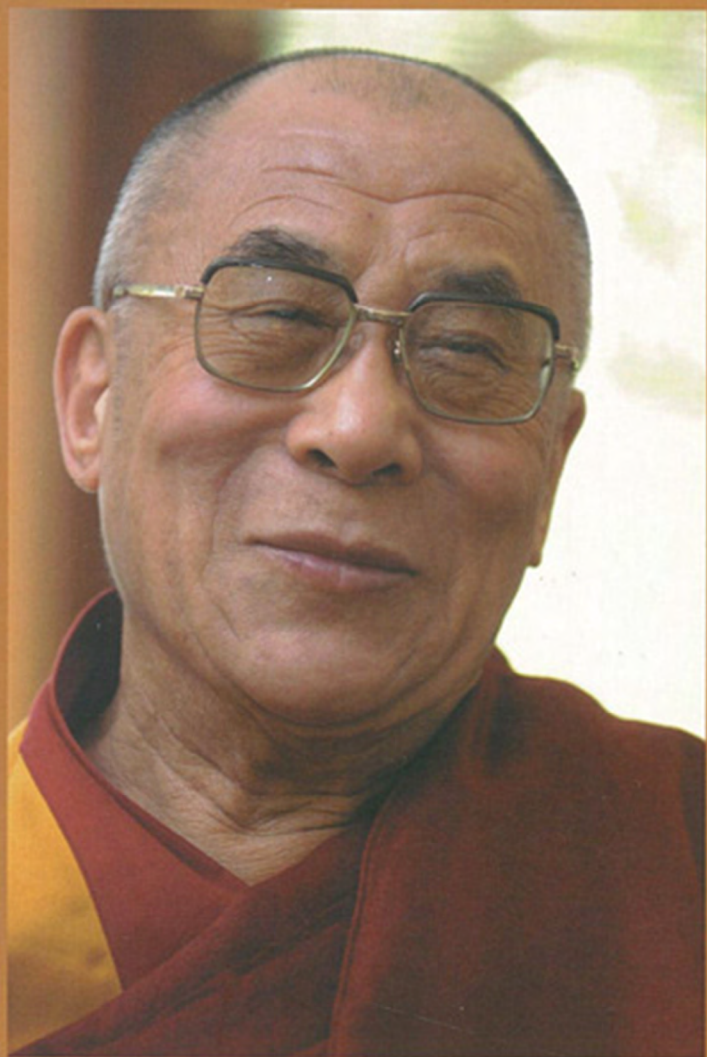


འདྲི་ལུང་མཁའ་ལྷན་གྱི་ལུང་།



ཡལོང་ས་ཡལྱུངས་མལོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་གསུང་།

ནམ་རྒྱལ་གྱ་ཚང་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོག་ལ།

༣༡། ཁོད་གྱི་ནང་ཆོས་རི་སྒྲོན་སྤྱི་བསྐྱེད་པ་སྤྱད། །

སྐྱེ་བཅར་ནས་པར་རྒྱལ་བ་པན་བདེ་ལེགས་བཤད་སྤྱི་བསྐྱེད་པ་སྤྱད་པའི་ལོན་ལྷན་ཆོག་པ་ནས་
དཔར་བསྐྱེད་དང་འགྲེམས་སྤྱོད་རྒྱལ་བ་དགེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག།

ནས་གྲུ་ལེས་ལོན་ལྷན་ཆོག་པ་ནས་བྱེ་ལོ་ ༡༠༠༥ ལོར་པར་ཐངས་དང་ལོར་དེབ་གངས་ ༡༠༠༠ དང་།
བྱེ་ལོ་ ༡༠༠༤ ལོར་པར་ཐངས་གཉིས་པར་ཐེ་ཕན་ནང་པའི་ལོན་ལྷན་ཆོག་པ་ནས་དེབ་གངས་ ༡༩༠༠༠ །

འབྲེལ་ཡུལ་ནས་བྱུང་།

NAMGYAL MONASTERY

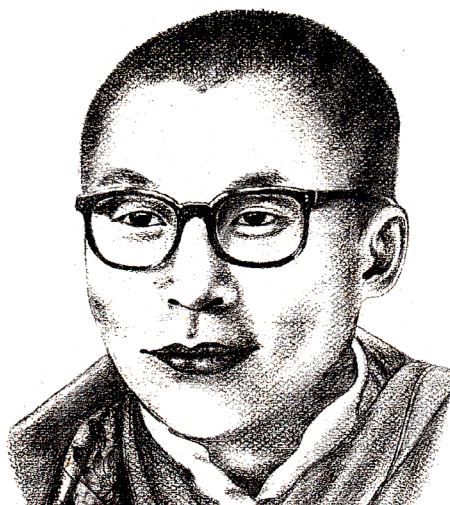
P.O. Mcleod Ganj-176219

Dharamsala Distt Kangra (H.P.) INDIA

Tel: 01892-221492 Fax: 01892-221410

E-mail: namgyalmonastery@gmail.com

www.namgyalmonastery.org



སྒྲོང་ཉིད་སྒྲོང་རྗེ་ཟུང་དུ་འཇུག་པའི་ལམ། །
ཆེས་ཆེར་གསལ་མཛད་གངས་ཅན་བསྟན་འགྲོའི་མགོན། །
བྱུག་ན་བསྐྱོ་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཆོ་ལ། །
གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཞེད་དོན་སྟུན་གྱུ་ཤོག། །

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྒྱུ་ལྟ་ཡང་།

SJRB-0131

ནམ་ཐུལ་གྲུ་ཚང་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་པར་གཞི་རང་སོར་བཞག་ཡོད།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་འཕུལ་དེབ་ཏུ་བསྐྱོས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

༢༠༡༥ ལྷ་ ༥ པར་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།

༢༠༢༠ ལྷ་ ༧ པར་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས།

མེ་བྱེས་རིག་མཛོད་བྲ་བྲང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་བྲ་བྲང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

དཀར་ཆག

ཉིན་དང་པོའི་བཀའ་སློབ།	༡
སྐབས་ལྟལ་དམ་པར་མཚོད་པར་བརྗོད་པ།	༡
ནང་ཚོས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། དེའི་ཕན་ལུས།	༡
སྤྱིར་སྣོད་བཅུད་བྱང་བའི་རིམ་པ།	༣
བྱེ་བྲག་རྩ་བོད་ཀྱི་སྣོད་བཅུད་འཕེལ་འཁྱར་སྟོར།	༥
ནང་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྟོར།	༡༣
ཚོས་དང་ཚན་རིག་གི་ལྟ་བུ་བྱུང་སྟོར།	༡༤
ཚན་རིག་པས་ཀྱང་ལེན་འོས་པའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་ལེགས་བྱང་།	༡༥
གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་ལས་གཞིའི་གནས་ཚུལ་སྟོར།	༣༠
གཟུགས་ཅན་ཐད་ཚན་རིག་ནས་བྲུང་འོས་པའི་ལེགས་ཆ།	༣༩
ཚོས་དང་ཚན་རིག་ཕན་ཐོགས་སུ་གྱུར་ཚུལ་དོན་བཅུས།	༣༥
བོད་རིགས་འདི་ལྷབས་ཆེན་ཀྱི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཚུལ།	༣༧
བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་ཆ་ནས་སྟོབས་པ་སྟེས་འོས་པའི་སྟོར།	༣༧
ལུས་ཉིན་སོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་སྟོབས་པ་སྟེས་འོས་པ།	༣༩
བྱིས་མཚོས་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལས་བྲུངས་པའི་ལེགས་ཆ།	༣༥
བོད་ཀྱི་ཚོས་སྤྱིད་ཐད་ཞན་ཆ་བྱང་ཚུལ།	༣༩
ཚལ་གསུམ་ཆིག་སྤེལ་ཐད་ནང་ཚོས་ཀྱིས་སྤེལ་བའི་ལེགས་སྟེས།	༤༠
བོད་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཚོན་བྱེད་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་རིག་གཞུང་།	༤༩
ལོ་རྒྱུས་ལས་བསྐྱབ་བྱ་ལེན་ཏེ་དེར་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྟོར་དགོས་པ།	༤༤
བཅོན་བྱོལ་དུ་ཚོས་རིག་གི་ཉེ་གནས་བཅུགས་ཚུལ།	༤༥
གཞུང་ཆེན་མཚན་ཉིད་སྟོབ་གཉེར་སྟོལ་བཟང་གཏོད་པ།	༥༠

སྐྱུ་བོ་ཚོས་ཀྱང་ནང་པའི་ལྷ་བྱུང་སྒྲོབ་སྒྲོབ་དགོས་ཚུལ།	༥༩
ཉིན་དང་པོའི་དྲི་བ་ཁག་དང་། དེའི་བཀའ་ལན།	༥༩
ཉིན་གཉིས་པའི་བཀའ་སློབ།	༥༠
གཞིས་བཞགས་བོད་མིར་སྤྱོད་ཡོན་ལམ་སྟོན་གྱི་བཀའ་སློབ།	༥༠
ཉིན་གཉིས་པའི་ནང་ཚས་རོ་སྤྱོད་དངོས་གཞི།	༥༤
ཚོས་དུག་ཏུ་བཅི་མཁན་མའོ་ཅེ་ཏུང་མོགས་གྱི་སྐོར།	༥༤
དེ་ལས་འཕྲོས་ཏེ་གནའ་དང་བོད་གྱི་མི་འབོར་སྐོར།	༥༧
ཚོས་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་མོགས་ལ་མི་གནོད་པའི་སྐོར།	༥༧
ཚོས་ལ་འདུ་ཤེས་འཛིན་ཚུལ་རིགས་གསུམ་གྱི་བྱང་འབྲས་བསྐྱར་བ།	༥༤
འཛིག་ཉེན་བཞོད་པ་པོ་འདོད་མི་འདོད་གྱི་རྣམ་གཞག་སྐོར།	༧༤
ཉེན་འབྲེལ་དང་བདག་མེད་སྤྱོད་པའི་ནང་པའི་ལྷ་བྱུང།	༧༥
འདུས་བྱས་རྣམས་སྐད་ཅིག་གིས་འཕྱར་བ་འགོ་ཚུལ།	༧༩
འཛིག་ཉེན་བཞོད་པ་པོ་རྟག་པ་མོགས་སུ་འདོད་པ་ལ་འགལ་འདུ།	༧༠༩
རྒྱ་འབྲས་མོགས་ཉེན་འབྱུང་ཕྱ་རགས་གྱི་སྐོར།	༧༠༩
ཉེན་འབྱུང་ཕྱ་རགས་ཤེས་པས་ཕྱལ་ཡུན་གྱི་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་ཚུལ།	༧༡༩
འཚོ་བ་དངོས་དང་སྦྱར་ནས་བདེན་བཞིའི་རོ་སྤྱོད་སྐོར།	༧༡༤
བདེན་པ་གཉིས་གྱི་རྣམ་གཞག་སྐོར།	༧༡༧
སྦྱིར་འདུས་བྱས་དང་། རྣམ་ཤེས་གྱི་རྒྱས་པའི་སྐོར།	༧༡༤
བྱུང་དོན་མདོར་བསྐྱར་ཏེ་བསྟན་པ།	༧༡༠
ཉིན་གཉིས་པའི་དྲི་བ་ཁག་དང་། དེའི་བཀའ་ལན།	༧༡༩
བཀའ་ཚོས་ཉིན་གསུམ་པ།	༧༤༤
ནང་ཤེས་པའི་ཐད་དེང་ཚན་རིག་པས་ཀྱང་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་སྐོར།	༧༤༤

རྟོག་པ་དང་རྟོག་མེད་གྱི་ཤེས་པས་ཡུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ།	༡༤༥
ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་གྱི་ཤེས་པའི་བྱེད་ལས་གྱི་སྒོར།	༡༤༦
ཚན་རིག་པར་སྟོག་ཏུ་ལྷུང་པའི་ནང་ཤེས་པའི་ནུས་དབྱེའི་སྒོར།	༡༥༡
འདྲ་ཡོན་ལྡན་དང་འབྲེལ་བའི་ཆགས་སོགས་གྱི་ཤེས་པའི་སྒོར།	༡༥༢
འགོག་བདེན་དང་ཐར་པའི་དོན་དང་། དེའི་རྒྱབ་ཐབས་སོགས་གྱི་སྒོར།	༡༥༠
ཆོས་གྱི་གོ་དོན་དང་། དེ་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་གྱི་སྒོར།	༡༥༣
རྟུག་བདེན་གསུམ་སོ་སོའི་རོ་བོ་རོས་འཛིན་ཚུལ།	༡༥༥
རྟུག་བསལ་དང་། ཆགས་སྣང་འགོག་ཚུལ་དཔེ་དང་བཅས་པ།	༡༥༤
རྟུག་བསལ་གྱི་ཙ་བ་ཉན་མོངས་རོས་ཟེན་ནས་དེ་སྤྱོད་ཐབས་སྒོར།	༡༥༥
བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཐབས་གཙོ་པོ་རིག་པ་ལ་གཏུགས་ཚུལ་སྒོར།	༡༥༧
འཕལ་ཡུན་བདེ་སྦྱིད་སྒྲུབ་ཐབས་གྱི་སྒོ་སྦྱོང་བའི་གོ་རིམ།	༡༥༩
ཞི་ལྷག་དང་ལམ་བདེན་སོགས་གྱི་སྒོར།	༡༥༦
ངན་འགྲོ་དག་ཀྱང་དངོས་སུ་ཡོད་པའི་དཔེ་མཚན་དང་བཅས་པ།	༡༦༠
ངན་སོང་ཏུ་འཁེབ་བྱེད་གྱི་རྒྱ་རོས་འཛིན་ནས་སྤང་བྱེད་ཚུལ་སྒོར།	༡༦༥
དབྱེད་འཛོག་གི་སྟོན་དང་། དྲན་ཤེས་བརྟེན་ཚུལ།	༡༦༠
ཕན་བདེའི་གཞི་རྩ་ཆོས་ལུགས་ཕན་ཚུན་མཐུན་ལམ་བྱ་དགོས་སྒོར།	༡༦༡
བདེན་བཞིའི་བླང་དོར་གྱིས་སེམས་གྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཚུལ།	༡༦༥
ནང་ཆོས་གྱི་སྦྱིང་དོན་ལྟ་སྦྱོང་གཉིས་གྱི་དོན་བརྟུས།	༡༦༧
ཉིན་གསུམ་པའི་དྲི་བ་ཁག་དང་། དེའི་བཀའ་ལན།	༡༦༨
སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་མའི་འགྲེལ་པ།	༡༦༧
མི་བརྗེད་པའི་གཟུངས་རྒྱབ་ཚུལ་དང་ལྷགས་ལུང་།	༡༦༩

༢༡། །བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ངོ་སྤྲོད་སྤྱིང་བསྐྱུས།

ཉིན་དང་པོའི་བཀའ་སློབ།

སྐྱབས་ལུལ་དམ་པར་མཆོད་པར་བརྗོད་པ།

གང་གི་ཐུགས་བརྩེས་ཉེར་བཟུང་ནས། །

ལྷ་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པའི་ཕྱིར། །

དམ་པའི་ཆོས་ནི་སྟོན་མཛད་པའི། །

གོ་ཉམ་དེ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

ཕྱག་སྟོང་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་སྟོང་། །

སྐྱན་སྟོང་བསྐལ་པ་བཟང་པོའི་སངས་རྒྱས་སྟོང་། །

གང་ལ་གང་འདུལ་དེ་ལ་དེ་སྟོན་པ། །

བཅུན་པ་སྐྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

ནང་ཆོས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། དེའི་ཕན་ལུས།

དེ་རིང་འདིར་བྱེད་རང་ཆོ་འབྲེལ་ཡོད་ཁག་ནས་དོན་གཉེར་ཆེན་པོས་ག་སྤྲིག་

བྱས་ནས་སློབ་སྒྲིག་གཞིན་སྒྲིལ་མོན་ཆེན་འདུས་ཏེ་ཉིན་གསུམ་རིང་གཙོ་མོ་ནང་
 ཆོས་སློང་ལ་བཀོ་སློང་གེད་རྒྱུའི་གཞིག་འདི་ལྟར་བྱས་པར་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་
 འདུག་པས་ཁྱེད་རང་ཆོ་འབྲེལ་ཡོད་ཆར་མར་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བར་
 ཆོས་ཞེས་པ་འདི་མིའི་ནམ་དཔྱིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཆ་ཆར་ཆད་མཐོན་པོའི་
 ཐོག་ནས་བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཐོག་གཏན་ཀྱི་བདེ་བ་སྐྱབ་རྒྱུའི་འགྲོ་སྐྱངས་ཤིག་རེད།
 དེར་བརྟེན་ནང་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་གསུ་སྟེ་ཆོག་པ་ཞིག་རེད་ལ།
 མིའི་རིགས་ཤིག་ལ་ནམ་དཔྱིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་དམིགས་བསམ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། མིའི་
 ནམ་དཔྱིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཆ་ཆར་རང་ཉིད་དང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཕན་བདེ་སྐྱབ་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་
 བསྐྱར་སྒྱབ་པའི་ཐབས་ཤེས་གཅིག་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ང་
 རང་ཆོའི་མི་ཆོའི་གནས་རྒྱལ་དང་མ་འདྲེས་པའི་དག་ཞིང་ཟེར་བ་དང་། དགོན་
 མཆོག་ཅེས་པ་དེ་འདྲར་པར་སྐྱབས་སུ་མཆི་ནས་དད་པ་གེད་རྒྱུ་གཅིག་ལུ་ཙམ་
 བས་མིན།

སངས་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་མིའི་རྣམ་དཔྱད་དེ་ཉིད་ཚུལ་དང་མ་སྤྱོད་པ་ཞིག་
 དང་། དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་སྤྲོད་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡོང་བ་དང་། དེ་ཡང་སྤྱོད་
 ལམ་བརྒྱུ་བ་ནས་བཅོས་པ་ཞིག་དང་། སྤྲིག་འཇུག་ས་ཤིག་གིས་འདི་ཆོག་དང་འདི་
 ཆོག་ཅེས་བཀའ་བཏང་ནས་བཅོས་པ་ཞིག་མིན་པར་ང་རང་ཆོའི་རྣམ་དཔྱད་གྱིས་
 བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་གཏིང་རིང་བའི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་། གཞི་ཅའི་མིའི་བསམ་
 པའི་བཞེད་སོ་སྒྲུབ་བཅོས་གཏོང་རྒྱ་ཞིག་ཡིད། སངས་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་ཟེར་བ་དེ་སྤོབ་
 སྤོང་བྱས་ཤིང་། བསམ་སྒོ་ཡང་ཡང་བཏང་ནས་ཆོས་དེ་བེད་སྤྱོད་མེད་པའམ་

ཉམས་ལེན་བྱེད་ཀྱང་། སངས་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་བྱ་ཀྱང་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་
པོ་རེད། ཆོས་ལ་དད་པ་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག་ལ། གོམས་གཤིས་དང་སློལ་
རྒྱན་ལྟ་བུ་བྱས་པས་ཀྱང་མི་འགྲིག་པས་སློབ་སྦྱོང་བྱ་ཀྱང་དེ་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་
རེད། དེ་རིང་འདིར་ང་ཆོར་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག འདི་འདྲ་
ཞིག་བྱེད་རང་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིག་བྱས་པ་རེད། ལྷོ་ངས་འགྲེལ་བཤད་ཏོག་ཙམ་བྱས།
དེ་རྗེས་ཚུ་ཆོད་བྱེད་ཀ་ཙམ་ང་ཆོ་བི་བ་བིས་ལན་བྱ་ཀྱང་། ལྷོ་བོ་བྱེད་རང་ཆོ་སྒྲེ་
ཆོན་སྒྲེ་ཆོན་བྱེད་ཀས་བཟོ་སྦྱང་བྱ་ཀྱང་ཀྱི་སྒྲིག་བྱས་པ་དེ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག

སྤྱི་རྒྱུད་བཅུད་བྱུང་བའི་རིམ་བཞག་

སྤྱི་རྒྱུས་ཞེས་པ་དེ་རྟག་པ་དང་བརྟན་པ་མེད་ཅིང་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་དུས་
ཆོད་དེ་འགྲོ་གི་ཡོད་ལ། དུས་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འདི་ལྟར་འགྲོ་བ་དེའི་ནང་ལ་
ཐ་ན་ Galaxy རྒྱུ་ཆོགས་ཀྱི་ ཟེར་བ་དང་། འཛམ་གླིང་གྲེ་བ་སྐྱལ་བ་ཀྱང་། སྤྱི་རྒྱུས་
གསུམ་གྱི་སྤྱི་རྒྱུས་ཆོན་པོ་འཛིག་ཏེན་གྱི་ཁམས་ཞེས་ང་ཆོ་འི་དཔེ་ཆའི་ནང་གསུངས་པ་
དེས་མཆོན་པ་དང་། དཔེར་ན་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོགས་གངས་དང་ལྷ་མཐའ་མེད་པ་
དེ་དག་འདི་ལྟར་འགྱུར་འགྲོ་གི་ཡོད། ལོ་ཟེར་འབྲུམ་ཁྲག་ཁྲིག་མང་པོའི་ནང་འདི་
ལྟར་འགྱུར་འགྲོ་བ་དེ་དུས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་རེད། དེའི་ནང་
ང་ཆོ་མིའི་འགྲོ་བ་ཆགས་ནས་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྱི་རྒྱུས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་
ཕལ་ཆེར་ལོ་རྒྱུད་ལྟར་ལྟ་བུ་ཙམ་བྱིན་པ་རེད། Billion རྒྱུ་ཆོགས་ཀྱི་ ལྷ་
ཙམ་བྱིན་པ་རེད། མིའི་འགྲོ་བ་ཆགས་ནས་ Billion རྒྱུ་ཆོགས་ཀྱི་ གཅིག་ཙམ་དང་

། འཛམ་གླིང་གི་ཉི་མ་འདི་ཆགས་ནས་ལོ་ Billion ལྷ་ཙམ་ཕྱིན་པ་རེད། Bil-
lion དེ་དག་གི་རིང་ལ་འཛམ་གླིང་འདི་ཐོག་མར་མེད་པུང་པོ་ཆགས་ནས་ག་ལེར་
འགྱུར་བ་ཕྱིན་ནས་ Billion གཅིག་ཙམ་པོང་གཞི་ནས་སློག་ཆགས་ཆགས་པ་
དང་། དེ་ཡང་ཐོག་མར་ག་ལེར་ལ་གནས་པའི་སློག་ཆགས་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་
སྐམ་ལ་གནས་པའི་སློག་ཆགས། དེ་ནས་རིམ་བས་འགྱུར་ཉེ་མིའི་འགྲོ་བ་ཆགས་
ཤིང་། མིའི་འགྲོ་བ་ཆགས་ནས་ཀྱང་ལོ་ས་ཡ་གཅིག་གཉིས་ཕྱིན་ཡོད།

མ་འོངས་ལོ་ས་ཡ་གཅིག་གཉིས་ཕྱིན་པའི་མཆོམས་འགྱུར་འགྱུར་ལོ་ Billion
ལྷ་ཙམ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། Billion ཟེར་ན། དུང་ཕྱུར་བརྒྱུ་ལ་ས་ཡ་གཅིག་ དུང་ཕྱུར་
བརྒྱ་ལ་ཁྲེ་བ་གཅིག་ དུང་ཕྱུར་སྟོང་ལ་ཁྲག་ཁྲིག་ ཟེར་འབྲུམ་ཚུང་བ་གཅིག་ དུང་ཕྱུར་
ཁྲི་གཅིག་ལ་ཟེར་འབྲུམ་ཆེ་བ་གཅིག་ མདོར་ན་དུང་ཕྱུར་ནས་ཟེར་འབྲུམ། ཟེར་
འབྲུམ་ཆེན་པོ། ཁྲག་ཁྲིག་ ཁྲག་ཁྲིག་ཆེན་པོ། རབ་བཟམ། རབ་བཟམ་ཆེན་པོ།
གཏམས། གཏམས་ཆེན་པོ་བཅས་གྲངས་གནས་དུག་ཅུ་བར་འགྲོ་རྒྱུ་ཡོད། ང་ཆོར་
བཅི་རྒྱུ་མང་པོ་མེད་པ་ལས་གྲངས་ཀ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། ང་ཆོར་དདུལ་ལའང་
བཅི་རྒྱུ་མི་འདུག་ལ་མིའི་གྲངས་ཀ་ལའང་བཅི་རྒྱུ་མེད། ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་ཁྲེ་མའི་གྲངས་
ཀ་ལྟ་བུ་བཅིས་ན་པལ་ཆེར་ཁྲག་ཁྲིག་དང་། ཟེར་འབྲུམ་དེ་དག་བཅི་རྒྱུ་མེད་དམ་
གཞན་དེ་འབྲུའི་རེད། གང་ལྟར་དེ་ཕྱིན་ངའི་སྐད་ལ་བ་ན་ཡག་ཤོས་རེད། འགྱུར་
འགྱུར་ Billion ལྷའི་ནང་ཉི་མ་དེ་མེད་པ་ཆགས་རྒྱུ་དང་། འཛམ་གླིང་ཡོངས་
ཐོག་ས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བའི་དུས་ཆོད་ལ་སླེབས་ཀྱི་ཡོད།

དེའི་ནང་ལ་དུས་ཆོད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་གི་རིང་ལ་མིའི་འགྲོ་བ་ཆགས་ཤིང་། མིའི་

འགྲོ་བ་ཆགས་པའི་སྐབས་དེར་སློབ་ཆགས་རིགས་འདྲ་མིན་ཁྱིེ་འབྲུམ་མང་པོ་ཡོད་
པའི་ནང་ནས་མིའི་རིགས་འདི་སྐད་པ་དང་བསམ་སྒྲོ་ཆེ་ཤོས་རེད་ལ། མིའི་སྐད་པ་
དེ་ཡང་ཐོག་མར་མི་སྤྱེུ་དང་འདྲ་བའི་རིགས་ཤིག་ནས་རིམ་བས་འགྱུར་བ་བྱིན་པ་
དང་། འདས་པའི་ལོ་འབྲུམ་སྐག་ཁ་ཤས་ནང་མིའི་སྐད་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཆགས་པ་
དེས་རྒྱུན་པས་བསམ་སྒྲོ་གཏིང་ཟབ་གཏོང་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། དེས་
རྒྱུན་པས་རེ་དོགས་ཀྱང་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་དང་། རེ་དོགས་མང་པོ་ཡོད་པ་
དེས་རྒྱུན་པས་སེམས་ལ་འདྲ་སྒྲུབ་བསྐྱུལ་དང་རེ་བ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་བ། དེས་
རྒྱུན་པས་སེམས་ཅན་གཞན་དག་གི་སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་འདྲ་བར་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་
ནང་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་དང་། ཐན་རིམ་པས་མི་དཔུང་སྤྲིག་ནས་གསོད་རེས་གཏོང་
བའི་དམག་འཁྲུག་ཟེར་བ་དེ་ཡང་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བྱུང་བ་རེད། ཏུད་འགྲོའི་
རིགས་ཁ་ཤས་སྐད་བྱ་ཁྱུར་སྤེལ་ནས་འཁྲུག་པ་རྒྱག་རྒྱ་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་མི་ལྟར་
འཁྲུག་པ་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་པ་པལ་ཆེར་མེད།

ཡང་སྒྲོས་ལྟག་པར་དུ་ཐོག་མར་Stone-Age རྫོ་ཡི་དུས་རབས་ཞེས་རྫོ་
བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དུས་རབས་ནས་རིམ་བཞིན་ལྟགས་རིགས་བེད་སྤྱོད་གྱིས་
མཆོན་ཆའི་རིགས་སྤྱ་མཐུད་ཡར་རྒྱས་བྱིན་པའི་འབྲས་བུར་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
འཁྲུག་པ་ཅ་མ་མིན་པར་འཁྲུག་པའི་འོག་ནས་གཏོར་བ་ཤིག་གཏོང་བ་དེ་བསམ་ལུལ་
ལས་འདས་པ་དང་། སྒོ་ལུལ་ལས་འདས་པ་ཡོང་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

ང་ཚོ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་པའི་ནང་མི་མང་པོ་ཞིག་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྐར་
ལ་འཆེ་བ་ཞེས་པ་དེ་ཡག་པོ་མི་འདུག་ཅེས་ཤོད་བཞིན་པ་དང་། དམག་འཁྲུག་གི་

འཆེ་བའི་ལམ་ནས་མི་གསོད་ཁྲག་སྐྱོར་གྱིས་མིའི་དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་
ཁག་སོ་ཡིན་པ་སྔོང་བས་བྱུང་ནས། འཇམ་གླིང་འདིའི་སྐར་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་
ལ་དོ་སྐར་གསར་བ་ཞིག་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་རེད་ལ། ལྷག་པར་ཁོར་ཡུག་གི་གནད་
འགག་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། མིའི་གངས་ཚད་ཉ་ཅང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་ཏེ་མི་
གངས་དྲུང་ཕྱར་དུག་ཅུ་ལྷག་བརྒྱལ་བའི་དུས་སྐབས་ལ།

ཁྱེད་རང་ཚོའི་ནང་ལ་ Drug ༼བཞི་སྟན།༽ ཟ་མཁན་ཡོད་དམ། ལྷ་གྲུ་ཁ་ཤས་ཟ་
མཁན་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཟེར་གྱི་འདུག དེ་འདྲ་ཙམ་ནས་བྱེད་རྒྱུ་མེད་ཅིང་ཕན་
ཐོགས་ཙམ་ནས་མེད། ཤེས་སོང་ངམ།

འཇམ་གླིང་འདིའི་སྐར་ལ་ལྷ་སྐྱེས་མི་འདྲ་བ་ཡོང་བ་དང་། ལྷ་སོ་ཡིན་ན་ཡུལ་
ལུང་སོ་སའི་དོན་ལ་རང་སྟོག་སྒོས་གཏོང་གིས་འབྲུག་པ་བརྒྱབ་ཅིང་མི་གསོད་ཁྲག་
སྐྱོར་བྱས་ན་དཔའ་བོ་ཆགས་ཐུབ་ཀྱི་རེད་བསམ་པ་དང་། མི་གསོད་ཁྲག་སྐྱོར་གྱི་
འོག་ནས་རང་ཉིད་ལ་རྒྱལ་ཁ་ལོན་གྱི་རེད་སྟམ་པ། རང་གི་རྒྱལ་ཁ་དེ་གཏན་དུ་རྒྱལ་
བའི་རྒྱལ་ཁ་རེད་བསམ་པའི་ལྷ་བ་དེ་པལ་ཆེར་འགྱུར་འགྲོ་གི་ཡོད། གང་ལགས་ཤེ་
ན། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དེ་འགྱུར་འགྲོ་བའི་དུས་ཚོད་ལ་སླེབས་ཡོད།

དེ་འདྲའི་དུས་ཚོད་ནང་ང་ཚོ་བོད་པར་ཆ་བཞག་ཀྱང་འཇམ་གླིང་འདིའི་སྤྱིར་བྱང་
བདེན་གྱི་སྐད་ཆ་མེད་པར་སློབས་གྱིས་དབང་སྒྱུར་ཞིང་། སློབས་ལྷགས་ཀྱི་ཐོག་
ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་སོགས་གཞོན་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། གནས་
སྐབས་དེའི་འོག་ནས་ང་ཚོ་བོད་པའི་གནས་སྐབས་དེ་ཡང་དཀའ་ངལ་ནང་ཕྱུང་བ་
འདི་ཆགས་པ་རེད། ང་ཚོའི་མི་རབས་འདི་དུས་ཚོད་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་སྐར་ལ་སླེབས་

ཡོད། དེ་འབྲེལ་དུས་ཚོད་འདིའི་རིང་གི་མི་རབས་ཏེ། དཔེར་ན་ངའི་མི་རབས་ནས་
བརྩིས་པ་ཡིན་ན་འདི་ལྟར་འགྲོ་གི་ཡོད། ངའི་ལོ་ཚོད་ཅུ་གྱི་མི་དེ་དག་མི་ཆེ་
གསུམ་གཉིས་རྫོགས་ཟེན་པ་རེད། མི་ཆེ་གསུམ་གཅིག་ལྟག་ན་ཨང་གི་དང་པོ་རེད།
ཡིན་ན་ཡང་མི་ཡི་རིགས་ཟུ་མ་ཐུད་ནས་གནས་པ་ལྟར་ང་ཚོ་བོད་པར་ཆ་བཞག་ན་
ཡང་ཟུ་མ་ཐུད་བཟད་ཀྱི་རེད།

ཁྱེད་རང་ཚོ་དེ་དག་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་མི་རབས་གསར་པ་དེ་ཆགས་ཡོད། ང་
ཚོའི་མི་རབས་འདི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པར་གཏོགས་པ་དང་། ཁྱེད་རང་ཚོའི་མི་
རབས་དེ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག་པར་གཏོགས་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད། ཁྱེད་རང་
ཚོའི་མི་ཆེའི་ཆུས་དཔྱོད་དེ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག་པའི་ནང་བཏོན་དགོས་པ་
རེད། ཁྱེད་རང་ཚོ་གཞོན་སྐྱེས་དེ་ཚོའི་གསལ་གཅིག་བྱས་ན་རེ་བྱུང་གིས་དུས་རབས་
ཉི་ཤུ་ཙ་གཉིས་པ་དེ་མཐོང་མཛོག་ཁ་པོ་རེད། དེ་མིན་ཁྱེད་རང་ཚོ་པལ་མོ་ཆེ་དུས་
རབས་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག་པའི་ནང་ཆར་ལོངས་བྱུང་སྟེ་ཆུས་དཔྱོད་བཏོན་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་
དག་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་བཏོན་ཅིང་། དུས་རབས་དེ་གའི་ནང་པལ་ཆེར་
རྫོགས་འགྲོ་རྒྱ་རེད། ཡང་མི་རབས་གསར་པ་ཞིག་སྐྱེབས་ཡོང་གི་རེད།

བྱེ་བྲག་ཏུ་བོད་ཀྱི་སྤྱོད་བཅུད་འཕེལ་འགྱུར་སྐོར་དུ།

སྤྱོད་ལ་ངས་བོད་རིགས་ཀྱི་སྐོར་འོད་འདོད་བྱུང་། ང་ཚོ་བོད་པར་ཆ་བཞག་ན་
འཇམ་སྒྲིང་འདིའི་སྟེང་མི་རིགས་འབྲུ་མིན་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་གི་མི་རིགས་གཅིག་
རེད། ང་རང་ཚོ་གནས་སའི་ས་ཆ་དེ་ཡང་ས་ཆ་གཞན་དང་མི་འབྲུ་བར་ས་མཐོ་པོ་

དང་། རྒྱ་སོག་གི་ཡུལ་གྱུ་ནས་ཡར་བཅེས་ན་ས་བབ་ཏུ་ཅང་གི་མཐོ་བོར་གནས་ཡོད་ལ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་འཆོ་བའི་འགྲོ་སྐྱེད་ས་ཤིག་ཡོད།

དེ་འདྲའི་མི་རིགས་དེ་སྤྱིར་བཏང་བོན་པོའི་གཞུང་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། བཅེ་སྐྱེད་ས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་ཆོས་རྒྱལ་གཉའ་ཁྲི་བཅན་པོ་བྱང་ནས་པལ་ཆེར་ལོ་རྒྱུ་སུམ་སྟོང་ཙམ་དང་། ད་དུང་དེའི་གོང་ལ་བོན་གྱི་ཞང་ཞུང་གི་རྒྱལ་ཐོག་ཏུ་ལམ་ཉི་ཤུ་སྟོར་བཤད་རྒྱུ་ཡོད། མདོར་ན་བོད་མི་རིགས་འདི་ལོ་སྟོང་ཕྱག་བཞི་ལྷ་ཕྱིན་པ་ཏུ་ཏན་རེད། རྒྱ་སོག་གི་ལོ་ ༡༩༥༠ ནང་ང་ལ་རྒྱ་མི་ས་གཤིས་ཉམས་ཞིབ་པ་ས་འོག་གི་གནའ་རྫས་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་མཁན་ Archaeologist རྒྱ་ནང་དངོས་ཀྱི་ལ་རྫས་དཔྱད་རིག་པ། ཟེར་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་གསང་བའི་ཐོག་ནས་སྤྲུག་པ་རེད། ཁོས་བོད་ནང་གི་ས་ཁྲུལ་ཁ་གསལ་གྱི་ས་འོག་ནས་ཐོན་པའི་གནའ་རྫས་དེ་འདྲར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཡིན་ཞེས་འདྲ་བར་ཡང་འཁྲེར་འདུག། ཁོས་བརྟེན་པའི་གནའ་རྫས་དེ་ཆོའི་གསལ་དེ་དག་ལོ་བཅེས་ན་ལོ་སྟོང་ཕྱག་བདུན་བརྒྱད་ཕྱིན་འདུག་ཟེར། དེར་བརྟེན་ཁོ་ང་ལ་གསང་བ་བྱས་ཏེ་སྤྲུག་པ་རེད་ལ། ཁོས་སྐད་ཤུགས་རྒྱུང་དུས་ང་ལ་བཤད་པ་ལ། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོག་ས་འབྲེལ་རྒྱུ་ Civilization རྒྱ་སོག་ཞུང་དར་ཁྲུག་དེ་རྒྱ་ནག་གི་གཞུང་གི་ཡོད་སྟོན་ལྟར་བྱས་ན་རྒྱ་ནག་ནང་ཁྲུལ་ནས་ཚུར་དར་འབྲེལ་ཕྱིན་པ་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ཁོས་ས་འོག་ནས་རྟེན་པའི་ཅ་ལག་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་བོད་ཀྱི་ Civilization རྒྱ་སོག་ཞུང་དར་ཁྲུག་དེ་བོད་ཀྱི་ས་ཆ་རང་གི་སྟེང་དུ་སྤྱེས་པ་ལས་རྒྱ་ནག་ནང་ཁྲུལ་ནས་ཚུར་སྤེལ་ས་མི་འདུག་ཅེས་ཁོས་དེ་འདྲ་བརྟེན་ཀྱི་འདུག་ལ་དེ་པལ་ཆེར་ཡིན་ས་རེད།

ང་ཆོ་བོད་རང་ཉིད་ནས་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་པ་ཞིག་དང་། Civilization རྒྱུ་གཞུང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་བྱེད་པ་ཞིག་རེད། དེས་ན། བྱེད་རང་ཆོ་ཞན་པ་ཆོར་ངས་ནས་རྒྱན་བཤད་པ་དེ་གོ་སྤྱིར་ཡོད་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་གོ་མེད།

སྤྱི་ཚོ་ཕྱི་ལོ་ཆིག་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་བཞི་བཅུ་ལྔ་བཅུ་འདྲི་ནང་ང་ལྟ་སར་ཡོད་ཅིང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧། ༡༩༥༨ ཅུང་ལ་ང་ཆོ་བོད་པས་འཇར་མན་ཞེས་འབོད་པ་དེ་རེད། Apshinata རྒྱ་མག་ཤེན་ཀྱི་དང་། Henry Hara རྒྱ་ཉན་རི་ཉ་པའི་རྒྱ་གར་ནས་བྱོས་བྱོལ་གྱིས་བོད་དུ་སླེབས་པ་རེད། ང་ཆོས་སྐབས་དེར་ Apshinata འཇུགས་སྤྱན་སོགས་ལ་མཁུ་ས་པ་ཡོད་ཅེས་ Apshinata ལ་འགན་སྲུང་དེ་ཞུ་འདུག་སྟེ་ཁང་བརྒྱབ་ཆེད་སྟོག་ཁང་གི་ཡུར་བུ་བྱས་ཤིང་། ཡུར་བུ་བཟོ་མཁན་ Apshinata རེད་ལ། ཡུར་བུ་བྱས་པའི་སྐབས་ཉིན་ཞིག་ས་སྟོག་སྐབས་གཡམ་པ་བཀའ་པའི་ས་དོང་ཞིག་ཆེད་པ་རེད། ཁོས་གཡམ་པ་དེ་བཀོག་ནས་ལྟ་སྐབས་དེའི་ནང་ནས་མིའི་རྩས་པ་དང་། སྤྱི་ཞིའི་རིགས་ཀྱི་ཅ་ལག་ཅུང་ཅི་མ་བཅས་མིའི་རོ་ཞིག་ཆེད་པ་རེད། སྐབས་དེར་ཁོ་རང་གིས་དེ་གལ་ཆེན་པོར་བཅིས་ནས་རྒྱ་གར་ལ་བཏང་བ་དང་། དེ་ཐེས་ཡོ་རོབ་ལ་བཏང་ནས་རྩས་པ་དེ་ལོ་རྒྱུ་ཅི་མ་ཕྱིན་མིན་བཟླ་དགུང་བྱས་པས་རྩས་པ་དེ་ལོ་སྤྱི་ཚོར་ཕྱིན་འདུག་ཅེས་ཟེར། དེས་ན་ལྟ་སའི་གཞོངས་དེ་དག་ཏུ་མི་ཡི་འགྲོ་བ་ཆགས་ཟེན་པ་ར་འགྲོད་སྤུབ་པ་ཡིན།

ང་ཆོའི་དཔེ་ཆའི་ནང་བཅོམ་ལྡན་སྤྱ་ངན་ལས་འདས་ནས་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་ལྟ་ཕྱིན་པའི་མཚམས་སྤྱ་ཁ་བ་ཅན་གྱི་མཆོ་བྱི་ནས་མིའི་འགྲོ་བ་རིམ་པས་ཆགས་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་པའི་ནས་རྒྱན་བཤད་སྟོལ་ཞིག་ཡོད། དེ་དང་འགལ་འདྲི་ཞིག་

སྤེབས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་འགལ་འདུ་དེ་ནི་ལྷར་སེལ་དགོས་སམ་ཞེ་ན། ངས་བསམས་ན།
ནས་རྒྱན་ངས་འགྲེལ་བཤད་འདི་ལྷར་རྒྱབ་ཀྱི་ཡོད། དེའི་འགལ་བ་དེ་སེལ་བར་
བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས། ང་ལྷ་ངན་ལས་འདས་ནས་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་ཙམ་བྱིན་པའི་
མཆོམས་ལ་ཁ་བ་ཅན་དུ་མཆོ་བྱི་ནས་མིའི་འགྲོ་བ་ཆགས་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་
དེ་པལ་ཆེར་སྟོགས་གཅིག་ནས་མིའི་འགྲོ་བ་དམིགས་བསལ་ཅིག་དང་། གཉིས་
ནས་ཁ་བ་ཅན་དུ་མཆོ་བྱི་ཞེས་པའི་ཁ་བ་ཅན་དེ་སྤྱི་མིང་དེ་ཉིད་བྱེ་བྲག་ལྷ་སའི་འོ་
ཐང་གི་མཆོ་ལ་དགོངས་ནས་མཆོ་དེ་རིམ་བས་བྱི་གི་རེད་ཅེས་དེར་སྦྱར་ཆོག་པ་
འདུག།

དེས་ན་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་བོད་ལ་མི་མེད་པའི་སྐད་ཆ་
མིན་པར་ལྷ་སའི་དབུས་སུ་འོ་ཐང་གི་མཆོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཉིད་རིམ་བས་བྱི་སྟེ་མཆོ་
རྒྱང་རྒྱང་ཆགས་པ་དང་། དེ་རྗེས་ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐམ་པའི་སྐབས་གཙུག་
ལག་ཁང་བཞེངས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པས་དེ་དང་འགྲེལ་ཆོག་པ་རེད། མིའི་འགྲོ་བ་
དེ་ཡང་ཅིད་ཐང་སོགས་སུ་བོད་པའི་མི་རིགས་ཟུར་བ་ཞིག་པལ་ཆེར་བྱུང་སྟེ་བ་
རེད།

ལྷིང་བཏང་ Anthropology ༼མི་རིགས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ༽ ཟེར་བ་དེས་བཤད་
པར་བོད་པའི་མི་རིགས་ནང་སྐད་བྱ་རིགས་རུས་མི་འདྲ་བ་དེ་འདྲ་པལ་ཆེར་མེད་
དམ་སྟེ། མ་གཞི་འབྱུང་བའི་ཆ་ནས་སྐད་བྱ་ཁྱད་པར་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་ལྷིང་བཏང་
རུས་སྒྲོམ་གྱི་འགྲོ་སྟངས་དེ་ཡང་དབུས་གཙང་གི་མིའི་རུས་སྒྲོམ་དང་། ཁམས་པའི་
རུས་སྒྲོམ། ཨ་མདོའི་རུས་སྒྲོམ་རྒྱང་ཐང་མི་འདྲ་ཡོད། ལོ་བརྒྱ་སྟག་དང་སྟོང་སྟག་

ཡར་འདེད་ནས་ཞིབ་ཚགས་པོའི་ཐོག་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་ང་ཆོར་མི་ཅུ་གཏུང་
ཏུག་སོགས་ཀྱི་དུས་བཅེ་རྒྱ་ཡོད་པས་དེའི་འདྲའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱག་རྒྱ་
མེད་དམ། མདོར་ན་ངས་བཤད་རྒྱ་དེ་ལྟ་སའི་ལོ་ཐང་གི་མཆོ་ཟེར་བ་དེ་རིམ་བཞིན་
བྱི་སྟེ་དེའི་སྟེང་གཙུག་ལག་ཁང་བཞེངས་རྒྱས་མཆོན་པའི་དེ་དག་རྗེས་སུ་ཆགས་པ་
ཏ་ཅང་གི་གསལ་པོ་རེད།

ལྟ་སའི་གཤོངས་དེ་དག་མཆོ་ཡིན་པ་དེ་ཡང་ང་ལ་གསལ་པོ་ཞིག་བཤད་རྒྱ་
ཡོད། གྱི་ལོ་ ༡༩༥༩། ༡༩༥༣ ཅམ་ལ་རྒྱ་མི་བོད་ལ་སླེབས་ཟིན་ཅིང་། ཡང་རྒྱ་མི་
ས་ཞིབ་པ་གཏེར་ཁ་ཡོད་མེད་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆོ་ཁག་ཅིག་ལྟ་སར་
འབྱོར་ཏེ། དེ་དག་གིས་ལྟ་སའི་ཉེ་འཁོར་ལ་ཉམས་ཞིབ་ཀྱིས་ལྟ་སྐོར་ལ་བྱིན་པ་རེད།
འཕན་པོ་སྟོ་ལའི་རྒྱད་ཉག་རེའི་ ༡༩༥༣། ༡ རྒྱད་དམ་ཡང་ན་དོག་སྟེའི་སྟེའི་རི་
མཆོམས་ཤིག་ནས་ཤིང་གི་ལོ་མ་རྫོང་འགྱུར་བའི་རྫོང་ཤིང་གི་ལོ་མ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་
ཡོད་པ་ཞིག་ཆེད་པ་རེད། ཆེད་པ་དེས་གང་ཞིག་ར་སྟོན་བྱས་པ་རེད་དམ་ཟེར་ན། ལྟ་
ས་རི་དེའི་རི་མཆོམས་བར་མཆོ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་། དུས་བྱིས་ལྟ་སའི་སྟེའི་རི་རྒྱད་
ཁ་ཤས་ལ་སྤང་ཅུང་ཟད་དང་། བྱང་རིར་ཤིང་རྒྱང་རྒྱང་ཡོད་པ་ལས་དེ་མིན་ལྟ་སའི་
གཡས་གཡོན་དང་བྱང་རྒྱད་ཀྱི་རི་པལ་མོ་ཆེ་སྐམ་པོ་རེད། ལྟ་ས་དེ་དག་གི་མཐའ་
ལ་ནགས་ཆལ་ཡོད་པ་ར་འཕྲོད་སྐབ་པ་ཡིན། ནགས་ཆལ་གྱི་འོག་ལ་མཆོ་ཡིན་པ་
ར་སྟོན་བྱང་ཞིང་། ཤིང་ལོ་རྒྱུའི་ནང་སྟེ་དེ་ཉིད་མ་རུལ་བར་དེ་ཉིད་འདས་བག་
སོགས་ཀྱིས་མནན་ནས་རྒྱང་མ་འགྲོ་བར་བསྐྱད་ཆེ་རིམ་པས་རྫོང་འགྱུར་འགྲོ་གི་
ཡོད། ཤིང་སྟོང་རྫོང་འགྱུར་བ་དང་། ཤིང་ལོ་ཡང་རྫོང་འགྱུར་འགྲོ་གི་འདུག་ཅིང་། དེ་

ལྟར་འགྱུར་བར་ལོ་ས་ཡ་མང་པོ་འགོ་དགོས་ཀྱི་ཡིད།

དེར་བརྟེན་པོ་ས་ཡ་མང་པོའི་གོང་དུ་སྒྲ་སའི་གཤོངས་དེ་དག་མཆོ་ཡིན་པ་ཏེ་
 ཅང་གསལ་པོ་ཡིན་ལ། པོ་ངོ་ཁྱིམ་མང་པོའི་ནང་ལ་ག་ལེར་གངས་དེ་དག་རིམ་
 བཞིན་བཞུར་བ་དང་། སྐབས་དེར་མཆོའི་གཡས་གཡོན་དེ་ཆོ་རི་འབྲ་ཞིག་ཡོད་
 དམ། རིམ་བས་མཆོ་དེ་ཡང་ཆུང་དུ་སྤྱོན་བས་ན་སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྟན་འདས་
 གྱིས་ཁ་བ་ཅན་དུ་མཆོ་བྱིན་ས་གསུངས་པ་དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བསམ་སྒྲོ་
 བཏང་རྒྱ་ཡོད་ཅིང་། བོད་མི་རིགས་ཆགས་ནས་ཉུང་མཐར་པོ་ཁྱི་ཁ་ཤས་སྤྱོན་པ་དེ་
 ཡང་ཁུངས་ཁུང་ར་སྤྱོད་གསལ་པོ་ཡོད་པ་བཅས་དེ་འབྲ་ཞིག་ར་ཆོ་བ་ཤད་རྒྱ་མེད་
 དམ་སྒྲུལ། ར་ཆོ་བོད་མི་རིགས་འདི་དེ་འབྲའི་ས་མཐོའི་སྤང་དུ་གནས་པའི་མི་རིགས་
 ཞིག་རེད།

ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གློད།

བོད་དུ་ནང་ཆོས་མ་དང་གོང་ནས་ཀྱང་བོན་ཆོས་ཡོད་ལ། སྤེས་ཀྱི་བོན་ལྟར་
 རྒྱས་པོ་ཡོད་མེད་མི་ཞེས་ཀྱང་གང་འཆམས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཡོད་པའི་ཆོས་རྒྱུད་
 ཅིག་ཆགས་ཡོད། ལྷགས་དེ་དུས་ནས་བོན་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་བོད་པ་རང་གི་སྐོར་
 གཞུང་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེས་ན་མེས་པོའི་ཆོས་རྒྱུད་དང་མེས་པོའི་རིག་གཞུང་གི་
 འགྲོ་སྤྱངས་དེ་འབྲེལ་གྱི་རེད།

དེ་ནས་དུས་རབས་བརྒྱ་པ་དང་། དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་གླུ་རིམ་
བཞིན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐོད་ལ་དར་འཕེལ་བྱུང་སྟེ་ཐོད་པའི་ནམ་དཔྱིད་རང་།

བཞིན་གྱི་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་དུ་སྒྱུ་བ་གསལ་པོ་རེད། དེ་
ཡིན་པ་དེ་ཡང་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་མཁས་པས་གིས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཞུང་དང་། རྒྱ་
གར་མཁས་པས་མཛད་པའི་གཞུང་པན་ཚུན་བསྐྱར་སྐྱབས་དངོས་གནས་མཉམ་པ་
ཞིག་ཡོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་བོད་པའི་རྣམ་དཔྱད་དེ་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་དཔྱད་ཡག་པོ་ཡོད་
པའི་ཐོག་ལ། རྣམ་དཔྱད་དེ་ཅལ་དུ་བཏོན་ནས་རྣམ་དཔྱད་གོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་གོ་
སྐབས་འཕྲད་སྐབས་བོད་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཅལ་དེ་དངོས་གནས་ཕྱལ་དུ་བྱུང་བ་
བཏོན་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཉན་ཉན་རེད།

དེ་རིང་ཁ་སང་དཔེར་ན། བོད་པའི་རིག་གཞུང་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་མཐར་
གཏུགས་ན་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཉ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ང་རང་ཚོ་
བོད་པའི་སྐུ་ཅལ་གྱི་རིགས་དེ་དག་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་
ཅིང་། བོད་པའི་སྤྲན་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱ་གར་ནས་བསྐྱར་
བའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྲན་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ། རྒྱ་ནག་གི་སྤྲན་གཞུང་
དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། Persia ཉམ་ར་གི་ལ། དེ་ཚོ་ལའང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

ང་ཚོའི་སྤྲན་གཞུང་ལ་ཆ་བཞག་ན། མ་གཞི་བྱི་ལོགས་ནས་སྤྲན་གཞུང་གི་
རིགས་མང་པོ་དང་། ལྷག་པར་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྲན་གཞུང་དེ་ཚོའི་ཐོག་ནས་ཤུགས་རྒྱུན་
ཐེབས་ཡོད། མདོར་ན་བོད་ཀྱི་སྐུ་ཅལ་དང་། སྤྲན། བསམ་སྒྲེའི་ལྷ་གྲུབ་དེ་དག་རིམ་
བཞིན་དེར་དུས་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྲང་དོ་སྤྲང་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐྱེབས་ཀྱི་ཡོད།

ཆོས་དང་ཚན་རིག་གི་ལྷ་བྱུང་སྐྱོད།

ལྷ་ག་པར་དུ་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ནས་གསུངས་པ་ལྟེ། དམིགས་བསལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་མེད་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་རེད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ལྷ་བྱུང་དང་། རིག་གནས་དེ་དག་གི་ཐོག་ལ་དེང་སྐབས་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་སྟེན་པའི་ཀྱི་ཡོད།

དཔེར་ན་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྟེང་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་རིང་ལ་གནས་པའི་ཆོས་ཞེས་པ་སྟེ་དབྱིན་རིའི་སྐད་ལ་ Religion རྒྱ་ཆོས་སམ་ཆོས་ལུགས། ཇམ་ཐུང་ཆོས་ལུགས། ལ་ཆ་བཞག་ན་ཏ་ལམ་ལོ་སྟོང་ཕྲག་བཞེ་ལྷ་བྱིན་པ་མིན་ནམ། གང་ལྟར་ཏ་ཅང་སྔ་པོ་ནས་བྱུང་ཡོད། དེ་ནས་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་དང་། ཁ་ཆེའི་ཆོས་བཅས་ Religion རྒྱ་ཆོས་སམ་ཆོས་ལུགས། ཞེས་པ་ཞིག་དང་།

སྔ་མོ་མའི་སྟེ་ཆོགས་ནང་ལ་ Religion རྒྱ་ཆོས་སམ་ཆོས་ལུགས། ཞེས་པ་དེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་བསྟེན་གནས་སམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་གཞི་མ་དེ་ Religion རྒྱ་ཆོས་སམ་ཆོས་ལུགས། གྱིས་འཛིན་གྱི་ཡོད། ཡོ་རོབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་གང་ལ་ཆ་བཞག་ན་འདྲ་དང་། ང་ཆོ་བོད་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་ཆོས་རྒྱུད་ཁག་གིས་འཛིན་པ་རེད།

རིམ་བཞེན་ Modern Science རྒྱ་དེང་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་སྐབས་ཆོས་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་དད་པ་གཙོ་བོ་བྱས་པ་ Religion རྒྱ་ཆོས་སམ་ཆོས་ལུགས། ཞེས་པ་དེ་རེད།

ང་ཆོ་བོད་སྐད་ནང་གི་ཆོས་ཞེས་དང་། ལེགས་སྦྱར་སྐད་དུ་ཟླ་ཞེས་པ་དེ་གོ་བ་ཅུང་ཟད་ཐ་དད་རེད། Religion རྒྱ་ཆོས་སམ་ཆོས་ལུགས། ཞེས་པ་དབྱིན་རིའི་ཆོག་

ལ་ Religion རྒྱུ་མཐུན་ལུགས། ཞེས་པ་དེ་གཙོ་བོ་ Faith དང་པ་བྱེད་
རྒྱུ་ཞིག་རེད། དེས་ན་ཆོས་ Religion རྒྱུ་མཐུན་ལུགས། ཞེས་པ་དེ་འཛིན་
དང་པ་གཙོ་བོ་ལས་བཟླ་དབྱེད་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཙམ་མེད། Modern Science
རྒྱུ་དང་ལུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་པ་མིན་པར་བཟླ་དབྱེད་བྱེད་རྒྱུ་དེ་རེད།

དེས་ཀྱིན་པས་དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་བཅུ་དགུ་ནས་ཆོན་རིག་དར་སྤྱོད་ཆོན་
རིག་ལས་ཆོས་ Religion རྒྱུ་མཐུན་ལུགས། ཞེས་པ་དེར་དོ་སྣང་ཅུང་ཟད་
ལུགས་ཅུང་དུ་འགྲོ་བ་སྟེ། Religion བར་དགོན་མཆོག་གི་བཀའ་བཅི་བ་དང་།
དགོན་མཆོག་ལ་དང་པ་བྱེད་རྒྱུ་ལས་མེད་པ་ལྟ་བུར་འཛིན་ཅིང་། དེ་འཛིན་དུ་ཡ་
རབས་སྟོན་བཟང་གི་བསྐྱབ་བྱ་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་རིགས་པས་དབྱེད་པ་བྱས་
ཏེ་མི་འཛིན་པ་དཔྱོད་དེ་ཅལ་དུ་བཏོན་ནས་བེད་སྟོན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཙམ་མེད་པ་ཞིག་
འདུག

འཛིན་ཏེན་བཀོད་པ་པོ་དགོན་མཆོག་ God རྒྱུ་མཐུན་ལུགས་ཞེས་བརྗོད་
སྤྱོད་པས་མཐའ་མ་དེར་བསམ་དུ་མེད་པ་དང་བརྗོད་དུ་མེད་པར་འཛིན་ཅིང་། སྤར་ང་
དང་ B.B.C ཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོན་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་སྤྱུག་ཏེ་ཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆ་བྱང་
བས་སྤྱོད་དེར་ཁོང་གིས་བརྗོད་གསལ་ལ། ང་ཆོ་མིས་དགོན་མཆོག་ཟེར་བ་དེ་ཇི་
འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་མ་སྤུབ་པ་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་བཟོས་པ་དེ་ཏེ་ཅང་གི་ངོ་
མཆར་ཆོན་པོ་རེད་ཅེས་ཟེར། ང་ཆོས་དགོན་མཆོག་ཟེར་བ་ God ཟེར་བ་དེ་གང་
འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ང་ཆོས་ཤེས་སྤུབ་ཀྱི་མ་རེད། ཤེས་མ་སྤུབ་པ་དེ་ God གིས་
བཟོས་པ་དེ་ཏེ་ལས་པའི་ངོ་མཆར་ཆོན་པོ་རེད་ཅེས་ཁོང་གིས་དེ་འདྲ་བརྗོད་ཀྱི་

འདུག་དེར་བརྟེན་འདི་ལྟར་བསྐྱེད་པའི་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

མ་གཞིར་ཆོའི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་འདྲ་སྒྲིབ་བསམ་བཞིན་མེད་ཅེས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་
ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི་སྐད་ཆ་ལ་གོ་རྒྱུ་མིན། དེར་བརྟེན་ Religion རྒྱུ་ཆོས་སམ་ཆོས་
ལུགས། ཞེས་བཞིན་སྐབས་དང་པ་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་དང་། Science རྒྱུ་ཆེན་རིག་
ཞེས་བཞིན་སྐབས་བརྟན་དཔུང་བྱས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་། བརྟན་དཔུང་བྱས་ཏེ་ར་
འགྲོད་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་གི་སྤྱིར་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པས་ན་དེ་གཉིས་འདི་ལྟར་ཐ་དང་དུ་
འགྲོ་གི་ཡོད། དེ་འདྲའི་དུས་ཆོད་ཀྱི་ནང་ Science རྒྱུ་ཆེན་རིག་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་
པའི་མི་ཞིག་གིས་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཚུར་ Scientist ཆེན་རིག་པ་སྤེར་སོ་སོ་
ཆགས་སྤང་དང་། དེ་དོགས། བདེ་སྤྱད་ཐེར་བ་དེ་དག་ཡོད་པས་དེ་འདྲའི་སྤྱད་
བསྐྱེད་ཀྱི་སྐབས་དགོན་མཆོག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་རྒྱུ་དང་། དགོན་མཆོག་ལ་
གསོལ་བ་བཏབ་རྒྱུ་ཡོང་བ་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་བ་སྤྱིར་གི་སྤེ་ཆེན་ནང་ཆོས་ཕྱོགས་
ཀྱི་ཐོག་ནས་པར་ལེགས་ཆ་སྤང་རྒྱུ་དང་། ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རིག་པ་གསར་
པ་ལེན་རྒྱུ་ཏེ་ལམ་མེད།

ཆེན་རིག་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེན་རིག་གི་ལས་ཀ་བྱེད་ས་ Field རྒྱུ་གཞི་དེའི་ནང་
ལ་ Bible རྒྱུ་ཡི་ལུང་གསུང་རབ་ཀྱི་དཔེ་དེ། ནང་ནས་བསྐྱེད་བྱ་ལེན་རྒྱུ་ Koran རྒྱུ་
ཆའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གསུང་རབ་གཙོ་བོ་དེ་ནང་ལ་འདྲ་བསྐྱེད་བྱ་ལེན་རྒྱུ་པལ་ཆེར་མེད།

ཆེན་རིག་པས་ཀྱང་ལེན་འོས་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལེགས་བྱང་།

ནང་ཆོས་དར་ཡུལ་གྱི་ར་འཛམ་གླིང་སྤེད་བོད་པ་གཅིག་ལྟ་མིན་པར་གྲི་ལྟ་

དང་། འབར་མ། ཟེལ་ལྟ་ཤི་སོགས་སྤྱད་པ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་ནག་
དང་འཇར་པན་ལའང་ཡོད། གཞན་ཡང་ཀོ་རི་ཡ་དང་། སྤེན་པ་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཏེ་
ཅང་མང་པོ་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་དང་རྒྱབ་སྤྲོད་པ་པར་སྤྲོ་མོ་འབྲེལ་བ་ནས་ཏེ་
ཅང་བྱུང་ཡོད། རྒྱ་པའི་ཡུལ་ལྷང་མང་པོ་ཞིག་དབྱིན་རིའི་མི་སེར་སྤེལ་ཡུལ་དང་།
དེ་བཞིན་པ་རན་སིའི་མི་སེར་སྤེལ་ཡུལ་གྱི་འོག་ལ་བསྐྱད་པ་རེད། ལྷན་པས་དེ་དུས་
ནས་འབྲེལ་བ་ཏེ་ཅང་ཡོད་ཀྱང་རྒྱབ་སྤྲོད་པ་པའི་ཆོན་རིག་པའི་ནང་ནས་ནང་ཆོས་
ནས་ཚུར་རིག་པ་བསྐྱབ་རྒྱུའི་འབད་བཅོན་བྱེད་མཁན་ཏེ་ལམ་བྱུང་མེད། Eins-
tien ཆོན་རིག་པ་མཁས་པ་སྟན་གྲགས་ཆེན་པོ་དེས་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་སྤེབས་
ཏེ་མ་འོངས་པར་ཆོན་རིག་དང་ཆོས་མཉམ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་ཆོ། རྒྱ་ཆོས་
ཀྱིས་ཆོན་རིག་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་གི་རེད་ཅེས་དེ་ལྟར་བཤད་ཡོད་པ་ལས་དེ་མིན་
དམིགས་བསལ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ནང་ནས་ཆོན་རིག་པས་ཚུར་རེ་བ་བརྒྱབ་སྤེལ་
རྒྱ་བྱུང་མྱོང་མེད།

འདས་པའི་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ཁངས་ནང་ད་གཟོད་བོད་བརྒྱད་ནང་ཆོས་ཀྱི་རིག་གནས་
ནང་ནས་ཆོན་རིག་པའི་སྤེལ་ཆོན་འགའ་ཞིག་གིས་སེམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པ་དང་། ལྷན་
པའི་ཆོན་རིག་པ། Physics རྒྱལ་སྤེལ་ཆོན་རིག་དེ་ཆོའི་ནང་ནས་ Quantum Physics ཉི་ཤུ་ལོ་
འདས་པའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་པའི་སྤེལ་ཆོན་པ་ལྟར་ཡོད།

དེ་དག་གིས་ནང་པས་རྒྱལ་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལ་འབྲེལ་བཤད་ཅི་ལྟར་བརྒྱབ་ཀྱི་
ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་པས་ཆོས་དེ་དང་དེའི་ངོ་བོ་གཅིག་ཡུལ་སྤེལ་ནས་བྱུང་མེད་ཅིང་
བཅོལ་ནས་ཉིད་རྒྱ་མེད་ཀྱང་མིང་རྒྱུད་བཏགས་ཡོད་ཅེས་ཀྱིས་དངོས་པོ་གཅིག་

བཞག་ཐུབ་པ་དང་། རྟེན་འབྲུང་ཞེས་པ་ཞིག་བཞག་ཐུབ་པ་དེ་དང་ཚན་རིག་པ་ Quantum Physics གྲུབ་པ་ལྟར་ཆད་། ཞོད་བྱེད་ཀྱིས་ཆད་། དེ་དག་གིས་ གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་གང་ཡང་བཅའ་ན་རྟེན་རྒྱ་མེད་པ་ཆགས་སྐབས་དངོས་ པོ་དེ་ཡང་ཉ་ལམ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་ནི་འགྲིག་པ་གྱི་མེད། མིང་རྒྱུང་བཏགས་ཡོད་ ཅས་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་བསམ་སྒྲུབ་ནང་ད་ལྟ་བར་མེད་སྐབས་དེ་ཉ་ཅང་གི་དཀའ་ འཇུག་འབྲུང་གྱི་ཡོད།

ནང་པས་བཅའ་ནས་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་ཅིང་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པས་སྒྲོང་ པ་རེད། དེ་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་ཀྱང་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་ཡོད་ཅེས་ནང་ པས་དེ་བཤད་གྱི་ཡོད། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་ Quantum Phys- ics གྲུབ་པ་ལྟར་ཆད་། ཞོད་བྱེད་ཀྱིས་ཆད་། དངོས་པོ་བཅའ་ནས་རྟེན་རྒྱ་མེད་པ་དེར་ དངོས་པོ་འཛོག་པའི་ཐབས་དེ་ཡུལ་ཅན་ཐ་སྙད་གྱི་དབང་གིས་ཡོད་ཅེས་པ་དེས་ བཞག་ཐུབ་པ་ཉན་ཉན་ཡོང་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།

དེ་བཞིན་ནང་ཁྲུང་པའི་ཁྲུང་ཅིའི་འགྲོ་སྐྱེད་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ཞིག་ སྤྱིར་མི་སྲུ་ཡིན་ནའང་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དབྱིན་ཇིའི་ཆེག་ལའང་ཡོད། Mind གྲུབ་པ་ལྟར་ཆད་། ཞེས་པ་དང་། Consciousness གྲུབ་པ་ལྟར་ཆད་། ཞེས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་ ཀྱང་དེའི་རོ་བོ་དང་། དེའི་བྱེད་ལས་དབྱིས་བྱིན་པ་ཁྲུང་ཅིའི་སྐྱེད་ནས་འབྲེལ་བཤད་ རྒྱུ་ཐུབ་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡོད། མིག་གི་ཤེས་པས་གཟུགས་མཐོང་བས་མཆོད་པས། དེ་ བཞིན་ཁྲུང་པའི་ནང་གི་སྒྲོ་ལུའི་ཤེས་པས་ཡུལ་རིག་སྐྱེད་པ་དང་། ཁྲུང་པའི་ནང་ལ་ ལན་ལྟ་བུ་སྐྱེད་པས་ཤིང་དེ་རྗེས་ཁྲུང་པའི་ནང་ནས་བཟང་ངན་གྱི་འདུ་ཤེས་དང་། ཁྲུང་

དོར་གྱི་འདུ་ཤེས་ཞེས་པ་དེ་དག་ཁྲུང་པའི་ནང་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་རགས་པ་
རྣམས་བཤད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་དེ་སྤྱི་བའི་སྐབས་སུ་བཤད་ཐུབ་ཀྱི་ཁག་པོ་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ནང་པའི་ནང་ཤེས་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཚུར་རེ་བ་བརྒྱབ་ཏེ་
ནང་ཆོས་རིག་པ་གསར་པ་ཞིག་ལེན་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ནས་གནད་ལག་གསར་པ་
ཞིག་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་དོ་སྣང་བྱེད་པ་འདི་གཟི་བརླིང་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག ཚན་རིག་
དར་ནས་དུས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཆོས་ལུགས་ Religion ༼ཆོས་ལུགས།༽ སྤྱི་གཅིག་
ལའང་པར་རེ་བ་བརྒྱབ་སྟེ་ལེགས་བཤད་ཅིག་སྒྲུང་ཀྱི་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་བཅིས་ནས་
བསྐྱད་མཁན་ཞིག་གིས་དེར་སྐབས་སྤྱིར་ནང་པའི་ཆོས་དང་། དེའི་ནང་ཚན་ནས་
བོད་ཀྱི་ནང་པའི་ཆོས་ལ་ཚུར་རེ་བ་བརྒྱབ་ནས་དོ་སྣང་སྐྱབས་པ་དེ་གཟི་བརླིང་ཅིག་
པལ་ཆེར་རེད།

བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་དེ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཁྱེད་རང་ཆོས་ཤེས་
དགོས། ངས་ནམ་རྒྱུན་བཤད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། སྤྱིར་བཏང་དཔེར་ན། Dialogue
Between Modern Science And Buddhism ༼དེང་དུས་ཚན་
རིག་དང་ནང་ཆོས་བར་གྱི་ཐོས་བསྐྱར།༽ ཟེར་བའི་ཆིག་དེ་འདྲ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅིང་
ངས་ཆིག་དེ་ཞོར་བ་རེད་ཅེས་བརྟེན་ཀྱི་ཡོད། Buddhism ༼ནང་ཆོས།༽ བརྟེན་
ན་དེ་ཏ་ཅང་གི་རྒྱ་ཆེན་སོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། བར་པའི་གོ་འཕང་བསྐྱབ་ཀྱི་དང་། བཅས་
ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་བསྐྱབ་ཀྱི། ཕྱི་མ་མངོན་མཐོའི་གོ་འཕང་བསྐྱབ་ཀྱི་དེ་ལྟའི་
ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་སོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་མ་རེད།

ར་ཚོ་ཚན་རིག་པ་དང་མཉམ་ཏུ་གོ་བསྟར་བྱས་ཏེ་ར་ཚོས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་མེད་
བསྟན་གྱི་མེད་ལ་གོ་བསྟར་ཡང་བྱེད་གྱི་མེད། ཟར་བ་ཡོད་མེད་གོ་བསྟར་བྱེད་གྱི་
མེད། ཟམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ཡོད་མེད་ཀྱང་གོ་བསྟར་བྱེད་གྱི་མེད། ར་
ཚོས་གང་ཞིག་གོ་བསྟར་བྱེད་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ད་ལྟའི་ར་རང་ཚོའི་མིའི་བསམ་
སྒྲུབ་འགྲོ་སྟངས་དང་། མིའི་སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་སྐབས་དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་
ཐབས། ཅད་ན་ཚ་ཡོང་སྐབས་ནད་ན་ཚ་སྟོན་འགོག་རྒྱ་རྟུང་བྱེད་ཚུལ། ཅད་ན་ཚ་
བྱུང་ཡང་ནད་ན་ཚ་མཁྱོགས་པོ་དྲག་ཐབས་དེ་དག་གི་ཐོག་ཏུ་བསམ་སྒྲུབ་འགྲེང་སོ་
དེ་ཐོག་གཞོན་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཚན་རིག་པས་ར་སྐྱད་ནས་ར་འཕྲོད་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་ར་འཛོད་པས་ན་གཞི་ཅ་དེ་དག་གི་ནང་ནས་མིའི་ཕན་བདེ་བསྐྱབ་སྐྱུ་དང་། ད་
སྟེ་མི་ཆེ་འདིའི་ནང་གི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་སེལ་སྐྱེའི་དོན་དུ་གཞི་ནས་བསམ་
སློབ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་མཛོད་སྐྱབས་བསམ་སློབའི་རྣམ་གཞག་ཞིབ་ཆགས་ཙམ་
ཞེས་སྐྱེའི་དོན་ལ་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་ནས་བསམ་སློབའི་འགྲེལ་བཤད་བསྐྱབ་པ་
དེར་དོ་སྣང་སྐྱབས་ཀྱི་ཡོད་པས་དེར་བརྟེན་ངས་འདི་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་ལས་གཞིའི་གནས་ཚུལ་སྒོར།

ནང་ཆོས་དེ་དུམ་བུ་གསུམ་ལ་བྱེ་རྒྱ་འདུག་ཅིང་། དུམ་བུ་གཅིག་དེ་ Bud-
dhism ནང་པའི་ཆོན་རིག་དང་། དུམ་བུ་གཅིག་དེ་ནང་པའི་ལྷ་བྱུང་ཡེད། Phi-
losophy ༼ནང་དོན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས། ༽ དུམ་བུ་གཅིག་དེ་ Religion ༼ཆོས་
སམ་ཆོས་ལུགས། ༽ ནང་ཆོས་སམ་མདོར་ན་ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་གསུམ་ཡེད།

དེ་དག་ལ་མིང་དང་སྡེ་ཆོན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཕྱེ་ནས་འབྲེལ་བ་ཤད་བརྒྱབ་མ་བརྒྱབ་ལས་
ང་ཆོའི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་སྤར་ནས་ཡོད།

ང་ཆོའི་དཔེ་ཆའི་ནང་དང་ལྷག་པར་གསང་སྤགས་ཀྱི་གཞུང་ནང་འདི་ལྟར་གསུང་
གི་ཡོད། གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ། ལམ་བཟོད་པའི་རིམ་པ། འབྲས་བུ་མདོན་དུ་
བྱེད་ཚུལ་ཞེས་པ་ཞིག་གསུང་གི་ཡོད།

དེ་བཞིན་ཐེག་ཆོན་སྤྱིའི་འགྲོ་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་གཞི་བདེན་པ་གཉིས།
ལམ་ཐབས་ཤེས་གཉིས། འབྲས་བུ་སྤྱོད་གཉིས་ཞེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པས་དེས་གཞི་
དང་། ལམ། འབྲས་བུ་ཞེས་དབྱེ་བ་བྱེ་ཞིང་། གཞིའི་གནས་ཚུལ་ཞེས་བཞུགས་སྐབས་
གཞི་ཡི་ཕྱི་སྣོད་དང་ནང་བཅུད། ཕྱི་སྣོད་དང་ནང་བཅུད་དེ་ཐམས་ཅད་འགྱུར་ཞིང་
འགྲོ་བ། རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་པ། འགྱུར་བའི་རང་བཞིན། མི་རྟག་པའི་
རང་བཞིན། ཐ་མ་འགག་འགྲོ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་དག་འབྲེལ་
བཤད་རྒྱབ་རྒྱར་དུས་ཏེ། དུས་ཞེས་པ་ནི་གཞི་གཅིག་ལ་བརྟེན་རྒྱ་ལས་གཞི་གཅིག་
ལ་མ་བརྟེན་པར་དུས་འདི་རེད་ཅེས་མཇུ་བ་མོ་བཅུགས་ས་ཞིག་མེད་སྐབས་ང་ཆོའི་
དཔེ་ཆའི་ནང་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱབ་སྐབས་འགྱུར་བ་
འགྲོ་བའི་རིགས་གཅིག་དང་། འགྱུར་བ་མི་འགྲོ་བའི་རིགས་གཅིག་བཅས་ཡོད་པ་དེ་
ཤེས་དགོས་པས་ན་རྟག་པ་དང་མི་རྟག་པ་ཞེས་དབྱེ་བྱེ་ཞིང་། རྟག་པ་དང་མི་རྟག་པ་
ཞེས་ཆོ་མེད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཆ་བཤད་ཀྱི་མེད། མདོར་ན་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་དེ་གཏན་
ལ་པར་རྒྱུའི་དོན་དུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་མཁན་གཅིག་ཡོད་ཅིང་དེར་མི་རྟག་པ་ཟེར་བ་དང་
། འགྱུར་བ་མི་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་དེར་རྟག་པ་ཟེར་བྱི་ཡོད།

འགྲུར་བ་འགྲོ་མཁན་དེའི་ནང་ལ་འད་མིག་གིས་མཛོང་རྒྱ་དང་། ལག་པས་རེག་
རྒྱ་ཡོད་པའི་གཟུགས་ཅན་ཞིག་དང་། ཡང་གཟུགས་ཅན་མིན་པར་སྤྱོད་བ་ཅམ་
གིས་ང་རང་ཚོའི་སེམས་ལ་བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་གིས་མཚོན་པའི་དེ་ལྟའི་
རིགས་ཞིག་ཡོད། དེས་ཡུལ་རིག་ཅིང་ཤེས་པའམ་ཡུལ་དེ་རྟོགས་པའི་སྒྲོན་ཆས་སྤྱོད་
བ་ཞེས་བ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་དེར་ཤེས་བ་ཞེས་པའི་མིང་ཞིག་བཏགས་ནས་སྡེ་ཚན་
ཅིག་བྲེ་ཡོད།

གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་ཞིང་ཡུལ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་རིག་གི་རང་བཞིན་ཡང་མིན་པར་
འགྲུར་ཞིང་འཇིག་འགྲོ་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་དམ་ལྷན་
པ་མ་ཡིན་པའི་འདུ་བྱེད་ཅེས་མིང་ཞིག་བཏགས་ཏེ་དངོས་པོར་འགྲུར་བ་འགྲོ་བའི་
རིགས་དེར་སྡེ་ཚན་གསུམ་ཡོད།

ནང་པས་འདི་དག་གང་གི་ཆེད་དུ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ཡུལ་གྱི་གནས་
ལུགས་དེ་གཏན་ལ་ཐབ་ཀྱི་ཡོད། ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས་སྟོང་བ་ཉིད་ཅེས་བ་དེ་མ་
ཡིན་པར་རང་གི་རང་བཞིན་ནམ་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་གཏན་
ལ་ཐབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་གཏན་ལ་ཐབ་སྟེ་གཞིའི་གནས་ཚུལ་དེ་ལྟར་ཡིན་པས་ན་ང་རང་
ཚོ་གཞིའི་གནས་ཚུལ་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་བ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་རང་གི་རང་
གིས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་འོག་ནས་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཞེས་བ་དེ་རྒྱ་གང་གིས་བྱས་པ་
དང་། རྒྱུན་གང་གིས་བྱས་པ། བདེ་སྤྱུག་བསྐྱེལ་གཉིས་པོ་དེ་འཇིག་པའི་རང་བཞིན་
དང་། འགྲུར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་རེད། དེས་ན་འགྲུར་བ་འགྲོ་བ་དེ་རྒྱ་ཡིས་བྱས་པ་
ལས་རང་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས་འགྲུར་བ་བྱིན་བ་ཞིག་མིན།

དེར་བཞེན་ངས་སྤྲོད་པོ་བཤད་རྒྱུ་། སྡོན་ལ་ངས་སྡེ་ཆོན་ནམ་ས་བཅད་ཅིག་ཕྱེ་
ནས་བཤད་ན། མདོར་ན་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དེ་ཞིབ་
འདུག་བྱས་ཏེ་ཏ་ལས་པ་རེད། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དེ་ལྟའི་འོག་ནས་ལྟ་བུའི་དེ་
དག་སྟེན་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟའི་ Concept རྒྱུ་ལས་ལྟ་བུའི་ལྟ་བུའི་ཅིག་
སྟེན་སྟེན་གྱི་སྟེན་གྱི་ལས་ལྟའི་ལས་ལྟའི་ལས་ལྟའི་ལས་ལྟའི་ལས་ལྟའི་ལས་ལྟའི་
གསུམ་པ་དེར་སྟེན་གྱི་ཡོད།

གཟུགས་ཅན་ཐད་ཆོན་རིག་ནས་སྒྲུབ་པའི་ལེགས་ཆ།

མདོར་ན་ངས་འདིར་བཤད་དགོས་པ་དེ་ Modern Science རྒྱུ་ལས་
ཆོན་རིག་དེ་དང་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ Science རྒྱུ་ལས་སྡེ་ཆོན་དེ་གཉིས་ཏ་
ཅང་གི་འགྲེལ་བ་ཞིག་སྟེན་གྱི་ཡོད། ང་ཆོ་ལའང་ཚུར་གཟུགས་ཅན་གྱི་སྡེ་ཆོན་
དེའི་ནང་ནས་སེམས་མེད་ལེན་པོའི་རྣམ་གཞག་དེའི་ནང་ལ་ Modern རྒྱུ་
ལས་ཀྱི་རིག་གསར་གྱི་ཆོན་རིག་པ་ཆོར་རྟེན་པ་དེ་དང་། ཆོན་རིག་པས་འགྲེལ་
བཤད་བརྒྱུ་པ་དེ་ཆོ་ཏ་ལས་པ་རེད། ང་ཆོའི་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་གི་ནང་ལ་
གསུངས་པ་ལས་ཆོན་རིག་པས་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱུ་པ་དེ་དག་ཏ་ཅང་གི་ཞིབ་
ཆ་གསུངས་པ་དང་ལེགས་པ་ Modern Science རྒྱུ་ལས་ཆོན་རིག་དེ་དག་
གཉིད་ཐབས་པ་དང་གནས་ཆད་ཏ་ཅང་གི་མཐོ་བ་ཡོད། འདིར་བཤད་དགོས་ཤིང་
ཆོ་ལས་ལྟུག་པ་མེད་ཅེས་བརྗོད་རྒྱུ་བསྐྱེད་མི་འདུག།

རིགས་ཁ་ཤས་དཔེར་ན་སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མདོན་པ་མཛོད་མཛོད་

དེ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྲབ་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་མཛོད་ཀྱི་འཛིན་ཏེན་ཁམས་ལེ་ཞེས་ལེ་འུ་
གསུམ་པའི་ནང་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་ཤིག་གསུངས་ཡོད། དེ་ཉིད་སྐབས་རེ་རང་གི་
བསམ་སྒྲོའི་ནང་ལ་དེ་ལྟར་མ་གསུངས་ན་ཨང་བསམ་པ་དེ་འབྲངས་ཀྱི་འདུག་མཛོན་
པ་མཛོད་ལྟར་རྒྱ་གར་མཁས་པ་གཞན་ཞིག་གིས་མཛོད་པ་ཞིག་ཡོད་ཅེས་བཤད་
ཀྱི་འདུག་ཅིང་དེའི་ནང་དུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱིས་མཆོན་པའི་དབང་པོ་དང་། ལས་
དང་། སེམས་སེམས་བྱུང་སོགས་པ་དེ་དག་ཆ་ཆང་ཡོད་ཅིང་འཛིན་ཏེན་ཁམས་ལེ་
དེ་མེད་སྟེ། འཛིན་ཏེན་ཁམས་ལེ་དེ་ཉིད་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་སྟོན་མ་བཅུག་གནང་
མཛོད་པ་རེད་ཅེས་ཟེམ། སྟོན་མ་བཅུག་པ་དེ་ཡག་ཏུ་མ་ཕྱིན་པར་སྟུག་ཏུ་ཕྱིན་པའི་
བཟོ་འབྲུ་འདུག་ ཡིན་ན་ཡང་ཐལ་ཆ་གང་ཡང་མི་འདུག་ གང་ལགས་ཤེ་ན། ནང་པ་
སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་གི་ནང་བཙུག་ལྟན་འདས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ང་ཆོར་ཐོབ་ཐང་
དང་མཚུངས་པར་གང་ཞིག་གནང་ཡོད་དམ་ཞེ་ན།

དགེ་སྟོང་དག་གམ་མཁས་རྣམས་ཀྱིས། །

བསྐྱེད་པ་བཅད་བཟང་བའི་གསེར་བཞིན་དུ། །

ལེགས་པར་བརྟག་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །

སྒྲུང་བར་བྱ་ཡི་གུས་ཕྱིར་མིན། །

ཞེས་བཙུག་ལྟན་འདས་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྟུགས་ཐག་བཅད་བྱུང་པ་རེད། དེ་བཞིན་
ཇི་རིན་པོ་ཆེའི་བྱུང་མཐའི་བསྟན་བཙུག་ལྟན་ལྟ་རྒྱུ་རྗེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཙོང་གནང་བའི་
བསྟན་བཙུག་མཛད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ནང་གསུངས་པར། དེགས་པ་དང་
འགལ་བའི་བྱུང་མཐའ་ཁས་ལེན་ན་སྐྱབ་པོ་ཆོད་མའི་སྐྱེས་བུར་མི་རུང་བའི་ཕྱིར་རོ་

ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་མངོན་པ་མཛོད་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ང་ཚོས་ཁས་
ལེན་བྱས་ན་རིགས་པ་དང་འགལ་བ་ཅིམ་དུ་མ་ཟད་མངོན་སུམ་ལ་སྟོན་དགོས་ཤིང་
མངོན་སུམ་གྱི་མཐོང་ཆོས་དང་འགལ་གྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་དེ་ཁས་སྒྲངས་ན་སྤྲོ་བ་པོ་ཆད་མའི་སྤྱིས་བྱར་མི་རུང་བ་ལྟ་ཅི་སྟོས།
སྤྱིར་ནང་པ་དང་དེའི་ནང་ནས་ཆད་མའི་གཞུང་གཙོ་བོར་བཅི་བའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་
གཞུང་ངམ། ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྟོལ་རྒྱན་ནས་ངས་ཡོངས་གྲགས་བཤད་པའི་རྒྱ་
ལེ་ཁྲའི་ཆོས་རྒྱུད་ཅེས་པ་དེ་རེད། དེ་ཆད་མའི་ལམ་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཏེ་ར་
འཕྲོད་པ་ཞིག་འདུག་ན་ཁས་སྒྲངས་ཤིང་། ར་མ་འཕྲོད་ན་ཁས་མི་སྒྲངས་ལ། ར་མ་
འཕྲོད་པ་ཅིམ་མིན་པར་དེའི་འགལ་བ་མཐོང་ན་ཆད་མའི་གཞུང་གི་ནང་མེད་པ་
གཅིག་ཐག་གཙོད་རྒྱ་དེའང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ཡོད་ན་སྤང་དུ་རུང་
ཞིང་ཡོད་ན་མཐོང་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། མཐོང་སྟབས་གྱི་མི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་དེ་
དེས་མེད་པ་ཞིག་ཐག་གཙོད་གྱི་ཡོད།

དེས་ན་རི་རབ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ན་མཐོང་དགོས། རི་རབ་
གྱི་གྲིབ་མ་ང་ཚོས་ལོངས་སྟོང་གྱི་ཡོད་པའི་ཁུལ་རེད། གྲིབ་མ་དེ་ལོངས་སྟོང་ཅིང་
གྲིབ་མ་ཡོང་སའི་རི་རབ་དེ་ང་ཚོས་མཐོང་རྒྱ་མེད་ཅེས་བརྗོད་དགོས་བྱུང་ན་ཁག་
པོ་རེད། དེར་བརྟེན་གྲིབ་མ་དེ་ང་ཚོས་མཐོང་གི་ཡོད་ལ་དེ་སྟོང་གི་ཡོད། གྲིབ་མ་
གང་ནས་ཡོང་པའི་རི་རབ་དེ་སྤྲོ་བས་མ་བརྗོད་མེད་རེད་ཅེས་བརྗོད་དགོས་བྱུང་ཡང་
ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། དེས་ན་དེ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་ཏ་ལས་རྒྱ་གང་ཡང་མེད།

དེ་ཅིམ་མ་ཟད་ང་རང་ཆོའི་ཤིན་ཤོག་སྟོན་པའི་གཞུང་ལ། སྤྱི་དངོས་ཤུགས་

འགའ་བ་མེད་པ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། མྱིང་བཞི་མྱིང་ཐུན་གྱིས་མཆོན་པའི་དེ་དག་རང་ཆོར་ཤིན་ཏུ་གྲགས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟའི་ཤིན་ཏུ་གྲགས་ཐུན་པའི་གཞུང་ལ་མི་མཐུན་པ་མང་པོ་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེས་ཀྱང་རང་ཆོར་རྒྱ་མཚན་བཤད་རྒྱ་འདུག་ལ། དེས་ན་ངས་བཤད་དགོས་པ་དེ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་ལ་ཆོན་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་པ་དེ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་ཅིང་། རང་ཆོར་རྒྱུར་མན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

ཆོས་དང་ཆོན་རིག་པན་གྲོགས་སུ་གྱུར་ཚུལ་དོན་བསྐྱེད་པ།

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་ཆོན་རིག་པར་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཐོག་ནས་པར་རྟོགས་བྱེད་རྒྱ་དང་། ཁོ་ཆོས་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནས་རྒྱུར་བསྐྱེད་བྱ་ལེན་རྒྱ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། དེས་ན་འདིས་གང་ཞིག་མཆོན་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་དེ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་པའི་ནང་ཆོན་རིག་པར་པར་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཆགས་པའི་སྐབས་འདིར་རང་ཆོར་སྤྲོས་པ་བསྐྱེད་པ་ཞིག་རེད།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ལེགས་པོ་ཤེས་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ནང་གི་སྡེ་ཆོན་གཅིག་དེ་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་ལམ་མིང་གཞན་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ཅེས་པའི་སྡེ་ཆོན་འདི་ཆོད་མཐོ་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་དབྱིས་བྱིན་པ་ཞིག་གཏན་ལ་པབ་ནས་གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོག་ནས་ས་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ལམ་བཟོད་པའི་རིམ་པ་ཞེས་པ་དེ་དག་གིས་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། གཞི་

ཡི་གནས་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པས་སྒོ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་རྒྱ་ཡོང་གི་རེད།

དེ་བཞིན་གཞི་ལ་བདེན་པ་གཉིས་ཞེས་བཤད་པ་འདིས་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་
དང་། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཞིག་རེད་ཅེས་གཏན་ལ་ཐབ་གྱི་ཡོད་ལ་འདི་
སྐོར་གཤམ་ལ་བཤད་གྱི་ཡིན།

བོད་རིགས་འདི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཚུལ།

ད་ལྟ་འདིར་ངས་བཤད་དགོས་པ་དེ་བོད་མི་རིགས་འདི་རྒྱབས་ཆེན་ཡིན་པའི་
རྒྱབ་བྱེད་བཤད་གྱི་ཡོད། ང་ཆོ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་དེ་དངོས་གནས་ཐུལ་
དུ་བྱུང་བའི་རྣམ་དཔྱད་ཡོད་པ་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཆོ་སློབས་པ་
སྤྱེས་འོས་པ་ཞིག་ཏན་ཏན་རེད།

ཚུར་ཕྱོགས་དེར་ང་ཆོར་དུས་ལོག་བྱུང་སྟེ་རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་ནས་སློབ་གྲྭ་དེ་དག་
བཙུགས་ཤིང་ང་ཆོའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནས་ཐོན་པའི་སྤྱ་གྲྭ་དེ་དག་ཆ་སྐྱོན་མ་འདྲོམས་ན་
གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ལས། བོད་མི་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་གྱི་ཅལ་གྱི་ངོས་ནས་
བཤད་ན། བོད་པ་ཆོ་སྤྱིར་བཏང་ཉ་ཅང་གི་རིག་པ་ཡག་པོ་ཡོད་ཅིང་། སློབ་སྦྱོང་འདྲ་
མཚུངས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། གོ་སྐབས་བྱུང་ན་བོད་ནང་དུ་ཆ་བཞག་
ཀྱང་གོ་སྐབས་མ་བྱུང་ན་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ལས་གོ་སྐབས་བྱུང་ན་སློབ་སྦྱོང་འདྲ་
མཚུངས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ང་རང་ཆོས་སྐབས་རེ་སྤྱིད་ལུག་དང་ལེ་
ལོ་བྱས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་ལ་དེ་ཅམ་ལུགས་མ་རྒྱབ་པ་དེ་འདྲ་ཏན་ཏན་ཡོང་གི་རེད།

སྤྱི་མོ་ཚུང་ཚུང་སྐབས་ལ་ང་རང་ཡང་སྤྱིད་ལ་ཉ་ཅང་ངན་པོ་ཡོད། དཔེ་ཆ་ལྟ་

སྐབས་ཁྲལ་གྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ལས་ཅེད་མོ་ཅེ་རྒྱ་དེ་གཙོ་བོར་བཅེས་ཏེ་དཔེ་ཆ་ལྟ་
རྒྱུ་དེ་ཅམ་དོ་སྤང་བྱེད་གྱི་མེད། མ་གཞི་སྤྱད་དང་སྤྱི་ཡོན་ཡང་རིག་པ་ཡག་པོ་ཡོད་
ན་ལེ་ལོ་ཆ་བ་ཡོད་པ་སྟེ། འགྲིག་འགྲོ་གི་རེད་སྟམ་པ་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་ཐད་ཀར་ཇ་
བྲག་ལྟ་བུས་ཏོག་ཅམ་རེ་བལྟས་པ་ལས་ནས་རྒྱ་དོ་སྤང་དེ་ཅམ་མ་བྱས་པ་བཅས་
མདོར་ན་སྦྱིད་ལ་ངན་པོ་བྱས་ཏེ་རྗེས་ལུས་ཐེབས་པ་ཡོང་བ་ལས། དེ་མིན་སྦྱིར་
བཏང་ང་ཆོ་ཏན་ཏན་རིག་པ་ཡག་པོ་ཡིན། བོད་པའི་བླ་དཔ་དེ་ཏ་ཅང་གི་ཡག་པོ་
རེད། དེར་བརྟེན་དེད་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་རིགས་ང་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྐབས་ང་ཆོ་
བོད་པའི་ནམ་དཔྱོད་ཀྱིས་རྗེས་ལུས་མ་ཐེབས་པར་འདྲ་འདྲ་སྟེབས་སུ་བ་གྱི་ཡོད།

ལྷག་པར་འདས་པའི་ལོ་སྟོང་བྲག་རིང་ལ་ང་ཆོའི་པ་མེས་ཆོས་སངས་རྒྱས་པའི་
ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བཞག་ལ་བྱས་རྗེས་རྗེ་ལྟར་འཛོག་གནང་མཛད་ཡོད་མེད་བསམ་སྟོ་
ཞིག་བཏང་ཆོ་ཏ་ལས་ཤིང་ངོ་མཆར་སྟེ་རྒྱ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཆོའི་མི་རིགས་འདི་
སྟོབས་པ་སྟེས་འོས་པ་ཞིག་ཏན་ཏན་རེད།

དཔེར་ན་སྦྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ང་ཆོའི་ལུང་པ་ཤོར་ནས་ང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་བཙན་
བྱོལ་བར་བྱུར་ཏེ་རྒྱ་ས་ཡོད་པ་ས་དང་གནས་ལས་མེད་པ་ལྟ་བུ་ང་ཆོ་སྟོ་པོ་ཆགས་
སྐབས་བོད་པའི་གཞོན་སྟེས་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ང་བོད་པའི་ནང་ལ་སྟེས་པ་དེ་བསོད་བདེ་
སྐམ་པོ་རེད་ཅེས་འདི་ལྟར་བཤད་པ་བྱུང་ཡོད། བོད་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུར་སྐམ་
དང་འཆར་སྤང་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་རེད།

ལག་པར་བྲེང་བ་འབྲེང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཡང་བྲེང་བ་སྤྲས་དགོས་པ་ལྟ་བུའི་
དུས་ཆོད་ཅིག་བྱུང་བ་རེད། བྱི་རྒྱལ་ཁག་ཏུ་བོད་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་དགོས་ཆེ་མ་

བདེ་ཙམ་བྱེད་དགོས་པ་བྱུང་ཡོད། ངས་ཆོད་དཔག་བྱས་ན་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་བོད་པ་ཐོག་
མར་སླེབས་སྐབས་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ན་སྤྲུག་གི་བཟོ་དབྱིབས་དང་
གདོང་གི་ཆོས་གཞིས་ཁ་གྲགས་ཡོང་གི་རེད། དེར་བརྟེན་བྱུང་ཕྱོགས་པའི་མི་ཞིག་
ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཐུབ་ཐབས་མེད་སྐབས་བལ་པོ་དང་། འབྲུག་ལ། འབྲས་ལྗོངས་པ་
ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ན་ལས་དེ་མིན་མི་ཡོང་བའི་དུས་ཆོད་ཅིག་བྱུང་བ་རེད།

དེ་ནས་དུས་ཆོད་རིམ་བཞིན་འདི་ལྟར་འགྱུར་བ་ཕྱིན་ཏེ་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྱིང་
དུ་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཞེས་པ་དང་། བོད་ཀྱི་མི་རིགས་ཞེས་པའི་གནས་
ཚུལ་གསལ་ཉོགས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་སྐབས་བོད་པར་ཆེ་མཐོང་སླེབས་ཏེ་དེང་སྐབས་བལ་
པོས་ཀྱང་བོད་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

བོད་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ན་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་འགོ་བདེ་བ་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་ལ་སླེབས་མེས་
མིས་དོ་སྤང་ཆེ་བ་དང་དགའ་པོ་བྱེད་པའི་དོན་དུ་བོད་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་དགོས་པ་
དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་འདི་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་རེད་དམ། འདི་ར་ཆོ་རྒྱ་
མང་དུ་ཕྱིན་ནས་བོད་པར་མཐོང་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་གང་ཡང་མིན་ལ། ང་ཆོ་བོད་པའི་
གཟུགས་པོ་ཏ་ཅང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བོད་པར་མཐོང་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་མིན་
པར་བོད་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་འདི་དག་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྱིང་དུ་རིན་ཐང་ཡོད་
པ་ཞིག་ཡིན་པས་ན་རིན་ཐང་ཡོད་པའི་མི་རིགས་དེར་མཐོང་སླེབས་ཀྱི་ཡོད།

རྒྱ་མིའི་ནང་ཆ་བཞག་ཀྱང་རྒྱ་རིགས་སློ་གཟུ་བོར་གནས་པ་དེ་དག་གིས་བོད་
པར་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་དོ་སྤང་ཏ་ཅང་
ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་རང་ལ་རིན་ཐང་ཡོད་ན་གོང་ཐང་མི་ཡིས་རྒྱུ་བ་

ཞེས་པ་དེ་རེད། སོ་སོར་རིན་ཐང་ཞིག་ཡོད་ན་མིས་བརྩི་མཐོང་ཆེ་ཞིང་དགའ་པོ་
བྱེད་པ་དང་མཐོང་ཆུང་མི་བྱེད་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་དེར་སྐབས་ང་ཚོ་བཙན་བྱོལ་བ་ཆགས་ནས་ལོ་བཞི་བཅུ་ཞེ་གངས་
ཕྱིན་པའི་རིང་འཇམ་སྒྲིང་འདིའི་སྟེང་དུ་བོད་པར་ལྷ་སྟངས་འགྱུར་བ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་
ཕྱིན་ཡོད།

ཡང་ངས་དཔེར་བརྗོད་ཆུང་ཆུང་ཞིག་རྒྱུ་ཀྱི་ཡིན། སྤྱི་ལོ་དེ་ལྟེང་འགོ་སྟོན་ལ་
ང་ཚོ་བོད་པའི་སྤྱ་གྲུ་འགའ་ཞིག་ Patna University གྲུ་ལ་འགྲུབ་པའི་སྤྱ་གྲུ་
ཆེན་མོ། མཐོ་སྒྲོབ་དང་ལྷ་སྟངས་སེལ་སོགས་སྤྱ་སྒྲོབ་སྟོང་བྱེད་མཁན་རེ་བྱུང་ཡོད།
སྐབས་དེར་ལེགས་སྤྱད་སྤྱད་མཁན་ཡང་ཁ་ཤིས་ཡོད་ཅིང་། སྐབས་དེར་རྒྱ་
གར་བའི་དགེ་ཆེན་ཁ་ཤིས་ཀྱིས་འདི་ཚོ་ད་ལྟ་མི་མ་རེད་ང་ཚོས་གཞི་ནས་སྒྲོབ་སྟོང་
སྤྱད་དེ་མི་བཟོ་གི་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་སྟེ།

རྗེས་སུ་ང་ཚོས་ལྷ་སྟངས་སེལ་མཐོ་རིམ་སྒྲོབ་སྟོང་བཅུགས་ཤིང་། བོད་པའི་ནང་
ནས་སྤྱད་ཤེས་མཁན་ཅུང་ཙམ་སྟེ་སྤྱད་ཀྱི་དགའ་ངལ་ཡང་སེལ་བས་གཞི་
ནས་ང་ཚོའི་བོད་ཀྱི་དགེ་བཤེས་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་གོ་བསྐྱུར་བྱེད་རྒྱ་མགོ་ཚུགས་པ་
དང་། གནས་ཚུལ་དོ་མ་ཤེས་སྐབས་སྐབས་དེའི་བོད་པ་དེ་ཚོ་མི་མ་རེད་ང་ཚོས་མི་
བཟོ་གི་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་མཁན་དེ་ཚོའི་གསུང་ཀྱིས་རིམ་བཞིན་བོད་པ་ཞེས་བརྗོད་
སྐབས་དངོས་གནས་དྲང་གནས་སྤྱད་མ་ཤེས་པ་ལས། ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་
ཆོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་ཏུ་ལས་པའི་ཤེས་ཚད་ཡོད་སྐབས་དེ་དག་གི་ས་ནས་ཚུར་སྒྲོབ་
སྟོང་བྱེད་མཁན་གྱུང་བྱུང་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ང་ཆོའི་མི་རིགས་འདི་སློབས་པ་སྦྱེ་འོས་པ་ཞིག་ཏན་ཏན་རེད། དེས་
ན་ངས་རྟག་པར་བོད་པ་ཆང་མར་བརྟེན་གྱི་ཡོད། ང་ཆོ་བོད་པ་གངས་ཅན་པ་ཞེས་པ་
འདི་ང་ཆོ་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ང་ཆོའི་པལ་སྐད་ལྟར་ན་ང་ཆོ་ཉིལ་འཆི་ཡོད་
ལ་གཞི་རྩ་ཡོད་པའི་མི་རིགས་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ངས་རྟག་པར་བཤད་པ་དེ་རེད། ང་ཆོ་
སློབས་པ་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་ཏན་ཏན་རེད། ང་ཆོའི་པ་མེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བསམ་སྦྱོ་
ཞིག་བཏང་ཡང་ང་ཆོ་སྦྱིར་མི་རིགས་ཀྱི་ཆ་ནས་སློབས་པ་སྦྱེ་འོས་པ་རེད།

ད་ལྟར་ང་ཆོ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དཀྱིལ་ཅམ་ནས་ང་ཆོར་དཀའ་ངལ་ཞིག་
འཕྲད་པ་རེད། ད་ལྟ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་པའི་དུས་འགོར་སླེབས་ཡོད། དུས་
རབས་འདིའི་སྐབས་ང་ཆོ་བོད་པས་ Challenge ། འགྲན་སྐར་བྱེད་པའམ། ཁ་གཏང་
བཅོག་པ། ། འགལ་རྒྱུན་མང་པོ་འཕྲད་སྐབས་ང་ཆོ་བོད་མི་རིགས་ཀྱིས་གདོང་ལེན་
བྱེད་རྒྱ་ཏ་ཅང་མཐེག་པོ་རེད། འབྲུ་ཆེས་ཆུང་བཅོས་ཞེས་བརྟེན་པ་ལྟར་ཤྲགས་ཆེ་
ཆུང་ཐུག་སྐབས་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ལས་དེ་མིན་སྦྱིར་བཏང་ང་ཆོ་བོད་པ་ཏ་ཅང་
གྱོང་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཆོའི་མི་རིགས་འདི་སློབས་པ་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་རེད།

བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་ཆ་ནས་སློབས་པ་སྦྱེ་འོས་པའི་སྐོར།

དེ་ནས་ང་ཆོའི་སྐད་ཡིག་ལ་ཆ་བཞག་ན། དཔེར་ན་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་དེ་ཆང་
མཐོ་པོ་ཞིག་ཏུ་བརྟེན་གྱི་ཡོད་ཅིང་། ལུབ་ཕྱོགས་ལ་ Latin ། གནའ་རབས་ཡོ་རོབ་ཁྲལ་གྱི་
སྐད་ཡིག་། ཞེས་བརྟེན་སྐབས་ཏ་ཅང་ཆང་མཐོ་པོར་བརྟེན་གྱི་ཡོད།

ཤར་ཕྱོགས་སུ་སྤྲོད་ཏེ་ཞེས་བརྟེན་ཆེ་ཆང་མཐོ་པོར་བརྟེན་གྱི་ཡོད་པ་ལྟར་ང་ཆོ་

བོད་པའི་ཡི་གེ་འདི་སྤྲི་ཏ་མཉམ་དུ་ཏག་ཏག་འགྲོ་ཐུབ་མཁན་གྱི་སྐད་ཅིག་ཆགས་
ཡོད། དེ་ཡང་སྤྲོ་མོ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ནང་དབྱིན་ཇི་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་ནང་
ཆོས་བསྐྱར་མཁན་མཁས་པ་ལ་ལས་བརྗོད་པ་ལ། ནང་ཆོས་བོད་ཡིག་ནང་ལ་
བསྐྱར་བ་དང་རྒྱ་ཡིག་ལ་བསྐྱར་བ་གཉིས་བསྐྱར་སྐབས་བོད་ཡིག་ནང་ལ་ཡོད་པ་དེ་
ལྷན་འབྲུང་གིས་ལེགས་པ་འདུག་ཅེས་ཟེར།

དེར་སྐབས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ Professor ། གཞུག་ལག་སློབ་དཔོན་ནས། མཁས་དབང་། །
མཁས་དབང་ལ་ལས་ལེགས་སྤྱར་སྐད་ནང་གོ་དཀའ་བ་དེ་དག་བོད་ཡིག་ནང་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་གྱི་ཡོད། བོད་ཡིག་ནང་གོ་ཐུབ་ཅིང་བོད་ཡིག་ནང་ལ་གོ་བ་དེ་ལེགས་
སྤྱར་གྱི་ཆོག་གཅིག་དོན་མང་པོར་འགྲོ་བ་དེ་དག་སྐབས་དེའི་ལོ་རྒྱུ་བ་དང་ཁྱེན་
གྱི་རྒྱ་གར་མཁས་པ་གཉིས་བྱང་འབྲེལ་ཐོག་ནས་བསྐྱར་བས་ན། དོན་དེ་དབྱིས་
ཕྱིན་པ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་བསྐྱར་ཡོད་པ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་
བོད་པའི་ནམ་དཔྱོད་དེས་ཀྱང་གཅིག་མཆོན་གྱི་འདུག་ལ། བོད་པའི་ཡི་གེ་དེས་ཀྱང་
དངོས་གནས་རང་ཏ་ལས་པ་ཞིག་དང་། གོ་ཆོད་ཡིན་པ་ཞིག་མཆོན་ཐུབ་གྱི་ཡོད།
འོན་ཀྱང་དེར་སྐབས་ཀྱི་ Modern Science ། རྒྱུ་རྒྱུ་ཆོད་རིག་། ལྟ་བུ་དང་།
Modern Politic ། རྒྱུ་རྒྱུ་ཀྱི་སྤྲོད་དོན་། ལྟ་བུ། Modern Econom-
ic ། རྒྱུ་རྒྱུ་ཀྱི་དབལ་འཛོམས་། ལྟ་བུ་དེ་དག་ནང་བོད་ཡིག་གེད་སྤྱོད་མ་བྱུང་བས་ཡར་
རྒྱས་འགྲོ་མ་ཐུབ་པ་རེད། དེར་བརྟེན་མ་འདང་བ་དང་རྗེས་ལུས་ཐེབས་ཡོད་པ་ལས་
སྤྱིར་ཡི་གེ་རང་གི་དོས་ནས་བཤད་ན་བོད་ཡིག་ཏ་ཅང་གི་ཆོད་མཐོ་པོ་རེད།

ཡི་གེ་ཞིག་འབྲི་དགོས་བྱུང་ཡང་ང་ཆོའི་བོད་ཡིག་དབྱུངས་གསལ་དེ་དག་ཤེས་

ན་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་འབྲི་བྱ་བ་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་ཡིག་འདི་ལྟར་བསྟན་ཆེ་བྱ་བ་ལྟ་བུ་ཉ་
ཅང་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་མིང་ཆོག་རེ་རེ་ལའང་ཡི་གེ་གསར་བ་རེ་རེ་ཡོད་ཅིང་།
སྤྱིར་བཤད་རྒྱ་ལ་ཉུང་ཤོས་ལའང་ཡི་གེ་སྟོང་ལྷག་གཉིས་ཅམ་མ་ཤེས་ན་ཁག་པོ་
རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་འདུག ལྷ་མོ་ ༡༩༥༧། ༡༩༥༩ ཅམ་ལ་ངས་ཀྱང་རྒྱ་ཡིག་ཉུང་
ཅམ་བསྟན་སྤྱིར་ཁོང་ཡི་གེ་སྟོང་ལྷག་གཉིས་ཅམ་ཤེས་ཀྱི་མེད་དམ། སྟོན་གང་
འཆམས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་ད་ལྟ་བཞིན་འདུག་ཅིང་ཉ་ཅང་གི་རྟོག་བྱ་ཡོད། ལས་སྤ་
ཤོས་རན་ རྒྱ་སྐད་ལྟ་ མི། ཞེས་བ་དེ་རེད། རན་མིན། རྒྱ་སྐད་ལྟ་ མི་མང་། ཟེར་
བའི་རན་ཟེར་བ་དེ་ལས་སྤ་པོ་ཡིན་པ་ལས་དེ་མིན་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། ཡིས་ རྒྱ་
སྐད་ལྟ་ གཅིག་ ཞེས་བཞིན་ན་ལས་སྤ་པོ་མ་རེད་དམ། ཡིས། ཨྲ། སྐ།

རྒྱ་སྐད་ལྟ་ གཅིག་གཉིས། གསུམ། ལྟ་བུ་ལས་སྤ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་གཞན་ཉ་
ཅང་རྟོག་བྱ་ཡོད། དེར་བརྟེན་མདོར་ན་ཡི་གེ་རང་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་རྒྱ་ཡིག་དེ་
ཡང་གནའ་རབས་ཨི་འཛིབ་ཀྱི་ཡི་གེ་ལྟར་ཉ་ཅང་རྟོང་ཁུངས་ཤིག་ཡིན་ཀྱང་། ཡི་
གེའི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ Quality རྒྱས་ཀ་དང་། རྒྱ་དག་ བཤད་ན་པལ་ཆེར་བོད་
ཡིག་དེ་ཆད་མཐོ་བ་རེད། དེས་ན་ང་ཚོའི་ཡི་གེའི་ཆ་ནས་བཤད་ཀྱང་བོད་མི་རིགས་
འདི་སྤོབས་བ་སྤྱོད་པ་ཞིག་རེད།

ལུས་རྟེན་སོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་སྤོབས་བ་སྤྱོད་པ་ལོས་པ།

སྤྱིར་ང་ཚོའི་གཞུགས་པོའི་ཆ་ནས་བརྟེན་ཀྱང་། མ་གཞི་བོད་པའི་སྤྱ་གུ་ཉ་ཅང་
ཤིག་ཆག་དེ་འདྲ་ཡོད་ཅིང་། ལྷག་པར་ང་ཚོ་ ༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་གར་ལ་སྤོབས་ཤིང་།

སྐབས་དེའི་ང་ཚོའི་གཞོན་སྒྲིལ་དེ་དག་ལ་སྐབས་དེར་ཉོ་ཆག་ཤོར་ཞིང་མི་རབས་
ཁ་ཤས་ཉོ་ཆག་ཤོར་བའི་ཞིག་ཆག་ཚུང་ཚུང་དེ་འབྲེལ་དུ། སྐབས་དེར་ང་ཚོ་དཀའ་
ངལ་ཡང་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྲེལ་བས་ཉོ་ཆག་ཀྱང་ཤོར། དེའི་ཐོག་ནད་ན་ཆ་
འགོས་ཏེ་དེ་དག་ལ་སྐབས་འབྲེལ་སྒྲིལ་བཅོས་ལེགས་པོ་ཞིག་ཀྱང་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་
བཅས་ཀྱིས་བྱས་པ་མིན་ནམ། རྒྱལ་ལྷོ་ནང་དུ་སྐབས་པ་དང་རྒྱལ་ལྷོ་ནང་ལ་གཞི་
ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་བའི་བྱ་གསོ་ཁང་ཐོག་མར་བཅུགས་སྐབས་ཀྱི་བོད་སྐྱུ་
སྐབས་འཆར་བ་དེ་དག་གཟུགས་པོ་ཅུང་ཟད་སྒྲིབ་ཡོད། དེ་དག་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་
རེད།

དེ་མིན་སྐྱེ་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ང་ཚོ་བོད་པ་པལ་ཆེར་གཟུགས་པོ་ཉ་ཅང་
མཁྲེགས་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ཆེ་ང་ཚོ་བོད་མི་
རིགས་ཞེས་པ་འདི་དངོས་གནས་སྒྲོ་བས་པ་སྐྱེ་ལོས་པ་ཞིག་ཏན་ཏན་རེད། འདས་
པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལ་ཡང་ང་ཚོ་སྒྲོ་བས་པ་སྐྱེ་ལོས་པ་ཞིག་རེད་ལ། དེར་བརྟེན་འབྱུང་
འབྱུང་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་ང་ཚོ་གཞི་ཅིའི་ཆ་ནས་ང་ཚོར་བདེན་པ་ཡོད་ཅིང་། མི་
རིགས་འདི་རྒྱབས་ཆེན་ཞིག་དང་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གཏིང་ཟབ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།
དེས་ན་ང་ཚོ་སྒྲོ་བས་པ་སྐྱེ་ལོས་པ་ཞིག་ཏན་ཏན་རེད། ང་ཚོར་རེ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་
ང་ཚོའི་བདེན་པ་བདེན་ཐོག་ལ་འཁྲུལ་པ་ཞིག་ཏན་ཏན་མི་རིགས་འདིས་བྱེད་ཐུབ་
ཀྱི་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག།

དེ་ནས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཕྱིའི་རྒྱུ་འཇུག་གི་འདིའི་སྐྱེད་འབྱུང་བ་ཕྱིན་དང་
འཕྲོ་བཞེན་པ་རེད། མང་གཙོ་དང་རང་དབང་དེ་དག་འཇུག་གི་འདིའི་སྐྱེད་དུ་མེ་མེ་

མཆེད་པ་ལྷར་འདི་ལྷར་མཆེད་ཡོང་གི་ཡོད། རང་དབང་། བདེན་པ། བྱིས་མ་གྱིས་
དབང་བསྐྱར་བ་ཞིག་བྱང་ན་ང་ཚོའི་བདེན་པའི་དོན་དེ་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་བདེན་པ་
བདེན་ཐོག་ལ་འབྱོལ་བ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། རང་དབང་དང་། གཏམ་བརྗོད་ཀྱི་
རང་དབང་། བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བའི་རང་དབང་མེད་པར་མེ་མདའ་ཁོ་ནའི་འོག་ནས་
བཀའ་བཏང་སྟེ་འགྲོ་བའི་གནས་ཚུལ་འདི་ལྷའི་འོག་ཏུ་ཡིན་ན་ང་ཚོ་མི་ཉ་ཅང་ཉུང་
ཉུང་ཡིན་ལ་རུས་པ་གང་ཡང་མེད། དེ་ལྷའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་བདེན་པ་ཞེས་པ་དེ་
བཤད་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། ཐད་ཀ་ཐད་ཀའི་བྲག་ཤུགས་དང་སྟོབས་ཤུགས་ཁོ་
ནས་ཐག་བཅད་པའི་ལེའུ་དེ་འཇམ་གླིང་འདིའི་སྟངས་ལྟོགས་འགྲོ་གི་ཡོད།

རྒྱ་ནག་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་རྒྱ་ནག་རང་གི་ནང་ལ་འགྱུར་བ་ཉ་ཅང་འགྲོ་གི་ཡོད།
ལོ་ཉི་ཤུ་སྤུམ་ཅུའི་གོང་གི་གནས་སྐབས་དང་དེང་སྐབས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལྷར་ན་
འགྱུར་བ་ཉ་ཅང་འགྲོ་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་མ་འོངས་པར་ཉན་ཉན་ང་ཚོར་རེ་བ་ཡོད་
པ་ཞིག་དང་། ང་ཚོ་སེམས་ཤུགས་སྟེ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེ་དག་ང་ཚོའི་ལེགས་
པའི་ཆ་དེ་རེད།

ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱུག་སའི་ཆ་ནས་ཀྱང་བཤད་ན་ཡག་པོ་ཡོད། དེ་ནི་
Objective ཉམ་སྤྱོད་བྱ་མཐར་ཐུག་ཞེས་པ་དེ་ཆགས་པ་རེད། ཡག་ཡག་ཁོ་ན་
བཤད་ན་ Objective མིན། རྒྱ་གཞུང་གི་གནས་པའི་ཐོག་ནས་ལེགས་དང་
ཉེས་འབྱེད་ཤེས་པ་ཞིག་དགོས།

ངས་ནས་རྒྱ་ཆེན་མོ་ཆེད་ནས་འདི་ལྟར་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་སྲེད་ཀ་ཆེད་མོ་ལྟ་
བུ་ཞིག་ཀྱང་རེད། ང་ཚོའི་ཚོས་རྒྱལ་དེ་དག་རྒྱལ་ས་ཆེན་ཞིག་དང་རྫོང་གཤམ་པོར་
གནས་པས་ན་རྒྱ་དཀར་ནག་དང་། བར་ཤི་ཡ། དེ་བཞིན་ཉོར་དང་པོད་ཀྱི་ཤར་རྫོང་
ལུ་བ་བྱང་དག་ལ་འདི་ལྟར་གཟིགས་སྐབས་ཚོས་དེ་རྒྱ་གར་གྱི་སངས་རྒྱས་པའི་
ཚོས་དེ་ལེགས་ཤོས་དང་། དེའི་ནང་ཆོན་ནས་རྒྱ་ལེ་ཁའི་ཚོས་རྒྱ་དེ་རྒྱལ་ས་ཆེ་
ཞིང་ཟབ་ཤོས་ཡིན་པ་མཐུན་ཉོགས་ཀྱིས་དཔལ་རྒྱ་ལེ་ཁ་ནས་མཐུན་ཆེན་ཞི་བ་
འཛོལ་དན་ཞུ་གནང་བ་དེ་ཉ་ཅང་གི་ཁྱེད་པོ་རེད།

དེ་བཞིན་སློབ་དཔོན་རིག་པོ་ཆེ་དམིགས་བསམ་གྱི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་ཅིང་དེ་ལྟར་
གདན་ཞུ་གནང་ཞིང་མཁན་སློབ་ཆོས་གསུམ་ཞེས་ང་ཆོས་བཤད་པ་དེ་རེད། དེའི་
གོང་དུ་ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་གྱི་སྐབས་སུ་ཡང་ཚོན་མི་མི་རྣམས་མོགས་རྒྱ་གར་ལ་
བརྒྱངས་ཤིང་བོད་ཡིག་སྐབས་དེར་གསར་བཞོམས་དང་མེད་མེད་ཀྱི་སྒྲེང་གཞི་ཡོད་ཀྱང་།
མདོར་ན་རྒྱ་གར་དང་རིག་གནས་ཀྱི་སློང་ལ་སྤུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་བ་
འདྲེགས་གནང་མཛད་ཡོད།

སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དཔེ་རྒྱུ་བཟུང་བཅའི་རིགས་སོགས་པལ་ཆེར་རྒྱ་མིའི་ཁ་ལག་དེ་
ལེགས་པ་ཡོད་སྟབས་རྒྱ་ནག་ནས་ལྷགས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་སྤེལ་ས་བཟོ་འདུག་པ་སྟེ། ཐ་
ན་ང་ཆོས་ནས་རྒྱ་ནག་གི་ཆོད་ཅེས་བརྗོད་བཞིན་ཡོད། ཆོད་མ་ཞེས་བརྗོད་པ་འདི་ང་
ཆོའི་བོད་སྐད་རེད། དེ་མིན་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་རྒྱ་སྐད་ཡིན་ཞིང་ལ་ཕྱག་ཟེར་བ་སོགས་
ཀྱང་པལ་ཆེར་རྒྱ་སྐད་རེད། དེར་བརྟེན་ཇ་ཟེར་བ་དེ་ཡང་པལ་ཆེར་རྒྱ་སྐད་རེད།
ཁལ་ཁལ། རྒྱ་སྐད་ལྟ་ཇ་ཟེར་ཞེས་པ་དེ་རྒྱ་སྐད་རེད།

དབྱིན་ཇིའི་སྐད་ཏུ་ Tea རྒྱུ་ཟེར་བ་དེ་པལ་ཆེར་རྒྱ་སྐད་ནས་ཡོང་བ་ཡིན་
བཟོ་འདུག་ཅིང་། མདོར་ན་ཇ་ཟོག་མར་རྒྱ་ནག་ནས་ཡོང་བ་དང་ཇའི་མིང་དེ་ས་
ཕྱོགས་གང་སར་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། མདོར་ན་ལྟོ་ཆས་དེ་ཆོའི་གས་རྒྱ་ནག་ནས་དཔེ་
ལྷངས་པ་ཡིན་བཟོ་འདུག། ལྷག་པར་ང་ཆོའི་བོད་སྐད་ལ་བཤད་རྒྱུ་ལའང་རྒྱ་ཟས་
དང་བོད་ཟས་ཞེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

གྲོན་གོས་དེ་དག་ཏྱིར་སོག་གི་འགྲོ་སྐྱེས་དང་གནམ་གཤིས་ཏྱ་ཅང་གང་མོ་
ཡོད་སའི་ས་ཁུལ་གྱི་གྲོན་གོས་དེ་དག་ང་ཆོར་རན་པོ་ཡོད་སྟབས་སོག་པོའི་གྲོན་
གོས་དེ་དག་ང་ཆོ་བོད་པར་ལྷགས་རྒྱུ་ཐེབས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཙམ་མ་ཟད་ང་ཆོའི་
གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཡང་ཟོག་ཏུ་འཇུགས་སྟོན་ཡོད་པའི་ཕྱག་ཅེས་པ་དེའི་སྐད་དེ་
ཡང་སོག་སྐད་རེད། དེ་སྟེའི་ང་ཆོའི་གོམས་གཤིས་ནང་སོག་པོའི་གོམས་གཤིས་
མང་པོ་ཞིག་ཡོད། ང་ཆོས་ཆོས་ཁ་གསུམ་ཞེས་བརྗོད་པའི་ཆོས་ཁའི་ཆིག་དེ་ཡང་
སོག་སྐད་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག། དེར་བརྟེན་ང་ཆོ་བོད་སོག་གཉིས་འབྲེལ་བ་ཏྱ་
ཅང་དམ་ཟབ་བྱུང་བས། སོག་པོར་ཡང་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཏྱ་ཅང་སྟེལ་ཞིང་། སོག་པོ་

ནམས་དུས་ད་ལྟའི་བར་འདོན་པ་བཏོན་སྐབས་བོད་སྐད་རྒྱ་བ་པ་ཞིག་ཆགས་པ་
སོགས་པར་ཤུགས་རྒྱུན་ཏུ་ཅང་ཐེབས་ཡོད་པས་ང་ཚོ་བྱ་མཆོ་མ་ལྟ་བུ་རེད།

ཕར་ཕྱོགས་སོག་པོའི་ངོས་ནས་དང་། ང་ཚོ་བོད་པར་ཆ་བཞག་ཀྱང་སོག་པོའི་
གོས་ས་གཤིས་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུ་སྐྱེ་བས་ཡོད། མདོར་ན་ཆོས་རྒྱལ་ཆོས་དངོས་
གནས་སློབ་གཞུ་བོར་གནས་པའི་ཐོག་ནས་འདི་ལྟར་གཟིགས་འདུག་ཅིང་། སྐབས་
དེར་བོད་གཅིག་གླུར་གྱི་རྒྱུ་པ་ཡང་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

དཔེར་ན་ང་ཚོ་སྐྱེ་སའི་ཐེ་མིང་གི་ས་མཆོམས་དེ་དག་བར་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་དམག་
དབུང་དང་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་བཀའ་བསྟུར་བ་ཞིག་ཏན་ཏན་ཆགས་ཡོད། འཇང་གི་ས་
ཁུལ་དེ་ཚོ་ཕལ་ཆེར་ཡོད་ས་རེད།

བོད་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་ཐད་ཞན་ཆ་བྱུང་ཚུལ།

དེ་རྗེས་མངའ་བདག་ཁྲི་རལ་སྐབས་ནས་རིམ་བཞིན་སྐབས་དར་གྱི་རྩོག་པོ་དེ་དག་
བྱུང་བས་རིམ་བཞིན་བོད་སིལ་བུ་གྲུབ། ཆོས་རྒྱལ་གྱི་གདུང་རྒྱུད་ཀྱང་ཆོ་ཁག་
གཉིས་སུ་གྲེས་ཤིང་གཅིག་ལྟ་རྒྱ་རིའི་རྒྱུད་པ་དེ་ཡིན་ལ། གཅིག་ཤོས་དེ་མངའ་
རིས་ཕྱོགས་སུ་མངའ་རིས་ཆོས་རྒྱལ་ཞེས་པ་དེ་ཆགས་པ་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ཏེ་
རིམ་བཞིན་བོད་སིལ་བུ་འཛོར་ནས་གོང་བུའི་རྒྱུ་པ་དེ་ཉིད་ཡལ་བ་རེད། དེ་རྗེས་
རིམ་བཞིན་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཐོག་ལྟ་བུ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་ས་ཁུལ་གྱི་བྲག་ཏུ་འདི་ལྟར་
བཞུགས་པ་ལས་གཅིག་གླུར་གྱི་རྒྱུ་པ་ཏ་ལམ་ཡལ་བའི་ན་རེད།

འགོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་པར་ཆོལ་ཁ་གསུམ་ཕུལ་ཞེས་པ་དེ་ལྟའི་སྐད་ཆ་

ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ཅུང་ཙམ་རྒྱ་ཆེ་བུ་ཕྱིན་ཀྱང་དེ་འབྲེལ་གྱི་ཡོད། འགྲོ་མགོན་ཆོས་
རྒྱལ་འཕགས་པ་རྒྱ་ནག་དང་བཅས་པ་དབང་བསྐྱར་མཁན་གྱི་སོག་པོའི་རྒྱལ་པོའི་
དབུ་མཐོང་གྱུར་ནས་དབང་ཡོན་དུ་སྤུལ་བ་རེད་ཅེས་པའི་ང་ཚོར་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡོད།
དབང་ཡོན་སྤུལ་སྐབས་དབང་ཡོན་སྤུལ་མཁན་དེར་འབུལ་རྒྱ་དེ་བདག་པ་ལྟ་བུ་
ཞིག་རེད། བདག་སྐྱབས་དེ་ཡང་གོང་དུ་སོག་པོའི་བཅན་འཇུག་བོད་ལ་སླེབས་ཤིང་
། སོག་པོས་བཅན་འཇུག་བྱས་ཏེ་ས་སྐྱ་བཀའ་ཉལ་རྒྱ་ནག་ནས་བོད་ལ་ཕྱག་བྲིས་
གནང་བ་ཞིག་གི་ནང་སོག་པོ་རྟོག་དེ་དག་ཏུ་ཅང་གི་གཏུམ་པོ་ཡིན་པས་ཐབས་
མཁས་གཟབ་ནན་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན་ཞིང་། དེ་མིན་ང་ཚོར་གྲོང་རག་གི་རེད་
ཅེས་པའི་ཕྱག་བྲིས་ཞིག་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་འདུག།

ས་བཀའ་གྱི་གསུང་ཐུབ་པ་དགོངས་གསལ་དེ་ཡང་པལ་ཆེར་རྒྱ་ནག་ནས་བོད་
འབངས་ལ་ཡར་བཏང་གནང་བ་མིན་ནམ། དེས་རྟགས་གང་ཞིག་བསྟན་ནམ་ཞེ་ན།
སྐབས་དེར་སོག་པོའི་དམག་གིས་རྒྱ་ནག་ཡོངས་རྫོགས་ལ་དབང་བསྐྱར་བ་མ་ཟད་
བོད་ལ་ཡང་དབང་བསྐྱར་ཞིང་གོ་རིམ་ཡང་དབང་བསྐྱར་བ་རེད། མདོར་ན་ཏུ་ལམ་
ལུ་བུ་སྤེལ་ས་ཁོངས་གང་མཆོམས་བར་རྒྱ་ཆེ་ཙམ་སོག་པོས་དབང་བསྐྱར་ཡོད།
དེར་བརྟེན་སྐབས་དེ་དུས་དབང་བསྐྱར་ནས་སོག་པོར་ཐོག་མ་ནས་བདག་པ་ཞིག་
མིན་ཡང་། སྐབས་དེར་སོག་པོས་དབང་བསྐྱར་ནས་ཡོད་པས་ན་དེ་སྤུལ་ཞེས་
བརྗོད་ན་འགྲིགས་ཤིང་། མདོར་ན་འདི་ལྟར་བྱས་ཏེ་བར་སྐབས་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་
བུ་ཆེ་ཆུང་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད།

དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ལོ་སྤྱི་མ་བརྒྱ་ལྷག་གི་རིང་དུ་དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་གི་

སྐབས་སུའང་མདོར་ན་བོད་སྐད་ལྟུང་རང་བཞིན་བསྟན་པ་དེ་སེམས་ཏེ་ཅང་གི་སྒྲི་
པོ་རེད། ད་ལྟོ་ང་ཆོར་དཀའ་ངལ་འབྲུག་པ་དེ་ཡང་ཡར་དེད་ན་ལོ་སྟོང་ལྷག་རིང་གི་ང་
ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཅིང་། ང་ཆོའི་གོང་ལྟུང་ལྷན་པ་དེ་བརྒྱལ་ས་ཏེ་འདི་
ལྷན་ཕྱིན་པ་རེད།

ཆོལ་གསུམ་ཆེག་སྒྲིལ་ཐད་ནང་ཆོས་ཀྱིས་ལུལ་བའི་ལེགས་སྒྲིལ།

ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྐབས་དེ་འབྲུས་ཤོར་ངེས་པར་ཕྱིན་ཡོད་ཅིང་། ལྷག་
པར་ཆོས་ཀྱི་མིང་འབྲེར་བའི་སྒྲ་ཆེན་དཔོན་ཆེན་ཆོས་ཀྱང་རྩྭ་བུ་སྟོན་མ་བཟོས་པ་
འདྲམ་སྒྲིང་གི་ལུལ་བྱ་གཞན་དུ་ཡོང་གི་ཡོད་ལ་བོད་པའི་ནང་དུ་ཡང་བྱུང་ཡོད། འོན་
ཀྱང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བསམ་སྟོན་བཏང་ཆེ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བོད་སྐད་ལྟུང་
ཕྱིན་ཀྱང་བོད་མི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་གཅིག་སྒྲིལ་ཡོང་བའི་ཕྱོག་ཅ་ལྟ་བུ་སངས་
རྒྱུས་པའི་ཆོས་ཀྱིས་ཟིན་ཡོད།

སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོས་བཀའ་འགྲུར་བསྟན་འགྲུར་ཞེས་པ་དེ་བོད་ཆོལ་ཁ་གསུམ་
ཀྱི་ས་ཁུལ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བྲུབ་ཡོད་ཅིང་། མདོར་ན་སོག་ལུལ་དང་བཅས་པར་
བཀའ་བསྟན་ཀྱིས་བྲུབ་སྟེ་བོད་ཡིག་དང་བོད་སྐད་དེ་དག་གིས་ཡོངས་རྫོགས་ཆེག་
སྒྲིལ་ཐོག་གནས་ཡོད་ལྟར་ཡོད་ལ། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ང་ཆོ་དུམ་བུར་ཕྱིན་ཏེ་
དམག་འབྲུག་རྒྱུ་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་སངས་རྒྱུས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བོད་རིགས་
ཡོངས་རྫོགས་ཆེག་སྒྲིལ་ཐོག་གནས་ལྟར་ཡོད་པས་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ང་ཆོ་བོད་
རིགས་གོང་བུ་གཅིག་གྱུར་ཟིན་པར་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱིས་པན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་

ཆེན་པོ་བྱང་ཡོད།

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བོད་སྐལ་བྱུང་བྱུང་ཏེ་ཉམས་དམའ་
བོར་གནས་ཡོད་རྒྱུ་དང་བོད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་རིག་ཆུལ་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་
ནང་ལ་ཉ་ཅང་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཆོད་མའི་གཞུང་ལ་ཆ་བཞག་གྲང་
སློབ་དཔོན་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲུང་བོ་དང་། སློབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་སོགས་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་
ལེ་ཤུའི་མཁས་པས་མཛད་པའི་ཆོད་མའི་གཞུང་དེ་དག་དང་། བོད་ལ་ཆ་བཞག་
གྲང་བྱ་པ་ཡབ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་སྐབས་ནས་ཆོད་མའི་འགྲོ་སྐྱེད་སྤངས་མང་བོ་ཞིག་གསར་
གཏོད་མཛད་པ་དེ་དག་བོད་པས་མཛད་པ་རེད། ད་བྱུང་ཆོད་ཀྱི་དོན་གཏན་ལ་མཐ་
སྐབས་ཐལ་དང་ཕྱིར་ཞེས་བཛྲོད་པའི་ཆོག་གི་འགྲོ་སྐྱེད་སྤངས་དེ་དག་པལ་ཆེར་བྱ་པ་
ཡབ་སྲས་ཀྱི་སྐབས་ནས་དར་སྤོལ་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་གཏོང་གནང་མཛད་པ་ཡིན། དེ་
བཞིན་ཡར་ལངས་ནས་གཟན་སྐྱེད་པར་དཀྱིས་ཤིང་ལག་པ་བཅས་པ་འདི་དག་རྒྱ་
གར་དུ་ཨེ་ཡོད་སྟེ། མདོར་ན་ང་ཆོ་བོད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ལྷ་མཁུང་དེ་ཡར་རྒྱས་
གཏོང་བྱུང་པ་ཞིག་ང་ཆོས་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་རེད།

ལྷག་པར་ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དེ་བོད་དུ་དར་འཕེལ་
བྱུང་མེད་ཆེ་ཆབ་སྲིད་རྒྱུང་པའི་ཐོག་ནས་གོང་བུ་གཅིག་སྤྲིལ་གྱིས་བསྐྱེད་དགོས་ན།
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཉམས་ཏེ་གོང་བུ་གཅིག་གྲུང་ཉམས་ཐེས་བོད་པ་ཙུ་བ་ནས་ཁ་
འཐོར་ཏེ་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། འདས་པའི་ལོ་སྟོང་ལྷག་གཉིས་མིན་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་
འདི་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བཏང་ན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ང་ཆོ་འཕུས་ཤོར་ལྷགས་
ཆེན་ཕྱིན་གྲང་། ང་ཆོ་བོད་མི་རིགས་ཞེས་པ་ཞིག་འདི་ལྟར་འཛིན་ཏེ་གནས་བྱུང་པ་

དེ་ཚེས་ཕྱི་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་སྟེ།

ད་ལྟ་བུའི་འཕེལ་སྐྱེད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་མོད་པ་འདྲེན་གྱིར་ཉེར་བཞེས་པའི་
སྐབས་པའི་གཞི་མཐའ་ཅི་ལ་དེ་མངས་སྐྱེས་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྒྲུབ་ལྷན་པོ་ཡོད་པའི་
ཐོག་ནས་ཡིན་པ་ལས་དེ་མིན་དུ་ཆོད་གང་ཡང་མེད།

དེར་བརྟེན་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལའང་དཔེར་ན་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཚུགས་ཀྱི་
 རྒྱ་མི་གནས་ཡུལ་ལ་ལར་ Zen Centre རྒྱ་མི་ལྷོ་གནས། ལྷ་སུ་ཚུང་ཟད་ཡོད་
 བ་ལས་གཞན་དག་གང་ཡང་མེད།

གང་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེ་ན་འཛམ་གླིང་གང་སར་སྐྱེ་མིའི་ཐ་ཁང་ཏུ་ཅང་མང་པོ་
 ཡོད། བོད་པར་བོད་པའི་ཐ་ཁང་ཟེར་བ་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་བོད་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་
 Centre ོན་ཆོས་ཀྱི་ལྟེ་གནས། ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་
 ཞིག་རེད། མགོ་མེར་དེ་དག་ཏུ་ཅང་གུང་པོ་ཡོད། བོད་པའི་ཐ་ཁང་དགོས་སྐྱེ་གང་
 ཡང་མེད་ལ་ཐ་མཁན་ཡང་མེད། སྐྱེ་མིའི་ཐ་ཁང་ཡག་པོ་ཡོད་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ལ་
 བཤད་སྐབས་སྐྱེ་མིའི་རྩེ་རྩུང་། ོ་སྐྱེ་སྐྱེ་བུ་ལྟ་བུ་གི་ཆོས་དང་། དེ་
 བཞིན་ Zen ོ་ཐོག་ཀྱི་ཆོས་ལུགས། ཀྱི་ཆོས་ལས་ཏུ་ལམ་མེད། བོད་ཀྱི་སངས་སྐྱེ་སྐྱེ་
 པའི་ཆོས་དེ་གཉིད་ཟབ་ཅིང་འགྲེལ་བཤད་མང་བ་ཡོད་པས་དོ་སྣང་སྐྱེ་བས་ཀྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་རྩེ་མོད་པ་ཆོས་ཁྱོད་གས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་ཡིན་ན་ཡང་འཇམ་གླིང་
 འདྲིའི་སྟེང་དུ་རྩེ་མོར་རོམ་སྐྱེ་ཡོད་པ་རྩེ་མོར་གཟི་བརྗེད་སྟོན་སྐྱེ་སྐྱེ་ཡོད་པ་དེ་སངས་
 རྒྱལ་པའི་ཆོས་ཤིང། སངས་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་དེར་ཆོ་མོད་མི་རིགས་ཀྱི་འདྲི་ལྟར་ལོ་
 རྒྱལ་གྱི་ཆ་ནས་བཅིས་ན་ཡང་ཤིང། ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཅིས་ཀྱང་

སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད།

བོད་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཆོན་གྱི་དབང་ཆ་ཆེ་བའི་རིག་གཞུང་།

བོད་མིའི་རྣམ་པ་མཆོན་རྒྱ་དེ་ང་ཚོའི་གདོང་གི་དབྱིབས་དང་སྤེའི་ཆོན་མདོག་
ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་མཆོན་ཐབས་གང་ཡང་མེད། བོད་མིའི་བྱང་ཆོས་སམ་བོད་མིའི་
རྣམ་པ་འབྱུང་དོད་དུ་ཐོན་སྐབས་པའི་རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ་དེ་བོད་པའི་སྐད་དང་རིག་གཞུང་
རེད། སྐད་དང་རིག་གཞུང་གི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་དེ་རིག་གཞུང་ཡིན་ཞིང་། རིག་
གཞུང་དེ་ཡང་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་སྤྱད་དང་རོལ་མོ་སོགས་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཡོད།
ང་ཚོར་ཆ་ལུགས་སོགས་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་རྩ་བ་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་རྒྱའི་རྣམ་དཔྱད་
ཀྱི་སྒྲེང་ནས་འགྲོ་དགོས་པས་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་དེ་གཙོ་བོ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་
ཚོ་བོད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་བོད་པའི་མཆོན་རྟགས་སམ་བོད་པའི་རྣམ་པ་
འབྱུང་དོད་མཆོན་པའི་རྒྱ་མཆོན་གཙོ་བོ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་དེ་ཆགས་ཡོད།

ངས་སོག་པོ་ཚོར་ཡང་དེ་བཞིན་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། སོག་པོ་ཚོས་སོ་སོའི་མི་
རིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་ཉིད་ཟུར་གསལ་ཐོན་པ་ཞིག་གྱེད་དགོས་ན་ནང་པའི་ཆོས་དེ་
གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་ས་ཁུལ་གྱི་
ཡུལ་མི་ཚོར་ཡང་དེ་མཚུངས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། བྱེད་རང་ཚོ་གངས་ཉུང་མི་རིགས་
འབྲས་ལྗོངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ལ་དྲགས་པ། གཞན་ཡང་མོན་པ་བཅས་རྒྱ་གར་
རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་མི་རིགས་ཟུར་གསལ་ཞིག་གི་རྣམ་པ་འབྱུང་དོད་ཡོང་བའི་བྱང་
ཆོས་གཙོ་བོ་དེ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ཆགས་ཡོད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ Butia

Language ༼སྤྱི་ཡོད་སྐད་ཡིག༽ བརྗོད་ཀྱང་རྒྱུ་མིང་གང་ཞིག་བཏགས་ཀྱང་
དོན་ལ་བོད་ཡིག་དེ་ཆགས་ཡོད། དེ་ཏ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་ངས་བརྗོད་ཀྱི་
ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་བོད་པའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ཀྱང་སངས་
རྒྱུ་པའི་ཆོས་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

གཉིས་ནས་བོད་པའི་ཡི་གེར་དགའ་ཞེན་དང་བོད་པའི་ཡི་གེར་མཐོང་སྟེབས་པ་
ཞིག་བྱེད་དགོས་ཆེ་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ལ་ཤེས་ཆོད་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་དང་།
སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་ཞིག་སྟེབས་ན་དངོས་གནས་བྱང་ནས་བོད་ཡིག་
འདི་ཅ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། བོད་ཡིག་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་གཞི་ནས་མཐོང་གི་
རེད།

དེར་སང་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་དང་། འཇར་མན་གྱི་སྐད་དང་། ཏམ་རན་སིའི་སྐད། སི་
པན་གྱི་སྐད། ཨི་ཏ་ལིའི་སྐད་སོགས་སྐད་ཡིག་མང་པོའི་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་
ཡོད་ཀྱང་། ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཞིབ་ཚགས་པོའི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་དགོས་ཆེ་མཐར་
གཏུགས་ན་བོད་པའི་ཡི་གེ་ལ་གཏུགས་རྒྱ་ལས་ཐབས་གཞན་མེད། དབྱིན་ཇིའི་ཡི་
གེ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་ཐག་ཆོད་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན། དབྱིན་ཇིའི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ད་ལྟ་མི་
རབས་གཅིག་གཉིས་ལས་ཕྱིན་མེད་སྟབས་ཐག་ཆོད་པ་དང་གཏན་འཁེལ་བ་མེད།

ང་ཚོའི་བོད་ཡིག་ཐོག་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་དེ་དག་གཏན་འཁེལ་ཏེ་ལོ་སྟོང་ཕྱག་ཕྱིན་
ཟེན་པས་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་ཡོད། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་ཅུང་
ཟད་ཡོད་ན་བོད་ཡིག་དེ་ཅ་ཆེན་པོར་མཐོང་བ་དང་། བོད་ཡིག་ལ་དགའ་ཞེན་དང་
བོད་ཡིག་ལ་སྟེབས་པ་སྟེབས་པ་དེ་ཆགས་ཀྱི་རེད། ཆོས་ལ་དོ་སྣང་གང་ཡང་མེད་

ན་པོད་ཡིག་དགོས་སྒྲིག་པ་ཡང་མེད། ཟ་སྒྲིག་འཕྲུང་སྒྲིག་གིས་མཆོན་པའི་དེང་སང་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་པོད་ཡིག་ལ་མཐོང་གང་ཡང་སླེབས་སྒྲིམ་མེད། དེ་སྤེལ་ཆོད་ལྟ་བུ་གཅིག་རེད།

ལོ་རྒྱུས་ལས་བསྐྱབ་བྱ་ལེན་ཏེ་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྒྲིང་དགོས་པ།

ང་ཆོ་པོད་ཀྱི་སྒྲིམ་ཆ་གཅིག་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་མེད་པ་དེས་ང་ཆོར་སྒྲིམ་ཆེ་ཤོས་དེ་སྒྲིག་པ་རེད། སྒྲིམ་པ་དུན་སྒྲིམ་ཡོད་མས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་འགོ་སྟོན་ཅམ་དུ་སྒྲིམ་ཡོད་མ་རང་ཉིད་སྒྲིང་ལ་ཏ་ཅང་འཕྲད་པ་རེད། ཐོག་མར་དབྱིན་ཇིའི་དམག་དང་དེ་རྗེས་སྒྲིམ་དམག་སླེབས་ཤིང་དེ་གཉིས་སྐབས་སྒྲིམ་པ་དུན་སྒྲིམ་ཡོད་མ་སྒྲིམ་གྱི་ཡུལ་གྱུར་ཕེབས་དགོས་བྱུང་བ་དང་། དབྱིན་ཇིའི་དམག་ཡོང་སྐབས་སོག་ཡུལ་དུ་ཕེབས་པ་དང་། སྒྲིམ་དམག་ཡོང་སྐབས་སྒྲིམ་གར་འཕགས་ཡུལ་དུ་ཕེབས་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་བ་རེད། དེའི་སྐབས་གཞི་ནས་སྒྲིམ་དཀར་ནག་གི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་གཞིགས་སྒྲིམ་པ་དེ་རྗེས་སྒྲིམ་རྒྱུ་ཕེབས་བྱུང་ནས་རིང་པོར་མི་ཐོག་པར་དབྱིན་ལན་དུ་སྒྲིམ་སྒྲིང་ལ་གཏོང་སྒྲིམ་བཅུགས་ཡོད་ཀྱང་ང་ཆོ་ཐབས་སྒྲིམ་པ་ཞིག་ལ་དེ་དག་སྒྲིམ་པ་ཕྱུང་དེ་གཏོང་མ་སྒྲིམ་པ་དེ་དངོས་གནས་བྱང་གནས་འགྲོད་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་ཕྱི་ལོ་ཆིག་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་བཙོ་ལྷ་ཡས་མས་ཀྱི་མཆོམས་སྒྲིམ་རེད། དེ་དག་སྒྲིམ་པ་ཕྱུང་ནས་གཏོང་སྒྲིམ་ཡོད་ན་ཕྱི་ལོ་ཆིག་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་བཙོ་ལྷ་སྟོང་ནས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གྱིས་སྒྲིམ་པ་ཞི་བཅུ་ཞེ་གྱངས། ཕྱི་བཅུ་དྲུག་ཞེས་བཞེད་སྐབས་དཔེར་ན་བཞི་བཅུ་ཞེ་གྱངས་བར་དེང་དུས་ཀྱི་

ཤེས་ཡོན་ཡོད་པའི་བོད་པ་སྟོང་ཕྱག་མེད་ཀྱང་བརྒྱ་ཕྱག་ཁ་ཤས་ཤིག་ང་ཆོས་རིས་
པར་བཟོ་བྱུང་ཡོད། དེ་དག་རྩ་བ་ནས་ང་ཆོ་ཏ་ཅང་རྗེས་ལུས་དང་འབྲུས་ཤོར་བྱིན་
ཡོད།

བཅན་བྱོལ་དུ་ཆོས་རིག་གི་ལྷོ་གནས་བཅུགས་ཚུལ།

དེས་ན་བྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ང་ཆོ་བཅན་བྱོལ་གྱུར་ཏེ་ཐབས་སྟོ་པོ་ཆགས་
སྐབས་ ༡༩༥༩ ཟླ་ ༩ ནང་རྒྱ་གར་དང་ཟླ་ ༩ ཟླ་མཇུག་དེར་མ་སྤྱི་རིམ་སྐབས་
ཤིང་། ལས་ཀ་དང་པོ་དེ་ང་ཆོ་བོད་ནས་ཚུར་རྒྱུ་བྱིས་ཡོང་བ་དེ་དག་ལ་ས་
བཅིལ་ས་ཞིག་དང་། སྟོན་ལ་ལྟོ་གོས་ཀྱི་འབྲོ་སྤངས་ལྟ་བུ་བཟོ་དགོས་པ་སོགས་ལོ་
གཅིག་གི་རིང་ཏ་ཅང་རྒྱ་གར་གི་ལས་ཀ་དེ་དག་རེད།

དེ་རྗེས་དུག་ཅུ་ཐམ་པའི་ཟླ་བ་བཞི་པ་ལྷ་བ་ཅམ་ལ་ང་ཆོས་སྟོ་བ་ལྷོ་གནས་མ་དེ་མ་
སྤྱི་རིམ་བཅུགས་ཤིང་། སྐབས་དེར་བྱིད་རང་ཆོ་ལྟ་བུ་སྤྱི་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཏ་ཅང་མང་པོ་
མེད། བོད་ནས་ཚུར་ཐིང་འབྲུག་གི་འོག་ནས་སྟོ་བྱུར་དུ་བྱོས་ཡོང་བའི་ནང་ནས་
མཐའ་མཆམས་དེ་དག་ནས་ཕྱན་བྱུ་ཡོད་པ་ལས། དེ་མིན་ལྟ་ས་རང་ནས་ཡོང་བ་དེ་
དག་མི་ཕྱག་ཏྲ་ཕྱག་ཤ་སྟེ་རེད། དེའི་ནང་གི་གཞོན་སྤྱི་མ་དེ་དག་ནས་མི་ལྷ་བཅུ་
ཐམ་པ་བྱུབ་བྱུབ་བཟོས་ཏེ་མ་སྤྱི་རིམ་སྟོ་བ་ལྷོ་གནས་པ་རེད།

སྐབས་དེར་དགེ་འདུན་པ་ཆོར་ང་ཆོ་བྱིན་ཆད་བསྟན་པའི་མེ་རོ་གསོ་རྒྱུའི་དོན་
དུ་རིས་མེད་ཀྱི་དགེ་འདུན་པ་ཆེག་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་ཞིག་དང་། ཐོག་མར་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་
གི་བཀའ་འབྲོལ་གངས་ཆད་སྤུལ་བརྒྱ་རེད། ང་ཆོས་སྤུལ་བརྒྱ་ཉུང་ཕྱགས་འདུག་

སྐབས་ཆེག་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་དེས་པར་དགོས་ཚུལ་ལྟ་བུ་གསུངས་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་དེ་རྒྱུ་སྐབས་ཆོས་སྐར་ཞེས་པ་དེར་ཆེག་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཡི་གངས་ཆོད་ཀྱིས་སློབ་གཉེན་ལྟ་བུ་མཐུན་ནས་གནང་རྒྱུར་དགོས་འདུན་པའི་བསྟེན་གནས་ཤིག་བཅུགས་ཤིང་། རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ Ration ༼རྒྱ་མཚན་བཟའ་བཟུལ༽ སྤྲད་ནས་འཆོ་གོས་མཐུན་ཤིང་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་གནང་སྟེ་འདི་ལྟར་བྱས་ནས་བསྐྲུན་པ་རེད། སྐབས་དེར་ར་ཆོར་དགོན་པ་བཞེངས་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་གང་ཡང་མེད་ལ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་གྲང་བཅིས་མེད་ཅིང་། གལ་འགངས་ཆེ་ཤོས་དེ་སྟོན་ལ་བསྟན་པའི་སོན་ཅ་ལྟ་བུར་དགོས་འདུན་ཆེག་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་སློབ་སྦྱོང་ལྟ་བུ་མཐུན་ནས་གནང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

སྟོན་ལ་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་རྩ་བ་ཆེ་ཤོས་དེ་དང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྟོན་རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བཅིས་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོ་ནས་ར་ཆོར་སློབ་གྲྭ་དེ་དག་བཅུགས་ཏེ་དུས་ལྟར་བར་ར་ཆོར་གཏན་འཇགས་སློབ་གྲྭ་དང་། ཉིན་མའི་སློབ་གྲྭ་མཆོན་པའི་སློབ་གྲྭ་དེ་དག་གལ་ཆེན་དོན་ཆེན་གྱིས་བཅུགས་པ་རེད། སློབ་གྲྭ་བཅུགས་པ་ལ་འང་བཅུགས་སྐྱངས་རེད། དེར་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཁོ་ནས་འགྲིག་གས་ཞེ་ན། དེས་མི་འགྲིགས་ཏེ་ར་ཆོར་མི་རིགས་རེད། ར་ཆོར་རིག་གཞུང་ཡོད་ལ་ར་ཆོར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡོད་པས་ར་ར་ཆོར་ལྟ་བུར་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་གཉིད་ཟབ་དེ་དག་དང་། ར་ཆོར་ཡི་གེ་དེ་ཡང་དེས་པར་དུ་བསྐྱབས་སུ་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་སྐབས་དེར་པ་ཇེ་ཉ་ནི་རོ་ལ་ར་ཆོར་མོད་སྤྲུག་ཆོར་དེར་དུས་ཀྱི་

ཤེས་ཡོན་དང་། ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་གནད་རབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་ཞིག་
དགོས་སྟབས་ང་ཚོར་སློབ་གྲྭ་ཟུང་དུ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བཤེའི་ཉ་ནེ་རོ་ལ་ཞུས།
ནེ་རོས་ཀྱང་དེར་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་སྟེ་དབུས་ Society རྒྱུགས་པ། ཞེས་པ་དེ་
བཙུགས་པ་དང་། སྐབས་དེར་ Society གཙོ་འཛིན་དེ་ཡང་རྒྱ་གར་དབུས་
གཞུང་གི་ Union Education Minister Shiri Malee རྒྱ་ཤེས་ཡོན་
སློབ་ཆེན་ཕྱི་ལོ་ལོ་ལོ། ཞུ་བ་ཁོང་གིས་གནང་བ་རེད། མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་
ཉིན་མོར་ནེ་རོ་དང་མཉམ་དུ་གསོལ་ཆོག་གསུང་ཞིང་། Shiri Malee ཞུ་བ་
ཁོང་གསོལ་ཆོག་ལ་ལེབས་ཏེ་ང་ཚོ་སྐོར་སྐོར་བྱས་ནས་དེའི་སར་བཤེའི་ཉ་ནེ་
རོས་འདི་དང་འདི་ལྟར་ཡིན་ཞེས་ཐག་གཅོད་གཅོད་མ་གནང་བ་དང་། Medium
Of Instruction རྒྱ་ཤེས་ཀྱི་སྐད་བཤུར་གཙོ་བོའི་བཞུགས་ཀྱི་དེ་ཡང་དབྱིན་ཇི་
དགོས་པ་རེད་ཅེས། རྒྱ་གསུང་སློབ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིག་དེ་ལ་ལས་ཉིན་རྒྱུ་བྱས་ན་
ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ངས་དེ་ནེ་རོ་ལ་བཀའ་འདི་ཞུས་པ་ཡིན། ཐོག་མར་དེ་དབྱིན་ཇི་
བྱེད་དགོས་པ་རེད་ཟེས།

སྐབས་དེར་ནེ་རོས་འདི་ལྟར་གསུངས་ལྟར་། སྐབས་དེར་ང་ཚོ་བོད་པའི་གནས་
ཚུལ་དེ་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཆོག་ལ་ཞུ་རྒྱུའི་ང་ཚོ་འབད་བཙོན་བྱུགས་ཆེན་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་སྟབས་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་དེ་མ་ཞུ་ཞེས་དང་། དེས་མན་ཐོགས་གང་ཡང་མེད་
ཅེས་ནེ་རོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ང་ལ་ནན་པོ་བྱས་ཏེ་གསུངས་སྟེ། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་དེར་
མ་ཉན་པར་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཆོག་ལ་ཞུས་པ་རེད།

རྗེས་སུ་ང་ཚོའི་སློབ་གྲྭའི་སྐོར་ཞིག་བཤེའི་ཉ་ནེ་རོ་དང་གོ་བསྐྱར་ཞུ་སྐབས་ནེ་

རོས་འདི་ལྟར་གསུངས་བྱང་། བོད་དོན་མ་བཟླས་པ་བྱས་ཏེ་བོད་དོན་འཐབ་འཛིང་
དེ་ལྟ་མཐུད་ནས་འཛིན་རྒྱུ་འཐབས་ཤེས་གཙོ་བོ་ནི། བོད་པ་གཞོན་སྐྱེས་དེ་དག་ལ་
དེར་དུས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ཆ་ཆར་སྤྲད་དགོས་ཤིང་བོད་ཀྱི་འཐབ་ཚོད་ལྟ་མཐུད་ནས་
འཛིན་པའི་ཐབས་ཤེས་འདི་རེད། འཇམ་གླིང་རྒྱལ་ཆོགས་ལ་ཆར་གཅིག་ཞུས་པས་
ཏ་ལས་པ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་ནི་རོས་འདི་ལྟར་གསུངས་ཤིང་དེ་དངོས་རེད་འདུག།

འདི་ལྟར་བྱས་ཏེ་ར་ཆོའི་སློབ་བྲལ་དེ་བཅུགས་པ་རེད། ར་ཆོ་ཇི་ཙམ་མེད་ཅེས་
བརྗོད་ཀྱང་བཅན་བྱོལ་བའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་མི་རབས་གསར་པ་འཆར་ལོངས་བྱུང་
བ་དེར་སྐབས་པ་པ་དང་ཨ་མ་ཆགས་ཡོད། དེ་དག་ལ་ཇི་ཙམ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱང་
སྤྱིར་བཏང་ར་ཆོའི་སློབ་བྲལ་ཐོན་པ་ཞིག་དང་། དབྱིན་ཇི་སྤན་བྱ་ཤེས་མཁན་ཞིག་དང་
། ཉིན་རྒྱུ་ཡང་སྤན་བྱ་ཤེས་མཁན། བོད་ཡིག་ཀྱང་སྤན་བྱ་ཤེས་མཁན་ཀྱི་ར་ཆོའི་མི་
རབས་ཤིག་ཆགས་སྐབ་ཡོད།

ར་ཆོ་ཐོག་མར་སློབ་བྲལ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཀྱི་འོག་ཏུ་སློབ་བྲལ་གསར་པ་
བཅུགས་རྒྱུ་འདི་ཤུགས་དེ་ལྟར་བརྒྱབ་པ་རེད། སློབ་བྲལ་བཅུགས་ཟིན་རྗེས་སྤྱི་དག་
ཏུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་བརྗོད་དེ་ར་ཆོས་བར་སྐབས་ནས་སྤྱི་དག་
ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་འདི་ཐོག་ལ་འབད་བཅོན་བྱས་པ་རེད། རིམ་བཞིན་འགོ་སྟོད་དུ་གཏུག་ནང་
ལ་ར་ཆོ་ཤེས་རིག་གི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་འཆོགས་པ་དེའི་སར་ར་ཆོའི་རོ་ཤེས་སྡོ་ལྡོ་
ཤི་སྡོ་ལགས་ཤིག་ཡོད་པ་ཁོང་གིས་སློབ་ཆན་དེ་དག་ཐོད་ཡིག་ནང་ལ་བསྐྱབ་
དགོས་ཤིང་། ཆན་རིག་སོགས་ངེས་པར་དུ་བོད་ཡིག་གི་ཐོག་ནས་བསྐྱབ་དགོས་ལ།
སར་ཉིན་སློབ་སྦྱོང་སྤྲད་རྒྱ་དེ་དག་དབྱིན་ཇིའི་ནང་ནས་དེ་རིང་ཐོད་ཡིག་ཐོག་

བསྐྱར་ཏེ་སང་ཉིན་བོད་ཡིག་དང་བོད་སྐད་ཐོག་ནས་སློབ་སྦྱོང་སྤྱད་ཐུབ་པ་ཞིག་
དགོས་ཞེས་དེ་འདྲའི་བསམ་འཆར་བྱུང་བ་རེད། སྐབས་དེར་ང་ཚོའི་དགེ་ལྡན་ཆུས་
པ་ཁོང་ཚོ་འགའ་ཞིག་གིས་དེ་ཡོང་ཐབས་མེད་ཅིང་། སྡོན་ལ་དབྱིན་ཇིའི་ནང་ལ་
བསྐྱར་ནས་བསྐྱབ་ན་ལེགས་ཞེས་བརྗོད་དེ་འདི་ལྟར་བྱིན་པ་རེད།

དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སྡོན་ལ་འདྲིན་གྱི་དང་པོ་ནས་འདྲིན་གྱི་གང་འཆམས་བར་
བོད་ཡིག་རང་གི་ཐོག་ནས་སློབ་ཆེན་ཆེན་མ་བསྐྱབ་རྒྱུའི་ལག་ལེན་བསྐྱར་བ་རེད།
དེ་དག་ང་ཚོས་སྤྱི་དག་ཏུ་བཏང་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་སྤྱི་དག་ཏུ་གཏོང་བ་ཙམ་མ་
ཟད་ང་ཚོའི་བོད་ཡིག་དེ་ཉིད་ཡར་རྒྱས་འགོ་བྱུང་བ་ཞིག་དང་། སློབ་ཆེན་གཞན་གྱི་
ནང་དུ་འདྲེན་བོད་ཡིག་རང་གིས་གོ་ཆོད་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་བོད་ཡིག་ཡར་རྒྱས་འགོ་གི་
ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་ཚོའི་གསུང་ཆོས་ལས་འགྲུལ་ལྟ་བུ་དེ་ལྟར་བཅམས་པ་རེད།

སྐབས་དེར་ང་ཚོའི་སྤྱི་དག་ཏུ་སྤྱི་དག་ཏུ་བོད་རིགས་སྤྱི་དག་དེ་དག་འདབ་ཆགས་
གཤོག་པ་བྱུང་ལྟར་ལྟར་དེར་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པའི་ཐོག་ང་ཚོའི་གནའ་
རབས་ཀྱི་ནང་པའི་ལྟ་བུ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་གི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པ་ཞིག་
དགོས་ཞེས་བརྗོད་དེ་གོང་དུ་འབྲེལ་བ་འདྲེན་བྱུང་བ་ལྟར་རེད།

གཞུང་ཆེན་མཆོན་ཉིད་སློབ་གཉེར་སློབ་བཟང་གཏོང་པ།

ནང་པའི་ལྟ་བུ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་སློབ་སྦྱོང་གི་
ཙམ་གྱི་གཞུང་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྐབས་དེ་ཡང་ཞལ་འདོན་སྦྱོར་བ་ལྟ་
བུ་དང་འདོན་པ་སྦྱོར་བ་གཅིག་ལྟའི་སྐད་ཆ་མིན་པར་སློབ་སྦྱོང་གི་ཐོག་ནས་འགོ་

མ་སྤྱི་དེ་དང་། སེམས་ལ། རྟོང་བཅས་ལ་རྟགས་བསལ་བཏང་བ་ར་རང་གིས་
མཐོང་བ་དང་ལྟ་རྒྱུ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་དེ་དག་རིམ་བཞིན་སྐྱོ་དུ་སྦྱིན་པ་རེད། ལྷོགས་
གཅིག་ནས་ཆོས་དགའི་གནས་ཆད་དེ་ཡང་མ་ལོངས་པ་མིན་ནས་སྤྲུལ། ཆོས་དགའི་
ཞེས་བརྗོད་དུས་ཞལ་འདོན་བསྐྱབ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་
འབྲུངས་རབས་ལྟ་བུ་ཆོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤྱི་ཡོངས་འབྲེལ་བ་གད་སྐྱོན་རྒྱུ་ལས་
ཞིབ་ཆགས་པོའི་རྟགས་བསལ་གཏོང་གིན་གཏོང་གིན་བསྐྱབ་རྒྱུ་དེ་ཡང་ལྷོགས་
གཅིག་ནས་དགའི་གནས་མ་འདོན་པ་དང་། གཉིས་ནས་དུས་ཆོད་མེད་པ་དང་།
བསྐྱབ་རྒྱུ་དེ་ཡང་ལས་སྤྱོད་ཞིག་མིན་ལ་སྤྱུ་གུ་ཆོར་སློབ་ཆན་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱབ་
ཀྱི་ཡོད་སྐབས་དུས་ཆོད་ཀྱིས་འདད་མ་འདད་སོགས་གནས་ཚུལ་མང་པོའི་སྐྱེན་
ཀྱིས་མདོར་ན་འཕུས་ཤོར་དུ་སྦྱིན་འདུག

ང་ཆོར་སློབ་ཐུག་འདི་ལྟའི་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ལ་མོ་གངས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཕྱིན་པ་
རེད། མོ་དེ་དག་ནང་ང་ཆོས་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་ཉན་ཉན་འཇུག་ཤོར་
དུ་ཕྱིན་འདུག་སྟེ། ཆོས་ཕྱོགས་ཞེས་བརྗོད་ན་ལེགས་སམ་ལྟ་བུ་བྱུང་བཅས་བརྗོད་ལ་
ལེགས་པ་འདུག་གམ་མདོར་ན་དེ་འཇུག་ཤོར་ཕྱིན་འདུག་

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཆོ་བཅན་གྱོལ་བ་ཆགས་ཏེ་བྱུག་ཅུའི་ནང་ནས་ང་ཆོའི་
དགོ་འདུན་པ་གང་འཆམས་ཤིག་རྒྱ་གར་ལ་སླེབས་ཡོད། འདི་གར་ནས་རྒྱ་ལ་གྲ་
ཆང་གིས་མཆོན་པའི་རྒྱ་ལ་སླེབས་ཏེ་སོགས་རིས་མེད་ཀྱི་དགོ་འདུན་པ་མང་པོ་
ཞིག་འདི་གར་སླེབས་བཞུགས་ཡོད། སྤར་སྤགས་པ་གྲ་ཆང་བྱས་ཏེ་དཔེ་ཆ་བཟུ་གི་
མེད་སྟབས་རྒྱ་གར་ལ་སླེབས་ཏེ་བྱུག་ཅུའི་ནང་ནས་དགོན་པ་ཆང་མར་གཞུང་བཟུ་
དགོས་ཀྱི་འདུག་ འདོན་པ་བཏོན་པ་དང་ཆོ་ག་འདོན་པ་གཅིག་བྱས་འདར་གི་མི་
འདུག་ཅེས་ངས་ཐོས་སྟོན་ཞིང་བསམ་འཆར་བཤད། དེ་ལྟར་འབོད་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ་
གྲ་ཆང་ལ་མཆོན་ཉིད་བཅུགས་པ་རེད། རྒྱ་ལ་སླེབས་ཏེ་ཡང་དེ་སྤར་སྤགས་པ་
ཆོ་མཆོན་ཉིད་བཟུ་གི་མེད་ཅིང་དེ་ཡང་མཆོན་ཉིད་བཟུ་རྒྱ་ལ་སླེབས་ཏེ་བཅུགས་པ་
རེད། དེ་བཞིན་སྐབས་དེར་ཀམ་པ་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱ་གོང་མ་དེ་ཡོད་ཅིང་རིན་པོ་ཆེས་
ཡུང་དེར་སྤགས་སྤར་དང་བཅས་བཤད་ཀྱའི་ཐོག་ལ་སྤགས་སྤར་གནང་བ་དང་།

དེ་བཞིན་པད་ཡུལ་པད་ལོར་རིན་པོ་ཆེས་ཡུང་དགོན་པར་བཤད་ཀྱ་བཅུགས་
གནང་གིས་རྟགས་བསལ་གཏོང་རྒྱ་དེ་དག་བཅུགས་པ་གནང་བ་བཅས་མདོར་ན་
ཐོན་དང་བཅས་རིས་མེད་གཞུང་ཆེན་བསྐྱེད་རྒྱ་དང་རྟགས་བསལ་གཏོང་རྒྱ་དེ་དག་
ལ་དང་འདོད་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད།

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་བཅུན་མའི་དགོན་པ་དེ་དག་ལ་འད་དེ་སྤྲུལ་པའི་ལོ་རྒྱུས་
ལོ་བརྒྱ་ཟླ་ཁ་ཤས་རིང་ལ་བཅུན་མའི་དགོན་པ་ཆོས་ཆོས་སྤྱོད་སློབ་གཉེར་བྱེད་
པ་ལས་མཆན་ཉིད་བཟླ་རྒྱ་དང་གཞུང་ཆེན་མོར་བཟླ་རྒྱའི་ལུགས་སློབ་མེད། དེ་
ཡང་ར་ཆོས་མཆན་ཉིད་ལ་བཟླ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་དེ་བཅུན་དགོན་ཆོའི་
ནང་དུ་མཆན་ཉིད་བཟླ་རྒྱ་མགོ་ཚུགས་ཏེ་བར་སྐབས་ཡར་རྒྱས་ཆད་ཡོངས་པ་ཏ་
ཅང་ཡག་པོ་རེད། དེ་ལྟར་ཆགས་ནས་དེར་སྐབས་དགེ་བ་ཤེས་མ་ཐོན་རྒྱའི་
མཆམས་ལ་སླེབས་ཡོད།

སྤྱོད་ཆོས་ཀྱང་ནང་པའི་ལྟ་བུ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་དགོས་ཚུལ།

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ར་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ཐོག་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་
ངས་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་བ་ཏུ་སྤྱི་མིའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་རྩལ་ཡོངས་སུ་
རྒྱལ་པ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ལས། སྤྱབས་སུ་མཆི་
ཟེར་བ་གཅིག་ཤུས་མི་འགྲིགས་ལ། ངས་གོང་དུ་དབྱིན་ཇིའི་ཆོག་ནང་ Religion
[ཆོས་སམ་ཆོས་ལུགས།] ཞེས་པ་དེ་ Faith [དད་ལ།] སྐར་ལ་འགྲོ་གི་ཡོད།

སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དེ་སེམས་བཙུག་སྐྱེད་གཏོང་རྒྱའི་སྐད་ཆ་རེད། སེམས་
བཙུག་པའི་སྐྱེད་པོ་ལྟར་གཏོང་དགོས་སམ་ཞེ་ན། བསམ་སྒྲོའི་ཐོག་ནས་བཙུག་སྐྱེད་
གཏོང་དགོས་ཤིང་བསམ་སྒྲོའི་ཐོག་ནས་བཙུག་སྐྱེད་གཏོང་བ་ལ་བཙུག་སྐྱེད་མ་
བཏང་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་། བཙུག་སྐྱེད་བཏང་བའི་ཕན་ཡོན་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་
བཙུག་སྐྱེད་གཏོང་འདོད་སྤྱོད། བཙུག་སྐྱེད་གཏོང་འདོད་སྤྱོད་པའི་སྐབས་སུ་

བཅོས་སྒྲུབ་གཏོང་སྒྲུབ་དེ་སེམས་ཀྱི་ནང་ལ་འགལ་བ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དང་།
སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་འཛིན་སྒྲུབ་འགལ་བའི་སྒྲོ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་ཤེས་བར་
བྱེད་དགོས།

ནང་པའི་དཔེ་ཆའི་ཆོས་སྐད་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཆད་མ་དང་ལོག་ཤེས་ཞེས་པའི་
ཆད་མ། ལོག་རྟོག་མ་རྟོགས་པ། ལོག་པར་རྟོགས་པ། རེ་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་དག་འགལ་
སྒྲུབ་ཕྱོགས་དང་། དེའི་ཕྱོག་སྒྲུབ་ཆད་མ་དང་། ཆད་མ་ལ་འང་མཛོན་རྩེས་ཀྱི་ཆད་མ་
གཉིས། ཉམས་སྒྲོལ་སྒྲུབ་སྐབས་མཛོན་སྐྱེས་ཆད་མ་དང་། དེ་མིན་སྒྲོལ་ཆད་
དཔག་ཆད་མ་སྟེ་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཆད་དཔག་བྱེད་སྐབས་རྩེས་དཔག་ཆད་
མ་ཞེས་བརྗོད་པའི་ཆད་མ་དེར་རྒྱབ་བརྟེན་ཡོད་པ་རེད། དེ་མ་སྐྱབ་པའི་ཕྱོགས་རེད།
ཆད་མས་བྲངས་པའི་སྒྲོ་དེ་སྒྲོ་ཡང་དག་པ་རེད། ལོག་རྟོག་གིས་བྲངས་པའི་སྒྲོ་དེ་
དག་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒྲོ་ཆགས་ཡོད། ལོག་རྟོག་དེ་ཉིད་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒྲོ་རེད།

དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཞེས་པ་དེས་གང་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན།
སྒྲོ་ཡང་དག་པ་དང་སྒྲོ་ཡང་མ་དག་པ། སྒྲོ་དོན་མ་སྐྱབ་དང་སྒྲོ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཆད་མ་
དང་ལོག་ཤེས་བར་ཀྱི་འཐབ་ཅོད་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་སྟེ་དེས་འཐབ་ཅོད་བྱས་ཏེ་སེམས་
ལ་འགྱུར་བ་བཏང་གི་ཡོད།

དཔེར་ན་ལས་སྒྲོ་པོ་ཞིག་བཞད་ན་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྒྲོ་ཞེས་པ་དེ་ལོག་ཤེས་
རེད། བདག་མེད་པར་རྟོགས་པའི་སྒྲོ་དེ་ཆད་མ་རེད་དེར་རྒྱབ་བརྟེན་ཡོད་ལ་སྐྱབ་
བྱེད་ཀྱང་ཡོད། དེས་ན་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྒྲོ་དེས་ང་རྒྱལ་དང་། ཞེ་སྤང་། འདོད་
ཆགས། སྤག་དོག་བཅས་སྐྱེ་གི་ཡོད་ཅིང་། འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། ཁོང་ཁྱོད་ང་རྒྱལ་

ཟེར་བ་དེ་དག་གིས་ང་ཆོར་སྟོན་བྱ་བ་ཐོག་ཡོད།

སྤྱི་ཆོག་ས་དང་སྐེར་སོ་སོར་ཆ་བཞག་ཀྱང་སེམས་མ་སྦྱིད་པ་བཟོ་གི་ཡོད། དེ་དག་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུར་དེའི་ཕྱོག་ཕྱགས་ཀྱི་སྒོ་ཞིག་སྦྱེས་པའི་ཐོག་ནས་མེད་པ་བཟོ་བ་ལས་སྟོན་ལས་བརྒྱབ་ནས་མེད་པ་བཟོ་བྱུང་བ་ལས་མེད་ལ། ཕྱག་དང་མཆོད་འབུལ་བྱས་པས་ཀྱང་མེད་པ་བཟོ་བྱུང་གི་མེད། དེས་ན་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་དེ་བསམ་སྒོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་ནས་བཟོ་དགོས།

དེར་བརྟེན་སྟོན་སྦྱོང་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ནང་པའི་ཆོས་བྱེད་དགོས་པ་ལས་སྟོན་སྦྱོང་མེད་ན་ནང་པའི་ཆོས་བྱེད་རྒྱ་ཏྲ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། ང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོག་ས་འདི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ནང་པའི་སྤྱི་ཆོག་ས་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ནང་པའི་སྤྱི་ཆོག་ས་དངོས་གནས་ཆད་ལྡན་ཞིག་ཡོང་བར་ཆོས་བསྐྱབ་དགོས། ཆོས་སྟོན་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པ་ལས་ཆོས་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་དེ་ལག་པར་བླང་བ་ཞིག་ཁྱེར་ནས་བཟང་བ་གཅིག་ལུས་འདར་གི་མི་འདུག་ཅེས་ངས་འཛོད་བསྐྱུལ་རིམ་པར་བྱས་ཏེ་རིམ་བཞིན་སྐྱ་པོ་མོ་མོ་ཆོར་ནང་ཆོས་རྩིས་སྦྱོང་དང་། ནང་ཆོས་བཟོ་སྦྱོང་། ནང་ཆོས་སྟོན་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ངས་པར་སྐྱ་མ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་དེ་བཞུགས་ཁྱིའི་སྟེང་དུ་བཞུགས་ཏེ་འབྲེལ་བཞད་རྒྱབ་པ་མིན་པར་དགེ་སྟོན་ཆང་མ་སྟོར་སྟོར་གྱིས་བསྟན་ཅིང་། སྤྱིར་བཏང་སྟོན་ཆོན་སྟོན་སྦྱོང་དང་གོས་བསྐྱུས་བྱས་པ་ལྟར་བྱེད་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ཏེ་སྤྱ་མོ་ལ་དྲགས་ནང་ལོ་ངོ་གང་འཆོམས་ཕྱིན་པ་རེད། འདི་ལྟར་ངས་ཁོ་རང་ཆོར་འཛོད་བསྐྱུལ་བྱས་ཞིང་ཁོ་རང་ཆོས་དེ་ལག་ལེན་བསྟར་ནས་བྱུང་འབྲས་གང་འཆོམས་ཐོན་ཡོང་གི་འདུག།

ཡང་འདིར་ང་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་བཤད་རྒྱུ་ཡོད། སྤྱི་མོང་དྲུག་ཅུའི་ནང་ལ་དྲགས་
སུ་བསྐྱོད་སྐབས་ཐོག་མར་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་ལ་དྲགས་པ་དེ་
ཆོའི་གས་ཀྱིས་སྐབས་དེར་ལ་དྲགས་སུ་ཡོད་པའི་དགོན་པ་དང་སྐྱ་མ་ཆོར་མཐོང་
ཚྭ་གས་ཡག་པོ་མེད་པར་ཁོང་ཆོའི་སེམས་ཀྱི་ནང་ནས་མཐོང་རྒྱུ་འདྲི་ཀྱི་འདུག་ལ།
འདིར་ཆོ་གང་ཡང་མི་འདུག་བསམ་པ་ཁོང་ཆོས་བློ་ཀྱི་འདུག

དེའི་རྗེས་ང་ལ་དྲགས་སུ་སྐབས་པའི་སྐབས་ཤིག་ལ་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་
ཡོད་པའི་ལ་དྲགས་པ་དེ་ཆོའི་གས་ཀྱིས་ང་ལ་ཟུར་དུ་གཅིག་ཟུག་དགོས་ཡོད་ཅེས་
ཟེར་ཀྱི་འདུག་ཅིང་། དེའི་ནང་ལ་དྲགས་ཀྱི་སྐྱ་མ་ཆོ་དང་དེ་དག་མེད་པར་ཁེ་གཙང་
ཞིག་ཟུག་དགོས་ཡོད་ཅེས་ཟུག་པ་ཡིན། དེས་ཉགས་གང་ཞིག་བསྟན་པ་རེད་དམ་
ཞེན། དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པ་དེ་དག་བསམ་སྒྲོ་བྱུགས་ཅུང་ཟད་ཆེ་བ་ཡོད་
ལ་བཙག་དཔྱད་ཀྱི་འདུག་པས་སྒྲོ་དེ་ཡང་བྱུགས་ཆེ་བ་ཡོད་ཅིང་། བཙག་དཔྱད་
ཀྱི་འདུག་པས་སྒྲོ་བྱུགས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དེ་དག་སྒྲོ་ལགས་སྒྲོ་ལགས་ཆོས་སྐབས་
སུ་མཆི་ཞེས་པ་དེ་གཅིག་ཤུས་ཁོང་ཆོའི་སྒྲོ་ཡིད་ཆོས་ཀྱི་མེད།

དགོན་པ་ཆོར་འདི་ལྟར་བལྟ་སྐབས་དགོན་པ་ཆོས་འདོན་པ་འབྲ་བཏོན། མོང་
ཆོག་རྒྱགས་པ་དེ་འབྲ་ཞིག་ལས་གཏིང་ཐབ་པོ་མེད་སྐབས་ཁོང་ཆོ་ཡིད་ཆོས་ཀྱི་
མེད། བསམ་སྒྲོའི་ནང་ལ་མཐོང་གང་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཤིང་། ཐོག་མར་
དགའ་ངལ་དེ་འབྲ་འཕྲད་པ་རེད།

རིམ་བཞིན་སྒྲོ་བ་སྒྲོང་ཀྱི་མགོ་བཙུགས་ཏེ་ཆོས་ལ་བརྟུང་བཤུ་གཅོད་རྒྱུ་
མགོ་ཚུགས་སྐབས་དེང་དུས་ཀྱི་སྒྲོ་བ་གྲུ་ཐོན་ཏེ་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པའི་ལ་དྲགས་པ་

ཆོས་འགན་ཁུར་གཙོ་བོར་སྒྲངས་ཏེ་ནང་ཆོས་ཀྱི་འཛིན་ལྷ་འཆོག་པ་རེད། སྤོ་
ལགས་སྤོ་ལགས་ཆོས་དེ་ཙམ་འགན་ཁུར་ལེན་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། གང་ལྟར་དེར་
དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པའི་མི་དེ་དག་གིས་འགན་ཁུར་རྒྱུ་ལེན་གྱིས་འཛིན་ལྷ་
འཆོག་སྐྱུར་དོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་འདུག།

དེར་བརྟེན་ང་རང་ཆོ་བོད་པའི་ནང་དུ་འདྲ་དེ་བཞིན་བྱས་ཏེ་རྟ་རམ་ས་ལར་བྱེད་
རང་ཆོས་འདི་བཙུགས་པ་རེད། ང་དང་དགེ་ཤེས་ཁ་ཤས་སྐད་ཆ་བྱུང་བས་དོ་སྤྲོད་ཏེ་
ཅང་ཆེ་དུ་འགྲོ་གི་འདུག་ལ། སན་ཐོགས་ཀྱང་ངེས་ཅན་ཡོད་གི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་
འདུག་སྐབས་ཏེ་ཅང་དག་འཕོ་བྱུང་། བྱེད་རང་ཆོས་ལས་འགན་ལག་ལེན་དུ་བསྐྱར་
བ་དེར་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེ་བཞིན་གཞིས་
ཆགས་ཁག་ལ་ཡང་དེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་བཙུགས་སྐྱུའི་རང་ཆོས་ལས་འགྲུལ་ལྟ་
བྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ང་ཆོའི་སློབ་ལྷ་ཁག་གི་ནང་དུ་ཐོག་མར་དུག་ཅུའི་ནང་ང་ཆོའི་མཆོན་
ཉིད་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྐྱེད་སློབ་བཏོད་ནས་དུས་ཡུན་གང་འཆམས་རིང་ལག་ལེན་
བསྐྱར་ཏེ་བར་སྐབས་ཉམས་ཆག་ཕྱིན་པ་དེ་དག་ང་ཆོས་སྤྲར་གསོ་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱུང་
ན་དེ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་བསམ་སློབ་འཁོར་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་བར་
སྐབས་ང་ཆོའི་སློབ་ལྷའི་སྐུ་ཁྱེད་ནང་ཆོས་རོ་སློབ་བྱེད་སྐྱེད་དེ་འདྲ་བྱུང་ན་སན་
ཐོགས་ཤིག་མི་ཡོད་ངམ་ཞེས་བཤད་ཀྱི་འདུག་པས་དེར་བརྟེན་དེ་རིང་ང་འདིར་ཉི་
མ་དང་པོའི་མགོ་བཙུགས་པ་དེར་སྡོན་ལ་ང་ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་ནས། སྤྱི་
ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་འབྲེལ་བཤད་ཅིག་བརྒྱབ་ན་བསམ་པའི་བསམ་ཆུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་

ཡིན།

ནང་ཆོས་རིམ་གྱི་དངོས་དེ་དེ་རིང་རྒྱུ་རྐྱེན་ཆོད་དེ་ཅུ་མི་འདུག་ བྱེད་རང་
ཆོས་དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་ཤེས་སོང་ངམ། ལོ་རྒྱུ་ས་ནང་ལ་འདི་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་
བཏང་ན་གནད་འགག་ཅིག་འདུག།

ནང་ཆོས་བསྐྱེད་དགོས་ཞེས་བ་དེ་བྱེད་རང་ཆོ་སྒྲོ་བ་སྤྲུག་དེ་དག་ཆོས་གནས་
རྒྱལ་ས་པར་འབྱོར་དགོས་ཟེར་གྱི་མེད་ལ། ཡང་བྱེད་རང་ཆོ་སྤྲུག་བ་དང་ཨ་ནེ་བྱེད་
དགོས་ཞེས་ཆོས་བསྐྱེད་གྱི་མེད། ཤེས་སོང་ངམ།

ཉིན་དང་པོའི་བྱི་བ་ཁག་དང་། དེའི་བཀའ་ལན།

སྔོན་ལ་བྱེད་རང་ཆོའི་སེམས་ལ་གང་ཞིག་དྲན་ཀྱང་བྱི་བ་ཡོད་ན་བྱིས་ཤོག་དང་།
བྱི་བ་འཇབ་ཆུང་དེ་རིགས་མིན་པར་བྱི་བར་ཉོག་ཅུ་མི་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་བྱེད་རང་
ཆོར་གང་ཞིག་འདི་འདོད་ཀྱང་ཐད་ཀར་བརྗོད་ཀྱང་འགྲིག་པ་ལ་ཡང་ན་ཡིག་ཐོག་ཏུ་
སྐབས་བདེ་ན་ཡིག་ཐོག་ནས་བྱི་བ་བྱ་སྤྲིག་བྱོས་ཤོག་ཨང་།

བྱི་བ། རྒྱུ་བ་སྤྲུ་བྱི་ཞེས་བ་དེ་རིགས་ལས་གྱི་སྒྲོ་ནས་རྒྱུ་ཆོས་གསལ་པོ་ཤེས་
སྤྲུག་གྱི་འདུག་ འོན་ཀྱང་ལས་འབྲས་ཟེར་བ་དེ་རིགས་པའི་ཐོག་ནས་ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་
ཤེས་དགོས་སམ།

བཀའ་ལན། ལས་འབྲས་ཞེས་པའི་གཞིའམ་ཅ་བ་ཡོང་ས་ནི་རྒྱུ་འབྲས་ཉེན་
འབྱུང་ཟེར་བ་དེ་རེད། རྒྱུ་འབྲས་ཉེན་འབྱུང་ཞེས་བ་དེ་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་ཆོས་རིགས་པ་ལས་སྤྲུག་
མཐོང་ཆོས་ཀྱི་སྟེང་ནས་ཤེས་སྤྲུག་ཅིང་། རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རིགས་ལ་རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་ལ་

བརྟེན་ནས་འབྲས་ཤུའི་ནམ་འབྲུང་མི་འད་པ་འདི་སྐྱེད་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་ང་ཚོས་
མཐོང་ཆོས་ནས་ཤེས་སུ་བ། དེ་སྐྱེད་སྐྱུ་དང་འབྲས་ཤུའི་རྟེན་འབྲུང་གི་རང་བཞིན་
ཅན་གྱི་ཆོས་ཀྱི་ནང་དུ་རྟགས་པ་དང་། སྟེན་གྱི་ཉམས་པ་མང་པོ་ཡོད།

དཔེར་ན་ང་རང་ཚོའི་ཕྱི་ལོ་གསུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་སམ་ཤེས་པོ་ལ་ཆ་བཞག་གུང་
རགས་པ་དང་། སྤྱ་བ་། སིན་ཏུ་སྤྱ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་ནང་ཤེས་པར་ཆ་བཞག་
གུང་རགས་པ་དང་། སྤྱ་བ་། སིན་ཏུ་སྤྱ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱ་ལྟམ་རྩེན་ལྟུང་གི་ནང་
ཏུ་ཡང་རགས་པ་དང་། སྤྱ་བ་། སིན་ཏུ་སྤྱ་བ་པལ་ཆེར་ཡོང་ས་རེད།

དེར་བརྟེན་ཐོག་མར་ལས་དང་འབྲས་བུ་ཞེས་པ་དེ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲུང་གི་
གཤེས་ལུགས་སམ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲུང་གི་འགོ་རྟེན་གྱི་ཁྲིམས་སྒོལ་ལྟ་བུ་
Law causality རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཡིན། ལུག་སྒོར་གྱི་བྱང་པར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་
ནས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲུང་དེའི་ནང་ནས་བྱེ་བྲག་པ་ཞེས། བྱེད་པ་པོ་ཞེས་གྲིས་རྒྱ་
རྟེན་གསར་པ་ཞེས་བསྐྱབས་སྟེ་ལས་ཞེས་བརྗོད་ན་ karma རྒྱ་མཁའ་ལྱོགས་པ་དེ་
རེད། karma རྒྱ་མཁའ་ལྱོགས་བརྗོད་ན་བྱ་བ་རེད། འཕྲིན་ལས་སམ་བྱ་བ་ཞེས་
བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་རེད།

དེས་ན་ལས་ཞེས་པའི་དོན་ནི། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་ནང་གི་བྱ་བ་དང་། བྱ་
 བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་ནང་གི་ལས་བྱ་བ་ཞེས་པ་དེ་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་ནས་
 ཡོང་དགོས་པ་ལས་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་དང་མ་འབྲེལ་བར་བྱ་བ་ཞིག་ཡོང་ཐུབ་ཐབས་
 མེད། བྱ་བའི་ཡུལ་ལས་བྱ་བའི་ལས་དེ་སྐྱབ་མཁན་གྱི་བྱེད་པ་པོ། བྱེད་པ་པོ་དེ་དང་
 བྱ་བའི་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་སློ་ནས་བྱ་བ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པས་ན་ལས་

ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

སྤྱིར་དངོས་པོ་ཞིག་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུའི་རྣམ་འགྲུར་ཡོང་བའི་
འགྲོ་སྐྱེད་ས་དེའི་ནང་གསེས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་བྱ་བའི་ལས་ཤིག་བསྐྱབས་
ནས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུའི་རྣམ་འགྲུར་མི་འདྲ་བ་ཡོང་བ་ཞིག་སྟེ་གཙོ་བོ་ལས་
འབྲས་དེ་རེད། ལས་འབྲས་སྟེང་དུ་སྤྱི་བྱེད་ཏེ་ལས་འབྲས་སྤྱི་ཞིང་སྤྱི་བའི་སྟེང་དུ་
སྟེའབས་ན་རིགས་པས་བསྐྱབ་རྒྱ་ཏེ་ཅང་ཁག་པོ་ཆགས་པ་རེད། ཤིན་ཏུ་སློག་ཐུང་
ཀྱི་སྟེང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། ལས་འབྲས་སྤྱི་མོའི་རྣམ་བཞག་བཤམས་དཔེར་ན་དེ་ལྟ་
ང་རང་ཚོ་འདིར་བསྐྱད་པའི་སྤྱི་འདིར་ང་ཚོ་མི་འདི་དག་ཆོགས་ཁང་གཅིག་གི་ནང་
དུ་དུས་གཅིག་ཏུ་ནང་གི་བསམ་སྒྲུབ་ནང་བདེ་མ་བདེའི་ཆོར་བ་མི་འདྲ་བ་ཡོང་གི་
ཡོད། སྤོང་ས་གཅིག་གི་ནང་སྤྱི་ལོགས་ཀྱི་རྒྱུང་སོགས་ཀྱིས་རྒྱུན་པས་ལུས་ཆོར་
བདེ་བའམ་ལུས་ཆོར་སེམས་པའི་ཆོར་བ་ལྟ་བུ་དང་། ལུས་ཆོར་མི་བདེ་བའི་ཆོར་བ་
ལྟ་བུ་ཡོང་གི་རེད། འདི་དག་གི་འཕམ་ཀྱི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་བཤམ་ཆོག་གི་རེད། ང་སྟེ་ལུ་
ཁང་གི་འཁྲིས་སྤྱི་བསྐྱད་ཡོད་ཅིང་ལྷགས་པ་ཡག་པོ་ཡོད་སྟབས་ང་བསམ་པོ་འདུག་
ཅེས་བརྗོད་པ་འཕམ་ཀྱི་རྒྱུན་དེ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་ཆོར་བ་བདེ་སྤྱི་ཡོང་བའི་རྒྱ་བའི་
རྒྱ་དེ་ལས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་གཏུགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་ལས་དེ་དེ་ལྟ་བུ་གི་ཆོར་བ་
བྱེད་ཐག་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་རྒྱ་དེ་དུས་ནས་ཞིག་བྱུང་ངམ། གང་དུ་བྱུང་བ་རེད་
དམ། གནས་སྐབས་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་དེ་དག་ཤིན་སློག་
རེད།

དེ་དག་ཤིས་བུའི་སྤྱི་བ་པ་ཞེས་པ་དེ་སྤྱི་བས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་

མངོན་དུ་གྱུར་བ་དེ་ཁོན་ལས་ས་མཐོན་པོར་སླེབས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆོ་
དང་། བྱང་སེམས་འཕགས་པ་ཆོས་ཀྱང་བཤད་ཐུབ་པ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད།

དཔེར་ན་ད་ལྟ་ང་ལ་ཆ་བཞག་ན་བདེ་སྤྱད་གི་ཆོར་བ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཡོང་བ་དེ་
སྤར་དུས་འདི་འདྲ་ཞིག་དང་བསྐྱལ་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ། རྒྱུན་འདི་འདྲ་ཞིག་གིས་
འོག་ནས་བྱ་བ་འདི་འདྲ་ཞིག་བྱས་པའི་ལས་དེའི་འབྲས་བྱ་ད་ལྟ་སློན་པ་རེད་ཅེས་པ་
ནི་སངས་རྒྱུ་ས་བཙུག་ལྷན་འདས་ཉག་གཅིག་གིས་གསུངས་རྒྱུ་ལས་མེད། དེ་ལྟར་
ཏུ་སློག་གྱུར་ལ་བཙུག་གི་ཡོད།

ལས་འབྲས་ཀྱི་ནང་དུ་རགས་པ་མང་པོ་ཞིག་ང་ཆོས་བཤད་ཐུབ་ཅིང་སྤོང་བས་
ཀྱང་པལ་ཆེར་བྱུབ་ཐུབ་ཀྱི་རེད། འགའ་ཞིག་རིགས་པས་ཀྱང་ཆོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ་
ཀྱི་རེད། སྤར་མའི་སྤར་དུ་སླེབས་སྐབས་རིགས་པས་ཆོད་དཔག་བྱེད་རྒྱུ་ཏ་ཅང་ཁག་
པོ་རེད། སྤྱིར་ཤེས་བྱ་ལ་ང་ཆོད་སངས་རྒྱུ་ས་པའི་གཞུང་གི་ནང་དུ་འདི་ལྟར་གསུང་
གི་འདུག མངོན་འགྱུར་གྱི་སྤེ་ཆོན་ཞིག་སྤེ་ཡིད་ལ་མངོན་འགྱུར་ཞིག་དང་། སློག་
གྱུར་ཞིག ལྟར་ཏུ་སློག་གྱུར་ཞིག་བཅས་ཡོང་བ་ལས། ལས་འབྲས་སྤར་ཞིང་སྤར་བ་
ནས་ལྟར་ཏུ་སློག་གྱུར་ནང་དུ་སླེབས་པ་རེད།

དེ་ལ། བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྐབས་གནས་ལེགས་པོ་ཞིག་ངོས་འཛིན་ཐུབ་
ཀྱི་མེད་ཅིང་། སྐབས་གནས་ལེགས་པོ་ཞིག་ངོ་མ་ཤེས་པར་དེ་དག་ནང་བ་རེད་དམ་
མ་རེད།

བཀའ་ལན། བྱིད་རང་གི་དེ་བ་དེ་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། དེ་ཇི་ལྟར་བཤད་དགོས་
སམ། ཨ་པ་ཨ་མ་ནང་བ་རེད་དེར་བརྟེན་ང་ཡང་ནང་བ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ན་སྐབས་

བདེ་ཤིས་དེ་རེད། དེ་ཆད་མོངས་པ་མེན་ལ་ངས་སློབ་སྦྱང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་
ཅེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་རེད།

སྐྱབས་འགོ་ཡོང་བར་སངས་རྒྱས་ཞེས་པ་ཞིག་དང་། ཆོས་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་ལ།
དགེ་འདུན་ཞེས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། སྐྱབས་སུ་མཆི་ཞེས་བརྗོད་པ་དེར་ཏ་ལས་རྒྱ་
གང་ཡང་མེད།

མདོར་ན་སྐྱབས་གནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་པོ་དེ་སྐྱབས་འགོ་ཅེས་ཡང་པལ་
ཆེར་མ་རེད། སྐྱབས་འགོ་ཡེ་ཤུ་དང་ཁ་ཆེར་ཡང་ཡོད། ཆོས་རྒྱུད་སོ་སོར་སོ་སོའི་
སྐྱབས་ལུལ་རེ་ཡོད་ཅིང་དེར་ཡིད་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་བསམ་པ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་ཡོད། དེ་ལ་
གྲུས། དེ་ལ་བརྟུང། བྱེད་མཁུན་བསམ་པའི་ཡིད་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་སློབ་གཏན་བཅོལ་བའི་
སློབ་ཡོད། དེ་དག་སྐྱབས་འགོ་ཆགས་ཡོད། དེ་ལས་ལྷག་པ་སུ་གྲུ་དམར་འབྲུང་ཞིག་
གིས་པ་མར་སློབ་གཏན་བཅོལ་བ་དེ་ཡང་སྐྱབས་འགོ་ལྷ་བྱ་ཞིག་རེད།

ད་ལྟ་འདིར་སངས་རྒྱས་པའི་སྐྱབས་འགོ་ཞེས་བརྗོད་ན། སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་
དགེ་འདུན་ཏེ། །ཐར་པ་འདོད་པ་ནམས་ཀྱི་སྐྱབས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སངས་
རྒྱས་དང་། ཆོས། དགེ་འདུན་གསུམ་པོ་དེར་སྐྱབས་སུ་འགོ་བཙུག་སངས་རྒྱས་པའི་
སྐྱབས་འགོ་རེད། དེར་སྐྱབས་སུ་འགོ་སྦྱངས་དེ་གོང་དུ་ཅེད་མོ་ཅེད་ནས་བརྗོད་པ་
ལྟར་དེའི་པ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས། སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཆོས་
ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག་པས་
ངས་ཀྱང་དེ་བཞིན་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ན་དེ་ནི་ཆེས་ཆེས་ལུས་ཀྱི་འགོ་སྦྱངས་
ཤིག་རེད། དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས། དགེ་འདུན་གསུམ་པོ་མ་ཤེས་པར་

སྐྱབས་སུ་མཆིན་ཡང་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་འདིར་སྐྱབས་པའི་
གསུང་།

སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ཏེ། །

ཐར་པ་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས། །

ཞེས་གསུངས་པ་དེ་སྐྱབས་ཅམ་མ་ཟད་ཐར་པ་འདོད་མཁན་ཞིག་གི་སྐྱབས་རེད་
ཅེས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ཡང་སུ་སྟོགས་པ་ཐར་པ་འདོད་མཁན་དེ་དག་རང་རང་གི་སྐྱབས་ལ་དམ་པར་
བཟུང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི་གི་ཡོད། ཐར་པ་དེ་དང་ནང་པའི་ཐར་པ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་
པར་ཤེས་པའི་སློན་ནས་ནང་པའི་ཐར་པ་ཞེས་བརྗོད་ན་རྩི་འདྲ་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་
ན། ཐར་པ་ཐོབ་པར་གོགས་བྱེད་མཁན་དེ་ཉོན་མྱིབ་རེད། ཉོན་མྱིབ་ཀྱི་ཙམ་བར་མ་
རིག་པ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། མ་རིག་པར་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་གི་བདག་ཏུ་འཛིན་
པའི་མ་རིག་པ་ཞེས་པ་དེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་མ་རིག་པས་ཐར་པ་
འཛོལ་པར་གོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་ན། བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་མ་རིག་པའི་ལྷོག་སྒྲེལ་
གཉེན་པོ་སྐྱེས་པའི་སློན་ནས་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་མ་རིག་པ་དེ་བཙོམ། དེ་ལས་བྲལ་
བའམ་དེ་ལས་ཐར་པའི་ཐར་པ་ཞེས་པ་དེ་ངོ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལྟ་སྤྱི་ཐར་པ་
འདོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། བདག་མེད་པར་སྟོན་མཁན་ཀྱི་སངས་རྒྱལ་ཉག་གཅིག་
སྐྱབས་རེད།

འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྱི་ཆོས་ལུགས་སྟོང་ཕྲག་ཡོད་པའི་ནང་ནས་བདག་མེད་པ་
ཞེས་པ་དེ་གསུངས་མཁན་ནང་པ་ལས་གཞན་སུ་གཅིག་ཀྱང་མེད། དེར་བརྟེན་དེ་

ལྷོ་མཐོང་པ་སྐྱབ་པའི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དེ་ཐར་པ་སྐྱབ་པའི་ཆོས་རྒྱུ་
མ་དེ་རེད། དེ་འདྲའི་ཆོས་སྟོན་མཁན་གྱི་སྟོན་པ་དེ་ཐར་པ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་མ་
འོར་བར་སྟོན་མཁན་གྱི་སྟོན་པ་དེ་རེད། དེ་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྐྱབ་པའི་འཕགས་པའི་
དགེ་འདུན་བདག་མེད་པའི་དོན་མཛོན་དུ་འགྱུར་བ་དེ། བསྐྱབ་པ་མེད་པའི་ཐར་འདོད་
སྐྱབ་མཁན་གྱི་གྲོགས་ཡིན་བསམ་པའི་སློ་ཞིག་སྐྱེས་ན་ནང་པ་མཚན་ཉིད་པ་ཆགས་
པ་རེད། ནང་པའི་སྐྱབས་གནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་པོ་དེ་རྒྱུ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་
དེར་སློ་ཅེ་གཉིས་མེད་པའི་སློ་ཅེ་གཅིག་པའི་སྐྱབས་འགོ་དེ་འདི་ལྟར་བྱས་ཏེ་ཡོང་གི་
ཡོད། བྱུང་ན་དེ་རེད།

ང་ཆོའི་ཤིང་རྟོག་རིགས་ལ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ཤིང་རྟོག་སྤྲིན་པ་ཞིག་
དང་། མ་སྤྲིན་པ་ཞིག་སྤྲིན་ལ་མ་སྤྲིན་ཞིག་བཅས་ཡོད་པ་རི་བཞིན་ནང་པ་ཡིན་མིན་
ཟེ་ཆོས་མེད་པར་ནང་པ་ཆོད་ལོངས་པ་ཞིག་དང་། ནང་པ་ཆོད་མ་ལོངས་པ་ཞིག་
ནང་པ་ཡིན་ལ་མིན་ལ་ལྟ་བུ་ཞིག་བཅས་བཞག་ཆོག་གི་མེད་དམ། ང་ཆོས་གང་ཞིག་
འབད་བཅོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ནང་པ་བྱས་མ་བྱས་རང་དབང་རེད། དེས་པར་
ཆོས་བྱེད་དགོས་ཞེས་སུས་ཀྱང་བརྗོད་མཁན་མེད། བཅོམ་ལྷན་འདས་རང་ཉིད་རྒྱ་
གར་ལ་ཐེབས་པའི་སྐབས་སུ་འདྲ་རྒྱ་གར་ཡོངས་རྫོགས་ནང་པ་བྱེད་དགོས་ཞེས་
གསུངས་མེད། ལྷ་བྱུ་མི་འདྲ་བ་པའི་ལྷ་བྱུ་འདི་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ལས་བྱེད་
རང་ཆོ་ཆང་མས་པའི་ཆོས་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས་མེད།

ལྷ་སྐྱབ་ཡབ་སྐུས་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་གིས་ཀྱང་ནང་པའི་རང་གཞུང་གང་ཞིག་
ཡིན་པ་དང་། ནང་པའི་ལྷ་བ་གང་ཞིག་ཡིན་པ། ནང་པའི་བྱུ་མ་ཐམས་ཅད་ཞིག་ཡིན་པ་

དེ་དག་གཉན་ལ་པ་བ་ཅིང་། གཉན་ལ་པ་བ་སྐྱབས་དེ་དང་ལག་ལ་བའི་བྱ་བ་མཐའ་ཞིག་
ཡིན་ཆེ་རིག་ས་པའི་ལམ་ནས་སུན་ཕྱུང་བ་ལས་གྱི་དང་། མེ་མདལ། དབྱུག་པ་
སོགས་འབྱེད་ཏེ་སུན་ཕྱུང་མེད། དེར་བརྟེན་ད་ལྟའང་མི་སུ་ཡིན་ན་ཡང་ཁྱོད་ནང་པ་
བྱེད་དགོས་ཞེས་སུས་ཀྱང་བརྗོད་ཀྱི་མ་རེད། དེ་བཞིན་ང་ཆོ་བོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་
ཡང་ཁྱོད་ནང་པ་བྱེད་དགོས་ཞེས་སུས་ཀྱང་བཤད་ཀྱི་མ་རེད།

སྤྱི་ཚོ་ང་ཆོ་རྒྱལ་ས་ལར་གངས་ཅན་སྤྱིད་གཤོངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པའི་ནང་དུ་ཁ་
ཆེ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད་ཅིང་། ལས་བྱེད་པའི་སྤྱི་རིམ་འཛོགས་སྐབས་ཁ་ཆེ་ཆོ་ཡང་
སྐད་གཏོང་གི་ཡོད་སྟེ། དེ་ཡང་ང་ཆོས་ཁ་ཆེ་ཆོ་ནང་པའི་ཞབས་བརྟན་བྱེད་པར་
མཉམ་དུ་ཤོག་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ་ཉིད་ཅུ་མ་འགྲིག་ས་པ་རེད། དེ་ཆོའི་གྲས་
དམིགས་བསལ་ཤིག་དང་གང་ལྟར་དེ་ཆོ་ནོར་འདུག་མདོ་དོན་སྤྱིད་པོ་དེ་ང་ཆོར་ཁ་
ཆེ་ཡོད་ལ། བོད་པའི་ནང་ལ་ཡེ་ཤུ་ཡང་རེ་བྱུང་ཡོད། དེ་དག་སོ་སོ་ཆོས་བྱས་ན་
ཡང་རང་དབང་གཙང་མ་རེད། དེ་བཞིན་ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཡང་ཡོད་
དེ་ཡང་རང་དབང་གཙང་མ་ལས་གང་ཡང་བརྗོད་དགོས་མེད།

ཡིན་ན་ཡང་སོ་སོས་ཆོས་ཤིག་ཁས་ལྷངས་ཤིང་། རང་ཉིད་ནང་པ་ཞིག་བྱས་ཆེ་
ནང་པ་ཆད་ལོངས་པ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ནང་པ་ཆད་ལོངས་པ་ཞིག་
ཡོང་བར་ནང་པའི་ཆོས་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ནས་བྱེད་དགོས་པའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་
པས་དེས་ན་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ་རེད། ནང་པའི་ཆོས་
དེ་བསམ་སྒོ་གཏོང་མི་དགོས་པར་སྐྱབས་སུ་མཆི་ཞེས་བརྗོད་པས་འགྲིག་ས་ན་སློབ་
སྦྱོང་བྱེད་དགོས་མེད།

ནང་པ་ཡིན་ལ་མིན་ལ་མིན་པར་ནང་པ་དངོས་གནས་ཆད་མོངས་པ་ཞིག་ཡོང་
བར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། དེར་བརྟེན་སྐྱབས་གནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཁྱད་
ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་བྱིན་གྱི་ཁྱད་པར། བྱུང་མཐའ་གོང་ལོག་གི་
ཁྱད་པར་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་དག་ཤེས་པའི་སློན་ནས་སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས་དང་།
དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་ན་དེ་ཤེས་ནས་ཐོབ་པའི་དད་པ་ཞེས་པ་དེ་རེད།
སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་གདམས་བྱེད་པ་དབང་རྒྱལ་དད་པའི་རྗེས་འབྲངས་དང་། དབང་
ཚོན་ཆོས་ཀྱི་རྗེས་འབྲངས་ཞེས་གཉིས་ཡོད། དབང་རྒྱལ་དད་པའི་རྗེས་འབྲངས་
ཞེས་པ་དེ་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད་པར་སྐྱབས་སུ་མཆི་བ་དེ་རེད། རེ་བྱུང་དེ་བདེན་
མདོག་ཁ་པོ་རེད།

ཡིན་ན་ཡང་ང་ཚོའི་མང་ཆོག་གས་ཀྱིས་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་དགོས་ལ་དེར་དུས་ཀྱི་
སློབ་སྦྱོང་བསྐྱབ་དགོས་ཤིང་། ལྷག་པར་ཤེས་ཡོན་ཅན་བྱེད་དགོས་ཞེས་བརྗོད་
བཞིན་པས་ཆོས་དེ་ཡང་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་ནང་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་ལས་ཤེས་
ཡོན་མེད་པའི་ནང་པ་བྱས་ན་རྗེས་ལུས་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་མང་ཆེ་བས་མུ་
ཚུགས་བརྒྱབ། ཚོལ་བ་བྱས་ཏེ་ཆོས་རབ་རྒྱ་ནས་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བྱངས་
པའི་དད་པ་ཞིག་དང་། ཆོས་རབ་རྒྱ་ནས་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བྱངས་པའི་སྙིང་རྗེ་
ལྷན་པའི་ནང་པ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད།

དེ་ལ། འབྲན་བསྟར་ཐེར་བ་དེ་གཤམ་ཆེན་ཆགས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་ཡར་རྒྱས་འགོ་བར་
འབྲན་བསྟར་དེ་གཤམ་ཆེན་པོ་འདུག ཡང་འབྲན་བསྟར་གྱིས་རྒྱུན་པའི་དགའ་ངལ་
དང་རྟོག་བྱ་ཡོང་གི་འདུག་ཅིང་། ཐ་ན་རང་ཤི་རྒྱག་པ་ཡང་ཡོང་གི་འདུག་པས་དེའི་

སྐྱོར་བཀའ་ལན་ཞིག་གནང་རྟེན།

བཀའ་ལན། སྤྱིར་འགྲན་སེམས་ཞེས་པ་དེར་རིགས་གཉིས་ཡོད། ང་རྒྱལ་དང་
ཕྱག་དོག་གིས་རྒྱུན་པས་འགྲན་སེམས་སྤེབས་པ་དེ་ཀུན་སྒྲོང་མ་དག་པ་ཞིག་དང་།
ཀུན་སྒྲོང་སྐྱོན་ཅན་ཞིག་གིས་བྲངས་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་འགྲན་སེམས་དེ་ནོར་འཁྲལ་
རེད། རང་ཉིད་སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་དང་བདེ་བ་འདོད་པས་ན་ངས་སྒྲོབ་སྒྲོང་
ཡག་པོ་ཞིག་བྱས་ཏེ་ང་རང་ཡང་མི་ཆེ་འདི་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་ཐུབ་པ་དང་།
སྤྱི་ཚོགས་ལ་འང་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ ང་སྒྲོབ་སྒྲོང་གི་ཐོག་ནས་གཞན་གྱི་
ཇེས་སྤྱ་མ་ལུས་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་བསམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་དོན་ལ་གཅིག་
པ་རེད། ཕྱག་དོག་དང་ང་རྒྱལ་གྱི་ཐོག་ནས་གཞན་གྱི་ཇེས་སྤྱ་མ་ལུས་པ་བྱེད་ཀྱི་
ཡིན་བསམ་པ་དང་། ང་རང་ཡང་རང་གི་ཚོས་རབ་ཏུ་ནས་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་
ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་བེད་སྤྱོད་ཡང་དག་པ་ཞིག་བྱས་ཏེ་རང་དོན་ཡིན་ཡང་དངོས་
གནས་གཤེད་འཁེལ་པ་ཞིག་དང་། སྤྱི་ལའང་ངས་ཕན་ཐོགས་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
སྒྲོབ་སྒྲོང་གཞན་གྱི་ཇེས་སྤྱ་མ་ལུས་པ་ཞིག་ངས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་བསམ་པའི་བསམ་
སྒྲོའི་འགྲན་སེམས་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤེབས་ན། གཞན་གྱི་ཇེས་སྤྱ་མ་ལྟག་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་
ཡིན་ན་དེ་ཡང་དག་པ་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག དེས་ན་འགྲན་སེམས་ལ་ཁག་གཉིས་
ཡོད།

ཡང་འགྲན་སེམས་ཀྱིས་རྒྱུན་པས་རང་གི་བརྒྱབ་པ་ཞེས་པ་དེ་ཆ་རྒྱུན་གཞན་
ཞིག་རེད། འགྲན་སེམས་ཀྱིས་བྱས་པ་ཙ་བ་ནས་མིན། དེང་སང་འཇར་པན་ནང་དུ་
མང་པོ་འདུག སྒྲོབ་སྤྱག་འགའ་ཞིག་སྒྲོབ་སྒྲོང་གི་ཐོག་ནས་སེམས་མ་སྦྱིད་པ་དང་།

སྟོག་རྒྱུ་འཕམ་ཞིང་རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱུ་ཁང་པའི་ནང་དུ་འཕྱུ་ལ་ནས་བསྐྱད་དེ་མི་སྲུ་
གཅིག་ཀྱང་མཐོང་མ་འདོད་པར་མཐར་ཐུག་དེར་རང་གི་བརྒྱབ་པ་དེ་འབྲ་དེར་སང་
འཇར་པན་ནང་དུ་དཀའ་ངལ་གསར་བ་གཅིག་དེ་བཤད་ཀྱི་འདུག དེར་སང་རྒྱ་ནག་
ནང་དུ་འང་སླེབས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་དག་འགྲན་སེམས་ཀྱི་རྒྱུན་པས་རང་གི་
བརྒྱབ་པ་མིན། བྲངས་མཁན་གྱི་འགྲན་སེམས་དེ་ཡོང་བའི་རྒྱབ་ལོགས་ཀྱི་ཀུན་
སྟོང་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ཁོར་འཁྱུལ་རེད། དེར་བྱམས་པ་དང་། བཅེ་བ་དང་། བཟོད་པ་
དང་། རྟེན་འབྱུང་ལྟ་བུའི་མིག་རྒྱུང་ཡངས་པོ་དེ་དག་ཡོད་ན་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་
འགྲན་སེམས་སྦྱེས་ཀྱང་རང་གི་རྒྱག་གི་མ་རེད། རང་གི་རྒྱག་མཁན་སྦྱགས་པ་རེད།
དེར་བརྟེན་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་འགྲན་སེམས་སྦྱེས་ན་ཡང་དེ་སྦྱོར་ཆ་ཆེན་པོར་མི་
འགྲོ་བ་ཞིག་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བྱེད་མདོག་ཁ་པོ་རེད།

ལྷག་པར་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ཡོད་ན་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་འགྲན་སེམས་
མི་སྦྱེ་ཞིང་། ང་ཚོའི་སློ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་དཔེར་ན་ང་ཚོས་མེ་ཉྱག་ཞིག་བཏབ་ནས་
སྦྱེས་པར་ལས་སྦྲ་པོ་མི་འདུག་ཅིང་། དེ་ཡོད་པ་ཅམ་གྱིས་མི་འགྲིགས་ཤིང་། དེར་
Light རྒྱུ་། འོད་དགོས་ལ། ཉི་མ་ཡང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འགའ་ཞིག་ལ་གྲིབ་ནག་
ཀྱང་དགོས། རྒྱ་དགོས་ལ་ཆ་གང་གི་ཤོད་དེ་ཡང་སྦྱོམས་པོ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ང་རང་ཚོའི་ནང་བསམ་སྟོན་དེ་ཡང་རྒྱ་དང་རྒྱུན་མང་པོར་བརྟེན་ནས་ཡོང་བ་ལས་
སེམས་ཞེས་དོག་དོག་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། ཆགས་སྤང་གི་སྟོ་དོག་དོག་ཅིག་ཅ་བ་ཉིད་
ནས་མེད། དེ་ང་ཚོ་ནང་པས་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་བརྗོད་པ་དེ་ཉ་ལས་པའི་ཡག་པོ་རེད།

དཔེརན་ World Economic ཉམ་མཁུ་གི་དཔལ་འབྱོར། དང་། Global
Economic ཉམ་མཁུ་གི་དཔལ་འབྱོར། ཞེས་བཞེད་ན་ཉ་ཅང་འབྲེལ་བ་ལྟར་རེད།
ང་རང་ཆོའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་རེ་རེས་ཀྱང་རྒྱ་དང་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་དང་། རྣམ་
རྟོག་གཞན་མང་པོ་ཞིག་གི་འོག་ནས་དེ་ཡོང་བ་ལས་སློ་གཅིག་གིས་བྱུང་བ་མིན།
དེས་ན་འགྲན་སེམས་ཞེས་ཆོག་གཅིག་བཟངས་ནས་དེ་ལོགས་ཉེས་དང་། དེས་
སློན་ཆ་ལྷག་གིས་འདུག་ཅེས་དང་། དེས་པན་ཐོགས་ཀྱང་འདུག་ཅེས་བཞེད་པ་མིན་
པར་དེ་སློ་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་ཡོད། དེར་བརྟེན་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་
འགྲོ་ལྟངས་དེ་ Wholistic System ཉམ་མཁུ་ཡོངས་སྤྱོད་གས་ལ། རེད། ཐབས་
དང་ཤེས་རབ་ཅེས་བཞེད་པ་ལྟར་དེ་རྣམ་གྲངས་མང་པོའི་ཐོག་ནས་སེམས་ལ་
འགྲུལ་སྒྱུད་ཐེབས་པ་ཞིག་རེད།

དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་དེ་རྟེན་འབྱུང་གི་རང་བཞིན་རེད། ཕྱིའི་གཟུགས་
ཤིག་ཡིན་ན་ཡང་རྒྱ་རྒྱུ་མང་པོར་བརྟེན་ནས་འགྱུར་བ་འགྲོ་གི་ཡོད། ནང་གི་རྣམ་
པར་རྟོག་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་རྒྱ་རྒྱུ་མང་པོའི་ཐོག་ནས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་
པས་ཆོག་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་ Yes, No ཉམ་མཁུ་མ་རེད། ཞེས་བཞེད་པ་དང་།
White, Black ཉམ་མཁུ་མོ་ནག་མོ་ལྟ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། དེ་
རིང་འདི་ཙམ་དང་སང་ཉིན་ཡང་བསྐྱར་སྒྲུག་ཡོང་།

ཉིན་གཉིས་པའི་བཀའ་སློབ།

གཞིས་བཞུགས་པོད་མིར་སྤྱོད་ཡོན་ལམ་སྟོན་གྱི་བཀའ་སློབ།

ཁ་སང་ཁྱེད་རང་ཚོ་གོ་བསྟར་རི་འདྲ་བྱུང་སོང་ངམ། ཁྱེད་རང་ཚོའི་འདོད་པ་
ཚིམ་སོང་ངམ། ངས་ཁ་སང་བཏོན་པའི་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་གྱི་གསུང་།

གང་གི་ཐུགས་བརྩེས་ཉེར་བཟུང་ནས། །

ལྷ་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པའི་བྱིར། །

དམ་པའི་ཚོས་ནི་སྟོན་མཛད་པའི། །

གོ་ཏམ་དེ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། །

ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་ཁྱེད་རང་ཚོས་ཤེས་གྱི་ཡོད་དམ།

ང་ཚོ་དེ་རིང་འདིར་ཉེ་མ་གཉིས་པའི་ནང་ཚོས་ངོ་སྤྱོད་འདི་ཉ་ལམ་སྟོན་བྱུག་གི་
ཚོགས་ཆེན་ལྷ་བ་ཞེས་པའི་ཚོ་དེ་རིང་འཚོགས་གྱི་ཡོད། ཁྱེད་རང་ཚོ་བཙན་བྱོལ་ལ་
ཡོང་མཁན་གྱི་བྱ་སྤྱལ་ཚོ་རང་དབང་ལུང་པར་བསྟན་ཡོད། ཁྱེད་རང་ཚོའི་ངོས་ནས་
ཡིན་ན་ཡང་སོ་སོ་སྒྲེར་གྱི་ཆ་ནས་ཡིན་ནའང་། སྤྱི་པའི་དོན་ལ་ཡིན་ན་ཡང་།
འཇམ་གླིང་སྤྱིའི་ཐོག་ལ་བན་ཐོགས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་གེད་རྒྱ་ཡིན་ན་སློབ་སྦྱོར་
ཞེས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

སློབ་སྦྱོར་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན་སོ་སོ་སྒྲེར་གྱི་མི་ཆེ་དེ་ཡང་ག་འགྲིགས་པ་

དང་ཁྱིམ་ཆང་དེ་ཡང་གྲ་འགྲིགས་པ་ཡོང་གི་རེད། སྤྱི་ཚོགས་དེ་ཡང་གྲ་འགྲིགས་པ་
ཡོང་གི་རེད། འཛམ་གླིང་སྤྱི་འོག་ནས་བཤད་ཀྱང་གྲ་འགྲིགས་པ་ཡོང་གི་རེད།
འཛམ་གླིང་ས་ཆ་གང་དུ་བལྟས་ཀྱང་ཡུལ་ལུང་དེ་དང་དེའི་མི་མང་གི་ཤེས་ཆ་
ཡག་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཡར་རྒྱས་མང་བ་བྱིན་པ་མཐོང་གསལ་རེད། དེར་བརྟེན་
གཞིས་ལུས་རྒྱ་ཆའི་མི་མང་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་དེ་བཞིན་རེད། ང་ཚོ་དཀའ་ངལ་གྱི་
འོག་ཏུ་བསྐྱད་ཡོད། ཡིན་ནའང་རྒྱ་ནག་གི་ཅ་ཁྱིམས་རང་གི་ནང་དུ་ཡིན་ན་ཡང་རེད།
རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཡིན་ན་ཡང་འདྲ། མི་མང་ལ་ཤེས་ཡོན་
དགོས་ཞེས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་བོད་ལྗོངས་
ནང་ལ་ཡོད་པའི་མི་ཆུན་གཞོན་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཆང་མས་ཤེས་ཡོན་ལ་དང་དོད་
བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

ལྷག་པར་གཞོན་སྤྱེས་ཆོའི་མི་ཆེ་བསྐྱལ་བ་ལས་སྤྱེས་རྒྱ་མང་བ་བསྐྱད་ཡོད།
སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་དང་བོད་མི་རིགས་སྤྱི་ཆ་ནས་བཤད་ཀྱང་། གངས་ལྗོངས་
ཀྱི་ཡུལ་ཁམས་སྤྱི་ཆ་ནས་བཤད་ཀྱང་གཞོན་སྤྱེས་དེ་དག་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་
རེད། ཁྱེད་རང་ཆོའི་དུས་ཚོད་དེ་ནས་གཡེང་དང་བག་མེད་ལྟ་བུའི་སྤྱིང་ནས་མི་ཆེ་
བསྐྱལ་བ་ཡིན་ན་ཉ་ཅང་མངས་པོ་རེད།

དེ་མིན་ཆང་འཕྲང་ཤོ་སྤྲག་གིས་མཆོན་རྒྱན་པོ་འགྲུད་པའི་ཅེད་མོ་ཅེད་པ་དང་།
གཞན་ཡང་འཆལ་སྤྱོད་བྱེད་པ། ཉལ་ཐ་འཐེན་པ་དེ་ཆོའི་རིགས་མི་ཆེ་འཕྲོ་བཟླག་ཏུ་
འཕྲོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། ཡང་སྤྱོགས་གཅིག་ནས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་
སྤྱོགས་པོ་ངན་པའི་མིག་ལྟོས་ལམ་སང་འགོས་ཆོག་ཆོག་གི་ཉེན་ཁ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད།

ངས་གོ་ཐོས་ལ་བོད་ནང་དུ་ཐུན་བྱའི་དཔལ་འབྱོར་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་དུས་ཚོད་
མང་ཆེ་བ་མ་རྒྱུད་སོགས་རྒྱན་པོ་འབྱེད་པའི་ཅེད་མོས་དུས་འདས་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱི་
འདུག་ཅེས་བརྗོད་མཁན་ཡོང་གི་འདུག་པས་ཉ་ཅང་ཐབས་སྒྲིལ་པོ་རེད།

དེ་བཞིན་གཞིན་སྐྱེས་ནང་དེང་སང་ཉལ་ཐ་འཐེན་མཁན་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་ཟེར།
ང་ཚོ་རྒྱ་གར་རང་དབང་ལུང་པའི་ནང་ཐུན་བྱ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལས་དེ་མིན་ཅུང་ཅུང་
རེད། བོད་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་ཁག་ཚོའི་ནང་དེ་ལྟའི་ཉལ་ཐག་གི་དར་སོ་ཤྲགས་ཆེ་བ་
འགྲོ་གི་འདུག་ཅེས་བཤད་ཀྱི་འདུག།

དེ་བཞིན་ལྷ་ས་ས་མཚོན་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་ཁག་ཚོའི་ནང་རྒྱ་ནག་ནས་ཡར་
གཞུང་བཅོང་མ་པོན་ཆེན་པོ་ཡོང་བ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱན་པས་ AIDS ཉན་སྐྱེས་མིན་བྱ་
འཇུག་པའི་ནད་གཞི། ཟེར་བའི་ན་ཆ་དེ་རིགས་ཀྱང་དེང་སང་བྱུང་བརྒྱུ་དུ་འགྲོ་ཉིན་ཉ་
ཅང་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ན་ཁོངས་ངས་རོ་ཤེས་པའི་པ་རན་སའི་མི་ཞིག་ཡོད།
ཁོང་རང་དེ་རིགས་ལ་ཉ་ཅང་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། ལྷ་སར་བྱིན་ཏེ་དུས་ལུན་
གང་འཚམས་ཤིག་རིང་ལྷ་སར་བསྐྱད་དེ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པ་ཡིན། AIDS ནད་ཆ་
བྱུང་བརྒྱུ་དུ་འགྲོ་བའི་ཉིན་ཁ་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག། ཤྲོགས་
གཅིག་ནས་འཆལ་སྒྲིད་དང་། གཉིས་ནས་གནད་འགག་དང་འཕྲོད་བསྟེན་རི་ལྟར་བྱ་
དགོས་མིན་མ་ཤེས་པར་གྲོང་གསེབ་ཁག་ནས་བྱུང་མེད་ལོ་རྒྱུད་དེ་འབྲར་ལས་ཀ་
མ་རག་པའི་སྐབས་སུ་གཞུང་བཅོང་མའི་ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། དེ་དག་གིས་
གཞི་ཅའི་གནས་ཚུལ་ཅ་བ་ནས་མ་རྟོགས་པའི་སྐབས་ཉ་ཅང་གི་ཉིན་ཁ་འདུག་ཅེས་
དེ་ལྟར་བཤད་སོང་། དེ་ཚོའི་གྲས་དེ་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

མི་རིགས་ཤིག་ཉམས་སྒྱུ་དུ་འགྱོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དཔེར་ན་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་
ཁྱེད་རང་ཆོ་ཆང་མས་ཤེས་གསལ་རེད། AIDS ༼ ལྷན་སྐྱེས་མིན་བྱ་ལུགས་པའི་ནད་གཞི། ༽
ན་ཆ་ཉ་ཅང་གི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་བརྗོད་བཞིན་འདུག། དེར་བརྟེན་རང་ཆོ་འདིར་
གོ་སྐབས་ཡག་པོ་རེད། རང་དབང་ལུང་བར་བསྐྱད་ཡོད།

བོད་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཆོས་འཕེལ་སེལ་གྱི་ཁྱ་ཁྱ་ཐེང་ཐེང་ལྟ་བུ་སྐྱེས་ཆེགས་ཡོང་
སྐབས་ནས་གཡེང་འདུ་འཛིའི་གཞན་དབང་དུ་བཏང་སྟེ་ཕྱིན་ནང་ཆོ་མི་རིགས་ཤིག་
ལ་གྱོང་རག་གི་རེད། དེས་ན་ཆང་མས་སློབ་སྦྱོང་གི་ཐོག་ལ་ཤུགས་རྒྱག་རྒྱ་དེ་ཉ་
ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། སློབ་སྦྱོང་དེ་ཡང་ཁ་སང་སྐད་ཆ་བྱུང་བ་ལྟར་ཕྱིའི་དངོས་
པོ་ལ་བརྟེན་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་། ནང་བསམ་སློལ་བརྟེན་བའི་ཤེས་ཡོན་གཉིས་ཀ་
ལྷག་པོ་ཞིག་དགོས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

ལྷག་དོན་བོད་ནང་ཡོད་པའི་རང་ཆོའི་གཞོན་སྐྱེས་ཆོ་དང་། སྦྱིར་བཏང་སློབ་སྦྱོང་
ལ་དོ་སྣང་ཡོད་མཁན་སྐྱ་དང་སྐྱ་ཡིན་ན་ཡང་། དཔེར་ན་རང་ཆོར་དཀའ་ངལ་ཡོད་
པ་ཞིག་སྐྱ་དང་སྐྱ་ཡིན་ཡང་སྦྱོང་ཞིང་ཆོར་གྱི་ཡོད། དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་ཐབས་ལ་
ཉན་ཉན་ཐབས་ཤེས་མང་པོ་ཡོད་མདོག་ཁ་པོ་རེད། དུལ་ལུང་གང་དང་གང་ཡིན་ན་
ཡང་ལུང་བ་སོ་སོར་གྲིམས་དང་གྲིམས་དེའི་ཐོག་ནས་ལུང་བ་སོ་སོའི་མི་མང་ལ་
ཡིག་ཐོག་ནས་ཐོབ་ཐང་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།

རྒྱ་ནག་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་ཀྱང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཐེར་བ་དེའི་ཅ་
གྲིམས་ཤིག་ཡོད། ཅ་གྲིམས་ཀྱི་ནང་དང་ལྷག་པར་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་
དུ་དམིགས་བསལ་གྱི་གྲིམས་ལྟ་བུ་དེ་འདྲ་ཡང་ཡོད། དེ་དག་ལ་རང་ཆོ་བོད་པ་ཆོས་

དོ་སྣང་དང་སྒོ་བ་སྒྲིལ་བྱས་ཏེ་ར་རང་ཆོའི་མི་རིགས་ལ་ཐོབ་ཐང་གང་ཞིག་འདུག་གམ། ཁྱིམ་ས་དང་ཡིག་ཆའི་ནང་དུ་ཐོབ་ཐང་གང་དང་གང་ཡོད་པ་དེ་དག་ཤེས་པར་བྱས། མགོ་ཆོས་པ་བྱས། དེར་སང་རྒྱ་ནག་ནང་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱ་དེ་ཁྱིམ་ས་ཀྱིས་དབང་བསྐྱར་ཞེས་པ་དེ་འཛམ་གླིང་གྱི་ཡོངས་ལ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ན། རྒྱ་ནག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཀྱང་ཁྱིམ་ས་ཀྱིས་དབང་བསྐྱར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པའི་ལད་བརྒྱུས་ལྟ་བུའམ་ཁྱིམ་ས་ཀྱིས་དབང་སྐྱར་བྱས་པའི་ལུང་པའི་ནང་དུ་ཚུད་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་སློ་གང་ས་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ར་ཆོའི་གོ་སྐབས་ཤིག་རེད།

དཔེར་ན་བོད་ནས་ཡོང་མཁན་ཁ་ཤིག་ར་དང་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཁོ་རང་ཆོའི་ལུང་པའི་ནང་གཏེར་ཁ་བཟོ་ག་རྒྱ་དང་ཤིང་ནགས་གཅད་རྒྱ་ལྟ་བུ་སྒྲོག་ཟ་རུལ་སྤངས་དང་། སྒྲོག་བརྒྱན་སྤྲད་པ། ས་ཁུལ་ཀྱི་མགོ་བོད་དང་ཆོང་པ་ཁ་རུལ་བ་ལྟ་བུ་དང་། མདོར་ན་དཔུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་བ་དེ་འདྲ་རྒྱ་ནག་གཞུང་རང་གིས་དོ་དམ་ཡོད་ཀྱང་ས་གནས་ཀྱི་མི་དང་ཆོང་པ་ལྟ་བུ་བརྒྱན་པ་སྒྲོད་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་བ་དེ་འདྲར་ས་གནས་ཀྱི་མིས་ཁྱིམ་ས་ཐོག་ནས་ཁྱུ་གཉེགས་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་དཀའ་ངལ་དེར་གཏོང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་འདྲ་ཁ་ཤིག་ས་གནས་བཤད་རྒྱ་འདུག དེར་བརྟེན་ར་ཆོ་བོད་ནང་གི་གྲོགས་པོ་ཆོར་ངེས་པར་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐོག་ལ་དང་དོད་བྱེད་རོགས་བྱེད་ཅེས་ངས་དེ་རིང་བྱེད་རང་ཆོ་བརྒྱད་ནས་བཤད་འདོད་བྱུང་།

ཉིན་གཉིས་པའི་ནང་ཆོས་རྒྱུ་དངོས་གཞི།

དེ་རིང་ནང་ཆོས་རྒྱུ་དངོས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་མཐོ་འདུག་སྟེ་སྐྱོན་ལ་རིམ་བ་དང་
པོར་སྐྱོན་ཐོར་ཡངས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཆོས་ཞེས་བརྗོད་ཆེ་སྤྱི་པའི་ཆོས་དང་ནང་
པའི་ཆོས་ཞེས་ང་ཆོས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ན་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྱི་དང་སྤྱི་ནང་
དབྱེ་བ་མེད་པར་ཆོས་ཁས་ལེན་མཁན་སྤྱི་ཆོན་གཅིག་དང་། རྒྱ་དེ་ནས་སྐྱོན་ཉམས་
པར་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ལ་ཁྱེད་རང་ཆོ་སྤྱི་ཆོར་ཡང་གཅིག་བརྗོད་འདོད་བྱུང་། འཛམ་
གླིང་འདིའི་སྤྱི་དང་སྤྱི་སྤྱི་དང་སྤྱི་ལྟར་ཅུ་ཙམ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་དུས་བྱེ་གཅིག་དེ་
ཆོས་ཁས་ལེན་མཁན་རེད།

སྤྱི་བཟང་བཤད་ན་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་བྱེད་མཁན་ས་ཡ་སྤྱོད་སྤྱི་གཅིག་ཡས་མས་
ཞིག་དང་། ཁ་ཆེའི་ཆོས་བྱེད་མཁན་ཡང་ས་ཡ་སྤྱོད་སྤྱི་གཅིག་ཡས་མས་ཞིག་
ཡོད། དེ་བཞིན་ཉིན་རྒྱ་ས་ཡ་དུག་བརྒྱ་བདུན་བརྒྱ་ཙམ་ཞིག་དང་། ནང་བ་སྤྱི་
བཤད་པ་ཡིན་ན་ས་ཡ་སྤྱི་བརྒྱ་སྤྱོད་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད། བར་སྤྱི་བརྒྱ་ནག་ནང་
དུ་ནང་བ་ཉ་ཅང་དར་འཕེལ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་འདྲའི་ཆ་ནས་ས་ཡ་བརྒྱ་སྤྱི་ཁ་ཤས་
ཞིག་ཡོད། ཆོས་ལུགས་གཙོ་ཆེ་བ་དེ་དག་ཡིན། དེ་མིན་ Judaism ཉམས་ཆོས་
ལུགས་༽ ཞེས་བ་ལྟ་བུས་མཆོན་མདོར་ན་ཆོས་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་དག་གི་
ནང་དུ་འདྲིམ་ཆང་རང་རང་གི་ས་ང་ཆོས་སྐྱོད་འདི་དང་འདི་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་
གང་ཞིག་ལ། བྱིས་མི་དོ་བདག་རང་ཉིད་དེ་ཙམ་གྱིས་ཆོས་ལ་གལ་ཆེར་མི་བཅི་
མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།

མདོ་དོན་སྤྱི་དང་པོ་ཆོས་གལ་ཆེན་པོར་བཅི་པའི་ཆོས་པའི་སྤྱི་ཆོན་སྤྱི་གཅིག་

དང་། ཆོས་ཁས་མི་ལེན་ཞིང་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་སྐྱོན་རེད། ཆོས་ཞེས་པ་འདི་ཕུང་ལ་
སྐྱུར་མཁན་རེད་ཅེས་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྱིང་དུ་དེ་ལྟའི་སྐྱད་ཆ་བཤད་མཁན་ཡོང་གི་
ཡོད། ང་ལ་ཡང་དེ་འདྲའི་སྐྱད་ཆ་བཤད་མཁན་མང་པོ་བྱུང་སྟེང་། འཛམ་གླིང་འདིའི་
སྤྱིང་དུ་ཆོས་ཀྱིས་རྟོག་བྱ་བཅོ་གི་འདུག དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཆོས་མེད་ན་ལེགས་པ་
འདུག་ཅེས་བརྗོད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག ཆོས་ལ་ཆོག་པ་ཟ་མཁན་ལྟ་བུ་ཡོང་
གི་འདུག དེར་བརྟེན་ཆོས་ལ་ངོ་ཚྏ་ལ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྡེ་ཆེན་གཅིག་ཡོད།

ཆོས་དུག་ཏུ་བརྩི་མཁན་མཐོ་ཅི་ཏུང་སོགས་ཀྱི་སྐོར།

དཔེར་ན། ངས་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་བཤད་ཀྱི་ཡིན། ༡༩༥༥ ལོར་ང་རྒྱ་ནག་ཏུ་བྱིན་ཏེ་
མེ་ཅིན་ལ་རྒྱ་བ་བཞི་ལྔ་ཙམ་བསྐྱད་པ་རེད། ས་ཆ་གཞན་དུ་ལ་བལྟ་སྐོར་ལ་བྱིན།
ཡང་མེ་ཅིན་ལ་རྒྱ་བ་ཡོང་ནས་ཏོག་ཙམ་བསྐྱད་ཅིང་། ཡང་ས་ཆ་གཞན་དུ་བྱིན་ཡང་
མེ་ཅིན་ལ་བསྐྱད་དེ་ཁྱོད་མེ་ཅིན་ནང་རྒྱ་བ་བཞི་ལྔ་བསྐྱད་པ་རེད། དེའི་རིང་ལ་མཐོ་ཅི་
ཏུང་དང་ཐེངས་མང་པོར་མཇུག་འདྲུང་བྱུང་ཡོད། མཇུག་འདྲུང་ཅེས་ཞེས་བྱས་ན་
ལེགས་འདུག་གམ་གང་ཞིག་ལེགས་པ་འདུག མི་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དེ་དུས་ང་
མཐོ་ཅི་ཏུང་ལ་གྲུས་ཞབས་ཡོད། གསར་བརྗེ་བ་སྤྱིང་སྟོབས་ཡོད་མཁན་སྤྱིར་རྒྱ་
ནག་མི་མང་དང་ཡང་སྟོས་ངལ་རྩོད་མི་མང་། རྒྱ་ནག་གི་ངལ་རྩོད་མི་མང་ཙམ་མིན་
པར་འཛམ་གླིང་ངལ་རྩོད་མི་མང་གི་དོན་ལ་བསམ་སྟོལ་གཏོང་མཁན་དང་སྐྱད་ཆ་
བཤད་མཁན་ཞིག་རེད། རྗེས་སུ་ཅུང་ཟད་རུལ་བ་ལྟ་བུ་ཆགས་པ་ལས་ཐོག་མར་
དངོས་གནས་རྒྱབས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཞེས་བྱས་ན་མ་ཐོས་པ་གང་

ཡང་མི་འདུག དེས་ན་ང་མའོ་ཅེ་རྒྱུ་དང་ཐེངས་མང་པོར་མཇུག་འབྲུག་བྱུང་།

ཐ་མ་དེར་ ༡༩༥༩ ལོར་བོད་དུ་ལོག་སྐབས་མའོ་ཅེ་རྒྱུ་དང་མཇུག་འབྲུག་ཐ་མ་
དེ་བྱུང་བ་རེད། སྐབས་དེར་མའོ་ཅེ་རྒྱུ་གིས་མ་འོངས་པར་བོད་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་
ཚུགས་ཀྱི་སྒོར་སོགས་མདོར་ན་ཁོ་རང་གིས་ང་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ལྟ་བུ་བརྒྱབ་སྟེ་དངོས་
གནས་དོན་སྦྱང་ལྡན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། མའོ་ཅེ་རྒྱུ་གིས་ང་ལ་ཉ་ཅང་བྱམས་པོ་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ངས་ཅེད་མོ་ལྟ་བུ་ཅེས་ནས་ཁྱེད་རང་ཆོར་བརྗོད་ན་འགྲིག་གི་འདུག
མའོ་ཅེ་རྒྱུ་གིས་ཉ་ཅང་བྱམས་པོ་བྱས་ཏེ་ནམ་རྒྱུན་གསོལ་སྟོན་བཤམས་སྐབས་
མའོ་ཅེ་རྒྱུ་ཡོད་ཆེ་ང་མའོ་ཅེ་རྒྱུ་གི་འཁྲིམ་དེར་བཞག་གི་རེད། རྒྱ་མིའི་ལུགས་
སྲོལ་ལ་ཁའོ་ཅིས་ཁ་ལག་ལེན་ནས་རོགས་པའི་སྤེར་མའི་ནང་དུ་སྐྱག་གི་རེད། དེར་
བརྟེན་མའོ་ཅེ་རྒྱུ་གིས་ཉ་ཅང་བྱམས་པོ་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་ཁོ་རང་གི་ཁའོ་ཅི་ཁ་ལག་
ནང་ལ་བརྒྱུན་ནས་ངའི་སྤེར་མའི་ནང་ལ་བཞག་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་རོགས་པ་
རྣམས་ཀྱི་མདུན་དུ་མའོ་ཅེ་རྒྱུ་གིས་གཟབ་གཟབ་བྱས་པ་ལྟ་བུ་དོ་གསོ་མཐོན་པོ་
ཞིག་དང་།

ཡང་ཕྱོགས་གཞན་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་སྐབས་མའོ་ཅེ་རྒྱུ་སྒོ་ཉ་ཅང་རྒྱབ་ཀྱི་
ཡོད། མའོ་ཅེ་རྒྱུ་ལ་སྒོ་ནད་ཡོད་པས་དེར་བརྟེན་སྒོ་ནད་ཡོད་པའི་མིའི་ཁ་ལ་བེད་
སྟོད་བྱེད་བཞིན་པའི་ཁའོ་ཅིས་དེ་ལྟར་སྐྱབས་སྐྱོན་ནད་འགོས་མི་ཡོང་ངམ་
སྟམ་ནས་ཞེད་ཀྱང་ཉོག་ཅམ་ཞེད་ཀྱི་འདུག དེས་ན་མའོ་ཅེ་རྒྱུ་དང་ཉ་ཅང་ཉེ་པོ་
རེད།

དེ་ནས་མའོ་ཅེ་རྒྱུ་གིས་ང་མཐའ་མཐུག་ཐུག་སྐབས་སྐད་ཆ་མང་ཆེ་བ་དེ་དག་

བཤད་ཟིན་རྗེས་རྩ་བའི་དཔེ་བཅུ་དུ་འདུ་ཡོད། ཁོ་རང་དཔེ་འཁྲིས་དེར་ཚུར་ཡོང་
སྟེ་སྐབས་དེར་དུས་མའོ་ཅེ་རྒྱུད་གིས། དཔེ་ལྟ་བུ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་
བར་ཏ་ཅང་མོས་པོ་ཡོད། ད་ལྟ་ཡིན་ན་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བར་མོས་
པོ་ཡོད། དེར་བརྟེན་ངས་འཛམ་གླིང་གང་སར་མཆམས་ཅེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཕྱེད་
ཀ་གུང་ཁན་དང་ཕྱེད་ཀ་ནང་པ་རེད། ཕྱོགས་གཞན་ནས་བཤད་ན་དཔལ་འབྱོར་དང་
སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྟ་སྤངས་དེ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་པ་དང་། དེའི་ནང་ནས་མ་ཁེ་སི་
ལེ་ཉིན་རིང་ལུགས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཕྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ངས་དེ་ལྟར་བཤད་ཀྱི་
ཡོད། བཤད་ཀྱང་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ལ་ཡིན་ཀྱང་ཡིན། ཏམ་པ་ལྟ་བུ་བཤད་ན་དེང་སང་
རྒྱ་ནག་གི་མགོ་ཁྲིད་ཆོ་ལས་ང་པལ་ཆེར་མར་ཁེ་སི་ལེ་ཉིན་རིང་ལུགས་ལ་མོས་པ་
ཆེ་བ་མེད་དམ། རྒྱ་ནག་གི་མགོ་ཁྲིད་ཆོ་དཔལ་ཁོ་ན་དང་དབང་ཤུགས་འཛིན་རྒྱ་
ལས་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྐྱད་ཆ་བཤད་མཁན་ཞིག་གང་ཡང་མི་འདུག།

ང་བསམ་པ་ནམ་དག་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྐབས་དེར་མའོ་ཅེ་རྒྱུད་གིས་ཁྲིད་རང་
གི་བསམ་སྒྲོ་ཆེན་རིག་དང་མཐུན་པ། ཆེན་རིག་གི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་ཏ་ཅང་
ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་དང་། དེ་ནས་མའོ་ཅེ་རྒྱུད་གིས་ཆོས་ཟེར་བུ་དེ་དུག་རེད་ཅེས་ང་
ལ་མའོ་ཅེ་རྒྱུད་གིས་འདི་ལྟར་གསུངས་སོང་། དུག་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་དེ་ཡང་ཆོས་
དེ་གཙོ་བོ་ཐོབ་དུ་ཆོས་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཆོས་ཀྱིས་མི་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་
ཏ་ཅང་གཞོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་དང་།

དོན་ཆེན་གཉིས་པ་དེ་ཆོས་ཀྱིས་མི་ཆེ་འདི་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་གཞོད་ཀྱི་རེད་
ཅེས་རྒྱ་མཆན་གཉིས་བྲངས་སོང་། དེར་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བཏང་ན་མི་རིགས་འཕེལ་

རྒྱས་འགྲོ་བར་གཞོན་གྱི་རེད་ཅེས་པ་དེ་བྱེད་ཀྱི་བདེན་པ་རེད།

དེ་ལས་འགྲོས་ཏེ་གནའ་དེར་བོད་ཀྱི་མི་འབོར་སྐོར།

ང་ཆོ་བོད་མི་སྤར་ཆོས་རྒྱལ་ཆོའི་སྐྱབས་ལ་ཆ་བཞག་ན། བལ་ཆེར་གྲངས་ཀྱི་ས་ཡ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། མ་གཞི་ངས་དེ་ཙམ་ཞེས་གྱི་མེད། གོ་བ་ལས་དེ་ཙམ་གྱི་ཡིག་ཆ་མང་པོ་སྒྲིག་པ་དང་ཉམས་ཞིབ་ཀྱང་བྱེད་གྱི་མེད་ལ་དོ་སྣང་གང་ཡང་མེད། ལོ་སྟོང་ཐུག་གཅིག་གི་ལོང་འགྲོམ་སྟོན་པ་བཞུགས་པའི་སྐབས་མི་བཅིས་ཆེན་མོ་ཞེས་པ་ཞིག་མཛད་ཅིང་སྐབས་དེར་བོད་མི་ས་ཡ་བརྩ་ཙམ་ཞིག་ཡོད། འགྲོས་གྱིས་མི་བཅིས་མཛད་པའི་བོད་ཀྱི་བཅི་ས་དེ་དབུས་གཙང་སྟོད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་གསུང་གི་ཡོད་དང་མདོ་སྟོད་སྟང་དབུས་གཙང་ཡོངས་རྫོགས་ལ་གསུང་གི་ཡོད་དམ། མདོར་ན་མདོ་སྟོད་སྟང་དབུས་གཙང་ཡོངས་རྫོགས་བཅིས་ཀྱང་དེའི་གནས་སྐབས་སུ་བོད་མི་ས་ཡ་བརྩ་དང་། ང་ཆོའི་མི་ཐོག་འདིའི་སྐབས་སུ་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་དང་། མང་ན་ས་ཡ་བདུན་ཙམ་རེད་དེས་ན་ས་ཡ་གསུམ་ཙམ་ཞིག་མང་ཆག་ཡོད།

ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་སྟོད་ཀྱི་ཁུལ་དང་། ལྷོ་ཁའི་རྒྱུད་དང་། མདོ་སྟོད་སྟང་ཀྱི་ས་ཁུལ་དེ་དག་ལ་ཡང་སྤ་མོའི་ཀྱང་རོ་དང་། དེ་བཞིན་རི་ཞིང་སྟོངས་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་མཐོང་རྒྱ་ལོས་བས་དེ་ཆོའི་གས་དེ་ང་ཆོའི་མི་ཉུང་དུ་བྱིན་པའི་རྟགས་ཏེ་ཙང་གསལ་པོ་རེད། དེའི་རྒྱུ་གཅིག་ནི་འགྲོད་བསྐྱེད་ཡག་པོ་མེད་པ་དང་། ཉན་ཡམས་དེ་འདྲས་ཀྱང་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་བྱུང་མེད་དམ། རྒྱུ་གཅིག་དེ་རབ་བྱུང་པོ་མོ་མང་དུགས་པའི་རྒྱུ་ལའ་ཆེར་རེད།

ང་ཆོའི་དགོན་པ་ཆོར་གངས་ཀ་མང་བར་དེ་ཅམ་གལ་ཆེར་མི་བཅི་བར་སྐྱས་
དག་པོ་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་མཆམས་རེ་ངས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། སྐབས་རེ་
ང་ཆོ་བོད་དང་རྒྱ་གར་ནང་དུ་གངས་ཀ་མང་པོ་བྱུང་ན་དག་འདུན་འདུས་ཆོགས་
ཆེན་པོ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལས་སྐྱས་ཀའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་དམིགས་བསལ་གང་ཡང་
མེད་པར་གངས་ཀ་མང་པོ་བྱུང་ན་དེ་གལ་ཆེན་པོར་བཅིས་པ་བོད་དུ་འང་ཡོང་གི་
འདུག་ལ་རྒྱ་གར་ནང་དུ་འང་དེ་ལྟར་ཡོང་གི་འདུག། ང་ཆོ་སྐྱས་དག་པོ་དགོས་རྒྱ་དེ་
གལ་ཆེན་པོ་རེད། གངས་ཀ་མང་ཡང་དེ་དག་སྐྱས་དག་པོ་བྱུང་ན་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་
དང་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་སྐྱས་དག་པོ་དེ་ཅམ་མེད་པར་དེ་ལྟར་བྱས་ཆེ་
ཆངས་སྒྲིང་ལ་གནས་ཅམ་ལས་དེ་ལས་ལྷག་པའི་བསྟན་པ་བཤད་སྐྱབ་གཉིས་ཀྱིས་
འཛིན་རྒྱུའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཞིག་གང་ཡང་མེད་པར་དེ་ལྟ་བུའི་རང་ནས་
ཁྱིམ་པ་དང་འབྲ་བ་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་མི་ཆེ་བསྐྱལ་ན་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད།

དེས་ན་མིའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་གཞོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་པའི་དོན་ཆོན་གཅིག་དེ་མ་རེད་
ཅེས་བརྗོད་རྒྱ་མེད། དེ་ཅམ་རྒྱ་མཆོན་དུ་བྱས་ཏེ་ཆོས་དུག་རེད་ཅེས་བརྗོད་རྒྱ་དེ་
ཡང་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་ངས་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྲེང་དུ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།
འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྲེང་དུ་ད་ལྟ་མི་དུང་ལྷུར་བྱག་ཅུ་ཅམ་སླེབས་ཟིན་པ་རེད། ད་དུང་
ལྷུར་བྱག་ཅུ་ནས་ཡར་བཀལ་ཏེ་དུང་ལྷུར་བདུན་ཅུ་བརྒྱད་ཅུའི་སྤང་དུ་ཕྱིན་ན་དེ་
རྗེས་འཆོ་བའི་གནས་སྤངས་དེ་ངས་པར་ཡག་ཏུ་འགྲོ་དགོས་ཤིང་། འཆོ་བའི་གནས་
སྤངས་ངས་པར་དུ་ཡག་ཏུ་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མི་ཆོགས་
འདི་འཕེལ་ཆེ་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྲེང་རང་བཞིན་གྱིས་ཅུ་དང་བཅས་པའི་ཐོན་རྫས་

གྱིས་འདད་དང་མ་འདད་ཐེ་ཆོས་གྱི་གཞི་རེད། དེར་བརྟེན་འཆོ་བ་མེད་པའི་ལམ་ལ་
བརྟེན་ནས་མིའི་གྲངས་ཚད་མ་འཕར་བ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། དེའི་
ཐབས་ཤེས་ཡག་ཤོས་དེ་ཟླ་བ་དང་ཨ་ནེ་མང་ཅམ་བྱུང་ན་ཡག་པོ་རེད་ཅེས་བརྗོད་
གྱི་ཡོད།

ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པའི་ནང་དུ་ཆ་བཞག་ཀྱང་ཟླ་བ་དང་ཨ་ནེ་ཡོད། ཁ་ཆེའི་ཆོས་
ལུགས་ནང་ཨ་ཅེ་གཉིས་གསུམ་བཞི་ལྔ་ཅམ་ལྔ་བྱ་ཉར་ནས་བསྐྱད་པ་ལས་ཁ་ཆེར་
པལ་ཆེར་ཟླ་བ་ཚུན་ཡོད་ས་མ་རེད། སོ་ཉམའི་ནང་དུ་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། དེ་མིན་ད་
ལྟ་ཉིན་རྒྱའི་ནང་དུ་ཆངས་སྟོད་ཡོད་ལ། ཡེ་ཤུའི་ནང་དུ་འང་ཆངས་སྟོད་ཡོད། དེས་
ན་ཆངས་སྟོད་མང་ཅམ་བྱུང་ན་པན་གྱི་རེད།

མདོར་ན་མའོ་ཅེ་ཏུང་གིས་ཆོས་དུག་རེད་ཅེས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་དེ་བཤད་
སོང་། རྒྱ་མཚན་མཐུན་སྟོགས་ལ་མཐོང་ཅམ་ཐེར་བ་ལྟ་བུ་རེད། རྒྱ་མཚན་ཉོག་
ཅམ་ཡོད་ཀྱང་དེ་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་ཅ་བ་ནས་མིན།

ཆོས་གྱིས་སྤྱི་ཆོགས་ཡར་རྒྱས་སོགས་ལ་མི་གཞོན་པའི་སྐོར།

ཆོས་གྱིས་ལུང་བ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་གཞོན་གྱི་རེད་ཅེས་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་
ཡོད། འདིར་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་གཏོང་དགོས། ང་ཆོའི་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཆེ་འདི་དང་བྱེ་
མ་ནམ་བཞག་གཏན་གྱི་མདུན་མ་འགྲུབ་རྒྱུར་ང་ཆོས་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་གཏོང་གི་ཡོད་
ལ་དེ་ཡིན་ཐག་ཆོད་རེད། དེ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། མི་ཆེ་འདི་མཐོང་བའི་མི་ཆེ་ཞིག་
དང་ཆེ་བྱེ་མ་ཞེས་པ་དེ་མཐོང་མི་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་གཏོང་རིང་པོ་ཞིག་ཆགས་

ཡོད། དེར་བརྟེན་མཐོང་སྤང་བ་དང་མཐོང་མི་སྤང་བ་གཉིས་པོ་བསྟར་ན་མཐོང་མི་
སྤང་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་འགན་སྲུང་བ་རེད།

དེས་ན་སྤྱིར་བཏགས་ཆོ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཉམས་ལེན་ངོ་མ་བྱེད་
མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་ཆེ་འདི་འགྲིགས་འགྲོ་གི་རེད་བསམ་བ་ཞིག་དང་། ཆོ་བྱི་མ་པན་
ཆད་ཀྱི་དོན་དུ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་བ་དེ་ཤུགས་ཆེ་བ་ཞིག་དེས་པར་ཡོང་དགོས་ལ་དེ་
འདྲའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད། དེས་རྒྱུན་པས་ཆེ་འདིའི་འཇུགས་སྤྱན་བྱེད་རྒྱ་དང་ཡར་
རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་དེ་དག་ལ་ཆོག་ཤིང་བྱས་ཀྱི་ཕྱོད་པའི་བསམ་སྒྲོག་ཞིག་ཡོད། དེས་
རྒྱུན་པས་ལུང་བ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་གཞོད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་བ་དེ་རེད། དེར་
ཡང་བསམ་སྒྲོག་ཞིག་གཏོང་དགོས་བ་རེད།

སངས་རྒྱས་བཙུམས་ལྟན་འདས་ཀྱི་ཆོས་ལ་འབྲལ་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའམ་གནས་
སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་མངོན་མཐོ། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ཐར་བ་ཞེས་གསུངས་ཡོད།
གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་མངོན་མཐོ་ཞེས་བ་གང་ཞིག་རེད་དམ་ཞེ་ན། མིའི་ལུས་
རྟེན་གྱིས་མཆོན་པའི་མངོན་མཐོའི་ལུས་རྟེན་དེ་དག་གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་ཞིག་
རེད་ལ་དེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་འཐོབ་བྱ་ལ་བཙུངས་ཡོད་པ་ལས་དེ་དོར་བྱར་བཤད་
མེད། ལྷག་པར་མཐར་ཐུག་དེས་ལེགས་བསྐྱབ་པ་ལ་མངོན་མཐོ་བརྒྱུད་ནས་བསྐྱབ་
དགོས་བ་དེ་ཉ་ཅང་གསལ་བོ་རེད། དེར་བརྟེན་མངོན་མཐོའི་ལུས་རྟེན་ཞེས་བ་དེ་
འཐོབ་བྱ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། ད་ལྟ་ཅིག་མའི་ཆོད་ལྟ་བུ་དེ་མངོན་མཐོའི་ལུས་
རྟེན་དེ་ཆགས་ཡོད།

མངོན་མཐོའི་ལུས་རྟེན་དེའི་ཐོག་ནས་སློན་ཡོན་ཏན་བརྒྱུད་ལྷན་ཞེས་ལུས་

སྟོབས་དང་ལྡན་པ་དང་། ཆེ་རིང་ལ། ཉན་མེད་ལ། འབྱོར་པ་དང་ལྡན་པ། ཡོན་ཏན་
ཡོད་པ། བྱང་པོ། ལྷག་བསམ་ཅན་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གསུངས་ཡོད། དེར་བརྟེན་
སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱས་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ལས་སེང་ཆེ་སྟོས་
གཏོང་ཞེས་པའི་གོ་བ་ལེན་སྐད་དེ་ཡང་ཆེ་འདིར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཞེན་ཆགས་མ་
བྱེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལས་ཆེ་འདིའི་སྤྱན་ཆོགས་དེ་དག་དོར་བྱ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་
མེད།

དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཆོས་ནང་སྤྱན་ཆོགས་སྡེ་བཞི་
ཞེས་པ་ཞིག་གསུངས་ཡོད། སྤྱན་ཆོགས་སྡེ་བཞི་གང་ཞེན། འབྲས་བུ་མངོན་མཐོའི་
སྤྱན་ཆོགས་དང་། ཐར་པའི་སྤྱན་ཆོགས། འབྲས་ཀྱི་མངོན་མཐོའི་སྤྱན་ཆོགས།
མཐར་ཐུག་ངེས་ལེགས་སྤྱན་ཆོགས། སྤྱན་ཆོགས་དེ་གཉིས་བསྐྱབ་རྒྱའི་ཐབས་དེ་
གང་ལགས་ཟེར་ན། འབྲས་ཀྱི་མངོན་མཐོའི་སྤྱན་ཆོགས་ཀྱི་རྒྱར་རྒྱ་ཞོར་ལོངས་
སྟོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། མཐར་ཐུག་ངེས་ལེགས་ཀྱི་སྤྱན་ཆོགས་བསྐྱབ་རྒྱའི་རྒྱར་
ཆོས་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ཐར་པ་དང་། ཞོར་ཆོས། འདོད་པ་བཅས་བཞི་པོ་དེར་
སྤྱན་ཆོགས་སྡེ་བཞི་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ཐར་པ་ཞོར་ཆོས་འདོད་པ་སྟེར་མཛད་
རྒྱལ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །དེར་བརྟེན་གནས་སྐབས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་མངོན་མཐོའི་སྤྱན་
ཆོགས་དང་། མཐར་ཐུག་གི་བསྐྱབ་བྱ་ངེས་ལེགས་ཀྱི་སྤྱན་ཆོགས། དེ་གཉིས་
བསྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ནམ་རྒྱ་ནི་ངེས་ལེགས་བསྐྱབ་བྱེད་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱིས་
བསྐྱས་པའི་ཆོས་དང་། མངོན་མཐོ་བསྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་དེ་རྒྱ་ཞོར་ལོངས་སྟོན་
སོགས་དཔལ་འབྱོར་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ཅམ་མ་ཟད་ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོག་གི་ཆ་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་ཡང་ལུང་པ་
ཡར་རྒྱས་འགྲོ་དགོས་ལ། སྤྱི་ཆོག་གི་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་དགོས་པ་དེ་ཉ་ལས་པའི་ཡག་
པོ་ཡོད།

ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་ལྟར་ན་རང་སྤྱི་ཐོས་ནས་འདོད་ཚུང་ཆོག་ཤེས་
བྱས་ཏེ་སོ་སོར་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་དེ་དག་གི་སྒོ་བཤམ་ཡོད། བཅོམ་ལྷན་འདས་
ཀྱིས་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་གྲ་པ་ཆོར་འཆོ་བ་བསྐྱེན་སྤངས་དེ་ཡང་འདོད་པ་བསོད་
སྟོམས་ཀྱི་མཐའ་དང་། རལ་ཞིང་དུ་བ་པའི་མཐའ་གཉིས་ཀ་སྤང་དགོས་ཞེས་
གསུངས་ཡོད། འདོད་པ་བསོད་སྟོམས་ཀྱི་མཐའ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། རྒྱས་སྟོས་
མ་བྱེད་གསུངས་ཀྱི་ཡོད། རྒྱས་སྟོས་བྱས་ན་བསོད་ནམས་ཉམས་པའི་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་
གི་ཡོད། རས་ནས་རྒྱུན་ཅེད་མོ་བཅེད་ནས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། འབྱོར་ལྷན་ཆོར་གྲོད་
ཁོག་ཆེ་བ་གང་ཡང་མེད། སྤྱི་ཐོ་ཆོའི་གྲོད་ཁོག་ཆེ་ཚུང་དང་འབྱོར་ལྷན་ཀྱི་གྲོད་ཁོག་
ཆེ་ཚུང་གཅིག་པ་རེད། དེར་བརྟེན་སྤྱི་ཐོ་ཆོས་ཁ་ལག་ཟི་ཅམ་ཟག་གི་ཡོད་པ་དེ་ཅམ་
ཞེས་ཟ་རྒྱ་ལས་འབྱོར་ལྷན་ཡིན་ང་ལ་ལྟོ་ཆས་ཟ་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་དེ་ལྟོ་
ཆས་ཆད་ལས་བཀྲལ་བ་ཟས་ན། རང་ཉིད་གྲོད་ཁོག་དང་པོ་བ་ན་བ་དང་། གྲོད་ཁོག་
བཤམ་རྒྱ་ལས་གང་ཡང་མེད།

དེ་བཞིན་ང་འབྱོར་ལྷན་ཡིན་ཞེས་རྒྱུན་ཆ་དང་པ་ལམ་ཀྱི་ཆོག་གི་ཁེབས་ལྟ་བུ་
བཏགས་ཀྱང་། པ་ལམ་ཀྱི་ཆོག་གི་ཁེབས་སྟོང་ཕྲག་ཡོད་ཀྱང་མུ་བ་མོ་བཅུ་ལས་
མེད། པ་ལམ་ཀྱི་ཆོག་གི་ཁེབས་བརྒྱ་ཡོད་དཔེར་དུ་བཏང་ན་དགྲ་བཅུ་ཐམས་པ་སྐྱམ་
ནང་བཞག་རྒྱ་ལས་སོ་སོའི་གཟུགས་སོར་བཏགས་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། བཏགས་

པའི་དབང་དུ་བཏང་ཡང་ལག་པའི་མཛུབ་མོ་བཅུར་པ་ལས་ཀྱི་ཆོག་ས་ཁེབས་བཅུ་
འདོགས་རྒྱ་རེད། དེ་ལྟར་བཏགས་ཀྱང་མང་བླགས་ན་ལན་པོ་གང་ཡང་མེད། བཅོམ་
ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། སྤྱི་པ་དག་པ་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
བྱེད་དགོས་པ་ལས་གཟུགས་པོར་སྤྲུག་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྲུག་པ་དག་པ་
ཡོང་ཐབས་མེད། ལྷན་བྱ་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་དེ་གལ་ཆེན་པོ་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་
ཡོད། དེར་བརྟེན་ངལ་ཞིང་དུ་བ་པའི་མཐའ་གཉིས་ཀ་སེལ་ཏེ་འཆོ་བ་བསྐྱེན་སྦྲངས་དེ་
འབྲ་ཞིག་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱིར་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེ་འབྲ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

ཡིན་ན་ཡང་སྤྱི་པའི་ཐོག་སྤྱི་པའི་མི་མང་དེ་དག་ཆང་མར་བདེ་སྤྱིད་ཡོད་པ་ཞིག་
དང་། ཆང་མར་དཔལ་འབྱོར་ཡོད་པའི་བསམ་མཐོ་གཏོང་དགོས། དེས་ན་ནང་པ་
སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྲོ་སྦྲངས་ངོ་མ་ཞིག་བསམ་མཐོ་བཏང་ན་སྤྱིར་སོ་
སོའི་ངོས་ནས་འདོད་ཚུང་ཆོག་ཤེས་དང་། སྤྱི་པའི་ཐོག་ཏུ་ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱུ་
ལྟ་བུ་པ་བཏོན་ནས་ལས་ཀ་བྱས་ན་ལུང་པ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་གཞོད་རྒྱ་མི་འདུག་
ལ། ལུང་པ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་མི་གཞོད་པའི་ཐོག་སྤྱོག་ཟ་རུལ་སྦྲངས་མི་ཡོང་བར་
བྱད་པར་ཡོད།

ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སྤྱིར་ཀྱི་འདོད་ཚུང་ཆོག་ཤེས་དང་དེའི་ཐོག་ཏུ་བྲང་བཤེན་
དང་། བཅེ་བ། ལས་རྒྱ་འབྲས། གཞན་པ་ཀྱི་སྤྲུག་བསམ། དེ་དག་སྤེལ་སྤྲུག་སྤྲུག་
སྤྲུག་ཟ་རུལ་སྦྲངས་མི་ཡོང་བའི་གཉེན་པོ་གཙོ་བོ་དེ་དག་རེད།

དེར་བརྟེན་མའོ་ཅེ་ཏུང་གིས་སྤྱིར་ཆོས་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་
པའི་ཆོས་ཀྱིས་བོད་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་གཞོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་བཤད་པ་དེ་ཆོས་མ་

ཤེས་པའི་སྒྲིག་ཆ་རེད། མཐོ་ཅི་ཏུ་གི་ལོ་རྒྱུས་དེ་པར་བཞག་

ཆོས་ལ་འདྲུ་ཤེས་འཛིན་ཚུ་ལ་རིགས་གསུམ་གྱི་བྱུང་འབྲས་བསྐྱུར་བ།

གོང་དུ་བཞུགས་པའི་མི་ Billion ༼དུང་ལྷ་ས༽ དུང་ལྷ་ས་དུག་ཅུ་ཡོད་པ་དེ་དག་གྱེ་
ཆོས་གསུམ་དུ་སྒྲེན། ཆོས་ཁས་ལེན་མཁན་གྱི་རིགས་གཅིག་དང་། ཆོས་ལ་རྒྱུ་ལོ་
བྱེད་མཁན་གྱི་རིགས་གཅིག་ བཏང་སྟོང་སྟོང་གསུམ་ནས་སྟོང་མཁན་གྱི་རིགས་གཅིག་
གསུམ་ཡོད་པ་ལས་བཏང་སྟོང་སྟོང་སྟོང་མཁན་དེ་མང་བ་ཡོད། ངས་ནས་རྒྱུ་
ཏྲ་པར་བཞག་གྱི་ཡོད། དེ་གསུམ་ག་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྐྱུ་བསྐྱེད་པའི་འདོད་པ་
བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམ་བ་གཅིག་པ་རེད། བདེ་བ་སྐྱུ་བ་སྐྱེད་པ་དང་སྐྱུ་བ་བསྐྱེད་པའི་
སྐྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཐོག་རིགས་གཅིག་གིས་ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཏེ་དེའི་ཐོག་
ནས་སྐྱུ་བ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་དང་བདེ་བ་བསྐྱུ་བ་རྒྱའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གྱི་ཡོད།

རིགས་གཅིག་གིས་སྐྱུ་བ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་དང་བདེ་བ་སྐྱུ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཆོས་ཀྱིས་པན་
ཐོགས་མེད་ཁར་ཆོས་ཀྱིས་རྒྱུ་བ་སྟོན་པ་བཞེ་གི་འདུག དེས་ན་ཆོས་ཡག་པོ་མི་
འདུག་ལ་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་དུག་རེད། ཆོས་ཀྱིས་པན་ཐོགས་མི་འདུག་ཅེས་བཞུགས་
ཡོད། སྤྱིར་བཏང་དེ་དག་ལ་དེ་ཅི་མ་གྱི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་མེད།

ལྷག་པར་ཆོས་ལ་རྒྱུ་བ་སྟོན་པའི་དུག་རིགས་གཅིག་བསམ་སྒྲོ་ཅུང་ཟད་
བཟ་པོ་ཡོད། རྣམ་དཔྱད་ཏོག་ཅི་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སྐབས་
འགའ་ཞིག་ལྷ་བྱ་ཞིག་མཐོང་སྟེ། ཆོས་ཀྱི་དྲངས་མ་དེ་ཡང་མ་ཤེས་པར་ཏོབ་སྟེ་
ཐོགས་སྟོང་ལྷ་བྱ་བརྒྱུ་བ་པའི་ཐོག་ནས་བཞུགས་པའི་ཡང་ཡོད་གི་ཡོད། ལུ་བ་

ཕྱོགས་པ་ཡང་དེ་འདྲ་རེད། རྒྱུ་ཕྱོགས་པའི་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་ནང་དུ་ཆོས་ལ་ངོ་
ཚོལ་བྱེད་མཁན་དེ་དག་ཙམ་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཆགས་ཡོད། དེ་གསུམ་ག་སྟུག་བསུལ་
མི་འདོད་པ་དང་བདེ་བ་འདོད་པ་གཅིག་པ་ཡིན་སྟབས་སྟོན་ལ་བར་གནས་དེ་དག་
པར་གཡུགས་བཞག

ཆོས་ཁས་སྒྲངས་ཤིང་ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མཁན་དེ་དག་དང་། ཆོས་ལ་སྟོན་
དུ་བསྟུས་ནས་ངོ་ཚོལ་བྱེད་མཁན་གཉིས་ཀ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྟུག་བསུལ་མི་
འདོད་པ་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་ལ། དངོས་གནས་བདེ་སྟུག་སྟེ་བ་འདུག་གམ། ཆོས་
སྒྲངས་པའི་མི་དེ་དག་དངོས་གནས་སྦྱིད་པ་འདུག་གམ། ཉ་ཅང་ཁག་པོ་རེད།

ཕྱ་དུ་སྤྱི་ནང་ལ་གཅིག་ལྟོས་དང་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། ཙམ་སྤྱི་ཆོགས་རིང་
ལྷགས་གྱི་ལམ་སྟོལ་དེས་མི་ཆང་མར་འདྲ་མཉམ་ཐོག་ནས་ལྟོག་དང་། ལྷག་པར་
དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐོག་ལ་དབུལ་སྟུག་དེ་ཙམ་དེ་བཅེད་པར་མི་ཆང་མར་གཞུང་གི་
ལྟོག་གིས་སྟོབ་སྟོང་རིན་མེད་དང་། དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་སྟུན་བཅོས་རིན་མེད་
གིས་མཆོན་པའི་ཡག་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཆོགས་དེ་ལྟ་སྤྱི་ནང་འཆར་ལོངས་
བྱས་པའི་མི་དེ་དག་གི་ནང་སེམས་ནས་དུལ་བ་ཞིག་ཡོད་ན། སྤྱི་ཆོགས་རིང་
ལྷགས་འགྱུར་བ་ཕྱིན་པའི་མཆོམས་སུ་ལུང་བ་དེ་དུང་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལྷགས་གྱི་
ནང་ལོ་མ་མཐར་དུག་ཅུ་བདུན་ཅུ་འདས་པའི་ལུང་པའི་ནང་གི་མི་རབས་གསར་བ་
ནམས་ལྷགས་སྟོལ་དེའི་ནང་དུ་འཆར་ལོངས་བྱས་པ་རེད། ལྷགས་སྟོལ་དེའི་འོག་
ནས་མིའི་བསམ་སྒྲོ་ཞི་ཞིང་དུལ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་ན། གཞུང་གི་སྤྱི་གཞུགས་གྱི་
འགྱུར་བ་ཕྱིན་པའི་རྗེས་ལའང་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དངོས་གནས་ལ་རབས་དྲང་བདེན་

ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་མི་འདུག་ཅིང་། ལུ་རུ་སུ་དམར་པོའི་གཞུང་གི་སྤྱིག་
འཇུག་ས་འགོ་སྐྱེད་ས་འཇུག་པ་བྱེན་མ་ཐག་ཏུ་ལུ་རུ་སུའི་ནང་སྒྲོག་ཟ་རུལ་སུངས་
ཀྱིས་མཆོན་པའི་རྩྭ་བྱ་ཅི་འབྲེལ་འདུག་གས། མི་གསོད་རེས་གཏོང་བ་ Mafia
ཁྲིམས་ཆོལ་སྤྱིག་འཇུག་ས། ཞེས་པ་དེ་ཆོའི་གས་ཀྱི་རྩྭ་བྱ་ཅི་འབྲེལ་འདུག་གས།

རྒྱ་ནག་ནང་ལྟོས་དང་། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སློབ་གསོ་ཏ་ལས་པ་གཏོང་
གི་ཡོད། ལོ་དེ་དག་གི་རིང་ལ་བཏང་བ་རེད། བཞི་བཅུ་ཞེད་གྲ། ལུ་བཅུ་ནས་བཏང་
བ་རེད། རོན་ཀྱང་དེང་སང་རྒྱ་ནག་ནང་མ་རབས་ཐ་ལལ་ཀྱི་སློབ་པས་ཁེངས་ཡོད།
ཡ་གིའི་མགོ་ཁྲིད་ཆོ་དང་ཏང་ཡོན་ཆོ་ནས་བཟུང་མདོར་ན་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་མ་
རབས་ཐ་ལལ་ཀྱི་སློབ་པས་ཁེངས་ཡོད། གང་གིས་མ་འབྲིགས་པ་རེད་དམ། ཏང་གི་
སློབ་གསོ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སློབ་གསོས་མ་འདང་བ་རེད་དམ། ཡ་
རབས་ཞེས་པ་དེ་དངོས་གནས། བྱང་བདེན་དང་། ཡ་རབས། གཞན་པ། བསམ་
པའི་དཔལ་ཡོན་ཟེར་བ་དེ་དག་ནང་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ལས་བྱེན་ནས་དབང་ཡོད་
བ་འདད་དེ་ཡོང་བྱུང་རྒྱ་མེད། དེ་ཡོང་བར་རྒྱ་མཆོན་ལ་བསམ་སློབ་བཏང་བཟླ་དབྱང་
བྱས་ཏེ་སེམས་ནས་ངེས་པ་རྟེན་པ་ཞིག་དགོས་པ་ལས་ལག་པར་དེབ་ལྟ་བུ་ཞིག་
ཁྲེན་ནས་དེ་ཁྲལ་བཞེན་སློག་པ་དང་སྐྱོར་བ་ལྟ་བུ་བྱས་ན་པན་གྱི་མེད།

དེས་ན་ཆོས་ལ་དོ་རྒྱུད་བྱས་ཏེ་ཆོས་སྐྱེད་ས་པའི་འབྲས་བུར་སྤྱི་ཚོགས་ཐ་ལལ་
ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱིད་པ་ཞིག་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། སི་ཏུ་ལེ་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་
སི་ཏུ་ལེན་གྱིས་ཀྱང་གོར་བསྐབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། སི་ཏུ་ལེན་གྱི་འདས་པའི་ལོ་
རྒྱུས་བཞག་སྐབས་ཏ་ཅང་རྩྭ་བྱ་ཅི་འབྲེལ་ཅིང་། དེ་བཞིན་མའོ་ཅེ་ཏུང་ཡང་ཏ་ཅང་

རྟོག་བླ་ཆ་པོ་རེད།

ང་སྟོན་མ་ལུ་བརྩ་ང་བཞི་ང་ལཱ་འཛིན་ཆུ་ནག་ཏུ་ཡོད་སྐབས་གྲུང་ཁན་ཏང་ཡོན་
མང་པོ་དང་ཐུག་གི་ཡོད། མགོ་ཁྲིད་གནད་ཡོད་ཆང་མ་གྲུང་ཁན་ཏང་ཡོན་རེད།
དངོས་གནས་སྤྱི་དོན་ཁོ་ན་ལས་རང་དོན་མི་བསམ་མཁན་ལྟ་བུ་ཏུ་ཅང་ཡིན་མདོག་
ཁ་པོ་ཡོད། ཁྱེད་རང་ཆོའི་ནང་ཆུ་སྐད་ཤེས་མཁན་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀྱི་རེད། ཐུང་གི་
མན། རྒྱ་སྐད་ལྟ་སྟོན་མཐུན་ཆོ། ཟེར་ཁུལ་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཐུང་གི་ རྒྱ་སྐད་ལྟ་
སྟོན་ཆོ། ཞེས་པའི་སྟོན་མཐུན་ཞེས་པའི་ཆོག་དེ་བརྗོད་སྐབས་དངོས་གནས་སྟོན་མཐུན་
རང་རེད་འདུག་བསམ་པ་བྱ་གི་ཡོད། གཏམ་བཤད་ཅིག་བྱས་ཀྱང་ཏང་ཡོན་དེ་
དག་ལ་ཐུང་གི་མན། རྒྱ་སྐད་ལྟ་སྟོན་མཐུན་ཆོ། ཞེས་དང་། ཏང་ཡོན་མིན་པའི་མི་
དེ་དག་ལ་བང་ཡའོ་མན། རྒྱ་སྐད་ལྟ་སྟོན་མཐུན་ཆོ། ཟེར་ཁུལ་བྱེད་ཀྱི་རེད། གྲོགས་
པོ་ཆོ་ཞེས་དང་ཏང་ཡོན་དེ་དག་ལ་སྟོན་མཐུན་ཆོ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་རེད། དངོས་གནས་
སྟོན་མཐུན་རེད་འདུག་བསམ་པ་བྱ་གི་ཡོད།

ལུ་བརྩ་ང་བདུན་ང་བརྒྱད་ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་དེ་དག་གཅིག་གི་སྟེ་གཅིག་
གིས་སྤར་བཅིར་བཏང་ཆོག་ཆོག་བྱས་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་ཤ་སྟག་རེད་འདུག་པ་
ལས་སྟོན་མཐུན་ཞིག་རེད་མི་འདུག ཅུང་ཟད་མ་འགྲིགས་པ་དང་སྟེ་བཅིར་གཏོང་
རེས་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་རེད། ཏུ་ཅང་གི་ཐབས་སྟོ་པོ་རེད། གང་གིས་མ་འགྲིགས་པ་རེད་
དམ།

དེ་ཅམ་མ་ཟད་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་རེ་བ་རྒྱབ་པ་དེ་དམངས་ལ་
བདེ་སྤྱིད་ཡོད་པ་དང་། བཤུ་གཞིག་མེད་པ། བྱང་བདེན། ལྷག་པར་ངལ་ཚོལ་མི་མང་

དེ་དག་ལ་བདེ་སྲིད་ལྷན་པ་ཞིག་དགོས་པའི་དམིགས་ལུལ་དེ་རེད། དེའི་དོན་དུ་
གསར་བཟེ་བྱས་ཏེ་མི་ཁྱིམ་དང་འབྲུམ་ཐག་གིས་སློག་བཏང་ཡོད། འོན་ཀྱང་
མཐའ་མ་དེར་གང་ཞིག་ཆགས་པ་རེད་དམ་ཟེར་ན། དབང་ལྷགས་ཁོ་ནའི་སྟེང་དུ་
ཕྱིན་པ་ཞིག་དང་། དབང་ལྷགས་བརྟན་པོ་ཡོང་བའི་དོན་དུ་རང་དང་སློ་མི་མཐུན་
པའི་འགལ་སྐྱེལ་ཡོང་རིམ་བཞིན་མགོ་ལྷག་གཞུ་བ་དང་། འགལ་སྐྱེལ་བར་ཏ་ཅང་
དོགས་ཐོན་བྱེད་སྐབས་སོ་པའི་སྒྲིག་འཇུགས་མང་པོ་ཞིག་བཙུགས་ཏེ་སློག་ཉན་
ཟེར་བ་སོགས་མདོར་ན་སྒྲི་ཆོགས་དེའི་ནང་དུ་སོ་བས་ཁེངས་པའི་སྒྲི་ཆོགས་ཤིག་
ཆགས་ཡོད། རྒྱ་ནག་གཅིག་ཏུ་མིན་པར་ཤུ་དུ་སྟུ་དང་ཡོ་རོབ་ཤར་བྱོགས་རྒྱ་དེ་
དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་རེད།

དཔེར་ན་ཉེ་ཆར་ང་འཇར་མན་ལ་སྐབས་སྐབས་སྤར་ཤར་འཇར་མན་གྱི་སོ་པའི་
སྒྲིག་འཇུགས་ཀྱི་སྟོན་པ་ཞིག་དུང་བརྗོད་མཁན་ཞིག་བྱུང་། དེ་དག་གི་མཐར་ཐུག་
ལྟ་བུ་དེ་ངས་བཤད་དགོས་པ་དེ་སྒྲི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་དང་།
ལྷག་བསམ། དཀའ་ངལ་བྱེད་དུ་བསད་ནས་འབད་བཙོན་ཏ་ཅང་བྱས་ཀྱང་ནང་
བསམ་སྒྲུའི་ནང་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་དེས་ཐོངས་ནས་དོགས་པ་དང་། འཛིགས་སྤར་
། དངངས་སྒྲག་དེ་འདྲའི་འོག་ནས་ང་རྒྱལ་དང་། ཐག་དོག་འཁོན་འཛིན། ཐལ་རིམ་
གྱི་འཐབ་ཚོད་བྱས་པ་དང་། དེ་འདྲའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ཐོག་ཕྱིན་ཏེ་བྱམས་བཅེ་མེད་
པར་དུང་ཁོང་ཁོ་དང་། ང་རྒྱལ་དང་། འཁོན་འཛིན་གྱི་བསམ་བས་གསར་བཟེའི་
ལས་འགུལ་དེའི་འཕྲོ་བསྐྱངས་པ་ཡིན་སྟབས་མཐར་ཐུག་དེར་གང་ཡང་བལྟ་རྒྱ་
མེད་པ་ཆགས་པ་རེད།

ཡིན་ན་ཡང་ཙུམ་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཐོབ་ཐང་འབྲུ་མཉམ་དང་གོ་སྐབས་འབྲུ་མཉམ་
སྒྲིབ་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་མི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་སྤྱོད་འཕྲོད་སྤྱོད་ཚོས་འཕྲོད་མེད་
ཚོར་ཆུང་ཙམ་མཐོང་ཆུང་བྱེད་པ་རྩ་བ་དང་། རིགས་རུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མཐོང་ཆུང་
བྱེད་པ། ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ནས་མཐོང་ཆུང་བྱེད་པ་རྩ་བ་ཡོང་སྐབས་ཉག་པར་
ངས་ཨ་མེ་རི་ཀར་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

ཡུལ་པ་ཆ་བཞག་ཀྱང་ཕྱི་མི་དང་། རྩོམ་ཞེ། ཟེང་མོད། ཀ་མི་ཀ་ཏའི་འཕྱོར་
ཕྱོད་དེ་ཆོར་ཆ་བཞག་ཀྱང་ཁང་པ་ཏ་ཅང་གི་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་བསྐྱེད་ཅིང་། ཟ་ཁང་།

ཆེན་པོའི་བདག་པོ་ལྷ་བླ་མ་གཤམ་གྱི་འཁྲིམ་དེར་དབྱེ་མཐོང་སྟེ་ཉམས་ཐག་ཏུ་ཅང་སྒྲིབ་པ་
དེ་འབྲས་འདུག

དེས་ན་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་རྩ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཐོབ་ཐང་འབྲས་མཉམ་དང་།
གཞུང་སོ་སོའི་སྲིད་ཁྲིམས་ལའང་དབྱེ་མཐོང་སྟེ་དག་སྒྲིབ་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་པ་ལྷ་བླ་མ་
ཅང་བཤད་ཀྱང་མི་ཡོང་བའི་རྩ་བ་ལྷག་ས་མི་སྒྲིབ་སོ་སོའི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ནང་བྱམས་
བཅེ་ཞེས་པ་དེས་ཐོང་སྟེ་དེ་སྒྲིབ་པ་ཞིག་དང་། ང་བདེ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་བསམ་ཏེ་
གཞན་ལ་བཅེ་བ་མེད་པར་མཐོང་ཆུང་དང་། བརྟན་བཅོས། བཤུ་གཞོག་བཏང་བའི་
གནས་ཚུལ་ཆགས་སྐྱབས་དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

ཆོས་ཞེས་པ་དེ་སྤྱི་ནང་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཆོས་བཤད་སྐྱབས་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་
བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་ཞེས་པ་དེ་རེད། དེ་མེད་ན་ལུང་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་གང་དུ་ཡིན་
ན་ཡང་བདེ་སྒྲིབ་ཡོང་རྒྱ་ཏུ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། བདེ་སྒྲིབ་ཞེས་པ་དེ་སྤྱི་ནས་བསྐྱབ་རྒྱ་
མིན་པར་བདེ་སྒྲིབ་དེ་ནང་ནས་བསྐྱབ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། འབྲོར་ལྷན་ཁོ་རང་ཆོར་
ཆ་བཞག་ཀྱང་། དབྱེ་མཐོང་སྟེ་ཡོང་ཀྱང་རང་གི་རྒྱལ་མཁན་མང་པོ་ཡོད། ངས་རྩ་
ལེས་པའི་ཉི་ཉོང་གི་མི་དང་། སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་དབལ་འབྲོར་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དེ་
འབྲས་ཡོད། དབལ་འབྲོར་གྱིས་རྒྱུན་པས་ཁོ་རང་ཆོར་གང་འཆམས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་
ནང་རྒྱས་ལྷགས་ཡོད་ཀྱང་སེམས་རྩ་བ་ནས་སྤྱིད་པོ་མི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་མཁན་ཏུ་
ཅང་མང་པོ་ལྷག་སྒྲིབ་དེར་དེས་ཐོང་སྟེ་ཉམས་ཐག་ཏུ་ཅང་སྒྲིབ་པ་ཆ་བཞག་ཀྱང་
བྱམས་བཅེ་མེད་ན་སྤྱིད་པོ་ཡོང་རྒྱ་མེད། སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཆ་བཞག་ཀྱང་བྱམས་བཅེ་
མེད་ན་ཀུན་ལ་སྒྲིབ་པ་ཞིག་དང་ཀུན་ལ་བདེ་སྒྲིབ་ཡོང་ཐུབ་རྒྱ་ཏུ་ཅང་ཁག་པོ་

རེད།

དེར་བརྟེན་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་ལྟ་བུ་གི་ཐོག་ལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་བསྐྱབ་
བྱ་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་ཞེས་པ་དེ་ཆོས་ལུགས་པལ་མོ་ཆེ་གཅིག་པ་རེད། ཆོས་
ལུགས་ཚུང་ཆགས་དེ་འདྲ་དང་། ལྷ་གསོལ་རྒྱ་དང་། འབྲེ་གསོལ་རྒྱ་ལྟ་བུ་དེ་འདྲ་
ཡོད་པ་དེ་དག་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་རེད། དེ་མིན་གྱི་བྱ་བ་མཐའ་ཡོད་པའི་ཆོས་
ལུགས་ཡེ་ཤུ་དང་། ཁ་ཆེ། འཇིག་ དེས་མཆོན་པའི་ཉིན་རྒྱ་སོགས་འདྲ་མིན་དེ་དག་
ཆང་མར་བྱམས་པ་དང་། བཅེ་བ་དང་། བཟོད་པ་དང་། ཆོག་ཤེས་དང་། རང་ཁྱིམས་
སྤང་རྒྱ་ཆང་མར་གཅིག་མཚུངས་རེད། དེས་ན་ཆོས་ལ་སྦྱོན་དུ་བལྟས་ཏེ་ཆོས་ལ་ངོ་
ཆོལ་བྱེད་མཁན་དེ་དག་སྦྱིད་པ་འདུག་གས། ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་དེ་དག་
སྦྱིད་པ་འདུག་ཞིང་ཆགས་པའི་ཐོག་ནས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ན་ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་
མཁན་དེ་དག་པལ་ཆེར་སེམས་སྦྱིད་པ་ཡོད། དེ་བརྟེན་དཔེར་ན་བར་སྐབས་དུས་
རབས་བཅོ་བརྒྱད་ནས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་སྟོད་ཆ་ཙམ་བར་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་
ཁོ་ནའི་ཐོག་ལ་ཡིད་ཆེས་གཙང་མ་བྱས་ཏེ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དོ་སྤང་ཚུང་དུ་
བྱིན་པ་དང་། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དཀྱིལ་སྤང་ཙམ་ལ་གཞི་ནས་ཆོས་ལ་དོ་སྤང་
གསར་པ་ཞིག་སྐྱེབས་ཀྱི་འདུག

ལོ་ངོ་ཉི་ཤུ་སྐུ་ཅུའི་གོང་ར་དབྱིན་ལན་ལ་ཡོད་པའི་སྐབས་དབྱིན་ལན་གྱི་ཡེ་
ཤུའི་ཆོས་པའི་མགོ་བློད། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པར་ཁག་གཉིས་ཡོད། Catholic ཤེ་
ཤུའི་ནམ་དག་ཆོས་ལུགས། ༽ ཞེས་པ་གཅིག་དང་། Protestant ཤེ་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་
གསར་མ། ༽ ཞེས་པ་གཅིག་བཙས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་ Catholic མགོ་བློད་དུ་

ཡོས་ཁུ་མཁན་ཞིག་ཡོད། དེར་ཁོང་ག་ཤེས་མེད་པ་རེད་ཏེ་ཅང་གི་ཡག་པོ་ཞིག་
ཡོད། རེ་ཆོས་གྲོགས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་སྐབས་དེར་ང་ལ་གསུངས་
གསལ། སྤྱི་མོ་ཡེ་ཤུ་ཆོས་ཁང་ནང་སྒྲོན་ལམ་རྒྱ་བ་པའི་སྐབས་མི་ཡོང་མཁན་ཅུང་
ཅུང་རེད། བར་སྐབས་ནས་མང་དུ་འགྲོ་གི་འདུག་ཅེས་གསུངས་སོང་། སྤྱི་ཆོག་གས་
ནང་དུ་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ལེགས་སུ་བྱིན་པའི་སྐབས་སུ་འདར་བསམ་སྒྲུབ་ནང་དུ་
བདེ་སྦྱིད་མ་སྒྲེབས་སྐབས་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཤུགས་ཆེ་དུ་འགྲོ་གི་འདུག་
ཅེས་ཁོང་གིས་དེ་འདྲ་གསུངས་སོང་། དེ་ལྟ་བུ་རེད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་གཞི་ནས་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་གསར་པ་སྒྲེབས་ཡོང་གི་
འདུག་ལ། སྐབས་དེར་ཐལ་བྲགས་ཏེ་སྤྱབ་སྤྱབ་དོག་པོའི་སྐར་ལ་འགྲོ་བ་དེ་འདྲ་ཡང་
ཡོང་བྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཆོས་ཁས་ལེན་པ་དང་ཆོས་སྤངས་པ་གཉིས་
པོ་དེ་བསྐྱར་ན་ཆོས་ཁས་ལེན་མཁན་དེ་དག་པལ་ཆེར་སེམས་སྦྱིད་པ་ཡོད། ཅ་བ་
ཆོས་ཞེས་པ་རི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ད་ལྟ་བཙོན་པ་ལྟར་བྱམས་པ་དང་། སྤྱིར་
རྒྱ་དང་། བཙོན་པ་ཞེས་པ་དེ་དག་གི་བསྐྱབ་བྱ་གཙོ་བོ་དེ་རེད།

འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་མི་འདོད་ཀྱི་ནམ་གཞག་སྐོར།

དེའི་ཐོག་ལ་སྐབས་གནས་ཤིག་ཁས་སྤངས་ཏེ་བསྐྱབ་བྱ་དེ་གཅིག་མཚུངས་
རེད། བྱད་པར་དེ་ལྟ་བུ་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་བྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། འཛིག་རྟེན་
བཀོད་པ་པོ་ཁས་སྤངས་མཁན་གྱི་སྤྱི་ཆོན་གཅིག་དང་། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་
མི་ལེན་མཁན་གྱི་སྤྱི་ཆོན་གཅིག་སྟེ་དབྱིན་རིའི་སྐད་དུ་ Theistic གྲུ་ཡོད་པར་སྤྱི་

གཤམ་། བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། Theistic ཞེས་པ་དེ་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་སྦྱངས་མཁན་གྱི་སྡེ་ཆོན་དེ་རེད། Non-theistic རྟེན་མེད་པར་སྦྱོར་གཤམ་། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་མི་ལེན་མཁན་གྱི་སྡེ་ཆོན་གཅིག་ རྟེན་པ་སངས་རྒྱུ་ས་པའི་ཆོས་དེ་ Non-theistic རྟེན་མེད་པར་སྦྱོར་གཤམ་། ཞེས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་མི་ལེན་མཁན་དེ་རེད།

འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་མི་ལེན་མཁན་དེ་ལ་ཡང་། རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་རབས་ནས་ཡོད་པའི་གངས་ཅན་གྱི་ལྷ་གྲུབ་བཅས་གངས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྒྱུད་ དེར་ཡང་ནང་གསེས་གཉིས་ཕྱེས་ཏེ། གངས་ཅན་ལྷ་བཅས་པ་དང་གངས་ཅན་ལྷ་མེད་པ་ཞེས་གཉིས་ཡོད། གངས་ཅན་ལྷ་མེད་པ་ཞེས་པ་དེས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་སྦྱངས་གི་མེད། གཅེར་བྱ་བ། Jen རྟེན་གྱི་ཆོས་ལུགས། རྟེན་ལྷ་གངས་ཅན་ལ་ Samkhya བརྗོད་ཀྱི་འདུག Samkhya Philosophy རྟེན་གངས་ཅན་པའི་གྲུབ་མཐའ། རྟེན་གངས་ཅན་པའི་ལུགས། རྟེན་གསེས་དུམ་བྱ་གཉིས་སུ་ཕྱེས་ཏེ། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་སྦྱངས་མཁན་ཞིག་དང་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཞིག་བཅས་གཉིས་ཡོད། དེ་མིན་ Jenniesm འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་སྦྱངས་གི་མེད། དེ་ནས་ནང་པས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་ལེན་གྱི་མེད།

འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་མི་ལེན་དེའི་ནང་དུ་འང་བདག་ཁས་ལེན་མཁན་ཞིག་དང་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཞིག་ཏེ་གཉིས་ཡོད། བདག་ཞེས་པའི་གོ་དོན་སྣང་པོ་བདག་རང་དབང་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཁས་སྦྱངས་མཁན་ཞིག་དང་མི་ལེན་མཁན་ཞིག་གཉིས་ཡོད། སྤང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅོམ་གྱི་བདག་ལས་སྤང་པོ་ལ་དབང་

སྒྱུར་མཁན་རང་དབང་བའི་བདག་འདོད་མཁན་ཞིག་དང་མི་འདོད་མཁན་ཞིག་
བཅས་ཡོད། གངས་ཅན་ལྟ་མེད་པར་ཆ་བཞག་ན་བདག་འདོད་ཀྱི་ཡོད། རང་དབང་
བའི་བདག་ Atma ོལགས་སྒྱུར་གྱི་སྐད། རྣམ་ཤེས། ་ ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད། Atma ཞེས་
བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། Atma ཞེས་པ་དེ་གངས་ཅན་དགོན་མཆོག་ཁས་མི་ལེན་མཁན་
དེས་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་ Jen ཀྱིས་ Atma ཞེས་པ་དེ་ཁས་སྦྱངས་
གྱི་ཡོད། Theistic Religion ོལ་ཡོད་པར་སྒྱུར་བའི་ཆོས་ལུགས། ་ ཆང་མས་
Atma ཞེས་པའི་མིང་དེ་བཏགས་གྱི་མེད་པ་ལས་ Soul ོལ་ཤེས། ་ ཞེས་
བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དབྱིན་རིའི་སྐད་དུ་ Soul ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག བྱང་པོ་དེ་བཞག་
སྟེ་ Soul དེ་རོ་ཁང་ནང་ལ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་བཤད་ཀྱི་འདུག་ལ། རྗེས་སུ་
Finnal Judgement ོལ་ཐའ་མའི་དབྱེ་བ། ་ ཡོང་སྐབས་ Soul ཞེས་པ་དེ་
ཡར་ཐོན་ནས་ཡར་དག་ཞིང་དང་། མར་དཔྱལ་བར་སྤྱན་ཏེ་འགོ་དགོས་ཞེས་བརྗོད་
ཀྱི་འདུག དེ་ Soul ོལ་ཤེས། ་ ཞེས་པ་དེ་རེད།

སྤྱི་ལུགས་པའི་གཞུང་དུ་གསལ་ཁ་དོད་པ་ཡོད། འགྱུར་བ་མེད་པའི་ཏྲག་པ། ཏྲག་
པ་གཅིག་སུ། རང་དབང་བ་བཅས་ཏྲག་གཅིག་རང་དབང་བ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།
གང་ཟག་གི་བདག་ཏྲག་གཅིག་རང་དབང་བ་ཞེས་པ་དེ་སྤྱི་ལུགས་པ་ཆོས་དེ་ལྟར་
བཤད་ཀྱི་ཡོད། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པ་དང་ཁ་ཆེས་ཀྱང་དེ་བཞིན་བཤད་ཀྱི་ཡོད། སལ་
ཆེར་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྟེང་གི་ཆོས་ལུགས་སྟོང་པ་ལོད་པའི་ནང་ནས་འདིག་ཏེན་
བཀོད་པ་པོ་མེད་ཅེས་བརྗོད་མཁན་ད་ལྟ་ཁག་གསུམ་ཙམ་བྱུང་ཡོད།

རྟེན་འབྲེལ་དང་བདག་མེད་སྤྱོད་བའི་ནང་པའི་ལྟ་བུ་བྲུབ།

བདག་མེད་ཅེས་བརྗོད་མཁན་ནང་པ་གཅིག་ཕྱེད། བདག་ཅེས་པ་དེ་རིམ་འབྲས་
ཞིག་རེད་དམ་ཟེར་ན། ཕྱང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་ཅེས་པ་ཞིག་བཞག་པ་ལས་ཕྱང་
པོ་ལ་ལྟོས་པ་མེད་པའི་རང་དབང་བའི་བདག་མེད་ཅེས་བརྗོད་མཁན་དེ་ནང་པ་
གཅིག་ཕྱེད། ནང་པ་ལ་ནང་གསེས་གྱི་ནང་པ་སློ་ཁོག་ཆེ་བ་དེ་དག་གིས་བདག་
མེད་ཅེས་ཐག་བཅད་པ་དང་། ནང་པ་སློ་ཁོག་དེ་ཙམ་མེད་པ་དེ་དག་གིས་བདག་
བརྗོད་དུ་མེད་པ་རེད་ཅེས་བཞག་རྒྱུ་རེད། བདག་མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་ཅུང་ཟད་མ་
བདེ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། བདག་ཅེས་པ་དེ་བརྗོད་དུ་མེད་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་
ལེགས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་སྟབས། དེར་བརྟེན་བདག་བརྗོད་དུ་མེད་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་
མཁན་གྱི་ནང་པ་དེ་ལྟ་བའི་ཆ་ནས་ནང་པ་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་བྱི་བ་མང་པོ་ཡོང་གི་
ཡོད། གང་ལགས་ཞེ་ན། ནང་པ་དངོས་ཤིག་ཡོང་བར་ལྟ་བའི་ཆ་ནས་འདུས་བྱས་
ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ། ཟག་བྱས་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེད་པ། ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་
ཞིང་བདག་མེད་པ། ལྷ་རྒྱུ་ལས་འདས་པ་ཞི་བ་ཞེས་ལྟ་བ་བཀར་བཏགས་གྱི་ཕྱག་
རྒྱ་བཞི་ཁས་ལེན་མཁན་དེ་ནང་པ་རེད། ལྟ་བའི་ཆ་ནས་དེ་ལྟར་ཡིན་སྟབས་བདག་
མེད་ཅེས་ཆོག་ཐག་བཅད་ནས་བརྗོད་མ་ཞུས་པར་བདག་བརྗོད་དུ་མེད་པ་རེད་ཅེས་
བརྗོད་པ་དེ་བདག་ཡོད་ཀྱང་ཆོག་ལ་མེད་ཀྱང་ཆོག་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པས་ན་
བདག་མེད་པ་རེད་ཅེས་ཐག་གཅོད་མི་ཐུབ་པས་ལྟ་བའི་ཆ་ནས་ནང་པ་གཅོང་མ་
མིན་ཞེས་གསུངས་པ་ཞིག་ཡོད།

དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་པས་བདག་མེད་ཅེས་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ལ་

རྒྱལ་གསལ་ཟེར་ན། རྒྱ་མཁོན་དེ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཞེས་པ་དེར་རྒྱལ་པ་རེད། བརྟེན་
 འབྱུང་ཞེས་པ་དེ་ Pratityasamutpada རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ། ཟེར་བ་
 ཞིག་ཡིད། བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་པ་དེ་རྟ་ལས་པ་རེད། འཛམ་གླིང་
 འདིའི་སྟངས་བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་པ་དེ་ཆོས་ལུགས་འབྲེལ་བྱུང་
 ནས་ལོ་རྒྱུད་རྒྱལ་གསལ་བ་ཞི་ཙམ་ཁྱེན་པའི་ནང་དོ་མཆོར་སྐྱེ་ཞིང་རྟ་ལས་པའི་ལྟ་
 པ་དེ་སངས་རྒྱས་པའི་བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཟེར་བའི་ལྟ་པ་དེ་རེད།

ལྷ་བ་དེ་བཙུམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པ་དེ་གསུངས་ཏེ་དེའི་གོ་བ་ལྷི་
ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཞད་ན། བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་པ་དེ་འདྲི་ག་རྟེན་
བཞོད་པ་ལོ་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་རེད།

འདུས་བྱས་རྣམས་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བ་འགོ་ཚུལ།

ང་ཚོའི་མིག་གིས་མཐོང་བའི་ང་ཚོའི་ལུས་དང་། བྱི་ལོགས་ཀྱི་རི། རྩ་བ། ཁང་
 གྲིམ། ལྷ། ཤིང་། མེ་ཉླག་འདི་དག་ཆང་མ་རྒྱ་དང་སྤེལ་གྱིས་ཐོག་ནས་དེ་ལྟར་འགྲོ་
 བྱི་ཡོད། ད་དུང་བསམ་སྒྲོ་བ་ཉར་ན་ང་ཚོའི་མིག་གིས་མཐོང་བ་དེ་དག་ལས། དཔེར་
 བ་རྩ་གིན་གྱི་མེ་ཉླག་འདིར་ཆ་བཞག་ན། མི་དོ་སྒྲུང་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་ཞིག་གིས་
 ཞིབ་ཆགས་པོ་བཏུས་ན་ཁ་སང་དང་དེ་རིང་གི་རྩ་གིན་དེར་རྩུང་ཙམ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་
 ཡོད། དེའི་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་དང་། ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་བཅས་གང་སར་འགྱུར་བ་
 ཕྱིན་ཡོད།

གཅིག་བྱས་ན་ཁ་སང་ནས་དེ་མིང་བར་ཅུང་ཅམ་རྟེན་ཏེ་ཆགས་ཡོད་པ་དེ་

འགྱུར་བ་རེད། དེ་ང་ཆོའི་མིག་གིས་མཐོང་གི་ཡོད་ཅིང་འགྱུར་བ་དེ་གང་གིས་བྱས་
བ་རེད་དམ་ཟེར་ན་རྒྱ་དང་རྒྱེན་གྱི་དབང་གིས་བྱུང་བ་རེད།

སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བ་མིག་གིས་མཐོང་བ་དེ། དེ་འདྲའི་འགྱུར་བ་
ཞིག་ཡོང་ཆོག་པ་དེ་མིག་གིས་མི་མཐོང་བའི་རིམ་པ་ལྷ་མོའི་སྤྲེང་ནས་ Mo-
mentarily Changing ༼སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བ༽ བྱེད་མཁན་ཞིག་
ཡོད། Momentarily སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འཛིག་ཅིང་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་
ཞིག་ཡོད། སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ཞིག་མེད་ཆོ། འགྱུར་བ་རགས་
བ་དེ་དག་མཐོང་ཐུབ་མི་ཐུབ་ལ་ཡོང་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

དཔེར་ན་ལྷ་མོ་ང་རྒྱ་གར་ལ་ཡོང་སྐབས་ལོ་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་ཡིན་ཞིང་སྐབས་དེར་
གཞོན་པ་ཆགས་ཡོད། མགོ་ལ་སྐྱ་དཀར་ཡང་མེད་ལ་དེ་དུས་མགོ་དམར་པོ་ཡང་
ཆགས་མེད། མགོའི་དཀྱིལ་ལ་གཉེར་མ་ཡང་མེད། ད་ཆ་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་
དོན་གསུམ་ལ་སྐྱེབས་ཏེ་མགོ་ལ་སྐྱ་དཀར་ཡང་ཡོད་ཅིང་མགོ་དམར་པོ་ལྷ་བྱ་ཞིག་
ཆགས་ཀྱི་འདུག

འདི་ནས་ཡར་མགོ་དམར་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག ཡང་འདི་ནས་ཚུར་སྐྱ་དཀར་
སྐྱེས་ཡོང་གི་འདུག དེ་གཉིས་འགྲན་བསྐྱར་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ངས་ཅེད་མོ་ཅེས་
ནས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནས་ཡར་མགོ་དམར་པོ་མི་དགོས་མགོ་དཀར་པོ་བྱས་ན་
ལེགས་པ་འདུག་ཅེས་སྐྱ་དཀར་གྱིས་ཤུགས་རྒྱབ་ཀྱི་འདུག འདི་ནས་ཡར་སྐྱ་དཀར་
མི་དགོས་མགོ་དམར་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག གང་ཞིག་ལེགས་པ་
འདུག་གམ། མགོ་དཀར་པོ་བྱས་ན་ལེགས་པ་འདུག་གམ། མགོ་དམར་པོ་བྱས་ན་

ལེགས་པ་འདུག དེས་ན་ལོ་བཞི་བཅུ་ཞེ་གངས་དེའི་ནང་འགྱུར་བ་ཏུ་ཅང་ཕྱིན་ཡོད།
ལྷ་མོའི་ཕོ་གསལ་དེ་ད་ལྟ་ནས་ཁོགས་ཆགས་སྐབས་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཕྱིན་
ཡོད། འགྱུར་བ་དེ་དག་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གངས་ནས་བཞི་བཅུ་ལྔ་བཅུ་བར་འགྱུར་བ་ཅུ་བ་
མེད་པར་བསྐྱད་ཅིང་དེ་ནས་སློ་བྱར་དུ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་པ་ཞིག་མིན། འགྱུར་བ་དེ་
དཔེར་ན་ Decade ༼ལོ་རབས། ལོ་བཅུ་ལྔ་ག༽ ལོ་བཅུའི་ནང་དུ་འགྱུར་བ་མཐོང་བ་དེ་
ལོ་བཅུ་པོ་དེའི་ནང་ལོ་རེ་བཞིན་འགྱུར་བ་འགྲོ་དགོས། ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུ་འགྱུར་
བ་འགྲོ་བ་དེ་ལྷ་བ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་འགྱུར་བ་འགྲོ་གི་ཡོད། ལྷ་བ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་
ནང་དུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ཞིག་མེད་ན། ལོ་གཅིག་གི་ནང་འགྱུར་བ་ཡོང་ཤེས་ཀྱི་མེད།
ལྷ་བ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་བ་རེ་རེ་ནང་དུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་དེ་བདུན་ལྔ་ག་རེ་རེ་ནང་
འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡོང་དགོས། བདུན་ལྔ་ག་རེ་རེའི་ནང་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་དེ་ཞག་
མ་རེ་རེའི་ནང་འགྱུར་བ་འགྲོ་དགོས། ཞག་མ་རེ་རེའི་ནང་གི་འགྱུར་བ་དེ་ཚུ་ཆོད་རེ་
རེའི་ནང་དང་། ཚུ་ཆོད་རེ་རེའི་ནང་གི་འགྱུར་བ་དེ་སྐར་མ་རེ་རེའི་ནང་དུ་འགྱུར་བ་
འགྲོ་དགོས་ལ། སྐར་མ་རེ་རེའི་ནང་གི་འགྱུར་བ་དེ་སྐར་ཆ་རེ་རེའི་ནང་དུ་འགྱུར་བ་
འགྲོ་དགོས་པས་ན་ནང་པས་འདི་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་འགྲོ་གི་ཡོད་ཅེས་བཞི། Momentarily
Changing ༼སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བ༽ དཔེར་ན་མེ་ཉྱལ་དེར་ཚུ་མ་བྱུང་བར་
ཉིད་ནས་སྐམ་ན་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་དེ་མ་བྱུན་རྒྱུན་བྱལ་ཞིང་འགལ་རྒྱུན་འཕྲད་པས་
འགྱུར་བ་དེ་བྱུང་བ་རེད། Momentarily Changing སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་
གིས་འགྱུར་བ་འགྲོ་མཁན་ཞིག་ཡོད། སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་དེ་

གངགིས་བྱས་པ་རེད་དམ་ཟེར་ན། ཚུ་མ་བྱང་བར་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་
བ་ཕྱིན་པ་མིན། དེར་ཁོད་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྲེལ་ས་ནས་ཀྱང་འགྱུར་བ་ཕྱིན་པ་མིན། མེ་
ཏོག་དེ་ཉིད་རང་བྱུང་ཙམ་ཉིད་ནས་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བའི་རང་
བཞིན་དུ་སྐྱེས་ཡོད། དེ་ཉིད་རང་བཞིན་དུ་སྐྱེས་པ་དེ་གང་གིས་བྱས་སམ་ཞེན་རྒྱ་
ཡིས་བྱས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་རེད། མ་ཏོག་དེ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་
སྐྱེས་པས་ན། དེ་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འཇིག་པའི་བདག་ཉིད་དུ་རྒྱ་ཡིས་སྐྱེས་པ་
རེད།

དེར་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ཀྱང་དེ་བཞིན་རེད། དཔེར་ན་ཕྱིའི་དངོས་པོ་
དང་ནང་གི་ལུས་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་ Momentarily Changing
ཾྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བ། ད་ལྟ་ Atomic ཾྐལ་ཐུན་གྱི། སྤྲེང་ནས་བཤད་ན།
Particle ཾྐག་ས་མཐུ། ཐ་རབ། ཾྐའི་སྤྲེང་ནས་བཤད་ཀྱང་ Momentar-
ily Changing/always moving ཾྐག་ཏུ་འགྲུལ་བ། ཡོད། ནང་པ་
སངས་རྒྱས་པས་གསུངས་པ་དེ་དང་ཏག་ཏག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་སྐྱེད་
བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་བསྐྱེད་ཅིང་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དེས་འཇིག་པའི་བདག་ཉིད་དུ་བསྐྱེད་པ་
རེད་ཅེས་བརྗོད་ཅིང་། དེས་ན་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དེ་ཉིད་ཀྱང་ Momentarily
Changing ཾྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བ། འགྲོ་མཁན་ཞིག་དང་། རང་དང་
མ་ཐུན་པའི་འབྲས་བུ་དེ་ཡང་འཇིག་པའི་བདག་ཉིད་དུ་སྐྱེ་གི་ཡོད།

འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་རྟག་པ་སོགས་སུ་འདོད་པ་ལ་འགའ་འདུ།

འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་བཤད་པ་ཡིན་ན། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དེ་སྤྱི་བསམ་
བརྗོད་མེད་དམ་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་རེད། དེ་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་
འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་དེ་འཛིག་པའི་བདག་ཉིད་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ན། འཛིག་རྟེན་
བཀོད་པ་པོ་དེ་གང་གིས་བཀོད་པ་རེད་དམ་ཟེར་བའི་རྟོག་བྱ་དེའི་སྤྱི་བསམ་གྱི་
ཡོད། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་རང་ཉིད་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་ན་དེ་སྤྱི་བསམ་
གྱི་རྒྱ་ཞིག་དགོས། དེར་བརྟེན་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་རྒྱ་འཛིག་ཤེས་གྱི་མེད།
འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དེ་རྟག་པ་ཀུན་ལ་དབང་བ་ Absolute རྒྱ་རྒྱ་ག་ རྟོན་དམ།
རྟོན་མེད། རེད། Relative རྒྱ་རྒྱ་བཅས། མིན། Absolute ཡིན། དེས་ན་
འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཞིག་གིས་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆོས་
ཡོང་བྱུང་གྱི་མེད་ཅེས་གཅིག་བཤད་པ་རེད།

དེ་བཞིན་གངས་ཅན་པས་སྤྱི་གཙོ་པོ་ཞེས་པ་ཞིག་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་གཙོ་པོ་
ཞེས་པ་གཙོ་པོའི་རྟོན་འགྱུར་ཆང་མ་གཙོ་པོས་སྤྱི་བསམ་གྱི་ཡོད། བདག་ཤེས་རིག་གི་
སྤྱི་བསམ་ནས་འགྱུར་དེ་དག་ལ་ཡོངས་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད། དེ་སྤྱི་བསམ་སྤྱི་གཙོ་པོ་ཞེས་པ་
དེ་རྟག་པར་བཤད་ཅིང་ཡོན་ཏན་གསུམ་མཐ་ཡོན་ཏན་ལྷ་ཅམ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད།
དེ་རས་ཡག་པོ་བྱ་གྱི་མི་འདུག་དེ་འདྲའི་སྤྱི་གཙོ་པོ་དེ་ཉིད་རྟག་པར་བཤད་ཀྱི་ཡོད་
པས་དེར་བརྟེན་གཞོད་པ་གཅིག་མཆོངས་སྤྱི་བསམ་གྱི་ཡོད། རྟག་པ་མི་རྟག་པར་
འགྱུར་བའི་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཞིག་གིས་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཆོས་དེ་དག་
སྐད་ཅིག་གི་རྒྱུར་ཡོང་ཤེས་ཐབས་མེད་ཅེས་དེ་ལྟར་བཀག་པ་རེད།

དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་པས་སྒོམ་བསྒྲོན་པ་དེ། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་ཉེན་འབྲེལ་
ཀྱི་མདོའི་ནང་འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྲུང་། འདི་སྐྱེས་པས་འདི་སྐྱེས། འདི་ཡོད་པས་
འདི་འབྲུང་ཞེས་བརྗོད་པ་དེས་བསྐྱེད་བྱ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱང་ཆ་བཤད་སྐབས་ཡོད་པ་
ཞིག་དགོས་པ་རེད། མེད་པ་ཞིག་ནས་ཡོང་རྒྱ་མེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་རྒྱ་མེད་ལས་
སྐྱེས་པ་དེ་བཀག་ཅིང་། ད་ལྟ་ཡོད་པ་དེ་དག་རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེས་པ་མ་རེད། དེར་རྒྱ་
ཞིག་ཡོད་དགོས་ཏེ་འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྲུང་ཞེས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། མེད་པ་
ཞིག་ལས་ཡོད་པ་ཡོང་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཅེས་འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྲུང་ཞེས་དང་། ཡོད་
པ་ཅམ་གྱིས་འབྲིགས་སམ་ཞེ་ན། གངས་ཅན་པ་རང་ལུགས་ལ་སྤྱི་གཙུག་པོ་ལོད་ལ།
འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་གྱི་ལུགས་ལ་དགོན་མཆོག་རྟག་པ་དེ་ཡོད།
འོན་ཀྱང་ཡོད་པ་ཅམ་གྱིས་མི་འབྲིགས་པར་འདི་སྐྱེས་པས་འདི་སྐྱེས་ཞེས་སྐྱེད་
བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དེ་ཉིད་རྒྱ་ལས་སྐྱེས་ཤིང་། རྒྱ་རྟེན་ལས་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་དགོས།
དེར་བརྟེན་གངས་ཅན་པའི་འདོད་པ་དེ་བཀག་ཡོད། གཙུག་པོ་དེ་ཉིད་རྟག་པ་ཡིན་
སྐབས་དེས་འབྲས་བུ་སྐྱེས་པ་ཡོང་གི་མེད། འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དགོན་མཆོག་
རྟག་པར་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པས་ན་དེས་སྒོར་བརྟེན་ཀྱི་བཀོད་པ་བཀོད་བྱུང་པ་ཡོང་གི་
མེད།

རྒྱ་འབྲས་སོགས་རྟེན་འབྲུང་ཕྱ་རགས་ཀྱི་སྒོར།

འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྲུང་། འདི་སྐྱེས་པས་འདི་སྐྱེས་ཞེས་དང་། ཉེན་འབྲེལ་གྱི་
མདོའི་ནང་། གང་མ་རིག་པའི་དབང་གིས་འདུ་བྱེད། འདུ་བྱེད་ལས་རྣམས་པར་ཤེས་

པས་ནུས་པའི་སྐྱེན་བཤད་ཀྱི་ཡོད། སྐྱེན་གསལ་པ་ནི། སྐྱེད་ལྱེད་ཀྱི་སྐྱུ་སྐྱིར་ཡོད་པ་
དང་། ཡོད་པ་ཙམ་མ་ཟད་སྐྱེད་ལྱེད་ཀྱི་སྐྱུ་དེ་ཉིད་ཀྱང་འགྱུར་བ་འགྲོ་བའི་རང་བཞིན།
དེ་ཉིད་ཀྱང་སྐྱེད་ལྱེད་ཀྱི་སྐྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པ་ཞིག་དང་། མི་རྟག་པའི་སྐྱེན། མི་
རྟག་པའི་སྐྱེན་ཡིན་ཙམ་གྱིས་མི་རུང་བར། དཔེར་ན་རྩ་ཀྱིན་ཀྱི་སྐྱུ་དེ་རྩན་ཀྱིན་རང་
ཉིད་ཀྱང་རྩས་སྐྱུན་གཅིག་པ་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱུ་སྐྱ་མ་ཞིག་འགྲོ་
དགོས།

དཔེར་ན་རྫོང་ལས་ལུ་ཕྱིན་སྐྱེ་གི་མེད་ལ། མེ་ཉོག་རིགས་གཞན་ཞིག་ལས་ཀྱང་ལུ་
ཕྱིན་སྐྱེ་གི་མེད། རང་ཉིད་དང་རིགས་མ་ཐུན་པ་ཞིག་དགོས་ཤིང་དེར་བརྟེན་རྒྱས་
པའི་སྐྱེན་ཞེས་བརྗོད་པ་རེད། ལྷ་དེར་རང་དང་རིགས་མ་ཐུན་པའམ་འབྲས་ལུ་འེ་ཁྱད་
ཚོས་འཕྱིན་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པའི་སྐྱེན་གྱིས་ཁྱེད་དགོས་པ་ལས། འབྲས་ལུ་དང་
རྒྱས་པ་ཅ་བ་ནས་མི་འབྲ་བ་ཞིག་གིས་དེ་སྐྱེད་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཁྱེད་ཤེས་ཐབས་མེད།

ལུས་པའི་སྐྱེ་བཤི། རས་གས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་མངོན་པ་ཀྱང་བཏུས་སུ་གཡོ་བ་
 མེད་པའི་སྐྱེ། མི་རྟག་པའི་སྐྱེ། ལུས་པའི་སྐྱེ་ཞེས་སྐྱེ་གསུམ་གསུངས་ཡོད།
 དེར་བརྟེན་དེའི་དོན་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་བརྟག་དཔྱད་
 ཞིབ་འཇུག་དང་རིགས་པས་དཔྱད་སྐབས་ལྟས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ལྟོ་བ་དེ་སྐྱེས་བྱས་
 ཡོང་གི་ཡོད། སྐྱེ་དེ་ཉིད་ཀྱང་འགྱུར་བ་ལྟོ་བ་ཞིག་ཡོང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་རང་
 ཉིད་དང་རིགས་མ་ཐུན་པ་ཞིག་དགོས་ཞེས་པ་དེ་སྐྱེ་མཚན་འདི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་སྐྱི་
 གཙོ་མོ་ཞེས་སྐྱེ་མེད་ལས་སྐྱེ་བ་ཡོང་གི་མེད་ལ། རྟག་པའི་སྐྱེ་ལས་སྐྱེ་བ་ཡང་ཡོང་
 གི་མེད། རིགས་མི་མ་ཐུན་པའི་སྐྱེ་ལས་ཀྱང་སྐྱེ་བ་ཡོང་གི་མེད། རིགས་མ་ཐུན་ཀྱི་

རྒྱ་ལས་སྤྱི་དགོས་ཤིང་འབྲས་བུའི་ནམ་འབྲུར་གང་དང་གང་ཡིན་ན་ཡང་རང་རང་
དང་རིགས་མཐུན་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད། ཅམ་ཞེས་པའི་
ཅམ་སྤྱི་དག་འདི་གཞིན་བཞུགས་པོ་མེད་པ་དང་། སྤྱི་གཙོ་བོ་མེད་པ། རྒྱ་མེད་ལས་
སྤྱི་བ་མ་ཡིན་པ། རང་རང་གི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་
བརྗོད་པ་རེད། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བ་ཞེས་པ་དེ་རེད།

སངས་རྒྱས་པས། དེང་སྐབས་ལོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་སྤྱི་མི་རྟག་བཤད་ཀྱང་
ཆོན་རིག་པས་ཕྱི་དེ་དངོས་པོར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་དེ་བཞིན་སྤྱི་མི་རྟག་པ་
དེ་ཉིད་ར་འཕྲོད་ཅིང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་དང་རྒྱུན་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་སྒོ་བྱར་དུ་བཞུགས་
པ་གང་ཡང་མིན། Evolution, Darwin ། རིས་འཕྲོས་འབྲུར་ཕྱོག་གི་བྱུང་མཐའ་སྤྱི་བ། །
ལྟ་བུ་དེ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་སྐབས་ཆང་མ་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་ Evolu-
tion བྱུང་བ་རེད་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

སངས་རྒྱས་པའི་རྟེན་འབྲུང་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་དེ་ཉ་ལས་པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་རྒྱུན་
ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པའི་རྟེན་འབྲུང་དེའི་ཐོག་ད་དུང་ཡང་འདི་
ལྟར་དཔྱད་དེ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་རྟེན་འབྲུང་གི་སྐད་ཆའི་ཐོག་ནས་ང་འམ་བདག་
ཟེར་བ་དེ་སྤང་པོར་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་རེད། སྤང་པོ་ལ་ལྟོས་པ་མེད་པར་སྤང་པོ་
ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་མེད། རྟེན་འབྲུང་གི་རྒྱ་མཆོན་ནམ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་
བའི་རྒྱ་མཆོན་ལ་བརྟེན་ནས་སྤང་པོ་ལ་ལྟོས་མེད་རང་དབང་གི་བདག་མེད་ཅེས་
བརྗོད་སྐབས། ལུ་སྟེགས་པའི་རྟག་གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་ཅེས་པ་དེ་མེད་
ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། རྟེན་འབྲུང་ཡིན་པ་རྒྱ་མཆོན་དུ་བྱས་ཏེ་སྤང་པོ་ལས་དོན་

གཞན་པའི་བདག་འགྲུར་བ་མེད་པ། ཉག་པ། གཅིག་ཕུ་དེ་འབྲ་ཞིག་ཡོང་ཤེས་ཀྱི་
མེད་ཅེས་དེ་དག་བཀག་པ་རེད།

བདག་དང་ཕུང་པོ་ཞེས་བརྗོད་ན་བདག་ཅེས་པ་དེ་ཕུང་པོ་ལས་སྐྱེས་པ་རེད་
དམ་ཞེན་སྐྱེས་པ་མ་རེད། བདག་ཅེས་པ་དེ་ཕུང་པོར་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་
རེད། ང་རང་ཆོའི་སྒོར་ཕུང་པོ་སྒོ་ལུལ་དུ་འཆར་བའི་སྒོ་ནས་གང་ཟག་འདི་དང་འདི་
ཞེས་སྒོར་ཤར་ཡོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན་བྱེད་རང་ཆོས་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་བརྗོད་
པ་ཡིན་ན། ངའི་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་རང་ཆོའི་སྒོར་ཤར་བའི་སྒོ་ནས་རྒྱལ་བ་
རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་པ་ཞིག་སྒོར་ཤར་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན་སོ་སོའི་ཨ་མ་གཤམ་སྦྱིད་ཅེས་
པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་ན་ཨ་མ་གཤམ་སྦྱིད་ཀྱི་ཕུང་པོའི་རྣམ་པ་སྒོར་ཤར་བའི་སྒོ་ནས་ཨ་
མ་གཤམ་སྦྱིད་སྒོ་ལ་ཤར་གྱི་ཡོད།

དཔེར་ན་བཟ་ཤིས་ཅེས་པའི་མི་ཞིག་ཡོད་ན། བཟ་ཤིས་མིང་ཅན་མི་དེས་ང་
བཟ་ཤིས་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྣ་ཁུག་གི་བཟོ་ལྷ་དང་གཅིག་གཞིར་གི་
དབྱིབས་དེ་དག་སྒོར་ཤར་བའི་སྒོ་ནས་ང་བཟ་ཤིས་བརྗོད་པ་དང་། བཟ་ཤིས་གང་
དུ་ཡོད་དམ་ཞེས་བརྗོད་ན་འདིར་འདུག་ཅེས་བརྗོད་རྒྱུ་རེད། མི་ཞིག་བཙན་གཙོད་
བྱས་ཏེ་བཟ་ཤིས་གང་དུ་འདུག་ཅེས་བྲིས་ན། ང་ཆོས་ཁོའི་ཕུང་པོ་ཡོད་ས་དེར་
མཇུ་བ་མོ་བཙུགས་ཀྱི་རེད། དེར་བརྟེན་ཕུང་པོ་སྒོ་ལུལ་དུ་ཤར་བའི་སྒོ་ནས་བཟ་
ཤིས་ཞེས་སྒོ་ལ་ཤར་གྱི་འདུག་ལ་ཤར་བ་ལྟར་བཟ་ཤིས་ཅེས་པའི་མིང་མ་གང་ཟག་
གས་བདག་དེ་བཟ་ཤིས་ཀྱི་ཕུང་པོར་བརྟེན་ནས་བཞག་དགོས།

ཕུང་པོར་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་ཡིན་སྐབས་བཟ་ཤིས་ཅེས་པའི་མི་དེ་གཞོན་ནུའི་

སྐབས་སུ་བཟ་ཤིས་གཞོན་ཏུ་རེད། བཟ་ཤིས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དར་མ་ཆགས་སྐབས་བཟ་
ཤིས་དར་མ་རེད། ཕུང་པོ་དེ་དར་རྒྱད་ལ་བརྟེན་པའམ་ཕུང་པོ་ན་བའི་སྐབས་སུ་བཟ་
ཤིས་ནད་པ་རེད། ཕུང་པོ་དེ་ཀླས་ཤིང་འཁོགས་པ་ཆགས་སྐབས་བཟ་ཤིས་ཀླས་པོ་
རེད།

དེར་བརྟེན་བཟ་ཤིས་ཅེས་པ་དེ་ཕུང་པོ་དར་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་ཞིག་དང་།
ཕུང་པོ་ལ་དབང་སྒྱུར་མཁན་གྱི་ཟླ་བོ་ལྷ་བྱ་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་ལྟོས་མེད་དུ་ཡོད་
པ་ཞིག་ཡིན་ན། ཕུང་པོ་དེ་དར་རྒྱད་ལ་བརྟེན་ནས་བཟ་ཤིས་ཀྱི་དར་རྒྱད་འཛོག་
ཤིས་ཀྱི་མེད་པ་ང་རང་ཆོ་ལོང་བས་བྲུབ་ཀྱི་ཡོད།

ཐ་སྙད་དུ་བཟ་ཤིས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དེ་དར་རྒྱད་ལ་བརྟེན་ནས་བཟ་ཤིས་ཀྱི་དར་རྒྱད་
འཛོག་པ་དང་། བཟ་ཤིས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དེ་ཀླན་གཞོན་ལ་བརྟེན་ནས་བཟ་ཤིས་ཀླན་
གཞོན་འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་བསྟོན་མེད་དུ་ཡོད་པས་དེར་བརྟེན་ཕུང་པོར་ལྟོས་ཡོད།
བཟ་ཤིས་ཞེས་པ་དེ་གང་དུ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ཕུང་པོར་མཐུ་བ་མོ་བཅུགས་ནས་
འཛོག་པ་དང་། ཕུང་པོ་དེ་ནང་ནས་གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དང་དེ་ཡང་ལུས་དེ་གཟུགས་
ཀྱི་ཕུང་པོ། ལོང་བ་དེ་ནམ་ཤིས་ཀྱི་ཕུང་པོ། ཆོར་བ་དང་འདུ་ཤིས་བཅས་ཤིས་པའི་
ཁོངས་སུ་བཞག་ན་མདོར་ན་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་སྟངས་ནས་བཟ་ཤིས་དེ་འཛོག་
གི་ཡོད།

བཟ་ཤིས་སེམས་མ་སྦྱིད་པ་ཡོད་ཀྱང་དེ་རིང་བཟ་ཤིས་སྦྱིད་པོ་མི་འདུག གང་
ལགས་ཞེ་ན། བཟ་ཤིས་ཀྱི་སེམས་འཁྲུགས་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ན་ཡང་བརྗོད་བྱུབ་
ཀྱི་ཡོད། དེ་རིང་བཟ་ཤིས་ཏ་ཅང་སྦྱིད་པོ་འདུག གང་ལགས་ཤེ་ན་ཁ་སང་ཏ་ཅང་གི་

གཏམ་སྟན་ཞིག་ཐོས་ནས་དེས་རྒྱུན་བས་བཟ་ཤིས་དེ་རིང་སྤྱིད་ཐག་ཚད་ནས་
བསྐྱད་འདུག བཟ་ཤིས་གན་རྒྱལ་སློག་ནས་ཏ་ཅང་སྤྱིད་པོ་བྱས་ཏེ་བསྐྱད་འདུག་
ཅེས་བརྗོད་ན་ཁོའི་སེམས་སྤྱིད་པོ་ཡོད་སྟབས་བཟ་ཤིས་སྤྱིད་པོ་ཆགས་པ་རེད།

དེར་བརྟེན་བཟ་ཤིས་ཀྱི་སེམས་དང་བཟ་ཤིས་ཀྱི་ལུས་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་
བཟ་ཤིས་འཛོག་རྒྱལ་ས་གཞན་མེད། དེ་ལ་བརྟེན་ཡོད་ཅིང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛོག་
གི་ཡོད། ལུས་སེམས་གཉིས་པོ་པར་བཞག་ཏེ་བཟ་ཤིས་ཀྱི་ལུས་དེ་བཟ་ཤིས་ཀྱི་
ལུས་ཡིན་པ་ལས་བཟ་ཤིས་མ་རེད། བཟ་ཤིས་ཀྱི་སེམས་དེ་ཡང་བཟ་ཤིས་ཀྱི་
སེམས་ཡིན་པ་ལས་བཟ་ཤིས་མ་རེད། བཟ་ཤིས་ཅེས་པ་དེ་གང་རེད་དམ་ཟེར་ན་
རྟེན་རྒྱུ་མེད་ལ་མཚུབ་མོ་བཙུགས་ས་མེད།

བཟ་ཤིས་ལུས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ང་ཞེས་པ་ལུང་པོའི་ནང་ལ་ཡོད་པ་
ལས་ང་ཕྱི་ལོག་དེར་ཤར་གྱི་མེད། ང་ཞེས་པ་དེ་གང་དུ་ཤར་གྱི་འདུག་གཤ། ང་དེ་
མགོ་དང་སྤྱིང་གི་སྤྱིང་གང་དུ་འདུག་འདི་ལྟར་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་རྟེན་རྒྱུ་མེད། མང་
ཆེ་བས་ལྷན་པའི་ནང་དུ་ཡོད་ཅེས་པལ་ཆེར་བརྗོད་གྱི་རེད།

ང་ཆོ་སངས་རྒྱུས་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱི་བའི་ནང་ང་ཞེས་པ་དེ་ལུས་སེམས་གཉིས་
ཀྱི་ནང་ནས་ལུང་པོ་ལྷ་ཆར་བརྟེན་ནས་ང་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པའི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་
ཀྱང་མཐར་ཐུག་ངས་ལུས་འདོར་ལེན་བྱེད་གྱི་ཡོད། ལུས་འདོར་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་
ངོ་མ་དེ་སེམས་སམ་ཤེས་པ་དེ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ངོ་མ་དེ་ཤེས་པའི་སྤྱིང་དུ་འཛོག་
དགོས། དེས་ན་ངའམ་གང་ཟག་ཅེས་པ་དེ་ཤེས་པའི་རྒྱལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་
རེད། དེར་བརྟེན་ངའམ་གང་ཟག་གི་མཚན་གཞི་དེ་ཤེས་པའི་ནང་ནས་རྟེན་དགོས་

ཞེས་དེ་ལྟར་བཤད་གྱི་ཡོད།

ནང་པའི་གཞུང་མང་པོ་ཞིག་ནས་མདོར་ན་ང་ཞེས་པ་དེ་ཕུང་པོར་བརྟེན་ནས་
བཏགས་ཅམ་མིན་པར་ཕུང་པོར་བརྟེན་ནས་ང་ཡི་ངོ་པོ་འདི་རེད་ཅེས་འཛོག་རྒྱ་
ཡོད་པ་ཞིག་འདོད་ཕྱིན་ཆད་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྤྲེང་ནས་ང་འཛོག་རྒྱ་རེད། ཡང་ན་ཀུན་
གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་མཚན་གཞིའི་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཟེར་བ་དེ་དག་གི་སྤྲེང་ནས་
བསམ་སྒྲོག་ཏང་གི་རེད། མདོར་ན་མགོན་པོ་སྤྱུ་སྤྱུའི་ཀྱི་དབྱ་མ་རིན་ཆེན་ཐེང་བའི་
ནང་དང་། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་གསུངས་ཡོད། ང་རང་ཆོས་ནམ་རྒྱུན་ཤེས་
རབ་སྦྱང་པོ་བཏོན་པ་དེའི་ནང་གཟུགས་མེད། སྤྱ་མེད། ཁྱི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་
མེད་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་དང་། དེ་ནས་ཕུང་པོ་ལྟ་བུ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་
སྤྲོང་བ་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བལྟའོ། ཞེས་གསུངས་ཡོད། ཕུང་པོ་ལྟ་བུ་
དེ་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྤྲོང་བར་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བལྟའོ། ཞེས་པའི་
ཆོག་དེས་ཕུང་པོ་སྤྲོང་ཞུར་བ་ལས་སྤྱུ་བ་ཡོད། དེར་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ཡོད་པ་
ཞིག་དང་། སྤྲོང་བ་ཡོད་ལ་མུ་བ་མོ་བཅུགས་ས་ཡང་ཡོད་སྟབས་ཕུང་པོ་སྤྲོ་ལྷུ་
དུ་ཞུར་བ་ལས་སྤྱུ་བ་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་ང་དེ་ང་ཆོས་ཡོད་ཤིག་ཏུ་
བཅེས་པ་ལས་དེ་བཅད་གཅོད་བྱས་ན་ལུས་སེམས་འདི་རེད་ཅེས་མུ་བ་མོ་
བཅུགས་ས་ཡོད་པ་ལྟར་གྱི་ང་དེ་འདི་རེད་ཅེས་མུ་བ་མོ་བཅུགས་ས་མེད།

ཤེས་རབ་སྦྱང་པོའི་ཆོག་དེས་ང་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་ང་ཞེས་ཐ་སྙད་
འཛོག་པའི་ཕུང་པོ་ལྟ་བུ་པོ་དེ་བཅུ་ལ་ན་རྟེན་རྒྱ་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། ང་ཞེས་པ་དེ་
ཕུང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། གང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད་རྒྱའི་བརྟེན་སའི་

ཕྱང་པོ་དེ་ཡང་བཏགས་དོན་བཅའ་ན་རྟེན་རྒྱ་མེད། དེར་བརྟེན་མོངས་སྤྱད་བྱའི་
ཕྱང་པོ་དང་མོངས་སྤྱོད་པ་པོའི་བདག་གཉིས་ཀ་པར་ངོས་ནས་བྱུང་མེད་ཅེས་པ་
འདི་མདོའི་དགོངས་པ་མཐར་ཐུག་སྤྱུ་ཡུལ་སྤྱུ་ཡུལ་གྱིས་བཀའ་ཞིང་། དེར་ཐ་སྙད་
དུ་རང་མཚན་མི་བཞེས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་པ་ང་ཚོས་ཤེས་དགོས་ཤིང་དེ་ཉ་ཅང་གི་
གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་ཐོག་ནས་བདག་ཅེས་པ་དེ་
མེད་ཅེས་གསུངས་ཤིང་། ཕྱང་པོ་ལ་རྟེན་ནས་བཞག་པས་ན་བདག་མེད་ཅེས་ཕྱང་
པོ་ལ་ལྟོས་པ་མེད་པའི་བདག་མེད་གསུངས་པ་ཡིན།

ངས་འདིར་བརྟེན་རྒྱུར་དེས་ན་བདག་དེ་ཕྱང་པོ་ལས་འབྱུང་བ་མ་ཡིན་ཡང་ཕྱང་
པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་དང་ཕྱང་པོ་ལ་ལྟོས་ནས་བཞག་ཡོད། ཆོག་དེའི་གོ་བ་ངོ་
མ་བདག་དེ་ཕྱང་པོའི་རྒྱ་རྒྱུ་བྱས་ནས་འབྱུང་བ་མིན་ཡང་ཕྱང་པོར་བརྟེན་ནས་
བདག་བཏགས་པའམ་བདག་བྱུང་བ་རེད། ཕྱང་པོ་ལ་ལྟོས་འདུག་ཅིང་། དེ་བཞིན་ཏུ་
གིན་མེ་ཏོག་དེ་རང་ཉིད་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད། ཏུ་གིན་གྱི་སོན་སོགས་དེ་
སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དེར་ཏུ་གིན་གྱི་རྒྱ་ཞེས་མིང་བཏགས་ཀྱི་ཡོད། མེ་ཏོག་ཏུ་གིན་གྱི་
རྒྱ་རེད་ཅེས་མིང་བཏགས་པ་དེ་འབྲས་བུ་ཏུ་གིན་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཡིན།
དཔེར་ན། བྱ་བཟ་ཤིས་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་ན་དེ་བཟ་ཤིས་ཀྱི་པ་མ་རེད་ཅེས་བརྟེན་
སྐབས་བཟ་ཤིས་ཀྱི་པ་མ་ཆགས་པ་དེ་བཟ་ཤིས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ལས་བཟ་
ཤིས་མེད་ན་བཟ་ཤིས་ཀྱི་པ་མ་རེད་ཅེས་བརྟེན་པ་དེ་ཡོང་ཐབས་མེད།

ལར་ནས་མི་ཞིག་ཆང་ས་བརྒྱུ་བ་ནས་སྤྱ་གྲུ་ཆགས་པའི་ཉིན་མོ་དེར་ཁོ་པ་མ་
ཆགས་པ་ལས་སྤྱ་གྲུ་མ་ཆགས་གོང་པ་མའི་མིང་བཏགས་ཀྱི་མེད་ལ། པ་མ་རེད་

ཅེས་བརྗོད་ཤེས་ཀྱི་མེད། བ་མ་ཞེས་པའི་དོན་དེ་སྤྱབ་པར་སྤྱ་གྱུར་ལྟོས་ཡོད། བ་མ་
སྤྱ་གྱུ་ལས་སྦྱེས་པ་མིན་ཡང་པ་མ་སྤྱབ་པ་དེ་སྤྱ་གྱུར་ལྟོས་ཡོད། སྤྱ་གྱུ་པ་མར་བརྟེན་
ནས་བྱུང་ཞིང་པ་མར་ལྟོས་ནས་འཛོག་སྤྱབ་ཀྱི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་པ་མ་དེ་པ་མ་ཡིན་
པ་སྤྱ་གྱུ་ལས་སྦྱེས་པ་མིན་ཅུང་སྤྱ་གྱུར་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་དེ་གསལ་པོ་ཡོད།

དེར་བརྟེན་འབྲས་བྱ་རྒྱུ་ལྟོས་པ་དེ་སྤྱ་ཕྱིའི་གོ་རིམ་བྱས་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་
། རྒྱུ་འབྲས་བྱའི་རྒྱུ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ་འབྲས་བྱར་ལྟོས་ཡོད། རྒྱུ་དེ་འབྲས་བྱ་
ལས་སྦྱེས་པ་མིན་ཡང་རྒྱ་རྒྱ་ཆགས་པ་དེ་འབྲས་བྱར་ལྟོས་ཡོད། བརྟེན་ནས་
བཏགས་པ་ཞེས་པའི་རྟེན་འབྱུང་གི་གོ་བ་གཉིས་པ་དེ་རེད།

བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཞེས་པའི་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་དེ་མི་རྟག་པའི་ཆོས་ཁོ་
ནར་བཤད་ཀྱི་ཡོད། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞེས་པ་དེ་མི་རྟག་པ་ཡིན་མིན་ཆང་མར་
ཁྱབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་པའི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་
ཞེས་པའི་ལྟ་བུ་དེ་སངས་རྒྱས་པའི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པ་རེད་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་
ཚུལ་དང་མ་སྤྱན་ཞིང་དེང་གི་ཆོན་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་མ་སྤྱན་པ་ཏ་ལས་པའི་
རྒྱལ་མེད་རེད། བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ། བན་ཚུན་ལྟོས་
ནས་སྤྱབ་པ་ཞེས་པའི་ལྟ་བུ་དེ་ཡོད་ན་ངས་ཁ་སང་བརྗོད་པ་ལྟར་བསམ་སྒོ་གྱུ་
ཡངས་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་བཟོས་ཡོང་གི་ཡོད།

དེང་གི་ཆབ་སྲིད་པ་དང་། དཔལ་འབྱོར་ཡོངས་སྤྱོད་བྱེད་མཁན། ཁོར་ཡུག་གི་
ཐོག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་ཆང་མས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་པའི་ལྟ་བུ་དེ་
ཡོད་ན། ལྟ་བུ་དེའི་ངོས་ནས་བལྟས་ན་ Wholistic ༼ཆ་ཆང་བཤ༽ རང་ལྷགས་

ཀྱིས་ཡོང་གི་ཡོད། Wholistic ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ ཤེས་ཀྱི་རེད། དཔེར་ན་འདྲིར་
གནས་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་ལེགས་ཉེས་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་གནས་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་བ་
དེ་ས་ཆ་དེར་སློབ་བྱ་བྱུང་བ་མ་རེད། དེ་ཁ་སང་ཁ་ཉིན་གྱི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་གནས་
ཚུལ་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། ད་ལྟ་ད་ལྟའི་དུས་མཉམ་པའི་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྟོས་
ཡོད། དེར་བརྟེན་འདོད་བྱ་དགོས་པ་དོན་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་དེ་ཡོང་བ་དང་རྒྱུ་
མ་ཐུང་ནས་གནས་རྒྱ་དེ་དེའི་གཡས་གཡོན་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་དེ་དག་ལ་བསམ་
སློབ་གཏོང་དགོས་པ་ལས་དེ་གཅིག་བྱ་བྱ་མ་ཐུང་ནས་བསྐྱེད་རོགས་བྱས་ན་བསམ་
པའི་རེ་བ་བརྒྱབ་ཀྱང་པན་པ་མེད།

འདྲིར་ཆ་བྱང་སྟོམས་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ཆ་བྱང་སྟོམས་པོ་ཡོང་བའི་རྒྱུ་མང་པོ་
ཞིག་ཡོད་པས་དེ་དག་ལ་བསམ་སློབ་གཏང་ནས་ཆ་བྱང་སྟོམས་པོར་གནས་པ་ཞིག་
བྱེད་དགོས་པ་ལས་ཆ་བྱང་སྟོམས་པོ་ཁོ་ནར་བསམ་སློབ་གཏང་ནས་ཆ་བྱང་དེ་གནས་
རོགས་བྱས་ན་བསམ་ཀྱང་ཡོང་བྱུང་ཐབས་མེད།

དེ་བཞིན་དཔེར་ན། དེ་རིང་ཆ་བྱང་སྟོམས་པོ་ཡོང་བ་དེ་ཁ་སང་ཁ་ཉིན་ནས་
གནས་གཤེས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བྲ་སྒྲིག་གི་མ་ཐུང་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་
ཡོང་གི་ཡོད། ཁ་སང་ཁ་ཉིན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་དེ་དག་ཆང་མེད་ན། དེ་རིང་བྱུང་རོགས་
བྱས་ན་བསམ་ཉེ་བྲན་ན་ཡང་ཡོང་གི་མ་རེད།

རྟེན་འབྱུང་སྤྲ་རགས་ཤེས་པས་སྤུན་གྱི་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་ཚུལ།

རྟེན་འབྱུང་ཞེས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་དང་གཅིག་སྟོན་བྱུང་གི་རྟེན་འབྱུང་དང་

གཉིས། དེའི་ལྷ་བ་དེར་གོ་བ་ཞིག་ཆགས་ཤིང་དེའི་ལྷ་བ་བསམ་སྒྲུབ་ནང་ཡོད་ན་
ཆབ་སྲིད་གི་གནས་ཚུལ་དང་། དཔལ་འབྱོར་གི་གནས་ཚུལ། ཁོར་ལུག་གི་གནས་
ཚུལ། འབྲོད་བསྐྱེད་གི་གནས་ཚུལ་སོགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་འདིའི་སྒོ་ནས་
བལྟས་པ་ཡིན་ན། བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་གིས་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་གྲུ་ཡངས་པོ་ཞིག་
ཆགས་ཡོང་གི་རེད།

ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་གི་ཁེ་ཕན་གཅིག་དེ་རྒྱུ་ལྷུབས་སྒྲུབ་ཀྱིས་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གྲུ་ཡངས་པོ་
དང་རྒྱ་ཆེན་པོ། མིག་རྒྱ་དང་ཡངས་པོ་ཞིག་བྱུང་ན་འབྲམ་ལ་སེལ་གི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་
ཞིག་བྱུང་བ་དེས་སྦྱིད་ཐག་ཆོད་ནས་འཕག་འཆག་རྒྱག་དགོས་མིན་ནས་བསམ་པ་
ལྷ་བྱ་མི་ཡོང་བ་དང་། ལྷུག་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡང་ང་རང་གི་རྒྱག་དགོས་
མིན་ནས་བསམ་པ་དེ་འབྲམ་ལ་མི་ཡོང་བར་བྱུང་བར་ཆེན་པོ་ཡོད། ངས་ནས་རྒྱ་
ཕྱི་རྒྱལ་དེ་འབྲམ་བཤད་གི་ཡོད། ཕྱི་རྒྱལ་གི་མི་དེ་ཆོའི་གས་མང་པོ་ཞིག་དགའ་པོ་
ཞིག་བྱུང་ན་འཕག་འཆག་བརྒྱབ་ནས་ཉ་ལས་ལས་བྱེད་བ་དང་། ཅུང་ཟད་མ་
འགྲིགས་པ་ཞིག་བྱུང་ན་གཤོང་སྒོ་དྲན་སྒྲུག་སྐྱད་ཆེན་པོ་ཞིག་རྒྱག་གི་འདུག་ཅིང་།
ང་ཆོ་བོད་བ་དེ་འབྲམ་རང་མེད། ལེགས་པ་བྱུང་ཡང་ཨ་ཅི་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་ཞེས་
བརྗོད་པ་དེ་ཅུ་ལས་འཕག་འཆག་ཤོར་བ་དང་། རྒྱབ་འཆག་ཤོར་བ་དེ་ལྷ་བྱ་མེད་
མཁན་ཞིག་རེད། ལྷུག་བ་ཞིག་བྱུང་ཡང་གང་ཡང་མི་འདུག་ང་གི་གི་ཡིན་ཞེས་
བརྗོད་མཁན་བོད་བ་ཉ་ལས་མེད། ཅུང་ཟད་བྲག་གི་རེད། དེ་ཉན་ཉན་ང་ཆོའི་གོ་མས་
གཤེས་ནང་ཅུང་ཟད་བསམ་སྒྲུབ་གྲུ་ཡངས་པོ་ཡོད་པ་དེས་ཉན་ཉན་ཕན་གི་ཡོད།

དཔེར་ན་ང་ཆོས་རྩ་ཤེས་པའི་ཆོས་པ་དང་། རྒྱ་མིའི་བཙུན་ཁང་ནང་ལོ་མང་

११८

ཁོ་རང་ཆུང་ཆུང་སྤང་ནས་རྟག་ཏུ་བ་ལགས་དེས་གཤེགས་ཤིང་ཉ་ཅང་མ་སྤྱིད་
བ་བཅོས་བ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་གྱིས་ང་རང་ཆུང་ཉ་ཅང་ལང་པོ་ཡོད། དེ་ནས་ང་ཆོ་ཐུག་སྟེ་
བུམས་བ་དང་སྤྱིང་མེད་སྒྲོར་གོ་བསྟར་བུས་ཤིང་། ཁོ་རང་གིས་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གོ་བསྟར་དང་ཞིབ་འཇུག་ལྟ་བུ་བུས་པའི་རྒྱུ་གྱིས། ང་ཆོ་
གོ་བསྟར་བུས་ཉེ་ཆོགས་འདུ་འཆོགས་མེས་སྒྲ་བ་བུག་བདུན་ཅམ་རིང་ཆུང་ཅ་བ་
ནས་ལང་རྒྱ་མེད་བ་ཆགས་བ་དང་། སེམས་ཉ་ཅང་སྤྱིད་པོ་བྱང་ཞེས་དེ་ལྟར་བཞུགས་
ཀྱི་འདུག

དེ་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་མ་རེད། གྲང་ཅའི་ཐོག་ནས་
ཀྱང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་མ་རེད་ཅེས་བཞུགས་ཀྱི་འདུག ཁོ་རང་རང་ལ་དངོས་
སུ་ཉམས་ཐོང་བྱང་བ་ཞིག་རེད། སྤྱིར་བཏང་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་
རྒྱབ་མི་སྟབ་པའི་ཉམས་ཐོང་བྱང་ཞེས་དེ་ལྟར་བཤད་སོང་། དེར་བརྟེན་བུམས་བཅེ་
ཞེས་བ་དེས་མིའི་སེམས་ལ་བདེ་སྤྱིད་སྤྱད་ཐག་ཆོད་རེད། དེ་འཕྲོས་བཤད་རེད།

ནང་བ་སངས་རྒྱས་པས་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་བཤད་བ་དེ་སྟན་མོང་མ་ཡིན་བ་ཞིག་
རེད། དེར་བརྟེན་རྟེན་འབྱུང་གི་རྒྱ་མཆན་གྱི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ཡོང་གི་
ཡོད། འཛིག་རྟེན་བཞོད་བ་པོ་བཞག་ན་བདེ་པོ་མི་འདུག་ལ། གཙོ་བོ་བཞག་ཀྱང་
བདེ་པོ་མི་འདུག རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་བ་རེད།

འཆོ་བ་དངོས་དང་སྟར་ནས་བདེན་བཞིའི་རོ་སྤྱོད་སྒྲོར།

བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པའི་ལྟ་བུ་གྱི་ཐོག་ནས་

ཆོས་འཁོར་དང་པོ་གསུངས་སྐབས་བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་ཞེས་པ་འདི་རེད།
སྤྱག་བསྐྱེད་བདེན་པ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ། འགོག་པའི་བདེན་པ། ལམ་གྱི་
བདེན་པ་ཞེས་བདེན་པ་བཞི་གསུངས་ཡོད། བདེན་པ་བཞི་གསུངས་པའི་དགོས་པ་
ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་བདེན་པ་དང་འགོག་པའི་བདེན་པ་ཞེས་པ་དེ་རྒྱུ་དགོས་པ་དེ་
རེད། རྒྱུ་འདི་དོན་ཅི་དེ་རེད།

སྤྱག་བསྐྱེད་ཞེས་པ་དེ་རྒྱུ་མི་འདོད་ཅིང་བདེ་སྤྱིད་ཅེས་པ་དེ་རྒྱུ་དགོས་
ཀྱི་ཡོད། སྤྱིར་རྒྱུ་སྤྱག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་རེད། སྤྱག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཞིག་
ཡིན་ན་སྤྱག་བསྐྱེད་ཞེས་པ་དེ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ཞིབ་ཆགས་པའི་ཐོག་ནས་
ཤེས་དགོས།

དེར་བརྟེན་བཅོས་ལྷན་འདས་ཀྱིས། འདི་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་འཕགས་པའི་བདེན་
པའོ། ཞེས་རྒྱུ་གནང་བ་རེད། འཕགས་པའི་བདེན་པ་གསུངས་པ་དེ་ནད་ན་ཆ་
ལྟ་བུའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡིན་ན་འཕགས་པའི་བདེན་པ་ཞེས་གསུངས་དགོས་པ་གང་
ཡང་མེད། རྒྱུ་རྒྱུ་ཆོས་མཐོང་གི་ཡོད། སྤྱག་བསྐྱེད་རིམ་པ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་
ནས། དཔེར་ན་ནད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལྟ་བུར་ཆགས་བཞག་ན་ཐོག་མར་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆོས་
གཞུགས་པོར་ཨ་ར་ལྟ་བུའི་ན་ལྟ་བུར་བཞག་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཉིད་
ཡོང་བའི་འོག་དེར་ཨ་ཆ་ཟེར་བ་དེ་ Symptom ༼ནད་ཉགས་སམ། ཉགས་མཆོག། ༽
རེད། གཞུགས་པའི་ནད་དུ་མ་འགྲིགས་པ་ཞིག་གི་འབྲས་བུ་ལྟ་བུར་ཆོར་བ་སྤྱག་
བསྐྱེད་དེ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཡོང་བའི་གཞི་བྱེད་མཁན་དེ་ལུས་ཀྱི་ནད་ནད་འབྲས་
རབ་ལྟ་བུ་སྤྱེད་པས་པའི་སྤྱི་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་འབྲུང་བ་འཁྲུག་ཅིང་དེས་སྤྱི་པས་ན་ལྟ་

དེ་བྱུང་བ་རེད། སྐྱག་བསྐྱེད་ཞེས་པར་བྱ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་འདི་ནི་སྐྱག་བསྐྱེད་
འཕགས་པའི་བདེན་པའོ།

ཞེས་གསུངས་པ་དེ། སྐྱག་བསྐྱེད་ཨ་ར་ཨུ་རུ་ཞེས་བརྗོད་པའི་ན་ཟུག་དེ་ཙམ་
མིན་པར་དེ་ཡོང་བའི་གཞི་ལྟ་བུ་དེ་དག་ཞེས་དགོས་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། དེར་
བརྟེན་བཙུག་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཀྱིས། འདི་ནི་སྐྱག་བསྐྱེད་འཕགས་པའི་བདེན་པའོ།

ཞེས་གསུངས་སྐབས་འཕགས་པའི་བདེན་པ་ཞེས་བསམ་སྒྲོ་གཏིང་རིང་པོ་
གཏོང་མཁན་ཞིག་གིས་བདེན་པ་མཐོང་བ་ཞིག་དང་། སྐྱག་བསྐྱེད་མཐོང་བ་ཞིག་
རེད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ལས་སྐྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱག་བསྐྱེད་དང་། འགྱུར་བའི་སྐྱག་བསྐྱེད་ལ། འདུ་བྱེད་
ཀྱི་སྐྱག་བསྐྱེད་ཞེས་སྐྱག་བསྐྱེད་རིམ་པ་གསུམ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། སྐྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་
སྐྱག་བསྐྱེད་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ནམ་རྒྱུན་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་སྐྱག་བསྐྱེད་དེ་དག་རེད།
སྐྱག་བསྐྱེད་དེ་ཡོང་བའི་གཞི་དེ་འགྱུར་བའི་སྐྱག་བསྐྱེད་དང་། ལྷག་པར་འདུ་བྱེད་ཀྱི་
སྐྱག་བསྐྱེད་ཞེས་པ་དེས་སྐྱག་བསྐྱེད་དེ་དག་གི་གཞི་བྱས་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་
ང་ཆོ་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཡིན་སྐབས་འདི་ནི་སྐྱག་བསྐྱེད་
འཕགས་པའི་བདེན་པའོ་ཞེས་སྐྱག་བསྐྱེད་གཅིག་གསུངས། སྐྱག་བསྐྱེད་དེ་དགོན་
མཆོག་གིས་བཅོས་པ་མིན་ལ། རྒྱ་མེད་རྒྱུན་མེད་ལས་སྒོ་བྱུང་བྱུང་བ་ཡང་མིན་
པར་རང་རང་གི་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད།

དེས་ན་སྐྱག་བསྐྱེད་བྱུང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་འདི་ནི་ཀུན་འབྱུང་འཕགས་པའི་བདེན་
པའོ། ཞེས་སྐྱག་བསྐྱེད་ཀུན་ཏུ་འབྱུང་བ། མི་འདོད་པའི་སྐྱག་བསྐྱེད་ལ། འབྲས་བུ་སྐྱག་

བསྐྱུལ་དེ་དང་དེ་བྱུང་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུ་དེ་གསུངས། སྐྱུ་ག་བསྐྱུལ་མི་འདོད་སྐྱབས་སྐྱིར་
 ཚོར་བ་སྐྱུ་ག་བསྐྱུལ་ཀྱི་འགལ་རྒྱ་ལྟ་བུར་ཚོར་བ་བདེ་བ་ཞིག་ཡོད། ཚོར་བ་བདེ་བ་
 དེ་ཞིབ་ཏུ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་བདེ་བ་དེ་ཉོན་མོངས་པའི་
 གཞན་དབང་ཅན་ཀྱི་ཚོར་བ་བདེ་བ་དེས་སྐྱུ་ག་བསྐྱུལ་ཡོང་བའི་སྐྱུ་བྱས་ཡོང་གི་
 ཡོད། ཚོར་བ་སྐྱུ་ག་བསྐྱུལ་ཡོང་བའི་སྐྱུ་དང་ཕྱེན་བྱས་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཚོར་
 བ་བདེ་བ་དེ་ཅམ་མིན་པར་ངོ་མ་བདེ་བ་དེ་སྐྱུ་ག་བསྐྱུལ་སྤར་གསུམ་ཡོང་བའི་སྐྱུ་དེ་
 ཉིད་མེད་པ་ཞིག་པལོ་སྤུབ་ན་དེ་གཏན་དུ་བདེ་བ་རེད། མེད་པ་ཆགས་པ་དེ་གཉེན་པོ་
 སྐྱེས་པའི་སྣོབས་ཀྱིས་མེད་པ་པལོ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ན་འགོག་པ་ཞེས་བརྗོད་
 པ་རེད།

སྤྱག་བསྐྱལ་རྒྱ་དང་བཅས་པ་འབད་བཅོམ་བྱས་ཅེ་གཉེན་པོ་སྤྲེས་པའི་སློན་པ་
བཅོམ་པའམ་བཀག་པའི་སློན་པ་མེད་པ་ཆགས་པ་དེ་ལྟ་བུར་སྤྱག་བསྐྱལ་འགོག་པ་
ཞེས་བརྗོད་པ་རེད། དེ་གཏན་དུ་བདེ་བ་རེད། ཆོར་བ་བདེ་བ་ཡིན་མིན་མི་ཤེས་ཀྱང་
སྤྱག་བསྐྱལ་རྒྱ་དང་བཅས་པ་མེད་པ་ཆགས་པ་ཡིན་སྟབས། མེད་པ་ཆགས་པའི་
རིམ་པ་ཞིག་ལ་སླེབས་ཡོང་བས་ན་དེ་གཏན་དུ་བདེ་བ་རེད། ར་ཆོར་བདེ་བ་འདོད་ཀྱི་
ཡོད་པས་དེ་ར་ཆོར་དགོས་པ་དེ་རེད།

འབྲས་བུ་བསྐྱབ་བྱ་འགོག་བདེན་ཞེས་པ་ནི། འདི་ནི་འགོག་པ་འཕགས་པའི་
བདེན་པའོ་ཞེས་དང་། འདི་ནི་ལམ་འཕགས་པའི་བདེན་པའོ་ཞེས་པ་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་
འགོག་པ་དེ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་སམ་དེར་བཟོད་པའི་ལམ་ཡིན་པས་ན་ལམ་གྱི་
བདེན་པ་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།

འདིན་ཞི་ལས་འཕགས་པའི་བདེན་པའོ་ཞེས་བདེན་བཞིའི་ངོ་བོ་ལ་བསྐྱས་པ་དང་།
བདེ་བཞིའི་ངོ་བོ་ལ་བསྐྱས་པ་ཞེས་པ་དེས་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་དེ་གསུངས་ཀྱི་
ཡོད། འོན་ཏེ་འགོག་པའི་བདེན་པ་ཞེས་པ་དེ་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་རེད་དམ་ཞེ་ན།
ད་ལྟ་སྤྱབ་མེད་ཀྱང་དེ་གཞི་ལ་ཡོད་ཆོག་པ་ཞིག་གང་ལགས་ཞེ་ན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་
སློ་ཞིག་ཡིན་ན། ཐ་སྙད་ཐོར་ཡངས་བ་བྱས་ཏེ་སྤྱིར་བཏང་བ་ཤད་ན། འབྲུལ་བའི་
སློའས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སློ་གང་ཞིག་བརྗོད་ན་ལེགས་འདུག་གས། ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་
སློ་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ལ་དོན་དངོས་པོའི་གནས་
ཚུལ་དང་མི་མ་སྤྱན་ཞིང་དོན་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་དང་རྒྱབ་འགལ་ཆགས་ཡོད།
དོན་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་དང་རྒྱབ་འགལ་ཆགས་ན་དུས་ནས་ཀྱི་ཆེ་ཡང་དོན་
དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ངོ་མ་དེ་གནས་ཡོད། དེར་བརྟེན་དོན་དངོས་པོའི་གནས་
ཚུལ་རི་ལྟར་གནས་པ་ལྟར་ཤེས་པའི་སློ་དེ་དང་། དོན་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་
རྒྱབ་འགལ་དུ་འཛིན་པའི་སློ་གཉིས་པོ་ནས་དུ་ཡང་འགལ་བ་རེད། གཅིག་གིས་
གཅིག་ལ་འཛིན་སྟངས་འགལ་བའི་སློ་ནས་གཞོད་བྱ་གཞོད་བྱེད་ཆགས་ཡོད། དེར་
བརྟེན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སློ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ལ་དེར་འཛིན་སྟངས་འགལ་བའི་ཕྱིན་
ཅི་མ་ལོག་པའི་སློ་ཞིག་ནས་དུ་ཡང་གཞི་ལ་ཡོད་སྤྱད་རེད། དེ་སྤྱིས་མ་སྤྱིས་ཞེས་པ་
དེ་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་རེད།

ང་རང་ཆོས་འབད་བཅོམ་བྱས་ཏེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སློ་དེ། དཔེར་ན། བོད་དུ་
བརྗོད་པའི་བདག་ཅེས་སྤང་བོར་དབང་བསྐྱར་མཁན་གྱི་ང་ཞིག་ཡོད་བསམ་སྟེ་དྲན་
པའི་དབང་བསྐྱར་མཁན་གྱི་ང་སྤང་བོར་ལྟོས་པ་མེད་པར་གནས་མཁན་ཞིག་ཡོད་

བསམ་ནས་འཛིན་མཁན་གྱི་སྒོ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སྒོ་རེད། ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སྒོ་
དེར་དུས་ནས་གྱི་ཆེ་ཡང་ཕྱང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་མེད་སྟབས་ཕྱང་པོ་
ལས་དོན་གཞན་མེད་པའི་བདག་མེད་པ་ཤེས་མཁན་གྱི་སྒོ་ཞིག་ནས་དུ་ཡང་ཡོང་
སྲིད་པ་དང་ཡོང་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། རའི་རྒྱུ་ལ་སྦྱེས་མ་སྦྱེས་གནས་ཚུལ་ཐ་དང་
རེད། ནམ་དུ་ཡང་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྒོ་ཞིག་ཡོད་ན། དོན་ངེས་ཅི་བཞིན་
ཤེས་པའི་སྒོ་ཞིག་ནམ་དུ་ཡང་ཡོད་ལ་ཡོང་ཆོག་པ་རེད། དེར་བརྟེན་དེའི་གནད་
འགག་དེ་འགོག་པའི་བདེན་པ་ཞེས་པ་དེ་ད་ལྟ་རང་རང་ཆོའི་རྒྱུ་ལ་སྦྱེས་མེད་ཀྱང་
སྦྱིར་སྦྱག་བསམ་ཡོང་བའི་རྒྱ་ཀུན་འབྱུང་ཞེས་པ་དེའི་རྩ་བ་ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་
འབྱུང་གི་རྩ་བ་དེའི་ཉོན་མོངས་དེ་དག་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སྒོ་ཆགས་ཡོད། དེས་ན་
ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སྒོ་དེར་ནམ་གྱི་ཆེ་ཡང་འགལ་སྒྲིལ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་སྒོ་ཞིག་
ཡོང་ཆོག་པ་རེད། དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་མ་ལོག་ཅེས་པ་དེ་སྒོ་དེ་ཉིད་གྲུབ་ཅེས་ནས་ཕྱིན་
ཅི་ལོག་མ་ལོག་གི་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱ་མེད་ཅིང་། སྒོ་དེས་ངེས་ལྷན་བཟུང་བ་ལྟར་དོན་
ལ་གནས་ན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་སྒོ་རེད། སྒོ་དེས་ངེས་ལྷན་བཟུང་བ་ལྟར་དོན་ལ་
གནས་མེད་ན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སྒོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་རང་འཛིན་པའི་སྒོ་འཕེལ་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྒོ་དེས་ངེས་ལྷན་
བཟུང་བའི་ཡུལ་དེ་བདག་ཏུ་གྲུབ་པ་དེ་རེད། བདག་ཏུ་གྲུབ་པ་དེ་དུས་ནས་གྱི་ཆེ་
ཡང་བདག་ཏུ་གྲུབ་པ་དེ་མེད་སྟབས་དེ་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ཆགས་ཡོད། རང་
དབང་བའི་བདག་གིས་སྟོང་པའམ་བདག་མེད་པ་ཞེས་པ་དེ་རང་བཞིན་སྟོན་སྦྱོར་གྱི་
གནས་སྟངས་ཤིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་འགོག་པའི་བདེན་པ་དང་། ལམ་གྱི་བདེན་པ་

ཞེས་པ་དེ་ད་ལྟ་ཐོབ་མ་ཐོབ་དང་སྐྱེས་མ་སྐྱེས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་ལས་རྩ་བའི་གཞི་དེ་
གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཡོད། འདི་ལེས་བར་གཞི་བདེན་པ་གཉིས་ཞེས་པ་
དེ་ལེས་དགོས་སོ།

བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་ནམ་གཞག་སྐོར།

གཞི་བདེན་པ་གཉིས་ཞེས་པ་ནི། སྤྱིར་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་ཐ་སྙད་ལྟ་སྟེགས་
བས་ཀྱང་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟ་སྤྱིར་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་དང་དེའི་ནང་ཆོན་ནས་
དབུ་མ་བ། རྩེ་བྲག་སྤྲེལ་བ། མདོ་སྤེལ་བ། སེམས་ཅམ་པ་བཅས་བཞི་ལས་ཐེག་ཆེན་གྱི་
བྱུང་མཐའ་དབུ་མ་བས་བདེན་པ་གཉིས་ཞེས་པ་དེ་རྩི་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་
དམ་ཞེ་ན། བདེན་གཉིས་ངོ་མོ་གཅིག་པ་སྟེ་གཞི་གཅིག་ལ་དེ་ཉིད་སྤང་ཅམ་གྱི་ཡིན་
ལུགས་སམ་དེ་ཉིད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ཡིན་ལུགས་དེ་ལེས་དགོས། དེ་ཡོད་ཅིང་དེ་
ཡོད་པ་དེ་ལེས་དགོས། ལེས་དགོས་པ་དེ་གང་ལགས་ཤེ་ན། ང་རང་ཆོའི་འཇུག་
བའི་སྒྲོའམ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སྒྲོ་དེ་སྤང་ཚུལ་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ཕྱིན་ཅི་
ལོག་པའི་སྒྲོ་དེ་ཡོང་གི་ཡོད། སྤང་ཚུལ་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་
སྒྲོ་སྐྱེས་པ་དེ་གནས་ཚུལ་རྩི་ལྟར་ཡིན་ལེས་པའི་སྒྲོ་དེས་དེ་ལ། དཔེར་ན་ང་རང་
ཆོའི་ Investigation རྟོག་ཞིབ་བས། ཞིབ་དཔྱད། ཇི་ཞིག་ཁྲིམས་ལ་ཐུག་ན་
Investigation རྩེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཉོན་ལྟེ་བལྟས་ན་གཅིག་ལས་གཅིག་
ཉམས་པ་ཆ་བལྟ་བུ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་སྤང་ཚུལ་གྱི་ཉམས་པ་ཆ་ལོས་གཅིག་བྱུང་ཆ་མ་
བཞག་པར་བདེན་དཔང་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་མང་པོར་རྩད་གཅོད་བྱས་ཏེ་ཁོས་འདི་

བཤད་ཀྱི་འདུག ཁོས་སྒྲུབ་ཚུལ་ལ་འདི་ལྟར་བཤད་ཀྱི་འདུག་ཀྱང་ཁོའི་ཡིན་ཚུལ་རོ་
མ་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་ཅད་གཅོད་མང་པོ་བྱས་ནས། སྤྱི་བདེན་པ་ཡིན་དང་སྤྱི་ཐུན་
པ་ཡིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པ་ལྟར་ང་རང་ཆོའི་ཆགས་སྤང་གི་སྒོ་ལྟ་བུར་ཆ་
བཞག་ན། ཆགས་སྤང་གི་སྒོ་སྤྱི་སྤྱོད་ཆགས་སྤང་གི་སྒོ་སྤྱི་སའི་ཡུལ་དེ་འིན་རྟ་
ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་། འིན་རྟ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་ཞིག་དོན་གྱི་ངོས་ནས་ང་ཆོར་སྤང་གི་
ཡོད། སྤང་བ་ལྟར་ཡིད་དུ་འོང་བ་སྤང་ནས་དེ་ལྟར་དུ་ཞེན་ཅིང་ཆགས་སའི་ཆགས་པ་
སྤྱི་སའོང་གི་ཡོད། ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་ཞིག་སྤང་ནས་སྤང་བ་ལྟར་དུ་ཆེས་འིན་རྟ་མི་
སྤྱི་ག་པར་བལྟས་ནས་དེ་ལས་ཐག་སྤྱིང་ཞིང་། དེ་ལས་རྒྱུ་བྱིས་ཕྱོགས་སའི་སྤང་
བའི་སྒོ་དེ་སྤྱི་སའོང་གི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་བུའི་ཆགས་སྤང་གི་སྒོས་མཆོན་པའི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སྒོ་དེ་
དག་སྤང་ཚུལ་དེ་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། འབྲུལ་པའི་སྒོ་འཕེལ་ཕྱིན་
ཅི་ལོག་པའི་སྒོ་དེ་དག་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་སྒོ་དེས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སྒོ་ཡིན་པ་
ཤེས་པ་དེ། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་ལུགས་ཇི་འདྲ་ཞིག་འདུག་ཅད་གཅོད་བྱས་ཏེ་མི་ལྟ་བུར་
མཆོན་ན་བོང་བུ་བཏོན་དགོས་པ་ལས། དེ་ཉིད་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཤེས་སུ་བ་
རྒྱ་ཁག་པོ་ཡོད།

དཔེར་ན། ངས་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་ཁྱིམ་ས་ལ་སྤྱི་གཞིས་ཀྱིས་གཅིག་
ལས་གཅིག་གིས་ཏམ་པ་ཆ་བའི་སྤྱི་ཆ་བཤད་པ་དེ་གཞི་ཐོག་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་
སུ་བྱི་མེད། གཞིས་ཀས་བདེན་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། གཅིག་གིས་གཅིག་
ཤོས་དེ་ཏ་ཅང་གི་ཐ་ཞན་མེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དང་། གཅིག་ཤོས་དེས་ཀྱང་པར་

སྟོགས་དེ་ཉ་ཅང་གི་ཐ་ཞན་རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་མོ་བརྒྱབ་པ་དང་། ཡང་ན་རྒྱན་
ལྷ་བུ་རྒྱབ་ན་དེ་ནི་ཡ་ལུས་རེད། དེས་ན་ཉ་ཅང་ཅད་གཙོད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

དེ་བཞིན་དུ་སྤང་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་སྤང་གིན་འདུག་ཀྱང་ང་ཆོར་སློ་བྲེ་བྲག་པ་
ཞིག་སྐྱེ་སྐབས་སྤང་ཚུལ་དེའི་སྤྱང་ནས་སློ་ཞིག་སྐྱེས་ཡོང་གི་ཡོད། སློ་དེས་པན་
གཞོད་གང་ཞིག་ཡོད་མེད་དེར་བསམ་སློ་བཅང་སྟེ། གལ་སྲིད་གཞོད་པའི་རིགས་
ཞིག་ཡིན་ན། སློ་དེའི་གནས་སྤངས་ངོ་མ་རྒྱུ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་ཅད་གཙོད་དང་།
བརྟག་དབྱང་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སློ་དེ་ཤྲུགས་རྒྱུ་དུ་གཏོང་
དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་སྐབས། སྤང་ཙམ་དུ་མ་བརྟག་མ་དབྱང་པའི་སྤྱང་ནས་
བཞག་པའི་རིམ་པ་གཅིག་དང་། ཤྲུགས་ཀྱི་སྟོད་ཤྲུགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་གཅིག་
དེར་བརྟེན་ཀྱན་རྗེ་བ་བདེན་པ་དང་དོན་དམ་བདེན་པ་སྟེ་བདེན་པ་གཉིས་ཞེས་པ་
ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་ནམ་གཞག་སྤྱང་ནས་འགོག་པའི་
བདེན་པ་ཞེས་པ་དེ་བྱུང་དགོས་ཤིང་། དེ་བྱུང་སྐབས་དོན་དེ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་
པའི་ལམ་ཀྱི་བདེན་པ་ཞེས་པ་དེའི་ཡན་ལག་དང་བཅས་པ་དེ་དག་ཞེས་དགོས།
དེར་བརྟེན་ཐོག་མར་བདེན་བཞིའི་ངོ་བོ་ལ་བརྒྱས་པ་ཞེས་པ་དེས་གཞི་དངོས་པོའི་
གནས་ཚུལ་དེ་གསུངས་ཤིང་། དེས་ན་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་ཞེས་པ་ཞེས་
པ་དེ་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོར་བརྗེ་བ་དང་། སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་བདེ་བ་
དང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཞེས་པ་དེ་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་ལྟོས་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་ཐག་གཙོད་
དགོས་ལ་ཐག་གཙོད་ཀྱི་ཡོད།

སྤྱི་འདུས་བྱས་དང་། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་བྱས་པའི་རྒྱུ་

ང་རང་ཚོ་དུད་འགོ་དང་བཅས་པ་སེམས་ཅན་སྤྱད་དང་སྤྱི་ཡིན་ན་ཡང་འདོད་པའི་
བདེ་བ་ཞེས་པ་དེ་དང་། མི་འདོད་པའི་སྤྱལ་བསྐྱལ་ཞེས་པ་དེ་བཅས་པོ་མ་ཡིན་པར་
ཤེས་པ་རེད། བདེ་བ་ཞེས་པ་དེ་ཚོར་བ་བདེ་བ་དང་སྤྱལ་བསྐྱལ་ཞེས་པ་དེ་ཚོར་བ་
སྤྱལ་བསྐྱལ་རེད། དཔེར་ན་ཤིང་དང་། མེ་ཏོག་རྩོམ་བྱ་དེ་དག་ལ་ཚོར་བ་བདེ་སྤྱལ་
བཞུགས་ཆུ་མེད། དེ་དག་ Chemical རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པར་བརྟེན་ནས་
ཡོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན་མེ་ཏོག་དང་རྩ་ལག་ལ་ཞིག་ང་ཚོའི་མུ་མོ་སྤྱལ་ན་འཁྲུ་
འགོ་མཁན་ངོ་ཚད་རྩ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད། རྩ་དེར་ཤེས་པ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་མ་གཞི་
རྒྱུ་གྲུར་རེད། ཤེས་པ་ཨེ་ཡོད། སྤྱི་བཏང་དེར་ཤེས་པ་མེད་པར་སེམས་མེད་
བཅས་པོ་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་རྣམ་ཀྱི་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

དཔེར་ན་ང་རང་ཚོས་མེ་ལྷ་བྱར་ལག་པ་འདི་ལྷར་བྱས་ན་མེ་དེ་པར་འབྱོག་ནས་
འགོ་གི་ཡོད། མེ་དེར་ཤེས་པ་མེད་ཀྱང་དེ་ལག་པའི་རྣམ་ཀྱི་རྣང་ས་ཀྱི་བྱས་པ་ལྷ་
བྱས་མེ་དེ་འབྱོག་ནས་འགོ་བ་ལྷ་བྱ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་དག་རྣམ་ཀྱི་བྱས་པ་
རེད། ང་རང་ཚོར་སེམས་ལྡན་གྱི་མིང་གང་ཞིག་བཏགས་ཅུང་མ་བཏགས་ཅུང་
མདོར་ན་འདི་དང་འདི་འོ་སྤྱལ་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད། ང་ཚོའི་ Robot རྒྱ་
གཞུགས་འབྲུལ་ཆས། ལྷ་བྱ་དང་། Computer རྒྱ་ཆུང་འབྲུལ་འཁོར། ལྷ་བྱ་དེ་དག་
ཁོ་རང་ཁོ་རང་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སྟེ་འབྲུལ་ཆས་ལྷ་བྱ་ཆ་ཆང་པར་སྤྱལ་ནས་ངོ་ཤེས་
པ་ལས་ཁོ་རང་རང་སྟོབས་ཀྱིས་འདི་དང་འདི་འོ་སྤྱལ་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཤིང་འདུ་
ཤེས་སྤྱེས་པ་དང་། འདུ་ཤེས་དེ་དང་འབྲེལ་པའི་འཇུག་ཐོག་བྱེད་ཆུ་མེད།

སྤྱིར་བཏང་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟར་དང་རང་ཆོ་མིའི་ཁྱད་པ་དེས་ Computer ། རྒྱུ་ཁྱད་ལྟུལ་ལོལ་། ལྟར་ལས་ཀ་བྱེད་པ་དེ་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་ལྟུལ་ཆས་ལྟ་བུ་བཅོས་ བ་ཁང་པ་གང་ཅམ་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ལུགས་ རང་ཆོ་ཁྱད་པ་རྩུང་རྩུང་དེའི་ བ་ཁང་པ་གང་ཁངས་པའི་ Computer ། རྒྱུ་ཁྱད་ལྟུལ་ལོལ་། དེའི་ནང་ཆང་ བ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ལུགས་ དེར་བརྟེན་རང་ཆོ་ཁྱད་པའི་ནང་ལུ་ཤེས་ ཞེས་པ་དེ་ཡོང་གི་ཡོད། ལུ་ཤེས་དེ་དང་ལཱེལ་པའི་ཆོར་བ་བདེ་སྤྱད་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཤེས་པའམ་ཁྱོང་བ་ཞེས་པ་དེ་རེད།

ཁྱོང་བ་སྤྱི་ལྟར་དེ་ཡང་ཁྱད་པའི་རྩ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ལྟར་ཤིག་དང་། དབང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ལྟར་བཅས་ཡོད། རང་ཆོ་དཔེ་ཆའི་ནང་ཆ་བཞག་གྲང་ དབང་པོར་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ལྟར་ཤེས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ཡིད་སྤོ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ ལྟར་ནས་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་བབ་པ་ཤེས་པའི་རིགས་གཅིག་ཡོང་གི་ཡོད། ཡིད་ ཁམས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་བའི་རིགས་གཅིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གང་ལྟར་ རང་ཆོ་ཁྱད་པ་དེ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱུ་བསྐྱུ་ཞེས་པ་དེ་བཤད་ཕྱིན་ཆད་ལ་དེ་ཁྱོང་མཁན་གྱི་ ཁྱོང་བའམ་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་སྤྱི་བས་ཡོང་གི་ཡོད།

Modern Science ། དེ་དང་ལྷན་ཀྱི་ཆོན་རིག་། གིས་དེའི་རྒྱོང་ལ་ད་ལྟ་བར་ བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་མེད། ཕྱི་ལོགས་ཁོ་ནར་བསམ་སྒྲོ་བཏང་གི་ཡོད། རས་ལག་ ཞིག་ལ་བརྗོད་ཁྱོང་ཡོད། དེ་ནི་དཔེ་ན། ལྟར་མི་ཞིག་གིས་གངས་ཀ་བརྒྱབ་པ་རེད་ ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ལུགས་ ཁོང་ཆོ་མི་ལྟ་ཡོད་ཅིང་མི་ལྟར་སྐལ་བ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་བཅོ་དགོས་ཀྱི་ ཡོད། གངས་ཀ་རྒྱག་མཁན་དེས་གཅིག་གཉིས། གསུམ། བཞེ་ཞེས་རང་ཉིད་གངས་

ཀ་རྒྱལ་མཁན་དེ་ཡིན་སྟབས་རང་ཉིད་གངས་ཀའི་ཁོངས་སུ་མ་བཅེས་པར་བྱད་
མཚར་མི་ལྟ་ཡོད་ཀྱང་མི་བཞི་ལས་མི་འདུག་ཅེས་ཡང་སྐྱར་གངས་ཀ་བརྒྱབ་ཏེ་
གཅིག་གཉིས། གསུམ། བཞི་ཞེས་མི་ལྟ་ནས་བཞི་ལས་མི་འདུག་ཅེས་སྐྱར་ཡང་
གཅིག་གཉིས། གསུམ། བཞི་ཞེས་གངས་ཀ་བརྒྱབ་སྟེ་དངོས་གནས་བྱས་ན་མི་ལྟ་
ཡོད་ཀྱང་འདིར་མི་བཞི་ལས་རྩ་བ་ནས་མི་འདུག་ཅེས་གངས་ཀ་རྒྱལ་མཁན་རང་
ཉིད་བརྗོད་བའི་དེའི་གཞུང་འོག་ཅུ་ཡོད།

ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཕྱི་ལོགས་ཁོ་ནར་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་དེ་དག་ལ་ཏ་ལས་
པའི་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བ་དང་། ནང་གི་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་ Subjective རྒྱལ་
ཅན། objective རྒྱལ་ཅན། བྱས་ཏེ་མི་གཞན་ཞིག་གིས་པར་བཟྱག་དབྱེད་
བྱེད་རྒྱ་མེད། དེ་སོ་སོའི་ཉམས་སྤྱོད་གི་ཐོག་ནས་བཤད་རྒྱ་མེད། དེར་བརྟེན་
Third Person རྒྱལ་ཅན་གསུམ་པ། ཐོག་ནས་རྒྱུད་བྱེད་རྒྱ་མེད་པར་སོ་སོའི་
སྤྱོད་པའི་ཐོག་ནས་བཤད་རྒྱ་མེད། དེས་ན་ད་ལྟ་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ཏུ་དཀའ་ངལ་
ཞིག་འཕྲད་པ་དེ་དེ་རེད། ནང་ཤེས་པའི་སྒྲོར་ལ་བཤད་སྐབས་དེ་ Subjective
རྒྱལ་ཅན། རེད། སོ་སོར་སྤྱོད་པ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་པ་གང་ཞིག་བྱུང་བ་དེ་བཤད་རྒྱ་
མེད། དེར་བར་དཔང་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་བཤད་སྐབས་ཐབས་མེད། ཕྱི་ལོགས་གྱི་
གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་སམ་སེམས་མེད་པའི་ཐོའི་ཚོས་ཤིག་ཡིན་ན། དེ་དག་རང་
དང་གཞན་གྱིས་ཀྱང་བལྟས་ཤིང་ཞིབ་འཇུག་བྱས། ཞིབ་འཇུག་གཅིག་པ་བྱེད་
སྐབས་དངོས་ར་འཕྲོད་པ་བྱུང་ན་ Confirm རྒྱལ་ཅན་ལ་འཕེབས་པ། ཆགས་པ་རེད།
ཤེས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་དེ་ཉམས་སུ་སྤྱོད་མཁན་སོ་སོས་བཤད་པ་ལས་མི་གཞན་

ཞིག་གིས་པར་ཆད་བརྒྱབ་པ་དང་། ཅིས་སྒྲོར་བ་སོགས་ཀྱིས་བྱེད་ཐབས་མེད་
སྐབས་ད་ལྟ་དཀའ་ངལ་དེ་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་ཆོན་རིག་དེ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་ནས་བཤད་ན་
བྱེད་ཀ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་དེ་དག་ལ་ཉ་ལས་པའི་ཉམས་ཞིབ་
བྱས་ཡོད་ལ་ཤེས་ཆད་ཀྱང་ཉ་ལས་པ་ཡོད། སེམས་སམ་རྣམས་པར་ཤེས་པའི་སྒྲོར་
ལ་ཆོན་རིག་གཞི་ནས་མགོ་ཚུགས་ཡོང་གི་ཡོད། ཤེས་པ་ཡོད་པའི་རྣམ་འགྲུར་དེ་
དག་གི་ཐོག་ནས་བལྟས་པ་ལས་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོར་ད་ལྟ་བཤད་བྱུང་མེད།
ཤེས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་སྒྲོམ་བརྒྱབ་ནས་བཤད་རྒྱུ་ལས་རྒྱང་ཤེས་དང་ཆེ་ཤེས་
བལྟས། ཆད་བརྒྱབ་རྒྱུའི་ཐོག་ནས་ཉ་ཅང་གི་ཁག་པོ་རེད། དེ་གཟུགས་སྤྱུ་མ་བྱུབ་
པ་ཆགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་པན་ཆད་ཀྱི་ཆོན་རིག་དེ་བྱེད་ཀ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད།
ཤེས་བྱ་བྱེད་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེ་བྱི་དོན་དང་ནང་ཤེས་པ་ཞེས་གཉིས་སྤྱེ་བའི་ནང་གི་
བྱི་དོན་གཟུགས་ཅན་སྒྲོར་དེ་དག་དངོས་གནས་ཉ་ལས་པའི་ཤེས་ཆད་ཡག་པོར་
སྒྲེབས་ཡོད།

ནང་ཤེས་པའི་སྒྲོར་དེ་ཤེས་ཆད་སྒྲེབས་མེད། གཞི་ནས་མྱད་པའི་ཉམས་ཞིབ་
བྱེད་མཁན་ཆོས་རིམ་བཞིན་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཏེ་ཤེས་པའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་ཆེ་རུ་
འགྲོ་གི་འདུག གང་ལགས་ཤེ་ན་སྤྱིར་བཏོན་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། འཕྲོད་
བསྟེན་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་སྤྱིར་བཏོན་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་འདུག ན་ཆ་སྟོན་འགོག་བྱེད་
པ་དང་ན་ཆ་མཐོགས་པོ་དྲག་ཐབས་ལྟ་བུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཤེས་པའི་བྱེད་པར་ཆེན་
པོ་ཡོད། འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཤེས་པའི་བྱེད་པར་ཆེན་པོ་འདུག དེ་ནས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་

བདེ་སྲིད་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་ཤེས་པར་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད།

མིའི་ལས་འགུལ་ཏེ་མིའི་ Movement ། འགུལ་སྒྱུད། ། གང་དང་གང་ཡིན་ན་
ཡང་། ངག་གི་ Movement ལུས་ཀྱི་ Movement ལུས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ།
ལུས་ཀྱི་བྱ་བ། ངག་གི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཡིད་སློ་སྡོན་དུ་འགྲོ་བའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་
ཡོད། བན་རྒྱས་འབྲེལ་མཁན་གྱི་ལུས་པག་གི་བྱ་བ་གཙོ་ཆེ་བ་ཆང་མ་ཡིད་སློ་སྡོན་
དུ་འགྲོ་བའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ནང་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེར་རྟོགས་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གི་
གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། ན་ནིངས་ཨ་མི་རི་ཀར་ང་ཚོ་ཐོག་མར་ཐུག་པ་རེད། ཁ་སང་ན་
རམ་ས་ལར་ང་ཚོའི་ཚོགས་འདུར་ཁོང་སླེབས་སོང་། འཇར་མན་གྱི་ Neurolo-
gist ། རྒྱུ་བའི་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཀྱི་མཁས་པ་ཞིག་རེད། སྤྱི་ལོ་ཨ་
རིར་བརྗོད་སོང་ལ། ཉེ་ཆར་ན་སར་ཡང་ཁོ་རང་གིས་རི་མོ་བྲིས་པ་དེ་འབྲུ་འབྲེར་
འདུག།

ཡུན་པར་ཁོ་རང་གིས་འབྲེལ་བ་ཤད་འདི་ལྟར་རྒྱ་བ་ཀྱི་ཡོད། ཁ་སང་ཚོགས་
འདུར་ཁོ་རང་གིས་བརྗོད་གསལ། ཡུན་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས་ཡུན་པའི་ནང་
ཤེས་པ་འབྲུ་མིན་མང་པོ་ཞིག་སྐྱེས་པ་དེ་དག་ལ་ Control ། རྒྱུ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཀྱི་
མཁན་ནས་སྟངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་གྱི་དབུས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡུན་པའི་ནང་ཅ་བ་ནས་
མི་འདུག་ཅིང་། ཡུན་པ་བན་ཚུན་ཆང་མ་མཉམ་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡུན་པའི་ལས་ཀ་
བྱེད་པ་ལས་དབུས་ལྟ་བུ་གཅིག་བྱས་ཏེ་བཀའ་གཏོང་མཁན་མི་འདུག་ཅེས་དང་།

སྤྱི་ལོ་ཆེན་རིག་པ་བདག་ཁས་ལེན་མཁན་ཆོས། Soul ། རྣམ་ཤེས། ། ཞེས་པ་

དེ་ཁས་ལེན་མཁན་ཆོས་ Soul དེ་ཉིད་ཟླ་བ་ལེན་དུ་ཡོད་དགོས་ཞེས་བརྗོད་ཏེ་
རི་མོ་ཞིག་གིས་འདུག་ཟླ་བ་ལེན་དུས་དེར་རི་མོ་ཞིག་གིས་ནས་ Soul འདི་འདྲ་
གཅིག་ལ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རིམ་བཞིན་ཟླ་བ་ལེན་མཁན་གཞན་གྱིས་
ཆགས་སུ་བྱིན་པའི་སྐབས་ Soul དེ་འཛོགས་ཆ་བ་ནས་མི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་པ་
དང་། དེ་མིན་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པ་ཆོར་ཡང་ Soul འཛོགས་མེད་པ་དེས་དཀའ་ངལ་
ཞིག་འབྲས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཟེར། ཆོན་རིག་པ་ཁོ་རང་ཆོས་དེ་འདྲ་ཅང་མེ་ཡོད།

བྱེད་རང་ཆོན་པས་བདག་ཁས་མ་སྦངས་སྐབས་བྱེད་རང་ཆོན་པར་དཀའ་
ངལ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག་ནང་པ་ཆོས་ Soul ཁས་ལེན་གྱི་མེད།
མདོར་ན་ཕྱང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཙམ་གྱི་བདག་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་ལས་
བདག་ཤེས་པའི་རོ་བོར་བཞག་ནས་དེ་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཡོད་ཅེས་ར་ཆོས་བཤད་ཀྱི་
མེད། སྤྱོད་ཁོ་རང་གིས་དེ་རོ་བོ་ཙམ་ཤེས་ཀྱི་འདུག་བྱེད་རང་ཆོན་པར་དེའི་དཀའ་
ངལ་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པ་ཆོར་དེའི་དཀའ་ངལ་འབྲས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་
ཁ་སང་ཆོགས་འདུའི་ཐོག་ཏུ་བཤད་སོང་། དེ་ཞོར་འཕྲོས་ལྟ་བུ་རེད།

དེར་བརྟེན་ཏམ་པ་ལྟ་བུ་བཤད་ན་ཆོན་རིག་ཞེས་པ་དེ་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་
སྤྱུག་བདེན་གཏན་ལ་པལ་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད་ཟེར་པལ་ཆེར་བརྗོད་ཆོག་གི་རེད།
མདོར་ན་པ་ཀུན་བཏུས་ལས། འདི་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེད་འཕགས་པའི་བདེན་པའི་ཞེས་སྤྱུག་
བདེན་གཏན་ལ་པལ་སྐབས་ནང་བཟུང་དང་བྱི་སྟོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་བཅས་པ་ཞེས་
པ་ཞིག་ཡོད། དེས་ན་བྱི་སྟོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་བཤད་སྐབས་སྟོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྱི་
ཙམ་གཞིའི་སྟེང་དུ་འགོ་དགོས་སྐབས་འཛིག་རྟེན་ཆགས་འཛིག་དང་དེ་དག་གི་སྟེང་

ལ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

དེ་དག་ Cosmology ཉམས་མེད་རིག་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ Physics ཉམས་མེད་པའི་རིག་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ ཉམས་མེད་པའི་རིག་པ་དང་དེ་ཆོ་ཆང་མ་དེའི་ནང་ལ་སླེབས་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱུ་སྐྱེ་བ་ཉམས་མེད་པའི་རིག་པ་ཀྱི་རྒྱུ་དང་བདེ་སྐྱེ་གི་ཁྱོང་བ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། རྒྱུ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མི་འདོད་པ་དང་བདེ་བ་འདོད་པ་ཡིན་སྐབས་བདེ་བ་སྐྱེ་བ་རྒྱུ་དང་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མི་འདོད་པ་དང་བདེ་བ་སྐྱེ་གཉིས་པོ་དེ་ཁྱོང་བ་རེད། ཁྱོང་བ་ཤེས་པ་རེད། ཤེས་པ་གང་ལ་བརྟེན་ས་དེ་གཟུགས་ཅན་རེད། དེས་ན་གཟུགས་ཅན་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཤེས་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ཕྱི་རྒྱུད་དང་ནང་བཟུང་གི་ཕྱི་ལོ་སྐྱོར་དེ་དག་ནང་པའི་གཞུང་དུ་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། རྒྱུ་སྐྱེ་བ་དེ་ན་གཏན་ལ་པར་སྐབས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྟ་བུ་གཅིག་རེད། དེ་གཅིག་ཕྱི་ལོ་སྐྱོར་པར་བདེ་སྐྱེ་བ་འདོད་ཀྱི་ཡོད་སྐབས་བདེ་སྐྱེ་བ་ཆོར་བ་རེད། ཁྱོང་བ་རེད། དེར་བརྟེན་ནང་ཤེས་པའི་སྐྱོར་དེ་དག་གཞུང་ཆོར་རིག་ལ་པར་སྐྱོར་པ་བརྒྱབ་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

གྲུབ་དོན་མདོར་བསྐྱེད་ཀྱི་བསྐྱེད་པ།

བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་རྒྱུ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མི་འདོད་པར་བྱ། གུན་འབྱུང་སྤང་བར་བྱ། འགོག་པ་མངོན་དུ་བྱ། ལམ་བསྐྱོར་པར་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་དེས་ལམ་བསྐྱོར་པའི་རིམ་པ་ཞེས་པ་དེར་སླེབས་པ་རེད། གཞི་ལ་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་སྐབས་གཞིའི་གནས་ཚུལ་དེ་གཞིར་བཞག་པའི་ང་རང་ཆོར་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མི་འདོད་པ་ཡིན་

པས་སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པ་བཟོ་རྒྱ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པས་བདེ་བ་སྤྱབ་རྒྱུ་འདོད་ཏེ་
སྡོན་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཤེས་དགོས། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་ཤེས་དགོས་ཞེས་
ཡུ་ཚུགས་སྡོན་དགོས་མེད། འབྱུང་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱག་བསྐྱེད་ཏེ་ཤེས་པ་དང་།
འདྲ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱག་བསྐྱེད་ཏེ་ཤེས་པ་དེ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན་སྤྱབས་སྤྱག་
བསྐྱེད་ཤེས་པར་བྱ་གསུངས་སོ།།

ནད་པའི་ནད་ན་ཆ་ཇ་བྲག་ཡོད་པའི་ནད་དེ་ཅམ་མིན་པར་དེའི་ནད་འབྱ་སྤྱ་རབ་
ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་ཤེས་དགོས་པ་ལྟར་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཤེས་པར་བྱ་ཀྱན་འབྱུང་
སྤྱང་བར་བྱ་ཞེས་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་མི་ཡོང་བའི་དོན་ཏེ་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་ཡོང་བའི་རྒྱ་
ཀྱན་འབྱུང་དེ་གཏན་ལ་ཐབས་སྟེ་ཤེས་པར་བྱས། དེ་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་
དེ་མེད་པ་བཟོ་དགོས། ནད་འབྱ་སྤྱ་རབ་སྡོན་འགོག་བྱེད་དགོས། ནད་འབྱ་སྤྱ་རབ་
མེད་པ་བཟོ་དགོས་ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟར་རེད། ནད་འབྱ་སྤྱ་རབ་མེད་པ་བཟོ་བའི་
ཐབས་ཤེས་དང་སྡོན་འགོག་ལྟ་བུ་དེ་ Immune-system ༼ནད་རིགས་སྡོན་
འགོག་གི་མ་ལག༽ རྒྱགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་དགོས། དེའི་ཆབ་ལྟ་བུ་དེ་ལམ་བདེན་དེ་རེད།
Immune-system ཁོ་རང་བྱས། དེ་ནས་ Immune-system
རྒྱགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་དེ་དག་བྱུ་བ་ནས་དེའི་ཐོག་ནས་ལམ་བདེན་ཀྱི་ཆབ་ལྟ་
བུ་དེ་རྒྱགས་ཆེ་རུ་བཏང་སྟེ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་མི་ཡོང་བ་དང་ནད་ཞི་བ་དེ་ཡོང་
གི་རེད། ནད་ཞི་བ་དེ་འགོག་བདེན་ཀྱི་ཆབ་རེད། དེ་ཡང་རྒྱུད་སྤྱི་མ་ལས།

ནད་ནི་ཤེས་བྱ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ནི་སྤྱང་བྱ་ལ། །

བདེར་གནས་ཐོབ་བྱ་སྤྱན་ནི་བསྟེན་པར་བྱ་བ་ལྟར། །

སྤྱུག་བསྐྱེད་རྒྱ་དང་དེ་འགོག་པ་དང་དེ་བཞིན་ལམ། །

ཤེས་བྱ་སྤང་བྱ་རིག་པར་བྱ་ཞིང་བསྟེན་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་པ་རེད། དེ་འབྲེལ་ཉམས་ལེན་བྱས་ཏེ་པན་ཐོགས་གང་ཞིག་ཡོད་
དམ་ཞེན། སྤྱུག་བསྐྱེད་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ་ཤེས་པར་བྱར་མེད། ཀྱན་འབྱུང་སྤང་བར་བྱ་
སྟེ་སྤང་བར་བྱར་མེད་ཅེས་སོགས་གསུངས་ཏེ་བྱ་བ་འབྲས་བྱ་དང་བཅས་པ་ལ་
བསྐྱེད་པ་ཞེས་པ་དེས་བདེན་བཞིའི་གནས་ཚུལ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་སྤང་སྤང་
འབྱུག་ལྟོག་བྱས་ན་འདོད་བྱ་མཛོན་དུ་སྦྱབ་པ་ཡོང་གི་རེད། འདོད་བྱ་ཞིག་སྦྱབ་རྒྱ་
ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བའི་འགོ་སྟངས་དེ་འབྲ་
ཞིག་རེད། ཤེས་སོང་ངམ།

ཉིན་གཉིས་པའི་རྩི་བ་ཁག་དང་། དེའི་བཀའ་ལན།

རྩི་བ། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་པ་ཞེས་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་དགོངས་
གཞི་ལ་ཡོད་དམ། འདིའི་དོན་དག་གང་ཡིན་ནམ།

བཀའ་ལན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་པའི་ནང་པ་ཞེས་པ་དེ། དེང་དུས་ཀྱི་
ཤེས་ཡོན་དེ་དག་ཡོད་པ་དང་། དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་ཆ་ཆང་བེད་སྤྱོད་
བྱས་པའི་ཐོག་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དེ་རྩི་བའི་ཞིག་ཡིན་པ་དེར་བརྟག་
དབྱེད་བྱས། བསམ་སྒྲོ་བཏང་། སྤྱོད་བ་ལ་བསྐྱོར་བ་དེ་ལྟའི་ཐོག་ནས་ཤེས་ནས་དད་
པ་ཐོབ་པ་ཞིག་བྱུང་ན་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་པའི་ནང་པ་རེད་བསམས་པ་ང་དེ་
བན་གྱི་ཡོད།

དཔེར་ན་ང་རང་ཆོས་ནང་པ་འཛོལ་སྒྲུངས་ལ། སྤྱིར་ཁ་སངས་སྐད་ཆ་བྱང་བ་ལྟར་
གྱི་སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས། དགེ་འདུན་གསུམ་པོ་དེར་ཤེས་ནས་དད་པ་ཐོབ་པ་བྱང་
ན་ནང་པ་ལ་འཛོལ་གི་ཡོད། ནང་པ་ཡིན་མིན་སྒྲུབས་འགྲོས་འབྱེད་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་
རེད། གལ་ཆེ་བ་དེ་ཕྱི་ནང་གི་བྱང་པར་ལྟ་བུ་བས་འབྱེད་པ་ཞེས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་
རེད། དེར་བརྟེན་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་ལྟ་བུ་བ་བཀར་བཏགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་ཞེས།
འདུས་བྲས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ། ཟག་བྲས་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐུལ་པ། ཆོས་
ཐམས་ཅད་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པ། བྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ཞི་བ་ཞེས་པ་དེའི་གོ་བ་
ཆགས་ཤིང་། དེ་ཡི་ངེས་པ་ལྟ་བུ་སྟོན་ལ་ཡིད་དཔྱོད་ཅིང་གྱི་སྟེང་ནས་ངེས་པ་རྟོག་
པ་ཞིག་བྱང་ན། དེ་ནང་པ་ཆད་ཡོངས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ལ། ནང་པ་ངོ་མ་
ཆགས་པ་རེད།

དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་བུའི་གང་ཟག་དེའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲུབས་འགྲོ་དེ་རྒྱ་མཆན་ཤེས་པའི་
དད་པ་ཆགས་ཡོད། དད་པ་དེ་ཤེས་རབ་ཀྱི་གྲོགས་དང་བཅས་པའི་དད་པ་རེད། ནང་
པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་ལ་ Faith །དད་པ། ཡོད་ཅིང་། དད་པ་གལ་
ཆེན་པོ་རེད། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནང་གི་དད་པ་དེ་ཤེས་རབ་ཀྱི་གྲོགས་
བཅས་པའི་དད་པ་ཞིག་རེད། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ནང་ལ་དད་པ་ཡོད་ཀྱང་དད་པ་དེ་པལ་
ཆེར་ཤེས་རབ་ཀྱི་གྲོགས་དང་བཅས་པ་ཁག་པོ་རེད། ཡིད་ཆེས་རང་གིས་འགྲོ་གི་
ཡོད།

འཛིན་ཏེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་གྱི་ཆོས་ལུགས་པལ་མོ་ཆེ་དེ་དག་དང་། དེ་
བཞིན་འཛིན་ཏེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ཆོའི་ནང་ལ་བྱམས་པ་

དང་། སྙིང་རྩེ་དང་། བཟོད་པ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པས་ཉ་ཅང་ཡག་
པོ་རེད། ཉ་ཅང་རྒྱལ་ས་ཆེན་པོ་རེད། མི་མང་པོར་པན་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་
མཐར་གཏུགས་ན་དཀོན་མཆོག་གི་དགོངས་པ་རེད་ཅེས་པ་དེའི་སྐར་ལ་འགྲོ་གི་
ཡོད།

ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་ནང་རང་ཆོའི་
བདེ་སྤྱད་དེ་ནང་བསམ་སྒྲོ་དུལ་མ་དུལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་
ཡོད། དེའི་ཐོག་ལས་འབྲས་དང་རྒྱ་དང་འབྲས་བྱའི་སྐད་ཆ་དེ་བྱས། དེ་འབྲའི་ཐོག་
ནས་སྙིང་རྩེ་སྒྲོམ་དགོས་པའི་སྐད་ཆ་འོད་ཀྱི་ཡོད་སྤྱད་པས་ཤེས་རབ་ཀྱི་གྲོགས་དང་
བཅས་པའི་སྙིང་རྩེ་རེད། ཤེས་རབ་ཀྱི་གྲོགས་དང་བཅས་པའི་དད་པ། ཤེས་རབ་ཀྱི་
གྲོགས་དང་བཅས་པའི་སྙིང་རྩེ། མདོར་ན་ང་ཆོས་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་
ཆོས་སྒྲོམ་རྒྱ་དང་ཆོས་སྒྲུབ་རྒྱ་ཞེས་པ་དེའི་ནང་ཤེས་ནས་སྒྲོམ་པ་དང་། རོན་ནས་
སྒྲོམ་པ་ཞེས་པ་ཞིག་གི་སྤྲེ་ཆོན་གཉིས་ཡོད།

པལ་ཆེར་ང་རང་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུ་མ་བྱུང་ཡང་། རྟོབ་སྤྲེ་སྒྲོ་ལ་འཆར་
ཆོད་ལྟར་བྱས་ན་ཤེས་ནས་སྒྲོམ་པ་ཞེས་པ་དེ། དཔེར་ན་སྙིང་རྩེ་སྒྲོམ་པ་དང་དད་པ་
སྒྲོམ་པ་ཞེས་པ་དེ་ཆོའི་གསུང་རེད། དེ་དག་ཐབས་ཀྱི་རིགས་དང་རོན་གཉིས་ཀྱི་འདུན་
པའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་སྤྱད་སྙིང་རྩེ་དང་དད་པ་ཞེས་པ་དེ་ཆོའི་གསུང་དེ་མ་རྟོགས་
པའི་སྒྲོ་ཡིན་ཞེས་པ་དེ་པན་ཆེར་མིན་ནམ་བསམ་ཀྱི་འདུག ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུ་
ཡོད།

རོན་ནས་སྒྲོམ་པ་ཞེས་པ་དེ་མི་རྟག་པ་སྒྲོམ་པ་དང་། བདག་མེད་པ་སྒྲོམ་པ་ཞེས་

བརྗོད་སྐབས་དེས་དོན་ཞིག་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བྱས་ཏེ་སློམ་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་
ཡོད་ཅིང་དེ་དག་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆ་རེད། དེར་བརྟེན་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆའི་ལམ་དེ་དག་
པལ་ཆེར་དོན་མ་ཐུན་ཀྱི་འཛིན་སྟངས་དེས་ཅན་ཡོད་སྟབས་ཆད་མ་ཡིན་མཁན།
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་བྲལ་
ན་བསམ་བ་དང་། སྤྱབས་སུ་མཆི་བསམ་པའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སློ་དེ་ཆོའི་གྲས་དེ་འདུན་
པ། འདོད་པ། དེ་ཉིད་མ་རྟོགས་པའི་སློ་རེད། དེ་འབྲའི་མ་རྟོགས་པའི་སློ་དེ་ཆད་མའི་
གྲོགས་དང་བཅས་ཏེ་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་དོན་དག་བསམ་སློ་བཏང་། སྤ་བའི་མི་རྟག་པ་
བསམ་སློ་བཏང་། དེ་འབྲའི་ཐོག་ནས་ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བས། འགོག་ལམ་ཀྱི་
ཆོས་རོ་འཕྲོད། འགོག་ལམ་ཀྱི་ཆོས་ལ་དད་བ་སྐྱེས། འགོག་ལམ་ཀྱི་ཆོས་ལ་ཡིད་
ཆེས་སྐྱེས། འགོག་ལམ་ཀྱི་ཆོས་ལ་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བས་སྐབས་ཤེས་རབ་
ཀྱི་གྲོགས་དང་བཅས་པའི་དད་པ་རེད།

དེ་བཞིན་སྟོང་ཇེ་མི་སྤྱག་བསྐྱེད་མཐའ་དག་དང་བྲལ་ན་བསམ་བ་དང་སྤྱག་
བསྐྱེད་མཐའ་དག་དང་བྲལ་བར་བདག་གིས་བྱ་སྐྱམ་པ་ལྟ་བུའི་མོས་བ་དང་། འདུན་
པ། སེམས་བྱུགས། དེ་ཡང་ཤེས་རབ་ཀྱི་གྲོགས་དང་བཅས་པའི་ཐོག་ནས་ཡོང་
དགོས། སྤྱག་བསྐྱེད་ཟད་རུང་ཡིན་པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱ་དང་ཁྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་
ཡོང་གི་ཡོད་པ། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཟད་རུང་ཡིན་ལ་དེར་གཉེན་པོ་སྟོབས་ལྡན་ཡོད་
པ་དེ་དག་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དབྱུད་ནས་དེས་པ་རྟེན་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་
བྲལ་ན་སྐྱམ་པའི་སློ་སྐྱེ་སྐབས་ཤེས་རབ་ཀྱི་གྲོགས་དང་བཅས་པའི་སྟོང་ཇེ་རེད།

ཐབས་ཀྱི་རྟོགས་རིགས་དེ་དག་ཤེས་རབ་ཀྱི་གྲོགས་དང་བཅས་ཏེ་ཡོང་དགོས།

ཐབས་ཀྱི་རྟོགས་རིགས་དེ་ཉིད་པལ་མོ་ཆེ་མ་རྟོགས་པའི་སྒོ་རེད། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་
སེམས་ལྟ་བུར་ཆ་བཞག་ན་མ་རྟོགས་པའི་སྒོ་པལ་ཆེར་ཡིན་ས་རེད། འདུན་པ།
འདོད་པ་ལྟ་བུའོ།།

དྲི་བ། ང་ཆོའི་ལུས་དེ་པ་མ་གཉིས་ལས་བྱུང་བ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ང་ཆོའི་
སེམས་དེ་རྒྱ་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཐོག་མ་གང་ནས་བྱུང་བ་རེད་དམ།

བཀའ་ལན། དེའི་རྩ་བའི་འགྲོ་སྤངས་ནི། ང་ཆོའི་ལུས་དེ་པ་མའི་ལུས་ནས་བྱུང་
བ་རེད། ང་ཆོའི་པ་མ་མི་རབས་ཡར་སྐྱོང་སྤྲལ་ཅིག་ཕྱིན་པའི་པ་མ་ཆོའི་ལུས་དེ་དེའི་
པ་མ་ནས་བྱུང་བ་རེད། དེ་ལྟར་ཡར་དེད་ན་ང་ཆོའི་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་ཡར་གཏུགས་སྐབས་
རྒྱ་མཆོའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་འབྲུ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་ཆོའི་གསལ་ལས་སྐྱེས་པ་རེད།

འབྲུ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་དག་ཐོག་མར་སྐྱེས་ལ་གནས་པའི་འབྲུ་རྒྱུང་པའམ་སྤྲལ་ལག་
བཞི་བཅུ་གས་ནས་འགྲོ་མཁན་དེ་ཆོ་ང་ཆོའི་པ་མ་ངོ་མ་དེ་རེད། གཤོག་པ་ཡང་ཉིག་
ཅ་མ་བྱས། ཉིག་ཅ་མ་འབྲུར་ནས་འགྲོ་མཁན་དེ་ཆོ་ང་ཆོའི་པ་མ་དང་མེས་པོ་ངོ་མ་དེ་
ཆོའི་གསལ་རེད། དེ་ནས་རྒྱ་མཆོའི་ནང་ལ་གནས་པའི་འབྲུ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་ཆོའི་གསལ་དེ་
དག་ང་ཆོའི་མེས་པོ་ཆགས་ཡོད།

དེ་དག་གི་ལུས་དེ་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད་དམ་ཞེ་ན། ཐོག་མར་འཛམ་བུ་
སྤྱིར་འདི་མའི་གོང་འབྲུ་ཞིག་རེད། དེ་དུས་ང་ཆོའི་ད་ལྟའི་ལུས་ཀྱི་རྩ་ས་རྒྱུན་དེ་དག་
སྐབས་དེ་དུས་ནས་ཡོད་དགོས་པ་རེད། རྩ་ས་རྒྱུན་མེད་ན་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་དང་པོ་དེ་རྒྱ་
མེད་ལས་སྐྱེ་གི་ཡོད། རིགས་མ་ཐུན་པའི་རྒྱ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལས་སྐྱེ་དགོས་པ་རེད།

དེ་ང་ཆོའི་རིགས་པ་དང་འགལ་བྱི་ཡོད་པས་འདི་ལྟར་དེད་ཡོང་སྐབས་འཛམ་

མིང་འདི་མ་ཆགས་གོང་དུ་ Immune-system ཉན་པེག་ཐོན་ལོག་གི་མ་ལག་།
 ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད། Big Bang ཉན་པེར་བས་འཕྲོ་བ་ཐོག་མར་བྱང་བའི་རྩ་རྒྱ་ལྟ་བུ། ཟེར་
 བ་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། Big Bang ཟེར་བ་དེ་མ་བྱུང་གོང་སྟོང་བ་ལས་གང་ཡང་
 མེད། དེའི་གནས་སྐབས་ནས་ང་ཚོའི་ད་ལྟའི་ལུས་དེ་བྱུང་བའི་རྩ་རྒྱ་གྱི་བྱུང་བ་
 མོ་དེ་དུས་ནས་ཡོད་དགོས།

དེར་བརྟེན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྷ་བྱུང་གི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན།
 འཛམ་གྲུ་གིང་འདི་ Big Bang ད་ལྟ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ Big Bang གཅིག་
 དེ་ཐག་ཚད་པ་རེད། Big Bang མང་པོ་བྱུང་མེད། Big Bang འདི་གཅིག་
 བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག དེར་ནི་བ་མང་པོ་ལྷག་གི་ཡོད། Big Bang
 ཡོང་དགོས་པ་དེ་ Tremendous ༼ཉ་ལས་ལ། ལྷ་བྱ། Energy ༼རྒྱས་
 ལྷགས། རྒྱས་པ་ལྷ་བྱ་མང་པོ་འདྲེས་ནས་དེས་ Explosion ༼འབར་ཐོང་། བྲས་
 པ་རེད། དེར་བརྟེན་རྒྱས་པ་དེ་འབྲ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་བ་དེ་ནི་ལྷར་བྲས་ཏེ་བྱུང་མིན་
 བཤད་དགོས། དེ་དགོན་མཚོག་གིས་བཟོས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱང་རྟོག་ཏུ་ཅང་
 ཚ་པོ་རེད། དེ་དགོན་མཚོག་གིས་བཟོས་པ་མིན་ན་དེ་ཡོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་བཤད་
 དགོས་ཤིང་། ད་ལྟ་ང་ཚོས་སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོང་ཆེན་པོ་འདི་ག་རྟེན་ཁམས་ཀྱིས་
 མཚོན་པའི་འདི་ག་རྟེན་མཐའ་ཡས་ཤིང་གངས་མེད་པ་དེ་དག་ Big Bang ལ་
 བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད། དེ་ཡོང་བའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་དེའི་སྟོན་མའི་
 Big Bang ཞིག་མེད་ན་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། རང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་
 རས་འདི་ག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ན་འགྲིག་གི་འདུག

འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ལ་ཐོག་མ་བཞག་ན་དེའི་རྒྱ་དང་རྒྱེན་གང་ཞིག་རེད་དམ།
རྟེན་པའི་རྒྱ་ལས་སྐྱེས་པ་རེད་དམ། རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེས་པ་རེད་དམ་ཞེས་བརྗོད་ན་
རྟེན་པ་ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་ལུས་དེའི་རྩ་རྒྱུན་ཡར་དེད་ན་ཐོག་མར་འཛིག་
རྟེན་མ་ཆགས་གོང་གི་སྒྲིངས་པའི་བསྐྱལ་བ་དེ་ཚོའི་སྐབས་ནས་ Particle
ཉིག་མ་མ། འིན་རྟེན་པ་ཞིག་ཡོད། Big Bang ཆགས་པའི་རྒྱ་དེ་དེའི་སྐབས་
ནས་ཡོད་པ་རེད།

དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་ནང་ནས་མཁའ་རྒྱལ་ཞེས་པ་ཞིག་བཤད་ཡོད། རྩ་
མཁའ་རྒྱལ་དེ་སྔོན་བཅུད་ཀྱི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཆགས་པའི་ཆོས་
གཞི་དེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་སོ་སོའི་རིགས་འདྲའི་རྒྱ་མ་མ་མར་བརྟེན་ནས་
ཡོང་བ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་དེ་རྩ་རྒྱུན་གྱི་ཆ་ནས་
བརྟེན་པ་ཡིན་ན་ཐོག་མ་མེད་ཅེས་བརྗོད་པ་རེད།

རྟེན་པ་གཅིག་ནི་དཔེར་ན་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་མེ་ཉྱལ་དེའི་རྩ་རྒྱུན་དེ་ཐོག་མ་ནས་
དེད་ཡོང་སྐབས་ཁ་སང་བརྗོད་པ་ལྟར་རེད། ལོ་ Billion ཉིད་ལྟེན་
བཤད་ཀྱི་ཡོད། Big Bang ཡོང་བ་དེ་ Billion བཅུ་གཉིས་ནས་བཙུམ་
བར་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ Big Bang མ་ཟུང་གོང་གི་ Billion ཉིད་
ལྟར་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་ནས་དྲུ་ལྟར་བརྒྱ་དང་ལྔ་བཅུའི་གོང་དུ་ Big Bang ལྟར་
བ་རེད། དེས་ན་དེའི་གོང་ནས་ང་ཚོའི་ལུས་དེའི་རྩ་རྒྱུན་སྐབས་དེ་དུས་ནས་ཡོད་
ལ། མེ་ཉྱལ་དེའི་རྩ་རྒྱུན་དེ་ཡང་སྐབས་དེ་དུས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

དེ་ངས་ཆོན་རིག་པ་དེ་ཚོ་དང་གོ་བསྐྱར་བྱས་ཐོང་། རྩ་རྒྱུན་འདྲ་འདྲ་ཞིག་

ལས་རྒྱལ་ཁྲུང་པ་གཅིག་སེམས་མེད་བེམ་པོའི་རྒྱུར་བྲིན། གཅིག་སེམས་ལྡན་ཕྱང་
པོའི་རྒྱུར་འཁྲོ་བ་དེ་གང་གིས་བྱས་པ་རེད་དམ། ཡང་འུ་ཐུག་ན་དགོན་མཆོག་གིས་
བཟོས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་ལས་སྤྲོ་ལོས་དང་ཡག་ལོས་རེད། དེ་མིན་ན་རྒྱ་མཚན་
ཞིག་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། དེར་བརྟེན་རྒྱ་མཚན་དེའི་ཐོག་ནས་རྩིས་རིགས་པལ་
ཆེར་འདྲ་བ་སྟེ། རྩིས་པ་མེད་སྟེང་དུ་འཁྲོ་སྤྲུབས་པལ་ཆེར་རིགས་གཅིག་པ་ཡིན་ས་
རེད། རྩིས་པ་ན་ཚུན་འདུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གོང་བྱ་གསར་པ་ཞིག་ཆགས། དེ་ཉིད་
རྒྱས་པ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཆགས།

དེ་ཡང་ང་ཆོའི་དཔེ་ཆའི་ནང་ལ་དབྱེད་པ་བྱེད་སྤྲུབས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིག་པ་དང་།
སྟོས་པའི་རིག་པ། བྱ་བ་བྱས་པའི་རིག་པ་ཞེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་
ཆེན་པོ་འདུག་ཅིང་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། བན་ཚུན་འདུས་ནས་རྒྱས་པ་གསར་པ་
ཞིག་སྟེབས། དཔེར་ན། Chemical རྩིས་སྟོན་པ། Chemistry རྩིས་སྟོར་རིག་
པ། རྩིས་གཉིས་འདུས་ཡོང་སྤྲུབས་ནས་འགྱུར་དང་རྒྱས་པ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་སྟེབས་
ཡོང་གི་ཡོད།

དེས་ན་རྒྱལ་ཁྲུང་པ་མོ་དེ་དག་འདུས་ནས་རྒྱས་པ་མི་འདྲ་བ་ལྟ་བུ་ཆགས་སྤྲུབས་
རྩིས་འདུས་པའི་གོང་བྱ་ནས་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཆགས་ཡོང་སྤྲུབས།
སེམས་ལྡན་ཀྱི་ཕྱང་པོ་དེ་ག་ལེར་འདི་ལྟར་འབྲུབ་མཁན་ཞིག་ཆགས་པ་དང་། རྩིས་
གང་ཞིག་ད་དུང་ཡང་ནས་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་མི་ཐུབ་མཁན་ཞིག་གི་རང་བཞིན་ལ་
འདི་ལྟར་བསྐྱད་མཁན་དེ་དག་སེམས་མེད་བེམ་པོའི་ཉིད་ལེན་རིགས་འདྲའི་རྒྱུར་
འཁྲོ་མཁན་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཆ་ནས་སེམས་མེད་བེམ་པོའི་རྒྱལ་ཁྲུང་པ་

གཅིག་གྱུར་ཅིག་གིས། གཅིག་གི་ཚེར་བའམ་སྤྱོད་བའི་རྟེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་
ཆགས། གཅིག་དེ་གཞན་ཞིག་ཆགས་པ་དེ་རྣམ་དེ་ཉིད་ཀྱི་རྒྱས་པའི་སྤྱོད་ནས་
བཤད་པ་ཡིན་ན་བཤད་སྟབས་སྤྱུ་ཁག་པོ་རེད།

དེར་རྟེན་གསུམ་པ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཞེས་པའི་རྟེན་དེས་ཟིན་མ་ཟིན་གྱི་ཐོག་
ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དང་སྟོན་ཆགས་
ཐོག་མར་ཆགས་པའི་གནས་སྐབས་ནས་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་དེ་འདྲ་ཞིག་ནས་ཤེས་
པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་སྤྱུ་རྒྱུ་བ་ལྟ་བུ་ཆགས་པའི་སྐབས་རྣམ་ཤེས་དེར་ཞུགས་
ནས་སྟོན་ཆགས་ཞེས་པ་དེ་པལ་ཆེར་ཆགས་པ་ཞིག་རེད། སངས་རྒྱུས་པས་འདི་
བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་དེ་འདྲའི་ཤེས་པ་དེ་རྒྱ་དང་རྟེན་གང་ལ་བརྟེན་ནས་
ཡོང་བ་རེད་དམ་ཞེས་པའི་ད་ལྟའི་བྱི་བ་དེ་རེད།

ཤེས་པ་ལ་ Momentarily Changing རྒྱ་སྐད་ཅིག་རྒྱ་སྐད་ཅིག་གི་འགྱུར་བ་། རྟེན་གྱི་ཡོད། ཤེས་པ་རྒྱ་སྐད་ཅིག་རྒྱ་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བ་དེ་གོང་གི་བྱིའི་གཟུགས་
ཅན་གྱི་ཆོས་ལྟར་རང་ཉིད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་འཛིག་པའི་བདག་
ཉིད་དུ་སྦྱེས་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཤེས་པ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཐོག་མ་ཞིག་བཞག་པ་ཡིན་
ན་ཤེས་པ་རྒྱ་སྐད་ཅིག་དང་པོ་དེ་རང་དང་རིགས་མི་མ་སྟན་པའི་རྒྱ་ལས་སྦྱེས་པ་རེད།
ཤེས་པ་རྒྱ་སྐད་ཅིག་དང་པོ་རང་དང་རིགས་མ་སྟན་པའམ་རྣམ་མི་མ་སྟན་པའི་རྒྱ་ལས་
སྦྱེས་ཆོག་ན་ད་ལྟ་ཡིན་ན་ཡང་རྣམ་མི་མ་སྟན་པའི་རྒྱ་ལས་ཤེས་པ་སྦྱེས་ཆོག་གྱུར་
དེ་སྦྱེ་གི་མེད། སྤྱོད་པའི་བདག་ཉིད་དེ་དག་ཤེས་པའི་རྣམ་འགྱུར་མི་འདྲ་བ་དབང་
པོའི་ཤེས་པ་དང་། མིག་གི་ཤེས་པ། རྣ་བའི་ཤེས་པ་ལ་སོགས་པ་དང་། ལྷན་པར་ཆ་

བཞག་ཀྱང་མྱད་པའི་གནས་འདྲ་མིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པའི་རྣམ་འགྲུར་འདྲ་མིན་
ཡོང་གི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དེ་ཐམས་ཅད་མྱོང་བ་གསལ་རིག་གི་ངོ་བོར་སྦྱེས་པ་དེར་
དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་ཞེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

ནང་པའི་ཕྱག་དཔེའི་ནང་དབང་པོའི་བདག་རྒྱུན་དང་། དེ་མ་ཐག་རྒྱུན། དམིགས་
རྒྱུན་བཅས་དབང་པོའི་ཤེས་པར་བརྩིས་ཀྱང་འདི་ལྟར་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ཡིད་སློའི་
སྤང་ལ་བཤད་སྐབས་གཙོ་བོ་དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་གྱི་སྤང་ནས་པལ་ཆེར་འགྲོ་གི་ཡོད། ད་
དྲུང་རྩོམ་འདི་ཆོའི་གྲས་ནང་པའི་གཞུང་ནང་ཐུ་མཐུད་དེ་ཞིབ་འཇུག་བྱས། ང་
ཆོས་གོ་བ་སྤྱི་ཙམ་དང་སྤམ་པོ་དེ་འདྲར་མ་བཞག་པ་བྱས་ཏེ། དཔེར་ན་རྩོམ་བྱ་
ཚུངས་སྤམ་མ་ཐག་པའི་རིག་པ་ཆོས་ཙན། རིག་པ་སྤྱི་མ་སྤྱི་དུ་སོང་བ་ཡིན་ཏེ། རིག་
པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བརྗོད་པ་དེ་གཅིག་དུང་ཆ་མ་བཞག་པར་ཤེས་པ་སྤྱི་རགས་
ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་རྒྱ་དང་། མྱད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཤེས་པའི་རིགས་ཅི་ཙམ་བར་
མྱད་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། མྱད་པའི་བྱ་བ་རྩོགས་པའི་རྗེས་
སྤང་ཤེས་པའི་མྱོང་བ་ལྟ་བུ་ཅི་འདྲ་ཡོང་བུ་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ཆོའི་གྲས་རྩོམ་ཆོན་
རིག་པ་དང་མཉམ་དུ་གོ་བསྐྱར་བྱེད་རྒྱ་ཏ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

རིག་པ་ཞེས་པ་དེ། མྱོད་དང་། རིག་པ། ཤེས་པ་ཞེས་པའི་རིག་པ་དེ་ཙམ་པལ་
ཆེར་ཨེ་ཡིན་བསམ་གྱི་འདུག ཤེས་པ་སྤྱི་རགས་མང་པོ་བྱེ་ནས་ཤེས་པ་སྤྱི་མའི་
སྤང་དུ་པལ་ཆེར་བསམ་སློབ་གཏོང་གི་ཡོད། ཤེས་པ་སྤྱི་མའི་སྤང་ལ་ཅད་གཙོད་
གཏོང་སྐབས་སྤྱགས་སྤྱི་མའི་ཀྱི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་དེ་ཆོའི་གྲས་ལ་པལ་ཆེར་
གོ་བ་ལེན་རྒྱ་ཕྱགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

མདོར་ན་ཤེས་པར་ཤེས་པའི་རྒྱན་གྱི་སྐད་ཅིག་དང་པོ་ཞིག་བཞག་ན་དེ་ཉིད་
རིགས་མི་འབྱུང་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཁས་ལེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་པ་རྒྱ་
མེད་ལས་སྦྱེས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་པལ་ཆེར་བཤད་དགོས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་
ཤེས་པའི་ཐོག་མ་བཞག་ཀྱང་མི་བདེ་བ་ཡོད་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ཡོད་ཅེས་
བརྗོད་དགོས་བྱུང་ཡང་སློབ་དཔུང་སློབ་པ་བདེ་མི་བདེ་ཡོང་མདོག་ཁ་པོ་རེད། གང་
ཞིག་ཁས་སྐྱེས་ཀྱང་སློབ་མི་བདེ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་རང་གི་སློབ་བདེ་
མི་བདེ་གང་བྱུང་ཡང་དབྱེད་བ་བྱེད་སྐབས་དོན་གང་ལ་རིགས་པའི་གཞོན་པ་ཉུང་
ཞིང་སྦྱབ་བྱེད་མང་བ་དང་། དོན་གང་ལ་སྦྱབ་བྱེད་ཉུང་ཞིང་གཞོན་པ་མང་བ་ཡོད་ན་
གཞོན་པ་ཉུང་བ་དེ་ཁས་སྐྱེས་རྒྱ་རེད།

དེ་ལ། ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐ་མའི་དམིགས་ལུལ་དེ་རང་ཉིད་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཛོལ་རྒྱ་དེ་རེད། འོགས་གཅིག་ནས་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ད་ལྟ་
བདག་མེད་གསུངས་སོང་། བདག་མེད་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱང་མེད། དེས་ན་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ངེ་ལྟར་བྱས་ནས་འཛོལ་བམ།

བཀའ་ལན། དེ་མ་ཤེས་པའི་སྐད་ཆ་རེད། བྱེད་རང་ཆོས་དེ་བ་དེས་ལན་བྱས་ན་
ཤེས་ཀྱི་རེད། དེར་བརྟེན་དོན་དམ་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་རྗེ་བཙུན་མི་ལས་གསུངས་
པ་དེ་རེད།

དོན་དམ་བདེན་པའི་དབང་དུ་ནི།

བགེགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱང་མེད།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དོན་དམ་བདེན་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་བགེགས་ཀྱང་མེད་

ལ་ང་ཡང་མེད། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་མེས་མ་ལག་མ་ལང་མེད། དེ་བཞིན་
མེས་མ་ལག་མེད། གང་ཡང་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། དེའི་རྗེས་སྟུ།

ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་དབང་དུ་ནི། །

ཐམས་ཅད་ཡོད་ཅེས་སྟུ་བ་པས་གསུངས། །

ཞེས་གནས་ལུགས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ་དོན་གྱི་དོས་ནས་སྟུ་བ་པའི་དབང་དུ་
བྱས་ན་སངས་རྒྱས་མེད། བདག་མེད་ཅེས་པ་དེར་བསམ་སྒོ་འདི་ལྟར་གཏོང་གི་
ཡོད་པ་ལས་སྦྱིར་བདག་དང་གཞན་ཟེར་བའི་བདག་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་མེད།
བདག་ཡོད་པས་མི་ཆོག་བདག་པས་གཞན་གཅེས་པ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། བདག་
མེད་ན་གཞན་ཡོང་ཐབས་མེད་ལ་བདག་པས་གཞན་གཅེས་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་མེད།
བདག་པས་གཞན་གཅེས་ཞེས་པ་དེ་སྟོང་པའི་སྐད་ཆ་རེད། དེ་དོན་དག་མེད་པའི་
སྐད་ཆ་རེད། བདག་ཡོད་པ་རེད།

མ་གཞི་འདི་ནང་པ་རང་གི་ནང་དུ་འང་ཚོད་པ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། བདག་མེད་
པའི་དོན་སྤྱོད་མེད་དེ་དག་སྒོར་མ་ཆུང་པའི་སྐབས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་
བདག་མེད་རགས་པའི་དོན་དེ་འདྲ་གསུངས་ཏེ་ཐབས་མཁས་སྟུགས་རྗེ་ཆོན་པོ་དང་
ལྟན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་མོས་པ་དང་བསྟན་ནས་གསུང་
ལུགས་འདྲ་མིན་གསུངས་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་ཁྱེད་རང་ཆོས་རིམ་པས་ཞིབ་ཆགས་པོ་
བྱས་ཏེ་བལྟས་ན་ཞེས་ཀྱི་རེད། དེ་རིང་དེ་འདྲ་ཞིག་མིན་ནམ། སྟུགས་རྗེ་ཆོ།

བཀའ་ཚུལ་ཉིན་གསུམ་པ།

ནང་ཤེས་པའི་ཐད་དེང་ཚན་རིག་པས་ཀྱང་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་སྒོར།

གང་གི་ཐུགས་བརྩེས་ཉེར་བཟུང་ནས།

ལྟ་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པའི་བྱིར།

དམ་པའི་ཚུལ་ནི་སྟོན་མཛད་པའི།

གོ་ཉམ་དེ་ལ་ཕྱག་འཇལ་ལོ།

ཁ་སང་བདེན་བཞིའི་ངོ་བོ་ལ་བརྩམས་པ་ཞེས་པ་དེ་ང་ཚོས་སྐད་ཆ་བཤད་པ་རེད།
དེར་བརྟེན་བདེན་བཞིའི་ངོ་བོ་ལ་བརྩམས་པ་ཞེས་པ་དེས་ང་རང་ཚོའི་བདེ་སྤྱད་རྒྱ་
རྒྱུ་དང་བཅས་པ་དེ་དག་གི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ཡོང་གི་ཡོད། གཞིའི་གནས་ཚུལ་
གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་གི་ཡོད། དེས་ན་ཁ་སང་སྐད་ཆ་བྱུང་བ་
ལྟར་རེད། Modern Science ཉིད་དུས་ཚན་རིག་ཀྱི་ ཞེས་པ་དེའི་ཁོངས་རེད་
ཅེས་པལ་ཆེར་བརྗོད་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད།

ཡིན་ན་ཡང་ Modern Science ཉིད་དུས་ཚན་རིག་ཀྱི་ ནང་གཙོ་བོ་ཁ་སང་
སྐད་ཆ་བྱུང་བ་ལྟར་པར་བརྟག་དབྱང་བྱས་ཏེ་བརྟག་དབྱང་བྱེད་པའི་ཡུལ་དེ་ཆད་
བཞག་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། ཅིས་རྒྱུ་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་གཙོ་བོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་
སྟེས་གསུགས་ཅན་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། Modern Science ཉིད་དུས་

ཆོན་པོ་མཆོག་གི་ནང་ནང་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་གི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་ཅུང་ཅུང་རེད།
གཞི་ནས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མཇུག་ནས་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་སྟེན་གྱི་ཡོད།

ནས་རྒྱན་ཆོན་པོ་མཆོག་གསལ་བས་དེ་བཤད་གྱི་ཡོད། ཤེས་པའི་ནང་
ནས་སྐོ་ལྷའི་ཤེས་པ་སྟེ། མིག་ཤེས་དང་། རྣ་ཤེས། ལྟ་ཤེས། ལྟ་ཤེས། ལྟ་ཤེས་
ཞེས་པ་དེ་འབྲེལ་སྐོ་ལྷའི་ཤེས་པ་བྱི་རོལ་གྱི་ཆོས་ཤིག་ལ་དམིགས་ནས། དེས་
དམིགས་རྒྱུན་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་སྐྱེས་པའི་ཤེས་པའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་དག་
ལྟར་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཆོན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དཔེར་ན་ལྟར་བ་དུས་བྱར་
ཕྱེ་སྐབས་ Language རྒྱུ་ལྟེག་ཡོང་ས། Vision རྒྱུ་ལྟེག་ཡོང་ས།
ཆོན་གཞི་མཐོང་བ། སྐྱ་ཐོས་མཁན། དེ་ཆོ་ཆང་མ་ལྟར་པའི་ལྟར་ཅ་སོ་སོས་བྱེད་རྒྱ་
ཡོད་པ་དེ་དག་པལ་ཆེད།

ལུས་ལ་ལུས་དབང་ཇི་བཞིན་དུ།

གསུངས་པ་ལྟར་ལུས་ཤེས་ཀྱིས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བ་དང་། མིག་གི་དབང་པོ་
ལ་སོགས་པ་དབང་པོ་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོར་ལུས་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཞིག་ང་ཚོའི་དཔེ་
ཆའི་ནང་ལ་བཤད་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གཙོ་བོར་ལུས་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟར་ཅ་
དེ་དག་མངོན་གསལ་དོན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ང་རང་ཚོའི་དཔེ་ཆའི་ནང་རྟོག་པ་དང་རྟོག་
མེད་ཞེས་གཉིས་ཕྱེ་གི་ཡོད།

རྟོག་པ་དང་རྟོག་མེད་ཀྱི་ཤེས་པས་ཡུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ།

ཤེས་པ་ལྟ་བུར་ཆ་བཞག་ན། བྱེད་རང་ཆོས་ངའི་གདོང་ལ་ལྟ་སྐབས་ལྟ་བཞིན་

པའི་ཐུར་ང་མཐོང་མཁན་དང་། ང་ལ་དམིགས་པའི་སྒོ་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན། ངའི་
ལག་པ་དང་མགོ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བརྒྱབ་པ་དེ་དག་ད་ལྟ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་ཆ་
ཆང་མཐོང་གི་ཡོད། དེས་པ་འདྲེན་མ་འདྲེན་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་རེད། རྒྱལ་བ་རིན་
པོ་ཆེའི་མིག་གི་ནམ་འགྲུར་ལྟ་བུ་འདི་འདྲ་ཞིག་འདུག་བསམ་པའི་ཐོག་ལ་ཡིད་སྒོ་
གཏད་པ་ཡིན་ན་ཆོན་གཞི་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དཔེར་ན་ངའི་མིག་གིས་གང་
ཞིག་བྱེད་མིན་ཅེ་གཅིག་ཏུ་ཡིད་སྒོ་གཏད་ན་མིག་གི་ཤེས་པར་ངའི་ལག་པ་འགྲུལ་
བསྐྱོད་བརྒྱབ་པ་དེ་མཐོང་གི་ཡོད་ཀྱང་དེས་པ་འདྲེན་གྱི་མེད། དཔེར་ན་ངས་མར་ལྟ་
སྐབས་ཁྱེད་རང་ཆོ་ཆ་ཆང་ཞིག་ངས་མཐོང་གི་ཡོད། སལ་ཆེར་ད་ལྟ་ངའི་མིག་གི་
དབང་པོ་ཨོ་ཅམ་ཡོད་པའི་རྟགས་རེད། དེ་དག་ཆ་ཆང་མཐོང་མཁན་ཞིག་དང་། མི་
ཁ་ཤས་ཀྱིས་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་མཐོང་གི་མེད། ཁོང་ཆོ་སྤྲོད་ཁང་ནང་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་
སྐབས་འོད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཐིག་ཐིག་བལྟས་ཏེ་མིག་གཡས་གཡོན་གང་གིས་མཐོང་མ་
མཐོང་ལྟ་གིན་འདུག་ཅིང་། དེས་ན་འདིར་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་བྱེད་ཀ་ཅམ་ཞིག་མཐོང་
གི་འདུག་ འདི་སྟོགས་ཀྱང་མཐོང་གི་འདུག་ཀྱང་དེ་ཐམས་ཅད་ལ་དེས་པ་འདྲེན་གྱི་
མེད།

དཔེར་ན་སྤུ་གྲུ་སྟོང་ཕྲག་ཁ་ཤས་ཀྱི་གདོང་དེ་དག་གསོལ་ཕྱིག་གེར་མཐོང་གི་
ཡོད་ཀྱང་དེའི་ནང་ནས་སྤུ་གྲུ་གཅིག་གི་གདོང་ལ་ཡིད་སྒོ་གཏད་པ་ཡིན་ན་དེས་པ་
འདྲེན་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ Picture ༼གཟུགས་བརྟན༽ ལྟ་བུ་ཆ་ཆང་ཤར་
མཁན་གྱི་ཤེས་པ་ཞིག་དང་། དེའི་ནང་ནས་གཅིག་རྟོག་སྤྲུག་བརྒྱབ་སྟེ་དེའི་སྟེང་དུ་
དམིགས་སུ་གསལ་མཁན་དེ་སལ་ཆེར་ཡིད་སྒོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། མདོར་ན་ཐད་ཀར་

མཐོང་སྐབས་ལྟ་མཁན་གྱི་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དབང་པོའི་ཤེས་པ་རྟོག་
མེད་དེ་རེད། ཅུ་བའི་འདུ་ཤེས་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ཡོད་ཀྱང་ད་ལྟ་བཙུན་པའི་ངེས་
པ་འབྲེན་པ་ཞེས་པ་དེ་པལ་ཆེར་ཡིད་སློའི་སྤྲེང་བུ་འགོ་གི་ཡོད། དེ་ཡིད་སློ་རྟོག་པ་
ཞེས་པ་དེ་རེད།

མདོར་ན་ཁྱེད་རང་ཆོས་ཡར་ར་ལ་བལྟས་ཏེ་བའི་གཟུགས་གྱི་དབྱིབས་དང་ནམ་
འགྲུང་ཆ་ཆང་བསམ་སློའི་ནང་ལ་གཟུགས་བརྟན་དེ་ཤར་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་མིག་
བཅུམ་ནས་འདི་ལྟར་བསྣང་ན་གཟུགས་བརྟན་དེ་ཤར་གྱི་འདུག་གམ། མིག་བཅུམ་
ནས་མིག་གི་ཤེས་པས་ལས་ཀ་མ་བྱས་པར་གོང་དུ་མིག་གི་ཤེས་པས་མཐོང་བ་
ཡིད་སློའི་སྤྲེང་བུ་དཔར་ལྟ་བུ་བརྒྱབ་སྟེ་དེ་རྟོག་པ་ཞེས་པ་དེ་རེད། རྟོག་པ་ལ་དཔེར་
ན་མིག་བཅུམ་ནས་ཡིད་སློ་རྟོག་པ་ལ་ཡར་བ་རིན་པོ་ཆའི་ནམ་འགྲུང་མཐོང་བ་དེ་
དོན་དངོས་ལ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་མེད་ལ་དེ་འདས་ཆར་བ་རེད།

རྟོག་མེད་གྱི་ཤེས་པས་འདི་ལྟར་མཐོང་སྐབས་ད་ལྟ་ཡོད་བཞིན་པའི་ཡར་བ་
རིན་པོ་ཆེ་དེ་མཐོང་གི་ཡོད། མིག་བཅུམ་ཏེ་ཡིད་སློ་རྟོག་པར་སླེབས་སྐབས་མཐོང་
མ་ཐག་པའི་གཟུགས་བརྟན་དེ་ཤར་བ་ལས་མཐོང་བ་ངོ་མ་དེ་འགག་ཆར་བ་རེད།
གཅིག་བྱས་ན་ང་འདིར་མ་བསྣང་བར་ཕྱིན་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་འང་ཁྱེད་རང་ཆོས་
མིག་བཅུམ་ནས་བསམ་སློ་བཏང་ན་ང་རྒྱབ་སྟེགས་འདིའི་སྤྲེང་བུ་ཡོད་པ་ཞིག་སློ་ལ་
ཤར་གྱི་ཡོད།

དོན་སྤྱི་ཞེས་དོན་སྤྱིའི་སྣང་བ། རྟོག་མེད་གྱི་ཤེས་པས་ལུས་དུས་གནས་སྐབས་
མ་འབྲེས་པར་རྟོག་མེད་ཤེས་པས་ང་འདིར་མཐོང་བ་དེ། ད་ལྟ་ང་འདིར་ཡོད་བཞིན་

པ་དེ་མཐོང་གི་ཡོད་པ་ལས་ཁ་སང་དེ་ཡང་མིན། ཡུལ་དུས་གནས་སྐབས་བྱེ་བྲག་པ་
ཞིག་ད་ལྟ་རང་འདིར་ཡོད་པ་དེ་མཐོང་གི་ཡོད། རྟོག་པ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ཡུལ་
དུས་གྱི་རང་བཞིན་འདྲེས་ཏེ་ཁ་ཉིན་མས་ཉིན་རྒྱབ་སྟེགས་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་ཡུལ་
བ་རིན་པོ་ཆེ་དེ་དང་། ད་ལྟ་མིག་བརྩམ་ནས་འདི་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བཏང་བ་ཡིན་
ན། དེ་ཁ་སང་ཡང་ཡོད་ལ་ཁས་ཉིན་ཡང་ཡོད་བསམ་པ་ཞིག་བྱས་ཀྱི་ཡོད། དེ་དང་
འབྲེལ་ནས་རྟག་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་ཞེས་པ་དེ་ཡོང་བྲལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་གང་ལྟར་ཡུལ་
དུས་རང་བཞིན་འདྲེས་ཡོང་གི་ཡོད།

རྟོག་པར་ཡུལ་དུས་རང་བཞིན་འདྲེས་ནས་ཡོང་བ་སྟེ། མེ་ཏོག་དེ་ངས་སྤེལ་ཡང་
མཐོང་སོང་ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་དང་། མེ་ཏོག་དེ་ཁ་སང་ས་ཆ་གཞན་ཞིག་ནས་
མཐོང་སོང་ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་ནི་ཡུལ་དུས་རང་བཞིན་འདྲེས་ཡོང་གི་ཡོད། རྟོག་
མེད་ཤེས་པས་ཐད་ཀར་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡུལ་དུས་རང་བཞིན་མ་འདྲེས་པར་
མཐོང་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་རྟོག་པ་དང་རྟོག་མེད་ཟེར་བ་དེར་བྱང་པར་ཆེན་པོ་
འདུག་ཀྱང་། ད་ལྟ་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་མྱད་པའི་མྱད་ཅིའི་ཐོག་ནས་རྟོག་པ་དང་
རྟོག་མེད་གྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་བྲག་གི་མེད། ད་ལྟ་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་མྱད་པའི་འབྲེལ་
བ་ཤད་དང་། ཤེས་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱབ་རྒྱ་དེ་འདར་གི་མེད་པའི་རྟགས་གཅིག་
འདི་འདུག།

ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་གྱི་ཤེས་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲོ་བ།

རྟགས་གཞན་ཞིག་ནི། ཚད་མ་དང་ལོག་ཤེས་དང་ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་ཞེས་

དབྱེ་བ་བྱེ་མི་ཐུབ་པ་དེ་ཡིན། ང་རང་ཆོས་ཚད་མ་ཉ་ཅང་གི་གཤམ་ཆོན་པོར་བཅིས་
ཏེ་སྤྱིར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དེ་ཡང་དོན་ཇི་བཞིན་ཤེས་པའི་དོན་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། Geography ཉེ་མ་ཁམས་རིག་པ། བསྐྱབས་ནས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ས་བབ་ཇི་
ལང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཤེས་པའི་དོན་དུ་རེད། Economic ཉེ་མ་ལ་འཕྱོར་རིག་པ། བསྐྱབས་སྐྱབས་
Economic ནང་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཇི་ལང་ཡིན་མིན་
དེ་དག་བསྐྱབས་ཀྱི་ཡོད། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དེ་མ་ཤེས་ན་དེ་དང་ Deal
ཉེ་མེལ་པ། བྱེད་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད།

དཔེར་ན་ཨེམ་ཇེ་ཞིག་གིས་གཟུགས་པོའི་གནས་སྐྱབས་དེ་དག་བསྐྱབས་ནས་
ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་པ་ལས་དེ་དག་མ་ཤེས་ན་ནད་ལ་ Deal ཉེ་མེལ་པ། བྱེད་
ཤེས་ཐབས་མེད། ནད་བཅོས་ཐབས་ཀྱང་ཤེས་ཀྱི་མེད། དེར་བརྟེན་མདོར་ན་ཆད་མ་
ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མིང་གང་ཞིག་བཏགས་ཀྱང་འདོད་པའི་དོན་འདོད་པ་བཞིན་དུ་འབྲུབ་
པར་དེ་ཚུལ་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་རྟོགས་པའི་སློ་ཆད་མ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སློ་
ཆད་མ་དེས་ཐབས་ལམ་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་དུ་ Realistic ཉེ་མེལ་པ། དངོས་ཡོད་
གནས་ཚུལ་ལ་རན་པའི་བཅོས་ཐབས་ཞེས་བརྗོད་ན་ Realistic ཉེ་མེལ་པ། ཉེ་
Method ཉེ་མེལ་པ། ཉེ་མེལ་པ། Realistic ཡོང་དང་མི་ཡོང་ཞེས་བརྗོད་པ་དེ་ Re-
ality ཉེ་མེལ་པ། ཇོ་མ་དེ་དང་ཉག་ཉག་རན་པ་ཞིག་ཡོད་ན་ Realistic ཉེ་མེལ་
ཡོད། རེད། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དེ་དང་མ་རན་ན་ Realistic མ་རེད། དེར་
བརྟེན་ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་ཡང་ Reality དེ་ཆ་ཆང་ཤེས་པ་དེ་ཆད་མ་རེད།

ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཆང་རྟོགས་པའི་ཐོག་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དེ་

དང་འཆམས་པ་ལས་དེ་དང་རན་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་པ་དེ་ Realistic རེད།
དེའི་ཡུལ་ཆ་ཆང་ཤེས་པའི་ཆད་མ་དེ་དང་མཉམ་དུ་ཡུལ་དེར་རི་ལྟར་དབྱེད་སྒྲངས་
དེ་ནི་ཡུལ་དེར་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྒྲངས་རི་འདྲ་བྱས་ནས་བྱེད་དགོས། དངོས་ཡོད་
གནས་ཚུལ་ལ་རན་པ་ཞིག་བྱེད་པ་དེ་ཆད་མ་ཆགས་ཡོད་གི་ཡོད། སྤྱིར་ཆད་མ་
ཞེས་བརྗོད་ན་སྒྲོ་ཆད་མ་དང་གང་ཟག་ཆད་མ་ཞེས་བཞག་རྒྱ་ཡོད། དེར་བརྟེན་
མདོར་ན་མི་བསྐྱུ་བ་ཞིག་གི་སྤྱིར་ནས་འགོ་དགོས་ཤིང་དེ་ལྟར་བྱས་ན་འདོད་པའི་
དོན་འབྲུག་གི་རེད།

དཔེར་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་ཨ་མི་རི་ཀའི་སྤྱིད་བྱས་ལྟ་བུ་དང་། དཔེར་ན་དབྱེ་
རག་ནང་གི་སྤྱིད་བྱས་ལ་ཆ་བཞག་ན། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་ནོར་སོང་ཞེས་བཤད་
གི་ཡོད། ནོར་བ་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་མ་རན་པ་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། ཐོག་
མར་རྟོག་བྱ་དེ་མི་རེ་གཉིས་ཀྱིས་བཟོས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། ཅུང་ཤས་ཤིག་གིས་
བཟོས་པ་ལྟ་བུའི་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ཞིང་། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་ཉ་ཅང་གི་རྒྱ་
ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་དེ་རི་བཞིན་མ་ཤེས་པར་
གནས་ཚུལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་དོག་སྐྱག་བརྒྱབ་ནས་རྟོག་བྱ་ཆང་མ་འདིས་བཟོས་པ་
རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་དེ་ལོག་ཤིང་རེད། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་
གི་རྟོག་བྱ་ཡོད་པ་དེ་མ་བཤད་ཅིང་དེར་རྟོག་པ་མ་འཇུག་པར་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་བསྐྱག་
ནས་སྒྲོན་ཐམས་ཅད་དེས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒྲོ་རེད།
དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་མིན་པ་དེ་ལོག་ཤིང་རེད།

གཅིག་བྱས་ན་དེ་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྒྲོ་ཡིན་ན་ལོག་ཤིང་རེད། དེར་

བརྟེན་ལོག་ཤེས་དེས་བྲངས་པའི་ Policy ། རྒྱུ་ལྡན་ཆགས་སྐྱབས་ Policy །
རྒྱུ་ལྡན་ཆགས་སྐྱབས་ཀྱི་དེ་ལོར་ལུས་ཆགས་པ་རེད། རྟོག་ལུས་དེའི་ལྷན་པུ་དེ་པམ་ཉེས་
རེད། Failure ། རྟོག་གོ་མ་ཆོད་པ། རེད། དེས་ན་ང་རང་ཆོའི་མི་ཆོའི་ནང་གི་ལས་
ཀ་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་ཆད་མའི་སྒོ་ཞིག་གིས་ཆོས་དང་འཛིག་རྟེན་ཉིན་ཞིག་
གཅིག་གི་ལྟོ་ཆས་ཟ་རྒྱ་རྒྱ་ཆུན་ཆད་དང་། གཉིད་ཉལ་རྒྱ་ཆུན་ཆད་ཆད་མར་ཆད་མའི་
སྒོས་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཆད་མ་དང་ཆད་མིན་དང་ཆད་མ་
དང་ལོག་ཤེས་གི་དབྱེ་བ་བྱེ་བ་རེད། མདོར་ན་དངོས་པོར་ཆད་མ་དང་ལོག་ཤེས་
ཞེས་པ་དེ་ང་རང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་ཡོད་ཅིང་། ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་
ལ་ Involvement ། རྒྱུ་ལྡན་ཆགས་སྐྱབས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

ཆོན་རིག་པར་སྒྲིག་ཏུ་གྱུར་པའི་ནང་ཤེས་པའི་རྣམ་དབྱེའི་སྒྲིག་

ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་ཆད་མ་དང་ཆད་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་བྱུང་གི་མེད། གྲང་
པའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་སྟངས་ནས་ཆད་མ་དང་ཆད་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་བྱུང་གི་མེད།
ཡུལ་གཅིག་ལ་དམིགས་ནས་སྒྲིག་ཅིག་སྒྲིག་པ་ལོག་ཤེས་ཡིན་པ་དང་། སྒྲིག་ཅིག་བྱེ་
མར་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་ངས་ནོར་འདུག དེ་རེད་མི་འདུག་འདི་རེད་
བསམ་པའི་ཆད་མ་སྒྲིག་པའི་སྒོ་ཡུལ་གཅིག་ལ་དམིགས་ནས་རྒྱན་གཅིག་གི་སྟངས་
ལ་རྒྱན་སྒྲིག་པ་ལོག་ཤེས་ཡིན་པ་དང་། རྒྱན་བྱེ་མ་ཆད་མ་ཡིན་པ་དེ་གྲང་པའི་གྲང་
ཅའི་སྟངས་འབྲེལ་བ་འདྲ་རྒྱུ་པལ་ཆེར་ཁག་པོ་རེད། ངས་ཆོན་རིག་པ་དེ་
ཆོར་དེ་ང་རང་ཆོས་བརྟེན་དབྱེད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཅི་སྐུལ་ཞུ་གི་ཡོད།

ངས་རོ་ཤེས་པའི་ཚན་རིག་པ་མང་ཆེ་བས་འདིའི་ཐོག་ལ་བརྟག་དབྱང་བྱེད་ཀྱི་མི་
འདུག་པས་དེར་བརྟག་དབྱང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། མདོ་དོན་དེ་
ཡོད་པ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ང་ཆོས་དངོས་སུ་མཐོང་བ་དེ་རེད། ཉམས་གཅིག་
དེ་འདུག།

ཚན་རིག་པས་ཤྲད་པའི་ཤྲད་ཅའི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བ་ཤད་རྒྱ་བ་མཁན་ཆོས་མི་
ལ་སྟུག་བསྐུལ་བྱུང་སྟེ་སྟུག་བསྐུལ་ཉམས་སུ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཆོར་བ་ཤུགས་
བྲག་པོ་ཡོང་བའི་ཤྲད་པའི་གནས་ལྟ་བུ་དེ། སྤྱིང་རྩེ་ཤུགས་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ནས་སེམས་
ལ་ཅུང་ཟད་མི་བདེ་བ་ཡོང་བ་སྟེ། སེམས་ལ་གང་བྲག་ཅི་བྲག་བསམ་བ་སྐྱེ་བའི་
གནས་སྐབས་ལ་ཆོར་བ་སྤྱོད་མཁན་དེ་ཤྲད་པའི་གནས་གཅིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་
འདུག དེ་ངས་གོ་ཐོས་བྱུང་སྐབས་ཚན་རིག་ཆོག་མས་ཆེན་ལ་ཡོད་པའི་ཚན་རིག་པ་
ཆོར་ངས་དེ་དུས་བརྗོད་རྒྱ་བྱུང་། ཨ་མ། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ང་ཆོའི་ཤྲད་པ་འདི་ཉ་ཅང་
གི་སྟུག་པ་རེད་འདུག་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན། གང་ལགས་ཤེ་ན། རང་ལ་སྟུག་བསྐུལ་
བྱུང་སྟེ་མི་འདོད་པའི་ཆོར་བའམ་ཡིད་མི་བདེ་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་དེ་དང་
། གཞན་ཀྱི་སྟུག་བསྐུལ་བསམ་ནས་དེས་རྒྱུན་པས་སེམས་ལ་ཡིད་མི་བདེ་བ་ཡོང་
བ་གཉིས་པོ་དེ་ཅ་བ་ནས་ཐ་དད་རེད།

ཡིན་ན་ཡང་ཤྲད་པ་གཅིག་གི་སྟེང་ལ་འགྲེལ་སྤྱོད་བརྒྱབ་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་
ཤྲད་པའི་རིམ་པ་ལྟ་བུ་དེའི་ཐོག་ནས་ཆོར་བ་དེ་ཡིད་མི་བདེ་བའམ་ཡིད་སྤོང་སྤོང་པོ་
ཆགས་པའི་ཆོར་བ་ཉམས་སུ་སྤྱོད་མཁན་དེ་ཤྲད་ཅ་གཅིག་ཆགས་པ་ལས་ཡིད་སྤོང་
སྤོང་པོ་ཡོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་ཅ་བ་ནས་ཐ་དད་རེད།

གཅིག་དེ་རང་ལ་སྤྱད་བསྐྱུང་བྱུང་སྟེ་མི་བཟོད་པ་དེས་ཡིད་སྒོང་སྒོང་པོ་ཆགས་
པ་ཞིག་དང་། གཅིག་ཤོས་དེ་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱུང་བསམ་ནས་ཡིད་སྒོང་སྒོང་པོ་
ཆགས་པའི་རྒྱ་གཉིས་པོ་དེ་ཙུ་བ་ནས་ཐད་དེད།

དེར་ར་གང་འག་ར་ཅི་འག་བསམ་པའི་སྒོ་དེ་སྒོའི་རང་བཞིན་དེ་ཉིད་སྤྱད་སྤྱད་
དོག་པོ་དང་རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱུང་རེད། དེའི་སྐབས་ལ་ཁྱུ་མ་པ་རེད། ད་ར་གང་འག་ར་ཅི་འག་
བསམ་པ་ཞིག་གིས་རང་སྤྱད་ལ་སྤྱད་བསྐྱུང་གིས་འོན་པའི་གནས་སྐབས་ལ་སྒོ་ཡི་
ཡོང་སྤངས་དེ་ར་ཏ་ཅང་གི་ཐབས་སྤྱད་པོ་ཆགས་སོང་བསམ་པ་ལྟ་བུས་སེམས་
ཁྱུ་སྒོ་པམ། སྤྱབས་མེད་མགོན་མེད་གྱི་ཆོར་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤྱབས་ཡོང་གི་ཡོད།

གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱུང་བསམ་ནས་སྤྱིང་མེ་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་
མེད་ཅིང་། རང་གིས་ར་གང་འག་ཅི་འག་བསམ་པའི་སྒོ་དེའི་ཟུར་ཆ་ཅ་མ་ཡང་མེད།
པ་རོལ་པོ་སྤྱད་བསྐྱུང་གིས་མནར་བ་དེར་གང་འག་ཅི་འག་བསམ་པའི་སྒོ་སྤྱི་
སྐབས་སྒོ་དེར་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་
དབྱིན་ཇིའི་སྐད་དུ་ Self Confidence ཉ་རང་གི་གདོང་ཆོད་དམ། ཡིད་ཆེས། ཉ་
ཅང་གི་འཁྱུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ཁྲད་པའི་ཁྲད་ཅས་དེ་རོ་ཤེས་གྱི་
མེད།

རྒྱ་ཡི་གནས་སྐབས་ལ་སྤྱིང་མེའི་སྒོ་དེ་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་
ཡོད་པ། སྤྱབས་པ་ཡོད་པའི་སྒོ་དེས་བྱངས་ནས་རྒྱུང་ཐད་སེམས་ལ་མི་བདེ་བ་ལྟ་བུ་
ཆགས་ཡོད་པ་དེ་དང་། རང་སྤྱད་དུ་སྤྱད་བསྐྱུང་བྱུང་སྟེ་ཙུ་བ་ནས་སེམས་ཁྱུ་
པམ། ཅི་བྱ་གཏོལ་བལ་དུ་སྤྱར་བའི་བསམ་སྒོ་དེ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་

ཀྱང་ཡིད་མི་བདེ་བ་ཡོང་བའི་ཆོར་བ་ལྟ་བུ་ལུས་ཤེས་ཀྱིས་སྤྱོད་སྐྱབས་སྐྱད་ཅི་
གཅིག་གི་སྤྱོད་ལ་འགྲོ་གི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ཅིང་མོ་ཅིང་ནས་འདི་ལྟར་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན་ང་ཆོས་མིག་ཚུ་
གཏོང་བ་དེ། ང་ཆོ་ཆང་མ་མིག་ཚུ་གཏོང་སྤྱོད་མཁན་ཤི་སྟག་རེད། དེས་ན་མཆོམས་
རེ་དགའ་ཐག་ཆོད་ནས་མིག་ཚུ་གཏོང་གི་ཡོད། སོ་སོའི་དགའ་ཉེ་སྤྱག་བ་དང་། ཡང་
ན་ས་མ་གཉིས་ལྷོ་བ་མང་པོར་ས་སྤྱག་བར་ཐེངས་གཅིག་སྤྱག་སྐྱབས་ཨ་མ་ལགས་
ཞེས་འབོད་ནས་ཏ་ཅང་གི་དགའ་པོ་བྱུང་སྟེ་མིག་ཚུ་ཞོར་བ་ལྟ་བུ་དང་། དེ་བཞིན་ཨ་
མ་དང་དགའ་ཉེ་ལྟ་བུས་ལག་རྟགས་ཡག་པོ་ཞིག་སྤྲད་དེ་དགའ་པོ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་དང་།
ཡིག་རྒྱགས་ཏ་ཅང་གི་ཡག་པོ་འཕྲོད་ནས་དགའ་ཐག་ཆོད་ནས་ཡང་མིག་ཚུ་ཞོར་
སྐྱབས་བྱེད་བ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད། ཡང་ཏ་ཅང་གི་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་སྟེ་
དཔེར་ན་ས་མ་དང་སྤྱན་མཆོད་ཤི་བ་ལྟ་བུ་ག་མ་འགྲིགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་སྟེ་ཡང་
མིག་ཚུ་ཞོར་བ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་མིན་བསྟན་བཤིག་བསྐྱངས་ནས་བགད་མོ་ཆེན་པོ་ཞོར་བའི་ངང་ནས་ཡང་
མིག་ཚུ་ཞོར་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྤྱོད་ལ་རོབས་ཅམ་བཤད་ན་ང་
ང་ཆོས་མིག་ཚུ་ཞོར་བར་དགའ་བྲགས་ནས་མིག་ཚུ་ཞོར་བ་གཅིག་དང་། སྤྱག་
བྲགས་ནས་མིག་ཚུ་ཞོར་བ་གཅིག་བགད་མོ་ཆེན་པོ་ཞོར་སྐྱབས་མིག་ཚུ་ཞོར་བ་
གཅིག་བཅས་དེ་དག་རྒྱ་ཡི་གནས་སྐྱབས་སུ་ཏ་ཅང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་སྟེ། གཅིག་དེ་
དགའ་བྲགས། གཅིག་ཞོས་སྤྱག་བྲགས། རྒྱུ་བྲགས་བ་བཅས་རྒྱའི་གནས་སྐྱབས་སུ་
ཏ་ཅང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་ལུས་པོའི་ Reaction ༼ནམ་འགྲུག་༽ ཡོང་སྐྱབས་མིག་

ནས་མིག་ཚུགས་པ་དོན་ཡོང་གི་ཡོད། མིག་གིས་མིག་ཚུགས་ས་དེ་དག་དབྱེ་བ་
བྱེ་ཤེས་ཀྱི་མེད། དགའ་བྲགས་ནས་མིག་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། སྤྱག་བྲགས་ནས་
མིག་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད་པའི་དབྱེ་བ་བྱེ་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག་ཅིང་། Physical Re-
action ོལས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུལ། རེ་མི་འདུག

དེར་བརྟེན་ངས་ནས་རྒྱན་ཅིང་མོ་ཅིང་ནས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། མིག་དེ་སྤྱང་པོ་ཡིན་
ན་དགའ་བྲགས་ནས་མིག་ཚུགས་སྐབས་མིག་གཡས་པ་ནས་མིག་ཚུགས་སྤྱག་
བྲགས་ནས་མིག་ཚུགས་སྐབས་མིག་གཡོན་པ་ནས་མིག་ཚུགས་ན་མིག་དེ་སྤྱང་པོ་
ཡོད་པའི་རྟགས་རེད། རེ་མི་འདུག་ཅིང་དེ་དག་པལ་ཆེར་གཅིག་པ་ལྟ་བུ་རེད།

ལྷན་པའི་ལྷན་ཅིའི་སྤྱང་ནས་དགའ་སྤྱག་ཡོང་བའི་སྐབས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་ཐོན་པ་
དེ། རགས་པའི་སྤྱང་ནས་འདི་ལྟར་རྣམ་འགྲུར་ཐོན་པ་ལས་སློ་ཡི་སྤྱ་རིས་མི་འབྲ་བ་
སྤྱ་མོའི་སྤྱང་ནས་ལྷན་པར་ཞིག་པལ་ཆེར་མེད། གཅིག་བྱས་ན་མངོན་ཀྱི་མེད་པ་
ཡིན་ནམ། ཤེས་པ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ཏ་ཅང་སྤྱ་མོ་ཞིག་རེད། ལྷན་ཅ་ཞེས་བརྗོད་
སྐབས་གཟུགས་ཅན་རགས་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཤེས་པའི་སྤྱང་གི་རྣམ་འགྲུར་འབྲ་
མིན་སྤྱ་མོ་དེ་དག་ལྷན་ཅིའི་སྤྱང་ནས་དེ་ཅུ་མི་མངོན་པ་ཡིན་སྟེ། གཅིག་བྱས་ན་
ད་ལྟ་ལྷན་པའི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་དེ་གང་ཅུ་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་ལས་ལྷན་པའི་
རྣམ་གཞག་དབྱིས་བྱིན་པ་ད་ལྟ་ཤེས་ཀྱི་མེད། ལྷན་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེའི་གནས་སྤངས་
ཞེས་སྤྱ་ཞིག་ད་ལྟ་ཤེས་ཀྱི་མེད། ད་ལྟ་ Mystery ོལས་པའི་གནས་དོན། རྟོག་གྲུར་
བྱས་ཏེ་བསྐད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། ད་དུང་རིམ་བས་ཉམས་ཞེས་ཅིང་གཅོད་བྱེད་
སྐབས་ཞེས་ཆགས་སུ་འབྲོ་བ་དང་། ཞེས་ཆགས་པ་ཞིག་ཤེས་རྒྱུ་ཡོད་མདོག་ཁ་པོ་

རེད། གཅིག་ཀྱིས་ན་མཐད་པ་ཇི་ཙམ་ Sophistic ཉམ་གྲོལ་བཅོས་པ། ཡོད་ཀྱང་།
Sophistic ཉམ་གྲོལ་བཅོས་པ། ཟེར་ན་ཤེས་ཀྱི་རེད། འཇུག་ཆ་དོད་པོ་ཇི་ཙམ་
ཡོད་ཀྱང་ཤེས་པ་ལ་ལྟོས་ན་རགས་པ་རེད།

དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་ Modern Science ཉེད་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་། ཐོག་ནས་ཤེས་
པའི་རྣམ་གཞག་དེར་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། Emotion ཉམེས་ཚེར་
བླ་པོ། ལྟོང་ལ་ཡང་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚེར་བ་ཤུགས་སྤོ་ཡོད་
པའི་སློ་དེ་དག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་ཉ་ཅང་གི་ཞིབ་ཚགས་ཞིག་ཁག་པོ་རེད།

སངས་རྒྱུ་པའི་གཞུང་དང་སྤྱིར་རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་རབས་གཞུང་ནས་སློའི་རྣམ་
གཞག་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ལྷ་སྟེགས་པའི་གཞུང་ནས་སློའི་རྣམ་གཞག་མང་
པོ་ཞིག་བཤད་དེ། ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་རྣམ་གཞག་ལྷ་སྟེགས་པའི་གཞུང་ནང་དུ་བཤད་
ཀྱི་ཡོད་ལ་སློམ་མཁན་ཡང་ཡོད། ཞི་རགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་ལམ་བསློམ་མཁན་
ཡང་ཡོད། ལྷ་སྟེགས་པའི་གཞུང་ནས་རྒྱ་ཆེན་པོ་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

ལྷག་པར་སངས་རྒྱུ་པའི་གཞུང་གི་ནང་ནས་དེ་བཞིན་སེམས་སམ་སློའི་རྣམ་
གཞག་ཉ་ཅང་གི་མང་པོ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེས་གཞིའི་རྣམ་གཞག་ཤེས་པ་
ལ་ Modern Science ཉེད་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་། གཅིག་སྤྱི་ཐོག་ནས་གཞིའི་
རྣམ་གཞག་སྤྱི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ཤེས་པ་ལས་ནང་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་
Modern Science ཉེད་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་། ཐོག་ནས་ད་ལྟ་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་རེད།
Buddhist Psychology ཉེད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ། ཞེས་ Western
Psychology ཉེད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ། གཉིས་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན།

Western Psychology ཞེས་པ་དེ་ Baby རྒྱ་གྲུ་དམར་འབྲས། ལྷ་བྱ་ཞིག་
རེད། གཞི་ནས་ཡར་ལོངས་ཡོང་གི་ཡོད།

ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི། Ancient Indian psychology རྒྱ་གར་
གྲི་གན་འ་རབས་སེམས་ཁམས་རིག་པ། ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ན་ཏུ་ཅང་གི་ཆོད་མཐོ་པོ་རེད།
Including Buddhist Psychology རྒྱ་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་རྒྱུད་
པའི། ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ན་ཏུ་ཅང་གི་ཆོད་མཐོ་པོ་རེད། དེ་ About Science
རྒྱ་ཆོད་རིག་ཐོག་གི། གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ཞེས་པ་དེ་རེད།

འདོད་ཡོན་ལྷ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆགས་སོགས་ཀྱི་ཤེས་པའི་སྒྲིང་།

ངས་འདི་གཅིག་བཤད་འདོད་བྱུང་། ཡང་ཁྱད་ཅིའི་ནང་ཁྱད་པའི་གཤམ་འོག་
ཞིག་ཏུ་ཁྱད་པའི་གནས་ལྷ་བྱ་གཅིག་དང་། དེ་ཡང་ཆགས་པ་དང་ཞེ་སྤང་སྦྱེ་བ་དེ་
དག་ཡོང་སའི་གནས་ཤིག་ཡོད། འདི་བསམ་སྒོ་ཞིག་བཏང་ཆེ་བྱེད་རང་ཆོས་ཀྱང་
བསམ་སྒོ་ཞིག་ཐོངས་དང་། རང་ཆོ་འདོད་པ་ཁམས་པ་རེད། འདོད་པ་ཁམས་པ་ཡིན་
ན་སྦྱར་བཏང་གཙོ་བོ་དེ་ཆགས་པར་བཅིས་ན། ཆགས་པའི་རིགས་དེ་དག་
གཟུགས་དང་། སྒྲ། སྒྲི། རྒྱ། རྒྱུ། རྒྱུ་བཅས་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ལ་ཆགས་པ་ཞིག་
པལ་ཆེར་གཙོ་བོ་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་ལུས་ཤེས་ཀྱི་སྤྲེང་བྱ་འབྲེལ་བ་ཡོད་སྟབས་དེ་
ཁྱད་ཅིའི་ནང་ནས་ངོས་འཛིན་གྱུ་བ་པ་ཞིག་དེ་ཡང་བསམ་སྒོ་བཏང་བ་དང་རིམ་བས་
བཏག་དབྱེད་བྱེད་ཆུ་ཞིག་ཡོད་ས་རེད།

དཔེར་ན་གཟུགས་ལ་ཆགས་པའི་ཆགས་པ་སྦྱེ་བའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཁྱད་ཅི་དེ་

དང་། ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་ཐར་བ་ལ་ཡིད་ཆགས་པའི་ཆགས་པ་ཡོང་གི་ཡོད་དམ་
ཅེད། ཐར་བ་ཆད་མས་ངེས་ན་ཐར་བ་བདེན་སྟོང་ཞེས་དགོས། དེ་འདྲའི་སྒྲོ་དེ་ཉོན་
མོངས་ཅན་གྱི་སྒྲོ་ཅང་ཡོང་གི་ཨེ་ཡོད།

མདོར་ན་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་དང་། ཡིད་ཀྱི་སྐྱེད་མཆེད། ཆོས་ཀྱི་སྐྱེད་མཆེད་
འདོད་ཡོན་མ་ཡིན་པ། དཔེར་ན་ཁམས་གོང་མའི་ཞི་རགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན་ལྟས་ཡོང་
སྐབས་གོང་ས་ལ་ཞི་བར་ལྟས་ནས་དེ་ལ་ཆགས་པའི་ཆགས་པ་ཡོང་གི་རེད། དེ་
ཡིད་སྒྲོའི་སྟངས་འགྲོ་གི་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་འདོད་པའི་འདོད་ཡོན་ལྔ་ལ་
ཆགས་པའི་ཆགས་པ་སྐྱེ་བའི་གནས་སྐབས་དང་། ཡིད་སྒྲོ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་ཆགས་
པ་སྐྱེས་པའི་ཡུལ་ཞིག་ལ། ཆགས་པ་སྐྱེས་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྐྱེད་ཅར་བྱུང་བར་
ཡོད་ཅིང་ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེས་ན་གཞི་
དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ཞེས་བརྗོད་པ་བ་དེ་ཡང་ན་ Buddhist Science
[ནང་པའི་ཆོན་རིག་] ཞེས་བ་དེ་རེད། དེ་ནང་བས་བདེན་བཞི་གསུངས་པའི་ནང་ནས་
སྤྱག་བསྐྱེད་བདེན་པ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་ཞེས་བ་དེ་རེད། འགོག་པའི་བདེན་
པ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་པལ་ཆེར་ Buddhist Philosophy [ནང་པའི་ལྟ་སྤྱག་] རྒྱེ་བས་
ཀྱི་ཡོད། ནང་པའི་ལྟ་བ་དང་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་དེ་དག་པལ་ཆེར་སྤྱེ་བས་ཀྱི་
ཡོད། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡིན་པ་དེ་
པལ་ཆེར་ནང་པའི་ལྟ་བྱུང་ཀྱི་སྟེང་དུ་སྤྱེ་བས་མི་ཡོང་ངམ། དེ་བཞིན་ཀུན་འབྱུང་།
ལས། ཉོན་མོངས་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ཀྱང་པལ་ཆེར་ལྟ་བྱུང་ཀྱི་སྟེང་དུ་འབྲེལ་བ་པལ་
ཆེར་ཡོད། སྤྱག་བསྐྱེད་རགས་པའམ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡོང་བའི་ལས་ཀྱི་ཀུན་འབྱུང་དང་

ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་འབྱུང་རགས་པ་དེ་དག་པལ་ཆེར་ Modern Science
ཁྲིད་ཀྱི་ཆོན་པོ་མཆོག་། མོག་ནས་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་བཤད་ཐུབ་པ་ཞིག་པལ་ཆེར་ཡོང་
མདོག་ཁ་པོ་རེད། དེ་ནས་སྤྱད་པ་སྤེལ་སྤྱོད་པའི་གནས་སྐབས། དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་
སྤྱོད་པའི་རིགས་དེ་དག་ངོས་འཛིན་པ་ལ་ཉོན་མོངས་པ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སློ་ཡིན་པ་
ཤེས་དགོས།

མ་རིག་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ་ཤེས་པར་ཡུལ་གང་ཞིག་ལ་སློ་དེས་མོངས་
ནས་ཡུལ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འཛིན་པའི་མ་རིག་པ་ལ་གཉིས་ཏེ། མི་ཤེས་པ་ཙམ་གྱི་
མ་རིག་པ་གཅིག་དང་། ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་མ་རིག་པ་གཅིག་བཅས་གཉིས་
ཡོད་པ་ལས་མི་ཤེས་པ་ཙམ་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་རེད། ཅུང་ཟད་དག་གི་རེད། ཕྱིན་ཅི་
ལོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་མ་རིག་པར་ལྟ་བུ་ལ་སྤྱོད་པའི་མ་རིག་པ་ཡོད་པ་ལྟར་མ་རིག་པ་འཛོག་
སྤངས་ལའང་སྤྱོད་པའི་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ནང་པའི་ལྟ་བུ་བྱུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།
གཞིའི་གནས་ཚུལ་ཡིན་ན་ཡང་གཞིའི་གནས་ཚུལ་འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་སྐབས་དེ་
སྤྱིར་བཏང་རང་ག་པའི་ཐོག་ནས་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་ཁག་པོ་རེད། གཞིའི་གནས་ཚུལ་
ཡིན་ན་ཡང་དེ་ཤེས་པར་སངས་རྒྱུ་པའི་བྱུང་མཐའ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་དགོས་པ་
ཞིག་པལ་ཆེར་རེད། དེར་བརྟེན་ལྟ་བུ་བྱུང་དང་འབྲེལ་ནས་འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་དགོས་
པ་ཞིག་དང་། གཞིའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ལྟ་བུ་བྱུང་དང་འབྲེལ་ནས་ཤེས་དགོས་
པ་ཞིག་པལ་ཆེར་རེད།

འགོག་བདེན་དང་ཐར་པའི་དོན་དང་། དེའི་སྐྱབ་ཐབས་སོགས་ཀྱི་སྒྲོལ་

འགོག་བདེན་ཞེས་པ་དེ་ཤེས་པ་ལ་སྒྲོང་ཉིང་བསྐྱེད་དགོས་ཤིང་། སྒྲོང་པ་ཉིང་
དམ་འགོག་བདེན་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་པ་ལ། དཔེར་ན་གྲེ་བྱག་སྐྱ་བས་འགོག་བདེན་
བཤད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་དེས་འགོག་བདེན་དེ་ཕྱིས་ཕྱིན་པ་ཞིག་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་ཐུབ་
ཀྱི་མེད། དབུ་མ་བས་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྒྲོང་ཞིང་བདག་མེད་པ་ཞེས་པའི་སྒྲོང་པའི་
དོན་དེ་ཕྱིས་ཕྱིན་པ་ཞིག་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱལ་པའི་སྒྲོང་ནས་འགོག་བདེན་འགྲེལ་
བཤད་རྒྱལ་རྒྱ་དང་། འགོག་བདེན་ཤེས་དགོས་པ་ལས་སྤྱིར་བཏང་སྤྱུག་ཀྱང་གཉེན་
པོ་སྤྱེས་པའི་སྒྲོབས་ཀྱིས་ཉེ་བར་ཞི་བ་ཞེས་ཆོག་སྤྲུམ་པོ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་འགོག་
བདེན་བཤད་ན་བཤད་ཐུབ་ཀྱང་འགོག་བདེན་ཞེས་པ་དེ་དོན་དངོས་ཅི་འདྲ་ཞིག་
རེད་དམ་ཟེར་ན་བཤད་ཐུབ་རྒྱ་ཏུ་ཅང་ཁག་པོ་རེད།

དེར་བརྟེན་འགོག་བདེན་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་པ་ལ་སྒྲོང་པ་ཉིང་ཅེས་པ་དེ་ཤེས་
དགོས་ཀྱི་ཡོད། འགོག་བདེན་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་པ་ལ་ཉོན་མོངས་ཟད་རུང་ཡིན་པ་
ཤེས་དགོས། ཉོན་མོངས་ཟད་རུང་ཡིན་པ་ཤེས་པ་ལ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཅ་བ་དེ་ཕྱིན་ཅི་
ལོག་པའི་སྒྲོ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས། དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སྒྲོ་ཡིན་པ་ཤེས་པ་ལ་ཡུལ་
ཀྱི་གནས་ལུགས་ཅི་ལྟར་ཡིན་པ་ལས་རྒྱལ་འགལ་དུ་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ཕྱིན་
ཅི་ལོག་པའི་སྒྲོ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས་པ་ལས་དེ་ལས་ལོགས་སུ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་
སྒྲོ་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དེར་བརྟེན་ཡུལ་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ་
ཤེས་དགོས། ཡུལ་ཀྱི་གནས་ལུགས་སྒྲོང་ཞིང་བདག་མེད་པ་ཡིན་པ་དང་། རང་
བཞིན་ཀྱིས་བྱལ་པའི་སྒྲོང་པ་དེ་ལྟ་བུའི་ཡུལ་ཀྱི་གནས་ལུགས་དེ་ཡིན་པའི་སྒྲོང་པ་

ཉིད་ཅེས་པ་དེ་མ་ཤེས་ན་བཤད་ཐུབ་པ་ཁག་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་སྤྱག་བསམ་བདེན་
པ་དང་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་པ་ལ་འགོག་བདེན་དང་འབྲེལ་བ་
ཡོད། སྟོང་ཉིད་ཅེས་པ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

དེ་ནས་འགོག་བདེན་གྱི་རྣམ་བཞག་ཡོད་ཆོག་པ་ཞིག་བཤད་པ་དེ་སྟོང་ཉིད་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད། དེར་བརྟེན་ལམ་བདེན་ཞེས་པ་དེ་ཡང་རྩ་བ་སྟོང་ཉིད་དམ་བདག་
མེད་མདོན་སྤྱུལ་དུ་རྟོགས་པའི་སློ་ཞིག་ལ་ལམ་བདེན་ཞེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་
བུའི་ལམ་བདེན་དེ་ཡང་སྤྱིར་ཤེས་བྱ་ལ་ཡོང་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་
གཞིའི་གནས་ཚུལ་ལྟ་བུ་ཞིག་བཤད་གྱི་ཡོད་ཀྱང་དེ་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་པ་ལ་བྱུབ་
མཐའི་རྣམ་བཞག་ཤེས་དགོས་གྱི་ཡོད།

དེ་ཡང་ཁ་སང་ངས་དུས་བྱ་གསུམ་དུ་བྲེས་པ་སྟེ། རང་པའི་ཆོན་རིག་དང་། རང་
པའི་ལྟ་བུ། རང་པའི་ཆོས་བཅས་གསུམ་པོ་དེ་ཡིན། རང་པའི་ཆོན་རིག་དང་རང་
པའི་ལྟ་བུ་གཉིས་པོ་དེ་བདེན་བཞིའི་ངོ་བོ་ལ་བསྐྱེད་པ་དེའི་སྟངས་ལ་ཆེར་
བཤད་གྱི་ཡོད།

འགོག་བདེན་བྱུབ་པའི་ཐོག་ནས་ཐར་པ་བྱུབ་ཡོང་གི་ཡོད། ཐར་པ་བསྐྱུབ་རྒྱ་དང་
ཐར་པ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ། མདོར་ན་མ་རིག་པ་ཞེས་པ་དེ་མེད་པ་
བཟོས་སོང་ན་དེ་ཐར་པ་རེད། མ་རིག་པ་མེད་པ་བཟོ་བྱུང་རྒྱ་ཡོད་མེད་དེ་མ་རིག་པ་
ཞེས་པ་དེ་བྱིན་ཅི་ལོག་གི་སློ་ཡིན་མིན་གྱི་སྟངས་བསམ་སློ་གཏོང་རྒྱ་རེད།

མ་རིག་པ་བྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སློ་ཡིན་དང་མིན་ཟེར་བ་དེ་ཤེས་བྱ་དངོས་པོའི་
གནས་ཆོད་ལ་ཆོས་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུབ་པ་ཡིན་དང་མིན། རང་བཞིན་གྱིས་

གྲུབ་པར་འཛིན་པའི་འཛིན་པ་དེ་འབྲུལ་བའི་སྒོ་རེད་དམ་མ་རེད། ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་
སྒོ་རེད་དམ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་སྒོ་གང་ཡིན། དེ་ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས་ཅི་འདྲ་
ཡིན་པ་དེ་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་ཐོག་ནས་ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས་དེ་རྒྱབ་འགལ་དུ་
འཛིན་པའི་སྒོ་ཞིག་འདུག་ན་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སྒོ་རེད། ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས་ཅི་
ལྟར་ཡིན་པ་ལྟར་ཤེས་མཁན་དེ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་སྒོ་རེད།

དཔེར་ན། ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་སྒོ་བཤད་སྐབས་མི་གཙང་བ་ལ་གཙང་བར་ཞེན་པ་
དང་། མི་རྟག་པ་ལ་རྟག་པར་ཞེན་པ། སྤྱུག་བསྐལ་བ་ལ་བདེ་བར་ཞེན་པ། བདག་
མེད་པ་ལ་བདག་ཏུ་ཞེན་པ་ཞེས་མི་རྟག་པ་ལ་བཞི་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་དེ་དག་ཟེས་
སུ་ཐོན་རྒྱུ་རེད།

ཆོས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་། དེ་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་གྱི་སྐོར།

སངས་རྒྱས་པའི་ Science །ཆོན་ཟིག། དེ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བུ་བཤད་དེ་
དེ་བཤད་ཟིན་སྐབས་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྤྲེང་ལ་སྤྲེབས་ཀྱི་ཡོད། ཆོས་ཞེས་
པའི་གོ་བ་དེ་སྤྱོད་ཐོབ་ཡངས་པའི་དབང་དུ་མ་བྱས་པར་སྤྱོད་ག་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན།
ཆོས་ཞེས་པ་དེ་རྣམ་ཞེས་པ་དེ་རེད། རྣམ་ཞེས་པ་དེ་འཛིན་པའི་སྒོ་བ་པ་ལ་འཇུག་
ཅིང་། འཛིན་པ་ཞེས་པ་དེ་རང་གི་དོ་བོ་འཛིན་པའི་རང་གི་མཆོན་ཉིད་འཛིན་པའི་
ཆུས་བཤད་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཞེས་པ་དེ་འགྲོ་གི་ཡོད།

ད་ལྟ་འདིར་ཆོས་དང་འཛིན་ཉེན་ནམ་ཆོས་དང་ཆོས་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་བའི་
ཆོས་དེ་འཛིན་པ་པའི་སྤྱུག་བསྐལ་ལས་སྒྲོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐལ་ལས་

འཛིན་པར་བྱེད་པ་ལ་ཆོས་སམ་རྣམ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་རྣམ་
ཞེས་པ་དེ་འཛིན་པའམ་སྐྱོབ་པ་ལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བོད་སྐད་ཀྱི་བསྐྱར་སྐབས་གོ་
རྒྱ་ཏ་ཅང་ཆོན་པོ་རེད། ཆོས་ཞེས་པ་དེ་བཙུག་པའམ་བཙུག་སྐྱར་བཏང་བའི་དོན་
ཡིན་ཞིང་། བཙུག་ཤིང་ཆོས་པའམ་ཆོས་ཤིང་བཙུག་པ་དེ་གཉིས་ཆིག་གི་དོན་
གཅིག་པ་རེད། འདས་མ་འོངས་ལས་ཆོས་བཞིན་བཙུག་པ་སྟེ། ཆོས་ཞེས་པ་དེ་
བཙུག་པའི་དོན་ཡིན་ལ། དེ་གོ་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་རེད།

རྣམ་ཞེས་པ་དེ་འཛིན་པའི་དོན་ཏེ། རི་ལྗང་འཛིན་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས། རྟོག་བ་བཟོ་
མཁན་གྱི་རྒྱ་མེས་མ་དུལ་བ་དེ་བཙུག་ཤིང་ཆོས་པ་སྟེ། སྐྱར་བཙུག་བཏང་བ་དེ་
ཆོས་རེད་བརྗོད་པ་རེད། རྣམ་ཞེས་པ་དེས་འཛིན་པ་བ་དང་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོབ་
པ་ལ་བྱ་བས་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལས་འཛིན་སྐྱོབ་བམ་ཞེས། སྐྱབས་སུ་མཆི་ཞེས་བརྗོད་
ནས་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོབ་པ་མིན་ལ། སྐྱབས་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོབ་ཚུལ་ནི། སྐྱབས་བསྐྱེད་
ནི་གོང་ཀྱི་བརྗོད་པ་ལྟར་སྐྱབས་བསྐྱེད་བཞེད་པ་དང་། ཀྱང་འབྱུང་བཞེད་པ་ཞེས་
གསུངས་ཏེ་སྐྱབས་བསྐྱེད་ཞེས་པ་དེ་རྒྱ་ལ་བཞེད་ནས་བྱུང་བ་རེད། རྒྱ་ཀྱང་འབྱུང་
གིས་སྐྱབས་བསྐྱེད་པ་རེད་གསུངས་སྐབས་སྐྱབས་བསྐྱེད་མེད་པ་བཟོ་བ་དེ་ཡང་
སྐྱབས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཀྱང་འབྱུང་བཀག་པའི་སྐོན་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བ་བྱེད་
དགོས་པ་ལས་དེ་ལས་ལོགས་སུ་ཐབས་ཤེས་མེད།

དེར་བཞེད་རྣམ་ཞེས་པ་དེས་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལས་འཛིན་བྱས་ཏེ་སྐྱོབ་ཀྱི་ཡོད་དམ་
ཞེས། སྐྱབས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བཀག་ནས་རྒྱ་ལས་ཐར་བས་ན། རྒྱ་དེའི་དབང་གིས་བྱུང་
བའི་འབྱས་སུ་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བཞེད་འབྱས་སུ་སྐྱབས་བསྐྱེད་

འགྲོ་བའི་སྤྲལ་བསྤལ་ཕྱག་གིས་མི་སེལ་ལ། །

ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །

ཞེས་སྐུག་བསྐྱེད་ཞེས་པ་དེ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཕྱག་ལེས་བྱེད་ཀྱིས་
 ལྷ་ཕྱག་ཀན་ལྷེ་སྐུག་བསྐྱེད་མེས་རྒྱ་མེད་ལ། སྐུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལྷོག་པ་དེ་བཅོམ་
 ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཁྱེད་གསོལ་གནང་ནས་དག་རྒྱ་ཡང་མེད། ཡང་གཞན་ཀྱི་སྐུག་
 བསྐྱེད་དེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སྟོང་རྩེ་ཆེན་པོ་དང་། བཅེ་པ་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་
 དབང་གིས་གཞན་ཀྱིས་སྐུག་བསྐྱེད་དེ་ཚུར་བཞེས་ཤིང་། བཅོམ་ལྡན་འདས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཕྱན་སྲུང་ཆོགས་པ་དེ་དག་ང་ཚོར་གསོལ་རས་གནང་རྒྱ་མེད། འོ་
 བ་སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོས་གཞན་ཀྱི་སྐུག་བསྐྱེད་མེས་ཐབས་རིམ་ལྷན་གནང་གི་
 ཡོད་དམ་ཞེ་ན།

ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །

ཞེས་པ་ལྟར་ཆོས་ནམས་ཀྱི་ཡིན་ཕྱགས་པ་མྱོངས་པའི་ཆ་ནས་སྤྱད་པ་ལྟར་
 ལྟར་བས་ན་ཡིན་ཕྱགས་ཇི་བཞིན་བཅོམ་ལྡན་པ་དང་གྱིས་པ་སྟོན་ཏེ། ཡིན་ཕྱགས་པ་
 མྱོངས་པའི་སྟོན་ཏེ་ཤེས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཐོག་ནས་སེལ་ཏེ་སྤྱད་པ་ལྟར་གྱི་སྐྱུ་སེལ་
 གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཆོས་ཞེས་པ་དེས་སྤྱད་པ་ལྟར་གྱི་སྐྱུ་མི་ཤེས་པ་ལས་མྱོངས་པ་
 དང་། ཆགས་སྤང་དེ་དག་ང་རང་མི་སྟོན་པ་དེ་པར་སྤྱད་པ་ཅོས་བཅད་ལྟེ་སྟོ་

ལ་ཡོད་པ་དེ་ཤུགས་རྩལ་དུ་བཏང་ནས་རིམ་བཞིན་མེད་པ་བཅོས་པའི་ཐོག་ནས་
སྤྱག་བསྐྱེལ་ལས་སྒྲོབ་དགོས། དེ་དེར་བཞེན་བོད་སྐད་ནང་གི་ཆོས་ཞེས་པ་དེའི་གོ་
སྤྱད་དེ། ཆོས་བཞིན་བཅོས་པའམ་བཅོས་སྤྱར་བཏང་བའི་དོན་ཡིན།

སྤྱག་བདེན་གསུངས་སོ་སའི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་ཚུལ།

བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་བདེན་བཞི་གསུངས་སྐབས་བདེན་བཞིའི་ངོ་ལ་བཞུས་
པ་ཞེས་པ་དེ་གསུངས་ཐེན་རྗེས་བདེན་བཞིའི་བྱ་བ་ལ་བཞུས་པ་ཞེས་པ་དེས་སྒྲུང་
དོར་གསུངས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱག་བསྐྱེལ་ཤེས་པར་བྱ། ཀུན་འབྱུང་སྤང་བར་བྱ། འགོག་པ་
མངོན་དུ་བྱ། ལམ་བསྐྱོམ་པར་བྱ། ཞེས་པ་དེས་སྒྲུང་དོར་ཀྱི་གནས་རི་ལྟར་སྟོན་ཀྱི་
ཡོད་དམ་ཞེ་ན། སྤྱག་བསྐྱེལ་ཞེས་པ་དེ་ཤེས་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་ནི་འདུ་བྱེད་
ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་གཙོ་བོར་གསུངས་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་སྒྲ་མ་མཁས་པ་ཞིག་གིས་གསུངས་པའི་ཆོག་དེ་ཏུ་ཅང་གསལ་
སོ་ཞིག་འདུག་ཅིང་། རྣམ་འགྲེལ་ལས།

འདུ་བྱེད་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལ་དགོངས་ནས། །

སྤྱག་བསྐྱེལ་བསྐྱོམས་པར་གསུངས་པ་ཡིན། །

ཞེས་པའི་རྣམ་འགྲེལ་ཀྱི་ཆོག་ཅིག་ཡོད། དཔལ་ལྷན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས། བཅོམ་
ལྷན་འདས་ཀྱིས་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཤེས་པར་བྱ། སྤྱག་བསྐྱེལ་བསམ་ཞིང་སྤྱག་བསྐྱེལ་
བསྐྱོམས་དགོས་ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དེ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་རེད་
ཅེས་དང་། སྤྱག་བསྐྱེལ་ཤེས་པར་བྱ། གསུངས་པའི་འགྲེལ་བཤད་གསལ་བ་ཞིག་ནི།

པཎ་ཆེན་ལྷོ་བཟང་ཆོས་རྒྱན་གྱིས།

འཁོར་བའི་ཉེས་བརྒྱ་སེམས་པའི་ཚུལ།

འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བརྒྱ་ཐུག་ཅེས་དུ་མ་ཡོད་པ་དེ་བསམ་སྐྱབས་ལ།

མང་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱིས།

འཇིགས་ནས་ཐར་འདོད་སྤྱགས་ལའང་ཡོད།

ཅེས་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་ཆོར་བ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཏེ། ང་ཆོ་ཆང་མས་
ཤེས་པའི་ཆོར་བ་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་སྤྱག་བསྐྱེད་དུ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་
ལས་ཐར་འདོད་དེ་དུད་འགོ་ལ་ཡང་ཡོད་ཅེས་པ་ལྟར། དཔེར་ན་བྱི་ལྷ་བྱུར་རྒྱག་པ་
འབྱེད་ན་བྱི་དེ་བྲོས་འགོ་གི་རེད། གང་ལགས་ཞེ་ན། རྒྱག་པ་ལྷན་ན་བྱི་ལ་ན་ཟུག་
གཏོང་གི་ཡོད། དེས་སྤྱ་མོ་ན་ཆ་སྐྱབས་སྐྱོང་བས་ན་མི་འདིས་རྒྱག་པ་འབྱེད་ཡོང་
གིས་འདུག་པས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡོང་གི་རེད་བསམ་ནས་བྱི་དེ་བྲོས་འགོ་གི་ཡོད།

བྱི་དེ་མོད་པ་ལྟོགས་ན་རྒྱག་པར་སྐྱོད་ནས་ལྟོ་ཆས་ཤིག་འཆོལ་བར་འགོ་བ་དེ།
ལྟོགས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་སྤྱག་བསྐྱེད་དུ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་ལས་
ཐར་འདོད་ཀྱི་སྒོ་སྤྱེས་ཡོང་གི་ཡོད་པས་དེར་བརྟེན།

མང་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱིས།

འཇིགས་ནས་ཐར་འདོད་སྤྱགས་ལའང་ཡོད།

ཅེས་སྤྱགས་དུད་འགོ་ཆོ་ལའང་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་དང་།

ཐག་བཅས་ཆོར་བ་བདེ་བ་ལས།

ཡིད་འབྱུང་བྱི་རོལ་པ་ལའང་མཆིས།

ཞེས་སྤྱིར་ཆོར་བ་བདེ་བ་མངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལའང་ཡོང་གི་རེད། ཐར་པའི་ས་
ལའང་ཆོར་བ་བདེ་བ་ཡོང་གི་རེད། དག་བཙམ་པ་དག་ས་ལ་གནས་པའི་བྱང་རྒྱ་
སེམས་པ་ཆོ་ལའང་ཆོར་བ་བདེ་བ་ཡོང་གི་རེད། དེ་འདྲའི་ཆོར་བ་དེ་ང་ཆོའི་དོན་ངོ་
མའི་སྒྲང་བྱ་བསྒྲུབ་བྱ་དེ་རེད། དེ་མིན་གྱི་ཆོར་བ་བདེ་བ་མང་པོ་ཞིག་རྩ་བ་མཐར་
ཟུག་ན་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་བ་ཞིག་དང་། ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཞན་
དབང་དུ་གྱུར་བའི་བྱང་པོ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོར་བ་མང་པོ་ཞིག་མདོར་ན་དེ་ཉོན་
མོངས་ཀྱི་གཞན་དབང་ཆགས་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ཆོར་བ་བདེ་བའི་ནང་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཆོར་བ་བདེ་བ་སྟེ། ཉོན་མོངས་
པར་ཟག་པ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་ཅན་དེར་ཟག་པ་དང་
བཅས་པ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ཟག་པ་དང་བཅས་པའི་ཆོར་བ་བདེ་བ་ཡིན་
ཕྱིན་ཆད་དེ་སྤྱག་བསྐྱེད་བའི་རང་བཞིན་དང་། འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་རེད། སྤྱག་
བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་། འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཞེས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་རིམ་པ་
གཉིས་པ་དེ་རེད།

ང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྟེང་བདེ་སྦྱིད་དུ་བཅིས་པ་མང་པོ་
ཞིག་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཆོར་བ་བདེ་བ་རེད། དཔེར་ན་ངས་ཕྱི་རྒྱལ་བ་དེ་ཆོར་རྟག་པར་
བཞད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོས་མོ་གྲགས་པར་ཉོ་རྒྱུར་སྤྲོན་ལ་མོ་གྲ་ Advertising
[རྒྱལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་སྒོ་] བྱས། མོ་གྲ་ཆོས་གཞི་ལེགས་པ་དང་། བཟོ་ལྷ་ལག་རབས་
སོགས་བཅོ་བརྒྱད་བཞད་ནས་རྒྱལ་བསྐྱེད་ལྷགས་ཆེ་བྱེད་སྐབས་ཁོ་ལ་དུལ་
རུང་ཅམ་ཡོད་ན། མོ་གྲ་ཉོ་འདོད་ཀྱིས་ཆ་གི་ཆོག་གེ་བཟོས་ཏེ། དེ་རྗེས་ཁོས་མོ་གྲ་

དེཉིས་ཟེན་རྟེན་སྐྱིད་ཐག་ཚད་དེ་ད་ཡིན་ན་འདོད་པའི་དོན་གཙོ་མོ་དེ་འབྲུག་མོང་
 བསམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། ཐ་ན་མི་ལམ་དུ་འང་མོ་གྲ་དེ་བཏང་ནས་པལ་ཆེར་བསྐྱད་
 གྱི་རེད། མོ་གྲའི་སྤྱིང་དུག་སྦྲང་ཞིག་སྤེལ་ས་ཀྱང་མ་བཟོད་པ་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་དའི་མོ་
 གྲའི་སྤྱིང་དུག་སྦྲང་ཞིག་བབས་མོང་། དུག་སྦྲང་གིས་མོ་གྲའི་སྤྱིང་སྐྱུག་པ་གཏང་གི་
 རེད་བསམ་པ་ལྟ་བུ་བྱ་གྱི་རེད། དེར་བརྟེན་མོ་གྲར་བདེ་ཆག་ཤོར་ན་ཨ་ཅང་ཅང་
 ། དེའི་སྤྱིང་དུ་འབྲུ་ཞིག་ཕྱིན་ཀྱང་དེ་དའི་མོ་གྲའི་སྦྲང་ལ་བབས་མོང་བསམ་པ་ལྟ་
 བུའི་བདེ་བའི་འབྲུང་གནས་དང་། འདོད་བྱའི་དོན་ཡིད་དུ་འོང་བ་མཐར་ཐུག་པ།
 རྟོགས་མཐའ་དག་ནས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམས་པ་ཡིད་དུ་འོང་བ་མཐོང་བའི་ཆ་ནས་དེ་ལ་
 ཞེན་ཅིང་ཆགས་པའི་ཆགས་པ་སྦྱེས་པ་དང་། དཔེར་ན་ང་ཚོ་མོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་
 ཡར་མར་ཕྱིན་ནས་མོ་གྲའི་སྤྱིང་ཏྲག་ཐུ་ཡེ་ཞེས་བཟོད་ན་མི་དེ་ཁོང་ཁོ་ཏེ་ཅང་ཟ་གི་
 རེད། ཁོ་སྦྲང་མོ་དེས་དའི་མོ་གྲའི་སྦྲང་ལ་ཐུ་ལུང་བརྒྱ་ཆ་སྤྱིང་པ་གཞུག་མོང་ཞེས་
 ལམ་སེང་ཁོང་ཁོ་ཟ་གི་རེད། གང་ལགས་ཞེ་ན། ཁོ་མོ་གྲ་དེར་ཏེ་ཅང་ཞེན་ཅིང་
 ཆགས་པའི་སྒོ་ཡོད་སྐབས་དེའི་མི་མཐུན་རྟོགས་ཅུང་ཟད་ཅིག་འབྲད་ཀྱང་ཞེ་སྦྲང་
 སྦྱེས་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྦྲང་གཉིས་མོ་དེ་དེ་ལྟར་འགྲོ་གི་
 ཡོད། རི་ཅམ་གྱིས་ཞེན་ཆགས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དེའི་ཚོད་གྱིས་ཞེ་སྦྲང་ཆེ་བ་ཡོང་བ་
 པལ་ཆེར་ཡོད།

དེར་བཞེན་དེ་ལྟར་ཉི་མ་ནས་བརྒྱན་ཐོག་དང་། རྒྱ་བ་གཅིག་གཉིས་ཤིག་ཕྱིན་
རྗེས་ལྟར་གྱི་ཨ་གསལ་དེ་རིམ་བཞིན་ཡལ་ཏེ་གང་མཆོམས་ཤིག་ནས་མོ་བྲ་གཞན་
ཞིག་མཆོང་ན་དཔེ་མོ་བྲ་འདི་རྩ་ཅང་གི་སྟུག་ཅག་རེད་པུག་ རྒྱུད་ཁོག་གྱི་བ་དང་།

གཏོང་སྐབས་ Gear ཉིད་ལ་མགོན་པོ་ཆེ་བཞུགས། སྡོལ་རྒྱ་དེ་ཡང་ཁག་པོ་ཞིག་འདུག་ཅེ་
མ་ཟེང་སྐབས་འདི་ཡང་འགྲོ་སོང་ཆེ་བའི་ཁར་སྐད་དེ་ཡང་ཆ་བ་ཞིག་འདུག་བསམ་པ་
བྱ་གྱི་རེད།

ཁོས་མོ་ག་དེའི་སྡོལ་དེ་དག་མཐོང་སྟེ་ཆེ་ཤས་གོང་དུ་མོ་ག་དེ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམས་
བ་ཡིད་དུ་འོང་བ་མཐོང་བ་དེར་ཅ་བ་ནས་འགྱུར་བ་ཕྱིན་ཏེ་ངས་མོ་ག་འདི་གཅིག་
བྱས་ན་སྟེར་དགོས་མིན་ནམ། ཡང་འུ་ཐུག་ན་ངས་མོ་ག་འདི་ག་ཡང་ལ་གཡུག་
དགོས་མིན་ནམ་བསམ་པ་དེ་ལས་ཆེར་བྱ་གྱི་རེད། མོ་ག་སྤར་ཡིད་དུ་འོང་བ་
མཐོང་སྟེ་སྟེང་ཞེན་བྱ་ག་པོ་སྟེ་སའི་ཡུལ་གཅིག་ཉིད་ཕྱིས་སུ་ཞེ་སྤང་སྟེ་ས། མི་དགའ་
བ་སྟེ་ས། སུན་སྤང་སྟེ་ས་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད། དེ་ལ་འགྱུར་བའི་ཐུག་བསྐྱེད་ཅེར་
གྱི་ཡོད།

དཔེར་ན་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་མི་ཁ་ཤས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་ སྡོལ་ལ་མིང་མེད་
པའི་དཀའ་ངལ་གྱིས་མིང་ཡོང་སྤྲད་དཀའ་ལས་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་ཆེས་མིང་གང་
འཆོམས་ཆགས་ཏེ་དཔར་རྒྱག་མཁན་ལྟ་བུ་གང་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་ཆོག་ཤིག་ཆོག་ཤིག་
ཅེས་དཔར་བརྒྱབ་མཁན་གྱི་སུན་བ་ལ་ཞེས་བརྗོད་དེ་སུན་འགྲོ་གི་འདུག་ ང་ལ་
ཡང་སུན་གྱི་མི་འདུག་གམ་ཞེས་འདྲི་མཁན་མང་པོ་ཡོང་གི་འདུག་ ང་ལ་ཆོར་བ་གང་
ཡང་མེད། མིས་གང་ཞིག་བྱས་ཀྱང་ཁོ་རང་གཡུག་ཞོག་ ང་རང་གི་ངོས་ནས་བསམ་
བ་ནམ་དག་བྱས་ན་གཡམས་ནས་དཔར་བརྒྱབ་ཀྱང་གཡུག་བཞག་གཡོན་ནས་དཔར་
བརྒྱབ་ན་འདྲ་གཡུག་བཞག་ན་ཆོར་བ་གང་ཡང་མི་འདུག་ དེར་དོ་སྤང་བྱས་ན་སུན་
རྒྱ་དེ་ལས་ཆེར་རེད།

དཔེར་ན་གཏམ་སྟེན་གྲགས་མེད་པའི་སྐབས་གཏམ་སྟེན་གྲགས་ཡོང་པའི་དོན་
 ཏུ་དཀའ་ལས་རིམ་བརྒྱུ་གི་མི་འདུག་གས། བཤད་མོ་བཤད་ནས་ཨེ་འག རམ་
 པ་སྤྲད་ནས་ཨེ་འག Party ༼སྒྲིལ།༽ བཏང་ནས་ཨེ་འག གང་ཞིག་བྱས་ཏེ་བྱང་
 ཡང་མིང་ཡོང་རྒྱའི་དོན་ལ་ཏ་ལས་པ་ཞིག་གྲེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅིང་། མིང་གང་
 འཇམས་ཤིག་བྱང་སྟེ་མི་མང་པོས་ལྟ་རུབ་བརྒྱུ་པའི་སྐབས་ལ་སྟུན་ཐག་ཆོད་
 བས་འགྲོ་གི་འདུག་ཅིང་། དེ་ཡང་འགྱུར་པའི་སྟུག་བསྐལ་རེད། གཏམ་སྟེན་གྲགས་
 ལ་བརྟེན་ནས་སྟུག་བསྐལ་ཡོང་བ་དང་། ལྟོ་གོས་ལ་བརྟེན་ནས་སྟུག་བསྐལ་ཡོང་ག།
 གཉིན་ཉི་ཏུ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟུག་བསྐལ་ཡོང་ག། གནས་ཁང་ལ་བརྟེན་ནས་སྟུག་
 བསྐལ་ཡོང་ག། མདོར་ན་མཐོན་པོའི་ཐ་མ་སྤྱད་ག། བསགས་པའི་མཐའ་མ་འཛད་ག།
 འགྲོགས་པའི་མཐའ་མ་བྲལ་ག། མཐོན་པོའི་མཐའ་མ་གྲུད་པ་ཆང་མ་གསུངས་ཀྱི་
 ཡོད་ལ། དེ་དག་འགྱུར་པའི་སྟུག་བསྐལ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

ཉོན་མེན་པའི་བ་ལྟ་བུ་ཡོད་ཀྱང་དེ་རྒྱུ་མ་དག་པ་ལས་སྐྱེས་ཤིང་། རྒྱུ་ཉོན་མོངས་
པའི་དབང་གིས་བྱས་ཏེ་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་ཡིན་སྟབས་དེས་ཉོན་མོངས་
སྐྱེ་བའི་ཐོགས་ལྟེན་པ་དང་། དེས་རྒྱལ་བསྐལ་སྤྱད་པ་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད་སྟབས་ཐག་
བཅས་ཀྱི་ཆོར་པ་བའི་བ་ཆོང་མ་རྒྱལ་བསྐལ་བ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད། ཆོར་བ་
རྒྱལ་བསྐལ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་མེད་ཀྱང་རྒྱལ་བསྐལ་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།
རྒྱལ་བསྐལ་དང་རྒྱལ་བསྐལ་བ་གཉིས་ལ་ཁྱད་ཆེ། ཤེས་མོང་རལ། དེར་བརྟེན།

ཐག་བཅས་ཚོར་བ་བདེ་བ་ལས། །

ཡིད་འབྱུང་གི་རོལ་པ་ལའང་མཆིས། །

ཞེས་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཆོར་བ་བདེ་བ་དེ་ཉིད་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡིན་པ་ཤེས་པ་དེ་ལྟ་
སྟེགས་པ་ལ་ཡང་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ང་ཆོ་མི་ལ་པལ་ཆེར་མེད་ཀྱང་ལྟ་སྟེགས་པའི་
ཉིང་རེ་འཛིན་དོན་དུ་གཉེར་མཁན་དང་། བསམ་གཟུགས་སྒྲིམ་མཁན་དེ་ཆོའི་གས་
ཟག་བཅས་ཀྱི་ཆོར་བ་བདེ་བ་ལ་ཡིད་འབྱུང་ནས། འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་རྩ་བ་ནས་
ཉེས་དམིགས་སུ་མཐོང་སྟེ་དེ་ལས་ཡིད་ཐག་བསྐྱེད་ནས་ནང་གི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་རོ་
ལ་ཆགས་ཏེ་ཉིང་རེ་འཛིན་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིམ་རྒྱ། མདོར་ན་གོང་ས་ཞི་བ་ལ་བལྟས།
རང་ས་རགས་པ་ལ་བལྟས་ནས་ཞི་རགས་ཀྱི་ནམ་པ་ཅན་གྱི་ལམ་སྒྲིམ་མཁན་ཞེས་
བ་དེས་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཆོར་བ་བདེ་བ་ལ་འདུག་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན།

ཟག་བཅས་ཆོར་བ་བདེ་བ་ལས། །

ཡིད་འབྱུང་གི་རོལ་པ་ལ་འདུག་མཆིས། །

ཞེས་གསུངས་སོ། །འོན་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པས་སྤྱག་བསྐྱེད་སྒྲིམ་སྟངས་རི་
ལྟ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེས་ན། དེ་ཕྱིར་ཞེས་རྒྱ་མཚན་བཀོད་ནས།

དེས་ན་འདྲ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱིས། །

ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕྱང་པོ་འདི། །

སྤྱག་བསྐྱེད་བྱུང་དང་འབྱུང་པའི་སྣོད། །

ནས་དང་འབྲས་དང་ཟུག་རྩ་ལྟར། །

དམིགས་ནས་སྒྲིམ་ན་བྱིང་གཡོ་ལ། །

ཞེས་ཉེ་བར་ལེན་པ་ནི་འདྲ་བྱས་པ་སྟེ། ལས་ཉོན་གཉིས་དེར་བརྟེན་གྱི་ཡོད།
ལས་ཉོན་གཉིས་ཀྱིས་ཉེར་ལེན་བྱས་ནས་མི་འདོད་པ་དེས་བྱུང་ཡོང་གི་ཡོད། མི་

འདོད་པ་ཞིག་བྱངས་ཡོང་གི་ཡོད། དེའི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་ཕྱང་པོ་དེར་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕྱང་པོ་ཞེས་བརྗོད་པ་རེད། ལས་ཉོན་ལ་ཉེར་ལེན་གྱི་མིང་བཏགས་ཏེ་དེའི་དབང་གིས་བྱུབ་པའི་ཕྱང་པོ་དེར་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕྱང་པོ་ཞེས་ཟེད། དེར་བརྟེན་ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕྱང་པོ་འདི་ལས་ཉོན་གྱི་གཞན་དབང་ཅན་ཡིན་པས་ན་ལས་ཉོན་གྱི་གཞན་དབང་ཅན་ཡིན་ནོ་ཅོག་ལ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཐེག་གྱི་ཡོད། སྤྱད་བསྐྱེད་འདུ་བྱེད་པའམ་སྤྱད་བསྐྱེད་བཟོ་མཁན། སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་གཞི་བྱེད་མཁན། སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་Basis ༼རྒྱུ་གཞི༽ ལྟ་བུ་བྱས་ཡོང་མཁན་དེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན།

ནས་དང་འབྲས་དང་ཟུག་རྩ་ལྟར།

དམིགས་ནས་སྒྲིམ་ན་བྱིང་གཡོ་ལ།

ཞེས་དེ་འབྲེལ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་དེ་ཤེས་པ་ཞིག་བྱུང་ན། འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་དེ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་སྒྲེས་སྐབས་ཐག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་བདེ་བར་ཡིད་མི་ཆགས་པ་སོགས་རང་ལྷགས་ཀྱིས་ཡོང་བ་དང་། འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཤེས་སྐབས་སྤྱད་བསྐྱེད་དེ་ལས་ཐར་བའི་གནས་སྐབས་དེར་ཐར་པ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

ཐར་པ་ཞེས་པ་སྤྱིར་སྤྱི་ལྟོགས་པའི་བྱུབ་མཐའ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཐར་པ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་དེ་འབྲེལ་ཐར་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་མེད། སངས་རྒྱལ་པའི་གཞུང་ནས་ཐར་པ་ཞེས་པ་དེ་བདག་འཛིན་ཉོན་མོངས་ལ་བཞག་ནས་ཉོན་མོངས་དེའི་གཞན་དབང་དུ་ཡོད་ཕྱིན་ཆད་ལ་གཏན་དུ་བདེ་བ་མེད། ཉོན་མོངས་ལ་ཉེས་དམིགས་སུ་བལྟས་ནས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཞན་དབང་ལས་ཐར་པ་ཞིག་དགོས། ཉོན་མོངས་པའི་དག་

ལས་རྒྱལ་བ་ཞིག་དགོས་པ་རེད། ཉོན་མོངས་པའི་དགྲ་ལས་རྒྱལ་ཞིང་ཉོན་མོངས་
པའི་དགྲ་ལས་ཐར་བ་དེ་ཐར་པ་རེད། དེ་འདྲའི་ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་སློང་མ་དེ་ཡོང་
གི་ཡོད། ཐར་པ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་དག་ཞིང་ལྷ་བྱ་ཞིག་ལ་བཅེས་ནས་དེར་སྐྱེ་བར་
ལོག་ཅེས་བརྗོད་ན་དེ་ཅུ་ཆད་མཐོ་པོ་མ་རེད།

འདྲ་བྱེད་གྱི་སྤྱལ་བསྐལ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལས་ཐར་བ་ཞིག་བྱ་བསམ་པའི་
སློ་སྤྱེ་སྐབས་ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་སློང་མ་དེ་རེད། དེར་བརྟེན་སྤྱལ་བསྐལ་ཤེས་
པར་བྱ་གསུངས་པའི་གནད་འགག་དེ་རེད།

སྤྱལ་བསྐལ་ལས་ཐར་ན་བསམ་པའི་སློ་ཞིག་སྤྱེ་སྐབས་སྤྱལ་བསྐལ་ལས་རྗེ་ལྷར་
ཐར་དགོས་སམ་ཞེ་ན། འདྲ་བྱེད་གྱི་སྤྱལ་བསྐལ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལས་ཐར་
པའི་བསམ་སློ་ཞིག་འཁོར་སྐབས་སྤྱལ་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་ཡོད་དམ་མེད། སྤྱལ་བསྐལ་གྱི་
རྒྱ་ཡོད་ན་སྤྱལ་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་དེ་མེད་པ་བཟོ་བསམ་ཡོད་དམ་མེད། མེད་པ་བཟོ་བྱས་
དང་མི་བྱས་ཞེས་པ་དེ་སྤྱལ་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་དེར་འགལ་སྒྲའི་ཆོས་ཡོད་དམ་མེད།
འགལ་སྒྲའི་ཆོས་ཡོད་ན་སྤྱལ་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་དེར་འགལ་སྒྲ་ཞིག་ཡོད་ན་བསམ་སློ་
གཏང་རྒྱ་ཞིག་ཡོད།

སྤྱལ་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་དཔེར་ན་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། ར་རྒྱལ་དེ་དག་ལ་
འགལ་སྒྲ་ཡོད་ཅིང་། ཞེ་སྤང་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ཞེ་ནས་སྤང་བ་སྟེ། ཞེ་ཐག་པ་ནས་
མི་དགའ་བར་དེར་སྤང་བའི་སེམས་དང་། གཞོད་པའི་སེམས། འཁོན་དུ་འཛིན་པའི་
སེམས་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་སློ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་ཞེ་སྤང་ཞེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད།

སྟུག་བསྐྱལ་དང་། ཆགས་སྤང་འགོག་ཚུལ་དཔེ་དང་བཅས་པ།

བྱམས་པ་ཞེས་པ་དེས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཡུལ་དེ་ཡིད་དུ་འོང་བར་བལྟས་ནས་དེ་
ལ་སྦྱིད་པ་ཞིག་དང་། བདེ་བ་ཞིག་དང་། ལེགས་པ་ཞིག་བྱུང་ན་བསམ་པའི་སྒོ་དེར་
བྱམས་པ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཡུལ་དེར་ཞེ་ཐག་པ་ནས་སྤང་བའི་སྒོ་དེ་
དང་། ཡུལ་དེར་ཞེ་ཐག་པ་ནས་བྱམས་པའི་སྒོ་གཉིས་འཛིན་སྤངས་འགལ་བ་རེད།

རི་ཅམ་གྱིས་ཡུལ་དེར་བྱམས་པ་བསྟོམ་ན་དེའི་ཆོད་ཀྱིས་ཞེ་སྤང་མི་དགའ་བ་དེ་
ཤྱགས་ཚུང་དུ་འགོ་བ་དང་། རི་ཅམ་གྱིས་ཡུལ་དེར་སྤང་བའི་སྒོ་སྦྱེས་ནས་དེ་འདྲའི་
མི་དེ་སྟུག་པ་ལ། བསམ་པ་བྲན་པ་ལ། དེ་འདྲའི་མི་དེའི་སྦྱིད་པ་བྲན་པ་ལ་བསམ་སྟེ་
སྟུག་ས་ཤ་སྟུག་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། མི་དགའ་བའི་སྒོ་རི་ཅམ་ཤྱགས་ཆེ་རུ་
བྱིན་པའི་ཆོད་ཀྱིས་མི་དེས་ཡག་པ་ཞིག་བྱུང་ན་བསམ་པའི་སྒོ་དེ་སྦྱེ་གི་མེད། མི་དེ་
སྟོང་རྗེ་མི་གཅིག་པ་རེད། ང་ནང་བཞིན་སྟུག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་རེད། སྟོང་རྗེ་གང་
བག་དེ་སྟུག་བསྐྱལ་དང་བྲལ་བ་ཞིག་དང་། བདེ་བ་དང་ཐུན་ན་བསམ་པའི་སྒོ་རི་ཅམ་
བྱུང་བའི་ཆོད་ཀྱིས་མི་དེས་སྟུག་ཆགས་ཤིག་བྱས་ཀྱང་སྟོང་རྗེ། ཨོ་ཅམ་རེད་ཅེས་
བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་བྱམས་པའི་སྒོ་དེ་དང་ཞེ་སྤང་གི་སྒོ་གཉིས་པོ་དེ་འགལ་བ་རེད། དེ་
བཞིན་ཞེན་ཅིང་ཆགས་པའི་སྒོ་དེས་ཡུལ་དེ་ཆ་ཐམས་ཅད་ནས་ཡིད་དུ་འོང་བར་
བལྟས་ནས་ཡུལ་དེར་སྒོ་དེ་ཞེན་ཅིང་མཆེད་པ་འཕམ་ཐིམ་འགོ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོང་གི་

ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་ཆགས་པ་ཞེས་བཟོད་པ་རེད། ཡུལ་དེ་ཡིད་དུ་འོང་བར་མཐོང་ནས་
ཡུལ་དེར་ཞེན་ཅིང་ཆགས་པ་དེའི་ཐོག་སྒྲིགས་ཡུལ་དེའི་སྒྲོན་མཐོང་བ་དང་། ཡུལ་
དེ་མི་སྤྱག་པར་མཐོང་ན་ཡུལ་དེར་སློ་ཉེ་པོ་ཆགས་པ་དེ་ཐག་རིང་དུ་འགོ་གི་ཡོད།
དེར་བརྟེན་མི་སྤྱག་པ་སློམ་པའི་སློ་དེས་ཡིད་དུ་འོང་བ་མཐོང་ནས་ཞེན་ཅིང་ཆགས་
པའི་སློ་དེ་ཉུང་དུ་འགོ་བཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།

ང་རྒྱལ་ལྟ་བུ་སྐྱེས་པས་སོ་སོར་དཔེ་ཆ་བཞག་ན། ང་སློབ་སྦྱོང་ནི་ཡག་པོ་ཡོད།
ལུས་རྩལ་ཡང་ཡག་པོ་ཡོད། ངས་ལུས་རྩལ་ཨང་གི་དང་པོ་ལེན་གྱི་ཡོད་བསམ་
ནས་དེ་ཁོ་ནར་བསམ་སློ་བཏང་ན། སེམས་ལ་ང་རྒྱལ་ལྟ་བུ་སྐྱེས། ལུས་རྩལ་སློ་པོ་
དེ་ཆོའི་གསལ་ལ་མཐོང་རྒྱུ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད། སེམས་ནང་གོད་ཁོག་ལྟ་
བུ་ཁེངས་ནས་བསྐྱད་པ་དང་། རྒྱག་པ་ལྟ་བུ་ཕྱིའི་རྣམ་འགྲུར་དེ་ཡང་སློག་སློག་ལྟ་བུ་
བྱེད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་འདྲ་སྐྱེས་པའི་སྐབས་དེར་ང་ཨང་ཅིས་ཏ་ཅང་སློ་པོ་ཡིན་བསམ་པ་སེམས་
ནང་བྲན་ན་ལུས་རྩལ་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་ཀྱང་ཨང་ཅིས་བརྒྱབ་དགོས་བྱུང་ན་མགོ་
འཕྱར་ནས་བསྐྱད་མཁན་ཞིག་དང་། ཡང་ན་སྤྱ་གྲུ་ཁར་བཅུག་ནས་འདི་ལྟར་སྤྱོད་
དགོས་པ་དེ་མ་བྲན་པར་ང་ལུས་རྩལ་ཡག་པོ་ཡོད་བསམ་ནས་བྲན་ན་སེམས་ལ་ང་
རྒྱལ་སྐྱེས་ཡོང་གི་ཡོད། སོ་སོའི་སྒྲོན་དང་ཞན་ཆ་དེ་དག་བསམ་སློ་འཁོར་ནས་གོང་
ལ་སེམས་འཕང་མཐོས། སེམས་ང་རྒྱལ་གྱི་གོང་བུ་ལྟ་བུ་ཆགས་ནས་ཡོད་པའི་
སྐབས་དེར། དཔེར་ན་ Science ོ་ཆ་རིག་ཤེས་སྒྲོར་དང་། Science ོ་ཆ་རིག་ཤེས་
ནང་ཅིས་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དཔེར་ན་ Science ོ་ཆ་རིག་ཤེས་ ནང་ Math-

matic རྒྱུ་ཆེས། དེའི་ནང་ལ་ང་ཉ་ཅང་སྐྱོ་པོ་ཡིན་བསམ་པ་སེམས་ནས་བྲན་མ་
ཐག་སྐྱོན་གྱི་སེམས་ཡར་ཁེངས་པ་དེ་ལས་སེང་མེད་པ་ཆགས་ཡོང་གི་ཡོད། ང་
རྒྱལ་དེ་དང་རང་གི་སྐྱོན་མཐོང་བའི་ཐོག་ནས་ལྷན་པ་ཞེས་བརྗོད་ཆོག་གི་མེད་དམ།
ལྷན་པའི་སྒོ་གཉིས་པོ་དེ་ཡང་འགལ་སྒྲ་རེད། གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་རེད།

བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ཞེས་པའི་སྒོ་དེ་དཔེར་ན་ང་ཚོར་ཆགས་སྣང་གི་སྒོ་སྐྱེས་ཡོང་
སྐབས་སོ་སོའི་ཆགས་པ་སྐྱེ་སའི་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དེ་འཛམ་གླིང་གི་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཡིད་དུ་འོང་བར་མཐོང་གི་མེད། འཛམ་གླིང་གི་མི་ Billion
རྒྱུ་ཆེས། རྒྱག་ཆང་མས་ཡིད་དུ་འོང་བ་མཐོང་གི་མེད། ཡིད་དུ་འོང་བ་ཐམས་ཅད་
ལ་ཆགས་པ་སྐྱེ་སའི་ཡུལ་གཅིག་ཀྱང་མེད། གཅིག་གིས་ཡིད་དུ་འོང་བ་མཐོང་བ་དེ་
གཅིག་ཤོས་ཀྱིས་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་མཐོང་གི་རེད། གཅིག་གིས་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་
མཐོང་བ་དེ་གཅིག་ཤོས་ཀྱིས་ཡིད་དུ་འོང་བ་མཐོང་གི་རེད།

ང་རང་ཚོ་མི་གཅིག་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་ཁ་སང་ཡིད་དུ་འོང་བ་མཐོང་བ་དེ་ཉིད་དེ་
རིང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་མཐོང་གི་ཡོད། ཁ་སང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་མཐོང་བ་དེ་ཉིད་དེ་
རིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་མཐོང་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་གི་འདུག དེར་
བརྟེན་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་བེད་པ་དེ་ང་ལ་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་གི་སྐད་ཆ་ལས་པ་རོལ་
ཡུལ་གྱི་ངོས་ཁོ་ན་མིན། ཡུལ་དེ་གཅིག་པ་ཡིན་ཀྱང་ང་རང་ཁ་སང་སེམས་སྐྱིད་པོ་
དེ་ཅུ་མེད་སྟབས་ཡུལ་དེ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་མཐོང་བ་དང་། སོ་སོ་སྟོད་སའི་ཁང་
པའི་ནང་ཁ་སང་སེམས་འཁྲུགས་པ་ཡིན་སྟབས་ཁང་པའི་ནང་དུ་འང་ཅ་མ་བེད་ཁང་
པ་འདིས་ཀྱང་ཅིག་འགྲིག་མི་འདུག་བསམས་ནས་ཁོང་ཁོ་བ་ལྟ་བུ་དང་། དེ་རིང་

ཡང་སེམས་སྤྱིད་པོ་ཆགས་སྐབས་ངའི་ཁང་བ་འདི་སྤྱིད་བ་ལ་བསམ་ཏེ་ཡང་དེར་
ཞེན་ཆགས་སྤེལ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། ཁང་བ་ཁ་སང་གི་ཁང་བ་དེ་ཡིན་ན་ཡང་ལྟ་
མཁན་གྱིས་ལྟ་སྟངས་དེར་བྱུང་ཡོད་སྟབས་ཁ་སང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བར་མཐོང་ཞིང་།
དེ་རིང་ཡིད་དུ་འོང་བར་མཐོང་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་གང་ཞིག་རེད་དམ་ཞེ་ན། ཡིད་དུ་
འོང་མི་འོང་ཞེས་བ་དེ་སྟེ་ལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་སྤང་བ་དང་སྟེ་ལ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་སྤང་
བའི་སློན་པ་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་བེད་བ་ཞིག་འཛོལ་རྒྱུ་ལས་ལྷུ་ཁོ་ནའི་ངོས་ནས་
བཤད་ཐུབ་རྒྱུ་མེད།

དེར་བརྟེན་ཡིད་དུ་འོང་བ་སྤང་ནས་དེར་ཆགས་བ་སྤྱི་སྐབས་ང་ལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་
སྤང་གི་འདུག་ཅེས་ཞེན་ཆགས་སྤེལ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་བ་ལས་ང་དང་མ་འབྲེལ་བའི་
ཐོག་ནས་ཆགས་བ་སྤྱི་རྒྱུ་མེད། དེ་བཞིན་ཞེ་སྤང་ཡང་ང་ལ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་སྤང་གི་
འདུག་ཅེས་ཞེ་སྤང་སྤྱི་གི་ཡོད་བ་ལས་ང་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཞེ་སྤང་སྤྱི་རྒྱུ་
ཞིག་མེད།

སྟུག་བསྐྱེད་གྱི་རྩ་བ་ཉོན་མོངས་ངོས་ཟེན་ནས་དེ་སྤྱོད་ཐབས་སྟོར།

དེར་བརྟེན་ཆགས་སྤང་གིས་མཆོན་པའི་ཉོན་མོངས་དེ་དག་ཆང་མ་བདག་དང་
འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཆགས་སྤང་སྤྱི་བ་ལས་བདག་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
ཆགས་སྤང་སྤྱི་གི་མེད།

དེ་ལ་བདག་ཏུ་འཛིན་བ་དེ་ཅི་མ་གྱིས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད་བ་དང་། ངར་འཛིན་
བའམ་བདག་ཏུ་འཛིན་བ་དེ་དེ་ཅི་མ་གྱིས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་ཆོད་གྱིས་ཆགས་

སྤང་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད། བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ཇི་ཅམ་གྱིས་ཤུགས་རྒྱུ་བའི་ཆོད་གྱིས་
བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ཤུགས་རྒྱུ་བ་ཡོད། བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྤྱོད་རེགས་མང་པོ་
ཡོད། སྤང་པོར་དབང་སྤྱར་མཁན་གྱི་རྩེ་བོ་ལྟ་བུ་རང་རྒྱ་སྤྱབ་པའི་རྩེ་ཡོད་དུ་ལྟ་
བའི་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ཞིག་དང་། སྤང་པོ་དང་མཆོན་ཉིད་མི་མ་སྤྱན་པའི་བདག་ཏུ་
འཛིན་སྤངས། སྤང་པོ་དང་མཆོན་ཉིད་མ་སྤྱན་པའི་བདག་ཏུ་འཛིན་སྤངས་འབྲེལ་
མང་པོ་ཡོད།

མདོར་ན་ང་རང་ཆོ་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་སྟོན་པ་སྤྱབ་པའི་དབང་པོ་རང་ཉིད་
གྱི་ཉམས་སྤྱོད་གི་ཐོག་ནས་ཉོན་མོངས་སྤྱེ་བའི་རྩ་བ་དེ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ཞེས་པ་
དེས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་ཞིག་བཙུག་པའི་ལྟ་བུ་གྱིས་ཐག་བཅད་ནས་གསུངས་ཡོད།

རྩེ་མ་འབྲུག་སྤྱེ་སྤྱེ་ཡབ་སྤྱེ་དེ་དག་གིས་བཟླ་དབྱེད་གནང་ཞིང་། བཙུག་
པའི་ལྟ་བུ་གྱིས་བཀའ་ཅམ་ལ་ཆ་མ་བཞག་པར་རེགས་པས་དབྱེད་པ་བྱས་ཏེ་
བཙུག་པའི་ལྟ་བུ་རང་གི་བཀའ་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་སྤྱེ་མ་རེར་སྤང་པོ་ལྟ་བུ་སྤྱར་
རོ། །སྤྱར་འབྲུག་པ་པོ་ནི་གང་ཟག་གོ་ཞེས་བདག་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་དང་། སྤང་པོའི་སྤྱར་
འབྲུག་མཁན་གྱི་བདག་ཅིག་སྤྱར་དུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་གསུངས་ཡོད།

སྤྱེ་མ་འབྲུག་པ་པོ་ཡོད་གང་ཟག་མེད་ཅེས་ཀྱང་གསུངས་ཡོད། ཆོག་དེས་སྤང་
པོ་ཡོད་བདག་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་དེ་འབྲེལ་ཡང་ཡོད། ཡང་སྤྱེ་མ་རེར་སྤྱེ་
དོན་མེད་ཞེས་པ་ཡོད་ཅེས་དེ་འབྲེལ་ཡང་གསུངས་ཡོད། སྤྱེ་མ་རེར་ཆོས་ཐམས་ཅད་
རོ་བོ་ཉིད་གྱིས་མེད། དཔེར་ན། གཟུགས་མེད། སྤྱེ་མེད། འི་མེད་གསུངས་པ་ལྟ་
རེད། གང་ཡང་མེད་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་དེ་འབྲེལ་ཡང་ཡོད་གི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་མོས་པ་དང་བསྐྱེད་
ནས་གསུང་སྤངས་འདྲ་མིན་ཡོད་སྟབས་ལུང་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་མེད་གཏན་ལ་
པལ་ཐུབ་པ་མི་འདུག་ཅིང་། བདག་མེད་གཏན་ལ་པལ་པ་དེ་རིགས་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་
ནས་བདག་མེད་གཏན་ལ་པལ་རྒྱ་ལས་ལུང་ལ་བརྟེན་དགོས་བྱུང་ན་ལུང་འདྲ་མིན་
མང་པོ་ཡོད་སྟབས་ཁག་པོ་ཡོད། དེས་ན་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་གསུང་རང་ལ་གསུང་
འདི་སྤྱི་ཅི་བཞིན་པར་ཁས་ལེན་ཆོག་གི་རེད། དེས་དོན་མཐར་ཐུག་སྟོན་པའི་གཞུང་
རེད་ཅེས་པ་ཞིག་དང་། གསུང་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་དེས་དོན་མཐར་ཐུག་སྟོན་པའི་
གཞུང་མ་རེད། དེར་རིགས་པས་གཞོད་ཀྱི་ཡོད་པས་སྤྱི་ཅི་བཞིན་པར་ཁས་སྤངས་ན་
འགྲིག་གི་མ་རེད་ཅེས་བརྟེན་པ་ཞིག་ཐེག་ཆེན་གྱི་གཞུང་ནང་གསུངས་ཀྱི་ཡོད།

བྱེ་བྲག་སྤྱོད་པ་དང་མདོ་སྤྱོད་པ་གཉིས་ཀྱིས་པལ་ཆེར་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་བཀའ་
ལ་སྤྱི་ཅི་བཞིན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་པལ་ཆེར་གྱིས་ཁས་ལེན་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཅམ་པ་ཡན་
ཆད་ཀྱིས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་བཀའ་ལ་སྤྱི་ཅི་བཞིན་པ་ཡིན་མིན་གཉིས་བཤད་
ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྤྱི་ཅི་བཞིན་པ་ཡིན་མིན་བཤད་དགོས་པ་དེ་རིགས་པ་ལ་
གཙོ་བོ་བྱས་པ་ལས། ལུང་ལ་གཙོ་བོར་མི་འདྲིན་པར་རིགས་པ་གཙོ་བོ་བྱས་ནས་
རིགས་པས་དབྱུང་ཅིང་དེ་ནས་སྤྱི་ཅི་བཞིན་པར་ཁས་ལེན་ཆོག་དང་མ་ཆོག་ཟེར་བ་
དེ་རིགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཐབས་གཙོ་བོ་རིག་པ་ལ་གདུགས་ཚུལ་སྟོར།

ལྷ་སྤྱོད་ཡབ་སྤྱོད་ཀྱིས་མཛད་པའི་རིགས་ཆོགས་ཀྱི་གཞུང་སྟེ་དཔེ་ཆའི་མཆོན་

ལའང་རིགས་པའི་ཆོག་མཆོག་གི་ཡོད། དབུ་མ་རིགས་ཆོག་མཆོག་ཅེས་
བརྗོད་པ་དེ་རིགས་པ་ལ་སྒྲུབ་རྒྱུ་ཡིན། མགོན་པོ་སྐུ་སྐུ་གྱིས་མཆོག་མཆོག་རེ་ལུང་ལྟ་བུ་
རྒྱུ་འཁྲུག་པ་ལྟ་བུ་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་ལས་དེ་མིན་རིགས་པ་ལ་སྒྲུབ་རྒྱུ་ཡིན། ལྷན་
ལྷན་ལ་སྒྲུབ་རྒྱུ་ཡིན།

བདག་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མིན། །

གཉིས་ལས་མ་ཡིན་རྒྱུ་མེད་མིན། །

དངོས་པོ་གང་དང་གང་ལ་ཡང་། །

སྐྱེ་བ་ནས་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཅ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་དབུ་ནས་མཐུག་བར་ཉག་པ་བསལ་ལ་སྒྲུབ་
བཅུང་སྟེ་ཕྱིན་ཡོད། རིགས་པ་ལ་སྒྲུབ་རྒྱུ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཅ་བ་བདག་
འཛིན་ཡིན་པས། དཔེར་ན་ང་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་པར་འཛིན་པ་སྟེ་ང་རང་ཆོར་ངོ་
སྐྱུ་པའི་སྐྱོ་ཞིག་ཡོད། ངོ་སྐྱུ་པའི་སྐྱོ་དེའི་དམིགས་པ་ང་ཞིག་ཡོད། ངོ་སྐྱུ་
པའི་སྐྱོ་དེའི་དམིགས་པ་ང་དེ་རྒྱ་གར་ལ་ལོ་སྐྱུ་སྐྱོང་ཅན་གྱི་རིང་ལ་ངོ་སྐྱུ་པའི་
སྐྱོ་དེའི་དམིགས་པ་ང་དེ་རི་ཁྲུ་ཞིག་ཡོད་མེད་ཅད་གཅོད་ཏེ་ཅད་བྱས་ཡོད།
དམིགས་པ་ཞེས་པ་དེ་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ལ་འགྲོ་གི་ཡོད།

དཔེར་ན་དམིགས་བྱེད་ཀྱིས་དམིགས་པ་དམིགས་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་དམིགས་
བྱེད་ཅེས་བརྗོད་ན་བྱེད་པ་པོ་དེ་རེད། དམིགས་བྱེད་ཀྱི་དམིགས་པ་ཞེས་བརྗོད་
སྐབས་བྱ་བའི་ཡུལ་དེ་རེད། དམིགས་བྱེད་ཀྱིས་དམིགས་པ་དམིགས་ཞེས་པའི་
དམིགས་གསུམ་པ་དེ་བྱ་བ་དེ་རེད།

དེ་བཞིན་ང་ཆོས་བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་བསྐྱབས་ཞེས་བརྗོད་ན་ཡི་གེ་མི་འབྲ་བ་ཡོད། བསྐྱབ་བྱ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། བསྐྱབ། སྐྱབ་བྱེད་ཅེས་བདག་ལ་ཚུར་འབྲེལ་ཡོང་སྐབས། སྐྱབ། སྐྱབ་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་དེ་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ད་ལྟ་བའི་ཆོག་སྐྱར་ན་སྐྱབ་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དམིགས་བྱེད་ཀྱིས་དམིགས་པ་དམིགས་ཞེས་བརྗོད་ན་ནས་དུ་ཡང་དམིགས་ཞེས་བ་དེ་ཉིད་ལས་མེད། མདོར་ན་དམིགས་པ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ངའོ་སྙམ་པའི་སློ་དེས་དམིགས་པའི་ཡུལ་དེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ངའོ་སྙམ་པའི་སློ་དེས་དམིགས་པ་ང་དེ་གང་ཡིན། ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡོད། ལྷ་སྟེགས་པ་ཆོས་དམིགས་པ་དེ་ཕྱང་པོ་དེ་བཞག་ན་འགྲིགས་ཀྱི་མི་འདུག ང་རང་ཆོའི་སློར་ང་སྙམ་པ་ཞིག་འཆར་བ་ལས་ངའི་ཕྱང་པོ་འོ་སྙམ་པའི་སློ་འཆར་ཀྱི་མི་འདུག་པས་ང་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད། ང་དེ་ལ་ཕྱང་པོ་དབང་གི་ཡོད།

ལུས་སེམས་གཉིས་པོ་དེར་བདག་པོ་རྒྱག་མཁན་དེ་ཡིན་སྙམས་བདག་པོ་རྒྱག་མཁན་དང་བདག་པོ་རྒྱག་རྒྱ། དཔེར་ན་ཕྱང་པོ་དེ་ཉི་བར་ལེན་པའམ་ཉི་བར་སྒང་བྱ་རེད། ཉི་བར་སྒང་བྱ་དེ་ཉི་བར་ལེན་པ་པོ་དང་གཅིག་པ་བཞག་ན་བདེ་པོ་མི་འདུག་བསམ་སྟེ་ཉི་བར་ལེན་པ་པོ་དེ་ཉི་བར་ལེན་པ་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་དགོས་པ་རེད་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་ཕྱང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་བཞག་པ་རེད། ཕྱང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་བཞག་ན་གོང་དུ་སྐྱད་ཆ་བྱུང་བ་ལྟར་མི་བདེ་བ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོང་རྒྱ་རེད། ཕྱང་པོ་དང་རྒྱ་དང་ང་གན་གཞིན་བཤད་སུབ་རྒྱ་མེད་པའི་རྣམས་ཁྱེད་ཆ་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། སངས་རྒྱས་པས་ཕྱང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་མེད། ཕྱང་པོ་འི་གསེབ་ནས་ཡོད་ཞེས་འདི་ལྟར་ཐག་བཅད་ཀྱི་ཡོད།

ཁ་སང་སྐད་ཆ་བྱང་བ་ལྟར་རོབས་ཙམ་བརྗོད་ཟེན་པ་རེད། སྤང་པོའི་གསེབ་
ནས་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་མཐར་གཏུགས་ན་ངའོ་སྟམ་པའི་སྒོ་འདི་འདྲ་ཞིག་ནས་ང་དེ་
ཡོད་དགོས་ཀྱི་འདུག་བསམ་ནས་ཁྱ་ཚུགས་བརྒྱབ་ནས་བཞག་པ་རེད། དེར་ཁྱ་
ཚུགས་བརྒྱབ་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་ཐ་སྟོད་
གདགས་སའི་གཞི་ཞིག་དོན་སྟེང་ནས་ཡོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཞིག་ཐག་བཅད་པའི་
འོར་འཁྱལ་གྱིས་རྒྱན་བས་ང་ཞེས་པའང་གདགས་གཞིའི་གསེབ་ལྟ་བུ་ཞིག་ནས་ཁྱ་
ཚུགས་བརྒྱབ་ཏེ་བཞག་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། མི་བདེ་བ་ཡོད་བཞིན་དུ་ཁྱ་
ཚུགས་རྒྱག་དགོས་པ་འདི་ཆགས་པ་རེད། དཔལ་ལྷན་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ཏེ་
མགོན་པོ་སྐུ་སྤྱུབ་ཀྱི་བཞེད་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པར་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཙམ་རྟེན་
འབྱུང་མ་མོ་ཞེས་པ་དེ་རེད། བརྟེན་ནས་བཏགས་ཙམ་གྱི་དོན་ཞིག་བཞག་ཐུབ་ན་
གདགས་གཞིའི་གསེབ་ནས་བཞག་མི་དགོས་པར་གདགས་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་མིང་
བརྟེན་བཏགས་ཙམ་ཞིག་ལས་གདགས་གཞིའི་གསེབ་ནས་མཆོད་གཞི་བཞག་
དགོས་ཀྱི་མེད། དེར་བརྟེན་ང་ཞེས་པ་དེ་སྤང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཙམ་ཞིག་
ལས་སྤང་པོའི་གསེབ་ནས་ང་བཞག་རྒྱ་མེད། མགོན་པོ་སྐུ་སྤྱུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་
དབུ་མ་རིན་ཆེན་སྟེང་བ་ལས།

སྐྱེས་བུ་ས་མིན་རྣམ་ཡིན།

མེ་མིན་རྣམ་མིན་ནམ་མཁའ་མིན།

རྣམ་ཞེས་མ་ཡིན་ཀུན་མིན་ན།

དེ་ལས་གཞན་ན་སྐྱེས་བུ་གང་།

ཞེས་ང་ཆོའི་ལུས་འབྱུང་བཞི་འདུས་པའི་གོང་བྱ་འདིའི་གསེབ་ནས་ང་ཡི་མཆོན་གཞི་འཛིན་གྱི་གཅིག་ཀྱང་མེད། རྣམ་ཤེས་དེ་ཡང་བཞག་གྱི་མེད་ལ། སྤང་པོ་ལས་དོན་གཞན་དུ་ཡང་བཞག་གྱི་མེད། དེས་ན་ང་ཞེས་པ་དེ་གང་དུ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། སྤང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅིམ་ཡིན་པའི་སྐོར་དེ་དག་དབུ་མའི་གཞུང་དེ་ཆོའི་ནང་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་ཡོད།

འབྲལ་ཡུན་བདེ་སྦྱིད་སྦྱོར་ཐབས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་བའི་གོ་རིམ།

དེར་བརྟེན་ང་ཆོས་བསམ་སློབ་ཡག་པོ་ཞིག་བཏང་ན་དངོས་གནས་སློབ་དེ་པོ་ཆགས་པ་ཞིག་དང་། སེམས་ལ་འདི་དངོས་གནས་རེད་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་དགའ་སྦྱང་སྦྱེས་པ་ཞིག་དང་། སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་ཆོར་བ་ལྟ་བུ་སྦྱེའམ་པའི་བསམ་སློབ་བཏང་ན་ཡོང་གྱི་ཡོད།

ང་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་དེ་ཅིམ་གྱིས་སྦྱོང་ཉིད་རྟོགས་མེད་ཀྱང་བསམ་སློབ་འཛིན་དེ་ལས་འགོ་ས་མི་འདུག་བསམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་སློབ་ལ་ཡོང་བ་ཞིག་དང་། དེ་ཡོང་སྐབས་ཐར་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡོད་ཆོག་པ་དང་། ཆོས་དཀོན་མཆོག་ཞེས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་ཆོག་པ། དེ་འབྲའི་ཆོས་སྦྱོན་མཁན་གྱི་སངས་རྒྱས་དཀོན་མཆོག་ཅེས་པ་དེ་ཡོད་ཆོག་པ། དགེ་འདུན་དཀོན་མཆོག་ཅེས་པ་དེ་ཡང་ཡོད་ཆོག་པ་འདུག་བསམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་སློབ་ལ་ཤར་གྱི་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེའམ་གསུམ་ལ་དད་པ་དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་སྦྱེ་གྱི་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

དེ་བཞིན་སྤྱག་བསྐྱེད་ཟད་ཅུང་ཡིན་བཞིན་དུ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་དུ་མངས་

ནས་སྒོངས་པའི་བྲན་དུ་སོང་བའི་ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་སྐྱབས་མེད་མགོན་མེད་
དེ་དག་ལ་སྙིང་རྩེ་སྤྱེ་བ་དེ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏན་ཏན་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་
སྒོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་ཞེས་པ་དེ་བསམ་སྒྲོ་བ་ཏང་ན་ཐོག་མར་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་
སྤྱེས། ང་ཆོས་ལུང་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་རེད། ལུང་དང་རིགས་པས་བསྐྱབས་ནས་
སེམས་ལ་ངེས་པ་རྟེན་སྐབས་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ། བསམ་བྱུང་གི་ངེས་པ་རྟེན་
ཅིང་བསམ་བྱུང་གི་ངེས་པ་རྟེན་པའི་དོན་དེར་ཡང་ཡང་གོམས་ཤིང་འཕྲིས་པར་བྱས་
ཏེ་གོམས་པའི་ཉམས་སྤོང་སྤྱེ་བ་ལྷ་བུའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད།

སྒོ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་སྤངས་དེ། དཔེར་ན་བྲེད་རང་ཆོས་ཐོག་མར་ ABCD
ཞེས་བསྐྱབས་སྐབས་ A B C D ཞེས་ཐོག་མར་སོ་སོས་ཕྱ་ཚུགས་བརྒྱབ་ནས་
པར་བཏགས་པ་ལྷ་བུ་ཞིག་ཡོད། འདི་ལ་ A ཞེས་བརྟེན་གྱི་ཡོད། འདི་ལ་ B ཞེས་
བརྟེན་གྱི་ཡོད་ཅེས་ཕྱ་ཚུགས་བརྒྱབ་ཏེ་འདི་ལ་ཀ་ཅེས་བརྟེན་གྱི་ཡོད། འདི་ལ་ཁ་
ཟེར་གྱི་ཡོད་ཅེས་གང་མཆོམས་ཤིག་ནས་ཁོ་རང་པར་བཏགས་པའི་ནམ་པ་ལྷ་བུ་
མེད་པར་བྱུང་ནས་པར་ཕྱ་ཚུགས་བརྒྱབ་ཏེ་བཏགས་པ་དེ་ཡང་། A ཞེས་བརྟེན་
སྐབས་ཁོ་རང་པར་ངོས་ནས་ཏག་ཏག་ཡོད་པ་ལྷ་བུ་ཞིག་སྒོ་ལ་ཤར་གྱི་ཡོད།

མདོར་ན་ཐོག་མར་ཕྱ་ཚུགས་བརྒྱབ་ན་ལས་མི་ཤེས་མཁན་ཞིག་རིམ་བཞིན་
གོམས་སྐབས་འབད་མེད་ལྷན་འབྲུབ་ཀྱིས་ཐོག་ནས་སྒོ་ལ་ཤར་བ་ཞིག་ཡོང་གི་
ཡོད། དེ་གོམས་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་རེད། དེར་བརྟེན་དོན་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་
གོམས་ནས་རྩིས་སུ་ལས་སྒྲ་པོ་ཆགས་པ་ཞིག་རེད།

དེ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས།

གོམས་ན་སྤྲོ་བར་མི་འགྱུར་བའི།

དངོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་སོ།

མདོར་ན་གོམས་པའི་དབང་གིས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་དང་། སྤྲོ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་
ཞེས་པ་དེ་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་ཐབས་ཀྱི་རྟོགས་རིགས་གསུམ་འདུན་པ་དང་འདོད་པ་
དེ་ཆོའི་རིགས་ཤིག་ ཤེས་རབ་ཀྱི་རྟོགས་རིག་གིས་དེ་ཡིན་དང་མིན་བསམ་སྒོ་
བཏང་སྟེ་ཡིན་པ་ལ་ཡིན་པ་ངེས་པ་ཐོབ་ནས་ཐག་ཆོད་པའི་སྒོ་ཞིག་དང་། ད་ལྟ་
འདིར་སྟོང་ཉིད་བྱུང་ནས་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒོ་བཏང་། མ་རིག་པ་ཞེས་པ་དེ་ཕྱིན་ཅི་
ལོག་པའི་སྒོ་ཡིན་པ་དེ་མ་རིག་པས་རྗེ་ལྟར་བཟུང་བའི་ཞེན་ཡུལ་དེ་ཡོད་དང་མེད་
བསམ་སྒོ་བཏང་ནས་མེད་པ་ཐག་གིས་ཆོད་པ་ཞིག་སྒོ་ལ་སྤེབས་སྐྱབས་མ་རིག་པ་
སྟོང་བྱུང་པ་ཞིག་དང་། ཉོན་མོངས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་ཞུགས་མེད་པར་
སེམས་རང་བཞིན་གྱིས་འོད་གསལ་བ་ཡིན་པ་དེ་དག་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་། བསམ་
སྒོ་བཏང་ནས་ངེས་པ་རྟེན་སྐྱབས་ཉོན་མོངས་སྤངས་པའི་བྲལ་བ་ཞིག་ཡོང་ཆོག་པ་
བསམ་པ་ཞིག་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ངེས་པ་འདྲེན། ཤེས་རབ་ཀྱིས་ངེས་པ་ཐོབ་པ་དེ་བྱུང་
ན་ལེགས་པ་ལ་ཨང་། དེ་འཐོབ་དགོས་ཀྱི་འདུག་བསམ་པའི་དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ་
སྤེབས་ཀྱི་ཡོད།

ཤེས་རབ་ཀྱི་རྟོགས་བྱས་ནས་ཐབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་དུ་འགྲོ་བ་
བཞིན་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཟུང་ཡིན་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆ་ནས་ངེས་པ་ཐོབ་སྐྱབས་སྐྱུག་
བསྐྱེད་དེའི་གཞན་དབང་དུ་སོང་བ་དེ་དག་ལ་གང་ཟག་ཅི་ཟག་བསམ་པའི་སྐྱུག་

བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་ན་སྐྱེད་པའི་སྐྱེད་རྒྱུ་ཡོང་གི་ཡོད། འདུན་པའི་སྐྱེད་
སྐྱེད་པའི་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བཞེན་འདི་ལྟར་བྱས་ཏེ་རིམ་བཞིན་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་
ཕྱིན་ཏེ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་དུ་སྐྱེད་པས། སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ནས་སེམས་ལ་ཆོར་བ་ཤུགས་དག་
པོ་སྐྱེད་པས་པ་བཅས་ཆོས་ཀྱི་འགྲོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཏེ་འབྲུ་རེད། སངས་རྒྱུས་པའི་གཞུང་གི་
འགྲོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ནི་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་བྱས་ཞེས་པ་ལྟར་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཤེས་པར་བྱ།
ཀུན་འབྱུང་སྤྱང་བར་བྱ། ཀུན་འབྱུང་དེ་ཡང་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཞེས་པ་སྟེ་ཉོན་
མོངས་པའི་གཞན་དབང་ཅན་དེ་ལ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་
སྐབས་ཀུན་འབྱུང་ཉོན་མོངས་ཞེས་པ་དེ་སྤོང་བྱུང་རྒྱ་ཡོད་དམ་མེད་བསམ་སྒྲོ་
བཟང་སྟེ། དེ་ལ་གཉེན་པོ་སྟོབས་ལྡན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཆ་ནས་སྒྲོ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒྲོ་
ཡིན་དང་མིན། དེ་ལ་གཉེན་པོ་སྟོབས་ལྡན་ཡོད་དམ་མེད། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་
ཞུགས་ཡོད་དམ་མེད་དེ་དག་དབྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ཉོན་མོངས་ཟད་རུང་ཡིན་པ་དང་།
ཉོན་མོངས་སྤང་རུང་ཡིན་པ་དེ་དག་གིས་སྐྱབས་དེ་ནས་འགོག་པ་མཛོན་དུ་བྱ་ཞེས་
པ་རེད། འགོག་པ་མཛོན་དུ་བྱ་འདོད་སྐྱབས་པ་ཡིན་སྐབས་ཉོན་མོངས་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་
གཉེན་པོ་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་རོགས་བྱས་ན་བསམ་པའི་དོན་གཉེར་སྐྱབས་ཏེ་ཉོན་མོངས་
པའི་གཉེན་པོའི་ཕྱོགས་དེ་དག་མ་སྦྱེས་པ་སྦྱེས། སྦྱེས་པ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་
བའི་ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱུའི་ལམ་བསྐྱོམ་པར་བྱ་ཞེས་པ་དེ་རེད།

ཞི་ལྷག་དང་ལམ་བཤེན་སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་བ།

ལམ་བསྐྱོམ་པར་བྱ་ཞེས་གསུངས་པ་ནི་ལམ་དེའི་གཙོ་བོ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ས་

འཕགས་ལམ་ཞེས་པ་དེ་རེད། ལྷོ་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་མཁན་གྱི་ཤེས་རབ་
བཅས་འཕགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཞེས་པ་དེ་ལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡོང་བར་སྤྱིར་ལྷོ་ཉིད་
ལ་དམིགས་པའི་ཞེ་ལྷག་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་འཕྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཞེ་ལྷག་
ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་ནམ་ལྷོ་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་ལྷག་མཐོང་ཞེས་པ་དེ་
ཡོང་བར་ཐོག་མར་ཞེ་གནས་སྤྱབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཅེ་གཅིག་པའམ་སེམས་
དམིགས་པ་ལ་ལྷན་ནེར་སྟོང་མཁན་གྱི་སེམས་ཅེ་གཅིག་པ་ཞེས་པ་དེ་དགོས་ཤིང་།
དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅེ་གཅིག་པ་ཡོང་བར་སྟོན་ལ་རྣམ་གཤེད་རགས་པ་དེ་དག་སྟོན་
པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་པ་དེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

གང་ལགས་ཤེ་ན། ཉིང་རེ་འཛིན་ནམ་ཞེ་གནས་ཞེས་པའི་སེམས་ཅེ་གཅིག་པ་དེ་
རི་ལྷོ་བྱས་ཏེ་སྤྱབ་ཀྱི་རེད་དམ་ཞེ་ན། ལྷན་བཟས་ནས་སྤྱབ་ཀྱི་མེད་ལ་ལྷན་པ་ལྷག་
པ་བཟོས་ནས་ཀྱང་སྤྱབ་ཀྱི་མེད། ལྷན་པ་ཏ་ལས་པའི་སྤྱང་པོ་དང་། སྤང་པོ་ ཏ་ལས་
པའི་ངར་ཤ་ཡོད་པ་དེ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་སེམས་དམིགས་པ་ལ་ལྷན་ནེར་སྟོང་དགོས་
པ་ཞིག་བཟོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ང་ཆོ་གཉིད་ཁྱུ་ཞུས་བསམ་རྒྱ་འཛིན་ལྟ་མེད་པར་སྟོ་ལྷན་ནེར་སྟོང་པ་ཞིག་ཡོད་
པ་དེ་མིན། སྟོ་ཏ་ཅང་གི་སྤང་པོ་དང་ངར་ཤ་གསལ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་
སེམས་གཞན་དུ་མི་གཤེད་བར་སྒྲུབས་སུ་བབ་པའི་དམིགས་པ་གང་ཡོད་པ་དང་།
གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྟོང་དུ་ལྷན་ནེར་སྟོང་མཁན་ཞིག་དགོས། དེ་ཡོང་བ་དེ་ཡང་
འཛིན་པས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ལྷན་ལྷན་དུ་འཛིན་པས་དམིགས་པ་དེ་བཟུང་ནས་
སེམས་དམིགས་པའི་སྟོང་ལ་གནས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་བཞིན་གྱིས་བྱ་ར་བྱས་ནས་

འགྲོ་དགོས། དེར་བརྟེན་སེམས་ཅེ་གཅིག་པ་བསྐྱེད་ཆུ་ཞེས་པ་དེ་གཙོ་བོ་དཔེ་བཅས་
དཔེ་ཞེས་ཆེད། དཔེ་བ་ཡོང་སྐབས་ཞེས་པ་ཞིན་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོང་བ་ཞིག་རེད།
དེས་ན་སེམས་དམིགས་པ་དེར་ཐོར་རེར་འཛིན་མཁན་གྱི་དཔེ་བ་དེ་ཉ་ཅང་གི་གལ་
ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་དཔེ་བ་ཡོང་བར་ནས་ཆུ་ནས་དཔེ་བ་རང་ཆོའི་
སེམས་ཆུ་ཡན་ལ་འགྲོ་མཁན་དེ་ག་ལེར་དཔེ་བ་སྤྲུང་བའི་ལྟར་བསྐྱེད་པ་ཞིག་
གོམས་པས་བཟོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་མང་གཞི་ཞིག་བཟོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

དེའི་མང་གཞི་བཟོ་མཁན་དེ་ཆུ་ལ་ཁྱིམ་ས་ཞེས་པ་དེ་རེད། ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་
འདི་འདྲ་དེ་འགྲིགས་ཀྱི་མ་རེད། དག་གི་སྤྱོད་ལམ་འདི་འདྲ་བ་དེ་འགྲིགས་ཀྱི་མ་རེད།
ཡིད་ཀྱི་ནུས་འགྱུར་འདི་འདྲ་བ་དེ་ཡང་འགྲིགས་ཀྱི་མ་རེད་བསམ་པ་ཞིག་ཞེས་པའི་
ཐོག་ནས་བསྐྱེད་པ་དེས་དཔེ་བ་ཞེས་ཐོག་མ་དེ་སྤེལ་བས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལ་ལུས་
དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཉེས་སྤྱོད་སྤོམ་པའི་ཆུ་ལ་ཁྱིམ་ས་ཞེས་པ་དེ་རེད།

དགོས་པ་གཞན་ཞིག་ནི་ཁ་སང་ནང་པ་སངས་ཆུས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
བསྐྱེད་བྱ་ལ་མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་བསྐྱེད་ཆུ་ཞིག་བརྟེན་ཐོན་པ་ལྟར་གནས་
སྐབས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱ་མངོན་མཐོ་དང་། མཐར་ཐུག་གི་བསྐྱེད་བྱ་ངེས་ལེགས། མཐར་
ཐུག་གི་བསྐྱེད་བྱ་ངེས་ལེགས་བསྐྱེད་ཆུ་དེ་ཡང་ཉིང་དེ་འཛིན་དང་བདག་མེད་
རྟོགས་པའི་ཞེས་རབ་བཅས་ཞེ་ལྷག་གཉིས་དེ་རེད། འཕྲུལ་གྱི་མངོན་མཐོ་བསྐྱེད་ཆུ་
དེ་ཆུ་ལ་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་བསྐྱེད་པར་བཞག་པ་རེད། ཆུ་ལ་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་དེ་གང་ཞིག་
རེད་དམ་ཟེར་ན། ཉེས་སྤྱོད་སྤོམ་པའི་ཆུ་ལ་ཁྱིམ་ས་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་མགོན་པོ་
ལྷ་སྐྱེད་ཀྱི་སྤྲུལ་གྱི་སྤྲུལ་པའི་ཆུ་དེ་མེད་དུ་མ་བཞི་བཟུ་བ་ལས།

བསོད་ནམས་མེན་པ་དང་པོར་བསྒྲིག།

བར་དུ་བདག་ནི་བསྒྲིག་པར་བྱེད།

མཐའ་མར་ལྷ་ཞིག་ཀུན་བསྒྲིག་པ།

དེ་ཞེས་དེ་ནི་མཁས་པ་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ནས་གོ་རིམ་དེ་སྟོན་ལ་མངོན་མཐོ་བསྐྱབ་རྒྱ་ཞིག་
དང་། མངོན་མཐོ་བསྐྱབ་པའི་རྒྱ་ཆགས་སུ་ཚུད་པ་ཞིག་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་བ་ཆེ་རབས་ནས་
ཆེ་རབས་སུ་མངོན་མཐོའི་ལུས་རྟེན་འཐོབ་རྒྱ་གདང་ལེལ་བ་ཞིག་བྱ་དགོས་ཤིང་།
དེ་ནས་མིའི་སྐད་པ་ནས་དཔྱད་ལུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཡོད་པ་དེ་བེད་སྟོད་བྱས་ཏེ་
ངེས་ལེགས་བསྐྱབ་རྒྱ་ཞིག་གི་གོ་རིམ་འདི་ལྟར་གསུངས་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ཐོག་མར་མངོན་མཐོ་འཐོབ་པར་གོགས་བྱེད་མཁན་དེ་ལུས་ངག་གི་
ཉེས་སྟོད་དེ་དག་ཡིན། ལུས་ངག་གི་ཉེས་སྟོད་དེ་གང་ལ་བརྟེན་གྱི་ཡོད་དམ་ཟེར་ན།
ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་སྟོད་པ་ངན་པ་དང་། གཙོ་བོ་ཉོན་མོངས་འདོད་
ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་སྟོད་པར་གཞན་ལ་གཞོད་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་དང་
མིན་སྣ་ཆོགས་ཡོད། ཞེ་སྤང་གིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ཞེ་སྤང་གིས་བྱངས་པའི་
སྟོད་པ་དེ་པ་རོལ་པོར་གཞོད་པའི་ལས་ཤིག་རེད། དེ་ལ་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་
ལས་ཞེས་བརྟེན་གྱི་ཡོད།

གཞན་ལ་གཞོད་པའི་ལས་དེ་དག་ནི་གཞན་ལ་གཞོད་པ་སྐྱེལ་བ་ཡིན་སྟབས་
དེའི་འབྲས་བྱར་རང་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡོང་གི་ཡོད། ང་ཆོ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་
རེད། སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་དེ་འབྲུག་པའི་རྒྱ་དེར་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་

ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། རང་ཉིད་བདེ་བ་འདོད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་བདེ་བ་ཡོང་བའི་རྒྱ་དེར་
བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

དེའི་ཐོག་ལ་སྒྲོ་རགས་པ་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་བ་དེ་ཙམ་མིན་
པར་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་མ་བརྟེན་པར་ནང་གི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་སྟེང་ནས་བདེ་བ་
སྟོང་བའི་བདེ་བ་དང་། ཡང་ན་ཆོར་བ་བཏང་སྟོམས་དོན་དུ་གཉེར་བའི་བསམ་པའི་
འདོད་པ་ལས་བརྒྱལ་བའི་ཁམས་གོང་མ་དོན་དུ་གཉེར་བ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་ཁམས་
གོང་མའི་ལུས་རྟེན་བསྐྱབ་པའི་རྒྱ་དེར་མི་གཡོ་བའི་ལས་ཞེས་ཟེམ། ལས་ལ་གསུམ་
སྟེ་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས། བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས། མི་གཡོ་བའི་ལས་ཞེས་
གསུམ་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

ངན་འགྲོ་དག་ཀྱང་དངོས་སུ་ཡོད་པའི་དཔེ་མཆོན་དང་བཅས་པ།

ངན་འགྲོའི་སྐྱེ་བར་འཕེན་བྱེད་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆོར་བ་སྤྲུག་བསྐྱེད་
ལྷགས་བྲག་པོ་ཡོད་པའི་སྐྱེ་གནས་ངན་འགྲོ་དང་། དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས། ཡི་དྲགས་
ཀྱི་སྐྱེ་གནས། དཔྱལ་བའི་སྐྱེ་གནས་ལྟ་བུ་དང་། དཔྱལ་བ་ཞེས་བ་དེ་མངོན་པ་
མཛོད་ནས་གསུངས་པ་ལྟར།

འདི་འོག་སྟོང་པ་ཉི་ལྔ་ན།

མནར་མེད་པ་ཡང་དེ་ཙམ་མོ།

ཞེས་མངོན་པ་མཛོད་ནས་གསུངས་པ་བཞིན་ཏག་ཏག་ཡོད་མེད་མི་ཤེས་ཀྱང་
དུད་འགྲོ་ཞེས་བ་དེ་རྩ་ཆོས་མཐོང་གི་ཡོད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཡི་དྲགས་ཀྱི་རིགས་

དེ་བཞིན་གྱི་ཆོའི་གས་ལ་གདོན་འདེམ་མཐོང་མཐོང་མིག་མཐོང་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་
དམ་ཟེད། མིག་མཐོང་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་ཀྱི་འདུག་སྟོན་མ་མོད་ལ་ངའི་ངོ་མེས་པའི་རྣམ་
རྒྱལ་གྱ་ཆར་གྱི་སྐུ་ཞབས་ཤིག་ཡོད། ཁོང་ཉི་མ་གཅིག་ལྟ་སར་གྱིན་ནས་ལྟ་སར་
འགྲུལ་པ་ཞིག་ལྟ་འདུག འགྲུལ་པ་དེས་ཐེུ་རང་མཐོང་གི་ཡོད་པ་དེད་ཅེས་བརྗོད་
གྱི་འདུག་ཅིང། གྲ་ཆར་སྐུ་ཞབས་དེ་སྟོན་པ་རན་པོ་འདྲ་ཞིག་ཡོད། ཁོ་རང་གི་མིང་
ལ་མི་ཆུང་ཟེར་གྱི་ཡོད་ཅིང། མི་གཟུགས་པོ་ཆུང་ཆུང་དེད། གཟུང་པོ་ཆུང་ཆུང་
ཡིན་སྟབས་མི་ཆུང་ཞེས་བཏགས་པ་དེད། ཁོངས་ངོ་མེས་ལ། བལ་ཆེར་ལྟ་བུར་
དགྲ་ཅམ་ལ་ཕྱོངས་ཆར་མེད་དམ། སྟེར་རྗེ།

ཆུང་ཆུང་སྐྱབས་ལ་ངས་ཅེད་མོ་ལྟ་བུ་ཅེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་འགྲུལ་བ་དེའི་སར་སྲིན་
ནས་ཅེད་མོ་ལྟ་བུ་ས་ང་ག་དོན་འདི་བསྟ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་འདུག ཁོས་
འཁྲིགས་ཀྱི་རེད་ངས་བཏང་ཚོག་ཅེས་བརྗོད་འདུག དེ་ནས་དགོང་མོ་ཡར་ཅིེ་ལ་
སྡེ་བས་ཉེ་མ་ཉལ་བ་བསྟད་དེ་ག་དོན་འདི་ཞིག་སྟག་རྒྱས་བསམ་ནས་
བསྐྱུགས་བསྟད་ཀྱང་ག་དོན་འདི་མཐོང་མི་འདུག་ཅིང་། དགོང་མོ་དང་མོར་མཐོང་
མེད་སྟབས་དེ་ནས་དགོང་མོ་ཁ་ཤས་ཤིག་འདི་ལྟར་སྐྱུག་ནས་བསྟད་ཀྱང་མ་མཐོང་
བར་བརྟེན།

ཡང་ཉིན་གཅིག་ལྷ་སར་འགྲུལ་བ་དེའི་སར་སྤྱོད་ནས་ངས་གདོན་འདྲེ་ཙ་བ་ནས་

མཐོང་མ་བྱུང། ར་གཤོན་འདྲེ་རེས་པར་དུ་བཟླ་དགོས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་འདུག འབྲུག་
པ་དེས་འོ་ན་བྱེད་རང་ལྷ་མོ་འདི་བྱེད་ཞེས་བརྗོད་དེ་ལྷ་མོ་ཞིག་སྤྱད་འདུག ལྷ་མོ་དེ་
ཡར་བྱེད་ནས་ལྷ་མོ་དེ་གྲོན་ནས་འདི་ལྷར་གཤོན་འདྲེ་བཟླ་ག་བསྟན་པ་རེད། གང་
མཆ་མས་པོར་རྗེས་སྒྲེལ་བྱུང་ནང་ནས་གདོང་ཏེ་ཅང་གི་སྒྲོ་པོ་ཞིག་གིས་ཡར་འདི་
ལྷར་བཟླ་གི་འདུག་ཟེར། དེ་ནས་ཁོ་ཞིང་ནས་མཁྲོགས་པོར་ལྷ་མོ་དེ་སྤྱད་ནས་
བསྟན་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་གྱི་འདུག་དེ་པོ་རྒྱས་ངོ་མ་རེད། དེ་ལྷ་བྱ་བྱུང་མཆར་དེ་འབྲ་
ཡོང་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད།

མི་ཤི་བ་ཞིག་གི་ཁོའི་བར་སྡེད་དེ་ཚུར་མི་ལ་ཞུགས་ཡོང་མཁན་ཞིག་སྟེ། ཡང་
སྟོན་མ་མཆོད་དཔོན་མཁན་པོ་རྒྱ་གར་དུའང་ར་ཆོ་མཉམ་དུ་ཡོང་བ་རེད། ཁོང་གི་རོ་
ཤེས་པ་འདི་གྲུ་ཆོང་སྐྱུ་ཞབས་ཤིག་གྲོངས་ནས་དེ་གྲུ་ཆོང་སྐྱུ་ཞབས་གཞན་ཞིག་ལ་
ཞུགས་ཤིང་། དེ་ཞུགས་སྐབས་ཁོ་རང་ལ་རྟ་ཅང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཞིག་ཡོད་པས་རྟ་ཅང་
དུ་གི་འདུག་ཅེས་ཟེེད།

[illegible]

ཀྱི་འདུག་དཀའ་ལས་ཏེ་ཅང་ཁག་གི་འདུག་ཅེས་དེ་ལྟར་བཤད་མཁན་ཞིག
དེ་ནས་གླུ་བས་ཟླེ་ཁྱི་བྱང་རིན་པོ་ཆེས་གསུང་ཞིག་བཏང་གནང་མཛད་དེ་མེའི་
སྒྲིང་དུ་ཅུམ་པ་ཞིག་བརྒྱབ་ཏེ་གཟིམ་ཆུང་གི་སྒྲོ་འགྲམ་དུ་བཞག་སྐབས། དགོང་མོ་
ཕྱི་ལོར་གཟིམ་ཆུང་གི་སྒྲོ་འགྲམ་དེར་འདྲེ་དེ་ག་ལེར་ཡང་ཞུགས་ནས་མིག་ཆུ་བཏང་
བའི་སྐབས་དེར་གསུང་གནང་བ་དེ་སྤྲ་ཁྱག་གི་འཁྲིས་སུ་ཐོག་མ་ནས་ཡོད་ཀྱང་ཅ་བ་
ནས་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག་ཟེད། དེ་ནས་ཁྱི་བྱང་རིན་པོ་ཆེས་སྤྲ་གས་བྱུག་བྱུག་བྱུག་
བཅས་གསུང་བསྐྱོས་གནང་མ་ཐག་འདྲེ་ཞུགས་མཁན་དེར་ཆོར་བ་སྐྱེབས་ཡོང་གི་
འདུག་ཅེས་ཟེད། དེ་ནས་མེའི་སྒྲིང་གི་དུ་བ་དེ་ལ་ཆོབ། ཆོབ་ཅེས་བྲ་རྒྱ་དང་རོམས་
རྒྱ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་ལྟར་ཏེ་ལམ་མེ་ལ་ཡང་ཁ་བརྒྱབ་གྲུབས་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཟེད།
དེ་མཆོད་དཔོན་ལགས་ཀྱིས་དངོས་སུ་མཐོང་བ་རེད། དེ་ལྟར་བཞུགས་ཀྱི་འདུག
དེ་རྗེས་ཁོ་རང་མེ་ལ་ཡང་ཁ་བརྒྱབ་གྲུབས་བྱས་ནས་ཁོ་རང་ཆོབ། ཆོབ་ཅེས་
ཅིག་ཏེ་ལས་པ་བྲ་རྒྱ་ཡོད་པ་ལྟར་བྱས་ཏེ་ད་ཡིན་ན་ང་གོད་ཁོག་རྒྱགས་སོང་། ད་
ཡིན་ན་འགྲིགས་སོང་ཞེས་བཞུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། དེ་ཡང་མཆོད་དཔོན་ལགས་
ཀྱིས་དངོས་སུ་མཐོང་སྟེ་ང་ལ་བཤད་བ་རེད། མཆོད་དཔོན་ལགས་ཀྱིས་ང་ལ་སྐྱུག་
རྩུབ་བཤད་པ་ནི་ག་ནས་ཡིན། དེ་སྐྱུག་རྩུབ་བཤད་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད། མཆོད་
དཔོན་ལགས་ཀྱིས་ང་ལ་སྐྱུག་རྩུབ་བཤད་ན་མཆོད་དཔོན་ལགས་ལ་ཐན་པ་རག་རྒྱ་
དང་གོ་ས་མཐོ་རུ་འགྲོ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། དེར་བརྟེན་དེ་བདེན་བ་རེད། རྗེས་སུ་ཁྱི་
བྱང་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གསུངས་ཀྱི་འདུག འདི་ཆོའི་གས་དེ་ང་རང་ཆོ་མི་མ་
ཡིན་པའི་འགྲོ་བ་ཁྱད་མཆར་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

ཡང་ཆེ་ས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། གནས་ཚུང་ཆོས་སྐྱོང་དང་ལྷ་དེ་ཆོའི་གས་དེ་
ཡང་ཡོད་ཐག་ཆོད་རེད། དེ་ཆོའི་ནང་ལ་ང་ཆོ་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ལྟར་གཟུགས་མེད་ཀྱི་
སྤྱི་ཆོགས་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། དེའི་ནང་དུ་འང་མཐོ་བའི་རིགས་ལྟ་བུ་གཅིག་དང་། ཡོན་
ཏན་ཡོད་པའི་རིགས་ལྟ་བུ་གཅིག་ ཡང་སྐྱོ་བ་ལྟ་བུའི་རིགས་ཤིག་ སྤྱག་བསྐལ་གྱི་
འོག་ཏུ་ཚུད་པའི་རིགས་ཤིག་བཅས་མང་པོ་ཡོད་ས་རེད། དེ་དག་གི་གས་སྤྱི་
དྲགས་ཞེས་པ་དེ་ཡང་སྤྱེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

མི་མ་ཡིན་པའི་འགྲོ་བ་འདྲ་མིན་ཡོད་པའི་ནང་ཁྱི་རྒྱལ་ལ་ཡང་བཤད་མཁན་
འདུག་ཅིང་། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་དམིགས་བསལ་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་དང་ཁམས་
གསུམ་རིགས་དྲུག་ཅས་པའི་དབྱེ་བ་བྱེ་གི་མེད་པ་ལས་དེ་མིན་ཁང་པ་དེ་རིགས་
ནང་སྒོ་བྱེ་བ་དང་སྒོ་བརྒྱབ་པ་སོགས་བྱེད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་འདྲ་
མིན་དེ་འདྲ་བཤད་ཀྱི་འདུག་ཅིང་། ང་ལ་འང་དེ་འདྲ་བཤད་མཁན་ཞིག་བྱུང་། ཁང་
པའི་སྒོ་བྱེ་བ་དང་སྒོ་བརྒྱབ་པའི་སྤྱི་ Tape Recording རྒྱ་འདུག་འདྲུལ་ཆས། རྟེ་
ནང་ལ་བརྒྱག་པ་དེ་འདྲ་བསྟན་མཁན་བྱུང་ལ། དེ་འདྲ་བཤད་མཁན་ཞིག་ཀྱང་བྱུང་།
དེ་ཆོའི་གས་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་རེད།

དེར་བརྟེན་སྤྱི་གནས་ང་ཆོ་མིས་མཐོང་བའི་དུད་འགྲོ་གཅིག་ལྟ་བུ་མིན་པར་སྤྱི་
གནས་འདྲ་མིན་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། དེ་ཆོའི་ནང་དུ་སྤྱི་གནས་ཀྱི་རིགས་
འགའ་ཤས་སྤྱག་བསྐལ་ཏུ་ཅང་ཚྱོད་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་དེར་དཔུལ་བ་བ་
ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལས་སྤྱག་བསྐལ་ཚུང་ཚུང་བའི་རིམ་བུ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ཞིག་སྤྱི་
གཙོ་བོ་བཀའ་སྒྲོམ་གྱི་སྤྱག་བསྐལ་གྱིས་མནར་བ་དེ་དག་ལ་ཡི་དྲགས་ཅེས་བརྗོད་

བ་རེད། ལུས་ཉེན་རགས་པ་ཡོད་པ་རང་རང་ཆོ་འཇམ་གྱིང་འདིའི་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་
དུད་འགྲོའི་རིགས་དང་། དུད་འགྲོ་སྒྲི་ཡི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་གླེན་ཞིང་སྒྲོངས་པ་ཞེས་
བརྗོད་གྱི་ཡོད། ར་ཆོ་མི་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། སྤྱིར་རྒྱུ། དེ་དག་
སྤྱབས་མེད་མགོན་མེད་ཏུ་ཅང་སྒྲི་པོ་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་ཅེས་
བརྗོད་པ་དེ་དེ་རེད།

རན་སོང་དུ་འཕེན་བྱེད་གྱི་རྒྱ་ངོས་འཛིན་ནས་སྤང་སྤང་བྱ་ཚུལ་སྟོར།

རན་འགྲོ་རན་སོང་གི་གནས་སུ་སྒྲུབ་པའི་ལས་པལ་མོ་ཆེ་གཞན་ལ་གཞོད་པའི་
ལས་དེ་དག་གིས་འབྲས་བུས་ཡོང་གི་ཡོད། གཞན་ལ་ཆགས་པའི་ཀུན་ནས་
བསྐྱངས་ཏེ་གཞན་ལ་པན་པ་བསྐྱབ་རྒྱ་ཡོང་གི་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་གཞན་ལ་པན་པ་
བསྐྱབ་པའི་ལས་དེ་དག་གིས་སྒྲུབ་གནས་བཟང་པོ་ལེན་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་མི་དགེ་
བཅུ་སྟོང་ཞེས་པའི་དེའི་ནང་དུ་སྟོན་གཙོད། མ་གྲིན་ལེན། བཅན་གཤམ། རྩན། ས་
མ། ཆོག་རྩལ། ངག་ཀྱལ་དེ་དག་གིས་གཞན་ལ་གཞོད་གྱི་ཡོད།

ངག་ཀྱལ་ཞེས་པ་དེས་རང་ཉིད་གཅིག་བྱ་གཅིག་ལ་བ་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ན་གཞན་
ལ་དམིགས་བསམ་ལ་གཞོད་པ་གང་ཡང་མེད། དེ་མིན་མི་ལས་ཀ་ཏུ་ཅང་བྱེད་མཁན་
ཞིག་དང་། ཡང་ན་ཁ་འདོན་དགེ་སྦྱོར་བྱེད་མཁན་ལྟ་བུའི་འཁྲིམས་སུ་ཕྱིན་ཏེ་སྤྱང་ལྟ་
བུ་འབྲུ་མིན་བཤད་ན་ཁོའི་ཁ་འདོན་ལ་གཞོད་པ་སྒྲུལ་བ་དང་། ཁོའི་ལས་ཀ་དེ་ཡང་
འབྲས་ཤོར། དཔེར་ན་འཆོམ་པོ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་འཆོམ་པོ་རིག་པ་ཏུ་ཅང་
བསྐྱེམས་ནས་འཆོམ་པའི་སྐབས་ཁོའི་ཉེ་འཁྲིམས་སུ་ཕྱིན་ཏེ་ཁ་བརྟེན་གྲོད་ནས་བསྐྱེད་

ན་ཁོའི་འཆམ་པོ་དེ་ཡང་ཡག་པོ་ཞིག་མི་ཡོང་ལ་དུས་ཚོད་ཀྱི་འཕྲོ་བཏུག་ཀྱི་ཕྱིན་ཆོར་
ཁོའི་སྒྲིབ་ཆ་དེ་ཡང་ཉུང་དུ་ཕྱིན། གཅིག་བྱས་ན་ཁོས་སྐད་ཆ་འོད་ཀྱི་སྐད་ཆ་སྟུང་པོ་
བྱུང་ན་ཨ་ཙོ་གང་འབྲེད་དམ་ཞེས་བརྗོད་ན། ཁོའི་མཚུ་བ་མོར་ཁབ་བྱུག་རྒྱུ་འཁྲུག་
ཁ་ཡོད།

དེར་བརྟེན་དག་ཀྱིས་མི་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་སྟུང་པོ་བཤད་ནས་བསྟན་ན་མི་
དེའི་ལས་ཀར་འཐུས་འོར་འགྲོ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། གཞོད་པ་མེད་པའི་དག་ཀྱིས་གང་
ཞིག་རེད་དམ་ཞེས། རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱི་གཅིག་ལ་བ་བརྒྱབ་ནས་བསྟན་ན་དག་ཀྱིས་
ཡིན་ཡང་དེས་གཞོད་པ་གང་ཡང་མེད། དེ་མིན་སློག་གཅོད་ནས་བཟུང་སྟེ་རྟུན། སྤ་
ས། ཚིག་རྩུབ་དེ་དག་གི་བར་དུ་གཞན་ལ་གཞོད་པའི་རིགས་ཤིག་སྟུག་རེད།

གཞན་ལ་ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་སློ་མི་བདེ་བ་ཡོང་བ་དང་། ལུས་སློག་ལ་གཞོད་པ་
ཤིག་སྟུག་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་དག་བསྟོན་རྒྱུ་ཞེས་པ་ནི་སློད་པ་དེ་དག་ནང་བསམ་པ་
དང་འབྲེལ་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལས་ཀྱིས་སློང་གང་ཡང་མེད་པར་ཡོང་གི་མེད།

ལས་ལ་བྱས་ལ་བསགས་པ། བསགས་ལ་མ་བྱས་པ། བྱས་ལ་མ་བསགས་པ་
ལྟ་བུ་དབྱེ་བ་མང་པོ་ཞིག་བྱེ་གི་ཡོད། བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་དང་། བྱེད་འདོད་ཡོད་པའི་
སློག་ནས་བྱས་པ་དེ་བསགས་ལ་བྱས་པ་དང་། བྱས་བསགས་གཉིས་ཀ་ཆང་བ་དང་
། བྱེད་འདོད་མེད་ཀྱང་བྱེད་དུ་བརྟུག་པ་དེ་དག་ནི་བྱས་ལ་མ་བསགས་པ། བྱེད་
འདོད་ཡུན་རིང་པོར་བསམ་སྟོབྱ་བྱང་ཞིང་དངོས་སུ་ལག་ལེན་དུ་མ་བསྟར་བ་ནི་
བསགས་ལ་མ་བྱས་པ་ཞེས་བརྗོད་གི་ཡོད།

དེ་ལྟའི་དབང་གིས། ལས་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་གི་དབང་གིས་འབྲས་བུ་སློང་བར་ངེས་

པའི་ལས། མ་ངེས་པའི་ལས། སྤྱིང་བར་ངེས་པའི་ལས་དེ་ལའང་འབྲས་བྱ་ཆེ་འདིར་
མཐོང་ཆོས་སུ་སྤྱིང་བ་དང་། ཆེ་ཕྱི་མར་སྦྱེས་ནས་སྤྱིང་འབྱར་གྱི་ལས། སྦྱི་བ་ཕྱི་
མར་སྤྱིང་པའི་ལས། ཡང་སྦྱི་བ་གཞན་དང་གཞན་དུ་སྤྱིང་བའི་ལན་བྲངས་གཞན་དུ་
སྤྱིང་འབྱར་གྱི་ལས་ཞེས་ལས་ལ་དབྱེ་བ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་བྱེ་གི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ལས་དེ་གཙོ་བོ་བསམ་པའི་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ལས་ཤུགས་ཆེ་བ་
དེ་དག་བསམ་པས་བྱེད་འདོད་ཀྱིས་ལས་དེ་བསགས་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཀུན་སྤྱོད་
དང་འབྲེལ་བས་བརྟེན་སེམས་དང་། གཞོད་སེམས། ལོག་ལྷོད་དཔེར་ན་བརྟེན་
སེམས་གྱི་དབང་གིས་པལ་ཆེར་མི་གཙང་སྤྱོད་དམ་བཙན་གཤམ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་དང་
། མ་བྱིན་ལེན་པ་ལྟ་བུ། དཔེར་ན་སློག་གཙོད་བྱེད་པའི་རིགས་པལ་ཆེར་བརྟེན་
སེམས་གྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་རེད། བརྟེན་སེམས་ཤུགས་ཆེ་བུ་བྱིན་ཏེ་ང་ལ་བྱུང་ན་
བསམ་པ་དེ་ཤུགས་ཆེ་བུ་བྱིན་ཏེ་དེ་རྗེས་དངོས་སུ་མ་བྱིན་ལེན་པ་དང་། བཙན་
གཤམ་བྱེད་པ། སློག་གཙོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་བཞིན་གཞོད་སེམས་གྱི་ཐོག་ནས་རྩུབ་དང་སྤྱོད་པ་མདོར་ན་ལུས་ངག་གི་ཉེས་
སྤྱོད་དེ་དག་ཡང་ན་བརྟེན་སེམས་ཆགས་པའི་དབང་གིས་ཡོང་བ་དང་།

ཡང་ན་གཞོད་སེམས་ཞེ་སྤང་གི་དབང་གིས་ཡོང་བ། ཡང་ན་གཏི་མུག་ནི་ལོག་
ལྷོད་རིགས་གྱི་ནང་སྤྱོད་པས་གྱི་ཡོད། མདོར་ན་ཆགས་སྤང་སྤོངས་གསུམ་གྱིས་ལུས་
ངག་གི་ལས་དེ་དག་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་མི་དག་བརྟེན་སྤྱོད་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་
པ་འདིས་ངན་འགྲོར་སྦྱི་བའི་གཞན་ལ་གཞོད་པའི་ལས། བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་
ལས། ངན་འགྲོར་སྦྱི་བ། ལྷུག་བསྐྱེད་གྱི་ལྷུག་བསྐྱེད་ཤུགས་ངག་པོ་ཡོང་བའི་སྦྱི་

གནས་མི་ཡོང་བ། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལུགས་དྲག་པོ་མི་ཡོང་བའི་དོན་དུ་
རིམ་བཤམ་དང་པོ་དེར་མི་དགེ་བཅུ་སྟོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་པ་བཤད་པ་རེད།

ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་པ་དེ་ Discipline, རྒྱུག་ལམ། ། Discipline, དེར་
བསམ་སྒོ་ཡག་པོ་ཞིག་གཏོང་དགོས། མར་བཀའ་བཏང་བ་སྟེ་རྒྱ་མི་གྲང་ཁན་གྱི་
བཅན་དབང་འོག་འདི་བྱེད་དགོས་འདི་བྱེད་མི་ཚོགས་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ་གནས་ཚུལ་ཐ་
དད་རེད། དེ་ལྟར་མིན་པར་སོ་སོས་པན་ཡོན་དང་ཉེས་དམིགས་ཤེས་ནས་འདི་ལྟ་
བུ་བྱས་ན་རང་ཉིད་ལ་གཞོད་ཀྱི་རེད། འདི་ལྟ་བུ་བྱས་ན་རང་ཉིད་ལ་པན་གྱི་རེད་
བསམ་པའི་སྟོན་དང་ཡོན་ཏན་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་པན་པའི་རང་བཞིན་དེ་བསྟུན།
གཞོད་པའི་རང་བཞིན་དེ་སྒྲིམ་པ་དེ་ཚུལ་ཁྲིམས་དོ་མ་དེ་རེད།

དཔེར་ན། ང་རང་ཚོའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་བྱེད་རང་གི་
ཁྲག་ནང་ཞག་ཅི་འདུག བྱེད་རང་ཁ་ལག་ཟ་རྒྱུར་གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་ན་བྱེད་རང་
རིལ་གྱི་རེད། བྱེད་རང་ Hearttattact རྒྱུང་ན། ། ཡོང་གི་རེད། བྱེད་རང་གི་
མྱད་ཅ་འགག་ནས་མྱད་ཁྲག་འབྲེས་ཀྱི་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ན་ཞག་ཅི་མང་པོ་མ་
ཟས་པ་བཅས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

བྱེད་རང་ལ་གཅིན་སྟེའི་ན་ཚ་འདུག་པས་འཆམ་འཆམ་མང་ཅམ་བྱེད་དགོས་
ཞེས་བརྗོད་ན། དེ་ནས་གཅིན་སྟེའི་ན་ཚ་དེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་འཆམ་འཆམ་ལ་
མང་ཅམ་འགྲོ་བ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ Discipline, རྒྱུག་ལམ། ། རེད། Dis-
cipline, རྒྱུག་ལམ། ། དེ་ཨམ་རྩེས་བཀའ་བཏང་བ་སྟེ་ Order རྒྱུག་ལམ། །
བཏང་ནས་བྱས་པ་མིན། ཨམ་རྩེས་བྱེད་རང་དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་བྱེད་རང་གི་སྟོག་ལ་

ཉེན་ཁ་ཡོད། ཁྱེད་རང་དེ་བྱས་ན་ཁྱེད་རང་ཆེ་རིང་པོར་སྤྲོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་
དེས་སྦྱོན་དང་ཡོན་ཏན་ཤེས་པའི་སྦྱོན་ས་གཞོན་པའི་བྱ་བ་དེ་བཀག་ཅིང་པན་པའི་
བྱ་བ་དེ་བསྐྱབ་པ་རེད། Discipline, རྒྱུག་ལམ། དེ་རེད།

སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་རང་ལ་སྤྱུག་
བསྐྱལ་ཡོང་བའི་རྒྱ་རྒྱེད་དེ་དག་བསྐྱེལ་དགོས་པ་རེད། རང་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཡོང་བའི་
རྒྱ་རྒྱེད་དེ་དག་གསོག་དགོས། བསྐྱབ་དགོས་ཞེས་བརྗོད་པ་ Discipline,
རྒྱུག་ལམ། དེ་རེད། དེར་བརྟེན་ Discipline, རྒྱུག་ལམ། གཙོ་བོ་དེ་དག་
Self Discipline, རྩ་སྤོམ་གྱི་ལམ། ཟེར་བ་དེའི་སྤྲོད་ནས་ཡོང་དགོས་ཤིང་
ཡིན་རྒྱུ་དེ་རེད།

དགོན་པ་གྲྭ་ཚང་ཆོའི་ནང་དུ་རབ་བྱུང་པོ་མའི་ཁྲིམས་ཤིག་ཡོང་གི་ཡོད། ཡིན་
ན་ཡང་དོ་བདག་སོ་སོས་ཁྲིམས་དེ་དང་དེ་སྤང་ན་པན་ཡོན་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དང་།
ཁྲིམས་དེ་དང་འགལ་ན་ཉེས་དམིགས་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་མི་ཤེས་པ་ཡོང་གི་རེད།
དེའི་ངོ་བོར་ལྟོས་ན་དགོན་པ་སྤྱིའི་སྤྱིག་དང་ཁྲིམས་ཀྱིས་མར་བཀའ་བཏང་བ་ལྟ་བུ་
ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དགོན་པ་སྤྱིའི་སྤྱིག་དང་ཁྲིམས་བཟོ་བའི་དམིགས་ཡུལ་གཤུལ་བྱ་
རྣམས་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་དུ་མི་འགོ་བ་དང་། ཉེས་སྦྱོད་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་
མི་འགོ་བའི་དོན་དུ་ཁྲིམས་སུ་བཅའ་བ་རེད། དེར་བརྟེན་པན་པའི་རང་བཞིན་རེད།
གྲུང་ཁམ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱས་ཏེ་གྲུང་ཁམ་ཏང་ལ་ཁ་གཏང་ཆོག་གི་མ་རེད། འདི་ཡང་
བྱས་ཆོག་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ་ཆོའི་གསུང་ཁྲུང་མཆར་ཞིག་འདུག་པ། སངས་རྒྱས་
བཙུམས་ལྡན་ཀྱི་ཆོས་ནང་དུ་ཁ་ཁ་གཏོང་ཞེས་པ་ཞིག་ཏེ་ལམ་མེད།

ལོག་ལྟ་ཞེས་པ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བ་རེད། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བ་དེས་ལུས་
ངག་གི་ཉེས་པ་དང་ས་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བ་དེ་པར་བཀག་
ནས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་ལྟ་བ་སྐྱེ་དགོས་པ་རེད། ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་ལྟ་བའི་ལྟོག་
ཆེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བ་དེ་བྱེད་རྒྱ་མེད། དེ་ཉེས་པ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་དེ་ལྟར་
གསུངས་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ཁས་མི་ལེན་པ་ལྟ་བུ་དང་།
བདེན་བཞིན་ཁས་མི་ལེན་པ་དེ་ཆོའི་གས་དེ་རང་ཉིད་ལ་གྱོང་རག་རྒྱ་རེད། དངོས་
ཡོད་གནས་ཚུལ་དེ་ Deny རྒྱུ་ལེན་མི་བྱེད་པ། ལུས་པ་ལྟར་རེད།

དེ་ཙམ་མ་ཟད་ལོག་ལྟ་ཞེས་པ་དེར་གཉིས་ཡོད། སྐྱོ་འདོགས་ལོག་ལྟ་དང་སྐྱར་
འདེབས་ལོག་ལྟ་ཞེས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད། དེ་ཡང་སྐྱོ་འདོགས་ལོག་ལྟ་ནི་མེད་པ་
ཞིག་ལ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་དེ་ཉམས་པ་བཤད་པ་དེ་སྐྱོ་འདོགས་ལོག་ལྟ་རེད། སྐྱར་
འདེབས་ལོག་ལྟ་ཞེས་པ་ནི་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་དེ་སྐྱར་བ་བཏབ་པས་
ན་སྐྱར་འདེབས་ལོག་ལྟ་རེད། དེས་ན་སྐྱར་འདེབས་ལོག་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་མེད་ལ། སྐྱོ་
འདོགས་ལོག་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་དེས་གང་ཞིག་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་
ན། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དེ་ཁས་ལེན་དགོས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་
བརྟེན་ང་ཆོས་ Discipline རྒྱུག་ལམ། ཟེར་བ་དེ་ཤེས་དགོས་པ་རེད། ཚུལ་
ཁྲིམས་ཞེས་པ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་པན་སྤང་སྐྱོབ་བྱེད་པ་དང་། རང་ཉིད་མི་བདེ་བ་
ཡོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་སྒྲིལ་བ་དེར་ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

དཔུང་འདོག་གི་སྒྲོམ་དང་། དཔེ་ཤེས་བསྟན་ཚུལ།

དེ་ལྟ་བུའི་སྒོ་ནས་མི་དག་བཙུ་སྒྲིང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་བསྐྱབ་ནས་འབྲལ་དུ་
མངོན་མཐོ་འཛོལ་བ་དང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་མི་དག་བཙུ་སྒྲིང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་
བརྟེན་ནས་དྲན་ཤེས་བག་ཡོད་བསྟེན་སྐབས་དྲན་ཤེས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་། དྲན་
ཤེས་ཀྱི་རུས་པ་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བའི་ཐོག་ནས་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཡེང་ཤ་མོ་
བསྐྱེལ་བའི་ཉིང་འཛིན་བསྐྱབ་བ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཅེ་གཅིག་བ་དམིགས་
བ་གང་ལ་ཡིན་ན་ཡང་སེམས་ལྟན་ནིར་སྒྲིང་བའི་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་འདི་འཛོལ་
བའི་ཐོག་ནས་སེམས་ཀྱིས་དབྱད་བ་བྱས་ཀྱང་དབྱད་བའི་ཡུལ་དེ་ལས་གཞན་ལ་
སེམས་མ་གཡེང་བར་འགྲོ་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གནས་ལུགས་གཉིང་ཕྱིན་པ་ཞིག་
དབྱད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དབྱད་བ་མ་བྱས་བར་སེམས་འཛོག་བ་ཡིན་ན་ཡང་འཛོག་བའི་
དམིགས་རྟེན་དེའི་སྒྲིང་དུ་ཚོད་གཉིས་གསུམ་ལྟ་བུ་ལྟན་ནིར་སྒྲིང་ཐུབ་པ་དེ་འདྲ་
ཡོང་གི་ཡོད།

འདི་ངོ་ཤེས་བ་དེ་འདྲ་སེམས་ཉིང་འཛིན་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་འདི་ལྟར་འཛོག་
སྐབས་རིགས་ཁ་ཤས་འཛོག་སྒོམ་རེད། འཛོག་སྒོམ་འདི་ལྟར་བཞག་སྐབས་མདུན་
དུ་གང་ཞིག་བྱས་མིན་མ་མཐོང་བ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག དེ་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་
བཞག་བ་ཡིན་སྐབས་གནས་སྐབས་དེར་སྒོ་ལྡེའི་ཤེས་བ་དེ་དག་གི་དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་
ཅུང་ཟད་ཤུགས་ཆུང་དུ་ཕྱིན་ནས་མདུན་དུ་གང་ཞིག་བྱས་མིན་དེ་དག་མ་མཐོང་
ཞིང་། སྒྲིང་དག་ཀྱང་མ་ཐོས་བ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། མཐོང་དང་ཐོས་བ་ཡིན་
ན་ཡང་སྒྲིང་ལ་མ་རེས་བ་ལྟ་བུ་ཆགས་འགྲོ་གི་ཡོད།

དེ་བཞིན་དབྱད་སྒོམ་ཀྱིས་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་དབྱད་སྐབས་སེམས་གཞན་དུ་

མི་གཤེད་བཞིག་འགྲོ་བ་དང་། དཔེར་ན་ངས་བཀའ་ཆོས་ལྷན་སའི་ཀུན་ཉི་མ་མཁས་
པའི་དབང་པོ་རེད། དངོས་གནས་ཤང་གནས་རྒྱན་བྱུག་མཆོག་གཉིས་དང་འབྲ་བ་
ཞིག་རེད། ལྷག་པར་དབྱུ་མ་དང་ཆོད་མའི་གཞུང་ལ་ཏྲ་ལས་པའི་མཁས་པ་རེད།
ངས་ཁོང་གི་ས་ནས་དཔེ་ཆ་བྲིད་ཅིང་ཀུན་རེད་གཉིས་ནང་ཆོག་རེད། ཀུན་ལ་བཀའ་
འདི་དང་དོགས་གཙོད་ལྟ་བུ་ལྷན་ཤིང་། གཤམ་ཆེད་དོགས་གཙོད་ལྟ་བུ་ལྷན་སྐབས་
ཀུན་གྱིས་འདི་ལྟར། ཀུན་གྱི་སྒྱུར་དེ་ཙམ་ཡག་པོ་མེད་ཅིང་ཀྲོག་ཀྲོག་ལྟ་བུ་ཞིག་
ཡོད། ཀུན་གྱིས་འདི་ལྟར་དབྱུད་པའི་ཡུལ་དེར་ཅེ་གཅིག་ཏུ་དབྱུད་སྐབས་དེའི་
འཁྲིམ་སྤྱད་ཞིག་བྱས་མིན་ཀུན་གྱིས་ཅ་བ་ནས་མཁྲེན་གྱི་མི་འདུག་ཅིང་། ཡུལ་
ལ་དབྱུད་པའི་དབྱུད་སྒྲོམ་བྱེད་པའི་གནས་སྐབས་ལ་འང་དབྱུད་པ་བྱེད་པའི་ཡུལ་དེ་
ཉིད་ཐོན་པས་བཟུང་ནས་བསྟན་གྱི་ཡོད་པའི་ཉམས་དེ་རེད།

མདོར་ན་ཐོན་ཤིང་བཞེན་པ་དེ་དབྱུད་སྒྲོམ་སྐབས་སུ་འང་ཡོང་གི་ཡོད། འདྲི་ག་
སྒྲོམ་གྱི་སྐབས་ལ་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བཞེན་ཉིང་རེ་འཛིན་བསྐྱབ་པ་དེ་རེད། དེ་
ལ་བཞེན་ནས་ཤེས་རབ་བསྐྱབ་རྒྱ་ཞེས་པ་དེ་དག་འདི་ལྟར་འགྲོ་གི་ཡོད། དེའི་ཐོག་
ནས་གཙོ་བོ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཞེས་པ། ཅ་བ་ཚུལ་བྲིམས་སུ་སྟེགས་
པར་ཡང་ཡོད། ཉིང་རེ་འཛིན་སུ་སྟེགས་པ་ལ་ཡང་ཡོད། ཞི་རགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་
འཛིག་རྟེན་ལྷག་མཐོང་ཞེས་པ་དེ་སུ་སྟེགས་པ་ལ་ཡང་ཡོད།

སངས་རྒྱས་པས་བདག་མེད་པའི་ལྟ་བ་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་བདག་
འཛིན་སྤངས་པའི་ཐར་བ་བསྐྱབ་པའི་ཚུལ་ལས་བརྩམས་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་
གསུངས་པ་དེ་ལ་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་ཞེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད། ལྷག་པའི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་

བསྐྱབ་པ། ལྷག་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ། ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་
ཞེས་བརྗོད་པ་དགོས་པ་དེ་སྤྱིར་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། ཉིང་རེ་འཛིན། ཤེས་རབ་ཟུ་
སྟེགས་པ་ལ་ཡང་ཡོད་ཅིང་། བདག་མེད་པའི་ལྷ་བའི་བྱད་པར་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད་
སྟབས་ལྷག་པ་ཞེས་པའི་ཆོག་སྟོན་པ་རྒྱག་པ་དེ་ལྟར་ཡིན།

དེས་ན་དེ་དག་འབྲེལ་བ་ཤད་བརྒྱབ་སྐབས་ང་ཆོ་ནང་པ་ཡག་པ་རེད་ཅེས་སྐད་
ཆ་བཤད་གྱི་མེད་ལ། ནང་པ་ཡག་ཤོས་རེད་ཅེས་པའི་སྐད་ཆ་ཡང་བཤད་གྱི་མེད།

པན་བདེའི་གཞི་རྩ་ཆོས་ལུགས་པན་ཚུན་མ་ཐུན་ལམ་བྱ་དགོས་སྟོན།

ལེགས་དང་ཉེས་ཞེས་པ་དེ་པན་པ་ཞིག་དགོས་ལ་པན་དང་མ་པན་ཞེས་པ་དེ་
ཡང་རན་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། མི་འགའ་ཞིག་ལ་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་ལྟ་བུ་བ་
དེས་པན་པ་ཡོད། སྤྱི་བ་སྤྱི་བྱི་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་མགོ་སྟོན་ཏེ་
དེ་རྩིག་བ་ཏ་ཅང་ཆ་པོ་འདུག་ཅེས་ཟེར་བ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་རེད། དེ་ལས་དགོན་
མཆོག་མཁུན་ཞེས་བརྗོད་ན་སྟབས་བདེ་བ་འདུག དེས་ན་དགོན་མཆོག་མཁུན་
ཞེས་དགོན་མཆོག་གི་བཀའ་བསྐྱབ་པ་ལ་བྱམས་པ་བསྟོམས། སྤྱིང་རྩེ་བསྟོམས།
བཟོད་པ་བསྟོམས་པ་སོགས་ཡག་པོ་ཡོད། མིའི་སྐད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པའི་མི་
ཞིག་ལ་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་ལྟ་བུ་ལས་བརྩམས་པའི་ཆོས་བཤད་པ་དེ་པལ་
ཆར་རན་པ་དང་པན་པ་ཡོད།

བསམ་སྟོན་ཅུང་ཙམ་གཏོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་ཆང་མ་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོས་
བྱས་པ་རེད། དམག་འབྲུག་དེ་ཡང་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོས་བྱས་པ་རེད། ང་ཆོའི་

ཉོན་མོངས་དེ་ཡང་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོས་བྱས་པ་རེད། མཆའ་ས་རེ་ངས་ཅེད་མོ་
དང་གཏན་བཤེག་བསྐྱངས་ནས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། སལ་ཆེར་དགོན་མཆོག་གིས་
འཛིག་རྟེན་འདི་བཀོད་ནས་དེང་སྐབས་དགོན་མཆོག་གིས་དགོངས་པ་བཞེས་
སྐབས་ངས་བཀོད་ཐལ་ཤོར་འདུག་དགོངས་ཀྱི་མེད་དམ་བསམ། འཛིག་རྟེན་ཉ་ཅང་
རྟོག་བྱ་ཆ་པོ་ཞིག་དགོན་མཆོག་གིས་བཀོད་པ་རེད། དེང་སྐབས་འབ་སྤྱག་ཡང་
འདུས་ཀྱི་མི་འདུག་པ། འཇམ་གླིང་འདིའི་སྤྱང་རྟོག་བྱ་ཉ་ཅང་འདུག་རྟོག་བྱ་ཆ་པོ་དེ་
འབྲེལ་གི་དོན་དུ་དགོན་མཆོག་གིས་བཀོད་པ་ཡིན་ན་དགོན་མཆོག་བཅེ་བའི་
བདག་ཉིད་མ་རེད། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དགོན་མཆོག་གིས་རྟོག་བྱ་དེ་འབྲེལ་
བསམ་པ་མ་བྱུང་གསུང་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་འདུག་ དེས་ན་རིགས་པས་དབྱེད་ན་རྟོག་བྱ་
ཡོད་པ་ཁ་སང་བརྗོད་ཟིན་པ་རེད།

དེར་བརྟེན་ཅུང་ཟད་དབྱེད་པ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་
ནས་བཤད་པ་དེ་དག་ཁྱད་མཆོར་འདུག་ དེ་མ་རེད་ཅེས་བརྗོད་རྒྱུ་མི་འདུག་བསམ་
པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་ཡོད། དེས་ན་ཁ་སང་བརྗོད་པ་ལྟར་རེད། བྱམས་པ་དང་བཅེ་
བཞེས་པ་དེ་ཆོའི་ཆ་ནས་ཆོས་ལུགས་གཙོ་ཆེ་བ་ཆང་མའི་བསྐྱབ་བྱ་གཅིག་པ་རེད།
མི་ལ་པན་ཀྱི་ཡོད་པས་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། ང་ཆོས་གྲུས་ཞབས་བྱེད་དགོས་ལ་
གྲུས་ཞབས་བྱེད་འོས་པ་རེད།

ལྟ་བུ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་ནང་པ་ལྷག་གི་རེད། ནང་པ་ཉ་ཅང་གི་གཤིང་ཟབ་
པོ་དང་རྒྱ་ཆེན་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་ལྟ་བུ་ཀྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པ་ཡིན་ན་ནང་པ་ཉ་ཅང་
གི་རྒྱ་ཆེན་པོ་རེད། ནང་ཆོས་རྒྱུད་དེ་འབྲེལ་གི་མིན་ནམ།

བདེན་བཞིའི་སྒྲུབ་དོར་གྱིས་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཚུལ།

སྡོན་ལ་སྤྱད་བསྐྱེད་བདེན་པ་དང་། ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པ་ཞེས་སྤྱད་ཀྱན་གཉིས་
པོ་དེ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འགྲོ་སྤངས་དང་། ལུགས་འབྱུང་སྡོག་གི་ཐོག་ནས་བསམ་སྡོ་
གཏོང་རྒྱ་ཞིབ་ཆགས་སུ་བཏང་ན་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་ཞེས་པ་དེ་རེད།
འགྲོག་བདེན་འཛོལ་པའི་ལམ་བདེན་ཅུང་ཟད་ཞིབ་ཆགས་སུ་བཏང་ན་བྱང་སྤྱོད་ས་
སོ་བདུན་ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་རྒྱ་རེད།

ཐོག་མར་ང་ཆོའི་ལུས་བྲན་པ་ཉེར་བཞག་ཞེས་པ་དེར་བསམ་སྡོ་བཏང་སྟེ་མི་
གཙང་བར་གཙང་བར་ཞེན་པའི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བུ་དེ་སྡོག་རྒྱ། དེ་ནས་མི་རྟག་པ་
ལ་རྟག་པར་ཞེན་པའི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྡོ་དེ་སྡོག་པ་ལ་མི་རྟག་པ་སྡོམ་རྒྱ། དེ་དག་
གིས་དལ་འབྱོར་བསྡོམ་རྒྱ་དང་། མི་རྟག་པ་བསྡོམ་རྒྱ་དེ་དག་སླེབས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱད་
བསྐྱེད་ལ་བདེ་བར་ཞེན་པའི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བུ་དེ་འགྲོག་པའི་དོན་དུ་འཁོར་བ་སྡི་
དང་བྱེ་བྲག་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་བསམ་པ་དང་། འཁོར་བ་སྡི་བྱེ་བྲག་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་
བསམ་པའི་སྐྱབས་སུ་འདྲུང་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པ་མེད་པའི་ལས་འབྲས་བསམ་
དགོས་ལ་དེ་དག་སླེབས་ཀྱི་ཡོད། མདོར་ན་ཆེ་འདིའི་སྤང་ཤས་སྡོག་པ་དང་། ཕྱི་
མའི་སྤང་ཤས་སྡོག་པ་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་སྡོ་སྤྱང་བ་དང་ཐར་
པ་བསྐྱེད་རྒྱ་དེ་འབྲེལ་གྱི་དེད་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཡང་དག་སྡོང་བ་བཞི། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་

ཀང་བ་བཞི། དེ་ནས་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ཅེས་པ་དེ་མདོ་ཞིག་གི་ཁྲུང་ས་
བྱས་ནས་བཤད་པ་ཞིག་འདུག དེར་བཞེན་ང་ཚོ་ད་ལྟ་ལས་དང་པོ་བའི་གནས་
སྐབས་ལ་ནས་རྒྱན་ང་ཚོའི་པར་བྱིན་ནང་མང་ཆེ་བ་དེ་དག་གིས་འཕགས་ལམ་ཡན་
ལག་བརྒྱད་དང་། བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བརྒྱན་ཞེས་པ་དེ་འཕགས་ལམ་ལ་ཡར་སྤྱར་
ཡོད་པ་རེད། པ་ལི་གི་མདོ་ཞིག་གི་ནང་ང་ཚོ་ད་ལྟ་ལས་དང་པོ་བའི་སྐབས་ནས་
བསྐབ་པ་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་དེ་པར་སྤྱར་ནས། ད་ལྟ་
ང་ཚོའི་ཆུ་ལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐབ་པ་འདི་ནང་འཆོ་བ་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལྷུང་བ་ལོག་
འཆོས་མ་བསྐད་པ་དེ་འདྲའི་འཆོ་བ་དེ་ཡང་དག་པའི་འཆོ་བ། དེ་བཞིན་རྒྱ་ལ་
སོགས་པ་གཞན་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་པའི་དག་མི་སྤྱོད་པ་དེ་ཡང་དག་པའི་དག་པན་པའི་
རང་བཞིན་གྱི་དག་སྤྱོད་པ། ལོག་འཆོས་མ་བསྐད་པའི་འཆོ་བ་དོན་མཐུན་གྱི་འཆོ་བ་
བྱེད་པ་དེ་ཡང་དག་པའི་འཆོ་བ། ཡང་དག་པའི་དག་ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ་
ཉིང་རེ་འཛིན་དང་། རྒྱ་ལ་ཞེས་པ་དེ་དག་ང་ཚོས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བསམ་གཏན་བསྐྱབ་
རྒྱུའི་ཁྲུང་ས་དེ་རེད།

དེ་ནས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་དང་། ཡང་དག་པའི་རྟོག་པ་ཞེས་པ་དེ་དག་དབྱེད་
སྒོམ་བྱེད་པ་དེ་འདྲའི་ལྷག་མཐོང་གི་ཕྱོགས་དེ་རེད། འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་
དེ་ང་ཚོ་ལས་དང་པོ་བའི་སྐབས་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་
ཅིང་དེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་འཕྲོ་གི་ཡོད། དེ་ང་ཚོ་པ་ལི་གི་གཞུང་དང་སྤྱན་མོང་བ་རེད། ད་
ལྟ་ངས་བཤད་པ་དེ་དག་པ་ལི་གི་གཞུང་དང་སྤྱན་མོང་བ་རེད། དབུ་མའི་ལྟ་བ་བཤད་
པ་དེ་རྩེ་ཅམ་མི་འདྲ་བ་རེད།

དེ་ནས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཞེས་སམ་དཔལ་རྒྱ་ལེ་ཁུའི་ཆོས་རྒྱུད་ཅེས་བརྗོད་
སྐབས་བདག་པས་གཞན་གཅེས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་དང་།
དེས་ཟིན་པའི་ཐོག་ནས་ཕྱིན་བྱུག་གི་ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱུ། ད་དུང་དེའི་ཐོག་ལ་གསང་
སྤྲུལ་རྟོག་ཐེག་པའི་ཆོས་སྐོར་སྐོར་པ་རྒྱག་རྒྱ། དེ་དག་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་
ལ་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་བསྟན་པ་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་ཞེས་པ་དེ་རེད། ཐེག་པ་
ཆེ་ཆུང་སྤྲུལ་དང་བཅས་པ་ཆ་ཆང་པའི་ཆོས་རྒྱུད་ཅིག་ཆགས་ཡོད།

ངས་གོང་དུ་འདི་གཅིག་བརྗོད་རྒྱུ་ལུས་འདུག བདེ་བ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཞེས་པ་
དེའི་ནང་གཙོ་བོ་ལུས་ཆོར་ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་སྤྲུག་ཅིག གཙོ་བོ་ལུས་ཆོར་བརྟེན་
པའི་བདེ་སྤྲུག་དེ་ནི་པལ་ཆར་ཆན་རིག་པའི་ཆན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་
ཡར་རྒྱས་དེ་དག་གིས་སེལ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཡིད་སློང་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཞིག་
ཡོད། ཡིད་སློང་ཉིག་པའི་སྤྱིང་ནས་རེ་དོགས་ཀྱི་རྣམ་ཉིག་མང་པོ་སྦྱེས། དེ་ལ་བརྟེན་
ནས་སེམས་ཁྲུལ་དང་དངངས་སྒྲག་མང་པོ་ཡོང་བ་དང་། ཏ་ཅང་མ་སྦྱིད་པ་ཡོང་བ་
ཞིག་ཡོད། དེ་སྒོ་ལྗོངས་དབང་ཤེས་ལ་མིག་གིས་གཟུགས་ཡིད་དུ་འོང་བ་མཐོང་། མེ་
ཉིག་ལ་སོགས་པ་མཐུན་ལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་ཤིང་། རོལ་མོ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དེ་འདྲ་
ཉན། ལྷ་ཡིས་ངེ་ཞིམ་པ་དང་། ལྷ་ཡིས་རོ་ཞིམ་པ་དང་། རིག་བྱས་ལུས་ཆོར་བདེ་བ་
ལྟོང་བ། གཉེན་ཉི་དུ་བཟང་པོས་བསྐྱོར་ནས་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ངང་ནས་ཡིད་
སློང་སྤྲུག་བསྐྱེད་དེ་སེལ་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

ངའི་རོལ་པ་འབྱོར་ལྷན་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་ཅན་ University རྒྱ་ཚུགས་ལག་
སློབ་ཤྲ་ཆེན་མོ། དང་ Chancellor རྒྱ་ཚུགས་ལག་སློབ་ཤྲ་ཆེན་མོའི་གཙོ་འཛིན། ལ་ཐུན་

རྒྱུན་ཏུ་ཅང་འདྲོམས་པོ་ཡོད་པ། ཁོ་རང་ལོ་གཅིག་གི་ཡོང་འབབ་ Dollar Million ༼མ་རྒྱུ་རྩ་ཡ།༽ ལས་ལྷན་ཡོང་བ་ཏུ་ཅང་གི་སྤྲུལ་པོ་སེམས་ཁྲུལ་རྩ་བ་ནས་
བརྒྱབ་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་ཏུ་ཅང་མ་སྦྱིད་བྱས་ཏེ་བསྐྱད་མཁན་དེ་འདྲ་
ཞིག་བར་སྐྱབས་སྤྲུལ་སོང་། ཁོ་རང་སེམས་རྩ་བ་ནས་སྦྱིད་པོ་མི་འདུག་ལྟོ་གོས་ཀྱི་
སེམས་ཁྲུལ་རྩ་བ་ནས་མེད། མི་ཆོས་ཀྱང་ང་ལ་ཆ་བཞག་གི་ཡོད། ལས་ཀ་ཡང་ཏུ་
ཅང་གི་ཡག་པོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ང་ཏུ་ཅང་སེམས་མ་སྦྱིད་འདུག་ཅེས་ཏུ་ཅང་གི་སྤྲུལ་
བསྐྱེད་བཞག་ཀྱི་འདུག་དཔེར་ན་དེ་དང་དེ་མཚུངས་རེད།

མདོར་ན་ཡིད་ཆོའི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་དེ་སྒོ་ལའི་དབང་ཤེས་ཀྱིས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཆ་
རྒྱུན་གྱིས་ཆོམ་བ་བྱུང་བ་དེ་ཅུ་མ་གྱིས་ཡིད་ཆོའི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་དེ་སེལ་བྱུང་གི་མེད།
ཡིད་ཆོའི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་སེལ་རྒྱ་དེ་ཡིད་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིང་ནས་སྤྲུལ་བསྐྱེད་དེ་བྱུང་
བ་ཡིན་སྟབས་ཡིད་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིང་ནས་སྤྲུལ་བསྐྱེད་སེལ་བའི་གཉེན་པོ་ཞིག་
བཅའ་རྒྱ་ལས་ཐབས་གཞན་མེད། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ཡིད་ཆོའི་ཐོག་ནས་སྤྲུལ་བསྐྱེད་
ཡོང་བ་དེ་དུད་འགྲོ་ལས་ང་ཆོ་མི་མང་བ་རེད།

མིའི་ནང་ནས་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་ཏོག་ཅུ་མ་ཡོད་པ་དེ་དག་པལ་ཆེར་ཡིད་ཆོའི་སྤྲུལ་
བསྐྱེད་མང་བ་ཡོད། གང་ཡང་མི་ཤེས་མཁན་འདི་གར་སྤང་བོ་སྤོང་མཁན་སྦྱོ་བོ་དེ་
འདྲ་ཡོད་པ་དེ་ཆོའི་གསུང་དེར་པལ་ཆེར་ངས་བལྟས་ན་ཡིད་ཆོའི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་ཉུང་བ་
ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་སྤྲུལ་དོག་དང་འགྲན་སེམས་ཀྱང་ཉུང་བ་ཡོད། ང་རྒྱལ་པལ་ཆེར་
ཡོང་རྒྱ་མེད། དེས་རྒྱུན་པས་སྒོ་ལ་རེ་དོགས་ལུ་གུ་རྒྱུད་དུ་བཅེངས་པ་དེ་པལ་ཆེར་
ཉུང་གི་རེད།

ཤེས་ཡོན་ཅུད་ཟད་ཡོད་པའི་ཐོག་སྤྱིད་དུས་རྟོག་ཅམ་ཡོད་མཁན་དེ་དག་ཐག་
དོག་ཆ་བ། འགན་སེམས་ཆེ་བ། ར་རྒྱལ་ཆ་བ། དེས་རྒྱུན་པས་ཆགས་སྤང་གི་སྒོ་སྒྲ་
མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཡིད་སྒོ་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱག་བསྡུལ་དེ་དག་
གཙོ་བོ་མིའི་རྣམ་དཔྱད་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། མིའི་རྣམ་དཔྱད་ལ་བརྟེན་ནས་
ཡིད་སྒོའི་སྤྱག་བསྡུལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་སྤྱབས་རྣམ་དཔྱད་ལ་བརྟེན་ནས་
བྱུང་བའི་ཡིད་སྒོའི་སྤྱག་བསྡུལ་སེལ་རྒྱ་དེ་ཡང་རྣམ་དཔྱད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱང་ནས་
སེལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་ལས་ཐབས་ཤེས་གཞན་མེད། རྣམ་དཔྱད་རང་ཉིད་ཀྱི་
སྤྱང་ནས་བྱུང་བའི་སྤྱག་བསྡུལ་དེ་སེལ་ཐབས་ལ་དགོན་མཆོག་མཁྱེན་བསམ་པ་
གཅིག་བྱས་པན་གྱི་མེད།

རྣམ་རྟོག་གིས་རྒྱུན་པའི་སྤྱག་བསྡུལ་ཡོང་བ་མང་པོ་ཞིག་མི་གཙང་བ་ལ་གཙང་
བར་ཞེན། མི་རྟག་པ་ལ་རྟག་པར་ཞེན། སྤྱག་བསྡུལ་ལ་བདེ་བར་ཞེན་པ་དེའི་ཐོག་
ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱིས་
གང་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེན་འོ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། འདི་བདེ་བ་མ་རེད་སྤྱག་
བསྡུལ་རེད། འདི་རྟག་པ་མ་རེད་མི་རྟག་པ་རེད། འདི་གཙང་བ་མ་རེད་མི་གཙང་བ་
རེད་ཅེས་འོ་སྤྱོད་གནང་བ་དེས་པན་གྱི་ཡོད། གད་ནད་འོ་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད།
འདི་གཅིག་བཤད་འདོད་བྱུང་།

ནང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་དོན་ལྟ་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱི་དོན་བསྡུས།

ནང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་ཚུར་བསྡུས་ན་ལྟ་བ་དང་སྤྱོད་པ་གཉིས་རེད། ལྟ་བ་དེ་རྟེན་

३१०

ཆེན་པོ་ཡོད་སྐབས་སྒྲུབ་པ་གཡོན་པའི་ངོས་སུ་འཁྲུག་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད།
འགྲུར་བ་ལྟ་བུ་མང་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད་ཅིང་དེ་བཟང་པོར་བཅེ་གི་འདུག ལུས་པོར་ཡང་
པན་གྱི་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག ཞེ་སྤང་གི་བསམ་པ་དེ་ཆོའི་གས་དེས་གཡས་ཀྱི་
ངོས་དེ་འཁྲུག་པ་ལྟ་བུ་དེ་འདྲ་བའདད་ཀྱི་འདུག དེ་ཙམ་མ་ཟད་ད་ལྟ་ Immune-system
ཉིད་རིགས་སྟོན་འགོག་གི་མ་ལག་ཤིང་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད། ང་ཆོའི་ནད་
འགོག་པའི་གཟུགས་པའི་བཅུད་ལྟ་བུ་ཞིག་ Immune-system ཟེར་བ་
ཞིག་ཡོད། ཆོན་རིག་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་བརྗོད་གསལ་ཁོང་ཁོ་ཤྱགས་ཆེན་པོ་བྱས་ན་
ཁོང་ཁོས་ Immune-system ཟེར་གི་ཡོད་པ་རེད་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཀྱི་འདུག
ཁོང་ཁོའི་ལྷོག་ཕྱོགས་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་ཞེས་པའི་སྟོ་དེ་འདྲ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ན།
Immune-system དེ་ཤྱགས་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་གི་རེད་ཅེས་དེ་འདྲ་བརྗོད་ཀྱི་
འདུག

དེར་བརྟེན་དངོས་སུ་ང་ཆོའི་ལུས་པོ་རང་གི་སྟངས་སེམས་ཞི་བ་ ཏུལ་བ་དེ་
ཆོའི་གས་ཀྱིས་ལུས་པོར་པན་གྱི་ཡོད། སེམས་རྩལ་ཅིང་མ་ཞི་བ་མ་ཏུལ་བ་དེ་ཆོའི་
གས་ཀྱིས་ལུས་པོར་གཞོད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཆ་ནས་བའདད་ཀྱང་སེམས་ཏུལ་བ་དགོས་
པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་དག་གིས་བདེ་སྦྱིད་ཅེས་པ་དེ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཡིན་
པ། བདེ་སྦྱིད་གཙོ་བོ་ཡིད་སྦྱོང་སྟངས་ཡོང་བ། གྲེ་བྲག་ལུས་པོའི་སྟངས་ཡོང་
བ། དེ་གཉིས་ཀྱང་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བས་པན་གྱི་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

ཆོས་ཁས་ལེན་མཁན་ཡིན་ན་ཡང་རེད། ཆོས་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཡིན་ན་ཡང་
རེད། བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་ཞེས་པ་དེ་མི་ཆེ་སྦྱིད་པ་ཞིག་དང་ལུས་པོ་བདེ་བ་ཞིག་

དགོས་ན། ཆེ་རིང་བ་ཞིག་དགོས་ན་བྱམས་པ་དང་བརྟེ་བ་ཞེས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གི་གཤམ་
ཆེན་པོ་རེད། ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཀྱང་རྒྱང་མེད་ཀྱང་རྒྱང་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་
རེད། མདོར་ན་བྱམས་པ་དང་བརྟེ་བ་ཞེས་པ་དེ་མིའི་སློབ་ལྟ་བུ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན་
པའི་ངོས་འཛིན་གྱིས་དགོས་པ་དེ་ཆང་མས་དོ་སྤྱང་གྱིས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེ་ངས་
ནམ་རྒྱུན་གང་ས་གང་དུ་ཞོད་བཞིན་པ་དེ་རེད། ཉི་མ་གསུམ་གྱི་ལེགས་སྦྱར་ཆར་
བ་རེད།

ཉིན་གསུམ་པའི་དྲི་བ་ཁག་དང་། དེའི་བཀའ་ལན།

དྲི་བ། ཞོགས་དྲུང་སོགས་བོད་ནང་གི་གཞོན་སྤྱེས་ཁག་ཅིག་གིས་བོད་མི་
རིགས་ཡར་རྒྱས་འགོ་བར་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱིས་འགོག་རྒྱུ་གྱི་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་
བཞིན་འདུག་པས་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་དེའི་ཐོག་ལ་བཀའ་སློབ་ཅིག་གནང་
རྒྱུ་གསུངས་པ།

བཀའ་ལན། དེར་ཁག་མེད། དེང་སང་འཇམ་གླིང་འདིའི་སྤྱི་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོབ་
ཐང་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགོ་གི་ཡོད་ཅིང་དེ་ཡག་པོ་རེད།

ངས་ངོ་ཤེས་པའི་བོད་རིགས་གྲུང་ཁུན་ཉར་ཡོན་དཔེར་ན་འབའ་པ་ཤུན་ཆོགས་
དབང་རྒྱལ་གྱིས་མཆོན་མང་པོ་ཞིག་ཆོས་ལ་དད་པ་མེད། ང་ཆོ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་ཆིག་
སྟོང་དགུ་བརྒྱ་ལྷ་བ་རྩུང་གཅིག་ང་གཉིས་ནས་ངོ་ཤེས་པ་རེད། ཆོས་ལ་དད་པ་མེད་
ཀྱང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཉ་ལས་པ་ཞིག་ཡོད། མདོར་ན་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་
པ་སོགས་ཉ་ལས་པ་བྱས་ཡོད། དེར་བརྟེན་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཉ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་

ཐོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འབྲེལ་ཐོག་ནས་གང་དྲག་བསམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་སེམས་ནང་རང་ག་
ལྷགས་ཆེན་ཐོ་ཡོད་པའི་སྐབས། སྐབས་རེར་ང་ཆོ་དེ་སྤྲོ་ཆོས་ཀྱིས་བོད་སློབ་ཐུབ་
མི་འདུག་བསམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་བ་ཡོང་སྲིད་པ་ཞིག་རེད།

གཉིས་ནས་ང་རང་ཆོ་དེ་དགོན་པ་སྐྱབས་ཞེས་པ་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་བྱེད་སྤངས་
ལྟ་བུ་ནོར་ཡོད། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་མཐུན་པ། དངོས་གནས་ཆོས་
བཞིན་འདུལ་བ་བཞིན་ཡག་པོ་ཞིག་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ཁ་སང་ངས་ལ་དྲགས་པའི་
གནས་ཚུལ་ཞིག་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་དེ་འབྲེལ་རེད། དེ་ལྟ་བུས་ཀྱང་རྒྱུན་བྱེད་ཀྱི་མེད་དམ་
བསམ་གྱི་འདུག།

ཡང་ཁ་སང་ངས་བརྗོད་པ་ལྟར་མཐོ་ཅེ་རྒྱུ་གིས་ཆོས་དྲག་རེད་བརྗོད་པ་དང་།
དེ་བཞིན་མར་ཁེ་སིས་ཀྱང་ཆོས་དྲག་རེད་ཅེས་པ་ཞིག་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་ Opium
༼ ཉམ་ཐུངས། དྲག་ནག༽ རེད་ཅེས་དེ་ཆོ་གཙོ་བོ་བཤད་ས་དེ་ཡེ་ལྷ་ཆོས་ལ་བརྗོད་ཀྱི་
ཡོད།

མདོར་ན་ཆོས་ཀྱི་མིང་གི་ཐོག་ནས་ཆོས་ཀྱིས་སྤྱི་ཆོགས་ནང་བལྟ་གཞིག་
གཏོང་བ་ལྟ་བུ་དེ་འབྲེལ་ཉན་ཉན་ཡོང་གི་ཡོད། ཆོས་ངོ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཅ་བ་ཉིད་
ནས་མེད་ཀྱང་ང་ཆོ་དེ་བྱེད་སྤངས་མང་པོ་ཞིག་རྗེས་ལྷན་ཉན་ཉན་ཡོད། དེ་འབྲས་
རྒྱུན་པས་སྒོ་པམ་དང་ཡིད་ཆད་ཡོང་གི་རེད།

ལྟ་བུར་ང་གི་ཐོག་ནས་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དང་། དེའི་ནང་ཆོན་ནས་དཔལ་
རྣེ་ལེ་ཁའི་ཆོས་རྒྱུད་ལ་ལྟ་བུར་གྱི་ཐོག་ནས་ཅོད་པ་ཅོད་ཐུབ་མཁན་ཞེས་པ་དེ་ཉ་
ཅང་ཁག་པོ་རེད། ལྷགས་ཆེ་མོས་དེ་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་ལྟར་ན་ Challenge

༼འགན་བསྐྱུར་བྱེད་པ༽ ཡོང་བ་དེ་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་ཡོང་མྱོད་པ་ཞིག་རེད། ཆོས་
ལུགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་ Challenge ཡོང་གི་ཡོད། ནང་
བ་སངས་རྒྱས་པ་ལ་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་ Challenge ཡོང་རྒྱུ་ཆོས་ལ་ཕན་
ཐོགས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད།

ཆོས་ལ་སྒྲིན་བརྗོད་བྱེད་མཁན་གས་དེ་དག་སོ་སོའི་རང་དབང་རེད། སྒྲིན་ལ་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། ཡང་སྐབས་རེར་བཟོ་སྦྱང་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་རེད། བོད་
ནས་ཡོང་མཁན་དེ་ཆོའི་གས་མང་ཆེ་བ་འདི་མིན་ནས་བསམ་གྱི་འདུག། མི་རིགས་
གྱི་ལྟ་བ་དང་སེམས་ཤྱགས་ཆེན་པོ་རེད། འོགས་གཅིག་ནས་དེའི་རྒྱབ་ལྗོངས་སམ་
དེ་ཡོང་བའི་རྒྱུ་གཅིག་དེ་ཁོང་ཁོ་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་མི་གྲུང་ཁུན་གྱིས་གནམ་གྱིས་
ས་བརྒྱུད་བ་ལྟར་བྱས་སྐབས་སེམས་གྱི་ནང་ནད་མ་འཁྲོག་པར་ཁོང་ཁོ་བྱས། ང་
ཆོའི་མེས་པོ་གོང་མ་ཆོས་དེ་ཡང་སྐྱག་ཏྲགས་བསྐྱུར་འདུག། འདི་ཡང་འཇུག་ཤོར་ལ་
ཐུན་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་གིས་པལ་ཆེར་གཙོ་བོ་དེ་རེད། དེ་འདྲའི་རྒྱ་མཆོན་མིན་
ནམ་བསམ་གྱི་འདུག།

དེ་བཞུགས། དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་སྐྱབས་སུ་བསྐྱེན་དགོས་ཞེས་འདྲི་བཞུགས་པའི་ལྟ་
སྒྲུ་སོགས་ལ་དད་པ་ཅེ་གཅིག་གིས་མཆོད་བཀྲར་བྱེད་བཞིན་པ་དེ་དཀོན་མཆོག་
གསུམ་པོ་སྐྱབས་སུ་བསྐྱེན་པའི་གས་སུ་བཅི་གི་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། སྐབས་འགྲའི་བསྐྱབས་བྱའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ལྟར་སྐབས་ལ་ཅེ་གཉིས་
སམ་སྐབས་ལ་གཉིས་འདྲི་ཞེས་པ་དེ། གཞན་དུ་མི་སྐྱབས་པའི་སྐོན་སྐབས་སུ་འགྲོ་
བ་ཞེས་པ་ནི། མདོར་ན་སྐབས་ལ་གཉིས་འདྲི་ལྟ་བུ་བྱས་ན་འགྲིགས་ཀྱི་མེད་ཅིང་།

ངས་ཕྱི་རྒྱལ་དེ་འབྲར་ཡང་བཤད་གྱི་ཡོད། ལས་དང་པོ་བའི་གནས་སྐབས་ལ་ཡི་
ཤུའི་སྟོན་པ་ལ་ཡང་ཡིད་ཆེས་དང་དད་པ་བྱས། སངས་རྒྱས་པའི་སྟོན་པ་ལ་ཡང་
ཡིད་ཆེས་དང་དད་པ་བྱས་ན་འགྲིགས་མདོག་ཁ་པོ་རེད། དེ་ནས་རིམ་བས་ཆད་
མཐོ་རུ་ཕྱིན་ཏེ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་བདག་མེད་པའི་ལྷ་བ་ཞེས་པ་དེ་འབྲའི་ཐོག་
ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་བ་ཡིན་ན། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་སྟོ། བདེན་པ། རྟག་པ། བརྟན་
པ། འགྲུར་བ་མེད་པ་ཞིག་ཁས་ལེན་ཐབས་རྩ་བ་ནས་མེད། དེར་བརྟེན་སྐབས་
གཉིས་ཞེས་པ་དེ་ཅུང་ཅམ་ཁག་པོ་བྱེད་གྱི་རེད་ཅེས་དེ་འབྲ་བཤད་གྱི་ཡོད།

དེ་བཞིན་ང་ཆོ་བོད་པ་ནང་ཆག་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་སྐབས་ལ་གཉིས་འཛིན་ཞེས་
པ་དེ་སངས་རྒྱས་དཀོན་མཆོག་དང་། ཆོས་དཀོན་མཆོག་དགེ་འདུན་དཀོན་མཆོག་
ཅེས་བརྗོད་སྐབས་སངས་རྒྱས་དང་དགེ་འདུན་གྱི་ཐུགས་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཡོན་
ཏན་དེར་བརྗོད་གྱི་ཡོད། འཕགས་ལམ་ཐོབ་པ་དང་འཕགས་ལམ་ཡན་ཆད་གྱི་དགེ་
འདུན་དཀོན་མཆོག་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་མཁན་ཡན་
ཆད་ཅིག་ལ་དགེ་འདུན་དཀོན་མཆོག་ཅེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད། ཆོས་དཀོན་མཆོག་ཞེས་
པ་དེ་ཡང་འགོག་ལམ་གྱིས་བསྐྱས་པའི་ཆོས་དཀོན་མཆོག་ལ་བརྗོད་གྱི་ཡོད། དེར་
མ་སྐྱེབས་པའི་ལྷ་དང་འབྲེ་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་སྐབས་གནས་ཡང་དག་ཆགས་མེད་
ལ། སྐབས་གནས་ལ་བརྩེ་ཤེས་ཐབས་མེད།

དེར་བརྟེན་ང་རང་ཆོས་ཆོས་སྤང་ཞེས་པ་དེ་ཆོའི་ནང་དུ་འང་འཛིག་རྟེན་ལས་
འདས་པ་དང་འཛིག་རྟེན་པ་ཞེས་དབྲེ་བ་བྲེ་གི་ཡོད། འཛིག་རྟེན་པའི་ནང་ལ་འང་
ཐོགས་པ་ཞེས་དབྲེ་བ་བྲེ་གི་ཡོད། འཛིག་རྟེན་པའི་རིགས་དེ་དག་ལ་ཡིད་བྱེད་ཤེས་

ཀྱིས་བསམ་བས་སྐྱབས་བཅོལ་ན་སྐྱབས་འགོ་ཉམས་པ་དང་སྐྱབས་འགོ་སྤྱོད་འགོ་
གི་རེད།

དེས་ན་སྐྱུ་མདུན་སྐྱུ་གོང་མས་སྐྱབས་རྗེ་པ་བོང་ཁ་རིན་པོ་ཆེར་མར་བཀའ་སློབ་
གནང་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་རྒྱལ་པོ་ཤུགས་ལྡན་ལ་ཉ་ཅང་ཡིད་ཆེས་དང་དེ་ལྟར་བྱས་
ཆེ་སྐྱབས་འགོ་འཛིན་བསྐྱབས་བྱ་དང་འགལ་གྱི་རེད་ཅེས་གསུངས་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་
རེད།

དེ་བཞིན་གནས་ཚུང་བ་དེ་འབྲས་ཀྱང་ང་ལ་སྐད་ཆ་བྲིས་ཐོང་། གནས་ཚུང་སྐྱུ་
ཞབས་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གནས་ཚུང་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་སྐྱབས་གནས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་
བཅི་གི་འདུག་པས་དེ་གང་འབྲས་རེད་དམ་ཟེད། དེ་ངེས་པ་དོན་ལ་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་
ཐུན་མོང་གི་སྒྲུང་རོལ་བྲེགས་པ་ཆགས་ཡོད། འཛིག་རྟེན་པ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།
དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ལྟ་ཅི་སློས་དགེ་འདུན་དཀོན་མཆོག་གི་གས་སུ་བཞག་ནས་
སྐྱབས་སུ་མཆི་རྒྱ་མེད་ཅེས་དེ་འབྲས་བཤད་ཐོང་།

བྲེགས་པའི་རིགས་དེ་འཛིག་རྟེན་པའི་ལྟ་རེད། དེར་འཕྲིན་ལས་བཅོལ་ནས་
ཐོགས་འཕྲིན་ལས་བྱེད་རོགས་བྱེད་ཅེས་དང་། བྱེད་རང་ཆོ་སློབ་སྤྱུག་ཆོར་ཆ་
བཞག་ན། ཡིག་ཆད་ཡག་པོ་ཡོང་བར་འཕྲིན་ལས་བྱེད་རོགས་བྱེད་བརྗོད་པ་ཡིན་
ན་དེར་བྱེད་གང་ཡང་མེད། ཐོགས་འཕྲིན་ལས་བྱེད་སྤུལ་གྱི་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། དེ་
རིང་ཡིག་ཆད་ཡག་པོ་ཡོང་ཆེད་ཕྲིན་ལས་བྱེད་རོགས་བྱེད་ཅེས་འཕྲིན་བཅོལ་འབྲས་
གཏོང་བར་བྱིན། སང་ཉིན་གནངས་ཉིན་རྗེས་སུ་ཡིག་ཆད་ཡག་པོ་མ་བྱུང་ན་འཕྲིན་
བཅོལ་གཏོང་རོགས་བྱོས་ཞེས་དཔུལ་སྤྱད་པ་དེ་མར་སློག་ཤོག་འཕྲིན་ལས་བྱུབ་མ་

སོང་། འདི་ཡིག་ཆད་ཡག་པོ་བྱུང་མ་སོང་ཞེས་དདུལ་དེ་མར་བྱེད་འོག་ཅེས་བརྗོད་
ཀྱང་ཐོབ་ཐང་ཡོད། དེ་ལྟར་འཕྲིན་ལས་ལྟ་བུ་བཅོལ་ན་འགལ་བ་གང་ཡང་མེད། དེ་
མིན་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་བྱེད་ཤེས་བསམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་ཁོར་འཁྲལ་
རེད། ཉན་པའི་གལ་ནས་བྱུང་འགྲོ་གི་ཡོད། དེ་ངས་ནམ་རྒྱུན་རྟག་པར་བཤད་ཀྱི་
ཡོད།

ང་ཆོའི་དགོན་པ་ཆོས་སྟོན་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་ཉིད་གཙུག་ལག་ཁང་གི་དབུས་
དེར་བརྟེན་གཙུག་ལྷན་བཏང་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱས་ཏེ་དེའི་མདུན་དུ་སྐྱབས་སྐྱབས་བྱེད་ནི་
ལྷ་མ་བྱོལ་ནི་ཡི་དམ་ཟེར་མཁན་ཉུང་ཉུང་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། མར་ཅམ་དེར་མགོན་ཁང་
ལ་སྐྱབས་སྐྱབས་མགོན་པོ་དང་ལྟ་མོ་ཡིན་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་འདྲ་མིན་མཆེ་བ་གཅིག་གས་
པ་དང་། གྱི་བྱེད་བཞག་ཐོད་ཁྲག་བྱེད་བཞག་མཐོང་སྐྱབས་ཞེད་ཀྱང་ཞེད། དེ་འཕྲིན་
ལས་ད་ལྟ་རང་བསྐྱབ་མཁན་ཀྱི་ཞེ་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བསམ་ནས་བྲན་མཁན་དེ་འདྲ་
ཡོང་གི་ཡོད། རང་ཉིད་སེར་སྒྲ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་དདུལ་ཁྲག་ནས་དདུལ་ཏོག་ཅམ་
བཏོན་ཏེ་འདིས་གསེར་སྐྱེམས་ཤིག་གཏོང་རོགས་གནང་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་རེད།

བཅོམ་ལྷན་འདས་མཐོང་དུས་སྐྱབས་སུ་མཆི་ཞེས་བརྗོད་བཞག་ལས་གང་ཡང་
མེད། དེ་ཁོར་འཁྲལ་རེད། དེ་ཅ་བ་ནས་ང་ཆོ་རྗེས་ལུས་རེད། ཆོས་ཡག་པོ་མ་ཤེས་
པའི་རྟགས་རེད།

དེ་བཞག་ ངས་སྟོང་ཉིད་སྟོར་ལ་སྟོབ་སྟོབ་བྱས་ཤིང་བསམ་སྒྲོ་མང་པོ་བཏང་སྐྱབས་
སེམས་ནང་གི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་སེལ་བར་པན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་།
ཡིན་ན་ཡང་སྐྱབས་ཤིག་ལ་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་བྱ་བཞག་ཆང་མ་ཅིས་མེད་བཏང་བ་ལྟ་བུ་

ཞིག་ཆགས་སོང་། དེ་ལྟར་ཆགས་ཏེ་མི་གཞན་ལ་སྐད་ཆ་ག་རེ་ཡིན་ན་ཡང་འདྲེས་
ཐོན་མེད་པར་བཤད་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཆགས་སོང་། གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་རང་
བཞིན་གྱིས་མེད་བསམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་ཏེ་དེ་འདྲ་བཤད་མཁན་ཞིག་ཆགས་
སོང་། དེས་རྒྱུན་པས་མི་གཞན་དང་མི་མ་ཐུན་པ་ཆགས་ཀྱི་འདུག།

ཡིན་ན་ཡང་མདོ་ཡི་ནང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཕྲོལ་བ་
ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བར་གཤམ་ཆེན་པོར་གསུངས་འདུག དེར་དཀའ་ངལ་ཞིག་འདུག
དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་ཐབས་ལ་བཀའ་སློབ་ཅིག་གནང་རོགས།

བཀའ་ལན། བྱེད་རང་པལ་ཆེར་འདི་འདྲ་ཞིག་མིན་ནམ། དེ་རིགས་རྒྱ་མིའི་སྒྲ་མ་
དེ་འདྲ་ཡང་ཡོང་གི་འདུག ང་ལ་དེ་འདྲ་འདི་མཁན་ཡང་བྱུང་སོང་། ཐ་སྙད་དུ་ཤེས་
རབ་སྒྲིབ་པོ་བཏོན་ནས་སྟོང་ཉིད་སྒྲོམ་གྱི་ཡོད་ཟེར་གྱི་ཡོད། སྟོང་ཉིད་སྒྲོམ་པའི་ལག་
རྒྱུ་ལ་ཆོར་བ་དེ་ཙམ་མེད་མཁན། དབྱིན་རིའི་སྐད་ལྟར་ན་མི་དེ་ Cool ། ཆོར་བ་
ཞེས་མེད་ལ། ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཏེ། གཞན་དག་གི་བདེ་སྤྱད་དང་དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་
ཆོར་བ་དེ་ཙམ་མེད་མཁན། མི་དེ་ཆོར་བ་དེ་ཙམ་རང་མེད་པའི་བཟོ་ལྟ་བུ་ཞིག་
ཆགས་པ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག།

དེ་འདྲ་ང་ལ་བྱི་བ་ཞིག་ཀྱང་བྱིས་སྟོང་། དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག དེ་གང་གིས་བྱས་
པ་རེད་དམ་ཟེར་གྱི་འདུག ངས་དེ་ནི་དོ་བདག་ངོ་མས་ཉམས་ལེན་རྒྱུ་བྱེད་གྱི་
ཡོད་མེད་ངས་ཤེས་གྱི་མ་རེད། གོ་རྟོགས་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་ཀྱང་ངས་ཤེས་གྱི་མ་
རེད། འདི་ལྟར་ཆོད་དཔག་བྱས་ན་ཅི་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པ་ཞེས་བཤད་བསམ་སྒྲོ་
གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། གང་ཡང་བསམ་སྒྲོ་མ་བཏང་བར་འདི་ལྟར་བསྐད་པ་དེ་འདྲའི་

ཐོག་ནས་གཤེར་བྱིང་བ་བསགས། བྱིང་བ་བསགས་པའི་ཉེར་ལེན་གྱིས་ཆོས་དང་
རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་རྩལ་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡང་གཅིག་བྱས་ན་ཡོང་
སྟེད་ཀྱི་རེད།

དེ་མིན་སྟོང་ཉིད་ལ་མོས་པ་བྱས་ཏེ་གཞུགས་མེད། སྤྲུམ་མེད། ཁྲི་མེད། རོ་མེད།
རེག་བྱ་མེད། ཕུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་ཡང་དག་
པར་རྗེས་སུ་ལྟོལ། །ཞེས་ལྟ་བུའི་ཆོག་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པའི་གོ་བ་ཞིག་སྤངས་
ནས། སྟོང་པའི་གོ་བ་དེ་གང་ཡང་ཉིད་རྒྱ་མེད་པ། གང་ཡང་མེད་པ་དེར་བསམ་སྟོ་
གཏོང་གི་མེད་དམ། དེ་གང་གིས་ལན་པ་རེད་དམ་ཞེན། སྟོང་པ་རྟེན་འབྱུང་ལ་ཤར་
བ་དེ་མ་བྱུང་བ་རེད།

མགོན་པོ་ལྷ་སྤྲུབ་ཀྱིས།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །

དེ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བཤད། །

དེ་ནི་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་སྟེ། །

དེ་ཉིད་དབུ་མའི་ལམ་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་ཐ་སྙད་དུ་རང་མཆོན་འདོད་མཁན་གྱི་དབུ་མ་བ་མན་ཆད་ཀྱིས་ཐ་སྙད་དུ་
རང་མཆོན་མི་བཞེད་མཁན་གྱི་དབུ་མ་བར་ཁྱེད་རང་ཆད་མཐའ་རེད་ཅེས་སྟོན་
བརྗོད་བྱེད་སྐབས་མགོན་པོ་ལྷ་སྤྲུབ་ཀྱིས་དེའི་ལན་ལ་ང་ཆད་མཐའ་བ་མ་རེད། ང་
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཁས་ལེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེར་
བརྟེན་ང་སྟོང་ཉིད་སྤྲོ་བ་ཡིན་གསུངས་པ་ཅམ་མིན་པར་ང་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་

བ་སྐྱ་བ་ཡིན་གསུངས།

དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པའི་འགྲེལ་པའི་ནང་དུ་ཡང་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྟོང་པའི་དོན་དེ་
རྟེན་འབྲུང་གི་དོན་ལ་གོ་བ་ཞིག་དང་། མདོར་ན་སྟོང་བ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་
བཏགས་དོན་བཅའ་ནས་མི་རྟེན་པའི་ཕྱིར་ཟེར་བ་མིན་པར་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་
བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད། བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་གོ་བ་དེ་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་ན་
སྟོང་བ་རྟེན་འབྲུང་ལ་ཤར་གྱི་ཡོད། རྟེན་འབྲུང་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་སྟོང་བ་ཡིན་པར་
བསྐྱབ། དེའི་ངེས་བཤགས་སྐབས་སྟོང་བ་རྟེན་འབྲུང་ལ་ཤར་བ་ཞིག་རེད།

དེས་ན་ངས་ཕྱི་རྒྱལ་མི་དེ་འབྲར་བ་ཤད་གྱི་ཡོད། སྟོང་ཉིད་ཅེས་པ་དེ་ Zero
[ཆུང་ཞོན་] ལྟ་བུ་གང་ཡང་མེད་པའི་སྐད་ཆ་མ་རེད། Zero ཅེས་པ་དེ་གཅིག་
འདུག་པ། Zero མེད་ན་བཅུ་དང་བརྒྱ་སོགས་ཡོང་ཐབས་མེད། Zero འདུག་
པ། ཁོ་རང་ལ་མཚུ་བ་མོ་འཚུ་གས་ས་གང་ཡང་མེད། གཅིག་ཡོད་པས་དེས་རྒྱས་བ་
ཞིག་ཐོན་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་ཡོད་ཅེས་
བརྗོད་གྱི་ཡོད། སྟོང་པའི་རང་བཞིན་རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་མེད་ཅེས་ཅ་བ་ནས་
བརྗོད་གྱི་མེད་ཅེས་བཤད་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གཅིག་བྱས་ན་རང་བྱི་བ་འདི་མཁན་
དེ་སྟོང་བ་ཞེས་པའི་དོན་དེ་གང་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། མཐར་ཐུག་དེ་སྟོང་པོ་
མེད་པ་ལྟ་བུ་གང་ཡང་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་བསམ་སྒོ་འཁོར་ནས་ཐ་སྐྱད་ལ་སྐྱང་རྒྱུ་
བྱེད་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་སྟེན་པ་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་སྟོང་རྗེའི་བསམ་སྒོ་ཞིག་ཐོངས་དང་། སྟོང་ཉིད་ལ་བསམ་སྒོ་
བཏང་སྟེ་སྟོང་རྗེའི་ཤུགས་དེ་ཉིད་ཆེ་དུ་འགྲོ་གི་འདུག་གམ་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་གི་འདུག་

སྟོང་ཉིད་བསམ་སྒོ་བཏང་སྟེ་དམིགས་པ་ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་ལ་འང་མི་ལམ་ལྟ་
བུ་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་། དེ་སྐྱུ་ག་བསྐྱུ་གིས་མནར་བའི་ཚུལ་དེ་ཡང་སྐྱུ་མ་དང་
མིག་རྒྱ་ལྟ་བུ་སྐྱུར་བཏང་ཞིག་ལས་གཅིགས་འཛིན་གྱིས་གང་ཡང་མེད་པ་དེ་ལྟ་
བུ་ཞིག་མཐོང་སྟེ་མཐར་ཐུག་དེར་སྐྱུ་ག་བསྐྱུ་དང་བྲལ་ན་བསམ་པའི་སྒོ་དེ་ཡང་
མེད་མཁན་ཞིག་ཆགས་ན། ཁྱོད་རང་གི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་གོ་བ་དེ་ནོར་ལུལ་གྱི་སྟངས་
ཕྱིན་པ་རེད། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་གོ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་དང་། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་གོ་བ་རྣམས་མའི་སྟངས་
ལ་ཕྱིན་ན་སྟོང་མེད་སྟོ་ཤུགས་ཆེ་བུ་འགྲོ་དགོས་པ་རེད།

ངས་ངོ་ཤེས་པ་ཆབ་མདོ་ནས་ཡིན་པའི་སྟོང་མའི་སྒྲ་མ་ཞིག་ཡོད། སྐྱེ་ཞབས་ཨ་
འཛིན་ཞུ་བ་ག་ཤེས་ཆོར་བ་རེད། ཁོང་དེད་གཉིས་ཆོས་གྲོགས་ལྟ་བུ་ངོ་ཤེས་པ་
རེད། དེ་འབྲ་བ་ཤད་ཀྱི་ཡོད་ལ་ཁོང་གིས་ཀྱང་གསུང་གི་རེད། ཁོང་གིས་ང་ལ་དེ་འབྲ་
བ་ཤད་ཀྱང་བ་ཤད་ཀྱི་ཡོད་ལ། དངོས་སུ་ང་ཐུག་ནས་ཞོགས་པ་ཆེན་པོའི་ལྟ་བ་
གསུངས། ཁོ་རང་ག་དུས་བསམ་སྒོ་བཏང་ཡང་རང་དབང་མེད་པར་སྟོང་མེད་སྟོ་སྟེ་
ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་ཟེར། ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་པའི་སྟོང་མེད་སྟོ་ཤུགས་
བྲག་པོ་སྐྱེ་གི་འདུག་ཅེས་ཁོང་ཉག་པར་དུས་བསྐྱུ་གི་རེད། དེད་གཉིས་སྐད་ཆ་ཅི་
འགྲོས་མིན་འགྲོས་དང་དེ་ནས་ཉམས་ལེན་སྒྲོར་བ་ཤད་ན་ལམ་སེང་མིག་རྒྱ་གཏོང་
གི་རེད། དེ་སྟོང་པའི་གོ་བ་གནད་དུ་ཕྱིན་པ་རེད། སྟོང་པའི་གོ་བ་གནད་དུ་ཕྱིན་ནས་
སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་དེས་བྲམས་སྟོང་མེད་དང་དང་པ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ལ་གྲོགས་
བྲས་ཏེ་དེ་ཆོ་ཤུགས་ཆེ་བུ་གཏོང་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་འབྲ་མིན་ནམ། རང་གིས་
སྟོང་པ་ཉིད་སྟོང་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་ཆོག་དེ་ཉ་ཅང་བེད་སྟོད་གྱིས་ཀྱི་ཡོད། ཆོག་དེར་

མོས་བ་ལྷ་བྱ་སྤྱེ་གི་ཡོད་ཀྱང་སྤྱང་ཉིད་ཀྱི་གོ་བ་རོ་མ་དེ་ད་ལྷ་ངས་སྤྱེ་སྤྱེ་བྱ་
དགོངས་དོན།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །

དེ་ནི་སྤྱང་བ་ཉིད་ཀྱི་བཤམ་པ། །

དེ་ནི་བརྟེན་ནས་བཏགས་བ་སྤྱེ། །

དེ་ཉིད་དབྱུ་མའི་ལམ་ཡིན་ནོ། །

གང་ཞིག་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། །

ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ཕྱིར་སྤྱང་བ་མ་ཡིན་པའི། །

ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་འདིར་ཅུང་ཙམ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་པན་གྱི་མེད་དམ། ཅ་བ་
ཤེས་རབ་ཀྱི་རབ་བྱེད་ཉི་ཤུ་ཅ་བཞི་བ་དེ་ཉ་ཅང་གི་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། ཁྱོད་རང་དོ་
སྤྱང་ཡོད་ན་སྤྱོད་ལ་རབ་བྱེད་ཉི་ཤུ་ཅ་བྱུག་པ་དེ་གཅིག་གྲོག་ང་ཆོ་མ་རིག་པས་སྤྱང་
གི་ཡོད་པ་དེ་གཅིག་ཤེས་པར་བྱས། མ་རིག་པ་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་དེ་སྤྱང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་
ཡིན་པ་དེ་དོ་ཆ་འཛོད་པ་ཞིག་དེ་རབ་བྱེད་བཅོ་བརྒྱད་པ་དེ་གཅིག་བལྟས།

དེ་ནས་སྤྱང་པའི་དོན་དེ་གང་ཞིག་རེད་དམ། སྤྱང་བ་ཡིན་ན་ཅི་ཡང་མེད་པ་རེད་
དམ་ཟེར་ན། དེ་ནས་རབ་བྱེད་ཉི་ཤུ་ཅ་བཞི་བ་དེ་གཅིག་བལྟས་ཏེ་སྤྱང་ཉིད་སྤྱེ་བ་ལ་
དངོས་སྤྱེ་བས་གཞོད་པ་ཇི་འདྲ་འཕེན་གྱི་འདུག་གམ། སྤྱོན་བརྗོད་དེ་ལྷ་བ་བྱེད་ཀྱི་
འདུག ཚུར་སྤྱོན་བརྗོད་བྱས་པ་དེར་མགོན་པོ་སྤྱེ་སྤྱེ་བྱ་སྤྱེ་ལན་གང་འདྲ་ཞིག་

བསྐྱོན་འདུག གསལ་བཤད་རི་ལྟར་གནང་འདུག དེ་དག་མཐོང་ན་ཁྱེད་རང་གི་
སེམས་ལ་ངེས་པ་ཞིག་ཆེད་ཀྱི་རེད། དེ་ནས་ཆེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་དང་
བཞེན་ནས་བཏགས་པའི་ངོས་འཛིན་ལྟ་བུ་ཅུང་ཙམ་གསལ་བ་དེ་རབ་བྱེད་ཉི་ཤུ་ཙམ་
གཉིས་པའི་ནང་ཡོད། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བརྟག་པ་ཞེས་པ་དེ་རེད། དེ་ཅིག་
བལྟས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཤེས་སོང་ངམ། གཞན་ངས་མི་ཤེས། དེ་འདྲ་ཞིག་མ་
གཏོགས་ང་ལ་བཤད་རྒྱ་མི་འདུག

དེ་ལ། ང་ཆོ་བོད་པའི་སློབ་སྤྲུལ་ཆོས་ནང་ཆོས་གཞི་རྩར་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་
ཆོགས་ལ་ཞབས་འདེགས་རི་ལྟར་ཁྱེད་ལྟ་བུ་བཤ།

བཀའ་ལན། འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྲེད་གི་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཆེན་འབྲེལ་མིན་ Eco-
nomic ཉེདཔལ་འབྱོར། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། Art ཉེ་རྒྱ་ཙམ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ། Sci-
ence ཉེ་ཆེན་རིག་ཏེ ཅེས་པ་ལྟ་བུ་འབྲེལ་མིན་ཏེ་ཅང་མང་པོ་བསྐྱབས་པ་དེ་དག་ཡིན་
རྒྱ་མི་ལ་ཞབས་འདེགས་ཁྱེད་རྒྱ་ཞིག་མ་རེད་དམ། ཡིན་ན་ཡང་དེ་ཆོའི་གསལ་དེ་མི་ལ་
ཞབས་འདེགས་ཁྱེད་རྒྱ་ཡིན་ན་ཡང་མང་པོ་ཞིག་མི་ལ་བརྟུན་གསུག་བཟོ་བ་ལྟ་བུ་
ཞིག་མི་འདུག་གས། Economic ཉེདཔལ་འབྱོར། ལྟ་བུ་ཞིག་སྤྲུངས་ཏེ་དཔལ་
འབྱོར་ལོངས་སྤྱོད་སྐོར་ལ་མཁས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱས། གང་མཚམས་མཁས་པ་ལྟ་བུ་
ཆགས་སྐབས་དེའལ་རི་ལྟར་བྱས་ཏེ་གསོག་དགོས་མིན་དང་། ཁྱིམས་མཐུན་བྱས་
ནས་དེའལ་གསོག་རྒྱ། ཁྱིམས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཐོག་ནས་དེའལ་གསོག་རྒྱ།
ཅེས་ཁྱེད་མ་བཟོ་རྒྱ། ཅེས་ཁྱང་ཕྱི་ནང་གཉིས་བཞག་རྒྱ། Auditor ཉེ་ཅེས་ཞེས་
ལ། ཡོང་སྐབས་མགོ་སྐོར་རི་ལྟར་བྱས་ཏེ་གཏོང་དགོས། དེ་ནས་ཁྱིམས་དཔོན་ལྟ་

ལུང་ལྷག་སྐབས་རྒྱུ་པ་རི་ལྟར་སྤྲོད་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་དག་མི་སྤྱང་པོ་ཞིག་གིས་
བྱེད་པ་ལས་མི་སྐྱུག་པས་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད། སྐྱུག་པས་དེ་འབྲ་བྱས་ན་རྩལ་རྒྱུ་
ལུགས་རྒྱ་རེད། སྤྱང་པོ་ཡིན་སྐབས་ཁོ་ལ་མིས་དོགས་པ་མི་ཟ་བ། མིས་མ་མཐོང་
བའི་འོག་ནས་ང་ཆོ་བོད་པའི་གཏམ་དཔེར་ས་འོག་དར་ཐག་ཟེར་བ་ཞིག་བཤད་རྒྱ་
ཡོད། ས་འོག་དར་ཐག་བྱས་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རང་དོན་ཆ་ཆང་འབྲུབ་རྒྱ། གཞན་
ལ་གཞོད་པ་ཆ་ཆང་སྐྱེལ་བ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག གང་གིས་མ་འགྲིགས་པ་རེད་དམ།
Modern Science རྒྱུ་ལྷག་ཀྱི་ཆན་རིག་ཀྱི་ཞེས་པ་དེ་མི་ལ་བདེ་སྤྱིད་ཡོང་བའི་
དོན་དུ་བཟོས་ཀྱང་ Nuclear weapon རྒྱུ་ལྷག་ཆན་ཆན་ཆ། ཞེས་པ་དེ་ཆོའི་
བྱས་དེ་ཐ་མ་མིས་བེད་སྤྲོད་གང་ཞིག་བྱས་སོང་ངམ། Nuclear Energy
རྒྱུ་ལྷག་ཀྱི་རྩལ་ལ། དེ་གང་དུ་བེད་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་འདུག་གས། མི་གཏོར་རྒྱ་དང་མི་
གསོད་རྒྱ། ལུང་པ་ཅ་མེད་བཟོ་རྒྱ་དེ་འབྲའི་སྤྲོད་དུ་བྱིན་སོང་ངམ། དེར་བརྟེན་དེ་
དག་ཆན་རིག་གིས་ཞོར་བ་མ་རེད། Technology རྒྱ་ལྷག་ཀྱི་ཐོག་ཀྱི་སྐྱུག་
ཆགས་མ་རེད། Technology དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཆན་རིག་ཀྱང་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
དཔལ་འབྱོར་དགོས་ཀྱི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་དེ་དག་བེད་སྤྲོད་ལོག་པར་བྱས་ཏེ་མི་ལ་
བརྒྱབ་གསུམ་བཟོ་རྒྱ་དང་། མི་ལ་རྩོག་བྱ་བཟོ་རྒྱ་དེ་འབྲ་ཞིག་ཆགས་པ་དེ་གང་གིས་
ལན་པ་རེད་དམ།

ཅ་བའི་ Motivation ཀྱུན་སྤྱང་དེ་ཡག་པོ་ཞིག་མེད་པའི་ཐོག་ཉོན་མོངས་
པའི་གཞན་དབང་ལ་འབྲོ་སྐབས་དེ་ཐམས་ཅད་གཞོད་པའི་རང་བཞིན་ལ་བྱིན་པ་
རེད། བྱམས་པ་དང་སྤྱིར་རྗེའི་གཞན་དབང་དུ་བྱིན་ན་ཅི་བྱས་པན་པའི་རང་བཞིན་དུ་

འགོ་རྒྱ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་བཀའ་འགྲུར་བསྟན་འགྲུར་ནང་ Economic
ཉིད་པ་ལ་འབྱོར་རིག་པ། རྟོག་ལ་མེད། དེས་ན་ང་ཚོས་ཆོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། ཆོས་
ནས་ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བན་ཐོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་བཀའ་འགྲུར་དང་བསྟན་
འགྲུར་སྡོག་སྟེ་ Economic ཉིད་པ་ལ་འབྱོར་རིག་པ། ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་དང་།
འཛུགས་བསྟན་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཚོའི་གསུམ་མེད། འཛུགས་བསྟན་བྱེད་རྒྱ་སོགས་དེར་
སང་གི་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་སྤངས་ནས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ཡིན་ན་ཡང་བཀའ་འགྲུར་བསྟན་འགྲུར་ནང་གཙོ་བོ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་
བ་རེད་ཅེས་བཞག་དང་། དེའི་བསྐྱབ་བྱའི་སྟེང་ལ་འབྲེལ་སྐྱབས་སེམས་བཟང་པོ་
བྱེད་དགོས། མི་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་རྒྱ་མེད་ཅེས་བཞག་དེའི་སྟེང་དུ་པལ་སྐྱབས་དེ་སེམས་
ལ་བཞག་སྟེ་ཆོན་རིག་གི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཡིན་ན་ཡང་རེད། Technology
ཉིད་པ་ལ་འབྱོར་རིག་པ། ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཡིན་ན་ཡང་རེད། ཁྱིམ་སྤྱི་ལས་ཀ་བྱེད་
མཁན་ཡིན་ན་ཡང་རེད།

དེར་སང་སྟན་པར་ཆ་བཞག་ན་རྒྱ་ནག་ནང་སྟན་པ་རྒྱུན་མ་དེ་འབྲ་ཡོང་གི་འདུག་
ཅེས་ཟེར་གྱི་འདུག དདུལ་ཁོ་ན་བསམ་སྒོ་བཏང་བ་ལས་མི་ཆོས་ལ་མ་ཆོས་དེ་འབྲ་
བྱུང་ན་ཁོ་ཤི་མ་རན་གོང་ནས་པར་བསད་ནས་ཁོག་པའི་ནང་གི་མཆིན་པ་དང་། སྒོ་
བ་དང་། མཁལ་མ་དང་། སྟོང་ལ་སོགས་པ་བཙོང་ནས་ཏ་ཅང་གི་ཉེན་ཁ་འདུག སྟོན་
མ་ལོ་ཤས་ཤིག་གི་གོང་ལ་དེ་འབྲ་ཞིག་གོ་སོང་། ལྷ་ས་ནས་ཕུ་བྲ་རྩོག་རྩོག་དེ་འབྲ་
བརྒྱུག་འགོ་གི་འདུག་ཅེས་ཟེར། རྒྱ་མཆོན་དེ་མཆིན་པ་དང་། སྒོ་བ་དང་། སྟོང་དེ་ཆོ་
བཙོང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར།

དེ་ནས་སྤྱོད་པ་རང་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་དེར་སངས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་སྤྱོད་པའི་ཁང་ནང་འགྲོ་
སྤྱོད་པ་ཏུ་ཅང་གཟུགས་གཟུགས་མ་བྱས་ན་སྤྱོད་པས་བེད་ཉེས་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཟེར།
མདོར་ན་སྤྱོད་པས་དདུལ་ཁོ་ན་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བ་ལས་གཞན་དག་བསམ་སྒྲོ་
འཁོར་གྱི་མི་འདུག་ཅེས་དེ་འདྲ་བཤད་ཀྱི་འདུག། དེར་བརྟེན་གང་གིས་མ་འགྲིགས་
བ་རེད་དམ། ལག་རྩལ་གྱིས་མ་འདད་བ་མ་རེད་དམ་ལྟག་བསམ་གྱིས་མ་འདད་བ་
རེད།

རང་ཆོས་ངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གང་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ་
ཟེར་ན། གོང་དུ་བཞུགས་པའི་སྟོང་ཉིད་རྟོག་འབྱུང་གི་ལྟ་བུ་དེས་རང་ཆོར་ Broad
Minded ཉམས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡངས་པོ། བཅོ་གི་ཡོད། དེ་ནས་བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་རྒྱུ་ཞེས་
པ་དང་། མ་མཐར་ཡང་གཞན་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་རྒྱུ་མེད་ཅེས་པའི་བསྟན་བྱ་དེ་
སེམས་ལ་བཅངས་ནས་བྱིན་ན། བྱེད་རང་ཆོས་སྟོང་ཉིད་ནང་སྟོང་སྦྱིང་བྱས་པ་དེ་
དག་ཆང་མ་གཞན་པས་རང་བཞིན་དུ་འགྱུར་གྱི་རེད། མི་ཆེ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཡོང་
བར་པན་གྱི་རེད།

བསམ་པ་དེ་མ་བྱུང་ན་སྟོང་སྦྱིང་བྱས་པ་དེ་དག་པན་པའི་རང་བཞིན་དུ་འགྲོ་དང་
གཞོན་པའི་རང་བཞིན་དུ་འགྲོ་ཉིད་ཡོད་ཏུ་མི་གོ་བ་རེད། དེར་བརྟེན་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་
ནས་སྦྱི་ཆོགས་ལ་པན་བདེ་སྦྱོབ་རྒྱུ་ཞེས་པ་དེ་ཆོས་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་སྤྲད་ཆ་བཤད་
གྱི་མེད། ཆོས་ཀྱིས་བསམ་པ་སྦྱར་བཅོས་གཏོང་གི་ཡོད། མ་རབས་ཀྱི་བསམ་པ་དེ་
སྦྱར་བཅོས་བཏང་ནས་ཡ་རབས་ཀྱི་བསམ་པ་བཅོ་གི་ཡོད།

ལྟག་པར་བྱེད་རང་ཆོར་ངས་འཕོད་སྒྲུལ་བྱེད་རྒྱུ་ཁ་ཁ་སངས་ཉིན་སྤྲད་ཆ་བྱུང་

བ་ལྟར་ང་ཆོའི་མང་ཆོགས་སྐྱ་བོ་པོ་མོ་ཆོའི་ཆོས་ཀྱི་ཤེས་ཆ་ད་དེ་མཐོ་རུ་གཏོང་
དགོས་ཀྱི་འདུག ཁ་སང་རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འང་ངས་བརྗོད་རྒྱ་བྱུང་། དེ་མ་པས་ང་
ཆོའི་མང་ཆོགས་བྱིས་པ་པོ་མོའི་བྱིས་ཆང་ནང་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཞེས་པ་དེ་ཆོའི་གས་
དེ་ཉར་ཉེ་དུས་དུས་སུ་སྒྲོག་མཁན་ཞིག་བྱུང་རོགས་བྱས་ན། དངོས་གནས་བྱང་
གནས་ཀྱི་བོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་འདི་བདེ་སྤྱིད་ལྡན་པ། རྣམ་དཔྱོད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་
ཉན་ཉན་ཡོང་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ཆོས་གཅིག་སྤྱི་ཐོག་ནས་མིན་པར་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་
ཡོན་ཆ་ཆང་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དྲངས་མཁའ་ཆོས་ངོ་མ་དེ་ངོ་
ཤེས་པའི་ཐོག་ནས། སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ངོ་མ་ངོ་ཤེས་པ་ལ་མིའི་རྣམ་དཔྱོད་ཆ་
ཆང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པ་ལས་རང་དགར་ཡོང་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

ལྷ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་མར་མཉེའི་ལུང་ཞིག་བཏོན། མཉེ་བགྲང་བ་གཅིག་སྤྱས་
སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་པ་རྣམ་དག་ཆགས་རྒྱ་དང་། སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་པ་རྣམས་
པ་ཐོན་པ་ཡོང་ཐུབ་པ་ཁག་པོ་རེད། ང་ཆོ་བུག་འཆལ་བསྐྱོར་སྤྱོད་གིས་མཆོན་པའི།
སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་བཤམས་ནས་ཡོན་ཆབ་སྤུལ་རྒྱས་མཆོན་དེ་དག་ཏུ་ཅང་ཡག་
པོ་རེད། དེ་དག་དཔག་ཆོད་ཆོས་ཀྱི་བྱ་བ་རེད། བསོད་ནམས་གསོག་གི་ཡོད་ཀྱང་
དེ་གཅིག་སྤྱ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ངོ་མ་དེ་མིན།

རྒྱ་ལེ་ཁན་འི་མཁས་པ་ཆོའི་གསུང་དང་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་གཞུང་ལྟ་བུར་ལྟོས་དང་།
དབྱེད་པ་བྱེད་རྒྱ་དང་རྒྱ་མཆན་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ནས་བྱེད་རྒྱ། མདོར་ན་ལྷན་པ་
དབྱུག་རྒྱ་དེ་གསུངས་པ་ལས་བྱུག་དང་མཆོད་འབུལ་བྱེད་རྒྱའི་གས་དེ་དག་ལྷ་སྐྱབ་
ཀྱི་གསུང་ནང་ཅང་མེད། ང་ཆོའི་ཆོས་ངོ་མ་དེར་ཉོག་ཅམ་རྟོག་བྱ་ཡང་ཡོད་ཅིང་སྒོ་བ་

ཕྱོད་བྱས་ན་མ་གཏོགས་ཡོང་གི་མ་རེད། དེ་དག་པར་སྒྲར་ཆུང་ལྟ་བུར་བཞག་ཏེ་ང་
ཚོ་ཁ་གཤམ་གཤམ་གྱིས་བྱེད་རྒྱ་ལས་སྒྲུ་ལོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ང་ཚོས་དེ་བྱས་པུག
དེ་ང་ཚོས་བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་དགོས།

དེར་བརྟེན་ངས་ Twenty-First Century Buddhist ཉེ་ལུ་རབས་
 ཉི་ལུ་ཙམ་ཅིག་པའི་ནང་ལ། བྱེད་དགོས་ཞེས་བཤད་པ་དེ་དེད། ཤེས་ཡོན་ཡོད་པ་དེ་
 འདྲ་ཞིག་བྱུང་ན་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་ Challenge ཉེ་ལུ་རབས་ལྟུང་། ཡོང་བ་དེ་
 ཉག་ཉག་ Challenge ཆབ་པ་ཚུར་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་ན་ཡག་པོ་
 འདུག དེར་བརྟེན་ཁྱེད་རང་ཚོས་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་བསྐྱབས་ནས་དེས་བྱས་པ་
 ཐོན་རྒྱུ་དེ་ལྷག་བསམ་སྟེ་རྒྱུ་དང་། སྟོང་སྟོང་སྟེ་རྒྱ། སྟོང་སྟོང་སྟེ་རྒྱ། མི་རིགས་
 གྱི་ལྟ་བ་ཡིན་ན་ཡང་སྟོང་སྟེ་རྒྱ་གྱི་ལྟ་བ་དེ་མིན་པར། རྣམ་དཔྱད་ལྟར་པའི་མི་
 རིགས་ཀྱི་ལྟ་བ་སྟོང་སྟེ་རྒྱ་གྱི་ལྟ་བ་སྟོང་སྟེ་རྒྱ་གྱི་ལྟ་བ་སྟོང་སྟེ་རྒྱ་གྱི་ལྟ་བ་
 ཐོ་རེད། ར་རྒྱལ་དང་ཕྱག་དོག་དང་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་མི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་བ་སྟོང་སྟེ་རྒྱ་
 མིན་པར་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ནས་མི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་བ་སྟོང་སྟེ་རྒྱ་གྱི་ལྟ་བ་སྟོང་སྟེ་རྒྱ་
 ཐོ་འདུག འདི་གར་བཞག་དགོས་མིན་ནམ།

སངས་རྒྱས་ཚོས་ཚོགས་མའི་འབྲེལ་བ།

སངས་རྒྱས་ཚོས་ཚོགས་མར་འབྲེལ་བ་ཤད་ཅིག་རྒྱབ་ན།

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

ཞེས་བ་དེས་སྐྱབས་འགོ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། སྐྱབས་སུ་འགོ་སའི་ཡུལ་དེ་སངས་
རྒྱས་དང་། ཚོས། དགོ་འདུན་ཞེས་བཤད་ཡོད། སངས་རྒྱས། ཚོས། དགོ་འདུན་
ཞེས་པའི་དགོ་འདུན་ནི་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་
རྟོགས་པ་ཡོད་མཁན་དེ་ཡན་ཆད་ལ་དགོ་འདུན་ཞེས་བརྗོད་པ་ལས་དེ་མེད་མཁན་
དེར་དགོ་འདུན་གྱི་མིང་ཐོབ་ཀྱི་མེད།

དགོ་བ་ཞེས་བ་དེ་ཐར་པར་བཞག་ནས་ཐར་པའི་ངོ་བོ་འཇམ་ཐར་བ་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་
ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་དེ་རང་ཉིད་ལ་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་སྟོན་ནས་ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་སྟོ་
བཙུག་མ་མ་ཡིན་པ་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་བྱུང་བ། དེར་བརྟེན་ཐར་པ་དགོ་
བར་ཅེ་གཅིག་ཏུ་འདུན་པ་ཡིན་སྐྱབས་དགོ་འདུན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

གྲ་ཆས་ཁྱོན་པ་གཅིག་སུའི་སྐད་ཆ་མ་རེད། དེ་འདྲའི་ཐར་པ་ངོ་ཞེས་ཤིང་ཐར་
པའི་དོན་མངོན་དུ་གྱུར་ནས་དེ་འདྲའི་རང་གི་རྟོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐར་པ་ལ་ཅེ་
གཅིག་པའི་ཡིད་སྦྱེས། དེ་ལ་ཡིད་སྦྱེས་པ་ཞིག་གི་སྟོ་སྦྱེབས་སྐྱབས་བྱིས་པ་ཡིན་
ན་ཡང་འདྲ། སུ་དང་སུ་ཡིན་ན་ཡང་འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་རེད།

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

ཞེས་པའི་ཆོག་དེའི་རྒྱས་པས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་དེར་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་དེ་
བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་གི་ཡིན་ཞེས་པའི་ཆོག་དེའི་རྒྱས་པས་
སྐྱབས་སུ་འགྲོ་སའི་ཡུལ་དགེ་འདུན་དེ་ཐེག་ཆེན་གྱི་དགེ་འདུན་དཀོན་མཆོག་
བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཆོས་དཀོན་མཆོག་དེ་ཡང་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་དཀོན་
མཆོག་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན།

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོག་གས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

ཞེས་པ་དེས་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྐྱབས་འགྲོ་བཤད་པ་རེད། ཐེག་ཆེན་གྱི་སྐྱབས་འགྲོ་
ནི་མདོ་སྤེ་རྒྱན་ལས།

ཀུན་ཏུ་འགྲོ་དང་ཁས་ལེན་རྟོགས་དང་ཐེལ་གཞོན་པ། །

ཞེས་པ་དེས་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྐྱབས་འགྲོའི་བྱང་ཆོས་བཤད་པ་རེད། དམིགས་པ་
ཀུན་ཏུ་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་མཐའ་དག་ལ་དམིགས་ནས། ཀུན་ཏུ་འགྲོ་དང་ཁས་ལེན་
སངས་རྒྱས་འཕྲོ་བ་བྱང་ཁས་ལེན་པ། པ་ལི་གི། Theravada རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
དེ་ཆོའི་སྐྱབས་འགྲོ་དེ་ལྟ་བུ་མིན། ཅ་བ་སྐྱབས་འགྲོ་རྣམས་དག་རེད། ཏ་ཅང་གི་ཡག་
པོ་ཡོད་ཀྱང་དེར་བྱང་པར་ཅུང་ཟད་ཡོད། ད་ལྟ་ང་ཆོས་བརྗོད་པ་དེ་དང་། ཀུན་ཏུ་
འགྲོ་དང་ཁས་ལེན་རྟོགས་པ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་བྱང་ཆུབ་རྟོགས་པའི་བྱང་པར་དང་།
བྱང་ཆུབ་ཞེས་པའི་གོ་བ་མཐར་ཐུག་དེ་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་རོ་གཅིག་ཏུ་སོང་བའི་
ཐུགས་ཡེ་ཤེས་དེ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཞེས་པ་དེ་རེད། མཉམ་བཞེ་དང་འདྲེས་མཁན་གྱི་

བྱང་ཆུབ་དེར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྗོད་བྱང་ཆུབ་རྟོགས་པའི་བྱང་པར། དེ་ལྟ་བུའི་
སྐྱབས་འགོ་དེས་སྐྱབས་འགོ་གཞན་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པའི་བྱང་པར་ཡོད་སྐྱབས་
ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པའི་བྱང་པར་ཞེས་ཟེར། དེ་འདྲའི་སྐྱབས་འགོ་དེ་ར་རང་ཆོས།

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

ཞེས་བརྗོད་པའི་སྐྱབས་འགོ་དེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཆོགས་རྣམས་ཀྱིས། །

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

ཅེས་པ་འདིས་བདག་གིས་དགེ་བའི་རྩ་བ་གང་བསགས་པ་དེ་ཐམས་ཅད་ར་རང་
སྦྱིད་པ་དང་། ར་རང་བདེ་བའི་དོན་དག་མིན་པར་མཐའ་ཡས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་
ཅད་ལ་ཕན་པ་དང་བདེ་བ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་བསམ་པ་ཞིག་དང་། མཐའ་དག་ལ་
ཕན་པ་དང་བདེ་བ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ར་རང་ཕན་བདེ་སྦྱབ་སྤུབ་མཁན་ཞིག་གི་སྦྱེས་
བྱ་དམ་པ་སངས་རྒྱས་ལ་འགྲུར་བར་ཤོག་ཅེས་བརྗོད་པའོ།

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག ། ཅེས་པའི་ཆོག་དེའི་གོང་འོག་
གཉིས་ཆར།

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

ཞེས་པའི་སྐྱབས་སུ་བདག་ཅེས་པའི་ཆོག་གཅིག་དང་།

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཆོགས་རྣམས་ཀྱིས། །

འགྲོ་ལ་མན་སྤྱིར་སངས་རྒྱུ་འབྱུང་བར་ཤོག །

ཅེས་ཡང་བདག་ཅིག་བཅས་བདག་ཅེས་པའི་ཆོག་དེ་ཐོན་སྐྱབས་བདག་དེར་
བསམ་སྒྲོ་ཞིག་གཏོང་དགོས། སྤང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་འདུག་གམ། སྤང་
པོའི་གསེབ་ནས་བདག་འདུག་གམ། བདག་གང་དུ་འདུག་གམ། བདག་ཅེས་པ་འདི་
མིང་རྒྱུང་བཏགས་ཡོད་ཅེས་སྤང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅེས་གྱི་བདག་ཅིག་ཡིན་
པ་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་དེ་འདྲའི་བདག་དེས་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མ་ཆེ་
གི་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་དང་།

དེ་འདྲའི་བདག་དེས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱུ་གྱི་གོ་འཕང་འཛོལ་
པར་ཤོག་ཅེས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བ་དང་། རང་གི་བདག་དེ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅེས་
གྱི་བདག་ཅིག་ཡིན་སྐྱབས་སངས་རྒྱུ་འབྱུང་བ་ཞེས་པ་དེ་བརྟེན་ནས་བཏགས་
ཅེས་ཡིན་པ་དང་། དགོ་འདུན་དགོན་མཆོག་ཅེས་པ་དེ་ཡང་བརྟེན་ནས་བཏགས་
ཅེས་ཡིན་པ། བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅེས་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བའི་སྟོང་བ་ཡིན་
པ་དེ་མངོན་སུམ་དུ་ཤེས་མཁན་གྱི་དོན་དེ་མངོན་དུ་གྱུར་མཁན་གྱི་སྒྲོ་དེ་ཆོས་
དགོན་མཆོག་ཡིན་པ། དེ་དག་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ཆོག་མ་
ཆར་ཅིག་བཏོན་ཡང་སངས་རྒྱུ་གྱི་ཆོས་ཀྱི་སྟིང་པོ་ཡོངས་རྒྱུགས་ཆུར་བྲིལ་ཡོང་
གི་ཡོད། དེ་ཏ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ཁྱེད་རང་ཆོས་ཤེས་པར་བྱས།

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས། །ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་
འདུག་པ་དེ་བརྗོད་ཆོག་གི་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་བདག་ཅེས་པ་དེ་བརྟེན་ནས་
བཏགས་པ་ཡིན་པ་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ལས་བདག་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་

བ་མེད་པ། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་འཕགས་པ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་མེད་པ།
དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་མེད་པ། དེ་འདྲའི་བསམ་སྒོ་
ཞིག་འཁོར་བའི་ཐོག་ནས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་མ་བཏོན་པ་ཡིན་ན། ཡེ་ཤེས་
ཀྱི་ཆོགས་དེ་སླེབས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན།

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

ཞེས་མ་བརྗོད་པར།

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཆོགས་རྣམས་ཀྱིས། །

ཞེས་བརྗོད་ན་རྒྱ་ཆེ་རུ་བྱིན་པ་རེད། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་
ཆོགས་གཉིས་ཀ་ཆང་ཡོད་སྟབས་བསོད་ནམས་ཞེས་མ་བརྗོད་པར་ཆོགས་རྣམས་
ཞེས་བརྗོད་ན་ཆོགས་གཉིས་ཀ་འདུས་པ་ཞིག་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་དེ་ཡག་པོ་ཡོད།

མི་བརྗེད་པའི་གཟུངས་ལྷུང་མཁའ་དང་རྒྱགས་ཁྱུང་།

རྗེ་བཙུན་འངས་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་གཟུངས་རྒྱགས། ཨོྫ་ཨ་ར་བ་ཅ་ན་རྒྱ། ཨོྫ་ཨ་
ར་བ་ཅ་ན་རྒྱ། ཨོྫ་ཨ་ར་བ་ཅ་ན་རྒྱ། མིད་པའི་ནང་དེར་ཡི་གེ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་བསམ་པ་
བྱས། དེ་ནས་སྙིང་གར་ཡི་གེ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་བསམ་པ་བྱས། དེ་ནས་ར་ཆོ་མཉམ་དུ་
ཨོྫ་ཨ་ར་བ་ཅ་ན་རྒྱ། རྒྱུ་ཞེས་དབྱགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་དབྱགས་གང་རིང་གིས་
བགྲང་བ་དང་། མིད་པའི་ནང་གི་རྒྱུ་དེ་ནས་མར་རྒྱུ་ཐིགས་པ་བརྒྱབ་པ་དང་། མར་ཁུ་
བཞུར་བ་ནང་བཞེན་བྱས་ཏེ་རྒྱུ་དེ་མར་བྱུང་ནས་སྙིང་གའི་དབྱས་ཀྱི་ཡི་གེ་རྒྱུ་དེ་
འོད་འཕྲོ་མཁན་ཞིག་ མི་བརྗེད་པའི་གཟུངས། དེ་རིང་ཐེངས་གཅིག་སློབ་སློབ་བྱས་
པ་ཡིན་ན། སར་ཉིན་གནངས་ཉིན་ནས་མ་བརྗེད་པར་བསྟད་པའི་མི་བརྗེད་པའི་
གཟུངས་ཞེས་པ་དེ་བསྐྱབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་རྒྱུ་དེ་ནས་ཐིགས་པ་རེ་རེ་
མར་བརྒྱབ་ནས་སྙིང་གའི་རྒྱུ་ཡིག་དེར་ཐིམ་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་སྙིང་གའི་རྒྱུ་ཡིག་དེ་
ལས་འོད་རིམ་བཞེན་ལྷགས་ཆེ་དུ་ཕྱིན་ཏེ་མི་ཤེས་པའི་ཕྱན་བ་སྦྱི་དང་། ལྷག་པར་
དུ་མི་བརྗེད་པའི་གཟུངས་ཁྱུང་པར་ཅན་ཐོབ་སོང་སྟམ་པ་བྱས། དེ་ནས་མཐའ་མ་
དེར་རྒྱུ་ཞེས་བརྗེད་པ་དང་། དེའི་ནང་གི་རྒྱུ་དེ་སྙིང་གའི་རྒྱུ་འོད་དུ་མར་ཐིམ་སོང་
བསམ་པ་བྱོས་ཨང་། དབྱགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་བགྲངས་དགོས་པ་རེད། ཨོྫ་ཨ་ར་
བ་ཅ་ན་རྒྱུ་ཞེས་པ་དེ་ཁྱེད་རང་ཆོས་ཞོགས་པར་གཉིད་སད་པ་དང་ཨ་ར་བ་ཅ་
གསོག་ན་དེ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་རྗེས་དེ་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཐེར་བ་དེ་ཉོག་ཅམ་
གསོག་

ང་ཚུང་ཚུང་སྒྲང་ནས་ཨ་ར་བ་ཅ་བཟང་གི་ཡོད། ཉན་ཉན་རིག་པ་ཡག་ཏུ་འགྲོ་གི་
ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག དེ་ང་རང་ཉམས་སྦྱང་གི་ཐོག་ནས་པལ་ཆེར་བཤད་ཐུབ་གི་
རེད། ཉན་ཉན་རིག་པ་ཡག་ཏུ་འགྲོ་བ་ལ་པན་གྱི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག དེ་འབྲ་
རེད། ད་བྱས་ན་ཆར་སོང་ཞེས་བསྒྲུལ་ཏོ། །

༡༡། །ལྷར་བཅས་སྲིད་ཞིའི་ནམ་འབྲུག། འཇམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན།
 གངས་ལྗོངས་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་ན་མེད་པའི་དབྱ་ཁིད་སྲི་ལོར་
 ལགོང་ས་ལསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་ཨ་རིའི་གྲོས་
 ཆོགས་ནས་ཆེས་མཐོའི་གསེར་གྱི་གཟེངས་རྟགས་
 འབྲུལ་བཞེས་མཛད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དུས་སྟོན་
 ཁུད་པར་ཅན་གྱི་དགའ་སྟོན་སྤང་
 བཅི་དང་། བཀའ་བློན་
 རྗེས་བྲན་ཆེད་
 ཅུ་

སྐུ་བཅར་ནམ་པར་རྒྱལ་བ་པན་བདེ་ལེགས་བཤད་གླིང་གྲག་ཆང་གི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་
 ནས་དཔར་སྐྱོན་དང་འབྲེམས་སྟེལ་ཞུས།

༢༡། བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རི་སྒྲིབ་སྤྱི་བ་བསྟུན། །

སྒྲོ་བ་སྒྲོན་པ།
སྒྲོ་སྒྲེང་བྱང་ཆེ། བྲེ་སྒྲང་ཆེ་རིང་ལགས།
སྒྲོ་རྩལ་ས་ཚུ་ལ་ལགས། སྒྲོ་ཡིག་གུ་ཏུ་སྒྲུ་ལ་སྒྲ།

ཞུ་དག་པ།
ནམ་གྲུ་དག་པ་ཤེས་སྒྲོ་བ་བྲང་གྲགས་པ་ལགས།

དབྱིན་ཡིག་ཞུ་དག་པ།
ནམ་གྲུ་ཀུན་དག་པ་རྒྱ་མཆོ།

ལབ་བསྟུང།
ནམ་གྲུ་སྤྱབ་བསྟུན་ཡར་འཕེལ།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༣༥ དང་བྱེ་ལོ་ ༡༩༠༠ ལོར་ནམ་རྒྱལ་གྲུ་ཆང་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོག་མཁན་ནས་བར་དབང་སྒྲོན་ཞུས།
བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༣༥ རབ་གནས་མེ་བྱེ་ལོ་དང་བྱེ་ལོ་ ༡༩༠༠ ལོར་དབང་སྒྲོན་ཞུས་པ་ལོ།