

ཡགོང་ས་མཆོག

རྒྱལ་ཕྱན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྤྲོད་གི་འདིག་རྟེན།

བཀའ་ཆེན།

རྒྱུན་རིག་པེ།



ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག

མེད་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཆོས་མྱིག་ཁང་།

༄༅། རྒྱལ་ཕྱན་གཅིག་ལོ་ན་འཁྱེད་གི་འདི་ག་

རྟེན་ཆེས་བྱ་བ་བརྒྱུགས་སོ།།

༼ཚུན་དེ་ག༽



44

ཐེ་བྱ་ག་གི་ཡང་།

21

ཏེ་ད་ལྟེན་ཡིན། བླ་མོ་ད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་ལྟེན་ཁ་དང་།

དེབ་མང།

H\_KSC203007

ནམ་རྒྱལ་གྲྭ་ཚོང་གེ་ས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་བར་གཞི་རབ་སོར་བཞག་ཡོད།

སེར་བྱས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་སློབ་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཅོས།

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

༡༠༡༥ མོའི་ཆེ་བཞི་པར་རྩོམ་སློབ་བྱས།

དེབ་ཆེད། 15x21

ཡིག་ཆེད། 14

ཡིག་གྲངས། 354,005

ང་ཚོའི་བླ་ཆོག་ས་ཀྱི་ཁ་བྱང་།

[www.serajeyrigzodchenmo.org](http://www.serajeyrigzodchenmo.org)

ང་ཚོའི་ཡིག་སྐུལ།

[serajeyrigzodchenmo@gmail.com](mailto:serajeyrigzodchenmo@gmail.com)

གསལ་བཤད།

ཤལོང་ས་ཤུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་བཀའ་རྩིས་དང་བཀའ་ཁྲིད་སོགས་ཀྱི་བྱ་ག་  
དེབ་ཁག །རང་རིགས་སྤྱན་རློབ་ཀྱིས་སྤྱན་མོང་དུ་མོངས་སྤྱོད་སྤྱབ་ཆེད་རྒྱབ་ཤིང་བཅེས་  
བསྐྱར་དང་། དེབ་གཞུགས་གསར་བསྐྱེགས་བྱས་པ་མ་གཏོགས་མ་བྱི་རང་སོར་བཞག་ཡོད་ལ།  
ཞུ་སྤྱིག་པ་སོགས་བྱ་ག་དེབ་ནང་དུ་གསལ་བ་ལྟར་རོ།

## དཀར་ཆག

|   |     |
|---|-----|
| རུལ་ཕན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྤྲོད་གི་འཛིག་རྟེན།.....                       | 1   |
| རྟོག་གཞིགས། .....   | 10  |
| ཚན་རིག་དང་འཕྲད་པ། .....   | 19  |
| སྤྲོད་ཉིད་དང་། རྟོག་གྲུབ། ཁོ་ན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ། .....          | 60  |
| འབར་གས་ཆེན་མོ་དང་། ཐོག་མ་མེད་པའི་ནང་པའི་འཛིག་རྟེན། .....          | 109 |
| འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་དང་། ལས་གྱི་རྣམ་གཞག་སེམས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན། ..... | 144 |
| ཤེས་པའི་གནད་དོན། .....  | 179 |
| ཤེས་པར་སྟོགས་པའི་ཚན་རིག་ .....                                    | 209 |
| ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས། .....   | 243 |
| ཀུན་སྟོད་རིག་པ་དང་། རིགས་རྒྱུན་གྱི་ཚན་རིག་གསར་པ། .....            | 273 |
| ཚན་རིག་དང་། སེམས་དོན་རིག་པ། འགོ་བ་མི། .....                       | 300 |
| པར་བྱང་སྟོན་ཆོག་ .....  | 307 |

རྒྱལ་ཕྱན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྒྲིབ་གི་འདིག་རྟེན།

## སྒྲིབ་སྒྲིབ་།

༡༡། །ངས་ཚན་རིག་ལ་ཆེད་སྒྲིབ་བྱས་མ་སྒྲིབ་། འདི་ཤེས་ཡིན་པལ་  
ཆེ་བ་ནི་གཟའ་འདི་གསར་འགྱུར་ལྟ་བུའི་དུས་དེབ་ནང་དུ་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་  
དང་འབྲེལ་བའི་གསར་འགྱུར་གློག་བ་དང་། ཡང་ན་སྡེ་སྡེ་མེའི་BBC ་འཛམ་  
གླིང་གསར་འགྱུར་ལ་ཉན་པ། རྗེས་སུ་གནས་དབྱུང་རིག་པའི་སྒྲིབ་དེབ་ཁག་ཅིག་  
ལ་བལྟས་པ་བཅས་ལས་ཐོབ། འདས་པའི་ལོ་ངོ་སུམ་ཅུའི་རིང་ལ་ངས་ཚན་རིག་  
བ་དང་ལྟན་དུ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་སྐོར་བ་དང་བཟོ་སྒྲིབ་གང་མང་བྱས་སྒྲིབ་།  
བཟོ་སྒྲིབ་དང་ཚོགས་འདུ་དེ་ཚོའི་སྐབས་སུ་ངས་རྒྱན་དུ་ཚན་རིག་པའི་བསམ་  
སྒྲུབ་དབྱུང་ཐབས་དང་། ཚན་རིག་གི་གཞི་ཅའི་མ་དཔེ། རྣམ་གཞག་གྱེ་བྲག་བ་  
དང་གསར་ཆེད་ཤེས་བྱ་གཉིས་ཀྱི་ཤྱགས་བསྟན་གྱི་མཐུག་འབྲས་སོགས་ཉོགས་  
པར་འབད་བཙོན་བྱས་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ངས་ཚན་རིག་གི་སྐོར་ལ་བསམ་  
གཞིགས་གཟབ་ནན་བྱས་པ་ནི། ཚན་རིག་གིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་  
ཡིན་པ་ཉོགས་པར་འབད་བཙོན་བྱེད་པ་འདི་གཅིག་བྱ་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་ཤྱགས་རྒྱེན་གང་འདྲ་ཐེབས་པ་བཅས་ཡིན། འདས་  
པའི་ལོ་ངོ་དེ་དག་གི་ནང་དས་དོ་སྤང་གཙོ་བོ་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ཁག་  
ནི་ཆ་རྒྱལ་པོ་མའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ། རྒྱ་  
དངོས་རིག་པ། དབང་རྩའི་ཚན་རིག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་ཡིན།  
དེ་ལས་ཡོན་དང་རིག་གནས་སྦྱོང་བརྟེན་གྱི་ཆ་རྒྱུ་ནི་ནང་ཆོས་ཡིན་པས།  
དས་རང་བཞིན་གྱིས་ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་གཙོ་བོ་ཁག་དང་ཚན་རིག་གི་ལྟ་བ་གལ་  
ཆེན་བར་གྱི་མཐུན་པའི་ཆ་ལ་བསམ་སྒོ་རྒྱན་དུ་བཏང་སྟོང་། དེ་བའདི་ནི་ལྟ་བའི་  
ཁང་དང་། རྒྱལ་པོ་རབ་གྱི་མཐོག་མའི་སྤྲོ་སྤྲོ་ཆས། རྟེན་ལས་གྱི་ཁབ་ལེན་ལྟོག་  
སྤྲི་སྟོག་པར་བཅས་གྱི་འཛིག་རྟེན་དུ་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་གྲུ་བ་ཞིག་སྟེ་བས་པའི་  
ལས་ཡོན་གྱི་འཆོལ་སྟེག་དང་། དེ་འདྲའི་ཡུན་རིང་བོ་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་  
པའི་འབྲས་བྱ་ཡིན།

རྒྱ་གར་ལ་བཅོན་བྱོལ་དུ་སྟེབས་ནས་ལོ་མང་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སུ། དགོ་  
འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་ ༡༩༥༠ ནང་ལ་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་མཁས་པ་ཆོར་སྤྲིངས་  
པའི་འཕྲིན་ཡིག་ཁ་གསལ་ཞིག་དེ་ལག་དུ་སོན་བྱུང་། ཁོང་ནི་སྐབས་དེར་བོད་  
ཀྱི་མཁས་པའི་ཁྱོད་ལེགས་སྤྲུང་གྱི་སྐད་ཅུ་མ་ཡིན་པར་དབྱིན་ཡིག་གྲང་ལས་  
པའི་མཁས་དབང་བྱུང་པར་བཞིག་རེད། ༡༩༣༠ ལས་མས་སུ་ཁོང་དབྱིན་རི་  
བས་བརྩུང་བའི་རྒྱ་གར་དང་། ཨ་ཏེ་ཁྱི་ཁྱི་སི་ཐན། བལ་ཡུལ། འི་ལྟ་བཅས་  
ཀྱི་ནང་དུ་འབྲལ་བཞུགས་རྒྱ་ཆེར་བྱས་ཤིང་། ཁོང་གི་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་འབྲལ་

བཞུད་རྫོགས་ལ་ཉེ་སྐབས་གིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་འདི་ནི་ཉ་ལས་པ་ཞིག་རེད། དེའི་  
ནང་དུ་ཁོང་གིས་ནང་ཆོས་དང་དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་སྡེ་ཆོན་གང་མང་བར་  
ལ་བན་རྒྱས་ལྡན་པའི་བསྐྱོད་གི་སྤྲོད་སྟེགས་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་འདུག ཁོང་གི་  
འདོད་ཚུལ་ནི་ངའི་ལྟ་ཚུལ་དང་ཉ་ལས་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྤང་། སློ་པམ་པ་ཞིག་  
ལ་སྐབས་དེར་བོད་ཀྱི་མཁས་པའི་ཁོད་འཕྲིན་ཡིག་འདིར་དགོས་ངེས་ཀྱི་དོ་སྤང་  
སྤྲད་མེད་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་ཞིག་ནི་ ༡༩༥༩ ལོར་ང་བཅོད་བྱོལ་དུ་མ་ཡོང་བའི་  
ཕྱིན་ལ་བོད་ནང་དུ་འཕྲིན་ཡིག་འདི་དཔར་སྤྲད་ཆོད་ལྡན་ཞིག་བྱས་མི་འདུག གང་  
ལྟར་ང་ཆོན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཤེས་ཡོན་འཛོལ་སྟེགས་ལ་མ་ཞུགས་པའི་ཕྱིན་  
དུའང་། ང་དང་ཆོས་བརྒྱད་གཅིག་པ་ཞིག་ཞུགས་ཐོང་བ་འདིས་ང་ལ་སེམས་  
ཤུགས་སྤྲད་ཐོང་། ལྷག་པར་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་ནི་ངའི་བ་ཡུལ་ཨ་མ་དོ་ས་  
ཁྲལ་ནས་འོངས་པ་ཡིན་པས་སེམས་ཤུགས་དེ་སྤར་ལས་ཀྱང་ཆེ་དུ་བྱིན། གིས་  
ནས་ལོ་མང་སོང་བའི་འཕྲིན་ཡིག་འདི་ངའི་ལག་དུ་སོན་སྐབས་ང་ལ་ཆོར་བ་  
ཤུགས་བྲག་པོ་སྐྱེས་བྱུང་།

ངས་ལོ་ངོ་འགའ་ཤས་ཀྱི་ཕྱིན་ལ་བོད་པ་ཞིག་གི་བཟའ་ལྗེ་ཨ་རི་བ་ཞིག་  
དང་ལྷན་དུ་སེམས་དཀོགས་པའི་སྤྲོད་ཆོལ་བྱས་པ་དེ་བྲན་གྱིན་འདུག ངས་ཆོན་  
རིག་ལ་དོ་སྤང་དང་། ཆོན་རིག་པ་དང་ལྷན་དུ་རང་འགྲུལ་གྱིས་བསྐྱོད་སྤྲོད་གིན་  
ཡོད་པ་མོས་ཐོས་པས། ང་ལ་ཆོན་རིག་གིས་ནང་ཆོས་ཀྱི་གསོན་གནས་ལ་གཞོན་  
འཆེ་བྱེད་སྤྲད་པའི་བྲན་གསོ་བཏང་ཞིང་། ཆོན་རིག་ནི་ཆོས་ལུགས་མེད་པར་  
གཏོང་བྱེད་ཡིན་པ་ལོ་རྒྱུས་གིས་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། བྱེད་གིས་ཆོན་རིག་

བ་ལ་མཛའ་སེམས་བཅངས་ཏེ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་ནི་ལུགས་རྒྱུ་ལ་མ་བསམ་  
པའི་བྱ་བཞག་ཅིག་རེད་ཅེས་ལམ་སྟོན་བྱས་སོང་། རེད་སྐྱེར་གྱི་ངོས་ནས་ཆོན་  
རིག་ལ་དོ་སྣང་དང་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པ་ནི་ཉེན་ཁར་མ་འཛེམས་པའི་བྱ་སྟུང་  
ཅིག་ཡིན་སྲིད། ཉན་ཆོས་དང་ཆོན་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་བཟླ་ནས་ཆོན་རིག་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པའི་གཤེད་ཆོད་བྱུང་།  
གལ་ཏེ་ཆོན་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་ཆོན་རིག་པའི་  
ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་ཁས་ལེན་བྱས་ནས་ནོར་འཁྲུལ་ཡོ་བསྐང་བྱེད་དགོས།

ང་ནི་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་གྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རིང་ལུགས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས།  
རྒྱལ་ཁབ་གྱི་མཐའ་མཆོམས་ལ་མ་སྟོས་པར་དང་བས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ཕན་  
ཚུན་གྱི་ཤེས་ཡོན་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་པའི་བྱ་སྟུང་འདིས་ང་ལ་སེམས་  
འགྲུལ་ལུགས་ཆེན་ཐེབས་སྟུང་། ཐ་ན་ཆབ་སྲིད་གྱི་ལྟ་བ་མ་མཐུན་པའི་དབང་  
གིས་འཛམ་གླིང་འདི་ཆེས་ཉེན་ཁ་ལྡན་པའི་ཕྱོགས་ཁག་གཉིས་སུ་གྱུར་པའི་གང་  
དམག་གི་རྒྱབས་སུ་འདྲ་། ཤར་ཁག་དང་རྒྱབ་ཁག་གཉིས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པས་ཕན་  
ཚུན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་འདོད་པའི་དང་མོས་དེ་སྲིད་དོན་བ་ཆོའི་སློང་ར་མ་ཤོང་བ་  
ཞིག་རེད། བདག་གི་ཆོར་སྒྲུང་ལ་ཁོང་ཆོའི་བྱ་སྟུང་འདིས་འགོ་བ་མི་རྣམས་  
གཅིག་པ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་གྱི་སྒྲ་སྟོག་ལུགས་སུ་བསྟན་བ་དང་། ཤེས་ཡོན་  
གྱི་ཐད་ལ་སྐྱེར་བདག་མཁྲེགས་བཟུང་མི་བྱེད་པའི་སྒོ་རྒྱ་ཡངས་པ་དངོས་སུ་



མཆོན་འདུག།

ང་རང་ཚན་རིག་ལ་དང་བའི་ཀུན་སྒྲོང་འདི་སྐར་དོན་ཅམ་མིན། བོད་ཀྱི་  
ཆབ་སྲིད་ཉམས་རྒྱད་བྱང་བའི་གཞི་རྩའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་ནི་བོད་དེང་རབས་ཅན་ལ་  
བསྐྱར་མ་ཐུབ་པ་དེ་རེད། འདི་ནི་ང་དང་བོད་མི་ཚོས་ཐ་ན་བཅན་བྱོལ་དུ་མ་  
སླེབས་པའི་སྔོན་དུའང་ཤེས་ཡོད། རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་མ་ཐག་ང་ཚོས་བཅན་བྱོལ་  
ནང་གི་བྲིས་པ་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཐེངས་དང་པོར་སློབ་ཚན་གྱི་ཁྱིད་གཞིའི་ནང་དུ་དང་  
རབས་ཚན་རིག་གི་སློབ་གསོ་རྩྭ་པའི་སློབ་གྲྭ་བཙུགས། དེང་རབས་ཅན་གྱི་ངོ་  
བོ་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་སློབ་གསོ་ལ་རག་ལས་ཤིང་། ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ལ་  
བྱང་བར་བྱེད་པ་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་སློབ་གསོའི་སྤྱི་པོ་ཡིན་པ་ངས་སྐབས་དེར་  
ཉོགས། ང་རང་སྐར་ནས་སློབ་གསོའི་ལས་གཞི་འདིར་འཆིང་བའི་ཆོད་སེམས་དེ་  
ད་དུང་ཡང་འགྱུར་མེད་པས། ཐ་ན་སྤུལ་དུ་བྱང་བའི་གནའ་རབས་ཀྱི་ནང་ཚོས་  
གཙོ་བོ་བྲིད་སའི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་ཁྱིད་གཞིའི་སློབ་ཚན་ནང་ལའང་ཚན་རིག་  
འཛིག་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་གཏོང་གི་ཡོད།

དངོས་ཁམས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཤེས་ཉོགས་ལ་མཆོན་ན་སྔོན་རྒྱུན་གྱི་ནང་  
པའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་གི་རྣམ་གཞག་དང་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་ཞིག་དེང་རབས་  
ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་བ་དང་འགྲེལ་བཤད་ལ་བསྐྱར་ན་རགས་པོ་ཡིན་པ་ངའི་ཚན་  
རིག་གི་བོ་ཉོགས་འཕེལ་བ་དང་བསྐྱར་ནས་རིམ་གྱིས་གསལ་པོ་ཆགས། ཡིན་  
ཡང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཚན་རིག་ཏུ་ཅང་དར་རྒྱས་བྱང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་  
དུའང་འགྲོ་བ་མིས་སྤྲུག་བསྐྲུལ་སྤྲུལ་ཐུག་ནས་སྤྱོད་བ་དང་། ལྷག་པར་སྤྱོད་ཆོར་

དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱོད་བཞིན་པ་གསལ་པོ་རེད། ལུས་སྤོང་  
དཀའ་སྤྱག་སེལ་བར་ཚན་རིག་གིས་རམ་འདེགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པ་  
ནི་ཚན་རིག་གི་པན་ཐོགས་རྒྱབས་ཆེན་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། འདྲ་ཤེས་འཛིན་  
སྤངས་དང་བསམ་སློང་འབྱེད་སོ་བཅས་བསྐྱུར། སེམས་སྤོང་གཤེས་རྒྱུད་སྤྱོད་བ་  
བཅས་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་དཀའ་སྤྱག་ལ་གདོང་ལེན་དང་དེ་  
ལས་རྒྱལ་བར་བྱེད་པ་འགོ་འཛུགས་ཆོག་མདོར་ན། འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་རིན་ཐང་  
མཐོང་འདེགས་བྱེད་པ་ནི་བདེ་སྦྱིད་འཆོལ་སྟེག་གི་གཞི་རྩར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་  
ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་ཐབས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ན་ཚན་རིག་  
དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།  
སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་བར་ལུས་སེམས་གཉིས་ནས་བསལ་དགོས་སྟབས་དེ་གཉིས་ང་  
ཚོར་དགོས་ངེས་ཡིན།

དེབ་འདི་རྩམ་པ་ནི་ཚན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་གཅིག་སྒྲིལ་  
བྱེད་པའི་དོན་དུ་མིན། ཉེན་ཆོས་ནི་ང་ལ་རྒྱས་མངའ་ཆེ་བའི་སེམས་དོན་རིག་  
པའི་དཔེ་གཞི་ཞིག་ཡིན། ་ དེབ་འདིས་རྒྱ་མཚན་རྟེན་གཞིར་འཛིན་པའི་བདེན་  
དཔང་བརྒྱད་ནས་མཐོང་བ་དང་མ་མཐོང་བའི་ཆོས་རྣམས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་  
དང་། ང་ཚོའི་མཐའ་སྐྱོར་གྱི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཆ་གཅིག་ཅུ་མ་ཡིན་པར་ཕྱོགས་  
ཡོངས་ལ་གཅིག་སྒྲིལ་རང་བཞིན་དུ་ལྟ་བའི་གོ་རྟོགས་བྱེད་སྤངས་ཤིག་རྒྱ་ཆེར་  
སྒྲིལ་བར། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་སྡེ་ཚན་གལ་ཆེན་ཁག་གཉིས་ལ་  
ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་འབད་བརྩོན་ཞིག་མཆོན་པ་ཡིན། ངས་ནང་ཆོས་དང་ཚན་རིག་

བར་གྱི་མཐུན་ས་དང་མི་མཐུན་ས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ལམ་ནས་མཐའ་དཔྱོད་བྱེད་  
རྒྱ་མིན། 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་  
ཚུབས་ཆེན་དེ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པར་མ་ཟད། འདི་གཉིས་ནི་གཅིག་གིས་  
གཅིག་ནས་སྤྱིར་འོས་པ་མང་ཞིང་པན་ཚུན་ཁ་སྐྱོང་བར་བྱེད་པའི་ཞིབ་དཔྱོད་གྱི་  
འབྲུག་སྒོའང་ཡིན། ཆོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་ཟུང་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་པན་ཚུན་བར་གྱི་གྲོས་བསྐྱར་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་སྤུབ་པའི་རེ་  
བ་བདག་ལ་ཡོད། གཞན་ཡང་ཆོན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་ལ་བཞུད་པའི་རང་ཉིད་གྱི་  
སྤྱིར་འདི་བརྒྱུད་ནས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཡོད་པའི་ནང་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་གྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ནང་དུ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་  
སྤུལ་མ་ནན་ཏན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

ཡེ་སྤྱིར་ཆོས་ལུགས་གཙོས་པའི་སེམས་དོན་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་བར་  
གྱི་བཟོ་སྐྱེད་དེར་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ལྡན། ང་རང་ཉིད་གྱི་ཆོས་ལུགས་བོད་པའི་ནང་  
ཆོས་ལ་ཆ་བཞག་ན་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཆབ་སྲིད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབ་གང་མང་  
ཞིག་གིས་ཆོན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱེད་པ་ནི་ད་དུང་ཡང་

གོས་པ་དང་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཚན་རིག་གིས་ང་ཚོའི་དགོས་མཁོ་གང་སྐྱབ་པ་དེའི་  
མཐའ་མའི་འབྲས་བུ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་དུང་ཡང་སྟོགས་ཡོངས་སུ་གསལ་  
པོ་མེད་པ་དང་། སྒྲེར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཚན་རིག་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་  
མ་ལྟོས་པར། རང་བྱུང་གི་འཛམ་གླིང་ངམ་ང་ཚོ་མིའི་འཆོ་གནས་ལ་ངེས་པ་རྟེན་  
པའི་གོ་རྟོགས་ཤིབ་འདྲིའི་ནང་དུ་ངས་གོ་རྟོགས་འདི་ལ་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཟེར་  
རྒྱ་ཡིན། །ཞིག་ཡོད་ཆོ། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་དང་། ལྟོས་བྱུང་རིག་པ། ཁོན་  
རྩོམ་ཤིང་quantum །འགྲུལ་འཁྱགས་རིག་པ་སོགས་ཚན་རིག་གི་གལ་ཆེ་བའི་  
རྣམ་གཞག་དང་དེ་དག་གི་ཅ་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་སྤང་མེད་དུ་བསྐྱར་མི་ཐུབ་པ་  
ཞིག་ཡིན། སེམས་དོན་རིག་པ་ལ་ཞིབ་བསྐྱར་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཀུན་སྟོན་རིག་  
པ་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་དོ་སྤང་བྲས་པས་  
ཚན་རིག་ལའང་སློབ་སྦྱང་འཐོབ་སྲིད། ཡིན་ཡང་། ནང་བའི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་  
ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་རྟེན་པ་དང་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བྱུང་མཐའ་རགས་པ་ལྟ་  
བུ། ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གསར་པ་ཁག་དང་བསྐྱར་ནས་བཙུག་དང་ཡར་  
རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་གསལ་པོ་རེད། དེབ་འདི་ནི་སེམས་དོན་རིག་པ་དང་ཚན་  
རིག་གི་བསྐྱོར་དེ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའི་ལས་གཞི་གལ་ཆེན་དེར་རམ་  
འདགས་ཤིག་ཆགས་པར་ངས་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ངའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་གི་གནད་འགག་གིན་ཏུ་ཆེ་བའི་  
གནད་དོན་ཁག་ཅིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པས། ངས་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ག་  
ཆོད་མང་མང་ཞིག་ལ་སློང་སྟོང་བྱེད་འདོད་ཆེ་ནའང་། མཚམས་རེར་ཚན་རིག་

དང་ནང་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་  
སྐབ་བྱེད་དང་རྒྱ་མཆན་མང་བས་འདི་ནི་ལས་སྤྱོད་ཞིག་མ་རེད། འདི་སྤྲོད་སྤྲོད་  
འདི་ལས་སྤྱོད་པོར་གོ་བྱུང་བའི་རེ་འདུན་ཆེ་བས། སྐབས་རེར་གནད་དོན་ཁ་ལས་  
གོ་སྤྱོད་བར་བཏང་བ་མང་བྱགས་པ་ཡོད་སྟེ། རྒྱུ་བ་བསྟན་སྤྱིན་པ་དང་ཁོང་གི་ལས་  
རོགས་ཇ་སི་འེར་ཡི་སི་ནར་(Jas' Elsner) གཉིས་ནི་འདི་ཙམ་སྤྱིག་པ་  
ཡིན་པར་མ་ཟད། རྒྱུ་བ་བསྟན་སྤྱིན་པ་ནི་འདི་ཡུན་རིང་གི་སྐད་སྒྱུར་ཡང་ཡིན།  
ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་འདི་ལྟ་ཚུལ་ནམས་དབྱིན་སྐད་དུ་གང་བྱུང་བྱུང་ཁ་གསལ་གོ་  
བདེ་དུ་འགོད་པར་རོགས་རམ་བྱས་པ་ལ་ངས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་  
དེབ་འདི་བཅོས་པའི་མགོ་མཐུག་བར་གསུམ་དུ་ཁོང་གཉིས་ལ་རྒྱུ་སྐྱོར་དང་མ་  
དཔེ་ལ་བསམ་ཚུལ་འདོན་མཁན་མི་ཉུང་བ་ཡོད་པ་ཆང་མར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ལྷག་  
པར་དུ་ང་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཆང་མ་ང་ལ་བཀའ་བྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན།  
ཁོང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་དུས་ཆོད་པངས་མེད་དུ་བཏང་སྟེ། སྐབས་འགར་ནམ་དཔྱོད་  
ཀྱིས་མ་འདངས་པའི་སྤོབ་མ་ང་ལ་རྟོགས་དཀའ་བའི་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་བ་སོགས་  
འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཆོར་བྱེད་དུ་འཕགས་པའི་ངང་རྒྱུད་རིང་པོ་ལྷན་  
ངས་ཁོང་ཆོ་ཆང་མ་དག་གན་དུ་ཅི་བཞིན་ཡོད། །

## རྟོག་གཞི་གསུམ།

༡༣། །བདག་གིས་ལོ་མང་རིང་ལ་ངོ་མཆར་བའི་ཚན་རིག་གི་ཡར་  
རྒྱས་དེར་བསམ་སྒོ་བཏང་སྟེང་། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེད་དུས་ཡུན་ཐུང་དུ་ཞིག་གི་  
ནང་དུ་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་ཤྲགས་རྒྱུན་ཐེབས་  
བ་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ཆེ། རོས་རང་ཚན་རིག་ལ་དང་བ་འདི་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆ་རྒྱས་  
བལ་ཞིང་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བའི་འཛིག་རྒྱུན་ཞིག་ཤེས་འདོད་དང་ལྷན་  
དུ་བྱུང་ཡང་། རིང་པོར་མ་འགོར་བར་ངས་ཚན་རིག་འདི་འགྲོ་བ་མི་སྤྱི་ལ་ཉ་ལས་  
བའི་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་གསལ་པོར་རྟོགས། ལྷག་པར་ ༡༩༥༩ ལོར་བཙན་བྱོལ་  
ལ་སླེབས་པའི་རྗེས་སུ་ཚན་རིག་ནི་ཆེས་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་སྒྲུབ་ལས་ཀྱང་གསལ་  
པོ་ཆགས། དེར་སྐབས་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་ཤྲགས་རྒྱུན་མ་ཐེབས་  
པའི་འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་བའི་ཆ་ཞིག་པལ་ཆེར་མེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོད་འཆོ་གནས་  
ཀྱི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གིས་གོ་གནས་ཅི་ཞིག་བཟུང་ཡོད་དམ། ཚན་རིག་གིས་དོན་  
ངོ་མར་ལས་དོན་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ། ཅི་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་ལ་ཁ་ལོ་  
བསྐྱར་དགོས་མིན་བཅས་ང་ཆོས་གསལ་པོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ། འི་བ་མཐའ་མ་  
འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཀུན་སྤྱོད་དང་མཐུན་པའི་ཀུན་སྤོང་ཞིག་གམ།  
ལྷག་པར་སྤྱིར་རྟོགས་བྱ་བ་ཞིག་གིས་ཆེད་དུ་ཚན་རིག་ལ་ལམ་སྟོན་མ་བྱས་ཆེ། ཚན་

རིག་གི་སྐྱབ་འབྲས་ཀྱིས་ཁེ་པན་བསྐྱབ་པ་ལས་དོན་ངོ་མར་གཞོད་འཆེ་ཆབས་  
ཆེན་བྱེད་ཤིང།

ཆོན་རིག་ཆེས་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་དང་། ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་ནང་དུ་དེའི་  
གཡོལ་ཐབས་མེད་པའི་དབང་ལུགས་བྱབ་གདལ་དུ་འགྲོ་བ་མཐོང་བས། ཆོན་  
རིག་ལ་བརྩུང་བའི་ངའི་འདུ་ཤེས་དེ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་ལས་འགྱུར་ཏེ་རྩ་བ་གི་  
དང་ལེན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས། ནང་བསྟན་དུ་སེམས་དོན་གྱི་དམིགས་བྱ་ཆེས་  
ཆུབས་ཆེན་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྙིང་རྩེ་བསྐྱེད་ནས་ཁོ་ཆོའི་བདེ་བའི་  
ཆེད་དུ་ལས་དོན་གང་ཅི་སྐྱབ་སྐྱབ་ཀྱིས་བསྐྱབ་རྒྱ་དེ་རེད། དེས་པའི་དུས་ནས་  
བརྩུང་དམིགས་བྱ་འདིར་བཅི་འཛོག་དང་། ལས་དོན་ཅི་ཞིག་གི་ནང་དུ་འང་  
དམིགས་བྱ་འདི་སྐྱབ་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་པ་ནི་ངའི་གོམས་གཤེས་ཤིག་ཏུ་  
གྱུར། ངས་ཆོན་རིག་ཀྱང་ཤེས་ན་འདོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོ་མ་རྟོགས་པར་བཅོན་པའི་ངའི་སྒྲེང་གི་འཆོལ་ཞིབ་ནང་  
དུ་ཆོན་རིག་གིས་ང་ལ་དབྱང་ཡུལ་གསར་བ་ཞིག་སྤང་བ་འདི་ཡིན། ད་དུང་རྒྱ་  
མཚན་གཞན་ཞིག་ནི་ཆོན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་དེའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དོན་  
རིག་པའི་སྒོལ་རྒྱན་ལས་སྤངས་པའི་ཉམས་རྟོགས་རྣམས་སྐྱེང་སྐྱོང་བྱེད་ཡུལ་  
གཡོལ་མེད་ཅིག་མཐོང་བྱུང་། དེའི་ཕྱིར་བདག་ལ་མཆོན་ན། འཛམ་གླིང་ནང་གི་  
དབང་ལུགས་ཆེ་བའི་ཤེས་བྱའི་སྤེ་ཆོན་འདི་ཉིད་དང་ལེན་བྱེད་པ་ནི་སེམས་དོན་  
རིག་པའི་བཀའ་རྒྱ་ལྟ་བུ་འདི་ཡིན། ང་ཆོའི་འཛམ་གླིང་འདི་བདེ་བ་དང་གསོན་པའི་  
མཐར་ཐུག་གི་གནད་དོན་འདི་ལ་གཞིགས་ན། སྤུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཆོན་རིག་གི་ཡར་

རྒྱལ་དེ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་དང་སའི་གོ་ལ་ཁོངས་སུ་སྤྱོད་མཁན་སེམས་ཅན་གཞན་དག་གི་དགོས་མཁོར་གཞན་པན་དང་སྤྱིར་རྗེ་ལྷན་པའི་མཐུན་སྦྲེལ་ཞིག་ཏུ་ང་ཚོས་རྗེ་ལྷན་བསྐྱར་རྒྱ་དེ་རེད།

ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པ་ལ་གོ་གནས་ཤིག་ཡོད་དམ། ངས་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་ལྟར་ན་ཡོད་དེ། དང་པོ། ཡོ་བྱད་གང་རུང་ཞིག་དང་མཚུངས་པར་ཚན་རིག་ནི་ལེགས་ཉེས་གང་ལའང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་ཡོ་བྱད་ཅིག་ལེགས་ཉེས་གང་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མིན་ནི་བྱེད་པ་པོའི་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྣངས་ལ་རག་ལས། གཉིས་པ། ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གསར་པས་ང་ཚོས་འཛམ་གླིང་འདི་རྟོགས་སྣངས་དང་། དེ་བཞིན་དེའི་ནང་གི་མིའི་རིགས་ཀྱི་གོ་གནས་ལ་བཟུང་བའི་ང་ཚོའི་འདུ་ཤེས་སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ནས། ང་ཚོའི་སྤྱོད་པར་སྣངས་འཛིན་བྱེད། དཔེར་ན། འཛམ་གླིང་འདི་འཕྲུལ་ཆས་ལྟ་བུར་བཟུང་བའི་འདུ་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོར་བཤུ་གཞིག་བྱེད་པ་རྒྱུན་སྲོལ་ཆགས་པའི་བཟོ་ལས་གསར་བཞེ་བྱུང་། གང་ལྟར་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པ་ནི་ཚན་རིག་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཅུ་ལས་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གསར་པའི་འཆོལ་ཞིབ་དངོས་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ཁྲབ་ཡོད། བསམ་ཚུལ་འདི་གཞི་ལ་བཞག་ན་སྤྱིར་བཏང་ཚན་རིག་པ་སླེར་དང་ཚན་རིག་པའི་ཆོགས་སྡེ་གཉིས་ཀྱིས་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པ་ལ་བར་མའི་ལྟ་སྣངས་ཤིག་བཟུང་ནས། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་གསར་རྟོག་ཤེས་བྱའི་མཐུག་འབྲས་ལ་འགན་འཁུར་གྱི་མེད། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་གསར་རྟོག་ཤེས་བྱ་གལ་ཆེན་གང་མང་



དང་། ལྷག་པར་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་འབྲུལ་ལས་གསར་གཏོད་ཀྱིས་  
གནས་ལུགས་གསར་བ་གང་མང་བསྐྱུན་པར་མ་ཟད། ཀྱུན་སྡོད་རིག་པ་དང་  
སེམས་དོན་རིག་པ་ལ་དཀའ་ངལ་སྡོད་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གསར་  
བའང་གསར་གཏོད་བྱས། ཚན་རིག་གི་ལས་གཞི་དང་ཚན་རིག་པ་ཚོས་གནས་  
ལུགས་གསར་ཐོན་བྱུང་བར་རྒྱུན་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཁོང་ཚོ་ལ་འོས་འགན་  
ཞིག་ཡོད་ལ། ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་འོས་འགན་དེ་སྟོང་ཡངས་ལ་གཏོང་  
མི་རུང་།

ང་ཚོས་ཚན་རིག་ནི་རང་རིགས་ལ་ཡོད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་གདུང་  
སེམས་མཉམ་སྦྱང་དང་ནམ་ཡང་ཁ་མི་གྲུས་པའི་ཁག་ཐེག་བྱེད་རྒྱ་དེ་པལ་ཆར་  
གནད་དོན་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། མཚུབ་མོའི་རྣམས་ཚོ་ལ་ནི་ལག་པར་བརྟེན་བ་  
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་པའི་མཚུབ་མོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་མ་བཟེད་པར་བྱས་ན། ད་གཟོད་མ་འོངས་  
པའི་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་རྒྱུ་ཆེན་ཆེན་དེ་དོན་དང་ལྡན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཤིག་  
ཆགས་ཐུབ། དེ་མིན་ང་ཚོས་རིན་ཐང་གི་གོ་རིམ་བརྒྱགས་ཏེ་ཚན་རིག་གིས་འགྲོ་  
བ་མིའི་རིགས་ལ་ཁེ་སན་བསྐྱབ་པ་ལས། མིས་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྒྲོས་  
གཏོང་བྱེད་དགོས་པ་ཆགས་སྤིད། ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ནི་རྣམས་ལྷགས་ཆེ་  
བའི་ལག་ཆ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དེ་གཉིས་བཀོལ་སྡོད་ཅི་ལྟར་ལེགས་པར་བྱེད་པའི་  
ཐབས་གཅོད་བྱེད་མཁན་ནི་ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་ཡིན། ཡང་དག་པའི་སྡིང་ཇི་དང་ཤེས་

རབ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཀུན་སྒྲོང་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་གྱི་ལག་  
ལེན་དངོས་ལ་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ནི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད།

བདག་གི་མཐོང་རྒྱལ་ལ། ཚན་རིག་ནི་འཆོ་བ་ཞིན་པའི་འཇམ་གླིང་འདི་  
དང་དེའི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་རྟོགས་པར་བརྩོན་པའི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་  
འཇུག་སྒྲིལ་ཞིག་རེད། ཅ་བའི་ཆ་ནས་ཚན་རིག་ནི་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་འཇིག་  
རྟེན་དང་། དེའི་གཞི་རྩར་གནས་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་ཆོས་ཉིད་ཕྱོགས་ལ་  
འབྲེལ་བ་ཤད་ཏེ་ལས་པའི་ཐབས་མོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། རང་  
བྱུང་ཁམས་གྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་མངོན་སུམ་གྱི་ཤེས་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་རིགས་  
པས་རྗེས་དབག་བྲས་བ་ཞིག་རེད། དབྱེད་བྱའི་ཆོས་ལ་གྲངས་འཁོར་གྱི་ཆད་  
འཇལ་བ་དང་། བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་ཆོག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྟ་བརྒྱུད་ནས་  
ཚན་རིག་པ་ཐུན་མོང་ནས་དོགས་གཙོད་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཞིབ་སྤྲུལ་པའི་ཚན་  
རིག་བརྟག་དབྱེད་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན། མ་མཐའ་ཡང་དེ་ནི་ད་ལྟའི་ཚན་རིག་  
གི་ལྟ་བུའི་བཟོ་བཞུགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཚན་རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་གྱི་རང་  
བཞིན་ཡིན། ཚན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་བཟོ་བཞུགས་འདིའི་ནང་དུ་ཀུན་སྒྲོང་རིག་  
པ་དང་། སྤྱི་ཅལ་གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་སྟོབས། སེམས་དོན་རིག་པ། དེ་བཞིན་  
གཟུགས་འདས་རིག་པའི་གནད་དོན་སྤྱོད་སོགས་འགྲོ་བ་མའི་བྱུང་ཆོས་མི་ཉུང་  
བ་ཞིག་ཚུད་མེད།

ཚན་རིག་གི་བྱུང་ཁོར་སྤུ་མ་ཚུད་པའི་འཆོ་བ་ནས་གྱི་ཆ་དང་ཤེས་ཡོན་  
གང་མང་ཡོད། ཡིན་ཡང་། མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་གི་འཇིག་རྟེན་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། རོན་སྤྱི་འདི་ལྟ་ཚུལ་ཀྱི་གཞི་རྩར་བཟུང་ནས་ཁ་  
གསལ་པོར་ལྟ་བུ་འདི་འབྲས་སྒེལ་པའི་ཆོན་རིག་གི་བྱུང་མཐའ་ཞིག་ཡོད་མེད་ངས་  
མ་ཤེས་ཀྱང་། ལྟ་ཚུལ་འདི་ནི་དབྱེད་པ་མ་བཟང་བའི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་བདེན་འཛིན་  
ཞིག་ཏུ་སྒྲིང་། བདེན་འཛིན་འདི་ནི་དཔྱོད་པ་པོ་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ཡུལ་ཀྱི་ངོས་ནས་  
བྱུང་པའི་འཛིན་ཉེན་ཞིག་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་ལ་གཞི་བཙུག་ཡོད་ལ། ཞིབ་འཇུག་  
ཅིག་གི་དབྱེད་གཞི་ནི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་པོ་ཆོན་རིག་པའི་སྡོན་དཔག་དང་།  
ཆོར་སྒྲིང་། ཁྱོད་བ་བཅས་ལ་ལྟོས་མེད་ཡིན་པ་བདེན་པར་འཛིན།

དབྱེད་པ་མཐར་གཏུགས་ན་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་འགྲེལ་བ་ཤད་དང་།  
དངོས་ཁམས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་ལྷགས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆོས་ཤིག་མེད་པའི་  
ཆོད་དཔག་འདི་ཆོན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེའི་ཉེན་གཞི་ཡིན།  
དེ་བཞིན་ལྟ་ཚུལ་འདིས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་ཁྲུངས་སུ་  
གཏུགས་པ་དང་། སྤྱི་དངོས་རིག་པ་རྗེས་འགྱུར་རིག་པར་ཁྲུངས་སུ་གཏུགས།  
རྗེས་འགྱུར་རིག་པ་དངོས་ཁམས་རིག་པར་ཁྲུངས་གཏུགས་པའི་ལྟ་སྒྲུངས་ཤིག་  
བཟུང་ཡོད། ང་རང་གི་འདོད་ཚུལ་ནི་གཅིག་ཁྲུངས་གཅིག་ལ་འདེད་པའི་ཆ་བགོ་  
རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་འདི་ལངས་སྤྱོད་དང་མི་མཐུན་ནའང་། ངས་སྐབས་འདིར་  
དེའི་ཁ་གཏད་དུ་ཅོད་སྒྲུབ་བྱེད་རྒྱ་མིན། ལྟ་ཚུལ་དེ་ཆོས་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་།  
ལྟག་པར་གཞུགས་འདས་རིག་པའི་ལྟ་བུའི་གོ་གནས་ཤིག་འཛིན་པ་ལས། ཆོན་

རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དངོས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་མཆོན་མེད་པ་དེ་གསེད་བཤོལ་བྱེད་  
རྒྱ་ཡིན། བདག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་  
དངོས་སོ་དང་དེའི་རྒྱལ་མཚན་ལ་བྱུངས་གཏུགས་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི། འཛིག་  
རྟེན་བཀོད་པ་སོ་ཞིག་གིས་སློ་སློན་དུ་བཏང་ནས་འཛིག་རྟེན་འདི་བསྐྱེད་ཞིང་ཁ་ལོ་  
བསྐྱེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ལྟ་བའི་  
ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་རེད།

མཐའ་གཅིག་འཛིན་གྱི་ཆོན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་སློན་ཆ་  
གཙོ་བོ་ནི། དེའི་གུ་དོག་གི་མཐོང་རྒྱ་དང་དེ་ཉིད་ཆད་ལྟ་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་དུ་འགྲོ་  
བའི་ཉེན་ཁ་བཅས་ཡིན། ཆད་ལྟ་རིང་ལུགས་དང་། དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས། ཆ་  
བགོ་རིང་ལུགས་བཅས་ནི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་སྐྱེད་དང་། ལྷག་པར་དུ་འགྲོ་  
བ་མའི་གནས་བབ་ལ་བཟུང་བའི་ང་ཆོའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་དཀའ་ངལ་སློད་པའི་ལངས་  
ཕྱོགས་ཁག་ཅིག་རེད། རྒྱ་མཆོན་ནི། དེ་དག་གིས་ང་ཆོས་རང་ཉིད་ལ་བཟུང་བའི་  
འདུ་ཤེས་དེ་ཆད་དམའ་དུ་གཏོང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་སྟེ། དཔེར་ན། ང་ཆོས་རང་ཉིད་  
སོལ་བུང་གི་སྒྲེ་ལྷན་གྱི་ལུས་ཅན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བའོ། རིག་པ་དང་ཀུན་སློད་ཀྱི་  
རིགས་སྟོབས་ལྷན་པའི་དམིགས་བསལ་སེམས་ལྷན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བ་འདིས།  
རང་ཉིད་ལ་འཛིན་པའི་འདུ་ཤེས་དང་གཞན་ལ་བཙེ་འཛིག་བྱེད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་  
བྱ་སློད་སོགས་ལ་བྲགས་ཀྱིན་ཐེབས་ངེས། ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་ལྷུང་བའི་ལྟ་ཚུལ་དེ་  
ཆོས་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ཏེ། རྒྱ་ཅལ་དང་། ཀུན་སློད་རིག་པ།  
སེམས་དོན་རིག་པ། དག་པའི་ལས། མཆར་སྤྱག་ལྷག་པར་ཤེས་པ་སོགས་ཆ་ལ་

མོར་བགོས་ཏེ་དབང་རྩེ་ཕྱ་ཕུང་བར་གྱི་རྩལ་འགྱུར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་འབྲས་བུ་  
 ཞིག་ཏུ་འདོད་པ་དང་། ཡང་ན་བྱད་ཆོས་འདི་ཆོ་རྟོག་བཏགས་ཙམ་ལས་མིན་པར་  
 འདོད་མིད། དེ་བས་ན་སྟོགས་སྦྱང་གི་ལྟ་བ་དེ་ཆོས་འགྲོ་བ་མི་ཆ་བགོ་བྱས་ནས་  
 རང་རིགས་བསྐྱར་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་པ་ལས་དམིགས་ཡུལ་གང་ཡང་མེད་པའི་  
 སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་འབྲེལ་ཆས་ཙམ་དང་། རིགས་རྩལ་གང་བྱང་གི་མཉམ་འཛོམས་  
 ལས་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་ཙམ་དུ་འཛིན་པའི་འདུ་ཤེས་མི་བསྐྱེད་  
 པའི་ངེས་པ་མ་མཆིས།

འཛིག་རྟོན་ལྟ་ལྟུང་འདི་འབྲེལ་གི་ནང་དུ་མི་ཆའི་སྤྱིང་པོ་དང་དགེ་སྤྱིག་  
 གི་གནད་དོན་འཕྱུར་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། ཆོན་རིག་གི་མདོན་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ལ་  
 སྦྱོན་ཆ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པར། ཤེས་བྱ་དེ་ཁོ་ན་ལ་ཆ་ཡོངས་སུ་ཆང་བའི་འཛིག་  
 རྟོན་ལྟ་ལྟུང་སྟེས་པའི་རྟོན་གཞི་ཆད་ལྡན་ཡོད་པའི་འདོད་ལྟུང་དང་། ཡང་ན་དེ་ཁོ་  
 ན་ལ་འཛམ་གླིང་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་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་འདིས་མ་  
 རྟོགས་པ་དང་མ་རྟོག་པའི་ཆ་གང་མང་ཞིག་ཡོད་ངེས།

དེ་བཞིན་དུ་སེམས་དོན་རིག་པའི་མཁྲེགས་འཛིན་གྱི་ལྟ་བ་རྟོང་བ་དེ་དག་  
 གྱང་ཆོན་རིག་གི་རྟོགས་ཐབས་དང་ཤེས་ཡོན་གསལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བཙས་  
 བསྐྱར་བྱེད་དགོས། གཤམ་ཏེ་སེམས་དོན་རིག་པ་སྤྱོད་བཙོས་ཆོན་རིག་གིས་གསལ་  
 དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་བྱ་ནམས་སྣང་མེད་དུ་བཏང་ཆེ་ང་ཆོའི་ཉམས་ལེན་ཡང་དབྱུང་

མོངས་སུ་འགོ་ངེས་ཏེ། འདི་འདྲའི་ཕྱོགས་ལྷུང་ནི། ལྷ་བ་མཁའགས་འཇིན་རིང་  
ལུགས་ཀྱི་རྩ་རྒྱ་རྒྱུ་དུ་འགོ་བར་གདོན་མི་ཟ། དེའི་ཕྱིར་ངས་ནང་པའི་ཆོས་ཕྱོགས་  
ཆོར་ཆན་རིག་སྤྱང་དགོས་པའི་སྤྱལ་མ་གཏོང་གི་ཡོད། འདི་ལྷར་ཆན་རིག་གི་  
ཤེས་བྱ་ནམས་ནང་པའི་འཇིག་རྟེན་ལྷ་རྩལ་གྱི་ནང་དུ་བསྐྱེད་ཆོག། །

## ཆེན་པོ་གཤམ་འབྲུག་པ།

༡༡། །ར་ནི་སྒོ་སྤྱགས་ཀྱིས་ཞིང་ཀ་ཚོས་ཤིང་། རས་ཀྱི་བཅས་མ་  
བངས་རྗེས་སྤང་ཡང་སྒོ་སྤྱགས་དེ་དག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་གཡུལ་བརྟུངས་བྱེད་  
བའི་སོ་ནམ་པ་དགྲས་མ་ཞིག་གི་ཁྱིམ་དུ་སྤྱེས། བལ་ཆེར་བའི་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་  
འཛིག་ཉེན་དུ་འབྱུལ་ལས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཆོག་པ་ནི་ས་  
གནས་ཀྱི་འཕྲོག་པ་དབའ་རྒྱལ་ཆོས་དབྱིན་རིས་བཟུང་བའི་རྒྱ་གར་དང་། ལྷ་རུ་  
སྤྱ། རྒྱ་གར་བཅས་ནས་ཉོས་ཡོང་བའི་པོ་ཕུ་ཁ་རིང་དེ་ཆོ་ཁོ་ན་རེད། ང་ལོ་ན་དུག་  
ལ་སོན་སྐབས་པོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་ས་རུ་རྒྱ་ལའི་བླ་མ་སྤྱི་ཕེད་བཅུ་བཞི་པ་རངོས་  
འཛིན་གྱི་ཁྱི་འདོན་བྱས་པར་མ་ཟད། རང་ཆོས་ཀྱི་སློབ་གཉེར་ཆ་ཆང་བ་བྱེད་འགོ་  
བཅུགས། ང་ལ་ཉིན་རེའི་འབྲི་སློག་དང་། རང་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་  
གཞུང་། གསུང་རབ་དང་འདོན་ཆོག་སློ་འཛིན་བཅས་ཀྱི་སློབ་ཆ་ན་འཁྲིད་མཁན་  
སྤྱིར་ཀྱི་ཡོངས་འཛིན་དུ་མ་ཡོད། དེ་བཞིན་ང་ལ་མཆོན་ཞབས་ཀྱང་འགའ་ཤམ་  
ཡོད། མཆོན་ཞབས་ཞེས་པ་སློབ་གཉེར་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་མཆོན་ཉིད་  
ཞབས་ཕྱི་པ་ཡིན། ཁོང་ཆོའི་རྩ་བའི་ལས་འགན་ནི་རང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བའི་གནད་དོན་  
ནམས་ང་དང་ལྷན་དུ་ཉལ་གསལ་གཏོང་རྒྱ་དེ་རེད། ཞལ་འདོན་དང་སློམ་སྤྱི་  
ལའང་ང་རྒྱན་རིང་པོར་ཞུགས་དགོས་པ་དང་། སྐབས་འགར་ང་རང་གི་ཡོངས་

འཛིན་དང་ཕྱན་དུ་བསྟེན་མཚམས་ལ་བསྟད་དེ་ཉིན་རེར་ཐུན་བཞི་ལ་ཚུ་ཆོད་གཉིས་རེ་སྒོམ་བརྒྱག་དགོས། སྒོམ་གཉེར་བྱེད་སྐབས་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱད་ཁག་གི་སྒྲ་མ་གཤམ་ཆེན་རིགས་ཀྱི་སྒོམ་སྦྱོར་བྱེད་ཚུལ་དང་པལ་ཆེར་འདྲ་མཚུངས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཅིས་རིག་དང་། ས་གཤིས་རིག་པ།<sup>(1)</sup> རྩིས་འགྲུ་རིག་པ། རྒྱུ་དངོས་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་ལ་སྦྱོར་བརྟན་བྱས་སྦྱོར་མེད་པར་མ་ཟད། ཐ་ན་སྐབས་དེར་ངས་འདི་ཆོ་ཡོད་པའང་ཤེས་མེད།

ཐོ་བྲང་པོ་རྩལ་ལ་ནི་ངའི་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་དགུན་དུས་སྟོན་གནས་ཡིན། དེ་ནི་རི་བོ་ཞིག་གི་ངོས་ཡོངས་ལ་བྲབ་ཅིང་ཁང་མིག་ཆིག་སྟོང་ཙམ་གྱིས་བྲབ་པའི་ཐོག་བཅེགས་ཁང་ཆེན་ཞིག་རེད། རྒྱངས་ཁང་མིག་དེ་ཆོའི་གྲངས་བགྲངས་མ་སྟོང་། ་ ་ ་ ང་རང་གྱིས་པའི་སྐབས་སུ་ཁོམ་ལོང་ཡོད་དུས་གཟིམ་ཆུང་ཁ་ཤིས་ནང་དུ་དངོས་ཆས་འདྲ་མིན་འཆོལ་བ་དེས་ང་ལ་སྒྲོ་སྒྲང་སྟེར་སྟོང་། དེ་ནི་མཐའ་མེད་པའི་རྒྱ་ཁོར་འཆོལ་སྟེག་གི་འབྲུལ་བཞུད་ཅིག་དང་འདྲ། དེ་ཆོའི་ནང་དུ་ཅ་ལག་རྣམས་པ་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད་ཀྱང་མང་ཆེ་བ་ནི་རྩལ་ལའི་སྒྲ་མ་སྐྱ་གོང་མ་རྣམས་དང་། ལྷག་པར་ང་རང་གི་སྐྱ་གོང་མ་ཁོང་གི་ཅ་དངོས་བདག་གཅེས་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་རེད། ཐོ་བྲང་ནང་གི་ཅ་དངོས་ཆེས་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་ནི་རྩལ་ལའི་སྒྲ་མ་སྐྱ་སྟེང་ལྷ་པ་ནས་བཅུ་གསུམ་བར་གྱི་སྐྱ་གདུང་གི་མཆོད་རྟེན་རྣམས་ཡིན། སྐྱ་སྟེང་ལྷ་པ་ནི་དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་དུ་བྱུང་ཞིང་དེར་སྐབས་ཀྱི་ཐོ་བྲང་པོ་རྩལ་ལའི་རྣམ་

(1) ས་གཤིས་རིག་པ། [geology] སའི་གོ་ལའམ་གོ་ལ་གཞན་གྱི་བཟོ་བཞོད་དང་། ཐུབ་བྱེད་ཀྱི་ས་དང་རྩོ་གཉེར་དངོས། དེ་བཞིན་དེ་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བྱུང་རིམ་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཆན་རིག་གི་སྟེ་ཆན་ཞིག།



པ་ནི་སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས། ཅ་དངོས་འབྲེལ་མིན་དེ་ཚོའི་ཁོད་སྐྱེ་  
གོང་མར་བདག་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཁག་ཅིག་ལ་ངས་དོ་སྣང་བྱས་པ་ནི།  
རྒྱ་བསྐྱེད་ལ་བཀར་ཆོག་པའི་རག་གི་བརྒྱུ་བསྐྱེད་རྒྱུ་ལེལ་ཞིག་དང་།  
ཉེགས་བྱ་ཞིག་གི་ཉེད་ཀྱི་འཁོར་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་སའི་གོ་ལ་དང་དེའི་ཟུར་བྱ་  
འཛམ་གླིང་གང་སའི་དུས་ཚོད་ཉོན་པའི་ལག་སྒྲིམ་གྱི་ཚུ་ཚོད། དེའི་ཡིག་ནང་  
ཐོས་ཤིང་དེ་མོའི་འགྲེལ་བཤད་ལྟར་པའི་འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་ལོ་  
རྒྱུས་ཀྱི་དེབ་མི་ཉུང་བ་ཁག་ཅིག་བཅས་ཡིན།

དངོས་པོ་དེ་ཚོ་ཁ་གསུངས་ཤིག་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་སྐྱ་ཐེང་བཅུ་གསུམ་པའི་  
ཐོག་སའི་ཆེར་ལེ་མི་སྡེ་ལི་(Sir Charles Bell)ནས་སྤུལ་བའི་ལག་སྐྱེས་  
རེད། ཐེ་ལི་ནི་འབྲས་ལྗོངས་སུ་བསྐྱེད་ཅིང་བོད་རྒྱ་དེས་པའི་དེའི་ཐེང་  
སྤྱི་ལོ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ ༡༩༡༠ ལོར་རྒྱ་ནག་གོང་མ་མཐའ་མའི་གཞུང་གི་དམག་  
དབྱུང་གིས་བོད་ལ་བཅོན་འཇུག་འཛིགས་སྐྱུལ་གྱིས། སྐྱ་ཐེང་བཅུ་གསུམ་པ་  
གནས་སྐབས་རིང་དེའི་ཐེང་གར་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་བྱ་ཐེབས་སྐབས་  
བཞུགས་སའི་སྤྱི་བདག་རེད། ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ལ། རྒྱ་གར་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་  
དང་ཚན་རིག་གི་རིག་གཞུང་གསར་ཆེད་བྱེད་པ་གཉིས་ང་རང་ལ་སྐྱ་ཐེང་བཅུ་  
གསུམ་པས་སྐལ་བར་གནང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། རྗེས་སུ་ངས་ཤེས་ཤིང་གསུང་བ་ལྟར་  
སྐྱ་ཐེང་བཅུ་གསུམ་པར་མཚོན་ན། དེའི་ཐེང་གར་དུ་གནས་སྐབས་རིང་  
བཞུགས་སྤོད་བྱས་པ་དེ་མིག་རྒྱ་བསྐྱེད་པའི་ཉམས་སྤོང་ཞིག་ཆགས་འདུག་ཁོང་  
གིས་ཉམས་སྤོང་དེར་བཞེན་ནས་བོད་ནང་གི་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཆབ་སྤྱི་ལ་བཅོས་

བསྐྱར་ཆེན་པོ་གཏོང་དགོས་པར་བསམས་ཤིང་། ཕྱིར་ལྷ་སར་ཕེབས་རྗེས་ཁོང་གིས་ཉར་འཕྲིན་དང་། སྒྲག་ཁང་། བོད་ཀྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་སློག་བཟོ་འབྲུལ་ཁང་ཅུང་འཕྲི་བྱ་བྱེད་ཀྱི་འབྲུལ་ཁང་གི་དབྱེ་ཁུལ་དང་ཤོག་སྒྲོར་གི་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་སྒྲིག་འགའ་དབྱིན་ཇིའི་ར་གི་སྤང་། Rugby གྱི་སློབ་གྲུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པར་བཏང་། སྤྱི་ཟླ་བ་བཅུ་གསུམ་པས་རང་ཉིད་དགོངས་པ་རྫོགས་སྐབས་འབྲུང་འབྲུང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཉམས་ཀྱང་པལ་མོ་ཆེ་སྟོན་གཟིགས་ཀྱིས་ཁ་ཆེམས་ཡི་གེ་གལ་ཆེན་ཞིག་བཞག་ཡོད། བོན་ཀྱང་། ཁོང་གི་རྗེས་ཀྱི་གཞུང་གིས་ཁ་ཆེམས་དེ་ཆ་ཆང་ཞིག་མ་རྟོགས་པ་དང་། ཡང་ན་སྤང་མེད་དུ་བསྐྱར་འདུག

སྤྱི་ཟླ་བ་བཅུ་གསུམ་པའི་ཕྱག་དུ་སོན་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་དངོས་པོ་གཞན་ཆོའི་ཁོད་ངའི་དོ་སྤང་བྱ་ཡུལ་ནི། ཁྱག་མའི་ཆུ་ཆོད་གཅིག་དང་། སློག་བཟླ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་འབྲུལ་འཁོར་གཉིས། རྒྱངས་འཁོར་གསུམ་བཅས་ཡིན། Two Baby Austins from 1927 and a 1931 American Dodge གི་མ་ལ་ཡའི་རི་བོ་བརྒྱད་ནས་བོད་ལ་རྒྱངས་འཁོར་གཏོང་སའི་ལམ་ཁ་མེད་སྟབས། རྒྱངས་འཁོར་དེ་ཆོ་རྒྱ་གར་དུ་ལྷ་ལག་གཏོར་ཏེ་དོས་སྐྱེལ་བ་དང་། རྗེས་དང་བོང་དུ་སོགས་ཀྱིས་ཉི་མ་ལ་ཡ་བརྒྱད་ནས་ལྷ་ས་དུ་དབོར་འཕྲེན་བྱས། ལྷ་སར་དེ་དག་སྤར་ཡང་བསྐྱར་དུ་བསྐྱིགས་ཏེ་སྤྱི་ཟླ་བ་བཅུ་གསུམ་པར་ཕུལ་བ་ཞིག་རེད། ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་བོད་རྗེས་པོར་ཡོད་པའི་རྒྱངས་འཁོར་ནི་འདི་གསུམ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་། ལྷ་སའི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་རྒྱུང་ས་འཁོར་བཞུང་ལམ་མེད་སྐབས་དེ་ཆོ་བེད་  
མེད་དུ་གྱུར་ཡོད། ཕྱི་ཕྱོགས་ན་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཡོད་པ་ལྷགས་  
སུ་སྟོན་པའི་བཅའ་དངོས་འདི་ཆོས། ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་རང་བཞིན་དུ་ལྷན་ཞིང་  
སྟོན་ཚུགས་མེད་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་གི་ཡིད་དབང་མེད་དུ་སྟོགས། མཚན་ཉིད་རིག་  
པར་སློབ་གཉེར་དང་དཔེ་ཆ་སློ་འཛིན་བྱེད་པ་ལས་དངོས་ཆས་དེ་དག་གཏོར་  
སྒྲིག་བྱས་ཏེ་སྒྲུབ་བ་སྦྱིད་པའི་དུས་ཚོད་མང་པོ་བསྐྱལ་བ་ངས་ད་ལྟ་ཡང་གསལ་  
པོར་བྲན། དེར་སངས་ལྷ་དུས་དངོས་ཆས་དེ་ཆོ་རང་ངོས་ནས་ཅེད་ཆས་ལས་གཞན་  
ཅི་ཡང་མིན། འོན་ཀྱང་། དེ་དག་གིས་ང་ལ་མཐོང་ཐོས་དང་ཉམས་སྟོང་མེད་པའི་  
ཤེས་བྱའི་འཛིག་རྟེན་ཅིལ་པོ་ཞིག་གི་ཐུར་ཞིག་བསྟན་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་དེས་ང་  
ལ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ཞིག་སུ་མཐའ་མེད་པར་བསྐྱངས། ཕྱོགས་གཅིག་ནས། དེ་བ་  
འདི་ནི་འཛིག་རྟེན་དེ་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་དང་། འཛིག་རྟེན་དེས་ང་ཚོར་  
ཆེས་སྤུལ་བྱུང་གི་ཤེས་བྱ་དང་གསལ་གཏོད་ཅི་ཞིག་སྤྲད་ཡོད་པའི་སྐོར་ཡིན།

རྒྱུང་ཤེས་དེ་བེད་སྟོན་བྱེད་པར་ང་ལ་དཀའ་ངལ་ཅི་ཡང་འཕམ་མ་བྱུང་།  
འདི་གང་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ང་ལ་གསལ་པོ་ཆགས་ཤིང་། རིང་པོ་མ་འགོར་བར་  
ངས་རྒྱུང་ཤེས་བརྒྱད་ནས་ཁྱོད་དཔལ་ལྷ་སའི་འཆོ་བའི་བྲེལ་བེད་དང་། ལྷག་པར་  
ཆོང་ར་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་པ་ཡིན། ངས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ང་དང་  
ལོ་ན་འབྲུབ་པའི་བྱིས་པ་ཚོ་སྤང་ལམ་དུ་ཡར་རྒྱག་མར་རྒྱག་བྱེད་པའི་བག་ཡངས་  
དེ་ང་ལའང་ཡོད་ན་ཅི་མ་རུང་བསམ་བྱུང་། བྱིས་སུ་ངས་རྒྱུང་ཤེས་བརྒྱད་ནས་པོ་  
ཏུ་སའི་སྟེང་ཕྱོགས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ལ་བལྟས་ནས་ཞབས་བྱི་བ་ཆོར་སྐར་མ་དང་

སྐར་ཆོགས་ཆོའི་མིང་བྲིས་སྤྲོད་། མཐོ་སྐར་བོད་ཀྱི་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོགས་ནི་  
ཆེས་མཆར་སྟག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན།

ཁྱལ་མའི་ཆུ་ཆོད་དེ་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ངས་གསལ་བོར་ཤེས་  
མོད། འོན་ཀྱང་། དེས་ལས་ཀ་རིམ་ལྔར་བྱེད་པའང་ཤེས་ན་འདོད་པས། གནས་  
སྐབས་ཤིག་ལ་མགོ་འཛམས་ནས་དེའི་སྐོར་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བ་ཡིན། རྗེས་སུ་  
ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་དེ་ཤྱགས་ཆེ་བླགས་པས་ངས་ཤྱབས་སྐམ་ཁ་བྱས་ཏེ་ནང་གི་  
ཆ་ཤས་རྣམས་ཡོངས་སུ་རང་སར་གཏོར་ནས་བལྟས། འོན་ཀྱང་། དཀའ་ངལ་  
ཞིག་ནི་ཆ་ཤས་དེ་ཆོ་ཆང་མ་སྤར་ཡང་བསྐྱིགས་ཏེ་སྤར་བཞིན་ལས་ཀ་བྱེད་དུ་  
འཇུག་རྒྱ་དེ་རེད། འདི་ལྟར་འཕྲུལ་དངོས་གཏོར་བསྐྱིགས་བྱེད་པའི་ངའི་ཆོ་གང་  
གི་རང་མོས་ཞོར་ལས་འགོ་བཙུགས། ང་རང་ཆུ་ཆོད་གཏོར་བསྐྱིགས་འདི་ལ་བྱང་  
ཆ་ཐོན་ཏེ་ལྷ་སར་ཆུ་ཆོད་ཡོད་པའི་མི་ངོ་ཤེས་པ་ཆོའི་ཆུ་ཆོད་བཟོ་མཁན་གཙོ་བོ་  
ཆགས་ནའང་། བྱིས་སུ་རྒྱ་གར་ནང་དུ་ང་ལ་ཁྱ་བྱུག་ཆུ་ཆོད་ཅིག་ཡོད་པ་དེའི་ཁྱ་  
བྱུག་ལ་ངའི་བྱི་ལས་གཏོར་སྐྱོན་བཏང་བར་ངས་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་སྟབས་མེད། སྒྲོག་  
རྗེས་ལྟར་པའི་རང་འགྲུལ་གྱི་ཆུ་ཆོད་མང་པོ་དར་སྐབས་ང་རང་གི་རང་མོས་ཞོར་  
ལས་འདིའི་བློ་བ་ཡང་ཉམས་ཤིང་། ཆུ་ཆོད་དེའི་རིགས་ཁ་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་ནང་  
དུ་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་མ་ལག་གང་ཡང་མི་འདུག།

སྐྱ་གོང་མའི་ལག་སྦྱལ་གྱི་སྒྲོག་བརྒྱན་སྟོན་བྱེད་དེ་གཉིས་བཀོལ་སྤྱོད་  
བྱེད་རྒྱ་ནི་དེ་འདྲའི་སྒྲ་པོ་ཞིག་མ་རེད། རྒྱ་རིགས་ཡིན་པའི་ངའི་ཞབས་བྱི་གྲ་པ་  
ཞིག་གིས་དེ་གཉིས་ལས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྟབས་བཟོས་ཤིང་། ངས་ཁོང་ལ་

དེ་བཞིན་སྤྲིག་བྱེད་རོགས་ལ་བ་ནས་ང་ཚོར་སློག་བརྟན་འགའ་ཡོད་པ་དེ་ཚོར་  
བཏུས་པ་ཡིན། ཕྱིས་སུ་སློག་འགྲུགས་ལ་བརྟེན་པའི་སློག་བརྟན་སྟོན་བྱེད་ཅུང་  
ཅུང་ཞིག་ང་ཚོའི་ལག་ཏུ་སོན་ཀྱང་། ཕྱོགས་གཅིག་ན་སློག་གི་ཨ་མར་སློན་ཆ་  
ཡོད་པས་དེ་ལ་ཆག་སློན་ཡང་ཡང་བྱུང་། སྐབས་འདི་ཞིག་ལ་ཨོ་སུ་ཊར་རེ་ནས་  
ཡིན་པའི་དབྱིན་ཇིའི་བཙོན་པ་ཉེ་རིག་དང་མེ་ཁད་། Heinrich Harrer and  
Peter Aufschnaiter རྟེན་ཉེས་ཀྱི་གར་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་དམག་གི་བཙོན་ཁང་  
ཞིག་ལས་བྱོས་ཉེ་ཉེ་མ་ལ་ཡ་བརྒྱད་ནས་ལྷ་སར་སླེབས། ཁོང་གཉིས་ལྷ་སར་  
འབྱོར་བའི་ལོ་དེ་ནི་སལ་ཆར་ ༡༩༥༥ ཡིན། ཉེ་རིག་ནི་ངའི་ཕྱོགས་སོ་ཆགས་  
ཤིང་སྐབས་རེར་སློག་བརྟན་སྟོན་བྱེད་དེར་བཙོན་བཙོན་བྱེད་པར་ཁོང་གིས་ང་ལ་  
རོགས་རམ་བྱས་ཤིང་། ང་ཚོར་སློག་བརྟན་མང་སོ་རེག་མ་བྱུང་མོད། འོན་ཀྱང་།  
འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་བྱང་བ་གལ་ཆེན་ཁག་གི་སློར་ལ་མཐུན་  
ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ནམས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་གཞིར་བཟུང་ནས་སླེལ་བའི་གསར་འགྱུར་གྱི་  
སློག་བརྟན་མང་སོ་དང་། དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཉིན་མོ་དང་དབྱིན་  
ཇིའི་རྒྱལ་སོ་འཛོར་ཇི་ལྷ་པའི་ཁྱི་འདོན་སློར་གྱི་སློག་བརྟན་བཅས་ཀྱི་གར་ནས་ལྷ་  
སར་སླེབས། དེ་བཞིན་ཤིང་ཁི་སི་ཕེའར་གྱི་འཁྲབ་གཞུང་ཉེན་རེ་ལྷ་པ་གཞི་རུ་  
བཟུང་བའི་ལོ་དེ་མ་སིའི་། Laurence Oliver's film of Shake-  
speare's Henry V and Charlie Chaplin's silent movies རྟེན་ཉེས་  
བརྟན་དང་། ཆར་ལེ་ཆར་མེ་ལིན་གྱི་སྤྲ་མེད་སློག་བརྟན་འགའ་ཡང་ཡོད།

ང་ཚོར་རིག་ལ་དང་བ་འདི་ཕྱོག་མར་འབྲུལ་ལས་ནས་འགོ་ཚུགས་ཤིང་།

དོན་ངོ་མར་ངས་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱད་པར་ཞིག་མཐོང་  
མེད་པ་དང་། འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ལྷ་སར་ཡོད་པའི་ངའི་ངོ་མེས་ཆང་མའི་ནང་  
ནས་ཉེ་རིག་མཁས་ཤོས་ཡིན་པས། ངས་ཁོང་ནི་པོ་རྒྱ་ལའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་  
འབྲུལ་དངོས་ཁ་ཤས་དེ་ཆོར་ངེས་ཆ་ལྡན་པ་བཞིན་ཚན་རིག་ལའང་ངེས་ཤེས་  
གཏིང་ཟབ་ཅིག་ཡོད་པར་བསམས། བྱད་མཚར་བ་ཞིག་ལ། ཁོང་ལ་ཚན་རིག་  
ཆེད་སྦྱོང་གི་རྒྱ་བ་ལྡོངས་མེད་པ་ངས་ལོ་ངོ་མང་པོའི་ཕྱིས་སུ་མ་གཏོགས་ཤེས་  
མེད། ཡིན་ཡང་། དེའི་དུས་ངས་མི་དཀར་པོ་ཆང་མར་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་  
གཏིང་ཟབ་ཅིག་ཡོད་པར་སྙམ་བྱུང་།

ཅུ་ཆོད་གཏོར་བ་དང་མྱོག་བརྟན་སྟོན་བྱེད་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱེད་པ་ལེགས་  
འབྲུབ་བྱུང་བས་ངའི་སྟོབས་པ་ཆེ་དུ་བྱིན། ངའི་ལས་གཞི་རྗེས་མ་ནི་རྒྱངས་  
འཁོར་གྱི་འབྲུལ་ཆས་མ་ལག་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། རྒྱངས་འཁོར་གཏོར་  
མཁན་དང་དེར་ལྷ་རྟོག་བྱེད་མཁན་གྱི་མིང་ལ་ལྷག་པ་ཆེ་རིང་ཟེར། ཁོང་མྱད་  
དམར་ཞིག་ཡིན་ཞིང་ཁོང་གི་ཁོང་ཁྱོད་སྐད་གྲགས་ཡོད། རྒྱངས་འཁོར་གྱི་འོག་  
རྒྱ་ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་སྟབས་མ་ལེགས་པར་མགོ་རྒྱངས་འཁོར་ལ་བརྒྱབས་ཆོ།  
ཁོང་གིས་ཁོང་ཁྱོད་ངང་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མགོ་སྒར་ཡང་དེ་ལ་བརྒྱབས། རྒྱངས་  
འཁོར་གྱི་ཨ་མར་བཟོ་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ང་ལ་ཞིབ་ལྷ་དང་། ཕྱིས་སུ་དེ་གཏོར་དུ་  
འཇུག་པར་ངས་ཁོང་དང་མྱོགས་པོ་བསྐྱེགས་པ་ཡིན།

ཉིན་ཞིག་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུས་རྒྱངས་འཁོར་གཏོར་ཆེད་གཞན་ལ་ཤེས་  
སུ་མ་བརྟག་པར་ངས་རྒྱངས་འཁོར་ཞིག་ཁང་པའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་བཏོན་པ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་། བཟུང་སྒྲིལ་ཆུང་དུ་ཞིག་བྱུང་བས་མདུན་དོས་གཡོན་སྒྲོགས་ཀྱི་སྒྲོག་  
ཆག་སོང་། རྒྱུད་ལུང་ལ་བདག་སྒྲིང་བྱེད་མཁན་གཞན་ཞིག་སྟེ་འབའ་བ་བཟ་  
ཤིས་ཀྱིས་ཅི་བཤད་དམ་བསམས་ནས་ཞེད་སྤང་ཆེན་པོ་སྟེས། ངས་མདུན་སྒྲོག་  
དེའི་ཆབ་ཅིག་བཅའ་ཐུབ་བྱུང་ནའང་། དེ་ནི་ཤེས་སྒྲོ་དྲུངས་མོ་ཡིན་པས་སྒྲོན་  
མའི་བ་མའི་ཤེས་སྒྲོ་དང་འབྲེལ་ཆུངས་མ་བྱུང་། བསམ་སྒྲོ་ཆུང་ཅམ་བཏང་རྗེས་  
ཐབས་ལམ་ཞིག་རྟེན་པ་དང་། ངས་བྱེ་མ་ཀ་ར་བཞུས་ནས་སྒྲོག་དེའི་སྤང་དུ་  
བྱགས་ཏེ་བ་མའི་རྣམ་པ་བསྐྱར་བཅོ་བྱས་པ་ཡིན། འབའ་བ་བཟ་ཤིས་ཀྱིས་འདི་  
ཏ་གོ་ཡོད་མེད་ངས་མ་ཤེས་མོད། གལ་ཏེ་ཁོང་གིས་ཤེས་ཡོད་ནའང་ང་ལ་ཉེས་  
པ་བཏང་མ་སོང་།

དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་སྟེ་ཆོན་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་ཐད་ལ་ཏེ་རིག་  
གིས་ང་ལ་མན་ཐོགས་བྱུང་། དེ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ས་བཤད་རིག་པ་<sup>(1)</sup>ཡིན། འདི་  
སྒྲིང་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ནང་འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་སྒྲོར་ལ་དབྱིན་ཡིག་  
གི་དཔེ་ཆོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཆོའི་ནང་ཉི་ཉོང་ཐེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་  
པོ་ཞིག་དམག་འཐབ་འདིར་འཇུག་ཞུགས་བྱས་པར་འབྲེལ་བཤད་ཞིབ་ཐུ་  
བརྒྱབས་འདུག་སྒྲོག་བརྟན་སྟོན་བྱེད་ལ་ཆོད་ལྟ་དང་། རྒྱ་ཆོད་ལ་བཅོ་བཅས། དེ་  
བཞིན་རྒྱུད་ལུང་གཏོང་བར་འབད་བཅོན་བྱས་པ་བཅས་ཀྱིས། ང་ལ་ཆོན་རིག་  
དང་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་དེ་རྗེ་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་བྱིན་སྟུང་།

(1) ས་བཤད་རིག་པ། [geography] སའི་གོ་ལའི་ཕྱི་རྣམ་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཆོན་  
རིག་གི་སྟེ་ཆོན་ཞིག་སྟེ། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་ནང་དུ་སྟེ་ལྟན་གྱི་ཁྱབ་གདལ་དང་། གནམ་གཤིས། རྒྱ་དང་  
རི་རྒྱུང་སོགས་ཀྱང་འདུག།

ལོ་ན་བཅུ་དྲུག་གི་སྐབས་ད་པོར་གྱི་འགོ་ཁྲིད་ལ་བསྐྱོས་པའི་ཕྱིས་སུ། གཞུང་  
འབྲེལ་གྱི་དོན་ནས་ ༡༩༥༥ ལོར་རྒྱ་ནག་དང་། ༡༩༥༦ ལོར་རྒྱ་གར་ལ་ལྷ་སྐྱོར་  
དུ་སོང་བ་དེ་ཆོས་དཔེ་སེམས་ལ་བག་ཆགས་གཏིང་ཟབ་ཅིག་བཞག་ནས་སྡོན་  
མའི་ཆོར་སྤང་དེ་ལ་ཆར་གཞི་ཞིག་བཏིང་། སྐབས་དེར་རྒྱ་མིའི་དཔལ་དབྱུང་གིས་  
དཔེ་རྒྱལ་ཁབ་ལ་བཅན་འཇུག་བྱས་ཐེན་ཅིང་། ང་རང་རྒྱ་མིའི་སྲིད་གཞུང་དང་  
མཐུན་ཐབས་འཆོལ་ཞིབ་གྱི་གཉན་འཕྲང་ཆེ་བའི་གྲོས་མོལ་རིང་པོ་ཞིག་གི་ནང་  
དུ་ལྷུང་།

དཔེ་གཞོན་དུས་རྒྱུ་གས་ལ་ཉེ་སྐབས་པེ་ཅན་དུ་སོང་བ་ནི་ང་རང་གི་ཕྱི་  
རྒྱལ་གྱི་འབྲུལ་བཞུད་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། པེ་ཅན་དུ་གཙོ་འཛིན་མའི་ཅེ་རུང་དང་།  
ཀོ་ལུ་ཨེན་ལེན། རྒྱལ་ཁབ་དཔེ་འགོ་ཁྲིད་གཞན་རྣམས་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས།  
གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཕྱོགས་བསྐྱོད་འདིའི་སྐབས་ཞིང་ལས་མཉམ་ལས་དང་། རྒྱ་  
ཤུགས་སློག་འདོན་གྱི་རྒྱ་མཐོང་ལྷ་བུ་སྤྱོད་སྒོ་ལས་གཞི་ཆེ་ཁག་ལ་ལྷ་སྐྱོར་ལྷ་  
རྩེས་མང་པོ་བྱས་པ་ཡིན། རྒྱ་ལམ་དང་རྒྱ་མཐོང་ལྷན་པའི་དེང་རབས་གྱི་གྲོང་  
ཁྲིའི་ཞིག་མཐོང་བ་ནི་ཐོག་མ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཆོན་རིག་པ་དོ་མ་དང་ཐུག་འཕྲད་  
བྱས་པ་ཡང་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན།

༡༩༥༦ ལོར་སངས་རྒྱས་ལྷ་དན་ལས་འདས་ནས་ལོ་ངོ་ཉིས་ལྷོང་ལྷ་  
བརྒྱ་འཁོར་བའི་རྩེས་བྲན་ལ་ཞུགས་པར་ང་རྒྱ་གར་དུ་སོང་། དཔེ་མཐོང་སྒོ་དངོས་  
གཞི་ལྷ་ལིར་ཆོག་པ་ཞིང་། ཕྱིས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་སློན་ཀེ་རོ་མཆོག་ནི་དཔེ་  
སྐབས་སྡོན་པ་དང་གྲོགས་པོ་ལྷ་བུར་ལྷུང་པར་མ་ཟད། བཅན་བྱོལ་གྱི་སྤྱིན་བདག་



ཀྱང་ཆགས། འེ་རོ་ལ་ཚན་རིག་གི་བསམ་སྒྲོ་ལྟན་ཞིང་། ཁོང་གིས་འབྲུལ་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་ལྷ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་མཆིས། རྗེས་པར་  
དངོས་གཞི་དེ་རྗེས་རྗེས་སྐབས་པའི་དབང་པོ་འཆང་རྒྱ་པའི་གནས་མཆོག་དོ་རྗེ་  
གདན་ལྷ་བྱ་ལ་གནས་མཇུག་བྱས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་ཁག་དང་།  
བཟོ་ལས་ཀྱི་ལྷ་གནས། སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་བཅས་རྒྱ་གར་གྱི་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་  
ལ་ལྷ་སྐྱོར་དུ་སོང་བ་ཡིན།

སྐབས་དེར་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་མ་ཉི་ར་སིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཡི་  
ཤེས་རབ་ཆོགས་པའི་ཆོགས་མི་ལྷ་བྱ་ཚན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་  
གཅིག་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་ལས་ལ་བརྩོན་པའི་སེམས་དོན་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་འགའ་  
ལས་ལ་ཐོག་མར་ཐུག་འཕྲད་བྱས། ལྷ་ཡི་ཤེས་རབ་ནི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་དང་  
ཉི་ལྔ་པའི་མགོ་སྟོད་དུ་ཤར་བྱུགས་དང་རྒྱབ་སྟུགས། ཚན་རིག་དང་ཆོས་ལུགས་  
བཅས་འགྲོ་བ་མའི་ཤེས་ཡོན་ཆང་མ་གཅིག་སྒྲིལ་བྱེད་པར་འབད་པའི་སེམས་  
དོན་རིག་པའི་ལས་འགྲུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། མ་ཉམ་མེ་དང་ཨ་ནེ་༼Madame  
Blavatsky and Annie Besant༽ཟེ་བའི་ལས་འགྲུལ་འདིའི་སློབ་  
གཏོད་མཁན་ཆང་མ་རྒྱབ་སྟུགས་པ་ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཆོ་རྒྱ་གར་ནང་དུ་ཡུན་རིང་  
པོར་བསྐྱད་སྟེང་འདུག།

ཐ་ན་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་སྐྱོར་འདི་ཆོའི་སྟོན་དུང་། ངས་འབྲུལ་ལས་ནི་  
དོན་ངོ་མར་འཛིག་རྟེན་རྟོགས་ཐབས་བྱད་པར་ཅན་ཞིག་གི་འབྲས་བུ་མཆོན་

རྟགས་ཤིག་ཏུ་རྟོགས་ཤིང་། ཚན་རིག་མཆོན་རྟགས་འདིའི་རྟེན་གཞི་རེད། ཚན་  
རིག་ནི་ཞིབ་ཕྱིའི་རྣམ་པ་ལྡན་པའི་འཆོལ་ཞིབ་དང་། འཆོལ་ཞིབ་དེ་ཉིད་ལས་  
སྒྲངས་པའི་ཤེས་ཡོན་ཕྱོགས་བསྐྱུས་ཤིག་ཡིན། ཤེས་ཡོན་ཕྱོགས་བསྐྱུས་དེས་  
འཇིག་རྟེན་རྟོགས་ཐབས་ཁྱད་པར་ཅན་འདི་བསྐྱུན། ཐོག་མའི་ངའི་ཚན་རིག་གི་  
དང་བ་ནི་འབྲུལ་ཆས་ནས་འགོ་རྟོགས་ཀྱང་། བཟོ་ལས་བྱེ་བྲག་བའམ་འབྲུལ་ཆས་  
ཀྱི་ཅེད་ཆས་ལས་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་ཕྱིའི་འཆོལ་ཞིབ་དེས་ངའི་ཡིད་དབང་ཀྱན་  
ནས་སྟོགས།

ངས་མི་གཞན་དང་ལྷག་པར་ཆེད་ལས་ཚན་རིག་པ་དང་ལྷན་དུ་ཚན་རིག་  
གི་སྐོར་ལ་སླེང་མོལ་བྱས་པར་བརྟེན་ནས། ཉན་ཆོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་  
འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་ལ་འབྲུ་ཕྱོགས་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དོ་སྤྲང་བྱུང་།  
ངས་འབྲུ་ཕྱོགས་དེ་ཆོ་ད་དུང་ཡང་ཉ་ལས་པ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད། ངའི་ཤེས་  
རྟོགས་ལྟར་ན། ཚན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་དེ་ཆོས་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་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་དེས་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་བྱེད་བྱེད་པར་ཆོས་དེའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུ། ཞིབ་  
འཇུག་གི་ཆོད་ལྟ་འདི་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བར་མ་ཐད་བསྐྱར་སྒྲོལ་བྱེད་སྐབས་ཆོད་  
གཞེད་འཆོལ་ཞིབ་དེའི་འབྲས་བུ་ཚན་རིག་གི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཤེས་བྱའི་ཕྱོགས་  
བསྐྱུས་ནང་དུ་འཛུང་། འོན་ཀྱང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྟའི་འབྲས་བུ་རྣམ་གཞག་གི་

དོན་སྤྱིའམ་སྤྱོད་དཔག་དང་མ་མཐུན་ཆོད་དོན་སྤྱི་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་ཏེ།  
 ཆོས་དེར་མངོན་སུམ་གྱིས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་ནི་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན། འཆོལ་ཞིབ་  
 འདི་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱོད་བ་ནས་འགོ་ཚུགས་ཏེ་རིགས་པར་བརྟེན་པའི་བསམ་  
 རྟོའི་དབྱེད་པ་བརྒྱན་ནས་ནམ་གཞག་གི་དོན་སྤྱི་ཞིག་གཏན་ལ་ཐབ་པ་དང་། དོན་  
 སྤྱི་དེ་ར་སྤྱོད་བྱེད་པར་སྒྲར་ཡང་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱོད་བ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཞིག་  
 རེད། མངོན་སུམ་རིག་པའི་དབྱེད་ཐབས་འདི་དང་། བར་པའི་སྒྲོམ་སྤྱོད་དང་མཆོན་  
 ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་ངས་ཅི་ཞིག་སྤྱངས་པ་དེ་ཆོའི་བར་གྱི་འབྲ་  
 རྒྱུགས་དག་གིས་ངའི་ཡིད་དབང་ཀུན་ནས་བཀུགས།

ནང་ཆོས་ནི་གསུང་རབ་བསྟན་བཅོས་དང་ཆོ་གའི་བྲད་ཆོས་ལྡན་པའི་  
 ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དོ་བོ་ཞིག་ཏུ་རིམ་གྱིས་བྱ་བ་ནའང་། ཞིབ་ཆགས་གྱིས་བཤད་ན།  
 བར་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་གསུང་རབ་ཀྱི་བྲངས་ལུང་ནི་སྤྱོད་བ་དང་རྒྱ་མཆོན་ལས་  
 བྱ་བ་པའི་གོ་རྟོགས་ལ་ལྟོས་ན་གལ་ཆེན་མིན། དོན་དོ་མར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་  
 བཀགས་ཆེན་གྱི་གསུང་བཤད་ཅིག་གི་ནང་དུ། རྗེས་འརྱལ་བ་ནམས་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་དུ་བཏང་། ཉམས་སྤྱོད་ལྡན་པའི་གསེར་གྱི་  
 མགར་པ་ཞིག་གིས་གསེར་ལ་ལྟན་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་ཞིབ་མོ་བྱེད་པ་བཞིན།  
 ཁོང་གིས་ཅི་ཞིག་གསུངས་པ་ཆོད་མ་ཡིན་མིན་ཡང་སོ་སོའི་སྒྲེར་གྱི་ཆོད་ལྟ་དང་  
 རིགས་པའི་དབྱེད་པ་བརྒྱན་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པའི་སློབ་སྟོན་གནང་  
 ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ནང་ཆོས་ནང་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཆོད་མ་ཡིན་མིན་དབྱེད་སྐབས་

ཁྱོད་པའི་དབང་ཚད་དང་མོ་དང་། རིགས་པའི་དབང་ཚད་གཉིས་པ། གསུང་རབ་  
ཀྱི་དབང་ཚད་མཐའ་མ་ཡིན། རྒྱ་གར་གྱི་ནང་ཆོས་སློབ་གཉེར་ཁང་དཔལ་  
རྒྱལ་ཐུང་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཆོས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ལ་བརྒྱལ་བརྟག་  
ཞིབ་ཆགས་བྱེད་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་གསུང་འདི་ལག་བསྟར་བྱས་ཡོད།  
བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་ནི་དཔལ་རྒྱལ་ཐུན་མཚན་དར་སྤེལ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།

ཁྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་བརྟག་  
དབྱེད་བྱེད་ཐབས་གཉིས་མི་འབྲསྟེ། ཆོན་རིག་གི་བརྟག་དབྱེད་ནི་ཞིབ་འཇུག་  
ཆོད་ལྟ་དང་། བྱིའི་ཆོས་ཤིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ལག་ཆ་སོགས་  
ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་ཀྱང་། ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱེད་པ་ནི་ཡིད་བྱེད་སྤྲོ་མོའི་བསྐྱེད་  
བསྐྱིང་ལ་བརྟེན་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་སྤྲོ་མོ་འདི་ནང་གི་ཁྱོད་པ་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་  
བར་བཀོལ་སྦྱོད་བྱེད། ཡིན་ཡང་། ལྷགས་གཉིས་ཀས་དབྱེད་ཐབས་ཀྱི་གཞི་རྩར་  
མངོན་སུམ་གྱི་ཁྱོད་པ་འཛིན་པ་གཅིག་པ་ཡིན། ཆོན་རིག་གིས་ཆོས་ག་གེ་མོ་  
ཞིག་ཡོད་པའམ་མེད་པར་བསྟན་ན། ཉེ་འདི་ནི་ཆོས་དེ་མ་རྟེན་པ་དང་མི་འབྲས། །  
ང་ཆོས་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་སུ་བརྩིས་ནས་ཁས་ལེན་པ་དང་། ཆོན་རིག་  
གིས་ཆོད་དཔག་ཅིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བྱས་ནས་བདེན་པར་ར་སྤྲད་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་རྟེན་བྱས་ཀྱང་  
ནང་པས་ཁས་ལེན་བྱེད། ང་ཆོས་ཆོས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་རྟོག་དབྱེད་བྱས་ནས་  
ཡིན་མིན་དང་ཡོད་མེད་ལ་རིགས་པས་བསྒྲིབ་པ་དང་ར་སྤྲོད་བྱས་ན། ཐ་ན་དུས་

རབས་མང་པོ་ལ་ཤུགས་ལྷགས་ཐེབས་པའི་གསུང་རབ་ཅིག་གི་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་  
བཤད་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་གཅིགས་ཆེར་འཛིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་སོགས་ལ་འགལ་  
ཡང་། ང་ཚོས་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཡིན་པ་ངེས་པར་དུ་ཁས་ལེན་བྱེད།  
དེའི་ཕྱིར་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ལ་གཞི་ཅའི་ལྷ་སྒྲུངས་ཤིག་ཡོད་པ་ནི།  
ཨଁར་བའི་འཇུག་སྒྲོར་བརྟེན་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ལྷ་མཐུད་དུ་  
འཆོལ་ཞིབ་དང་། ང་ཚོའི་གསར་རྟེན་གྱི་ཤེས་བྱས་ལྷན་རིང་ལ་བཟུང་བའི་  
ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་ནོར་འཁྲལ་ཡིན་པ་ར་སྟོན་བྱས་ཆེ་དང་བས་ཀྱན་ནས་  
བསྐྱངས་ཏེ་ལངས་ཕྱོགས་དེ་འདྲོར་བའི་ཆོད་སེམས་འདི་ཡིན།

ཆོས་ལུགས་དང་མི་འདྲ་བའི་ཚན་རིག་གི་བྲད་ཆོས་གཤམ་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་ཆད་  
ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྷའམ་ཅིས་རིག་གི་བདེན་དཔང་གིས་ངེས་པར་དུ་མངོན་པར་  
གསལ་བར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འེལ་འོང་དང་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་<sup>(1)</sup> ཀྱིས་Newton and Einstein གཉིད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཆོས་གང་ཞིག་འདི་ལྟར་  
ཡིན་དགོས་པར་བསམ་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་བྲད་ཆོས་ཤིག་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མིན།

(1) ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ། 1879-1955 གཉིད་པའི་འཇར་མན་དུ་སྐྱེས་པའི་དངོས་ཁམས་  
རིག་པ་བ་ཞིག་ལྟེ། རྒྱུ་རྒྱུ་ནས་སྟོབ་བྱ་མང་པོ་འབྲེམས་མེད་ཀྱང་ཅིས་རིག་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས་པ་དང་།  
ཁོང་གིས་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷོས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་སོགས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཤིང་།  
ལུ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཐོ་སྟོབ་གང་མང་ཞིག་ཏུ་དགོ་ཆན་ཆེན་མོའི་འགན་ཡང་བཞེས་ཨྱོང་། མདོར་ན། ཁོང་  
ནི་ 1919 ལོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནོ་སྟེལ་གཟུངས་རྟགས་ཐོབ་པའི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཆོན་  
རིག་པ་སྟན་ཀྱགས་ཆེ་ཤོས་དེ་རེད།

དེར་བརྟེན་དབྱུང་བའི་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་  
རྩལ་ཡངས་པོ་འདི་ནི་ཐེ་ཆོམ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་པན་ཐོགས་ཅན་ཞིག་  
རེད། འདི་འདྲའི་སློ་རྒྱ་ཡངས་པོས་ཤེས་སྒྲོ་དང་ཤེས་བྱ་གསར་བ་དང་དུ་ལེན་  
པའི་སེམས་གཤིས་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་ངེས་ཤིང་། སེམས་གཤིས་འདི་མི་ལ་རང་  
བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་གོ་རྟོགས་འཆོལ་སྟེག་དང་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ཆེ། ར་ཆོའི་ལྟ་རྒྱ་  
དང་མཐོང་རྒྱ་ནི་མཐའ་མཆོམས་གསར་བ་ཞིག་ལ་བསྐྱེད་ངེས། འོན་ཀྱང་། རས་  
ཆོན་རིག་པ་ཡོད་ཆད་ལ་འདི་འདྲའི་སློ་རྒྱ་ཡངས་པོ་ལྟན་པ་རྫོང་གི་མེད། དོན་ངོ་  
མར་འགའ་ཤས་ནི་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་བའི་བཟོ་བཀོད་སྟོན་མ་དག་གི་ནང་ནས་ཐར་  
མེད་པ་འདར་སྟེད།

ནང་བསྟན་གྱི་དབྱུང་པའི་སྟོལ་རྒྱན་ལ་མཆོན་ན་གནའ་རབས་ཀྱི་རྒྱ་གར་  
ཏེ། རང་ཆོས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་གསུང་རབ་འབྱུང་ས་  
འདི་ར་ཆོ་བོད་པ་ལ་བཀའ་བྲིན་ཏུ་ཅང་ཆེ། 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་ཆོའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་  
པའི་གཞུང་ལུགས་དང་སེམས་དོན་རིག་པའི་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་དང་རྣམ་པ་  
ལ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ཡོད། སྟོབ་དཔོན་དེ་དག་ནི་དུས་རབས་  
གཉིས་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་མགོན་པོ་སྤྲུལ་དང་། དུས་རབས་བཞི་པའི་  
མཁས་པའི་དབང་པོ་ཐོགས་མེད་དང་ཁོང་གི་སྤྲན་མཆེད་དབྱེག་གཉིན། དེ་བཞིན་

ཀུན་སྤྱོད་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་རྒྱལ་སྤྱི་ཞི་བ་ལྷ་དང་། དུས་རབས་  
བདུན་པའི་ཆད་མ་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་སོགས་ཡིན།

༡༩༡༩ ལོའི་ཕྱི་ཟླ་གསུམ་པའི་ནང་དུ་དབོན་ནས་བོས་བྱུང་ལ་འོངས་པ་  
ནས་བཟུང་། ང་དང་བོད་མི་སྐྱབས་བཅོལ་བ་གྲངས་འབོར་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱ་  
གར་དུ་བྱིས་གཞི་གཉིས་པ་ཞིག་རྟེན་པ་ནི་འིན་ཏུ་སྐལ་བ་བཟང་པོ་རེད། འདི་  
བཅན་བྱོལ་གྱི་འཆོ་བའི་མགོ་སྟོད་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་འཛིན་ནི་མཁས་དབང་ར་  
རྟན་རྩ་ར་<sup>(1)</sup>ཡིན། [Dr Rajendra Prasad] ཁོང་ནི་ཆོས་ལུགས་ལ་ཉ་ཅང་  
དད་མོས་ཡོད་པ་དང་། ཆང་མས་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པའི་བྲིམས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་  
དབང་ཞིག་རེད། སྐབས་དེའི་སྤྱི་འཛིན་གཞོན་པ་ནི་ཕྱིས་སུ་སྤྱི་འཛིན་ཆགས་  
པའི་མཁས་དབང་ཟེ་མ་ལེ་<sup>(2)</sup>ཡིན་ཞིང་། [Dr Sarvepalli Radhakr-  
ishnan] ཁོང་གི་ཆེད་ལས་དང་སྒྲེའི་གྱི་ངོས་ནས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་

(1) ར་རྟན་རྩ་ར། [Dr Rajendra Prasad 1884-1963] ཁོང་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་སྤེ་རྩར་  
དུ་སྐྱེས་ཤིང་། ཀ་ལི་ཀ་ཏ་དུ་བྲིམས་ཚོད་པ་བྱས་པར་མ་ཟད། བྲིམས་ལུགས་ཀྱི་དགེ་རྒན་ཡང་བྱས་ཐོང་།  
༡༩༡༨ ལོར་གནའི་རྒྱུ་འབྲས་ལྷན་ཁྲུང་དང་བཅན་གྱི་ཞི་བའི་ལས་འགུལ་ནང་དུ་ཞུགས།  
ཕྱིས་སུ་རང་གི་ཆེད་ལས་བསྐྱར་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་རང་དབང་གི་དོན་དུ་ལས་ཀ་བསྐྱར་མར་བྱས་ཏེ། ༡༩༥༠  
ལོར་རྒྱ་གར་གྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་སྐབས། ཁོང་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་འཛིན་ཐོག་མ་དེ་ཆགས།

(2) ཟེ་མ་ལེ། [Dr Sarvepalli Radhakrishnan 1888-1975] ར་རྟན་རྩ་ར་དང་དུས་  
མཉམ་དུ་བྱུང་བའི་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེ། རྒྱ་གར་གྱི་མཐོ་སློབ་ཁག་ཅིག་ཏུ་ལས་  
འགན་གཤེད་བཞེས་ཐོང་བར་མ་ཟད། དབྱིན་ཇིའི་མཐོ་སློབ་འོ་ཁི་སི་རྩམ་ཉིའི་ནང་དུ་འདུག་  
ཆུང་ཆེན་མོའི་འགན་བཞེས་ཏེ་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་དང་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཐད་ལ་སློབ་བྲིད་བྱས། ཁོང་  
གིས་རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་བོའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་གང་མང་ཞིག་དབྱིན་ཡིག་ལ་བསྐྱར་  
ནས་ཕུབ་ཕྱོགས་པའི་སྐུན་ལམ་དུ་བྲངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྒྲེའ་  
བརྒྱུ་ཆོས་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་མཛད་འདུག།





ཆེ་བའི་ཚན་རིག་པ་ཚོར་ཐུག་འཕམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཟན་སྤྱོད་ ༡༩༦༠ ནང་དུའང་  
ཚོས་ལུགས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ཐད་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་  
ཡོད་པའི་ངའི་སྤྱོད་གནས་རྩ་རམ་ས་ལར་མེབས་པའི་མགྲོན་པོ་གལ་ཆེན་འགའ་  
དང་ལྷན་དུ་གྲོས་བསྟུར་བྱས་སྤྱོད། བཅུན་བ་ཐོ་མ་སི་<sup>(1)</sup>དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་  
མཁས་པ་ཉོན་སི་ཏོང་གཉིས་ལ་<sup>1</sup>Thomas Merton and Huston  
Smith<sup>2</sup> ི་ཐུག་འཕམ་བྱས་པ་ནི་སྐབས་དེར་བྱང་བའི་ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་ཁྲིད་བརྗེད་  
དུ་མེད་པ་ཞིག་རེད། ཐོ་མ་སི་ནི་ནང་ཚོས་ལ་དང་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་  
གིས་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་ངའི་སྒོ་སྒོ་བྱས།

ངའི་ཚན་རིག་གི་དགེ་ཆན་ཐོག་མ་དང་ཚན་རིག་པའི་གྲོགས་པོ་ཉེ་ཤོས་  
ཞིག་ནི་རུབ་འཇར་མན་སྤྱིད་འཛིན་གྱི་སྤྱན་མཆེད་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་  
དང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཕར་རྩི་བ་ཁར་<sup>(2)</sup>ཡིན།<sup>1</sup>Carl von Weizsack-

---

(1) ཐོ་མ་སི། <sup>1</sup>Thomas Merton 1915-1968 ི་ཚོས་ལུགས་ལ་དྲུང་ཞེན་ཆེ་བའི་ཚུམ་པ་པོ་  
དང་ལྷན་པག་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་ཉམ་རན་སིའི་ནང་དུ་སྐྱེས་པ་དང་། ཕྱིས་སུ་དབྱིན་རི་དང་ཨ་རིའི་ནང་  
དུའང་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་ཁོད་ལོ་མ་ལྷེ་ལ་མཐོ་སློབ་དུ་དབྱིན་ཡིག་གི་སློབ་ཁྲིད་བྱས། ༡༩༤༩ ལོར་ཡེ་  
ཤུ་པའི་སྤྱོད་པ་བླངས། ༡༩༥༩ ལོར་སྐམ་ཁོད་ཀྱི་རུ་ནང་བསྟན་དང་ཡེ་ཤུ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་  
ལ་ཞུགས་སྐབས་མགྲོན་ཁང་དུ་སློག་བརྒྱབས་ནས་ཀྱེན་འདས་སུ་ལྷུང། ཁོང་ནི་ཚོས་ལུགས་བར་གྱི་བགོ་  
སློང་ལ་གདོང་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཀྱང་རེད་འདུག

(2) ཕར་རྩི་བ་ཁར། <sup>1</sup>Carl von Weizsacker 1912-2007 ི་འཇར་མན་དུ་སྐྱེས་པའི་དངོས་  
ཁམས་རིག་པ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་བཞིག་སྟེ། འཇར་མིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་  
འཇར་མན་དུ་ཁོན་ཏོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཕན་ནར་གྱི་འགོ་ཁྲིད་འོག་ནས་རུལ་ཕན་གྱི་ཆེ་བྱ་ལ་  
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་རྒྱུ་ནས་རིམ་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་གི་སྡེ་ཆེན་  
སོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་དང་། དེ་བཞིན་ཉམ་ལྷ་གི་མཐོ་སློབ་དུ་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དགེ་ཆན་ཆེན་མོའི་  
ལས་ཀའང་བྱས། ཁོང་དང་རྒྱ་གར་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་བཞིག་གིས་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་  
ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཟེར་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་པ་ཞིག་གསར་འཇུགས་བྱས་འདུག

er) ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྤྱོད་བརྟེན་ཐོབ་ཀྱང་ཆབ་  
སྲིད་ཀྱི་ལས་ལ་བརྩོན་བཞིན་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཞིག་  
ཡིན་ཟེར། འོན་ཀྱང་། ལོ་རབས་སྤྱུལ་ཅུའི་ནང་ཁོང་ནི་ཁོན་ཏྲཱ་དངོས་ཁམས་  
རིག་པ་བ་ཕན་ནར་<sup>(1)</sup> Werner Heisenberg) ཀྱི་ལས་རོགས་རེད། ཟུར་  
ཇི་ཟེ་ཁང་གིས་རྟག་ཏུ་ཆོན་རིག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཀྱང་སྤྱོད་དང་  
ཆབ་སྲིད་ལ་ཐེབས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་གྱི་མཐུག་འབྲས་ལ་སེམས་  
ཁུལ་བྱས་པ་ནི་ངས་ནས་ཡང་བརྗེད་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་དཀའ་  
ཆོག་ལ་གཤོང་ལེན་བྱས་ཏེ་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་བརྒྱུད་ནས་ཆོན་  
རིག་གི་ལས་དོན་ལ་ལྷོད་མེད་དུ་བརྒྱལ་བརྟག་བྱས་ཡོད།

ངས་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁོང་དང་ལྷན་དུ་ནང་ཆོག་པ་གྱི་གོ་བསྐྱར་རིང་  
པོ་བྱས་པར་མ་ཟད། ཁོང་གིས་ཆོན་རིག་གི་བརྗོད་གཞི་ཁག་ཅིག་གི་ཐོག་དངོས་  
སྤྱང་ལ་སློབ་ཆོན་ཡང་བྲིད་ཟྱོང་། སློབ་བྲིད་དེ་ཆོ་བཞོད་འདོམས་བྱེད་ལྷངས་ནི་  
ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་ནང་དགོ་གན་ཞིག་གིས་དགོ་སྤྱག་ཅིག་ལ་སློབ་བྲིད་བྱེད་  
པ་དང་མ་མཚུངས་པ་མེད། ཐེངས་གཅིག་ཅུམ་མིན་པར་ཟུར་ཇི་ཟེ་ཁང་གིས་ང་  
ལ་ཁོན་ཏྲཱ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་

(1) ཕན་ནར། Werner Heisenberg 1901-1976) འཇར་མན་གྱི་ཁོན་ཏྲཱ་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་ཇེའི་སྲིད་དབང་གི་སྐབས་སུ་རྩལ་ཕྱན་ཞེས་འཇུག་གི་ལས་གཞིའི་  
འགོ་འཛིན་གནང་། ཁོང་གིས་དང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྩ་འཛིན་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ་ངེས་  
མེད་ཆོས་ཉིད་གསར་དུ་རྟོག་ནས། ཁོན་ཏྲཱ་འགལ་ཤུགས་རིག་པའི་དར་རྒྱས་ལ་ཤན་ཤུགས་ཆེན་པོ་  
ཐེབས། དེའི་ཕྱིར་ 1931 ལོར་ཁོང་ལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནོ་སྟེལ་གཞུང་སྤྱུགས་ཀྱང་ཐོབ་པ་རེད།

ཤུགས་བསྐྱེད་སོགས་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་རྒྱས་པ་ཞིག་གྲེང་སྐབས། ང་ཚོས་ཉིན་ཉིལ་པོ་  
གཉིས་ཟུང་དུ་ལེན་སྐབས་པ་བྱུང་། ཁོང་གིས་བྱམས་བརྩེ་ཆེན་པོའི་སློན་ནས་རང་  
ཉིད་ཀྱི་དུས་ཚོད་རྩ་ཆེན་མང་པོ་ང་ལ་གནང་ཞིང་། ལྷག་པར་རྟོགས་དཀའ་བའི་  
དོན་གནད་ཅིག་ངས་མ་ཤེས་པར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་གིས་ངར་  
རྒྱུད་རིང་པོ་བསྐྱེད་པ་དེ་ཚོའི་བཀའ་བློན་ངས་ནས་ཡང་བརྗོད་མི་སྲིད།

མར་རྩི་བཟང་གིས་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་མངོན་སུམ་རིག་པ་གལ་ཆེན་དུ་  
བརྩིས་ནས་དེར་གཤེད་འདོག་ཆེན་པོ་བྱས། ཁོང་གིས་བཤམ་པ་ལྟར་ན། དངོས་  
པོ་ལ་རྟོགས་སྐབས་གཉིས་ཉེ། དངོས་པོའི་སྤང་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་  
རྟོགས་པ་དང་། ཡང་ན་དངོས་པོ་རྗེས་སུ་དབག་ཆོག་དཔེར་ན། མིག་གིས་ཀྱ་  
ཤུའི་སྟེང་གི་སྒྲིག་ཐིག་མཐོང་བ་ནི་དངོས་པོའི་སྤང་ཚུལ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། དེའི་  
ནང་དུ་འབྱུང་ཡོད་པ་ཀྱ་ཤུའི་སྟེང་གི་སྒྲིག་ཐིག་དང་། ཀྱ་ཤུ་དང་འབྱུང་སྐྱོར་གྱི་སྒྲིར་  
བཏང་གི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཚོད་དབག་གྲེང་སྐབས་པ་འདི་ནི་རྗེས་དབག་གི་རྟོགས་  
སྐབས་ཤིག་ཡིན།

ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་འདོད་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་  
དབྱུང་པ་གྲེང་པའི་ཐབས་ལམ་ནི་བརྗོད་གཞི་དེའི་རང་བཞིན་དང་མཐུན་དགོས་  
པའི་རྩ་འཛིན་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་འདོད་ཚུལ་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་  
གནས་ཐེ་བའི་ཚྱོང་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་འདྲིལ་རྟེན་གྱི་བདེན་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་  
པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ། མངོན་སུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ཤེས་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་འདོད་ཚུལ་  
དེར་སྒྲུང་དོར་གྲེང་དགོས། འདི་ལྟར་ནང་པས་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་གྲེང་པའི་མངོན་

སྤྲུལ་རིག་པའི་དབྱུང་ཐབས་དང་པོར་འཛིན། འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་འདོད་ཚུལ་ཞིག་  
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཕྱོད་བུ་ལས་ཕྱོགས་སྒྲིལ་བྱས་པ་སྟེ་ཆེ་སྒྲིག་གི་མི་རྟག་པའི་རང་  
བཞིན་ནས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྟ་བུ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཆོ། ཅུ་བའི་ཆ་ནས་  
རྗེས་དཔག་གི་ཆད་མ་ལ་བཞིན་ནས་འདོད་ཚུལ་དེར་སྒྲུབ་དོར་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་  
ཕར་རྩི་ཟ་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་སློལ་སློག་གྲུང་ཏུ་སྤང་བར་བཤད།  
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རིམ་འདི་མཆོན་བར་བྱེད་པའི་སློལ་རྒྱུ་གྱི་  
དཔེ་མཆོན་ནི་ཏ་ཅང་སྤྲ་བའི་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་། འཛམ་གླིང་གི་ནང་དུ་  
རིགས་མི་འདྲ་བའི་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཅིའི་ཕྱིར་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་སོགས་ཡིན།  
འཆོ་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ཐར་བའི་ལམ་ལ་དབྱུང་བ་གཏོང་བར་ནང་པ་ཆོ་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ལ་ཡིད་ཉོན་རུང་བས། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་  
གནས་རིམ་འདི་ཁོ་ནས་ནང་གི་འདོད་ཚུལ་དེ་ཆོའི་རྒྱབ་རྟེན་ཏུ་གསུང་རབ་ནས་  
ལུང་འབྲེན། སྤྱིར་མཛོན་སྤྲུལ་དང་། རྗེས་དཔག་ལུང་གི་ཆད་མ་བཅས་ཀྱི་དབྱུང་  
ཐབས་ཏེ་འཇུག་སློ་གསུམ་གྱི་ཅ་འཛིན་འདི་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་དར་བའི་མགོ་  
སྟོད་ནས་གསལ་པོ་ཡོད་ཀྱང་། འདི་ཆོ་མ་ལག་ཆ་ཆད་གི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་  
དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ཏུ་སྟོག་མར་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་ནི་དུས་རབས་ལྔ་པའི་  
ནང་དུ་བྱོན་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཆད་མའི་སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་སྒྲུབ་དང་། དུས་རབས་

བདུན་པའི་སློབ་དཔོན་ཚོས་གྲགས་གཉིས་རེད།

དཔེ་མཚན་མཐའ་མ་འདིའི་ནང་དུ་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཁ་ཁར་  
གྲུས་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། དེ་ཡང་ཚན་རིག་གིས་ཉུང་མཐར་ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་  
བཤད་ན་གཞུང་གི་ལུང་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཀྱང་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཡིན་ཡང་།  
མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱིར་བཙུག་མཚན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་བྱའི་ཁྲིམས་དང་པོ་  
གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་གཉིས་ལ་དབྱེད་ཐབས་ཀྱི་མཐུན་ཆ་  
གང་མང་ཡོད། གང་ལྟར། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ལ་བརྩམས་པའི་འདོད་ཚུལ་དག་ལ་ར་སྤྱོད་བྱེད་པར། ང་ཚོས་གོམས་པའི་  
དབང་གིས་འཆར་ཅན་དུ་དབྱེད་ཐབས་གསུམ་པ་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད། དཔེར་ན།  
ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོས་དེ་གཉིས་ཉེ་ཡིས་བཤད་པ་དང་། ཡང་ན་སྤྱི་ཚོས་ཀྱི་  
ཡིག་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁས་ལེན་པ་དང་། ཐ་ན་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་འདྲེལ་འཇུག་  
པ་གཞན་ཚོས་ཚན་རིག་གི་དུས་དེབ་ཁག་དུ་བཀོད་པའི་མཇུག་འབྲས་དེ་རང་  
ཉིད་ནས་ཚོད་ལྷ་མ་བྱས་པར་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བསྐྲགས་པར་འོས་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་སྤོད་མི་<sup>(1)</sup> David  
Bohm གི་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ནས་ངའི་ཚན་རིག་གི་གོམས་འདེམས་དེ་གཉིང་ཟབ་

(1) སྤོད་མི། ཉང་མི་ David Bohm 1917-1992 གི་ཁོང་ནི་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་དུ་སྐྱེས་ནས་འཇམ་  
སྤོང་དམག་ཆེན་གཉིས་པ་ཡས་མས་སུ་དམར་ཕྱགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལམ་ལུགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་  
ཚོར། བྱོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་མདུན་ཁོ་ཁྱེད་གཙོས་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་གནོན་ཤུགས་སྤྱད་པས། 1950  
ལོར་དབྱིན་ལུ་དུ་བཅན་བྱོལ་ལ་འགྲོ་དགོས་བྱུང་། ཁོང་ནི་ཁོ་རྩོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན་  
ཞིང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ། དབང་རྒྱུ་མེད་མེད་ཁམས་ཁམས་རིག་པ་  
སོགས་ཚན་རིག་གི་སྤེལ་ཆེན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལེགས་སྐྱེས་བྱུལ་ཡོད།

ཏུ་བྱིན་པར་ཐེ་ཆོས་མེད། ང་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པའི་མཁས་པ་ཆོའི་ཁྲོད་ཁོ་ནི་ཡོན་  
ཏན་དང་ཐུགས་དགོངས་ཆེས་རྒྱ་ཆེན་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། ༡༩༧༩ ལོར་ཡོ་རོབ་ཏུ་  
ཐེངས་གཉིས་པ་འགྲོ་སྐབས་དབྱིན་ཡུལ་དུ་ཁོང་ལ་ཐོག་མར་མཇུག་ཞིང་། དེ་མ་  
ཐག་ཏུ་ང་ཆོའི་བར་ལ་མཇུག་བཞེས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད་གཉིས་ཀར་ཆོར་སྤང་བྱུང་།  
དོན་ངོ་མར་ངས་བྱིས་སུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ལྟར་སྟོན་མི་ཡང་མད་ཁི་ཁ་ཐེའི་  
༼McCarthy༽དུས་ཀྱི་མནར་གཅོད་སྐབས་ཨ་རི་ནས་བྱིར་འབྲུད་བྱེད་དགོས་  
བྱུང་བའི་བཅའ་བྱོལ་བ་ཞིག་རེད། ཆེ་གང་གི་མཇུག་བཞེས་དང་ཤེས་ཡོན་བརྗེ་  
རེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་སྐབས་དེར་འགོ་ཚུགས། ཆོན་རིག་དང་ལྷག་པར་དངོས་  
ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་བའི་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཆེས་སྒྲ་མོ་རྣམས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་  
པར། སྟོན་མིས་ལམ་སྟོན་བྱས་ནས་ཆོན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་བུ་ཅེར་སོན་དེ་  
ང་ལ་བརྟན། མར་རྩི་ཐ་ཁར་དང་སྟོན་མི་ལྟ་བུ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་ལྷན་དུ་  
ཞིབ་སྒྲུའི་སློང་མོལ་བྱེད་སྐབས། གཟབ་གཟབ་ཀྱིས་ཉན་ཏེ་རྟོགས་དཀའ་བའི་  
དགག་སྒྲུབ་ཆ་ཆང་ཞིག་རྟོགས་པའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་ང་ལ་སྦྱིས་ཀྱང་། སློ་མངས་པ་  
ཞིག་ལ་བཟོ་སློང་གོལ་རྗེས་ངའི་སེམས་ན་མང་པོ་བསྐྱད་མི་འདུག་ལོ་ངོ་བཅུ་སྟེན་ག་  
གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་སྟོན་མི་དང་མཉམ་དུ་གྲོས་བསྐྱར་རིང་པོ་བྱས་པའི་ཁྲོད། ངས་  
ནང་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱུད་ཐབས་དེ་དག་དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་དབྱུད་  
ཐབས་དང་འབྲེལ་སྦྲངས་ཅི་འདྲ་ཡིན་མིན་གྱི་བསམ་སློབ་མང་པོ་ཞིག་རྟེན་བྱུང་།

རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་ལས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པའི་  
གནད་དོན་དང་། ཡུལ་ཅན་ཏེ་མའི་སྟོང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་

པའི་ཁོང་གི་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པ་དེར་ངས་ཆེད་དུ་  
བསྟོད་བསྟུན་གསུངས་ཀྱིས་སྤོང་། ང་ཚོའི་སྤོང་སྤོང་གི་སྐབས་སྤོང་མི་ནི་ཡུལ་གཙུག་པོར་  
འཛིན་པའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གཅིག་ཀྱིས་མ་ཡིན་པར། ཤེས་ཡོན་གྱི་ངོ་བོ་མ་  
འདྲ་བ་གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་རིན་ཐང་ཡང་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྤྱོད་  
པའི་ཚན་རིག་གི་མཁས་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆོར་སྤྱང་སྤྱོད་།

སྤོང་མིའི་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ནི་ཁོང་གིས་བསམ་སྤྱོད་  
དབྱེད་པ་བརྒྱུད་ནས་ཚན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ལ་གཙུག་པོར་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་  
དབྱེད་ཐབས་ཀྱིས་བཀོད་འདོམས་གྲུས་པ་འདི་ཡིན། གོ་བདེ་བར་བཤད་ན། ལག་  
ལེན་འདིའི་ནང་དུ་དང་པོ་སྤོང་ཁོང་གི་ཡུག་ཅིག་སེམས་ནང་དུ་རྟོག་བཟོ་བྱེད་པ་  
དང་། ཚན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཁོང་གི་ཡུག་དེ་དང་བསྟུན་ནས་  
ཞིབ་དབྱེད་གྲུས་ཏེ་ནམ་རྒྱུན་སྤྱོད་བྱེད་མི་རུས་པའི་བདེན་འཛིན་དག་ལ་  
ཕན་གཞོན་ཅི་ཡོད་ཆོད་ལྟ་བྱེད། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་དུས་དང་བར་སྤྱང་གི་ལྟོས་  
གྲུབ་སྤྱོད་པའི་བརྟག་དབྱེད་པའི་ཆེ་བ་ནི་འདི་འདྲའི་བསམ་སྤྱོད་དབྱེད་པའི་ཐོག་  
ནས་གྲུས་ཏེ་སྐབས་དེའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་ལ་དབྱེད་པ་བཏང་།  
ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་ནི་མཆོང་མ་མཚུངས་མེད་ཅེད། འདིའི་ནང་སྤྱོད་  
མཆོད་ཅིག་འཛམ་གླིང་སྤྱོད་དུ་སྤོང་པ་དང་། གཞན་དེ་མཁའ་བསྐྱོད་བྱ་གཟིངས་  
ཤིག་གི་ནང་དུ་སྤོང་གི་སྤྱོད་ཆོད་དང་པལ་ཆེར་འདྲ་བར་མཁའ་དབྱིངས་སུ་བྱིན།  
མཁའ་བསྐྱོད་བྱ་གཟིངས་ནང་གི་སྤྱོད་མཆོད་ལ་མཆོན་ན་དུས་དལ་དུ་འགྲོ་བ་  
དང་། ཁོ་ལོ་ངོ་བཅུ་ཡི་རྗེས་སུ་བྱིར་ལོག་སྐབས་འཛམ་གླིང་སྤྱོད་གི་སྤྱོད་མཆོད་དེ་

ཁོ་དང་མི་འདྲ་བར་ཉ་ཅང་ཀླས་ཡོད། མཆོ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་འདི་ཞིབ་དུ་  
རྟོགས་པར་རྟོག་འདྲིའི་ཆེ་བའི་མཚུངས་རྩིས་དགོས་ཤིང་དེ་ནི་དཔེ་འདི་ལེས་ཆད་  
ལས་འདས་ཡོད།

དཔེ་ཆེན་རིག་གི་གོམས་འདིས་ནང་དུ་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་འདིས་  
ང་ལ་ཆོར་བ་རྣོ་བོ་ཞིག་རྒྱུ་དུ་སྤྲད་ཐོང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་འདི་དང་ནང་ཆོས་  
ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བར་ལ་འདྲ་ས་མང་བས་ཡིན། ང་ཆོ་མན་ཚུན་མ་ཐུག་  
པའི་གོང་དུ་སྤྲོད་མི་རྒྱ་གར་གྱི་སེམས་དོན་རིག་པའི་མཁས་དབང་ཀེར་ཤི་ན་མོ་  
ཉེ་<sup>(1)</sup> Jiddu Krishnamurti གི་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ནས་ཡུན་རིང་པོ་བྱིན་  
ཞིང་། ཁོང་དང་ལྷན་དུ་བསྐོས་ཐོང་ཡང་གང་མང་བྱས་འདུག་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་  
སྤྲོད་མི་ངེད་གཉིས་ཀྱིས་ཆོན་རིག་གི་ཡུལ་གཙོ་བོར་འདྲིན་པའི་དབྱེད་ཐབས་དེ་  
ནང་སྒོམ་སྦྱབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་སྦྲངས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཐོང་། ནང་པའི་  
ངོས་ནས་བཤད་ན་ནང་སེམས་ཀྱི་སྒོམ་སྦྱབ་འདི་ཡང་ཆོན་རིག་གི་བརྟག་དབྱེད་  
དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་མངོན་སུམ་རིག་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན།

གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་རྒྱ་མཚན་དང་མངོན་སུམ་རིག་པ་གཤམ་ཆེན་དུ་འདྲིན་

(1) ཀེར་ཤི་ན་མོ་ཉེ། Jiddu Krishnamurti 1895-1986 གི་རྒྱ་གར་ལྗོངས་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་སྐྱེས་ཤིང་།  
ལོ་ན་ཆུང་དུས་ནས་ལྷོ་ཤེས་རབ་ཆོགས་པའི་ལྟ་སྤྲོད་འོག་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་ཡང་། ཁོང་གི་ལྷག་  
བསམ་དང་སློབ་དཔེ་རྣམས་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་། ཆོས་ལུགས། དེ་བཞིན་རིགས་རྒྱུད་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དབང་  
བ་མ་ཡིན་པར། མི་ཆེ་ཉིད་པོར་འདྲིམ་གྲིང་གི་ཡུལ་གྱི་མང་པོ་ཞིག་ལ་སོང་ནས་མང་ཆོགས་ལ་མཚན་  
ཉིད་རིག་པ་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་བྱའི་ཐོག་གཏམ་བཤད་གནང་ཞིང་།  
དགྲང་ལོ་དགྲུ་བརྒྱའི་ཐོག་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་ཁང་དུ་ཞི་བདེ་དང་གོ་རྟོགས་ཐད་ལ་  
གཏམ་བཤད་བྱས། ཆོས་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མའི་རང་དབང་ཟེར་བ་ལྟ་བུའི་བརྒྱམས་ཆོས་ཀྱི་མང་པོ་  
འདུག།



པ་ནི་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་གཅིག་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་། མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱང་  
 བ་ཅི་ཡིས་བྱུང་པ་དང་ལྷགས་གཉིས་ཀྱིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་  
 རྣམ་པ་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད། རང་ཚོས་ནང་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱང་བ་  
 ཟེར་དུས་སྒྲོམ་སྒྲུབ་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་ཚན་རིག་གིས་དབང་པོའི་རྣམ་ཚད་དེ་སྡོན་དུས་ཡིད་  
 ལ་མ་ཤར་བའི་ཆད་ཅིག་ལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཚན་རིག་པས་སྤ་  
 མཐོང་ཆེ་ཤེས་དང་རྒྱང་ཤེས་ལྟ་བུ་རྣམས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ལག་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ཆེས་སྤ་བའི་ཆོས་ཏེ། སྤ་ཕྱང་དང་། རྟོགས་དཀའ་བའི་རྩལ་སྤན་དང་ཡངས་པའི་  
 འཛིག་རྟེན་གྱི་བཟོ་བཀོད་སོགས་ལ་མིག་རྩིས་པས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ། ཚན་རིག་  
 གིས་སྡོན་མེད་ཀྱི་དབང་པོའི་རྣམ་ཚད་འདི་གཞི་རྩ་བཞག་ནས་རྩིས་དཔག་གི་  
 མཐའ་མཚམས་དེ་ཡང་ད་ལྟའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་བྱུང་ཁོངས་ལས་པ་  
 རོལ་དུ་བཞུལ་བར་བྱས་ཡོད། ད་ལྟ་ལྟུ་བའི་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་ཤུལ་ལྷག་དེ་ཆོ་  
 རྟོགས་པར་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཆོས་མ་ཞིང་རྩལ་གྱི་ཅ་རྩས་ཏེ། ཉེ་རྩལ་དང་  
 ཞི་ལོན་<sup>(2)</sup> gluon གེ་བའི་རྩལ་སྤན་གྱི་བྱུང་ཆའི་གནས་སྤངས་མང་པོ་ཞིག་  
 ལ་རྩིས་དཔག་བྱེད་ཐུབ།

བྱིས་པའི་དུས་སྤྱི་ངས་སྤྱི་གོང་མའི་རྒྱང་ཤེས་ལ་ཆོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་

(2) ཞི་ལོན་ gluon གེ་རྩལ་སྤན་བྱུང་རྩིས་ཀྱི་ཅ་བའི་ཆ་པོ་མེ་ཉེ་རྩལ་ནམས་ལྟན་དུ་བཞུམས་  
 པའི་རྣམ་ཤུགས་གཤམ་རེད། ཐ་སྤྱང་འདི་ནི་དབྱིན་ཡིག་གི་ཆོག་སྟེ་སྤྱིར་བཏན་སྤྱང་རྩིས་ glue གེ་ལས་  
 ཐུབ།

མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་རྗེས་དཔག་གི་རྩམ་འབྲས་དེའི་མྱོང་  
བ་གསལ་པོ་ཞིག་ང་ལ་ཐོབ་མྱོང་། བོད་པའི་དམངས་ཁྲིད་གྱི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་  
གཤེས་ནང་ང་ཚོས་ཁྱེད་པའི་ནང་དུ་རི་བོང་ཞིག་ཡོད་པར་བཤད་ལ། ངའི་བསམ་  
བར་ཡོ་རོབ་པ་ཚོས་རི་བོང་གི་ཚབ་དུ་མི་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད། གང་ལྟར་ཁྱེད་ལ་ཉ་  
གར་བའི་སྟོན་ཁའི་མཆན་མོ་ཞིག་ལ་ཁྱེད་པ་ལིན་དུ་དྲངས་སྐབས་ངས་རྒྱང་ཤེལ་  
བརྒྱད་ནས་རི་བོང་དེར་བལྟས་པ་ཡིན། ཡ་མཆན་པ་ཞིག་ལ་ཁྱེད་པའི་སྟེང་དུ་ངས་  
གྲིབ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་བྱུང་། ང་དགའ་བས་བརྟས་ཏེ་ཡོངས་འཇིག་གཉིས་སྐད་  
བཏང་ནས་རྒྱང་ཤེལ་ནང་དུ་ལྟ་བུ་བཟུག་པ་དང་། ཁྱེད་པའི་སྟེང་དུ་གྲིབ་མ་ཡོད་པ་  
དེ་ནི་ཁྱེད་པའི་སྐད་དུ་འང་སའི་གོ་ལ་བཞིན་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་འཕྲོས་ཡོད་པའི་རྒྱ་  
མཆན་དུ་བཀོད་པ་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ཅུང་ཙམ་མགོ་འཁོར་བའི་ནམ་པ་ཞིག་  
བསྟན་མོད། འོན་ཀྱང་། ཁྱེད་པའི་སྟེང་དུ་གྲིབ་མ་སྤང་བ་དེ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་ཞིག་རེད་  
ཅེས་མོས་མཐུན་གཞན་། རྗེས་སུ་དུས་དེབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཁྱེད་པའི་སྟེང་གི་དོང་  
ཁའི་འདྲ་བར་མཐོང་སྐབས། ངས་སྤར་བཞིན་ཁྱེད་པའི་དོང་ཁའི་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་  
མ་གཏོགས་གྲིབ་མ་མེད་པ་མཐོང་བ་དང་། ཁྱེད་པའི་སྟེང་གི་དོང་ཁའི་གྲིབ་མའི་  
འབྲུང་རྒྱུན་གྱི་འོད་དེ་ཉི་མ་ཡིན་པའི་མཁུག་སྒྲོམ་བརྒྱབས་པ་ཡིན། ཕྱིས་སུ་ངའི་  
མཁུག་སྒྲོམ་འདི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པ་ཤེས་སྐབས་ང་ལ་དགའ་སྤང་ཞིག་  
སྟེས།

ཞིབ་དུ་བཤད་ན། རྒྱ་མཆན་འགོད་སྟངས་འདི་ནི་ནང་ཚོས་སམ་ཆན་  
རིག་ལ་བྱུང་དུ་དབང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོས་རང་བཞིན་གྱིས་ཉིན་རེའི་འཆོ་

བའི་ནང་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ཞིག་གི་མཆོན་  
བྱེད་ཡིན། རྗེས་དཔག་གཏན་ཆེགས་རིག་པའི་རྩ་དོན་ཞིག་ཏུ་གྲུ་གཞོན་རྣམས་ལ་  
ངོ་སྤྱོད་དངོས་གཞི་བྱེད་སྐབས། ཐག་རིང་གི་རིེ་སྤང་ལ་དུ་བ་འཕྱར་བ་མཐོང་བ་  
ལས་མེ་ཡོད་པ་རྗེས་སུ་དཔག་པའི་དཔེ་འདི་འགོད། མེ་ལས་མིའི་སྤྱོད་གནས་  
དཔག་པ་ནི་བོད་ནང་དུ་རྒྱན་སྒོལ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཉིན་གང་གོམ་པ་བརྒྱབས་བས་ཁ་  
སྒོམ་སྟེ་ཇ་དཀར་ཡོལ་གང་འཕྱར་ན་འདོད་པའི་འགྲུལ་བ་ཞིག་སྒོ་ལ་ངས་ངས་  
ཤུགས་ཀྱིས་འཆར་འོང་། ཁོས་དུ་བ་མཐོང་བས་མེ་དང་མཆོན་མོ་དེར་གནས་  
ཆང་གཡར་ཆོག་པའི་བྲིས་ཆང་ཞིག་རྗེས་སུ་དཔོག་ཐུབ། རྗེས་དཔག་འདི་གཞི་  
རྩར་བཞག་སྟེ་འགྲུལ་བ་དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཇ་འཕྱར་བའི་འདོད་པ་སྒྲོང་བར་བྱེད།  
དབང་ཤེས་ལ་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་མངོན་དུ་ས་  
གྱུར་པའི་ཆོས་ཤིག་རྗེས་སུ་དཔག་པའི་རྒྱ་མཆོན་འགོད་སྐབས་འདི་ནི་ནང་ཆོས་  
དང་ཆོན་རིག་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད།

༡༩༧༣ ལོར་ང་ཡོ་རོབ་ལ་ཐོག་མར་འགྲོ་སྐབས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་

མཁས་དབང་ཆེན་པོ་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བ་སྤྱི་ཞབས་པོ་པར་<sup>(1)</sup> / Sir Karl

(1) སྤྱི་ཞབས་པོ་པར། / Sir Karl Raimund Popper 1902-1994 ་ མོ་སུ་ཀར་རེའི་རྒྱལ་  
ས་མེ་ཡོན་ནའི་ནང་དུ་སྐྱེས་ཤིང་། དེ་གའི་མཐོ་སློབ་ནས་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོའི་  
གོ་གནས་ཐོབ། ཕྱིས་སུ་ཞེའོ་ཇར་ལན་ཏི་དང་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་མཐོ་སློབ་ཁག་ཅིག་ཏུ་འདེམས་བྱས།  
ཁོང་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་ཆོན་རིག་གི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བ་ཤུགས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བརྩི་དགོས་པའི་  
རྒྱ་མཆོན་ནི། ཁོང་གིས་བརྒྱམས་པའི་ཆོན་རིག་གི་གསང་བརྟོག་གི་གཏན་ཆེགས་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་  
ཀྱི་ནང་དུ། ཆོན་རིག་གི་རང་བཞིན་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཕྱོགས་བསྡུས་རིགས་འགྲེལ་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།

Popper གེལ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་པའི་སྐལ་བཟང་བྱུང་། ང་དང་འབྲེལ་བར་པོ་པར་ནི་  
ན་རྗེའི་Nazi གེད་བར་བསྐྱར་གྱི་སྐབས་སྟེ་ཡུལ་ཆེ་ཡེན་ན་Vienna གནས་  
བྲོས་བྱེད་དུ་སོང་བའི་བཙན་བྱོལ་བ་བྱས་སྟེང་བ་དང་། སྲིད་དབང་གཅིག་སྟུང་  
རིང་ལུགས་ལ་ཁ་གསལ་གྱིས་སྟོན་བརྗོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་རེད་  
གཉིས་ལ་མ་ཐུན་ས་མང་པོ་ཞིག་འདུག རོས་ཁོང་ལ་ཐུག་སྐབས་པོ་པར་ནི་ལོ་  
བདུན་ཅུ་བཞུལ་ཟིན་ཀྱང་མིག་དང་རྒྱུ་དཔྱད་དུ་འཁྱེད་ཅི་རྒྱུ་ལོ་རེད། དབང་  
གཙོ་ལས་ལུགས་ཀྱི་སྲིད་གཞུང་གི་གནད་དོན་ཁག་ལ་བྲོས་བསྐྱར་བྱེད་སྐབས།  
ཁོང་གིས་ཆོར་བ་རྣེས་པོ་བསྟན་པས་གཞོན་ནུའི་སྐབས་ཁོང་གི་ཆེས་ཁུས་ལུགས་  
ལྟན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྟུང་བྱུང་། སྐབས་དེའི་བྲོས་བསྐྱར་ནང་པོ་པར་གྱིས་ཆོས་  
ལུགས་དང་ཆོན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱེད་པ་ལས་  
གཙོ་བོ་དམར་པོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་འཇིགས་སྐལ་དང་། གཅིག་སྟུང་ཆབ་སྲིད་རིང་  
ལུགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ། གང་ཟག་སྐར་གྱི་རང་དབང་སྟངས་སྟོབ་ལ་དཀའ་ངལ། ལྷ་  
ཡངས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་རྒྱུན་བསྐྱིད་བྱེད་པ་བཙས་ཀྱི་གནད་དོན་སྟེང་སོང་།  
ཡིན་ཡང་ཆོན་རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་རྟོག་ཏུ་ཁག་ཅིག་ལ་རེད་  
གཉིས་ཀྱིས་བྲོས་བསྐྱར་བྱས་པ་ཡིན།

སྐབས་དེར་བའི་དབྱིན་སྐད་ནི་ད་ལྟ་བཞིན་ཡག་པོ་མེད་ལ་བའི་སྐད་སྟུང་  
པ་ཁོང་ཆོ་ལའང་བྱང་ཆ་མེད། མངོན་སུམ་རིག་པའི་ཆོན་རིག་དང་མི་འབྲེལ་བར་  
མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་དབྱེད་ཐབས་སོགས་ཀྱི་སྟོར་ལ་གོ་བསྐྱར་བྱེད་པར་ཆ་  
རྒྱུན་མཐོ་བོ་དགོས། དེའི་ཕྱིར་སྟོན་མི་དང་མར་རྗེ་ཟུམ་པ་ལྟ་བུ་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་

ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པ་དང་བསྐྱར་ན་པོ་པར་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ནས་ང་ལ་སྒོ་  
བསྐྱེད་ཐོབ་པ་ཅུང་ཅུང་། ཡིན་ཡང་། སྐབས་དེར་ང་ཚོ་སྒོགས་པོ་ཆགས་ཏེ་ཕྱིས་  
སུ་ང་དབྱིན་ཱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་འགོ་དུས་རྒྱན་དུ་ཁོང་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ཤིང་།  
ལྷག་པར་ ༡༩༩༥ ལོར་སོ་རེ་རྫོང་གི་ཁོན་ལེ་དུ་ཡོད་པའི་ཁོང་གི་བྲིས་དུ་ཇ་  
འཐུང་བར་སོང་བ་དེ་ངས་བརྗེད་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ནི་སྐྱེད་ཆལ་ལྷུ་ར་  
བདག་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱ་དང་། མེ་ཏོག་དང་། ལྷག་པར་སྤྲ་མའི་མེ་ཏོག་ལ་དགའ་ཚེར་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། པོ་པར་གྱིས་དགའ་སྤྱོད་ངར་ནས་ཁོང་གི་མེ་ཏོག་ལྷུ་ར་དང་  
ཤེལ་ཁང་ང་ལ་བསྟན་སོང་། དེའི་སྤྱོད་ལ་ནས་ངས་པོ་པར་གྱིས་ཚན་རིག་གི་  
མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་གནད་དོན་  
གཉིས་ཀྱི་སྒྲིང་དུ་བྱུགས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་བཞག་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་།

པོ་པར་གྱིས་ཚན་རིག་ལ་དུལ་བའི་ལེགས་སྐྱེས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི། ཚན་  
རིག་གི་ཚོད་དཔག་གི་བདེན་དཔང་དང་ཚོད་དཔག་དེའི་ཉེན་གཤི་དུ་རྒྱ་མཚན་  
འགོད་སྤངས་ཤིག་སྟེ། རྩོགས་བསྐྱས་རིགས་འགྲེ་དང་རྗེས་དཔག་གཉིས་ཀྱི་སོ་  
སོའི་བྱེད་ལས་ལ་གསལ་བ་བཞད་བྱས་པ་འདི་ཡིན། རྩོགས་བསྐྱས་རིགས་འགྲེ་  
ཞེས་པ་ནི་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་པའི་དཔེ་མཚོན་ཀྱི་སྤང་བ་བརྒྱད་ནས་སྤྱི་  
སྤྲོམ་ཞིག་རྒྱག་པ་ལ་གོ་ཞིང་། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་  
འབྲེལ་བའི་གོ་རྟོགས་དེ་རྩོགས་བསྐྱས་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་སྤྲོམ་རྒྱག་ རྗེས་དཔག་ནི་

འདིའི་ཐོག་ཆེ་སྟེ་སྤྱིའི་བདེན་པ་ཞིག་གི་གོ་རྟོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེ་བྲག་གི་ཆོས་  
ཤིག་སྐྱབ་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། ༡༩༥༥ ལོ་ནས་བཟུང་ཡོ་རོབ་ནང་བཅོས་པའི་  
རྒྱུ་མ་འཁོར་མཐའ་དག་གིས་ཞ་ཉེ་མེད་པའི་རྩོ་སྐྱམ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་  
ཤེས་ན། ཐོག་ས་འོ་ཞིག་ལ་དབང་བའི་རྒྱུ་མ་འཁོར་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ ༡༠༠༠ ལོར་  
བཅོས་པ་གོ་དུས། རྒྱུ་མ་འཁོར་དེའི་ནང་ཞ་ཉེ་མེད་པའི་རྩོ་སྐྱམ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་  
སྤྱིའི་གོ་རྟོགས་དེ་ལས་དཔོག་ཐུབ། ཆན་རིག་གི་ནང་དུ་རྒྱ་མཆན་འགོད་སྐྱངས་  
འདི་ཆོ་དང་། ལྷག་པར་རྩེས་དཔག་བཞོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐྱངས་ནི་རྟོག་འཛིང་ཤིན་ཏུ་  
ཆེ་སྟེ། ཆད་མཐོ་བོའི་ཅིས་རིག་ཀྱང་དེའི་ནང་དུ་འདུས་ཡོད།

ཆན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་མཆན་འགོད་ཚུལ་མི་འབྲ་ས་ཞིག་ནི་རྩེས་  
དཔག་ཡིན་པ་དང་། ཤིན་ཏུ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཅིས་རིག་གི་རྒྱ་མཆན་བཞོལ་  
སྤྱོད་དར་རྒྱས་ཆེ་བས། ཆན་རིག་གི་རྒྱ་མཆན་འགོད་སྐྱངས་ནི་ནང་པའི་རྒྱ་  
མཆན་འགོད་སྐྱངས་དང་འབྲ་མཚུངས་མེད། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་མཆན་ཉིད་  
རིག་པ་གཞན་དག་དང་འབྲ་བར། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆ་ནས་ནང་པའི་རྒྱ་མཆན་འགོད་  
སྐྱངས་དེ་ཡང་རགས་པར་གནས་ཏེ་བརྟེན་བྱ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་  
ནམ་ཡང་ཁ་གྲུས་མེད། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། ཅིས་རིག་གི་གཏན་ཆེགས་ལ་ཆད་གཞི་  
རྒྱ་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཆན་ལྡན་ཞིང་། དེའི་ཕྱིར་སྐྱབ་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་ཕྱོགས་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆད་གཞི་ནི་སྐྱལ་རྒྱུན་  
གྱི་གཏན་ཆེགས་རིག་པར་སྟོས་ན་ཏུ་ཅང་མཐོ་བོ་ཡིན། རོ་མཆར་ཆེ་བའི་ཅིས་

རིག་གི་འབྲས་བུ་འདི་རྒྱ་མཚན་དུ་བཞག་ནས་བཤད་ན། མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་  
 ཅིས་རིག་གི་ཆོས་ཉིད་དེ་ཆོ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པ་དང་། ཅིས་རིག་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་  
 ཆེན་པོ་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་བརྟུན་ཅིག་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དེར་  
 ཉ་ལས་མི་དགོས།

བདག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཚན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་ཁྲད་པར་གཞན་  
 ཞིག་ནི་ཆད་ལྷན་གྱི་ཆོད་དཔག་ཅིག་ཅི་ཡིས་གྲུབ་མ་གྲུབ་འདི་ཡིན། ཐོ་པར་གྱིས་  
 ཚན་རིག་རང་གི་ངོ་བོ་ཞིག་གི་རྒྱ་ཁྲོན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ཡང་  
 སྐབས་འདིར་གོ་བ་ཆེན་པོ་ལེན་རྒྱུ་ཡོད། འདི་ལ་ཐོ་པར་གྱི་སུན་འབྲིན་ལྟ་བུ་ཟེར།  
 ཚན་རིག་གི་འདོད་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་བདེན་པ་མིན་ན་མིན་པར་སྟོན་  
 པར་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་འདོད་ཚུལ་དེའི་རང་ངོས་ནས་ཆང་དགོས་  
 པ་སུན་འབྲིན་གྱི་ལྟ་བུ་འདིས་བསྟན། དཔེར་ན། འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོས་འཛིག་  
 རྟེན་བསྐྱུན་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནི་ཚན་རིག་གི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཆགས་མི་སྲིད་  
 དེ། འདི་ལ་བདེན་པ་མིན་ན་མིན་པར་ར་སྟོན་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་གསལ་བཤད་  
 རང་ངོས་ནས་གྲུབ་མེད། ཅ་འཛིན་འདི་དམ་འཛིན་བྱས་ན་ཀུན་སྟོད་རིག་པ་དང་།  
 མཛེས་དཔྱད་རིག་པ། སེམས་དོན་རིག་པ་ཐེ་བའི་འགྲོ་བ་མའི་འཆོ་གནས་དང་  
 འགྲེལ་བའི་ཁྲད་ཆོས་གང་མང་ཞིག་ཚན་རིག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཚུད་མེད། འོན་  
 ། རང་ཆོས་ཀྱི་དབྱུང་གཞིའི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་བྱི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཙམ་མ་ཡིན་  
 པར། རང་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྟོང་བ་དང་རིན་ཐང་གི་གནད་དོན་སོགས་ཚུད། གསལ་  
 པོར་བཤད་ན། ཚན་རིག་གིས་མཛོན་སུམ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་མ་

གཏོགས་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་གནད་དོན་དང་ཀུན་སྦྱོང་རིག་པ་ལ་ཐེ་  
གཏོགས་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཡིན་ཡང་། ཉང་པའི་གཞུང་དུ་འདི་གསུམ་ཀར་འཆོལ་  
ཞིབ་ནན་མོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།

ཐོ་པར་གྱི་སུན་འབྲིན་ལྟ་བུ་འདི་བོད་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་མཆེན་ཉིད་རིག་  
པའི་སློལ་རྒྱུན་ནང་ཡོད་པའི་དབྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཅ་འཛིན་གཙོ་བོ་ཞིག་དང་མཚུངས།  
ང་ཆོས་དེ་ལ་དགག་བྱའི་རྒྱ་ཁྲོན་གྱི་ལྟ་བུ་ཐེར་ཆོག་དེའི་དོན་ནི་ཆོས་གང་ཞིག་མ་  
ཉིད་པ་དང་ཆོས་གང་ཞིག་མེད་པར་ཉིད་པའི་བར་ལ་ཅ་བའི་ཆ་ནས་བྱེད་པར་  
ཡོད་པ་འདི་ཡིན། ངས་ཆོས་ཤིག་བཅའ་ནས་མ་ཉིད་ན། འདིས་ངའི་བཅའ་བྱའི་  
ཆོས་དེ་མེད་པར་སྟོན་མི་ཐུབ། མ་མཐོང་བ་དང་མེད་པར་མཐོང་བ་གཉིས་གཅིག་  
པ་མིན། ཆོས་ཤིག་མ་མཐོང་བ་དང་མེད་པར་མཐོང་བ་གཉིས་དུས་གཅིག་དུ་  
འབྱུང་བར། འཆོལ་ཐབས་དང་བཅའ་བྱའི་ཆོས་གཉིས་ངས་པར་དུ་པན་ཚུན་དོ་  
མཉམ་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས། དཔེར་ན། བྱེད་ཀྱིས་སློག་བཞིན་པའི་ཤོག་ལྗེའི་སྟེང་  
དུ་སྒྲིག་རྒྱ་མེད་པར་མཐོང་བ་འདི་ནི་ཤོག་ལྗེ་འདིའི་སྟེང་དུ་སྒྲིག་རྒྱ་  
མེད་པའི་བདེན་  
དཔང་ཆད་ལྡན་ཞིག་ཡིན་ཏེ། སྒྲིག་རྒྱ་ཡོད་ན་མིག་ཤེས་ལ་ཐད་ཀར་སྒྲུབ་  
ཡིན་ཡང་ཤོག་ལྗེ་འདིའི་ཤོག་བྱའི་ནང་དུ་སྒྱུར་ཇས་མ་མཐོང་བ་ནི་ཤོག་བྱ་  
འདིའི་  
སྟེང་དུ་སྒྱུར་ཇས་མེད་པར་མཐོང་བ་དང་གཅིག་པ་མིན། རྒྱ་མཆེན་ནི་ཤོག་བྱ་  
འདིའི་ནང་དུ་སྒྱུར་ཇས་ཡོད་པར་མཐོང་བ་ལ་མིག་དབང་ལས་གཞན་པའི་འབྲུལ་  
ཆས་དགོས་ཀྱི་རེད། དུས་རབས་བརྒྱ་བཞི་པའི་ནང་ལ་བྱོན་པའི་མཆེན་ཉིད་རིག་  
པ་སྤྱོད་བརྗེ་ཙམ་ཁ་པས། ཅ་འཛིན་འདི་ལ་འཕར་སྟོན་དུ་རིགས་པས་བཀག་པ་དང་



རིགས་པས་མ་གྲུབ་པའི་བར་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རིགས་པས་དབྱུང་མི་བཟོད་པ་  
དང་རིགས་པས་གཞོད་པའི་བར་བཅས་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཡོད་  
ཚུལ་གསུངས་ཡོད།

དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་བྱུང་པར་འདི་ཆོ་རྟོགས་དཀའ་བར་སྒྲུབ་ནའང་། འདི་  
ཆོས་ཚན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱ་ཁྲོན་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་གསར་པ་ཞིག་སྒྲོད་  
ཐུབ། དཔེར་ན། ཚན་རིག་གིས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཡོད་པར་ར་སྒྲོད་བྱས་  
མེད་པ་འདིས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་རྗེས་འཇུག་པ་རྣམས་ལ་འཛིག་རྟེན་  
བཀོད་པ་པོ་མཐའ་གཅིག་དུ་མེད་པར་བསྟན་མེད། དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་  
ཚན་རིག་གིས་སེམས་ཅན་སྤར་ཡང་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་བྱུངས་སྐྱེལ་མ་བྱས་པ་འདིས་  
སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཡོད་མི་སྤིད་པ་མཐའ་གཅིག་དུ་བསྟན་མེད། ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་ར་  
ཆོའི་རྒྱ་སྤར་མ་གཏོགས་རྒྱ་སྤར་གཞན་དག་གི་སྤེང་དུ་ཆེ་སྟོག་ཡོད་པ་ད་ལྟ་བར་  
དུ་མ་རྟེན་པ་འདིས་རྒྱ་སྤར་གཞན་དུའང་ཆེ་སྟོག་མེད་པ་ར་སྒྲོད་བྱས་མེད།

འདི་ལྟར་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་དཀྱིལ་བར་དུ་རྒྱ་གར་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་  
ཁག་དུ་འབྱུལ་བཞུགས་པའི་བྱས་པའི་སྐབས་སུ། ངས་ཚན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་  
གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པར་མ་ཐད། ཁོང་ཆོ་  
དང་ལྟན་དུ་ཐད་ཀར་དང་ཡང་ན་ཆོགས་འདུའི་སྤྲིང་དུ་སྤྲིང་སྒྲོང་འབྲུ་མིན་རྒྱ་ཆེན་  
བྱས་སྒྲོང་། སྤྲིང་སྒྲོང་དེ་ཆོ་ཁ་ཤས་ལ་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་ལྷག་པར་འབྲས་བུ་  
ལེགས་པོ་བྱུང་མེད། ཐེངས་ཤིག་གང་དམག་གི་སྐབས་སུ་མོ་སི་ཁི་དུ་ཚན་རིག་  
པ་ཁག་ཅིག་དང་ལྟན་དུ་ཆོགས་པའི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྲིང་ངས་རྣམ་པར་ཤེས་

པའི་སྐྱོར་ལ་སྐྱེད་སྐྱོང་བྱས་མ་ཐག་ཏུ། ཁོང་ཚོས་ངས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་  
གཞིར་བཟུང་གི་བདག་ཉལ་པའི་ལྟ་བ་དེ་དར་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་བསམས་ནས་  
དགག་པ་བརྒྱབས་པ་དང་། ཨོ་སུ་ཁྱུ་ཡ་ལའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་གལ་  
ཉེ་ཚན་རིག་ལ་ཚོས་ཕྱོགས་ནས་སྒྲིན་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་བཤད་འགོ་བཙུགས་སོང་། འོན་ཀྱང་། ༡༩༩༧ ལོ་ནི་ངའི་ཚན་རིག་ལ་  
གོམས་འདྲིས་བྱེད་པའི་དུས་རིམ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ལོ་དེར་ཐེངས་དང་པོར་  
སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆོགས་འདུ་རྒྱ་རམ་ས་ལའི་ངའི་སྤྱོད་གནས་སུ་ཆོགས།

ཆོགས་འདུ་དེ་ཆེ་ལེ་༼Chile༽ནས་ཡིན་ཞིང་པ་རེ་སི་ཏུ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་  
པའི་དབང་ཅུང་ཆེན་རིག་པ་ཕར་རེ་ལ་<sup>(1)</sup>དང་། ཨ་མི་རི་ཀའི་ཆོང་པ་ཨི་ཤ་ལི་  
༼Francisco Varela and Adam Engle༽གཉིས་ཀྱིས་བཀོད་སྒྲིག་  
བྱས། ཚན་རིག་གི་སྤེ་ཚན་འབྲེམ་མིན་ནས་ཡིན་ཞིང་བཟོ་སྐྱེད་གི་རིན་ཐང་ལ་གདེང་  
འཛིག་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་མཉམ་དུ་བསྐྱུས་ཏེ། བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་  
རིང་ལ་བཀག་རྒྱ་མེད་པའི་ནང་ཆགས་ཀྱི་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་པའི་རེ་སྐྱུལ་ཞིག་ཁྱེར་  
ནས་ཁོང་གཉིས་ངའི་རྩེར་བཅར་སོང་། ངས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་སྐོས་གཞི་དེར་མོས་

(1) ཕར་རེ་ལ། ༼Francisco Varela 1946-2001༽ ༼ཁོང་ནི་ཆེ་ལེ་ཏུ་སྐྱེས་ཤིང་། ཉ་མང་ཉི་  
མཐོ་སློབ་ནས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོའི་གོ་གནས་སྤངས། ༡༩༧༠ ནང་ཁོང་པོད་བརྒྱད་  
ནང་བསྐྱེད་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་པར་གྱུར་ནས་ནང་ཚོས་ལ་སློབ་གཉེར་བྱས། ཁོང་གིས་ཆེ་ལེ་དང་ཉམ་རན་  
སའི་ནང་དུ་རིམ་པས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་། སྤྱི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་ཆད་མ་རིག་པ། དབང་ཅུང་  
ཆེན་རིག་སོགས་ཁྲིད་སྤྱོད་བར་མ་ཟད། ཞིབ་འཇུག་ཆོགས་པ་ཞིག་གི་གཙོ་འཛིན་ཡང་བྱས་འདུག  
མཆིན་པའི་ཆད་ནད་ཀྱི་དབང་གིས་ ༡༩༩༡ ལོར་ཆེ་འཕྲོས།

མཐུན་བྱས་པ་ཡིན། འདི་ནི་ཚན་རིག་གི་བསམ་སྒྲུབ་མཐུན་བསྐྱོད་དང་། ཉེ་དུས་  
ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ ཚན་རིག་སྤྱི་བཅས་ལ་ཤེས་ཆུ་བསྐྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཁྱད་དུ་  
འཕགས་པ་ཞིག་རེད། ཚོགས་འདུ་དང་པོ་དེར་ཞུགས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་  
ལུགས་བསྐྱེད་ནས་སློང་སྟེགས་འདི་ད་བར་དུ་རྒྱན་འབྲེངས་བྱས་ཤིང་། ལོ་  
གཉིས་རེའི་ནང་དུ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ལ་འཚོགས་ཀྱི་ཡོད།

ཨོ་སུ་ཁུ་ཡ་ལེའི་ནང་དུ་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟངས་མར་རེ་ལ་ཐོག་  
མར་མཐོང་བ་དང་། ལོ་དེའི་ནང་དུ་ཁོང་དང་ཐད་ཀར་ཐུག་འཕམ་བྱེད་པའི་གོ་  
སྐབས་ཤིག་ཀྱང་བྱུང་ནས་རེད་གཉིས་འཕམ་དུ་གྲོགས་པོར་ཆགས། མར་རེ་ལ་  
ནི་ལུས་པོ་སྐྱམ་པ་དང་། མིག་ཤེས་གྱོན་ཞིང་སྐད་ཆ་ཉ་ཅང་འཇམ་པོར་ཤོད་  
མཁན་ཞིག་རེད། ཁོང་ལ་རྣམ་དཔྱོད་དང་ཆིག་བརྗོད་གསལ་པོ་གཉིས་བྱུང་དུ་  
སྒྲེལ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་བས་ཁོང་དགོ་གནས་མཐུན་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་  
ནང་ཆོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་ལ་དོ་སྣང་ནན་ཏན་  
བྱས་ནའང་། གཏམ་བཤད་ཀྱི་ནང་དུ་ཁོང་གིས་སྒྲོ་སྐྱར་དང་ཕྱོགས་ལྗང་མེད་བར་  
ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་ནང་གི་བསམ་ཚུལ་རྣམས་ལ་འབྲེལ་  
བརྗོད་བྱས། མར་རེ་ལ་དང་། ཨི་ཀླད་ལི། ཉད་ཤེ་[Barry Hershey] རེ་ཅས་  
ནི་ང་ལ་བཀའ་བྲིན་ཅི་འདྲ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་བརྗོད་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།  
ཚན་རིག་པ་རྣམས་རྟ་རམ་ས་ལར་ཐེབས་པར་ཉད་ཤེ་ཡིས་གཏོང་པོད་ཆེན་པོའི་  
ངང་ནས་མཐུན་སྦྱོར་བྱས་ཡོད། དེ་བཞིན་ཤེས་ཚད་ལྡན་པའི་སྐད་སྒྲུར་གཉིས་ཉེ་  
ཨོ་མི་རི་ཀའི་ནང་པའི་མཁས་དབང་མ་ལད་སི་དང་། [Alan Wallace] རའི་

སྐད་སྦྱར་བྱུང་བ་སྦྱར་སྦྱིན་པ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ལ་བཟོ་སྒྲེང་འདི་ཚོའི་ནང་དུ་རོགས་  
རམ་བྱས་ཡོད།

སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུ་ཐོག་མ་དེའི་སྐབས་ནུབ་ཕྱོགས་སུ་  
ཆོན་རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་དར་རྒྱས་བྱུང་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཆ་ཆང་གི་དོ་སློང་ང་ལ་  
ཐེངས་དང་པོར་ཐོབ། དོ་སློང་འདིའི་ནང་གི་ལྷ་བའི་བཟོ་བཀོད་ཀྱི་འགྱུར་ལྷོག་ཟེར་  
བ་དེས་ངའི་དང་བ་དམིགས་བསལ་གྱིས་བསྟུངས། འདི་ནི་རིག་གཞུང་ཞིག་གི་  
འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ལ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་འགྱུར་ལྷོག་བྱུང་བ་དང་། འགྱུར་ལྷོག་དེས་  
ཆོན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་འབྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་བཅས་ཡིན།  
ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོད་དུ་གནའ་  
རབས་ཀྱི་ནེའུ་ཨྲོང་(1)གི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཞིར་བཟུང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་  
ལྷོག་བྱུང་ནས། ལྷོས་བྱུང་རིག་པ་དང་ཁོན་ཨྲོམ་འགྲུལ་འབྲུགས་རིག་པ་གཉིས་ནི་  
ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་བྱུང་གྱི་གཞི་རྩ་ཆགས་པ་འདི་རེད། ཐོག་མར་ངས་ལྷ་བའི་  
བཟོ་བཀོད་ཀྱི་འགྱུར་ལྷོག་འདི་གོ་དུས་ང་ཉལ་སྤངས་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་ཁྱུས་པ་མེད་པ་དང་། བདེན་དོན་འཆོལ་ཞིབ་དེའི་ནང་དུ་

(1) ནེའུ་ཨྲོང་། [Sir Isaac Newton 1643-1727] དེའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་ལྷོག་པའི་ཆོན་རིག་པ་  
གྲགས་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་འཐེན་འབྲུགས་དང་འགྲུལ་སྟོན་ཐོགས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་  
གསལ་བཤད་བྱས་ནས་གནའ་པོའི་འགྲུལ་འབྲུགས་རིག་པ་གཏན་འབེབས་བྱས། དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་  
ཁམས་རིག་པ་དང་ལྷོས་བྱུང་རིག་པས་ཁོང་གི་འགྲུལ་བཤད་དེ་ཆོ་སལ་ཆེ་བ་སྦྱར་འཕྲིན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་།  
རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོ་འདིའི་ནང་གི་ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་ཐྱིང་བ་དང་། རྒྱུན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལ་ད་  
དུང་འགྲུལ་བཤད་དེ་ཆོ་ཉ་ཅང་འཆོམ་པོ་ཡིན།

གསར་དུ་རྟེན་པའི་ཤེས་བྱས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱོད་པ་བསྐྱས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་འཕར་  
སྟོན་གྱི་གོམ་འགྲོས་ཤིག་མཆོན་ཞིང་། འཆོལ་ཞིབ་འདིའི་མཐར་ཐུག་གི་  
དམིགས་གཏད་ནི་ཆ་ཆང་ཞིང་ལུས་བྱུང་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ལ་ང་  
ཚོ་སྦྱེལ་རྒྱ་དེ་རེད་སྟུམ། འོན་ཀྱང་། སྐབས་དེར་ངས་གོ་ཐོས་ལ། ཚན་རིག་གི་ལྷ་  
བའི་བཟོ་བཞོལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་འབྱུང་བར་ཡུལ་ཅན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་མང་ཞིག་  
གིས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ཚན་རིག་གིས་ང་ཚོ་ལ་ཡུལ་གྱི་  
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཆ་ཆང་བའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་སྟོན་པར་བསམ་པ་ལ་  
དོགས་ཐོན་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཡོད་པར་བཤད་སོང་།

ངས་སློ་རྒྱ་ཡངས་པའི་ཚན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་གི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་  
སློ་བ་ཆོར་སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས། ཁོང་ཚོའི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་གནད་སྒྲ་མོ་  
ནམས་གཅིག་མཐུན་མིན་ཡང་། ཐུན་མོང་ནས་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་ཆད་  
བཀག་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་གསལ་པོ་རེད། འདི་དང་ཆབས་ཅིག་ཚན་  
རིག་པ་དང་ཚན་རིག་པ་མ་ཡིན་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཡོངས་རྫོགས་ཚན་རིག་གི་མཐོང་རྒྱའི་ནང་དུ་འཇུག་དགོས་པ་དང་  
འཇུག་རྒྱ་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པར་སྣང་། སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་  
ཚན་རིག་གིས་ཐུ་མཐུད་དེ་ང་ཚོའི་ཡིད་ཆེས་ཁུངས་མེད་དང་། ལྷག་པར་ཆོས་  
ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིད་ཆེས་ནམས་ལ་དག་ཐེར་བྱས་ཏེ་ནམ་རྟེན་སེལ་ཞིང་  
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་བྲལ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་འབྱུང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད།  
ལྷ་ཚུལ་འདི་མར་ཁེ་སིའི་དངོས་གཙོ་ཚོད་སྐབ་རིང་ལུགས་སློ་བ་ཆོར་གཅིག་

མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་ནི། རང་ཉིད་ནས་ལོ་རབས་ལྔ་བརྒྱ་པའི་ནང་དུ་རྒྱ་ནག་དམར་  
ཕྱོགས་སྲིད་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་ཚོ་ལ་འབྲེལ་བ་དང་། མར་ཁེ་སིའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་  
བསམ་སྒྲོལ་ཐོད་དུ་སློབ་སྦྱང་བྱས་པ་བཅས་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། ལྷ་ཚུལ་  
འདིས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་ཐོ་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་ཚན་  
རིག་གིས་ཁྲུངས་སྐྱེལ་བྱས་ཐེན་པའི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་གཞི་ལ་འཛིན། འདྲ་ཤེས་  
འཛིན་སྤངས་ཀྱི་སློབ་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གིས་ཁྲུངས་མ་བསྐྱུལ་བ་དང་  
གཏན་འབེབས་མ་བྱས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་དག་རྩུན་མཐུན་གཤམ་ཚུང་གི་གནས་  
སྤངས་ཤིག་ཏུ་ཆགས། དོན་ངོ་མར་ལྷ་ཚུལ་འདི་ཚོ་ནི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བདེན་  
འཛིན་ཁག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་གིས་འཛིན་པ་ཐོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་  
འདས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་དེ་མཚོན། ང་ཚོས་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་ལྷ་བ་  
མཁེགས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་འདོར་དགོས་པ་བཞིན་སེམས་དོན་རིག་པ་ཡང་འདི་  
འབྲའི་བཀག་རྒྱ་ལས་ཐར་བར་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།

མངོན་སུམ་རིག་པས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་བྱུང་བ་དང་། གངས་འཁོར་དང་རྒྱ་  
ཁྲོན་ཆད་འཇལ་བྱེད་ཆོག་པ། ཚོད་ལྷ་བསྐྱར་སྒྲོལ་བྱེད་འོས་པ། དཔྱོད་པ་ཐོ་མང་  
ཐོས་ཁྲུངས་སྐྱེལ་བྱེད་བྱུང་བ་བཅས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་ཆ་  
དང་། དེ་བཞིན་དབྱེད་ཐབས་འདི་དག་ལ་འཇུག་པའི་འགྲོ་བ་མའི་སྤྱིང་བ་སོགས་  
ལ་ཚན་རིག་གིས་དབྱེད་ཐབས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད། དེ་ཡང་གང་ཟག་གཅིག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དཔྱོད་པ་ཐོ་ཆང་མས། ངས་དེ་

མཐོང་སོང་དང་ང་ལ་འདྲ་ས་ལྟ་གཅིག་པ་བྱུང་སོང་ཟེར་བྱུང་པ་ཞིག་དགོས།  
དེར་བརྟེན་ལུགས་མ་བྱུན་གྱི་ཆན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ནི་མིའི་ལུས་སོ་དང་།  
གཟའ་སྐར་གྱི་ལྷང་སོ། ཆད་འཇལ་བྱུང་བའི་རྒྱས་ལུགས། བཟོ་བཞོད་ཅིག་གི་  
བྱེད་ལས་སོགས་དངོས་ཁམས་ལས་མ་འདས་བའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ལས་བརྒལ་  
མེད། འདི་འདྲའི་འཆོལ་ཞིབ་ལས་བྱུང་བའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཤེས་བྱ་གསར་བ་  
ནམས་ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་རྒྱ་ཆེན་དང་ཆན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁོངས་སུ་  
འཇུག་ཆོག་པའི་སྤྱི་མཆན་གྱི་གཞི་རྩར་འཛོག་གི་ཡོད། འདི་ནི་དོན་ངོ་མར་དང་  
སྐབས་གྱི་ཆན་རིག་གི་བཟོ་བཞོད་བྱུང་ཚུལ་ཡིན། བཟོ་བཞོད་འདིའི་ནང་དངོས་  
ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་དང་། ལྷག་པར་འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་  
རང་བཞིན་བཅས་ཚུད་མེད་པ་དང་། འཚུད་རྒྱ་ཡང་མ་རེད། ཆན་རིག་གིས་  
ལེགས་པར་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་བྱུང་བའི་ཕྱིའི་དངོས་སའི་འཇིག་རྟེན་དུ་མ་ཟད། ད་  
དུང་ཆོར་བ་དང་། བསམ་སྒྲོ། དེན་ཐང་། དེ་བཞིན་འདི་ཆོ་གཞི་རྟེན་དུ་བྱུང་བའི་  
སེམས་དོན་གྱི་དམིགས་གཏད་སོགས་ལས་བྱུང་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན་  
གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། གལ་ཏེ་ང་ཆོས་འཇིག་རྟེན་འདི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་  
རྟོགས་པར་འབྲེལ་མེད་དུ་བརྟེན་ན། ང་ཆོས་སུན་སུམ་ཆོགས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་  
འཆོ་གནས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱག་པར་མ་ཟད། 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་གཙོ་བོར་འཇིན་བའི་དངོས་གཙོ་ཆན་རིག་གི་འབྲེལ་  
བཤད་ལས་ཆེས་རྩྭ་འཛིང་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། །

སྟོང་ཉིད་དང་། ལྟོས་བྱུང་། ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ།

༡༣། །ཚན་རིག་གིས་གསར་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་བྱ་དང་ཤེས་ཡོན་ལ་  
བརྟེན་ནས་འཇམ་གླིང་འདིའི་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ལ་བཙས་བསྐྱར་བྱེད་པ་འདི་ནི་  
སེམས་ཤུགས་སྦྲང་བའི་ཚན་རིག་གི་བྱད་ཆས་ཤིག་ཡིན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་  
བའི་མགོ་སྟོད་དུ་ལྟོས་བྱུང་དང་། ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པ་དང་རྒྱས་བྱུང་  
བས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྷ་བའི་ཅ་སྟོམ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་། དངོས་ཁམས་  
རིག་པ་བ་ནམས་ཀྱིས་ད་དུང་ཡང་འགྱུར་ལྡོག་དེའི་མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བུ་  
རྟོགས་པར་འབད་འབྱངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་འགྲུལ་ལྷན་ཞིང་སྟོན་དཔག་བྱེད་  
བྱུང་བའི་ནེུ་ཉོང་གི་འཛིག་རྟེན་དང་། ལྟོས་བྱུང་དང་ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ཤུགས་  
རིག་པའི་གོ་རིམ་ངེས་མེད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཏེ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་  
མཚན་འགལ་སྒྲིབ་ཅན་འདི་གཉིས་ཚན་རིག་པ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཚོས་  
མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཆགས་ཤིང་། དཔེ་མཚན་མཐའ་མ་  
འདིས་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དེར་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་རྒྱ་ནི་ད་  
དུང་ཡང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གསལ་པོ་མེད།

གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཤེས་ཡོན་ར་བ་ལས་བྱུང་བའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་གསུང་  
རབ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནི་ངའི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་གྱི་མང་



གཞི་ཡིན། ལོ་ན་རྒྱུད་བའི་དུས་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་  
ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་བྱས་སྤྱོད། ངའི་ཡོངས་འཛིན་ནི་སྐབས་དེའི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་  
ཆབ་སྐྱུ་འག་རིན་པོ་ཆེ་དང་། སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་གཉིས་ཡིན། སྐྱུ་འག་དགུང་ལོ་  
བཅུ་ལྷམ་ཤིང་བཅན་པོ་ཞིག་ཡིན། མི་ཆོས་ཁོང་ལ་གྲུས་བཅི་ཆེན་པོ་བྱེད། སྤྱིང་  
རིན་པོ་ཆེ་དགུང་ལོ་གཞོན་པ་དང་། གཤེས་རྒྱུད་དང་དག་འཇམ་པར་མ་ཟད།  
ཁོང་ནི་ད་བྱིས་པ་ཡིན་དུས་ཆེག་མང་པོ་མི་གསུང་བའི་མཁས་དབང་ཆེན་པོ་  
ཞིག་རེད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་མདུན་དུ་ད་ལ་དངངས་སྐྱུ་སྐྱུས་པ་དེ་ངས་ད་ལྟ་ཡང་  
དན་གྱི་འདུག ད་ལ་ཁྱིད་ཟེན་པ་རྣམས་ཚེད་སྤོང་བྱེད་ཆེད་ཁྱི་བྱང་རིན་པོ་ཆེ་དང་།  
མཆོན་སྐྱུ་ཉ་ཅང་ཆེ་བའི་སོག་པོའི་བྲ་རིགས་མཁས་དབང་དངོས་བྱུ་ཆོགས་  
གཉིས་ཐེ་བའི་མཆོན་ཞབས་འགའ་ཡང་ཡོད། སྐྱུ་འག་རིན་པོ་ཆེ་དགོངས་པ་  
རྩོགས་རྩེས་སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་དའི་ཡོངས་འཛིན་གན་པ་ཆགས་པ་དང་། ཁྱི་བྱང་རིན་  
པོ་ཆེ་དའི་ཡོངས་འཛིན་གཞོན་པར་བསྐློས།

ཁོང་རྣམ་པ་གཉིས་ནི་དའི་སློབ་གཉེར་དངོས་གཞི་མ་རྩོགས་བར་དུ་  
ཡོངས་འཛིན་ཡིན། ངས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བྱང་ནས་བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་  
ཀྱི་གདམས་དག་མང་པོ་བསྐྱུད་མར་སྦྱངས། ཁོང་གཉིས་གྲོགས་པོ་ཉེ་པོ་ཡིན་ཡང་  
གཤེས་རྒྱུད་དང་སྤྱོད་པ་ཉ་ཅང་མི་འདྲ། སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེའི་དབུ་ལ་སྐྱུ་མེད་ཅིང་འོད་  
འཕྲོ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་སྐྱུ་གཟུགས་ཆེ་ཞིང་གད་མོ་དགོད་དུས་ལུས་པོ་ཆ་  
ཆང་གཡོ་འགལ་བྱེད་པ་དང་། སྐྱུ་གཟུགས་ཆེ་ནའང་ཁོང་གི་སྐྱུ་རྒྱུད་ཏུ་ཞིག་  
ཡིན། ཁྱི་བྱང་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱུ་གཟུགས་རིང་ཞིང་སྐྱ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གཞི་བརྩེད་ཆེ་

ཞིང་ཞི་དུལ་ལྡན་པ་དང་། བོད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་སྣ་འཕྱིག་འཕྱིག་  
ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་གཤེས་རྒྱ་དང་འཇམ་ཞིང་འདོན་པ་འདོན་སྐབས་སྐད་  
དག་ཤིན་ཏུ་སྣན་མོ་ཡིན། སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་སྣོ་རིག་བཟླ་ཞིང་རྣམ་དཔྱིད་ལྡན་པའི་  
མཆན་ཉིད་རིག་པ་སྣ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་པ་ཉ་ལས་པའི་ཟབ་ཅིང་ཚོད་  
སྒྱུ་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས། ཁྱི་བྱང་རིན་པོ་ཆེ་ནི་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་རབས་ཀྱི་ཁྱོད་སྒྱུ་  
རྩལ་དང་རྩལ་རིག་ལ་ཡང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མཁས་པའི་སྣན་དག་པ་གྲགས་  
ཆེན་ཞིག་ཡིན། དའི་གཤེས་རྒྱ་དང་སྒྲེས་སྟོབས་ཀྱི་རིག་རྩལ་སོགས་ལ་  
གཞིགས་ན་ང་ཡོངས་འཛིན་གཞན་དག་ལས་སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་དང་འབྲ་ས་མང་པོ་  
ཡོད་ཅིང་། དའི་མི་ཆེ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེ་ཤོས་ནི་ཁོང་གིས་ཐེབས་ཡོད་ཅེས་  
བརྗོད་ན་པལ་ཆེར་མི་ཆོག་པ་མེད།

ངས་གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་གྱི་བྱུ་མཐའ་འབྲ་མིན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཁག་  
ལ་ཐོག་མར་སྤྲང་སྐབས། དེ་དག་གི་གོ་དོན་རང་ཉིད་སྒྲེར་གྱི་ཉམས་ཕྱོད་ལ་སྦྱར་  
ཐབས་མེད་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། དཔེར་ན། གངས་ཅན་པའི་རྒྱ་  
འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་འབྲས་བུ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རྒྱའི་གནས་སྐབས་ན་  
ཡོད་པ་དེ་མདོན་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་འཛིན་པ་དང་། རྩེ་བྲག་པའི་  
སྦྱིའི་རྣམ་གཞག་ལྟར་ན་དངོས་པོའི་རིགས་གཅིག་གི་རྩེ་བྲག་ཡོངས་ལ་བྱུང་པའི་  
སྦྱི་རྟག་པ་ཞིག་ཡོད། སྦྱི་དེ་ཡང་རྩེ་བྲག་གི་ཆོས་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་དབང་དུ་  
གནས་པར་འདོད། རྒྱ་གར་གྱི་འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་སྣ་བ་རྣམས་  
ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་ཡོད་པའི་ཚོད་སྒྱུ་དང་། རང་པ་རྣམས་ཀྱིས་མེད་

པར་ཚོད་སྐབ་བྱས་པ་སོགས་སྤངས་པར་མ་ཟད། ཉན་པའི་བྱུག་མཐའ་འབྲེལ་གྱི་གཞུང་དོན་ཁག་གི་རྣམ་འཛིན་ཆེ་བའི་བྱུང་པར་ཡང་སྤང་དགོས། ཆེ་སྟོག་གི་དུས་དེབ་དང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་འབྲེལ་པར་སྟོགས་བསྐྱས་ཀྱི་དེབ་ལ་ལྟ་བར་སྟོ་ཞིང་། རྒྱུངས་འཁོར་དང་རྩ་ཆོད་གཏོར་སྟོག་བྱེད་པར་དགའ་བའི་ལོ་ན་རྩུང་བའི་བྱིས་པ་ཞིག་ལ་འདི་ཆོ་ཆང་མས་འབྲེལ་ཡོད་ཐད་ཀྱི་གོ་བ་ཞིག་སྟོན་ཐབས་བྲལ། དོན་ངོ་མར་འབའ་བ་བཟ་གིས་ཀྱིས་སྟོག་འདོན་འཕྲུལ་འཁོར་བ་གིག་ལྟ་གཙང་མ་བཟོ་དུས་ང་ཁོའི་འཁྲིས་སུ་ལངས་ནས་རོགས་པ་བྱས་སྟེང་། ང་འདི་ལ་དགའ་བྲགས་པས་མཆམས་རེར་སྟོབ་སྟེང་དང་བཟའ་བཏུང་ལ་སྟོད་རྒྱ་ཡང་བཟེད་ཡོད། ངས་བསྐྱར་སྟེང་བྱེད་པ་ལ་མཆན་ཞབས་ཆོ་རོགས་པར་འོངས་དུས། ངའི་བསམ་སྟོའི་ནང་སྟོག་འདོན་འཕྲུལ་འཁོར་དང་དེའི་ཆ་ཤས་རྣམས་བྲན་ནས་བསྐྱད་སྟེང་།

ང་ལོ་ན་བཅུ་དྲུག་ལ་སོན་སྐབས་གནས་སྤངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགྱུར་སྟོག་བྱུང་། འཕོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐབས་དེར་འབྱུང་གི་ཡོད། ༡༩༥༠ ལོའི་དབྱར་གཞུང་དུ་རྒྱ་མིའི་དམག་དབྱང་བོད་ཀྱི་མཐའ་མཆམས་ལ་འབྱོར་དུས། རྒྱལ་ཆབ་སྟལ་བྲག་རིན་པོ་ཆེས་གནས་སྐབས་རིང་ངས་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་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་བཙན་པོར་སྟོགས་ཤིང་། བལ་ཆེར་དེར་བརྟེན་ནས་ངས་སྟོབ་སྟེང་གི་རིན་ཐང་ངོ་མ་ཡང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། གང་ལྟར་རྒྱ་རྒྱུ་ཆེན་ཅི་ཡིན་རུང་།

སྐབས་དེ་ནས་བཟུང་ངས་ནང་ཆོས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་།  
སེམས་ཁམས་རིག་པ། དེ་བཞིན་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་ལ་འབད་  
བཅོན་བྱེད་པ་རེ་ལེགས་སུ་བྱིན་ནས། ངས་བརྗོད་བྱ་འདི་ཆོར་བསམ་སྒྲུ་ཅེ་  
གཅིག་གིས་སློབ་སྦྱང་བྱས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། འདི་དག་གི་གོ་དོན་སོགས་རང་  
ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བའི་གོ་རྟོགས་དང་བྱི་ལོགས་ཀྱི་བྱུང་བ་དག་ལ་སྦྱར་འགོ་འདང་  
བརྩམས།

ངས་ནང་པའི་ལྷ་སྦྱོང་ལ་སློམ་སྦྱབ་དང་། རྟོག་དཔྱད། དེ་བཞིན་ཉམས་  
ལེན་བཅས་ལ་འབད་བཅོན་བྱུགས་བྱག་བྱེད་སྐབས། བོད་སྤྱི་གཞུང་གིས་  
ཕྱོགས་གཉིས་ལ་འཆོམ་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མོས་མཐུན་ཞིག་ཡོང་ཆེད་བོད་ནང་དུ་  
སླེབས་པའི་རྒྱ་མིའི་དཔག་དཔུང་དང་གྲོས་བསྟུར་བྱེད་བཞིན་པ་རྟོག་བྱ་རེ་ཆེར་  
སོང་། མཐར་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་དངོས་གཞི་མཐུག་བསྐལ་ཏེ་གནས་ཆེན་གྲོང་  
ཁྱེར་ལྷ་སར་བྲལ་བ་སྦྱོང་ཐག་མང་པོའི་ཁྲོད་དགེ་བཤེས་ཀྱི་རྒྱགས་སྤྱད། རྒྱགས་  
སྦྱོང་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་བསྐྱར་ཏེ། མི་ཡུལ་རྒྱ་ཁར་ལ་བཅན་བྱོལ་དུ་ཡོང་ནས་རྒྱལ་  
ཁབ་མེད་པའི་སྐབས་བཅོམ་བ་ཞིག་གི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་དགོས་བྱུང་། འདི་ནི་དེང་  
ཡང་ངའི་ཁྱིམ་སྡོག་གི་གནས་བབ་ཅིག་ཡིན། རང་རྒྱལ་གྱི་མི་སེར་ཐོབ་ཐང་  
བརྒྱགས་ནའང་། ཕྱོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ངས་སྤྱར་ཡང་མི་སེར་གྱི་

ཐོབ་ཐང་ཞིག་རྟེན་ཡོད་དེ། འོན་ཏེ་མར་ང་ནི་འཛམ་གླིང་གི་མི་སེར་ཞིག་ཡིན་  
ཞེས་བརྗོད་ཆོག།

ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་སྒྲིང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཡིན་ཞིང་། རང་  
ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཐེ་བའི་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ང་ཆོར་སྤང་ཚུལ་དང་  
དེ་དག་གི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བར་ལ་གཞི་རྩའི་བྱང་པར་ཡོད་པའི་ངོས་  
འཛིན་འདི་ནི་སྒྲིང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བའི་གཞི་རྩ་ཡིན། ང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་སྤྱིང་  
སྤང་ལ་རང་ཉིད་དང་ཕྱིའི་དངོས་པོ་ཆང་མ་ཚུགས་སྤུབ་ཀྱི་རང་ནས་རང་རྒྱ་བར་  
གནས་ཤིང་། དེ་དག་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཐ་དད་དུ་གྲུབ་པར་མཐོང་། དཔེར་ན། རང་  
ཉིད་ཀྱི་བདག་འཛིན་ཀྱི་སྒྲོ་དེར་དབྱེད་པ་གཏོང་དུས་བེམ་པོ་དང་རྣམ་ཤེས་ལས་  
གྲུབ་པའི་འཆོ་གནས་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་རྒྱ་བ་དང་ཚུགས་སྤུབ་པའི་ང་ཡི་ངོ་བོ་  
ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་བདེན་འཛིན་ཀྱི་སྒྲོ་ཞིག་ངམ་ངམ་འཁྲུགས་ཀྱིས་སྒྲེ་འོང་།  
སྒྲིང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བས་འདི་འབྲའི་བདེན་འཛིན་ཀྱི་སྒྲོ་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ལོག་རྟོག་  
ཡིན་པར་མ་ཟད། འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་སོགས་ཉོན་མོངས་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱ་  
རྒྱུན་དུ་ཡང་འགྲོ་བར་བསྐྱེད་ཡོད།

སྒྲིང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལྟར་ན། རང་ངོས་ནས་གྲུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་བའི་  
དངོས་ཡོད་གནས་འཁྲུགས་ཤིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་འདིར་རིགས་པས་རྒྱབ་རྟེན་  
བྱེད་མི་སྤུབ། ཤེས་པ་དང་བེམ་པོའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་དང་། ཐ་ན་སྤྱི་མཆོག་ཀྱི་  
འདུ་ཤེས་ཉེ་དུས་ལྷ་གྲུབ་རང་ངོས་ནས་རང་དབང་གིས་གྲུབ་པ་ཞིག་མིན། རང་  
རྒྱ་བ་དང་ཚུགས་སྤུབ་པའི་ཆོས་སམ་བླུང་བ་ཞིག་ཡོད་ཆོ། ཆོས་དང་བླུང་བ་དེ་

དག་རང་ངོས་ནས་ཡོངས་སུ་བྱལ་སྟེ་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་རང་རྒྱ་བྱལ་  
བ་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་ལྟོ་བའི་བྱས་པ་མེད། འོན་ཀྱང་། ང་  
ཆོས་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཡོད་པ་རྟོགས་སྟབས། དཔེར་ན། ཆུངས་འཁོར་འགོ་འཇུགས་  
བྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་ཐྲེ་མིག་གཙུག་མ་ཐག་མེ་སྟག་བྱུང་བས་རྟོ་སྟུང་འབར་ཞིང་འབྲུལ་  
འཁོར་ཨ་མ་སྒྲོར་བར་བྱེད། ཚུགས་སྟབས་ཅིང་རང་རྒྱ་བའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་ནང་  
འདི་ཆོ་འབྱུང་མི་སྲིད། དེ་འདྲའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་ནང་ངས་ཤོག་བུའི་སྟེང་དུ་ཡི་  
གོ་འབྲི་མི་སྟབས་པ་དང་། བྱེད་རང་གིས་དེ་དག་ལྷོག་ཀྱང་སྟབས་ཀྱི་མ་རེད། འོན་  
ཀྱང་། ང་ཆོས་པན་ཚུན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་དང་འུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པའི་  
རྒྱ་མཚན་གྱིས། ང་ཆོའི་ཐད་ཀར་གྱི་ཆོར་སྣང་ལ་རང་ཉིད་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཏུ་  
མཐོང་ཡང་། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་མིན་པར་བསམ་དགོས།

ཚུགས་སྟབས་ཅིང་རང་རྒྱ་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་རྒྱུན་ལ་རྟེན་  
དགོས་པ་དང་། ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་ངོས་ནས་བྱལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་རང་  
རྒྱ་བ་ཆགས་ཏེ་གཞན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལྟོ་མི་སྟབས་པ་འུགས་སུ་བསྟན་ཡོད། ཆོས་  
རྣམས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་བྱལ་བ་ཅིང་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་དག་ཀྱང་རང་ངོས་  
ནས་བྱལ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་རྒྱུན་དུ་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་འདུ་ཆོགས་གཞན་ལ་བརྟེན་  
ནས་བྱུང་། ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་རང་ངོས་ནས་བྱལ་བའི་རང་རྒྱ་བས་  
ཤིག་གིས་སྟོངས་པས་ན་སྟོང་ཉིད་དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅ་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་ཟེང་།

ང་ཆོའི་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ནང་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་  
ཅད་རང་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤང་། འཛིག་རྟེན་འདི་ཆོས་  
དང་བྱུང་བ་ལས་བྱུང་བའི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་དེ་དག་ལ་རང་རྒྱ་བ་དང་ཚུགས་  
ཐུབ་ཀྱི་ངོ་བོ་ཐ་དད་ཅིག་ལྡན་པར་མ་ཟད། ང་ཆོས་འདི་འབྲེལ་རང་མཆོན་པའི་  
ཆོས་རྣམས་མན་ཚུན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་འགོ་བར་རྒྱན་དུ་ཡིད་ཆེས་བྱེད། རང་ངོས་  
ནས་བྱུང་བའི་དུས་དང་གནས་ཤིག་ཏུ་རང་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་ས་བོན་ཞིག་གིས་  
རང་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་ལོ་ཉོག་ཅིག་བསྐྱུན་པར་འདོད། ང་ཆོས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བྱུང་  
འབྲེལ་འདིའི་ནང་དུས་དང་། གནས། ས་བོན། ལོ་ཉོག་ཆང་མ་ལ་རང་ངོས་ནས་  
ཚུགས་ཐུབ་པའི་གནས་བབ་ཤིས་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་པ་དང་། ང་ཆོའི་བརྟེན་  
སྟོན་ནང་བྱེད་པ་པོ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་གཞི་ཆོག་དང་རྒྱན་ཆོག་  
ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་དབྱེ་བ་དང་། སྟོས་ཆོག་དང་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆོག་ཕྱོགས་  
གཞན་དུ་དབྱེ་བ་འདིས་རང་རྒྱ་བའི་ཆོས་ལས་བྱུང་བར་འདོད་པའི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་  
ཚུལ་འདི་སྤྱི་བརྟན་དུ་བཏང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཆ་ཅན་ཡིན། དཔེར་  
ན། གང་ཟག་ནི་ལུས་དང་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ད་དུང་  
ཆོས་ཤིག་གི་ངོ་བོ་ནི་ཆོས་དེར་བརྩུང་བའི་འདུ་ཤེས་དང་བཏགས་པའི་མིང་།  
དེའི་བྱེད་ལས་ལྟ་བུ་རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཡོད།

སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཡིན་པར་གྲགས་པའི་

འགྲེལ་བཤད་དུ་གསལ་ནང་། དུས་རབས་གཉིས་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་ནང་པའི་  
མཆན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱ་བ་མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱིས་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྐོ་ནས་སྟོང་ཉིད་  
ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཐོག་མར་གཏན་འབེབས་མཛད། རེ་ཆོས་ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུས་མང་  
པོ་ཞིག་མི་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་རྒྱ་གར་སྟོ་ཕྱོགས་ནས་ཡིན་ཞིང་སངས་  
རྒྱུ་ཀྱི་རྗེས་སུ་ནང་ཆོས་གསར་དུ་འགྲེལ་བཤད་མཛད་མཁན་ཀྱི་མཁས་དབང་  
གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། ལོ་རྒྱུས་སྐྱ་བ་ཆོས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དབུ་མའི་བྱ་བ་མཐའ་ཁོང་  
གིས་གསར་གཏོད་བྱས་པར་འདོད་པ་དང་། འདི་ནི་བོད་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་བྱ་བ་  
མཐའ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་མཛད་པའི་འུགས་རྒྱུ་ཆེ་བའི་མཆན་ཉིད་  
རིག་པའི་གསུང་ཚེས་ནི་དབུ་མ་ཅ་བ་ཤེས་རབ་ཡིན་ཞིང་། ད་དུང་ཡང་བོད་ཀྱི་  
དགོན་ཕྱེ་ཁག་ཏུ་སྐུ་མཐུད་ནས་སྟོ་འཛིན་དང་སྟོ་བ་གཉེར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ངས་ཡོངས་འཛིན་དང་མཆན་ཞབས་རྣམས་ལ་ཚད་སྒྲུབ་བྱས་ཏེ་ཅ་ཆོག་  
འདིས་སྟེང་པའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་ཞིབ་པའི་སྟོ་བ་སྟོང་བྱས་སྟེང་། ལོ་རབས་བྲག་  
ཅུ་པ་སྟེང་བཅན་བྱོལ་དུ་སྐྱེ་བས་ནས་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་དང་པོའི་སྐབས་སུ་སྟེང་ཀྱི་  
ངོས་ནས་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་ལ་སྒར་ལས་ཀྱང་ཞིབ་དུ་སྦྱང་བའི་གོ་སྐབས་  
ཐོབ། དེར་སང་དང་མི་འབྲ་བར་སྐབས་དེར་གཞུང་འབྲེལ་ཀྱི་བྱེད་སྟོ་མང་པོ་མེད་  
པས་ང་གང་ལ་གང་འཆོམ་ཀྱིས་སྟོད་སྟོད་ཡིན། དེའི་དུས་ང་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་  
འབྲལ་སྟོད་བྱེད་པ་འགོ་རྩལ་མེད་པས། དུས་ཚད་ཅ་ཆེན་དེ་ཡོངས་འཛིན་རྣམ་  
གཉིས་དང་ལྡན་དུ་སྐྱེལ་བྱ་བ་པའི་གོ་སྐབས་ལགས་པོ་བྱུང་། ཁོང་རྣམ་གཉིས་ནི་  
སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་དང་སྟོ་སྐྱབ་ལ་ཏ་ཅང་མཁས། ཡིན་ཡང་། དེར་སང་ཕྱི་



རྒྱལ་ཁག་ལ་འགྲུལ་སྒྲིང་བྱེད་དགོས་པས་ངས་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་དེར་གཏོང་གི་ཡོད།

སྐབས་དེར་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན་ཟེར་བའི་རིག་སྟོབས་ལྡན་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་གཉིས་ཕྱེད་ཞིག་གི་དྲུང་ནས་ཀྱང་ངས་དཔེ་ཁྲིད་གང་མང་ཞིག་ལྷུས་སྒྲིང་། གཅེས་འབོད་དུ་ཁོང་ལ་ཀན་ཉི་མ་ཟེར། ཁོང་ལ་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གོ་དོན་ཐ་མོ་རྣམས་ལས་སྤྱོད་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་རུས་པ་ལྡན་སྐྱེས་སུ་ལྷན། ཁོང་གི་དབྱུ་ལ་སྤྱོད་མང་པོ་མེད་ཅིང་། ཚོན་མདངས་ཅན་གྱི་མིག་ཤེལ་སྒྲོར་མོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གྲོན། ཁོང་གི་སྤྱན་གཡས་པའི་ནང་དུ་རང་ལྷགས་ཀྱི་འབྲུག་འགྲུལ་ཞིག་ཡོད་པས་སྤྱན་དེ་ཡང་ཡང་རྟེན། འོན་ཀྱང་། རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བསམ་སྒྲུབ་དབྱེད་པ་བརྒྱད་ནས་གནད་དོན་ཞིག་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས། ཁོང་གི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་སྟོབས་དེ་ནི་ཉལ་ས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད་སྐད་གྲགས་ཀྱང་ཡོད། ཁོང་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་བཞུགས་སྐབས་ཉེ་འཁོར་དུ་ཅི་བྱུང་ཡང་ཁོང་གི་སེམས་གཤེད་མི་སྒུབ་པ་ཞིག་ཡིན། རྟོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་ནི་ཁོང་གི་ཆེད་སྒྲིང་ཡིན་པས། ཁོང་དང་ལྡན་དུ་གོ་བསྐྱར་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་དེ་ནི་དོན་ངོ་མར་རིན་ཐང་ལྡན་པ་ཞིག་རེད།

རྒྱུན་འཇགས་སུ་སོང་བའི་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་རྣམས་ལ་ཁོན་ཉྱེས་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པས་དག་ཐེར་བྱེད་པ་འདི་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་བྱད་ཆོས་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན། དེང་སང་ང་ཚོས་འོད་ནི་རྒྱལ་ཐ་པ་དང་རྒྱབས་རྒྱན་གྱི་ངོ་པོ་གང་རུང་དུ་མཐོང་བུ་ཅིང་། དེས་མེད་

ཆོས་ཉིད་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ལྟར་ན་སྟོན་རྩལ་ཞིག་གིས་ཅི་བྱེད་པ་དང་གང་དུ་  
གནས་པ་གཉིས་ང་ཆོས་རྩ་བ་ཉིད་ནས་དུས་གཅིག་ལ་རྟོགས་མི་བྱུང་པ་དང་།  
ཁོན་ཏྲམ་གྱི་གནས་སྟངས་མའི་དོན་སྤྱི་བཅས་ཆང་མས། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་འབྱུང་  
རྒྱུ་ལ་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་ལྡན་ཞིང་སྟོན་དཔག་བྱེད་བྱུང་པར་འདོད་པའི་  
སྟོལ་རྒྱུ་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་རྒྱུ་དང་འགལ་བའི་གོ་རྟོགས་གསར་པ་  
སྟོན་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཤོ་རི་སྤྱིན་གར་(Schrodin-  
ger's cat) གྱི་བྱི་ལའི་<sup>(1)</sup> དཔེ་མཆོན་ནང་དུ། བརྒྱ་ཆའི་ལྷ་བཅུ་ཐམ་པ་ལ་དུག་  
རྩལ་སྟོན་བཀོལ་བྱེད་པའི་རྩལ་ཕྱན་ཆག་འཛིག་གི་འོད་ཟེར་ལྡན་པའི་དངོས་པོ་  
(radioactive source) རེ་ཞིག་དང་ལྡན་དུ་བྱི་ལ་ཞིག་སྐྱམ་གཅིག་གི་ནང་དུ་  
བཅུག་ཅིང་། སྐྱམ་ཁ་མ་བྱེ་བར་དུ་བྱི་ལ་དེ་གི་བ་དང་གསོན་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་  
པར་ང་ཆོས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འདི་ནི་འགལ་བའི་ཆོས་ཉིད་དང་མི་  
མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤང་།

མགོན་པོ་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་ལ་གོམས་པའི་ཐེག་ཆེན་པ་ཞིག་གིས་དངོས་  
ཁམས་རིག་པ་གསར་པ་འདི་དང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བར་ལ་མཐུན་ས་འཁྲུལ་

(1) ཤོ་རི་སྤྱིན་གར་གྱི་བྱི་ལ། (Schrodinger's cat) འདི་ནི་བསམ་སྟོང་ཆོད་ལྷ་ཞིག་ཡིན་ལ།  
ཁོད་པམ་ཏམ་ཀའི་ཁོན་ཏྲམ་འགྲལ་བྱུགས་རིག་པའི་འབྲེལ་བཤད་ལ་ཞན་ཆ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།  
མཐར་གཏུགས་ན་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་མེན་གྱི་གནད་དོན་འདི་རེད། ཁོད་པམ་ཏམ་  
ཀའི་འབྲེལ་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་བར་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ནི་ཁོན་  
ཏྲམ་གྱི་གནས་སྟངས་མའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པར་འདོད། དེའི་ཕྱིར་ཤོ་རི་སྤྱིན་གར་གྱིས་བྱི་ལའི་ཆོད་  
ལྷ་འདི་གསར་གཏོད་བྱས་ནས་ཞན་ཆ་དེ་གསལ་སྟོན་བྱས། ཆོད་ལྷ་འདིའི་ནང་ཁོན་ཏྲམ་གྱི་གནས་སྟངས་  
མ་ནི་སྐྱམ་ཁ་མ་བྱེས་པའི་སྟོན་ལ་ནང་གི་བྱི་ལ་དེ་གསོན་པ་དང་ཤི་བ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་འདི་རེད།

མེད་ཅིག་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང་། ཆེས་སྤྱི་མོའི་ཁོན་ཉམ་གྱི་གནས་རིམ་དུ་དངོས་པོ་  
ལ་སྤྱི་མཐུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྒྲིང་ཞིང་གཞི་འཛིན་ས་མེད་པར་མངོན་ཆེ། ཆོན་  
རིག་ནི་ནང་པའི་སྒྲིང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་རྟེན་འབྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ལ་ཐག་ཉེ་བུ་  
ཆགས་ཡོད་པར་སྤྲང་། ལས་རོགས་ཆོས་རྒྱ་གར་གྱི་ཟ་ཀ་རོང་མི་<sup>(1)</sup> Indian  
Sakharov གཞུང་འབོད་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་བ་ར་ཇ་<sup>(2)</sup> Raja Ra-  
manan གཞུང་ཡིས། ཁོན་ཉམ་འགྲུལ་གྲུགས་རིག་པ་དང་མགོན་པོ་སྤྱི་བུ་གྱི་སྒྲིང་  
ཉིད་ཀྱི་རིགས་པའི་བར་ལ་མཐུན་ས་མང་པོ་ཡོད་པར་བཤད་པ་ངས་ལྷོ་ལའི་ནང་  
ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟེང་གོ་མྱོང་། ལོ་ངོ་གང་མང་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་པའི་གྲོགས་  
པོ་མང་པོ་ཞིག་དང་སྤྲོད་སྤྲོད་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ངས་ངས་ཤེས་ཤིག་རྟེན་པ་ནི།  
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གསལ་རྟེན་ཤེས་བྱ་གཤམ་ཆེན་རྣམས། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་  
རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་ང་ཆོའི་མཐོང་སྤྲང་དང་གཅིག་པ་མིན་པར་བརྟེན་པའི་ཁོར་  
པར་ནི་ཁ་སི་<sup>(3)</sup> Copernicus གཞུང་གི་སྟེང་གོ་མྱོང་། ཆོན་རིག་གི་བརྟག་དཔྱད་དང་ཞིབ་འཇུག་

(2) ར་ཇ། <sup>(1)</sup> Raja Raman 1925-2004 གྱི་རྒྱལ་ཕྱན་མཆོན་ཆ་ཐོག་མའི་ཆོད་ལྷའི་  
ལས་དོན་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་མྱོང་པའི་དངོས་ཁམས་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་

(3) ཁོ་པར་ནི་ཁ་སི། <sup>(2)</sup> Nicolaus Copernicus 1473-1543 གཞུང་གི་སྟེང་གོ་མྱོང་། ཆོན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་ཁོང་ནི་གཤམ་ཆེན་གྱི་མི་སྤྱི་བུ་ཡིན་ཞིང་། དེ་  
ཡང་ཁོང་གིས་སའི་གོ་ལ་ནི་འཛིན་རྟེན་གྱི་ལྟ་བ་དུ་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་གནས་པའི་གནའ་བོའི་འདོད་  
ཚུལ་དེ་བཀག་ནས་ཉེ་མ་ནི་འཛིན་རྟེན་གྱི་དཀྱིལ་མར་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་གནས་པའི་ལྟ་ཚུལ་གསར་  
སྟོན་མཛད་ཅིང་། ལ་ལས་ཁོང་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་གནམ་དཔྱད་རིག་པའི་སློལ་གཏོད་མཁན་དུ་འང་ངོས་  
འཛིན་བྱེད། འོན་ཀྱང་། ཉེ་མ་ནི་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་གནས་པའི་ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ཡང་བདེན་དོན་  
ཆགས་མེད།

ཡང་ན་ནང་པའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་དང་དབྱུང་སྒྲིམ་གྱི་དབྱུང་པ་གང་རུང་ཞིག་གིས་འཛིག་རྟེན་ལ་བརྟག་དབྱུང་གཟབ་ནན་ཞིག་བྱས་ཆོ། ཆོས་རྣམས་ང་ཆོའི་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལས་ཤིན་ཏུ་ཕྱ་ཞིང་། འཛིག་རྟེན་ལ་བརྩུང་བའི་ང་ཆོའི་བདེན་འཛིན་རྣམས་དང་སྐབས་འགའ་རེར་འགལ་བའང་ཡིན།

རང་ངོས་ནས་བྱུབ་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་སྒྲིན་གཞན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་དགོངས་པ་གཞིར་བཞག་ན་འདི་ལ་སྒྲིན་ཆ་བས་ཆེན་ཞིག་ཡོད། རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པའི་ཆོས་ཤིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་འདི་ནི། གང་ཟག་གཞན་དང་འཛིག་རྟེན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལོག་ལྟའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས། རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པར་བསམ་པའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་བྲད་ཆོས་ཤིག་ལ་སྒྲོ་གཏད་དེ་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་འབྲུལ་སྒྲོངས་ཀྱིས་ཆགས་ཞེན་སྦྱེ་བ་དང་། དེ་བཞིན་རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པར་བསམ་པའི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་བྲད་ཆོས་ཤིག་ལ་སྒྲོ་གཏད་དེ་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་འབྲུལ་སྒྲོངས་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་སྦྱར་ཞིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་དག་གཞིར་འཆེ་ལྡན་པའི་བྱ་སྦྱོར་དང་སྦྲར་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རུ་འགོ་བར་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་གསུངས། ཁོང་གི་ལྷ་རྒྱལ་ལ་མཐར་ཐུག་གི་དབྱུང་པའི་ནང་དུ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་འདི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་གནད་འགག་ཡོད་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་ཀུན་སྦྱོར་རིག་པ་ལའང་འབྲེལ་བ་གཏིང་ཟབ་ཅིག་ཡོད།

དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་དང་བསྐྱུན་ན། རང་ངོས་ནས་གྲུབ་  
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་བ་སྤྲོད་མི་ལ་  
ངེས་སྤོང་། ཁོང་གི་ལན་ལ་གོ་རྒྱུ་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་། དྲག་པོའི་རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས། མར་ཁེ་སི་གྲལ་རིམ་འཐབ་རྩོད་  
ལྷ་བྱ་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྐབས། དེ་དག་གི་འབྱུང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཆོས་རྣམས་  
པན་རྒྱུན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པར་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་འདོད་  
ཕྱོགས་འདི་ཡིན་ཞིང་། འོག་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་ཟེར། ཁོན་རྩོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཉམས་རྟོགས་ལ་གཞི་  
བཅོལ་བའི་སྤྲོད་མིའི་ལན་འདི་ནི། སལ་ཆེར་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་གི་ཡར་སྤོང་ལ་  
མགོན་པོ་སྐུ་སྤྱུབ་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་འདི་འདྲས་ཀྱུན་སྤྱོད་ལ་ལུགས་རྒྱུན་ཐེབས་  
པར་ཐུགས་ཁུར་བྱས་པ་དང་གཅིག་པ་རེད། ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་བཤད་ན། ཚན་  
རིག་གིས་ཀྱུན་སྤྱོད་རིག་པའི་གནད་དོན་དང་རིན་ཐང་གི་ཐག་གཅོད་ལ་ཐེ་  
གཏོགས་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཀྱང་། དོན་ངོ་མར་ཚན་རིག་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ལས་གཞི་ཞིག་  
ཡིན་པས་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་སྤྱུག་གི་རྩ་བའི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེའི་  
ཕྱིར་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བལྟས་ན་སྤྲོད་མིའི་ལན་འདི་ཉ་ཅང་ལ་མཆར་དགོས་པ་

ཞིག་མིན། ཡིན་ཡང་། ཚན་རིག་དང་ཚན་རིག་གི་ལྟ་བུ་ལའི་སྒྲིམ་གཞི། དེ་བཞིན་  
འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་བཅས་ཀྱི་བར་ལ་པན་ཚུན་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་  
ཞིག་ཡོད་པར་རྟོགས་པའི་སྒྲོན་མི་ལྟ་བུའི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ན་བསམ་  
བྱུང་།

ངས་ཤེས་རྟོགས་ལ། ཏུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་དུ་དང་རབས་ཀྱི་  
ཚན་རིག་གིས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་དགོས་བྱུང་། བེལ་  
ཁོང་དང་མར་ཁེ་སི་མེད་ལི་(James Maxwell)<sup>(1)</sup>གཉིས་གཙོས་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་མཐུན་  
པའི་སྒྲོ་ནས་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱས་ཐོན་  
ཞིག་བྱས་ཡོད་ན་འང་། ལྟོས་གྲུབ་རིག་པ་དང་རྒྱལ་པོ་གཅིག་ཀྱི་ཆ་སླ་མའི་གནས་རིམ་  
དུ་དངོས་པོའི་གཤེས་རྒྱན་ནི་བྱེད་མཚར་བ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་དུ་རྟོག་པས་  
གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་གནས་དམའ་དུ་བཏང་། རྒྱལ་པོ་གཅིག་ཀྱི་ཆ་སླ་  
མའི་གཤེས་རྒྱན་ནི་ཁོ་རྩིས་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད། རྒྱ་རྒྱུ་ཟེ་ཟེ་ཁར་གྱིས་ང་ལ་བཤད་པ་ལྟར། གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་

(1) མར་ཁེ་སི་མེད་ལི། (James Maxwell 1831-1879) ཏུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་དབྱིན་རིའི་  
ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་སྒྲིག་ཤུགས་ཁབ་ལེན་ཀྱི་ནམ་གཞག་གསར་གཏོང་བྱས་ཤིང་།  
སྒྲིག་དང་ཁབ་ལེན་སྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱ་ཆ་རྩམས་སྟེ་མཐུན་ཀྱི་ནམ་གཞག་ཅིག་གི་  
ནང་དུ་ཕྱོགས་བསྡུས་མཛད། རྩམ་གཞག་དང་འབྲེལ་བཤད་དེ་ཆོས་ཏུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་དར་  
བའི་ལྟོས་གྲུབ་དང་ཁོ་རྩིས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ལའང་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད་པར་  
བཤད།

པས་འཐེན་ལུགས་དང་འགྲུལ་ལུགས་ཐེ་བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ངེས་  
ཅན་ཞིག་གིས་རང་བྱུང་བྱ་དངོས་ཀྱི་བྱུང་འགྲོས་ལ་སྦྲངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རང་  
འགྲུལ་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་དུ་འདོད། འཛིག་རྟེན་གོ་རྟོགས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་འདི་གཞི་རུ་  
བཞག་ན་ཡུལ་ཀྱི་ངོས་ནས་དོན་དམ་དུ་གནས་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་བཞི་  
ཡོད་དེ། གཟུགས་སྤང་དང་། རྒྱས་ལུགས། བར་སྦྲང་། རྒྱས་བཅས་ཡིན་ཞིང་། ཤེས་  
བྱ་དང་ཤེས་མཁན་བྱེད་པ་པོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་བར་གསལ་པོ་ཡོད། ཡིན་ཡང་།  
ཨར་རྩི་ཟ་ཁར་གྱིས་གསལ་བ་འདད་བྱས་པ་བཞིན། ལྷོས་གྲུབ་དང་ཁོན་རྩོམ་འགྲུལ་  
ལུགས་རིག་པས། བྱེད་པ་པོ་དང་བྱ་བའི་ཡུལ་གཉིས་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ཙ་འཛིན་འདི་  
དང་མཛོན་སྤུམ་རིག་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ཤེས་ཡོན་ནི་དོན་དམ་དུ་བདེན་པར་  
འཛིན་པའི་ང་ཆོའི་གཏང་ཆོད་གཉིས་ངེས་པར་དུ་འདོར་དགོས་པ་བསྟན་པར་མ་ཟད།  
ཁོན་རྩོམ་རྣམས་གཞག་གིས་གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་འདི་སྤུན་འབྲེན་ཡང་  
བྱས་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་ཁོང་གིས་ནན་གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར། ཁོན་རྩོམ་འགྲུལ་ལུགས་  
རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ཐ་སྙད་དང་། དེའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་  
མཆོན་གསར་པ་སྦྲངས་སྐྱེལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་གཉིས་གནའ་བོའི་དངོས་  
ཁམས་རིག་པ་དང་ཁ་གྲུས་མེད། ཨར་རྩི་ཟ་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་བཅའ་དགོས་པར་མ་ཟད། ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་འདི་དང་བསྟུན་  
ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དང་། ཆོན་རིག་འགྲོ་བ་མའི་གོ་གནས་བཅས་ཀྱི་གོ་  
རྟོགས་ཡང་དག་ཅིག་སྤུ་མཐུན་དུ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་དགོས།

ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་གཏན་ལ་པ་བ་པའི་གནའ་པོའི་དངོས་ཁམས་རིག་  
པའི་རྩལ་སྤྲོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཆོས་ལུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་ནང་པའི་གཞུང་དུ་གོ་  
གནས་གཤམ་ཆེན་བརྩུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། ཆོན་རིག་གི་གསར་རྟེན་ཤེས་  
ཡོན་དེ་དག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ངེས་པར་དུ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན།  
བསྐྱར་བཅོས་ཆེན་པོ་མ་བྱས་པའི་གནའ་པོའི་རྩལ་སྤྲོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་ས་ཚུ་  
མེ་རླུང་བཅས་འབྱུང་བ་བཞི་དང་། གཟུགས་དྲི་རོ་རིག་བྱ་བཅས་སྐྱེ་མཆེད་བཞི་  
སྟེ། རྩལ་རྩལ་བརྒྱད་འདུ་ཆོགས་བྱས་པ་ལས་དངོས་གཟུགས་བྱུང་པར་འདོད།  
ས་ཡི་འབྱུང་བས་རླུན་སྐྱོང་བ་དང་། རྩལ་གཅིག་མཐུན་བྱེད་པ། མེས་དར་  
རྒྱས་གཏོང་བ། རླུང་གིས་འགྲུལ་བར་བྱེད། རྩལ་སྤྲོད་ནི་རྩལ་བརྒྱད་པོ་འདི་འདུ་  
འཛོམས་བྱུང་བ་ལས་བྱུང་། འདི་འདའི་འདུས་བྱས་ཀྱི་རྩལ་སྤྲོད་སྤང་གསོག་  
གཞིར་བཞག་ནས་གཟུགས་རགས་པའི་འཛིག་རྟེན་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱས་ཡོད།  
ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་སྤྲོ་ཤོས་ཤིག་སྟེ་བྱེ་བྲག་སྤྲོ་བའི་འདོད་ཚུལ་ལ། རྩལ་སྤྲོ་རབ་  
ཀྱི་བྱུང་རྩལ་འདི་དག་ནི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་བྱུང་ཆ་ཆེས་སྤྲོ་མོ་དེ་ཡིན་པར་མ་  
ཟད། ཆ་རླུང་དུ་བགོ་མི་བྱུང་པས་འདི་དག་ཆ་མེད་ཀྱང་ཡིན། བྱེ་བྲག་སྤྲོ་བའི་  
ལྷགས་ལ་རྩལ་སྤྲོད་ཀྱི་སྤང་གསོག་ལས་དངོས་གཟུགས་ཤིག་བྱུང་སྐབས་རྩལ་  
སྤྲོད་པན་རླུན་ལ་མི་བྱུང་། འབྱུང་བ་རླུང་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྩལ་ལྷགས་  
གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་རྩལ་སྤྲོད་དེ་དག་ནང་ལོགས་སུ་རྩལ་སྤང་དང་བྱེ་ལོགས་སུ་  
ཆོད་གཞི་མེད་པར་རྒྱ་བསྐྱེད་མི་བྱེད་པར་སྤྲིག་གཞི་ཞིག་གི་ནང་དུ་མཉམ་དུ་  
གནས་ཀྱི་ཡོད།



རྣམ་གཞག་འདི་འབྲེལ་རིགས་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བྱུ་  
མཐའ་གཞན་དང་། ལྷག་པར་རིགས་པ་ཅན་པ་དང་བྱེ་བྲག་པའི་གཏན་ཆེགས་  
རིག་པ་དང་ཞིབ་བསྟར་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་བཤད་མ་དགོས་ཤིང་།  
གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བསྟན་བཅོས་ལ་ཞིབ་མྱ་བྱས་ཆོ།  
བྱུ་མཐའ་འདྲ་མིན་བར་ལ་སློང་སློང་དང་། བཟོ་སློང་། དེ་བཞིན་ཅོད་སྐྱབ་བྱས་  
པའི་ལུགས་སྟོལ་རར་ལུགས་སྟོང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་གསལ་པོར་རྟོགས་བྱུག་ནང་  
ཆོས་དང་། རིགས་པ་ཅན་པ། བྱེ་བྲག་པ། དཔྱོད་པ་བ། གངས་ཅན་པ། རིག་བྱེད་  
མཐའ་པ་ལྟ་བུ་གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་གྱི་བྱུ་མཐའ་ཁག་ལ་ཅ་བའི་དང་བ་དང་བརྟག་  
དབྱེད་གྱི་བྱེད་ཐབས་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད། རྒྱ་གར་དུ་ནང་ཆོས་ཐོག་མར་དར་  
བ་ནས་བཟུང་སྟོན་མ་དང་དེར་སང་གི་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་བར་དུ་བྱུ་མཐའ་ཁག་  
གི་བར་ལ་ཅོད་སྐྱབ་ལུགས་དྲག་ཅིག་བྱུང་བས། ཤེས་ཡོན་དར་རྒྱས་དང་མཚན་  
ཉིད་རིག་པའི་བསམ་སྟོན་དག་ཐེར་བྱེད་པར་རམ་འདེགས་གལ་ཆེན་ཞིག་བྱས་  
ཡོད།

རྣམ་ཤི་ཡིས་མཛད་པའི་ཆོས་མངོན་པའི་སྒྲིང་པོ་དང་། གྲགས་ཆེ་བའི་  
འགྲེལ་ཆེན་གཉིས་ཀྱིས་བྱེ་བྲག་སྐྱ་བའི་རྩལ་ཐུན་གྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཐོག་མར་  
བསྟན་ཅིང་། མངོན་པའི་སྒྲིང་པོ་ནི་སྤྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་དུས་རབས་གཉིས་པ་དང་།  
འདས་ལོའི་དུས་རབས་དང་པོའི་བར་ཞིག་ལ་བརྩམས་པ་དེར་རབས་ཀྱི་མཁས་  
དབང་རྣམས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞུང་འདི་ནི་བོད་རྒྱལ་དུ་བསྐྱར་  
མེད་ནའང་། དུས་རབས་གསུམ་པའི་ནང་རྒྱ་རྒྱལ་དུ་བསྐྱར་ཡོད་པར་བཤད།

མངོན་པའི་སྤྲོད་པོའི་ནང་དུ་སྤྲོད་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་གཤམ་  
ཆེན་ཁག་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་ལམ་ནས་ཕྱོགས་བསྐྱུས་བྱས་པའི་འབད་བཙོན་རྒྱ་  
ཆེན་ཞིག་མངོན། འདིའི་ནང་གི་རྩ་བའི་ལྟ་ཚུལ་མང་ཆེ་བ་བསྐྱན་བཙོན་འདི་མ་  
བརྩམས་པའི་སྤྲོད་པོ་ནས་དར་ཡོད་པར་ངེས། དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ། དུས་རབས་དང་  
པོ་དང་གསུམ་པའི་བར་ཞིག་ལ་བརྩམས་པའི་འགྲེལ་ཆེན་ནི་ཆ་ཤས་དུ་མ་ལས་  
གྲུབ་པའི་གཞུང་ཞིག་རེད། འདིའི་ནང་དུ་ནང་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གྲུབ་མཐའ་  
ཁྲེ་བྲག་བ་གཅིག་ཡང་དག་ཏུ་བཟུང་ནས་དེ་ལ་རིགས་པའི་སྤྲོད་གཞི་བཏིངས་ཏེ་  
དགག་སྐྱབ་འདྲ་མིན་ལ་ལན་བཏབ་འདུག འགྲེལ་ཆེན་འདིའི་ཚིག་སྐྱབ་རྣམས་པོད་  
ཀྱི་ནང་བསྐྱན་དུ་ཡོད་ཀྱང་གཞུང་འདི་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་པོད་བསྐྱར་བྱས་མེད།

ནང་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པོ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་བསྐྱན་  
བཙོན་འདི་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་གཉིས་བ་གཞི་དུ་བཟུང་ནས་དུས་རབས་བཞི་  
པའི་ནང་དུ་ཆོས་མངོན་བ་མངོད་བརྩམས། མངོན་བ་མངོད་དུ་འགྲེལ་ཆེན་ནང་  
གི་གཤམ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་རྣམས་ལ་དབྱེད་བ་གཟབ་ནན་བྱས་ནས་སྤྲོད་དོན་  
བསྐྱུས་བསྐྱེགས་བྱས་ཡོད། ཆོས་མངོན་བ་མངོད་ནི་པོད་དུ་གནའ་བོའི་ནང་ཆོས་  
ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྤྲོད་གཞི་ཡིན། དཔེར་ན། ང་  
གྲུ་གཞོན་ཡིན་སྐབས་ངས་སྤྲོད་པོ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་མངོད་རྩ་སྤྲོད་འཛིན་ཁྲེད་  
དགོས་བྱུང་།

ནང་བསྐྱན་དུ་རྩལ་ཕྱན་གྱི་ཕུང་གསོག་དང་དེའི་གྲུབ་ཐུས་བར་གྱི་འགྲེལ་  
བའི་སྤྲོད་པོ་འཆར་སྤོ་ལས་བྱུང་བའི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་ཡོད། ཡ་

མཆར་བ་ཞིག་ལ། མངོན་པ་མངོད་དུ་ཐ་ན་རྟུལ་ཕྱེ་བྱུག་གི་གཟུགས་ཕུང་གི་ཆེ་ཆུང་  
ལའང་གསལ་བ་བཤད་བྱས་པ་དང་། ཆ་ཆུང་དུ་བཤོ་མི་ཐུབ་པའི་རྟུལ་ཕྱེ་རབ་ནི་  
པལ་ཆེར་རི་ཐོང་གི་རྟུལ་ཕྱེ་ཞིག་གི་ཆ་ཉིས་སྒྲིང་བཞི་བརྒྱའི་གཅིག་ཙམ་ཡིན་  
པར་གསུངས། འདིའི་དོན་ནི་ཅི་ཡིན་ནམ་སྟུན། རས་སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་  
གྲིས་ཅིས་འདི་རིམ་རྒྱུ་བས་པ་ཆོད་དཔག་ཀྱང་བྱེད་མི་ཐུབ།

ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་གཞན་གྲིས་ཅ་བའི་ཆ་ནས་རྟུལ་ཕྱེ་ནས་གཞག་  
འདི་ཁས་ལེན་བྱས་ཀྱང་། རྟུལ་ཕྱེ་ཆ་ཆུང་དུ་བཤོ་མི་ཐུབ་པའི་འདོད་ཚུལ་དེར་  
དོགས་འབྱི་བྱས་ཡོད། དེ་བཞིན་བྱུང་མཐའ་འགའ་ཤམ་གྲིས་གཟུགས་དང་། བྲི་  
རོ། རེག་བྱ་བཅས་སྐྱེ་མཆེད་བཞི་པོ་འདི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཅ་བའི་བྱུང་རྒྱས་  
ཡིན་མིན་ལའང་དོགས་སྟོང་བྱས། དཔེར་ན། སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་རང་ཉིད་  
ནས་ཀྱང་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་ཆ་ཆུང་དུ་བཤོ་མི་ཐུབ་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་  
བཀག་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན། གལ་ཏེ་རྟུལ་ཕྱེ་ནམས་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་  
ཉིན་རེའི་འཛིག་ཉེན་ནང་གི་དངོས་གཟུགས་མཐའ་དག་གི་བྱུང་ཚུལ་ལ་འབྲེལ་  
བཤད་རྒྱག་ཐབས་མེད་པ་དང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྣམས་རིམ་རྒྱུང་བ་ལ་  
རྟུལ་ཕྱེ་པལ་བ་རྣམས་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་འདུས་བྱས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་གི་ནང་  
རིམ་རྒྱུང་འདུ་འཛོམས་རྒྱུང་བའི་འབྲེལ་བཤད་གཞན་ཞིག་ཡོད་པར་བར་གསུངས།

འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་བྱུང་སྐབས་རྟུལ་ཕྱེ་གཅིག་ལ་རྟུལ་ཕྱེ་བྱུག་  
གིས་ཕྱོགས་བཞི་དང་སྟེང་འོག་གཉིས་ན་བསྐྱོར་བར་འདོད། འོན་ཀྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་  
རྟུལ་ཕྱེ་ལ་རེག་པའི་རྟུལ་ཕྱེ་དཀྱིལ་མའི་ཆ་ཤས་དེ་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྟུལ་ཕྱེ་

ལའང་ཐུག་ཡོད་དམ། ཐུག་མེད་ཆོ་རྒྱལ་མཐོན་དཀྱིལ་མ་དེར་ཆ་ཤས་གཅིག་ལས་  
མང་བ་ཡོད་པ་བསྟན་པས། རྒྱལ་མཐོན་འདི་མ་མཐའ་ཡང་བསམ་སྒྲུབ་འདི་ནང་དུ་ཆ་  
ཆུང་དུ་བལྟ་སྟེ། རྒྱལ་མཐོན་དཀྱིལ་མ་འདིར་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་མཐོན་ལ་ཐུག་  
ཀྱང་བྱུང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་མཐོན་ལ་མི་ཐུག་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལྟན། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ།  
རྒྱལ་མཐོན་དཀྱིལ་མའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དེ་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་མཐོན་ལ་ཐུག་  
ཡོད་ན། ཆ་ཤས་འདི་ཕྱོགས་གཞན་ཀྱི་རྒྱལ་མཐོན་ནམས་ལའང་ཐུག་པར་འགོག་  
ཤིང་གང་ཡང་མེད། འདི་འདྲ་ཡིན་ན་རྒྱལ་མཐོན་བདུན་པོ་འདིའི་བར་སྒྲུབ་གི་གནས་  
ལུལ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་ནས། རྒྱལ་མཐོན་འདི་དག་ནང་ལོགས་སུ་དེ་བ་ལྟར་བྱུང་སྟེ་  
རྒྱལ་མཐོན་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་བར་སྒོ་བ་དཔོན་དཀྱིག་གཉེན་གྱིས་ཅོད་སྐྱབ་བྱས།  
ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་བསམ་སྒྲུབ་འདི་དབྱེད་པ་འདིས་གཟུགས་རགས་པའི་འཛིན་ཉེན་  
ཀྱི་ཆོས་ནམས་གཟུགས་དབྱུས་མའི་འདུ་ཤུང་སྟེ་ཆ་ཆུང་དུ་བལྟ་མི་ཐུབ་པའི་  
རྒྱལ་མཐོན་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་མི་ཐུབ་པར་བསྟན་ཡོད།

ངས་ཐི་དང་རོ་དང་རེག་བྱ་ལྟ་བུའི་བྱང་ཆོས་ནི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་གཞི་  
ཅའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་བཅི་བའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནམ་ཡང་རྟོགས་ཐུབ་མེད། འོན་  
ཀྱང་། འབྱུང་བ་བཞི་གཞི་ཅར་བཞག་པའི་རྒྱལ་མཐོན་གྱི་ནམ་གཞག་ཅིག་གཏན་  
འབེབས་བྱས་པའི་དགོས་དམིགས་དེ་རྟོགས་སྟབས། གང་ལྟར་ང་རང་གི་བསམ་  
ཚུལ་ལ། ཅ་བའི་ཆ་ནས་བསམ་སྒྲུབ་འདི་འཆར་སྟོ་ལས་བྱུང་བའི་ནང་པའི་དངོས་  
ཁམས་ཀྱི་ནམ་གཞག་རགས་པ་འདིའི་རིགས་དེར་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་  
པའི་རྒྱལ་མཐོན་གྱི་ནམ་གཞག་དང་བསྟན་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས། ཆོན་

རིག་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་རྒྱ་རྩལ་དང་མ་ཟིང་རྩལ་ལས་བྱུབ་པའི་ཆེ་  
བྱ་ལ་སྒྲོག་རྩལ་གྱིས་སྒྲོར་བའི་རང་བཞིན་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་  
ནས་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ཅ་བའི་བྱུབ་ཆའི་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་སྤྲོ་མོ་མང་པོ་ཞིག་  
སྤེལ་ཡོད། ཉེ་རྩལ་<sup>(1)</sup>དང་ལེ་མི་ཉམ་<sup>(2)</sup> Lepton ཉེ་རྩལ་སྤྲོ་མོ་ཆ་རྩལ་  
སྤེལ་མའི་འབྲེལ་བ་ཤད་ལ་ཉན་སྐབས། ནང་བའི་གནད་པོའི་རྩལ་སྤྲོ་མོ་རྣམས་གཞག་  
དང་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་བྱུབ་རྩལ་རྒྱུ་ཤོས་ཆ་རྒྱུ་དུ་བགོ་མི་བྱུབ་པའི་འདོད་  
རྩལ་འདི་ཆེ་རབ་ཡིན་ན་དཔེ་མཆོན་རགས་པ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན་པ་གསལ་  
པོ་རེད། ཡིན་ཡང་། ནང་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་མོ་འཆོལ་ཞིབ་སྟེ། དངོས་  
གཞུགས་ཤིག་གི་བྱུབ་ཇས་སྤྲོ་མོ་རྣམས་ཀྱང་འདྲ་ཆོགས་ལས་བྱུབ་དགོས་པའི་  
ལྟ་རྩལ་འདི་ནི་དང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་གསར་རྟེན་ཤེས་བྱ་དང་མཐུན་ཕྱོགས་  
རྒྱུ་ཅམ་ཡོད་པར་སྤང་།

ཆོན་རིག་དང་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་དངོས་པོའི་བྱུབ་ཆ་ལ་  
བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་ཆ་རྒྱུ་དུ་བགོ་མི་བྱུབ་པའི་  
དངོས་གཞུགས་ཀྱི་བྱུབ་ཆ་འཆོལ་རྒྱུ་འདི་ཡིན། དམིགས་ཡུལ་འདི་ནི་གནད་པོའི་  
རྒྱ་གར་གྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲོ་མོ་བ་དང་དང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་  
གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པར། གནད་པོའི་གླིང་པོའི་Greece ཉེ་རྩལ་སྤྲོ་མོ་སྤྲོ་མོ་

(1) ཉེ་རྩལ། ཉེ་quark ཉེ་རྩལ་སྤྲོ་མོ་བྱུབ་ཇས་ཀྱི་ཅ་བའི་ཆ་རྩལ་ཡིན་ལ། ཉེ་རྩལ་ལ་རིགས་མ་འདྲ་  
བ་བྱུག་ཡོད་པར་བཤད།

(2) ལེ་མི་ཉམ། Lepton ཉེ་རྩལ་སྤྲོ་མོ་ཆ་སྤེལ་མའི་བྱུབ་ཇས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་སྟེ། ཉེ་རྩལ་དང་མི་  
མཆོངས་པར་ལེ་མི་ཉམ་ལ་སྒྲོགས་ཕྱགས་དང་བྱེད་པར་ཅན་གྱི་བཟོ་བྱེད་སོགས་མེད་པར་བཤད།

ཆོན་རིག་པ་ལའང་ཡོད། གང་ལྟར་ལྟ་སྟངས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་བུང་། འདི་ནི་དོན་  
ངོ་མར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་དེ་རྟོགས་  
པར་བརྟེན་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཅིག་རེད། ཉན་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་བཞུགས་  
འཆོལ་ཞིབ་འདི་ལམ་ལོག་ཏུ་སོང་བར་ཚོད་སྒྲིབ་བྱས། ཆོན་རིག་གིས་རྩལ་ཕྱན་  
རྟེན་པའི་སྒྲིབ་པ་ཤིག་ལ་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་བྱུང་ཆ་དེ་རྟེན་ཟིན་  
པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས། འོན་ཀྱང་། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་ཆོད་ལྟ་གཙུག་པོར་  
འཛིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པས་རྩལ་ཕྱན་དེ་ཡང་ཆ་ཆུང་དུ་བགོས་ཤིང་། ཁོན་  
རྩམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་ཡུལ་གྱི་ངོས་ན་དོན་དམ་དུ་གནས་  
ཤིང་ཆ་སྟོང་པའི་རྩལ་ཆ་ཞིག་ང་ཆོས་ནམ་ཡང་རྟོགས་མི་ཐུབ་པར་འདོད་ནའང་།  
ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདི་འདྲའི་རྩལ་ཆ་ཞིག་གསལ་དུ་རྟེན་པའི་རེ་བ་ད་  
དུང་བརྒྱགས་མེད།

༡༩༩༩ ལོའི་དབྱར་གཞུང་དུ་ང་ཨིན་སི་སྤེ་རོ་ཁི་(the University  
of Innsbruck)འཛུགས་ཏུ་ཨོ་སུ་ཀར་རེའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཨམ་  
རོན་(Anton Zeilinger)ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་ལ་ལྟ་སྟོན་དུ་སོང་བ་  
ཡིན། སྟོག་ལྟར་ལ་བསྒྲུབ་པའི་རྩལ་ཕྱན་རྒྱུང་བ་ཞིག་ལ་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་ཡོ་ཆས་ཤིག་  
ཁོང་གིས་ང་ལ་བསྟན་པ་དང་། ངས་ཡོ་ཆས་དེ་བརྒྱུད་ནས་སྟོག་ལྟར་རྩལ་ཕྱན་  
རྒྱུང་བ་དེར་བལྟ་བར་འབད་བརྟེན་རི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་མཐོང་མ་ཐུབ། སལ་ཆེར་ངོ་  
མཆར་ཆེ་བའི་ལྟ་མོ་དེར་བལྟ་བར་ངའི་ལས་གྱིས་མ་འདང་བ་ཡིན་སྟེ།  
༡༩༩༧ ལོར་རྟ་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདྲའི་སྟེང་དུ་ཨམ་

ཉོན་དང་ཐོག་མར་བྱུག་འཕྲད་བྱས། ལྷོགས་འགའ་ཤམ་ཤིག་ནས་ཁོང་སྒོར་མི་  
དང་གཏན་ནས་འབྲ་པོ་མེད། ལྷོས་བོངས་ཆེ་བ་དང་མིག་ཤེལ་གྱི་ཉོན་པའི་ཨག་  
ཆོས་ཅན་ཞིག་རེད། གད་མོ་སྒོར་བར་དགའ་བར་མ་ཟད་ཁོང་དགོད་སྐབས་ལྷོས་  
པོ་ཆ་ཆང་འདར་གསེག་བྱེད། ཆོད་ལྷ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་  
བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཁོང་གི་རྣམ་གཞག་གི་གནད་དོན་གང་འབྲ་ཞིག་ཡིན་  
རུང་ཆོད་ལྷ་གསར་པའི་འབྲས་བྱ་དང་བསྐྱུན་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པར་སྒོ་རྒྱ་  
ཡངས་པོ་ཅན་ཞིག་རེད། ནང་ཆོས་དང་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་ནས་དེ་དང་ཁོན་ཉོམ་  
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་<sup>(1)</sup>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་ངོས་  
ནས་བྱུབ་པའི་རང་མཚན་པའི་དངོས་ཡིད་གནས་ལྷགས་ཤིག་ཁས་ལེན་བྱེད་གྱི་  
མེད་པས་ཡིན།

ཨ་མི་རི་ཀའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཨ་ཐོར་ལའང་། Arthur Za-  
jonc གཞུགས་དེར་བྱུག་འཕྲད་བྱུང་། ཁོང་གི་རག་འཇམ་ཞིང་། གནད་དོན་ཞིག་

(1) ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ། །quantum physics ། ཏུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་ཏུ་  
དར་བའི་ཆན་རིག་གི་ལྷེ་ཆན་ཞིག་སྟེ། རང་རྒྱ་བ་ཡིན་ཞིང་ཆ་རྒྱ་དུ་བཀོ་མི་བྱུབ་པའི་ཏུས་ཀྱགས་གྱི་  
ཆོགས་པ་སྟེ་ཁོན་ཏུ་ཟེར་བ་དེ་ནི་ལྷེ་ཆན་འདིའི་འཆོལ་ཞིབ་གྱི་འཇུག་ཡུལ་རེད། གཤམ་གསལ་གྱི་ལྷ་  
ཚུལ་ལྷ་པོ་འདིས་ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་མཚོན་བྱུག། ༡ ། ཏུས་ཀྱགས་ནི་བར་མ་ཆད་པའི་རང་  
བཞིན་ཏུ་གནས་མེད་པར་སྤྲིང་རང་རྒྱ་བའི་ངོ་བོ་བཟུང་ཡོད། ༢ ། ཏུལ་སྤན་གྱི་ཆ་སྤྲིའི་བྱུབ་ཇས་  
རྣམས་ལ་ཏུལ་དང་སྐབས་རྒྱན་གྱི་རྣམ་པ་གཉིས་ཀ་ལྟན། ༣ ། ཅ་བའི་བྱུབ་ཇས་དེ་ཆོའི་འགྲུལ་སྒྱོད་ནི་  
རང་བཞིན་གྱི་ཐོལ་བྱང་ཡིན། ༤ ། བྱུབ་ཇས་ཤིག་གི་གནས་ཡུལ་དང་དེའི་འགྲུལ་སྒྱོད་ཏུས་གཅིག་གི་  
ནང་ཏུ་རྟོགས་མི་བྱུག། ༥ ། ཆ་ཏུལ་སྤྲིའི་འཇིག་རྟེན་དེ་ནི་ང་ཆོ་འཆོསའི་འཇིག་རྟེན་རགས་པ་འདི་  
དང་གཏན་ནས་མི་མཚུངས།

གི་ཐད་ལ་མཐོ་བསམ་གཏོང་སྐབས་མིག་གཉིས་ནི་ལྷག་ཏུ་ཚོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཚྭ་ག་  
འཛིང་ཆེ་ཞིང་རྟོགས་དཀའ་བའི་བརྗོད་གཞི་ཅི་འབྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་གོ་སྐྱ་བའི་  
འབྲེལ་བ་འད་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནས་དཔྱོད་ཅན་གྱི་དགོ་ཆ་ཞིག་ཀྱང་རེད། ཁོང་ནི་  
ཆོགས་འདུ་དེའི་སྤངས་འཛིན་པ་ཡིན་ལ། ཆོག་ཅུང་དོན་གསལ་གྱི་ངང་ནས་གོས་  
བསྐྱར་གྱི་ཕྱོགས་སྒྲིམ་དང་སྤྱིང་བསྐྱར་བརྗོད་པ་དེས་ང་ལ་ཕན་ཆེན་བོ་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་བཟོ་སྐྲུབ་ཞིག་ལ་ཞུགས་རྒྱུའི་གོ་  
སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ། བཟོ་སྐྲུབ་དེར་མ་ཞུགས་པའི་སྔོན་ལོན་འོན་ཏེ་དུ་གནས་  
སྐབས་ཞིག་ལ་སྟོད་སྐབས། ངས་སྟོད་མི་དང་ཁོང་གི་བཟང་ལྷན་གཉིས་ཉིན་གྲུང་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་  
བཟོ་སྐྲུབ་ལ་ཞུགས་འཆར་ཡོད་པ་ངས་སྟོད་མི་ལ་སྔོན་ནས་བཤད་ཟིན་བས།  
ཁོང་གིས་ནེ་ལི་སི་སྟོར་གྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་བརྩུང་  
བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་ཞོག་བྱ་གཉིས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཕྱོགས་བསྐྱར་བྱས་ཡོད་པའི་  
ཚུལ་ཡིག་ཅིག་ཐུགས་ཁུར་གྱི་རང་ནས་ཁྱེད་འདུག་སྟོད་མིས་རྒྱ་སྐད་རང་བཞིན་  
ཀྱི་ནེ་ལི་སི་སྟོར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་། ཆོ་གུ་ལ་སྟོག་རྒྱལ་གྱིས་སྟོར་བའི་རོ་རྩར་  
ཏམོར་འཛིང་(Rutherford) ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བཤད་



ཡ་མཚར་བ་ཞིག་བརྒྱབས་ཤིང་། རྩལ་ཕྱན་གྱི་དཔེ་མཚོན་འདི་གཉིས་མི་ལམ་  
༼Plum pudding༽མངར་ཟས་ཀྱི་རྩལ་ཕྱན་དཔེ་མཚོན་ལ་ཁ་གཏད་བྱེད་  
པའི་བརྒྱད་རིམ་ཁོད་དར་བ་ཞིག་རེད།

ཐོམ་སོང་༼J.J. Thomson༽གིས་མོ་སྒྲོག་ཅན་གྱི་སྒྲོག་རྩལ་གསར་  
ཆེད་བྱས་པའི་བྱིས་སུ་རྩལ་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་མཁུག་ཏུ་མི་ལམ་མངར་ཟས་ཀྱི་  
རྩལ་ཕྱན་དཔེ་མཚོན་འདི་དར་ཞིང་། སྒྲོག་རྩལ་གྱི་མོ་སྒྲོག་ཆ་སྒྲུམས་བྱེད་པའི་ཕ་  
སྒྲོག་ནི་རྩལ་ཕྱན་ཞིག་གི་ནང་མངར་ཟས་བཞིན་ཁྲབ་པར་བསམ་པ་དང་། དཔེ་  
མཚོན་འདིའི་ནང་སྒྲོག་རྩལ་རྣམས་ཤིང་ཉོག་མི་ལམ་ཡིན། རྩལ་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་  
མགོ་སྟོད་དུ་ཆོད་ལྷ་ཞིག་གི་ནང་། རོ་རྩར་ཉམས་ཉི་ཡིས་གསེར་ཤོག་ཅིག་གི་  
སྟེང་ལ་མོ་སྒྲོག་ཅན་གྱི་ཨ་ཉམ་རྩལ་<sup>(1)</sup>༼alpha༽རྣམས་འཕེན་སྐབས་མང་ཆེ་  
བ་དེ་བརྒྱད་ནས་འཕྲོ་ཞིང་འགའ་ཤས་ཤིག་ཚུར་ལྷོག་བྱེད་པ་གསར་དུ་ཆེད།  
གསེར་གྱི་རྩལ་ཕྱན་སྟེང་གི་ཕ་སྒྲོག་ཅན་གྱི་སྒྲོག་རྩལ་རྣམས་མངར་ཟས་བཞིན་  
རྩལ་ཕྱན་དེའི་སྟེང་དུ་གང་སར་ཁྲབ་པ་མ་ཡིན་པར་དེའི་ལྷ་བ་རུ་གཅིག་ཆོགས་  
བྱེད་པས། ཨ་ཉམ་རྩལ་གྱིས་གསེར་གྱི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་ལྷ་བར་བརྟུང་སྐབས། ཕ་  
སྒྲོག་ཅན་གྱི་སྒྲོག་རྩལ་དེ་དག་གིས་ཨ་ཉམ་རྩལ་རྣམས་ཕྱིར་ལྷོག་བྱེད་པ་ཁོང་  
གིས་མཐའ་སྒྲིམ་འཕྲུགས་མེད་ཅིག་བཞག་ཞིབ་འཁུག་གི་ཆོད་ལྷ་འདི་གཞི་རར་  
བཞག་ནས་རོ་རྩར་ཉམས་ཉི་ཡིས། ཕ་སྒྲོག་ཅན་གྱི་ཆེ་གྲུ་ལ་ཕ་སྒྲོག་གི་སྒྲོག་རྩལ་  
གྱིས་བསྐྱོར་པའི་ཉི་མའི་བྲིམ་རྒྱུད་རང་བཞིན་གྱི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་དཔེ་མཚོན་འདི་

(1) ཨ་ཉམ་རྩལ་༼alpha༽ རྩལ་ཕྱན་གྱི་ཆེ་གྲུའི་གྲུབ་རྒྱས་ཤིག་

གསར་གཏོང་བྱས། གྱིས་སྤྱེ་ཡི་སི་སྤྱོར་གྱིས་རོ་རྒྱར་ཉམས་ཏེ་རྩལ་ཕན་གྱི་  
དཔེ་མཆོན་འདི་རྒྱ་སྐར་རང་བཞིན་གྱི་རྩལ་ཕན་དཔེ་མཆོན་དུ་བསྒྱུར་ནས་དེའི་  
སྤྱི་ཀ་རེ་ལེགས་སྤྱ་བཏང་། དཔེ་མཆོན་མཐའ་མ་འདི་ནི་སྤྱོད་གས་གང་མང་ཞིག་  
ནས་ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པའི་མེས་པོ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད།

ང་ཚོའི་སློང་མོལ་ནང་སློང་མིས། ཁོན་ཏོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་  
འབྲེལ་བ་འད་གྱི་སློང་དུ་ཞེ་ཡི་སི་སྤྱོར་དང་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གཉིས་གྱི་བར་ལ་བྱུང་  
བའི་ཚྭ་སློང་རིང་མོ་དེའི་བྱར་ཅམ་ཞིག་ཀྱང་ང་ལ་བཤད་སོང་། ཚྭ་སློང་འདི་ནི་  
ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་ངེས་མེད་ཆོས་ཉིད་ཆད་མ་ཡིན་པའི་ཁས་ལེན་བྱས་མེད་པ་  
དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། ཁོང་གཉིས་གྱི་ཚྭ་སློང་གི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི། གཞི་  
རྩའི་གནས་རིམ་དུ་མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་ལ་ཐག་གཅོད་གྱི་  
རང་བཞིན་ལྡན་མིན་དང་། སྤྱོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ་མིན། དེ་བཞིན་ངེས་གཏན་ཡོད་  
མེད་བཅས་གྱི་གནད་དོན་ཁག་རེད། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ལྷ་རྩལ་ལ། གཞི་རྩའི་  
གནས་རིམ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་ནི་ངེས་མེད་ཅིག་མིན་པ་གྲགས་ཆེ་  
བའི་ཁོང་གི་སྐད་ཆ་ཞིག་སྟེ་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོས་ཤོ་རྟེན་མི་གཤུག་ཅེས་  
བའི་ནང་དུ་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད། ཚྭ་སྒྱུབ་དེ་ཚོ་ཆང་མས་ང་རང་ཉིད་གྱི་ནང་  
བའི་སྤོལ་རྒྱུག་གྱི་ལོ་རྒྱས་བྲན་སྒྱུལ་བྱེད། དེའི་ནང་འདི་འདྲའི་ཚྭ་སྒྱུབ་ནི་རིགས་  
པ་དང་མཐུན་པའི་ལྷ་བྱུབ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་ཞིང་ཡོད་པ་རྣམས་སྤྱི་ཆད་རེ་  
ལེགས་སྤྱ་གཏོང་བར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་རམ་འདེགས་ཤིག་ཏུ་ཆགས།

གནའ་པོའི་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་སྤྱོད་པ་ཚོ་དང་མི་འབྲ་བར་དེང་རབས་ཀྱི་  
དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་ཏ་སྟོན་རྒྱུ་ཤེས་ཆེན་མོ་དང་། ཡང་ན་སྟོན་ལྡན་  
ཀྱི་ཕྱ་མཐོང་ཆེ་ཤེས་ལྟ་བུ་ཆེན་རིག་གི་འབྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་  
མིག་གི་དབང་པོའི་རྒྱས་ཆད་ཏ་ལས་པའི་རྒྱ་བསྐྱེད་ཐུབ་ཡོད། འདིའི་འབྲས་བུ་  
སྟེ་ཕྱིའི་གཟུགས་ཅན་ཀྱི་ཆོས་ལ་ཡོད་པའི་ར་ཆོའི་མངོན་སྲུང་རིག་པའི་ཤེས་  
རྟོགས་ནི་གནའ་མའི་འཆར་སྤང་ལའང་མ་ཤོང་བ་ཞིག་རེད། ཆེན་རིག་གི་རྒྱས་  
འབྲས་འདི་ཆོ་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་ངས་ཐེངས་དྲུ་མར་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་  
ཁྲིད་གཞིའི་ནང་དྲུ་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྤང་གཞི་འཕྲོད་དགོས་  
པའི་སྒྲུལ་མ་ནན་ཏན་དྲུ་བཏང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་སྟོན་མེད་ཀྱི་སྟོབ་ཆེན་ཞིག་གསར་  
འཛུགས་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཡིན་པར། ད་ལྟའི་ཁྲིད་གཞིའི་ནང་དྲུ་ཡོད་པའི་ཟུར་ཆ་  
ཞིག་ལེགས་བཅས་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་དྲུ་བཀོད་ནས་བཤད་སྟུང་།  
སྟོབ་གཉེར་བྱེད་པའི་དགོན་སྡེ་ཁག་དྲུ་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་  
སྟོར་ལ་ཟབ་སྟོང་བསྟུང་མར་བཀོད་སྤྲིན་བྱེད་པ་འགོ་བཙུགས་ཐེན་པས་དེང་  
དགའ་ཆོར་བྱུང་། ཟབ་སྟོང་འདི་ཆོ་སྟོན་མཁན་ནི་བྱུང་སྟོགས་ཀྱི་མཐོ་སྟོབ་ཁག་  
ནས་འོང་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྟོབ་དཔོན་དང་ཁོང་ཆོའི་མཐར་ཕྱིན་སྟོབ་  
མ་ཆུན་གསུམ་ཁག་ཅིག་ཡིན། ངས་ལས་དོན་གསར་པ་འདི་བརྒྱུད་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་དྲུ་འཕྲོད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་འཆང་གི་ཡོད།

ངས་སྟོན་མ་ཉིད་ནས་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་སྟན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷོས་བྱུང་།

ཀྱི་རྣམ་གཞག་<sup>(1)</sup>གི་སྐྱོར་གོ་སྤྱི་ཡོད་ཀྱང་། ལྷ་བྱུང་འདི་དང་འདི་ལས་བྱུང་བའི་  
མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཤུགས་བསྐྱེད་འགའ་ཤས་ཤིག་ང་ལ་ཐོག་མར་གསལ་  
བཤད་བྱེད་མཁན་ཡང་སྤྱོད་མི་ཡིན། ང་ལ་ཆེས་རིག་གི་སྤང་གཞི་མེད་པས་དེར་  
རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་ལྷོས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ལྷ་བྱ་  
སྐྱོག་ཏུ་བྱུང་བའི་བརྗོད་བྲ་ཁག་ཅིག་འཁྲིད་རྒྱ་ནི་ལས་སྤྱོད་ཤིག་མིན། ངས་སྤྱོད་  
མིའི་ངང་རྒྱུད་རིང་པོ་དང་། ཁོང་གི་ངག་དང་གཤེས་རྒྱུད་འཇམ་པོ། དེ་བཞིན་  
འབྲེལ་བཤད་རྣམས་གོ་སྤྱད་ཁོང་གིས་ལྷ་རྟོག་བྱས་པ་བཅས་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་  
སྐབས་ཁོང་ལྷག་ཏུ་བླ།

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷོས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་འདི་པར་ཞོག ཐ་ན་ཨ་  
ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ལྷ་བའི་སྤང་གཞི་ཙམ་ཞིག་རྟོགས་པ་ལའང་རྒྱུན་འཇགས་སུ་སོང་  
བའི་ངང་གི་གོ་རྟོགས་རྣམས་སྤང་མེད་ཏུ་གཏོང་བའི་འདུན་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་  
དགོས་པ་ནི། ཁོང་གི་རིགས་པ་ལ་སྤྱངས་སྤྱོད་མཁན་སུ་ཞིག་ཡིན་ཏུང་གསལ་  
པོར་ཤེས། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་རྒྱ་མཚན་རྟེན་གཞི་གཉིས་གཏན་ལ་པབ་པ་  
དང་། དང་པོ་ནི་འོད་ཀྱི་མཐོགས་ཆད་རྒྱན་བརྟན་པ་དང་། གཉིས་པ་ནི་ལྷོས་བྱུང་  
ཀྱི་ལྷ་བ་ཡིན། ལྷ་བ་འདིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཐམས་ཅད་ལྷོས་ས་ལྷོས་

(1) ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷོས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ / special theory of relativity ེ་ཆན་  
རིག་གི་ལྷ་བ་འདིས་གཞུགས་སུ་དང་། ཏུམ། བར་སྤང་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་།  
གཞུགས་སུ་དང་ཏུས་ཤུགས་གཉིས་དོ་མཉམ་པ་དང་། གཞུགས་སུ་དང་། རིང་ཆད། ཏུས་བཅས་ནི་  
མཐོགས་ཆད་དང་བསྐྱེད་ནས་འཁྱར་པ་འགྲོ་བ་སོགས་བསྐྱེད། རྣམ་གཞག་འདི་དེ་རྟེན་གཞི་ལ་བདེན་  
འཛིན་གཉིས་ཡོད་དེ། དང་པོ། བར་སྤང་སྤོང་པའི་ནང་འོད་ཀྱི་མཐོགས་ཆད་བརྟན་པ་དང་། གཉིས་པ།  
དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཐམས་ཅད་འཛིག་རྟེན་ཀྱན་ཏུ་གཅིག་མཚུངས་སུ་འཇུག་པ་དེ་རེད།

འཛོག་གི་འགྲུལ་སྒྲིང་གྲེད་བཞིན་པའི་ཞིབ་ལྷ་གྲེད་མཁན་ཆང་མར་གཅིག་  
མཚུངས་སུ་འཇུག་དགོས་པ་བསྟན། ཨ་ཡིས་སི་ཐམ་གྱིས་རྒྱ་མཚན་ཉེན་གཞི་  
འདི་གཉིས་ལ་བཞེན་ནས་བར་སྒྲིང་དང་དུས་ཀྱི་ཆན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དེ་གསར་  
བརྗེ་བྱས་ཡོད།

ཁོང་གི་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་ནམ་གཞག་གིས་གཞུགས་ཕྱང་དང་ཅུས་ཤུགས་ནི་  
ནམ་བུ་འབྲེལ་ཡོད་ཡང་རང་བཞིན་གཅིག་གི་ངོ་མོ་ལ་དོ་མཉམ་དུ་བསྐྱར་ཆོག་  
པའི་མཚུངས་ཅིས་གྲགས་ཅན་འདི་ $E=mc^2$  གྲེད་། གོ་དཀའ་ཞིང་དང་བ་  
འབྲེན་པའི་བསམ་སྒྲུབ་དབྱེད་པ་གང་མང་ཞིག་ང་ཆོར་བཞག་ཡོད། ངས་མཚུངས་  
ཅིས་འདི་མ་གཏོགས་ཆན་རིག་གི་མཚུངས་ཅིས་གང་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད། གྲེད་  
སང་སྒྲིང་གྲུང་སྒྲིང་དུའང་འདི་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ། ཆན་རིག་པས་མཆོ་མ་མཚུངས་  
མེད་དང་། མཐོགས་ཆད་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བའི་སྐབས་སུ་དུས་སྒྲིང་བའམ་དངོས་པོའི་  
བོངས་ཆད་འཁུམ་པ་ལྷ་བྱ་ཁོང་གི་བསམ་སྒྲུབ་དབྱེད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཞིབ་འཇུག་  
ཆོད་ལྷ་བརྒྱད་ནས་ར་སྒྲིང་བྱས་ཟིན། མཆོ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ནང་  
སྤྲོན་ཆེ་ཞིག་འོད་ལྷར་མཐོགས་པའི་མཁའ་སྒྲིང་གནམ་གྲུ་ཞིག་གི་ནང་འོད་ལོ་  
(2) ཉི་ཤུ་ཡི་རྒྱང་ཐག་ལ་ཡོད་པའི་སྐར་མ་ཞིག་གི་སྤྲེང་ལ་འཕྱར་བ་དང་། དེ་ནས་  
སྐར་ཡང་སའི་གོ་ལའི་སྤྲེང་དུ་ལོག་སྐབས་ཁོའི་སྤྲོན་ཆེ་ཁོ་ལས་ལོ་ཉི་ཤུ་ཡིས་ཀྱན་  
པ་ཆགས་ཡོད། མཆོ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་འདིས། སྤྲོན་འཕགས་པ་

(2) འོད་ལོ་  $1 \text{ light-year}$  གནམ་དབྱེད་རིག་པའི་ནང་དུ་རྒྱང་ཐག་ཆད་འཇལ་གྱི་སྒྲིག་གཞི་  
ཞིག་སྟེ། ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ལྷ་བྱས་ལོ་གཅིག་ལ་རྒྱང་ཐག་ཅི་ཙམ་ཆད་པ་དེ་ནི་འོད་ལོ་གཅིག་གི་རིང་  
ཆད་ཡིན་ཞིང་། འོད་ལོ་གཅིག་ལ་ཕལ་ཆེར་སྟེ་ལེ་ $9.46 \times 10^{16}$  ཡོད།

ཐོགས་མེད་དགའ་ལྡན་དུ་སོང་སྟེ་ང་འབྱུང་བའི་བར་གསེང་ཞིག་གི་དུས་ལུན་ནང་  
རྒྱལ་བ་བྱམས་པ་འི་དྲུང་ནས་ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟན་བཅོས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྟེ་  
བྱམས་ཆོས་སྡེ་ལྷ་གསལ་ནས། སྤྱིར་འཛམ་གླིང་དུ་ཕེབས་སྐབས་ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱ་  
འདས་ཐེན་པའི་སྤྱིང་དེ་བཞུགས་གཏོང་།

མཆོ་མ་མཚུངས་མེད་ཀྱི་དཔེ་འདི་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པར་རྟོག་འཛིང་ཅན་  
གྱི་ཅིས་སྟེང་དུ་མའི་གོ་རྟོགས་དགོས་ཤིང་དེ་ནི་དཔེ་ཤེས་སྒོ་ལས་འདས་པ་ཞིག་  
ཡིན། དཔེ་གོ་རྟོགས་ལ་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟོས་བྱུབ་ཀྱི་  
རྣམ་གཞག་གི་འབྲུགས་བསྟན་གལ་ཆེན་དེ་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་དང་། བར་  
སྤྱང་། དུས་གསུམ་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་ཅིང་། རང་རྒྱ་བའི་རྟག་པ་ཞིག་མིན་པར་  
འདོད་པ་འདི་རེད། བར་སྤྱང་ནི་རང་རྒྱ་སྤུབ་པའི་ཆ་ངོས་གསུམ་ལྡན་གྱི་ཞིང་  
ཁམས་ཤིག་མིན་པ་དང་། དུས་ནི་ངོ་བོ་ཐ་དད་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན། བར་སྤྱང་  
དང་དུས་གཉིས་ནི་ཆ་ངོས་བཞི་ལྡན་གྱི་བར་སྤྱང་དུས་<sup>(1)</sup>རྒྱན་སྤིང་བའི་རང་  
བཞིན་དུ་གནས་ཡོད། མདོར་བསྟུས་ན། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་  
པའི་ལྟོས་བྱུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་འོད་ཀྱི་མཁྱོགས་ཆད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་མེད་  
ནའང་། སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གནས་རིམ་ལྡན་ཞིང་རང་ཚུགས་སྤུབ་པའི་དབྱུང་

(1) བར་སྤྱང་དུས། [space-time] འདི་ནི་དུས་དང་བར་སྤྱང་གཉིས་གཅིག་ཏུ་ལྟ་བུའི་ཚན་  
རིག་གི་སྒྱི་འགྲོས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། བར་སྤྱང་ལ་ཆ་ངོས་གསུམ་ལྡན་པ་དང་། དེའི་སྟེང་དུ་དུས་བསྟན་  
ནས་ཆ་ངོས་བཞི་ལྡན་གྱི་བར་སྤྱང་དུས་བྱུབ། ཚན་རིག་པ་ཆོས་བར་སྤྱང་དང་དུས་གཉིས་གཅིག་ཏུ་  
བསྒྲིལ་ནས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མང་པོ་ཞིག་སྟབས་བདེ་རུ་བཤད་ཞིང་། རྒྱང་བ་རྩལ་ཕྱན་གྱི་ཆ་  
ཕྱ་མོ་དང་ཆེ་བ་དགུ་ཆོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུའང་བར་སྤྱང་དུས་ཀྱི་སྒྱི་འགྲོས་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིག་རྟེན་  
ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་ལ་སྟོན་དང་མ་འདྲ་བའི་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལམ་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྟུག་

གཞིའི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་མེད་པ་དང་། དུས་དང་བར་སྒྲུང་ཐེ་བའི་ཡོད་ཆད་མཐར་  
གཏུགས་ན་ལྟོས་བྱུང་གི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་བསྟན། འདི་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་ཡ་  
མཆར་བའི་གསལ་སྟོན་ཞིག་རེད།

དུས་ལྟོས་བྱུང་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནང་བའི་ལྟོས་བྱུང་ནང་ཆ་རྒྱས་  
མེད་པ་ཞིག་མིན། དུས་རབས་གཉིས་པའི་སྟོན་ལ་མདོ་སྟེ་པས་དུས་ནི་རང་རྒྱ་  
ཐུབ་པའི་དོན་སྤྱི་དེར་དགག་པ་བརྒྱབ་ས་ནས། སྐབས་ཤིག་གི་དུས་རྒྱུན་དེ་  
འདས་པ་དང་། ད་ལྟ་བུ། མ་འོངས་པ་གསུམ་དུ་བགོས་ནས་པན་ཚུན་རྟེན་འབྲུང་  
གི་རང་བཞིན་འདི་རིགས་པས་བསྐྱབ་པར་མ་ཟད། དུས་གསུམ་དོན་དམ་དུ་བྱུང་  
པའི་དོན་སྤྱི་དེར་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཐོངས་པར་ཅོད་སྐྱབ་བྱས། མདོ་སྟེ་པས་སྐབས་  
ཤིག་གི་འདུས་བྱས་གི་ཆོས་ཤིག་ལ་མ་བརྟེན་ཞིང་ངོ་མོ་ཉིད་གྱིས་བྱུང་བའི་དུས་  
རང་མཆན་པ་ཞིག་ང་ཆོར་སྒྲུང་མི་ཐུབ་པ་དང་། དུས་ནི་འདུས་བྱས་གི་ཆོས་དག་  
གི་མདོན་ཚུལ་གི་བར་དུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་  
བསྟན། སྐབས་ཤིག་གི་འདུས་བྱས་གི་ཆོས་ཤིག་གི་སྟེང་དུ་ང་ཆོས་པར་བཏགས་  
པའི་དུས་ཤིག་མ་གཏོགས་དུས་ནི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་འབྲུང་པའི་སྟོང་  
ཆེན་ལྟ་བུ་རང་དོས་ནས་བྱུང་ཅིང་རང་རྒྱ་བར་གནས་པའི་རང་མཆན་པ་ཞིག་  
མིན།

ཕྱིས་སུ་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་གྱིས་ཞིབ་ཕྲར་བཏང་བའི་དུས་ལྟོས་བྱུང་ཡིན་  
པའི་ཅོད་སྐྱབ་དེ་ཆོར་ཅ་བའི་ཆ་ནས་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་ནའང་།  
པལ་ཆེར་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་གི་ཡར་སྟོན་ནས་བཟུང་ནང་བའི་གཞུང་དུ་དུས་གི་ལྟོས་

གྲུབ་རང་བཞིན་དེ་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་ནི་དོན་ངོ་མ་ཡིན། རའི་གོ་ཐོས་ལ། ཆོན་རིག་  
པ་ཁག་ཅིག་གིས་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ཆ་ངོས་བཞི་ལྟན་གྱི་བར་སྒྲུང་དུས་འདི་ངོ་བོ་  
ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དང་། ཆོས་དང་བླུང་བ་འབླུང་སའི་སྣང་ཆེན་མོ་ལྟ་བུར་འདོད་  
ཀྱང་། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་བསམ་སྒྲུབ་དབྱེད་པ་བརྒྱད་ནས་དུས་ལྟོས་གྲུབ་ཏུ་  
བསྟན་པ་འདི་ནི་མགོན་པོ་སྐུ་ལྡན་གྱི་རིགས་པར་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པའི་ནང་པ་ཞིག་  
ལ་མཆོན་ན། དུས་ལྟོས་གྲུབ་ཡིན་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་ཉིགས་དེ་ཐུག་ཏུ་གཏོང་  
བར་པན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

ངས་ཁོན་ཏོམ་ནམ་གཞག་རྟོགས་པར་འབད་བཅོམ་བྱས་ནའང་ངའི་གོ་  
 རྟོགས་ཏེ་ཅང་གཉིང་ཟབ་པོ་མེད། མི་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ལྷགས་  
 རིག་པ་རྟོགས་ཀྱི་མེད་པ་ངས་སལ་ཆེར་སྒོ་བདེ་བའི་རང་ནས་བཤད་ཆོག་ཅེས་  
 ཁོན་ཏོམ་ནམ་གཞག་སྒྲ་བ་བྲགས་ཆེན་རེ་ཆེར་འི་(Richard Feynman)  
 ཡིས་གྲིས་ཡོད་པས། ངའི་གོ་རྟོགས་ཟབ་པོ་མེད་པ་འདི་མ་མཐའ་ཡང་གནས་  
 ལྷངས་སྒྲོ་པོ་ཞིག་མིན་པའི་ཆེར་སྒྲུང་སྟེ། དེར་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ལེས་བྱའི་  
 རྟེ་ཆོན་ནང་གི་ཅིས་རིག་ལ་ལས་འབྲེལ་ཅ་བ་ནས་མེད་པའི་ར་ལྟ་བུར་མཆོན་  
 བའང་། རྟེ་ཆོན་གཞག་འདིའི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཅིས་རིག་གི་འགོ་ལྷགས་དེ་དག་  
 རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ཀྱང་། ར་ཆོས་རྒྱལ་ལྷན་གྱི་ཆ་རྒྱལ་ལྷ་མོ་རྣམས་ལ་ཆད་ཅན་  
 དང་། རང་རྒྱ་བ། ཡང་ན་པན་ཚུན་ཐ་དད་བྱ་གནས་པའི་རོ་པོ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་  
 འབྲེལ་བརྗེད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་གསལ་པོ་རེད། དངོས་གཞུགས་དང་ཡོད་ཀྱི་ཅ་བའི་  
 ཐུབ་ཞེས་དེ་རྒྱལ་ལྷ་རབ་དང་། ལྷུག་རྒྱུ། ཡང་ན་དེ་གཉིས་ཀའང་ཡིན་ཆོག་



༼དོན་ངོ་མར་སྒྲིག་རྒྱལ་དེ་རྒྱབས་རྒྱན་ཡིན་པ་གསར་དུ་རྟོག་ནས་ནོ་སྒྲིལ་གཟེངས་རྟགས་སྒྲིབ་མཁའ་འཛིད་ཅི་ནི། George Thomson༽ རྟོག་མར་སྒྲིག་རྒྱལ་དེ་རྒྱལ་སྤྲ་རབ་ཡིན་པ་རྟོགས་ནས་ནོ་སྒྲིལ་གཟེངས་རྟགས་སྒྲིབ་པའི་ཇད་ཇད་ཐབས་སང་༼J.J. Thomson༽གི་བྱ་རེད། རའི་གོ་སྒྲིལ་ལ་སྒྲིག་རྒྱལ་དེ་རྒྱལ་སྤྲ་རབ་ཏུ་སྤང་བ་དང་། ཡང་ན་རྒྱབས་རྒྱན་དུ་སྤང་བ་ནི་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མཁའ་གྱི་བྱ་འགྲུལ་དང་། བཀོལ་སྦྱོད་བྱེད་པའི་ཡོ་བྱད། ཚད་འཇལ་གྱི་སྒྲིག་གཞི་བཅས་ལ་རག་ལས།

ངས་སྤྲ་མོ་ནས་འོད་གྱི་འགལ་བའི་རང་བཞིན་འདི་གོ་སྦྱོང་ནའང་། ༡༩༢༥ ཁོར་ཆོད་ལྷ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཨམ་ཙོན་ (1) གྱིས་གསལ་སྟོན་བྱས་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྐབས། ངས་གཞི་ནས་གནད་དོན་དེ་གསལ་པོ་རྟོགས་བྱུང་། ཁོར་གིས་སྒྲིག་རྒྱལ་དེ་རྒྱབས་རྒྱན་དང་ཡང་ན་རྒྱལ་སྤྲ་རབ་གྱི་ངོ་བོར་སྤང་མ་སྤང་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ལ་ཅི་ལྟར་རག་ལས་པ་གསལ་བོར་བསྟན་སོང་། རྟོག་གྲུགས་ཆེ་བའི་སེར་ཁ་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྟའི་ནང་། སེར་ཁ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཐེ་བླུས་འགོག་བྱེད་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་གི་ངོས་ལ་སྒྲིག་རྒྱལ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་འཕངས་ཏེ་འགོག་རྒྱན་དེའི་རྒྱབ་ལོགས་སུ་ཕར་བུལ་གྱི་ཕང་ལེབ་ལྟ་བུ་དངོས་པོ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་འབབ་དུ་འཇུག་གསུང་།

(1) ཨམ་ཙོན། ༼Anton Zeilinger 1945- ོ༽ ཨོ་སུ་ཏར་རའི་ཁོན་ཉོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་སྟེ། དེང་སྐབས་མེ་ཡིན་ནའི་མཐོ་སྒོལ་དུ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དགེ་རྟལ་ཆེན་ཆེན་མོ་ཡིན་པར་མ་ཟད། མེ་ཡིན་ནའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཨོ་སུ་ཏར་རའི་ཆོན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་ཡན་ལག་གི་གཙོ་འཛིན་ཡང་རེད།

སེར་ཁ་གཅིག་ཁ་ཕྱེས་ཆེ་སྒྲོག་རྩལ་རེ་རེ་ཡིས་པར་བཤུས་ཀྱི་པར་ལེབ་སྟེང་དུ་  
རྩལ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་པར་རིས་འབྲི་མོད། འོན་ཀྱང་། སེར་ཁ་གཉིས་ཀ་ཁ་ཕྱེས་ཉེ་སྒྲོག་  
རྩལ་མང་པོ་ཞིག་དུས་གཅིག་ལ་འཕེན་སྐབས། སྒྲོག་རྩལ་རྣམས་དུས་མཉམ་དུ་  
སེར་ཁ་གཉིས་ཀ་བརྒྱུད་ནས་སྐབས་རྒྱུན་ལྟར་སོང་བའི་པར་རིས་པར་བཤུས་  
ཀྱི་པར་ལེབ་སྟེང་དུ་འབབ།

ཨམ་ཉོན་གྱིས་ཆོད་ལྟ་འདི་གཞི་རྒྱ་རྒྱང་རྒྱང་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་  
ཐུབ་པའི་ཡོ་བྱད་ཅིག་འཁྲེང་ཡོད་པས། ཆོག་ས་འདྲུང་ཞུགས་མཁན་ཆང་མས་  
སེར་ཁ་གཉིས་ལྡན་ཀྱི་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་བཅོལ་ནས་མངོན་  
སུམ་གྱིས་རྟོགས་ཐུབ་པའི་ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ཆ་རྣམས་གཤམ་ཆེན་  
དུ་འཛིན། འདི་ནི་སྟོང་མའི་བྱེད་སྐྱེད་ས་དང་མི་མཐུན། སྟོང་མི་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་  
ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་དེའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་  
ཤུགས་བསྐྱར་སོགས་ལ་དོ་སྣང་གཙོ་བོར་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཨམ་ཉོན་ནི་  
ཁོད་པམ་ཉམ་གིའི་ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཟེར་བ་དེ་  
ཀར་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།

སྐབས་རྒྱུན་དང་རྩལ་ཕྱ་རབ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་འགཤམ་པའི་རང་བཞིན་  
འདིས་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་འདྲ་ཤིས་འཛིན་སྐྱེད་ས་ལ་མཐར་ཐུག་ན་ཤུགས་  
རྒྱུན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་མིན་ངས་གསལ་པོར་མི་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་། རྩལ་ཕྱན་

གྱི་ཆ་སྤྱི་མོའི་གནས་རིམ་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ནི་ཞིབ་འཇུག་  
 རྟེན་པ་པོས་བཀོལ་སྤྱོད་ཤིང་པའི་ཆོད་འཇུག་གི་སྤྱི་ག་གཞི་དང་གྲུས་ཐབས་མེད་  
 བས། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ཆ་ཡོད་ས་སུ་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུབ་བར་  
 བརྗོད་ཐབས་བྲལ་བའི་ཙ་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ཤུགས་བསྟན་འདི་རྟོགས་  
 བར་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་མེད། གང་ལྟར། རྟུལ་ཐོན་གྱི་ཆ་སྤྱི་མོའི་གནས་རིམ་དུ་  
 སློབ་རྟུལ་ལ་རིག་ཤེས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པར་མ་བསམ་ཆེ་འགལ་བའི་རང་བཞིན་  
 འདིས་ད་དུང་གཏན་ཆོགས་རིག་པའི་ཙ་འཛིན་གལ་ཆེན་གཉིས་ཏེ། འགལ་བའི་  
 ཆོས་ཉིད་དང་དགྲིལ་མ་བཀག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རང་ཚུགས་ཤོར་བ་ཤུགས་སུ་  
 བསྟན། ལྷན་ལྷན་གྱི་འཆོ་བའི་སྤྱོད་པའི་ནང་གང་ཞིག་རྒྱབ་ས་ལྷན་ཡིན་པ་དེ་རྟུལ་  
 བ་རབ་ཏུ་འགྱུར་མི་སྤིང་བ་སློང་ལ་འཆར་ནའང་། ཁོན་ཏོམ་གྱི་གནས་རིམ་དུ་འོད་  
 བོ་འགལ་བ་དུ་སྒྲར་བ་དང་། དེ་ནི་རྟུལ་བ་རབ་དང་རྒྱབ་ས་ལྷན་གཉིས་ཀ་ཡིན་  
 ཆོག དེ་བཞིན་དུ་སེར་ཁ་གཉིས་ལྷན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྟའི་ནང་འོད་རྟུལ་  
 འགལ་ཤས་དུས་གཅིག་ལ་སེར་ཁ་གཉིས་ཀ་བརྒྱད་ནས་འགྲོ་བར་སྒྲར། དགྲིལ་  
 མ་བཀག་པའི་ཆོས་ཉིད་གཞི་ལ་བཞག་ན་འོད་རྟུལ་དེ་དག་དུས་གཅིག་ལ་སེར་ཁ་  
 གཅིག་བརྒྱད་ནས་མ་གཏོགས་འགྲོ་མི་སྟབ་བས་ཆོས་ཉིད་འདིའི་རང་ཚུགས་  
 གྲང་ཤོར་ཡོད།

ངའི་བསམ་བར་སེར་ཁ་གཉིས་ལྷན་གྱི་ཆོད་ལྟའི་འབྲས་བུས་འདྲ་ཤིང་།  
འཛིན་སྐྱབས་ལ་ཤུགས་སྒྲུབ་ཅི་ཞིག་ཐེབས་པ་ཡང་ཆོད་སྐྱེད་གི་ཡུལ་ཞིག་རེད།  
ཏན་སེམ་མྱར་གྱི་འོ་Heisenberg ་འེས་མེད་ཆོས་ཉིད་གཞིར་བཟུང་ན།

སློབ་རྒྱལ་ཞིག་གི་གནས་གཞིའི་ཆད་འཇལ་རི་ལྟར་ཞིབ་སྒྲ་ཆགས་པ་དེ་ཙམ་དུ་  
སློབ་རྒྱལ་དེའི་འགྲལ་སྦྱོད་རྟོགས་པར་ང་ཚོ་ཐག་རིང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། སློབ་རྒྱལ་  
ཞིག་གི་འགྲལ་སྦྱོད་ཀྱི་ཆད་འཇལ་ཅི་ཙམ་ཞིབ་སྒྲ་ཆགས་པ་དེ་ཙམ་དུ་སློབ་རྒྱལ་  
དེའི་གནས་གཞི་དེས་མེད་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོས་སློབ་རྒྱལ་ཞིག་གང་ལ་གནས་  
ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱང་དེས་ཅི་བྱེད་པ་དུས་མཉམ་དུ་རྟོགས་མི་ཐུབ། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་  
སློབ་རྒྱལ་ཞིག་གིས་ཅི་བྱེད་པ་རྟོགས་ཀྱང་དེ་གང་དུ་ཡོད་པ་དུས་གཅིག་ཏུ་  
རྟོགས་མི་ཐུབ། སྤར་ཡང་འདི་དག་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་སོ་གཙོ་སོ་ཞིག་ཡིན་  
པ་བསྟན། སློབ་རྒྱལ་ཞིག་གི་འགྲལ་སྦྱོད་རྟོགས་པར་ང་ཚོས་དེའི་གནས་གཞི་  
ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ལས་བསྐྱར་དགོས་ཤིང་། ང་ཚོས་དེའི་གནས་གཞི་ཤེས་པ་  
ལ་དེའི་འགྲལ་སྦྱོད་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ལས་བསྐྱར་དགོས། དེ་བས་ན་དོན་ངོ་  
མར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་སོ་དབྱེད་ཡུལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེའི་ནང་དུ་  
ཞུགས་པའམ་ཆ་ཤས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་སོའི་ཆ་འདི་ཁོན་  
རྩོམ་འགྲལ་ཤུགས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཆེས་རྩོག་འཛིང་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་  
རེད། ༡༩༩༧ ལོའི་མེམས་དང་ཆེ་སློབ་གི་ཆོགས་འདུའི་སྤྲོད་ཆོགས་ཞུགས་  
ཆན་རིག་པ་འདྲ་མིན་གྱིས་འདིའི་ཐད་ལ་ལྟ་ཚུལ་སྒྲ་མོ་མ་འདྲ་བ་བཟུང་འདུག་  
འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་སོའི་ཆ་འདི་ཆད་འཇལ་གྱི་ཡོ་བྱད་འདམ་  
པའི་ལས་དེ་ལས་འདས་མེད་པར་བརྗོད་ལ། ཁག་ཅིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་  
སོའི་ཆ་འདི་དབྱེད་ཡུལ་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་བཙུགས་ནས་གཅིགས་ཆེར་འཛིན།

ནང་པའི་གཞུང་དུ་འང་གནད་དོན་འདི་ཚོད་སྐབས་ཀྱི་གནད་དོན་གཙོ་སོ་

ཞིག་ཡིན། སྤྱགས་གཅིག་ཏུ་སྒྲུང་བའི་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་ཞིག་ནི་མདོ་སྡེ་པ་ཡིན།  
བྱུང་མཐའ་འདིས་གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་ཆ་བཤོ་མེད་པའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་  
ཀྱིས་བྱུང་བ་དང་། རྩལ་སྤྲ་རབ་དེ་དག་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གི་སེམས་ལ་མ་བརྟེན་པར་  
ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བར་འདོད། སེམས་ཅམ་བ་ནི་སྤྱགས་གཞན་ཏུ་སྒྲུང་བའི་  
བྱུང་མཐའ་ཞིག་ཡིན། སེམས་ཅམ་པས་བྱིའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་  
ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་ཆ་ཞིག་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མེད་པ་དང་། མཐར་ཐུག་གི་  
བརྟག་དཔྱད་ནང་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྣམས་བྱེད་པ་པོའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་  
ཅམ་ཏུ་འདོད། ད་ཏུང་བྱུང་མཐའ་གསུམ་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེ་ནི་བོད་ཀྱི་ནང་  
ཆོས་ནང་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པའི་དབྱེ་མ་ཐལ་འགྱུར་བ་ཡིན། བྱུང་མཐའ་འདིའི་ནང་  
བྱིའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་མེད་པར་དགག་མེད་ནའང་། དེ་ནི་  
ལྷོས་བྱུག་གི་རང་བཞིན་ཏུ་བསམ་བ་དང་། དེ་ཡང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གོམས་སྒོལ་དང་  
འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས། ང་ཆོའི་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་  
ཁྱེད་ས་སྤྱིལ་བྱེད་མི་སྤྱབ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་གསར་མའི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་  
དངོས་གཟུགས་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་སྤྲ་མི་སྤྱབ་པར་མ་ཟད། བྱེད་པ་པོ་ཞིག་དང་  
ཁ་བྲལ་ནས་དེ་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་ཀྱང་བྱེད་མི་སྤྱབ། 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་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་ཏུ་རྟེན་འབྱུང་ཟེར། འདི་ནི་ནང་

ཆོས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་དང་འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་འཛིན་པའི་ལྷ་  
བ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། མདོར་བསྟུས་ན། རྟེན་འབྱུང་གི་རྣམ་གཞག་འདི་གཤམ་  
གསལ་གྱི་ལམ་གསུམ་པོ་འདིའི་ཐོག་ནས་རྟོགས་སྟབས། དང་པོ། ཆོས་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་བྱུང་བ་ཞིག་མེད། གཉིས་པ། ཆ་  
དང་ཆ་ཅན་པན་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ཅིང་ཆ་མེད་པར་ཆ་ཅན་ཡོད་མི་སྲིད་པ་དང་། ཆ་  
ཅན་མེད་པར་ཆ་ཤས་ཀྱི་སྐྱོར་སླེང་ན་གོ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། ཆ་དང་ཆ་ཅན་གྱི་རྟེན་  
འབྲེལ་འདི་བར་སྤང་དང་དུས་གཉིས་ཀར་སྐྱོར་ཆོག་གསུམ་པ། ཆོས་ཤིག་  
གནས་པ་དང་ངོ་བོ་ཡོད་པ་ལ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་འདུ་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲིད་པ་  
གཏོགས་ཆོས་དེ་གནས་མི་སྟབས་པའམ་ངོ་བོ་ཡོད་མི་སྲིད། ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་  
རུང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་ཅིང་རང་རྒྱ་བར་གནས་སྟབས་པ་ཞིག་མེད།

འཛིག་རྟེན་འདི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བ་རྒྱ་ཞིག་ལས་བྱུང་  
ཡོད། ཆོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་གོམས་སྟོལ་དང་། འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས།  
སྐད་ཡིག་བཅས་ཐེ་བའི་ཆོས་དེའི་ཁོར་ཕུག་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་རྣམས་  
དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱོམ་གཞི་ཞིག་མེད་པར། ང་ཆོས་ངོ་བོ་ཐ་དད་དུ་གནས་པའི་ཆོས་  
ཤིག་གི་སྐྱོར་སླེང་མི་སྟབས། དེའི་བྱིར་ཕུལ་མེད་པར་ཕུལ་ཅན་ཡོད་མི་སྲིད་ཅིང་  
ཕུལ་གྱིས་ཕུལ་ཅན་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཕུལ་ཞིག་ཤེས་  
རྟོགས་བྱེད་མཁན་ཕུལ་ཅན་མེད་པར་ཕུལ་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། བཟོ་མཁན། རྒྱལ་སྤྲེགས་ཞེས་  
མིང་བཏགས་པ་དང་སྟོད་སའི་ཡོ་ཆས་གིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མཁན་བཅས་  
མེད་པར་རྒྱལ་སྤྲེགས་དེ་ཡོད་མི་སྟི། ཆོས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་རྣམ་པ་མཐའ་དག་  
མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པར་མ་ཟད། ལྟ་བུ་འདི་གཞིར་  
བཞག་ན་དེ་དག་གི་ཅ་བའི་ངོ་མོ་ཡང་སྤྲེགས་ཡོངས་ནས་གཞན་ལ་བརྟེན་པ་དང་  
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཉེན་འཕྲུང་གི་རང་བཞིན་འདི་ནི། ཡེ་ཤེ་ཨར་ཁྱེ་ཀྱི་འགལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གལ་ཆེན་ཆགས་ཡོད། འགལ་བ་འདིའི་མིང་ནི་འདི་ཉིད་གསར་གཏོང་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱི་མིང་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། ༼Albert Einstein, Boris Podolsky and Nathan Rosen༽ ཡེ་ཤེ་ཨར་ཁྱེ་ཀྱི་འགལ་བ་(1)འདི་ཐོག་མར་ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ལུགས་རིག་པ་ལ་ཁ་གཏད་བྱེད་པའི་དོན་དུ་གཏན་ལ་ཐབ་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། རྩལ་ཕྱ་རབ་ཆ་གཅིག་བཟོས་པ་དང་། དེའི་བྲང་ཆོས་ཤིག་ནི་ཡ་གཉིས་ཀྱི་འཁོར་ཕྱོགས་འགལ་བ་ཡིན། ཡ་གཅིག་ཡར་འཁོར་བའི་ཆད་འཇལ་སྐབས་གཞན་དེ་མར་འཁོར་ཡོད། ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ལུགས་རིག་པ་གཞི་ལ་བཞག་ན་རྩལ་ཕྱ་རབ་

(1) ཡེ་ཤེ་ཞལ་གྱི་འགལ་བ།  $\int$  EPR paradox གི་བསམ་སློབ་ཆོད་ལྟ་འདི་ནི། རྟོན་རྩིས་འགལ་བ་  
 རྒྱགས་རིག་པ་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་འི་རྣམ་གཞག་རྣམ་མ་ཞིག་མིན་པར་སྟོན་སྲིད་གསར་གཏོང་བྱས།  
 དེ་ཡང་རྟོན་རྩིས་འགལ་བ་རྒྱགས་རིག་པ་འམ་རྟོན་རྩིས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་འི་ཆོས་ཉིད་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་  
 དེས་མེད་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་ཉིད་འདི་གཤིས་ཀྱི་གནས་འཛིན་འཇུག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་མིན་  
 པའི་རྒྱུ་བྱེད་དུ་བསམ་སློབ་ཆོད་ལྟ་འདི་བརྟན་པ་ཞིག་རེད།

སོ་སོའི་ཁྱད་ཆོས་དེ་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་ཆད་འངལ་མ་བྱས་པར་དུ་ཐག་གཅོད་  
བྱེད་མི་ཐུབ་ནའང་། བན་ཚུན་ཐོག་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་བའི་ཁྱད་ཆོས་གནས་ཡོད།  
དེ་ནས་ཆ་དེ་བན་ཚུན་ཁ་གྱེས་ཏེ་རྒྱང་ཐག་རིང་པོ་སྟེ། ང་སྡོད་ས་རྩ་རམ་ས་ལ་  
དང་ནེའོ་ཡོག་ལྟ་བུར་ཕྱོགས་ཁ་ཁར་འགྲོ་བར་ཆ་བཞག་ན། ནེའོ་ཡོག་ནང་ཡོད་  
བའི་རྒྱལ་སྤྱ་རབ་ཡ་དེ་ཡར་འཁོར་བ་ཡིན་ན་རྒྱལ་སྤྱ་རབ་དེའི་ཡ་གཞན་ནི་དེ་མ་  
ཐག་དུ་མར་འཁོར་བར་ངེས། གཅིག་ཡར་འཁོར་ན་གཅིག་མར་འཁོར་བ་ནི་པལ་  
ཆེར་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཐ་ན་རྩ་རམ་ས་ལར་ཡོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱ་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་སྤྱ་རབ་ཀྱི་ཡ་འདི་གཉིས་གཅིག་དུ་སྒྲིལ་བའི་  
ཆོས་ཤིག་ཡིན་པ་ལྟ་བུར་སྤང་། ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ཤྱགས་རིག་པ་གཞིར་བཟུང་ན་  
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟོ་བ་དུ་ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་  
གཏིང་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད།

འཇར་མན་ནང་དུ་མང་ཆོགས་ལ་གཏམ་བཤད་ཅིག་བྱེད་པའི་སྐབས།  
ངས་ཆན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་གྱི་ཁྱོད་འཇར་སྤིང་གི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་གྱི་གཞུང་ལུགས་  
ཁག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་བསམ་བཞིགས་བྱེད་པའི་འཕེལ་ཕྱོགས་གསར་བ་ཞིག་  
དར་བཞིན་པ་དེ་ཆེད་དུ་བརྗོད་པར་མ་ཟད། ཆན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱིས་དུས་  
ལྟོས་སྒྲུབ་ཡིན་པ་དང་། ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲུབ་པ་ཞིག་མེད་  
པར་ཚིད་སྒྲུབ་བྱས་པའི་བར་ལ་མཐུན་ཆ་ཡོད་པའི་སྐོར་ཡང་བཤད་པ་ཡིན། དེ་  
ནས་མང་ཆོགས་ཀྱི་དཀྱིལ་ན་ཕར་ཇི་ཟ་ཁར་ཡོད་པ་མཐོང་བས་ངའི་ཁོན་ཏོམ་



དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲིང་གི་གོ་རྟོགས་ཐུན་བྱ་དེ་ཁོང་གི་བཀའ་བློན་ཡིན་པ་  
བཤད་དུས། མར་རྩི་ཟ་ཁར་གྱིས་གལ་ཉེ་དགོངས་པ་རྫོགས་ཟིན་པའི་ཁོང་གི་  
དགེ་ཆུན་མཉམ་ནས་ཆོག་པ་འདྲུ་དེར་ཕེབས་ཡོད་ན། ཁོང་གིས་ཆོན་རིག་གི་གོ་  
རྟོགས་དང་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་མཐུན་སྤྱོད་གས་འབྲུལ་  
མེད་གང་མང་ཡོད་པ་གོ་བས་དགའ་བ་སྦྱེ་རྒྱ་རེད་ཅེས་བཤད་སོང་།

ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་འཁྱགས་རིག་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ནི་  
ཆོད་འཇམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དའི་གོ་ཚོས་ལ་ཆོད་འཇམ་གྱི་གནད་དོན་འདིར་  
དོན་ངོ་མར་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་སྡེ་ཆོན་ཞིག་ཆོད་འཇམ་གས་བྱས་འདུག ཆོན་རིག་པ་  
གང་མང་ཞིག་གི་བཤད་ཚུལ་ལ། ཞིབ་འཇུག་གི་ཆོད་ལྟའི་ནང་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་  
པའི་ཆོད་འཇམ་གྱི་སྒྲིག་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོད་འཇམ་གྱི་བྱེད་ལས་དེས་རྩལ་སྤྲ་  
རབ་ཅིག་གི་རྩལ་ཅོལ་ལས་རྒྱུན་བརྒྱག་པ་དང་། ཆོད་འཇམ་གྱི་བྱེད་ལས་  
ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་གང་ཞིག་འབྱུང་སྤྱད་པ་དེ་མངོན་དུ་འབྱུང་གྱི་རེད་ཟེར། འོན་  
ཀྱང་། ང་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་རའི་འཛིག་རྟེན་དང་དེའི་བྱེད་ཆོས་  
ལས་བྱུང་བའི་ང་ཆོའི་རྒྱུ་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཉིས་བྱེད་མཆར་བའི་ཁོན་  
ཉོམ་འགྲུལ་འཁྱགས་རིག་པའི་འཛིག་རྟེན་སྤྱོད་པ་འདི་དང་རྩི་ལྷན་མཐུན་སྤྱོད་བྱེད་  
དམ། ལྟ་ཚུལ་འདི་གཉིས་མ་གཞི་ནས་མཐུན་སྤྱོད་བྱེད་ཐབས་ཡོད་དམ། སན་  
ཚུན་མི་མཐུན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་དཔེ་མཆོན་འདི་གཉིས་ང་ཆོས་མི་འདོད་བཞིན་

དུ་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་སམ།

ཨམ་ཁྱོན་དང་། ཨ་ཐོར།<sup>(1)</sup> རེད་གསུམ་ནས་ནང་པའི་དབྱ་མའི་གཞུང་  
དང་ཁོན་ཁྱོམ་འགྲུལ་འབྲུགས་རིག་པའི་གཞི་རྩ་གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚད་མ་  
རིག་པའི་གནད་དོན་འགའི་སྐོར་ལ་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་བཟོ་སྒྲིང་ཆོགས་འདུ་ཞིག་ཨིན་  
སི་སྤེ་རོ་ཁི་རུ་སྐོར་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་ཆོ་མདོ་སྤེ་བ་  
'ཡིན་ཞིང་། འོད་རྩལ་དང་སློབ་རྩལ་འདི་དང་དེར་འགྲོ་བཞིན་པ་བཤད་མོད། འོན་  
ཀྱང་། མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གྲོས་བསྟར་ཞིག་གི་སྐབས་ཁོན་ཁྱོམ་འགྲུལ་འབྲུགས་  
རིག་པའི་གཞི་རྩའི་ཐད་ལ་ངེ་བ་བཀོད་ཆོ། ཁོང་ཆོ་མང་ཆེ་བས་ཆོས་གང་ཞིག་  
ཡིན་ཡང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོ་བྱད་ལ་མ་བཟེན་པར་དོན་དངོས་སུ་གནས་མེད་  
པའི་ལན་འདེབས།

འདི་དང་འདྲ་བའི་རྩོག་བྲ་ཞིག་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་དང་  
སྐོར་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པའི་བར་གྱི་འགལ་བ་དང་འབྲེལ་ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་  
རིག་པའི་གཞུང་དུ་འདྲ་བྱུང་སྟེང་། མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་  
གཞག་ལ་གཞི་བཙུག་ནས་ཉིན་རེའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྟེང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀྱན་

(1) ཨ་ཐོར། [Arthur Zajonc] རེ་ཨ་མི་རི་ཀའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་  
ཞིང་། རྒྱ་ལའི་ཐཱ་མ་དང་ལྷན་དུ་བཟོ་སྒྲིང་ཟེར་བའི་དེབ་ཀྱང་བརྩམས་འདུག།

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། གྲུག་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་ཉེན་ཞིག་ང་ཆོས་སྐྱེང་ཆོག་གནས་རིམ་འདིར་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་  
ཉིད་དང་། གཏན་ཆོགས་རིག་པའི་ཅ་འཛིན་ཉེ་འགལ་བ་དང་ངོ་བོའི་ཆོས་ཉིད། དེ་  
བཞིན་དཀྱིལ་མ་བཀག་པའི་ཆོས་ཉིད་སོགས་འཇུག་མདོན་སྲུང་གིས་སྤྱོད་བྱའི་  
འཛིག་ཉེན་འདི་ནི་འཁྲུལ་སྒྲུང་ཞིག་མ་ཡིན་ལ་བདེན་པར་མེད་པ་ཡང་མིན། ང་  
ཆོས་སྤྱོད་བྱའི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཆ་ནས་བདེན་པར་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། ནས་རྟོག་  
ཅིག་གིས་ནས་ཀྱི་སྒྲུ་གྲུ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་དང་སྒྲུ་གྲུ་དེས་མཐའ་མར་ནས་ཀྱི་ལོ་ཉྟག་  
བསྐྱེད། དེ་བཞིན་དུག་འཐུང་བས་མི་འཆི་བ་དང་སྒྲན་འཐུང་བས་ན་ཆ་བྲག་འོན་  
ཀྱང་། དོན་དམ་བདེན་པའི་གནས་རིམ་དུ་ཆོས་དང་བྱུང་བ་མཐའ་དག་ལ་རང་རྒྱ་  
སྒུབ་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་ཅ་འཛིན་འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་  
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་འར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་དཔེར་ན། བེལ་ཤོར་གི་  
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དཔེ་མཆོན་དེ་རྒྱན་འཇགས་སུ་སོང་བའི་ང་ཆོའི་འཛིག་  
ཉེན་གྱི་གོ་རྟོགས་དང་ཕྱིན་ཏུ་འཆོམ་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། མཐའ་གཅིག་ཏུ་  
ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་བདེན་འཛིན་ཁག་ཅིག་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཨ་ཡིས་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་སྐྱངས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ང་  
ཆོའི་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་མི་ཐེབས་ཤིང་སྟོས་ས་སྟོས་  
འཛིག་གི་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་གནས་བབ་དེ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་འགའ་ཞིག་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ། དེ་བཞིན་དུ་ཁོན་ལྷོང་  
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དཔེ་མཆོན་འདིས་ཆ་ཕྱ་མའི་གནས་རིམ་དུ་གཙོ་བོ་རྗེས་  
སྟུང་བཀའ་པའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་བྱང་པར་ཅན་ཞིག་གི་  
བྱུང་ཁོངས་གཞན་ཞིག་མཆོན། དཔེ་མཆོན་འདི་དག་ནི་སོ་སོའི་དངོས་ན་དགོས་  
དམིགས་གང་གི་ཆེད་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་པ་དེར་ཤིན་དུ་འཚམ་མོད། འོན་ཀྱང་། ང་  
ཆོས་དཔེ་མཆོན་འདི་ཆོ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཆོས་རྣམས་ལ་བརྟེན་པའི་ཡིད་  
ཆེས་བྱས་ན་སློ་ཕམ་རྒྱ་ཡིན་པར་གཤོན་མི་ཟ།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེ་བ་གྲགས་པས།  
ཀུན་རྗེ་དང་དོན་དམ་བདེན་པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚད་སྒྲུབ་ནང་མཇུག་པའི་  
དབྱེ་འབྱེད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་སྐབས་འདིར་བསམ་སློབ་བཏང་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་སྤྲིག་སྦྱར་བྱེད་སྐབས། འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་  
ཐབས་ལམ་བྱེ་བྲག་པ་དེའི་རྒྱ་ཁྱོན་དང་ཆོད་འཛིན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། དཔེར་  
ན། ཉིད་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་སྤྲུབ་  
ཁག་ཅིག་གིས་བཤད་པ་ལྟར། དོན་དམ་བདེན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཀྱི་ཆ་ནས་ཆོས་

ནམས་ལ་རང་རྒྱ་བྱུང་བའི་དོ་ཤོ་ཐ་དད་དང་། རང་རྒྱལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱེན་དང་འབྲུང་ཅ་  
སྒྲིང་བའི་རང་བཞིན་གྱིས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་ན་འང་འདི་ནམས་ཁས་ལེན་མི་  
བྱེད་པ་ནི་བྲིན་ཅི་ལོག་ཏུ་སྒྲིང་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། རྒྱུངས་འཁོར་གདོང་ཐུག་གི་དོན་རྒྱུན་ཞིག་གི་ནང་ང་  
ཆོས་སུ་ལ་སྦྱོན་ཡོད་པ་འཆོལ་སྐབས། རྫོགས་མཐའ་བྲལ་བའི་བྱུང་བ་མང་བས་  
ནག་ཉེས་དེ་དོན་ངོ་མ་སུ་ལ་ཡོད་པ་རྫོགས་དཀའ་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་  
ཀྱི་རང་བཞིན་གཏིང་ཟབ་མོ་ཞིག་རྫོགས་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་ཀྱི་མེད། རྒྱ་དང་  
འབྲས་བུ་ལྟ་བུའི་བྲུང་ཆོས་མངོན་སུམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་སྟེང་པར་སྦྱར་  
སྐབས། ང་ཆོས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་བྲུང་ཆོས་དང་དེ་ནམས་ཀྱི་  
གཤིས་རྒྱན་གྱི་གནས་བབ་ལ་ཕྱོགས་པའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་དབྱུང་བ་  
ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱེད་ཀྱི་མེད། འདི་ལྟར་སྦྱར་བ་ནི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་གོམས་སློལ་  
དང་། སྐད་ཡིག་དེ་བཞིན་གཏན་ཆོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཤིག་གི་ནང་དུ་  
འབྲུང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རྒྱ་བ་བྲགས་པས་བརྗོད་དོན་ལ། བདག་རྟག་པ་ཡིན་  
པར་འདོད་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་བཞེད་པ་པོ་ཁས་ལེན་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་  
བྱུང་མཐའ་ལྟ་བུའི་གཟུགས་འདས་ཀྱི་རྒྱ་མཆོན་རྟེན་གཞི་ནམས་ལ་དབྱུང་བ་  
གཏོང་སྐབས། ང་ཆོས་དེ་དག་གི་མཐར་ཐུག་གི་གནས་བབ་ལ་དབྱུང་བ་བཏང་  
ནས་དགག་སྐབས་བྱེད་ཆོག་དེ་ཡང་ཆོས་ནམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་ལ་  
ཕྱོགས་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཅིག་གི་ཐོག་ནས་འདོད་ཚུལ་དེ་ནམས་བྱུང་བས་ཡིན།

མདོར་བསྡུས་ན། མགོན་པོ་ཁྱེ་སྐུ་དང་ཆོ་བ་འགམས་པས་གསུང་དོན་ལ།  
མདོན་སྤུས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་སྟེང་བ་ལ་འབྲུག་སྐབས། ཆོས་རྣམས་ལ་རང་  
རྒྱ་སྤུབ་ཅིང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྤུབ་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་མ་སྤྱར་ན། རྒྱ་འབྲས་དང་།  
ངོ་བོ། ཐ་དད་བཅས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དང་། གཏན་ཆེགས་རིག་པའི་རྩ་འཛིན་ཁག་ལ་  
རྒྱས་ཚེ་ལ་ལྟན། འོན་ཀྱང་། འདི་དག་གི་ཆད་མ་ནི་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་ལྟོས་སྤུབ་  
ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ལས་འདས་མེད། དུལ་ཀྱི་ངོས་ནས་སྤུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་སྤུབ་པའི་ངོ་བོ་  
དང་གནས་གཞི། དེ་བཞིན་རྒྱ་འབྲས་ལྟ་བུ་གཞི་རྩའི་དོན་སྤྱི་རྣམས་འཆོལ་ཞིབ་  
བྱེད་པ་འདི་ནི་གཏན་ཆེགས་དང་། སྐད་ཡིག་འཆོ་བའི་གོམས་སྟོལ་སོགས་ཀྱི་  
མཐའ་མཆམས་ལས་བཀྲལ་ཡོད། ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྤུབ་ཅིང་རང་རྒྱ་སྤུབ་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་སྐྱོད་དང་སེམས་དོན་རིག་པའི་ལས་དོན་ལ་  
མང་གཞི་ཞིག་བཏིངས་ཡོད། སྟེང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་གཞི་ལ་བཞག་ན་འཛིག་རྟེན་འདི་  
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བྱ་རྒྱལ་སྤུབ། བྱ་  
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་སྤྲུག་ཀྱི་ཡོད། དེའི་  
སྤྱིར་ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་དང་ཅི་ཞིག་བསམ་པ་  
གལ་ཆེན་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་དག་གིས་ང་ཆོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་དང་བྱུང་

བ་ཐམས་ཅད་ལ་ལྷགས་ཀྱིན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

ནང་པའི་སྒྲིང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་དེང་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་  
གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་མངོན་གསལ་ཡིན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་འགལ་  
བའི་རང་བཞིན་འདི་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་མཐའ་ཆད་ལས་བརྒལ་ཡོད།  
དཀའ་ངལ་འདིའི་དོན་སྒྲིང་ནི་ཆད་མ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་ཁེངས་། དེ་ཡང་དངོས་ཡོད་  
གནས་ལུགས་དེ་རྒྱ་ཆོས་ཇི་ལྟར་གཅིག་མཐུན་གྱིས་གོ་རྟོགས་བྱེད་རྒྱ་དང་། ཇི་  
ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་རོ་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱིས་འཇུག་རྒྱ་འདི་ཡིན། ནང་པའི་སྒྲིང་  
ཉིད་རིགས་པ་སྤྱོད་པ་ཆོས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་  
ཆོས་དང་བྱུང་བ་རང་མཚན་པས་བསྐྱུན་པ་ལྟར་མཐོང་སྒྲིང་ལ་བག་ཆགས་ཐབ་  
པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞེན་ཆགས་དེ་བསྐྱུར་ནས་འཇིག་རྟེན་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཆ་ཆང་བ་  
ཞིག་དར་སྒྲེལ་བྱས་པར་མ་ཟད། གོ་རྟོགས་དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་  
རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་འབད་འབྱངས་ཀྱང་བྱས་  
ཡོད། སྒྲིང་ཚུལ་ལ་ཆད་མ་རིག་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་  
འདི་སེལ་བར་ནང་ཆོས་ནང་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ལམ་ནས་དངོས་  
ཡོད་གནས་ལུགས་རྟོགས་དགོས། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཆོས་ཉིན་རེའི་འཆོ་  
བའི་སྒྲིང་བ་དང་། གནའ་བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ། ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་ལྷགས་  
རིག་པ་བཅས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་མི་མཚུངས་པ་འདི་  
དག་གཅིག་མཐུན་བྱེད་པའི་ཆད་མ་རིག་པའི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱེད་  
བསྐྱིང་བྱེད་དགོས། ནང་ཆོས་ཀྱི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཆོན་རིག་གི་

དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་གང་ལྟར་ཞིག་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་བདག་  
ལ་བསམ་ཚུལ་ཅི་ཡང་མེད། ཅུ་བའི་ཆ་ནས་ཁོན་ཏྲོམ་འགྲུལ་ཤྱགས་རིག་པ་དར་  
བའི་ཕྱིས་སུ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལ་འབྲུད་པའི་མཆོད་ཉིད་རིག་པའི་དཀའ་ངལ་  
ནི། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་སྤྱོད་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་  
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་འདི་དགག་བྱ་ལས་ཐར་བྱུབ་མིན་དེ་ཡིན།  
ནང་བའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་གཏན་ལ་པབ་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཅིག་མཐུན་འདི་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པར་སྤྱོད་པའི་འདོད་  
ཚུལ་ཞིག་མིན། གོ་རྟོགས་འདི་ནི་པན་ཐོགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་མིན་དུས་ཁོ་ནས་  
སྟོན་ངེས། ། །



འབར་གས་ཆེན་མོ་དང་། རྫོག་མ་ཅིན་པའི་ནང་པའི་འདིག་རྟེན།

༡༡། །དྲངས་པའི་མཆན་མོ་ཞིག་ལ་གྲངས་ལས་འདས་པའི་སྐར་  
ཆོགས་ཀྱིས་འོད་འཛེར་འཛེར་བྱེད་པའི་ནམ་མཁའ་ལ་བལྟས་ནས་ཡ་མཆར་  
བའི་ཆོར་འདུ་ཞིག་སྐྱེས་མ་ཕྱིང་མཁན་སུ་ཞིག་མཆིས། འདིག་རྟེན་འདི་ལ་སྤངས་  
འཛིན་བྱེད་པའི་སློ་ལྡན་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་བསམ་སློ་བཏང་མ་ཕྱིང་མཁན་སུ་ཞིག་  
ཡོད། ང་ཆོ་སུས་འཛེམ་སྤིང་འདི་སློག་ལྡན་རྣམས་འཆོ་ཐུབ་པའི་རྒྱ་སྐར་གཅིག་  
ལུ་དེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་རང་ཉིད་ལ་དྲིས་མ་ཕྱིང་། ང་རང་གི་བསམ་བར་དྲི་བ་འདི་  
དག་ནི་འགྲོ་བ་མའི་སེམས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་འཆར་བ་ཞིག་རེད། འགྲོ་བ་མའི་  
དབལ་ཡོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་བཟུང་དྲི་བ་འདི་དག་ལ་ལན་འཆོལ་  
བའི་ལྡན་སྐྱེས་ཀྱི་འདུན་པ་དེས་ཅན་ཞིག་འཆར་ཅན་དུ་མཆིས། དེར་རབས་ཆོན་  
རིག་གི་འབྲས་ལུ་རྒྱབས་ཆེན་ཞིག་ནི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་འབྲུང་རྒྱུན་དང་།  
རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དེའི་བརྒྱད་རིམ་སོགས་རྟོགས་པར་ང་ཆོ་སྤར་ལས་ཐག་ཉི་ལུ་  
བཏང་བ་འདི་ཡིན།

གནའ་མོའི་རིག་གཞུང་གང་མང་ཞིག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་ཐོད་  
ལའང་སྐར་ཅིས་རིག་པ་ཐབ་མོ་ཞིག་ཡོད། དེའི་བྱུང་ཆ་མང་པོ་ཞིག་དེར་རབས་  
ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་གནས་དབྱེད་རིག་པའི་ཁོངས་སུ་འདུག་ཆོག་མིག་རྟེན་པར་སྤར་

ཐུབ་པའི་སྐར་མ་མང་ཆེ་བར་བོད་པས་མིང་བཏགས་ཡོད་པ་དང་། རོན་ངོ་མར་  
བོད་པ་དང་རྒྱ་གར་བ་རྣམས་ཀྱིས་གནའ་སྡེ་མོ་ཞིག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནམ་  
དབྱུང་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཞིར་བཞག་ནས་ཉི་འཛིན་དང་རྒྱ་འཛིན་སོགས་  
སྟོན་དཔག་འཇུག་མེད་ཅིག་བྱས་ཡོད། ལོ་ན་ཆུང་བའི་སྐབས་སུ་ངས་བོད་ནང་དུ་  
མཆན་མོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱང་ཤེས་བརྒྱད་ནས་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོགས་ལ་  
བལྟས་ནས་དེ་དག་གི་མིང་དང་གཟུགས་དབྱིབས་སྦྲངས་སྤྱོད་།

མྱེ་ལི་ནང་གི་སྡེ་ལ་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་དཔེ་གཟུགས་ཁང་དུ་གནམ་  
དབྱུང་ཞིབ་ལྟ་ཁང་ངོ་མ་ཞིག་ལ་ལྟ་སྐོར་དུ་སོང་བས་ང་ལ་དགའ་བ་རི་ལྟར་སྐྱེས་  
བ་དེ་ངས་ད་དུང་ཡང་བྲན་གྱི་འདུག ༡༩༥༣ ལོར་ཁུབ་ཕྱོགས་སུ་ཐོག་མར་ལྟ་  
སྐོར་དུ་འགྲོ་སྐབས་དབྱིན་རིའི་སྟོབ་གྲ་ཆེན་མོ་ཁམ་འབི་རད་རྩེ་(Cam-  
bridge) ཀྱི་ཆོས་ལུགས་སྡེ་ཁག་དང་འགན་འཛིན་ལྟན་ཆོགས་ལ་གཏམ་  
བཞད་ཅིག་བྱེད་པར་ང་རང་མཐོན་འབོད་བྱས་སོང་། དེར་གཙོ་འཛིན་གཞིན་  
པས་ངས་ཆེད་དུ་བྱེད་འདོད་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེས་སྐད་ཆ་བྲིས་སྐབས། ངས་  
ཆོས་ཆོས་མེད་པར་གནམ་དབྱུང་རིག་པའི་སྡེ་ཁག་དུ་ཡོད་པའི་སྐད་གྲགས་ཆེ་  
བའི་འོད་ལྒྲབས་ཀྱི་རྒྱང་ཤེས་དེར་ལྟ་འདོད་ཡོད་ཅེས་ལན་བཏབ་པ་ཡིན།

རྟ་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྱོད་མི་རིན་  
སི་ཉོན་(Princeton) ཀྱི་ནང་གི་ཆེས་མཐོའི་སྟོབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཡིན་པའི་  
གནམ་དབྱུང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མེའི་ཉི་(1) (Piet Hut) ཀྱི་ཡིས། དགུ་

(1) མེའི་ཉི་ (Piet Hut) ཁོང་ནི་ཨ་མི་རི་ཀའི་མི་རིན་སི་ཉོན་ནང་གི་ཆེས་མཐོའི་སྟོབ་གཉེར་  
ཁང་དུ་གནམ་དབྱུང་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དགོ་ཆུན་ཆེན་མོ་ཞིག་རེད། ཉི་ཉོན་གི་རྒྱལ་ས་དུ་ཡོད་པའི་  
ཉོད་ཁའི་མཐོ་སྟོབ་དུ་ཆེས་མཐོགས་ཤོས་ཀྱི་སྟོག་ལྷན་བཟོ་བསྐྱུན་གྱི་ལས་གཞིའི་ནང་དུ་འདུག་འདུག

ཆོག་ས་པན་ཚུན་གདོང་ལུག་བརྒྱབ་ས་ནས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་བྱང་བ་  
རྣམས་རིམ་གྱིས་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་རྣམ་དབྱེད་རིག་པའི་དཔེ་མཆོན་དེ་སྟོན་ཟླད་གྱི་  
གཟུགས་རིས་ཐོག་ནས་ང་ཆོར་བསྟན་མོང་། དེ་ནི་དོན་ངོ་མའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་  
པའི་ལྷན་མོ་ཞིག་རེད། འཛིག་རྟེན་གྱི་འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་བྱང་མ་ཐག་ཏུ་རྒྱུན་  
རིས་ཅན་ཞིག་ཆང་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་འཛིག་རྟེན་འདི་རིམ་གྱིས་  
འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་རྩ་བའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་སྟོ་ལ་  
འཆར་སྟོམ་བྱེད་པར་སྟོན་ཟླད་གྱི་གཟུགས་རིས་དེ་ལྟ་བུ་པན་ཐོག་ས་ཆེན་པོ་  
འདུག། བའི་འདི་གཟུགས་རིས་ཀྱི་ངོ་སྟོན་དེ་རྩོགས་རྩེས་ང་ཆོས་གྲོས་བསྟུར་ཁ་  
ཞེ་གཉིས་མེད་ཅིག་བྱས། ཆོག་ས་འདུ་དེར་ཁྱེད་མི་གཞན་གཉིས་ཉེ་གྲེ་ཟླད་འདི་  
དང་འཛོད་རྩེ། (David Finkelstein and George Greenstein) གཉིས་  
གྱིས་རྒྱ་སྐད་བཞིན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་དེ་ཨ་ལོང་ཡོད་པའི་  
འགྲིག་ཐག་འགའ་བེད་སྟོན་བྱས་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་། ངས་འདི་གསལ་  
པོར་བྲན་པའི་རྒྱ་མཆན་ཞིག་ནི་ང་དང་ངའི་སྐད་སྐྱུར་གཉིས་གྱིས་དཔེ་སྟོན་འདི་  
བརྒྱད་ནས་རྒྱ་སྐད་བཞིན་པའི་འཛིག་རྟེན་དེ་སྟོ་ལ་འཆར་མ་ཐུབ་པར་དཀའ་ངལ་  
གང་འཆམ་ཞིག་འཕྲད། དེ་ནས་ཆོག་ས་འདུ་དེར་ཁྱེད་མི་ཆན་རིག་པ་  
ཆང་མས་འབྲེལ་བཤད་དེ་གོ་སྟོ་བུ་གཏོང་བར་འབད་བཅོན་བྱས་ཀྱང་། ང་ཆོ་  
སྒྲུབ་ལས་ཀྱང་མགོ་འཛོམས།

དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆན་རིག་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་བར་དེང་རབས་ཀྱི་འཛིག་  
རྟེན་བྱུང་ཚུལ་རིག་པའི་མང་གཞི་ཡང་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་ལྟོས་བྱུང་གྱི་རྣམ་

གཞག་རེད། འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་འདིའི་ནང་གནས་དབྱེད་རིག་པའི་ཞིབ་  
འཇུག་གི་འབྲས་བུ། འཐེན་ཤུགས་ནི་བར་སྤང་དང་དུས་གཉིས་ཀའི་གྲག་ཆ་ཞིག་  
ཏུ་ལྟ་བུའི་ཐུན་མོང་གི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་<sup>(1)</sup>དང་སྤྱར་བ་དེས། ད་ལྟའི་ང་  
ཚོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་རྣམ་པ་ནི་རྟག་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་འགྲུལ་མེད་ཏུ་  
གནས་པ་ཡང་མིན་པར་བསྟན། ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་ནི་ལྷ་མཆོད་ནས་འཕེལ་འགྱུར་  
དང་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་དེ་རྣམས་  
གནའ་བོའི་ནང་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་སྤྱི་བ་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བའི་འཆར་  
རྟོགས་དང་མཐུན། ཁོང་ཚོས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་བྱེ་བྲག་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ཏེ་  
དང་པོ་གྲུབ་པ་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་ནས་མཐར་འཛིག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་དབང་དུ་འགྲོ་  
དགོས་པར་འདོད། ཚན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་དུ་དུས་  
རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་ཅིག་ལ་ཨ་ལར་ཁི་ཇོ་ཁ་ཏར་<sup>(2)</sup> Alexander

(1) ཐུན་མོང་གི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ [the theory of general relativity] འཐེན་  
ཤུགས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་། ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དག་གི་བར་དུ་ཡོད་པའི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པའི་  
འགལ་ཁྲུ་དེ་དག་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་རྣམ་གཞག་འདི་གཏན་  
འབེབས་བྱས། བཤད་ཚུལ་ལ། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་མི་འདྲ་བར། ཐུན་  
མོང་གི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་ནང་གི་མི་བརྒྱ་ཡིས་མ་གཏོགས་རྟོགས་མེད་པར་  
བྲགས། རྣམ་གཞག་འདིས་བསྟན་པའི་གནད་དོན་གང་མང་ཞིག་ཚན་རིག་གི་ཆོད་ལྟའི་ལམ་ནས་ར་  
སྟོང་བྱས་ཐོག། དཔེར་ན། འོད་ནི་བར་སྤང་གི་གཟུགས་ཐུང་ཆེན་པོ་སྟེ་རྒྱ་སྐར་དང་སྐར་མ་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་  
ནས་བཟོད་སྐབས་འཕྲོགས་ནས་འགྲོ་བ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།

(2) ཨ་ལར་ཁི་ཇོ་ཁ་ཏར་ Alexander Friedmann 1888-1925] ལྷ་ཏུ་སུ་ནས་ཡིན་པའི་  
འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་དང་ཆོས་རིག་སྤྱི་བ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་ནི་དམག་ཆེན་དང་པོའི་ནང་དུ་ཞུགས་  
ཐྱོང་བ་དང་། དེ་བཞིན་ 1917 ལོའི་ལྷ་ཏུ་སུའི་གསར་བཞེ་ཆེན་མོའི་ཐོབ་ཡང་ཐྱོང་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་ཆེད་ལྡན་ཞིག་ཆགས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད།

Friedmann གི་ཉི་མ་གཞག་གི་སྒྲིབ་དཔག་དང་ཡེ་ཤེ་ལུ་མ་<sup>(3)</sup> Edwin Hubble གི་ཞིབ་ཚགས་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་སྟེ། དཔེར་ན། ཐག་ཉེ་ལ་ཡོད་པའི་དགུ་ཆོགས་ལས་ཐག་རིང་གི་དགུ་ཆོགས་ཀྱིས་འབྲིན་པའི་འོད་ཟེར་ནང་གི་འགྲུང་འགྲོས་དམར་པོ་ཆེན་པོ་དེར་ཆད་འཇལ་བྱེད་སྤྱབ་པ་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་བྱུང་བར་བདེན་པར་འཛིན། སྐད་གསལ་ཆེ་བའི་འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་ནི་ལོ་ངོ་དུང་ལྷུར་ ༡༩༠ ནས་ ༡༥༠<sup>12 to 15 billion</sup> གི་ཡི་ཡར་སྒྲིབ་ཞིག་ལ་བྱུང་བར་འདོད། འབར་གས་ཆེན་མོ་བྱུང་ནས་སྐར་ཆ་འགའ་ཤས་ཤིག་གི་རྗེས་ལ་ཆ་གང་མར་འགྲིབས་ནས་རྗས་འགྲུང་གི་འགྲུང་སྟོག་བྱུང་བའི་ཁོད་རྗས་ཡང་བ་རྣམས་ཀྱི་ཚུ་གུ་བྱུབ་འགོ་ཚུགས། དུས་ལུན་རིང་པོའི་རྗེས་སུ་ཚུ་གུ་དེ་དག་ལས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་དངོས་གཞུགས་ཐམས་ཅད་བྱུབ་པར་འཛིག་རྟེན་བྱུབ་ཚུལ་རིག་པ་སྤྲོ་བ་པལ་ཆེ་བས་ཡིད་ཆེས་བྱེད། འདི་ལྟར་བཅས་པོ་དང་ཆ་ཟེར་ལས་བྱུབ་པའི་མའི་གོང་བུ་དེ་ལས་མངོན་སུམ་གྱི་སྤོང་ལུལ་དུ་བྱུང་བའི་བར་སྤར་དང་། དུས། དངོས་གཞུགས། ལུས་ཤུགས་སོགས་

(3) ཡེ་ཤེ་མིན། ཉི་མ་མེད་པའི་གནས་དཔྱད་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་དགུ་ཆོགས་རྒྱ་མོ་ལས་གཞན་པའི་དགུ་ཆོགས་གསར་རྟེན་བྱས་ཆོན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་གྱི་གོ་རྟོགས་དེ་རྒྱ་བསྐྱེད། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་འདི་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་པའང་ཁོང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུས་བསྟན་པ་ཞིག་རེད།

བྱུང་། ལོ་རབས་བྱུག་ཅུ་པའི་ནང་ལ་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་རྒྱབ་ལྗོངས་ཀྱི་  
རྒྱབས་རྒྱ་ཆུང་པའི་ཆ་ཟེར་བྱེད་ཡོད་པ་གསལ་བྱ་རྟེན་པ་དང་། དེ་ནི་འབར་གས་  
ཆེན་མོའི་བྲག་ཆའམ་མེ་སྟག་ལྟ་བུ་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། རྒྱབ་ལྗོངས་ཀྱི་  
རྒྱབས་རྒྱ་ཆུང་པའི་ཆ་ཟེར་འདིའི་འོད་རིམ་དང་། འཕྲིག་འགྲོས། བར་སྒྲུབ་གི་  
བྱེད་བཅས་ལ་ཆད་འཇལ་ཞིབ་ཆགས་པོར་བྱས་པ་དེས། མ་མཐའ་ཡང་རྒྱ་  
པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་བྱུང་རིམ་གྱི་ད་ལྟའི་དཔེ་མཆོན་  
འདིར་རྒྱབ་རྟེན་གསལ་པོ་བྱས།

རྒྱབ་ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱབས་རྒྱ་ཆུང་པའི་ཆ་ཟེར་གྱི་སྤྱི་འདི་སྟེས་དབང་གིས་  
མ་རྟེན་བར་དུ། དུན་རིང་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་གི་འཛིན་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་  
དུ་གྲུབ་མཐའ་སྟོབས་ལུགས་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཅོད་གྲུང་བྱུང་། འགའ་  
ཤས་ཤིག་གིས་ངང་ཚུལ་བརྟན་པོའི་རྣམ་གཞག་གཞིར་བཟུང་གི་ཐོག་ནས་  
འཛིན་རྟེན་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་པ་དེར་ལྟ་ཚུལ་བཟུང་། དེ་ཡང་རྒྱ་གཏན་པའི་དངོས་  
ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་འབྲུག་བཞིན་དུ་འཛིན་རྟེན་འདི་མཐོག་མཐའ་ཆད་འགྲུར་  
མེད་ཅིག་གི་ངང་ནས་དུས་རྒྱུ་ཏུ་རྒྱ་སྐྱེད་བྱེད་བཞིན་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ཡིན།  
དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། ཆོན་རིག་པ་སྐོར་གཞན་ཞིག་གིས་འཛིན་རྟེན་གྱི་འཕེལ་འགྲུར་  
ནི་འཛིན་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་འབར་གས་ཤིག་ལས་བྱུང་བར་འདོད། འདི་གོ་ཐོས་ལ།  
ཏམ་ར་ད་ཉི་<sup>(1)</sup> Fred Hoyle གིས་དེར་རབས་ཀྱི་འཛིན་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་  
པའི་མཁས་དབང་ཆེན་པོ་དུ་མ་ཡང་ངང་ཚུལ་བརྟན་པོའི་རྣམ་གཞག་འདི་རྟེན་

(1) ཏམ་ར་ད་ཉི་<sup>(1)</sup> Fred Hoyle 1915-2001 གི་དབྱིན་ཇིའི་གནམ་དབྱུད་རིག་པ་སྤྲེལ་བ་ཞིག་  
ཡིན་པར་མ་ཟད། ཆོན་རིག་གི་རྟོག་བཞེད་བརྒྱུད་འཕྲི་མཁན་ཡང་རེད།

འཛིན་བྱེད་མཁན་རེད། རྟོན་རོ་མར་བའི་མི་རབས་འདིའི་མགོ་སྟོང་དུ་རྣམ་གཞག་  
འདི་ར་ཆོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་བྱང་པའི་སྐྱོར་ལ་ཡོད་པའི་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་  
ཚུལ་གཙུག་པོ་དེ་ཡིན། དེར་སྐབས་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་སྦྱ་བ་པལ་ཆེ་བས་  
རྒྱབ་ལྗོངས་གྱི་རྒྱབས་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་ཆ་ཟེར་གྱི་སྦྱ་དེས། འབར་གས་ཆེན་མོའི་  
རྣམ་གཞག་འདི་ལ་ཆོད་མ་ལྟན་པའི་དཔེ་སྟོན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱས་ཡོད་པའི་ཡིད་  
ཆེས་བྱེད་པར་སྦྱང་། འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་མཐར་ཐུག་གི་ཞིབ་འཇུག་ནང་དུ་མངོན་  
སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་ནི་ཆེས་མཐའ་མའི་བདེན་དོན་མཆོན་བྱེད་ཡིན་པའི་དཔེ་  
མཆོན་རོ་མཆར་ཅན་ཞིག་ཡིན། མ་མཐའ་ཡང་ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་བཤའ་ན་ནང་པའི་  
མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཡང་བྱུང་ཆོས་འདི་ལྟན། མངོན་སུམ་གྱི་  
བདེན་དཔང་ལ་བསྟོན་ན་གོས་བསྐྱར་ཞིག་གི་ནང་ཙོང་སྦྱབ་བྱང་པོ་ཞིག་བྱེད་པའི་  
ཆ་རྒྱུན་རང་ཉིད་ལ་ཆོད་མེད་པ་ནང་པའི་གཞུང་དུ་གསུངས།

ཐོད་དུ་ནང་ཆོས་མ་དར་བའི་ཕྱ་རོལ་ཏུ་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་སྐྱོར་ལ་  
ཐོན་ཆོས་ལས་བྱང་བའི་ལྟ་སྦྱང་འབྲ་མེན་ཞིག་ཡོད། ལྟ་སྦྱང་དེ་དག་གི་བརྗོད་གཞི་  
གཙུག་པོ་ཞིག་ནི་ཟང་ཟང་ལས་གོ་རིམ་དང་། ལུན་བ་ལས་སྦྱང་བ། མཆོན་མོ་ལས་  
ཉིན་མོ། སྟོང་བ་ལས་གནས་བ་བསྐྱུན་བ་འདི་ཡིན། བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་སྦྱེས་བུ་  
ཞིག་གིས་རྩས་བ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས། ལས་འདི་དག་ལ་རྒྱེན་བྱས་ཏེ་ཆོས་ཐམས་  
ཅད་གསར་གཏོད་བྱས། ལྟ་སྦྱང་ཁག་གཞན་ཞིག་གིས་ར་ཆོའི་འཛིག་རྟེན་འདི་  
འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཆེན་པའི་སྐྱོང་ཞིག་ལས་སྦྱེས་ཤིང་འཆོ་བཞིན་པའི་སྦྱེ་ལྟན་གྱི་  
ལུང་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤའ། ཆོས་དང་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་

ལྷག་པའི་གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་ནང་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་  
གི་ལྟ་བུ་མི་མཐུན་པ་གང་མང་བྱུང་ཞིང་། སྤྱི་མོའི་གངས་ཅན་པའི་སྤྱི་གཙུག་པོའི་  
རྣམ་གཞག་གིས་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་དང་དེའི་ནང་གི་ཆེ་སློག་ནི། གཞི་  
རྩ་གནས་ཤིང་རང་རྒྱ་ལུབ་པའི་གྲུབ་གཞི་ཞིག་གི་མཆོན་བྱེད་ཡིན་པར་བརྟེན།  
བྱེད་བྲག་པའི་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་རང་རྒྱ་ལུབ་པའི་རྩ་བའི་གྲུབ་རྩལ་གཅིག་  
བྱེད་པའི་ཆབ་ལ་ཆ་རྒྱུད་དུ་བཞག་མི་ལུབ་པའི་རྒྱལ་མཐོན་རབ་མང་པོ་ཞིག་གཞག་ནས་  
དེ་རྣམས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྩ་བའི་གྲུབ་ཆ་རྩ་འདྲིན། དེ་བཞིན་ལྷ་  
ཆངས་པའམ་དབང་ལྷག་ནི་འཛིག་རྟེན་བཞག་པ་པོར་འདྲིན་པའི་རྣམ་གཞག་འབྲས་  
མིན་བྱུང་། རྟོགས་གཅིག་དུ་སྤྱུང་བའི་དངོས་གཙུག་སྤྱི་བ་རྒྱུད་འཕེན་པའི་ལུགས་ལ་  
དགོས་དམིགས་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་འདུ་ཆོགས་བྱས་པ་ལས་བྱུབ། འདྲིན་ཚུལ་མཐའ་མ་འདི་ནི་སེམས་  
དབང་རྩ་དང་སྤྱི་དངོས་རྩལ་འགྱུར་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཁུངས་  
གཞུགས་པ་དང་། འདི་གཉིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ལ་ཐུག་བར་འདྲིན་པའི་  
ཆན་རིག་གི་དངོས་གཙུག་སྤྱི་བའི་གྲུབ་མཐའ་དང་མི་མཆོངས་པ་ཞིག་མིན། གྲུབ་  
མཐའ་དེ་དག་ལས་ལྷོག་སྟེ་ནང་པས། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མ་དང་གནས་གཞི་  
གང་ཡིན་རྩུང་པན་ཚུན་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱེན་གྱི་བྱ་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་འབྲེལ་བ་འདེབས། རྟེན་འབྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་འདི་



ནི་ཤེས་པ་དང་བེམ་པོ་གཉིས་ཀར་འབྲུག།

ལྷ་མོའི་གསུང་རབ་རྣམས་གཞིར་བཞག་ནས་བཤད་ན། འཛིག་རྟེན་གྱི་  
ཐོག་མའི་སྒྲོར་ལ་བཀོད་པའི་བྱི་བ་རྣམས་ལ་སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྡན་འདས་ཀྱིས་  
ཐད་ཀར་ལན་ཅི་ཡང་མཛད་མེད། ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དཔེ་ཞིག་གི་ནང་སངས་རྒྱས་  
ཀྱིས་བྱི་བ་འདི་འབྲུ་འགོད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེ་དུག་ལྡན་གྱི་མདས་ཆས་པའི་མི་  
ཞིག་དང་མཚུངས་པར་གསུངས། གཤམ་ག་བཙུག་པ་ལ་མདའ་དེ་འདོན་དུ་  
འབྲུག་རྒྱ་ལས་ཆས་ཐོག་པའི་མི་དེས་མདའ་འཕེན་མཁན་གྱི་རིགས་རྒྱད་དང་  
རུས་རྒྱད། མིང་། ལྷ་བ་བཙུག་ཤེས་རྒྱ་ལ་ལྷ་ཚུགས་རྒྱག་པ་དང་། དེ་བཞིན་  
འཕེན་མཁན་དེའི་ཤ་མདང་ནག་དང་སྒྲུག་ཡང་ན་དཀར་བ། ཁོ་ཁྱོང་གསེབ་དང་།  
ཁྱོང་རལ། ཡང་ན་ཁྱོང་འབྲེར་གང་ཞིག་ལ་བསྐྱད་ཡོད་པ། བེད་སྡོད་བྱས་པའི་  
གཞུ་དེ་གཞུ་དུལ་མའམ་འབྲེད་གཞུ་གང་ཞིག་ཡིན་མིན། གཞུ་ཐིག་དེ་སྒྲུབ་པ་  
དང་། འདས་ཅུ། མོ་མ་ར་རྩ། ཅ་རྒྱས། ཡང་ན་ཤིང་བགས་གང་ཞིག་ལས་བྱུབ་པ་  
ཡིན་མིན། མདའ་ཤིང་དེ་ནགས་ཆའ་གྱི་ཤིང་ངམ་མིས་བཙུགས་པའི་ཤིང་ཞིག་  
ཡིན་མིན་སོགས་ཀྱི་བྱི་བ་མང་པོ་འགོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འཛིག་རྟེན་སྒྲོར་གྱི་བྱི་བ་དེ་  
དག་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐད་ཀར་ལན་མ་གསུངས་པ་འདིར་འབྲེལ་བཤད་སྒྲ་  
ཆོགས་ཤིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས། གཅིག་ནི་གཞུགས་འདས་རིག་པའི་བྱི་བ་དེའི་  
རིགས་ཐར་བའི་ལམ་ལ་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་མེད་པས་ཡིན། གཞན་ཡང་གཙོ་བོ་  
མགོན་པོ་ལྷ་སྒྲུབ་ཀྱིས་བཟུང་བའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་ལ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལན་མ་  
མཛད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་བྱི་བ་དེ་དག་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་ལུགས་ནི་ངོ་བོ་

ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བར་འདོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་ལ་གཞི་བཙུག་ཡོད་པས། ལན་གསུངས་པ་ཡིན་ན་རང་རྒྱ་ཐུབ་ཅིང་བདེན་པར་བྱུང་བའི་གནས་གཞི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་བརྟན་དུ་འགྲོ་བར་དོགས་པས་ཡིན།

དེ་བ་དེ་ཚོ་སྤེལ་ཆོས་སྤྱི་ལྟོས་ལ་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་མ་འདྲ་བའི་ནང་ཁྱད་པར་ཅུང་ཙམ་ཡོད། ལྷ་ལའི་གཞུང་དུ་ལན་མ་གསུངས་པའི་དེ་བ་བཅུ་བཞེད་ཡོད་ཀྱང་། བོད་པས་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པའི་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྲོལ་རྒྱུན་ནང་གཤམ་གསལ་གྱི་དེ་བ་བཅུ་བཞི་འདི་ཚོ་བཞེད་ཡོད།

༡༽ བདག་དང་འཇིག་རྟེན་རྟག་པ་ཡིན་ནམ།

༢༽ བདག་དང་འཇིག་རྟེན་མི་རྟག་པ་ཡིན་ནམ།

༣༽ བདག་དང་འཇིག་རྟེན་རྟག་མི་རྟག་གཉིས་ཀ་ཡིན་ནམ།

༤༽ བདག་དང་འཇིག་རྟེན་མི་རྟག་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་ནམ།

༥༽ བདག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་ཞིག་ཡོད་དམ།

༦༽ བདག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་ཞིག་མེད་དམ།

༧༽ བདག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་ནམ།

༨༽ བདག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ་དང་ཐོག་མ་མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་ནམ།

༩༽ དེ་བཞིན་གཤམ་གསལ་བ་མྱོངས་པའི་རྗེས་སུ་གནས་སམ།

༡༠༽ དེ་བཞིན་གཤམ་གསལ་བ་མྱོངས་པའི་རྗེས་སུ་མི་གནས་སམ།

༡༡༽ དེ་བཞིན་གཤམ་གསལ་བ་མྱོངས་པའི་རྗེས་སུ་གནས་པ་དང་མི་གནས་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་ནམ།

༡༩༽ དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གྲོངས་པའི་རྗེས་སུ་མི་གནས་པ་དང་མི་གནས་  
པ་ཡང་མ་ཡིན་ནམ།

༡༩༽ སེམས་ནི་ལུས་དང་གཅིག་པ་ཡིན་ནམ།

༡༩༽ སེམས་དང་ལུས་ཐ་དད་ཀྱི་ཆོས་ཡིན་ནམ།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་འདི་འདྲའི་གཞུགས་འདས་རིག་པའི་བྱེ་བ་དག་ལ་ལན་  
མ་མཛད་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲིལ་རྒྱན་ཞིག་ཡོད་ནའང་། གནའ་བོའི་རྒྱ་ཁར་དུ་  
ནང་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ནང་། ང་ཆོའི་འཆོ་གནས་དང་  
འཆོ་སའི་འཛམ་གླིང་འདྲིའི་སྒྲོར་ལ་རྒྱན་དུ་ཐོན་པའི་གཞི་ཅའི་བྱེ་བ་འདྲིའི་རིགས་  
ལ་དབྱེད་པ་ཞིབ་མོ་བཏང་བའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད། ང་རང་གི་བོད་ཀྱི་ནང་  
པའི་བྲུབ་མཐས་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གཅེས་ཅོར་འདི་རྒྱན་  
འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ནང་བསྟན་དུ་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གླེང་བའི་གཞུང་ལུགས་གཙོ་བོ་  
གཉིས་ཡོད། དང་པོ་མངོན་པའི་ལུགས་ནི་ཐེ་ལཾ་དང་། ཤི་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་དུ་ནང་པའི་བྲུབ་མཐས་མང་པོས་སྤུན་མིང་ནས་  
ཁས་ལེན་བྱེད། བོད་དུ་དར་བའི་ནང་བསྟན་ནི་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་ཆོས་ཉེ་ལྷག་པར་  
དཔལ་རྒྱལ་རྒྱ་ནས་མར་ཁྱབ་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དེ་ཡིན་ནའང་། མངོན་པའི་  
གཞུང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་གཉིས་ནི་བོད་  
པའི་བསམ་སྒྲུབ་འདི་དཔལ་ཡོན་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གསལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས། བོད་དུ་དར་བའི་

ཆོས་མངོན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱུ་ལྟུང་གི་བསྟན་བཅོས་གཙོ་བོ་ནི་སློབ་དཔོན་  
དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཛད་པའི་ཆོས་མངོན་པ་མཛོད་ཡིན། བོད་ལ་ཡོད་པའི་  
འཛིག་རྟེན་གྱུ་ལྟུང་གི་གཞུང་ལུགས་གཉིས་པ་ནི། དུས་འཁོར་གི་གཞུང་དང་  
དེའི་ཉམས་ལེན་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་གསང་སྤྲུལ་རྩོམ་མཁའ་ལོ་བཞུགས་པའི་བསྟན་  
བཅོས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་ཕྱོགས་བསྟུས་བྱས་པ་ལས་གྱུ་བའི་གཞུང་ལུགས་  
ཤིག་ཡིན་ཞིང་། བཤད་སྟོལ་ལ་སངས་རྒྱུ་གིས་དུས་འཁོར་གི་གཞུང་གཙོ་བོ་  
རྣམས་གསུངས་པར་གྲགས་ཀྱང་། གཞུང་ལུགས་འདིའི་བསྟན་བཅོས་སྤྱོད་པ་  
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་གི་བསྟན་བཅོས་གཙོ་བོ་རྣམས་  
ལེགས་སྦྱར་གི་སྐད་ནས་བོད་བསྟུར་བྱས་པ་ནས་བཟུང་། འདིས་བོད་ཀྱི་སངས་  
རྒྱུ་བསྟན་པའི་ནང་དུ་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བཟུང་ཡོད།

ང་ལོ་ན་ཉི་ལྷུ་ཡིན་དུས་མངོན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱུ་ལྟུང་གི་གཞུང་  
ལུགས་ལ་ཆེད་དུ་སྦྱོང་སྐབས། ངས་འཛམ་གླིང་འདི་སྐོར་མོ་ཡིན་པ་རྟོགས་ཐེན་  
ཅིང་། དུས་དེ་ལ་ཁག་ཏུ་རྒྱ་བའི་སྟོང་གི་མེ་རིའི་དོང་ཁའི་བར་སོགས་མཐོང་སྟོང་།  
སྐབས་དེར་སའི་གོ་ལ་དང་རྒྱ་བ་གཉིས་ཉི་མ་ལ་སྐོར་བ་བྱེད་པའི་གོ་རྟོགས་ཟུར་  
ཅམ་ཞིག་ང་ལ་ཡོད། དེའི་བྱིར་ངས་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་བཅུམས་པའི་  
མངོན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ལྟུང་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དུས། ངར་  
པོ་བཤད་ན་དེས་ངའི་ཡིད་དབང་དམིགས་བསལ་གྱིས་བཀྱག་མེད།

མངོན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱུ་ལྟུང་རིག་པས་སའི་གོ་ལ་ལེན་པོ་ཡིན་པ་

དང་། དེའི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཉི་མ་དང་ཆེ་བ་ལྟ་བུ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་ལུང་གིས་  
བསྐྱོར་ཡོད་པར་བཤད། རྣམ་གཞག་འདི་གཞིར་བཞག་ན་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལྟེ་བར་  
ཡོད་པའི་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་ཀྱི་སྤྱོད་པ་བཞི་ན་སྤྱིང་ཆེན་བཞི་ཡོད། དེའི་ནང་གི་  
སྤྱོ་སྤྱོགས་ཀྱི་སྤྱིང་ཆེན་ནི་ར་ཆོའི་སའི་གོ་ལ་ཡིན། སྤྱིང་ཆེན་འདི་ཆོ་རེ་རེ་ལའང་  
སྤྱིང་སྤྱན་གཉིས་རེས་བསྐྱོར་ཡོད་པ་དང་དེ་དག་གི་བར་ན་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོས་  
ཁེངས། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་གནས་གཞི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཡོད་ཅིང་། གནས་  
གཞི་དེ་ཡང་བར་སྤྱང་སྤྱོར་པའི་ནང་རྒྱུད་གི་རྒྱས་ཀྱིས་ཡར་བཏེགས་ཡོད་  
པར་འདོད། སྤྱོ་བ་དཔོན་དབྱིག་གཉིས་ཀྱིས་ཉི་ཆེའི་བོངས་ཆད་དང་སྐྱོར་ལས། དེ་  
དག་དང་སྤྱོ་འཛུམ་བུ་སྤྱིང་གི་བར་ཐག་བཅས་ལ་འབྲེལ་བཤད་ཞིབ་མོ་ཞིག་  
བརྒྱབས་འདུག

བོངས་ཆད་དང་བར་ཐག་གི་འབྲེལ་བཤད་ལ་སོགས་དེར་རབས་ཀྱི་  
གནས་དབྱུད་རིག་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་དང་ཡོངས་སུ་འགལ། རིགས་  
པ་དང་འགལ་པའི་བྱུང་མཐའ་ཁས་སྐྱངས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་གདེང་འཛིག་དམའ་རུ་  
གཏོང་བ་དང་། མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དཔང་དང་འགལ་ན་དེ་བས་ཀྱང་ཞོར་འཇུག་  
ཆབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཅ་འཛིན་ནང་པའི་གཞུང་དུ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་མངོན་པའི་  
ལུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་འདི་སྤྱོ་རི་བཞིན་གོ་བ་ལོན་པ་དགལ་དོན་  
ངོ་མར་ནང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་འཛིག་རྟེན་  
ཆགས་སྐྱངས་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་འགལ་བ་ཅན་འགའ་ཡོད་པས། ནང་པ་ཞིག་ལ་  
མཆོན་ན། ཆན་རིག་ལ་རྒྱབ་རྟེན་བཅོལ་མི་དགོས་པར་དེ་དག་གང་ཞིག་ཡིན་

རུང་ཐད་ཀའི་ཆོག་དོན་གྱི་བདེན་དོན་ལ་དོགས་འབྱི་མི་བྱེད་རང་བྱེད་ཡིན། ང་  
རང་ཉིད་གྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་ནང་བསམ་མངོན་པའི་ལུགས་གྱི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་  
གྱི་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་འདོར་དགོས།

མངོན་པའི་ལུགས་གྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ལ་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་  
རང་ཉིད་གྱིས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་ཅི་ཙམ་བྱས་ཡོད་མེད་ཟེ་ཆོས་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་  
སྐབས་དེར་རྒྱ་གར་ནང་དར་བའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་འདོད་ཚུལ་འབྲེལ་མིན་གོ་  
རིམ་ལྡན་པའི་སློན་ནས་བསྟན་པ་ཞིག་རེད། ཞིབ་དུ་བཤད་ན། བར་ཆོས་གྱི་བསྟན་  
བཅོས་དག་གིས་བྱི་སྟོད་ཅེས་བརྗོད་པའི་འཛིག་རྟེན་དང་དེའི་འབྲུང་ཁུངས་གྱི་  
འགྲེལ་བཤད་ནི། བར་བཅུད་གྱི་སེམས་ཅན་བྱུང་སྐྱེས་དང་དེ་དག་གི་འཆོ་  
གནས་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ལྟོས་ན་པལ་བ་ཡིན། ལོ་རབས་སུམ་ཅུ་པའི་སྐབས་ལ་  
རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འབྱུང་བཞུགས་ཀྱི་ཆེར་བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དག་གི་  
འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས། སའི་གོ་ལ་ལྟོ་འཛུལ་བྱ་སྒྲིབ་དུ་འོས་འཛིན་བྱེད་པའི་  
མངོན་པའི་ལུགས་གྱི་འགྲེལ་བཤད་འདིས་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ས་དཀྱིལ་མའི་  
ས་ཁྲ་ཞིག་མཆོན་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། ཁོང་གིས་སྒྲིབ་ཆེན་གཞན་  
གསུམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དེ་དང་རབས་གྱི་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་བཤད་གྱི་གནས་  
བབ་དངོས་ཡོད་ཁ་ཤས་དང་མཚུངས་ཚུལ་ཡིད་དབང་མེད་དུ་འགྲུག་པའི་གསལ་  
བཤད་ཅིག་བྱས་འདུག ཁོང་གི་འདོད་ཚུལ་འདི་བདེན་པ་ཡིན་མིན་དང་། ཡང་ན་  
དོན་ངོ་མར་རྒྱ་གར་གྱི་ས་ཆ་དེ་ཆོར་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་གྱི་མཐའ་སྐྱོར་བར་  
འདོད་པའི་སྒྲིབ་ཆེན་དག་ལ་ལྟོས་ནས་མིང་བཏགས་པ་ཡིན་མིན་བཅས་ནི་ད་དུང་

ཐེ་ཆོམ་གྱི་གནས་ཤིག་ཡིན།

ལྷ་མོའི་གསུང་རབ་ཁག་ཅིག་གི་ནང་རྒྱ་སྐར་རྣམས་བར་སྤང་སྟོང་པའི་  
ནང་གཡེངས་པའི་གཟུགས་ཕུང་རྒྱུ་པོ་ཡིན་པར་གསུངས། འདི་ནི་དེང་རབས་  
གྱི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་གི་རྒྱ་སྐར་གྱི་སྒྲིག་གཞི་དང་མི་མཚུངས་  
པ་ཞིག་མ་རེད། ཏུས་འཁོར་ལུགས་གྱི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ནང་། ༡་  
ལྷའི་ར་ཆོའི་དགུ་ཆོགས་ནང་གི་ནམ་མཁའི་གཟུགས་ཕུང་དག་གི་འཕེལ་འགྱུར་  
ལ་ཏུས་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་སྤྲད་ཡོད། དང་པོ་སྐར་མ་རྣམས་གྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་ར་  
ཆོའི་ཉི་མའི་བྱིས་རྒྱུད་སོགས་བྱུང་བར་འདོད། དང་བ་བརྟན་པ་ཞིག་ལ། མངོན་  
པའི་ལུགས་དང་ཏུས་འཁོར་གྱི་ལུགས་གཉིས་ཀའི་ནང་འཛིག་རྟེན་གྱི་འབྱུང་  
ཁུངས་ལ་ལྷ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཟུང་ནས། ར་ཆོའི་འཛིག་རྟེན་འདི་འཛིག་རྟེན་  
ཁམས་གངས་ལས་འདས་པའི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།  
ལུགས་གཉིས་ཀའི་ནང་ཏུ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གངས་ལས་འདས་པའི་དོན་སྤྱི་  
འདི་སྟོན་སྤྲད་སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོང་ཆེན་པོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཞེས་པའི་ཐ་  
སྟོན་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཤིང་། ༼ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་  
ཏུང་ཕྱར་བརྒྱ་དང་ཉ་ལམ་མཚུངས། ༽ འདི་ལྟར་གངས་ལས་འདས་པའི་འཛིག་  
རྟེན་ཁམས་ཡོད་པར་ལུགས་གཉིས་ཀས་ཁས་ལེན་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་ནང་པའི་ལྷ་  
པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་རྣམས་པོ་པོ་ལ་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་མེད་  
ནའང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོ་ལ་ཐོག་མ་དང་། བར་མ། མཐའ་  
པའི་བརྒྱུད་རིམ་བཅས་ཀྱི་ཏུས་སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།

འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་ནི། སྟོང་པ་དང་། གྲུབ་པ།  
གནས་པ། མཐར་འཛིག་པ་སྟེ་དུས་རིམ་བཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སློན་ནས་རྟོགས་  
དགོས། དུས་རིམ་འདི་ཆོ་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་འབྱུང་བ་དང་། ས་དང་བར་སྤང་གི་ཁམས་མ་གཏོགས་རང་  
བྱུང་གི་འབྱུང་བ་གསུམ་སྟེ་རྟེན་དང་། མེ། རྒྱུང་གང་ཡིན་ཡང་འཛིག་རྟེན་ཞིག་  
འཛིག་པ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་ཅིང་། འབྱུང་བ་གང་ཞིག་འཛིག་རྟེན་སྟོན་མའི་ཁམས་ཀྱི་  
འཛིག་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་སོང་ན་འབྱུང་བ་དེ་ཉིད་འཛིག་རྟེན་ཕྱི་མ་ཞིག་སྟེན་གྱི་  
རྟེན་གཞིར་འགྲོ།

དེའི་ཕྱིར་ནང་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་རྩལ་རིག་པའི་ནང་འཛིག་རྟེན་གྱི་  
ཁམས་ནི་རྟེན་པོ་གསྐྱའི་གྱི་མའི་རྩལ་གངས་ལས་མང་བའི་ལྷ་རྩལ་ཡོད་པར་མ་  
ཟད། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དེ་དག་རྒྱུན་དུ་གྲུབ་པ་དང་འཛིག་པའི་རང་རྩལ་ཞིག་  
གི་ནང་ཡོད་པའི་ལྷ་བ་ཡང་ཡོད། ལྷ་རྩལ་འདི་དག་གིས་འཛིག་རྟེན་ལ་རང་རྒྱ་  
སྒྲུབ་པའི་ཐོག་མ་ཞིག་མེད་པར་བསྟན་པ་དང་། ཆོན་རིག་ལ་ཅ་བའི་རྩི་བ་ཁག་  
ཅིག་འདྲེན་པར་བྱེད་པ་སྟེ། འབར་གས་ཆེན་མོ་གཅིག་གས་དུ་མ་བྱུང་ངམ། འཛིག་  
རྟེན་གཅིག་གས་དུ་མ། ཡང་ན་གངས་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་དམ། ནང་པའི་  
འདོད་རྩལ་ལྟར་འཛིག་རྟེན་ལ་གངས་མཐའ་མེད་དམ། ཡང་ན་གངས་མཐའ་ཡོད་  
པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ང་ཆོའི་འཛིག་རྟེན་འདི་སྤྱི་མཐའ་མེད་པར་རྒྱ་བསྐྱེད་དམ། ཡང་  
ན་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་པ་འདི་དཔ་དུ་འགྲོ་བར་མ་ཟད་ཕྱིར་ཕྱོག་སྟེ། མཐར་སྒྲུབ་འཛིག་



རྟེན་འདི་གོང་བྱ་གཅིག་རྩ་ཆགས་སམ། ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་འདི་ཐོག་མཐའ་མེད་  
པར་བསྐྱར་སྐྱོན་བྱེད་པའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་ནམ། ཚན་རིག་པ་  
ཚོས་ངེས་པའི་ཚོའི་སྐྱོར་ལ་ནན་ཏན་བྱས་ནས་ཚོད་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་པའི་  
ལྷ་ཚུལ་ལ་ད་དུང་ངེས་པ་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་མིལ་པོའི་  
ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་བྱེ་བྲག་པ་  
འདིའི་ཐོག་མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་ངེས་པ་འགོད་ཆོག་ཚན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་  
རིག་པས་ད་ལྟའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མར་འདོད་པའི་འབར་གས་ཆེན་མོ་འདི་ཚོས་  
ཐམས་ཅད་གྱི་ཐོག་མ་ཡིན་མིན་གྱི་ངེས་པ་ནི་གནད་འགག་ཅན་ཞིག་རེད།

ནང་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། ཐོག་མ་ངེས་ཅན་གཅིག་ཁོ་ན་ཡོད་པའི་ལྷ་  
སྐྱེས་འདི་ནི་རྟོག་ཏུ་ཅན་ཞིག་ཡིན། འདི་འབྲའི་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་ཐོག་མ་ཞིག་  
ཡོད་ཆེ་གཏན་ཆོགས་རིག་པའི་འགྲོ་ལུགས་བྱས་ན་ང་ཚོར་འདས་ཀ་གཉིས་ལས་  
མེད། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་སྟེ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་འདས་ཤིང་བྱུང་  
འཕགས་པའི་སྟོང་རིག་ཅིག་གིས་འཛིག་རྟེན་འདི་བསྐྱུན་པ་དང་། ཡང་ན་རྒྱ་རྒྱུ་  
གང་ཡང་མེད་པར་འཛིག་རྟེན་འདི་གྲུབ་པའི་ལྷ་ཚུལ་གཉིས་ཡིན། རང་པས་འདོད་  
ཚུལ་འདི་གཉིས་ཀ་ཁས་ལེན་མི་བྱེད། སྟོན་དུ་སོང་བའི་སྟོང་རིག་ཅིག་གིས་འཛིག་  
རྟེན་འདི་གསར་བསྐྱུན་བྱས་ཆེ་སྟོང་རིག་དེའི་གནས་བབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། དེའི་  
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་སོགས་ཀྱི་ངེས་པ་མང་པོ་  
ཞིག་ལྷག་ཡོད།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་ཕྱོན་པའི་ཚད་མའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཆོས་  
གཤམ་གྱིས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་དགག་པའི་ནང་པའི་ཚད་མུན་  
གྱི་དགག་སྒྱུབ་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གཏན་ལ་པབ། ཚད་མ་རྣམ་འབྲེལ་དུ་ཁོང་  
གིས་རྒྱ་གར་གྱི་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་གྱིས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་  
པོ་ཡོད་པར་སྤྱི་འགྲོས་སུ་བསྐྱིགས་པའི་བདེན་དཔང་ལུགས་རྒྱན་ཆེ་བ་རྣམས་  
བཀག་པ་དང་། མདོར་བསྒྱུས་ནས་བཤད་ན། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཡོད་པའི་  
སྒྱུབ་བྱེད་རྣམས་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན། སྡོན་དུ་སོང་བའི་སློ་རིག་ཅིག་གིས་  
ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་དང་ཕྱིའི་དངོས་གཟུགས་གྱི་འཛིག་རྟེན་བསྐྱར་རྟེ།

༼༡༽ཤིང་བཟོའི་ལག་ཆ་དང་འབྲ་བར་དེ་གཉིས་གོ་རིམ་ཅན་གྱི་སློ་ནས་འཇུག

༼༢༽མེ་རྟོག་གི་སློང་ལྟར་དེ་གཉིས་ལ་གཟུགས་དབྱིབས་ལྟན།

༼༣༽རྒྱན་མཁོའི་ཡོ་བྱང་བཞིན་དེ་གཉིས་ལ་རྒྱ་ཡི་བྱེད་པ་ལྟན།

ཅོད་སྒྱུབ་འདི་ཆོ་ནི་རྒྱབ་ཕྱོགས་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སློལ་རྒྱན་ནང་  
གི་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་ཅོད་སྒྱུབ་སྟེ་འཆར་འགོད་གྱི་སྒྱུབ་བྱེད་ཟེར་བ་དང་  
མཚུངས། འཆར་འགོད་གྱི་སྒྱུབ་བྱེད་འདིས་རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་ནང་དུ་ང་ཆོར་  
སྒྲུང་བའི་གོ་རིམ་གྱི་ཚད་གཞི་མཐོ་བོ་དེ་སློ་རིག་ཅིག་གིས་རང་བྱུང་ཁམས་འདི་  
བསྐྱར་པའི་བདེན་དཔང་དུ་འཛིན། རྒྱ་ཆོད་བཟོ་མཁན་ཞིག་མེད་པར་རྒྱ་ཆོད་ཅིག་  
ཡིད་ལ་འཆར་མི་ཐུབ་པ་ལྟར། སློ་རིག་ཅིག་སྡོན་དུ་མ་བཏང་བར་གོ་རིམ་ཅན་གྱི་  
འཛིག་རྟེན་ཞིག་ཡིད་ལ་འཆར་དགའ།

རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་མ་བཀོད་པ་པོ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་

ལྷ་ཚུལ་འབྲེལ་བ་ལྟར། གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་དུའང་ལྷ་ཚུལ་འདི་འབྲེལ་རིགས་  
སྤེལ་བའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་བྱུང་མཐའ་གང་མང་བྱུང་། ཐོག་མ་ནས་དར་བའི་  
བྱུང་མཐའ་ནི་གངས་ཅན་པའི་ཡན་ལག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། འཛིག་རྟེན་འདི་སྤྱི་གཙོ་  
པོ་དང་ལྷ་དབང་ལྷག་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་  
བ་ལས་བྱུང་བར་འདོད། འདི་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་གཞི་བཅོལ་ཞིང་ཆད་  
མཐོ་པོའི་གཞུགས་འདས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན་ལ། འཛིག་རྟེན་གྱི་  
བཀོད་པ་དང་། འཆོ་གནས་ཀྱི་དགོས་དམིགས། གཞན་ཡང་འཛིག་རྟེན་འདིའི་  
ཁྲད་ཆོས་སྒོལ་གྱུར་བ་རྣམས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ལ་བརྟེན་ཡོད་པར་འདོད།

སློབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་  
བའི་ལངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཅ་བར་འགལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཐེར་འདོན་བྱས། འཛིག་  
རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ལས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་བྱུང་བར་སྦྱབ་པ་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་  
ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་བསྐྱལ་སྤྲོད་བྱས་མོད། འོན་ཀྱང་། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་  
ལུགས་འཛིན་པ་ཆོས་མཐའ་མཐུག་ཆོས་ཉིད་འདི་འདོར་དགོས་པ་ཁོང་གིས་  
གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་། ཁོང་ཆོས་རང་རྒྱ་བྱུང་བའི་ཐོག་མ་ཞིག་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་  
འབྲེལ་བའི་ཐོག་མར་བཞག་ནས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་འདས་པའི་རྒྱ་  
གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་མ་མཐའ་ཡང་ཤུགས་སུ་བསྟན། ཐོག་མའམ་རྒྱ་དང་པོ་འདི་ནི་  
རྒྱ་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་ཉག་པ་དང་རང་རྒྱ་བའི་རོ་བོ་འཛིན་པ་ཞིག་ཡིན་  
དགོས། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་འཛིག་པའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་བསྐྱུན་པའི་  
ལུས་པ་དེ་ལ་རི་ལྟར་ཡོད་དམ། སློབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་རང་མཆོན་པའི་རྒྱ་

ཐོག་མ་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སྒྲོར་མི་སྤྱབ་པར་གསུངས།  
མདོར་བསྡུས་ན། རྒྱ་ཐོག་མ་ཞིག་གཞིར་འཛིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་རང་སྤང་གང་  
བན་དུ་བྱུང་བའི་གཞུགས་འདས་རིག་པའི་ཆོད་དཔག་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་ར་སྒྲོད་  
བྱེད་སྤྱབ་པའི་བདེན་དོན་ཞིག་མིན།

དུས་རབས་བཞི་པའི་ནང་སློབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་རྟེན་འབྱུང་གི་ནམ་  
གཞག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་ལྷ་ཚུལ་བཟུང་།  
ནམ་གཞག་འདིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་དང་  
འཛིག་པ་བསྟན་ཅིང་། སློབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་རྟེན་འབྱུང་ལ་སྤངས་འཛིན་  
བྱེད་པའི་རྒྱུན་གསུམ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། དང་པོ། སློབ་དུ་སོང་བའི་སློ་རིག་  
ཅིག་མེད་པའི་རྒྱུན་འདི་ཡིན། སློབ་དུ་སོང་བའི་སློ་རིག་ཅིག་གིས་འཛིག་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་བཀལ་བའི་སྐྱེས་བུ་རྟག་པ་ཞིག་གིས་རྒྱ་འབྲས་ལ་  
ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་རུས་པ་མེད་པས་ཆོས་གང་ཡང་བསྐྱུན་པ་དང་འགོག་པ་  
བྱེད་མི་རུས། གཉིས་པ། མི་རྟག་པའི་རྒྱུན་ཡིན། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་འཛིག་རྟེན་  
འདི་བསྐྱུན་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་དེ་དག་ཀྱང་རང་ངོས་ནས་མི་རྟག་པ་དང་འཁྱུར་བའི་  
ཆོས་ཅན་ཡིན་དགོས། གསུམ་པ། ཆོས་ཤིག་གིས་ཆོས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་  
བསྐྱུན་མི་སྤྱབ་པ་རུས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་བསྟན། རྒྱ་དང་རྒྱུན་གྱི་འདྲ་ཆོགས་བྱེ་བྲག་  
པ་ཞིག་གིས་འབྲས་བུ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་བསྐྱུན་ཞིང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་རར་ལ་སྤྱན་མོང་

གི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་དགོས། སློབ་དཔོན་ཐོག་མ་མེད་  
གྱིས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་སྡོན་དུ་སོང་བའི་སློ་རིག་ཅིག་མེད་པ་དང་། རྒྱ་འབྲས་གྱི་  
འབྲེལ་བའི་སྤང་བ་མཐའ་མེད་པ་སྟེ་རྟེན་འབྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་འདི་གཞིར་བཞག་  
ནས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་མ་ཐོག་མ་དགོས་པར་གསུངས།

ཁྱད་དུ་འབགས་པའི་སྐྱེས་བུ་ཞིག་ཆོས་ཐམས་ཅད་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་  
ངོས་འཛིན་བྱེད་པར་མི་འདོད་པའི་རྩ་བའི་འདུན་པ་འདི་ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་  
གཉིས་ཀར་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད། དཔྱད་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་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་མིན། ཡིན་ཡང་།  
ཕྱོགས་གཅིག་ནས་འབར་གས་ཆེན་མོ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་ཐོག་མ་ཞིག་དུ་ངོས་  
འཛིན་བྱས་ནས་དེའི་པ་རོལ་ལ་འཆོལ་ཞིབ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན། འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་  
རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་བྱང་རིམ་གྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པ་ལྷགས་སུ་བསྟན་པར་མ་  
ཟད། ཆོན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་བྱུང་ཚུལ་རིག་པ་སླེབ་ཆོས་ཁྱད་དུ་འབགས་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་བསྐྱུན་པའི་ཆ་ནས་ལྟོས་ན་ཁྱད་དུ་འབགས་པའི་  
ཆོས་ཉིད་འདི་ཡང་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དང་མཚུངས།

དེ་ལས་ལྟོག་སྟེ་ཆོན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་བསམ་ཚུལ་འདོན་བཞིན་པ་  
ལྟར། འབར་གས་ཆེན་མོ་ནི་ཆོ་ལྷགས་མ་བརྟན་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལས་

གཞན་མིན་ཆོ། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་བྱང་བ་འདི་ཞིབ་པའི་ལམ་ནས་གོ་རྟོགས་  
ཟབ་མོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་ད་དུང་ལྷག་ཡོད། ཚན་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་ཟེད། ད་ལྟ་ཡོད་པའི་ཐག་གཅོད་རང་  
བཞིན་ཅན་གྱི་བདེན་དཔང་གིས་ར་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་པ་ནི། སྤང་ཚུལ་ཞིག་ལ། ང་  
ཆོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ཆ་དོད་ཏེ་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་འབྲམ་མིན་ལ་ཡིད་རྟོན་དུང་བའི་བདེན་དཔང་མ་རྟེན་པ་དང་ཁོན་དོམ་  
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་གཙོ་བོ་དང་ལྟོས་བྱུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་  
ཡོངས་སུ་གཅིག་སྒྲིལ་མ་བྱས་བར་དུ། འདིར་བཀོད་པའི་འཛིག་རྟེན་བྱུབ་ཚུལ་  
རིག་པའི་དྲི་བ་གང་མང་ཞིག་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བྲུབ་ཁོངས་ལ་མ་  
གཏོགས་མངོན་སུམ་ཚན་རིག་གི་བྲུབ་ཁོངས་སུ་མི་འཛུང། ནང་བའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་  
འཛིག་རྟེན་འདི་ནི། རྟེན་གཞི་བར་སྤང་ཁམས་དང་། ས་ཚུ་མེ་རླུང་སྟེ་ཅ་བའི་འབྱུང་  
བ་བཞི་བཅས་འབྱུང་ཁམས་ལྡེལ་ས་བྱུབ། བར་སྤང་ཁམས་ལས་འབྱུང་བ་གཞན་  
རྣམས་ཀྱི་གནས་གཞི་དང་རྒྱས་ཚོལ་བྱུང་བར་འདོད། དུས་འཁོར་གྱི་ལུགས་ལ་  
བར་སྤང་ནི་ཡོངས་སུ་སྟོང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་བརྒྱད་ལམ་གྱི་རྩལ་ཕྱ་རབ་སྟོང་  
པའམ་བར་སྤང་གི་རྩལ་དེར་གནས་ཡོད། རྩལ་ཕྱ་རབ་དེ་རྣམས་ཏེ་ཅང་ཕྱ་བའི་  
གཟུགས་ཅན་གྱི་རྩལ་ཕྱ་རབ་དང་འབྲམ་བར་བཞད། བར་སྤང་ཁམས་འདི་ནི་འབྱུང་  
བ་བཞི་པོ་འཕེལ་འགྱུར་དང་འཐོར་ཞིག་བྱེད་པའི་རྟེན་གཞི་ཡིན་ཞིང་། འབྱུང་བ་

བཞི་པོ་བར་སྤང་ཁམས་ནས་བསྐྱེད་པ་དང་སྤང་ཡང་བར་སྤང་ཁམས་ལ་འཛིན།  
འཛོམ་ཞིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གོ་རིམ་ནི་ས། ཟུ། མེ། རྒྱུད་རིམ་པ་ལྟར་ཡིན་པ་  
དང་། རྐྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གོ་རིམ་ནི་རྒྱུད་། མེ། ཟུ། ས་བཅས་ཡིན།

སྒྲོབ་དཔོན་ཐོག་མ་མེད་ཀྱིས་གཞི་རྩའི་འབྱུང་བ་འདི་ཆོ་ལ་འབྱུང་བ་ཆེན་  
པོ་བཞི་ཟེར་ཞིང་། འདི་དག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གཟུགས་ཅན་ལ་གོ་མི་རུང་བ་ཆོག་  
ཐག་བཅད་ནས་གསུངས། འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་ནི་རྩ་སྤྱུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཏུ་  
འདོད་ཅིང་། འབྱུང་བ་བཞི་ནི་གཟུགས་ཅན་གྱི་སྤང་པའི་བྱུང་ཆ་ཏུ་བཙུགས་ནས་  
འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁོང་གིས་བྱུང་པར་བྱས་ཡོད། སལ་ཆེར་གཟུགས་ཅན་གྱི་  
དངོས་པོ་ཞིག་གི་སྤེང་ཏུ་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་དང་འབྱུང་བ་བཞི་ནི་སྤྱུགས་  
ཆུན་པ། རྒྱུ་ལྟེ་ རྟོད་པ། རྟོ་ལྟེ་ འགྲུལ་སྤྱུགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟེ་བཅས་རེད། བར་སྤང་གི་  
རྩལ་སྤྱོད་པ་དག་གི་སྤྱུགས་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་བཞི་པོ་སྤྱུགས་པའི་གནས་  
རིམ་ནས་རགས་པའི་གནས་རིམ་བར་ཏུ་འབྱུང་བ་དང་། དེ་དག་རགས་པའི་  
གནས་རིམ་ནས་སྤྱུགས་པའི་གནས་རིམ་བར་ཏུ་རིམ་པས་འཛོམ་ཞིག་ཏུ་སོང་ནས་  
སྤང་ཡང་བར་སྤང་གི་རྩལ་སྤྱོད་པའི་ནང་ཏུ་འཛིན། བར་སྤང་དང་དེའི་རྩལ་སྤྱོད་པ་  
ནམས་ཆགས་འཛིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཕྱི་ལ་པོ་འདིའི་རྟེན་གཞི་ཡིན། རྩལ་ཟེར་པའི་  
ཐ་སྤྱང་འདིས་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ལ་བྱུང་བའི་ཞིག་སྤྱུགས་སུ་སྤྱོན་  
པས། བར་སྤང་གི་རྩལ་སྤྱོད་པ་དེ་ཆོར་འབྲེལ་བརྟེན་བྱེད་པར་སལ་ཆེར་  
མི་འཆོམ་མོད། འོན་ཀྱང་། རྒྱུ་པམ་པ་ཞིག་ལ་བར་སྤང་གི་རྩལ་སྤྱོད་པ་དེ་ཆོར་ཐད་  
ལ་གཞུང་སྤྱུགས་ཁག་ཏུ་འབྲེལ་བཤད་ཅུང་ཅུང་ཞིག་ལས་མི་འདུག

ནང་ཆོས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པས་གཏན་ལ་བབ་པའི་འཛིག་  
 རྟེན་འཕེལ་འགྲེལ་གྱི་འཁོར་བརྒྱུད་ནི་ག་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན། ངང་པོ་གྲུབ་པའི་  
 གནས་སྐབས་དང་། དེ་ནས་གནས་པའི་གནས་སྐབས། འཛིག་པའི་གནས་སྐབས།  
 འཛིག་རྟེན་ཁམས་གསར་པ་ཞིག་མ་གྲུབ་པའི་བར་དུ་སྟོང་པའི་གནས་སྐབས་  
 བཅས་ཡོད། གནས་སྐབས་བཞི་བ་སྟེ་སྟོང་པའི་གནས་སྐབས་སུ་བར་སྤང་གི་  
 རྩལ་རྣམས་གནས་པ་དང་། དེ་དག་ལས་སྤང་ཡང་འཛིག་རྟེན་གསར་པ་ཞིག་གི་  
 གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་འབྱུག། བར་སྤང་གི་རྩལ་སྤྲ་རབ་དེ་ཆོད་ནང་  
 དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཕྱིལ་པོའི་ཅ་བའི་རྒྱ་གནས་ཡོད། འཛིག་རྟེན་འདི་དང་  
 གང་ཟག་གི་ཕྱིའི་ཕུང་པོ་རྣམས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་འདོད་ཆེ། ང་  
 ཆོས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་རྒྱ་རུ་སོང་བའི་འབྲུང་བ་བཞི་པོ་ལ་བར་སྤང་གི་རྩལ་སྤྲ་  
 རབ་སྟོང་པའི་ནང་ན་བཟོ་དབྱིབས་ཐོན་པའི་བྱས་པ་རྗེ་ལྟར་ཐོབ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་  
 དེར་དབྱུང་བ་གཏོང་དགོས།

བར་སྤང་གི་རྩལ་སྤྲ་རབ་འདི་ཆོད་བྱས་ཤྱགས་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོར་བརྟེན་  
 བས་འཛིག་རྟེན་གྱི་བཟོ་བཏོད་དང་། དེའི་ནང་གི་རྒྱ་སྐར་དང་སྐར་མ། མི་དང་དུད་  
 འགྲོ་ལྟ་བུ་སེམས་ཅན་དང་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གྲུག། འཛམ་གླིང་གི་  
 དངོས་གཟུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རྒྱ་དེ་ཡར་དེད་ཆེ་བར་སྤང་གི་རྩལ་སྤྲ་རབ་  
 རྣམས་ཆེས་མཐའ་མ་ཡིན། རྩལ་སྤྲ་རབ་དེ་ཆོད་འབར་གས་ཆེན་མོ་༼འཛིག་རྟེན་  
 གྱི་ཐོག་མ་གང་ཞིག་ཡིན་ན་འདྲ། ༽ལས་ཀྱང་སྤྲ་བར་མ་ཟད། དོན་ངོ་མར་སྟོན་དུ་  
 ཐོར་ཞིག་རྩུ་སོང་བའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་སྤྱག་ཤྱལ་ཡིན། ངས་གོ་ཐོས་ལ་འཛིག་



རྟེན་གྲུབ་རྩལ་རིག་པ་སྤྲོ་བ་འགའ་ཤས་ཀྱིས། ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་འདི་ཁོན་ཏོམ་གྱི་  
སྟོང་ཆ་ཟེར་བ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་འདོད་པའི་ལྟ་  
རྩལ་ལ་རྒྱབ་སྦྱོར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ངའི་ལྟ་རྩལ་ལ་འདི་ནི་དུས་འཁོར་ལུགས་ཀྱི་  
བར་སྤྲོ་བ་གི་རྩལ་སྤྲོ་བ་འདི་རྣམས་གཞག་དང་འདྲ།

ཆོན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་རྩལ་རིག་པའི་ལྟ་རྩལ་ལ། འབར་གས་ཆེན་  
མོ་བྱུང་ནས་ཐོག་མའི་སྐར་ཆ་འགའ་ཤས་ཀྱི་རིང་གི་གནས་སྐབས་དེ་ཤེས་རྟོགས་  
བྱེད་པར་ཉ་ལམ་སེལ་ཐབས་བྲལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད། དཀའ་ངལ་འདིའི་  
ཆ་ཞིག་ནི་ང་ཚོར་རྒྱས་མངའ་ཆེ་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་འཕགས་བཞི་སྟེ།  
འཕེན་འཕགས་དང་། མྱོག་རྩལ་ཁབ་ལེན་གྱི་འཕགས། རྩལ་སྤྲོ་བ་ཀྱི་ཆེ་བྱའི་རྒྱས་  
འཕགས་ཆེ་བ་དང་རྩུང་བ་བཅས་ཀྱི་རྒྱས་རྩལ་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྐབས་  
འདིར་མེད་པས་ཡིན། རྒྱས་འཕགས་འདི་དག་གི་རྒྱས་རྩལ་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་  
མའི་སྐབས་ཀྱི་ཆགས་དམ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་དང་། ཆ་གང་ཆད་གཞི་ངེས་  
ཅན་ཞིག་ལ་འགྲིབ་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡང་རྩལ་དང་ཉེ་ལེ་ཡམས་<sup>(1)</sup> རྒྱ་ཆེ་  
um རྟེན་བྱ་གཞུགས་ཅན་གྱི་རྩལ་སྤྲོ་བ་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་རྒྱས་རྩལ་སྟོང་ཞིང་། ཆགས་དམ་གྱི་དང་ཆ་གང་ལྟ་བུ་རྒྱུན་དུ་

(1) ཉེ་ལེ་ཡམས། རྒྱ་ཆེ་helium རྟེན་གྱི་ལྟ་ལྟུང་དང་མདོག་དང་བྱི་མ་མེད་ཅིང་འབར་དཀའ་བའི་རྒྱང་  
གཞུགས་ཤིག་

ཆད་འཇལ་བྱེད་ཆོག་པའི་གྲངས་འཁོར་ཡང་གནས་སྐབས་འདིར་ངེས་མེད་ཡིན།  
འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མར་ཕྱོགས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལ་  
མཚུངས་ཅིས་བཀོལ་སྤྱོད་དང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་ཆད་མ་ཡིན་  
པའི་བདེན་འཇིན་དགོས་པས། མཚུངས་ཅིས་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་  
དག་གི་རྩལ་ཙུལ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་གནས་རིམ་དུ་མེད་ཆོ། ང་ཆོས་ངེས་  
པར་དུ་རང་ཉིད་ལ་འདྲི་དགོས་པ་ནི་ཐོག་མའི་སྐར་ཆ་འགའ་ཤས་ཀྱི་རིང་གི་  
འབར་གས་ཆེན་མོའི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ནམ་ཡང་རྟོགས་སྟབས་བཅ། ངའི་  
གྲོགས་པོ་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་བཤད་པ་ལྟར་ན། མཁས་པ་རྣམ་དཔྱོད་ཅན་ཁག་  
ཅིག་གིས་ང་ཆོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་ཆགས་རིམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད། འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་སེལ་ཐབས་བྲལ་བའི་དཀའ་ངལ་འདི་ཆོ་ཐག་གཅོད་  
བྱེད་རྒྱ་ནི། ད་བར་དུ་ང་ཆོས་རྟེན་ཐིན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་མཐའ་དག་  
གཅིག་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་རྣམ་གཞག་གསར་པ་ཞིག་འཆོལ་རྒྱུ་ལ་རག་ལས་པར་  
འདོད། སལ་ཆེར་འདི་འདྲའི་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་གིས་དེང་རབས་ཀྱི་  
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་པན་ཚུན་འགལ་བ་དུ་སྒྲུང་བའི་ལྟ་བུའི་བཟོ་བཀོད་  
གཉིས་ཏེ། ལྟོས་བྱུང་དང་ཁོན་ཉོམ་འགྲུལ་བྱུགས་རིག་པ་གཅིག་མཐུན་བཟོ་སྤྱོད།  
པའི་གོ་ཐོས་ལ། རྣམ་གཞག་འདི་གཉིས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་ཅ་དོན་རྣམས་གཅིག་མཐུན་  
བྱེད་རྒྱ་ནི་ད་ལྟའི་བར་དུ་བྱུང་མ་སྤྱོད་པ་ཞིག་རེད། ལྟོས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་གིས་  
ང་ཆོ་ལ་གནས་ཚུལ་འདྲང་ངེས་ཤིག་ཡོད་ཆོ་ཡང་དག་པའི་མཚུངས་ཅིས་ལ་  
བརྟེན་ནས་དུས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་རྟོགས་སྟབས་

པར་བཤད། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པས་འཛིག་རྟེན་མ་  
མོའི་ཆ་རྒྱལ་མ་མོ་རྣམས་ཤེས་རྟོགས་མཐའ་འཁྲོལ་བ་ཞིག་བྱེད་མི་སྟབ་པར་  
བསྟན་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་དུ་འཛིག་རྟེན་འདི་རེས་  
མེད་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་གཞུགས་ཅན་དུ་སྟབས་ཁོན་ཏོམ་ཉ་<sup>quantum</sup>  
ཁོན་ཏོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མིང་འདི་ལས་བྱུང་། ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཡོད།  
གཅིག་སྤྱིལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གསར་བ་ཞིག་གི་འོས་ཆ་བ་ལ་ཐག་སྟེད་ཆེན་མོའི་  
རྣམ་གཞག་དང་། ཨད་མི་<sup>M</sup>ལ་རྣམ་གཞག་ལྟ་བུ་ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་མིང་ལྟར་  
པའི་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་འདོན་གྱི་ཡོད།

འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྐྱོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཆ་ཆང་ཞིག་འཆོལ་བའི་ལས་  
གཞི་འདིར་གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པ་དེ་ཆོར་ལྟོས་ནང་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དཀའ་  
ངལ་གཞན་ཞིག་ཡོད། ཁོན་ཏོམ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པས། གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་  
དུ་ཆ་རྒྱལ་མ་མོས་གནས་སྟངས་རེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་ཅི་ཞིག་བྱེད་པ་ཐོན་དཔག་  
འཁྲུལ་མེད་བྱེད་མི་སྟབ་པར་བརྟེན། དེའི་ཕྱིར་ཆ་རྒྱལ་མ་མོའི་མངོན་ཚུལ་ཐོན་  
དཔག་བྱེད་པ་ནི་རེས་མེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་གི་ལམ་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་  
འདི་འདྲ་ཡིན་ཆེ་ཅིས་ཐབས་ཀྱི་སྤྲིག་གཞི་རི་ལྟར་ནས་སྟོབས་ཆེ་ཡང་། ཆོས་  
རེས་ཅན་ཞིག་གས་བྱུང་བ་ཞིག་གི་ཐོག་མའི་གནས་སྟངས་སྐྱོར་གྱི་ང་ཆོའི་གོ་  
རྟོགས་དེ་ནས་ཡང་ཆ་མི་ཆང་། དེ་བཞིན་ང་ཆོས་ཆོས་དེ་དག་གི་འབྱུང་འབྱུང་གྱི་  
འཕེལ་ཕྱོགས་ཀྱང་ཆོད་དཔག་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བྱེད་མི་སྟབ། རབ་ཡིན་ན་ང་ཆོས་  
བདེན་སྲིད་པའི་ཆོད་དཔག་ཅིག་བྱེད་སྟབ་ཀྱང་། འཛིག་རྟེན་འདི་ཡོངས་སུ་

རྟོགས་རྒྱ་པར་ཞོག ཐ་ན་རྩལ་སྤྲོད་གཅིག་གི་རང་བཞིན་ཡང་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་  
རྟོགས་མི་ཐུབ།

ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་ང་ཆོས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་  
རྟོགས་མི་ཐུབ་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཤིག་སྟེ་  
མདོ་པལ་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་གྲངས་མཐའ་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཡོད་པ་དང་  
མིའི་ཤེས་ཡོན་ནི་ཆད་ཅན་ཡིན་པ་སོགས་གསུངས་འདུག གསུང་རབ་དེའི་  
དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ལེའུའི་ནང་ཉ་ཅང་མཐོ་བའི་གྲངས་གནས་རིང་པོ་ཞིག་བཀོད་  
ནས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་དང་། ཆད་མེད་པ། གུན་ཏུ་མཐའ་ཡས་པ། མཚུངས་པ་མེད་  
པ་ལྟ་བུའི་ཐ་སྟོན་བཅད་སྟོང་བྱས་ཤིང་། གྲངས་གནས་མཐོ་ཤོས་དེ་མ་བཟོད་པའི་  
བྱ་བཞི་ཟེར་བ་འདི་ཡིན། དེ་ནི་བཟོད་དུ་མེད་པ་དེ་ཉིད་བཟོད་དུ་མེད་པས་བསྐྱར་  
བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད། འདི་གྲོགས་པོ་ཞིག་གིས་གྲངས་འདི་ ༡༠༥༩  
ལྟར་འབྲི་ཆོག་པར་བཤད་སྟོང་། མདོ་པལ་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་སེམས་ལ་མི་ངས་པའི་  
གྲངས་ཀ་འདི་ཆོ་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྟངས་ལ་སྟོར་བ་དང་། གལ་ཏེ་མ་བཟོད་  
པའི་འཛིག་རྟེན་ནམས་རྩལ་སྤྲོད་ལ་བསྐྱར་ནས་རྩལ་སྤྲོད་རེ་རེའི་ནང་དུ་མ་བཟོད་  
པའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་བཅུག་ཆེ། ད་དུང་ཡང་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གྲངས་མི་ཟད་  
པར་གསུངས།

གསུང་རབ་འདིའི་ནང་སྟན་ཞིང་འཛེབས་པའི་སྟན་ངག་གི་ཆོགས་བཅད་  
ཀྱི་ལམ་ནས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་སྟེ་མཐའ་བྲལ་  
བའི་བར་སྤང་གི་ཕྱོགས་ཡོངས་སུ་བྱུང་བའི་རིན་པོ་ཆའི་བྲ་བ་སྟེ་དབང་པོའི་རྒྱན་

གྱི་བྱ་བ་ཟེར་བ་ཞིག་དང་བསྐྱར་འདུག་བྱ་བའི་མཐུད་པ་རེ་རེའི་སྤྱིང་ཤེས་གྱི་རིན་  
པོ་ཆེ་རེ་ཡོད། རིན་པོ་ཆེ་དེ་བྱ་བའི་སྤྱིང་གི་རིན་པོ་ཆེ་གཞན་རྣམས་ལ་འང་འབྲེལ་  
བ་ཡོད་པར་མ་ཟད། རིན་པོ་ཆེ་གཞན་རྣམས་དེའི་ནང་དུ་འཆར། འདི་འདྲའི་བྱ་བ་  
ཞིག་གི་སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱུ་ཆ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་དཀྱིལ་དང་མཐའ་གང་དུ་འང་  
མེད། རིན་པོ་ཆེ་རེ་རེའི་ནང་བྱ་བའི་སྤྱིང་གི་རིན་པོ་ཆེ་གཞན་ཐམས་ཅད་འཆར་  
བས་རང་ཉིད་དཀྱིལ་མར་གནས་ཤིང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་ཉིད་གཞན་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་ནང་དུ་འཆར་བས་རང་ཉིད་མཐའ་རུ་ཡོད། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་  
གྱི་བར་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་པས། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཞིག་མིན་ཆེ་  
ཐ་ན་རྩལ་སྤྲུག་གཅིག་གྱང་ཆ་ཡོངས་སུ་རྟོགས་མི་སྲིད། མདོར་ན། རྩལ་སྤྲུག་  
གཅིག་ཆ་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པར་རྩལ་སྤྲུག་དེ་དང་མཐའ་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན་  
འདྲའི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གྱི་བར་ལ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་དེ་ཆོ་ཡང་རྟོགས་  
དགོས།

དུས་འཁོར་གྱི་ལུགས་ལ་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་བ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་མ་  
གྲུབ་པའི་སྤྱོད་ལ་ཏུ་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཤིང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་བ་  
དེའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་བྲུབ་ཆ་ཐམས་ཅད་རྩལ་པའི་ངོས་ནས་བར་སྤྲང་གི་རྩལ་  
སྟོང་པའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པར་འདོད། འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་བ་དེའི་ནང་འཕེལ་  
འགྱུར་གྱི་དཔར་ཕྱོགས་པའི་སེམས་ཅན་དག་གི་ལས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་སྤྲིན་པའི་  
སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་རྒྱུད་གི་རྩལ་རྣམས་འདྲུ་འགོ་རྒྱགས་ནས་འཛིག་རྟེན་གྱི་  
རྒྱུད་བསྐྱུན། དེ་ནས་མའི་རྩལ་རྣམས་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་འདྲུས་ནས་རྩལ་

ཤུགས་ཆེ་བའི་ཚ་རྒྱལ་ས་བསྐྱེད་ཅིང་། ཚ་རྒྱལ་དེ་རྒྱུད་བརྒྱུད་ནས་བསྐྱེད་པར་  
བྱེད། བྱིས་སུ་རྒྱའི་རྒྱལ་རྣམས་འདུས་ནས་སློབ་དང་ལྷན་དུ་ཆར་ཆེན་འབབ།  
མཐུག་དུ་སའི་རྒྱལ་རྣམས་འདུས་ནས་འབྱུང་བ་གཞན་དང་འདྲེས་སྦྱར་བྱས་ཏེ་ས་  
བའི་རང་བཞིན་དུ་ཆགས། འབྱུང་བ་ལྷ་པ་ནི་བར་སྤང་ཁམས་ཏེ་འབྱུང་བ་གཞན་  
ཆར་མའི་སྤྲོད་དུ་ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་རྒྱས་ཤུགས་ལྷ་བྱའི་རང་བཞིན་དུ་བྱལ་བས། རང་  
ཉིད་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གནས་གཞི་ཞིག་མེད་པར་འདོད། བསྐྱལ་བ་རིང་པོ་  
ཞིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་འབྱུང་ཁམས་ལྷ་པོ་འདི་རྒྱ་བསྐྱེད་ནས་ང་ཚོ་ལ་མཛོན་  
སུམ་དུ་སྤང་བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་འབྲེ་འབྲལ་གྱི་ཡོད།

ང་ཚོས་འདི་བར་དུ་འཛིག་རྟེན་འདི་དགུ་ཆོགས་དང་། ལུ་ག་ནག་པོ། ལྷར་  
མ། རྒྱ་ལྷར། བྱུང་མཚར་བའི་རྒྱལ་མཁའ་ཀྱི་ཆ་རྒྱལ་མཁའ་མོ་བཅས་སློབ་མི་ལྷན་པའི་  
གཟུགས་ཅན་དང་རྒྱས་ཤུགས་འདྲེས་མ་ཁོ་ན་ལས་བྱལ་བ་གཞི་རུ་བཟུང་ནས་  
སྤྲོད་སློང་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། རྣམ་ཤེས་དེ་ཡང་འཛིག་རྟེན་  
ཀྱི་བྱལ་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་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བ་  
ཐབ་མོ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་དུས་འཁོར་དང་མཛོན་པའི་ལུགས་གཉིས་ཀའི་ནང་  
དུ་ཡོད། དེར་རབས་ཀྱི་སྐད་ཆ་བཤད་སྤངས་བྱས་ན། ནང་པའི་འཛིག་རྟེན་བྱལ་  
ཚུལ་རིག་པའི་ནང་ང་ཚོའི་སའི་གོ་ལ་ད་ལྟའི་རྣམ་པར་བྱལ་བ་ཡང་འདིའི་སྤྲོད་དུ་  
འཚོ་བཞིན་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་རྟེན་གཞི་བྱེད་པའི་  
དོན་དུ་ཡིན།

ངས་འདིར་ལས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སྐྱོད་སྐོར་བྱས་ནས་ནང་ཆོས་ལྟར་ན་ཆོས་  
ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱི་རྒྱས་རྩོལ་ལས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་གྱི་མེད། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་  
ལས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་། རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱས་རྩོལ་བར་ལ་བྱུང་བར་  
གསལ་པོ་ཞིག་འབྱེད་དགོས། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་འདུ་ཆོགས་ངེས་  
ཅན་ཞིག་གིས་འབྲས་བྱ་འདུ་ཆོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་རང་བྱུང་གི་འགྲོ་  
ལུགས་ཤིག་རེད། ལས་ནི་ཀུན་སྒོར་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་པའི་བྱ་སྒྲིབ་ལས་འབྲས་བྱ་  
ངེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་བ་འདི་ཡིན། དཔེར་ན། ཉགས་ཆལ་ཞིག་གི་ནང་མེ་བྱུང་སྟེ་  
ཤིང་རྩལ་སྐྱམ་པོ་འགའ་མེས་བཟུང་བས་ནགས་ཆལ་དེ་མེར་ཤོར་བ་ཡིན་ན། མེ་  
དང་ཤིང་གི་རང་བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤིང་ནགས་དེ་མེས་ཆོག་ནས་དུ་བ་དང་  
སོལ་བར་འགྱུར་བ་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རྒྱས་རྩོལ་ཡིན་པ་ལས་ལས་དང་  
འབྲེལ་བ་མེད། འོན་ཀྱང་། སེམས་ལྷན་ཞིག་གིས་མེ་དེ་སྤར་ནས་གསོད་རྒྱ་བརྟེན་  
པས་ནགས་ཆལ་མེ་ལ་ཤོར་བའི་དོན་རྒྱུན་བྱུང་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་བྱུང་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་འབྲེལ་འགྱུར་བྱུང་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་  
ཆེ་སློག་གི་རྟེན་གཞི་བྱེད་སྒུབ་པའི་གནས་སྐབས་སུ། འཇིག་རྟེན་དེའི་ལས་སྐལ་  
ནི་དེར་གནས་བཅའ་བར་བྱེད་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་དང་འབྲེལ་ཞིང་།

པལ་ཆེར་དེ་ལས་ཀྱང་རྟོགས་དཀའ་བ་ནི་ལས་ཀྱི་ལྷགས་རྒྱུན་ཐོག་མ་སྟེ། འཛིག་  
རྟེན་དེར་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བའི་སེམས་ཅན་དག་གི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་དེ་ཡིན།  
འདིས་འཛིག་རྟེན་དེ་འགྲུབ་པར་རྒྱུན་བྱེད།

ནང་བའི་སྒོལ་རྒྱུན་ལ་ཐམས་ཅད་མཐུན་བའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མ་གཏོགས་  
ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འདི་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་མཚམས་  
གང་དུ་སྦྱོར་བ་རྟོགས་མི་ཐུབ་པར་བཤད། འགྲེལ་བཤད་མི་མཐུན་པ་གཉིས་ཏེ།  
སྤྲུལ་སྤྲུལ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གང་རུང་དང་དེའི་ནང་དུ་གནས་པའི་སེམས་ཅན་  
རྣམས་ལས་ལས་སྐྱེས་པར་བརྗོད། ཕྱི་མས་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་  
ཅིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བར་བརྗོད་པ་འདི་  
གཉིས་གཅིག་མཐུན་བྱེད་རྒྱ་ནི་རྟོག་བཞིག་ཡིན། གནའ་བོའི་ནང་བའི་གཞུང་དུ་  
ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བཅས་པོ་དང་ཕྱོགས་གཞན་ནས་ཤེས་པ་གཉིས་ལ་རྒྱ་འབྲས་  
ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་རེ་རེ་ཡོད་ཅིང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་  
བྱེད་ལས་དང་ཁྱད་ཆོས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་རེ་བསྐྱེད་པར་བརྗོད། བྱེད་ལས་དང་ཁྱད་  
ཆོས་དེ་ཆོའི་རང་བཞིན་དང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འགྲེལ་བ་དང་རྒྱས་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་གོ་  
རྟོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བཅས་པོ་དང་ཤེས་པའི་ཐད་ལ་རྗེས་དཔག་བྱེད་ཅིང་། རྗེས་  
དཔག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོར་ངེས་ཤེས་འཛོལ་ཆོག་ བརྒྱུད་རིམ་འདི་ལ་ཆོས་  
ཉིད་དང་ལྟོས་པ། བྱ་བ་བྱེད་པ་དང་འཐད་པ་བཅས་ཀྱི་རིག་པ་ཞེས་མིང་བཏགས་  
ནས་ཅ་འཛིན་ཞིག་ཏུ་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།

དེས་ན་རིག་པ་བཞི་པོ་འདི་༼ནང་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་༽



གཞིར་བཞག་ན་རིག་པ་བཞི་ལོ་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་སྐྱངས་ཀྱང་རང་ཉིད་འཇུག་སའི་འཛིག་རྟེན་དེའི་ནང་གི་སེམས་ཅན་རྣམས་  
ཀྱི་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ། གནད་དོན་འདི་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་  
ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་བྱི་བ་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་དང་མཚུངས། འཛིག་རྟེན་གཞན་  
ཞིག་གི་ནང་ད་ལྟའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དེ་ཆོ་དང་ཅ་བཞིན་ནས་མི་འདྲ་  
བའི་ཆོས་ཉིད་གཞན་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ང་ཚོར་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པའི་དངོས་ཁམས་  
ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དེ་ཆོ་ཡོད་སྲིད་པའི་འཛིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་དུ་བདེན་པར་  
གནས་སམ། འཛིག་རྟེན་ཁམས་མ་འདྲ་བ་ཞིག་གི་ནང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་  
མ་འདྲ་བ་ཁག་ཅིག་འཇུག་པ་ཡིན་ཆོ། ། རྟོག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ། ཐ་ན་དངོས་  
ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྣམས་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་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་ཁྲོགས་དང་། གཟུགས་ཅན་ཀྱི་  
འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་བར་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་བྱུང་རིམ་འདི་ནང་པའི་  
འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཁག་གི་འཆར་སློལ་ཇི་ལྟར་སྤང་ངམ།  
ཐབས་ལམ་གང་འདྲ་ཞིག་བརྒྱན་ནས་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འདི་གཟུགས་ཅན་  
ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་དང་འབྲེལ་བ་འབྱུང་ངམ། སྤྱི་ཡོངས་ནས་བྱི་  
བ་འདི་ཆོའི་སློང་ལ་ཆོས་མངོན་པའི་གཞུང་གིས། སེམས་ཅན་ཞིག་འཆོ་བའི་  
ཁོར་ལུག་དེ་ནི་སེམས་ཅན་དེ་དང་སེམས་ཅན་གཞན་སྟན་མོང་གི་བདག་འབྲས་

ཡིན་པ་ཞིག་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ཡང་བརྗོད་མེད། འོན་ཀྱང་། དུས་འཁོར་གི་  
གཞུང་གི་བསྟན་བཅོས་ཁག་ཏུ་འཛིག་རྟེན་གི་ཁམས་དང་དེའི་ནང་དུ་འཆོ་བའི་  
སེམས་ཅན་རྣམས་གི་ལུས་ཕྱང་བར་དང་། ཕྱིའི་འཛིག་རྟེན་གི་རང་བྱུང་གི་འབྱུང་  
བ་དང་སེམས་ཅན་གི་ལུས་ཕྱང་སྟེང་གི་འབྱུང་བ་རྣམས་གི་བར་དང་། བར་སྒྲང་  
གི་གཟུགས་ཅན་གི་ཕྱང་པོ་དག་གི་བཞུད་འགྲོས་གི་འཕེལ་འགྲིབ་དང་སེམས་  
ཅན་གི་ལུས་ཕྱང་སྟེང་གི་འགྱུར་བའི་བར་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པར་  
གསུངས། དུས་འཁོར་གི་གཞུང་ན་པན་ཚུན་གི་འབྲེལ་བ་འདི་ཆོ་དང་། སེམས་  
ཅན་ཞིག་གི་ཁྱོད་བའི་ནང་འདི་ཆོའི་མངོན་ཚུལ་སོགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་ཞིབ་མོ་  
བྱས་འདུག དཔེར་ན། ཉི་འཛིན་དང་ཆེ་འཛིན་གིས་སེམས་ཅན་ཞིག་གི་དབུགས་  
གི་རྒྱ་བ་ལ་འགྱུར་བ་བཏང་ནས་སེམས་ཅན་དེའི་ལུས་ཕྱང་ལ་རི་ལྟར་བྱུགས་  
རྒྱུ་ཐེབས་ཚུལ་གསལ་བ་ཤད་བྱས་ཡོད། འབྲེལ་བ་ཤད་དེ་ཆོ་ཁག་ཅིག་ནི་  
མངོན་སུམ་གི་ཁྱོད་བྱ་ཡིན་པས་ཆོན་རིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཞིག་བྱས་ན་  
འབྲས་བུ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་ངམ་སྟུམ།

ཐ་ན་འཛིག་རྟེན་གི་ཐོག་མའི་སྐོར་ལ་ཆོན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་ཟབ་མོ་འདི་  
ཆོ་ཡོད་ནའང་། ངས་ད་དུང་ངེ་བ་གལ་ཆེན་གང་མང་ཞིག་འདྲི་འདོད་པ་ནི། འབར་  
གས་ཆེན་མའི་སྤྲོ་རོལ་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་  
མཆོན་ཅའི་ཕྱིར་ང་ཆོའི་སའི་གོ་ལ་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་ནས་ཆོ་སྟོག་གི་རྟེན་གཞི་  
ཞིག་ཏུ་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ། འཛིག་རྟེན་གི་ཁམས་དང་དེའི་ནང་དུ་འཕེལ་འགྱུར་

བྱང་པའི་སེམས་ཅན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡིན་ནམ། ཆོན་རིག་པས་དྲི་བ་འདི་ཆོ་  
ལ་གོ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པར་མཐོང་བ་དང་། ཡང་ན་ཁོང་ཆོས་དྲི་བ་འདི་དག་གལ་  
ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྲིད་ཀྱང་དེ་དག་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་གྱི་  
ཁྲབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པར་ཁས་ལེན་མི་བྱེད། གང་ལྟར། དེ་འདྲ་ཡིན་ཆེ་ལྟ་ཚུལ་  
འདི་གཉིས་ཀས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྒྲོར་གྱི་ང་ཆོའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་  
ལ་ཆད་བཀག་ངེས་ཅན་ཞིག་ལྡན་པ་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད། ང་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་  
ལྟང་པའི་དངོས་གཙོ་སྤྲོ་པའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་གི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་  
དང་། ཡང་ན་ཆད་ལས་གྱི་གཞོན་ཤུགས་སོགས་གྱི་དབང་དུ་སོང་མེད་ཅིང་། ནང་  
ཆོས་ནང་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་མེད་པས། ངས་འབར་གས་ཆེན་  
མོའི་ས་རོལ་ལ་བལྟས་ནས་དེའི་སྤྲོ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱང་ཡོད་སྲིད་པའི་གནས་  
སྤངས་གྱི་ཐད་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པར་སྒྲོ་བ་འཕེལ། ། །

འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་དང་། ལས་ཀྱི་ནུས་གཞན་གྱི་སེམས་ཅན་གྱི་  
འདིག་རྟེན།

༡༣། །ཆེ་སྟོག་གི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་འདི་རྗེ་ལྷན་བཀོད་  
པ་ལ་མ་ལྟོས་པར། དྲི་བ་འདིས་མགོ་མཐུག་མཐུན་པའི་འདིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་  
སྟེལ་བར་བརྟེན་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་གཞི་གང་ལ་ཡང་དཀའ་ངལ་ཞིག་སྟོང་  
ཀྱི་ཡོད། དེར་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་འབྲ་བར་ནང་ཆོས་ཀྱིས་ཆེས་རྩ་བའི་གནས་  
རིམ་དུ་རྟོ་རྟམ་བྱ་ཞིག་དང་མི་ལྟ་བུ་སེམས་ཅན་ཞིག་གི་ལུས་ཀྱི་རྩ་བའི་གྲུབ་ཆ་  
གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ངོ་ཤོའི་ཐད་ནས་བྱུང་བར་མེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདིན། རྟོ་ཞིག་  
གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་མ་རབ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་བཞིན་མིའི་ལུས་པོ་ཡང་དེ་  
དང་མཚུངས་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་མ་རབ་ལས་བྱུང་། དོན་རྩི་མར་འདིག་  
རྟེན་གྱི་ཁམས་ཡོངས་དང་དེའི་ནང་གི་དངོས་གཟུགས་ཐམས་ཅད་གྲུབ་རྗེས་  
གཅིག་པ་ལས་གྲུབ་ཅིང་། གྲུབ་རྗེས་དེ་ཆོ་མཐུག་མཐའ་མེད་པར་ཡང་ཡང་  
བཀོལ་སྟོང་བྱེད་དེ། ཆོན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ང་ཆོའི་ལུས་པོའི་སྟེང་གི་རྒྱལ་མ་  
རྩམས་དུས་རིང་པོ་ཞིག་གི་སྟོན་ལ་ཆེས་རྒྱང་ཐག་རིང་བའི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་  
སྐར་མའི་ཆ་ཤས་ཡིན།

འོན་ཀྱང་། རྫོལ་གྲག་དང་མི་འདྲ་བར་མིའི་ལུས་པོས་ཆེ་སློག་དང་ནུས་ཤེས་  
གི་རྟེན་གཞི་བྱེད་བྱུང་བ་ཅི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་འདི་ལྷག་ཡོད།  
དེར་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་དྲིས་ལན་གྱི་ཀླབ་རྟེན་ནི། གཟུགས་ཅན་གྱི་  
བྱུང་ཆའི་འདུ་འཛོམས་སྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་ནང་སྣ་འཛོམས་ཀྱི་གནས་རིམ་ཆད་  
མཐོ་པོ་ལ་ཆད་མཐོ་བའི་གནས་རིམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཐོན་པའི་ལྟ་བ་འདི་ཡིན།  
གསལ་པོར་བཤད་ན། དེར་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པས་རྒྱལ་ཤན་གྱི་འདུ་  
འཛོམས་སྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་ནང་དུ་ངོ་པོ་འཛིན་པའི་བྱུང་ཇས་དང་རིགས་ཇས་ཀྱི་  
བཟོ་བཀོད་བྱུང་ནས། རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཆེ་སློག་གི་སྐྱེ་བྱུང་གཟུགས་ཅན་གྱི་  
བྱུང་ཇས་ཅམ་ལས་བྱུང་བར་འདོད།

རྩ་ལྷན་<sup>(1)</sup> Charles Darwin གི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་ནི་དེར་  
རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ལྟ་བའི་རྟེན་གཞི་ཡིན་ཞིང་། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་  
འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ནུས་གཞག་དང་། ལྷག་པར་དུ་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་  
གི་དོན་སྤྱི་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེ་སློག་གི་ནུས་པ་འདྲ་མིན་གྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་  
གསལ་བཤད་བྱེད། འདི་གོ་རྟོགས་ལ། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ནུས་གཞག་དང་  
རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གཉིས། རྩ་དང་ཅི་ཤིང་ཐེ་བའི་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་

(1) རྩ་ལྷན། Charles Darwin 1809-1882 གི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་སྐབས་སུ་བོན་པའི་  
དབྱིན་ཇིའི་ཆོན་རིག་པ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་དང་སྟོབས་ཀྱིས་འཛོ་  
བ་ལྟ་བུའི་དོན་སྤྱི་གཏན་འཁེབས་བྱས་ནས། དེར་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ནུས་གཞག་གི་ཆར་  
གཞི་བཙུགས། ཁོང་གི་བཅུམས་ཆོས་ཀྱིས་དེར་རབས་ཀྱི་ཆེ་སློག་དང་གོ་ལའི་ཆོན་རིག་ལ་ཤུགས་ཀྱིན་  
ཆེན་པོ་ཐེབས་ཤིང་། དེར་རབས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་ཡང་ཁོང་གི་ལྟ་བའི་གན་ཤུགས་ལས་ཐར་ཐེད།

སྤྱི་ཚོགས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བར་འབྲེལ་བ་ཤིང་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་ཞིག་རེད། མད་དུ་  
བྱུང་བའི་ཆེ་སློག་གི་རྣམ་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་སྦྲེ་དངོས་ཀྱི་རིགས་འདྲ་  
མེད་བར་གྱི་བྱུང་བར་ཆེན་པོ་དེ་ཆོ་ལ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་བ་  
ནི། རིགས་རྒྱན་མཆོམས་སྦྱོར་གྱི་སྐབས་ད་ལྟའི་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་ལ་འགྱུར་  
སློག་བྱུང་ནས་རྣམ་པ་གསར་བ་ཞིག་འགྱུར་བར་མ་ཟད། ཁོར་ལུག་ངེས་ཅན་ཞིག་  
ལ་འཆོམ་པའི་ལུས་ཕུང་གི་བྱུང་ཆོས་རྣམས་རིགས་རྒྱན་ཕྱི་མའི་སྤྱིང་དུ་འགྲོ་བ་  
དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ལ་དགོས་ངེས་མེད་པའི་བྱུང་ཆོས་རྣམས་རིམ་  
གྱིས་སྦྱོང་འགྲོ་བ་འདི་ཡིན།

ངའི་གོ་ཐོས་ལ། རྣམ་གཞག་འདི་ཆོས་ཏུ་ཕུན་རང་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱད་འཛིན་  
བ་(descent)ཟེར་བ་དེ་ནི་ཐོག་མར་པལ་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ནས་བྱུང་དུ་  
འཕགས་ཤིང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཆེ་སློག་གི་རྣམ་པ་མང་པོར་ཇི་ལྟར་འཕེལ་  
འགྱུར་བྱུང་བར་གསལ་བ་ཤད་བྱེད། སློག་ལྡན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་  
བྱུང་རིམ་ཡང་དེད་ན་ཕུན་མོང་ལ་དབང་བའི་མེས་པོ་ཞིག་ཡོད་པས། འཕེལ་  
འགྱུར་རིག་པས་འཛིན་སྤྱིང་གི་སློག་ལྡན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མའི་རྟེན་འབྲེལ་  
གྱི་རང་བཞིན་དེ་གཙོ་བོར་འཛིན།

༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་གར་ལ་ཐོག་མར་ལྟ་སྒྲོར་བྱེད་སྐབས་ངས་འཕེལ་འགྱུར་  
རིག་པའི་སྒྲོར་གོ་སྒྲོང་བར་མ་ཟད། སྐབས་དེར་དེད་རབས་ཀྱི་སྦྲེ་དངོས་རིག་པའི་  
རྣམ་གཞག་ཐད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་གང་མང་ཞིག་ཀྱང་ང་ལ་ཐོབ་སྒྲོང་། ཡིན་ཡང་། ཏུ་ཕུན་  
གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་སྒྲོར་ལ་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་དང་ལྡན་དུ་

སྒོ་སྤྱོད་ཞིབ་མོ་ཞིག་གི་ཕྱི་ཕྱོད་པའི་གོ་སྐབས་དེ་ནི་ཕྱིས་སུ་མ་གཏོགས་ཕྱིར་མེད།  
ཁྱད་མཆོར་བ་ཞིག་ལ། ངས་རྣམ་གཞག་འདི་ཅུང་ཞིབ་མོར་རྟོགས་པར་རོགས་  
རམ་གྱིས་མཁན་ནི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་དབང་  
ཞིག་ཡིན། ལོ་རབས་ལྷག་ཅུ་པའི་ནང་ཉོད་སི་ཉོང་རྟ་རམ་ས་ལར་ང་ལ་ཐུག་  
འཕྲད་གྱིས་པར་སྟེན་པས། ང་ཆོས་འཛམ་གླིང་གི་ཆོས་ལུགས་ཁག་དང་། རྗེས་  
འབྲུག་པ་ཆོར་ཆོས་ལུགས་འབྲེལ་མེད་དགོས་ཚུལ། དངོས་གཙའི་དབང་དུ་འགྲོ་  
དང་འགྲོ་བཞིན་པའི་འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་དོན་རིག་པའི་ལས་འགན་ཅི་  
ཡིན་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཁ་བརྟེན་བྱས། དེ་བཞིན་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་དང་ནང་པའི་  
ཆོས་ལུགས་གཉིས་ལ་ཡོད་སྟངས་པའི་མཐུན་གཤིས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་  
པའི་བསམ་ཚུལ་འགའ་བརྗེ་རེས་བྱས་ཐོང་། ཡིན་ཡང་། དེར་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་  
རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་དགེ་འར་ནི་ཨང་། DNA གྱི་སྐོར་ལ་ང་ཆོའི་བསྐྱེད་  
དང་། ཆེ་སྒོག་གི་གསང་བ་མང་པོ་ཞིག་མཛེས་སྤྱད་ལྷན་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཐག་  
སྐྱེད་དགེ་འར་ནི་ཨང་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྤྲང་ཚུལ་བཅས་ཀྱིས་ངའི་སེམས་ལ་  
བག་ཆགས་ཐབ་མོ་ཞིག་བཞག་ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་དགོ་ཆུང་གངས་ཀ་  
བགྱངས་སྐབས་ཉོད་སི་ཉོང་ཡང་ནང་དུ་ཚུད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་འདི་ལ་མོས་  
མཐུན་གྱིས་མིན་ངས་མི་ཤེས།

ཆེ་སྒོག་གི་གསང་བ་རྟོག་པའི་ལས་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་སྐྱེ་དངོས་རིག་  
པའི་མཐུན་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་དང་། ལྷག་པར་རིགས་རྒྱུན་ཆོན་རིག་གི་གསང་བརྗེ་  
ཡིས་དགེ་འར་ནི་ཨང་གྱི་ང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་དེ་ཅི་པའི་ཆ་ནས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་དུ་

བཏང་། ང་རང་གི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་ནི། སམ་དགེ་ཡ་ཚོར་དུ་ཡོད་  
པའི་ཁོང་ལི་ཏུ་ཐོན་ཞེས་མཐོ་སློབ་ནས་ཡིན་ཞིང་། ད་ལྟ་གྲོང་ས་ཟིན་པའི་རོ་རྩ་ཉི་  
༼Robert Livingston from the University of California at  
San Diego༽ལྟ་བུ་ལུ་ལྟ་བུ་གི་དགེ་ཚན་དག་གི་སློབ་སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་  
ཐོབ་པ་ཞིག་ཡིན། རོ་རྩ་ཉི་ལྟེ་འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མཚོན་ཆའི་བཀག་སྡོམ་  
ཀྱི་ལས་གཞི་དེར་ཆོད་སེམས་བརྟན་པོ་བཅངས་ཤིང་། གཞན་ལ་ཐུགས་ཁུར་  
ཟབ་མོ་བྱེད་པའི་རང་རྒྱུད་རིང་པའི་དགེ་ཚན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ང་ལ་གནང་  
བའི་ལེགས་སྤྱེས་ཀྱི་ཁོད་འཕྱིག་ལས་བྱུང་བའི་སྐད་པའི་དཔེ་གཟུགས་ཤིག་  
ཡོད། དེའི་སྤྱིང་གི་སྐད་པའི་ཆ་ཤས་རྣམས་ལ་མིང་བཀོད་ཡོད་པར་མ་ཟད་དེ་  
དག་སོ་སོར་གཏོར་ཡང་ཆོག་ལེགས་སྤྱེས་འདི་ནི་དེང་སྐབས་ལྟ་རམས་ས་ལའི་  
ངའི་སྤྱོད་གནས་སུ་སློབ་ཅེ་ཞིག་གི་སྤྱིང་ན་དབང་ཅའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་གལ་  
གནད་ཉིང་བསྐྱུས་ཀྱིས་མ་ཞིག་དང་ལྟན་དུ་ཡོད།

རྒྱ་མུན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཅི་ཤིང་དང་སློབ་  
ཆགས་ཀྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་དེ། རྒྱ་ཆོས་རྒྱུ་མེས་ཅན་དང་ཅི་ཤིང་ཟེར་  
བའི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པའི་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་འདི་རི་ལྟར་བྱུང་བར་  
གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་སློབ་གཞི་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟའི་བར་དུ་དགག་སྐྱབ་ཀྱིས་མ་  
བྱུང་བའི་རྣམ་གཞག་འདིས་སའི་གོ་ལའི་སྤྱིང་གི་ཆེ་སློབ་འབྲས་མེན་གྱི་འཕེལ་  
འགྱུར་ལ་ཆེས་གཅིག་མཐུན་གྱི་ཆོན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཞིང་། རོ་པོ་འཛིན་



པའི་གྲུབ་ཇས་<sup>(1)</sup>གྱི་གནས་རིམ་སྟེ་རིགས་ཇས་དེ་དེའི་འདེམས་སྒྲིག་དང་འདྲིས་  
འགྱུར། དེ་བཞིན་གཞུགས་རགས་པའི་གནས་རིམ་གྱི་སྒྲེ་ཕུང་བཅས་ལའང་  
གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། ཆེ་སློག་དར་བའི་གནས་རིམ་མཐའ་དག་ལ་འབྲེལ་  
བཤད་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ལྡན་ནའང་། ཏུ་ལུན་གྱི་ནུས་གཞག་གིས་ཆེ་སློག་ཟེར་བ་  
ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་བྲི་བ་འདི་ལ་ཐད་  
ཀར་གསལ་བཤད་ཅི་ཡང་བྱས་མེད། ཡིན་ཡང་། སྒྲེ་ཕུང་དག་ལ་རང་ཉིད་རྒྱུན་  
སྒྱུར་གི་སྒྲིག་གཞི་དང་རང་རིགས་དར་སྟེལ་བྱེད་པའི་རང་བྱུང་གི་ཐབས་ལམ་  
ལྡན་པ་ལྟ་བུའི་སྒྲེ་དངོས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་གལ་ཆེན་དེ་ཆོ་ཆེ་སློག་གི་ངོ་བོ་ལ་མེད་དུ་  
མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ད་དུང་གལ་ཆེ་བའི་ཆེ་སློག་གི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་  
ནི་ཟང་ཟེར་གི་གནས་བབ་ཅིག་ནས་གོ་རིམ་ཡོད་པའི་སྒྲིག་གཞིའི་ཕྱོགས་ལ་  
འཕེལ་འགྱུར་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་སྟེ། བཀོད་སྒྲིག་གིས་མ་འདང་བ་མེད་པ་(negative  
entropy) ཟེར་བ་འདི་ཡང་རེད།

འོན་ཀྱང་། རང་པའི་ཆོས་མངོན་པ་རུ་སློག་ནི་ཤེས་པ་དང་བོད་ཀྱི་ཉེན་  
གཞི་ཡིན་པའི་དོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། དབྱིན་ཇིའི་ཐ་སྙད་ལེད་ཏེ་མི་(life) ཟེར་  
བ་འདིའི་བོད་སྐད་ཀྱི་ཆེག་ཆབ་ནི་སློག་ཡིན། ཆད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཐ་སྙད་  
འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་ནི་ཆེག་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཡིན་ཏེ། རང་པའི་བསམ་སྒྲོ་བ་

(1) ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་ཇས། (molecule) ཆོས་གང་ཞིག་གི་གྲུབ་ཆ་ཡིན་ན་དེའི་ངོ་བོ་  
འཛིན་པ་དང་། གྲུབ་ཇས་འདི་ནི་ཉུང་མཐའ་ཡང་རྩལ་ཕྲན་གཉིས་ལས་གྲུབ་དགོས། རྒྱའི་ངོ་བོ་འཛིན་  
པའི་གྲུབ་ཇས་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། དེའི་སྟེང་དུ་རྒྱུའི་རང་བཞིན་ནམ་ངོ་བོ་ལྡན། འོན་ཀྱང་། ངོ་བོ་འཛིན་  
པའི་གྲུབ་ཇས་དེའི་གྲུབ་ཆ་སྟེ་རྩལ་ཕྲན་ནམས་སོ་སོར་གཏོར་བ་ཡིན་ན། རྒྱའི་ངོ་བོ་དེ་སྟེངས་ནས་རྩལ་  
ཕྲན་སོ་སོའི་རང་བཞིན་ཐོན་ངེས། འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་ཇས་ཟེར།

དག་གིས་ཆེ་སྟོག་དང་འཆོ་བ་ལྷ་བུའི་ཐ་སྙད་བཀོལ་སྟུང་བྱེད་སྐབས་མཐའ་  
གཅིག་ཏུ་སེམས་ལྡན་ལ་གོ་བ་ལས་ཅི་ཤིང་ལ་མི་གོ། ཡིན་ཡང་། དེར་རབས་ཀྱི་  
སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཆེ་སྟོག་ཅེས་པའི་ཐ་སྙད་འདིའི་འདུ་ཤེས་ནི་རྒྱ་ཁྲིན་ཆེ་  
ཞིང་། ཐ་ན་སྐྱེ་བུང་གི་སྤྱང་ལ་ཡང་གོ་ཆོག་ ཆོས་མངོན་པའི་སྟོག་གི་མཚན་  
ཉིད་དེ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི།  
ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བུའི་གཞི་རྩར་ཡོད་པའི་ཀུན་སྟོང་ནི་ཀུན་སྟུང་དང་འབྲེལ་ཞིང་།  
ཀུན་སྟུང་ནི་ཆེ་སྟོག་གི་རོ་བོ་ཆད་མཐོ་བོ་ཅན་ཁོ་ནར་མ་གཏོགས་འབྲེལ་སྟུང་  
བྱེད་མི་ཐུབ།

འདི་ཤེས་ཆོད་ལ། རྒྱ་མཐུན་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལྷ་བ་གཙོ་བོ་ནི་རང་  
བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱབས་ཟེར་བ་འདི་རེད། འོན་ཀྱང་དེའི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། སྐྱེ་  
དངོས་རིག་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་ལྟར་ན་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱབས་ནི། རིགས་རྒྱུན་  
ཀྱི་ཐོལ་བྱུང་གི་འགྱུར་ལྡོག་དང་སྐྱེ་བུང་བར་ཀྱི་འགྲན་ཅོད། དེ་བཞིན་འགྲན་ཅོད་  
དེའི་ནང་དུ་སྟོབས་ཀྱིས་འཆོ་བ་བཅས་ལ་གོ། སྐྱེ་བུང་ཞིག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཐམས་  
ཅད་ཁོར་ཡུག་གི་བཀག་རྒྱ་ལ་རག་ལས་ཤིང་། བཀག་རྒྱ་དེ་ཆོ་དང་། གཞན་དང་  
འགྲན་ཅོད་ཀྱི་ཁྲིད་འཕེལ་རྒྱས་ཆེ་ཤོས་དང་སྤྱ་གྲུ་མང་ཤོས་ཀྱི་སྐྱེ་བུང་དག་ལ་  
འཆོ་རྒྱས་ཀྱི་འདྲིས་འགྱུར་གཞན་ལས་མང་བ་ཐོབ་པར་བསམ་བ་དང་། འདི་ལྟར་  
དེ་དག་ནི་སྐྱེ་བུང་གཞན་ལ་ལྟོས་ན་འཆོ་གནས་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་མང་བ་ཆང་།  
ཁོར་ཡུག་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་རིགས་རྒྱུན་ཀྱི་ཐོལ་བྱུང་གི་འགྱུར་ལྡོག་གིས་  
བསྐྱུན་པའི་ཁྱད་ཆོས་འདྲ་མིན་ཁྲིད། ཆོས་འོས་འཆམ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ནམས་རྒྱུན་

དུ་འདེམས་སྐྱུག་བྱེད་པས་སློག་ལྡན་གྱི་རིགས་ལ་འགྱུར་བ་འགྱུར་གི་ཡོད།

རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གི་རྣམ་གཞག་འདིས་སྤྲང་བྱ་དང་སྤྲེལ་བའི་  
རིགས་གང་ཞིག་རང་ཉིད་འཆོ་བཞིན་པའི་ཁོར་ལུག་གི་ནང་དུ་ལེགས་པར་འཆོ་  
སྤྲེལ་མིན་དང་། དེང་རབས་ཀྱི་མི་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་སྤྲེལ་བའི་ནང་འབྲེལ་བའི་མེས་པོ་  
ལས་ཇི་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བ་སོགས་ལ་འདུག་པའི་བཤའ་བྱེད་སྤྲེལ་བར་  
སྤྲང་། མདོན་གསལ་གྱི་བྱེད་པར་ལ་མ་ལྟོས་པར་མི་དང་ཆེན་པོ་ཇི་ཇི་  
(1) chimpanzee གཞི་འཛིན་ཅན་(2)བརྒྱ་ཆའི་དགྲུ་བཅུ་གོ་བརྒྱད་གཅིག་  
པ་ཡིན། བརྒྱ་ཆའི་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་པར་དེ་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་  
བྱེད་ཆོས་མ་འདྲ་བ་དེ་ཆོད་རྟེན་གཞི་ཡིན། གཞི་དང་མི་ཆོད་བར་ན་བརྒྱ་ཆའི་  
གསུམ་གྱི་བྱེད་པར་མ་གཏོགས་མེད། དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་གཞག་འདིས་རིགས་  
རྣམས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་ཐོབ་བྱུང་བ་རྣམས་རིགས་  
རྣམས་ཀྱི་ཁོད་ཇི་ལྟར་འདེམས་སྐྱུག་བྱས་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་  
རིགས་གསར་བ་སྤེལ་བ་ལ་འདུག་པའི་བཤའ་བྱེད། རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་

(1) ཆེན་པོ་ཇི་ཇི་ chimpanzee གཞི་འཛིན་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཡིན།

(2) དགྲེ་འཛིན་ཅན། DNA གཞི་འཛིན་ཅན་གྱི་བྱེད་པར་གཙོ་བོ་ནི་སྤྲེལ་བའི་གང་ཞིག་ཡིན་  
ཡང་དེའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལྟར་རིང་ལ་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། ང་ཆོད་ལྷས་སྤྲེལ་གི་སྤྲེལ་  
བྱེད་པར་དེ་འདྲི་ནང་དུ་འདུག་པའི་ཆོད་པོ་ཡོད་པ་དང་། དགྲེ་འཛིན་ཅན་གྱིས་སྤྲེལ་བའི་ལྷས་ཆོད་པོ་  
བྱེད་པས་སོགས་ལ་སྤྲངས་འཛིན་བྱེད། དགྲེ་འཛིན་ཅན་གྱི་པ་མ་ནས་མར་བྱེད་ཅིང་། རང་ཉིད་ལྷ་བྱེད་  
འདྲེས་མའི་སྤྲེལ་བའི་གཅིག་ལས་མི་དར་མ་ཞིག་ཏུ་འཆར་ཡོངས་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གསར་རྟགས་  
ཀྱང་ནང་དུ་འདུག་ཡོད། མདོར་ན། དགྲེ་འཛིན་ཅན་ཆོ་སློག་གི་རོ་བོ་འཛིན་པའི་སྤྲེལ་བའི་སྤྲེལ་བའི་  
པ་དེ་རེད།

ནི་རོ་ཐོ་འཛིན་པའི་བྱུང་ཐུས་ཀྱི་གནས་ཤིང་དུ་ཡང་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྟེན་གཞི་  
ཡིན་པར་བསམ། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུབ་གིས་དབང་ཅའི་སྡེ་ཁག་༼བར་  
གཏོང་དབང་ཅ་དང་བར་ལེན་དབང་ཅ་སོགས༽ཀྱི་དང་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱས་ཅོལ་ལ་  
རམ་འདེགས་བྱེད། དབང་ཅའི་སྡེ་ཁག་དེ་ཆོས་སེམས་ཅན་སོ་སོའི་གྲང་བ་ཐུན་  
མིན་དང་ཐ་དད་པ། དེ་བཞིན་རིགས་ཤིག་ལ་སྦྱར་ནས་བཤད་ན། འགྲོ་བ་མིའི་  
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཆོས་རྣམ་ཤེས་ལྟ་བུའང་བསྒྲུན་པར་འདོད།

མདོར་ན་ཆེ་སྟོག་གི་སྟོག་མའི་བྱུང་རིམ་ནང་དུ་རང་གིས་རང་ཉིད་འབྲ་  
བལྟས་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ལྡན་ཞིང་རོ་ཐོ་འཛིན་པའི་བྱུང་ཐུས་བྱེ་བྲག་པ་དེ་ཆོ། སྡེ་  
ཕྱང་གི་སྟོག་མའི་ཁྱབ་འཕམ་རང་ཉིད་འབྲ་བལྟས་བྱེད་ཅིང་སྡེ་ཕྱང་མ་ཡིན་པའི་རོ་  
ཤེལ་ལས་བྱུང་བའི་༼པལ་ཆེར་འབྲ་བལྟས་དེ་ནི་དང་སྟོག་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་  
བ་ཡིན་སྟེ༽ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་མཆོན་ནའང་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུབ་ནི་གལ་  
ཆེན་ཞིག་ཡིན། སི་ཏུན་ཏུམ་ཏེ་༼Stanford༽ནས་ཡིན་པའི་དངོས་ཁམས་  
རིག་པ་བ་སི་ཏེ་ཏུམ་ཏེ་(1)༼Stephen Chu༽གྱིས་ཁོང་དང་ཁོང་གི་ལས་  
རོགས་ཆོས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་ནས་ཆེ་སྟོག་གོ་རྟོགས་  
བྱེད་པའི་དཔེ་མཆོན་གསར་བ་འགའ་སྒྲུན་བཞིན་ཡོད་ཟེར། ཆེ་སྟོག་གི་སྡེ་ཕྱང་  
སྟོག་མ་དེའི་ཆོན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་གཞི་ལ་བཞག་ན། མའི་གོ་ལ་བྱུང་ནས་

(1) སི་ཏེ་ཏུམ་ཏེ་༼Stephen Chu 1948-༽ 1999 ལོར་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལོ་སྟེལ་གཟུངས་  
རྟགས་ཐོབ་ཅིང་། ཆོད་ལྷ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་ཨ་མི་རི་ཀའི་རྒྱ་རིགས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག

རིང་པོ་མ་འགོར་བར་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་ཇས་འར་ནི་ཨང་<sup>(2)</sup> ༼RNA༽ བྱུང་ནས་གང་ལང་མ་བརྟེན་པར་རང་གིས་རང་ཉིད་འབྲ་བལུས་བྱས། ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་ཇས་འདི་ཆོ་བརྟན་པོ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུག་ལ་བརྟེན་ནས་འར་ནི་ཨང་གི་ཁྱོད་ཅུང་སྲ་ཞིང་ཡུན་རིང་ལ་བརྟེན་པའི་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་ཇས་ཉིད་གྲེ་འར་ནི་ཨང་བྱུང་། ༼DNA༽ དགྲེ་འར་ནི་ཨང་རིགས་རྒྱུན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཉར་སའི་གཞི་རྩའི་མཛོད་ཁང་ལྟ་བུ་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་པ་སྤྱི་དཀར་<sup>(3)</sup> ལས་བཅོས་ཤིང་རིགས་རྒྱུན་འཆར་འགོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དགྲེ་འར་ནི་ཨང་གི་ནང་དུ་ཉར་བའི་ཡར་ཐོན་རང་བཞིན་གྱི་ངོ་བོ་བཟུང་ནས་ཆོ་སློག་ཐོག་མར་བྱུང་། འར་ནི་ཨང་སྤྱི་དཀར་དང་དགྲེ་འར་ནི་ཨང་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་འབྲེལ་ལམ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེས་དགྲེ་འར་ནི་ཨང་གི་ནང་དུ་ཉར་བའི་རིགས་རྒྱུན་འཆར་འགོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བསྐྱུགས་ནས་སྤྱི་དཀར་གྱི་བཅོ་སྒྲུབ་ལ་ལམ་སྟོན་གྱེད།

དགྲེ་འར་ནི་ཨང་དང་། འར་ནི་ཨང་། སྤྱི་དཀར་བཅས་ལས་གྲུབ་པའི་སྐྱེ་ལྷན་ཐོག་མའི་མིང་ལ་ལོ་ཁ་༼Luca༽ཟེར། འདི་ནི་སྐྱེ་ལྷན་སྤྱིའི་མེས་པོ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། ཚུ་རྩོན་མོ་དང་ཡང་ན་སའི་གོ་ལའི་ནང་རོལ་ན་འཆོ་བའི་སྲ་འབྲུ་དང་འབྲ་བ་ཞིག་ཡིན་སྟེ། རང་ཉིད་འབྲ་བལུས་དང་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུག་ལ་བརྟེན་

(2) འར་ནི་ཨང་༼RNA༽ སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་ཇས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་སྟེ། འར་ནི་ཨང་སྤྱི་དཀར་གྱི་འཕྲོགས་སྒྲུབ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཟེར། དགྲེ་འར་ནི་ཨང་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་ཇས་ཀྱི་འཆར་བཀོད་དང་བསྒྲུབ་ནས་འར་ནི་ཨང་གིས་སྤྱི་དཀར་བཅོ་བསྒྲུབ་ལ་བཀོད་འདོམས་གྱེད།

(3) སྤྱི་དཀར་༼protein༽ སྲ་སྦྲང་གི་བྱེད་ལས་དང་བཅོ་བཀོད་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་སྐྱེ་དངོས་ཇས་འགྱུར་གྱི་རང་བྱུང་གི་བཞེབས་ཇས་ཤིག་

ནས་སློབ་ལྟོ་ཐམས་ཅད་ལོ་ཁ་ནས་མར་ཁུབ་སྟེ་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་། ལྷན་དུ་  
མིང་འདི་གོ་དུས་ངས་འཇུག་བསྟན་ནས་གད་མོ་དགོད་ཀྱི་ཡོད། ལྷན་མཆོན་ནི་ང་  
རང་གི་ཡེ་ཏུ་ལེ་འེ་སྐད་སྒྱུར་བའི་མིང་ལ་ལོ་ཁ་ཟེར།

འབྲེལ་བ་གད་འདི་གཞི་ལ་བཟུང་ན། དེམ་གྱིས་འགྱུར་འགྲོས་སྤྲོ་མོ་ཞིག་  
ལ་བརྟེན་ནས་གྲངས་ལས་འདས་གིང་རྣམ་པ་མི་མཚུངས་པའི་སློབ་ལྟོ་རྣམས་  
བྱུང་། རྣམ་པ་མི་འདྲ་བའི་སློབ་ལྟོ་དེ་ཆོ་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲིག་བརྒྱུད་ནས་  
བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འབྲེལ་བ་གད་འདི་ལ་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་སྐྱངས་འགའ་ཤས་ཡོད་དེ།  
དཔེར་ན། ལྷ་ཚུལ་གཅིག་ནི་སློབ་དུ་འཕོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་འབྱུང་སྲིད་པས་འཕེལ་  
འགྱུར་གྱི་འགྱུར་འགྲོས་ནི་མཆོང་ལྗོང་གི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་། སླེ་ཕུང་གི་  
འགྱུར་ལྡོག་ནི་དེམ་གྱིས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་མཆོམས་མཆོམས་སུ་སློབ་དུ་  
བྱུང་བར་འདོད། དེ་བཞིན་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་གཞི་ཅའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་རང་བྱུང་གི་  
འདེམས་སྒྲིག་མ་གཏོགས་གཞན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཅོད་སློང་ཞིག་ཀྱང་འདུག།

དེགས་ལྷན་ཆོན་དེག་གི་ཉེ་ཆར་གྱི་མདུན་སྒྲོད་ལ་བརྟེན་ནས་ངོ་མོ་  
འཛིན་པའི་བྱུང་ཇུས་དང་དེགས་ཇུས་ཀྱི་གནས་དེམ་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་དེག་པར་  
ཡོད་པའི་ང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་ནི་སྤྲོ་ཞིང་ཞིབ་པའི་ཆད་གཞི་གསར་པ་ཞིག་ལ་  
སློབས། ༡༩༥༣ ལོར་འཇམ་མི་སི་<sup>(1)</sup>དང་ཏཌ་རམ་སེ་སི་<sup>(2)</sup>James Wat-

(1) འཇམ་མི་སི། James Watson 1928- ་ དཔྱེ་འར་ནི་ཨ་ད་ཀྱི་བཟོ་བཀོད་རྟོགས་པའི་ཆོན་  
དེག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་མཇོད་ཇུས་ཆེ་བའི་ཨ་མི་དེ་ཀའི་སྒྲེ་དངོས་ཇུས་འགྱུར་དེག་པ་སྤྲོ་བ་ཞིག་

(2) ཏཌ་རམ་སེ་སི། Francis Crick 1916-2004 ་ དཔྱིན་ཇི་དེ་སྒྲེ་དངོས་དངོས་ཁམས་དེག་  
པ་བ་ཞིག་སྟེ། འཇམ་མི་སི་དང་འདྲ་བར་དཔྱེ་འར་ནི་ཨ་ད་ཀྱི་བཟོ་བཀོད་རྟོགས་པའི་ལས་གཞིའི་ནང་དུ་  
ཁྱེགས་པའི་མི་སྤྲོ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ༡༩༥༣ ལོའི་ལུས་ཁམས་དེག་པའི་ནོ་སྤེལ་གཟེངས་རྟགས་དེ་ཁོང་  
དང་འཇམ་མི་སི་དང་སྟེ་ཁོའི་བཅས་ལ་ཐོབ།

son and Francis Crick ིག་ཉིས་ཀྱིས་དབྱེ་འཕྲོ་ལྟར་བཞེས་པ་གོད་གསར་དུ་རྟོག་པ། དེའི་ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱ་ལའོར་བའི་རྗེས་དབྱེ་སྟོན་ཉག་ཉག་ལ་མིའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་<sup>(3)</sup>གི་གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཟེན། མཇུག་རྗེས་ཆེན་པོ་འདིས་འབྲུལ་ལས་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་མདུན་སྡོད་ལ་སྟོན་མེད་གྱི་རེ་བ་ཞིག་སྤྲད་ཡོད།

རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཟེན་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ངས་རྒྱན་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་སྟོན་པ་གོ་མོས་བྱུང་། ཨ་མི་རི་ཀའི་སྲིད་འཛིན་ཁི་ལིན་ཏྲ་དང་དབྱིན་རིའི་སྲིད་འཛིན་ཟླེ་ལར་Bill Clinton and Tony Blair ིག་ཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་འདིའི་སྐོར་ཁྲབ་བསྒྲགས་བྱེད་པའི་ཉིད་མོ་དེར་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་དུ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཡོད་རེ་ཁེན་Larry King ིགྱི་བརྒྱན་འཕྲིན་ཐད་སྟོན་གྱི་ལེ་ཆོན་ལ་ཞུགས་རྒྱུ་དའི་ལས་རིམ་ནང་དུ་བཀོད་ཡོད། རྒྱན་དུ་ངས་ཞོགས་པ་སྤྱི་ལོ་དང་དགོང་མོ་མ་གཏོགས་གསར་འགྱུར་ལ་ཉན་གྱི་མེད་པས་ཉིན་དེའི་ཕྱི་ཤོའི་ཁྲབ་བསྒྲགས་ངས་གོ་མེད། དེའི་ཕྱིར་ཡོད་རེ་ཁེན་གྱིས་དེའི་སྐོར་ལ་ངར་བསམ་ཚུལ་ཅི་ཡོད་ཅེས་འདྲི་སྐབས། ཁོང་གིས་ཅི་བཤད་གྱི་ཡོད་པ་ངས་རྟོགས་མེད་པ་དང་། ཆོན་རིག་གི་གསར་རྟོག་ཤེས་བྱ་འདི་འདྲའི་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་ཁྲབ་བསྒྲགས་དང་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཀྱི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟེང་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་མཐུན་བརྒྱད་

(3) རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་ genome གྱི་སྡེ་ཁག་ཞིག་གི་དབྱེ་འཕྲོ་ལྟར་བཞེས་པའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་སྟེ། རིགས་རྒྱན་གྱི་ཐག་སྒྲིང་དང་དེ་དག་གི་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་རྒྱུས་ཐོམས་ཅན་གྱི་སྤྱི་མིང་རེད།

ནས་བྱས་པ་ཡིན་པས་སྤོང་མོལ་དེ་གོ་སྤྲོད་བཞིན་ཆགས་མེད། འདི་ལྟར་མོད་རེ་  
ཞིན་གྱིས་ཐད་སྟོན་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་སྟེང་ནས་གསར་འགྱུར་དེ་ང་ལ་བཤད།

ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་འདིའི་ཤུགས་རྒྱན་  
རྣམས་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་མཐོང་ཆོས་སུ་འགོ་དང་འགོ་བཞེན་པ་རེད། ངས་ཆོན་རིག་གི་  
ཤེས་བྱའི་སྤྲོད་ཆོན་འདིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་དང་།  
ལྷག་པར་ཨ་དམི་ཨ་ཡེ་ཏེ་MIT གཞི་སློབ་ཀྱི་རིགས་རྒྱུ་ཆོན་རིག་པ་ཨེ་རེ་  
ཁི་<sup>(1)</sup> Eric Lander གེད་སྤོང་མོལ་བྱས་སྟེང་། ཁོང་གིས་ཨ་དམི་ཨ་ཡེ་ཏེ་  
རྒྱ་ཆེ་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་ཏ་ཐད་ཏེ་Harvard གེད་ཡོད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞིབ་  
འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་ང་ལ་བརྟན་པ་དང་། དེའི་ནང་མིའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྤྲོད་ཁག་གི་  
གོ་རིམ་བསྐྱིག་པར་བཀོལ་སྟོན་བྱས་པའི་འབྲུལ་ཆས་རྩས་ཤུགས་ཅན་མང་པོས་  
ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་འདུག རིགས་རྒྱན་གྱི་སྤྲོད་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྐྱིག་པར་དུས་  
རིམ་གང་མང་ཡོད་པའི་འགའ་ཞིག་ཁོང་གིས་དཔེ་བྲངས་ནས་ང་ལ་འགྲེལ་བཤད་  
བརྒྱབས་སོང་།

སེམས་དང་ཆེ་སྟོན་གི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་ཨེ་རེ་ཁི་  
རིགས་རྒྱན་གྱི་སྤྲོད་ཁག་བཀའ་འགྱུར་དང་བསྟུར་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་སྟེང་།  
བཀའ་འགྱུར་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པར་གྲགས་ཤིང་བོད་རྟག་དུ་བསྟུར་  
བའི་གསུང་རབ་ཕྱོགས་བསྟུས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ཁྱོད་བསྟོམས་པོ་ཏེ་བརྒྱ་པ་

(1) ཨེ་རེ་ཁི་ Eric Lander 1957- གེད་མིའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྤྲོད་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་གསོ་  
བ་རིག་པའི་བཅོས་ཐབས་གསར་པ་བསྟུན་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་བཞིན་པའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་དགེ་  
ཆན་ཆེན་མོ་ཞིག་



གཅིག་ལྟག་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་རེ་རེ་ལ་ཡང་ཤོག་གངས་རྒྱལ་བརྒྱུ་ཡས་མས་ཤིག་  
ཡོད། བཀའ་འགྱུར་གྱི་དཔེ་མཆོན་འདིའི་ནང་དུ་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྡེ་ཁག་གི་དཔེ་  
ཏ་ཅང་མཐུག་པོ་དེར་ལེའུ་ཉི་ཤུ་ཙ་གསུམ་ཡོད། ལེའུ་དེ་དག་གིས་རིགས་རྒྱུན་  
ཐག་སྦྱང་<sup>(2)</sup>ཆ་ཉི་ཤུ་ཙ་གསུམ་མཆོན་པ་དང་། བ་མའི་རིགས་རྩས་མཉམ་འདྲེས་  
ཀྱིས་རིགས་རྒྱུན་ཐག་སྦྱང་གི་ཆ་རྣམས་གྲུབ། རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྡེ་ཁག་ཅིག་གི་  
ནང་དུ་རིགས་རྩས་སྟོང་སྟག་སུམ་ཅུ་ནས་བརྒྱད་ཅུ་བར་ཡོད། ལེའུ་དེ་ཆོ་རེ་  
གསལ་བྱེད་གསུམ་ཅན་གྱི་ཡིག་འབྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་འར་ནི་ཨང་གྱི་སྟེང་དུ་  
གིས་ཤིང་། 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་སྟེང་པའི་གོ་རིམ་དུ་བསྒྲིགས་ནས་ཡིག་འབྲུ་དེ་ཆོ་ཐམས་ཅད་  
མཆོན་ཡོད།

ཨེ་རེ་ཁིས་བཤད་ཚུལ་ལ། ཨོ་ཱོ་ས་ཡ་དུ་མའི་རིང་ལ་རིགས་རྒྱུན་གྱི་  
དཔེ་འདི་བཤུས་པའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་ཡང་དང་ཡང་དུ་ཞོར་འབྲུལ་སྟན་བྱ་བྱུང་བ་  
དེ་ཆོ་ནི། ཨོ་ཱོ་བརྒྱ་སྟག་དུ་མའི་རིང་བཀའ་འགྱུར་ལག་པས་གིས་བས་ཐ་སྟང་  
བཅོས་བསྐྱར་དང་ཡིག་ཞོར་གང་མང་བྱུང་ཡོད་པ་དང་མཚུངས། ཡིག་ཞོར་དེ་ཆོ་  
ནི་ཕྱི་མའི་འདྲ་བཤུས་ནང་དུ་ཐུ་མཐུད་དུ་གནས་སྟེ། འདི་འདྲའི་ཡིག་ཞོར་ཡོད་  
པའི་བཤུས་མ་དེ་སྐར་ཡང་འདྲ་བཤུས་གཞན་ཞིག་གི་མ་ཕྱི་ཆགས་སྟེ། ཡིག་

(2) རིགས་རྒྱུན་གྱི་ཐག་སྦྱང་། chromosomes ་རིགས་རྩས་ཀྱི་གནས་གཞི་སྟེ། འདི་ལ་པ་མ་  
གཉིས་ཀྱི་རིགས་རྒྱུན་ལས་གྲུབ་པའི་ཆ་ཉི་ཤུ་ཙ་གསུམ་ཡོད་པར་བཤད། རིགས་རྒྱུན་གྱི་ཐག་སྦྱང་ཆ་ཆང་  
བ་དང་དེ་དག་གི་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་རྩས་ལ་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྡེ་ཁག་ཟེར།

ནོར་འདི་ཚོ་ཁག་ཅིག་གིས་དེ་བུ་དེའི་ནང་དོན་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱགས་སྡེན་མི་  
ཐེབས་མོད། འོན་ཀྱང་། སྐབས་སྐབས་སུ་ནོར་འབྲུལ་ཞིག་གི་མཛུགས་འབྲས་  
ཆབས་ཆེན་ཡིན་སྲིད། འདུལ་བའི་རྩ་ཆོག་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ཡིག་ནོར་  
གཅིག་ཡིན་ཡང་དགག་ཆོག་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དགག་ཆོག་ཏུ་ནོར་འཁྲི་བྱས་ཆོ།  
དེས་ཆོག་སྒྲུབ་ཅིག་གི་དོན་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱགས་སྡེན་ཐེབས་པར་མ་ཟད།  
ཐ་ན་དེ་བུ་དེའི་ནང་དོན་ཆ་ཆང་ལའང་འགྱུར་བ་གཏོང་སྲིད། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་  
བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་ནི་དག་  
ཆའི་ཁྲོད་བྱུང་བའི་འགྱུར་བ་དེ་ཆོ་དང་མཚུངས།

ངས་ཁ་བརྟུན་བྱས་ཐོང་བའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བཤད་  
དོན་ལ། རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་དེ་ཆོ་ཅི་ཙམ་རང་བྱུང་ཅན་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་  
མ་ལྟོས་པར་བྱོགས་ཡོངས་ནས་ཐོལ་བྱུང་ཞིག་ཡིན་པའི་མོས་མཐུན་འདི་རྒྱ་  
ཆེར་དར་བཞིན་འདུག གང་ལྟར། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྒྲུབ་གི་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་དེ་  
འདྲའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་སྐབས་འཆོ་གནས་ལ་པན་ཐོགས་ཆེ་  
བའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་རྣམས་འདེམས་པའི་ཁག་ཐེག་བྱེད། ༡༠༠༡ ལོར་  
སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདྲའི་སྒྲུང་དུ་ཨ་མི་རི་ཀའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྲ་བ་  
འོད་མོ་ལ་<sup>(1)</sup> Ursula Goodenough གི་ཡིས་རིགས་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་  
རྣམས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་ཡང་དེ་དག་འདེམས་སྒྲུབ་བྱེད་པའི་ལས་ནི་

(1) འོད་མོ་ལ། Ursula Goodenough གི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་དག་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡིན་ལ།  
ཨ་རིའི་མཐོ་སྟོབ་གྲགས་ཆེན་ཁག་ཅིག་ཏུ་དཔེ་ཁྲིད་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཆོན་རིག་  
གི་དེ་བུ་འགའ་ཤས་ཤིག་གྱང་བརྟམས་འདུག

གོ་རིམ་ཅན་ཞིག་རེད་ཟེར། མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་རིགས་  
རྒྱན་གྱི་འགྱུར་ཐོག་དེ་ཆོ་རང་བྱུང་དུ་འགྱུར་བའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ནི་རྟོག་བྱ་ཅན་  
ཞིག་མིན། ཡིན་ཡང་། དེ་དག་མཐའ་གཅིག་དུ་ཐོལ་བྱུང་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདིས་  
འདི་འདོད་སློ་ཁངས་མ་སོང་། ལྟ་ཚུལ་འདིར་ཤུགས་བསྐྱན་དུ་གོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད།  
དེ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ཐོལ་བྱུང་གི་རང་བཞིན་འདི་ནི་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་  
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་ཞིག་གསུམ། ཡང་ན་འདིས་མདོན་དུ་མ་  
བྱུང་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད་དམ།

ཆན་རིག་དང་མི་འབྲ་བར་ནང་པའི་གཞུང་དུ་འཆོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་ལྡན་དག་  
སློག་མེད་ཀྱི་བེམ་པོ་ལས་རྗེ་ལྟར་བྱུང་བའི་སྐྱོར་ལ་དངོས་འབྲེལ་གྱི་མཆན་ཉིད་  
རིག་པའི་བསྐྱོ་སྤང་ཞིག་མེད་པར་མ་ཟད། རོན་ངོ་མར་འདི་ནི་མཆན་ཉིད་རིག་  
པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཡང་བྱས་མེད། སློག་མེད་ཀྱི་  
བེམ་པོ་ལས་འཆོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་ལྡན་བྱུང་བ་ནི། ཐོག་མའི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་མ་འདུ་  
འཛོམས་དང་། འཆོ་གནས་ཀྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་དུ་འརྱུག་པའི་རང་བྱུང་གི་ཆོས་  
ཉིད། དེ་བཞིན་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་བཅས་ལས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་བྱུང་བའི་  
མརྱུག་འབྲས་ཅམ་ཡིན་པའི་ཤུགས་བསྐྱན་གྱི་ཆོད་དབག་ཅིག་ནང་ཆོས་ཀྱི་  
གཞུང་དུ་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ནང་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་ངོ་བོ་མ་ཡིན་པའི་  
གཞི་ཅ་ཞིག་ནས་སེམས་ཅན་བྱུང་བར་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་དཀའ་ཁག་དེ་  
གསལ་པོར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།

དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་མ་འབྲ་བ་འདིས་ནང་ཆོས་དང་ཆན་རིག་གི་བར་ན་ཡོད་

བའི་བྱང་པར་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་མཆོན། ཕྱགས་གཅིག་ནས། སལ་ཆེར་དེ་  
ནི་བརྟག་དབྱང་གི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྲོལ་རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་སུ་  
ཡོད་པའི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱས་དང་། སྤྱི་ཚོགས། རིག་གཞུང་བཅས་ཀྱི་  
བྱང་པར་ལ་ཐུག་མ་མཐའ་ཡང་མཆོད་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་རྒྱུལ་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་  
ན་དེར་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་སློག་མེད་ཀྱི་  
བཅ་ལོ་དང་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་ཐོག་མའི་བར་དུ་ཡོད་པར་སྤང་། འོན་ཀྱང་། ནང་བའི་  
གཞུང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་དེ་ནི་སེམས་མེད་ཀྱི་བཅ་ལོ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ཐོག་མའི་  
བར་ལ་ཡོད།

སྲོལ་རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཅ་བའི་བྱང་པར་དེ་ཡོད་དགོས་དོན་ཅི་  
ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེར་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གིས་དབྱེ་འབྱེད་གལ་ཆེན་དེ་སློག་མེད་  
ཀྱི་བཅ་ལོ་དང་འཆོ་བའི་སྐྱེ་ལྡན་བར་ལ་མཐོང་བ་ནི་ཆོན་རིག་གི་ཅ་བའི་དབྱང་  
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་རྒྱུལ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་  
པ་མ་ཡིན་པར། དེ་བརྟག་དབྱང་གི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་བཙུགས་ནས་བཤད་པ་དང་།  
ཆོན་རིག་གི་ཅ་བའི་དབྱང་ཐབས་ནི་ཆོས་ཤིག་གི་གྲུབ་ཆ་པལ་བ་དག་ལ་བརྟེན་  
ནས་ཆོས་དེར་གསལ་བཤད་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཆེ་སློག་ནི་ཆེ་སློག་མ་ཡིན་པ་  
ཞིག་ལས་ཇི་ལྟར་གྲུབ་བཅ། རྟ་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆོགས་འདུ་  
ཞིག་གི་སྟེང་ཡེ་ཏུ་ལེ་ནས་སྐྱེས་ཤིང་རྩི་ལོ་ཁྱེད་ཀྱི་Zurich་ཀྱི་ཁྱེད་བྱེད་  
པའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་བ་སྤྱོད་པ་ལོ་ཡེ་ཅེ་Luigi Luisi་ཡིས་ཁོང་དང་ཁོང་གི་

ལས་རོགས་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཆེ་སྟོག་གསར་བཙོ་བྱེད་ཐུབ་མེན་གྱི་སྒྲོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཟེར། སྟོག་མེད་གྱི་ཤེས་པོའི་འདུ་སྦྲེད་རྣམས་འཛིང་ཆེ་བ་ཞིག་གི་ནང་ནས་ཆེ་སྟོག་སྟོག་མར་བྱུང་བར་འདོད་པའི་ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་འདི་བདེན་ཆོ། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཆ་རྒྱུན་ཐམས་ཅད་ཆང་ན་ང་ཆོས་ཆེ་སྟོག་གསར་བཙོ་བྱེད་པ་ལ་ཅི་ཞིག་གིས་ཀྱང་བཀག་རྒྱ་བྱེད་མི་ཐུབ།

ནང་བསྟན་དུ་དབྱེ་འབྱེད་གནད་འགག་ཅན་འདི་སེམས་ལྡན་དང་སེམས་མེད་གཉིས་གྱི་བར་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ནང་པས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྟུག་བསྐྱེད་བསལ་བ་དང་བདེ་སྦྱིད་འཆོལ་རྒྱ་ནི་དམིགས་ཡུལ་དུ་བརྒྱུང་བས་ཡིན། ནང་ཆོས་ནང་འཛིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་དེའི་ནང་གི་སེམས་ཅན་གྱི་བྱུང་བ། མདོར་ན་དངོས་ཁམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོན་རིག་གི་བྱུང་བ་ཁོངས་སུ་ཚུད་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད། སངས་རྒྱུས་གྱིས་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་སྟུག་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དང་། སྟུག་བསྐྱེད་རྩ་བ་ཡོད་པ། སྟུག་བསྐྱེད་དེ་འགོག་ཐུབ་པ། སྟུག་བསྐྱེད་དེ་འགོག་པར་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་བཅས་བསྟན། འདི་ལྟ་ཚུལ་ལ་བདེན་པ་དང་པོས་སྟུག་བསྐྱེད་འབྱུང་བྱུངས་གྱི་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་ཆོན་རིག་ཀྱང་དེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། རྒྱ་མཚན་ནི་བདེན་པ་དང་པོའི་བརྟག་དབྱེད་གྱི་བྱུང་བ་ཁོངས་ནང་གི་སྒྲོར་གྱི་འཛིག་རྟེན་དང་ནང་བསྟན་གྱི་

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདུས། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། རྣམ་ཤེས། ཉོན་  
མོངས། དེ་བཞིན་ལས་འབྲས་བཅས་ཏེ་སེམས་ཀྱི་ཁམས་འདིའི་དོན་དུ་བདེན་པ་  
གཉིས་པ་སྟེ་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་བསྟན། བདེན་པ་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་སྟེ་  
འགོག་བདེན་དང་ལམ་བདེན་གཉིས་ནི་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱ་བ་ཁོངས་  
སུ་ཚུད་མེད། དེ་ཡང་འདི་གཉིས་ཙུ་བའི་ཆ་ནས་ཆོས་ལུགས་དང་མཆོན་ཉིད་རིག་  
པའི་གཞུང་དང་འབྲེལ་བས་ཡིན།

དབྱེ་འབྱེད་འདི་སེམས་ཅན་དང་སེམས་མེད་ཀྱི་བར་ལ་ཡོད་པའམ།  
འཆོ་བའི་སྟེ་ལྟན་དང་སྟོག་མེད་ཀྱི་བཅའ་པོའི་བར་ལ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར།  
ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གི་བར་ལ་ཡོད་པའི་གཞི་ཅའི་བྱུང་པར་འདི་ལ་མཐུག་  
འབྲས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་ཡོད། གཅིག་ནི་ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱིས་ཤེས་  
པར་ལྟ་སྟངས་མ་འདྲ་བ་འཛིན་པ་འདི་ཡིན། སྟེ་དངོས་རིག་པར་མཆོན་ན་ཤེས་པ་  
ནི་འཆོ་བའི་སྟེ་ལྟན་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བྱུ་བའི་བྱུང་ཆོས་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་  
ལས་ཆེ་སྟོག་གི་ངོ་པོའི་ཆ་མཐའ་དག་མིན་སྟབས། ཤེས་པའི་གནད་དོན་ནི་པལ་  
བ་ཆགས། ནང་ཆོས་ནང་འཆོ་བ་ཟེར་དུས་སེམས་ཅན་ལ་གོ་དགོས་པས་སེམས་  
ཅན་ཀྱི་ཙུ་བའི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་ནི་ཤེས་པ་ཡིན།

རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་  
བདེན་འཛིན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་འགྲོ་བ་མི་ལ་  
འཆོ་གནས་ཀྱི་གནས་བབ་སྟན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་བདག་པར་བསམ་པ་དེ་རེད།  
འགྲོ་བ་མི་ལ་མ་གཏོགས་བདག་རྟག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། ཡང་ན་རང་ཤེས་ཤིག་

༼self-consciousness༽མེད་པའི་འདོད་ཚུལ་བརྒྱུད་ནས་སྤྱོད་མེད་མ་ཡིན་པའི་གནས་བབ་དེ་ངོས་འཛིན་གྱིས། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་མངོན་མེད་དུ་བདེན་པར་འཛིན་པ་ནི་ཆེ་སྟོག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ནང་དུ་གནས་རིམ་གསུམ་སྟེ། སྟོག་མེད་ཀྱི་ཤེས་པོ་དང་། འཆོ་བའི་སྦྱེ་ལྡན། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་བཅས་ཡིན། ལྟ་ཚུལ་འདིའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་སུ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་དུད་འགྲོ་དང་ཅི་ཤིང་ལས་ཁྲུང་དུ་འཕགས་པའི་གོ་གནས་ཤིག་བརྒྱུད་ཡོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་པར་སྤྲང་། ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་བཤད་ན་འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན།

དེ་ལས་ལྟོག་སྟེ། གཤམ་ཉེ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་བསམ་སྒྲོ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆོ། དུད་འགྲོ་དང་མི་གཉིས་ཀ་སེམས་ལྡན་ཡིན་པས་དུད་འགྲོ་ནི་ཅི་ཤིང་ལས་མིའི་རིགས་ལ་ཟག་ཉེ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་ཉོགས་སྟབས། ལྟ་ཚུལ་འདིའི་སྤང་གཞི་རྩ་མི་དང་དུད་འགྲོ་གཉིས་ཀར་སེམས་ལྡན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་ནས་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་དོན་སྦྱི་དེ་ཡོད། མི་ཆོར་སྤྱུག་བསྐལ་ལས་ཐར་ཞིང་བདེ་སྦྱིད་འཆོལ་བའི་འདོད་པ་ཡོད་པ་ལྟར་དུད་འགྲོ་ལའང་དེ་བཞིན་ཡོད། མི་ལ་བདེ་སྤྱུག་གི་ཆོར་བ་སྤྱོད་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་བཞིན་དུད་འགྲོ་ལའང་དེ་ལྟར་ཡོད། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་གཞི་རྩ་བཞག་ནས་བཤད་ན་མི་དང་དུད་འགྲོ་གཉིས་ཀར་ཤེས་པ་ཡོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དབྱིན་སྐད་ཀྱི་ཆོག་༼consciousness༽འདི་ཤེས་པའི་ཆོག་ཆབ་བྱས་ན་དོན་དག་ཕྱོགས་ཅན་སྟོན་ནའང་ཤེས་པའི་ཐབ་ཆ་ཡོངས་སུ་སྟོན་མི་སྟབས། ནང་པས་མི་ལ་མ་གཏོགས་མེད་པའི་བདག་ཉག་པ་ལྟ་བུ་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་ཅིང་། ཤེས་པའི་ཆ་ནས་མི་དང་

དུང་འགྲོའི་བར་ན་ཡོད་པའི་བྱང་པར་ནི་ཟབ་ཆད་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ལས་རིགས་  
ཐ་དད་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་མིན།

ནང་ཆོས་ཀྱི་གནད་ཐོའི་གསུང་རབ་ཁག་ཏུ་མིའི་འཕེལ་འགྱུར་ཀྱི་སྒྱུར་  
ཞིག་ལྷགས་སུ་བསྟན་པ་དང་། སྤྱི་སྤྱི་བཙུམས་པའི་ཆོས་མངོན་པའི་གཞུང་  
འགའ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱས་ཡོད་པ་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན། ནང་  
པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འཇིག་རྟེན་ཀྱི་ཁམས་ནི་འདོད་ཁམས་དང་། གཟུགས་ཁམས།  
གཟུགས་མེད་ཁམས་བཅས་གནས་རིམ་གསུམ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་། ཁམས་  
གསུམ་ནི་རགས་པའི་གནས་རིམ་ནས་སྤྱི་ཐོའི་གནས་རིམ་བར་དུ་རིམ་བསྐྱུང་  
ཡོད། འདོད་ཁམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་འདོད་ཡོན་ལ་ཆགས་པ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་  
བ་ཡིན། ཁམས་འདི་ནི་མི་དང་དུང་འགྲོའི་གནས་ས་ཡིན། འདོད་ཁམས་དང་མི་  
འབྲ་བར་གཟུགས་ཁམས་ན་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ཅི་ཡང་  
མེད་པ་དང་གཙོ་བོ་བདེ་ཆོར་གྱིས་བྱུང་ཡོད། ཁམས་འདིར་གནས་པའི་སེམས་  
ཅན་ཀྱི་ལུས་སྤང་ནི་འོད་ལས་བྱུང་། གཟུགས་མེད་ཁམས་ནི་སྤྱི་ཐོའི་ངང་ཚུལ་ཀྱི་  
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་  
ནམས་ལ་གཟུགས་ཅན་ཀྱི་མཆོན་བྱེད་སྟོང་། སེམས་ཅན་དེ་དག་གཟུགས་ཅན་  
མ་ཡིན་པའི་གནས་གཞི་ཁོན་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་གནས། འདོད་ཁམས་ཀྱི་གནས་  
རིམ་མཐོ་བོར་གནས་པའི་སྤྱིས་བྱུང་། གཟུགས་ཁམས་དང་གཟུགས་མེད་  
ཁམས་གཉིས་ཀྱི་ནང་གི་སྤྱིས་བྱུང་ནམས་ལྷ་ཡིན་པར་བཤད། སྐབས་འདིར་



སེམས་ལ་འཛིན་དགོས་པ་ནི་ཁམས་འདི་ཆོ་སྤྱག་བསྐྱེལ་བདེན་པའི་ནང་དུ་ཚུང་  
བ་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་བསྐྱེལ་ཡོད།

བསོད་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ཁམས་གོང་མར་གནས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཆང་  
མོད། འོན་ཀྱང་། ལས་འབྲས་ཟད་ནས་ཁམས་གོང་མ་ནས་ལྷ་འགའ་མར་སྦྱང་བ་  
ལས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་མིའི་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བར་འདོད། མར་སྦྱང་བའི་རྒྱ་  
རྒྱུན་ནི་ཐོག་མའི་སྤྲིག་པ་མ་ཡིན་པར་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འཆོ་གནས་དང་།  
རྒྱ་དང་འབྲས་བྱ་བཅས་ཀྱི་དབང་གིས་ཁམས་བཟུང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། སེམས་  
ཅན་དེ་ཆོ་མར་སྦྱང་ནས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་སྦྱེས་དུས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོན་མའི་གཟི་  
བཟུང་གྱི་ལྷག་རོ་ད་དུང་ཡོད། བསྐྱེལ་བ་དང་པོའི་མི་དེ་ཆོ་ལ་ལྷ་ཡི་ཁྱད་ཆོས་མང་  
པོ་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད། དེ་དག་བརྩམས་ནས་སྦྱེས་པ་དང་། ལུས་མཛེས་ཤིང་འོད་  
འཕྲོ་བ། འཕྱར་བསྐྱོད་ལྟ་བུ་རྩལ་ལྷན་གྱི་རུས་པ་ལྡན་པར་མ་ཟད། ཉིང་ངེ་འཛིན་  
གྱི་ཟས་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་བར་བརྟེན། རིགས་དང་རུས་རྒྱུད་ལྟ་བུའི་རྟགས་  
མཆན་ཉེ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ངོ་བོའི་རྟེན་གཞི་རུ་འཕྲོ་བའི་ཁྱད་ཆོས་འདི་ཆོ་ཡང་མི་དེ་  
རྣམས་ལ་མེད་པར་འདོད།

རིམ་བས་ཁྱད་ཆོས་དེ་ཆོ་སྟོངས་པ་དང་། ཁོ་ཆོས་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཟས་  
ཟོས་པ་ལས་ཤིང་རུས་ཀྱི་ལུས་པོ་རགས་པ་བྱུབ། དེ་ལྟར་ལུས་པོ་མ་འབྲས་པ་མང་པོ་  
བྱུང་བས། དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ཆོར་བ་སྟེ་རང་ཉིད་དང་འབྲས་པ་ལ་ཆགས་ཤིང་རང་ཉིད་  
དང་མ་འབྲས་པ་ལ་སྒྲུབ་ནས་ཉོན་མོངས་རགས་པ་མཐའ་དག་བྱུང་། ད་དུང་གཟུགས་

ཅན་གྱི་ཟས་ཐོས་པས་མི་གཙང་བ་ལུས་པོ་ནས་འདྲོར་དགོས་བྱུང་བ་  
དང་། རྒྱུ་མཚན་ནི་ལྷོ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་མིན་ངས་རྟོགས་བྱུང་མ་  
བྱུང་། དེའི་ཕྱིར་མིའི་ལུས་པོའི་སྤྱིང་དུ་པོ་མོའི་མཚན་མ་ཐོན་ཞིང་། ལོག་  
གཡེམ་དང་། མ་བྱིན་པར་ལེན་པ། སློག་གཙོད་པ་ལྟ་བུ་མི་དགེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཆ་  
ཚང་གི་བྱུང་ངེས་ལ་འདི་བཞིན་འགྲེལ་བ་ཤད་བྱས་ཡོད།

ཆོས་མངོན་པའི་སྤྱི་གནས་བཞིའི་རྣམ་གཞག་དེ་འགྲོ་བ་མིའི་འཕེལ་  
འགྱུར་གྱི་སྤྱིང་འདིའི་གྲུབ་ཆ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། རྣམ་གཞག་དེ་གཞིར་བཞག་ན་  
༡༡ རྟེན་པའ་ལས་བྱུང་བ་མི་ལྟ་བུ་དང་། ༡༢ རྟེན་པའ་ལས་བྱུང་བ་བྱ་དང་སྟོ་  
འགྲོའི་རིགས། ༡༣ རྟེན་པའ་ལས་སྤྱིས་བ་གྲངས་ལས་འདས་པའི་འབྲུ་སྤྱི་  
གྱི་རིགས། ༡༤ རྟེན་པའ་ལས་སྤྱིས་བ་གྲུགས་མེད་དང་གྲུགས་ཁམས་གྱི་ལྟ་བུ་  
བཅས་ཡིན། ཆོ་སློག་གི་རྣམ་པ་སྣ་ཆོགས་དེ་ནི་རི་ལྷོ་བྱུང་བའི་གནད་དོན་འདི་  
ལ་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་གྲགས་པས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཐུན་མོང་བ་གཞི་དུ་བཟུང་  
ནས། སེམས་ཉིད་ཀྱིས་ནི་སེམས་ཅན་འཛིག་རྟེན་དང་། སྤྱོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིན་  
ཏུ་སྣ་ཆོགས་འགོད། ཅས་གསུངས།

སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གསུངས་པར་གྲགས་པའི་གནད་པོའི་གསུང་རབ་ཁག་  
ཏུ་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་སེམས་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་སྤྱན་མཁན་  
ཡིན་པའི་བརྗོད་ཚུལ་འདི་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། རང་ཆོས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱི་བ་ཁག་ཅིག་  
གིས་བརྗོད་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་སྤྱི་འཛིན་དུ་ཁས་ལེན་བྱས་ནས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་  
ལྷོ་བའི་སེམས་གཙོ་སྤྱི་བའི་རིང་ལུགས་སྤྱི་ལ་ཉེ། ཕྱིའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་དངོས་ཡོད་

གནས་ལུགས་ཤིག་ཡོད་པར་ངོས་ལེན་བྱས་མེད། ཡིན་ཡང་། རྟོགས་སྟོན་  
བརྒྱབས་ན་ནང་པའི་མཁས་དབང་པལ་ཆེ་བའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ཚུལ་དེ་ཆོའི་  
རིགས་ཀྱི་དོན་སྟོང་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན་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།  
འོན་ཀྱང་འདིའི་གོ་བ་ལོག་ཏུ་ལེན་པ་ཡང་ལས་སྒྲ་པོ་ཞིག་རེད། ལས་ཞེས་པའི་  
ཆོག་འདིའི་ཐད་ཀའི་དོན་ནི་བྱ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཞིག་གི་ཀྱན་སྟོང་  
གིས་བསྐྱེད་པའི་བྱ་སྟོང་ཅིག་ལ་གོ།

འདི་འདྲའི་བྱ་བའམ་ལས་ནི་སེམས་དང་། ལུས། དག་ཐ་ན་བསམ་བ་དང་  
ཆོར་བ་གང་གིས་ཀྱང་བསྐྱེད་སྟེ། ཆེ་ཆུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་འདི་འདྲའི་ལས་ཀྱིས་  
གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་སྤྲོ་ལོ་ལ་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ཀྱན་སྟོང་ལས་བྱ་  
སྟོང་བྱུང་བ་དང་། བྱ་སྟོང་དེ་དག་གིས་སྒྲར་ཡང་སེམས་ཀྱི་ཁམས་དང་མོས་པའི་  
འགྱུར་འགྲོས་དང་འཕེལ་རྟོགས་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བརྒྱད་རིམ་ཉིལ་པོ་  
འདི་ལ་མཐའ་མེད་པར་རང་ཉིད་རྒྱན་སྟོང་བྱེད་པའི་སྟོབས་ལྷགས་ལྡན། བན་  
ཚུན་སྟེལ་བའི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་བརྒྱད་རིམ་འདི་གང་ཟག་སྒྲར་པོ་པོ་གཅིག་ལུ་  
མ་ཡིན་པར་སྟེ་ཁག་དང་སྟེ་ཆོགས་སྟེ་ལ་འཇུག་ཅིང་། དེ་བཞིན་ཆེ་གཅིག་མ་  
ཡིན་པར་ཆེ་རབས་མང་པོ་ལའང་འཇུག།

ང་ཆོས་ལས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟོང་འདི་བཞོལ་སྟོང་བྱེད་དུས་བྱ་བ་བྱེ་བྲག་བ་  
ཞིག་ལ་གོ་ཆོག་པར་མ་ཟད། ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རང་ལའང་གོ་ཆོག་ནང་

བསྟན་ཏུ་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འདི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་རང་བྱུང་གི་བརྒྱུད་རིམ་  
ཞིག་ཏུ་མཐོང་བ་ལས་འཛིག་རྟེན་བཞོན་པ་པོ་ཞིག་གིས་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་པ་  
དང་། ཡང་ན་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་གཏན་ལ་པབ་པའི་བཟོ་བཞོན་ཅིག་ཏུ་མི་མཐོང་།  
སེམས་ཅན་སྒྲེར་སོ་སོའི་ལས་ལུང་ནས་སྟན་མོང་དང་སྟན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལས་  
གང་ཞིག་ཡིན་རུང་འཛིག་རྟེན་བཞོན་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་ལྟ་ཚུལ་ལ་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་  
བདེན་འཛིན་ཞིག་ཏུ་སྒྲུབ་སྟོན། འོན་ཀྱང་། ཆེ་སློག་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྟེས་དབང་  
གིས་བྱུང་ཞིང་། དེའི་ངོ་བོའི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལེན་སོ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་འདི་  
ལས་ལྷག་པའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་མིན།

སེམས་ཅན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་ལས་ཀྱིས་ཐབས་ལམ་ཅི་འདྲ་ཞིག་  
བརྒྱུད་ནས་ལུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་མེད་རྟོགས་པར་གསང་སྟགས་དོ་རྩེ་ཐེག་  
པའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་ཆོ་སན་སྟགས་ཆེན་པོ་འདུག གསང་སྟགས་ཆོས་ཀྱི་ནང་  
གསེས་གཙོ་བོ་ཞིག་སྟེ་གསང་བ་འདུས་པ་ལྟར་ན་ཆོས་གཞི་རྩའི་གནས་རིམ་དུ་  
སེམས་དང་ལེན་སོའི་བར་ལ་ཁྱད་པར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འབྱེད་མི་སྟབ། ལེན་སོའི་  
རྣམ་པ་ཆེས་སྤྲོ་མོ་ནི་རྒྱུད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་དེ་ནི་ཤེས་པ་དང་ཁ་འབྲལ་  
ཐབས་མེད། ཤེས་པ་དང་རྒྱུད་འདི་གཉིས་ནི་དབྱེར་མེད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་  
ལུགས་གཅིག་གི་རྣམ་པ་མ་འདྲ་བ་གཉིས་ཡིན། རྒྱུད་ནི་གཡོ་བ་དང་། སྟལ་བ།

གཅིག་ཏུ་འདུ་བའི་རྣམ་པ་ཡིན་པ་དང་། ཤེས་པ་ནི་སྒྲོའི་འཛིན་པའི་རྣམ་པ་དང་  
རྟོག་པའི་རྣམ་སྟོབས་ཤིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་གསང་བ་འདུས་པ་ལྟར་ན་འཛིག་  
རྟེན་གྱི་ཁམས་ཤིག་གྲུབ་སྐབས་སྐྱེད་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་  
དེ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན།

སྐྱེད་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་མི་སྟབ་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་  
ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་སྟེང་གི་འགྲུང་བ་དང་ཕྱིའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་རང་བྱུང་གི་འགྲུང་བའི་  
བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། རྟོགས་པ་མཐོ་བོ་དང་། ཡང་ན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་  
ཚོར་ཤེས་སྐྱེན་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་འབྲེལ་བ་སྤྱོད་དེ་རྟོགས་སྟབས། དཔེར་ན།  
དུས་རབས་བཙོ་ལྷ་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་བོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་བ་སྟག་ཆང་ལོ་རྒྱ་  
བས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཚོད་ལྟ་བུས་ཏེ་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རང་བཞིན་དུ་འགྱུར་  
བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྲོད་བ་དེ། རྣམ་མཁའི་བྱུང་བ་ཉི་འཛིན་དང་སྐྱེད་ཀྱི་སྐབས་  
སུ་གང་ཟག་ཅིག་གི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བའི་དུས་འཁོར་གྱི་  
འབྲེལ་བ་ཤད་དང་ཡོངས་སུ་མ་སྐྱེན་པ་རྟོགས། དོན་ངོ་མར་བཤད་ན། རང་པའི་  
གསང་སྟགས་ཀྱི་ལུགས་ལ་ང་ཚོའི་ལུས་སྤང་གིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་  
འདི་རྣམ་པ་སྤྱོད་པའི་ལམ་ནས་མཚོན་ཡོད། ལྷ་ཚུལ་འདིའི་དབང་གིས་དུས་འཁོར་  
དུ་བར་སྤང་གི་གཞུགས་སྤང་དང་དེ་དག་གི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་དོ་སྤང་བྱ་ཆེན་བྱས་  
ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འདུག དེའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་གནས་དབྱེད་རིག་པའི་  
འབྲེལ་བ་ཤད་བྱས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།

ངས་ཇི་ལྟར་ཚོས་མངོན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་དེར་ཡིད་

ཆེས་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མ་མཐོང་བ་དེ་བཞིན་དུ་ཆོས་མཛོན་པའི་ནང་དུ་  
བསོད་ནམས་རིམ་གྱིས་ཟད་པ་ལས་བྱུང་བའི་མིའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་འགྲེལ་  
བཤད་འདི་ལའང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མེད། མོད་ཀྱི་ལྷ་སྤྱང་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤྲེལ་དང་  
བྲག་སྤྱོད་མོ་གཉིས་འཁྲིག་སྤྱོད་བྱས་པ་ལས་བོད་མི་རིགས་འདི་བྱུང་བར་བཤད།  
ང་འདི་ལ་དེ་བས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་མེད།

སྤྱགས་ཡོངས་ནས་བཤད་ན། རྒྱ་ཕུན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་  
གཞག་འདི་རིགས་རྒྱུན་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དང་ཟུང་དུ་སྤྲེལ་ན། སའི་གོ་ལའི་  
སྤྱིང་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་སློག་གི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་གང་ལ་གང་འཆོས་ཀྱི་  
གསལ་བཤད་གཅིག་མཐུན་ཞིག་བྱེད་ཐུབ། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ལས་འབྲས་ཀྱི་  
རྣམ་གཞག་གིས་ཆུང་དང་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་བརྒྱད་ནས། ཉང་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་ཕུན་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་ཕུན་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་སའི་གོ་ལའི་སྤྱིང་དུ་ཆེ་སློག་གི་  
བྱུང་རིམ་དང་། རང་བྱུང་གི་འདམས་སྤྱུག་ལྷ་བྱ་དེའི་གཞི་རྩར་ཡོད་པའི་ཆོས་ཉིད་  
ཡིན་པའི་འགྲེལ་བཤད་གཅིག་མཐུན་ཞིག་ང་ཆོར་སྤྲོད་ཐུབ་ཀྱང་། ངའི་བསམ་  
པར་འདིས་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མ་དང་འགྲེལ་བའི་བྱི་བ་དེར་གསལ་བཤད་བྱས་མེད།  
རྒྱ་ཕུན་རང་ཉིད་ཀྱིས་འདི་ནི་རྟོག་ཏུ་མཐོང་མེད་པར་སྟུང་། དེ་མིན་ད་དུང་

སྟོབས་ཀྱིས་འཆོ་བའི་དོན་སྤྱི་འདིའི་ནང་དུ་འང་བསྐྱར་སྒྲོས་ངེས་ཅན་ཞིག་འདུག  
རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྤྲུག་གི་རྣམ་གཞག་འདིས་རིགས་ཤིག་གི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་  
ནང་དུ་བྱུང་བའི་རིགས་རྣམས་ཀྱི་ཐོལ་བྱུང་གི་འགྱུར་ཕྱོག་ཁོད་འཆོ་གནས་ལ་ཕན་  
ཐོགས་ཆེ་བའི་འགྱུར་ཕྱོག་རྣམས་རྒྱུན་བརྟན་པར་བཤད་མོད། འོན་ཀྱང་། ཚན་  
རིག་གི་ཆོད་དཔག་འདི་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ར་སྟོན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལས་ཁོ་ན་ནི་  
རྒྱུན་བརྟན་པའི་འགྱུར་ཕྱོག་དག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་འདི་རེད། དེར་བརྟེན་  
ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བཤད་ན། སྟོབས་ཀྱིས་འཆོ་བའི་དོན་སྤྱིའི་གོ་དོན་ནི་འདི་ཅས་  
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། ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མར་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་རྣམ་  
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་ཆོས་པ་ཞིག་རེད། ཐེངས་ཤིག་པོ་  
ཕར་གྱིས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་གི་ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་  
བ་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་མེད་པ་དང་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་སྟེང་།  
ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་ཆོད་ལྟ་བྱེད་ཆོག་པའི་ཚན་  
རིག་གི་རྣམ་གཞག་ཅིག་མིན། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ལས་སྟོན་  
བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་གཞུགས་འདས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན། ད་  
དྲུང་ཞན་ཆ་གཞན་ཞིག་ནི་ཏུ་ཐུན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་སྟོག་མེད་  
གྱི་ཐེམ་པོ་དང་འཆོ་བའི་སྟེ་ཕྱང་བར་གྱི་བྱུང་པར་གལ་ཆེན་དེ་ངོས་འཛིན་བྱས་

ཀྲང་། སེམས་ལྷན་དང་། ཤིང་སྒྲིང་དང་ཅི་ཤིང་ལྟ་བུ་འཆོ་བའི་སྐྱེ་བུང་བར་ན་ཁྲད་  
ཆོས་ཀྱི་ཁྲད་པར་ཆད་མཐོ་བོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ངོས་འཛིན་བྱས་མེད།

སྐྱེ་བུང་སོ་སོས་འཆོ་གནས་ཀྱི་དོན་དུ་འཐབ་ཅོད་བྱེད་པ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་  
རིགས་རྒྱུད་ལེགས་པར་བསྐྱར་བསྐྱུན་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་གཙོ་བོར་བཞུགས་  
པའི་བྱ་ལུན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་འདི་ལ་རྩོག་བྱ་གསལ་བོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་ཟས་ལ་  
མཉམ་སྦྲུང་བྱེད་པ་དང་། ཆིམ་པམ་རྩེ་ལྟ་བུ་དུང་འབྱེའི་ཁྲོད་ན་ཅོད་རྩོག་ཐག་  
གཙོད་བྱེད་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་བྱ་སྦྲུང་། དེ་བཞིན་རང་ཉིད་སྒོས་གཏོང་བཅས་  
གཞན་པན་གྱི་བྱ་སྦྲུང་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་མགོ་མཐུག་མཐུན་པ་ཞིག་རིམ་རྒྱུག་  
རྒྱུ་འདི་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་སློག་གི་ཉན་ཁ་ལ་མ་འཛེམས་པར་གཞན་གྱི་སློག་  
སྦྲུང་པའི་ལས་འདི་མིའི་རིགས་གཅིག་ཕྱ་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་  
གཞན་གང་མང་ལའང་ཡོད། དཔེར་ན། གཞན་ལ་དུག་གིས་བརྒྱབས་ན་རང་ཉིད་  
ཀྱི་ཆེ་སློག་འཆོར་ཡང་བྱང་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆང་སྒྲུང་སྦྲུབ་བྱེད་པར་དག་ཡ་ལ་  
དུག་གིས་རྒྱག་ དེ་བཞིན་བྱ་ཡི་རིགས་ཤིག་སྟེ་ཨ་ར་རྩེའི་སྤ་ཁྱི་ལེད་ Arabian  
babbling ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་གཡུགས་ནས་རང་གི་བྱ་སྟེ་ལ་ཉན་  
བརྗེ་གཏོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།

བྱ་ལུན་གྱི་ལྟ་བུ་རྒྱུད་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཆོས་རང་ཉིད་སྒོས་བཏང་གི་བྱ་  
སྦྲུང་ཐེ་བའི་གཞན་པན་གྱི་སྦྲུང་པ་དེ་ཆོས། སྐྱེ་བུང་སོ་སོའི་རིགས་རྣམས་རིགས་  
ཕྱི་མར་སྦྲུང་པའི་གོ་སྐྱབས་ཆེ་དུ་གཏོང་བའི་གནས་སྤངས་འགའ་ཡོད་པར་  
བཤད་ནས་གཞན་པན་གྱི་ལས་འདི་ཆོའི་རིགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱེད། འོན་ཀྱང་།



ཁོང་ཚོའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་གཞན་པན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་མི་འདྲ་  
བའི་བར་ནའང་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་རྣམས་དང་མི་མཐུན། དཔེར་ན། བྱ་འགའ་ཞིག་  
གིས་རང་གི་ཆང་དུ་བསྐྱར་བའི་ཁུ་བྱག་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་རྒྱུ་འབྱུང་ནས་གསོ་  
སྦྱོང་བྱེད། ཡིན་ཡང་། ལ་ལས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རང་འདོད་ཆེ་བའི་ཁུ་བྱག་གི་ཁེ་  
པན་གཞིར་བཞག་ནས་འདྲིའི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དུ་རྒྱང་གཞན་པན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་  
འདྲིའི་རིགས་རྟག་ཏུ་ངམ་ངམ་འཁྱུགས་ཀྱིས་འབྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར་སྒྲུང་ནའང་།  
༼སྦྱེ་ཕུང་འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་རང་ཉིད་སྒྲོམ་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ངམ་ངམ་  
འཁྱུགས་ཀྱིས་བྱེད་པར་སྒྲུང་།༽ དེར་རབས་ཀྱི་སྦྱེ་དངོས་རིག་པས་ཙུ་བའི་ཆ་ནས་  
གཞན་པན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ཀྱང་སྒྲོང་གིས་མ་སྦྱུལ་ཞིང་རིགས་ཇུས་ཀྱིས་སྤངས་  
འཛིན་བྱེད་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད། འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱིར་  
ཆོར་དང་ལྷག་པར་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་བྱུང་བའི་གཞན་པན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་རྣམས་  
འདྲིར་སྒྲེང་ན་གནད་དོན་འདི་རྟོག་ང་ཆེ་རུ་འགྲོ་ངེས།

རྩ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་བུ་མཐུགས་འཛིན་བྱེད་མཁན་འགའ་ཤས་ཀྱིས་རང་བྱུང་གི་  
འདེམས་སྤྱད་དང་སྟོབས་ཀྱིས་འཆོ་བའི་དོན་སྤྱི་གཉིས་ནི་རིགས་ཇུས་སོ་སོའི་  
གནས་རིམ་དུ་ལེགས་པར་རྟོགས་སྤྱད་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། ང་ཆོས་  
འདྲིར་མཐོང་སྤྱད་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་ཇུས་སོ་སོས་  
རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་པན་གྱི་དོན་དུ་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་པ་འཁྱུགས་སུ་བསྟན་པ་འདི་ཡིན། ད་  
ལྟའི་ཆུང་རིག་པ་གཞོན་ཀྱིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྤྱང་བའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་འཛིན་གྱི་

ཡོད་པ་རས་མི་ཤེས། འོན་ཀྱང་། དེར་གི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ནང་  
དུ་གཞན་པན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་འདི་ཚུད་མེད།

རྩ་རས་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆོག་ས་འདུ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ། ཉ་  
མད་ཉི་ནས་ཡིན་པའི་ཆོན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བ་ཨ་ན་ཏོ་Anne Harrington གི་ཡིས་ད་བར་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་གི་  
བརྟག་དཔྱད་དེས་སྟོང་ཇེ་ལྷ་བྱ་བྱས་སྟོབས་ཆེ་བའི་མིའི་ཆོར་བའི་སྐྱོར་ལ་གོ་  
རྟོགས་མཐོ་བོ་ཞིག་ཅིའི་ཕྱིར་བྱེད་མ་བྱས་པའི་གཏམ་བཤད་སྟོ་ལ་ངེས་པ་ཞིག་  
བྱས་སོང་། མ་མཐའ་ཡང་དེར་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཞེ་སྤང་  
དང་། ཁོང་ཁྱོད་འཛིན་སྐྱེག་ལྷ་བྱ་གཞོན་འཆེ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་ལ་ཉ་ལས་པའི་  
དོ་སྤང་བྱས་ཡོད་པར་སྟོས་ན། སྟོང་ཇེ་དང་གཞན་པན་གྱི་སེམས་ལྷ་བྱ་དགེ་  
མཆོན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ཉུང་ཉུང་རེད། བལ་ཆེར་བྱད་  
བར་འདི་བྱད་དགོས་དོན་ནི་དེར་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཀྱན་སྟོང་  
གཙོ་བོ་ནི་མིའི་ནད་རིགས་ཤེས་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་ད་  
ལྟའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཆེ་སློག་གི་གོ་རྟོགས་ནང་དུ་མི་འོས་པ་དང་། ཡང་ན་བྱ་  
སྤྱོད་འདི་ནི་རང་གི་རིགས་ཀྱི་ཁེ་སན་མཆོན་བྱེད་ཅམ་ཡིན་པ་རྒྱ་མཆོན་དུ་བྱས་  
ནས་གཞན་པན་གྱི་སེམས་ཁམས་ལེན་མི་བྱེད་པ་ནི་མི་འགྲིག་ཅིང་། བྱེད་སྟངས་  
འདི་ནི་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲ་སློག་དང་འགལ། ཆོན་རིག་གི་བརྟག་དཔྱད་  
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་བཙུག་བསྐྱར་བྱས་ནས་མངོན་  
སུམ་འཆོལ་ཞིབ་གྱི་འབྲས་བྱ་དང་མཐུན་པ་བྱེད་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དེ་མིན་ལྷ་མ་  
ཞིག་གྱོན་པར་རྐང་པའི་དབྱིབས་ལ་བཟོ་བཙུག་རྒྱག་པ་ལྟ་བུ་རེད།

ངས་བསམ་པར་ཐུ་ལུན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་ཉེས་  
མཐའ་ཡང་དེའི་དར་བྱབ་ཆེ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ནང་། ་གཞན་དོན་ཆེ་བའི་ཞན་ཆ་ཞིག་  
ནི། གཞན་པན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་གྱི་གཞན་དོན་འདི་རྟོགས་པར་བཙུག་པའི་རྩ་བ་པའམ་  
འདོད་པ་མེད་པ་དེ་རེད། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་རྟེན་གཞིར་འདོད་  
པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོ་འདིའི་ནང་འཆོ་གནས་གྱི་དོན་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་  
རིགས་ཐ་དད་པ་དང་། དེ་བཞིན་རིགས་གཅིག་པའི་ནང་ཁྱལ་དུ་འཇུག་པན་ཆུན་གྱི་  
བར་ལ་འགྲན་ཅོད་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་མཐོང་ཆོས་ཡིན། འདི་དང་ཆབས་ཅིག་མངོན་  
གསལ་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་མཐུན་སྤྱིལ་གྱི་ཆོད་གཞི་མཐོ་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད།  
ང་ཆོས་མི་དང་དུད་འགྲོའི་བྲག་སྤྱོད་མཐོང་བཞིན་པ་ལྟར་གཞན་པན་དང་སྤྱིང་རྩེའི་  
བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། རྒྱ་མཁན་ཅིའི་ཕྱིར་དེང་རབས་གྱི་སྤྱེ་དངོས་རིག་  
པས་འགྲན་ཅོད་ཁོ་ན་གཞི་ཅིའི་གནས་རིམ་དུ་འཇུག་པའི་ཆོས་ཉིད་དང་། བྲག་  
སྤྱོད་ཁོ་ན་འཆོ་བའི་སྤྱེ་ཕྱང་དག་གི་ཅ་བའི་བྱུང་ཆོས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དམ། རྒྱ་  
མཁན་ཅིའི་ཕྱིར་དེང་རབས་གྱི་སྤྱེ་དངོས་རིག་པས་ཆིག་སྤྱིལ་གཞི་ཅིའི་གནས་  
རིམ་དུ་འཇུག་པའི་ཆོས་ཉིད་དུ་ངོས་འཛིན་མི་བྱེད་པ་དང་། གཞན་པན་གྱི་སེམས་  
དང་སྤྱིང་རྩེ་ལྟ་བུ་འཆོ་བཞིན་པའི་སེམས་ཅན་དག་གི་འཕེལ་རྒྱས་གྱི་ཅ་བའི་ཡོན་  
ཏན་ཞིག་དུ་མི་མཐོང་བ་ཡིན་ནམ།

འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་དང་འཆོ་གནས་ལ་འཆང་བའི་ང་ཆོའི་འདུ་ཤེས་  
དེ་ཆད་གཞི་ཅི་ཅམ་ཞིག་ལ་ཆཅན་རིག་ལ་བརྟེན་དགོས་མིན་ནི། ང་ཆོས་ཆཅན་རིག་  
ལ་འདུ་ཤེས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས། འདི་ནི་ཆཅན་རིག་གི་དྲི་བ་  
ཞིག་མ་ཡིན་པར་མཆཅན་ཉིད་རིག་པའི་ཚེད་སྒྲུབ་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན། རྩོགས་  
གཅིག་ཏུ་སྒྲུབ་བའི་དངོས་གཏོ་སྒྲུབ་ཞིག་གིས། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པས་ཀྱན་སྦྱོང་  
དང་ཆོས་ཉམས་ལེན་གྱི་སྒྲོང་བ་ཐེ་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་བྱད་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་  
གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་ལྟ་བ་འདིར་རྒྱབ་སྦྱོར་བྱེད་སྟེ། གཞན་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་  
འཆོ་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ལས་གཞིའི་ནང་ཆཅན་རིག་གི་  
མཐོང་རྒྱ་ལ་ཆད་བཀག་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་མཐོང་། གཅིག་བྱས་ན་ཆཅན་  
རིག་གིས་ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མའི་སྒྲོར་གྱི་དྲི་བ་ལ་ཆད་ལྷན་གྱི་ལན་ཞིག་རྒྱག་མི་  
སྤུབ་པར་མ་ཟད། འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་གསལ་བཤད་ནམ་  
ཡང་བྱེད་མི་སྟེ། ངས་འདི་ལྟར་བཤད་དོན་ཡང་ཆཅན་རིག་གིས་ཆེ་སྟོག་འདྲ་མིན་  
གྱི་ཐོག་མའི་བྱད་བའི་སྒྲོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་ཞིག་རྒྱག་སྤུབ་བ་དང་། དེ་  
བཞིན་དུ་འབྱུང་འགྱུར་སྤྱི་མཐུན་ནས་གསལ་བཤད་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་ཆཅན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆད་བཀག་དེ་ང་ཆོས་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་གི་ཆ་ནས་  
ངོས་འཇིག་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་སྟེ།

རྒྱ་ལྷན་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་རིག་པའི་ལྟ་བ་རྩོགས་ཡོངས་སུ་བྱུང་བ་དང་། དེའི་  
རྒྱུ་གྱིས་མི་རྒྱུད་ལེགས་སྦྱར་རིག་པ་ལག་བསྟར་བྱས་པའི་མཆོག་འབྲས་

ཆབས་ཆེན་གང་མང་བྱང་བའི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལས་ང་ཚོར་སློབ་སྦྱང་ཅིག་རིག་པ་ནི། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་སྤེལ་བའི་ལྷ་བ་དེ་དག་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་སློང་དང་མཐུན་པར་བསྐྱར་བའི་འཕེལ་ཕྱོགས་ཉེན་ཁ་ཅན་ཞིག་ང་ཚོ་འགོ་བ་མི་ལ་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། སྟོབས་ཀྱིས་འཆོ་བའི་ལྷ་བ་འདི་བཞོལ་སྦྱོང་ལོག་པར་བྱས་ཏེ་སྐབས་འགའ་རེར་སླེར་གཙོ་རིང་ལུགས་དང་མིའི་འདོད་རྩམ་གྱི་ཆོད་མེད་ལ་དག་འབྱུང་བྱས་ནས། འགོ་བ་མིའི་བན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱེད་པའི་ཀྱང་སྦྱོང་གྱི་འགོ་ལུགས་རྣམས་སྤང་མེད་དུ་བཏང་། དེ་བས་ན་ཆོན་རིག་ལ་ང་ཚོས་འདུ་ཤེས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་དང་སྐབས་ཆོན་རིག་གིས་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འདི་འདྲའི་གོ་གནས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་བཟུང་ཡོད་སྟབས། ཆེད་ལས་འདིའི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་ཆོན་རིག་པ་དག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱས་ཀྱི་ལས་འགན་ངེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ། འགོ་བ་མི་སྤྱི་དང་འཛམ་གླིང་ལ་མཐུག་འབྲས་ཆབས་ཆེན་བསྐྱེད་སྐྱིད་པའི་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་ཆོན་རིག་གི་ལོག་རྟོག་དང་ལོག་སྦྱོང་ལ་ཆོན་རིག་པ་ཚོས་ངེས་པར་དུ་དག་ཐེར་བྱེད་སྐབས་དགོས།

རྒྱ་མུན་གྱི་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་བྱང་བའི་འགེལ་བཤད་དེ་ནི་ཅི་འདྲའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ནང་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། འདིས་དོན་གནད་གཤམ་ཆེན་ཞིག་སྤང་མེད་དུ་བཞག་ཡོད་པ་ནི་བདེ་སྤྱག་སྦྱོང་བའི་བྱས་སྟོབས་ཡོད་པའི་སེམས་ལྡན་གྱི་ཐོག་མའི་འཕེལ་འགྱུར་འདི་ཡིན། ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ནང་ཅ་བའི་ཆ་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བ་དང་བདེ་བ་འཆོལ་བའི་འདུན་

བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་ཤེས་ཡོན་  
ཀྱི་འཆོལ་སྟེག་བྱུང་བ་དང་། ཤེས་པའི་བྱུང་རིམ་དང་དེའི་རང་བཞིན་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་  
ཡིད་ཆེས་འཕེར་བའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་མ་རྟེན་བར་དུ་འཇིག་རྟེན་དང་ཆེ་སྟོག་གི་  
ཐོག་མའི་བྱུང་བའི་ཆོན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་དེ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་མིན། །

## ཞེས་པའི་གནད་དོན།

༢༡། །རང་ཉིད་དགའ་སའི་མི་ཞིག་དང་འབྲུང་བས་དགའ་སྟོང་དང་།  
སྤྱིར་ཉེ་བའི་གྲོགས་པོ་ཞིག་གི་བས་སྟོང་གཏུང་། གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་མི་ལམ་  
ཞིག་གི་སྤང་བ། དཔྱིད་དུས་ཀྱི་ཉིན་མོ་ཞིག་ལ་ལྷུང་རའི་ནང་དུ་སྟོང་འབྲུམས་བྱས་  
པ་ལས་བྱུང་བའི་ཁམས་དྲངས་མ། སྟོམ་སྟུབ་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་ཤེས་པའི་སྟོང་བའི་རང་བཞིན་གྲུབ། སྟོང་བ་དེ་ཆོའི་ནང་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། ཤེས་པའི་  
སྟོང་བ་རང་ག་བ་ཞིག་ནས་ཆེས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་དག་ལ་སོ་  
སོའི་ངོས་ན་གཅིག་མཐུན་གྱི་ངོ་བོ་ངོས་ཅན་ཞིག་ལྡན་པར་མ་ཟད། སྤེར་གྱི་རང་  
བཞིན་ཆད་མཐོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེ་ཡང་སྟོང་བ་དེ་དག་རྒྱན་དུ་ཉྩ་ཚུལ་བྱེ་བྲག་  
པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་གནས་པ་དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན།  
འོན་ཀྱང་། བྱང་མཆར་བ་ཞིག་ལ། ང་ཆོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་  
འདི་ཡོད་པར་ཐེ་ཆོམ་མེད་ཅིང་ལོ་ངོ་སྟོང་སྟུང་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་དབྱང་ཐབས་སམ་ཕྱིའི་ཡུལ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་གཙོ་  
བོར་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་གིས་ཤེས་པའི་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་ཆེས་ཅུང་ཅུང་ཞིག་  
ལས་བསྐྱེད་མེད།

འོན་ཀྱང་། ཤེས་པའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་ནི་ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གི་  
སྒྲིབ་འཕེལ་བའི་བརྟག་དབྱང་གི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་བཞུགས་  
དུ་འགོ་ཞིང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཤེས་པའི་སྒྲུབ་ཚུལ་ལ་བརྟག་དབྱང་བྱེད་པའི་  
དབྱང་ཐབས་ཆོད་ལྷན་ཞིག་དེར་རབས་གྱི་ཆོན་རིག་ལ་ད་དུང་མེད་པའི་ཁས་ལེན་  
ཞིག་ཀྱང་དར་བཞིན་འདུག འདི་ལྟར་བཤད་པ་ཡང་བརྗོད་བྱ་འདིའི་སྐོར་ལ་  
མཆོད་ཉིད་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སོགས་མེད་པ་དང་། ཡང་ན་ཤེས་པ་གཟུགས་  
ཅན་གྱི་བཟོ་བཤོད་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་འབད་བཙོན་བྱུང་མེད་  
པ་མིན། མཐའ་གཅིག་དུ་ལྷུང་བའི་ལངས་ཕྱོགས་ནི་གཤེས་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་  
རིག་པའི་<sup>(1)</sup>ལྷ་ཚུལ་ཡིན། ཕྱིའི་སྤྱོད་པའི་རྣམ་འགྲུར་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་ཤེས་  
པའི་མངོན་ཚུལ་ངག་དང་ལུས་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དུ་ཆ་བཤོས་བྱས་ནས་གསལ་བཤད་  
བྱེད། མཐའ་གཞན་དུ་ལྷུང་བའི་ལངས་ཕྱོགས་ནི་ཁར་ཉེའི་རྒྱ་གཉིས་ཡིན་  
ཞིང་། [Cartesian dualism] འཛིག་རྟེན་འདི་པན་ཚུན་མ་བརྟེན་པའི་དངོས་  
ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་རྩས་གཉིས་ལས་བྱུང་བར་འདོད། དང་པོ་རྒྱ་བསྐྱེད་རང་བཞིན་གྱི་  
རྣམ་པ་འཛིན་པའི་གཟུགས་ཅན་དང་། གཉིས་པ་སེམས་ལྷ་བྱ་གཟུགས་ཅན་མ་

(1) གཤེས་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་རིག་པ། [behaviourism] སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལྷ་བྱུང་ཅིག་  
ལྟེ། བསམ་སྒོ་དང་ཆོར་བ་ལྷ་བྱ་སྤྱོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ཡང་མཐར་  
གཟུགས་ན་སྤྱོད་པ་ལས་ལོགས་སུ་མེད་པར་འདོད།



ཡིན་པའི་ཆོས་ཏེ་མྱ་སྟོན་རེད། ལྷ་ཐུབ་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ད་དུང་རྣམ་གཞག་  
འདྲ་མིན་ཡོད་པ་ནི་རྣམ་ཚུལ་རིང་ལུགས་་་་ཤེས་པའི་རྣམ་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་  
ཤེས་པའི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན། །དང་དབང་རྩེ་སྒྲུང་ཚུལ་རིག་པ་་་དབང་རྩེ་པན་  
ཚུན་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན། །སྟོན་པ་ཡིན། རྣམ་  
གཞག་འདི་ཆོ་པལ་ཆེ་བས་ཕྱིའི་གཟུགས་ཅན་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཐབས་ལས་ཞིག་  
བརྒྱད་ནས་ཤེས་པ་རྟོགས་ཐབས་བྱེད།

འོན་ཀྱང་། ཤེས་པ་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་རྒྱ་ནི་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་  
ནམ། དེའི་བྱད་ཆོས་དང་རྣམ་ཚུལ་ཅི་ཡིན་ནམ། སྐྱེ་ལྷན་ཐམས་ཅད་ལ་ཤེས་པ་  
ཡོད་དམ། ང་ཆོའི་ཆོར་ཤེས་དེ་རང་ཉིད་ཤེས་ལྷན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་བཞིན་པའི་  
སྐབས་ཁོ་ནའི་དུས་སྟུ་མ་གཏོགས་མེད་དམ། དཔེར་ན། མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་  
ཀྱི་སྐབས་སྟེ་ཤེས་པ་བག་ལ་ཉལ་བའམ་དེའི་རྒྱན་སྟོངས་སམ། ཤེས་པ་སེམས་  
ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་ངེས་མེད་ཀྱི་སྐད་ཅིག་འདྲ་ཆོགས་ལས་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ།  
ཡང་ན་དེའི་རྒྱན་བརྟན་ཡང་ངོ་བོ་ལ་རྟག་ཏུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་པ་ཞིག་ཡིན་  
ནམ། ཤེས་པ་ནི་ཆད་གཞིའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་ལ་རྟག་ཏུ་འཇུག་ལུལ་  
ཞིག་དགོས་སམ། སེམས་བྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲུང་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཀྱི་སྟོན་གི་  
བྱུང་བ་དང་། རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་ཆོར་ཤེས་ལ་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་འདོད་པ་དང་  
ཐན་ཤེས། རེ་འདུན་ལྷ་བྱུང་དང་ཤེས་པའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ང་  
ཆོའི་ཤེས་པའི་སྟོང་བ་ནི་ལུལ་ཅན་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་ཆོན་རིག་གིས་གང་  
ཐག་གསུམ་པའི་དབྱུད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་དེ་རྟོགས་ཐུབ་བམ།

ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་མོའི་ནང་ཤེས་པའི་གནད་  
དོན་འདི་དོ་སྤང་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་སྤང་ཆེ་བས། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་རྟོགས་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་  
ཆགས་ཡོད། ཤེས་པ་ནི་སེམས་ཅན་ཀྱི་དོ་བོ་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་བྱེད་ཆོས་ཐུན་  
མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དུ་བསམ་ལ། ཆེས་སྡ་ཤོས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཁག་གཞིར་  
བཞག་ན་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་འགོ་བ་མིའི་བདེ་སྤྱག་གི་འབེལ་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་ཀྱི་ཁྱོད་བ་ལ་འགྲེལ་བ་ཤད་བྱེད་སྐབས། སྐད་ཡིག་  
བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ན་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་ཆོས་རིས་པར་དུ་རྟོགས་  
དགོས། ཤེས་པའི་ཁྱོད་བ་ནི་ཐུན་མོང་ལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། དེར་འགྲེལ་  
བ་ཤད་བྱེད་པའི་ང་ཆོའི་སྐད་ཡིག་དག་གི་གཞི་རྩར་རིག་གཞུང་དང་། ལོ་རྒྱུས།  
བདེ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་བྱུང་སྤྱོད་མ་འདྲ་བ་དེ་ཡོད། བྱུང་སྤྱོད་མ་འདྲ་བ་དེ་ཆོས་  
ཆོའི་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་དང་། སེམས་ཀྱི་འཆར་སྟོ། བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་བཀོལ་  
སྤྱོད། དེ་བཞིན་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་སེམས་དོན་རིག་པའི་སྟོན་རྒྱུ་མ་འདྲ་བ་  
དེ་མཆོན། དཔེར་ན། ཡོ་རོབ་རྒྱུ་ཕྱགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དག་གི་ནང་དུ་ནམ་ཤེས་  
དང་། །consciousness། སེམས། །mind། སེམས་ཀྱི་མཛོན་ཚུལ། །-

mental phenomena) ཆོར་ཤེས་། aware རྟོག་བྱིང་ཐ་སྙད་ལ་བརྟེན་  
ནས་ཤེས་པའི་སྲོང་བར་གསལ་བ་ཤད་བྱེད། བར་པའི་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་  
པའི་ནང་དུ་སྒོ་། དབྱིང་། གད་། ཤེས་པ། །སྒློབ་། རིག་པ་། སྒྲིབ་། སྒྲིབ་པ་། སྒྲིབ་པ་། སྒྲིབ་པ་།  
དབྱིང་ཡིག་གི་ཐ་སྙད་ཆོར་ཤེས་དང་རིག་པ་། intelligence རྟོག་ཉེས་ཀྱི་གོ་  
དོན་གྱི་ཆེ་ས་ནས་བཟུང་ན། བོད་པའི་ཐ་སྙད་འདི་དག་གི་དོན་དག་ཕྱོགས་ཅན་  
ཞིག་མཚོན་ཐུབ། བར་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཆོས་ད་དུང་སེམས་། ཆོ་།  
དང་། ནས་ཤེས་། སྒྲིབ་པ་། ཡིད་། མཚན་། སྒྲིབ་པ་། ཨུང་བེད་སྲོད་བྱེད།

བོད་སྐད་དུ་ནམ་ཤེས་ཟེར་བའི་ཆོག་དེ་དེ་བྱིན་སྐད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ con-  
sciousness འདི་དང་བསྐྱར་ན། བོད་སྐད་ཀྱི་ཆོག་འདིའི་བཞོལ་སྟོང་ཀྱི་ཁྱ་  
ཁྱོན་ཏུ་ཅང་ཆེ། ནམ་ཤེས་སམ་བི་རྣམ་ཅི་སྟོས་འཛིན་པའི་སྟེང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་  
འཇུག་པར་མ་ཟད། དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། སེམས་ནད་  
དབྱེད་ཐབས་རིག་པའི་ནམ་གཞག་གིས་ཆོར་ཤེས་པ་མ་སྟར་བའི་སྟེང་བའི་ཆ་དུ་  
ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་སོགས་ལ་འང་འཇུག་དེ་མིན་དུང་ཐ་  
སྙད་འདིའི་ནང་དུ་བསམ་སྒྲུབ་ཁྲུབ་ཁོངས་གཅིག་དུ་མ་ཡིན་པར་སྟེང་ཆོར་ཀྱི་  
ཁྲུབ་ཁོངས་ཀྱང་ཚུད་ཡོད། ང་ཆོས་ནམ་པར་ཤེས་པའི་མངོན་ཚུལ་ཀྱི་སྐྱར་ལ་  
མགོ་རྒྱུག་ཏུ་ཅང་མང་སོ་མེད་པར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་ནའང་། སྐད་ཡིག་སོ་  
སོའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་ཆོད་བཀག་དེ་ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས།

ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་འི་སྤྱིང་བ་ལ་གསལ་བ་ཤད་ཀྱིང་པར་རྟོག་འཛིང་ཆེ་  
བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཅ་བའི་ཆ་ནས་སྤྱིང་བ་འདྲ་ཆོགས་

ལས་གྲུབ་སའི་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་འདི། ང་ཚོས་ཕྱིའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་  
རྣམ་པ་ཞིག་ལ་བསྐྱར་ནས་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཁྱོད་མཁན་གང་ཟག་དེ་ཕྱི་རུ་འཕུད་  
སའི་ཉེན་ཁ་ཆེ། ཁྱོད་སའི་གྲུབ་ཆའི་ནང་ནས་ཁྱོད་མཁན་གང་ཟག་རང་ཉིད་ཕྱིར་  
འཕུད་མི་ཉན། ཁ་དོག་དབྱེ་འབྲེད་ཀྱི་དབང་ཅའི་རུས་ཚོལ་གྱི་སྒྲོར་ལ་ཡོད་སའི་  
ཆན་རིག་གི་འབྲེལ་བ་ཤད་གང་ཡིན་ཡང་། ཁ་དོག་དམར་པོ་ཞིག་སྤང་རུས་ཁྱོད་  
མཁན་དེར་ཆོར་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་མི་སྤྱབ།  
ཤེས་སའི་འཆོལ་ཞིབ་འདི་ནི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ང་ཚོའི་ཞིབ་  
འཇུག་གི་བརྗོད་བྱ་ནི་ཐད་ཀར་སེམས་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་  
ཡང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པར་མ་ཟད། ཞིབ་འཇུག་གི་བྱེད་  
ཐབས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་དགོས། གནས་སྤངས་འདིས་  
ཤེས་པར་ཕྱོགས་སའི་ཆན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལ་སྤྱད་སའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་  
སེལ་ཐབས་བྲལ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་ཆབས་ཆེན་ཡིན་པས། ཤེས་པར་ཕྱོགས་སའི་ཆན་  
རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་འདི་ནས་ཡང་ཆད་ལྡན་ཞིག་ཆགས་སྤྱབ་བས།

ང་ཚོས་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་དེ་ངོ་བོ་གཅིག་ཏུ་མཐུན་པའམ་རང་རྒྱ་  
བའི་ངོ་བོ་སྟེ་སེམས་ཟེར་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཡང་། ང་ཚོས་ཅུང་ཞིབ་ཏུ་ལྟ་སྐྱབས།  
ལྟ་སྐྱངས་འདི་ནི་ཆེས་རགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་སྤྱོད་རྟོགས་སྤྱབ། ང་ཚོས་  
ཁྱོད་བཞིན་པ་ལྟར་སེམས་ནི་ཡིད་ཀྱི་རང་ཚུལ་འདྲ་མིན་ལས་གྲུབ་ཅིང་། ཕྱོགས་  
གཅིག་ན་ཡིད་ཆེས་དང་། འདྲ་ཤིང་། ཡིད་བྱེད་ལྟ་བུ་མཛོན་དུ་གྱུར་  
སའི་སྒྲོའི་འཛིན་སྐྱངས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་དང་། ཕྱོགས་གཞན་དུ་མཛོན་དུ་གྱུར་ཅིང་།

སྒོ་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱར་བར་བྱེད་པའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་སྒྲོང་ཆོར་ལྟ་བུ་ཡོད། ད་  
དུང་ར་ཆོས་བྱ་བ་ཞིག་བྱེད་པར་ར་བའི་ཆ་ནས་སྒྲིལ་སྒྲོང་དུ་འགོ་བའི་བྱེད་ལས་  
ལྷན་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་ཆོན་པ་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པར་སྒྲུང་། ཆོན་པ་  
འདིའི་ནང་དུ་རང་མོས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་སྒོ་སྟོབས་དང་། འདུན་པ། འདོད་པ།  
འཇིགས་སྒྲུང་། ཁོང་ཁོ་སོགས་འཆུད། ར་ཆོས་ཤེས་པའི་འཇིན་སྒྲུངས་ཀྱི་ཆ་ནས་  
ཀྱང་དབང་ཤེས་ལ་སྒྲུང་སྒྲུངས་དང་འཆར་སྒོ་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རྒྱས་  
ཚོལ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་འབྱེད་ཆོག་ལྟ་མ་ནི་མིག་གིས་མཐོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་།  
མཐོང་བའི་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། བྱི་མ་ནི་འཆར་སྒྲུང་ངམ་སྟོན་གྱི་སྒྲོང་  
བྱ་ཞིག་བསྐྱར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འཆར་སྒྲུང་དང་བསྐྱར་བྱེད་འདི་ཆོ་དབང་  
ཤེས་ལ་སྒྲུང་བའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཐད་ཀར་མི་དགོས་པར་མ་ཐད། དབང་ཤེས་  
ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་ལའང་ཐད་ཀར་བརྟེན་མེད།

ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་  
དང་དེ་དག་གི་སྒྱུར་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་སོགས་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་  
འདྲ་མིན་མང་པོ་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད། དང་པོ་ནི་ནང་གསེས་བླ་མ་ཅན་  
ཀྱི་དབྱེ་བ་སྟེ། གཞུགས་སྐྱེ་བྱེད་རིག་བྱ་ཡིད་བཅས་ཀྱི་སྒྲོང་བ་ཡིན། འདིའི་ནང་  
གི་ཐོག་མ་ལྟ་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོང་བ་ཡིན་ཡང་། མཐའ་མའི་ནང་དུ་བྲན་ཤེས་  
དང་། འདུན་སེམས། རང་མོས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་སྒོ་སྟོབས། འཆར་སྒྲུང་སོགས་  
སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་འདུས། དབང་ཤེས་ལྟ་བུ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་  
སེམས་ཀྱི་སྒྲོང་བ་རྣམས་གཞུགས་ཅན་དུ་འདོད་པའི་དབང་པོ་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་

འབྲེལ་བ་ཡོད་ཀྱང་། ཡིད་ཀྱི་སྤྱོད་བ་དག་ལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྟེན་གཞི་དང་བལ་  
བའི་རང་དབང་ངེས་ཅན་ཞིག་མཆིས།

སེམས་ཅམ་པའི་ནང་གསེས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་གིས་དབྱེ་བ་དྲུག་པོ་  
འདིའི་སྟེང་དུ་གཉིས་བསྐྱར་ནས་བརྒྱད་དུ་བཏང་། ལྷ་ཚུལ་འདི་སྟེལ་མཁན་དག་  
གིས་སློའི་འཛིན་པ་ནི་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལ་འཛིག་པ་དང་ངེས་པ་མེད་པས།  
ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བ་དང་བདག་ལ་བཟུང་བའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱུན་དུ་གནས་  
པའི་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་རང་བཞིན་དེར་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱེད་མི་སྤྱབ་པར་ཚོད་སྒྲུབ་  
བྱས། ཁོང་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ལྟོས་གྲུབ་ཡིན་ཞིང་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྟན་  
པའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དེ་དག་གི་མང་གཞི་དུ་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཆེ་ཉིལ་པོར་  
རྒྱུན་བཏན་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། འདོ་སྤྲུལ་པའི་ལྟན་སྒྲིལ་གྱི་སློ་འདི་ནི་ཀུན་གཞི་རྣམ་ཤེས་ལས་ལོགས་  
སུ་འབྱེད་མི་སྤྱབ་ཅིང་། སེམས་ཅམ་པས་སློ་འདི་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྒྱུན་ཐ་  
དད་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད།

གྲུབ་མཐའ་དབྱེ་མའི་ལངས་ཕྱོགས་ནི་རང་ཐེ་བའི་བོད་ཀྱི་བསམ་སློ་པ་  
སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཁས་ལེན་པ་དང་། འདིས་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཆ་  
ན་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་དྲུག་གི་ནང་དུ་ཡོངས་སུ་འདུས་  
པར་འདོད། ལྷག་པར་སེམས་ཅམ་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ནང་དུ་ཀུན་གཞི་

ནས་ཤེས་དེ་དོ་མོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ལྟ་བུར་འདོད་པ་འདི་གྲུབ་མཐའ་དབྱ་མ་པས་  
ཁས་མི་ལེན།

ཡིད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་སྤྱིར་བ་འདྲ་མིན་དེ་ཆོའི་རང་བཞིན་གང་  
འདྲ་ཡིན་ནས། ང་ལོ་ན་གཞོན་དུས་ཚད་མའི་སློབ་ཚན་ཐོག་མར་སྤྱིར་སྐབས།  
གསལ་ཞིང་རིག་པ་སྒོའི་མཆན་ཉིད་ཟེར་བའི་ཙ་ཆོག་འདི་སློ་ལ་བརྩུང་བ་ངས་ད་  
ལྟ་འང་གསལ་པོར་བྲན། འདི་ནི་བོད་ཀྱི་བསམ་སློ་བ་ཆོས་རྒྱ་གར་གྱི་བསྟན་  
བཅོས་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་ཤེས་པར་མཆན་ཉིད་བཞག་པ་ཞིག་རེད། ངས་ལོ་  
གང་མང་གི་རྗེས་སུ་མ་གཏོགས་ཆོག་སྤྱིར་མདོར་བསྡུས་འདིའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་སུ་  
མཆན་ཉིད་རིག་པའི་དཀའ་ལྷོན་གྱི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་རྟོགས་མེད། དེར་སྐབས་ཙུང་  
གྲུའི་སྤངས་ཆའི་སྤྱིར་བུ་ལོ་ན་དགུ་ཅན་གྱི་བྲ་རྒྱུང་ཞིག་གིས་སློབས་པའི་སློ་ནས་  
མཆན་ཉིད་འདི་ལུང་འདྲན་པ་མཐོང་དུས་ངས་འཇུག་དཔྱད་ཀྱི་ཡོད། འདི་འདྲའི་  
ཙུང་སྤྱིར་བུ་རྒྱ་ནི་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་སློབ་སྤྱིར་བུ་ཉིད་སྤངས་ཀྱི་ཆ་གལ་  
ཆེན་ཞིག་ཡིན།

རྒྱ་བོད་གཉིས་ཀྱི་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ནང་ཁྱད་ཆོས་གཉིས་ཏེ། གསལ་ཞིང་  
རིག་པས་སྒོའི་རང་བཞིན་མཆོན། འདིར་གསལ་ཞེས་པའི་དོན་ནི་མདོན་པའམ་  
སྤྱིར་བར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཡིན། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། རིག་པ་ནི་གང་  
མདོན་པ་དེ་ཤེས་པའམ་འདྲིན་པའི་སྒོའི་རྒྱས་པ་ལ་གོ། ཁྱད་ཆོས་འདི་འདྲ་ལྟ་  
པའི་ཆོས་གང་ཡིན་ཡང་ནང་ལུལ་ཅན་གྱི་ཆ་ཞིག་ལ་བཅེ། ཁྱད་ཆོས་འདི་ཆོ་སློ་  
ངོ་ལ་འཆར་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། ང་ཆོས་འདིར་སྤྱིར་བཞིན་པ་ནི་རྒྱ་བོད་ཆད་འཇུག་

ཐུབ་པའི་ཕྱི་མཆོས་ཤིག་མ་ཡིན་པར་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་མངོན་ཚུལ་ཡིན། སལ་  
ཆེར་དགའ་ངལ་འདི་དང་། ལྷག་པར་ཡུལ་ཅན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་སྐད་  
ཡིག་གི་ཆོད་བཀག་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། གནའ་པོའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་  
འོད་དང་བཞུད་བཞིན་པའི་རྩ་བོ་ལྟ་བུ་དཔེ་ལ་བཀོད་ནས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ལ་  
གསལ་བཤད་བྱས། འོད་ཀྱི་ཅ་བའི་བྱད་ཆོས་ནི་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་པ་རི་  
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་བྱད་པར་ངེས་ཅན་ཞིག་མེད་པ་  
བཞིན་ཤེས་པ་ལ་མཆོན་ནའང་སློའི་འཛིན་པའི་རྣམས་ཅོལ་དང་སློ་གཉིས་ཀྱི་བར་  
ལ་བྱད་པར་གསལ་པོ་ཞིག་མེད་ཅིང་། འོད་ལྟར་ཤེས་པ་ལའང་གསལ་བའི་བྱད་  
ཆོས་ཤིག་ལྟན།

སློལ་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་རོ་བོ་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་བའི་གོ་རྟོགས་  
འདིའི་སྐོར་སྐྱེད་སྐྱབས། ནང་ཆོས་ལའང་ཁར་ཉེའི་རྒྱ་གཉིས་༼པན་ཚུན་ལ་མ་  
བརྟེན་པའི་བེམ་པོ་དང་སེམས། ༽དང་འབྲ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་བའི་  
ཉེན་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་མཚན་ཉིད་རིག་པས་གཏན་  
འབེབས་བྱས་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གཞི་ཅའི་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་བྱད་ཆོས་གསུམ་ཡོད་པ་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

༡ བེམ་པོ། ཕྱིའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས།



༡ ཞེས་པ། རང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོང་བ།

༢ ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད། བསམ་སྒྲུབ་འདུས་དོན།

ལེས་པོ་ཅི་ཞིག་ལས་གྲུབ་མ་གྲུབ་ཀྱི་ཐད་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་  
ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་བར་ཉ་ལམ་མེད། ད་དུང་གཞུགས་ཅན་གྱི་  
ཆོས་དག་གི་བྱུང་ཆོས་གཙོ་བོ་རྣམས་དོས་འཛིན་བྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ཆ་ལ་ཡང་བརྟག་  
དཔྱད་ཀྱི་སྒོ་ལ་རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་མཐུན་སྒྲིགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་  
པར་སྤང་། རྒྱ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆ་དང་། བར་སྤང་དང་དུས་ཀྱི་གནས་གཞི་སོགས་ནི་  
གཞུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་དག་གི་བྱུང་ཆོས་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་དོས་  
འཛིན། མཛོན་དུ་གྱུར་པའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་བྱུང་ཆོས་འདི་ཆོད་སྟེང་དུ། རང་པའི་  
ལྷ་ཚུལ་ལ་ད་དུང་དུལ་སྤང་བར་དང་། གྲོག་འབྲུགས་ཁབ་ལེན་དང་འཐེན་འབྲུགས་ལྷ་  
བུའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་འབྲུགས་འདྲ་མིན་ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་ལྟགས་ཀྱི་  
གནས་རིམ་དང་པོའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། ཡིན་ཡང་། རང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་  
སྤྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ་དངོས་ཡོད་གནས་ལྟགས་ཀྱི་འདུས་དོན་ཐམས་ཅད་  
གནས་རིམ་དང་པོ་འདིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཆོས་དག་གིས་མཚོན་མི་ཐུབ།

ཁྱོང་ཆོར་གྱི་རིགས་སུན་སུམ་ཆོགས་པ་དང་། ཆོར་སྤང་། དབང་ཞེས་  
ཀྱི་ཆོར་བ། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ལྷ་བུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོང་བ་དག་གི་དངོས་  
ཡོད་གནས་ལྟགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ཐག་གཅོད་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། རང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་  
བྱུང་ཆོས་འདིའི་ནང་གི་ཁྱོང་བ་པལ་ཆེ་བ་ནི་མི་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་  
རྣམས་ཀྱི་སྟེང་ནའང་ཡོད། དབང་ཅའི་བ་དང་། སྤང་པའི་སྤང་། དབང་པོའི་

རྩལ་རྩལ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་ཁམས་འདི་ལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་  
འཛིག་རྟེན་དང་བྲལ་བའི་གནས་བབ་ཅིག་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ཁམས་འདིས་  
གཟུགས་ཅན་གྱི་རྟེན་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་རྩལ་རྩལ་གྱི་དཔྱད་ནས་གཟུགས་ཅན་གྱི་  
འཛིག་རྟེན་སྟེང་དུ་པར་ཁུངས་འདེད་བྱེད་མི་ཐུབ། རྩལ་གྱི་དངོས་གཙོ་སྤྲོ་བའི་  
གྲུབ་མཐའ་གཅིག་མ་གཏོགས་པོད་རྩལ་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་བཞིག་ཀྱང་  
ཡོད། དེ་ནི་ཕྱི་འཛིག་གཟུགས་ཅན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་དང་ནང་ལུལ་  
ཅན་གྱི་མྱོང་བ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་ཡིན། དེ་ཡང་འཛིག་རྟེན་  
ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཁག་ཅིག་ལ་ཡོད་པའི་ང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་  
སྤྲུ་གྲུ་བའི་བྱེད་ཆོས་རྣམས་རེད། དུས་དང་། འདུ་ཤེས། གཏན་ཆོགས་ཀྱི་རྩ་  
འཛིན་ལྟ་བུ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སེམས་ཀྱིས་བཅོས་ཀྱང་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་གྱི་བྱུང་ཁོངས་གཉིས་ལ་བརྟེན་ཡོད་ནས་  
དེ་དག་ལ་གཞན་གཉིས་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱེད་ཆོས་ལྡན།

ནང་པའི་གཞུང་དུ་ཐོག་མ་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་དངོས་ཡོད་  
གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འདི། ཐོ་པར་གྱིས་གཏན་ལ་པལ་པའི་ཆོན་རིག་གི་  
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དང་ཉ་ལམ་མཆོངས། 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་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་། གཉིས་  
པ་སེམས་བྱུང་ཐེ་བའི་ཡུལ་ཅན་ཀྱི་སྤྱིང་བའི་འཛིག་རྟེན། གསུམ་པ་རང་ངོས་ནས་  
མངོན་པའི་འཛིག་རྟེན་ཉེ་སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་དང་ཐ་དད་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲུབ་  
འདུས་དོན་བཅས་ཡིན། ངས་ཤེས་གསལ་ལྟར་པོ་བར་ནི་ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་  
རིག་པ་ལ་རྒྱས་མངའ་མེད་པས། ནང་ཆོས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་  
གྲངས་དང་འབྲས་མཚུངས་ཤིག་ཁོང་གིས་གསར་གཏོང་མཛད་པ་འདི་ཉ་ལས་  
དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གི་བསམ་སྒྲུབ་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བར་ན་འདི་འབྲེེ་  
ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་མཐུན་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཁོང་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་སྐབས་ངས་  
ཤེས་ཡོད་ཆེ། དེའི་སྐོར་ལ་ཁོང་དང་ལྷན་དུ་སྤྱིང་སྤྱོད་ཞིབ་མོ་ཞིག་བྱས་ཡོད་པ་  
གདོན་མི་ཟ།

སྤྱིར་བཤད་ན་རྣམ་སྤྱོད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་གཉིས་  
ཀས་ཤྲད་པའི་རྣམ་ཚུལ་ཁོ་ན་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ཤེས་པ་རྟོགས་པར་འབད་  
བཅོན་བྱེད། རྟོགས་ཐབས་འདིས་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་གི་  
ལམ་ནས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་གནས་ཚུལ་ནི་བཅའ་པོ་ལ་རག་ལས་པའི་ལྟ་  
ཚུལ་འཛིན། འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཤྲད་པ་ནི་བཅོས་མའི་རིག་པ་དང་བསྐྱར་ནས་  
གངས་ཅིས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལྡན་པའི་སྒྲོག་ཤྲད་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་  
རྟོགས་བྱེད། ཡང་གཞན་དག་གིས་འཕེལ་འགྱུར་རང་བཞིན་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་  
གི་སྐོར་ནས་ཤེས་པའི་ཆ་འབྲས་མིན་ཀྱི་བྱུང་བ་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པར་འབད། དེར་

རབས་ཀྱི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་ཤེས་པ་དང་སེམས་ནི་མྱད་པའི་རྒྱས་  
ཚྱལ་ཞིག་ལས་གཞན་ཡིན་མིན་དང་། སྤང་ཆོར་དང་སྤྱང་ཆོར་ཡང་རྣམས་འགྱུར་  
ལས་བྱུང་པའི་འགྱུར་རྒྱས་ཤིག་ཡིན་པ་ལས་གཞན་ཡིན་མིན་གྱི་དྲི་བ་གཤམ་ཆེན་  
ཞིག་ཡོད། ཚད་གཞི་ཅི་ཙམ་ལ་ཡུལ་ཙན་གྱི་སྤྱང་པའི་འཛིག་རྟེན་འདི་མྱད་པའི་མ་  
ལག་དང་དེ་དག་གི་རྒྱས་ཚྱལ་གྱི་སྤྲིག་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས། ཚད་གཞི་དེས་ཙན་  
ཞིག་ལ་བརྟེན་ཡོད་པ་བདེན་ཡང་སྤྱགས་ཡོངས་སུ་བརྟེན་དགོས་སམ། ཡུལ་ཙན་  
གྱི་སྤྱང་པའི་འཛིག་རྟེན་དེ་འབྱུང་བར་ཚད་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཚན་རིག་པ་གང་མང་དང་། ལྷག་པར་དབང་ཅའི་སྤྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཚན་  
རིག་པ་ཆོས་ཤེས་པ་ནི་མྱད་པའི་འགྱུར་འགྲོས་དང་བཟོ་བཞུགས་ལས་བྱུང་པའི་  
དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚྱལ་ཁྲད་པར་ཙན་ཞིག་ཏུ་བདེན་པར་འཛིན། ཨ་མི་རི་ཀའི་  
གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་གྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཙན་  
འགའ་དང་ལྷན་དུ་གྲོས་བསྟར་བྱས་པ་དེ་ངས་གསལ་པོར་བྲན། ཁོང་ཆོས་མིའི་  
མྱད་པ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུ་མོ་མོ་བྱེད་སྐབས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཡོ་ཆས་ཆེས་གསར་བ་ཁབ་  
ལེན་ལྟོག་སྤྱི་སྤྱོད་པར་དང་། སྤྱིང་གི་སྤྱོད་འགྲུལ་པར་ཆས་གཉིས་ང་ལ་བསྟན་  
པ་དང་། གླུ་མ་དེར་མི་ཞིག་གི་མྱད་པ་ལ་གཤག་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པ་དེར་  
ཁྱེད་ཀྱི་ནང་མིས་ཆོག་མཆན་སྤྲད་སོང་། །ེབ་ལྷས་པའི་རྣམས་སུ། ང་ཆོ་མར་བསྟན་  
ནས་ད་ལྟའི་ཚན་རིག་ལ་ཡོད་པའི་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་ཐད་ལ་སྤྱིང་མོལ་བྱས།  
ངས་ཚན་རིག་པ་ཞིག་ལ་མྱད་པའི་རྣམས་འགྱུར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྱོད་བྱུང་པའི་  
འགྱུར་ལྟོག་གི་རྒྱུན་གྱིས་སྤང་ཆོར་དང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལྟ་བུ་ང་ཆོའི་



འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པར་སྒྲུང་། ངས་སྔོན་མི་དང་ལྷན་དུ་  
ཁོང་གི་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེ་འགྲེལ་བའི་གོ་རིམ་ཟེར་བའི་སྐོར་ལ་སློང་མོལ་ཞིག་བྱས་  
མྱོང་། གོ་རིམ་དེའི་ནང་དུ་བཅས་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་  
ཀྱིས་བཅས་པོ་དང་བསམ་སྒྲུབ་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་འདྲ་མཚུངས་མང་པོ་དང་ཆོས་མཐོང་  
ཐུབ་པ་ནི་ཉ་ལས་པ་མིན་ཞེས་ཁོང་གིས་བརྗོད། ངས་སྔོན་མིའི་ཤེས་པའི་རྣམ་  
གཞག་འདི་ཡོངས་སུ་རྟོགས་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ཤེས་པ་དང་བཅས་པོ་གཉིས་ཀ་ཟེ་བའི་  
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བསྐྱེད་པར་ཁོང་གིས་  
འབད་འབྱུངས་བྱས་པས་འཛིན་ཆེན་གྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་འདུས་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་  
གི་འཆོལ་ཞིབ་དེར་ལམ་སྟོན་བྱས་ཡོད།

༡༠༠༡ ལོར་ཨ་སུ་ཁུ་ཡ་ལེའི་ནང་གི་ཁམ་རྩི་རའི་(Canberra)འཕེ་  
སློབ་ཏུ་ང་ཚོ་རིག་པ་སྐོར་ཞིག་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་ནས་ཆོར་ཤེས་ཀྱིས་མ་བཟོ་  
པའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་དེའི་སྐོར་ལ་བརྗོད་ཞིག་བྱེད་སྐབས། གནམ་དབྱང་དངོས་  
ཁམས་རིག་པ་བ་པོ་ལིས་(1) (Paul Davies) གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཤེས་པའི་  
ཁོན་ཏྲོམ་རྣམས་གཞག་རི་ལྟར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་ཁོང་གི་སློབ་འཆར་ཐུབ་  
ཟེར། ངས་ཁམས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཉག་ཏུ་ཤེས་པའི་སྐོར་ལ་ཁོན་ཏྲོམ་དངོས་  
ཁམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས་ང་ཚང་དེ་མགོ་འཛོམ་གྱི་

(1) པོ་ལི། (Paul Davies 1946-) དབྱིན་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་ཆོམ་  
པ་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་མཐོ་སློབ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་དགེ་ཚན་དང་འཛིན་སྐྱོང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུག་  
རེད།

ཡོད། ཁོན་ཏོས་དངོས་ཁམས་རིག་པས། གཏན་ཆེགས་དང་མི་མཐུན་པའི་དེའི་  
གནས་གཞི་སྟོང་པའི་དོན་སྤྱི་དང་། རྒྱུ་སྤྱི་གནས་སྟེང་མ་དང་ཆ་རྒྱལ་མ་  
མོའི་བྱང་ཆོས་ཀྱི་དོན་སྤྱི། དེ་བཞིན་ཏན་མེས་སྤར་གླིང་ངེས་མེད་ཆོས་ཉིད་  
བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོའི་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་གྱི་བྲག་པ་ཁག་ཅིག་གི་  
ཕྱོགས་ལ་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་བསྐྱུན་རྒྱ་ནི་ཡིད་ལ་འཆར་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། འོན་  
ཀྱང་། ཤེས་པའི་ཁོན་ཏོས་རྣམས་གཞག་འདི་མྱད་པའི་རྒྱས་ཚོལ་གྱི་གོ་རྟོགས་གཞི་  
ལ་བཞག་པའི་དབང་ཅའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའམ། སྟོའི་འཛིན་པའི་ཆན་རིག་གི་  
འགྲེལ་བཤད་ལས་ལེགས་པ་ཞིག་ངེ་ལྟར་ཆགས་ཐུབ་བམ་སྟམ། འདི་གཉིས་ཀྱི་  
བྱང་པར་ནི་ཤེས་པའི་སྟོང་བ་དང་འགྲེལ་བའི་མྱད་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་  
ལས་ཞིབ་འཇུག་དེ་མ་མོ་ཡིན་མིན་གྱི་གནད་དོན་འབའ་ཞིག་རེད། ངའི་བསམ་  
ཚུལ་ལ། དུམ་ཅན་གྱི་ཤེས་པའི་སྟོང་བར་འགྲེལ་བཤད་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་མ་བྱས་  
བར་དུ་མྱད་པའི་རྒྱས་ཚོལ་དང་ཤེས་པའི་རྒྱས་ཚོལ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འགྲེལ་  
བཤད་ཀྱི་སྟོང་ཆ་ཞིག་སྤར་བཞིན་ལྷག་ངེས།

མྱད་པའི་རྒྱས་ཚོལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་དེའི་མ་ལག་གོ་རྟོགས་བྱེད་  
པའི་ལས་གཞིའི་ནང་དབང་ཅའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་ལ་བྱུབ་འབྲས་ཏ་ལས་པའི་  
ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད། ལས་གཞི་འདི་ནི་ངོ་མཆར་ཆེ་ཞིང་འདིའི་འབྲས་བུ་ནི་དགའ་སྟོ་  
འཕེལ་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་གནས་སའི་མྱད་པའི་ཆ་དེ་  
༼འདི་འདྲའི་ཆ་ཞིག་ཡོད་ན་གང་ཡིན་མིན་གྱི་ཚད་གཞི་ཡོད། འགའ་ཤས་ཀྱིས་  
cerebellumཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། ལ་ལས་reticular forma-

tionའདོད། ཁག་ཅིག་གི་འདོད་ཚུལ་ལ་hippocampusཡིན། འདི་འདྲའི་  
འདོད་ཚུལ་མ་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྱོད་ཆོས་ཐུན་མོང་  
ནས་བདེན་པར་འཛིན་པ་ནི། ཤེས་པ་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་  
ནས་འབྲེལ་བ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་རེད།

བདེན་འཛིན་འདིའི་མང་གཞི་རྩ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཆ་ཆང་སྟེ། སློའི་  
འཛིན་པ་དང་ཆོར་སྤང་གཉིས་ཀ་ལྷན་པའི་རྒྱས་ཚུལ་ལ་སྤྱེལ་ཐུབ་པའི་གཤེད་  
ཆོད་ཡོད། རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཡོ་ཆས་གསར་བ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སློའི་འཛིན་  
པ་དང་ལྷན་པའི་རྒྱས་ཚུལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐྱོར་ལ་ཡོད་པའི་དབང་ཅའི་ཆ་ན་  
རིག་གི་གོ་རྟོགས་ནི་རོ་མ་ཉ་ལས་དགོས་པའི་ཆད་གཞི་ལ་སྤྱེབས། དཔེར་ན།  
སེམས་དང་ཆེ་སློག་གི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་  
རེ་ཆར་ཉི་<sup>(1)</sup> Richard Davidson གཞིའི་འཇིགས་སྐྱབས་དང་། ཞེ་སྤང་ལྟ་བུ་  
པན་མེད་ཀྱི་ཆོར་བ་མང་པོ་ཞིག་ཨ་མེ་སྤྱོད་ལ་amygdala གཞིའི་ཆོར་བའི་ལྷན་པའི་  
ཆ་ཤས་དང་རི་ལྟར་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་སྐྱོར་ལ་འབྲེལ་བ་བཤད་རྒྱས་པ་ཞིག་  
བྱས་ཤིང་། ཆོར་བ་དེ་ཆོར་དང་ལྷན་པའི་ཆ་འདིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཉ་ཅང་དམ་  
པོ་ཡིན་པས་ལྷན་པའི་ཆ་འདིར་སྐྱོན་ཞོར་བའི་ནད་པ་དག་ལ་འཇིགས་སྐྱབས་དང་  
སེམས་ཁམས་ལྟ་བུའི་ཆོར་བ་མེད་པར་བཤད།

ལྷན་པའི་ཆ་འདི་རྒྱས་མེད་དུ་བཏང་ན་གང་ཟག་གྱེ་བྲག་པ་དེར་གཞོན་

(1) རེ་ཆར་ཉི་ Richard Davidson གཞིའི་མཐོ་སྤྱོད་ཅིག་ཏུ་མའི་ཆོར་བའི་རིགས་ལ་  
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་སྐྱོན་སྤྱོད་ཀྱང་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་ཆ་ན་རིག་པ་ཞིག་



སྒྲིན་གང་ཡང་མེད་པ་ཚན་རིག་གི་ཚོད་ལྟ་ས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྒྱུད་གསལ་པོ་  
བྱེད་ཐུབ་ཆོ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སེམས་དོན་རིག་པའི་ཉམས་ལེན་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་  
ཞིག་རེད་ཅེས་ངས་བཤད་སྲོང་། འོན་ཀྱང་། དེ་ནི་འདི་འབྲེལ་སྐྱེ་པོ་ཞིག་མ་  
རེད། ཨ་མེ་སྐྱེ་ལ་ནི་ང་ཚོའི་པན་མེད་ཀྱི་ཚོར་བ་རྟེན་སའི་དབང་ཅའི་གནས་གཞི་  
ཡིན་པར་མ་ཟད། འདི་ལ་ཉེན་ཁ་རྟོགས་པའི་རྒྱས་ཚོལ་ལྟ་བུ་ཡང་ལྡན། གལ་ཏེ་  
ཉེན་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དེ་མེད་ཆེ་སྟེ་གསལ་མང་པོ་ཞིག་ནས་རང་ཉིད་ལ་དཀའ་ངལ་  
འབྲད་པར་གདོན་མི་བ།

སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་ཁྲུང་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་། འདི་  
བསམ་ཚུལ་ལ་ད་ལྟའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གིས་ཤེས་པ་ལ་འབྲེལ་བཤད་གནད་  
དུ་ཁེལ་བ་ཞིག་ཀྱག་ཐུབ་མེད། སལ་ཆེར་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གིས་ཁྲུང་པའི་ཆ་  
ཤས་ཤིག་གི་བྱ་འགྲུལ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཏེ་གང་ཟག་དེས་སྒྲོའི་འཛིན་པ་འདི་  
འདྲ་སྲོང་བཞིན་འདུག་ཅེས་ང་ཚོར་བཤད་ཐུབ་ཀྱང་། ངི་བ་ཞིག་ལྷག་ཡོད་པ་ནི་དེ་  
ལྟར་ཡིན་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ། དེ་མིན་ད་དུང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གིས་ཁྲུང་  
པའི་བྱ་འགྲུལ་འདི་འདྲ་དང་དེ་འདྲ་འབྱུང་སྐབས་གང་ཟག་དེར་སྲོང་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་སྡོན་པོ་སྤང་སྐབས་དབང་ཅའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་འབྲེལ་  
བཤད་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྲོང་བ་དེའི་མཐེལ་རྟོལ་མི་ཐུབ། དེ་བཞིན་དབང་  
ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་མི་ལམ་གཏོང་གི་ཡོད་མེད་སལ་

ཆེར་བཤད་ཐུབ་ཀྱང་། དབང་རྩེ་སྤྱེ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱིས་མི་ལམ་  
དེའི་འདུས་དོན་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་བཅ།

ཤེས་པ་ནི་བཅ་པོའི་བྱང་ཆོས་ཤིག་གས་རྩས་རྩོལ་ཅམ་དུ་འདོད་པའི་ལྟ་  
ཚུལ་འདི་ལ་བྱང་བར་གཉིས་དབྱེ་ཆོག་ལྟ་ཚུལ་འདི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་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་བཅ་པོ་ལ་ཁུངས་གཏུགས་བྱེད་  
པའི་བདེན་འཛིན་འདིར་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་སྟོང་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་དེ། ང་ཆོས་  
ཤེས་པ་རི་ལྟར་བྱུང་བ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་བཅ། སེམས་མེད་ནས་སེམས་  
ལྟན་གྱི་འཕེལ་རིམ་དེ་ཅི་ཞིག་གིས་མཆོད་ནས། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའམ་རང་  
བྱུང་གི་འདམས་སྒྲིག་གི་རྣམ་གཞག་གཞི་རྩར་བཞག་ནས། ཤེས་པ་ནི་རྟོག་འཛིང་  
ཆེ་བའི་བཅ་པོའི་འདུས་ཆོག་གས་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བར་འདོད་པའི་  
འགྲེལ་བཤད་དེ་ཆོན་རིག་གི་ཆོད་དཔག་དང་། ཡང་ན་མ་རྟོགས་པའི་ཞེ་ཆོག་ལྟ་  
བྱ་ཡིན་པ་ལས་ཡིད་ཆེས་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་མིན།

སེམས་བཅ་པོ་ལ་ཁུངས་གཏུགས་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ནང་པའི་ངོས་འཛིན་  
དང་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་རྟོགས་པར་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་དགོས་  
ངེས་ཤིག་ཡིན། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ནི་ཡུན་རིང་པོ་ལ་ནང་པའི་མཆོན་  
ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དང་དབྱེད་སྒོམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས། ནང་  
པས་རྒྱ་ལ་དབྱེ་བ་གཙོ་བོ་གཉིས་བྱེ་སྟེ། ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དང་ལྟན་ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་  
གྱི་རྒྱ་ཡིན། རྩམ་ལྟ་བུ་དཔེ་ལ་བཀོད་ནས་བཤད་ན། རྩམ་འི་ངོ་བོ་ལ་འགྱུར་བའི་

འདིམ་རྩམ་ནི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དང་། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་གི་རྒྱ་ཁུངས་ཀྱི་ལག་རྩལ་དང་། རྩམ་ཁན་རང་ཉིད་དང་སྟེག་ཐབ་ལྟ་བུ་སྟེ། འདིམ་རྩམ་དེ་རྩམ་རུ་བཟོ་བ་ལ་གྲོགས་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཡིན། ཆོས་དང་བྱུང་བ་གང་ཡིན་ནའང་དེའི་ཉེར་ལེན་དང་ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་གི་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འདི། ནང་བའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་རྫོགས་པར་ཆེས་གལ་ཆེན་ཡིན། ནང་བའི་ལྟ་རྒྱལ་ལ་ཤེས་པ་དང་བཅས་པོ་གཉིས་ཀས་ཐན་ཚུན་འབྱུང་བ་ལ་གྲོགས་བྱེད་ཀྱང་། འདི་གཉིས་ཐན་ཚུན་ལ་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་རུ་ནས་ཡང་འགྲོ་མི་སྟེ།

དོན་ངོ་མར་སྟོན་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ལྟ་བུ་ནང་བའི་བསམ་སྟོན་པ་དག་གིས་རིག་པའི་རྒྱལ་ཉེན་འདིའི་སྟེང་ནས་སྟེ་བ་སྔ་ཕྱིའི་རྣམ་གཞག་དེ་མཐའ་འཁྲོལ་བར་རིགས་པའི་ལམ་ནས་ཚིད་སྒྲུབ་གནང་། ཁོང་གི་ཚིད་སྒྲུབ་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་ཆོས་སྟོང་བཞིན་པའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་འདྲ་མིན་བྱུང་། བཅས་པོ་དང་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ནི་ཆ་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་ཡིན་སྐབས། བྱས་པ་དེའི་ཤེས་པ་གྲོགས་པའི་སྐད་ཅིག་མ་དེར་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་དགོས་ཤིང་། རྒྱ་དེ་ནི་ཤེས་པའི་རྒྱུན་སྐད་ཅིག་མ་གཞན་ཞིག་ཡིན་དགོས། འདི་ལྟར་སྟེ་བ་སྔ་མ་ཡོད་པར་ར་སྟོན་བྱས།

དུས་རབས་བྱུག་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་སྟོན་དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྱེད་ལྟ་

བྱ་ནང་པའི་མཁས་དབང་གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་གོམས་འདྲིས་ཀྱི་བག་ཆགས་ཏེ།  
བཅས་མ་ཐག་པའི་བེུས་མ་ཡི་བྱ་ཅེ་བཅའ་ཏེ་བྱ་མ་བྱ་བའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བག་  
ཆགས་ལྟ་བུ་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་ཡོད་པར་བསྐྱབས། མཁས་  
དབང་དེ་ཆོས་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་མ་བྱས་ཆོ། སྐྱེས་  
སྡོབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་  
བཀོད།

སྐྱབ་བྱེད་འདི་ཆོས་སྒོ་འགྲག་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་བྲན་པའི་  
སྤྱ་གྲུ་ལོ་ན་ལིན་ཏུ་རྒྱུང་བ་མང་བས། གསུང་རབ་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱས་  
རང་ཉིད་ཀྱི་སྡོན་མའི་སྐྱེས་རབས་རྣམས་འདིར་བཤད་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད།  
ངས་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་མུ་ཏྲར་བ་རེ་སྡེ་ལེ། Uttar Pradesh རྟེན་གེ་  
ཀམ་པོར་Kanpur རྟེན་ལོ་རབས་བདུན་ཏུ་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་བཤད་སྐབས། པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱས་མེད་ཀྱང་། མོས་བཤད་པའི་ས་  
ཆ་ནི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པས་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་མའི་སྐད་ཆ་ལ་དོ་སྣང་སྤྱད་  
འདུག མའི་སྐྱེ་བ་སྡོན་མའི་པ་མ་ཡིན་ཟེར་བའི་མི་དེ་གཉིས་མོ་ལ་ཐུག་སྐབས་  
མོས་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་འདས་ཟེན་པའི་སྤྱ་གྲུའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་བཤད་ཅིང་། མོས་  
བརྗོད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་ནི་ནང་མིས་མ་གཏོགས་ཤེས་མི་སྤྱད་པ་ཡིན་  
པས། ང་མོ་ལ་ཐུག་སྐབས་པ་མ་གཞན་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་མོ་ནི་ཁོ་ཆོའི་ནང་མི་ལྟ་  
བུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་འདུག འདི་ནི་མི་ཆོས་བཤད་ཚུལ་གྱི་བདེན་དཔང་ཞིག་

ཡིན་ཡང་འདི་འདྲའི་བྱང་བ་ནི་ལས་སྒྲ་པོར་རྩིས་མེད་དུ་གཏོང་མི་ཐུབ།

ནང་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་འགོད་སྒྲངས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདིའི་སྒྲོར་ལ་པོ་ཉི་མང་པོ་  
ཞིག་བརྩམས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་རྣམས་ཞིབ་བཟུང་བྱེད་རྒྱ་ནི་སྐབས་སུ་བབས་པའི་  
གོས་བཟུང་འདིའི་ཆད་གཞི་ལས་འདས། མདོར་ན། སྒྲོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་  
ཀྱིས་སྒྲེ་བ་ལྷ་ཕྱིའི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་ཅམ་  
མིན་པར་བསམ་པ་གསལ་པོ་རེད། ཁོང་གི་འདོད་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་ཅུང་ཅམ་སྒྲོག་  
དུ་བྱུང་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཤིང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་ཅིང་། རྗེས་དཔག་གི་  
དབྱུང་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ར་སྒྲོད་བྱེད་ཐུབ།

ཤེས་པར་སྒྲིགས་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་  
སྒྲོར་པོ་པོའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་འབྲེལ། གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་  
ལ་འཇུག་པའི་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ནང་དུ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཁོན་ཏོས་  
འགྲུལ་འབྱུགས་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་ཆོན་རིག་  
གི་འཆོལ་ཞིབ་ལ་འཇུག་སྒྲུ་ཡོངས་ནས་བཤད་ན། གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་  
ལ་ཡོད་པའི་ཆོན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་ནང་དུ་བརྗོད་བྱའི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་  
རྣམས་མ་འདྲས་པ་མེད་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་ང་ཆོར་སྒྲེ། ཡིན་ཡང་། ཡུལ་ཅན་གྱི་  
སྒྲོང་བའི་ཁམས་འདི་ནི་སྒྲིགས་ཡོངས་ནས་མི་འདྲ་བའི་བརྗོད་གཞི་གཞན་ཞིག་  
རེད། གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་དབང་ཅའི་སྒྲེ་

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་སྐྱདས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ཉན་སྐབས། བརྗོད་བྱའི་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནང་  
དུ་མ་འདུས་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་ང་ཆོ་ལ་སྒྲོད། ཉན་དུ་མ་འདུས་པའི་ཆ་དེ་ནི་ཤེས་  
པའི་མངོན་ཚུལ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཉེ་གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོའི་སྤྱིང་བ་རེད།

གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་འདིས་ཆན་རིག་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་མང་པོ་  
ནས་པན་ཆེན་བོ་ཐོགས་ཀྱང་། ཤེས་པ་ལ་དབྱུང་པའི་ཐབས་ལམ་ཆད་ལྡན་ཞིག་  
མིན་པ་ཐ་ན་གྲོས་བསྟར་མདོར་བསྟར་འདིའི་སྤྱིང་ནས་གསལ་བོ་རེད་སྟེ། ཆན་  
རིག་གིས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ལ་བརྟག་དབྱུང་ཆད་ལྡན་ཞིག་གྱེད་པར་ཆན་  
རིག་ལ་ལྟ་བུའི་བཟོ་བཞུགས་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ཡང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟར་འདི་  
དབྱུང་བ་པོའི་ལྟ་ཚུལ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ཆོས་ཤིག་ཆད་འཇུག་གྱེད་པའི་གང་  
ཟག་གསུམ་པའི་དབྱུང་ཐབས་འདི་ནི། ཤེས་པའི་སྤྱིང་བའི་བྱུང་ཆོས་དང་ཡུལ་  
ཅན་གྱི་རང་བཞིན་གཉིས་མཉམ་དུ་སྒྲེབ་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་དང་  
ཟུང་འགྲེལ་ངེས་པར་གྱེད་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་བྱུང་ཆོས་ནི་ཡུལ་ཅན་དང་སྤྱིང་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་པས། རྣམ་པར་ཤེས་པ་  
ལ་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྒྲོ་ནས་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གྱེད་པར་སྤྱིང་བ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་  
ཆ་དེར་སྒྲེབ་པར་གྱེད་པའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་དགོས།

དེ་བས་ན་ཆན་རིག་གིས་ཤེས་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆ་ཆར་བ་ཞིག་གྱེད་

པར་གང་ཟག་དང་པོ་དང་གསུམ་པའི་དབྱེད་ཐབས་གཉིས་ཀ་དགོས། དུལ་ཅན་  
གི་མྱོང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་དེ་སྤང་མེད་མི་བྱེད་པ་  
དང་། ཚན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་དམ་པོ་དེ་ཡང་བཙེ་སྤང་བྱེད་པའི་  
དབྱེད་ཐབས་ཞིག་ཡིན་དགོས། དེའི་ཕྱིར་ངི་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། མྱོང་བའི་  
མངོན་ཚུལ་ལ་ཆད་ལྷན་དུ་འཇུག་སྟབས་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་རྣམས་  
མ་ཞིག་དང་དུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་སྤྲད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་བྱུང་དུ་སྒྲེལ་  
ནས་རྣམས་པར་ཞེས་པ་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་ཞིག་ང་  
ཚོའི་སློ་ངོ་ལ་འཆར་སྟབས་བས།

ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་སློམ་སྦྱབ་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུན་ཏེ་  
ནང་ཆོས་ལྟ་བུའི་བར་ལ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ན། འདི་འབྲའི་དབྱེད་  
ཐབས་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱེད་པ་ལ་པན་ཐོགས་འབྱུང་ངེས། རང་ཆོས་ལ་སེམས་  
ཀྱི་རང་བཞིན་དང་དེའི་མངོན་ཚུལ་འདྲ་མིན་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་  
རིང་པོ་ཞིག་ཡོད། དོན་ངོ་མར་ནང་ཆོས་ཀྱི་སློམ་སྦྱབ་དང་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་བརྗོད་  
བྱ་ནི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་དེའི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་ཡིན། དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་  
རིག་དང་མི་འདྲ་བར་ནང་པའི་དབྱེད་ཐབས་ནི་ཅ་བའི་ཆ་ནས་གང་ཟག་དང་པོའི་  
མྱོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། རང་པས་དར་རྒྱས་སུ་བཏང་བའི་དབྱེད་སློམ་ནི།  
ཐབས་ལམ་ལ་གོམས་འདུས་དང་མྱོང་བའི་ཁུངས་དག་མིན་ལ་རྟོག་དཔྱད་ནན་མོ་  
རྒྱུན་བསྐྱིད་ཏེ་ནང་སེམས་ལ་མངོན་སུམ་ཀྱི་ལམ་ནས་འཇུག་པའི་དབྱེད་  
ཐབས་ཞིག་ཡིན། སློམ་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཆད་མ་ཡིན་པའི་དུལ་ཅན་ཀྱི་མྱོང་བ་

བ་རྣམས་ཉམས་ལེན་བ་ཞིག་གིས་བསྐྱར་སྒྲོལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱས་ནས་ར་སྟོན་  
བྱེད་བ་དང་། དེ་བཞིན་གང་ཟག་གཞན་གྱིས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ཉིད་ལ་བརྟེན་  
ནས་སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་འཛོལ་བྱལ་དགོས། བརྟེན་རིམ་  
འདིའི་ནང་དུ་ཁྱེད་སྐྱེལ་བྱེད་བྱལ་ན་དེ་འདྲའི་སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་ནི་མ་མཐའ་  
ཡང་འགོ་བ་མི་ལ་སྤྱི་བྱལ་དུ་ཡོད་པར་འདོད།

ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྟོང་པའི་མངོན་ཚུལ་ལ་  
མངོན་སུམ་གྱིས་དབྱད་བ་བཏང་བ་ལས་བྱུང་། དབྱད་སྒྲོལ་གྱི་ཐབས་ལས་ཡང་  
མངོན་སུམ་གྱི་དབྱད་ཐབས་དེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། སེམས་ཀྱི་རྣམས་ཚུལ་དང་  
བྱེད་ལས། རྣམ་པ་འབྲས་མིན་སོགས་མངོན་སུམ་དུ་བསྐྱེད་དེ་རྒྱན་བསྐྱེད་པའི་  
རྟོག་དཔྱད་དང་རིགས་པས་སྒྲོལ་སྐྱབ་དང་བྲན་བ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དག་ལ་  
དབྱད་བ་གཏོང་། ཆོར་ཤེས་ཤིག་གི་བྱེད་ལས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་དབང་དུ་  
བཏང་ན། ང་ཆོས་ཡིད་བྱེད་ལ་གོམས་འདིས་བྱས་ནས་སྐྱད་ཅིག་སྐྱད་ཅིག་ལ་སྤྱི་  
བ་དང་འགག་པའི་ཆོར་ཤེས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པར་སྟོང་དགོས།  
འདི་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་བརྟེན་རིམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་འདིར་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་ཆ་  
ཤས་དེའི་བྱེད་ལས་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་རང་ཉིད་ལ་ཐད་ཀར་འཛོལ་ཆོག ང་  
ཆོས་ཉམས་རྟོགས་དེ་བཞེས་སྟོང་བྱས་ནས་ཁོང་ཁོ་དང་ཞེ་སྤང་ལྟ་བུའི་ཆོར་པའི་  
རྣམས་ལྷགས་ཉམས་པར་བྱེད་བྱལ་བ་དང་། དོན་ངོ་མར་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་  
ལས་རྒྱལ་བར་བརྟོན་པའི་སྒྲོལ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་བ་ཆོས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
འོན་ཀྱང་། ངས་འདིར་བརྟོན་དགོས་དོན་ནི་འདི་འདྲའི་ཉམས་ལེན་གྱིས་སེམས་



ལ་དབྱང་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་མངོན་སྲུང་རིག་པའི་དབྱང་ཐབས་ཤིག་ང་ཚོར་  
སྤྲད་ཡོད་པ་འདི་ཡིན།

དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པའི་ཁྲིད་ན་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱང་ཐབས་ལ་  
དོགས་ཟོན་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད། ངས་གོ་ཐོས་ལ། མཁས་པ་མ་འདྲ་བ་  
སོ་སོས་མཛད་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱང་ཐབས་ནམས་པན་ཚུན་ཁ་གཏད་དུ་  
གྱུར་པ་དང་། དེ་དག་གི་ཁྲིད་ན་ལེགས་ཤོས་ཤིག་འདམ་པར་བྱེད་པའི་སྤྲིག་གཞི་  
ཆད་ལྡན་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེ་བས། ལུབ་ཕྱོགས་སུ་གང་  
ཟག་དང་པོའི་དབྱང་ཐབས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་  
བྱེད་པར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་མེད། དར་ཁྲབ་ཆེ་བའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཆོན་  
རིག་གི་དབྱང་ཐབས་འདི་ནི་ཤེས་ཡོན་འཚོལ་སྟེག་གི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེ་ཤོས་  
ཆགས་ཡོད་པས་དོགས་ཟོན་དེར་རྒྱ་མཚན་ལྡན།

ངས་ཉ་ཨད་ཅི་ནས་ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲ་བ་སི་ཅེ་ཉ་མིན་  
[Stephen Kosslyn] རྟེན་མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་བསམ་སྒྲུའི་  
འཆར་སྣང་ལ་བརྟེན་པའི་སྒྲུའི་དབྱང་ཐབས་ཀྱི་རྒྱས་པའི་སྐོར་ལ་གསུང་གཏོང་  
རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འདུག་ནང་སེམས་ལ་དབྱང་བ་བརྗོད་བྱ་གཙོ་  
བོར་བཟུང་བའི་ཉེ་ཆར་གྱི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུའི་སྟེང་དུ། ཁོང་  
གིས་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱང་ཐབས་འདི་ལ་ཡོད་པའི་རང་བྱུང་གི་ཆད་བཀག་དེ་  
ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་དང་། གང་ཟག་ཅིག་ལ་སྤྱོད་བརྟན་ཅི་ཙམ་  
མང་པོ་ཐོབ་ཀྱང་ཁོའི་སེམས་ཀྱི་དབྱང་བ་དེས་མའི་གྲང་བའི་སྐྱེ་དངོས་ཇུས་

འབྱུང་གི་བསྐྱེད་སྐྱོར་དང་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དབང་ཅའི་བླ་བ། སེམས་ཀྱི་བྱེད་  
ལས་བྱེ་བྲག་པ་དང་དེ་འབྱུང་སའི་ཁྱད་པའི་ཆ་ཤས་སོགས་སྟོན་མི་བྱལ་བེད།  
འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་ནང་འདི་འབྲེལ་རིགས་ནི་རྩ་ས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཡོ་ཆས་  
བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་མངོན་སུམ་ཞིབ་འཇུག་གིས་འཕྲུགས་པ་མེད་པར་སྟོན་  
བྱལ། གང་ལྟར། ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་ཐབས་འདི་སྤྱང་གོམས་ཀྱི་ལམ་ནས་  
བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། ར་ཆོའི་སྒྲིའི་འཛིན་སྐྱངས་  
ཀྱི་མངོན་ཚུལ། དེ་བཞིན་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་འབྱུང་འགྲོས་བཅས་ལ་དབྱུང་པར་ཆེས་  
འོས་པའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

ནང་ཆོས་ལྟ་བུ་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་ནང་དུ་སྟོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འབྱུང་  
བ་དང་། སྤྱིར་བཏང་གི་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་པའི་ནང་དུ་ཅི་འབྱུང་བ་གཉིས་ནི་ཅུང་  
ཅི་གཅིག་པ་མིན། ནང་པའི་སྟོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ནང་དུ་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་པ་ནི་ཡིད་  
བྱེད་དང་ཐབས་ཤེས་གཞན་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་གཅིག་དུ་སྤྱང་བའི་ཡུལ་  
ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཏེ་འཁྲུལ་སྤང་དང་ལོག་རྟོག་ལྟ་བུ་དག་ཐེར་བྱེད་པར་བཀོལ་  
སྤྱོད་བྱེད། བར་སྤང་གི་གཞུགས་སྤང་ལ་ཞིབ་འཇུག་ནན་མོ་བྱེད་པར་རྒྱུད་ཤེས་  
གཤམ་ཆེན་ཡིན་པ་འདི་བཞིན་དུ་རྒྱུན་བརྟན་ཞིང་གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་ཡིད་བྱེད་སྤྱོད་མོ་  
ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་ཐབས་ནལ་མ་དེ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་  
བའི་སྟོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན། ཚན་རིག་ལྟར་དབྱུང་སྟོམ་གྱི་དབྱུང་པ་ཡང་  
བརྒྱུད་རིམ་དང་སྤྱིག་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་བརྒྱུད་དགོས། ཚན་རིག་གི་  
བརྟག་དབྱུང་ཁང་དུ་འཇུག་པའི་སྐབས་ཚན་རིག་ལ་སྤྱོད་བརྟན་མེད་པའི་གང་

ཟག་ཅིག་གིས་གང་ལ་ལྟ་དགོས་པ་མི་ཤེས་པ་དང་། ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་  
ཞིག་ཆེད་ཀྱང་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ། དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྦྱང་བརྟུང་མ་  
ཐོབ་པའི་སེམས་ཤིག་ལ་ཆོས་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་གཏོང་བའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་  
མེད་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་རང་ངོས་ནས་མངོན་དུ་  
གྱུར་ནའང་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ། སྦྱང་བརྟུང་ཐོབ་པའི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་དང་  
འབྲ་བར་བྱང་ཆ་ལྡན་པའི་སྒོ་ཞིག་གིས་ཅི་ཞིག་འཆོལ་དགོས་པ་རྟོགས་ཤིང་  
ཉམས་རྟོགས་གསར་པ་ཞིག་བྱུང་ཆེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།

མཐར་གཏུགས་ན་ཤེས་པ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་ལ་ཁུངས་  
གཏུགས་བྱེད་ཐུབ་མིན་དང་། ཡང་ན་ང་ཚོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བ་རྣམས་བཅའ་པོ་  
མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་མིན་གྱི་བྱི་བ་འདི་མཆོད་ཉིད་རིག་པའི་གདམས་ང་  
ཞིག་རེད། ལྷན་འདྲེན་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་དང་བཅའ་པོའི་སྒྲིང་ལ་ཡོད་  
པའི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བྱི་བ་དེ་ཆོ་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པར། སེམས་ཀྱི་  
མངོན་ཚུལ་འབྲ་མིན་ལ་ཆོན་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་མཆོད་ཉིད་རིག་པའི་བྱི་བ་  
འདི་ཟུར་དུ་བཞག་ནས། རང་ཆོས་དང་དེང་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གཉིས་ཀས་  
མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སྒོ་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་འདྲའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཤེས་པའི་རང་

བཞིན་རྟོགས་པར་རམ་འདེགས་བྱེད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་  
འགྱུར་འགྲོས་དང་སེམས་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་སྦྲངས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཀྱང་མཐོ་  
རུ་གཏོང་རེས། འདི་ནི་སྤྱད་བསྐྱེད་སེམས་བྱེད་ཀྱི་འཇུག་སྒོ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་  
ཞིང་། བདག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། སྤྱད་བསྐྱེད་བསམ་ལ་རྒྱ་ནི་སའི་གོ་ལ་འདིའི་སྤང་གི་ང་  
ཆོའི་ལས་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། །

## ཞེས་པར་ཕྱོགས་པའི་ཆུན་རིག

༡༡། ཞེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་དེ་རྣམས་མ་ཞིག་ཆགས་པར། དབང་ཅུ་དང་  
སྐྱེ་དངོས་རྩིས་འགྲུར་གྱི་གནས་རིམ་དུ་ཅི་བྱུང་བ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་འདད་བྱེད་ཐུབ་  
པ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག་པར། ཞེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བ་རྣམས་ཀྱང་  
ནང་དུ་འདུས་པའི་དབྱེད་ཐབས་ཤིག་ང་ཚོར་དགོས། ཐ་ན་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ནའང་  
དབང་ཅུའི་ཆུན་རིག་དང་གཤེས་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཡུལ་  
ཅན་གྱི་སྤྱོད་པའི་སྒྲོར་ལ་གསལ་བ་འདད་ཆད་ལྡན་ཞིག་བྱེད་མི་ཐུབ། དེ་ཡང་འདི་  
གཉིས་ཀྱིས་ཅུ་པའི་ཆ་ནས་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་གང་ཟག་གསུམ་པའི་  
དབྱེད་ཐབས་གཅིག་ཆེན་དུ་འཛིན་པས་ཡིན། ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་བཤའ་ན།  
ལོ་རྒྱུས་ནང་ཡུན་རིང་པོ་ལ་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱན་དག་གིས་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་  
རང་བཞིན་འདྲ་མིན་ལ་ཞིབ་ལྟ་དང་སྒྲོལ་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་པ་གལ་ཆེན་དུ་བཟུང་  
ནས། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་རྩོད་དང་ངོ་པོ་ལ་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་བརྒྱད་  
ནས་དབྱེད་པ་བཏང་ཡོད།

དབྱེད་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱེད་པ་པོ་དང་། བྱ་པའི་ཡུལ། དབྱེད་  
ཐབས་བཅས་ནི་ངོ་པོ་གཅིག་གི་ཆ་གསུམ་ཉེ་གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་  
པ་འདྲ་མིན་ཡིན། ནང་པའི་གཞུང་དུ་སྒྲོལ་སྤྱོད་བ་འདི་ལ་རྩལ་རྒྱ་ཟེར་ཞིང་། དབྱེན་

ཡིག་གི་ཐ་སྙད་meditationདེའི་ཆབ་ཏུ་བཀོལ་སྤྱད་བྱེད། ལེགས་སྦྱར་གྱི་  
ཆོག་རྣམས་ཡི་དོན་ནི་གོམས་གཤེས་ཤིག་འཇགས་པར་བྱེད་པ་ལ་གོ་ནའང་།  
ཐོད་སྐད་དུ་སྒྲིམ་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་གྱི་ཐད་ཀའི་དོན་ནི་གོམས་འདིས་བྱེད་པ་ལ་གོ།  
དེའི་ཕྱིར་སྒྲིམ་ཟེར་བ་ནི་ཕྱིའི་ཆོས་ཤིག་གམ་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ཞིག་ལ་  
གོམས་པ་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གོ་རིམ་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།

མི་ཆོས་རྒྱུ་དུ་སྒྲིམ་ནི་སེམས་སྤྱོད་པའམ་སྤྱོད་ཡངས་བྱེད་པའི་ཉམས་  
ལེན་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྲང་། ངས་འདིར་སྒྲིམ་སྒྲུབ་གྱི་སྒྲོར་ལ་ལྟ་སྦངས་དེ་  
གཞིར་བཟུང་ནས་སྤྱོད་རྒྱ་མིན། སྒྲིམ་གྱིས་རིག་སྟོབས་ལྡན་པའི་གང་ཟག་འགའ་  
ཤས་ཁོ་ནའི་སྤྱོད་ལུལ་དུ་སྦྱར་པའི་གསང་བའི་སྒྲུབ་ཆོས་ཀྱི་གོ་འཕང་ངམ་བདེ་  
ཆོར་ཞིག་མཆོན་མེད་ལ། བསམ་སྒོ་སྤྱོད་ཞིང་བྱ་འགྲུལ་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་  
གནས་སྤངས་ཤིག་གྲང་མི་མཆོད། སྒྲིམ་ཞེས་པ་ནི་ཐབས་ལམ་དང་རྒྱས་ཚུལ། དེ་  
བཞིན་རྒྱས་ཚུལ་དེ་ཉིད་ལས་ཐོབ་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་བཅས་ལ་གོ་ཆོག  
ངས་འདིར་ཅ་བའི་ཆ་ནས་སྒྲིམ་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་བཅིས་ནས་བཤད་རྒྱ་ཡིན།  
དེ་ཡང་ཞིབ་ཆགས་ཤིང་གཅིག་ཏུ་སྒྲིམ་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱེད་པ་གོ་རིམ་ཅན་  
ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བརྗོད་བྱའི་ཆོས་ཤིག་གི་རང་བཞིན་སྤྱོད་མོ་ལ་བྲན་པ་བརྟན་  
པའི་རང་ནས་དབྱེད་པ་གཏོང་བ་ཞིག་རེད། ཆོན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་བྱས་ན། སྒྲིམ་  
སྒྲུབ་གྱི་དབྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་ཞིབ་ཆགས་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་ཞིག་  
དང་བསྐྱར་ཆོག།

ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་དང་ནང་བའི་རྟོག་དབྱེད་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུན་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་

ཡོད་པའི་བྱད་པར་ནི། ཚན་རིག་གིས་དར་བྱས་ཆེ་བའི་ཡུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་  
གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱད་ཐབས་དང་། ཉང་བས་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲོན་ནས་ནང་  
སེམས་ཀྱི་དབྱད་པ་སྟེ་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱད་ཐབས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་འདི་  
ཡིན། བའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱད་ཐབས་དེ་གང་ཟག་གསུམ་པའི་  
དབྱད་ཐབས་དང་ཟུང་དུ་སྒྲེལ་ན། ཤེས་པ་ལ་སྒྲིགས་པའི་ཚན་རིག་གི་འཆོལ་  
ཞིབ་ཀྱི་ནང་དུ་མཐུན་བསྐྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་སྒྲུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད། གང་ཟག་  
གསུམ་པའི་དབྱད་ཐབས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིབ་འཇུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་  
སྒྲུབ། གྲུང་པའི་སྒྲོག་པར་ཀྱི་འབྲུལ་ཆས་རྣམས་སྤར་ལས་རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་དུ་ཕྱིན་  
བས། ང་ཆོའི་ཡུལ་ཅན་ཀྱི་སྤྱོད་བའི་འཛིག་རྟེན་སྤྱན་སུམ་ཚོགས་པ་དེ་ཆོ་དངོས་  
ཁམས་དང་འབྲེལ་སྤངས་ཏེ། དབང་ཅའི་འབྲེལ་མཐུད་དང་། སྤྱི་དངོས་ཇུས་འགྲུར་  
ཀྱི་འགྲུར་ལྡོག་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་བྱེ་བྲག་པ་རྣམས་གནས་སའི་གྲང་པའི་ཆ་  
ལས། དེ་བཞིན་ཕྱིའི་སྤྱོད་རྒྱུན་ཞིག་ལ་གྲང་པས་བདེ་ལན་སྤྱོད་པའི་སྐད་ཅིག་གི་  
རྒྱས་ཚོལ་༼རྟག་པར་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་སྤང་བའི་སྐར་ཆ་གཅིག་ཆ་ཆིག་སྟོང་དུ་  
བསོས་པའི་ཆ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་།༽བཅས་ལ་ཞིབ་ལྷ་གསལ་པོར་བྱེད་སྒྲུབ།  
༡༠༠༡ ཡོའི་དབྱེད་ཀའི་དུས་སུ་མ་ཏེ་སེམ་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མེ་སི་ཁོམ་སིན་  
ཀྱི་མཐོ་སྒྲོབ་ཏུ་རེ་ཆར་ཤིའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་ཁང་ལ་ལྷ་སྟོར་དུ་འགོ་སྐབས་ངས་  
དེ་ཆོ་དངོས་སུ་མཐོང་སྤྱོད།

དེ་ནི་ཆེས་གསར་དུ་ཐོན་པའི་གྲང་པའི་སྒྲོག་པར་ཀྱི་འབྲུལ་ལས་དང་ཡོ་  
ཆས་ལྡན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྷ་ཁང་ཞིག་རེད། རེ་ཆར་ཏེ་ལ་ལོ་ན་ཆུང་ཞིང་དང་

བ་འབྲེན་པའི་ལས་རོགས་ཁག་ཅིག་འདུག ངས་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ཁོང་གི་ལས་གཞི་ཞིག་ནི་སྒྲོམ་པ་བ་རྣམས་ལ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱི་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་སྐད་པའི་སྒྲོག་འགྲུལ་པར་ཆས་<sup>(1)</sup>ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྐད་པའི་ནང་གི་སྒྲོག་གི་བྱ་འགྲུལ་རྣམས་ངོས་འཛིན་པར་བཀོལ་བ་དང་། འབྲུལ་ཆས་དེའི་བཟོ་དབྱིབས་ནི་མགོ་ལ་གྱོན་པའི་ལྷ་མོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་དེའི་སྟེང་ལ་བརྒྱུ་ཆོར་དབང་མང་པོ་མཐུད་འདུག རེ་ཆར་ཤིའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་སྐད་པའི་སྒྲོག་འགྲུལ་གྱི་པར་ཆས་འདི་ལ་བརྒྱུ་ཆོར་དབང་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་དང་དྲུག་ལྔ་བས་འཛུལ་སྒྲིང་གི་ནང་དུ་ཆེས་རྒྱས་ཤུགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། ད་དུང་ཁབ་ལེན་ལྟོག་སྒྲུའི་སྒྲོག་པར་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཆོར་དབང་ནི་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་བས་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་འབྲས་བྱ་འབྲུལ་མེད་ཅིག་ཡོང་བར་འབྲུལ་ཆས་དེའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་སྟོད་དགོས། ངའི་གོ་ཐོས་ལ་སྐད་པའི་སྒྲོག་འགྲུལ་གྱི་པར་ཆས་འདིའི་རྒྱས་པ་ཆེ་ཤོས་ནི་དེའི་མཁྱེགས་ཆད་རེད། ཏ་ལས་པ་ཞིག་ལ་འབྲུལ་ཆས་འདིས་སྐར་ཆ་གཅིག་ཆ་ཆིག་སྟོང་ལ་བགོས་པའི་ཆ་གཅིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་སྐད་པའི་རྣམས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ལྟོག་ཆོར་ཐུབ། ཁབ་ལེན་ལྟོག་སྒྲུའི་སྒྲོག་པར་གྱི་རྒྱས་པ་ནི་སྐད་པའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་གནས་གཞི་དེ་མེ་

(1) སྐད་པའི་སྒྲོག་འགྲུལ་པར་ཆས། [electroencephalograph] འབྲུལ་ཆས་ཞིག་སྟེ། སྐན་པ་ཆོས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་པའི་ནང་གི་སྒྲོག་འགྲུལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད། སྐད་པའི་ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།



འར་གཅིག་གི་ཆ་ཆེག་སྒྲིང་གི་ཆ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཉག་ཉག་སྟོན་བྱུང་བ་དེ་ཡིན།  
ང་ལྟ་སྒྲིང་དུ་སོང་བའི་སྟོན་གྱི་ཉིན་མོ་དེར་ཁོང་ཆོས་འབྲུལ་ཆས་འདི་  
དག་མེད་སྒྲིང་བྱས་ནས། ངས་ཡུན་རིང་ལ་ངོ་ཤེས་པའི་སྟོན་པ་བ་ཞིག་གིས་  
སྟོན་གྱི་ཉམས་ལེན་འབྲ་མིན་བྱས་པ་དེར་བརྟག་དབྱེད་ཞིབ་མོ་བྱས་འདུག དེ་  
ཆར་ཉིས་སྟོན་པ་བ་དེའི་སྐད་པ་སྟོག་པར་བརྒྱབས་ཡོད་པ་ན་མས་སྟོག་སྐད་གྱི་  
སྟེང་ནས་ང་ལ་བསྟན་ཅིང་། ཆོན་མདོག་འབྲ་མིན་གྱིས་སྐད་པའི་བྱ་འབྲུལ་ན་མས་  
སྟོག་པར་དེ་དག་གི་སྟེང་དུ་མཆོན།

ཉིན་རྗེས་མ་དེར་ཆོགས་འདུ་དངོས་གཞི་ཆོགས་ནས་དེ་ཆར་ཉིས་རང་  
ཉིད་ཀྱི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྲས་བུ་སྐྱེད་ཞིང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་  
བ་ལོ་ལི་<sup>(2)</sup> Paul Ekman གཤམ་བཟོ་སྐྱེད་འདིར་ཞུགས་པར་མ་ཟད། ཁོང་  
གིས་སྟོན་པ་བ་མེ་བའི་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་བཞིན་པའི་ཐོག་མའི་  
འབྲས་བུའི་སྒྲིང་ལ་གཏམ་བཤད་བྱས། སྟོན་པ་བ་ལ་ཆོན་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་  
གྱེད་པ་འདི་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཅུང་རིང་པོ་ཡོད། 1960 ནང་ཏ་མད་ཉིད་གསོ་བ་རིག་  
པའི་སྟོབ་གྲ་ནས་ཡིན་པའི་ཏད་ཟླ་ཉིས་ Herber Benson གཞིབ་འཇུག་

(2) ཐོ་ལི། Paul Ekman 1934- གཞི་མི་རི་ཀའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་བ་ཞིག་སྟེ། གང་ཟག་  
ཅིག་གི་སྒྲིང་ཆོར་དང་གདོང་གི་ན་མ་འཁྱུར་བར་ལ་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འདུག  
ཁོང་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་བ་ཞུགས་ཆེན་བརྒྱ་ཡི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་པར་  
བཤད། ཨ་མི་རི་ཀའི་རྒྱ་རིགས་ཤིག་གིས་བརྒྱམས་པའི་བཟོད་སྟོན་གྱི་ཤེས་རབ་ཟེར་བའི་དེ་བ་ཅིག་གི་  
ནང་དུ་ཐོ་ལིས། ཡགོང་ས་མཆོག་གི་ཞལ་རས་ནི་བྱིས་པ་ཞིག་གི་གདོང་དང་འབྲ་བར་བཤད་འདུག དེ་  
ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་གཡོ་ཐོལ་གྱིས་བར་དུ་མི་གཅོད་པར་སེམས་ཆོར་ཟེ་བཞིན་ཞལ་རས་ལ་མངོན་བྱུང་བ་  
འདི་རེད།

ཆོད་ལྟ་བུས་བ་དེ་ནས་འགོ་ཚུགས་བ་དང་། ཁོང་གིས་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་འགའ་  
ལ་ཆ་བྱོད་བསྐྱེད་དགོས་པའི་གཏུམ་མོའི་ཉམས་ལེན་ལ་བཞུགས་བཞིན་པའི་  
སྒོམ་བ་བ་ཆོའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་བྱོད་དང་སྒོག་འཛིན་རྒྱུ་གི་ཟད་སྒོན་ལ་འགྱུར་  
སྒོག་ཅི་བྱུང་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱས། དེ་ཆར་ཉིའི་ཞིབ་འཇུག་ཆོགས་པས་ཀྱང་ཉ་ད་  
ཟླ་ཉི་ལྷམ། ཟླ་རམ་ས་ལའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་རི་བོ་རྣམས་ཐེ་བའི་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད་  
དུ་བཞུགས་པའི་མཆམས་བ་བ་མང་པོ་ལ་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རི་བོ་འདི་  
དག་གི་ནང་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་པར་འབྱེར་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་བྱེད་ཡུལ་མི་ཡིན་པའི་ཚན་རིག་གི་བརྟག་དབྱུང་ལ་ཀུན་  
སྤྱོད་རིག་བ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། ཚན་རིག་པའི་  
ཆོགས་སྡེ་ཁག་ནས་དེ་ཆོ་ལ་དོ་སྣང་བྱུགས་ཆེན་བྱེད། རི་སྤྱང་གི་དབེན་གནས་  
སུ་སྤྱོད་པའི་མཆམས་བ་བ་ལ་མཆོན་ན་ད་དུང་དཀའ་རྟོག་འཕར་མ་ཞིག་ཡོད་དེ།  
ཁོང་ཆོའི་ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་སྒོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟག་དབྱུང་  
འདི་འདྲས་བར་ཆད་ཆེན་པོ་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་དང་ཐོག་ཁོང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་བརྟག་  
དབྱུང་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་འདོད་བ་མེད་བ་དེ་ཉ་ལས་བ་ཞིག་  
མིན། རྒྱ་མཚན་གཞན་པར་ཞོག་མཆམས་བ་བ་མང་པོས་འཕྲུལ་ཆས་འབྱེར་བའི་  
མི་ཁྱད་མཆར་བ་འགའ་ཤས་ཀྱི་འདོད་སྤྱོ་ཆེན་པར་བྱེད་པ་ལས་དགོས་དམིགས་  
གཞན་མཐོང་མེད། གང་ལྟར། ཚན་རིག་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་སྒོམ་བ་བ་

ཚོའི་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་རྟོགས་རྒྱ་ནི་ངས་སྐབས་དེར་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་  
 ཏུ་མཐོང་བུང་། རྒྱུ་ལྡན་འདི་དུང་ཡང་འགྱུར་མེད། ་། བརྟག་དབྱུང་འདིའི་  
 རིགས་ལེགས་འབྲུབ་ཡོང་སྐད་ངས་འབད་བ་བྱས་ནས་མཚམས་བ་བ་ཚོར་སྐྱུ་  
 མ་བཏང་ཞིང་། གཞན་པན་གྱི་སེམས་པས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བརྟག་དབྱུང་གི་  
 བར་དུ་ཞུགས་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཐོང་། 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་མིད། སྐབས་དེར་ངས་སྐྱུ་མ་བྱས་པ་  
 དེ་ཚོ་བཅོན་ལྷགས་ཤིག་ཏུ་མ་སོང་བ་དང་། མཚམས་བ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་  
 ཁས་ལེན་བྱས་པ་དེ་ཡང་ཏུ་ལའི་སྒྲ་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་དབྱུང་དེ་ཚོའི་འབྲས་བུས་ཤེས་པའི་ཆ་གཅིག་གསལ་པོར་སྟོན་  
 ཐུབ། འོན་ཀྱང་། བར་སྐད་དུ་གནས་ཤིང་ངོས་གསུམ་དང་ལྡན་པའི་གཟུགས་ཅན་  
 གྱི་ཚོས་ཤིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ་བར། སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་  
 ཐམས་ཅད་དང་། ཡུལ་ཅན་གྱི་ཐོང་བའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་  
 འདུས་པའི་ཤེས་པའི་བརྟག་དབྱུང་འདི་ལ་བྱུབ་ཆ་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་གང་ཟག་  
 སྒྲེང་ཞིག་གི་སྐད་པ་དང་སྟོད་པའི་སྟེང་ན་ཅི་འབྱུང་བ་འདི་ཡིན་པ་དང་། ཆ་འདི་  
 བརྟག་དབྱུང་བྱེད་པ་ལ་སྐད་པའི་ཚན་རིག་དང་གཤམས་སྟོད་སེམས་ཁམས་རིག་  
 པ་གཉིས་ལ་ཆ་རྒྱུན་ཆང་། འོན་ཀྱང་། བྱུབ་ཆ་གཞན་ནི་སྒྲེང་འཛིན་པ་དང་སྟོང་

ཆོར། སེམས་དང་སེམས་ཁམས་སོགས་མངོན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་གྱི་ཁྱོད་བ་ཡིན།  
ཆ་འདིར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་  
བ་ཞིག་ཡིན། གསལ་ཐོར་བཤད་ན། བདེ་སྲིད་གྱི་ཁྱོད་བ་ནི་སེ་རྟོན་ཉོམ་ནི་  
(1) [serotonin] རེམ་དུ་སོང་བ་ལྟ་བུ་ཁྲད་པའི་རྩམ་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་  
ངེས་ཅན་ཞིག་དང་ལྟན་དུ་འབྱུང་ཡང་། སྤྱི་དངོས་རྩམ་འགྱུར་རིག་པ་དང་དབང་  
ཅའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དེ་ཆོས་བདེ་སྲིད་ཟེར་བ་དོན་ངོ་མ་  
ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།

ནང་པའི་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་སྒོམ་སྒྲུབ་ལ་ཁྲད་པའི་རྒྱས་ཚུལ་རྟོགས་པའི་ཆོན་  
རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་དེ་མེད་ཀྱང་། གོམས་འདྲིས་དང་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་  
པའི་སྒོའི་རང་བཞིན་གྱི་སྒོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཐབས་མོ་ཞིག་ཡོད། ངས་གོ་ཐོས་ཤིག་  
ལ། ཉེ་ཆར་མ་གཏོགས་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་མི་ཞིག་གི་གཞིན་དུས་རྩོགས་རྩེས་  
གང་ཟག་དེའི་ཁྲད་པའི་བྱུང་ཆ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བར་པལ་ཆེར་བསམ་མེད། འོན་  
ཀྱང་། དབང་ཅའི་རིག་པས་གསར་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་ཡོན་དག་གིས་ང་ལྟ་བུ་མི་  
ཅན་པ་ཆོའི་ཁྲད་པ་ལ་འཕྱུར་བ་འགྲོ་བའི་རྒྱས་པ་ངོ་མཆར་ཅན་ཡོད་པ་བསྟན།  
༡༠༠༥ ལོར་རྒྱ་རམ་ས་ལར་སེམས་དང་ཆེ་སྲོག་གི་ཆོགས་འདུའི་སྤྱི་དང་དཔེ་  
གནད་དོན་འདིའི་སྒོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་དབང་ཅའི་ཆོན་རིག་གི་ནང་  
གསེས་ཤིག་སྟེ་ཁྲད་པའི་མཉེན་ཆ་ཟེར་བ་ཞིག་དང་བཞིན་པ་གོ་ཐོས་བྱུང་། ངས་

(1) སེ་རྟོན་ཉོམ་ནི། [serotonin] བད་གཏོང་དབང་ཅའི་རྩམ་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ཁྱོད་ཆོར་གྱི་  
གནས་སྐབས་དང་ལུས་པོའི་ཆ་རྟོག་སོགས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་སྐྱབས་འཛིན་བྱེད་པའི་ལས་ཀྱི་ནང་བྱེད་  
ལས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པར་བཤད།

མཐོང་ཚུལ་ལ། འདིས་རྒྱན་དུ་འགྱུར་མེད་དུ་གནས་པར་འདོད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཕྱི་ནང་གི་སྤྱད་པ་སྟེ། རང་ག་ཤིས་དང་། རང་རྒྱད། ཐ་ན་སེམས་ཁམས་ཀྱང་ཡུན་རིང་པོར་འགྱུར་མེད་དུ་མི་གནས་ཤིང་། སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་བརྒྱུད་དང་ཁོར་ཡུག་གི་འགྱུར་ཕྱོག་གིས་དེ་ཚོ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྟུག་པ་མཚོན། ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྒྲོམ་ལ་གོམས་པའི་གང་ཟག་ཚོའི་སྐད་པའི་མདུན་ངོས་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་དེར་བྱ་འགྲུལ་མང་བ་བསྟན་ཐོབ། སྐད་པའི་ཆ་འདི་བདེ་སྤྱོད་དང་། དགའ་བ། ཚོག་ཤེས་བཅས་དགེ་མཚན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཚོར་དང་འབྲེལ་ཞིང་། བདེ་སྤྱོད་ནི་ང་ཚོས་བསམ་བཞིན་དུ་སྐད་པར་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་སྒྲོ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་བསྤྱད་སྟུག་པ་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བྱ་འདི་ཚོས་ཤུགས་སུ་བསྟན།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བ་སྟོབ་དཔོན་ཚོས་གྲགས་ཀྱིས། སྒྲོམ་སྤྱབ་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་སེམས་དང་ཚོར་བ་སོགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་ངེས་ཅན་བྱེད་སྟུག་པའི་འདོད་ཚུལ་འདིར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ་ཅོད་སྤྱབ་ཆད་མཐོ་བོ་ཞིག་སྟེ། ཁོར་གི་ཅོད་སྤྱབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་རྟེན་གཞི་ནི་ཡོངས་ཁབ་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་ཉིད་འདི་གཞིར་བཞག་ན་རྒྱ་ཞིག་གི་རྒྱུན་ལྷན་ཀྱིས་རྒྱ་དེའི་འབྲས་བྱ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ངེས། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་འདི་ནི་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་དུ་གནའ་སྡེ་མོ་ཞིག་ནས་ཡོད་དེ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གཡ་ཏེ་རང་ཉིད་འབྲས་བྱའི་རིགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་གཡོལ་འདོད་ཆེ། དེ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྷན་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པར་གསུངས། དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྐྱངས་ཀྱི་རྒྱུན་དུ་འདི་ལ་བརྟེན་

ནས་སེམས་པའི་འགྱུར་འགྲོས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་རྣམས་འབྱུང་། ་ཀྱི་རྒྱུན་རྣམས་ལ་  
བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ན། རྫོའི་གཤེས་རྒྱུད་དང་དེ་ལས་བྱུང་བའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་  
སྤངས་དང་ཆོར་བ་སོགས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐུབ།

ཁོང་གི་ཚོད་སྒྲུབ་ཀྱི་རིག་པའི་རྒྱབ་རྟེན་གཉིས་པ་ནི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་མི་  
རྟག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ལ། འདི་ནི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གསུང་ལྡན་ཤོས་ཀྱི་གསུང་ཤིག་  
རེད། ཆོས་ཉིད་འདིས་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་དང་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་རྒྱུན་དུ་འགྱུར་  
བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་བསྟན་ཅིང་། ཐ་ན་རྟག་པའི་རང་བཞིན་དུ་སྤང་བའི་  
དངོས་གཞུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་ཐེ་བའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་མི་འཛིག་པ་ཞིག་  
མེད། དེ་བས་ན་ཆོས་ཉིད་འདིས་རྒྱ་ལས་བྱུབ་པའི་ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་  
འགྱུར་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་པ་གསལ་པོར་བསྟན། གང་ཟག་ཅིག་གིས་མཐུན་  
པའི་རྒྱུན་བསྐྱུན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྫོའི་རང་ཚུལ་བཅོས་བསྐྱར་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་དེ་  
འབྲའི་རྒྱུན་རྣམས་ཆེད་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག།

སྒྲིབ་དུ་བྱོན་པའི་ནང་པའི་མཁས་དབང་རྣམས་དང་འབྲེལ་བར་སློབ་དཔོན་  
ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཅེས་བརྗོད་ན་ཆོག་པའི་སེམས་ཀྱི་  
འགྲོ་ལུགས་ཤིག་སླེང་ཡོད། དེ་ཡང་ཁོང་གིས་ཆོར་བ་དང་བཅས་པའི་སེམས་ཀྱི་  
རང་བཞིན་འབྲེལ་མེད་དེ་ཆོ་རུས་ལུགས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་  
བྱས། ཁྲབ་ཁོངས་འདིའི་ནང་དུ་འགྲུལ་སྐྱར་བའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཀྱི་  
རིགས་དུ་མས་སྟོབས་ལུགས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་ཤིག་གི་རང་ནས་པན་ཚུན་ལ་རྟག་  
དུ་ལུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཤིང་། ཆོར་བའི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཞེ་སྤང་དང་། ཁོང་སྟོ།

འཁོན་སེམས་ལ་སོགས་པའི་རིགས་གཅིག་དང་། རྟོགས་གཞན་དུ་འདི་དག་གི་  
སྟོག་སྒྲར་གྱུར་ཅིང་དགེ་མཚན་ཆེ་བའི་ཆོར་བ་སྟེ་བྱམས་པ་དང་། སྟོང་རྩེ། གཏུང་  
སེམས་མཉམ་སྐྱེད་ལྟ་བུའི་རིགས་གཅིག་ཡོད། སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་  
གསུངས་དོན་ལ་འདི་འདྲའི་ཆོར་བའི་རྟོགས་ཁག་གང་ཤུགས་ཆེ་དུས། གང་ཟག་  
ཅིག་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོར་བའི་རྟོགས་ཁག་གཞན་དེ་དུས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་  
ཤུགས་ཞན་དུ་འགྲོ། དེའི་ཕྱིར་དགེ་མཚན་ཆེ་བའི་ཆོར་བའི་རྟོགས་ཁག་དེ་གོང་  
འཕེལ་དང་། སྤྱི་བརྟན། སྟོབས་ཤུགས་སོགས་བསྐྱེད་པར་འབད་འབྱུངས་བྱས་ན་  
དགེ་མཚན་མེད་པའི་ཆོར་བའི་རྟོགས་ཁག་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་ཉམས་ཤིང་། འདི་  
ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོལ་དང་ཆོར་བ་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ།

སེམས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་གནད་ལྟ་མོ་ནམས་  
སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཕྱིར་བ་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་  
དཔེ་མཚོན་བཀོད་དེ་གསལ་བ་ཤད་བྱས། བན་ཚུན་འགལ་སྒྲར་པའི་ཆོར་  
བའི་རྟུས་ཤུགས་ནི་ཆ་གང་ལྟ་བུ་དང་། འདི་གཉིས་ནི་བན་ཚུན་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་  
ལ་ཤུགས་རྒྱུན་མ་ཐེབས་པར་མཉམ་དུ་གནས་མི་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། དེ་དང་ཆབས་  
ཅིག་ཆ་གང་གཉིས་ཀྱིས་བན་ཚུན་མེད་པར་གཏོང་བ་ནི་རིམ་གྱིས་འབྱུང་བ་ཞིག་  
ལས་དེ་མ་ཐག་དུ་འབྱུང་གི་མེད། སལ་ཆེར་དཔེ་འདི་འགོད་སྐབས་རང་ཉིད་འཆོ་  
སའི་ཆ་བའི་ས་ཁུལ་དུ་ཆར་དུས་སྟོབས་ནས་གནས་གཞིས་གང་ཞིང་སྟོང་ཁང་  
ངོན་པོ་བཟོ་བར་མེ་སྒར་བའི་འབྲས་བུ་ཁོང་གི་ཡིད་ལ་ཤར་ཡོད་སྟུང་། གཞན་  
ཞིག་དུ་སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་སྟོན་མེ་ལས་བྱུང་བའི་འོད་གྱིས་ཐུན་པ་དེ་

མ་ཐག་ཏུ་མེད་པར་གཏོང་བར་གསུངས།

འགལ་ཁྲར་གྱུར་པའི་སྒྲིང་རང་བཞིན་གྱི་རིགས་གཉིས་པན་ཚུན་ལ་མ་  
གཞོད་པར་ལྷན་དུ་གནས་མི་ཐུབ་པའི་ཆོས་ཉིད་འདི་ནི། སྒོ་ལ་བཙས་བསྐྱར་བྱེད་  
ཐུབ་པར་འདོད་པའི་ནང་པའི་སྐྱུབ་བྱེད་ཀྱི་རྟེན་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དུས་  
ཡུན་གང་འཆམ་ཞིག་ལ་བྱམས་བཅེ་སྦྱེད་སྐྱབས་སེམས་ཀྱི་ཞེ་སྤང་གི་རུས་  
ཤུགས་དེ་འགྲིབ་ངེས། ད་དུང་སྒོ་བ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་གཞི་ཅའི་རྟེན་མེད་  
པར་བཏང་ན་དེའི་འབྲས་བྱ་རྣམས་ཀྱང་སྒོར་བར་ཚོད་སྐྱུབ་བྱས། དཔེར་ན། གང་  
ངར་མེད་པར་བཏང་ན་ལུས་ཀྱི་གང་འབྱར་དང་། འདར་སིག་ལྷ་བྱ་གང་ངར་དེ་དང་  
འབྲེལ་བའི་འབྲས་བྱ་རྣམས་ཀྱང་སྒོར་འགོ།

སྒོ་བ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་ལུས་དང་འབྲེལ་བའི་རུས་ཅོལ་དང་མི་འདྲ་  
བར་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ལ་མཐའ་མེད་དུ་དར་འཕེལ་བྱེད་པའི་རུས་པ་  
ཡོད་པར་གསུངས་ཤིང་། སྒོ་སྒྲོང་བ་ནི་ལུས་ཅལ་པ་དང་ལྷག་པར་རྒྱང་མཆོང་  
བྱེད་མཁན་གྱི་ལུས་པོའི་སྒྲོང་བརྒྱར་དང་བསྐྱར་ནས་གསལ་བ་ཤད་བྱས། ལུས་  
ཅལ་གྱི་ཆོད་གཞི་འདྲ་མིན་ལ་ལུས་ཅལ་པ་སྒྲེར་སོ་སོས་དམིགས་ཡུལ་བཟུང་  
ནས་སྒྲོང་བརྒྱར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་ལུས་ཅལ་པ་ཞིག་ལ་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་  
སྒོ་བས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཅེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། འགོ་བ་མའི་ལུས་པོའི་རང་  
བཞིན་དང་བྱུང་ཚུལ་གྱིས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཆོད་འཛིན་བྱེད། ཐ་ན་དེར་དུས་ལུས་  
ཅལ་པ་ཆོས་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་སྒྲན་ལ་བརྟེན་པས་ཁོང་ཆོའི་ལུས་པོའི་སྒོ་བས་  
ཤུགས་རྒྱང་ཅམ་རྒྱ་བསྐྱེད་ཐུབ་ཀྱང་། འགོ་བ་མའི་ལུས་པོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་



བྱང་གི་ཅ་བའི་ཆད་བཀག་ལས་བཀྲལ་མི་བྱུང། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། སེམས་ལ་རང་  
བྱང་གི་ཆད་བཀག་ཉུང་བ་དང་། སེམས་ཆད་བཀག་དེ་ཆོ་ལས་ཐར་བྱུང་བར་  
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་བྱུང། དོན་ངོ་མར་སྟོབ་དཔོན་ཆོས་  
གྲགས་ཀྱི་ལྟ་རྒྱུལ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཟི་བརྗེད་ནི་ཤེས་བྱའི་གནས་ཐམས་ཅད་  
ལ་བྱང་རྒྱུབ་བ་དེ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་མཐའ་མེད་པའི་  
སྟོང་རྗེ་ཕྱལ་བྱང་སྟེས་བ་འདི་ཡིན།

ཐ་ན་སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་མ་བྱོན་པའི་ལྔ་འཇུག་གྱུ་གར་ཀྱི་ནང་  
པའི་བྱུང་མཐའ་ཁག་གིས་སེམས་ནི་དགེ་མཚན་མེད་པའི་རང་རྒྱུལ་ཞིག་ནས་ཞི་  
བ་དང་དགེ་བའི་རང་རྒྱུལ་ཞིག་ལ་བསྐྱར་བྱུང་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པའི་མོས་  
མཐུན་བྱས། དུས་རབས་བཞི་པའི་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ཤིག་སྟེ་རྗེ་བཙུན་  
བྲམས་མགོན་གྱིས་མཛད་པར་གྲགས་པའི་རྒྱུད་མ་མ་དང་། མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་  
གྱིས་བཅམས་པར་གྲགས་པའི་ཆོས་དབྱིངས་བསྟོན་བ་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་  
སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ལྟ་མེད་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ངི་མ་ནམས་སྟོམ་སྐྱབ་ལ་  
བཞེན་ནས་སྟོང་བྱུང་བར་ཅོད་སྐྱབ་བྱས། བསྟན་བཅོས་འདི་ཆོས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
རིགས་ཏེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་འཆང་རྒྱ་བའི་རྒྱ་རང་ཉིད་ལ་ལྷན་སྟེས་སུ་  
ཡོད་པར་འདོད་པའི་དོན་སྟེ་འདི་གཞི་ཅར་བཟུང་། དེ་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་སེམས་  
ནི་ཅ་བའི་ཆ་ནས་དགེ་བྱེད་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་བྱུང་བའི་ལྟ་བ་གཙོ་བོ་  
གཉིས་ཡོད། དང་པོ་སེམས་ཀྱི་མི་དགེ་བའི་གཤིས་རྒྱུད་མཐའ་དག་འོས་འཆམ་

གྱི་གཉེན་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤང་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་འདི་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་དྲི་  
མ་རྣམས་སེམས་ལ་ལྷན་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་དགེ་བའི་  
ཚོགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་པའི་རང་གཤེས་ནི་སེམས་བྱུང་ཚུལ་གྱི་ནང་  
ཏུ་རང་བྱུང་ཏུ་ཡོད། འདི་ནི་དང་པོ་དང་ཐེས་སུ་མཐུག།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་འདིའི་ཐད་ལ་བརྩམས་པའི་བསྟན་  
བཅོས་སུ་སེམས་ཀྱི་རྩ་བའི་ངོ་བོ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷན་མེད་ཡིན་པ་སྟོན་སྤྲད་  
དཔེ་མཆོན་མང་པོ་བཀོད་འདུག། ཆོས་དབྱིངས་བསྟོད་པའི་མགོ་རྩ་མགོན་པོ་ལྷ་  
སྐུ་ཀྱིས་གསོན་ཉམས་ལྷན་པའི་དཔེ་མཆོན་མང་པོ་ཞིག་གི་སྟོན་སེམས་ཀྱི་  
ངོ་བོ་ལྷན་མེད་པ་དེ་སེམས་ཀྱི་དྲི་མ་དང་ཉོན་མོངས་རྣམས་ལ་བསྐྱར་ནས་བྱུང་  
བར་བསྟན་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ལྷན་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་འདི་ནི་མ་དགོགས་པའི་འོ་  
མའི་ནང་ཏུ་ཡོད་པའི་མར་དང་། བྱམ་པའི་ནང་གི་མར་མེ། རྟོ་ཡི་ནང་ཏུ་ལྷག་པའི་  
ལྷན་མེད་ཀྱི་རིན་ཆེན་བེད་ཀྱང་། ཐུབ་མས་གཡོགས་པའི་ས་བོན་སོགས་ལ་  
མཚུངས་ཚུལ་གསུངས། འོ་མ་དགོགས་པས་མར་དངོས་སུ་ཐོན་པ་དང་། མར་  
མའི་འོད་དེ་ཕྱི་ལ་ཡོང་བར་བྱམ་པ་ལ་བྱ་གཞི་དགོས་པ། དེ་མེད་བེད་ཀྱང་རྟོ་  
ཡི་ནང་ནས་སྡོག་འདོན་བྱས་པས་དེའི་འོད་ཕྱི་ལ་འཕྱོ་བ། ས་བོན་གྲོ་ཕུན་ལས་  
གྲོ་ལ་ཉེ་སྡོག་གྱུ་སྐྱེ་བ། འདི་ལྟར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་མཐར་  
ཐུག་རྟོགས་པའི་ལྷག་མཐོང་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱས་ནས་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་

སྤངས་ཆེ། མགོན་པོ་སྐུ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཚས་དབྱིངས་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྤྱད་མེད་  
སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་མངོན་དུ་འགྱུར་བུ།

ཚས་དབྱིངས་བསྟོད་པའི་ནང་དུ་ས་ཡི་ནང་ན་ཡོད་པའི་རྩ་བའི་མ་མེད་པར་  
གནས་པ་ལྟར། ཉོན་མོངས་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནི་མ་མེད་པར་  
གནས་ཞེས་གསུངས། རྩུང་སྒྲ་མའི་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤྱད་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་  
མས་སྒྲིབ་རྩུལ་དཔེ་མཚོན་བྲངས་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་ནི། སངས་  
རྒྱུ་མེ་ཉོག་པད་མ་མི་གཙང་བ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་བཞུགས་པ་དང་། སྤང་ཅི་སྤང་  
ཚང་དུ་བསྐྱངས་ཡོད་པ། མི་གཙང་བའི་ནང་ལ་གསེར་ལྷུང་བ། དབུལ་བོའི་བྲིམ་  
ཀྱི་འོག་ལ་རིན་ཆེན་ཀྱི་གཏིང་བསྐྱངས་པ། ནར་སོན་པའི་ལྗོན་ཤིང་གསལ་དུ་  
སྤྲེས་པའི་སྤྱ་གྱུའི་ནང་དུ་ཡོད་པ། རྩུལ་བའི་སྐུ་ཞིག་བྲིས་རས་ནང་དུ་བཅུམས་པ་  
ལྟ་བུ་ཡིན།

བདག་ལ་མཚོན་ན། ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་ཆ་ཤས་  
སྤྱ་བྱབ་པའི་ཞིབ་ཚགས་ཤིང་རིགས་པའི་སྟོན་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་སྟན་པའི་གི་ལམ་ནས་བྲིས་པའི་བསྟན་  
བཅོས་གང་མང་ཞིག་གིས་འདི་སེམས་ཁམས་བསྐྱང་བར་བྱས་སྟེ། ནང་པ་ཚོར་  
མཚོན་ན། ང་ཚོ་ཚང་མའི་རྩུང་ལ་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་རིགས་ཡོད་པའི་ནམ་གཞག་  
འདི་ནི་ཉག་དུ་མེ་སྟོབས་བསྐྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་གཏིང་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡིན།

ངས་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་

རྣམ་གཞག་འདི་ཚད་མ་ཡིན་པ་ར་སྟོང་བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་འདོན་གྱི་  
མེད་ལ། རའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྟོའི་སྟོང་བ་དེ་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་བ་ལ་ནང་  
པའི་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་འབད་བཅོན་གང་མང་ཞིག་བྱུང་བའི་ཁོད་བྱེད་སྐྱངས་  
འགའ་ཞིག་གསལ་བ་འདྲ་བྱེད་རྒྱ་ཅམ་ཡིན། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་སྐྱད་པའི་  
མཉེན་ཆ་ཟེར་བའི་རྣམ་གཞག་འདི་ནང་ཚོས་ནང་གནའ་སྡེ་མོ་ཞིག་ནས་དར་ཞིང་།  
རྣམ་གཞག་འདི་ལ་འབྲེལ་བ་འདྲ་བྱེད་པའི་ནང་ཚོས་གྱི་ཐ་སྙད་རྣམས་སྟོའི་འཛིན་  
པའི་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་བཀོལ་སྟོང་བྱེད་བཞིན་པའི་ཐ་སྙད་དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་  
མི་འབྲ་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་སྤྱ་སྤྱང་ནི་མཉེན་མའི་  
རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདིས་སྐྱད་པ་ནི་ཉ་ཅང་མཉེན་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་བསྟན་  
ཅིང་། སྟོང་བ་ལ་བཞེན་ནས་རྟག་ཏུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བྱུང་བ་དང་། དབང་ཅའི་སྤྱ་སྤྱང་  
བར་ལ་འབྲེལ་བ་གསར་བ་འབྱུང་བར་མ་བཟད་དབང་ཅའི་སྤྱ་སྤྱང་གསར་བའང་སྟེ་  
ཐུབ། འདི་འབྲའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ཕུལ་བྱུང་གི་ཆེད་ལས་བ་སྟེ། ལུས་རྩལ་བ་  
དང་། མིག་མང་ཅེ་མཐན། རོལ་མོ་བ་སོགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད། ཁོང་ཚོས་  
སྟོང་བརྟན་ལྷགས་ཆེན་བྱས་པའི་དབང་གིས་སྐྱད་པའི་ནང་ལ་མཐོང་ཆོས་སྤྱ་  
གྱུར་པའི་འགྱུར་བ་འབྱུང་། གོམས་བ་ཐོབ་པའི་སྟོམ་བ་བ་རྣམས་ཀྱང་ལུས་རྩལ་  
བ་འདི་ཆོ་དང་འབྲ་སྟེ། ཁོང་ཆོ་ཡང་ཆེད་ལས་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོམ་  
སྤྱབ་ཉམས་ལེན་ལ་དུས་ཆོད་དང་རུས་ལྷགས་ཡོད་ཚད་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་  
འདོན།

སེམས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཅི་འབྱུང་  
 བ་ལ་སྒོ་ཡིས་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་གང་ཡིན་རུང་། བྱེད་པ་པོ་རང་ཉིད་ལ་  
 ཡུན་རིང་གི་སྒྱུར་བརྟུན་དང་བསྐྱེད་བསྐྱིད་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པའི་རིག་ཅུལ་མང་  
 པོ་ཞིག་དགོས། སྒྱུར་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་འཛོགས་སྐབ་  
 ཅིང་། དུས་ཡུན་གྱི་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་ཚོལ་བྱེ་བྲག་པ་སྟེ། ཡིད་བྱེད་དང་། དབྱུང་ཤེས། འཆར་སྣང་  
 སོགས་གང་གཙོ་བོར་བཀོལ་སྒྱུར་བྱས་པ་དེ་ཡང་རྒྱས་འགྲོ། རྒྱན་བསྐྱངས་པའི་  
 སྒྱུར་བརྟུན་དང་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་རིག་ཅུལ་དེ་ཆོ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་  
 པའི་རྒྱས་པ་ནི་ཉ་ལམ་རང་ཉིད་ལ་ལྟན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཆགས། རིག་ཅུལ་  
 དེ་འདྲ་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་བྱ་བ་འདི་ལུས་ཅུལ་པ་དང་། ཡང་ན་རོལ་མོ་བ་ཞིག་  
 གི་སྒྱུར་བརྟུན་དང་འདྲ་བ་གསལ་པོ་རེད། གཞན་ཡང་རྩ་རྒྱལ་དང་རྟ་འཁོར་ཞོན་  
 ལྟངས་ལ་སྒྱུར་བ་བྱེད་པ་ལྟ་བུར་མཆོན་ནའང་། ཐོག་མའི་སྐབས་འདི་ཆོ་ཉ་ཅང་  
 ཁག་པ་དང་མའི་རང་བྱུང་གི་རྒྱས་ཚོལ་གྱི་བྱ་འགྲུལ་དང་མི་མཐུན་པ་ལྟར་སྣང་  
 ཡང་། སྒྱུར་གོམས་བྱས་ཏེ་ཅུལ་ལ་བྱང་ཆ་ངེས་རྗེས་ལས་སྦྱ་པོ་རེད།

སེམས་སྒྱུར་པའི་ལས་ཀྱི་མང་གཞི་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་  
 ལ་སྒོ་ཅི་གཏད་དེ་བྲན་པ་བསྐྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དང་། ཡང་ན་ཉེ་  
 འཁོར་དུ་སྣང་ཆུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་བ་ལ་སྒོ་གཏད་ནས་ཤེས་རྟོགས་ངེས་ཅན་



ངེས་ཅན་ཞིག་གི་འཕྲིན་ལོན་ཡོད། བྱེད་བསྟན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རིང་མོའི་ནང་ཡིད་བྱེད་ལ་  
སྦྱང་གོམས་བྱས་པའི་ཉམས་སྦྱང་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་ར་ཆོའི་ཆོར་ཤེས་ལ་སྦྱང་བའི་ཡུལ་འབྲེམ་མིན་ནང་གི་ཆོས་གཅིག་ལ་གཙོ་  
སེམས་ཁ་ལོ་བསྦྱར་བར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན།  
སྐབས་འདིར་ཡིད་བྱེད་ནི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་གཅིག་ཁོ་ནའམ་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་ཕྱོགས་ཀྱི་གནད་དོན་སྤྱོད་ཆོས་སེམས་བཞག་  
ནས། ང་ཆོས་ཡིད་བྱེད་ནི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་གི་རྣམ་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་སྒྲོལ་  
ངེས་པར་བྱེད་པའི་སེམས་པ་ཞིག་

ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་ང་ཆོའི་སྒྲོ་ཅེ་ཡུལ་གཅིག་གི་  
སྦྱང་དུ་བརྟན་པོར་འཛོག་པར་ངམ་ངམ་བྱུགས་ཀྱིས་སྟོགས་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་གཞིན་མང་ཆེ་བར་མ་ཟད། ཐ་ན་  
ཡིད་བྱེད་ཞན་པའི་གཞིན་རྒྱ་དེ་ཆོས་ཀྱང་ཡིད་དབང་འགྲུག་པའི་སྒྲོག་བརྟན་ཞིག་  
ལ་སྒྲོ་གཡེང་མེད་པར་ལྟ་སྟེན་པར་ངེས་ཤིང་། ཁོ་ཆོའི་དཀའ་ངལ་ནི་བྱ་བ་གཅིག་  
ལས་མང་བ་བྱུང་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་ལྟར་ཡུལ་གཅིག་ལ་སེམས་གཏད་  
དེ་གནས་མ་སྟེན་པ་འདི་རེད། རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་ནི་གོམས་གཤིས་དང་འབྲེལ་  
ཞིང་། ཡུལ་ཞིག་ལ་གོམས་འཕྲིས་མེད་པ་དེ་ཅུམ་གྱིས་ཡུལ་དེར་ཡིད་བྱེད་གཏོང་།

པར་ཆེད་དུ་འབད་བཅོལ་བྱུགས་ཆེན་བྱེད་དགོས། ཡིན་ཡང་། སྤྱིང་བདར་བྱས་  
ནས་གོམས་འདིས་ཐོབ་ཆེ་ང་ཆོས་འབད་བཅོལ་བྱུགས་ཆེན་བྱེད་མི་དགོས་ཏེ།  
ཐོག་མར་ཉ་ཅང་དཀའ་བའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། གོམས་འདིས་ལ་བརྟེན་  
ནས་བྱིས་སུ་ལས་ཀ་དེར་སྡར་བཞིན་འབད་བཅོལ་བྱེད་མི་དགོས་པ་ནི་ང་ཆོའི་  
སྐྲང་གི་སྤྱིང་བ་ལས་གསལ། ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་གཞི་ལ་  
བཞག་ན། ལྷན་བསྐྱེད་པའི་གོ་རིམ་ལྷན་པའི་སློ་ནས་ཡིད་བྱེད་ལ་གོམས་  
འདིས་བྱེད་པར་དང་ཐོག་འབད་བཅོལ་བྱུགས་ཆེན་བྱེད་དགོས་ཀྱང་། རིམ་གྱིས་  
དེ་ལ་གོམས་པའི་དབང་གིས་འབད་བཅོལ་བྱེད་ཅུང་ཅུང་ལས་མི་དགོས། མཐའ་མར་  
འབད་བཅོལ་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་བསྐྱབ་པར་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་བྱི་ནང་  
གང་རུང་གི་ཆོས་ཞིག་འདམ་ཆོག་འོན་ཀྱང་། དམིགས་རྟེན་དེའི་སྤང་བརྟན་རང་  
ཉིད་ཀྱི་སྒོ་ལ་འཆར་སྒྲ་བ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་རྟེན་  
དེའི་སྤང་ལ་ཆེད་དུ་གཏད་ནས་དུས་ལུན་རིང་པོར་གནས་པར་བཅོལ་དགོས།  
ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་དམིགས་པའི་སྤང་དུ་གནས་པར་བྱེད་པའི་བྲན་  
པ་དང་། སྒོ་ཅི་གཅིག་དུ་གཏོད་པའི་གསལ་ཆ་སྟེ་བྱིང་བ་དང་འཕྲོ་བ་སོགས་ལ་ལྟ་  
བའི་ཤེས་བཞིན་བཅས་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་གཉིས་འདུས། ཉམས་ལེན་འདིའི་  
དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ནི་གོམས་འདིས་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷན་བརྟན་པའི་ཡིད་བྱེད་  
དང་། དམིགས་པ་འཛིན་པའི་སེམས་ཀྱི་གསལ་ཆའམ་ཤེས་བཞིན་གཉིས་བསྐྱེད་



བསྐྱེད་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། ད་དུང་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱིས་སེམས་ཀྱི་བཏང་  
སྟོམས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ལ་དབྱེད་པའི་སྟོ་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་དགོས་  
ཡིང་། མང་དྲགས་ན་ཆོས་དེར་སྟོ་འདོགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་དང་། ཡང་ན་སེམས་  
ཀྱི་རང་ཚུགས་བརྒྱག་འགྲོ།

ཉམས་ལེན་བ་ཆོས་ཤེས་བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོ་གཡེང་བ་  
རྟོགས་ཆེ། སྟོ་ཅེ་དེ་རིམ་གྱིས་དམིགས་པ་ལ་རྒྱུར་འགྲུག་དགོས། དང་ཐོག་  
སེམས་གཡེང་བའི་ལས་དང་ལས་འདི་རྟོགས་པའི་བར་ལ་དུས་ཡུན་གང་འཆོས་  
ཞིག་དགོས་ཀྱང་། ཡུན་རིང་གི་སྦྱང་བ་དང་གོམས་འདྲིས་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་ཡུན་  
དེ་སྦྱང་དུ་འགྲོ་ངེས། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོམས་པའི་སྟོམ་པ་བ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་  
ཀྱི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་པའི་སྟེང་དུ་ཡུན་རིང་པོར་འདོག་སྟབ་པར་མ་ཟད། སེམས་  
དང་དམིགས་པའི་སྟེང་དུ་འགྱུར་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ཡང་ཆོར་སྟབ། ད་དུང་ཉམས་  
ལེན་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཅོལ་འདི་དག་བཞུགས་འདོམས་  
བྱེད་པར་སྦྱབས་བཤེ་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་རྟེན་གང་ཞིག་གི་  
སྟེང་དུ་འབང་འབད་མེད་དུ་གཏོད་ཆོག་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཁོང་ལ་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་  
ཡོན་ཏན་ཐོབ་ཡོད་པར་བཤད། འདི་འདྲའི་སེམས་ཀྱི་གནས་རིམ་ལ་ཞི་གནས་  
༼ཤེས་པར་སྟོན༽ཟེད།

སྟོམ་གཞུང་ཁག་ཏུ་གསུང་རྒྱུ་ལ། གོམས་འདྲིས་ཐོབ་པའི་སྟོམ་པ་བ་  
ཞིག་གིས་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་བྱང་ནས་རྒྱ་ཆོད་བཞིའི་རིང་ལ་སེམས་མ་གཡེང་  
བར་སྟོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་སྟབ། ངས་ཞི་གནས་ཐོབ་པར་གྲགས་པའི་མོད་པའི་

སྒྲིམ་པ་བ་ཞིག་ངོ་ཤེས། འོན་ཀྱང་སྒྲོ་པམ་པ་ཞིག་ལ་ད་ལྟ་ཁོང་གྲོངས་ཟེན། དེ་  
མེན་རེ་ཆར་ཉིད་བརྟག་དབྱང་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་འབྲུལ་ཆས་དེ་དག་བརྒྱུད་ནས་  
ཁོང་གིས་ཞི་གནས་སྒྲོམ་པའི་སྐབས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐུབ་རྒྱ་ན་ཆེས་ངོ་མཆར་  
ཆེ་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཐོན་སྲིད། ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་  
ཡིད་བྱེད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་གསལ་པ་དེར་པན་ཐོགས་ཆེ་བའི་  
བརྟག་དབྱང་ཅིག་ནི། དེར་སྐབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལས་  
བརྒལ་བའི་ཡིད་བྱེད་འདི་འབྲའི་རིགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། ལུབ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་པའི་ཡིད་བྱེད་ནི་ཡུན་  
རིང་ཤོས་ལ་སྐར་མ་འགའ་ཤས་ཅོམ་ལས་རྒྱུན་བསྐང་མི་ཐུབ།

སྒྲིམ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་འདི་ཆོས་ཁ་ལོ་བརྒྱུད་བདེ་ཞིང་གཞི་གཅིག་ཏུ་  
གནས་པའི་སྒྲོ་ཞིག་བརྒྱན་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་  
དབྱང་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེར་ཞིབ་ལྟ་ནན་མོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཆོ། ཅེ་གཅིག་ཏུ་  
སྒྲིམ་པའི་སྒྲོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཅོམ་གྱིས་འདྲང་གི་མེད། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཡུལ་གྱི་ཆོས་  
དེའི་ངོ་བོ་དང་ཁྱད་ཆོས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པར་རིག་ཅལ་མང་པོ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་  
དགོས། གནས་རིམ་གཉིས་པའི་སྒྲོ་སྦྱང་འདི་ལ་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་ལྷག་མཐོང་  
འཛིན་གྲུབ་ཀྱི་ཐེད། ཞི་གནས་ཀྱི་སྐབས་སུ་གཡེང་བ་མེད་པར་སྒྲོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་  
གནས་པ་གཙོ་བོར་འཛིན་ཅིང་དེའི་ཡོན་ཏན་འཆོལ་སྦྱབ་བྱེད་པ་དང་། ལྷག་མཐོང་  
གི་སྐབས་སུ་སྒྲོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་ནས་ནམ་པར་འབྱེད་པའི་རྟོག་པ་དང་དབྱང་  
པ་སྦྱབ་པ་གཙོ་བོ་ཡིན།

སྒྲིམ་རིམ་གྱི་ནང་དུ་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་པའི་མཁས་  
དབང་ཀ་མ་ལ་ཤྲི་ལས་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གཉིས་ཀ་གོ་རིམ་ལྷན་པའི་སྒྲི་  
ནས་ཇི་ལྟར་སྒྲུབ་ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱས་པ་ཞིག་གསུངས་ཡོད། ཐབས་ལམ་  
འདི་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤེས་པ་  
པ་ཞིག་ལ་ཡོད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་དུ་གཏོང་བར་བཀོལ་བ་  
དང་། འདི་ལྟར་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོལ་དང་ཆོར་བ་བརྒྱད་  
ནས་སྒྲོད་པ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཆོག་ཁོང་གིས་འཛོགས་སྒྲིམ་དང་ཡུལ་གྱི་ཆོས་  
ཤིག་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་བའི་དབྱེད་སྒྲིམ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཆ་སྒྲིམས་སྤྱོད་ཞིག་  
འཛིན་དགོས་ཚུལ་ནན་ཏན་དུ་གསུངས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དབྱེད་སྒྲིམ་དང་འཛོགས་  
སྒྲིམ་གཉིས་ནི་པན་ཚུན་གྱི་སྒྲོབས་ཤུགས་ཉམས་པར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རུས་  
ཅོལ་མ་འདྲ་བ་གཉིས་ཡིན། ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་གི་སྤྲོད་དུ་སྒྲོལ་བའི་གཅིག་དུ་གཏོང་  
བ་ལ་ཉ་ལམ་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་སེམས་ཆོས་དེའི་སྤྲོད་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཡང་  
ན་སེམས་ཆོས་དེ་དང་བསྐྱེད་སྒྲོལ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ལྷག་མཐོང་ལ་  
མཆོན་ན་ཐད་ཀར་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་བའི་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ངེས་ཅན་ཞིག་དགོས་  
ཤིང་། བྱ་འགྲུལ་འདིའི་ནང་སེམས་ནི་དབྱེད་བྱའི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེའི་རྣམ་པའམས་  
ཁྱད་ཆོས་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགྲོ་བ་ཞིག་རེད།

སྒྲོབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ཤྲི་ལས་ལྷག་མཐོང་བསྐྱེད་པའི་སྒྲོབས་ང་ཆོས་ཐོག་  
མར་འཆོལ་ཞིབ་སྤྱོད་ཞིག་གི་ནང་དུ་དབྱེད་པ་ཅི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཀྱིས་གཏིང་ཟབ་པ་  
ཞིག་བྱེད་པ་དང་། བྱིས་སུ་དབྱེད་པ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་ལ་ཅི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་

ཀྲིས་ཡུན་རིང་པོར་སློ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་། ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་གིས་ལྷག་མཐོང་གི་རར་ཤུགས་བརྒྱགས་དུས་དབྱང་སློམ་གྱི་རྩས་ ཚུལ་དེ་སྤར་ཡང་འགོ་ཚུལ་དགོས། འདི་འབྲེལ་བསྐྱར་སློམ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ ཀྲི་སློའི་རྩས་པ་དེ་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་ལ་སླེབས་དུས་འཛིག་སློམ་དང་དབྱང་སློམ་ གང་ཡིན་ཡང་འབད་མེད་དུ་བསྐྱབ་སྟུག།

ཤེས་བྱའི་ཕྱེ་ཚན་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་བར་སློམ་སྐྱབ་གྱི་ཉམས་ལེན་ནང་ དུ་ཐབས་ཤེས་ལ་བརྟེན་ན། འཆོལ་ཞིབ་ཅིག་གི་སྟེང་དུ་རང་ཉིད་ཀྲི་སློ་ཅེ་གཅིག་ ཏུ་གནས་སྟུག། ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་བ་ལ་སྟོང་བསམ་དང་འབྲུལ་སྤང་གིས་བར་ཆད་ གྱེད་སྤྱོད་བས། དབྱང་སློམ་གྱི་འཆོལ་ཞིབ་གཅིག་ཏུ་སྤྱིམ་པ་ཞིག་གྱེད་པའི་ཐབས་ ཤེས་ལ་རིམ་བཤུ་ཅན་གྱི་དབྱང་པ་ཟེར་བ་ལྟ་བུའི་སློམ་གྱི་ཐབས་ལས་གཞུང་དུ་ གཏན་ལ་ཐབ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་དབྱང་སློམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་རྣམས་ཀྱང་གཞུང་ ཤུགས་ཁག་ཏུ་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་དང་། སློམ་པ་པོ་རང་ཉིད་ཀྲིས་དེའི་ནང་དུ་ གཅིག་བདམས་ནས་དབྱང་པ་གཏོང་ཆོག་དབྱང་སློམ་གྱི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ནི་རང་ ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཀྱི་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་འདི་ཡིན། བར་བསྟན་དུ་མི་རྟག་ པའི་རྣམ་གཞག་འདི་སློམ་སྐྱབ་གྱི་བརྗོད་བྱ་རིན་ཐང་ལྷན་པ་ཞིག་ཏུ་བཅེ་བའི་རྒྱ་ མཚན་ནི། ར་ཆོས་མི་རྟག་པའི་དོན་རིགས་པས་རྟོགས་སྟུག་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱི་ བར་གི་སྤྱོད་པའི་སྟེང་དུ་གོ་རྟོགས་འདི་སྤྱོད་སྟུག་གི་མེད་པས་ཡིན། དབྱང་སློམ་ དང་འཛིག་སློམ་གཉིས་བརྒྱད་ནས་མི་རྟག་པའི་དོན་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བའི་ སྟེང་དུ་སྤྱོད་སྟུག་ན། ར་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཀྱི་སྐྱད་ཅིག་རེ་རེ་ཡང་

གཅིགས་ཆེར་འཛིན་ངེས།

ཐོག་མར་སེམས་སྟོད་དེ་རང་གི་ལུས་དང་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་སྟོགས་ལ་  
བློ་བ་བསྐྱེད་ནས་ཉམས་ལེན་གྱི་སྐབས་སུ་ལུས་པོའི་སྟེང་གི་འགྲུར་བ་སྤྲོ་སྟེ།  
དབུགས་འབྲེན་རྩལ་གྱི་བར་ལ་ཅི་ཞིག་བྱུང་བ་འཛིན་པའི་ཆོར་ཤེས་བསྐྱེད་  
བསྐྱེད་བྱེད་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ན་རོ་བོ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའམ་འགྲུར་བ་མེད་  
པའི་ཆོས་ཤིག་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ནང་དུ་མེད་པའི་སྟོང་རྟོགས་ཤིག་སྐྱེ་ཐུབ།  
ཉམས་ལེན་འདི་ཆད་མཐོ་བོ་ཞིག་ལ་སྟེབས་དུས་འགྲུར་ལྟོག་རྟོགས་པའི་རང་ཉིད་  
ཀྱི་ཆོར་ཤེས་དེ་སྤྲོ་ཞིང་རྒྱས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ངེས། དཔེར་ན། བྱེད་  
ཐབས་ཤིག་ནི་ར་ཆོ་གསོན་པོར་འཆོ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་གྱི་བྲ་རྒྱ་སྤྲོ་མོ་དེའི་  
སྟོར་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ཆེ་ར་ཆོའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་  
འཛིག་སྤྱོད་པའི་རང་བཞིན་ལ་གོ་རྟོགས་དང་གཅིགས་འཛིན་གསར་བ་ཞིག་བསྐྱེད་  
ཐུབ། བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞིག་ནི་ལུས་པོའི་རྒྱས་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས། ལྷག་པར་ཀ་  
བ་དང་རྒྱད་པའི་སྟོར་ལ་དབྱེད་པ་ཞིབ་ཆགས་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། སྟོམ་པ་པོ་ཞིག་  
ལ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་ཆོ། ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་  
ལེན་འདིའི་སྟོང་པའི་འདུས་དོན་ནི་ལྷག་ཏུ་ལྷག་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟེ།

བསམ་སྟོའི་དབྱེད་པ་འདི་ཆོ་ནི་དུས་རབས་མང་པོ་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་  
བྱས་ཡོད་པ་དང་། རྒྱབས་ཆེན་གྱི་སྟོམ་པ་བ་སྟོང་ཐུག་མང་པོས་དེ་དག་གི་འབྲས་  
བུ་ཆད་མ་ཡིན་པ་ར་སྟོན་བྱས། ནང་པའི་ཉམས་ལེན་ནམས་སྟོམ་གྱི་ཐབས་ལམ་  
དུ་གཏན་ལ་མ་ཐབ་པའི་སྟོན་དུ་དེ་དག་གི་པན་རྒྱས་ལ་ཆོད་ལྟ་བུས་པར་མ་ཟད།

ཚད་མའི་སྐྱེས་བུ་རྣམས་ཀྱིས་ཁུངས་སྐྱེལ་ཡང་བྱས་ཡོད།

ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་དོན་དུ།  
གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་འདི་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་དང་ཟུང་འབྲེལ་  
བྱེད་རྒྱ་ནི་ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་ཡིན་ཆོ། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ཉམས་ལེན་  
དེ་ཆོ་དུས་ཚོད་བཞིའི་རིང་ལ་སྤྱ་མཐུན་ནས་རྒྱན་བསྐྱེད་བྱེད་མི་དགོས་ཤིང་།  
འཛིག་སྒྲོམ་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་པ་གཉིས་གང་ལ་གང་འཆམ་གྱིས་ཟུང་  
འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། དབྱུང་ཐབས་འདི་ཆོ་ལ་སྦྱང་བརྟུན་བྱེད་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་  
ཡིན་ཏེ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་ལ་མཚོན་ནའང་། ཅིས་དང་། ཡོ་ཆས་འབྲ་  
མིན་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་ཡོད་  
མེད་དང་ཆོད་ལྟའི་འབྲས་བུ་ཐོག་མའི་ཆོད་དཔག་དང་མཐུན་མིན་རྟོགས་པའི་  
རྣམ་དཔྱད། དེ་བཞིན་བྱས་ཟིན་པའི་ཆོད་ལྟའི་འབྲས་བུ་རྣམས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་  
པའི་རྒྱས་པ་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མང་པོ་ལ་སྦྱང་བརྟུན་བྱེད་དགོས། ཡོན་ཏན་འདི་  
ཆོ་ནི་ཡུན་རིང་པོ་ལ་སྦྱང་བ་དང་གོམས་འཛིས་བྱེད་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་འཛོལ་  
རྒྱ་ཞིག་རེད། གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་སྦྱང་འདོད་པའི་མི་  
ཞིག་གིས་དེ་དང་མཚུངས་པའི་དུས་ཡུན་ལ་འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས། འདིར་ནན་  
ཏན་དུ་བཤད་དགོས་པ་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་གི་སྦྱང་བརྟུན་དང་འབྲ་  
བར་རིག་པའི་ཡོན་ཏན་འདི་རྣམས་འཛོལ་རྒྱ་ནི། རྫོ་སྟོབས་དང་རྒྱན་བསྐྱེད་པའི་  
འབད་བཅོན་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་གང་ཟག་འགའ་གས་ལ་མ་  
གཏོགས་མི་འཛོལ་པའི་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་དངོས་གྲུབ་ལྟ་བུ་མིན།

ནང་པའི་སྒོལ་རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་འཆར་སྤང་དང་མོས་པ་སོགས་སྒོལ་རྒྱུ་བ་  
གྱི་དོན་དུ་བཀོལ་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཐབས་ལམ་འབྲ་མེན་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་པོའི་  
རྒྱང་གལ་ཆེན་རྣམས་སྤངས་འཛིན་བྱས་ཏེ་སེམས་གྱི་རང་བཞིན་སྤྲོ་མོ་བསྐྱེད་པ་  
སོགས་ཉམས་ལེན་གྱི་རིམ་པ་དང་སྒྲོམ་གྱི་རྣམ་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད། སེམས་སྤྲོ་མོ་  
དེ་རྣམས་ཅི་ཅམ་སྤྲོ་བ་དེ་ཅམ་དུ་རྣམ་རྟོག་གི་ཤེས་བྱ་གསུང་དང་བྲལ་ཞིང་། སེམས་  
གྱི་རང་བཞིན་སྤྲོ་མོ་དེ་རྣམས་དང་། ཉམས་ལེན་དེ་ཆོ་ཆེན་རིག་གིས་ཆོད་ལྷ་དང་  
ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་ཡིན་སྟེ། དེ་ཡང་འདི་འབྲའི་ཞིབ་  
འཇུག་གིས་ཡིད་ལ་མ་བྲན་ཞིང་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་རྒྱས་པ་སོགས་འགྲོ་བ་  
མའི་སེམས་གྱི་སྟེང་དུ་ཡོད་པ་སྟོན་སྟེ།

ད་དུང་སྒྲོམ་གྱི་སྒྲོལ་ལ་ཆན་རིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཆོག་པ་ནི། བོད་  
གྱི་ཆོས་བརྒྱུད་ནང་འོད་གསལ་གྱི་ཁྱོད་བ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་  
འཆི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་མི་ཆང་མའི་རྒྱུད་ལ་སྐད་ཅིག་ཅམ་ལ་མངོན་དུ་འགྱུར་  
ཞིང་ཆེས་ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་འདོད། ཤེས་པ་སྤྲོ་མོ་འདི་  
དང་ཏ་ལམ་མཚུངས་པ་ཞིག་ཏུ་སྤྲོད་བྱེད་པ་དང་། བྲན་པ་འཕྲོར་བ། གཉིད་  
མཐུག་པོ་ཁྱུག་པ། འབྲིག་སྟོང་གྱི་བདེ་བ་ཐོབ་པ་བཅས་གྱི་དུས་སྐབས་གཞན་  
དུ་འདྲ་སྐད་ཅིག་ཅམ་ལ་འབྱུང་། སེམས་སྤྲོ་མོ་འདིའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་རང་ཉིད་  
འཛིན་པའམ་རང་ཤེས་སྟོང་ཞིང་སྟོང་རྒྱུན་མི་དགོས་པར་སྐྱེ་བ་དེ་ཡིན། ཉམས་  
ཁྱོད་ཅན་གྱི་སྒྲོམ་པ་བ་ཞིག་གིས་སེམས་གྱི་རང་བཞིན་འདི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་  
ནས་ཆོད་དུ་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་དང་། འཆི་བའི་སྐབས་གང་ཟག་འདི་འབྲས་བུ་པ་ལ་

བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་སྤྲོ་མོ་དེའི་རྒྱན་རིང་དུ་བསྐྱེད་ཐུབ།

ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོངས་འཛིན་གླིང་རིན་པོ་ཆེ་དགོངས་པ་རྫོགས་དུས་འདི་  
འབྲེའི་ཤེས་པ་སྤྲོ་མོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉིན་བཅུ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་བཞུགས་ཡོད། སྤྲོ་  
དབྱུད་རིག་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཁོང་དགོངས་པ་རྫོགས་ནས་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་  
བ་ཆད་ཀྱང་། དཀྱིལ་དབྱེད་དུ་བཞུགས་ཤིང་ཁོང་གི་སྐྱེ་གདུང་ལ་བུལ་སྲུངས་ཀྱི་  
རྟགས་གང་ཡང་ཐོན་མེད། རྒྱ་གར་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་བོད་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་ཞིག་ཏུ་  
དབྱེད་གཞུང་གི་ཆ་བའི་ནང་རྟོགས་པ་ཐོབ་པའི་སྒྲོམ་པ་བ་གཞན་ཞིག་ཤེས་པ་སྤྲོ་  
མོ་འདིའི་ཐོག་ནས་ཉིན་བཅུ་བདུན་ལ་བཞུགས་འདུག འདི་འབྲེའི་སྐབས་ལ་སྒྲོམ་  
རྒྱག་མཁན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་ཅི་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དང་། རྒྱེ་  
དངོས་རྩལ་འབྱུར་གྱི་གནས་རིམ་དུ་མཐོང་ཆོས་སུ་བྱུར་པའི་རྟགས་ཅི་ཞིག་ཡོད་  
མེད་གཉིས་ཤེས་རྒྱ་ནི་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་རེད། རེ་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་བཤད་མི་  
ཐུབ་ཀྱང་། གང་ལྟར་སྐབས་དེར་སྒྲོམ་པ་བ་སུ་ཡང་གྲོངས་མ་སོང་།

འོན་ཀྱང་། གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུད་ཐབས་སྤང་གཞིར་བཞག་པའི་ཆོན་  
རིག་གི་དབྱུད་ཐབས་ཆགས་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་དབྱུད་ཀྱི་བརྫོད་བྱར་འཛིན་པ་ལ་ང་ཆོས་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་  
བན་པ་བསྐྱེད་དགོས་ཤིང་། མིག་སྤར་འབྱུང་བཞིན་པའི་བྱུང་བ་ཅུ་ལ་དོ་སྤྲང་



བྱེད་པ་ནི་ཏ་ཅང་པན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཡིན། འདིའི་དགོས་  
དམིགས་ནི་འབྲལ་གྱི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོད་པའི་སྟེང་དུ་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་  
བའི་རྒྱས་པ་ལ་སྦྱོང་བརྟུན་བསྐྱེད་ནས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན་པ་དང་། བྱེད་  
ཐབས་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

མར་བསྐྱད་ནས་སྒྲོམ་དངོས་གཞི་འགོ་མ་བརྩམ་པའི་སྟོན་ལ་འདས་ཐེན་  
པའི་ཁྱོད་བ་རྣམས་བསྐྱར་བྲན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་བྱ་བཞག་ལ་  
འཆང་བའི་རེ་སྒྲིག་དང་སེམས་བྲལ་སོགས་ཀྱིས་ངའི་སེམས་གཡེང་དུ་མི་འཇུག་  
སྟམ་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ཅིག་ཆེད་དུ་བྱེད་དགོས། སྦྱོང་སྟངས་ནི་སྒྲོམ་གྱི་ཐུན་  
འདིའི་རིང་ངའི་སེམས་འདས་མ་འོངས་གཉིས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་འོག་ཏུ་འཇུག་དུ་མི་  
འཇུག་པར། མིག་སྒྲུབ་ཆོར་ཤེས་ཀྱི་སྟེང་དུ་སྒྲོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་རྒྱ་ཡིན་སྟམ་  
ནས་རང་གིས་རང་ལ་དམ་བཅའ་ཞིག་འདོག་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་གཤམ་ཆེན་ཞིག་  
ཡིན། དེ་ཡང་འདས་པའི་ཁྱོད་བ་རྣམས་བསྐྱར་བྲན་བྱེད་པའམ། འབྱུང་འགྱུར་ལ་  
འཆང་བའི་རེ་བ་དང་འདིགས་སྒྲུབ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱན་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་ཁྱོད་བ་དང་ལྟན་དུ་གནས་རྒྱ་ནི་ཏ་ཅང་དགོན་པོ་ཡིན།  
རང་ཉིད་སྒྲོམ་གྱི་ཐུན་ལ་དངོས་སུ་ཞུགས་སྐབས་སེམས་གཡེང་བར་བྱེད་པའི་  
ཆོན་མདོག་དང་རིམ་འབྲམ་མེད་པའི་བྱང་ཞིག་གི་ཕྱོགས་སུ་ཁ་ཕྱོགས་ན་པན་  
ཐོགས་ཆེ། སེར་སྐྱ་དང་སྒྲིག་སྐྱ་ལྟ་བུ་བཟག་མཐའས་མེད་པའི་ཆོན་མདོག་ནི་  
འོས་ཏེ། འདི་ཆོས་ཁོར་ཡུག་སྐབས་བདེ་ཞིག་བསྐྱེད་པར་གྲོགས་བྱེད། ཐུན་ལ་

དངོས་སུ་ཞུགས་སྐབས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་འབད་པ་  
ཤུགས་པག་མེད་པའི་སྒོ་ནས་ཞིབ་ཏུ་བྱེད་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་ཡིན།

འདི་ལྟར་སྒོམ་ལ་ཞུགས་སྐབས་རྒྱན་ཆད་མེད་པའི་རྩ་ཡི་སྒྲུབ་ཇོགས་  
མཐའ་བྲལ་བའི་སྐྱེལ་འབྲེན་གྱི་བྲེལ་བེད་ལྟར་སེམས་ལ་བསམ་སྒོ་འབྲེན་ཞིག་  
འཆར་བ་རྟོགས་ཤིང་། དགེ་མི་དགེ་གང་འབྲེན་ཏུ་སྤང་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་  
བསམ་སྒོ་དེ་དག་རང་དབང་གི་རང་ནས་འཆར་དུ་འཇུག་དགོས། བསམ་སྒོ་དེ་  
དག་ཤུགས་ཆེ་དུ་གཏོང་བའམ་འགོག་གཞོན་བྱེད་པ། ཡང་ན་ལེགས་ཉེས་དབྱེ་  
འབྱེད་ཀྱི་དབྱེད་པའི་གཞི་ལ་འཇུག་པ་སོགས་བྱེད་མི་ཉན། དེ་ལྟར་བསམ་ན་བསམ་  
སྒོ་འཕར་མ་འབྱུང་བ་དང་ལས་འདི་ཆོ་ནི་བསམ་སྒོའི་རྒྱན་བསྐྱང་བར་བྱེད་པའི་  
ཁུས་ཤུགས་ཏུ་བྱ་ཡིན། བསམ་སྒོའི་རྒྱན་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱེད་པ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་  
བྱེད་མི་ཉན། འདི་ལྟར་སྐུ་བ་རྩལ་སྤྱད་ནས་སྤང་ཡང་རྩལ་ལྷོང་དུ་འབྲེན་པ་རི་  
བཞིན་གཡེང་བའི་བསམ་སྒོ་དེ་དག་ངས་ངས་ཤུགས་ཀྱིས་སྤང་ཡང་སེམས་ཀྱི་  
ནང་དུ་ཡལ་འགོ།

རིམ་གྱིས་ནང་སེམས་ཀྱི་ཅ་ཅའི་ཁྲོད་ན་གཞི་གཅིག་ཏུ་འཛིན་རྒྱ་ཡོད་  
པའི་བསམ་སྒོ་ཞིག་མེད་པར་རྒྱར་ནས་སྟོང་སང་ཙམ་དུ་གནས་པའི་སེམས་ཀྱི་  
རང་བཞིན་ཞིག་མངོན་པར་སྟོང་ཐུབ། ཐོག་མའི་སྐབས་འདི་འབྲེན་སེམས་ཀྱི་རང་  
བཞིན་ནི་སྤང་ཅིག་ཙམ་གྱི་སྟོང་བ་ཡིན་ཡང་། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོམས་འབྲིས་  
ཀྱི་དབང་གིས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒོའི་འཕར་སྟོན་བར་གྱི་  
སྟོང་ཆ་དེ་རིང་དུ་བསྐྱང་ཐུབ། གནས་ཆད་འདིར་སྐྱེབས་དུས་ཤེས་པའི་རང་

བཞིན་ནི་གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཡིན་པའི་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་མངོན་  
སུམ་གྱི་མྱོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ངོ་མ་ཞིག་ཡོད།  
འདི་ལྟར་བྱས་ནས་སྒོམ་པ་བ་ཞིག་གིས་རིམ་གྱིས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྩ་བའི་  
མྱོང་བ་རྟོགས་སྐབས་པར་མ་ཟད། དེ་ནི་དབྱུང་སྒོམ་གྱི་བརྗོད་གཞི་དུ་འཛིན་ཆོག

ཤེས་པ་ནི་འཛིན་དཀའ་བའི་བརྗོད་བྱ་ཞིག་ཡིན་པས་སྦྱེ་དངོས་རྣམས་  
འགྱུར་གྱི་བྱེད་ལས་ལྟ་བུ་གཟུགས་ཅན་གྱི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་  
པ་དང་མི་འདྲ། འོན་ཀྱང་། འཛིན་དཀའ་བའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་འདི་ནི་རྒྱ་  
སྐྱོན་གྱི་ཆ་སྔ་མོ་དང་རིགས་རྣམས་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་དབྱེད་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ཆ་ཡོངས་ནས་གཏན་  
འབེབས་བྱས་ཐོན་པས་ང་ཚོ་བརྗོད་བྱ་འདི་ཚོ་ལ་རྒྱས་མངའ་ཆེ་བར་མ་ཟད།  
དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་བརྗོད་བྱ་འདི་ཚོའི་ཐད་ལ་རྩོད་སྐྱོང་ཡང་ཉེ་ལམ་མེད།  
བརྟག་དབྱེད་དེ་ཚོ་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་། ཞིབ་  
འཇུག་ཆོད་ལྟ་ཞིག་ལ་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདྲ་  
མིན་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། མཐའ་མའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དུ་གསལ་དུ་  
ཉིད་པའི་ཆོས་དང་བདེན་དཔང་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟས་  
བདེན་དོན་གང་ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད། འདི་དང་མཚུངས་པར། ཤེས་པའི་རང་  
བཞིན་ནི་གཟུགས་ཅན་ཡིན་མིན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་གང་འདྲ་ཞིག་  
ཡོད་ཀྱང་། གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱེད་ཐབས་འདི་ནན་ཏན་དུ་བཟུང་ནས་ཤེས་པ་

དང་དེའི་རྣམ་པ་དང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འགྲུར་འགྲོས་སོགས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ལས་ལ་ང་ཚོས་སྤང་བ་བྱེད་ཆོག།

འདི་འབྲའི་མང་གཞིའི་སྤྲང་ནས་ཤེས་པ་ལ་ཕྱོགས་པའི་ཚན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱ་ཁྲོན་དེ་ཆེ་བྱ་བཏང་ནས། ང་ཚོ་ཐུན་མོང་ལ་དབང་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ཚན་རིག་གི་ལས་ནས་ཕྱག་དུ་གཏོང་ཆོག ཐེངས་ཤིག་ལ་རེ་ལ་ཡིས་ཡོ་རོབ་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཨེ་ཏེ་མོན་ཏི་<sup>(1)</sup> (Edmund Husserl) གི་ཡིས་གོང་དུ་བརྗོད་པ་འདི་དང་མཚུངས་པའི་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་བསྟན་ཡོད་པ་ང་ལ་བཤད་ཐོང་། མངོན་ཚུལ་རིག་པའི་<sup>(2)</sup>འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ལྟར། གཟུགས་འདས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་དག་ཟུར་དུ་བཞག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོང་བ་རྣམས་གཞི་ཅར་འཛིན་པའི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཁོང་གིས་གསལ་བཤད་བྱས་སོང་། དེ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གིས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་བཟུང་ན་མི་འགྲིག་པ་མ་ཡིན་པར། ཞིབ་འཇུག་གི་དགོས་མཁོའི་ཆེད་དུ་གནས་སྐབས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་རྣམས་ཟུར་དུ་འཛིག་དགོས་པ་འདི་ཡིན། རོན་ངོ་མར་བཤད་ན།

(1) ཨེ་ཏེ་མོན་ཏི། (Edmund Husserl 1859-1938) གི་དུས་རབས་བཅུ་དྲུག་པའི་ནང་ལ་འཇར་མན་དུ་སྐྱེས་ཤིང་མངོན་ཚུལ་རིག་པ་གསར་གཏོང་བྱེད་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན།

(2) མངོན་ཚུལ་རིག་པ། (phenomenology) གི་ཐོང་བའི་རང་བཞིན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པར་བརྟན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་འཆོལ་ཞིབ་ཅིག་སྟེ། རྣམ་གཞག་དང་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས། དེ་བཞིན་བདེན་འཛིན་སོགས་ལ་གཞི་མི་འཛིན་པར་ཐོང་བ་ཚར་ཤེས་ལ་ངེ་ལྟར་སྤང་བ་དེ་ལྟར་རྟོགས་པར་བརྟན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱེད་ཐབས་ཤིག་རེད།

རང་ཉིད་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་རྣམས་ཟུར་དུ་འཛོལ་པའི་ལུགས་སྒོལ་  
འདི་དང་འབྲ་བ་ཞིག་དེར་རབས་གི་ཚན་རིག་གི་ལག་ལེན་དངོས་གི་ནང་དུ་ཡོད།  
དཔེར་ན། ཆེ་སློག་ཟེར་བ་ཅི་ཡིན་མིན་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཁྱིམ་པ་འདི་ད་དུང་  
ཐག་གཅོད་བྱས་མེད་ནའང་། སྤྱི་དངོས་རིག་པས་ཆེ་སློག་དང་དེའི་རྣམ་པ་འབྲ་  
མིན་དང་གྲུབ་ཆའི་སྒྲིབ་གི་གོ་རྟོགས་ཆད་མཐོ་བོ་ཞིག་ང་ཚོར་སྤྲད་ཡོད། འདི་དང་  
གཅིག་མཚུངས་སུ། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་༼ལྷག་པར་ཁོན་ཏོས་འགྲུལ་  
ལུགས་རིག་པའི་ནང་༽༼དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་  
མིན་གི་ཁྱིམ་པ་དང་༽ དེའི་འགྲེལ་བཤད་སོགས་དང་འགྲེལ་བའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་  
སྣངས་གི་གནད་དོན་མང་པོ་ད་དུང་གསལ་བཤད་མ་བྱས་པར་ལྷག་ཡོད་ཀྱང་།  
ཚན་རིག་གི་སྤྱི་ཚན་འདིས་བསྐྱུན་པའི་དངོས་ཁམས་གི་གོ་རྟོགས་དེ་ནི་ཉ་ལས་  
པའི་ཆད་གཞི་ཞིག་ལ་སྤྱེབས།

ཤེས་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བྱེད་པར་དགོས་ངེས་ཡིན་པའི་  
ཐབས་ལམ་མཐའ་དག་ཚན་རིག་གིས་དང་དུ་ལེན་འདོད་པ་ནི་དོན་དངོས་ཡིན་ཆེ།  
སེམས་བརྗོད་བྱ་གཅི་བོར་འཛིན་པའི་ཤེས་ཡོན་གི་སྤྱི་ཚན་ཁག་གི་༼གཞན་  
ཡང་འདི་དང་འབྲ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་གི་༽དཔྱད་ཐབས་དང་ཉམས་སྦྱང་སོགས་ལ་  
གོམས་པ་བྱེད་ཆུ་བྱ་སྒྲིབ་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་<sup>(3)</sup>པ་ཞིག་གི་སྦྱང་བརྒྱུད་གི་ཆ་

(3) གྲོའི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་༼cognitive science༽ སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་༼སློག་ལྟ་  
ཚན་རིག་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ༽ བརྗོད་རིག་པ༽ དབང་ཆའི་ཚན་རིག་སྤྱི་དངོས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་  
པ་དང་བཅས་མའི་རིག་པ་སོགས་ཚན་རིག་གི་སྤྱི་ཚན་འདིའི་ནང་དུ་འདུག ཡིན་ཡང་། གྲོའི་འཛིན་  
པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་གཅི་བོར་ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་འཇུག་ཆུལ་དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཤས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡིན་དགོས། ངའི་ལྷ་ཚུལ་ནི་ཨེ་ཏེ་མོན་ཏེ་འེ་ལྷ་ཚུལ་དང་  
མཐུན་ཞིང་། རོན་ངོ་མར་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱོད་བ་ནི་སེམས་ཀྱི་རྩ་བའི་བྱུང་ཆ་ཡིན་  
བས་ཤེས་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་འདི་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱས་ནས་ཆད་ལྡན་  
ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་ལ། གཏན་འབེབས་བྱས་ཟིན་ཅིང་མངོན་སུམ་རིག་པ་གཞི་རྩར་  
འཛིན་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ཆོན་རིག་གིས་དང་དུ་ལེན་  
དགོས། གནས་སྐྱདས་འདིའི་ནང་ནང་ཆོས་ལྷ་བྱ་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་སྟོལ་སྐྱབ་གྱི་  
གཞུང་ལུགས་ཁག་གིས་ཆོན་རིག་དང་དེའི་དབྱུང་ཐབས་ལྷག་ཏུ་གཏོང་བར་རམ་  
འདེགས་ངེས་ཅན་ཞིག་བྱེད་ཆོག་ རུབ་ཕྱོགས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་  
སྟོལ་རྒྱན་གྱི་ནང་དུའང་དེར་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གིས་གང་ཟག་དང་པོའི་དབྱུང་  
ཐབས་དང་དུ་ལེན་པའི་ཕྱོགས་ལ་མཐུན་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟེ། འགྲོ་བ་མིའི་  
ངོ་བོ་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཡིན་པ་དང་། ང་  
ཆོས་འདི་ལྷར་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་དེའི་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་ལྷ་རྒྱ་ཆེ་དུ་  
གཏོང་ཆོག། །

## ཤེས་པའི་ནམ་གྲངས།

༡༡། གང་བཞིན་པའི་ཤེས་པའི་ཆོན་རིག་དང་། སེམས་དང་དེའི་རང་  
བཞིན་འདྲ་མིན་གྱི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ལས་གཞིའི་ནང་། སློའི་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་  
དང་ནང་ཆོས་གཉིས་ཀྱིས་དབྱེད་ཐབས་མ་འདྲ་བ་རེ་བཀོལ་ཞིང་། སློའི་འཛིན་  
པའི་ཆོན་རིག་གིས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྒྲིབ་པའི་དབང་རྩའི་སྤྱེད་དོས་བཟོ་བཀོད་དང་།  
སྤྱེད་དོས་རྩམ་འགྲུར་གྱི་རྩས་རྩོལ་སོགས་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་ཤེས་པའི་  
འཆོལ་ཞིབ་ལ་འཇུག་ཀྱང་། ནང་པའི་དབྱེད་པས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་གང་ཟག་དང་  
པོའི་དབྱེད་ཐབས་གཙོ་བོར་འཛིན། འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་གྲོས་བསྐྱར་ཞིག་བྱང་  
ན་ཤེས་པ་ལ་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གསར་བ་ཞིག་རྟེན་སྲིད། ནང་པའི་  
སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དབྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི་མངོན་ཚུལ་རིག་པའི་འཆོལ་  
ཞིབ་ཅེས་བརྗོད་ན་ཆོག་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་དང་། སྤྱོད་ཆོར་དང་བསམ་སློའི་འགྲུར་  
འགོས་དང་སྤྱོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མངོན་དུ་སྒྱུར་པའི་ཀྱན་སློང་ལ་མངོན་  
སུམ་གྱིས་ཞིབ་ལྟ་དང་། རིགས་པས་དབྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད།

ནང་བསྟན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་དམིགས་ནི་སེམས་ཀྱི་  
གྲུབ་ཚུལ་དང་གྲུབ་ཆ་དབྱེད་འབྱེད་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཀྱི་རྩས་རྩོལ་བྱང་  
སྒྲངས་སོགས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་རྒྱ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར། ཉོན་མོངས་དང་།

ལྷག་པར་སེམས་ཁམས་དང་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་བཅོམ་ནས་དེ་དག་ལས་རྒྱལ་རྒྱ་འདི་ཡིན། གནའ་བོའི་ནང་ཚོས་གྱི་གཞུང་དུ་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གཞུང་ལུགས་རིམ་བུ་གསུམ་བྱུང་སྟེ། ཚོས་མངོན་པས་སེམས་དང་ཚུལ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་བོའི་རྒྱ་འབྲས་གྱི་བྱུང་རིམ་དང་། སེམས་གྱི་རང་རྒྱལ་དེ་དག་གི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བཀའ་རྒྱ་ལ་བཞུགས་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་པ་ལ་དེ་དག་གིས་ཤུགས་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་ཐེབས་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་དཔྱད་གཞི་བོར་བྱེད། འདི་ནི་དེང་རབས་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གསལ་བཤད་ཀྱི་(1)དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་མངོན་རྒྱལ་རིག་པ་བཅས་དང་མཚུངས། གཉིས་པ། ནང་པའི་ཚད་མ་རིག་པས་བསམ་སྒྲུབ་དང་ཚུལ་བ་སོགས་ཐེ་བའི་ཤེས་པའི་ཆ་འདྲ་མིན་གྱི་གོ་རྟོགས་དེ་ཚོར་འཆར་སྤོའི་སྒྲིམ་གཞི་ཞིག་བསྐྱུང་བར། རྟོགས་པ་དང་ཡུལ་འཛིན་པའི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་དང་ཁྱད་ཆོས། དེ་བཞིན་སྒྲིམ་རྟོག་གི་འབྲེལ་བ་བཅས་ལ་དཔྱད་པ་གཏོང་། མཐའ་མར་གསང་སྤྱགས་རྩི་རྩེ་ཐེག་པའི་སྒྲིམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ནང་དུ། མོས་པ་དང་། བསམ་སྒྲུབ་དང་ཚུལ་བ། དེ་བཞིན་ལུས་ལྷན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ལམ་སྟེ་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ལུས་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ཐབས་ཤེས་འདྲ་མིན་བཀོལ་ནས་དགེ་བའི་ལས་ལ་སྤྱགས་ཤིང་སེམས་གྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་སྤྱོད་བར་བཅོམ། སྤྱི་ཚུན་འདིས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་ཅིང་རྟེན་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སེམས་ཐེར་བ་ཞིག་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པར། སེམས་པལ་བའི་རང་བཞིན་རྟོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་

(1) བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གསལ་བཤད་ [cognitive therapy] སེམས་གཙོང་བཅོམ་ཐབས་ཤིག་སྟེ། ནང་པ་ཚུལ་བ་སོགས་སྤྱོད་སྤྱངས་ལ་འབྱུང་བ་བཏང་ནས་སེམས་གཙོང་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད།



སེམས་དེ་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་མ་བསྐྱབས་པའི་རང་བཞིན་གཙང་མ་ཞིག་ལ་བསྐྱར་བར་འབད་འབྱངས་བྱེད།

སེམས་དང་སེམས་བྱུང་དང་། དེ་དག་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་བཅས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་འདི་གཞི་རྩ་བཟུང་ནས་ནང་པས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་བརྟུག་དཔྱད་བྱེད། ཟེ་ཆོམ་མེད་པར་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་འདིས་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་དེར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཆོག་ཆོག་ཡིན། དེ་ཡང་ཆོན་རིག་དང་འབྲས་བུ་ནང་པའི་ཤེས་པའི་བརྟུག་དཔྱད་པལ་ཆེ་བ་ནི་མངོན་སུམ་རིག་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་།

ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་འབྲས་མིན་ལ་སློབ་གཉེར་བྱེད་པའི་ནང་དུ་ངས་ཐོག་མར་སློ་རིག་སྦྱངས། སློ་རིག་ནི་ལོ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཐོག་དགེ་ཚུལ་བསྐྱབས་རྗེས་ལོ་དགུ་དང་བཅུ་ལ་སོན་པའི་བྲ་གཞོན་རྣམས་ལ་སློབ་ཁྱིད་བྱེད། དང་ཐོག་ངའི་ཡོངས་འཛིན་རྣམ་པ་དང་། ལྷག་པར་སྐྱབས་དེར་གཙོ་བོ་སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེས་སེམས་བྱུང་གི་མཆན་ཉིད་དང་མཆན་གཞི། དེ་བཞིན་ཆོར་བ་དང་སློ་ཡི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གལ་ཆེ་བ་རྣམས་ང་ལ་སློ་འཛིན་བྱེད་དུ་བཅུག་སྐྱབས་དེར་ངས་འདི་དག་གི་དོན་གསལ་ཐོར་མ་རྟོགས་ཀྱང་། ནང་ཆོས་ནང་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་མཆན་ཉིད་ཀྱིས་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་དང་འགལ་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མཆོན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་བར་སྒྲུང་འགོག་པའི་ཆ་ཆད་ཀྱི་རོ་བོ་ལྡན་པས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་གཞན་མཐོང་བར་འགོག་ཆེན་བྱེད། འོན་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ཤེས་རྒྱུ་སྐད་

ཅིག་སྐྱི་ཕྱི་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བའི་འོ་པོ་ནས་བྱུབ་པ་ཞིག་རེད།

ངས་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གྱི་སྤྱོད་བའི་བར་གྱི་བྱུང་བར་ལ་ཡུན་  
རིང་པོ་ཞིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་སྤྱོད། དབང་ཤེས་གྱི་སྤྱོད་བའི་བྱུང་ཆོས་བྱུང་བར་  
བ་ཞིག་ནི། སྤྱོད་བ་འདིའི་རིགས་མིག་དང་རྣ་བ་སོགས་དབང་པོ་བྱེ་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་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འཇུག་ཡུལ་རེ་ཡོད། མིག་གིས་  
སྤྱོད་འཛིན་མི་སྤྱུབ་པ་དང་རྣ་བས་འོ་སྤྱོད་མི་སྤྱུབ། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་དང་  
ཆོས་གྲགས་སོགས་གནའ་དུས་གྱི་ནང་པའི་མཁས་དབང་དག་གིས་གསུངས་པ་  
ལྟར། སོ་སོའི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཆོས་རྣམས་དབང་ཤེས་ལ་སྤྲང་སྤྲུབས། དུས་དང་  
གནས་གྱི་བྱེད་ལས་ལ་བྱུང་བར་ངས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། མིག་ཤེས་གྱིས་  
ཡུལ་གྱི་ཆོས་དེ་རྒྱང་ཐག་རིང་པོ་ཞིག་ནས་འཛིན་སྤྱུབ་ནའང་། རྣ་ཤེས་གྱིས་རྒྱང་  
ཐག་དེ་ལས་སྤྱང་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་མ་གཏོགས་སྤྱོད་འཛིན་མི་སྤྱུབ། འི་མའི་སྤྱོད་བ་  
ནི་དེ་ལས་ཀྱང་སྤྱང་བའི་བར་ཐག་ཅིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། དབང་  
ཤེས་གཞན་གཉིས་ཏེ་ལྷོ་ཤེས་དང་ཡུལ་ཤེས་གྱི་སྤྱོད་བ་འབྱུང་བར་སོ་སོའི་  
དབང་པོ་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དང་ཐད་ཀར་རེག་དགོས། ཆན་རིག་གིས་དབང་  
ཤེས་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ལས་སྤྱང་བའི་སྤྱོད་ཆོས་རྒྱུད་དང་འོད་གྱི་སྒྲོག་རྩལ་  
ལྟ་བུ་དངོས་ཁམས་གྱི་ཆོས་ལྷ་མོའི་ལམ་ནས་བྱུང་བར་འདི་ཆོ་ལ་འགྲེལ་བཤད་  
བྱུག་པར་སྤྲང་།

གཟུགས་ཅན་གྱི་དབང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་མེད་པ་འདི་ནི་ཡིད་ཤེས་གྱི་

བྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་ཞིག་ཡིན། ཡིད་ཤེས་ནི་དབང་ཤེས་ལྗེད་སྟེང་དུ་བསྐྱབ་  
 པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་ཚུལ་འཕར་མ་ཞིག་ཡིན། རང་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་གི་  
 རང་དུ་ཡོད་པའི་ཡིད་ཤེས་ཟེར་བ་འདི་ནི་སྒྲིག་ཏུ་གྱུར་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་  
 ཞིག་ལ་མི་གོ་ལ། གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་མེ་ཏོག་ཅིག་ལ་ལྟ་སྐྱབས།  
 དེའི་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་བྱད་ཆོས་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་སོགས་ཤེས་པས་ཐད་  
 ཀར་འཛིན་པ་ནི་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཕྱོད་བའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། མེ་ཏོག་དེར་ཕུ་  
 མཐུད་ནས་བལྟས་ཆེ་མིག་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པའི་ལས་དེ་ནི་གཅིག་ཟུམ་གཉིས་  
 མཐུད་ཀྱི་ངང་ནས་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱེད། འོན་ཀྱང་། མེ་ཏོག་དེར་ལྟ་བཞིན་དུ་དེའི་  
 འདབ་མ་དང་ཁ་དོག་ལྟ་བུ་བྱད་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་མིག་ཤེས་ཀྱི་  
 འཛིན་པ་གཏོད་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་འཁོར་བ་ཡིན་ན། དེ་ནི་  
 ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ལས་ཤིག་ཡིན། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་མི་ལམ་དང་།  
 དོན་སྤྱི་འཛིན་པའི་སྒྲོ་ འཆར་སྒྲོ་ འདོད་པ། འདུན་པ། འདུ་ཤེས། ཏོག་པ། བན་པ་  
 སོགས་བསམ་སྒྲོའི་རྣམ་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཚུད།

དབང་ཤེས་ཀྱི་ཕྱོད་བའི་ཐད་ཀར་ཡིན་ཞིང་འདི་ལ་ཡོངས་སུ་འདུས་པའི་  
 རང་བཞིན་ལྡན། རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག་གི་རི་མ་སྒྲོམ་པ་དང་། དེའི་ཁ་དོག་མཐོང་བ། ང་  
 ཆོའི་ལུས་ཤིང་སྟེང་ལ་དེའི་ཆེར་མ་བྱུག་པ་བཅས་ནི་ང་ཆོས་བསམ་སྒྲོ་གང་ཡང་  
 མ་བཅང་བར་ཐད་ཀར་ཕྱོད་བྱུག་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། བསམ་སྒྲོ་ནི་གོ་རིམ་ངེས་མེད་  
 ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཆོས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་བྱད་ཆོས་སམ་རྣམ་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལྱར་དུ་  
 བསྐྱར་ནས་འཇུག་པར་སྒྲུང་ཞིང་། རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས། རི་མ་དེ་

ཅུང་སྒྱུར་ཞིང་སེམས་ཁམས་དྲངས་མོ་བཟོ་བ་དང་། མདོག་ནི་སེམས་ཞི་བར་  
བྱེད་པའི་ཟིང་སྒྱུ་ཡིན་པ། ཆེར་མ་རྒྱ་བས་འཛེམས་དགོས་པ་ཞིག་རེད་སྟེ་མ་ལའི་  
མ་ཐོས་པའི་བསམ་སྒྲོ་གང་མང་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་ལ་འཆར་སྤིང་། ད་དུང་རྟོག་པ་  
འདི་ཆོ་སྐད་ཆ་དང་འདྲ་ཤེས་ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ལ་འཇུག་དཔྱིད་  
དུས་རྒྱ་རམ་ས་ལའི་གཡས་གཡོན་གྱི་རི་ངོས་ལ་བྱུང་བའི་སྟག་མའི་མེ་རྟོག་ལྟ་བུ་  
ཤིན་ཏུ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་མེ་རྟོག་ཅིག་མཐོང་དུས། ང་ཆོའི་ཁྱོད་བ་དེ་ལྷག་པོ་ཞིག་  
ཡིན་པར་མ་ཟད་གཅིག་གྱུར་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས། ཡིན་ཡང་། བྲི་མ་ཞིམ་པ་  
དང་འདབ་མ་ཡངས་པ་ལྟ་བུའི་མེ་རྟོག་གི་བྱད་ཆོས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་  
སྐབས། ང་ཆོའི་ཁྱོད་བའི་གཞི་རྒྱ་དོག་ཏུ་འགོ་ཡང་གཅིག་བསྐྱེལ་གྱི་རང་བཞིན་  
དུ་གནས་ཡོད།

རྒྱུན་དུ་སྒོ་བ་མ་གཞིན་པ་ཆོ་ལ་བྲངས་པའི་དཔེ་མཚན་གསལ་པོ་ཞིག་  
ཡོད་པ་ནི་ཇ་ཐོར་བ་གང་ལག་ཏུ་འཛིན་རྒྱ་འདི་ཡིན། དབང་ཤེས་ཀྱི་ཁྱོད་བ་ནི་  
རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་ཐེན་པས་ཐོར་བ་དེར་རེག་པ་དང་འབྲེལ། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཁྱོད་  
བ་ནི་རས་ཀྱིས་གཡོགས་པའི་ལག་པས་ཐོར་བ་དེར་འཇུག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཁྱོད་བ་  
འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱད་ཆོས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་། རས་དེ་ནི་  
ཡིད་ཤེས་ཡུལ་ལ་འཇུག་སྐབས་བྱེད་པ་པོ་དང་ཡུལ་གྱི་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་  
གནས་པའི་སྐད་དང་འདྲ་ཤེས་ཀྱི་མཚན་བྱེད་ཡིན།

ནང་བསྟན་གྱི་ཆོད་མ་རིག་པའི་ནང་དུ་སྒྲུ་རྟོག་གི་འབྲེལ་བ་འདིའི་ཐད་ལ་  
མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱུང་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ནང་བའི་ཆོད་མ་རིག་པའི་

ལྟ་བུའི་ལངས་ཕྱོགས་གང་མང་ཞིག་ཕྱི་རོལ་པའི་གྲུབ་མཐའ་འབྲེལ་བའི་དང་རིགས་  
པའི་ལམ་ནས་གྲོས་བསྟར་བྱས་པའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་  
དུ་བྱུང་། རང་པའི་ཚད་མ་རིག་པ་སྤྱོད་བྱས་ཆེན་གཉིས་ནི་དུས་རབས་ལྔ་པ་  
དང་བདུན་པའི་སྐབས་སུ་བྱོན་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་དབང་སྟོབ་དཔོན་ཕྱོགས་  
སྤང་དང་ཆོས་གྲགས་ཡིན། ངས་ཚད་མ་རིག་པ་དང་གཏན་ཆོགས་རིག་པ་ལ་  
སྟོབ་སྟུང་བྱེད་སྐབས་སྟོབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཚད་མ་རྣམས་  
འགྲེལ་གྱི་དོན་ཆོན་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྟོ་འཛིན་བྱེད་དགོས་བྱུང་། ཚད་མ་རྣམས་  
འགྲེལ་ནི་འདུས་དོན་ཟབ་ཅིང་ཚུལ་གྱི་ཉམས་ཆ་ཐོན་པར་གྲགས་པའི་མཆན་ཉིད་  
རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཆོགས་བཅད་དུ་བརྩམས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ལུབ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་འདྲ་སྒྲིག་གི་འབྲེལ་བ་  
དང་། བསམ་སྟོན་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྐད་ལ་བརྟེན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཙ་བའི་གཞན་དོན་  
འདི་གཉིས་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད། རང་པའི་མཁས་དབང་ཆོས་འགྲོ་བ་མི་  
ལ་མཆོན་ན་བསམ་སྟོན་དང་སྐད་ཆའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཉ་ཅང་དམ་པོ་ཡིན་པའི་  
ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་སྐད་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བསམ་  
སྟོན་ཡང་ཡོད་པར་འདོད། དཔེར་ན། དུད་འགྲོ་ལ་འདུ་ཤེས་ཏྲ་གས་པ་ཡིན་མིན་  
ལ་མ་བཟླས་པར། །ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་བསམ་སྟོན་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དང་།  
དེ་ནི་ང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་གི་རྒྱུན་སྟོན་གྱི་སྐད་ཆ་ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་  
བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

ངས་ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་དབང་ཤེས་མ་ཡིན་

པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་མཆོན་ཤེད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་མེད་  
པ་ཐོག་མར་ཤེས་སྒྲུབས། རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ་སྙམ་སོང་། ངའི་ཤེས་རྟོགས་  
ཤིག་ལ། ཤེས་པ་བྱུག་པ་ཟེར་དུས་མི་མང་པོས་སྤྱིར་བཏང་མ་ཡིན་པའི་སེམས་  
ཀྱི་རྒྱས་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཤེད། འོན་ཀྱང་། བང་པ་ཆོར་མཆོན་ན་དེ་ནི་འདྲ་  
ཤེས་དང་། འདུན་པ། ཆོར་བ། བསམ་སྒྲོ་སོགས་ཚུད་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་  
ཤིག་ཡིན། རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་བསམ་སྒྲོའི་ནང་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་རྗེས་  
འབྲང་བ་རྣམས་ལ་བདག་རྟག་པ་ཟེར་བ་ཞིག་དང་། སེམས་ནད་དཔྱད་ཐབས་རིག་  
པའི་ཆེད་ལས་པ་ཆོར་བདག་འཛིན་ལྟ་བུའི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱིས་སྟོང་  
ཆ་འགའ་ཤས་ཤིག་སྒྲིང་བྱུང་གྱང་། སེམས་ཀྱི་མཛོན་ཚུལ་རྣམས་རྟོགས་པའི་  
ཤེས་པའི་རྒྱས་ཚུལ་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་འདི་ད་དུང་མི་ཆང་།  
ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་སུ་བྲན་ཤེས་དང་། བསྐྱར་བྲན་ལྟ་བུ་སྒྲོའི་ཕྱིར་བ་རིམ་པ་  
རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུས། བང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚུལ་དེ་ཆོ་ནི་བྱུང་  
ཆོས་ཀྱི་ཆ་ནས་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཕྱིར་བ་དང་གཅིག་པ་མིན།

དབང་ཅའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པས་སྒྲོའི་འཛིན་པ་དང་དབང་ཤེས་ལ་སྒྲུང་བ་  
ལྟ་བུ་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རྣམས། གྲུང་པའི་སྤྱི་དངོས་རྗེས་འགྱུར་ཀྱི་  
རྒྱས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་བ་ཤེད་ཤེད་པས། ཆོན་རིག་གིས་དབང་ཤེས་དང་  
ཡིད་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱུང་བར་བྱས་མེད་པའི་རྒྱ་  
མཚན་མཐོང་བྱུང། མིག་ཤེས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་གྲུང་པའི་ཆ་ཤས་དེ་  
འཆར་སྒྲུང་གི་རྒྱས་ཚུལ་འབྱུང་ས་གཙོ་པོ་ཞིག་གྱང་རེད། དེའི་ཕྱིར་གྲུང་པའི་ངོས་

ནས་བཤད་ན་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་མིག་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གང་གིས་མཐོང་  
ཡང་། དེར་བྱུང་བར་ཅི་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུར་སྣང་། རང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་དབང་ཅའི་  
སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་འདི་ལ་ཞན་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། སེམས་ཀྱི་བྱུང་  
བ་དག་གི་བྱུང་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་སྟེ་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་བ་ནང་དུ་འདུས་མེད་པ་དེ་  
ཡིན།

གནའ་བོའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆད་མ་རིག་པའི་ནང་དུ་དབང་ཤེས་ཀྱིས་ཡུལ་  
གྱི་ཆོས་ཤིག་འཛིན་པ་ལྟ་བུའི་ཤེས་པའི་རྣམས་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས་  
མྱད་པ་གལ་ཆེན་དུ་བཟུང་མེད། ལུས་ལྷན་དང་། ལྷག་པར་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་  
ཤེས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ནང་དུ་མྱད་པ་ནི་བཀོད་འདོམས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ལྟེ་བ་ཡིན་པའི་  
ངོས་འཛིན་གསལ་བོ་ཞིག་མེད་པ་འདི་ཡིད་སྐྱེ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་  
ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པས་མངོན་སུམ་རིག་པ་གཙོ་བོར་འཛིན་པ་དང་གནའ་  
བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་དུ་ལྷན་ཁམས་བྱུང་ཚུལ་རིག་པའི་ཤེས་  
ཡོན་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། ཡིན་ཡང་། རང་པའི་གསང་སྔགས་དོ་མེ་ཐེག་པའི་གཞུང་  
དུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་བ་ལ་སྣངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱུད་དེའི་གནས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་  
སྤྱི་བོ་དུ་ཡོད་པའི་རྩ་ལམ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟུན།

ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་འདིའི་ནང་  
དུ་དེད་རབས་ཀྱི་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་ཟུང་དུ་སྒྲེལ་ན་འབྲས་  
བུ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཐོབ་ངེས། མྱད་པའི་དབང་ཅ་དང་རྣམས་འཇུག་གི་རྣམས་ཚུལ།  
དབང་ཅའི་འགྲེལ་མཚམས་ཀྱི་བྱུང་ཚུལ། སེམས་ཀྱི་རྣམས་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་

དང་ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་གི་འབྲེལ་བ། དེ་བཞིན་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲད་པའི་མ་ལག་རྣམས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་འདི་ནང་པས་ངེས་པར་དུ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས། ད་དུང་ཁྲད་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལ་སྒྲིན་བྱུང་དུས་ཁྲད་པས་རྒྱས་ཚོལ་ངེ་ལྟར་བྱེད་པ་དང་། རྩས་ངེས་ཅན་ཁག་ཅིག་གིས་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ངེ་ལྟར་བསྐྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་གསོ་བ་རིག་པ་དང་སྐྱེ་དངོས་སྤྲན་རྩས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་མང་པོ་ཞིག་དར་བཞིན་པ་དེ་ཚོ་ཡང་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན།

ཨར་རེ་ལ་ཡིས་ཁབ་ལེན་ལྟོག་སྒྲའི་སྒྲོག་པར་གྱིས་སྒྲངས་པའི་འབྲ་པར་མང་པོ་ཞིག་སེམས་དང་ཆེ་སྒོག་གི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུང་ཆོར་བསྐྱན། དེ་ཆོའི་སྤྱིང་དུ་ཆོན་མདོག་འབྲ་མིན་གྱིས་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་འབྲ་མིན་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅ་དང་རྩས་འགྲུར་གྱི་བྱ་འགྲུལ་རྣམས་འབྲེད་དུ་བཅད་པའི་ཁྲད་པ་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ངོས་ན་མཆོན་འདུག་འབྲ་པར་འདི་ཆོ་ནི་བརྟག་དབྱེད་བྱ་ལྟལ་གྱི་གང་ཟག་དེས་དབང་ཆོར་སྤྱོད་རྒྱུ་འབྲ་མིན་ཉེ། རོལ་དབྱངས་ལ་ཉན་པ་དང་། དངོས་པོ་འབྲ་མིན་ལ་ལྟ་བཞིན་དུ་མིག་བཙུམས་པ་དང་བྱེ་བ་ལྟ་བྱེད་སྐབས་ཁྲད་པའི་འགྲུར་ལྟོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུས་ནས་སྒྲོག་པར་བརྒྱབས་པ་ཞིག་རེད། མདོན་གསལ་ཡིན་ཞིང་ཆད་འཇུག་ཐུབ་པའི་ཁྲད་པའི་ནང་གི་འགྲུར་ལྟོག་དང་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཆོར་བའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མཐོང་བ་ནི་ངེས་ཤེས་སྤྱིང་བའི་ཉམས་སྤྱོད་ཞིག་རེད། འཕྲུལ་ཆས་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་པའི་འདི་འདྲའི་ཆད་མཐོ་ཞིང་ཞིབ་ཆགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཆན་རིག་གི་རྒྱས་པ་དེ་



མཆོན། གང་ཟག་གསུམ་པའི་དབྱང་ཐབས་ཞིབ་ཚགས་སོ་འདི་དང་གང་ཟག་དང་  
སོའི་དབྱང་ཐབས་ལྷ་མོ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ན། ང་ཆོས་ད་གཞོད་ཤེས་པའི་  
ཞིབ་འཇུག་ལ་དབྱང་ཐབས་ཡང་དག་ཅིག་རྟེན་སྒྲུབ་པའི་རེ་བ་འཆང་ཆོག

ནང་པའི་ཆད་མ་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ། ཡུལ་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། སྒོམ་སྒྲུབ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་  
བྱེད་ལ་ཆད་དུ་སྦྱངས་མ་སྤྱོད་པའི་སྒོ་པལ་བ་ཞིག་གིས་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་  
ལ་རྒྱན་བརྟན་པའི་བྱང་བ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་འཛིན་མི་ཐུབ། དེ་ཡང་སྔོས་རྒྱན་  
ལྟར་ན་སེ་གོལ་གཏོག་ཐེངས་ཤིག་གམ་མིག་འཇུག་བྱེད་སྤངས་ཤིག་རེད། ཡུན་  
འདི་འབྲར་རྒྱན་མི་བརྟན་པའི་བྱང་བ་ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་གང་རུང་ལ་སྤང་  
ཆོག་ཀྱང་། རྟན་ཤེས་ཀྱིས་བསྐྱར་རྟན་བྱེད་སྒྲུབ་པ་ཞིག་སྒོ་ལ་ངེས་མི་ཐུབ། ད་  
དུང་འགོ་བ་མའི་ཤེས་པའི་འཛིན་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་གཞན་ཞིག་ནི་ཆོས་དང་བྱང་  
བ་མཐའ་དག་གི་རགས་པའི་རང་བཞིན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དཔེར་ན།  
ངས་བྱམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ལྟ་སྐབས་སྟོ་སྟོར་ཞིང་ཞབས་ཞུས་པའི་གཟུགས་  
དབྱེབས་དང་དེའི་སྟངས་གི་རི་མོ་སོགས་མཐོང་བ་ལས། འདུས་བྱས་གྱི་ཆོས་འདི་  
བྱུང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཐན་སོ་སོ་དང་། རོ་བོ་འཛིན་པའི་བྱུང་རྒས་དང་དེ་དག་གི་བར་  
ཀྱི་སྟོང་ཆ་རྣམས་མཐོང་གི་མེད། དེའི་ཕྱིར་ཤེས་པས་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་འཛིན་  
སྐབས་ཕྱི་རོལ་དུ་ཅི་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་འཆང་བའི་དོན་དག་  
ཅིག་མ་ཡིན་པར་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་འདེམས་སྒྲུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་འབྱུང་།

བརྒྱད་རིམ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་བྲལ་བའི་གནས་ཚུལ་འཛོམས་ཆེན་ཞིག་ང་  
ཚོའི་འཆར་སྤྲོད་སྒྲིམ་གཞིའི་ནང་དུ་ཤོང་གི་ཡོད།

འདི་འབྲའི་འདེམས་སྒྲིག་གི་བཀོད་སྒྲིག་ནི་དུས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་འབྲུང་སྟེ།  
དུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཆེས་སྤང་བ་མང་པོ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་སེ་གོལ་རྟེན་བཅས་  
གཅིག་གི་དུས་ཡུན་ནང་ཤེས་པས་བྱུང་བ་ཞིག་འཛིན་པར་གཞིགས་ན། ང་ཚོས་  
སྐད་ཅིག་མའི་དུས་དེ་ཚོ་མཉམ་དུ་སྤྱར་ནས་རྒྱན་གཅིག་གི་ངོ་བོ་ཞིག་དུ་མཐོང་།  
སྒྲོ་བ་དཔོན་ཚོས་གྲགས་ཀྱིས་གསུངས་ཤིང་བོད་ཀྱི་དཔོན་སྡེ་ཁག་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་  
བྱེད་པའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་སྟེ། མཚན་མོར་དཔལ་འབར་ཞིག་ལག་པས་སྒྲོར་སྒྲོར་  
དུ་གཡུགས་པ་ཡིན་ན། དེར་ལྟ་མཁན་གྱི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་མའི་འཁོར་ལོ་ཞིག་  
གས་མགལ་མེ་ཞིག་མཐོང་བ་དང་། ཞིབ་དུ་བལྟས་ཆེ་མགལ་མེ་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་སྤང་  
བ་སྐད་ཅིག་མ་མང་པོས་བྱུང་བ་རྟོགས་སྟབས། འདི་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་སྒྲོག་བརྟན་  
སྟོན་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་མཚོན་ནའང་། རས་གཞིའི་སྟེང་དུ་འགྲུལ་བཞིན་པའི་  
སྒྲོག་བརྟན་གྱི་གཟུགས་རིས་དེ་དོན་ངོ་མར་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པའི་འབྲུ་པར་མང་  
པོ་ལས་བྱུང་བ་ངས་བྱིས་སུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། བོན་ཀྱང་། ང་ཚོའི་ཚོར་སྣང་ལ་  
རས་གཞིའི་སྟེང་གི་གཟུགས་བརྟན་དེ་བར་མ་ཆད་པའི་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་  
གནས་ཡོད།

དབང་ཤེས་ཇི་ལྟར་འབྲུང་གི་ཡོད་མེད་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་  
ཁྱེང་བ་དང་དེའི་ཡུལ་གྱི་ཚོས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡིན་མིན་གྱི་གནད་དོན་འདི་  
རྒྱ་གར་དང་བོད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བ་དག་གིས་དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་

ཞིག་ཡིན། ཆོས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཆོར་བའི་ཤེས་པ་དེ་རི་ལྟར་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་  
 ཐང་ལ་ནང་བའི་ཆད་མ་རིག་པའི་ནང་དུ་ཅོད་སྒྲེང་མང་པོ་ཞིག་བྱས་ནས། སྤྱི་  
 འགོས་སུ་གྱུར་བའི་ལངས་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་གསུམ་བྱུང་། གྲུབ་མཐའ་གཅིག་གིས་  
 ཆོན་སྒྲ་ཆོགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཤིག་གི་སྤྲེང་དུ་ཆོན་སྒྲ་ཆོགས་ལྡན་པ་དེ་བཞིན་དུ་  
 ཆོས་ཤིག་འཛིན་པའི་མིག་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བའི་ནང་དུ་ཡང་ཆོར་ཤེས་སྒྲ་ཆོགས་  
 ཡོད་པར་འདོད། ལངས་ཕྱོགས་གཉིས་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཡུལ་འཛིན་པའི་ཆོར་ཤེས་  
 དེ་སྒྲོ་ང་ཆོས་ཡོད་པ་ཞིག་དུས་བྱ་གཉིས་སུ་གཏོང་བ་དང་འབྲེལ་བ། སྒྲོ་ང་ཞིག་  
 བྱེད་ཀ་དུ་བཞག་ན་དེ་ལ་ཆ་འབྲེལ་བའི་དུས་བྱ་གཉིས་ལྡན་པ་བཞིན་དབང་ཤེས་  
 རྣམས་སོ་སོའི་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དང་འབྲེལ་སྐྱབས། ཆོར་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་བ་གཅིག་དུས་  
 བྱ་གཉིས་སུ་གྱུར་ནས་གཅིག་ཡུལ་གྱི་ཆ་དུ་འགོ་བ་དང་གཞན་དེ་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཆ་  
 དུ་འགོ། བོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་བ་ཆོས་ཁས་ལེན་བྱེད་པའི་ལངས་ཕྱོགས་གསུམ་  
 པའི་ཅོད་སྒྲུབ་གཞིར་བཞག་ན། ཆོར་ཤེས་འབྱུག་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ལ་ཆ་སྒྲ་ཆོགས་  
 ཡོད་པར་མ་ལྟོས་པར་དོན་དངོས་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ནི་གཅིག་སྤྱིལ་རང་  
 བཞིན་གྱི་བྱུང་བ་གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན།

བསྐྱུ་བའམ་མི་བསྐྱུ་བར་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་འཛིན་པའི་ཆོར་ཤེས་ལ་  
 བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ་ནི་ནང་བའི་ཆད་མ་རིག་པའི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།  
 དེ་ཡང་ཡིན་ལུགས་ཤེས་པའི་རྟོགས་པ་ཞིག་གིས་སེམས་རྫོངས་པའི་བྲ་བ་ལས་  
 ཁོལ་བས། འདི་འབྲེལ་རྟོགས་པ་ཅི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐང་ལ་དོ་  
 སྒྲུང་བྱ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཡོད། མ་འཇུག་པའི་རིག་པ་དང་ལོག་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་བར་ནི་

གནད་འགག་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། བང་པའི་གཞུང་དུ་ཆོར་ཤེས་ཀྱི་ཁྱོད་པའི་  
རིགས་སྣ་ཆོག་པས་དང་དེ་དག་གི་ལོག་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་འབྲེལ་མིན་སྐོར་ལ་དབྱེད་པ་  
རྒྱ་ཆེན་པོ་བཏང་། གཙང་པའི་གཞུང་དུ་བཞུགས་པའི་བླ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་རང་  
ཉིད་སྟོན་སྐབས། རྒྱ་རོགས་ཀྱི་སྡོན་ཤིང་རྣམས་གཡོ་འགྲལ་བྱེད་པ་ལྟ་བུར་སྤང་  
པའི་གཞུགས་འཛིན་པའི་འཇུག་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་འབྲེལ་པའི་སྐོར་ཉེ་གི་སྐོར་ལ་འགྲོ་བཞིན་པ་  
དེ་རེད། མཁུ་ནད་ཀྱིས་གཞུང་པས་དུང་ལྟ་བུ་ཁ་དོག་དཀར་པོའི་ཆོས་ཀྱང་སེར་  
པོ་དུ་སྤང་ན། ལོག་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་འབྲེལ་པའི་སྐོར་ཉེ་གི་སྐོར་ལ་དུང་གིས་ཡོད་པ་  
པར་གྲགས་པའི་ས་ཆར་ས་སྟོན་ཀྱི་སྐབས་ཐག་པ་སྐོར་སྐོར་དུ་དཀྱིས་ཡོད་པ་  
ཞིག་མཐོང་ཆེ་དེ་ཉིད་དུག་སྐབས་དུ་འཛིན་སྟེ། འདིར་རང་ཉིད་སྐབས་ལ་སྐྱག་པས་  
འཇུག་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་འབྲེལ་པའི་སྐོར་ཉེ་གི་སྐོར་ལ་ཐག་པ་དེའི་དབྱེད་པས་  
དང་ཡུལ་མི་གསལ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་འབྲེལ་པའི་སྐོར་ཉེ་གི་སྐོར་ལ་བྱི་ནད་  
གཉིས་ཀའི་རྒྱ་རྒྱུན་འབྲེལ་པའི་སྐོར་ཉེ་གི་སྐོར་ལ་བྱི་ནད་

གོང་གི་དཔེ་མཆོད་ཆོའི་ནད་དུ་ལོག་ཤེས་ནི་ཐད་ཀའི་རྒྱ་རྒྱུན་འབྲེལ་པའི་  
ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རང་རྒྱ་རྒྱུན་འབྲེལ་པའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པར་ཡོད་  
ཆེས་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་བདག་དང་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟག་པར་  
འཛིན་པའི་སྐོར་ལྟ་བུའི་འཇུག་ཤེས་དང་འབྲེལ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་འབྲེལ་པའི་སྐོར་ཉེ་གི་སྐོར་  
ཡོད། ཁྱོད་པའི་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྐབས་ཆོར་ཤེས་དེ་འཇུག་པའི་ཡིན་མིན་  
ཀྱི་ཁྱད་པར་འབྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་མེད་ཅིང་། ཁྱོད་པ་དེ་བྱུང་བའི་བྱིས་སུ་  
མ་གཏོགས་ང་ཆོས་དབྱེ་འབྱེད་དེ་བྱེད་མི་ཐུབ། རོན་ཏེ་མར་འདི་འདྲའི་ཆོར་ཤེས་

ལས་བྱུང་བའི་མྱོང་བ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ཁྱིས་སུ་ཚོར་ཤེས་དེ་ཆད་མ་  
ཡིན་མེན་ཐག་གཅོད་བྱེད། དབང་རྩའི་ཆོན་རིག་གིས་རིག་པ་ཞིག་འཇུག་མེད་  
ཡིན་མེན་གྱི་ཐག་གཅོད་འདི་མྱུང་བའི་བྱ་འགྲུལ་གཞིར་བཞག་ནས་བྱེད་སྟབས་བཅ་  
ཞེས་པའི་ངི་བ་འདི་ནི་དང་བ་འཛེན་པ་ཞིག་རེད།

ངས་ཐེངས་འགའ་ཤས་ལ་དབང་རྩའི་ཆོན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ངི་བ་འདི་  
བཀོད་མྱོང་། ཡིན་ཡང་འདི་འདྲའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ད་དུང་བྱས་མི་འདུག་ཤེས་པ་  
མངོན་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ང་ཚོའི་སློ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་  
མཐོང་ཐུབ། དཔེར་ན། ང་ཚོས་ ༡༩༦༩ ལོར་ནར་ལི་(Neil Armstrong) གི་  
སླེབས་ས་དེ་རྒྱ་སྐར་མིག་དམར་རམ་ཁྲ་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་ངི་བ་འདི་བཀོད་  
པར་ཆ་བཞག་ན། ཐོག་མར་གང་ཐག་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་དབྱང་  
ལས་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་རྣམས་བཞུགས་པས་ཡིད་ཆེས་དེར་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས་ཤིང་།  
མི་དངོས་སུ་ཞུགས་པའི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅིག་ད་དུང་མིག་དམར་  
གྱི་ཉིང་དུ་སླེབས་མེད་པ་གསལ་པོར་ཤེས་རྗེས། གང་ཐག་དེས་ད་གཟོད་ནར་ལི་  
སླེབས་ས་ནི་མིག་དམར་མ་ཡིན་པར་ཁྲ་བ་ཡིན་པའི་མཇུག་སྒྲིམ་བྱེད་པ་དང་།  
མཐའ་མར་མི་གཞན་དང་སླེང་སློང་བྱས་ཤིང་ཨར་པོ་ལོ་(Apollo) གི་མཁའ་  
དབྱིངས་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཞུགས་པས། ཐོག་མའི་ངི་བ་དེར་ལན་མ་  
ཅོར་བ་ཞིག་རྒྱག་ཐུབ། དཔེ་མཚོན་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་ནི་འཇུག་ཤེས་ཤིག་  
ནས་རིམ་གྱིས་ཐེ་ཚོམ་དང་ཡིད་དཔྱོད་ལ་འགྱུར་བ་དང་མཐའ་མར་འཇུག་མེད་

ཀྱི་ཤེས་པའི་རོ་པོ་རྩ་བུ།

སྤྱིར་བོད་ཀྱི་ཚད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་སློལ་རིགས་བདུན་དུ་བྱེ་སྟེ།  
མངོན་སྲུང་དང་། རྗེས་དཔག་བཅད་ཤེས། ཡིད་དཔྱད། སྤང་ལ་མ་ངེས། ཟེ་ཆོམ།  
ལོག་ཤེས་བཅས་ཡིན། གཞུང་ལས་སློལ་རིག་བདུན་པོ་འདི་ཆོའི་མཚན་ཉིད་དང་  
བན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་པ་མོ་རྣམས་སློལ་རིག་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས། སློའི་  
རིགས་སྤྱང་བའི་དགོས་དམིགས་ནི་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་གྱི་གོ་རྟོགས་ལ་བརྟེན་  
ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་ཅན་གྱི་མྱོང་བ་པ་མོ་དག་ལ་མཉམ་འཛོག་མང་དུ་བྱེད་ཐུབ་  
པ་དང་། སློའི་རང་བཞིན་འདི་དག་ལ་གོམས་འདྲིས་ཡོད་ན་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་  
བརྟག་དབྱང་དེར་བཀོད་འདོམས་བྱེད་བདེ།

རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་དབང་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་དང་སློབ་དཔོན་དབྱིག་  
གཉེན་གཉིས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་མཛད་པའི་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་  
སློར་ལ་སྤྱང་བ་བྱེད་རྒྱ་ནི་དཔེ་སློབ་གཉེར་ནང་བྱིས་སུ་བྱུང་། དེར་སྐབས་ཙམ་པ་  
པོ་འདི་ཆོས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་མང་པོ་ཞིག་ལེགས་སྤྱད་ཀྱི་ནང་དུ་  
བརྒྱགས་ཟེན། འོན་ཀྱང་། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་མང་པོ་དང་ཁོང་ཆོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལས་  
རོགས་དག་གི་འབད་བཅོལ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་སྤྱད་དུ་བསྟན་བཅོས་དེ་དག་ད་  
དུང་ཡང་ཡོད། ལེགས་སྤྱད་ཀྱི་ཆེད་མཁས་ཡིན་པའི་དཔེ་སློབ་པ་རྒྱ་གར་  
བ་འགའ་ཞིག་གིས། རྒྱ་གར་གྱི་བསྟན་བཅོས་དེ་ཆོའི་བོད་འགྱུར་ཆེས་ཡང་དག་  
ཡིན་པས་ལེགས་སྤྱད་ཀྱི་མ་དཔེ་རྣམས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་པལ་ཆེར་སློལ་  
འཆར་ཐུབ་ཟེར། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་མངོན་པ་ཀུན་བརྟན་དང་། ཁོང་གི་

གཞུང་པོ་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་མངོན་པ་མཛོད་གཉིས་ནི་བོད་དུ་ཆེས་སྲ་  
མོ་ཞིག་ནས་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྩ་བའི་སློབ་དེབ་ཡིན། རྒྱུ་མཛོད་པ་  
མཛོད་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་དུ་མེད་ཅིང་མངོན་པ་ཀུན་བདུས་ནི་ཆ་མི་ཚང་བ་ཞིག་  
ཡོད། ་ བསྟན་བཅས་འདི་ཆོ་ནི་བོད་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་མངོན་པ་གོང་མ་  
ཐོགས་མེད་གྱི་ལུགས་དང་། མངོན་པ་འོག་མ་དབྱིག་གཉེན་གྱི་ལུགས་ཟེར་བ་  
གཉིས་ཀྱི་རྩ་ཆོག་ཡིན། སེམས་བྱུང་གི་བྱེད་ལས་དང་། དབྱེ་བ་དང་རང་བཞིན་  
བཅས་ཀྱི་ངའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྩ་བའི་སྤང་གཞི་ཡང་བསྟན་བཅས་འདི་ཆོ་ཡིན།

ལེགས་སྦྱར་སྐད་དང་གནའ་བོའི་བོད་སྐད་གཉིས་ཀར་དེང་རབས་ཀྱི་  
སྐད་ཡིག་ཁག་དང་རིག་གཞུང་ནང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཁྱེད་ཆོར་(emo-  
tion) ་ ཟེར་བའི་ཐ་སྟད་འདི་ལ་འཆམ་པའི་ཆོག་ཆབ་ཅིག་མེད། དེ་ཡང་ངས་ཐ་  
སྟད་འདིའི་འདུ་ཤེས་དང་མཆོན་དོན་གྱི་ཁྱེད་བ་བོད་རྒྱ་གཉིས་ལ་མེད་པ་བཤད་  
གྱི་མེད། རུབ་ཕྱོགས་པས་གཏམ་བཟང་ཞིག་གོ་དུས་དགའ་བ་དང་། སྐར་ལ་གྱུང་  
གྲུང་ཅིག་རེག་དུས་སྒྲིབ་ཀྱི་ཉན་ཁ་ལ་འཕྲད་སྐབས་འཇིགས་སྤང་སྒྲེབ་ལྟར་བོད་པ་  
དང་རྒྱ་གར་བ་ཆོ་ཡང་དེ་བཞིན་རེད། སལ་ཆེར་འདི་འདྲའི་ཆོག་ཅིག་མེད་པའི་རྒྱ་  
མཆོན་ནི་རྒྱ་གར་དང་བོད་དུ་དང་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དབྱེད་པ་དང་།  
མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་བསམ་སྒྲུབ་ལངས་ཕྱོགས་བཅས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་  
ཡོད་པ་ཞིག་རེད། རུབ་ཕྱོགས་པས་ཆོར་འདུ་རྣམས་རིགས་པ་ལས་ལོགས་སུ་  
དགར་བ་ལྟར། ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་སྒྲུབ་འཛེན་པ་རྣམས་ཁྱེད་  
ཆོར་ལས་ལོགས་སུ་དབྱེ་མེད། ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཉོན་མོངས་དང་ཉོན་མོངས་

མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱད་པར་འདི་ནི་སྒྲོའི་འཛིན་པ་དང་སྒྲོང་ཆོར་གྱི་བར་དུ་  
ཡོད་པའི་བྱད་པར་ལ་ལྟོས་ན་གལ་ཆེན་ཡིན། རིགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་  
ཡོད་པའི་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་སྒྲོ་བློས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་  
སྟེ། དཔེར་ན། གཡོ་སྒྱུའི་སྒྲོ་ནས་མི་གསོད་པའི་ལས་ཀྱི་འཆར་གཞི་འགོད་པ་ལྟ་  
བུ་ཡིན། དེ་ལས་སྒྲིག་སྟེ། ཆོར་འདུ་ཤུགས་དག་པོ་སྟེ་སྟོང་ཇེ་ལྷ་བུ་ནི་ཉོན་མོངས་  
མ་ཡིན་པའི་དགེ་བའི་སྒྲོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ད་དུང་དགའ་སྤྲུལ་གི་ཆོར་བ་གཉིས་  
ཀ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་མིན་དང་། ཡང་ན་འདི་གཉིས་ལ་དགེ་  
མཆན་ཡོད་མེད་ནི་ཆོར་བ་དེ་དག་གི་འབྱུང་རྒྱུན་དང་དགོས་དམིགས་ལ་རག་  
ལས།

ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་སེམས་དང་། སེམས་དེ་ཉིད་  
མངོན་དུ་འགྱུར་སྤངས་འབྲ་མིན་གྱི་བར་ལ་བྱད་པར་གལ་ཆེན་ཡོད། སེམས་  
མངོན་དུ་འགྱུར་སྤངས་དེ་ཆོ་ལ་ནང་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་བྱུང་ཟེར། དཔེར་ན།  
ངས་ཐག་རིང་པོ་ནས་གྲོགས་པོ་ཞིག་མཐོང་དུས་སེམས་པའི་འཛིན་ཆན་ཞིག་  
བྱུང་བ་དང་། སེམས་པའི་འཛིན་ཆན་འདི་ནི་ངོ་པོ་གཅིག་དུ་གྱུར་པའི་བྱུང་བ་ལྟ་  
བུར་སྤང་ཡང་དོན་ངོ་མར་ཆེས་རྣྗ་འཛིང་ཅན་ཞིག་ཡིན། སེམས་བྱུང་ཐམས་  
ཅན་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་ཀུན་འགྲོ་ནི་ལྟ་སྟེ། ཆོར་བ། འདུ་ཤེས། སེམས་བ།  
ཡིད་བྱེད། རིག་པ་བཅས་ཡིན། གྲོགས་པོ་མཐོང་བའི་དཔེ་མཆོན་འདི་ལ་ཆ་  
བཞག་ན་ཞེན་པ་དང་གློད་པ་ལྟ་བུ་སེམས་བྱུང་གཞན་ཡང་ཡོད་སྟེ། འདི་ནི་སྤང་  
ཡུལ་གྱི་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་དང་ཆོས་དེ་སྤང་མ་ཐག་པའི་སྐབས་སུ་ལྟ་མཁན་གང་



ཟག་གི་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྤངས་གཉིས་ལ་རག་ལས། ཀྱན་འཕྲོ་འདི་དག་ནི་བྱེད་  
ལས་སམ་རྣམ་པའི་ཆ་ནས་ཁྱད་པར་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་པའི་འཛིན་ཆོན་གཅིག་  
གི་རྒྱས་རྩོལ་ཡིན་པ་ལས་རང་སོ་སོར་གནས་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་  
མིན། ཟྱང་ཆོར་རྣམས་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གཉིས་སུ་བྱེས་པའི་སེམས་བྱུང་  
གི་ཁྲིངས་སུ་གཏོགས།

སྤྱིར་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་ཐུན་མོང་ནས་  
ཁས་ལེན་བྱེད། འདི་གཞིར་བཞག་ན་སེམས་བྱུང་ལྔ་བརྩ་དགཅིག་ཡོད་དེ། ཆོར་  
བ། འདུ་ཤེས། སེམས་བ། དེག་བ། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱན་འཕྲོ་ལྔ་དང་། དེའི་  
སྤྱིང་དུ་འདུན་བ། མོས་བ། བྱན་བ། ཉིང་འཛིན། ཤེས་རབ་བཅས་ལྷལ་བྱེ་བྲག་པ་  
ཞིག་ངེས་པའི་སྐབས་ཡོད་པའི་ལྷལ་ངེས་ལྔ་ཡོད། ད་དུང་སེམས་དགེ་བའི་རང་  
བཞིན་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་ཡོད་པའི་དད་བ། རྩི་ཆ་ཤེས་བ། ཁྲིལ་ཡོད་བ། འདོད་  
ཆགས་མེད་བ། ཞེ་སྤང་མེད་བ། གཉི་སྤྲུག་མེད་བ། བརྩོན་འགྲུས། ཤིན་སྤངས།  
བག་ཡོད། བཏང་སྦྱོམས། རྣམ་པར་མི་འཆོ་བ་བཅས་དགེ་བ་བརྩ་གཅིག་ཡིན།  
དབྱེ་བ་འདིའི་ནང་དུ་བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་རྩེ་ལྔ་བྱེད་པ་ན་ཆེ་བའི་ཆོར་བའི་  
དེགས་ཀྱི་ཁྲིངས་སུ་གཏོགས་པ་འགའ་ཤས་ཤིག་ཡོད། རྩི་ཆ་དང་ཁྲིལ་ཡོད་  
གཉིས་ནི་གཞན་དང་མི་འདྲ་ཞིང་། རྩི་ཆ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་དགེ་མཉན་གྱི་བསམ་སྒོ་དང་  
བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་བསྐྱིབ་པའི་ཆོར་བའི་རྒྱས་སྦྱོབས་ཤིག་ལ་གོ་ཡང་། ཁྲིལ་ཡོད་ནི་  
སྐབས་འདིར་གཞན་གྱི་མཆོན་དུ་བྱས་ནས་མི་དགེ་བའི་བསམ་སྒོ་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་

རང་ཉིད་འཛེམ་བའི་སེམས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པས་འདི་གཉིས་ཀར་ཆོར་  
བའི་ཆ་ཞིག་ལྟན།

ང་ཆོས་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱང་ལ་ལྟ་སྐབས་རྣམ་གྲངས་སྤར་  
ལས་མང་བ་དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ནང་བསྟན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
གོ་འཕང་དོན་དུ་གཉེར་བའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཉོན་མོངས་ཆ་ཆང་བ་སྤང་དགོས་  
པས་ཡིན། ཅ་ཉོན་དུག་སྟེ། འདོད་ཆགས། ཁོང་ཁྲོ། ང་རྒྱལ། མ་རིག་པ། ཐེ་ཆོམ།  
ལོག་ལྟ་བཅས་ཡིན། འདི་ཆོ་ལས་ཐོག་མ་གསུམ་ལ་ཆོར་བའི་ཆ་ཤུགས་ཆེན་  
ཞིག་ལྟན། དེ་ནས་ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་སྟེ། ཁོ་བ་དང་། འཆིག་པ། འཁོན་འཛིན། སྤག་དོག་  
རྣམ་པར་འཆེ་བ། ཉའདི་དག་ཁོང་ཁྲོ་ལས་འབྱུང་། ་ སེར་སྒྲ། རྒྱགས་པ། རྟོད་  
པ། འཆབ་པ། བྱིང་བ། ཉའདི་དག་འདོད་ཆགས་ལས་འབྱུང་། ་ མ་དད་པ། ལེ་  
ལོ། བརྟེན་ངས། ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ། ཉའདི་དག་མ་རིག་པ་ལས་འབྱུང་། ་  
གཡོ། སྒྲ། རོ་ཆ་མེད་པ། ཁྲེལ་མེད། བག་མེད། རྣམ་པར་གཡེང་བ་བཅས་ཡིན།  
ཉའདི་དག་གཉི་ལྷག་དང་འདོད་ཆགས་བྱང་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་། ་  
འདིར་བྱངས་བའི་སེམས་བྱང་མང་པོ་ཞིག་ལྷོང་ཆོར་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་  
གསལ་པོ་རེད། མཐའ་མར་སེམས་བྱང་ལྟ་བུ་ད་གཅིག་གི་ནང་གི་གཞན་འགྱུར་  
བཞི་སྟེ། གཉིད་དང་། འགྲོད་པ། ཉོག་པ། དཔྱོད་པ་བཅས་ཡིན། གཞན་འགྱུར་ཟེར་  
དགོས་དོན་ནི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་ཆོ་དགེ་མི་དགེ་དང་  
ལུང་བསྟན་དང་མ་བསྟན་གང་རུང་ལ་འགྱུར་བས་ཡིན།

བྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་དང་ནང་བའི་མཁས་དབང་

དག་གིས་སྤྱོད་ཆོར་ལ་ལྟ་སྤངས་མི་མཐུན་པ་རེ་འཛིན་པའི་རྒྱལ་སྤྱོད་ས་ཤེས་  
 དགོས་པ་ནི་གལ་ཆེན་ཡིན། རྣང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བས་སྤྱོད་ཆོར་ལ་  
 དགོ་མི་དགོ་གཉིས་སུ་དབྱེ། ལུ་བ་སྤྱོད་པ་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བས་སྤྱོད་  
 ཆོར་ལ་པན་མི་པན་གི་དབྱེ་བ་གཉིས་སུ་འབྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་འདི་གཉིས་པན་  
 ཚུན་འཁྲུགས་མི་ཉན། ལུ་བ་སྤྱོད་པ་ས་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་འབྱུང་སྐབས་  
 བྱེད་པ་པོའི་སྤྱོད་པ་གཞིར་བཟུང་ནས་སྤྱོད་ཆོར་དེ་པན་པ་ཅན་ཡིན་མིན་ཐག་  
 གཅད་བྱེད། དཔེར་ན། འཛིགས་སྤྱང་པན་མེད་གི་སྤྱོད་ཆོར་གི་ཁོངས་སུ་  
 གཏོགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་འདིས་སྤྱོད་མཁན་ལ་ཟང་ཟང་གི་ཆོར་བ་མི་སྤྱིད་པ་  
 ཞིག་བསྐྱེད་པས་ཡིན།

ནང་ཆོས་གི་གཞུང་དུ་སེམས་བྱུང་ལ་དགོ་མི་དགོ་ཡི་ཁྱད་པར་འབྱེད་པ་  
 ནི་སེམས་བྱུང་དེ་ཆོས་ལས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་དང་འབྲེལ། དེ་ཡང་གང་ཟག་  
 ཅིག་གི་ཀྱན་སྤྱོད་གི་བདེ་དོན་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་དབྱེ་འབྱེད་དེ་བྲེས་པ་ཞིག་  
 ཡིན། དཔེར་ན། འདོད་ཆགས་ཀྱིས་སྤྲོ་སྤྱང་ཞིག་བསྐྱེད་ཐུབ་ཀྱང་ཉོན་མོངས་གི་  
 གས་སུ་གཏོགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཆོར་བ་འདི་རང་གཅེས་འཛིན་ལ་བརྟེན་ཅིང་  
 མོངས་པའི་སྤེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རང་གཅེས་འཛིན་གྱིས་རང་ཉིད་གཞོད་  
 པའི་ལས་ལ་སྤྱོད། འཛིགས་སྤྱང་ནི་ལུང་མ་བསྟན་དང་གཞན་འགྲུར་གཉིས་ཀ་  
 ཡིན་ཏེ། འཛིགས་སྤྱང་གིས་སྐབས་འཕྲལ་གི་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་དགོ་མི་དགའི་བྱ་  
 སྤྱོད་གང་ཡང་སྐྱལ་སྤོང་བྱེད་ཆོག་སྤྱོད་ཆོར་འདི་ཆོས་མའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྐྱལ་རྒྱུན་  
 ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་པ་ནི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་། རྣང་པའི་གཞུང་དུ་དེར་དོ་སྤྱང་བྱ་ཆེན་

བྱས་ཡོད། བོད་སྐད་དུ་ཉོན་མོངས་དང་ལེགས་སྦྲར་དུ་སྒྲེལ་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་འདི་  
ནང་སེམས་ནས་ཚུར་གཏུང་བ་ཞིག་ལ་གོ། ཉོན་མོངས་དེ་ཆོའི་བྲད་ཆོས་གཙོ་བོ་  
ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཟང་ཟེང་དུ་བཏང་ནས་རང་ཉིད་གཞན་དབང་དུ་འགྲོ་  
བར་བྱེད་པའི་ཤུགས་རྒྱུ་འདི་ཡིན། དེ་དག་སྐྱེ་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་ལྟར་  
ལས་ལ་བརྩོན་པའི་རང་དབང་དེ་བསྐྱུགས་ནས་རང་ཉིད་ལ་བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་སོང་  
བའི་ཚོ་ཞིག་གིས་དབང་བསྐྱུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མི་གཞན་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་འཇིག་  
རྟེན་ལ་རང་གཅེས་འཛིན་ཀྱི་སྒོ་ནས་འདུ་ཤེས་འཛིན་པ་ནི་ཉོན་མོངས་དེ་ཆོའི་རྒྱ་  
རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཉོན་མོངས་དེ་དག་སྐྱེ་སྐབས་ང་ཆོའི་ཚོ་རྒྱ་དོག་ཏུ་  
འགྲོ།

བོད་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གཞུང་དུ་སེམས་  
བྱུང་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་དང་འགྱུར་ལྡོག་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ། བན་ཚུན་བར་  
ཀྱི་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་  
གངས་ཤིག་ཏུ་འདོད་མི་རུང་སྟེ། དཔེར་ན། འཇིགས་སྤང་དང་དངང་འཆབ་ལྟ་བུ་  
དབྱེ་བ་འདིའི་ནང་དུ་མེད་ཀྱང་། སེམས་བྱུང་དབྱེ་ཚུལ་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་གཞན་ཀྱི་  
ནང་དུ་ཚུད་ཡོད། སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གངས་འབྲེལ་བར་ཀྱི་བྲད་པར་ལ་མ་  
ལྟོས་པར་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གངས་དེ་ཆོས། བན་མེད་ཀྱི་ཁྱོད་ཆོར་རྣམས་ངོས་  
འཛིན་བྱས་ནས་སྒོར་བ་དང་། བན་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་རྒྱུད་རྣམས་བསྐྱེད་བསྐྱར་

བྱེད་པའི་གཞི་ཅའི་དམིགས་ལུལ་འདི་གཅིག་མཚུངས་སུ་མཆོག།

ངས་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་སེམས་  
བྱུང་གི་སྒྲིམ་གཞི་འདི་རྒྱབ་སྟེགས་ཀྱི་ཆན་རིག་གི་སྤྱང་ཆོར་གྱི་གོ་རྟོགས་དང་ཇི་  
ལྟར་སྦྱོར་བའི་ཐད་ལ་ཡུན་རིང་པོར་བསམ་སྒོ་བཏང་སྤྱོད་། ༡༠༠༠ ལོའི་ཕྱི་ཁྱེ་  
གསུམ་པའི་ནང་ཆོགས་པའི་སེམས་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཆོགས་འདུ་ཐེངས་བཅུ་པའི་  
སྐབས་ངས་འདིའི་སྒྲོར་ལ་སྤར་ལས་ཀྱང་བསམ་གཞིགས་ཐབ་མོ་ཞིག་བྱེད་པའི་  
གོ་སྐབས་བྱུང་། ལྷ་མཆན་ནི་ཆོགས་འདུ་དེའི་བརྗོད་བྲུ་གཙོ་བོ་ནི་གནོད་འཆེ་ཆེ་  
བའི་སྤྱང་ཆོར་གྱི་རིགས་ཡིན་པར་མ་ཟད། རྒྱབ་སྟེགས་པའི་ཆན་རིག་གི་ཆོགས་  
སྡེ་ནས་སྤྱང་ཆོར་ཐད་ཀྱི་ཆེད་ལས་མཁས་བ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་རྩ་རམ་ས་ལར་  
བདུན་སྟག་གཅིག་གི་བཟོ་སྐྱེད་ལ་ཆེད་དུ་ལེབས་པས་ཡིན། ངའི་ཡུན་རིང་གི་ངོ་  
ཤེས་པ་ཉམ་ཉིག་<sup>(1)</sup> Daniel Goleman གི་བཟོ་སྐྱེད་འདིའི་སྤངས་འཛིན་  
པ་ཡིན། གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་ལུས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་  
བར་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྟོན་པའི་ཆན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་  
འབྲས་བུ་མང་པོ་ཞིག་ང་ལ་སྟོན་མར་རྫོད་མཁན་ཡང་ཁོང་ཉིད་ཡིན། ཆོགས་འདུ་  
འདིའི་སྤང་དུ་ང་སོ་ལི་ Paul Ekman གི་ལ་སྟུག་འཕྲད་བྱུང་བ་དང་། ཁོང་གི་  
སྤྱང་ཆོར་ལ་ལོ་ངོ་བཅུ་སྟག་འགའ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་སྤྱང་བའི་སེམས་

(1) ཉམ་ཉིག་ Daniel Goleman 1946- གི་ལྷ་སྤྱིའི་སྤང་ན་གྲགས་པའི་ཨ་མི་རི་ཀའི་སེམས་  
ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་བ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་དཔེ་དེབ་གསར་ཆོར་དང་ཆན་རིག་གི་གསར་འགོད་པའི་ལས་  
ཀའང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གནོད་འཆེ་ཆེ་བའི་སྤྱང་ཆོར་ཟེར་བའི་ཁོང་གི་དཔེ་དེབ་དེའི་བརྗོད་བྲུ་ནི་ཡགོང་ས་  
མཆོག་དང་དབང་ཅའི་ཆན་པ་ཆོའི་བར་དུ་བྱུང་བའི་བཟོ་སྐྱེད་ཁག་ཅིག་རེད་འདུག།

ཁམས་རིག་པ་དང་མི་རྒྱུད་རིག་པ་<sup>(1)</sup>སྤྲོ་བ་གཉིས་ཀ་རེད། ཁོང་དང་ཐུག་མ་ཐག་  
ཏུ་རེད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་སྒོ་ཐག་ཉེ་བའི་ཆོར་བ་ཞིག་འདུག་ཁོང་གི་ལས་གཞིའི་ཅ་  
བ་རུ་ཀུན་སྒྲོང་ལྷན་མེད་ཅིག་ཡོད། འདི་ལྟར་བཤད་དོན་ཡང་སྤྲོད་ཆོར་གྱི་རང་  
བཞིན་དང་དེ་དག་གི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་ཁྲད་ཆོས་སོགས་ཀྱི་ང་ཆོའི་གོ་རྟོགས་རེ་  
ལེགས་སུ་བཏང་ན། ང་ཆོས་འགྲོ་བ་མི་པན་ཚུན་གཉེན་ཉེའི་འདུ་ཤེས་དེ་གོང་  
འཕེལ་གཏོང་ཐུབ། ད་དུང་ཕོ་ལིས་དབྱིན་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་  
སྐབས་ཁོང་གི་སྐད་ཆ་དལ་སྟོད་རན་པས་ངས་དཀའ་ངལ་མེད་པར་རྟོགས་ཐུབ།

ངས་ཁོང་གི་འགྲེལ་བཤད་ལས་སྤྲོད་ཆོར་སྒྲོར་གྱི་ཆན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་  
ཆེས་གསར་བ་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་བྱུང་། དེང་རབས་ཀྱི་སྒྲོའི་འཛིན་པའི་ཆན་རིག་  
གིས་སྤྲོད་ཆོར་ལ་ཅ་བའི་སྤྲོད་ཆོར་དང་། མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཆད་མཐོ་བའི་སྒྲོའི་  
འཛིན་པའི་སྤྲོད་ཆོར་ཟེར་བ་བཅས་གཉིས་སུ་དབྲེ་བ་དང་། ཅ་བའི་སྤྲོད་ཆོར་ཞེས་  
བ་ནི་ཡོངས་ཁྲབ་དང་ལྷན་སྐྱེས་ཡིན་པར་འདོད་པའི་སྤྲོད་ཆོར་དག་ལ་གོ། བར་  
པའི་གཞུང་དུ་སེམས་བྱུང་གི་ནམ་གངས་མི་འདྲ་བ་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་ལྟར། ཆན་  
རིག་ལའང་སྤྲོད་ཆོར་དབྲེ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཤས་ཤིག་འདུག གང་ལྟར་ཕོ་  
ལིས་བརྗོད་པའི་ནམ་གངས་དེར་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྲེ་བ་བཅུ་ལྷན་ཏེ། ཁོང་ཁྱོད་དང་།  
འཛིགས་སྐད་། སྒྱི་གཏུང་། ཞེན་ལོག་ཁྲད་གསོད། ཏ་ལས་བ། དགའ་སྐྱིད། གཞོང་  
བ། འཁྱོད་གཏུང་། རོ་ཆ་བཅས་ཡིན། བར་པའི་གཞུང་དུ་ཡོད་པའི་སེམས་བྱུང་གི་

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

རྣམ་གྲངས་ལྟར་སྤྱང་ཆོར་འདི་དག་རེ་རེ་ནས་ཆོར་བའི་རིགས་ཁག་ཅིག་མཆོན།  
 ཆད་མཐོ་བོའི་སྤྱི་འཛིན་པའི་སྤྱང་ཆོར་ནི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་  
 སྤྱང་ཆོར་གྱི་རིགས་འབྲེལ་མེད་ཞིག་ལ་གོ། དེ་དག་མངོན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་ནི་ཕྱོགས་  
 མང་པོ་ཞིག་ན་འཆོ་བའི་གོ་མས་གཤེས་ལ་རག་ལས་ས་ཞིག་རེད། བརྟེན་བ་དང་།  
 ར་རྒྱལ། སྤྱག་དོག་ལྟ་བུ་སྤྱང་ཆོར་འདིའི་རིགས་སུ་གཏོགས། ཆན་རིག་པའི་ལྟ་  
 ཚུལ་ལ་རྩ་བའི་སྤྱང་ཆོར་དེ་རྣམས་གཙོ་བོ་ལྟར་པའི་ཆ་ཤས་subcortical  
 structures of the brainའདིའི་ནང་དུ་འགྱུར་ཡང་། ཆད་མཐོ་བོའི་  
 སྤྱི་འཛིན་པའི་སྤྱང་ཆོར་རྣམས་ལྟར་པའི་ཆ་ཤས་neocortexའདི་དང་  
 འབྲེལ་བ་དཔེ་པོ་ཡོད། ལྟར་པའི་ཆ་འདི་པལ་ཆེ་བ་འགོ་བ་མའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་  
 ནང་དུ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་། རིགས་ས་ལྟ་བུ་རྩོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཤེད་  
 ལས་ཀྱང་ལྟར་པའི་ཆ་འདིའི་ནང་དུ་འགྱུར། ཆན་རིག་གིས་གསར་དུ་རྟོག་པའི་  
 ཤེས་ཡོན་འདི་ཆོ་ཆང་མས་སྤྱར་དུ་འཕེལ་རྒྱས་ཤེད་བཞིན་པའི་ཆན་རིག་གི་སྤེ་  
 ཆན་ཞིག་གི་ཆེས་ཐོག་མའི་འབྲས་བུ་མཆོན་བས། གཅིག་མཐུན་དུ་གཏན་  
 འབེབས་མ་བྱས་པའི་སྤྱོད་དུ་སྤེ་ཆན་འདིའི་གཞི་རྩའི་ལྟ་བའི་བཟོ་བཞོད་ལ་འགྱུར་  
 བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འགོ་སླིད།

ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ་ཉོན་མོངས་ནི་སེམས་ཅན་ཆང་མར་ཡོད་པ་ཞིག་  
 ཡིན། ཉོན་མོངས་གཙོ་བོ་རྣམས་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཏི་སྤྱག་གསུམ་  
 གྱི་རྣམ་པ་འབྲེལ་མེད་ལ་སྤོང་། སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་འགའ་ཤས་ཏེ་འགོ་བ་མེ་ལྟ་  
 བུ་ལ་མཆོན་ན་ཉོན་མོངས་དེ་ཆོ་མངོན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་ནི་ཤིན་ཏུ་རྩོག་འཛིང་ཆེ་

ཡང་། གཞན་འགའ་ལ་མཆོན་ན་དེ་དག་གི་མངོན་ཚུལ་ནི་སྤྲོ་མོ་མ་ཡིན་པར་པར་  
ཆོལ་གྱི་རང་བཞིན་མངོན་གསལ་དུ་ཡོད། ཅི་ཙམ་གྱིས་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་  
མངོན་གསལ་ཡིན་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ཉོན་མོངས་དེ་ཆོ་ལ་ཆེད་དུ་སྒོ་ཞིག་གིས་  
སྤངས་འཛིན་གྱིས་སྤྲུབ་པ་ཅུང་ཞིང་ཀུན་སྒོར་གིས་མ་བསྐྱུལ་བར་རང་འགྲུལ་དུ་  
འབྱུང་། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། མྱོང་ཆོར་གྱི་མངོན་ཚུལ་སྤྲོ་མོ་རྣམས་སྐད་ཡིག་དང་འདྲ་  
ཤེས་ལྟ་བུའི་རྒྱུན་གྱི་དབང་དུ་འགྲོ། དེའི་ཕྱིར་དང་རབས་གྱི་ཆོན་རིག་གི་མྱོང་  
ཆོར་གྱི་དབྱེ་བ་གཞིར་བཞག་ན་རྩ་བའི་མྱོང་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་རྟོགས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་སྤང་།

མྱོང་བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ཞེ་སྤང་ལྟ་བུ་ཉོན་མོངས་གྱི་མྱོང་ཆོར་དང་སྤྱིང་  
རྩེ་ལྟ་བུ་དགེ་བའི་མྱོང་ཆོར་བར་གྱི་བྱད་པར་ནི། ཉོན་མོངས་གྱིས་རང་ཉིད་  
ཆགས་སའི་གང་ཟག་ཅིག་གསལ། རང་ཉིད་མི་དགའ་བའི་སྤྲོ་དང་རི་ལྟ་བུ་ལྷུ་ལ་  
རགས་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་སྒོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པར་བྱེད། འོན་ཀྱང་།  
དགེ་བའི་མྱོང་ཆོར་རྣམས་དབྱེར་མེད་དུ་བྱུང་བས་སྒོ་ཅེ་དེ་གང་ཟག་ཅིག་གསལ་  
ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་ཆོད་འཛིན་མི་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་ནང་པའི་སེམས་  
ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཉོན་མོངས་ལས་དགེ་སེམས་ལ་སྒྲེའི་འཛིན་པའི་བྲུབ་ཆ་  
ཆེ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད། དོན་གནད་འདི་ཡང་རྒྱ་བསྐྱུགས་གྱི་ཆོན་རིག་དང་  
གྲོས་བསྐྱར་བྱས་ནས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་ནི་དང་བ་འཛིན་པ་ཞིག་ཡིན་སྟེ།

མྱོང་ཆོར་གྱི་ཆོན་རིག་གི་སྤང་གཞི་ནི་དབང་ཅའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་ཡིན་



པས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཡོངས་འདུས་ཀྱི་འཆར་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གཞི་  
 ཞིག་རེད། འདིའི་དོན་ནི་ཆོན་རིག་གིས་སྤྱོད་ཆོར་སོ་སོའི་དབང་ཅའི་སྤྱེ་དངོས་  
 ཀྱི་རྟེན་གཞི་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པར་མ་ཟད། རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྤྱད་གི་ནང་དུ་  
 སྤྱོད་ཆོར་སོ་སོར་བྱེད་ལས་ཅི་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེ་དག་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་སྐྱེས་  
 རྟོགས་པར་འབད་བཅོལ་བྱེད་པ་དེ་ཡིན། དོན་ངོ་མར་ངས་འཕེལ་འགྱུར་ཀྱི་  
 སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཟེར་བའི་ཆོན་རིག་གི་སྤེ་ཆོན་ཞིག་ཡོད་པ་གོ་སྤྱོད་།  
 འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་ཀྱིས་འཛིགས་སྤང་དང་། ཁོང་ཁྱོ། འདོད་  
 ཆགས་ལྷ་བུའི་རྩ་བའི་སྤྱོད་ཆོར་དེ་དག་གི་ཐོག་མའི་བྱུང་སྐྱེས་ལ་གསལ་བ་ཤད་  
 རེས་ཅན་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པར་སྤང་། འོན་ཀྱང་། སྤྱོད་ཆོར་སོ་སོ་སྤྱད་པའི་ཆ་ཤས་  
 གྲེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་མཐུད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དབང་ཅའི་སྤྱེ་དངོས་རིག་པ་སྤྱོད་པའི་ལས་  
 གཞི་ལྟར། འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་དབྱུང་ཐབས་འདིའི་ནང་དུ་  
 སྤྱོད་ཆོར་ཀྱི་ཁམས་ལྷན་སྤྲུལ་ཆོགས་པ་དེ་དང་ཡུལ་ཅན་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་བྱེད་ཆོས་  
 རྣམས་འཇུག་རྒྱ་ནི་དཀའ་མོ་རེད།

མོ་ལི་དང་གྲོས་བསྐྱར་བྱེད་པའི་སྐབས་དང་བ་འབྲེན་པའི་བརྗོད་གཞི་  
 གཞན་ཞིག་རྟེན་པ་ནི་སྤྱོད་ཆོར་ཀྱི་ཕྱོགས་གཅིག་དང་། སེམས་ཁམས་དང་  
 གཤེས་རྒྱུད་ཀྱི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཡོད་པའི་བྱེད་པར་དེ་རེད། སྤྱོད་ཆོར་  
 སྤྱད་ཅིག་ལ་མ་གཏོགས་རྒྱུན་མི་བརྟན་པར་འདོད་ཀྱང་། སེམས་ཁམས་ཉིན་  
 གཅིག་གི་དུས་ཡུན་ལྷ་བུ་ལ་རྒྱན་བརྟན། གཤེས་རྒྱུད་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་རིང་དུ་  
 གནས་ཤིང་སྐབས་འགར་ཆེ་གང་ལོར་འགྱུར་བ་མེད། དཔེར་ན། དགའ་བ་དང་སྤྱོད་

བ་ནི་མྱོང་ཆོར་ཡིན་པ་དང་ཉག་ཏུ་སྒྲོང་རྒྱུན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་།  
འོན་ཀྱང་། བདེ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་དེ་  
དག་སྒྲོང་བྱེད་ཀྱི་ཐད་ཀའི་རྒྱ་རྒྱུན་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ནི་ལས་སྤྲོ་པོ་མིན།  
འཛིགས་སྤང་ནི་མྱོང་ཆོར་ཞིག་ཡིན་ཡང་སེམས་ཁམས་ཞི་དེ་དང་ཆ་འབྲ་བའི་  
སེམས་ཁམས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། གང་ཟག་ཅིག་ལ་སེམས་ཁམས་བྱེད་པའི་སྒྲོའི་ཁ་  
ཕྱོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་ཆེ་དེ་ནི་གང་ཟག་དེའི་གཤེས་རྒྱུད་དུ་འདོད། ཉང་པའི་  
སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་མྱོང་ཆོར་དང་སེམས་ཁམས་བར་ལ་ཁྱད་པར་  
དངོས་སུ་བྱེས་མེད་ཀྱང་། རྒྱན་བརྟན་པ་དང་མི་བརྟན་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
འབྲ་མིན་བར་གྱི་ཁྱད་པར་དང་དེ་དག་གི་གཞི་རྩའི་འཕེལ་ཕྱོགས་སོགས་ངོས་  
འཛིན་བྱས་ཡོད།

མྱོང་ཆོར་བྱེ་བྲག་པ་རྣམས་རང་བྱུང་གི་བག་ཆགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་  
བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་དང་དེ་དག་གིས་བྱ་སྒྲོང་ངེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་བར་རྒྱུན་བྱེད་  
པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་དང་། ལྷག་པར་དུ་དགེ་བའི་མྱོང་ཆོར་ནི་སེམས་པའི་རྒྱས་ཚུལ་  
གྱིས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པའི་ལྟ་སྤངས་བཅས་ནི་ནང་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཉམས་  
ལེན་ལ་མཚོན་ན་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་  
འདི་ནི་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྩེ་བསྐྱེད་པ། ཡང་ན་ཞེ་སྤང་དང་ཁོང་ཁོ་ལྟ་བུ་གཞོད་  
འཆེ་ཆེ་བའི་མྱོང་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་བྱེའི་རྒྱ། རྒྱན་དུ་འགྲོ་བ་དང་ལྷན་དུ་ཐོན་པའི་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས། དེ་

བཞིན་སྒྲིའི་འཛིན་པ་དང་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་བྱུང་བ་གཞན་དང་འབྲེལ་ཚུལ་བཅས་ལ་  
 ཞིབ་ཅིང་སྤྲོ་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་སྤྲོ་བ་དང་། གསོ་བཅོས་  
 གྱི་སྡེ་ཆོན་འབྲུ་མིན་ནས་ཡིན་པའི་སེམས་ནད་དབྱེད་པའི་མཁས་དབང་མང་པོ་  
 དང་ལྷན་དུ་བསྐོས་སྤྱོད་བྱས་སྤྱོད་། ཁོང་ཆོས་ཀྱང་སྤྱོད་ཆོར་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་གཅིག་  
 མཚུངས་གྱི་དོ་སྤྲོད་བྱེད་གྱི་འདུག འདི་བསམ་ཚུལ་ལ་དངོས་ཡོད་ལག་བསྟར་གྱི་  
 སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྡེ་ཆོན་དེ་ཆོས་སྤྱུག་བསྐྲུལ་ཡང་དུ་གཏོང་བར་འབད་  
 བཅོན་བྱེད་པར་ལྟོས་ན། དེ་ཆོའི་རྩ་བའི་དམིགས་ཡུལ་ཡང་ནང་པའི་དམིགས་  
 ཡུལ་དང་མཚུངས།

ནང་པའི་སྒྲོམ་སྤྱོད་ཉམས་ལེན་གྱི་རྩ་བའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྤྱུག་བསྐྲུལ་  
 ཅུང་དུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། ང་ཆོས་མཐོང་གསལ་ལྟར་ཆོན་རིག་གིས་སྤྱུག་བསྐྲུལ་  
 གྱི་དང་། ལྷག་པར་ལུས་ལྷུང་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱུག་བསྐྲུལ་རྣམས་ཡང་དུ་གཏོང་  
 བར་རམ་འདེགས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཡོད། ལས་དོན་འདི་ནི་ཉ་ཅང་ལེགས་པ་དང་  
 ང་ཆོ་ཆང་མར་དེ་ལས་སྤྲོ་མཐུད་དུ་ཁེ་སན་སྐོབ་པའི་རེ་བ་བདག་ལ་ཡོད། འོན་  
 ཀྱང་། ཆོན་རིག་མཐུན་བསྐྱོད་བྱེད་པ་དང་ཉེན་ཁའང་མང་དུ་འགྲོ། ཁོར་ལུག་ལ་  
 ལུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། དོན་ངོ་མར་འགྲོ་བ་མི་སྤྱིའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁ་སྐྱོགས་  
 བསྐྱར་སྤུབ་པའི་ཆོན་རིག་གི་རྒྱས་སྐྱོབས་དེ་ནི་ཉ་ལས་པའི་ཆོད་གཞི་ལ་སྤྱེབས།  
 དེའི་ཕྱིར་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ནང་ཐེངས་དང་པོར་རང་ཉིད་གསོན་གནས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཀྱང་  
 སྤྱོད་གྱི་འགན་ཁུར་ཞིག་གིས་ཆོན་རིག་གི་ལག་བསྟར་ཅམ་མ་ཡིན་པར། འབྲུལ་

ལས་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གསར་བཟོ། དེ་བཞིན་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁ་  
སྤྲོགས་བཅས་ལ་སྤངས་འཇིན་བྱེད་དགོས་པའི་དུས་ལ་བབས་ཡོད་པ་གསལ་ལོ་  
རེད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་དང་།  
དེ་བཞིན་ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་བཞོལ་སྦྱོད་བྱས་ཏེ། དགེ་  
མཆན་ལྡན་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྣམས་ཆེད་དུ་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱས་ནས་བདེ་  
བ་སྦྱུན་པ་ནི་ཚུལ་མཐུན་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རང་ཉིད་དང་། རང་ཉིད་  
འཆོ་སའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་སྐྱེ་ལྡན་དག་གི་རིགས་རྒྱན་གྱི་གསང་རྟགས་  
ལ་བཞོད་འདོམས་བྱེད་འགོ་བརྩམས་པ་ནི་ཉ་ཅང་ཐལ་བྲགས་པ་མ་ཡིན་ནམ། འི་  
བ་འདི་ལ་ཆན་རིག་པ་དང་རྒྱ་ཆའི་མང་ཆོགས་གཉིས་ཀས་ངེས་པར་དུ་བསམ་  
ཆོ་གཏོང་དགོས། ། །

## ཀྱན་སྐྱེད་རིག་པ་དང་། རིག་ས་རྒྱན་གྱི་ཚན་རིག་གསར་པ།

༢༡། །རིག་ས་རྒྱན་ཚན་རིག་གསར་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་  
བཞིན་པའི་མི་གང་མང་ཞིག་གིས་བརྗོད་བྱ་འདིའི་ཐད་ལ་མང་ཚོགས་ཀྱིས་སྒོ་  
གཡེང་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་པ་རྟོགས་སྟབས། སྒོ་གཡེང་དེ་ནི་རིག་ས་རྒྱ་<sup>(1)</sup>ནས་  
རིག་ས་རྒྱས་བཀོད་འདོམས་བར་གྱི་གནད་དོན་ཐམས་ཅད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་  
ཞིག་རེད། འཛམ་གླིང་གི་ས་ཆ་གང་དུ་ཡང་བཟའ་བཅའི་རིག་ས་རྒྱན་བཟོ་ལས་ལ་  
སྒྲོན་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འབྲུ་རིག་ས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ལ་འཕར་སྒོན་བྱས་ཏེ་འཛམ་  
གླིང་གི་མི་འཐོར་འཕེལ་བཞིན་པ་འདིའི་གསོ་སྐྱོང་གི་དོན་དུ། རིག་ས་རྒྱན་ཚན་  
རིག་པ་ཚོས་ཐོན་འབབ་སྤར་ལས་ཆེ་ཞིང་ནད་རིག་ས་ཀྱི་གཞོན་འཆེ་སྤར་བཞིན་  
མི་པོ་གང་པའི་ཅི་ཤིང་གི་སྐྱེ་འཕེལ་གསར་པ་བཟོ་སྟབས། ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་  
ལས་བྱུང་བའི་གསར་གཏོད་འདི་ཚོའི་ཕན་ཡོན་ནི་ངོ་མཆར་ཆེ་ཞིང་མངོན་  
གསལ་རེད། བཟའ་བཅའི་རིག་ས་རྒྱན་བཟོ་ལས་ཀྱིས་ས་བོན་མེད་པའི་ཆུ་འབྲས་  
ཤིང་ཏོག་དང་། དུས་ལྡན་རིང་པོར་ཉར་ཆགས་བྱེད་ཆོག་པའི་ཀླུ་ལྷ། ཞིང་ཁའི་

---

(1) རིག་ས་རྒྱ། །cloning། རིག་ས་རྒྱ་ནི་ཕལ་ཆེར་སྐྱེ་ལྷན་གྱི་རིག་ས་གང་ཞིག་ལའང་རང་བྱུང་མ་  
ཡིན་པའི་ལམ་ནས་མཆོ་མ་གསར་བཟོ་བྱེད་སྟབས་པའི་འབྲུལ་ལས་ཤིག་རེད། དཔེར་ན། རྟ་ཞིག་གི་ལུས་  
ལུང་གི་རྩིས་འགའ་བཀོལ་སྟོན་བྱས་ནས་རིག་ས་རྒྱ་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་དེ་དང་མཚུངས་པའི་རྟ་གཞན་ཞིག་  
བཟོ་སྟབས། དེའི་ཕྱིར་སྐྱེ་ལྷན་འང་བཟུས་བྱེད་པའི་འབྲུལ་ལས་ཤིག་རེད།

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་སྦྱང་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་ཡིན། མདོར་ན། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་གྲོ་མ་གྲོ་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་འབྱུ་སྒྲོམ་འབྲེལ་མིན་གྱི་རིགས་རྩིས་ཁབ་བརྒྱབས་ནས་ཞིང་ལས་ཀྱི་ཐོན་ཐོག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་བུའི་བཞིན་པའི་གསར་འགྱུར་ཡང་ངས་བསྒྲགས་སྟེང་།

འོན་ཀྱང་། ང་ཆོས་དེ་ཆོ་གསར་གཏོད་བྱས་ནས་རིགས་རྒྱན་གྱི་བཟོ་བཀོད་སྦྱི་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་གི་ཡོད། ཅི་ཤིང་གི་རིགས་དང་། ས་ཞིང་། ཁོར་ཡུག་བཙས་ལ་ཕྱགས་སུ་བྱུགས་རྒྱུ་གང་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་པ་ང་ཆོས་རྟོགས་ཐུབ་བཅ། རིགས་རྒྱན་བཟོ་ལས་འདི་ལ་ཆོང་ལས་ཀྱི་ཁེ་སན་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་སན་ཚུན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་བརྒྱ་ཕྱ་མོ་ཞིག་ཡིན་པས་དེའི་འབྱུང་འགྱུར་ལ་སྒྲོན་དཔག་བྱེད་པའི་རྣམས་པ་ང་ཆོས་ཇི་ལྟར་ཡོད་དམ་སྟེ།

རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྱུར་སྟོག་ནི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་སྟེང་ཕྱག་གི་ནང་དུ་རང་བྱུང་གི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་བརྟེན་ནས་དལ་བྱར་བྱུང་བ་དང་། མིའི་སྐྱེད་པའི་འཕེལ་འགྱུར་ནི་ལོ་ངོ་ས་ཡ་འགའ་ཤས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱུང་། ང་ཆོས་འབད་བཅོམ་བྱས་ཏེ་རིགས་རྩིས་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་དུས། ཅི་ཤིང་དང་དུད་འགོ། ཐ་ན་མིའི་རིགས་བཙས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་རང་བྱུང་མ་ཡིན་པའི་འཕེལ་ཆད་ཀྱི་འགྱུར་

འགྲོས་མགྲོགས་པོ་ཞིག་བཅན་དབང་དུ་སྒྲོན་པའི་ཉེན་ཁ་ཡིན་ཏུ་ཆེ། ཡིན་ཡང་།  
ངས་འདིར་བཤད་བཞིན་པའི་དོན་སྙིང་ནི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་འདིའི་ནང་དུ་  
འབྱུང་བཞིན་པའི་དར་རྒྱས་རྣམས་ངེས་པར་དུ་བཀག་འགོག་གྱེད་དགོས་ཚུལ་མ་  
ཡིན་པར། ང་ཚོས་རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གསར་པ་འདིའི་ཤུགས་བསྐྱར་གྱི་  
ཤུགས་རྒྱན་འགའ་ཤས་ཤིག་ངེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས་པ་དེ་ཡིན།

ཏ་ཅང་ཇ་ཟག་གི་གནད་དོན་འདི་ཚོ་ཚན་རིག་རང་ལ་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོ་  
མེད། རིགས་རྒྱ་དང་། རིགས་རྒྱན་གྱི་གསར་ཉགས་རྟོལ་བ་ལྟ་བུ་གསར་དུ་བསྐྱར་  
པའི་ཤེས་ཡོན་དང་རྒྱས་སྟོབས་སོགས་ཀྱང་སྨྱོད་དང་མཐུན་པའི་སློན་ནས་བཀོལ་  
སྨྱོད་ཇི་ལྟར་གྱེད་རྒྱུ་འདི་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་དང་དུད་འགྲོ་ཅམ་དུ་མ་ཟད།  
ང་ཚོའི་ཉེན་གཞིར་གྱུར་པའི་ཁོར་ལུག་ནང་གི་ཅི་ཤིང་སོགས་ཀྱི་རིགས་རྒྱས་ལ་  
བཀོད་འདོམས་གྱེད་ཐུབ་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་གཙོ་  
བོ་ཡོད། ཚན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་ལས་གྱུར་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་དེའི་རྒྱས་སྟོབས།  
ང་ཚོའི་འགན་ཁུར་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་ཇ་ཟག་གི་གནད་དོན་དེ་ཚོའི་གཞི་ཅ་  
ཡིན།

ཚན་རིག་གིས་གསར་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་ཡོན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་ལ་  
ཚོང་ལས་ཀྱི་ཁེ་སན་ཞིག་ཡོད་ཆེ། སྒྲིལ་བདག་ཁེ་ལས་དང་། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་  
ཚོང་སྡེ་གཉིས་ཀས་དེར་མ་འཇུགས་དང་དོ་སྣང་བྱ་ཆེན་གྱེད། ཚན་རིག་གི་ཤེས་  
ཡོན་གྱི་རྒྱ་ཚད་མཐོ་བ་དང་འབྲུལ་ལས་གསར་གཏོད་ཀྱི་རྒྱ་ཁྲོན་ཏ་ཅང་ཆེ་བས།  
ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་གྱེད་པ་ལ་ཚད་བཀག་ཅིག་ཡོད་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆར་སྣང་གིས་

མ་འདད་བ་དེ་རེད། དེར་རུས་སྟོན་མེད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་རུས་སྟོབས་དེ་ཆོས་ར་  
ཆོ་གནད་འགག་གི་གནས་སྐྱདས་ཤིག་གི་ནང་དུ་སྤྱད་དུ་བཅུག་ཅིང་། ཤེས་ཡོན་  
དང་རུས་སྟོབས་ཀྱི་ཆད་གཞི་ཅི་ཙམ་མཐོ་དུ་བྲིན་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ར་ཆོས་རང་  
ཉིད་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་འགན་ཁུར་དེ་ཡང་ངེས་པར་དུ་རྒྱ་བསྐྱེད་དགོས།

ར་ཆོས་འགྲོ་བ་མིའི་ཀུན་སྟོང་རིག་པ་པལ་ཆེ་བའི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་  
རྒྱབ་རྟེན་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ཆོ། ཤེས་ཡོན་དང་རུས་སྟོབས་གཉིས་ཀུན་སྟོང་ཀྱི་  
འགན་ཁུར་ཞིག་དང་སྤྱེལ་དགོས་པའི་ལྷ་བ་འདི་ནི་དེ་དག་གི་ཆར་གཞི་གཙོ་བོ་  
ཡིན་པ་གསལ་པོར་རྟོགས་སྟབས། ཉེ་ཆར་བར་དུ་ཀུན་སྟོང་རིག་པའི་རྩ་འཛིན་འདི་  
ལ་རུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད་དེ། འགྲོ་བ་མིའི་ཀུན་སྟོང་ཀྱི་རིགས་སྟོབས་དེ་ཤེས་  
ཡོན་ཀྱི་དར་རྒྱས་དང་དེའི་རུས་སྟོབས་གཉིས་དང་མཉམ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད། འོན་  
ཀྱང་། སྤྱི་དངོས་རིགས་རྒྱན་ཀྱི་ཆན་རིག་གི་རུས་སྟོབས་གསར་པ་འདིར་ཀུན་  
སྟོང་ཀྱི་རིགས་སྟོབས་དང་ར་ཆོའི་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་རུས་སྟོབས་བར་གྱི་སྟོང་ཆ་ནི་  
ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་ང་ཚོ་བློ་ཡིན། རིགས་རྒྱན་ཆན་རིག་གསར་པའི་ནང་འགྲོ་བ་མིའི་  
ཤེས་ཡོན་དང་འབྲུལ་ལས་གསར་གཏོད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལྡུང་བས། ད་ལྟའི་ཀུན་  
སྟོང་ཀྱི་རིགས་སྟོབས་ཀྱིས་འབྱུང་ལྡུང་དེ་ཆོའི་རྗེས་ཟིན་སྟབས་པ་ཏ་ལམ་ཁག་པོ་  
རེད། རིང་པོ་མི་འགོར་བའི་འབྱུང་འབྱུང་གི་ནང་དངོས་སུ་འབྱུང་སྟོང་པ་ནི་ཆན་  
རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ལྷ་བའི་བཟོ་བཏོད་ཀྱི་འབྱུང་ལྡུང་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར།  
སྟོང་གཞུང་གི་དཔལ་འབྱོར་དང་། ཆབ་སྟོང་དང་ཆོང་ལས་དདུལ་གྱི་ཅིས་གཞི་  
སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་སྟེན་འབྲུལ་ལས་གསར་བཟོ་གཙོ་བོར་འཛིན་རྒྱ་དེ་



རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་བཅའ་ནས་དེའི་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་རྩ་ས་པ་  
བཀོལ་དགོས་མིན་ནི་གནད་དོན་ཞིག་མིན། དེ་ལས་ཀུན་སྨོན་གྱི་འགན་ཁུར་ཞིག་  
གཞི་རྩར་བཞག་ནས་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་འདི་དང་འདིའི་རྩ་ས་སྟོབས་འོས་ཤིང་  
འཆོས་པའི་སྟོན་ས་བཀོལ་སྨོན་ཇི་ལྟར་བྱེད་རྒྱུ་ནི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན།

དེང་སྐབས་གསོ་བ་རིག་པ་ནི་རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གི་གསར་བཟུངས་  
ཐད་ཀར་འུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ས་གཙོ་པོ་ཞིག་ཡིན། འདི་གོ་རྟོགས་ལ་དེང་སང་  
གསོ་བ་རིག་པའི་ཆེད་ལས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས། མའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡེ་ཁག་གི་  
གོ་རིམ་བསྐྱེགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་དངོས་རྩ་ས་འགྲུར་རིག་པའི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་  
མ་དཔེ་ལས་པ་རོལ་ཏུ་བརྒྱལ་ནས། རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་མང་གཞིར་བཞག་  
པའི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་མ་དཔེ་ཞིག་རྙེད་པའི་དུས་སྐབས་གསར་པ་ཞིག་འཆར་བའི་  
ཡིད་ཆེས་བྱེད། མི་དང་དྲུང་འགོ་ལ་མཚོན་ན། མ་ཡི་མངལ་དུ་སྦྱུང་མ་ཐག་ནས་  
ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་རིགས་རྒྱན་གྱི་དོས་ནས་བྱུང་བ་གསར་དུ་  
ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བས། གན་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱང་འགྲུར་བ་འགོ་  
འགོ་ཚུགས་ཟེན། གན་རིགས་དེ་ཚོ་འགའ་ཞིག་ལ་རིགས་རྒྱན་གྱི་བཅོས་ཐབས་  
ཡང་དག་ཅིག་རྙེད་པར་ད་དྲུང་དུས་ལུན་གང་འཆོས་ཞིག་དགོས་ཀྱང་རྙེད་མི་སྲིད་  
པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་མེད། མདོར་ན། རིགས་རྒྱན་གྱི་བཅོས་ཐབས་དང་། འདི་དང་  
འབྲེལ་བའི་རིགས་རྩ་ས་ཀྱི་བཀོད་འདོམས། ལྷག་པར་མའི་སྦྱུང་མའི་གནས་རིམ་  
ཀྱི་རིགས་རྩ་ས་བཀོད་འདོམས་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ཚོས་ད་ལྟ་ནས་ང་ཚོའི་  
ཀུན་སྨོན་གྱི་རིགས་སྟོབས་ལ་དཀའ་ངལ་ཆབས་ཆེན་ཞིག་སྨོན་བཞིན་ཡོད།

འདི་ལྟ་ཚུལ་ལ། དཀའ་ངལ་འདིའི་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་གསར་བ་འདི་ལག་བསྟར་རྒྱུ་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་ཐུག་ཡོད། སྤྱོད་མ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་རིགས་རྩས་ངེས་ཅན་འགའ་ཤེས་ཤིག་སྤྱོད་ནང་དང་། སྤྱོད་ནང་། ཐ་ན་གསུམ་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དུ་འགྲོ་བ་རྟོགས་མེད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ནད་རིགས་འདི་དག་གིས་མནར་རྒྱུ་མིན་པར་བསམས་པ་དང་། གཤམ་ཉེ་འདི་དག་གིས་མནར་ཆེ་ང་ཚོས་གདོང་ལེན་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རིང་བོ་མི་འགོར་བར་རིགས་རྒྱུ་ཚན་རིག་གིས་གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོ་དང་ནང་མི་ལ་བྱིས་པ་དང་དར་མ་དང་དར་ཡོལ་བཅས་ཀྱི་དུས་སྐབས་གང་རུང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སློག་གཙོད་པའམ། རང་ཉིད་ལ་གཞོན་འཆེ་ཆབས་ཆེན་བྱེད་པའི་རིགས་རྩས་ཡོད་པར་བཤད་ཐུག། ཤེས་ཡོན་འདིས་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ནད་རིགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱར་ཐུག། དཔེར་ན། གང་ཟག་ཅིག་ད་ལྟ་བུའི་ཐང་ཡིན་ཡང་རིགས་རྒྱུ་ཀྱི་འཕེལ་སྤྱོད་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་ཡོད་ཆེ་ཁོ་ལ་མཚོགས་པོར་ནད་ཀྱིས་གདུང་བ་ཟེར་བའི་མིང་ཞིག་འདོགས་སྤྲོད། ང་ཚོས་འདི་འདྲའི་ཤེས་ཡོན་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དམ། ང་ཚོས་འདི་འདྲའི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལོག་ཏུ་མ་སོང་བར་ཐན་ཐོགས་ལྡན་པའི་སློན་པ་བཞོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཁག་ཁྱར་བྱེད་ཐུག་བམ། འདིས་སྒྲེར་རམ་སྤྱི་ཆོགས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཉེ། སྤྱི་འཕེལ་དང་། གཉིན་ཉིའི་འབྲེལ་བ། སྤྱི་པ་ལས་ཞུགས། ཉན་སྤང་གི་ཆོང་ལས་སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ངེས་པས་ཤེས་ཡོན་འདི་བདག་གཉིར་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་སྤྱི་ཞིག་ལ་ཡོད་དམ། ནད་ཀྱི་རོ་བོར་འགྲོ་བའི་རིགས་རྩས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེའི་གཏན་

ཐོགས་སུ་འགྱུར་སྲིད་པའི་མངའ་ཐོགས་ལ་བྱང་པོར་བཞད་དགོས་སམ། འདི་ཚོ་  
ནི་རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་བྱི་བ་འགའ་ཤམས་ཤིག་  
རེད།

རིགས་རྒྱན་གྱི་སྡོན་དཔག་འདིའི་རིགས་དུས་རྒྱན་དུ་འཁྲུལ་མེད་ཅིག་  
ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་པས་མ་གཞི་ནས་རྟོག་བྱ་ཆེ་བའི་དཀའ་ངལ་ཁག་ཅིག་ཆེས་  
རྟོག་བྱ་ཅན་དུ་བཏང་། སྤྱི་མ་ཞིག་ལ་ནད་གྱི་རིགས་རྩིས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་  
དེ་ཕྱིས་སུ་ཕྱིས་པ་དང་དང་མའི་དུས་སུ་ནད་གྱི་ངོ་པོ་ལ་འགྱུར་བ་མཚམས་རེར་  
བདེན་མོད། འོན་ཀྱང་། སལ་ཆེ་བ་ལ་ངེས་གཏན་མེད་ཅིང་། འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་  
དང་བཟའ་བཏུང་དང་ཁོར་ལུག་སོགས་ཀྱི་རྒྱན་གཞན་རྣམས་ལ་འང་རག་ལས།  
དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་སྤྱི་མ་མ་གྲེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ནད་གྱི་རིགས་རྩིས་ཡོད་པ་རྟོགས་  
ཐུབ་ཀྱང་། ཕྱིས་སུ་རིགས་རྩིས་དེ་ནད་གྱི་ངོ་པོ་ཞིག་ལ་འགྱུར་བའི་སྒོ་ཐག་གཅོད་  
མི་ཐུབ།

ནད་གྱི་ངོ་པོར་འགྲོ་སྲིད་པའི་རིགས་རྩིས་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་གོ་རྟོགས་  
འདིས། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེའི་འདམ་ང་དང་རང་གིས་རང་ལ་འཛིན་པའི་འདུ་ཤེས་  
སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱན་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐེབས་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་  
རྟོགས་འཁྲུལ་མེད་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ནད་དེ་ཡང་མངོན་དུ་  
འགྱུར་བའི་ངེས་པ་མེད། ང་ཚོ་འདི་འདྲའི་ངེས་མེད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཞིག་གི་གཞོན་  
ཤུགས་ཀྱི་འོག་དུ་ངེ་ལྟར་འཚོ། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་ནད་གྱི་རིགས་  
རྩིས་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཆེ་རིགས་རྩིས་དེ་དང་གཅིག་པ་རྒྱད་འཛིན་ཤེད་

སྲིད་པའི་རང་གི་ནང་མི་གཞན་དག་ལ་བཤད་དགོས་སམ། དེ་བཞིན་དུ་ཕྱིའི་སྤྱི་  
 ཆོག་ས་ཏེ་འཕྲོད་བསྟེན་ཉིན་སྤང་ཁེ་ལས་ལྟ་བུ་ལ་ཤེས་ཡོན་འདིའི་རིགས་སྤྱོད་  
 དགོས་སམ། ཉན་རིགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་མངོན་དུ་འགྱུར་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཁོ་  
 ཅས་རིགས་རྩས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཆོར་ཉིན་སྤང་མི་འཕྲོད་པ་  
 དང་། དེའི་དབང་གིས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལྟ་སྤྱོད་ཁོ་ཆོ་ལ་འཕྲོད་མི་ཐུབ། གནད་དོན་  
 འདི་ཆོ་ནི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཀུན་སྤྱོད་རིག་  
 པ་ལའང་འབྲེལ། འདི་དག་གིས་གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་  
 རྒྱགས་རྒྱུན་ཐེབས་ངེས། སྤྱུམ་མའི་སྤྲོད་དུ་ནད་རིགས་ཀྱི་རིགས་རྩས་ཡོད་པ་  
 རྟོན་ཆེ་༼འདི་འབྲའི་གནས་སྤངས་ནི་མ་འོངས་པར་མང་པོ་འབྱུང་ངེས། ༽པ་མས་  
 ༼ཡང་ན་སྤྱི་ཆོག་ས་ཀྱིས་༽སྤྱུམ་མ་དེའི་ཆེ་སྟོག་གཙོད་པའི་ཐག་གཙོད་བྱེད་  
 དགོས་སམ། ཉན་རིགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ངོ་ཐོར་འགྲོ་བའི་རིགས་རྩས་རྣམས་  
 འོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཇི་ལྟར་མགྱོགས་པོར་དར་འཕེལ་བྱེད་པ་དེ་ཅམ་  
 གྱིས་ནད་རིགས་ཀྱི་རིགས་རྩས་དེ་དག་ལ་བཙོས་ཐབས་དང་སྤྲོན་གྱི་གསོ་ཐབས་  
 སོགས་རྟོན་གྱི་ཡོད་པས་མཐའ་མའི་བྱི་བ་འདི་ནི་ཆེས་དཀའ་ངལ་ཅན་ཞིག་ཡིན།  
 རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲོད་དུ་ཡོད་པའི་ནད་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུའི་རྩས་ནས་མ་གཏོགས་མངོན་དུ་མི་  
 འགྱུར་བའི་སྤྱ་གུ་ཞིག་ཨ་མའི་མངལ་ནས་འདོན་པ་དང་། ཉན་དེའི་བཙོས་ཐབས་  
 ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་གཅིག་གི་ནང་དུ་རྟོན་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་ཚན་སྤྱི་དངོས་ཀྱན་སྨྱོད་རིག་པ་ཟེར་བ་དེའི་དོན་གཉེར་བ་རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་འདི་ཚོ་ཞིབ་ཐུང་ལམ་ནས་སེལ་བར་འབད་འབྱུངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་ཉིད་ཤེས་བྱའི་བྲུབ་ཁོངས་འདི་ཚོ་ལ་ཉམས་སྦྱང་ཞན་པའི་དབང་གིས་ངས་གནད་དོན་འདི་དག་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ཞིག་སྟོན་མི་ཐུབ། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ནི་མདོན་སྤྱི་བདེན་དོན་རྣམས་ཀྱང་སྤྱར་དུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ངས་བྱེད་འདོད་པ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཤེས་ལྡན་པ་ཚང་མས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་འགའ་ཤས་ལ་མཐོང་བསམ་བཏང་ནས། ཀུན་སྨྱོད་རིག་པའི་ཐད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འདི་དག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པར་རང་རྩལ་སྤྲོད་མི་འཚོར་བའི་སྤྱི་བྲུབ་རང་བཞིན་གྱི་ཅ་འཛིན་ཁག་ཅིག་གོས་གཞི་དུ་འདོན་རྒྱ་དེ་ཡིན། རའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་འདམ་ཀ་མང་ནས་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར་ང་ཚོ་ལ་འཕྲད་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི་ང་ཚོས་འདམ་ཀ་གང་ཞིག་དང་དུ་ལེན་རྒྱའི་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་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རྣམས་འཛིང་ཅན་གང་མང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ངས་སྐབས་འདིར་གླེང་བཞིན་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་རིགས་རྒྱ་ཡིན། རིགས་རྒྱ་ལས་སྤྱིས་ཤིང་ཏྲོ་ལེ་(Dolly)ཟེར་བའི་གྲགས་ཆེན་གྱི་ལུག་དེ་འཛམ་གླིང་འདི་ལ་སྤེལ་ནས་ད་ལྟ་ལོ་ངོ་དུ་མ་འདས་ཟིན། ལོ་ངོ་དེ་ཚོའི་ནང་དུ་མའི་རིགས་རྒྱའི་

ཐད་ལ་འང་གསར་འགྱུར་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ཏུ་དོ་སྣང་བྱ་ཆེན་ཞིག་བྱས་ཤིང་།  
མིའི་སྐྱམ་མའི་རིགས་རྩ་ཐོག་མ་དེ་ད་ལྟ་གསར་གཏོད་བྱས་ཟིན། བརྒྱུད་ལམ་  
ཁག་གི་སྒྲིང་སྒྲིང་རྣམས་ཅི་ཡིན་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་རིགས་རྩའི་གནད་དོན་འདི་  
ནི་ཆེས་རྟོག་འཛིང་ཅན་ཞིག་རེད། རིགས་རྩུལ་སྐྱེ་འཕེལ་དང་བཅས་ཐབས་གྱི་  
རིགས་རྩུག་ཉིས་ཡོད་ཅིང་། འདི་གཉིས་པན་རྩུན་མི་མཚུངས་པར་བཤད། བཅས་  
ཐབས་གྱི་རིགས་རྩའི་ནང་དུ་ལུས་ཕྱུང་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཆབ་འཛུགས་བྱེད་པའི་  
དགོས་མཁོ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ། རིགས་རྩའི་འཕྲུལ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱང་གསར་  
བཅོ་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་བྱེད་ཀ་སེམས་ལྡན་ཡིན་པའི་ཕྱང་པོ་ཞིག་བཅོས་ནས་  
དེའི་ཆ་ཤས་ཀྱང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མིན། སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་རིགས་རྩུན་ནི་ཅ་བའི་ཆ་  
ནས་ངོ་བོ་འབྲུ་བའི་པར་བལྟས་ཤིག་རེད།

ངས་ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་གསོ་བ་རིག་པ་དང་བཅས་ཐབས་གྱི་དོན་དུ་རིགས་  
རྩུལ་ཕྲུལ་ལས་ལྟ་བུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་ངོ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་མེད། གནས་སྣངས་  
འདི་ཆོ་ཆང་མའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐག་གཅོད་ལ་གཞན་པན་གྱི་ཀུན་སྒྲིང་ཞིག་  
གིས་སྣངས་འཛིན་བྱེད་དགོས། ཡིན་ཡང་། བྱེད་ཀ་མི་ཡིན་པ་ཞིག་ཆེད་དུ་གསར་  
བཅོ་བྱས་ནས་དེའི་ལུས་ཕྱུང་གི་ཆ་ཤས་རྣམས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལས་འདིའི་  
ཚུགས་ལ་ཞེན་ལོག་གི་ཆོར་བ་ལྟགས་བྲག་པོ་ཞིག་དབང་མེད་དུ་སྐྱེ། ཐེངས་  
ཤིག་ངས་དངོས་ཕྱུང་གཞི་འཛིན་གྱི་སྟེ་སྟེ་སེའི་སྒྲོག་བརྟན་ཞིག་ལ་བལྟས་པ་  
ཡིན། དེའི་ནང་དུ་སྒྲོག་སྒྲིང་གྱི་སྟེང་དུ་བཅོས་ཤིང་མིའི་བྱང་ཆོས་གསལ་པོ་ལྡན་  
པའི་ལུས་ཅན་འགའ་ཤས་ཡོད་པ་དེ་ཆོས་ང་ལ་འཛིགས་སྣང་དང་ཞེན་ལོག་གི་

ཚོར་བ་ཤུགས་ཆེན་སྤྲད་སྤྲོད་། མི་ལ་ལས་ངའི་ཚོར་བ་འདི་ནི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་  
སྤྲོད་པའི་སྤྲོད་ཚོར་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེན་པ་བསམ་  
ཤིང་། འོན་ཀྱང་། ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཀུན་སྤྲོད་གང་གིས་ཀྱང་མ་བསྐྱལ་བའི་ང་ཚོའི་  
ཞེན་ལོག་གི་ཚོར་བ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་སྒོ་གཏད་བྱེད་དགོས་ཏེ།  
འདི་འདྲའི་ཚོར་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་བཅོ་བྱས་ནས་བེད་  
སྤྲོད་བྱེད་དུ་བཅུག་ཆེ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐོལ་བྱུང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཆད་ལྷག་གི་སྒྲིན་  
ཡོད་པའི་མི་ཡང་འདི་ལྟར་བེད་སྤྲོད་མི་བྱེད་པའི་ངེས་པ་མ་མཆིས། རང་བྱུང་གི་  
མཐའ་མཚམས་ལས་བཞུལ་འདོད་པའི་འདུན་སེམས་དེ་ནི་མཚམས་རེར་གཏུག་  
རྩབ་ཆེ་བའི་བྱ་ངན་གྱི་རྒྱ་རྒྱེན་དུ་འགྲོ།

སྤྱི་འཕེལ་གྱི་རིགས་རྒྱ་ནི་འདི་འདྲའི་འཛིགས་སུ་རུང་བ་མིན་ཀྱང་།  
ཤོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམས་ན་འདིའི་ཤུགས་རྒྱུན་ནི་ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེ། འབྲུལ་  
ལས་འདི་ཆད་ལྷན་དུ་བཀོལ་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་དུས་ཤིག་ཤར་ཆེ་སུ་གྲ་སྤྱི་  
འདོད་ཀྱང་སྤྱི་མ་ཐུབ་པའི་མ་ཡིས་རིགས་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་སུ་གྲ་སྤྱི་ཚོགས་འདི་  
འདྲའི་ལག་བསྐྱར་གྱིས་མ་འོངས་པའི་རིགས་རྒྱས་ཀྱི་རྫིང་བུ་དང་། སྤྱི་དངོས་ཀྱི་  
འཕེལ་འགྱུར་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རིགས་རྒྱས་དེ་ཚོར་  
ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་སམ།

ད་དུང་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་ཆད་བཀག་ལས་བཞུལ་འདོད་པའི་གང་  
ཐག་སོ་སོས་རིགས་རྒྱ་ལས་སྤྱིས་པའི་ལུས་ཅན་གསར་པའི་སྤྲོད་དུ་རང་ཉིད་སུ་

མཐུད་ནས་འཆོ་སྤྱབ་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱང་རིགས་རྩལ་བརྟེན་  
ནས་གསར་བཞོ་བྱེད་སྤྲིད། ངས་འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པར་མཐོང་གི་མེད། དེ་  
ཡང་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འདི་ནི་ལུས་སྤོའི་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་འཕྲུལ་ལས་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ལས་བྱུང་བའི་  
སྤྱི་ཆོགས་དང་རིག་གཞུང་གི་འབྲུགས་རྒྱུན་ནི། ང་ཆོས་སྤྱེ་དངོས་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་  
འབྱུར་འགྲོས་ལ་སྦངས་འཛིན་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་འབྱུར་འབྱུར་ལ་  
འབྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། མངལ་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱ་གུ་ཞིག་གི་སྤོ་མའི་  
ངོ་བོ་འདམ་པ་དེ་ནི་དོས་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ད་ལྟ་ནས་འདི་འདྲ་བྱེད་སྤྱབ་  
ཀྱི་ཡོད་པར་སྤང་། འདི་ལྟར་བྱེད་པ་དོས་འཆོམ་མིན་ཆེ་འཕྲོད་བསྟེན་ཏེ། དཔེར་  
ན། སྤྱ་གུ་ལ་ཤ་གནད་ཉམས་པའི་ནད་དང་ཁྲག་གཤེར་བའི་ནད་སོགས་འབྱུར་  
བའི་ཉེན་ཁ་རྒྱ་མཚན་དུ་བཞག་ནས་འདི་འདྲའི་འདམ་ག་བྱས་ན་འགྲིག་གམ།  
ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་སྤོའི་ཁམས་དཀར་སོ་དང་མའི་སྒྲོ་ངའི་ནང་དུ་རིགས་རྩས་  
འཇུག་པ་འདི་དོས་ལེན་བྱེད་ཆོག་གམ། ང་ཆོས་འཆར་འགོད་པའི་སྤྱམ་མཐམ་  
སྤྱམ་མ་ཡང་དག་ཅིག་གསར་བཞོ་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་དེ་ཆད་གཞི་ཅི་ཞིག་གི་  
བར་དུ་རྒྱན་སྒྲིང་ངམ། དཔེར་ན། ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་སྤྱམ་མ་ཞིག་བཀོལ་སྒྲིང་  
བྱས་ཏེ་རིགས་རྒྱན་གྱི་ཆ་ནས་ཞན་ཆ་ཡོད་པའི་སྤྱ་གུ་ལ་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་བྱུབ་  
རྩས་དང་བསྟེན་རྩས་སོགས་མཁོ་འདོན་བྱེད་པ་དང་། འདི་འདྲའི་སྤྱམ་མ་ལས་  
སྤྱེས་པའི་སྤྱ་གུ་ཆོས་རྩས་པའི་རྟེན་མར་དང་མཁལ་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱན་མཆེད་



བཅོས་ཐབས་ལ་སྒྲིན་གཏོང་བྱེད་པ་སོགས་འོས་སམ། རིག་པ་དང་ལུས་སྟོབས།  
ཡང་ན་མིག་གི་ཁ་དོག་བྱེ་བྲག་པ་སོགས་དར་འཕེལ་བྱེད་པར་འདོད་པའི་བྱང་  
ཆོས་ལྡན་པའི་སྒྲུལ་མ་བཅོས་མའི་ལམ་ནས་འདེམས་སྒྲུག་བྱེད་པའི་ལས་འདི་ར་  
ཆོས་ཅི་ཅམ་བར་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་དམ།

རིགས་རྒྱས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་མ་འདང་པའི་བཅོས་ཐབས་དང་། ཡང་ན་  
འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་འབྲུལ་ལས་འདི་འབྲ་བཞོལ་སྨྱོད་བྱེད་པ་ལ་  
རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་འོས། འོན་ཀྱང་། ཅ་བའི་ཆ་ནས་མངོས་ཆོས་རྒྱ་མཚན་དུ་བཞག་  
ནས་གཤིས་རྒྱད་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་འདེམས་སྒྲུག་བྱེད་པ་འདི་ནི་སྤྱ་གྲུའི་ཁེ་སན་དུ་  
འགྲོ་བའི་ངེས་པ་མེད། ཐ་ན་པ་མས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བདམས་པའི་གཤིས་རྒྱད་ཀྱི་  
རིགས་རྒྱས་དེ་དག་གིས་སྤྱ་གྲུ་ལ་སན་ཐོགས་འབྱུང་བར་བསམ་པའི་སྐབས་སུ་  
ཡང་། ཀུན་སྨོར་གཙང་མ་ཞིག་གམ་སྐབས་ཤིག་གི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་རིས་  
ཀྱིས་འདེམས་སྒྲུག་དེར་རྒྱན་བྱས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་ལ་ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་  
བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། རྩ་བ་འདི་འབྲའི་རིགས་ཀྱི་ཕྱོགས་རྒྱན་ནི་མི་རབས་  
རྗེས་མར་བྱུང་བའི་མིའི་རིགས་སྤྱིའི་རིགས་རྒྱན་ལ་བཞོད་འདོམས་བྱེད་པ་  
དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་འདིར་བསམ་གཞིགས་བྱེད་  
དགོས། དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་སྤུན་སྤྱུལ་ཆོགས་པ་དང་། དེ་དག་གི་བར་དུ་  
ཡོད་པའི་བཟོད་བསྟན་སོགས་ལ་ཆོད་བཀག་བྱེད་པའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད། བཟོད་  
བསྟན་དེ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཆེ་སྒྲོག་གི་བྱང་ཆོས་ཤིག་རེད།

ལུས་སྤྱང་དང་རིག་པའི་ཆ་ནས་སྤར་ལས་ལེགས་པའི་བྱང་ཆོས་ལྡན་

བའི་སྤྱ་གུ་སྤྱེ་བའི་ཆེད་དུ། རིགས་རྩལ་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པ་འདི་ནི་སེམས་  
ཁལ་སློང་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། གནས་སྤངས་ཀྱི་དབང་གིས་གང་ཟག་སྤེར་  
སོ་སོའི་བར་ལ་རྒྱ་ཁོར་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གྲལ་རིམ། འཕྲོད་བསྟེན་སོགས་ཀྱི་  
འབྲ་མཉམ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་བར། ང་ཚོ་ཆང་མ་སྤྱེས་དུས་ནས་འགོ་བ་མིའི་  
རང་བཞིན་གྱི་རྩ་བའི་འབྲ་མཉམ་དང་། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱས་སྟོབས། སྤྱག་  
བསྐལ་ལས་རྒྱལ་ཞིང་བདེ་སྤྱིད་འཆོལ་འདོད་བའི་སེམས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་འཕེལ་  
ཕྱོགས་དང་ཐོབ་ཐང་སོགས་ང་ཚོ་ཆང་མར་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད། རིགས་  
རྒྱན་གྱི་འབྲུལ་ལས་འདི་མ་མཐའ་ཡང་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་དུས་ལུན་ངེས་ཅན་ཞིག་  
ལ་གོང་ཆད་མཐོ་བོར་གནས་ངེས་བས། འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་དུ་བཅུག་ཆོ་ལུན་  
རིང་པོ་ཞིག་ལ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རྩུང་དུ་ཞིག་སྟེ་འབྱོར་ལྡན་ཁོ་ནས་མ་  
གཏོགས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་མི་ཐུབ། འདི་ལྟར་རིག་བ་དང་ལུས་པོའི་སྟོབས་ཤུགས།  
ད་དུང་མི་ལ་ལྡན་སྤྱེས་སུ་ཡོད་པའི་རྒྱས་བ་གཞན་སོགས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་  
བས་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ནས་འབྲ་མཉམ་མིན་པའི་བྲད་ཆོས་༼འདི་ནི་དཔལ་  
འབྱོར་ཡིན།༽ཞིག་རང་བཞིན་གྱི་འབྲ་མཉམ་མིན་པའི་བྲད་ཆོས་ལ་བསྐྱར་ནས་  
ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དཀའ་ངལ་སྤྱོད་ངེས།

འདི་འབྲའི་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ལོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དང་། ཆབ་  
སྲིད། ཀུན་སྤྱོད་སོགས་ཐར་ཐབས་མེད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་འདིས་ང་  
ཚོའི་བར་གྱི་བྲད་པར་ནམས་ཆེ་དུ་བཏང་ནས་རྒྱན་བསྐངས་བྱེད་པར་མ་ཟད།  
བྲད་པར་དེ་དག་བརྒྱུག་དུ་མེད་པའང་བཟོ་སྤྱོད། ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་

དོན་ལ་མཆོན་ན་འདིས་ལུས་དང་རིག་པའི་རྩ་ས་སྟོབས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱུང་བ་  
འཕགས་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བཞག་ནས་སྤྱི་དབང་འཛིན་པའི་གྲལ་རིམ་གསར་པ་  
ཞིག་བསྐྱེད་ངེས། ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་གནས་རིམ་དུ་རང་བྱུང་བཅོས་མ་ལ་བརྟེན་ནས་  
བྱུང་བའི་བྱུང་པར་འདི་ཆོའི་རིགས་ཀྱིས་ང་ཆོའི་རྩ་བའི་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་  
ལ་གཞོན་སྨྱོན་ཆབས་ཆེན་ཞིག་གཏོང་ངེས་ཏེ། འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་བྱུང་ཆོས་  
རྣམས་པན་ཚུན་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་ནི་ཆོར་ཤེས་དེའི་མང་གཞི་  
ཡིན། འདི་འདྲའི་ལག་བསྟར་གྱིས་འགྲོ་བ་མི་ཟེར་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པའི་ང་ཆོའི་འདུ་  
ཤེས་དེར་བྱུགས་རྒྱུ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་རྒྱུ་ནི་ཐ་ན་ང་ཆོའི་ཡིད་ལའང་འཆར་མི་  
ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།

ངས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་བཟོ་བཞུགས་ལ་བཞུགས་འདོམས་བྱེད་པའི་  
ཐབས་ལས་འདྲ་མིན་དེ་ཆོར་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྐབས། མིའི་རིགས་ཀྱི་ངོ་མོ་  
གཅེས་འཛིན་བྱེད་པར་ང་ཆོར་གདེང་འཛོག་གིས་མ་འདང་བའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་  
དབང་མེད་དུ་སྒྲེ། ངའི་སྦྱེས་ལུས་འོད་དུ་མི་ཞིག་གི་རིན་ཐང་ནི་ཁོའམ་མོའི་སྤྱིའི་  
རྣམ་པ་དང་། རིག་སྟོབས། དེ་བཞིན་ལུས་རྩལ་གྱི་བྱུང་འབྲས་སོགས་ལ་རག་  
ལས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་འགྲོ་བ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་ལྷན་སྦྱེས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཇེ་  
སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་གཞི་ཆའི་རྩ་ས་སྟོབས་དེའི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན། ཐ་ན་དེར་རབས་ཀྱི་  
གསོ་བ་རིག་པའི་ཆོན་རིག་གིས་ཀྱང་འགྲོ་བ་མི་ལ། ལྷག་པར་མི་ཆའི་ཐོག་མའི་  
བདུན་ལྷག་འགའ་གས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བྱམས་སྦྱོང་ནི་ཅི་འདྲའི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་  
པ་གསལ་པོར་བསྟན་ཅིང་། རིག་པའི་རྩ་ས་སྟོབས་དཀྱུས་མ་དེ་ནི་བྱུང་པའི་རྩ་

བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། གང་ཟག་ཅིག་གི་མིའི་རིན་ཐང་ནི་གང་  
ཟག་དེ་ཉིད་ལ་ནད་རིགས་དང་དབང་པོའི་སྦྱོན་ཆ་སྟེ། དཔེར་ན། རིགས་ཇུས་ཆད་  
བའི་ནད་དང་། ཡང་ན་ཁྲག་ཆད་མ་ཁོངས་བའི་ནད་དང་། དབང་རྩེའི་ནད་རིགས།  
འབྲེལ་ཉམས་བའི་ནད་སོགས་བསྐྱེད་བའི་རིགས་ཇུས་ཀྱི་འཕེལ་སྤྱོད་ལས་ཡོད་  
མེད་དང་རྩ་བ་ཉིད་ནས་འབྲེལ་བ་མེད། འགྲོ་བ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་རིན་ཐང་དང་།  
དགེ་བའི་ལས་ལ་བརྩོན་བའི་རྒྱས་སྟོབས་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད། གང་ཟག་ཅིག་  
གི་རིན་ཐང་གི་གདངས་འཛིག་ནི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་བཟོ་བཤུད་ལ་གཞི་འཛིག་པ་  
འདིས་མིའི་རིགས་སྤྱི་འཕུང་བར་བྱེད་དེས་ཏེ། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ང་  
ཚོའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྤེལ་ཁག་ཁོན་ས་མཆོན་མི་ཐུབ།

ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་རིགས་རྒྱུན་སྤེལ་ཁག་གི་སྐོར་ལ་ཡོད་པའི་ང་ཚོའི་གོ་  
རྟོགས་དེའི་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་པའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ནི། འཛམ་གླིང་གི་མིའི་རིགས་  
འབྲེལ་མེད་ཀྱི་རིགས་རྒྱུན་སྤེལ་ཁག་གི་བར་ལ་ཁྱད་པར་ཆེས་སྤྲོ་མོ་ཞིག་ལས་མེད་  
པའི་བདེན་དོན་ངོ་མཆོར་ཅན་འདི་རེད། ངས་རྒྱུན་དུ་ཁ་དོག་དང་སྐྱད་ཡིག་ཆོས་  
ལུགས་དང་རིགས་རྒྱུད་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ང་ཚོ་ཆང་མ་  
གཅིག་པ་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་དང་བསྐྱར་ན་དོན་སྤྱིང་གང་ཡང་མེད་པ་བཤད་ཀྱི་  
ཡོད། རིགས་རྒྱུན་སྤེལ་ཁག་གི་གོ་རིམ་བསྐྱོགས་ཐེན་པ་འདིས་ང་ཚོ་ཆང་མ་གཅིག་  
པ་ཡིན་པ་ཆེས་རྒྱས་ལུགས་ཆེན་པོའི་སྐོན་ས་གསལ་པོར་བསྐྱར་ཡོད་པར་མ་  
ཟད། མི་དང་དུད་འགྲོ་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཉེ་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ངའི་འདུ་ཤེས་དེ་ཡང་  
ལུགས་ཆེ་དུ་བཏང་། དུད་འགྲོའི་རིགས་རྒྱུན་སྤེལ་ཁག་དང་མིའི་རིགས་རྒྱུན་སྤེལ་

ཁག་གི་བར་ལ་ཁྱད་པར་མང་པོ་མེད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་གསར་དུ་རྟེན་པའི་  
རིགས་རྒྱན་གྱི་ཤེས་ཡོན་འདི་ཐབས་མཁས་པའི་ངང་ནས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཆོ།  
མིའི་རིགས་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པར་སློབ་ལྡན་སྤྱི་ལ་ཆེག་སྤྱི་ལ་དང་། ཆང་མ་  
གཅིག་པ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་བསྐྱེད་ངེས། ང་ཚོས་འདི་འབྲའི་འདུ་ཤེས་ནི་  
ངང་བྱུང་ཁམས་ལ་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེའི་རྟེན་གཞི་རྩ་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་འཁོར་འདི་གསོ་སྦྱོར་གི་ཆེད་དུ་བཟའ་བཅའི་རིགས་རྒྱན་ལ་ང་ཚོས་བཅོས་  
བསྐྱར་བྱེད་དགོས་ཟེར་བའི་སྒྲུབ་བྱེད་འདི་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན་ཆོ་ང་ཚོས་རིགས་  
རྒྱན་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ཡན་ལག་འདི་འདོར་མི་ཉན། འོན་ཀྱང་། སྦྱོན་བརྗོད་མཁས་  
པ་ཚོས་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་ཕྱི་འབྲེན་བྱེད་སྒྲ་བ་དང་ཕྱིའི་ནམ་པ་མཛེས་ཤིང་ལོངས་སུ་  
སྦྱོད་བདེ་བའི་བཟའ་བཅའ་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་འབྲུལ་ལས་ལ་བརྟེན་  
ནས་ས་བོན་མི་བསྐྱུན་པའི་འབྲུ་རིགས་གསར་བཅོ་བྱས་ནས། ས་བོན་གྱི་དོན་དུ་  
ཞིང་ལས་པ་ནམས་ཐད་དེ་སྐྱེ་དངོས་འབྲུལ་ལས་ཁང་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ལྟ་བུའི་  
ཆོང་ལས་ཀྱི་ཀུན་སྨོང་ཞིག་ལ་གཞི་བཅོལ་ཡོད་ཆོ། འདི་འབྲའི་ལག་བསྐྱར་ལ་ང་  
ཚོས་ངེས་པར་དུ་འདི་གཅོད་ནན་མོ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རིགས་རྒྱན་གྱི་ཆ་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་པའི་  
དངོས་ཚོག་ཐོན་སྐྱེད་དང་། དེ་རྣམས་ལ་ལོངས་སྤྱོད་བྱེད་པ་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཕྱགས་  
རྒྱང་ལ་འབྲས་བུ་ཅི་འབྱུང་ངམ་སྙམ་ནས་སེམས་ཁུལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཚན་རིག་  
པའི་ཆོག་མཁན་གྱི་དང་མང་ཆོག་མཁན་སྤྱིའི་བར་གྱི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་དེ་ནི་ཕྱོགས་  
གཅིག་ནས་ཐོན་ཐོག་འདི་ཆོ་སྐྱོན་མཁན་གྱི་བཟོ་ཆོང་ཁང་གི་དོས་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་ལོངས་སྤྱོད་མཁན་རྣམས་ལ་  
གསལ་བཤད་བྱེད་པ་དང་། རང་བྱུང་གི་ཁམས་ཆེན་པོ་ལ་དེ་དག་ལས་གཞོད་  
སྐྱོན་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་བཟོ་རྒྱ་  
བཅས་ནི་སྤྱི་དངོས་འབྲུལ་ལས་ཁང་ལ་འཁྲི་བའི་འགན་ཡིན། ཐོན་ཐོག་བྱེ་བྲག་པ་  
ཞིག་གིས་གཞོད་འཆེ་བྱེད་པར་མཐའ་འཁྲོལ་བའི་བདེན་དཔང་མེད་ཆེ་ཐོན་ཐོག་  
དེར་སྐྱོན་ཆ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་འདི་ང་ཆོས་ཁས་ལེན་བྱེད་མི་བྱུབ་  
པ་གསལ་པོ་རེད།

རིགས་རྒྱན་གྱི་ཆ་ནས་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་པའི་ཐོན་ཐོག་ནི། རྒྱངས་  
འཁོར་དང་སྙབས་བདེ་སློག་ཁྲུང་ལྷ་བྱའི་ཐོན་ཐོག་པལ་བ་གཞན་ཞིག་མིན། ཁས་  
ལེན་བྱེད་བྱུབ་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་ང་ཆོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་  
རིགས་རྒྱན་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་པའི་སྤྱི་ལྷན་ཕྱང་པོ་སྟེལ་བའི་ཕྱགས་རྒྱང་གི་  
མཐུག་འབྲས་དེ་ཉོགས་བྱུབ་ཀྱི་མེད། དཔེར་ན། གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་དུ་སྐྱན་ཐ་  
ལེ་ཏྲ་མེ་ཏྲེ་ *thalidomide* གཉི་མངལ་ཆགས་པའི་བྱེད་མེད་ཀྱི་སྐྱགས་མེར་

བཅོས་ཐབས་ལ་ཆེས་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཐད་ཀར་རྟོགས་ནའང་། སྤྲོན་འདིས་  
མངལ་གྱི་སྤྱ་གྲུང་པན་གཞོད་ཅི་བྱེད་ཤེས་མེད། སྤྲོན་འདིས་སྤྱ་གྲུ་དེའི་དབང་པོ་  
སྦྱོན་ཅན་དུ་བཏང་བ་ད་ཆོས་ཕྱིས་སྤྱ་མ་གཏོགས་ཤེས་མེད།

དེང་རབས་ཀྱི་རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོམ་འགྲོས་ནི་  
ཤིན་ཏུ་སྒྱུར་བས། ད་ཆོའི་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་རིགས་སྟོབས་དེ་སྤྲོས་ལེགས་སུ་གཏོང་  
རྒྱུ་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཤིག་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཞོད་ད་ཆོར་དངོས་  
ཡོད་གནས་ལུགས་གསར་པ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རྣམས་  
ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུ་ཆང་། དཀའ་ངལ་འདི་དག་སེལ་ཐབས་ནི་སྦྱེ་ལྷན་  
ཞིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་བཞིན་རིམ་གྱིས་འབྱུང་བར་སྤྲུག་མི་ཉན། ད་ཆོས་འབྱུང་  
འགྱུར་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་ཁ་གཏད་ནས་གནད་དོན་འདི་རྣམས་  
འཕམ་དུ་སེལ་བར་འབད་བཅོལ་བྱེད་དགོས།

དའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཆོས་ལུགས་སོ་སོའི་ལྟ་བའི་ལངས་སྤྱོད་གས་རྣམས་ཟུར་དུ་  
བཞག་ནས་ད་ཆོ་ཆང་མ་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གི་གསར་བཟུང་  
དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྨྱོད་རིག་པའི་གནད་དོན་འདི་རྣམས་སེལ་བར་འབད་བཅོལ་  
བྱེད་པའི་དུས་སུ་བབས་འདུག་ཁ་ཆེ་དང་། ཉིན་རྒྱུ་ ཡི་ཤུ། འཇུག་ བང་པ་བཅས་  
སོ་སོ་མ་ཡིན་པར་འགྲོ་བ་མའི་བྱིས་ཆང་གཅིག་གི་ནང་མི་ལྟར་ད་ཆོས་མཉམ་  
འབྲེལ་བྱེད་དགོས། ཀུན་སྨྱོད་རིག་པའི་དཀའ་ངལ་འདི་དག་སྒྲིེར་སོ་སོའི་རང་  
དབང་དང་། འདམ་ག་འདྲ་མཉམ་ལྟ་བུའི་ཆོས་ལུགས་དང་བྲལ་བའི་རང་མོས་རིང་  
ལུགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་བའི་ལངས་སྤྱོད་སྒོག་ཁོ་ནས་སེལ་ཐབས་བྱེད་པ་ནི་

ཆད་ཕྱན་ཞིག་མིན། ང་ཚོས་ཆོན་རིག་དང་ཚོས་ལུགས་ལས་འདས་པའི་འགྲོ་བ་  
མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་གི་ངོས་འཛིན་དེ་གཞི་རྩར་འཛིན་པའི་འཇམ་གླིང་གི་ཀུན་  
སྤྱོད་རིག་པའི་ལྷ་བའི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་འདི་རྣམས་ལ་བརྟག་དབྱང་བྱེད་  
དགོས།

སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་ཆ་ནས་ང་ཚོའི་ལས་འགན་ནི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་  
དང་རྒྱས་དང་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་རྒྱས་ཤུགས་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་ཙམ་ཡིན་པའི་ལངས་  
ཕྱོགས་འདི་བཟུང་ན་མི་འགྲིག་པའི་བཞིན་དུ་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་རྒྱས་  
ཤུགས་གང་ལ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ནི་གང་ཟག་སྒྲེར་སོ་སོའི་འདམ་གར་ཐུག་  
ཡོད་ཟེར་བ་ཡང་རྒྱ་མཚན་མེད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད། སྐད་ཆ་འདིའི་དོན་སྙིང་ནི་  
སྤྱི་ཚོགས་སྤྱིས་ཆོན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་དང་། འཚོལ་ཞིབ་དེ་འབྲ་  
ལ་བརྟེན་པའི་འཕྲུལ་ལས་གསར་བཟོ་བཅས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་མི་ཚོག་ཅེས་པ་  
འདི་ཡིན་ཆོ། ཀུན་སྤྱོད་རིག་པ་དང་མི་ཚོས་རིང་ལུགས་གཉིས་ལ་ཆོན་རིག་གི་  
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་དེར་སྦངས་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། དོན་ངོ་མར་འདི་ནི་འགན་ཁུར་ཞིག་ཀྱང་རེད། གོ་རྟོགས་སྤུ་མས་རྒྱ་  
འབྲས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། འདི་ལས་ཀྱང་རྒྱས་པ་ཆེ་  
བ་ནི་མི་འདོད་པའི་མཇུག་འབྲས་སྤྲོན་འགོག་བྱེད་པའི་གོ་རྟོགས་ཕྱི་མ་དེ་ཡིན།

ད་ལྟ་དང་འབྲུང་འབྲུང་གི་དཀའ་ངལ་འདི་དག་སེལ་བར་ང་ཚོས་སྤར་



ལས་ལྷག་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་འབད་བཙོན་ཞིག་བྱེད་དགོས། འབད་བཙོན་འདིའི་བྱེད་ཆ་ཞིག་ནི་མི་མང་སྤྱིའི་གངས་འབོར་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ཚན་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་དང་། ཚན་རིག་གི་གསར་རྟེན་ཤེས་ཡོན་གལ་ཆེན། ལྷག་པར་ཀུན་སྨྱོད་རིག་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཐད་ཀར་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་བཅས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཚན་རིག་གི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་རྣམས་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་རྒྱ་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར་ཚན་རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་པར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་། འཕུལ་ལས་གསར་པའི་རྒྱས་སྤྱོད་པར་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྨྱོད་རིག་པའི་གནད་དོན་སོགས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་རྒྱ་ཡང་སློབ་གསོ་དེའི་ནང་དུ་འཇུག་དགོས། འདི་འབྲེལ་སློབ་གསོ་ནི་མང་ཚོགས་དཔྱུས་མ་རྣམས་ལ་སྦྱོང་རྒྱ་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ལ་འདྲ་སྦྱོང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཚན་རིག་པ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱེད་བཞིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་དང་། རིག་གཞུང་། ཀུན་སྨྱོད་རིག་པ་བཅས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དངོས་སུ་རྟོགས་སྤྲོད་པ།

འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པས། ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁ་ཕྱོགས་དང་། ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་རི་ལྷར་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་པ། འཕུལ་ལས་གསར་བཟོ་ཅི་ཞིག་དགོས་མིན་གྱི་ཐག་གཅོད་འདི་ཚོ། ཚན་རིག་པ་དང་གཞུང་གི་འགོ་འཛིན་པ། དེ་བཞིན་ཚོང་ལས་པ་བཅས་ཀྱི་མི་སྣ་གཅིག་སུའི་ལག་དུ་འཛོག་མི་རུང་། ང་ཚོས་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་ངོས་ནས་འགན་ཁུར་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐུག་དུ་ལེན་དགོས། ཚོགས་མི་ཐམས་ཅན་མཁས་དབང་ཅི་

འབྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་འགན་འདི་ཚོགས་རྒྱུ་ཁག་གཅིག་འཁུལ་སྤེལ་དུ་འཛོག་མི་ཉན།  
མང་ཚོགས་སྤྱི་མ་འགན་འདི་འཁུར་རྒྱ་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཤིག་རེད། ལྷག་  
པར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་བརྒྱུད་ནས་བཟོ་སྐྱེད་དང་། སྒོས་བསྐྱར། ཡང་ན་མང་  
ཚོགས་ལ་སློ་འདི་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་གཞི་རིམ་མང་ཚོགས་ཀྱི་གཞོན་ལྷན་གས་  
ཚོགས་སྡེ་ཁག་གི་ལས་འགུལ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ལས་གཞི་  
དེར་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་དགོས།

ད་ལྟའི་དཀའ་ངལ་ནི་ཆེས་ཆབས་ཆེན་དང་། འབྲུལ་ལས་བཞོལ་སྤྱོད་  
ལོག་པར་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ལ་ཆག་སྒྲ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ནི་ཆེས་  
ཇ་བྲག་ཡིན་པའི་སྐབས་འདིར། བདག་གི་བསམ་པར་ཚོས་ལུགས་དང་གྲུབ་  
མཐའ། དེ་བཞིན་ཆབ་སྲིད་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སྤྱང་གི་ལྟ་བའི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་  
ང་ཚོ་ཆང་མས་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་པའི་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པའི་ཕྱོགས་སྟོན་  
འཁོར་ལོ་ཞིག་དགོས། སྒོག་ལྷན་ཐམས་ཅད་དང་དེ་དག་གི་རྟེན་གཞི་ཁོར་ལུག་  
གི་ཅ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་དེ་ངོས་འཛིན་ཅིང་། འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་  
ཀྱི་གནས་རིམ་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཆེག་སྒྲིལ་དུ་བལྟ་བའི་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་  
ཀུན་སྤྱོད་རིག་པའི་ཕྱོགས་སྟོན་འཁོར་ལོ་འདིའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་དགོས།  
མིའི་ཚོར་ཤེས་སྐྱེན་པོ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་རྒྱ་དང་ང་ཚོས་རྒྱུན་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་ཅ་  
བའི་རིན་ཐང་དག་སེམས་ལ་འཛིན་རྒྱ་ཡང་དེའི་ནང་དུ་འདུ་དགོས། ཚན་རིག་  
དང་མིའི་བྱ་འགུལ་གཞན་གང་ཡིན་ཡང་འགྲོ་བ་མིའི་ཚུལ་མཐུན་གྱི་མཐའ་  
མཆམས་ལས་བརྒྱལ་ཆོ། དེར་ཞེན་པ་ལོག་པའི་འདུན་པ་ཞིག་རང་ཉིད་ལ་ངེས་

བར་དུ་ཡོད་དགོས། ང་ཆོས་ངེས་བར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་སྒྲིན་པོ་རྒྱན་  
འཁྲུངས་བྱེད་བར་འབད་པ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་མིན་དུས་ཀྱིས་ལས་སྤྲོ་པོའི་  
ངང་ནས་ཆོར་ཤེས་རྣམས་དེ་རྒྱལ་པོ་བཟོ་ངེས།

འདི་འདྲའི་ཀུན་སྐྱོད་རིག་པའི་སྤྱོད་སྒྲིན་འཁོར་པོ་ཞིག་རིམ་ལྔ་འཆོལ་  
རྟེན་བྱེད་ཐུབ་བཅ་ཞེ་ན། ང་ཆོས་འགྲོ་བ་མའི་རྩ་བའི་རང་བཞིན་ནི་བཟང་པོ་ཡིན་  
བར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ནས་ལས་གཞི་དེ་འགོ་བརྩམ་དགོས་ཤིང་། ཡིད་ཆེས་འདི་  
ཡོངས་སུ་བྲབ་པའི་ཀུན་སྐྱོད་རིག་པའི་གཞི་རྩའི་རྩ་འཛིན་ཁག་ལ་གཞི་བཅོལ་  
དགོས། དེ་ཡང་ཆེ་སྒོག་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་  
སྒོ་དང་བྱ་སྐྱོད་ཀྱི་ཁ་སྤྱོད་སྤྲོས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ལྟ་བུ་ལ་འཛིན་པ། ཆེས་  
གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་ང་ཆོའི་ལས་དོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཀུན་སྐྱོང་གཙོ་བོ་ནི་སྤྲོ་རྩེ་  
ཡིན་པ། སྤྲོ་རྩེ་དེ་ཡང་སྤྱོད་སྤྲོས་རྒྱུ་གི་མཐུག་འབྲས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡང་  
དག་ཅིག་དང་ཟུང་དུ་འབྲེལ་དགོས་པ་བཅས་ནི་གཞི་རྩའི་རྩ་འཛིན་ཁག་གི་ནང་དུ་  
འཇུག་དགོས། ཀུན་སྐྱོད་རིག་པའི་རྩ་འཛིན་འདི་ཆོ་ནི་ཆོས་ལ་དད་མཁན་དང་མི་  
དད་མཁན་གཉིས་ཀྱི་ལྟ་བའི་ལངས་སྤྱོད་ཀྱི་བྲང་བར་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། སྤྲོ་དང་མི་འདྲ་བའི་ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་གི་རྟེན་  
འབྲེལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འདི་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ང་ཆོས་དཀའ་  
ངལ་དེ་དག་ལ་འགྲོ་བ་མའི་བྱིས་གཞི་གཅིག་གི་དོས་ནས་གདོང་ལེན་བྱེད་པ་

ལས་རྒྱལ་ཁབ་དང་། མི་རིགས། ཆོས་ལུགས་སོགས་སོ་སོའི་ཐོག་ནས་བྱེད་མི་  
ཐུབ། མདོར་ན། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་གཅིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་  
ཀྱི་སྒྲ་སོག་འདི་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་རྩ་འཛིན་ཞིག་ཡིན། འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་  
འདི་ནི་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་དགག་པ་རྒྱག་སྲིད། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོ་ལ་  
འདས་ག་དང་ཐབས་ལམ་གཞན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ངས་འདི་ནི་འབྱུང་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད། རྩལ་ཕྱན་མཆོན་ཆ་དར་ནས་བཟུང་དུས་རབས་བྱེད་ཀ་ཞིག་འདས་ཐེན་  
ཀྱང་ད་དུང་ང་ཆོས་རང་ཉིད་རྩ་མེད་བཅོས་མེད་པའི་བདེན་དོན་གྱིས་ངའི་ཡིད་  
ཆེས་དེ་རེ་བརྟན་དུ་བཏང་། བསམ་གཞིགས་ཐབས་མོ་ཞིག་བྱས་ཆེ་ང་ཆོས་ཀྱང་  
སྤྱོད་རིག་པའི་རྩ་འཛིན་འདི་ཆོ་ནི་སེམས་དོན་རིག་པའི་སྟོལ་རྒྱན་ཆེན་པོ་ཁག་  
གི་དོན་སྣང་ཡིན་པ་རྟོགས་ཐུབ། འདི་ནི་སྟེས་དབང་ཅན་གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

རིགས་རྒྱན་ཆོན་རིག་གསར་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀྱན་སྤྱོད་རིག་པའི་  
འཆར་གཞི་ཞིག་འགོད་པར་ང་ཆོའི་བསམ་སྒྲོ་ནམས་རྒྱབ་ལྗོངས་ཆེས་ཆེན་པོ་  
ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤྱོགས་བསྟུས་བྱེད་དགོས། ཐོག་མར་ང་ཆོས་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་  
ཆོན་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་ཆོས་གང་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་ང་ཆོས་མཐའ་འཁྲོལ་བ་ཞིག་རྟོགས་ཀྱི་  
མེད་པ་སེམས་ལ་ངེས་པར་དུ་འཛིན་དགོས། ང་ཆོས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་རྒྱན་གྱི་  
སྡེ་ཁག་གི་གོ་རིམ་ད་ལྟ་བུ་སྤྲིགས་ཐེན་ཀྱང་། རིགས་རྫས་དང་ཁོར་ལུག་བར་གྱི་

འབྲེལ་བའི་རྣམས་པ་རྟོགས་རྒྱ་པར་ཞོག ཐ་ན་རིགས་རྣམས་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་དང་  
པན་རྒྱན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཆ་ཆར་ཞིག་རྟོགས་པ་ལའང་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྷག་འགའ་  
ཤས་ཞིག་འགོར་སྤིང་། རིགས་རྒྱན་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲུལ་ལས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་  
གསར་གཏོད་བྱེད་སྐབས། དེང་སང་དོ་སྣང་བྱེད་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་དེའི་འབྲུལ་  
ལྷགས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་དང་། དེའི་ཞོར་ཐོན་གྱི་མཐུག་འབྲས། ད་དུང་སྐར་གྱི་རང་  
དབང་ལ་དེས་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་པ་བཅས་ཡིན། བསམ་སྒོ་འདི་ཆོ་ལ་རྒྱ་  
མཆོན་ལྷན་ཡང་དེ་དག་ཁོ་ནས་འདར་གི་མེད། འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལ་འཆང་  
བའི་ང་ཆོའི་འདུ་ཤེས་བརྒྱག་ལ་ཉེ་བས་བསམ་སྒོ་འདི་དག་གི་མཐོང་རྒྱ་དང་ལྷ་རྒྱ་  
ནི་དོག་བྲགས་ཡོད། འབྲུལ་ལས་གསར་གཏོད་དེ་ཆོའི་བྲལ་ཁོངས་ཀྱི་རྒྱ་ཁྲོན་  
ཆེས་ཡངས་པས། ང་ཆོས་རིགས་རྒྱན་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྤིང་  
བའི་འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་དགོས། འགྲོ་བ་  
མིའི་རིགས་གཅིག་ལྷ་མ་ཡིན་པར་ཉ་ལམ་སའི་གོ་ལའི་སྤྲེང་གི་ཆེ་སློག་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་ལས་དབང་ང་ཆོའི་ལག་ཏུ་ཡོད། འབྲུང་འབྲུར་གྱི་བྱ་བཞག་མཐའ་འཁྲོལ་  
བ་ཞིག་རྟོགས་མི་ཐུབ་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པས། འགྲོ་བ་མིའི་འཕེལ་འབྱུར་གྱི་ཁ་  
ཕྱོགས་དེ་བརྒྱུག་ཏུ་མེད་པའི་ལམ་ལོག་ཅིག་ཏུ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བ་ལས། དོགས་ཐོན་  
བྱས་ནས་ནོར་འཁྲུལ་གོར་ན་མི་ལེགས་སམ།

མདོར་བསྡུས་ན། ང་ཆོའི་ཀུན་སྨྱོད་རིག་པའི་ཐབས་ལམ་ནང་དུ་གཤམ་  
གསལ་གྱི་དོན་གནད་གལ་ཆེན་འདི་དག་འཆུད་དགོས། དང་པོ། ང་ཆོས་ཀུན་  
སྨོང་ལ་བརྟགས་ནས་དེའི་སྤང་གཞི་སྤྲེང་ཟེ་ཡིན་པ་གཏན་ཁེལ་དགོས། གཉིས་པ།

ང་ཚོའི་མདུན་དུ་རྟོག་བྱ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ལྷ་རྒྱ་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་ལྗོངས་ལ་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་པ་གཅིག་ཕྱ་མ་  
ཡིན་པར་དེའི་འཕྲུལ་ཕྱགས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་ལ་འང་བསམ་གཞིགས་འོས་འཆམ་བྱེད་  
དགོས། གསུམ་པ། ང་ཚོས་རྟོག་བྱ་ཞིག་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་སྐབས་སྒོ་གཟུ་བོར་  
གནས་པ་དང་། བྱོམས་ཞེན་མེད་པ། དེ་བཞིན་རང་གི་བསམ་བློ་གསལ་རང་གིས་  
རྟོགས་པ་བཅས་འབྱུང་བ་ལ་གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་འགན་ཁུར་ལེན་དགོས། དེ་  
མིན་ང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཁྲུལ་སྤང་གི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ། བཞི་པ། གུན་  
སྟོད་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་སྐབས་ང་ཚོས་  
གཉོམ་ཆུང་བྱས་ནས་སྤྱི་དང་སྤེར་གྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆོད་བཀག་གཅིག་ཕྱ་མ་ཡིན་  
པར། འདི་འདྲའི་མགྲོགས་པོར་འགྱུར་བཞིན་པའི་འཛམ་གླིང་གི་དངོས་ཡོད་  
གནས་ལུགས་ཤིག་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་ཀྱི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱང་ལམ་ལོག་དུ་འགྲོ་བའི་  
ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རྟོགས་དགོས། མཐའ་མར་ལས་དོན་གྱི་ཁ་བྱོམས་གསར་བ་གང་  
ཞིག་བདམས་ཀྱང་། ཆོན་རིག་པ་དང་སྤྱི་ཆོགས་སྤྱིས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་འཆོ་  
སའི་སའི་གོ་ལ་དང་འགྲོ་བ་མི་ཡི་སྤྱིའི་བདེ་ཐང་གཞི་ཅའི་དམིགས་ལུལ་དུ་འཛིན་  
པར་འབད་བཅོན་དང་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།

སའི་གོ་ལ་འདི་ནི་ང་ཚོའི་བྱིམ་གཞི་ཁོན་ཡིན། ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་  
ཡོན་ལ་གཞིགས་ན་ཆེ་སྟག་གི་རྟེན་གཞི་དུ་གྱུར་བའི་རྒྱ་སྐར་ཁོན་པར་ང་ཚོའི་  
འཛམ་བྱ་གླིང་འདི་ཡིན། བྱིའི་མཁའ་དབྱིངས་ནས་སྒྲངས་པའི་སའི་གོ་ལའི་འདྲ་

བར་ཐོག་མ་དེ་མཐོང་དུས་ང་ལ་རྟོག་འཆར་གྱི་སྤྱོད་བ་ཤུགས་དག་ཅིག་སྐྱེས་  
སྤྱོད་། དུངས་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་གི་ཉ་གང་ལྷ་བ་བཞིན་འོད་འཕྲོ་ཞིང་། ཡངས་  
པའི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ངོས་ན་གཡེང་བའི་རྒྱ་སྐར་སྟོན་པོ་འདིའི་འདྲ་བར་དེས་ང་  
ཚོ་ཚང་མ་ཁང་བ་རྩུང་དུ་ཞིག་མཉམ་སྦྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་ཁྱིམ་གཞི་གཅིག་གི་  
ནང་མི་ཡིན་པའི་ངེས་ཤེས་དེ་ང་ལ་ཚོར་ཤུགས་དག་པོ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་སྤྱད་  
བྱུང་། འགྲོ་བ་མིའི་ཁྱིམ་གཞི་འདིའི་ནང་གི་ཚོད་སྒྲེང་དང་འཁྲུག་པ་འདྲ་མིན་དེ་ཚོ་  
ནི་ཆེས་ཚོ་མེད་བྱབ་རྩུང་ཡིན་པའི་ཚོར་སྤང་ཞིག་སྐྱེས་ཤིང་། ང་ཚོའི་བར་དུ་  
ཡོད་པའི་བྱུང་བར་དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་ཟུ་རྒྱུགས་ཀྱི་ངང་ནས་མཁྲུགས་འཛིན་བྱེད་  
བ་ནི་ཆེས་སྤྱོད་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་གཉོམ་ཞིང་སྤྲ་མེད་ཡིན་པ་དང་། ཟུ་  
མཐའ་མེད་པའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་མིག་དམར་དང་བ་སངས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་རྒྱ་  
སྐར་གྱི་བཟོད་ལམ་རྩུང་དུ་ཞིག་མ་གཏོགས་བཟུང་མེད་པ་ཚོར་བྱུང་། ང་ཚོས་  
ཁྱིམ་གཞི་འདི་ལ་བདག་སྦྱོང་བྱེད་པ་ལས་གཞན་སའི་གོ་ལའི་སྤྱོད་དུ་ང་ཚོར་  
ལས་འགན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། །

ཆེན་དུ་མེད་པ། མེད་པ་ཆེན་དུ་མེད་པ། འགྲོ་བ་མི།

༡༣། །ལོ་ངོ་བཅུ་ལྔ་ལྟེ་རིང་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་ལ་ཕྱི་མི་ཅིག་  
བལྟས་ཆེ། ང་རང་སྒྲེང་གྲིས་ཆེན་རིག་དང་དུ་སྒྲངས་པ་ནི་འབྲུལ་ལས་རྩ་འབྲུལ་  
ལྟ་བུར་སྒྲུང་ཞིང་ཆེན་རིག་ཅི་ཡང་མ་དང་བའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་གི་ནང་དུ་སྒྲིག་མར་  
བྱུང་། ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་ཆེན་རིག་ལ་ཡོད་པའི་བདག་གི་དང་བ་དེ་ཆེན་རིག་གི་  
བྱས་པར་ངོ་མཆར་སྒྲེས་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་གི་སྒྲིང་དུ་གཞི་བཙུག་ཡོད། ཆེན་རིག་  
གི་འཇིག་རྟེན་ལ་སྒྲིགས་པའི་ངའི་འབྲུལ་བལྟ་ནང་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་མང་པོ་ལ་  
སྒྲུངས་ནས་མཐའ་མར་རང་ཉིད་སྒྲེབས་ས་ནི། ང་ཆོའི་འཇམ་གླིང་གི་གོ་རྟོགས་ལ་  
བཞག་པའི་ཆེན་རིག་གི་བག་ཆགས་དང་། འཆོ་ཡུལ་སའི་གོ་ལ་དང་མའི་འཆོ་  
གནས་བཙུག་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆེན་རིག་གི་བྱས་པ་ལྟེ། དེ་བཞིན་ཆེན་  
རིག་གིས་གསར་དུ་རྟེན་པའི་ཤེས་ཡོན་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ཆེས་རྩ་བུ་  
གི་ཀུན་སྒྲིང་རིག་པའི་གནད་དོན་སོགས་རྣམས་འཇིང་ཆེ་ཞིང་རྟོགས་དཀའ་བའི་བྱི་  
བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁེངས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། ཆེན་རིག་གིས་  
དེ་སྔ་མེད་པའི་ངོ་མཆར་དང་མཇེས་སྟུག་བསྐྱུན་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་ཡང་སྒྲུང་མེད་དུ་  
གཏོང་མི་ཐུབ་ལ། བཏང་ན་ཡང་མི་འགྲིག་པ་ཞིག་ཡིན།

ཆེན་རིག་གི་ཤེས་བྱས་པའི་ནང་པའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་བུ་གི་ཆ་མང་པོ་



ལྷག་ཏུ་བཏང་ཞིང་། ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱི་གསལ་ལྟངས་ལྟངས་གི་བསམ་སྒྲིལ་དབྱེད་པ་  
དང་ལྟོས་གྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས། མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱུབ་གྱིས་མཛད་པའི་དུས་གྱི་  
ལྟོས་གྲུབ་རྣམ་གཞག་ལ་ཡོད་པའི་ངའི་གོ་རྟོགས་དེར་མངོན་སུམ་གྱི་རྟེན་གཞི་ལྟ་  
བུ་ཞིག་སྤྲད། ཚན་རིག་གིས་ཆེས་སྤྱོད་པའི་གནས་རིམ་དུ་ཡོད་པའི་རྩལ་ཐན་གྱི་  
ཆ་སྤྱོད་མངོན་ཚུལ་ལ་གསལ་བཤད་ཞིབ་ཐོ་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ཆོར་བརྟེན་ནས་  
ངས་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྐྱད་ཅིག་སྐྱད་ཅིག་ལ་འགྲུང་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་པའི་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་དེར་ངས་ཤེས་རྟོག་ཅིང་། ང་ཆོ་ཆང་མར་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་  
པའི་རིགས་རྒྱུན་གྱི་སྤྱེ་ཁག་གསར་དུ་རྟོག་པས་འགྲོ་བ་མི་ཆང་མའི་རྩ་བའི་བྲང་  
ཆོས་གཅིག་པའི་ནང་བསྟན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་འདི་འབྲུལ་མེད་ཡིན་པ་གསལ་པོར་  
བསྟན་ཡོད།

འགྲོ་བ་མིའི་ལས་དོན་གྱི་ཁོད་ཚན་རིག་གི་གོ་གནས་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་  
ནས། ཚན་རིག་གིས་ཚུང་བ་སྤྱད་གཅིག་ལས་གྲུབ་པའི་སྐྱེ་ལྡན་ཨ་མའོ་ལྟ་  
༼ amoeba ༽ནས་ཆེ་བ་མིའི་དབང་ཅའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་སྤྱིག་འཇུགས་བར་  
དང་། འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་མའི་ཆགས་ཚུལ་དང་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་གི་ཆེ་སྟོག་  
ཐོག་མའི་བྱང་སྤངས་སོགས་ནས་དངོས་ཁམས་དང་རྒྱས་འཁྱགས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
བར་དུ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པར་ཚན་  
རིག་ནི་བྲང་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་རེད། ཚན་རིག་གིས་ང་ཆོའི་ཤེས་ཡོན་གསར་  
བཟུང་བྱས་པར་མ་ཟད། རྟོགས་ཐབས་གསར་པ་ཡང་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད། ད་  
ལྟ་ཚན་རིག་གིས་རྟོག་འཇིང་ཆེ་བའི་བརྗོད་དོན་ཞིག་སྟེ་སེམས་ལྡན་དག་གི་བྲང་

ཆོས་གཙོ་བོ་ཤེས་པའི་བྱོམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འགོ་བཙུགས་ཟིན། ཡིན་ཡང་།  
ཆོན་རིག་གིས་མིའི་འཆོ་གནས་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་  
ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་ང་ཚོར་སྤྲོད་ཐུབ་མིན་ནི་ད་དུང་ཐེ་ཆོས་ཀྱི་  
གནས་ཤིག་ཡིན།

ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། མིའི་གོ་རྟོགས་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དངོས་ཡོད་  
གནས་ཚུལ་གྱི་གསལ་བ་ཤད་གཅིག་མཐུན་དང་། དེའི་རྟོགས་ཐབས། ཤེས་པའི་  
གནས་ཚུལ་བཅས་ཚུད་པར་མ་ཟད། རང་ཉིད་ལམ་ཡང་དག་ཅིག་ཏུ་འབྲིང་མཁན་  
ཤེས་རབ་ཀྱང་དེས་པར་དུ་གོ་རྟོགས་དེའི་ཆ་ཞིག་ཡིན་དགོས། ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་  
གི་ལྷ་བའི་བཟོ་བཞོད་ཀྱི་ནང་དུ། ཞིབ་འཇུག་ཆོད་ལྟ་དང་། རྗེས་དཔག་ཞིབ་ལྷ་  
བཅས་ཀྱི་བདེན་དཔང་སྤང་གཞི་ཡིན་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་དབྱུང་ཐབས་ཞིབ་  
ཆགས་པ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་ཡོན་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་ཆད་མར་མི་འཛིན།  
གྲངས་འཁོར་དང་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་འཇུག། བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཞིབ་འཇུག་  
གི་ཆོད་ལྷ། ཆོན་རིག་པ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་ར་སྤྲོད་བྱེད་པ་སོགས་ནི་དབྱུང་ཐབས་  
འདིའི་བྱུང་ཆ་ཡིན། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཕྱི་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་དང་འགྲོ་  
བ་མིའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་བྱུང་ཆ་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྟེ། དགེ་མི་དགའི་ལས་རྣམས་  
པར་འབྱེད་པའི་སྒྲིའི་རྒྱས་སྟོབས་དང་། སེམས་དོན་རིག་པ། དེ་བཞིན་སྐྱུ་ཅལ་  
གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་ཅལ་ལྟ་བུ་སོགས་ནི་དབྱུང་ཐབས་འདིའི་འཇུག་ལུལ་གྱི་  
ནང་དུ་འཆུད་ཐབས་བྲལ། འོན་ཀྱང་། དེ་ཆོ་ནི་ང་ཚོས་གདེང་འཇོག་ཆེན་པོ་བྱེད་  
པའི་འགྲོ་བ་མིའི་བྱུང་ཆོས་ཁག་ཅིག་ཡིན། དེའི་བྱིར་ད་ལྟ་ཡོད་པའི་ཆོན་རིག་གི་

ཤེས་ཡོན་ནི་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་མིན། བདེན་དོན་འདི་དང་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱའི་  
ཆ་ད་བཀག་གཞན་ཆོ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་། ངོས་  
འཛིན་འདི་འདྲ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ཚན་རིག་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་སྤྱིའི་  
ནང་དུ་ཚུར་འཇུག་དགོས་པ་དོན་དངོས་སུ་རྟོགས་ཐུབ། དེ་མིན་འཆོ་གནས་དང་  
འཛིག་རྟེན་ལ་འཆང་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དེ། ཚན་རིག་གིས་ར་སྤྲོད་བྱས་  
ཟིན་པའི་བདེན་དོན་ཀྱི་ཆ་ད་བཀག་ལས་མ་ཐར་བར་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས་དང་།  
དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས། ཐ་ན་ཆད་ལྟ་རིང་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ལྟ་བའི་དབང་དུ་འགྲོ་  
ངེས།

ངས་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས་རང་ལ་དགག་པ་རྒྱག་གི་མེད། དོན་ངོ་མར་ང་  
ཚོའི་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་མཐུན་བསྐྱེད་གང་མང་ཞིག་ཚན་རིག་གི་ཚོད་ལྟ་དང་ཞིབ་  
འཇུག་གི་ཁྲད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཆགས་པའི་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་དབྱུང་ཐབས་ལ་  
བརྟེན་ནས་བྱུང་། ཅེ་བའི་ཆ་ནས་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས་  
འདི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ལྟ་བའི་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་ཏུ་འཛིན་སྐབས་དཀའ་  
ངལ་འབྱུང་བ་དང་། བྱེད་སྤངས་འདིས་དབྱུང་ཐབས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་རུས་  
ལུགས་ཐོན་སྐབས་དབྱུང་ཐབས་དང་དེའི་འབྲས་བུ་གཉིས་ལྷུང་དུ་སྒྲེལ་བའི་སྤྱིར་  
བཏང་གི་འགྲོ་སྤངས་ཤིག་མཆོན་པར་གསལ། ནང་པའི་གཞུང་དུ་དབེ་མཆོན་  
རུས་ལུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཀོད་ནས་ང་ཚོ་བྱེད་སྤངས་འདི་འདྲའི་དབང་དུ་མི་  
འགྲོ་བར་བྱས་སྐྱེལ་བཏང་ཡོད། དེ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཁྲ་བར་མཐུབ་མོ་  
བཙུགས་པའི་སྐབས་ང་ཚོའི་མིག་གིས་མཐུབ་ཅེ་ལ་བལྟ་དགོས་པ་མ་ཡིན་པར་

མཐུ་བ་མོ་དེས་བསྟན་སའི་ཆུ་བར་བལྟ་དགོས།

ཆན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་གང་ཟག་  
ཅིག་གིས་ཆན་རིག་དང་དུ་ལེན་ཞིང་། དེའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཤེས་བྱ་རྣམས་ཆད་  
མར་འཛིན་ཆོག་པའི་སྒྲིབ་བྱེད་ཅིག་དེ་བའི་དེའི་མགོ་མཐུག་བར་གསུམ་དུ་  
གསལ་པོར་འཁོད་ཡོད་པའི་རེ་བ་ཆེ་བ་དང་། ཆན་རིག་མང་གཞི་ཡིན་པའི་འཇིག་  
རྟེན་ལྟ་ལུས་ཞིག་དགོས་ལུས་དང་འབྱུང་སྤིང་བར་ངས་ཚོད་སྒྲིབ་བྱས་པར་མ་  
ཟད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་འདི་འབྲའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་ལུས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་ཁྱད་  
ཆོས་ཕྱན་སུམ་ཆོགས་པ་དང་ཆན་རིག་མ་ཡིན་པའི་རྟོགས་ཐབས་གཞན་རྣམས་  
ཀྱང་ཆད་མར་འཛིན་དགོས་ལུས་སྤེང་ཡོད། དེ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གི་འཇིག་རྟེན་  
ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་གནས་དང་རང་བཞིན་ལ་འཆང་བའི་འདུ་  
ཤེས། དེ་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་སྡེ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་གདེང་འཛིག་  
བཅས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་ངས་ཡིད་ཆེས་བྱེད། ང་ཆོས་  
རང་ཉིད་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་འཛམ་གླིང་ལ་ལྟ་ལུས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བཟུང་རུང་། དེས་ང་  
ཆོའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས་དང་། འགྲོ་བ་མི་གཞན་དང་རང་ཉིད་བར་གྱི་འབྲེལ་  
བ། རང་ཉིད་འཆོ་སའི་འཛམ་གླིང་བཅས་ལ་ལྷགས་སྐྱེན་ཐེབས་ངེས་ཡིན། འདི་  
ནི་ཅ་བའི་ཆ་ནས་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད།

ཆན་རིག་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་དོན་ལ་ཐབས་ལམ་གང་  
ལེགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་རམ་འདེགས་བྱེད་པར་ཆན་རིག་པ་ཆོར་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་འགན་  
ཁུང་འཕར་མ་ཞིག་ཡོད་དེ། ཁོང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྡེ་ཆན་བྱེ་བྲག་པའི་ནང་དུ་ཅི་

ཞིག་བྱེད་པ་དེར་ང་ཚོ་ཚང་མའི་འཚོ་བ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་རྒྱས་པ་ལྟན།  
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་མི་དམངས་ཀྱིས་ཚན་རིག་པར་ལས་  
རིགས་གཞན་གྱི་མཁས་པ་ལས་གདེང་འཛིན་ཆེན་པོ་བྱེད། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟ་  
གདེང་འཛིན་དེ་ལྡར་བཞིན་སློ་གཏད་འགྱུར་མེད་ཅིག་མིན། རྒྱ་མཚན་ནི་ཚན་  
རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ལ་དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་འབྲེལ་བའི་ཡ་ང་བའི་  
དོན་རྒྱུན་དང་ཆག་སློ་གང་མང་བྱུང་། ངའི་མི་ཆེའི་ནང་དུའང་རྩལ་ཕན་མཚོན་ཆ་  
དང་རྩས་འགྱུར་གྱི་ཆག་སློ་ནི། ཉེ་འོད་ཤི་མ་དང་། Hiroshima ཟེ་ཆར་ནོ་  
ཟུང་ལི། Chernobyl ཟེ་ལེ་བར་གསུམ་གྱི་སྒྲིང་ཕན། Three Mile Is-  
land ཟེ་སྒྲོད་པ་ལི། Bhopal ཟེ་བཅས་ན་བྱུང་བ་དང་། རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་  
འོ་རྩྲ་བང་རིམ་ ozone layer ཟེ་བརྟོལ་བ་ལྟ་བུ་སྤྱེ་ཁམས་གནས་སྐྱངས་དང་  
འབྲེལ་བའི་ཁོར་ལུག་གི་ཉམས་ཆག་ཀྱང་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད།

བདག་གི་རེ་སྤུལ་ནི་ང་ཚོས་སེམས་དོན་རིག་པ་སྟེ། འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་བའི་  
རིན་ཐང་དང་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་དགེ་མཚན་ནམས་གཞི་རྩར་བཟུང་ནས། མིའི་སྤྱི་  
ཚོགས་ནང་དར་བཞིན་པའི་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ཁ་སྤྱོད་དང་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་  
སྤྱོད་ལ་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན། ཐབས་ལམ་གྱི་ཆ་ནས་ཁྱད་པར་ཡོད་  
ཀྱང་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་གནས་སྐྱངས་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ལུལ་  
གལ་ཆེན་འདི་ཚན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་ཀར་ཡོད། སན་པར་  
བསམ་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་འཚོལ་སྟེན་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གིས་ང་ཚོར་བདེ་སྤྱིད་  
དང་སྟོབས་འཕྲོར་གྱི་དར་རྒྱས་བསྐྱུན། ནང་པའི་བཤད་རྒྱུལ་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་ཚན་

རིག་ནི་སྣང་རྗེ་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཤེས་རབ་ཅིག་རེད། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་དོན་  
རིག་པའང་ནང་སེམས་ལ་སྟོགས་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འབྲུལ་བཞུང་  
ཅིག་ཡིན། དོན་ངོ་མར་རང་ཉིད་སྟུ་ཡིན་མིན་གྱི་གནད་བརྟོལ་ནས་རང་ཉིད་གྱི་མི་  
ཆོ་ལ་སྣང་བོ་ཞིག་བསྐྱེད་རྒྱུ་ནི་སེམས་དོན་རིག་པའི་དམིགས་ལུལ་ཡིན། འདི་  
ཡང་ཤེས་རབ་དང་སྣང་རྗེ་གཉིས་ཟུང་དུ་སྦྲེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན།

དེར་རབས་གྱི་ཆཙན་རིག་ཐོག་མར་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་། འགྲོ་བ་མིས་  
སེམས་དོན་རིག་པ་དང་ཆཙན་རིག་ནི་བདེ་སྦྱིད་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་  
གཤམ་ཆེན་གཉིས་ལ་བཅིས་ནས་འཆོ་བ་དང་། མཆམས་རེར་འདི་གཉིས་གྱི་  
འབྲེལ་བ་ཉེ་ཞིང་གྲོགས་བོ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། མཆམས་རེར་འབྲེལ་ཐག་དེ་རིང་བར་  
མ་ཟད། མི་གང་མང་ཞིག་གིས་འདི་གཉིས་མཐུན་ཐབས་མེད་པར་ཡང་བསམས་  
ཡོད། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མགོ་སྟོད་འདིར་ཆཙན་རིག་དང་  
སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ནི་སྤར་ལས་ཀྱང་ཉེ་དུ་བཏང་ནས། ང་  
ཆོའི་མིག་སྤར་ཡོད་པའི་འགྲོ་བ་མི་ཡི་སྤྱིའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་  
པར་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཆཙན་འདི་གཉིས་གྱིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་རུས་  
སྟོབས་ཅན་ཞིག་འགོ་རྩམ་ཆོག་པ་ཆོ་ཆང་མ་ལས་དོན་དེའི་ནང་དུ་ཞུགས་དགོས་  
ཤིང་། ང་ཆོ་ཆང་མས་ཀུན་སྦྱོད་གྱི་འགན་ཞིག་ཁུར་ནས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་  
དོན་དེ་ལེགས་འབྲུབ་ཡོང་བར་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་བདག་གི་ཁ་ཞེ་  
གཉིས་མེད་གྱི་རེ་སྐུལ་ཞིག་ཡིན། །

## བར་བྱང་སྟོན་ཆིག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ། །  
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་རྒྱལ་དལ་འབབ་སྤྱང་། །  
ཆོག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དྲག་གསུམ་གྱི། །  
བྲི་མ་ཡོངས་འབྱུང་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་འདི། །  
དཔར་དུ་བསྐྱུན་བའི་ནམ་དཀར་ཕྱང་པོའི་མཐུས། །  
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྟོ་མོ་སྟོང་ཐག་བརྒ། །  
གདངས་ཏེ་རྒྱུད་ལྡེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་པ། །  
རེས་ལེགས་ལོར་བྱའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་སྒྲིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་  
འདེན་ལྟ་སེལླའི་རིང་ལུགས་སྟོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འཕལ་ཡུན་ལེགས་  
ཆོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉན་བསྟན་བྱུང་མཐའ་རེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་  
དག་དཔར་དུ་བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འབྱུར་གང་ལའང་སྒྱར་ཆོག་པའི་དགེ་བསྟེན་སྟོན་  
ཆོག་ཏུ་ལྟའི་དགེ་སྟོང་ཆོས་སྤྱོད་པ་དག་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་འདིན་རྒྱ་མཚོས་  
སྒྱར་བའོ།