་སྐབས་དེར་སྒོམ་པ་བ་སྤྱི་ཡང་གྲོངས་མ་སོང་།

འོན་ཀྱང་། གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་ཆང་གཞིར་བཞག་པའི་
ཆོན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་ཆོགས་ཚུད་པོ་ཞིག་གཏན་ལ་འབབ་པར་ཉམས་
ལེན་འདི་ཆོའི་རིགས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན། ཤེས་པ་
དེ་ཉིད་གང་ཟག་དང་པོའི་བརྟག་དབྱུང་གྱི་བརྗོད་བྱར་འཛིན་པ་ལ་ང་ཆོས་
ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་བློ་པ་བསྐྱེད་དགོས་ཤིང་། མིག་སྤར་འབྱུང་བཞིན་
པའི་བྱུང་བ་ཅུ་ལ་དོ་སྤང་བྱེད་པ་ནི་ཏ་ཅང་པན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཉམས་ལེན་

ཞིག་ཡིན། འདི་དེ་དགོས་དམིགས་ནི་འབྲལ་གྱི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བའི་སྟངས་
དུ་སེམས་ཅི་གཅིག་ཏུ་གཏོང་བའི་བྱས་པ་ལ་སྤྱོད་བཅར་རྒྱུན་བསྐྱེད་ས་ནས་
བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན་པ་དང་། བྱེད་ཐབས་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

མར་བསྐྱད་ནས་སྒྲོམ་དངོས་གཞི་འགོ་མ་བརྩམ་བའི་སྟེན་ལ་འདས་
ཟེན་བའི་སྤྱོད་བ་རྣམས་བསྐྱར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་བྱ་
བཞག་ལ་འཆང་བའི་རེ་སྐྱབ་དང་སེམས་ཁྲལ་སོགས་ཀྱིས་ངའི་སེམས་
གཡེང་དུ་མི་འཇུག་སྟམ་བའི་སེམས་བསྐྱེད་ཅིག་ཆེད་དུ་བྱེད་དགོས། སྐྱེད་
སྟངས་ནི་སྒྲོམ་གྱི་ཐུན་འདི་དེ་རིང་ངའི་སེམས་འདས་མ་འོངས་གཉིས་ཀྱི་
བསམ་སྒྲུབ་འོག་ཏུ་འཇུག་དུ་མི་འཇུག་པར། བྲི་སྒྲུབ་ཆོར་ཤེས་ཀྱི་སྟེང་དུ་
སྒྲོ་ཅི་གཅིག་ཏུ་གནས་རྒྱུ་ཡིན་སྟམ་ནས་རང་གིས་རང་ལ་དམ་བཅའ་ཞིག་
འཛོག་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་འདས་བའི་སྤྱོད་བ་
རྣམས་བསྐྱར་བྱེད་བའོ། འབྱུང་འབྱུར་ལ་འཆང་བའི་རེ་བ་དང་

འདིགས་སྐྱང་སོགས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་ང་ཆོའི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལ་དབང་
བསྐྱར་བྱས་ནས། ང་ཆོ་འདས་མ་འོངས་གང་རུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་གནས་པ་
ལས་འབྲལ་གྱི་སྤྱོད་བ་དང་སྟན་དུ་གནས་རྒྱུ་ནི་ཏ་ཅང་དགོན་པོ་ཡིན། རང་
ཉིད་སྒྲོམ་གྱི་ཐུན་ལ་དངོས་སུ་ཞུགས་སྐབས་སེམས་གཡེང་བར་བྱེད་བའི་
ཆོན་མདོག་དང་རི་མོ་འབྲུ་མིན་མེད་པའི་གྲང་ཞིག་གི་སྤྱོད་སྟེན་སྐྱེད་ས་

ན་པན་ཐོགས་ཆེ། སེར་སྒྱུ་དང་སྒྱུག་སྒྱུ་ལྟ་བུ་བཟུག་མདངས་མེད་པའི་ཆོན་
མདོག་ནི་འོས་ཏེ། འདི་ཆོས་ཁོར་ཡུག་སྟབས་བདེ་ཞིག་བསྟན་པར་གྲོགས་
བྱེད། ཐུན་ལ་དངོས་སུ་ཞུགས་སྐབས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་
ལུགས་ལ་འབད་བ་ཤུགས་དག་མེད་པའི་སྒྲོ་ནས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་དེ་གལ་
ཆེན་ཡིན།

འདི་ལྟར་སྒྲོམ་ལ་ཞུགས་སྐབས་ཀྱི་ཆད་མེད་པའི་ཚུ་ཡི་སྒྲུལ་
རྩོགས་མཐའ་བྲལ་བའི་སྒྱེལ་འདྲེན་གྱི་བྲེལ་བེད་ལྟར་སེམས་ལ་བསམ་སྒྲོ་
འདྲ་མིན་ཞིག་འཆར་བ་རྟོགས་ཤིང་། དགོ་མི་དགོ་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུང་མིན་
ལ་མ་སྒྲོས་པར་བསམ་སྒྲོ་དེ་དག་རང་དབང་གི་རང་ནས་འཆར་དུ་འཇུག་
དགོས། བསམ་སྒྲོ་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་བུ་གཏོང་བའམ་འགོག་གཞོན་བྱེད་པ།
ཡང་ན་ལེགས་ཉེས་དབྱེ་འབྱེད་གྱི་དབྱེད་པའི་གཞི་ལ་འཇུག་པ་སོགས་བྱེད་
མི་ཉན། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསམ་སྒྲོ་འཕར་མ་འབྱུང་བ་དང་ལས་འདི་ཆོ་ནི་
བསམ་སྒྲོའི་ཀྱིན་བསྐང་བར་བྱེད་པའི་རྒྱས་ཤུགས་ལྟ་བུ་ཡིན། བསམ་སྒྲོའི་
ཀྱིན་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་བྱེད་མི་ཉན། འདི་ལྟར་སྒྱུ་བ་ཚུ་
ལས་བྱུང་ནས་སྒྲུར་ཡང་ཚུའི་ནང་དུ་འཐིམ་པ་ཇི་བཞིན་གཡེང་བའི་བསམ་
སྒྲོ་དེ་དག་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་སྒྲུར་ཡང་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡལ་འགྲོ།

རིམ་གྱིས་ནང་སེམས་ཀྱི་ཅ་ཅའི་ཁྲོད་ན་གཞི་གཅིག་ཏུ་འཛིན་ཀྱི་

ཡོད་པའི་བསམ་སྒྲོལ་ཞིག་མེད་པར་གྱུར་ནས་སྤྲོད་སང་ཙམ་དུ་གནས་པའི་
 སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མངོན་པར་སྤྲོད་ཐུག། ཐོག་མའི་སྐབས་འདི་
 འདྲའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཀྱི་སྤྲོད་བ་ཡིན་ཡང་། ཉམས་
 ལེན་འདི་ལ་གོམས་འདྲིས་ཀྱི་དབང་གིས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་
 བསམ་སྒྲོལ་འཕར་སྤོན་བར་ཀྱི་སྤྲོད་ཆ་དེ་རིང་དུ་བསྐྱེད་ཐུག། གནས་ཆད་
 འདིར་སྤྲོད་པས་དུས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ནི་གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཡིན་པའི་
 རང་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་མངོན་སུམ་ཀྱི་སྤྲོད་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་
 རྟོགས་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ངོ་མ་ཞིག་ཡོད། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་སྒྲོམ་པ་བ་
 ཞིག་གིས་རིམ་གྱིས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྩ་བའི་སྤྲོད་བ་རྟོགས་ཐུབ་པར་མ་
 ཟད། དེ་ནི་དབྱུང་སྒྲོམ་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་རྩ་འཛིན་ཆོག།

ཤེས་པ་ནི་འཛིན་དཀའ་བའི་བརྗོད་བྱ་ཞིག་ཡིན་པས་སྦྱེ་དངོས་རྩལ་
 འགྱུར་གྱི་བྱེད་ལས་ལྟ་བུ་ག་ཟུགས་ཙན་གྱི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་
 བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ། འོན་ཀྱང་། འཛིན་དཀའ་བའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་འདི་
 ནི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་ཆ་ཕྱ་མོ་དང་རིགས་རྩལ་ལྟ་བུའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་
 སྦྱེ་དངོས་རིག་པའི་བརྗོད་བྱ་འགའ་ཤས་ཀྱི་རྟོགས་དཀའ་བའི་གནད་དོན་
 དང་བསྐྱར་ཆོག་ ཡིན་ཡང་། འདི་དག་གི་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་འགྲོ་
 ལུགས་ཆ་ཡོངས་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཟིན་པས་ང་ཚོ་བརྗོད་བྱ་འདི་ཚོ་

ལ་རྒྱས་མངའ་ཆེ་བར་མ་ཟད། དངོས་ཁམས་ཆོན་རིག་གི་བརྗོད་བྱ་འདི་
 ཆོའི་ཐད་ལ་རྩོད་སླེང་ཡང་ཏ་ལམ་མེད། བརྟག་དབྱེད་དེ་ཆོ་ནི་མངོན་སྲུང་
 གྱི་ཞིབ་ལྟ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་
 བ་རྣམས་ཀྱིས་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདྲ་མིན་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་
 ལྟོས་པར། མཐའ་མའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དུ་གསལ་དུ་ཆེད་པའི་ཆོས་དང་
 བདེན་དཔང་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་མངོན་སྲུང་གྱི་ཞིབ་ལྟས་བདེན་དོན་གང་
 ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད། འདི་དང་མཚུངས་པར། ཞེས་པའི་རང་བཞིན་ནི་
 གཟུགས་ཅན་ཡིན་མིན་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་
 གྱུར། གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་འདི་ནན་ཏན་དུ་བཟུང་ནས་ཞེས་པ་
 དང་དེའི་རྣམ་པ་དང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་སོགས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་
 ལས་ལ་ང་ཆོས་སྤྱད་བ་བྱེད་ཆོག

འདི་འདྲའི་མང་གཞིའི་སྟེང་ནས་ཞེས་པ་ལ་སྤྱོད་པའི་ཆོན་རིག་གི་
 འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱ་ཁྲོན་དེ་ཆེ་རུ་བཏང་ནས། ང་ཆོ་ཐུན་མོང་ལ་དབང་བའི་
 འགྲོ་བ་མའི་ཞེས་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ཆོན་རིག་གི་ལམ་ནས་ཐུག་ཏུ་གཏོང་
 ཆོག ཐེངས་ཞེག་ཕར་རེ་ལ་ཡིས་ཡོ་རོབ་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཨེ་ཏེ་
 མོན་ཏེ་། Edmund Husserl ་ཡིས་གོང་དུ་བརྗོད་པ་འདི་དང་
 མཚུངས་པའི་ཞེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱེད་ཐབས་ཞེག་བསྟན་ཡོད་པ་ང་ལ་

བཤད་མྱོང་། མངོན་ཚུལ་རིག་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ལྟར།
གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་དག་ཟུར་དུ་བཞག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་
མྱོང་བ་རྣམས་གཞི་རྩར་འཛིན་པའི་བརྟག་དབྱད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཞིག་ཁོང་
གིས་གསལ་བཤད་བྱས་སོང་། དེ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གིས་མཆོན་ཉིད་རིག་
པའི་ལྟ་ཚུལ་ཀྱི་ལངས་སྟོགས་ཞིག་བཟུང་ན་མི་འགྲིག་པ་མ་ཡིན་པར། ཞིབ་
འཇུག་གི་དགོས་མཁོའི་ཆེད་དུ་གནས་སྐབས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་རྣམས་
ཟུར་དུ་འཛོག་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དོན་ངོ་མར་བཤད་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་མཆོན་
ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་རྣམས་ཟུར་དུ་འཛོག་པའི་ལུགས་སྟོལ་འདི་དང་འབྲ་བ་
ཞིག་དང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད། དཔེར་ན།
ཆེ་སྟོག་ཟེར་བ་ཅི་ཡིན་མིན་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ངི་བ་འདི་ད་དུང་ཐག་
གཅོད་བྱས་མེད་ནའང་། སྟེ་དངོས་རིག་པས་ཆེ་སྟོག་དང་དེའི་རྣམ་པ་འབྲ་
མིན་དང་གྲུབ་ཆའི་སྟོར་ཀྱི་གོ་ཉོགས་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་ང་ཆོར་སྤྲད་ཡོད།
འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་༼ ལྟག་པར་
ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ལུགས་རིག་པའི་ནང་༽ ༽དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་མཐར་
ཐུག་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་ཀྱི་ངི་བ་དང་། དེའི་འགྲེལ་བཤད་སོགས་དང་
འགྲེལ་བའི་འདུ་ཞེས་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་གནད་དོན་མང་པོ་ད་དུང་གསལ་
བཤད་མ་བྱས་པར་ལྟག་ཡོད་ཀྱང་། ཆོན་རིག་གི་སྟེ་ཆོན་འདིས་བསྐྱུན་པའི་

དངོས་ཁམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དེ་ནི་ཉ་ལས་པའི་ཆད་གཞི་ཞིག་ལ་སྟེན་པས།

ཞེས་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་གྱེད་པར་དགོས་ངེས་ཡིན་
 པའི་ཐབས་ལམ་མཐའ་དག་ཆོད་རིག་གིས་དང་དུ་ལེན་འདོད་པ་ནི་དོན་
 དངོས་ཡིན་ཆོ། སེམས་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་ཞེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆོད་
 ཁག་གི་༼གཞན་ཡང་འདི་དང་འདྲ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱི་༽དབྱེད་ཐབས་དང་
 ཉམས་སྤྱོད་སོགས་ལ་གོམས་པ་གྱེད་རྒྱ་ནི་སྟོང་འཛིན་པའི་ཆོད་རིག་པ་
 ཞིག་གི་སྤྱོད་བཟུང་གྱི་ཆ་ཤས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡིན་དགོས། ངའི་ལྟ་ཚུལ་ནི་
 ཨེ་ཏེ་མོན་ཏེ་འི་ལྟ་ཚུལ་དང་མཐུན་ཞིང་། དོན་ངོ་མར་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བ་ནི་
 སེམས་ཀྱི་རྩ་བའི་གྲུབ་ཆ་ཡིན་པས་ཞེས་པའི་ཆོད་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་འདི་
 བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱས་ནས་ཆད་ལྡན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་ལ། གཏན་འགེབས་བྱས་
 ཟེན་ཅིང་མངོན་སུམ་རིག་པ་གཞི་རྩར་འཛིན་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་
 ཐབས་ཞིག་ཆོད་རིག་གིས་དང་དུ་ལེན་དགོས། གནས་སྟངས་འདིའི་ནང་
 ནང་ཆོས་ལྟ་བུ་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་སྟོམ་སྟུབ་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཁག་གིས་ཆོད་
 རིག་དང་དེའི་དབྱེད་ཐབས་ལྷག་ཏུ་གཏོང་བར་རམ་འདེགས་ངེས་ཅན་ཞིག་
 གྱེད་ཆོག རུབ་སྟོགས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཆོད་ཉིད་རིག་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་ནང་
 དུ་འང་དེང་རབས་ཀྱི་ཆོད་རིག་གིས་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་དང་དུ་
 ལེན་པའི་སྟོགས་ལ་མཐུན་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟེ། འགྲོ་བ་མིའི་ངོ་བོ་

མཆོན་བྱེད་གྱི་བྱུང་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཡིན་པ་དང་། ང་
ཆོས་འདི་ལྟར་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་དེའི་འཛོལ་ཞིབ་གྱི་སྤྱོད་པ་ལ་ལྟ་རྒྱ་ཆེ་
རུ་གཏོང་ཆོག

མཆན།

ལྷན་པའི་སྒྲོག་འགྲུལ་པར་ཆས།

〔electroencephalograph〕འབྲུལ་ཆས་ཞིག་སྟེ།
སྒྲན་པ་ཆོས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷན་པའི་ནང་གི་སྒྲོག་འགྲུལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་
ཐུབ་པར་མ་ཟད། ལྷན་པའི་ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།

ཕོ་མི། 〔Paul Ekman 1934-〕ཨ་མི་རི་ཀའི་སེམས་
ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཞིག་སྟེ། གང་ཟག་ཅིག་གི་སྤྱོད་ཆོར་དང་གདོང་གི་རྣམ་
འགྱུར་བར་ལ་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འདུག ཁོང་ནི་
དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་གྲགས་ཆེན་བརྒྱ་ཡི་ནང་
གི་གཅིག་ཡིན་པར་བཤད། ཨ་མི་རི་ཀའི་རྒྱ་རིགས་ཞིག་གིས་བརྩམས་
པའི་བཅོད་སྒྲིམ་གྱི་ཤེས་རབ་ཟེར་བའི་དེབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཕོ་མིས། ཡགོང་
ས་མཆོག་གི་ཞལ་རས་ནི་བྱིས་པ་ཞིག་གི་གདོང་དང་འདྲ་བར་བཤད་འདུག
དེ་ ཡང་རྒྱ་མཆོན་ནི་གཡོ་ཟོལ་གྱིས་བར་དུ་མི་གཅོད་པར་སེམས་ཆོར་ངི་
བཞིན་ཞལ་རས་ལ་མདོན་ཐུབ་པ་འདི་རེད།

སེ་རོད་ལྟོམ་ནི། 〔serotonin〕བརྟན་གཏོང་དབང་ཅའི་ཇ་ས་

ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཟློང་ཚོར་གྱི་གནས་སྟངས་དང་ལུས་པོའི་ཆ་དོད་སོགས་
གྱི་འགྱུར་ལྷོག་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ལས་གྱི་ནང་བྱེད་ལས་གལ་ཆེན་
ཞིག་ཡོད་པར་བཤད།

ཨ་ཏེ་མོན་ཏི། [Edmund Husserl 1859-1938]
དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་ནང་ལ་འཇར་མན་དུ་སྐྱེས་ཤིང་མངོན་ཚུལ་རིག་
པ་གསར་གཏོད་བྱེད་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཞིག་

མངོན་ཚུལ་རིག་པ། [phenomenology] ཟློང་བའི་རང་
བཞིན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པར་བཅོན་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་འཆོལ་
ཞིབ་ཅིག་སྟེ། རྣམ་གཞག་དང་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས། དེ་བཞིན་བདེན་འཛིན་
སོགས་ལ་གཞི་མི་འཛིན་པར་ཟློང་བ་ཚོར་ཤེས་ལ་རི་ལྟར་སྒྲུང་བ་དེ་ལྟར་
རྟོགས་པར་བཅོན་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་རེད།

ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས།

༡༡། །དར་བཞིན་པའི་ཤེས་པའི་ཆན་རིག་དང་། སེམས་དང་དེའི་
རང་བཞིན་འདྲ་མིན་གྱི་བརྟག་དབྱེད་གྱི་ལས་གཞིའི་ནང་། ཟློང་འཛིན་པའི་
ཆན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་གྱིས་དབྱུང་ཐབས་མ་འདྲ་བ་རེ་བཀོལ་ཞིང་།
ཟློང་འཛིན་པའི་ཆན་རིག་གིས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཁྲུང་པའི་དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་

བཟོ་བཞུགས་དང་། སྒྲིབ་དངོས་རྩལ་འགྲུར་གྱི་རྩལ་ཚུལ་སོགས་གཙོ་བོར་
བཟུང་ནས་ཞེས་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ལ་འཇུག་ཀྱང་། རང་པའི་དབྱུང་པས་རྩ་
བའི་ཆ་ནས་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་གཙོ་བོར་འཛིན། འདི་གཉིས་ཀྱི་
བར་ལ་གྲོས་བསྟུར་ཞིག་བྱུང་ན་ཞེས་པ་ལ་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་
གསར་པ་ཞིག་ཉིད་སྲིད། རང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་
གཙོ་བོ་ནི་མངོན་ཚུལ་རིག་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཅེས་བརྗོད་ན་ཆོག་པའི་སྒྲོམ་
སྒྲུབ་དང་། སྤྱིང་ཆོར་དང་བསམ་སྒྲུབ་འགྲུར་འགྲོས་དང་སྒྲིབ་པ་བཅས་ཀྱི་
ཐོག་ནས་མངོན་དུ་གྲུར་པའི་ཀྱན་སྒྲོང་ལ་མངོན་སུམ་གྱིས་ཞིབ་ལྟ་དང་།
རིགས་པས་དབྱུང་པ་སོགས་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད།

རང་བསྟན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་དམིགས་ནི་སེམས་ཀྱི་
གྲུབ་ཚུལ་དང་གྲུབ་ཆ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་རྩལ་ཚུལ་
བྱུང་སྐྱེས་སོགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱེད་རྒྱ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར། ཉོན་
མོངས་དང་། ལྷག་པར་སེམས་ཁམས་དང་སྤྱིང་ཆོར་གྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་
བཅོམ་ནས་དེ་དག་ལས་རྒྱལ་རྒྱ་འདི་ཡིན། གནའ་བོའི་རང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་
དུ་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གཞུང་ལུགས་རིམ་བུ་གསུམ་བྱུང་སྟེ།
ཆོས་མངོན་པས་སེམས་དང་ཆོར་བ་བརྒྱ་ཐོག་མང་པོའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བྱུང་
རིམ་དང་། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དེ་དག་གི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་བ། ང་ཆོའི་

བསམ་སྒོ་དང་སྒྲིང་པ་ལ་དེ་དག་གིས་ཤུགས་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་ཐེབས་པ་བཅས་
ལ་བརྟག་དབྱེད་གཙོ་བོར་བྱེད། འདི་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་འཛིན་གསོ་
བཅོས་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་མངོན་ཚུལ་རིག་པ་བཅས་དང་
མཚུངས། གཉིས་པ། རང་པའི་ཆད་མ་རིག་པས་བསམ་སྒོ་དང་ཆོར་བ་
སོགས་ཐེ་བའི་ཤེས་པའི་ཆ་འདྲ་མིན་གྱི་གོ་རྟོགས་དེ་ཆོར་འཆར་སྒྲིའི་སྒྲིམ་
གཞི་ཞིག་བསྟན་པར། རྟོགས་པ་དང་ཡུལ་འཛིན་པའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་
དང་བྱེད་ཆོས། དེ་བཞིན་སྒྲིའི་གོ་འབྲེལ་བ་བཅས་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་།
མཐའ་མར་གསང་སྟགས་རྟོ་རྟེ་ཐེག་པའི་སྒྲིམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ནང་དུ། མོས་པ་དང་།
བསམ་སྒོ་དང་ཆོར་བ། དེ་བཞིན་ལུས་སྤྱང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ལམ་སྟེ་
རྣལ་འབྱོར་གྱི་ལུས་སྒྲིང་ལྟ་བུ་ཐབས་ཤེས་འདྲ་མིན་བཀོལ་ནས་དགོ་བའི་
ལས་ལ་སྟོགས་ཤིང་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་སྤྱང་བར་བཅོལ། སྟེ་ཆོར་
འདིས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ཅིང་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སེམས་ཟེར་བ་
ཞིག་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པར། སེམས་པལ་བའི་རང་བཞིན་
རྟོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་དེ་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་མ་བསྐྱེབས་པའི་རང་
བཞིན་གཙང་མ་ཞིག་ལ་བསྐྱུར་བར་འབད་འབྱུངས་བྱེད།

སེམས་དང་སེམས་བྱུང་དང་། དེ་དག་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་
བཅས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་འདི་གཞི་རུ་བཟུང་ནས་ནང་པས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་

བརྟག་དབྱུང་བྱེད། ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་འདིས་ཚན་རིག་གི་
ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་དེར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཆོག་ཆོག་ཡིན། དེ་ཡང་ཚན་
རིག་དང་འབྲ་བར་ནང་པའི་ཤེས་པའི་བརྟག་དབྱུང་པལ་ཆེ་བ་ནི་མངོན་སྲུང་
རིག་པར་བརྟན་ནས་བྱུང་།

ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་འབྲ་མིན་ལ་སློབ་གཉེར་བྱེད་པའི་ནང་དུ་ངས་
ཐོག་མར་སློབ་རིག་སྦྱངས། སློབ་རིག་ནི་ལོ་བརྒྱད་ཀྱི་ཐོག་དགེ་ཚུལ་བསྐྱབས་
རྗེས་ལོ་དགུ་དང་བཅུ་ལ་སོན་པའི་བྲ་གཞིན་རྣམས་ལ་སློབ་བྲིད་བྱེད། དང་
ཐོག་ངའི་ཡོངས་འཛིན་རྣམ་པ་དང་། ལྷག་པར་སྐབས་དེར་གཙོ་བོ་སྤྱིང་རིན་
པོ་ཆེས་སེམས་བྱུང་གི་མཚན་ཉིད་དང་མཚན་གཞི། དེ་བཞིན་ཆོར་བ་དང་
སློ་ཡི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གལ་ཆེ་བ་རྣམས་ང་ལ་སློབ་འཛིན་བྱེད་དུ་བཅུག
སྐབས་དེར་ངས་འདི་དག་གི་དོན་གསལ་པོར་མ་རྟོགས་ཀྱང་། ནང་ཆོས་ནང་
གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་
གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་དང་འགལ་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མཚོན་
པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་བར་སྒྲུང་འགོག་པའི་
ཆ་ཚད་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྡན་པས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་གཞན་མཐོང་བར་འགོག་ཆེན་བྱེད།
འོན་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ཤེས་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅིག་སྤྱི་བྱེད་ཡུལ་ཅན་
གྱི་སྤྱིང་བའི་ངོ་བོ་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།

ངས་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བའི་བར་གྱི་བྱུང་བར་ལ་ཡུན་
 རིང་པོ་ཞིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་སྤྱོད། དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བའི་བྱུང་ཆོས་
 བྱུང་བར་བ་ཞིག་ནི། སྤྱོད་བ་འདིའི་རིགས་མིག་དང་ན་བ་སོགས་དབང་པོ་
 གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་འདི་ཡིན། དབང་ཤེས་སོ་སོའི་འཛིན་
 པ་ཐ་དད་པ་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་རེ་རེ་ལ་འང་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འཇུག་
 ཡུལ་རེ་ཡོད། མིག་གིས་སྒྲུ་འཛིན་མི་སྤྱབ་པ་དང་ན་བས་རོ་སྤྱོད་མི་སྤྱབ།
 སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་དང་ཆོས་གྲགས་སོགས་གནའ་དུས་ཀྱི་ནང་པའི་
 མཁས་དབང་དག་གིས་གསུངས་པ་ལྟར། སོ་སོའི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཆོས་
 རྣམས་དབང་ཤེས་ལ་སྒྲུང་སྒྲུབས། དུས་དང་གནས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་བྱུང་བར་
 རེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། མིག་ཤེས་ཀྱིས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེ་རྒྱང་ཐག་རིང་
 པོ་ཞིག་ནས་འཛིན་སྤྱབ་ནའང་། རྣ་ཤེས་ཀྱིས་རྒྱང་ཐག་དེ་ལས་སྤྱང་བ་ཞིག་
 གི་ནང་དུ་མ་གཏོགས་སྒྲུ་འཛིན་མི་སྤྱབ། དེ་མའི་སྤྱོད་བ་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་སྤྱང་
 བའི་བར་ཐག་ཅིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་། དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ། དབང་ཤེས་གཞན་
 གཉིས་ཏེ་ལྷེ་ཤེས་དང་ལུས་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་འབྱུང་བར་སོ་སོའི་དབང་པོ་
 འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དང་ཐད་ཀར་རེག་དགོས། ཆོན་རིག་གིས་དབང་ཤེས་
 འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ལས་སྤྱང་བའི་སྒྲིའི་རྒྱབས་རྒྱན་དང་འོད་ཀྱི་སྒྲོག་རྒྱལ་
 ལྟ་བུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་སྤྱ་མོའི་ལམ་ནས་བྱུང་བར་འདི་ཆོ་ལ་འགྲེལ་

བཤའ་བྱུག་པར་སྒྲང་།

གཟུགས་ཅན་གྱི་དབང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་མེད་པ་འདི་ནི་ཡིད་ཤེས་གྱི་
 བྱེད་ཆོས་མངོན་གསལ་ཞིག་ཡིན། ཡིད་ཤེས་ནི་དབང་ཤེས་ལྔ་འཁྱེད་དུ་
 བསྒྲུབ་པའི་ཤེས་པའི་རྒྱས་ཚུལ་འཕར་མ་ཞིག་ཡིན། རང་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་
 གཞག་གི་རང་དུ་ཡོད་པའི་ཡིད་ཤེས་ཟེར་བ་འདི་ནི་སྒྲོག་དུ་གྱུར་པའི་
 སེམས་གྱི་རྒྱས་ཚུལ་ཞིག་ལ་མི་གོ་ལ། གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་
 མེ་རྟོག་ཅིག་ལ་ལྟ་སྐྱབས། དེའི་ཕུན་སུམ་ཆོག་པའི་བྱེད་ཆོས་ཁ་དོག་དང་
 དབྱེ་བས་སོགས་ཤེས་པས་ཐད་ཀར་འཛིན་པ་ནི་མིག་ཤེས་གྱི་ཕྱོང་བའི་
 ཁོངས་སུ་གཏོགས། མེ་རྟོག་དེར་ལྟ་མཐུད་ནས་བསྐྱུར་ཆེ་མིག་ཤེས་གྱི་
 འཛིན་པའི་ལས་དེ་ནི་གཅིག་ཇེས་གཉིས་མཐུད་གྱི་ངང་ནས་བསྐྱུར་སྒྲོས་
 བྱེད། འོན་ཀྱང་། མེ་རྟོག་དེར་ལྟ་བཞིན་དུ་དེའི་འདབ་མ་དང་ཁ་དོག་ལྟ་བུ་
 བྱེད་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྒྲིང་དུ་མིག་ཤེས་གྱི་འཛིན་པ་གཏོད་པའི་
 སྐབས་སུ་སེམས་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་འཁོར་བ་ཡིན་ན། དེ་ནི་ཡིད་ཤེས་གྱིས་
 བསྐྱེད་པའི་ལས་ཤིག་ཡིན། ཡིད་ཤེས་གྱི་རང་དུ་མི་ལམ་དང་། དོན་སྤྱི་
 འཛིན་པའི་སྒྲོ། འཆར་སྒྲོ། འདོད་པ། འདུན་པ། འདུ་ཤེས། རྟོག་པ། རྟོན་པ་
 སོགས་བསམ་སྒྲོའི་རྒྱས་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཚུད།

དབང་ཤེས་གྱི་ཕྱོང་བ་ནི་ཐད་ཀར་ཡིན་ཞིང་འདི་ལ་ཡོངས་སུ་འདུས་

པའི་རང་བཞིན་ལྟར། རྒྱ་མེ་མེ་ཏོག་གི་དྲི་མ་སྒྲོམ་པ་དང་། དེའི་ཁ་དོག་མཐོང་
 བ། ང་ཆོའི་ལུས་པོའི་སྤྲང་ལ་དེའི་ཆེར་མ་བྱུག་པ་བཅས་ནི་ང་ཆོས་བསམ་
 གྲོ་གང་ཡང་མ་བཏང་བར་ཐད་ཀར་སྤྱོད་བྱུག། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། བསམ་གྲོ་ནི་
 གོ་རིམ་ངེས་མེད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཆོས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་བྱང་ཆོས་སམ་རྣམ་པ་
 གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་བྱར་དུ་བབྱང་ནས་འཇུག་པར་སྤང་ཞིང་། རྒྱ་མེ་མེ་ཏོག་དེར་
 ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས། དྲི་མ་དེ་ཅུང་སྒྱུར་ཞིང་སེམས་ཁམས་དྲངས་མོ་བཟོ་བ་
 དང་། མདོག་ནི་སེམས་ཞི་བར་བྱེད་པའི་བྱིང་སྒྱུ་ཡིན་པ། ཆེར་མ་རྣེ་བས་
 འཛེམས་དགོས་པ་ཞིག་རེད་སྟུང་པའི་མ་བོས་པའི་བསམ་གྲོ་གང་མང་ཞིག་
 རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་ལ་འཆར་སྟི། ད་དུང་ཏོག་པ་འདི་ཆོ་སྐད་ཆ་དང་འདྲ་ཤེས་
 ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ལ་འཇུག དེ་བྱེད་དུས་རྩ་རམ་ས་ལའི་
 གཡས་གཡོན་གྱི་རི་ངོས་ལ་བྱུང་པའི་སྟག་མའི་མེ་ཏོག་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་ཡིད་དུ་
 འོང་བའི་མེ་ཏོག་ཅིག་མཐོང་དུས། ང་ཆོའི་སྤྱོད་བ་དེ་བྱུག་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་
 མ་ཟད་གཅིག་གྱུར་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས། ཡིན་ཡང་། དྲི་མ་ཞིམ་པ་དང་
 འདབ་མ་ཡངས་པ་ལྟ་བུའི་མེ་ཏོག་གི་བྱང་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་བསམ་གྲོ་གཏོང་
 སྐབས། ང་ཆོའི་སྤྱོད་བའི་གཞི་རྒྱ་དོག་ཏུ་འགོ་ཡང་གཅིག་བསྒྲིལ་གྱི་རང་
 བཞིན་དུ་གནས་ཡོད།

རྒྱན་དུ་སྒྲོབ་མ་གཞོན་པ་ཆོ་ལ་དྲངས་པའི་དཔེ་མཆོན་གསལ་པོ་

ཞིག་ཡོད་པ་ནི་རྩ་མོར་བ་གང་ལག་ཏུ་འཛིན་རྒྱུ་འདི་ཡིན། དབང་ཤེས་ཀྱི་
 ཟློང་བ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་རྗེན་པས་ཕོར་བ་དེར་རེག་པ་དང་འདྲ་ལ། ཡིད་
 ཤེས་ཀྱི་ཟློང་བ་ནི་རས་ཀྱིས་གཡོགས་པའི་ལག་པས་ཕོར་བ་དེར་འདྲུ་བ་ལྟ་
 བུ་ཡིན། ཟློང་བ་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱུང་བར་ཆེན་
 བོ་ཡོད་ཅིང་། རས་དེ་ནི་ཡིད་ཤེས་ཡུལ་ལ་འདྲུག་སྐབས་བྱེད་པ་པོ་དང་
 ཡུལ་ཀྱི་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གནས་པའི་སྐད་དང་འདྲུ་ཤེས་ཀྱི་མཆོན་
 བྱེད་ཡིན།

ནང་བསྟན་ཀྱི་ཆད་མ་རིག་པའི་ནང་དུ་སྐྱོད་ཀྱི་གི་འབྲེལ་བ་འདིའི་ཐད་
 ལ་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱུང་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ནང་པའི་ཆད་མ་
 རིག་པའི་ལྟ་བའི་ལངས་སྟོགས་གང་མང་ཞིག་སྤྱི་རོལ་བའི་གྲུབ་མཐའ་འདྲ་
 མིན་དང་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གྲོས་བསྟར་བྱས་པའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཁོར་
 ཡུག་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་། ནང་པའི་ཆད་མ་རིག་པ་སྤྱི་བ་གྲགས་ཆེན་
 གཉིས་ནི་དུས་རབས་ལྔ་པ་དང་བདུན་པའི་སྐབས་སུ་བྱོན་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་
 མཁས་དབང་སྟོབ་དཔོན་སྟོགས་སྒང་དང་ཆོས་གྲགས་ཡིན། ངས་ཆད་མ་
 རིག་པ་དང་གཏན་ཆོག་རིག་པ་ལ་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་སྐབས་སྟོབ་དཔོན་ཆོས་
 གྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཆད་མ་རྣམས་འབྲེལ་གྱི་དོན་ཆོད་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་
 སྟོ་འཛིན་བྱེད་དགོས་བྱུང་། ཆད་མ་རྣམས་འབྲེལ་ནི་འདུས་དོན་བཅའ་ཅིང་རྩིས་

གྱི་ཉམས་ཆ་ཐོན་པར་གྲགས་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
 ཆོག་པ་བཅད་དུ་བརྩམས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱལ་ཕྱོགས་གྱི་མཆན་ཉིད་
 རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་གྱི་ནང་དུ་འང་སྤྱོད་པའི་འབྲེལ་བ་དང་། བསམ་སྒྲོ་ནི་
 མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྐད་ལ་བརྟེན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཅ་བའི་གནད་དོན་འདི་གཉིས་ལ་
 དོ་སྤང་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད། ནང་པའི་མཁས་དབང་ཆོས་འགྲོ་བ་མི་ལ་མཆོན་
 བ་བསམ་སྒྲོ་དང་སྐད་ཆའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཏ་ཅང་དམ་པོ་ཡིན་པའི་ཁས་
 ལེན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ལྟ་བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་སྐད་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བསམ་
 སྒྲོ་ཡང་ཡོད་པར་འདོད། དཔེར་ན། དུད་འགྲོ་ལ་འདུ་ཤེས་༼རྒྱལ་པ་ཡིན་
 མིན་ལ་མ་བརྟོས་པར། ༽གྱིས་བསྐྱེད་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་
 བྱེད་པ་དང་། དེ་ནི་ང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་གི་རྒྱུན་སྒྱུད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ལྟ་
 བུ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

ངས་རྒྱལ་ཕྱོགས་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་དབང་ཤེས་མ་
 ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ཞིག་གཏན་འབེབས་
 བྱས་མེད་པ་ཐོག་མར་ཤེས་སྐྱབས། རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན་ནམ་སྟམ་སོང་། ངའི་
 ཤེས་རྟོགས་ཤིག་ལ། ཤེས་པ་དུག་པ་ཟེར་དུས་མི་མང་པོས་སྤྱིར་བཏང་མ་
 ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད། འོན་ཀྱང་། ནང་པ་
 ཆོར་མཆོན་ན་དེ་ནི་འདུ་ཤེས་དང་། འདུན་པ། ཆོར་བ། བསམ་སྒྲོ་སོགས་

ཚུད་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ཤིག་ཡིན། རུབ་ཕྱོགས་པའི་བསམ་སྒྲུབ་
ནང་འཛིན་ཏེན་བཀོད་པ་པོའི་རྗེས་འབྲང་བ་རྣམས་ལ་བདག་ཏུག་པ་བཅུ་བ་
ཞིག་དང་། སེམས་ནད་དབྱུང་ཐབས་རིག་པའི་ཆེད་ལས་པ་ཆོར་བདག་
འཛིན་ལྟ་བུའི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱིས་སྒྲོང་ཆ་འགའ་ཤས་ཤིག་སྒྲོང་
ཐུབ་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་མཛོན་ཚུལ་རྣམས་རྟོགས་པའི་ཤེས་པའི་རྒྱས་ཚུལ་གྱི་
བྲག་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་འདི་ད་དུང་མི་ཆང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་
ཁོངས་སུ་བྲན་ཤེས་དང་། བསྐྱར་བྲན་ལྟ་བུ་སྒྲུབ་ཕྱོང་བ་རིམ་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་
ཞིག་འདུས། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་དེ་ཆོ་ནི་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་
ཆ་ནས་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཕྱོང་བ་དང་གཅིག་པ་མིན།

དབང་ཅའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པས་སྒྲུབ་པའི་འཛིན་པ་དང་དབང་ཤེས་ལ་སྒྲུབ་
པ་ལྟ་བུ་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རྣམས། སྐད་པའི་སྤྱི་དངོས་རྗེས་འབྱུར་
ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་བ་ཤིང་བྱེད་པས། ཆོན་རིག་གིས་དབང་
ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱུང་པར་བྱས་
མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་མཐོང་ཐུབ། མིག་ཤེས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་
སྐད་པའི་ཆ་ཤས་དེ་འཆར་སྒྲུབ་གི་རྒྱས་ཚུལ་འབྱུང་ས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་
རེད། དེའི་ཕྱིར་སྐད་པའི་ངོས་ནས་བཤམ་ན་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་མིག་ཤེས་
དང་ཡིད་ཤེས་གང་གིས་མཐོང་ཡང་། དེར་བྱུང་པར་ཅི་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུར་

སྒྲུང་། རྒྱལ་པོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་དབང་ཅའི་སྒྲུང་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤུངས་འདི་
ལ་ཞན་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དག་གི་བྱུང་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་སྟེ་
ཡུལ་ཅན་གྱི་སྒྲོང་བ་ནང་དུ་འདུས་མེད་པ་དེ་ཡིན།

གནའ་བོའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཚད་མ་རིག་པའི་ནང་དུ་དབང་ཤེས་ཀྱིས་
ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་འཛིན་པ་ལྟ་བུའི་ཤེས་པའི་རྣམས་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བཤུངས་
བྱེད་སྐབས་སྒྲུང་བ་གལ་ཆེན་དུ་བཟུང་མེད། ལུས་སྤངས་དང་། ལྷག་པར་དབང་
ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ནང་དུ་སྒྲུང་བ་ནི་བཞོད་འདོམས་ཀྱི་སྒྲོམ་
གཞི་སྟེ་བ་ཡིན་པའི་དངོས་འཛིན་གསལ་བོ་ཞིག་མེད་པ་འདི་ཡིད་སྒྲོལ་གོས་
པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཆན་ནི་ནང་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པས་མངོན་སུམ་རིག་
པ་གཙོ་བོར་འཛིན་པ་དང་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་དུ་
སྤངས་ཁམས་བྱུང་ཚུལ་རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། ཡིན་ཡང་།
ནང་པའི་གསང་སྒྲགས་དོ་རྗེ་ཐེག་པའི་གཞུང་དུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྒྲོང་བ་ལ་
སྒྲུངས་འཛིན་བྱེད་པའི་སྤྱང་དེའི་གནས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱི་བོ་རུ་ཡོད་པའི་ཅ་
ལམ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤྲོད།

ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་འདིའི་
ནང་དུ་དེང་རབས་ཀྱི་དབང་ཅའི་ཆན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་ཟུང་དུ་སྒྲེལ་
ན་འབྲས་བུ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཐོབ་ངེས། སྒྲུང་པའི་དབང་ཅ་དང་རྗེས་འབྱུར་གྱི་

རྒྱལ་མཐོན་གྱི་དབང་ཕྱིར་འབྲེལ་མཆམས་ཀྱི་བྱུང་ཚུལ། སེམས་ཀྱི་རྒྱལ་མཐོན་གྱི་བྱུང་ཚུལ་གྱི་ཞུགས་པ་ཞིག་དང་ལྷན་པའི་ཆ་ལས་ཞིག་གི་འབྲེལ་བ། དེ་བཞིན་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷན་པའི་མ་ལག་རྣམས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་འདི་ནང་པས་ངེས་པར་དུ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས། ད་དུང་ལྷན་པའི་ཆ་ལས་ཞིག་ལ་སློན་བྱུང་དུས་ལྷན་པས་རྒྱལ་མཐོན་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་དང་། རྣམ་ངེས་ཅན་ཁག་ཅིག་གིས་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་བྱེད་བྱུང་བ་ཞིག་ཇི་ལྟར་བསྐྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སློབ་ལ་གསལ་བ་རིག་པ་དང་སྤྱོད་དོས་སྤྱོད་རྣམས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་མང་པོ་ཞིག་དང་བཞིན་པ་དེ་ཆོ་ཡང་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན།

ཕྱར་རེ་ལ་ཡིས་ཁབ་ལེན་ཕྱོག་སྒྲིལ་སྒྲིལ་པར་གྱིས་སྤངས་པའི་འདྲ་པར་མང་པོ་ཞིག་སེམས་དང་ཆེ་སྤོག་གི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྱོད་དུ་ང་ཆོར་བསྟན། དེ་ཆོར་སྤྱོད་དུ་ཆོན་མདོག་འདྲ་མིན་གྱིས་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་འདྲ་མིན་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅ་དང་རྣམས་འགྱུར་གྱི་བྱ་འགྱུལ་རྣམས་འབྲེད་དུ་བཅད་པའི་ལྷན་པ་ཞིག་གི་ཆ་ལས་ཀྱི་དོས་ན་མཆོན་འདུག འདྲ་པར་འདི་ཆོ་ནི་བརྟག་དབྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་གང་ཟག་དེས་དབང་ཆོར་སྤོང་རྒྱན་འདྲ་མིན་ཏེ། རོལ་དབྱངས་ལ་ཉན་པ་དང་། དདོས་པོ་འདྲ་མིན་ལ་ལྟ་བཞིན་དུ་མིག་བཟུམས་པ་དང་བྱེད་བ་ལྟ་བུ་བྱེད་སྐབས་ལྷན་པའི་འགྱུར་ཕྱོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་ནས་སྤོག་པར་བརྒྱབས་པ་ཞིག་རེད། མདོན་གསལ་ཡིན་ཞིང་།

ཆད་འཇལ་ཐུབ་པའི་ཤུད་པའི་ནང་གི་འགྱུར་ཕྱོག་དང་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཆོར་
བའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མཐོང་བ་ནི་ངེས་ཤེས་སྟེར་བའི་ཉམས་སྤྱོད་ཞིག་རེད།
འཕྱུལ་ཆས་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་པའི་འདི་འདྲའི་ཆད་མཐོ་ཞིང་ཞིབ་ཆགས་
ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་ཆན་རིག་གི་རྒྱས་པ་དེ་མཆོན། གང་
ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུད་ཐབས་ཞིབ་ཆགས་པོ་འདི་དང་གང་ཟག་དང་པོའི་
དབྱུད་ཐབས་སྤྱོད་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ན། ང་ཆོས་ད་གཞོན་ཤེས་པའི་
ཞིབ་འཇུག་ལ་དབྱུད་ཐབས་ཡང་དག་ཅིག་ཉིད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་འཆང་ཆོག

ནང་པའི་ཆད་མ་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། དུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་ངེས་པར་
བྱེད་པའི་མིའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་དེར་ཆད་བཀག་ཅིག་རང་བཞིན་དུ་ཡོད།
ཆད་བཀག་འདི་ནི་དུས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། སྒྲིམ་སྒྲུབ་ལ་བརྟེན་
ནས་ཡིད་བྱེད་ལ་ཆེད་དུ་སྦྱངས་མ་སྤྱོད་བའི་སྒྲོ་པལ་བ་ཞིག་གིས་དུས་ཡུན་
ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་རྒྱན་བརྟན་པའི་བྱུང་བ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་འཛིན་མི་ཐུབ། དེ་
ཡང་སྒོལ་རྒྱན་ལྟར་ན་སེ་གོལ་གཏོག་ཐེངས་ཤིག་གམ་མིག་འཇུག་བྱེད་
སྦངས་ཤིག་རེད། དུན་འདི་འདྲར་རྒྱན་མི་བརྟན་པའི་བྱུང་བ་ཡིད་ཤེས་དང་
དབང་ཤེས་གང་རུང་ལ་སྦང་ཆོག་ཀྱང་། དེ་ཤེས་ཀྱིས་བསྐྱར་དེ་བྱེད་
ཐུབ་པ་ཞིག་སྒྲོ་ལ་ངེས་མི་ཐུབ། ད་དུང་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་པའི་འཛིན་ཚུལ་
ཀྱི་བྱེད་ཆོས་གཞན་ཞིག་ནི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་མཐའ་དག་གི་རགས་པའི་རང་

བཞིན་ལ་བཏེན་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དཔེར་ན། ངས་བྱམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ལྟ་
སྐབས་སྟོ་སྟེར་ཞིང་ཞབས་ཞུམ་པའི་གཟུགས་དབྱིབས་དང་དེའི་སྟེང་གི་རི་
མོ་སོགས་མཐོང་བ་ལས། འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་འདི་གྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་
སོ་སོ་དང་། རོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས་དང་དེ་དག་གི་བར་ཀྱི་སྟོང་ཆ་ནམས་
མཐོང་གི་མེད། དེའི་སྟེར་ཤེས་པས་ཡུལ་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་འཛིན་སྐབས་སྟེ་
རོལ་ཏུ་ཅི་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་འཆར་བའི་དོན་དག་ཅིག་མ་
ཡིན་པར་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་འདེམས་སྒྲུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་འབྱུང་།
བརྒྱུད་རིམ་འདི་ལ་བཏེན་ནས་མཐའ་བྲལ་བའི་གནས་ཚུལ་འབོར་ཆེན་ཞིག་
ང་ཚོའི་འཆར་སྟོའི་སྟོམ་གཞིའི་ནང་དུ་ཤོང་གི་ཡོད།

འདི་འབྱེད་འདེམས་སྒྲུག་གི་བཀོད་སྒྲིག་ནི་དུས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་འབྱུང་
སྟེ། དུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཆེས་ཐུང་བ་མང་པོ་ཞིག་ལས་གྲུབ་པའི་སེ་གོལ་རྟེན་
ཐེངས་གཅིག་གི་དུས་ཡུན་ནང་ཤེས་པས་ཐུང་བ་ཞིག་འཛིན་པར་གཞིགས་
ན། ང་ཚོས་སྐད་ཅིག་མའི་དུས་དེ་ཆོ་མཉམ་དུ་སྒྱུར་ནས་རྒྱན་གཅིག་གི་རོ་
བོ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་། སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་གསུངས་ཤིང་བོད་ཀྱི་
དགོན་སྡེ་ཁག་ཏུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་སྟེ། མཚན་མོར་
དཔལ་འབར་ཞིག་ལག་པས་སྒྲོར་སྒྲོར་དུ་གཡུགས་པ་ཡིན་ན། དེར་ལྟ་མཁན་
ཀྱི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་མེའི་འཁོར་ལོ་ཞིག་གམ་མགལ་མེ་ཞིག་མཐོང་བ་

དང་། ཞིབ་ཏུ་བཟུས་ཆེ་མགལ་མེ་དེ་ནི་འོད་གྱི་སྒྲིབ་བ་སྐྱད་ཅིག་མ་མང་པོས་
གྲུབ་པ་ཉོགས་ཐུབ། ངའི་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་སློབ་བརྟན་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་
ལས་ལ་མཆོན་ནའང་། རས་གཞིའི་སྟེང་དུ་འགྲུལ་བཞིན་པའི་སློབ་བརྟན་གྱི་
གཟུགས་རིས་དེ་དོན་ངོ་མར་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པའི་འདྲ་པར་མང་པོ་ལས་
གྲུབ་པ་ངས་བྱིས་སུ་ཤེས་ཉོགས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོའི་ཆོར་སྤང་ལ་རས་
གཞིའི་སྟེང་གི་གཟུགས་བརྟན་དེ་བར་མ་ཆད་པའི་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་
གནས་ཡོད།

དབང་ཤེས་ཇི་ལྟར་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཆོར་ཤེས་
གྱི་སྒྲིབ་བ་དང་དེའི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་གཉིས་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡིན་མིན་གྱི་གནད་
དོན་འདི་རྒྱ་གར་དང་བོད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་པ་དག་གིས་དོ་སྤང་བྱ་
ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཆོས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཆོར་བའི་ཤེས་པ་དེ་ཇི་ལྟར་
འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་ལ་ནང་པའི་ཆད་མ་རིག་པའི་ནང་དུ་ཅོད་སྒྲིབ་
མང་པོ་ཞིག་བྱས་ནས། སྤྱི་འགྲོས་སུ་གྱུར་པའི་ལངས་སྤྱོད་གས་གཙོ་བོ་
གསུམ་བྱུང་། གྲུབ་མཐའ་གཅིག་གིས་ཆོན་སྒྲིབ་ཆོག་ཅན་གྱི་ཆོས་ཤིག་གི་
སྟེང་དུ་ཆོན་སྒྲིབ་ཆོག་ཅན་ལྡན་པ་ དེ་བཞིན་དུ་ཆོས་ཤིག་འཛིན་པའི་མིག་ཤེས་
གྱི་སྒྲིབ་བའི་ནང་དུ་ཡང་ཆོར་ཤེས་སྒྲིབ་ཆོག་ཅན་ཡོད་པར་འདོད། ལངས་
སྤྱོད་གས་གཉིས་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཡུལ་འཛིན་པའི་ཆོར་ཤེས་དེ་སྒྲིབ་ཆོས་ཡོད་

པ་ཞིག་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་གཏོང་བ་དང་འབྲེལ་བ། སྒོ་ང་ཞིག་བྱེད་ཀ་རུ་
 བགོས་ན་དེ་ལ་ཆ་འབྲེལ་བའི་དུམ་བུ་གཉིས་ལྡན་པ་བཞིན་དབང་ཤེས་རྣམས་
 སོ་སོའི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དང་འབྲེལ་སྐབས། ཆོར་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་བ་གཅིག་དུམ་
 བུ་གཉིས་སུ་བྱུར་ནས་གཅིག་ཡུལ་གྱི་ཆ་རུ་འགྲོ་བ་དང་གཞན་དེ་ཡུལ་ཅན་
 གྱི་ཆ་རུ་འགྲོ། བོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་བ་ཆོས་ཁས་ལེན་བྱེད་པའི་ལངས་
 བྱོལ་ས་གསུམ་པའི་ཚོད་སྐབས་གཞིར་བཞག་ན། ཆོར་ཤེས་འཇུག་ཡུལ་གྱི་
 ཆོས་ལ་ཆ་སྒྲ་ཆོག་ས་ཡོད་པར་མ་སྟོས་པར་དོན་དངོས་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་ཀྱི་
 སྤྱིང་བ་ནི་གཅིག་སྤྱིལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་བ་གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན།

བསྐྱེད་བའམ་མི་བསྐྱེད་བར་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་འཛིན་པའི་ཆོར་ཤེས་ལ་
 བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ་ནི་ནང་པའི་ཆོད་མ་རིག་པའི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་
 ཡིན། དེ་ཡང་ཡིན་ལུགས་ཤེས་པའི་རྟོགས་པ་ཞིག་གིས་སེམས་སྤོངས་པའི་
 བ་བ་ལས་གྲོལ་བས། འདི་འབྲེལ་རྟོགས་པ་ཅི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཡོད་
 མེད་ཀྱི་ཐད་ལ་དོ་སྣང་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཡོད། མ་འཇུག་པའི་རིག་པ་དང་
 ལོག་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་པར་ནི་གནད་འགག་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ནང་པའི་གཞུང་
 དུ་ཆོར་ཤེས་ཀྱི་སྤྱིང་བའི་རིགས་སྒྲ་ཆོག་ས་དང་དེ་དག་གི་ལོག་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་
 རྒྱུ་འབྲེལ་མིན་སྒྲོར་ལ་དབྱེད་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བཟང་། གཙང་པོའི་གཞུང་དུ་
 བཞུད་བཞིན་པའི་བྱ་ཞིག་གི་སྤྱིང་བ་རང་ཉིད་སྤོངས་སྐབས། རྒྱ་རོགས་ཀྱི་སྤོངས་

ཤིང་ནམས་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པ་ལྟ་བུར་སྒྲུང་བའི་གཟུགས་འཛིན་པའི་འཁྲུལ་
ཤེས་འདིའི་རྒྱུ་ལྟེ་སྤྱིའི་རྒྱུ་ཏེ་གྲུ་འགྲོ་བཞིན་པ་དེ་རེད། མཁྲིས་ནད་ཀྱིས་
གདུང་བས་དུང་ལྟ་བུ་ཁ་དོག་དཀར་པོའི་ཆོས་ཀྱང་སེར་པོ་བུ་སྒྲུང་ན། ལོག་
ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟེ་ནད་སེམས་ཀྱི་སྒྲེང་དུ་ཡོད། དུག་སྒྲུལ་ཡོད་པར་གྲགས་པའི་
ས་ཆར་ས་སྒོད་ཀྱི་སྐབས་ཐག་པ་སྒྲོར་སྒྲོར་དུ་དཀྱིས་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་ཆེ་
དེ་ཉིད་དུག་སྒྲུལ་དུ་འཛིན་སྲིད། འདིར་རང་ཉིད་སྒྲུལ་ལ་སྒྲུག་པས་འཁྲུལ་
ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ནད་སེམས་ཀྱི་སྒྲེང་དུ་ཡོད་ལ། ཐག་པ་དེའི་དབྱིབས་
དང་ཡུལ་མི་གསལ་བའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡང་ཡོད་པས་འཁྲུལ་ཤེས་འདི་ལ་སྤྱི་ནད་
གཉིས་ཀའི་རྒྱུ་ཆར།

གོང་གི་དཔེ་མཆོན་ཆོའི་ནད་དུ་ལོག་ཤེས་ནི་ཐད་ཀའི་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་
ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པར་
ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་བདག་དང་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་
ཏྲག་པར་འཛིན་པའི་སློ་ལྟ་བུའི་འཁྲུལ་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་ཀྱི་རིགས་
གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། ཟློང་བ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྐབས་ཆོར་ཤེས་དེ་
འཁྲུལ་མེད་ཡིན་མིན་གྱི་ཁྱད་པར་འབྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་མེད་ཅིང་།
ཟློང་བ་དེ་བྱུང་བའི་སྤྱིས་སུ་མ་གཏོགས་ང་ཆོས་དབྱེ་འབྱེད་དེ་བྱེད་མི་ཐུབ།
དོན་ངོ་མར་འདི་འདྲའི་ཆོར་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི་ཟློང་བ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་

ང་ཚོས་བྱིས་སྐུ་ཚོར་ཤེས་དེ་ཚད་མ་ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད། དབང་ཅའི་
ཚན་རིག་གིས་རིག་པ་ཞིག་འཇུག་མེད་ཡིན་མིན་གྱི་ཐག་གཅོད་འདི་སྐད་
པའི་བྱ་འགྲུལ་གཞིར་བཞག་ནས་བྱེད་ཐུབ་བམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་འདི་ནི་དང་
བ་འདྲེན་པ་ཞིག་རེད།

ངས་ཐེངས་འགའ་ཤས་ལ་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་
འདི་བཀོད་སྤྱོད་། ཡིན་ཡང་འདི་འདྲའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ད་དུང་བྱས་མི་འདུག་
ཤེས་པ་མངོན་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ང་ཚོའི་སློབ་འགྲུར་སྒྲིག་འགྲོ་བའི་
བརྒྱུད་རིམ་དེ་མཐོང་ཐུག་དཔེར་ན། ང་ཚོས་ ༡༩༦༩ ལོར་ནར་མི་ **Neil**
Armstrong ་སླེབས་ས་དེ་རྒྱ་སྐར་མིག་དམར་རམ་ལྷ་བ་ཡིན་ནམ་
ཞེས་པའི་དྲི་བ་འདི་བཀོད་པར་ཆ་བཞག་ན། ཐོག་མར་གང་ཟག་ཅིག་གིས་དེ་
ནི་རྒྱ་སྐར་མིག་དམར་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་དང་། དེ་ནས་ཉེ་ཆར་རྒྱ་
སྐར་མིག་དམར་གྱི་བརྟག་དབྱད་ལས་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་ནམས་བསྐྲགས་
པས་ཡིད་ཆེས་དེར་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས་ཤིང་། མི་དངོས་སུ་ཞུགས་པའི་མཁའ་
དབྱིངས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅིག་ད་དུང་མིག་དམར་གྱི་སྤྲོད་དུ་སླེབས་མེད་པ་
གསལ་པོར་ཤེས་རྗེས། གང་ཟག་དེས་ད་གཞོན་ནར་མི་སླེབས་ས་ནི་མིག་
དམར་མ་ཡིན་པར་ལྷ་བ་ཡིན་པའི་མཇུག་སྒྲིམ་བྱེད་པ་དང་། མཐའ་མར་མི་
གཞན་དང་སྤྲོད་སྤྱོད་བྱས་ཤིང་ཨར་ཕོ་ལོ་ **Apollo** ་མཁའ་དབྱིངས་

འགྲུལ་བསྐྱོད་གྱི་གནས་ཚུལ་བཟུགས་པས། རྩོག་མའི་བྱི་བ་དེར་ལན་མ་
 རོར་བ་ཞིག་རྒྱག་ཐུག། དཔེ་མཆོན་འདྲིའི་ནང་དུ་སེམས་ནི་འབྲུལ་ཤེས་
 ཤེས་ནས་རིམ་གྱིས་ཐེ་ཆོམ་དང་ཡིད་དཔྱེད་ལ་འགྱུར་བ་དང་མཐའ་མར་
 འབྲུལ་མེད་གྱི་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་རུ་གྱུག།

སྒྱིར་བོད་གྱི་ཆད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་སྒོ་ལ་རིགས་བདུན་དུ་
 དབྱེ་སྟེ། མངོན་སུམ་དང་། རྗེས་དཔག་བཅད་ཤེས། ཡིད་དཔྱེད། ལྡང་ལ་མ་
 དུས། ཐེ་ཆོམ། ལོག་ཤེས་བཅས་ཡིན། གྲག་ཞོན་ཆོས་སྒོ་རིག་བདུན་པོ་འདི་
 ཆོའི་མཆོན་ཉིད་དང་པན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སྤྲ་མོ་རྣམས་སྒོ་འཛིན་ངེས་
 པར་དུ་བྱེད་དགོས། སྒོའི་རིགས་སྐྱུང་བའི་དགོས་དམིགས་ནི་དེ་དག་གི་རང་
 བཞིན་གྱི་གོ་ཉོགས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་གྱི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བ་སྤྲ་མོ་
 དག་ལ་མཉམ་འཛོག་མང་དུ་བྱེད་ཐུག་པ་དང་། སྒོའི་རང་བཞིན་འདི་དག་ལ་
 གོམས་འབྲིས་ཡོད་ན་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་བརྟག་དཔྱད་དེར་བཀོད་འདོམས་
 བྱེད་བདེ།

རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་དབང་འཕགས་པ་རྩོགས་མེད་དང་སྒོ་བ་དཔོན་
 དབྱིག་གཉེན་གཉིས་གྱིས་གཏུན་འབེབས་མཛད་པའི་ནང་པའི་སེམས་
 ཁམས་རིག་པའི་སྒྲོར་ལ་སྐྱུང་བ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ངའི་སྒོ་བ་གཉེར་ནང་བྱིས་སུ་
 བྱུང་། དེར་སྐབས་ཚུམ་པ་པོ་འདི་ཆོས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་མང་པོ་ཞིག་

ལེགས་སྐྱུར་སྐྱད་གི་ནང་དུ་བརྒྱགས་ཟེན། འོན་ཀྱང་། བོད་གི་ལོ་རྒྱུ་བ་མང་
 བོ་དང་ཁོང་ཚོ་འེ་རྒྱ་གར་གི་ལས་རོགས་དག་གི་འབད་བཅོམ་ལ་བཏེན་ནས་
 བོད་སྐད་དུ་བསྟན་བཅོས་དེ་དག་ད་དུང་ཡང་ཡོད། ལེགས་སྐྱུར་སྐྱད་ལ་ཆེད་
 མཁས་ཡིན་པའི་ངའི་གྲོགས་པོ་རྒྱ་གར་བ་འགའ་ཞིག་གིས། རྒྱ་གར་གི་
 བསྟན་བཅོས་དེ་ཚོ་འེ་བོད་འབྱུང་ཆེས་ཡང་དག་ཡིན་པས་ལེགས་སྐྱུར་གི་
 མ་དཔེ་རྣམས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་པལ་ཆེར་སློ་ལ་འཆར་བྱུང་བེད། འཕགས་
 པ་ཐོགས་མེད་གི་མདོན་པ་ཀུན་བརྟུས་དང་། ཁོང་གི་གཙུང་བོ་སློབ་དཔོན་
 དབྱིག་གཉེན་གི་མདོན་པ་མཛོད་གཉིས་ནི་བོད་དུ་ཆེས་སྤྲོ་མོ་ཞིག་ནས་ནང་
 པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྩ་བའི་སློབ་དེབ་ཡིན། ༼ མདོན་པ་མཛོད་
 ལེགས་སྐྱུར་གི་སྐྱད་དུ་མེད་ཅིང་མདོན་པ་ཀུན་བརྟུས་ནི་ཆ་མི་ཆང་བ་ཞིག་
 ཡོད། ༽ བསྟན་བཅོས་འདི་ཚོ་ནི་བོད་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་མདོན་པ་
 གོང་མ་ཐོགས་མེད་གི་ལུགས་དང་། མདོན་པ་འོག་མ་དབྱིག་གཉེན་གི་
 ལུགས་བེད་བ་གཉིས་ཀྱི་རྩ་ཆོག་ཡིན། སེམས་བྱུང་གི་བྱེད་ལས་དང་། དབྱེ་
 བ་དང་རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་ངའི་ཤེས་ཡོན་གི་རྩ་བའི་ཆུང་གཞི་ཡང་བསྟན་
 བཅོས་འདི་ཚོ་ཡིན།

ལེགས་སྐྱུར་སྐྱད་དང་གནའ་བོའི་བོད་སྐད་གཉིས་ཀར་དེང་རབས་ཀྱི་
 སྐད་ཡིག་ཁག་དང་རིག་གཞུང་ནང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྤྱིང་ཚོར་

༼emotion༽ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་འདི་ལ་འཆམ་བའི་ཆིག་ཆ་བ་ཅིག་མེད།
 དེ་ཡང་ངས་ཐ་སྙད་འདིའི་འདུ་ཤེས་དང་མཆོན་དོན་གྱི་སྤྱིང་བ་བོད་རྒྱ་
 གཉིས་ལ་མེད་པ་བཤད་གྱི་མེད། རུབ་སྤྱོད་པ་པས་གཏམ་བཟང་ཞིག་གོ་
 དུས་དགའ་བ་དང་། སྒྲེར་ལ་སྤྱོད་གུང་ཅིག་རེག་དུས་སྒྲིབ་། ཉན་ཁ་ལ་འཕྲད་
 སྐབས་འཛིགས་སྒྲུབ་སྒྲིབ་ལྟར་བོད་པ་དང་རྒྱ་གར་བ་ཆོ་ཡང་དེ་བཞིན་རེད།
 བལ་ཆེར་འདི་འདྲའི་ཆིག་ཅིག་མེད་པའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་རྒྱ་གར་དང་བོད་དུ་
 དར་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དབྱུང་པ་དང་། མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་
 བསམ་སྒྲོའི་ལངས་སྤྱོད་པ་བཅས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་
 རེད། རུབ་སྤྱོད་པ་པས་ཆོར་འདུ་རྣམས་རིགས་པ་ལས་ལོགས་སུ་དགར་བ་
 ལྟར། རྣང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣང་དུ་སྒྲོའི་འཛིན་པ་རྣམས་སྤྱོད་
 ཆོར་ལས་ལོགས་སུ་དབྱེ་མེད། རྣང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཉོན་མོངས་དང་ཉོན་
 མོངས་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱུང་པར་འདི་ནི་སྒྲོའི་འཛིན་པ་དང་སྤྱོད་ཆོར་
 ཀྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་བྱུང་པར་ལ་སྒྲོས་ན་གལ་ཆེན་ཡིན། རིགས་པ་དང་
 འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་སྒྲོ་གྲོས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་
 རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་སྟེད། དཔེར་ན། གཡོ་སྒྲུབ་སྒྲོ་ནས་མི་གསོད་པའི་ལས་
 ཀྱི་འཆར་གཞི་འགོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ལས་སྤྱོད་ལྟེ། ཆོར་འདུ་ཤེས་དག་
 པོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅེ་སྤྱོད་ལྟེ་ཉོན་མོངས་མ་ཡིན་པའི་དགོ་བའི་སྒྲོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།

ད་དུང་དགའ་སྐྱུག་གི་ཚོར་བ་གཉིས་ཀ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་
མིན་དང་། ཡང་ན་འདི་གཉིས་ལ་དགེ་མཚན་ཡོད་མེད་ནི་ཚོར་བ་དེ་དག་གི་
འབྱུང་རྒྱུན་དང་དགོས་དམིགས་ལ་རག་ལས།

ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་སེམས་དང་། སེམས་དེ་ཉིད་
མངོན་དུ་འགྱུར་སྒྲངས་འབྲེམ་མིན་གྱི་བར་ལ་བྱུང་བར་གཤམ་ཆེན་ཡོད། སེམས་
མངོན་དུ་འགྱུར་སྒྲངས་དེ་ཚོ་ལ་ནང་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་བྱུང་བེད། དཔེར་
ན། ངས་ཐག་རིང་པོ་ནས་གོགས་པོ་ཞིག་མཐོང་དུས་སེམས་པའི་འཛིན་ཆེན་
ཞིག་བྱུང་བ་དང་། སེམས་པའི་འཛིན་ཆེན་འདི་ནི་ངོ་བོ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པའི་
བྱུང་བ་ལྟ་བུར་སྒྲངས་ཡང་དོན་ངོ་མར་ཆེས་རྒྱ་ལྡན་ཅན་ཞིག་ཡིན། སེམས་
བྱུང་ཐམས་ཅན་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་ཀུན་འགོ་ནི་ལྷ་སྟེ། ཚོར་བ། འདུ་
ཤེས། སེམས་པ། ཡིད་བྱེད། རེག་པ་བཅས་ཡིན། གོགས་པོ་མཐོང་བའི་དཔེ་
མཚོན་འདི་ལ་ཆ་བཞག་ན་ཞེན་པ་དང་རྟོག་པ་ལྟ་བུ་སེམས་བྱུང་གཞན་ཡང་
ཡོད་སྟེ། འདི་ནི་སྒྲངས་ཡུལ་གྱི་ཚོས་བྱེད་བྲག་པ་དང་ཚོས་དེ་སྒྲངས་མ་ཐག་པའི་
སྐབས་སུ་ལྷ་མཁན་གང་ཟག་གི་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྒྲངས་གཉིས་ལ་རག་
ལས། ཀུན་འགོ་འདི་དག་ནི་བྱེད་ལས་སམ་རྣམ་པའི་ཆ་ནས་བྱུང་བར་ཡོད་
ཀྱང་། སེམས་པའི་འཛིན་ཆེན་གཅིག་གི་རྒྱས་རྩིས་ཡིན་པ་ལས་རང་སོ་སོར་
གནས་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མིན། ཟློང་ཚོར་རྣམས་སེམས་དང་

སེམས་བྱུང་གཉིས་སུ་བྱེས་པའི་སེམས་བྱུང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།

སྒྲིབ་སེམས་བྱུང་དབྱེ་ཚུལ་གྱི་ལམ་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་
 འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་མཛད་པ་དེ་ནི་བོད་པ་བློན་མོང་
 རས་ཁས་ལེན་བྱེད། འདི་གཞིར་བཞག་ན་སེམས་བྱུང་ལྔ་བརྒྱ་དག་ཅིག་
 ཡོད་དེ། ཆོར་བ། འདུ་ཤེས། སེམས་པ། དེག་པ། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་
 འགྲོ་ལྔ་དང་། དེའི་སྤྱིང་དུ་འདུན་པ། མོས་པ། དུན་པ། ཉིང་འཛིན། ཤེས་རབ་
 བཅས་ཡུལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ངས་པའི་སྐབས་ཡོད་པའི་ཡུལ་ངས་ལྔ་ཡོད། ད་
 དུང་སེམས་དགེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་ཡོད་པའི་དད་པ། རོ་
 ཆ་ཤེས་པ། བྲེལ་ཡོད་པ། འདོད་ཆགས་མེད་པ། ཞེ་སྤང་མེད་པ། གཏི་ཐུག་
 མེད་པ། བཙོན་འགྲུས། ཤིན་སྦྱངས། བག་ཡོད། བཏང་སྟོམས། རྣམ་པར་མི་
 འཆེ་བ་བཅས་དགེ་བ་བརྒྱ་གཅིག་ཡིན། དབྱེ་བ་འདིའི་ནང་དུ་བྱམས་པ་དང་
 སྤྱིང་རྗེ་ལྔ་བྱུང་དགེ་མན་ཆེ་བའི་ཆོར་བའི་རིགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་
 འགའ་ཤས་ཤིག་ཡོད། རོ་ཆ་དང་བྲེལ་ཡོད་གཉིས་ནི་གཞན་དང་མི་འབྲ་
 ཞིང་། རོ་ཆ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་དགེ་མིན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་དང་བྱ་སྒྲོ་དུས་བསྐྱེབ་
 པའི་ཆོར་བའི་རྣམ་སྟོབས་ཤིག་ལ་གོ་ཡང་། བྲེལ་ཡོད་ནི་སྐབས་འདིར་
 གཞན་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་མི་དགེ་བའི་བསམ་སྒྲོ་དང་བྱ་སྒྲོ་དུས་རང་ཉིད་
 འཛེམ་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པས་འདི་གཉིས་ཀར་ཆོར་བའི་

ཆ་ཞིག་ལྟན།

ང་ཚོས་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་ལ་ལྟ་སྐབས་རྣམ་གྲངས་སྤར་
ལས་མང་བ་དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ནང་བསྟན་དུ་སངས་
རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་དོན་དུ་གཉེར་བའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཉོན་མོངས་ཆ་ཚང་
བ་སྤང་དགོས་པས་ཡིན། ཅ་ཉོན་དུག་སྟེ། འདོད་ཆགས། ཁོང་ཁྱོད། ང་རྒྱལ།
མ་རིག་པ། ཐེ་ཚོམ། ལོག་ལྟ་བཅས་ཡིན། འདི་ཚོ་ལས་ཐོག་མ་གསུམ་ལ་
ཚོར་བའི་ཆ་ལྷགས་ཆེན་ཞིག་ལྟན། དེ་ནས་ཉེ་ཉོན་ཉི་ལྟ་སྟེ། ཁྱོད་བ་དང་།
འཆིག་པ། འཁོན་འཛིན། སྤག་དོག་རྣམ་པར་འཆེ་བ། རྒྱལ་འདི་དག་ཁོང་ཁྱོད་
ལས་འབྱུང་། ་ སེར་སྒྲ། རྒྱགས་པ། རྟོད་པ། འཆབ་པ། བྱིང་བ། རྒྱལ་འདི་དག་
འདོད་ཆགས་ལས་འབྱུང་། ་ མ་དད་པ། ལེ་ལོ། བརྗེད་ངས། ཤེས་བཞིན་མ་
ཡིན་པ། རྒྱལ་འདི་དག་མ་རིག་པ་ལས་འབྱུང་། ་ གཡོ། སྒྲ། རོ་ཆ་མེད་པ།
ཁྱེད་མེད། བག་མེད། རྣམ་པར་གཡེང་བ་བཅས་ཡིན། རྒྱལ་འདི་དག་གཉི་ལྟག་
དང་འདོད་ཆགས་བྱུང་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་། ་ འདིར་བྱངས་བའི་
སེམས་བྱུང་མང་པོ་ཞིག་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད།
མཐའ་མར་སེམས་བྱུང་ལྟ་བུ་ད་གཅིག་གི་ནང་གི་གཞན་འགྱུར་བཞི་སྟེ།
གཉིད་དང་། འགྱོད་པ། རྟོག་པ། དཔྱེད་པ་བཅས་ཡིན། གཞན་འགྱུར་བེར་
དགོས་དོན་ནི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་ཚོ་དགོ་མི་དགོ་

དང་ལུང་བསྟན་དང་མ་བསྟན་གང་རུང་ལ་འགྱུར་བས་ཡིན།

རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་བ་དང་ནང་པའི་མཁས་
དབང་དག་གིས་སྤྱོད་ཚེར་ལ་ལྟ་སྟངས་མི་མ་བུན་པ་རེ་འཛིན་པའི་རྒྱལ་
སྤྱོད་ས་ཤེས་དགོས་པ་ནི་གལ་ཆེན་ཡིན། ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་
བས་སྤྱོད་ཚེར་ལ་དགོ་མི་དགོ་གཉིས་སུ་དབྱེ། རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་
ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་བས་སྤྱོད་ཚེར་ལ་པན་མི་པན་གྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་སུ་འབྱེད་
པའི་ལམ་ལུགས་འདི་གཉིས་པན་ཚུན་འབྲུགས་མི་ཉན། རྒྱལ་ཕྱོགས་པས་
སྤྱོད་ཚེར་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་འབྱུང་སྐབས་བྱེད་པ་པོའི་སྤྱོད་བ་གཞིར་བཟུང་
ནས་སྤྱོད་ཚེར་དེ་པན་པ་ཅན་ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད། དཔེར་ན། འཛིགས་
སྒྲུང་པན་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་ཚེར་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་འདིས་
སྤྱོད་མཁན་ལ་ཟང་ཟེང་གི་ཚེར་བ་མི་སྤྱིད་པ་ཞིག་བསྐྱེད་པས་ཡིན།

ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་སེམས་བྱུང་ལ་དགོ་མི་དགོ་ཡི་བྱུང་པར་
འབྱེད་པ་ནི་སེམས་བྱུང་དེ་ཚོས་ལས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་དང་འབྲེལ། དེ་
ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཀྱན་སྤྱོད་ཀྱི་བདེ་དོན་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་དབྱེ་
འབྱེད་དེ་ཕྱེས་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། འདོད་ཆགས་ཀྱིས་སྤྱོད་སྒྲུང་ཞིག་
བསྐྱེད་ཐུབ་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གས་སུ་གཏོགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཚེར་བ་
འདི་རང་གཅེས་འཛིན་ལ་བརྟེན་ཅིང་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།

རང་གཅེས་འཛིན་གྱིས་རང་ཉིད་གཞོན་པའི་ལས་ལ་སྐྱོད། འཛིག་ས་སྒྲིབ་ནི་
 ལུང་མ་བསྟན་དང་གཞན་འགྱུར་གཉིས་ཀ་ཡིན་ཏེ། འཛིག་ས་སྒྲིབ་གིས་
 སྐབས་འབྲལ་གྱི་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་དག་མི་དགའི་བྱ་སྐྱོད་གང་ཡང་སྐྱལ་
 སྒྲོང་བྱེད་ཆོག། སྒྲོང་ཆོར་འདི་ཆོས་མའི་བྱ་སྐྱོད་ལ་སྐྱལ་རྒྱུན་ཅི་འདྲ་ཞིག་
 བྱེད་པ་ནི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་། རང་པའི་གཞུང་དུ་དེར་དོ་སྒྲིབ་རྒྱ་ཆེན་བྱས་
 ཡོད། བོད་སྐད་དུ་ཉོན་མོངས་དང་ལེགས་སྦྱར་དུ་སྒྲིབ་པའི་ཐ་སྙད་འདི་
 རང་སེམས་ནས་ཚུར་གདུང་བ་ཞིག་ལ་གོ། ཉོན་མོངས་དེ་ཆོའི་བྱེད་ཆོས་
 གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་བྱང་བྱིང་དུ་བཏང་ནས་རང་ཉིད་གཞན་
 དབང་དུ་འགོ་བར་བྱེད་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་འདི་ཡིན། དེ་དག་སྐྱེ་སྐབས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་ལྟར་ལས་ལ་བརྩོན་པའི་རང་དབང་དེ་བརྒྱགས་ནས་རང་
 ཉིད་ལ་སྤྱོད་ཅི་ལོག་དུ་སོང་བའི་སྒོ་ཞིག་གིས་དབང་བསྐྱར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མི་
 གཞན་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་འཛིག་རྟེན་ལ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒོ་ནས་འདུ་
 ཞེས་འཛིན་པ་ནི་ཉོན་མོངས་དེ་ཆོའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཉོན་
 མོངས་དེ་དག་སྐྱེ་སྐབས་ང་ཆོའི་སྒོ་རྒྱ་དོག་དུ་འགོ།

བོད་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་
 བྱང་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་དང་འགྱུར་ཕྱོག་ རང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ། བན་ཚུན་
 བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་རྒྱ་འབྲས་བཅས་ལ་བརྟག་དབྱེད་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱས་

འདུག། ང་ཆོས་འདིར་གཙོ་བོར་བཟུང་བའི་སེམས་བྱུང་གི་དབྱེ་བ་འདི་
འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་མཛད་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་ཡོངས་སུ་འདུས་
པའི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་ཞིག་ཏུ་འདོད་མི་རུང་སྟེ། དཔེར་ན། འཛིགས་
སྒྲུང་དང་དངང་འཆབ་ལྟ་བུ་དབྱེ་བ་འདིའི་ནང་དུ་མེད་ཀྱང་། སེམས་བྱུང་དབྱེ་
ཚུལ་གྱི་སྒྲིག་གཞི་གཞན་གྱི་ནང་དུ་ཚུད་ཡོད། སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་
འདྲ་མིན་བར་གྱི་བྱད་པར་ལ་མ་སྟོས་པར་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་དེ་
ཆོས། བན་མེད་གྱི་སྤྱོད་ཆོར་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་སྤྱོད་བ་དང་། བན་
པའི་སེམས་ཀྱི་ངང་རྒྱད་རྣམས་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་པའི་གཞི་རྩའི་དམིགས་
ཡུལ་འདི་གཅིག་མཚུངས་སུ་མཆོན།

ངས་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་
སེམས་བྱུང་གི་སྒྲོམ་གཞི་འདི་ཅུབ་སྟོགས་ཀྱི་ཆན་རིག་གི་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་གོ་
ཉོགས་དང་ངེ་ལྟར་སྤྱོད་བའི་ཐད་ལ་ཡུན་རིང་བོར་བསམ་སྟོབ་བཏང་སྟེ།

༡༠༠༠ ལོའི་ཕྱི་ལྷག་སུམ་པའི་ནང་ཆོགས་པའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་
ཆོགས་འདུ་ཐེངས་བརྒྱ་པའི་སྐབས་ངས་འདིའི་སྐོར་ལ་སྤར་ལས་ཀྱང་
བསམ་གཞིགས་བབ་མོ་ཞིག་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་། རྒྱ་མཆན་ནི་ཆོགས་
འདུ་དེའི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་གནོད་འཆེ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་རིགས་ཡིན་
པར་མ་ཟད། ཅུབ་སྟོགས་པའི་ཆན་རིག་གི་ཆོགས་སྟེ་ནས་སྤྱོད་ཆོར་ཐད་གྱི་

ཆེད་ལས་མཁས་པ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་རྒྱ་རམ་ས་ལར་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་
བཟོ་སྐྱེད་ལ་ཆེད་དུ་ཐེབས་པས་ཡིན། ངའི་ཡུན་རིང་གི་ངོ་ཤེས་པ་ཉམ་ཉིག་
༼ Daniel Goleman ༽ནི་བཟོ་སྐྱེད་འདིའི་སྤྲོད་ས་འཛིན་པ་ཡིན།
གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤྲོད་དང་ལུས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་བར་
ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྟོན་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་
འབྲས་བུ་མང་པོ་ཞིག་ང་ལ་ཐོག་མར་རྫོང་མཁན་ཡང་ཁོང་ཉིད་ཡིན། ཆོག་ས་
འདུ་འདིའི་སྤྲོད་དུ་ང་པོ་ལི་༼ Paul Ekman ༽ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་བ་
དང་། ཁོང་ནི་སྤྱི་ཆོར་ལ་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྲག་འགའ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་
སྤྱི་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་མི་རྒྱུད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་གཉིས་ཀ་རེད།
ཁོང་དང་ཐུག་མ་ཐག་དུ་རེད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་སློ་ཐག་ཉི་བའི་ཆོར་བ་ཞིག་
འདུག། ཁོང་གི་ལས་གཞིའི་རྩ་བ་རུ་ཀུན་སྤྱོད་སྤྲོད་མེད་ཅིག་ཡོད། འདི་ལྟར་
བཤམ་དོན་ཡང་སྤྱི་ཆོར་གྱི་རང་བཞིན་དང་དེ་དག་གི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་ཁྲད་
ཆོས་སོགས་ཀྱི་ང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་རྩེ་ལེགས་སུ་བཏང་ན། ང་ཆོས་འགྲོ་བ་མི་
པན་ཚུན་གཉིན་ཉིད་འདུ་ཤེས་དེ་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐུག། ད་དུང་པོ་ལིས་
དབྱིན་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཤམ་བྱེད་སྐབས་ཁོང་གི་སྐད་ཆ་དལ་སྟོད་
རན་པས་ངས་དཀའ་ངལ་མེད་པར་རྟོགས་ཐུག།

ངས་ཁོང་གི་འབྲེལ་བཤམ་ལས་སྤྱི་ཆོར་སློང་གི་ཆོན་རིག་གི་གོ་

རྟོགས་ཆེས་གསར་བ་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་བྱུང་། དེར་རབས་ཀྱི་སློང་འཛིན་
 པའི་ཆོ་རིག་གིས་སྤྱོད་ཆོར་ལ་རྩ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་དང་། མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་
 ཆད་མཐོ་བོའི་སློང་འཛིན་པའི་སྤྱོད་ཆོར་ཟེར་བ་བཅས་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་
 དང་། རྩ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་ཞེས་པ་ནི་ཡོངས་ཁྱབ་དང་ལྡན་སྤྱི་ཡིན་པར་འདོད་
 པའི་སྤྱོད་ཆོར་དག་ལ་གོ། རང་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་མི་
 འདྲ་བ་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་ལྟར། ཆོ་རིག་ལའང་སྤྱོད་ཆོར་དབྱེ་ཚུལ་མི་འདྲ་
 བ་འགའ་ཤས་ཤིག་འདུག གང་ལྟར་ཕོ་ལིས་བརྗོད་པའི་རྣམ་གྲངས་དེར་ནང་
 གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཅུ་ལྡན་ཏེ། ཁོང་ཁོ་དང་། འཛིགས་སྣང་། སློ་གདུང་། ཞེན་
 ལོག་སྤྱད་གསོད། ཏ་ལས་པ། དགའ་སྤྱིད། གནོད་བ། འགྱུད་གདུང་། རོ་ཆ་
 བཅས་ཡིན། རང་པའི་གཞུང་དུ་ཡོད་པའི་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གྲངས་ལྟར་
 སྤྱོད་ཆོར་འདི་དག་རེ་རེ་ནས་ཆོར་བའི་རིགས་ཁག་ཅིག་མཆོན། ཆད་མཐོ་
 བོའི་སློང་འཛིན་པའི་སྤྱོད་ཆོར་ནི་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྤྱོད་
 ཆོར་གྱི་རིགས་འདྲ་མིན་ཞིག་ལ་གོ། དེ་དག་མངོན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་ནི་སྤྱོགས་
 མང་པོ་ཞིག་ན་འཆོ་བའི་གོམས་གཤེས་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་རེད། བཙེ་བ་
 དང་། ང་རྒྱལ། སྤྱག་དོག་ལྟ་བུ་སྤྱོད་ཆོར་འདིའི་རིགས་སུ་གཏོགས། ཆོ་
 རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་རྩ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་དེ་རྣམས་གཙོ་བོ་སྤྱད་པའི་ཆ་ཤས་
 subcortical structures of the brain འདིའི་ནང་དུ་འགྱུར་

ཡང་། ཚད་མཐོ་བོའི་སྒྲིའི་འཛིན་པའི་སྤྱང་ཚོར་རྣམས་ཀྱི་པའི་ཆ་ཤས་
neocortexའདི་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། ཀྱི་པའི་ཆ་འདི་པལ་ཆེ་བ་
འགྲོ་བ་མིའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ནང་དུ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་། རིགས་པ་ལྟ་
བུ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སྒྲིའི་བྱེད་ལས་ཀྱང་ཀྱི་པའི་ཆ་འདིའི་ནང་དུ་འབྱུང་།
ཚན་རིག་གི་ས་གསལ་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་ཡོན་འདི་ཆོ་ཚང་མས་སྦྱར་དུ་
འཕེལ་རྒྱས་བྱེད་བཞིན་པའི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ཞིག་གི་ཆེས་ཐོག་མའི་
འབྲས་བུ་མཆོན་པས། གཅིག་མཐུན་དུ་གཏན་འབེབས་མ་བྱས་པའི་སྡོན་དུ་
སྡེ་ཚན་འདིའི་གཞི་རྩའི་ལྟ་བུའི་བཟོ་བཀོད་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྲོ་
སྟེད།

ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ་ཉོན་མོངས་ནི་སེམས་ཅན་ཚང་མར་ཡོད་པ་
ཞིག་ཡིན། ཉོན་མོངས་གཙོ་བོ་རྣམས་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཏི་ཐུག་
གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་དུ་མཐོང་། སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་འགའ་ཤས་ཏེ་
འགྲོ་བ་མི་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན་ཉོན་མོངས་དེ་ཆོ་མདོན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་ནི་ཤིན་
ཏུ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཡང་། གཞན་འགའ་ལ་མཆོན་ན་དེ་དག་གི་མདོན་ཚུལ་ནི་
སྤྲོ་མོ་མ་ཡིན་པར་པར་གྲོལ་གྱི་རང་བཞིན་མདོན་གསལ་དུ་ཡོད། ཅི་ཅམ་
གྱིས་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་མདོན་གསལ་ཡིན་པ་དེ་ཅམ་གྱིས་ཉོན་མོངས་དེ་
ཆོ་ལ་ཆེད་དུ་སྒྲོ་ཞིག་གིས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཉུང་ཞིང་ཀྱན་སྦྲིང་

གིས་མ་བསྐྱེད་བར་རང་འགྲུལ་དུ་འབྱུང་། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། སྤྱིང་ཆོར་གྱི་
མངོན་ཚུལ་སྤྲོ་མོ་རྣམས་སྐད་ཡིག་དང་འདྲ་ཤེས་ལྟ་བུའི་རྒྱུན་གྱི་དབང་དུ་
འགྲོ། དེའི་སྤྱིར་དང་རབས་གྱི་ཆོན་རིག་གི་སྤྱིང་ཆོར་གྱི་དབྱེ་བ་གཞིར་
བཞག་ན་ཅ་བའི་སྤྱིང་ཆོར་རྣམས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཆ་ནས་སྤྲོ་མོ་ཡིན་པའི་
སྐད་པའི་ཆ་ཤས་དང་འབྲེལ་ཞིང་། དུད་འགྲོ་ལའང་ཡོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་
ནང་པའི་གོ་ཉོག་ས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་སྤྲོད།

སྤྱིང་བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ཞེ་སྤང་ལྟ་བུ་ཉོན་མོངས་གྱི་སྤྱིང་ཆོར་དང་
སྤྱིང་རྩེ་ལྟ་བུ་དགེ་བའི་སྤྱིང་ཆོར་བར་གྱི་བྱད་པར་ནི། ཉོན་མོངས་གྱིས་རང་
ཉིད་ཆགས་སའི་གང་ཟག་ཅིག་གམ། རང་ཉིད་མི་དགའ་བའི་སྤྱིང་དང་བྱི་ལྟ་བུ་
ཡུལ་རགས་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་སློབ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པར་བྱེད།
འོན་ཀྱང་། དགེ་བའི་སྤྱིང་ཆོར་རྣམས་དབྱེར་མེད་དུ་བྱབ་པས་སློབ་ཅེ་དེ་གང་
ཟག་ཅིག་གམ་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་ཆོད་འཛིན་མི་བྱེད། དེའི་སྤྱིར་
ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཉོན་མོངས་ལས་དགེ་སེམས་ལ་
སློབ་ཅེ་འཛིན་པའི་གྲུབ་ཆ་ཆེ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད། དོན་གནད་འདི་ཡང་རྒྱབ་
སྤྱོད་ས་གྱི་ཆོན་རིག་དང་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་ནས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་ནི་དང་
བ་འདྲེན་པ་ཞིག་ཡིན་སྟེ།

སྤྱིང་ཆོར་གྱི་ཆོན་རིག་གི་མང་གཞི་ནི་དབང་ཅའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་

ཡིན་པས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་འཛིན་ཏེ་ལྟ་ཆུང་ལ་དེ་ཡོངས་འདུས་ཀྱི་འཆར་སློའི་
 སློམ་གཞི་ཞིག་རེད། འདིའི་དོན་ནི་ཆོན་རིག་གིས་སྤྱོད་ཆོར་སོ་སོའི་དབང་
 ཅའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཏེན་གཞི་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པར་མ་ཟད། རང་བྱུང་གི་
 འདམས་སྒྲུག་གི་ནང་དུ་སྤྱོད་ཆོར་སོ་སོར་བྱེད་ལས་ཅི་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེ་
 དག་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་སྐྱེས་ཏེ་གསུངས་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་པ་དེ་ཡིན། དོན་
 རོ་མར་ངས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཟུང་བའི་ཆོན་རིག་གི་
 སྤྱི་ཆོན་ཞིག་ཡོད་པ་གོ་སྤྱོད། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་འཛིན་ཏེ་འབྲེལ་བ་ཤད་ཀྱིས་
 འཛིན་སྐྱེས་སྤང་དང་། ཁོང་ཁྱོད་འདོད་ཆགས་ལྟ་བུའི་རྩ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་དེ་དག་
 གི་ཐོག་མའི་བྱུང་སྐྱེས་ལ་གསུངས་པ་ཤད་དེས་ཅན་ཞིག་བྱེད་བྱུང་པར་སྤྱོད།
 འོན་ཀྱང་། སྤྱོད་ཆོར་སོ་སོ་སྤྱད་པའི་ཆ་ཤས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་མ་བྱུང་སྤྱོད་
 བྱེད་པའི་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྱོད་པའི་ལས་གཞི་ལྟར། འཕེལ་འགྱུར་
 རིག་པ་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་དབྱུང་ཐབས་འདིའི་ནང་དུ་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་ཁམས་
 ལུན་སྤྱོད་ཆོག་པ་དེ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པའི་བྱུང་ཆོས་རྣམས་འཆུང་
 རྒྱ་ནི་དགའ་མོ་རེད།

ཕོ་མི་དང་གོས་བསྐྱར་བྱེད་པའི་སྐབས་དང་བ་འཛེན་པའི་བརྗོད་གཞི་
 གཞན་ཞིག་ཉིད་པ་ནི་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་སྤྱོད་པ་གཅིག་དང་། སེམས་ཁམས་དང་
 གཤེད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཡོད་པའི་བྱུང་པར་དེ་རེད། སྤྱོད་

ཆོར་སྐད་ཅིག་ལ་མ་གཏོགས་རྒྱན་མི་བརྟན་པར་འདོད་ཀྱང་། སེམས་ཁམས་
 ཉིན་གཅིག་གི་དུས་ཡུན་ལྟ་བུ་ལ་རྒྱན་བརྟན། གཤེས་རྒྱད་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་
 རིང་དུ་གནས་ཤིང་སྐབས་འགར་ཆེ་གང་པོར་འགྱུར་བ་མེད། དཔེར་ན།
 དགའ་བ་དང་སྐྱོ་བ་ནི་སྤྱིང་ཆོར་ཡིན་པ་དང་ཏྲག་དུ་སྤྱིང་རྒྱན་ངེས་ཅན་ཞིག་
 ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་། འོན་ཀྱང་། བདེ་བ་དང་སྦྱག་བསྐྱེད་སེམས་ཁམས་ཀྱི་
 རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་དེ་དག་སྤྱིང་བྱེད་ཀྱི་ཐད་ཀའི་རྒྱ་རྒྱན་ངོས་འཛིན་
 བྱེད་རྒྱ་ནི་ལས་སྦྲ་པོ་མིན། འཇིགས་སྤང་ནི་སྤྱིང་ཆོར་ཞིག་ཡིན་ཡང་སེམས་
 ཁམས་ནི་དེ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་སེམས་ཁམས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། གང་ཟག་ཅིག་ལ་
 སེམས་ཁམས་བྱེད་པའི་སྒོའི་ཁ་སྐྱོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་ཆེ་དེ་ནི་གང་ཟག་
 དེའི་གཤེས་རྒྱད་དུ་འདོད། ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་སྤྱིང་
 ཆོར་དང་སེམས་ཁམས་བར་ལ་བྱུང་བར་དངོས་སུ་བྱེས་མེད་ཀྱང་། རྒྱན་
 བརྟན་པ་དང་མི་བརྟན་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདྲ་མིན་བར་ཀྱི་བྱུང་བར་
 དང་དེ་དག་གི་གཞི་རྩའི་འཕེལ་སྐྱོགས་སོགས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།

སྤྱིང་ཚོར་བྲེ་བྲག་པ་རྣམས་རང་བྱུང་གི་བག་ཆགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་
 བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་དང་དེ་དག་གིས་བྱ་སྤྱོད་ངེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་བར་རྒྱུན་
 བྱེད་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་དང་། ལྷག་པར་དུ་དགེ་བའི་སྤྱིང་ཚོར་ནི་སེམས་པའི་
 ལུས་ཚུལ་གྱིས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པའི་ལྷ་སྤངས་བཅས་ནི་ནང་པའི་

སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་མཆོན་ན་ཆེས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། སེམས་
ཁམས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ནི་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྩེ་བསྐྱེད་པ། ཡང་ན་
ཞེ་སྤང་དང་ཁོང་ཁྱོད་སྤྱི་བྱ་གཞོན་འཆེ་ཆེ་བའི་སྤྱིང་ཆོར་འཛོམས་པར་བྱེད་
པའི་ཉམས་ལེན་གཙོ་བོ་ཁག་གི་མང་གཞི་ཡིན། སེམས་བྱུང་བྱེ་བྲག་པ་ཁག་
གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱས་སྟོབས་དང་། དེ་དག་གི་སྤྱི་རི་རྒྱུ། སྟོན་དུ་འགོ་བ་དང་
སྟོན་དུ་ཐོན་པའི་སེམས་ཀྱི་འགྲུར་འགོས། དེ་བཞིན་སྟོན་འཛིན་པ་དང་སྤྱིང་
ཆོར་གྱི་བྱུང་བ་གཞན་དང་འབྲེལ་ཚུལ་བཅས་ལ་ཞིབ་ཅིང་སྤྱི་བའི་བརྟག་
དབྱེད་བྱས་ཡོད་པ་ནི་ཉམས་ལེན་གྱི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཐེངས་མང་
པོ་ཞིག་ལ་ངས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྦྱོར་བ་དང་། གསོ་བཅོས་ཀྱི་སྡེ་ཆོན་
འབྲེལ་མིན་ནས་ཡིན་པའི་སེམས་ནད་དབྱེད་པའི་མཁས་དབང་མང་པོ་དང་
སྟོན་དུ་བཀོ་སྐྱེད་བྱས་སྤྱིང་། ཁོང་ཆོས་ཀྱང་སྤྱིང་ཆོར་གྱི་རྒྱ་རྒྱེན་ལ་གཅིག་
མཚུངས་ཀྱི་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་འདུག ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ་དངོས་ཡོད་ལག་
བསྟར་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྡེ་ཆོན་དེ་ཆོས་སྤྱད་བསྐྱེད་ཡང་དུ་
གཏོང་བར་འབད་བཅོན་བྱེད་པར་སྟོས་ན། དེ་ཆོའི་རྩ་བའི་དམིགས་ཡུལ་
ཡང་ནང་པའི་དམིགས་ཡུལ་དང་མཚུངས།

ནང་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་གྱི་རྩ་བའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྤྱད་
བསྐྱེད་ཅུང་དུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། ང་ཆོས་མཐོང་གསལ་སྟར་ཆོན་རིག་གིས་

སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤྱི་དང་། སྐྱུག་པར་ལུས་ཕུང་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ནམས་
 ཡང་དུ་གཏོང་བར་རམ་འདེགས་གྱི་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཡོད། ལས་དོན་འདི་ནི་
 ཏ་ཅང་ལེགས་པ་དང་ང་ཚོ་ཆང་མར་དེ་ལས་ཐུ་མ་ཐུང་དུ་ཁེ་ཕན་ཐོབ་པའི་
 རེ་བ་བདག་ལ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཆོན་རིག་མདུན་བསྐྱོད་བྱེད་པ་དང་ཉན་
 ཁའང་མང་དུ་འགོ། ཁོར་ཡུག་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། དོན་ངོ་མར་
 འགོ་བ་མི་སྤྱི་འཕེལ་གྱིས་ཀྱི་ཁ་སྤྱོད་པ་བསྐྱུར་ཐུབ་པའི་ཆོན་རིག་གི་རྣམས་
 སྟོབས་དེ་ནི་ཏ་ལས་པའི་ཆད་གཞི་ལ་སྟེབས། དེའི་སྤྱིར་ལོ་གྱིས་ཀྱི་ནང་
 ཐེངས་དང་པོར་རང་ཉིད་གསོན་གནས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་འགན་ཁུར་
 ཞིག་གིས་ཆོན་རིག་གི་ལག་བསྟར་ཅམ་མ་ཡིན་པར། འཕྲུལ་ལས་དང་
 དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གསར་བཟོ། དེ་བཞིན་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁ་སྤྱོད་པ་
 བཅས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་དུས་ལ་བབས་ཡོད་པ་གསལ་པོ་
 རེད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་
 དང་། དེ་བཞིན་ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་ནམ་གཞག་སོགས་བཞེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ།
 དགོ་མཆོན་ལྟ་བུའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནམས་ཆེད་དུ་བསྐྱོད་བསྐྱིང་
 བྱས་ནས་བདེ་བ་སྐྱུན་པ་ནི་ཚུལ་མཐུན་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རང་
 ཉིད་དང་། རང་ཉིད་འཆོ་སའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་སྤྱི་ལྟ་བུ་དག་གི་
 རིགས་རྒྱུན་ཀྱི་གསང་ཏྲགས་ལ་བཞེད་འདོམས་བྱེད་འགོ་བཙུགས་པ་ནི་ཏ་

ཅང་ཐལ་དྲགས་པ་མ་ཡིན་ནམ། རྩི་བ་འདི་ལ་ཆོན་རིག་པ་དང་རྒྱ་ཆེའི་མང་
ཆོགས་གཉིས་ཀས་ངེས་པར་དུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས།

མཆན།

སྒྲོའི་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་ **cognitive science** ༽སེམས་
ཁམས་རིག་པ་དང་། སྒྲོག་ཁྲད་ཆོན་རིག་ སྒྲོའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ། བརྟེན་སྒྲོད་
རིག་པ། དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་ སྒྲེ་དངོས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་དང་བཅོས་
མའི་རིག་པ་སོགས་ཆོན་རིག་གི་སྡེ་ཆོན་འདིའི་ནང་དུ་འདུས། ཡིན་ཡང་།
སྒྲོའི་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་གཙུག་པོར་ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ་
དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བསམ་སྒྲོའི་གསོ་བཅོས། **cognitive therapy** ༽སེམས་
གཙུག་པོར་བཅོས་ཐབས་ཤིག་སྟེ། ནད་པ་ཆོའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྒྲངས་ལ་འགྱུར་
བ་བཏང་ནས་སེམས་གཙུག་པོར་གསོ་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད།

ཏམ་ཉིག་ **Daniel Goleman 1946-** ༽རྒྱལ་སྤྱིའི་སྟོང་ན་
གྲགས་པའི་ཨ་མི་རི་ཀའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་
དཔེ་དེབ་གསར་ཅོམ་དང་ཆོན་རིག་གི་གསར་འགོད་པའི་ལས་ཀའང་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད། གནོད་འཆེ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་ཟེར་བའི་ཁོང་གི་དཔེ་དེབ་དེའི་བརྗོད་
བྱ་ནི་ཡགོང་ས་མཆོག་དང་དབང་ཅའི་ཆོན་པ་ཆོའི་བར་དུ་བྱུང་བའི་བསྐྱོ་
སྤང་ཁག་ཅིག་རེད་འདུག།

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

ཀྱན་སྦྱོང་རིག་པ་དང་། རིགས་རྒྱན་གྱི་ཆོན་རིག་གསར་པ།

༡༡། ་རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་གསར་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་དོ་སྣང་
བྱེད་བཞིན་པའི་མི་གང་མང་ཞིག་གིས་བརྗོད་བྱ་འདིའི་ཐད་ལ་མང་ཆོགས་
ཀྱིས་སློབ་གཡེང་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་པ་རྟོགས་བྱུང་། སློབ་གཡེང་དེ་ནི་རིགས་རྒྱ་
ནས་རིགས་རྒྱས་བཞུགས་པ་ལོང་འདོམས་བར་གྱི་གནད་དོན་ཐམས་ཅད་དང་འབྲེལ་
བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། འཛམ་གླིང་གི་ས་ཆ་གང་དུ་ཡང་བཟའ་བཅའི་རིགས་
རྒྱན་བཅོ་ལས་ལ་སྦྱོན་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འབྲུ་རིགས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ལ་
འཕར་སྦྱོན་བྱས་ཏེ་འཛམ་གླིང་གི་མི་འབོར་འཕེལ་བཞིན་པ་འདིའི་གསོ་སྦྱོང་
གི་དོན་དུ། རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཐོན་འབབ་སྤར་ལས་ཆེ་ཞིང་ནད་
རིགས་ཀྱི་གཞོན་འཆེ་སྤར་བཞིན་མི་ཕོག་པའི་ཅི་ཤིང་གི་སྦྱི་འཕེལ་གསར་
པ་བཅོ་བྱུང་། ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལས་བྱུང་བའི་གསར་གཏོད་འདི་ཆོའི་
ཕན་ཡོན་ནི་ངོ་མཆར་ཆེ་ཞིང་མངོན་གསལ་རེད། བཟའ་བཅའི་རིགས་རྒྱན་

བཟོ་ལས་ཀྱིས་ས་བོན་མེད་པའི་ཚུ་འབྲས་ཤིང་རྟོག་དང་། དུས་ཡུན་རིང་
པོར་ཉར་ཆགས་བྱེད་ཆོག་པའི་ཀྱ་ལྷ། ཞིང་ཁའི་ནང་དུ་འབྱུ་ཡིས་གཞོད་པ་
བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་གྲོ་དང་འབྱུ་རིགས་སོགས་གསར་གཏོད་བྱས་ཟིན། འདི་ནི་
ཆོན་རིག་གི་རྟོག་བཟོའི་སྒྲིབ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་
ཞིག་ཡིན། མདོར་ན། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཀྱོ་མ་ཀྱོ་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་འབྱུ་སྒྲིམ་
འདྲ་མིན་གྱི་རིགས་རྩིས་ཁབ་བརྒྱབས་ནས་ཞིང་ལས་ཀྱི་ཐོན་ཐོག་ཡར་
རྒྱས་གཏོང་བར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱེད་བཞིན་པའི་གསར་འགྱུར་ཡང་ངས་
བསྟུགས་སྟོང་།

འོན་ཀྱང་། ང་ཆོས་དེ་ཆོ་གསར་གཏོད་བྱས་ནས་རིགས་རྒྱན་གྱི་བཟོ་
བཏོད་སྒྱི་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་གི་ཡོད། ཅི་ཞིང་གི་རིགས་དང་། ས་ཞིང་། ཁོར་
ཡུག་བཅས་ལ་ལུགས་སུ་ལྷགས་རྒྱུན་གང་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་པ་ང་ཆོས་
རྟོགས་ཐུབ་བཅ། རིགས་རྒྱན་བཟོ་ལས་འདི་ལ་ཆོང་ལས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཡོད་པ་
གསལ་པོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོས་ཇི་ལྟར་གང་ཞིག་དགོས་མཁོ་ཆེ་མིན་
ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་བཅ། ཁོར་ཡུག་གི་རང་བཞིན་ནི་ཕན་ཚུན་རྟེན་ཅིང་
འབྲེལ་བའི་བྱ་རྒྱ་སྒྲིམ་ཞིག་ཡིན་པས་དེའི་འབྱུང་འགྱུར་ལ་སྒྲིམ་དཔག་བྱེད་
པའི་རུས་པ་ང་ཆོར་ཇི་ལྟར་ཡོད་དམ་སྟེ།

རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྱུར་སྒྲིག་ནི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་སྟོང་ཕྱག་གི་ནང་དུ་

རང་བྱུང་གི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་བརྟེན་ནས་དལ་བྱར་བྱུང་བ་དང་། མིའི་སྐད་
 པའི་འཕེལ་འགྱུར་ནི་ལོ་ངོ་ས་ཡ་འགའ་ཤས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱུང་། ང་ཆོས་འབད་
 བཅོམ་བྱས་ཏེ་རིགས་རྩ་ས་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་དུས། ཅི་ཞིང་དང་དུད་
 འགྲོ། ཐ་ན་མིའི་རིགས་བཅས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་རང་བྱུང་མ་ཡིན་པའི་
 འཕེལ་ཆད་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་མགྲོགས་པོ་ཞིག་བཅན་དབང་དུ་སྒྲོན་པའི་ཉན་
 ཁ་ཞིན་དུ་ཆེ། ཡིན་ཡང་། ངས་འདིར་བཤམ་བཞིན་པའི་དོན་སྙིང་ནི་ཆོན་
 རིག་གི་སྡེ་ཆོན་འདིའི་ནང་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་དར་རྒྱས་རྣམས་ངེས་པར་དུ་
 བཀའ་འགོག་བྱེད་དགོས་ཚུལ་མ་ཡིན་པར། ང་ཆོས་རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་
 གསར་པ་འདིའི་ཤུགས་བསྟན་གྱི་ཤུགས་རྒྱུན་འགའ་ཤས་ཞིག་ངེས་པར་དུ་
 ཉོགས་དགོས་པ་དེ་ཡིན།

ཏ་ཅང་ཇ་བྲག་གི་གནད་དོན་འདི་ཆོ་ཆོན་རིག་རང་ལ་འབྲེལ་བ་གཙོ་
 བོ་མེད། རིགས་རྩུ་དང་། རིགས་རྒྱན་གྱི་གསར་ཉགས་ཉོལ་བ་ལྟ་བུ་གསར་
 དུ་བསྐྱུན་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་རྒྱས་སྟོབས་སོགས་ཀྱི་སྒྲོད་དང་མཐུན་པའི་
 སྒོ་ནས་བཀོལ་སྒྲོད་རི་ལྟར་བྱེད་རྒྱ་འདི་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་དང་དུད་
 འགྲོ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། ང་ཆོའི་ཉན་གཞིར་གྱུར་པའི་ཁོར་ལུག་ནང་གི་ཅི་ཞིང་
 སོགས་ཀྱི་རིགས་རྩ་ས་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་ཐུབ་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་
 ལུགས་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོ་ཡོད། ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ལས་བྱུང་

བའི་ཤེས་ཡོན་དང་དེའི་རྒྱས་སྟོབས། ང་ཚོའི་འགན་ཁུར་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་
འདི་ཇ་དག་གི་གནད་དོན་དེ་ཚོའི་གཞི་རྩ་ཡིན།

ཚན་རིག་གིས་གསར་དུ་རྙེད་པའི་ཤེས་ཡོན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་
ལ་ཚོང་ལས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཞིག་ཡོད་ཆོ། སྒྲེར་བདག་ཁེ་ལས་དང་། གཞུང་
འབྲེལ་གྱི་ཚོང་སྡེ་གཉིས་ཀྱིས་དེར་མ་འཇུགས་དང་དོ་སྣང་རྒྱ་ཆེན་བྱེད།
ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱ་ཚད་མཐོ་བ་དང་འཕྲུལ་ལས་གསར་གཏོད་གྱི་
རྒྱ་ཁྱོན་ཉ་ཅང་ཆེ་བས། ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་ལ་ཚད་བཀག་ཅིག་ཡོད་པ་
ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆར་སྣང་གིས་མ་འདང་བ་དེ་རེད། དེར་དུས་སྡོམ་མེད་གྱི་
ཤེས་ཡོན་དང་རྒྱས་སྟོབས་དེ་ཚོས་ང་ཚོ་གནད་འགག་གི་གནས་སྟངས་
ཞིག་གི་ནང་དུ་སྦྱང་དུ་བཅུག་ཅིང་། ཤེས་ཡོན་དང་རྒྱས་སྟོབས་ཀྱི་ཚད་གཞི་
ཅི་ཅམ་མཐོ་རུ་བྱིན་པ་དེ་ཅམ་གྱིས་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀྱན་སྦྱོང་འགན་
ཁུར་དེ་ཡང་ངས་པར་དུ་རྒྱ་བསྐྱེད་དགོས།

ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་ཀྱན་སྦྱོང་རིག་པ་པལ་ཆེ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་
པའི་རྒྱབ་རྟེན་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱས་ཆོ། ཤེས་ཡོན་དང་རྒྱས་སྟོབས་གཉིས་ཀྱན་
སྦྱོང་གྱི་འགན་ཁུར་ཞིག་དང་སྤྲེལ་དགོས་པའི་ཏུ་བ་འདི་ནི་དེ་དག་གི་མང་
གཞི་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་རྟོགས་ཐུག། ཉེ་ཆར་བར་དུ་ཀྱན་སྦྱོང་རིག་
པའི་རྩ་འཛིན་འདི་ལ་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད་དེ། འགྲོ་བ་མིའི་ཀྱན་སྦྱོང་གྱི་

རིགས་སྟོབས་དེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དར་རྒྱས་དང་དེའི་རྒྱས་སྟོབས་གཉིས་དང་
 མཉམ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རྒྱེ་དངོས་རིགས་རྒྱན་གྱི་ཆོན་རིག་གི་
 དུས་སྐབས་གསར་པ་འདིར་ཀུན་སྐྱོད་གྱི་རིགས་སྟོབས་དང་ང་ཚོའི་འཕྲུལ་
 ལས་གྱི་རྒྱས་སྟོབས་བར་གྱི་སྟོང་ཆ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་ང་ཚོ་བློ་ཡིན། རིགས་
 རྒྱན་ཆོན་རིག་གསར་པའི་ནང་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་དང་འཕྲུལ་ལས་
 གསར་གཏོད་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་སྐྱུར་བས། ད་ལྟའི་ཀུན་སྐྱོད་གྱི་རིགས་སྟོབས་
 གྱིས་འབྱུང་ཕྱོག་དེ་ཚོའི་རྗེས་ཟིན་ཐུབ་པ་ཏུ་ལམ་ཁག་པོ་རེད། རིང་པོ་མི་
 འགོར་བའི་འབྲུང་འབྲུང་གྱི་ནང་དངོས་སུ་འབྲུང་སླིད་པ་ནི་ཆོན་རིག་གི་
 ཤེས་ཡོན་དང་ལྷ་བའི་བཟོ་བཀོད་གྱི་འབྱུང་ཕྱོག་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར། སླིད་
 གཞུང་གི་དཔལ་འབྱོར་དང་། ཆབ་སླིད་དང་ཚོང་ལས་དངུལ་གྱི་ཅིས་གཞི་
 སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་སློན་སྐྱོད་འཕྲུལ་ལས་གསར་བཟོ་གཙོ་བོར་འཛིན་རྒྱ་
 དེ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་བཅའ་ནས་དེའི་འཕྲུལ་ལས་གྱི་
 རྒྱས་པ་བཀོལ་དགོས་མིན་ནི་གནད་དོན་ཞིག་མིན། དེ་ལས་ཀུན་སྐྱོད་གྱི་
 འགན་ཁུར་ཞིག་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་འདི་དང་འདིའི་
 རྒྱས་སྟོབས་འོས་ཤིང་འཆམ་པའི་སློན་སྐྱོད་བཀོལ་སྐྱོད་ཇི་ལྟར་བྱེད་རྒྱ་ནི་
 གནད་དོན་ཞིག་ཡིན།

དེང་སྐབས་གསོ་བ་རིག་པ་ནི་རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་གི་གསར་

བརྗེས་ཐད་ཀར་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ངའི་གོ་རྟོགས་ལ་
 དེང་སང་གསོ་བ་རིག་པའི་ཆེད་ལས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས། མིའི་རིགས་རྒྱུན་
 གྱི་སྡེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྐྱོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྡེ་དངོས་རྩིས་འགྱུར་རིག་
 པའི་གསོ་བཅས་ཀྱི་མ་དགེ་ལས་པ་རོལ་ཏུ་བཀལ་ནས། རིགས་རྒྱུན་ཆོན་
 རིག་མཐུང་གཞིར་བཞག་པའི་གསོ་བཅས་ཀྱི་མ་དགེ་ཞིག་རྟེན་པའི་དུས་
 སྐབས་གསར་པ་ཞིག་འཆར་བའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། མི་དང་དུད་འགྲོ་ལ་མཆོན་
 བ། མ་ཡི་མངལ་དུ་སྐྱམ་མ་ཐག་ནས་ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྡེ་དུ་
 རིགས་རྒྱུན་གྱི་དོས་ནས་བྱུང་པ་གསར་དུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བས། བད་
 རིགས་མང་པོ་ཞིག་གི་མཆོན་ཉིད་ཀྱང་འགྱུར་བ་འགྲོ་འགོ་ཚུགས་ཟེན། བད་
 རིགས་དེ་ཆོ་འགའ་ཞིག་ལ་རིགས་རྒྱུན་གྱི་བཅས་ཐབས་ཡང་དག་ཅིག་རྟེན་
 པར་ད་དུང་དུས་ལུན་གང་འཆམ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་རྟེན་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཏུ་
 མཐོང་གི་མེད། མདོར་ན། རིགས་རྒྱུན་གྱི་བཅས་ཐབས་དང་། འདི་དང་
 འབྲེལ་བའི་རིགས་རྩིས་ཀྱི་བཀོད་འདོམས། ལྷག་པར་མིའི་སྐྱམ་མའི་གནས་
 རིམ་གྱི་རིགས་རྩིས་བཀོད་འདོམས་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ཆོས་ད་ལྟ་
 བས་ང་ཆོའི་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་རིགས་སྟོབས་ལ་དཀའ་ངལ་ཆབས་ཆེན་ཞིག་སྨྱོད་
 བཞིན་ཡོད།

ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། དཀའ་ངལ་འདིའི་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ང་ཆོས་ཤེས་

ཡོན་གསར་པ་འདི་ལག་བསྐྱར་ངེ་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་ཐུག་ཡོད། སྡོན་མ་ཡིན་ན་
 ང་ཚོས་རིགས་རྩ་ས་ངེས་ཅན་འགའ་ཤམ་ཞིག་སྒྲི་ནད་དང་། སྐྱོན་ནད། ཐ་ན་
 སྐྱུ་ལ་བཅས་ཀྱི་རྒྱན་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་བ་རྟོགས་མེད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ནད་
 རིགས་འདི་དག་གིས་མནར་རྒྱ་མིན་པར་བསམས་པ་དང་། གལ་ཏེ་འདི་
 དག་གིས་མནར་ཆེ་ང་ཚོས་གཏོང་ལེན་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རིང་པོ་མི་
 འགོར་བར་རིགས་རྒྱན་ཆེན་རིག་གིས་གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོ་དང་ནད་མི་ལ་
 བྱིས་པ་དང་དར་མ་དང་དར་ཡོལ་བཅས་ཀྱི་དུས་སྐབས་གང་རུང་དུ་རང་
 ཉིད་ཀྱི་སློག་གཙོད་པའམ། རང་ཉིད་ལ་གཞོད་འཆེ་ཆབས་ཆེན་བྱེད་པའི་
 རིགས་རྩ་ས་ཡོད་པར་བཤད་ཐུག། ཞེས་ཡོན་འདིས་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་
 དང་ནད་རིགས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱར་ཐུག། དཔེར་ན། གང་
 ཟག་ཅིག་ད་ལྟ་བུའི་ཐང་ཡིན་ཡང་རིགས་རྒྱན་ཀྱི་འཕེལ་སློགས་བྱེ་བྲག་པ་
 ཞིག་ཡོད་ཆེ་ཁོ་ལ་མགྱོགས་པོར་ནད་ཀྱིས་གདུང་བ་བེར་བའི་མིང་ཞིག་
 འདོགས་སྤྲོད། ང་ཚོས་འདི་འདྲའི་ཞེས་ཡོན་གྱིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དམ། ང་ཚོས་
 འདི་འདྲའི་ཞེས་ཡོན་ལམ་ལོག་ཏུ་མ་སོང་བར་ཕན་ཐོགས་ལྡན་པའི་སློན་ས་
 བཀོལ་སྒྲིད་བྱེད་པའི་ཁག་ཁུར་བྱེད་ཐུབ་བམ། འདིས་སྒྲེར་རམ་སྒྲི་ཆོགས་
 དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཏེ། སྒྲེ་འཕེལ་དང་། གཉིན་ཉིད་འབྲེལ་བ། སྒྲ་པ་
 ལས་ཞུགས། ཉིན་སྐད་གི་ཆོང་ལས་སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ངེས་

བས་ཤེས་ཡོན་འདི་བདག་གཉིར་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་སྲུ་ཞིག་ལ་ཡོད་དམ།
ནད་ཀྱི་ངོ་ཐོར་འགྲོ་བའི་རིགས་རྩ་ས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་
ཀྱི་མི་ཆེ་འི་གཏན་གྲོགས་སྲུ་འགྱུར་སྤིད་པའི་མཛའ་གྲོགས་ལ་དྲང་པོར་
བཤད་དགོས་སམ། འདི་ཆོ་ནི་རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་དང་
འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་འགའ་ཤས་ཞིག་རེད།

རིགས་རྒྱན་གྱི་སྒོན་དཔག་འདིའི་རིགས་དུས་རྒྱན་དུ་འབྱུང་མེད་
 ཅིག་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་པས་མ་གཞི་ནས་རྟོག་བྱ་ཆེ་བའི་དཀའ་ངལ་ཁག་
 ཅིག་ཆེས་རྟོག་བྱ་ཅན་དུ་བཤང་། སྐྱམ་མ་ཞིག་ལ་ནད་གྱི་རིགས་རྩ་ངེས་
 ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་སྤྲིས་སུ་སྤྲིས་པ་དང་དར་མའི་དུས་སུ་ནད་གྱི་ངོ་བོ་ལ་
 འགྱུར་བ་མཆམས་རེར་བདེན་མོད། འོན་ཀྱང་། སལ་ཆེ་བ་ལ་ངེས་གཏན་
 མེད་ཅིང་། འཆོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་དང་བཟའ་བཏུང་དང་ཁོར་ལུག་སོགས་གྱི་
 རྒྱུ་གཞན་རྣམས་ལ་འང་རག་ལས། དེའི་སྤྲིང་ང་ཆོས་སྐྱམ་མ་བྱེ་བྲག་པ་
 ཞིག་ལ་ནད་གྱི་རིགས་རྩ་ཡོད་པ་རྟོགས་བྱུང་ཀྱང་། སྤྲིས་སུ་རིགས་རྩ་
 དེ་ནད་གྱི་ངོ་བོ་ཞིག་ལ་འགྱུར་བའི་སྒོ་ཐག་གཙང་མི་བྱུང་།

ནད་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྲོ་སྲིད་པའི་རིགས་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་གོ་
 ཉོགས་འདིས། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་འི་འདམ་ང་དང་རང་གིས་རང་ལ་འཛིན་པའི་
 འདུ་ཤེས་སོགས་ལ་བྱུགས་སྐྱེན་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐེབས་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། རང་

ཉིད་ཀྱི་གོ་ཚྭ་གསལ་ལྟུང་མེད་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ནད་དེ་
 ཡང་མཛོན་དུ་འགྱུར་བའི་ངེས་པ་མེད། ང་ཆོ་འདི་འབྲེལ་ངེས་མེད་ཀྱི་ཤེས་
 ཡོན་ཞིག་གི་གཞོན་ཤུགས་ཀྱི་འོག་དུ་རི་ལྟར་འཆོ། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་
 ཉིད་ལ་ནད་ཀྱི་རིགས་རྩམ་ཡོད་པ་ཤེས་ཚྭ་གསལ་བྱུང་ཆེ་རིགས་རྩམ་དེ་དང་
 གཅིག་པ་རྒྱད་འཛིན་བྱེད་སྲིད་པའི་རང་གི་ནང་མི་གཞན་དག་ལ་བཤད་
 དགོས་སམ། དེ་བཞིན་དུ་བྱེད་སྲིད་ཆོ་གས་ཏེ་འཕྲོད་བསྟེན་ཉིན་སྤང་ཁེ་ལས་
 ལྟ་བུ་ལ་ཤེས་ཡོན་འདིའི་རིགས་སྤྲོད་དགོས་སམ། ནད་རིགས་བྱེ་བྲག་པ་
 ཞིག་མཛོན་དུ་འགྱུར་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཁོ་ནས་རིགས་རྩམ་ངེས་ཅན་ཞིག་
 ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཆོར་ཉིན་སྤང་མི་འཕྲོད་པ་དང་། དེའི་དབང་གིས་འཕྲོད་
 བསྟེན་ཀྱི་ལྟ་སྤྲོད་ཁོ་ཆོ་ལ་འཕྲོད་མི་ཐུབ། གནད་དོན་འདི་ཆོ་ནི་གསོ་བ་རིག་
 པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཅུ་མ་མ་ཡིན་པར་ཀུན་སྤྲོད་རིག་པ་ལའང་འབྲེལ།
 འདི་དག་གིས་གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་
 ཐེབས་ངེས། སྤྱུལ་མའི་སྤྲོད་དུ་ནད་རིགས་ཀྱི་རིགས་རྩམ་ཡོད་པ་རྟོག་ཆེ་
 ོའདི་འབྲེལ་གནས་སྤངས་ནི་མ་འོངས་པར་མང་པོ་འབྱུང་ངེས། ་པ་མས་
 ོཡང་ན་སྤྲོད་ཆོ་གས་ཀྱིས་ ་སྤྱུལ་མ་དེའི་ཆེ་སྤྲོད་གཅོད་པའི་ཐག་གཅོད་
 བྱེད་དགོས་སམ། ནད་རིགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ངོ་བོར་འགྲོ་བའི་རིགས་
 རྩམ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་རི་ལྟར་མཁྱོགས་པོར་དར་

འཕེལ་བྱེད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ནད་རིགས་ཀྱི་རིགས་རྩ་ས་དེ་དག་ལ་བཅོས་
 ཐབས་དང་སྦྲུན་གྱི་གསོ་ཐབས་སོགས་རྟེན་གྱི་ཡོད་པས་མཐའ་མའི་དྲི་བ་
 འདི་ནི་ཆེས་དཀའ་ངལ་ཅན་ཞིག་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་ནད་ལོ་
 རོ་ཉི་ཤུའི་རྗེས་ནས་མ་གཏོགས་མཛོན་དུ་མི་འགྱུར་བའི་སྤྱ་གུ་ཞིག་ཨ་མའི་
 མངལ་ནས་འདོན་པ་དང་། རྟེན་དེའི་བཅོས་ཐབས་ལོ་རོ་བཅུ་ཕྱག་གཅིག་གི་
 རྟེན་དུ་རྟེན་པའི་གནས་ཚུལ་མ་འོངས་པར་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་མིན།

འཛམ་གླིང་གང་སར་ཡོད་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་གསར་
 དུ་དར་བཞིན་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆོན་སྡེ་དངོས་ཀྱིས་སྤྱོད་རིག་པ་ཟེར་བ་
 དེའི་དོན་གཉེར་བ་རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་འདི་ཆོ་ཞིབ་སྤྲིའི་ལམ་ནས་སེལ་
 བར་འབད་འབྱུངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་ཉིད་ཤེས་བྱའི་བྱུང་ཁོངས་འདི་ཆོ་ལ་
 ཉམས་སྤྱོད་ཞན་པའི་དབང་གིས་ངས་གནད་དོན་འདི་དག་སེལ་ཐབས་ཀྱི་
 ལམ་ཞིག་སྟོན་མི་བྱུང། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ནི་མཛོན་སྤྲུམ་གྱི་
 བདེན་དོན་རྣམས་ཀྱང་སྤྱུར་དུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ངས་བྱེད་
 འདོད་པ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཤེས་ལྡན་པ་ཆོང་མས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་
 དགོས་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་འགའ་ཤས་ལ་མཐོ་བསམ་བཏང་ནས།
 ཀྱན་སྤྱོད་རིག་པའི་ཐད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འདི་དག་ལ་གཤོང་ལེན་བྱེད་པར་རང་
 ཚུགས་མི་འཆོར་བའི་སྤྱི་བྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ཅ་འཛིན་ཁག་ཅིག་གོས་གཞི་

རུ་འདོན་རྒྱ་དེ་ཡིན། ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་འདམ་ཀ་
མང་ནས་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར་ང་ཚོ་ལ་འབྲུད་པའི་དཀའ་
ངལ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ནི་ང་ཚོས་འདམ་ཀ་གང་ཞིག་དང་དུ་ལེན་རྒྱུ་འདི་གནད་དོན་
འདི་རེད།

ད་དུང་རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གཞིར་བཞག་པའི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་
འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། དེ་ནམས་ལ་བརྟེན་ནས་
ཀུན་སྨོན་གྱི་དཀའ་ངལ་རྣམས་འཛིང་ཅན་གང་མང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ངས་
སྐབས་འདིར་སློང་བཞིན་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་རིགས་རྒྱ་ཡིན། རིགས་
རྒྱ་ལས་སྦྱེས་ཤིང་ཉོ་ལེ་། **Dolly** ། ཟེར་བའི་གྲགས་ཆེན་གྱི་ལྷག་དེ་
འཛམ་གླིང་འདི་ལ་སྦྱེབས་ནས་ད་ལྟ་ལོ་ངོ་དུ་མ་འདས་ཟིན། ལོ་ངོ་ཆེ་འི་
ནང་དུ་མིའི་རིགས་རྒྱུ་འདི་ཐད་ལའང་གསར་འབྱུང་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ཏུ་དོ་
སྤང་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཤིང་། མིའི་སྐྱམ་མའི་རིགས་རྒྱ་ཐོག་མ་དེ་ད་ལྟ་
གསར་གཏོད་བྱས་ཟིན། བརྒྱུད་ལམ་ཁག་གི་སློང་སློང་ནམས་ཅི་ཡིན་མིན་
ལ་མ་ལྟོས་པར་རིགས་རྒྱུ་འདི་གནད་དོན་འདི་ནི་ཆེས་རྣམས་འཛིང་ཅན་ཞིག་
རེད། རིགས་རྒྱ་ལ་སྦྱེ་འཕེལ་དང་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རིགས་རྒྱ་གཉིས་ཡོད་
ཅིང་། འདི་གཉིས་པན་ཚུན་མི་མཚུངས་པར་བཤམ། བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རིགས་
རྒྱུ་འདི་ནང་དུ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་ཆ་ཤས་ཞིག་ཆབ་འཛུགས་བྱེད་པའི་དགོས་མཁོ་

ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ། རིགས་རྩའི་འཕྱལ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱང་གསར་བཙོ་
བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་བྱེད་ཀ་སེམས་ལྡན་ཡིན་པའི་སྤྱང་པོ་ཞིག་བཙོས་
ནས་དེའི་ཆ་ཤས་ཀྱང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྤྱོད། སྤྱི་འཕེལ་གྱི་རིགས་རྩ་ནི་ཅ་
བའི་ཆ་ནས་ངོ་པོ་འདྲ་བའི་པར་བཤུས་ཤིག་རེད།

ངས་ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་གསོ་བ་རིག་པ་དང་བཙོས་ཐབས་ཀྱི་དོན་དུ་
རིགས་རྩ་འཕྱལ་ལས་ལྟ་བུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་ངོ་མོལ་བྱེད་ཀྱི་མེད།
གནས་སྤངས་འདི་ཆོ་ཚང་མའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐག་གཅོད་ལ་གཞན་པན་
ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་ཞིག་གིས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་དགོས། ཡིན་ཡང་། བྱེད་ཀ་མི་
ཡིན་པ་ཞིག་ཆེད་དུ་གསར་བཙོ་བྱས་ནས་དེའི་ལུས་སྤྱང་གི་ཆ་ཤས་རྣམས་
བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལས་འདིའི་སྤྱོད་ཀས་ལ་ཞེན་ལོག་གི་ཆོར་བ་ཤུགས་
བྲག་པོ་ཞིག་དབང་མེད་དུ་སྤྱོད། ཐེངས་ཤིག་ངས་དངོས་བྱུང་གཞི་འཛིན་གྱི་
སྤྱི་སྤྱི་མེད་སྤྱོད་བརྟན་ཞིག་ལ་བསྐྱས་པ་ཡིན། དེའི་ནང་དུ་སྤྱོད་ཐུང་གྱི་སྤྱོད་
དུ་བཙོས་ཤིང་མིའི་བྱུང་ཆོས་གསལ་པོ་ལྡན་པའི་ལུས་ཅན་འགའ་ཤས་ཡོད་
པ་དེ་ཆོས་ང་ལ་འཛིགས་སྤང་དང་ཞེན་ལོག་གི་ཆོར་བ་ཤུགས་ཆེན་སྤྱད་
སྤྱོད། མི་ལ་ལས་ངའི་ཆོར་བ་འདི་ནི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་
རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མིན་པ་བསམ་སྤྱོད། འོན་ཀྱང་།
ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཀུན་སྤྱོད་གང་གིས་ཀྱང་མ་བསྐྱལ་བའི་ང་ཆོའི་ཞེན་ལོག་གི་

ཆོར་བ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་སློབ་གཏན་བྱེད་དགོས་ཏེ། འདི་འདྲའི་
 ཆོར་བ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ངོས་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། ལན་
 གཅིག་ལ་བྱེད་ཀ་མི་ཡིན་པའི་ལུས་ཅན་འདི་འདྲ་གསར་བཟོ་བྱས་ནས་བེད་
 སྤྱོད་བྱེད་དུ་བཟུག་ཆོ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐོལ་བྱུང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཆད་ལྟག་གི་
 སྤྱོན་ཡོད་པའི་མི་ཡང་འདི་ལྟར་བེད་སྤྱོད་མི་བྱེད་པའི་ངེས་པ་མ་མཆིས།
 རང་བྱུང་གི་མཐའ་མཆམས་ལས་བཀྲལ་འདོད་པའི་འདུན་སེམས་དེ་ནི་
 མཆམས་རེར་གདུག་རྩ་བ་ཆེ་བའི་བྱ་ངན་གྱི་རྒྱ་རྒྱེན་དུ་འགྲོ།

སྤྱི་འཕེལ་གྱི་རིགས་རྩ་ནི་འདི་འདྲའི་འཛིགས་སྤྱི་རུང་བ་མིན་ཀྱང་།
 སྤྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམས་ན་འདིའི་ཤྱགས་རྒྱེན་ནི་ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེ།
 འབྲུལ་ལས་འདི་ཆད་ལྟན་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་དུས་ཤིག་ཤར་ཆེ་
 སྤྱི་གྲ་སྤྱི་འདོད་ཀྱང་སྤྱི་མ་ཐུབ་པའི་མ་ཡིས་རིགས་རྩ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་གྲ་
 སྤྱི་ཚོགས་ འདི་འདྲའི་ལག་བསྟར་གྱིས་མ་འོངས་པའི་རིགས་རྩས་ཀྱི་རྩིང་བྱ་
 དང་། སྤྱི་དངོས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་
 པའི་རིགས་རྩས་དེ་ཆོར་ཤྱགས་རྒྱེན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་སམ།

ད་དུང་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་ཆད་བཀག་ལས་བཀྲལ་འདོད་པའི་
 གང་ཟག་སོ་སོས་རིགས་རྩ་ལས་སྤྱིས་པའི་ལུས་ཅན་གསར་པའི་སྤྱིང་དུ་
 རང་ཉིད་སྤྱི་མ་ཐུད་ནས་འཆོ་ཐུབ་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱང་

རིགས་རྒྱལ་བཏེན་ནས་གསར་བཟོ་བྱེད་སྤྲོད། ངས་འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་ལྟན་
པར་མཐོང་གི་མེད། དེ་ཡང་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་ལུས་པོའི་ཆ་ནས་
མཚུངས་ཀྱང་། རྣམ་ཤེས་མི་གཅིག་པའི་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་ཡིན། ཁོ་ཡང་
འཆི་བདག་ལས་ཐར་མེད།

རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གི་འབྲུལ་ལས་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ལས་བྱུང་
བའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཤྱགས་རྒྱུན་ནི། ང་ཚོས་སྤྱོད་ངོས་ཀྱི་
རང་བྱུང་གི་འགྱུར་འགྲོས་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱས་ནས་འགོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་
འབྱུང་འགྱུར་ལ་ཤྱགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། མངལ་དུ་ཡོད་པའི་
སྤྱ་གུ་ཞིག་གི་ཕོ་མོའི་ངོ་བོ་འདམ་པ་དེ་ནི་འོས་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ད་
ལྟ་ནས་འདི་འདྲ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པར་སྒྲུང་། འདི་ལྟར་བྱེད་པ་འོས་འཆམ་
མིན་ཆེ་འཕྲོད་བསྟེན་ཏེ། དཔེར་ན། སྤྱ་གུ་ལ་ཤ་གནད་ཉམས་པའི་ནད་དང་
ཁྲག་གཤེར་བའི་ནད་སོགས་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་རྒྱ་མཚན་དུ་བཞག་ནས་འདི་
འདྲའི་འདམ་ག་བྱས་ན་འགྲིག་གམ། ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་ཕོའི་ཁམས་དཀར་
ཕོ་དང་མོའི་སྒོ་ངའི་ནད་དུ་རིགས་རྩ་ས་འཇུག་པ་འདི་ངོས་ལེན་བྱེད་ཚོག་
གམ། ང་ཚོས་འཆར་འགོད་པའི་སྤྲུལ་མའམ་སྤྲུལ་མ་ཡང་དག་ཅིག་གསར་
བཟོ་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་དེ་ཆད་གཞི་ཅི་ཞིག་གི་བར་དུ་རྒྱན་སྦྲོང་ངམ།
དཔེར་ན། ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་སྤྲུལ་མ་ཞིག་བཀོལ་སྦྱོད་བྱས་ཏེ་རིགས་རྒྱན་

གྱི་ཆ་ནས་ཞན་ཆ་ཡོད་པའི་སྤྱ་གྲུ་ལ་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་བྱ་བ་རྣམས་དང་
བསྐྱེད་སྤྱོད་རྣམས་སོགས་མཁོ་འདོན་བྱེད་པ་དང་། འདི་འདྲའི་སྤྱུ་མ་མ་ལས་སྤྱེས་
པའི་སྤྱ་གྲུ་ཆོས་རྩ་ས་པའི་རྒྱུ་མར་དང་མཁལ་མ་རང་ཉིད་གྱི་སྤྱན་མཆེད་
བཅོས་ཐབས་ལ་སྤྱིན་གཏོང་བྱེད་པ་སོགས་འོས་སམ། རིག་པ་དང་ལུས་
སྟོབས། ཡང་ན་མིག་གི་ཁ་དོག་བྱེད་བྱ་བ་སོགས་དར་འཕེལ་བྱེད་པར་
འདོད་པའི་བྱེད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱུ་མ་མ་བཅོས་མའི་ལམ་ནས་འདེམས་སྤྱད་
བྱེད་པའི་ལས་འདི་ང་ཆོས་ཅི་ཅམ་བར་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་དམ།

རིགས་རྣམས་བྱེད་བྱ་བ་ཞིག་མ་འདང་བའི་བཅོས་ཐབས་དང་། ཡང་ན་
འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་མཆོད་དུ་བྱས་ནས་འཕྲུལ་ལས་འདི་འདྲ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་
པ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་འོས། འོན་ཀྱང་། ཅ་བའི་ཆ་ནས་མཛེས་ཆོས་གྱི་མཆོད་
དུ་བཞག་ནས་གཤེས་རྒྱུ་དེ་བྱ་བ་ཞིག་འདེམས་སྤྱད་བྱེད་པ་འདི་ནི་སྤྱ་
གྲུའི་ཁེ་ཕན་དུ་འགྲོ་བའི་ངེས་པ་མེད། ཐ་ན་པ་མས་རང་ཉིད་གྱིས་བདམས་
པའི་གཤེས་རྒྱུ་དེ་གྱི་རིགས་རྣམས་དེ་དག་གིས་སྤྱ་གྲུ་ལ་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་
བར་བསམ་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་། གྱུན་སྒྲོང་གཙང་མ་ཞིག་གམ་སྐབས་ཤིག་
གི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་རིས་ཀྱིས་འདེམས་སྤྱད་དེར་རྒྱུན་བྱས་ཡོད་མེད་
གྱི་ཐད་ལ་ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དགོས། བྱ་བ་འདི་འདྲའི་
རིགས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ནི་མི་རབས་རྣམས་མར་བྱུང་འགྲོ་བས་མའི་རིགས་

སྒྱིའི་རིགས་རྒྱན་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ང་
ཆོས་ངེས་པར་དུ་འདིར་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས། དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་ལྷན་སྐྱེས་ཆོགས་པ་དང་། དེ་དག་གི་བར་དུ་ཡོད་པའི་བཟོད་བསྐྱན་
སོགས་ལ་ཆད་བཀག་བྱེད་པའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད། བཟོད་བསྐྱན་དེ་ནི་ངོ་
མཆར་ཆེ་བའི་ཆེ་སྒོག་གི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་རེད།

ལུས་ལྷན་དང་རིག་པའི་ཆ་ནས་སྒྲུབ་ལས་ལེགས་པའི་བྱེད་ཆོས་ལྷན་
པའི་སྤྱ་གུ་སྒྲེབ་པའི་ཆེད་དུ། རིགས་རྒྱས་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པ་འདི་ནི་
སེམས་ཁལ་སྒྲོང་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། གནས་སྒྲུངས་ཀྱི་དབང་གིས་
གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོའི་བར་ལ་རྒྱ་ཁོར་དང་། སྒྱི་ཆོགས་ཀྱི་གྲལ་རིམ། འཕྲོད་
བསྟེན་སོགས་ཀྱི་འབྲམ་མཉམ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། ང་ཆོ་ཆང་མ་སྒྲེས་
དུས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་གྱི་ཅ་བའི་འབྲམ་མཉམ་དང་། ལུས་སེམས་
གཉིས་ཀྱི་རྒྱས་སྟོབས། སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་རྒྱལ་ཞིང་བདེ་སྦྱིད་འཆོལ་འདོད་
པའི་སེམས་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་འཕེལ་སྤྱོད་གས་དང་ཐོབ་ཐང་སོགས་ང་ཆོ་ཆང་མར་
གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད། རིགས་རྒྱན་གྱི་འཕྲུལ་ལས་འདི་མ་མཐའ་ཡང་
འབྱུང་འབྱུར་གྱི་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་གོང་ཆད་མཐོ་བོར་གནས་ངེས་
པས། འདི་བཀོལ་སྦྱོད་བྱེད་དུ་བཅུག་ཆེ་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་མིའི་སྒྱི་
ཆོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རྒྱུད་དུ་ཞིག་སྟེ་འབྱོར་ལྷན་ཁོ་ནས་མ་གཏོགས་ལོངས་སུ་

སྤྱོད་མི་ཐུག། འདི་ལྟར་རིག་པ་དང་ལུས་པོའི་སྟོབས་ཤུགས། ད་དུང་མི་ལ་
ལྟན་སྦྱེས་སུ་ཡོད་པའི་རྒྱས་པ་གཞན་སོགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་པས་
གནས་སྟངས་ཀྱི་ཆ་ནས་འབྲམ་མཉམ་མིན་པའི་བྱད་ཆོས་༼ འདི་ནི་དཔལ་
འབྱོར་ཡིན། ༽ཞིག་རང་བཞིན་གྱི་འབྲམ་མཉམ་མིན་པའི་བྱད་ཆོས་ལ་བསྐྱར་
ནས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དཀའ་ངལ་སྤྱོད་ངེས།

འདི་འབྲའི་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་འོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དང་། ཆབ་
སྲིད། ཀྱན་སྤྱོད་སོགས་ཐར་ཐབས་མེད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་འདིས་
ང་ཚོའི་བར་གྱི་བྱད་པར་རྣམས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་རྒྱུན་བསྐྱོངས་བྱེད་པར་མ་
ཟད། བྱད་པར་དེ་དག་བསྒྲིག་ཏུ་མེད་པའང་བཟོ་སྤྱོད། ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་
བའི་གནད་དོན་ལ་མཆོན་ན་འདིས་ལུས་དང་རིག་པའི་རྒྱས་སྟོབས་ཀྱི་ཆ་
ནས་བྱད་དུ་འཕགས་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བཞག་ནས་སྤྱོད་དབང་འཛིན་པའི་གྲལ་
རིམ་གསར་པ་ཞིག་བསྤྱོད་ངེས། ཀྱན་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་རང་བྱུང་
བཅོས་མ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་བྱད་པར་འདི་ཚོའི་རིགས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་རྩ་
བའི་ཀྱན་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོར་ཤེས་ལ་གཞོན་སྤྱོད་ཆབས་ཆེན་ཞིག་གཏོང་ངེས་ཏེ།
འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་བྱད་ཆོས་རྣམས་པན་ཚུན་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་ངོས་
འཛིན་ནི་ཚོར་ཤེས་དེའི་ཕྱང་གཞི་ཡིན། འདི་འབྲའི་ལག་བསྟར་གྱིས་འགྲོ་བ་
མི་བཅར་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པའི་ང་ཚོའི་འདུ་ཤེས་དེར་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་འབྲཞིག་

ཐེབས་རྒྱ་ནི་ཐ་ན་ང་ཚོའི་ཡིད་ལ་འང་འཆར་མི་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།

ངས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་བཟོ་བཞུགས་ལ་བཞུགས་འདོམས་བྱེད་
པའི་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་དེ་ཚོར་བསམ་སྒྲོག་པ་ཉོང་སྐབས། མིའི་རིགས་ཀྱི་
ངོ་བོ་གཅིས་འཛིན་བྱེད་པར་ང་ཚོར་གདང་འཛོག་གིས་མ་འདང་བའི་ཚོར་
སྣང་ཞིག་དབང་མེད་དུ་སྒྲེ། ངའི་སྒྲེས་ཡུལ་བོད་དུ་མི་ཞིག་གི་རིན་ཐང་ནི་
ཁོའམ་མོའི་སྤྱིའི་རྣམ་པ་དང་། རིག་སྟོབས། དེ་བཞིན་ལུས་རྩལ་གྱི་གྲུབ་
འབྲས་སོགས་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་འགྲོ་བ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་
ལྷན་སྒྲེས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཇེ་སྒྲེད་བྱེད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་རྣམ་སྟོབས་དེའི་ཐོག་
ནས་ངོས་འཛིན། ཐ་ན་དེང་རབས་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཆོད་རིག་གིས་ཀྱང་
འགྲོ་བ་མི་ལ། ལྷག་པར་མི་ཆེའི་ཐོག་མའི་བདུན་སྒྲག་འགའ་ཤས་ཀྱི་སྐབས་
སུ་བྱམས་སྒྲོང་ནི་ཅི་འདྲའི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོར་བསྟན་ཅིང་།
རིག་པའི་རྣམ་སྟོབས་དཀྱུས་མ་དེ་ནི་ཁྲད་པའི་རྩ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་གལ་
ཆེན་ཞིག་ཡིན། གང་ཟག་ཅིག་གི་མིའི་རིན་ཐང་ནི་གང་ཟག་དེ་ཉིད་ལ་ནད་
རིགས་དང་དབང་པོའི་སྒྲོན་ཆ་སྟེ། དཔེར་ན། རིགས་རྩིས་ཆད་པའི་ནད་དང་།
ཡང་ན་ཁྲག་ཆད་མ་ལོངས་པའི་ནད་དང་། དབང་རྩའི་ནད་རིགས། བྱ་ཤེས་
ཉམས་པའི་ནད་སོགས་བསྐྱེད་པའི་རིགས་རྩིས་ཀྱི་འཕེལ་སྤྱོད་ལས་ཡོད་མེད་
དང་རྩ་བ་ཉིད་ནས་འབྲེལ་བ་མེད། འགྲོ་བ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་རིན་ཐང་དང་།

དག་བའི་ལས་ལ་བཅོམ་བའི་རྒྱས་སྟོབས་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད། གང་
ཟག་ཅིག་གི་རིན་ཐང་གི་གདང་འཛོག་ནི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་བཟོ་བཞོད་ལ་གཞི་
འཛོག་པ་འདིས་མིའི་རིགས་སྤྱི་འཕུང་བར་བྱེད་ངེས་ཏེ། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་
གྱི་ངོ་བོ་དེ་ང་ཚོའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྡེ་ཁག་ཁོ་ནས་མཚོན་མི་ཐུབ།

ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་རིགས་རྒྱུན་སྡེ་ཁག་གི་སྐོར་ལ་ཡོད་པའི་ང་ཚོའི་གོ་
ཉོགས་དེའི་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་པའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ནི། འཛམ་གླིང་གི་མིའི་
རིགས་འདྲ་མིན་གྱི་རིགས་རྒྱུན་སྡེ་ཁག་གི་བར་ལ་བྱུང་བར་ཆེས་ཕྱ་མོ་ཞིག་
ལས་མེད་པའི་བདེན་དོན་ངོ་མཚར་ཅན་འདི་རེད། ངས་རྒྱུན་དུ་ཁ་དོག་དང་
སྐད་ཡིག་ ཆོས་ལུགས་དང་རིགས་རྒྱུད་སོགས་ཀྱི་བྱུང་བར་ནི་ཙ་བའི་ཆ་
ནས་ང་ཚོ་ཆང་མ་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་དང་བསྐྱར་ན་དོན་སྙིང་གང་
ཡང་མེད་པ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། རིགས་རྒྱུན་སྡེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྐྱེགས་བེན་
པ་འདིས་ང་ཚོ་ཆང་མ་གཅིག་པ་ཡིན་པ་ཆེས་རྒྱས་ལྷགས་ཆེན་པོའི་སྐོར་ནས་
གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད་པར་མ་ཟད། མི་དང་དུད་འགྲོ་ནི་ཙ་བའི་ཆ་ནས་ཉི་
འགྲེལ་ཡིན་པའི་ངའི་འདུ་ཤེས་དེ་ཡང་ལྷགས་ཆེ་རུ་བཏང་། དུད་འགྲོའི་
རིགས་རྒྱུན་སྡེ་ཁག་དང་མིའི་རིགས་རྒྱུན་སྡེ་ཁག་གི་བར་ལ་བྱུང་བར་མང་
པོ་མེད། དེའི་སྤྱིར་ང་ཚོས་གསར་དུ་རྟོག་པའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་ཤེས་ཡོན་འདི་
ཐབས་མཁས་པའི་ངང་ནས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཆེ། མིའི་རིགས་གཅིག་ལུ་མ་

ཡིན་པར་སློབ་ལྟན་སྤྱི་ལ་ཆིག་སྒྲིལ་དང་། ཆང་མ་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་འདུ་
ཤེས་ཤིག་བསྐྱེད་ངེས། ང་ཆོས་འདི་འདྲའི་འདུ་ཤེས་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་
བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེའི་རྟེན་གཞི་རུ་འཛིན་ཆོག

རིགས་རྒྱན་འབྲུལ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་བཟའ་བཅའི་རིགས་ཀྱི་རང་
བཞིན་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པ་ལ་གཞིགས་ན། འཕེལ་དང་འཕེལ་བཞིན་པའི་
འཛམ་གླིང་གི་མི་འབྲོར་འདི་གསོ་སྦྱོང་གི་ཆེད་དུ་བཟའ་བཅའི་རིགས་རྒྱན་
ལ་ང་ཆོས་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་ཟེར་བའི་སྒྲུབ་བྱེད་འདི་ཡང་དག་ཅིག་
ཡིན་ཆེ་ང་ཆོས་རིགས་རྒྱན་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ཡན་ལག་འདི་འདྲོར་མི་ཉན།
འོན་ཀྱང་། སྦྱོན་བརྗོད་མཁས་པ་ཆོས་བཤད་པ་ལྟར་སྒྲུབ་བྱེད་འདི་ནི། ཅ་
བའི་ཆ་ནས་ཆོང་ལས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཏེ་ཡུན་རིང་པོར་གསོག་འཛོག་བྱེད་ཐུབ་
ཅིང་འཛམ་གླིང་གི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ལ་བྱི་འདྲེན་བྱེད་
སྒྲུབ་དང་བྱིའི་རྣམ་པ་མངེས་ཤིང་ལོངས་སུ་སྦྱོང་བདེ་བའི་བཟའ་བཅའ་ཐོན་
སྦྱེད་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་འབྲུལ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ས་བོན་མི་བསྐྱུན་པའི་
འབྲུ་རིགས་གསར་བཟོ་བྱས་ནས། ས་བོན་ཀྱི་དོན་དུ་ཞིང་ལས་པ་རྣམས་
བད་དེ་སྦྱེ་དངོས་འབྲུལ་ལས་ཁང་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ལྟ་བུའི་ཆོང་ལས་ཀྱི་
ཀུན་སྦྱོང་ཞིག་ལ་གཞི་བཅོལ་ཡོད་ཆོ། འདི་འདྲའི་ལག་བསྐྱར་ལ་ང་ཆོས་
ངེས་པར་དུ་འདི་གཙོད་ནན་མོ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རིགས་རྒྱན་གྱི་ཆ་ནས་བཅས་བསྐྱར་བྱས་པའི་
 དངོས་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་དང་། དེ་རྣམས་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་བྱེད་པ་འདི་གཉིས་ཀྱི་
 ཕྱགས་རྒྱང་ལ་འབྲས་བུ་ཅི་འབྱུང་ངམ་སྟམ་ནས་སེམས་ཁུལ་བྱེད་བཞིན་
 ཡོད། ཆོན་རིག་པའི་ཆོགས་སྡེ་དང་མང་ཆོགས་སྡེའི་བར་གྱི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་བྱུང་
 པར་དེ་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཐོན་ཐོག་འདི་ཆོ་སྐྱོན་མཁན་གྱི་བཟོ་ཆོང་ཁང་
 གི་ངོས་ནས་རྩས་བཞོད་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་ཞིག་མེད་པས་བྱུང་བ་ཞིག་
 རེད། ཐོན་ཐོག་གསར་པ་དེ་ཆོ་ལ་ཕྱགས་རྒྱང་གི་གཞོད་འཆེ་མེད་པ་ཡོངས་
 སུ་སྤྱོད་མཁན་རྣམས་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པ་དང་། རང་བྱུང་གི་ཁམས་ཆེན་
 བོ་ལ་དེ་དག་ལས་གཞོད་སྤྱོད་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་ཕྱི་
 གསལ་ནང་གསལ་བཟོ་རྒྱ་བཅས་ནི་སྡེ་དངོས་འབྲུལ་ལས་ཁང་ལ་འབྲི་བའི་
 འགན་ཡིན། ཐོན་ཐོག་གྲེ་བྲག་པ་ཞིག་གིས་གཞོད་འཆེ་བྱེད་པར་མཐའ་འབྲེལ་
 བའི་བདེན་དཔང་མེད་ཆེ་ཐོན་ཐོག་དེར་སྤྱོད་ཆ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་པའི་སྒྲུབ་
 བྱེད་འདི་ང་ཆོས་ཁས་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་གསལ་པོ་རེད།

རིགས་རྒྱན་གྱི་ཆ་ནས་བཅས་བསྐྱར་བྱས་པའི་ཐོན་ཐོག་ནི། རྒྱངས་
 འཁོར་དང་སྟབས་བདེ་སྟོག་སྐྱེད་ལྟ་བུའི་ཐོན་ཐོག་པལ་བ་གཞན་ཞིག་མིན།
 ཁས་ལེན་བྱེད་ཐུབ་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ང་ཆོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་
 རང་དུ་རིགས་རྒྱན་བཅས་བསྐྱར་བྱས་པའི་སྡེ་ལྷན་སྤང་པོ་སྡེལ་བའི་ཕྱགས་

རྒྱུ་གི་མཐུག་འབྲས་དེ་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དཔེར་ན། གསོ་བ་རིག་པའི་
ནང་དུ་སློན་ཐ་ལེ་ཉོ་མེ་ཉེ་ **thalidomide** རྟེན་མངལ་ཆགས་པའི་
བྱད་མེད་ཀྱི་སྐྱུགས་མེར་བཙོས་ཐབས་ལ་ཆེས་རུས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཐད་
ཀར་རྟོགས་ནའང་། སློན་འདིས་མངལ་གྱི་སྐྱུ་གུར་པན་གནོད་ཅི་བྱེད་ཤེས་
མེད། སློན་འདིས་སྐྱུ་གུ་དེའི་དབང་པོ་སློན་ཅན་དུ་བཏང་བ་ད་ཆོས་ཕྱིས་སུ་
མ་གཏོགས་ཤེས་མེད།

དེར་རབས་ཀྱི་རིགས་རྒྱན་ཆན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོམ་འགོས་ནི་
ཤིན་ཏུ་སྒྱུར་བས། ད་ཆོའི་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་རིགས་སྟོབས་དེ་སྐྱས་ལེགས་སུ་
གཏོང་རྒྱུ་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཤིག་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་ད་
ཆོར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གསར་པ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་
དཀའ་ངལ་རྣམས་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུ་ཆ་ཡིན། དཀའ་ངལ་འདི་དག་
སེལ་ཐབས་ནི་སྤྱི་ལྟར་ཞིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་བཞིན་རིམ་གྱིས་འབྱུང་བར་སྐྱབ་
མི་ཉན། ད་ཆོས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཁ་གཏད་ནས་
གནད་དོན་འདི་རྣམས་འཕལ་དུ་སེལ་བར་འབད་བཙོན་བྱེད་དགོས།

དེའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཆོས་ལུགས་སོ་སོའི་ལྷ་བའི་ལངས་སྤྱོད་རྣམས་
བྱར་དུ་བཞག་ནས་ད་ཆོ་ཆང་མ་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་རིགས་རྒྱན་ཆན་རིག་
གི་གསར་བརྗེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྨྱོད་རིག་པའི་གནད་དོན་འདི་རྣམས་

སེལ་བར་འབད་བཅོན་བྱེད་པའི་དུས་སུ་བབས་འདུག ཁ་ཆེ་དང་། ཉིན་རྒྱ་
ཡི་ཤྱ། འབྲུག། ནང་པ་བཅས་སོ་སོ་མ་ཡིན་པར་འགོ་བ་མིའི་བྱིས་ཆང་
གཅིག་གི་ནང་མི་ལྟར་ང་ཆོས་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་དགོས། ཀྱན་སྦྱོང་རིག་པའི་
དགའ་ངལ་འདི་དག་སྐར་སོ་སོའི་རང་དབང་དང་། འདམ་ག འབྲམ་མཉམ་ལྟ་
བུའི་ཆོས་ལུགས་དང་བྲལ་བའི་རང་མོས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་
བའི་ལངས་སྦྱོགས་ཐོག་ཁོ་ནས་སེལ་བབས་བྱེད་པ་ནི་ཆད་ལྡན་ཞིག་མིན།
ང་ཆོས་ཆན་རིག་དང་ཆོས་ལུགས་ལས་འདས་པའི་འགོ་བ་མིའི་གཞི་ཅིའི་
རིན་ཐང་གི་ངོས་འཛིན་དེ་གཞི་ཅིར་འཛིན་པའི་འཇམ་སྐྱེད་གི་ཀྱན་སྦྱོང་རིག་
པའི་ལྟ་བའི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་འདི་རྣམས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།

སྤྱི་ཆོགས་ཞིག་གི་ཆ་ནས་ང་ཆོའི་ལས་འགན་ནི་ཆན་རིག་གི་ཞེས་
ཡོན་དར་རྒྱས་དང་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་རྒྱས་ལུགས་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་ཙམ་ཡིན་
པའི་ལངས་སྦྱོགས་འདི་བཟུང་ན་མི་འགྲིག དེ་བཞིན་དུ་ཆན་རིག་གི་ཞེས་
ཡོན་དང་རྒྱས་ལུགས་གང་ལ་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ནི་གང་ཟག་སྐར་སོ་སོའི་
འདམ་གར་ཐུག་ཡོད་ཟེར་བ་ཡང་རྒྱ་མཆན་མེད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད། སྐད་
ཆ་འདིའི་དོན་སྙིང་ནི་སྤྱི་ཆོགས་སྤྱི་ས་ཆན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁ་སྦྱོགས་
དང་། འཆོལ་ཞིབ་དེ་འབྲམ་ལ་བརྟེན་པའི་འབྲུལ་ལས་གསར་བཅོ་བཅས་ལ་ཐེ་
གཏོགས་བྱེད་མི་ཆོག་ཅེས་པ་འདི་ཡིན་ཆོ། ཀྱན་སྦྱོང་རིག་པ་དང་མི་ཆོས་

རིང་ལུགས་གཉིས་ལ་ཆོན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁ་སྤྱོད་གས་དེར་སྐྱེས་
འཛིན་བྱེད་པའི་འོས་འགན་གལ་ཆེན་ཅི་ཡང་མེད་པར་བསྟན་ཡོད། ང་ཚོས་
ཅི་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱེད་པ་དང་དེའི་དགོས་དམིགས་གང་ཡིན་པ་རང་ཉིད་
ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་རྟོགས་རྒྱུ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། རོན་ཏོ་མར་
འདི་ནི་འགན་ཁུར་ཞིག་ཀྱང་རེད། གོ་རྟོགས་སྤུས་མས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བརྒྱུད་
རིམ་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། འདི་ལས་ཀྱང་རྒྱས་པ་ཆེ་བ་ནི་མི་
འདོད་པའི་མཐུག་འབྲས་སྡོན་འགོག་བྱེད་པའི་གོ་རྟོགས་སྤྱི་མ་དེ་ཡིན།

ད་ལྟ་དང་འབྲུང་འབྲུར་གྱི་དཀའ་ངལ་འདི་དག་སེལ་བར་ང་ཚོས་སྤར་
ལས་སྟག་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་འབད་བཅོམ་ཞིག་བྱེད་དགོས། འབད་བཅོམ་
འདིའི་ཁྱབ་ཆ་ཞིག་ནི་མི་མང་སྤྱིའི་ཀྱངས་འཁོར་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་
པའི་ལྷ་ཚུལ་དང་། ཆོན་རིག་གི་གསར་རྟེན་ཤེས་ཡོན་གལ་ཆེན། ལྷག་པར་
ཀྱན་སྦྱོང་རིག་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཐད་ཀར་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་ཆོན་
རིག་གི་ཤེས་ཡོན་བཅས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ཆོན་རིག་གི་མངོན་
སྤྱུ་གྱི་བདེན་དོན་རྣམས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར་ཆོན་
རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་། འཕྲུལ་ལས་གསར་པའི་རྒྱས་
སྤེལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀྱན་སྦྱོང་རིག་པའི་གནད་དོན་སོགས་ལ་བརྟག་
དབྱེད་བྱེད་རྒྱ་ཡང་སློབ་གསོ་དེའི་ནང་དུ་འཛུགས་དགོས། འདི་འབྲེལ་སློབ་

གསོ་ནི་མང་ཆོགས་དཀྱུས་མ་རྣམས་ལ་སྤྱོད་རྒྱ་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་པར་ཆོན་
 རིག་པ་རྣམས་ལ་འད་སྤྱོད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་རང་ཉིད་
 གྱིས་བྱེད་བཞིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྤྱི་ཆོགས་དང་། རིག་གཞུང་། ཀྱན་
 སྤྱོད་རིག་པ་བཅས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དངོས་སུ་རྟོགས་ཐུབ།

འཇམ་སྒྲིང་སྤྱི་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཆོན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པས། ཆོན་རིག་
 གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁ་སྤྱོད་དང་། ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་རི་ལྟར་བཞོལ་སྤྱོད་
 བྱེད་པ། འཕྲུལ་ལས་གསར་བཅོམ་ཅི་ཞིག་དགོས་མིན་གྱི་ཐག་གཅོད་འདི་ཆོ།
 ཆོན་རིག་པ་དང་གཞུང་གི་འགོ་འཛིན་པ། དེ་བཞིན་ཆོང་ལས་པ་བཅས་ཀྱི་མི་
 ལྷ་གཅིག་ཕུའི་ལག་ཏུ་འཛོག་མི་རུང་། ང་ཆོས་ཀྱང་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་གི་ངོས་
 རས་འགན་ཁུར་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐུག་ཏུ་ལེན་དགོས། ཆོགས་མི་ཐམས་ཅན་
 མཁས་དབང་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་འགན་འདི་ཆོགས་ཚུང་ཁག་གཅིག་ཕུའི་
 ཉིང་དུ་འཛོག་མི་ཉན། མང་ཆོགས་སྤྱི་ས་འགན་འདི་འཁུར་རྒྱ་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་
 གཏུགས་ཤིག་རེད། ལྷག་པར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་བརྒྱུད་ནས་བཟོ་སྒྲིང་དང་།
 གོས་བསྐྱར། ཡང་ན་མང་ཆོགས་ལ་སློ་འདྲི་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་གཞི་རིམ་མང་
 ཆོགས་ཀྱི་གཞོན་ཤུགས་ཆོགས་སྡེ་ཁག་གི་ལས་འགུལ་སོགས་ལ་བརྟེན་
 རས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ལས་གཞི་དེར་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་དགོས།

ད་ལྟའི་དཀའ་ངལ་ནི་ཆོས་ཆབས་ཆོན་དང་། འཕྲུལ་ལས་བཞོལ་སྤྱོད་

ལོག་པར་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ལ་ཆག་སྒོ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ནི་
 ཆེས་ཇ་དྲག་ཡིན་པའི་སྐབས་འདིར། བདག་གི་བསམ་པར་ཆོས་ལུགས་དང་
 བྱབ་མཐའ། དེ་བཞིན་ཆབ་སྲིད་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སྤྱང་གི་ལྟ་བའི་དབང་དུ་
 མ་སོང་བར་ང་ཆོ་ཆང་མས་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་པའི་ཀུན་སྤྱོད་
 རིག་པའི་ཕྱོགས་སྟོན་འཁོར་ལོ་ཞིག་དགོས། སྟོག་ལྡན་ཐམས་ཅད་དང་དེ་
 དག་གི་ཉེན་གཞི་ཁོར་ཡུག་གི་རྩ་བའི་ཉེན་འབྱེལ་གྱི་རང་བཞིན་དེ་ངོས་
 འཛིན་ཅིང་། འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་
 ཆེག་སྒྲིལ་དུ་བལྟ་བའི་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པའི་ཕྱོགས་སྟོན་
 འཁོར་ལོ་འདིའི་བྱབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་དགོས། མིའི་ཆོར་ཤེས་སྐྱེན་པོ་
 བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱེད་རྒྱ་དང་ང་ཆོས་རྒྱན་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་རིན་ཐང་དག་
 སེམས་ལ་འཛིན་རྒྱ་ཡང་དེའི་ནང་དུ་འདུ་དགོས། ཆོན་རིག་དང་མིའི་བྱ་
 འགྲུལ་གཞན་གང་ཡིན་ཡང་འགྲོ་བ་མིའི་ཚུལ་མ་ཐུན་གྱི་མཐའ་མཆམས་
 ལས་བརྒལ་ཆོ། དེར་ཞེན་པ་ལོག་པའི་འདུན་པ་ཞིག་རང་ཉིད་ལ་ངེས་པར་
 དུ་ཡོད་དགོས། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་སྐྱེན་པོ་རྒྱན་
 འཁྱོངས་བྱེད་པར་འབད་བ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་མིན་དུས་ཀྱིས་ལས་སྒྲ་
 པོའི་ངང་ནས་ཆོར་ཤེས་རྣམས་ཐོ་དེ་རྩལ་བོ་བཟོ་ངེས།

འདི་འདྲའི་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པའི་ཕྱོགས་སྟོན་འཁོར་ལོ་ཞིག་ངེ་ལྟར་

འཆོལ་ཉིད་བྱེད་ཐུབ་བཅ་ཞེ་ན། ང་ཆོས་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་རང་བཞིན་ནི་
 བཟང་པོ་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ནས་ལས་གཞི་དེ་འགོ་བརྩམ་དགོས་ཤིང་།
 ཡིད་ཆེས་འདི་ཡོངས་སུ་བྱུང་བའི་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པའི་གཞི་རྩའི་རྩ་འཛིན་ཁག་
 ལ་གཞི་བཅོལ་དགོས། དེ་ཡང་ཆེ་སྟོག་ནི་རྩ་ཆེན་དུ་འཛིན་པ་དང་། རང་བྱུང་
 ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་ཆ་སྟོམས་ཤིག་དགོས་པའི་གོ་རྟོགས། གོ་རྟོགས་འདི་
 ཉིད་ང་ཆོའི་བསམ་སྒྲོ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁ་སྤྱོད་ས་སྟངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ལྟ་བུ་
 ལ་འཛིན་པ། ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་ང་ཆོའི་ལས་དོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་
 གཙོ་བོ་ནི་སྦྱང་རྩེ་ཡིན་པ། སྦྱང་རྩེ་དེ་ཡང་ལུགས་སྐྱུང་གི་མཛུགས་འབྲས་རྟོགས་
 པའི་ཤེས་རབ་ཡང་དག་ཅིག་དང་བྱུང་དུ་འབྲེལ་དགོས་པ་བཅས་ནི་གཞི་རྩའི་
 རྩ་འཛིན་ཁག་གི་ནང་དུ་འཇུག་དགོས། ཀུན་སྤྱོད་རིག་པའི་རྩ་འཛིན་འདི་ཆོ་ནི་
 ཆོས་ལ་དད་མཁན་དང་མི་དད་མཁན་གཉིས་ཀྱི་ལྟ་བའི་ལངས་སྤྱོད་ཀྱི་བྱུང་
 པར་ལས་འདས་ཤིང་། འགྲོ་བ་མི་སྤྱིའི་བདེ་ཐང་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་
 ཡིན་པའི་ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་མི་མང་པོས་མོས་མཐུན་བྱེད་ངེས། སྟོན་དང་མི་འབྲ་
 བའི་ད་ལྟའི་འཇམ་སྒྲིང་གི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འདི་རྒྱ་
 མཚན་དུ་བྱས་ནས་ང་ཆོས་དཀའ་ངལ་དེ་དག་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་བྲིམ་གཞི་
 གཅིག་གི་ངོས་ནས་གདོང་ལེན་བྱེད་པ་ལས་རྒྱལ་ཁབ་དང་། མི་རིགས། ཆོས་
 ལུགས་སོགས་སོ་སོའི་ཐོག་ནས་བྱེད་མི་ཐུབ། མདོར་ན། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་

ཡོངས་རྫོགས་གཅིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་གྱི་སྒྲ་སྟོག་འདི་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་
བའི་རྩ་འཛིན་ཞིག་ཡིན། འགའ་ཤས་ཞིག་གིས་འདི་ནི་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་
རེད་ཅེས་དགག་པ་རྒྱག་སྲིད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོ་ལ་འདམ་ག་དང་ཐབས་ལམ་
གཞན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ངས་འདི་ནི་འབྱུང་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་གྱི་
ཡོད། རྩལ་ཕྱན་མཆོན་ཆ་དར་ནས་བཟུང་དུས་རབས་བྱེད་ཀ་ཞིག་འདས་
ཟེན་ཀྱང་ད་དུང་ང་ཚོས་རང་ཉིད་རྩ་མེད་བཅོས་མེད་པའི་བདེན་དོན་གྱིས་
ངའི་ཡིད་ཆེས་དེ་རྗེ་བརྟན་དུ་བཏང་། བསམ་གཞིགས་ཐབ་མོ་ཞིག་བྱས་ཆེ་
ང་ཚོས་ཀྱན་སྦྱོང་རིག་པའི་རྩ་འཛིན་འདི་ཆོ་ནི་སེམས་དོན་རིག་པའི་སྟོལ་
རྒྱན་ཆེན་པོ་ཁག་གི་དོན་སྟོང་ཡིན་པ་རྟོགས་ཐུབ། འདི་ནི་སྟེས་དབང་ཅམ་
གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

རིགས་རྒྱན་ཆེན་རིག་གསར་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀྱན་སྦྱོང་རིག་པའི་
འཆར་གཞི་ཞིག་འགོད་པར་ང་ཚོའི་བསམ་སྒྲོ་རྣམས་རྒྱབ་སྦྱོངས་ཆེས་ཆེན་
པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྦྱགས་བསྟུས་བྱེད་དགོས། ཐོག་མར་ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་
གྱི་སྡེ་ཆེན་འདི་ཅི་འདྲའི་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འདིས་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་ཅི་ཞིག་གསར་བཅོ་བྱེད་སྲིད་པ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་
བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པར་མ་ཟད། ང་ཚོས་གང་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་ང་ཚོས་

མཐའ་འབྲེལ་བ་ཞིག་རྟོགས་ཀྱི་མེད་པ་སེམས་ལ་ངེས་པར་དུ་འཛིན་དགོས།
 ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྡེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་ད་ལྟ་བུ་སྤྲིགས་ཅིན་
 ཀྱང་། རིགས་རྫས་དང་ཁོར་ལུག་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་རྒྱས་པ་རྟོགས་རྒྱ་པར་
 ཞོག ཐ་ན་རིགས་རྫས་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་དང་པན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཆ་
 ཆང་ཞིག་རྟོགས་པ་ལ་འང་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱག་འགའ་ཤས་ཞིག་འགོར་སྤིད།
 རིགས་རྒྱུན་དང་འབྲེལ་བའི་འཕྲུལ་ལས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱེད་
 སྐབས། དེང་སང་དོ་སྣང་བྱེད་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་དེའི་འཕྲུལ་ཕྱགས་ཀྱི་
 འབྲས་བུ་དང་། དེའི་ཞོར་ཐོན་གྱི་མཐུག་འབྲས། ད་དུང་སྐར་གྱི་རང་དབང་
 ལ་ངེས་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ ཐེབས་པ་བཅས་ཡིན། བསམ་སྒྲོ་འདི་ཚོ་ལ་རྒྱ་
 མཚན་ལྡན་ཡང་དེ་དག་ཁོ་ནས་འདང་གི་མེད། འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལ་
 འཆང་བའི་ང་ཚོའི་འདུ་ཤེས་བརྒྱག་ལ་ཉེ་བས་བསམ་སྒྲོ་འདི་དག་གི་མཐོང་
 རྒྱ་དང་ལྟ་རྒྱ་ནི་དོག་ཕྲགས་ཡོད། འཕྲུལ་ལས་གསར་གཏོད་དེ་ཚོའི་བྱེད་
 ཁོར་གྱི་རྒྱ་ཁྲོན་ཆེས་ཡངས་པས། ང་ཚོས་རིགས་རྒྱུན་འཕྲུལ་ལས་ཀྱིས་
 ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྤིད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་
 དཔྱད་པ་གཏོང་དགོས། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གཅིག་ལ་མ་ཡིན་པར་ཏ་ལམ་
 སའི་གོ་ལའི་སྟངས་གི་ཆེ་སྟོག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལས་དབང་ང་ཚོའི་ལག་ཏུ་ཡོད།
 འབྱུང་འབྱུར་གྱི་བྱ་བ་ཞག་མཐའ་འབྲེལ་བ་ཞིག་རྟོགས་མི་ཐུབ་པ་ནི་ཚོས་

ཉིད་ཡིན་པས། འགྲོ་བ་མིའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་དེ་བརྒྱུད་ཏུ་མེད་
པའི་ལམ་ལོག་ཅིག་ཏུ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བ་ལས། དོགས་ཟོན་བྱས་ནས་ནོར་
འཁྲལ་ཤོར་ན་མི་ལེགས་སམ།

མདོར་བསྡུས་ན། ང་ཚོའི་ཀུན་སྨྱོད་རིག་པའི་ཐབས་ལམ་ནང་དུ་
གཤམ་གསལ་གྱི་དོན་གནད་གལ་ཆེན་འདི་དག་འཚུད་དགོས། དང་པོ། ང་
ཚོས་ཀུན་སྨྱོད་ལ་བརྟགས་ནས་དེའི་ཕང་གཞི་སྟོང་རྗེ་ཡིན་པ་གཏན་ཁེལ་
དགོས། གཉིས་པ། ང་ཚོའི་མདུན་དུ་རྟོག་བྱ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ལྟ་བུ་
ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་རང་ཉིད་དང་རྟོག་བྱ་དེའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་
ཡོད་པ་རྟོགས་དགོས། དེ་ནས་རྟོག་བྱ་དེ་མིའི་ལས་དོན་ཞིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ས་
ལ་འབྲེལ་མ་བུད་བྱེད་པ་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་པར་དེའི་འབྲེལ་ཕུགས་ཀྱི་འབྲས་
བྱུང་ལའང་བསམ་གཞིགས་འོས་འཆམ་བྱེད་དགོས། གསུམ་པ། ང་ཚོས་རྟོག་
བྱ་ཞིག་ལ་དབྱུད་པ་གཏོང་སྐབས་སྒོ་གཟུ་བོར་གནས་པ་དང་། རྟོགས་ཞེན་
མེད་པ། དེ་བཞིན་རང་གི་བསམ་རྟོགས་རང་གིས་རྟོགས་པ་བཅས་འབྱུང་བ་
ལ་གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་འགན་ཁུར་ལེན་དགོས། དེ་མིན་ང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་
འབྲེལ་སྐྱོར་གི་དབང་དུ་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ། བཞི་པ། ཀུན་སྨྱོད་རིག་པ་དང་
འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་སྐབས་ང་ཚོས་གཉོམ་ཆུང་
བྱས་ནས་སྦྱི་དང་སྒྲེར་གྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆད་བཀག་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་པར།

འདི་འདྲའི་མགྲོགས་པོར་འགྱུར་བཞིན་པའི་འཛམ་གླིང་གི་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་ཤིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་སྤྱི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱང་ལམ་ལོག་དུ་
འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རྟོགས་དགོས། མཐའ་མར་ལས་དོན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་
གསར་པ་གང་ཞིག་བདམས་ཀྱང་། ཚན་རིག་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་ས་ངས་
པར་དུ་རང་ཉིད་འཆོ་སའི་སའི་གོ་ལ་དང་འགྲོ་བ་མི་ཡི་སྤྱིའི་བདེ་ཐང་གཞི་
ཅའི་དམིགས་ལྷུ་ལ་དུ་འཛིན་པར་འབད་བཅོན་དང་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།

སའི་གོ་ལ་འདི་ནི་ང་ཚོའི་བྲིམ་གཞི་ཁོ་ན་ཡིན། ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་
ཤེས་ཡོན་ལ་གཞིགས་ན་ཆེ་སྟོག་གི་རྟེན་གཞི་དུ་གྱུར་པའི་རྒྱ་སྐར་ཁོ་ན་འང་
ང་ཚོའི་འཛམ་གླིང་འདི་ཡིན། སྤྱིའི་མཁའ་དབྱེངས་ནས་སྤངས་པའི་སའི་
གོ་ལའི་འདྲ་པར་ཐོག་མ་དེ་མཐོང་དུས་ང་ལ་རྟོག་འཆར་གྱི་སྤྱོད་བ་ཤུགས་
དག་ཅིག་སྤྱེས་སྤྱོད་། དྲངས་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་གི་ཉ་གང་ལྷ་བ་བཞིན་འོད་
འསྟོ་ཞིང་། ཡངས་པའི་མཁའ་དབྱེངས་ཀྱི་ངོས་ན་གཡེང་བའི་རྒྱ་སྐར་སྟོན་
པོ་འདིའི་འདྲ་པར་དེས་ང་ཚོ་ཆང་མ་ཁང་པ་ཅུང་དུ་ཞིག་མཉམ་སྦྲེད་བྱེད་
བཞིན་པའི་བྲིམ་གཞི་གཅིག་གི་ནང་མི་ཡིན་པའི་ངས་ཤེས་དེ་ང་ལ་ཆོར་
ཤུགས་དག་པོ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་སྤྲད་བྱུང་། འགྲོ་བ་མིའི་བྲིམ་གཞི་འདིའི་
ནང་གི་ཅོད་སྤྱོད་དང་འབྲུག་པ་འདྲ་མིན་དེ་ཆོ་ནི་ཆེས་ཆོ་མེད་བྱབ་ཅུང་ཡིན་
པའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་སྤྱེས་ཤིང་། ང་ཚོའི་བར་དུ་ཡོད་པའི་བྱད་པར་དེ་དག་ལ་

ང་ཚོས་ཡུ་ཚུགས་ཀྱི་ངང་ནས་མཐེགས་འཛིན་བྱེད་པ་ནི་ཆེས་སྡིང་པོ་མེད་
པ་ཞིག་རེད་སྟེ། ལྷ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ཟག་ཅིག་
གིས་ང་ཚོའི་སའི་གོ་ལ་ནི་གཉིས་ཞིང་སྤྲེལ་མེད་ཡིན་པ་དང་། ཡུ་མཐའ་མེད་
པའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་མིག་དམར་དང་པ་སངས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་རྒྱ་སྐར་
ཀྱི་བཟོད་ལམ་ཚུང་དུ་ཞིག་མ་གཏོགས་བཟུང་མེད་པ་ཚོར་བྱུག། ང་ཚོས་
བྱིས་གཞི་འདི་ལ་བདག་སྟོང་བྱེད་པ་ལས་གཞན་སའི་གོ་ལ་འཁྱེད་དུ་ང་ཚོར་
ལས་འགན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

མཆན།

རིགས་རྒྱ། [\[cloning\]](#) རིགས་རྒྱ་ནི་སལ་ཆར་སྐྱེ་ལྡན་ཀྱི་
རིགས་གང་ཞིག་ལ་འང་རང་བྱུང་མ་ཡིན་པའི་ལམ་ནས་མཆེ་མ་གསར་བཟོ་
བྱེད་བྱུང་པའི་འཕྲུལ་ལས་ཤིག་རེད། དཔེར་ན། ཏྲ་ཞིག་གི་ལུས་ལྷན་གི་རྩ་
འགའ་བཞག་ལ་སྟོད་བྱས་ནས་རིགས་རྒྱ་འཕྲུལ་ལས་ཀྱིས་དེ་དང་མཚུངས་
པའི་ཏྲ་གཞན་ཞིག་བཟོ་བྱུག། དེའི་ཕྱིར་སྐྱེ་ལྡན་འདྲ་བའུས་བྱེད་པའི་འཕྲུལ་
ལས་ཤིག་རེད།

པར་རྩ་ཡོངས་ཐམས་ཅད་མཐེན་པའི་བོ་ཐོག་ནས་བཤུས་པ་ཡིན། ཕྱི་ལོ་ 2012 ལྷ་ 1

ཆེས་ 21 ཉིན།