



ནང་ཚེས་དང་ཚན་རིག

ཁྱེད་ཀྱི་འཇམ་མེད་ལྷན་ཁག་གི་ཚོས་ཡིག་འགན་བསྐྱར།

དགའ་ཉང་ཚན་རིག་སྡེ་ཚོ།

༢༠༢༢



ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་འཇམ་མེད་ལྷན་ཁག་གི་ཚོས་ཡིག་འགན་བསྐྱར།

༢༠༢༢

ཚུམ་ཕྱིག་པའི་གཏམ།

། རང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག ། ཞེས་པའི་འཕྲུལ་དེབ་འདི་ནི་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འབྲེན་རྗེས་བྲན་གྱི་
ཚུམ་ཕྱིག་འགྲན་སྡུར་གྱི་དབྱུང་ཚུམ་ལས་གྲུབ་པའི་ཚུམ་ཕྱིག་འབའ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འགྲན་
ཚུམ་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་སུ་མཚོག་གི་བཀའ་འབྲེན་རྗེས་བྲན་གྱི་དང་། གཉིས་
ནས་ཚོས་ཚོན་གྱི་གོ་རྟོགས་མཐོར་འདེགས་དང་གཞི་སྤུས་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན།
དབྱུང་ཚུམ་འགྲན་སྡུར་གྱི་བརྗོད་གཞིའི་བྱུང་ཁོངས་རྒྱ་ཆེ་ལ་ཚོན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་སྤྱིངས་
དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན།

༡ ། རང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་དབའ་ལ།

༢ ། རང་པའི་རྟེན་འབྲུང་རིག་པའི་ལྟ་བ་དང་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ཅིའི་སྤྱིར་
མཉམ་དུ་བསྐྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

༣ ། རང་པ་དང་ཚོན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་སློག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་རང་བཞིན།
ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ལྟ་ཚུལ།

༤ ། ཏོག་དབྱེའས་ནད་དུག་གི་རྒྱུན་གྱིས་དཀའ་སྤུག་གི་གནས་སུ་སྤྱང་པའི་ད་ལྟའི་འཛམ་
གླིང་འདིར་རང་ཚོས་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་རམས་འདེམས་སམ་པན་བདེ་ཅི་ཞིག་སྤྱོད་བམ།
དོན་ངོ་མར་ཏོག་དབྱེའས་ནད་དུག་དེ་ཆེ་སློག་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ། བརྗོད་
གཞི་གཞན་པ་ ། བྱམས་བརྟེན་ས་བོན་། ཞེས་པའི་དེ་ནི་ལོ་རྒྱུང་གིས་བ་རྣམས་ལ་དམིགས་
པའི་འགྲན་ཚུམ་ཞིག་ཡིན། བྱམས་བརྟེན་ས་བོན་གྱི་དབྱུང་འདེམས་པ་ནི་ཚོན་རིག་ཀྱན་དག་
དབང་འཕྲོར་རྒྱལ་དང་རྟོ་རྗེ་བཟང་པོ་གཉིས་ཡིན། བརྗོད་གཞི་གཙོ་པོ་ ། རང་ཚོས་དང་ཚོན་
རིག་། གི་དབྱུང་འདེམས་པ་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་པའི་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཞིན་མཁན་རྒྱར་
བྱང་རྒྱལ་ཚོས་ལྡན་མཚོག་དང་། ཞེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་དགེ་བཤེས་
དག་འདུལ་རྣམས་རྒྱལ་དང་ཀན་བརྟོན་འགྲུས་བསམ་འཕེལ། དགེ་བཤེས་ལོག་སྤྱོད་ཚང་བཙོད་
བཅས་ཡིན།

ད་ཐངས་འགྲན་ཚུམ་འདིའི་དམིགས་བསལ་ཁྱད་ཚེས་ཅིག་ནི་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་གྱི་
སྐད་ཡིག་དང་ཁྱབ་ཁོངས་སམ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དགེ་བ་མེད་པར་རྒྱལ་ཁབ་མི་འདྲ་བ་ལྟ་ཅིང་ནས་
ཆེད་ཚུམ་གྲངས་ ༡༥ བོད་དབྱིན་གཉིས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་འཕྱོར་ཡོད་པ་དེ་རེད། འགྲན་ཚུམ་
འདིའི་ཐ་མའི་གྲུབ་འབྲས་ལྟེ་ལོ་ ༣༠༣༠ ཟླ་ ༡༣ ཚེས་ ༡༠ བོད་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༣༥ ཉིན་རྗེ་ཚོང་
ཁ་བ་ཆེན་པོའི་དགོངས་རྒྱུ་ལྟར་དུས་ཆེན་དགའ་ལྷན་ལྟེ་མཚོན་ཐངས་ ༤༠༠ བ་དང་། འགོང་
ས་མཚོག་ལ་ནོ་སྟེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཉུགས་ལུལ་བའི་དུས་ཆེན་དམིགས་བསལ་གྱི་འགོང་
ས་མཚོག་ལ་བཀའ་བློན་རྗེས་དྲན་སྲུང་བཅི་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་དུས་ཆེན་གསུམ་འཛོམས་ཀྱི་
སྐལ་བཟང་གི་ཉིན་པོ་དང་བསྟུན་འགྲན་ཚུམ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་སྟོན་ཐོན་པ་རེད།

འགྲན་ཚུམ་གྱི་དབྱུང་ཚུམ་མང་ཆེ་པོས་གནད་ལ་ཁེལ་བ་དང་། ཁྱེད་ས་བཅན་ལ་དབྱུང་ཞིབ་
ཟབ་པ། དོན་འདུས་ལ་ཁ་གསལ་པ། ཚོས་ཚན་གྱི་ཤེས་རིག་རྒྱུད་དུ་འབྲེལ་བ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་
ཚོས་ལྡན་གྱི་ཚུམ་བ་པོའི་ཚུམ་གཤེས་མ་བཟླག་པའི་ཆེད་དུ་འདི་ག་ཚུམ་སྐྱེག་ཁང་གིས་
ངོས་ནས་ཚུམ་གྱི་སྟེབ་སྟོར་སོགས་རང་སོར་བཀོད་པ་ལས་འགྲུར་པ་གང་ཡང་བཏང་མེད། ད་
ཐངས་དབྱུང་ཚུམ་སྟོན་སྐྱེག་འདི་འཛམ་གླིང་ཤར་བུ་བ་ཀུན་གྱི་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ལ་དོ་
སྣང་ཡོད་མཁན་གྱི་སྟོན་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་རེ་འདུན་སྟོར་གྱིར་འབྲུལ་དེབ་ཀྱི་ལམ་ནས་འགྲེམས་
སྟེལ་བུ་རྒྱ་ཡིན།

མཐའ་དོན། ཚུམ་ཡིག་འགྲན་སྲུང་གྱི་ལས་གཞི་འདི་ལ་དཔལ་འཕྱོར་གྱི་མཐུན་ཚུན་སྟོར་
མཁན་དང་དངོས་སུ་ཚུམ་ཡིག་འགྲན་སྲུང་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་གྱི་ཡོངས་ལ་
བཀའ་བློན་ཟེ་མེད་དུ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། འབྲུལ་དེབ་འདི་སྟོན་པ་པོ་རྣམས་ལ་ཡང་གོ་སྐབས་འདི་
བརྒྱུད་ཁྱེད་ཅག་གི་འབྲུང་འགྲུར་གྱི་ཚོས་ཚན་རྒྱུད་འབྲེལ་བྱེད་པ་ལ་གྲུབ་འབྲས་གཤུག་དུ་ཟ་
ཞིང་བུ་བ་ལམ་སྟོར་ཡོང་བའི་སྟོན་འདུན་དང་བཅས་དགའ་ལྷན་ཤར་བཅི་ཚན་རིག་སྟེ་ཚན་ནས་
༣༠༣༣ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༤ ཉིན་གྱིས་དགེའོ།

དཀར་ཆག

༡༽ བང་ཚོས་དང་ཚེན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས།

སྐྱ་བྱ་བ་དགེ་གན། དགེ་བཤེས་རག་ཅུ། ས་རྒ།	10
ཨ་ལགས་རྗེ་སྐུལ་ལྷོ་ཕྱོལ་ཚོས་བཟང་། ར་ས་གཉིདི་བྱེས་བ་བྱ་ཚང་།	21
རྩ་སྲས་བདེ་ཚེན། Tibetan Translation & Research Institute	35
མཐུ་ལྷོ་བས་རྒྱལ་མཚན། (ཐུ་ལྷོ་དཔེ་སྟེ།) ཏཱ་ལའི་བླ་མ་མཚོ་སྟོན།	48
སེར་ཤུལ་རིན་ཚེན་དོན་བྱུང། སེར་བྱེས།	66
ཚེ་ཐར་སྟོལ་ལ། རྫོང་སར་བཤད་བྲ།	80
བསྟན་པ་ཤུག། འབྲས་སྤངས་སྟོ་མང་།	91
དོ་རྗེ་ཤར་པ། ལྷ་ཅ་དབུས་ཤོད་གྱི་གཙུག་ལག་སྟོབ་གཉེར་ཁང་།	99
སྟོབ་དཔོན་འཇུག་མེད་སྟུན་འབྲུབ། ཀ་སྤངས་སྟེན་ཕྱོལ་བསམ་གཏུན་གླིང་།	111
བསྟན་འཛིན་དར་རྒྱས། འབྲས་སྟོ་གླིང་།	124
བཀའ་ཤིས་དབང་འདུས། སེར་བྱེས།	134
བྱུ་བ་བསྟན་དབང་འདུས། ར་རམ་ས་ལ།	150
མཚོ་དུ་སྟག་འཇམ་དབྱངས། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་མཚོ་སྟོན།	164
ཨ་འདུས་སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ། ས་སྐུ་མཚོ་སྟོན།	177
ཀུན་དགའ་ཚོས་འཕེལ། འབྲས་སྟོ་མང་།	201
བཙོན་འབྲུས། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་མཚོ་རིམ་སྟོབ་གཉེར་ཁང་།	211
ཐང་མཁས་མཚོག་ སེར་བྱེས།	221

དགེ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་བཙུག་ལྷན་དགའ་ཤེས།235

སྐུལ་སྐྱོད་བཟང་མཁུན་རབ། དགའ་ཤེས་གྲུང་རྒྱ། 249

དག་དབང་ཚོགས་སྐྱེད། ལྷོ་དབུས་བོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེན་ཁང། 266

ལྷ་མེད་ལུག། དགའ་གྲུང། 279

ལྷགས་པ་ལྷ་སྐྱབས། དགའ་ཤེས།285

ལྷགས་པ་བདེ་ཆེན། དགའ་ཤེས། 300

སྐལ་བཟང་ཐེག་མཆོག།.....305

བསྟན་འཛིན་རབ་དགའ། Gomang Monastery325

Tenzing Dhamdul Jawaharlal Nehru University335

བསྟན་འཛིན་དབྱངས་འཛོམས། Chauntra mentsee Khang.....345

Phurbu Chopa Mentse Khang.....353

༡༥ རྟེན་པའི་རྟེན་འབྲུང་རིག་པའི་ལྷ་བ་དང་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ཅིའི་སྤྱིར་
མཉམ་དུ་བསྐྱོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

བགྲིས་དགེ་ལེགས། ལྷོ་མཚོ་སློབ་ཤེས།363

གཙུག་ལྷན་འཛུགས་དབྱངས་དོན་གྲུབ། ལྷོ་མཚོ་སློབ་ཤེས། (འབྲུག་རམས་པའི་སློབ་མཁུན།) .. 376

ལྷ་རྒྱུད་ཡ་སྐལ་བཟང་བཀའ་ཤིས། མེད་བྱེས། 389

ལྷོ་བཟང་སྐྱེན་པ། དགའ་ཤེས། 404

མིག་དམར་ཆེ་རིང། Migmar tsering USA.....418

༡༦ རྟེན་པ་དང་ཚད་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་ཚོགས་པའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་རང་བཞིན།
ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ལྷ་ཚུལ།

མ་སྐྱེད་ལྷ་མོ་སྐྱེད་པས། ལྷ་ཆ་ཤོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།	437
བསྟན་འཛིན་དར་རྒྱས། སེར་སྐད།	450
མོ་བཟང་བྱང་ཆུབ། རྟ་ས་བཙུན་དགོན་དགེ་ལུན་ཚོས་གྲིང་།	465
ཁམས་བཟང་། རྟ་ས་རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་།	479
ཤེས་རབ་རྒྱ་མཚོ། འབྲས་སློབ་ཁང་།	489
ཀུན་བཟང་སློབ་མ། (ལྷ་ཆ་མཐོ་སློབ)	498
མོ་བཟང་ཆེ་དབྱེད་ས། (ལུགས་བཏེན།) བཙུན་དགོན་བྱང་ཆུབ་ཚོས་གྲིང་།	509
ཡོན་ཏན་འབྲུང་གནས། དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྐྱེད་ས་བཟའ་ཤེས་སློབ་ཁང་།	519
བ་སངས་སློབ་མ། བཙུན་དགོན་སློབ་མ་གྲིང་།	532
ལྷ་མོ་ཚོས་སློབ། མོན་ལྷོ་བཙུན་དགོན་བྱང་ཆུབ་ཚོས་གྲིང་།	542
བདེ་ཁང་བཟའ་ཤེས། ལྷ་ཆ་དབྲས་ཤོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།	555
དགོན་མཚོག་བསྟན་འཛིན། དགའ་ཤར།	573
གཤམ་བ་དབང་གཤམ། དགའ་ཤར།	584
མོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ། དགའ་ཤར།	589
དགོན་མཚོག་སྐྱོན་བ། དགའ་ཤར།	602
བསྟན་འཛིན་རྟ་སྐྱེད། Tenzin Dhadul Christ Universty	610
བསྐྱེད་རྒྱལ་མཚོ། Pema Gyaltzen Mysore JSS	629
། ཏོག་དབྱེད་ས་ནད་དུག་གི་རྒྱེད་ཀྱིས་དཀའ་སྤྱུག་གི་གནས་སུ་སྐྱེད་པའི་ད་ལྟའི་འཇམ་	
གྲིང་འདིར་ནང་ཚོས་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་རམས་འདེམས་སམ་བཅད་ཅི་ཞིག་སྐྱེད་བམ།	
དོན་ངོ་མར་ཏོག་དབྱེད་ས་ནད་དུག་དེ་ཆེ་སློབ་ལུན་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ།	
སྐལ་བཟང་བསྟན་སྐྱོང་། སེར་བྲེས།	646

དགེ་བཤེས་འིན་ཆེན་དབང་རྒྱལ། འབྲས་ལྗོ་གླིང་སློབ་སྦྱོར་སྐབ་དང་	
ཚན་རིག་ལྟེ་གནས་ཁང་།	658
ལྗོ་བཟང་དབལ་ལོ། མོན་རྩོད་བཅུན་དགོན་གྲུང་ཚུབ་ཚོས་གླིང་།	672
ཡེ་ཤེས་རང་སྐོལ། ས་གནས་ཨོ་རི་ས་གཞིས་ཆགས།	681
ལྗོ་བསྟན་རྒྱ་མཚོ། ལྷ་ཁ་མཐོ་སློབ།	691
བསྟན་འཛིན་ཚོས་དབྱིངས། TCV School Gopalpur	704
མཁས་གྲུབ། རུ་སྟོན་གྲྭ་ཚང་།	714
དགོན་མཚོག་རྩོ་རྗེ། མོན་རྩ་དབང་དགོན་བ།	725
ལྗོ་བཟང་བསྟན་འཛིན། དགའ་གྲུང་གོ་བོ།	735
སྐལ་བཟང་། རྩ་ས་ལོ་ར་གླིང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྦྱོང་ཁང་།	748
བསྟན་འཛིན། Tenzin Tonyot ལྷ་ཁ་མཐོ་སློབ།	758
དགོན་མཚོག་དབལ་འབྱོར། དགའ་ཤར།	771
དོན་འགྲུབ་རྒྱལ་མཚོ། B.PHARM.	
JSS COLEGE OF PHARMACY, OOTY. NILIGI	779
བསྟན་འཛིན་དབང་གྲགས། སྤེལ་ཀོབ།	790
སུ་བསྟན་འཛིན་ཆེ་རིང་། stanzin tsering dharamsala	808
Tenzin Tsepak ,Yenepoya deemed to be University , Mangalore	824
དངོས་སྦྱོར་ཆེ་རིང་། Ngodup Tsering མོན་རྩོ་རྗེ།	833
Hrithar Tsering Tibetan medical and Astro college	842
བསྟན་འཛིན་ལྷ་བ། Tenzin Dawa མཚོ་བསྐྱེ།	847
བསྟན་འཛིན་དབྱངས་ཅན། Tenzin Yangchen Dhondenling Tibetan settlement,	859

བསྟན་འཛིན་སྐལ་ལྷན། Tenzin Kalden.Sambhota Tibetan School, Chandragiri, Odisha.....	883
བསྟན་འཛིན་ལྷ་དབང། Tenzin lhawang ajang Science Teacher	903
ཇིན་མྱང། Jin fang Singapor.....	941
བསྟན་འཛིན་ཚེ་བརྟན། Tenzin Tseten Nainital.....	954

༥ རྒྱམས་བཅའི་ས་བོན།

བསྟན་འཛིན་འོད་ཟེང། ར་ས་ལོ་ར་གླིང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྐྱོང་ཁང།.....	969
བསྟན་འཛིན་ལྷོ་གསལ། གངས་སྐྱིད་མེས་དཔོན་གཙུག་ལག་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭ།.....	971
བསྟན་འཛིན་ཚེ་རིང། སེ་ལེ་ཀུ་བོད་བྱིམ།	973
Tenzin Bhuti Dharamsala.....	975
བྱང་ཚུབ་བྱམས་པ། ས་གནས། དགའ་ལྷན་ཤར་ཅེ།	978
བསྟན་འཛིན་དགོ་འཕེལ། མོན་རྩོམ་འདོད་རྒྱ་གྲིང།	980
འཛིགས་མེད་མི་པམ་སློབ་གྲོས་དཔལ་བཟང། མཁོ་ཐང་རིན་ཚེན་གླིང་མཚོ་རིམ་བཤད་གྲྭ། (འབྲུག).....	984
ངག་དབང་ཚོས་མཚོ། མ་སུ་རི་བོད་བྱིམ།	989
Tenzin Norbu Dhondenling.....	991
Tenzin Nyidon T.CV Gopalpur.....	995
Tenzing Dadeon Mount Zion School, Gangtok Sikkim.....	999



བརྗོད་གཞི། རང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་
བྱེད་ཐབས།

དགའ་ལྷན་ཤར་ཅེ་ཚོན་རིག་སྡེ་ཚོན་གྱིས་གོ་སྐྱིད་གཞན་བའི་ཡ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འདྲིན་རྗེས་བཞུགས་
གྱི་ཚོམ་ཡིག་འབྲུག་སྤྱད་དུ་བྱུང།

ལྷ་ལྷུང་དགེ་གན། དགེ་བཤེས་དག་རྣམ། ས་རྒྱ།

༡ ཚོས་ཚོན་བར་གྱི་འགལ་བའི་རྣམ་གཞག

༡ དབྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་འགལ་བའི་རྣམ་གཞག

སྤྱིར་ཚོས་ཚོན་དབར་གྱི་དབྱེད་བྱའི་ཡུལ་གྱི་གྲངས་དང་མཐའ་ལ་ཚད་མེད་ཀྱང་། འདིར་སྤྱིར་
བྱའི་འཚོ་གནས་དང་བདེ་སྤྱིད་གྱི་གནས་བབ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བ་ཉིད་ལྟེ་བར་བཞག་ནས་ཡུལ་
ལ་གཞུགས་ཅན་ནས་བེམ་པོ་དང་། རྣམ་ཤེས་གཉིས་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་དཔྱོད་པའི་སློབ་ནས་
ཐོག་མར་འགལ་བའི་རྣམ་གཞག་སྤྱོད་པ་ལ། དེ་ཡང་ཚད་མས་གཞལ་བར་བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་
བེམ་པོ་འཕམ་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་ཁོ་ན་ཚོན་རིག་པའི་དབྱེད་བྱ་དང་། བེམ་པོའི་རང་བཞིན་
ལས་ལྡོག་སྟེ་བེམ་མིན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་སྤྱི་བའི་སེམས་ཁམས་བདུན་ནས་བརྒྱུད་པོ་དག་ཀྱང་
དབྱེད་བྱའི་ཡུལ་དུ་འདོད་པ་ནང་པའི་ཚུལ་ཡིན་ཞེས་སྤྱོད་ཚུལ་ཅིང་། གནད་འདིར་དབྱེད་པ་བྱེད་
མཁུན་དུ་མས་དེ་ལྟར་སྤྱི་སྤྱོད་ཐོག་ནས་བརྗོད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ཁོ་སོས་བལྟས་ནས་དེ་ལྟར་
སྤྱོད་པ་ལྟེ་ཅིང་ཅིང་བའི་རྣམ་བར་མཐོང་།

གང་ཡིན་ཟེར་ན། རྒྱལ་ས་གཉིས་ཀས་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གྱི་རྣམ་གཞག་སྤྱོད་
བའི་བྱིར་དང་། ལྷག་པར་སེམས་ཁམས་རིག་པས་མེད་རིགས་གྱི་སེམས་ཁམས་དང་དེའི་
བྱེད་ལས། དེས་མེད་སྤྱོད་ལམ་ལ་པན་གཞོད་གྱི་འགལ་སྤྱོད་ཅི་ཅི་མེད་པའི་ཚུལ་ལ་བརྟུན་
དབྱེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེ་སྤྱིར། དཔེར་ན། རང་པའི་བྱུང་མཐའ་སྤྱོད་པ་

བཞི་ཀར་སོ་སོའི་ལུགས་ལ་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འཛོག་ཚུལ་མི་འདྲ་ཡང་། དེ་དག་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་དཔྱོད་པར་ཁས་ལེན་དགོས་པ་དང་འདི་གཉིས་
གཉིགས་མཚུངས་སུ་འདོད་དགོས་པར་མཛོང་།

ཁོང་ཁོ་དང་སྙིང་རྗེ་ལ་སོགས་པ་རང་ལྡོག་ནས་རྗས་དང་བེམ་པོ་ཡིན་ཞེས་སྨྱིར་ཚན་རིག་པ་
ལྟ་ཅི་བྱས་ཚོགས་པའི་བདེ་སྲོད་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་དུའང་ག་ལ་ཡོད། ཁོང་ཚོས་སུ་གུར་
བདེ་སྲོད་འཁྲིད་པའི་སྐབས་ནས་བཟུང་མིང་ཚིག་གཉིས་ལས་མིང་གི་རྣམ་གཞག་འགྲེལ་
བཤད་བྱེད་དུས་མཛོང་རེག་མེད་པའི་མིང་ ཞེས་པ་ཞིག་འཛོག་པ་ཤེས་གསལ་པེད། ཡིན་
ནའང་། ཚན་རིག་པས་དབྱུང་ནས་མཐར་གཏུགས་ན་ཞེ་སྤང་དང་ཁོང་ཁྲིའི་གནས་ལུགས་སླེང་
པའི་ཚེ་ཆ་གསལ་རིང་ལུགས་ ཀྱི་ར་བ་ལས་གཏུན་ནས་མི་བཞུལ་བར་སྐྱད་རུལ་གྱི་རོ་བོ་དང་
བྱེད་ལས་ག་གེ་མོའི་ཚོག་སླེང་ཐབས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ཡིན་ནའང་། ཉེ་བའི་ཆར་སྐྱད་ཁམས་དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་ནང་གསར་བརྗེའི་འཕེལ་
ཚལས་ཤུགས་ཚེན་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། ད་ལྟའི་དུས་སྐབས་སུ་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་བླ་ན་མེད་
པའི་མཁའ་རབ་ཀྱི་རྩལ་དང་གཟིགས་རྒྱུང་ལས་ཚན་རིག་པའི་བརྟག་དབྱུང་གི་ཡུལ་དུ་སྐྱོམ་
སྤུབ་ཚན་རིག་ ཅེས་པའི་རིག་ཚན་གསར་པ་ཞིག་ཀྱང་དར་ནས། སྐྱད་པའི་རྗས་རུལ་སྤྲོ་མོ་
འབའ་ཞིག་གི་གསེབ་ནས་སེམས་ཀྱི་སྲོང་བ་དང་ཚོར་བའི་རོ་བོ་སོགས་སླེང་རྒྱ་ལས་འདས་
ཏེ། སེམས་སམ་ཡང་ན་ཤེས་པའི་མིང་འདོགས་མིན་ལ་མི་སྟོས་པར་ད་ཆ་སྐྱད་པའི་རྗས་
རུལ་ལ་རྒྱུང་འགྲུལ་སྲོད་གཏོང་མཁན་གྱི་དོན་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱོད་ཚན་རིག་པ་
ཡང་འཛམ་སྐྱིང་འདིའི་ཚོག་ཏུ་ཡོད་པ་ནི། ཚན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དབང་
ཉུགས་གསོན་པོ་ཞིག་ཡིན། ད་དུང་ཚན་རིག་པ་རྣམས་མགོ་འཛོམ་ཤོས་ནི་ཐུགས་དམ་གྱི་
གནས་ཚུལ་དེ་ཡིན། འདི་ལོ་ཐའི་དབན་དུ་བོད་པའི་དགེ་སློང་ཞིག་ཉིན་ཨ་ རིང་ཐུགས་དམ་དུ་
བཞུགས་པའི་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུར་ད་པན་ཚན་རིག་པའི་ཚོགས་ནས་ལན་གང་ཡང་རྟེན་རྒྱ་
མེད་པ་ལྟ་བུ་པེད།

དབྱུང་བྱའི་ཡུལ་གྱི་འགལ་བའི་གནད་ཀྱི་འབབ་ས་ནི་ཞེས་བའམ་དཔྱོད་པའི་རིམ་པ་ཞིག་ལ་
གཏུགས་ནས་སྤྱོད་དགོས་པ་འདིར་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་དེ་ཆགས་ཡོད། ཐེག་པ་ཚེན་པའི་བྱུབ་

མཐའ་སྐྱ་བའི་ནང་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་དཔྱད་པའི་མཚམས་ཅི་ཙམ་ནས་འཛོག་དགོས་མིན་དེ་
དགའ་བཀའ་དུ་བརྗེ་བ་ཡང་གོང་གི་བཀའ་འགག་ལ་སྤྱད་ཡོད་པ་གསལ་པོ་མ་ཡིན་ནམ། གང་
ཡིན་ཟེར་ན། རྩོགས་གཉིས་ཀས་གཞིའི་རྣམ་གཞག་གསལ་བེས་བྱ་ཡུལ་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་
ཆེ་ལྷ་སྐབ་དང་གཏན་ཆེགས་ཀྱི་རྒྱབ་ཉེན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱ་དགོས་ཤིང་། ཚན་རིག་གི་ཞིབ་
འཇུག་གི་རྩོམ་གཞིའི་ནང་དུའང་ཚན་རིག་གི་ལྷ་སྐབ་ ཅེས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་དར་བའི་
རྒྱ་མཚན་ཡང་འདི་ལ་སྤྱད་ཡོད་སྟེ།

དཔེར་ན། བང་པའི་སྤྱི་དོན་བདེན་སྐབ་དུ་སྐྱ་བ་དག་གིས་ཀྱང་རང་དགར་སྤྱི་དོན་ཁམས་དང་
བང་སེམས་ཁམས་སམ་ཡང་ན་སྤྱི་བཟུང་བ་དང་བང་འཛིན་པ་གཉིས་ཀ་ཅ་བའི་ཚོམ་གཞི་རྩལ་
སྤར་བ་བསགས་པ་ལས་སྐབ་པར་ག་ལ་འདོད། མཐར་གཏུགས་ན་ཞེས་དཔྱད་མཚམས་ངེས་
པ་ཅན་དུ་བཟུང་བས་སྐབ་མཐའ་གོང་འོག་གི་གཞི་ཅའི་ལྷ་སྐབ་ལ་མི་འདྲ་བའི་བྱང་པར་བྱུང་བ་
འདྲ། བཀའ་འདི་ལྷ་སྤྱི་ཞིག་ཚན་རིག་བང་དུའང་བྱུང་བ་རོལ་ཙམ་ཞུས་ན། དེ་ཡང་ཁོང་ཚོས་
དོན་ཁམས་མ་ཟད་སེམས་ཁམས་ཀྱང་མཐར་བེམ་རྩལ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་
སྐབ་དགོས་པར་སྐྱ་གི་ཡོད།

རིང་ལུགས་འདི་ལ་ཚན་རིག་གི་དོན་གཙོ་སྐྱ་བ་ ཟེར། དཔྱད་ན་ཡུལ་ཅན་སྐྱོ་སྐྱོས་བྱ་
གསུམ་གང་ལ་མི་ལྷོས་པར་སྤྱི་དོལ་གྱི་རྣམ་རྩལ་སྤོ་ལོ་འབའ་ཞིག་གི་དོ་ལོ་ནས་སྐབ་དགོས་
པ་སྟེ། དཔེར་ན། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ནི་སྤྱི་དོན་རིག་པ་ ལ་བརྟེན་ནས་
འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྐབ་པ་དང་། སྤྱི་དོན་རིག་པ་ནི་རྣམ་རྩལ་རིག་པ་ ལ་བརྟེན་ནས་འགྲེལ་
སྐབ་པ། རྣམ་རྩལ་རིག་པ་ནི་མཐར་དོན་ཁམས་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆ་གསེས་བྱེད་སྐབ་
པ་སྟེ། མདོར་ན་དོན་ཁམས་རིག་པས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་མི་སྐབ་པའི་ཤེས་བྱ་ཞིག་གཞི་
མ་སྐབ་པར་འདོད་པ་དེ་ལ་ཆ་གསེས་རིང་ལུགས་ཞེས་བསྟུན། ད་དུང་ཚན་རིག་པ་ལ་ལས་
དོན་ཁམས་རིག་པར་ཅ་བའི་ཚན་རིག་ ཅེས་པའི་མིང་བཏགས་པའང་འདུག རྒྱ་མཚན་འདི་
གཅིག་སྤར་བརྟེན་ནས་ཚན་རིག་གི་དཔྱད་བྱ་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཡུལ་དུ་མཐར་གཏུགས་ན་
ཤེས་པོ་ཤ་སྟག་ལས་རྩལ་དུ་མ་སྐབ་པའི་དོ་ལོ་ཞིག་ཡོང་ས་མེད་པ་གསལ་པོ་འདྲ། འདི་ནི་
ཚན་རིག་པའི་ཅ་བའི་དམ་བཅའ་ཡང་ཆགས་ཡོད།

མདོར་བྲིས་ནས་ལྷན་ན། རྫོགས་གཉིས་ཀྱི་དབང་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་འགྲེལ་བཤད་མི་འདྲ་བ་
གཉིས་ཡོང་དགོས་དོན་ནི། ཚན་རིག་གི་ལྟ་བུ་དང་ནང་དོན་རིག་པའི་ལྟ་བུ་ལ་ཐུག་ཡོད་
པ་དང་། དེ་ཡང་ལྟ་བུ་ཀྱི་རྒྱ་རྟེན་རྒྱ་མཚན་ ལ་ཐུག་འདུག་སྟེ། ང་ཚོས་ནང་པའི་སེམས་
ཁམས་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བལྟས་ན་གནའ་དུས་རྒྱ་ཤར་གྱི་བྱུང་མཐའ་སྟེ་བ་རྒྱང་འཕེན་ པས་
སེམས་ནི་བེམ་པའི་རང་བཞིན་ལས་ལོག་པ་མིན་པར་མཐར་གཏུགས་ན་སྟོན་མེ་དང་དེའི་འོད་
ལྟར་སྐྱེས་བུའི་ལུས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལས། ཡང་ན་ཆང་དང་ཆང་གི་ལྗོས་ལྷན་ལྟར་ལྟས་ཀྱི་ཡོན་
ཏན། ཅིག་པ་དང་ཅིག་པའི་རི་མོ་ལྟར་རང་བཞིན་གཅིག་ཏུ་བཤད་པ་ལ་སྟོབ་དཔོན་ཚོས་ཀྱི་
ཐུགས་པ་སོགས་ཀྱིས་གཏན་ཚིགས་ཡང་དག་གི་ལམ་ནས་བརྟུན་བརྟུག་དེའི་སྤྱིན་པ་
མཛད་ཡོད།

ངས་བལྟས་ན་རྒྱང་འཕེན་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་དང་གོང་དུ་བཤད་པའི་ཆ་གསེས་རིང་ལུགས་
གཉིས་ཅུ་བའི་ཆ་ནས་ཉ་ཅང་འདྲ། འོན་ཏེ། རྒྱང་འཕེན་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་
རིགས་རྩས་དང་ཟླ་བུང་ རྣམ་གཞག་ཞིབ་ཚགས་པོ་མི་སྣ་བས་དེ་ལ་ལྟོས་ན་དེང་རབས་ཀྱི་
དབང་རྩའི་ཚན་རིག་དང་། རྒྱད་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ནི་ཆེས་ཡང་ཐོན་ཡིན་པར་མེ་ཚོམ་ཅི་
ཡོད། དེར་བརྟེན། ང་ཚོས་ལུས་སེམས་གཉིས་འགྲེལ་བའི་རྣམ་གཞག་ཞིབ་པར་ཤེས་རྒྱུར་
རྒྱང་འཕེན་པའི་འདོད་ཚུལ་དག་ལས་སྟོབ་ཚན་དེ་གཉིས་གལ་གནད་ཚེན་པོ་ཆགས་འདུག་
ལྟག་པར་ཐུགས་རྒྱ་མེད་ཀྱི་གཞུང་ནང་བསྟན་པའི་ཤིན་ཏུ་ཟ་བའི་ལུས་དང་ཤིན་ཏུ་ཟ་བའི་
སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐད་སྟོབ་ཚན་འདི་ཚོས་རྩོ་ཐོགས་པ་ཡོང་གི་རེད། དེ་བས་ནང་པའི་
ནང་དོན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན་གཞུགས་ཅན་དང་རྣམ་ཤེས་གཉིས་ནི་ཆ་གསེས་རིང་
ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་ཡུག་གཅིག་ཏུ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་མེད་ཅིང་། གཞུགས་ཅན་
ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་དེའི་ཉེར་ལེན་ལ་གཞུགས་ཅན་ཞིག་དགོས་པ་དང་། རྣམ་ཤེས་ཤིག་ཡིན་ཕྱིན་
དེའི་ཉེར་ལེན་ལ་འདང་རྣམ་ཤེས་སྲ་མ་ཞིག་དགོས་པ་འདི་ནི་དེ་གཉིས་ཀྱི་དབང་ལ་ཐོག་མའི་
འགལ་བ་བྱུང་ཚུལ་དངོས་དེ་ཆགས་ཡོད། དེའི་སྤྱིར་རིག་པའི་དབང་སྟུག་གིས། རྣམ་ཤེས་
མིན་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི། ཉེར་ལེན་མིན་པའི་སྤྱིར་ཡང་འབྲུག། ཅེས་གསུངས།

༡ དཔྱོད་བྱེད་ཡུལ་ཅན་གྱི་འགལ་བའི་རྣམ་གཞག

ནང་པའི་སློབ་དཔོན་ཚོས་ཀྱི་གཤམ་པས། གཞལ་བྱ་གཉིས་ཕྱིར་ཚད་མ་གཉིས། ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར། གཞལ་བྱ་གཉིས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་འདྲེན་ལའང་ཚད་
མ་གཉིས་ ཡོད་དགོས་པ་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་ལམ་ནས་བསྐྱབས་ཡོད། གཞལ་བྱ་གཉིས་ལས་
སློག་གླུར་ལ་ཞིབ་པར་དབྱེ་ན་ཅུང་ཟད་སློག་གླུར་དང་། ལིན་སློག་གཉིས་ཡོད་པས་ནང་པའི་
ཚད་མ་རིག་པའི་ གཞུང་ལུགས་ནང་གཞལ་བྱ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཡོད་པའང་འོག་གི་རིུ་
མིག་ལས་ལེས་དགོས། དེ་བཞིན་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ཚན་རིག་པའི་བརྟེན་དུས་དང་དུའང་
དུས་དུ་ཡུལ་གྱི་ཚོས་རྣམས་མཐར་གཏུགས་ན་རུལ་རྩས་ལིག་ལས་གྲུབ་དགོས་པས་དངོས་
པོའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡང་མི་འདྲ་བ་དགོས་རྒྱ་ལྟ་ཅི་སློབ།

རྒྱ་མཚན་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར་དེ་བཞུ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་གཞུགས་ཀྱི་གནས་
ལུགས་ཁོ་ནར་དཔྱད་པའི་ཐབས་དང་ཡོ་བྱད་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་དོན་ཐད་ཡང་རྒྱས་ཚད་
མཐོན་པོ་འདི་གྲུང་བ་དང་། ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་སེམས་ཀྱི་རང་
བཞིན་ནི་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སེམས་སྲ་མ་ཞིག་ལས་འབྱུང་དགོས་པའི་ལྟ་བུ་དང་གྲུབ་
པའི་མཐར་འགྲུང་བ་མེད་པའི་སློབ་ནས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་བྱེད་ལས་ཁྱད་པར་སོགས་
སྲ་ཞིང་སྲ་བར་སྟོན་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་བརྟེན་ལག་ཚོད་བཞིན་ཡོད། དཔྱད་
བྱེད་ཡུལ་ཅན་གྱི་འགལ་བའི་གནད་གཅོ་བོ་ནི་ལིན་ཏུ་སློག་གླུར་གྱི་གཞལ་བྱ་ཞིག་ཡོད་མེད་
ལ་ཐུག་པ་དང་། ཚན་རིག་པས་འདི་ལ་གཏན་ནས་མི་དཔྱད་པས་ཡིད་ཆེས་རྩེས་དཔག་གྱི་
རྣམ་གཞག་ཡོད་མེད་ནི་ཕྱོགས་གཉིས་དབང་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་འགལ་བྱུ་གཅིག་ཆགས་ཡོད།
ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལས། གཅོ་བོའི་དོན་ལ་མི་བསྐྱེད་ཕྱིར། གཞལ་ལ་རྩེས་སུ་དཔག་པ་ཡིན། །
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དཔྱད་ལྟར་གང་ཟག་ཅིག་གིས་སྟོན་པས་གཞལ་བྱ་སྲ་མ་གཉིས་ཀྱི་
རང་བཞིན་ལ་རི་ལྟར་བསྟན་པ་ལྟར་མི་བསྐྱེད་པར་ཚད་མས་དེས་བ་རྟེན་པ་ན་གཞོན་དུས་
གསུམ་དག་པའི་ལུང་ཚད་མ་ལ་བརྟེན་ནས་ལིན་སློག་ལ་ཡང་དེས་བ་རྟེན་ལུས་པའི་རིགས་
པའི་ལམ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། གང་ཟག་གསུམ་པ་ཞིག་གི་ལུང་ལ་བརྟེན་ནས་གཞུགས་འདས་
རིག་པའི་བརྗོད་བྱ་འཚོལ་བ་འདི་ཚན་རིག་པའི་བརྟེན་དུས་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་ལམ་

ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་གསེའི་མ་ལག་ནི་དངོས་སའི་དབུ་ཡོན་ལ་སྟག་དམིགས་སུ་འཛིན་པའི་
ལམ་ལུགས་ལེག་ཏུ་རྒྱུར་ཡོད། དེར་བརྟེན། དེར་རབས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་དངོས་ཁམས་ཁོ་ན་
མིན་པར་སེམས་ཁམས་རིག་པར་ཡང་ཚད་མཐོའི་སྣང་འཛོག་བྱས་ན་ཚན་རིག་ལ་ཡར་རྒྱས་
དང་དགེ་མཚན་གསར་པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུར་ཐེ་ཚོམ་མེད།

ལ་སྟེ་ནོར་གོང་ས་སྐུ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ཚན་རིག་པ་དང་སྟན་ཏུ་འབྲེལ་ལམ་
འཛོག་གནང་མཛད་རྒྱུར་དམིགས་ལུལ་གཉིས་དམ་འཛིན་གནང་བ་འདིའི་གནད་འགག་ཀྱང་
འདི་ལྟར་ཡིན་ཏེ། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་ཚན་རིག་པའི་གལ་ཆེའི་བྱ་བ་དོན་དཔེར་
ན་འགྲོ་བ་མའི་ལྷན་སྐྲུས་རང་བཞིན་བྱམས་བཅེ་ཅན་དང་། གཞན་པན་ལ་དགའ་བ་ཡིན་པའི་
བྱ་བ་དོན་དང་། ཁོང་ཁོའི་ལུལ་ལ་ཡོད་པའི་མི་སྟག་པ་བརྒྱ་ཆ་དགུ་བཅུ་ཁོང་ཁོ་རྒྱུད་ལྷན་གྱི་
གང་ཟག་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་པས་སློབ་འདོགས་འབབ་ཞིག་བྱེད་
པའི་བདེན་དབང་། དེ་བཞིན་ཁོང་ཁོས་ལུས་རྒྱངས་མ་ལག་ ལ་གནོད་འཆེ་གཏོང་བ་སོགས་
ངཚོས་ཤེས་པར་བྱེད་པ་དང་། ཆབས་ཅིག་ནང་པའི་ལྷ་བ་རྟེན་འབྱུང་དང་སེམས་ཁམས་རིག་
པའི་གཞུང་ནང་བསྟན་པའི་སེམས་སྣོད་རྣམས་ཀྱང་ཁོང་ཏུ་རྒྱུད་པར་བྱས་ཏེ་ཚོས་ལུགས་ལ་
མ་བརྟེན་པའི་ཐོག་ནས་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེའི་ལམ་བུ་གསར་རྒྱུད་ཞིག་གསར་གཏོང་གནང་
བྱས་ཡོད།

གཉིས་པ་ནི། གཉིས་ཀས་གཞལ་བུའི་གནས་ལུགས་འཚོལ་བ་ན་དཔྱོད་མཁན་རང་ཉིད་ལ་
མ་མཐར་ཡང་རྟོན་པ་བཞིའི་ ཁྱད་ཚོས་ལྷན་པའི་སློབ་ནས་མངོན་གྱུར་གྱི་རིགས་རྣམས་མངོན་
སུམ་གྱི་སྲོང་བ་ ལ་གཏུགས་ནས་གཏན་ལ་འབེབས་པ་དང་། ཅུང་ཟད་སློབ་གྲུར་གྱི་རིགས་
རྣམས་ལུང་དང་རིགས་པ་གཉིས་ལས་རིགས་པ་བཞི་ ལ་གཏུགས་ནས་གཏན་ལ་འབེབས་པ་
འདི་གཅིག་རེད། ལྷག་པར་དུ་དབུལ་ལྷ་ལེ་རྒྱའི་ཚོས་ཚུལ་འདིས་ནི་ཐལ་བ་གསུམ་ གྱི་སློབ་ནས་
ལུང་ཉིད་ཁྱངས་སུ་གཏན་ནས་མི་འཛིན་པ་འདི་ནི་སློབ་མངོན་སུམ་ལ་མངོན་དུ་རྒྱུར་པའི་སྣང་
རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ཤིང་དཔྱད་ནས་མི་མངོན་པའི་ཚོས་ཅན་རྩལ་ཐོག་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་།
ལུས་ལུགས། བཞོད་པ་སོགས་རྗེས་སུ་དཔོག་པའི་ཚན་རིག་པའི་དཔྱོད་ཐབས་འདི་ནི་ནང་པ་
དང་སྟན་མོང་ཡིན།

ཚན་རིག་པས་ནང་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ར་བའི་ནང་སྤོང་འཇུག་ཡོང་བྱུང་བ་འདི་ཡང་འཇིག་
ཉེན་གྲེད་པ་སོ་དང་བཀའ་བསྟན་གྱི་ལུང་ཉིད་ཨང་དང་པོར་མི་བཅིང་བ་འདིས་མ་ཡིན་ནམ།
ཚན་རིག་པས་སློབ་གྲྲུང་གི་དོན་ཞིག་འཚོལ་བ་ན། རོག་མར་ཚོད་དཔག་དང་། ཚོད་དཔག་
དེ་དོན་ལ་གནས་མིན་ཚོད་ལྟ། ཚོད་ལྟའི་བྱུང་དོན་དེ་དཔྱོད་པ་སོ་རང་ཉིད་ལ་མངོན་དུ་གྲུང་
བ་བཞིན། གང་ཟག་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ལའང་དེ་ལྟར་གྲུང་ན་ད་གཞོད་དེ་ནི་ཚན་རིག་
གྲུབ་དོན་ དུ་བཅིང་བ་འདི་ཡོངས་གྲགས་རེད། འོན་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་ང་ཚོས་ཚན་རིག་གིས་
མ་རྟེན་བ་དང་མེད་བར་རྟེན་བ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཤེས་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ།

གོང་དུ་བཤད་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་ཅམ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་གལ་གནད་བཅིང་བར་མི་
མཐུན་པ་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་། སྲོང་བའི་རྣམ་གྲངས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་སྟེ། བང་པའི་
གཞུང་ནང་གསུངས་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་ཞེས་པ་ནི་དབང་པོ་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་
ལས་འདས་ཏེ་ཡིད་ཀྱི་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་ཡང་དེའི་ནང་ཚུད་ཡོད་པ་ཤེས་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་
ཆེ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། བསྐྱོམས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་ཀྱི་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་ འདི་ཡང་
ཚན་རིག་གི་བརྟག་དབྱེད་དང་མཚུངས་པར་སྲོང་བར་གཏུགས་ནས་ལུལ་ལ་དཔྱོད་བྱེད་ཀྱི་
བརྟག་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

ཚན་རིག་པ་ཚོས་བསྐྱོམས་བྱུང་གི་སྲོང་བ་འདི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དུ་ཁས་ལེན་མི་བྱུང་
པའི་རྒྱ་མཚན་བཤད་ན། བརྟག་དབྱེད་དང་ཚོད་ལྟ་བརྒྱུད་ནས་གང་ཟག་དང་སོ་དང་། གཉིས་
པ། གསུམ་པ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་དོན་རྣམས་གཅིགས་མཚུངས་མི་ཡོང་བར་འདོད་དེ་ཡིན། དེ་
བཞིན་རིགས་པ་བཞིའི་སློབ་སློབ་གྲྲུང་གི་གསང་གནད་འཚོལ་བ་ཅམ་ལ་ཁྱད་པར་མེད་
ཀྱང་། འཚོལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་འདྲེན་ཚུལ་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་ནི། ཚན་རིག་ནང་སྤོང་ལས་ཁྱད་
པར་དཔོག་པ་ དང་། ཁྱད་པར་ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་ རྒྱ་མཚན་འདྲེན་ལུགས་གཉིས་ཡོད་པ་
ལས་སྤྱི་མཉེད་ཡིད་རྟོན་རུང་བར་བཅི་སློབ་ཞིག་འདུག་ཀྱང་ཚན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་པས་
ཆེ་བ་ཁྱད་པར་ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་རྒྱ་མཚན་འདྲེན་ལུགས་འདི་སྤོང་གི་ཡོད་ཟེར། འོན་ཏེ།
བང་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱ་མཚན་འདྲེན་ལུགས་ལ་དེ་ལས་ཆེས་རྒྱས་པ་མ་ཟད་དེའི་ཐད་ཚོད་
མཐོའི་གཏན་ཚིགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱང་ཡོད། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་ཐུག་ཏུ་བབས་པའི་འོས་

འགན་ནི་རིགས་པའི་ལས་ཀྱི་འགྲོས་འདི་ཚན་རིག་གིས་གཙོས་སློབ་ཚན་གཞན་དག་འབྲེར་
རྒྱུ་ཐད་འབྲུང་ཐོན་གྱི་བྱ་བ་འབྲས་ཡོང་བར་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།

གལ་གནད་ཅན་གྱི་མཐུན་ཚུ་གཞན་ཞིག་ནི། ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པས་རྒྱལ་ཕྱོགས་
ལ་དབྱེད་དེ་མཐར་ལྗོངས་མེད་ཐེང་བྲག་གི་བདེན་པ་ཞིག་རྙེད་རྒྱུ་མེད་པའི་དོན་དངོས་འདི་ཡིན།
འདི་ནི་དབྱུ་མ་ཐལ་འབྲུང་བས་རྙེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་མི་འབྲུང་བའི་ཚོས་འགའ་ཡང་མེད་པར་
གསུངས་པའི་རྣམ་གཞག་དང་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་འབབ་པ་འདི་རེད་སྟེ། ཁོང་ཚོས་གོང་དུ་
བཤད་པའི་ཆ་གསེས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུའི་སློབ་གཞི་ལས་ཉིལ་འབྲུ་ཅམ་ཡང་མ་བཞུལ་
བར་ཆེས་ཕྱ་བའི་རྒྱལ་གྱི་རང་བཞིན་ལ་དཔྱོད་པ་ན་ལྗོངས་མེད་རང་རྒྱ་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་མི་
རྙེད་པར་འདོད་པ་དེ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་སྤང་རྒྱུ་དང་
གནས་རྒྱུ་དབར་ཉེ་བལ་ཡ་མཚན་ཞིག་མཐོང་རྒྱུའི་འགོ་རྒྱགས་པ་གསལ་བོ་རེད། འདིའི་
ཐད་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་ནིལ་སེ་རྩོལ་ གྱིས་“གལ་ཉེ་ཚད་རྒྱལ་ལྷགས་རིག་ གིས་
ཁྱེད་ལ་ཡ་མཚན་སླེ་རུ་བརྟུག་མེད་ན། ཁྱེད་གྱིས་ཚད་རྒྱལ་ལྷགས་རིག་རྙོགས་མེད། ཅེས་
གསུངས།”

སྐབས་འདིར་ང་ཚོས་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ། བང་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་བདག་མེད་པ་དང་
སློང་པ་ཉིད་གྱི་གནས་ལུགས་འཚོལ་དགོས་པ་འདི་ནི་བང་པའི་ལྟ་བར་ཐུག་ཡོད་པ་དང་། བང་
པའི་ལྟ་བུ་ནི་རྙེན་འབྲུང་དང་། སློང་པ་འཚོ་བ་མེད་པ་ཡིན་པའི་རྒྱལ་འདི་ནི་བདེན་དོན་ནམ་
བྱུང་དོན་གསལ་བ་ཞིག་མིན་པར་སྟོན་པས་མོ་ངོ་སློང་ཕྲག་གཉིས་གོང་ནས་གསུངས་པ་
སོར་བཞག་ཡིན། བང་པས་གོ་ལའི་ཁྱོད་ནམ་ཡང་ན་སོ་སོའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཞི་བདེ་དང་འཆམ་
མཐུན་གྱི་དཔལ་ཡོན་སྐྱུན་སྤངས་ཀྱང་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བུའི་གཞི་མ་འདི་ནས་ཡིན་དགོས།
སྤང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པའི་ལྟ་བུས་དང་མོས་དང་འབྲེལ་བའི་གསུགས་འདས་རིག་པའི་ནང་
བསྟན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་འབྲུབ་ཐུ་མ་ཐད་རྒྱན་གཏན་གྱི་འཚོ་བའི་ནང་དུའང་མིའི་སེམས་
ཁམས་ལ་སྐྱུར་བཙོས་གྱི་ལས་བྱ་རྙེད་པར་བྱེད་པ་འདི་ཡང་བདེན་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ཡིན།
ད་ཆ་སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་འགའ་མེད་པས་མ་རྫོང་ཡང་ཉིན་རེའི་
འཚོ་བའི་ནང་སྤང་རྒྱུ་དང་གནས་རྒྱུ་མི་མཐུན་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཉིད་མི་ཤེས་པའི་དབང་

གིས་འཛམ་གླིང་ནང་རང་བྱུང་གི་གོང་ཆག་མིན་པར་མིས་བཟོས་པའི་དོན་མེད་ཀྱི་དཀར་ལྗོངས་
 མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་བཞིན་ཡོད། འདྲིའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ལྷན་ཅི། དངོས་
 ཁམས་རིག་པ་བ་ཁྲད་མེད་རྣམས་ གྱིས་ཡགོང་ས་མཚོག་ལ་དྲིས་ལན་བྱ། “གལ་སྲིད་ང་ཚོས་
 འགྲོ་བ་མི་རྣམས་མི་མ་སྐྱུན་པར་དབྱེ་བ་འབྱེད་པའི་ལྟ་བ་འདྲ་མིན། དཔེར་ན། རིགས་རྩལ།
 མཐར་ལྗུང་བའི་རྒྱལ་ཞིན། མག་སེའི་གཤམ་རིམ་འཐབ་རྩོད་རྣམས་ལ་དབྱེད་བ་བྱས་པ་ཡིན་ན།
 དེ་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་རྒྱུན་གཙོ་པོ་གཅིག་ཅི། ཚོས་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་འབྲེལ་བ་མེད་
 པ་དང་། ཡན་ག་བར་གཞན་ནས་ཡོད་པར་འཛིན་ཚུལ་དེ་ཡིན། ལོག་རྟོག་དེ་ལས་སྡེ་ཚོན་དེ་
 དག་དེ་རེ་བཞིན་མཐར་གཏུགས་ན་རང་དབང་བའམ་རང་རྒྱ་བར་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་དེ་བྱུང་
 པ་རེད།” ཅེས་ལྷན་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེར་བརྟེན། ཚོས་ཚན་དབར་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས་གོ་
 ལ་ཕྱིལ་པོའི་སྐྱེད་ཡང་དག་པའི་རིགས་པ་དང་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་སྲིད་
 ཀྱི་ལམ་བུ་གསར་པར་གཏོད་ཐུབ་རྒྱུར་རེ་བ་ཞིག་ལོས་ཡོད།

༤ བསམ་ཚུལ།

རྩོམ་འགྲན་གྱི་གསལ་བསྐྱབས་ནང་གང་གསལ་བ་ལ་གཞི་བཞག་ནས་འདྲིར་ཁོ་བོས་ཀྱང་
 བྱང་ཚེས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་ཞེས་འབྲི་དགོས་བྱུང་། སྤྱིར་བཏང་བྱང་ཚེས་ལས་ནང་པའི་
 ཚན་རིག་ཅེས་གསུངས་ན་ལེགས་སྣམ། འདྲིའི་ཐད་སྲ་སྲིར་ཡར་བུལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་ཚན་རིག་
 པ་དང་ནང་པའི་མཁས་པ་མང་པོའི་ཚོགས་འདུར་དེ་ལྟར་སྲོད་མི་རུང་བར་གསུངས། དེའི་
 རྒྱ་མཚན་ཡང་། ཁོང་གིས་ནང་པའི་གཞུང་གི་བརྗོད་བྱ་ལ་ཚན་པ་གསུམ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་འདི་
 འཛམ་གླིང་ནང་ཐོག་མར་གསལ་བཤད་མངོན་ཅིང་། དེ་དག་ལས་སྲ་མ་ནང་པའི་ཚན་རིག་
 དང་ བྱང་པའི་ལྟ་བུའི་ གཉིས་དང་ཚན་རིག་དབར་སྐྱུན་མོང་གི་དབྱེད་བྱ་ཡོད་པ་ལས། སྤྱི་
 མ་ནང་པའི་ཚོས་ བྱི་ནང་པའི་སྐྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཚོས་ཉམས་སྲུ་ལེན་རྒྱལ་དང་འབྲེལ་
 ཡོད་པས་ཡིན། དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེར། ཚོས་ཀྱི་འགོ་མ་སྐྱབས་འགོ། གཏམ་གྱི་འགོ་
 མ་ཀྱ་རེ། ཞེས་ཟེར་བ་བཞིན་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་སྐྱབས་འགོ་ནས་འགོ་རྩོམ་དགོས་ཤིང་།

སྐབས་འགྲོ་ནི་ཚེ་སྤྱི་དང་ལས་འབྲས་ཀྱི་ལྷ་བ་ལས་གཞི་སློང་དགོས། ལར་ནས་ཚོན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་ལོ་རྒྱུས་ལ་བརྟེན་ན་དུས་རབས་མང་པོའི་རིང་ཚོས་ལུགས་དང་ཚོན་རིག་དབར་གཏོང་ཐུག་སྐྱེ་མང་བྱུང་ལྡོང་ཞིང་། དེའི་ནང་ནས་དཔེ་མཚོན་ཅམ་དུ་རྩེ་གཉིས་ལྷུས་ན། གཅིག་ནི་ཡི་ཤུའི་ཁོ་རྩོམ་གྱི་ཚོས་ལུགས་དང་ཚོན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་ལྷན་ལི་ལིའོ་གཉིས་དབར་རྟོག་བྱ་བྱུང་ནས་མཐར་ཚོན་རིག་པ་ཁོང་བཟང་བཙོན་དུ་བཞུགས་དགོས་བྱུང་བ་ལྷ་བྱ་དང་། གཉིས་པ་ནི་སྐྱེ་ཞབས་ཏར་མིན་གྱིས་ཉེ་རིགས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཞེས་པའི་དེབ་གྲགས་ཅན་གྱིས་ནས་དེའི་ནང་མིས་གཙོས་པའི་འགྲོ་བའི་རིགས་ཚང་མར་ཐུན་མོང་ལ་དབང་བའི་མེས་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་ལོ་མང་པོའི་སྡོན་ནས་མཆེད་པར་བསྐྱབས་ཡོད་པ་འདི་དང་། འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཡོད་དོ་ཚོག་བཞུགས་པོས་ཉེན་བྱུག་རིང་བཞུགས་པར་བསྟན་པའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་དབར་རྩོད་རྒྱུ་དང་ལྷ་བྱ་རེད། རྒྱ་མཚོན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ཁོ་བོས་སྡོན་དུ་བཤམ་པ་ལྷར་ནང་དོན་རིག་པའི་གཞུང་ནང་བསྟན་པའི་གལ་གནད་ཅི་ཞིག་དང་ཚོན་རིག་དབར་མི་མཐུན་པ་དང་། ཅི་ཞིག་དང་ཅི་ཞིག་གི་དབར་མཐུན་པར་གྲུབ་ཚུལ་ལ་གོ་རྟོགས་ལེགས་པར་རྟེན་དགོས་སོ།། དགེའོ།།

སྐྱེས་པ།

འགལ་དང་མི་འགལ་སྤྱིན་གྱི་ཕུང་པོ་ཟེན་མེད་མཁའ་ལ་མ་གཏོར་བར།
 དཔྱོད་ལྡན་རྫོ་ཡི་གསོས་སུ་སྤྱིན་པར་སྤྲ་ཞིབ་གསང་བའི་གནད་ཀ་བཅའ།།
 རྟོག་ལྡན་ཡིད་ལ་ཤེས་རབ་སྐྱེད་ཅིང་གསར་བུ་གཉིད་ལས་སད་བྱེད་ཀྱི།།
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་དབྱེད་བརྗོད་དུང་སྐྱས་ཚོས་ཚོན་སྣང་བ་འབར་བར་ཤོག།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐབས་སྐོར་ ནས་ལུས་ཚམས་སྐྱོད་བཤེས་པ།

(ཚོས་ཚན་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་དགོ་མཚན།)

ཨ་ལགས་རྗེ་སྤྲུལ་སློབ་སློལ་ཚོས་བཟང་། རྣ་ས་ཀིརྟི་བྲེས་བ་གྲ་ཚང་།

མཐུན་གྱི་གཏམ།

༡ ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་འབྲེལ་བ།

བྱི་ལོ་ ༡༩༧༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། ཚན་རིག་ ཀུན་སྐྱོད། འཕེལ་ཡོན་ (Science , Ethic, Education,) ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཚོག་ཀྱུལ་ས་སྤྱི་ལིར་ཀྱུལ་སྤྱིའི་
རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ཚོགས་འདུའི་སྐྱེ་མགོན་གཙོ་བོ། བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཚེན་པོ་འགོང་ས་
འཇུག་པ་མགོན་ཚེན་པོ་མཚོག་གིས་དེ་སྔོན་བྱི་ཀྱུལ་པའི་སྐྱེས་མ་ངོ་འཕེལ་འཁོག་གིས། ཚན་
རིག་ནི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གཤེད་མ་ཡིན། (Science is the Killer of Religion)
ཞེས་ཚན་རིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས། བསྐོ་སྐྱོད་གྱི་རྒྱ་མེད་སྐོར་ལུས་ཚུལ་གསུངས་ནས་
ཚོགས་འདུ་དབུ་འབྲེད་གནང་། གསུང་དེ་ནི་ཁོ་བོས་འགོང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་ཚོས་མང་པོའི་
སྐབས་གོ་སྐྱོད་བ་དང་། གང་ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་ (རུལ་སྐྱེད་འཛིག་རྟེན) དཔེ་དེབ་ཏུའང་
མཛལ་སྤྱོད།

སྐྱེས་མ་དེས་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཚེན་པོ་འགོང་ས་མཚོག་ལ་ནང་པོལ་གྱི་ཚུལ་དུ་
ལུས་པ་ནི་སེམས་ཁུར་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་མོད། ཡིན་ནའང་། དེའི་རྒྱབ་ཏུ་དུས་རབས་ཀྱི་ལོ་
རྒྱུས་རིང་མོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི། ལུབ་སྐྱོགས་སུ་དར་བའི་ཡོ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བ་དང་
འདོད་ཚུལ་མང་དག་ཅིག་ཚན་རིག་དང་ནས་རིམ་གྱིས་སུན་སྤྱང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་

ལ་སྐྱལ་ཡོད། དུས་རབས་ ༡༦ རང་ཚོའི་གཞི་རྒྱུ་ཆེད་དང་བཞུགས་བརྟུན་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་
 ལུགས་ཀྱི་འོད་སྤང་རྗེ་རྒྱུད་དང་། ཚོའི་གཞི་རྒྱུ་ཆེད་དང་མ་དགའ་བ་རྗེ་ཆེད་རྒྱུར་ཉེ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་
 ལུགས་འཛིན་བ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་དང་དབྱུང་བསྐྱེད་ལས་ནས་ཚོའི་གཞི་རྒྱུ་ཆེད་དང་རྣམས་པོ་ཚོ་ན་
 འཇུག་དང་། བཞུགས་པོ་ཚོ་སྐྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་ལུགས་ལུགས་ཀྱི་གཉིས་མེ་རྒྱ་རྒྱུར་འགའ་བར་གྱུར་
 བཞུགས་པོ་ཚོ་ན་ལ་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་ཉེ་ཡེ་ཤུ་བརྒྱ་ལྟེང་འགའ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་
 ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་དང་ཚོའི་གཞི་རྒྱུ་ཆེད་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་སྐོ་ནས་མཉམ་འབྲེལ་ཀྱི་གོ་སྐབས་ནས་
 ཡང་གྱུར་མེད་ལ། དེ་རྒྱུར་འགྱུར་ཡང་མི་སྲིད་དེ། ཚོའི་གཞི་རྒྱུ་ཆེད་དང་ལུགས་པོ་ཚོ་སྐྱེད་
 འབྲུང་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་ཆེད་དང་ལུང་གི་རྗེས་འབྲུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
 ཡིན་ནའང་། རང་ཚོས་དང་ཚོའི་གཞི་རྒྱུ་ཆེད་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་དེ་ལས་སྐྱོད་ཀྱི་དབྱེད་སྤྱད་ལྟེང་
 ལས་ལྟོགས་དང་། ལྟོགས་ནས་ཆེས་རྒྱུ་ལྱུང་གི་མཆེད་ལྟོགས་སུ་གྱུར་ལྱུང་བ་བྱུང་ཡོད།

དེ་ཡང་ཐོག་མར་བོད་བརྒྱུད་ནང་བརྟན་དང་ཚོའི་གཞི་རྒྱུ་ཆེད་ལྟ་གྲུབ་པའི་
 རྒྱུ་རྐྱེད་སྐོ་ལའི་ཚོས་བརྒྱུད་འཛིན་པའི་ནང་བརྟན་དང་ཚོའི་གཞི་རྒྱུ་ཆེད་ལྟ་གྲུབ་ཡོད། དུས་
 རབས་པོ་ཚོ་བརྒྱུད་པའི་སྤྱད་ནས་ལུ་བ་ལྟོགས་པ་རྣམས་འདར་ལྟོགས་སུ་ཡོང་འགོ་རྒྱུགས་ཤིང་།
 དེའི་གྲས་ནས་གཞུང་གཞུང་ཚོའི་གཞི་རྒྱུ་ཆེད་ལྟ་གྲུབ་ལྟེང་སྐོ་ལའི་ཚོས་བརྒྱུད་འཛིན་པའི་སི་ཏུ་ལའི་
 དགེ་སྤྱོད་བར་ཐོག་མར་འབྲེལ་བ་བྱུང་། དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་སྤྱད་(༡༩༤༣) དུ་ཨ་རིར་
 འཛམ་གླིང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟོགས་ཚོགས་ (Parliament of World Religion) རྒྱུར་
 དུ་སྐོ་ལའི་ཚོས་བརྒྱུད་འཛིན་པའི་དགེ་བསྐྱེད་རྣམས་སུ་ལ་(Anagarika Dharmapala)
 མོགས་ཀྱིས་ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྤྱོད་ལས་བྱུང་བའི་ལྟ་གྲུབ་ཐོག་ནས་གསུང་བཤད་གནང་བས་
 གཞུང་གཞུང་མང་པོ་ཞིག་གི་ཡིད་དབང་ལྟོགས་ནས་ཨ་རིའི་ལྟ་གྲུབ་སྐོ་ལའི་ (Paul
 Carus) ཡིས་བྱི་ལོ་༡༩༤༤ ལོར་ནང་ཚོས་དང་ཚོའི་གཞི་ (Buddhism and the
 Religion of Science) ཅེས་པའི་དབྱུད་རྩོམ་དང་། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚོའི་གཞི་ (The
 Religion of Science) ཅེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཅིག་གྱུར་བརྒྱུགས། ལོ་རབས་དེ་ནི་ནང་ཚོས་
 དང་ཚོའི་གཞི་རྒྱུ་ཆེད་ལྟ་གྲུབ་པའི་དཀྱོག་མཚམས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་སྤྱད་དུ་སྐོ་ལའི་ནང་བའི་ཚོས་སྤྱོད་དངོས་སུ་ཞུགས་འགོ་

ཚུགས། དཔེར་ན། འཇར་མན་པ་ (Anton Walther) ལྷ་ཐིར་གྱིས་སི་རྒྱལ་འཛིན་དགོས་པ་
 གི་སྒྲིལ་པ་ཞུས་ནས་མཚན་ལ་རྒྱུན་ཏེ་ལོ་ག་ (Nyanatiloka Thera) བཏགས་པ་དང་།
 ཁོང་གིས་ཕྱིས་སུ་ཚོས་ཚན་བར་བཤོ་སྐྱེད་ཡང་ཐེངས་མང་བསྐྱོངས་པ་དང་། ཁོང་གིས་ཚོས་
 ཚན་བར་སྒྲིལ་ཚིག་གལ་ཆེན་འགའ་ཞིག་ཀྱང་བཞག་ཡོད། དཔེར་ན། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཚོས་
 ལ་ས་ཡན་སིའི་ཚོས་ཏེ་རིགས་པའི་ཚོས་དང་། ཚོས་ལུགས་གཞན་ལ་དད་པའི་ཚོས་ཟེར།
 ཞེས་དང་། དེད་ཀྱི་སྒྲོན་པའི་ཚོས་འདི་ནི་ས་ཡན་སིའི་རིགས་པ་དང་ལག་སྐྱེལ་ནས་རྒྱལ་ཅིང་
 མཐར་གཅིག་ཤོས་ངལ་བ་ན། ད་དུང་ཡང་ས་ཤོས་དུ་མཚོངས་འགོ་རྒྱས་པ་ཡིན་ལ། ཚོས་
 ལུགས་གཞན་ནི་ས་ཡན་སི་དང་ལག་སྐྱེལ་བ་ན་དེ་ཉིད་དུ་འགྲེལ་བའམ། ཡང་ན་གོམ་གསུམ་
 རོར་ནས་འགྲེལ་བ་ཤ་སྟག་དུ་འདུག ཅེས་བཤད་ཡོད། དགོས་པ་རྒྱུན་ཏེ་ལོ་ག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་
 དཔེ་དེབ་ ཉུང་ཚོས་ཚན་གྱི་སྐོར་གྱིས་འདུག་པས་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་འཕྲད་པའི་ལོ་
 རྒྱུས་ཤེས་པར་སི་རྒྱལ་འཛིན་ཕྱི་སྐྱེད་པའི་དགོས་པ་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གཏེ་རྒྱ་གལ་ཆེ་
 བར་སྒྲུང་། ཡིན་ནའང་། ལྷ་ཐིར་ཚོས་བརྒྱུད་འཛིན་པ་དང་ཚན་རིག་བར་བཤོ་སྐྱེད་སུ་མཐུད་
 བས་ཀྱི་དུ་ཐུབ་མེད། འདིར་དེའི་སྐོར་མངས་སུ་དོགས་ནས་མ་གྲིས།

དེ་ལྟ་བུའང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགྲེལ་བ་ནི་དེ་དག་ལ་
 ལྷོས་ན་ཏུ་ལས་པའི་ངོ་མཚར་ཅན་གྱི་འགྲེལ་བ་ཞིག་ལྷུང་དང་འཇུག་བཞིན་ཡོད། འོ་ན། དེ་ལྟ་
 གུའི་འགྲེལ་ལམ་གྱི་གསེར་ཟམ་འཇུགས་མཁན་གྱི་རྣམ་དཔྱད་ཅན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དེ་སུ་ཡིན་ནམ།
 ཞེ་ན།

དེ་ནི། གཞིགས་རྒྱུད་དང་སྤྱན་རྒྱ་ཡངས་ཤིང་། ལུ་ཚུགས་ཀྱིས་སྐོལ་རྒྱུན་ཅམ་
 བཟུང་ནས་མི་བཞུགས་མཁན། དབུ་ཚད་སེལ་མཛེང་བསྐྱོལ་གྱི་རིག་པའི་དཔལ་འཕོ་འགོང་
 ས་འཇུགས་མཁོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ཡིན་ཞིང་། འཇུགས་པོ་མཚོག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཚེན་
 དཔྱོད་དང་སྤྱིང་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོག་མར་སྐྱ་སྐྱེར་ནས་ཚན་རིག་ལ་དོ་སྣང་དང་། ཕྱི་ལོ་
 ༡༩༧༠ ལོར་ཚན་རིག་པ་དང་དངོས་སུ་མཇུག་འཕྲད་ཀྱིས་བཤོ་སྐྱེད་དང་དགོངས་རྒྱུལ་བརྗེ་
 རེས་ཀྱི་གོམ་པ་དང་པོ་སྐོས་གནང་སྟེ་པོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོང་མི་ལམ་དུ་འཕྲོད་འཕྲོང་
 བའི་གསར་གཏོང་མཛད། དེ་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༩ ལོ་ནས་དེ་ཉིད་གཞི་རྒྱ་ཆེ་དུ་བཏང་ནས་

རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སེམས་དང་སློབ་གླིང་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་དང་པོ་བཞུགས་སྐར་
པོ་བྲང་དུ་བསྐྱེད་སྤྲོད་པའི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ ལོའི་བར་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་ ༣༥ ཡི་དབུ་མིང་ནས་
འཛམ་གླིང་ཤར་ཏུ་བཞུགས་པའི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ། རྒྱ་དཔེ་ཚན་རིག་པ་
སོགས་དང་པོ་ད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལག་གདང་སྤྱིལ་ནས་མཉམ་བཞུགས་བསྐྱོད་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་
ཚོགས་ནང་པའི་ཚོགས་རྒྱ་ཆེ་བུར་དང་འབྲུང་བཞིན་པར་བརྟེན་དེར་སང་ཤེས་ལ་ཚན་རིག་
པ་ཤར་ལའི་སྤྱི་ལོ་མེས་པའི་མཚན་སྟོན་གྱི་དབུ་རྒྱུ་ལོངས་སྤྱོད་གསུ་གསུ་བཞིན་ཡོད།

ཡང་། པོ་ད་ཀྱི་དགེ་འདུན་པའི་གསུ་ནས་པོ་ད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་ཚན་རིག་བར་
ཚོགས་ཅེ་གཅིག་གི་སྤྱི་དུ་འབྲེལ་མཉམ་གྱིས་བསྐྱོད་སྤྱོད་བྱེད་སྤྱོད་པར་མཚོང་མཁན་ཚོགས་པ་ནི་
མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཚོས་འབེལ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གི་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༡ ལས་
སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༣ ལོའི་བར་ལོ་རྒྱུ་གཅིག་ལྟར་བཞུགས་སྐབས་། སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་འདི་དགེ་
སྤྱོད་རྣམས་གྱིས་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་བསྐྱོད་སོགས་བྱེད་པ་དངོས་སུ་མཚོང་ཚོས་
བྱུང་བ་དང་། ཁོང་རང་ཉིད་གྱིས་ཀྱང་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་ལ་དཔེ་དེབ་ཅིག་ཀྱང་འབྲི་
འདོད་བྱུང་འདུག ཁོང་གིས་མཐའ་སྤོམ་ལྟ་བུར་པོ་ད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་དབུ་ཚང་གྱི་རིགས་
པའི་འགྲོ་བའི་སྤྱི་ལོ་འདི་ནས་ཚན་རིག་པ་དང་གཞན་སུ་ལའང་རོ་གཞོང་མི་དགོས་པ་དང་། སྤོབས་
པ་དང་ཆེ་མཚོང་ལྡན་པའི་སྤོམ་ལྟ་བུར་བསྐྱོད་སྤྱོད་དང་། ཚོས་ཚན་གཉིས་པའི་ཚུན་
གཅིག་པའི་གཅིག་སོགས་སུ་འགྲོ་བའི་དཔེ་འདྲ་རི་སྤྱོད་ཅིག་གཏམ་རྒྱུད་གསེར་ཐང་དུ་
བྲིས་འདུག ཚན་རིག་པ་ཚོར་པོ་ཤར་བས་མགོན་ཡིད་བཞིན་ལོར་བུས་འབྲེལ་སྤྱོད་གྱི་ཁི་
པའི་དང་། དུལ་དུས་གནས་བབས་ལ་གཞིགས་ནས་ཚོས་ཚན་བར་གསེར་ཐང་ཞིག་འཇུགས་
གནང་མཛད་པའི་རྒྱུ་ཆེན་གྱི་མཛད་པ་བསྐྱེད་སྤྱོད་བཞིན་པ་འདི་ལྟར་ཡིན་པོད།

རོ་ན་ནང་པའི་ཚོས་པ་དགུས་མ་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་ལ་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ན་དགེ་
མཚན་གང་ཞིག་ཡོད་དམ། ཞེ་ན།

༡ ཚོས་པ་ཚང་ལྡན་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་ལ་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་པའི་དགེ་མཚན།

དཔལ་རྒྱལ་ལྡན་ཚོས་བརྒྱུད་ཉམས་སྲུ་ལེན་པའི་རི་ཁྲོད་པ་དང་། སློབ་ཚོགས་བརྒྱ་ལྷག་སྦྱོར་
 པའི་བཤེས་གཉེན་སོགས་སྲུ་ཡིན་ཡང་། དད་པ་རྒྱུད་པས་ཡོང་ཐབས་མེད་པ་ནི་ནང་ཚོས་ཀྱི་
 གོ་རྟོགས་རྒྱུད་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་ཤེས་ཀྱས། དེར་བརྟེན་ཤེས་རབ་ཀྱི་སློབ་གསུང་དང་ལྡན་པའི་དད་
 པ་ནི་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས། མདོ་སྤྲུགས་གཉིས་ཀྱི་དོན་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ནི་
 རིགས་པ་དང་གཏུན་ཚིགས་ཡང་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱེ་དགོས་པས། རིགས་པའི་རྣམ་གྲངས་
 དང་རྒྱ་མཚན་རྩེ་ཙམ་མང་པའི་ཚོད་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་ལ་གོ་བ་ཟབ་བརྒྱུད་སོགས་ཡོང་བ་ནི་
 ཚོས་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། མདོ་ལས་ཀྱང་། རིགས་པ་བརྒྱ་དག་གིས་ནི་འཇུག་པར་མཛད། །ཅེས་
 གསུངས་པས་ཀྱང་ཤེས་ཀྱས། དེར་བརྟེན། ཚོན་རིག་ལ་དོ་སྦྱང་བྱེད་པ་ནི་སློབ་གསུང་གཅིག་ནས་
 རིགས་པའི་རྣམ་གྲངས་ལ་དོན་གཉེར་བྱེད་པ་དང་གཉིས་སྲུ་མ་མཚེས། ཚོན་རིག་པས་བཤད་
 པའི་རིགས་པ་གསར་བས་ཚོས་པ་ཚད་ལྡན་ཞིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་ཡོང་པའི་དཔེ་འགྲེལ་ནི།

༡ འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ངེས་པའི་སློབ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། གཞུང་ཆེན་དག་ནས་གསུངས་པའི་
 རྒྱ་མཚན་དང་རིགས་པའི་སྟེང་དུ། ཚོན་རིག་གི་ངོས་ནས་མི་རྟག་པའི་དོན་འགྲེལ་རྩམ་
 དང་། ལྷག་པར་ཕྱ་མཐོང་ཆེ་ཤེས་ཀྱིས་ཤེས་གསུགས་ཀྱི་ཚོམ་གཞིའི་རྩལ་ལྷ་རབ་རྣམས་སྐྱད་
 ཅིག་ཙམ་ཡང་སྟོད་དབང་མེད་པར་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་བཞིན་པའི་རྣམ་པ་ང་ཚོའི་མིག་མཐུན་
 དུ་བསྟན་ཚེ། མོས་པ་བརྒྱ་ལས་མཐོང་བ་གཅིག་དགའ། ཞེས་པའི་དཔེ་ལྷན། འཆི་བ་མི་རྟག་
 པ་ལ་ངེས་ཤེས་བརྟན་དུ་འགྲོ་བ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་པ་ལ་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་
 བརྟན་དུ་འགྲོ་བར་ཐན་ཐོགས་ཡོད།

༢ ཚོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་ནི་རྟོགས་པར་དགའ་བས་དེའི་སྐབས་
 བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་ལ། རྟེན་འབྲེལ། བཏགས་དོན་བཙལ་ནས་མི་རྟེན་པའི་རྩལ་སོགས་ཏ་ཙམ་
 མང་ཡང་། ཚོན་རིག་པས་ཚད་རྩལ་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་(Quantum Physics)དང་།
 ལྷོས་གྲུབ་ལྷ་མོའི་རྣམ་གཞག་(Theory of Relativity) གིས་སྦྱོང་ཉིད་ཀྱི་གོ་བ་རྟེན་པར་
 ཚར་བ་རྒྱུར་གྲོགས་སྲུ་འགྲོ་བཞིན་པ་ནི་འགོང་ས་མཚོག་ནས་བཀའ་སློབ་སྲ་སྲིར་གནང་
 ཡོད།

༣ སེམས་ཙམ་པས་ཚོས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་དང་། སེམས་ཀྱི་རང་

མདངས་ཙམ་ལས་ཡུལ་ངོས་ནས་མེད་པར་སྐྱབ་དང་། ཚན་རིག་པས་ཀྱང་ཚོན་མདོག་དཀར་
དམར་སོགས་ནི་ཡུལ་སྟེང་དུ་མེད་ཅིང་། མིག་དབང་གི་ངོར་འོད་སོག་སྟངས་ཙམ་ལས་གྲུབ་
པར་སྐྱབ་དང་། བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ལམ་ནས་བསྟན་པའི་གྲུབ་དོན་འདིས་སེམས་ཙམ་པའི་ལྟ་
བར་གོ་བ་ལྟག་པར་སྐྱེ་རྒྱུར་པན་ཚོགས་ཡོད།

ཡང་། སྟོབ་ཚོགས་བརྒྱ་ལྷག་སྟོང་པའི་དགོ་ཚན་སོགས་ཡིན་ཚེ། དེས་པར་ཚན་
རིག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་ཏེ། རྒྱ་ཤོད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་དག་ཏུ་གསལ་བའི་ཚོགས་སུའི་འདོད་
ཚུལ་ཤེས་ཚོག་རང་ཅག་གི་མིག་མཐུན་དུ་གསོན་པོར་ཡོད་པའི་ཚོགས་སུ་ནི། ཤར་བུབ་ཀྱི་
ཚོས་ལུགས་མང་པོའི་འདོད་ཚུལ་སྟུན་འབྲིན་མཁན་གྱི་ཚན་རིག་འདི་ཡིན། དེའི་འདོད་ཚུལ་
ཤེས་པའི་སྐོན་ནས་ནང་ཚོས་ངོ་སྟོན་དང་དཔེ་ཁྲིད་བྱེད་ཐུབ་ཚེ། དུས་དང་འཚམ་ཞིང་སྟོབ་པའི་
ངོས་ནས་གཞུང་དོན་གྱི་གོ་བ་གཏོང་ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོང་བ་ནི་སྟོས་མེད་ཡིན། རྒྱ་
མཚན་ལྟར་སྤང་རེ་ཁར་ཁྲེང་ནས་ཚན་རིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་མ་བཅུག་པ་ནི། ལུགས་
ལ་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཤིང་གུད་ཅིག་སོག་དེས་ཏེ། སྤར་སོག་པོའི་ལྷ་ལུལ་དུ་དེ་སྟོན་
ཚན་རིག་གི་འདོད་ཚུལ་དང་ལྷ་ཚུལ་གོ་ཚོས་མེད་པ་དང་། ལྷིས་སུ་ཚན་རིག་པས་ཆགས་
སོགས་ཉོན་མོངས་རྣམས་ལྡང་བ་ལས་ལྷར་དུ་མེད་པ་དང་། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མེད་པ་སོགས་ལུང་
སྟོག་བྲས་སྐབས། བང་ཚོས་ཀྱི་ངོས་ནས་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་འདད་ཡོད་པའི་ཚུལ་ཙམ་ཡང་གོ་
ཚོས་མེད་པར་བརྟེན། བདེན་པར་བརྟམས་ནས་སྐྱེ་སེར་མང་པོ་ཞིག་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་
བསྐྱུར་ནས་སྐྱེ་རོལ་པར་ལུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་ པས་དེ་འདྲའི་ཆ་ནས་ཀྱང་ཚན་རིག་དང་
མཉམ་འབྲེལ་དང་། དེའི་འདོད་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས།

ཡང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ནི་རྗེས་ལུས་དང་སྤོངས་དང་ཀྱི་རིག་གཞུང་། ལྷ་མའི་
ཚོས་ལུགས་སུ་འདོད་པའི་ལོག་རྟོག་རྣམས་ཀྱང་། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་རྒྱལ་སྤྱིའི་
ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་མཐོ་ཤོས་སུ་བཅི་བའི་ཚན་རིག་དང་མཉམ་དུ་ཅོག་
ཅོ་གཅིག་སྟེང་དུ་འབྲེལ་མཉམ་གྱིས་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་རེས་དང་། ཚན་རིག་ལ་སློ་སྦྱེད་སོགས་
སྤྱིན་པའི་གནས་ཚུལ་གོ་ཚོས་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷ་ཚུལ་དེ་དག་ལོར་བ་དང་བསྐྱར་དུ་བསམ་
གཞིག་ཅིག་གཏང་དགོས་པ་ལྷ་སྤྱིའི་བདེན་དངོས་ར་འཕྲོད་པར་ཕན་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

མདོར་ན། སྤྱི་སྤྱིར་གཉེས་ཀྱང་པན་ཐོགས་ལས་གཞོན་པ་ཟུར་ཅན་ཡང་མེད་དེ།
སྤྱིར་ལ་མཚོན་ན། རིགས་པའི་རྣམ་གྲངས་ཤེས་པ་དང་། རྟོན་པ་དང་དེའི་གསུང་ལ་དད་པ་
དང་ཡིད་ཆེས་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བ། སྤྱི་ལ་མཚོན་ནའང་། དེར་ཚན་རིག་ལ་ཡིད་རྟོན་ཏེ་ཅང་ཆེན་
པོ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས། དུལ་དུས་དང་བསྐྱབ་ནས་ཚན་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་སྐྱབས་
ནས་ནང་ཚོས་དོ་སྤོང་བྱེད་ཐུབ་ཆེ། ས་རོལ་པའི་སློང་དོར་འཇུག་བདེ་བ་དང་ཐོས་རྒྱ་ཆེ་བུ་འགྲོ་
བ་སོགས་ཀྱི་དགོ་མཚན་དང་བསྐྱབ་པ་ཡུན་དུ་གནས་པའི་ཞབས་འདེགས་སུའང་འགྱུར་བས་
ཚོས་ཚན་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་པར་དགོ་མཚན་ད་དུང་མང་ཡང་འདིར་མང་བར་འཇིགས་ནས་
མ་སྤོས།

༣ ཚན་རིག་པས་ནང་ཚོས་ལ་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་པའི་དགོ་མཚན།

པོད་བརྒྱད་ནང་བསྐྱབ་དང་ཚན་རིག་བར་བྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ལོ་ནས་བཟོ་སྐྱེད་དང་བསམ་ཚུལ་
བརྗེ་རེས་འགོ་བཅུགས་ནས་ད་ཆ་ལོ་དོ་ ༥༠ ལྷག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེའི་རིང་ལ་མཚན་སྐྱབ་
ཆེ་བའི་ལོར་སྐུ་བྱེད་བྱེད་ཐོབ་མཁན་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁོང་དུ་མིང་དུ་གྲགས་པའི་ཚན་རིག་པ་
བརྒྱ་ལྷག་འགས་འཚང་ཁ་ཤིག་ཤིག་གིས་པོད་བརྒྱད་ནང་བསྐྱབ་དང་སྐྱབ་དུ་བཟོ་སྐྱེད་གི་ཆ་
ཤས་སྐྱངས་པ་ནི་སེམས་དང་སོགས་གི་ཚོགས་འདུ་ཐངས་ ༣༥ ཡི་བྱུང་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་
བསྐྱས་ན་ཤེས་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་། ཡང་སྐོས་ཁོ་ཚོར་སྤྱོད་གསར་པ་དང་། སྐོ་སྐོ་འབྱེད་པར་
པན་ཐོགས་རྒྱ་ཆེ་བུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་ནི། ཁོ་ཚོས་ཚུར་མ་བརྗོད་ནའང་དཔོག་ཐུབ།

པོ་ན། བརྗོད་བྱ་བྱེ་བལ་པ་གང་ཞིག་གི་ཐད་ལ། སྐོ་སྐྱེད་གསར་པ་གང་ཞིག་གི་ནི་
ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེའི་སྐོར་ལ་གདན་ས་དང་བྱ་ཚང་ཁག་ནས་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཡིག་འདོག་
བྱེད་དཔོན་པ་ཞིག་འདུག་ཀྱང་། དེ་ལྟར་གནང་མེད་པ་ནི་སྐོར་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། ལྷག་
པར་དུ་གདན་ས་དང་བྱ་ཚང་ཁག་ཏུ་ཚན་རིག་སྤོང་སྤོང་སོགས་འགོ་བཅུགས་ནས་ལོ་དོ་ ༣༠
ལྷག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། ཚན་རིག་སྐྱུངས་ནང་ཚོར་པན་ཐོགས་ཡོད་རབས་དང་ཁེ་སན་
ཡོད་ལུགས་རྒྱང་བ་བརྗོད་ནས་མི་འདུག་པར་པར་སྐོ་སྐྱེད་བྱིན་པའི་སྐོར་ནས་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་

གིས་ཡིག་འདོག་བྱེད་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གསལ་ཆེ། དེས་ཚན་རིག་པ་དང་ལྷན་དུ་བསྐྱོད་སྐྱོད་བྱེད་སྐབས་
སོགས་ལ་སློབ་སློབ་སྤེལ་དང་གདེང་ཚིན་སློབ་སྤེལ་པར་མན་མོགས་དང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལ་
རང་གཞན་ཚང་མས་སྟོན་ཆུང་གསར་པ་དང་། བརྗེ་མཐོང་ཆེ་བུ་འགྲོ་བར་ཕན།

ལོ་ན། རྫོང་སྐྱེད་གང་ཞིག་བྱིན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། བྱིན་ཏུ་མང་ཡང་འདིར་དཔེ་མཚོན་
ཅམ་ཞུ་ན།

༡ མདོན་པ་གོང་འོག་གི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་
གཞག་དང་། དམིགས་བསལ་སྤྲུགས་གཞུང་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་པ་སྤྲུགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
གིས། སེམས་ཁབས་ཚན་རིག་ལ་ (Psychology) རྫོང་སྐྱེད་ཏུ་ཅང་ཆེན་སོ་དང་། ལྷག་
པར་དུ་ཡུལ་རྟོགས་ཚན་རིག་ (Cognitive Science) དེ་ཉིད་ཡར་རྒྱས་དང་འབྲུས་སློ་
རིེ་ཚང་དང་། ཚན་རིག་སྤེ་ཚན་གྱི་གནད་འགག་ཆེ་གས་སུ་རྒྱུད་པར་ཏུ་ཅང་མན་མོགས་ཆེན་
སོ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ནད་བཙོས་ཐབས་གསར་རྟེན་བྱུང་བར་བྱས་
རྗེས་རྒྱལ་སྤེལ་ཆེན་བཞག་ཡོད།

༢ དེ་སྔོན་སྐྱེད་པས་སྤྱོད་ཚོར་སོགས་ལ་སྤངས་འདྲིན་དང་བྱ་ར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྤོམ་ཆིག་
ཁོ་ན་བརྒྱལ་ཡོད་ཀྱང་། ད་ཆ་ནང་བསྟན་གྱི་ཞི་གནས་དང་། རབ་པ་ཉེར་གཞག་གི་སློམ་སྐྱེབ་
སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་ཚོར་གྱིས་སྐྱེད་པར་སྤངས་འདྲིན་དང་འགྲུང་སློབ་གཏོར་བྱུང་གི་
ཡོད་པའི་བྱུང་དོན་རྟེན་ནས་སྐྱེད་པའི་ཚན་རིག་ (Neuroscience) ལ་ལོ་རོ་བརྒྱ་ཕྱག་
ནད་བྱུང་མ་སྤྱོད་པའི་རྫོང་སྐྱེད་བྱིན་ཡོད།

༣ ཡང་། སྔོན་ཚད་ཚན་རིག་གི་སྤེ་ཚན་དང་ཚན་རིག་པའི་ཁྲིད། བདེན་དོན་དང་།
བརྟེན་དཔུང་། སྐྱེད་པ་གཙོ་བཅུང་ལས། བཟང་སྤྱོད་དང་ཀུན་སྤོང་བྱུང་ཅམ་ཡང་སྐྱེད་གི་མེད་
ཀྱང་། ད་ཆ་ཚན་རིག་ཁྲིད་དུ་བཟང་སྤྱོད་དང་ཀུན་སྤོང་། སྐྱེད་པ་དང་སེམས་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་
དགོས་སྤོང་སྐྱོད་འགོ་རྒྱུགས་པ་ཅམ་མིན་པར་ཤུགས་ཆེ་སྐྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་ནང་བསྟན་
གྱིས་ཚན་རིག་སྤེ་ཚན་ལ་བྱིན་པའི་ཆེས་རྒྱལ་སྤེལ་ཆེན་གྱི་རྫོང་སྐྱེད་དང་ལག་ཉམས་ཡག་ཤོས་
དེ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚོན་ཞེ། ཚན་རིག་གིས་གསར་གཏོད་བྱས་པའི་གོ་མཚོན་རིགས་གྱིས་
འདྲམ་སྐྱེད་གི་སྤོང་བརྒྱུད་གཉིས་ཀར་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་གཞོན་ཚབས་བཙོས་དང་

བཟོ་བཞིན་ཡོད་པས། དེ་འགོག་ཐབས་སུ་ཚན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་དུ་བཟང་སྟོང་
 བྱི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་པ་ཡོངས་གྲགས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་གྲུབ་བཞིན་ཡོད།
 དཔེར་ན། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མན་སི་ཕིལ་ (Vic Mansfield) ཀྱིས་བརྟམས་པའི་
 (བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་དང་དེང་དུས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་) ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ས་བཅད་
 གཉིས་པ། ཚད་རྩལ་དང་སྟོང་རྩེ། ཞེས་པའི་ནང་སྦྱར་ཚན་རིག་དང་ལྷག་པར་དངོས་ཁམས་
 ཚན་རིག་པའི་ཁྲིད་དུ་སྟོང་རྩེ་གལ་ཆེན་ཡིན་སྟོང་རྒྱས་པར་གྲིས་ཡོད།

༄ ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ཁྲིད་ཆེས་གལ་གནད་ཆེ་བ་ཞིག་ནི། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་
 འགོ་སྟོན་དུ་ཁེལ་རྫོང་(Niel Bohr) དང་། ལྷ་ཕོ་(Max Planck) གཉིས་ཀྱིས་གསར་དུ་
 བཏོད་པའི་ཚད་རྩལ་རྣམ་གཞག་དང་། རྩིས་སུ་ཨ་ཡན་སི་ཌར་གྱི་ (Einstein) ལྷོས་གྲུབ་
 ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཡིན། དེ་དག་གི་གོ་བ་ཡོངས་རྫོགས་ཤིག་ད་དུང་ཡང་མ་ལོན་པར་ཁེལ་རྫོང་(Isaac Newton) ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་དབང་དང་རྒྱགས་གྲུབ་ཏུ་
 གྲུབ་པར་འདོད་མཁན་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལྟེང་གི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་རྟེན་
 འབྲེལ་ཕྱ་རགས་དང་། ལྷོས་གྲུབ་ཕྱ་རགས། བཏགས་དོན་བཅའ་ནས་མི་རྟེན་པའི་རིགས་
 ལམ་ཕྱ་མོ་སོགས་ཀྱིས། ཚད་རྩལ་རྣམ་གཞག་དང་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་གོ་བ་ལེན་
 པར་ཐོ་སྟེན་དང་། ཨ་ཡན་སི་ཌར་གྱི་འདོད་ཚུལ་ལ་ཉེ་དུ་བཏང་ཡོད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་
 བ་རྩེ་ཆི་ (Richard Feynman) སོགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཨ་ཡན་སི་ཌར་གྱི་ལྷོས་གྲུབ་
 ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ད་དུང་ཡང་གོ་བ་ལེན་གྲུབ་ཀྱི་མེད་སྟོང་བརྗོད་ཡོད་པས་ བོད་
 བརྒྱད་ནང་བསྟན་ལས་བྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་མིང་རྒྱུད་བཏགས་ཡོད་ཅོང་གི་རྣམ་གཞག་
 གིས་དེ་ཉིད་ཀྱི་གོ་བ་དབྱིས་བྱིན་པ་ལོན་པར་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་དུས་དང་བསྟན་ནས་
 འབྱུང་ངེས་ཡིན།

ཚོས་ཚན་བར་གྱི་འགལ་བའི་ཕྱོགས་ནས་འགྲི་རྒྱ་མང་ཡང་འགྲན་ཅོང་གི་ཚད་གཞི་ལས་
 བརྒལ་བར་འགྱུར་བས་འདྲིའ་མ་སྟོས།

༄ རང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་དཔེ་བསྟན།

པོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་ཚན་རིག་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་སྐྱེད་བཟ། རོག་མར་
དེ་གཉེས་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐུབ་མིན་གྱི་གཞི་རྩ་ཡོད་མེད་ལ་དེས་བར་མཐོ་བསམ་གཏང་
དགོས་པས། དེ་ལྟར་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་གཞི་རྩ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། འདིར་གསུམ་
གནད་ཆེ་བ་འགའ་ཞིག་སྟུན།

༡ དགོས་དམིགས་ཀྱི་ཆ་ནས། ཚོས་ཚན་གཉེས་ཀས་མི་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་འགྲོ་
བ་ཡོད་དོ་ཅོག་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་སེལ་ཐབས་དང་བདེ་བ་སྐྱུབ་ཐབས་དམིགས་ལུལ་དུ་བརྒྱུང་
ཡོད།

༢ ཐབས་ལམ་གྱི་ཆ་ནས། ཚོས་ཚན་གཉེས་ཀ་དངོས་པོའི་གནས་སྤྱད་ཀས་དང་
བདེན་དོན་འཚོལ་བར་ཁ་སྐྱོགས་པའི་དངོས་ཡོད་ལ་གཞིགས་པའི་རིགས་པའི་ཚོས་ཤིག་
དང་། དེའང་སྟོན་པ་དང་གཞན་གྱི་ཟེར་སྟོས་ཀྱི་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་བར་རྒྱ་མཚན་དང་བཟླ་
དབྱེད་ཀྱི་མཐུག་འབྲས་ལ་གཏུགས་པའི་དབྱེད་ཐབས་མཚུངས་པ་ཡོད།

༣ མི་གཞིའི་རང་བཞིན་ལ་ལྟ་རྒྱུ་ཀྱི་ཆ་ནས། ཚོས་ཚན་གཉེས་ཀས་འགྲོ་བ་
མིའི་རིགས་ལ་མཚོག་དམན་དང་། རིགས་རུས་བཟང་ངན་གྱི་དབྱེད་མེད་པར་མི་གཅིག་
མཚུངས་ཀྱི་ལྟ་རྒྱུ་འཛིན་གྱི་ཡོད།

༤ དུས་དང་འཚམ་པའི་ཆ་ནས། ཚོས་ཚན་གཉེས་ཀ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་
མིའི་བསམ་སྟོན་གྱི་གནས་སྤངས་ལ་གཞིགས་པའི་ལུལ་དུས་གནས་བབས་ལ་འཚམ་ཞིང་།
དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ཆེས་མཐོའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཚན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མན་ཚུན་མཉམ་
འབྲེལ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་གཞི་རྩ་མང་པོ་ཡོད།

༥ ལོངས་སྤོངས་མཚོག་ནི་པོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་མཚོན་རྟགས་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་
ཞིང་། ཁོང་གིས་ལོ་རྒྱུ་༣༠ ལྷག་རིང་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སྟོན་སུ་
འགྲོ་བ་མི་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་སྐྱེ་འགྲོ་ཡོངས་ལ་འབྲེལ་སྤྱད་ཀྱི་པན་བདེའི་ཆེད། སེམས་དང་
སྟོན་གི་ཚོགས་འདུ་དེ་ཉིད་སྐྱེ་སྐྱེར་གྱི་ཚོགས་འདུ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་
ཅན་གྱི་ཚོས་ཚན་གྱི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱུར་བར་མཚན་པ་ནི་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་

ཐབས་མང་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་དང་། དེ་ནི་འཁོར་གིས་ང་ཚོར་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་སྤྲོད་སྲོལ་
ནས་ལམ་སྟོན་གནང་བའི་དཔེ་མཚོན་ཡག་ཤོས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། འཁོར་གི་དཀྱིལ་ཡངས་བའི་
དགོངས་གཞིའི་འོག་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་ནས་བཟུང་གདན་ས་ཁག་གིས་གཙོ་སྐོར་སྤྱོད་སྲོལ་
ཁག་ཏུ་ཚན་རིག་སློབ་ཁྲིད་དང་། བྱ་བཅུན་མང་དག་ཅིག་ཨ་རིའི་མཐོ་སློབ་ཁག་ཏུ་ཚན་རིག་
སློབ་པར་བཅར་ནས་ལོ་ངོ་ཉི་ལུ་ལྷག་འགོ་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་། གདན་ས་སོགས་ནི་བོད་བརྒྱུད་
ནང་བསྟན་གྱི་སློབ་གཉེར་ཁང་མཐོ་ཤོས་ཡིན་པས། མཐོ་སློབ་ཀྱི་དོ་བོ་དང་འདས་བའི་ཉམས་
ཚུངས་སོགས་གང་ལ་བསམས་ཀྱང་། བྱང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཅ་བ་
འདི་ནས་བཅུགས་ཏེ། ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་རྣམས་སྤྲོད་སྲོལ་སྤྱི་ལོ་བར་བྱེད་དགོས་པས།
རབ་བྱུང་ན་གདན་ས་ཁག་གིས་འགན་གཙོ་བོར་བཞེས་ཏེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ལྷན་བའི་
ཚོས་ཚན་གྱི་ཚོགས་པ་ཚད་ལྡན་ཞིག་འཇུགས་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་དང་གང་མཚོགས་ཀྱིས་
འཇུགས་དགོས་འདུག དེའི་ཁོང་ཡུག་གི་འོག་ནས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་འགུལ་སྤྲོད་སྲོལ་
ཐུབ། གལ་ཏེ་ཚོགས་པ་ཚད་ལྡན་དེ་འདྲ་ཞིག་འཇུགས་མ་ཐུབ་ནའང་། ཆེས་མ་མཐར་ཚོས་
ཚན་བར་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ལྷན་བའི་ཚོགས་པ་འདུ་གང་མང་ཞིག་གོ་སློབ་འཇུག་པར་གནང་
དགོས་འདུག

འདས་བའི་ལོ་ངོ་༡༩༩༩་གདན་ས་ཁག་གིས་གཙོ་སྐོར་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ཚོགས་སྤྱོད་ཞིག་
གི་རང་རྐྱེད་གི་ངོས་ནས་ཚོས་ཚན་བར་བཞོ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་གཅིག་ཀྱང་གོ་སློབ་གནང་ཚུངས་
མེད་པ་ནི་སློ་པམ་དང་འཇུག་ཤོར་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་འཁོར་ས་མཚོག་དངོས་སུ་ཞལ་བཞུགས་
སྐབས་ང་ཚོས་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ལྷན་བའི་ཚོགས་པ་དང་བཞོ་སྤྱོད་གང་ཞིག་མ་མཐར་
འགོ་ཅམ་འཇུགས་ཐུབ་ཆེ། འཁོར་གི་བཀའ་དྲིན་ལས་རྒྱལ་སྤྱོད་དང་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་ངེས་
མ་ཐད། དེ་ནི་འཕགོན་པོ་མཚོག་སྤྱི་ཆེ་བཅུན་བའི་དོན་དམ་པའི་བཅུན་བཞུགས་དང་བཀའ་
དྲིན་རྗེས་འབྲེལ་པོ་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་ཚན་བར་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་དེ་ལས་ལྷག་པ་
ཞིག་མེད་པས། ཡུལ་དུས་གནས་བབས་གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་འབྲི་མ་འགྲུབ་ན་སྤྱོད་ཐུགས་མེད་
པ་ནི་དཔྱོད་ལྡན་སུས་བལྟས་ཀྱང་མཚུན་ཐུབ།

དེ་བཞིན་དུ། གདན་ས་ཁག་ཏུ་ད་ཆ་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱའང་མི་དམན་པ་ཡོད་པས་

ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་དེས་དང་ཚོམ་ཡིག་བོད་བསྐྱུར། བར་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་
འགལ་འབྲེལ་སྐོར་གྱི་དུས་དེའ། དབྱེད་ཚོམ་འགྲན་བསྐྱུར། ལྷག་པར་དུ་ཉེ་འཁོར་གྱི་རྒྱ་གར་
མཚོ་སློབ་ཁག་དང་ལྷན་དུ་ཚོས་ཚན་བར་བསྐྱོད་སོགས་གོ་སྐྱིད་དེས་བར་གྱེད་དགོས་པའི་
དུས་ལ་བབ་འདུག་པས་དེ་དག་ནི་མཉམ་ལས་གྱེད་ཐབས་ཡག་ཤོག་དེ་ཡིན་ནོ། །

༥ མཚུག་གི་གཏམ།

མདོར་ན། བར་ཚོས་ནི་བར་བསམ་སློའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་དང་། ཚན་རིག་ནི་སྤྱི་
ལུས་ལ་བརྟེན་པའི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་མཛད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས། དགོས་
དམིགས་དེ་གཉིས་སྐྱབ་པར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་བར་། ལུས་དུས་གྱི་གནས་བབས་
དང་ཉ་ཅང་འཚམ་ཞིང་། སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཆེས་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ཤེས་ཡོན་ནི་ཚོས་ཚན་གྱི་
སྤེ་གཉིས་ཡིན་པས་དེ་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱེད་སྐབ་ན་དགེ་མཚན་ཅི་ཡོད་ཤེས་མཚོག་
གིས་སྤར་ནས་གཟིགས་ཏེ་ ལོ་རྒྱུ་ ༥༠ ལྷག་རིང་ཚོས་ཚན་བར་སྐྱགས་ཞིབ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་
གནང་ཞིང་། ད་ཆ་སྐྱེ་བ་བཟེས་པའི་ནམ་པ་སྟོན་སྐབས། ཤེས་ཤིང་གི་མཛད་འབྲིན་དེའི་མཚུག་
དེས་བར་ང་ཚོས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་འགན་ཡོད་ལ། སྐྱགས་ཤེས་ང་ཚོར་གནང་བཞིན་པ་ནི་
ལན་མང་ཐེབས་པའི་བཀའ་སློབ་དང་། གདན་ས་ཆེན་པོར་སེམས་དང་སློག་གི་ཚོགས་འདུ་
བསྐྱོད་འཚོགས་གནང་བའི་མཛད་པའི་བྱུང་ལས་ཀྱང་དགོག་སྐབ་པས་དེའི་སློགས་ནས་ང་
ཚོས་གང་མཚོགས་བསམ་ཞིབ་ནན་མོ་གཏང་རན་འདུག།

རང་གཞན་ཚང་མས་མཉམ་ཁུབ་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ལྷན་པའི་བར་ཚོས་དང་
ཚན་རིག་བར་གྱི་བསྐྱོད་ཞིག་གོ་སྐྱིད་ཞུས་ནས་ ཤེས་ཤིང་གི་མཚོག་སྤྱི་ལུགས་དགྲུང་ལོ་གྱི་
དུག་ལ་ཐེབས་པའི་འཇུགས་སྐྱར་བསུ་སྐབ་ན་ ཤེས་ཤིང་གི་སྤྱི་ལུགས་དཔེས་པའི་མཚོན་སྤྱི་དུ་འགྱུར་
དེས་དང་། དེ་ནི་ཚོས་ཚན་བར་མཉམ་འབྲེལ་གྱེད་ཐབས་ལེགས་ཤོས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།
ཤེས་ཤིང་གི་མཚོག་ནས་ཚན་རིག་དང་ལྷན་བསྐྱོད་དབྱེད་བཅུགས་ནས་ཡུད་ཅམ་སོང་སྐབས་
ཤིག་ལ། སྤྱི་རྒྱལ་བའི་སྤྱི་ལུགས་མ་དེས། ཚན་རིག་ནི་ཚོས་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་གཞི་མ་ཡིན། ཞེས་

པའི་ལྷོ་མ་ཚིག་དེ་ལྷུ་ནས་ད་ཆ་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུ་ལྷག་འགོ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ཚན་རིག་དང་
ཚན་རིག་པ་འོད་བརླན་ནང་བསྟན་གྱི་གཤེད་མར་འགྱུར་རྒྱུ་ཚབ་ཏུ། འོད་བརླན་ནང་བསྟན་
གྱིས་འགོ་བརྩེ་དང་བྲེ་བྲག་མི་ཐེང་འབྲུམ་བདུན་ལ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་གྱིས་ཕན་ཐོགས་བསྐྱེད་
པར་ཆེས་ལྗོས་ལྷུ་གྱི་གོགས་འོད་གྱུར་ཡོད།

དེས་ན་ཚོས་ཚན་མཉམ་འབྲེལ་ཅི་ཅམ་རྒྱ་བསྐྱེད་པའི་ཚོད་གྱིས་སྐྱེ་འགོར་ཕན་པར་གདོན་མི་
ཟ་ཡང་། ད་ཚོས་འོད་བརླན་ནང་བསྟན་དེ་ཉིད་ཚན་རིག་གི་འདོད་ཚུལ་དང་མཐུན་ཐབས་བྱེད་
གྱི་མེད་པར། ཚན་རིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་འཛིག་རྟེན་ལ་ཕན་བདེ་བསྐྱེད་རྒྱུ་དེ་དམིགས་
ཡུལ་ཁོ་ན་བརྒྱང་བའི་ཚུལ་ཡང་ཤེས་དགོས་པའི་གནད་འགག་ཡོད་དོ། །ནང་བསྟན་དང་ཚན་
རིག་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་འོད་སྣང་ནམ་ཡང་མི་བྱུང་པར་གྱུར་ཅིག་གྱ། ། །། བཞུགས་སྐྱར་རྒྱལ་
པའི་ཕོ་བྲང་གི་ཉེ་འདབས་ནས་ཀི་རྟི་འེ་བྲེས་པ་གྲ་ཚང་གི་གྲ། ཨ་ལགས་རྗེ་སྐུལ་ལྗོ་གོས་ཚོས་
བཟང་གིས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷ་ ༧ ཚེས་ ༢༧ ཉིན་ལ།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་དྲན་ཐབས།

རྩ་སྐབས་བདེ་ཚེན། Tibetan Translation & Research Institute

[ནང་དོན་གཤམ་བསྟུན།] དབྱུང་ཚོམ་འདིར་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ཁོང་ནས་ཤེས་རྟོགས་རི་
ལྟར་གྱི་ཚུལ་གྱི་གཞི་རྒྱུ་ལངས་སྟོན་གས་དང་། གཞི་དངོས་པོའི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་རི་
ལྟར་འདོག་ཚུལ། འདི་དག་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་བུ་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་ལ་མཚུངས་བསྟུར་དང་།
དབྱེ་ཞིབ། ཚོས་ཚན་མཉམ་འབྲེལ་ཡོང་ཐབས་བཅས་སྡེ་ཚན་གསུམ་དུ་སྟེན་ནས་གྲིས་ཡོད།
[བརྗེ་ཆད་གཙོ་བོ།] བར་ཚོས། ལྟ་བུ་གཞི་ཚན་རིག་། ཤེས་རྟོགས་གྱི་འབྲུང་ཁུངས། ཤེས་
རྟོགས། དཔེ་མཚོན། མཐུན་དཔེ། མདོན་སྟུང་། ཆད་རྟུལ་དངོས་ཁམས། རྟེན་འབྲུང་། མིའི་
རང་བཞིན། འཕེལ་འགྱུར།

སྟོན་གྱི་དྲན་ཐབས།

ཕྱི་ལོ་༢༠༡༤ ལ་གཤམ་ས་འབྲས་སྐྱེས་ནས་ཨེ་མོ་རི་དང་པོད་གྱི་ཆེད་བསྟུན་བར་ཚོས་
དང་ཚན་རིག་མཁས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བསྟོ་སྟེང་ཚོགས་འདུ་མེངས་དང་པོ་ར་གྲུས་བ་བཅར་
སྐལ་བྱུང་ཞིང་། སྐབས་དེར་ལྷ་མོ་ལོ་མེད་ཚན་རིག་མཁས་པ་མི་ཤེས་-ལྷིཌ་ལོ་ལོ་(Michel
Bitbol) ལགས་ཀྱིས་“ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་གྱི་འབྲེལ་ཟམ་དུ་གྱུར་བའི་ལྟ་བུ་རིག་
པ”ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་སྟེང་ནས་གཏམ་བཤད་ཅིག་གཞན་བ་དེ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ་བའི་ཚོར་
སྣང་བྱུང་། དེ་ཡང་ཁོང་གིས་ནང་ཚོས་དང་དེང་རབས་ཚན་རིག་དབར་གྱི་བསྟོ་སྟེང་ལ་ལྟ་བུ་
རིག་པ(མཚན་ཉིད་རིག་པ)འི་དབྱུང་ཞིབ་ཅིག་འཇུག་པར་དུ་ཡོད་དགོས་པར་གསུངས། མདོར་
འཇུག་ལ། ལྟ་བུ་གྱི་དབྱུང་ཐབས་ནི་ཚོས་ཚན་དབར་གྱི་བསྟོ་སྟེང་གི་ཟམ་པ་ལྟ་བུར་འགྱུར་
དགོས་པ་དེ་རེད།

དེར་བརྟེན། “ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་དབར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཡོང་

ཐབས་ལུ་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཐད་ཀྱི་དབྱུང་ཚོམ་འདི་ནང་ཚོས་ཀྱི་བརྗོད་ཆད་ལྟར་བྱས་ན་
 གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་དང་། ལུ་བ་ཕྱོགས་ལྟ་བུ་ཀྱི་བརྗོད་ཆད་ལྟར་བྱས་ན་དེ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་
 གཞག་(ontology) དང་། ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ (epistemology)། རིག་ཐང་
 གི་རྣམ་གཞག་(axiology) གསུམ་གཙོ་བོ་བརྒྱུད་གིས་འབྲི་བའི་འབད་བཙུན་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། དེ་
 ཡང་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་གཞིའི་ལྟ་བུ་ཀྱི་སྐབས་སུ་དངོས་གསུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་མིའི་
 རང་བཞིན་འདྲི་ལྟོ་ལ་དང་། ལམ་མམ་ཐབས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཤེས་རྟོགས་འབྱུང་ཚུལ། འབྲས་
 བུའམ་རིག་ཐང་གི་ཐད་ནས་མཐར་ཐུག་གི་འཚོལ་སྟེག་མི་འདྲ་བ་བཅས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་རྒྱུར་ཐད་
 བགྲིས་ཏེ། མཐར་ཚོས་ཚན་མཉམ་འབྲེལ་ཡོང་ཐབས་ཐད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཁག་ཅིག་བརྗོད་རྒྱ་
 ཡིན།

སྤྱིར་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་དབར་མཚུངས་བསྟར་དང་གཤེབ་བསྟར་བྱེད་དགོས་
 དེས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་ཤིན་ཏུ་མང་པོར་སྤང་ཡང་། ཚོས་ཡིག་འདི་ལ་ཡིག་གྲངས་ཀྱི་ཚད་བཀག་
 ཡོད་པས། དེ་དག་ཞིབ་མོ་རྣམ་འཐག་གིས་དབྱུང་བར་རྗོ་མི་ཐོགས་ན། འདིར་རང་ཉིད་ཀྱིས་
 གལ་ཆེན་དུ་མཐོང་བ་ཁག་ཅིག་སྤོང་བསྟར་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྤོང་རྒྱ་ཡིན།

1. ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་ཀྱི་མཚུངས་བསྟར།

- 01. ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཚུལ་ཀྱི་ཆ་ནས་མཚུངས་བསྟར།
- 001. ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཐད་ཀྱི་མཚུངས་བསྟར། སྤྱིར་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་འབྱུང་
 ཁུངས་(origin of knowledge) ལ་གང་ཞིག་འདྲི་བ་མིན་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལེ། རིག་སྤེ་གང་ལ་
 མཚོན་ནའང་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བས། (ལུ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བོག་མའང་འདྲི་བ་ཉིད་ཀྱི་འབྱུང་ཚ་
 འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་ནས་མགོ་བརྒྱུད་པས། འབྱུང་ཁུངས་འཚོལ་ཞིབ་གཅིགས་སུ་འདྲིན་
 བ་འདི་ལུ་བ་ཕྱོགས་ལྟ་བུ་ཁོང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན) ལངས་ཕྱོགས་འདིའི་སྟེང་ནས་ལུ་བ་ཕྱོགས་
 ཀྱི་ལྟ་བུ་མང་པོ་ཞིག་གི་དབྱེ་མཚམས་བྱེ་ཡོད། དཔེར་ན། ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གཞི་རྒྱའི་འབྱུང་
 ཁུངས་ལ་སྤོང་བའམ་མདོན་སུམ་འདྲི་བའི་ཆ་ནས་སྤོང་རྒྱུ་ཤེས་རིང་ལུགས་ (empiricism)

དང་། དེ་ལ་རྗེས་དཔག་འདོག་པའི་ཚན་སྐྱོད་དཔག་རིང་ལུགས་(rationalism) གྱི་སྲུབ་
མཐའ་བྱུང་ཡོད། (འདི་ཉིད་གཞིའི་རྣམ་གཞག་གི་སྟེང་ནས་བཤད་ན། མེ་ཏོག་སོགས་ཡུལ་
བྱེ་བྲག་པའི་མཛེས་པ་ཡོད་པས་མཛེས་པ་ཡོད་དམ། མཛེས་པ་ཡོད་པས་མེ་ཏོག་སོགས་གྱི་
མཛེས་པ་ཡོད་མེད་དང་ཉེ་བར་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན)

འོན་ཀྱང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་ལྟར་ན། ཤེས་རྟོགས་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན།
ཚོན་རིག་གི་ཤེས་རྟོགས་ནི་མཐར་གཏུགས་ན་མངོན་སུམ་གྱི་དཔང་རྟགས་(empirical
evidence) ལ་བརྟེན་ཡོད་ལ། ཚོན་རིག་གི་བདེན་དོན་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བའི་སྟེང་
ནས་རིམ་བུ་བསྟར་ཆགས་གྱི་ཚོད་ལྡན་ཚོགས་བརྒྱུད་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན། སྦྱར་
མོ་ཡིན་མེན་སྟེ་ཡིས་སྤངས་ནས་ཐག་གཅོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེར་བརྟེན། ཚོན་རིག་གི་ཤེས་
རྟོགས་གྱི་ཚ་བའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཡུལ་བྱེ་བྲག་པ་འཇལ་བའི་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་དེ་ཡིན།
ཚོན་རིག་གི་གཞི་ཅའི་ལྟ་བུ་འདི་དང་ནང་པའི་ཚད་མ་རིག་པའི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཚུལ་གཉིས་
ལ་མཚུངས་ཚོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད།

ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་སྟོན་པའི་ནང་བསྟན་གྱི་གཞུང་གཅོ་ལོ་ནི། ཚད་མ་རིག་
པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་དུ་རྗེས་དཔག་གི་རྣམ་གཞག་གཅོགས་ཆེན་དུ་གསུངས་ཡོད་ཀྱང་། རྗེས་
དཔག་ཚད་མ་ཐམས་ཅད་མཐར་གཏུགས་ན་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་ཞིག་ལ་གཏུགས་དགོས་
པར་གསུང་ཡོད་པས། ནང་བསྟན་ལྟར་ན། ཤེས་རྟོགས་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་མངོན་སུམ་འདོག་
དགོས། དེ་ཡང་<<ཚད་མའི་ལམ་འཁྲིད>>ལས། “རྗེས་དཔག་ཡོང་བ་རྒྱུད་པ་ཐུག་མེད་དུ་
འགྱུར་བས་མཐར་གཏུང་ལ་རག་ལས་པའི་མངོན་སུམ་ཚད་མ་འཆད་པ་ནི་སྤྱིར་གཞུག་བྱ་ལ་
རང་སྤྱི་གཉིས་སུ་ངེས་པའི་རྟོགས་གྱི་(ས)ཚད་མ་ལ་མངོན་རྗེས་གཉིས་སུ་ངེས་ལ། ཞེས་
གསུང་བར་མ་ཟད། <<ཚད་མ་ཀུན་བཏུས>>ལས་མངོན་སུམ་དང་པོར་འཆད་དགོས་པའི་རྒྱ་
མཚན་ཡང་འདི་ལ་ཐུག་ཡོད།

མདོར་ན། ནང་བསྟན་ཚད་མ་རིག་པས་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་ལ་འདི་ལྟར་ཤིན་ཏུ་གཅོགས་
ཆེན་མངོན་པ་ནི། ཚོན་རིག་གི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཚུལ་དང་མཚུངས་པར་མ་ཟད། ལྟ་བུ་བོས་
ནས་ཀྱང་ལངས་སྤོགས་ཏེ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

002. དཔེ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྤྲོད་ལེན་ཚུལ་གྱི་མཚུངས་བསྟུན། ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཁོང་།
 བྱེད་བར་ལས་སྤྱི་དཔོན་པའི་རྗེས་དབུགས་(inductive reasoning) གི་རིགས་སྐབས་ཀྱི་དེ་
 ཚུལ་ལུགས་ཚེན་པོ་བཀོལ་ཡོད། དེ་ནི་དཔེ་མཚོན་(sample)སྤྲོད་ཚུལ་གྱི་སྤྲོད་ཚུལ་སྤྱི་
 དཔོན་པ་ཡིན་པས། ཚན་རིག་ལྟར་ན་བདེན་དོན་གང་ཞིག་རྒྱུ་དེ་ཀྱང་པ་ལ་དཔེ་མཚོན་
 གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ཡང་ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་ཀེ་ལཱ་ལོ་ལོ་(Isaac Newton 1642-
 1727) གྱིས་ཤིང་སྤོང་གི་མགོ་ནས་ཀྱུ་ལུ་ཟགས་པའི་དཔེ་མཚོན་གྱི་སྤྲོད་ཚུལ་འཇུག་ལུགས་
 གྱི་རིག་པ་རྟེན་བར་གྲགས་ཤིང་། འདི་དངོས་སྤྱི་ཡིན་མིན་གང་ལྟར་ཡང་། འདིས་ཚན་རིག་
 གི་རིགས་སྐབས་ཀྱི་ཚུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་མཚོན་ཡོད།

ནང་བསྟན་ཚད་མ་རིག་པ་ལྟར་ན། རྗེས་དབུགས་ཚད་མ་སྤྱི་བ་ལ། སྐབས་ཀྱི་དེ་གྱི་རྟགས་དང་
 བསྐྱུ་བ་ཀྱི་ཚོས་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགྲོ་སྤོང་གི་འབྲེལ་བ་དེ་དཔེ་ཞིག་གི་སྤྲོད་ཚུལ་གཏན་
 ལ་ཐབ་སྤེ་སྤྱི་སྤོང་ལེན་དགོས་པས། དཔེ་མཚོན་གྱི་ལམ་ནས་གཞུགས་ཀྱི་རྟོགས་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་
 གཅིགས་ཆེན་མཛད་ཡོད། དེ་ཡང་<<ཚད་མ་ཀྱུ་བ་བུས་>>སུ་འདི་ལ་ཆེད་དུ་ལེའུ་གཅིག་
 ལྟར་དུ་མཛད་ཡོད། དེ་ཉིད་ལས། “ཚུལ་གསུམ་རྟགས་ཤེས་བཟོད་པ་ལས། །སྤོང་གི་ཚོས་
 སུ་ལེགས་གནས་པའི། །ལྷག་མ་ཚུལ་གཉིས་སུ་གྲགས་པ། །དཔེ་ཡིས་རབ་ཏུ་སྟོན་པར་
 གྱེད། ། ཅས་སོགས་གསུངས་ཡོད། མཐུན་དཔེ་ཡང་དག་གི་སྤྲོད་ཚུལ་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་
 བསྐྱུ་བ་ཀྱི་རྟོགས་བཟོ་ཞིག་ཏུ་མི་འགྱུར་བར། ཚུར་མཐོང་སྤྱི་བོར་དངོས་སུ་ཁུངས་སྤྱི་ལ་གྱེད་
 སྐབས་པའི་དགོ་མཚན་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། འདི་ནི་རྗེས་དབུགས་ཐམས་ཅད་མངོན་སུམ་ལ་གཏུགས་
 དགོས་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་དེ་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཐབ་ཡོད་པར་སྟུམ། མདོར་ན། ཤེས་
 རྟོགས་ནི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་གི་སྤྲོད་ཚུལ་གཏན་ལ་ཐབ་པས་དགོས་པ་དེ་རིག་པའི་སྤེ་ཚན་འདི་
 གཉིས་ཀས་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན་པ་འདྲ་མཚུངས་ཡིན།

གཞན་ཡང་། རིགས་པ་བཞི་དང་། རྟོན་པ་བཞི། རྟགས་ཡང་དག་གསུམ་གྱི་རྟོན་གཞུག་ཀྱང་
 ཚན་རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་དང་བསྟུར་ནས་དབྱེད་ཞིབ་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ཆེ་བར་སྤྱི་ཡང་། རེ་
 ཞིག་འདིར་འགོད་ཐབས་མ་བྱུང་བས་བཞག །

2. གཞིའི་གནས་ཚུལ་གྱི་ཚན་མིང་མཚུངས།

དབྱུང་བ་མཐར་གཏུགས་ན་(གཙོ་བོ་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་རིམ་པ་ནས་བཤད་ན)ཚོས་རྣམས་ཀྱི་
མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་ཅེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། མིའི་གཞི་རྩའི་རང་བཞིན་གང་འདྲ་ཞིག་
ཡིན་མིན་ནི། ཚོས་ཚན་དབར་གྱི་བརྒྱུ་གི་གཞི་རྩ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ལ། འདི་ནི་ནང་ཚོས་
ཀྱི་གཞི་བདེན་པ་གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་རྣམ་གཞག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

01. དངོས་གཟུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན། བལྟོན་པོ་སྤུ་སྤུབ་(Nagarjuna c.150-
c.210) ཀྱི་གཞུང་སོགས་ལས་བྱུང་བའི་དབྱུང་མ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི། སློབ་
དཔོན་དབྱིག་གཉེན་(Vasubandhu 4th-5th CE) ཀྱི་མངོན་པའི་གཞུང་སོགས་
ལས་བྱུང་བའི་གཞིའི་རྣམ་གཞག་ལས་ཚད་མཐོང་བ་ཇི་བཞིན། ཨ་ཨེན་-སི་རྟན་(Albert
Einstein 1879-1955) ཀྱི་ལྟོས་སྤུབ་ཀྱི་ལྟོས་དང་། རེལ་སི་-རྟོན་(Niels Bohr 1885-
1962) དང་མག་སི་-ཕེ་ལེན་ཀེ་(Max Planck 1858-1947) གཉིས་ཀྱི་ཚད་དུལ་དངོས་
ཁམས་རིག་པའི་ལྟོས་བ་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་དེང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནི། ཚན་རིག་པ་
གྲགས་ཅན་ཨེ་སག་-ནོལ་ལོན་(Isaac Newton 1642-1727)ཀྱི་ལྟོས་བ་ལྟེ་བར་བྱས་པའི་
སློབ་རྒྱུན་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལས་ཚད་མཐོན་པོར་སོན་ཡོད་ལ། རིག་སྐྱེ་འོག་མ་རྣམས་
ལས་ཐོད་བཀལ་བྱས་པའི་ཚད་མཐོའི་རིག་པའི་སྤེ་ཚན་འདི་གཉིས་སྤྱོད་ལའག་ཞིག་ནས་
འདྲ་མཚུངས་ཡོད་ཅེས་མཁས་པ་དུ་མས་སྐྱེད་ཡོད།

དེ་ཡང་དབྱུང་མ་པའི་ལུགས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ལྟོས་ནི། <<རྩ་ཤེ>> ལས། “གང་ཕྱིར་རྟེན་
འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་ཡོད་མ་ཡིན་ལ། །གང་ཕྱིར་སྟོང་བ་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་
འགའ་ཡོད་མ་མ་ཡིན་ནོ། ། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར། འཕགས་བོད་མཁས་པའི་དབྱུང་
མའི་གཞུང་རྣམས་སུ་ཚོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་འབྱུང་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རང་དངོས་ནས་བྱུབ་
པས་སྟོང་བ་དང་། ཚོས་གང་ཡང་བཏགས་དོན་བཅའ་ན་རྟེན་རྒྱ་མེད་པའི་རྣམ་གཞག་རྒྱས་
བར་བཀལ་བ་དེ་ལྟར་རེད། ལྟོས་འདི་དང་ཚོས་མཚུངས་པ་ཞིག་(སྤྱོད་ལས་མང་པོ་ནས་མི་འདྲ་

ཡང་ དངོས་གཟུགས་ལ་ཞིབ་མོར་དཔྱད་པའི་དེང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཁྲིད་བཞད་
ཡོད་ལ། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་བ་འདི་བྱང་ནས་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་ལྷ་བ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་
གི་ལོ་ལང་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད།

དེ་ཡང་དེང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཁྲིད། ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བའི་རྩལ་སྒན་གྱི་རིས་བ་ནས་
དངོས་གཟུགས་ལ་མཐར་གཏུགས་ནས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས། དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ངེས་
མེད་རྣམ་གཞག (uncertainty principle) དང་བལྟ་བུའི་ཡུལ་དེ་ཉིད་ལྟ་བུའི་ཡུལ་ཅན་
ལ་ལྟོས་(observe depends on observer) པའི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་གྲུབ་དོན་རྙེད་ཡོད་
ལ། འདིའི་སྐོར་ཡ་གོང་ས་མཚོག་གི་གསུང་རྩོམ་གྲགས་ཅན་<<རྩལ་སྒན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྤྲེང་
གི་འཛིག་རྟེན>>སོགས་འདིའི་ཕྱོགས་ལ་ཆེད་དུ་དབྱེད་སྤྲེང་བྱས་པའི་བཅུམས་ཚོས་ཚད་
ལྡན་མང་པོར་གསལ་བས། བོད་རིགས་ལྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་དག་ལ་གཞིགས་གལ་ཆེ།
གཞན་ཡང་འདིའི་ཐད་ལ། “དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་དང་། རྩེ་བྲག་ཏུ་ཚད་རྩལ་དངོས་ཁམས་
རིག་པ་(quantum physics) དང་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག (theory of relativity)
ཁྲིད་ལྟ་བུ་གྲུབ་རིག་པའི་དབྱེད་གཞི་ཆེན་པོ་ཡོད།” ཅེས་ལྟ་བུ་སྤྲོ་བ་པོ་ར་སིལ་(Bertrand
Russell 1872-1970) ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར། དེང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཁྲིད་
ནས། ལྟ་བུ་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་སྐར་ཡང་བརྗོད་གཞི་གཅིག་གི་སྤྲེང་ནས་འཕྲད་པ་
ནི་རིག་སྤེལ་འདི་གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་སྤྲོད་ཚོག་ཚོག་ཡིན།

02. མིའི་རང་བཞིན་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཚུལ་གྱི་མཚུངས་བསྟུན། མིའི་རང་བཞིན་བཟང་པོ་དང་
ངན་པ། སྤིགས་ཅན་དང་ལུང་མ་བསྟན་སོགས་སུ་འདོད་པའི་ལྷ་བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད། ཅན་
བསྟན་ལྟ་བུ་ཀྱི་ཙ་བའི་ལངས་ཕྱོགས་གཅིག་ནི། མིའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རང་བཞིན་བཟང་པོ་
ཡིན་པ་དེ་རེད་ལ། ལངས་ཕྱོགས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་འཚོའ་རྒྱ་རུང་གི་རུས་
པ་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད། མིའི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི། དཔེར་ན། “སྤྱིན་རྒྱལ་གྱི་
ནམ་མཁའ་”དང་། “རྫོག་པས་ཁེངས་པའི་རྒྱའི་རང་བཞིན་དྲུངས་གཅོང་”ཡིན་པ་ལྟ་བུར་འགྲེལ་
བརྗོད་གནང་ཡོད་ལ། མདོ་ལས་ཀྱང་། “སེམས་ལ་སེམས་མ་མཆིས་ཏེ། སེམས་ཀྱི་རང་

བཞིན་འོད་གསལ་བ་ཞེས་གསུངས་ཤིང་། རང་བཞིན་འདི་ལ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་རིགས་དང་།
 “ཁམས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་སྣང་པོ”ཞེས་བརྗོད།
 མིའི་རང་བཞིན་ཐང་ལ་ཚོན་རིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་སྣ་ཚོགས་བྱས་ཡོད་པར་མ་ཟད། མིའི་སྣང་
 སྣེས་ཀྱི་རང་བཞིན་བཟང་པོ་འཕྲུལ་བཞེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པའི་གྲུབ་དོན་ཡང་རྟོག་
 ཡོད། དེ་དག་གི་དཔེ་མཚོན་ཅུ་བཞེད་ན། The book of Joy ལས། འཕེལ་འགྱུར་
 ཚོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལྟར་ན། སྣང་རྗེ་དང་། གཏུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེད། གཏོང་པོད་རྣམས་
 འི། མིའི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་གནས་ཀྱི་གཞི་ཅར་གྱུར་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་ཐུག་ལས་མ་སོན་པའི་བྱིས་
 པ་རྣམས་ཀྱིས་གཞོན་འཚོ་ཅན་གྱི་ཅེད་ཆས་ལས་མན་པ་ཅན་གྱི་ཅེད་ཆ་དགའ་མོས་ཆེས་ཆེར་
 བྱེད་པའི་གྲུབ་དོན་རྟོག་ཡོད། གཞན་ཡང་། བྱིས་པ་ལ་འགྲུལ་རིས་སློབ་བརྟན་བརྟན་ནས་
 ཚོད་ལྟ་བུས་འབྲས་སྤུང་། “འཕྲོ་བ་མིའི་སྣང་སྣེས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་བྱམས་བཅེ་ཡིན་པར་
 ཚོན་རིག་གི་ལམ་ནས་མཇུག་སྒྲོམ་བརྒྱབ་ཡོད། ཡོང་ས་མཚོག་གི་སྤྲུལ་རེ་ཡང་མིའི་
 ལྟན་སྤྲེས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདི་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་བཟང་སྤོད་དར་སྤེལ་བཏང་
 ལྟེ། ཐ་ན་ཚོན་རིག་གི་ཁྲོད་ལའང་བཟང་སྤོད་ཀྱི་འགན་འཁུར་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་དེ་ཡིན་པས། རྟོག་
 དོན་འདི་དག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དོན་སྣང་ཡོད་པ་སྤོམ་ཅི་དགོས།

2. ཚོན་རིག་དང་ནང་ཚོས་དབར་གྱི་གཞི་ཅའི་ཁྲད་པར།

01. སྤྱི་བུ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲད་པར། ཚོན་རིག་གི་རྒྱང་གཞིའི་རིགས་ལམ་
 གཚོ་པོ་ནི། ཁྲད་པར་ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་རྗེས་དཔལ་(inductive reasoning)ཡིན་ལ།
 དེ་ཡང་དཔེ་མཚོན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྟེང་ནས་ཚོད་ལྟ་བུས་པའི་གྲུབ་དོན་བྱིས་སྤྱི་ལ་ཁྲབ་པའི་
 མཐའ་སྒྲོམ་འཛོག་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་བ་པོ་གྲགས་ཅན་ཏེ་ཕེ་ཏེ་ཏུ་མུ་(David
 hume1711-1776) ཀྱིས། “ཁྲད་པར་ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་རྗེས་དཔལ་དེ་རྟོག་གཞི་བཙན་
 པོ་མེད་པའི་འཛིག་རྟོག་གི་ཁས་ལེན་ཞིག་ལ་སྣེ་ཡོད།” ཅེས་བཞེད་ཡོད་པར་མ་ཟད། ནང་
 བསྟན་ཚད་མ་རིག་པ་ལྟར་ནའང་། ཁྲད་པར་ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་རྗེས་དཔལ་འདི་ནི་གཏན་

ཚོགས་ཡང་དག་ཅིག་མིན་པར། ལྷག་ལྷན་མ་དེས་པའི་གཏན་ཚིགས་སུ་འགྱུར་དེས་ཏེ།
<<ཚང་མ་རྣམ་འགྲེལ>> ལས། “མི་མཐུན་ཕྱོགས་ལ་མ་མཐོང་བ། ། ཅམ་གྱིས་འལུལ་བ་མེད་
པ་མེན། འལུལ་བ་སྲིད་པ་ཅན་ཉིད་ཀྱིར། །སྤྱི་བའི་འབྲས་ཉི་ཚོས་བ་བཞིན། །” ཞེས་གསུངས་
པ་ལྟར་རེད། འདི་ལ་དབྱུང་བ་བྱ་རྒྱུ་མང་ཡང་རེ་ཞིག་བཞག །

གཞན་ཡང་། ཚོན་རིག་གི་སྐར་རྟེན་གྱི་རིགས་ལམ་གཅིག་ནི་ཨང་ཅིས་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་ཐད་
ལ་ཨ་རིའི་ཚོན་རིག་གི་ལྷ་གྲུབ་ཞེས་འདུག་པ་ཁི་རེ་སི་འོ་ཟླེར(Christopher Hitchcock)
གྱིས་ཚོན་རིག་གི་སྐར་རྟེན་དུ་གྱུར་བའི་ཨང་ཅིས་ལ་དོགས་སློང་གནང་ཡོད། དེ་ཡང་མདོར་
བསྟུན་ན། དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་ཚོན་རིག་གི་རིགས་ལམ་གཙོ་བོ་གཅིག་
ནི་ཨང་ཅིས་ཡིན་པ་དང་། ཨང་ཅིས་ཀྱི་དོས་ནས་བཤད་ན། གཉིས་ཁར་གསུམ་བསྐྱེད་ན་ལྷ་
ཡིན་པ(2+3=5) དེ་བདེན་དོན་ཡིན། རོན་ཀྱང་། ལྷ་ལྷ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚོན་དང་། གཉིས་ཁར་
གསུམ་བསྐྱེད་ན་ལྷ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚོན་ལ་ཚོན་རིག་དང་ཨང་ཅིས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ནས་གསལ་
བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ། དེར་བརྟེན། ཚོན་རིག་ནི་ཚོན་རིག་རང་ཉིད་གྱིས་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་
ཐུབ་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ལ་གཞི་བཅོལ་ཡོད་པ་འདི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་དོས་ནས་གནད་ཚེན་བོར་
གྱུར་ཡོད།

རོན་ཀྱང་། འདིའི་ཐད་ལ་ནང་བསྟན་གྱི་ལངས་ཕྱོགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། བདག་གི་
འདོད་ཚུལ་ལ། ནང་བསྟན་གྱི་གཞུང་དུ་དཀའ་བཤད་འདིའི་ཕྱོགས་ལ་སྤར་ནས་ཐུགས་
བསམ་ཆེ་བཞེས་གནང་ཡོད་པའི་དོས་འཛིན་བྱེད་ཚོགས་པར་སྟུམ། དེ་ཡང་གཏན་ཚིགས་ལ་
བརྟེན་ནས་རྟོགས་དགོས་པའི་ཚོས་རྣམས་རིགས་སྟོབས་ཀྱིས་སྦྱབ་པ་ལ་དངོས་སྟོབས་ཀྱི་
རྟགས་(1)དང་། སིན་ཏུ་སྟོག་གྱུར་གྱི་ཚོས་རྣམས་ཡིད་རྟོན་གྱིས་སྦྱབ་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་
རྟགས་(2)། མིང་བདེའི་ཡུལ་དུ་གྱུར་བའི་ཚོས་རྣམས་ཐ་སྙད་དུ་རྟོག་ཡོད་ཚུལ་སྦྱབ་པ་ལ་
གྲགས་རྟགས་(3) བཅས་གསུམ་ཡོད་ཅིང་། ཕྱི་མ་འདི་ནི་གཏན་ཚིགས་དང་པོ་གཉིས་ཀྱི་སྐར་
གཞི་ལྷ་སུ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། གཅིག་ལྷ་སུ x ཡིན་པར་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ལ། གཅིག་
གཅིག་ཡིན་པར་གཏན་ལ་འབེབས་དགོས། ཚང་མ་རིག་པ་ལྟར་ན། གཅིག་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་
ལ་གཅིག་ཅེས་སྐྱས་བརྗོད་རུང་སྟེ། རྟོགས་ཡུལ་ན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གཅིག་ལ་རྟོག་པས་

ཅེ་ཡང་འདོགས་ཚོག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་གཅིག་གཅིག་ཡིན་པའམ་གཅིག་གཅིག་ཏུ་བརྗོད་
 ཅུང་བར་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད། (དབུན་ཐབས་འདི་ཚོས་རྣམས་རང་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་སློ་ལ་ལྟོས་ནས་
 འདོག་དགོས་པའི་རིགས་ལམ་དུ་བཀོལ་ཚོག་ལ། དབུ་མའི་གཞུང་དུ་གསུངས་པའི་ཐ་སྐད་
 རྒྱད་པར་གསུམ་ལྡན་དང་འབྲེལ་ནས་བལྟས་ཆེ་གོ་བ་ཆེ་བར་སྐྱམ) འདིའི་ཐད་ལ་མཚན་ཉིད་
 རིག་པ་བ་གྲགས་ཅན་ར་སིལ་(Bertrand Russell 1872-1970) གྱིས་ཀྱང་ཁོང་གི་
 བརྗེས་ཚོས་ The History of Western philosophy ཞེས་པར་ཤེས་རྟོགས་
 འདིའི་རིགས་ནི་སྤྱི་མཚན་དང་མདོན་སྲུང་གི་ཤེས་རྟོགས་གང་ཡང་མེད་པར་སྐད་ཆའི་རྣམ་
 ཅན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་(verbal knowledge) ལྷིག་ཡིན་ཞེས་དཀའ་བ་གནད་འདི་བརྗོད་བྱེད་
 ཀྱི་སྐྱེད་དང་འབྲེལ་ནས་སྤྲོམ་བརྒྱབ་ཡོད་ལ། འདི་ནི་གོང་གསལ་གྲགས་རྟོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
 དང་སྤྱོད་པ་འདྲ་བར་སྐྱམ། མདོར་ན། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྤང་གཞིའི་རང་བཞིན་གཏན་འབེབས་
 བྱེད་སྐྱངས་འདིའི་ཐད་ནས་ནང་བསྐྱར་དང་ཚན་རིག་ལ་འབྲུག་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་འདོད།

02. འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁ་སྤྱོད་མི་འདྲ་བ། རིག་པའི་སྤྱི་ཚན་འདི་གཉིས་ཀྱི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁ་
 སྤྱོད་མི་མི་འདྲ་སྟེ། ཚན་རིག་གིས་ཕྱི་དངོས་པོའི་བདེན་དོན་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཅིང་། བང་
 ཚོས་ཀྱིས་བང་སེམས་ཀྱི་བདེན་དོན་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། འདི་ནི་འབྲུག་པར་
 ཅམ་ལས་འགལ་འདུ་ཞིག་ལ་ལྟ་རུང་མེན་བཤད་དཀའ། ད་ལྟ་སློག་ཏུ་གྱུར་བའི་ཡུལ་རྣམས་
 མེད་ཅེས་ཚན་རིག་གིས་འབྲུག་སྐྱེལ་བྱས་མེད་པར་མ་ཟད། བམ་ཞིག་ན་འདིའི་ཐད་ནས་
 ཚན་རིག་གི་གྲུབ་དོན་གསར་བ་རྙེད་སྟེད། རྒྱ་རིན་སིའི་ཚན་རིག་མཁས་པ་མི་ཤེལ་-ཟིེལ་
 རོལ་(Michel Bitbol) གྱིས་ཚད་རྒྱུ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གསར་རྙེད་རྣམས་ཀྱིས་བང་
 པའི་གཞུང་དུ་བཤད་པའི་གསུགས་མེད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཀྱང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་མེན་པ་མཚོན་ཡོད་
 ཅེས་བཤད་པ་ལྟར། བང་པའི་ཉམས་ལེན་པ་མང་པོ་སྤྱོད་དམ་ལ་བཞུགས་སྐབས། ལྟ་
 པའི་རྩོམ་བ་ཉམས་ཐེན་ནའང་ལུས་ལ་གསོན་ཤུགས་གནས་ཡོད་པ་སོགས་ནི། འབྱུང་འགྱུར་
 ཚན་རིག་གི་དབུན་ཡུལ་གྱི་འབྲུག་ཁོངས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་སྐྱེལ་འདེད་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་མི་སྲིད་
 པ་མིན།

03. ཞིབ་འཇུག་གི་དམིགས་ལུལ་གྱི་ཁྱད་པར། དེ་ཡང་ཚན་རིག་གི་དམིགས་ལུལ་ནི་ཤེས་བྱ་གསར་རྟེན་དང་བདེན་དོན་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པས། འདི་ལ་སྤྱི་ལོ་ཆ་ནས་བཟང་སྤོང་གི་ཅ་དོན་སྐབ་པའི་འགན་འཁུར་གང་ཡང་མེད་ལ། དེའི་སྐབས་ཀྱིས་ཚན་རིག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ནས་ཀྱུ་སྤོང་གི་གནད་དོན་མང་པོ་སྐྱབ་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། བར་ཚོས་ཀྱི་འཚོལ་ཞིབ་ནི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཆེད་ཅམ་མིན་པར། དེ་ནི་མཐར་གཏུགས་ན་སྐར་དོར་གྱི་ལམ་མཐར་ཐུག་ཅིག་ལ་དགོ་བར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་<<དབྱ་མ་འཇུག་པ>>ལས། བསྟན་བཅོས་ལས་དབྱར་ཚོད་ལ་ཆགས་པའི་ཕྱིར། །མ་མཛད་རྣམ་མོལ་ཕྱིར་ནི་དེ་ཉིད་མཛད། །” ཞེས་དང་། <<རྟེན་འབྲེད་བསྟོད་པ>>ལས། “དེ་ཡང་ཐུ་ངན་འདའ་ཕྱིར་ཉེ། །ཞི་གླུར་མི་མཛད་ཁྱོད་ལ་མེད། །” ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།

04. འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ལྟ་བུའི་ཁྱད་པར། འདི་ག་རྟེན་འདིའི་བྱང་འཕེལ་ཐང་ནས། བཟང་པོ་ནས་ངན་པའི་ཕྱོགས་སུ་འཕོ་བའམ་དར་བ་ནས་རྒྱད་པའི་ཕྱོགས་སུ་འཕོ་བའི་ནང་བསྟན་གྱི་ལྟ་བ་དང་། ལྷ་མོ་འུ་ལས་ཤེས་རིག་ཅན་ཏུ་གྱུར་བའམ་རྫོངས་བ་ནས་ཤེས་རྟོགས་ལ་ཕྱོགས་པའི་ཚན་རིག་གི་ལྟ་བ་གཉིས་འདི་ག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ཆེས་མི་འབྲ་བ་གཉིས་ཡིན། <<མངོན་པ་མཛོད>> ལས། “བསྐྱལ་བ་རྣམ་པ་མང་བའདད་པ། ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར། བར་བསྟན་ཁོང་འདི་ག་རྟེན་འདི་རྫོགས་ལྡན་གྱི་བསྐྱལ་བ་ནས་རིམ་བས་སྟོགས་པ་ལྷ་བདེའི་བར་ཏུ་གྱི་བའི་འདི་ག་རྟེན་གྱི་འཕེལ་གྱིའི་རྣམ་གཞག་རྒྱས་པར་བཀའ་ཡོད། འདིའི་ཐང་ལ་ཚན་རིག་གི་ལྟ་བ་ནི། Sophie’s World ཞེས་དཔེ་དེབ་ཏུ་བཀོད་པ་ལྟར། ཏུས་རབས་བཅུ་དགུ་པར་ཏུ་བ་ཕྱོགས་སུ་ལྟ་བ་གྲགས་ཅན་གསུམ་བྱང་བ་དེ་གལ་ཆེ་བར་སྟོན། དེ་ཡང་ཚན་རིག་པ་ཇར་མེན(Charles Darwin 1809-1882) ཀྱིས་སྐྱེ་དངོས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག (theory of organic evolution) བཤད་ཅིང་། ལྷ་གྲུབ་སྐྱ་བ་པོ་ཁར་-མག་སེས(Karl Marx 1818-1883) འགོ་བ་མེའི་པོ་རྒྱས་འཕེལ་འགྱུར་(mankind’s historical evolution) ཀྱི་རྣམ་གཞག་གྱིས་ཡོད། དེ་བཞིན་སེམས་

ཁམས་རིག་པ་བ་མི་ལོ་མོ་ཞི་(Sigmund Freud 1856-1939) ཡིས་འགོ་བ་མིའི་ལྷན་
 མེད་རང་འཛིན་རིང་ལུགས་ (mankind's na [l]ve egoism) གྱི་ལྷ་ལྷུང་བ་རྩམས་ཡོད།
 ལྷ་བ་འདི་དག་རིག་པའི་སྡེ་ཚན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་མི་འདྲ་ཡང་། མིའི་རིགས་དམའ་རིམ་ནས་
 མཐོ་རིམ་མམ་རྫོངས་བ་ནས་ཤེས་རྟོགས་གྱི་སྤོགས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་མཐུག་སྡེ་མ་
 བཞག་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

3. བླ་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་ཡོང་ཐབས།

བླ་ཚོས་དང་དེང་རབས་ཚན་རིག་དབར་གྱི་བཏོ་སྐྱེད་གི་དགོས་པ་གཙོ་བོ་ཞི། གསར་དར་
 ཚན་རིག་གི་རིགས་པ་མི་འདྲ་བ་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས། བླ་བསྟན་རིག་པའི་ལྷ་ལྷུང་རྩམས་
 ལ་དུས་དང་བསྟན་པའི་གོ་བ་གསར་བ་དང་། རིན་ཐང་གསར་བ། བན་རུས་གསར་བ་ཞིག་
 མཛོན་དུ་འཐུག་རྒྱ་དང་། རྣམས་བཅེ་དང་རྟེན་འབྲུང་གཞི་རྩར་འཛིན་པའི་བླ་བསྟན་གྱི་རིག་
 གཞུང་ལ་བརྟེན་ནས། དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་སྡོང་ཆ་ཁ་སྐོང་བུ་རྒྱ་དེ་ཆགས་ཡོད། འདིར་ཁོ་
 བོས་ང་ཚོ་བླ་བསྟན་སྡོལ་གཉེར་བ་ཚོས་ངོས་ནས་ཕྱགས་རྒྱག་དགོས་པའི་དོན་དག་རེ་རྒྱང་
 ཞིག་སྐྱེད་འདོད།

01. ཚོས་ཚན་རིག་གི་བཏོ་སྐྱེད་ལ་ང་ཚོས་ལེགས་སྐྱེས་ཤིག་འབྲུལ་དགོས་ན། ཐོག་མར་ང་ཚོས་
 རིག་གནས་མཚོག་འཛིན་གྱི་ལྷ་བ་དོར་ནས་གཟུང་གནས་བུ་ཡངས་ཀྱི་བསམ་སྡོལ་གཙང་མ་
 ཞིག་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་རྒྱ་དང་། (ཚན་རིག་དང་བླ་ཚོས་གཉིས་ཀྱི་གཅིག་གཅིག་
 ལས་མཚོག་ཏུ་ལྷུང་བར་འཛིན་པ་དང་། ལུ་བ་སྤོགས་ཤེས་རིག་དང་གར་སྤོགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་
 གཉིས་ཀྱི་གཅིག་གི་གཅིག་ལས་སྐྱེ་མེད་དུ་འཛིན་པའི་ལྷ་བ་ཞི་བཞུན་གྱི་བཏོ་སྐྱེད་གི་འཁོར་
 དུག་ལེགས་ལོ་ཞིག་འབྲུང་བའི་བོགས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན) བན་རྩལ་ལ་འཇུག་མེད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་
 ལེགས་ལོ་ཞིག་སྐྱེལ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གས་ཆེ། “གལ་སྲིད་ནང་བསྟན་གྱི་གཞུང་དུ་བཞག་པའི་ལྷ་བ་
 གང་ཞིག་ཚན་རིག་གིས་ལོར་བར་སྐྱབ་ཆེ། ལྷ་བ་དེ་བཙོས་སྐྱར་བྱེད་དགོས།” ཞེས་པ་གོང་ས་
 མཚོག་གིས་ཆེས་བུ་ཡངས་རྒྱབས་ཚན་རིག་གྱི་དགོངས་བཞེད་གནང་བ་ལྟར། ང་ཚོས་བླ་བསྟན་པའི་ལྷ་

བ་གང་ཞིག་འཐད་སྐྱབ་ཤེད་ཆེད་དུ་ཚན་རིག་བཀོལ་ཐབས་མི་གནང་བར། གནད་དོན་འཚོལ་
ཞིབ་ཀྱི་སྐོར་སྤང་དང་བདེན་པ་ཉིད་ཅུ་དོན་ཉག་གཅིག་ཏུ་འཛིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བསམ་སྒྲོ་
ཞིག་དེས་བར་དགོས།

02. ཚན་རིག་པ་སོགས་དེང་རབས་ཞིབ་འཇུག་པ་དང་ལྟན་དུ་ནང་བསྟན་གྱི་སྐོར་ལ་བསྐོ་
སྤང་བྱེད་པར། ར་ཚོ་རང་དོས་ནས་ནང་བསྟན་ལ་ཞིབ་འཇུག་གི་དོས་ནས་ལྟ་སྟངས་ཤིག་ཡོད་
རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ་བར་འདོད། འདིའི་ཆེད་དུ་ར་ཚོའི་ནང་བསྟན་སྐོབ་གཉེར་བ་རྣམས་ལ་ཞིབ་
འཇུག་དབྱུང་ཐབས་རིག་པ་(Research methodology) འི་འཆད་འཁྲིད་དང་གསལ་
སྤྲོད་སོགས་ཀྱི་མཐུན་ཚུན་སྤྱད་ཉེ། རིག་གཞུང་དབྱུང་ཐབས་དང་སྐད་ཡིག་སོགས་གང་གི་
ཚན་རིག་རྒྱལ་སྤྱི་དང་དེང་རབས་རང་བཞིན་གྱི་བསྐོ་སྤང་ལ་ཟབ་ལྗགས་བྱེད་སྐབས་པའི་འབད་
བཙོན་གནང་དགོས།

སྤྱིར་ཞིབ་འཇུག་པ་རང་ཉིད་གང་ལ་དད་ཀྱང་རུང་ལ་དེ་ལྟར་དད་ཀྱང་ཚོགས། །འོན་ཀྱང་། དད་
པ་གཙོ་བོར་གཞིག་དང་ཡིན་ཤིང་གཞིག་གི་ཡིད་ཆེས་རྣམས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲུབ་ཁོངས་ལ་གཏུན་
ནས་འཁྲེང་མི་རུང་བར་མ་ཟད། གང་ཞིག་འཐད་སྐྱབ་ཤེད་པར་རྒྱུ་རྩེ་མཐོང་སྤྱི་བོའི་སྒོ་ཡུལ་
ལ་ཤོད་སྐབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་རིག་གཞུང་གི་དབྱུང་ཐབས་སྤྱི་ཚོགས་དང་དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་
ཚགས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲུང་སྤྱི་བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲུབ་ཁོངས་ལེགས་པོ་
ཞིག་འཛིན་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ།

03. གཤམ་ཆེ་བ་གཞན་ཞིག་ནི། ཚན་རིག་གི་བརྟེན་ཚུལ་ཚོས་བོད་རྒྱུར་བྱ་རྒྱུ་དང་ཚན་རིག་
དང་ཉེ་བར་འབྲེལ་བའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་སྤེ་ཚན་རྣམས་རྒྱུར་འདོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་
ཡང་ཆེད་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱབ་སྐྱབ་པའི་སྤྱོད་པ་ལ་རྣུས་པ་འདོན་དགོས། ཨེ་མོ་རི་དང་
མོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་དང་མོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་སོགས་ཀྱིས་ཚན་རིག་མོད་རྒྱུར་
དང་གསལ་སྤྲོད་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ནས་སྐྱབ་ལས་གང་མང་བ་དང་། ནང་པའི་ལྟ་སྐྱབ་དང་
ཚན་རིག་ཀྱུན་བརྒྱས་ཚོམ་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུང་གིས་<<ནང་པའི་ལྟ་སྐྱབ་དང་ཚན་རིག་ཀྱུན་
བརྒྱས་>>ཚོམ་སྤྱི་གཞན་བ་བཅས་ནི་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་དབར་གྱི་བསྐོ་སྤང་འདི་ལ་
དུས་ཚོགས་ཆར་བ་ལྟར་གྱུར་ཡོད་དེས་ལ། ད་དུང་ཡང་འདི་སྤྱིར་གཞི་རྒྱ་དང་སྤྱིས་ཆེད་མཐོར་

འདེགས་གིས་ལས་གཞི་གང་མང་སྐྱབ་པ་གནད་ཆེ་བར་མཐོང་།
གོང་གསལ་མཐུན་ཆེན་རྣམས་ཚང་གྲིན། རང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་དབར་གྱི་བཟོ་སྐྱེང་སོགས་
རིག་གཞུང་གི་དབྱེད་སྐྱེང་ཅི་ཞིག་གནང་ཡང་དབྱེད་འབྲས་བཟང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བ་གོར་མ་
ཆག་ལ། ཚོས་ཚོན་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་མིའི་རིགས་ལ་དུས་དང་འཚམ་པའི་ལོགས་སྐྱེས་ཤིག་
འབྱུང་བུ་པའི་རེ་བའང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་འཁྲུམས་སོ། །

མཐུག་སྒྲོམ།

དབྱེད་ཚོས་འདིར་གཙོ་བོ་ཚོན་རིག་དང་ནང་ཚོས་གཉིས་ཀར་འབྲེལ་ཟབ་པའི་ལྷ་སྐྱབ་རིག་
པའི་དབྱེད་ཐབས་གྱི་སྐྱེང་ནས་ཚོས་ཚོན་གཉིས་གྱི་གཞི་རྒྱའི་ལངས་སྤྱོད་དང་། དབྱེད་
ཐབས། མང་གཞིའི་ལྷ་བ་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་དང་འབྲེལ་ནས་འདི་གཉིས་གྱི་འགལ་འབྲེལ་
དང་མཉམ་འབྲེལ་ཡོང་ཐབས་ལ་དབྱེད་བ་གཏོང་ཁུལ་བྱས་ཡོད། རང་བཟུན་དང་ཚོན་རིག་
དབར་གྱི་བཟོ་སྐྱེང་འདི་བཞིན་ལྷ་སྐྱབ་རིག་པའི་འབྲེལ་ཟམ་གྱི་སྐྱེང་ནས་གནང་ན། དེང་རབས་
མཁས་པའི་སློབ་ལ་འཐུག་བདེ་ཞིང་རིག་པའི་སྡེ་ཚོན་གྱི་མ་ལག་གསར་འཐུགས་བྱེད་པའི་གོ་
རིམ་(ལྷ་ཚོས་རིག་བ་(mythology) དང་ལྷ་སྐྱབ་རིག་བ(philosophy) སོ་སོར་གྲུས་
པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ལྷ་སྐྱབ་རིག་པའི་ཁྲབ་ཁོངས་ནས་ཚོན་རིག་འདི་བཞིན་རིག་པའི་སྡེ་ཚོན་
རང་རྒྱུང་པའི་རོ་བོར་འཕོས་པའི་དེང་རབས་ཤེས་རིག་གི་གོ་རིམ་དང་མ་ལག) དང་མཐུན་བ་
སོགས་དགེ་མཚན་ཆེན་པོ་ལྷན་བ་གོར་མ་ཆག །དེ་ཡང་ང་ཚོས་ཐོག་མར་ཚོས་ཚོན་གཉིས་
གྱི་སྐྱེ་མཚན་གྱི་རིག་པའི་གནད་འགག་གལ་ཆེན་ཁག་དང་དེ་དག་གི་ལྷ་བའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ལ་
དབྱེད་བཟུང་བྱས་ཏེ། ལྷ་བའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་དེའི་སྐྱེང་ནས་ཡུལ་རང་མཚན་པའི་སྐྱེང་ལ་འབབ་
རྒྱ་གལ་ཆེ་བར་མཐོང་བས། འདིར་དེ་འབྲེལ་གྱི་ཁ་སྤྱོད་སེམས་ཤིག་འཛིན་ཁུལ་བྱས་སོ། །

Zasi Dechen

Tibetan Translation & Research Institute, Amdo Tsering House
Next to Potala Restaurant, Old camp 1, Bylakuppe-571104,
Mysore, Karnataka, India

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས།

མཐུ་སྟོབས་རྒྱལ་མཚན། (སུ་རྫོང་མེ་ལྷོ།) ཉ་ལའི་སྐ་མ་མཐོ་སྟོབ།

ཐོག་མར་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ།

སྤྱིར་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་རིག་གནས་ཐོག་ལ་གཞིགས་ཆེ་དེ་ནི་ཆེས་བྲལ་ཐབས་མེད་པའི་མི་
ཞིག་གི་མགོ་འཛུགས་དང་གདོང་གི་མིག་གཉིས་ཀྱི་ལྷུ་ཆའི་མ་ལག་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་སེམས།
དེའང་ཆེས་ཐོག་མར་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཐང་པའི་ཚུན་བཟོ་སྐྱེད་གི་
ཚུལ་དུ་འབྲུང་བ་ནི། དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་སྤྱི་དང་ཉི་ཤུ་པའི་སྟོན་ཅམ་ལ་ཡིན།
དེ་ལྟར་བོད་ཀྱི་མཁས་པའི་ནང་ནས་ཚོས་ཚན་ལ་དབྱུང་གཏམ་མངོན་མཁན་ཆེས་ཐོག་མ་ནི།
མཁས་པའི་དབང་པོ་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་རེད།
ཉེ་དུས་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བཟོ་སྐྱེད་སྐྱེལ་སྤྱི་ལྷུ་ཆེས་གཏོང་ཐབ་ཅིག་གནང་མཁན་
ནི་ཨ་མོ་མ་མཚོ་ལེན་པ་དང་དེའང་༡༩༥༠ཅམ་ནས་དར་བ་བྱུང།

གཅིག

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ཏུ་སྐྱེད་བ།
དེའང་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་“ཚོས་རྣམས་ལ་བདེན་འཚོལ་ཞིབ་དཔྱད་”སྟོར་ལ་
འབྲུ་སྟོབས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།

(༡)

ཚན་རིག་གི་ཚོས་རྣམས་ལ་དབྱུང་ཐབས།
ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་དེ་གཞི་རེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་ནས་མགོ་བཅུགས་ཉེ་ཚོས་
དེར་འགྲུར་བ་དང་འབྲས་བུ་ཅི་འབྱུང་བར་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བཞིན། ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟ་

དེ་མེད་ལས་འགྲུབ་བྱུང་བར་མ་ཟད་ད་དུང་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱེད་ཐུབ་ཆེ། རྩལ་ཐོན་སྐྱོད་ལོ་ལྟན་གྱི་སྤྱོད་ལུགས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད།
ཚན་རིག་ལས་སྐྱར་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་གཞི་དེ་ནི་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་སྟུང་ལས་ལས་ལས་སྐྱོད་ཞིག་ཡོད་ནའང་། སྤྱི་སྤྱོད་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟ་བུ་ལྟར་དཔྱད་བརྒྱུད་ནས་སྐྱར་གྱི་རང་གི་
བསམ་ཚུལ་དེ་དང་འགལ་བའི་གནས་ཚུལ་དངོས་སུ་མཐོང་ཆེ། སྐྱར་གྱི་རང་གི་ལྟ་སྟངས་དེར་
འགྲུར་བ་གཏོང་བ་རེད། དེ་མེད་ད་དུང་ལྷ་ཚུགས་གྱིས་སྐྱར་གྱི་རང་གི་འདོད་ཚུལ་དེ་མཆོག་ལས་
འཛིན་མི་བྱ་བ་ནི་ཚན་རིག་ལས་ཁྲུང་ཚོས་སྐྱབ་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན།

འཚོལ་ཞིབ་འདི་ནི་ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་བསམ་སྒྲུབ་འདི་དཔྱད་པ་བརྒྱུད་ནས་གཞིའི་རྣམ་
གཞག་གི་དོན་སྤྱི་ཞིག་གཏན་ལ་ལབ་པ་དང་། དོན་སྤྱི་དེ་རྒྱུད་བྱེད་པར་སྐྱར་ཡང་མཐོན་
སྟུང་གྱི་སྤོང་བ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཚན་རིག་ལས་མཐོན་སྟུང་ལས་ལས་ལས་ལས་ལས་
ཐབས་འདི་དང་། རང་ལའི་སྒྲོམ་སྐྱབ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་ལས་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་འཛིན་
སྟུང་ལས་ལས་ལས་སྤོང་བ་འདི་གཉིས་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པ་ནི་ཆེས་ཤིན་ཏུ་དོ་མཚན་
ལའི་གནས་ཤིག་རེད།

མདོར་ན།

ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་ལྟ་བུའི་བཟོ་བཀོད་ཀྱི་ནང་དུ། “ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་”དང་། “རྗེས་དཔག་
ཞིབ་ལྟ་”བཅས་ཀྱི་བཞེན་དཔང་རྒྱང་གཞི་ཡིན་པའི་མཐོན་སྟུང་གྱི་དཔྱད་ཐབས་ཞིབ་ཚགས་པ་
ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་ཡོན་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་ཚད་མར་མི་འཛིན། གངས་འཕོང་དང་ཆེ་ཆུང་
གི་ཚད་འཇུག། བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟ། ཚན་རིག་པ་གཞན་གྱིས་
ཀྱང་རྒྱུད་བྱེད་པ་སོགས་ནི་དཔྱད་ཐབས་འདིའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་དེ་རེད།

(3)

ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་དཔྱད་ཐབས།

དེ་བཞིན་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་རྒྱུག་ལོ་བཀོད་པའི་མདོ་ལས། དག་སྤོང་

དག་གས་མཁས་ཀྱིས།། བསྐྱེད་བཅད་བརྒྱུད་པའི་གསེང་བཞིན་ཏུ།། ལེགས་པར་
བརྟུན་ལ་ར་ཡི་བཀའ།། ལྷན་བར་བྱ་ཡི་གུས་སྤྱིར་མིན།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྟོན་པས་
རང་གི་རྗེས་འཇུག་པ་རྣམས་ལ། ཉིད་ཀྱི་གསུང་ཚད་མ་ཡིན་མིན་ནི་གུས་པ་ཁོ་ནས་ཁས་
ལེན་མི་བྱ་བར་ནན་སྐྱབ་བྱས་ནས་གསུངས་ཏེ། དཔེར་ན། ཉམས་སྤོང་ལྡན་པའི་གསེང་གི་
མགར་པ་ཞིག་གིས་གསེང་ལ་ལྟན་ཡོད་མེད་བརྟུན་དབྱེད་ཞིབ་མོ་བྱེད་པ་བཞིན། ཁོང་གིས་
ཅི་ཞིག་གསུངས་པ་ཚད་མ་ཡིན་མིན་ཡང་སོ་སོའི་སྐྱེར་གྱིས་ཉམས་སྤོང་རྣམས་ལས་ཚོད་ལྟ་
དང་རིག་པའི་དབྱེད་པ་བརྒྱད་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པའི་སློབ་སྟོན་གནང་ཡོད། དེའི་
སྤྱིར་ནང་ཚོས་ཀྱིས་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཚད་མ་ཡིན་མིན་དབྱེད་སྐབས། “སྤོང་བའི་དབང་ཚད་
”དང་མོ་དང་། “རིགས་པའི་དབང་ཚད་”གཉིས་པ། “གསུང་རབ་ཀྱི་དབང་ཚད་”གསུམ་པ་ལ་
བཞག་ཡོད།

དེར་རབས་ཚན་རིག་པས་དངོས་པོ་གང་ཞིག་ལ་དབྱེད་པ་གནང་བར་“མངོན་སུམ་རིག་
པ”གས་ཚེན་དུ་བརྗེས་ནས་དེ་ལ་གདེང་འཇོག་ཚེན་པོ་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་“རྗེས་དཔག་
ཚད་མའི་སྣང་ཚུལ”ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་དེའི་སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་ཚོད་དཔག་
བྱེད་པ་ལྟར།

ནང་ཚོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱེ་བའི་སློབ་དཔོན་ཚེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཚོས་གང་ཞིག་ལ་
ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་པར། “མངོན་སུམ་”དང་། “དངོས་སྟོབས་རྗེས་དཔག་” “ལུང་གི་ཚད་མའམ་
ཡིད་ཆེས་རྗེས་དཔག་”བཅས་ཀྱི་དབྱེད་ཐབས་ཏེ་འཇུག་སྟོ་གསུམ་གྱི་ཅ་འཇོག་ལ་བརྟེན་ནས་
སྤྱི་ནང་གི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བརྒྱུད་ནས་ཚོས་རྣམས་ལ་བདེན་འཚོལ་བགྱིད་ཀྱི་
ཡིན། དེ་ལྟར་ནང་པས་ཚད་མ་གསུམ་གྱི་སྟོན་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་པ་འདི་
ནི་ནང་ཚོས་དར་བའི་སྐབས་ཉིད་ནས་གསལ་པོར་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་གི་མ་ལག་ཆ་ཚད་བ་
མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་ནི་དུས་རབས་
དུག་པའི་ནང་བྱོན་པའི་སློབ་དཔོན་སྟོགས་སྐྱེད་དང་། དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་བྱོན་པའི་
དཔལ་ལྡན་ཚོས་གྲགས་གཉིས་རེད།

མངོར་དོན།

ཚན་རིག་གི་བརྟན་དབྱུང་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་སྟེ་ཕྱིའི་ཚོས་ཤིག་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་འཕྲུལ་
ཚས་ཀྱི་ལག་ཆ་སོགས་ལ་གཙོ་བོ་བརྟེན་ནས་བྱེད་ཀྱང་། རང་ཚོས་ཀྱི་བརྟན་དབྱུང་གཙོ་བོ་
ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་ལྷ་སྟེ་བསྐྱེད་བསྐྱིང་ལ་བརྟེན་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་ལྷ་སྟེ་འདི་ནང་
གི་སྲོང་བ་ལ་དབྱུང་བ་གཏོང་བར་བཀོལ་སྦྱོང་བ་གྱིད།
ཡིན་ནའང་ལུགས་གཉིས་ཀས་དབྱུང་བའི་ཀྱི་གཞི་རྩར་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་འཛིན་པ་ནི་
གཅིག་པ་ཡིན།

ཚན་རིག་གི་ཁྱད་ཚོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི།

རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་བདེན་པར་ར་སྤོང་བྱེད་པར་བརྟན་བཙུག་ཀྱི་ལུང་ལ་ཁྱུངས་
གཏུག་གི་མེད་པར་བཞིན། རང་ཚོས་ཀྱིས་ཀྱང་དཔྱོད་པའི་གནས་ཀྱུན་ལ་བརྟན་བཙུག་ཀྱི་
ལུང་སྐྱབ་བྱེད་དུ་ཁས་མི་ལེན་ཞིང་། གཞལ་བུའི་གནས་གསུམ་པ་ཤིན་ཏོག་ལ་སྐྱབ་བྱེད་དུ་
དེས་པར་ཁས་ལེན་ཏེ། ཚད་མ་རྣམས་འགྲེལ་ལས། དཔྱོད་པ་ཀྱུན་ལ་བརྟན་བཙུག་དག་གཞུང་
ཞེས་ལུགས་འདི་གང་གིས་བྱས། ཞེས་དང་། དེས་ན་རབ་བྱུགས་དོན་དག་ལ། བརྟན་
བཙུག་དོར་ནའང་ཉེས་པ་མེད། སོགས་གསུངས།

ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་བདེན་དོན་ཡོད་ཚད་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྷ་འཕམ་རྩེས་རིག་གི་བདེན་དཔང་
གིས་དེས་པར་དུ་མངོན་པར་གསལ་བར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འཇུག་དང་། ཨ་ཡིན་སི་ཐན་
(Newton and Albert Einstein)གཉིས་ཀྱིས་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་“ཚོས་གང་
ཞིག་འདི་ལྷར་ཡིན་དགོས་པར་བསམ་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མིན་
”པ་རེད་ཞེས་ནན་གཏན་ངང་གསུངས་ཡོད།

དཔེར་ན།

“རྗེས་དཔག་”གི་མཚན་གཞི་ལ་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཚད་མའི་གཞུང་ལས། “དུ་བ་ལས་ནི་མེ་ཤེས་
དང་”ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

ཚན་རིག་པའི་“རྗེས་དཔག་”གི་དངོས་པོ་རྟོགས་སྐྱེད་ཀྱི་དཔེ་ལ། ང་ཚོའི་མིག་གིས་“ཀྱ་
ཕུའི་སྟེང་གི་སྐྱུག་ཐིག་མཚོང་བ་”ཞེས་འཁོད་ཡོད།

མདོར་དོན་ངས་བསྐྱེམས་ཚིག་ཅིག་བརྒྱབ་ན།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་འཁོར་འགྲོས་གསར་བ་འདིའི་རྗེས་ཚུན་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་དེ་སྔོན་དང་མི་འདྲ་བའི་སྤྱི་དངོས་པོའི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་རྣམས་ལ་ཆེས་རྒྱབས་ཆེ་བའི་“ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་ལམ་གསར་བ”(A new relationship between Science and Buddhism)ཞིག་གི་གྲུབ་འབྲས་བཟང་པོ་སློབ་དང་སློབ་བཞིན་པར་དེ་ནི་འཇམ་གླིང་གུལ་མོང་ལ་ཆེས་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ཞི་བདེ་དང་འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་སོགས་ཀྱི་རྫོགས་ལྡན་བསུ་བའི་དུས་རབས་གསར་བའི་ཕོ་ཉ་ཞིག་ཡིན་པར་སྟེ།

(༣) ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་འབྲུང་དང་ལྷོས་གྲུབ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།
ནང་ཚོས་ན་མགོན་པོ་ཀུ་སྐུབ་ཀྱིས་གསུངས་པའི་རྟེན་འབྲུང་གི་རྣམ་གཞག་(Interdependent Theory by Nagarjuna)དང་ཚོན་རིག་ན་(Albert Einstein)ཡིས་གསུངས་པའི་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་ཞག་(Relativity Theory by Albert Einstein)གཉིས་ཀྱི་ཐད་ལ་མཐུན་ཆ་ཉ་ཅང་ཆེ་བ་དང་མཐའ་ཐུག་གི་དམིགས་ས་དེའང་གཞི་གཅིག་ཏུ་ཡིན་པར་འཇུགས། དཔེར་ན། ཚོས་རྣམས་རང་གྲུབ་མིན་པའི་འདོད་ཚུལ་ལྟར། གཉིས། ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་བའི་ཐོག་ཏུ་སྐྱེད་བ། དེའང་འདིག་རྟེན་ལ་སྦྱོང་བརྩུང་གི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཡོད་པ་ལས།

དང་པོ། (༡)འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་ལ་དབྱུང་བ།
༡) ཚོན་རིག་ལས་འཛོལ་བའི་འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཐོག་སྐྱེད་བ།
ཚོན་རིག་པའི་གནམ་རིག་མཁས་པ་གུལ་མོང་བས་འདོད་ཚུལ་ནི། སྤྱིར་འདིག་རྟེན་འདི་ལ་མཐའ་ཡོད་མེད་གང་ཡང་མི་སྐྱེ་ལ་དེ་བཞིན་འདིའི་ཐོག་མཐའ་ལ་དུས་ཀྱིས་བསྐྱེད་ཞིང་པ་མཐའ་ལ་ཡུལ་གྱིས་བསྐྱེད་པས་ཡོད་མེད་ཀྱང་སློ་གཏན་ནས་མི་འཇུག་པར་ཡིན།

འོན་ཀྱང་།དེའང་ཚོན་རིག་པས་ད་ལྟ་རྒྱང་ཤེལ་(Telescope)ལས་མདོན་སུམ་དུ་མཐོང་

ཐུབ་པའི་སྐར་ཚོགས་ཀྱི་ཚོལ་ཁ'(Galaxy or Milky way)འདི་ཉིད་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ལ་ཆགས་ཏེ་མི་ལོ་རྒྱུ་པོ་ཐེང་འབྲུམ་བཙོ་ལྔ་ཅམ་ཞིག་སོང་ཡོད་པར་འདོད།

དེའི་ཆགས་རིམ་ལ་དབྱུང་ན། དེ་ཡང་ཐོག་མར་སྣོང་ཆེན་གྱི་ཁམས་འདིར་ཐོགས་རེག་གི་དངོས་པོ་ཅི་གང་ཡང་མེད་པར། མྱོག་གི་རྒྱས་བྱམས་(Electronic Force)དང་། ཁབ་ལེན་གྱི་རྒྱས་བྱམས་(Magnetic Force) མྱིད་གྱི་རྒྱས་བྱམས་(Gravitational Force “Weight”) དེ་བཞིན་ཚད་རྒྱལ་གྱི་རྒྱས་བྱམས་(Strong Nuclear Force “Quantum”)བཅས་རྒྱས་བྱུགས་མི་འདྲ་བའི་རིགས་བཞི་ཅམ་གྱི་ངོ་བོར་པར་ཚུར་གནས་པ་ལ། བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་སློ་བུར་དུ་རྒྱ་མཚན་དང་གནད་དོན་ངོ་མ་ཅི་ཡིན་ཆ་མ་འཚལ་བའི་འབར་གད་ཆེན་པོ་འམ་གས་ཐོར་ཆེན་པོ་(Big Bang)ཞིག་ཤོར་ཏེ་བྲུགས་རིགས་བཞི་པོ་དེ་དག་སོ་སོར་གྲུས་ཤིང་། དེ་མཚམས། དེ་ནམས་བན་ཚུན་བྲུབ་འཕྲོའི་འདུས་སྐྱོར་ལས་ཤིན་ཏུ་སྤ་བའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་གསོལ་རྒྱལ་མང་པོ་གསར་དུ་བྱུབ་ཅིང་། སྐབས་དེར་རྒྱུ་ཚད་ཉ་ཅང་མཐོ་བ་དེ་རིམ་གྱིས་མར་ཆགས་པ་དང་སྐབས་བརྒྱན་ནས་སྤ་རྒྱལ་མི་འདྲ་བ་དག་ཀྱང་ཕན་ཚུན་འདྲེས་སྐྱོར་བྲུགས་ཆེ་བུར་སྟེ། རྒྱ་རྒྱལ་(Particles)དང་། ཕོ་རྒྱལ་(Proton)མོ་རྒྱལ་(Electron)བར་རྒྱལ་(Neutron) ཉིང་རྒྱལ་(Nucleus)ལ་སོགས་རིགས་དང་རྒྱས་པ་མི་འདྲ་བའི་རིམ་རྒྱལ་མང་པོ་ཞིག་གསར་དུ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་ཐོན་ཏེ་རིམ་བཞིན་འཛིག་རྟེན་འདི་ཉིད་ཆགས་པར་འདོད།

གས་ཐོར་ཆེན་མོའི་གཞུང་ལུགས་(Big Bang System)འདིའི་ཁུངས་ནི་ཨ་རིའི་གནམ་རིག་མཁས་པ་(America’s astronomer Harvey)ཤེན་དུ་ལེགས་པའི་རྒྱང་ཤེལ་(Telescope)སྤྱད་ནས་དེའི་ཆགས་རིམ་ལ་རྟོག་ཞིབ་ནན་པོ་བགྲིས་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཡིན་པ་ནི་བསྟོན་དུ་མེད།།

༡) རང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མངོན་པ་མངོད་ལས་འཕྲོས་པའི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་

ནམ་གཞག་ཐོག་སྒྲིང་བ།

དེའང་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་ཚོས་མདོན་པ་མཛོད་ལས་གསུངས་དོན།

སྤྱིར་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ལ་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མའི་མཐའ་མེད་ཅིང་རྒྱ་ཚད་ཀྱང་གཞལ་དུ་
མེད་ཞེས་ནན་གཏན་ངང་ནས་བཟོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ད་ལྟའི་འདིག་རྟེན་འདི་ནི་འདིག་རྟེན་
གཞན་ཞིག་ཞིག་ནས་བར་གྱི་བསྐྱལ་བ་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་ལོན་པའི་རྗེས་སུ་ལས་གྱི་དབང་གིས་
ཕྱོགས་བརྩའི་ནམ་མཁའ་ནས་རྒྱང་ཆེན་པོ་དག་ལྡང་སྟེ་དེ་དག་རིམ་གྱིས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་
འདུས་པའི་མཐའ་དོ་རྗེའི་ཁམས་ལྡང་སྟེ་ཞིང་བཏན་པར་གྱུར་བ་དང་དེ་ཉིད་སྟེ་མཐའ་མེད་པའི་
ནམ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་རྟེན་མེད་པར་ཆགས་ཤིང་དབྱིབས་ནི་སྤྱི་རིམ་མཐོ་ལ་ནང་དམའ་བ་སྟེ་
བར་སྒྲུང་དུ་དབྱེད་པའི་ཐོ་སྟོང་ཞིག་དང་འདྲ་པོ་ཡོད་ཚུལ་དེ་རྗེས་རྒྱང་དབྱིལ་དེའི་སྟེང་གི་
ནམ་མཁའ་ལ་སྤྱིན་གྱི་སྤྱང་པོ་ཆེན་པོ་འདུས་ཏེ་ཆར་རྒྱན་ཤིང་རྟའི་འཕང་ལོ་ཅོམ་ཡུན་རིང་དུ་
བབ་པས་མཐའ་ཐོ་བ་རྣམས་ཁོངས་པ་བཞིན་རྒྱང་དབྱིལ་གྱི་དབྱུས་སུ་ཆར་རྒྱུའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་
པོ་ཞིག་ཆགས།

མཚོ་དེའང་རྒྱང་ཤུགས་གྱིས་བསྐྱལ་ཅིང་དཀྱུག་པའི་དབང་གིས་འོ་མའི་ཐོག་ཏུ་སྤྱིས་མ་ཆགས་
པ་བཞིན་ས་གཞི་ཆེན་པོ་རི་གླིང་དང་བཅས་པ་འདི་བྱུང་། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདག་རྒྱུན་ནི་
“རྒྱལ་བའི་སྟོན་ལམ་དང་།” “འགོ་བའི་ལས་དབང་”གཉིས་ཡིན་ལ། ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ནི་འདིག་
རྟེན་གཞན་དག་ཞིག་པའི་ཐལ་རྟུལ་ལྡང་སྟེ་མོ་དག་ནམ་མཁའ་འདིར་རྒྱང་གིས་ཁྲེར་ནས་འོང་བ་
འདོད།

དང་པོ། (༡)འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་རྒྱ་དང་འགོས་ཚད་གངས་དབྱིབས་ལྡའི་སྟོང་ལ་དབྱེད་
བ།

ཚོས་ཚན་གཉིས་ལས་འགོས་པའི་གོང་གི་གནད་དོན་དེ་ལྟའི་ཐོག་སྒྲིང་བ།

༡. འདིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་ལ་དབྱེད་པ།

དེའང་ཚན་རིག་གི་གནམ་རིག་པ་མཁས་པ་ཚོས་བཤད་དོན་ནི། ཉི་མ་སོགས་བརྟན་སྐར་པལ་ཆེར་གྱི་གྲུབ་ཆའི་གཙོ་བོ་(Hydrogen and Helium)ཡིན་པ་དང་། སྐར་མ་པལ་བ་ནམས་ལ་ཚགས་དམ་ཚད་དང་། དངོས་པོའི་གྲངས་འབོར། ལྷི་ཡང་སོགས་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་ཀྱང་། གྲུབ་ཆ་ནི་བྲག་རྩོད་དང་ཐལ་རྩུལ་(Rocks and Dust particles)སོགས་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་བའི་གྲུབ་ཆ་ནི་(Helium, Hafnium and Promethium)བཅས་ཡིན་པ་གསུངས།

རྒྱ་བའི་འོད་ཟེར་(Moon light)ཡང་ཉི་འོད་ལྷོག་འཕྲོ་(Reflection of Sun light) གྲུས་པ་ཚམ་ལས་རང་ངོས་ནས་འོད་མེད་ཅིང་། རྒྱ་འོད་ཀྱང་བསིལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་མིན་པར་རྩོ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་ཟེར། ཉི་འོད་ལ་ཁ་དོག་མི་འདྲ་བ་བདུན་(Seven Colors) ཚམ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ཁ་དོག་སྟོན་བོ་(Blue colour)དེ་རྒྱུང་ཁམས་(Space)ཆེན་པོའི་གསེང་ནས་ཐད་ཀར་མཐོང་བྱུང་བས་རྒྱ་མཚོ་དང་ནམ་མཁའ་སྟོན་པོར་སྤང་བ་མ་ཟད། ཐག་རིང་རྒྱ་བའི་སྤེང་ནས་ལྷ་སྐབས་ས་ཤང་ཉིད་ཀྱང་སྟོན་པོར་སྤང་བཞིན་ཡོད་ཟེར། རྒྱ་བ་རང་ལ་མཁའ་དབུགས་ཀྱི་ཕྱི་ཟུམ་(Ozon layer)མེད་སྤྲུབས་རྒྱ་བའི་སྤེང་གི་ནམ་མཁའ་ཡང་སྟོན་པོ་མིན་པར་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ནག་ངམ་མེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཟེར།

མངོན་པ་མཚོན་ལས།

ཉི་མ་ལ་མེ་ཤེལ་ལྡན་པས་ན་ཆོ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་དང་། རྒྱ་བ་ལ་རྩུ་ཤེལ་ལྡན་པས་ན་གྲང་བའི་རང་བཞིན་ཅན། སྐར་མ་ལ་རིན་ཆེན་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་ལྡན་པའི་རང་བཞིན་ཅན། དེ་བཞིན་ས་གཞི་རིན་པོ་ཆེ་རབ་འབྲིང་ཐ་མ་ཅེ་རིགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན། དབུས་རི་རབ་རིན་ཆེན་སྒྲ་བཞིའི་རང་བཞིན་ཅན་དང་། རི་རབ་ཀྱི་ལྷོ་ངོས་རིན་ཆེན་དབང་སྟོན་ལས་གྲུབ་པས་དེའི་འོད་མདངས་ཀྱིས་ལྷོ་སྤྱིང་གི་རྒྱ་མཚོ་དང་ནམ་མཁའ་སྟོན་པོར་སྤང་ལ། ཤར་ལུབ་བྱང་གསུམ་གྱི་རྩེ་མདོག་དང་མཁའ་མདོག་ཀྱང་སྟོགས་དེ་གའི་རི་ངོས་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེ་དེ་དང་དེའི་ཁ་དོག་ཏུ་ཡོད། རི་རབ་ཀྱི་བྱང་སྟོགས་གསེར་ལས་གྲུབ་པས་མི་གང་དག་རི་རབ་ཀྱི་བྱང་ངོས་

དང་ཉེ་བར་སྐྱེ་བ་པ་ན། མི་དེའི་ཁ་དོག་ཀྱང་གསེར་གཙོ་མའི་རང་མདངས་ལྟར་ལྷུང་ལྷུང་འགྲོ་བ་
གསུངས།

༢. འཇིག་རྟེན་གྱི་འགྲོ་ས་ལ་དབྱེད་པ།

ཚོན་རིག་པ་ཚོས་ཟེར་ན་ཉེ་མ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལྟེ་བ་དང་། དེ་ལ་ས་ཁྲ་སྐར་གསུམ་གྱིས་བསྐོར་
བཞིན་ཡོད་པར་གསུངས། མངོན་པས་དབུས་སུ་རི་བོ་མཚོག་རབ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་ཉེ་ཁྲ་སྐར་
གསུམ་གྱིས་བསྐོར་བཞིན་ཡོད་ཚུལ་བཤད།

༣. འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚད་ལ་དབྱེད་པ།

ཚོན་རིག་པས་ས་གོ་ལའི་ཚངས་ཐིག་ལ་སྤྱི་ལེ་ཆིག་ཁྲི་ཉེས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཅམ་ཡིན་པས་དཔག་
ཚད་གཅིག་ལ་གཞུ་འདོམ་བཞི་སྟོང་དང་། སྤྱི་ལེ་གཅིག་ལ་གཞུ་འདོམ་བདུན་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་ལེ་
ཅིས་བྲས་ན། མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ས་དཀྱིལ་དེའི་དུག་བརྒྱའི་ཚ་གཅིག་ཅམ་དང་། དཔངས་
ཚད་མངོན་པ་ནས་བཤད་པ་དེའི་བརྒྱ་ཆའི་གཅིག་མ་ཟེན་ཅམ་རེད། ཉེ་མའི་ཚངས་སྤྱེད་ལ་སྤྱི་
ལེ་བདུན་འབུམ་སྟེ་སའི་གོ་ལའི་ཚངས་སྤྱེད་ཀྱི་ལྔ་བ་གཅིག་བརྒྱ་དགུ་དང་། ཉེ་མ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་
པོངས་ཚད་སའི་གོ་ལའི་ལྔ་བ་ས་ཡ་གཅིག་དང་འབུམ་གསུམ་ཡིན་པས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་
ཉེ་མ་དེ་བས་ལྔ་བ་དུང་ལྷུང་ཅམ་གྱིས་ཆེ། རྒྱ་བའི་ཚངས་ཐིག་ནི་ས་སྐྱད་གི་བཞི་ཆའི་གཅིག་
ཅམ་ཡིན་པས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལས་ལྔ་བ་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ། སྐར་མ་ཆེ་ཤོས་
ནི་ཉེ་མ་ལས་ཀྱང་ལྔ་བ་མང་པོས་ཆེ་བ་དང་། རྒྱུང་ཤོས་ལ་སྤྱི་ལེ་གཅིག་ཀྱང་མི་ཡོངས་པའི་
བྲག་རྫོང་དུམ་བུ་དེ་འབྲའང་ཡོད་ཟེར། འོན་ཀྱང་ས་སྟེང་གི་མིས་ནམ་རྒྱུན་དངོས་སུ་མཐོང་
ཐུབ་པའི་སྐར་མ་རྒྱུང་ཤོས་ནི་རྒྱ་བ་ཡིན་ཟེར། ཉེ་མ་དང་སའི་གོ་ལའི་བར་ཐག་སྤྱི་ལེ་དུང་ལྷུང་
སྤྱེད་གཉིས་ཅམ་ཡིན་པས་མངོན་པའི་དཔག་ཚད་བཞི་ཁྲི་ལས་ལྔ་བ་བདུན་བརྒྱ་སེད། རྒྱ་བ་
དང་ས་སྐྱད་གི་བར་ཐག་སྤྱི་ལེ་འབུམ་བཞི་ཡིན་པས་མངོན་པའི་དཔག་ཚད་བཞི་ཁྲི་ལས་ལྔ་བ་
གཅིག་ལ་ཉེ་བས་རེད།

༤. འཛིག་རྟེན་གྱི་གངས་ལ་དབྱེད་པ།

ཚན་རིག་པས་ང་ཚོའི་ཉེ་འཁོར་འདྲིའི་བརྟན་སྐར་ཉི་མ་དང་། དེ་བཞིན་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་
(Solar Systems)རྒྱ་སྐར་ལྷག་པ། པ་སངས། ས་ལྗང་། མིག་དམར། སུར་བྲ། མེན་
པ། གནམ་སྐར། མཚོ་སྐར། གཞིན་སྐར་བཅས་དགུ། འཁོར་སྐར་རྒྱ་བ་སོགས་བཅུ་གངས་
འགའ་ཞིག་དང་། སྐར་མ་ནི་གངས་མཐའ་མེད་པ་(Billion trillion)རྒྱ་བུ་ཡོད་ཟེར། གཞན་
འཁོར་ལམ་(Orbit)དེས་མེད་ཀྱི་སྐར་རྒྱུད་མཚུག་རིང་(Comets) མང་ཚུལ་དང་། རྒྱ་སྐར་
ནི་བརྟན་སྐར་གཅིག་དབུས་སུ་བཞག་སྟེ་དེའི་མཐའ་སྐོར་ནས་འཁོར་ལམ་དེས་ཅན་ཞིག་དེད་
དེ་བསྐོར་བ་རྒྱག་པ་དང་། འཁོར་སྐར་ནི་རྒྱ་སྐར་དེ་ཚོའི་མཐའ་ནས་བསྐོར་བ་རྒྱག་མཁའ་ལ་
ཟེར། དགུ་ཚོགས་ཁྲིམ་རྒྱུད་(Milky way constellation system)ནང་དུ་དེ་འབྲའི་
སྐར་ཁྲིམ་ཐེར་འབྲུམ་མང་པོ་ཡོད་གསུངས། མངོན་པ་ལས་འཛིག་རྟེན་གཅིག་ལ་སྤྱིར་བཞི་
རི་རབ་ཉི་རྩ་དང་བཅས་ཐེར་འབྲུམ་ཉི་ལྔ་དང་། བས་མཁའ་ལ་ནི་ཉི་རྩ་གཉིས་དང་སྐར་མ་
དུང་སྤྱར་ཉ་དང་གྲེ་བ་༩ས་ཡ་༥ ཅས་ཡོད་པ་གསུངས་གནང་བ་ལས་གོང་གི་ཚན་རིག་གིས་
གསུངས་པ་བཞིན་ཞིབ་ལྟ་མེད།

༥. འཛིག་རྟེན་གྱི་དབྱིབས་ལ་དབྱེད་པ།

ཚན་རིག་པས་ས་གོ་ལའི་དབྱིབས་ནི་རྒྱུ་མ་གཞུགས་ཡིན་ཟེར། ཚོས་མངོན་པ་ལས་འཛིག་རྟེན་
ས་གོ་ལའི་དབྱིབས་གཞུགས་ནི་ལེབ་ལེབ་ཡིན་པར་གསུངས།

༥སྐབས་མགོན་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་གིས་གསུངས་ཐེན་ལས། “འཛིག་རྟེན་ཆགས་
དབྱིབས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཚོས་གཞུང་ཁག་ནས་བཤད་པ་དེ་དངོས་གནས་ལོར་བསྟེན་ཡོད། དེའི་
ཐད་ནས་ཚན་རིག་པས་བྱུབ་འབྲས་ཡག་པོ་སྤངས་འདུག་དུས་རབས་༤བ་ནང་འོན་པའི་
སྐོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་ཁོང་གལ་སྲིད་དུས་རབས་༩༩བ་འདིའི་ནང་དུ་སྤྱིར་ཡང་ལན་གཅིག་
འོན་རྒྱ་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། སྤར་ཡོད་མངོན་པ་མངོན་ཀྱི་གནས་གསུམ་པ་དེ་ཅིས་
མེད་བཏང་ནས། དེང་དུས་ཀྱི་མཚོང་བ་དང་མཐུན་པའི་འཛིག་རྟེན་བསྟན་པའི་མངོན་གནས་

གསར་བ་ཞིག་ཉན་ཉན་བཅས་གནང་རྒྱ་རེད། ཅེས་ངས་རྟག་པར་ཤོད་ཀྱིན་ཡོད་”ཅེས་
གསུངས་གནང་ཡོད།།

གཉིས་པ། བང་འཛིག་རྟེན་གྱི་བརྟུང་སེམས་ཅན་གྱི་ཚུལ་ལ་དབྱུང་བ།

༡) ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་རིག་གནས་ལྟ་གྲུབ་མི་འདྲ་བ་ལས་འཕྲོས་པའི་བང་འཛིག་རྟེན་གྱི་
བརྟུང་སེམས་ཅན་གྱི་ཚུལ་གཞག་ཐོག་གྲེང་བ།

འཛིག་རྟེན་གྱི་བརྟུང་སེམས་ཅན་གྱི་ཚུལ་གཞག་ཐོག་ཚོས་ཚན་བར་ལ་ཆེས་མི་
མཚུངས་པའི་ཐོས་ཀྱི་བང་དང་རོ་རྒྱུ་ཁྱེད་རིའི་ལ་ལྷན་སོགས་ཀྱི་འགལ་ལྷན་གྱི་སྐྱོད་
ཡོད་པར་སྐྱེ།

ད་འདི་ཏུ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱང་ཚུལ་ཐད་ལ་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་ལྟ་གྲུབ་མི་འདྲ་བ་སྟེ།
དེའང་ཚོས་མངོན་པ་མངོན་ལས་མི་ནི་སྟ་ནས་མར་སྐྱུང་བར་འདོད་ལ། དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་
རིག་པ་ཚོས་དུད་འགྲོ་ནས་ཡར་འཕེལ་བར་འདོད། ཚོས་མངོན་པ་མངོན་ལས་འཛིག་རྟེན་དང་
ཐོར་ཆགས་སྐབས་དུད་འགྲོ་རྣམས་ཀྱང་ད་ལྟའི་མི་དང་འདྲ་བར་སྐྱེ་ཤིང་ཤིང་དོན་ཐོ་བའི་སྐྱུང་
གྲུང་ཅན་ཞིག་ཏུ་འདོད་ལ། དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སྐབས་དེར་མི་རྣམས་ཀྱང་ད་ལྟའི་
དུད་འགྲོ་བཞིན་དུ་གྲེན་ཞིང་སྐྱེ་བ་ཡིན་པར་འདོད། ཚོས་མངོན་པ་མངོན་ལས་ཐོག་མའི་མི་
དེ་ཚོ་ལྷན་ལས་འོད་འཕྲོ་ཞིང་བྱ་བཞིན་དུ་འཕུར་ནས་འགྲོ་བར་འདོད་ལ། དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་
རིག་པ་ཚོས་ཐོག་མའི་མི་དེ་ཚོ་ལྷན་ལ་སྐྱེ་སྐྱེས་ཤིང་ཐོག་མའི་བཞིན་དུ་ཐོག་ནས་འགྲོ་བར་འདོད།
ཚོས་མངོན་པ་མངོན་ལས་ཐོག་མའི་མི་དེ་ཚོ་དགའ་བའི་ཟས་ཀྱིས་འཚོ་བར་འདོད་ལ། དེར་
རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཐོག་མའི་མི་དེ་ཚོ་ག་རྗེ་རྒྱ་གྲང་གིས་འཚོ་བར་འདོད། ཚོས་
མངོན་པ་མངོན་ལས་ད་ལྟའི་མི་ལས་གཤོད་མའི་མི་རྣམས་གཞུགས་བཟང་ཞིང་ཆེ་རིང་བར་
འདོད་ལ། དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ད་ལྟའི་མི་ལས་གཤོད་མའི་མི་རྣམས་གཞུགས་ངན་

ཞིང་ཆེ་སྤང་བར་འདོད།

ཚོས་མངོན་པ་མངོན་ལས་ད་ལྟའི་མི་ལས་གདོད་མའི་མི་རྣམས་རྣམ་རིག་བཟུང་ཞིང་ཀུན་སྐྱོད་
གཙང་བར་འདོད་ལ། དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ད་ལྟའི་མི་ལས་གདོད་མའི་མི་རྣམས་
རྣམ་རིག་བརྒྱལ་ཞིང་ཀུན་སྐྱོད་བཅོག་བར་འདོད། ཚོས་མངོན་པ་མངོན་ལས་ད་ལྟའི་མི་ལས་སྤོང་
ཆད་འགྲོར་པ་ཆེ་ཞིང་མྱོང་ཁྲིར་དང་མྱོང་ཁྲིར་གཞན་པའི་བར་དུ་བྱ་གཞུང་འཕུར་བས་སླེབ་པ་
ཅམ་རྒྱས་སྤོང་བར་འདོད་ལ། དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སྤོང་གི་དུས་སུ་ཤིན་ཏུ་དབུ་
ཞིང་མི་ལོ་ཁྲི་ཡི་ཡར་སྤོང་ན་འཇམ་གྱིང་འདིར་མྱོང་ཁྲིར་གྱི་མིང་ཅམ་ཡང་མེད་བར་འདོད།
ཚོས་མངོན་པ་མངོན་ལས་གནའ་ནས་ད་བར་འཚོ་བའི་ཆ་རྒྱན་རྗེ་སྤྲུལ་རྗེ་ཞན་དང་མི་གངས་
ཀྱང་རྗེ་ཉུང་དུ་འགྲུང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་བར་འདོད་ལ། དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་འཚོ་
བའི་ཆ་རྒྱན་རྗེ་བཟང་དང་མི་གངས་ཀྱང་རྗེ་མང་ཡིན་བར་འདོད།

གསུམ་པ། རྩལ་ཕྱོད་དང་རྩལ་ཕྱོད་འཁོར་སྐྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐོག་ལ་དབྱུང་པ།

སྤྱིར་ཚོས་ཚན་གཉིས་སུ་རྩལ་ཕྱོད་ཞེས་པའི་མིང་ཅམ་ཞིག་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་
དོན་དུ་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་དང་ཁྱད་པར་ནི་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་རེད།

དེའང་བྱེ་སྤྱོད་སོགས་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་ནས་རྩལ་ཕྱོད་ཀྱི་གོ་དོན་ཆེ་ཆུང་དང་ཆ་ཡ་སྤྲུལ་
མི་སྤྲུལ་ཁོ་ནའི་ཆ་ནས་གསུངས་པ་ལས་དེའི་རིགས་དང་། ལུས་པའི་སྤོང་གས་རྣམས་ལ་དེང་
རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་པས་འགྲེལ་བཤད་གཏིང་ཟབ་གནང་བ་བཞིན་མ་རྩ་བུང་མེད།

དེ་བཞིན་ཚན་རིག་ནང་ཡོད་པའི་རྩལ་ཕྱོད་འཁོར་སྐྱོད་(Atomic circulation)ཀྱི་རྣམ་
གཞག་བཞིན་ནང་ཚོས་ནང་ལ་ཉ་ལམ་མེད།

ད་ལྟ་ཚན་རིག་གི་གཞུང་ཆེན་པོ་སྟེ་“ཁམས་རྩིས་རང་འཁོར་གྱི་རིམ་ལུགས་”(Periodic Table

of the Elements) ནང་ལ་ངོ་བོ་གསེར་དངུལ་ཟངས་ལྷགས་སོགས་གཞི་རྒྱལ་མི་འདྲ་བ་
༡༡༥ལྟག་ཙམ་རྗེས་སོན་བྱུང་བ་དང་། ས་རྩ་མེ་རྩུང་གི་འབྱུང་དབང་རྣམས་ནི་རྗེས་འགྱུར་གྱི་
སྤང་རྩལ་ཙམ་ལས་ནང་ཚོས་ནས་བཤད་པར་ལྟར་རྒྱལ་ལས་གྲུབ་རྩལ་གཏན་ནས་གསུངས་
མེད་པ་མ་ཟད། འབྱུང་དབང་དེ་དག་ནི་གཞི་རྒྱལ་གྱི་གྲས་སུ་མེད་པའང་གསུངས་ཡོད།
དཔེར་ན།

དབྱུང་རྒྱལ་(Oxygen “O”)གཅིག་དང་ཆིང་རྒྱལ་(Hydrogen “H2”)གཉིས་བཅས་མ་
རྒྱལ་གསུམ་(Atom “H2o”)འདུས་ཆེ་ད་གཟོད་རྩུང་(Water)ཆགས་འགྲོ་བ་དང་དབྱུང་
རྒྱལ་(Oxygen “O2”)གཉིས་འདུས་ཆེ་ད་གཟོད་རྩུང་(Air)ལ་འགྱུར་འགྲོ་བ་མེད་ཞེས་
གསུངས་གནང་ཡོད།

མདོར་ན།

༡༥སྐབས་མགོན་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་གིས་བཀའ་སློབ་མེབས་དོན། “ཕྱི་དངོས་པོའི་
སྤོད་ལུགས་ཀྱི་སློང་ལ་སངས་རྒྱས་ཚོས་གཞུང་ལས་ཚན་རིག་པས་བཤད་པ་དག་དོན་ལ་
གནས་པ་ཡོད། མ་གཞི་ཚོས་གཞུང་ནས་ཀྱང་རྒྱལ་ཐུན་གྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་གསུངས་ཡོད་
ཀྱང་ཚན་རིག་པས་བཤད་པ་ནང་བཞིན་ལུངས་འབྲོལ་པོ་དེ་འདྲ་མེད་”ཅེས་གསུངས་གནང་
ཡོད།

བཞི་པ། ཚོས་ཚན་བར་གྱི་ཕྱི་དངོས་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་ཐད་ལ་དབྱུང་པ།

སྤྱིར་འཇམ་གླིང་གི་ཕྱི་དངོས་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་ཐོག་ནས་བརྗོད་ན་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་
སློང་ཆ་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་ནི་ང་ཚོ་ཀུན་གྱིས་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་དུ་རིགས།

དེའང་ཚན་རྩལ་རིག་པའི་རིག་གནས་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱི་ལོ་དུས་རབས་༡༤ ནང་རྒྱབ་ལྷ་འོ་བ་
ལུང་པ་(European countries)ནས་དར་བའི་རིག་རྩལ་བསྐྱར་དར་གྱི་གསར་བརྗེ་
(Revolution of Renaissance in 14th century)དང་དུས་རབས་༡༦ནང་བྱུང་
བའི་ཞིང་ལས་གསར་བརྗེ་(Agriculture Revolution in 17th century)སྤྱི་ལོ་
༡༧༦༠ནང་བྱུང་བའི་བརྗོད་ལས་གསར་བརྗེ་(Industrial Revolution in 1760s)དེ་
བཞིན་སྤྱི་ལོ་༡༧༥༠ནང་བྱུང་བའི་འབྲུལ་ལས་གསར་བརྗེ་(Technology Revolution

in1950s)སོགས་ཀྱི་རིང་ལུགས་ཆེ་མོ་དེ་རྣམས་ལུབ་སྟོགས་ཡུལ་ནས་དར་འགོ་བརྒྱུ་ལེན་ཏེ་
རིམ་བཞིན་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་ལ་ཁྲབ་ཡོང་དུས། རྩི་དངོས་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་ཐད་ལ་
ཆེས་ངོ་མཚར་བའི་རིང་ལུགས་གསར་བ་ཞིག་བཏོད་སོང་བ་དང་ནམ་ཡང་བསྐྱབས་བརྩོན་གྱི་
ཡུལ་དུ་གྲུར་སོང་བའི་རིག་གསར་དེས་འགྲོའི་བསམ་སྒྲོལ་རྣམས་དཔྱོད་དམིགས་བསམ་ཞིག་
བསྐྱབས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ནང་ལ་འིན་ཏུ་ཕན་མཁོ་ཆེ་བའི་མཐུན་ཚུན་བཟང་པོ་རྣམས་
གནང་དང་གནང་བཞིན་པར་དེ་ནི་ཆེས་ངོ་མཚར་མཛད་ལྷན་གྱི་རིག་གནས་འིག་ཡིན་པར་ནི་སྤྱི་
བསམ་བརྩོན་ལས་འདས།

དེའང་དཔེར་འགའ་བཞག་ན།
ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་དགོས་མཁོའི་དངོས་ཚོག་དང་། བར་ཚུར་འགྲུལ་བཞུགས་སྐབས་བདེའི་ཆ་
ཚུན་མྱེད་པོར་དང་མཚོ་གྲུ་གནས་གྲུ་ལ་སོགས་པ། བར་ཚུན་འབྲེལ་ལམ་རྒྱར་མཁྲོགས་
གྱི་ཐབས་ཀ་སྐྱད་མེད་པ་ལས་སོགས། དེ་བཞིན་སྐར་ཁམས་འགྲུལ་བཞུགས་ལས་འདིག་རྟེན་
སྐོར་སྐོད་སོགས་འིན་ཏུ་མང་།
གོང་གི་རྩི་དངོས་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་ཐད་ལ་ནང་ཚོས་ཀྱིས་སྟོགས་སྤྱད་བསྐྱབས་སྐབས་མེད་པར་
ནི་དངོས་ཡོད་གནས་སྤངས་འིག་ཡིན།

ལྟ་བུ། ཚོས་ཚན་བར་གྱི་ནང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོ་སྟོན་ཐད་ལ་དབྱེད་པ།

སྤྱིར་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་ནང་ཡོད་པའི་འགྲོའི་ནང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོ་སྟོན་དང་དེའི་
བྱེད་ལས་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཆེན་མོ་དེ་ནི་དང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་ཀྱང་ཆེས་སྤོན་
ཐོན་ཅན་གྱི་རིག་གནས་རྣམས་མ་ཞིག་ཡིན་པ་རིགས།

དེ་ཡང་། གསུམས་མགོན་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་ནས་གསུངས་དོན་དུ། “སེམས་དང་
སེམས་བྱུང་གི་དོས་འཛིན་བྱེད་སྤངས་སྤྱི་དང་། ལྟག་བར་དུ་ཚོར་བ་བདེ་སྤྱུག་གི་འཕོ་འགྲུལ།

ཆགས་ལྡང་གི་བསམ་ཚོར་གདོང་ལེན་གྱི་ཐབས་སོགས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་
སྐོར་ལ་ད་གཟོད་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སངས་རྒྱུ་པའི་གཞུང་གི་ནང་ནས་ལེགས་ཆ་མང་པོ་
ཞིག་ལེན་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་བ་ལྟར་རོ།
ནང་བསྟན་ཚོས་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་གཙོ་བོ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་བྱམས་བཅེ་དང་སྤྱིང་
རྗེ་ཀུན་སྨོན་དང་སྨོང་ཉིད་སོགས་གྱི་རྣམ་གཞག་ཡིན།

མདོར་ན།

ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་གྱི་གཞུང་ནས་གསུངས་གནང་བའི་པོད་གི་རྣམ་གཞག་དེ་རྣམས་ལ་
དེང་རབས་གྱི་ཚན་རིག་པ་ར་ཡིན་ཁོ་ཡིན་ཟེར་ནས་ས་གྲགས་གནམ་སྤྱིང་གྱི་དང་བསྟན་མཁན་
དེ་ཚོའང་ཉ་ལས་ཉོན་འཛོར་བ་དང་རང་སེམས་ལ་ངོ་མཚར་སྐྱེ་བ་དེ་བཞིན་སེམས་བསམ་
པའི་གཉིང་ནས་གྲུས་བཀུར་དང་ཆེ་མཐོང་གལ་གནད་ཅན་གྱི་རིག་གནས་ཚད་མ་ཞིག་ལ་
ངོས་འཛིན་གནང་དགོས་པ་ཐུག་གི་ཡོད་པར་མ་ཟད་དམིགས་བསམ་ལ་ནང་སེམས་ཁམས་
འགོ་ལུགས་གྱི་ཐད་ལ་ཁོང་ཚོས་དེའི་རིག་གནས་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱ་ཐབས་ལ་རིང་ལུགས་
གསར་བ་ཞིག་ཁྲེང་བཞིན་རྒྱུ་ཐབས་དང་ཕར་ལ་ལེགས་ཆའི་རིག་གནས་ལེན་ཐབས་
སོགས་གྱི་དུས་རབས་གསར་བ་ཞིག་གི་རྒྱ་སྐོར་ནས་འབད་བརྩོན་དང་གཞིལ་བ་གནང་དང་
གནང་སྲུང་སུ་མཆིས་པར་དེ་ནི་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་གྱི་གཟེ་བརྗེད་དང་སྐོབས་པ་དེ་
བཞིན་ཆེས་རྒྱབས་ཆེ་བའི་འབྲས་བུ་ཟེར་ཅིག་སྟེ་འཇམ་སྤྱིང་ཞི་བདེའི་དཔལ་འབར་ཆེན་མོ་
ཞིག་ཡིན་པར་ནི་གདོན་མི་ཟེའོ།།

གསུམ།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་ལ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐབས་སྐོར་སྤྱིང་བ།

༡) ཚོས་ཚན་བར་གྱི་བགོ་སྤྱིང་ལས་འགོས་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐབས།

དེའང་སྤྱི་ལོ་༡༩༧༠ལྷན་དཀྱིལ་ཙམ་ནས་བཟུང་ཆེས་ཟླ་ན་མེད་པའི་རིག་གནས་སློབ་གསོ་བ་
ཚེན་པོ་༧སྐུབས་མགོན་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་དང་ཚོན་རིག་པ་ལྷན་དུ་ནང་པའི་གཞུང་
ནས་བཤད་པའི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་རྟེན་འབྲུང་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག
གཞན་པན་གྱི་བསམ་སྒྲོ། འདིག་རྟེན་ཀུན་ཀྱང་སེམས་ཁུང་སོགས་ལ་བསྐྱོ་སྐྱེང་གནང་བས་
དེང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཚོན་རིག་གི་དོ་བོ་དེ་སྤྲ་དང་མི་འདྲ་བར་ཆེས་རྣོ་ངར་ཅན་དུ་གྱུར་ཡོད།

དེ་ལས་ཚོན་རིག་པས་སྤར་མི་རྙེད་པའི་གྲུབ་དོན་མང་པོ་ཞིག་གསར་དུ་རྙེད་པར་པན་ཐོགས་
བྱུང་བ་མ་ཟད། ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ཤེས་བྱ་མང་པོ་ཞིག་གསར་དུ་རྟོགས་སྐྱབ་པ་བྱུང་
བས་དེང་གི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་“ནང་ཚོས་ནི་སེམས་ཀྱི་ཚོན་རིག་”(Buddhism is science
of the mind)ཅེས་མཁས་པ་མང་པོས་མགྲིན་གཅིག་དུ་བསྐྱབས།

དེ་བཞིན་ནང་པའི་སེམས་ཁུངས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་རུབ་སྟོགས་པའི་ཚོན་རིག་གི་
ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ལྷན་པ་དང་དབང་ཅུ་རིག་པའི་(Neurology)རྣམ་གཞག་བར་ལ་
ཕྱི་ལོ་༡༩༧༣ལོར་བྱང་ཨ་མི་རི་ཀའི་ཚོང་པ། (R. Adam Engle)དང་དབང་ཅུའི་ཚོན་
རིག་པ་མཁས་དབང་སྐུ་གཤེགས། (Dr Francisco Varela)རྣམ་གཉིས་མཉམ་རུབ་ཐོག་
༧གོང་ས་མཚོག་དང་རུབ་སྟོགས་པའི་ཚོན་རིག་དབང་ལ་པན་ཚུན་རིག་གཞུང་བརྗེ་རེས་ཀྱི་
དབུ་འཇུགས་གནང་ཡོད།

དེ་ལྟར་རིམ་བཞིན་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་གྲུབ་རྒྱུ་དང་། རུལ་ཕྱན་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཆེ་སྟོག་གི་སྒྲོང་སོགས་ཀྱི་བརྟག་དབྱུང་འཚོལ་ཞིབ་སྒྲོང་གི་བསྐྱོ་སྐྱེང་ཐོག་མ་
སྤྱི་ལོ་༡༩༧༧ལོར་འཚོགས་འགོ་བཙུགས་པ་རེད།

ཚོས་ཚོན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་གསར་དུ་འགོ་བཙུགས་པ་ནས་བཟུང་ནང་པའི་མཁས་པ་མང་པོར་
དེང་དུས་ཆེས་རྩོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རུལ་ཕྱན་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་རྣམ་གྲུང་གི་འཕེལ་རིམ། འོད་
མདངས། འདིག་རྟེན་གྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་ལ་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གསར་
དུ་རྙེད་སྐྱབ་པ་བྱུང་བ་མ་ཟད། ཚོན་རིག་སྐྱུངས་ནས་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་རྣམས་ལ་ངེས་
ཤེས་འཕར་མ་སྐྱེས་ཡོད། མདོར་ན། རྟོང་ལོ་གསར་བ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཚོས་ཚོན་གཉིས་

ནི་འོད་སྤང་ལྡན་པའི་སྤྱབ་འབྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་བཞིན་མཆིས།

དེར་བརྟེན།

ཚོས་ཚོན་བར་གྱི་བསོ་སྐྱེད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་དམིགས་བསལ་ཞིག་སྐྱེལ་རྒྱུ་ནི་དེ་གཉིས་
མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སྐྱེད་ཅིག་ཡིན་པས་སོ།

༡)སློབ་གསོ་ཡང་དག་ལས་འསྐོས་པའི་ཚོས་ཚོན་བར་ལ་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས།

སློབ་གསོའི་སྐོར་གྱི་བུ།

སྤྱིར་སློབ་གསོ་ཞེས་པ་ནི་ཤིང་སྣང་གི་རྩ་བ་དང་། རྒྱ་མོ་འབྱུང་པའི་གངས་ཀྱི་གཏོས། རོད་
འོད་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་རྟ་བུའདྲེད་པོ། འཕྲོ་བ་མིའི་བསམ་སློབ་ཁྲིམ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་མཉམ་གྱི་
ལག་ཆ་ལྟ་བུ། དེ་བཞིན་འཛུམ་སྐྱེད་ནང་གི་སྤྱི་དུགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱོད་པ་འབྲེལ་ཡིན་ནའང་
དེ་ཉིད་འཚོ་གནས་དང་རྒྱུན་འབྲེལ་འབྲེལ་རྒྱས་སོགས་ཀྱི་ལུངས་ཤུགས་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན།
དེར་བརྟེན། གཙོ་བོ་དེ་སློབ་པ་མཚོན་གིས་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཞིན་ཚོས་
དུགས་སྤྱོད་པ་ཞིན་པོའི་སྤྱོད་ཀྱི་སློབ་གསོའི་ལས་འབྲེལ་འབྲོ་བུའདྲེད་པོ་ཚོས་བཞིན་ཚོས་
ཚོན་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་སློབ་དེབ་མང་མང་གསར་བཟོ་བཞིན་ཏེ་དེ་ཉིད་ལ་སྤྱོད་པ་ཀྱང་ལྟ་
པའི་རྒྱུན་འབྲེལ་དང་དར་སྐྱེལ་འབྲེལ་བཟོན་སོགས་ཆེ་ཆེར་གནང་རྒྱུ་ནི་ཆེས་ཁ་ཆ་དགོས་
གཏུག་ཅིག་ཡིན་པ་སེམས།

དེ་མཚམས།

ཞིས་པ་མ་དང་། དགེ་ཚུལ། དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་མཚན་སྟོན་ཆེ་བའི་སྐྱེད་དང་མི་
ཚེན་རྒྱ་རྩལ་བ་ཡོངས་ཀྱིས་སྤྱོད་པོར་ནས་འབྱུང་འབྱུང་གྱི་སྤྱི་དབས་གསར་བའི་སྐྱེད་སེམས་
གཉིས་ལ་ཚོས་ཚོན་བར་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་རྩེ་ལེགས་སྤྱོད་པ་ཡོང་ཆེད་ཚོས་ཚོན་གཉིས་ཀྱི་སློབ་
ཚོན་རྒྱུ་འབྲེལ་བརྒྱུད་སློབ་གསོའི་རྩེ་དང་ལྷུང་རྒྱུ་དེ་ནི་ཆེས་དོར་དུ་མེད་པའི་ཁོ་ཚོའི་འགན་
འཁུའི་ནང་གི་འགན་འཁུའི་དེའོ།

མདོར་ན།

གོང་གི་གནད་དོན་དེ་གཉིས་ལ་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་གཞིལ་བ་ཡན་མེད་ཅིག་
གནད་ཐུབ་ཅེ། འབྲུང་འབྲུང་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་རིང་
ལུགས་ཚེན་མོ་མི་འབྲ་བ་ཞིག་ཉམ་རྒྱ་ནི་སོམ་ཉི་ལས་བྲལ་བ་དང་དེ་ལས་བཟང་བའི་ཚོས་
ཚན་བར་ལ་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ཁ་ཞིག་མེད་པར་འཁུམས། །།

མིང་།

མཐུ་སྟོབས་རྒྱལ་མཚན།

(ཐུ་རྫོང་མེ་ལྷེ།)

རྫོང་གནས།

མེ་སོ་གཙུག་ལག་མཚོ་སྟོབ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་༥༡་ལའི་བླ་མ་མཚོ་རིམ་སྟོབ་གཉེར་ཁང་ལ་
ཉེ་བའི་གཙུག་ལག་རབ་འབྲུམས་སུ་ཆབ་སྲིད་རིག་པའི་རིག་གནས་ཐོག་ལོ་རིམ་མཐའ་མ་
འདོན་བཞིན་མཆིས།

ཚོས་ཚན་ལས་འགྲོས་པའི་འོད་སྣང་།

སེར་ལུལ་རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ། སེར་གྲེས།

བརྗོད་གཞི། རང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐབས།

སྐྱེད་གཞི།

འཇིག་རྟེན་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ།
ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་སྐྱེ་ཡི་སྐྱེད་བ་བཅུ་བཞི་བ་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་ལུགས་དགུང་གངས་
གྲ་ལྗང་མེབས་པའི་སྐྱེའི་འཁྲུང་སྐར་དང་བསྟུན། ཡ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་བློན་རྗེས་འབྲུག་ཆེད། གང་
ཉིད་ཀྱི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་དཔོངས་གཞི་ཆེས་མཚོག་དང་རབ་ཏུ་གྱུར་བ་དག་ལས་ཚོས་ཚན་རླུང་
འབྲེལ་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་སྐྱབ་ཐབས་སུ་ནང་བའི་གཞུང་ལུགས་དང་ཚན་
རིག་བར་གྱི་བརྒྱ་སྐྱེད་དང་། ཤེས་གྲ་པོང་མཐོང་གཉོང་བའི་ལས་རིམ་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་དགའ་
ཤར་ཚན་རིག་སྡེ་ཚན་ནས་ནང་བའི་གཞུང་ལུགས་དང་ཚན་རིག་པོ་གས་དང་འབྲེལ་བའི་
བརྗོད་གཞི་སྣ་མང་ཐོག་ཚོམ་ཡིག་འགྲན་བསྟུར་གྱི་ལས་རིམ་སྡེའི་བར་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཚུལ་དུ།
མིའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་པའི་དབལ་ཡོན་དང་དངོས་པའི་དབལ་ཡོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་སུ་གྱུར་
བའི་ཤར་རྒྱབ་ཀྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་། དེ་གཉིས་
མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་དོན་ལ་གཞོལ་ཐབས་སོགས་ལ་གཉོང་ཟབ་ས་
དང་། གལ་ཆེ་ས་ནས་གང་སྐྱབ་སྐྱེད་བར་གྱུ་ལོ། འདི་ཡང་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ཀྱི་བཀའ་གསུང་
སྐྱབ་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་སྣང་བ་རྒྱས་པའི་པོ་མ་སྐབས་ཤིག་ནས་
དཀར་གྱི་དགོ་ཚོགས་སྐྱབ་པའི་ཡན་ལག་ཞིག་ཏུ་འང་འགྱུར་བར་སློན་པ་ཞི་ཐོག་མའི་སེམས་
བསྐྱེད་དོ།

ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་དོ་བོ།

སྤྱིར་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་ཅེས་པའི་ཐ་སྟེན་འདི་རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་སམ་ཡང་ན་
 སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་དེ་ཙམ་འཚམས་པོ་ཡིན། རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཚོས་ཟེར་
 རྒྱལ་ས་ Religion ལ་གོ་ཡིང་། དེ་ཡང་དབྱུང་ཞིབ་དང་། རིག་ཅུལ་གྱིས་བདའ་འདེད་མི་
 ཚོག་པའི་དད་མོས་རང་བཞིན་གྱི་གཞུང་ལུགས་སམ་རིག་གཞུང་ཞིག་ལ་གོ་འགྲོ་བ་ཡིན།
 དེ་ལྟ་བུའི་རིག་གཞུང་ཞིག་རྟོག་དཔྱད་ཀྱིས་བཞེངས་སྐྱེན་བྱས་པའི་ཚོན་རིག་དང་མཉམ་དུ་
 གཤེགས་རིན་ཅེ་ཡོད་བསམ་པའི་སེམས་དོགས་ཤིག་ཐ་སྟེན་འདིས་ཐོག་མ་ནས་བསྐྱེན་སྲིད།
 རྒྱ་མཚན་དེའི་གནད་ཀྱིས་ནང་བའི་ལྷ་ལུབ་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་བརྒྱ་མེད་ངམ། ཡང་ན། བང་
 བའི་སེམས་དོན་རིག་པ་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་བརྒྱ་མེད་ཟེར་ན་ཉ་ཅང་འོས་འཚམས་ཡིན།
 འོན་ཀྱང་གོང་གི་བརྗོད་བྱའི་ཁ་བྱང་དང་མཐུན་པར་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་
 འབྲེལ་ཞེས་སྐྱེད་ནའང་སྐྱོན་ཆེར་མེད་པར་སྣང་།

གཙོ་བོ་ནི་ནང་ཚོས་ཟེར་དུས་རྒྱ་མཚན་མི་འཚོལ་བར་དད་པ་འབའ་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་འབྱང་
 བའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་མ་ཡིན་པར། བརྟགས་ཤིང་དབྱུང་ནས་རིགས་པས་འཇུག་དགོས་
 བའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ལ་གོ་བ་སྤངས་ན་དེས་ཚོག་པ་ཡིན། ཚོན་རིག་ Science ཅེས་
 བའི་ཐ་སྟེན་འདི་ནི་ལ་ལེན་ Latin རྟེན་གྱི་སན་ཤི་ཡ་ Scientia ཞེས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་
 ཡིན། དེའི་གོ་དོན་ཡང་ཤེས་ཡོན་ནས་གོ་རྟོགས་ཤིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། ལྷན་གྲགས་
 ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུལ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་མཁན་དངོས་ཁམས་ཚོན་རིག་པ་རེ་ཅར་ཉི་མ་ཡན་མན་
 ཀྱིས། “ཚོན་རིག་གི་ཅུ་དོན་དང་མཚན་ཉིད་ནི་པལ་ཆེར་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཉེ། ཤེས་བྱ་ཀུན་
 ཚོད་ལྟ་བུའི་མཁན་བརྟག་དབྱུང་ཡིན་པ་དང་། བརྟག་དབྱུང་ནི་ཚོན་རིག་གི་བདེན་པ་སྐྱོན་པའི་
 ཁྲིམས་དཔོན་གཅིག་པོ་དེ་རེད།” ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ནང་ཚོས་དང་
 ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ཆེས་མཐུན་ཆ་ཆེ་བའི་གནས་ལུགས་ཤིག་ཡོད་པ་
 རེ། གཉིས་ཀ་ཤེས་ཡོན་ནས་གོ་རྟོགས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་བརྟག་དབྱུང་གྱི་ཐབས་ལམ་
 བརྒྱུད་ནས་གོ་རྟོགས་སད་པར་བྱེད་པ་དེ་རེད།

བང་ཚོས་ནི། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་མཁས་མཚོག་དབྱིག་གཉེན་གྱིས། “ཚུལ་གནས་ཐོས་དང་
 བསམ་ལྡན་བསམ།། སློབ་པ་ལ་ནི་རབ་ཏུ་སྐྱོད།།” ཞེས་དང་། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དབལ་ཚོས་

ཀྱི་གྲགས་པས། “ལྷང་དང་རིགས་པས་རྣམ་དཔྱོད་པ།” ཞེས་སོགས་གསུང་བ་ལྟར། རང་
བཞིན་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་གནས་པའི་གང་ཟག་དེས་ཐོག་མར་ཚོས་བ་སྟེ་ཉན་པ་དང་། དེའི་
དོན་བསམ་བ་སྟེ་ཡང་ཡང་བརྟག་པ། བརྟགས་ནས་དེས་ཤེས་རྟེན་པའི་དོན་དེར་སློབ་བ་སྟེ་
ཡང་ཡང་འདྲིས་པར་བྱེད་པའི་སློབ་ཀྱིས། གནས་སྐབས་དང་། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་སྐྱབ་པའི་
གོ་རྟོགས་ཤིག་ཡིན།

ཡང་ན། སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ལྷས། “མདོར་ན་ཚོས་ནི་མི་ཚེ་བར། དེ་བཞིན་གཤེགས་
བ་རྣམས་ཀྱིས་གསུང་། ལྷོང་དང་ལྷ་རན་འདས་བ་སྟེ། འདིར་ནི་དེ་གཉིས་འབའ་ཞིག་གོ།”
ཞེས་དང་། སངས་རྒྱལ་ཉིད་ཀྱིས། “སྟིག་བ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། དག་བ་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་
པར་སྤྱད། རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ། འདི་ནི་སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་ཡིན།” ཞེས་
བ་ལྟར། རིགས་པའི་རྒྱལ་པོ་རྟེན་འབྱུང་གི་རིགས་པས་ལེགས་པར་གཏན་ལ་མབ་ཅིང་། ཚོས་
རབ་ཏུ་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ལེགས་པར་དཔྱད་པའི་བྱུང་དོན་སྟོང་བ་ཉིད་དང་། དེ་
སློབ་པའི་འབྲས་བུ་སྤྱ་རན་ལས་འདས་བ་སྟེ་སྤྱུག་བསྐལ་མཐའ་དག་ལས་གཏན་ཏུ་འདས་
པའི་སྤྱང་འདས། དེ་ལྟ་བུའི་ལྷ་བ་རྟེན་འབྱུང་གི་རྒྱབ་རྟེན་ལས་བྱུང་བའི་གཞན་ལ་མི་འཆེ་ཞིང་
གཞན་དོན་སྐྱབ་པའི་ཀུན་སྟོད་ཀྱིས་སྟིག་བ་སྟེ་སེམས་ཅན་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་གཞོད་པའི་ལས་མི་
བྱེད་ཅིང་མན་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ཤིག་ལའང་ནང་ཚོས་ཞེས་ཟེར་ཚོག
ནང་ཚོས་ཀྱིས་ཆེས་སློབ་ཏུ་ལྷ་བའམ་འདོར་བྱུང་འདྲིན་པ་ནི་མ་རིག་བ་སྟེ། མ་ཤེས་པའམ་
མོག་པར་འདྲིན་པའི་སློངས་བ་དེ་ཡིན་ལ། དེའི་སྟོག་སྟོགས་ཀྱི་ཤེས་པའམ་རིག་བ་སྟེ། རྣམ་
འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ནི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ཚུལ་བཞིན་ཏུ་ཤེས་བ་ཞིག་ལ་བྱེད་པས།
ནང་ཚོས་ཀྱི་འོ་པོ་ནི་ཡང་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱུས་གཟུགས་ཤིག་ཡིན་ཟེར་ཚོག་ གནད་
འདིས་ནང་བའི་གཞུང་ཏུ་ཤེས་རབ་ལ་ཏ་ཅང་ཅ་ཆེན་ཏུ་བརྗེས་ཡོད་དེ། “སློབ་དཔོན་ཆེན་
པོ་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐྱ་སྐྱབ་ཀྱིས། མཐོང་དང་མ་མཐོང་ཡོན་ཏན་འདི། ཀུན་གྱི་ཅ་བ་
ཤེས་རབ་ཡིན། དེ་ལྟར་གཉིས་ཀ་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར། ཤེས་རབ་ཡོངས་སུ་གཟུང་བར་བྱ།
ཞེས་དང་། ཚོས་ལོར་འདོད་དང་ཐར་བ་ཡི། འབྱུང་གནས་ཆེན་པོ་རིགས་པ་ཡིན།” ཞེས་
ཤེས་རབ་དང་རིགས་པ་ཆེས་མཚོག་ཏུ་བཀུར་ཡོད། འདི་དག་ནི་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་

གཉེས་ངོ་མོའི་ཆ་ནས་ཤེས་ཡོན་ནས་གོ་རྟོགས་ཤིག་ཏུ་མཐུན་པའི་སྐོར་ཡིན།

ཚོས་ཚན་གཉེས་ཀྱི་བརྟག་དབུང་ཐབས་ལམ།

གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉེས་ནི་བརྟག་དབུང་གི་ཐབས་ལམ་ལ་
བརྟེན་ནས་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་འབེབས་བྱེད་ཀྱི་ཤར་རུབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལུགས་ཚེན་པོ་
གཉེས་ཡིན་ཞིང་། བརྟག་དབུང་གི་བརྟུན་རིམ་དང་། དེའི་ཐབས་ལམ། ལག་བསྟར་རི་ལྟར་
བྱེད་ཚུལ་སོགས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གཅིག་མཚུངས་མིན་མོད། གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་རིགས་པ་
བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་དང་། འཛིག་རྟེན་བྱེད་པོ་སོགས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ནས་འཇུག་པ་
གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར། གཙོ་བོ་བརྟག་དབུང་གི་གྲུབ་དོན་དང་། དཔྱོད་པའི་ཤེས་རབ། ཡང་དག་
པའི་རིགས་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་ལུགས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་སོགས་མཚུངས་
པའི་ཆ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ང་ཚོས་མཐོང་ཐུབ། མངོན་གསལ་དོད་པའི་དཔེ་མཚོན་
ཞིག་ནི། ཚེས་ཐོག་མའི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པར་གྲགས་པ་ G'ileo
ལྷེ་ལེ་ལེ་འོ་ཡིས་ཚོད་གཞག་གི་གནད་དོན་རྣམས་བརྟག་དབུང་གི་ལམ་ནས་དངོས་གཤེར་ར་
སྤོད་དགོས་པ་གཤེན་ཏུ་བཤད་ཅིང་། ཐབས་ལམ་དེས་ཚན་རིག་གི་ཁྲབ་ཁྲིངས་ལ་གོ་ས་
དེས་ཅན་ཞིག་བརླུང་སྟེ་ད་ལྟོ་ལྟོ་མཐུན་དེ་ལག་བསྟར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

དེ་དང་མཚུངས་པར་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱིས། “ངས་ནི་ཁྱོད་ལ་ཐར་བའི་ལམ་སྟོན་གྱི། །
ཐར་བ་རང་ལ་རག་ལས་ཤེས་པར་གྱིས།”། ཞེས་མཐར་ཐུག་གི་གྲུབ་དོན་ནི་རང་རང་གི་དངོས་
མྱོང་ལ་གཏུགས་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པར་མ་ཟད། བརྟག་དབུང་གི་གྲུབ་དོན་རེ་རེ་
ཡང་མཐར་མངོན་སུམ་གྱི་མྱོང་བ་ལ་གཏུགས་དགོས་པར་གསུང་ཡོད། དེ་ཕྱིར་བརྟག་དབུང་
གི་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་མཐར་རང་རང་གི་དངོས་མྱོང་མངོན་སུམ་ལ་གཏུགས་ནས་ཐག་
གཙོད་བྱེད་པའི་ཚུལ་ལུགས་འདི་ནི་ཚོས་ཚན་གཉེས་ཀྱི་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་
ཡིན། དོན་གྱི་དབང་འདི་གཞིགས་ནས། ཡགོང་ས་བརྟུ་བཞི་བ་ཚེན་པོ་མཚོག་གིས། “དེའི་
ཕྱིར་ནང་ཚོས་ནང་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཚད་མ་ཡིན་མིན་དབུང་སྐབས་མྱོང་བའི་དབང་ཚད་དང་

པོ་དང་། རིགས་པའི་དབང་ཚད་གཉིས་པ། གསུང་རབ་ཀྱི་དབང་ཚད་མཐའ་མ་ཡིན། ཞེས་
དང་། ལུགས་གཉིས་ཀས་དབྱད་ཐབས་ཀྱི་གཞི་རྩར་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོང་བ་འཛིན་པ་གཅིག་
མཚུངས་ཡིན།” ཞེས་གསུང་གནང་ཡོད།

དེ་བས་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལག་ལེན་ནང་དུ།
གནས་ལུགས་ཤིག་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་བརྗེད་རིམ་ནི། དོགས་འདྲིའམ་ཐེ་ཚོམ་ཞིག་ནས་མགོ་
བཅུགས་ཤིང་མཐར་སྲོང་བ་ལ་གཏུགས་པའི་རྗེད་རིམ་ཆེས་ཡིད་དུ་འོང་ལ། ལོ་རིམ་ཡོད་པ།
རྒྱ་མཚན་ལྡན་པ་ཞིག་གིས་འཛིག་རྟེན་ལ་དབང་སྐྱུར་བའི་གོ་རིམ་ལ་འཇུག་བཞིན་ཡོད། དེ་
ནི་སྤྱི་བཤད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པའི་རིག་གཞུང་གཉིས་ཀྱི་དབྱད་ཐབས་ཀྱི་མཐུན་ཆ་ཡིན། ཚན་
རིག་གི་དབྱད་པའི་ཐོག་མ་འི་བའམ་ཐེ་ཚོམ་ནས་མགོ་འཇུགས་པ་བཞིན་དུ། རང་ཚོས་ལས་
ཀྱང་གཅིག་མཚུངས་སུ་བཞེད་དེ། རང་བའི་མཁས་པ་སློབ་དཔོན་ཚོས་མཚོག་གིས། “གང་
ཕྱིར་འཛིག་རྟེན་དོན་གཉེར་རྣམས།། ཐེ་ཚོམ་ལས་ཀྱང་འཇུག་ཕྱིར་རོ།།” ཞེས་ཐེ་ཚོམ་གྱིས་
རྟོག་དཔྱད་བྱངས་ཤིང་། ཤེས་རབ་ཀྱིས་དབྱད་པའི་སློབ་ནས་གནས་ལུགས་ཚོལ་ཞིབ་ལ་འཇུག་
པའི་གང་ཟག་དེར་ནང་བའི་གཞུང་གི་གདུལ་བྱ་དབང་པོ་རྣམས་ལོ་ཞེས་མཚོག་ཏུ་བཅིས་གནང་
ཡོད། དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་རྗེད་རིམ་ཁྲོད་དུ་བཞོལ་སློབ་བྱེད་པའི་དཔྱད་
ཐབས་ཀྱི་གཏན་ཚིགས་རིགས་པ་ནང་བའི་གཞུང་ལས་འབྱུང་བ་ནི།

རྟོགས་ཡང་དག་དང་། ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་སྐྱབ་དག་ཡང་དག་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་ཞིང་།
དེ་དག་ནི་རང་གིས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་འཚོལ་བྱེད་ཅམ་མ་ཐད་རང་གིས་རྟོགས་པའི་
གནས་ལུགས་སྤོ་མོ་རྣམས་གཞན་ལ་སྟོན་པ་དང་། གཞན་དེར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་
ཐབས་མཚོག་ཏུ་ཀྱང་བ་ཞིག་ཏུ་འདོད་དེ། ཚད་མའི་སློབ་དཔོན་ཚོར་སོ་སྟོགས་ཀྱི་སྐང་པོས།
“སྐྱབ་པ་དང་ནི་སུ་དབྱིན་དག ། ལྟར་སྐང་བཅས་པ་གཞན་རྟོགས་ཕྱིར།།” ཞེས་སྐྱབ་དག་
དང་། སུན་འབྲིན་ཏེ་ཐལ་འགྱུར་སོགས་གཞན་གྱིས་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཐབས་སུ་
གསུང་ཡོད།

ཚུལ་རི་ལྟ་བུས་འཚོལ་ཚུལ་ལའང་། རིགས་པ་བཞི་དང་། རྟོན་པ་བཞི་ལ་སོགས་པ་གཞི་སྤྱི་
ཚོགས་ལ་བསྟོན་ནས་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་གསུངས་པས་ཡོད་ཚད་འདིར་བརྗོད་ག་ལ་རུས།

མདོར་ཟེལ་གྱིས་ཟེལ་ན། རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་པ་ཡིན་པ། གཏུན་ཚིགས་དེ་ཡིན་ན་རྒྱུ་ཚོས་
 དེ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པ། རྒྱུ་ཚུལ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ངེས་ཤེས་ཚད་མ་འདྲིན་སྐྱབ་
 པ། རྒྱ་མཚན་དེ་གང་ཟག་དེར་འགོད་པའི་སྐབས་དང་དུས་ལ་བབ་པ་སོགས་དགོས་ངེས་ཀྱི་
 ཆ་རྒྱུན་ལྡོག་ཚོགས་འཛོམས་སྐབས་གནས་ལུགས་དེ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་པའི་ཚོོ་སྐྱེ་བའམ་ཚིག་
 གཞན་ཞིག་གིས་བཤད་ན་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་གསང་བ་བརྟོག་སྐྱབ་པར་བཤད།
 རིགས་པ་བཞི་ནི་གདོད་ནས་ཡོད་པའི་དངོས་པོའི་ཚོས་ཉིད་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་དེའི་བྱ་
 རྒྱུད་ཀྱི་ཚུལ་དང་། བན་ཚུན་སྟོན་པའི་ཚུལ། དེ་རི་རྣམ་འཐད་རྒྱུབ་བྱེད་ཚུལ་སོགས་ཡིན་
 ཞིང་། འཐད་རྒྱུབ་ནི་རིགས་པ་དང་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་འབའ་ཞིག་ལ་བདེན་ཁ་སྟེར་བའི་བྱེད་
 ཐབས་ཤིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་རྗེ་བདག་ཉིད་ཚེན་པོས་ཀྱང་། “མཐར་གཏུགས་ན་བྱི་མ་མེད་པའི་
 རིགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་དབྱེ་དགོས་ཏེ། རིགས་པ་དང་འགལ་བའི་གྲུབ་མཐའ་ལས་ཡེན་ན་སྐྱེ་བ་པོ་
 ཚད་མའི་སྐྱེས་བུར་མི་རུང་བའི་ཕྱིར་དང་། དངོས་པོའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱང་འཐད་པའི་རིགས་པའི་
 རྒྱུབ་བྱེད་དང་ལྡན་པའི་ཕྱིར་རོ།” ཞེས་གསུང་ཡོད།
 རྟོན་པ་བཞི་ནི། དབྱུང་བ་བྱེད་སྐབས། གསུང་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དང་། གསུང་གི་སྐྱེས་ཟེན་
 ཅམ། རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་སློང་དབང་ཤེས་སོགས་ལ་གཙོ་བོར་ཡིད་ཚེས་མི་བྱེད་པར་བརྟེན་
 དབྱུང་དང་། རིགས་པ་ཡང་དག་ཁོ་ན་ལ་གཞི་བཙུལ་ནས་གནས་ལུགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་
 དགོས་པར་སྟོན་པར་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་རང་ཉིད་ཀྱིས། “དེ་བཞིན་ང་ཡིས་གསུངས་
 པ་ཡང་། དྲང་བའི་དོན་དང་ངེས་པའི་དོན། རྒྱ་ནི་རི་བཞིན་རི་བཞིན་མིན། དགོངས་པ་དང་
 བྱི་དགོངས་པ་མིན། བསྐྱེད་པ་བཅད་བདར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ། ཡོངས་སུ་བརྟེན་གསུངས་
 ང་ཡི་བཀའ། ལྷང་བར་བྱ་ཡི་མོས་པའམ། གཞན་གྱིས་མཁས་པ་འདྲུག་མི་བྱ།” ཞེས་སྟོན་
 པ་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མ་གསུང་བའི་ངོ་མཚར་བའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལེགས་བཤད་སྐྱེས་
 ཡོད། ཚན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་ཀྱང་། གཞི་རྩའི་ཆ་ནས། དེ་བ་དང་། རྟོག་ཞིབ། ཚོད་གཞག་
 རྣམ་གཞག་ དངོས་གཤེར་བརྟེན་དབྱུང་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་ཅིང་། མཐའ་མའི་གཏུན་
 འབེབས་ནི་སྐྱེ་ལས་ཁྲུད་པར་དགོག་པ་དང་། ཁྲུད་པར་ལས་སྐྱེ་དགོག་པ་སོགས་ཀྱི་རིགས་
 པ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་གཏུན་ལ་འབེབས་པར་བྱེད། གོ་བ་རྣམས་ཅམ་

དང་སྤྱིའི་ཚ་ནས་བཤད་ན་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་འཚོལ་ཚུལ་གྱི་
གཞི་ཅའི་སྐྱོམ་གཞི་ནི་ཚོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་ཉ་ཅང་མཚུངས་པ་ཡིན། ཚོས་ཚན་གཉིས་
ཀྱི་རིགས་པ་འགོད་སྤངས་དཔེར་མཚོན་ཅམ་དགོད་ན།

ནང་བའི་གཞུང་ནས་བྱང་བའི་རིགས་པ་འགོད་སྤངས། ཚན་རིག་ནས་བྱང་བའི་རིགས་པ་
འགོད་སྤངས།

རྟག་སྐྱོད།

ཚེ་རིང་ཚོས་ཅན། མི་རྟག་སྟེ། བྱས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

སྐྱི་ལས་ཁྱད་པར་དཔོག་པ་ནི།

མི་ཚང་མ་མི་རྟག་པ་ཡིན། ཚེ་རིང་ཡང་མི་རེད། དེས་ན་ཚེ་རིང་མི་རྟག་པ་རེད།

སྐྱབ་དག

གང་བྱས་ན་མི་རྟག་པས་ཁྲུབ། དཔེར་ན། བྱས་པ་བཞིན། ལྷ་ནི་བྱས་སོ།།

ཁྱད་པར་ལས་སྐྱི་དཔོག་པ་ནི།

འབྲགས་སྐྱམ་ནང་གི་སྐོང་དང་པོ་ལྟ་བུ་ལུགས་སྐོང་ཀུན་གྱི་སྤོང་དུ་སྐོད་ཅུང་གི་དུས་
བཀག་ཐེལ་ཚེ་གཅིག་མཚུངས་སུ་བཀོད་འདུག དེས་ན། སྐོང་དུག་པ་དེ་ཡང་དུལ་བ་
ཡིན་རེས།

ཐམ་འཇུང་སྐྱ་ཚོས་ཅན། མ་བྱས་པར་ཐམ། རྟགས་པའི་ཕྱིར།

གོང་དུ་བཀོད་པའི་རིགས་པ་རྣམས་ནི་དཔེ་མཚོན་ཅམ་ཡིན། འདི་དང་འབྲེལ་ནས་རྒྱས་པར་
སྐོན་ན་ཉ་ཅང་རྒྱ་ཚེར་བཤད་དུ་ཡོད་མོད་གནས་སྐབས་དེ་ཅམ་བྱ། འདིར་ཤེས་དགོས་པའི་

གནད་དོན་ཞིག་ནི་ནང་བའི་གཞུང་ནས་བཀོད་པའི་གཏན་ཚིགས་དག་གིས་བསྐྱེད་པའི་འབྲས་
བྱུ་ནི་ལོག་རྟོག་ལྡོག་པ་དང་། ཟེ་ཚོམ་སྐྱེ་བ། མཐར་དངོས་སུ་བསྐྱབ་བྱ་དེ་རྟོགས་པའི་ཚད་
མ་རང་རྒྱད་ལ་སྐྱེས་ནས་སྐྱོ་འདོགས་ཚེད་པ་དེ་ཡིན་མོད། ཚན་རིག་ནི་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་
སྐྱོགས་མཐོང་ཅམ་ལ་ཆ་བཞག་ནས་གནད་དོན་གཏན་ཁེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དཔེར་ན། བྱད་པར་ལས་སྐྱེ་དཔོག་པ་ལྟ་བུ་སྟེ་གང་བཞག་དབྱེད་བྱ་སའི་ཡུལ་རྣམས་ལས་
བྱུ་བ་དོན་གང་སྟེད་པ་དེར་བསྐྱུན་ནས་གཏན་ཁེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བས། ཚན་རིག་གི་གསར་
ཉིད་དམ་བྱུ་བ་དོན་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་ནི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཚད་མས་རྟོགས་ནས་
གཏན་ཁེལ་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པར་བཞག་དབྱེད་ཀྱི་བྱུ་ཁོངས་ལ་གཞི་བཞག་སྟེ་དེས་གཞན་ལ་
རྗེས་དཔགས་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་གཏན་ཁེལ་བྱས་པ་ཞིག་ལ་གོ་བ་ལེན་དགོས་ཏེ།

ལྟ་བུ་བ་རིག་པའི་སྐོབ་དཔོན་སྐ་མིར་ཨོ་ཕ། Sammir Okasha ཡིས། “དཔེར་ན་ང་ཚོས་
གསར་ཤོག་སྐོབ་སྐབས་དེར་རིགས་རྗེས་ལ་ཚེད་དུ་བཅོས་འགྲུང་བཏང་བའི་ཨ་ཤོམ་འབྲས་
བྱས་མི་རྣམས་ཉེན་ཁར་མི་སྐྱོར་ཚུལ་ཚན་རིག་གི་བཞག་དབྱེད་ལམ་ནས་དག་སྐྱེལ་ར་འཕྲོད་
བྱུང་ཡོད་ཅེས་སྲིད་ཀྱིས་མཐོང་ཡོད་སྲིད། དེ་ལྟ་ནའང་དེའི་ནང་དོན་དངོས་ནི། ཚན་རིག་
བས་ཨ་ཤོམ་འབྲས་བྱ་དེ་སྐྱེ་བོ་ཕོན་ཆེ་ཞིག་གི་སྟེང་ཚོད་ལྟ་བུས་བ་ན་སུ་ལའང་ཕོག་ཐུག་
བྱུང་མེད་ཅེས་བ་དེ་ཉིད་ཡིན། དེ་ནི་དམ་ཟབ་ཀྱི་སྐོ་ནས་བཤད་ན་རི་ལྟར་ཨང་ཅིས་རིག་པ་བ་
རྣམས་ཀྱིས་ཨང་ཅིས་པ་ལེ་ཐོ་གོ་རའི་རྣམ་གཞག་ལ་དག་སྐྱེལ་ར་སྐྱོད་བྱེད་པ་རི་བཞིན་དུ་ཨ་
ཤོམ་འབྲས་བྱ་དེ་ལས་མི་རྣམས་ལ་ཕོག་ཐུག་མི་འབྱུང་བར་དག་སྐྱེལ་ར་སྐྱོད་བྱས་པའི་དོན་
མིན། འོ་ན་གང་ཞེ་ན། ཚོད་ལྟ་བྱེད་སའི་མི་རྣམས་ལ་ཨ་ཤོམ་ཀྱིས་མི་གཞོད་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་
བྱས་ཏེ་དེས་མི་གཞན་སུ་ལའང་མི་གཞོད་པར་རྗེས་སུ་དཔགས་པ་ཡིན།” ཞེས་བཤད་ཡོད།
འདི་ནི་བྱད་པར་ལས་སྐྱེ་དཔོག་པའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ཡིན་ལ་ཚན་རིག་
གི་གྲུབ་དོན་པལ་མོ་ཆེ་ནི་འདི་ལྟ་བུའི་རིགས་པ་ལ་བརྟེན་ཡོད།

ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་མཚུངས་ཚོས་གཞན་འགའ།

གོང་དུ་གཙོ་བོ་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་དབྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ནས་མཚུངས་བསྐྱར་གྱིས་
མཐུན་སྐྱོགས་རྣམས་སྐྱེད་ཡོད། དེར་མ་འདུས་པའི་ཚོས་ཚན་གྱི་མཐུན་སྐྱོགས་གཞན་འགའ་

ཞིག་དགོད་ན། དེང་རབས་དངོས་ཁམས་ཚན་

རིག་གི་ཡབ་ཚེན་དུ་འབོད་པའི་ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་ཨ་ཡེན་སེ་ཏུ་ན Einstein གི་ལྟོས་
གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་། བང་བའི་དབུ་མའི་གཞུང་དུ་འབྱུང་བའི་མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱི་ལྟོས་
གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་

དེ་བཞིན་དུ། བང་བའི་གསང་སྔགས་ཀྱི་གཞུང་དུས་འཁོར་གི་སྐབས་ནས་འབྱུང་བའི་མཁའ་
རྒྱལ་ཞེས་པ་ལམ་ཚེར་རྒྱས་པ་ཅན་དུ་ཟད་པ་ཞིག་གི་ཉེར་ལེན་ལས་འབྱུང་བ་སྣ་མོ་རྣམས་
འདུས་ཏེ། བེམ་གཞུགས་རྣམས་གྲུབ་པ་དང་། བེམ་གཞུགས་རྣམས་སྐྱར་ཡང་དེའི་རང་དུ་
ཐིམ་བའི་ཚུལ་དང་། ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་ཨ་ཡེན་སེ་ཏུ་ན ཀྱི་བེམ་པོ་དང་རྒྱས་པ་བརྗེ་
འབྱུང་གི་ཁྲིམས་ $E=mc^2$ ཀྱི་རྣམ་གཞག་

དེང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རྒྱལ་ལུགས་རིག་དང་། བཏགས་དོན་བཅའ་བ་རྟེན་
དུ་མེད་པའི་རྣམ་གཞག་གི་ཐོག་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་དབུ་མའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་སོགས་
མན་ཚུན་ཞིབ་ཚགས་པོས་མཚུངས་བསྟུང་བྱེད་ཚོག་པའི་མཐུན་སྲོགས་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་
ཡོད་པ་ང་ཚོས་མཐོང་ཐུབ།

དེ་བཞིན་དབང་ཅ་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་བཤད་བཞིན་པའི་སྐད་པའི་འགྲེལ་བཤད་དང་། བང་
བའི་སྐུན་གཞུང་ནས་བྱུང་བའི་སྐད་པའི་རྣམ་གཞག་ དཔལ་སྐྱབ་པ་ཚེན་པོ་བཀའ་བརྒྱན་གི་
ཡ་གྲུབ་བདུད་ཅི་རིན་པོ་ཆེ་འཁྲུངས་པའི་རྒྱན་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱད། ལས་“སེམས་ཀྱི་བརྟུང་ནི་
སྐད་པ”ཞེས་སོགས་དང་། རྒྱུད་དེར་ཡོད་པའི་“སེམས་ཀྱི་བརྟུང་སྐད་པའི་ལེའུ”སོགས་དང་
བསྟུང་ནས་དབྱུང་ན་ངོ་མཚར་བའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་སྐོ་མོ་གསང་བ་མང་པོ་ཞིག་རྟེན་པར་ངེས་
སོ།། དེ་ཡན་ཚད་ཀྱིས་ནི་གོང་གི་བརྗོད་གཞི་ལས་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་འགྲེལ་བའི་སྐོར་ཚུང་
ཅན་གྲེང་བའི་ལུལ་ཡིན་མོད། ད་དུང་ཡང་ཚེམས་པ་མེད་པར་སྐྱ་མཐུད་དེ་སྲོགས་དང་ངོས་
མང་པོ་ཞིག་ནས་སྐོར་སྐྱོང་དང་ཞིབ་འཇུག་དགོས་པ་ནི་ང་ཚོའི་སྤྲེལ་བར་བབ་པའི་འོས་འགན་
ཞིག་ཅི་ལ་མིན།

ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་འགལ་བའི་སྲོགས།

བང་ཚོས་སམ་བང་བའི་ལྷ་གྲུབ་དག་ཚན་རིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། རྗེར་བཏང་ནས་རིག་གཞུང་

གང་ཞིག་ལ་ཤོ་རིམ་ལྡན་པ། བསྐྱེ་ཆེ་བ། གནད་ལ་ཁེལ་བ། ཚོད་ལྷ་འོས་པ་བཅས་ཀྱི་བྱང་
ཚོས་ཚང་ན། དེ་ལ་ཚན་རིག་གི་མཚན་ཉིད་ཚང་བར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། བང་
ཚོས་ཀྱང་ཚན་རིག་ཡིན་ཟེར་ཚོག་ཚོག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་རིག་པའི་གཞུང་
ལུགས་ཀྱིས་ངོས་ནས་བསྐྱེས་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་ཚན་རིག་ཏུ་འཛོག་མི་སྲུབ་པར་ཚན་རིག་ཏུ་
འཛོག་པ་ལ་“འཁྲུལ་བ་བསྐྱེབ་རུང”ཞེས་པའི་བྱང་ཚོས་འདི་ངེས་པར་དུ་ཚང་དགོས་པ་ནི།
དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་ནང་གི་ལྷ་སྲུབ་སྐྱེ་བ་གྲགས་ཅན་ཁྲུལ་མོ་པར Karl Popper ཀྱིས་
བཤད་ཡོད། དེའི་དོན་ནི་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་ཐབས་གང་ཞིག་གི་སྲུབ་དོན་དེ། ཚན་རིག་
པ་གཞན་ནས་གང་ཟག་གཞན་གྱིས་སྤྲོ་མཚོང་ཆེ་ཤེལ་དང་། ཅེས་རིགས་སོགས་ཀྱི་སློ་ནས་
དངོས་སུ་བཟླ་བ་དབྱུང་བྱས་ཏེ། བདེན་པ་མིན་ན་མིན་པར་རྒྱུ་རྐྱེད་སྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས།
དེ་བས། བྱམས་སྣང་རྗེ་དང་། རྣམ་ཤེས། སེམས་ཀྱི་དོ་ཤོ། ཤིན་ཏུ་སློག་ཀྱང་གྱི་ཚོས།
སློམ་ཉམས་ལེན། ས་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་ནང་བའི་གཞུང་ནས་འབྱུང་བའི་གནད་དོན་
ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་བཟླ་བ་དབྱུང་འདིའི་བྱང་ཚོས་སུ་འདུ་མི་སྲུབ་པས་ནང་ཚོས་ནི་ཚན་རིག་
ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་སྲུབ། འཁྲུལ་བ་བསྐྱེབ་རུང་ཚན་རིག་གི་ཙམ་པའི་བྱང་ཚོས་སུ་བཞག་པ་
འདིས་ཚན་རིག་གི་བཟླ་བ་དབྱུང་གྱི་བྱང་ཚོས་གཞུགས་ཅན་ཁོ་ནས་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པ་བསྐྱེན་
ཡོད། བང་ཚོས་ནི་གཙོ་བོ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པས་འདི་ཐོག་
ནས་ཚོས་ཚན་རིག་ཀྱིས་ཁ་ཁར་གྱེས་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད།

ནང་བའི་གཞུང་ལུགས་ནི། གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་དང་། གཞུགས་འདས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས།
ཐར་བ་དང་བྱང་ཚུབ་སོགས་རིགས་པ་ཡང་དག་གིས་གང་གཏན་ལ་པབ་པའི་ལྷ་སྲུབ་དེ་
མཐར་འཇུག་གྱི་མི་དགེ་བའི་སེམས་རྩ་མེད་དུ་གཏོང་བ་དང་། སེམས་བསྐྱེད་དང་། བྱམས་
སྣང་རྗེ་སོགས་ཀྱི་སློ་ནས་ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་སུ་གཞན་བན་གྱི་ལས་ལ་འཇུག་པར་སྐྱུལ་
འདེད་བྱེད་མཁན་གྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་མོད། ཚན་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་
ནི་དེ་དང་མི་འབྲེལ་བར་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་ཙམ་ལ་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཅིང་། ལྷི་དངོས་པོའི་
འཇུགས་སྐྱེན་ཙམ་ཞིག་གི་ཕྱོགས་ལ་གཞོལ་བ་ལས། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྤང་གཞི་མེད་ཅིང་
མཇུག་འབྲས་ལ་འགན་ལེན་གང་ཡང་མི་བྱེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་རེད།

ཚན་རིག་ནི། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་ཅིང་། གཙོ་བོ་སྤྲ་མཐོང་ཆེ་ཤེས་དང་།
རྒྱུ་ཤེས། ཅིས་རིག་ བསྐྱར་ལྟ་བུའི་གྱིས་དངོས་བོའི་གནས་ལུགས་འཚོལ་ཞིབ་དང་གནད་
དོན་ཐལ་གཅོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་དང་། བར་ཚོས་ནི། གཙོ་བོ་དབྱུང་སྒོམ་དང་། འདོག་སྒོམ།
གཏན་ཚིགས། དུན་རིང་གི་གོམས་འདྲིས་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཡུལ་རྟོགས་བྱེད་
ཀྱི་སྒོ་ཡི་རོ་བོ་གོང་འཕེལ་དུ་བཏང་བའི་སྒོ་ནས་གནས་ལུགས་འཚོལ་ཞིབ་དང་གནད་དོན་
ཐལ་གཅོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད།

ཚན་རིག་ནི། བདེན་པའི་གནས་ལུགས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་ལས་དེའི་བཟང་ངན་གྱི་མཇུག་
འབྲས་ལ་འགན་ལེན་དང་བསམ་བཞིག་གང་ཡང་མི་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། བར་ཚོས་ནི། དེ་
ལས་ལྡོག་སྟེ་འབད་པ་ཆེན་པོས་གཏན་ལ་པབ་པའི་རྟུ་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཚང་མ་སོག་ལྡན་
སྟེ་འགྲོ་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་བ་སྐྱུབ་ཅིང་སྐྱུག་བསྐྱེད་གཞུང་པའི་ཆེད་དུ་གཏན་ཁེལ་བྱས་པ་ཞིག་
རེད།

ཚན་རིག་ནི། སྐྱེ་བ་སྤྱི་བྱེད་། སངས་ཀྱི་གོ་འཕང་། ལིན་ཏུ་སྒོག་གྲུང་གི་ཚོས། ཐར་བའི་
རྣམ་གཞག་སོགས་གང་ཡང་ཁས་མི་ལེན་ཞིང་། དེ་དག་ཚན་རིག་གི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ཁྱབ་
ཁོངས་ལས་འདས་པར་ཁས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་དང་། བར་ཚོས་ནི་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། དེ་དག་
ཡོད་པར་ཁས་ལེན་བྱེད་ཅིང་སྐྱུབ་བྱེད་སྒྲ་ཚོགས་འགོད་པར་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། དེ་དང་དེ་
ལ་སོགས་པ་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་འགལ་བའི་ཆ་ཡང་ཉ་ཅང་མང་།

ཚོས་ཚན་གཉིས་ལུང་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས།

དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་མེག་ཏར་མན་སི་ཕིལ་ Vic Mansfeld
གྱིས། “ཚན་རིག་ནི་རང་བྱུང་གི་གནས་བབ་ཡོངས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་དང་། བར་ཚོས་
ནི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་ཐབས་གཙོ་བོ་འདྲིན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པས་ཁྲུང་པར་གྱི་ཆ་ཡོད་པར་ཉང་
སང་དགོས་པ་ཞིག་ཟིན། འོན་ཀྱང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཅ་བ་ནི་བདེན་པའི་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་
ཤེས་རྟོགས་མ་སྐྱབ་པ་དེ་ཡིན་པ་དང་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཚན་རིག་གི་དབྱེད་ཡུལ་ཡང་རྒྱུད་ཡོད་

པས་ང་ཚོས་ཚོས་ཚན་བར་གཉིང་ཟབ་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཚོད་དཔག་གྲེད་ཐུབ།” ཅེས་
བཤད་པ་ལྟར་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འགལ་བའི་ཆ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་གཏན་ནས་
ཟུང་འབྲེལ་གྲེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན།

དེའི་དོན་ནི། ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་འགལ་བའི་སྤྱོད་པ་རྣམས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ཏུ་ཡོད་པ་དང་།
རིག་གཞུང་ཆེན་པོ་གཉིས་གཅིག་གིས་གཅིག་དབང་དུ་བསྐྱེད་པ་དང་། ཚོར་གཅོད་གྲེད་དགོས་
པའི་དོན་མ་ཡིན་པར་རིག་གཞུང་གཉིས་ཀར་ཤེས་རྟོགས་གཉིང་ཟབ་དང་། བན་ཚུན་ཁ་
སྐོང་། མཐུན་སྤྱོད་པ་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བར་སྐྱར་
ལྷག་འབད་པ་གྲེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཤེས་ཡོན་ནི་མཐར་གཏུགས་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་
གྲེད་ཅིག་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་དོན་སྐྱབ་གྲེད་ཅིག་ཡིན་པོས་པས་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱང་འདི་
ལས་མ་འདས། ཚོར་རིག་གིས་འདས་པའི་ལོ་ངོ་སུམ་བརྒྱ་གྲག་གི་རིང་གྱི་དངོས་པོའི་ཡར་
རྒྱས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལ་ཞབས་འདེགས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་བསྐྱབས་ཡོད་མོད། ད་དུང་ཡང་མིའི་རིགས་
ཀྱི་དཀའ་འཕྲོད་སྤོངས་སེལ་སྐབས་མེད། མིའི་རིགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་སེལ་བར་གྱི་
དངོས་པོའི་མཐུན་སྦྱོར་དང་མཛེས་སྤྱུག་ཁོ་ནས་འདད་བཞེས་མ་ཡིན་པར། བར་གྱི་སེམས་
ཁམས་དང་། བསམ་བཞིག་གྲེད་སྐྱབས། སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྐྱབས་རི་ལྟར་བྱ་བ། བྱམས་སྦྱིང་
ཟེ། གཞན་དོན་ཁུར་དུ་ལེན་ཚུལ་སོགས་ནང་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཏུ་
ཆེས་ཤིན་ཏུ་གསལ་བའི་ནང་གི་ཀུན་སྐོར་དང་། འཇུག་ཚུལ་རི་འབྲེལ་ཡོང་མིན་ལ་རྟག་ལུས་
ཡོད། དེ་བས། དེ་ཡོད་དབང་ཅ་ཚོར་རིག་གི་སྐྱད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོར་ཤེས་སོགས་ཀྱི་རྣམ་
གཞག་དང་ནང་བའི་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྲེད་ཐུབ་པའི་སྐྱར་གཞི་དེས་ཅན་
ཞིག་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ནང་ཚོས་ལས་འབྲུང་བའི་རྟེན་འབྲུང་རྣོ་སྐྱབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་།
ནང་ཤེས་པའི་སྐོར། ཀུན་སྐོར་གྱི་རྣམ་གཞག་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྐོར། སྐོར་སྐྱབ་ཀྱི་
ལམ་ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་འབྲུང་བ་བཏང་དེ་སྤྱུག་བསྐྱེད་སེམས་ཐབས་སོགས་ཀྱིས་
འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་དོན་ཆེན་དུ་ཚོར་རིག་ལ་ཁ་སྐོར་མང་པོ་ཞིག་གྲེད་ཐུབ།

ཚོར་རིག་གིས་ཀྱང་ཅིས་རིག་པ་དང་། སྤ་མཚོང་ཆེ་ཤེས་སོགས་བརྒྱད་ནས་ལེགས་པར་
གཏན་ལ་ཐབ་པའི་མངོན་གྲུང་གྱི་གཞུགས་ཅན་ལ་དབྱེད་པའི་བྱུང་དོན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་

ནང་ཚོས་ལས་འབྲུང་བའི་སྐོ་ལྗེའི་ཤེས་པའི་རྟེན་རགས་པའི་དབང་པོ་དག་དང་། རྩལ་སྤྲོ་མོའི་
སྐོར། གྱི་སྐོར་གྱི་འདིག་རྟེན་སྐོར་སོགས་ལ་ཁ་སྐོར་གྲེད་ལུག། འདི་དག་ནི་མཆོམ་མོ་རི་སྟོན་
གྱི་ཚུལ་དུ་དཔེ་མཚོན་ཅམ་ཞིག་བཀོད་པ་ལས་ཞིབ་ཏུ་དབྱུང་ན་ནི་བཟང་གིས་ག་ལ་ལོངས།

མཆོག་བསྟུ་བ།

དུས་ཚོད་དང་འབད་བཅོམ། རྣམ་དཔྱེད་དང་རྟོག་ཞིབ་གྱི་རུས་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་མཐར་ཚུམ་
ཡིག་འདི་མཆོག་བསྟུ་བའི་མཚམས་སུ་སྟེབས་སོང་། ཚུམ་ཡིག་འདི་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་
གྱི་བསམ་སྒྲུབ་སྟེང་སྟོབ་དཔོན་ཚེན་པོ། ལམ་ལོ་ས་སྐྱབས་མཁོན་སྐྱུ་ཡི་ལྷེང་བ་བཅུ་བཞི་བ་མཚོག་
གིས་ “ད་ལྟ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མགོ་སྟོན་འདིར་ཚན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་
གཉིས་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ནི་སྤར་ལས་ཀྱང་ཉེ་དུ་བཏང་ནས། ང་ཚོའི་མིག་སྤར་ཡོད་པའི་འགྲོ་བ་
མི་ཡི་སྤྱིའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ལ་གདོང་ལེན་གྲེད་པར་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྟེ་ཚན་འདི་གཉིས་གྱིས་
མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་རུ་སྟོབས་ཅན་ཞིག་འགོ་ཚུམ་ཚོག་ ང་ཚོ་ཚང་མ་ལས་དོན་དེའི་
ནང་དུ་ཞུགས་དགོས་ཤིང་། ང་ཚོ་ཚང་མས་ཀུན་སྟོན་གྱི་འགན་ཞིག་ཁྱེད་ལ་མཉམ་འབྲེལ་
གྱི་ལས་དོན་དེ་ལེགས་འབྲུབ་ཡོང་བར་འབད་བཅོམ་གྲེད་དགོས། འདི་ནི་བདག་གི་ཁ་ཞེ་
གཉིས་མེད་གྱི་རེ་སྐྱུལ་ཞིག་ཡིན།” ཞེས་གསུང་བའི་དགོངས་དོན་བསྐྱབ་ཆེད་དུ་རང་ངོས་
ནས་ལྟག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་མཉམ་ཞུགས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ཚུམ་འདི་དེང་རབས་དབྱུང་
ཚུམ་འབྲེ་སྤངས་དང་མཐུན་པར་དབྱུང་གཞིའི་སྲུང་སྲུང་སོགས་ཞིབ་གསལ་བཅའ་ཚོལ་དང་།
དེ་དག་ལོག་མཚན་དུ་རྒྱས་བཤད་ངང་གསལ་པོར་བཀོད་ཡོད་པས་ཡིག་འབྲུའི་གངས་ཚད་གྱི་
ཚད་གཞི་ལས་ཅུང་བརྒལ་ཡོད་མོད། ལོག་མཚན་དང་དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཚད་སྟོན་རྣམས་
པར་སྤྱད་ན་དངོས་གཞི་དབྱུང་ཚུམ་རང་ལ་ཡིག་འབྲུ་མང་ཚད་ལས་བརྒལ་མེད་པས་དེ་དོན་
འབྲེལ་ཡོད་རྣམས་པས་དགོངས་ཚུབ་ཡོང་བ་ལྟ། །

དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག

དཔལ་སྟོབས་པོ་ཆེའི་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་བྲུ་བ།
 ཚོས་ཀྱི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ།
 རྩལ་ཐུན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྟེང་གི་འཛིག་ཉེན།
 མངོན་པ་མངོད།
 ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ།
 །ཤེས་རབ་བརྒྱ་བ།
 བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་དེང་དུས་དངོས་ཁམས་རིགས་པ།
 སྤམ་དོན་གྱི་ཕྱོགས་ཆ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་རྣམ་ཤེས་གཅིག་ཏུ་སྦྲེལ་བ།
 སྤྲུལ་མེད་ཨོ་ཀལ་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་བུའི་རྣོད་སྟོང་བསྟུས་ཤིག
 དབྱ་མ་བཞི་བརྒྱ་བ།
 བོད་ཀྱི་དབེ་མངོད་ཁང་གིས་བར་སྐྱབ་བྱས་པའི་ཚོན་རིག་གི་དུས་དེབ་ཁག
 ཚོན་རིག་གི་ཤེས་བྲུ་ཀུན་འདུས།
 ཚོན་ཅལ་རིག་པའི་སྦྱི་བཤད།
 རང་བའི་ཚོན་རིག་དང་ལྟ་བུའི་ཀུན་བཅུས། བོད་ཆ་ཚང་།
 ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༠ ལོའི་ལྷ ༤ བའི་ཆེས། ༩ ཉེན་མཚུག་རྫོགས་བར་གྲིས།
 འགྲེལ་གཏུགས་ཁ་བྱང་།

Sera Jey Monastrey P.O Bylakupee-571104 Distt Mysore, Karnataka
 INDIA

འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་ལ་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་
མཉམ་འབྲེལ་གྱི་དཔེ་བཅས།

ཚེ་མར་སློབ་ལ། རྫོང་སར་བཤད་གྲ།

སྟོན་གྲེང་།

བདག་ནི་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་ལ་གོ་རྟོགས་ཤིན་ཏུ་ཞུན་པས་ཚོམ་སྤང་འདི་འགྲི་བའི་སློ་
སྟོབས་མེད་ཀྱང་། འདིར་དགའ་ལྡན་ཤར་ཅེ་ཚོན་རིག་སྡེ་ཚོན་ནས་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་
དགོངས་བཞིན་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་ལ་སྟོབ་གཉེར་བ་རྣམས་དོ་སྤྲང་དང་སྤྲང་བཙོན་ཡོང་
ཆེད་འདི་ལྟ་བུ་གོ་སྐྱིག་གཞན་བ་ལ་གྲུས་མོར་གོ་རྟོགས་དང་སློ་སྤྲེད་རག་ཐབས་སུ་ཆ་ཤེས་
མངས་པ་ཅོམ་ལས་འབྲུན་བསྟུར་གྱི་བསམ་པ་མེད།

ཚོས་ཚོན་གཉིས་ནས་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་སློབ་ལ་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་
གྱི་དཔེ་བཅས་ལ་ལྟ་བུ།

སྤྱིར་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ནི་མཐུན་ཐབས་མེད་པའི་མེ་དང་སྤྱ་ནང་བཞིན་རྫོང་རར་
ལྡན་པའི་འགལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཚོན་རིག་ནི་ཚོས་ལུགས་ཙུ་
གཏོར་གཏོར་གྱི་དུག་རྩིས་ལྟ་བུར་དོས་འཛིན་གྱི་མཁན་ཡང་ཡོད། <<གསར་བྱུང་དངོས་
ལུགས་དང་། འཛིག་རྟེན་ཆགས་རིམ། >> རང་ཨ་ཐོར་གྱིས། “ཚོན་རིག་ནི་ལུ་བ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་
དཔལ་ཡོན་ནང་རུས་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བར་མ་ཟད། གནས་སྤངས་ཁག་གཅིག་ཏུ་
ཚོས་ལུགས་ལ་འཛིགས་སྐྱེལ་ཞིག་གྱང་ཆགས་ཡོད།” ཅེས་བཤད། འོན་ཀྱང་ནང་བ་སངས་
རྒྱས་པའི་ཚོས་འདི་ཚོས་ལུགས་གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་སྤྱི་ནང་དངོས་པོའི་བདེན་པ་འཚོལ་
ཞིབ་གྱིད་ལྷན་དུ་འབགས་པའི་ཚོས་ཤིག་ཡིན་ལ། ཚོན་རིག་ནི་སྤྱིའི་དངོས་པོའི་བདེན་པ་
འཚོལ་གྱིད་གྱི་རིག་སྡེ་ཞིག་ཡིན་པས་ཚོས་ཚོན་གཉིས་ཀྱི་མཁས་དབང་དབར་བསྟོ་གྲེང་དང་

ཞིབ་འཇུག་ལེགས་པར་མ་བྱུང་པའི་སྔ་རོལ་ལ། ལྷོགས་འགའ་ལ་ཕན་ཚུན་འགལ་བར་མཐོང་
དེས་ཀྱང་། ད་སྐབས་བསོ་སྐྱེད་དང་གཤིབ་བསྐྱར་གྱི་ལས་རིམ་འགོ་བཞེན་ཡོད་སྐབས་དེ་
གཉིས་ཀྱི་འགལ་ལྷོགས་གང་མཆིས་རྒྱ་མཚན་དང་གནད་ལུགས་ཡོད་ཐོག་རྟག་དབྱེད་ཞིབ་
འཇུག་ལམ་ནས་སྒྲུབ་དོར་གྱི་གནས་ལ་འཇུག་བཞེན་ཡོད།

དང་པོ། བླ་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་འགལ་བར་ལྟ་བུ།
འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་བླ་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་སྤར་ཤོད་སྲོལ་ཅ་བ་ནས་
མེད་པ་གསར་དུ་བརྗོད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་པར། ཐོག་མའི་ཤེས་བྱའི་རྒྱང་གཞི་ལྟ་བུ་ལྟོ་
གདོད་མའི་འདིག་རྟེན་ཆགས་རབས་ཀྱི་ལྟ་སྒྲུབ་དེ་དག་དོགས་སྲོང་སྐྱེ་སའི་གཞི་ལྟ་བུ་སྐྱུར་
ཞིང་དེ་ལྟར་ཨེ་ཡིན་སྟུང་སྟེ་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་འགོ་བརྩམས་པ་ཞིག་རེད།

ཅ་བའི་གདོད་མའི་ལྟ་སྒྲུབ་ནང་གི་འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་ལ་འདྲ་མ་གྲིང་ཤར་བུ་བ་
གཉིས་ནས་བཤད་པ་མི་མཐུན་པ་ཡོད་ཅིང་། རྩེ་བྲག་དུ་མི་རིགས་སོ་སོའི་རིག་གཞུང་དང་
འཚོམ་སའི་བཤད་ཚུལ་མི་འབྲ་བ་རེ་མཆིས། དེ་བཞིན། རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཡུལ་ལུང་
སྟོད་སྟོད་བར་གསུམ་ལ་ཡང་བཤད་པ་མི་མཐུན་པའང་དུ་མ་མཆིས། དཔེར་ན། བོད་ལྟ་བུར་
མཚོན་ནའང་། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་འཕགས་ཡུལ་ནས་དར་བའི་བླ་ཚོས་དང་།
བོད་རང་ནས་ས་སྐྱེས་དོ་སྐྱེས་ཀྱི་བོན་ལུགས་གཉིས་ནས་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་
ལ་བཤད་པ་མི་མཐུན་པར་མ་ཟད། ཞིང་འགོག་མི་མང་ངམ་མདོ་དབྱུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་ནང་
དུ་ཡང་ཕྱིའི་སྟོད་ཀྱི་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་ལ་བཤད་པ་མི་མཐུན་པའི་ལྟ་སྒྲུབ་ཡིད་དུ་འོང་བ་རེ་
བཤད་རྒྱ་ཡོད།

༡ ་། བླ་ཚོས་ནས་གསུངས་པའི་འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ།

དེ་ཡང་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་གཞུང་དུ་འདིག་རྟེན་གྲུབ་
ལྱེད་ཀྱི་རྒྱ་གཙོ་བོ་མཁའ་རྒྱལ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ལ། རྒྱལ་དེ་རྒྱལ་མཐའ་དག་ལས་ཤིན་ཏུ་སྔ་བ་
ཡིན་པར་འདོད། རྒྱལ་དེས་ད་ལྟའི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་རི་ལྟར་གྲུབ་ཚུལ་ནི། ལྡོག་དུ་སོང་
བའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་གཞན་ཞིག་འདིག་པའི་སྟུག་ཤུལ་ལས་ད་ལྟའི་འདིག་རྟེན་འདི་བྱུང་བ་
འདོད་དེ། <<ནང་བའི་ཚན་རིག་དང་ལྟ་བུ་བུ་ལུས་བུས།>>ལས། “འདིག་རྟེན་གྱི་བྲག་པ་

གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་མ་གྲུབ་པའི་སྤོངས་ཏུ་སྡོད་པའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་གྲག་པ་དེའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོམ་གཞི་ཐམས་ཅད་མཁའ་རྩལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པས་དེ་ལྟ་བུའི་མཁའ་རྩལ་དེ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཀྱི་གྲག་པ་དེའི་ཅུ་བའི་ཚོམ་གཞི་དང་། དེའི་སྡོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཀྱི་གྲག་པ་དེར་སྐྱེ་འགྲུང་གྱི་སེམས་ཅན་དག་གི་ལས་གྱི་རུས་པ་སྤིན་ཏེ་དེར་བྱུགས་སྐྱེན་ཐེབས་པ་ནས་རྒྱུད་གི་རྩལ་རྣམས་འདུ་འགོ་རྒྱགས་ཏེ་རིམ་གྱིས་འཛིག་རྟེན་དེ་གྲུབ་པར་འདོད།” ཅེས་ཏེ་ཅང་གོ་བདེའི་འགྲེལ་བརྗོད་མངའ་དུ་གྲག་གཞན་ཡང་དོན་དེ་བཞིན་དུ་གོང་གསལ་དེ་ཉིད་ལས། “བར་སྣང་ཁམས་ལ་སྡོད་པའི་རྩལ་གྱི་མིང་ཅན་རྩལ་ལྟ་བུ་རབ་སེལ་བྱུང་གནས་པ་རྣམས་འདུས་པ་ལས་རྒྱུད་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ནས་རིམ་གྱིས་ཆགས་ཤིང་།” ཞེས་དང་། ཡང་ལོག་ངོས་དེ་གར། “འོག་གཞི་རྒྱུད་མེ་རྩུ་སའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱུ་མོའི་དབྱེད་པས་ཅན་རྣམས་གྲུབ་ཅིང་། དེ་ནས་རི་སྤྱིང་རྣམས་རིམ་གྱིས་གྲུབ། དེའི་རྗེས་སའི་གོ་ལའི་སྡོད་གི་བར་སྣང་ལ་རྒྱུད་གིས་བཏེགས་པའི་བསྟོན་བྱ་བྱིས་གྱི་གོ་ལ་གྲུབ།” ཅེས་གསལ་བ་ལྟར་ན། བྱང་པའི་གཞུང་དུ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་འོག་གཞི་ནས་ཡང་གྲུབ་པར་འདོད། མཁའ་རྩལ་ལྟ་བུ་རབ་པ་དེ་སའི་གོ་ལ་འདི་གཅིག་ཏུ་ཆགས་པའི་རྒྱ་ཅོམ་ཐིན་པར་གྲངས་ལས་འདས་པའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་གཞན་དག་ཆགས་པའི་རྒྱ་ཡང་ཡིན་པར་བསྟན། དེར་བརྟེན་འཛིག་རྟེན་གྱི་བ་སྤྲལ་བ་རྒྱ་རྣམས་ཆགས་མཉམ་དང་འཛིག་མཉམ་ཡིན་པར་བསྟན་པ། ༡ ཆགས་བསྐྱེད། ༢ གནས་བསྐྱེད། ༣ འཛིག་བསྐྱེད། ༤ རྟོད་བསྐྱེད་བཅས་རིམ་བཞི་འདྲ་བ་བཞི་གསུངས་ཡོད།

<<རྩལ་སྡོད་འཛིག་རྟེན། >> ལས “ཐོགས་མེད་གྱིས་རྟེན་འགྲུང་གི་རྐྱེན་གཙོ་བོ་གསུམ་ངོས་འཛིན་གཞན་ཡོད་པའི་དང་བོ་ཟེ། མི་གཡོ་བའི་རྐྱེན་ཏེ། རྣོ་རྣོ་དུ་སོང་བའི་འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་ལོ་མི་སྤིང་པར་བཞེད་དེ། གལ་ཏེ་དེ་འདྲའི་རྣོ་ཞིག་བཞག་ན་དེ་ཉིད་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ལས་ཡོངས་སུ་འདས་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པར་བསྐྱེད་པ་ཡོད། གཉེས་པ་མི་རྟག་པའི་རྐྱེན་ཞེས་པ་སྟེ། རྟེན་ཅིང་འགྲེལ་བར་འགྲུང་བའི་འཛིག་རྟེན་འགྲུང་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་དང་རྐྱེན་གང་ཡིན་པ་དེ་དག་ཉིད་མི་རྟག་པ་དང་འགྲུང་བའི་ཚོས་ཅན་ཡིན་པར་བསྟན། གསུམ་པ་ནི་རུས་པའི་རྐྱེན་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེས་ནི་དངོས་པོ་གང་ཡང་རྩལ་བཞིག་གིས་གང་བྱུང་དུ་ཅི་ཡང་རྩལ་བསྐྱེད་

མི་རུས་པར་བསྟན།” ཞེས་དང་།

གཞན་ཡང་། <<ནང་པའི་ཚེན་རིག་དང་ལྷ་ལྷུབ་ཀྱན་བརྟུས། >>ཀྱི་མངོན་ལུགས་
ལས་“སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་དག་གིས་རྣུང་གི་དགྱིལ་འཁོར་དེས་སྦྱིན་རྣམས་འདུས་
ནས། ཚར་གྱི་རྒྱན་གཉའ་ཤིང་ཙམ་འབབ་པ་དེ་རྒྱའི་དགྱིལ་འཁོར་དུ་གྱུར་ཏེ། དེའི་རྣམས་སུ་
ནི་དཔག་ཚད་འདུམ་སྤྲུལ་བཅུ་གཅིག་དང་ཉི་མེད། །” ཞེས་གསལ་ཞིང་། ཡང་ཤོག་ངོས་
དེར། “ཡང་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་མཐུ་ལས་བྱུང་བའི་རྣུང་དག་གིས་རྒྱ་དེ་ཀྱན་ནས་
དལུགས་པ་ན་འོ་མ་བསྐོས་བསྐྱིས་མ་ཆགས་པའི་རྒྱལ་དུ་སྟེང་མ་གསེར་དུ་འགྱུར་རོ། །རྒྱའི་
དགྱིལ་འཁོར་དེ། སྤྱི་མ་ནི་རྣམས་སུ་འདུམ་སྤྲུལ་བརྒྱད། །ལྷག་མ་དག་ནི་གསེར་དུ་འགྱུར།
།ལྷག་མ་ཡང་གང་ཞེག་ཅེ་ན། རྒྱའི་སྟེང་རིམ་དཔག་ཚད་སུམ་འདུམ་ཉི་མེ་གསེར་གྱི་རང་
བཞིན་གྱི་ས་གཞིར་གྱུར་བ་དེའི་རྒྱ་དང་གསེར་གྱི་རྣམས་བཤད་ཟེན་ཏོ། །” ཞེས་གསུངས་པ་
དང་། དེ་བཞིན་མདོ་སྟུང་པ་ལས། “མཁའ་ལ་རྣུང་བརྟེན་དེ་ལ་རྒྱ་ཡི་སྤུང་པོ་བརྟེན། །དེ་ལ་ས་
ཚེན་འདི་བརྟེན་དེ་ལ་འགོ་བ་བརྟེན། །”ཞེས་གསལ་ལོ།

<<ནང་པའི་ཚེན་རིག་དང་ལྷ་ལྷུབ་ཀྱན་བརྟུས། >>ལས། “རང་ཅག་གནས་སའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་
ཁམས་འདི་ཉིད་མ་ཆགས་གོང་སྟོང་སང་ཞེག་ཏུ་གནས་ཏེ། དེའི་གནས་སྐབས་སུ་བེམ་པོའི་
ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་བའི་རྒྱལ་ཞེས་པའི་རྣམ་པར་གནས་ཤིང་། དུས་ལུན་གང་འཚམ་སོང་
རྗེས་རྣུང་རྒྱལ་པན་རྒྱུན་འདུ་བའི་འགོ་བརྟེན་གསུམ་པ་ནས་འཛིག་རྟེན་ཆགས་པའི་འགོ་རྒྱགས།”
ཞེས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་རི་ལྟར་ཆགས་རྒྱལ་སྦྱི་ཙམ་བཞོད་ཅིང་། དེ་བཞིན་ཤོག་ངོས་དེ་
གང་། “བར་སྤང་ཁམས་ལ་སྟོང་བའི་རྒྱལ་གྱི་མིང་ཅན་རྒྱལ་སྤྲ་རབ་སིལ་བྱུར་གནས་པ་རྣམས་
འདུས་པ་ལས་རྣུང་གི་དགྱིལ་འཁོར་ནས་རིམ་གྱི་ཆགས་ལ། སྟོང་བའི་མིང་ཅན་གྱི་རྒྱལ་སྤྲ་
རབ་དེ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས། དང་པོ་རྣུང་གི་རྒྱལ་སྤྲ་རབ་རྣམས་མ་འགྱུར་བར་ནས་མཁའ་ལ་
མི་སྤང་བའི་རྒྱལ་གྱིས་གནས་པ་རྣམས་ཐན་རྒྱུན་འདུར།” ཞེས་དང་། ཁམས་ཆགས་པའི་རྒྱ་
མཁའ་རྒྱལ་སྤྲ་རབ་ནས་རིམ་བཞིན་རྒྱལ་གཞན་འཕྲད་འགྱུར་བྱས་རྒྱལ་ལོ། <<ནང་པའི་ཚེན་
རིག་དང་ལྷ་ལྷུབ་ཀྱན་བརྟུས། >>ལས། “རྣུང་དེ་དང་མེའི་རྒྱལ་སྤྲ་རབ་སིལ་བྱུར་གནས་པ་
རིམ་གྱིས་འགྱུར་བ་རྣམས་སྤང་བས། རྣུང་དང་ལྷན་པའི་སྟོག་གི་མེའི་རྣམ་པ་ལྷ་བྱ་དེ་ལ་མེའི་

དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ཐོག་མ་རྩོམ་པའི་མེ་ཞེས་བརྗོད་དོ། །དེའི་རྗེས་སུ་མེ་དེ་དང་རྒྱུ་རྗེས་སུ་རབ་
 དེ་རྣམས་འདུས་པ་ཀུན་ཏུ་འབྱར་བར་གྱུར་བ་སྲད་པས། རྒྱུ་དང་མེ་དང་ལྡན་པའི་ཆར་གྱི་
 རྣམ་པ་ལྟ་བུ་དེ་ལ་རྒྱུ་འཁོར་རྩོམ་པའི་ཐོག་མའི་རྒྱུ་ཞེས་བརྗོད། དེའི་རྗེས་སུ་རྒྱུ་དེ་
 དང་སའི་རྗེས་སུ་རབ་རིམ་གྱིས་ཀུན་ཏུ་འབྱར་བ་རྣམས་སྲད་པས། རྣམ་མཁའ་ལ་འཇའ་ཚོན་
 གྱི་རྣམ་པ་ལྟ་བུར་སྒྲུང་བ་ལ་འཛིན་མ་སའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྩོམ་པའི་ཐོག་མའི་ས་ཞེས་བརྗོད་
 དོ།།” ཞེས་གསལ་ལ། དེ་བཞིན་ <<རྗེས་རྒྱུ་འཇའ་གཉེན།>>ལས། “ནང་ཚོས་གྱི་འཇའ་གཉེན་
 ཆེན་ཆགས་རྩལ་གྱི་རིག་པ་ལྟར་ན་འཇའ་སྒྲིང་འདི་འབྱུང་བ་ལྟ་ལས་གྲུབ་པར་འདོད་དེ། རྒྱུ་
 གཞི་ནམ་མཁའི་ཁམས་དང་ས་རྒྱུ་མེ་རྒྱུ་གི་རྩ་བ་ཁམས་བཞི་བཅས་ཡིན།” ཞེས་བྱང་ཞིང་།
 མདོར་ན་འཇའ་གཉེན་ཁམས་གྲུབ་པར། རྣམ་མཁའི་ཁམས་ཐོག་མ་གྲུབ་པ་དང་། རྣམ་མཁའི་
 ཁམས་གྱིས་རྒྱུ་གི་ཁམས་གྲུབ། རྒྱུ་གི་ཁམས་གྱིས་མའི་ཁམས་གྲུབ། མའི་ཁམས་གྱིས་
 རྒྱུ་ཁམས་གྲུབ། རྒྱུ་ཁམས་གྱིས་སའི་ཁམས་གྲུབ་པ་བཅས་ཡིན།
 གཞན་ཡང་<<རྗེས་རྒྱུ་འཇའ་གཉེན།>>ནང་། “འཇའ་གཉེན་ཁམས་འཇའ་པའི་རྒྱུ་ཞི་ས་
 ཁམས་དང་། རྣམ་མཁའི་ཁམས་གཉིས་ལས་གཞན་པའི་འབྱུང་བ་མེ་རྒྱུ་དང་གསུམ་གྱིས་
 འཇའ་གཉེན་པར་བཤད་ལ། འབྱུང་བ་གང་ཞེག་གིས་འཇའ་གཉེན་སྲ་མ་འཇའ་གཉེན་པར་བྱས་པའི་འབྱུང་བ་
 དེ་ཉིད་གྱིས་འཇའ་གཉེན་ཁམས་སྲི་མ་ཞེག་འབྱུང་པའི་གཞི་རྒྱུ་བྱེད།” ཅེས་གསུངས་ཡོད།

༡ ། ཆོན་རིག་ནམ་འཇའ་གཉེན་ཆགས་རྩལ་བཤད་པ།

ཆོན་རིག་གིས་མེ་ལུང་ཆེན་པོ་ཞེག་གསུངས་འཛོར་སོང་ལུལ་དུ་རྗེས་སུ་རབ་རྣམས་འདུས་
 རྣམ་ད་ལྟའི་འཇའ་གཉེན་འདི་གྲུབ་པ་བརྗོད། དེ་ཡང་། འབར་གསུང་ཆེན་མོའི་ (Big Bang
 Theory) ལྟ་བུར་འདི་ནི་ཐོག་མར་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༧ ལོའི་ཡས་མས་ཞེག་ལ་རྗེའ་ཇེམ་གྱི་
 གཞན་དབྱུང་རིག་པ་འཇའ་ཚོས་དཔོན་ཇོར་ལྷི་སི་ལཱ་མེ་ཁི་ལེ་ (Georges Lamatrite
 1894-1966) ཁོང་གིས་ལྟ་བུར་འདི་ནི་ཐོས་འཆར་ཞེག་གི་རྒྱུ་ལ་དུ་བཏོན་པ་ཡིན་རྒྱུ་བཤད་
 འདུག་ཅིང་། རིམ་བས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༠ ལོའི་གཡས་གཡོན་ཞེག་ལ་ཨ་རིའི་གཞན་དབྱུང་རིག་
 པ་བ་ཨེ་ཉེ་མིན་ལྷི་ལཱ་ (Edwin Hubble 1889-1953) ཁོང་གིས་འཇའ་གཉེན་འབར་

གས་ཆེན་མོའི་ལྷ་ལྷ་བ་འདི་རི་རྒྱལ་རི་ཟུང་ཏུ་བཏང་ཡོད་ཚུལ་བཤད་འདུག དབྱིན་སྐད་ཀྱི་
ལྷོ་ལྷོ་ (Big Bang) ཟེང་བའི་མིང་ཆོག་འདི་ནི་རྗེས་སུ་ཨེ་ཏེ་མིན་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ཀྱི་ངན་མིང་
ཞིག་ནས་རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་བ་འདིའི་མིང་ཏུ་གྲུབ་ཚུལ་བཟོད་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་འབར་གས་
ཆེན་མོའི་སྐོར་གྱི་ཆེད་མཁས་པ་རྫོང་ལྷོ་ལྷོ་ (George Gammow) དང་ཕེལ་སན་
(Wilson) དང་པེན་རྗེ་མི་ (Panzian) སོགས་ཀྱིས་འབར་གས་ཆེན་མོའི་ལྷ་ལྷ་བ་ཉམས་
ཞེས་གནང་བཞིན་ཡོད་ཚུལ་བཤད་འདུག་ལ། ཚན་རིག་གིས་རྩལ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་(Quark)
དང་ལེབ་ཁྲོན་(Lepton)ཞེས་པ་གཉིས་ཡིན་པར་བཟོད་འདུག

<<གསར་བྱུང་དངོས་ལུགས་དང་། འཛིག་རྟེན་ཆགས་རིམ། >> ནང་ཏུ་འཛོལ་ལྷོ་ (George)
ཡིས་“དགྲ་ཆོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་སྐྱེད་ལ་བལྟས་ཆེ། ལོ་ངོ་ཐེར་འབྲུམ་བཙོ་
ལུའི་གོང་ཏུ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་པོ་གནས་འདིར་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོས་དུས་སྐབས་དེ་
ལ་འབར་གས་ཆེན་མོ་ཞེས་བཟོད་ཀྱང་། དེ་ནི་དོན་ངོ་མར་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་ང་ཚོས་གསལ་བོར་
རྟོགས་མེད།” ཅེས་བཀོད་ཡོད་པ་དང་། གཞན་ཡང་། <<གསར་བྱུང་དངོས་ལུགས་དང་།
འཛིག་རྟེན་ཆགས་རིམ། >> ནང་ལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ Arthur Zajonc ཡིས། “ང་
ཚོས་གསལ་བོར་བཟོད་ཐུབ་པ་ནི། རགས་ཅིས་བྱས་ན་ལོ་ངོ་ཐེར་འབྲུམ་བཙོ་གཉིས་ནས་བཙོ་
གསུམ་ཡང་སྟོན་ཏུ་འབར་གས་ཆེན་མོ་ཞིག་གྱུང་ཡོད་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། ལོ་ངོ་ཐེར་འབྲུམ་
བཙོའི་པ་རོལ་གྱི་འདས་དུས་ལ་བལྟས་ཆེ། ང་ཚོས་ཁྱེད་དགྲ་ཆོགས་ཁོ་ན་མཐོང་བ་དང་། དེ་
ནས་ཡར་བལྟས་ན་གོར་ཐིག་ཡན་གྱི་གངས་ཆོད་གསུམ་དུ་ཡོད་པའི་ལུལ་དུ་འོད་མཐོང་ཞིང་།
འདི་ནི་ང་ཚོས་འབར་གས་ཆེན་མོའི་ལུལ་ལྷོ་ལྷོ་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།” ཅེས་གསུངས་
གིང་། དེ་བཞིན་དུ་གནས་དབྱུང་རིག་པ་བ་ Piet Hut ཡིས། “འབར་གས་ཆེན་མོ་གྱུང་
མ་ཐག་པའི་ལུལ་འོད་སྐབས་ཀྱི་དུས་དེར་དགྲ་ཆོགས་རྣམས་ད་དུང་གྲུབ་མེད་ལ། འཛིག་རྟེན་
འདི་པལ་ཆེར་ལོ་ངོ་ཐེར་འབྲུམ་འགའ་ཅམ་ལ་སྐྱེབས་པའི་རྗེས་སུ་དགྲ་ཆོགས་རྣམས་གྲུབ་པ་
ཞིག་ཡིན།” ཞེས་ཚན་རིག་པས་སའི་གོ་ལ་འདི་མེ་ལུང་ཆེན་མོ་ཞིག་གས་འཐོར་སོང་ལུལ་དུ་
རྩལ་ལྷོ་ལྷོ་རྣམས་པན་རྒྱན་འདུ་འབྱུང་བྱས་ནས་གྲུབ་པར་རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་ཚན་རིག་པས་ནང་ཚོས་ནང་ཏུ་གསུངས་པ་ལྟར་འཛིག་རྟེན་ཁམས་མཐའ་ལས་

བ་ཡོད་པར་མི་བརྗོད། དེ་ནི་ཁོང་ཚོས་གལ་གནད་དུ་མ་བརྩིས་པས་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་བཤད་
མ་སྐབ་བ་གང་ཡིན་རྟོག་དཀའ། <<རྩལ་རྙེད་འཛིག་རྟེན། >>ནང་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས།
“ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ངོས་ནས་བལྟས་ན་ད་དུང་ཡང་ཇི་བའདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དེ། གལ་ཏེ་
འཛིག་རྟེན་གྱི་འབར་གས་ཚེན་མོ་གཅིག་ཁོ་ན་བྱུང་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་འབར་གས་
ཚེན་མོ་དེ་ཉིད་འཛིག་རྟེན་ཁམས་མཐའ་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ནམ། ང་ཚོ་གནས་ལུས་
གྱི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྲག་བའདི་ཁོ་ནའི་བྱུང་ཚུལ་ཙམ་མཚོན་པ་ཡིན།” ཞེས་གསུངས་

བ་ལྟར་ན་ཚོན་རིག་པས་འབར་གས་ཚེན་མོ་དེ་ལས་འཛིག་རྟེན་འདི་ལྷན་བར་བཤད་པ་མ་
གཏོགས་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ལྟར་རྩལ་སྐྱབ་གཅིག་གི་སྟེང་ནས་མཐའ་ཡས་པའི་
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གཞན་ཚགས་རྩལ་བཤད་གྱི་མེད་པ་འདྲ།
གཞན་ཡང་དེ་བའི་ཕོག་ངོས་དེ་རང་དུ་“ཇི་བའདི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་
འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ་ལྟར་ན་ད་ལྟའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་
འབར་གས་ཚེན་མོ་དེ་ཡིན་པར་འདོད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་
མའི་འབྱུང་ཁུངས་དེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བའདི་ཡིན།” ཞེས་འདིར་ཡགོང་ས་མཚོག་ལ་ཚོན་རིག་
པས་འཛིག་རྟེན་འདི་གཅིག་ལྷ་མིན་པར་འཛིག་རྟེན་གཞན་རྣམས་ཀྱང་འབར་གས་དེ་ལས་
ལྷན་ཡོད་མེད་སྟོང་བཤད་ན་དགོངས་པའི་སྐབས་བསམ་ཞིག་ཡོད་པ་ལྷགས་ནས་རྟོགས་ལ།
པམ་ཆེར་ཚོན་རིག་པས་བཤད་སྐབ་ཀྱི་མ་རེད་སྟེ་མའི་དགོངས་པ་ཞིག་འདུག་སྟུམ། གལ་
ཏེ་ཚོན་རིག་པས་བཤད་སྐབ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཇི་བའདི་མཇུག་མ་དགོས་པར་སྟོན་ནས་སྟོབས་
པ་མཚོན་པོས་བརྗོད་ཐེན་པེད།

<<རྩལ་རྙེད་འཛིག་རྟེན། >>ནང་ “སྐར་དབྱུང་རིག་པ་སྐྱབ་རྣམས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་འབར་
གས་འདི་ལས་བཞུལ་ཏེ་ཚོད་དཔག་བྱ་རྒྱ་མིན་ཞེས་བརྗོད་ན་མ་གཏོགས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་
རྒྱ་ལ་ཁྱད་དུ་འབགས་པའི་ལྷན་པོ་ལྟ་བུ་ཞིག་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་དགོས་པར་
འགྱུར།” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ཚོན་རིག་གིས་འཛིག་རྟེན་འདི་ཐོག་མ་ཡོད་པར་བརྗོད་
པ་མ་ཐད། རྩ་མཚོར་ཆེ་ཤེས་དང་། རྒྱང་ཤེས། ཡང་རྩིས་བཅས་དབང་པོས་བཞོལ་སྟོན་བྱེད་
ཚོག་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་བཏག་དབྱུང་ཞིབ་མོ་བྱེད་སྐབ་ཀྱི་མེད་པར་བསྟན་ཞིང་། སྤྱིར་ཚོན་

རིག་གིས་ཡིན་ཏུ་སྐྱོན་གྱི་རིགས་ལ་དབྱུང་བ་བྱས་པ་དག་ནོར་འཇུག་ཅ་བ་ནས་མེད་པར་
ཡང་དག་གི་གྲུབ་དོན་ཞིག་རྟེན་པའི་ངེས་པ་མེད་དེ། <<ནང་པའི་ཚམ་རིག་དང་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་
བརྒྱུས། >>ལས་ཨ་འའི་ཚམ་རིག་པ་རི་ཆད་པ་ཡིན་མཁན་གྱིས་“ཚམ་རིག་གི་གྲུབ་དོན་ཐམས་
ཅད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངེས་པ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་མིན།” ཞེས་བྱང་པོ་བརྗོད་པ་བཞིན་ནོ། །

ཚམ་རིག་པས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཅ་བ་ནས་ཁས་མི་ལེན་པར་མ་ཟང་ཚོས་ལུགས་གཞན་
དང་ཚམ་རིག་བར་འགལ་བ་ཡོང་སའི་རྒྱ་གཙོ་པོ་དེ་ལ་ཐུག་པ་རེད། <<གསར་བྱུང་དངོས་
ཁམས་རིག་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ། >>ལས་མེན་མེ་ནས་གསུངས་དོན། “ཚམ་རིག་
གིས་ཚོས་ལུགས་ནི་འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་གཙོ་བུའདྲ་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ནས་དོར་
ཡོད།” ཅེས་གསུངས་པ་བདེན།

ཚམ་རིག་གིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་འབར་གས་དེ་ལས་བཀལ་ནས་ད་ལྟ་བཤད་མི་སྲུབ་
པར་བདེན་ཡང་མ་ཐོངས་པོ་བརྒྱ་ཐུག་འགའི་རྗེས་སུ་མཐུན་བརྟུག་དབྱུང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆེ་
བཤད་སྲུབ་མིན་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། མངོན་པ་མཐོན་ཏུ་རི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་དང་སྤྱིང་བཞི་
སྤྱིང་ཐུན་གྱིས་བསྐྱོར་བར་བསྟན་པ་དག་ཚམ་རིག་གིས་བརྟུག་དབྱུང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པས་དེ་
དག་མེད་པར་རྟོག་པས་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་པར་ཡང་དེ་ལྟར་འཐད་པས་དེ་ནི་ཚམ་
རིག་གི་གྲུབ་དོན་ཞིག་རེད་སྟེ།

གཞན་ཡང་ཚོས་ཚམ་གཉིས་ཅ་བ་ནས་མི་འདྲ་ས་ནི། ལུང་ཁས་ལེན་མི་ལེན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད།
ནང་ཚོས་ནས་ལུང་རིགས་གཉིས་ཀ་གསུངས་ཤིང་ཁས་ལེན་ཡང་། ཚམ་རིག་པས་ལུང་ཁས་
ལེན་གྱི་མེད།

ལུང་ཁས་མི་ལེན་པ་ཚོས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་བརྟུག་དབྱུང་དང་ཚོད་ལྷའི་ལམ་ནས་
ཞིབ་འཇུག་གྲེད་པ་ལས་ཚོད་ཚོད་བྱས་ནས་ཤོད་གྱི་མེད། དེར་བརྟེན་བརྗོད་གཞི་ཉ་ཅང་སྐོན་ག་
གྱུར་གྱི་གནས་འགའ་མ་གཏོགས་ཁ་གསལ་གཉིང་གསལ་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱོད་ལུལ་ཏུ་གྱུར་བ་
ཡིན། །

གཉིས། ཚོས་ཚམ་གཉིས་གྱིས་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་སྐྱེད་བ།

ནང་པའི་གཞུང་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་ལས་འདེད་ཀྱི་མེད་ཚུལ་མེད་སྟོང་གྱི་ལྟ་བུ་
འདི་གཞི་ཉེན་གྱི་དཔེ་སྟོང་གཞི་གཞི་བ་ལས་སྐྱབ་བ་ཞིག་ཁས་མི་ལེན་པ། རྩལ་སྤྲོད་ལོ་རྒྱུས་ལ་
དང་དྲུང་ལྷུང་མང་པོ་ཞིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚོ་གྱི་རིམ་བུ་ལ་ལྷོ་ལོ་ལོ་ལོ་
ནས་ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་གི་ཁམས་ཆེན་མོ་འདིའི་རོ་བོ་གྲུབ་བར་འདོད།

རྩལ་སྐྱོད་རིམ་གྱི་རྒྱུ་ལ་ཚོས་ཚན་རིག་དབར་བཤད་པ་མི་མཐུན་པ་སྐྱོད་སྲུ་
ཡོད་ཀྱང་མི་སྟོན། རྒྱ་མཚོན་ཕྱོགས་ཡོངས་དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མཐུན་པ་ཞིག་ཡོད་རྒྱུ་དཀའ་
མོ་རེད། དཔེར་ན། རང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱོད་བ་བཞིའི་ནང་དུ་ཡང་རྩལ་སྐྱོད་གྱི་སྐྱོར་འདོད་ཚུལ་
མི་འདྲ་བ་སྐྱོད་སྲུ་རེ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་རྩལ་སྐྱོད་ལ་བཤད་པ་མི་
མཐུན་པ་ཡོད་ཀྱི་ཡོད། ཅིའི་སྲིད་དེ་རྣམ་ཡོང་གི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན་ཞིབ་འཇུག་གི་གཞི་ཉེན་ཅང་
གཉིད་ཟབ་ཅིང་སྟོན་གྱི་གནས་ཤིག་ཡིན་པས་རེད།

<<སྐྱོད་པ་ལས་འདས་པ་དང་ཤི་བའི་རྗེས་ཀྱི་གནད་དོན།>>ལས། “འདི་གྲུབ་སྐྱོད་པས་རྩལ་
སྐྱོད་ལ་རྩལ་གཞན་དུ་མས་བསྐྱོར་བར་འདོད་པ་དང་། ཚན་རིག་པས་ཀྱང་དབྱུས་རྩལ་
(Nucleus) ལ་སྟོན་རྩལ་ (Electron) དུ་མས་བསྐྱོར་བར་འདོད།” ཅེས་བཤད་ལ། དེ་
བཞིན་“འདི་གྲུབ་སྐྱོད་པས་བསགས་རྩལ་གཅིག་གྲུབ་པ་ལས་འཇུང་བའི་རྩལ་ལ་སོགས་པ་རྩལ་
སྐྱོད་ལ་རྩལ་ཚོགས་དགོས་པར་སྐྱོད་བ་དང་། ཚན་རིག་པས་ཀྱང་རྩལ་སྐྱོད་ (Atom) གཅིག་
གྲུབ་པ་ལ་ (Quark) དང་ (Lepton) ལ་སོགས་པའི་ཆ་རྩལ་དུ་མ་ཚོགས་ནས་འཇུབ་
དགོས་པར་སྐྱོད།” ཞེས་བཤད་པ་རྣམས་དོན་དུ་ཡང་དེ་རྣམས་ཡིན།

གཞན་ཡང་དེ་ལས། “ནང་པའི་གཞུང་ནས་ནས་མཁའ་རྩལ་ཞེས་པ་ཞིག་བཤད་ཡོད་
ལ། འདི་གཞི་ཉེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་དང་བེམ་གཞུགས་ཡོད་དོ་ཅོག་མཐའ་གཏུགས་ན་ནས་
མཁའ་རྩལ་ཞེས་པར་སྐྱོད་དུ་འདི་གཞི་ཉེན་སྐྱོད་པ་ཞིག་ནས་སྐྱོར་པའི་རྩལ་གྱི་མིང་ཅན་རྩལ་སྐྱོད་
རབ་སེལ་གྱི་གནས་པ་རྣམས་འདུས་པ་ལས་སྐྱོད་བར་སྐྱོད་བ་དང་། འདི་གཞི་ཉེན་ཆགས་ཚུལ་
(Steady State Theory) ཞེས་པའི་རྣམས་སྐྱོད་པའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་འདི་གཞི་
ཉེན་གྱི་ཁམས་དང་། བེམ་གཞུགས་ཐམས་ཅད་དང་སྐྱོད་སྐྱོར་སང་མཁའ་དབྱིངས་སུ་གནས་
པའི་རྩལ་སྐྱོད་ལས་སྐྱོད་བར་སྐྱོད།” ཞེས་བཤད་ཡོད།

དེ་བཞིན་ <<རྒྱལ་ལོ་གཅིག་ལོ་ནའི་སྤོང་གི་འཛིག་རྟེན། >>ལས། “འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་
 བོ་ལོ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ་ ༡༣༠ འུ་ ༡༥༠ 12 to 15 billion }ཡི་ཡར་སྐྱོན་ཞིག་ལ་གྱུར་བར་
 འདོད། འབར་གས་ཆེན་མོ་གྱུར་ནས་སྐར་ཆ་འགའ་ཤམ་ཤིག་གི་རྗེས་ལ་ཆ་གྲང་མར་འགྲིབས་
 འུ་རྗེས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་སྐྱོན་གྱུར་བའི་ཁྲིད་རྗེས་ཡང་བ་རྣམས་ཀྱི་ཚུ་གྱུ་གྲུབ་འགོ་རྒྱུ་གས།
 འུ་ས་ལྷན་རིང་པོའི་རྗེས་སུ་ཚུ་གྱུ་དེ་དག་ལས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་དངོས་གཞུགས་ཐམས་
 ཅད་གྲུབ་པར་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་བ་སྐྱ་བ་པམ་ཆེ་བས་ཡིད་ཆེས་བྱེད།” ཅེས་གསལ།
 གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། “འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་བ་སྐྱ་བ་པམ་ཆེ་བས་རྒྱབ་སྐྱོངས་ཀྱི་
 རྒྱབས་རྒྱུ་རྒྱུང་བའི་ཆ་ཟེར་གྱི་སྐྱ་དེས། འབར་གས་ཆེན་མོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ལ་ཚད་མ་
 ལྡན་པའི་དབེ་སྐྱོན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གྲུས་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པར་སྐྱད། འདི་ནི་ཚན་རིག་
 གི་མཐར་ཐུག་གི་ཞིབ་འཇུག་ནང་ཏུ་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དབང་ནི་ཆེས་མཐའ་མའི་བདེན་
 དོན་མཚོན་བྱེད་ཡིན་པའི་དབེ་མཚོན་རོ་མཚར་ཅན་ཞིག་ཡིན། མ་མཐའ་ཡང་ལྷ་བའི་ཆ་ནས་
 བཤད་ན་ནང་པའི་མཚོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཡང་ཁྱད་ཚོས་འདི་ལྟོ།” ཞེས་
 ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་འགྲེལ་བ་དེ་ལྟར་གྲུབ་ཡོད།

གཞན་ཡང་དེ་ལས། “བྱེ་གྲག་པའི་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་རྩ་བའི་གྲུབ་
 རྗེས་གཅིག་ལྟ་དེའི་ཚབ་ལ་ཆེ་རྒྱུ་དུ་བཞོ་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱལ་སྤྱོད་རབ་མང་པོ་ཞིག་བཞག་ནས་
 དེ་རྣམས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྩ་བའི་གྲུབ་ཆ་རྩ་འདོད།” ཅེས་པ་ལྟར། <<མངོན་
 པ་མཚོན་རང་འགྲེལ། >>ལས། “རྒྱལ་སྤྱོད་རབ་བཅུན་ལ་ནི་རྒྱལ་སྤོན་ལོ། རྒྱལ་སྤོན་བཅུན་ལ་
 བོ་ལུགས་རྒྱལ་ལོ། རྟེ་དག་བཅུན་ལ་ནི་རྒྱལ་ལོ། རྟེ་དག་བཅུན་ལ་ནི་རི་མོང་རྒྱལ་ལོ། རྟེ་
 དག་བཅུན་ལ་ནི་ལུག་རྒྱལ་ལོ། རྟེ་དག་བཅུན་ལ་ནི་སྤང་རྒྱལ་ལོ། རྟེ་དག་བཅུན་ལ་ནི་ཉི་ཟེར་
 རྒྱལ་ལོ། རྟེ་དག་བཅུན་ལ་སྐོ་མའོ། །”ཞེས་སྤྱོད་རྣམས་ཆེ་རྒྱལ་རི་ལྟར་འགྱུར་ཚུལ་དབེ་
 མཚོན་ཅམ་བཞོད་ཡོད།

གསུམ། ཚོས་ཚན་གཉིས་ནས་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་ལ་མཉམ་འགྲེལ་གྲུས་ནས་བཤད་
 ཐབས་བྱེད་པ།

འབྲེལ་མེད་ལྷོག་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཤིག་ཡིན་ན་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་རྩ་ནས་པོར་
 བས་ཚོས་ཚན་གཉིས་ནི་དེ་ལྟར་མིན་པ་སྤྱོད་ཀྱི་ངེས་ཅན་ཞིག་ནས་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།
 ལྷག་དོན་རྒྱལ་ཐུན་འཕེལ་འགྱུར་དང་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་ཐོག་ལ་མ་གྲོས་གཅིག་མཐུན་
 གི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། <<ནང་པའི་ཚན་རིག་དང་ལྟ་སྐབ་ཀྱི་བརྟན་པ་ལྟུང་། >>ལས་
 ལེགས་མ་ཚོགས་གིས། “ངོས་ནས་ཚན་རིག་པར་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་པའི་གདེང་སློབས་ཡོང་བའི་
 རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི། ལྷོན་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞལ་ནས། དགེ་སློང་དག་གསལ་མཁས་རྣམས་ཀྱིས།
 །བསྐྱེད་ཀྱི་བཅད་བཅར་བའི་གསེར་བཞེན་དུ། །ལེགས་པར་བརྟན་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །ལྷང་
 བར་བྱ་ཡི་གུས་སྤྲིར་མིན། །” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་འདི་བརྟན་
 དཔུང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཚོགས་པའི་ཚོས་ཤིག་ཡིན་པས་དེང་རབས་ཚན་རིག་པ་དང་མཉམ་
 འབྲེལ་ཐུབ་པའང་དེའི་གནད་ཀྱི་ཡིན་པར་འདོད་དོ། །

མཇུག་གཏམ།

བདག་གི་ཚོམ་སྤང་འདིའི་བརྗོད་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཉིང་ཟབ་བསམ་ཁ་གསལ་གོ་བདེ་ཞིག་
 འབྲི་རྒྱ་ཁག་པོ་བྱང་ཡང་། རང་ཉིད་ལ་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བོ་རྟོགས་དང་ཤེས་
 བྱ་གསར་བ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཐོབ་པར་ཉ་ཅང་སློབ་བརྟན་གྱིང་འགལ་འབྲུལ་རི་སྟེན་ཅིག་གུང་
 ཡོད་ངེས་པས་སློག་པ་པོ་རྣམས་རྩ་ཆའི་ལམ་སྟོན་དང་ཡོ་སྤང་ཡོང་བར་བྱ།
 འབྲི་བ་པོ། ཆེ་ཐར་སློབ་མ།

ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས།

བསྐྱོད་པ་ལྟར། འབྲས་སྤངས་སྒོ་མང་།

མེད་བརྗོད།

གདན་ས་ཚེན་པོ་དགའ་ལྗན་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཡ་གྲུལ་དགའ་ལྗན་ཤར་ཅེ་ཚོས་བསམ་ནོར་
མིང་གྲུ་ཚང་གི་ཚོན་རིག་སྡེ་ཚོན་ནས་ཡ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་དྲིན་རྗེས་བཞུགས་ཀྱི་ཚོམ་ཡིག་འགྲན་
བསྐྱར། ། རང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག ། ཅེས་པ་ལས་འཕྲོས་པའི་བརྗོད་གཞི་ཁག་མི་འདྲ་བ་
བཞི་ཡོད་པའི་ནང་ནས་གྲུས་པར་བརྗོད་གཞི་དང་པོ་། རང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་
འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས། ། ཞེས་པ་ལས་འཕྲོས་ཉེ་ནང་བ་དང་ཚོན་རིག་པའི་ལྷ་
རྒྱལ་འགའ་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་རྒྱལ་དང་ཐོས་སྤྱོད་ཁག་ཅིག་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཡང་རང་
ཉིད་མཐོང་ཐོས་དབྱེད་གསུམ་གྱི་སྤོང་གསུམ་ཉམས་སྤོང་དབེན་བསམ་རིམ་ལྟར་གནས་པ་དེ་ལྟར་
བརྗོད་མ་རུས་ན་ཡང་རང་ཅག་གངས་ཅན་ས་རྣམས་ཀྱི་མེ་ཉོག་གང་ལ་འཕོག་པའི་ལྷ་སྐལ་
སྤྱི་ནོར་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཚེན་པོ་མཚོག་གིས་བཀའ་དྲིན་རི་བོའི་གཏོས་དང་མཉམ་
པ་རྣམས་སྤྱི་བོས་མཚོན་པའི་མཚོན་རྣམས་ཀྱི་ཐེུ་རྒྱུ་རྒྱུང་ཞིག་འབྲེལ་བར་སྤྱོད་བས་གཤམ་
གསལ་གྱི་དོན་ཚོན་དེ་དག་ལྷ་བ་ལགས་སོ།

༡། ཚོན་རིག་པ་དང་ནང་བསམ་ལུལ་ལ་དབྱེད་རྒྱལ་བསྐྱར་བ།

༡། ཚོན་རིག་གི་ལྷ་གྲུབ་མདོར་ཅམ་བརྗོད་བ།

ཐོག་མར་ཚོན་རིག་ཅེས་པ་ནི་རྟོག་ཞིག་དང་སྡོན་དཔག་ རི་རྩད་དང་ཚོན་གཞག་བཅས་ཀྱི་
ཐོག་ནས་རྒྱང་ས་སྤང་ནས་ཆེ་ས་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གྱི་བར་ལ་གནས་རྒྱལ་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་
པའི་རིག་གསར་ཞིག་རེད།

ཚོན་རིག་པས་དབྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི་འབྲེལ་ཚམས་དང་དངོས་དབང་ལ་གཞི་འཛོག་གི་ཡོད་

ཡང་། དམ་བཅའི་དོན་དེ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་ལ་ཁྲབ་པ་ངེས་མི་དགོས། དེ་ནི་བདེན་པ་
ཤས་ཆེ་བ་དང་། ཁས་ལེན་མང་མོས་ལྟ་བུས་ཚོག་གལ་ཉེ་དམ་བཅའ་བའི་དོན་དེ་ལ་གཞོད་
བྱེད་ཡང་དག་ཅིག་མཐོང་ན། དེར་སྲིབ་ཚད་ལུགས་དེ་དོར་ནས་ལུགས་གསར་པའི་རྗེས་སུ་
འབྲང་བ་རེད། དཔེར་ན་སྡོན་གྱི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཉི་མ་འཛམ་གླིང་ལ་བསྐོར་
བ་རྒྱག་པར་བཤད་ཡང་། ཕྱིས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་བརྟག་དབྱེད་ནན་ཉན་བུས་པ་བརྒྱད་
འཛམ་གླིང་གིས་ཉི་མར་བསྐོར་བ་རྒྱག་བཞིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད། དེ་ཡང་གཟའ་སྐར་
དེ་དག་གིས་འཁོར་ཚུལ་ནི། རྒྱ་བས་འཛམ་གླིང་ལ་སྐོར་ཚུལ་དང་འཛམ་གླིང་གི་ཉི་མ་ལ་སྐོར་
ཚུལ། དེ་གཉིས་ལས་རྒྱ་འཛིན་དང་ཉིན་འཛིན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་བཅས་རེད།

- ༡༽ རྒྱ་བས་རང་བསྐོར་གཅིག་ལ་རྒྱ་ཚོད་༡༧ འགོར།
- ༢༽ རྒྱ་བས་རྒྱ་བའི་གཟུགས་དབྱིབས་ཆ་ཚང་མཐོང་བ་ལ་ཉིན་གངས་༡༩ འགོར།
- ༣༽ རྒྱ་བས་འཛམ་གླིང་སྐོར་ཐངས་གཅིག་ལ་ཉིན་༡༩ འགོར།
- ༤༽ འཛམ་གླིང་གི་རང་འཁོར་གཅིག་ལ་ཉིན་ ༢༩ འགོར།
- ༥༽ འཛམ་གླིང་གིས་ཉི་མར་སྐོར་ཐངས་གཅིག་ལ་ལོ་གཅིག་འགོར།

ཚན་རིག་པ་ལ་ཚུལ་གསུམ་གྱི་རིགས་པ་ཡང་དག་ཅིག་མེད་ཡང་། དུལ་ལ་རྗེས་དཔག་བྱེད་
ཚུལ་གཉིས་ཡོད། དེ་ནི་སྤྱི་ལས་བྱེ་བྲག་དཔོག་ཚུལ་དང་། བྱེ་བྲག་ལས་སྤྱི་དཔོག་ཚུལ་གཉིས་
རེད། དང་པོ་ནི། དགོ་འདུན་པ་ཚོས་བྱ་ཆས་དམར་པོ་སྡོན་བཞིན་འདུག ད་པལ་ཆེར་དགོ་
འདུན་པ་བསྟན་འཛིན་གྱིས་ཡང་དམར་པོ་སྡོན་སྲིད་ལྟ་བུ་དང་། གཉིས་པ་ནི།
བརྟག་དབྱེད་བུས་ཐེན་པའི་ཤིང་འབྲས་འདི་དག་མངར་མོ་རེད། དེར་བརྟེན་ད་པལ་ཆེར་ཤིང་
འབྲས་ཐམས་ཅད་མངར་མོ་ཡིན་སྲིད། ལྟ་བུ་རེད་འདུག སྤྱིར་བ་དེ་ནི་ཚད་མ་རྣམས་འགྲེལ་
ལས་ལྟག་ལྟན་གྱི་གཏན་ཚིགས་ཞེས་པ་ཞིག་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་དང་འབྲས་པེད་འདུག
ཚན་རིག་པ་ལ་བྱུབ་མཐའ་མེད་ཅིང་དམ་བཅའ་ཡང་དག་ཡང་མེད། འོན་ཏེ། ཚན་རིག་པས་
མ་མཐོང་ན་མེད་པར་མི་འདོད་ཅིང་། ཡོད་པ་ཡང་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད། དེའི་ཐད་ནས་བཤད་ན།
ཚན་རིག་པ་ནི་དཔྱོད་བརྗོད་པ་ཏེ་པོ་ཞིག་རེད་སྟེ།

༡༧ བྱེད་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ལྷ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ནས་བཤད་ན་ཚུལ་གསུམ་ཡིན་པ་རྟགས་ཡང་
 དག་གི་དོན་དང་། རྟགས་ཡང་དག་ཡིན་པ་ལ་ཁྲུབ་པ་ངེས་དགོས། དེ་ཅད་དང་དམ་བཅའ་
 ཞིག་བཟུང་ཡང་ཚུལ་གསུམ་དང་འགལ་ཆེ་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་ཏུ་མི་འདྲི། བྱེད་པས་ཤེས་
 བྱ་ཐམས་ཅད་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་ནང་བསྐྱུས་ཤིང་། བདེན་གཉིས་ལས་འདས་པའི་ཚོས་ཤིག་
 ཁས་མི་ལེན། བདེན་གཉིས་ཀྱི་འདོག་ཚུལ་སྤྲ་རགས་ལ་མ་སྟོན་པར་གྲུབ་མཐའ་སྐྱོ་བ་བཞི་
 ཀལས་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཁས་ལེན་པ་ཡིན། གནས་ཚུལ་དེའི་ཐད་ནས་བཤད་ན།
 བྱེད་པའི་དབྱུང་བ་བྱེད་པའི་ཡུལ་རྒྱ་ཆེ་བ་ཡིན། ཡུལ་ལ་མངོན་འགྱུར་དང་སྟོག་འགྱུར་གཉིས་
 སུ་ཁས་ལེན་པ་བཞིན། ཚད་མ་ལ་ཡང་མངོན་སུམ་དང་རྗེས་དབུག་གཉིས་སུ་འདོད། རྒྱ་
 མཚན་དེའི་ཐད་ནས་བཤད་ན། ཚན་རིག་པས་མངོན་སུམ་མ་གཏོགས་འདོག་མི་རུས་ཤིང་།
 རྗེས་དབུག་གི་ཐ་སྙད་ཅམ་ཞིག་ཁས་ལེན་ཡང་དེ་ནི་ཡང་དག་ཅིག་མིན།

༡༨ ཚན་རིག་དང་བྱེད་པར་འབྲེལ་བའི་ཁས་ལེན་གཉིས།
 ༡༩ སྤྱི་དངོས་ཚན་པ་ཚོས་གནད་ཆེ་བའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་གཉིས་ཁས་ལེན་པ་
 ཡིན།
 དང་པོ། སྤྱི་དངོས་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས།
 གཉིས་པ། འཕེལ་འགྱུར་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས།
 སྤྱི་དངོས་ཞི། སྤོག་ལྡན་ཞིག་ལ་ཚང་དགོས་པའི་བྱེད་ཚོས་ཀུན་འདོམས་པའི་ཆེ་སྤོག་གི་ཆེས་
 མཐར་ཐུག་གི་ལུས་རྟེན་རྒྱང་ཤོས་དེ་ཡིན། དོན་གནད་འདི་ནི་སྤྱི་དངོས་རིགས་པའི་གཞུང་
 ལུགས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་བྱེད་རིམ་ལས་ར་སྟོད་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་དངོས་རིགས་པའི་
 གཞུང་ལུགས་དེར་ཅ་བའི་ཁས་ལེན་གཉིས་ཡོད། དེ་དག་ནི། སྤོག་ལྡན་ཀུན་སྤྱི་དངོས་པས་
 སྤྱབ་པ་དང་། སྤྱི་དངོས་ཀུན་སྤྱི་དངོས་གཞན་ལས་བྱུང་བཅས་ཡིན། རྒྱ་ཆེ་སྤོག་ཚན་རིག་གི་སྤོན་
 འགྲོའི་སྤོན་དེབ་དང་པོ་ལས་བྱུངས། ༡༩ (ཤོག་གྲངས་ ༡༥) དེ་ནི་བྱེད་པས་དངོས་པོ་ཐམས་
 ཅད་རང་རང་གི་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལས་སྤྱེས་དགོས་པར་འདོད་པ་དང་མཚུངས་སྟུན། དཔེར་ན།
 རྣམ་འགྲེལ་ལས། རྣམ་ཤེས་མེན་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི། རྟེན་ལེན་མེན་པའི་སྤྱིར་ཡང་གྲུབ། ཅེས་

གསུངས་པ་ལྟར་རོ། ཚན་རིག་པས་ཆེ་སློག་གམ་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་ལ་ཁྱད་ཚོས་ལྷ་དེས་པར་དུ་
ཚང་དགོས་པར་འདོད་དེ།

༡༽ རིགས་རྒྱད་སྐྱེད་སྐྱེལ་བྱེད་པ།

༢༽ མཐའ་འཁོར་གྱི་འགྲུར་བ་ལ་ཡ་ལན་སྐྱོད་པ།

༣༽ བརྒྱད་རྗེས་ནང་དུ་སྐྱངས་ནས་རྒྱས་པའི་འོ་པོར་བསྐྱར་ཉེ་སྤྲིགས་རོ་སྤྱིར་འདོད་པ།

༤༽ ལུས་ཀྱི་ནང་དང་སྤྱིའི་མཐའ་འཁོར་གཉི་གར་འགྲུར་ཁམས་སྟོམ་སྤྲིག་གི་གནས་བབ་ཉར་
སྤྱང་བྱེད་པ།

༥༽ སྐྱེ་འཚར་དང་ཡར་འཕེལ་བྱེད་པ། རྒྱུ་སློག་ཚན་རིག་གི་སྟོན་འགྲོའི་སློབ་དེབ་དང་པོ་
ལས་ཀྱངས། ་༽(ལོག་གྲངས་༢༣) བར་བས་ཆེ་སློག་ཅེས་པ་ནི་བོད་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་
པ་ཞིག་ལ་འདོད་ཅིང་། ཆེ་སློག་ལྡན་པ་ནི་སེམས་ལྡན་ཡིན་དགོས་པར་འདོད། དེ་དང་བསྐྱར་
ན་ཚན་རིག་པས་འདོད་པའི་ཆེ་སློག་ནི་ཁྲུབ་ཆེ་བ་ཡིན། ཚན་རིག་པས་ཅི་ཤིང་ཡང་སློག་ལྡན་
དུ་ཁས་ལེན་ཉེ་གོང་གི་ཁྱད་ཚོས་ལྷ་ཚང་བས་སོ། ཚན་རིག་པས་སློག་ལྡན་ནམ་སྐྱེ་དངོས་
ཞིག་འཛིག་རྟེན་འདིར་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པ་དང་རྒྱད་པ་མང་དུ་འཕེལ་བ་ལ་འཕེལ་འགྲུར་
ཞེས་འདོད་ཅིང་། འཕེལ་འགྲུར་གྱི་གོ་རིམ་ནི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྣམ་གཞི་ཅམ་དུ་མ་ཟད། སྐྱེ་
དངོས་ཚན་རིག་གི་བཤོད་པ་ཡོངས་རྫོགས་བཟུང་ཞིང་འདེགས་པའི་ཨར་འདམ་ལྷ་བྱ་དང་།
འགྲུར་ཅི་ལྷ་བྱ། གཞེར་བ་ལྷ་བྱ། གཙུས་གཞེར་ལྷ་བྱ་འུང་ཡིན། འཕེལ་འགྲུར་དང་དེའི་གཞུང་
ཡུགས་གཙོ་བོ་རྣམས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཆ་མམས་ཅད་ལ་ཁྲུབ་ཡོད། ཅེས་ཟེར། རྒྱུ་སློག་
ཚན་རིག་གི་སྟོན་འགྲོའི་སློབ་དེབ་དང་པོ་ལས་ཀྱངས། ༡༤) ལེགས་པོ་ཡོང་
མིན་ནི་སྐྱེ་དངོས་དེ་ཉིད་རང་འགྲུང་ཁོར་ཡུག་དང་བསྐྱུན་འགྲུར་ལེགས་པོ་བྱུང་མིན་ལ་རག་
ལས་ཡོད། སྐྱེ་དངོས་ཤིག་ཁོར་ཡུག་གང་ཞིག་ལ་བསྐྱུན་འགྲུར་ལེགས་པོ་བྱུང་སྟེ་ཁོར་ཡུག་
དེར་རྒྱད་འཛིན་མང་དུ་འཕེལ་བ་དང་ཡུན་རིང་དུ་གནས་སྐབས་པ་དེ་ལ་རང་འགྲུང་འདེམས་སྤྲུག་
ཟེར། དེའི་དཔེ་མཚོན་ལྷ་བྱར་དབྱིན་ཡུལ་ལ་བཟོ་ལས་གསར་བྱེད་དང་སྐྱབས་བཟོ་བྱའི་དུག་
རྒྱངས་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་ནག་པོར་འགྲུར། ཁུལ་དེར་གནས་པའི་སྤྱིལ་འབྲུ་དཀར་ནག་གི་རིགས་
གཉིས་དཀར་པོ་རྣམས་ཁོར་ཡུག་ནག་པོའི་སློག་དགྲ་པོའི་གཞོད་འཆེ་འཕོག་སྐྱ་བས་སྤྱི་འབྲུ་

དཀར་པོའི་རིགས་ཡུན་རིང་གནས་མ་ཐུབ། དེ་ནི་ཁོར་ཡུག་ནག་པོ་ལ། བསྐྱེད་འགྲུང་ཡག་པོ་
བྱེད་མ་ཐུབ་པས་ཡིན། ཚོན་རིག་པས་བཤད་སྲོལ་ལྟར་ན་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་འཕེལ་འགྲུང་ཡོང་
བ་ནི་རང་འགྲུང་འདེམས་སྐྱབས་ལ་རག་ལས་ཤིང་། རང་འགྲུང་འདེམས་སྐྱབས་ནི་བསྐྱེད་འགྲུང་ལ་
རག་ལས་པར་འདོད། བསྐྱེད་འགྲུང་ནི། ཁོར་ཡུག་ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཚ་རྒྱུན་
གོང་མཐོར་གཏོང་བའི་འགྲུང་བ་གང་བྱུང་བ་དེ་ལ་ཟེད། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དག་གིས་ཚོགས་
སྡེའི་འཕེལ་རིམ། ཞེས་སྤྱི་འབོད་བའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤོང་པོ་འཕེལ་ཆེ་སྲོག་གི་སྤོང་པོ་སྐྱེན་བའི་སྐོ་
ནས་སྐྱེ་དངོས་མི་འདྲ་བ་པན་ཚུན་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་གསལ་སྟོན་བྱས་ཏེ། སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཐོག་
མའི་མེས་པོ་གཅིག་ལས་མཆེད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལ་རྒྱུད་ཀྱི་མིང་
དང་ཉེ་རིགས་ཀྱི་མིང་ཞེས་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་བའི་མིང་གཉིས་བཏགས་ཡོད།

ཚོན་རིག་པས་ཆེ་སྲོག་གི་ཐོག་མར་འཛོག་གི་ཡོད་ཅིང་དེ་ནི་འཛམ་གླིང་གསལ་གཏོར་ཆེན་པོ་
བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་འགོ་བཙུགས་པར་འདོད། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཐད་ནས་བཤད་ན་ནང་པའི་འདོད་
ཚུལ་དང་ཡོངས་སུ་འགལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ནང་པའི་འཁོར་བ་དང་སེམས་ཅན་ལ་སྟོག་མ་མེད་
ཅིང་མཐའ་མ་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ཕྱིར། ཚོན་རིག་པས་འཛོག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་སྲོག་ཆགས་
སམ་སྐྱེ་ལྡན་ཅན་པ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་དོན་ནི་རིགས་རྗེས་སྤངས་འཛོན་བྱེད་ཚུལ་ལ་རག་ལས་
པར་འདོད་ཅིང་།

ཡང་པ་མ་ནས་སྤྱི་གྲུང་རིགས་རྗེས་བརྒྱུད་སྤོང་བྱེད་སྐབས་པ་མ་གཉིས་ཀ་དང་མི་འདྲ་བའི་སྤྱི་
གྲུའི་གཏོང་དབྱེ་བས་དང་སྐྱེ། མིག་གི་མདོག་ཅེས་བྱུང་གི་ཡོད་པ་ལ། ཚོན་རིག་པས་རིགས་
རྗེས་མདོན་ཅན་ཞེས་པའི་འབྲེལ་བའོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་པ་མ་ནས་སྤྱི་གྲུ་ལ་བརྒྱུད་གཏོང་
བྱེད་པའི་རིགས་རྗེས་ཀྱི་ནང་དུ་མདོན་གཤིས་ཆེ་བ་དང་། ཡིབ་གཤིས་ཆེ་བའི་རིགས་གཉིས་
ཡོད་པར་འདོད་ཅིང་། གསལ་ཏེ་སྤྱི་གྲུའི་རྒྱུད་དུ་པའི་རིགས་རྗེས་ཡིབ་གཤིས་ཆེ་བ་དང་མའི་
རིགས་རྗེས་མདོན་གཤིས་ཆེ་བ་ཡིན་ཆེ་སྤྱི་གྲུ་དེ་ཨ་མ་དང་འདྲ་བ་ཡོང་ཞིང་། ཡང་མའི་རིགས་
རྗེས་ཡིབ་གཤིས་ཆེ་བ་དང་པའི་རིགས་རྗེས་མདོན་གཤིས་ཆེ་བ་ཡིན་ཆེ་སྤྱི་གྲུ་དེ་ཨ་མ་འདྲ་
བ་དང་། གསལ་ཏེ་པ་མ་གཉིས་ཀའི་རིགས་རྗེས་ཡིབ་གཤིས་ཆེ་བ་ཡིན་ན། སྤྱི་གྲུ་དེ་ནི་པ་མ་
གཉིས་ཀ་དང་མི་འདྲ་བར་ཡོང་བའི་བཤད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རིགས་པ་དེ་ནི་ཡི་ཤུའི་བྱ་བ་མེན་

ཁལ་ཞེས་པའི་ཚན་པ་ཞིག་གིས་མེ་ཏོག་སྲ་མན་བཞད་པའི་སྲན་རིལ་ཞིག་དང་མེ་ཏོག་དཀར་
པོ་བཞད་པའི་སྲན་རིལ་ཞིག་བསྐྱེས་ཏེ་བཏབ་པས་རིམ་པ་དང་པོ་ལ་མེ་ཏོག་སྲ་མན་བཞད་
ཅིང་། རིམ་པ་གཉིས་པའི་སྐབས་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་བཞད་པར་མཐོང་།

སྤང་ཚུལ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་དངོས་པོ་སའི་རིགས་རྣམས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་མངོན་ལྔ་མ་མི་འདྲ་བ་
གཉིས་ཡོད་པ་ལེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད། ཡང་ཚན་རིག་པས་དཔེར་ན་མིའི་ནང་དུ་གཟུགས་
གཅིག་ལ་མགོ་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། དཔུང་པའི་སྤྱིའི་ལ་མིག་སྐྱེས་པ་ལྟ་བུའི་གནས་སྤངས་
ལ། རིགས་རྣམས་DNA རི་ཞེན་ཞེའི་འཁོད་རིམ་ལ་རྒྱན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་འགྲུང་བ་བྱུང་བ་
ལས་མིག་གི་རྣམས་སང་མའི་ས་ཁུལ་ནོར་བ་དང་། མགོ་ཡི་རིགས་རྣམས་གྲེངས་གཉིས་སང་བ་
ལྟ་བུའི་འགྲུང་བ་བཞད་བྱེད་ཀྱི་འདུག བང་པའི་དོས་ནས་བཞད་ན་འདིག་རྟེན་སྣ་ཚོགས་ལས་
ལས་བྱུང་བ་འདོད་ཅིང་། ལས་ནི་སེམས་འབྱུང་སེམས་པ་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལས་
གསོག་པ་པོ་གང་ཟག་དེའི་ཀུན་སྣོད་གི་རྗེས་སུ་འགྲུང་བའི་གཡོ་འགྲུལ་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། བང་
པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་ལ་མངོན་པ་མཐོང་ནས་
གསུང་ཚུལ་དང་། དུས་འཁོར་ཀྱི་གཞུང་ནས་གསུང་ཚུལ། སྣོད་གསུམ་དག་ལུལ་ཀྱི་མདོ་ལས་
གསུང་ཚུལ་བཅས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་སྐད་ཀྱང་ཁོ་པོ་མཐོང་རྒྱ་རྒྱུང་བས་མ་མཇལ་ལོ། ༣ ། ཚན་
རིག་པས་དཔུང་ཐབས་ལས་ཆ་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་འགོག་པར་པན་པའི་ཚོར་སྤང་།

དེ་ཡང་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པས་དཔུང་ཐབས་གཙོ་པོ་ནི་ཅིས་རིག་ལ་བརྟེན་གཞི་དངོས་
པོའི་གནས་ཚུལ་འཚོལ་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཕྱིར་དེར་སྤང་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་སྤྱིད་ཚད།
རིང་ཚད། གདོས་ཚད། བོངས་ཚད། དེ་དག་དེ་དེ་ནས་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་དུང་
ཕྱིར་དེར་འགྲུང་བའི་དངོས་པོ་རང་སྐྱེ་བ་ཞིག་འདོག་སྐབས་ཀྱི་མེད་ཅིང་། དེ་ནི་ཆ་མེད་དམ།
ལྟོས་མེད་རང་སྐྱེ་བ་ཞིག་གདགས་གཞིའི་དོས་མེད་པར་འདོད་པའི་ནང་པའི་མཐར་ཐུག་གི་
ལྟ་བུ་འཚོལ་བར་གྲོགས་སུ་འགྲུང་དེས་སྤུས་པའི་ཚོར་སྤང་སྤྱིར། འོན་ཏེ། ཚན་རིག་པས་
གཟུགས་དང་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་ཁག་ཅིག་ལ་མ་གཏོགས་ལེས་བྱ་ཐབས་ཅད་ལ་
དཔྱོད་ཐབས་ཤིག་ད་ལྟའི་བར་དུ་བརྟེན་མེད། ལྷག་པར་དུ་ནང་པས་སྣོད་བ་མངོན་སུམ་ལ་
བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་འགྲུང་བ་བཞད་བྱེད་སྐབས་ཚན་རིག་པས་དཔྱིན་སྐད་ཀྱི་

ཐོག་ནས་(wonderful) ཡ་མཚན་རིང་ཟེར་བ་ཙམ་ལས་ཡོད་མེད་གཉིས་ཀ་ཁས་ལེན་
བྱེད་ཀྱི་མེད། ཚན་རིག་པས་སྤྱོད་ཚུལ་དེ་ལ། ལ་གོང་ས་མཚོག་གིས་ཚན་རིག་པ་ནི་རྒྱང་
འཕེན་པ་དང་མོ་ཞིག་རིང་ཅེས་གསུངས་པ་ཐོས།

མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། ཚན་རིག་པ་དང་ནང་པའི་དབར་ལ་ཐུན་མོང་གི་ཡུལ་ལ་འཇུག་
ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་སྤྱི་གས་གཉིས་ཀས་བརྟག་དབྱེད་དང་ཞིབ་འཇུག་གཏན་ཚིགས་བཅས་ཀྱི་
ལམ་ནས་འཇུག་གི་ཡོད་པར་མཚུངས།

འོན་ཏེ་དབྱེད་ཡུལ་རྒྱ་ཆེ་རྒྱང་དང་གཉིང་ཟབ་ཡོད། དཔྱོད་ཚུལ་ཞིབ་ཚགས་ལོད་བཅས་ལ་
ཁྲད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱི་རེད་སྟེ། དེ་ནི་རིགས་གཞུང་གི་རྒྱབ་སྐྱོངས་མི་འདྲ་བ་དང་། དབྱེད་
བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་མི་འདྲ་བས་ཡིན། ཚན་རིག་པས་གཙོ་བོ་འབྲུལ་རིག་ལ་བརྟེན་ཅིང་། རང་
བས་གཙོ་བོ་ཆད་མའི་རྒྱབ་རྟེན་ཡོད་པའི་སྤོང་བ་ལ་བརྟེན། ཚན་རིག་པས་གཙོ་བོ་གཟུགས་
ཅན་གྱི་ཚོས་ལ་འཇུག་ཅིང་། རང་བས་གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་འཇུག་གི་ཡོད། །།
ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་མཉམ་འབྲེལ་དགོས་གཤམ།

དུས་རབས་འདི་ཙམ་དུ་མ་ཟད་སྤྱིར་བཏང་འགྲོ་བ་མིའི་རང་གཤམ་སྲུ་དངོས་པོའི་དབལ་ཡོན་
ཅ་ཆར་འཛིན་པ་དང་དངོས་པོའི་དབལ་ཡོན་གྱི་རྗེས་སྲུ་སྟེག་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་ཚན་
རིག་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་དགོས་མཁོ་བསྐྱུན་ཐུབ་པའི་ཆ་རྒྱུན་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་དང་དུས་
མཚུངས་སྲུ་དངོས་པོའི་དབལ་ཡོན་ཁོ་ནས་འགྲོ་བ་མི་ལ་མཁོ་བའི་དགོས་འདུན་ཆ་ཆར་སྐྱབ་
ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་ནི་འགྲོར་ལྷན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་སྲུ་སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བའི་མི་མང་པོ་མཐོང་རྒྱ་
ཡོད་པ་དེས་ཤེས། རང་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་དབལ་ཡོན་ནས་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་ནི་སེམས་
ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱབ་དགོས་ཤིང་། དེའི་ཐབས་ལམ་ཆ་ཆར་ཤོས་ནི་ནང་ཚོས་ནས་བསྐྱབ་པའི་
སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྐོར་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་གོ་ལ་འདིར་ནང་ཚོས་
ནས་བཤད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་པས་སྐྱབ་བཞིན་པའི་དངོས་པོ་འཇུགས་
སྐྱབ་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་དགོས་ཤིང་། དེ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་དང་འཇམ་
མྱིང་ཞི་བདེ་བསྐྱབ་ཐབས་ཀྱི་ལམ་སུ་མཚོག་གུ་འགྱུར་བ་ཞིག་ཡིན་པས་གནའ་དེང་གི་ཤེས་

རིག་འདི་གཉིས་བྱང་འབྲེལ་བྱ་དགོས་ཉེ། ཡགོང་ས་སྐྱ་སྤྱིང་བརྩ་བཞི་ས་ཚེན་པོའི་ཞལ་སྤྲ་ནས་
 གྱིས་”ཚེན་རིག་དང་ནང་ཚེས་གཉིས་དབར་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཁྲད་སར་ཡོད་པ་དེ་ལྟར་
 ཡང་། འདི་གཉིས་ཀར་གནད་ཆེ་བའི་ཁྲད་ཚོས་སྐྱུན་མོང་བ་ཡང་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པ་སྟེ།
 རྩོགས་གཉིས་ཀས་རྩོང་བ་མངོན་སུམ་ལ་བརྟེན་པའི་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་བདག ། ཚོད་ཅིས་ལ་
 དངས་བཤེར་བྱེད་པ། ལྷ་གྲུབ་ལ་རྫོངས་ཞེན་སྲོང་བ། དཀྱེལ་ཡངས་དང་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྤྱིང་
 ལྷོབས་སྤྱིང་བ་བཅས་ལ་ཚད་འཛིན་བྱེད་པ་དེ་རེད། དེ་བས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་ནང་ཚེས་
 དང་ཚེན་རིག་གཉིས་ཀར་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ཐད་རང་རྣམས་གང་ཡོད་ཀྱིས་ཞབས་
 འདེགས་ལྷུ་རྒྱའི་གཞི་ཅའི་དམིགས་ཡུལ་འདི་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་དེ་རེད། ཚེན་རིག་
 ལ་ཕྱིའི་དངོས་པོའི་འཛིན་ཉེན་ཐད་ལ་གཉིང་རྩོགས་ཤིང་གཞན་ཤིང་མི་འཛོག་པའི་གོ་རྟོགས་
 ཤིག་རྟེན་ཡོད་པ་དང་དུས་མཚུངས་སུ། བང་པའི་ལྷ་གྲུབ་ལ་ཡང་ནང་སེམས་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་
 དང་རྩོང་ཚོར། དེ་དག་སློ་སྤྱོད་བྱེད་ཐབས་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཐབ་ཅིང་བརྒྱུད་པའི་གོ་རྟོགས་
 རྟེན་ཡོད། དེར་བརྟེན། སོལ་རྒྱུན་འདི་གཉིས་དབར་གྱི་མཉམ་ལས་དང་། བཟོ་སྐྱེད། མཉམ་
 དཔྱད་ཀྱི་བྱ་གཞག་སོགས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་བརྒྱུད་ནས་ད་ལྟེ་ལས་ཀྱང་གོ་རྟོགས་གསལ་
 ཞེད། སྤྱིང་རྗེས་ཁུབ་པ། ཞི་བདེ་ཅན་གྱི་འཛིན་ཉེན་ཞིག་བསྐྱུན་སྐྱབ་པར་ང་ལ་ཐེ་ཚོམ་མི་
 འདུག”ཅེས་ཚེན་རིག་གི་རྩོན་འགྲུའི་སློབ་དེབ་ཁག་གི་རྩོན་སྤེལ་དུ་བཀའ་སྩལ་ཡོད། དེ་ལྟར་
 བ་ཚེན་རིག་པ་དང་ནང་ཚེས་མཉམ་བསྐྱོད་ཀྱི་འགོ་བ་མི་རྩོད་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་འདོད་
 དོན་བསྐྱབ་རྒྱུ་ནི་རྩོགས་གཉིས་ཀའི་འོས་འགན་དང་དམིགས་ཡུལ་རེད་སྟེ།

ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས།

རྫོ་རྗེ་ཤར་པ། ལྷ་ཅ་དབུས་བོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།

༡༽ བར་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གི་གོ་དོན།

བར་ཚོས་ཞེས་པ་གོ་བ་སྐབས་བདེ་པོ་ནས་བཤད་ན། བར་སེམས་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་སྐོ་
གསུམ་གྱི་བྱ་སྡོད་རན་པ་དེ་དག་དོར་ནས་རྣམ་དཀར་དགེ་བའི་ལས་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་
ཚུལ་བསྟན་ལ་བར་ཚོས་ཟེར། དེ་ལ་དབྱེ་ན་གཞི་དང་། ལམ་དང་། འབྲས་བུ་བཅས་གསུམ་
དང་། ཚོན་རིག་དང་གོ་བསྐུར་གཙོ་བོ་ནི་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་དབྱེད་པ་དང་དེའི་
ཐོག་ནས་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ལ་སོན་པའི་བསྐྱེད་ཐབས་རྗེ་ཡོད་དེ་ཡིན། དེ་ལ་བར་ཚོས་གྱི་
གཞི་བདེ་སྐྱབས་དང་སྡོད་བརྟན་སོགས་ཀྱི་ཚོས་ལ་དཔྱོད་ཐབས་ནི། མངོན་འགྱུར་དང་རིགས་
པའི་སྐྱབས་བྱེད་གཙོ་བོ་ཡིན། ལམ་ནི་དེ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་འགྱུར་བའི་སྐབས་དང་། འགྱུར་བ་
གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ལམ་ཡིན། འབྲས་བུ་ནི་འགྱུར་འགྲོས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལ་བརྗོད། བདེན་པ་བཞི་
ལས་སྐྱབས་ཀྱང་གཉིས་ནི་གཞིའི་ཚད་དང་། ལམ་བདེན་ནི་ལམ་བསྐྱོད་པའི་རིམ་བ་དང་། འགོག་
བདེན་ནི་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་བྱ་བའོ། འདི་ནི་ཉམས་ལེན་གྱི་རིམ་བ་ལྟར་རོ། ད་བར་བར་ཚོས་
བྱུང་ནས་ལོ་༣༥༦༠ ལྷག་སོང་། བར་ཚོས་ནི་གཙོ་བོ་མའི་སེམས་རྒྱུད་འགྱུར་བ་བཅད་ནས་
མ་འོངས་པར་བཟང་སྲོགས་སུ་འགྱུར་ཐབས་ཡིན་སྐབས་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་
གི་ཡོད།

སྤྱིར་ཚོན་རིག་ཅེས་པ་ནི། གང་ཟག་སུ་ཞིག་གིས་རྟོག་ཞིབ་དང་དེའི་དབྱེད་ཐབས་དང་དེའི་
ལམ་ནས་དབྱེད་ནས་གྲུབ་དོན་གཅིག་འགྱུར་བྱུང་བ་དང་། ཆ་ལག་ཚང་བའི་ལག་ལེན་གྱི་
ཞིབ་འཇུག་གིས་དབྱེད་ཐབས་ལ་གོ། ཚོན་རིག་པའི་བརྟན་དབྱེད་ལ་གསུམ་སྟེ། དུལ་ཚོད་
དཔག་དང་། དུལ་ཚོད་དཔག་ལ་གཞོན་མིན་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟ་དང་། རང་ཉིད་ལ་ཞིབ་

འཇུག་གི་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་འགྱུར་བ་བཅས་ཡིན། ཚན་རིག་བྱང་ནས་ལོ་ ༣༠༠ལྷག་སོང་།
ཚན་རིག་པའི་ད་བར་གྲུབ་འབྲས་ནི། མིའི་བསམ་སྒྲོར་ཤུགས་རྒྱུན་དང་། བཟོ་ལས་དང་།
རྒྱ་ཚོགས་འཇུགས་སྐྱབ་དང་། འཕུལ་ལས་ཅན་དུ་གྱུར་ཡོད།

༧༽ བྱང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་འགལ་བ་དང་འབྲེལ་བ་སྐྱེང་བ།

བྱང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་འབྲེལ་བ་ཆེ་བ་གསུམ་ནི། འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དང་། སེམས་
ཁམས་དང་ལུས་ཀྱི་ཅ་ཁམས་དང་། གཟུགས་ཅན་རྒྱལ་སྐོར་བ་བཅས་ཡིན། བྱང་ཚོས་དང་
ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ནི། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་མགོ་སྟོན་ནས་འབྱུང་འགོ་རྒྱུགས། གཉིས་
ཀས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་མོ་མི་འདོད། འཛམ་གླིང་འདིར་ཚོས་ལུགས་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། ཚན་
རིག་དང་ལྷན་དུ་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་མཁན་བྱང་ཚོས་ཙམ་ཡིན། ཚོས་ལུགས་གཞན་མཉམ་
འབྲེལ་མི་སྲབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། དཀོན་མཚོག་འདོད་པ་དང་གསུང་རབ་ལ་བརྟུག་དབྱེད་བྱེད་
མི་ཚོག་ དུས་རབས་ ༡༩ དང་ ༡༩ བྱང་ཚོས་རིག་པའི་དཀོན་མཚོག་ཁོར་ནར་འདོད་པ་མ་
ཟད། བརྟུག་དབྱེད་མེད་པར་ཡོ་ཤུ་ཚོས་དབེ་སྐྱེའི་སྲུལ་(Bible)དང་ཁ་ཆེའི་ཚོས་དབེ་ཀོ་རན་
(Koran)ལྟ་བུ་བཅིས།

བྱང་པ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་སོགས་བརྟུག་དབྱེད་བྱེད་ཚོག་པ་དང་སངས་རྒྱས་
ཀྱི་ཞལ་ནས་གསུངས་ཡོད། བྱང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་ཆ་མཐུན་
ནི་དངོས་པོ་བདེན་དོན་འཚོལ་བ་གཅིག་འགྱུར་ཡིན། དེ་ཡང་སྟོན་བ་བཅོམ་ལྷན་འདས་
ཀྱིས། དགོ་སྟོང་དག་གསལ་མཁས་རྣམས་ཀྱི། །བསྐྱེགས་བཅད་བརྟུག་པའི་གསེར་བཞིན་
དུ། །ལེགས་པར་བརྟུག་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །རྒྱང་བར་བྱ་ཡི་གུས་བྱིར་མིན། །ཞེས་གསུངས་
པ་ལྟར། བརྟུག་ཅིང་དབྱེད་དེ་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པ་དང་མན་སོགས་ཡོད་ན་ཡིད་ཆེད་བྱེད་རྒྱ་དང་།
བརྟུག་དབྱེད་མ་བྱས་པར་གུས་པ་དང་དད་པ་ཙམ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱས་ན་མི་
འགྲིག་པ་གསུངས།

རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་བྱང་པའི་ལེགས་པ་བཤད་སྟོང་པོ་ལས། རིགས་པ་དང་འགལ་བའི་གྲུབ་

མཐའ་ཁས་ལེན་ན་སྐྱབ་བ་པོ་ཚད་མའི་སྐྱེས་བུ་མི་རུང་ཕྱིར། ཞེས་དང་། ཚད་མ་ནམ་འགྲེལ་
ལས། ཐབས་བྱུང་དེ་རྒྱ་སྒྲོག་འཇུག་པ། །དེ་འཆད་པ་ནི་དཀའ་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་
ལྟར། ང་ཚོས་སྤང་བཟང་བ་ཙམ་མིན་པར། རིགས་པའི་ཐོག་ནས་དངོས་པོའི་གཤིས་ལུགས་
ལ་དཔྱོད་དགོས་པ་དང་། རྫོང་ཡི་གཡོ་བ་དང་། སེམས་སེམས་བྱུང་གིས་ཡུལ་ལ་འཇུག་ལྡོག་
དང་། བདེ་སྤྲུག་སྤྲ་རགས་ལ་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་གཉིས་ཀྱི་དབར་པན་ཚུན་ཤེས་བྱ་བ་རྗེ་
ལེན་བྱ་རྒྱ་མང་དུ་ཡོང།

༡ ། རང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་སྤྱོད་དང་ནང་བཅུད་བར་འགྲེལ་བ་དང་འགལ་བ་སྐྱེད་པ།

ཚན་རིག་པའི་བརྗོད་ཚུལ་ནི། ང་ཚོའི་སྤྱི་ལོ་འདི་མི་རབས་སྤོང་ཕྲག་མང་པོར་བརྒྱུད་པར་
བཤད། དེ་ཡང་ཡང་དེད་ན་འབྲུ་རྒྱུ་ལག་བཞི། ཡང་དེད་ན་རྒྱ་མཚོ་ནང་གི་འབྲུ། ད་དུང་
ཡང་དེད་ན་རྒྱལ་ནས་འབྲུང་བར་བཤད། ཁོ་ཚོས་མི་ཐོག་མ་རྒྱལ་ནས་འབྲུང་བར་བཤད།
གལ་ཏེ་རྒྱལ་ཡིན་ན་དེའི་རྗེས་རྒྱུན་ཡོད་དགོས། རྗེས་རྒྱུན་མེད་ན་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་དང་པོ་རྒྱ་མེད་
ལས་སྐྱེས་པ་དང་། རིགས་མཐུན་པའི་རྒྱ་མིན་པ་ཞིག་ལས་སྐྱེས་པ་ཐལ་ཡོ། སངས་རྒྱས་
པའི་གཞུང་ནས་སྤྱོད་དང་ནང་བཅུད་བར་འགྲེལ་བ་ཡོད་པར་བཤད། ང་ཚོའི་སྤྱི་ལོ་དེ་སྔ་བ་
རིམ་པར་འགྲོ་བ་མཐར་ཐུག་རྒྱུར་སེམས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ཚོས་སྤྱོད་རིམ་ནས་བྱུང་ཚུལ་གསུངས།
ཚན་རིག་པ་དང་མིན་གྱིས་བཤད་པ་ལྟར། གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཕྱོད་ནས་ཆེ་སློག་བྱུང་བར་
འདོད་ཅིང་། རིགས་རྒྱུད་སྐྱེས་སྐྱེལ་སོགས་ཁྱད་ཚོས་སྤྲོད་ཞིག་ཚད་དགོས་རབས་བཤད།
དེ་ནས་ཆེ་སློག་སོག་མར་སྤང་གི་སོག་སྤོབ་སྤང་ནས་བྱུང། དེ་ནི་ནང་པའི་གསུང་སྔོན་
དང་འབྲ། ཕྱིའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་དེ་རྗེས་རྒྱུན་བརྩིས་ན་སོག་མ་མེད། ཚོས་དེ་ཉིད་རྒྱལ་
སྤང་བ་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན། སྤང་བ་དེ་སོ་སོ་ཚོགས་པའི་སྐྱེན་གྱིས་
བྱུང། འཛིག་རྟེན་ལ་སོག་མཐའ་མེད། གཟུགས་ཅན་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་བཟོད་བཀོད་དམ་
རྣམ་འཇུག་ནས་སོག་མཐའ་བཤད་ཚོག

དངོས་ཡོད་ལ་སོག་མཐའ་མེད། སོག་མ་ཡོད་ན་རྒྱ་དང་སྐྱེན། བྱེད་པ་སོ་ཡོད་དགོས། གལ་

ཉེ་ཡོད་ན་སྤོང་ཅམ་གྱི་བདག་ཉིད་གྱི་ལྷན་ཤེས་ནི་ཐོག་མའི་ལྷན་ཤེས་སྤེང་དུ་འགལ་ཆེ་དང་།
 ཞི་བ་ལྷན་གྱིས་དངོས་པོ་བྱལ་ཚུལ་ལོ། རང་བྱུང་གི་འཕེལ་རིམ་ནས་བྱལ་བ་དང་སྐྱེས་བུ་
 བདེ་སྐྱེག་ཉེ་སྐྱེས་བུ་བྱེད་ཚེས་དང་། འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ། འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཐོག་མར་
 ཆགས། གནས་པ། དེ་ནས་འཛིག་པ། དེ་ནས་སྤོང་བར་འདོད། སྤོང་བའི་གནས་སྐབས་སུ་
 བར་སྤང་རྒྱལ་མ་རབ་སྤོང་བའི་རྒྱལ་དེ་སྤྲར་ཡང་འཛིག་རྟེན་ཁམས་གསར་བ་ཞིག་བྱལ། སྤོང་
 བའི་བར་སྤང་རྒྱལ་མ་རབ་ནི་དུས་འཁོར་ནས་ནམ་མཁའ་རྒྱལ་ཞེས་འཕོད། ལྷན་མཁའ་རྒྱལ་
 །ཕྱགས་སྐྱེན་ནས་འབྱུང་བ་བཞི་མ་བ་ནས་རག་བ་གནས་རིམ་འགྱུར། སྤྲར་ཡང་རགས་བ་
 ལྷན་མ་བའི་གནས་རིམ་བར་དུ་རིམ་གྱི་འཛོམས།

ལྷན་མཁའི་རྒྱལ་མ་རབ་ནི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་པའི་རྒྱ་བུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད་བར་གསུངས། མཁའ་
 བ་འགས། འཛིག་རྟེན་འདི་མ་བྱལ་བའི་སྤྱོད་དུ་སྤོང་བའི་རང་བཞིན་ཡིན། དེའི་སྤེང་དུ་
 འཛིག་རྟེན་ཁམས་བྱེ་བྱག་བ་སྐྱེ་འགྱུར་གྱི་ལས་གྱི་རུས་བར་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་འགོ་རྒྱགས།
 ཐོག་མ་འཛམ་གླིང་ཆགས་སྐབས་དུས་འཁོར་ནས་ནམ་མཁའ་རྒྱལ་ནས་ཆགས་བར་འདོད།
 མཐའ་མ་འཛམ་གླིང་སྤོང་སྐབས་འབྱུང་བ་བཞི་མོ་སོའི་རུས་བ་མ་ནས་མཐའ་མ་ནམ་མཁའ་
 རྒྱལ་ཡལ་འགོ། རྒྱལ་དེ་ལས་བྱལ་བའི་རྒྱལ་རགས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། འཛིག་རྟེན་མཐའ་
 མ་ཡོད། དེ་ཡང་བཞི་བརྒྱ་པར། དངོས་པོ་མཐའ་མ་ཡོང་རྒྱ་ཡོད་དང་། ཐོག་མ་མེད། རྒྱ་
 མཚན་ནི་དངོས་པོ་གང་ཞིག་ཡིན་ནས་དེའི་རགས་བ་མཐའ་མ་ཡོད། ཐོག་མ་མེད། འཛིག་
 རྟེན་ཁམས་ལ་སློབ་ཆགས་པའི་སྐབས། ཤེས་པའི་རྟེན་བྱེད་བར་ལས་སུ་དུང་བ་ཞིག་ནི་ལྷན་
 ཤེས་དེ་ལ་བཞུགས་ནས་སློབ་ཆགས་བྱལ་ཚུལ་བཤད། དེ་འདྲ་བའི་ཤེས་པའི་རྒྱ་དང་རྐྱེན་
 གང་ནས་འོང་བའི་རྒྱ་ནི་ཉེར་ལེན་རྒྱ་ཡིན། དེ་ཡང་ཡར་དེད་ན་སྤྱི་སྤོང་འཛིག་རྟེན་དང་བར་
 བརྟེན་སེམས་ཅན། དེ་ཡང་དེད་ནས་མཐར་བཏུགས་ནས་མཁའ་རྒྱལ་ཡིན། སྤོང་རྒྱ་ནི་འབྲས་
 བུ་རྟེན་ནས་འབྱུང་།

ཡང་། སྤོང་དཔོན་དབྱིག་གཞེན་མཚན་པའི་མངོན་པ་མཚོན་གྱི་ལེའུ་གསུམ་བ་འཛིག་རྟེན་གྱི་
 ཁམས་བསྟན་པར། སའི་གོ་ལ་ལེབ་མོ་ཡིན་པ། མཐའ་ཉི་མ་དང་ཆེ་བ་སྤོང་བ། རིའི་རྒྱལ་
 པོ་རེ་རབ་སྤོང་ཡོད་པར་བཤད། སྤོང་སྤོང་གས་གླིང་ཆེན་ནི་སའི་གོ་ལ། སྤོང་ཆེན་རེ་རེ་ལ་གླིང་

ལྷན་གཉིས་ལེ་ཡོད་པ། དེ་དག་རྒྱ་མཚོ་ཁོངས་ཡོད་པར་གསུངས། ལོ་རབས་བཅུ་གསུམ་པའི་
 མཁས་པ་དགོ་འདུན་ཚོས་འབེལ་གྱིས་གསུངས་ཚུལ་ལྟར་ན། སའི་གོ་ལ་སྟོ་འཛམ་པུ་སྒྲིང་ལ་
 རོས་འཛིན་བྱེད་པ་ནི་གནའ་པོ་རྒྱ་གར་གྱི་ས་ཁ་དཀྱིལ་མའི་ས་ཁ་ཞིག་མཚོན། མདོར་ན་ད་
 བར་ཚན་རིག་པའི་བརྟུག་དབྱེད་ནས་རི་རབ་སོགས་བཅའ་ནས་མེད། གལ་ཏེ་ཡོད་ན་མཚོང་
 བ་དང་རེག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཡགོང་ས་མཚོག་ནས་ཀྱང་། ར་ཚོས་ཁས་སྐྱེས་དང་
 རིག་པ་འགལ་བ་མ་ཟད་མདོན་སྲུལ་ལ་བསྟོན་ཤིང་མཚོང་ཚོས་དང་འགལ། རི་རབ་མང་པོ་
 ཡོད་ན་མཚོང་དགོས། རི་རབ་གྱིས་གྲིབ་ནག་ཡོངས་སྟོན་པར་བཤད། གྲིབ་མ་ཡོང་ས་མཚོང་
 རྒྱ་མེད། རི་རབ་སོགས་ནི་མེད་ཅེས་སྟོས་མི་སྲུབ། ཡོད་ཅེས་སྟོས་མི་སྲུབ། ཐེ་ཚོམ་གནས་
 ལ་བཞག། ཚོས་ཚན་འགལ་བ་ནི་རི་རབ་དང་སྐྱེད་བཞི་སྒྲིང་ལྷན་འཛམ་སྒྲིང་གི་འགོ་སྐྱེས་
 བྱི། རང་པའི་ཚོས་མདོན་པར་མཚོན་དང་ཚན་རིག་ནས་བཤད་པ་ཐ་དད་ཡིན། ཡང་ཚན་
 རིག་པའི་སྐྱེད་ཚོགས་ཐེར་བ་ནི་རྒྱ་སྐྱེད་ཚགས་སྐྱེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཤད། རང་པའི་སྟོང་
 གསུམ་གྱི་སྟོང་ཆེན་པོ་དང་། འཛིག་རྟེན་ཁམས། ཉི་མ་དང་རྒྱ་བ་ཆེ་ཆུང་གི་ཚད་མི་མཐུན།
 རང་པའི་དུས་ཀྱི་ཐུང་མཐའ་ནི་ང་རང་ཚོ་སྟེ་པོ་ནད་མེད་ཅིག་གི་སེ་གོལ་གཅིག་གཏོགས་པའི་
 ཡུལ་ ༣༦༠ ཞེས་བརྗོད། རང་པས་བཤད་པ་རགས་པ་རེད་འདུག། ཚན་རིག་པས་ཤིན་ཏུ་སྤ་
 མོ་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

༣ ། སེམས་ཁམས་དང་ལུས་ཀྱི་ཙ་ཁམས།

ལྷ་མོ་ཚན་རིག་པས་བདག་ནི་(soul)ཁས་སྐྱེས། བདག་ནི་སྐྱེད་པའི་ནང་ལ་ཡོད་པར་
 བཤད། དེ་བཞིན་སྐྱེད་པའི་དཀྱིལ་ལ་རི་མོ་གྲིས་ནས་བདག་འདི་རོས་འཛིན་ཡང་། དེ་སྐྱེ་ཚན་
 རིག་པའི་བརྗོད་ཚུལ་བདེ་སྐྱུག་སྟོང་བ་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་པར་བརྟེན་ཡོང་བར་བཤད། ཁོང་ཚོས་
 བདེ་སྐྱུག་དང་བྱེད་ལས་མཐར་ཐུག་སྐྱེད་པར་བརྟེན་ནས་བཤད། ལྷིས་སུ་སྐྱེད་ཁམས་རིག་
 པའི་ཞིབ་བརྟུག་བྱེད་དུས་བདག་ནི་རྟེན་ནས་འཛོགས་མེད་པར་བཤད། ཡི་ཤུ་ཚོས་བ་རྣམས་
 གྱིས་བདག་ནི་འཛོགས་མེད་པར་སྐྱུག། རང་པའི་སྐྱེད་པར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བཤད་ཀྱང་།

མཐར་ཐུག་ལྷན་པའི་རིམས་པ་དེའི་ཐོག་ནས་ཚོར་བ་དེ་ཡིད་མི་བདེ་ཡོང་གི་ཡོད། གཞན་
 གྱི་བསྐྱུག་བསྐྱེད་བསམ་ནས་སྤྱིང་རྗེ་བསྐྱེད་བ་ནི་ཡིད་ནས་ཡིན། ལྷན་ཅུ་ཞི་གཟུགས་ཅན་
 རགས་པ་ཡིན། ལྷན་པར་བརྟེན་ནས་འབྲུག་ཆ་དོད་པོ་རྣམས་ཤེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རགས་པ་
 རེད། རང་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ་ལྷན་པའི་གནས་གཙོ་མོར་མ་ཡིན་པར་ཡིད་ལྡོ་སྤྱང་ནས་འོང་
 བར་འདོད། དབང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་རྒྱུའི་ཤེས་པ་མང་པོ་དང་ཡིད་ལྡོ་འབྱུང་རིགས་ཐམས་
 ཅད་ནི་ཡིད་ཁམས་ནས་བྱུང། ཐོག་མ་བདེ་སྐྱུག་ནི་སྤོང། སྤོང་བ་སྐྱེས་ས་ནི་ཤེས་པ་
 ཡིན། ཤེས་པར་བརྟེན་ནས་གཟུགས་ཅན་ཡིན། ལྡོ་སྤྱིང་ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་མིག་བརྩམས་
 རས་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་ནི་ཡིད་སྒོ་རེད། ཚན་རིག་པའི་ལྷན་ཅུ་ཐོག་ནས་རྟོག་པ་དང་རྟོག་
 མེད་ཤེས་པ་སོགས་ཤེས་པའི་སྤོང་མ་ཤེས་པའི་རྒྱུ་གྱི་ཡིན། རཁས་དབང་ཇེ་ཇེ་པ་མ་ལེ་
 ལྷན་པའི་ཚན་རིག་པ་ཡིན། ཁོང་གི་བཤད་ཚུལ་ལ་སེམས་ལ་ཉིང་རེ་འཛིན་སྒོམ་དུས་ལྷན་པའི་
 གཞིན་སྤོང་ལས་ཀ་བྱེད་སྤངས་མཐོང་བྱུག། སྤྱིང་རྗེ་སོགས་སྤོང་དུས་དེ་རྒྱ་སྐྱེད་པར་བཤད།
 ལུས་ཀྱི་སྤོང་པ། བྱ་བ། རག་ཐམས་ཅད་ཡིད་ལྡོ་སྤོང་དུ་འགྲོ་དགོས།

རང་གི་མིག་ཤེས་ལྷ་མཁའ་གྱི་ཤེས་པ་ནི་དབང་པོ་ཤེས་པ་རྟོགས་མེད་རེད། དེ་ནི་རིས་པ་
 འབྲེན་བ་ནི་ཡིད་སྒོ་སྤྱང་དུ་འགྲོ། ང་ཚོ་མི་ཚེ་ནང་དུ་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཚད་མའི་སྒོ་ཚོས་སྐྱ་
 འབྱུང་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་རྣམ་ཤེས་སྤོང་བ་ཡོངས་རྫོགས་ལྷན་ཅན་སོ་སོར་
 རག་ལས་པ་ཡིན། རྣམ་ཤེས་ནི་དབང་རྒྱའི་འབྲེལ་ཆ་ནས་དབང་རྒྱའི་ཚོས་ཀྱི་རིག་པ་གསར་
 བཏོན། རྣམ་ཤེས་དབྱིན་སྐྱད་དུ་ (conscious) སེམས་ལ་ (mind) ཚན་རིག་པའི་སྤོང་
 བ་སྐྱེས་སྤངས་ནི་ལྷན་པའི་རྣམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་སྤངས་དང་དབང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་
 སྤངས་ཡོད།

ཚན་རིག་ཟེར་བ་ནི་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་སྐྱུག་བདེན་དུ་བཤད་པ་དེ་གཏན་ལ་འབེབས་
 བྱེད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན། ལུགས་བཤད་ཚོགས་ དེ་སྐྱ་ཚན་རིག་པའི་སྐྱེ་བ་སྐྱ་བྱི་མི་འདོད། སྐྱེ་
 བ་སྐྱ་བྱི་མེད་པར་བཤད། སྐྱེ་བ་སྐྱ་བྱི་ཡོད་ན་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་དགོས་པར་བཤད། ལུས་
 སྐྱ་ལོ་འགའ་ཤས་རིང་ལ་ཚན་རིག་པའི་བརྟེན་དབྱེད་ནས་མི་ ༡༠༠༠ ལྷག་རྗེད། ཚན་རིག་
 པའི་ལྷན་ཅུ་སྤྱིང་དུ་མིག་གི་ཤེས་པའི་གཟུགས་མཐོང་བ་ནི་ལྷན་པའི་སྐྱེ་སྤྱིང་ཤེས་པའི་ལུས་

ལྷངས་དང་ལྷང་པའི་བཟང་ངན་འདུལ་ཤེས་དང་ལྷང་དོར་སྐྱོར་ཤེས་སྤྱད། གལ་ཏེ་རང་ཉིད་སྐྱོམ་
 རྒྱལ་ན་སྤྱད་འབྲས་ལྷང་པར་ཆེན་པོ་ཐོན། ཨ་རིའི་མི་སི་ཀོལ་པོལ་དུ་པ་རན་སིའི་དགེ་སྤྱོད་
 སྐྱོམ་རྒྱལ་མཁན་ཞིག་ལ་བརྟུན་དབྱུང་བུ་དུས་སྟེང་རྗེ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོམ་དུས་ལྷང་པའི་གཡོན་
 རྩོལ་ལ་དམིགས་བསལ་འགྱུར་འགྲོས་འོང་བ་ཞིག་རྣམ་པར་མངོན། དེ་རྣམས་ཚན་རིག་
 པ་དང་ནས་དེ་ལ་འབད་བཞིན་དང་བསྐྱུགས་བརྗོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། བྱང་པའི་ཚོས་ཀྱི་
 ཉམས་ལེན་ནི་སེམས་གཙོ་བོར་འདྲིན། ཚན་རིག་པའི་ལུས་གཙོ་བོར་འདྲིན། བྱང་ཚོས་
 ཀྱི་གཞི་ལམ། འབྲས་བུ་སྐྱེས་ནས་གཞི་དང་ཚན་རིག་གི་གཞི་དངོས་པོ་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟུན་
 དབྱུང་ལུལ་གཅིག་ཡིན། དཔེར་ན་གཞི་སྐྱེས་བུ་ལུས་དང་། ལུས་དེ་ལས་སེམས་སྤྲུལ་པས་
 སོགས་ནི་བརྟུན་དབྱུང་གཅིག་ཡིན། བྱང་པ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ནི་བརྟུན་དབྱུང་ལ་གཙོ་
 ཆེར་འདྲིན། བྱང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་བསམ་སྒོ་འབྲེར་སོ། ལོ་སྤྱིར་བཏང་། བསམ་
 རྒྱུ་ཡངས་གཅིག་པ་ཡིན། བྱང་པས། བྱང་གི་བདེ་སྤྱུག་ཤོད་སྐྱབས་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བ་
 ཡོད། ཤེས་པ་དང་མ་འབྲེལ་བར་བདེ་སྤྱུག་སྐྱད་ཆ་བཤད་མི་སྤྱད། བྱང་ཚོས་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེས་
 རྒྱ་གཙོ་བོ་ནི་མ་རིག་པ་བཤད། སེམས་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེས་ཐམས་ཅད་མ་རིག་པའི་དབང་གི་
 ཡོང་། དེ་བཞིན་ཚན་རིག་པས། དཔེར་ན་ཉལ་ཁར་དུ་སྐྱོག་མེད་ན་ཡོ་གེ་སྐྱོར་མི་སྤྱད། དེ་
 ལས་སྤྱུག་བསྐྱེས་ཡོང་།

མདོར་ན། སྤྱུག་བསྐྱེས་རྩ་བ་མ་རིག་པ་དང་མ་ཤེས་པའི་སྐྱེན་ཡིན། ལུས་སྐྱེད་འདྲིན་ནས་
 དཀའ་ངལ་བརྗོད། ལུས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་ནི་ཚན་རིག་ སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་ནི་བྱང་ཚོས།
 དམིགས་ལུལ་བདེ་སྤྱིད་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ཚན་རིག་པའི་བདེ་སྤྱུག་སྐྱོར་བརྟུན་དབྱུང་
 དུ། དེ་ཡང་སྐྱོག་པར་(X-ray)བརྟུན་དབྱུང་ནས་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་ལྷགས་ཆེ་བ་སྐྱེས་
 སྐྱབས་ལྷང་པའི་གཡོན་རྩོལ་ལ་ལྷུག་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་ལུས་ཀྱི་བྱང་པའི་འགོག་ཉེན་སྐྱོབ་རྩལ་
 (Immune system) འཕེལ་བར་བྱེད། གལ་ཏེ་ཞེ་སྤང་དང་སྐྱོད་རན་བྱེད་དུས་ལྷང་
 པའི་གཡོན་ལསྤུག་ཆ་དོད་པོ་དང་ནད་འགོག་ཉེན་སྐྱོབ་འདོམས་ལུས་སྤྱུ་འགྲོ་བ་ཐོན་ཡོད།
 དེར་སྐྱབས་ཚན་རིག་གི་དཀའ་ངལ་ནི་རང་གི་བྱང་གི་ཤེས་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་སྐྱོང་བ་དེ་
 གཞུགས་སུ་སྤྱད་མ་སྤྱད། དེ་འགྱུར་བར་དེས་པར་སྐྱོམ་བརྒྱབ་པ་དང་ཉམས་སུ་སྐྱོང་དགོས་

བར་སྐྱུག་ཡོད། དེ་ལ་ཚད་བརྒྱབ་པ། ཅིས་སྐོར་སོགས་བྱེད་མི་སྐྱུག། བར་ཚོས་ཀྱི་ཚོན་རིག་
 དང་དང་རབས་ཚོན་རིག་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་གཏན་ལ་འབེབས་བྱེད་བདེན་པར་མཚུངས། ཚོན་
 རིག་པའི་བར་ཚོས་ལ་དབྱུང་ཚུལ་གཙོ་བོ། ཡོད་མེད། ཉུག་དངོས། གཟུག་ཤེས་ལྡན་མིན་འདྲ་
 བྱེད། ཚད་ལ། ཚད་མི་རྒྱུ། རུན་ཐོག་ཤེས་པའི་རྒྱ། རྐྱེ་བ་ལྡེམ་གྱི། རྒྱ་རྒྱུན་རིགས་མཐུན་དང་
 སོགས་ཡིན། ཚོན་རིག་དང་བར་ཚོས་གཞི་མཐུན་པ་ནི་སྣོད་ཉིད་དང་རྟེན་བྱུང་གི་རྣམ་བཞག་
 རྟེན་སྲིད་གཟུགས་ཅན་ངོས་འཛིན་དང་ཡུལ་ལ་བརྟུག་པའི་བསྐྱེད་དོན་གྲུབ་པ། དང་རབས་
 ཚོན་རིག་ལ་ཤེས་བྱ་མང་བར་སོན་པ་ནི་བར་ཚོས་ཀྱི་ལྟ་འགྲུབ་ཡང་རྒྱས་ལ་སྐྱེན་པའི་ལྷོ་སྐྱེད་
 གསར་པ་ཞིག་ཡིན།

༣༽ གཟུགས་ཅན་ནས་རྒྱལ་མ་རབ་ནང་པ་དང་ཚོན་རིག་གིས་འདོད་ཚུལ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ལས་མས་སུ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་རྣམ་པ་རྣམས་ལ་
 བར་ཚོན་ཚུལ་ལ་དང་རབས་ཚོན་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་དང་མགོན་པོ་སྐུ་གཞུང་
 བས་གསུངས་པའི་རྟེན་བྱུང་རྣམས་བཞག་བར་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་ཟབ། དེ་བཞན་ཚོན་རིག་སྐོ་
 གཟུ་པོར་རྣམས་ཀྱིས་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་ནི་རང་དངོས་ནི་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པ་དང་རྒྱ་རྒྱུན་
 ལས་གྲུབ་པ་དང་། བར་པའི་སེམས་ཅོམ་པ་དང་དབྱུ་མ་པའི་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ། ལྷག་པར་
 མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱེད་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་མིང་རྒྱུང་བཏགས་ཡོད་ཅམ་དུ་གྲུབ་པར་གསུངས་པ་ཤིན་ཏུ་
 མཚུངས། བར་པའི་རྟེན་འབྱུང་ལྟ་བུ་དང་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཡོད། བར་ཚོས་དང་ཚོན་
 རིག་གཉིས་ཀའི་འབྲེལ་བ་ནི་བརྟེན་བྱུང་གི་རྣམ་བཞག་འདི་ཡིན། བར་པའི་མངོན་འགྱུར་ལ་དོ་
 ལྡན་བྱེད་པ་མ་ཟད་བརྟུག་དབྱེད།

བར་པའི་རྒྱལ་རབ་ནི་ངོ་བོ་གཅིག་གི་ཡུལ་སྐྱེད་ལ་གྲུབ་མེད། བཅའ་ན་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་མ་གྲུབ་
 ཅིང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་པའི་སྣོད་པ་རེད། བཅའ་ན་རྟེན་རྒྱ་མེད། མིང་རྒྱུང་བཏགས་ཡོད་ཅམ་
 བཞག། ཚོན་རིག་པའི་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྒྱལ་མ་རབ་ནི་བཅའ་ན་རྟེན་རྒྱ་
 མེད་པ་ཆགས་སྐྱབས། དངོས་པོ་འཛོག་པའི་ཐབས་ནི་ཡུལ་ཅན་ཐ་སྣད་དབང་གི་ཡོད་པར་

བཤད། རོན་དམ་བཟླ་དབྱེད་ནས་རྗེ་ན་དངོས་པོ་གནས་ཚུལ་ལ་རིགས་པས་དབྱེད་
 ལྷོ་བས་ཀྱི་དངས་པའི་ངེས་ཤེས་ལ་བརྟེན་པ་ནི་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་འབྲེལ་བ་གཙོ་ཆེར་
 ཡིན། སྲར་ཚོན་རིག་པའི་བརྟེན་འགྲུང་ཤེས་ཀྱང་རྟེན་དབང་པོ་དྲུང་བ་དང་། བརྟེན་པའི་དབང་
 ཤེས། ཡིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་ཤི་འཕོས་ནས་རི་ལྟར་འགྲུང་ཚུལ་སྐོར་བཤད་མི་སྲུབ། སྤྱི་
 སྲོ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་ཚོན་རིག་པས་བཟླ་དབྱེད་ནས་ཚོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་འབྲེལ་
 བས་བྱུང་ཡིན་ཐོས་ལེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། སྲར་ཚོན་རིག་དང་ནང་ཚོས་འགལ་བ་འོད་ཀྱང་།
 དེར་སྐབས་བསམ་སྐོར་འགྲུང་ནས་ཚོན་རིག་གི་བཟླ་ཞིབ་ནས་མོས་མཐུན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
 དེངས་སྐབས་ཚོན་རིག་པས་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་བཞག་དབང་ཤེས། སེམས་འགྲུང་འགྲོ་ལུགས་
 སོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད། ཚོན་རིག་པའི་ཚོས་ཀྱི་གཟུགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་ཀྱང་ཤེས་
 པའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་དཀའ། བང་པའི་ལྷ་སྲུབ་དང་ཚོན་རིག་འབྲེལ་བ་བཤད་སྐབས།
 བང་བ་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་མཐུན་ལུལ་ནི་དབང་པོ་སྤྱི་བྱེད་ལས། གཞི་དངོས་པོ་གང་
 འདྲ་ཡོད་ཀྱང་མཐར་སྲུབ་ནི་མངོན་སུམ་ཚད་མར་འདོད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་ཚོན་རིག་པ་མཁས་པ་ཨལ་སྤེ་འི་ཨེ་འཛ་ (Albert Einstein)གསུངས་
 ཚུལ་ལ་ཁོང་གི་ལྟོས་འགྲུབ་ནང་དུ་སྟོང་ཉིད་སྐོར་དང་ནང་ཚོས་ནས་བཤད་པའི་རྟེན་བྱུང་
 འབྲེལ་བ་མ་ཟད། མ་འོངས་པར་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་ལྟན་དུ་འགྲོ་སྲུབ་པ་གསུངས་ཡོད།
 དུས་རབས་༡༠པའི་དུ་སྐྱེད་པའི་ཚོན་རིག་ དེ་སྔ་ཚོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤེལ་སྐོར་
 བཅོལ་ནས་རྗེད་མེད། ད་ལྟའི་བར་དཀའ་ངལ་སྲུབ། འོན་ཀྱང་དུས་རབས་༡༡འདྲེལ་སྤེལ་སྐོར་
 བཅོལ་ན་རྗེད་རྒྱ་ཡོད་པ་སོགས་སྐོར་བརྗོད་པ་དང་ལུལ་ཅན་ཐ་སྣང་དབང་གི་ཡོད་པ་བཤད།
 བང་པའི་བརྗོད་ཚུལ་ལ། རྒྱལ་སྤེལ་རབ་ལྗོངས་ལོ་ལོ་གཅིག་གི་ལུལ་སྤེང་ལ་སྲུབ་མེད། བཅོལ་ན་རོ་
 རོ་ཉིད་ཀྱི་མ་སྲུབ་ཅིང་རོ་མོ་ཉིད་ཀྱི་སྲུབ་པའི་སྟོང་རེད། བཅོལ་ན་རྗེད་རྒྱ་མེད། མིང་བརྒྱུང་
 བཏགས་ཡོད་ཅམ་བཞག

ཚོན་རིག་པའི་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྒྱལ་སྤེལ་རབ་ལྗོངས་ལོ་ལོ་
 ཆགས་སྐབས། དངོས་པོ་འོྲོག་པའི་ཐབས་ནི་ལུལ་ཅན་ཐ་སྣང་དུ་དབང་གི་ཡོད་པར་བཤད།
 སྤྱི་ནས་བཏགས་དོན་བཅོལ་མ་རྗེད། མིང་བརྒྱུང་བཏགས་ཡོད་འོྲོག་པའི་སྤྱིར་ཞེས་

གསུངས། ཉིན་མོངས་འདུལ་བར་སྟོང་ཉིད་ནི་ཕན་ཚུལ་ནི། འཇིག་རྟེན་གྲུང་པ་ཇི་སྟེང་པ།
 དེ་ཡི་རྩ་བ་མ་རིག་སྟེ། གང་ཞིག་མཐོང་བས་དེ་ལྟོག་པ། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བར་
 གསུངས། ལས་འབྲས་སྟོངས་པའི་མ་རིག་པ་དང་། ལས་འབྲས་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་སྟོངས་པའི་
 མ་རིག་པ། སྟོབ་དཔོན་ཕྱོགས་སྤང་ཚོས་གྲགས་ཀྱི་དབྱེ་ཚད་གཞུང་ནས་རང་བཞིན་རྟགས་
 ཀྱི་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་བ། སེལ་འདུག་སྐྱབ་འདུག་ཟེར་བ་དེ་དག་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་
 བསྟུན། ཚན་རིག་སྟོ་གཟུ་བར་གནས་པའི་བདག་མེད་དང་རྒྱ་རྒྱུན་རིམ་པ་སོགས་ལ་འབྱུང་
 བ་དེ་ནང་ཚོས་ནས་བཤད་པ་གཅིག་འཛིན། ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ནས་འབྲུབ་
 ཡོད། རྒྱ་རྒྱུན་མེད་པར་རང་བཞིན་ནས་བྱུང་བ་མིན།

ག ༽ ཚོས་ཚན་མཉམ་ལས་བྱེད་ཐབས།

ལོ་བརྒྱ་སྟེན་སྟོན་དུ་མི་ལ་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ནི་ཚན་རིག་འཕྲུལ་ཆས་སོགས་བརྟེན་ནས་
 མིའི་ལུས་དེ་བདེ་ཐང་དུ་གནས། འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་ཆར་ཚན་རིག་ཡར་བྱིན་ནས་མིའི་སེམས་
 ལ་དཀའ་ངལ་མང་པོ་སྤོང་བཞིན་ཡོད། དེང་སྐབས་ཕྱིའི་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་ནས་གནས་
 གྲུ་དང་འཕྲུལ་ཆས་སོགས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཡོད་ཀྱང་སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོང་བ་མཐོང་ཚོས་
 སྲུ་གྲུབ་ཅིང་། དེའི་ཐོག་སེམས་དཀའ་ངལ་མེད་ཐབས་སྲུ་ནང་སེམས་འགྱུར་བ་བཏང་ནས་
 སེམས་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་དགོས་པ་གལ་ཆེ་སྟེ། དེའི་ལས་ནས་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་མཉམ་
 ལས་བྱེད་ཚུལ་ནི་མི་ཐམས་ཅད་ཞི་བདེ་དང་བདེ་སྦྱིད་ཆེད། ཚན་རིག་པའི་འཕྲུལ་རིག་སོགས་
 ལེགས་པའི་ཕྱོགས་ལ་བཀོལ་སྤྱོད་དང་ནང་པའི་དེ་ལ་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་བཟང་པོ་ནས་མི་ལ་
 བན་ཐོགས་བྱེད་པ། ང་ཚོ་བདེ་སྦྱིད་ཡོང་ཐབས་སྲུ་ངེས་པར་སེམས་བཟང་བྱེད་པ་གཞན་ལ་
 བན་བདེ་འབྲུབ་པ་སོགས་དགོས།

ང་ཚོའི་ཕྱིའི་དངོས་པོ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ནང་སེམས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བ་བདེ་སྦྱིད་དོན་དང་
 བདེན་པར་འབྲུབ། དེང་སྐབས་ནང་པ་དང་ཚན་རིག་འབྲེལ་ཟབ་དུ་སྦྱིན་ནས་སི་ཏཱ་ཉེ་ཏེ་
 (Standford)གཞུག་ལག་དང་ཨི་མོ་རི་གཞུག་ལག་སོགས་ལ་སེམས་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་སྤྱོད་

བཞིན་ཡོད། དེ་ནས་སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་སྤྱད་ནས་སེམས་དེ་འགྲུང་དགོས་པ་ཡིན། ད་
 ལྟའི་ཆར་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་རྟེན་གཞན་སྐབས་ལ་ཐད་དཀར་སྤྲུག་བསྐྱེད་གསལ་ཡང་མཐར་
 ཟུག་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་གསལ། གནས་སྐབས་དང་མཐར་སྤྲུག་བདེ་བ་ཐོབ་དགོས་ན་ནང་ཚོས་ཀྱི་
 སེམས་ཀྱི་སྨོན་ལམ་གྱི་ཐན་རྒྱས་ཡིན་པ་མངོན་སྲུང་ཡིན། བང་བ་ནི་ཚོན་རིག་དང་མཉམ་
 ཏུ་འགོ་སྟུབ་པ་ནི་གཞི་བརྟེན་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དོས་འཇིན། བང་བ་ཅུད་དང་ཕྱི་སྟོན་ཐམས་ཅད་
 ལ་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད། ཟུན་མོང་མཉམ་ལས་ནི་སྨོན་ལམ་གཉིས་ཀའི་
 རྩོད་བ་མངོན་སྲུང་ཏུ་འཚོལ་ནས་འགྲུབ་འབྲས་ཐོན་པ་ཡོད། བང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་སྤྲུག་
 མོང་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་དང་བདེ་སྦྱིད་བསྐྱེད་སྤྲུག་སྟུབ་པ་དགོས། ཚོན་རིག་གི་ཕྱི་ལོ་
 བདེ་སྦྱིད་དང་། བང་བའི་སེམས་ལ་བདེ་སྦྱིད་སྦྱིན། ཚོན་རིག་གི་རྩུང་ས་སྤོན་སིན་ཨ་མི་ཟླ་
 (Amoeba) བས་ཆེ་ས་འགོ་བ་མིའི་བར་དབང་ཅ་སྦྱེ་དངོས་རིག་པར་བརྟུག་དབྱུང་ནས་
 ཟུག། མཉམ་འབྲེལ་ནི་བརྟུག་དབྱུང་དངོས་ཁམས་ཅོམ་མིན་པར། བང་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་
 ཆ་འཇོག། དེ་གཉིས་བརྟུག་དབྱུང་ནི་རྒྱང་འབྲེལ་ཐོག་འགོ་བ་མིའི་བསམ་སྒོ་ཡག་པོ་ཆགས།
 གལ་ཏེ་ཕྱི་ལོ་དངོས་པོ་ཅོམ་ལ་རོལ་ན་རྩ་བ་དག་དང་དངངས་སྐྱབ་སོགས་ཡོང། དེར་བརྟེན།
 དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་ནང་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྒྱང་འབྲེལ་ནས་འགོ་དགོས་གལ་ཆེན་
 ཡིན། མིའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཅ་བ་ནི་སེམས་བཟང་པོར་སྤྲུག། བྱམས་བཅེ་ནི་རྟེན་རྒྱང་གི་ལྷ་བའི་
 ཐོག་ནས་བྱམས་བཅེ།

ཚོན་རིག་པས་བརྗོད་ཚུལ་ལ། ཚོན་རིག་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་ནས་ལྷན་དུ་འགོ་སྟུབ་པ་ནི་ནང་བའི་
 ཚོས་ཁོ་ནར་འདོད། བང་ཚོས་ལ་དུམ་བུར་གསུམ་སྟེད། བང་བའི་ཚོན་རིག་སང་རྒྱས་
 བའི་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་སྤྲུག། སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན། བང་བའི་ཚོན་རིག་དང་སངས་
 རྒྱས་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་སྤྲུག་ནི་མི་ཚང་མར་བན་རྒྱབས་བསྐྱེད་སྤྲུག། དེར་སྐབས་རྒྱལ་ཁམས་
 བྱིངས་དང་ལྷག་པར་ཨི་རིར་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བརྒྱ་ཆ་༡༣ བས་༡༣ བར་ཡོང་
 བཞིན་འདུག། དེ་དག་གཅིག་ནི་བྱམས་བཅེ་རྣམ་འགྲུང་དང་། བ་མས་སྤྲུག་བྱམས་བཅེ་
 མ་ལྟར་བ། སྤྱི་ཚོགས་ནང་གཅིག་པན་གཅིག་རོགས་མ་ལྟར་བ། སེམས་ལ་སྨོན་བརྟེན་མེད་
 བའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཡིན། ཚོན་རིག་པས་བརྗོད་ཚུལ་ལ། མ་འོངས་པར་ཚོན་རིག་དང་ལྷན་དུ་འགོ་

ཐུབ་པ་ནི་ནང་ཚོས་ཁོ་ནར་ཡོད་པ་གསུངས། མདོར་ན་ཚན་རིག་པའི་ལོ་ངོ་ ༣༠༠ ལྷག་རིང་
 ལ་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་བཏང་ནས་འགྲུབ་འབྲས་མང་པོ་ཐོན་ཡང་ནང་སེམས་ནི་བྱིས་པ་ལྟ་བུ་
 ཡིན་པས། དེའི་སྲོད་ལམ་འགྲུར་བ་གཏོང་དང་ད་བར་མཚོན་ཆ་རིགས་འཛད་མེད་བཅོས་
 བས་རྒྱལ་ཁབས་པན་ཚན་འཐབ་པ། མི་བསད་པ་སོགས་ནི་ནང་སེམས་འགྲུར་བ་མ་ཐེབས་
 བར་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ ཡགོང་ས་མཚོག་གི་ལོ་ ༡༩༧༠ནས་ཚན་རིག་དང་
 འཕྲད་ནས་ད་བར་ཚན་རིག་པ་རྗེ་མང་ནང་ཚོས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ། མིའི་བསམ་སྒྲོལ་འགྲུར་བ་
 གཏོང་བ། བཟང་སྲོད་སྲུ་འབད་པ་སོགས་བྱེད་ཡོད། ཚན་རིག་གི་བྱིའི་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་
 དང་ལྷན་དུ་ནང་སེམས་ནང་པོ་ཚོས་ལྟ་བུར་འབད་ན་མ་འོངས་པར་དགེ་མཚན་བཟང་པོ་ཡོང་
 བར་ཐེ་ཚོམ་མེད་དོ། །

། ཏྲུང་གཞི་ཡིག་ཚ། །

- ༡༽ རྒྱལ་ཕྱན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྟེང་གི་འཛིག་རྟེན། མཛད་པ་པོ། ཡ་གོང་ས་རྒྱལ་ལའི་སྐྱེ་མ་
མཚོག
- ༢༽ ཚན་རིག་ལམ་སྟོན། ཡ་གོང་ས་རྒྱལ་ལའི་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་
ཁང་།
- ༣༽ ཡ་རྒྱལ་པའི་དགོངས་གསལ་སྒྲེགས་བམ་དང་པོ། སྤྱི་བཤད། ལོག་གྲངས་ ༡༩ ལས་
༡༡༧ བར། བོད་ཀྱི་ཁང་པ།

༡༡། །རྒྱལ་བའི་བཀའ་འདྲིན་རྗེས་རྒྱུན་གྱི་ཉིན་མོར་སྤུལ་བའི་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་
 རིག་དབར་གྱི་འགལ་འགྲེལ་ལས་བརྟུག་པའི་དབྱུང་ཚོམ་ཡིད་གྱི་སྤྱོད་སེལ་ཞེས་བྲ་
 བ་བཞུགས་སོ། །

སློབ་དཔོན་འགྲུང་མེད་ལྷུན་འགྲུབ། ཀ་སྤྱངས་སློབ་གྲོ་ལ་བསམ་གཏན་སྦྲིང་།

གང་སྐྱེ་ཚོས་གྱི་དབྱིངས་ལས་མི་གཡོ་གཟུགས་སྐྱའི་རྣམ་པར་སྐྱུར་སྐྱུལ་བ། །གང་གསུང་
 བདེན་པའི་གནས་ལུགས་བསྐྱབས་པ་འཆི་གསོའི་དུག་ལཱའི་སྤོང་མཚོག་འགྲུང། །གང་སྤྱགས་
 མི་གཡོ་ཟབ་པའི་ཚོས་ཀུན་མ་འདྲེས་རྣམ་པ་སོ་སོར་མཐུན། །ལྷ་མིའི་གཙུག་རྒྱུན་སྤོང་མཚོག་
 དབང་པོར་བྱང་རྩལ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་བསྟེན། །ཞེས་བཀའ་འདྲིན་གཞན་ལས་ལྷག་པ་འགྲོ་བ་
 ལྟ་དང་བཅས་པའི་མཐར་ཐུག་གི་སྐྱབས་གནས་སློབ་མེད་པ་སྤོང་བ་སྐྱབ་པའི་དབང་པོར་སྐོ་
 གསུམ་དང་དམ་གཡོ་བ་མེད་པ་སློབ་དུ་བཏང་བས་མདུན་ལམ་ཡངས་པོར་བྱེས་ཏེ། གང་ཞིག་
 སྦྱང་བར་བྲ་བའི་ཚོས་གྱི་རིམ་པ་ནི། དེ་ཡང་རྒྱལ་བའི་རྗེས་རྒྱུན་གྱི་ལོ་རབས་འདིར། བོད་
 གྱི་སྤྱོད་མེད་པའི་དབྱུང་བྱིད། འངམ་སྦྱང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ལགོས་ས་སྐྱབས་མགོན་རྒྱལ་
 བའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་མཐུན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་མཚོག་མིའི་གཟུགས་གྱི་རྣམ་རོལ་
 དུ་བཞད་ནས་བཟང་བྲ་མི་ལོ་འུམ་པོ་དགུང་གངས་གྲ་ལྷ་འཁོར་བའི་དུས་སྐབས་དང་བསྟུན།
 བརྗོད་བྲ་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་དབར་གྱི་འགལ་འགྲེལ་ལས་བརྟུགས་ཏེ་དབྱུང་ཚོམ་ཡིད་
 གྱི་སྤོང་སེལ་ཞེས་བྲ་བ་ཞིག་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འདྲིན་རྗེས་རྒྱུན་གྱི་རྩལ་དུ་འབྲི་བར་བྲ་བ་ལ། དང་
 བོ་ནང་ཚོས་དང་འབྲུབ་འབྲུང་རྩལ། གཉིས་པ་ཚོན་རིག་གི་འབྲུང་རབས། གསུམ་པ་ཚོས་ཚོན་
 གཉིས་དབར་གྱི་འགལ་འགྲེལ།

བཞི་པ་དེ་གཉིས་འགྲོགས་ཏེ་འགྲོ་བ་མིར་ཞབས་འདེགས་རི་ལྟར་སྐྱུར་རྩལ་དང་བཞི་ལས།
 དང་པོ་ནི། དེ་ཡང་ནང་བ་སངས་རྒྱལ་བའི་ཚོས་ཞེས་པ་ནི། བདེན་པའི་གནས་ལུགས་སམ་
 དངོས་པོའི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་པ་དེ་ཤེས་པའི་སྐོ་ནས་ང་རང་ཚོའི་འགྲོ་བ་མིའི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་

བའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རུས་པ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་གོང་མཐོར་དུ་གཏོང་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་ཐབས་
 ལམ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་རྒྱ་གར་ལས་གས་པའི་ཡུལ་ནང་ད་ལྟོ་ནས་བརྩིས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ལྷག་
 ཅམ་གྱི་གོང་དུ། ལྷ་ཀྱི་རིགས་ལས་འཁྲུངས་པའི་དགེ་སྲོང་གོ་ཏ་མ་གཞོན་ལུ་དོན་གྲུབ་བམ་
 ཡོངས་གྲགས་སུ་སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྷན་འདས་ཞེས་འཕོད་པའི་སྐྱེས་བུ་ཁོང་གིས་སློལ་
 བཏོད་གནང་ཞིང་། དེ་ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཨེ་ཤེ་ཁོའི་ཁྱོན་ཡོངས་སུ་
 དར་ཁྲབ་བྱུང་ཞིང་། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སུ་འཛམ་གླིང་ནང་གི་ཚོས་ལུགས་ཆེ་གས་ཨང་
 བཞི་བ་དེ་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྐྱ་ཆེ་པལ་ཆེ་བ་སེམས་ཅན་གཞན་དག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་
 འཕང་ལ་འགོད་པའི་ཕྱིར།

རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་རྟོགས་པའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་རྣམས་གཞན་ལ་གནང་ཡོད་པ་
 བློ་སྐྱབ་པ་ཆེན་པོས་མདོ་ལས། དས་ནི་ཁྱོད་ལ་ཐར་པའི་ཐབས་བསྟན་གྱིས། །ཐར་པ་རང་
 ལ་རག་ལས་ཤེས་པར་གྱིས། ཞེས་གསུངས་པ་ལས་དཔོག་རུས་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་སེམས་
 ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སངས་རྒྱས་པའི་རུས་བའམ་རྒྱ་བ་དེ་གཤེགས་སྣང་པོ་དེ་བཟང་
 དན་དང་ཆེ་ཆུང་མེད་པར་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་ཡང་། རྒྱུད་སྐྱབ་མ་ལས། རྫོགས་སངས་
 སྐྱ་ནི་འགྲོ་ཕྱིར་དང་། །དེ་བཞིན་ཉིད་དབྱེར་མེད་ཕྱིར་དང་། །རིགས་ཡོད་ཕྱིར་ན་ལུས་ཅན་
 གྲུག། །རྟག་ཏུ་སངས་རྒྱས་སྣང་པོ་ཅན། ཞེས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་བོན་ནི་སེམས་ཅན་ཆེ་ཆུང་
 དང་གྲུག་གྱི་རྒྱུད་ལ་བཟང་དན་མེད་པར་ཡོད་པར་གསུངས་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་གཏན་ཚིགས་
 རིགས་པ་ཡང་དག་གི་སྐོ་ནས་གསུངས་ཡོད་པ་ནི། སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྐབས་མོང་མ་
 ཡིན་པའི་ཁྲད་ཚོས་སྐྱ་ན་མེད་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་གྲུག་ལ་སངས་རྒྱས་པའི་རུས་
 པ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་ནའང་། འགྲོ་བ་སོ་སོའི་དགའ་ས་དང་། མོས་ས། ཅུལ་དང་རུས་
 པ་བཅས་མི་འབྲུག་པའི་ཁྲད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པའང་གཟིགས་ནས། རང་རྒྱུད་ཀྱི་རུས་པའི་ཚོད་
 བཀག་དེ་ལས་ཐར་ནས་རུས་པའི་ཚོད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དེ་རྟོགས་པའི་ཆེད་དུ། ཁོང་གིས་
 ཐབས་ལམ་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱི་སྐོ་ནས་གཤུལ་བུའི་སྐོའི་རིམ་བར་ལྷོས་ཏེ་བཀའ་འཁོར་ལོ་རིམ་པ་
 གསུམ་དུ་གསུངས་པ་ཡང་དེ་ཡིན།

དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྐྱང་གཞིའམ་སྣང་པོ་དེ་ནི། བཀའ་འཁོར་ལོ་

དང་པོའི་དགོངས་དོན་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དེའོ། །དེ་ནི་
 རྟོགས་པ་མཐོ་བའི་འཕགས་པའི་གང་ཟག་རྣམས་ཀྱིས་རི་ལྗང་བདེན་པར་གཟིགས་པའམ་
 རྟོགས་པའི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་བཞི་པོ་སྟེ། སྤངས་སྦྱངས་དབང་གིས་འཁོར་བའི་རྒྱ་
 འགྲུལ་དང་། ལྷང་འདས་རྒྱ་འགྲུལ་ཞེས་གཉིས་སུ་བསྟུས་ཏེ་བསྟན་པ་དེའོ། །དེ་ཡང་ང་རང་
 ཚོ་ཚང་མ་མན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་ལྟོས་དང་། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་རྒྱལ་དུ་འབྲེལ་
 བས་ཡོད་པ་དེ་རྟོགས་པའི་སློབ་པས་ལས་ཀ་བྱེད་གྱི་ཡོད། འདི་ལ་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་
 བས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་། བརྗེ་བ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་
 དང་། དུས་ནམ་ཞིག་གི་ཚེ་ང་ཚོས་རང་ཉིད་དང་གཞན་དག་རི་ལྗང་ཡོད་པའམ་གྲུབ་པའི་ཐང་
 ལ་རྫོངས་པ་དེ་སེལ་བ་ཡིན་ན། གཞོད་ང་ཚོས་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་ལ་མན་ཐོགས་པའི་བྱ་བ་
 ཞིག་བསྐྱབ་ཐུབ་པ་ཡིན་ནོ། །

སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ལའང་ནང་གསེས་སུ་དབྱེ་ན། ཡགོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཐམས་ཅད་
 མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཚེན་པོ་མཚོག་གིས། སྡེ་ཚན་རྣམས་པ་གསུམ་དུ་སྟེམ་ཡོད་པ་ནི། བང་
 པའི་ཚན་རིག་ བང་པའི་ལྷ་གྲུབ། བང་ཚོས་ཏེ་སྡེ་ཚན་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཡོད། སངས་རྒྱས་པའི་
 ལྷ་གྲུབ་ནི། རྟེན་འབྲེལ་དང་། ལྟོས་གྲུབ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་འགྲུལ་ལ་སོགས་པའི་གནད་དོན་
 དག་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡིས་ང་རང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་རྟོག་པའི་འཆར་སྣང་ལོང་བའམ་
 རྒྱལ་མིན་ཡིད་བྱེད་གྱི་སློབ་རྣམས་གང་ཡིན་རྟོགས་པར་རོགས་བྱེད་ཅིང་། དེ་ཡང་གཏུན་ལ་
 ཕབ་པའི་རྣམ་གཞག་དང་ཚོད་པ་ལ་གཞིར་བཅོལ་བའི་རྒྱ་མཚན་རིག་པའི་ལམ་ལུགས་ཞིབ་
 ཚགས་པོ་ཞིག་གསལ་སྟོན་བྱེད་པ་ཡིན། བང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་བཟང་སྲོད་གྱི་རྒྱལ་ཁྲིམས་
 ནི། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་མན་པ་གང་ཡིན་པ་དང་གཞོད་པ་གང་ཡིན་པ་ལ། སྤང་འདོར་གྱི་
 དབྱེ་བ་འབྱེད་པར་གཞིར་བཅོལ་ཡོད།

དེ་ཡང་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་ཞལ་སྡེ་ནས། ང་ཚོ་ཚོས་ལུགས་གང་རུང་ལ་དད་མོས་བྱེད་
 མཁན་ནས། ཡང་ན་དད་པ་མེད་མཁན་གྱི་རིགས། དེ་བཞིན་དུ་འདིག་རྟེན་གྱི་བཀོད་པ་པོ་
 དགོན་མཚོག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་དང་། ལས་རྒྱ་འགྲུལ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་བཅས་
 གང་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར། ཚང་མས་བཟང་སྲོད་གྱི་རྒྱལ་ཁྲིམས་ལ་གོང་མཐོར་གཏོང་བར་

འབད་བཙུག་བྱེད་ལུ་ལ་བྱེད་ཚོག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས། ལན་གྲངས་དུ་མར་གསུངས་ཡོད་པ་
 དེ་ཡང་གཞན་འགག་གི་གཞི་གཅིག་ཏུ་འཁུམས། སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱིས་ལས་
 རྒྱ་འབྲས་དང་། རྩེ་བ་སྐྱ་བྱེད་དང་། སྐར་ཡང་འཁོར་བར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་གྲུབ་ཆ། འཁོར་
 བ་ལས་གྲོལ་བའི་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་བཅས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་ཁག་དང་
 འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན། ལན་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་ནི། མི་ཚང་མས་སློབ་སྦྱོང་དང་ཉམས་ལེན་
 བྱེད་ཚོག་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། རྒྱ་མཚོན་ནི། སངས་རྒྱལ་གྱིས། རང་གིས་རྟོགས་པའི་དོན་གྱི་
 ཉམས་སྦྱོང་དེ་གཞན་ལ་བཤད་པའམ་ལམ་སྟོན་པའི་སྐབས་སེམས་ཅན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་
 དམིགས་སུ་བཀར་ནས་གསུངས་པ་ཞིག་མིན་པར་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཀྱན་སྐྱབ་པ་སྐྱེལ་མི་
 འདོད་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་གནས་ལུགས་དེ་གཞིར་བྱས་
 ལས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་བཏོན། །

ཡང་སངས་རྒྱལ་གྱིས་ང་ཚོའི་སྐྱབ་བསྐྱེད་དང་དཀའ་ངལ་རྣམས་རང་གི་སྐྱབ་འགྲུལ་བ་ཅམ་
 ཀྱིས་ལས་སྐྱོར་སེམས་མི་ལུས་པའི་རྒྱལ་ཡང་། རི་སྐད་དུ་ཚོམས་ལས། ལུབ་རྣམས་སྤྲིག་པ་
 རྒྱ་ཡིས་མི་འཁྲུའིང་། །འགྲོ་བའི་སྐྱབ་བསྐྱེད་སྐྱབ་གིས་མི་སེམས་ལ། ཉིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་གཞན་
 ལ་སྤོ་མིན་ཏེ། །ཚོས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་མཛད། ཅེས་སོགས་ལུང་ཚད་མས་
 གསལ་པོར་གྲུབ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེའི་ཚབ་ཏུ་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་ལམ་ཞིག་བསྟན་ཡོད་པ་དེའི་
 རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་སྐྱབ་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་ཐབས་དང་། རང་རྒྱུད་ཀྱི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་
 བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེ། གཏོང་མོད་དང་ཤེས་རབ་ལ་སོགས་པ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བྱུང་བ་ཡིན།
 རི་ལྗང་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བཟུང་གི་ཚོས་རྒྱལ་དེ་རྣམས་
 ཚོས་ལུགས་དང་རིགས་གཞུང་གི་རྒྱབ་སྦྱོངས་སོགས་གང་ལའང་མི་སྟོམ་པར་མི་ཚང་མས་
 སློབ་སྦྱོང་དང་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚོག་པ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་ཞིབ་འཇུག་གིས་ལམ་ནས། སངས་རྒྱལ་གྱི་ཚོས་ཀྱི་སྤྱིར་བོར་གྱུར་བ་བཟང་སྦྱོང་གི་
 རྣམ་གཞག་སྤྱིར་རྗེ་དང་ཤེས་རབ་བཅས་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་བྱེད་འགོ་བཙུགས་པ་དང་། ང་
 ཚོས་རང་བཞིན་གྱིས་རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་གཞོན་གཞིར་གྱུར་པའི་ལས་
 སྤངས་ཤིང་རྩུར་ཐག་གིས་དཀར་པོ་དགོ་བའི་ལས་ལ་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་ཡིས་ང་ཚོ་མི་རེ་

རོ་རེ་ཚང་མ་གཅིག་གྱུར་དུ་གང་འདོད་པའི་བདེ་སྲིད་སྤྱན་དྲོས་སྤྲུལ་ཚོགས་པ་ཁོ་ནའི་གནས་སུ་
 འཁྲིད་སྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་སངས་རྒྱུ་པའི་ཚོས་ལ་གྱི་ནང་གང་གི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་
 འབྲམ་ཆུ་ལྡང་མི་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཐོག་མེད་ནས་ཡོད་ཀྱང་། དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྲུར་གྱི་དབང་གིས་
 བྱང་ཚོས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིར་མན་ཐོགས་བྱ་དགོས་ན་ཚན་རིག་དང་ཡང་འབྲེལ་ཉེ་དེ་དང་མཉམ་
 འགྲོགས་བྱ་དགོས་པའང་གཤམ་ཆེན་དུ་མཐོང་ནས་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་ལོ་ངོ་སྤྲུལ་ཅུའི་རིང་
 བས་ཉིན་མཚན་གཡེལ་མེད་འབད་བཙོན་ཉུར་ཐག་གཞན་སྟེ་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་ལམ་བཅོས་
 ཉེ་འགྲོ་བ་མིར་མན་ཐོག་གྱེད་པའི་ལས་གཞི་སྤར་མེད་གསུང་དུ་སློབ་བཞུགས་པ་ཞི་རྒྱལ་བ་ཁོང་
 གི་མཚན་རྗེས་སྤྱན་མིན་སྒྲ་ན་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ཚོ་ནང་བ་རྗེས་འབྲངས་དང་བཅས་
 པ་དང་། ལྷག་པར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་བ་རྗེས་འབྲངས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ཀྱི་
 རོམས་ཚོས་སུ་གྱུར་པའི་གནས་ཤིག་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ཚན་རིག་གི་འབྲུང་རབས་ནི། དེ་ཡང་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་རིམ་ལ་དེ་ཅམ་ཉམས་
 ཞིབ་བྱེད་སྤོང་མེད་ཀྱང་། རང་གི་གོ་ཐོས་དང་རི་ཤེས་ཚོར་སྤང་གི་རྣམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་
 སློང་བར་བྱ་ན། དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་འདིར་མི་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྤངས་ནང་
 བས་ཐག་ཚོད་བྱེད་ཡའི་ལག་ཆ་ཆེ་ཤོས་ཚན་རིག་ཞེས་པ་དེ་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་སྤྲུལ་བརྒྱ་ཅམ་
 མ་གཏོགས་ཕྱིན་མེད། ཚན་རིག་བྱུང་བ་ནས་དཔལ་འབྱོར་འཇུགས་བསྐྱུན་བྱེད་ཡའི་ཐབས་
 ལམ་དེ་འགོ་བཙུགས་ནས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་དང་ལྗ་བཅུ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཕྱིན་མེད་ཀྱང་། དུས་ཚོད་
 ལྷང་དུ་འདི་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་འང་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་རྗེ་ཆེ་དང་རྗེ་སྤུང་ཚུལ་གྱིས་ཁྱབ་བསམ།
 ཕྱིའི་དངོས་པོ་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཡང་རྒྱས་དང་། ལྷབ་འབྲས་མང་པོ་ཞིག་མིག་མཐོང་ལག་བྱིན་
 དུ་བསྐྱབ་སྲུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

དེ་ཡང་སློན་ཏུ་བ་སྤྱོད་པས་པར་ཚན་རིག་ཞེས་པའི་རིགས་གཞུང་ཞིག་ལོགས་སུ་མེད་ཀྱང་།
 (mental physics) ཞེས་པའི་བརྗོད་དེ་དངོས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞེས་
 པ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་ (mental) ཞེས་པ་དེའི་ནང་གཞུགས་ལས་འདས་པ་སྟེ་མཐོང་ཚོས་སུ་
 མེད་པ། དང་པ་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས། ཡིད་ཆེས། ཐར་པ་དང་། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་སྤོགས་ཀྱི་སྐྱོར་
 རྣམས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། (physics) ཞེས་པའི་ནང་དུ་དངོས་པོ་སྟེ་མིག་གིས་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་

བའི་ཚོས། དེ་ར་བ་ཁང་ཁྱིམ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་བཤད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཚན་རིག་པས་མིག་
 གིས་མཐོང་བའི་ཚོས་མ་གཏོགས་ཁས་ལེན་གྱི་མེད་ཅང་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཚོས་
 བེ་ཚོས་ལུགས་ཁག་གི་ལས་འགན་དུ་བཅུས་ཏེ་ཚན་རིག་གིས་དབྱུང་གཞི་ཡུལ་མིན་པས་
 གནས་སྐབས་བཞག་ནས། མཐོང་ཚོས་སུ་གྱུར་བའི་ཚོས་དངོས་པོའི་སྣང་དོ་སྣང་བཞག་སྟེ་
 དེ་ལ་དབྱུང་ཞིབ་སོགས་བྱེད་ན་པན་རྒྱབས་ཆེ་བར་དམིགས་ནས་(physics) ཞེས་བའི་
 ཚིག་རྒྱང་བར་བཞག་པ་ཡིན། དེས་ན་ཚན་རིག་གིས་དབྱིན་སྐད་དུ་(experiment) ཞེས་
 ཉམས་ཞིབ་བྱེད་སའི་གཞི་ཅ་གཙོ་མོ་དེ་སྤྱིའི་དངོས་པོ་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཡིན་དུས་
 (mental)ཞེས་བའི་ཚིག་དེ་དོར་ནས་(physics)ཞེས་བའི་ཚིག་རྒྱང་བཞག་པ་ཞིག་རེད་
 འདུག

མདོར་ན་ཚན་རིག་གི་ཚིག་(science)ཞེས་པ་དེ་ཡང་ལེ་འེན་གྱི་ཚིག་(scientia)
 ཞེས་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་། ལེ་འེན་གྱི་ཚིག་ (scientia)ཞེས་པ་དེའི་དོན་མི་དབྱིན་སྐད་དུ་
 (knowledge)ཞེས་ཤེས་བྱ་དང་ཤེས་ཡོན་ལ་གོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཅན་ར་ཚོ་མི་ཚའི་ནང་
 དུ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བ་དེ་མདོར་ན་ཤེས་ཡོན་མེད་ནས་བྱུང་བ་ཚན་རིག་པས་བཤད་ཀྱི་ཡོད།
 དཔེར་ན་ར་ཚོ་སློབ་བཅོམ་ཤེས་དུས་ནག་ཁུང་ནང་དུ་བསྐྱེད་དགོས་པ་རེད། དེ་ནས་ཚན་རིག་
 པས་སྐད་པ་བེད་སྐྱེད་དེ་སློབ་བཅོམ་ཤེས་དུས་ར་ཚོ་ད་ལྟ་ནག་ཁུང་ནང་དུ་སློབ་མི་དགོས་པར་
 དངོས་པོ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་མནན་པ་ཅམ་གྱིས་སློབ་འོད་གསལ་ཏེ་མཚན་མོའང་ལས་ཀ་ལས་
 ལུབ་པར་བྱུང་བ་ནི་ཚན་རིག་གི་འིན་མིན་ན་གང་རེད། དེ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ཚན་རིག་བྱུང་བ་ནས་
 བཟུང་ནད་བཅོས་སླན་གྱི་པན་རྒྱབས་སོགས་མདོར་ན་སྤྱི་ཚུལ་ལ་བརྟེན་བའི་དཀའ་རྙོག་མང་
 པོ་ཞིག་ཚན་རིག་པའི་ལམ་ནས་བསལ་སྐབས་བྱུང་ཡོད། གསུམ་པ་ནང་ཚན་གཉིས་དབར་གྱི་
 འགལ་འབྲེལ་ལ་དབྱུང་བ་ནི།

དེ་ཡང་དང་པོ་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་གཉིས་ཀྱིས་སྐྱུག་བསྐྱུག་གྱི་རྒྱ་དོས་བཟུང་སྐྱངས་ནི།
 བར་པས་སྐྱུག་བསྐྱུག་གྱི་ཅ་བ་མ་རིག་པ་དང་། ཚན་རིག་གིས་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བའི་ཅ་བ་ནི།
 སློབ་སློང་དང་ཤེས་ཡོན་མེད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་མི་ཚོར་དཀའ་ངལ་འབྲུང་གྱི་ཡོད་པར་དོས་འཛིན་
 གྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཤེས་ཡོན་མེད་ནས་དཀའ་ངལ་འབྱུང་སྐྱངས་བཤད་ཚུལ་ཚན་རིག་དང་ནང་

པ་གཉིས་གཅིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལེས་ན་དཀའ་རྙོག་མང་པོ་ཞིག་སེལ་རྒྱས་པ་ནི། རང་ཚོ་ན་གཉིས་ཀའི་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ལྟར་ཡིན་ཀྱང་། དམིགས་ལུལ་པན་རྒྱབས་འབྲུང་སྤངས་ལ་མི་འདྲ་བའི་བྱུང་བར་ཡོད་པ་ནི། ཚན་རིག་པས་དཀའ་ངལ་སེལ་བ་དེ་གཙོ་བོ་སྤྱོད་ལ་ལུས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་བ་ལས། རང་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་དེ་ཅུ་མེད། རང་ཚོས་ཀྱི་ནང་དུ་ལུས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་བཤད་ཡོད་ལ་དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་དེ་གཙོ་བོར་བཤད་ཡོད།

འགྲོ་བར་བདེ་བ་བསྐྱབ་པའི་དམིགས་ལུལ་གཅིག་ཀྱང་། དམིགས་ལུལ་དང་རིག་པ་བསྐྱེམ་ས་དེ་སོ་སོ་ཡིན། དཔེར་ན་རང་ཚོས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་རིག་པ་བསྐྱེམས་ཤིང་། ཚན་རིག་གིས་ལུས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཤོ། །དེས་ན་འགྲོ་བ་མིར་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྤྲུལ་བསྐྱེམ་གཉིས་ཀ་ཡོད་པས་སྤྲུལ་བསྐྱེམ་གཉིས་ཀ་སེལ་ཐབས་ལ་རང་ཚོ་ན་གཉིས་ལ་མ་བུལ་བར་བསྐྱེན་པ་གལ་ཆེན་དུ་མཛོང་། ཚན་རིག་པས་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་མི་ཐུབ་པ་ནི། གཙོ་བོ་སྤྲུལ་བསྐྱེམ་ཀྱི་རྒྱ་ནི་མ་རིག་པ་དང་། དེ་ལས་བྱུང་བའི་ཆགས་སྤང་རྫོངས་གསུམ་སོགས་སེམས་ལས་བྱུང་བས་དེ་དག་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཚན་རིག་པ་ལ་མེད། །མདོར་ན་ཚན་རིག་པས་འབྲུལ་ཆས་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་གཟུང་དང་སྐྱར་མའི་འབྲུང་རིམ། ཕྱིའི་དངོས་པོ། གནམ་གཤིས་འབྲུང་བ་འགྲོ་བ། ཁོར་ལུག་སོགས་འབྲུང་བ་སྤིན་པ། རུལ་ཐུག་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཞིབ་ཆ་སྤེས་རྒྱས་པས་དེ་ལས་ང་ཚོས་སློབ་སྦྱང་མང་པོ་ཞིག་ལེན་ཐུབ་པ་ཡིན། ཡང་ན་ང་ཚོས་ཀྱིས་སྤྱོད་དང་ནང་བཅུད་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་ནང་བཅུད་སེམས་ཅན་ཀྱི་སློབ་ལ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཚན་རིག་པས་སྤྱོད་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་སློབ་གཙོ་བོ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། རང་བཅུད་ཀྱི་སློབ་ལའང་བཤད་ན།

ཚན་རིག་པས་གཙོ་བོ་སྤྱོད་གཞུགས་སྐྱད་པ་སོགས་ཀྱི་སློབ་དང་། རང་ཚོས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ནང་སེམས་ཀྱི་སློབ་ལ་ཅུམ་བཏོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རང་ཚོས་ཀྱིས་ནང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་དུས་ཆེ་འདི་ཅུ་མེན་མིན་པར་སྤྱོད་པ་བརྒྱུད་མང་ལུ་འབྲུད་ཀྱི་ཡོད་པའི་སློབ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ཚན་རིག་པས་ཆེ་འདིར་མཛོང་བའི་ཚོས་རྣམས་ལས་སྤྱི་མ་དང་སློབ་ཀྱི་སྐྱད་ཆ་དེ་ཅུ་མེད་ཀྱི་མེད། སྤྱིར་བཏོན་ཀྱི་སློབ་ཀྱི་ཚོས་ནི་ཚན་རིག་གིས་དབྱུད་གཞི་མིན་པས་གནས་

སྐབས་ཅུལ་བཏོན་བྱེད་ཀྱི་མེད། མཐོང་བའི་ཚོས་རྣམས་ཀྱང་ (observation) ཉེ་ཐོག་
མར་རང་གིས་བརྟགས་ཉེ་གཞོན་ཁས་ལེན་པ་ནི་ཚོན་རིག་གི་ལག་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་དང་། བང་
པས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་རི་ལྗང་གསེར་ལ་བསྐྱེད་བཅད་བརྟེན་བའི་སྣོན་སྟེན་བརྟགས་པ་དང་།
ཚོས་སོགས་རིགས་པས་དབྱུང་དེ་ཁས་ལེན་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད་པ་ནི་མཐུན་ཚོས་ཤིག་
མེད། ཡང་ཚོས་ཚོན་གཉིས་དབང་གི་འགལ་འགྲེལ་དེ་ལས་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བཤད་ན།

ཚོན་རིག་པའི་དབྱུང་གཞི་ནི་ཚོད་ལྡན་སྤྱི་རྒྱལ་ཐོག་སོགས་ཀྱི་ཚོད་ཅམ་ལས། མིའི་རིན་ཐང་།
ཁྱད་ཚོས། བཟང་སྤོད། སྤྱི་བ་སྤྱི། བྱམས་པ་དང་། སྤྱི་རྗེ་སོགས་ནི་གནས་སྐབས་ཚོད་
དཔོག་མི་རུས་ནས་བཞག་པ་ཡིན་ཅང་ཚོན་རིག་གི་རིགས་གཞུང་རང་རྒྱ་ཆུགས་པ་ཞིག་
ཆགས་སྐབས་མེད། བང་ཚོས་ཀྱིས་ནི་གཞི་མཐུན་པའི་དངོས་པོ། ལམ་བཟོད་པའི་རིམ་ལ། རྒྱ་
མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་སྟེ་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གི་རིམ་པ་བརྟན་པས་དམིགས་
ལུལ་བདེ་སྤྱི་དམོབ་པ་གཞིར་བཞག་ནས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་རྣམས་བརྟན་པས་དེ་
མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པ་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད། དེར་སྐབས་ཚོན་རིག་པའི་རིགས་གཞུང་
དུའང་ཀུན་སྣོད་དང་སེམས་བསྐྱེད་བཟང་པོ་དེ་ཡོད་དགོས་པའང་གལ་ཆེན་དུ་གཟིགས་ཉེ།
ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་ཚོན་རིག་མཁས་དབང་ཚོར་སེམས་པ་བཟང་པོ་དང་བྱམས་དང་སྤྱི་
རྗེ་སོགས་ཀྱིས་ཐེན་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་བཟང་པོ་དེ་གསོལ་རས་གནང་བ་ནས་བཟུང་ཚོན་
རིག་གི་ནང་དུའང་ལས་ཀ་བྱེད་སྣངས་ལ་སྤྱོད་ལས་འགྲུར་བ་ཟབ་པ་དང་བཟང་དུ་སྤྱོད་པའི་
ཁྱད་པར་སོགས་གྲུབ་འབྲས་བཟང་པོ་ཡོད་དང་ཡོད་བཞིན་པ་དེ་ལ་ཚོན་རིག་མཁས་པ་ཚོས་
ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱིས་མགྱིན་དབྱངས་གཅིག་ཏུ་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་ལམ་སྟོན་བཟང་པོར་
བསྟུགས་བརྗོད་ཀྱི་མེ་ཏོག་ཀྱང་ཡང་ཡང་འཛོར་གྱི་ཡོད། གཞན་ལ་མན་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སྣོད་དེ་
མེད་ན་རང་རྒྱལ་གཞན་པས་ཀྱི་སྣོན་ཅམ་ལས་དེ་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་བསམ་མི་རུས་ན། གཞན་
པན་རྒྱལ་པོ་ཆེ་ཞིག་བསྐྱབ་རྒྱ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མི་རུས།

སྤྱིར་ན་མིའི་བྱ་བཞག་ནི་གཞན་ལ་མན་པ་བྱེད་རྒྱུའམ་བསྐྱབ་རྒྱ་དེ་ཡིན་པས། དེ་ཡོད་པ་ལ་
གཞི་སེམས་བསྐྱེད་བཟང་པོ་ཞིག་ཅི་ནས་དགོས་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། །རྒྱ་མཚོན་དེ་དག་གིས་དེར་
རབས་མི་རྣམས་པལ་ཆེ་བས་མེད་སྤོད་བགོལ་ས་དེ་ཚོན་རིག་གི་དངོས་པོ་ཡིན་དུས་དངོས་

པོ་བསྐྱུན་མཁམ་ཚོན་རིག་པ་རྣམས་ལའང་གཞན་ལ་པན་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་
འཕྲུལ་ཆས་སོགས་འདྲུགས་བསྐྱུན་བྱེད་རྒྱུའི་ལམ་ལུགས་བཟང་པོ་དེ་ཡོད་ན། ཚོས་རྣམས་
ཐམས་ཅད་རྒྱུན་ཡིན་ཏེ། །འདུན་པའི་ཚེ་ལ་རབ་ཏུ་གནས། ཞེས་དང་། བསོད་ནམས་ལྡན་པའི་
མི་ཡི་བསམ་པ་རྣམས་ཀྱང་འགྲུབ། ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་བཞིན་གཞན་ལའང་ཁ་ཞེ་གཉིས་
མེད་ཀྱི་པན་ཐོགས་འབྱུང་གི་ཡོད། །

དེས་ན་འགྲོ་བ་མིར་པན་རྒྱབས་བསྐྱབ་དགོས་ན་ནང་ཚོས་ཀྱི་རྒྱང་གཞི་ཡོད་པའི་ཐོག་ཚོན་
རིག་གི་རྒྱ་རྩལ་ལའང་བྱང་ཚུབ་པར་བྱས་ན། ཚོས་དང་མི་འགལ་བའི་སྲིད་སྲོད་རླབ་པ་
བཞིན། དུས་རབས་འདིར་ཚོས་ཚོན་གཉིས་མི་འགལ་བའི་ཐོག་ནས་གཞན་པན་རྒྱབས་པོ་ཆེ་
ཞིག་བསྐྱབ་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་བཟང་པོ་དེ་རྟེན་ན་ད་གཞོན་ཞི་བདེ་ལྡན་པའི་འདིག་རྟེན་
ཞིག་བསྐྱུན་རླབ་པའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད། ཡགོང་ས་མཚོག་ནས་དགོན་སྡེ་ཁག་རྣམས་སུ་ཚོན་
རིག་གི་སློབ་ཚོན་སོགས་དགོས་མཁོ་ཆེན་པོར་བརྩིས་ཏེ་གསར་དུ་བཙུགས་པའང་ཚོས་པ་
རྣམས་ཀྱིས་ཚོན་རིག་གི་རྒྱ་རྩལ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནང་ཚོས་སུ་ཡོད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སློབ་
སྲོད་རྣམས་ཚོན་རིག་དང་འབྲེལ་ནས་དེར་རབས་ཀྱི་འགྲོ་བ་མིར་ཞབས་འདེགས་རྒྱ་ཆེན་
པོར་བསྐྱབ་ཀྱས་པའི་དམིགས་ལུགས་ཁོ་ནར་བཞག་པའོ། །ཡང་ཚོས་ཚོན་གཉིས་དབར་གྱི་མི་
མཐུན་ས་ཆེ་ཤོས་གཅིག་ནི། སེམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྣངས་ལ་བཞག་གི་ཡོད། བར་པས་གཙོ་
པོ་ལུགས་རྒྱག་ས་དང་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་ས་ནི། ལུས་སེམས་གཉིས་ལས་སེམས་དེ་ཡིན་
པས་ནང་གི་བསམ་སྒྲོའི་འཁྲུང་སོ་སོགས་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་དུ་བཏང་ནས་དེའི་ཐོག་ཞབས་
འདེགས་བསྐྱབ་རྒྱ་ལ་འབད་བཅོལ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

ཡང་སེམས་ཀྱི་སྐྱད་ཆ་སྐྱེབས་དུས་ཚོན་རིག་པས་སྐྱད་པ་ལས་ལོགས་སུ་སེམས་གསལ་
རིག་ཅིག་ཡོད་པར་འདོད་ཀྱི་མེད། བར་པས་སྐྱད་པ་ལས་ལོགས་སུ་སེམས་ཤིག་ཡོད་པར་
འདོད་པ་ཅན་དུ་མ་བཅད། སེམས་ཡོད་པའི་རྒྱབ་བྱེད་གཏན་ཚིགས་རིགས་པ་སོགས་བགོད་
དེ་བཞག་གི་ཡོད། གཏན་ཚིགས་དེ་དག་ལས་སེམས་ཡོད་པའི་རྒྱབ་བྱེད་ཡག་ཤོས་ཤིག་ནི་
སྡེ་བ་སྡེ་བྱི་འདྲ་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། དེ་སྣང་སྡེ་བ་སྡེ་བྱི་འདྲ་བ་དེ་ཡང་སྡེ་ཚོགས་སུ་སྣང་ཡང་
བྱུང་ཡོད་ལ། ད་དུང་དེར་སང་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་ཀྱང་ནན་ཏན་གྱིས་བརྟགས་ཏེ་གང་མཚམས་

ཡིད་ཚེས་རྟེན་པ་སོགས་ཀྱང་འགྲུང་བཞིན་ཡོད། མདོར་ན་ང་ཚོ་མིག་གཅིག་བརྩམས་དུས་
བསམ་སྒོམ་ཞིག་འཁོར་རྒྱ་ཡོད་པ། ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་བསམ་ན་ཡག་པོ་བྱུང་བ། གདུག་པ་
ཞིག་བསམ་ན་གདུག་པོ་ཡོང་བ་དེ་སོ་སོའི་ལག་ལ་ཡོད་བས་སེམས་གསལ་རིག་ཡིན་རུང་
ལྡན་པ་ཡིན་རུང་བྱུང་མེད་པར་ལུས་བསྐྱར་བ་གཡོ་འགྲུལ་སོགས་ཡོང་བ་ནི། རང་པར།
སེམས་ནི་དབང་བསྐྱར་ལུས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྟེ། །ལུས་ནི་དགོ་སྒྲིག་ཀྱན་གྱི་གཡོག་པོ་ཡིན། ཞེས་
གཙོ་པོ་སེམས་ཡིན་པར་གསུངས་པ་དེ་རེད། ཚན་རིག་པས་ལྡན་པར་དང་། རང་པས་སེམས་
གསལ་རིག་གི་རང་བཞིན་ལྡན་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མདོར་ན་ཚན་རིག་པས་
དངོས་པོ་གཙོ་པོར་གྱུར་པ་ཡིན་དུས་ལྡན་པར་བཞག་པ་ཞིག་རེད།

ཡང་མཐུན་དཔེ་གཞན་ཞིག་ལ། ཚན་རིག་གིས་ཡུལ་ཐག་ཚོད་པ་ནི་དབང་པོ་ལྷས་མཐོང་བའི་
མདོན་སྲུང་གིས་བལྟས་ནས་ཐག་ཚོད་པ་དང་། དེས་མི་རྣམས་ན་རྒྱང་ཤེས་སོགས་འབྲུལ་ཆས་
པེད་སྐྱད་དེ་ཐག་ཚོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་པས་ཀྱང་མཐར་ཐུག་ན་མདོན་སྲུང་ཚད་མས་ཐག་
ཚོད་པ་དང་། དེ་ལས་སྒོག་འགྲུར་གྱི་ཡུལ་རྣམས་རྗེས་དབུག་ཚད་མས་དང་། ལིན་ཏུ་སྒོག་
འགྲུར་གྱི་ཡུལ་རྣམས་དབྱུང་གསུམ་དག་པའི་ལུང་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་ཚོད་བྱེད་པ་ཡིན། ལུང་
ཚད་མ་ལའང་བཤད་ཚད་བདེན་དུ་མི་འཛིན་པར་བཤད་མཁན་ཁོ་རང་གིས་བཤད་པའི་ལུང་
སོགས་ལ་རང་འགལ་ཡོད་མེད་བརྟགས་ཏེ་གཞོན་ཚད་མར་ཁས་ལེན་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་
ན། གྱིས་པ་རང་གི་སྐྱེས་ཚེས་ཤེས་དགོས་ན་ཐབས་ལམ་དེ་ཡང་ན་མི་ཁྱེད་ལ་ལག་དེབ་
སོགས་ལ་བརྟེན་ཏེ་རྟོགས་ཐུབ་པ་དང་། མེད་ན་རྗེས་ཚེན་ཨ་མར་རྗེས་ཏེ་ཨ་མས་བཤད་པ་
དེར་བདེན་པ་འཛིན་གྱི་ཡོད། ཨ་མས་བཤད་པ་ལ་བདེན་པར་འཛིན་དགོས་པ་ཡང་། ཨ་མས་
གྱིས་པར་བརྟེན་པ་དང་རྒྱན་གཏམ་དུས་ནམ་ཡང་བཤད་ཀྱི་མེད་པས་དེ་ལ་ཚད་མར་འཛིན་པ་
ལྟ་བུའོ། །

སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ལའང་དེ་བཞིན་རང་གིས་བརྟགས་ཏེ་མཐའ་མའི་དོན་མ་རྟེན་ན་སངས་
རྒྱས་དང་། སྐྱེས་བུ་དམ་པ་སོགས་ཀྱི་གཞུང་བཟང་སོགས་ལུང་ཚད་མ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་
ཚོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གང་ལགས་ཤེ་ན། དེ་དག་གིས་བདེན་པའི་གནས་ལུགས་རི་ལྟ་བུ་བཞིན་
དུ་རྟོགས་ཏེ་དོན་དམ་པའི་འབྲས་བུ་རྟེན་ཟིན་པའི་སྐྱེས་བུ་ཡིན་པས་བསྐྱར་བ་མེད་པའི་བྱིར།

རི་རྒྱན་དུ་ནམ་འབྲེལ་ལས། ལུང་ནི་ཡིད་ཚེས་ཚིག་ཡིན་ཏེ། །ཉེས་པ་ཟད་པ་རྒྱུན་གྱི་ཚིག་ །སློ་
 བར་མི་འགྲུར་རྒྱ་མེད་ཕྱིར། །ཉེས་ཟད་ལུང་དུ་ཤེས་པར་བྲ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ། །བཞི་
 པ་དེ་གཉེས་འགྲོགས་ཏེ་འགྲོ་བ་མིར་ཞབས་འདེགས་རིམ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟུང་ལོ། །སྤྱིར་ཚོས་ཚོན་
 གཉེས་དབར་ལ་ཐུན་མོང་གི་དམིགས་ཡུལ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་ཀྱང་མདོར་བསྡུས་ན་རིམ་པ་
 གཉེས་སུ་དབྱེ་ཚོགས་སྟེ། དེ་ནི་ཤེས་ཡོན་ཆེད་སྦྱོང་གི་རིམ་པ། འགྲོ་བ་མི་ཡི་རྣམས་སྤེས་སུ་ཡོད་
 པའི་བྱམས་སྤྱིང་རྗེ་ཤོད་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུའི་རིམ་པ་གཉེས་ཡོད། དང་པོ་ནི་བྱུང་སྤོགས་པའི་ཕྱི་
 དངོས་པོའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་ཏ་ཅང་གི་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་ཡོད་ཀྱང་རུང། ད་དུང་ཤེས་པའི་
 རྣམ་གཞག་དང་སྤྱི་པའི་རྒྱལ་རྗེས་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྤོང་ཆ་ཚེན་པོ་ཞིག་ལྷག་ཡོད་
 པ་དེ་དག་ཁ་སྐོར་བྱ་རྒྱ། དེར་རབས་ཀྱི་ཚོན་རིག་གི་ནང་དུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྦྱོང་པའི་སྤོགས་ལ་
 གོ་རྟོགས་ཀྱི་གནས་ཆད་ཤོད་འཕེལ་གཏོང་རྒྱ།

གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་གྱི་བསམ་སྒོམ་ལས་ལུང་པའི་ཉི་རྒྱུའི་ལྟ་བུ་དང་། བར་དོན་རིག་པ་གཉེས་
 ཀྱིས་ནང་མེམས་ཀྱི་སྦྱོང་པ་དེ་དག་བྱུང་སྤོགས་པའི་ཚོན་རིག་པ་བརྒྱུད་དེ་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་
 རྒྱུད་སྤེལ་ཐབས། རང་གི་གོ་རྟོགས་གཞིར་བཞག་པའི་ཉམས་ལེན་དང་། ཚོན་རིག་གི་དབྱེད་
 ཞེས་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱིའི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་གཏུན་ལ་འབེབས་སུ་བ་དགོས་རྒྱ། རིམ་
 པ་དེ་དག་བརྒྱུད་ཤེས་རིག་ཆེད་སྦྱོང་གི་གནས་རིམ་དུ་ཚོན་རིག་པ་དང་། བར་པའི་དབར་ལ་
 བསྐྱོད་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ནས་ཞིབ་འཇུག་རྗེ་མང་དུ་སོང་ན། འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་
 འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་ཚོས་ཚོན་དབར་གྱི་གོ་རྟོགས་དེ་རྒྱ་བསྐྱེད་གཏོང་རྒྱུར་ཕན་གཏོགས་
 ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། འདས་པའི་ཚོས་ཚོན་དབར་གྱི་བསྐྱོད་དང་དུ་ཚོན་རིག་པས་གསར་
 དུ་རྙེད་པའི་ཕྱི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་རྒྱུ་ལྱི་ཤེས་བྱ་རྒྱ་བྱས་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་གནད་དོན་
 ཞེས་ཏུ་རྟོགས་པར་ཕན་ཐོགས་རྒྱུ་ལྟར་ཆེན་ལུང་བ་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ནང་
 དོན་རིག་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་མེམས་ཀྱི་སྐོར་དང་། ཚད་མ་རིགས་པའི་གཏུན་ཚིགས་
 དང་། རྟེན་བྱུང་རྟོམས་སུ་བྱུང་གྱི་རིགས་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་ཀྱང་རང་གིས་
 ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲུང་ཁོངས་ནང་དུ་འཚོལ་ཤེས་ཀྱི་བལྟ་རྒྱུ་གསར་པ་མང་དག་ཅིག་རྙེད་ཡོད་
 པ་རེད།

སྐར་སྒོན་པ།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་མིའི་འགྲོ་བ་རྣམས། །ཚོས་ཚོན་གཉིས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་མ་ལོར་བར།

|

ཚོ་གོས་ཐབ་ཚོ་མིག་གིས་རབ་ཉོགས་ཏེ། །ལུས་སེམས་བདེ་བའི་དབལ་ལ་ཉག་རོལ་

ཤོག །མརྒྱལ་ཡི།

ད་ལྟ་ལྟོད་གནས་ཀ་སྤངས་སྒྲིན་གྲོལ་བསམ་གཏན་སྤིང་ནས་སྤྲིངས་བའོ།

ནང་ཚན་དབང་གི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གི་ཐབས་ལམ་ལ་དབྱུང་བ།

བསྐྱེད་འཛིན་དར་རྒྱས། འབྲས་ལྗོ་སྒྲིང་།

གཞི་ཅེ་ཆ་ནས་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཆ་འགོ་བ་མི་ལ་བདེ་ཐབས་སྐྱུན་བྱེད་གི་ཤེས་
ཡོན་གི་མ་ལག་གཅིག་དང་། རང་དབང་ནི་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་། གཞན་དབང་ནི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་གི་
རྒྱ་རྒྱ་རོས་འཛིན་བར་མཚུངས་ཀྱང་དེ་དག་རོས་འཛིན་བྱེད་སྐྱེད་ས་དང་བདེ་ཐབས་སོགས་
ཅུང་མི་འདྲ་བ་སྐྱེད་སྒྲེ། རང་བས་བདེ་བ་ལ་ལུས་བདེ་དང་སེམས་བདེ་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་
ནི་སེམས་བདེ་ཡིན་ལ། ཚོན་རིག་བས་གཟུགས་ཅན་ལས་ལོགས་སུ་སེམས་ཞེས་བ་ཞིག་མི་
འདོད་བས་ལུས་ཚོར་གི་བདེ་བ་གཙོ་བོར་འཛིན་བ་ལས་ཡིད་ཚོར་ལ་དེ་ཅམ་དོ་སྐྱེད་མི་བྱེད་
བར་མངོན།

བདེ་བའི་ངོ་བོ་འཛོག་ཚུལ་གི་ཁྱད་བར།

ནང་བས་བདེ་བ་ལ་ལུས་བདེ་དང་སེམས་བདེ་ཞེས་དེ་གཉིས་ནམ་པ་ཀྱུན་ཏུ་བན་ཚུན་བརྟེན་
ནས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་སེམས་དང་། ལུས་ནི་སལ་སའོ། གཙོ་སལ་ཞེས་བརྗོད་བ་
ནི་སེམས་ལ་བདེ་སྐྱིད་ཡོད་ན་དེས་ལུས་གི་བདེ་ཐང་འདྲན་འོང་བར་མ་ཟད་དེ་འདྲའི་ལུས་
སེམས་གི་བདེ་སྐྱིད་དེ་རྒྱུན་རིང་བ་དང་བརྟན་པོ་ཡོད་ལ། ལུས་གི་བདེ་ཐང་གིས་སེམས་གི་
བདེ་སྐྱིད་དེ་ཅམ་ཞིག་འདྲན་མི་སྲུབ་བ་དང་། གང་དངས་བ་དེ་ཡང་རྒྱུན་རིང་པོ་དང་བརྟན་པོ་
ཞིག་མིན། དེ་ཡང་དགོ་བའི་སེམས་བྱམས་སྐྱིང་རྗེ་ཡིས་མཚོན་པའི་དགོ་བ་བཅུ་སོགས་ལ་
གོམས་འདྲིས་བྱས་ན་བདེ་བ་འབྱུང་བ་དང་། མི་དགོ་བའི་སེམས་ཁོང་ཁོ་དང་སྲིད་པས་མཚོན་
པའི་ཅ་ཉོན་རྒྱལ་དང་། ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་སོགས་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱས་ན་སྤྲུལ་བསྐྱེད་འབྱུང་བར་
གསུངས།

ཚོན་རིག་པས་ཕྱི་ནང་གི་བདེ་བ་གཉེས་ལས་ཕྱི་ལྷན་ལུས་བདེ་གཅིགས་ཆེར་འཛིན་པ་ལས་ནང་
གི་ཡིད་བདེ་ལ་དེ་ཅམ་དོ་སྣང་མི་བྱེད། དཔེར་ན་ཕྱི་ལྷན་དངོས་པོ་ལ་བརྟེན་པའི་དབང་ཚོར་ལྡེ་
བདེ་བ་གཙོར་འདོན་དང་འཚོལ་སྐྱབ་བྱེད་པ་ལས་ནང་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྣངས་ལས་བདེ་བ་
བསྐྱབ་ཚུལ་མི་སྐྱེད། དེ་ཡང་དབང་དང་། གྲགས་པ། འབྲོར་སྐྱབ་སོགས་བྱང་ན་བདེ་བ་འབྱུང་
བར་འཛིན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་འགྲན་ཚོད་ཀྱི་ལམ་བུར་ཞུགས་ཏེ་སོ་སོའི་འདོད་དོན་འགྲུབ་ཐབས་
སྲུ་འབད་ཚོལ་ཅི་ཡང་བརྟེན་པར་མཁས་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་དོ་སྣང་ལས་གནས་བབ་ཉར་སྲུང་
ངམ་བདེ་ཐང་སྤྲད་དུ། སེམས་ཀྱི་རིགས་གང་ཞིག་སྤང་བྱ་དང་། གང་ཞིག་དོར་བྱ་ཡིན་མིན་
དང་། སེམས་ཀྱི་གོམས་ལུགས་རིགས་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་སྣངས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་སེམས་ཀྱི་
བདེ་ཐང་སྐོར་དེ་ཅམ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པའམ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་མི་འཛིན།

བདེ་བ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཚུལ་གྱི་ཁྲད་པར།

ནང་གཞུང་ལས་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ནི་མང་གཞིའམ་སྒྲོན་འགྲོའི་ཚུལ་དུ་སྟོན་ལ། དེའི་ནང་ཟས་
སྟོད་བསྟེན་སྣངས་དང་། སྐྱོམ་གྱི་སྐྱབས་ལུས་ཀྱི་སྟོད་སྣངས། དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱལ་གི་རིམ་པ།
རྒྱུན་ལྡན་ལུས་དག་གི་སྤང་དོར་སྟོད་ཚུལ་བཅས་ཚུད་ཡོད། སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ནི་རྣམ་པ་
ཀུན་ཏུ་གཙོར་འདོན་བྱས་ནས་བསྟེན་ཡོད། དེ་ཡང་མདོར་བསྐྱུས་ན་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཕྱོག་ཆེ་སྐྱབ་
བསྐྱལ་ཡིན་པས། རོག་མར་སྐྱབ་བསྐྱལ་ལ་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཡིན་པར་དངོས་ར་འབྲོད་ཐབས། དེ་
ནས་དེའི་རྒྱ་རྒྱེན་གང་ཡིན་བཅས་ནས་རྒྱ་རྒྱེན་དེ་དག་འགོག་ཐབས། དེ་ཡང་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཀུན་
ཀྱི་རྩ་བའམ་རྒྱ་རྒྱེན་མཐར་ཐུག་དེ་ནི་མོངས་པ་མ་རིག་པ་སྟེ་རང་འཛིན་ཉིད་ཡིན་པ་དང་། དེ་
ལས་སྐྱབ་བསྐྱལ་རི་ལྟར་འབྱུང་ཚུལ་ཡང་རོག་མར་མོངས་པ་མ་རིག་པ་ལས་ཚུལ་མིན་ཡིད་
བྱེད་དང་། དེ་ལས་ཆགས་སྤང་སོགས། དེ་ལས་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཀུན་འབྱུང་ཚུལ་རིགས་པ་མཐའ་
ལས་པའི་སྐོ་ནས་བསྐྱབས་ཡོད། དེ་ཡང་གཉེན་པོའི་སྐོ་བདག་མེད་མ་རྟོགས་སོགས་ཉེགས་
པའི་ལམ་སྐོམ་པ་ལས་སྐྱབ་བསྐྱལ་དང་། དེའི་རྒྱ་རྒྱེན་མོངས་པ་དག་འགོག་ཚུལ་གསུངས་
ཡོད།

གཞན་ཡང་སྐྱེ་མ་མཚོན་པ་ལས། རང་ཉིད་གཅེས་འཛིན་རྒྱུད་པ་ཀུན་གྱི་སློབ་མ་རྣམས་གཅེས་
 འཛིན་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྲམས་སྤྱིང་རྗེ་ལྟ་བུ་གཞན་སེལ་གྱི་བསམ་
 པ་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་དང་། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སློབ་ལྟ་བུ་
 བྱི་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིན་པའང་རིགས་པ་ཡང་དག་གིས་
 བསྐྱབས་ཡོད། མ་ཟད་དེ་དག་གི་ངོ་མོ་དང་། སུན་ཡོན། རྒྱུད་ལ་སྤྱེད་ཐབས། རི་ལྟར་གོང་
 འཕེལ་གཏོང་ཚོགས་སྐྱོང་ཞེས་རྒྱས་གསུངས་ཡོད། ལུང་ཚོགས་པའི་ལྟ་བུ་དང་ཚོན་རིག་
 ལས་རང་གཞན་གཉིས་ལས་རང་གཅོད་མོ་དང་སྤྱི་ནང་གཉིས་ལས་སྤྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་
 གཅིགས་ཆེར་འཛིན་པར་བརྟེན། འབྲུལ་ལས་དང་། རྒྱ་ཅུག། གསར་བཏོད། གསར་རྙེད་
 སོགས་ཀྱི་སྤྱད་དུ་འགྲུབ་ཚུངས་ཀྱི་ཁྲིམ་རར་ཞུགས་ནས་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ཚོན་རིག་གི་
 བརྟག་ཐབས་དང་། དངོས་ར་འཕྲོད་པའི་ལག་ལེན་དང་འགྲེལ་བཤད་ཞེས་སྤྲོ་ཡོད་པའི་སློབ་
 དང་། གནམ་གྲུས་མཚོན་པའི་འབྲུལ་འཁོར་རིགས། ལག་ཐོག་ཁ་བར་ཀམ་ལུ་ཁར། བད་
 བརྟག་ཡོ་བྱད། ལྷན་གསར་བཅོ་སོགས་དགོས་མཁོ་སྣ་མང་བསྐྱུན་པ་དེས་ང་ཚོར་འཚོ་བ་
 ལུན་སྤུམ་རྗེ་ཚོགས་དང་། ལྷན་པས་རྗེ་བདེ་ཅུ་བཏང་ཡོད།
 ད་ཅུང་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དུ་མར་བརྒྱུད་འབྲས་སུ། ཁོར་ཡུག་གནས་སྤངས་ཀྱིས་
 མཚོན་པའི་དགོས་ངེས་ཅན་གྱི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གྲངས་སྤྲོ་ཚོགས་ཤིག་གོ་ལའི་ཁྱོད་དུ་ལེགས་
 སྤྱེས་སུ་བྱུལ་ཡོད།

ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ནས་ནང་ཚོན་སེལ་རྒྱུན་བར་ཁེ་སན་རི་ཅམ་སྤྱིན་སྤུབ་མིན་སྐོར།

རང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་དབང་སེལ་རྒྱུན་ཤེས་ཡོན་བརྗེ་རེས་དང་མཉམ་སྦྲོད་སྤུབ་པ་ཡིན་ན་གྱི་
 དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་འཕེལ་རིམ་བཞིན་ནང་སེལ་གྱི་རིན་ཐང་དང་། ཁོར་ཡུག་གི་གལ་
 གནད། འགོ་བ་མི་ཡིན་པ་གཅིག་གྲུར་གྱི་འདུ་ཤེས། སུན་རྒྱུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་
 འཚོ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་སོགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་རྙེད་སྤུབ་ལ། དེ་ལས་ཞི་བདེའི་དུས་སྐབས་གསར་

པ་ཞིག་འཆར་རྒྱའི་དེ་བ་མངོན་བཞིན་ཡོད། བྱང་གཞུང་ལ་སློབ་གཉེར་གནང་མཁན་ཚོར་ཆ་
མཚོན་ན། ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པས་ཆེས་ཡང་ཐོན་ཅན་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་
ཞིབ་ཐོར་རྟོག་གཞིབས་བྱེད་དུས་ང་ཚོས་མཐོང་རུང་བ་དང་མི་རུང་བའི་གཞུགས་ཅན་མཐའ་
དག་སྤང་གནས་མི་མཐུན་ཚུལ་སྟེད་ཡོད། དཔེར་ན། ང་ཚོས་དངོས་གཞུགས་དོན་གོ་གཅིག་
ལ་ལྟ་དུས་དངོས་གཞུགས་དེའི་སྟོང་ཆ་ཅུང་ཟད་ཅམ་ཡང་སྤང་མི་ཐུབ་ཀྱང་། སྤ་མཐོང་ཆེ་ཤོས་
བརྒྱུད་ནས་ལྟ་དུས་དངོས་གཞུགས་དེའི་བརྒྱ་ཆ་དགུ་བརྒྱ་ལོ་དགུ་ཅམ་སྟོང་ཆ་ཡིན་པ་སྟེད་པ་
ལྟ་བུ་དུས་ཚོད་སྤུང་དཔེ་དང་། སྤྱགས་ཆེ་ཚུང་། རྒྱང་ཐག་རིང་སྤང་བཅས་ནི་མན་ཚུན་སྟོས་
ལྷབ་ཡིན་པ་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་མེས་པོར་གྲགས་པ་ནེ་འུ་ཉོན་གྱི་གཏན་ཁྲིམས་གཉིས་
པའི་སྐབས་སུ་གསལ་བར་བསྟན་པ་ལྟར། བར་སྤང་དང་། གཞུས་ཅན། ལུས་པ། མདོར་ན་
དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་པན་ཚུན་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་མ་གཏོགས། གཞན་ལ་མ་བསྟོས་པའི་དངོས་
པོ་ཞིག་མེད་ཚུལ་ཨང་ཅིས་དང་། དཔེར་དེས་ཀྱི་ལམ་ནས་དེར་རབས་ཚན་རིག་པས་གསལ་
སྟོན་བྲས་པ་དེས་སྟོང་བ་དང་། ཉེན་འབྲེལ་གྱི་གོ་དོན་སྟེད་པར་པན་གྲོགས་བྱེད་པར་མ་བཟད།
དེ་དག་གི་གོ་དོན་ཁ་གསལ་དུ་དང་། དེར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་དུ་འགྲོ་བའི་རླེབ་དུ་འགྱུར་བ།
།དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པས་བཤད་པའི་རྒྱལ་ཕྱོད་གྱི་ནམ་བཞག་དང་། རྩས་སྟོང་རིག་པའི་
རྒྱལ་སྤྱི་ག་དང་ཨང་སྤྱི་ག་ལས་དངོས་གཞུགས་རི་ལྟར་གྲུབ་ཚུལ་སྟོན་པ་དེ་ལས་ནང་གཞུང་
ནས་གསུངས་པའི་འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དང་རྒྱལ་ཕྱོད་པོ་གསུ་གྱི་སྟོང་གོ་རྟོགས་གསར་བ་
ཐོབ་ཏུ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། རྒྱལ་ཕྱོད་ནི་མོ་རྒྱལ་དང་ལྷེ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ་ཚུལ་དང་། ལྷེ་
རྒྱལ་ཡང་མོ་རྒྱལ་དང་བར་རྒྱལ་གྱིས་གྲུབ་ཚུལ། མོ་རྒྱལ་དང་བར་རྒྱལ་ཡང་ཁོག་རྒྱལ་གསུམ་
རེས་གྲུབ་ཚུལ། དེ་གཉིས་ཀྱང་སྟེང་པོ་ག་གི་ཁོག་རྒྱལ་འཁོད་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ལས་གྲུབ་ཚུལ།
ཁོག་རྒྱལ་དང་སྟོག་རྒྱལ་ལྟ་བུ་གཞི་རྒྱལ་དེ་དག་ཆ་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཡིན་པར་ཚན་རིག་པས་
འབྲེལ་ཚུལ་རང་བུར་ཁམས་སུ་ཅ་རྩས་སམ་རྒྱལ་ཕྱོད་རིགས་མི་འདྲ་བ་དགུ་བརྒྱ་ལོ་གཉིས་
ཅམ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ལྷེ་རྒྱལ་ནང་གི་མོ་རྒྱལ་གྱི་གངས་ཀ་མི་འདྲ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འདོག་ཚུལ།
རྒྱལ་ཕྱོད་ཞིག་གི་ལྷེ་རྒྱལ་ནང་པོ་
རྒྱལ་གྱི་གངས་ཀ་གཅིག་པ་ཡིན་ཡང་། རྒྱལ་ཕྱོད་དེ་དག་ཚོགས་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ལས་དངོས་

གཞུགས་གཞན་དུ་འགྱུར་བ། དཔེར་ན། རྩལ་སྒྲན་དུག་པ་ནག་རྩལ་གྱི་རྩལ་སྒྲན་གཅིག་ཉིད་
ཚོགས་སྒྲངས་སམ་བཞོན་པ་མི་འདྲ་བ་ལས་རྗོད་མེད་པ་ལས་དང་། ཞེ་ནག་པོ། སོལ་བ་སོགས་
སོ་སོའི་གྲུབ་རྒྱལ་དང་། རྩལ་སྒྲན་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཚོགས་པས་དངོས་གཞུགས་གཞན་
དུ་འགྱུར་འགྲོ་བ། དཔེར་ན། རྩལ་སྒྲན་དང་པོ་ཡང་རྒྱང་

གཉིས་དང་། རྩལ་སྒྲན་བརྒྱད་པ་འཚོ་རྒྱང་གཅིག་ཚོགས་པས་རྩལ་སྒྲན་གཅིག་གྲུབ་པ་ལྟ་བུ་
སོགས་ནང་གཞུང་ནས་མ་གསར་བའི་རྩལ་སྒྲན་གྱི་སྐོར་ཁ་སྐོར་གནང་བུལ་བ། རྩལ་སྒྲན་གྱི་
འགྲེལ་བཤད་ཞིབ་ཚགས་དང་། ལོ་བ་གཉིད་ཟབ་ཏུ་བཏང་བར་སུ་སོགས་འབྲུང་བ། ལྷན་
ཅའི་ཚན་རིག་ལས་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་སོགས་དབང་ཅུ་དང་རྗེ་ལྷར་འགྲེལ་མིན་ཟད་
ལ་ལོ་རྟོགས་གསར་པ་རྙེད་དུ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། མིག་ཤེས་ཀྱིས་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་གང་
མཚོང་བ་དེ་འོད་གྱི་སྒྲོག་འསྐོལ་བརྟེན་ནས་མཚོང་དགོས་པ་བཤད་པ་དེས། ལང་བའི་སྐྱེལ་
གཞུང་དུ། ལྷིང་གི་དབུས་གནས་

བདེ་བའི་དངོས། །སངས་རྒྱས་ཉི་མ་གསལ་བའི་འོད། །གཞུང་དང་འཛིན་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་
ཀྱང་། །དེ་ནི་འོད་ཟེར་བརྒྱ་གཉིས་སོ། །འོད་འཕེལ་འོད་ཟེར་གཟི་བརྗིད་མ། །གསལ་བ་འབར་
མ་འོད་འབར་མ། །མིག་ལ་སོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། །ཕྱི་རོལ་གཞུགས་སོགས་འཛིན་པ་འོ།
།དུག་པོ་འདི་དག་འོད་དུ་འདོད། །ཅེས་གསུངས་པའི་དོན་འགྲེལ་བཤད་ཁ་གསལ་རྙེད་པའམ།
ཡིད་དབང་འསྐོག་པའི་གཤེབ་བསྐྱར་གྱི་དབྱུང་སྣེ་

ཟེན་པ་ལྟ་བུའི་དོ་མཚན་གྱི་སྐོར་མེད་པ་དང་།

ཕྱི་གཞུགས་ཅན་ནས་འོང་བའི་ཆ་འཕྲིན་དེ་འོད་རྩལ་སྣེ་ལེན་པ་དང་འབྲུང་བ་ནས་དེ་འདྲའི་
གཞུགས་འཛིན་རྟོག་པ་མ་སྐྱེས་བར་གྱི་དུས་ལུན་དེ། ལྷར་ཆ་གཅིག་གི་བཞི་ཆ་གཅིག་ཡས་
མས་ཡིན་པ་དང་། དུས་ལུན་དེའི་རིང་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རྒྱུད་རིམ་སྣ་ཚོགས་ཞིག་བཟོད་
དགོས་པས་དབང་ཤེས་སྐབས་གང་དུ་སྐྱེ་མིན་སྐོར་སོགས་དབྱུང་གཞི་མང་དུ་ཐོན་བཞེན་པ་
དང་། ལང་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་ལྷར་ཆ་ཚན་རིག་གི་བརྟེན་ཐབས་བརྒྱད། ལྷིང་རྗེ་དང་སེམས་
བཟང་པོ་ལྟ་བུ་དགེ་བའི་རིགས་གོམས་པས་ལུས་ཁམས་ལ་དགོས་པའི་རྩལ་གྱི་རིགས་དང་།
ལུས་གྱི་དོ་སྣོན་སེམས་

གནས་བབས། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་བདེ་ཐང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་བཅས་འཕུས་
སྒོ་རྗེ་ཚང་དང་རྗེ་བཟང་དུ་འགྲུང་བ་དང་། ཁོང་ཁོ་རྩལ་བྱ་ཉེན་མོངས་རིགས་དེ་དག་གོམས་
པས་ལུས་ཁམས་ལ་གནོད་པའི་རྣམས་ཀྱི་རིགས་འཕེལ་བ། འདྲ་འགོག་མ་ལག་ཉམས་སྲུང་
དུ་འགྲོ་བ། ལུས་ཀྱི་མདངས་ཉམས་པས་མཚོན་པའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་ནད་རིགས་མང་པོར་
འཕྲུང་བར་སེམས་ཁམས་དང་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་གསར་རྙེད་བྱུང་བ་དང་། དེ་ལ་
བརྟེན་ནས་ཚན་རིག་པ་དང་གཞིན་སྐྱེས་ཤེས་ཡོན་ཅན་མང་དག་ཞིག་ནང་གཞུང་ལ་དོ་སྣང་
གསར་བ་དང་། སློབ་སློང་བྱ་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ། ཆེ་མཐོང་སོགས་སླེབ་མགོ་རྒྱགས་ཡོད། དེར་
རབས་ཚན་རིག་པས་ནད་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་སློབ་སློང་གི་རིམ་བུ་དང་། ཚན་རིག་གི་
བརྟེན་ཐབས་རྒྱང་སླེལ་གྱིས་སྐབ་དོན་གསར་བ་མང་པོ་ཞིག་རྙེད་བཞིན་པ། དཔེར་ན། ཡིད་
སྲུག་ན་ཆ་བཅས་ཐབས་སྲུ་ནད་པ་དག་ལ་སྤྲོན་གཅིག་མཚུངས་སྟེར་ཐོག་སྟེ་ཚན་གཉིས་སྲུ་
བགོས་ཏེ། སྟེ་ཚན་གཅིག་ལ་བདུན་སྟེང་གཅིག་གས་གཉིས་ཀྱི་རིང་། རྒྱ་བ་ཉེར་བཞག་སྟོམ་
དུ་གཞུག་པ་དང་། སྟེ་ཚན་གཞན་དེ་ལ་རྒྱ་བ་ཉེར་བཞག་སྟོམ་དུ་མ་གཞུག་པ་ལས། །སྟོམ་
མཁན་ཀྱི་སྟེ་ཁག་དེ་མ་སྟོམ་པའི་སྟེ་ཚན་ལས་ཉ་ཅང་པན་བརྒྱབ་

ཆེ་བའི་གསར་རྙེད་དེ་དེར་སྐབས་རྒྱལ་སྤྱི་ཡོངས་གྲགས་ཐོག་ཁས་ལེན་བྱས་ཐེན་པ་མ་ཟད་ད་
སྐབས་རྒྱ་བ་

ཉེར་བཞག་གི་སྟོབ་ཚན་དེ་ཆེས་དར་ཁྲུབ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།

མདོར་ན་ནད་གི་བསམ་སློབ་ཡིས་མྱེད་པ་ལ་འགྲུགས་སྤེན་དང་འགྲུང་བ་གཏོང་བཞིན་པ་མཐོང་
བས། ཤེས་པ་ནི་མྱེད་པའི་བྱེད་ཀྱིས་ལས་ལོགས་སྲུ་མི་འདོད་པའི་མཁྲིགས་འདྲིན་ཀྱི་ལྷ་སྲུབ་
ལ་ཅུང་ཟད་འགྲུང་བ་ཕྱིན་ནས་ཤེས་པ་ཞེས་པ་མྱེད་པའི་བྱེད་ཀྱིས་ལས་ལོགས་སྲུ་ཡོད་པར་
འདོད་པའི་སྤྱོད་སྲུ་གོམ་པ་སྟོམ་མགོ་རྒྱགས་པ། སྤྱི་དངོས་པོའི་དབལ་ཡོན་ལས་ནད་སེམས་
ཀྱི་རིན་ཐང་གལ་ཆེན་དུ་མཐོང་མགོ་རྒྱགས་པའི་དུས་

རབས་འདིར། སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་གོང་འཕེལ་གཏོང་སྤྱོད་སྟོབ་ནད་གཞུང་གི་སྟོབ་བྱ་མང་
པོ་ཞིག་གལ་གནད་དུ་གྱུར་པ་ཁ་གསལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ། མྱེད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་
མང་པོ་ཞིག་དོས་ཐེན་པ་ལ་ནད་གཞུང་གིས་དབང་རྩ་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་དང་སེམས་

བྱུང་ལྟ་བུའི་སོ་སོའི་ངོ་བོ་དང་། བྱེད་ལས། ཇི་ལྟར་སྐྱེ་ཚུལ། ལྷག་པར་སློབ་ཀྱི་སྐབས་སློབ་ཡི་
གནས་བབས་ཀྱི་འགྲུར་བ་དེས་སྐད་པའི་ཆ་གང་དུ་ཤུགས་སྐྱེན་གང་ཞིག་སྤྱོད་མིན་འཚོལ་
སྟུབ་བྱ་རྒྱུ་ནི་དབང་ཅ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་དོ་སྣང་ཆེ་ཤོས་བྱེད་ས་ཞིག་ཏུ་བྱུང་ཡོད། སེམས་ཀྱི་
ན་ཆ་པལ་ཆེར་ནི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྤྱོད་ལས་མ་འགྲིགས་པའི་དབང་གིས་བྱུང་ཚུལ་དང་། དེའི་
བཅོས་ཐབས་ཡང་བསམ་སློབ་སྐྱེད་བཅོས་གཏང་བ་ལས་ཡོང་དགོས་སྐོར་ནང་གཞུང་ནས་ཞིབ་
རྒྱས་སུ་གསུངས་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་མང་དག་ཞིག་དེང་རབས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་
དོ་སྣང་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱ་མགོ་ཚུགས་ཡོད།

ཐབས་གང་ཞིག་གི་རྒྱུད་ནས་ནང་ཚན་བྱུང་འབྲེལ་དགོས་མིན་སྐོར།

ཚན་རིག་ནི་ཕྱི་དངོས་པོ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཅ་བ་དང་། བང་གཞུང་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་
སྟོན་བྱེད་ཡིན་པས། དེ་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་ཡང་དག་པ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ན་ཕྱི་ནང་གི་དཀའ་
ངལ་མང་པོ་ཞིག་རང་གི་ངང་གིས་སེལ་ཐུབ་པར་སྨམ། དེ་ཡང་ཕྱི་དངོས་པོའི་དབལ་ཡོན་རི་
ཅམ་ཡང་རྒྱས་སྟེན་བ་དང་ལྷན་ཏུ་རང་བྱུང་གི་འདེགས་བ་དང་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རིགས་
རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་མིག་མཚོང་ལག་ཟེན་དུ་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན་ཚོན་ཀྱི་མི་དང་མིའི་
དབང་། སློབ་ཆགས་དང་ཁོར་ལུག་དབང་སོགས་ཐབས་ཅན་པལ་ཚུན་སྟོན་བྱུབ་ཡིན་པའི་
འདུ་ཤེས་མེད་པའམ་འདུ་ཤེས་ཚུང་ཟད་ཡོད་ཀྱང་རང་གཅེས་འདྲི་བྱིས་བསྐྱེད་པས་ཉེ་ཁོར་
ཤུག་གི་གལ་གནད་དང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་སོགས་མཚོང་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད་གཞན་པར་གྱི་
བསམ་སློབ་བྲལ་པའི་འགྲན་རྩོད་ཀྱི་ལམ་བུར་ཞུགས་ཉེ་སྐྱེད་དང་ཚོགས་སྡེ། སྤྱི་ཚོགས་དང་
རྒྱལ་ཁབ་ཡོད་ཚད་སྡེ་ཚོལ་གྱི་གནས་སུ་བསྐྱེད་པའི་སྐྱེན་གྱིས་ད་སྐབས་འཇམ་སྐྱིད་ཁོན་
ཡོངས་སུ་བཟོ་བྲལ་འཇམ་སྐྱེད་དང་། འཇམ་སྐྱེད་རིགས་གསལ་བཟོ་སོགས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་
ལ་དོ་སོག་ཚབས་ཆེན་བཏང་བས། རང་བྱུང་གི་འདེགས་བ་ས་ཡོམས་དང་། ཚུ་སོག་ཤེ་
སྟོན་དུག་རྒྱངས་སོགས་དང་། རང་ཚོའི་མཚོང་ཚོས་ལ་ཡོད་པའི་ཉོག་དབྱིགས་ནད་ཡམས་ལྟ་
བུ་རིགས་རྗེ་མང་དང་། རྗེ་རྗེ་བྲག་ཏུ་འགྲུར་བཞིན་པའང་ངོས་འདྲིན་བྱེད་མགོ་ཚུགས་ཡོད། ད་

རུང་སེམས་ཀྱི་ན་ཚེ་ཡིད་སྤྲུག་དང་། སེམས་ངལ་ལྷ་བྱ་རིགས་ལྡོག་གི་གཉིན་རེ་བཞིན་
འཕེལ་ཏེ་ཏ་ཅང་ཉེན་ཚབས་ཀྱི་གནས་སུ་སྐྱེ་བས་པར་རྒྱལ་སྤྱི་བྲགས་ཅན་སྣེ་ཐོ་མང་པོའི་
ནང་བཏོན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཡགོང་ས་ཡམ་ཚོགས་གིས་སྤྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་གཅིག་
ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་ཡོད་པས་

ཁོར་ཡུག་གི་གལ་གནད་དང་། དེ་ཉིད་རི་ལྷར་སྤྱང་སྦྱོར་བྱ་དགོས་སྐོར་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་
དང་གཞིན་སྐྱེལ་དུས་ནས་དུས་སུ་གནད་དང་གནད་སྤྱི་ཡིན་པ་མ་ཟད། ལྷག་པར་དེད་རབས་
ཤེས་ཡོན་ནང་། བང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་སྐོར་ཁ་སྐོར་དགོས་པའི་བཀའ་སློབ་ཡང་ཡང་ཐེབས་
པ་དང་། དེ་ཡང་འཇམ་སྐྱིད་ཁྱིལ་ཡོངས་ཀྱི་ཞི་བདེ་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐབས་སྤྲད། ཚོས་
སྤྲུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གསར་བཏོད་མཛད། ཁོར་གི་དགོངས་བཞེད་
རི་བཞིན་གནད་དེད་ཤེས་ཡོན་གྱིས་སྤྲུག་པའི་ཆེད་མཁས་པ་འགའ་དང་། ཞེ་མོ་རི་མཐོ་སློབ་
ལྷན་རྒྱེལ་གྱིས་བསྐྱབ་གཞི་གཏན་འཁེབས་དང་། བསྐྱབ་གཞི་དེ་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་སློབ་གྲུའི་སློབ་
ཚན་དུ་འཛོགས་ཐབས་ལ་འབད་པ་རི་བཞིན་སྤྲུགས་ཀྱི་ནས་ལམ་སྟོར་འགྲོ་བཞིན་པ་ནི་དགའ་
ངོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

སློབ་ཚན་དེའི་ནང་། བང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་། དེ་ཉིད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐབས། བང་གི་ཀྱུན་
སྐོར་ལས་སྤྱིའི་ཀྱུན་སྦྱོད་དང་གཤེས་ཀ་སོགས་རི་ལྷར་བཟང་སྤྲུགས་སུ་ཁྱིད་ཐབས་བཅས་
ཚན་རིག་དང་མཐུན་པར་ཞིབ་སྒྲིག་བྱས་ཡོད། ལྷག་པར་ནང་པའི་རྗེས་མཇུག་ཚོས་བསྐྱབ་
གཞི་དེར་དོ་སྣང་དང་སློབ་སྦྱོར་བྱས་ཏེ་གང་ལྟར་ཅི་ལྟར་རང་གི་འཚོ་བའི་གོམས་གཤེས་སུ་
འཇགས་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡང་འགན་འཁུལ་ཞིག་ཡིན་པར་སེམས།

ང་ཚོས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོར་ཉར་ཚགས་བྱས་པའི་ལྷ་བ་རྟེན་འགྲུང་དང་། སྦྱོད་པ་འཚོ་
བ་མེད་པས་གཞི་ཚ་བྱས་པའི་རིག་གཞུང་སྤྲུག་པོ་འདི་ནང་པའི་རྗེས་མཇུག་ཅམ་མིན་པར་གོ་
ལའི་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་ཕན་བདེ་སྤྱོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་དོན་དུ། བང་བ་ཞིག་ཡིན་
པའི་ངོས་ནས་དབྱེལ་ཆེ་བུ་ཡངས་ཐོག་ཚན་རིག་མཁས་དབང་སོགས་འཇམ་སྐྱིད་གི་ཆེད་
མཁས་པ་དག་གི་སྣེ་ཏུ་གོ་སྤྱད་དང་སྦྱོར་འདུ། ཉམས་སྦྱོར་དང་ཤེས་ཡོན་བརྗེ་ལེན་སོགས་
བྱེད་རྒྱ་དེ་ཆེས་གལ་ཆེན་དུ་འགྱུར་བཞིན་པར་སྣང་།

སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཡང་རྒྱས་གཏོང་ཐབས་དེ་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་ཐབས་དགོས་པ་ནི་དུས་ཀྱི་
འགྲུང་འགོ་ས་ཤིག་ཡིན་པའང་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས། ཚོན་རིག་དང་མཐུན་ཐབས་བྱེད་དགོས་
ཟེར་དུས་ཚོན་རིག་དེ་ནང་ཚོས་ལས་དངོས་ཡོད་དང་བདེན་པ་ཡིན་ཆེ་བ་དང་། བང་ཚོས་དེ་
ཚོན་རིག་གི་འཕེལ་འགྲོས་ལ་སྟོས་ནས་རྒྱུར་བཅོས་གཏོང་དགོས་པའི་དོན་མིན་པར། བང་
ཚོས་འདི་རྒྱན་རིང་ཉར་སྤྱང་དང་གོང་འཕེལ་གཏོང་།

སྤྱད་དུ། ཐབས་ལམ་སྤྲོ་ཚོགས་བརྒྱད་ཚོན་རིག་པ་དང་མཉམ་དུ་བང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་དབར་
ཀྱི་བཟོ་སྐྱེད་དང་། གོ་སྤྱར་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཁོད་བང་ཚོས་ཀྱི་རིན་ཐང་དེ་དུས་རབས་འདིར་ཆེས་
ཉེར་མཁོ་ཡིན་པར་སྟོན་ཐབས་དང་། རང་གིས་ཀྱང་ཚོན་རིག་པས་བཤད་པའི་དངོས་དོན་
རྣམས་ཁས་ལེན་བྱས་ཏེ་ཚོན་རིག་ལ་སྟོན་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་དང་།

དེར་རབས་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་ཁོར་ལུག་གསེང་ནས་མཚར་མོངས་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པའི་
གཞིན་སྐྱེས་ཚོར། ཐོག་དང་པོ་ནས་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས། རྐྱེ་བ་སྤྲི་བྱི། ལས་དགོ་སྤྲི་བ་སོགས་
ཀྱི་སྐོར་ནས་མི་སྐྱེད་བར་འགོ་བ་མི་ཞིག་གི་མི་ཆེ་ནང་། ཆེས་གས་འགངས་ཆེ་བའི་སྐྱེད་དོར་
ཀྱི་གནས་ལ་མི་སྐོངས་པ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཚུལ་དང་། དེ་ཡང་སྤྱི་འདུན་ཆོས་མི་གཤེས་བཟང་
པོ་དང་། ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད། བང་བདེན། དེ་དག་གི་རྒྱ་

བྲས་སྤྱིང་རྩེ་དང་། གཞན་པར། བཟོད་སྟོན། ཚོག་ཤེས། བསམ་ཤེས། ལུ་ཡངས་སོགས་ཀྱི་
དོ་ཤོ་དང་། བྱེད་ལས། པན་ཡོན། རི་རྟེན་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་དང་། དོར་བྱའི་ཆོས་ངན་སྤྱོད་
ཀྱི་རིགས་རྣམས་རྒྱན་དང་། རྒྱུ། མཚོང་ཚུང་། རྒྱད་གསོད། བརྟམ་བཅོས། བཅན་ཤེད། དམུག་
ཤིང་རྒྱག་པ་སོགས་དང་། དེ་དག་གི་རྒྱ་ཁོང་ཁོ་དང་། འདོད་ཚེས། ཐུག་དོག་ ར་རྒྱལ། གཡོ་
སྤྱི། གཞོད་སེམས་སོགས་ཀྱི་དོ་ཤོ་དང་། བྱེད་ལས། རན་འབྲས། དེ་དག་རི་རྟེན་འགོག་ཚུལ་
སོགས་ཚོན་རིག་དང་སྤྲེལ་བའི་སྟོན་ནས་དོ་སྟོད་གནང་བ་བརྒྱུད་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཤེས་
ཐབས་དང་རྒྱུད་ལ་འཇགས་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་དེ། ལྷན་པས་དུས་ལ་རན་པའི་ཆེས་འོས་འཚམས་
ཡིན་ཅེས་པའི་དོན་དུ་སེམས། དེའི་ཕྱིར་ནང་གཞུང་ལ་མཁྱེན་རྒྱ་ཡངས་ཤིང་དུང་བ་ཟབ་པའི་
མཁས་པ་འགའ་རེས། ཚོན་རིག་གི་འཕེལ་འགྲོས་ལས་གོ་སྟོན་པའི་རྟེན་ཚུལ་མཁྱེན་སེམས་སོ་སོ་
ན་འཛིན་ནས་བཞུགས་པ་དེ་སྐོན་ཉམས་ཤིག་ལས་རྣམ་དཔྱད་སྤྲེད་སྤྲེད་པའི་བྱེད་ཚུལ་ཞིག་དུ་མ་

མཐོང་བས་དེའི་སྐོར་ཐུགས་བསམ་ཆེད་བཞེས་དགོས་པའི་དུས་

ལའང་བབ་འདུག་སྟེ།

ཡགོང་ས་ཡམ་ཚོག་གིས་གྲ་བཅུན་དག་ཀྱང་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ཚོས་པ་ཞིག་གྲེད་
དགོས་ཞེས་བཀའ་སློབ་ཐེབས་དོན་ཡང་། བྱང་པའི་གྲ་བཅུན་དག་ནང་ཚོས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་
ཏེ། རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་གིས་དེར་ཡིད་ཆེས་དང་ཆེ་མཐོང་སླེབ་ཐབས་གྲེད་དགོས་པ་ཙམ་དུ་
མ་ཐད་ཚན་རིག་ལའང་དོ་སྣང་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་ནང་ཚན་རྒྱང་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་
སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་སླེལ་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པ་ལས། ལྷ་བ་མཁེགས་འཛིན་དང་། རྫོང་ས་
དད་ཙམ་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་མི་དུང་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་པར་སེམས།

མཚུག་བསྟུ་བ།

མདོར་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱུག་བསྟུལ་མི་འདོད་པར་གཅིག་
མཚུངས་ཡིན་དུས། བྱང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་མན་རྒྱན་གཅིག་པན་གཅིག་སྐོགས་སུ་བསྟེན་
ཏེ། རྗེས་སོ་སོར་དང་། རྒྱ་ཚོགས། རྒྱལ་ཁབ། ལོ་ལོ་འོ་འོ་ལོ་ལོ་ལྱི་ཁོར་ཡུག་གི་གལ་
གནད་དང་། རྒྱ་དངོས་དང་ཁོར་ཡུག་ རྒྱ་དངོས་ནང་པན་རྒྱན་དབར་ཐམས་ཅད་པན་རྒྱན་
གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་འཚོ་སྦྱོང་དགོས་པ། ལྷག་པར་ཞི་བདེ་སྤྱིར་འཇགས་ནི་བྱམས་
སྤྱིར་རྗེས་མཚོན་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་གོང་འཕེལ་བཏང་བ་ལས་ཡོང་དགོས་པའི་
གནད་ཀ་འཚོལ་ཏེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་དང་། ཁོར་ཡུག་དྲངས་གཅོད་ཉར་སྤྱང་། གཞན་
ཀྱི་བདེ་སྐྱུག་ལ་སེམས་འཁྲུང་ཡོད་པའི་ཚོག་ནང་གི་ཕེས་བྱ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་སེམས་ཀྱི་
རིན་ཐང་རྣེད་ཐབས་དང་དེ་ཉིད་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་ཐབས། དུས་མཚུངས་ལུས་ངག་ཡིད་
གསུམ་གྱི་སྦྱོང་བ་བཟང་སྤྲོགས་སུ་བསྐྱར་ཐབས་སོགས་ལ་འབད་དགོས། སོ་སོའི་མི་ཚེ་དེ་
བདེ་སྤྱིད་ལྷན་པ་ཞིག་དང་། དོན་ལྷན་ཞིག་སླེལ་སྐབ་མིན་ཡང་གོང་དུ་བཤད་པ་དག་ཉིན་རེའི་
འཚོ་བའི་ནང་ལག་ལེན་དུ་ཞེས་སྐབ་མིན་ལ་རག་ལས་པར་སེམས།

Name: Tenzin Dhargye
Drepung Loseling, Dhenma Khamtsen
in 2019 graduated 6 year science class.

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐབས

བཟ་ཤིས་དབང་འདུས། སེར་གྲེས།

དཀར་ཆག

༡༽ ལྷོན་གླེང་།

༢༽ བང་དོན་གཞན་བསྐྱུས།

༣༽ གཞན་ཚིག་།

༤༽ ཇི་ལའི་ལྷོན་གྱི་བྱུག་བརྒྱ་ནས་ཚད་རྒྱལ་རིག་པའི་བར་སྦྱི་བཤད་རགས་རིམ་ཅོམ།

༥༽ དམིགས་བསལ་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཨང་ཅིས་ཀྱི་ལམ་ནས་བཤད་པ་ཞིབ་ཚོས་
ནང་ཚོས་དང་འབྲེལ་མཐུད་གྱི་ཚུལ།

༦༽ ཚད་རྒྱལ་ངེས་མེད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིས་རིག་གི་ལམ་ནས་ནང་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་
ཚུལ།

༧༽ ངེས་མེད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་ཚོས་བར་འགལ་ཚུལ།

༨༽ གཉིང་ཐབས་ནས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐབས།

༩༽ བང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འདུའི་སྐོར།

༡༠༽ དབྱ་མ་ཐལ་འགྲུར་བའི་ཐུན་མེན་གྱི་རྒྱ་འབྲས་འཛོག་སྒྲངས་དང་ངེས་མེད་ཐོས་བྱུང་གི་
རང་བཞིན་གཉིས་འགལ་འདུ་ཡོད་མེད་ལ་དབྱུང་བ།

༡༡༽ ལྷོས་གཞིའི་འདྲ་མཚུངས་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྐོར་ནས་”འབྲེལ་བ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་
ཐབས”།

༡༢༽ མཐུག་གི་གཏམ།

༡༣༽ དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ།

༡༽ ལྷོན་སྐྱོད།

ལྷོན་པ་ལྷུབ་པའི་དབང་པོ་དང་། དཔལ་ན་ལེརྩའི་བཟ་ལྷུབ་བཟུ་བདུན་ནས་བཟུང་ཡགོང་ས་
ལྷུལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁུན་པའི་བར་སྐྱེས་ཆེན་དེ་དག་གིས་བཟོད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལམ་
ལུ་དང་། ལྷུལ་རྗེས་གཞུང་ལུགས་ཆེན་པོ་དག་གིས་འགྲོ་བ་མི་ཡི་ཚད་མེད་པའི་དཔུང་ཞིབ་ཀྱི་
སྐོ་མོ་ཡངས་པོར་བྲེས་ཡོད། ལྷུལ་དེ་ནི་ཕྱི་རབས་པ་རྣམས་ལ་བཞག་པའི་ལམ་སྐོན་གྱི་སྐོན་
མེ་དང་སྐོབས་པ་ཞིག་ཅི་ལ་མིན། དེ་བས་ན་སའི་གོ་ལའི་སྤྲོད་གི་གཅེས་ལོར་ལྷ་ལུ་ནང་བསྟན་
རིག་པ་དང་ཚད་རིག་གི་བར་དཔུང་བསྟར་བྱེད་པ་ནི་དུས་རབས་འདིར་ཆེས་མཁོ་ཆེ་ལ་རིག་
པའི་ཟབ་ཚད་གཉིང་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་ལགས་ན། དེད་ཅག་ནང་བསྟན་སྐོབ་གཉེར་བ་ཞིག་
ངོས་ནས་ཅིས་ཀྱང་དེ་གཉེས་ལ་རིག་པས་དཔུང་བསྟར་བྱ་རིགས། དེས་ན་ངས་ལམ་སྐོན་གྱི་
སྐོན་མེ་དེ་དག་གི་རྗེས་སུ་ཞུགས་ནས་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་དཀའ་གནད་འགའ་རྒྱང་
སྟེ་མཚུངས་བསྟར་དཔུང་ཚེས་ཞིག་འབྲི་རྒྱར་སྐོབ་པ་རབ་དུ་བཏྲས་སོ། །

༢༽ བར་དོན་གནད་བསྟུས།

དཔུང་ཚེས་འདིའི་བརྗོད་གཞི་ནི་"བར་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་འགའ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་
བྱེད་ཐབས་"ཞེས་པ་འདི་ཡིན། དེ་ཡང་ཕྱི་ལོའི་སྐོན་གྱི་དུག་བརྒྱ་ནས་ཚད་རྒྱལ་རིག་པའི་བར་
སྐྱེ་བའདད་རགས་ཅོམ་དང་། བྱེ་བྲག་དུ་དམིགས་བསལ་སྐོན་གྱུབ་དང་། དེས་མེད་ཀྱི་རྣམ་
གཞག་གཉེས་ཨང་རྩིས་ཀྱི་ལམ་ནས་ནང་ཚོས་དང་གཉིང་ཟབ་མའི་སྤྲེ་ཚོན་ཞིག་དང་། ལྷོམ་
གཞིའི་ཆ་ནས་འདྲ་མཚུངས་ཆེན་པོ་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་སྟེ་"འབྲེལ་བ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་
ཀྱི་སྤྲེ་ཚོན་ཞིག་དང་། འགའ་འདུ་བའི་སྐོར་གྱི་སྤྲེ་ཚོན་བཅས་གསུམ་དུ་བྲས་ནས་བྲིས་ཡོད།

༣༽ གནད་ཆེག །

དེས་མེད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་(Uncertainty principle)། དེས་མེད་ཐོལ་བྱུང་གི་རང་བཞིན་
(Randomness)། བྱེ་བྲག་སྐོན་གྱུབ་(Special relativity)། ཚད་རྒྱལ་རིག་པ་
(Quantum theory)། བསམ་སྒྲིའི་བཟླ་དཔུང་(Thought experiment)། ལྷུགས་

ཐུབ་ཀྱིས་གྲུབ་པ། བར་སྐྱང་གི་དུས་(space-time)།

༤༽ ཕྱི་ལོའི་སྔོན་གྱི་དྲུག་བརྒྱ་ནས་ཚད་རྒྱུ་རིག་པའི་བར་སྐྱི་བཤད་རགས་རིམ་ཙམ།
དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་ས་བོན་ནི་ཕྱི་ལོའི་སྔོན་གྱི་དྲུག་བརྒྱ་གཡམ་གཡོན་
ན་རྩེ་རིག་མཁས་དབང་ཐ་ལི་སི་དང་(Thlaces of Miletus 625-548BC)། བ་སྤྱི་ཚོ་ར་
(Pythagoras 570-495BC) དང་། ཕྱི་ལོའི་སྔོན་བཞི་བརྒྱ་ནས་རྩེ་རིག་མཁས་དབང་ཉི་མེ་
སྐར་གསུམ་དུ་གྲགས་པ་སོ་ཀར་ཉི་མེ་(Socrates470-399BC)། སུ་ལེ་ཉོ་(Plato370-423
BC)། ཨ་རི་སུ་ཉོ་ཉལ་(Aristotle385-323BC) སོགས་བྱུང་ནས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་། ལྷག་
བར་རྣམ་ལེ་ལེ་ཡིས་(Galilei 1564-1642BC) རྒྱ་མཚན་ལམ་ནས་དམ་བཅས་པ་ཙམ་མ་
ཡིན་པར། བདེན་མིན་བརྟག་དབྱེད་ཀྱིས་ལག་བསྟར་དངོས་སུ་བྱེད་རྒྱུའི་སློབ་གཏོད་པ་ནས་
བཟུང་ཚན་རིག་ཅེས་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་རྒྱབ་སྟོབས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་ལས་བྱུང་དུ་གྱེས། དེ་རྗེས་རུ་
ཉོན་(Isaac Newton 1643-1727) ཀྱིས་གཡོ་འགུལ་གྱི་བརྟན་ཁྲིམས་གསུམ་སོགས་
རྣམ་གཞག་མང་པོ་གསར་གཏོད་བྱེད། དེ་རྗེས་1897ལོར་རྗེ་རེ་ཐོམ་གསུམ་གྱིས་(, J.J.
Thomson1856-1940) རྩུབ་ཕྱུག་(Atom) ཟེར་བ་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཚོམ་གཞི་སྤོ་མོ་
ཞིག་གསར་རྟེན་བྱུང་། 1901དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་མེ་སུ་ལེན་(Max Planck1858-
1947) ཡིས་འོད་རླབས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དེ་དུམ་བུ་དུམ་བུ་ཡིན་པ་ལས་མཐའ་མེད་པར་ཞིག་མ་
ཡིན་པར་རྟེན། དེ་ནས་བཟུང་འོད་རླབས་རྩིང་པ་ལས་བརྒྱལ་ནས་ཚད་རྒྱུལ་(Quanta) ཞེས་
པའི་ཐ་སྲུང་དེ་བྱུང་། ཚད་རྒྱུལ་ཞེས་པ་ནི་རྒྱས་པ་རྣམས་ཚད་ཅན་ཉེ། དུམ་བུ་རིས་ཅན་བྱས་
ནས་ཡོད་པ་ལ་གོ། སུ་ལེན་གྱིས་ཚེས་འདི་བཀོལ་ནས་རྒྱས་པའི་དུམ་བུ་དེར་ཚད་རྒྱུག་ཡོད།

$$E = nhf$$

nགྲངས་ཚ་མིན་པའི་ཨང་གྲངས་གང་ཡིན་རུང་།

hསུ་ལེན་གྱི་བརྟན་གྲགས། h=6.62607015X10⁻³⁴ J's

fརླབས་ཀྱི་རྫོབ་སྟེང་།

Eརྒྱས་པ།

ལུ་ཡེན་གྱི་གསར་ཆེད་འདི་རྒྱང་བས་1918་ལོར་ཁོང་ལ་ནོ་ཤེལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བྱ་
 དགའ་ཐོབ། རྣམ་གཞག་དེས་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་ནང་གསར་གཏོད་ཀྱི་སློ་མོ་ཆེན་པོ་ཞིག་
 བྱེ་བས། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་དེ་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་ནང་གསར་ཆེད་ཏུ་ཅང་མང་པོ་རྒྱང་
 བའི་དུས་རབས་ཤིག་ཏུ་གྱུར།

༥༽ དམིགས་བསལ་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཨང་ཅིས་ཀྱི་ལམ་ནས་བཤད་པ་ཞིབ་ཐོས་
 བར་ཆོས་དང་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་ཚུལ།

1905 ལོར་ཨ་ཡེན་སུ་ཏུ་(Einstein 1879-1955) ཡིས་བྱེ་བྲག་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
 གསར་ཆེད་རྒྱང་ནས་དེའི་སྡོན་ཀྱི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལས་ཡོངས་སུ་བརྒྱལ་ཡོད། རྣམ་
 གཞག་འདིས་དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་མཁན་གཉིས་ཀྱིས་དབྱེད་གཞི་གཅིག་ལ་དུས་གཅིག་ཏུ་ཚད་
 རྒྱག་དུས་རིང་སྤང་གི་ཁྱད་པར་ཡོང་རྒྱ་ཡོད་པ། བེམ་གཟུགས་འཁུམ་རྒྱ་ཡོད་པ། རྒྱུད་ཚད་
 འཕར་རྒྱ་ཡོད་པ་སོགས་གསར་ཆེད་རྒྱང་། མདོར་ན་དངོས་པོ་དེ་དག་ལྟ་བུ་པོ་སོ་སོ་ལ་ལྟོས་
 རྣམ་གྲུབ་པ་ལས། ལྟ་བུ་སོ་སོ་ལ་ལྟོས་པའི་ཆེད་དོན་ལས་གཞན་མི་གཉིས་ལ་ཐུན་མོང་དུ་
 ཆེད་པའི་ཚུགས་སུབ་ཀྱི་བདེན་པ་ཞིག་མེད་པར་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད།

$$\Delta t' = \Delta t \sqrt{1 - v^2/c^2} = \Delta t \sqrt{XY}$$

$\Delta t'$ བར་ལོགས་ཀྱི་དུས།

Δt བྱེ་ལོགས་ཀྱི་དུས།

$$1/\sqrt{1 - v^2/c^2} = \gamma$$

ཚད་གང་དུ་འཇམ་སའི་གནས་ཀྱི་V དེ་རང་གང་ལ་བསྐྱོ་སའི་C དང་མཐོགས་ཚད་རི་ཙམ་ཉི་
 བ་ན། དུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འདི་ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། གཉིས་ཀའི་མཐོགས་ཚད་འོད་ལས་དལ་བ་
 ཡིན་ན་ལྟོས་གྲུབ་ཆེད་པའི་སྤང་དུ་འབབ་འགོ་བ་ཡིན། ཅིས་ཀྱི་མན་རག་གི་ནང་དོན་ལྟར་འོད་
 དང་བར་སྤང་གི་དུས་ལ་སྤར་ནས་བྱེ་བྲག་ལྟོས་གྲུབ་སྐོར་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན། དཔེར་ན་མེ་མང་འ་
 ལྟ་བུ་ཞིག་མེ་འཁོར་སོགས་གཡོ་འགུལ་བྱེད་བཞིན་པ་ཞིག་གི་སྤེར་ནས་འཕེན་ན། མདེའུ་ཡི་
 མཐོགས་ཚད་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་སྤོང་གི་ཡོད་ཀྱང་འོད་ཞིག་དེའི་སྤང་ནས་གཏོང་ན་འོད་དེ་ཡི་
 མཐོགས་ཚད་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཅ་ནས་མེད། འོད་ནི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་མཐོགས་པའི་མཐར་

ཐུག་དང་། རྫོང་སང་ནང་ཡུལ་གང་འདྲ་ཞིག་དང་། གང་ཟག་སུ་ཞིག་གིས་འཇུག་ཏུ་། འོད་
ཀྱི་མཚོགས་ཚད་ནི་གཅིག་མཚུངས་རང་ཡིན་པས་དེའི་མཚོགས་ཚད་དེས་བརྟན་ཡིན་པར་
འདོད། རྗེ་ཐག་རྫོམ་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་ལ་རྒྱུ་འདྲི་ཤེས་དགོས།

དངོས་པོ་རགས་པ་ལྟར་མིག་གིས་མཐོང་མི་སྲུབ་པའི་ཚན་རིག་གིས་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་
འདི་དག་བཤད་དུས། བསམ་སློང་བརྟན་དཔྱད་ཀྱི་རྗེ་བཞིག་བསྐྱེད་ནས་རྫོགས་ཐབས་བྱེད་
དགོས། དཔེར་ན་གནམ་གྱི་ཞིག་རྫོང་སང་གི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་གཏོང་བར་བྱེད། གནམ་
གྱི་དེའི་འོག་གཞི་ནས་སྤྱིང་གི་ཁེབས་བར་ཐད་ཀར་(vertical) ཅིས་ན་གེ་ལོ་མེ་ཏུ་འབྲུམ་
གསུམ་ཡོད་ལ། དེའི་འོག་གཞི་ནས་སྤྱིང་གི་ཁེབས་བར་ཐད་ཀར་ཡར་མར་འགྲོ་བཞིན་པའི་
འོད་ཅིག་ཀྱང་ཡོད། རྫོང་སང་ནང་འོད་ཀྱི་མཚོགས་ཚད་ནི་སྐར་ཆ་གཅིག་གི་རིང་གེ་ལོ་མེ་ཏུ་
འབྲུམ་གསུམ་ཡིན་པས་འོད་དེ་འགྲོ་ཐངས་གཅིག་ལ་དུས་ཡུལ་སྐར་ཆ་གཅིག་ཏུ་ཏུག་ཡིན།
གནམ་གྱི་འོད་དུ་མི་ཞིག་གིས་འོད་དེ་གནམ་གྱི་འོག་གཞི་ནས་སྤྱིང་གི་ཁེབས་བར་ཚར་
གཅིག་འགྲོ་བའི་ཡུལ་ལ་སྐར་ཆ་གཅིག་ཏུ་བྱས་པའི་ཅིས་ཀྱི་རིགས་པ་དེ་ཉི་མ་དང་རྒྱ་བ་ལོ་
སོགས་ལ་ཁ་སྐྱོར་ནས་རྒྱན་ལྟར་རྟོག་ཅི་ཚོགས།

དེ་བཞིན་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་མི་ཞིག་གིས་ཀྱང་འོད་དེ་ལ་བལྟས་ཏེ། འོད་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་རང་གིས་གང་
མཐོང་བ་ལྟར་རྒྱང་ཐག་བཅའ་ནས། འོད་དེ་རྒྱང་ཐག་གེ་ལོ་མེ་ཏུ་འབྲུམ་གསུམ་ཡོད་ས་དེར་
བསྐྱེབས་དུས། སྐར་ཆ་གཅིག་བྱས་ནས་ཉིན་ཞག་དང་རྒྱ་བ་ལོ་སོགས་བཅི་ཚོགས། །དེ་ལྟར་ཕྱི་
ནང་གཉིས་ནས་མི་གཉིས་ཀྱིས་ནང་ལོགས་ཀྱི་འོད་དེ་ལ་བལྟས་ནས་དུས་ཚོད་ཅི་པའི་དབང་
དུ་བྱེད།

ལ་མཚན་ས་ཞིག་ལ། རྫོང་བཞིན་པའི་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་མི་དང་འགྲོ་བཞིན་པའི་ནང་ལོགས་ཀྱི་
མི་གཉིས་ཀས་རྗེ་གཞི་མཚོགས་ཚད་དེས་བརྟན་ཅན་ཀྱི་འོད་གཅིག་ལ་རྗེས་ཡོད་ནའང་། བར་
སྤང་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་དེ་གཉིས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ལ་རིང་སྤང་ཤོར་རྒྱ་ཡོད། འདི་ནི་སྤྱིར་
བཏང་གི་མི་ཞིག་ལ་བཤད་ན་སྤྱིང་ལྟ་བུར་སློང་ལ་ཅ་ནས་མི་ཤོང་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ཨང་
ཅིས་རིག་པའི་འགྲོས་ཀྱིས་རྒྱ་མ་ལུ་འདྲེད་བྱེད་ཡོང་དུས་མིག་གིས་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་
རྫོགས་སྲུབ། འདིར་རྒྱན་ལྟར་རྟོགས་དུས་ནི་རྒྱུགས་སྲུབ་ཀྱིས་སྲུབ་པར་ལྟ་བའི་ཨ་འཇམས་ཀྱི་

འཛིན་པ་དེའང་རང་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་ལྷན་མོ་ཞིག་མྱོང་རྒྱུ་ཡོད་མོད། རྣམ་གཞག་དེ་ཡང་ཅིས་
 རིག་པའི་སྤྲོད་ནས་ར་མ་འཛོད་ན་ལྷན་མོ་རི་བཞིན་མྱོང་མི་ཐུབ། དེ་བཞིན་སྲོན་ཤོན་འཕགས་
 དུལ་གྱི་མཁས་པས་གཏན་ཚིགས་དང་དཔེའི་ལམ་ནས་སྤོང་བ་རྟེན་འབྲུང་གི་རྣམ་གཞག་
 གཏན་ལ་འབེབས་པ་ལྟར། བྱེ་བྲག་ལྷོས་གྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག་འདིས་ཡང་ཅིས་རིག་པའི་ལམ་
 ལས་དུས་དང་སྤྱིད་ཚད་རིང་སྤང་སོགས་ཚད་འཇལ་བ་པོ་ཡི་གནས་སྤངས་ལ་མ་ལྷོས་པར་
 རྒྱགས་སྤུབ་གྱིས་སྤུབ་པ་ཞིག་མེད་པ་དང་། ཚད་འཇལ་བ་པོ་ལ་ལྷོས་ནས་སྤུབ་པའི་རྟེན་འབྲུང་
 གི་རང་གཤིས་སུ་གནས་པར་བསྟན་གྱི་ཡོད། ཚན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་གཉིང་ཟབ་ས་འདི་
 དག་ནི་ནང་ཚོས་གྱི་ལྷ་བའི་གཞི་རྟེན་དང་འབྲེལ་བ་ཚགས་གྱི་ཡོད།

༦༽ ཚད་རྒྱལ་ངེས་མེད་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིས་རིག་གི་ལམ་ནས་ནང་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་
 རྒྱལ།

1927 རོར་རང་ལོ་ཉེར་བདུན་ཅམ་ཡིན་པའི་གཞོན་ནུ་ཉེ་སེན་རྟག་ (Heisenberg) གིས་
 རེས་མེད་གྱི་རྣམ་གཞག་གསར་རྟེན་བྱུང་། རྣམ་གཞག་དེས་རྒྱལ་ཐོན་དང་། རུས་པ་གཉིས་ངེས་
 མེད་ཡིན་པར་གཏན་ལ་ཐབ་ཡོད། གྲུབ་འབྲས་དེར་བརྟེན་ནས་1932 རོར་ཁོང་ལ་ཨོ་སྤེལ་
 དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བྱ་དགའ་འང་ཐོབ། དེའི་སློབ་(The principle of uncertainty)
 ཞེས་པའི་སྟུན་གྲགས་ཅན་གྱི་དཔེ་དེབ་ཅིག་1943 རོར་དཔར་སྐྱབ་བྱས་ཡོད།

$$\Delta x \Delta p = \geq h$$

xགནས་གཞི།

Δp འགྲུལ་འགྲུགས།

hལུ་ལེན་གྱི་བརྟན་མཉམས།

ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་ཚད་རྒྱལ་རྣམ་གཞག་ལ་འཇུག་ཆེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བསམ་སློབ་ལས་བཞག་ཉེ་མེད་
 མི་རུང་བའི་ཆ་རྟེན་གསུམ་ངེས་པར་སློབ་ལ་རྟུང་བ་དགོས། གསུམ་ནི། ༡༽མོ་རྒྱལ་ལྷ་བྱ་ཤིན་
 ཏུ་སྤྲ་བའི་རྒྱལ་ཐོན་དག་ནི་མཁྱོགས་ཚད་ཉ་ཅང་ཆེན་པོའི་རང་རྒྱབས་གྱི་རྣམ་པའི་སྤྲོད་ནས་
 མྱོགས་ཆ་གསུམ་ལྡན་ནས་ཉིས་ལྡན་གྱི་བར་སྤང་ནང་གཡོ་བཞིན་ཡོད་པ། ༢༽འཛིག་རྟེན་

རགས་པའི་རྣམ་གཞག་གི་གོ་དོན་གྱི་རྒྱ་བལས་འདས་པ། ༣ །ཚོན་ཅལ་རིག་པའི་ལྷགས་ལ་
དེ་དག་གི་རང་བཞིན་ཤེས་དགོས་ན་འགྲུལ་ཤུགས་དང་གནས་གཞི་གཉིས་བཅས་ནས་ཤེས་
དགོས་པ་བཅས་ཡིན།

ངེས་མེད་ཀྱི་རྣམ་བཞག་དེ་ཅེས་རིག་གི་གོ་དོན་ལྟར་ཞིབ་ཏུ་འཆད་ན་བསམ་སློབ་བརྟག་
དཔྱད་རྒྱ་བཞིག་སྐྱབ་ནས་ཤེས་ཐབས་བྱེད་དགོས། ཨི་ཁུང་ཉ་ཅང་རྒྱུང་བའི་སློབ་ཁྲིམ་ལྷན་ལྷན་གྱི་
ཞིག་གི་ཨི་ཁུང་ནས་མོ་རྩལ་བཏང་ནས་པར་སྤྲོགས་སུ་མོ་རྩལ་འཇལ་བྱེད་ཞིག་གི་སྐྱད་ཏུ་
གཞུ་བཞིན་ཡོད་པར་ཆགས་གཞག་དགོས། ལྷ་ཁུང་ནང་ནས་མོ་རྩལ་དོན་འགྲུལ་མོ་རྩལ་
གྱི་གནས་གཞི་འཚོལ་དགོས་པ་དང་། འཇལ་བྱེད་སྐྱད་གི་རྒྱབས་ཀྱི་པར་རྗེས་ལ་བརྟེན་ནས་
དབྱིབས་ཅེས་རིག་པའི་ཐབས་རྒྱལ་ལས་མོ་རྩལ་གྱི་འགྲུལ་ཤུགས་ཤེས་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཨི་
ཁུང་ག་ཚད་རྒྱུང་ན་མོ་རྩལ་གྱི་གནས་གཞི་ངེས་བརྟན་རྗེ་ཆེར་འགོ་བལྟ་བལྟ་བས། མོ་རྩལ་གྱི་
གནས་གཞི་ཡག་པོ་འཚོལ་དགོས་ན་ཨི་ཁུང་དེ་གང་སྐབས་རྒྱུང་རྒྱུང་བཅོ་དགོས། ཡིན་ན་ཡང་
མོ་རྩལ་ནི་རྒྱབས་ཀྱི་རྣམ་པའི་སྟེང་ནས་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས། འགོ་སའི་ཨི་ཁུང་
དེ་ག་ཚད་རྒྱུང་ན་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཨི་ཁུང་གི་ཕྱི་ལོགས་སུ་དོན་ཚར་དུས། རྩལ་རང་གི་རྒྱབས་
ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་ཁ་གྲུས་ཚད་ཆེ་དུ་འགོ། དེར་བརྟེན་ཨི་ཁུང་རྗེ་ཅས་རྒྱུང་ན་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་
འགྲུལ་ཚད་འཇལ་རྒྱའི་ངེས་བརྟན་མེད་པར་འགྱུར་འགོ་བལྟ་བལྟ་བལྟ། དཔེར་ན། ན་ལོ་མི་ཉ་གཅིག་
(1X10-9 m) གི་རིང་ཚད་ཅམ་ནས་མོ་རྩལ་གྱི་གནས་གཞི་འཚོལ་ན། འགྲུལ་ཤུགས་འཚོལ་
གཞི་དེ་གེ་ལོ་མི་ཉ་བརྒྱ་ཡི་མཚམས་སུ་འགྱུར་འགོ་བལྟ་བལྟ་བལྟ། གང་ལྟར་གནས་གཞི་རྟེན་དུས་
འགྲུལ་ཤུགས་མི་རྟེན། འགྲུལ་ཤུགས་རྟེན་དུས་གནས་གཞི་མི་རྟེན་པ་དང་། མཉམ་དུ་འཚོལ་
དུས་རྩལ་གྱི་གནས་གཞི་དང་འགྲུག་ཤུགས་གཉིས་བསྐྱར་ན་ ($h=6.62607015 \times 10^{-34} J \cdot s$)
འདི་ལས་རྒྱུང་བ་འཚོལ་མི་སྐབས་པ་ཡིན།

$\Delta EX \Delta t \geq h$ དེ་བཞིན་ཅེས་ཀྱི་མན་ངག་འདི་ལྟར་བཀོལ་ན། རྩལ་གྱི་རུས་པ་ཡང་ངེས་
མེད་ཅམ་ལས་ངེས་བརྟན་མི་རྟེན་པ་ཡིན། ངེས་བརྟན་མི་རྟེན་ཟེར་བའི་དོན་ནི། བརྟག་ཞིབ་
ཀྱིས་འཚོལ་ན་རུས་པ་དང་རྩལ་ལོགས་རང་ངོས་ནས་ངེས་བརྟན་བྱས་ནས་རྟེན་རྒྱ་མེད་པའི་
རང་བཞིན་ཡིན་པར་བསྐྱབ་ཡོང་བར་གོ་དགོས་པ་ལས། ཤེས་ཚད་ཀྱིས་ཤོངས་ནས་མི་རྟེན་

པར་གོ་མི་རུང་།

༡༽ དེས་མེད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་ཚོས་བར་འབྲེལ་ཚུལ།

མངོན་པའི་གཞུང་ནས་རྒྱལ་མ་རགས་ལ་དབྱིབས་མེད་པར་གསུངས་པ་དང་། དབུ་སེམས་ཀྱི་
གཞུང་ལས་རྒྱལ་མན་བཏགས་དོན་བཅའ་ཉེ་དབྱེད་ན་རྒྱལ་གཅིག་སྤྲིའི་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་མ་
ཉེད་པ་དང་། ཚོན་རིག་པས་དེས་མེད་དུ་བཤད་པ་འདི་དག་ཚུགས་གཅིག་ཏུ་འབབ་ཀྱི་ཡོད།
རྒྱ་མཚན་དེ་དག་མཐའ་སྐྱོམ་རྒྱབ་དུས། སེམས་ཅམ་བས་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅམ་དུ་འདོད་
པ་དང་། ཐལ་འགྲུར་བས་སྤང་ཚོད་ཅམ་གྱིས་འདི་དང་འདི་ལོ་ཞེས་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ཅམ་
ཡིན་པར་འདོད། དབུ་སེམས་གཉིས་ཀས་གཟུགས་ཅན་རྣམས་ང་ཚོའི་སློབ་པས་འདིས་
མཐོང་བ་དང་། འཛིན་པ་ལྟར་རྒྱལ་མན་ཁོ་ལའི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་མི་ཉེད་པས། རྒྱལ་རྣམས་
ཡུལ་ཅན་དང་འབྲེལ་ནས་འཛོག་དགོས་པར་འདོད། ཚད་རྒྱལ་རིག་པ་དར་ནས་བརྒྱུད་ཚོན་
རིག་གི་རྣམ་གཞག་ལ་འགྲུར་བ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ཡོད། ཚོན་རིག་པས་རྒྱལ་མན་རྣམས་མ་
བཏགས་དབྱེད་པའི་སློབ་པའགག་པ་ཅམ་དང་། སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅམ་ཡིན་པར་ཐག་བཅད་
དེ་ཡོངས་གྲགས་མི་བྱེད་ཀྱང་། རྒྱལ་མན་དང་རྒྱས་པ་སོགས་ཆེག་རྒྱུད་ཚུགས་སྐབ་ཀྱིས་གྲུབ་
པའི་རྣམ་གཞག་རྙིང་བ་དེ་ཅ་བ་ནས་འདོར་ཚར་བ་ཡིན།

དེས་ན་ནང་པའི་གཞུང་ནང་རྒྱལ་ཆ་མེད་མི་ཉེད་པ་དང་། བཏགས་དོན་བཅའ་ན་རྒྱལ་ངོས་
ནས་མི་ཉེད་པ་སོགས་བདེན་པར་མེད་པ་དང་། ཕྱི་དོན་མེད་པའི་སྐབ་བྱེད་ཆེན་པོ་དེ་དག་རིག་
གསར་ཚོན་རིག་པས་ཨང་རྩིས་རིག་པའི་ལམ་ནས་འཆད་རྒྱ་ཡོད་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་གཉིས་
ཚུགས་གཅིག་ཏུ་འབབ་པ་འདི་མཐོང་ན་ངོ་མཚར་མི་སྐྱེ་མཁན་སུ་ཞིག་ཡོད།

༢༽ གཉིད་ཐབས་ནས་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས།

གཞུང་ལས་སྐབ་དང་བདེན་པ་རྣམས་དང་ཉི་ཞེས་དབང་རྣོན་གྱིས་བདེན་བཞི་ཤེས་ཐབས་
ལྟར། ཚོན་རིག་གི་ཤེས་ཚད་ཡོད་མཁན་ཞིག་གིས་བདེན་གཉིས་ཀྱི་སྟེང་ནས་བདེན་བཞི་
ཤེས་ཐབས་སུ། ལོང་དུ་བཤད་པའི་ཚོན་རིག་གི་རིགས་ལམ་དང་ཨང་རྩིས་ཀྱི་ལམ་ནས་
གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ཚུགས་སྐབ་དང་དེས་བཏགས་དུ་མེད་པ་གྲུབ་ནས་རྣམ་གཞག་དེས་
ཐད་ཀར་ནང་པའི་སློང་བ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་སྐྱེལ་ཉེ་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་། དེ་ནས་

བདེན་བཞི་ཤེས་ཐབས་བྱེད་ན་ཚོས་ཚན་སྲུང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་བ་གཏན་ལ་འབེབས་ཚུལ་ཁྱད་པར་
བ་ཞིག་ཡོད་དོ།

ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བའི་བརྗོད་གཞི་འདི་དག་གི་སྦྲེང་ནས་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཚུལ་དེར་རབས་དང་
མཐུན་པ་འཆད་དགོས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རུང་། འདིར་ཉུང་ན་མི་གོ་ཞིང་མང་ན་མི་ཤོང་བས་
གལ་ཆེ་བའི་བརྗོད་གཞི་བྱེ་བྲག་པ་འགའ་ཞིག་སྦྱངས་ནས་པན་ཚུན་མཚུངས་བསྐྱར་མདོར་
ཅོམ་བྱས་པ་ལགས།

༤༽ བར་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འདྲའི་སྐོར།

བར་བས་སྦོང་བ་ཉིད་དང་རྒྱ་འབྲས་གྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་གཞི་གཅིག་ཏུ་འཛོག་མི་སྲུབ་པའི་
གནད་དོན་ཞིག་སྡོམ་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་བསྐྱར་བོད་གངས་ཅན་གྱི་མཁས་པའི་
བར་བྱང་ཡོད་པར་ལྟར། ཚན་རིག་གི་ཚད་རྒྱལ་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ལ་བརྟེན་ནས་སྦོང་སང་
གི་རྣམ་པ་ཞིག་ཉིད་ཏུ་སྦྱུ་འབྲས་གྱི་རྣམ་གཞག་འཛིག་འགོ་བ་ལྟ་བུར་ཚོར་གྱིན་ཡོད། ཨ་
ཡེན་སུ་ཏུ་ཡིས་”དགོན་མཚོག་གིས་ཤོ་མི་ཅེ་”ཟེར་ནས་རྒྱ་འབྲས་འཛིག་འགོ་བ་དེར་དགག་
པ་རྒྱག་ཡོད་ལ། བོད་ཀྱི་བར་ཚོས་དང་ཡུན་རིང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་མཁམ་ཚན་རིག་པ་རྗེ་
ཡིན་མྱེ་སོགས་ཀྱིས་བར་བའི་རྒྱ་འབྲས་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཚད་རྒྱལ་རིག་པ་བར་གི་ཐོལ་
བྱུང་ངེས་མེད་གཉིས་འགལ་འདྲུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་འཛིན་ཡོད་པ་ (Modern physic and
Tibetan Buddhism by Anton Zelinger) ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཏུ་བཀོད་ཡོད།
ངེས་མེད་ཐོལ་བྱུང་གི་དོན་ནི་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་སོགས་ནམ་རྒྱུན་མཚོང་བཞིན་པའི་དངོས་
པོའི་རྒྱ་འབྲས་གྱི་འགོས་ལྷར་འདེད་རྒྱ་མེད་པར་ཐོལ་བྱུང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ལ་གོ། །དེ་དང་
སྡོམ་རྒྱ་གར་བ་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཐོལ་བྱུང་ངམ་རྒྱ་མེད་སྤྱོད་པའི་སྲུབ་མཐའ་གཉིས་བར་
དབྱེད་ཞེས་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་ངེས།

༡༠༽ དབྱུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་སྤྱན་མིན་གྱི་རྒྱ་འབྲས་འཛོག་སྤངས་དང་ངེས་མེད་ཐོལ་བྱུང་གི་
རང་བཞིན་གཉིས་འགལ་འདྲུ་ཡོད་མེད་ལ་དབྱེད་པ།

ཚད་མ་རྣམ་ངེས་སུ་རྒྱ་ལས་འབྲས་བུ་དཔོག་མི་སྲུབ་པར་གསུངས་པས་རྒྱུན་ལྷན་གྱི་མིས་རྒྱ་
འབྲས་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་དེར་ཆ་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་མེད། ལྷག་པར་དཔལ་ལྷན་ཐལ་འགྱུར་བས།

ལྷ་འབྲས་གཉིས་མ་སྣང་རྣམ་འཛོག་ཅམ་དུ་མ་བྲང་རང་བཞིན་པའ་ཚུན་ལྷོས་བྱུང་ཡིན་པར་
 རྗེ་ཡི་ཙུ་ཤེ་རིག་ཆེན་དུ་འད་གསུངས། དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐྱུ་སྐྱུམ་གྱི་ཙུ་ཤེ་རབ་བྱེད་
 གཉིས་པ་འགྲོ་འོང་བརྟག་པ་ལས། “དེ་ཞིག་སོང་ལ་མི་འགྲོ་སྟེ། །མ་སོང་བ་ལ་འགྲོ་བ་མིན།
 །སོང་དང་མ་སོང་མ་གཏོགས་པར། བཤོམ་པ་ཤེས་པར་མི་འགྲུང་རོ”། །ཞེས་འགྲོ་བ་ཞེས་
 པ་ནི་སོང་དང་མ་སོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛོག་པ་ཅམ་ལས། སོང་དང་མ་སོང་གི་མཚམས་
 བྱེད་ནས་འགྲོ་འོང་བརྟག་ཅིང་དབྱེད་ན་མི་རྟེན་པ་དང་། ཡང་དུས་གསུམ་བརྟག་པ་ལས། དུས་
 གསུམ་ལྷོས་བྱུང་གསུངས་པ་དང་། རབ་བྱེད་བརྟུ་པ་མེ་དང་བྱེད་ཤིང་བརྟག་པར། “གལ་ཏེ་
 ཤིང་ལས་མེ་གཞན་ན། །ཤིང་མེད་པར་ཡང་འབྱུང་བར་འབྱུང”། །ཞེས་དང་། འཇུག་པ་ལས།
 “སྐྱུ་གྲུ་ས་པོན་དང་ལི་དུས་མཉམ་ཡོད་པར་མ་ཡིན་ཏེ”། །ཞེས་དང་། ཡང་”གལ་ཏེ་མིག་གི་
 རྫོང་ལ་རང་གི་སྐྱེད་བྱེད་དུས་གཅིག་པ། །”ཞེས་པ་ལྟར། སྐྱ་སྐྱེ་དང་དུས་མཉམ་པའི་གཞན་སྐྱེ་
 བཀག་པ་སོགས་ཀྱི་དོན་གཅིག་ཏུ་བྱིལ་ན། འདི་ལྟར་ས་པོན་དང་སྐྱུ་གྲུ་ལུ་ཞིག་ལ་མཚོན་
 བ། རྣམ་ཅིག་མ་སྐྱ་མའི་བར་དབྱེད་ནས་འདི་ཡན་རྒྱ་དང་འདི་མན་འབྲས་བུ་རེད་ཟེར་སྐྱ་སྐྱེའི་
 མཚམས་ཀྱི་ཡིས་བཅད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རྟེན་པའི་རྒྱལ་གྱིས་འཛོག་པ་ནི་དངོས་སྐྱ་བའི་ལུགས་
 ཡིན་ལ། ཐལ་འབྱུང་བས་སྐྱ་སྐྱེ་དང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་དེ་ལྟར་མི་འཛོག་པར་མ་
 སྣང་རྣམ་འཛོག་ཅམ་དུ་མ་བྲང་རང་བཞིན་པའ་ཚུན་ལྷོས་ནས་འཛོག་པས་ཡན་གང་བ་དང་སོ་
 སོར་མཚམས་བྱས་ནས་འཛོག་མི་རླབ་པར་འདོད། དེ་གཉིས་མ་སྣང་རྣམ་འཛོག་ཅམ་མ་བྲང་
 རོ་བོ་ཡང་པའ་ཚུན་ལྷོས་པའི་རྒྱལ་སོགས་རྗེ་བླ་མས་ཙུ་ཤེ་རྣམ་བཤད་སོགས་ལས་ཞིབ་རྒྱས་
 གསུང་པ་ལྟར་རོ། །

འདི་ལ་དངོས་སྐྱ་བས་སྐྱོང་བ་ཡིན་ན་རྒྱ་འབྲས་རི་ལྟར་འཛོག་ཅེས་མཐར་བཀའ་ནས་འདི་
 དུས་དེའི་ལན་དུ། ཙུ་ཤེ་རབ་བྱེད་བདུན་པར། “མི་ལམ་རི་བཞིན་སྐྱུ་མ་བཞིན། །དྲི་ཟའི་གྲོང་
 རྩེ་རི་བཞིན་དུ། །དེ་བཞིན་སྐྱེ་དང་དེ་བཞིན་གནས། །དེ་བཞིན་དུ་ནི་འཛིག་པ་གསུངས།
 །”ཞེས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་འཇུག་པར། “བདག་གིས་བུ་འདི་སྐྱེད་ཅེས་སྐྱེ་བྱེད་ཅིང་། །ཤིང་ཡང་
 བརྟགས་སོ་སྐྱུ་དུ་རྟོག་དེས་ན”། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པས། རྒྱ་འབྲས་སོགས་སྐྱུ་མ་ལྟ་
 བུ་དང་། གྲགས་ཚོད་དང་། ལྷང་ཚོད་ཅམ་གྱིས་རྒྱ་ཡང་འབྲས་བུ་ལ་རོ་བོ་ལྷོས་པའི་རྒྱལ་གྱིས་

འཛོག་ཐུབ་པའི་ཚུལ་བོད་གངས་ཅན་ཡུལ་དུ་རྗེ་རྒྱལ་བ་གཉིས་པས་གསལ་བར་བྱས་པ་ལས་
ཞིབ་ཏུ་ཤེས་པར་བྱ། ཤེགས་བཤད་དེ་དག་ལས་རྒྱ་འབྲས་པན་རྒྱན་ངོ་བོས་ལྟོས་མི་དགོས་
པར་མཚམས་བྲེས་ནས་འཛོག་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ནམ་ཞིག་འདོར་སོང་ན་ཚད་རྒྱལ་སླེ་བའི་
དོགས་བ་དེ་དམིགས་མེད་དུ་བསལ་འགྲོ་སྟམ་པ་ནི་གུས་པའི་རྫོངས་འཆར་དང་། རྣམ་དཔྱོད་
ཅན་རྣམས་ལ་དཔྱད་པའི་སྐོ་ཅན་མོ། །

༡༡ ་། སྐྱོམ་གཞིའི་འབྲམ་མཚུངས་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ཀྱི་སྐོ་ནས་”འབྲེལ་བ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་
ཐབས”།

རྒྱན་དུ་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་བར་གཏམ་སྐྱེད་བྱེད་ཆེ་ནང་ཚོས་ལ་ལྷ་ནས་ཡོད་པའི་ཁྱད་
ཚོས་ཆེན་པོ་བརྒྱད་པོ་འདི་སྐོའི་འཇུགས་སུ་བཞག་ནས་འཆད་ན། གང་བཤད་རྒྱའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་
དོན་དེར་ཚན་རིག་པས་ལྟ་བའི་ཆེ་ཡུལ་གྱི་གཤེས་འཇུགས་གཞིར་བྱས་ནས་བཤད་པར་ངོས་
འཛིན་བྱེད་ངེས་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ཡུལ་གྱི་གཤེས་འཇུགས་ནི་ཚན་རིག་གི་གཞི་བཅོལ་སའི་གཞི་
མ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་མོ། །

དང་པོ།

ལྷ་ལེ་ལེ་ཡིས་སྐབས་སུ་རྒྱ་མཚན་བཟངས་ནས་བདེན་པར་ཁས་སྐྱེད་པ་ཅན་མིན་
པར། དངོས་སུ་བརྟག་དཔྱད་ལག་བསྟར་བྱེད་དེ་བདེན་རྒྱན་དཔྱད་པའི་ལམ་སྐོལ་བྱུང་
ཡོད། ཚུལ་དེ་དར་ནས་བཟང་ཚན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་དེ་ལུབ་སྐྱོགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་རྣམ་གཞག་
(Philosophy) ལས་ཟུར་དུ་བྱེས། འདི་ནི་ལུབ་སྐྱོགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་རིག་པ་ལས་ཟུར་ལོགས་
སུ་ཡོད་པའི་ཚན་རིག་གི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཡིན་པར་ཡོངས་སུ་གྲགས། ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་
འཇུགས་རྣམས་སུ་བསྟན་པ་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱོང་རྒྱ་ཡོད་མེད་ནི། ཐོས་བསམ་སྐོམ་གསུམ་
ཀྱི་རིག་པའི་སྐོམ་གཞི་ལས་ཐོག་མར་རྗེས་དཔག་གི་ཚུལ་གསུམ་མངོན་སུམ་ལ་གཏུག་པ་
དང་། རྗེས་དཔག་གི་རྒྱན་གོམས་པར་བྱས་ནས་མཐར་ཡང་མངོན་སུམ་ལ་བྱུག་པ། ཐོག་མཐའ་
གཉིས་ཀར་མངོན་སུམ་ལ་བཏུགས་ནས་བདེན་རྒྱན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་བརྒྱད་རིམ་དེ་དང་།
ལུབ་སྐྱོགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལས་འདས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཁྱད་ཚོས་དེ་གཉིས་འབྲམ་མཚུངས་སུ་བབ་
ཡོད།

གཉེས་པ།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་སྒྲུབ་སྤྱི་བ་སྤྲོད་གསུང་ཚན་ཁལ་པོ་པར་(Karl Popper 1902-1994) གྱིས། ཚན་རིག་གི་ཁྱད་ཚོས་གཙོ་བོ་ནི་འཁྲུལ་བ་སྤྱི་བ་རྒྱུ་ལྡན་ཡིན་པ་དེར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། འཁྲུལ་བ་སྤྱི་བ་རྒྱུ་ལྡན་ནི་རྣམ་གཞག་དེ་འགྲོ་བ་མི་ཡི་རྣམ་དཔྱོད་ལས་འདས་ནས་བདེན་ལྡན་གང་ཡིན་ཆེད་དུ་མི་རྒྱུད་པ་ཞིག་མིན་པར། འགྲོ་བ་མིས་དབྱུད་ནས་བདེན་ལྡན་གང་ཡིན་ཤེས་སུ་རྒྱུད་པ་ལ་གོ། །གང་ལྟར་འཛིན་ཆེན་མི་ཡིས་དབྱུད་ལུལ་ལས་འདས་ཤིང་། འགལ་འདུ་ཇི་ལྟར་ཡོད་རྒྱུ་ཡིན་ཆེས་རྒྱུད་པས་ཁས་ལེན་དགོས་པ་དག་ནི་ཚན་རིག་མིན་ཟེར་བ་ཡིན། ལྷོ་བས་པོ་ཆེའི་རྒྱུད་ལས། “བསྐྱེད་པ་བཅད་བདར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ”། ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱུད་པ་ལྟར་ཞེ་གསུང་པ་པོ་ལ་མི་རྣམས་ལྟར། བདེན་ལྡན་དབྱུད་ནས་འཛོག་དགོས་པ་མི་འཛིན་པ་ལྟར་མེད་པའི་སྤྱི་ཚོན་གསལ་བར་བསྐྱེད་པ་ཡོད་པས། ཁལ་པོ་པར་གྱིས་བཤད་པའི་ཚན་རིག་གི་ཁྱད་ཚོས་དེ་གསལ་ལྟར་དེར་ཚང་ཡོད།

གསུམ་པ།

རྒྱུད་པ་ལྟར་ཞེ་འགྲོ་བ་མི་ཡི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དབྱུད་ནས་གང་ཞིག་བདེན་དང་། གང་ཞིག་ལྡན་པ་སོགས་ཐག་བཅད་ནས་འདོར་ལེན་བྱེད་ཚོག་པ་ལས། ཤེས་རབ་ཀྱིས་དབྱུད་པས་ཇི་ལྟར་གཞོན་རྒྱུད། ར་བ་ནས་འདོར་རྒྱ་མེད་པར་ཁས་ལེན་དགོས་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ར་བ་ནས་མེད་ཅིང་། རོར་བ་ཡིན་ན་གསུང་པ་པོ་སུ་ཡིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་འདོར་ཚོག་པ་མ་ཟད་དེས་པར་དུ་འདོར་དགོས་པ་ཡང་ཡིན་པས་བདེན་པ་ནི་དེས་པར་དུ་ཁང་སྐྱོད་དགོས་པ་ཡིན། མདོར་ན་བདེན་པ་གཙོ་བོར་བྱེད་དགོས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པས། ཁྱད་ཚོས་འདིས་རྒྱུད་ཚོས་དང་རིག་གསར་ཚན་རིག་གཉེས་ཀྱི་ལང་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་འབབ་འགྲོ་བ་ཡིན།

བཞི་པ།

ཚོས་ལུགས་ཇི་ཆེད་ཡོད་པ་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བདེན་པ་མིན་ན་འདོར་ཚོག་ཟེར་དེས་ཀྱང་། འཛིན་ཆེན་བྱེད་པོ་འདོད་ཕྱིན་དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་ནི། འགྲོ་བ་མིའི་དབྱུད་ཤེས་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལས་འདས་པ་ཡིན་པས་རིགས་པས་བསྐྱེད་པ་ཀྱང་མི་འགྲུབ་པ་དང་བཀག་ཀྱང་།

མི་ཁོག་པར་འདོད་དགོས། བང་ཚོས་ནང་མི་ཡི་རྣམ་དཔྱོད་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་རུ་བ་ནས་
ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས་རི་ལྟར་གནས་པ་དེ་ལྟར་བདེན་རྒྱུན་ཐག་གཅོད་པའི་རུས་པ་ཆ་ཚང་
ཡོད་པར་འདོད། འདིས་ཀྱང་ཚོས་ལུགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་བང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་
གཉིས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྤྱོད་པ་གཅིག་ཏུ་ཡོད་པར་གསལ་སྟོན་བྱེད།

ལྷ་པ།

ཚོས་ཚོན་གཉིས་ཀའི་རྣམ་གཞག་སྲོལ་གཏོད་མཁལ་གྱི་སྐྱེས་བུ་རྣམས་དང་པོ་སྤྱིར་བཏང་གི་
མི་ཞིག་ཡིན་ལ། བར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་ཚོལ་ཁོ་ན་ལས་ཡུལ་དངོས་པོའི་གསང་བ་རྟེན་པ་
དང་། མཐར་རང་ཉིད་ཀྱིས་རྟེན་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་རི་ལྟར་རྟེན་པའི་ཐབས་ལས་དང་རྒྱ་མཚོན་
སོགས་ནི། འགོ་བ་མི་ཡི་རྣམ་དཔྱོད་དང་དངོས་ཡོད་ལས་མ་འདས་ཤིང་མངོན་སུམ་ལ་མི་
སྟོན་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་གསལ་སྟོན་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
བང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀ་ཐོག་མར་ཤེས་མཁལ་ཡང་མི་ཞིག་ཡིན་ལ། བར་གྱི་རྒྱུད་
བ་ཡང་མི་ནས་མིར་བརྒྱུད་དེ་འོང་བ་ལས་ལྷ་ལས་མིར་བརྒྱུད་དེ་ཡོང་བ་ཞིག་མིན་པས། མི་
སུ་ཡིན་རུང་རྣམ་དཔྱོད་དང་རུས་པ་ལྡན་ན་སྲོལ་གཏོད་ཚོག་པ་དང་། འགྲུར་བ་གཏོང་རུང་གི་
རང་བཞིན་དུ་གྲུབ་པའི་ཚུལ་འདི་ཡང་བང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་འདྲ་མཚུངས་ཤིག་ཡིན།

བྱུག་པ།

འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་བང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་ནི་འགོ་བ་མིས་སྟོད་རྒྱ་ཡོད་
པའི་ཐབས་ཚུལ་ལས་རྟེན་པ་དང་། མ་འོངས་པའི་ཁ་སྤོགས་ཀྱང་དེ་རང་དུ་གནས་ངེས་ཡིན།
ཚུལ་དེ་ལས་འདས་ན་སྐྱོམ་གཞི་གཞན་དུ་འགྲུར་འགོ་བས་ཁ་སྤོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་གཅིག་པར་
ཡིན། དེ་བཞིན་གཉིས་ཀས་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་དཔྱད་པ་བྱས་ནས། རང་བཞིན་
བདེན་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་གཞིར་བྱས་ནས་རྣམ་གཞག་བྱེད་པ་ལས། རྣམ་གཞག་གི་གཞི་བཙུལ་
ས་གཞན་གང་ཡང་མེད་པས་རྣམ་གཞག་གི་གཞི་འཛིན་པའི་ཆ་ནས་ཀྱང་གཅིག་མཚུངས་
ཡིན་ནོ།

བདུན་པ།

ཚོན་རིག་ལ་བང་ཚོས་ལྟར་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཁྲུལ་བ་བསལ་ནས་གནས་ལུགས་བརྟག་ཐབས་

སྒྲིབ་མེད་མོད། ཚོན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་དག་ལ་བརྟུག་ཐབས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་གང་ཡང་རྒྱུད་མི་
 དགོས་པར། སྤྱིང་བཏང་གི་མཐོང་ཚུལ་ཅམ་གྱིས་བཀག་གུང་མི་ཁོག་པར་འདོད། དེ་བཞིན་
 བླ་ཚོས་ལ་ཡང་ཚོན་རིག་ལྟར་སྤྱི་ཡི་རྒྱུད་ཤེས་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་བརྟུག་ཐབས་མེད་ཀྱང་།
 མོས་བསམ་སྐྱོམ་གསུམ་གྱི་ལམ་ནས་ཤེས་པའི་མཐོང་ཚད་ཡང་རྒྱས་བཏང་ནས་བརྟུག་ཞིབ་
 ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་རང་རྒྱ་འཕེར་བ་ཞིག་ཡོད་པས། མི་བྱེ་བྲག་བ་ཞིག་གི་
 མཐོང་ཚུལ་ཅམ་གྱིས་བླ་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཀག་གུང་མི་ཁོག་པར་འདོད། ཡིན་ནའང་
 དབྱུང་མཁན་སུ་ཡིན་རུང་བླ་ཚོས་ནས་བཤད་པའི་རྣམ་གཞག་གང་ཞིག་ལ་བརྟུག་ཐབས་ཀྱི་
 བརྒྱུད་རིམ་བསྟན་པ་ལྟར་ལག་བསྟར་བྱས་ནས་མ་རྙེད་ན་འདོད་ཚོག་པའི་དབང་ཚད་ཡོངས་
 སུ་རྫོགས་པ་ཡོད་པས་དེའི་ཆ་ནས་ཀྱང་འབྲས་མཚུངས་སུ་ཡོད།

བརྒྱུད་པ།

དངོས་ཁམས་རིག་པས་རྒྱུང་ཐག་གང་ཞིག་བསྐྱོད་དགོས་ན་ཤུགས་འདི་ཅམ་དགོས་པ་ལས་
 བསྐྱོད་མི་སྲུབ་ཟེར་བ་ལྟར། བླ་ཚོས་བླ་ལ་དང་སེམས་ཀྱི་གཤིས་འགྲོས་གཞིར་བྱས་
 བས། འབྲས་བུ་དེ་འབྲུབ་པ་ལ་དེའི་རྒྱ་ལ་འཇུག་དགོས་པ་ལས་དེ་ལས་སྡོག་ན་འབྲས་བུ་མི་
 འབྲུང་བའི་རྣམ་གཞག་དང་། འབྲས་བུ་བདེ་སྤྱིད་སྦྱབ་བྱེད་ཡིན་མིན་ཆ་ནས་རྒྱ་ལ་བཟང་དན་
 ཀྱི་དབྱེ་བ་འབྲེད་ཡོད། བླ་པའི་དགེ་སྤྱིག་ཟེར་ན་སེམས་ཀྱིས་ལུལ་ལ་ལྟ་སྦྲངས་དག་མ་དག་
 གི་རྣམ་གཞག་ཅམ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། སྡོན་སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་སྐབས་དག་པཅོམ་
 པ་མིག་སྐྱོང་ལྷ་བ་མིག་ལོང་བའི་དག་པཅོམ་དེ་འགོ་བ་དང་འཆགས་པའི་སྐབས་སྐོག་ཆགས་
 མང་པོ་འཆེ་འགོ་ཡི་ཡོད་པས། དགེ་སྐྱོང་གཞན་དག་གིས་དེའི་སྐྱོང་སངས་རྒྱས་ལ་ལྷ་དུས།
 "ཆོས་རྣམ་ཡིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཏེ། །ཡིད་ཀྱི་གཙོ་ཞིང་སྡོན་ལ་འགོ། །སྦྱས་སམ་ཡང་ན་བྱས་
 ཀྱང་རུང། །དེ་ལ་དེ་བའི་བདེ་བ་འཛོལ། །གྲིབ་མ་ཡོལ་བ་མི་འགྱུར་བཞིན།" ། །ཞེས་གསུངས།
 རུང་བ་འདིས་དགེ་སྤྱིག་དང་ཐར་བ་སོགས་ནི་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྦྲངས་དག་མ་དག་ཁོ་ན་
 ཡིན་པ་སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱིས་གསལ་བར་གསུངས་སོ། །དེ་ཡང་སྐྱོན་འདི་སྤང་དགོས་ཟེར་
 བའི་བསྐྱབ་བྱ་ཅམ་མིན་པར། ལུལ་གྱི་གཤིས་འགྲོས་རང་ལ་གཏུགས་ནས་རི་ལྟར་སྐྱོང་བའི་
 ཐབས་ལམ་དང་། བྱངས་དང་གོ་རིམས་སོགས་ཚང་ལ་མ་ནོར་བར་འཇུག་ཚོག་ཚོག་བྱས་

ནས་བསྐྱོད་ཡོད་པས། རང་ཚོས་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འཆད་པའི་ཚན་རིག་ཞིག་
ཀྱང་ཅི་ལ་མིན།

འབྲུག་ཚོས་དེ་དག་ལས་རང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ནི་རིག་གནས་སོ་སོའི་རྩ་བའི་རང་
བཞིན་དང་ཁ་སྐྱོགས། གང་ལ་དབྱུང་པའི་ཡུལ་དང་། ཇི་ལྟར་དཔྱོད་པའི་ཚུལ། དབྱུང་མཐར་
བདེན་རྒྱན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ལུགས་སོགས་གང་གིས་ཆ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་འབྲེལ་བ་དང་།
སྐྱོགས་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་ལས། ཚོས་ལུགས་གཞན་ལྟར་ཚན་རིག་ལས་རྒྱང་དུ་གྲེས་དགོས་
པའི་གནས་སྟངས་ཕྱི་ལ་ཅ་ནས་མེད། དེ་དག་ནི་སློབ་ཡོན་གང་ཡིན་རུང་རིག་གནས་དེ་གཉིས་
ཀྱི་རང་བཞིན་སྟེང་ནས་མངོན་ཡོང་བའི་འབྲུག་ཚོས་ལྟག་ལས། སློབ་འཁུགས་དང་ལུ་ཚུགས་
གྱིས་སློབ་པས་མིན་པ་དབྱུང་ན་ལྟར་ངེས་གསལ་ཡོང་། དེ་དག་ནི་རང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་
འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སློབ་མཛོད་བསྐྱུས་པ་ཙམ་མོ།།

༡༣ ་། མཇུག་གི་གཏམ།

ས་མཐའི་གྲ་རྒྱ་ཞིག་འདས་པའི་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྷག་རིང་གནའ་དེང་རིག་པའི་གཞུག་ལུགས་
ལ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད། དཀའ་སྦྱུང་གི་ཐོས་པའི་ཚུ་རྗེས་བསམ། བསམ་བློང་གིས་ཡང་ཡང་
དབྱུང་ཞེབ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་དེ་དབྱུང་གཞིའི་ཚུལ་དུ་འབྲི་རྒྱ་བྱང་བ་ནི་དགའ་བས་བཟླས།
དེ་ལྟར་འདས་སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དམན་ཕྱིར་ལོར་བའི་ཚོགས་ཡོད་ངེས་པས་མཁས་པའི་
དབང་སོ་རྣམས་ཀྱིས་ཐད་ཀར་ཡོ་གསང་དང་དགག་གཞག་གནང་རྒྱའི་རེ་སྐུལ་དང་། དགོས་
པ་གཞན་ཡང་མཐའ་མེད་པའི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་རྣོག་དཔྱོད་གསར་པའི་ལམ་བུ་རིང་
མོ་དེར། དབྱུང་ཞེབ་ཀྱི་དགའ་ཚོར་ཁོ་ནས་ཡིད་བཞི་ནས། ཁེར་རྒྱང་དུ་བསྐྱོད་བཞིན་པའི་ལས་
དབང་གཅིག་པ་རེ་གཉིས་ཡོད་སྲིད་པས། ལྷན་པ་ཡང་འདིར་ཡོད་ཅེས་ཐུན་མོང་གོ་བའི་བཟང་
ཙམ་གྱི་ཚུལ་དུ་བྲིས་པའོ། །

དབྱུང་གཞི་ཡིག་ཆ།

༡ ་། ཚོས་ཀྱི་ཚོགས་སུ་བཅད་པ།

- ༡༽ དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་དབྱ་མ་ཚ་བ་ཤེས་རབ།
 ༢༽ དཔལ་ལྷན་ལྷ་བས་མཛད་པའི་དབྱ་མ་འཇུག་པ།
 ༣༽ རྗེ་ཙོང་ཁ་བས་མཛད་པའི་དབྱ་མ་དགོངས་པ་རབ་གསལ།
 ༤༽ གོང་ས་རྒྱལ་བའི་དབང་པོའི་མཛད་པའི་རྒྱལ་སྣེད་འཇིག་རྟེན།
 ༥༽ བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་དེད་དུས་དངོས་ཁམས་རིག་པ། ཚུམ་བ་པོ་Anton
 Zelinger.

ཨ་མོ་རི་ནས་ཕྱོགས་བསྐྱིགས་བྱས་པའི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་སྐྱབ།

- ༦༽ Six easy piece by Richard P Feynman
 ༧༽ Black Hole and baby universes and other essays By Stephen
 Hawking
 ༨༽ The physical principles of quantum theory written Werner
 Heisenberg.
 ༩༽ The Emperor's New mind By Roger Penrose.
 ༡༠༽ The evolution of physics by Albert Einstein and Leopold
 Infeld.
 ༡༡༽ The future of the mind written by Michio Kaku.
 ༡༢༽ A brief history of time by Stephen Hawking.
 སེར་བྱེས་བགྱིས་དབང་འདུས། ཁང་ཨང53 ཁ་སར་ཨང། 9148719857

Tashi Wangdu House NO53
 Sera Jey monastery
 P.O Bylakuppe-571104
 Distt Mysore Karnataka south India.

ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་སྐྱེང་
བ།

ཐུབ་བརྟན་དབང་འདུས། ར་རམ་ས་ལ།

འདིར་བརྗོད་གཞི་དངོས་མ་སྐྱེང་གོང་དུ་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ། དེར་
སྐབས་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཚེན་པོ་མཚོག་གིས་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་གཞུང་གྲུའི་
ཁམས་དང་མོས་པ་ལ་དགོངས་པ་ཆེ་བཞེས་ཐོག་ནང་དོན་རིག་པའི་གཞུང་འདི་ཉིད་ཚོན་རིག་
གི་རྣམ་གཞག་དང་། ལྟ་སྐྱབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ནང་ཚོས་ཉམས་ལེན་གྱི་རྣམ་གཞག་བཅས་སྡེ་
ཚོན་ཚེན་པོ་གསུམ་དུ་བྱེས་ཏེ། གལ་ཏེ་ཚོས་ཁས་ལེན་མཁན་དང་ཚོས་སྤྲུགས་གཞན་པ་
ཚོས་དམིགས་བསལ་ནང་པའི་ཚོས་ལ་སློབ་གཉེར་གནང་མི་དགོས་པར་བྱུང་དུ་ནང་པའི་ཚོན་
རིག་དང་ལྟ་སྐྱབ་གཉིས་ཤེས་ཡོན་རང་གི་འདུ་ཤེས་ཐོག་སློབ་གཉེར་གནང་ཚོག་པའི་སྤྲུགས་
དགོངས་བཞེས་ཡོད།

ལྟ་ག་པར་དུ་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་ནང་པའི་ལྟ་ཚོན་
གཉིས་དེ་བྱུང་དུ་སྡེ་ཚོན་དབྱེ་དགོས་པ་དང་། ཚོན་རིག་པར་འབྲེལ་བ་རབ་དང་རིམ་བཤ་གནང་
དགོས་པའི་དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ནི། རང་པའི་གཞུང་ནས་བཤའ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ལྟ་སྐྱབ་
དང་། བྱེད་པར་དུ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གང་གསུངས་པ་འདི་དག་གིས་དེར་
རབས་ཚོན་རིག་གི་ཤེས་བྱའི་བྱེད་ཁུངས་རྒྱ་སྐྱེད་ཡོང་ཐབས་དང་། ད་ལྟ་འགོ་བ་མིའི་སྤྱི་
ཚོགས་ནང་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འཕྲད་དང་འཕྲད་སྐྱུས་ཡིན་པར་བརྟེན། དེར་རབས་ཚོན་
རིག་དང་ནང་པའི་གཞུང་གཉིས་ཀྱི་སྤྱ་སྐྱ་མཉམ་འདེགས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་དེ་དག་གི་འབྱུང་
རྩ་རོལ་འཛིན་དང་དེ་དག་ལ་གདོང་ལེན་གྱིས་འགོ་བ་མིའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་གནང་གི་
ཡོད།

འོན་ཀྱང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚོས་སྤྲུགས་ནང་དུ་མངོན་སྐྱེས་དང་རྗེས་དབུགས་

ལས་འདས་པའི་རྒྱལ་བའི་བཀའ་སོགས་དབྱུང་གསུམ་དག་པའི་ལུང་རིག་གམ་ཚད་མའི་སྐྱེས་
བུའི་རག་ལས་རྟོགས་པར་བྱེད་དགོས་པའི་ཤིན་ཏུ་སྒོལ་གྱུར་གྱི་རིགས་ཤིག་ཡོད། དེ་དག་ནི་
ཚན་རིག་པས་ནང་པའི་ལྷ་ཚན་གཉིས་ལ་གོ་རྟོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་མ་བསྐྱེད་བར་དུ་དང་ལེན་
བྱེད་དཀའ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བས་དེའི་སྐོར་གནས་སྐབས་འདིར་སློང་སྐོར་ལྷ་རྒྱ་
མིན།

གཙོ་བོ་ཡགོང་ས་ཡལྱལས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆེ་མཚོ་གཤིས་ཚན་རིག་པར་འབྲེལ་བ་
བྱེད་དགོས་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་དང་ཞི་
བདེ་ལྡན་པའི་འཛམ་གླིང་ཞིག་སྐྱབ་ཐབས་ཐོག་ལ་འབད་བརྩོན་གནང་གི་ཡོད་སྐབས། འདིར་
ཤུགས་པས་ནང་པའི་ཚོས་དང་ནང་པའི་ལྷ་ཚན་གསུམ་ལས་ནང་པའི་ལྷ་ཚན་གཉིས་དང་དེང་
རབས་ཚན་རིག་དབར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་
འདོན་གྱིས་དོན་ཚན་གསུམ་ཐོག་ནས་སློང་རྒྱ་ཡིན།

༡༽ནང་བསྟན་རིག་གནས་དང་ཚན་རིག་པར་གྱི་འགལ་བ་བཤད་པ།

སྤྱིར་ནང་དོན་རིག་ནས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྤེལ་ཚན་ཚེན་པོ་
གཉིས་ཏེ། འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འགལ་བའམ་ཤེས་ཡོན་ཆེད་སྤོང་གི་ཁ་སྐྱོད་སོགས་ཐུན་
མིན་གྱི་བྱུང་ཚོས་མ་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན། ནང་དོན་རིག་གནས་ཞེ་བ་ནི། རང་
བྱུང་ཁམས་སམ་གྱི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ཙམ་མ་ཡིན་པར། རིག་པའི་གནས་ཐམས་ཅད་
ཀྱི་གཙོ་བོ་གྱུར་པའི་ནང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རིག་གནས་ཤིག་སྟེ། འདི་ལ་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་
སྤྱི་བ་ཚོས་རྟོག་བརྗོད་བྱས་པ་ལྷ་བུ་མ་ཡིན་པར་རིག་པ་ཡག་དག་གི་སྐོར་ནས་གཏན་ལ་པབ་
པའི་རིག་གནས་ཤིག་སྟེ། དེ་ཡང་མདོ་ལས། “ཐབ་ཞི་སྐྱོས་བྲལ་འོད་གསལ་འདུས་མ་བྱས།།
བདུད་ཅ་ལྷ་བུའི་ཚོས་ཤིག་ཁོ་བོས་རྟེན།།” ཅེས་མི་ལོ་ཉིན་སྤོང་ལྷ་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་གོང་ནས་སྟོན་
པ་སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ནང་དོན་རིག་གནས་འདི་ཉིད་གསར་རྟེན་བྱུང་སྟེ། རིམ་
བཞིན་ཁོང་གི་རྗེས་འཇུག་པ་ཚོས་དེ་ལྷ་བུའི་རིག་གནས་དེར་ངེས་ཤེས་རྟེན་དེ་རིམ་པས་དང་

སྐྱེལ་གནང་སྟེ་སྤྱད་བའི་རིག་གནས་ཤིག་ཡིན།

དེ་ཡང་ནང་བས་སྤྱི་ནང་གི་ཚོས་ཐམས་ཅད། “གང་ཟག་ལ་མི་རྟོན་ཚོས་ལ་རྟོན།
ཚོག་ལ་མི་རྟོན་དོན་ལ་རྟོན། ཡང་དོན་ལ་མི་རྟོན་ངེས་དོན་རྟོན། རྣམ་ཤེས་ལ་མི་རྟོན་ཡི་ཤེས་
ལ་རྟོན།” ཞེས། རྟོན་བ་བཞིའི་རིག་བ་དང་མཐུན་བའི་སྐོ་ནས་དབྱུང་བ་ཞིབ་ཐོར་མངོན་
ཅིང་། མཐར་ཚུལ་ཉིད་ཀྱི་རིགས་བ་སྟེ། མའི་རང་བཞིན་ཚ་བ་ལྟ་བུ། ལྟོས་པའི་རིགས་བ་སྟེ།
རྒྱ་རྒྱུན་ལ་ལྟོས་ནས་སྤྱབ་བ་ལྟ་བུ། རྒྱ་བ་རྒྱེད་པའི་རིགས་བ་སྟེ། མེས་སློན་བར་རྒྱེད་བ་ལྟ་
བུ། འཐད་པའི་རིགས་བ་སྟེ། འབྲས་བུའི་གཏུན་ཚོགས་ལྟ་བུ་སོགས་རིགས་བ་བཞིའི་དགོས་
ནས་དབྱུང་བ་ཞིབ་ཐོར་གནང་ཏེ། མཐར་དབང་ཤེས་ཀྱིས་གང་སྤང་བ་དང་གང་ཐོས་པ་ཚམ་
མ་ཡིན་པར་གཙོ་བོ་ཡི་ཤེས་ཀྱི་སྤོང་བ་ཞིག་ལ་གཞི་བཞག་སྟེ། སྤང་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་
གཉིས་ལས་གནས་ཚུལ་གང་ཡིན་བ་དེ་གཅིགས་སུ་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས། གཞི་ལམ་འབྲས་
གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཏུན་ལ་སབ་གནང་ཡོད།

དཔེར་ན། གཞིའི་གནས་ཚུལ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་སྤྱི་སྤོང་དང་ནང་བཅུད་ཐམས་ཅད་
རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པ། འཇུར་བའི་རང་བཞིན། མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན། ཐ་མ་
འགག་འགོ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཚོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། འཇུར་བ་
འགོ་རྒྱ་མེད་པའི་ཚོས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན་རྟག་པ་དང་། འཇུར་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཚོས་ཐམས་
ཅད་མི་རྟག་པ་ཞེས་བརྗོད། འཇུར་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཚོས་ལའང་མིག་གི་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་
དང་། ལག་བས་རིག་རྒྱ་ཡོད་པའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་དང་། ཡང་གཞུགས་ཅན་མིན་པའི་
གཞུགས་མེད་ཀྱི་ཤེས་པ་དང་། གཞུགས་ཤེས་གང་ཡང་རྒྱང་བ་མ་ཡིན་པར་འཇུར་ཞིང་འཛིག་
འགོ་བའི་དངོས་སོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར། ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་ཅེས་འཇུར་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཚོས་
ཐམས་ཅད་སྟེ་ཚོན་གསུམ་དུ་བསྐྱས་ཏེ་གསུངས་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་ནང་ཚན་གཉིས་ཀྱི་ཆེད་པར་ཆེན་པོ་གཅིག་ནི། ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་
ལས། “རྣམ་ཤེས་མིན་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི། ཉེར་ལན་མིན་པའི་སྤྱིར་ཡང་འབྲུག།” ཅེས་
གསུངས་པ་ལྟར། ནང་བས་སོག་ལྷན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མའི་འཇུར་ཁྲུངས་ཤེས་པ་སྤྲོ་མོ་
ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། སྤྱི་བ་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ། ཤེས་པའི་རྒྱུན་ལ་རྣམ་པར་ཤེས་

པ་འཛོམས་དགོས་པ་སོགས་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རོ་བོ་དང་བྱེད་ལས་སོགས་རྒྱ་མཚན་
དང་། རྟེན་འབྱུང་གི་ཐོག་ནས་ཞིབ་ཅིང་སྲ་བ་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་།

དེ་ཡང་རི་རྒྱན་དུ། “ཅི་འདྲ་བ་ཡི་ལས་བྱས་པ། འབྲས་བུ་དེ་འདྲ་ཉིད་ཏུ་
འགྱུར།” ཞེས། རྒྱ་མི་དགེ་བའི་འབྲས་བུ་སྤྱད་བསྐྱེད་སྤྲོད་ཆོག་པ་འབྱུང་ཚུལ་དང་། རྒྱ་དགེ་
བ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་བདེ་བ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ། མདོར་ན། ཚོས་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་རང་
ཉིད་སྤུལ་བ་དེ་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་གཞན་དབང་ཅན་ཡིན་པ། རྒྱ་རྒྱུན་ལ་རྟོག་ནས་འབྲས་བུའི་ཚོས་
སྤྲོད་ཆོག་པ་འབྱུང་བར་སོགས་རྒྱ་མཚན་དང་རྟེན་འབྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ཐོག་ནས། ཚོས་ཐམས་
ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་ཕབ་སྟེ། མཐར་ལྷ་བ་བཀའ་བཏགས་ཀྱི་སྤྱད་རྒྱ་བཞི་ཐོག་
ནས། “འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ། ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྤྱད་བསྐྱེད་པ། ཚོས་
ཐམས་ཅད་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པ། ལྷ་ངན་ལས་འདས་པ་ཞི་བའོ། ཞེས་མཐའ་བསྟོམས་
གནང་ཡོད།

ཚོན་རིག་ཅེས་པ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་སམ་གྱི་དངོས་བའི་རང་བཞིན་དང་དངོས་
པོའི་གནས་ལུགས་སོགས་གང་ཡང་རྱུང་བ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་དབྱུང་བ་གནང་
སྐབས། དེའི་དབྱུང་བའི་རང་རྣམ་གཞག་དེ་ག་རང་གི་ཐོག་ལ། གང་ཟག་གཉིས་པ་དང་
གསུམ་པས་བསྐྱར་དུ་ཞིབ་འཇུག་གནང་སྐབས། ལྷ་བ་དོན་གཅིག་གྱུར་ཏུ་བྱུང་ན། དེར་ཚོན་
རིག་གི་རྣམ་གཞག་གས་ལྷ་བ་དོན་ཞིག་ལ་རོ་འཛིན་བྱེད། དེ་ཡང་དེར་རབས་ཚོན་རིག་དང་
ནས་མི་ལོ་སྤུལ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཞིག་གི་རིང་ལ། ཚོན་རིག་གིས་བཏགས་དབྱུང་བུ་ལུ་
གཟུགས་ཅན་རྣམས་ལ་འདོད་སྤུལ་གྱི་མཚོང་སྲུབ་བའི་དངོས་པོ་ལྷ་བུ་ལས་གཟུགས་མེད་ཀྱི་
ཤེས་པ་ལྷ་བུར་འགྲེལ་བའདད་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

དེར་བརྟེན་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་འཕྲུལ་ཆས་དང་ཚེས་རིག་གི་ལས་ནས་འཛོམས་བྱ་སྒྲིང་
འདིའི་སྤྱིང་གི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བའདད་རྒྱག་ཐམས་གཙོར་
འདོན་གནང་སྟེ། འཛིན་རྟེན་འདི་ཉིད་ཐོག་མར་འབར་གང་ཚེན་སོ་(The Big Bang) ཞིག་
ནས་འགོ་རྒྱུགས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སློབ་ཆགས་སྤྲོད་ཆོག་པ་བྱུང་ཡོད་པར་དོས་

འཛིན་གྱིད། དེ་ཡང་ཚན་རིག་པས་སློབ་ལྡན་ཀུན་གྱི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་དེ་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་དུ་མ་ཞིག་འདུས་པ་ལས་ཚེ་སློབ་ཐོག་མར་གྲུབ་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སེམས་ཅན་སྣ་ཚོགས་བྱུང་ཡོད་པར་འདོད་པ་ལས། ཚན་རིག་པས་གཟུགས་ཅན་ལས་འདས་པའི་ཚོར་བ་དང་འདུ་ཤེས། རྣམ་པར་ཤེས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་གྲུབ་ཀྱི་མེད།

གལ་ཏེ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ནང་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཤེས་པ་དང་སྤྱིང་བ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡོང་དགོས་ན། དེས་པར་དུ་ནང་དོན་རིག་གནས་མ་བརྟེན་ཐབས་མེད་ལྟ་བུར་ཆགས་ཡོད། དཔེར་ན། དེང་རབས་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་ཨའིན་སེ་ཊན་(Einstein) བཞེག་གིས་ “གལ་ཏེ་དེང་རབས་ཚན་རིག་པའི་དཀའ་ཚེགས་ལ་གདོང་ལེན་གྱི་པའི་ཚོས་ལུགས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ཡོད་ན། དེ་ནི་ནང་ཚོས་ཡིན། ”ཞེས། ནང་དོན་རིག་གནས་ཀྱིས་དེང་རབས་ཚན་རིག་པའི་དཀའ་ཚེགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་གདོང་ལེན་དང་དོགས་གཞི་མང་དག་ཞིག་ལ་ལན་འདེབས་སོགས། བདོར་ན་ཚན་རིག་ཤེས་བྱ་ནང་དུ་མ་འདང་པའི་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁ་སྐོང་གྱི་རླབ་པའི་རུས་པ་ཡོད་པར་ར་སྐོད་བྱུང་ཡོད། གཤམ་དུ་ཚན་རིག་པ་དང་ནང་བསྟན་རིག་གནས་བར་དུ་འགལ་བའམ་ཁྱད་ཚོས་མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་རེ་ལུ་མིག་ཏུ་བཞོད་པའོ།

- ནང་དོན་རིག་གནས་དང་དེང་རབས་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགལ་བའམ་ཁྱད་ཚོས་མི་འདྲ་བ།
- ཨང་རིམ། ནང་དོན་རིག་གནས། དེང་རབས་ཚན་རིག
- ༡ ནང་པའི་གཞུང་གི་བརྗོད་བྱ་ལ་སྡེ་ཚན་གསུམ་དུ་འབྲེད་ཚུལ།
- ༡ ཚན་རིག་གི་རྣམ་གཞག(གཞི།)
- ༡ ལྟ་བུ་གྱི་རྣམ་གཞག (ལམ།)
- ༡ ནང་ཚོས་ཉམས་ལེན་གྱི་རྣམ་གཞག (འབྲས།) དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་སྐོབ་གཞི་དེ་སྡེ་ཚན་གསུམ་དུ་འབྲེད་ཚུལ།

१ དངོས་ཁམས་རིག་པ། (Physics)

२ རྩིས་གྲུབ་རིག་པ། (Chemistry)

३ རླུ་སྐྱེས་ཁམས་རིག་པ། (Biology)

३འཛིན་ཉེན་འདི་ཐོག་མར་འབར་གང་ཆེན་པོ་ (the Big Bang) ཞིག་ནས་འགོ་རྒྱུགས་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་གྱིས། འཛིན་ཉེན་ཐོག་མར་ལས་ཞིག་ནས་འགོ་རྒྱུགས་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་གྱེད།

३སློག་ལྡན་ཀུན་གྱི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་ཆེས་སྒ་བའི་ཤེས་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིས། སློག་ལྡན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་ཆེས་སྒ་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་དངོས་འཛིན་གྱིས།

༤ནང་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་གཙོ་བོར་འཛིན་ཏེ་ནང་སེམས་ལ་དབྱེད་པ་གྱེད། ལྷི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་གཙོ་བོར་འཛིན་ཏེ་ལྷི་རོལ་ལུ་དབྱེད་པ་གྱེད།

༥ཤེས་རབ་ཀྱི་རྣམས་པས་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་གྱེད། འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་རྣམས་པས་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལ་ཤེས་པར་གྱེད།

༦ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་གནས་ལུགས་སོགས་མཐར་ཐུག་གི་དགོ་པན་ལ་དོ་སྣང་གྱེད། ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་གནས་ལུགས་སོགས་ལས་མཐར་ཐུག་གི་དགོ་པན་ལ་དོ་སྣང་མི་གྱེད།

༧ དཔྱོད་ཤེས་དང་དགག་གཞག་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་གྱེད། བརྟག་དབྱེད་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་གྱེད།

༨ ཅིའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་བྱི་བ་ལ་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་གྱེད། ཇི་ལྟར་ཞེས་པའི་བྱི་བ་ལ་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་གྱེད།

༩ ཚོས་ཐམས་ཅད་མཐར་ལེ་ཤེས་ཀྱིས་སྤོང་བས་རྟོགས་པར་གྱེད། དངོས་པོ་ཀུན་མཐར་དབང་ཤེས་དང་འཕྲུལ་ཆས་སོགས་ཀྱི་སྤོང་བས་རྟོགས་པར་གྱེད།

༡༠ ལྷང་རྒྱུལ་གནས་རྒྱུལ་གཉིས་ལས་གནས་རྒྱུལ་ལ་ཡིད་ཆེས་གྱེད། ལྷང་རྒྱུལ་དང་གནས་རྒྱུལ་གཉིས་ལས་ལྷང་རྒྱུལ་ལ་དོ་སྣང་གྱེད།

༡༡ སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་འོད་གསལ་བ་དང་སྒྲིབ་པ་ལས་ཐ་དད་ཡིན་པར་སྐྱབ།

སེམས་དང་ལྷན་པ་ངོ་པོ་གཅིག་ཡིན་པར་འདོད།

༡༣ མཐར་ཐུག་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ལྷན་ཆ་ཅི་ཡིན་ཟིན་སྐོར་གྱི་ལྷ་ལྷན་
བཤད། ལྷན་པ་ཚོ་ག་གཞུགས་དག་གི་ངོ་པོ་དང་བྱེད་ལས་རི་ལྷན་ཡིན་ཟིན་སྐོར་གྱི་རྣམ་
གཞག་བཤད།

༡༤ རྟོག་བསྟན་རིག་གནས་དང་དེང་རབས་ཚན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་བའང་མཐུན་སྟོབས་
བཤད་པ།

སྤྱིར་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཕྱི་ས་ཡོན་དར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚོད་ཏུ་སྤྱིར་མིག་ཅིག་
བལྟས་ན། ཚན་རིག་དར་རྒྱས་སུ་སྤྱིན་པ་དང་། རྫོང་ས་དང་ཅན་གྱི་ཚོས་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་
ཁུངས་མེད་དང་ལུངས་མེད་ཏུ་གྱུར་ནས་ཉམས་རྒྱུད་ཆེན་པོ་སྤྱིན་པ་དང་། ཚོས་ལུགས་པ་
མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་ཟེར་བ་ནི་ཚོས་ལུགས་ཅ་མེད་བཟོ་མཁན་ལྷ་སུ་ཞིག་ལ་ངོས་
འཛིན་གནང་གི་ཡོད་པ། རྟེན་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཀྱང་ཚོས་ལུགས་ཟེར་བ་དེ་ནི་རྫོང་ས་དང་རིང་
ལུགས་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གནང་གི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཅོམ་འདས་ཀྱིས། “དགོས་པོ་དག་གམ་མཁས་རྣམས་
ཀྱིས།། བསྐྱེད་གཙང་བརྟེན་བའི་གསེར་བཞིན་དུ།། ལེགས་པར་བརྟེན་ལ་ང་ཡིས་དཀའ།
ལྷང་བར་བྱ་ཡི་གུས་སྤྱིར་མིན།།”ཞེས། མཁར་པ་ཞིག་གིས་གསེར་ལ་ལྷན་ཡོད་མེད་བརྟེན་
དབྱེད་ཞེས་མོ་བྱེད་པ་བཞིན། སྟོན་པ་ཁོང་གིས་ཅི་ཞིག་གསུངས་པ་དེ་དག་ཚད་མ་ཡིན་ཟིན་
རིགས་པའི་དབྱེད་པ་བརྒྱུད་ནས་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས་པ་ལས། སྟོན་པའི་བཀའ་རྒྱུ་ཅེས་ནམ་
ཡང་ཁས་ལེན་བྱ་མི་རུང་བར་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད།

དེར་བརྟེན་དེང་སྐབས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ནང་དོན་རིག་གནས་ཟེར་བ་དེ་གཙོ་བོ་
དང་པོ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར། རྫོང་དང་ལས་འདས་ཤིང་གཙོ་བོ་སྤྱི་འགྲོ་ཀུན་གྱི་ཆེད་ཏུ་དབྱེད་པ་

དང་བདེན་དོན་འཚོལ་མཁན་གྱི་རིག་གནས་ཤིག་ཏུ་རྩོམ་སྐྱོད་བྱུང་བ་མ་ཟད། ཚན་རིག་པའི་
 མཁས་པ་གྲགས་ཅན་ཨ་ཡེན་སེ་ཊ་མཚོག་ (Einstein) གིས། “མ་འོངས་པར་ཚན་རིག་དང་
 མཉམ་དུ་འགྲོ་བུའི་མཁན་གྱི་ཚོས་ལུགས་ཤིག་དགོས་ཡོད་ན། དེ་ནི་ནང་ཚོས་ལས་གཞན་
 མེད།”ཅེས་གསུངས་ཡོད་ལ། དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པའི་མཁས་དབང་གྲགས་ཚན་ཞེལ་སེ་
 རོར་(NielsBohor) གིས་“རྩལ་ཐན་གྱི་ནམ་གཞག་ལ་དཔྱོད་དུས་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་སྟོན་
 པ་ཤུགས་ལ་ལྟ་བུ་དེ་སྟོན་ནས་གསུངས་ཐེན་པའི་ཚད་མ་རིག་པའི་གནད་འགག་འདི་ཚོར་
 ལྟ་དགོས།”ཅེས་བསྐྱེད་མ་གནང་ཡོད། དེ་བཞེན་ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་གནས་གཉིས་
 དབར་ལ་འགྲོ་བ་མེད་བདེ་སྐྱབ་དང་ཤེས་ཡོན་ཡོན་གོང་འཕེལ་གནང་བྱོགས་ཐོག་ནས་འབྲེལ་
 ལམ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་དང་འབྲུང་བཞིན་པ་ཡིན།

གང་ཡིན་ཞེ་ན། རང་ཚོན་གཉིས་ཀས་གཙོ་བོ་དབྱེད་པ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། བདེན་
 དོན་འཚོལ་དགོས་པ། འགྲོ་བའི་མིའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཐོག་ལ་འབད་བཅོམ་གཅིག་
 མཚུངས་གནང་གི་ཡོད་སྟབས། རིག་གནས་འདི་གཉིས་བར་ལ་མཐུན་པའི་ཆ་ཉ་ཅང་མང་བ་
 ཡོད། དེ་ཡང་དཔེར་ན། མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱིས། “ས་འབྲུ་རྒྱ་མེད་བདེ་
 བའི་ཆེད་དུ་རྒྱལ་གྲོག་མ་མིག་མེད་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་རྒྱལ་མཛོད་ན་འདྲིལ་ཐམས་ཅད་
 བང་འབྲན་ནས།། གཅིག་ལས་གཅིག་མཚོགས་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་རྒྱལ།”ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར།
 རྒྱུ་འགྲོ་སྲུ་འབྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་རང་ཉིད་ལ་མི་འདོད་པའི་སྐྱབ་བསྐྱེད་ལས་བྲལ་ཐབས་དང་
 བདེ་བ་འཚོལ་ཐབས་བྱེད་པ་ནི་སྲོག་ལྡན་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་སྟབས། ཚན་རིག་པས་འགྲོ་
 བ་མའི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་མ་ཤེས་པའི་དབང་གིས་འབྲུང་གི་ཡོད་པར་རྩོམ་སྐྱོད་གནང་
 གི་ཡོད། དཔེར་ན། སྟོན་མོ་འགྲོ་བ་མིས་སྟོག་བཟོ་མ་ཤེས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་མི་རྣམས་
 མཚན་མོ་ནག་ཁུང་ནང་དུ་གནས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་། དེང་སྐབས་ཚན་རིག་གི་བཀའ་བྲིན་
 གྱི་མཚན་མོ་ཉེན་མོ་ལྷན་འོད་སྣང་ལྡན་པའི་ངང་ནས་འཚོ་གནས་བྱ་ཚོག་པའི་མཐུན་ཆེན་
 བསྐྱབ་ཡོད། ད་ལྟ་ཡང་ཚན་རིག་པས་འགྲོ་བའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་སེལ་
 ཐུབ་པར་འབད་བཅོམ་གནང་གི་ཡོད།

རང་པས་ཀྱང་རྒྱུ་འགྲོ་གུན་གྱི་རང་བཞིན་ནི་སྐྱབ་བསྐྱེད་ལྟ་མོ་ཅམ་ཡང་མི་འདོད་

མཁན་དང་བདེ་བ་འདོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་མ་རིག་པའམ་མ་ཤེས་པའི་དབང་གི་མི་
 འདོད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་ངོ་འཛིན་གྱིས། དེ་ཡང་སྔོན་འཇུག་
 ལས། “སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདོད་འདོད་སེམས་ཡོད་ཀྱང་། སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཉིད་ལ་མངོན་པར་རྒྱུག་
 བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་གཉེ་སྐྱུག་པས། རང་གི་བདེ་བ་དག་ལྟར་འཛོམས།”ཞེས། རང་ཉིད་ལ་
 བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་མ་རིག་པའི་རྩ་བ་གཉེ་སྐྱུག་ལ་བརྟེན་ནས་ལོག་ཤེས་དང་འཇུག་ཤེས་ཀྱི་སློ་
 སྐྱེད་པ་དང་། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རིགས་སྣ་ཚོ་གསུམ་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་ངོ་
 འཛིན་གྱིས། དཔེར་ན། ཐག་བ་སྐྱེལ་འཛིན་གྱི་སློ་སྣ་ལྷན་སྐྱེད་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་གཉིས་ལ་
 འཇུག་པའི་དབང་གིས་རང་ཉིད་ལ་ཞེད་སྣང་དང་དངངས་འཚབ་སོགས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རིགས་
 སྣ་ཚོ་གསུམ་འབྱུང་གི་ཡོད་སྟབས། དེ་ཡང་དང་པོ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བདེན་པ་སྟེ། སྐྱུག་བསྐྱེལ་གང་
 ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེ་ནས་ཀྱུན་འབྱུང་བདེན་པ་སྟེ། སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་
 གང་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱུ། མཐར་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་དག་ལས་བྲལ་པའི་ཐབས་ལམ་བདེན་དང་
 འགོག་བདེན་གཉིས་ཏེ་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞིའི་རྣམ་གཞག་གསུངས་སྟེ། ཤེས་རབ་གྱི་
 རྒྱལ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་བཅོམ་
 གནང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་གི་ཡོད།

མདོར་ན། ཚན་རིག་པས་ལུས་སེམས་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་ལུས་ཀྱི་དཀའ་སེལ་
 ཐབས་གྱིས་ཤེས་གནས་ཤིག་དང་། བྱང་པས་སེམས་དེ་ལུས་ལ་དབང་སྐྱུར་མཁན་གཙོ་
 བོ་དེ་ཡིན་པས། གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སེལ་ཐབས་འབད་བཅོམ་གནང་གི་ཡོད། དེར་
 བརྟེན་ཚན་རིག་པ་དང་ནང་པ་གཉིས་ཀས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ལྷ་རྒྱུའི་
 དམིགས་ལུལ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་མ་ཟད། འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གོ་རྟོགས་ཚེ་རུ་
 གཏོང་ཐུབ་པའི་རྒྱལ་པ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པས། འདིར་ནང་དོན་རིགས་གནས་དང་དེར་
 རབས་ཚན་རིག་དབང་གི་མཐུན་སྟོབས་ཁག་ཅིག་དཔེ་མཚོན་གྱི་ཚུལ་དུ་རེུ་མིག་ཏུ་བཞོད་
 ཡོད།

ནང་དོན་རིག་གནས་དང་དེར་རབས་ཚན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་བའང་མཐུན་སྟོབས།
 ཨང་རིམ། ནང་དོན་རིག་གནས། དེར་རབས་ཚན་རིག་

- ༡ མ་རིག་པའི་དབང་གིས་སེམས་ལ་སྤྱག་བསྐྱེལ་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད།
 མ་ཤེས་པའི་དབང་གིས་ལྷན་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད།
- ༢ དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རྒྱ་རྒྱུན་དང་རྟེན་འབྱུང་དབང་གིས་གྲུབ་པ་ལས་བཞོད་པ་པོ་
 ཞིག་ཡོད་པར་ཁས་མི་ལེན། དངོས་པོ་ཀུན་རྒྱ་རྒྱུན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་དབང་གིས་གྲུབ་པ་ལས་
 བཞོད་པ་ཞིག་ཡོད་པར་ཁས་མི་ལེན།
- ༣ འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཡིན་པར་འདོད། དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་འགྱུར་
 བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པར་འདོད།
- ༤ རིག་པ་ཡང་དག་གི་ལམ་ནས་མཐར་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྲོང་བ་རྩ་དོན་དུ་འཛིན། ཨང་རྩེས་
 དང་འབྲུལ་ཆས་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་མཐར་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྲོང་བ་རྩ་དོན་དུ་འཛིན།
 བདེན་དོན་ཤེས་པར་བྱེད། བདེན་དོན་གསལ་བར་བྱེད།
 ཤེས་རབ་རྒྱས་པར་བྱེད། ཤེས་བྱ་རྒྱས་པར་བྱེད།
- ༥ རྟེན་འབྱུང་གི་རྣམ་གཞག་བཤམ། ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཤམ།
- ༦ སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་རྣམ་གཞག་བཤམ། སྤྱི་ལས་བྱེ་བྲག་དཔོག་པ་དང་བྱེ་བྲག་
 ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་རྣམ་གཞག་བཤམ།
- ༧ དབང་རྩ་ལ་སྤྱེལ་མ་གཏོང་མཁན་གྱི་སེམས་དང་སེམས་འབྱུང་གི་རྣམ་གཞག་
 བཤམ། དབང་རྩའི་རྣམ་གཞག་བཤམ།
- ༨ སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད། ལྷན་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད།
- ༩ ལྷན་སེམས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་སེལ་བར་འབད་བརྩོན་བྱེད། ལྷན་ཀྱི་དཀའ་ངལ་
 སེལ་བར་འབད་རྩོན་བྱེད།

༣༧ རྣམ་བཤམ་རིག་གནས་དང་དེང་རབས་ཚོན་དབང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐབས་དང་གལ་
 གནད་སྐྱེད་བ།

སྤྱིར་ཚན་རིག་དང་ནང་དོན་རིག་གནས་བར་ལ་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་པའི་དགོ་པན་
དང་ཐབས་ལམ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡང་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གོ་རྟོགས་
ལྗང་བྱེད་གཏོང་རྒྱ་དང་། འགྲོ་བའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལུས་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེམས་ཐབས་བྱ་
རྒྱའི་རིམ་བཤག་ཉིས་ཡོད།

ད་ལྟའི་དུས་རབས་འདི་ནི་འཕུལ་ཆས་ཀྱིས་དབང་སྒྲུབ་བྱེད་པའི་ཚན་ཅུལ་གྱི་དུས་རབས་
ཤིག་སྟེ། བཟང་སྤྱོད་སོག་ནས་བཤའ་ན། ཚན་ཅུལ་གྱི་རུས་པ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བའི་མིའི་
སྤྱི་ཚོགས་ཡང་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ཡོད། དཔེར་ན། ལུས་དང་འབྲེལ་བའི་ཟས་གོས་ཀྱི་དཀའ་
ངལ། བད་ཀྱི་མཚན་ན། ལྷན་དང་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲེལ་སོགས་འགྲོ་བ་མིའི་དགོ་པོ་ཐང་
ལ་ཚན་རིག་པས་ཞུབས་འདེགས་སུལ་དུ་བྱུང་བ་འབྲལ་སུབ་པ་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤྱོད་སོགས་
གཞན་ནས་བཤའ་ན། ཚན་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་རྗེ་ཅོམ་ཕྱིན་ནའང་། འགྲོ་བ་མིའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་
དགོས་པའི་སྤྲོད་སུབ་པ་ཅོམ་ལས། འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཐམས་ཅད་
སེལ་སུབ་པ་ཞིག་དང་། འཛམ་གླིང་འདི་ཉིད་ཞི་བདེ་ལྷན་པའི་ལམ་བུ་ཞིག་ཏུ་འགྲིང་སུབ་པའི་
རེ་བ་མེད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད། དཔེར་ན། ད་ལྟའི་དུས་རབས་འདི་ཕྱི་དངོས་པ་དང་འབྲེལ་
བའི་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ཡོད་ལ། ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཨ་རི་ལྷ་སུལ་འང་། ཕྱི་ལུས་
དང་འབྲེལ་བའི་ཟས་གོས་སེམས་ཆུན་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་མེད་ནའང་། བད་
སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་གཉིད་ཡེར་བའི་ན་ཚ་ (Insomnia) ཡོད་མཁན། སེམས་ངལ་
(Stress) ཡོད་མཁན། སེམས་ལ་དངངས་འཚབ་ (Tension) ཡོད་མཁན་སོགས་མང་པོ་
ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་རུས་པ་འཕམ་ལག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་སོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་
ཚན་རིག་པས་གོ་མཚོན་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་བཟོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད། ཚན་རིག་པས་གོ་མཚོན་དེ་
དག་བཟོ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས་པའི་དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ནི། འགྲོ་བ་མིའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་དགོས་
པའི་ཞིག་ལ་གཞིགས་ནས་བཟོ་སྤྲོད་བྱས་པ་ཞིག་ལས། མཐར་ཐུག་གི་དགོ་པན་ལ་དེ་ཅོམ་གྱི་
བསམ་སློབ་གཏང་གི་མེད་སྟབས། མཐར་ཐོ་མཚོན་དེ་དག་བྱམས་པ་དང་རྙིང་རྗེ་དཔེན་ཞིང་ཉོན་

མོངས་དུག་གསུམ་མེ་ལྷར་འབར་བཞིན་པའི་མི་སྣ་ཁག་ཅིག་གི་དབང་ལོག་གི་ལག་ཆ་ལྟ་བུར་
 གྱུར་ཏེ། འཛིན་སྲིད་ནང་དམག་ཆེན་དང་སོ་དང་གཉིས་པ་སོགས་ཏེ་ཅང་གི་མི་གསོད་ཁྲིག་
 ལྗོངས་དང་། ཁོར་ལུག་ལ་གཏོར་རྒྱུན་ཚད་ལས་འདུས་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་དག་གི་འབྱུང་རྒྱུན་གཙོ་
 བོ་ཡང་འགྲོ་བའི་སྣོན་སྒྲེས་ལ་རབ་བཟང་སྲོད་དང་། བྱམས་དང་རྙིང་རྗེ་སོགས་གོང་འབེལ་
 གཏོང་མ་ཐུབ་པ་དང་། ཚན་ཅལ་གྱི་ཐོན་བསྐྱེད་དེ་དག་ཉེས་མོངས་དུག་གསུམ་གྱི་གཞན་
 དབང་དུ་སོང་བའི་གང་ཟག་གི་ལག་དུ་སོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གོ་ཆག་དེ་རིགས་བྱུང་བ་ཡིན།

དེར་བརྟེན་ལ་གོང་ས་ལསྐབས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་ཚན་རིག་པ་དང་
 འབེལ་བ་བྱེད་དགོས་པའི་དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ཡང་། ད་ལྟ་འཛམ་སྲིད་འདིའི་ནང་ཕྱི་དངོས་
 བོ་ཐོག་ནས་ཡར་རྒྱས་རྗེ་ཅམ་ཕྱིན་ནའང་། འགྲོ་བའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གི་དཀའ་ངལ་
 མང་པོ་ཞིག་སྣ་མཐུན་གནས་སྣ་མཐུན་ཡིན་པ་དང་། དཀའ་ངལ་ཁག་ཅིག་མི་རང་གིས་བཟོས་
 པའི་དཀའ་ཡིན་པས། ནང་པའི་གཞུང་ནས་དཀའ་ངལ་དེ་དག་གི་འབྱུང་རྫོང་འཛིན་དང་དེ་
 དག་ལ་གཏོང་ལེན་རྗེ་ལྷར་གནང་ཐབས་ཀྱི་ཐོག་ནས། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་གང་ཐུབ་ཀྱི་
 ཞབས་འདེགས་ལུ་རྒྱ་དང་། གལ་ཏེ་གཞལ་ལ་ཞབས་འདེགས་ལུ་མ་ཐུབ་ཀྱང་། མ་མཐའ་ཡང་
 གཞན་ལ་འཚོ་བ་སྲོང་རྒྱ་དེ་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྷ་བའི་སྣོང་པོ་དེ་ཡིན་སྟབས། ལ་གོང་
 ས་ལསྐབས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་ཚན་རིག་པའི་མཁས་དབང་ཁག་དང་ལྷན་དུ་བསྐོ་
 སྲིད་རིམ་པས་གནང་བར་བརྟེན། དེར་སྐབས་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནང་དོན་རིག་
 གནས་ལ་དོ་སྣང་རྗེ་ཆེ་འགྲོ་བཞིན་ཡིན།

དཔེར་ན། མདོ་ལས། “རང་གི་ལུས་ལ་དབེ་ལོངས་ལ།། གཞན་ལ་གཞོད་པ་མ་བྱེད་
 ཅིག ” ཅེས་གསུང་བ་ལྟར། ནང་དོན་རིག་གནས་ཀྱི་ནང་དུ། རང་ཉིད་ལ་བདེ་བ་འདོད་པ་ལྷར་
 གཞན་རྣམས་ཀྱང་བདེ་བ་འདོད་མཁའ་ཞིག་དང་། རང་ཉིད་ལ་སྐྱབས་བསྐྱེད་མི་འདོད་བཞིན་
 དུ། གཞན་རྣམས་ཀྱང་སྐྱབས་བསྐྱེད་མི་འདོད་མཁའ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་གནས་ལུགས་
 ཀྱི་ཐོག་ནས་འཚོ་བ་མེད་པའི་ལྷ་བ་དང་། ཉེན་འབྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ ལྷག་པར་དུ་བྱམས་བརྩེ་

ཉམས་ལེན་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མང་ཞིག་སེལ་སྲུབ་ཐབས་
ཀྱི་ལམ་སྟོན་གནང་གི་ཡོད་པ་ལྟར། དེར་སྐབས་ཚོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དངོས་སུ་
ནང་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་སྐབས། འགྲོ་བ་མིའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རང་
བཞིན་བྱམས་བརྩེ་ཡིན་པ་དང་། ནང་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། སྐོར་ཉམས་ལེན། ལྷོ་
སྐྱོད་དང་བྲན་ཉེར་བཞག་སོགས་ཉམས་ལེན་གནང་ན། སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་
སེལ་སྲུབ་པ་དང་། སེམས་ལ་བདེ་སྲིད་དང་བྱམས་བརྩེ་རྗེ་ཅམ་མང་ནའང་དེ་ཅམ་གྱི་ལུས་ཀྱི་
འཕྲོད་བསྟེན་ལ་བན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། སེམས་ལ་ཁོང་ཁོར་དང་འཇིགས་སྤང་རྗེ་ཅམ་མང་ནའང་།
རང་བཞིན་གྱི་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གཞོད་གྱི་ཡོད་པ་སོགས། དེར་རབས་ཚོན་རིག་པས་
ཞིབ་འཇུག་ཐོག་ནས་དངོས་སུ་རྫོགས་སྲུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ར་ཚོ་སྐྱེས་ཤེས་དོན་གོ་མཁན་གྱི་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། གང་
སྲུབ་ཀྱིས་མི་དགེ་བའི་ལས་འཚོ་བ་སྐོར་ཐབས་དང་དགེ་བའི་ལས་བྱམས་བརྩེའི་སྐོར་
འཕེལ་ཡོང་ཐབས་འབད་བརྩོན་གནང་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་སྐྱེ་འགྲོ་སུ་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་
ནའང་། ཐོག་མར་སྐྱེས་པ་ནས་བསྐྱེད་བྱམས་པ་དང་རྟིང་རྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་གནས་གནང་
གི་ཡོད་ལ། བྱམས་པ་དང་རྟིང་རྗེའི་སྐོར་དེ་དག་རང་གི་པ་མ་གཉིས་ལས་གཙོ་པོ་རང་གི་ཨ་མ་
ལ་བརྟེན་ནས་ནས་བྱུང་གི་ཡོད་པར། ཡགོང་ས་ཡསྐུབས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆེས་དུས་རྒྱུན་དུ་
བཀའ་སློབ་གནང་གི་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་མ་འོངས་པར་འདི་ལྟ་བུའི་ཤེས་བྱ་དེ་དག་ཚོན་
རིག་པ་དང་ནང་བ་ཅམ་མ་ཡིན་པར། འཛོམ་སྤིང་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚོན་ནང་དུ་དངོས་སུ་ལག་
བསྟར་གནང་སྲུབ་པ་ཞིག་བྱུང་ན། འགྲོ་བ་མི་ཅམ་མ་ཡིན་པར་མ་འོངས་སྐྱེ་འགྲོ་ཀུན་གྱི་བདེ་
སྲིད་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་ས་མོན་ལྟ་བུར་ཉ་ཅང་གི་དགེ་བའི་ཚོན་པོ་ཞིག་ཆགས་ས་རེད་སྟེ།

མདོར་ན། ནང་དོན་རིག་གནས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་རྗེ་ཅམ་འབྲེལ་
བ་དང་བསྐོ་སྐྱེད། ཞིབ་འཇུག་སོགས་མང་བ་བྱུང་ནའང་། རྒྱུགས་གཉིས་ཀའི་ཤེས་ཡོན་རྒྱ་
བསྐྱེད་གཞོན་བ་སྲུབ་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་འདིའི་བྱི་ནང་གི་གནས་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་གོ་

རྟོགས་མཐིལ་སྤྱིན་པ་ཡོང་བྱུང་དང་། ལྷག་པར་དུ་མ་འོངས་པར་འཛིག་རྟོན་འདི་ཉིད་བཟང་
སྤྱོད་ས་སུ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་གཏང་བྱུང་པའི་དགེ་པལ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། གནད་དོན་འདི་
ནི་ཡ་གོང་ས་སྐྱབས་མཚོན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་སྤྱད་ས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་བཞི་ལས། སྤྱད་ས་
བསྐྱེད་དམ་བཅའ་དང་པོ་དེ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་དུ་མཐོང་ནས་གང་སྤྱབ་གྱི་
བརྗོད་གཞི་འདིའི་སྐོར་སྐྱོད་སྐོར་ལྷན་ཡོད།

(གྲུས་པས་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་དང་ཚོན་རིག་པའི་མཁས་དབང་
མང་པོ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་བྱུང་བའི་གསུང་བཤད་ཁག་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཡ་གོང་ས་མཚོག་གི་
བརྗོད་ས་ཚོས་སོགས་གང་མང་ཞིག་མཇུག་རྗེས། འཛམ་གླིང་ཤེས་རིག་གི་བང་མཛོད་ཆེན་
མོ་འདིའི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་སྤྱུག་དང་ཤེས་ཡོན་གོང་འབེལ་ཡོང་ཐབས་གྱི་ཐད་ལ་དེང་
རབས་ཚོན་དང་ནང་དོན་རིག་གནས་དབར་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་ལྷན་པ་
སྒྲ་ན་མེད་པ་ཞིག་དུ་མཐོང་ནས། “མེ་ཉོག་རྩེང་ཡང་ལྷ་རྩེས་དང་། གྲུང་གྲུམ་རྩེང་རྩེང་རྩེས་
རྩེས།” ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་
ཤེད་ཐབས་སྐྱོད་བ་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་ཐོག་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷ་ ༠༥ ཚེས་ ༡༠ ཉིན་དྲ་ས་ནས་
བྲིས་སོ། Thupten Wangdue Address: Dharamshala, Mcloed Gaji

༡༡། རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་དྲུང་
ཐབས།

མཛོད་སྟག་འཇམ་དབྱངས། ཏུ་ལའི་ལྷ་མ་མཐོ་སྟོབ།

ནང་དོན་གཞན་བསྟུན། རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་དོ་བོ་ངོས་འཛིན་དང་། སྤྱི་ཚོགས་
ཚན་རིག་དང་རང་བྱུང་ཚན་རིགས་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་གྲངས་དང་ཚན་རིག་སྤྱི་ལྗོན་གི་སྟོང་གཞི
ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་འགལ་བའི་ཚུལ་དང་། དེ་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་དྲུང་ཐབས་
བཅས་ཀྱི་སྐོར་ནས་དབྱེ་བ་བྱས་སོ། །

བདེ་ཆད་གཙོ་བོ། རྒྱལ་ཚོས། ཚན་རིག་འགལ་བ། འབྲེལ་བ།

སྟོན་ཏུ་འགྲོ་བའི་གཏམ།

སྤྱིར་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བའི་ཆ་དང་འགལ་བའི་ཆ་སོགས་
ཏུ་ཅང་ནས་མང་ནའང་། ང་ལྟ་བུའི་བྱིས་སྟོ་དམན་པ་ཞིག་གིས་འདིའི་སྟོང་ནས་དབྱེ་བ་
ཞེས་མོས་འབྲི་བ་ནི་ངལ་བའི་རྒྱ་ལས་མེད་པ་ནི་རང་སྟོང་རང་ལ་སྟོན་ཏུ་མ་གྱུར་པ་ལགས་
ཤིང་། སྤྱི་གས་གཞན་ཞིག་ནས་དབྱེ་ཚུལ་འདི་ལ་ཡིག་གྲངས་མང་ཉུང་གཏན་འཁེལ་བྱས་
ཡོད་སྟབས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་དོན་གཞན་ཡོངས་རྫོགས་འདིར་བརྗོད་ཐབས་
བྲས་བུ་ན། འདིར་ཉ་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་དྲུང་
ཐབས། །ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་འདི་བདམས་ནས་དོན་གཞན་སྟོང་བསྟུན་གྱི་སྟོན་ནས་འབྲི་བར་
བརྗོད་བར་བྱའོ། །

དང་པོ། རང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་སྤྱི་སྤོམ་གྱི་སྤོམ་ནས་བཤད་པ།

རང་ཚོས།

གྲུབ་མཐའ་སྤྱི་བ་ཞིག་གི་སྤོམ་བཅས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། རང་རང་གི་རང་བཞིན་ནམ་
དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་གང་ཡིན་པ་དེ་རིགས་པ་བཞི་སོགས་ཀྱི་སྤོམ་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་
དང་། བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ། བཟོད་བསྐྱབ་དང་དང་ཚོག་ཤེས། ཉིང་དེ་འཛིན་དང་རང་བཞིན་
མེད་པའི་ལྟ་བ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་འཚོལ་བར་བྱེད་པའི་ནང་གི་
འཇུགས་བསྐྱབ་ཞིག་ཡིན།

ཚོན་རིག

ཚོན་རིག་ཅེས་པ་ནི་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་བརྒྱུད་ནས་ཡུལ་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་འཚོལ་
བར་བྱེད་པའི་རིག་པའི་གནས་ཤིག་སྟེ། དེ་ཡང་ཡུལ་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་དབྱེད་སྟོབས་
ཀྱིས་རྙེད་པའི་གྲུབ་དོན་དང་། ཞིབ་འཇུག་གི་དབྱེད་ཐབས་གཉིས་ཀ་ལ་བརྗོད་པ་དང་། ཨང་
ཅིས་དང་དཔེ་རིས། རྟོག་འཇུགས་དང་རྣམ་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་
པོ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནམ་གཤིས་ལུགས་འཚོལ་བར་བྱེད་པའི་སྤྱིའི་འཇུགས་བསྐྱབ་ཞིག་
ལ་ཟེར།

༡ ལོས་ས་མཚོག་གིས་རང་ཚོས་ལ་དབྱེ་བ་གསུམ་བྱེས་ཡོད།

༡ རང་པའི་ཚོན་རིག

༢ རང་པའི་ལྟ་བུ།

༣ རང་པའི་ཚོས་བཅས་སོ།།

དེ་ལྟ་བུའི་དབྱེ་བ་གསུམ་བྱེས་པ་ལས། དང་པོ་སྟེ། རང་པའི་ཚོན་རིག་ཅེས་པ་འདི་ལ་ཡང་ནང་

གསེས་གྱི་དབྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས་ཁག་ཅིག་ཡོད་པས་དེ་དག་གཤམ་དུ་དགོད་པར་བྱའོ། །

༡ ཅང་པའི་ཚན་རིག་གི་གཞི་ཅའི་དབྱེ་བ་ལ།

༡ ཤེས་བྱ་ཡུལ་གྱི་རྣམ་གཞག

༢ ཤེས་བྱེད་སྒྲིའི་རྣམ་གཞག

༣ རྫོས་ཡུལ་ལ་རི་ལྟར་འཇུག་པའི་ཚུལ།

༤ རྫོས་ཡུལ་འཇུག་པའི་ཐབས།

༥ ཡུལ་འཇུག་བ་པོའི་གང་ཟག་གི་རྣམ་གཞག་བཅས་ལས་ཤེས་བྱ་ཡུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་དེར་
རབས་ཚན་རིག་དང་ཉ་ཅང་གི་མཐུན་ཤོས་དེ་ཡིན་པར་སྟུང་ཡོད།

འདི་དག་ནི་ཅང་པའི་ཚན་རིག་གི་གཞི་ཅའི་དབྱེ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། དབྱེ་བ་ལྟའི་ཁྲུངས་གཏུགས་
སའི་གཞུང་ལུགས་སྒྲོར་ནས་བཤད་ན། ཤེས་བྱ་ཡུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལས་གཞུགས་ཅན་གྱི་
ཚོས་སྦྱིད་དང་། འབྲུང་བ་དང་འབྲུང་ལྷུང་གྱི་ཁྲུང་བར། གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་ཚོས་བྱེད་
གྱི་རྟུལ་ལྷ་རགས་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་གཙོ་བོར་ཚོས་མངོན་པའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་ལས་
བཏུས་བ་ཡིན་ཉེ། དེའང་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་མངོན་པ་ཀུན་བཏུས་དང་དེ་ལ་བརྟེན་
པའི་མངོན་པ་གོང་མའི་གཞུང་རྣམས་དང་། མངོན་པ་སྡེ་བཏུན་དང་བསྟན་བཅོས་བྱེ་བྲག་ཏུ་
བཤད་བ་ཆེན་པོ། དེའི་དགོངས་འགྲེལ་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་མངོན་པ་མངོད་དང་དེ་
ལ་བརྟེན་པའི་མངོན་པ་འོག་མའི་གཞུང་རྣམས་ཁྲུངས་སུ་བྱས་ཤིང་། སྐབས་སྐབས་སུ་སློབ་
དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྲེད་ཀྱི་རྟོག་གེ་འབར་བའི་གཞུང་ཅ་འགྲེལ་ལའང་གཏུགས་ལ། ལྷག་
པར་དུ་ཆ་མེད་ཀྱི་རྟུལ་ཡོད་མེད་ཀྱི་དབྱུང་བ་ལ་མགོན་པོ་སྐྱབས་དང་། འཕགས་པ་ལྷ། རྫོས་
དཔོན་ལྷ་བ་གྲགས་པ་སོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་འབོག་པའི་རིགས་བ་དང་། དེ་བཞིན་
དུ་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་ཉི་ཤུ་པར་རྟུལ་ཆ་མེད་འབོག་ཚུལ་གྱི་གཞུང་རྣམས་ལ་ཁྲུངས་
གཙོ་བོ་གཏུག་བཞིན་ཡོད། རྫོད་བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འབྲུང་འཛིག་གི་རིམ་བ་དང་། མངལ་དུ་
ལུས་ཆགས་པའི་རིམ་བ་རྣམས་དགའ་བོ་མངལ་འཇུག་གི་མངོད་དང་། མངོན་པ་གོང་འོག་གི་

གཞུང་། དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཚོས་སྐོར། སྤེལ་གཞུང་རྣམས་ལས་བརྒྱུས་ཡོད། མྱེད་པའི་
རྣམ་གཞག་གྱང་སྤེལ་གཞུང་ལ་ཁུངས་གཏུགས་ནས་བཤད་བཞིན་ཡོད་དོ། །

༡ ཚོན་རིག་གི་གཞི་ཅའི་དབྱེ་བ།

༡ རང་བྱུང་ཚོན་རིག་

༡ སྤྱི་ཚོགས་ཚོན་རིག་

དེ་ལྟར་དབྱེ་བ་གཉིས་ལས་དང་པོ་ནི་རྣམ་ཞིབ་དང་དངོས་ལྟོང་དཔང་རྟགས་ལ་གཞི་བཙུགས་
ཏེ། སྤོན་དཔག་དང་འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་ལས་རྣམས་དངོས་པོའི་གཤིས་ལུགས་རྣམས་པར་བྱེད་
པའི་རིག་པ་ཞིག་ལ་རང་བྱུང་ཚོན་རིག་ཟེས། རང་བྱུང་ཚོན་རིག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་གྱུར་པའི་དཔེ་
མཚོན་ཁག་ཅིག་ནི།

- >འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ། Cosmology
- >སྐར་དབུང་རིག་པ། Astronomy
- >ས་ཁམས་རིག་པ། Geology
- >དངོས་ཁམས་རིག་པ། Physics
- >རྩིས་འགྱུར་རིག་པ། Chemistry
- >སྤྱི་དངོས་རིག་པ། Biology
- >མི་རྒྱུད་དབུང་ཞིབ་རིག་པ། Anthropology

གཉིས་པ་སྤྱི་ཚོགས་ཚོན་རིག་ནི་ཚོགས་སྡེ་ཞིག་དང་དེར་གནས་པའི་སྐྱེར་པ་སོ་སོའི་དབར་
ཀྱི་འབྲེལ་བར་གཞི་བཙུགས་པའི་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་བསྐྱབས་གཞི་སྤེ་ཚོན་རྒྱ་ཚོན་སོ་ཞིག་ལ་སྤྱི་ཚོགས་
ཚོན་རིག་ཟེས། སྤྱི་ཚོགས་ཚོན་རིག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་གྱུར་པའི་དཔེ་མཚོན་ཁག་ཅིག་ནི།

>དཔལ་འབྲུང་རིག་པ།	Economic
>ཆབ་སྲིད་རིག་པ།	Political science
>མི་འབོར་རིག་པ།	Demography
>སེམས་ཁམས་རིག་པ།	Psychology
>གནའ་རྫས་དབྱུང་ཞིབ།	Archaeology
>ལོ་རྒྱུས་རིག་པ།	History
>སྐད་ཡིག་རིག་པ།	Linguistics

དེ་ལྟར་རང་བྱུང་ཚན་རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་གི་བྱ་བ་ཁོངས་སུ་ཤིང་གི་རྣམ་གྲངས་མང་པ་ལྟར། རང་བྱུང་ཚན་རིག་གི་བྱ་བ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་བསྐྱབ་གཞི་ཡང་ཤིན་ཏུ་ནས་མང་པོ་ཡོད་མོད་ཀྱང། དེ་དག་ཚུར་བསྐྱས་ན་སྤྱོད་ཚན་ཚེན་པོ་གསུམ་དུ་གྲངས་ངེས་པར་སྟེ།

༡ ཚན་རིག་གི་སྤྱོད་ཚན་གཙོ་བོ་གསུམ།

- ༡༽ དངོས་ཁམས་རིག་པ། Physics
- ༢༽ རྫས་འགྲུང་རིག་པ། Chemistry
- ༣༽ སྤྱི་དངོས་རིག་པ། Biology
- ཨང་རྗེས་ནི་ཚན་རིག་གི་སྐད་ཡིག་ཡིན། Mathematics

གཉིས་པ། རང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་རིགས་ལམ་དང་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ཚུལ་སྟོན་གྱིས་སྟོན།

བླ་པོ་ལོ་གནས་ལུགས་ལ་བརྟེན་དུས་དཔྱད་པ་ལོ་ལ་རྟོན་པ་བཞི་ཚང་དགོས་པ་དང་དཔྱད་
 བྱེད་ལ་རིགས་པ་བཞི་དང་མ་བྲལ་བ་ཞིག་དགོས། དེ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་གཞི་དངོས་པོ་ལི་
 གནས་ལུགས་ལ་བརྟེན་དུས་དཔྱད་གནང་གི་ཡོད། བླ་པོ་ཚོ་རིག་ལ་རྟོན་པ་བཞི་དང་རིགས་
 པ་བཞི་དགོས་ཚུལ་ནི་སྟོན་པ་ལུགས་རྗེ་ཅན་རང་ཉིད་ཀྱིས་མདོ་ལས། “དགོ་སློང་དག་གམ་
 མཁས་རྣམས་ཀྱིས།།བསྐྱེད་པ་བཅད་བརྟེན་པོ་གསེར་བཞིན་དུ།།ལེགས་པར་བརྟེན་ལ་
 ང་ཡི་བཀའ།།སྒྲུང་བར་བྱ་ཡི་གུས་བྱིར་མིན།།” ཞེས་རྗེས་འཇུག་རྣམས་གསུང་རབ་ཀྱི་དོན་
 ལ་འཇུག་པ་ན། དཔེར་ན། གསེར་གྱི་མགར་བ་མཁས་པས་གསེར་ལ་བསྐྱེད་བཅད་བརྟེན་
 གསུམ་གྱིས་སྣང་ཡོད་མེད་བརྟེན་པ་སྟུང་། བརྟེན་བྱེད་དོན་དེར་དཔྱད་པ་ཞིབ་མོར་བྱས་ནས་
 གདེང་འཁེལ་བ་བྱུང་ན་ད་གཞོན་ཡིད་ཆེས་བྱ་རིགས་པ་ལས། དཔྱད་པ་གང་ཡང་མ་བྱས་
 པར་རང་གི་སྟོན་པས་གསུངས་པ་ཅམ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་རིགས་པར་
 གསུངས་ལ། འདིས་ནི་དངོས་པོ་ལི་གནས་ལུགས་ལ་དཔྱད་པ་ན་ཡང་དག་པའི་སྐབས་བྱེད་ལ་
 གཙོ་བོར་བརྟེན་དགོས་པར་བརྟེན། དེ་ཡང་ནང་པའི་གཞུང་གྱི་དང་ལྷག་པར་དཔལ་ན་ལེ་རྒྱུ་ལི་
 མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དོན་གང་ཞིག་ལ་དཔྱད་པ་ན་མདོན་སྲུང་གི་སློང་བ་ནི་རིགས་པ་དང་
 ལུང་ལས་ཀྱང་གལ་གནད་ཆེ་བར་བཅི་ཞིང་། དུལ་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་དཔྱད་པ་ན་ལུང་ཅམ་
 ལུངས་སུ་འདྲིན་ན། ལུང་དེ་ཡང་ལུང་གཞན་ཞིག་གིས་ཚང་མར་སྐབས་དགོས་ལ། དེ་ཡང་ལུང་
 གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་སོགས་སྐབས་མེད་དུ་འགྱུར་བས། མཐར་གཏུགས་ན་རི་མ་མེད་
 པའི་རིགས་པ་བཞི་ལ་བརྟེན་དགོས། རིགས་པ་བཞི་ནི་ནང་པས་འདྲིག་རྟེན་ལ་ལྷ་རྩལ་རི་
 ཡིན་མཚོན་བྱེད་ཅམ་དུ་མ་ཟད། ཞིབ་ཏུ་དཔྱད་ན་ནང་པའི་རྣམ་གཞག་ཡོངས་རྫོགས་མཚོན་
 བྱེད་ཀྱི་འབྲེལ་བྱེད་ཅིག་ཀྱང་ཡིན་འོ།།

༡ དེ་ལྟ་བུའི་རིགས་པ་བཞི་ནི།

༡ ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ། རང་བཞིན་གྱིས་སྐབས་ཞིག་ལ་ཟེར། སུ་པན་ཁ་ཚ་བོ་ཡིན་པ་དང་།
 ཚེར་པའི་ཅེ་རྩོ་བོ་ཡིན་པ་རྩུ་སྐར་དུ་འབབ་པ་ལྟ་བུའོ། །

༣ བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིགས་པ། ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་བ་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་ཟེང་།
ཚུ་ལ་བརྟེན་ཤིང་གཤེར་བའི་ཚོས་ཉིད་ཡོད་པ་དེས་རྗེས་གཙང་ལྷན་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ། །

༣ ལྟོས་བྱུབ་ཀྱི་རིགས་པ། བྱ་བ་བྱེད་པ་ལ་ལྟོས་པའི་རིགས་པ་དགོས། རྗེས་ཞིག་འཁྲུ་བ་ལ་
ཚུ་ལ་ལྟོས་དགོས་པ་དང་། བདེ་ཐང་གི་ཆེད་དུ་སྤྲོད་པ་ལྟོས་དགོས་པ་ལྟ་བུའོ། །

༤ འཐད་སྐྱབ་ཀྱི་རིགས་པ། རྒྱ་མཚན་ནས་ཉེན་འབྱུང་གི་རྟོགས་བཞེད་པ་ལྟ་བུའོ། ། རྗེས་
འཁྲུ་བ་ལ་ཚུ་ལ་ལྟོས་དགོས་པར་ཐལ། བདེ་ཐང་ཡོང་བར་སྤྲོད་པ་ལྟོས་དགོས་པ་ཐལ་ལྟ་བུའོ།

།
ཡུལ་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་དཔྱད་པ་ན་དཔྱད་པ་པོ་ལ་དེས་པར་ཚང་དགོས་པའི་ཆ་
རྒྱུན་ལོ་རྟོན་པ་བཞི་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་གཞུང་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་དངོས་པོའི་གནས་
ལུགས་ལ་དཔྱད་པ་ན། གཞུང་དེ་ཚོས་པ་པོ་སྤྲོད་གསུང་ཆེ་ཆུང་དང་། རྗེད་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་སྤྲོད་
མི་སྤྲོད་ཚེ་ལ་མི་ལྟ་བུར། བརྟེན་པའི་གཞུང་དང་། གཞུང་དེའི་བརྗོད་བྱ་ལེགས་པོ་ཡོད་
མེད་དང་། བརྗོད་བྱའི་དོན་ལ་མཚོན་ནའང་། ཆོག་ཟེན་ཀྱི་དོན་ལ་མི་ལྟ་བུར་དེས་དོན་ནས་
མཐར་ཐུག་གི་བརྗོད་དོན་ལ་ལྟ་དགོས་པ་དང་། དེའི་དོན་རྟོགས་པ་ནའང་། གནས་སྐབས་ཀྱི་
མོས་བསམ་གྱི་སྒོས་དེས་པ་ཚེས་ཀྱིས་ཡིད་མི་ཆེས་པར། དོན་ལ་བསམ་པ་དང་སྒོམ་པ་བྱུང་
འབྲེལ་དུ་བྱས་ཏེ་གཉིང་ཟབ་ཀྱིས་གོ་རྟོགས་སྐྱེས་པ་ལ་བརྟེན་དགོས་ཤིང་། ཚུལ་འདི་ལ་སྟོན་
ཀྱི་ནང་པའི་གཞུང་རྣམས་སུ་རྟོན་པ་བཞིའི་རྣམ་གཞག་ཅེས་གསུངས། རྟོན་པ་བཞི་ནི། ཞུམ་
བདག་འགྲུལ་ཅན་གྱིས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས། “དོན་ལ་མི་རྟོན་གྱི་ཡི་གེ་ལ་མི་རྟོན་པ་དང་།
ཡེ་ཤེས་ལ་རྟོན་གྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་མི་རྟོན་པ་དང་། ཚོས་ལ་རྟོན་གྱི་གང་ཟག་ལ་མི་རྟོན་པ་
དང་། དེས་པའི་དོན་གྱི་མདོ་སྡེ་ལ་རྟོན་གྱི་དང་པའི་དོན་གྱི་མདོ་སྡེ་ལ་མི་རྟོན་པ་དང་།” ཞེས་
དང་། ཡང་རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་དྲང་དེས་ལེགས་བཤད་སྟོང་པོ་ལས། “རིགས་
པ་དང་འགལ་བའི་བྱུབ་མཐའ་ཁས་སྲུངས་ན་སྐྱེ་བ་པོ་ཚད་མའི་སྐྱེས་བུར་མི་དུང་བའི་སྤྱིར་
རོ།” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ། ཚན་རིག་པའི་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་བརྟེན་ཚུལ་ནི།

ཚལ་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་དེ་ཚོས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུ་བྱེད་པ་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་རྣམ་
 གཞག་གི་དོན་སྤྱི་ཞིག་གཏན་ཁེལ་བྱེད་པ་དང་། དོན་སྤྱི་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་བབ་ངེས་ཅན་
 ཞིག་གི་ནང་དུ་ཚོས་དེར་འགྲུར་བ་དང་འབྲས་བུ་ཅི་འགྲུར་བར་སྡོན་དཔག་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།
 སྡོན་དཔག་དེ་བདེན་མིན་དབྱེ་འབྲེད་བྱེད་པར་ཚོས་དེའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟ་
 སྡོན་དུ་འགོ་དགོས་ཤིང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟ་དེ་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བར་མ་ཟད་བསྐྱར་སྒྲོམ་
 བྱེད་ཐུབ་ཚེ། ད་གཟོད་འཚོལ་ཞིབ་དེའི་འབྲས་བུ་ཚལ་རིག་གི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཤེས་བྱའི་སྤྱོད་སྤྱོད་
 བསྐྱུ་ནང་དུ་འཇུག་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྟའི་གྲུབ་དོན་དེ་རྣམ་གཞག་གི་
 དོན་སྤྱི་ལས་སྡོན་དཔག་དང་མ་མཐུན་ཚེ་དོན་སྤྱི་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་དགོས་ཤིང་། ཚོས་དེར་
 མངོན་སུམ་གྱིས་ཞིབ་ལྟ་བུ་བྱེད་པ་ནི་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན་པ་ཡིན། འཚོལ་ཞིབ་དེ་ནི་མངོན་སུམ་
 གི་སྤོང་བ་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་རིགས་པར་བརྟེན་པའི་བསམ་སྒྲུབ་དབྱེད་པ་བརྒྱུད་ནས་རྣམ་
 གཞག་གི་དོན་སྤྱི་ཞིག་གཏན་ལ་བབ་པ་དང་། དོན་སྤྱི་དེར་སྡོན་བྱེད་པར་སྐྱར་ཡང་མངོན་
 སུམ་གི་སྤོང་བ་ལ་བརྟེན་དགོས་སོ། །

མངོན་ན། བར་ཚོས་དང་ཚལ་རིག་གི་བརྟེན་དབྱེད་བྱེད་ཐབས་གཉིས་མི་འདྲ་སྟེ། ཚལ་རིག་
 གི་བརྟེན་དབྱེད་ནི་ཡོ་བྱད་ལ་བརྟེན་ནས་གྱི་དངོས་པོར་དབྱེད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། བར་ཚོས་
 གི་དབྱེད་པ་ནི་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཞིབ་ཚགས་སོ་ཞིག་བསྐྱེད་དེ་དེས་སྒོ་ཁ་ནང་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་
 བར་གྱི་སྤོང་ཚོར་ལ་དབྱེད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། “བར་ཚོས་དང་ཚལ་རིག་གཉིས་ཀས་
 དབྱེད་ཐབས་གི་གཞི་རྩར་མངོན་སུམ་གི་སྤོང་བ་འཛིན་” ས་གཅིག་ལ་ཡིན་པས་ན་བར་ཚོས་
 དང་ཚལ་རིག་གི་མཐུན་པའི་ཆ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།

གསུམ་ས། བར་ཚོས་དང་ཚལ་རིག་བར་གྱི་འགལ་བ་འཛིན་ཏེ་ཆགས་ཚུལ་བཤད་ས།

དང་སོ་ནང་པའི་བཞེད་པའི་འཛིན་ཏེ་ཆགས་ཚུལ་ནི། “འཛིན་ཏེ་འདི་བྱེད་པ་སོའི་སྒྲོའི་གཡོ་

བ་རྫོན་དུ་སོང་བ་ལས་གྲུབ་པ་དང་། སྤྱི་གཙོ་བོ་ལས་གྲུབ་པ་དང་། ཡང་རྒྱ་མེད་ཚོལ་བྱུང་དུ་
 གྲུབ་པ་སོགས་གཏུན་ནས་མི་འདོད་པར། རྒྱུན་ཉིད་འདི་བ་ཞེས་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཅམ་ལས་གྲུབ་
 བར་བཤམ་དོ།། བང་པའི་གཞུང་དུ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཚོག་མར་ཆགས་པ་དང་། དེ་ནས་
 གནས་པ་དང་། དེ་ནས་འཛིག་པ་དང་། དེ་ནས་སྟོང་པར་འདོད་ཅིང་། སྟོང་པའི་གནས་སྐབས་
 སུ་བར་སྤང་གི་རུལ་སྤ་རབ་བམ་སྟོང་པའི་རུལ་དེ་དག་ལས་སྤར་ཡང་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་
 གསར་པ་ཞིག་གྲུབ་པས་སྟོང་བ་ནས་ཆགས་པ་དང་། གནས་པ་དང་། འཛིག་པ་དང་། སྤར་
 ཡང་སྟོང་བ་སྟེ་བརྒྱད་རིམ་གྱི་འཁོར་ལོ་འདིས་མཐའ་མེད་པར་རང་ཉིད་གྱི་རྒྱུན་འཛིན་པར་
 བྱེད། སྟོང་པའི་གནས་སྐབས་གྱི་བར་སྤང་གི་རུལ་སྤ་རབ་དེ་ལ་དུས་འཁོར་ནས་ནམ་མཁའི་
 རུལ་ཞེས་འཕོད་ཅིང་། བཟུགས་ཅན་མཐའ་དག་གི་རྒྱ་རྩ་གནས་ཤིང་ཉ་ལམ་ལུས་པ་ཅམ་དུ་
 ཟད་པས་མངོན་པར་གསལ་བའི་མོང་བུའི་རང་རྒྱལ་ས་ཤིག་ཡོད་པར་མི་འདོད། བམ་མཁའི་
 རུལ་དེ་དག་གིས་ཤུགས་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་བཞི་པོ་སྤ་བའི་གནས་རིམ་ནས་རགས་
 པའི་གནས་རིམ་བར་དུ་འབྱུང་བ་དང་། སྤར་ཡང་དེ་དག་རགས་པའི་གནས་རིམ་ནས་སྤ་བའི་
 གནས་རིམ་བར་དང་རིམ་གྱིས་འཛོར་ཞིག་ཏུ་སོང་སྟེ་སྤར་ཡང་ནམ་མཁའི་རུལ་གྱི་རང་བཞིན་
 དེ་ཉིད་དུ་ཐིམ་པས། བམ་མཁའི་རུལ་སྤ་རབ་དེ་ཚོ་མི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་འཛིག་གི་བརྒྱད་རིམ་
 མིལ་པོ་འདིའི་རྩ་བའི་རྒྱ་རྩ་ཡུར་ཡོད། བམ་མཁའི་རུལ་སྤ་མོ་དེ་དག་རི་ཅམ་ནས་འཛིག་རྟེན་
 ཆགས་པའི་རྒྱ་རྩ་ཡུར་མིན་དུས་འཁོར་གྱི་བཤམ་པ་ལྟར་ན། འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་པ་གང་ཞིག་
 ཡིན་ཏུང་མ་གྲུབ་པའི་སྤ་མོལ་ཏུ་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་བྲག་པ་
 དེའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྩོམ་གཞི་ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའི་རུལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པས་དེ་ལྟ་
 བུའི་ནམ་མཁའི་རུལ་དེ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གྱི་བྲག་པ་དེའི་རྩ་བའི་རྩོམ་གཞི་དང་། དེའི་སྟེང་
 དུ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གྱི་བྲག་པ་དེར་སྤྱི་འབྱུང་གྱི་སེམས་ཅན་དག་གི་ལས་ཀྱི་ལུས་པ་སྦྱིན་
 ཉེ་དེར་ཤུགས་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱང་གི་རུལ་ནམས་འདུ་འཕོ་རྒྱལ་ཉེ་རིམ་གྱིས་འཛིག་
 རྟེན་དེ་གྲུབ་པར་འདོད་དོ།།

གཉིས་པ། ཚན་རིག་པའི་བཞེད་པའི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་རྩལ་ནི། ཚན་རིག་པས་འཛིག་རྟེན་

ཁམས་འདི་ཐོག་མར་གས་འཐོར་ཆེན་པོ་གཅིག་ལས་གྲུབ་སྟེ་སྤྱི་མཐུན་དུ་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་པར་
འདོད་ལ། འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདིའི་ནང་དུ་དགུ་ཚོགས་ཐེང་འབྲུམ་བརྒྱ་ལྷག་ལས་མེད་པར་
བཞིན། དེར་བརྟེན་འཛིག་རྟེན་ཁམས་མཐའ་ཅན་དུ་འདོད།

འདི་ལྟ་བུའི་བཤད་ཚུལ་དེ་ནི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་ཁྲིམས་སྲོལ་དང་ནང་པའི་རིག་པ་
བཞི་དང་འགལ་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན། ཨ་གོང་ས་མཆོག་གིས་“ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་
འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མའི་མཐར་ཐུག་ཡིན་མེད་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་ད་དུང་
སྤྲད་གས་པ་མེད་ཅེས་རྗེས་ཚུན་ཡོད་པ་ང་ལ་ཤོད་མཁན་བྱུང་།” དེ་འདྲ་བའི་བཤད་ཚུལ་དེ་
ལ་ཡང་གོང་ས་མཆོག་གིས་“ཐ་ན་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྐོར་ལ་ཚན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་
ཐབ་མོ་འདི་ཚོ་ཡོད་ནའང་། ངས་ད་དུང་འདི་བཤད་ཆེན་གང་མང་ཞིག་འདི་འདོད་པ་ནི། འབར་
གས་ཆེན་མོའི་སྤྱི་ལོ་ལ་ཅི་ཞིག་གནས་ཡོད་དམ། འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་གང་ནས་བྱུང་
ངམ། རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཞིག་གིས་འབར་གས་ཆེན་མོ་དེ་བསྐྱེད་དམ། རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ང་ཚོའི་
སའི་གོ་ལ་འཕེལ་འགྲུར་བྱུང་ནས་ཆེ་སྟོག་གི་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཏུ་གྲུབ་པ་ཡིན་ནམ། འཛིག་རྟེན་
གྱི་ཁམས་དང་དེའི་ནང་དུ་འཕེལ་འགྲུར་བྱུང་བའི་སེམས་ཅན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡིན་ནམ།
ཚན་རིག་པས་འདི་བཤད་ཆོ་ལ་གོ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད་པར་མཐོང་བ་དང་། ཡང་ན་ཁོང་ཚོས་འདི་བཤད་
འདི་དག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྲིད་ཀྱང་དེ་དག་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་
གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པར་ཁས་ལེན་མི་བྱེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཆེ་ལྟ་ཚུལ་འདི་གཉིས་ཀས་
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་སྐོར་གྱི་ང་ཚོའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་ཚད་བཀག་ངེས་ཅན་ཞིག་
ལྷན་པ་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད། ང་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་ལྷུང་བའི་དངོས་གཙོ་སྤྱི་བའི་འཛིག་རྟེན་
ལྟ་ཚུལ་ཞིག་གི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས་དང་། ཡང་ན་ཆེད་ལས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་སོགས་ཀྱི་
དབང་དུ་སོང་མེད་ཅིང་། རང་ཚོས་ནང་འཛིག་རྟེན་འདིར་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་མེད་པས། ངས་
འབར་གས་ཆེན་མོའི་བཤད་པ་བལྟས་ནས་དེའི་སྤྱི་ལོ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡོད་སྲིད་པའི་གནས་
སྟངས་ཀྱི་ཐད་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པར་སྐོར་བའཕེལ་།” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

བཞི་པ། བླ་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས།

བླ་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ནི་མིའི་རིགས་ལ་ཕན་ཐོགས་
དང་། ཞབས་འདེབས་བསྐྱབ་རྒྱ་དེ་ཡིན། དཔེར་ན། ཚོན་རིག་གིས་མིའི་རིགས་སྤུན་བཅོས་
དང་། ཁོར་ལུག་མཛེས་པོ། དཔལ་འབྱོར་ཡག་པོ། འགྲིམ་འགྲུལ་བདེ་བོ། འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་
ཚ་འགྲིག འབྲེལ་ལམ་ལྷུང་པོ་སོགས་དབང་པོ་གཞུགས་ཅན་པ་ལྟའམ་ལུས་རྟེན་འདི་ཡི་སྐྱབ་
བསྐྱེད་སེལ་བར་ཚོན་རིག་གིས་ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད་ན་ཡང་། བླ་བསམ་སྒོ་ལ་རང་གཅེས་
འཛིན་དང་། འདོད་ཚད་ལ། ཞེ་སྤང་། འདོད་རྗེས། རྒྱུགས་རིས། སྤྲུལ་དོག འགྲན་སེམས་
སོགས་ཡོད་པར་བརྟེན་རྒྱུ་པ་ལོག་ན་རྒྱ་རྒྱ་འགྲོག་བཅོམ་དང་། གསོད་རེས་རྒྱུད་རེས།
འགྲུག་ཚོད་སོགས་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ནི་མཛོན་གསལ་ཡིན།

དེ་འདྲའི་དཀའ་ངལ་དག་སེལ་བར་བྱེད་པ་ལ་བླ་བའི་སེམས་ཁམས་ཚོན་རིག་གསལ་ཚོས་
ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་རྒྱུད་བཟང་གི་བསྐྱབ་བྱ་གཞན་གཅེས་འཛིན་དང་། འུམས་བརྟེ།
བཟོད་རྫོམ། ཚོག་ཤེས། ཤེས་རབ་སོགས་ཀྱི་རུས་པ་གོང་མཚོར་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། གསལ་
སྤྲིད་དེ་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་ཆེ། བླ་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་རྒྱུད་འབྲེལ་བྱུང་བ་རེད་ལ། ཚོན་
རིག་བཟང་རྒྱུད་(science ethnics)ཅན་དུ་གྱུར་བ་མ་ཟད། གཅིག་ཕན་གཅིག་གོགས་
སྒོ་ནས་འགྲོ་བ་མི་ལ་སྤུན་བའི་རྒྱལ་སྤེལ་དགོངས་དོན་ཞིག་ཏུ་ཡང་འགྱུར་བ་དེས། དེ་ཡང་
༧གོང་ས་མཚོག་གིས་“ཅ་བ་ཚོན་རིག་གི་བསམ་སྒྲུབ་འབྲེལ་སོ་འདི་དང་། བླ་བ་སངས་
རྒྱས་པའི་གཞུང་སྤྱི་དང་། ཡང་སྒོས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གྲུབ་མཐའི་སྐབས་གསུངས་པའི་བསམ་
སྒྲུབ་འབྲེལ་སོ་གཉིས་པོ་ཉ་ཅང་ཤར་པོ་ཡོད།” ཞེས་གསུང་བ་མ་ཟད་ཡང་༧གོང་ས་མཚོག་
གིས་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ལུགས་དང་དེང་རབས་ཚོན་རིག་གི་བར་ཕན་ཚུན་སྤོབ་སྤོབ་བྱེད་
འོས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་མ་ཟད། ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་བདེ་སྐྱབ་ཅན་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཀྱི་
རྣམ་རྟོག་དང་འབྲེལ་བའི་བདེ་སྐྱབ་ཉ་ཅང་ནས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྐབས་ལུས་སེམས་གཉིས་
ཀའི་བདེ་སྐྱབ་སེལ་བའི་ཐབས་ཤིག་དེས་བར་དགོས་པ་ཡིན་ལ། དེས་ན་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་བླ་

བདེ་སྲིད་རི་ལྷན་སྐྱེན་ཐབས་ལ་གཞིགས་ནའང་དེང་རབས་ཚན་རིག་དང་ནང་པའི་སེམས་
ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་སྐོ་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཚན་གསར་བ་
ཞིག་སྲོལ་གཏོང་ཐུབ་པ་གདོན་མི་ཟེའོ།

མདོར་ན། ཚན་རིག་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལ་དམིགས་ནས་བྱང་བ་བཞིན་
དུ། རང་པའི་ཚན་རིག་གསར་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡང་མིའི་རིགས་དགོས་མཁོ་ལ་
དམིགས་ནས་བྱང་བ་ཞིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་དམིགས་དགོས་ཚ་ནས་བལྟས་
ན་ཐུང་པར་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་འགྲོ་བ་མི་ཁོ་ན་ཅམ་མ་ཡིན་
པར་སྲོག་ལྡན་སྲིད་བདེ་སྐྱབས་ལ་དམིགས་པའི་བསམ་བཤམ་ཅན་ཞིག་ཡིན་སྟབས་ཚན་རིག་དང་
བསྟུར་ན་རང་པའི་ཚན་རིག་གི་བསམ་སྒྲོལ་ནི་བསམ་བཤམ་གྱི་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།

ཡིན་ནའང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དོན་གྱི་ཚན་ནས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་བཤམ་དང་། སན་ཚུན་ཁ་
འབྲལ་ཐབས་མེད་པའི་གནད་ཅིག་ཀྱང་ཡོད་པར་འདོད་དེ། དེ་ཡང་ཨན་སུ་ཐན་གྱིས་”ཚན་
རིག་ལ་ཚོས་མེད་ན་ཞ་ར་དང་ཚོས་ལ་ཚན་རིག་མེད་ན་ཞ་བོ་ཡིན” ཞེས་གསུངས་པ་དང་།
སྐབས་འདིའི་ཚོས་ཞེས་པ་ནི་རང་པའི་ཚན་རིག་ལ་གོ་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ཨན་སུ་ཐན་
གྱིས་”ཚན་རིག་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་ཐུབ་མཁན་གྱི་ཚོས་ལུགས་ནི་རང་ཚོས་ལས་གཞན་མ་
ཡིན” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཚན་རིག་དང་རང་པའི་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འགལ་བའི་
ཆ་མང་ཡང་སན་ཚུན་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པའི་གནད་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ནས་མང་བོ་ཡོད་པ་གོང་གི་
ཚན་རིག་མཁན་ཅན་གྱིས་གསུངས་ལས་ཀྱང་རྟོགས་པར་རུས་པ་ཡིན་ནོ།

མཇུག་གཏམ།

འདིར་གྲུས་པས་(རང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་
ཐབས།)ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ཚེས་འདིས་གནད་གྱི་དོན་འབྲིན་པའི་རུས་པ་དམིགས་

བསམ་བཤིག་ཐོན་མེད་སྲིད་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་ངོ་བོ་དང་ནང་པའི་ཚན་རིག་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་
དང་དེ་རྟེན་པའི་གཞུང་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་མིན་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ནས་གསལ་བཀོད་བྱས་ཡོད་
པས་ཚུང་ཙམ་མན་པ་རེ་འབྱུང་ངེས་པར་སྣམ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སྐོན་དང་ནོར་འབྲུལ་མེད་པ་
ཅི་ཡང་མི་སྲིད་པས་སྐོག་པོ་ཡོངས་ལ་བཟོད་གསོལ་ཞུ་བ་དང་བཅས་མཚུག་བསྐྱས་སོ། །

དབྱེད་གཞིའི་རྒྱ་ཆ།

1. འཕགས་ལུལ་གྱི་ནང་པའི་གཞུང་ལས་བྱུང་བའི་ཚན་རིག་དང་ལྷ་སྐབ་ཀྱན་བཅུས། བོད་
འབྲིང་བའི་སྟོན་ཆ། ནང་པའི་ཚན་རིག་གི་སྐོར། སྐབས་དང་པོ། གཞུང་གི་སྤྱི་བཤམ། ལོག ༤
2. ལྷ་དགེ་བཀའ། དཀོན་བཅེགས། ད། ལེའུབ་ཅུ་དགུ་པ། ལོག ༡༧ བ། དཔེ་བསྐྱར་ལ།
དེག ༤༡ ལོག ༡༣༡
3. འབྲས་སྐོ་གསར་སྲིད་གི་དབར། རེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་བྱང་ངེས་ལེགས་
བཤམ་སྟོང་པོ། ལོག ༤
4. The Universe In A Single Atom. By His Holiness The Dalai
Lama. 24 page.
5. འཕགས་ལུལ་གྱི་ནང་པའི་གཞུང་ལས་བྱུང་བའི་ཚན་རིག་དང་ལྷ་སྐབ་ཀྱན་བཅུས། བོད་
འབྲིང་བའི་སྟོན་ཆ། ནང་པའི་ཚན་རིག་གི་སྐོར། སྐབས་ལྔ་པ། སྐོན་བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་
ཆགས་འཛིག་གི་སྐོར། ལོག ༡༣༡
6. རྒྱལ་སྤྲེད་འཛིག་རྟེན། ཚན་རིག་དེབ་མེད། ༣ གཤོང་ས་རྒྱ་ལའི་སྐབས་མཛད། བོད་ཀྱི་
དཔེ་མཛོད་ཁང་། ལོག ༡༡
7. རྒྱལ་སྤྲེད་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྤྲེད་གི་འཛིག་རྟེན། སྐྱར་པ་པོ་བསྐྱེད་འཛིན་རིག་བཟང་། གཤོང་
ས་མཚོག་གསལ་མཛད། ལོག ༡༣༡
8. ཚན་རིག་ལམ་སྟོན། གཤོང་ས་འབྲུབས་མཐོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ཀྱན་པན་དེབ་མེད། བོད་
ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་། ལོག ༡༡༤
9. Albert Einsteim quote about religion and science. In google

༄༅། ། བླ་མ་དང་ཚེ་རིག་པའི་བར་དུ་བསྐྱོད་མེད་ཅི་ལྟར་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་
རིམ་དང་རིག་ཚེ་

དེ་གཉིས་ཀྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་ལས་ཀྱི་དབང་ལྷན་སྐྱེས་པ།

ཨ་འདུས་སྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ། ས་སྐྱ་མཚོ་སྐྱོ་བ།

ཉེ་ལམ་གྱི་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༤ ཉིན། རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་དགའ་ལྷན་ཤར་ཅེ་ཚེ་རིག་ཕྱེ་ཚེ་རིག་ལས་
ལོག་སྐྱེད་ཡུལ་བའི་བཀའ་འདྲིན་རྗེས་འབྲེལ་དང་ཚེ་རིག་དང་ཚེ་རིག་བར་གདམ་གསེས་བྱ་
ཚོགས་པའི་བརྗོད་གཞི་འགའ་ཤས་བཞེད་དེ། དེ་འབྲེལ་གྱི་ཚེ་རིག་ཡིག་དགོས་སྐོར་གྱི་བརྗོད་
མཛུགས་མ་ཐག་དུས་ཐོག་ཚར་བ་ལྟ་བུའི་ལས་དོན་དེར་ཡི་རངས་ཟབ་མོ་བྱུང་བར་མ་ཟད། རང་
ངོས་ནས་ཀྱང་གོ་སྐྱབས་འདི་བརྒྱུད་ནས་ ༡ གོང་ས་མཚོགས་སྐྱེད་ལ་འཛེམས་མེད་ཀྱིས་མི་
ལོ་བརྒྱ་ལྷག་གསུམ་ལྷག་གི་རིང་ཚེ་རིག་བ་དང་མཉམ་དུ་འཛེམ་སྐྱེད་སྐྱི་སྐྱོན་གྱི་ལམ་བཟང་
དེ་འདྲ་ཞིག་སྐོར་བཞེད་མཛེད་པའི་བཀའ་འདྲིན་ཟབ་མོར་ལྷག་བསམ་ནས་དག་གིས་རྗེས་འབྲེལ་
དང་། ཚེ་རིག་ཚོགས་ཚུངས་ཀྱི་གལ་ཆེའི་ལས་དོན་ལ་རྒྱལ་སྐོར་ཐོན་ལུ་མཚོན་སྐྱོད་ << བླ་
ཚོས་དང་ཚེ་རིག་གི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་ལས་ཀྱི་དབང་ལྷན་སྐྱེས་ >> ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་
ཐོག་སྐོར་འཆར་འགའ་ཞིག་འབྲི་བའི་སྐོར་བ་བརྟུན་སོ། །

དང་པོ། ཐོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་ཚེ་རིག་མཐུན་ལམ་གྱི་རྗེ་བཟང་ཐོག་ལ།

༡། དགོ་ཚེས་དང་། ཁོང་གི་མི་ལམ།

མིག་སྐྱེད་བྱུང་རབས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ཆེ་དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་བ་དང་། ཉི་ཤུ་པའི་ནང་ཚེ་
རིག་པས་ཡེ་ཤུའི་ཚེས་ལྷར་ཤར་བྱུང་གི་ཚེས་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཁག་ལ་ཚེ་རིག་

གིས་དབྱུང་རིན་མེད་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་བཟུང་སྟེ། ད་རྒྱལ་དང་སློབ་ས་པ་ཚེན་པོས་བྱུང་སྟོང་
བྱས་ན་ཡང་། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པར་ཕྱི་ལྟོ་འོ་བྱུང་སྟོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་ས་དང་ནང་
པའི་དགོ་སློང་ཚོའི་བར་བསྐྱེད་ཐུག་བྱ་རེ་བྱུང་བ་དེས་ཚན་རིག་ས་འགའ་རེར་ནང་ཚོས་ཉི་
ཚོས་ལུགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་ལྷ་ཚུལ་བྱུང་འགོ་བཙུགས་ཡོད།

གཞན་དོན་དེ་དང་འབྲེལ་ནས་རང་རེའི་སྐྱད་ཡིག་ནང་དུ་ཡང་རིག་གསར་དང་ཚན་རིག་ཅེས་
པའི་བརྗེ་ཚད་རིམ་པར་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། བོད་ལ་མཚོན་ན། Science ས་ཡིན་སེའམ་རིག་
གསར་ཞེས་པའི་བརྗེ་ཚད་འདི་བོད་སྐད་ནང་ཐོག་མར་སློང་མཁུ་དེ་མཁུ་དབང་དགོ་འདུན་
ཚོས་འཕེལ་མིན་ནམ་སྟུམ་སྟེ། དགོ་ཚོས་ཀྱིས། རིག་གསར་འདི་ཡུལ་གྱི་ཚེན་པོ་དག་གི་
སྟོགས་གང་སར་དང་བ་ན། ལྷ་བྱུང་སྐྱ་བའི་མཁུ་སྐྱུན་མང་པོས་ལུང་རིགས་ཀྱིས་དགག་
སྐྱབ་དང་། ཐ་ན་ཚོས་ལུགས་ས་དག་དང་རྒྱལ་པོའི་དབང་འུགས་གཉིས་དབྱུང་བསྐྱེད་ས་
ཉེ་ཚན་རིག་ས་རྣམས་མཐར་བསྐྱོད་དང་། བཅོལ་འཇུག་དམར་གསོད། གསོན་པོར་མེ་ལ་
བསྐྱེད་ས་ས་སོགས་ཀྱང་བྱས་ཐོང་། ཉི་འོད་ལག་པས་མི་ཁྲིབ་པའི་དཔེ་ལྷར་གྱུར་ཚུལ་དང་།
དགོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱང་ཅི་བཤད་ཁས་ལེན་པའི་སྐྱུན་པོ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་མ་ཟད། དབང་པོ་
ཚོན་པོ་ཡིན་ཚུལ་དང་། བང་ཚོས་ལ་ཤ་ཚ་སྲུ་ལས་ཀྱང་མི་དམན་པ་ཞིག་ཡོད་ཚུལ་སོགས་
ཤིས་ཤིང་། ད་དུང་ཁོང་གིས་ངས་སྐྱུས་པ་འདི་དག་ང་ལ་ཚར་གཅོད་པའི་བསམ་སློབ་ཅམ་ཞིག་
མ་བཟང་བར་བསྟན་པའི་སློང་པོ་དང་རང་རེའི་ནང་རིག་པའི་ཅ་བ་འདི་དག་མིལ་གྱིས་ལོག་པ་
ཞིག་མི་འདོད་ན་མིག་རྒྱང་རིང་པོ་བྱས།

རིག་གསར་གྱི་སློལ་དང་མཉམ་དུ་བསྟན་པ་ཞེ་གནས་ཀྱི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་ཞེས་རྒྱལ་
ཁམས་རིགས་པས་བསྐྱོར་བའི་ཉམས་སྲུང་མཐའ་དག་དུས་རབས་བྱེད་ཅམ་གྱི་སློབ་ནས་རང་
ཅག་ལ་སྤྱིར་གཏམ་གྱི་ཚུལ་དུ་བྱིས་པ་འདིས་ནི། དམ་པ་གང་གིས་སྐབ་བསྟན་སྐྱི་ལ་བཙུངས་
པའི་ལྷག་བསམ་གྱི་རང་མདངས་གཙང་མ་དེ་གསལ་པོར་རྟོགས་བྱས་ཤིང་། ལུབ་སྟོགས་ཀྱི་
ཚོས་ལུགས་ཐལ་སློང་པ་དག་གིས་རིགས་པའི་སྐྱུབ་བྱེད་མ་རྟེན་བར་དབང་ཤིང་ཁོ་ནས་ཚན་
རིག་པའི་རྟེན་དོན་ཐམས་ཅད་འཛིག་རྟེན་འདི་ནས་ཐད་དེ་བསྐྱབ་པར་བཅོལ་སྲུང་བའི་བྱུང་བ་

ནག་པོ་དེ་དག་ནི། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཉེ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཉ་ཅང་ཡང་བའི་སྐྱོ་གར་དུ་
རྟོགས་ཏེ་བསྟན་པ་གནས་ཐབས་སུ་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་ལྷན་དུ་བསྐྱོད་བྱ་དགོས་པའི་
དེལ་བད་ཚོགས་མ་དེ་དགོལ་སྤང་ངོ་། །

གཉིས་པ། གཤོང་ས་མཚོག་དང་། ཁོང་གི་ཚོན་རིག་ལམ་གྱ།

༡། ཚོན་རིག་པ་རྒྱང་རྒྱང་། ལྷ་མོ་དོན་གྲུབ།

རྒྱལ་དབང་སྐུ་མེད་བཅུ་བཞི་པ་མཚོག་ནི། སྐུ་ན་གཞོན་དུས་ནས་ཚོས་རབ་ཏུ་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་
ཤེས་རབ་ཟབ་ཅིང་སྦྱར་བར་མ་ཟད། སྐྱེ་དངོས་སྐྱེ་དང་། ལྷག་པར་དེང་རབས་འབྲུལ་རིགས་
ལ་དམིགས་བསལ་སྤྱགས་དབྱིངས་ལྡན་པའི་པོད་ཀྱི་སྐྱེས་ཚེན་ཁྱད་པར་བཞིག་ཡིན་ཏེ། ཁོང་
གིས་གལ་སྲིད་ང་གྲུ་བ་ཞིག་མིན་ཚེ་ཚོན་རིག་གི་འཇུགས་སྐུན་གྱིང་བ་པོ་ཞིག་ཡོང་ས་མེད་
ཅས་ བཀའ་སྐུལ་སྤོང་བར་མ་ཟད། ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཚོག་ཏུ་སྐུ་ན་རྒྱང་དུས་ནས་རྒྱ་ཚོད་
ཀྱི་ལྷ་ལག་བཤེགས་ཏེ་བསྐྱར་བསྐྱིགས་ཚད་ལྡན་གནང་ཡོད། ཁོང་ནི་ར་ཚོ་ལྷར་དངོས་པོ་
དེ་སྐྱེད་པ་ཙམ་མིན་པར་དེ་ཉིད་རི་ལྷར་གྲུབ་རྒྱལ་གྱི་གསང་བའི་གནས་ལུགས་དང་དེའི་རྒྱབ་
ལྗངས་འཚོལ་ཞིབ་ཆེད་བཙོན་པ་བསྟེན་མཁན་ཞིག་གྱང་ཡིན་ཏེ། སྐྱེ་གོང་མའི་རྒྱངས་འཁོར་
ཉིང་གོག་ གི་མ་ལག་གཏོར་ཏེ་སྤར་གསོ་སྲུབ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོང་། ཁོོག་བཞུའི་གསང་བ་
དང་། རོ་ཁབ་ལེན་གྱི་རུས་པ་སོགས་གསར་རྟོགས་བྱང་ཡོད་ཅིང་། མོ་གྲང་པོ་ཉ་ལའི་ཅེ་ནས་
རྒྱང་ཤེས་བརྒྱུད་དེ་རྒྱ་བར་གཞིགས་སྐབས་རྒྱ་བའི་བར་སྤོང་ཁག་ཏུ་གི་བ་མ་ཡོད་པའི་གཏན་
ཚིགས་ཀྱིས་རྒྱ་བ་ལ་རང་པོད་མེད་ཅིང་པོད་དེ་ཉིད་སྐྱེ་ནས་བྱུང་བའི་གནས་ལུགས་གསར་
རྟོགས་བྱང་བ་སོགས་ནི། སྐུ་ན་གཞོན་དུས་ནས་གནད་དོན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྤྱགས་རུས་ཁྱད་པར་
བ་ལྡན་པའི་དཔེ་མཚོན་ཙམ་མོ། །

༢། གཤོང་ས་མཚོག་གིས་དེང་རབས་ཚོན་རིག་ལ་ ལུལ་བའི་ལེགས་སྐྱེས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ འཕྱོང་ས་མཚོག་རྒྱ་ནག་དུ་གཞིགས་སྐོར་ལ་ཕེབས་པ་ན། ཁོང་གི་རྣམ་
དཔྱད་དང་དགེལ་ཡངས་ལ་མཐོ་ཅི་ཏུང་གིས་བསྐྱབས་བརྗོད་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུར། མངལ་
ཕྱད་ཐ་མའི་སྐབས་སུ་མོ་ཡིས་ ཚོས་ནི་དུག་རེད་ ཅེས་རང་གི་སེམས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དམར་རྗེན་
སྣང་གཏམ་གྱི་ཚུལ་དུ་བཏོན་པ་དེས་ འཕྱོང་ས་མཚོག་གི་སྐྱབས་ལ་ཚོས་ཀྱི་བདེན་དོན་འཚོམ་
བའི་སྣང་སྟོབས་ལྷག་མ་ཞིག་འབྱུངས་བཅུག་ཡོད།

དེ་མཚུངས་སུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞལ་ནས་དགེ་སློང་དག་གིས་ངའི་ཚོས་ལ་རིགས་པའི་སྐོ་ནས་
འཇུག་དགོས་པ་ལས། གུས་པ་ཁོ་ནས་འཇུག་མི་རུང་ཞེས་སོགས་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་འཇུག་པ་
ཏ་ཅང་རང་དབང་ཡིན་པའི་བཀའ་ལུང་ཚད་མ་དེ་དག་ནི། དུས་ཕྱིས་ཚན་རིག་པ་དང་ལྟན་དུ་
བཟོ་སྐྱོང་གནང་སྐབས་ལྷ་མེད་ཀྱི་དཔྱད་རིགས་སུ་གྱུར་ཡོད།

འཕྱོང་ས་མཚོག་བཅོན་གྱིལ་དུ་ཕེབས་པ་ནས་ཁོང་གིས་ནང་པའི་སྣང་རྗེའི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་
པའི་ཤེས་རབ་དང་། ཚན་རིག་པའི་དཔྱད་རྒྱས་ཀྱི་རང་དབང་ཡོངས་སུ་སྤྱད་དེ། མིག་སྤེའི་
འཛམ་གླིང་གི་ཕན་བདེ་དང་དུས་རབས་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་ཆེད་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་པར་
ལེགས་ཆ་ ལེན་རེས་བྱ་རྒྱའི་སྐྱབས་རེ་སྟོན་ནས་ཡོད་པ་བཞིན། ལྷན་ཁྲགས་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་
པ་ Von Weizacker མོན་མེ་ཟེ་ཁར་དང་། Karl Popper ཀལ་པོ་པར། David
Bohm ཇི་བེ་ཇི་རྫོམ་སོགས་དང་ལྟན་དུ་བཟོ་སྐྱོང་རིམ་པར་གནང་ཡོད་ཅིང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༡
འཕྱོང་ས་མཚོག་གི་མཚན་ཐོག་དུ་ << སེམས་དང་སོག >> ཅེས་པའི་བཟོ་སྐྱོང་གི་ཚོགས་
འདུ་ཐོག་མ་དེ་ན་སར་དབུ་བརྟེས། དེ་ནས་བཟུང་འཛམ་གླིང་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་གལ་ཆེའི་
བརྗོད་གཞི་ལྷ་མང་ཐད་ཚན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་བཟོ་སྐྱོང་ལྷག་པོ་གནང་མཁོ་རྒྱགས་ཡོད།

འགའ་རེས་ཚན་རིག་ནི་ཚོས་དང་གཏོར་བཅོམ་གཏོར་མཁན་གཅོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པས་འབྲེལ་བ་
བྱས་ན་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཚུལ་བཤད་པར་མ་ཟད། ཐོག་མའི་མངལ་ཕྱད་སྐབས་ཚན་རིག་པ་ང་རྒྱལ་

ཅན་འགའ་ཤེས་མཐོང་ཚུང་གི་རྣམ་འགྲུར་ལྟ་བུ་ཡང་བསྟན་ཡོད་ཀྱང་། བཟོ་སྐྱེད་དངོས་གཞིའི་
སྐབས་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པས་འདིག་རྟེན་གྲེད་པ་པོ་དང་། བདག་ཉལ་པ་མི་འདོད་ཅིང་ཕྱི་
ནང་གི་འདིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་རྒྱ་རྒྱེན་རྟེན་འབྲེལ་འབའ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་གྲུབ་
ཚུལ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཁག་ཞིབ་སྤྲོད་བཀའ་སླུབ་པ་ན། ད་གཟོད་ནང་པའི་ཚོས་ལུགས་འདི་ཡི་
ཤུ་སོགས་ཚོས་ལུགས་གཞན་དག་ལས་ཀྱང་རོ་མཚར་དུ་འདིན་པ་བྱུང་བ་ནི། མཁས་དབང་
དགེ་ཚོས་ཀྱིས་ང་ཚོར་ལུགས་བརྟེ་ཆེན་སོས་ཚོས་དང་ཆོན་རེག་ལྷུང་འབྲེལ་གྱིས་བསྐྱོད་
དགོས་པའི་ལུགས་རེ་སྟོན་སྟོང་བ་དེ་ཡལོང་ས་མཚོག་གཅིག་ལུས་འདོར་མི་དུང་བའི་ལེགས་
བཤད་དུ་གཟིགས་ཏེ་ལུག་བསྟར་མཛད་པར་སྣང་ངོ་ །

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལོའི་སེམས་དང་སོགས་གི་བཟོ་སྐྱེད་སྐབས་ཀྱི་བཟོ་བཞེད་གཞི་གཙོ་བོ་ཁག་ནི།
གཉིད་དང་། མི་ལམ། འཆི་བ་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ཡིན་ཞིང་། དེ་སྐབས་ཡལོང་ས་མཚོག་གིས་ཨ་
རིའི་དབང་ཅའི་ཆོན་རེག་མཁས་ཅན་སྟོབ་དཔོན་ Richard Davidson རི་ཆར་ཁྲི་མེད་
སོན་ ལ་ཁྲིད་ཅག་གིས་དངངས་སྐྱབ་དང་། ལུམ་པའི་སེམས། འདིགས་སྣང་སོགས་ལ་ཞིབ་
འཇུག་གྲེད་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་ཉིད་ཁ་བསྐྱུར་གྱིས་སྟོང་རྗེ་དང་བྱམས་པ་སོགས་ནང་སེམས་
ཀྱི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་མི་གྲེད་དོན་ཅི་ཡིན་ཞེས་བཀའ་འདི་མཛད་ཡོད།

འི་བ་དེས་ཁོང་ཚོར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་བར་སྣང་སྟེ། དེ་ནས་བཟུང་དེང་རབས་དབང་ཅའི་
ཆོན་རེག་པ་དག་གིས་ཀྱང་ཉིང་དེ་འདིན་སྟོམ་པ་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་མགོ་བཙམས་པ་
ན། ལུན་རིང་བསྟོམས་སྟོང་བ་དག་གི་སྐྱད་པའི་སྟོག་རྒྱབས་ཀྱི་ལུས་པ་གཞན་ལས་ལུགས་
ཆེར་རྒྱས་པ་དང་། སྟོམ་གྱིས་མིའི་གཤིས་ཀ་དང་། ཚོར་སྣང་ལ་སྣངས་འདིན་གྲེད་ལུབ་པ་
སོགས་དངོས་སྤྱོད་བྱུང་ ཡོད་ཅིང་། དེང་རབས་ཆོན་རེག་གི་ཁྲིད་དུ་བྱམས་པ་དང་།
སྟོང་རྗེ་སོགས་ཀྱི་སྟོང་རྗེ་སྟོམ་པ་དང་དེའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་དོ་སྣང་གྲེད་པའི་གོམས་སྐབས་
ཐོག་མར་སྟོམ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་ཡལོང་ས་མཚོག་གིས་དེང་རབས་དབང་ཅའི་ཆོན་རེག་པ་
དག་ལ་སྐུལ་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱ་ཆ་རོ་མཚར་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལྟར་ རྒྱལ་མཚོག་གི་བཀའ་བློན་ཉལ་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཉིན་
 རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲིད་སྲུང་སྲིད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེ་དག་རྗེ་ལྟར་སེམས་ཐབས་སུ་བསམ་གཏན་སྒྲིམ་
 ལྟར་ལ། དེའི་སྲིད་ཆགས་སྣང་གི་སྲོའི་ཅ་བ་རྗེ་ལྟར་སྲོང་ཚུལ་སོགས་དགོས་ངེས་ཀྱི་གནད་
 འོན་མང་པོའི་ཐད་བཟོ་སྐྱེད་རང་བཞིན་གྱི་དོགས་ཀྱི་ལྷན་གྲངས་རྗེ་མང་དང་། བཟོ་སྐྱེད་གི་
 ལྷན་ཚད་རྗེ་མཐོང་དབྱ་ཁྲིད་མཚན་པའི་འབྲས་བུར། ད་ཆ་ལུང་སྤྱོད་ཚན་རིག་པའི་དཀྱིལ་
 འཁོར་དུ་ཡང་དེ་སྲོན་ཐེ་ཚོམ་ཅམ་ཡང་བྱེད་མ་སྲོང་བའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གསལ་བ་དང་། མིའི་
 རང་བཞིན། ལྷོད་རྗེའི་རྣམ་པ། ལྷོམ་སྐྱབ་ཀྱི་ཐན་ཡོན། ལྷགས་དམ་གྱི་གསལ་བ་སོགས་གལ་
 ཆའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་པར་མ་ཟད། བརྒྱད་ལྷོད་དེའི་ཁྲིད་ནས་
 ཚན་རིག་པ་དག་ལ་བསྟུན་མར་སྲོ་སྐྱེད་གསལ་བ་ཐོབ་བཞིན་པར་བརྟེན། ལྷན་གྲགས་ཅན་
 ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ཁྲུང་ལས་མཁས་དབང་མང་པོ་མཉམ་འཛོམས་ཀྱིས་ལོ་རེ་བཞིན་ རྒྱལ་མཚོག་ས་
 མཚོག་དབྱ་བཞུགས་ཀྱིས་ << སེམས་དང་སྲོག >> ཅེས་པའི་ཚོགས་ཆེན་དེ་གནས་གང་དུ་
 འཚོགས་ཀྱང་མི་རབས་གསལ་བའི་ཚན་རིག་པ་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོ་བཟོ་སྐྱེད་གི་སྤྱིངས་ཆ་དེར་
 འཚང་ཁ་ཤིག་ཤིག་ངར་བཅར་གྱིན་ཡོད་ཅིང་། འདི་ནི་མིག་སྲུང་ཚན་རིག་པ་དང་ནང་པའི་
 མཉམ་ལས་ལ་བྱུང་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོན་བཞིན་པའི་དཔེ་མཚོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

དེ་ལྟར་ རྒྱལ་མཚོག་གིས་འཇམ་སྐྱེད་སྤྱིའི་བདེ་ཐབས་སྲིད་ཚན་རིག་པ་དག་ལ་ཆེ་མཐོང་
 ལྷ་མེད་མཚན་དེ་སྒྲོམ་ཆེན་བ་དག་གི་སྲིད་ཅའི་འབྲུང་འགྲོས་དང་བསྐྱུན་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་
 བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་ཁག་རྗེ་ལྟར་འབྲུང་བའི་གནས་ཚུལ་ཁག་དངོས་ཐོག་བདེན་འཚོལ་གྱི་
 ལམ་ནས་ཉམས་ཞིབ་བྱ་དགོས་པའི་གཞིན་སྐྱུལ་ཡང་ཡང་མཚན་ཡོད།

མདོར་ན། རྒྱལ་མཚོག་གི་སྲིད་མེད་པའི་ཤེས་རབ་དང་འཇིག་རྟེན་ཀུན་ཁྲབ་ཀྱི་སྐྱགས་
 ཁྲུང་གཉིས་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བའི་བཀའ་བློན་ལས་ད་ཆ་ཚན་རིག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ Science
 of mind སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག་ཅེས་པའི་ལེ་ཚན་ཞིག་གསལ་བཏོད་མཚན་ཡོད་ཅིང་། དེའི་
 ཁོངས་སུ་བྱམས་བ་དང་། ལྷོད་རྗེ། གཞན་པལ། དྲན་བ་ཉེར་གཞབ་གོ་པའི་འགན་ཁྲུང་སོགས་

བརྟུག་སྟེ་ཚམ་རིག་པ་མང་སོས་ཞིབ་འཇུག་གཉིད་ཟབ་བྱས་པ་ན། སྲུབ་འབྲས་བུ་ལོ་མ་པ་ཐོབ་ཡོད་དེ། དབང་ཅའི་ཚམ་རིག་པ་དག་གིས་སློམ་སྦྱབ་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་སྦྱོར་བའི་ཐབས་ཤེས་ཡོད་པ་ངེས་ཉིད་བྱུང་བ་ནས་བརྟུང་། སེམས་ཀྱི་དངངས་སྤྲུག་དང་། ཁེར་རྒྱུད་གི་ཚོར་བའི་ནད་སོགས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་རྗེ་ཉུང་དུ་གཉིད་སྲུབ་ཡོད་དོ། །

༣༥ དཔོན་སྡེ་ཁག་ཏུ་ཚམ་རིག་སློབ་གཉེར་གསར་འཇུགས།

༡ཤོང་ས་མཚོག་ནི་འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་ཤེས་རིག་གི་འཕེལ་རིམ་དང་། གནས་བབ། དེའི་སྲུབ་འབྲས་ལ་སྲུགས་དབྱེད་ཞིབ་མཐོན་གནང་མཁུན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚུནས། ཁོང་གིས་ད་བར་མིག་སྤེའི་བསྐྱབ་བྱའི་ཁྲོད་མ་འདང་བའི་ཆ་འདི་དག་གཟེགས་གྱི་ཡོད་དེ། དང་པོ་ནི། ཚོས་ལུགས་པ་དག་གིས་ཚམ་རིག་གིས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པའི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་ངོ་མཚར་བ་དག་ལ་དོ་སྣང་དེ་ཅམ་མ་གནང་བ་དང་། གཉིས་པ་ནི། དེ་སློན་ཚམ་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་ཁོངས་སུ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། སྤྲད་པ་དང་སེམས་ཀྱི་འགྲེལ་ལམ། སྤྱིང་རྗེ་སོགས་བཟང་པོའི་སེམས་ཀྱི་རུས་པ་རྗེ་སྣང་ཤོང་འཕེལ་གཉིད་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་ཟབ་མོ་དག་མ་ཚུད་པ་དང་། བྱམས་བརྟེན་ནི་མིའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རུས་པ་ཡིན་པར་མ་རྟོགས་པ་བཅས་ཡིན། གནད་དོན་དེར་དཔོངས་ཏེ་ཁོང་གིས་འཛམ་གླིང་གང་སར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མི་རྣམས་ནི། བང་སེམས་ཀྱི་བཟང་སྦྱོང་དང་ལྡན་ཞིང་། དེར་རབས་ཚམ་རིག་གི་ཐབས་ཚུལ་ལ་མཁས་པའི་འདབ་གཤོག་གཉིས་ལྡན་ཞིག་གྱུ་དཔོས་ཞེས་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་ཐེབས་པ་ཅ་འཛིན་གྱིས་བོད་ཀྱི་གདན་ས་ཆེ་ཁག་གི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཁྲོད་ཚམ་རིག་གསར་འཇུགས་གནང་ཡོད་ཅིང་། དེའི་སྤྲད་བོད་དང་ཨེ་མོ་རིའི་ཚམ་རིག་ལས་གཞིའི་འོག་རྗེ་ས་བོད་ཀྱི་དབེ་མཛོད་སོགས་སུ་གཤམ་གྱི་ལས་དོན་འདི་དག་རིམ་བར་བསྐྱབས་ཡོད།

- ༡༽ བོད་ཡིག་ཐོག་ཚམ་རིག་གི་སློབ་དཔེ་མང་པོ་གསར་བཅོ་དང་།
- ༢༽ ལུབ་སྲུགས་ནས་ཚད་ལྡན་གྱི་ཚམ་རིག་དགོ་གན་མང་པོ་གདན་ལུ།
- ༣༽ སྲུབ་བརྟེན་གཙོས་པའི་དོན་གཉེར་ཅན་མང་པོར་ཚམ་རིག་ཟབ་སྦྱོང་སྤྲད་པ།

- ༤] ཨེ་མོ་རི་ནས་པོད་པ་རང་གི་ཚོན་རིག་དགེ་རྒྱུ་བསྐྱེད་བསྐྱངས།
 - ༥] དགོན་ལྗེ་ཆེ་ཁག་ཏུ་ཚོན་རིག་འཛིན་གྲུ་གཏུན་འཇགས་རྒྱལ་པོ་བ།
 - ༦] གདན་ས་ཁག་ཏུ་ཚོན་རིག་ཉམས་ཞེས་སྟེ་གནས་ཁང་གསར་འཇུགས།
 - ༧] གྲུ་བཙུན་གྱི་མཐོ་རིམ་རྒྱལ་པོ་གཞིའི་ནང་ཚོན་རིག་གསར་འཇུག
 - ༨] ཚོན་རིག་གི་གལ་ཆེའི་ཐ་སྙད་ཁག་པའ་བསྐྱར་གྱིས་ཚིག་མཛོད་རྩོམ་སྒྲིག
 - ༩] རྩ་ས་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་པོད་ཀྱི་ཚོན་རིག་དུས་དེབ་གསར་སྐྱབ་བྱས་པ་སོགས་
- ཡིན།

པོད་གི་དོན་ཚོན་དེ་དག་བརྒྱུད་ནས་པོད་ཀྱི་དགོན་ལྗེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་ཚོན་རིག་གི་རྩ་བ་
 རྒྱས་ཤིང་རྩོམ་རིམ་གྱིས་འབྲས་བུ་བཞེན་པ་དེས་ནང་པའི་སྐོབ་གཉེར་བ་དག་ལ་གྱི་དངོས་པོའི་
 གནས་ལུགས་འབྲེལ་བཅོལ་བྱེད་བྱེད་སྟངས་ཐད་སྐོ་སྐོ་གསར་བ་བྱས་ཡོད་དོ། །
 དེ་ནི་རྒྱབས་ཀྱི་བཅོལ་གཞི་དངོས་ལ་འཇུག་པར་བྱ་སྟེ།

གསུམ་པ། བླ་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གི་འགལ་བ།

ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གང་ཡིན་རུང་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་ནས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་། རྣམ་
 གངས་མང་བ། ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ཐབས་ལམ་སྤྱི་ཚོགས་ཅན་ཡིན་པས། ཚོས་དང་ཚོན་རིག་
 གཉེས་ཀྱི་བར་དུ་རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་འགལ་འབྲེལ་གྱི་ཚིག་གིས་བསྟན་པ་ནི་སྐོ་བ་མ་ཡིན་
 ཡང་། འདིར་གོ་སྒྲིག་ཚོགས་རྒྱུང་གིས་གནང་བའི་བཅོལ་གཞི་སྟངས་ནང་པ་དང་ཚོན་རིག་པའི་
 བར་སྐྱབ་མོད་གི་སྟེ་རྒྱུ་མེད་པའི་རིགས་མང་དུ་ཡོད་པ་ལས་ཐར་པའི་གོ་འཕང་དང་། སྤྱི་
 བ་སྤྱི་འདོད་མེན་སོགས་ནི་རེ་ཞིག་བཞག་སྟེ་ཚོས་ཅན་མཐུན་སྐྱར་བ་མེད་པའི་གནད་དོན་
 གཞན་འགའ་བཅོལ་བར་བྱའོ། །

༡] སེམས་བསྐྱེད་དང་ཀུན་སྐོང་གི་འགལ་བ།

རྩོམ་མར་ལྷ་སྤྱལ་དེ་གཉེས་གསར་གཏོང་བའི་བར་གྱི་ཀུན་སྒྲོང་གི་འགལ་བ་ཡིན་ཏེ། བསྟན་པ་
 འདིའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ནང་ཚོས་གསར་དུ་སྐྱེས་མཁའ་ནི་སྟོན་པ་ལུ་ལུ་ལུ་ནི་ཡིན་ཞིང་། ཞོང་
 གིས་རིགས་དུག་གིས་བསྐྱས་པའི་ཁམས་གསུམ་གྱི་སྐྱེ་འགོ་མཐའ་དག་སྐྱེབ་གཉེས་ལས་ཐར་
 ཏེ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁའ་ནི་ལའི་གོ་འཕང་ཐོབ་སྲིད་སྤྱིང་རྗེ་དང་ཤེས་རབ་རྒྱང་འགྲེལ་གྱིས་
 བདེན་བཞི་རྒྱང་གཞིར་བྱས་པའི་དམ་པའི་ཚོས་གྱི་འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ་འཛིག་རྟེན་འདིར་
 བསྐྱར་བ་ཡིན་ཞིང་། ཚོན་རིག་གི་ལྷ་སྤྱལ་ནི། རྩོམ་མར་སྟོན་གཏོང་མཁའ་དག་གི་བསམ་
 རྩོ་རི་རྣམ་གྱི་ཡངས་བྱས་ཀྱང་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་། མི་རིགས། དུལ་ལུང་གྲེ་བྲག་པའི་ཁི་
 བན་རྒྱབ་བྱེད་དུ་འགྱུར་བའི་ཐོན་སྐྱེད་རྣམས་ཚོགས་དང་། རུལ་སྐྱོན་སོགས་འབྱུང་བ་བཀོལ་སྤྱོད་
 གྱིས་དབང་བསྐྱར་བྱ་ཐབས་ཅམ་ལས་ནང་པ་ལྟར་འགྲོ་བ་ཀུན་ལྷན་བསྐྱེད་པས་སྤོབ་འདོད་
 གྱི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ་གསར་གཏོང་བྱས་པ་ཞིག་ཡར་ནས་མིན་པ་ནི་ཅ་པའི་ཀུན་སྒྲོང་གི་འགལ་
 བ་དེའོ། །

༡། ལམ་རིམ་དང་ལག་ལེན་གྱི་འགལ་བ།

བང་ཚོས་གྱི་སྟོན་གཉེས་བྱས་ཏེ་ལམ་བསྐོད་པའི་རིམ་པ་ནི། བཅོམ་སྟན་འདས་གྱིས་བདེན་
 བཞིའི་ཚོས་འཁོར་བསྐྱར་བ་ན། ལྷན་བསྐྱེད་ཤེས་བར་བྱ། ཞེས་ཐོག་མར་ལྷན་བསྐྱེད་འོ་
 འཕྲོད་པ་དང་། དེ་ནས་ལམ་བརྒྱུད་དེ་ཐར་བར་འཇུག་དགོས་པའི་ཚུལ་རིམ་བར་གསུངས་
 ཤིང་། གང་གསུངས་པ་དེ་དག་ཀྱང་རི་རྒྱུད་དུ། འཇམ་མགོན་ས་བཀ་གྱིས། སངས་རྒྱལ་གྱིས་
 གསུངས། ལྷན་ཐོབ་རྣམས་གྱིས་བསྐྱོམས། བརྗེས་བཤད། ལོ་རྒྱུ་བས་བསྐྱར། མཁས་པ་
 ཡོངས་ལ་བྲགས་པ་ཞིག་ལ་ཐོས་བསམ་སྐྱོམ་གསུམ་བྱ་དགོས་གསུངས་པ་ལྟར། དེ་གསུམ་
 ལ་མ་བྲལ་བའི་སྐོ་ནས་བསྐྱོམས་པས་ཐཐར་ལྷན་བསྐྱེད་རྒྱ་དང་བཅས་པ་སྤངས་ཏེ་ཞི་བའི་གོ་
 འཕང་ཐོབ་པའི་མཁས་བྱུང་མང་དུ་བྱོན་པ་ཡིན་པས་ཐོས་པ་རྒྱང་བས་སྟོན་གཉེས་དང་མི་འདྲ་
 མོད། ཚོན་རིག་པས་བསྟན་པའི་ལམ་གྱིས་ནི། རྩོམ་མར་གནད་དོན་གང་ཞིག་དབྱེད་པས་རྗེད་
 བ་དེ་དག་ཆེ་འདི་ཁོ་ནའི་ཆེད་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་འཚོ་བའི་དགོས་མཁོ་སྐོང་སྤྱོད་སྟོན་གཉེས་

ཁོ་ན་བྱས་པ་ཙམ་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་གི་འབྲས་བུར་ཚན་རིག་སྤྱང་སྟེ་ཐོན་སྐྱེད་ལྔ་ཚོགས་བྱས།
 དེ་ནས་ཁོམ་ར་བསྐྱབ། དེའི་སྤྱད་ཏུ་འགྲན་བསྐྱར་དང་རིམ་བསྐྱབས་བྱས་ཏེ་མི་རྣམས་ལ་
 འདོད་རམས་ཚད་མེད་སྟེལ། དེའི་འབྲས་བུར་དབྱེ་བྱས་ཆ་མི་སྟོམས་པ་དང་། འཛམ་གླིང་
 སྤྱིའི་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་མང་ཤོས་ཚོང་པ་འགའི་ལག་ཏུ་ཤོར་ཏེ་བག་མེད་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་
 རིང་ལུགས་པ་མང་ཏུ་བྱུང་བ། དེ་ལྟ་ན་ཡང་ཆེ་འདིའི་བདེ་སྤྱིད་མཐའ་དག་དོན་ལ་འགྱུར་བའི་
 རྒྱལ་བསྐལ་ཡིན་པར་སོང་འབྲས་བུ་རྒྱལ་བསྐལ་དང་པམ་ཁ་རྫོགས་མེད་མུང་སྟེ། སྤྱང་ཡང་
 རྒྱལ་བསྐལ་གྱི་སློང་ན་ཐོ་ཚུན་གྱི་འབྲུལ་འཁོར་ལྟར་བྱུང་བ་འདྲོ། །

༣། འབྲས་བུ་དང་ལྟ་བུ་གྱི་འགལ་བ།

འཛིག་རྟེན་འདིའི་སྟེང་གི་སྐྱེ་བོ་སུ་ཞིག་ཡིན་ཏུང་ཀུན་སྤྱོད་རིག་པ་མ་བཅའི་ས་ཆེ་ཐ་ཤལ་གྱི་
 གས་སུ་འཛོག་པ་བཞིན། ཉན་པ་ལ་མཚོན་ན་མ་མཐར་ཡང་ཆེ་སྟོག་སྤྱིའི་ཆེ་མཐོང་ལ་རང་
 རོས་ནས་འགན་ཁུར་དགོས་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད། དེ་བས་ཀྱང་ཉན་བསྟན་ལ་མཚོན་ན་
 ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་ཡང་ཡང་གསུང་བཞིན་པ་ལྟར་ལྟ་བུ་ཉེན་འབྱུང་དང་། སྤྱོད་པ་འཆེ་
 མེད་གཉེས་ནི་ཉན་བསྟན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྟོག་ཤིང་ལྟ་བུར་བྱུང་ཡོད། སངས་རྒྱས་པ་དག་
 གིས་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མ་རྟོགས་པའི་གཉེས་འཛིན་གྱི་སློབ་སྤྱོད་པ་མཐའ་དག་ལམ་
 བསྟོམས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཞི་བར་འདོད་ཅིང་། འདྲིར་སྤྱང་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་མེ་ལོང་
 ཉན་གི་གསུགས་བརྟན་ལྟར་སྤྱང་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་མ་བྱུབ་པར་རྟོགས་པའི་འཕགས་པའི་
 གང་ཟམ་གི་སློབ་སྟེང་དོན་མཐར་ཐུག་པས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྐྱུབ་པར་ནམ་
 ཡང་མི་བསྐྱུ་བས་ན། དེ་ལས་བྱུང་བའི་སྟོན་པ་ཚད་མར་འདོད་ཅིང་། དེ་ཡང་མདོར་ན་རྒྱ་
 ཚོགས་གཉེས་དང་། ལམ་བདེན་གཉེས། འབྲས་བུ་སྐྱེ་གཉེས་ཀྱི་གོ་རིམ་བཞིན་འདོད་པ་ཡིན།

ཚན་རིག་པས་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་རྟོགས་མཁན་ཞིག་ཁས་མི་ལེན་པས་ཉན་པ་ལྟར་སྐྱེས་བུ་
 ཚད་མ་མི་འདོད་ལ། ཚན་རིག་གི་རྟེན་དོན་མཐར་ཐུག་འདི་ཡིན་བུ་བ་ཞིག་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མི་

འདོད་ཟེར། རང་གི་ཀུན་སྲོད་ལ་འགན་ཁུར་བའི་ཚན་རིག་པ་སློ་གྲོས་ཟབ་མོ་དག་གིས་ཀྱང་
རང་གི་དབྱུང་ཐབས་ཀྱིས་རྟེན་པའི་བྱུང་དོན་མཐའ་དག་གཏུན་དུ་ཐག་གཅོད་མི་སློབས་པ་ལོ།
མཐར་གཏུགས་ན་དཔྱོད་བྱེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ལ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱ་ཡོད་དུ་རེ་བ་ཅམ་ཡིན།

དེར་བརྟེན་ད་ནས་བཅུས་པའི་མོ་ངོ་ཉི་ཤུའི་གོང་དུ་ཚན་རིག་པ་ཚོར་ནང་སེམས་ཀྱི་འཛིག་
རྟེན་ལ་སློབས་པའི་འགྲེལ་བཤད་ནི་ཉ་ལམ་སྐད་གོར་ཀྱི་ངོ་བོར་སྣལ་ཡོད་ནའང་། གཤོང་
ས་མཚོག་གིས་འཛིག་རྟེན་སྤྱིའི་བདེ་ཐབས་སུ་སྤྲུགས་བཅེ་ཆེན་པོས་ཚན་རིག་པ་དག་ལ་
དུས་ཚོད་མང་པོ་གནང་བའི་བཀའ་འདུན་གྱིས་ད་ཆ་སྐད་པ་ལས་གཞན་པའི་སེམས་ཀྱི་འགྲེལ་
བཤད་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་རྗེ་ཡང་ཡོད་པར་གྱུར་པ་མ་ཟད། སྐད་ཁམས་དང་དབང་
ཅའི་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་སློམ་གྱི་རུས་པ་དང་། སྤྱིང་རྗེའི་སློ་སྲོང་ཚུལ། སྤྲུགས་དམ་དབྱུང་
ཞེས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྐད་པ་དང་སེམས་ཀྱི་འགྲེལ་བ། སྤྲུགས་དམ་གྱི་སྤུང་མོང་གི་གནས་སྤྲུགས་
སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་གོམས་སྦྲབས་གཤེད་སློ་བཞིན་པ་ནི་མི་
རབས་གསར་པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོར་མཚོན་ན། གཤོང་ས་མཚོག་གི་བྱམས་བཅེ་དང་ཤེས་
རབ་ཀྱི་ལམ་སློན་འོག་ངོ་མཚར་ཅན་གྱི་ཤེས་བྱའི་བང་མཚོད་ཅིག་ལ་མདུན་སྲོད་བྱེད་བཞིན་
པ་ཡིན་ནོ། །

༧། སྐད་སེམས་རྗེས་གཅིག་འདོད་མིན་གྱི་འགའ་བ།

ནང་བས་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་སམ། གཟུགས་
འདས་ཀྱི་སེམས་ཁས་ལེན་པ་དང་། དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་ཐོག་མ་མི་འདོད་ཅིང་
སེམས་དེ་ཉིད་སྐྱེ་བ་འདི་ཅམ་མིན་པར་སློན་ཆད་དང་མ་ཉོངས་པའི་སྐྱེ་བའི་སྤང་བ་མང་པོར་
འཁོར་འདས་གཉིས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་བྱས་ཏེ་འགྲོ་སྐབ་མཁན་ཞིག་ཏུ་སྤང་རིགས་གཉིས་ཀས་
རྒྱབ་རྟེན་དང་བཅས་བྱུབ་མཐའ་འདྲིལ་ནའང་། ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་ལ་ཐོག་མ་
འདོད་པར་མ་ཟད། མང་པོ་ཞིག་སྐད་པས་བཀོད་འདོམས་ཀྱི་རུས་པ་གཅིག་སྤུས་འཚོ་བཞིན་

བ་ལས། སྐད་བ་ལས་ཐ་དད་པའི་རྣམ་ཤེས་སམ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་ཚན་རིག་པའི་གཙོ་
རྒྱལ་ས་རིགས་ལམ་གྱིས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ཅིང་། འབྲུལ་ཆས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་
ཏེ་དབྱུང་པའི་གྲངས་དབང་འབའ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་འཚོལ་བཞིན་པའི་ཚན་རིག་པའི་གནས་
སྐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དེ་བརྒྱད་ནས་ནང་པའི་ལྷ་ལུབ་ཀྱི་རྟེན་གཞི་གཙོ་མོ་སེམས་དང་སེམས་
བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་སྤོ་མོ་དག་ནི་ནས་ཡང་རྟོགས་དཀའ་བ་ཡིན་ཅོ། །

ལུགས་འདི་གཉིས་དཔེ་བརྗོད་གོ་བདེ་བ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་བཤད་ན། རང་པས་མི་ཞིག་ལ་
མཚོན་ན། རང་གི་ལུས་ནི་མགོན་ཁང་ལྷ་བྱུང་ངོས་འཛིན་ཞིང་། སེམས་ནི་དེར་གནས་འཆའ་
བའི་མགོན་མོ་ལྷ་བྱུང་འཆད། དེས་ན་མགོན་མོ་དེས་སྡོན་ཆད་ཀྱང་མགོན་ཁང་གྲངས་མེད་པ་
ཞིག་ཏུ་འཚོ་བ་བཟང་ངན་སྣ་ཚོ་གས་རོལ་སྤྱོད་བར་ངོས་འཛིན་ཞིང་། སྐད་ཀྱང་མགོན་ཁང་
མཐའ་མེད་ཏུ་བརྗེ་ཚོག་པར་འདོད། ཚན་རིག་པས་སྐད་བ་ནི་འབྲུལ་ཆས་བཀོད་འདོམས་པ་
སྟེ་ཁ་ལོ་བ་ལྷ་བྱུང་དང་། ལུས་ནི་རྒྱངས་འཁོར་ལྷ་བྱུ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་པ་ཡིན། ཁ་ལོ་བ་དེ་
འཚོ་བའི་རུས་པ་རྫོགས་རྗེས་རྒྱངས་འཁོར་གཏོང་མཁན་མེད་པས་གཉིས་ཀའི་མཐའ་དེ་གར་
རྫོགས་པ་ཅམ་ཏུ་འཆད་པ་ནི། རང་བ་དང་ཚན་རིག་པས་མིའི་རང་བཞིན་ལ་འགྲེལ་བཤད་
བྱེད་སྐྱངས་དཔེ་མཚོན་ཐ་དད་པ་གཉིས་སྟབས་བདེའི་སློབ་ནས་བརྗོད་པ་ཅམ་མོ། །

མདོར་ན། རང་པས་མགོན་ཁང་ལས་ཀྱང་མགོན་པའི་རིན་ཐང་གལ་ཆེན་ཏུ་བརྗེས་ཏེ་ཆགས་
སྤང་སྟོ་བྱུང་བའི་སྤང་བ་འདི་དག་སེམས་ཀྱི་གཤེས་སུ་མ་བྱུབ་ཅིང་། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་
དུས་རྟུག་ཏུ་གསལ་རིག་ཅམ་ལ་གནས་པ་སྤོང་བ་ཚད་མས་བྱུབ་པར་འཆད། ཚན་རིག་པས་
ནི་སེམས་ཤེས་གཉིས་ལས་སྤྱི་དོན་དག་ཞིབ་འཇུག་གི་གཞི་གལ་ཆེན་ཏུ་བརྗེས་པས་དེ་ཞིག་ན་
གཞུགས་འདས་རིག་པའི་གསང་བ་དེ་དག་ལ་ལས་མེད་པར་བསྟན་ཅིང་། གཞུ་མོར་གནས་
པ་དག་གིས་ཡོད་པར་མ་མཐོང་བ་དང་། མེད་པར་རྟོན་པ་གཉིས་ཀྱི་ཤུན་ཕྱེས་ཏེ་དེ་ཞིག་ཐག་
གཙོད་གང་ཡང་མེད་པར་རྒྱབ་ཏུ་བསྟུར་བར་བརྟེན། ད་བར་གྱི་ཚན་རིག་གི་གཙོ་རྒྱལ་བྱུབ་
མཐའི་རྟོད་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ངོས་འཛིན་གསལ་མོར་མ་ཐོབ་པས་འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་

རྟེན་གྱི་བཞོན་འདོན་མས་ལྟེ་གནས་གཙོ་བོ་ནི། ལྷན་པ་ཉིད་དུ་བཅེས་ཤིང་། ལྷན་པ་ལ་ཡང་
 གཡམས་གཡོན་གཉིས་སུ་བཞོན་པ་ལས། གཡམས་པས་ལུས་ལྷན་གཡོན་པ་དང་། གཡོན་པས་
 ལུས་ལྷན་གཡམས་པའི་འགྲུལ་སྐྱོད་ལ་སྦངས་འཛིན་ལྷན་པ་སོགས་རྒྱ་མཚན་མང་བོའི་ལམ་
 ཅས་སྒྲ། ལྷན་པ་གཡམས་པ་ནི་ལས་དོན་བཞོན་སྒྲིག་ཚགས་རྩུབ་ལྷན་པའི་ལུས་པ་ལྷན་པར་
 མ་ཟད། ལྷ་རྩུལ་གསར་གཏོང་གི་ལུས་པའི་འབྲུང་ཁུངས་ལྷ་བྱུང་བཅི་ཞིང་རྒྱ་ཅལ་དང་རོལ་
 དབྱངས་གི་ལྷ་རྩུལ་གཙོ་བོ་ཡང་འདི་ནས་འབྲུང་བར་འདོད། གཡོན་པས་ནི་གཏན་ཚིགས་གི་
 རྩོད་ནས་སྐྱོད་དུང་གི་བྱ་བ་མཐའ་དག་ལ་དབྱེ་ཞིབ་ལྷན་པ་དང་། ལྷན་ཡིག་ཚན་རིག་ཨང་ཅིས་
 སོགས་ལས་དོན་གཙོ་བོར་ལྷན་པས་གཡམས་གཡོན་གི་ལྷན་པ་སོ་སོའི་ལྷན་པས་དང་ལུས་
 པ་མི་འབྲ་བར་མ་ཟད། བོང་ཚད་གི་ཆེ་ཆུང་དང་། ལྷི་ཡང་གི་ཚད་སོགས་ཀྱང་མི་འབྲ་བར་
 བཤད། མིའི་བསམ་སྒོ་དང་། དན་ཤེས། མཐོང་ཐོས་གི་སྐྱོང་ཚོར་མཐའ་དག་གི་འབྲུང་ཅ་ནི་ཉ་
 ཅང་གངས་མང་བའི་ལྷན་པའི་དབང་ཅའི་སྤྱ་སྤྱང་གི་འགྲུལ་སྐྱོད་དང་། རྒྱལ་སྐྱོད་འབའ་ཞིག་
 ཡིན་པར་ཁས་ལེན་མོད། དུས་ལྷིས་གསོ་རིག་ཆེད་ལས་འགས་ལྷན་ཆེན་མེད་པའི་མི་འཚོ་
 བཞིན་པ་མཐོང་བ་དང་། རྩོམ་ཆེན་པའི་ཕྱགས་དམ་གྱི་གསང་བ་སོགས་དངོས་ཡོད་གི་གཏན་
 ཚིགས་མང་བོའི་རྩོད་ནས་ཚན་རིག་པའི་ལྷན་པ་སེམས་རྩས་གཅིག་གི་ལྷ་བ་དེ་འཛིག་དཀའ་བ་
 ལྷུང་ཡོད་དོ། །

༥། མི་ཆེའི་རིན་ཐང་ལྷ་རྩུལ་གི་འགལ་བ།

ལྷིང་ནང་པའི་རིན་ཐང་གི་ལྷ་བ་ནི། ཚགས་སོགས་ཉོན་མོངས་པའི་སེམས་གི་རང་བཞིན་གང་
 ཡིན་དང་། དེ་དག་རྒྱ་རྒྱེན་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཉིད་རྩི་སྦྲར་སྐྱོང་བའི་ཐབས་གང་
 ཡིན། ཐབས་དེས་རྒྱལ་བསྐྱེད་ལྷ་རྩུལ་ལྷན་པ་གཏན་དུ་སྦངས་པའི་ཆ་སོགས་གཏན་ཚིགས་ཡང་དག་
 གི་ལམ་ནས་འབྲེལ་བརྗོད་དབྱིས་ལྷན་པར་མཐོང་ཡོད་པས། དབྱུང་ཞིབ་གི་དམིགས་གཏང་
 ལུས་སེམས་གཉིས་ལས་སེམས་གི་རྣམ་གཞག་གཙོ་བོ་བྱས་ཏེ། ལས་འབྲས་དང་། ཆེ་སྤྱི།
 བདེན་བཞི་སོགས་ས་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཞིབ་སྤྱོད་ཏེ་གཙོ་བོ་ཐང་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཐེན་

པའི་གོ་འཕང་ལ་དམིགས་པ་གཙོ་བོར་གཏང་ཡོད་ཅིང་། ས་ལམ་གྱི་རིམ་པ་དེ་དག་ཀྱང་ཉིན་
རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲིད་ཉམས་སུ་ལེན་སྐབས་མ་རིག་པ་དང་། འདོད་རྗེས། ཁོང་ཁྱོད་མཁུ་དོག་
སོགས་ནི་ས་ལམ་བཟོད་པའི་གོགས་སུ་བལྟས་ཏེ། དེའི་ཁ་གཏང་དུ་སྦྱར་བའི་ཤེས་རབ་དང་།
ཚོག་ཤེས། བཟོད་པ། རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ཀྱི་སློབ་གཤམ་གཏང་དོས་ཟེན་པ་དང་། དེའི་གཏང་དོན་
ཤེས་པའི་སྐོན་ས་ལེགས་ཀྱི་སྦྱུག་བཟུལ་སྦྱོང་སྦྱང་ལྟ་བུ་ཉེན་འཕྲུང་དང་། འཚོ་བ་མི་བྱེད་པ་ནི་
སངས་རྒྱལ་པ་སྤྱིའི་མི་ཚེའི་རིན་ཐང་གི་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱད་པར་དུ་རང་ལས་གཞན་གཅེས་
ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ས་སྤེལ་བ་ནི་ཐེག་ཆེན་པ་དག་གི་མི་ཚེའི་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་ཡིན་ལོ། །

ཚན་རིག་པའི་རིན་ཐང་གི་ལྟ་བུ་ནི། གཙོ་བོ་མི་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་འདྲིའི་འཚོ་བའི་བདེ་སྲིད་ཁོ་ན་
བསམ་སྟེ་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ལྷ་བ་དག་ལས་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་གསར་ཆེད་
སྦྱང་བ་དག་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། སལ་བའི་མིག་ལ་མི་མངོན་པའི་ནད་འབྲུ་སྣ་མོ་དག་སྦྱན་ཁབ་
ཀྱིས་རི་ལྟར་གསོད་ཐབས་དང་། རང་ཉིད་ཉེ་རིང་གི་དབྱ་ལས་རི་ལྟར་རྒྱལ་ལྟུང་། ཚོང་ལས་
ཁེ་བཟང་རི་ལྟར་ལེན་སྦྱང་ས། རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་འཇུགས་སྦྱན་གྱིས་ཡར་རྒྱས་རི་ལྟར་
གཏོང་འཇུགས་སོགས་མངོར་ན་ཆེ་འདྲིའི་གཙོ་བོ་ལུས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རྣམས་རི་ལྟར་སེལ་
ཐབས་ལ་ཤ་ཐང་དུ་འབད་དེ་བྱུང་འབྲས་ཆེད་པ་དག་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་ཀྱང་གསར་བརྗེ་ཞེས་
པའི་མིང་བྱང་ལོག་རིགས་པའི་རྣམ་ཀྱངས་བརྒྱ་ལྷག་གིས་བསྐྱར་བཅོ་ཡང་བཟོ་བྱས་པའི་སྐོ་
ནས་འཇམ་སྤྱིང་ཤར་ལུབ་ཀྱི་ཚོང་རྗེས་སུ་བསྐྱར་ཞིང་ཆེ་འདྲིའི་དབྱ་གཉེན་ཅེ་བར་བསྐྱང་བའི་
ལས་དོན་དེ་དག་གི་མཇུག་འབྲས་ནི། མི་རྣམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལས་བརྒྱལ་བའི་འདོད་རྗེས་
རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་བ་ཞིན་པ་འདི་ཀ་ལགས་སོ། །

འོན་ཀྱང་དེར་རབས་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་ཀྱང་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱང་མཐའ་དག་ཀྱང་འཕྲུལ་ཆས་
ཀྱི་ཡོ་བྱང་སྐྱ་ཚོགས་པས་བཅའ་ཉེ་སྤྱི་བོ་བལ་བ་དག་དོ་མཚར་བའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་གནས་
འཇུགས་གསར་བ་མང་པོ་ཆེད་པ་ཡིན་ཏེ། སངས་རྒྱལ་བས་དངོས་པོ་རྣམས་རང་རེར་སྦྱང་བ་
ལྟར་དུ་དོན་ལ་མ་བྱུབ་པར་འདོད་པ་དང་། དངོས་པོ་གང་ཞིག་ཡིན་ཏུ་དེའི་ཚོམ་གཞིའི་རྣལ་

སྐྱུ་ཆ་མེད་དུ་འདོད་པ་གཉིས་ཀ་ཡང་དེང་རབས་ཚད་རྒྱུ་རྒྱས་ལྷགས་རིག་པ་བ་དག་གིས་
གཅིག་མཚུངས་སུ་རྟོགས་ཤིང་སྐྱུ་པའི་ཕྱིར་རོ། །

མདོར་ན་ཚན་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་བྱས་པའི་འབྲས་བུར་འཛིག་རྟེན་རིམ་མོ་
འདིའི་སྣོད་བཅུད་གཉིས་ཀར་ཕན་གཤོད་ཚེན་པོ་བཅོས་པ་ནི་དངོས་ཡོད་ཡིན་ཏེ། ཕན་པའི་ཆ་
ལྷོད་ཉེན་རེའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་སྐྱོད་དུ་ལྷུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་རྗེ་ལེགས། ལྷན་མཚོ་གནམ་གསུམ་
ཀྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་སྟབས་བདེ། སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་སྲུང་བས་བརྒྱ་འགྲུང་གི་གོང་འཕེལ་དང་།
ཟས་གོས་གནས་མལ་སོགས་ཕྱིའི་འཚོ་བ་ཡང་ཐོན་ཅན་བསྐྱུན་པ་ལྟ་བུའོ། །

གཤོད་པའི་ཆ་ལྷོད། ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་སྣང་རྗེ་དང་བཟང་སྲོད་སོགས་ཀྱིས་མ་འདང་
བའི་འབྲས་བུར་ཁོར་ལུག་འབག་བཅོག་དང་། སྐྱུ་བཅོས་ཚེད་སེམས་ཅན་གྲངས་མེད་ཀྱི་
ཆེ་སློག་རྗེས་མེད་གཏོང་བ། འཛིག་རྟེན་སྲིད་བདེ་ཐབས་དང་སའི་གོ་ལའི་ཐོན་ཁུངས་ལ་མ་
བརྟགས་པར་ཚོང་བ་དག་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་འདོད་རམས་ཚེན་པོས་ཚད་བཀལ་གྱི་
འཕྲུལ་རིགས་བཅོ་ལས་གསར་བརྗེ་བྱས་པ་སོགས་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། སྐྱེ་དངོས་མཚོན་ཆ་
བཅོས་ཏེ་འཛམ་གླིང་གི་མི་འཕོར་ས་ཡ་མང་པོ་ཤི་རྣམས་ཀྱི་ལམ་བུར་བརྗེས་དང་རྫོང་བཞིན་
པ་དང་། འཛམ་གླིང་ཕྱིལ་པོ་ལན་མང་པོར་འགས་གཏོར་གཏོར་བྱུང་བའི་འཛིགས་ཕྱིར་ལྷུ་
མཚོན་མང་པོ་བཅོས་པ་ནི་ཚན་རིག་པ་དག་ལ་ཤེས་རབ་ཡོད་ཀྱང་བྱམས་བཅའི་རྒྱས་སྣོད་པས་
དང་འཛིག་རྟེན་ཀུན་ཁྲུབ་ཀྱི་འགན་ཁུར་མེད་པས་ལན་པ་ཡིན་ལོ། །

བཞི་པ། བྱང་ཚེས་དང་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་བ།

འདིར་ལྟ་བུའི་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ཆེ་བའི་མི་རྟག་པའི་ལྟ་བ་དང་། ཚན་རིག་པའི་འཕེལ་
འགྲུར་རིག་པ། བྱང་པའི་རྟེན་འབྲུང་གི་རྣམ་གཞག་དང་། ཚན་རིག་པའི་སྣོད་བཅུད་རིག་པ།
བྱང་པའི་སྣོད་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་། ཚན་རིག་པའི་ཁོར་ལོས་འགྲུལ་ལྷགས་རིག་པ་སོགས་གསལ་

ཆེད་གནད་དོན་མང་པོའི་ཐད་ཉ་ཅང་འདྲ་མཚུངས་སུ་གོ་བ་ལེན་རུང་བའི་ཆ་མང་པོ་བཅི་རྒྱ་
ཡོད་ནའང་། འདིར་རྒྱན་མོང་གིས་གོ་སློབ་པའི་དཔེ་མཚོན་གཞན་འགའ་བཀོད་ན།

- ༡] མོང་ས་བ་ལ་སློན་དུ་ལྟ་བ།
- ༢] འཇིག་རྟེན་གྲེད་བ་པོ་མི་འདོད་པ།
- ༣] རྫོང་གཟུ་བོར་གནས་ཤིང་ཤེས་རབ་ལ་ཡིད་རྟོན་པ།
- ༤] ཡང་ཡང་དབྱུང་དེ་གནས་ལུགས་འཚོལ་ཞིབ་སྒྲུབ་དོན་གཉེར་ཆེ་བ།
- ༥] གནས་ཚུལ་སྤ་བ་རྣམས་དབང་པོ་ཐལ་བའི་སློབ་ལུལ་དུ་མི་འདོད་པ།
- ༦] ཕྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་གི་མཚན་པའི་རྒྱ་ལས་རྒྱུར་བར་འདོད་པ།
- ༧] འཇིག་རྟེན་ནི་སའི་གོ་ལ་གཅིག་གྱུ་ཅམ་མིན་བར་མཐའ་དང་སྤུ་མེད་བར་འདོད་པ།
- ༨] ལྷ་བ་དོན་མཐའ་དག་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཐག་གཅོད་བ་སོགས་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལས་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པས་ནི། སངས་རྒྱས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞལ་ནས། དགོ་སློབ་དང་མཁས་
བ་ཚོས་སློབ་གཉེར་གྲེད་སྐབས་ཐབས་ལམ་འདི་ངེས་པར་བརྟེན་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། ཚོང་
བ་དག་གིས་གསེར་བདེན་རྒྱན་བརྟག་སྐབས་ཐོག་མར་བསྐྱབས་ནས་དབྱུང་བ་དང་། གཉིས་
བ་བཅད་ནས་དབྱུང་བ། གསུམ་བ་བརྟེན་ནས་དབྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་དགོས་ཞེས་བཀའ་སླུལ་ཡོད་
བ་བཞིན། མགོན་པོ་རྣམས་ལ་ལ་སྤུ་སྤུ་གིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དགོངས་བ་མཐར་ཐུག་བ་གང་
དང་གང་ཡིན་དུ་མ་འཇགས་ཚོགས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ལུང་འཇགས་གཉིས་ཀྱིས་གཏན་
འབེབས་ཞིབ་མོ་མཛད་པ་ན། རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལ་ཡང་འདྲ་ངེས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མཛད་དེ་སྟོན་
པའི་གསུང་རབ་མཐའ་དག་གཏུག་གྱུ་སོ་སོའི་སློབ་ཀྱི་སློབ་མོ་འཇིག་པར་འབྲེད་པའི་སྤྲེལ་མིག་
ཏུ་འབྲེལ་སྐབས་པ་ནི། བར་པའི་སྟོན་བ་དང་དེའི་རྗེས་འབྲུག་མཁས་བ་ཁོ་ནའི་ལུགས་ཡིན་ཀྱི་
ལེ་ལྷ་དང་། ཁ་ཆེ་སོགས་ཚོས་བརྒྱུད་གཞན་ཀྱི་ནང་གྱུ་ཡངས་པའི་ཚོད་སྐབས་དང་བཟོ་སྐྱེད་གི་
ལམ་གྱུ་དེ་འདྲ་མེད་པ་འདྲ་སྟེ། ཚོན་འཇགས་པའི་ཡབ་ཚེན་དུ་འབོད་པའི་ Albert Einstein
ཨ་ཡེན་སི་ཐན་གྱིས་ གལ་སྲིད། ཚོན་འཇགས་གི་དགོས་མཁོ་སློབ་བ་དང་། ཚོན་འཇགས་མཉམ་

དུ་གནས་སྐབ་པའི་ཚོས་ལུགས་ཤིག་ཡོད་ཆེ། དེ་ནི་ནང་བསྟན་ཡིན་ཞེས་དང་། དེང་རབས་
ཚན་རིག་སྐྱེ་བ་ཚོས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ལ་རིགས་པའི་ཚོས་དང་། གཞན་དག་ལ་དང་
པའི་ཚོས་ལུགས་ཞེས་བཏགས་སྲོང་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བདེན་པ་དེས་ཀྱང་རྒྱུ་ཙམ་རྟོགས་སྐབ་
པ་ཡིན་ནོ། །

དེ་བཞིན་དུ་ཚན་རིག་པ་དག་ཀྱང་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་འཚོལ་སྦྱང་སློབ་གཞུང་པོར་གནས་
ཤིང་། གཏན་ཚེགས་མེད་པར་གྱུ་ཚོམ་དུ་མི་འཇུག་པ། གནད་དོན་གང་ཡིན་ལ་རང་གི་ཤེས་
རབ་གྱིས་ཡང་ཡང་དབྱུང་པའི་འབྲས་བུ་དཔང་གངས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཐག་གཅོད་ཅིང་། སྤེལ་མའི་
ཉེད་དོན་དེར་ཡང་རིགས་པའི་སྐབ་བྱེད་གཞན་གྱིས་གཞོན་པ་བྱུང་བ་ན། ལྷ་བ་དེར་མཁའ་གསལ་
འཛིན་མི་བྱེད་པར་བྱང་པོའི་ལམ་དུ་འཇུག་པ་ཡིན། མདོར་ན་ར་ཁོ་ན་བདེན་གྱི་གཞན་དག་
ནི་ལོར་བའོ་ཞེས་མི་སྐྱེ་བར་ཚན་རིག་གི་གྲུབ་དོན་མཐའ་དག་གནས་སྐབས་ཀྱི་གྲུབ་དོན་དུ་
འཛོགས་པ་སོགས་རང་གིས་དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རིགས་པ་སྦྱང་དེ་བརྟེན་གཅོད་པ་སོགས་སློབ་
གྲོས་ཏེ་ཅང་གྲུ་ཡངས་པའི་ལུགས་སུ་ཡོད་དོ། །

རང་རེ་ནི་གཅིག་ནས་སྟོན་པ་ལུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་སྐབས་འོག་ཏུ་ཚུད་པ་དང་། གཉེས་ནས་
སྟོགས་མ་ལྟར་བདོ་བའི་དུས་ཚོད་འདི་ལྟ་བུར་ཡང་། གཤོང་ས་། གསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་ལྟ་བུའི་
རྒྱལ་མེད་ཀྱི་དབྱེ་ཁྲིད་དང་དངོས་སུ་མཇུག་ཞིང་། དམ་པ་ཁོར་ནི་ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་གི་
ཚོས་སྲིད་གཉེས་ཀྱི་དབྱེ་ཁྲིད་གཞན་དག་ལས་བརྒྱ་འགྲུང་སྟོང་འགྲུང་གྱིས་སློབ་གྲོས་ནོ་ཞིང་།
ལུགས་བསྐྱེད་ཐབ་པ། ཀུན་ལ་སྤྱིར་རྗེ་ཆེ་བ་སོགས་མཚུངས་མེད་མཁས་བཙུན་བཟང་པོའི་རྣམས་
ཐར་གྱིས་འགོ་བ་རྣམས་འཛིན་ཉེན་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བུའི་ལམ་ནས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་ས་
དང་སྲོང་བ་ལ་འགྲན་རྒྱ་ཐུང་བར་སོང་། འཛམ་གླིང་ན་སྟོན་ལགས་ཆེ་པའི་ཚན་རིག་པ་བརྒྱ་
ཐུག་མང་པོ་དང་མཉམ་དུ་བསྟན་འགྲོ་གཉེས་ཀར་སྟོན་པའི་བརྗོད་གཞི་རྣམས་ཤེས་དང་། ལྷན་
ཁམས། འགོ་བ་མའི་གཞི་ཅའི་རང་བཞིན། ལྷིང་རྗེའི་སློབ་སྦྱང་ཚུལ། ཀུན་ཁྲབ་ཀྱི་སེམས་ཁུར་
སོགས་གནད་དོན་མང་པོའི་ཐད་མཇུག་བཅེ་དང་། དཀྱེལ་ཡངས་ཀྱི་སློབ་ནས་ནང་ཚོས་དང་།
ཚན་རིག་གཉེས་དབྱུང་བ་མཉམ་གཤིབ་ཀྱི་གོ་སྐབས་བསྐྱེད་པ་ནི་སློབ་གྲོས་དང་ལྷན་པ་དག་ལ་

མཚོན་ན་སྐལ་བ་མཚོག་ཏུ་བཟང་བ་ཡིན་པས། འདི་ལ་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་མཉམ་འབྲེལ་
བསྐྱོད་གྱི་རྫོགས་ལྡན་དུས་རབས་ཞེས་ཀྱང་འབོད་ཚོགས་པ་ཡིན་ནོ། །

ལྷ་པ། མཉམ་ལས་བྱ་བ་བས་དང་། དེའི་ཕན་ལུས།

གནའ་དེང་གི་རིག་གནས་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་ངེས་དེའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་རིན་ཐང་ལ་གདེང་
འཛོག་བྱ་རྒྱུ་ནི། རིག་ཚན་དེ་དག་ནང་ཕན་ཚུན་མཉམ་ལས་ཡོང་བའི་སྐར་གཞིར་གྱུར་ཡོད།
དེར་བརྟེན་ནང་ཚོས་ལ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་མ་ལག་འཚོལ་ཞིབ་གཏིང་ཟབ་བྱས་པའི་
ལག་ལེན་དང་། གཞུང་ལུགས། ཉམས་སྦྱོང་། གྲུབ་འབྲས་ཚང་མ་ཡོད་ཅིང་། ཚན་རིག་ལ་
ཡང་དེ་ལྟ་བུའི་ཁྱད་ཚོས་ལྡན་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་རང་གི་ལྟ་གྲུབ་གྱིས་ང་རྒྱལ་བྱས་ཏེ་གཞན་
དག་ལ་མིག་དང་ན་བ་མི་གཏོད་པའམ། བསམ་བཞིན་དུ་ཉན་ཞིབ་མི་བྱེད་པ་ནི། ཚེས་ཉེན་ལ་
ཚེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་ཏེ། དེས་རང་གི་མཚོང་རྒྱ་ལ་བར་ཆད་གཏོང་བར་མ་ཟད། བསམ་
བཞིན་དུ་རང་ཉིད་མཐེག་འཛིན་པའི་གལ་དུ་འཇུག་བཞིན་ཡོད།

དཔེར་ན། ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་གྱི་གྲུབ་དོན་དུ་གྱུར་བའི་འགྲུལ་སྐྱེལ་གནས་སུ་ཞིག་གཏོང་
དགོས་ཚེ། གནམ་གྱུ་དེ་འཇོམ་སྤིང་གི་གནས་སུ་ཤོང་ཚད་ཆེ་ཤོས་དང་། ལྷུང་ཚད་མཐོགས་
ཤོག་དེ་ཡིན་པ་ཅོམ་གྱིས་མི་ཕན་པར། དེ་གཏོང་མཁན་གྱི་ཁ་ལོ་བ་དེ་རིག་པ་གསལ་ཞིང་
བྱང་ཚད་ལྡན་པ། ཚང་རག་མི་སྤྱོད་པ། རི་དྲག་གི་སྐབས་ཡང་འཕྲུང་ཚུལ་དང་། མར་འབབ་
ལུགས་སོགས་མཁའ་འགྲུལ་གྱི་རིགས་ལམ་ཉིལ་པོར་རྒྱས་མངའ་ཅན་ཞིག་དགོས་ཤིང་། དེ་
ལྟར་ཡིན་ན་ད་གཟོད་གང་དུ་འགྲོ་བར་འདོད་པའི་གནས་དེར་འགྲུལ་བ་ནམས་བདེ་སྐྱབས་དང་
སྐྱེལ་སྤུབ་པ་བཞིན། རྩས་འཕྲུང་དང་། འཕྲུལ་རིགས་གྱི་མཚོན་ཆ་གང་ཞིག་བཟོ་སྐྱུན་བྱེད་
མཁན་གྱི་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་ཀྱང་རང་གི་ལས་དོན་ཅི་ཞིག་གཉེར་དགོས་པ་དང་། ཅིའི་
ཕྱིར་གཉེར་དགོས་པ། རི་ལྟར་གཉེར་དགོས་པའི་ཐད་སྐྱབས་བསམ་ནམ་དག་གིས་དབྱུང་བ་
གཏོང་རན་ཡོད་དེ། དེ་ལྟར་མིན་ན་ཚན་རིག་གི་གྲུབ་འབྲས་གྱིས་མིའི་རིགས་ལ་ཕན་གཏོང་

ཅི་བྱས་ང་ཚོས་མཐོང་ཚོས་སུ་གྱུར་བ་དེའོ། །

མིག་སྲུང་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་སྐབས་འཚོལ་གྱི་སྲིད་དོན་པ་དག་གི་ཤུགས་སྐྱེན་ལོག་མི་
རིགས་དབྱེ་འབྱེད་ལ་དགའ་ཞིང་། རིག་པ་འགྲན་ཚུད་གྱིས་སློབ་པ། སྲིད་དོན་པ་ཁ་ཤུགས་
ཅན་དག་གི་ལག་ལོག་ཏུ་རྒྱལ་ཞེན་རིང་ལུགས་པའི་ཚོ་ལོར་དགའ་མཁན་གྱི་སྐྱབས་ལྷན་གྱི་སྲུང་མེད་
ཚོ། རྩལ་སྤོང་མཚོན་ཆའི་མཚོད་ཁང་ལྟ་བུར་གྱུར་པའི་མིག་སྲུང་འཛམ་གླིང་གི་རྩ་རྒྱུ་གནས་
བབ་འདི་ཡོང་དོན་གཤམ་ཡོད། དེས་ན་མ་འོངས་པའི་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་ལམ་བརྒྱུད་
དེ་མཉམ་ལས་བྱ་རྒྱ་གཙོ་བོ་ནི། ཚན་རིག་པ་དང་། ཚན་རིག་པའི་ངོས་འཛིན་ཡོད་པའི་རིག་
གནས་ཀྱི་ཁྲུབ་ཁོངས་སུ་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུར་གྱུར་པའི་ནང་པའི་
སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། འཚེ་བ་མེད་པ་རྒྱང་གཞིར་བྱས་པའི་ནང་པའི་ཀུན་སློང་རིག་པར་
འདིག་ཉེན་སྲི་ཁྲུབ་ཀྱི་གོ་གནས་ཤིག་རྟེན་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཁོ་ན་ཡིན་པར་འདོད་དོ། །
འཛམ་གླིང་དུ་མི་རྣམས་ལ་དཀའ་ངལ་སྣ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་བསྐྱུས་ན། ལུས་
སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རིགས་གཉེས་སུ་འདུ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ནང་སེམས་ཀྱི་སྲོང་བ་དང་།
དཀའ་སྐྱབས་མཐའ་དག་སེལ་ཐབས་ལ་དེང་རབས་ཚན་རིག་གིས་འདད་གི་མེད་པས་དེར་ནང་
ཚོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་ད་པན་སུས་ཀྱང་མ་བཤད་ལ། མ་འོངས་པར་ཡང་འཚད་
དུ་མེད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སྐྱད་པ་གཤམ་གས་བཅོས་དང་། དོན་སློང་བརྗེ་
བ་ལྟ་བུའི་ཚད་མཐོའི་འཚོ་བྱེད་ཀྱི་རིག་པས་མཚོན་སྲི་དངོས་པོའི་ཞིབ་སྲུང་འབྲེལ་བཤད་
དང་། འཕྲུལ་རིགས་ཀྱི་ཚད་མཐོའི་ལག་རྩལ་ནི་མིག་སྲུང་ཚན་རིག་ལས་ལྷག་ཅིག་མེད་པ་
དོན་དངོས་ཡིན། གོང་སློབ་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་དེས། ང་ཚོ་འདིག་ཉེན་དུ་དུང་ཞི་བདེའི་ངང་འཚོ་
དགོས་ཕྱིན་འོ་མཚར་ཅན་ཀྱི་རིག་པ་འདི་གཉེས་ཅིའི་སྲིར་མཉམ་ལས་བྱེད་དགོས་པ་དང་།
དེའི་ཕན་ཡོན་གསལ་པོར་རྟོགས་ངེས་ཡིན།

དེས་ན་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་སྐད་དུ་ངོ་མཚར་པའི་རིག་ཚན་འདི་གཉེས་
མཉམ་དུབ་ཀྱིས་གནད་དོན་མང་པོའི་ཐད་བསྐོ་གླིང་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན།

ཀླུ་མེས་ཀྱི་གསང་བ་དང་། སྤྱི་འཛིན་དང་། ལས་འབྲས་ཀྱི་ཀླུ་གཞག་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་
གོ་དོན། སྤྱི་སྤུལ་དང་མཛེས་དཔྱོད་རིག་པ། ཀླུ་སྤྱོད་རིག་པ་སོགས་ཀྱི་སློང་ལ་ཚན་རིག་
རང་བཞིན་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་མང་པོ་དུང་འཚོལ་རྒྱུར་ལུས་ཡོད་དོ། །

༡། གཤེག་པ་ཡ་གཅིག་གིས་ནམ་ཡང་འཕྱར་མི་སྲུབ།

འདྲིར་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གི་མཉམ་ལས་ཞེས་བརྗོད་བྱ་གསར་དུ་འདེམས་དོན་ཅི། བང་
པ་དག་གིས་རང་གི་ལྟ་སྲུབ་སྲུས་གཙང་དུ་སྤྱོད་པར་ཚན་རིག་ལས་རྒྱབ་རྟེན་འཚོལ་དགོས་
པའི་དོན་མ་ཡིན་པར། ཚན་རིག་དང་བང་པ་གང་ཡིན་རུང་དེར་རབས་ཀྱི་མིའི་དགོས་མཁོ་
དང་མཐུན་པར་བང་སེམས་ཀྱི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་དག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་བང་ཚོས་ལས་
གསུངས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཁག་དང་། བང་སེམས་ཀྱི་ཀླུ་གཞག་གི་བཤའ་པ། ཀླུ་མེས་ཀྱི་
གསང་བའི་གནས་རྒྱལ་སོགས་དེ་པན་ཚན་རིག་པ་སྲུས་ཀྱང་འགྲེལ་བཤའ་མ་ལུས་པའི་
གནད་དོན་ཁག་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱད་ཅ་དང་། ལུས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན། རྩལ་ཐུན་ཀྱི་
ཀླུ་གཞག་སོགས་ཚན་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་གི་ལུས་པ་འཕྱར་དུ་ཐོན་པ་ཚད་རྩལ་ཀྱི་སློར་
སོགས་བཟོ་སྐྱེད་བྱས་ཚེ། མ་འོངས་པའི་འཛེམ་སྤྱིང་འདི་བཟོན་བསྐྱེད་གི་ཁ་ཕྱོགས་གསར་
པ་ཞིག་བསྐྱུན་སྲུབ་པས་ཡིན། གལ་སྲིད་བང་ཚོས་ཀྱི་རིན་ཐང་དུས་རབས་དང་མཐུན་པར་
རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོང་སྲུ་མཐུད་བཟོན་པོར་གནས་དགོས་ཚེ། ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་
དག་གི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་གསུ་སྤྱོད་པས་དགོས་པ་ནི་ཤིང་འགྲུངས་སྤྱོད་ཅམ་ཡང་བྱ་མི་རུང་
པའི་གནས་སྤྱོད་པར་བརྟེན། འགོང་ས་མཚོག་གིས་དབྱུ་ཁྱིད་པའི་ << སེམས་དང་སྲོག་
གི་བཟོ་སྐྱེད་ >> ལྟ་བུའི་རྒྱབ་སྐྱོད་ཀྱི་ལས་རིམ་དག་སྲུ་མཐུད་འཕྲོ་བཞིན་པ་ཡིན་ཏེ། གལ་
སྲིད་བཟོ་སྐྱེད་དེ་དག་གིས་སྲོག་སྲུ་ལ་སྤོང་དང་། སྲུབ་འབྲས་གང་ཡང་མེད་ཚེ་མི་
ལོ་སྲུལ་ཅུ་ལྷག་གི་རིང་དུས་ཚོད་རྒྱུད་ཐོས་སྲུ་གཏོང་མི་སྲིད་པ་ཡིན། དེས་ན་སྤྱོད་དེ་ཡང་
ཚན་རིག་པ་དང་བང་པ་གཉིས་ཀའི་ཡིན་པ་ལས། ཚན་རིག་པ་ཁོ་ནའི་ཡིན་ཞེས་ང་ཚོས་ནམ་
ཡང་བརྗོད་མི་རུང་བ་ཡིན་ཏེ། ཚན་རིག་པའི་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་ལས་ནས་སྤྱིའི་འཛིག་རྟེན་དང་།

ནང་བཅུད་ཀྱི་སྐྱེ་འགྲོ་ཀྱན་ལ་དངོས་ཐོག་བདེན་འཚོལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱས་པ་དེ་དག་གིས་
ནང་པའི་འདིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་དང་། འབྲེལ་བ་ཤད་ཀྱི་ཡན་ལག་སྤུན་སྤུམ་རེ་ཚོགས་སུ་གཏོང་
བར་ཕན་བ་མ་ཟད། རི་ཅོམ་གྱིས་ཚན་རིག་ལ་སྦྱང་བ་དེ་ཅོམ་གྱིས་སྤུབ་པའི་གསུང་གི་སྣང་པོ་
སྣོང་དང་རྟེན་འབྲུང་གི་ཚོས་ཚུལ་མཐའ་དག་ལ་ཡིད་ཆེས་རེ་བརྟན་ ཏུ་གཏོང་སྤུབ་པ་ནི། རང་
པ་ཚན་རིག་སློབ་སྦྱོང་བ་དག་གི་ཉམས་སྦྱོང་དང་དངོས་སློབས་ཀྱི་རིགས་བ་གཉིས་ཀས་སྤུབ་
པ་ཡིན་ལོ། །

མདོར་ན། འདིག་རྟེན་རིལ་མོ་འདིའི་སྐང་གི་མི་རྣམས་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་རིག་དང་
མཐུན་ཞིང་། ཕྱི་ནང་གི་ཚོས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཤེས་པ་སྡོན་སོང་གིས་སེམས་ཀྱི་འབྲེར་སོ་འཚོ་
མེད་ཞི་བའི་ལམ་བུར་བསྟེན་སྤུབ་པ་ཞིག་བྱུང་ན་སྣམ་པའི་སློབ་ཅོམ་སྐྱེས་ནའང་། ད་གཟོད་
༧རྒྱལ་དབང་མཚོག་གིས་ལོ་མང་རིང་འཛམ་གླིང་ཤར་ལུབ་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་བརྒྱ་ཕྲག་མང་
པོའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཏུ་བཞུགས་ནས་སྐྱ་ན་མེད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་རྗེ་སོ་བཏོན། ས་མཐའ་བུལ་
པའི་སྣོང་རྗེའི་ཚུ་གཏེར་བརྗོད་ཏེ་སྐྱ་དལ་ལ་མ་འཛེམས་བར་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཡང་དག་
པའི་ལམ་བུ་རྗེ་ལྟར་ཁྲིད་སྤུབ་ཨང་དགོངས་པའི་སྤུགས་བསྐྱེད་ཟབ་མོའི་ཆ་ཤས་ཅོམ་མདོན་
ཏུ་སྦྱར་བ་ཡིན་པས། གནའ་དེང་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གང་ལ་ཡང་ཤུ་ཚོམ་དུ་མི་འཇུག་པར་
གཏོན་ཚིགས་ཀྱི་ལམ་ནས་གཞུ་བའི་སློབ་སྦྱོང་གིས་དཔྱོད་ཅིང་འཇུག་པ་དག་གིས་འདིག་རྟེན་
ཞི་བདེའི་ལམ་བུར་འདི་ཉིད་འཛིན་མའི་ཁྱོད་ཀྱན་ཏུ་སྤེལ་བ་ལ་སློབ་ཀྱན་ནས་ཤུ་མང་ཏུ་འབད་
བར་རིགས་སོ། །

སྐྱེས་པ།

- ཚོས་ཀྱན་སྐྱེ་མར་རྟོགས་པའི་ནང་བ་དང་། །
- ཕྱི་རོལ་ཡུལ་ཅོམ་དཔྱོད་པའི་ཚན་རིག་པ། །
- གནས་སྤུགས་ལྟ་བུའི་སྐྱེ་བུ་ཁྲིད་མི་གཅིག་ཀྱང་། །
- བདེན་པའི་ལམ་བུར་མོས་ལ་བྱུང་བར་མེད། །

ལྷན་སེམས་རྗེས་གཅིག་སྐྱོ་བའི་ཚན་རིག་པས། །
སྒྲོན་ཚད་མི་མི་འཕྲུལ་ཆས་ཡིན་ཞེས་བཤད། །
ད་ཆ་རྒྱལ་ཕྱན་ཆ་མེད་མཚོང་ནའང་། །
སྤྱིང་རྗེའི་རྒྱ་མཚོའི་མ་མཐུང་སྐལ་བ་དམན། །

འཕྲུལ་གྱི་མིག་ཟུང་བདེན་པར་བཀྱར་བྲགས་པས། །
ཉམས་སྤོང་ཚད་མའི་རྒྱལ་ས་ཤོར་བ་ཡི། །
ཚན་རིག་པ་དག་སྒོ་གྲོས་ཆེ་འོ་ཞེས། །
ལན་རེ་སྐྱོ་བའི་སྒྲོ་བས་པ་བདག་ལ་མེད། །

དེ་ལྟ་ནའང་གཟུ་བོར་གནས་པའི་སྒྲོས། །
ལན་མང་དབྱེད་ཅིང་བརྟགས་པའི་བརྗེ་འཇུག་གིས། །
བདེན་དོན་བག་མར་བསྐྱུ་བའི་ཚན་རིག་པ། །
འདི་སྣང་ཁྲིམ་གཞི་སྤོང་བའི་རྒྱལ་སྐས་ཡིན། །

ནང་གི་དེ་ཉིད་འཆད་ལ་ནང་པ་མཁས། །
སྤྱི་ཡི་རྣམ་གཞག་རིག་གསར་མཁན་པོས་ཤེས། །
ཤེས་བྱའི་ནམ་མཁའ་བརྒྱལ་འདོད་གཞོན་ལུ་ཚོས། །
རིག་པའི་གཤོག་ཟུང་འདི་གཉིས་འཚོལ་བར་རིགས། །

ཟུར་བལྟའི་དཔེ་ཁྲུངས།

- ༡) དག་ཚོས་གྱི་གསུང་འབུམ།
- ༢) རྒྱལ་ཕྱན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྤྱིང་གི་འཛིག་རྟེན།
- ༣) རོས་གྱི་ཡུལ་དང་། རོས་གྱི་མི་མང་།

- ༤] འཛམ་གླིང་ཤར་རུབ་ཀྱི་གནའ་དེང་རིག་པའི་རྣམ་གཞག
- ༥] ལྷན་ཚེན་དང་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་དབྱུང་བ།
- ༦] རོད་ཀྱི་ཚོན་རིག་དུས་དེབ་ཁག
- ༧] ཐུགས་དམ་དབྱུང་ཞིབ་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་བརྟན་ཁག
- ༨] སྐྱེ་བ་སྲ་ཕྱིའི་རྣམ་གཞག་སྲིད་པ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ༩] བྱམས་བཅེ་དང་། དང་བདེན་གྱི་སྒྲ་སྟོག
- ༡༠] བླ་པའི་ལྟ་བུ་དང་ཚོན་རིག་ཀུན་བཅུས།
- ༡༡] ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བསྐྱེན་པའི་བཟང་སྲོད།
- ༡༢] སེམས་དང་སློབ་གྱི་བྲལ་བ། <https://www.mindandlife.org>

གསལ་བཤད། མཉེན་ཡངས་ཚོམ་སྐྱིག་བ་སྐྱེ་ཞབས་ཀྱི་བཟང་ཨ་མཚོག་ལ་ལྷ་རྒྱུར་གྲུས་པའི་ཚོམ་ཡིག་འདི་དག་གིས་ཚར་ཉེ་ཞིབ་སློབ་ཐེངས་ཤིག་བྱས་ཇེས། ད་གཞོན་ཚོག་ཁྲིམ་དུ་ཡོད་ལ་དབྱུང་ཞིབ་བྱས་པ་ན། ཚོམ་ཡིག་ཉིལ་པོར་ཡི་འབྲུ་བརྒྱུད་སྟོང་ལ་ཉེ་བ་བྱུང་འདུག་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡང་། དུས་ཚོད་ཀྱི་དབང་གིས་སྐྱར་ཡང་བཅད་གཏུབ་ཀྱིས་བཟོ་བཅོས་བྱ་ཁོམ་མ་བྱུང་ནའང་། ཚོམ་ཡིག་འདིའི་བརྒྱའི་ཚའི་སྲུང་ཅུ་ལྟག་ཟེན་པའི་དོན་ཚོན་སྲ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཤེས་རྟོག་སྐྱབས་མགོན་ཚེན་པོ་མཚོག་གི་སྒྲ་ན་མེད་པའི་བཀའ་བྱིན་འོག་རང་རེ་ཚོན་རིག་དང་རི་ལྟར་རོ་འབྲུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་། ཁོང་གི་སྒྲ་ན་མེད་པའི་བྱམས་བཅེ་དང་ཤེས་རབ་ཀྱིས་འཛིན་ཉེན་ཁྲོན་ཡོངས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་རི་ཅམ་བསྐྱེན་དང་སྐྱེན་བཞིན་པའི་རྣམ་ཐར་གྱི་ས་པོན་ཅམ་བཀའ་བྱིན་རྗེས་དེན་གྱི་ཚེད་དུ་གིས་པའི་ཁྲལ་ཡིན་པས་ལུང་དུ་འདོར་མ་བྱ་ཞིང་། དབྱུང་ཚོམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་དངོས་ཀྱི་དོན་ཚོན་གསུམ་པ་ནས་ལུ་བ་བར་ཡིན་པས་དེ་དོན་དགོངས་རྒྱབ་ཡོད་པ་འཚལ། ཞེས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལོའི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༤ ཉིན་ས་སྐྱེ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་རང་ཤག་ནས་ཨ་འདུས་སྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས་གྲུས་པ་དང་བཅས་རྣམ་པ་ཚོའི་སྐབས་ཚེན་གྱི་ལས་དོན་ལ་སྐྱར་ཡང་ཡི་རངས་གིས་སྐུལ་བ་དགེའོ། །

མིང་། ཨ་འདུས་སྐལ་བཟང་གྲྭ་མཚོ།

SAKYA COLLEGE

MUSSOORIE ROAD

P.O. RAJPUR -248009

DEHRADUN,U.K. INDIA

ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་བ་སྐྱེང་བ།

ཀུན་དགའ་ཚོས་འཕེལ། འགྲམ་སྒོ་མང་།

ཚོན་སྐྱེང་།

ཐངས་འདིར་གྲུས་པས་སྐྱེང་བར་བྱ་བའི་གཞི་ནི་གནའ་དེང་ཚོས་ཚོན་གྱི་ཚེ་སློག་གི་ངོ་བོ་
འཛོག་ཚུལ་ལ་གོམ་ཁ་དང་བོ་སློམ་ནས་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་གཅེར་བུ་པ་དང་། བྱང་བ་
སངས་རྒྱས་པ། དེར་གི་རིག་གསར་ཚོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཚེ་སློག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ལོང་
བསྟུབས་དང་། ལུང་བརྗོད་བྱས་ཏེ་ཐངས་འདིར་དགའ་ཤར་ཚོན་རིག་སྤེ་ཚོན་གྱིས་གོ་སློག་
འོག་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་རྒྱུ་རྗེས་དྲན་ཆེད་ཚོམ་ཡིག་འགྲུབ་བསྟུར་གྱི་ལས་རིམ་ལ་
རམ་འདེགས་སམ་ཚར་བ་རྒྱ་སློགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ། བརྗོད་གཞི་མི་འདྲ་བ་བཞི་ལས། <<ནང་
ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་བ་སྐྱེང་བ། >> ཞེས་བའི་བརྗོད་གཞི་འདི་འདྲ་ཞིག་གདམས་
ཏེ་ཚོམ་ཡིག་ཅིག་འབྲི་བར་ཐག་བཅད་བ་དེར་བྱད།

ནང་དོན་སྐྱེང་བསྟུམ། { གཅིག་ ཡགོང་ས་མཚོག་ཚོན་རིག་ལ་ཐུགས་སྦྲང་བྱུང་ཚུལ། གཉིས་
གཞན་སྤེ་གཅེར་བུ་པས་སློག་གི་ངོ་བོ་ངོས་འཛོག་ཚུལ། གཉིས། རང་སྤེ་བྱེ་བྲག་སྐྱབ་བ་དང་།
མདོ་སྤེ་བ། སེམས་ཅམ་པ་དག་གིས་སོ་སོའི་ཚེ་སློག་གི་ངོ་བོ་འདོད་ཚུལ། གསུམ། གསར་
སྤུགས་ཀྱི་གཞུང་ལས་སློག་གི་ངོ་བོ་ངོས་འཛོག་ཚུལ། བཞི། དེར་གི་རིག་གསར་ཚོན་རིག་
པས་སློག་གི་ངོ་བོ་འཛོག་ཚུལ། }

གཅིག་ ཡགོང་ས་མཚོག་ཚོན་རིག་ལ་ཐུགས་སྦྲང་བྱུང་ཚུལ།
དངོས་ཡོད་ལ་བསྟོན་མི་འདད་ཞེང་བདེ་དོན་ཡིན་ཕྱིན་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཐུབ་པའི་འཛོམ་སྐྱེང་
ཞེ་བདེ་དེད་དཔོན་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་སྐྱབས་གོང་ན་མེད་བའམ་ལྷ་ན་མཐོ་བའི་སྤྱི་ཚོར་
ཡགོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ཞེ། {སྤི་ལོ་ 1935/ སྤི་ཟླ་ 7/ ཚེས་ 6 }ཉིན་གདམས་

རྫོང་ས་ས་ཡི་ཐིག་ལེ་མདོ་རྫོང་རྫོང་འབྲུག་དགོན་ཞེས་པའི་ཚོས་སྡེ་ཆེན་པོའི་ཉེ་འཁོར་རྣམས་
 འཆར་ཞེས་པའི་ཡུལ་དུ་ཡབ་ཚོས་སྤྱོད་ཆེ་རིང་དང་། ཡུལ་བསོད་ནམས་མཚོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་
 སྲས་སུ་ལྷ་མོ་དོན་གྲུབ་མཚན་གྱི་རྫོང་རྫོང་བ་བཞེས་པ་དང་། སོ་ནམ་པའི་ཁྲིམ་གཞི་ཉོན་ཆུང་
 ཞེག་དུ་ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་ཀྱི་ངང་ནས་ཚང་ལོངས་བྱུང་བ་རེད། མགོན་པོ་གང་ཉིད་ལ་རྒྱལ་
 མཚོག་རྫོང་བརྒྱ་གསུམ་པའི་སྡེ་འབྲེང་ལ་དོས་འཛིན་གྱི་དྲུང་སྐྱོད་ཀྱི་
 གཞིགས་སྡེ་དང་། རྒྱལ་ཚབ་རུ་སྐྱེད་རིན་པོ་ཆེས་གཙོས་པའི་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་པོད་ཀྱི་སླ་
 ཆེན་རྣམ་པས་བོད་རྫོང་ས་སྡེ་ལྷང་ལྷང་བརྟུག་ཞུས་འབྲས་ཁག་དང་། ལ་རྒྱལ་མཚོག་རྫོང་གོང་
 མའི་སྡེའི་ཉེར་ཆས་དང་། སོན་གྱི་རྫོང་འཁོར་དོས་འཛིན་གནང་སྐྱོད་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི་
 བརྒྱུ་མཉམ་པ་པའི་ཆེ་རྟུགས་མཚན་ཁྲུང་པར་བྱུང་བ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་དོ་མཚར་པའི་མཚན་
 མ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ལ་རྒྱལ་མཚོག་རྫོང་འབྲེང་བརྒྱ་གསུམ་པ་སུབ་བརྟུག་རྒྱལ་མཚོའི་ཡང་
 མིད་འབྲུལ་དང་། བོད་མི་སྤྱི་པོ་གནས་བརྟན་ཡོངས་ལ་ཐུན་ཐག་གི་ལོ་རྒྱུ་ལྱིལ་གྱི་ཕྱིས་ཉེ་རེ་
 བའི་ཉིན་གཞིན་གསར་བ་ཞིག་འཆར་བའི་བསྐྱལ་བཟང་གི་དུས་སྐབས་ཀྱང་ཆེ་བ་རེད། དེ་
 བས་རྒྱལ་ཚབ་རུ་སྐྱེད་གིས་གཙོས་རྫོང་མའི་ཉེ་འཁོར་དག་གིས་དགའ་བ་དཔག་མེད་ཅིག་
 དང་དུ་སྐྱབས་ནས་{1939/10/13 }དུས་ཀྱི་རོ་པོ་འབྲུག་སུ་ཞེས་རྫོང་འབྲུག་དུ་རྒྱལ་ཚབ་རུ་
 སྐྱེད་གིས་དུ་སྐྱ་གཙུག་ལྷན་བཞེས་ཉེ། མཚན་ལ་རྗེ་འཇམ་དཔལ་དག་དབང་སློ་བཟང་ལེ་
 ཤེས་བརྟུན་འཛིན་རྒྱལ་མཚོ་ཞེས་མཚན་གསོལ་བ་དང་། {1940/1/14} ཉིན་རྒྱལ་ས་སྡེ་
 སའི་པོ་བྲང་པོ་དུ་ལའི་གསེར་ཁྲིར་མངའ་གསོལ་ཞུས། དགྲུང་ལོ་དུག་གི་སྡེར་ནས་བརྒྱ་ཕྱག་
 རིག་པའི་གནས་ལ་གསན་བསམ་སློབ་གཉེར་དང་འབྲེལ་གཞུང་ཆེན་བཀའ་ལྷ་ལ་གསན་སྦྱོར་
 གནང་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ།

ཕྱི་ལོ་ {1950/11/17} སྡེ་ཉམ་འབྲུང་ཅན་གྱི་དུས་སྐབས་སུ་དགྲུང་གྲངས་{19} ལས་སོན་
 མེད་པའི་ཁར་གཞུང་ཆེན་སློབ་གཉེར་གནང་རྒྱ་མཐར་ཕྱིན་མེད་ནའང་། ཞར་ལ་བོད་རྫོང་ས་
 འབྲུགས་གཉིས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འབག་དབང་ཡོངས་རྫོགས་བཞེས། དགྲུང་ལོ་ {25}ཐོག་གསན་
 བསམ་སློབ་གཉེར་རྒྱུ་རྒྱུགས་པ་གནང་སྟེ། གདན་ས་སེ་འབྲས་དགའ་གསུམ་ལ་གྲུ་བསྐྱོར་
 དང་། ལྷ་ལྷན་སློབ་ལམ་ཆེན་མོར་དགོ་བཤེས་ལྷ་རམས་ཀྱི་དམ་འཛིན་གྱི་མཛུགས་སྤྲོད། ཕྱི་ལོ་

{1954 }ཀླ་ནག་པོ་ཅིང་དུ་ཆིབས་བསྐྱར་ཐོག་མ་བསྐྱུངས། གྱི་ལོ་{ 1959 }ལོར་སྟོན་པ་སྤྲུགས་
 རྗེ་ཅན་སྐུ་སྤྲུང་ན་ལས་འདས་ནས་ལོ་{ 2500}རྗེའི་པོ་འཁོར་བའི་དུས་བཟོ་གྱི་སྐུ་མཚན་དུ་
 རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་ཆིབས་བསྐྱར་ཐོག་མ་བསྐྱུངས། གྱི་ལོ་ { 1959/3/10}བོད་མ་
 ཡོངས་རྒྱ་དམར་གྱི་དྲག་གཞོན་འོག་ཤོར་ཏེ་སྤར་ཡང་སྐུ་འཁོར་དྲག་བསྐྱུས་ཤིག་རྒྱ་གར་དུ་
 བཅོན་བྱོལ་ལ་འབྱོར་བ་མེད། དེ་ནས་བཟུང་བོད་གྱི་བདེ་སྤྱད་ཆེད་ཉིན་མཚན་མེད་པར་སྐུ་
 ངལ་ཚད་མེད་བསྐྱོན་ཏེ་སྤྲིག་འཇུགས་སྲ་བཟུང་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་བོད་གྱི་བདེ་སྤྱད་ལྷ་
 གཏུགས། དམངས་གཙོའི་མདུན་བསྐྱོད། ཤེས་ཡོན་གོང་འཛོམས། གཞིས་ཆགས་བཟུང་སྤྱིང་།
 དགོན་སྡེ་ཉམས་གསོ།

མདོར་ན་བོད་གྱི་ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་ཐོག་ཉིན་མཚན་སྤྲུགས་ལ་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེར་གནང་
 རྟེ། གྱི་ལོ་ {1973 }ལོར་ཡོ་རོབ་དུ་ཆིབས་བསྐྱར་ཐོག་མ་དབུ་ཚུགས་པ་དང་། {1979} ལོར་
 ཨ་རི་ལ་ཆིབས་བསྐྱར་ཐོག་མ་བསྐྱུངས་པ་ནས་བཟུང་། བོད་དོན་ལྷ་གཏུགས་དང་འབྲེལ་འགོ་
 བ་མི་སྤྱི་ཡོངས་གྱི་བདེ་སྤྱད་ལ་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེར་བཞེས་ནས་ངེས་པ་དོན་གྱི་འཛམ་གླིང་ཞི་
 བདེ་ཡོངས་ཐབས་སྤྱ། ཀུན་ཁྲབ་སེམས་ཁྱུང་དང་། ཆོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་
 རྒྱུད་གོང་འཛོམས། ཆོས་ལུགས་མཐུན་སྦྱིལ། ཁོར་ལུག་སྤྱད་སྐྱོབ་སོགས་སྤྲུགས་གྱི་མཐིལ་ཏུ་
 བཅངས་ནས། འཛམ་གླིང་གི་མཐའ་སྤྱ་ཀུན་ཏུ་ཕྱག་གཉིས་ཐར་མོ་སྤྱར་ཏེ། ཞལ་ངས་མཇུག་
 གྱིས་གང་ཞིང་། དུར་སྤྲིག་གི་ན་བཟའ་རྒྱུང་བ་ཞིག་སྐུ་ལ་གསོལ་ཞིང་། ཕྱག་ཏུ་ལག་རྩ་སེར་པོ་
 ཞིག་བསྐྱབས་པ་དང་། ཞབས་སྐྱམ་མདོག་ཡལ་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་དང་། མཚམས་རེ་བསིལ་སྐྱམ་
 རིན་གོང་ཁེ་བོ་དེ་འདྲ་ཞིག་བསྐྱབས་ཏེ། མང་ཚོགས་ལ་བཀའ་སློབ་དང་། ཀུན་རྒྱུད་སློབ་གསོ།
 ཆོས་ལུགས་མི་སྣ་དང་། ཆབ་སྲིད་པ་དང་། ཚན་རིག་མཁས་དབང་སོགས་ལ་བཀའ་བསྐྱར་
 རིམ་བར་བཀྲིས་ཏེ་ད་ཆ་ཡོངས་མཚོག་ནི་ཆོས་དད་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་བར་འཛམ་གླིང་
 མི་མང་བྱིངས་གྱི་སློབ་གསོ་བ་ཆེན་མོ་ཞིག་དང་། ཚན་རིག་མཁས་དབང་ཆོས་ཡིད་ཆེས་སློ་
 གཏུན་བཙོལ་སའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་དང་། ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་
 གྱི་གཙུག་ཏུ་བཀུར་ས། ནང་པའི་རྣམ་ཚུན་མི་ཚེན་དག་ལས་ཆེ་ལྷན་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་དང་།
 འཛམ་གླིང་གི་མི་སྣ་གསལ་ཆེན་ཏུ་ཆགས་བསྐྱད་བར་མ་ཟད། འཛམ་གླིང་མང་གིས་ཆེ་གདོང་

འཛིག་ཚོད་མེད་གནང་སའི་དཔེ་དེབ་གྲགས་ཆེན། <<འཛིག་རྟེན་མི་སྡེ་དང།>><<ཀུན་
 ལྷན་སེམས་ཁྲུང། >>བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་སྐྱུ་རྩལ་དང།>><<སྣོད་ལོ་གསར་བའི་སྐྱེད་དོར་གྱི་
 རྣམ་གཞག>><<ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པ། འཛིག་རྟེན་སྤྱི་སྤྱན་གྱི་བཟང་
 སྤོད།>><<རྩལ་རྟེན་འཛིག་རྟེན།>> སོགས་དཔེ་དེབ་གྲགས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་འཛིག་
 སྤྱིང་གོ་ལའི་ཁྱོན་ལ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་ཐོས་བྱུང་རིག་གི་གནས་སུ་བཞག་ཡོད་པ་དེར་སྟེ།

༠༡ ཆེ་སློག་གི་ངོ་བོ།

སྤྱིར་ན་རྩིས་རིགས་དང་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ལས་ཆེ་སློག་གི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་
 ཚུལ་མང་ནའང་སྐབས་འདིར་འཆད་རྒྱ་མིན། འདིར་གླེང་བར་བྱ་བའི་གཞི་ནི་རང་གཞན་གྱི་
 རྒྱབ་མཐའ་སྐྱེ་བ་འགས་ཆེ་དང་སློག་གི་ངོ་བོ་འཛིག་ཚུལ་ལ་ཉེ་བལ་ཆེ་ཞིང་ངོ་མཚར་བའི་
 རྒྱང་རིགས་ཀྱིས་སྐྱབ་སྤངས་ཅུང་ཟད་བརྗོད་ན།

གཉིས། གཞན་སྡེ་གཅེར་བྱ་བས་སློག་གི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་ཚུལ།

། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁེ་འཆེས་ཤིང་ལས་འབྲས་དང་སྐྱེ་བ་སྐྱ་བྱི་འདོད་པའི་བྱི་རོལ་བའི་
 རྒྱབ་མཐའ་སྐྱེ་བ་ལ་ཅ་བའི་སྡེ་བྱལ་བྱ་བྱེས་པའི་ནང་ཚན་གཅེར་བྱ་བས་སློག་གི་ངོ་བོ་ངོས་
 འཛིན་ཚུལ་ནི། <<རྒྱབ་མཐའ་རིན་ཆེན་སྲེང་བ།>>ལས། “ དེ་ལ་སློག་ནི་བདག་ཡིན་ལ།
 སྤྱིས་བྱ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་ཚད་རིམ་ལ་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་ངོ་བོ་རྟག་ལ་གནས་སྐབས་མི་རྟག་
 པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་ནོ། །” ཞེས་སློག་ནི་བདག་ཡིན་པ་དང་ངོ་བོ་རྟག་ལ་གནས་སྐབས་
 མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་དུ་འདོད་པར་མ་ཟད། སྤྱིན་ཤིང་སོགས་ལའང་སློག་ཡོད་པར་འདོད་དེ་
 <<རིགས་རྒྱན།>>ལས། “ གཅེར་བྱ་བས་སངས་རྒྱས་པའི་ངོར། ཤིང་ཚོས་ཅན། སེམས་སྤྲོད་
 ཡིན་ཏེ། ལུན་པ་བ་ལུས་ན་འཆི་བའི་ཕྱིར། ” ཞེས་ནང་བའི་ཆེ་སློག་གི་ངོ་བོ་འཛིག་ཚུལ་
 ལས་བཞག་ཏེ་སྐྱེས་བ་ལ། ལས་སྤོང་དཔོན་སྤོང་གས་སྤང་ཡབ་སྐུས་དང་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པའི་
 འཕགས་བོད་ཀྱི་རིགས་ལ་སྐྱེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་གཉིང་རྒྱུགས་པོའི་རིགས་ལས་དགག་བཞག་
 མཛད་ཡོད་པ་ཚད་མའི་བརྟན་བཅོས་དག་ན་མཛལ་རྒྱ་ཡོད་པས་འདིར་ཆེད་དུ་བཀོད་མེད།
 གསུམ། མངོན་པ་འོག་མ་དང། དམ་ཚོས་འདུལ་བ་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ལས། ལུས་ཅན་གྱི་

རྫོད་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་ཏུ་གྱུར་པའི་ལྡན་མིན་གྱི་དབང་པོ་གཙོ་བོ་དང་། མདོ་དང་བསྟན་
 བཅོས་གཞན་དག་ལས་སེམས་ཅན་གསོན་པོར་འཚོ་ཞིང་གནས་ལུབ་པའི་བྱས་པ་དབྱགས་
 དང་བཅས་པ་དང་། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ས་བོན་དང་བཅས་པ་རིས་མཐུན་པར་གནས་པ་ལ་
 རྫོག་གི་དབང་པོ་དང་། གཞན་ཡང་གསང་ལྡགས་སྤྲེལ་མེད་ཀྱི་གཞུང་ལས་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་རྫོག་
 འཛིན་རྒྱུང་ལ་ངོས་འཛིན་ཚུལ་སོགས་གོ་རིམ་ཐར་ཆགས་སུ་འགོད་ན། ། རང་སྡེ་བྱེ་བྲག་
 ཏུ་སྤྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་ངོ་བོ་འཛིན་ཚུལ་ལྟར་ན། ། རྫོག་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
 <<མཛོད་ཅ་བ།>> ལས། “སློག་ནི་ཆེ་ཡིན་ཤོད་དང་ནི། །རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། །”
 ཞེས་དང་། དེའི་<<རང་འགྲེལ།>> ལས། “སློག་གང་ཞེ་ན། སློག་ནི་ཆེ་ཡིན། ཆོས་
 མངོན་པ་ལས་འདི་སྐད་དུ། སློག་གི་དབང་པོ་གང་ཞེ་ན། །ཁམས་གསུམ་པའི་ཆེ་ཡིན་ལོ་ཞེས་
 འབྲུང་ངོ། །

ཆེ་ཞེས་བྱ་བའི་ཆོས་དེ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མི་ཤེས་པས། རྫོད་དང་ནི། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་
 གང་ཡིན་པའོ། །བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་འདི་སྐད་དུ། །ཆེ་དང་རྫོད་དང་རྣམས་ཤེས་འདིས།
 །གང་ཆེ་ལུས་འདི་འདོར་བྱེད་ཅིང་། །འོར་ནས་དེ་ཆེ་འདུག་པ་ནི། །སེམས་མེད་རི་ལྟར་ཤིང་
 བཞིན་ནོ། ། ཞེས་གསུངས་ཏེ། དེ་ལྟར་བས་ན་རྫོད་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྒྱ་གང་ཡིན་པ་
 དེ་ནི་ཆེ་ཡིན་ནོ། །” ཞེས་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། “སློག་ཞེས་(ཅེས)བྱ་བའི་ལུས་
 དང་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་འདུག་པའི་རྒྱུང་ཡིན་ཏེ། དེ་གཙོད་པར་བྱེད་དོ། །དཔེར་ན་མར་
 མེའམ། ཅིས་བྱའི་སྐད་འགག་པར་བྱེད་པ་དང་འདྲའོ། །” ཞེས་པའི་ལུང་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་
 བསྟན་པའི་རྫོག་ནི་སློག་གི་དབང་པོ་ལ་འཛིན་དགོས་ཏེ། མཆིམས་མཛོད་ལས། “གཉིས་
 པ་སློག་ སློག་གཙོད་པ་ནི་བསམ་བཞིན་དུ་ཞེས་པའི། སློག་ཞེས་བྱ་བའི་ལུས་དང་སེམས་
 ལ་བརྟེན་ནས་འདུག་པའི་རྒྱུང་ཡིན་ཏེ། དེ་གཙོད་པར་བྱེད་དོ་ཞེས་ལུས་དང་སེམས་ལ་བརྟེན་
 ནས་འདུག་པའི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་འདི་སློག་ཡིན་པར་གསུངས་སོ། །འདིར་སློག་གི་དབང་
 པོ་བཅད་ན་ཞེས་བཛོད་ན་ཁྲབ་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ།” ཞེས་དང་། <<མཆིམས་མཛོད།>> ལས།
 “སློག་ཅེས་བྱ་བ་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། ལུས་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་འདུག་པའི་རྒྱུང་དང་རྣམ་ཤེས་མི་
 འཁྲུལ་བའི་རྫོད་དང་རྣམ་ཤེས་རིས་མཐུན་པར་གནས་པ་དང་སློག་གི་དབང་པོ་ཅི་རིགས་པར་

གྲོག་ཅེས་བྲུ་ལ།” ཞེ་དང་། འདུལ་བའི་གཞུང་ལས་ཚེ་གྲོག་གི་ངོ་པོ་འཛོག་ཚུལ་ནི། མངོན་
 པ་འོག་མའི་ལུགས་ཇི་བཞིན་དུ་འཆད་འདུག་པས། <<མཚོ་ལྷིག་>> ལས། “འདིར་བྱེ་བྲག་
 ལྷ་བ་ལྟར་གཞུང་ངོ་། །” ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། (འདིར་དབྱུང་དགོས་པ་ཞིག་ལ་གོང་དུ་
 བྲངས་པའི་རང་འབྲེལ་གྱི་ལུང་ལྷ་ལྷི་གཉིས་ལ་ཞིབ་ཆ་འབྲེད་བ་ལྟར་ན། ཚེ་ནི་གྲོག་གི་དབང་
 པོ་དང་། གྲོག་གི་དབང་པོའི་ངོ་པོ་ནི་མི་ལྡན་པའི་འདུ་བྱེད་དང་། བྱེད་ལས། ཁམས་འོག་མ་
 གཉིས་ལ་འོང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་ཅིང་། གཞུགས་མེད་ཁམས་སུ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་
 པའི་རྣམ་པ་དང་ལྡན་བ་ལ་གྲོག་ཅེས་མིང་དུ་བཏགས་ཤིང་། ཅ་བ་དང་རང་འབྲེལ་གཉིས་
 ཀྱི་སྐབས་སུ་གྲོག་ནི་ཆེ་སུ་བཞེད་ལ་དེ་ཡང་མི་ལྡན་པའི་འདུ་བྱེད་རྣམ་སུ་བྲུབ་པ་ཞིག་ལ་
 ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཡོད་ནའང་། ཆེ་ལ་གྲོག་གི་དབང་པོ་དང་གྲོག་གི་རྒྱུང་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་
 འབྲེད་པ་དེ་འདྲ་ཅ་འབྲེལ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཁོ་པོས་མ་མཇུག་ཡང་། གཞུང་གཞན་དུ་གྲོག་
 ལ་གྲོག་གི་དབང་པོ་དང་གྲོག་གི་རྒྱུང་གཉིས་སུ་བྱེས་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་སྤང་བས་དེར་དབྱུང་རྒྱ་
 ཡོད་སྟུང་མོ། །<<མཚོ་ལྷིག་>>ལས། “ གཉིས་པ་ཡན་ལག་གི་དོན་ནི་གྲོག་བཅད་ན་
 ཞེས་པ་སྟེ། གྲོག་གི་དབང་པོ་དང་གྲོག་གི་རྒྱུང་གཉིས་སུ་དབྱེ་སྟེ། དང་པོ་གྲོག་གི་དབང་པོ་ཆེ་
 ཡིན་ཏེ། འོད་དང་རྣམ་ཤེས་རིགས་མཐུན་པའི་རྒྱ་བའི་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། ། ཞེས་གསུངས་
 འདུག་པས་གྲོག་གི་རྒྱུང་དེ་ཉིད་གྲོག་ཏུ་འདོད་ན། རྒྱུང་ནི་གཞུགས་ཡིན་པས་གཞུགས་མེད་ཀྱི་
 ཁམས་ལ་གྲོག་གི་རྒྱུང་ཡོད་མེད་དང་། དེ་མེད་ན་གཞུགས་མེད་ཀྱི་འགོ་བ་ལ་གྲོག་གི་དབང་
 པོ་ལྡན་མིན། གྲོག་གི་དབང་པོ་གཞུགས་ཅན་དུ་འདོད་ན་མདོ་ལུགས་སུ་ཆེ་གྲོག་ལ་གཞུགས་
 ཅན་ཞིག་འདོད་དགོས་པས་མདོ་སྐབས་གཉིས་ཀའི་ཆེ་གྲོག་གི་ངོ་པོ་འཛོག་ཚུལ་ལ་ཁྱུང་བར་
 མེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ལུས་སེམས་རྟེན་བཞེན་པའི་འབྲེལ་བ་མ་ཆད་པར་གྲོག་གི་དབང་
 པོ་དང་གྲོག་ལྡན་གྱི་གང་ཟག་གཉིས་ཁ་བྲལ་རྒྱ་ཡོད་མེད་། གལ་ཏེ་དེ་གཉིས་ཁ་བྲལ་རྒྱ་
 མེད་ན། མཐོང་ཚོས་གྱུར་པའི་རྣལ་འབྱོར་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་སྐབས་དམ་ལ་བཞུགས་སྐབས་
 སུ་གྲོག་གི་དབང་པོ་དང་འབྲེལ་ཐག་ཆད་ཡོད་མེད་སོགས་ལ་དབྱུང་རྒྱ་ཡོད་པས་འདིར་སྐྱེད་
 གཞི་ཅམ་ཞིག་རྒྱར་འདོན་བྱས་སོ། ། ། རང་སྟེ་དཔེ་སྟོན་བ་ལྟར་ན། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། “དེའི་
 བྱིར་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ས་པོ་ན་དང་བཅས་པ་རིས་མཐུན་པར་གནས་པ་ལ་གྲོག་གི་དབང་པོར་

གདགས་སོ་ཞེས་འདོད་དོ། །” ཞེས་དང་། <<འདུལ་བ་མཚོ་ལེག>>ལས། “མདོ་སྡེ་
 བའི་ལུགས་ལ་སློག་གི་དབང་པོ་ནི། གསོན་པོར་གནས་པའི་གནས་སྐབས་ལ་བཏགས་པའི་
 བཏགས་ཡོད་དུ་འདོད་དོ། །” ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་དང་། ། གུན་གཞི་འདོད་པའི་
 སེམས་ལ་ལྟར་ན། ལས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་གུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་རིས་མཐུན་པར་གནས་པ་ལ་
 སློག་གི་དབང་པོར་གདགས་སོ་ཞེས་འདོད་པ་ནི་ཆེས་ལེགས་པ་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་མཚམས་
 མཚོན་དུ་བྲངས་ཡོད་པས་མདོར་ན་དམ་ཚེས་ལ་གཞུང་དང་རང་སྡེ་བྱེ་སྡེ་བས་སློག་གི་དབང་
 པོ་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་དུ་འདོད་པ་དང་། མདོ་སྡེ་བས་སློག་གི་དབང་པོ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ས་
 པོན་དང་བཅས་པ་རིས་མཐུན་པ་ལ་བཞག་པ་དང་། གུན་གཞི་འདོད་པའི་སེམས་ཅན་ལས་
 ལས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་གུན་གཞི་རྣམ་ཤེས་རིས་མཐུན་པར་གནས་པ་ལ་བཞག་པ་དང་། གསང་
 རྒྱགས་ལྷ་མེད་ཀྱི་གཞུང་ནས་རྒྱུང་སེམས་རོ་བོ་དབྱེར་མེད་དུ་ལྷ་རྒྱུ་ལས་སློག་འཛིན་རྒྱུར་ལ་
 སློག་དུ་ངོས་བཟུང་བ་ལྟར་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་བྱུང་མཐའ་སྐྱབ་བ་དག་ལ་ཆེ་སློག་གི་ངོ་
 པོ་ལ་གཅིག་གྲུང་གི་འཛོག་རྒྱུ་ཞེས་གདོད་མ་ནས་ད་ལྟའི་བར་གཞི་མ་གྲུབ་པའི་ཐོག་རྗེས་
 གྲུབ་དང་བཏགས་ཡོད་གང་ཡིན་ལའང་རིགས་པས་དབྱེད་རྒྱུ་ལ་གྲོལ་པ་རེ་ཡོད་སྟེ། དཔུ་
 མ་ཐལ་རིང་གཉིས་ཀྱི་ཆེ་སློག་གི་སྟོར་གསུངས་བཞག་དེ་འདྲ་ཞེག་མ་འཇལ་བས་འདིར་འོས་
 ཚོན་གྱིས་སྐྱ་མ་ལུས་སོ། །

གསུམ་པ། གསང་རྒྱགས་ཀྱི་གཞུང་ལས་སློག་གི་ངོ་བོ་ནི། <<རིམ་ལྗང་གསལ་སྟོན། >>ལས།
 “རྟོ་རྟེ་སྡེར་བ་ལས། དབང་པོའི་སྟོ་ཡི་རྒྱུན་ལས་ནི། །སློག་དང་ཚོལ་བ་རྒྱ་བ་དང་། དུས་
 རྣམས་གུན་དུ་རྒྱ་བ་ནི། །སློག་ཅེས་པ་ཡིན་པར་བཤད། །” ཅེས་དང་། <<སྐགས་རིམ་ཆེན་
 མོ། >>ལས། “ཡང་ན་སློག་སྐར་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོལ་བ་ནི་འབྲུང་འཇུག་བཀག་ནས་རྒྱ་བ་རྒྱུན་
 བཅད་པའོ། །” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སློག་ནི་རྒྱུང་དང་དཔུགས་ཀྱི་ངོན་ཡིན་པར་གསུངས་
 པ་བཞིན་སློག་ནི་ཆེ་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་གཞི། རོ་བོ་མི་ཉག་པ། རྒྱུང་དང་དཔུགས་ཀྱི་རྣམ་
 པ་ཅན། སློག་རྒྱུང་ལས་རྒྱ་བྱེད་པ། རྟོན་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་ཅིང་། ལུས་ཁམས་འཚོ་
 ཞིང་འཛིན་པར་བྱེད་པ་ཞེག་ལ་བཞེད་འདུག་པས། མདོ་སྐགས་གཉིས་ཀའི་ཆེ་སློག་གི་ངོ་བོ་
 འཛོག་རྒྱུ་ལ་བྱུང་པར་ཞེག་ཐོན་འདུག་ནའང་། རྒྱགས་ལུགས་ལ་གཞུགས་མེད་པའི་ཁམས་

ལ་རྒྱུད་ཡོད་མེད་སོགས་སློབ་ལྟན་ལྟམས་ཀྱི་ལྟམ་དཔྱད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་སྐོང་བ་དེ་མདོ་སྐབས་གཞུང་
ལུགས་རྒྱ་མཚོའི་དོགས་སྤྱོད་ལྟམ་ལར་འཇོག་པ།

བཞི། དང་གི་རིག་གསལ་ཚན་རིག་ལས་སློབ་གྲོགས་ལོ་ལོ་འདོག་ལྟམ།

དང་གི་ཚར་བུ་བསྐྱོད་ཀྱི་རིག་གསལ་ཚན་རིག་ལ་ལྟམས་ཀྱི་(ཚེ་སློབ་)ལ་ལྟམ་གྱི་རིག་
ལུང་བརྗོད་རོལ་ཚམ་བྱས་ན། ཚེ་སློབ་ནི་མི་ལོ་ ཐེང་འབྲུམ་བཅུ་གསུམ་དང་ཚེ་ག་བརྗོད་
ཀྱི་སྤྱོད་ལོ་དུ་བྱུང་འདོད་ཅིང་། འདོད་ལྟམ་དེ་ཡང་སློབ་གྲུང་ལུང་རིགས་ལ་བརྟེན་བ་མ་ཡིན་
པར་མདོན་སྤུམ་ཤེས་མིག་ཏུ་རྒྱུད་ཤེས་ལེན་སྤྱད་ནས་འགྲུང་རྩོད་དང་དངོས་རྣམས་སོགས་ལ་
བརྟེན་ཅིང་དཔྱད་པའི་ལྟམ་ལས་བརྟེན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མཁས་པའི་མདུན་སར་སྐོང་བཞིན་
པ་ཀུན་གྱིས་མཚོང་ཐོས་གྲུང་ཡོད་ཅིང་། ཚེ་སློབ་གྲོགས་ལོ་ལོ་ལོ་རིམ་དེ་མཐར་གཏུགས་ན་སྤོང་
བ་ཚོད་གྲུབ་གྱིས་སྤྱད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་(Darwininn)དར་སྐོང་གྱིས། ཚེ་སློབ་
གྲོགས་སྤོང་འཇམ་ ཐེམ་སྐོང་ཞེས་པའི་དཔེ་རིས་ཀྱི་སློབ་ནས་འགྲེལ་བཤད་ཡིད་དོར་འཆར་སྤོང་ཞིག་
བཞོད་ཡོད་ཅིང་། ལྟམ་དེ་ལྟར་འཆད་ན། ཡོངས་གྲགས་སུ་དཔལ་བ་རྒྱལ་སྐོང་གི་ཐེམ་པ་
ནས་མཚོ་བ་སྤོང་བཅུད་མ་ལག་གི་བར་ཐེམ་པ་བཅུ་བཅིས་ཉེ་ཚེ་སློབ་གྲོགས་ལོ་ལོ་ལོ་སྤོང་
ཀུན་གྱི་སྤོང་ལོར་གྲུང་པའི་སྤོང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
གཏུགས་དེ་ཡིན་པའི་ལྟམ། <<ཚན་རིག་ལམ་སྤོང་>> ལས། “ཚན་རིག་གི་སྤོང་ཚན་ནང་
(Darwininn)དར་སྐོང་གྱིས་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་རིག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
བྱུང་འདེམས་སྤྱད་གི་རིག་ནས་ཚེ་སློབ་གྲོགས་ལྟམ་པ་འདྲ་ཐོན་དང་ཚེ་སློབ་གྲོགས་ལྟམ་ལྟམ་
ཞེས་བྱས་ཉེ། གཞུགས་ཚན་གྱི་ཚོས་གཞིའི་རྒྱལ་སྐོང་གྱི་འདུལ་འཇོགས་སྤོང་འཇོང་ཚེ་བ་ཞིག་
ནང་ནས་ཚེ་སློབ་བྱུང་བ་དང་། རིགས་རྒྱུད་སྤོང་སྤོང་སོགས་ལྟམ་ཚོས་སྤོང་སྤོང་ལྟམ་ཞིག་ལ་
ཚང་དགོས་པར་བཤད་ཅིང་། ཚེ་སློབ་གྲོགས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
པའི་གཞུང་ལུགས་སྤོང་བས་སློབ་སྤོང་ཀུན་སྤོང་ལས་བྱུང་བ་དང་། ལོ་ལོ་སྤོང་གང་ཡིན་
ཞེས་པའི་ལན་དུ་ཚོད་དཔག་གིས་དུས་ཡོན་རིང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་ཡང་དར་སྐོང་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ལྟམ་གཞུང་གི་མཐར་གཏུགས་ས་ནི་
རང་བྱུང་འདེམས་སྤྱད་ཀྱི་ལྟམ་དེ་ཡིན་ཞིང་། རང་བྱུང་འདེམས་སྤྱད་གི་དོན་ནི། ལོང་ས་

མཚོག་གིས། “རིགས་རྣམས་ལ་ངེས་མེད་འགྲུང་སློབ་སློབ་པ་དང་། དེ་རྗེས་སྐྱེ་ལྔ་ལྔ་པ་ཚུན་
 བར་འགྲན་བརྒྱུད་བརྒྱུད་མཐར་སློབས་ལྷན་ཆེ་ཤོས་དེ་ཉིད་འཚོ་གནས་རིམ་བརྒྱུད་སྐབ་པ་
 ཡིན་པས་སྐྱེ་ལྔ་ལྔ་ལག་ལེག་གཞན་ལ་སློབ་ཏེ་རིགས་རྒྱུད་སླེལ་རིམ་ལམ་སློང་བྱུང་བ་ནི་རང་
 བྱུང་འདེམས་སྐྱབ་གི་གོ་དོན་ཡིན།” ཞེས་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་སློབ་གི་
 འབྱུང་ཁུངས་སྐོར་ད་ལྟའི་ལོད་ཚུལ་ལྟར་ན། ས་གཞི་འདི་ཉིད་ཆགས་ནས་ཆེར་མ་སོང་བར་
 ཨེན་ཨེ་(RNA)ཡིས་འདུས་རྒྱལ་ཆེས་མི་བརྟན་པ་དེ་དག་གཞན་གྱི་སློབ་གསེང་བར་རང་
 ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་བརྒྱུར་བཅོ་བྲས་པ་ལ་རྟེན་ནས་བྱུང་བ་དེད་ཅེས་བརྗོད་གྲིན་ཡོད། རང་
 བྱུང་འདེམས་སྐྱབ་བརྒྱུད་རིགས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བར་མཐོང་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་འདུས་རྒྱལ་
 ས་བརྟན་ཆེ་ལུ་འགོ་བ་དང་། ལུན་རིང་གནས་སྐབ་པའི་ཁྱི་ཨེན་ཨེའི་འདུས་རྒྱལ་དེ་ཉིད་ཨར་
 ཨེན་ཨེ་ནས་སློབ་པར་བཞག།

ཆེ་སློབ་དེ་ཉིད་སློབ་ཆགས་ཆེ་སློབ་འཛིང་ཆེ་བའི་དོ་བོར་བྱུང་ཞིང་དེ་དག་གིས་རང་ཉིད་
 འབྱུང་བྱེད་ཀྱི་ཁྱི་ཨེན་ཨེ་རིགས་རྣམས་བཅོ་བྲས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་བསགས་ཡོད་པ་དང་། རང་ཉིད་
 ཀྱི་བཅོ་སྐྱོན་དཀར་(Protein)ལས་བཅོས་པ་དེད། ཨར་ཨེན་ཨེ་ནི་སློབ་དཀར་དང་། ཁྱི་
 ཨེན་ཨེ་བར་གྱི་མཚམས་སྐྱུར་བྱེད་མཁན་ཡིན་ཏེ། དེས་ཁྱི་ཨེན་ཨེ་ནང་བསགས་པའི་གནས་
 ཚུལ་ནམས་བསྐྱབས་ཏེ་སློབ་དཀར་བཅོ་སྐྱོན་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པ་དེད། ཁྱི་ཨེན་ཨེ་
 དང་། ཨར་ཨེན་ཨེ་སློབ་དཀར་ལས་སྐབ་པའི་གདོད་མའི་སྐྱེ་དངོས་དེ་སྐོ་མོ་ (Luca)ཟེར་
 བ་དེ་སྐྱེའི་ལུན་མོང་གི་ཡབ་མེས་མཐའ་མ་དེ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནི་ཆུ་འོ་མོ་འོ་ཡང་ན་སའི་
 གཉིང་དུ་མར་སྐྱོད་མཁན་གྱི་སྐྱོན་ (bacterium) ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་འདྲ། “ཞེས་ཆེ་སློབ་
 གི་འབྱུང་ཁུངས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཅི་ལོད་སོགས་ལ་ཆེ་སློབ་ཡོད་པའི་འཕེལ་འགྲུང་གི་ལྟ་
 བའི་རིགས་པ་དེའོ། །ཡང་ནས་དེད་གི་རིག་གསར་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་སློབ་ལ་གོ་དོན་
 ཆ་ཆར་བ་དང་ཉག་ཉག་ཅིག་འཛོག་སྐབ་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་། ཆེ་སློབ་ཡོད་དོ་ཅོག་རང་
 ཉིད་འཚོ་སློབ་དུ་ཁོང་ལུག་ལ་བསྐྱབ་འགྲུང་གི་ཁུང་གཤིས་དང་ལྡན་པ། རང་ཉིད་ཀྱིས་རིགས་
 རྒྱུད་སླེད་སླེལ་གྱི་ལུས་པ་དང་ལྡན་པ་གསུམ་ནི་དེད་གི་ཚན་རིག་པ་སྐབ་མོང་དུ་ཁས་ལེན་
 པའི་ཆེ་སློབ་གི་ཁུང་ཚོས་གཙོ་བོ་དག་ཡིན་ནའང་ཡོད་ས་མཚོག་གིས། “མའི་འཚོ་གནས་

དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཆེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁུངས་གང་ཡིན་སྐོར་ཚན་རིག་གིས་ང་ཚོར་དུས་ནམ་
ཡང་འགྲེལ་བཤད་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་རྒྱག་མི་ཐུབ་པའང་ཡོང་སྲིད། "ཅེས་ནང་ཚོས་དང་ཚན་
རིག་གཉེས་གྱི་ཆེ་སློག་གི་ངོ་བོ་དང་། འབྲུངས་ཁུངས་ལ་འགལ་འདྲིའི་སྐོར་ཀ་རྩོགས་རྒྱ་མེད་
བ་ཞིག་ཡོད་པ་རིགས་པས་དེད་ན་ཉེད་རྒྱ་ཡོད།

མཚུགས་གི་གཏམ།

འཛིག་རྟེན་འདིར་ཆེས་གཅེས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཆེ་སློག་ཡིན་པ་སློས་མི་
དགོས་ནའང་། སློག་ཅེས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་སྐོར་ཤོད་སྐབས་སུ་འདི་ཡིན་འདི་མིན་གྱི་
ཁ་ཚོད་བཅད་དེ་འཆད་ཐུབ་མཁན་ནི་ཉ་ཅང་ཉུང་ཚོད་རེད། དེས་ན་གུས་པས་འདིར་ལོང་
བསྐྱབས་བྱས་ཏེ་སྤྱི་ནང་གི་བྱུང་མཐའ་སྤྱོད་པ་ཚོས་སློག་ཅེས་པ་ཅི་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་
ཡོད་མེད་དང་། སློས་སུ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པ་དང་དེད་གི་རིག་གསར་ཚན་རིག་བར་འགལ་
འདྲིའི་སྲུང་བོ་གཅིག་འདི་རེད་ཅེས་ཉུང་ཆེན་པོས་སློག་དགོས་དོན་ནི། གལ་ཆེ་བའི་སློག་གི་
ངོ་བོ་འདི་འཚོལ་བ་ལ། དེས་པར་དུ་གནའ་དེང་ལེས་རིག་ལ་རྒྱས་ལོན་དང་། སློས་སུ་ཚོས་
ཚན་རིག་པའི་གཞུང་ལ་གོ་རྟོག་གཉིད་ཟབ་ཅིག་མེད་ན་གཅེས་པའི་ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་ལ་
གདེང་འཛོག་དེས་ཅན་ཞིག་ཐོབ་རྒྱུ་བཤད་དཀའ་བའི་ཚོད་དུ་སྤང་ཞེས་སྤྱི་ལོ་བསྐྱུལ་བའི་
དོན་ནོ། །

ཕྱི་ལོ་ 2020/ 8 / 21 ཉིན་འབྲས་སྐོར་མང་ཉར་མ་ལུལ་མི་ཚན་ནས་སྤེལ།

ནང་ཚོས་དང་ཚེན་རིག་བར་གྱི་འགལ་དང་འབྲེལ་བ་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་པའི་
ཐབས་སྐྱོད་པ།

བཙུག་འགྲུས། ཏུ་ལའི་སྐྱ་མ་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་།

ནང་དོན་གནད་བསྟུན། འདིར་ནང་ཚོས་དང་ཚེན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐབས་གྱི་ཆ་དང་།
རིག་པའི་འགྲོས། ལུང་གི་བརྟེན་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་སྤྱིར་བ་མདོན་གྱུར་ཁོད་ཏུ་འཚོ་
གནས་ཀྱི་རིམ་པ་གཞི་ལ་གཞག་སྟེ་མ་འོངས་པ་བདེ་སྤྱད་གི་ཡངས་སྤྱོད་དང་མིའི་རིགས་
ཀྱི་གཤིས་སྤོད་ཀྱི་རང་བཞིན་བཅས་བསྟན་ནས་མཚུག་བསྟུན་པའི་ཁྲུལ་ཡིན་པའོ།།

གནད་ཚིག་ནང་ཚོས། ཚེན་རིག

སྐྱོད་བརྗོད།

འདིར་ཡ་ ལོང་ས་ལྟ་མིའི་རྣམ་འབྲེན་རྒྱལ་པའི་དབང་བོའི་མཛད་པ་རོ་མཚར་ཅན་བརྗོད་ན།
མཛད་བཟང་མཛད་ཏུ་བྱུང་བ་རང་ཉིད་ལྟ་བུས་བརྗོད་གཤམ་ལུས། དེ་ལྟ་ན་ཡང་། ཐངས་འདིར་
འཛམ་སྐྱོད་སྤྱི་དང་རང་རེ་རྣམས་ཀྱི་མེ་ཉོག་ཕོག་པའི་ལྟ་སྐྱེལ་མཚོག་གི་བྱུང་བ་མདོ་ཅོམ་སྐྱོད་
ཁྲུལ་བཞིས་ན། སྤྱིར་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གི་གཟི་བརྗོད་དང་ཡང་སྟེས་སུ་བོད་པའི་ཚོས་
དང་རིག་གཞུང་ལ་ཡོད་པའི་ནང་ཚོད་མ་དང་། ཕྱི་ཚོན་རིག་གཉེས་མཉམ་སྤོད་བརྗོད་པ་ནི་
སྐྱོད་མེད་པའི་གཟི་བརྗོད་ཡིན་པ་གདོན་མི་ཟ་བ་ཡིན་སྤྱིར། རང་ཅག་ཁ་བ་རི་བའི་འབངས་
སུ་གྱུར་པའི་རྒྱལ་མཚོག་རིན་པོའི་མཛད་བྱུང་རྣམ་པར་ཐར་བ་མཐོང་ཐོས་ཅུང་ཟད་རེ་བརྗོད་དེ།
ནང་པའི་ཚོས་གཞི་བདེ་བ་གཉེས་སོགས་སུ་ཡང་གཞི་དངོས་སོ་རྣམ་གཞག་བརྗོད་པ་ཡོད་ལ།
སྤྱིར་འདི་གཉེན་གྱི་དངོས་སོ་མཐའ་དག་འབྲེད་པའི་འགོ་བརྩམས་ཤིང་། བསྟུན་པའི་མཚུག་
སྤོད་པའི་ཤེས་རིག་གི་གནས་སུ་བསྤོད་དེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱོད་ལེགས་པར་འཕེལ་བར་

ལྷུང་ལ། སྲིད་འགྲོར་རིག་གསུམ་ལ་མཛད་པ་ལྷག་པར་རྒྱས་པར་མ་ཟད། ཤེས་རིག་གི་བླ་
 རྒྱལ་སྤྱིར་བའི་དུས་རབས་ཀྱི་ཡང་ཅེ་འདྲིར་རིག་པའི་སྣེ་ལ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་ནི་གཅིག་ཀྱི་
 རོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་དང་ཚན་རིག་ཅེས་གྲགས་པ་རེད། དེ་ཡང་སྟོན་པ་སྤྱིར་བའི་དབང་པོའི་
 བསྟན་པར་གཞན་པའ་ཀྱི་ཀྱུན་ནས་སློང་ཞིང་། བདེ་བ་མཐར་གཏུགས་སྤྱིར་བའི་མེས་སྐེས་
 ཉག་གཅིག་དེ་ལ་མདོར་བསྟན་ན། གཞི་དངོས་པོ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་དང་འབྲས་བུ་རིམ་པ་ཞེས་
 རྣམ་པ་སྟེ་སྟེ་དོན་བསྟུས་ལ་གནད་ཁེལ་བའི་སྐྱོད་ནས་འཇུག་པར་བརྩམས་ཡོད། ཡིན་ཡང་
 རང་དང་སྐྱལ་བ་མཉམ་པ་དང་ཚུ་མིག་བསགས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལྟར་འགྲེལ་བ་ཅུང་ཟད་ཅིག་
 བགྲིས་ཏེ་ལུང་རིག་གི་གཞི་བརྟེན་དང་། ཡོན་ཏན་གྱི་ཁྱད་བཅས་སྐྱེས་བུ་སྤྱིར་བའི་བདེན་
 དོན་ཁས་ལེན་སྤྱིར་བའི་སྣོན་ནས་རང་གིས་ས་བཅད་བདུན་བཅས་སློང་བར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཀོ།

༡༽ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གི་སྤྱི་སྟོན་མདོར་ཅམ་བསྟན་པ། བསྟན་པའི་བདག་པོ་སྟོན་པ་
 སྤྱིར་བའི་ཚད་མར་གྱུར་པའི་རིག་པ་སྟོན་དུ་བཏང་ནས་དམ་པའི་གསུང་སྟེ་“དགོ་སློང་དག་
 མཁས་རྣམས་ཀྱིས།། བསྟེགས་བཅད་བདར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ།། ལེགས་པར་བརྟགས་
 པ་ང་ཡི་བཀའ།། རྒྱང་བར་བྱ་ཡི་གུས་ལྱིར་མིན།། ཞེས་སྤྱིར་བའི་དགོངས་པ་བསྟེགས་བདར་
 གསུམ་བཞིན་དཔྱད་པའི་གནས་གཙོ་བོར་བྱངས་པའི་བཀའ་རྣམས་སྤྱི་རི་བཞིན་དུ་ཁས་རྒྱངས་
 བ་རིགས་པས་གཞོད་པ་ཡོད་པ་དང་། གདུལ་བུའི་ཁམས་མོས་པ་དང་འཚམ་པར་གསུངས་
 པའི་བཞེད་པ་ལྟར། བད་པ་ སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་དང་། ལྷག་པར་དཔལ་རྒྱ་ལ་རྒྱའི་སྤྱག་
 སྟོལ་ལམ་བརྒྱུད་པ་ལ་ནང་དོན་རིག་པ་དེ་ཡང་ཚད་མའི་ལམ་ནས་གཏན་ལ་པའ་དགོས་པ་
 ཞིག་ཡིན། བད་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་སྤྱིར་བའི་བཀའ་སྤྱིར་བའི་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྱུང་རམ་
 རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་རྟེན་འབྱུང་སྟོན་སྤྱིར་བའི་
 ཀྱི་རྟེན་ཀྱི་རྟེན་འགྲེལ་གཉིས་ནི་ནང་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་སྤྱིར་བའི་གཙོ་བོ་ཡིན། རྫོ་ཡིས་ལུལ་ལ་འཇུག་
 རྒྱལ་གྱི་རིགས་རྣམས་ཀྱང་པམ་ཆེད་དེའི་ནང་སྟེབས་ཡོང་བ་ཡིན།” བད་ཚོས་ནས་གསུངས་
 པའི་ཚན་རིག་ཅེས་བརྗོད་སྤྱིར་བའི་སྤྱི་ཡི་ཚན་རིག་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལྷ་བྱ་དང་། སེམས་
 ཁམས་རིག་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་བར་བསྐྱིག་དགོས།

སྤྱིར་ཚན་རིག་ཅེས་པ་ནི། གང་ཟག་གཞན་སྲ་ཞིག་གིས་ཀྱང་རྟོག་ཞིབ་པ་དང་པོ་དེའི་དབྱུང་
 ཐབས་དེ་གའི་ལམ་ནས་དཔྱོད་པ་ན་གྲུབ་དོན་གཅིག་གྱུར་ཏུ་རྒྱང་བའི་གྲུབ་དོན་རྣམས་དང་།
 གཙོ་བོ་ཚན་རིག་ཞེས་པ་ཆ་ལག་ཚང་བའི་ལག་ལེན་ཞིབ་འཇུག་གི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ལ་གོ་
 དགོས་པར་སེམས། ཞེས་བརྗོད་དེ། དབེར་ན། ཚན་རིག་པའི་ཚོད་དཔག་དང་། ཚོད་ལྷ་བྱས་
 ཉེ་འབྲས་བུ་གང་ཞིག་མངོན་གྱུར་པ་གང་ཟག་ག་ཚོད་ཀྱིས་ཚོད་ལྷ་བྱས་ཀྱང་གྲུབ་འབྲས་
 གཅིག་ཏུ་མཐུན་གྱུར་ན། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་དེའི་འབྲས་བུ་ཡོངས་གྲགས་སྲ་ཚན་རིག་ཅེས་
 འཛོད་པ་རེད། ཚན་རིག་ཅེས་པ་ཀུན་གྱི་དེས་ལེན་བྱེད་འོས་པའི་ཤེས་བྱའི་གནས་ཤིག་
 དགོས་སེམས། ཚན་རིག་ལ་མི་ཚོས་ཚན་རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་རང་བྱུང་ཚན་རིག་དེ་
 ལས་གཞན་རང་བྱུང་ཚན་རིག་ལས་ཞིང་ལས་དང་སྐྱོན་བཅོས་ཚན་རིག་དབྱེ་བ་མང་ཏུ་བརྗོད་
 རྒྱ་ཡོད་དེ། ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཙ་བའི་ཆ་རྒྱུན་གཅིག་ཅི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་ཁ་གསལ་
 པོ་ཡིན་པ་དང་། གཉིས་ནི་ཚན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་ཐབས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཉེ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་
 ཡུལ་གཏན་ཁེལ་སྐབས་ལ་འཛོད་པ་ཤིན་ཏུ་གཟིར་བར་གནས་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད།

༡༽ �ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གི་ཕྱོགས་མཚུངས་འདོན་བཤ།
 བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་རིག་པ་ཞེས་པ་ཐོག་མར་སྟོན་པའི་གྲུབ་པའི་དབང་བོས་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་
 མོ་བསྐྱོར་བ་རྗེ་བཞིན་རྒྱལ་པའི་བཀའ་རིན་པོ་ཆེ་བསྐྱབས་པའི་རྗེས་འབྲངས་པ་རྣམས་ཀྱིས་
 བསྟན་པ་ལེགས་པར་སྐྱོང་ལ། བསྟན་པའི་སྐོ་དང་བསྟན་པ་འཇུག་ཚུལ་གྱིས་རིམ་བཤ་བཅས་
 ཡིན་ལ། ནང་གསེས་བདེན་པ་གཉིས་བརྗོད་པའི་སྐབས་སྲ་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་
 དེའི་གཞི་རྩ་རྣམས་ཡིན་མེད་པ་དང་། དེས་ཁུངས་ལ་གཏུགས་པར་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་
 ཡང་དཔྱོད་པ་གཙོ་བོ་དམིགས་ཉེ་བཞེད་པ་ཐོག་མའི་ཚོས་འཁོར་དང་པོ་ནས་གསལ་པ་
 གསུངས་པ་དེ་ལྟར་ན། དང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་ལྟར་གྲུབ་དོན་གཅིག་ཏུ་འཇུག་པ་ན། དེའི་
 ཞིབ་འཇུག་གི་དབྱུང་ཐབས་དང་ལག་རྩལ་གཉིས་བརྗོད་པ་ཡིན། གཙོ་བོ་ཚན་རིག་ཅེས་པ་
 ཆ་ལག་ཚང་བའི་སྐོ་ནས་ལག་ལེན་ཞིབ་འཇུག་གི་དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ལ་ཐོག་མར་ཚོད་དཔག་
 དང་། ཚོད་དཔག་བྱས་པ་དེ་ཚོད་ལྷ་བྱེད་པ་དང་དེར་གྲུབ་དོན་རྟེན་པའི་གང་ཟག་དེ་དག་

གི་ཚོན་ལྟའི་མཐར་ཐུག་འབྲས་གཅིག་མཐུན་དུ་བྱུང་ན། ད་གཞོན་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོན་ལྟ་དེ་
 འབྲས་བུ་ཡོངས་ཀྱི་གསལ་ཚོན་རིག་ཅེས་འདོད་པ་ལྟར་རེད། དེ་ནི་དབུ་མའི་གཞུང་དུ་རྩི་ལྟར་
 ཅམ་ནས་ཡོད་པར་འཛོག་པའི་ཆ་རྒྱུན་ལ་གསུམ་གསུངས་པའི་དང་པོ་མ་སྟོང་པའི་ཤེས་པ་ལ་
 གྲགས་པ་དང་། གཉེས་པ་གྲགས་པའི་དོན་དེ་ལ་མ་སྟོང་པའི་ཚོད་མ་གཞན་གྱིས་མི་གཞོན་པ་
 དགོས་པར་གསུངས་པ་དང་གཞན་གཅིག་ལ་འབབ་པར་སྟངས། ཞེས་གསུངས་ཏེ། གང་ཟེག་
 གི་སྐོར་ལྟ་དབང་དུ་མ་སོང་བར་སྟོང་པའི་རྣམ་དཔྱོད་གྱིས་འབྱེད་པར་གཞན་དུ་སྒྲིབ་པའི་རིག་པ་
 ལྷག་དུ་བྱུག་པའོ།།

“ཚོན་རིག་པས་དངོས་ཁམས་སམ་རྒྱལ་ཤུལ་སྐོར་ཤོད་སྐབས། དུལ་གྱི་དོས་ནས་མཚན་
 གཞིའི་འཛོག་རྒྱ་མེད་པ་ཞེས་ཡོང་གི་ཡོད། སེམས་ཅམ་པས་སྤྱི་དོན་ལ་བཞག་ནས་སྤྱི་དོན་
 འཚོལ་སྐབས། སྤྱི་དོལ་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་རྙེད་རྒྱ་མེད་པ་ཆགས་ཡོང་བས་ན། སྤྱི་
 རོལ་དོན་དུ་བྱུག་པ་མི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད། མིར་རྒྱུང་བཏགས་ཡོད་ཅམ་གྱི་སྤྱི་དོན་
 འཛོག་མ་ཤེས་པར་སྤྱི་དོན་བདེན་གྲུབ་ཅིག་འདོད་པས་ན། བཏགས་དོན་བཅའ་ན་རྙེད་དགོས་
 ་ཤིང་། བཏགས་དོན་བཅའ་ནས་མ་རྙེད་པའི་ཆེ་མེད་ཅེས་སེམས་ཅམ་པས་འདི་ལྟར་བརྗོད་
 གྱི་ཡོད། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་དེ་འདི་དང་འབྲ་མཚུངས་ལྟ་བུར་སྐྱེ་བས་གྱི་
 ཡོད།”ཅེས་བརྗོད་དེ། བྱང་པའི་ཚོས་གྱི་སྤྱིང་པོ་བསྟུས་ན། ལྟ་བུ་རྙེན་འབྱུང་དང་སྟོང་པ་འཚེ་
 བ་མི་བྱེད་པ་དེ་རེད་ཅེས་ཤོད་གྱི་ཡོད།

སྟོང་པ་འཚེ་བ་མི་བྱེད་པའི་དགོས་དོན་ནི། རང་ཉིད་སྤྱུག་བསྐལ་མི་འདོད་པས་ཡིན། སྤྱུག་
 བསྐལ་འདི་དག་རྒྱ་སེམས་མ་དུམ་པའི་དབང་ལས་བྱུང་ཞིང་། གང་ལྟར་གཞན་ལ་འཚེ་བ་
 རུས་པའི་དབང་གིས་རང་སྤྱུག་བསྐལ་བྱུང་བ་རེད། དེར་བརྟེན་རང་སྤྱུག་བསྐལ་མི་འདོད་པའི་
 རྒྱ་མཚན་གྱིས་གཞན་ལ་འཚེ་བ་སྟོང་དགོས་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་སྟེ། སྐབས་འགར་སྐོར་དེ་
 རང་གི་ཤེས་པས་བྲངས་ནས་ཡུལ་ལ་འཇུག་པར་བརྟམས་པས་ན། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་སྐོར་
 རྣམ་པར་བཤད་པ་ཡིན། རྙོན་པ་བཞི་དང་རིག་པ་རྣམ་པ་བཞི་བཅས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་
 དགོས་ལ། ཚོས་ཉིད་གྱི་རིག་པ། བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིག་པ། འཐད་སྐྱེལ་གྱི་རིག་པ་སྟོས་གྲུབ་
 གྱི་རིག་པ་དང་། རྙོན་དུ་སོང་པའི་གྲུབ་དོན་འབེབས་པ། སེམས་ནི་ཅི་ལྟར་ཡོད་པ་སྐྱུབ་ཞེ་

ན། གོང་གི་རིག་པ་གཉིས་གཙོ་བུར་བྱས་ཏེ་འཇུག་པ་ཡིན། ཚན་རིག་ཅེས་པ་མིའི་རིགས་
ཀྱི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་ཁ་ཟམ་གཡོལ་སྦྱོར་བྱེད་ཤེས་པ། མ་རྗེས་ལོ་ཉོག་འདེབས་པ་ཞིང་ཁ་རྗེ་
བ་བཅས་ནི་རི་དྲགས་རྩོན་པའི་ལས་བགྲིས་པའི་རིགས་བཅས་ནི་རང་བྱུང་ཚན་རིག་གི་ཅ་བ་
ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟར་བྱས་པའི་སྤོགས་སྡོམ་ལེན་པར་རིག་པའི་སྦྱོར་གཞི་ཞིག་དགོས་པ་ཅུལ་
ཇུག་ཡོད་དགུ་འདོན་པ་དང་། ཚད་ལྡན་གི་སྦྱོན་སྐྱངས་ལ་ཐབས་ལམ་གཞི་རྒྱ་ཚོད་པ་ཞིག་
ཡོད་དེ། ཡང་ཅེས་རིག་པའི་བྱུང་བ་དོན་ལ་དམིགས་ཏེ་ལས་དོན་བཅུགས་པའི་གཞི་དངོས་
པོ་དབྱེད་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་བ་ཞིག་ཡིན།

༣ ། རང་རྗེས་དང་ཚན་རིག་གི་དགོངས་དོན་འདོག་ཚུལ།
རྗེས་ཀྱི་ཅ་བ་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཟེར་བ་ཡིན་ལ། བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་སྲིད་པའི་ཁམས་ལས་
བདེ་བ་སྦྱིན་བར་བྱེད་ཅུས་པ་ཡིན་ལ། སེམས་དེ་ཡང་རྗེས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་སྦྱོས་
གོགས་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། ཇུག་པ་གཏུན་པའི་བདེ་བ་རྟེན་མི་སྲུབ་ཀྱང་རང་གཞན་ཀུན་གྱི་སྦྱོན་
མོང་གི་ཕན་བདེ་སྦྱོན་པར་བྱེད། འཚོ་བའི་རིམ་པ་གོང་འཕེལ་དུ་སྒྲིེད་ཅུས་པ་དང་འཕྲད་དང་
ལུག་གི་བྱ་གཞག་ཐམས་ཅད་བདེ་ལེགས་སུ་བྱེད་པའི་རིག་པའི་སྦྱོ་མོ་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡིན། འགྲོ་
བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདུ་གནས་བྱེད་པའི་གོ་ལ་འདིར་རང་བྱུང་གི་འདིག་པ་དང་གཞན་
སྦྱོར་གྱི་འདིག་པ་དུ་མ་མཆིས་པས། རང་སེམས་ལ་སྦྱོང་སྦྱང་ལྡན་ན་འགོག་རྒྱུ་དང་བརྟན་
སྲུང་བྱེད་དགོས་པ་ཀུན་ལ་གསལ་ཆ་ལྡན་ཞིང་འགན་དུ་བརྩེ་བ་ནི་སྦྱི་སྦྱེགས་འདིར་ཤིན་ཏུ་
གསལ། སྦྱི་རྩོགས་འདིར་ཕན་བདེ་བྱེད་པ་ནི་སྦྱོན་བཅོས་འཕྲོད་བརྟེན་དང་འཕྲུལ་རིག་གི་
ཕ་སྦྱོན་རྒྱུ་འདོད་པ་ལ་ནི་དངོས་བོའི་སྦྱི་རྩོགས་རིང་ལུགས་པར་མཚོན་པའི་ཇུགས་མཚན་
ཡིན་ལ། འབྲུང་བཞིའམ་ལྷའི་རིམ་པ་ཆ་མ་སྦྱོམས་པར་སྦྱུང་གཞི་མནར་བའི་རིགས་ལ་ཕན་
བདེ་ལེགས་རྩོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་རིམ་པ་ཅན་དུ་སྦྱོར་ཆེད་དུ་ཡོད་མོད། ཚན་ཚན་རིང་ལུགས་
པའི་འཚོ་བ་བདེ་སྦྱིད་སྦྱོན་མི་སྲུབ་པས། རྣམ་བཤུན་རིག་པའི་ལུལ་དང་ལུལ་ཅན་གྱི་རྩོར་
སྦྱེག་བྱེད་དགོས་པའི་གོ་ལ་འདིར་རང་རིགས་ཡོད་དོ་ཅག་ལ་གསལ་སྦྱང་མཚོ་བར་མཆིས་
པའི་དུས་སུ་སྦྱེབས་ཟེན།

༤༽ བླ་ཚོས་དང་ཚན་རིག་མཉམ་སྐྱོད་ཀྱི་དགོས་དམིགས་བརྗོད་པ།
 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཕྱེ་ཚེན་པོ་ལྟེན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་མཐའ་མེད་པ་དང་ནས་བླ་
 བསྟན་རིག་པ་སྤྱི་ལོ་སྔོན་ཀྱི་དུས་ནས་དར་ཞིང་། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་རྒྱང་འཛུབ་ཤག་
 པའི་ཚོད་དུ་མཁས་པ་མང་བའི་དག་བརྗོད་ཀྱི་མེ་ཏོག་འཛོར་ནས། དཔེར་ན་ཨ་ཡུ་སི་ཏུ་
 བས་ཚན་རིག་དང་མཉམ་སྐྱོད་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་ནི་བླ་པ་སངས་རྒྱལ་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་ཁོ་ན་
 ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། བཅས་མཁས་མང་ཀུན་ལ་དོན་ལྡན་ཟབ་མོར་སྐྱེས་པར་མ་ཟད། ད་དུང་
 སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཆེས་མཐར་གཏུགས་ཀྱི་བདེ་བའི་ཙ་བ་ཇི་བཞིན་སྟོན་སྟུབ་པ། ཤེས་པ་
 སྤྲུལ་རྒྱས་དང་བདེ་བ་མཐོང་སྤངས་སོགས་ཆེ་ལྷན་མེད་པའི་འགྲེལ་པ་སེམས་སྤྲུལ་རྒྱས་
 ཅི་ལྟར་གཞུང་ལུགས་སུ་ཡིད་དཔྱོད་བྱེད་དགོས་པར་གདོན་མི་བླ་བ་ཡིན། གང་ཟག་ཚར་བའི་
 གནས་དང་ཤེས་རིག་གི་བག་ཆགས་འཛོག་གི་དབང་གིས་ཚོར་བ་བདེ་སྤུག་གི་དེས་པ་རྙེད་
 མཁན་ལའང་ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡིད། ཤེས་རིག་སྤྱི་གཅིག་དང་བྱེད་ལས་སྤྱི་གཅིག་གི་
 ཚེས་པ་མེད་པའི་བྱིར། ཚན་རིག་ལག་རྩལ་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བར་འཚོ་བའི་ཚོད་དུགས་
 ཚེན་དང་འགོ་བརྩམས་ཤིང་། ཀུན་གྱི་སྐྱེད་ས་དང་མཁོ་ས་ཡིན་པར་ཚན་རིག་གི་རིག་ཚན་
 འདི་རང་བཞིན་གྱིས་ཀུན་གྱི་འཚོ་གནས་སུ་ཞུགས་ཏེ་འཚོ་བའི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར། ཚོས་དང་
 ཚན་རིག་པན་སྟོགས་སུ་གྱུར་ཚུལ་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བླ་ཚོར་རིག་པར་བླ་བའི་
 སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གནས་ཀྱི་པར་རྟོགས་བྱེད་རྒྱ་དང་། ཁོ་ཚོས་བླ་བའི་སེམས་ཁམས་
 རིག་པ་ནས་རྒྱུར་བྱས་པ་ལེན་རྒྱ་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཡིད། དེས་ནས་འདིས་གང་ཞིག་མཚོན་གྱི་
 ཡོད་དམ་ཞེ་ན། བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱལ་ཀྱི་ཚོས་དེ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙ་བའི་བླ་ཚོར་རིག་
 པར་པར་རྟོགས་བྱེད་སྟུབ་པ་ཞིག་ཆགས་ཞེས་གསུངས་པའི་འཇུག་འཇུག་གྱི་ཉུགས་མཚན་
 བསྐྱེད་པ་ཅི་ལ་མིན།

༥༽ བླ་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གི་འགུལ་འབྲེལ་བརྗོད་པ།
 དེ་ལའང་། བཞི་བདེན་པ་གཉིས་གཏན་ལ་འབེབས། ལམ་ཐབས་ཤེས་གཉིས་སུ་ཉམས་སུ་
 ཡེན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་སྤྱི་གཉིས་ཐོབ་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཤེས་དགོས། དེ་ལ་དང་པོ་

གཏན་ལ་དབབ་བྱའི་གཞི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། དབྱེ་གཞི་ཤེས་
བྱ་ལ་བྱས་ཏེ། དེར་དབྱེ་ན་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་དང་། རོན་དམ་པའི་བདེན་པ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་།
གཞི་དེ་རོན་བདེན་པ་ཡིན་པར་ཡོངས་སུ་བྱུབ་ན། ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་ཡིན་པ་རྣམ་བཅད་ལ་
ཞིགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཀུན་རྫོབ་ལ་སྒྲིབ་ནའང་དེ་ལྟར་ཡིན་པས་བདེན་པ་གཉིས་པོ་དེ་
མན་རྒྱན་སྤངས་པའི་འགལ་བ་ཡིན། ཞེས་པ་ནི་ཡུང་གསུམ་པ་བདེན་པ་གཉིས་གང་དུ་ཡང་མ་
གཏོགས་པ་ཞིག་མེད་ཅིང་། ཡོད་ན་བདེན་གཉིས་གང་རུང་ཡིན་དགོས་པ་ཡིན། བདེན་གཉིས་
གང་རུང་གཅིག་མེད་ནའང་ཤེས་བྱ་ཐབས་ཅད་དེར་མི་འདུ་ཞིང་། ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་
ནའང་། རང་པའི་སྐྱེས་པ་འཛོལ་དུས་སེམས་ཅན་སྣ་ཚོགས་ལས་ལས་སྐྱེས་ཞེས་པའི་ཐོག་
མའི་ལས་ཞེས་པ་བཞེད་ཀྱིན་ཡོད།

དེ་ཡང་རིག་པའི་གཞུང་ཐ་དང་པའི་བར་ལ་བསྐྱོད་བྱེད་བྱ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་དགའ་ངལ་ཆེ་ཡང་།
ཤེས་བྱ་རིག་པའི་དཔག་ན་འཛིག་ཉེན་གྱི་བྱ་དངོས་སལ་མོ་ཆེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཞུང་ལྟར་ནང་
སེམས་ཀྱིས་འདུས་པ་ཆེ་བ་ཡིན། སྐད་རིག་གི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཡི་གེའི་ཁྲོད་དུ་དབེར་གཞག་
ན་བྱ་ཚོག་གི་རིམ་པ་དང་རྒྱན་ཚོག་མིང་ཚོག་ཡོད་པ་དེ་དག་རྣམས་གཟུགས་མེད་རྒྱང་བ་
ཡིན། ར་ཚོས་རྣམ་རྒྱུན་སྐྱེད་བཞིན་པས་གོམ། འགྲོ། རིག་བཅས་པའི་བྱ་ཚོག་དེ་དག་དང་།
དེ་ལས་གཞན་བདེ་བ་དང་སྦྱལ་བསྦྱལ། མངོས་སྦྱལ། མཚར་སྦྱལ་འདི་དག་གིས་གསལ་པོ་
མཚོན་པའི་རིག་པའི་སྐོ་ནས་དབྱུང་པའི་གནས་ཡིན་པ་ནི་ནང་བསྟན་གྱི་སྐོ་རིག་པའི་རྣམ་
གཞག་དང་། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་སྐོར་བཅས་བརྗོད་པ་དང་། མཐར་འབྲས་བུ་རྒྱང་འཇུག་
ཅས་པ་དེ་བས་ཀྱང་སྐྱེད་དུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། རྗེ་དངོས་པོ་འཚོལ་བའི་ཚན་རིག་གིས་འཇུག་
པའི་གནས་མེད་པ་དང་། རང་བསྟན་གྱི་བདེན་བཞི་རྗེ་མ་གཉིས་དང་གཞི་ལས་འབྲས་ལས་
འབྲས་བུའི་གནས་སྐྱབས་རྣམས་པོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་རི་མ་མེད་པའི་རིག་པའི་རྣམ་
དཔྱོད་དག་དངོས་པོ་རིང་ལུགས་ཀྱིས་དབྱུང་བ་མ་ཡིན། མིའི་རིགས་རྒྱུན་སྡེ་ཁག་གི་ངོ་
མཚར་དང་དེའི་རྒྱང་དོར་གྱི་དགའ་རྟོག་ཅེས་པ་ན་ཆེ་སྐོག་གི་སྡེ་མང་རྟོག་འཛིངས་ཀྱི་ཐེམ་
སྐས་གཞན་ཞིག་གི་སྐྱེད་ལ་མཚོངས་ནས་རིགས་རྒྱུན་གི་བརྒྱད་སྐོད་ལ་བསམ་གཟེགས་
བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་རེད། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆེས་གཞི་ཅིའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ནི་སྐྱེ་ལྡན་རྣམས་

།ཀྱིས་རང་བཞིན་གཉེར་སྤྱང་བྱེད་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་སེ་མེ་རྟོག་གི་དར་བསྐྱེད་ཀྱི་རབས་ཕྱི་
 མ་རྣམས་འབྲུང་བ་དང་། སྤང་ཆེན་གྱིས་རྒྱན་དུ་སྤང་ཆེན་བསྐྱེད་སྤྱོད་བྱེད་ལ། དེ་བཞིན་ཤིང་
 སྤང་དང་སྤོན་ལ། སྤང་རྒྱན་དགར་པོ་སོགས་ཀྱང་ཚོས་ཉིད་འདི་ལས་མ་འདས། སེམས་ཅན་
 དང་ཅི་ཞིང་ཐམས་ཅད་སྤང་སྤྱང་ལས་སྤྱུང་བ་དང་། སྤང་སྤྱང་དེ་དག་གིས་རང་གིས་ཆ་བགོ་བྱས་
 ཉན་སྤང་སྤྱང་གསར་བ་བསྐྱེད་པ་དང་། སྤང་སྤྱང་དེ་དག་གིས་རང་ཉིད་ཆ་བགོ་བྱས་ཉན་སྤང་
 གསར་བ་བསྐྱེད་པའི་རྣམས་འདི་ནི། དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་ལོ་རབས་དྲུག་ཅུ་པའི་༡༩༦༠
 མཚམས་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ངོས་ལེན་བྱས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་རིགས་རྒྱུན་གྱི་བརྒྱུད་སྐྱོད་འདི་
 ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཅིག་ཏུ་སྤྱུང་བ་ལྟེ། ལུ་བས་སྐོ་རང་རྒྱུན་འཛོམས་པར་བྱས་ཉན་སྤང་
 སྤྱང་དང་སྤང་སྤྱང་བར་གྱི་བརྒྱུད་སྐྱོད་འདི་འབྲུང་གི་ཡོད་པ་སྐབས་དེར་ཚོད་དཔག་གིས་སྤྱོད་
 ཡོད། ཅེས་བརྗོད་དེ། རིགས་རྣམས་སོགས་རྟོགས་སུ་བཀོད་དེ་བཞིན་པ་དག་འཛོགས་པ་ཞིག་
 ཡིན།

ཇེ། མ་འོངས་འཛིག་རྟོན་གྱི་པན་བདེ་རྟོན་ཚུ་ལ།
 རིག་ཅལ་དར་རྒྱས་ཅི་སོན་གྱིན་པ་འདིར་ཀུན་ལ་ལུས་གྱི་བདེ་བ་དང་སེམས་གྱི་བདེ་སྤྱིད་ལ་
 དམིགས་འབེན་དག་ཏུ་འབྱུང། དེ་ནི་རང་ལ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་དངོས་པོ་ནི་འཇམ་སྤིང་འབྲུགས་
 ཆེན་ཁོད་དུ་ངེས་ཟེན་ཐོབ་པ་སྟོན་དུ་སོང་ཡང་། ཕྱི་དངོས་པོ་ལག་ཅལ་དར་བའི་མཚུགས་
 འབྲས་དང་། མིའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འཚོ་བ་གང་དུ་སྟེག་དགོས་པའི་ལམ་ཁ་གསལ་པར་སྟོན་
 པར་གྱི་དངོས་པོ་དཔལ་འབྱོར་རིག་པ་འཚོལ་བའི་འགོ་བརྒྱུམས་ཡོད། དངོས་དོན་རིག་པའི་
 འདོད་པ་འཚོམ་ནའང་ནང་བསམ་སྒོ་དབུལ་ཞིང་སོངས་པར་བྱེད་པ་ཡིན། དཔེར་ན་དེར་གི་
 བླ་ཡམས་ལྟ་བུའི་རིགས་ལ་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་རྩ་བ་ནང་བསམ་སྒོ་ཡིན་པ་ངོ་འཕྲོད་པ་ཞིག་ཡིན།
 གཞན་ ཚན་རིག་ནང་ནས་ནང་ཚོས་རྒྱར་རིག་པ་བསྐྱུང་རྒྱུའི་འབད་བཅོམ་བྱེད་མཁན་ཉ་ལམ་
 མེད། Einstien ཞེས་ལུ་འབྲུག་ཚན་རིག་པ་མཁས་པ་སྟུན་གྲགས་ཆེན་པོ་དེས་ནང་ཚོས་
 ལ་དོ་སྤང་སྤྱོད་པ་ཉེ་མ་འོངས་པར་ཚན་རིག་དང་ཚོས་མཉམ་དུ་འགྲོ་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་ཆོ། བླ་
 ཚོས་གྱི་ཚན་རིག་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་གི་རེད་ཅེས་དེ་ལྟར་བཤད་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་ཨན་ཡིན་

ས་ཐན་གྱིས་ཀྱང་དེ་བརྗོད་པའོ། ལྷིས་སྤྱ་ནང་ཚོས་ཚན་རིག་གི་འདབ་གཤོག་གཉིས་ལྷན་
 བྱས་པའི་དཔེར་ལྟར་ཀུན་ལ་ཅི་ནས་ཀྱང་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་གནས་སྤྱ་འཆར་བ་ཐེ་ཚོམ་
 གནས་མ་མཆིས་ཤིང་། ཚན་རིག་སྡེ་ཚན་ནང་སྐད་ཅ་དང་། སྐད་པའི་རྩལ་སྤྱ་རབ་བཅས་
 སྐད་པའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཚད་མཐོན་པོར་སོན་སྐབས། གཞི་ནས་རྣམ་རྟོག་གམ་ཤེས་པའི་
 རིགས་ཀྱི་འགྲུང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་ཅའི་ནང་དུ་འགྲུང་བ་འགྲོ་བའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་ཞིག་
 སྤྲེལ་ས་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྲོན་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚན་རིག་གི་སྤྱ་ཚན་ནང་དུ་འདྲ་གཞི་
 རྣམ་སེམས་ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་ཡོད་ན། ལུས་ཀུན་ནང་གཞི་སྡོན་འགོག་ལ་པན་ཐོགས་ཡོད་
 པ་དང་། ལུས་པོ་ནང་གྱིས་ཐེན་ཀྱང་ནང་གཞི་མཁྱོགས་པོར་དྲག་བསྐྱེད་ཡོང་བར་སེམས་བག་
 ཐེབས་ཤིང་ཞི་སྡོད་ཀྱིན་པན་ཐོགས་ཡོད་ལ། སེམས་ནང་འཛིགས་སྤྱང་དང་། དངངས་སྐྱག་
 མོགས་སེམས་མ་སྐྱིད་པ་ལྷུགས་ཆེ་བྱས་ན་རིམ་བཞིན་ལུས་ལ་མི་བདེ་བ་ཡོང་བ་མཐོང་
 སྐབས། སྤྲོན་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་ཀྱང་སྤྲེལ་ས་
 བཞིན་ཡོད། ཅེས་གསུངས་ཏེ། ཚད་མས་ངེས་པ་འདྲེན་པའི་བཀའ་གསུང་སྤྱ་མོ་ནས་ལེགས་
 པར་བཞུགས་གནས་སོ།།

༡༽མཐུག་བསྐྱས་པ།

འདིར་བརྗོད་པའི་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་པན་བདེ་སྤྱན་པའི་རིག་ཚན་ཞིག་
 ཡིན། པན་ཚུན་གཅིག་མོགས་གཅིག་གིས་བྱེད་རྣམས་པ་ཡིན་ལ། དེ་དགོངས་འདོད་ཀྱི་རིམ་
 པ་ཡང་གཅིག་མཚུངས་སྤྱ་འདྲེས་པའི་མི་སྤྱ་ཞིག་ཡིན་རུང་བདེ་སྤྱག་གི་ཚོར་བ་འདེམས་
 གསེས་བྱེད་སྐབས་སྤྱ། ལུས་བདེ་དང་སེམས་བདེ་གཉིས་སྤྱ་ཡོད་པས་ན་བྱི་དངོས་པོ་ཆ་དང་
 རང་བསམ་སྒོ་ཆ་གཉིས་ལ་གཞག་སྡེ་གནས་ཐུབ་པ་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེན་དོན་ཆེན་དུ་མཐོང་
 སོང་། རང་རིག་པའི་སྡོམ་རིག་པ་གཙོ་མོ་བྱས་ནས་སེམས་བྱུང་དང་ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་
 ད་ལྟར་པར་འཐུག་གི་གཞུགས་དང་རིགས་བརྒྱུད་ཀྱི་འབེལ་ཅ་སྤྱ་སྤྱང་དང་ལས་གཉིས་ཆད་དེ་
 ལུགས་གཉིས་བདག་པོ་སྡོམས་སྤྱ་དགར་བའི་རང་གི་རྣམ་གཞག་ལྟར་འཆད་པ་ཡིན། གང་
 ཡིན་རུང་མིའི་རིགས་ལ་པན་བདེ་སྤྱ་ན་མེད་པ་རིག་པའི་གསང་ཚིག་སྡོམས་བསྐྱས་ཀྱི་ཆ་སྡོམ་

ཀུན་ན་གཟིང་ནས་སློབ་ལྡན་དོན་གཉེར་ཅན་ལ་སློབ་འཕེལ་བ་ཅི་ནས་ཀྱང་ལྷ་ཅི་མེད་དོ།།

ཕྱི་ལོ་༡༠༡༠ ལྷ ༤ ཚེས ༡༥ ཉིན། རྒྱ་ལའི་མཚོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་གྲུས་བསམ་སྤུལ་
བཤོ།།

ཁ་བྱང་། ཁ་བ་དྲ་ཀ་སློབ་གི་ལོ། ཉེ་རྒྱ་ལས། རྒྱ་ལའི་མཚོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་།
དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག

<<ནང་ཚེས་དོ་སློབ་སེམས་ཀྱི་དབལ་ཡོན་>>

<<བོད་ཀྱི་ནང་ཚེས་དོ་སློབ་སྦྱིང་བརྟུན་>>

<<ནང་པའི་ཚན་རིག་དང་ལྷ་སྤུལ་ཀུན་བརྟུས་>>

<<བོད་གངས་ཅན་གྱི་བྱང་ལོ་>>

<<ནང་ཚེས་དོ་སློབ་སེམས་ཀྱི་དབལ་ཡོན་>>

<<སེམས་དང་ཚེ་སློབ་>> རྒྱ་ལའི་སློབ་མ་དང་ལྡན་ཏུ་དངོས་ཡོད་གནས་སྤུལ་སློབ་བསྟོན་
ལྟེན།།

<<ནང་ཚོས་ངོ་སྤྲོད་སེམས་ཀྱི་གསང་བ>>

ངོ་མཚར་རིག་པའི་འགལ་འབྲེལ་སྐྱེད་བཤུགས།

ཐང་མཁས་མཚོག་སེར་བྱེས།

སྤང་བ་ཙམ་གྱི་རྗེས་སུ་མི་འགོ་བར།
གནས་པའི་དོན་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས།
ངོ་མཚར་གསང་བའི་ཚོས་ཀྱིས་རབ་བསྐྱུས་པའི།
དུས་གསུམ་བྱུང་བའི་སློ་ལྡན་རྣམས་ལ་འདུད།

གཏམ་འདི་འགོ་མ་ཚུགས་གོང་ནས་ཚོག་ཁ་ཤས་ཤིག་དྲན་ཡོང་བ་ནི་1. "མིག་དང་ན་བ་སྣ་
ཡང་ཚད་མ་མིན་ཞེས་པ་དང་"ང་ཚོ་ནི་དམིགས་གསལ་གང་ཡང་མ་རེད"we are not
special.ཞེས་པ་དེ་དག་རེད། ཚོག་དང་པོ་དེ་ལོ་ཉིས་སྟོང་དུག་བརྒྱའི་གོང་ནས་སྟོན་པ་
སངས་རྒྱལ་གྱིས་གསུངས་པ་དང་། ཕྱི་མ་དེ་སྡོ་ལན་གྱི་གནམ་རིག་པ་ (Copernicus) ཀོ་
བར་ནི་ཁ་སེས་གསུངས་པ་ཞིག་རེད། དང་པོ་དེ་དོན་དམ་ལ་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་གསུངས་པ་
ཞིག་ཡིན་ཡང་སྐྱོ་ལོ་ཡངས་པ་བྱས་ན་གོ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྲོད་བཞིན་འདུག། ཕྱི་མ་འདིས་
དེད་ཅག་དམིགས་གསལ་ཁྱད་ཚོས་ཅན་མ་ཡིན་པར་མཐའ་མེད་པའི་འདྲིལ་རྟེན་དབུས་ནས་
བཟའ་བྱས་པོ་ཞིག་ཏུ་འཚོ་བའི་སྐྱེ་དངོས་ཉི་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་གོ་ཡོང་།

ཡང་བསྐྱེད་ཚོག་ཅིག་དྲན་བྱུང་བ་ནི་འདྲིལ་རྟེན་ན་གྲགས་པ་འབར་བའི་ཚན་རིག་པ་ཨ་ཡན་
སི་ཐན་གྱིས་"ངས་ཅི་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད"ཅེས་བཤད་པ་དེ་རེད། བདེན་པ་རེད། འདྲིལ་རྟེན་
གྱི་གསང་བ་ལ་སྟོས་ན་ཁོང་གིས་ཅི་ཡང་ཤེས་ཡོད་མ་རེད། ཚོག་འདི་དག་ལས་ཤེས་པ་ནི་
འདྲིལ་རྟེན་པའི་ངོ་མཚར་པའི་གསང་བ་འདི་སྐྱ་ལྡན་གྱི་ཚོགས་དུག་ཁབ་མིག་ཙམ་

འདི་ནས་ཅི་ཡང་མཇུག་མི་སྲུབ་པ་གསལ་ལོ་ཆགས་ཡོང་གིན་འདུག དེ་ལྟར་ཡང་གྲོག་མའི་
ལུས་ནས་གྲོག་མཁར་ལོ་བྱང་ཡིན་པའི་དཔེ་ལྟར་དུས་གསུམ་གྱི་མཁས་པ་དག་གི་གསུང་
ལས་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་སྐྱོར་ཅི་ཞིག་ཐོས་པ་རྣམས་འབེལ་གཏམ་
ཚུལ་དུ་སྐྱོང་བར་འདོད།

དང་པོ། བྱང་རིམ་གྱི་འགལ་འབྲེལ་ལ་ལྟ་བུ།

ཐོག་མར་རིག་པ་འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱང་རིམ་ལ་བསམ་ཆེ་འདི་གཉིས་ཀྱི་འགལ་འབྲེལ་རྟོག་ཅམ་
ཚོད་དཔག་སྲུབ་པ་ཞིག་རེད་སྟེ་མ་གྱུར། ཚོན་རིག་གི་མ་ལུས་ནི་སྐྱོ་ལ་བྱུང་ནས་”འདི་ག་རྟེན་
གྱི་ཚོམ་གཞི་ཅི་ཞིག་རེད་དམ”ཞེས་ཟེར་མཁའ་ཞིག་སྟེ་གནའ་མོའི་སྟེ་རི་སིའི་ལྟ་བུ་བ་སྟེ་
ལེ་སྟེ་རེད། ཁོང་གི་འདི་ག་རྟེན་གྱི་ཚོམ་གཞི་ཚུ་ཡིན་པར་གསུངས་ཤིང་དེ་ལས་ཀྱབ་སྟོབས་
གྱི་ལྟ་བུ་དང་ཚོན་རིག་གི་གཞི་མ་ཡང་བྱུང། བྱང་ཚོས་ཀྱི་མ་ལུས་ནི་བྱང་དུ་འཇུག་ནས་
”སྟུག་བསྟུག་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཅི་ཞིག་རེད་དམ”ཞེས་ཀྱི་བ་གཏོང་མཁའ་ཞིག་སྟེ་སྟེ་སྟེ་གསུ་
རིང་འབྲུང་སོགས་གནའ་མོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལྟ་བུ་བ་སྟེ་བ་དག་ཡིན་ལ་དེ་ལས་རིམ་བཞིན་བྱང་
པའི་ཚོས་ལུགས་དར་ཤིང་རྒྱས་པར་བྱུང།

འདི་གཉིས་ཀྱི་གསར་རྟེན་པ་གཉིས་ལས་ཀྱང་སོ་སོའི་ལང་སྟོབས་རོབས་ཅམ་རྟོགས་ཀྱས་
པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཚོན་རིག་པའི་ཐོག་མ་སྟེ་མི་ལེ་ལེ་ཡིན་པར་གྲགས་པ་གཞིར་བཞག་ན་ཁོང་
ནི་རང་ལ་ཡོད་པའི་མིག་གཉིས་ཀྱིས་མ་ཚེས་པར་ད་དུང་དཔག་ཚད་མང་སོ་མཐོང་བའི་རྒྱང་
ཤེལ་བཞོས་ནས་གོ་ལ་འདིའི་སྤྱི་རོལ་གྱི་སྐར་ཚོགས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུས། བྱང་ཚོས་ཀྱི་སྟོན་
པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ནི་རང་ལ་ཡོད་པའི་སྟུན་གཉིས་ཀྱང་བཅུམ་ནས་བྱང་ཚུབ་ཤིང་བྱང་ལ་
དཀྱིལ་བྱང་དུ་བཞུགས་འདུག་གོ། །འདི་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་མའི་དམིགས་ལུལ་མི་མཐུན་པ་ཞིག་
ནི། ཚོན་རིག་གིས་ཁ་བྱི་ལ་བཏང་ནས་གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་སོ་འདི་དག་གི་ངོ་བོ་དང་། རྒྱ་
ཆ། བྱང་རིམ་སོགས་ལ་དབྱུང་ནས། དེ་དག་དངོས་སོ་དང་དཔལ་འབྱོར་ཐོག་ལ་བཞོལ་སྟོང་

རི་ལྷར་བྱེད་དགོས་མིན་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། བར་ཚེས་ནི་ཁ་ནང་ལ་སྐོར་
ནས་སྤོང་ཚོར་དང་། བདེ་སྤུག་ཚེ་སློག་རྣམས་ཀྱི་དོ་བོ་དང་། བྱེད་ལས། བྱུང་རིམ་བཅས་ལ་
བཅའ་ལྷན་ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་འཚོལ་ནས་སྤུག་བསྐྱེད་ཞི་ཐབས་དེ་ཡིན་པར་འདོད།

འོན་འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་རིམ་རྣམས་ལ་ཐམས་ཅད་ནས་མི་མཐུན་ལ་ཡིན་ནས་ཞེ་ན་ངེས་པ་མེད་
དེ། རྒྱ་ལེ་སིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་གཞི་རྒྱ་ཆུ་ཆུ་ཡིན་པ་དང་། ཀོ་པ་ལེ་ཁ་སིས་ཉི་མ་དབུས་གནས་ཀྱི་
ལྷ་ཚུལ། ཟླ་ལི་ལེའུ་ཡིས་རྒྱ་བའི་སྤྱིང་དུ་རི་ཡོད་པ་སོགས་བསམ་ཚེད་དང་ལུགས་སློལ་ཅམ་
ཀྱི་རྗེས་སུ་མ་འབྲང་བར་རིག་པ་དང་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ནས་བདེན་དོན་ཚོལ་བ་འདིས་གནའ་
པོའི་རྗེ་རིའི་སིའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་གཞི་མ་ལྷ་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱིས་
གོ་ལ་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྟེ་བར་སྤྱོད་བ་དག་ལ་དོགས་སློང་ལུགས་ཚེར་བྱས་ནས་བདེན་དོན་དང་
ཁ་ཐག་རི་ཉི་ལ་བཏང་ཡོད། རྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་བྱེད་པོ་ཡོད་ན་སེམས་
ཅན་ལ་བདེ་སྤྱིད་མི་སྤྱོད་པ་ཅི་ཡིན་དང་། འཇུག་དང་གཅེད་སྤྱོད་ཐར་ལམ་ཐོབ་ན་ཉ་སྤེལ་
འཁོར་བར་འབྱམ་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེས་གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་གྱི་གུམ་ཟེའི་ཚོས་ལུགས་
ལ་དོགས་པ་ཚེན་པོ་སློང་ནས་དོན་དོ་མ་སྤུག་བསྐྱེད་ནས་གོལ་བའི་ཐབས་གང་ཡིན་ཚད་མཐོ་
བའི་བསམ་གཞིགས་དང་སྐོམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉམས་སྤོང་ཐོག་ནས་གཏུན་ལ་ཕབ་པ་འདི་རིག་པ་འདི་
གཉིས་མཐུན་པའི་ཆ་ཡང་ཡིན་ནམ་སྟེ།

གཉིས་པ། དམིགས་ལུལ་གྱི་འགལ་འབྲེལ་ལ་ལྟ་བ།

གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་གྱི་བྱང་སློང་རྣམས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་འདི་ནི་སྤུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་
དང་། མི་བརྟན་པ། སྤྱིང་པོ་མེད་པར་བཤད་ཅིང་། འཛིག་རྟེན་འདིར་སྤྱེས་ཅམ་ནས་ཆགས་
ཚང་མའི་འགོ་རྒྱལ་ལ་ཡིན་པས་དོན་དམ་པའི་བདེ་སྤྱིད་ཅིག་དགོས་ན་སྤྱོད་བ་བཀག་དགོས་
པ་དང་། གནས་འདི་ལས་ཐར་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་སྤོང་དགོས་པའི་བསམ་
ཚུལ་དང་ཐབས་ལམ་གཞི་རྩར་བརྒྱུད་ནས་དེའི་ཆེད་དུ་སྐོམ་བསམ་སྐོམ་གསུམ་དུ་གཞོལ་བ་

ཞིག་ཡིན། ལྷག་པར་རྩོན་པ་སངས་རྒྱུ་གིས་ཁྲུབ་པ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱབ་བསྐྱེད་ཞེས་པ་རྩོན་
ཀྱི་དང་སྲོང་དག་གིས་སྐྱབ་བསྐྱེད་དུ་ངོས་འཛིན་མ་ཐུབ་པ་ཞིག་གསར་ཆེད་བྱུང་ནས། ཁོང་
གིས་སྐྱ་ཆེ་གང་སོང་སེམས་ཅན་ཡོད་ཚད་སྐྱབ་བསྐྱེད་དེ་ལས་ཐར་ལྷིང་དུ་འབད་ཡོད། དེང་
གི་ཚན་རིག་པས་ནི་མི་ཆེ་འདི་གས་ཆེན་པོ་དང་། འཛིག་རྟེན་འདི་ཅ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ། འདོད་
ཡོན་ལོངས་སྤོང། རྒྱན་སྤོང་གི་འཚོ་བ། སྤོང་དགའི་ཅེད་འཛོ་སོགས་འཛིག་རྟེན་འདི་ཡར་རྒྱས་
དང་སྲ་བརྟན་གཏོང་དགོས་པ་དང་། དུན་གནས་སྐབས་དགོས་པ། དུན་སྐབས་རྗེ་ཚོགས་སུ་
གཏོང་དགོས་པ་སོགས་གཞི་ཅར་བསྐྱེད་ནས་དེའི་ཆེད་དུ་གསར་ཆེད་དང་གསར་གཏོང་གི་
ལས་ལ་ཞུགས་ཤིག་གོ།

དེ་ནས་མཐོང་བ་ནི་ཚོས་ཚན་གཉིས་འགལ་བ་ལྷག་སྤོང་དུ་སོང་བའི་ཚུལ་ཞིག་མངོན་ཡོང་བ་
ཡིན་མོད་འགལ་བ་ཞེན་འགལ་བ་ཞེན་འབྲེལ་བའི་སྤྲེ་མོ་ཞིག་ཀྱང་མཐོང་ཡོང་བ་ནི་རིག་པ་འདི་
གཉིས་ཀས་མཐར་ཐུག་ན་ང་ཚོ་ཚང་མ་བདེ་སྤྱིད་ཐོབ་པ་དང་སྐྱབ་བསྐྱེད་དོར་བའི་ཕྱིར་དུ་
དམིགས་འདུག་པས། སྐྱབ་བྱེད་ལ་བསམ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཅུ་ལས་བསྐྱབ་བྱ་གཅིག་ཡིན་པ་
འདིས་པན་ཚུན་རོགས་འདེགས་དང་མཐུན་ལས་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཆེ་ཤོས་དེ་བྱེད་ཚོག་པ་ཡིན།
དེ་ཡང་འགོ་བ་མི་ཀུན་གྱི་བདེ་སྐྱབ་ནི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་སྤྲེད་དུ་བྱུབ་ཡོད་ལ་དེ་གཉིས་
སྐབས་རེར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དུས་ཡོད་ཀྱང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་འབྲེལ་བ་མེད་པར་སྤོང་
བས་བྱུབ་པ་དང་། ཚོས་གིས་ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་ལ་གཙོ་སོར་དམིགས་ཤིང་། ཚན་རིག་
གིས་སྤི་ལུས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་ལ་གཙོ་སོར་དམིགས་པ་བཅས་ལས་ཀྱང་འདི་གཉིས་ཀྱི་སོག་མའི་
བསམ་སྤོགས་ལ་འབྲེལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་བརྗོད་ཚོག་པར་སྐྱེ།

གསུམ་པ། དབྱུང་འཚོལ་གྱི་འགལ་འབྲེལ་ལ་ལྷ་བ།

རིག་པ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་རང་རང་གི་དམིགས་ལུལ་དེ་ཉིད་འཚོལ་བའི་ཐབས་ལ་འདུག་སྐབས་
ཚན་རིག་པས་ནི་སོག་མར་དབྱུང་ཞི་གང་ཞིག་ཚོད་དབག་དང་། དེ་ནས་འོལ་ཚོད་ཀྱི་དམ་

བཅའ། ཡང་སྐྱུར་དབྱུང་བ་གཏོང་། ལྷུ་འོན་གཏན་ལ་འབེབས། དེ་ཡང་གང་ཟག་གཞན་
བ་མང་པོས་གིས་དབྱུང་ལུགས་དེ་ལྟར་གྱིས་ཉེན་ལུགས་དེ་ལྟར་ཉེན་སྐབས་གཞི་ནས་ཁས་
ལེན་ཚོག་ལ་དེ་ཡང་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཁས་ལེན་ཡིན་པ་ལས་མཐར་གཏུག་གི་ཁས་ལེན་མེད་
བ་ནི་ཚོན་རིག་པའི་རྩ་བའི་དམ་བཅའ་ཡིན་པར་གསུངས། རོས་འདི་ནས་ལྷ་སྐབས་ནང་བ་
དང་འགལ་བའི་སྡེ་འགའ་རིག་རྒྱ་ཡོད་དེ། རང་བས་ནི་བདེན་བཞིན་རྣམ་གཞག་དང་སྐྱེ་བ་སྲ་
ཕྱི། དགོ་སྡེ་གི་ལས་འབྲས་ལྷ་བྱ་དག་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གཟིགས་ཤིང་གསུངས་
བ་ཡིན་པས་དེ་ལ་འགྱུར་བ་དང་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་མི་དགོས་པ་ནི་ནང་པའི་རྩ་བའི་དམ་བཅའ་
ཡིན་པ་དང་། གལ་ཏེ་དེ་ལ་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབས་ཆེ་ནང་བ་ནས་བྱུང་འགྲོ་བ་སོགས་གནའ་དེང་
མཁས་པ་ལམ་ཆེ་བའི་བཞེད་པ་གཅིག་མཐུན་ཡིན་པའི་ཚོད་རེད།

བཤད་ལུགས་འདི་ཙམ་གྱིས་ཚེས་བར་མི་བྱེད་བར་ཡང་སྐྱུར་དབྱུང་བ་བྱེད་སྐབས་ཚིག་
འགའ་ཡིད་ལ་འཆར་ཡོང་བ་ནི་”བྱ་གཟིངས་ནི་རྩ་བོ་སྡོམ་བྱེད་ཡིན་པས་བྱ་གཟིངས་ཀྱི་ཆེད་
དུ་ཚོད་ནས་རྩ་བོ་མི་སྡོམ་བ་ནི་ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་མ་ཡིན་”ཞེས་པ་དེ་རེད། འདི་ལས་
མཇལ་ཡོང་བ་ནི་སྟོན་པས་རེད་ཅག་ལ་གསུངས་པའི་ཚོས་དེ་སྐྱབ་བལྟལ་ཞི་བའི་ཐབས་ཡིན་
ལ་ནམ་ཞིག་དེས་སྐྱབ་བལྟལ་ཞི་མ་ཐུབ་པར་མཐོང་ན་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་དོར་དགོས་པ་ལས་
ཚོས་ལུགས་དེ་ལ་ཆགས་སེམས་བྱེད་པ་ནི་རྣམ་དབྱེད་དང་མི་ལྡན་པར་གསུངས་འདུག འདི་
ནི་རྒྱན་ལྡན་འདེན་བཞིན་པའི་”བསྐྱེད་བཅད་བརྟར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ་”ཞེས་དང་གཅིག་
མཚུངས་རེད། ཚུལ་འདི་ལ་བསམ་ཆེ་སྟོན་པ་ཚད་མ་དང་བསྟན་པ་སྟོན་མེད་ཡིན་པར་དམ་
བཅའ་བ་ནི་རྗེས་འཇུག་མཁས་པ་དག་གིས་བཞེད་སྟངས་ལས་སྟོན་པ་རང་གི་དགོངས་པ་
ཡིན་མེན་པ་གོང་གི་ཚིག་དེ་དག་ལས་དོགས་པ་ཞིག་སྟོང་གི་ཡོད།

སྟོན་པ་རང་ཉིད་གྱིས་མི་འདྲིགས་པའི་སྟོབས་པ་བཞི་དམ་བཅས་པ་སོགས་གཟིགས་ལམ་
གསུངས་པ་ནི་གནས་ཚོད་དང་། དབྱུང་མཐའི་གདམས་ཀ་ང་ཚོ་ལ་གནང་བ་ནི་བྱེད་ཡངས་
ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་རེད་ཅེས་བསམ་ཚུལ་ཙམ་བརྗོད་ན་འདོད། གང་ལྟར་ནང་ཚོས་ཀྱི་བསྟན་པའི་

བདག་པོ་ནི་སྟོན་པ་ཉིད་ཡིན་པས་ལྟ་བུ་བཀར་བརྟལ་གི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་དང་། ལས་འབྲས་
དང་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ལོ་རྣམས་གཞན་སོགས་ཀྱང་རིགས་པ་ཡང་དག་གིས་དབྱེད་བཞིན་མིན་ན་དོར་
དགོས་པར་གསུངས་པ་འདིས་ཚན་རིག་ལ་མཐར་ཐུག་གི་རྩ་བའི་དམ་བཅའ་མེད་པ་དང་མི་
མཚུངས་པ་ཆེར་མེད་པས་ཡང་སྐྱར་འདི་གཉིས་མཐུན་སྤྱོད་པས་ཤིག་མཐོང་ཡོང་གིན་འདུག།

དེད་གི་མཁས་པ་ལམ་མོ་ཆེས་ཚན་རིག་གི་གྲུབ་དོན་གཞན་དང་མཐུན་སྦྱང་ཡོད་པ་དེ་ནང་
ཚོས་དང་མཐུན་ཐབས་མེད་ཚུལ་གསུངས་པ་འདིས་སྤུན་རྒྱུང་ང་མགོ་རྟོག་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་གི་
ནང་ལ་དབང་མེད་དུ་རྒྱུད་བཞིན་འདུག། ལོ་ཉིས་སྟོང་དུག་བརྒྱའི་གོང་ནས་བྱང་རྒྱུབ་ཤིང་དུང་
དུ་སྐྱུན་ཟེམ་མེར་བཞུགས་པའི་དྲང་སྟོང་དེས་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བཅའ་བའི་
བདེན་བཞིའི་སྒྲུབ་དོར་ལས་གྲུབ་དོན་གང་ཞིག་ཐོབ་པའི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བ་དེ་ཀུན་ཤེས་ཀོ་ཉི་
རྒྱས་ཐབས་ལམ་དེའི་སྟེང་ནས་གྲུབ་དོན་དེ་རང་བརྟེན་ནས་དེད་གི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་
འདིར་ཡང་ཐབས་དེ་ལས་གྲུབ་དོན་དེ་ཉིད་རྟེན་མཁུན་ཡུལ་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་བར་
དུ། བསྟན་པའི་བཀྲ་རབས་བདུན། བཏ་གྲུབ་བརྒྱ་བདུན། གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་བརྒྱ། གངས་
ཅན་འཇས་དབྱུངས་རྣམས་གསུམ་སོགས་མཁས་གྲུབ་གངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་བྱུང་བ་མ་ཡིན་
ནམ། མི་ཡོད་ཚད་མཐུན་སྦྱང་དུ་གྲུབ་དགོས་ན་”2.ཚད་རྒྱལ་ལུགས་རིག་གི་གོ་དོན་སྤུས་ཀྱང་
ཤེས་ཀྱི་མེད་ལམ་ཀྱང་ཐལ་ཆ་མེད”ཅེས་པ་དེ་ནང་འགལ་ཆེན་སོ་ཞིག་འགྱུར་འགྲོ་བ་མ་ཡིན་
ནམ།

བཞི་བ། དཔྱོད་བྱེད་ཐབས་ལམ་གྱི་འགལ་འབྲེལ་ལྟ་བུ།

གྲུབ་དོན་ཞིག་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་སྐབས་སུ་ཨང་རྩིས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་
ནི་ཚན་རིག་པ་སྤྱི་དང་ལྷན་པར་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པའི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ཡིན། དངོས་
ཁམས་ཚན་རིག་གིས་འབྲུལ་མེད་དུ་གཏན་ལ་འབེབས་སུ་བའི་རུས་པ་ནི་ཨང་རྩིས་ལ་ཡོད་
པར་གསུངས་ཤིང་། འཕེལ་འགྱུར་སོགས་ཚན་པ་གཞན་གྱིས་ཨང་རྩིས་བཀོལ་འདོད་ཀྱང་

དེ་ཙམ་ལམ་སྒྲོངས་མ་བྱུང་བར་བཤད་སྒྲོལ་འདུག བྱང་ཚེས་ཀྱིས་རིག་པ་བཞི་དང་། ཉེན་བ་
བཞི། ཞལ་བུའི་གནས་གསུམ་གྱི་སྐོ་ནས་ཡུལ་ལ་དབྱེད་པར་བྱེད། གཞལ་བུའི་གནས་གསུམ་
གྱི་མཐའ་མ་ལུང་ཚད་མ་ཞེས་པ་དེ་ཚམ་རིག་པས་ཁས་ལེན་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡོངས་
གྲགས་ཡིན་མོད་ཚམ་རིག་པ་ཚོས་རང་གི་སྐྱེས་སྐྱེས་ལ་སྤྱང་བཅི་ཞུ་བ་སོགས་འཚོ་བ་དངོས་
གྱི་ནང་ལ་ལུང་ཚད་མ་ཞིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བཞིན་འདུག་ལ་རང་ཉིད་ཚེས་གངས་གང་ཞིག་ལ་
སྐྱེས་པ་དེ་པ་མའི་ལུང་ཚད་མ་ལ་བརྟེན་པ་ལས་འོས་མེད་མ་ཡིན་ནམ། བྱང་བས་ཨང་ཅིས་
བེད་སྤྱོད་ཆེར་མེད་པ་ནི་དབྱེད་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་དང་ཤེས་པའི་སྐོར་ཡིན་ལ་འདི་ནི་ཚམ་
རིག་པས་ཀྱང་ཨང་ཅིས་ཀྱིས་གཏན་ལ་འབེབས་སུ་བ་དཀའ་ཙམ་ཡིན་སྲིད་པས་ཚོས་ཚན་
གཉིས་དབྱེད་གཞིའི་ཡུལ་མི་འདྲ་བས་ཡིན་པ་ལས་ཐབས་ལམ་འགལ་འདུ་ཡོད་པའི་རེས་པ་
མེད། 3. ཕྱི་གཟུགས་ཅན་ལ་བྱང་བས་ཀྱང་ཨང་ཅིས་བཀོལ་ནས་དུས་གཞིའི་འགྲུང་དོག་དང་།
ཉི་མའི་བསྐོད་ལམ་ཀུན་ཚད་མཐོན་པོར་གཏན་ལ་ཐབ་ཡོད།

ལྷ་བ། དབྱེད་གཞིའི་འགལ་འབྲེལ་ལ་ལྷ་བ།

བྱང་བས་དབྱེད་གཞི་ནི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལས་ཕྱི་ཡི་གཟུགས་ཅན་དེ་ཙམ་མི་གལ་བ་ནི་
ཡོངས་སྤྱོད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རྒྱལ་སྲས་ཤིག་གཅིག་ལུང་ནགས་ཁོད་དུ་ཐོས་དགོས་པའི་
དམིགས་ཡུལ་ལ་ཕྱིར་ལྷ་སྐྱབས་གསལ་བོར་མཐོང་ཡོང་བ་ཞིག་རེད། སྟོན་བ་རང་ཉིད་ཀྱིས་
ཀྱང་དལ་འབྱོར་གྱི་ལུས་བཟང་འདི་ནས་ཐར་ལམ་མི་བརྟེན་པར་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་བཙལ་
གཙོད་བྱེད་པ་ནི་མདའ་དུག་ཅན་པོག་པའི་མི་ཞིག་སྟོན་བཙུན་ལ་མི་རེས་པར་མདའ་དེའི་
འབྲུང་ཁུངས་དང་རྒྱ་ཆ་འཚོལ་བ་བཞིན་རྣམ་དཔྱོད་དང་མི་ལྡན་པའི་ལུགས་སུ་བཀའ་བསྩལ་
བ་ལ་བལྟས་ན་སྟོན་བའི་སྐྱེ་ཆེའི་ནང་གི་ཅ་ཆེན་དུས་ཚོད་དེ་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་
ལ་གཏོང་བའི་ཐུགས་འདོད་མེད་པ་འདྲ། དེ་ཡང་ང་ཚོ་ལ་དགོས་པ་དེ་བདེ་བ་ཐོབ་ཅིང་སྤང་
བསྐལ་ཉུང་བྱི་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན་ལ་འཛིག་རྟེན་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་དང་གོ་ལ་ལེབ་ལེབ་དང་ནར་ནར་
ཅི་ཞིག་ཡིན་རུང་ཐར་གཞོད་དེ་ཙམ་མེད་པས་ཡིན་སྲིད། ཚམ་རིག་ནི་དེ་ལས་སྒྲོག་ནས་རྒྱལ་

སྐྱོན་ལྔ་མཐའ་མེད་པའི་སྐྱོན་ཚོགས་ཀྱི་བར་འདི་དག་དཔྱད་གཞི་བརྒྱད་ཡོད།

བདུན་པ། སྤྱི་སྣོད་ཀྱི་འགལ་འབྲེལ་ལ་ལྟ་བ།

ཚོས་མངོན་པ་དང་དུས་འཁོར་ནས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆགས་རིམ་དང་བཟོ་དབྱིབས་འགའ་ཤམ་
བྱུང་ཡོད། མངོན་པ་མངོན་ནས་བཤད་པའི་བསྐྱེད་བ་ཆགས་རིམ་ལས་ས་གཞི་ཆགས་ནས་
མེ་མི་ལོ་དུང་ལྷུང་གསུམ་དང་སྤྱེད་ཅམ་ལས་སོང་མེད་ལ་ཚན་རིག་པས་ཐེར་འབྲུམ་བཞི་ཡི་
སྐོར་ཡིན་པ་གཉིས་མི་མཐུན་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། ས་གཞིའི་དབྱིབས་ཀྱི་ཆ་ནས་དངོན་པ་
ནས་བཤད་ཚུལ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་འགལ་བ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་མ་ཟད་ཚན་རིག་པར་ཚད་
མར་བཅི་དགོས་ཡང་པལ་ཆེ་བས་བཞེད་པ་གཅིག་མཐུན་དུ་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡང་
བསམ་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཚོས་མངོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་ཡིན་མིན་ནང་བ་མན་ཚུན་
ཡང་ཚོད་གཞི་ཡིན་པས་དེས་ནང་པའི་ཚབ་བྱེད་སྤྱབ་མིན་མི་ཤེས་ལ། བར་པའི་གཞུང་དུ་མར་
རི་རབ་ཀྱི་དབྱིབས་གཞུགས་ལ་མི་མཐུན་པ་མང་པོ་ཡོད་པས་མཐར་སྐྱབ་སེམས་ཅན་གྱི་ལས་
སྤང་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་དགོས་པ་ཞལ་འཆམ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

རི་རབ་ཀྱི་དབྱིབས་བཞོད་ཐད་ནང་པའི་རྩ་བའི་དམ་བཅའ་དེ་སེམས་ཅན་གྱི་སྤང་འོར་ལ་
བཞག་ན་དེར་གི་མི་ཀུན་གོ་ལ་མིལ་བོར་སྤང་བས་དེ་ལྟར་དུ་ཁས་ལེན་ཚོག་པས་ཚན་རིག་
དང་མི་འགལ་བ་ཡིན་པའི་དགོངས་ཚུལ་གསུངས་མཁན་ཡང་ཡོད་བཞིན་པ་རེད། ད་དུང་རྒྱ་
ལྗོངས་མཁས་པ་ཨུ་རུ་ལྷ་འི་ཅེས་4.གཞུང་ལྟར་ན་གོ་ལ་རྒྱུམ་པོ་ཡིན་པར་གསལ་བོར་བཤད་
ཡོད་ཅིང་ཉི་མས་གོ་ལ་སྐོར་བར་སྤང་བ་ཡང་ལྟོན་ཤིང་འགོ་སྤང་གི་དབང་ཤེས་ལ་དཔེ་སྤྱར་
ནས་གསུངས་འདུག་མོད། མདོ་ཞིག་ལ་ཁུངས་གཏུག་མིན་དང་དེའི་ནང་པའི་ཚབ་བྱེད་སྤྱབ་
མིན་ནི་གོང་གི་མངོན་པ་མངོན་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ལྟག་པའི་དཀའ་བཀའ་ཤིག་རེད་སྟེ་
ཡོད། 5.པལ་བོ་ཆེའི་མདོ་ལས་འཛིག་རྟེན་ལ་ལ་ནི་འབྲིལ་བའི་དབྱིབས་ཅན་དུ་གསུངས་པ་
ལས་དགུ་ཚོགས་ཀྱི་བྱིམ་རྒྱུད་འདི་ཡིད་ལ་འཆར་ཡོང་བ་དང་། བཟོ་བཞོད་མི་འདྲ་བའི་འཛིག་

རྟེན་མང་པོ་བཤད་པ་ལྟར་ན་རང་ཚོ་གནས་པའི་དགུ་ཚིགས་འདིའི་པ་རོལ་ན་ཅི་ཞིག་ཡོད་སྟེ་
ནས་ཤེས་འདོད་དང་འཚོལ་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་མི་སྐྱེད་རང་དབང་ཅི་ཡོད།

ཁ་ཚིལ་ཚིལ་གྱི་སྐར་ཚོགས་འདི་དག་གང་ལས་བྱུང་མིན་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀས་བསམ་སློབ་
གཏོང་སྲིད་ལ། དེར་སྐབས་གྲགས་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་པས་བཤད་ཚུལ་ནི་འབར་གང་ཆེན་
མོ་(big bang)ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་དེའི་སྡོན་ན་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་དུ་ལྟ་གསལ་ཆ་གང་མེད་
བ་འདྲ། རྩལ་ཁག་མེད་དེ་སྐབས་དེར་ལྷགས་རིག་བཞི་ལ་སོགས་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་
གཏན་ཁུམས་རྣམས་མ་གྲུབ་ནས་ཅིས་ཀྱིས་གཏན་ལ་འབབས་ཐབས་མེད་བས་དཔའ་བོ་ལག་
རྒྱས་ཀྱི་དཔེ་ལ་འགྱུར་བ་རེད། རང་པས་བསམ་ཚུལ་ལ་གོང་གི་བཤད་པ་དེ་བདེན་པ་ཡིན་
མིན་ཀྱང་དེའི་སྲོལ་དུ་རྒྱ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད་དེ། རྒྱ་མེད་རྒྱུན་མེད་དངོས་པའི་གཤེས་ལ་
མི་འཐད་བ་དང་། ལྷ་མཐུ་པོ་ཆེ་ཞིག་གིས་འཆར་འགོད་བྱས་ན་ལྷ་དེ་ཡང་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་དགོས་
པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཡིན། 6.འཕགས་པ་ཐོག་མེད་ཀྱི་རྒྱུན་གཞི་ཡི་རྣམ་གཞག་གསུངས་ནས་
འདུས་བྱེད་ཡིན་ཚད་རང་རྒྱ་སྡོན་དུ་སོང་བར་གསུངས་ཡོད།

དུས་འཁོར་གཞུང་ནས་ཀྱང་འདིག་རྟེན་འདིའི་བྱུང་གཞི་ནས་མཁའ་རྒྱལ་ཞེས་པས་སྤོགས་
ཀུན་ཏུ་ཁྲུབ་ཡོད་ཅིང་དེ་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱལ་རྣམས་རིམ་གྱིས་འདུས་པ་ལས་འདིག་རྟེན་
འདི་ཆགས་པར་བཤད་མོད། དེ་ཡང་འདིག་རྟེན་སྡོན་མ་ཞིག་པའི་ཉེར་ལེན་བྱས་ཡོད་པར་
གསུངས་པ་དང་། 7.དཔལ་སྤང་གི་མདོ་ནས་འདིག་རྟེན་མཐའ་མེད་པའི་རྒྱབ་བྱེད་ལྟ་བུར་
རྒྱལ་གཅིག་གི་ནང་རྒྱལ་སྡེད་ཀྱི་འདིག་རྟེན་གནས་ཀྱང་གཞལ་མི་རྒྱབ་པ་དང་། རིན་པོ་ཆེའི་
དུ་བའི་དཔེས་རང་ཉིད་དཀྱིལ་གནས་ཀྱང་མཐའ་ཡི་རིན་པོ་ཆེ་གཞན་ལ་འཆར་བ་སོགས་དཔེ་
རོ་མཚར་ཅན་མང་པོ་དང་། བཟང་པོ་སྦྱོད་པའི་མདོ་ལས་ཀྱང་ནས་མཁའ་གར་ཁྲུབ་མེས་
ཅན་གྱི་ཁྲུབ་ཡོད་པར་བཤད་འདུག་པ་ལས་ནང་པས་འདིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་འདི་རེད་ཟེར་ནས་
བཤད་ཁག་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་འདྲ།

བརྒྱན་པ། རང་བཅུད་ཀྱི་འགལ་འབྲེལ་ལ་ལྟ་བུ།

ཁར་མེན་གྱི་འཕེལ་འབྱུང་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སོགས་ལས་བྱིས་རྒྱུད་སྡོད་པོ་(family trees)ཞེས་པའི་དཔེ་འདི་དང་རང་སེམས་ལ་འཇུག་པོ་ཡོད། བྱིས་ཚང་གཅིག་ནས་བྱ་སྤྱུག་ག་ཚོད་སྤྱེས་པ་དེའི་འབྱུང་ཁུངས་པ་མ་གཉིས་ལས་ཡར་དེད་ན་མཐར་གཞི་རྒྱ་རྒྱུད་འགོ་ཚུགས་སྟུང་པ་ཞིག་རིགས་པས་དཔོན་ཚོགས་པ་རེད། ཁར་མེན་གྱིས་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་འགྲན་ཚུད་དང་འདེམས་སྤྱུག་སྐོར་ལས་མཐར་ཐུག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དངོས་ཤིག་བརྟན་མེད་པས། དེའི་སྐོར་བསམ་ཚུལ་ཁ་ཤས་ཉེ་ཉི་མའི་བྱིས་རྒྱུད་གཞན་དང་། བཟའ་སྐྱར་གཞན་ནས་དང་། ཡང་ན་མྱི་རི་སིའི་ལྷ་བྱུབ་སྤྱོད་པ་(Anaximander)ཀྱི་འཆར་སྤང་ལ་བྱིར་ལོག་བྱེད་ནས་ལྷ་དགོས་པ་སོགས་བཤད་ཀྱང་གོ་ཚོད་པ་ཞིག་བྱུང་མེད་པས་(DNA)བཀོད་པ་རྙེད་མཁལ་(Francis crick)ཡིས་ཆེ་སྲོག་ནི་སེམས་ཆེར་རྩུབ་འཇུག་རེད་ཅེས་པའི་སྐད་ཤོར་བ་ཡང་སྤྱུགས་ཁག་མེད་པ་འདྲ། མཁས་དབང་(Richter)ཀྱིས་ཆེ་སྲོག་ནི་རྟག་ཏུ་འཛིག་རྟེན་ཏུ་གནས་ཡོད་པར་གསུངས་པ་ནི་མཛོད་ནས་བཤད་པའི་བསམ་གཏམ་གྱི་ལྷ་ལ་ཡང་སྐྱར་རེ་བ་རྒྱག་དགོས་ཐུག་གོ་འདུག་པས་སྲོག་མེད་ལས་ཆེ་སྲོག་བྱུབ་ཐབས་མེད་ན་འཛིག་རྟེན་གཞན་ལས་ཡོང་བའམ་སྲོན་ནས་ཡོད་པ་གང་རུང་ལས་མ་འདས་པས་གོ་ལ་འདིའང་སྤྱི་འདོད་ཐོག་མ་དེ་གཅིག་བྱས་ན་བསམ་གཏམ་གྱི་ལྷ་དག་གི་སྤྱི་འདོད་ཡིན་མིན་ཅེས་ཐུག་གིས་ཆེད་མཚར་ཅོམ་ལྷོན་འདོད། གོ་ལ་འདིར་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་བྱུང་ཁུངས་དེ་སྤྱི་མིན་ནས་བྱུང་ཡང་དེ་ཅོམ་གྱིས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མེད་པར་ཆགས་མི་དགོས་པ་ནི་རྣམ་ཤེས་ནི་གཞུགས་ཅན་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་ཤིང་འཛིག་རྟེན་གཞན་ནས་ཐོགས་མེད་ཏུ་ཡོང་ཚོགས་པས་རྣམ་ཤེས་ལྷགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་རི་ཅོམ་ཞིག་འཛོམས་སྐབས་སྐྱེས་གནས་བཞི་པོ་གང་རུང་ཏུ་སྐྱེས་ཚོགས་པ་ཡིག།

དགུ་པ། ལྷ་བྱུབ་ཀྱི་འགལ་འབྲེལ་སྐྱེད་པ།

སྲོག་མར་རི་ལྷར་ཆགས་མིན་ལ་མ་བཟོས་པར་གནས་བཞིན་པའི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ནང་ལ་ལ་

མཚན་གྱི་ཚོས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྲབ་ཡོད་པ་ནི་མཚན་ཚོས་ཡིན། ཡིན་ཤིང་ཤིང་གི་ཚིག་གི་རྗེས་
སྲི་མ་སྟེག་པར་ཞིབ་ཏུ་བལྟས་ན་སྟོང་གན་གྱི་ཟུར་ནས་མངོན་པའི་ལོ་མ་རྒྱུ་གཅིག་ལ་ཡང་
རི་འདྲའི་ངོ་མཚར་ཆེ་བ་ཞིག་མ་རེད་དམ། ཁ་དོག་དང་འི་བསྐྱེད་། བཏོད་དུ་བྱེད་པ། རོ་བཅུད།
མཛེས་རིས། རི་ལྗང་སྐྱེས་པ། བཞུགས་པ། འཛིགས་པ་སོགས་ངོ་མ་མཚར་བོ་འདུག། འཛིག་
རྟེན་གྱི་འདོད་པ་དག་སྐྱེས་པ་ཞིག་མེད་དེ་སྟོ་ཞིག་གིས་འཚར་འགོད་མེད་པར་འདི་འདྲ་རི་
ལྟར་གྲུབ་བམ་སྐྱེས་པ་ཞིག་རེད། ལུ་ཅག་གིས་བཏོག་པའི་མཁའ་གྲུ་དང་ཁ་བར་འདི་དག་རང་
བྱུང་ལྟར་འགྲུབ་ཅིག་རེད་ཟེར་ན་ཅ་ནས་ཁས་ལེན་འདོད་མེད་པ་མ་ཡིན་ནམ།

ཨ་ཡིན་སི་ཐན་གྱིས་རྗེས་ལམ་ནས་བཤད་པའི་སྟོས་གྲུབ་སྟེ། དུས་འགྲུང་བ་དང་། རིང་ཚད་
ཁུམ་པ། སྟོས་བཅས་དུས་མཉམ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ནང་པའི་ལྟ་བ་དང་འདྲ་བོ་ཡོད་
ཀྱང་། རང་པའི་མཐར་སྐྱབ་གི་གོ་བ་ནི་ཚོས་ཀུན་ལྷུ་ཅན་ཚོ་ལ་སྟོས་དགོས་པར་བཤད་པ་
འདིས་མི་འདྲ་བ་ཆགས་སྲིད། ཨ་ཡིན་སི་ཐན་གྱིས་སྟོ་ལ་མ་སྟོས་ཆེ་བ་དེན་པར་གྲུབ་འགྲོ་བའི་
རྣམ་གཞག་འདི་པལ་ཆེར་ཁས་ལེན་དཀའ་བས་ད་དུང་ནང་བ་དང་བར་ཐག་རིང་ཅམ་གནས་
ཡོད་སྟེ། དེ་ལྟར་ཡང་ཞར་ལ་ཡ་མཚར་བའི་གནས་འགའ་ཡོད་པ་ནི། མཚེ་མའི་འགའ་སྟེང་
དང་འཕགས་པ་ཐོག་མེད་ལྟ་ལྷུ་ལ་དུ་སོང་བའི་རྣམ་ཐར་སོགས་དང་། དུས་ཤིར་སྟོག་གྱི་འདི་
འཚར་སྐྱར་དེ་ས་ལམ་གྱི་བཤད་བྱ་ཅ་བའི་མདོ་ཡི་སྐབས་ཤིག་མེད་པའི་སྟོན་གྱི་མཐའ་དང་གྱི་མའི་
མཐའ་ལ་འཇུག་པ་ས་དང་ཡི་ཡོན་ཏན་གསུངས་པ་སོགས་མཐུན་པའི་སྟོགས་ཅམ་མངོན་
བཞིན་འདུག།

ནང་པའི་ལྟ་བ་དང་ཐག་ཉེ་ཤོས་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་སྐབས་(J.J.Thomson)པ་བྱ་གཉིས་
གྱིས་གྲུབ་དོན་ལ་གཞི་བཞེན་བྱས་པའི་རྒྱལ་ས་དང་རྒྱལ་གྱི་སྟོན་ཚུལ་གང་སྟོན་མིན་དེ་ལྷུ་
ཅན་ལ་རག་ལས་པའི་བསམ་ཚུལ་ཤུགས་ཆེར་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། རང་པའི་གྲུབ་མཐའ་མཐོ་
ཤོས་རྣམས་ཀྱིས་སྟོས་ལྟར་གནད་འགག་མཐར་སྐྱབ་པ་དེ་ལྷུ་ཅན་སེམས་འདིས་གོ་གནས་
མཐོན་པོར་བརྒྱུད་ཡོད་ལ། མོད་བས་ཡག་ཤོས་བཅི་བའི་ཐལ་འགྲུར་བའི་ལྟ་བ་དེ་སངས་

རྒྱུ་གྱི་དགོངས་པ་མཐར་སྐབས་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་ཚོས་ཀུན་བཏོས་སྐབས་བཞག་པ་
དེ་སེམས་ལ་རག་ལས་ཡོད་ཅིང་། གལ་སྲིད་སེམས་ཤེས་བྱ་ལ་མ་སྲིད་གོང་དུ་དུས་དང་བར་
སྐར་ཡོད་ཆེ་དེ་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བཏོས་ན་ཡང་བཏོས་སྐབས་ཏུ་འཛོག་མི་སྐབས་པའི་བདེན་སྐབས་ཏུ་
ཐལ་འགོ་ཡི་ཡོད། དེའི་གནད་ཀྱིས་ཨ་ཡན་སི་ཐན་གྱི་ལྷོ་སྐབས་ལས་ཀྱང་ཚད་རྩལ་རིག་པ་
དང་ཐག་ཉེ་དུ་བྱིན་པ་ཡིན། འདི་ནི་ད་ལྟོ་སྐབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་བ་གཞན་དག་དང་ཆེས་
མི་འདྲ་ས་ཡིན་པར་མཐོང་ལ་ནང་པའི་ཚོགས་ནས་དཀའ་གནད་དང་གལ་གནད་གཉི་ག་ཡིན་
སྟེ།

བཅུ་བཤུ་རིག་གཞུང་འདི་གཉིས་མཉམ་དུ་འགོ་ཐབས།

སྤྱི་སྐོར་སྐབས་ཡིན་ཏུང་མཐུན་ལམ་གྱི་གཞི་ཙམ་ཞེ་མན་ཚུན་གྱི་ཡངས་བྱ་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེ་བ་ལྟར་
སྐབས་འདིར་ཡང་གནས་ལུགས་དེ་ལས་འདས་མེད་པས་མ་འོངས་པས་ཚོས་ཚན་མཉམ་
སྤྱོད་སྐབས་མིན་ནི་སོ་སོའི་མཐུན་མིན་གྱི་ལེགས་ཆ་རྣམས་ངོས་ལེན་དང་གུས་བཅི་བྱ་རྒྱ་དེ་
ཡིན། རིག་གཞུང་འདི་གཉིས་ཀྱི་གཞི་མའི་ལྷ་རྒྱལ་སྟེང་ནས་ཆ་རྒྱུན་དེ་ཚང་ཡོད་པར་བཤད་
ཚོགས། ཚན་རིག་གིས་རྙེད་དོན་ཀུན་རྒྱུན་མར་སྐབས་དུང་དུ་གནས་ཤིང་ནང་པས་རྙེད་དོན་
ཡང་བསྐྱེད་གཅོད་བཟང་གསུམ་གྱི་དུང་བ་མ་ཡིན་ནམ། གལ་སྲིད་ནང་པའི་ཁས་ལེན་
ཞིག་ཚན་རིག་པས་རྒྱན་པར་སྐབས་སྐབས་ཆེ་ནང་པས་ངེས་པར་དུ་ཁས་ལེན་དགོས་ལ། ནང་
པའི་གསུང་རྒྱལ་ཞིག་འགོ་བ་མི་ལ་པན་ཐོག་ངེས་ཅན་ཡིན་ཆེ་དབང་རྟགས་གསལ་ལོ་རབས་
མེད་ཏུང་ཚན་རིག་པས་གདེང་འཛོག་གྱི་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་རེད། གྱིས་པ་བསམ་
མེད་ཀྱི་ལ་འགོ་སྐབས་ཨ་མས་འདྲི་རྒྱུ་ཡིད་ཚུལ་ལས་ནས་འགོ་མི་རུས་པར་བཟོ་བ་དེ་
འདྲེ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་གྱིས་པ་རྒྱ་དང་གཡང་ས་ལས་སྐྱེད་སྐབས་ན་དེས་ཚོག་པ་མ་རེད་
དམ།

ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བྱས་པ་དེ་མཐར་སྐབས་ན་འགོ་བ་མི་ལ་པན་ཐོག་པ་ཞིག་དགོས་པ་ལས་འོད་

གྱི་མགོ་གས་ཚད་ལྡན་པའི་འཕྲུང་སྤྱིའི་སྤྲིང་ནས་སྤོང་གསུམ་འདིག་རྟེན་མ་ལུས་སྤུལ་བྱས་
 རུང་ཉ་ལས་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད། བྱི་སྤོང་འདིག་རྟེན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཁ་གས་ནང་པའི་གཞུང་ནས་
 བཤད་པ་དོན་ལ་མ་གནས་རུང་ལུ་ཚུགས་གནང་དགོས་དོན་མེད་དེ། སྤོན་པ་སངས་རྒྱས་
 ཉགས་སྤོང་དུ་མེབས་པ་ནི་འགྲོ་བའི་སེམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཞི་བྱིར་དུ་ཡིན་པ་ལས་གོ་ལ་དང་
 རུས་སྤོན་ཚད་ལེན་ཐིག་འདེབས་བྱ་བྱིར་མ་ཡིན་པ་དེ་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲང་ཀུན་གྱིས་རྟག་ཏུ་
 སེམས་ལ་ཉར་དགོས་པ་དེ་ཡིན། ད་དུང་ཤེས་དགོས་པ་ནི་ཤེས་བྱ་ཡོད་ཚད་ད་ལྟའི་ཚན་
 རིག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་འདུ་བྱུང་མེད་ལ་ནང་ཚོས་གྱིས་རྣམ་གཞག་ཀུན་ཚན་རིག་པའི་བདེན་
 དཔང་གྲེད་དགོས་དོན་ཡང་མེད་པས་ཚན་རིག་འདི་ནང་ཚོས་གྱི་སྤྲུགས་སྤྲ་ཡིན་པས་འགོག་
 དགོས་པར་བསམ་མཁན་དང་། དེ་ལས་སློབ་སྟེ་ནང་ཚོས་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན་ལ་ནང་བསྟན་
 གྱི་ལུགས་རི་ཡིན་པར་འདོད་མཁན་གཉི་ག་མཐར་ལྷུང་གི་སྤོན་ཡོད་པ་གསལ་བོ་མཐུན་
 དགོས། གཞི་ཡི་གནས་སྐབས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་ས་མང་རུང་ལམ་དང་འབྲས་བུའི་སྐབས་
 སུ་ཚན་རིག་ལས་འདས་དགོས་པ་མང་བོ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་༡འགྲོ་བའི་མགོན་པོས་ནང་
 ཚོས་གྱི་སྤྲེ་ཚན་གསུམ་བྱེས་ནས་གསུམ་པ་ཉམས་ལེན་གྱི་ཚན་པ་དེ་ནང་པ་ཁོ་ནས་སྤོང་
 དུལ་དུ་གསུངས་པ་ཡང་དེ་ཡིན་སྟུང།

བྱང་ཚོས་གྱི་རོ་མཚར་ཆེ་ཤོས་ནི་གང་གཏན་ལ་པའ་པའི་ལྟ་བ་དེ་ཉིད་མི་སུ་ཡིས་གོམས་
 འདྲིས་བརྟེན་ཆེ་ཉོན་མོངས་མགོ་གཞོན་ནས་སེམས་ཀྱི་ཞི་བ་ཚོབ་ཡོང་བ་དེ་དང་། འབྲུ་སྲིན་
 སྤ་མོ་ཚུན་ཆད་གྱི་སྤྱེ་འགྲོ་ལ་བྱ་བཞིན་ལྟ་བའི་སྤོང་ཚུལ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་དེང་གི་ཚན་རིག་
 མོགས་རིག་གནས་གང་གིས་ཀྱང་ཚབ་གྲེད་ཐབས་མེད་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཆགས་ཡོད་
 དེ། འདིག་རྟེན་འདིར་རིག་པ་ཅི་ཞིག་དང་གསར་རྟེན་གང་ཞིག་བྱུང་རུང་རི་སྲིད་བདེ་སྤྲུག་གི་
 ཚོར་བ་ཡོད་པ་དེ་སྲིད་དུ་ཀུན་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ནི་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་འདི་ཉག་གཅིག་
 ཡིན་པས་ཚུལ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་དང་ཀུན་སྤོང་གྱི་རྣམ་གཞག་རྒྱས་པ་དག་ཚན་
 རིག་པས་ནང་ཚོས་ནས་ལེགས་ཆ་ལེན་དགོས་དེ་ཡིན་པར་བསམ། མདོར་ན་སྤྱེ་བ་སྤྱི་དང་
 ལས་འབྲས་གྱི་རྣམ་གཞག་དག་འགྲིག་ཡོད་རུང་མེད་རུང་སྤུས་ཀྱང་ལྷན་གཅི་རུས་པའི་ནང་

བའི་ཁྱད་ཚོས་ནི་བྱམས་བཅེ་དང་ཚོག་ཤེས་གི་ལམ་སྲོལ་འདི་ཡིན་ལ་དམིགས་ཡུལ་འདི་འབྲ་
 ཞིག་གི་འོག་ནས་ཚན་རིག་པས་བྱི་ཡི་དཔལ་འབྱོར་དང་མཐུན་ཆུན་རན་ཞིང་འཚམ་བ་ཞིག་
 ལོང་སྤེལ་གཏོང་བ་ནི་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཅུས་བ་ཆིག་སྤིལ་གྱིས་མདུན་དུ་སྐྱོད་ཐབས་དེ་ཡིན་
 ལྷན་མོ།།

འཚན་ཉག་ས།

1. ཉིང་དེ་འཛིན་རྒྱལ་པོའི་མདོ། ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་དགག་བྱའི་སྐབས་སུ་བྲངས་པ།
2. རྩལ་སྣེད་འཛིག་རྟེན། 56
3. དཀར་ནག་རྩིས་བཤའ། 62
4. ལོ་ལའི་ལེན། 3
5. མདོ་པལ་ཆེན། 158
6. ལྷེ་བསྟན། སེམས་ཙམ། རེ། 289
7. རྩལ་སྣེད་འཛིག་རྟེན་དུ་བྲངས་པ། 84
8. བརྒྱད་སྟོང་པ། 348

ཚོས་ཚོན་བར་གྱི་གསེར་ཟམ།

དགེ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་བཙུན་འགྲུས། དགའ་ཤར།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་འདྲིའི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་འཕེལ་ཚད་ཉ་ཅང་གི་ཚད་མཚོན་པོར་སླེབ་པར་མ་ཟད། མི་རྣམས་ཀྱི་ནང་བསམ་སློབ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནས་ཤིང་གྲང་གནས་ས་སྐོ་ལོག་བསྐྱར་བ་ལྟ་བུའི་འགྲུང་སློབ་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞེན་པའི་སྐབས་འདྲི། ཤུགས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་མཆོག་གིས་ལམ་སྟོན་ལོག་ཆེས་གལ་འགང་ཆེན་པའི་ལས་ཤིང་ཞིག་མཚོང་བ་ནི་དེད་དུས་ཀྱི་ཚོན་རིག་དང་ནང་བསྟན་བར་ལ་ལེགས་བཤད་སྤེལ་རེས་དང་། བན་ཚུན་སློབ་གྲོགས་ཀྱི་མཉམ་སྲུང་བརྗེ་ལེན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གི་བརྗེད་རིམ་ཞིག་བཙུག་སྟེ་ལ་འདྲི་རེད། འདྲི་ནི་ནང་བསྟན་དང་བྱུང་པར་བྱ་བོད་བརྗེད་ནང་བསྟན་གྱི་རྗེས་འཇུག་པ་ཞིག་གི་དོས་ནས་བསྟན་ན། དུས་རབས་ཀྱི་འཕྲོས་དང་བསྟན་ནང་བསྟན་བསྐྱར་དང་གྱི་ས་མཚམས་དང་། དུས་ཚོགས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་མཚོང་།

ནང་བསྟན་དང་དེད་དུས་ཀྱི་ཚོན་རིག་ལྷན་འབྲེལ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གི་བརྗེད་རིམ་འདྲི་ལ། མཁས་པ་འགའ་རེ་ལ། ནང་པའི་དོས་ནས་མ་འཛོན་པ་དང་། ནང་པས་ཚོན་རིག་ལ་མགོ་བཏགས་ལུས་པ་ལྟ་བུའི་སྐབས་འདྲི། ལྷན་ལྷན་ལྟར་འགྲུང་གི་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཚོས་བསམ་ན་འདྲི་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷན་མཐའ་དང་། ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷན་ལ་ལྷན་གྲོགས་ལྟེ་ལྷན་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པར་ནང་བསྟན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གི་ལག་ལེན་མཐུས་སློབ་རྗེ་ཚང་དང་རྒྱ་སྐྱེས་རྗེ་ལེགས་སུ་བཏང་བ་ཞིག་ལ་དོས་འཛོན་ལྷན་བཞིན་ཡོད། དེས་ན་སྟོན་གྱི་དོས་ནས་ཀྱང་ལོ་རྒྱུས་འདྲི་བརྗེད་དུ་འཕམ་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་འདྲིའི་ཚོག་དབྱེད་ཚོས་སྟོན་ལྷན་གྱི་སྤེལ་འཆར་འདྲི་ལགས། སྤྱིར་བརྗོད་གཞིའི་ནང་རིམ་པ་ཁག་གསུམ་གསལ་བ་ལྟར་ནང་པའི་ལྷན་མཐའའི་འདོད་ཚུལ་ལ་དབྱེ་བ་མ་བྱས་པར་སྤྱིའི་ཚོན་སུ་བལྟ་བ་དང་། ཚོན་རིག་གི་སྤྱིའི་སློབ་གཞིའི་ཚོག་ནས་འབྲེལ་བ་དང་འགལ་པའི་གནས་ལུགས་

ཞིབ་བསྐྱར་བྱེད་རྒྱ་ལས་ཁྱད་ཚོས་སྤོ་མོ་ནས་ཞིབ་དཔྱོད་བྱེད་རྒྱ་མིན།

༡ དེ་ཡང་ཅང་ཚོས་དང་དེང་གི་ཚན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་།

༢ འགལ་བ་དང་།

༣ མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་གསུམ་གྱི་སྐོ་ནས་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན།

སྔོན་དུ་སྤྱིའི་ཅ་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། རྩ་ཚོས་འདྲ་བ་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱབ་མི་
རུང་ལ། མི་འདྲ་བ་ཐམས་ཅད་འགལ་བར་ཡང་བསྐྱབ་མི་རུང་། ཚོས་ལུགས་དང་ཚན་རིག་གང་
ཡིན་རུང་སོ་སོ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་འབགས་གྱི་སྐྱེར་ཚོས་རེ་ཡོད། དཔེར་ན། སིང་འབྲས་ཚ་མི་
མ་ལྟ་བུ་ལ་བགས་པ་མཐུག་པོ་ཡོད་ལ། ཀུ་བུ་ལྟ་བུ་ལ་བགས་པ་སྲབ་མོ་ལས་མེད། དེ་གཉིས་
ལ་སོ་སོའི་ས་ན་དགོ་མཚན་རེ་ཡོད་པ་ལས། དེ་གཉིས་ལ་དགོ་སྐྱོན་གྱི་ཁྱད་པར་ཤོར་མེད་པ་
ལྟ་བུ་རེད།

དེས་ན་དང་པོ་འབྲེལ་བའི་ཆ་ནས་སློང་ན། ཅང་གསེས་ཁག་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཞིག་ཡོད།

༡ འབྲེལ་རིམ་གྱི་ཆ་ནས་སློང་བ།

༢ ཐབས་ལམ་གྱི་ཆ་ནས་སློང་བ།

༣ རྗོད་དོན་གྱི་ཆ་ནས་སློང་བ།

དང་པོ་འབྲེལ་རིམ་གྱི་ཆ་ནས་ཚོས་ཚན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི།

སྤྱིར་ལྟ་བུ་དང་། ཚོས་ལུགས་དང་། རིག་གནས་ཅམ་མ་ཟད། རྩ་དངོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་
བརྒྱད་ཚྲོང་བའི་འབྲེལ་རིམ་དེས་ཅན་རེ་ཡོད་པ་ཚོས་ཉིད་ལྟ་བུ་རེད། དཔེར་ན། སིང་ཚྲོང་ཞིག་
ལ་མཚོན་ན། དང་པོ་ས་བོན་དང་། ལྷ་ལུ་ ཚྲོང་བའི་གནས་སྐབས། མཐར་ཅུལ་སྤོན་གྱི་དོར་ཐིམ་
འགོ་བའི་འབྲེལ་འཇུག་གྱི་རིམ་ལ་ལྟ་བུ་རེད། མདོར་ན། རས་འདིར་བརྗོད་འདོད་པ་ནི། འབྲེལ་
རིམ་ཅམ་ཞིག་གི་རྣམ་གཞག་ལ་ཡིན་པར་དམིགས་བསལ་གྱི་བརྒྱད་རིམ་ཅིག་སློང་གི་ཡོད།
དེས་ན་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་སྔོན་ལ། རྗོན་པ་བཙེས་ལྷན་འདས་རང་ཉིད་རྒྱལ་སའི་ཕོ་བྲང་
དང་ཁ་བལ་ཉེ། བདེན་པ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་འཚོལ་སྟེག་བྱས་སིང་། དང་ཐོག་ཁོང་གིས་ལྷོག་
ཕྱོགས་གྱི་ལྟ་བུ་ཁག་ལ་ཆེད་སྦྱངས་བྱས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་སྟོབ་པ་དང་སྦྱངས་
བའི་ཚོད་སྟུགས་ཡིད་ཚོམ་པ་ཞིག་བྱུང་མེད་པས་བདུན་བརྗོད་གྱི་བསམ་སྟོན་ནི་མདུན་ནས་

མདུན་དུ་རྒྱ་པོ་བཞེན་བཞུར་བ་རེད།

དེ་ནས་གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་དར་པོ་ཆེ་བའི་ཚོས་ལུགས་ཁག་ལས་ཁོང་རྒྱར་དུ་
ཐོན་ཞིང་། ལོ་རྒྱལ་གི་རིང་ཐབས་ལས་འདྲ་མིན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ངོས་ནས་ཞིབ་འཇུག་
དང་། ཚོད་ལྷ་བྱས་པ་དང་། ཁོང་གིས་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་ལ་གཏོང་མེན་དང་། དཀའ་སྤྱད་
ཀྱི་སྤྱིང་དུས་ཆེན་པོར་བསྐྱེད་པའི་མཐར་ཁོང་གིས་ཤེས་པར་བྱ་སྤྱི་དང་། ལྷན་པར་དུ་བཤེན་
པ་དང་། རྒྱ་འབྲས་སྤྱང་དོར་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་གནས་མཐའ་དག་མཁའ་རྒྱུན་རྟོགས་མཐར་
སྤྱིན་པར་བྱུང་། དེ་ནི་ཚོག་གཞན་ཞིག་གིས་བརྗོད་ན་ཁོང་མའོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་
པ་རེད། ཁོང་གིས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་ལ་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྲིམས་གཞི་ཆ་ཚང་
བ་ཞིག་ལག་བརྟུར་གནང་བ་དང་། སློབ་མ་རྣམས་ཀྱི་དབང་པོའི་གནས་རིམ་དང་བསྐྱེན་ནས་
འཁོར་ལོ་བར་མཐའ་གསུམ་སོགས་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་གང་མང་ཞིག་གསུངས། དུས་ཡིན་
ལྷན་དུ་ཞིག་གི་ནང་ཁོང་གིས་ནང་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྤང་གཞི་འདིར་བར་མ་ཟད། ལམ་སློབ་
དག་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་རེད། དེ་ལྟར་བྱུང་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་འགའ་ཞིག་བགྲང་ན་འདི་ལྟར།
ཁོང་གིས་རྫོག་མ་ནས་དུས་བསྐྱེན་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སྤང་གཞི་འདིར་བ་དང་། ༡ ་།

མཐའ་མེད་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དམིགས་ཚད་བཟུང་བ་དང་། ༢ ་།

ལྷ་བ་དང་སྤྱོད་པ་གུ་ཡངས་པ་དང་། ༣ ་།

གཞན་པོ་དང་འབྲེལ་བ། ༤ ་།

ཚད་བཀག་མེད་པའི་ལམ་སློབ་བཅས་གཏོད་པས་རེད། ༥ ་།

སྤང་གཞི་དེ་དག་སྤྱི་བརྟེན་དུ་སྤྱར་བ་ནས་བཟུང་། ནང་ཚོས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ནང་དཀའ་ངལ་
མང་དག་ཅིག་སེལ་བར་མ་ཟད། ལག་ལེན་ཐམས་ཅད་སྟབས་བདེ་པོ་དང་། ལས་སྤྱོད་པོའི་ངང་
འགྲུབ་པ་རེད། དཔེར་ན་སྤོན་པ་རང་ཉིད་ལྷ་ངན་ལས་འདས་རྗེས་སུ་དུས་རབས་དང་པོའི་
སྤོན་ལ། བཀའ་བརྒྱ་གསུམ་ཀྱི་དུས་སྐབས་དང་། གནས་བསྐྱེན་འོད་སྤོང་ཆེན་པོ་སོགས་དུས་
རབས་དང་པོའི་ནང་བྲངས་རིམ་འབྱེད་པའི་དུས་སྐབས་དང་། མགོན་པོ་སྤྱི་སྤྱོད་དུས་རབས་ལྷ་
པའི་ནང་གཏན་ཆེགས་རིགས་པས་ཁ་བསྐྱང་བྱས་པའི་དུས་སྐབས་དང་། སློབ་དཔོན་སྤོན་ལས་
སྤྱིང་། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་སྐབས་ཚོས་ཚན་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་པའི་དུས་སྐབས་གོང་

ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་

དུས་རབས་འདི་དག་ནི། བདེ་བ་སྐྱབས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ཐད་ལག་ལེན་གསར་པ་ཁ་
སློན་བྱས་ནས་བསྐྱར་དར་གྱི་དུས་མཚམས་གལ་ཆེན་ཁག་རེད་འདོད།

ཆོན་རིག་གི་འཕེལ་རིམ་ཀྱང་། འཕེལ་རིམ་འདི་དང་འབྲེལ་ཆུང་ས་ཤིག་རེད། དཔེར་ན། དངོས་
ཁམས་ཆོན་རིག་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིགས་པའི་ཐད། གནའ་བོའི་ཆོས་
ལུགས་དང་། ཡང་ན་སློལ་རྒྱུན་གྱི་འཆར་སློང་དག་ལས་ཡོངས་སུ་བཟུལ་ཉེ། དང་ཐོག་འཛམ་
གླིང་ནི་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་དབྱུས་སུ་གནས་པ་དང་། རྒྱར་ཁྱིམ་རྣམས་དེའི་མཐའ་སློང་དུ་
གནས་ནས་འཛམ་གླིང་ལ་སློང་བ་བྱེད་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་གྱི་སློལ་གཏོང་བ་དང་།

དུས་རབས་བརྒྱ་དྲུག་པའི་ནང་སྤྱི་མཐའ་བསམ་ཚུལ་ལས་བཟུལ་ནས་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་
དབྱུས་སུ་ཉེ་མ་གནས་པ་དང་། འཛམ་གླིང་གིས་ཉེ་མ་ལ་སློང་བ་བྱེད་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་བསམ་
ཚུལ་གྱི་སློལ་གཏོང་། རིམ་གྱི་གོ་ལའི་རྒྱུར་ཁམས་དང་། རྫོང་གི་འགྲུང་པ། རྒྱར་ཁྱིམ་རྣམས་ཀྱི་
རྒྱུར་ཐག་དང་། འབྲུག་ཆ་ཆེ་ཆུང་གི་ཚད། འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚད་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མི་
རྣམས་ངོ་མཚར་སྤྱི་སྤྱོད་པའི་གསར་གཏོང་དང་། ལོ་ལོ་འཕེལ་ཆུ་བསྐྱེད་དག་ལྷུང་བ་རེད།
གཉེས་པ་ཐབས་ལམ་གྱི་ཆ་ནས་སྤེང་བ།

སློན་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་གསུང་གྲགས་ཅན་འགའ་ཞིག་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་བྱས་ཆེ། ཁོང་གི་
དགོངས་གཞིའི་ཁ་སྐྱོགས་གསལ་ལོར་རྟོགས་ཐུབ། ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་གསུངས་ཉེ། རྒྱུང་ལས།
བསྐྱེད་བཅད་བཟང་པའི་གསེར་བཞིན་དུ།།

ལེགས་པར་བརྟགས་ལ་ང་ཡི་བཀའ།།

སྤང་བར་བྱ་ཡི་གུས་སྤྱིར་མིན། གསུངས།།

དཔེར་ན་གསེར་ཉོ་དགོས་ཆེ། བསྐྱེད་པ། བཅད་པ། བཟང་བ་གསུམ་གྱི་སློན་ནས་བརྟག་
ཅེང་། དཔྱད་བ་བྱས་ཉེ། ད་གཞོན་ཉོ་བ་ལྟར་ཁོང་གི་གསུང་རྣམས་ལ།

མངོན་སུམ་དང་། དངོས་སློབས་རྗེས་དཔག་དང་། ཡིད་ཆེས་རྗེས་དཔག་གསུམ་གྱིས་གཞོད་
པ་ཡོད་མེད་བརྟག་ནས་ཚད་པ་དེ་དག་གིས་མི་གཞོད་ཆེ། ད་གཞོད་ཁས་ལེན་དགོས་པར་
གསུངས། ཡང་མདོ་གཞན་དགའ་བོ་མངལ་འཇུག་གི་མདོ་ལས། དགའ་བོ་ཁྱོད་ང་ལ་དད་པའི་

ཕྱིར་མ་འགྲོ་ཤིག ང་ལ་འདུད་པའི་ཕྱིར་འབྲང་བར་མ་བྱེད་ཅིག །ངའི་ཚིག་ལ་སྟོན་པར་མ་
བྱེད་ཅིག ངའི་མཚན་མ་ལ་སྟོན་པར་མ་བྱེད་ཅིག འདི་རྒྱད་དུ་དགོ་སྤྱོད་གོ་ཉ་མ་ནི་བདག་གི་
སྟོན་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་མ་ཟེར་བར་ངའི་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་གང་ཡིན་
པ་དེ་གཅིག་བྱ་དབེན་པར་སོང་ལ་ཡིད་ལ་བསམས་ཉེ་འདྲེས་བར་གྱིས་ཤིག སོ་སོར་རྫོགས་
ཤིག རྟག་པར་མང་དུ་སྒྲོམས་ཤིག་གསུངས། སྟོན་པ་ཁོང་གིས་སྟོབ་མ་དགའ་བོ་ལ། དད་
པ་གཙོ་བོ་བྱས་ནས་ཁོང་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་མི་རིགས་པ་དང་། ཡང་ན་གསུང་གི་ཚིག་ཅམ་
དང་། ཁོང་གི་རྣམ་འགྲུང་དང་། ཁོང་གི་མིང་གྲགས་སོགས་ལ་ཡིད་རྟོན་མི་རུང་བར་ཁོང་གིས་
གང་བསྟན་པའི་ཚོས་ལ་ཚོད་ལྟ་དང་། དབྱུང་ཞིབ་ཡང་ཡང་བྱས་ནས་ད་གཟོད་ཡིད་ཆེས་
དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་གནང་།

མངོ་གཞན་རྣོ་གོས་མི་འབྲང་པའི་མངོ་ལས།

རྟོན་པ་བཞིའི་རྣམ་གཞག་གསུངས། རྟོན་པ་བཞིའི་བལྟ་ཚུལ་ནི།

གང་ཟག་ལ་མི་རྟོན་ཚོས་ལ་རྟོན།

ཚིག་ལ་མི་རྟོན་དོན་ལ་རྟོན།

བྲང་དོན་ལ་མི་རྟོན་དེས་དོན་ལ་རྟོན།

རྣམ་ཤེས་ལ་མི་རྟོན་ཡིད་ཤེས་ལ་རྟོན་པ་བཅས་རེད།

དང་སོ་ནི། ངང་གི་སྟོན་པ་དང་རྣམ་མ་དང་དགོ་རྟོན་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་དད་གུས་རི་ཅམ་ཡོད་མེད་
ལ་མ་སྟོས་པར་དེ་དག་གི་གསུང་དོན་དང་མཐུན་མིན་བལྟ་དགོས་པར་བསྟན།

གཉིས་པའི་ནི། ཚིག་གི་སྤྱོད་ཅམ་ལ་མི་བལྟ་བར་དོན་གྱི་བརྟོད་དོན་ལ་བལྟ་དགོས་པར་བསྟན།

གསུམ་པས་ནི། དོན་གྱི་ཚོས་ལ་སྤྱོད་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་པས་དངོས་པོ་གནས་ཚུན་དང་ཉེ་བ་ཞིག་
ལ་བལྟ་དགོས་པར་གསུངས།

བཞི་བ་ནི། འཇུག་གཞི་ཅན་གྱི་རྟོག་པའི་རིགས་ལ་མི་རྟོན་བར་འཇུག་མེད་གྱི་མངོན་སུམ་གྱི་
སྤྱོད་པ་ཞིག་ལ་གཏུག་དགོས་པར་གསུངས།

ཡང་མངོ་སྤྱེ་དགོངས་འབྲེལ་སོགས་ལས།

རིགས་པ་བཞིའི་སྟོན་པས་བལྟ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས། རིགས་པ་བཞི། ཚོས་ཉིད་གྱི་

རིགས་པ་ནི། དཔེར་ན། མེ་ཚ་བ་ཡིན་པ་དང་ཚུ་ཚན་ཞིང་གཤེར་བ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེའི་རྒྱ་
མཚན་ལ་དེ་ནི་རང་བཞིན་ལས་དེའི་ཚོས་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ལས་གཞན་འགོད་དུ་མེད་པ་ལྟ་བུ་
རེད།

བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིགས་པ་ནི།

དངོས་པོ་སོ་སོས་བྱ་བའི་ཁྱད་པར་མི་འབྲ་བ་རེ་རེར་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན་ས་ཡིས་འཛིན་པར་
བྱེད་པ། ཚུས་སྟུང་པར་བྱེད་པ། མེས་སློན་པར་བྱེད་པ། རྒྱུད་གིས་འཕེལ་པར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་རེད།
ལྟོས་པའི་རིགས་པ་ནི།

རྒྱ་རྒྱུན་དང་ཆ་ཤས་སོགས་ལ་ངེས་པར་ལྟོས་པ་ལྟ་བུ།

འཕྲད་བསྐྱབ་ཀྱི་རིགས་པ་ནི།

དུ་བ་མཚོང་པས་གཞི་དེ་ལ་མེ་ཡོད་པར་དཔོག་པར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་དང་། འབྲས་བུ་ལས་རྒྱ་
དཔོག་པ་སྟེ། ད་ལྟ་མཐུན་རྒྱུན་ཡོངས་སུ་ཚང་པས་མ་འོང་པར་དེའི་འབྲས་བུ་ཚང་བ་ཞིག་འོང་
བ་ལྟ་བུ་རྒྱ་ཚོགས་པ་ལས་འབྲས་བུ་དཔོག་པ་ལྟ་བུ་རེད། མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། བདེན་
དོན་ཞིག་འཚོལ་སྟེག་གི་ལམ་ལ་ཞུགས་ཆེད་བང་ཚད་ཆེ་ཤོས་ནི། དང་པོ་དང་ཡིད་ཆེས་ཚོར་
སྤང་བཅས་ལ་སྤྲད་མི་དུང་པར་རྒྱ་མཚན་དང་། དབྱེད་ཞིབ། མདོན་སྤུམ་གྱི་སྤོང་བ་དག་ལ་སྤྲད་
དགོས་པར་གསུངས།

ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་ཡང་། ཐབས་ལམ་རྣམས་ཀྱང་དེ་དང་མཚུངས་པར་དང་པོར་སྡོན་དཔག་
དང་། ལག་ལེན་གྱི་ཚོད་ལྟ་སོགས་བརྒྱུད་དགོས་པ་དང་། བརྒྱུད་རིམ་དེའི་ཚོད་རིགས་པ་
དང་། རྒྱ་མཚན་ལ་གཞི་འཛིན་པ། རྟོག་ཞིབ་དང་། ཉམས་སྤོང་ལ་གཞི་བཙུག་ཏེ། གནས་ལུགས་
འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པར་བཤད། ཚན་རིག་པའི་དབྱེད་ཐབས་ནང་དུ། དཔེར་ན། རྗེས་དཔག་ལ་
གསུམ་བཤད།

༡ སྤྱི་ལས་ཁྱད་པར་དཔོག་པའི་རྗེས་དཔག་དང་།

༢ ཁྱད་པར་ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་རྗེས་དཔག་དང་།

༣ ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་རྗེས་དཔག་དང་གསུམ་བཤད།

དང་པོ་ནི། བོད་མི་ཚང་མ་ནང་ཚོས་ལ་དད། རྟོན་འགྲུབ་བོད་མི་ཡིན་པས་ནང་ཚོས་ལ་དད་པ་

ཡོད་པ་དཔོག་པ་ལྟ་བུ་དང་།

གཉིས་པ་ནི། དཔེར་ན། ལྷན་ལྷན་དུ་དབྱེད་དུས་སུ་ཆར་ཆུ་མང་པོ་ཡོད་པས་ད་ལོ་ཡང་ཆར་ཆུ་
མང་པོ་ཡོད་པ་དཔོག་པ་ལྟ་བུ་དང་།

གསུམ་པ་ནི། དཔེར་ན། རྩ་ཁང་ནང་གི་མངར་བས་བརྒྱགས་འདུག་ མདང་དགོང་རྩ་ཁང་ནང་
དུ་སྒེར་མ་ས་ལ་བཟག་པའི་སྐྱ་བོ་བས་ཅི་ཅི་བོས་པ་དཔོག་པ་ལྟ་བུ་ལ་བཤད། དབྱེད་ཐབས་འདི་
དག་དང་ནང་པའི་རྗེས་དཔག་གི་དབྱེད་ཐབས་སོགས་ལ་འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་ཆ་ཉ་ཅང་མང་།

གསུམ་པ་རྙེད་དོན་གྱི་ཆ་ནས་སྐྱེད་བ།

ནང་པའི་ཅ་བའི་ལྟ་བུ་ནི། ལྷན་ལྷན་བཞིན་གྲགས་པ་སྟེ།

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ།

ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་བསྐྱལ་བ།

ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པ།

ལྷ་དན་ལས་འདས་པ་ཞི་བ་བཅས་བཞི་བོ་རེད།

དེ་རྣམས་ཀྱང་བརྟེན་ནས་འབྱུང་པའི་རྟེན་འབྱུང་ཡིན་པས་རྟེན་འབྱུང་དེ་ནི་གཞི་ཅའི་ལྟ་བུ་བ་
ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན། དེས་ན་ལྟ་བུ་བ་ཟེར་བ་ནི། ཀུན་ལ་མཐུན་སྣང་དུ་གྱུར་བ་ཞིག་མི་དགོས་
ཀྱང་། གཞིའི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་ཅིག་འཇུག་པར་དུ་ཡིན་དགོས། བོད་དུ་
བཤད་པ་ལྟར་ཐབས་ལམ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྟོགས་དཔྱོད་ལས་རྙེད་པའི་རྙེད་དོན་ཞིག་ཀྱང་
ཡིན་དགོས། དེ་དག་ལས་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཞེས་པ་དང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་
བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཞེས་ཅ་དོན་འདི་གཉིས། ཁ་རྩེ་གསལ་དུ་བཏང་ན། འདུས་བྱས་ཞེས་པ་
ནི། གཞི་བའི་རྟེན་དང་། ལྷན་ལྷན་སོགས་འདུས་སྟོང་ལས་བྱུང་པའི་རྣམ་འགྲུར་ཅམ་ལ་འདོད་
ཅིང་། དེ་འདྲའི་རྣམ་འགྲུར་དེ་དག་གྱི་རོལ་ཏུ་མདོན་པ་ཅམ་ནས་རྣམ་འགྲུར་གཞན་ཞིག་གི་རོལ་
འགྲུར་འཕྲོ་གི་ཡོད། ལྷན་གྱི་ཆ་ས་ཡ་སྤེལ་ནས་ཆེས་སྤང་ཆད་ལ་ཅིག་ལ་འད་རྣམ་འགྲུར་དེ་དག་
གི་རྣམ་པ་རང་སོར་གནས་མི་སྤུབ། འདི་ལ་སྐྱད་ཅིག་མ་དང་། མི་རྟག་པ་ཟེར། ཅ་དོན་གཉིས་
པ་ནི། ལྷན་དངོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། ཆ་དང་ཆ་ཅན། ལྷན་སོགས་རང་དང་འབྲེལ་པའི་འདུ་
ཚོགས་ཤིག་གི་ཁྲིང་དུ་གནས་པ་མ་གཏོགས་ཁེད་ཀྱང་དང་། རང་སྐྱུ་བར་གནས་སྤུབ་པ་གཅིག་

ཀྱང་མེད། འདི་ལ་རྟེན་འབྲུང་ཟེར།

འདི་དང་འབྲེམ་ཚུངས་ཚན་རིག་པའི་ངོས་ནས་ཀྱང་། སྤྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་རྩལ་ཕྱན་ཚུན་ཚད་
གཡོ་འགུལ་གྱི་བདག་ཉིད་ཅད་དུ་འདོད་པ་དང་། ཆེས་ཕྱ་མོའི་ཁོར་ཉོམ་གྱི་ནང་དུ། དངོས་པོ་
རྣམས་སྲ་བཞེགས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྣོང་ཞིང་གང་ཡང་གཞི་ཅ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་བཤད་པ་
དང་། དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་མེས་པོ་འམ་མིང་དུ་གྲགས་པའི་ཨ་ཡིམ་སི་ཐམ་གྱིས་ཐུན་
མོང་མ་ཡིན་པའི་སྟོས་གྲུབ་སྟོབས་བཏོད་པ་དང་། དེ་ཡང་དུས་དང་བར་སྐྱང་སོགས་ཡོད་ཚད་
མཐར་གཏུགས་ན་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་འདོད།

ཡང་སྟོབས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། སལ་ཆེན་ཞེས་པའི་མདོའི་ནང་དུ། འཛིག་རྟེན་ཁམས་
གངས་མེད་དང་། དེ་དག་གི་དབྱིབས་ཀྱང་གངས་མེད་པར་གསུངས་པ་ནི་འདི་ལྟར་། འཛིག་རྟེན་
གྱི་ཁམས་འབྲུམ་གྲས་པ་ལ་ལ་ནི་རྣམ་པོ་འོ་ལ་ལ་ནི་ཀུན་ནས་འཁྲིལ་པའི་དབྱིབས་སུ་འདུག་
གོ། ལ་ལ་ནི། འོད་འཕྲོ་བའི་དབྱིབས་སུ་འདུག་ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་དང་། ཆགས་རིམ་
ཀྱང་། དང་པོ་རྣུང་དང་། མེ་དང་། རྩུ་དང་། སོགས་རིམ་གྱིས་གྲུབ་ཚུལ་གསུངས་ཡོད།
ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་འང་། ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་བཅུ་གསུམ་གྱི་གོང་དུ་གས་འཛོར་ཆེན་མོ་སོག་མར་
བྱུང་པ་དང་། དེ་ནས་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རྩལ་ཕྱན་རྣམས་འཛོར་ཞིག་གི་ཁྲོད་ནས་གཟུང་སྐར་
རྣམས་སོག་མར་བྱུང་པ་དང་། ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་བཞི་ཅམ་ནས་ཉི་མ་དང་། ང་ཚོ་གནས་སའི་
འཛིག་རྟེན་ཁམས་དང་རྒྱ་བ་སོགས་རིམ་གྱི་བྱུང་བར་བཤད།

ཡང་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡོད་དན་དང་ཡེ་ཤེས་ལ་འཇུག་པའི་མདོ་ལས།

རྣམ་པའི་དབྱིལ་འཛོར་ནི་ཉི་མའི་དབང་གིས་འཛོར་བུ་སྐྱིད་དུ་གཟུགས་དང་། ཁ་དོག་གཟི་བརྗིད་
དང་འོད་རབ་འབྲང་བ་མར་སྐྱང་ཞེས་རྣམ་པ་རང་འོད་མེད་པར་གསལ་པོར་གསུངས།
དེ་མཚུངས་ཚན་རིག་པས་ཀྱང་། རྣམ་པ་ནི་འོད་མེད་པའི་རྒྱ་སྐར་ཞིག་དང་དེའི་འོད་དཀར་པོ་
ནི་ཉི་འོད་སོག་ག་ལས་བྱང་པ་དང་འཕེལ་འགྲུབ་འབྲུང་བ་སོགས་ནི་ས་སྐར་འདི་ནས་མཛོང་
རྩལ་གྱི་དབང་གིས་ཡིན་པར་བཤད།

གདགས་པའི་བསྟན་བཅོས་ལས།

ཤིང་གང་དག་ལ་སའི་ཁམས་ཀྱི་མཐུ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། རྩུའི་ཁམས་ཆེ་བ་དང་། མའི་ཁམས་

རན་པ་དང་། རྒྱུད་གི་ཁམས་སྟོམས་པ་དེ་དག་ནི་ཆེད་ཤིང་གང་དག་ལ་སའི་ཁམས་ཀྱི་མཐུ་
ཆེན་པོ་མེད་པ་དང་། རྒྱུད་ཁམས་རྒྱུད་བ་དང་། མའི་ཁམས་མ་རན་པ་དང་། རྒྱུད་གི་ཁམས་མ་
སྟོམས་པ་དེ་དག་ནི་རྒྱུད་སྟེ། རྒྱུ་དེས་ན་ཤིང་ཁ་ཅིག་ཆེ་ལ། ཁ་ཅིག་རྒྱུད་བར་གྱུར་ཏོ། ། ཞེས་
སོགས་ཀྱིས་ཤིང་གྲོང་ཆེ་རྒྱུད་དང་ཤིང་གི་ལོ་མ་ཆེ་རྒྱུད་འབྱུང་རྒྱལ་དང་། ཤིང་ལ་འབྲས་བུ་
ཡོད་མེད་དང་། རྗེ་ཞེས་མི་ཞེས་དང་། རི་ཆེ་རྒྱུད་འབྱུང་རྒྱལ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དག་ཉ་ཅང་
རྒྱས་པར་གསུངས།

ཡང་བརྟན་བཙོས་དེ་ཉིད་ལས།

ཅིའི་ཕྱིར་རྒྱུད་ཐོགས་པ་འབབ་ཅེ་ན། རྣམས་པ། རྟོགས་གཉིས་ནས་རྒྱུད་ཆེན་པོ་དག་ལྡང་སྟེ། དེ་
དག་གིས་རྒྱུད་དེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པའི་ན། དེ་ལ་རྒྱུད་ཐོགས་པར་འབྱུར་འོ། ། ཞེས་སོགས་ཀྱིས་
ཆར་དང་མེར་བ་འབབ་རྒྱལ་སོགས་གསུངས།

ཡང་བརྟན་བཙོས་དེ་ཉིད་ལས།

རྟོག་དང་འབྲུག་སྐྱད་འབྱུང་རྒྱལ་འདི་ལྟར་གསུངས་ཏེ། ཅིའི་ཕྱིར་རྟོག་འབྱུང་ཞེ་
ན། རྣམས་པ། རྟོགས་གཉིས་ནས་རྒྱུད་ཤིན་ཏུ་ཆ་བ་དག་ལྡང་སྟེ། དེ་དག་ལྷན་པ་ལས་རྟོག་
འབྱུང་སྟེ། རྒྱུ་དེས་ན་རྟོག་འབྱུང་འོ། ཅིའི་ཕྱིར་འབྲུག་ཟེར་ན། རྣམས་པ་རྟོགས་གཉིས་ནས་རྒྱུད་
ཆེན་པོ་དག་ལྡང་སྟེ། དེ་དག་བརྟན་པ་ལས་སྐྱེ་འབྱུང་སྟེ། རྒྱུ་དེས་ན་འབྲུག་ཟེར་འོ། ། ཞེས་
གསུངས། ཤོད་དུ་གསུངས་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་དག་དེར་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གིས་བཤད་པའི་
རྣམ་གཞག་མཐུན་ཆ་ཉ་ཅང་མང་།

གཞན་ཡང་། ཉན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཉན་དུ། ཆེ་གཅིག་པའི་ཉན་སེམས་ཀྱི་དཔྱོད་ཤེས་འམ་
ཉིང་རེ་འཛིན་བྱུང་པར་པ་ཞེས་བཤོད་སྟོན་བྱས་ཏེ། ཕྱིའི་རྣམ་རྗེས་བྱུང་པར་པ་མང་པོ་ཞེས་
འཆོལ་བསྟུང་དང་། བསྐྱར་བཞིག་གི་ལམ་ནས་མིག་དབང་གསར་པ་ཞེས་བསྟུན་ཏེ། མིག་གི་
གཞུགས་འཛིན་གྱི་རུས་པ་རེ་ལེགས་དང་། རེ་གསལ་དུ་བཏང་ནས་དཔག་ཚད་མང་པོས་ཚོད་
པ་དང་། མྱིང་གཞན་དང་། གཞན་གྱི་གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་མཐོང་སྐབས་བ་གསུངས།
དེ་ལ་མིག་གི་མདོན་ཤེས་ཞེས་ཟེར་ན། དབང་ལ་དེ་མཚུངས་སྟུང་ན། དབང་གསར་བསྟུན་གྱི་
རུས་པ་དང་གཞོག་འདེག་ལ་བསྟེན་ནས་དཔག་ཚད་མང་པོ་དང་། མྱིང་གཞན་གྱི་སྐྱ་རྣམས་

རང་གིས་ཐོས་སྐྱབ་པར་གསུངས་པ་དང་། དེ་ལ་ན་བའི་མངོན་ཤེས་ཟེང་།
 དེ་དག་ནི། དེར་གི་ཚན་རིག་སེམ་རྒྱུར་འཕྲིན་དང་། གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་སོགས་ཀྱིས་
 བདེན་དཔང་དང་འགྲེལ་བརྗོད་ཁ་གསལ་བྱས་པ་ལྟ་བུ་རེད།
 འདི་དག་ནི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་གལ་འགང་ཆེ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཁ་སྤོགས་འབྲ་
 བའམ། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཙམ་ཞིག་རེད། གཞན་རྩལ་ཤུག་གི་རིགས་པ་དང་། མ་ཡི་མངལ་
 ཏུ་མི་ཐོག་མར་ཆགས་པའི་རིམ་པ་སོགས་ལ་རིགས་གཞུང་འདི་གཉིས་མཐུན་ཆ་མང་ཏུ་ཡོད་
 ཏོ།།

དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་ཉེ་བའི་རིགས་གཞུང་ཞིག་ཡིན་ཆེ། འབྲ་མཚུངས་མང་པོ་ཐོན་པ་
 བློ་ཚོས་ཉིད་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། འབྲ་མཚུངས་ཀྱི་ཆ་འདི་དག་ཀྱང་རིགས་གཞུང་དེ་གཉིས་སུ་
 ཚུན་འབྲ་བལྟས་འཕ་བསྐྱར་དཔང་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་རང་ངོས་ནས་ཐོན་པ་ཞིག་
 རེད། དེས་ན་འདི་ཙམ་རེའང་སྐྱེང་རིན་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་འདོད།

ཅུ་བའི་བརྗོད་གཞི་གཉིས་པ་འགལ་བའི་ཆ་ནས་ཅུང་ཙམ་སྐྱེང་ན།

- ༡ དམིགས་ལུལ་དང་།
- ༢ དབྱུང་རྟོགས།
- ༣ ལྷན་ཚད།

༧ རྟེན་དོན་དང་བཞི་སྟོན་ནས་སྐྱེང་།

དང་པོ་དམིགས་ལུལ་ནི།
 ཚོས་ཚན་གང་ཡིན་ཀྱང་བདེ་སྦྱིད་གསར་པ་ཞིག་སྐྱབ་ཆེད་རེད། འོན་ཀྱང་ནང་ཚོས་ནི། ནང་
 བསམ་སྒྲུབ་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་བསྐྱེད་ཆེད་ཡིན་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་ཉེ། ནང་གི་བསམ་སྒྲུབ་དུལ་པ་
 དག་གཞུན་དགོས་པ་དེ་གཙོ་བོར་འདོན་བྱེད།

ཚན་རིག་ནི།

ཕྱི་འཚོ་བ་དང་འགྲེལ་བའི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་བསྐྱེད་ཆེད་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། དཔེར་ན་སྦྱི་འེ་
 གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་འཇུག་བསྐྱབ་ལྟ་བུ་རེད། བཤད་རྒྱུ་གཞན་ཞིག་གིས་བརྗོད་ན། ཚོས་ཚན་
 གཉིས་ལ་ཡིད་སྒྲུབ་བདེ་སྦྱིད་གཙོ་བོ་བསྐྱབ་པ་དང་དབང་སྐྱེད་བདེ་སྦྱིད་གཙོ་བོ་བསྐྱབ་པ་ཞེས་ཀྱང་

བཤད་ཚོག་སྣམ།

གཉིས་པ་དབྱེད་རྟོགས་ནི།

ནང་ཚོས་ཀྱིས་ཡུལ་དང་། ཡུལ་ཅན་གྱི་ནང་ནས་ཡུལ་ཅན་གཙོ་བོར་བྱེད། དཔེར་ན། རང་བསམ་
སློའི་གནས་ཚད་རྗེ་མཚོར་གཏོང་བ་དང་། ཉིང་དེ་འཛིན་སྤྱ་རག་མང་པོ་རང་རྒྱུད་ལ་གསར་
བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ལ་བལྟ་ཞིབ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་རེད།

ཚན་རིག་པས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ལ། བཙུན་བསྐྱེད་དང་། བསྐྱེད་ལེན་བྱས་ནས་ཡུལ་གཞན་ལ་
བལྟ་ཞིབ་བྱེད། དཔེར་ན། སྤྱ་མཚོར་རྒྱ་ཤེལ་དང་། རྫོང་གྲང་དང་། རྒྱུང་ཐག་གི་ཚད་འཇམ་བྱེད་
གྱི་འཇམ་རིགས་ལྟ་བུ་རེད། རང་བསམ་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་མཁུན་དང་། འཚོལ་ཞིབ་གྱི་ཡུལ་གཉིས་
ཀ་ནང་གི་ཚོས་གཙོ་བོར་འཛིན། ཚན་རིག་པས། འཚོལ་ཞིབ་གྱི་ཡུལ་མ་ཟད། འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་
མཁུན་ཀྱང་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཚོས་གཙོ་བོར་འཛིན།

གསུམ་པ་ཁྲབ་ཚད་ནི།

ནང་ཚོས་ཀྱིས་འཚོལ་ཞིབ་གྱི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ། ཕྱི་རི་ཚོས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སེམས་དོན་རིག་
པ་དང་། ཀྱུན་སྡོད། གཟུགས་འདས་རིགས་པའི་གནད་དོན་སོགས་འགྲོ་བ་མའི་ཀྱུན་སྡོད་དང་
འབྲེལ་ཡོད་གང་མང་ཞིག་རྒྱུད་ཡོད། ཚན་རིག་གིས་འཚོལ་ཞིབ་གྱི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ། དེ་དག་
རྒྱུད་མེད་པར་མ་ཟད་དེ་དག་ལ་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱང་མི་བྱེད། དེ་ནི་ཚན་རིག་པས་རང་གི་འཚོལ་
ཞིབ་བྱ་སའི་ཡུལ་ལ་ས་མཚམས་ཞིག་བཞོས་པས་རེད་འདོད།

བཞི་པ་རྙེད་དོན་ནི།

ནང་ཚོས་ཀྱི་ནང་དུ་རྙེད་དོན་ཞིག་ཡིན་ཚེ། བདེན་དོན་གྱི་གཏན་ཁྲིམས་ཞིག་གི་ནང་དུ་དེས་
པར་དུ་རྒྱུད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། བདེན་པ་ཞིག་མིན་ཚེ། དེ་ནི་རྙེད་དོན་ཞིག་ལ་མི་བཅི། དེ་ཡང་ཀྱུན་
སྡོང་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དེས་པར་ལྟོས་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། སྤྱ་ག་བསྐྱེད་ཡོད་ཚད་དང་
གཏན་བྲམ་དུ་འགྲོ་ཆེད་འཇམ། ཡང་ན། གཞན་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་པན་བདེ་ཞིག་གི་ཆེད་ཡིན་
བསམ་པ་ལྟ་བུའི་འཕེན་པ་ཞིག་སྡོན་དུ་གཏོང་དགོས་པ་ལྟ་བུ་རེད། ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་རྙེད་
དོན་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། ཀྱུན་སྡོང་བྱེད་པར་བ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པར་ཤེས་བྱ་ཅམ་གྱི་

འདུལེས་ཞིག་གིས་གཙོ་བོར་བཞུགས་ཤིང་། དུང་རྗེས་དོན་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་བདེན་པའི་ཁ་
སྤྲོད་པ་ཞིག་ཏུ་མི་བཅིང་བར་ངེས་མེད་ཀྱི་ཅུ་འཛིན་གཙོ་བོར་བྱེད། དེས་ན་ཚན་རིག་པས་བདེན་
པ་ཞིག་ནས་ཡང་རྗེས་མི་སྲིད་དམ། བདེན་པ་ཞིག་རྗེས་ཆེ་ངེས་མེད་ཀྱི་བཟུང་ཚུལ་ཞིག་འཛིན་
རྒྱུ་ཡིན་ནས་འདི་དག་ནི་ཚན་རིག་པའི་ཅུ་བའི་དམ་བཅའ་དང་ཐག་ཉེ་སར་སླེབ་པའི་དོགས་
གཞིའི་རིགས་འདི་འདོད།

ཅུ་བའི་བརྗོད་གཞི་གསུམ་པ་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས།

རང་ཅག་རྣམས་ཚན་རིག་གི་དུས་རབས་ཞིག་གི་ནང་དུ་གནས་ཡོད་ལ། དུང་ཚན་རིག་གི་
ཡུལ་ལེས་བྱ་དང་། འཕྲུལ་རིགས་སོགས་ཚད་བཀག་མེད་པའི་ཡར་རྒྱས་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་འགྲོ་
དང་འགྲོ་མས་འདྲ། མ་འོང་བར་ཚོས་ཚན་བར་གྱི་མཉམ་ལས་འདི་རྒྱུན་འབྲོངས་དང་མདུན་དུ་
བསྐྱོད་དགོས་པ་ལས་སྤྱིར་བཏོན་པུ་འོས་པ་ཞིག་ནི་གཏན་ནས་མ་མཐོང་། སྤྱི་ཚོགས་ཁོང་དུ་
རིགས་གཞུང་གང་ཞིག་ཡིན་དུང་ཚན་རིག་དང་མཉམ་བསྐྱོད་བྱེད་མ་ཐུབ་ཆེ་དེ་ནི་རྗེས་ལུས་
དང་། ལེགས་བྱུང་མེད་པའི་རིག་གནས་ཞིག་བཅིང་ཞེ་ནི་དུས་ཀྱི་འགྲུར་འགྲོས་ཀྱི་དབང་གིས་
འདྲ་དེས་ན། མཉམ་བསྐྱོད་ཀྱི་ལས་འཆར་འདི་མདུན་བསྐྱོད་བྱེད་པ་ལ་ཆ་རྒྱུན་གཉེས་ངེས་
པར་དུ་ཚད་དགོས་པ་དང་། གཅིག་ནི་ནང་པ་ཚོས་ངོས་ནས་དང་། གཅིག་ནི་ཚན་རིག་པའི་
ངོས་ནས་འདྲ།

ནང་པའི་རྗེས་འབྲང་པ་ཚོས་ངོས་ནས་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་ནོར་སྲིད་པ་དང་ཚན་རིག་པའི་ངོས་
ནས་ལྟོག་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷན་དོན་ཞིག་བདེན་དབང་མཐུས་ཚང་གི་ལམ་ནས་ར་སྤོད་བྱུང་ཆེ། རང་
གི་བཟུང་ཚུལ་དེ་ཆོ་འདོད་ཚོག་ཚོག་གི་འདུན་པ་ཞིག་སྟོན་ནས་འཛིན་དགོས་པ་དང་།
སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་ལམ་ལུགས་འགའ་འེ་མ་སྐུལ་དང་སྐྱུང་གི་ངོས་ནས་འགྲུར་བ་གཏོང་གལ་ཆེ་
སྟེ།

ཚན་རིག་པའི་ངོས་ནས་ཡུལ་ལ་དཔྱོད་པའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ནང་གསུགས་འདས་རིགས་པའི་
དངོས་པོ་དང་ཡང་ན་སེམས་དོན་རིགས་པ་ལ་དཔྱོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་མེད་པ་གསལ་པོ་

རེད།

དེས་ན་ཚན་རིག་པས་གཞུགས་ཅན་ལས་འདས་པའི་དངོས་པོའི་རྣམ་གཞག་དང་དེའི་ཁོངས་
སུ་ཚུད་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་དག་ངེས་པར་ཁས་ལེན་དགོས་ཞེས་བཟོད་ཀྱི་མེད། ད་ཡོད་
ཀྱི་ཡུལ་ལ་དཔྱོད་པའི་ཐབས་ལམ་ལ་འཕོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་ཞིག་གཏོང་དགོས་པ་དང་ཐབས་
ལམ་དེའི་ནང་གཞུགས་འདས་རིགས་པའི་དངོས་པོ་དག་ལ་དཔྱོད་བྱེད་ཀྱི་ལས་འཆར་གསར་
པ་རེ་ཁ་སློབ་བྱེད་དགོས་ཞེས་བཟོད་ཀྱི་ཡོད། གཞན་ཞིག་ནི། ཚན་རིག་པ་རང་གིས་རྒྱ་བསྐྱེད་
བཏང་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཀུན་སྡོད་དང་།

གཞན་ཞིག་ནི། འཕྲུལ་རིག་དག་གི་འཇུག་འབྲས་ལ་འགན་ལེན་མང་ཅོམ་དགོས་པ་གལ་ཆེན་
དུ་མཐོང་། རྒྱུན་ལ་སློབ་པས་གཉེས་ནས་ཆ་རྒྱུན་གལ་ཆེ་བ་འདི་དག་བསྐྱབ་སྐྱབ་ཆེ་མཉམ་འབྲེལ་
ཀྱི་ལས་གཞི་མཐའ་དག་ལ་འབྲས་བུ་ཡོད་པ་དང་། རྡོན་ཡོན་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་པའི་རེ་བ་ཏུ་ཅང་
ཆེ་སྣམ་མོ།།

- ། རྒྱུད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག་༽
- མདོ་པོད་ཉགས། དཀོན་བཙུགས་། རྒྱུད་༽
- མཚན། དགའ་བོ་མངལ་དུ་འཇུག་པ་བསྟན་པའི་མདོ། ༡ ༽
- པོད་ཉགས། མདོ་སྡེ། རྒྱུད་༽
- མཚན། རྩོམ་མི་ཟད་པས་བསྟན་པའི་མདོ། ༢ ༽
- པོད་ཉགས། མདོ་སྡེ། རྒྱུད་༽
- མཚན། དགོངས་པ་ངེས་པར་འབྲེལ་པའི་མདོ། ༣ ༽
- པོད་ཉགས། མདོ་སྡེ། རྒྱུད་༽
- མཚན། འཕགས་པ་དང་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་པའི་མདོ། ༤ ༽
- པོད་ཉགས། དཀོན་བཙུགས་། རྒྱུད་༽
- མཚན། འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་བཙུགས་པའི་མདོ། ༥ ༽
- བསྟན་འགྱུར། པོད་ཉགས། མདོན་བ། རྒྱུད་༽

མཚན། གདགས་པའི་བསྟན་བཅོས། ༤ ་།

རྒྱལ་སྤྱོད་འཛིག་རྟེན། མཛད་པ་པོ། གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ ༡ ་།

སེམས་དང་ཆོ་སྲོག་ཞེས་པའི་དེབ། ༡ ་།

ཤར་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བསྐྱོ་སྤྱིང་ཞེས་པའི་དེབ། ༤ ་།

བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་དེང་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ཞེས་པའི་དེབ་བཅས་སོ།། ༡༠ ་།

ཚོས་ཚན་བར་གྱི་གསེར་ཟམ་ཅེས་པ་འདི་ནི་དགའ་ཤར་ལྷ་རམས་པ་དགོན་མཚོག་བཙོན་

འགྲུས་གྱིས་

སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༠ ལྷ ༡ ཚེས་ ༡༣ ཉིན་བྲིས།།

ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་དབར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས།

སྤུལ་སྤྱོད་བཟང་མཐུན་རབ། དགའ་ཤར་གྲུང་བ།

༡༡། །གང་གི་སྐྱེ་བའི་མཚན་དཔེས་བརྒྱན་པས་གཞི་འོད་འབར། །

གང་གི་གསུང་ཞི་ཚོས་པ་ཙམ་གྱིས་ཡིད་བདེ་སྟེར། །

གང་གི་ཐུགས་ལོ་རྟུག་ཏུ་འགོ་ཀུན་བུ་བཞིན་གཟིགས། །

བཅེ་བའི་བདག་ཉིད་སྤྱོད་རས་གཟིགས་དབང་གུས་པས་འདུད། །

ཞེས་མཚོན་པར་བརྗོད་པ་སྟོན་ཏུ་བཏང་སྟེ། ད་ཆ་དེད་ཅག་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀར་ལོངས་སྟོན་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ནི་༡༥འོད་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་བཀའ་ཤིན་ཉག་གཅིག་ལས་ཡིན་པས་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ཤིན་རྗེས་དྲན་གྱི་ལོར་དགའ་ལྡན་ཤར་ཅེ་ཚོས་བསམ་ནོར་གླིང་གྲུ་ཚང་གི་ཚོན་རིག་སྟེ་ཚོན་གྱི་གོ་སྟོན་འོག་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་ཞེས་པའི་རྩོམ་ཡིག་འགྲན་བསྐྱར་གྱི་གོ་སྟོན་བསྐྱབས་པ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་བ་དང་། འདིར་སྐྱབས་དོན་གླིང་བར་བྱ་བ་ནི། རྩོམ་ཡིག་འགྲན་བསྐྱར་གྱི་བརྗོད་བྱ་གཏན་འཕེབས་བཞི་ཡོད་པ་ལས་དང་པོ། རང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་དབར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་ཞེས་པ་འདི་ཡིན་ལ། དེ་ལ་འཇུག་པ་ལ་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་དབར་གྱི་མཐུན་པ་དང་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་འགའ་ལོས་བརྒྱང་བ་དང་། རང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་གྱིས་གཞིའི་གནས་ཚུལ་ལ་དབྱེད་པ་བྱས་ཚུལ་དང་། དེ་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་སྐོར་རང་གི་རྣོངས་འཆར་བཤད་པ་བཅས་དོན་ཚོན་གསུམ་གྱི་སྐོར་ས་བཤད་པར་བྱ་བ་ཡིན།

དང་པོ་ནང་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་ཚུལ་དང་ཚོན་རིག་དབར་གྱི་འདོད་ཚུལ་མཐུན་པ་དང་མི་མཐུན་པ་རྣམས་བཀོད་པ་ལ། རང་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་འཛམ་གླིང་གི་ཚོད་དང་

ཚན་རིག་པས་བཤད་པའི་འཛམ་གླིང་གི་ཚད་གཉིས་མཐུན་མིན་དབྱེད་པ། རྒྱལ་མཉམ་གྱི་ཚད་
སོགས་མཐུན་མིན་བཤད་པ། མངལ་དུ་འཇུག་ཚུལ་སྐོར་བཤད་པའོ།

དང་པོ་བཤད་པ་ལ། སྤྱིར་འཛམ་གླིང་གི་ཚད་བཤད་པའི་ནང་པའི་གཞུང་མི་འདུ་བ་ཡོད་
ཀྱང་། འདིར་གཙོ་བོར་མཛོད་ཀྱི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་ཚུལ་དང་དེར་གི་ཚན་རིག་གཉིས་
མཐུན་མིན་དབྱེད་རྒྱ་ཡིན་པས། མཛོད་ལས་གསུངས་ཚུལ་ནི། << མཛོད་ཅ་བ་ལས། >>

འཛམ་གྱི་སྤྱི་རྒྱ་ལས་གསུམ་ལ། །

སྤོང་ཕྱག་གཉིས་སོ་ཤིང་རྒྱའི་དབྱིབས། །

གཅིག་ལ་དཔག་ཚད་བྱེད་དང་བཞི། །

ཞེས་གསུངས་པ་དེས་འཛམ་གླིང་གི་ཚད་གསུངས་ལ། དེ་ཡང་འཛམ་གྱི་སྤོང་ཕྱག་གསུམ་
ལ་དཔག་ཚད་སྤོང་ཕྱག་གཉིས་གཉིས་ཉེ། དཔག་ཚད་སྤོང་ཕྱག་གསུངས་ལ་སྤོང་ཕྱག་གསུངས་
སྤོང་ཕྱག་གཉིས་ལ་ནི་དཔག་ཚད་བྱེད་དང་བཞི་ཡོད་པར་གསུངས། མདོར་ན་འཛམ་གྱི་སྤོང་ཕྱག་
མཐའ་སྐོར་ན་དཔག་ཚད་སྤོང་ཕྱག་དབྱེད་དང་བཞི་ (6003.5) ཡོད་པར་དེའི་ཐད་
ཀྱི་མཚམས་མཛོད་དུ་གསུངས་ཡོད། མཛོད་ནས་འཛམ་གྱི་སྤོང་ཕྱག་གི་ཚད་དེ་དག་དཔག་ཚད་
ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་དེ་དེར་གི་ཚན་རིག་དང་མཐུན་མིན་དབྱེད་པ་ལ་བརྟེན་གཞི་མཐུན་སྣང་དུ་
གྲུབ་པ་ཞིག་དགོས་པས་དེར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་གི་ལོ་མི་ཏར་ (Kilometer) ཐོག་
ཏུ་པབ་ན་གོ་བདེ་བ་དང་དབྱེད་བདེ་བར་འགྱུར་བས་ཐབས་ལམ་རྗེ་འདུ་ཞིག་གིས་ཐོག་ནས་
དཔག་ཚད་དེ་གི་ལོ་མི་ཏར་དུ་བསྐྱར་བ་བཤད་ན། ཐོག་མར་མཛོད་ནས་བཤད་པའི་དཔག་
ཚད་ཞེས་བྱ་བ་དེ་རྗེ་ལྟར་བཞག་མིན་ནི།

<< དེ་ནི་མཛོད་ལས། >>

སོར་མོ་ཉི་ཤུ་བཞི་ལ་ཞུ། །ཞུ་བཞི་ལ་ནི་གཞུ་གང་འོ། །

དེ་དག་ལྟ་བུ་རྣམས་ལ་ནི། །རྒྱུང་གྲགས་དེ་ལ་དགོན་པར་འདོད། །

དེ་བརྒྱུད་དཔག་ཚད་ཅེས་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དེའི་དོན་རྗེ་འདུ་མིག་ཐོག་པའ་ན།

སོར་མོ། ༣༠ = ཞུ །

ལྷ	༤	=	གཞུ་འདོམ་།	’
གཞུ་འདོམ་།	༥༠༠	=	རྒྱང་གྲགས་།	’
རྒྱང་གྲགས་།	༩	=	དཔག་ཚད་།	’

གོང་གི་རེའུ་མིག་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཉོག་ཙམ་ལྷས་ན། སོར་མོ་ཉེར་བཞིའི་ཚད་ནི་ལྷ་གཅིག་དང་མཉམ་ཞིང་། དེ་འདྲའི་ལྷ་བཞི་ནི་གཞུ་འདོམ་གཅིག་གི་ཚད་དང་མཉམ། དེ་འདྲའི་གཞུ་འདོམ་ལྷ་བརྒྱ་ནི་རྒྱང་གྲགས་གཅིག་གི་ཚད་དང་མཉམ་ཞིང་། དེ་འདྲའི་རྒྱང་གྲགས་བརྒྱད་ལ་དཔག་ཚད་གཅིག་ཅེས་གྲུབ། །

དེ་ལྟར་བཤད་པའི་དཔག་ཚད་དེ་གི་ལོ་མི་ཏར་ (Km) རྟོག་པའ་པ་ལ་རྟོག་མར་སོར་མོ་རེ་ལ་ཨིན་ཅི་ (Inch) རྟེན་ཙམ་ཡོད་མེད་པའ་ན་དཔག་ཚད་གཅིག་ལ་གི་ལོ་མི་ཏར་རྟེན་ཙམ་ཡོད་མེད་དང་། དེ་ནས་མཚོན་ལས་འཛམ་གླིང་གི་ཚད་ལ་དཔག་ཚད་སྟོང་ལྷག་ལྷག་དང་ཕྱེད་དང་བཞི་གསུངས་པ་གི་ལོ་མི་ཏར་རྟེན་ཙམ་ཡིན་མིན་ཤེས་ལུས། དེ་ལྟར་གྲུས་པ་ལ་སོར་མོ་རེའི་ཁ་ཞེང་ (Width) རྟེན་ཙམ་ཡོད་མེད་ཤེས་དགོས་ཉེ་མཚོན་ལས་སོར་མོ་ཉེ་ལྷ་བཞི་ལ་ལྷ་ཞེས་གསུངས་པ་སོར་མོའི་ཁ་ཞེང་ལ་བཤད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠༣ ལྷ་རྒྱ་བཙུ་བར་ MIT ཞེས་འཇུག་གི་དབྱེད་ཚོམ་གྱི་ཤོག་གངས་། ༤༩༤ བར་དུ་མིའི་མཇུབ་མོའི་ཚད་ 16mm ནས་20mm བར་ཡིན་པར་བཤད་ཡོད། དེ་ cm ལ་བསྐྱར་ན་ 1.6cm ནས་ 2cm བར་ཡིན། གངས་རྩོའདི་མཇུབ་མོའི་ཅེ་མོ་ལ་བཤད་པ་ཡིན་ཞིང་དེའི་ཚ་ནས་བཤད་ན། སོར་མོ་རེ་རེ་ལ་ཁ་ཞེང་ 1.6cm ཡོད་ཅིང་དེ་ཉི་ལྷ་ཅ་བཞི་ལ་སྐྱར་ན། 1.6 cm x 24 = 38.4 cm སོར་མོ་ཉེ་ལྷ་ཅ་བཞི་ལ་ 38.4 cm རྩོའདི་དེ་ཉི་ལྷ་ཅི་ Inch ལ་བསྐྱར་བའི་ཐབས་ལམ་གྱི་མན་དག་ནི་གང་ཐོབ་པའི་ Cm དེ་ 2.54 ལ་བགོ་བས་རྩོའདི་གངས་དེ་ཨིན་ཅི Inch ཡིན། CM/2.54=___inch

དེས་ན་ 38.4 cm/2.54 = 15.11811 inch སོར་མོ་ཉི་ཤུ་ཚ་བཞི་ལ་ཨིན་ཅི་ 15.11811
 inch ཡོད། ཨིན་ཅིའི་གྲངས་དེ་ནི་མཛོད་ནས་བཤད་པའི་ཁྲ་གང་དང་མཉམ་པ་ཡིན། ད་ནི་
 དཔག་ཚད་གཅིག་ལ་ཨིན་ཅི་ཇི་ཅམ་ཡོད་མེད་བཅའ་བདེ་བས་དེ་རེའུ་མིག་ཐོག་པའ་ན།
 མཛོད་ནས་བཤད་ཚུལ།

སོར་མོ། ༣༨ = ཁྲ ༡

ཁྲ ༤ = གཞུ་འདོམ། ༡

གཞུ་འདོམ། ༥༠༠ = རྒྱང་གྲགས། ༡

རྒྱང་གྲགས། ༨ = དཔག་ཚད། ༡

Inch ཨིན་ཅི་ཐོག་པའ་བསྐྱུར།

སོར་མོ། 24 = 15.11811 inch = ཁྲ

ཁྲ 4 = 15.11811 inch x 4 = 60.47244 inch =

གཞུ་འདོམ།

གཞུ་འདོམ། 500 = 60.47244 inch x 500 = 30236.22 inch

= རྒྱང་གྲགས།

རྒྱང་གྲགས། 8 = 30236.22 inch x 8 = 241889.76 inch

= དཔག་ཚད།

གོང་གི་རེའུ་མིག་དེའི་འགྲེལ་བཤད་ཉོག་ཅམ་ལུས་ན། ཁྲ་གང་ལ་ཨིན་ཅི་ 15.11811 inch
 ཡོད་པར་ཤེས་ལ། དེ་བཞི་ལ་སྐྱུར་བས་ཨིན་ཅི་ 60.47244 inch རྙེད་པ་འདི་ནི་གཞུ་འདོམ་
 གང་དང་ཚད་མཉམ་ཞིང་། ཐོབ་གྲངས་འདི་ལྷ་བརྒྱལ་སྐྱུར་བས་ཨིན་ཅི་ 30236.22 inch
 རྙེད་པ་འདི་ནི་རྒྱང་གྲགས་གཅིག་དང་མཉམ་པ་ཡིན། ཐོབ་གྲངས་འདི་བརྒྱུད་ལ་སྐྱུར་བས་
 ཨིན་ཅི་ 241889.76 inch རྙེད་པ་འདི་ནི་དཔག་ཚད་གཅིག་དང་མཉམ་པ་ཡིན། རེའུ་མིག་
 དང་ཚེས་དེའི་ཐོག་ནས་དཔག་ཚད་གཅིག་ལ་ཨིན་ཅི་ 241889.76 inch ཡོད་པར་རྙེད།

དེ་ནི་མཛོད་ནས་བཤད་པའི་འཛམ་གླིང་གི་ཚད་ཡིན་ཅི་ (Inch) ཐོག་པ་བར་སྐྱ་བས་དཔག་
 ཚད་གཅིག་ལ་ 241889.76 inch ཡོད་ལ་མཛོད་ནས་འཛམ་གླིང་གི་ཚད་དཔག་ཚད་
 ལྷོད་ཐག་ལྷག་དང་ཕྱེད་དང་གསུམ་(6003.5) ཏུ་གསུངས་པས་དཔག་ཚད་ལྷོད་ཐག་ལྷག་
 དང་ཕྱེད་དང་གསུམ་(6003.5) ཡིན་ཅི་241889.76 inch ལ་སྐྱར་བས་1452185174.16
 inch ཐོབ་པ་དེ་མཛམ་གླིང་མཐའ་སྐོར་གྱི་ཚད་ཡིན། (6003.5 x 241889.76 inch =
 1452185174.16 inch)

དེ་གི་ལོ་མི་ཏར་ (Km) ལ་པལ་ན་གོང་དུ་ཐོབ་པའི་ཡིན་ཅིའི་གངས་དེ་གསུམ་ཁྲི་དབུ་སྟོང་
 གསུམ་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་ (39370) ལ་བལོ་བས་ཐོབ་གངས་གང་ཐོབ་པ་དེ་ཡིན་ཅི་གི་ལོ་མི་ཏར་
 ལ་སྐྱར་བའི་མན་ངག་ཡིན། (inch / 39370 = __km) མན་ངག་དེ་བེད་སྟོད་ཕྱེད་དེ་
 1452185174.16 inch འདི་ 39370 ལ་བལོ་བས་ཐོབ་གངས་གསུམ་ཁྲི་དབུ་སྟོང་བརྒྱད་
 བརྒྱ་བརྒྱད་བཅུ་གྲ་ལྷ་དང་ཚག་ལྷ་བརྒྱ་བདུན་བཅུ་དོན་བརྒྱད་ 36885.578 km འདིར་
 བསེལ་གངས་རྒྱུ་ལོད། ། ཐོབ།

དེས་ན་མཛོད་ནས་འཛམ་གླིང་གི་མཐའ་སྐོར་དུ་དཔག་ཚད་ལྷོད་ཐག་ལྷག་དང་ཕྱེད་དང་བཞི་
 ཡོད་པར་གསུངས་པ་དེ་གི་ལོ་མི་ཏར་གྱི་ཐོག་ནས་གསུམ་ཁྲི་དབུ་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་
 བཅུ་གྲ་ལྷ་དང་ཚག་ལྷ་བརྒྱ་བདུན་བཅུ་དོན་བརྒྱད་ 36885.578 km ། ཡོད། འདི་ནི་དང་
 གི་ཚད་རིག་པས་མཛམ་གླིང་གི་མཐའ་སྐོར་གྱི་ཚད་བཞི་ཁྲི་སྟོང་མེད་བརྒྱ་མེད་བདུན་ཅུ་དོན་
 ལྷ་36885.578 km ། ལ་བཤད་པ་དང་ཚུང་མི་མཐུན་ཞིང་། དེ་
 གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་གི་ལོ་མི་ཏར་སྟོང་ཐག་གསུམ་དང་གཅིག་བརྒྱ་བརྒྱད་བཅུ་གྲ་དབུ་དང་
 ཚག་བཞི་བརྒྱ་ཉི་ལུ་ཙ་གཉིས་ 3189.422 ། གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད། ཁྱད་པར་དེ་ལྟར་བྱུང་བ་
 བློ་སོར་མོའི་ཚད་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡིན་མིན་ཅིང་འདིར་གོང་དུ་སོར་མོ་གཅིག་ལ་ཚད་ 1.6
 cm ཏུ་བཤད་པ་དེ་པལ་ཆེར་ཕྱོགས་སྟོན་མཛུབ་མོའི་ཚེ་མོའི་ཁ་ཞེང་(Index or Pointer
 Finger) ཁོ་ནར་བཤད་པ་ཡིན་པ་དང་མཛོད་ནས་གསུངས་པ་དེ་གཞུང་གོང་འོག་སྐྱིག་ན་

སོར་མོའི་ཚིགས་ལ་བཤད་པ་ཡིན་ནས་སྟེ། རྩོགས་སྟོན་མཛུབ་མོའི་དབྱུང་གི་ཁ་ཞེང་གི་
ཚད་འཇལ་ན་དེ་ལས་ཆེ་བ་ཡང་ཡོང་གི་དུ། ཡང་ན་ NASA ན་ས་ནས་ ༢༠༡༡ ལོར་ཐོན་
པའི་འཇལ་གླིང་ཆེ་དུ་འགོ་མིན་གྱི་སྟོར་ཞིབ་འཇུག་དུ་ལོ་རེར་ཆ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ནས་ 0.004
inch འགྲུབ་བ་འགོ་བཞིན་ཡོད་པར་རྟེན་ཡོད་པས་དེའི་ཆ་ནས་ཀྱང་ཡིན་གྱི་དུ། ཁོ་ཐོས་
བརྟག་དབྱུང་གི་རིམ་བཞིན་དུ་མི་གངས་ཉི་ཤུ་ཙམ་ཞིག་ལ་རྩོགས་སྟོན་མཛུབ་མོ་ནས་མཛུབ་
མོ་རྒྱང་བའི་བར་གངས་ཐེག་ཐོག་བཞག་བཅུག་སྟེ་ཚད་འཇལ་སྐབས་སོར་མོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་བཞི་ལ་
ཆ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ནས་ 16.5 inch རྟེན་སོན་བྱུང་།

དེའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་མཛོད་ནས་བཤད་པའི་འཇལ་གླིང་གི་ཚད་ 40257.15 km བྱུང་ཞིང་།
འདི་ནི་ཚོན་རིག་པས་བཤད་པའི་འཇལ་གླིང་གི་ཚད་ལས་ཀི་ལོ་མི་ཏཱར་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་བཅུ་
གྲ་གཉིས་དང་ཚག་བཙོ་ལྷ་ 182.15 km རྟེན་ཆེ་བར་ཡོད་པ་འདུག་ལོ། མཛོད་དང་ཚོན་
རིག་པས་འཇལ་གླིང་གི་དབྱིབས་དང་ཉི་མེད་སོགས་འདོད་ཚུལ་མི་མཐུན་ཞིང་། དེ་དག་གི་སྟོར་
དབྱུང་དགོས་ཀྱང་དེ་ཞིག་མཛུགས་བསྐྱུང་སོ། །

རྩལ་ཐུན་གྱི་ཚད་སྟོར་མཐུན་མིན་བཤད་པ་ནི། དེ་ཡང་ཚོན་རིག་པ་དག་གིས་གདོས་ཚད་
ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རྩལ་ཐུན་ལས་ཐུབ་པར་བཤད་ཅིང་། བར་པའི་གཞུང་དུ་འང་
ཤེས་གསུགས་ལ་རྩལ་དུ་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་པར་གསུངས་པས་དེ་གཉིས་མཐུན་མིན་སྟོར་
ཅུང་ཙམ་བཤད་ན། བར་པའི་གཞུང་དུ་སྦྱར་ནས་མཁའི་རྩལ་སོགས་རྩལ་ཐུན་གྱི་སྟོར་བཤད་
པ་མང་ཡང་འདྲིར་གཙོ་མོ་མཛོད་ནས་བཤད་པའི་རྩལ་ཐུན་གྱི་ཚད་སྟོར་དབྱུང་རྒྱ་ཡིན་པས་
མཛོད་ལས་ནི།

མ་རབ་རྩལ་དང་ནི། རྩལ་ཐུན་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ། །ལྷགས་ཚུ་རི་བོར་ལྷག་དང་གྲང་། །
ཉི་ཟེར་རྩལ་དང་སྟོ་མ་དང་། །དེ་ལས་བྱུང་དང་དེ་བཞིན་དུ། །སོར་ཚིགས་ཞེས་བྱ་བོར་བརྟན་
བརྟུན་། །

ཞེས་གསུངས་པ་སྟེ་མ་རབ་རྩལ་བརྟན་ལ་རྩལ་ཐུན་གཅིག་དང་། རྩལ་ཐུན་བརྟན་ལ་ལྷགས་
རྩལ་གཅིག་སྟེ། དེ་བཞིན་དུ་སྦྱར་ནས་ཚུ་རྩལ་། རི་བོར་རྩལ་། ལྷག་རྩལ་། གྲང་རྩལ་། ཉི་ཟེར་

གྱི་རྒྱལ། རྫོང་། འཕྱི་ལོ་༡༩༧༧། ལྷ་ས། སོར་ཚེགས་ཉེ་ལོག་མ་ལོག་མ་བདུན་ཏུ་བསྐྱུར་བའི་ཐོབ་
 གངས་དེ་གོང་མ་གོང་མའི་ཚད་ཡིན་པར་གསུངས། དེའི་དོན་རེུ་མིག་ཐོག་པའ་ན།

- ཕྱ་རབ་རྒྱལ། ༡ = རྒྱལ་ཕྱོག་ ༡
- རྒྱལ་ཕྱོག་ ༡ = ལྷགས་རྒྱལ། ༡
- ལྷགས་རྒྱལ། ༡ = ཚུ་རྒྱལ། ༡
- ཚུ་རྒྱལ། ༡ = རི་ཐོང་། ༡
- རི་ཐོང་། ༡ = ལྷག་ ༡
- ལྷག་ ༡ = ཐང་། ༡
- ཐང་། ༡ = ཉེ་ཟེར་རྒྱལ། ༡
- ཉེ་ཟེར་རྒྱལ། ༡ = རྫོང་། ༡
- རྫོང་། ༡ = འཕྱི་ལོ་ ༡
- འཕྱི་ལོ་ ༡ = ལྷ་ས། ༡
- ལྷ་ས། ༡ = སོར་ཚེགས་ ༡

དེས་ན་སོར་ཚེགས་གཅིག་ལ་ཕྱ་རབ་གྱི་རྒྱལ་གྱི་གངས་ 1977326743 ཡོད་དེ་གོང་གི་རེུ་
 མིག་བཞིན་བདུན་རང་བསྐྱུར་བཅུ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུར་བས་ཐོབ། (711= 1977326743) ད་
 བོ་ཕྱ་རབ་གྱི་རྒྱལ་ལ་ཚད་རི་ཙམ་ཡོད་མེད་དུ་བདེ་བས་བཤད་ན། གོང་ཏུ་བཤད་པ་ལྟར་
 སོར་མོ་ལ་ཚད་ 1.6 cm ཡོད་པའི་དབང་ཏུ་བཏང་ན་སོར་ཚེགས་གྱི་ཚད་ 1.6 cm དེ་ཞི་
 ལྷས་བདུན་དང་མཉམ་པས་ལྷས་རེའི་ཚད་རི་ཙམ་ཡོད་མེད་ཤེས་པ་ལ། 1.6 cm དེ་བདུན་ལ་
 བལོ་བས་ 0.228571428571429 ཐོབ། གང་ཐོབ་པའི་གངས་འདི་ཡང་བདུན་ལ་བལོ་བས་
 འཕྱི་ལོ་གཅིག་གི་ཚད་ཐོབ། དེ་བཞིན་གང་ཐོབ་པའི་ཚད་རྣམས་བདུན་ལ་བལོ་བས་ལོག་མ་ལོག་
 མའི་ཚད་རྣམས་ཐོབ་པོ། བཙེ་གཞི་ cm ཐོག་བཤད་ན་འགྲིག་སྐྱམ་ལོག་མ་དག་ལ་དོངས་སུ་
 མེད་ཀྱང་སྐྱར་དགོས། དེའི་དོན་རེུ་མིག་ཐོག་པའ་ན།
 སོར་ཚེགས་གཅིག་གི་ཚད་ 1.6 cm བདུན་ལ་བལོ་བས་ལྷས་གཅིག་གི་ཚད་ཐོབ།

0.228571428571429

ནས་གཅིག་གི་ཚད། 0.228571428571429 བདུན་ལ་བཤོ་བས་ཤིག་གཅིག་གི་ཚད་

ཐོབ། 0.0326530612244899

ཤིག་གཅིག་གི་ཚད། 0.0326530612244899 བདུན་ལ་བཤོ་བས་སློ་མ་

གཅིག་གི་ཚད་ཐོབ། 0.00466472303206999

སློ་མ་གཅིག་གི་ཚད། 0.00466472303206999 བདུན་ལ་བཤོ་བས་ཉི་ཟེར་གྱི་

རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད་ཐོབ། 0.000666389004581427

ཉི་ཟེར་གྱི་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད། 0.000666389004581427 བདུན་ལ་བཤོ་བས་

མང་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད་ཐོབ། 0.0000951984292259181

མང་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད། 0.0000951984292259181 བདུན་ལ་བཤོ་བས་

ལྷག་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད་ཐོབ། 0.0000135997756037026

ལྷག་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད། 0.0000135997756037026 བདུན་ལ་བཤོ་བས་

རི་ཐོང་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད་ཐོབ། 0.00000194282508624323

རི་ཐོང་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད། 0.00000194282508624323 བདུན་ལ་བཤོ་བས་

ཚུ་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད་ཐོབ། 0.00000027754644089189

ཚུ་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད། 0.00000027754644089189 བདུན་ལ་བཤོ་བས་

ལྷགས་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད་ཐོབ། 0.0000000396494915559843

ལྷགས་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད། 0.0000000396494915559843 བདུན་ལ་བཤོ་བས་

རྒྱལ་མཉན་གཅིག་གི་ཚད་ཐོབ། 0.00000000566421307942633

རྒྱལ་མཉན་གཅིག་གི་ཚད། 0.00000000566421307942633 བདུན་ལ་བཤོ་བས་

སྲ་རབ་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད་ཐོབ། 0.000000000809173297060904

སྲ་རབ་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད། 0.000000000809173297060904

དེས་ན་སྲ་རབ་གྱི་རྒྱལ་གཅིག་གི་ཚད་ལ་ 0.000000000809173297060904 ཡོད་

བར་རྗེད། ཡང་ན་ཐབས་ལམ་གཞན་གྱི་སློབ་ནམ་ཚད་དེ་རྗེད་ཚུལ་ནི། སོར་ཚེགས་གཅིག་གི་
 ཚད་ 1.6 cm དེ་སྤྱི་རབ་རྒྱལ་གྱི་གྲངས་ 1977326743 ལ་བགོ་ན་ལྷད་ལོར་བཅུ་སྟོན་དུ་
 ཡོད་པའི་བསེལ་གྲངས་གོང་དང་གཅིག་མཚུངས་ཞིག་རྗེད། གྲངས་དེ་ཚོན་རིག་པས་ཨང་
 ཡིག་གི་མཚོན་རྟགས་ (Scientific Notation) ལྟ་བུར་ན། 8.09173297060904
 $\times 10^{-10}$ cm ཡིན། འདི་ནི་སྤྱི་རབ་རྒྱལ་གྱི་ཚད་ཡིག་ཞིང་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་ཚད་ནི།
 $5.66421307942633 \times 10^{-9}$ cm ཡིན། དེ་ནི་ཚོན་རིག་པ་དག་གིས་རྒྱལ་ཕྱན་ལ་རིགས་
 མི་འབྲུ་བས་དེ་དག་སོ་སོའི་ཚད་མི་འབྲུ་ཡང་ཆ་སྟོན་མས་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་ 10-10 m
 ཡང་ན་ 10-8cm ཡིན་པར་བཤད་པ་དང་ཚད་མཚུངས་པ་ཡིན་སྟུང། རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་སློབ་ལ་
 ད་དུང་ནང་པ་དང་ཚོན་རིག་པས་ཆ་བཅས་སུ་འདོད་མིན་སོགས་གྱི་སློབ་དབྱེད་རྒྱ་ཡོད་དོ། །

གསུམ་པ་མངལ་དུ་འཇུག་ཚུལ་སློབ་མཐུན་པའི་ཆ་རྣམས་མདོར་ཅམ་བཤད་པ་ནི། དེ་ཡང་
 བང་པའི་གཞུང་ནས་སྐྱེ་གནས་བཞི་གསུངས་ལ་དེའི་བང་ནས་དགའ་པོ་མངལ་འཇུག་གི་
 མདོའི་སྐབས་སུ་གཙོ་བོར་མི་ཞིག་མངལ་དུ་འཇུག་སྐབས་རི་ལྟར་འགྲུར་མིན་སློབ་གསལ་
 བར་བཤད་ཡོད། དེ་ནི་དེང་གི་ཚོན་རིག་པས་མངལ་དུ་ལུས་ཆགས་ཚུལ་བཤད་པ་དང་ཆེས་
 མཐུན་པར་མཐོང་བས་ཚོན་རིག་པས་སྟོན་པའི་བར་རིས་དང་མདོ་གཉིས་སྐྱར་ཉེ་མཐུན་ཆ་
 རྣམས་མདོར་བསྟུས་ཉེ་བཤད་ན། དགའ་པོ་མངལ་འཇུག་གི་མདོར་སྐྱིར་མའི་མངལ་དུ་ཉིང་
 མཚམས་སློབ་བ་ནས་བཟུང་བདུན་ཕྲག་ཆ་ཚང་ལ་གསུངས་ཡོད་ཀྱང་། འདིར་ཡིག་ཚོགས་
 མང་བས་འདིགས་ནས་བདུན་ཕྲག་དང་པོ་ནས་དགུ་པའི་བར་གྱི་མངལ་དུ་གནས་པའི་ལུས་
 རི་ལྟར་འགྲུར་མིན་མདོ་དང་བར་རིས་སྐྱར་ཉེ་བཤད་ན།

༡༽ བདུན་ཕྲག་དང་པོ་ནི།

<< དགའ་པོ་མངལ་འཇུག་གི་མདོར། >> དེའི་དབྱིབས་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། དཔེར་ན་འབྲས་གྱི་ཁུ་
 བའལ། ཞོའི་སྤྱིས་མ་དང་འབྲུ་བས། ཞེས་ཁམས་དཀར་དམར་འབྲས་པའི་བདུན་ཕྲག་དང་པོར་
 རང་བཞིན་སྤྱི་བ་མིན་པར་འབྲས་ཁུ་དང་འབྲུ་བར་གསུངས།

༡༽ བདུན་སྐྱལ་གཉེས་པ་ལྟེ། << དགའ་ལོ་མངལ་འཇུག་གི་མདོར། >> དེའི་དབྱིབས་ལྟེ་
ཞོ་བསྐྱ་བའམ། མར་འབྲུགས་པ་འདྲ་སྟེ། ཞེས་བདུན་སྐྱལ་གཉེས་པར་རྒྱང་ཟད་སྐྱ་བའི་དོ་ལོར་
འགྲུར་བར་གསུངས།

༢༽ བདུན་སྐྱལ་གསུམ་པ་ལྟེ། << དགའ་ལོ་མངལ་འཇུག་གི་མདོར། >> དེའི་དབྱིབས་ལྟེ་
འདི་ལྟ་སྟེ། ལྷགས་ཀྱི་སྤར་མའམ། སློན་བྱ་ལོལ་མ་འདྲ་སྟེ། ཞེས་བདུན་སྐྱལ་གསུམ་པར་སློན་
བྱ་ལོལ་མ་སྟེ་ཕོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནང་དུ་གནས་པའི་སློན་བྱ་ལིག དེ་ལ་ཁ་སྐད་དུ་རྒྱ་འབྲུ་ཞེས་
འཕོད་པ་ལྟ་བུར་འགྲུར་བར་གསུངས།

༣༽ བདུན་སྐྱལ་བཞི་པ་ལྟེ། << དགའ་ལོ་མངལ་འཇུག་གི་མདོར། >> དེའི་དབྱིབས་ལྟེ་ལོང་
བའམ་མཚི་བྱ་འདྲ་སྟེ། ཞེས་བདུན་སྐྱལ་བཞི་པར་དབྱིབས་ལོང་བ་སྟེ་སྤྱང་མ་ལྟར་འགྲུར་བར་
གསུངས།

༤༽ བདུན་སྐྱལ་ལྔ་པ་ལྟེ། << དགའ་ལོ་མངལ་འཇུག་གི་མདོར། >> ལྷུང་དེས་མངལ་ལ་རེག་
པར་གྲུར་པ་ན་མཚན་མ་ལྟ་ལོ་འདི་ལྟ་སྟེ། དབྱུང་པ་གཉེས་དང་། བརྒྱ་གཉེས་དང་། མགོའི་
མཚན་མ་མདོན་དུ་འགྲུར་བར་བྱེད་དེ། ཞེས་བདུན་སྐྱལ་ལྔ་པར་དབྱུང་པ་དང་བརྒྱ་དང་མགོའི་

དབྱིབས་དོད་པའི་རྣམ་པར་འགྲུར་བར་གསུངས། ༥༽ བདུན་སྐྱལ་དྲུག་པ་ལྟེ། << དགའ་ལོ་
མངལ་འཇུག་གི་མདོར། >> ལྷུང་དེས་མངལ་ལ་རེག་པར་གྲུར་པ་ན་མཚན་མ་བཞི་ལོ་འདི་ལྟ་
སྟེ། ལག་ངར་གཉེས་དང་། རྗེ་ངར་གཉེས་འགྲུར་བར་བྱེད་དེ། ཞེས་ལག་ངར་དང་རྗེ་ངར་སྟེ་
བྱས་མའི་མན་དང་སྟེ་ལོང་ཡན་གྱི་ལྷ་ཚིགས་དོད་པའི་རྣམ་པར་འགྲུར་བར་གསུངས།

༦༽ བདུན་སྐྱལ་བདུན་པ་ལྟེ། << དགའ་ལོ་མངལ་འཇུག་གི་མདོར། >> ལྷུང་དེས་མངལ་
དེ་ལ་རེག་པར་གྲུར་པ་ན་མཚན་མ་བཞི་ལོ་འདི་ལྟ་སྟེ། ལག་པའི་ལོལ་གཉེས་དང་། རྐང་པའི་
ལོལ་གཉེས་འགྲུར་བར་བྱེད་དེ། ཞེས་བདུན་སྐྱལ་བདུན་པར་རྐང་ལག་གི་སྤྱི་དོས་དོད་པའི་རྣམ་

བར་གྲུབ་བར་གསུངས།

༤༽ བདུན་སྐབས་བརྒྱད་པ་ནི། << དགའ་ལོ་མངལ་འཇུག་གི་མདོར། >> རླུང་དེས་མངལ་ལ་
རེག་པར་གྲུར་པ་ན་མཚན་མ་ཉི་ཤུ་ལོ་འདི་ལྟ་སྟེ། ལག་པ་དང་རྒྱ་པའི་སོར་མོ་བཅུ་བཅུ་ཐོག་
མ་ཁོ་ནར་སྤང་བར་བྱེད་དེ། ཞེས་བདུན་སྐབས་བརྒྱད་པར་སོར་མོ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསལ་བར་
འགྲུར་བར་གསུངས།

༥༽ བདུན་སྐབས་དགུ་པ་ནི། << དགའ་ལོ་མངལ་འཇུག་གི་མདོར། >> རླུང་དེས་མངལ་ལ་
རེག་པར་གྲུར་པ་ན་མཚན་མ་དགུ་ལོ་འདི་ལྟ་སྟེ། མིག་གཉིས་དང་། རྩ་བ་གཉིས་དང་། རྩ་
གཉིས་དང་། ཁ་དང་། བཤང་བ་དང་། གཅི་བའི་བུ་ག་གཉིས་སྤང་བར་བྱེད་དོ། །ཞེས་བདུན་
སྐབས་དགུ་པར་མིག་སོགས་ཀྱི་བུ་གའི་རྣམ་པ་གསལ་བར་མཐོང་བར་གསུངས།

བདུན་སྐབས་དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་དགའ་ལོ་མངལ་འཇུག་གི་མདོར་རླུང་དང་ཤེས་པ་སོགས་ཇི་
ལྟར་འགྲུར་མིན་དང་། ཚན་རིག་པ་དག་གིས་སྐབས་འགྲུར་གྱི་དུས་རིམ་ (Cleavage)
དང་། རྩ་སྤང་གཅིག་ནས་གཉིས་དང་། གཉིས་ནས་བཞི། སོགས་སྤང་སྤང་འབྲེ་བའི་རིམ་པ་
དང་། རྩོད་རྒྱུམ་འབྲུབ་པའི་བྱེད་རིམ། (Gastrulation) དབང་ཅ་མ་ལག་ནང་དུ་དབང་
པོ་དོད་རྩལ་སོགས་ཞིབ་ཐའི་རིམ་པ་མང་ཞིང་འདིར་མ་བྱིས་སོ། །

དེས་ན་འདི་ལ་ནི་མཐུན་ཆ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་། མ་ཟད་དེང་གི་ཚན་རིག་པས་ཤིལ་སྐྱབ་ཏུ་ཁམས་
དཀར་དམར་འདྲེས་སྦྱོར་བྱས་ཏེ། (In-vitro Fertilization) འདྲེས་སྦྱོར་བྱས་པའི་
ཁམས་དེ་མ་ཚབ་ཀྱི་མངལ་དུ་བཅུག་ནས་སྐྱ་གུ་སྐྱེ་རྒྱ་ཡོད་པར་དེང་མངོན་སུལ་དུ་གྲུབ་ཡོད་
པ་དང་། དེ་འབྲེ་སྐྱ་གུ་དེའི་མ་མཚན་ཉིད་པ་སུ་ཡིན་མིན་དཔྱད་པའི་སྐབས་ཤིག་ཏུ་མངོད་
ལས་ཀྱང་། གང་གི་སྐྱ་མཚན་ལས་བྱུང་མ། །

ཞེས་སྐྱེས་པའི་མ་དེ་བསད་ན་མ་བསད་པའི་མཚམས་མེད་མི་འབྱུང་བར་ཁམས་

དམར་པོ་གང་ལས་བྱུང་བའི་མ་དེ་བསད་ན་མཚོམས་མེད་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ན་ནང་
པའི་གཞུང་ནས་ཀྱང་མ་ཞེག་གི་ཁམས་དམར་པོ་མ་གཞན་གྱི་མངའ་དུ་བཅུག་སྟེ་སྤྱི་སྤྱོད་
ཡོད་པར་ཁས་ལེན་དགོས་ཤིང་དེང་དངོས་སུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡང་ཡོད། གོང་དུ་བཤད་པ་དེ་དག་མ་
ཟད་ད་དུང་ཡང་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་དབར་ལ་མཐུན་ཆ་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆ་མང་དུ་ཡོད་
ཀྱང་འདྲིང་དཔེ་མཚོན་གྱི་ཆེད་དུ་ཆ་ཅམ་ཞེག་བརྗོད་པའོ། །

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་གཞིའི་གནས་ཚུལ་ལ་དབྱུང་བ་བྱས་ཚུལ་སློང་བཤད་པ་
ནི། དེ་གཉིས་ཀྱིས་དབྱུང་བ་བྱས་ཚུལ་ལ་འབྲས་བུའི་ཆ་དང་མི་འབྲས་བུའི་ཆ་གང་ཡོད་ཤེས་ན་
དེ་གཉིས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་མི་འབྲས་བུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཤེས་པར་འགྱུར་བས་ཐོག་མར་ནང་པའི་གཞུང་
ནས་བཤད་པའི་དབྱུང་བ་བྱས་ཚུལ་བཤད་ན། དབྱུང་བའི་གཞི་ཐམས་ཅད་མངོན་གྱུར་དང་
སློག་གྱུར་གཉིས་སུ་འདུས་པ་དང་། སློག་གྱུར་ལའང་ཅུང་ཟད་སློག་གྱུར་དང་ཤིན་ཏུ་སློག་གྱུར་
གཉིས་སུ་དབྱེ་སྟེ། རིགས་པས་དབྱུང་བའི་གཞི་ལ་དེ་དག་མིན་པ་མེད་པར་འདོད། དེ་དག་ལ་
དབྱུང་བ་བྱས་པའི་ཚུལ་ཡང་དབྱུང་རྒྱུ་གསུམ་གྱིས་དབྱུང་དགོས་ཤིང་། དབྱུང་བ་གསུམ་
གྱིས་དབྱུང་བའི་ཚུལ་ཡང་། << མདོ་ལས། >> སྟེག་བཅད་བརྟེན་བའི་གསེར་བཞེན་དུ། །
ལེགས་པར་བརྟེན་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །

སྐངས་བར་བྱ་ཡི་གྲས་སྱིར་མིན། །

ཞེས་གསེར་དེ་གསེར་མཚན་ཉིད་པ་ཡིན་མིན་སྟེག་པ་དང་། བརྟེན་བ་དང་། བཅད་པའི་སློ་
ནས་དབྱུང་པར་བྱ་བ་ལྟར་དབྱུང་དགོས་པར་གསུངས་ཤིང་།

<< རྣམ་འགྲེལ་རྩ་བ་ལས། >>

མཐོང་དང་མ་མཐོང་དངོས་པོ་ཡི། །དོན་དེ་དག་ལ་མངོན་སུམ་དང་། །

རྗེས་སུ་དབལ་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་། །གཞོད་མེད་འདི་ཡི་མི་སྤྱོད་པའོ། །

ཞེས་མཐོང་བ་མངོན་གྱུར་གྱི་དོན་ལ་མངོན་སུམ་ཚད་མས་གཞོད་པ་ཡོད་མེད་བརྟེན་སྟེ་དེ་
ལ་གཞོད་པ་མེད་པར་མཐོང་བ་ནི་དབྱུང་བ་དང་པོས་དག་པ་ཡིན་ཞིང་། མཐོང་བ་སློག་གྱུར་
གྱི་དོན་ལ་ནི་དངོས་སྟོབས་རྗེས་དབལ་གྱིས་གཞོད་པ་ཡོད་མེད་བརྟེན་སྟེ་དེས་གཞོད་པ་མེད་

པར་མཐོང་ན་དབྱུང་བ་གཉིས་པས་དག་པ་དང་། མ་མཐོང་བ་ཤིན་ཏུ་སློབ་གྲུར་གྱི་དོན་ལ་
ལྷུང་ལ་བརྟེན་པའི་རྗེས་དཔག་གམ་ཡིད་ཆེས་རྗེས་དཔག་གིས་གཞོད་པ་ཡོད་མེད་བརྟག་སྟེ་
གཞོད་པ་མེད་པར་མཐོང་ན་དབྱུང་བ་གསུམ་པས་དག་པར་འདོད་པ་ཡིན།

དབྱུང་རྣམས་གསུམ་པོ་དེ་རྣམས་ཀྱང་འབྲེལ་མེད་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་གཅིག་གཅིག་ལ་སྟོས་
པའམ་པན་ཐོགས་པ་སྟེ་བྱུང་བྱེད་དེ། ཤིན་ཏུ་སློབ་གྲུར་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་གཞི་ཞིག་
དབྱུང་བས་དག་པ་ལ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཅུང་ཟད་སློབ་གྲུར་གྱི་དོན་དེ་རི་ལྟར་ཡིན་མིན་སྟོར་
དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རིགས་པས་དག་པར་གྲུབ་དགོས་པ་དང་། ཅུང་ཟད་སློབ་གྲུར་གྱི་ཁོངས་སུ་
གཏོགས་པའི་གཞི་དེ་ཡང་དངོས་སྟོབས་ཀྱི་དབྱུང་བས་དག་པར་གྲུབ་པ་ལ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་
མངོན་གྲུར་གྱི་དོན་རྣམས་ལ་མངོན་སུམ་ཚད་མས་གཞོད་པ་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་
སྟོན་ཏུ་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན། དཔེའི་སྟོན་པ་བཤད་ན། རང་གི་མདུན་ལ་ཡོད་པའི་ཅ་ལག་ཞིག་
ཡུན་རིང་པོ་སོང་སྐབས་སྤྱིད་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་འགྲུར་བ་འགྲོ་བ་སོགས་རང་གི་དབང་པོ་མངོན་
སུམ་གྱིས་གྲུབ་ཅུས་ལ། དེ་ལྟར་ཏུ་གནས་པ་ལ་མངོན་སུམ་ཚད་མ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་གཞོད་
མི་སྲིད་པར་གྲུབ་པས་དེའི་ཆེ་མཐོང་བ་མངོན་གྲུར་གྱི་དོན་ལ་མངོན་སུམ་ཚད་མས་གཞོད་
པ་མེད་པར་གྲུབ། དེ་ནས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་ལས་སྐྱ་བ་ཅུང་ཟད་སློབ་གྲུར་ཉེ་ཅ་ལག་དེ་
རང་གྲུབ་པའི་དུས་ཅམ་ཉིད་ནས་འཇིག་པའི་བདག་ཉིད་ཏུ་གནས་པ་ལ་གཞོད་པ་ཡོད་མེད་རྒྱ་
མཚན་གྱིས་སྟོན་པ་བརྟག་པ་ན་དངོས་སྟོབས་ཀྱིས་རིགས་པས་དབྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟར་
ཏུ་འདོད་པ་ལ་གཞོད་པ་མེད་པར་ནམ་གྲུབ་པ་ན་མཐོང་བ་སློབ་གྲུར་གྱི་དོན་ལ་དངོས་སྟོབས་
རྗེས་དཔག་གིས་གཞོད་པ་མེད་པར་གྲུབ་པ་ཡིན། དེ་ནས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤིན་ཏུ་སློབ་གྲུར་
གྱི་དོན་སྟེ་དངོས་པོ་དེ་དག་དུས་ནམ་གྱི་ཆེ་ཞིག་པའི་གནས་རྒྱུ་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
ཤེས་པ་སྟེ་དུས་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱལ་བའི་ཤིན་སློབ་གྲུར་གྱི་དོན་རྣམས་ཚད་མས་གྲུབ་པ་ལ་དངོས་
སྟོབས་རིགས་པ་དང་མངོན་སུམ་སྟོན་ཏུ་འགྲོ་དགོས་སོ། །

དངོས་སྟོབས་རིགས་པ་སོགས་ཀྱིས་དབྱུང་རྒྱུ་ལའང་ནང་གསེས་སྟེ་ན། འབྲས་རྟགས་ཡང་

དག་དང་། རང་བཞིན་གྱི་རྟགས་ཡང་དག །མ་དམིགས་པའི་རྟགས་སོགས་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་
 མང་བུ་ཡོད། དབྱད་ཚུལ་དེ་དག་ནི་གཙོ་བོར་དངོས་པོ་གཉིས་དབར་གྱི་གཅིག་ལྗོན་ལ་གཅིག་
 འོས་ལྗོན་པའི་འགྲེལ་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། གཅིག་ཡིན་ན་གཅིག་འོས་ཡིན་པས་ཁྲུབ།
 ཅེས་བ་དང་། ཡང་གཅིག་ཡིན་ན་གཅིག་འོས་མ་ཡིན་པས་ཁྲུབ། ཅེས་སོགས་རིགས་པའི་
 དབྱད་མཚམས་འོང་བ་ཡིན་ནོ། །

གཞི་ཞིག་ལ་དབྱད་ཚུལ་དེ་དག་གིས་དབྱད་པའི་སྐབས་སུ་རང་གི་བསམ་སྒྲོའི་འབྲེར་ཕྱོགས་
 རི་ལྟར་བྱ་དགོས་མིན་ནི། དངོས་པོ་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་འདི་ཡིན་ཞེས་ཡིན་པའི་ཕྱོགས་དང་།
 གནས་ཚུལ་འདི་མིན་ཞེས་མིན་པའི་ཕྱོགས་གཉིས་གང་དུའང་མི་སྣུང་བའི་སློབ་ནས་ཕྱོགས་ཞེན་
 གྱི་ཞེན་བ་དང་བྲལ་ཏེ་དབུས་ལ་གནས་པའི་སློབ་ནས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ཁྲུངས་
 དང་གཞོན་བྱེད་རི་ཡོད་བཅའ་ཏེ་དབྱད་དགོས་པར་ནང་པའི་གཞུང་མང་བོར་གསུངས་ཡོད།
 ཁོ་བོས་མཐོང་ཚུལ་ལ་ནང་པའི་གཞུང་ནས་དབྱད་ཚུལ་གསུངས་པ་འདི་ཚེན་རིག་ལྟ་བུ་བྱ་བ་སྐྱེ་
 བ་དག་གིས་སྐྱེ་ལས་བྱེ་བྲག་དཔོག་པའི་གཏུན་ཚིགས་ལས་གཞིའི་གནས་ཚུལ་ལ་དབྱད་ཚུལ་
 གསུངས་བ་དེ་དང་མཐུན་པའི་ཆ་ཤུགས་ཚེན་པོ་ཡོད་པར་མཐོང་།

ཚེན་རིག་པས་དབྱད་ཚུལ་གྱི་རིམ་པ་ལ་འདོད་ཚུལ་མི་མཐུན་བ་ཡོད་ཀྱང་འདྲིར་གྲགས་ཆེ་བ་
 དེ་བཤད་ན། དེ་ཡང་ཚེན་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དུག་གི་སློབ་ནས་དབྱད་པར་བཤད་ཅིང་། ཐབས་
 ལམ་དུག་ནི།

- ༡༽ ཞིབ་རྟོག་གམ་རྟོག་ཞིབ། Observation
- ༢༽ རྟོག་ཞིབ་བྱུང་བ་དེའི་སློབ་ཀྱི་རི་བ། Questions about the Observation
- ༣༽ བརྟག་དབྱད་བྱ་བུར་གི་ཚོད་བཞག་གམ་འགྲེལ་བཤད་ཞིབ། Testable Hypothesis or Explanation
- ༤༽ ཚོད་བཞག་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་སློབ་དཔག། Make a Prediction based on the Hypothesis

༥༽ ཚོད་བཞག་དང་སྡོན་དཔག་དག་ལ་བརྟེན་དཔུང། Test the predictions and Hypothesis

༦༽ བརྟེན་དཔུང་གི་གྲུབ་དོན་ལས་ཚོད་བཞག་དང་སྡོན་དཔག་རྙིང་པ་རྣམས་འགྱུར་བ་
བཏང་བའམ་གསར་བ་ཞིག་བསྐྱུན་པ། Iterate: Use the results to make new hypothesis or predictions.

གོང་དུ་བཤད་པའི་ཐབས་ལམ་ལྷན་པོ་དེ་ལས་མང་བར་འདོད་པ་དང་སྲ་སྲིའི་བང་རིམ་ལ་མི་
འབྲ་བར་འདོད་པ་སོགས་ཡོད་ཀྱང་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་མཐུན་པ་འབྲ་ཡིན། ཐབས་ལམ་དེ་དག་
ཀྱང་རིམ་པ་རི་ལྟར་བྱ་མིན་གྱི་ཐེན་གྱིས་ཞིབ་ཚགས་ཞིག་དགོས་པར་འདོད། དེའི་དགོས་
པ་ཡང་རྗེས་སུ་བརྟེན་དཔུང་གི་རིམ་པ་དེ་དག་མི་གཞན་གྱི་བསྐྱར་བསྐྱོད་ལུས་པའི་ཆེད་དུ་
ཡིན།

བརྟེན་དཔུང་གི་རིམ་པ་དེ་དག་བྱས་པའི་སྐབས་སུ་རང་གི་ཚོད་བཞག་དང་སྡོན་དཔག་
སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ལྷུང་བ་ (Conformation Bias) མིན་པ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། རང་
གི་གང་སྡོན་དཔག་དང་ཚོད་བཞག་རྣམས་ལོར་བ་སྲིད་རུང་གི་བསམ་གཞིག་ཐུབ་པ་ཞིག་
དགོས། རང་གི་བརྟེན་དཔུང་བྱས་པ་དེ་དག་ཕྱོགས་སུ་ལྷུང་བ་མིན་པར་བརྟེན་དཔུང་གི་
རིམ་པ་ཡང་དག་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བྱས་ཡོད་མེད་བརྟེན་པའི་ཆེད་རང་གི་གངས་ཐོ་དང་
ཐེན་གྱིས་དེ་དག་ཚོན་རིག་པ་གཞན་རྣམས་ལ་བསྟན་སྟེ་ (Peer Review) སྡོན་བརྗོད་
བྱེད་བརྟེན་པ་དེ་ཚོན་རིག་པ་དག་གིས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བཅི་བཞེན་ཡོད། སྲར་ཚོན་རིག་
ཀན་ཞིག་གིས་དེ་ཅག་ལ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་བརྟེན་དཔུང་གི་རིམ་པ་དེ་དག་གིས་
རང་གི་སྡོན་དཔག་དང་ཚོད་བཞག་སོགས་ལ་སྡོན་ཡོད་པར་བསྟན་ཨ་ཐུབ་བྱ་དགོས་ཞེས་
གསུངས་བྱུང།

ཚོན་རིག་གི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན། བརྟེན་དཔུང་གི་རིམ་པ་འདི་ནི་བྱེ་བྲག་ལས་སྲི་
དཔོག་པའི་གཏན་ཚིགས་ཞེས་བརྗོད་པ་དེ་དང་མཚུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ཞིང་། རང་པའི་གཞུང་
ནས་བཤད་པའི་ལྷན་ལུན་གྱི་གཏན་ཚིགས་དང་མཚུངས་སམ་སྟམ་སྟེ། ཚོན་རིག་གི་བརྟེན་
དཔུང་གི་རིམ་པ་དེ་རགས་ཅམ་བཤད་ན་ཚོགས་སྟེ་ཞིག་ལ་ཞིབ་རྟོག་གང་བྱུང་བ་དེ་ལ་བརྟེན་

ནས་ཚོད་བཞག་དང་སྟོན་དཔག་ཞིག་བྱས། དེ་ནས་ཚོགས་སྡེ་དེ་ལས་དཔེ་མཚོན་དེས་མེད་
ཀྱི་ཐོག་ནས་ལེན་ཏེ། དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་འབྲས་གང་རྙེད་སོན་བྱུང་བ་དེ་ཚོགས་པ་
ལ་འབྲེལ་བ་ཡིན་པས་ནང་པའི་གཞུང་ནས་ཤིང་ཏོག་འགའ་ཞེས་ནས་དེ་དག་ལ་རོ་མངར་བ་
ཡོད་པར་རྟོགས་པས་མ་ཐོས་པའི་ཤིང་ཏོག་ལྷག་མ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། རོ་མངར་དང་ལྷན་པར་
སྐྱབ་བྱས་པ་ལྷག་ལྷན་དུ་བཤད་པ་བཞིན། འོན་ཀྱང་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་ཤིང་ཏོག་ལྷག་མ་
རྣམས་ལ་མངར་བ་ཡིན་པའི་སྲིད་ཆ་ལྷགས་ཆེ་ཞེས་བརྒྱ་ཆའི་ཆ་ནས་བརྗོད་པ་མ་གཏོགས་
དེ་དག་ལ་མངར་བ་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཞེས་བརྗོད་པ་གཏན་མིན། འོན་ཀྱང་གཅིག་ལྟོག་ན་གཅིག་
ཤོས་ལྟོག་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གཞི་རྣམས་ལ་གཅིག་ཡིན་ན་གཅིག་ཤོས་ཡིན་པས་ཁྲབ་
ཅེས་སོགས་ཀྱི་རིགས་པ་དེས་སློ་འདོགས་ཚོད་པ་ལྟར་སྟོན།

ནང་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་ལྷག་ལྷན་གྱི་གཏན་ཚིགས་དེ་ལ་ཡང་དོགས་པ་དེ་ལྟར་བྱུང་
སྟེ་གལ་ཏེ་མངོན་ཤེས་དང་མི་ལྷན་པའི་སོ་སྐྱེ་བ་མལ་བ་ཞིག་གིས་ལྷག་མའི་ཤིང་ཏོག་རྣམས་
རོ་མངར་དང་ལྷན་པ་རྟོགས་པ་ལ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཐོས་དགོས་སམ་ཅི། སོ་སྐྱེ་དེའི་རྒྱུ་ལ་
ལྷག་མ་རྣམས་རོ་མངར་དང་ལྷན་པར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་དུས་ནམ་གྱི་ཆེ་བྱུང་བ་སོགས་ལ་
བདག་ཉེ་དོགས་པའི་གནས་སུ་འགྱུར།

དེས་ན་ནང་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་དབྱུང་བ་བྱས་ཚུལ་དང་ཚན་རིག་པས་གཞིའི་གནས་
ཚུལ་ལ་དབྱུང་བ་བྱས་པའི་ཐབས་ལམ་མི་འདྲ་བ་དང་། ཚན་རིག་པ་དག་གིས་གཙོ་བོར་
གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོའི་ཐོག་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མ་གཏོགས་
གཉིས་ཀས་རང་གི་དབྱུང་བ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སྟོགས་ལྷང་མེད་པ་དགོས་པ་དང་། མངོན་
སུམ་སོགས་ཀྱི་གཞོད་པ་བབས་ན་རང་གི་ཁས་ལེན་དོར་དགོས་པ་དེ་ཡང་མཚུངས་པ་ཡིན་
ནོ། །

གསུམ་པ་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས་སྐོར་རང་གི་རྫོངས་འཆར་
ལུས་ན། ཐོག་མར་སྦྱང་གཞི་ནང་ཚོས་ཚན་རིག་གཉིས་ཀར་རི་ཐུབ་ཀྱི་སྦྱངས་པ་བྱས་ཏེ།
ཐག་གཅོད་མི་སྲུ་པའི་སྐོ་ནས་རགས་རིམ་ཅོམ་མིན་པར་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་ཐོག་ནས་

དབྱུང་བ་བྱས། དེ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་མཐུན་པའམ་མི་མཐུན་པའི་ཆ་མཐོང་བ་ན་དེ་ལྟར་འོང་
 དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་སོགས་གང་ཡིན་ཞིབ་ཏུ་དབྱུང། རང་གི་ཕྱོགས་གཅིག་མཐོང་ནའང་
 ཕྱོགས་གཞན་ནས་མ་མཐོང་སྲིད་པས་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གི་མཁས་པ་གཞན་དང་གཞན་
 ལ་རྗེས། དབྱུང་པའི་སྐབས་སུའང་ཕྱོགས་ལྷུང་གི་སློང་དོར་ཏེ་བྱ་དགོས་པ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་
 མཐོང་། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་ལེགས་ཆ་རྣམས་ལེན་ཏེ་རང་གི་ཤེས་ཚད་སོགས་
 ལོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་ངེས། དེ་ནི་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་པའི་ཐབས་
 ལམ་ཡག་ཤོས་ཤིག་ཏུ་མཐོང་ངོ་། ད་ནི་འདྲིར་མཇུག་བསྟུ་སྟེ་ཉེས་ཚོགས་མཆིས་ན་སློབ་པ་
 སོ་དང་མཁས་པ་རྣམས་ལ་བཟོད་གསོལ་དང་། དགོ་ན་སྐབ་བསྟན་རྒྱས་པ་དང་། འགྲོ་བ་བདེ་
 བ། རྟོག་ས་ རྒྱབས་མགོན་ རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་མཚོག་གི་གཙོས་བསྟན་འཛིན་གྱི་སྤྲེས་
 ཆེན་དམ་པ་རྣམས་སྐྱ་ཆེ་བཏན་ཅིང་མཛད་འཕྲིན་རྒྱས་པའི་ཆེད་དུ་བསྟོད། །།

དགའ་ལའ་གུང་ཏུ་སྤྲུལ་སྐྱོ་བཟང་མཁའི་རབ་ནས། སྤྱི་ལོ། ༢༠༡༡ ཟ࿳་ཟླ། ༡ ཉིན་གྲིས་པ་
 དགོལ། །

Tulku Lopsang Khenrab
 Gungru khangtsen,
 Gaden shartse monastic university,
 Lama camp No:1,
 P.O. Box Tibetan colony 581411
 Karnataka, India

ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས།

དག་དབང་སློབ་སྦྱང་། ལྷན་དཔུས་བོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།

ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱ་བ་བཞེས་འདིག་རྟེན་འདིའི་སྤྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་བེམ་གཟུགས་དག་གི་གྲུབ་གཞི་མཐར་རྩལ་ལ་གཏུགས་པ་བཞིན། དེང་ཚོན་རིག་བར་དག་གིས་ཀྱང་འདིག་རྟེན་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་ཡང་མཐར་ནང་པའི་འདིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་རྩལ་ལ་གཏུགས། འོན་ཀྱང་ད་ཆ་ཚོན་རིག་གི་རྩལ་ཕན་ལྡན་གཞག་དང་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱ་བ་བཞེས་རྩལ་སྤྲོ་རབས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བར་མཐུན་མི་མཐུན་གྱི་ཆ་ཆེས་མང་བས། མོག་མར་བྱེ་ཚོན་གཉིས་ཀྱི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྩུང་མཐའ་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་སློང་ལ་རོབ་ཅམ་སྐྱས་ན།

དང་པོ། བྱེ་ཚོན་གཉིས་ཀྱིས་སྣོད་བཅུད་འདིག་རྟེན་གྱི་གྲུབ་གཞི་མཐར་ཐུག་དེ་སེམས་གཙོ་སྐྱབ་ཡེ་ཤུ་དང་རྗེས། ཁ་ཆེ། ཉིན་རྩལ་སོགས་པའི་ཚོས་ལུགས་པ་བཞིན། རང་ཉིད་བྱེད་པོ་མེད་ལ་མཐུ་བུས་ཆེ་བའི་རྟག་ཅིང་རང་དབང་བའི་འདིག་རྟེན་བཀོད་པོ་ཞིག་གིས་བུས་མཐུ་ལས་རང་གར་གསར་བཟོ་བྱས་པ་ཞིག་མི་འདོད་པར། དེ་ལས་ལྗོན་སྐྱེ་འདིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བེམ་གཟུགས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་མཐར་ཐུག་རྩལ་སྤྲོ་རབ་གི་ཁྱད་པར་ལས་རྩལ་ལ་གཏུགས་འགྲོ་བ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྐབས་འདིར་བྱེ་ཚོན་གཉིས་ཀྱིས་སྣོད་བཅུད་འདིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་རྩལ་ཕན་དང་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ལ་གཏུགས་ཞེས་པ་དེས། ནང་བཅུད་ཀྱི་སློབ་ལྡན་དག་གི་སྤྱིའི་སྤང་པོ་ལས་ནང་སེམས་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ལས་གྲུབ་པ་ཚོན་རིག་པ་ལས་བྱེ་སྐྱས་མི་འདོད། བྱེ་སྐྱས་སེམས་ནི་བསལ་ཞིང་རིག་པའི་བདག་ཉིད་ཞིག་ཡིན་ལ། གཟུགས་སུ་མ་གྲུབ་པས་མིག་རྩུང་གིས་འདྲིན་རྒྱ་དང་ལག་རྩུང་གིས་རེག་རྒྱའི་དོས་པོ་ཞིག་མིན་པར། གཟུགས་མེད་རང་དང་མཉམ་པའི་ཚོགས་རེག་དབེན་པའི་གཉེར་རྒྱ་གསལ་རིག་གི་གཟུགས་མེད་ཞེས་པ་སྤྲོ་མ་ཞིག་གི་རྒྱན་ལས་གྲུབ་པར་བཞེད། འོན་ཀྱང་ཚོན་རིག་གིས་དེ་ལས་ལྗོན་

ཉེ་ཕྱི་ནང་སྒོད་བཅུད་ཀྱི་ལེས་གཞུགས་ཙམ་མིན་པར། བཅུད་ཀྱི་སློབ་ལྟན་གྱི་སེམས་ཡང་
ནིལ་རྩོན་(Neuron) ལེས་པའི་རྩ་རྒྱལ་མང་དུ་ཚོགས་པ་ལས་རིམ་བཞིན་བྱུང་བ་ལྟེ། ལྷན་
ཚེན་གྱི་རྩ་ཁམས་ལས་ལོགས་སུ་འགྲུབ་པའི་ཚོགས་རེག་མེད་པའི་གཞུགས་མེད་ཀྱི་ཤེས་
པ་ཞིག་ཡོད་པ་མི་འདོད། དེ་ལྟར་དེའི་སྒྲོར་ལ་རོབ་ཙམ་དཔུང་རྒྱ་ཡོད་མོད། འདིར་དེ་ཙམ་
འབྲེལ་མ་མཚེས་པས་ལར་རྒྱས་མི་སྒྲོ།

གཉིས་པ། བྱེ་སྐྱས་དབྱུང་རྒྱལ་སྤྱི་པ་གཅིག་ལ་མཐའ་རྒྱལ་སྤྱི་པ་དུ་མས་བསྐྱོར་བ་ལྟར།
ཚན་རིག་པས་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱི་གཅིག་གི་ལྟེ་རྒྱལ་གྱི་མཐའ་འཁོར་ཐམས་ཅད་དུ་རྒྱལ་གྲངས་དང་
རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་འཁོར་ལམ་གྱི་གྲངས་ཚད་བྱེ་སྐྱས་རྒྱལ་སྤྱི་པ་གྱི་གོང་བུའི་རྣམ་གཞག་དང་
གཅིག་མཚུངས་མིན་པ་མ་གཏོགས། མོ་རྒྱལ་དང་མ་ལོང་རྒྱལ་གནས་སའི་ལྟེ་རྒྱལ་དེ་ལ་
མཐའ་ཡི་མོ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱོར་ཡོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ལྟ་བུ་ཡིན།

གསུམ་པ། བྱེ་སྐྱས་རྒྱལ་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ཆ་མེད་ཅེས་དབྱུང་རྒྱལ་སྤྱི་པ་དེ་ལ་བསྐྱོར་བའི་
མཐའ་རྒྱལ་སྤྱི་པ་རྣམས་དབྱུང་རྒྱལ་སྤྱི་པ་དེ་དང་། མཐའ་རྒྱལ་སྤྱི་པ་རྣམས་སྤྱི་པ་ལོག་
སོགས་སྤྱོད་བཅུ་གང་ནས་ཀྱང་མ་རེག་པར་གཅིག་ལ་དུ་མས་བསྐྱོར་ནས་གནས་པ་ལྟར།
ཚན་རིག་པས་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ལྟེ་རྒྱལ་དང་ལྟེ་རྒྱལ་དེའི་མཐའ་ནས་བསྐྱོར་བའི་མོ་རྒྱལ་
པར་སྤྱོད་གང་ནས་ཀྱང་མ་རེག་པར། མོ་རྒྱལ་རྣམས་ལྟེ་རྒྱལ་དེར་འཁོར་ཁ་རེས་ཅན་རེ་
ནས་བསྐྱོར་བ་བྱེད་བཞིན་པར་འདོད།

བཞི་པ། བྱེ་སྐྱས་ཚོམ་གཞིའི་རྒྱལ་སྤྱི་པ་དེ་དག་ཆ་ཤས་རྒྱ་མེད་པར་འདོད་པས། ཆ་མེད་
པའི་རྒྱལ་སྤྱི་པ་གཅིག་ལ་དུ་མས་བསྐྱོར་བ་ན་པན་རྩོད་བར་དང་བཅས་པ་ཡིན་ཏེ། གལ་
ཏེ་རེག་ན་ནི་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ནས་རེག་དགོས་པས། པན་རྩོད་འབྲེས་པར་འགྲུབ་ལ།
སྤྱོད་པའི་རེས་རེག་ན་ཆ་བཅས་སུ་འགྲུབ་པའི་སྤྱོད་བྱུང་བ་དང་། ཡང་གལ་ཏེ་བསགས་པའི་
གཞུགས་འདི་དག་གི་རྒྱལ་སྤྱི་པ་རྣམས་པན་རྩོད་མ་རེག་ན་ཞིག་པར་མི་འགྲུབ་རམ་ཞེས་ན།
རྒྱང་དང་རྣམས་ཀྱིས་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་པན་རྩོད་འབྲེལ་བས་མི་འཛོར་བར་གནས་པར་བཤད་

དེ། དེ་ཡང་སློབ་དཔོན་དག་འདུན་སྲུང་གིས་ཕྱི་རོལ་དོན་གྲུབ་ལས། བན་ཚུན་དུ་ནི་བན་འདོགས་པའི། གྲེ་བླ་གིས་ནི་བརྒྱས་པ་བཞིན། རྗེ་རྗེ་ལ་སོགས་རྩལ་ཐུན་རྣམས། དེ་དག་འཆད་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། རི་རྩུང་སྤྲུགས་ཀྱི་མཐུ་ཡི་ནི། འདྲེ་སྤྲུལ་ལ་སོགས་འཛིན་པར་གཞིན། རྩས་ཀྱི་མཐུ་ཡིས་བན་ཚུན་དུ། རྩལ་ཐུན་ཁ་ཅིག་སྲིད་འགྱུར་གྱི། ཞེས་དང་། དེ་བཞིན་རི་རྩུང་བསགས་པ་ལས་བརྒྱབ་ན་ཞིག་པར་མི་གྱུར་ཞེ་ན། རྒྱུད་གི་ཁམས་ཀྱིས་བརྒྱུད་པའི་ཕྱིར་རོ། །

ཞེས་རྩལ་རྩས་བརྒྱད་འདུས་ཀྱི་གོང་གྲུའི་དབུས་རྩལ་ཐུན་པར་དང་མཐའ་རྩལ་ཐུན་པར་རྣམས་ཁ་མ་གྲེས་པ་དང་། བན་ཚུན་མ་འབྲུང་བར་ཚོགས་ལྗེ་གཅིག་དུ་རྗེ་རྗེ་གྲུ་མཁེགས་པོ་དང་བརྟན་པོར་གནས་ཐུབ་དོན་ནི་རྩལ་དེ་དག་གི་བར་དུ་རྩས་ཀྱི་མཐུ་དང་རྒྱུར་(དེ་གཉིས་རྩལ་པ་ལ་གོ་བར་སྤྲུལ་)ཞིག་གིས་བྱེད་པར་གསལ་པོར་བཞོད་པ་འདུག ཚོན་རིག་པས་རྩལ་ཐུན་ཞིག་གི་ལྗེ་རྩལ་དང་དེའི་མཐའ་ནས་བསྐྱོར་བའི་མོ་རྩལ་རྣམས་བན་ཚུན་ཁ་མ་གྲེས་པར་གཅིག་ལ་དུ་མས་འཁོར་ཁ་དེས་ཅན་རེ་ནས་བསྐྱོར་བ་རྒྱག་བཞིན་གནས་དོན་ནི། རྩལ་དེ་དག་གི་བར་གྱི་རྩལ་ལྷགས་དེས་འཛིན་པར་བྱེད་དེ། རྩལ་ལྷགས་དེ་ནི་པལ་ཆེར་རྩལ་ཐུན་དེའི་མོ་རྩལ་དང་མ་ཞིང་རྩལ་གནས་པའི་ལྗེ་རྩལ་དང་མཐའ་ཡི་མོ་རྩལ་དག་གི་སློབ་པོ་མའི་རྩལ་ལྷགས་ཀྱིས་གཅིག་གིས་གཅིག་འཐེན་བྱས་པ་ལས་བྱུང་སྟེ། རྩལ་ཐུན་ཞིག་གི་སློབ་པོ་མོ་རིགས་མཐུན་པ་རྣམས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་མ་འབྲུང་བར་བན་ཚུན་ཁ་གྲེས་འགོ་བཞིན་ཡོད་མོད། སློབ་པོ་མོ་རིགས་མི་མཐུན་པ་གཉིས་མཉམ་དུ་ཐུག་ཆེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲུང་བའམ་འཐེན་རེས་བྱེད་པས་ཡིན་ཏེ། རྩལ་ཐུན་ཞིག་གི་ལྗེ་རྩལ་ནང་གནས་པའི་རྩལ་རིགས་པོ་རྩལ་དང་མ་ཞིང་རྩལ་ཞེས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། མ་ཞིང་རྩལ་ནི་སྲིད་ཚད་ལས་སློབ་པོ་མོ་མའི་དཔེ་རྩལ་ཞིག་ཡིན།

པོན་གྲང་པོ་རྩལ་ནི་སྲིད་ཚད་ལྡན་ལ་སློབ་པོ་མོ་གཉིས་ལས་པོ་སློབ་པོ་ལྡན་པའི་རྩལ་རིགས་ཞིག་གྲང་ཡིན། དེ་བཞིན་ལྗེ་རྩལ་དེའི་མཐའ་ནས་འཁོར་ཁ་དེས་ཅན་རེ་ནས་བསྐྱོར་བ་བྱེད་བཞིན་པའི་སློབ་པོ་རྩལ་རྣམས་ལ་མོ་སློབ་པོ་ལྡན་ཡོད་པས། མཐར་ལྗེ་རྩལ་དེའི་ནང་གི་པོ་སློབ་པོ་ལྡན་པའི་པོ་རྩལ་དང་། ལྗེ་རྩལ་དེའི་མཐའ་ནས་བསྐྱོར་བ་བྱེད་བཞིན་པའི་པོ་སློབ་པོ་ལྡན་པའི་

མོ་རྒྱལ་གཉིས་བར། མྱོག་རིགས་མོ་མོ་མི་མཐུན་པས་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཐེན་
རེས་བྱེད་པས་རྒྱལ་ཐོན་ཞིག་གི་ཉེ་རྒྱལ་དང་མོ་རྒྱལ་རྣམས་ཁ་མ་གྲེས་བར་གནས་དོན་དེ་
ལྟར་ཡིན་པར་སྣང། འོན་ཀྱང་མྱོག་མོ་མོ་པན་ཚུན་བར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཐེན་རེས་
བྱས་ཀྱང། པན་ཚུན་མ་འབྲུང་བར་བར་དང་བཅས་པར་གནས་དོན་ནི་རྒྱལ་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་
དུ་པན་ཚུན་འབྲུང་བར་བྱེད་པ་ལ་འགོག་ཆེན་བྱེད་པའི་འཐེན་འཁྲུགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་(force of
attraction)ཞིག་ཡོད་པར་གྲགས།

ལྷ་པ། བྱེ་སྐྱས་རྒྱལ་ལྷ་རབ་ལ་དབྱིབས་མདོག་གཉིས་ཀ་མེད་པར་འདོད་དེ། སྐོབ་དཔོན་
དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཚན་པའི་མདོན་པ་མཚོན་གྱི་ནང་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱུང་མཐའ་རྒྱལ་སྤྱི་
རབ་འཆད་པའི་སྐབས། གཉིས་གཟུང་འགྲུང་ཉེ་རྒྱལ་ལ་མེད་ ཞེས་པ་ལྟར་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་ལ་
དབྱིབས་དང་ཁ་མདོག་སོགས་མེད་པ་འདོད་པ་ལྟར། ཚན་རིག་པས་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་མདོག་
ཡོད་པ་འདོད་མོད། རྒྱལ་སྤྱི་ཞིག་གི་གྲུབ་ཆ་ལོ་རྒྱལ་དང་མོ་རྒྱལ། མ་ནིང་རྒྱལ། རྒྱལ་དེ་
གསུམ་ལས་སྤྱི་བའི་རྒྱལ་རིགས་ཁོ་ཕྱག་(Quack)དང་ལེབ་འོློན་(Lepton)ཞེས་པ་དག་
ལ་དབྱིབས་མདོག་མེད་པར་འདོད་པར་གྲགས། འོན་ཀྱང་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་རྒྱལ་གྱིས་
རྒྱུང་མཐའ་དག་ལ་བརྟུག་དབྱེད་བྱེད་ཚུལ་ནི་ཚད་མཐོ་བའི་ཆེ་ལེལ་བེད་སྤྱད་ནས་ཆེས་སྤྱི་བའི་
རྒྱལ་རིགས་དག་སྐོ་ལོའི་ཚད་ཅན་གྱི་བསྐྱེད་ནས་བརྟུག་དབྱེད་བྱེད་པ་གང་ཞིག ཡང་འགའ་
རེ་སྤྱད་སྐོན་བརྟུག་ཆས་(accelerator)བེད་སྤྱད་དེ་ཆེས་སྤྱི་བའི་རྒྱལ་རིགས་དག་བརྟུག་
དབྱེད་བྱེད་པ་སོགས་བྱས་ནས་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུང་མཐའ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པས་ན། ཁོ་ཕྱག་
དང་ལེབ་འོློན་གྱི་རྒྱལ་རིགས་རྣམས་དབྱིབས་མདོག་མེད་པར་སྐྱོ་ཚུལ་འདི་བྱུང་མཚར་དགོས་
པ་ཞིག་ཀྱང་འདུག་སྣང།

ལྷ་པ། བྱེ་སྐྱས་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་ལ་མང་དུ་འདུས་པ་ལས་བསགས་རྒྱལ་གྲུབ་པ་དང་། བསགས་
རྒྱལ་དེ་འབྲེ་མང་དུ་མཉམ་འདུས་བྱས་པ་ལས་ད་ལྟ་ང་ཚོར་མདོན་དུ་འགྲུང་བའི་ཕྱི་ནང་སྐོན་
བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་བེས་གཟུགས་ཐམས་ཅད་གྲུབ་པར་གྲགས་པ། དེ་བཞིན་ཚན་རིག་
པས་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་འདུས་པ་ལས་ཆ་རྒྱལ་གྲུབ་པ་དང་། ཆ་རྒྱལ་དེ་རིགས་གཅིག་མི་གཅིག་

མན་ཚུན་འདུས་པ་ལས་དེང་ཚོན་རིག་རྣམས་ལ་རང་བྱུང་ལས་གྲུབ་པ་དང་ཡང་ན་གསར་
དུ་བཟོས་པའི་ཙུམ་ཇུས་ཀྱི་དགོངས་དང་། འདུས་ཇུས་ས་ཚུ་མེ་རྒྱུང་ལ་སོགས་པའི་དངོས་པོ་
རྣམས་གྲུབ་པར་བཞེད། འོན་ཀྱང་ངས་ད་ལྟ་འདྲིའི་ཕྱི་ཚོན་གཉིས་ཀྱིས་རྩལ་སྤྲོ་རབ་དང་རྩལ་
སྤོན་ནས་ཆེ་བའི་ཕྱི་ནང་འཛིག་ཉེན་ཁམས་དེ་མ་ཆགས་བར་གྱི་རྩལ་དག་ཚོགས་རྒྱལ་གཅིག་
འདྲར་སྤར་བའི་བསམ་ཚུལ་བརྗོད་པ་ལས། བྱང་བའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་རྒྱུང་མཐའ་རྩལ་སྤྲོ་རབ་
དང་ཚོན་རིག་གི་རྩལ་སྤོན་གཅིག་ནང་གི་ལྟེ་རྩལ་གཉིས་ཆེ་རྒྱུང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་མཐའ་
གཅིག་ཏུ་ཁ་མཚོན་གཅོད་མི་ཐུབ་ལ། གཅོད་ཐུབ་པའི་སློབས་བའང་ག་ལ་ཡོད།
བདུན་པ། དེ་བཞིན་གྱི་སྤྲུལ་བསམགས་རྩལ་དང་ཚོན་རིག་གི་ཆ་རྩལ། གྱེ་སྤྲུལ་བསམགས་རྩལ་
མང་པོ་འདུས་པའི་དངོས་པོ་བཞིན་ཚོན་རིག་གིས་ཆ་རྩལ་རིགས་གཅིག་མི་གཅིག་འདུས་པ་
ལས་གྲུབ་པའི་ཙུམ་ཇུས་དང་འདུས་ཇུས་སོགས་རྒྱུང་བའི་རྩལ་སྤོན་ནས་ཆེ་བའི་བེམ་གཞུགས་
གྲུབ་རྒྱལ་བརྗོད་པ་ལས། གྱེ་ཚོན་གཉིས་ཀྱི་རྩལ་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་རྒྱུང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་
བརྗོད་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་དེ་གཉིས་ཀྱི་རྩལ་སྤོན་རྣམས་གཞུག་གང་ཞིག་ཞིབ་ཆགས་མིན་ནི་
དབྱུང་རྒྱ་ཡོད་དེ། གྱེ་སྤྲུལ་གཞུགས་ཅན་གྱི་རྒྱུང་མཐའ་ནི་ཡུལ་ཅན་སློབ་ཡིས་བེམ་གཞུགས་
གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་དབྱུང་ན་ཆ་བསེལ་བའི་མཐའ་སྤུག་པ་དེ་ཡིན་པས། དེ་ལས་སྤྲུག་
པ་ཡུལ་ཅན་སློབ་ཡིས་ཆ་བསེལ་དུ་མེད་པར་འདོད་པ་དང་། ཚོན་རིག་གི་རྩལ་གྱི་རྒྱུང་མཐའ་
ཁོ་ཞུག་རྩལ་རིག་རྩལ་དང་ལེབ་འོན་རྩལ་རིགས་བརྒྱུད་ལ་སོགས་པའི་རྩལ་རིགས་རྣམས་ནི་
ཉ་ཅང་བྱས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཆེ་ཤེལ་དང་རྩལ་སྤོན་བཟླ་ཆེད་ཀྱི་སྤྲུང་སྤོན་བཟླ་ཆས་སོགས་
མེད་སྤྱད་ནས་རྩལ་སྤོན་སྤྲོ་རབས་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་སོགས། མདོ་ན་གྱེ་སྤྲུལ་གཞུགས་
ཅན་གྱི་རྒྱུང་མཐའ་རྩལ་སྤོན་རབ་དེ་ནི་ཡུལ་ཅན་སློབ་ཡི་ངོས་ནས་གཏན་འབེབ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་
ལ། ཚོན་རིག་གི་གཞུགས་ཅན་གྱི་རྒྱུང་མཐའ་རྣམས་གཅོ་བོ་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་འགྱུར་བར་
བྱས་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པས། ངོས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་མིག་ཤེས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་
པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལས་ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་
དེ་སྤྲོ་སྤྱད་དམ་སྤྲོ་མོད། དེང་ཚོན་རིག་པས་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཀྱང་ཆེས་ཆོད་མཐོ་བའི་
འཕྲུལ་ཆས་བརྒྱུད་ནས་མིག་ཤེས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱེད་བཞིན་པ་ཁས་ཆེ་ཡང་། ཚོན་

རིག་གི་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་ཞིབ་ཚགས་ལ་ཡིད་དབང་འཕྲོག་དགོས་པའི་རིག་གསར་ཞིག་
ཡིན་པས། རྩེ་ཚོན་གཉིས་ཀྱི་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལས་གང་ཞིག་སྤྲོ་མིན་ཐད་བརྗོད་སྡོད་སྲོལ་ས་
ཟུང་།

བརྒྱུད་པ། རྩེ་སྐྱེས་རྒྱལ་སྤྲོ་རབ་རྣམས་དུས་ཡུན་རིང་དུ་གནས་མི་སྲུབ་པར་སྐད་ཅིག་རེར་སྐྱེ་
འདིག་ཤེད་པར་ལྟར། དེར་ཁོན་ལོ་མ་ཚད་རྒྱལ་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ལས་སྤྲོ་རྒྱལ་སྐྱུར་སྡོན་
བརྟག་ཆས་དེའི་ནང་རྒྱལ་སྐབ་ཞིག་གི་རྒྱལ་རིགས་རྣམས་ཆེས་སྐྱུར་ཚད་མཐོ་པོའི་ཐོག་འཕེན་
གཏོང་བྱས་པ་ལས། རྒྱལ་སྐབ་རང་དང་མི་མཐུན་སྲོགས་ཀྱི་རྒྱལ་གཉིས་པའ་ཚུན་གདོང་ཐུག་
ན་གཉིས་ཀ་ཁ་འཛོར་ནས་ཞིག་འགྲོ་བ་དང་སྐྱབས། རྒྱལ་རིགས་གསར་བ་ཞིག་ཡུད་ཅམ་
རྗེས་ཆགས་པ་སོགས། སྤྲོ་རྒྱལ་རྣམས་པའ་ཚུན་གདོང་ཐུག་གིས་སྐོ་བྱར་དུ་འདིག་སྐྱེ་ཡང་
ནས་ཡང་དུ་ཤེད་པས། དེ་ལྟར་རྒྱལ་སྐབ་པའ་ཚུན་གདོང་ཐུག་ཤེད་དུ་བརྟག་པས་སོ་རྒྱལ་དང་
མོ་རྒྱལ། མ་འདྲི་རྒྱལ། དེ་བཞིན་ཁོ་སྐག་དང་ལེབ་ལོན་ལ་སོགས་པའི་སྤྲོ་རྒྱལ་རིགས་མང་པོ་
རྙེད་སོན་གྱུར་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་པལ་ཆེ་བའི་གནས་ཡུན་ནི་སྐད་ཆ་གཅིག་ལས་སྲུབ་པར་
མི་སྡོད་པར་གྲགས། དེས་ན་རྩེ་ཚོན་གཉིས་ཀྱི་སྤྲོ་རྒྱལ་རྣམས་ཐོག་མར་ཆགས་ནས་མཐར་
མ་འདིག་བར་གྱི་དུས་ཡུན་ཐད་ཉོག་ཅམ་མི་འབྲ་བའི་རྣམ་བཤེན་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་བསམ་མོད་
ཀྱང་། སྤྲོ་རྒྱལ་རྣམས་དུས་ཡུན་རིང་དུ་གནས་མི་སྲུབ་པར་སྐྱེ་འདིག་ཤེད་པ་གཅིག་མཚུངས་
ཡིན་པར་སྐྱུང་།

དགུ་པ། རྩེ་སྐྱེས་རྒྱལ་སྤྲོ་རབ་རྣམས་ཁེར་རྒྱུད་དུ་གནས་མ་སྲུབ་པར་གྲགས་ཏེ། མཁས་
མཚོག་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཚན་པའི་མདོན་པ་མཚོན་ལས་འདོད་ན་དབང་པོ་མེད་པ་དང་། སྐྱ་
མེད་སྤྲོ་རབ་རྒྱལ་རྗེས་བརྒྱུད་ ཞེས་འདོད་པའི་ཁམས་འདིར་ས་ཚུ་མེ་རྒྱུད་སོགས་རྒྱལ་སྤྲོ་རབ་
གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་། རང་ཉིད་ཆ་མེད་ཁེར་རྒྱུད་དུ་ཅ་བ་ནས་གནས་མི་སྲུབ་པར། དབང་པོ་
དང་སྐྱ་རྒྱལ་མ་གཏོགས་པའི་ས་ཚུ་མེ་རྒྱུད་སྐྱེ་འབྱུང་བ་བཞི་དང་གཟུགས་བྱི་རོ་རེག་སྐྱེ་འབྱུག་
འབྱུར་བཞི་སོགས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྲོ་རབ་བརྒྱུད་རྣམས་དེས་པར་སྐྱན་གཅིག་དུ་ཚོགས་དགོས་པར་
བཞེད། འོན་ཀྱང་རྩེ་ཚོན་གཉིས་ཀྱི་རྒྱལ་གྱི་སྤྲོ་རབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཆ་མི་འཚལ་མོད། ཚོན་
རིག་པས་ཀྱང་ཁོ་སྐག་ཞེས་པ་དེ་ནི་ཆ་མེད་ཁེར་རྒྱུད་དུ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་གནས་མི་སྲུབ་པར།

དེས་པར་དུ་ཁོ་ཚལ་གཉེས་སམ་གསུམ་མཉམ་དུ་གནས་པའམ་འདུ་བ་བཞེད་དེ། དཔེར་ན།
 ཙམ་ཁོ་ཚལ་(up quack)རྩལ་གཉེས་དང་ལོན་ཁོ་ཚལ་(down quack)ཀྱི་རྩལ་གཅིག་
 ལས་རྩར་ཡོན་(baryon)ཞེས་པའི་རྩལ་ཞིག་གྲུབ་པ་དང་། ཁོ་ཚལ་གཅིག་དང་ལོན་གྲུའི་ཁོ་
 ཚལ་(anti quack) རྩལ་གཅིག་འདུས་པ་ལས་མི་སོན་(meson)ཞེས་པའི་རྩལ་ཞིག་གྲུབ་
 པ། རྩར་ཡོན་དང་མི་སོན་(meson)གཉེས་ལས་རྩ་རྩོན་(Hadron)གཅིག་གྲུབ་པ་བཅས་
 འདྲ་ཚུལ་འདྲ་མེད་དམ་སྟེ།

བཅུ་པ། བྱེ་སྐྱས་རྩལ་སྤྲ་རབ་རྣམས་ཡུལ་ཅན་སློ་ཡིས་པར་ཆ་བསིལ་བའི་གཟུགས་ཀྱི་རྩུང་
 མཐའ་ཡིན་པ་འདོད་པ་ལས། རྩལ་སྤྲ་རབ་ལ་སློག་པོ་མོ་ཡོད་མེད་གང་ཡང་མི་སྟེང་། ལོན་
 གྲང་རྩལ་སྤན་རྣམས་ཁ་མ་གྲེས་པར་ཚོགས་སྡེ་གཅིག་ཏུ་གནས་དོན་ནི་གོང་དུ་སྟེང་བ་བཞིན།
 དབྱས་རྩལ་སྤྲ་རབ་དང་མཐའ་རྩལ་སྤྲ་རབ་རྣམས་ཀྱི་བར་དུ་རྩུང་གི་འཕྲེན་བྱུགས་ཞིག་ཡོད་
 པར་གྲགས། ཚན་རིག་པས་རྩལ་སྤན་ཞིག་གི་ནང་གནས་པའི་སྟེ་རྩལ་དང་མཐའ་རྩལ་རྣམས་
 ལ་བྱེ་སྐྱས་ལྟར་སློག་པོ་མོ་མེད་པར་བཞིན་མི་འདོད་པར། སྟེ་རྩལ་ནང་གི་མ་འིང་རྩལ་ལ་སྟེང་
 ཚད་ལས་སློག་པོ་མོ་གང་ཡང་མི་སྟེང་མོད། སྟེ་རྩལ་དེའི་ནང་གི་པོ་རྩལ་ལ་སློག་པོ་སློག་
 དང་། སྟེ་རྩལ་དེའི་མཐའ་ནས་འཁོར་ཁ་དེས་ཅན་དེ་ནས་འཁོར་བཞིན་པའི་པོ་རྩལ་རྣམས་ལ་
 སློག་པོ་སློག་ལྡན་པས། རྩལ་སྤན་ཞིག་ནང་གི་རྩལ་རིགས་དེ་དག་པན་ཚུན་ཁ་མ་གྲེས་པར་
 ཚོགས་སྡེ་གཅིག་ཏུ་གནས་དོན་ནི། སྟེ་རྩལ་དང་མཐའ་རྩལ་རྣམས་ཀྱི་སློག་པོ་མོ་པན་ཚུན་
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཕྲེན་དེས་བྱས་པས་ཡིན་པར་འདོད།

བཅུ་གཅིག་ བྱེ་ཚན་གཉེས་ཀྱི་རྩལ་སྤྲ་རབ་དང་རྩལ་སྤན་གཉེས་ཀྱི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཐད་དེ་བྱེ་
 ཞེབ་དེ་ཅམ་མ་བྱས་པར་རྩལ་དེ་གཉེས་ཀྱི་སྟེ་སྟེ་ལ་བལྟས་ནས་སྟེང་ན། བྱེ་སྐྱས་རྩལ་
 རྩས་བརྒྱན་འདུས་ཀྱི་གོང་བུའི་དབྱས་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཞིག་ལ་དབྱས་རྩལ་རང་ཉིད་ལས་རྩུང་བའི་
 རྩལ་རིགས་གཞན་ཡུལ་ཅན་སློ་ཡིས་ཆ་རུ་བསིལ་རྒྱ་མེད། དེའི་མཐའ་ནས་བསྐྱོར་བའི་རྩལ་
 སྤྲ་རབ་རྣམས་གྲང་རྩལ་རིགས་གཅིག་མིན་པར། རྩལ་རིགས་མི་འདྲ་བར་ཡིན་པར་འདོད།

འོན་ཀྱང་ཚན་རིག་པས་རྒྱལ་མཉམ་ཞིག་གི་ལྟེ་རྒྱལ་ནི་རྒྱལ་རིགས་དེ་ག་རང་ལས་གྲུབ་པར་མི་
འདོད་པར། ལྟེ་རྒྱལ་དེ་ནི་མ་ཉིད་རྒྱལ་དང་མོ་རྒྱལ་ཞེས་པའི་རྒྱལ་གཉིས་ལས་གྲུབ་པ་དང་།
མོ་རྒྱལ་དེ་ཡང་རང་ལས་རྒྱུད་པའི་རྒྱལ་རིགས་ཁོ་སྐབས་རྒྱལ་ལས་གྲུབ་པ། ཁོ་སྐབས་རྒྱལ་དེ་
ཡང་རང་ཉིད་ཁེར་རྒྱུད་ལྟར་མི་སྲུབ་པར། ཁོ་སྐབས་རྒྱལ་གཞན་དང་ཁ་གྲངས་མང་ཉུང་ཅི་
རིགས་ཐོག་མཉམ་དུ་རྗེས་སྲུང་བྱས་ནས་རྒྱལ་ཡོན་ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་དག་
གསར་དུ་གྲུབ་སྐྱད། དེ་བཞིན་ལྟེ་རྒྱལ་དེའི་མཐའ་ནས་འཁོར་བཞིན་པའི་མོ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་
སྐྱུས་བཞེད་པ་བཞིན་རྒྱལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་མིན་པར། དེ་དག་ཚང་མ་མོ་
རྒྱལ་ཡིན་པར་གྲགས།

བརྒྱ་གཉིས། དེ་བཞིན་གྱི་སྐྱུས་རྒྱལ་རྗེས་བརྒྱུད་འདུས་ཀྱི་གོང་བུ་ལས་དབྱུས་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་
གཅིག་དང་དབྱུས་རྒྱལ་དེའི་མཐའ་ནས་བསྐོར་བའི་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་བདུན། ཡང་དབང་རྒྱལ་དང་
སྤྱི་རྒྱལ་སོགས་ལྡན་ན་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་རིགས་མི་འདྲ་བ་བརྒྱུད་དང་དབྱུ་སོགས་བྱུང་བ་ལས་མང་
པའི་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་མི་བཞེད་ཀྱང་། ཚན་རིག་པས་རྒྱལ་མཉམ་ཞིག་གི་ལྟེ་རྒྱལ་གྱི་མཐའ་ནས་
འཁོར་ཁ་རེས་ཅན་རེ་ནས་འཁོར་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ནི་མོ་རྒྱལ་ཁོ་ན་ལས་རྒྱལ་རིགས་གཞན་
ཡོད་པ་མི་བཞེད་ལ། ལྟེ་རྒྱལ་དེའི་མཐའ་ན་འཁོར་བཞིན་པའི་མཐའི་མོ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱང་གྱི་
སྐྱུས་མཐའ་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་བཞིན་འཁོར་ཁ་གཅིག་ཅུམ་མིན་པར། མཐའ་རྒྱལ་དེ་ལ་འཁོར་ཁ་
མི་འདྲ་བ་བརྒྱུད་ཅུམ་ཡོད་ལ། འཁོར་ཁ་རེའི་ནང་དུའང་མོ་རྒྱལ་གྱི་གྲངས་འཁོར་མི་འདྲ་བར་
ཡོད་དེ། མཐའ་རྒྱལ་གྱི་འཁོར་ཁ་དང་པོའི་ནང་མོ་རྒྱལ་གཉིས་དང་། འཁོར་ཁ་གཉིས་པའི་
ནང་མོ་རྒྱལ་བརྒྱུད་ལྡན་དགོས་པ་སོགས། མདོར་ན། ལྟེ་རྒྱལ་ཞིག་གི་མཐའ་ནས་འཁོར་ཁ་
རེས་ཅན་རེ་ནས་འཁོར་བཞིན་པའི་མཐའ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་གྲངས་འཁོར་མང་ཉུང་ནི་ཅ་རྗེས་ཞིག་
གི་རྒྱལ་སྐབས་གྲངས་མང་ཉུང་ལ་སྲུག་པའོ། །དེ་བཞིན་རྒྱལ་སྐབས་ཞིག་གི་ལྟེ་རྒྱལ་ནང་གི་མོ་རྒྱལ་
གྱི་གྲངས་འཁོར་དང་། དེའི་མཐའ་ནས་འཁོར་བཞིན་པའི་མོ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་གྲངས་འཁོར་
གཅིག་མཚུངས་ཡིན་མོད། ལྗོད་ཚད་མི་གཅིག་སྟེ། རྒྱལ་སྐབས་ཞིག་གི་ལྗོད་ཚད་ནི་རྒྱལ་སྐབས་
དེའི་ལྟེ་རྒྱལ་ནང་གནས་པའི་མོ་རྒྱལ་དང་མ་ཉིད་རྒྱལ་ལས་གཞན་དགོས་ཏེ། རྒྱལ་སྐབས་ཞིག་

གི་གདོས་ཚད་ཀྱི་བརྒྱ་ཚའི་དགུ་བརྒྱ་གོ་དགུ་དང་ཚེག་དགུ་ནི་རྩལ་སྤོང་དེའི་ལྷོ་རྩལ་དེ་ཡིན་
པར་གྲགས་ལ། དེ་མིན་རྩལ་སྤོང་ཞིག་གི་ལྷོ་རྩལ་ཚད་ལྷག་མ་དག་ནི་ལྷོ་རྩལ་དེའི་མཐའ་ཡི་ཚོ་
རྩལ་རྣམས་ཡིན་པར་བཞེད། འོན་ཀྱང་འཇིགས་དབུས་རྩལ་སྤོང་རབ་གཅིག་དང་མཐའ་རྩལ་སྤོང་
རབ་བདུན་ལས། རྩལ་སྤོང་རབ་ཀྱི་གོང་ལུ་དེའི་ལྷོ་རྩལ་ཚད་དབུས་རྩལ་སྤོང་རབ་བཅུ་མཐའ་རྩལ་
སྤོང་རབ་བདུན། ཡང་ན་རྩལ་སྤོང་རབ་ཚང་མ་ཚོགས་པའི་གོང་ལུ་གང་ཞིག་ལས་གཞལ་དགོས་
མིན་ཐད་ཚན་རིག་བཞིན་ཞིབ་བཤད་བྱས་པ་པལ་ཆེར་མེད་པར་སྣང་།

བརྒྱ་གསུམ། དེ་བཞིན་འཇིགས་རྩལ་སྤོང་རབ་བརྒྱད་ཚོགས་པའི་གོང་ལུ་ཞིག་སྟེ། དབུས་རྩལ་
སྤོང་རབ་དང་མཐའ་རྩལ་སྤོང་རབ་བདུན་རྣམས་ཀྱི་འོངས་ཚད་ཆེ་ཆུང་ཐད་ཁྱད་པར་མེད་པར་
ལྟར་སྣང་མོད། ཚན་རིག་པས་རྩལ་སྤོང་ཞིག་གི་ལྷོ་རྩལ་ཀྱི་འོངས་ཚད་ནི་ཆེས་ཆུང་དུ་ཞིག་
སྟེ། གལ་ཏེ་རྩལ་སྤོང་ནི་རྒྱ་ཅེད་སྟོ་འའི་ཅེད་ཐད་གི་ཆེ་ཆུང་ཙམ་ཡིན་ན། རྩལ་སྤོང་དེའི་ལྷོ་
རྩལ་ཀྱི་ཆེ་ཆུང་ནི་འདྲ་རྒྱ་རྒྱ་གཅིག་ཙམ་ཡིན་པར་གྲགས།

བརྒྱ་བཞི། འཇིགས་རྩལ་སྤོང་རབ་རྣམས་ལ་རང་དང་ལྷོ་ག་རྒྱར་འགྲུར་བའི་རྩལ་ཞིག་ཡོད་པ་
པལ་ཆེར་མི་སྣ་མོད། ཚན་རིག་པ་དག་གིས་རང་ཉིད་ལ་རྟེན་སོན་ཡུང་བའི་གསུགས་ཅན་ཀྱི་
ཆུང་མཐའི་རྩལ་རིགས་འགྲུར་ལྷོ་ག་རྒྱའི་རྩལ་ཞིག་ཡོད་པ་ཅང་མི་སྣ་ཡང་། རྩལ་སྤོང་ཞིག་གི་
ལྷོ་རྩལ་དེའི་ནང་གི་རྩལ་རིགས་མོ་རྩལ་དང་མ་ཞིང་རྩལ་གཉིས་པས་སྤོང་བའི་འོག་ཐག་རྩལ་
དེར་རང་གི་ལྷོ་ག་རྒྱར་འགྲུར་བའི་ལྷོ་ག་རྒྱའི་འོག་ཐག་ཡོད་པར་གྲགས།

བཅོ་ལྔ། སྤྱིར་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་སྤོང་བ་བཞིས་གསུགས་ཅན་ཀྱི་ཆུང་མཐའ་ལུ་ཅན་རྣོ་ཡིས་
ཆ་བཤེས་དུ་མེད་པའི་རྩལ་སྤོང་རབ་ལ་གཏུགས་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་མོད། རྩལ་སྤོང་ཀྱི་
སྤྱི་སྟོན་ཐད་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་སྤོང་བ་བཞི་པས་འཇིགས་ཀྱིས་རྩལ་སྤོང་ཆ་མེད་འདོད་
པ་དང་། དབུ་སེམས་གཉིས་ཀྱིས་ཆ་ཡོད་འདོད་དེ། དེ་ཡང་དབུས་རྩལ་སྤོང་རབ་གཅིག་ལ་
མཐའ་རྩལ་སྤོང་རབ་བདུན་ཀྱིས་སྟོགས་ཡོངས་ནས་བསྟོར་བའི་སྐབས། དབུས་རྩལ་སྤོང་རབ་དེ་
ལ་མཐའ་རྩལ་སྤོང་རབ་རྣམས་ཀྱིས་སྟོགས་གཅིག་གས་སྟོགས་ཐམས་ཅད་ནས་རིག་དགོས་ཏེ།

གལ་སྲིད་ཕྱོགས་གཅིག་གམ་ཐམས་ཅད་ནས་རྩལ་སྤོང་པའ་ཚུན་མ་རེག་པ་ཡིན་ན། དབྱས་
རྩལ་དང་མཐའ་རྩལ་སྤོང་པ་རྣམས་པའ་ཚུན་མ་རེག་པས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཚོམ་མི་སྲུབ་
པར་འདོད་དེ། པའ་ཚུན་ཕྱོགས་གང་ནས་ཀྱང་མ་རེག་པར་ཚོམ་ན་དགེའི་གྱི་བར་ཆ་རུ་སྤོང་
གསུམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ལྷགས་ཀྱང་པོངས་ཚད་ཆེ་རུ་འགྲོ་རྒྱ་མེད་པར་ཐལ་བར་
གྲགས།

དེས་ན་རྩལ་བའི་རྩལ་སྤོང་པ་རྣམས་འདུས་ནས་ཆེ་བའི་གྱི་སྤོང་དང་ནང་བཅུད་གྱི་སྲོག་ལྡན་
གྱི་ལེམ་གཞུགས་རྣམས་ལྷན་རྒྱུར་དེས་པར་དུ་རྩལ་རྣམས་བརྒྱད་འདུས་གྱི་པོང་ལུ་རྣམས་
ཕྱོགས་གཅིག་གམ་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ནས་རེག་ནས་ཚོམ་དགོས་ཏེ། དེས་ན་མཐའ་རྩལ་
སྤོང་པ་རྣམས་དབྱས་རྩལ་སྤོང་པ་དེར་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ནས་རེག་ནས་ཚོམ་ན། དབྱས་
རྩལ་དེར་མཐའ་རྩལ་རྩི་ཅོམ་ཚོགས་ཀྱང་པོངས་ཚད་ཆེ་རུ་འགྲོ་རྒྱ་མེད་པར་འགྱུར་ཏེ། དེ་
ཡང་དབྱས་རྩལ་སྤོང་པ་གྱི་རྒྱབ་དུ་རེག་པའི་མཐའ་རྩལ་སྤོང་པ་དེ་དབྱས་རྩལ་སྤོང་པ་གྱི་པོང་
ལ་རེག་པ་དང་། དབྱས་རྩལ་སྤོང་པ་གྱི་སྤོང་རེག་པའི་མཐའ་རྩལ་སྤོང་པ་གྱིས་དབྱས་རྩལ་
སྤོང་པ་གྱི་ཀྱང་དུ་རེག་པ། དབྱས་རྩལ་སྤོང་པ་གྱི་སྤོང་རེག་པའི་མཐའ་རྩལ་སྤོང་པ་དེས་
དབྱས་རྩལ་གྱི་ལོག་དུ་རེག་ན་དབྱས་རྩལ་དེར་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ནས་རྩལ་རྩི་ཅོམ་རེག་ཀྱང་
པོངས་ཚད་ཆེ་རུ་འགྲོ་རྒྱ་མེད་པས། དེས་ན་དབྱས་རྩལ་དེར་མཐའ་རྩལ་རྣམས་གྱིས་ཕྱོགས་
གྱི་ཆ་གཅིག་ནས་རེག་ན་ཆ་དང་བཅས་པ་ཡིན་པས་ལྷན་པའ་ཚུན་མ་རེག་པས་ཚོམ་གྱིས་རྩལ་སྤོང་
ཆ་བཅས་སུ་འདོད་བའོ།།

གཞན་ནང་པའི་དབྱས་རྩལ་སྤོང་པ་ལ་ལྷལ་ཅན་སྤོང་ཡིས་ཐར་ཆ་བསེལ་དུ་མེད་པའམ་དེ་ལས་
རྩལ་བ་མིའི་རྣམ་དཔྱོད་གྱིས་དབྱུང་ན་ཆ་བསེལ་མི་སྲུབ་པར་སྤྲོ་བ་ལས། སྤོང་ཡིས་ཆ་བསེལ་
དུ་མེད་པས་རྩལ་དེ་གཞུགས་ཅན་གྱི་གྲུབ་རྒྱུ་ཆེས་སྤོང་དང་དེ་ལས་ལྷག་པ་རྩལ་དུ་འགྲོ་རྒྱ་
མེད་པའི་རྟག་པ་བ་ཞིག་དུ་མི་འདོད་པར་སྤྲོ། ད་དུང་རྩལ་སྤོང་པ་དེའི་རྒྱུ་ལ་ཡང་བརྟག་ན་
སྲུག་མེད་དུ་གྱུར་པར་གྲགས། ལོན་ཀྱང་ཚན་རིག་གིས་རྩལ་སྤོང་གཅིག་ནང་གི་པོ་རྩལ་དང་
མ་ཞིང་རྩལ། མོ་རྩལ་ལས་སྤོང་པའི་རྩལ་རིགས་ཡོད་མེད་དེ་ལ་ཆ་བསེལ་རྒྱ་ཡོད་མེད་གོང་དུ་
བྲེ་ཚན་གྱི་རྩལ་གྱི་རྣམ་གཞག་འཆད་པའི་སྐབས་སྤྲོ་བ་མེད་པས་ཡང་བསྐྱར་མ་བརྒྱོམ། དེ་

བཞིན་ནང་ཚན་གྱི་དབྱས་རྒྱལ་ཙམ་མིན་པར་མཐའ་རྒྱལ་དག་གི་རྒྱལ་རིགས་རྣམས་གོང་དུ་
སྦྲས་ཡོད་པས། དེ་ལས་ལྷག་པ་འཆད་མི་དགོས་ཏེ། བང་པའི་གྲུབ་མཐའ་དག་གི་འདོད་ཚུལ་
དེའི་ཐད་པལ་ཆེར་གཅིག་འདྲར་སྤར་བའོ།།

བཅུ་དྲུག ཡང་མདོ་སྡེ་བས་བྱེ་བྲག་སྦྲ་བ་བཞིན་བསགས་རྒྱལ་གཅིག་གྲུབ་པར་རྒྱལ་རྣམས་
རིགས་མི་འདྲ་བ་བརྒྱད་རྣམས་དེས་པར་དུ་ཚོགས་མི་དགོས་མོད། དེ་དག་གི་བྱེད་ལས་
དང་རྒྱས་པ་སོགས་ལྷན་གཅིག་དུ་ཆང་དགོས་པ། དེ་བཞིན་དབྱས་རྒྱལ་དེར་བསྐྱོར་མཁན་
གྱི་མཐའ་རྒྱལ་སྤྱ་རབ་བདུན་རྣམས་ཀྱང་རྒྱལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་བརྒྱད་པོ་དེ་དག་ཚོགས་མི་
དགོས་པར་དབྱས་རྒྱལ་དེ་མའི་རྣམ་རྒྱལ་ཡིན་ན། མཐའ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱང་མའི་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་
བསྐྱོར་བར་གྲགས། དེ་བཞིན་སེམས་ཙམ་པས་ཀྱང་བསགས་རྒྱལ་གཅིག་གྲུབ་པ་ལ་རྒྱལ་
རྣམས་བརྒྱད་རྣམས་ལྷན་གཅིག་དུ་དེས་པར་དུ་ཚོགས་མི་དགོས་པར་གྲགས་ཏེ། འབགས་
པ་སོགས་མེད་གྱིས་འབྱུང་བ་གཅིག་ལས་འདུས་པ་དང་འབྱུང་བ་གཉིས་ལས་འདུས། འབྱུང་
བ་ཐམས་ཅད་དུ་འདུས་པའང་ཡོད་ཞེས་ བྱེ་བྲག་སྦྲ་བ་བཞིན་བསགས་རྒྱལ་གཅིག་གྲུབ་པ་ལ་
འདུས་རྣམས་བརྒྱད་པོ་ཐམས་ཅད་དེས་པར་དུ་ལྷན་གཅིག་དུ་ཆང་དགོས་པ་མི་བཞེད་པར་སྟུམ།
ཚན་རིག་པས་གཅིག་ནས་དབྱས་རྒྱལ་དེར་བསྐྱོར་བའི་མོ་རྒྱལ་རྣམས་གྱི་ཁ་གངས་ནི་ཅ་རྣམས་
སོ་སོར་མི་འདྲ་བར་ཡོད་པ་དང་། གཉིས་ནས་དངོས་པོ་ཞིག་རྩོམ་པར་ཡང་ཅ་རྣམས་འདྲ་མིན་
འདུས་ནས་རྩོམ་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། རྩ་ལྷ་བྱ་ཞིག་རྩོམ་པར་ཡང་རྒྱུད་གཉིས་དང་སོག་རྒྱུད་
གཅིག་ལས་གྲུབ་པར་གྲགས་པས་ན། དངོས་པོ་གང་དང་གང་གྲུབ་ཀྱང་རང་དང་རྣམས་རིགས་
གཅིག་པ་ཁོ་ན་མི་དགོས་པར་རྣམས་རིགས་མི་འདྲ་བ་ལས་ཀྱང་དངོས་པོ་འདྲ་མིན་གྲུབ་གྲུབ་སྟེ་
རྣམ་རྒྱས་མི་འདྲ་བའི་གྱིར།

བཅུ་བདུན། བང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྦྲ་བ་མདོ་སེམས་དབྱ་གསུམ་ལས་མདོ་སྡེ་བས་བྱེ་བྲག་
སྦྲ་བ་བཞིན་རྒྱལ་སྤྱ་རབ་ལ་དབྱིབས་མདོག་སོགས་གང་ཡང་མེད་པར་བཞེད་དེ་སློབ་དཔོན་
དབྱིག་གཉེན་གྱིས། གཉིས་བརྒྱད་འགྲུར་དེ་རྒྱལ་ལ་མེད། །ཞེས་པར་གྲགས། འོན་ཀྱང་རྒྱལ་
སྤྱ་རབ་ཆ་བཙས་སུ་སྦྲ་བའི་བང་པའི་གྲུབ་མཐའ་གོང་མ་དབྱ་སེམས་གཉིས་གྱིས་གསུགས་

ཅན་གྱི་ཚུང་མཐའ་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ལ་དབྱིབས་མདོག་ཡོད་པར་གྲགས་ཏེ། སློབ་དཔོན་སྤྲུགས་
སྤང་གི་དམིགས་བཟླ་རང་འགྲེལ་ལས། རྩལ་སྤྲོ་རབ་རྣམས་ནི་རྣམ་གཞན་ཡིན་དུ་ཟིན་
ཡང་། རྣམ་པོ་ལ་ནི་དབྱེ་བ་མེད་དོ། །ཞེས་དང་། སློབ་དཔོན་དུལ་བ་ལྟའི་དམིགས་བཟླ་
འགྲེལ་བཤད་ལས། གང་གི་སྤྱིར་བཏང་བ་དང་། ཁམ་པོར་ལ་སོགས་པའི་རྩལ་སྤྲོ་རབ་རྣམས་
རྣམ་གཞན་ཉིད་ཡིན་དུ་ཟིན་ཡང་། རྣམ་པོ་ལ་ཐ་དད་མེད་པའི་དེའི་སྤྱིར་བཏང་སྤྲུགས་སྤྲོ་རབ་རྣམས་
ལ་རྣམ་པའི་དབྱེ་བ་མེད་དོ། །ཅེས་ཟེར་བས། དེས་ན་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ཀྱི་དབྱིབས་ནི་རྣམ་པོ་
དང་ཁ་མདོག་ནི་སྐྱེ་མདོག་ཡིར་བར་འདོད་སྐྱད། འོན་ཀྱང་དེར་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་དུས་
རབས་དུ་མར་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་དག་གི་ཚོམ་རྒྱ་ལ་བཟླ་དཔུང་རིམ་བརྒྱད་བྱས་པ་
ལས་རྙེད་གསོན་བྱུང་བའི་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ཀྱི་དབྱིབས་སློར་སློར་དང་། ཁ་མདོག་སྐྱབས་རེ་སློན་པོ་
དང་སྐྱབས་རེ་གསེར་པོ་ཡིན་པར་འདོད་ཡང་། རྩལ་སྤྲོ་ཞེས་གི་སྟེ་རྩལ་ནང་གི་པོ་རྩལ་དང་
མ་ནིང་རྩལ། དེའི་མཐའ་འཁོར་ན་བསྐྱོར་བ་བྱེད་བཞིན་པའི་མོ་རྩལ། ཆེས་སྤྲོ་བའི་རྩལ་
རིགས་ཁོ་ལྷག་དང་ལེབ་ལོན་དག་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་མདོག་མེད་པར་འདོད། མདོར་ན་ནང་
པའི་ལྷུ་བ་མཐའ་གོང་མས་འདོད་པའི་རྩལ་སྤྲོ་རབ་དང་ཚན་རིག་པས་རྩལ་སྤྲོ་བ་གཉིས་ཀྱི་རྩལ་
དབྱིབས་མཚུངས་ཡང་ཁ་མདོག་མི་མཚུངས་པ། ཁ་མདོག་དེ་གཉིས་ལས་ནང་པའི་རྩལ་སྤྲོ་
རབ་ཀྱི་རྩལ་ཀྱི་ཁ་མདོག་དེ་སྐྱེ་མདོག་ཡིན་པ་ལས་མདོག་གཞན་ཞེས་གི་མིང་སློབ་མེད་པ།
འོན་ཏེ་ཚན་རིག་གི་རྩལ་སྤྲོ་ཀྱི་ཁ་མདོག་ནི་སྐྱབས་རེ་སློན་པོ་དང་སྐྱབས་རེ་གསེར་པོ་ཡིན་
པར་གྲགས་པ།

བཅོ་བརྒྱད་པ། གསང་སྤྲུགས་དུས་འཁོར་སོགས་ཀྱི་ནང་སྤྱི་ནང་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལེམ་གཟུགས་
ཀྱི་ལྷུ་རྒྱ་བྱེ་མདོ་དབུ་སེམས་བཞིན་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ཅམ་མིན་པར། དེ་ལས་སྤྲོ་རྩལ་ཉེ་མཐའ་
མཁའ་རྩལ་སྤྲོ་རབས་ཞེས་པ་ཞེས་ལ་གཏུགས་འགྲོ་སྟེ། དེ་ཡང་དུས་འཁོར་ལུགས་སུ་འཛིག་
ཁམས་ཀྱི་ལེམ་གཟུགས་ཐམས་ཅད་མཁའ་རྩལ་སྤྲོ་རབ་བམ་ནམ་མཁའི་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ལས་ལྷུ་བ་
པར་བཞེད་དེ། བང་པའི་ཚན་རིག་དང་ལྷ་སྤྱོད་ཀྱི་བཏུས་ལས། བས་མཁའི་རྩལ་སྤྲོ་རབ་དེ་
ལ་མིང་གཞན་པོའི་རྩལ་སྤྲོ་རབ་ཅེས་ཡང་ཟེར།

འཇམ་སྒྲིང་འདི་རྟེན་གཞི་ནམ་མཁའི་ཁམས་དང་། ས་རྒྱ་མེ་རྒྱུད་གི་ཅ་བའི་ཁམས་བཞི་བཅས་

ཁམས་ལྷ་ལས་གྲུབ་ཅིང་། རྣམ་མཁའི་ཁམས་གྲིས་ཁམས་གཞན་རྣམས་འགྲུབ་པ་དང་། ལྷ་
 བ་གྲེད་པའི་གོ་འབྲེད་པས་འབྲུང་བ་བཞི་ལོ་འབྲུང་འཛིག་གི་གཞི་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སྤྱི་ནང་བེམ་
 གཟུགས་ཀྱི་གྲུབ་རྒྱ་རག་པ་འབྲུང་བ་བཞི་རྣམས་ཐོག་མར་མཁའ་རྩལ་ལས་མཆེད་པ་དང་།
 མཐར་འབྲུང་བ་བཞི་མཁའི་རྩལ་སྤྱི་རབ་ནང་དུ་འདུ་འགྲོ་བ་བཅས། མཁའ་རྩལ་སྤྱི་རབ་ནི་སྤྱི་
 རྣམ་འཛིག་རྟེན་གྱི་གྲུབ་རྒྱ་སྤོས་དེ་ཡིན་ལ། མཁའ་རྩལ་སྤྱི་རབ་དེ་ཡང་གཟུགས་ཀྱི་རོ་བོར་
 མེད་པར་རུས་པའི་རོ་བོར་ཡོད་པར་འདོད་དེ། ཨ་ལགས་རྗེ་སྤྱི་ལོ་སྤོས་ཚོས་བཟང་གྲིས་
 རྣམ་མཁའི་ཁམས་ཞེས་པ་ས་དང་རྒྱ་སོགས་འགྲུབ་གྲེད་གྱི་རུས་པ་ལས་ལོགས་སུ་མེད་པའི་
 རྒྱ་མཚན་གྲིས་ཡིན་སྟེ།

དེས་ན་མཁའ་རྩལ་སྤྱི་རབ་དེ་རུས་པའམ་རྒྱུད་སྤོས་ཞེས་ཡིན་ན། དང་ཁོན་འོམ་ཆེད་རྩལ་
 རིག་པའི་རྒྱལ་རྩལ་གཉིས་ལྟན་གྱི་ལྷ་རྩལ་དང་མཐུན་ཆ་ཆེ་བར་སྤྱི་རྩལ་བཅས། སྤྱིར་
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་སྤོས་སུ་འདེད་གངས་ཅན་པར་བཀའ་རིན་ལོན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྤྱི་
 བསྐྱལ་ལ་སྤྱི་བས་མགོན་ལ་རྒྱལ་བ་ཡིད་བཞིན་ལོར་བུའི་བཀའ་རིན་རྗེས་བྲན་གྱི་ལོ་འདིར།
 བཀའ་རིན་སྤྱིར་བཅངས་ཀྱི་སོག་དགའ་ཤར་ཚན་རིག་སྤེ་ཚན་གྲིས་གོ་སྤྱི་གཞུག་ཞུས་པའི་ཚོམ་
 ཡིག་འགྲུབ་བསྐྱུར་འདིའི་ཆ་ཤས་ལྟེ། འདི་ལོ་ལ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་རིན་རྗེས་བྲན་གྱི་
 དམིགས་བསམ་ལོ་འདི་དང་བསྐྱུན་ནས། ལྷར་བཅས་སྤིད་ཞིའི་གཙུག་རྒྱན་ལ་གོང་ས་ལ་རྒྱལ་
 བ་རིན་པ་ཆའི་སྤྱི་ཆེ་བསྐྱལ་བརྒྱར་བསྐྱུན་ཅིང་། ལྷགས་ཀྱི་བཞེད་དོན་ཐ་དག་སྤྱི་གྲིས་འགྲུབ་
 པ་དང་སྤྱི་གྲི་བཞེན་མཐའ་སྤྱིར་དུ་སེལ་ནས་ཐོད་གཞིས་གྲེས་གཉིས་གང་མཚོགས་
 མཉམ་འཛོམས་ཡོང་བའི་སྤོན་འདུན་ཞུའོ།།

སའ་མཚན་ལོ།།

གནའ་དེང་གི་དགའ་བའི་སྐྱེད་ཚལ་))

ལྷ་སེང་ལུག་ དགའ་བྱང་།

ལྷ་རྒྱལ་ལེས་བྱའི་བདག་པོ་ལྷ་བྱའི་ཉོག་། གང་བསྟན་སྤྱིང་པོ་རྟེན་འབྱུང་རྟོགས་པའི་དཔལ་།
ཞེ་བདེའི་ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་ལྷ་མ་སོགས་། དགོ་ལེགས་ཀུན་གྱི་འབྱུང་གནས་གང་རྣམས་
འདུད།

ཅེས་མཚོན་པར་བརྗོད་པ་སྟོན་ཏུ་བཏང་ནས་གང་བརྗོད་པར་བྱ་བ་ལ་གཉེས་ཏེ། བུ་བ་དང་
ཚོན་རིག་པ་གཉེས་གྱིས་བདེ་སྐྱིད་ལྷ་སྟངས་དང་། ལུག་ནག་ནང་གཟུགས་གྱི་ཁ་དོག་སོགས་
ཡོད་མེད་སྟོར་ལ། བུ་བསྟན་ཚོས་ལུགས་དང་དེང་རབས་ཚོན་རིན་གཉེས་གྱི་འདོད་ཚུལ་
མཐུན་མིན་ལ་ཅུང་ཟད་དཔུང་རྒྱ་དེའོ། དང་པོ་བདེ་སྐྱིད་སྟོར་ཅུང་ཟད་སྐྱེད་བཞེད་ན། དེ་རིང་གི་
ཚོན་རིག་སྟོན་ཚོན་ཞེ། ཚོན་རིག་ལོ་རིམ་ལྷ་བ་ཚོགས་ཐངས་གཉེས་པ་ཡིན། ཚོགས་ཐངས་
གཉེས་པ་ནི་སྐྱེད་དོས་ཡིན་ལ། ང་ཚོ་ལ་ན་ཚའི་སྟོར་སྟོན་བྱིང་བྱས་གྱི་ཡོད། བ་ཚོ་ཟེར་བ་ཅི་
ཞེས་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་ནི་ལུས་པོ་གནས་བབས་ལས་འགལ་བ་ཞེས་ལ་ན་ཚོ་ཟེར། དེ་ཡང་ལྷི་
ནས་འོངས་པའི་སྤྱིང་འབྲུ་དག་གིས། མི་བདེ་བ་བཟོ་བ་ཞེས་ཡོད་ལ། ལྷན་བཙུགས་ཀྱང་སྤྱིང་
འབྲུ་དེ་དག་མེད་པར་བཟོ་བའི་ཐབས་ལེས་འཐེན་གྱི་ཡོད་ཟེར། རྒྱུ་བྲག་སེམས་འཕེད་ཡིད་
རྒྱུགས་ན་ཚའི་སྟོར་ལ་སྟོན་སྟོང་བྱས། དེའི་སྟོར་ལ་ནད་རྟེན་ཚམ་ལས་ན་ཚོ་དེའི་དོ་བོ་
འདི་ཡིན་ཞེས་གསལ་བོ་ཞེས་ལམ་མ་སོང་ལ། རྩི་བ་རྩིས་ཀྱང་ལན་གསལ་བོ་ཞེས་རྒྱུ་ལྷི་མི་
འདུག ངས་འདི་ནས་བཤད་འདོད་པ་དེ་ནི་བདེ་སྐྱིད་གྱི་སྟོར་ཡིན།

དེ་རིང་སྤྱི་ལོ་ཚོགས་ལུག་གཅིག་ལ། ཚོན་རིག་དགོ་ལྷན་གྱིས་དེ་ནི་བདེ་སྐྱིད་སྟོར་སྐྱེད་གི་
ཡིན། དེ་མ་བཤད་གོང་ལ་རྩི་བ་ཞེས་ཡོད། བདེ་སྐྱིད་ཟེར་བ་ཅི་ཞེས་རེད་དམ་ཞེས་ང་ཚོ་ལ་
རྩི་བ་འདི་རྩིས། ང་ཚོས་བདེ་སྐྱིད་ཟེར་བ་འདོད་པ་ཁེངས་པ་ཞེས་རེད་ཅེས་ལན་འདུལ་དུས།

དགེ་ལྡན་གྱིས་ཨ་འི་ལ་སེམས་ཀྱི་མཁས་དབང་མང་པོ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ཏེ། དེའི་སྐོར་ལ་
ཉེན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་དུ་བཞོ་སྒྲེང་བྱས། ཁོ་ཚོས་ཐ་མ་བདེ་སྐྱིད་ཟེར་བ་ནི་སྐྱད་པའི་འབྲུག་
སྐོན་ཞིག་ལ་ངེས་འཛིན་བྱས་པ་རེད་ཟེར། ཚིག་དེའི་ནང་དོན་སྐྱད་ཆ་དེས་ཡིན། སྐབས་དེར་
དགེ་ལྡན་གྱིས་དེ་ནི་འདོད་པ་ཁེངས་པ་ཞིག་ལ་གོ་ན་འགྲིག་ཟེར། གལ་སྲིད་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་
ཡིན་ན་ང་ཚོའི་ངེས་འཛིན་དང་གཅིག་པ་རེད།

ཡིན་ན་ཡང་། འདོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱད་ནས་འདོད་པ་ཁེངས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དཔེར་ན། དུམ་
གྱི་རྒྱལ་པོ་ཞིག་ལ་ཡོད་པ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་རྒྱ་ཁོར་ཡིན། འོན་ཀྱང་འདོད་པ་མ་ཁེངས་
ནས་ད་དུང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དབང་འགྱུར་བྱེད་འདོད་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་དེང་སང་ཨ་སྐོར་ཟེར་
འབྲུག་མང་པོའི་བདག་པོ་ཁོ་ཚོའི་འདོད་པ་ཡང་མ་ཁེངས་ནས། ཉེན་མཚན་གཉིས་ཀར། ད་
དུང་དེའི་ལས་སྐོར་མོ་མང་པོ་ཇི་ལྟར་བཅའ་དགོས་ཐོག་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་དང་འབད་བཅོལ་
བྱེད་བཞིན་པ་དེ་དག་གོ་དུས། འདོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱད་ནས་འདོད་པ་ཁེངས་ཀྱི་ཞིག་མེད་པ་
འདྲ། དེས་ན་ང་ཚོ་ལ་བདེ་སྐྱིད་མེད་པ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དེས་དུས། དགེ་ལྡན་གྱིས་རེད། འདོད་
པ་ཁེངས་པ་ཞིག་ཡོད་མ་རེད། དཔེར་ན། ང་ཚོ་སློབ་ཆེན་འགྲིམ་འདོད་ཡོད། དེ་ནས་ང་ཚོ་
འདོད་པ་ནང་བཞིན་སློབ་ཆེན་ཐོན་པ་རེད། སྐབས་དེར་ཕྱོགས་པོ་ཕྱོགས་མོ་དང་། བང་མི་ཚོ་
དང་མཉམ་དུ་སྐྱིད་པོ་ཡོད། དེ་ནས་དུས་ཚོ་རིང་པོ་མ་འགོར་བར་དེ་བའི་ཡོང་གི་ཡོད། ད་
སློབ་ཆེན་ཐོན་ཆར་བ་རེད། བྱེད་རང་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་བའི་དེ་བའི་དེས་པའི་ཉེན་མོ་དེ་
ནས། ཡང་སྐྱུང་དགའ་ངའ་ཞིག་གི་འགོ་བརྩམ་པ་ཡིན་ཟེར། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་
སྐྱིད་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་རེད་ཟེར། ཡང་སྐྱུང་འདོད་པ་ཁེངས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་མེད་
པ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དེས་དུས། དགེ་ལྡན་གྱིས། ཁ་སང་དེ་རིང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་བྲན་པ་
མཉམ་བཞག་དང་ཞི་གནས་སོགས་ལ་སྐབས་མཚའ་གྱི་ཡོད་ཟེར། འདི་ནི་ཚན་རིག་དགེ་ལྡན་
ཚེན་པོ་ཞིག་གི་སྐྱད་ཆ་ཡིན་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་རྒྱལ་ལ་ཡང་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད་
དོ། གཉིས་པ། ལུང་ནག་ནང་གཟུགས་ཀྱི་ཁ་དོག་སོགས་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ། བང་བསྟན་ཚོས་
ལྷགས་དང་དེང་རབས་ཚན་རིན་གཉིས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་མཐུན་མིན་ལ་རྩུང་བྱས་དབྱུང་ན།

སྲིད་བརྗོད་བྱ་འདི་དེ་ཙམ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་མིན་ལ། ལྷག་པར་དུ་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་
 ལ་མཚོན་ན་དེ་བས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་མ་རེད། ལྷ་མཚན་ནི། ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་
 དམིགས་འབེན་གཙོ་བོ་ནི། ནང་དང་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ནང་དང་། ཆེ་འདི་དང་སྤྱི་མ་གཉིས་
 ཀྱི་ནང་ནས་སྤྱི་མ་གཙོ་བོར་བྱེད་བཞིན་པས་ཡིན། དེ་ཡང་ལྷ་མཚན་དང་ལྷན་པ་སྟེ། འགྲོ་བ་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་འདོད་པ་བདེ་སྲིད་ཡིན་པས། གང་བྱས་ཆང་མ་དེའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་བརྗོད་ག་
 ལ་དགོས། དེའི་སྤྱིར་ནང་གི་བདེ་སྲིད་དང་སྤྱིའི་བདེ་སྲིད་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་ནང་གི་བདེ་
 སྲིད་ཡིན་པ་དང་། ཆེ་འདི་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་སྤྱི་མའི་བདེ་སྲིད་གལ་ཆེན་པོར་བརྗོད་པའི་
 ལྷ་མཚན་གྱིས་རེད། ནང་སེམས་ལ་བདེ་སྲིད་ཡོད་ན། སྤྱིའི་དཀའ་ཁག་བཟོད་བསྐྱབ་སྐབ་པ་
 དང་། ནང་སེམས་འཁྲུག་པའི་དུས་ཀྱི་ཆེ་ན། སྤྱི་ལ་ཅེ་ཙམ་གྱིས་སྤྱན་སྐྱེས་ཆོགས་ན་ཡང་།
 བཟོད་བསྐྱབ་བྱེད་སྐབ་ཀྱི་མེད་པ་སྤོང་བས་བྱུང་ཡོད། ཆེ་འདི་སྤྱི་གཉིས་ལས་སྤྱི་མ་གཙོ་བོ་
 ཡིན་པའི་ལྷ་མཚན་ནི། ཆེ་འདི་ནི་མི་ཆེའི་གཅིག་དང་ཆེ་སྤྱི་མ་ནི་མི་ཆེ་འབྲུམ་སྐབ་མང་པོ་
 ཡོད་པས་རེད།

ཡིན་ན་ཡང་། ངས་བརྗོད་བྱ་འདི་འདེམས་དགོས་པའི་ལྷ་མཚན་ནི། ང་ཚོའི་ཁྱིམ་ཡུག་གི་
 ལྷ་སྟངས་དང་གཞུང་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ། འགལ་བ་ཞིག་ཡོད་པར་མཐོང་ནས་བརྗོད་
 གཞི་འདི་འདེམས་པ་ཡིན། དབྱར་ཁའི་ཚན་རིག་ཟབ་སྤྱོད་པོ་གསུམ་པའི་ཉིན་ཞིག་ལ། སློབ་
 ཁང་དུ་དགེ་ལྡན་གྱིས་ཁ་དོག་སྐོར་སྐོར་བ་ཞིན་གནང་། ལྷག་པར་དེར་དགེ་ལྡན་གྱིས་ཁ་དོག་ནི་
 འོད་ཀྱི་རྒྱབས་ཡིན་པ་དང་། དེ་དག་དངོས་པོར་སོག་རྗེས་གང་གི་ཁ་དོག་མངོན་པའི་འོད་དེ།
 ལྷོག་འཕྲོ་དང་དེ་ལས་གཞན་པའི་འོད་དག་འཛིབ་པས་ང་ཚོས་ཁ་དོག་དེ་མཐོང་སྐབ་པ་བྱུང་།
 དཔེར་ན། ལོ་མ་ལྷང་ཁུ་མཐོང་བ་ནི་དེའི་སྤྱིར་ནས་འོད་ལྷང་ཁུ་ལྷོག་འཕྲོ་དང་། དེ་མིན་པའི་
 འོད་ཐམས་ཅད་ལོ་མས་འཛིབ་པ་རེད་ལ་སོགས་པའི། གནས་ལུགས་ཡིད་དུ་འོང་བ་མང་པོ་
 བཤད་པ་མ་ཟད། ནག་ཁུང་ནང་གཞུགས་ཀྱི་ཁ་དོག་སོགས་མེད་པ་ཡང་ལྷ་མཚན་དང་བཅས་
 ཉེ་ལབ་སོང་། ནག་ཁུང་ནང་གཞུགས་ཀྱི་ཁ་དོག་སོགས་མེད་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་དེ། ང་ཚོ་ལ་གོ་
 བན་འཕྲོད་ཁག་པོ་བྱུང་། དེའི་སྤྱིར་དེའི་སྐོར་གྱི་རྗེ་བ་མང་པོ་བྱིས་པ་ཡིན་ལ། དགེ་ལྡན་གྱིས་

ཀྱང་དེ་ལ་ཡང་དང་བསྐྱར་གྱི་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་གནང་། ཡིན་ན་ཡང་ཉིན་དེར་དེའི་སྐོར་ང་
ལ་གསལ་པོ་ཞིག་ཆགས་མ་མོང་། དེ་ནས་རང་དང་ཉེ་འཁོར་ན་ཡོད་པའི་ཚོས་གྲོགས་ཚོ་ལ།
ཚན་རིག་དགེ་ཐོན་གྱིས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དེ་ཁོ་ཚོར་བཤད་པ་ཡིན་མོད། ང་ཚོ་ནང་བཞིན་
ནག་ཁུང་ན་གཞུགས་མེད་ཟེར་ན། ཅ་བ་ནས་ཁས་ལེན་གྱི་མི་འདུག་ཚན་རིག་པས་ནག་
ཁུང་ནང་གཞུགས་ཀྱི་ཁ་དོག་སོགས་མེད་ཟེར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མ་བཤད་གོང་།

ཚན་རིག་པས་ཁ་དོག་འདོད་ཚུལ་མདོར་བསྐྱར་ཅམ་བཤད་ན། ཁ་དོག་ནི་འོད་ཀླབས་
ལྷིག་ཡིན་ལ་ཁ་དོག་གི་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་རྣམས། ཀླབས་ཀྱི་རིང་ཐུང་སྐོ་ནས་ལྷོས་ཡོད།
ང་ཚོ་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་མཐོང་ཐུབ་པའི་འོད་ཀྱི་ཀླབས་ཐག་ནི། འེལ་མི་རྒྱུ་ལ་
༥༠༠ བར་ཅམ་རེད་ལ་དེ་ལ་མཐོང་རུང་གི་འོད་ཟེར། འེལ་མི་རྒྱུ་ལ་ཟེར་བ་ནི་ཉ་ཅང་རྒྱུང་བའི་
ཚད་གཞི་ཅིག་སྟེ། མི་རྒྱུ་གཅིག་གི་ནང་ན་འེལ་མི་རྒྱུ་ལ་ཟེར་བའི་ཐུག་གཅིག་ཡོད་ཟེར། མཐོང་
རུང་གི་འོད་ཀྱི་ཁ་དོག་ལ་འཇའ་ཚོན་གྱི་ཁ་དོག་བདུན་ཡོད་པ་ལས། ཀླབས་ཐག་རིང་ཤོས་ནི་
དམར་པོ་དང་། དེ་ནས་ལི་ཁྲི། སེར་པོ། ལྗང་ལྷ། སྟོན་པོ། ལྷ་མེན་བཅས་ལ་རིམ་པ་བཞིན་སྐྱ་
མ་སྐྱ་མ་ལས་ལྷིར་མ་ལྷི་མ་ཀླབས་ཐག་ཐུང་བ་ཡོད་ལ། ལྷ་མེན་ནི་མཐོང་རུང་གི་འོད་ཀྱི་ནང་
ནས་ཀླབས་ཐག་ཆེས་ཐུང་ཤོས་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་འཇའ་ཚོན་གྱི་ཁ་དོག་མདོན་པ་དེ་ཡང་།
ཀླབས་ཐག་རིང་ཐུང་གི་ཤོ་རིམ་ལྟར་ལྷིའི་དམར་པོ་ནས་ནང་གི་སྟོན་པོའི་བར་ལྷར་འཁོད་ཡོད་
རེད་ཅེས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རོ་སྟོན་སྟོབ་དེ་བ་སྟེང་བཞོད་འདུག དེ་ནས་ང་ཚོས་མཐོང་
ཐུབ་པའི་ཁ་དོག་ནི། འོད་ལ་བརྟེན་ནས་ཐུང་བས་འོད་སྐང་མེད་ན་ཁ་དོག་མེད་ཟེར་བ་ཡིན།
འདི་ནི་རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རིགས་པའི་སྟོབས་ལས་གྲུབ་པ་རེད། བཤད་སྐད་ལ་འདི་འདྲ་
བ་ཞིག་ངས་ཚད་མ་རྣམ་འབྲེལ་ནང་མཇུག་མོང་། དེ་ལ་བཤད་གོང་ནང་ཚོས་ནས་གསུངས་
པའི་ཁ་དོག་ཅུང་བཤད་ན། སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཚན་པའི་ཚོས་མདོན་པ་མཛོད་
ནས། གཞུགས་རྣམ་གཉིས་དང་རྣམ་ཉི་ཤུ། ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ལ། མཆིམས་འཇུག་དཔལ་
དབྱངས་ཀྱིས་མཚན་པའི་མཆིམས་མཛོད་ལས། མིག་གི་སྟོད་ལུལ་དུ་གྱུར་པའི་གཞུགས་ནི་
བསྐྱར་ན་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་རྣམ་པ་གཉིས་དང་། དེ་དག་གྱང་རྒྱས་པར་ལྷོ་ན་རྣམ་པ་ཉི་ཤུར་

རབ་ཏུ་བྱེད་པ་ལ་གསུངས་ཏེ། དེ་ལ་ཁ་དོག་ནི་ཙམ་ལེ་ཁ་དོག་སྒོན་པོ་དང་སེར་པོ་དང་དམར་
པོ་དང་དཀར་པོ་བཞི་དང་། དེ་དག་ནི་བྱེ་བྲག་སློན་དང་། ལུ་བ། ལུལ་དང་། ལུག་རྒྱ་དང་། གྲིབ་
མ་དང་། ཉི་མ་དང་། ལྷང་བ་དང་། ལུབ་པ་སྟེ་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་བརྒྱད་དེ་བཅུ་གཉིས། དེ་ལ་
ལུལ་ནི་ལུལ་ཚུབ་པོ། ལུག་སྒྲ་ནི་སྟོ་རྩུང་མའོ། གྲིབ་མ་གང་ན་གཞུགས་རྣམས་སྤང་བ་སྟེ། རྣམ་
བཤད་རིགས་པ་ལས་ཀྱང་གང་གིས་ལྷུལ་ཉི་མ་དང་བར་དུ་ཚོད་པ་ན་གཞུགས་རྣམས་གསལ་
བར་བྱེད་པའོ་ཞེས་བཤད་དོ།

ལུབ་པ་ནི་དེ་ལས་སྟོན་པའོ། ཉི་མ་ནི་ཉི་མའི་འོད་དོ། ལྷང་བ་ནི་ལོར་བུ་ལ་སོགས་པའི་འོད་
དོ་ཞེས་གསུངས། སློབ་དཔོན་ཚོས་གྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ནང་། བདག་
ལ་རྣམ་ཤེས་སྐྱེད་རྒྱུར་བའི། དོན་དུ་གཞན་གྱི་དོར་བྱེད་གང་། ། གསལ་བྱ་ཡིན་ལ་རྒྱུད་ཉིད་
ཀྱི། བྱེད་པ་པོ་ཡོང་རྒྱ་དུ་འདོད། ། ཅེས་གསུངས་པ་དེ་ལ། ལྷུལ་ཚབ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་
ཁོང་གིས། རྣམ་འགྲེལ་ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་ནང་། ལུབ་ལུང་གི་བུམ་གཞུགས་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་
སྒོན་འོད་ཀྱི་གསལ་བྱ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་བདག་ལ་དམིགས་པའི་རྣམ་ཤེས་སྐྱེད་རྒྱུར་བའི་
རྒྱུའི་དོན་དུ་འགྱུར་བ། གཞན་སྒོན་འོད་ཀྱི་དོར་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱུར་
འདོད་རིགས་ཏེ། དེ་ཁྱོད་རང་འཛིན་རྣམ་ཤེས་སྐྱེད་རྒྱུད་ཉིད་དུ་བྱེད་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་
པ་དང་།

མཁས་བྱུང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པས་ཀྱང་། ཁོང་གིས་མཛད་པའི་སྟེ་ག་ཆེན་ནང་། ལུབ་ལུང་གི་
བུམ་གཞུགས་ལྟ་བུ་ནི་སྒོན་འོད་ཀྱིས་གསལ་བྱ་ཡིན་ལ། དེ་སྤར་རང་འཛིན་མིག་ཤེས་སྐྱེད་
བྱེད་མ་ཡིན་པ་དེའི་སྐད་ཅིག་གི་མ་དག་རང་འཛིན་མིག་ཤེས་སྐྱེད་རྒྱུད་ཉིད་དུ་བྱེད་པ་པོ་ནི་
སྒོན་འོད་ཡིན་པས་གསལ་བྱ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ནི་དེ་སྤར་ཡིན་ལ། དེའི་ཕྱིར། དོན་གཞན་
གནས་པའི་རྟེན་ཡིན་ན་རྒྱ་ཡིན་དགོངས་པ་མ་ཐད། གསལ་བྱེད་ཡིན་ན་ཡང་གསལ་བྱ་དེའི་
རྒྱ་དུ་འདོད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་དེ་དག་ལས་ང་ཚོས་གང་ཞིག་རྟོགས་སྐབ་ཟེར་ན། ལུབ་
ལུང་གི་བུམ་གཞུགས་དང་སྒོན་འོད་གཉིས། གསལ་བྱ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཡིན་པར་མ་
ཐད། ལྷུ་འབྲས་ཡིན་པར་བསྟན་ཡོད་པ་དེ་རེད། ལྷུ་འབྲས་ལ་རྒྱ་མེད་ན་འབྲས་བུ་མེད་དགོས་
པས། སྒོན་འོད་དང་མི་ལྡན་པའི་ལུབ་ལུང་ན་བུམ་གཞུགས་སོགས་མེད་པར་བསྟན་འདུག་ན།

གོང་གི་ཚན་རིག་པས་བཤད་སྤངས་དང་འདི་གཉིས་གཅིག་པར་འདོད། འོན་ཀྱང་། གོང་ནས་
བཤད་པ་ལྟར་གཞུང་ལུགས་དང་། ང་ཚོའི་ཁོར་ལུག་གི་ལྟ་སྤངས་གཉིས་འགལ་བར་མཛོང་
བ་འདི་ལྟར་ཡིན་ནོ།

གོང་ནས་དངས་པའི་ཚད་མ་རྣམས་འགྲེལ་ནི། ((རྒྱ་གར་གྱི་དཔེ་ཏ་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྷན་ཚོས་གྱི་
གྲགས་པ་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཁོང་གིས་མཛད་པ་དང་། ཁོང་ནི་དུས་རབས་དྲུག་པའི་
ནང་དུ་རྒྱ་གར་སློབ་ཚུལ་ཉི་མ་ལ་ལ་ཞེས་བྱ་བར་སྐྱེ་བསྐྱེད་སུ། རིགས་གྲམ་ཟེ་ཡིན་པ་དང་རྒྱང་
ཅའི་དུས་ནས་རིག་བྱེད་གྱི་གཞུང་དང་བཟོའི་རིག་པ་ལ་མཁས་པར་བསྐྱབས། དེ་ནས་ལུལ་
དབྱས་སུ་བྱོན་ནས་གྲམ་ཟེ་ཚོས་སྦྱོང་ལས་རབ་ཏུ་བྱུང་ཞིང་སྡེ་སྡོད་ལ་ལེགས་པར་སྦྱངས།
མདོ་སྡེ་ལྟ་བུ་སྐྱབས་ལ་བཟུང་། རྟོག་གའི་བསྟན་བཅོས་ལ་སྦྱངས་ཤིང་སློབ་དཔོན་སྡེ་གས་
གྱི་སྐྱང་པོའི་རྣམ་དཔྱོད་གྱིས་ལུགས་དངས་ཏེ། སློབ་དཔོན་དབང་ལུག་སྡེ་ལས་ཚད་མ་ཀུན་
བདུས་ལན་གསུམ་གསན་པ་དང་། ལན་གསུམ་པ་གསན་པའི་སྐབས་སུ་སློབ་དཔོན་སྡེ་གས་
གྱི་སྐྱང་པོའི་དགོངས་པ་རྗེ་ལྟ་བུ་བཞུགས་ཏེ་ནས་དབང་ལུག་སྡེ་སློབ་དཔོན་གྱི་དགོངས་པ་
མ་ལོན་རྣམས་རིགས་པས་སུན་སྦྱང་བར་མཛད།

དུས་གྱི་སློབ་པ་ཆེན་པོ་འགོང་ས་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་མཚོ་ག་གིས་མཛད་པའི་བཀ་བྱུང་བཅུ་བདུན་
གྱི་གསོལ་འདེབས་ལས། བྱི་ནང་ཚད་མ་གནད་ཀུན་ལེགས་དགོངས་ཤིང་། མདོ་སེམས་ཟབ་
རྒྱས་ལམ་ཀུན་རིགས་ལམ་ནས། དེས་སྟེར་མདུན་ཚོས་ཚུལ་འདོམས་མཁས་པའི། ཚོས་
གྱི་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལགས།)) ((རྒྱལ་ཚབ་
ཐམས་ཅད་མཐེན་པ་དང་མཁས་བྱུང་ཐམས་ཅད་མཐེན་པ་གཉིས་ནི། བོད་ཀྱི་དབྱས་སུ་སྐྱེ་
བསྐྱེད་པ་དང་། གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱུ་ཅོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི། དངོས་སློབ་ཅམ་དུ་
མ་ཟད་ལུགས་སྐས་གྱི་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཚད་མ་རྣམས་འགྲེལ་
གྱི་འགྲེལ་པ་ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་དང་མཁས་བྱུང་རྟེན་ཆེན་གཉིས་ནི། བོད་ཁམས་ཡོངས་
དང་རྣལ་པར་དུ་དགོ་ལུགས་པའི་དགོན་པ་དག་གི་ཚད་མའི་སློབ་དཔོན་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་།
བོད་ཁམས་ཀྱི་ཚད་མའི་ཚོས་ཐོག་སྐྱོད་གྲགས་ཆེན་པོ། འཇང་དབུན་ཚོས་གྱི་ཙ་འཛིན་ཡིག་
ཆ་ཡང་འདི་ཉིད་ཡིན་ནོ། ལྷོ་ལོ་ ༡༠༣༠ ལྷ་ལོ་ལྷོ་སུ་། དགའ་བྱུང་སྐྱ་སེང་ལུ།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས།

གྲགས་པ་ལྷ་སྐབས། དགའ་ཤར།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གི་དབྱེད་ཚོམ་བཞི་ལས། བདག་གི་བརྗོད་བྱ་ནི་དང་པོའི་སྐོར་དང་།
དེའི་སྐོར་ལ་རང་གྲོར་གང་ཤར་མདོར་བསྐྱུས་ཤིག་སྐྱེད་ཆུ་ཡིན།

། རྒྱུ་ལོ་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉེས་མཐུན་སྤྱོད་གས་སམ་འབྲེལ་བའི་སྐོར། །

། རྒྱུ་ལོ་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་བརྟེན་པ་དབྱེད་པ་ནི་ནང་གཞུང་དུ་ལྷན་ནས་ཡོད་དེ།
དཔེར་ན་བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱིས་མི་ཤེས་པའི་སྐོར་ལ་ལས་གྲོལ་ཏེ་སངས་རྒྱས་ནས་ཚོས་
སྐོར་རིམ་པ་གསུམ་ལས། བདེན་བཞིའི་སྐབས་མི་རྟག་པ་དང་། འདུས་བྱས་རྣམས་སྐྱད་ཅིག་
ཡང་མི་སྐྱོད་པར་འདྲིལ་པའི་རང་བཞིན་དུ་གསུངས་པའི་བྱིར། མ་ཟད་ཚད་མའི་གཞུང་དུ་རྒྱུན་
དང་ཚོགས་པ་དོན་དམ་པར་གྲུབ་མ་གྲུབ་གསུངས་པ་སོགས་ནི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་
དང་གནས་ལུགས་ལ་དབྱེད་དོ།།

། རྒྱུ་ལོ་ནང་པའི་སྐོར་དཔོན་རྣམས་ཀྱིས་གཞི་དངོས་པའི་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་འབེབས་
སྐབས་ཀྱི་རིགས་པ་བཞི། ༡ ། དབྱེད་པ་སོ་ཉིད་ལ་ཚང་དགོ་ས་པའི་ཁྱད་ཚོས་རྟོན་པ་བཞི།
༢ ། དབྱེད་པ་ལུལ་ཞལ་བའི་གནས་གསུམ། ༣ ། འཇལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མ་གསུམ་སྟེ་ལུལ་ལ་སོ་
སོར་འཇུག་པ་སྟེ། ཚན་རིག་མཁས་ཅན་པས་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་འབེབས་ཚུལ་དང་
མཚུངས་ཆ་དུ་མ་གྲུབ་པའི་བྱིར།

། རྒྱུ་ལོ་བསྟན་པའི་བདག་པོ་སྟོན་པས་མི་འདོད་པའི་ཅ་བ་ལུལ་གྱི་གནས་ལུགས་མི་ཤེས་པའི་

ཚོངས་པ་ལ་ཐུག་པར་གསུངས་པས། གནས་ལུགས་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཤེས་པའི་རིག་པ་ཞིག་
འཚོལ་ཏེ་མི་མཐུན་ཚོགས་སློབ་ཚུལ་གསུངས་པ་ནི་ལམ་འདྲེའི་ཙུ་བའི་ཆ་རྒྱུན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
མདོར་ན་མི་འདོད་པ་ཐ་དག་ཚོངས་དབང་དང་། འབྲུང་ཁུངས་ཅ་བའང་ཚོངས་པ་འདི་ཡིན་པ་
ནི་ནང་པ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་མཐུན་མོང་དུ་ཁས་སྲུངས་པའི་ཕྱིར།

༡༤༽ ཕྱི་ནང་གི་སྡོད་ཅུང་འདིག་རྟེན་བྱུང་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མཚོན་ནའང་། འདིག་རྟེན་
བཀོད་པ་པོའི་བཀོད་པར་མི་འདོད་དེ། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་སོགས་མེད་ཀྱིས་། ། ། གཡོ་བ་
མེད་པའི་རྒྱུན་དང་། ། ༡ ། མི་རྟག་པའི་རྒྱུན་དང་། ། ལུས་པའི་རྒྱུན་བཅས་རྒྱུན་གསུམ་གྱི་དབང་
གིས་འདིག་རྟེན་འདི་གྲུབ་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར། མ་དོར་ན། ། འདིག་རྟེན་འདི་བཀོད་པ་པོའི་
མིན་པར་རྒྱུན་དང་། ། ལུས་པ། ། རྣམ། ། རྟེན་བྱུང་སོགས་གང་རུང་ལས་གྲུབ་པའི་བཤད་པ་འདི།
ནང་པ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀའི་མཐུན་ཚོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

༡༥༽ རྟོན་པ་ཐབས་མཁས་དབང་པོས། དགོ་སློང་དག་གམ་མཁས་རྣམས་ཀྱིས། བསྐྱེད་པས་
བཅད་བདར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ། ལེགས་པར་བརྟག་ལ་ང་ཡི་བཀའ། ལྷང་བར་བྱ་ཡི་གུས་
ཕྱིར་མིན། ཞེས་གསུང་རབ་གྱི་དོན་ལ་འཇུག་པ་ན། ཚོངས་དད་ཡིད་ཆེས་མོས་ལོག་སོགས་
ཀྱིས་མིན་པར། དཔེར་ན། གསེར་ལ་བརྟག་པ་ན། བསྐྱེད་པ་བཅད་བདར་གསུམ་གྱིས་སློན་པས་
བརྟག་པ་ལྟར། གསུང་རབ་གྱི་དོན་ལ་འང་གནས་གསུམ་རྫོང་གྲེད་ཀྱིས་ཚང་མ་གསུམ་གྱིས་
གཞོན་པ་ཡོད་མེད་བརྟག་པ་དང་། རྟོན་པས་གསུང་ཚང་ཐ་དག་ཚང་མ་དང་། ། ལུང་ཅམ་
ཁུངས་སུ་མི་འདོད་པར། ། འདོན་ན་ལུང་ཡང་གཞན་གྱིས་སྐྱབ་དགོས་པས་ཐུགས་མེད་དུ་
ཐལ་བ་དང་། ལུང་མཁས་མི་ལེན་པའི་ཚོགས་ལ་དགག་སྐྱབ་མི་ལུས་པ་དང་། མ་ཟད་གནས་
ལུགས་ལ་དབྱེད་སྐབས་ལུང་སྐྱབ་གྲེད་དུ་བཀོད་ན་རིགས་པ་སྐྱབ་དང་ལྟ་བུ་སྐྱབ་པའི་གཡེ་དུ་
མི་ཚུད་པའི་ཕྱིར། ། རྒྱ་མཚན་ནི། དངོས་སློབས་རིགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབ་དགོས་པའི་ཕྱིར།
མ་ཟད་སློན་པས་གསུང་རབ་ལ་དབྱེད་དགོས་པའི་བསྐྱེད་པ་གནང་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ནང་ཚོས་
ནང་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཚང་མ་ཡིན་མིན་དབྱེད་སྐབས་༡༽ ལྷོང་པའི་དབང་ཚང་དང་པོ་དང་།
༢༽ རིགས་པའི་དབང་ཚང་གཉིས་པ། ༣༽ གསུང་རབ་གྱི་དབང་ཚང་མཐའ་མར་འདོག་ ཚན་

རིག་པས་ཀྱང་གྲུབ་དོན་ཐ་དག་ཞིབ་འཇུག་དང་། ཚོད་ལྷ། ཅེས་རིག་སོགས་ཀྱིས་ལམ་ནས་
བདེན་པར་བྱེད་པ་ལས་བཤད་པ་ཙམ་ལ་ཁུངས་གཏུགས་མི་བྱེད་པའི་ཕྱིར། མདོར་ན་ནང་
ཚན་གཉིས་ཀ་ཡུལ་ལ་དབྱུང་སྟོབས་ཀྱི་འཇུག་པ། མདོར་སྤུས་ཀྱིས་སྲོང་བ་འདི་གལ་ཆེ་བའི་
ཅ་དོན་དུ་བསྐྱེད་པ། གཞི་ཅ་སྲོང་བ་ལ་སྤྱད་པ། རིགས་པའི་གཞོན་པ་རྣམས་གཞན་དུ་བཀའ་
བ་ནི་མཚུངས་པའི་ཕྱིར།

༡༤། གཙོ་བོ་ཚན་རིག་ཟེར་བ་དེ་ཆ་ལག་ཚང་བའི་ལག་ལེན་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་ལམ་ཞིག་
ལ་དགོས་བསམ། སྤྱིར་ཚན་རིག་གི་དོན་འཛོག་ཚུལ་ལ་འགའ་ཞིག་འདུག ཚན་རིག་པའི་ཞི་
བ་འཇུག་ཚོད་ལྷས་ཐོག་འབྲས་བུ་ཞིག་རྟེན་པ་ལ་རེས་པ་དུ་མ་སྟེ། དང་པོར་ཚོད་དབག དེ་
ལའང་ཞིབ་འཇུག་དང་། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷའི་ལམ་ནས་གྲུབ་འབྲས་དེ་ཡང་གང་ཟག་གཉིས་
པ་དང་གང་ཟག་གསུམ་པ་སོགས་ཀྱི་ཚོད་ལྷ་བྱས་ཏེ་གྲུབ་འབྲས་མཐུན་ན་ཚན་རིག་གི་ཤེས་
བྱར་མཁས་ལེན་པའི་ཕྱིར། དེ་ནི་རང་རེའི་དབྱ་མའི་གཞུང་དུ་ཐ་སྟད་ཚོད་གྲུབ་སྐབས་ཐ་
སྟད་དུ་ཡོད་མེད་འཛོག་པའི་རྩོས་དང་མཐུན་ནམ་སྟམ། འོན་ཀྱང་ཚན་རིག་པ་རྣམས་གནས་
སྐབས་ཀྱི་བདེན་པར་སྒྲིབ་པ་ལས་ཚོད་གྲུབ་ཀྱི་བདེན་པ་ཞིག་ཁས་མི་ལེན་སྟམ། གང་ཡིན་ཟེར་
ན། གཏུན་ལ་ཕབ་བེན་པའི་གྲུབ་དོན་རྣམས་བཏག་དབྱེད་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོན་ཅན་གྲུབ་ན་དོར་ཏེ་
གསར་པ་ཁས་ལེན་པར་བྱེད་སྟམ།

༡༥། གཏུན་ལ་སྤུས་སུ་ཕོ་ཕོ་ལ་མཚོག་དམན་མེད་པ་ལྟ་བུ་དང་། སྟོན་བརྒྱ་པ་ཚུན་ཆད་ལའང་
འདྲ་མཚུངས་སུ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱས་ཡོད། རིམ་བཞིན་ལོག་གཡེམ་བྱེད་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་
སེམས་ཀྱི་བྱས་པ་ཆེ་ཚུང་ལ་མ་སྟོས་པར་ལུས་ཀྱི་བྱས་སྟོབས་ལ་སྟོས་ཏེ་ཕོ་གལ་ཆེར་ལྟ་བུར་
ཆགས་བསམ་སྟམ། སྤྱི་ཚོགས་དུ་མའི་ནང་ཕོ་མོའི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་དང་གཅིག་མཚུངས་
དགོས་པའི་སྐོང་སྟོང་དང་། རྐྱད་འཕོད་། ཚོད་ལེན་སོགས་ལ་བརྟེན་ད་ལྟ་འདྲ་མཉམ་ལྟ་བུར་
གནས་ཀྱང་རྟོག་འདྲ་ནི་ཆད་མེད། མདོར་ན་ཁོ་བོས་བཤད་འདོད་པ་ནི། བང་པ་དང་ཚན་རིག་
གཉིས་ཀའི་གཅིག་མཚུངས་སུ་འདོད་དམ་སྟམ་སྟེ། བང་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། སྟོན་

བས་དགོངས་པ་མཐར་ཐུག་ལ་མོ་མོ་ལ་མཚོག་དམན་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་དེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཚང་རྒྱུད་གི་བྱས་པ་གཅིག་མཚུངས་སུ་གསུངས་པའི་ཕྱིར།
 དལ་འབྱོར་བཙུན་འཚང་བའི་མིའི་ལུས་བརྟེན་ལའང་ཁྱད་མེད་དུ་གསུངས་པའི་ཕྱིར།
 ཚེས་སྐོ་ལ་འཇུག་ནས་སྒོམ་བ་ལེན་ཚུལ་དང་ལྷག་པར་འདུལ་བའི་ནང་དགོ་ཚུལ་སོ་སོ་གཉིས་
 དགོ་སྒོར་སོ་སོ་གཉིས་ཁྲིམ་བ་སོ་སོ་གཉིས་བཅས་སྒོམ་བ་འདོག་ཚོག་འདྲ་མཉམ་དང་། མ་
 ཟད་སེམས་དབང་དང་སེམས་མ་སོགས་རང་རང་གིས་འཛོལ་ན་དམ་ཚོས་སྐྱབ་བ་ལ་སོ་སོའི་
 ཁྱད་མེད་དུ་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཚན་རིག་བས་ཀྱང་སོ་སོ་ལ་མཚོག་
 དམན་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཁས་མི་ལེན་བ་ལྟ་བུ་སྟེ། རྒྱ་མཚན་ཅན། ཚན་རིག་བ་ནི་རྒྱ་
 བདན་པ། རྫོང་གཞུང་པོར་གནས་པ། ཞིབ་འཇུག་པ། ཚོད་ལྟ་པ། རིགས་པ་སྤྲ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
 རྒྱུར་བཏང་དོན་གྱི་རོ་བོའི་སྟེང་ནས་དབྱུད་ན་ཤེས་ཐུབ་སྟམ།

།༡༩༽བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱིས་བདེན་བཞིའི་དབང་དུ་བྱས་ནའང་ནད་པ་སྤོན་གྱི་གསོས་བ་ལ་
 དཔེ་མངོན་ཡོད། རང་ཚོས་ཀྱི་འགྲོ་སྤངས་ནི་སྒོན་ལ་དབྱུད་དེ་གནས་ཚུལ་ཤེས་ནས་ཁས་
 ལེན་དགོས་པ་དང་། རིགས་པའི་དབྱུད་དེ་རྒྱ་དོན་ངེས་དོན་བཟུང་དགོས་གསུངས་པ་སྟེ།
 དེ་ནི་གྲུ་ཡངས་ལ་རྒྱ་མཚན་དང་ལྷན་བ་ཞིག་ཡིན་པས་མཚན་རིག་གི་བསམ་སྒྲུབ་ཁྲེང་སོ་
 དང་ཤིན་མཐུན།

༤༽གཞུགས་སྐྱེ་བྱི་རོ་རིག་བྱའི་སྐོར་ལའང་གནང་གཞུང་དུ་གསུངས་ཡོད་པ་ནི། ཁོ་བའི་མངོན་
 པ་གོང་ལོག་གཉིས་ཀྱི་ཕྱུང་མི་འབྲ་བ་བཞེད་ན། ༡༽མངོན་པ་ལོག་མའི་གཞུང་དུ། གཞུགས་ཀྱི་
 རྒྱེ་མཚེད་ལ་(༢༠) རྒྱ་ལ(༡) ཅི་ལ(༧) རོ་ལ(༦)རིག་བྱ་ལ(༡༡)གསུངས། „མངོན་པ་གོང་
 མའི་གཞུང་དུ་ནི། གཞུགས་ཀྱི་རྒྱེ་མཚེད་ལ་(༢༥) རྒྱ་ལ(༡༡) ཅི་ལ(༦) རོ་ལ(༡༡)རིག་བྱ་
 ལ(༢༣)གསུངས། དེའི་ནང་ནས་སྐྱེ་དང་བྱི་གཉིས་རྣམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་དུ་འདོད་པ་དེ་ཚན་རིག་
 དང་མཚུངས་པ་ཆེ་སྟམ་དབྱུད།

རྒྱུ་ལྡན་གཞུང་དུ་སྐྱེ་གནས་ལ་། མངལ་སྐྱེ། མོད་སྐྱེ། རྩོད་སྐྱེ། ལྷུས་སྐྱེ་བཞི་དང་། བར་དོ་
 བ་དེ་མའི་མངལ་དུ་ཞུགས་རྗེས་ལྷུས་འདུག་སྤངས་ནི་ལོ་ཡིན་ཀ་མའི་ལྷོ་བ་གཡས་དང་མོ་
 ཡིན་ཀ་ལྷོ་བ་གཡོན་ལ་ཚོག་ཚོག་སྤར་གནས་ཚུལ་དང་། ཡང་མོར་སྐྱེ་ན་པ་དང་མོར་སྐྱེ་ན་མ་
 བཅས་སོ་སོ་ལ་ཆགས་སྤང་སྐྱེ་ཚུལ་གསུངས་པ་དང་། ཡང་མངལ་དུ་ལྷུས་ཀྱི་ཆགས་རིམ་
 ལའང་། བདེ་སྐྱེ་དང་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་སྤྲུལ་གཞུང་བཅས་གསུངས་ཚུལ་དུ་མ་ལས་། འདི་
 རུ་ནི་མདོ་སྐྱེ་ལས་ཞག་བདུན་སྟག་སུམ་ཅུ་སོ་བརྒྱད་ཅུ་མ་ལས་། ཁོ་བོས་འདི་རུ་བདུན་སྟག་
 བཅུ་བཞི་བ་དང་། ཉི་ཤུ་བ་གཉིས་ལྷུང་བཏོན་ནས་གྲིས་ན་ཤེས་ཤུག་སྟག་བཅུ་བཞི་བ་ལ་ཤུས་
 ཀྱི་མཐུན་ཀ་ཅ་རྒྱས་(༡༥༠) བརྒྱབ་ན་(༡༥༠)གཡས་ལ་(༡༥༠)གཡོན་ལ་(༡༥༠)སྐྱེས་ཚུལ་
 བདོ་དེ་ཉིད་དུ་གསུངས། མཐུན་སྟག་ཉི་ཤུ་བ་ལ་ཤེས་ཀྱི་གཡས་ལ་གནས་པ་དེའི་རྒྱུ་བ་གཡོན་ལ་
 བརྟེན་པའི་སོར་མོའི་རུས་པ་(༡༠) རྒྱུ་བ་གཡས་ལ་བརྟེན་པའི་སོར་མོའི་རུས་པ་(༡༠) རྒྱུ་བ་
 རྒྱུ་བ་(༤) རྒྱུ་བ་ཀྱི་རུས་པ་(༡) ལྷུས་ཚོགས་ཀྱི་རུས་པ་(༡༧) རྒྱུ་བ་མའི་རུས་པ་(༡༠)
 ལྷུས་མའི་རུས་པ་(༡) བརྒྱའི་རུས་པ་(༡) རྒྱུ་བ་མའི་རུས་པ་(༡) རྒྱུ་བ་མའི་རུས་པ་(༡) ལག་བ་
 གཡས་ལ་བརྟེན་པའི་སོར་མོའི་རུས་པ་(༡༠) ལག་བ་གཡོན་ལ་བརྟེན་པའི་སོར་མོའི་རུས་པ་
 (༡༠) ལག་དར་ཀྱི་རུས་པ་(༤) དཔྱད་པའི་རུས་པ་(༡) གར་གྱི་རུས་པ་(༡) སྟག་པའི་རུས་པ་
 (༡) གཉམ་བའི་རུས་པ་(༤) འགྲམ་ཀྱི་རུས་པ་(༡) སོར་མོའི་རུས་པ་(༡༣) བཏོན་རུས་པ་(༤)
 སོགས་བསྐྱེད་ཚུལ་ བདོ་དེ་ཉིད་དུ་ལས་གསལ། གསུངས་ཚུལ་དེ་དེང་རབས་སྐྱེ་དངོས་
 ཚོན་རིག་པའི་བཤད་ཚུལ་དང་ཤིན་ཏུ་མཐུན། སྐྱེ་དངོས་ཚོན་རིག་པའི་སྐྱེ་མའི་ལྷུས་ཀྱི་གནས་
 བབ་ལ་གཞིགས་སྟེ་བདུན་སྟག་ཞེ་གཉིས་ནས་ཞེ་བཞི་བར་ལ་སྤྲུལ་འཚལ་བ་བཤད།

རྒྱུ་ལྡན་གཞུང་དུ་སྐྱེ་གནས་ལ་། རྒྱུ་ལྡན་གཞུང་དུ་སྐྱེ་གནས་ལ་། རྒྱུ་ལྡན་གཞུང་དུ་སྐྱེ་གནས་ལ་།
 མཚན་པ་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེ་བའི་བཤད། དེ་བཞིན་དུ་ཉི་ལྷུང་གཟམ་འཛིན་གྱི་བཤད་པ། ཉི་ལྷུང་གཉིས་
 སའི་གོ་ལའི་བར་གཅིག་གིས་གཅིག་སྐྱེ་བའི་ཚེ་ཡུང་ཚུལ། སའི་གོ་ལ་དེ་ཉིན་དེ་བཞིན་དང་
 ཉིད་འཁོར་མེད་སེ་བྱས་ཉེ་ཉི་མར་སྐྱོར་བ་བརྒྱབ་པ་སོགས་བཤད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་འགྲམ་
 ཚོན་རི་མེད་འོད་ལྷ་ཡུང་གོ་ལའི་མོད་པ་དང་། ཉི་ལྷུང་གཟམ་འཛིན་ཉི་ལྷུང་དཔོན་གྱིས་དཔོན་གྱི་ཚུལ་དཔྱད་

དགུན་ཅིས་ཚུལ་ལོ་ཐོ་འདོན་ཚུལ་དང་། དེ་བཞིན་དུའི་བས་སྐོར་གྱི་གནས་། ཟུར་གསུམ་
བ། ཡུལ་བཞི། ལྷུམ་ལོ་སོགས་ཀྱི་ཚད་འཇམ་ཚུལ་སོགས་གསུངས། ལྷན་ལ་དབྱེད་པ་མཛད་བ།
ལྷ་སྐྱེ་གྱི་སྐྱོར་བ་བརྒྱ་བ། དུས་ཀྱི་ཟུང་མཐའི་སྐོར་ལ། སེ་ལོལ་གཅིག་ཉོགས་པའི་ཡུན་ལ་ཆ་
དུག་ཅུ་རེ་ལྷར་སྤེ་བ་དང་། ལུས་བརྒྱ་དུག་ཅུ་ཅ་བརྒྱད་སྤེ་ཚུལ་སོགས་བཞི་བརྒྱ་པའི་འགྲེལ་བ་
དང་། སར་ཕྱིན་ཚིག་གསལ་སོགས་ལས་བྱུང་གྱང་དེ་ཅམ་མ་དེས་པ་ནི་མདོ་སལ་མོ་ཆེ་དང་སྐྱེ་
སྐྱེ་གྱི་མདོ་ཀུན་ལས་བརྒྱས་པ་སོགས་ལས་གསུངས།

བྱ་རྩོགས་སྐྱད་གཅིག་ལའང་། སེ་ལོལ་གཅིག་དང་མིག་འདུལ་གཅིག་ཨ་སྤུང་གཅིག་བཛོད་
པ་དང་། སོ་སྤྱིའི་བྱ་བ་སྤུང་ལོས་གཅིག་ལ་བྱེད་པར་རིམ་ལྷ་དང་རྣམ་འགྲེལ་སོགས་ལས་
གསུངས། རྩལ་ལྷ་རབ་ཀྱི་སྐོར་ལའང་། དཔེར་ན་ཉི་ཟེར་གྱི་རྩལ་ལྷ་རབ་ལྷ་བྱ་ལའང་། མཛོད་ཅ་
འགྲེལ་ལས་བཤད་པའི་ཉི་ཟེར་གྱི་རྩལ་ལྷ་རབ་ཀྱི་གྲངས་ ༡༩ ༣༥ ༤ ༣དང་། འདུལ་བ་སྤུང་རྣམ་
འགྲེལ་ལྷར་ན་དུག་བརྒྱད་དུ་ཅི་བས་དེའི་གྲངས་ ༩༧ ༤༤ ༣༤དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་ཆེར་འོལ་པའི་
མདོ་ལས་དེའི་གྲངས་ ༩ ༤ ༣དང་། འཛིག་ཉེན་བཞག་པ་ལས་དེའི་གྲངས་ ༤༤སོགས་བཤད་
པ་དུ་མ་བྱུང་། གཞན་ཡང་མགོན་པོ་སྐྱ་སྐྱེ་གྱིས་དཀར་ནག་ལྷ་བྱ་གཅིག་ལ་གཅིག་ལྷོས་གྱི་
འཛོག་ཚུལ།

འཕགས་པ་ལྷས། ལུ་ནི་ས་ཡི་བྱགས་ཀྱི་འབབ། ཅེས་པའི་འཐེན་བྱགས་ཀྱི་སྐོར་དང་། ལྷོ་བ་
དཔོན་རྒྱ་བ་གྲགས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཆོས་ཐབས་ཅན་འདི་དང་འདི་ལོ་ཞེས་སྐོས་པར་བཏགས་
པ་ཅམ་ལས། ཆོས་དེ་དང་དེའི་དོན་སྤྱིར་ནས་བྱུང་བ་དང་རྗེད་པ་སོགས་མི་བཞེད་པའི་ཚུལ་
སོགས་ལ་བསམ་ན། ཚོན་རིག་པ་དང་མཐུན་པའི་ཚུལ་རི་རྗེད་མཆིས་སོ།།

། གཉིས་པ་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་བཟུང་འགྲེལ་ལམ་མཉམ་བརྒྱུད། །

། ། རང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བཟུང་འགྲེལ་ཐོག་མིའི་བདེ་དོན་གྲུབ་པ་ལ་ཐོག་མར་དེ་གཉིས་
པན་ཚུན་སྐོས་ནས་ཤེས་བྱར་གོ་རྟོགས་སྤེལ་དགོས། མ་ཟད་སངས་རྒྱས་པའི་ལྷ་སྐྱེ་དང་
ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་དབར་བཟོ་སྐྱེད་གནང་བ་ནི་ཤར་རྒྱབ་གཉིས་ཀྱི་རིག་གཞུང་གལ་ཆེན་

གལ་ཆེན་གཉིས་སྐྱེལ་རེས་བྱས་པ་སྟེ་འགྲོ་དོན་རྒྱབས་ཆེན་ཞིག་གོ།

། ༡༩ ། རིག་གཞུང་གང་ཡིན་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་སུ་འབྲེལ་དགོས་པ་དང་། འབྲེལ་མེད་དུ་འགྱུར་
ན་འཇིག་རྒྱུ་རེས་ཆེ་བས་ནང་ཚོས་ཀྱང་རིག་གཞུང་ཡིན་པས་དེ་ཉིད་མི་མཉམ་གོང་འཕེལ།
ཉམས་པ་སྐྱར་གསོ། དར་རྒྱས་ཡུན་གནས་དགོས་ན་ཆོན་རིག་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བའི་ལས་
ལ་བརྩོན་པ་དེ་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལས་བཟང་ཤོས་ཀྱི་ལས་ཞིག་སྟེ།

། ༢༠ ། ཚོ་ལ་དགོས་མཁོའི་ཆེས་ཤོས་ནི། རྒྱ་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་དང་ནང་བསམ་སློབ་
ཡར་རྒྱས་གཉིས་ཡིན་པས་དེ་གཉིས་ཚད་ལོང་བས་ཡར་རྒྱས་ཞིག་ཐོབ་པ་ལ་རྒྱ་དངོས་པོ་
དང་ནང་བསམ་སློབ་རྣམ་གཞག་ལ་ཚད་ལོང་བའི་ནང་པ་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་བརྒྱད་འབྲེལ་
མ་བྱས་ཐབས་མེད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་རོ། ། ༢༡ ། ཚོན་རིག་ནི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཚད་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་
ཤེས་གཞི་ཞིག་ཏུ་རྗེས་བཞིན་པའི་དུས་འདིར་དེ་དང་མཐུན་པ་དང་། དེ་དང་འགལ་བ་མེད་
པ། དེ་དང་ལྷན་པ་མེད་པ། འཇིག་རྒྱུ་མེད་པར་ལངས་སྐབ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ཆེ། སྤྱི་ཚོགས་སུ་
ནང་ཚོས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་འགྲོ་རྒྱུར་དཀའ་བས་དེའི་ཕྱིར་ཚོན་རིག་དང་འབྲེལ་དགོས་པ་ནི་དུས་
དང་བསྟུན་ན་གནད་དམ་པའོ།

། ༢༢ ། རང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་བརྒྱད་འབྲེལ་བྱས་པ་དེ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་ནད་སེལ་བས་
སྐྱབ་བཟང་ཤོས་དང་། རིན་ཐང་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཏུ་རྗེས་དགོས་པ་ནི་དུས་རབས་ལ་དཔག་ན་ཁོ་
པོས་སློམ་པ་ལས་དཔྱོད་སྐྱབ་རྣམས་རང་རང་གིས་ བསམ་ན་རེས་པ་རྙེད་སྐབ་སྟེ།

། ༢༣ ། རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་འགས་ཚོན་རིག་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ནད་དོན་རིག་པ་དེ་ཞ་པོ་ལྟ་བུ་
དང་ནད་དོན་རིག་པ་ལ་མ་བརྟེན་ཚོན་རིག་དེ་ལོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ལོང་བ་དང་ཞ་པོ་མཉམ་
དུ་བསྐྱེད་དེ་ཚོན་རིག་གི་ནད་དོན་རིག་པ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། རད་དོན་རིག་པས་ཚོན་རིག་ལ་
བརྟེན་པ་ཡིན་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་པན་བདེ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐྱབ་སྐབ་ལ་ཞེས་པ་ནི་དོན་ལ་གནསོ།

། ༢༤ ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་ཚོན་རིག་གི་ལྟ་བུ་དཔའ་བཟོ་སྐྱེད་གནང་བ་ནི་ཤར་བུ་
ཀྱི་རིག་གཞུང་གལ་ཆེན་གཉིས་འཛོམས་གཉིས་སྐྱེལ་རེས་བྱས་པ་སྟེ་སྤྱི་ཚོགས་སུ་པན་
རྒྱབས་ཀྱང་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐྱབ་སྐབ་སྟེ།

། ༢༥ ། ཚོན་རིག་དང་བཞུད་པ་སྐྱེད་པར་སྤྱི་དངོས་པོ་གཅིག་དུས་དེ་བསྐྱིད་སྐྱབ་པ་དང་།

བདེ་བསྐྱིད་ཀྱི་ཅ་བ་ལྟ་བུ་ལྟ་ཚུལ་བསྐྱེད་ལྷེ་ལྷེ་དངོས་པོ་ལ་བརྟུག་དབྱེད་ཀྱི་ཡོ་བྱད། དཔེར་
 བཤམས་ཚེ་རིགས་རྒྱུད་ལེལ་ལ་སོགས་པའི་དུ་མ་ཡར་རྒྱས་བཏང་ནའང་ནང་བསམ་སྒྲོལ་
 ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐབས་ནི་ད་ལྟའང་སྤར་ལྟར་ལྷག་ཡོད་བསམ་སྟེ་ཐེ་ཚོམ་གྱི་གནས་སུ་གྱུར་
 ཡོད། ད་དུང་མིའི་བཅོས་པའི་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཞིག་ལྷག་ཡོད་པ་ནི། དཔེར་ན། རྒྱ་དངོས་པོ་
 དར་རྒྱས་འགོ་དང་འགོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་རྒྱ་འཕྲོག་དང་། གསོད་རླུང་། འཇུག་
 ཚོད་སོགས་དང་།

གཞན་ཡང་འཛམ་གླིང་ནང་དུ་དབྱལ་སྤྱུག་གི་བྱེད་པར། འཁོར་ཡུལ་གི་དཀའ་སྤྱུག་
 དཔེར་ན་དམག་དང་ནང་འཇུག་གི་ཐོག་ནས་མི་ས་ཡ་མ་ང་སོ་ལི་ཡོད། དཔེར་ན། འཛམ་གླིང་
 ནང་དམག་ཆེན་དང་པོ་དང་གཉིས་པ། དེ་བཞིན་རྒྱ་ནག་ནང་གི་ནང་འཇུག་དང་ལྷ་རུ་སྤུའི་ནང་
 འཇུག་གཞན་ཡང་ཀོ་རི་ཡའི་དམག་འཇུག་པེ་ཏེ་ནམ་གྱི་དམག་སོགས་ལ་བརྟེན་མི་གསོད་
 ཞུག་སྒྲོར་ཉ་ལས་པ་བྱུང་ཡོད། མ་ཟད་རྒྱལ་འཕྲན་མཚོན་ཆ་གསར་རྙེད་ཀྱིས་དངོས་སུ་ཉི་
 ཚོད་ཐོག་དུ་བེད་སྒྲོད་བྱས་པ་བྱུང་སྟེ་མི་འབྲུམ་སྤྲུལ་གི་བ་དང་། མི་རག་གི་དམག་འཇུག་
 དང་། ཨབ་རྩ་ཁིས་ཐན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལྟ་བུ་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྒོ་པམ་གྱི་གནས་
 ཚུལ་བྱུང་བ་ནི་གནས་ཚུལ་འདི་ང་ཚོ་ལ་མངོན་གྱུར་གྱི་ཚོས་ཞིག་ལས་སྐོག་དུ་གྱུར་མེད། འོན་
 །ཀྱང་ཚན་རིག་པས་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་སོང་དེ་དུས་བྱུང་བུར་ཞིག་གི་ནང་སྤྱོད་བསམ་བརྟོན་པ་
 ལས་འདས་ཏེ་ཉ་ལས་དགོས་པ་སྟེ། དཔེར་ན། རྒྱས་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཐབས་སུ་སྤྲོན་ལ་སོགས་
 པ་གངས་མེད་དང་། གཞན་ཡང་ཁོར་ཡུལ་དཔལ་འབྱོར། འགྲིམ་འགྲུལ། འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད།
 མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འགྲེལ་བ་རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་ཁབ་བར་གྱི་འགྲེལ་བ་སོགས་རྒྱབ་སྐྱོད་
 ཀྱི་པན་ཐོགས་ནི་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་ལོངས་སྤྱོད་བཞིན་པ་དང་། ལོངས་སྤྱོད་ཟེན་པ་དཔེར་ན། འཇུག་
 འཁོར་དང་། ཁ་བར་སྐོག་སྐྱེད་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུའི་པན་འབྲས་སུ་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་ཀུན་གྱི་
 མཚན་ལྡན་དུ་གྱུར་པ་འབྱུང་ཡོད།

འབྱུང་གྱུར་མ་ལོངས་པ་ལའང་སྤར་གྱི་སྒྲོད་བཞིན་སྒྲོད་ཟེན་ལས་མི་དམན་ནའང་མཉམ་པར་
 འབྱུང་རྒྱ་ནི་དོན་མི་བཟའ། ཚོད་དཔག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་ལྷག་པར་འབྱུང་བ་དགོས་པ་
 ཞིག་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ད་ལྟ་མ་མཚོང་བ་དང་། མ་འབྱུང་བ་མ་རྙེད་པ་སོགས་དང་། མངོར་

ན་དམུང་ཡུལ་སྐོག་གྲུང་གི་གནད་དུ་མ་ཞིག་ལྷདག་ཡོད་པས་ཕྱིར་འོན་ཀྱང་སེམས་ལ་བརྟེན་
པའི་སྐྱལ་བསྐྱལ་ནི་རང་འཇག་ལྟ་བུ་དང་། སེམས་ཀྱི་སྐྱལ་བསྐྱལ་སེལ་བ་ལ་རང་རང་གི་ནང་
དུ་ཡོད་པའི་འདོད་རམ་དང་ཁོང་ཁོང་རྒྱལ་ལྷན་གྱི་འདོད་མ་ནས་ཡོད་པའི་བྱམས་བཅེ་སོགས་གོང་
འཕེལ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། ལྷག་པར་ཤལོང་ས་མཚོག་གི་ས་ཚོས་ལུགས་
ལས་འདས་པའི་བཟང་སྲོད་ཞེས་པའི་བྱལ་དེབ་འཇགས་ཚོམ་གནད་པའི་དགོངས་གཞི་ཡང་
གོང་གི་དགའ་ངལ་དེ་རྣམས་སེལ་བས་ཆེད་དུ་སྲོམ་མི་དགོས།

༡༩༦༥ ནང་ས་རྣམས་སེམས་ཀྱི་སྐོར་ལ་རྒྱ་མངའ་ཆེ་བ་དང་། ཁོར་རིག་རྣམས་ཕྱི་དངོས་ལ་རྒྱ་
མངའ་ཆེ་བས་དེ་གཉིས་བཟུང་འབྲེལ་བ་དེ་འགོ་བ་མིའི་དགོས་འདོད་ལུན་སྐྱེས་ཚོགས་པ་
ཞིག་སྐྱབ་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ཁ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་དང་མ་ཞོར་བ་ཞིག་རེད།

༡༩༧༠ ནང་ལྷའང་འཛམ་གླིང་ནང་མཐར་ཐུག་གི་དགའ་ངལ་ལྟ་ཅི་གནས་སྐབས་དང་འབྲལ་གྱི་
དགའ་ངལ་ཅམ་ཡང་སེལ་མི་བྱུང་བར་སྐར་ལས་ཆེ་དུ་འགོ་བ་ལྟ་བུ་དང་། བསམ་སྲོའི་བྱ་
བཏང་ན་སྐར་ལས་ད་ལྟ་སྐྱལ་བསྐྱལ་ཉུང་དུ་ཡོད་དགོས་པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཚོན་གང་ལ་ཟེར་
ན། ད་ལྟར་གྱི་དུས་འདིར་ཤེས་གཞིན་ཅན་གྱི་དུས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཡིན་ཡང་ད་དུང་འདོད་
པ་མ་ཚོམ་བ་དང་། རྒྱུང་འཇག་མེད་པ། སྐྱལ་བསྐྱལ་ལས་མ་གྲོལ་བ། སྐྱལ་བསྐྱལ་དང་དངངས་
སྐྱལ་སོགས་རྒྱུང་དུ་འགོ་བའི་ཆབ་ལ་ཆེ་དུ་སོང་བ་འདི་ལྟའི་ཡིད་དོས་སོ་ཡང་རྒྱས་ཅམ་གྱི་
ཞི་བདེ་བསྐྱེད་མི་བྱུང་བ་དང་དེ་ཅམ་ལ་སྐྱབས་སུ་བཅོལ་བ་དེ་མི་འགྲིག་པའི་ཉལས་མཚན་
གསལ་སོ་རེད། དེའི་ཕྱིར་སྐྱེ་བུ་སྐྱེ་བུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེ་གཉིས་མཉམ་བསྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ལ་
གོམ་པ་སྲོམ་དགོས་པ་མ་ཟད་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་ཡ་རབས་སྲོད་བཟང་། བན་ཚུན་བྱམས་
བཅེ། བར་བདེན། ལྷག་བསམ། རྣམས་མཐུན། རྣམ་དཔྱོད་སོགས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ཕྱི་བྱུང་གི་རྒྱ་
ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་གསར་བྱུབ་མིན་པར་རང་ཅག་རྣམས་ལ་འདོད་མ་ཡོད་པའི་སྐྱི་མཐུན་གྱི་
མཐུན་མོང་པའི་ཁྱད་ཚོས་འདི་ཉིད་དགོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་དགོས་པ་འདི་གལ་ཆེན་མ་ཟད་བདེ་
བསྐྱོད་ཀྱི་ཅ་བའི་མང་གཞི་ཡང་ཡིན། རྒྱལ་བར་སྲོན་པའི་གསུང་དུ་བན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་
བསྐྱེད་ཚུལ། སེམས་ཅེ་གཅིག་པ་སྐྱབ་ཚུལ། རྣམ་རྟོག་སྲོང་ཚུལ། ལྷག་མཐོང་གིས་གནས་

ལུགས་རིག་པའི་ཤེས་རབ་སྐྱེད་ཚུལ། བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་རྗེའི་རུས་པ་གོང་འཕེལ་གཏོང་
ཚུལ། ཁོང་ཁོའི་གཉེན་པོ་བྱམས་པ། ཆགས་པའི་གཉེན་པོ་མི་མ་སྐྱུག་པ་དང་མི་རྟག་པ་ཡིད་ལ་
བྱེད་པ་སོགས་སློབ་སྦྱོང་ཐབས་ཚུལ་དུ་མ་གཏན་ལ་པབ་ཡོད།

རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པ་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་
ཐོག་མ་རེད་ཅེས་བརྗོད་མཁན་དང་། ཡང་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་པའི་རིང་ལུགས་དེ་ནི་
ཚོས་ལུགས་མིན་པར་སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག་ཡིན་པར་བརྗོད་མཁན་ཡང་བྱུང་ངོ་།

༡༡༡ ་ཅན་པ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ལོ་བསྐྱར་བྱེད་པ་ནི་རྣམ་དཔྱད་ཅན་གཉིས་ལོ་བསྐྱར་བྱེད་
པ་ནི་སློམ་མི་དགོས། གཙཿ་པོ་འཛོེ་བ་མའི་བསམ་སློབ་འཛོེ་སྤངས་དང་། ཅན་བསམ་སློབ་
དཀའ་ངལ་འགོག་གཞོན་དང་། ལུན་འབྱེན་ཚུལ། བརྗོད་ཚུལ། སློང་ཚུལ། གཉེན་པོ་བསྟེན་
ཚུལ་སོགས་དང་། ཡང་ཅན་པ་ལྟ་བུ་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཚུལ་དང་། ཅ་ཚ་བྱུང་སྐབས་ནད་གཞི་
ལས་ཕྱོལ་ཐབས་དང་། བསམ་སློབ་གཏོང་ཚོག་སོགས་ཀྱི་སློང་ལ་སླེང་བ་ནི་རྒྱ་བཟང་ཞིག་ཡིན་
པའི་འགྲམ་བཟང་ཞིག་སློབ་རྒྱ་ནི་ཚོས་ཉིད་དང་ལོ་བསྐྱར་ཡང་འགྲམ་བུ་བཟང་པོ་ཞིག་གི་ཆེད་
དུ་ལོ།

༡༡༢ ་སློང་སེམས་ཞི་བ་དང་། དུམ་བ་སོགས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་འཛོེད་བསྟེན་ལ་པན་བ་དང་།
སེམས་རྩལ་བ་དང་། མ་ཞི་བ། མ་དུམ་བ་སོགས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་འཛོེད་བསྟེན་སོགས་ལ་གཞོན་
པའི་ཚུལ་ནི་ཚན་རིག་པའི་བཤད་བཞིན་པས། དེའི་སྤྱིར་ལུས་སེམས་ཀྱི་འཛོེད་བསྟེན་ལེགས་
པོ་ཞིག་འོང་བ་ལ་དེ་གཉིས་འཕྲད་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེའོ།

༡༡༣ ་དེ་ལྟ་ཚན་རིག་པ་ལ་འཕྲད་བཞིན་པའི་དཀའ་ངལ་ནི་ཤེས་པའི་འཛོེ་སྤངས་
དང་། སེམས་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་འདི་ཡིན་སྟུང་། རྒྱ་མཚན་ནི་དེ་རྣམས་གཟུགས་སུ་
མ་བྱུབ་པས་ཡིན་ནམ་སྟེ་ཉོག་གས་གཞི་ཡིན། སློང་ཤེས་པ་དང་སེམས་ཟེར་བའི་ངོ་བོ་དེ་
སོ་སོ་རང་གི་ཉམས་སྤོང་གི་སྤྱིང་ནས་མ་གཏོགས་ཤེས་མི་ཐུབ་སྟུང་། ཤེས་པ་དང་སེམས་
རྣམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ཉམས་སྤོང་དང་། སློབ་བརྒྱབ་ནས་ཤེས་དགོས་པས་སྤོང་མཁན་རང་རང་གི་
དེ་སྤོང་བ་མ་གཏོགས་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་གིས་ཆད་བརྒྱབ་པ་དང་། ཚིས་སློང་བྱེད་པ་། གང་
ཟག་གཞན་དག་གིས་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་དང་། གང་ཟག་གཉིས་པ་གསུམ་པ་ཞིག་གིས་རློན་དེ་

བྱ་རྒྱ་ལྟ་བུ་ལ་སྤྲུམ་གྲང་དེ་ལ་འབར་བར་བྱེད་མི་སྤྲུབ་སྤྲུམ་སྟེ་འདི་ནི་སྐོ་ལྷའི་ཤེས་པས་ཡུལ་
དང་གཟུགས་ཅན་ལས་འདས་པའི་དཀའ་ལཱ་གནད་གཙོ་བོ་དང་ཡིན་ནའང་སྐྱོད་ཅའི་ཚན་རིག་པ་
རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་པའི་སྐོར་ལ་བརྟུག་པ་དབྱེད་དེ་དོ་སྦྱར་གསར་བ་དང་། དེའི་སྐོར་ལ་དོ་སྦྱར་རྗེ་
མང་ནས་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བ་ནི་ནང་ཚན་གཉིས་མཉམ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཐོག་བསྐོས་ལེན་གནད་པའི་བྱུང་
འབྲས་ལས་གཞན་གང་ཡིན་ནམ། ཞེས་པའི་བྲི་བ་འདི་བཞོན་འདོད་འབྱུང་།

༡༧༥ ་ རྒྱུར་བཏང་རི་གཞུང་གང་ཡིན་ཡང་རིགས་པའི་ལམ་ནས་རྒྱོད་བྱ་དགོས་པ་དང་།
གཞུང་དེ་དང་དེ་ནས་གསུངས་ཡོད་ཟེར་བ་དང་། ཅུ་ཚེན་རེད་བ་ཅམ་གྱི་མི་འགྲིག་པར་རིགས་
ལམ་དང་། རྒྱ་མཚན་གནས་ལུགས་སོགས་ཀྱི་དོ་སྦྱོང་ནས་བཤད་སྟུབ་པའི་གཞུང་ལུགས་
ཞིག་ཡིན་དགོས། རྣམ་ཚུལ་གྲང་རིག་གཞུང་ཡིན་པས་དེ་ཚན་རིག་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱོད་
སྟུབ་ན་དགག་བྱ་ཉུང་ལ་དགོས་པ་ཆེ་བ་ཅམ་མིན་པར་སྦྱི་ཚོགས་སུ་རིགས་པའི་ལམ་ནས་
དོ་སྦྱོང་བྱ་སྟུབ་པ་འོང་། གཙོ་བོ་ནང་བ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་ཚུར་སྐྱོད་
དང་། ཚན་རིག་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཡང་ནང་པའི་ཤེས་བྱ་སྐྱོད་ན་དགོས་མཁོ་ཡི་གནད་དུ་
མ་ཡོད་སྟུམ་། མདོར་ན། ཞོང་ལྟར་ནང་བ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་མཉམ་བསྐྱོད་བྱེད་ན་དགག་
དགོས་གཉིས་ལས་དགོས་པ་ཆེ་ལོ།

༡༧༦ ་ རིག་གཞུང་གང་ཡའང་ནང་པའི་གཞུང་ལྟར་གཞན་ལུགས་དགག་པ། རང་ལུགས་
གཞན་པ། ཚོད་བ་སྤང་བ། སྐྱོ་ལ་དང་བྱི་ལོ་ལ། མཐུན་སྟོགས་དང་མི་མཐུན་སྟོགས། རྒྱན་
མཚན་ཡང་དག་དང་ལྟར་སྤང་། སྤང་བྱ་དང་གཉེན་སོ་གང་ཡིན་དང་། ཡོད་དམ་མེད་ཡིན་ནམ་
མིན་སོགས་དང་། ལྷག་པར་དུ་གཞུང་ལུགས་དེར་ཚོད་སྟུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་དགག་སྟུབ་ཀྱིས་
སྐྱོད་གཞུང་གཅིག་དེས་པར་དུ་དགོས། ད་ལྟ་ནང་བ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་ཚོད་པ་དེ་སྐོན་
བ་ལྟ་བུའི་ཚོད་པ་མིན་པར་འདྲ་སྐྱོད་གི་མཁས་པའི་ཚེར་སོན་གཉིས་ཀྱིས་ཚོད་པ་ཡིན་པས་
འབྲས་བུའང་ཚེར་སོན་ཞིག་འོང་བ་ནི་དེས་སོ།

༡༧༧ ་ བྱ་བ་གང་ཞིག་ཡར་རྒྱས་འགོ་བ་ལ་དེ་དང་མི་མཐུན་པའི་འགལ་ཚོས་ཞིག་དགོས་
གལ་ཆེ། དཔེར་ན་ནང་གཞུང་ནང་རྟག་འདྲིན་ཞིག་ཡོད་ན་དེའི་གཉེན་སོ་མི་རྟག་པའི་སྐོར་ཞིག་
བསམ་སྐོར་བཏང་གསུངས་པ་དགོས་པ་ཆེན་པོ་རེད། ལྷག་པར་སྐོན་བ་ཞལ་བཞུགས་སྐབས་ལྟ་

ལྷ་མོ་མཐུན་ཡོད་པའི་དབང་གིས་ནང་པའི་ལྷ་ལྷུང་དང་བར་པའི་ལྷ་ལྷུང་ཡོད། སངས་རྒྱལ་པ་
 དང་ལྷ་སྟེགས་པའི་ལྷ་ལྷུང་བར་ཚོད་སྐྱབ་གྱིས་པས་པན་ཚུན་གཉིས་ཀར་ཡང་རྒྱལ་ཕྱིན་པའི་
 ལོ་རྒྱུས་བྱང་ཡོད། ༡ ་མ་ཟད་སློབ་དཔོན་ཚོགས་སྐྱེ་མ་ཕྱོག་གོང་ལྷ་སྟེགས་པའི་ཚོད་མའི་
 རྣམ་གཞག་གྲགས་ཆེ་བར་བརྟེན་སློབ་དཔོན་གྱིས་ཚོད་མའི་རྣམ་གཞག་རྒྱ་ཆེར་གསུངས། ༢ ་
 སློབ་དཔོན་རྣམ་སློབ་དཔོན་གྱི་གསུངས་ལ་དགག་སྐྱབ་བྱང་བར་བརྟེན་སློབ་དཔོན་ཚོས་
 གྲགས་གྱིས་ཚོད་མའི་རྣམ་གཞག་གསར་བ་ཞིག་སྟེལ་བར་གནང། ༣ ་ཡང་སློབ་དཔོན་ཚོས་
 གྲགས་གྱིས་བཤད་པ་ལ་ཕྱི་རོལ་པའི་དགག་སྐྱབ་བྱང་བ་ལ། ༤ ་སློབ་དཔོན་ཞི་བ་འཚོས་
 ཚོད་ཆེན་གྱི་གཞུང་དུ་དེ་ལ་དགག་སྐྱབ་གྱི་རྣམ་གཞག་མཛད་པས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་པན་
 པའི་འབྲས་བུ་སླིན་ཡོད། ཡང་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐྱ་སྐྱབ་གྱི་ལྷ་པའི་རྣམ་གཞག་ལ་ཆ་
 མཚོན་ན། སློབ་དཔོན་སྐྱ་སྐྱབ་རང་ཉིད་ཀྱི་གོངས་ལ། ༡ ་སངས་རྒྱལ་བསྐྱངས་གྱིས་བཟལ་
 བ་ལ། ༢ ་སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྲེད་གྱིས་ཚོད་བ་དང། ༣ ་སློབ་དཔོན་རྣམ་བཟགས་པས་
 གསལ་བཤད་གནང་ནས་གཞུང་དོན་གསལ་བར་བརྟེན་ཐལ་གྱུར་གྱི་ཁྱད་ཚོས་དུ་མ་འཕྲོན་བ་
 དང། དཀའ་བཞད་དུ་མ་སེལ་ཉེ་ཐལ་རང་གཉིས་ཀ་དང་རྗེས་འབྲངས་པ་རྣམས་ལ་འདམན་བ་
 ཉ་ལས་བ་བྱང་ཡོད།

། གསུམ་པ་འགལ་ཕྱོགས་འགལ། །

༡ ་ཉན་པས་གཙོ་བོ་ཡུལ་ཅན་དང་སེམས་སེམས་བྱང་སློ་སོགས་གྱི་སྐྱོར་ལ་དབྱེད་བ་དང།
 ཚོན་རིག་པས་གཙོ་བོ་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་དབྱེད་པའི་ཅུང་མི་མཐུན་སྟུམ།
 ༢ ་ཚོན་རིག་རྣམས་གྱིས་ཤེས་པ་སྐྱེ་བའི་བརྒྱུད་ལམ་ལ་དབང་བོ་ལྷ་འབའ་ཞིག་དང། ཉན་
 པས་དབང་བོ་ལྷ་ཅན་དུ་མ་ཟད་དུག་པ་ཡིད་གྱི་རྣམ་ཤེས་ཞིག་ཀྱང་འདོད་དེ་མི་མཐུན་སྟུམ།
 ༣ ་ཉན་བ་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་གྱིས་དབང་མི་མཐུན་པའི་གནད་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ནི་ཤེས་པའི་
 འོ་བོ་མཐར་ཐུག་ན་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་སུ་ལྷུང་མིན་དེ་ཡིན་ནས་འདོགས།
 ༤ ་ཉན་བ་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ཡུལ་ཡང་མི་མཐུན་པ་ལྷ་བུ་སྟེ་ཉན་
 པས་ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་རང་བརྒྱུད་ལ་སྐྱོམ་སྐྱོབས་གྱིས་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་

ནས་སྲང་རྟོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སོགས་རང་བརྒྱད་ལ་འབྲུངས་ཏེ་མཐར་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་
མངོན་སུམ་དུ་མཁྱེན་པའི་ཚོས་འབྲས་བུ་རྣམས་ཁྱེན་ཟེར་བ་དེ་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་དང་།
སྦྱིར་བུང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། ས་དང་ལམ་ཀྱི་ཡོན་ཏན། སྦྱིང་རྗེ་ཚེབ་པོ། ལྷ་བ་རྟེན་བུང་དང་
སྦྱོད་པ་འཆེ་བ་མེད་པ། ཆེ་རབས་ཕྱི་མའི་ཕྱི་མ་རྣམས་གཙོ་བོ་དང་། མདོར་ན་རང་སེམས་
དུལ་ལ། རང་ལས་གཞན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་འཆེ་བའམ་གཤོད་རིགས་སྲངས་དགོས་
པ་གཙོ་བོར་གསུངས།

༥ ་ ། རང་བས་ལས་འབྲས་དང་། སྐྱེ་བ་སྲ་མ་ནས་ཆེ་འདི་དང་ཆེ་འདི་ནས་ཕྱི་མར་འགྲོ་བའི་བྱང་
པོའི་རྒྱན་ཞིག་ཁས་སྒྲངས་ཏེ་། ལས་འབྲས་དང་སྐྱེ་བ་སྲ་ཕྱིའི་རྣམ་གཞག་གི་སྐོར་རྒྱས་བཤད་
དང་ཚན་རིག་པས་བརྟག་པ་ཅན་གྱི་དུས་ལ།

ནང་བས་གཙོ་བོར་༡ ་ ། རྫོང་དང་སེམས་སེམས་འབྲུང་ལ་དབྱེད་ན་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་འགའ་
བཤོད་ན། རྫོང་ཞི་༡ ་ ། དུལ་ལྷོང་བ་ཅན་མིན་པར་ཡུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་རྟོག་གཞིག་བྱས་མིན་གྱི་སྐོ་
ནས་དབང་རྫོང་དང་ཡིད་རྫོང་༡ ་ ། དུལ་ལ་བསྐྱེམ་བསྐྱེའི་སྐོ་ནས་ཚད་མ་དང་ཚད་མིན། ༣ ་ ། འདི་
དང་འདི་ཞེས་ཡུལ་ལ་སྐྱ་སྦྱོར་བའི་བྱེད་ལས་ལྟན་མིན་དང་སྐྱ་དོན་སྦྱང་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐོ་ནས་
རྟོག་པ་དང་རྟོག་མེད། ༤ ་ ། གཙོ་བོར་འཁོར་དང་ཡུལ་གྱི་ངོ་བོ་དང་ཁྱད་པར་ལ་འཇུག་ཚུལ་གྱི་སྐོ་
ནས་སེམས་སེམས་བྱང་། ༥ ་ ། སྦྱང་བ་སྦྱང་དོན་ལ་གནས་མི་གནས་ཀྱི་སྐོ་བཞགས་འབྲུལ་ཤེས་
དང་མ་འབྲུལ་བའི་ཤེས་པ།

༦ ་ ། དུལ་གྱི་སྐོ་ནས་རང་རིག་དང་གཞན་རིག་གཉིས།

༧ ་ ། དུལ་ལ་འཇུག་ཚུལ་སྐོ་ནས་རྫོང་རིག་བདུན་སོགས་ཀྱི་བཤད་པ་མངོན་པར་འབྱུང་། ཤེས་
པ་ནི་༡ ་ ། རོ་བོའི་ཁྱད་པར་རང་ཡུལ་ལ་སྦྱང་ཞིང་ཚར་དུ་རྒྱང་བའི་དྲང་ཞིང་གསལ་བའི་རང་
ཡིན་པ། ༢ ་ ། བྱེད་ལས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡུལ་རིག་ཅིང་སྦྱང་བར་བྱེད་པ། ༣ ་ ། རྒྱའི་ཁྱད་པར་རང་
དང་རིག་འདྲ་བའི་ཤེས་པ་སྲ་མའི་ཉེར་ལེན་བྱས་ཏེ་འབྱུང་བ། ༤ ་ ། འབྲས་བུའི་ཁྱད་པར་རང་
དང་རིག་འདྲ་བའི་ཤེས་པ་གསལ་རིག་ཕྱི་མ་མཚམས་སྦྱོར་ཏེ་འགྲོ་བ། ༥ ་ ། འཕོ་སྦྱར་གྱི་ཁྱད་
པར་དམིགས་པ་གང་དང་འཕྲད་ཀྱང་དེ་དང་དེའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་འཕོ་སྦྱར་བྱེད་པ། འཕེལ་གྱི་བ་
ཀྱི་ཁྱད་པར་ཤེས་པ་དེ་དེའི་གོ་མས་པ་བསྟེན་མ་བསྟེན་ལས་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་པ། ༦ ་ ། གནས་

པའི་ཁྱད་པར་ནང་གི་སློབ་འཛིན་ཅིང་རྒྱང་ལ་བསྟེན་ཅིང་གནས་པ།

༡༽རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་པར་ནི་མས་མ་བཞུགས་པ་འོད་གསལ་བ་དང་། ཡང་ཤེས་པ་ནི་༽
སྲོང་བ་གསལ་རིག་ཡིན་པ། ཤེས་པའི་རྒྱུན་ལ་ཐོག་མཐའ་མེད་པ། རང་བཞིན་འོད་གསལ་
བ། འཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བ་ལ་སོགས་པའོ། སེམས་ནི་༽ ༡༽གཟུགས་ལས་འདས་པའི་ཐོགས་
མེད། ༢༽སེམས་ཞིབ་སྒྲོལ་བཟུང་དཀའ་བ། ༣༽སེམས་ཀྱི་འཆར་སློབ་སྤྱད་པ། ༤༽སེམས་
དུལ་ན་དོན་ཆེ་བ། ༥༽སེམས་རྒྱ་བརྟན་པ། ༦༽སེམས་ལས་རང་དབང་ཆེ་བ་མེད་པ། ༧༽
སེམས་ཀྱི་དབང་འོག་ཏུ་མ་སོང་བའི་གང་ཟག་མེད་པ། ༨༽གཞན་སེམས་རྟོགས་དཀའ་བ། ༩༽
སེམས་རྒྱས་ལས་ཆེར་མེད་པ། ༡༠༽སེམས་ལ་གོམས་པ་བརྟེན་ན་བརྟན་པ་སྤྱད་པ་གཞན་ལ་
དེ་ལྟར་མེད་པའོ།།

སེམས་བྱུང་ནི་༽ཚོས་མངོན་པ་མངོན་ལས་སེམས་བྱུང་།(༤༦) བྱེད་བྲག་བཤད་པ་ཆེན་
པོའི་ནི་,,ནང་པའི་ཚོན་རིག་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་ལྟས་སུ་སེམས་བྱུང་གངས་(༥༧)ནས་(༥༩)སྐོར་ཞིག་
ཡོད་པར་བཤད་མོད་,, ཞེས་པ་ལྟར་སྟུམ། གཞི་བསྐྱེད་ལས་(༦༡) མདོ་སྡེ་ཤེས་ཉེར་གཞག་
ལས་གསུངས་རྒྱལ་ནི་,,ནང་པའི་ཚོན་རིག་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་ལས་གངས་ཤེས་པ་ཅན་(༧༠)དང་
གངས་མ་ཤེས་པ་ཐོར་བུ་དུ་མ་བྱུང་བ་ལས་འདིར་དོས་བྱས་པ་(༧༣)བསྟོན་སེམས་བྱུང་གི་
གངས་ཚིག་ཟེན་ལ་ཐོན་པ་(༧༤)བྱུང་དོ,, གནས་བརྟན་པའི་ཚོས་མངོན་པ་ལས་(༧༥) ཚོས་
ཡང་དག་པར་བསྐྱེད་པ་ལས་(༧༦)གཞན་ཡང་སློབ་དཔོན་སྐྱེས་པ་དང་དཔལ་ལྷན་པ་སོགས་
ཀྱིས་ཀྱང་མཛད་ཡོད།

ཁོ་བོས་དབྱུང་ཚོས་འདིར་གོ་སྐབས་བཟུང་སྟེ་ནི་བ་འགའ་ཞིག་བཞོད་འདོད་པས།
༡༽ཚོན་རིག་པས་འདོད་ཡོན་ལྡན་ལ་ཆགས་པ་སྟེ་བའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ལྷན་པ་དང་། ཡིད་
རྣོ་རྒྱང་རྒྱང་གི་ཆགས་པ་སྟེ་བའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ལྷན་པ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་རི་ལྟར་འཛོག་
གམ།

༢༽སྐྱབ་བསྐྱེད་ལྟུགས་འགའ་པོ་དང་སྟེང་རྗེ་ལྟུགས་འགའ་པོའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ལྷན་པ་གཉིས་
ལ་ཁྱད་པར་རི་ཡོད་དམ།

༣༽ལས་འདྲ་མིན་ལ་འཇུག་པའི་ལྷན་པ་རྣམས་གཅིག་གམ་ཐ་དང་གང་འཛོག་གམ།

༥ ་ ལྷགས་དམ་བུགས་སྐབས་མྱད་པ་ཡོད་དམ་མེད་དམ།

འབྲེལ་སྐྱོར་ལ་ཚན་བཀྲ་༡༡ ་ མཉམ་བསྐྱོད་སྐྱོར་ལ་༡༤ ་ འགལ་སྐྱོར་ལ་༡༤ ་ བ་
༡༤ ་ བཅས་དགའ་ལ་ཚོ་ཞེ་གྲགས་བ་སྣ་སྐྱབས་ཀྱིས་༡༠༡༠ ་ ལྷ་བ་༤ ་ ཚེས་བཟང་ཉིན་གྱིས་
བས་ནང་བ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་རྒྱལ་གྱི་ཅིག

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐབས།

ཐགས་པ་བདེ་ཚེན། དགའ་བོ།

དང་པོ་མཐུན་ཚུགས་སྒོར།

། གྲུགས་སྔ་ལགས་དང་རྒྱལ་སྔ་ལག་གི་སྒོར། །

གྲུགས་སྔ་ལགས་ནི་ཐོངས་ཚོད་ཆེ་ཆུང་དང་དབང་པོ་ལ་སྣང་ཆུང་གི་སྒོར་ལྷན་བྱེད་གྱི་མི་རྟོག་
པ་སྔ་ལགས་ལྟར་རྟོགས་དགའ་སྐྱེད་སྒོར་ལྷན་བྱེད། རྒྱ་ལང་གི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་དང་ལྷོ་དང་ལྷོ་དང་ལྷོ་དང་
རྒྱལ་སྔ་ལག་གི་སྒོར་ལ་སྔ་ལགས་ནི་སྔ་ལགས་ལོ་སྔ་ལགས་སྒོར་བྱེད་ཐགས་དང་རིག་ཅན་ལ་
གཉེས་ཡིན་པ་ཐགས་སོ། ། བྱེད་ཐགས་དང་རིག་ཅན་ལ་རྣམས་གྱི་ཤེས་བྱ་ཆེ་གི་ལོ་སྔ་
རྒྱལ་འདོད། དེའི་ནང་ནང་རྣམས་ལི་མུ་ཚོས་གསུམ་ལྡན་དང་། རྣམ་ལ་རྟོག་དང་མི་རྟོག་པ་
གཉེས་སྒྱུ་འདོད། བདག་དུས། ཚུགས་ནས་མཉམ་འབྲེལ་ལོ་སྔ་ལགས་ལྷན་ལྷན་སྒྱུ་འདོད་ལ། ལྷོ་
པ་བཞི་ལ་སྔ་ལགས་གཉེས་ལས། ཐགས་པ་ནི་མི་རྟོག་པ། བྱེད་ཐགས་ལྷན་བྱེད་དུ་ལྷོ་ལགས་
དེའི་ལྷོ་ལགས་ལ་རྒྱལ་སྔ་ལག་སྔ་ལག་ལོ་སྔ་ལགས་ལྷན་བྱེད་དེ་དེའི་ལྷོ་ལག་རྟོག་སྔ་ལག་
སྒོར་ལོ་སྔ་ལགས་ལྷན་བྱེད་དུ་ལྷོ་ལག་ལོ་སྔ་ལགས་ལྷན་བྱེད་དེ་དེའི་ལྷོ་ལག་རྟོག་སྔ་ལག་
དཔོན་ལྷོ་ལགས་ལས་བཞི་བརྒྱ་ལོ་སྔ་ལགས་ལྷན་བྱེད་ལྷོ་ལགས་ལྷན་བྱེད་དུ་ལྷོ་ལགས་ལོ་སྔ་ལག་
དཔོན་ལྷོ་ལགས་ལས་བཞི་བརྒྱ་ལོ་སྔ་ལགས་ལྷན་བྱེད་དུ་ལྷོ་ལགས་ལྷན་བྱེད་དུ་ལྷོ་ལགས་ལོ་སྔ་ལག་

མཛོད་ན། དེ་རྣམས་གྱི་ལྷོ་ལགས་ལ་ལྷོ་ལག་ལོ་སྔ་ལག་ལོ་སྔ་ལགས་ལོ་སྔ་ལག་ལོ་སྔ་ལག་
ལོ་སྔ་ལག་དང་། ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་
ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་
ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་
ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་ལྷོ་ལགས་

འདོད། སྤྱིར་ནང་པའི་གཞུང་དུ་མངོན་པ་སྟེ་བརྟན་ལས་གཞུགས་ཅན་ཞེས་བྱུང་བའི་རྒྱུར་
བྱས་པ་ལས་བྱུང་བར་བཤད།

སྤྱི་ལོ་དུས་རབས་གཉིས་པ་ཡས་སུ་སློབ་དཔོན་རྣམ་ཤེས་འཛིན་པའི་སྤྱིར་པོ་དང་།
ཚོས་མངོན་པ་རྣམ་གཞག་རྒྱས་པ་བྱེད་བྲག་བཤད་པ་ཆེན་པོ་དང་། དེའི་ནང་རྒྱལ་མཉམ་གྱི་སྐོར་
ལ་བཤད་པ་རྒྱས་བར་མངོན་ཡོད་པ་དང་། བཤད་པ་ཆེན་པོའི་གནས་བསྐྱེད་ཉེ་སློབ་དཔོན་
དབྱིག་གཉེན་གྱི་མངོན་པ་མངོན་ཅེ་འགྲེལ་བཙམས། རྒྱལ་མཉམ་རྒྱུ་རྣམ་གཞག་མངོན་པ་
འོག་མའི་གཞུང་དུ་གསུངས་ཚུལ་ནི། འབྱུང་བ་བཞི་དང་། གཞུགས་ཀྱི་རོ་རེག་བྱ་སྟེ་འབྱུང་
བྱུང་བཞི་བཙམ་རྒྱལ་རྣམས་བརྒྱད་འདུས་ནས་གཞུགས་ཅན་རྣམས་བྱུང་བ་དང་། དེའི་སྟེང་ནས་
གཞུགས་ཅན་མ་རྒྱུད་དང་། ཆ་ཅན་གྱི་གཞུགས་ཞེས་ས་སོ་སོར་བྱེ་ནས་སྤྱུ་མ་རབ་ཀྱི་རོ་པོ་
བྱུང་བ་དང་། རྒྱལ་མཉམ་རབ་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་གཞུགས་ཅན་རྣམས་པ་བྱུང་བར་འདོད།

རྒྱལ་མཉམ་རབ་ནི་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་མ་ཤོས་དང་། གཞུགས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཐོག་མའི་ཚོམ་
གཞི་ཡིན་པར་མ་ཟད་ཆ་མེད་དང་། གཅིག་ལ་དུ་མའི་སྐོར་བ་དང་། བན་རྒྱལ་མ་རེག་པ་གནས་
བའོ། སྤྱིར་རྒྱལ་མཉམ་རབ་ལ་རྩ་སྤྱུལ་མཉམ་རབ་དང་བསགས་རྒྱལ་མཉམ་རབ་གཉིས་ལས། རྣམ་རྒྱལ་
མཉམ་རབ་ནི་གཞུགས་ཅུང་མཐའ་དང་བསགས་རྒྱལ་མཉམ་རབ་ནི་འདུས་ཀྱི་ཅུང་མཐའ་དང་། རྣམ་
རྒྱལ་མཉམ་རབ་ཆ་མེད་དང་། བསགས་རྒྱལ་མཉམ་རབ་ཆ་བཙམ་སུ་འདོད་དོ། གཞན་ཡང་སློབ་
དཔོན་ཐོགས་མེད་ཀྱི་མངོན་པ་ཀྱན་བརྟན་དང་། མངོན་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་མཚན་ཉིད་རྗེས་
འབྱང་དང་། སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྲེད་ཀྱིས་ཀྱང་གཞུགས་ཅན་རྣམས་རྒྱལ་རྣམས་བརྒྱད་
འདུས་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་ཚོམ་གཞིར་རྒྱལ་མཉམ་རབ་རྣམས་ཀྱང་ཡན་གར་མི་གནས་པ། ཉོག་
གེ་འབར་བ་ལས་གསུངས།

„སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ལྟ་དང་སློབ་དཔོན་རྣམ་པ་གྲགས་པ་སོགས་ཀྱི་ས་” དེའི་མའི་གཞུང་
དུ་ནི་„རྒྱལ་མཉམ་རབ་ནི་རང་གི་གོ་སར་རྒྱལ་མཉམ་རབ་གཞན་བྱུང་བ་ལ་འགྲོགས་བྱེད་པ། ཐོགས་
བཙམ་ཡིན་པ། མི་རྟག་པ་ཡིན་པ། ཐོགས་བཙམ་ཀྱི་དངོས་པོ་ཡིན་ཆད་ལ། དཔེར་ན། ཁང་
པ་ལ་སོགས་གཞུགས་རྒྱལ་མཉམ་རབ་རྣམས་དང་འབྲེལ་བར་རྟག་པ་ནམ་ཡང་ཁས་ལེན་མི་དུང་

སྒྲིབ་ལྟུང་མ་བཞི་བརྒྱུ་བ་དང་སྐྱབས་པར་བཞི་བརྒྱུ་བའི་འབྲེལ་བ་ལས་། འདི་ལས་རྒྱལ་མ་རབ་
རྣམས་ཉལ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། གང་གི་སྲིད། རོགས་སྐྱབས་དངོས་པོ་ནི་ཉལ་བ་ནི་གང་ཏུ་སྐྱབས་བ་
མེད་པའི་སྲིད། །སྐྱབས་པར་སྐྱོབ་དཔོན་རྒྱ་བ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱལ་རྣམས་ལུལ་གྱི་སྤྱིང་ནས་མི་
སྤྱིང་གསུངས་བ་དང་ཚོན་རིག་པས་རྒྱལ་རྣམས་ཆ་བསིལ་ན་མི་སྤྱིང་བ་བཤད་བ་དང་ཤིན་ཏུ་
མཐུན།

། མི་ཉལ་བ་མ་རབ་འཛོག་ཚུལ། །

སྲིད་མི་ཉལ་བ་ནི་འགྲུར་ལྡོག་མི་ལྡོག་གི་སྤྱིང་ནས་འཛོག་འདུས་བྱས་ཚོས་རྣམས་ནི་སྐྱད་
ཅིག་གྱུར་མི་འདོད་པར་དུས་ཀྱི་ཉུ་འགྲུར་བ་འགྲོ་བ་སྟེ། དེ་ཡང་དབེར་ན། རང་དེའི་མཐུན་སྟེ་
དུ་བྱུབ་བ་། དབེར་བཞོད་ན། ལྡོན་ཤིང་གི་ལོ་མ་དུས་སུ་ས་ལ་སྤྱང་བ་དེ་སྐོ་བྱར་དུ་འགྲུར་ནས་
སྤྱང་བ་མ་ཡིན་པར་ཞབ་དང་བདུན་སྟག་རྒྱ་བ་སྟེ། དེ་དེའི་ནང་འགྲུར་འགྲོ་ལས་སྤྱང་བའི་སྲིད།
གཞན་ཡང་། ལག་ཚོགས་ཁ་པར་དང་། ལྡོག་སྐྱད། མོ་ལ། ཁང་བ་སོགས་དཔེ་དུ་མ་བྱུབ་སྲིད།
སྐྱད་ཅིག་མ་མོའི་གྱུར་སྟོན་དེ་མིག་ཤེས་ཀྱི་མ་མཚང་གྱུར་དོན་ལ་གྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།
སྲིད་མི་ཉལ་བ་ལ་རྒྱུན་གྱི་མི་ཉལ་བ་དང་སྐྱད་ཅིག་གི་མི་ཉལ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་ནི་། །ཚོམས་
གྱི་རྣམས་པར་འབྲེལ་བ་ལས་། རྒྱུན་གྱི་མི་ཉལ་བ་དང་སྐྱད་ཅིག་གི་མི་ཉལ་བ་སྟེ་དེ་གཉིས་ལས་
དང་པོ་རབས་པ་དང་། གཉིས་པ་སྤྱི་བའི་མི་ཉལ་བ་ཞེས་གྱུར་བུ། ཞེས་གསུངས་ལ།
གང་ཟག་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། གང་ཟག་དེ་ཤི་བའི་འོག་མི་སྤོད་པ་ནི་སྤྱི་གྲི་སོགས་ཀྱིས་གྱུར་
དེས་རྒྱས་པས་རབས་པ་དང་། དེ་ལས་གྱུར་དེའི་སྐྱད་ཅིག་གཉིས་པ་མི་སྤོད་པ་སྤྱི་བ་དང་། དེ་
ལས་གྱུར་སྐྱད་དང་པོའི་དུས་ཉིད་ནས་འཛིག་བ་མ་རབས་། དེ་ལོ་རྒྱུ་གས་པ་ལ་རབས་པ་རྒྱུ་གས་
པ་སྤོན་དུ་འགྲོ་དགོས། མི་ཉལ་བ་དེ་གཞི་རབས་པ་མང་མེ་སྐྱད་ཅིག་ཐ་མ་ལྟ་བུ་དང་སྐྱད་ནས་
མངོན་སུམ་གྱིས་རྒྱུ་གས་ན་རབས་པ་དང་། གཞི་སྤྱི་བ་དང་སྐྱད་ནས་ཉལ་ལ་བརྟེན་ནས་དེས་
དགོས་ན་སྤྱི་བར་འཛོག་གས་སྐྱམ་སྟེ་དབྱུད། ཁོ་བོས་འདི་དུ་ནི་སྲི་བཤད་ཅམ་ལས་ཞིབ་སྤྱི་
ཚང་མའི་གཞུང་སོགས་ལས་ཤེས་དགོས། མདོར་ན། མི་ཉལ་བ་མ་རབས་འཛོག་ཚུལ་དང་
རྒྱུན་གྱི་མི་ཉལ་བ་དང་སྐྱད་ཅིག་གྱི་མི་ཉལ་འཛོག་ཚུལ་ནི་ཚོན་རིག་གི་རྣམས་ཀྱི་འགྲུར་བ་འགྲོ་

བའི་ཐམ་པ་ལྟོད།།

འགལ་སྤྱོད་གས།

། ཉེན་པ་རྣམས་གཙོ་བོ་སེམས་དང་། སེམས་བྱུང་། ཡུལ་ཅན་སོགས་ལ་དབྱེད་ནས་རང་
རྒྱུད་ལ་བཟང་བོའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་སྒོམ་ཏེ་བོད་འཕེལ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་བཅས་ཏེ་རང་
སེམས་དུལ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་བ་དང་། ཚན་རིག་པ་ཞི་གཙོ་བོ་སྤྱི་དངོས་བོའི་རིགས་
གཞུགས་ཅན་སོགས་ལ་བརྟུག་དབྱེད་ཐོག་གཞུགས་ཅན་སོགས་ཚད་འཇུག་བ་སོགས་ཀྱི་
ལས་ལ་བརྩོན་གྱི་ཡོད།

། ཉེན་པས་ཐོག་ནས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་དང་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་དཔལ་དང་། ལམ་ལྗང་དང་ས་བཅུ་
སོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མར་སོགས་གལ་ཆེན་ཅིས་བའི་མི་མཐུན།
ནང་པ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་དམིགས་ཡུལ་ཅན་མཚུངས་ཀྱང་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ཡུལ་
ཡང་མི་མཚུངས་སོ།།

ཞེས་བ་དགའ་ཤར་རྒྱུད་ཚུ་གྲགས་པ་བདེ་ཆེན་པས་༡༠༡༠ལྔ་བ་༤ཆེས་བཟང་ཉིན་གྱིས་བའོ།

༡༡། ། ཡལོང་ས་མཚོག་གི་དཔོངས་གཞི་གཙོ་བོ་གསུམ་གྱི་ངོ་བོ་དང་ཁྱད་
ཚོས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་རགས་ཚམ་སྐྱེད་བཤ།

སྐལ་བཟང་ཐེག་མཚོག

སྐོན་སྐྱེད།

སེམས་དཔལ་ཚེན་པོ་འདི་ཉིད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ཚེན་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་ཉ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་ལ་གཉིང་
ཟམ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དཔོངས་གཞི་རེ་རེ་ང་ཚོའི་སློ་ཡུལ་དུ་ཤོང་བུས་བལ་ཞིང་། ཁོང་གི་
དཔོངས་གཞི་དང་གསུང་ཚཱ་སོགས་ང་ཚོས་ལོ་དང་མི་ཆེ་བྱས་ནས་སྐྱེད་སྐྱེད་ཅེས་ཆེར་འགྲོ་བ་
ཞིག་མིན་པ་མ་ཟད། ཁོང་གི་དཔོངས་གཞི་ཆ་ཤས་ཚམ་ཡང་མི་ཤེས་མཁན་བདག་ལྟ་བུ་ཞིག་
གིས་མཁས་པའི་མདུན་སར་ཁོང་གི་མཛད་རྗེས་བྱིས་ན་བཞད་གང་དང་ངལ་བའི་རྒྱ་ལས་
མ་འདས་ཤིང་། དབྱེད་ཚཱ་འདིའི་ནང་དུ་དམིགས་བསལ་གནད་དོན་གསར་བ་དང་སློ་སྐྱེད་
གསར་བ་ཞིག་འཆད་ཐུབ་པའི་གདེངས་སློབས་མེད་ལ། དབྱེད་ཚཱ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཁོང་གི་
མཛད་རྗེས་ཆ་ཤས་ཚམ་ལས་བརྗོད་མི་བཏུབ་པར་ངེས་ཀྱང་། ད་རེས་དགའ་ལྡན་ཤར་ཅེ་ཚོན་
རིག་སྡེ་ཚོན་གྱིས་གོ་སྐྱིད་བྱས་པའི་། <<རྒྱལ་བའི་བཀའ་འདུན་རྗེས་དྲན་གྱི་ཚཱ་ཡིག་འབྲུག་
བསྐྱེད་>>ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་འདི་སློ་ལ་འཐད་པོ་བྱུང་བས། ཁོང་གི་རྗེས་འཇུག་པ་ཞིག་
གས་མ་འོངས་པོད་ཀྱི་སོན་ཅ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རིན་པོ་ཆའི་ཐུགས་བསྐྱེད་ཀྱི་དཔོངས་
གཞི་རྟོགས་ཐབས་དང་། སློབ་སློང་བྱེད་དཔོས་རྒྱ་དེ་གལ་གནད་དུ་མཐོང་སོང་བས། བརྗོད་
གཞི་འདི་གཉིང་ཟམ་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཡལོང་ས་མཚོག་གི་མཛད་རྗེས་ཅུང་ཟད་སྐྱེད་རྒྱུའི་
སྐལ་བཟང་གི་གོ་སྐྱེད་པའི་དམ་འཛིན་བྱས་ནས་འབྲི་བའི་ལས་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན། སྤྱིར་ན་
ཡལོང་ས་མཚོག་གི་མཛད་རྗེས་སྐྱེད་པས་མ་ཚུངས་འདས་ཞིག་ཡིན་ནའང་། མཐར་གཏུགས་ན་
ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ཐུགས་བསྐྱེད་ཀྱི་དཔོངས་གཞི་གསུམ་(Three commitments) དང་
རྒྱ་གར་གནའ་བོའི་ཤེས་རིག་བསྐྱེད་གསོ་གནད་ཐབས། (Revival of Ancient Indian

Wisdom) ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་བཟང་སྲོད་(Secular Ethics) བཅས་ལྷ་ཡི་ཁོངས་སུ་འདུ། དགོངས་གཞི་གསུམ་གྱི་སློང་ལ་རྒྱལ་ཚམ་ཞིག་གྲེང་ན། འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མི་བཟང་སྲོད་གོང་མཚོར་གཏོང་རྒྱ་དགོངས་གཞི་དང་པོར་བཞག་པ་འདི་འདྲམ་གྲིང་གི་ཚོས་ལུགས་ཁས་ལེན་མིན་སོ་སྐྱེ་དུང་སྦྲུང་བདུན་བཅུ་ལ་དམིགས་པ་དང་། ཚོས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཚོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་གོང་མཚོར་གཏོང་རྒྱའི་དགོངས་གཞི་གཉིས་པ་འདི་ཚོས་ཁས་ལེན་པའི་སྐྱེ་བོ་དུང་སྦྲུང་དུག་ཅུ་ལ་དམིགས་པ་དང་། བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་ཁོར་ཡུག་སྦྲུང་སྲོབ་བྱེད་རྒྱ་དེ་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་ལ་དམིགས་པ་ཡིན་པས། རྒྱ་མ་གྲི་མ་ལས་སྤྲ་མ་སྤྲ་མ་གལ་འགྲངས་ཆེ་བས་གལ་གནད་ཆེ་རིམ་བཞིན་དེ་ལྟར་གོ་རིམ་སྒྲིག་པ་ཡིན་ནམ་སྟམ། དེ་དག་གི་ངོ་བོ་དང་རིན་ཐང་སོགས་རྒྱས་པ་འོག་ནས་བཤད་པར་བྱ།

དང་པོ། འགྲོ་བ་མིའི་ཡ་རབས་བཟང་སྲོད་གོང་སྤེལ་གཏོང་ཐབས། (Promotion of Human Value)

བདེ་སྲིད་ཀྱི་ངོ་བོ་གྲེང་བ།

བདེ་ཞེས་པ་ནི་དོན་འདུག་ལུལ་མང་ནའང་། ལྷ་བབས་སུ་བབ་པའི་བདེ་ནི་བཟང་བ་དང་ལེགས་པའི་སྲོགས་ལ་གོ་དགོས་པ་མ་ཟད། ལུག་བཟུལ་གྱི་ལྷོག་རྒྱའི་མིང་སྟེ། བདེ་དང་དགའ་ངལ་སོགས་མེད་པའི་དོན་དང་། ལྷོ་བདེ་བག་ལེབས་ཤིག་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། ལུས་བདེ་དང་། ཁམས་བདེ་ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།། ལྷིད་ཅེས་པ་ནི་ལུས་བདེ་ཞིང་སེམས་སྲིད་པའི་དོན་དང་། དགའ་བ་དང་སྲོ་བའི་རྣམ་པར་གོ།

དཔེར་ན། སེམས་སྲིད། དགའ་སྲིད་སོགས་ལྟ་བུ། འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ལ་ཆ་མཚོན་ན། “གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་དང་། བསམ་རྫོའི་རང་དབང་། འཚོ་ཐབས་རྣལ་མ་ཞིག་ཡོད་ན་མི་ཆེ་བདེ་སྲིད་དང་། དེའི་ཐོག་ཚོས་ལ་སྲོབ་སྲོང་བྱས་ན་མི་ཆེ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ།” མཁས་དབང་

ཟམ་གདོང་མཚོག་གིས་འདི་ལོའི་ས་རྒྱ་བོད་རིག་པའི་བསོ་སྐྱོང་དབུ་འབྱེད་མཛད་སྐོའི་སྐབས་
སུ་འི་བ་ཞིག་གི་ལན་དུ་གསུངས་པར་ལྟར་དོན་དུ་ཉ་ཅང་འཐད། ལ་གོང་ས་མཚོག་གིས། བདེ་
སྐྱིད་ལྡན་པར་ཆ་རྒྱུན་གསུམ་བཞག་ཡོད་པ་ནི། “སྐོགས་པོ་དང་། ལྷོ་ལོ་དུ། སྐོབ་སྐོབ་བཅས་
སོ།།” དེ་བཞིན་སྐབས་བདེ་དང་། སྐོད་སྐོད། དོན་སྐྱིད། དེ་དག་འཛོམས་པའི་ཐོག་དུ་རེ་དོག་
མེད་པ་དང་། འདོད་རྒྱུང་ཚོག་ཤེས་ཤིག་ལ་དོན་དམ་པའི་བདེ་སྐྱིད་ཅིག་ལ་དོས་འཛིན་དགོས་
སྟུམ། དགོ་ཚོས་ཀྱིས། མོག་མ་མིག་མེད་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་རྒྱུགས།། ས་འབྲུ་རྒྱུང་མེད་བདེ་
བའི་ཆེད་དུ་རྒྱུགས།། མདོར་ན་འཛིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་བར་འགྲུན་ནས། ། གཅིག་ལ་གཅིག་
མཁྱོགས་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་རྒྱུགས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

འཕྲོ་བ་རིག་དུག་སེམས་ཅན་སྐོག་ཆག་ཆེ་རྒྱུང་དང་དབང་རྒྱལ་སྐྱེན་སྐྱུག་གི་དབྱེ་བ་མེད་པར་
སྐོག་མ་རྩུན་ཆད་ཞོགས་པ་ནམ་ལངས་པ་དང་། དགོང་མོ་ས་མ་རུབ་ཀྱི་བར་རྒྱག་བསྟན་པ་
དེ་སོ་སོའི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་བསྟོན་དུ་མེད། མ་ཟད། མཐར་གཏུགས་ན་དེ་དག་ཚང་
མས་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། རྒྱག་བསྟེན་མི་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ནའང་། སྐོད་འཇུག་
ལས། རྒྱག་བསྟེན་འདོད་འདོད་སེམས་ཡོད་ཀྱང་། །རྒྱག་བསྟེན་ཉིད་ལ་མཛོན་པར་རྒྱག །
བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་གཉི་སྟུག་པས། །རང་གི་བདེ་བ་དབྱེ་རྒྱར་འཛོམས། ། ཞེས་གསུངས་པ་
ལྟར། སེམས་རྣལ་དུ་བབ་ནས་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱིས་སེམས་ན་འཕྲོ་བ་རིགས་དུག་པལ་མོ་ཆེ་རྒྱང་
དོར་གྱི་གནས་ལ་རྫོངས་ནས་བདེ་བའི་རྒྱ་རྒྱབ་མ་ཤེས་པར་རྒྱུག་སྟེན་གྱི་རྒྱ་འབབ་ཞིག་གི་
དབང་དུ་རྒྱག་བཞིན་ཡོད། སྐོད་འཇུག་ལས། “བདེ་བའི་རྒྱ་འི་རེས་འགའ་འབྱུང་། ། རྒྱག་
བསྟེན་རྒྱ་འི་ཤིན་ཏུ་མང། ། རྒྱག་བསྟེན་མེད་པ་རེས་འབྱུང་མེད། ། དེ་བས་སེམས་ཁྲིད་
བརྟན་པ་མཐོས། །” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

མདོར་བསྟུས་ན། སྐྱེས་འཕྲོ་ཡོད་ཆད་རྒྱག་བསྟེན་གྱིས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ཞིང་། ཟག་བཅས་རྒྱག་
བསྟེན་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་ཉེ་<<རྩ་བ་ཤེས་རབ>>ལས། རྒྱག་བསྟེན་སྤང་པོ་འབབ་
ཞིག་གོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཨ་མའི་མངལ་ལས་སྐྱེས་པ་དང་སྐྱེ་བྱ་ན་འཆི་ཡི་རྒྱག་བསྟེན་
དང་། ཉེར་བ་ལེན་བའི་སྤང་པོ་རྒྱ་རྒྱག་བསྟེན། འདོད་བའི་དངོས་པོ་གཅིག་ཀྱང་མི་རྟེན་པའི་

ལྷུག་བསྐྱེད། མི་འདོད་པའི་དངོས་སོ་ཚོག་ཏུ་བབ་པའི་ལྷུག་བསྐྱེད། ལྷུག་པ་དང་བྲལ་བའི་ལྷུག་
 བསྐྱེད། མི་ལྷུག་པ་འཕྲུག་པའི་ལྷུག་བསྐྱེད། ལྷ་སྤྱི་མ་གཏོགས་འཆི་བ་སོགས་མི་འདོད་པའི་
 ཚོག་ཏུ་བབ་པའི་ལྷུག་བསྐྱེད་དེ་དག་ལས་གཡོལ་ཐབས་མེད། དེ་དག་གི་ཆོས་ཉིད་ལ་བསམ་
 ཅུས་དང་ཏུ་སྒྲུང་ན་སོ་སོའི་མི་ཆེད་ནང་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་རང་བཞིན་གྱིས་སེལ་འགྲོ་
 བ་སྒོར་བའི་ཚོག་ནས་སྐྱབ་སྐྱབ་ལ། གཞུང་ལུགས་ཁག་ལ་ཞིབ་ཏུ་དབྱེད་ནའང་རིག་པ་དང་རྒྱ་
 མཚན་གྱི་ཚོག་ནས་སྐྱབ་སྐྱབ་པ་མ་ཟད། ལྷུག་པ་དོན་གྱི་བདག་པོས། “འགྲོས་རྒྱ་མ་གཏོགས་
 འདམ་ག་གཞན་མི་འདུག མཐའ་ན་ངོས་གྱི་སྒོག་ལ་ཉེན་ཁ་སྤད་ཡོད།” ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར།
 མཐོན་པོ་མཚོག་མི་ཆེད་ནང་བཟོད་མི་སྐྱབ་པའི་དཀའ་ངལ་སྤྲ་ཚོགས་འཕྲུག་ནའང་། དཀའ་
 ངལ་དེ་དག་དེ་དེ་བཞིན་དང་ལེན་དང་བཟོད་སྐྱམ་བུས་བར་བཞེན་ནས། ད་གཟོད་ལྷུག་བསྐྱེད་
 ཡོང་བའི་ཆོ་བ་ཏུ་བདེ་སྤྱིད་སྐྱབ་ཡོད་པས། དཔེ་མཚོན་དེའི་ཚོག་ནས་སེམས་ན་བདེ་སྤྱིད་ནི་
 ཉེན་དེ་འཚོ་བའི་ནང་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྤངས་དང་ཀུན་སྒྲོང་ལྷུང་སྤངས་སོགས་ལ་རྒྱལ་ལས་
 ཡོད་པ་ར་འགྲོད་སྐྱབ།

དེ་དག་གཙོ་བོ་གཞན་གཅེས་འདྲིན་གྱི་ཚོག་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ལས། རང་གཅེས་འདྲིན་ཁོ་
 ཅའི་ཚོག་ནས་ནམ་ཡང་ཡོང་ཐབས་མེད། <<སྤྲ་མ་མཚོད་པ>>ལས། “རང་ཉིད་གཅེས་འདྲིན་
 རྒྱད་པ་ཀུན་གྱི་སྒོ། ། མ་རྣམས་གཅེས་འདྲིན་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི། །” ཞེས་དང་། <<སྒྲོད་
 འཇུག>>ལས། “འདྲིན་ཉེན་བདེ་བ་རི་སྟེང་བ། ། དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །
 འདྲིན་ཉེན་ལྷུག་བསྐྱེད་རི་སྟེང་བ། ། དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །” ཞེས་གསུངས་
 པར་ལྟར་རོ།

བྲམས་བཅེ་དང་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་རིན་ཐང་སྐྱེད་པ།

བྲམས་ཞེས་པ་ནི། གཅེས་སྤྱིས་བྱེད་པའི་དོན་ཉེ། པ་མ་བཟང་པོས་བྱ་སྤྲུལ་ལ་བྲམས་ལྟ་བུ་
 དང་། གཞན་པན་བདེ་བར་འདོད་པའི་སེམས་སོགས་ཀྱི་མིང་། བཅེ་ཞེས་པ་ནི། སྤྱིང་ཉེ་བའི་
 སེམས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མིང་སྟེ། མཚའ་ཞིང་བཅེ་བ་དང་། བཅེ་བ་ཆེན་པོ་སོགས་ལ་འཇུག་པ་

ཡིན། མདོར་ན་ཚོས་ལུགས་བྱེད་པོ་ཀུན་གྱི་ཚོས་གྱི་གཞི་ཅ་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་ཤོད་གྱི་
ཡོད་པ་མ་ཟད། དག་སྐྱ་མི་ཤེས་པའི་དུད་འགྲོ་ཚུན་ཆད་ལ་བྱམས་བཅེ་ཡིས་སྐྱག་ཡོད། དཔེར་
ན། སྐྱ་གུ་དག་པོས་ཟ་བཞིན་པའི་སྐྱབས་རང་གི་ཨ་མས་ཉ་ཅང་ཅ་ཆེའི་རང་གི་ཆོ་སྲོག་རྫོས་
གཏོང་ནས་བྱ་སྐྱག་སྐྱོབ་བཞིན་པ་ལ་ཆ་བའི་བརྟན་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། དེ་དག་ལ་
གཞིགས་ན་བྱམས་བཅེ་ནི་སྲོག་ལྡན་ཀུན་ལ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་ཤེས་སུབ་པ་མ་ཟད། ལྷག་
ཏུ་བྱམས་བཅེ་ནི་དུད་འགྲོ་ཚུན་ཆད་གྱི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་ཁ་བྲལ་ན་གནས་མི་སུབ་པ་
གསལ་བོ་རེད།

བདེ་སྲིད་ཅེས་པ་ནི། བོང་ནས་བཤད་པ་ལྟར་སྐྱག་བསྐྱེད་གྱི་སྲོག་རྫོ་ཡིན་པ་དང་། ཡགོང་ས་
མཚོག་གིས། བདེ་སྲིད་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ངོ་མ་དེ་ཡང་བྱམས་བཅེ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།
མདོར་ན། བྱམས་བཅེ་ལྡན་ན་ལུས་བདེ་སེམས་སྲིད་པ། མཐར་ན་མི་སྐྱེར་སོ་སོ་སྲིད་པ་ཅམ་
དུ་མ་ཟད། བང་མི་དང་། རྒྱུགས་པོ། ཁྲིམ་འཚེས། སྤྱི་ཚོགས་སྲིད་པ། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་
རང་ཉིད་འཚོ་སའི་ཁོར་ལུག་ཀྱང་ཞི་བདེ་སྲིད་འཇགས་ཡོང་བ་སོགས་དགེ་མཚན་མང་པོ་
ཡོད། མདོར་ན། བཟང་སྲོད་ཅེས་པ་དེ་ཚོས་དད་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པ། ཚང་མས་ཁས་ལེན་
སུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ང་ཚོའི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་ར་འཕྲོད་སུབ། དཔེར་ན། ཚོས་ཟེར་བ་མ་སྲིད་ཅམ་
ཡང་ཉ་མི་གོ་བ་སོ་མེད་བྱིས་པར་ཨ་མས་ཇི་ཅམ་བྱམས་སྐྱོང་བྱས་པ་དེ་ཚོད་གྱིས་སྐྱ་གུས་
དགའ་སྐྱང་དང་། སྲིད་སྐྱང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་། གཞན་གྱིས་འདྲིལ་སྐྱང་བྱེད་དུས་སོ་སོར་
དངངས་སྐྱག་དང་སེམས་མ་སྲིད་ཡོང་བ་མ་ཟད། གཞན་འདྲིལ་སྐྱང་སྐྱལ་མཁན་དེའང་མཐོང་
དུས་ཁོང་ཁོ་ལངས་བ་ལྟར། བཟང་སྲོད་ཅེས་པ་དེ་ཚོས་ལུགས་སྐྱ་བ་ཁོ་ནས་འདོད་དགོས་པ་
ཞིག་མིན་པ་དེ་རྩོལ་ས་པ་དང་མཉམ་དུ་རང་ཆས་སུ་ཡོད། ཡགོང་ས་མཚོག་གིས། “ང་རང་
ཚོ་རྒྱང་རྒྱང་གི་སྐྱབས་ནས་པ་མས་ཇི་ཅམ་བཅེ་བས་བསྐྱངས་པ་དེ་ཅམ་གྱིས་སུ་གྱའི་སེམས་
ལ་དགའ་སྐྱང་དང་། སྲིད་སྐྱང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལྟར་བྱམས་བཅེ་ནི་ང་རང་ཚོར་རང་ཆས་སུ་
ཡོད་པ་ཞིག་རེད།” ཅེས་དང་། “མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་མི་ལ་བདེ་སྲིད་ལྡན་པའི་ལམ་
ཁ་ཇི་ལྟར་ཡོད་མེད་ཐད་མཁས་པ་མང་པོ་མཉམ་དུ་བཏོ་སྐྱེད་གོ་བསྐྱར་བྱས་པའི་ཀྱབ་དོན་ལ་
སེམས་པ་བཟང་པོ་བྱས་ཆེ་སྲིད་པོ་ཡོང་བ་དང་། སེམས་ལ་ཆགས་སྐྱང་ལུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་

ཆེ་མ་སྲིད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།” ཅེས་གསུངས།

<<སྲོ་འདུག་ལས། >> “མཁེས་པ་ལ་སོགས་སྡུག་བསྔལ་གྱི། ། འབྲུང་གནས་ཆེ་ལ་མི་ཁོ་བར།
། སེམས་ཡོད་ནམས་ལ་ཅེ་སྟེ་ཁོ། ། དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་རྒྱུན་གྱིས་བསྐྱལ།།” ཞེས་གསུངས་
པ་ལྟར། ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བོར་ཁོ་བ་མི་རིགས། དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་རྒྱུན་གྱིས་བསྐྱལ་བ་
ཡིན་པས་པ་རོལ་བོར་རང་དབང་མེད་པས། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་མ་ཞི་བའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་
སེམས་བྱུང་གི་རྒྱ། ཁོང་ཁོའི་གཉེན་པོ་བཟོད་པ་དང་། འདོད་ཆགས་ཀྱི་གཉེན་པོ་མི་སྡུག་པ།
ཐུག་དོག་གི་གི་གཉེན་པོ་བྱམས་པ། གནོད་སེམས་ཀྱི་གཉེན་པོ་སྣང་རྗེ་སོགས་སློམ་སྟེ་འཆམ་
མཐུན་གྱི་ཅ་བ་བཟང་སྲིད་ཅེས་བར་དུ་གོང་སྟེལ་གཏོང་དགོས།

ཡགོང་ས་མཚོག་གིས། མི་ལ་སན་མ་ཐོག་ནའང་གཞོད་མ་སྐྱེལ་ཞེས་གདམས། སྲིར་ན་ང་
ཚོས་ཚོས་གཞུང་ཁག་ཏུ་གསལ་བ་ལྟར་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོས་བྱལ་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་
འདས་པས། བདེ་སྲིད་དེ་ཡང་མི་གཞན་ལ་རག་ལས་ཡོད་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེའི་ནང་
དུ་སྟོབ་སྟོང་དང་གོགས་པོ་སོགས་བདེ་སྲིད་ཡོང་བར་ཆ་རྒྱུན་དུ་བཞག་པ་དེ་དག་གྲ་དང་
དགོས་པ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་དེ། འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་སྲིད་ཡོང་བར་དེ་དག་ལ་རག་ལས་ཡོད་པས་
གནད་དེར་སྐྱབ་ཡོད། ཡགོང་ས་མཚོག་གིས། “མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། ཚོས་སྤྲུགས་དད་མིན་
གནད་འགག་ཆེན་པོ་མ་ཡིན་པར། མི་བཟང་པོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་གཙོ་བོ་རེད།” ཅེས་གསུངས་
བཞིན་མདོར་ན་མི་བཟང་པོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཉིད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲུག་ལ་བབ་པའི་ལས་འགན་ཞིག་
ཡིན་པ་མ་ཟད། ཡརྒྱལ་བ་དོན་གྱིས་བདག་པོའི་མཐར་སྐྱབ་གི་དམིགས་བྱའང་དེ་ཉིན་ཡིན། དེ་
དག་ནི་མི་སྐྱེར་སོ་སོའི་ནང་གི་བསམ་སྟོན་གཏོང་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ལས། ཕྱིའི་
དངོས་པོ་ཐོག་ནས་ཉ་ཅང་རྟེན་དཀའ། གོང་ནས་བཤད་པ་བཞིན་མི་ཆེ་བདེ་སྲིད་ལྡན་པ་ཞིག་
ཡོང་བར་ཆ་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་འཛོམས་དགོས།

གཉེས་པ། ཚོས་སྤྲུགས་མཐུན་འབྲེལ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱའི་སྤྲུགས་འགན། (Promotion
of Religious Harmony)

ནང་བསྟན་རིག་གནས་ཀྱི་རིན་ཐང་སྐྱེད་པ།

ཚོས་ལུགས་གང་ཡིན་རུང་རིག་གནས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚུལ་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་འདི་
དགོས་མཁོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་སྒྲོས་མེད་པེད། སྤྱིར་བོད་བརྒྱུད་ནང་
བསྟན་གྱི་མཐར་ཐུག་གི་བསྟེན་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་ཆེ་འདི་དང་ཕྱི་མ་གཉིས་ལས་ཕྱི་མ་སྟེ། མར་བ་
དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་བ་གཉིས་ལས་ཐམས་ཅད་མཐུན་པར་གོ་འཕང་མངོན་དུ་སྤྲོགས་པའི་
རིག་གནས་ཤིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ལྟ་བུ་རྟེན་འབྱུང་དང་སྤྱོད་པ་འཆེ་བ་མེད་པ་གཉིས་ལས།
ལྟ་བུ་རྟེན་འབྱུང་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་གཅིག་ལ་གཅིག་མ་རྟེན་བ་མེད་པའི་རྣམ་བཞག་གྱེད་
པས་གཞན་གལ་ཆེ་བ་རིགས་པས་ལུགས་ཀྱིས་སྐྱབ་སྐྱབ་ལ། འཆེ་བ་མེད་པ་ཞེས་བ་རྩ་བའི་
ཚུལ་སྟོང་རྗེ་དང་ལས་འབྲས་རྩ་བ་བཟུང་ནས་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་
ནས་སྤྲུག་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་ཐབས་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་འདོད་དོན་སྐྱོད་སྐྱབ་པའི་ལམ་མ་ཞོར་
བ་ཞིག་ཡིན། འཛམ་གླིང་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་དང་མཉམ་དུ་བསམ་སྒྲུབ་ཚུ་ཚོད་ཡར་རྒྱས་རི་ཅམ་
ཕྱིན་ནའང་། མི་ཡི་འདོད་སྐྱོད་དང་རེ་བར་ཚད་བཀག་མེད་པས། ལུས་ཀྱང་འདོད་སྐྱོད་མ་
སྐྱབ་པ་ཞིག་ཚོས་ལུགས་ཁོ་ནས་སྐྱོད་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད་པས། ཚོས་ལུགས་ནི་ནམ་ཡང་འབྲལ་མི་
ཉན་པའི་ཁ་དང་མོར་བ་བཞེན་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཉ་ཅང་དགོས་མཁོ་དང་ལྡན་བ་ཞིག་ཡིན་པ་
མ་ཟད། རིན་ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་རྩ་བུ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སྤྱིར་ན་ཉིན་རེའི་བྱ་སྤྱོད་དག་ཚོས་
ལུགས་དང་རྒྱབ་འགལ་དུ་སོང་ན་ཆེ་འདིའི་དོན་ཡང་འབྱུང་དགའ་སྟེ། <<སྤྱོད་འཇུག>>ལས།
འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་པར་ཞིག་གི། །བྱན་གཡོག་ལས་མི་བྱེད་པ་དང་། །རྗེ་དཔོན་རྣམ་པ་མི་སྟེར་
བའི། །ཆེ་འདིའི་དོན་ཡང་འབྱུང་མི་འགྲུབ། ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་ཉིད་ཀྱི་ཁི་པན་
ཡོང་བར་བདག་གཞན་བརྗེ་དགོས་པ་དང་། བདག་གཅེས་འཇིན་དོར་ཉེ་གཞན་གཅེས་འཇིན་
སོགས་ལ་གོམས་པ་མ་བྱས་ན་ཆེ་ཕྱི་མ་པར་ཞོག་ཆེ་འདིའི་བྱན་གཡོག་དང་མཐའ་འཁོར་མི་
ཚོ་རང་ཉིད་དང་ཁ་ཐག་རི་རིང་དུ་གྱུར་ཉེ་ཆེ་འདིའི་དོན་ཡང་མི་འགྲུབ། ལ་གོང་ས་མཚོག་གིས།
གོ་ལ་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་ཞི་བདེ་ཡོང་བར་དམིགས་ཉེ་ད་གཞོད་“ཚོས་ལུགས་མ་སྟན་འབྲེལ་”ཞེས་
པ་འདི་འགན་ཁུར་གཉིས་པར་བཞག་པ་གོར་མ་ཆག

ཚོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་གྱི་གཞི་ཅུ་བར་བདེན་དང་། བྱམས་བཅེ་སོགས་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་
 བཞིན་གུ་དོག་གི་བསམ་སྒོ་དེ་རིང་དུ་དོར་ཏེ་པན་ཚུན་བར་གུས་ཞབས་དང་། བཅེ་བཀུར་
 བྱས་ན་ཚོས་ལུགས་པན་ཚུན་བར་དཀའ་ཉེ་གུ་དེ་དག་ནམ་ཡང་ཡོང་མི་སྲིད་མ་ཟད། མི་སྐྱེར་
 རང་ཉིད་ཀྱང་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པ་སྒོ་ས་མེད་རེད། དཔེར་མཚོན་ཅམ་ཞུས་ན།
 ཡ་སྤྱི་ནོར་ཡ་ཤོང་ས་སྐྱབས་མཁོན་རྒྱལ་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་ བྱི་ལོ་༡༩༦༧ ལོ་
 ཅན་པ་བཟུང་སྤྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དུ་ཆེབས་བསྐྱར་གནང་འགོ་ཚུགས་ཏེ་ཨ་རིས་གཙོས་པའི་
 རྒྱལ་ཁབ་གངས་ཀྱིས་མི་ལངས་པ་ཞིག་ལ་ཆེད་དུ་ལན་མང་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ནས། རྒྱལ་
 ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གི་སྲིད་འཛིན་དང་སྲིད་སྒྲོན། ཚོས་ལུགས་ཁག་གི་དབྱ་ཁྲིད། ཚབ་སྲིད་པ།
 ཚན་རིག་པ་སོགས་རྒྱལ་སྡེ་དང་། རིག་གཞུང་མི་གཅིག་པའི་མི་རིགས་འདྲ་མིན་མཉམ་
 དུ་ཚོས་ལུགས་མཆམ་མཐུན་དང་། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་གནས་ཐབས། ཚོས་ལུགས་པན་
 ཚུན་བཅེ་སྐྱར་དང་། མཉམ་དུ་གནས་ཐབས། སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་། ཀུན་ལྷན་གྱི་འགན་ཁུར།
 བྱམས་བཅེ་དང་བཟང་སྤོད། བདེ་སྤྱིད་དང་བར་བདེན་འབའ་ཞིག་གི་ཆེད། བསམ་སྒོ་བརྗེ་རེས་
 བྱས་ཏེ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཛད་འཕྲིན་བསམ་བཞེད་ལས་འདས་པ་བསྐྱུངས། དེ་བཞིན་ ཡ་ཤོང་
 ས་མཚོག་གིས། བྱེ་བྲག་ཐོད་རྒྱུད་ནང་བསྟན་ས་དགེ་བཀའ་རྙིང་གཡུང་བྱང་ཐོན་བཅས་ཚོས་
 ལུགས་པན་ཚུན་བར་མཐུན་སྤྱིལ་དང་གུས་བཀུར་ཡོང་ཆེད་དུ། བྱི་ལོ་ ༡༩༦༣ ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་
 པོ་ཆེ་དབུ་བཞུགས་ཐོག་ཐོད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་། གཡུང་བྱང་ཐོན་དང་བཅས་
 ཚོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ཀྱི་སྐྱ་ཆེན་དང་། བཀའ་པོ་དགེ་བཤེས་སོགས་སྟན་འཛོམས་གནང་སྟེ་
 བཀའ་བཞུགས་ལུག་པོ་གནང་ཡོད། དེ་ནི་ཐོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་ཚོས་ལུགས་རིས་མེད་ཀྱི་དབུ་
 ཁྲིད་རྣམས་མཉམ་དུ་འཛོམས་རྒྱ་དེ་ཐངས་དང་པོ་ཡིན་པས་གཞི་བརྗེད་ལྟན་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་
 དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡ་ཤོང་ས་མཚོག་དུས་རབས་ཤིག་གི་དཀྲོག་མཚོམས་ནས་ཚོས་ལུགས་
 ཀུན་གྱིས་གཞུག་དུ་བཀུར་ཡུལ་དུ་གྱུར། བྱི་ལོ་༡༩༥༩ རང་ཡུལ་ས་མཚོག་སྐབས་བཅོམ་
 ལ་མེབས་རྗེས་ཏེ། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རབས་བདུན་ཅུའི་ནང་བྱི་ཡུལ་དུ་མེབས་ཏེ་འཛམ་
 སྐྱེང་ལ་གྲགས་མ་སྤོང་བའི་གདམས་དག་ཟབ་མོ་དག་དག་གནང་བར་བརྟེན་ནས་འཛམ་གླིང་
 དུ་སྟན་གྲགས་མི་སྤེ་ལྟར་མཆེད་དེ་འཛམ་གླིང་མི་མང་ཚོས་དོ་སྣང་བྱེད་འགོ་ཚུགས། ༡༩༧༣

མོང་དབྱེན་ཡུལ་དང་ཡོ་རོབ་སོགས་ཀྱི་སྤོགས་ལ་ཚེབས་བརྒྱུད་གནང་སྐབས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་
དག་ལ་ཞིབ་ཏུ་མངལ་ཆེ་ཁོང་གི་དགོངས་གཞི་དེ་དག་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་། དམིགས་ཡུལ་
དང་བྱུང་རབས་རགས་ཅམ་ཉོགས་སྐབ་ནའང་དེ་ཚོའི་བྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་དེ་ཅམ་གལ་གནད་མ་
མཐོང་བས་རྒྱས་པ་སློབ་མེད། གཙོ་བོ་དེ་དག་ངོ་བོ་དང་རིན་ཐང་གཙོ་འདོན་བྱས་ཏེ་འཇགས་
བྱས་ཡོད་དོ།།

ཚོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་གོང་སླེལ་གཏོང་ཐབས་སྐོར་སླེང་བ།

ཚོས་ལུགས་ནི་མིའི་དགོས་མཁོ་སྐྱབ་བྱེད་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་མི་ལ་དཀའ་ངལ་བཟོ་བྱེད་ཅིག་
མིན། དེ་ཡང་ ཡགོང་ས་མཚོག་གིས། ཚོས་ལུགས་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ་དང་གོ་ཉོགས་སླེལ་
རེས་ཡག་པོ་མ་བྱུང་བའི་དབང་གིས་ཚོས་འདི་ཉོག་བྱ་བཟོ་བྱེད་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་ན་སློབ་པ་
ཡིན།” ཞེས་གསུངས། སྤྱིར་ན་ཚོས་ལུགས་པན་ཚུན་བར་འདོད་ཚུལ་དང་ལྟ་བ་མི་འདྲ་ཡོད་
ཡང་། དེ་དག་ཚང་མ་གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་
ཡིན་པ་སློབ་མི་དགོས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་རང་གི་ནང་ལའང་གདུལ་བྱའི་ཁམས་
དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་ཐེག་པ་མི་འདྲ་བ་དང་། ལྟ་བུ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་ཡོད་
ནའང་། ཚོས་ལུགས་ཚང་མས་རྩ་བ་བྱམས་པ་དང་། སྤྱིར་རྗེ་སོགས་རྩལ་དུ་འདོན་མཁན་ཡིན་
པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ནའང་། ཏ་ཅང་གི་ཡིད་སྐྱོད་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ཚོས་བརྒྱུད་མི་འདྲ་བ་
རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་འཁྲུག་པ་རྒྱག་པ་དང་། ལྷ་སློབ་བར་གྱི་དམ་ཚིག་ཉམས་པ། རྒོགས་པོ་
ནང་ཁུལ་འགལ་རྒྱ་ཆགས་པ། འདྲ་མི་སྐྱུན་མཆེད་བར་དུ་ནང་དམེ་སོགས་ཡང་བའི་གནས་
ཚུལ་བྱུང་དང་འབྱུང་སྲིད་ཡིན་པས། སྐོན་ཆ་དེ་དག་གི་འབྱུང་རྩ་ནི་བྱམས་བཅེ་ཡིས་མ་འདད་
བ་ཡིན་པ་བསྐོན་དུ་མེད་ལ། ལྷག་ཏུ་པན་ཚུན་གྲུས་བཅེ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་མ་འདད་བ་ཡིན།
དེ་ཡང་ ཡགོང་ས་མཚོག་གིས། “ཚོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་གོང་འབྲེལ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཁ་ནས་
འདྲ་ཆགས་པོ་བཤད་དེ་སྔོན་རྒྱ་ཞིག་མིན་པར། འོན་དངོས་ཐོག་ཚོས་ལུགས་པན་ཚུན་བར་
ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་གྲུས་བཅེ་དང་། ཡི་རང་བསྐྲགས་བཟོད་ཏུ་དགོས།” ཞེས་གསུངས།

ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་གོ་ལའི་ཁྲིམ་ཚང་ཆེན་པོར་གནས་པའི་སྤྱི་བོར་ཁམས་དང་མོས་
 བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པའི་དབང་གིས། བད་པ་དང་། ཡེ་ཤུ། ཁ་ཆེ། ཉིན་རྗེ། བྲམ་ཟེ་གཙོས་པའི་
 ཚོས་ལུགས་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཞིག་ལོ་རྒྱུང་ལྷན་འགའ་ཡི་སྡོན་ནས་དར་རྒྱས་བྱུང་བ་རྣམས་
 རྗེ། རང་རང་གི་ཁོར་ལུག་དང་འཚོས་པ། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུང་ལྷན་འགའི་རིང་ལ་སོ་སོའི་
 གསོས་སློན་དུ་གྱུར་ཡོད། དཔེར་ན། ཚོས་ནི་སློན་གྱི་རིན་ཐང་ལྟར། སློན་གྱི་རིན་ཐང་ཆེ་ཚུང་
 ལས་སློན་གྱི་དགོ་མཚན་མི་ལྟ་བ་བཞིན། ལྟ་གྲུབ་རྣམས་ལོད་གྱི་སྡོན་ནས་ཚོས་ལུགས་ཡག་ཉེས་
 བཅི་ཐབས་མེད། <<ཀུན་བཟང་རྒྱ་མའི་ཞལ་ལུང་>>ལས། “ཚོས་ལ་སློན་གྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་
 བར་བྱའོ། དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་སློན་པ་མཁས་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་བར་བྱའོ།”ཞེས་
 གསུངས་པ་ལྟར། བད་ལ་གཞིགས་ནས་སློན་བསྐྱེད་དགོས།

མདོར་ན། ཚོས་ནི་སློན་དང་འདྲ་བ་སློན་གཅིག་གིས་བད་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་མི་མན་
 བ་མེད་པ་བཞིན། ཚོས་ལུགས་ཤིག་གིས་མི་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་མི་མན་བ་དེ་བས་ཀྱང་
 མེད་པས། དེ་དག་སོ་སོའི་སྐབས་ལུལ་དང་ལྟ་བ་ཅུང་ཟད་ཟད་ཡིན་ཡང་མེས་པོས་བསྐྱེད་རྒྱ་
 ཆེ་ཚུང་ཡོད་པ་ཅེས་ལས་ཚང་མས་བསྐྱབ་བྱར་བྱམས་པ་དང་། བཅི་བ། བཟོད་པ། ཚོག་ཤེས་
 སོགས་བསྐྱབ་བྱ་མཐར་ཐུག་གཅིག་ཡིན་པས་ཚང་མར་གྲས་ཞབས་བྱེད་འོས། གང་ལྟར་ཚོས་
 ལུགས་གང་ཡིན་ཡང་སོ་སོའི་བདེ་སྲིད་འཕྲོ་བ་ཆེད་ལ་དམིགས་ཏེ་གསུངས་ཡོད་སྟབས། ཁོག་
 རྒྱ་ཡང་མོས་པན་ཚུན་གྲས་ཞབས་དང་བཅི་བ་ཀྱང་བྱེད་དགོས་སྐྱེད་པན་ཚུན་མཐུན་འབྲེལ་གྱི་
 གཞི་མ་ཉིད་ཡིན། དེ་ཡང་། ཡམོང་ས་མཚོག་གིས། “རོས་གྱི་མི་ཆེ་འདྲིར་རིམ་བ་གཉིས་པ་
 རང་ཉིད་ནང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཚོས་ལུགས་ཚང་མས་མི་ལ་མན་ཐོགས་ཡོད་པ་རོས་
 འཛིན་གྱིས་པན་ཚུན་མཐུན་སྦྲིལ་བྱེད་དགོས་ཞེས་གོ་སྐབས་ཡོད་ཚད་ལ་བརྗོད་གྱི་ཡོད་པ་
 ལྟར་པན་ཐོག་ཀྱང་གང་ལ་གང་འཚོས་ཡོད་གི་འདུག”ཅེས་གསུངས། ལྗོང་ན། ཚོས་ལུགས་
 གཅིག་གིས་སྤྱི་འགྲོ་ཡོངས་ཀྱི་མོས་ཁམས་དང་འཚོས་པའི་དགོས་མཁོ་ཡོངས་རྫོགས་སྐྱབ་
 མི་སྐྱབ་པ་དང་། ཚོས་ལུགས་གཅིག་གིས་ཚོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱིའི་ཚབ་བྱེད་མི་སྐྱབ་
 བའང་། མ་འོངས་པ་ཚོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་ལུ་མཐུད་དགོས་མཁོ་དང་ལྟན་པ་ཞིག་ཡིན།
 དཔེར་ན་ཚོས་ལུགས་བྱེ་བྲག་པ་དེ་དེའི་དད་མོས་བྱེད་མཁན་དང་ཚོས་ལུགས་གཉིས་བར་

ཉ་དང་ཚུ་བཞིན་དུ་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པས། ཚོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་ཅེས་ཀྱང་ལུ་མཐུང་གསོན་དགོས་པས། ཚོས་ལུགས་པན་ཚུན་བར་བཤོ་སྐྱེད་དང་། མཐུན་པའི་ཆ་དག་སྐྱེད་ཏེ། པན་ཚུན་བར་བསམ་སྒོ་བརྗེ་རེས་བྱེད་དགོས་གལ་དུ་མཛོང་།

ཡགོང་ས་མཚོག་གིས། “འཇམ་གླིང་འདིའི་སྤྲིང་མི་ཐེར་འབྲུམ་བདུན་ཡོད་པ་དེ་དག་ཚང་མ་ནང་བ་བྱེད་དགོས་པའམ། ཡང་ན་ཡེ་ཤུ་བྱེད་དགོས་པ་ཞེས་བརྗོད་ན། དེ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་རེད།” ཅེས་གསུངས། འོན་ཀྱང་། འཇམ་གླིང་ས་སྐྱེད་འདིའི་རྩོག་ལ་ཚོས་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཉ་ཅང་མང་བས་ཚོས་ལུགས་ཁོ་ནས་འཕྲོ་བ་མི་དུང་ལྷུར་བདུན་ཅུ་ལྟག་ཡོད་པ་དེ་དག་ཚང་མའི་མངོན་འདོད་སྐྱབ་མི་ཐུབ། ཚུ་མེད་ན་གནས་མི་ཐབས་ཀྱང་། ར་མེད་ན་གནས་ཐབས་པ་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། ང་ཚོ་འཕྲོ་བ་མིའི་བཟང་སྲོད་དམ་བུམས་བརྗེ་མེད་ན་གནས་མི་ཐབས་ནའང་། ཚོས་མེད་ན་གནས་ཐབས་པས་གནས་ལུགས་འདི་དག་ལ་གཞིགས་ནས།

མདོར་ན་ཚོས་ལུགས་ཁས་ལེན་མིན་ཀྱང་གིས་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། ལྷུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ནའང་། ཚོས་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་སློབ་གསོ་ཁོ་ནས་འཇམ་གླིང་མི་དུང་ལྷུར་བདུན་ཅུའི་ནང་ནས་དུང་ལྷུར་བརྒྱུ་ཡས་མས་ལ་ཁབ་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད། དེ་དག་གི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་མ་འདང་བ་རྒྱུན་གྱིས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱིས་ཐོངས་ནས་ཡོད་པས། དེ་དག་གི་མངོན་འདོད་སྐྱབ་ཆེད་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས། འཇིག་རྟེན་ཞི་བདེ་དང་། ཀུན་ཁབ་རིན་ཐང་། ཅེས་འཇམ་གླིང་གི་མི་འཕོར་དུང་ལྷུར་བདུན་ཅུ་ལ་དམིགས་ཏེ། བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆལ་(Art of Happiness) དང་། རྩལ་སྤུན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྤྲིང་གི་འཇིག་རྟེན། (The Universe in a single Atom) བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་བསྐྱབ་བཅོས་(The Book Of joy) ལྷོད་ལོ་གསར་པའི་སྐྱེད་དོར་གི་རྣམ་བཞག་ (Ethics for the New millennium) བུམས་བརྗེའི་རུས་སྒྲོབས། སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ། (Good Heart) ཚོས་ལུགས་མཚམས་ལས་འདས་པའི་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་སྤུན་ཀྱི་བཟང་སྲོད། (Beyond Religion: Ethics for a Whole World) སོགས་ཕྱག་དབེ་གས་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལུགས་ཚོམ་མཛད། ལྷུག་དབེ་དེ་དག་གི་ནང་ནས་<<ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད>> (Secular

Ethics: Beyond Religion) ཞེས་པའི་ཕྱག་དཔེ་འདི་གྲགས་ཆེ་ལ་ཀུན་གྱིས་དོ་སྣང་
བྱེད་ཡུལ་དུ་སྤྱད་པ་མ་ཟད། ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱི་སོ་སོ་འདི་མཁས་པ་དང་ཉམས་ཞིབ་
པ། མཐོ་རིམ་སློབ་ཆེན་སོགས་ཤེས་རིག་གི་སྡེ་ཁག་སོ་སོ་ལ་དགོངས་གཞི་འདི་གལ་ཆེན་དུ་
བརྩིས་ནས་སློབ་སྦྱོང་དང་ཉམས་ཞིབ་གནང་བཞིན་ཡོད་ལ།

ལྷག་ཏུ་བཅན་བྱོལ་གྱི་སློབ་བྱ་ཁག་དང་ལུབ་སྤྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་མཐོ་རིམ་སློབ་བྱ་
སློབ་ཚན་དོ་སོ་གཏན་འབེབས་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་གནང་སྲིད་ཡིན་པ་མ་ཟད་འདི་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་
མཁའ་མེ་ལྷེ་ལྷང་ཆ་རྒྱབས་འཕྲོ་བཞིན་ཡོད། བདུན་ཅུ་དོན་གངས་ནས་མགོན་པོ་མཆོག་གིས་
འཛིག་རྟེན་ཀུན་ཁྲབ་གྱི་འགན་ཁུར་(Universal Responsibility) ཞེས་པའི་རྒྱབས་ཆེན་
གྱི་དགོངས་དོན་དེ་གསུངས་འགོ་རྒྱགས་པ་ནས་བཟུང་རིམ་གྱི་ལྷ་གྲུབ་འདི་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ།

ད་ཆར་དངོས་སུ་སློབ་བྱ་ཁག་ཏུ་ཚོས་ལུགས་གྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་བཟང་
སྦྱོང་སློབ་ཁྲིད་དབུ་རྒྱགས་ཟེན། <<ཚོས་ལུགས་གྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་བཟང་སྦྱོང་
>>འདི་ལ་ཆ་མཚོན་ན། མི་རིགས་དང་ཚོས་དད་ཡོད་མེད་ཁྲུང་བར་མེད་པ་ཀུན་ལ་ཁྲབ་པའི་
ཡང་དག་པའི་སློབ་གསོ་རྣམ་མ་ཞིག་ཡིན་པས་འགྲོ་བ་མི་དུང་སྤུ་བདུན་ཅུ་གང་ལ་གང་འཚམ་
པན་ཐོག་བྱུང་ཡོད། ཕྱག་དཔེ་དེ་དག་གི་ནང་དུ་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་མི་རིགས་གྱི་ནང་སེམས་
གྱི་དཀའ་འཕྲོག་སེལ་ཐབས་དང་། སློའི་ཡོན་ཏན་གོང་སྤེལ་གཏོང་ཐབས་དང་བྱམས་བརྩེའི་རིན་
ཐང་སློང་གསུངས་ཡོད་པས། འགྲོ་བ་མིའི་འདོད་རྗེས་དང་། ཉམ་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲན་
ཚོད་ལ་མཐའ་མེད་ནའང་། དེ་དག་ཞི་ཐབས་སུ་འགྲོ་བ་མིའི་བཟང་སྦྱོང་དང་། ཡོན་ཏན། ཚོག་
ཤེས། ལྷིང་ཇ། དོ་ཆ་ཁྲེལ་ཡོད། བྱམས་བརྩེ་གཞི་ཅ་བཟུང་དེ་གཙོ་བོ་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་སྦྱིད་
སྤྱོད་ཐབས་སོགས་སུས་ཀྱང་མ་བཤད་པའི་མན་དག་དག་ཟུང་འདོན་བྱས་ནས་ཁ་གསལ་གོ་
བདེའི་རྩོག་ནས་གྲིས་ཡོད་པས། འདི་ནི་རྒྱབས་ཆེན་དགོངས་བཞེད་ཅིག་དང་། འཛིག་རྟེན་
སློབ་གསོ་དང་བརྗོད་ཐབས་མེད་པའི་སློབ་གསོ་གཞོན་སྤངས་གྱི་ཁ་སྤྱོགས་དམིགས་བསལ་
བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ལྷག་ཏུ་ཚོས་ལུགས་གང་ལ་ཡང་མ་འགྲེལ་བར་འགྲོ་བ་མི་རིགས་གྱི་
བདེ་སྦྱིད་སྤྱོད་ཐབས་གྱི་ལམ་གྱི་གསར་པ་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་ཡོད་དོ།

ཚོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་གྱི་དགོ་པན་གྱི་སྐོར་སློང་བ།

དཔའ་ས་ཁོད་ཏུ་ “མཐུན་འབྲེལ་ནི་སྟོབས་ཤུགས་གྱི་ཙུ་བ་ཡིན། མཐུན་འབྲེལ་ནི་བདེ་སྦྱིད་གྱི་
ཙུ་བ་འདྲ་ཡིན།” ཞེས་པ་ལྟར། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་བསྐྱབ་བྱ་བྱམས་པ་དང་
བཅེ་བ་སོགས་སེམས་ལ་བཅངས་ནས་པན་ཚུན་གྲུས་བཀྱར་དང་། ཆེ་མཐོང་ཞུས་ན་ད་གཟོད་
དཀའ་སྟོག་དེ་དག་མི་ཡོང་བ་མ་ཟེན། པན་ཚུན་ཞི་བདེ་དང་། བདེ་སྦྱིད། མཉམ་གནས་ངང་ཏུ་
འཚོ་སྐབ་པའི་དགོ་པའཚན་ཏུ་མ་ཞིག་ལྟར་ཡོད། དཔེ་མཚོན་ཅམ་ཞུས་ན། རྒྱ་གར་ནི་གནའ་སོ་
ནས་མར་བརྒྱད་པའི་ཚོས་ལུགས་མི་འབྲ་བ་ཏུ་མ་ཞིག་འདུས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་ཞིང་།
དེ་དག་པན་ཚུན་ཞི་བདེ་དང་འཆམ་མཐུན་ངང་མཉམ་ཏུ་འཚོ་ཡོད་པས། ཚོས་ལུགས་འཆམ་
མཐུན་གྱི་མིག་དཔེ་འོས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཏུ་འདོད། དེ་དག་མཐར་ཐུག་ཚོས་ལུགས་
མཐུན་འབྲེལ་གྱི་དགོ་པན་ཡང་ཡིན།

ཡལོང་ས་མཚོག་གིས། “ཚོས་འདི་སྟོག་བཟོ་མཁན་ལྟ་བུ་ཆགས་ན་གསོན་ནའང་དགོས་
པ་མེད་”ཅེས་གདམས། སྦྱིར་ན་ཚོས་ལུགས་སྦྱི་བྱེ་བྲག་སོ་སོར་སྐྱབ་མིན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་རེ་
ཡོད་ནའང་། ཚོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་སྦྱི་འགོ་ཀུན་ལ་པན་བདེ་སྦྱུང་རྒྱའི་དམིགས་ལུལ་གཅིག་
མཚུངས་ཡིན། དེར་སང་འཛམ་གླིང་རྗེ་ཅམ་ཡང་རྒྱས་ཕྱིན་ནའང་། འབར་མ་དང་། སྤེལ་ག་
གཙོས་པའི་ལུལ་ལྷུང་ཏུ་མ་ཞིག་ལ། ཚོས་ལུགས་བྱེ་བྲག་པ་ནང་ལུལ་ཞུ་མོའི་ཚོས་མདོག་མི་
འབྲ་བ་དང་། སྟོན་པ་མི་འབྲ་བ་རྒྱ་མཚན་ཏུ་བྲུས་ནས་གསོད་རེས་བྱེད་རྒྱ་མཚན་པའི་དཀའ་
སྟོག་མང་དག་ཅིག་འབྲད་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་འབྱུང་སྐྱེས་ཡིན་པས་འདི་དག་ཏུ་ཅང་
ཐབས་སྐྱབ་ཡིན་ཏེ། ཡལོང་ས་མཚོག་གིས། ཚོས་ལུགས་ནི་མིའི་དགོས་མཁོ་སྐྱབ་བྱེད་གྱི་
ལག་ཆ་ཡིན་པ་ལས། མི་ལ་གོད་སྦྱེལ་བྱེད་གྱི་ལག་ཆ་མིན། ཞེས་གསུངས་པས། དཀའ་
སྟོག་དེ་དག་གི་གཞི་ཙུ་བྲུམས་བཅེ་ཡིས་མ་འདད་བ་ཡིན་པ་རྒྱ་མེད་ན་འབྲས་བུ་མི་འབྱུང་བ་
ཚོས་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། དགོངས་གཞི་འདི་དག་ལ་ཞིབ་ཏུ་བསམ་ན། ད་གཟོད་རིན་པོ་ཆེས་
འདི་ནི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་དགོངས་གཞི་རྗེ་ཅམ་རྒྱབས་ཆེན་ཡིན་པ་ར་འཕྲོད་ཡོང་ལ། ལེགས་ཆ་
དེ་ནམས་རྫོ་སྦྱིད་རྒྱངས་ཏེ་པན་ཚུན་བསམ་རྫོ་བུ་ཡངས་ཐོག་ཚོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་གྱི་
ཟམ་པ་འཇུགས་རྒྱ་དེ་མཐར་ཐུག་ཁོང་གི་གི་དགོངས་གཞི་ཡིན།

ཡལོང་ས་མཚོག་གི་ཐབས་མཁས་དང་ཐུགས་རྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་ “བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱལ་
 བསྟན་པ་འདྲིང་ཚོན་རིག་གི་སྡེ་ཚོན་གཅིག་ ལྟ་སྲུབ་ཀྱི་སྡེ་ཚོན་གཅིག་ ཚོས་ཀྱི་སྡེ་ཚོན་
 གཅིག་བཅས་སུ་དབྱེ་བ་ཡིན་ན། འཛམ་གླིང་གི་མི་དྲུང་སྤྱར་བདུན་ཅུ་ལ་གང་ལ་གང་འཚམ་
 ཀྱི་ཞལ་འདེབས་སྐྱབ་སྐྱབ་པའི་རུས་པ་ཡོད་པ་མཐོང་གི་འདུག” ཅེས་གསུངས་པར་ལྟར།
 ཡལོང་ས་མཚོག་གིས་བོད་གངས་ཚན་ལྗོངས་ལ་དར་བའི་སངས་རྒྱལ་ཀྱི་བསྟན་པ་འདི། ལྟ་
 སྲུབ་(Buddhisam Philosophy)ཀྱི་སྡེ་ཚོན་གཅིག་དང་། ཚོན་རིག་(Buddhisam
 Science)གི་སྡེ་ཚོན་གཅིག་ ཉམས་ལེན་(Buddhisam Religion) ཀྱི་སྡེ་ཚོན་གཅིག་
 བཅས་སྡེ་ཚོན་གསུམ་ལ་བགོས་པ་འདི་ནི་དུས་རབས་དང་མཐུན་པའི་གསར་གཏོང་ཅིག་ཡིན་
 པ་མ་ཟད། འདས་མ་འོངས་མང་དག་ཅིག་ལ་གཞིགས་ན་དགོས་པ་དང་རྒྱ་མཚོན་མང་དག་
 ཅིག་ཡོད་དེ། གཅིག་འགྲོ་བ་མི་དྲུང་སྤྱར་བདུན་ཅུ་ལ་གང་ལ་གང་འཚམ་པན་ཐོག་གི་ཡོད་
 པས་ཡིན།

གཉིས་པའི་ཚ་ནས་ནང་ཚོས་ཁས་ལེན་མིན་སུས་ཀྱང་བལྟ་འོས་པ་ཞིག་དང་། ལྷག་
 ཏུ་ཚོན་རིག་གི་སྡེ་ཚོན་འདི་ཚོན་རིག་དང་ཀར་བ་མཉམ་པོ་བྱེད་ནས་འགོ་སྐྱབ་པ་མ་ཟད། ཚོན་
 རིག་སྐྱབ་པ་ཚོས་དབྱུང་འབྲས་མ་རྟེན་པ་མང་དག་ཅིག་སྐྱད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་འདི་ཁོ་ནའི་
 བརྒྱུད་ནས་རག་སྐྱབ་པའི་ངོ་གཤོང་ལ་སེམས་ན་སྐྱད་ཡིག་འདིའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་མཁྱེན་
 སྐྱབ་པ་ཞིག་རེད།

གསུམ་པ། བོད་ཀྱི་ཚོས་རིག་འཛིན་སྐྱོང་གོང་སླེལ་གཏོང་རྒྱའི་ཐུགས་འགན། (Promotion
 of the Tibetan issue)

བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གནས་ཀྱི་རིན་ཐང་སྐྱོང་བ།

ཡལོང་ས་མཚོག་གིས། “ངོས་རང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐུགས་འགན་བཞག་ཟེན་ཡང་། བོད་པ་ཞིག་
 ཡིན་པའི་ཚ་ནས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་། སྐྱད་ཡིག་བཅས་རྒྱུན་འཛིན་དང་

སྤང་སྐྱོབ་བྱེད་རྒྱུ་ལག་ལོན། ལྷག་པར་བོད་མི་ས་ཡ་རྒྱལ་གིས་ངོས་ལ་རེ་བ་དང་ཡིད་
 ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། རང་བཞིན་གྱིས་སེམས་ཁུར་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།”
 ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། གསུང་དེའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ལ་དབྱུང་ན་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་བོད་ཀྱི་
 ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ཇི་ཅེས་ཞིག་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་པ་མཐུན་ཐུབ་
 པ་ཞིག་རེད། གང་ལྟར། ཁོང་གིས་དབྱུང་ལོ་བཅུ་རྩ་ག་ལོ་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐུགས་ལག་
 བཞེས་པ་ནས་བརྒྱུད། གཉན་འཕྲང་ཅན་གྱི་དུས་ཚོད་ནང་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ཁོ་ན་
 གཅིགས་སུ་བརྒྱུད་ནས་གང་ས་ཅི་ཐང་ནས་དར་སྐྱེལ་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བཏང་ཡོད་པས་ཨེ་མ་
 རྟེན། དེ་དག་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་རྒྱབ་སྐྱོངས་ངོས་ནས་བལྟས་ན། འཛམ་གླིང་འདྲིའི་ཚོན་
 རིག་དང་མཉམ་དུ་གོམ་པ་མཉམ་སྲོེ་བྱེད་ནས་འགོ་མཁུན། དཔལ་ན་ལེན་ནས་རྒྱུང་བའི་བོད་
 བརྒྱུད་ནང་བསྟན་འདི་འགྲེལ་བཤད་ཁུངས་དུ་རྒྱུད་པ་ཞིག་རྒྱག་དགོས་སྲིད་ཆད། བོད་ཡིག་
 ལ་མ་བཟེན་པ་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་ཐུབ་དུ་སྲིད་པ་ཞིག་
 རྒྱག་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།

ལྷག་ཏུ་བཀའ་བསྟན་འགྲུང་སོགས་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་སྐད་ཡིག་གཞན་ལ་བསྐྱར་རུང་མ་སྟེད་
 ཀྱིས་མི་འདྲང་བའི་ཞེན་ཆ་མང་པོ་ཡོད། མདོར་ན། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནི་སྐད་ཡིག་གཞན་དང་
 མི་འདྲ་བ་ཆོག་དང་ཐ་སྟོན་སྟུག་པ་ཡིན་ནའང་། དེང་སང་གཞོན་སྐྱེས་བྱུང་བ་རེ་གཉིས་
 ཤིག་གིས་བསམ་སློང་འདྲ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རིན་ཐང་མེད་པའི་ཨ་འཐས་འཛིན་ཏེ། དེ་དག་
 རྒྱ་མཚན་ནི་བོད་ཡིག་སྐྱོང་ན་ལས་ཀ་མི་རག་པའི་ཁ་ལ་ཁུར་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་དེ་ལྟར་རྒྱ་
 སོགས་སྐྱུངས་རུང་ལས་ཀ་རག་པའི་ངེས་པ་མེད་པས་དེ་ལྟར་རྒྱ་སོགས་རིན་ཐང་མེད་པར་
 འགྱུར་བ་ཐལ་བའི་སྐྱོན་ཡོད།

སྤྱིར་ན་སྐད་ཡིག་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གི་སྒྲ་སོག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། མི་རིགས་ཤིག་
 ཡང་རྒྱས་འགོ་མིན་དེ་རང་གི་སྐད་དང་ཡིག་ལ་བཟེན་ཡོད། གལ་སྲིད་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་
 བརྒྱལ་པ་ཡིན་ན་རང་མི་རིགས་དེ་ངོས་འཛིན་སའི་ཡུལ་མེད་པར་གྱུར་འགོ་བ་ལྟར། བོད་རྩམ་
 ཐན་པ་གནས་དང་མི་གནས་རྩ་བ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འདི་གནས་དང་མི་གནས་ལ་རག་ལས་
 ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་ནས་བལྟས་ན་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཇི་ཅེས་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་མིན་

ངང་གིས་མཐུན་སྐྱབ་པས། བོད་རང་གི་སྐད་ཡིག་བོད་པས་སློབ་པ་དང་། བཞོལ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་
མི་རིགས་ཡོངས་ཀྱིས་སྐྱས་ཀ་རེ་འཛོལ་གཏོང་ན། ད་གཞིན་བོད་ཀྱི་སྲིད་འཁྲུང་རིག་གསུམ་
དང་ནང་ཚོས་བཅས་པ་དབྱར་གྱི་མཚོ་མོ་སྟར་རྒྱས་སྲིད་ལ། གཤམ་ཏེ་དེ་ལས་ལྗོག་ན་བོད་མི་
རིག་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པ་གྱུར་ཏེ་མཛུབ་མོ་ཀེར་ས་མེད་པ་འགྱུར་སྲིད་དོ། ། བཅ་ཆེན་རིན་
པོ་ཆེས། སློབ་བྲལ་ལར་འགྲོ་དུས་བོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། མར་ཡོང་དུས་དུས་བོད་པ་ཡིན་
ཀྱང་བོད་པའི་མོ་བ་མེད་པ་ཞིག་མ་གྱེད། ཅས་དང་། བོད་སྐད་བཤད་པ་རོ་ཚ་ན་ཁྲིད་ཀྱི་ཤ་
དང་ཁྲག་ཅི་གྲེད་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་གནད་དེ་དག་ལ་ཐུག་ཡོད་དོ། །

སྐད་ཡིག་འདི་མི་ཉམས་ཤོ་འཕེལ་གཏོང་རྒྱ་དེ་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་གི་ཐག་ལ་བབ་པའི་
འོས་འགན་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཡལོང་ས་མཚོག་གིས་བོད་མི་ས་ཡུག་ལ་དམིགས་ནས་འདི་
འགན་འཁུར་གསུམ་པར་བཞག་པ་གོར་མ་ཆག་དང་སང་བོད་རྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ཚོས་བརྒྱད་
རིས་སུ་མ་ཆད་པ་དགོན་པ་དང་། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་མཚོ་སློབ་ཁག་ཏུ་བོད་ཀྱི་སྐད་དང་རིག་
གཞུང་སློབ་སློང་གནང་མཁན་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེ་མང་དུ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་འདི་བོད་ཀྱི་
སྐད་དང་རིག་གཞུང་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་གསལ་བོ་རེད།

འདི་ལ་སློབ་གསུ་ཤིའི་ཐོག་ནས་གཞིགས་ན་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འདི་རེ་ཅམ་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་
ཡིན་པ་དང་། ག་ཚོད་ཅིག་ལ་ཁྲབ་ཡོད་མེད་དེ་བསྐྱར་བཤད་ཡང་བཤད་མི་དགོས་པ་མཐུན་
སྐྱབ་པ་ཞིག་རེད། འདི་དག་ནི་རྒྱལ་བ་དོན་གྱི་བདག་ཤིའི་ཐབས་མཁས་དང་ཐུགས་རྗེ་ཉག་
ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་སློབ་ག་ལ་དགོས། མདོར་ན། བོད་ཀྱི་ཁ་དབེལ་ཡོད་པ་ལྟར་ འོར་
བྱ་ལག་ལ་ཡོད་དུས། འོར་བྱ་འོར་རོ་ཤེས་གལ་ཆེད།

ཡལོང་ས་མཚོག་ལ་གཞིགས་ཚུལ།

བོད་མི་ས་ཡ་དུག་གཙོས་པའི་གངས་རི་ཉེ་འདབས་ལ་ཆགས་པའི་ཉི་མ་ལ་ཡི་བ་ཚོས་ཡལོང་
ས་མཚོག་ལ་དད་པ་དག་སྐྱར་གི་ཆ་ནས་ཁོང་སྐུན་རས་གཞིགས་སྐུ་ཤ་ཚོན་པ་ཞིག་དང་། ས་
ཡ་དུག་གི་ལྷ་བའི་མིག་དང་ཁོག་པའི་སྤྱིང་ལྷ་བྱ་རོས་འཛིན་གྲེད་པ་སློབ་མི་དགོས་ཀྱང་། དེ་

ལས་ལྷོག་ཉེ་དང་པ་དག་སྒྲིབ་དང་འབྲེལ་བ་སྤྱི་ཚེ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་ཚན་རིག་སྤྱི་བ་ཚོས་ཁོང་
འཛམ་གླིང་ནང་གི་ཆེས་མཚོན་ཏུ་གྱུར་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་དམ་བུམས་བཅའི་ཚབ་
མཚོན་གྱི་མི་སྤྱི་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིད།

དཔེར་མཚོན་ཙམ་ལུས་ན། ཨ་རི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་རོ་རྗེ་ཏི་ཏུམ་(Robert Thurman)
མཚོན་གིས་ཡ་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོན་གི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ལུགས་སོགས་གོང་
སླེལ་མཛད་མཁམ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ཙམ་ཡིན་པ། འཛིག་རྟེན་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་སྦྱི་དང་
བསམ་སློབ་རིན་ཐང་གོང་མཚོར་གཏོང་མཁམ་གྱི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་སྤྱི་བ་བཅའི་བདག་
ཉིད་ཙམ་ཞིག་ཡིན། ཞེས་གསུངས། དེ་ནི་དཔེ་མཚོན་ཙམ་དུ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཁ་ཐག་ཉེ་རིང་
མེད་པ། མཚོ་དམའ་མེད་པ། དཀར་ནག་གི་དབྱེ་བ་མེད་པ། སོ་སོ་ཁྱད་མེད། དབུ་ལུག་གི་
དབྱེ་བ་མེད་པ་ཀུན་གྱིས་གྲུས་བཀུར་ཚད་མེད་གྱིད། མདོར་ན། བར་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ས་
མཚམས་ལས་བཀལ་ཉེ་ཁ་ཆེ་དང་། ཉིན་རྒྱུ་ ཡི་ཤུ་སོགས་ཚོས་ལུགས་ཀུན་གྱིས་ཡིད་ཆེས་
དང་གྲུས་བཀུར་ཚད་མེད་གྱིད་པ་འདི་ལ་ཡང་ཡང་བསམ་ན་སློ་ཡུལ་ལ་གོང་དཀའ་བ་ཞིག་
ཡིན།

མདོར་ན། ཡ་གོང་ས་མཚོན་གིས་མི་རིགས་དང་ཚོས་ལུགས་ཀུན་ལ་འབྲེལ་མཉམ་གྱི་ལྷ་རྩལ་
འཛིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་རིགས་དང་རྒྱ་ཁབ་དབྱེ་བ་མེད་པ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ས་མཚམས་
བཀལ་ནས་ཚོས་ཁབ་མེན་མེན་དབྱེ་བ་མེད་པ་ཀུན་གྱིས་གཙུག་ལུལ་དུ་གྱུར་ཉེ་ཚོགས་སྡེ་
ཁག་ནས་རིན་བུལ་གྱི་གཞེངས་རྟགས་གངས་གྱིས་མི་ཚོད་པ་ཞིག་ལུལ་ཡོད། ལྷོ་ལོ་ ༡༩༧༩
ཟླ ༡༢ ཚེས ༡༠ ཉིན་ལོར་སླེལ་ཞི་བདེའི་གཞེངས་རྟགས་དང་། ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༧ ཟླ ༡༠ ཚེས
༡༧ ལོ་ཨ་རི་གསེར་གྱི་རྟགས་མ་འབུལ་བཞེས་མཛད་པས་མཚོན། འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱི་འབྲེ་
མིན་ནས་ཆེ་བསྟོད་ཀྱི་གཞེངས་རྟགས་གངས་གྱིས་མི་ལངས་བ་ཞིག་འབུལ་ལམ་ལུས་ཡོད་
པའི་ཁར། ལྷག་པར་དུ་བར་པའི་བཞེད་དགོངས་ཟབ་མོ་འཆེ་བ་མེད་པ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་
འགོ་དོན་སློང་བཞིན་པའི་རྒྱུད་གི་མཛད་བཟང་གིས་འཛམ་གླིང་སྤྱི་རྒྱ་རྣམས་ཡིད་དབང་
འཕྲོག་སྟེ་སྤྱོད་གསལ་སྤྲོགས་ཀུན་ཏུ་མེ་མེ་བཞིན་དུ་མཚེད་བཞིན་པ་དང་། དེ་དག་ནི་ ཡ་གོང་
ས་མཚོན་གི་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་དང་འགོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་། བུམས་བཅའ་ ཚོས་

ལུགས་མཐུན་འགྲེལ་གོང་སྐྱེལ་མངོན་རྒྱ་སོགས་ལ་སློབ་མེད་པའི་ཞབས་འདེབས་རྒྱབས་
ཆེན་སྐྱབ་པའི་མངོན་རྗེས་ལ་ངོས་འཛིན་དང་ཆེ་བསྟོན་དུ་སྤུལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་བསྟོན་དུ་མེད།
མདོར་ན། འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་སྐྱེལ་སྤྱི་ལོར་ལ་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་
པོ་མཆོག་ནི་བོད་པའི་བྱུང་ལོར། འཛམ་གླིང་གི་སྤྱི་ལོར་མེ་ཏོག་གང་ལ་སོག་པའི་ལྷ་སྐལ།
ཞི་བདེའེ་དང་དཔོན་ཆེན་པོ་བྱེད་ནི་ང་ཚོའི་ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་སྐྱབས་གནས་མཐར་ཐུགས་
ཉིད་དེའོ།

བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་མི་མཉམ་གོང་སྐྱེལ་གཏོང་བ།

དང་པོ། ཕྱི་ལོ་༡༩༤༠ ལོར་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་དབུ་འབྱེད་བྱས་པ་དང་ལྷན་དུ་
མགོན་པོ་མཆོག་གི་ལུགས་རྗེའི་གཟིགས་སྐྱོང་དང་རྒྱབས་ཆེན་བཞེད་དགོངས་འོག་བོད་ཀྱི་
གཞུང་དེ་མང་གཙོ་ལམ་དུ་བསྐྱར་ཉེ་མང་གཙོ་ཀ་བ་གསུམ་བཅུགས་ཉེ་བཀའ་འགག་གི་བྱུང་
ཁུངས་སུ་རྒྱུ་བསྐྱབས་དང་། ཤེས་རིག་དཔལ་འབྱོར། བདེ་སྲིད། བདེ་སྲུང་། ཚོས་རིག་
འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སོགས་གསར་འཛུགས་གནང་། གཉིས་པ། བོད་ཀྱི་ཅ་དོན་གྱི་ལས་
འགུལ་ཡོད་ཚད་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་དུ་བསྐྱར་ཉེ་གཉིས་སྟེན་གྱི་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྲིད་རྒྱུས་
གཏན་ལ་ཐབ། གསུམ་པ། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་མི་ཉམས་གོ་འཕེལ་ཆེད་དགོན་པ་དང་། སློབ་
གྲ། གཞིས་ཆགས་སོགས་གསར་འཛུགས་གནང་། བཞི་པ། ཁོང་གིས་མ་འོངས་ལུགས་རྒྱང་
རིང་པོ་མངོན་གཟིགས་ཀྱིས་རྒྱལ་མཆོག་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་སྐྱབས་གསར་འཛུགས་གནང་བའི་
གཞུང་ས་དགའ་ལྡན་པོ་བྱང་གི་སྐྱེད་བའ་ཡོངས་རྫོགས་ཕྱི་བསྐྱུ་གནང་ནས། ཕྱི་ལོ་༡༩༥༡
ལོར་སྲིད་དབང་ཡོད་ཚད་མི་མང་གིས་ཐད་ཀར་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་སྲིད་སྐྱོང་ལ་རྗེས་
སྟོན་ལུས། ལྷ་པ། ཚོས་སྐྱོགས་ནས་བཀའ་ན་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་གཅིག་པོར་ཆ་མཆོན་
ཐངས་སུམ་ཅུ་ལས་སྐྱབ་པ་གནང་ཡོད།

མདོར་ན། སྐྱབས་བཅོལ་ཐེབས་རྗེས་སྐྱེད་ཀྱི་སྐོབ་གྲ་སོགས་བཅུགས་པ་ནས་བསྐྱར་ད་
ལྷ་བར་དུ་ཁྱོན་བསྐོས་སྐོབ་གྲ་༥༠ ལས་མས་གསར་འཛུགས་གནང་བ་མ་ཟད། ཉ་ཅང་

ཉག་ལྷ་བའི་དུས་ཚོད་ནང་བསྟན་པའི་མེ་རི་སྐར་ཡང་གསོམ་ནས་གདན་ས་གསུམ་གཙོས་
 པའི་དགོན་ས་དུ་མ་ཞིག་གསར་བཞེངས་གནང་བ་དང་བསྟན་<<ངོས་ཀྱི་ཡུལ་དང་ངོས་ཀྱི་མི་
 དམངས་>><<བཅའ་ཁྲིམ་ནང་གི་རང་དབང་།>> སོགས་དགག་བྱ་དང་དགོས་པ་དུ་མ་ཞིག་
 ལ་གཞིགས་ནས་བྱུག་དཔེ་སྟོང་ལ་ཉེ་བ་གསར་ཚོམ་མངོན། ལྷ་བར་དུ་བཅའ་ཁྲིམ་གཞུང་
 བཅུགས་ནས་བྱི་ལོ་ ༡༩༤༣ ཙ་ཁྲིམས་གསར་བསྐྱབས་གནང་། དེ་བཞིན་དུ་གཞིས་ཆགས་
 དང་ཚོགས་སྡེ་ཡོད་ཚད་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་སྐུགས་རྗེའི་བྱིབ་བསེལ་གྱིས་མ་ལྷོད་པ་གཅིག་
 །ཡུང་མེད། ལྷག་པ། ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་མི་ལོ་སྟོང་སྟོང་གྲག་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་བོད་ཀྱི་
 ཚོས་དང་རིག་གཞུང་མི་ཉམས་གོང་སྤེལ་དང་། ཉམས་ས་སྐར་གསོ་བསམ་བཤེས་བཞུགས་པའི་འདས་
 པ་གནང་ཡོད་པ་མ་ཟད། བོད་སྐུག་རྣམས་ལ་འོད་སྟོང་ལྡན་པའི་མདུན་ལམ་བསྐྱབ་ཡོད་པས་
 ང་ཚོ་བོད་པ་ཚང་གི་གཟི་བརྗིད་ཡིན།

རིན་པོ་ཆེས་ཆབ་སྲིད་མཚམས་བཞག་ནའང་ད་དུང་ཉིན་མཚན་དཔྱེ་བ་མེད་པར་ཚོས་
 སྤྱོད་ཀྱི་བྱེད་སྐྱོད་དུ་གསུང་ལས་ལྷག་སྐྱོང་བཞིན་ཡོད་པས། དགྲའ་ལོ་བརྒྱུད་ཅུ་བསྐྱེབས་
 པའི་སྤྱི་ས་བྱ་འདིའི་མངོན་འཛིན་དང་། དཀའ་སྲུང་གི་འབད་བཙོན་དང་། འགྲན་རྒྱ་བལ་པའི་
 རྣམ་དཔྱོད། ལྷབས་ཚེག་གི་དགོངས་གཞི། དེ་དག་ང་ཚོས་ལོ་དང་མི་ཚེ་བྱས་ནས་སྲུངས་དུང་
 ཚང་འགོ་བཞིག་མིན་པ་མ་ཟད། ང་འདྲ་བཞིག་གིས་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་བསམ་བཤེས་པའི་
 འདས་པའི་དགོངས་གཞི་ཆ་སྐོམ་ཅམ་ཡང་དཔོག་མི་སྐབ་ནའང་། དེ་དག་ལ་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་
 ལྷ་དེ་གལ་གནད་དུ་མཐོང་བས་ས་བཅད་མ་གཏོང་ཅམ་བཤད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་སོང་བས་
 སྟོབ་བརྟམ།

མཇུག་གཏམ།

ཚོམ་ཤོག་འདི་དཔྱད་ཚོམ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་དཔྱད་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་དེ་ཅམ་འཚོལ་བསྐྱུ་བས་
 མེད་ལ། འདི་ནི་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་སྟོབ་དང་བྱུག་དཔེ་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་དཔེ་སྟོག་
 བྱས་པའི་ཁོད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱིས་མཐོང་ཚོས་སྟོང་གསུམ་དག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་དཀྱུས་གཅིག་
 ཏུ་བཀོད་པ་ལས། ཚོམ་ཤོག་འདིའི་ཚིག་གི་གྲངས་ཀར་ཚད་བཀག་ཡོད་པས་འདིའི་ནང་དུ་

ལུངས་ལུང་དེ་ཙམ་བྲངས་མེད། འདིའི་ནང་བཀོད་པའི་ལུང་པལ་མོ་ཆེ་བརྟན་སྲུང་དང་། བ་
 ཚེག་གི་བརྒྱད་ནས་རག་པ་ཡིན་པས། དེ་དག་ཕྱག་དཔེ་གང་ཞིག་ཏུ་བཀོད་ཡོད་མེད་མི་ཤེས་
 པས་ལུང་གི་ཡོང་ལུངས་སོགས་གསལ་བོ་བཀོད་ཐུབ་པར་བྱུང་མ་སོང་བས་དགོངས་དག་ལུ་
 བ་དང་སྐྱགས་ཏེ། དེ་ཡང་ཚེག་གི་གཙོད་མཚམས་དང་སྟོན་ཆ་བྱུང་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་གཙོ་
 བོ་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་དེ་དག་རི་མ་རི་བཞིན་འབྲི་ཐུབ་ན་སྲུང་ནས་ཁོང་གི་
 མཛད་རྗེས་བྲན་གསོ་ཐུབ་པར་པན་སྲིད་སྟོན་ནས་བྲིས་པ་ཡིན། དགེ་འོ།།

དབྱུང་གཞི་ཡིག་ཆ།

1. ཤེས་ཡོན་ལམ་སྟོན། ༡༩༩༠-༡༩༩༩ བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔལ་ཁང་།
2. ཆབ་སྲིད་ལམ་སྟོན། ༡༩༩༠-༡༩༩༩ བོད་གཞུང་རིམ་བསྐྱགས་དང་ཁང་ནས་སྐྱར་བའ་
 པར་ཁང་དུ་བསྐྱིགས།
3. རྒྱལ་བའི་དགོངས་གསལ། རྒྱེགས་བམ་དང་སོ། བོད་ཀྱི་ཁང་པ། (Tibetanhaus)
4. ཕྱི་ཡུལ་དང་རང་དབང་། རྒྱལ་བའི་མཛད་རྣམས། ཕྱི་ལི་བོད་ཁང་།
5. རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ། དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་ཡིག་ཚང་།
6. སྲོད་འབྲུག་ཅེ་འགྲེལ་ཆེན་མོ། དགའ་ལྡན་བྱང་ཅེ་པོས་བསམ་ལོར་གྲིང་གྲུ་ཚང་།
7. བུམས་བཅའི་རྣམ་སྟོབས། འབྲས་སློ་གྲིང་དཔེ་མཛོད་ཁང་།
8. ཀུན་བཟང་སློ་མའི་ཞལ་ལུང་། ཕྱི་ལི་གསར་བ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
9. རྒྱལ་ལྡན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྲིད་གི་འཛིག་རྟེན། དཔེ་སྐྱུན་ཁང་མི་གསལ།
10. རང་པའི་ལྷ་སྲོད་ཀུན་བཏུས། རིག་སློབ་ལྷག་བཅེགས་ཚོགས་ཚུང་ནས་བོད་བསྐྱར་
 ལུས།

How to deal with the differences and the commonalities of Buddhism and science.

བསྐྱེན་འཛིན་རབ་དགལ། Gomang Monastery

Introduction:

Science and Buddhism are arguably the hot commodity in this era of confusion, discrimination, environmental destruction and super-increasing number of people affected by mental and emotional stress like depression, etc. Despite the high technological and financial growth, we see increase in emotional bankruptcy at an alarming rate. From this observation, it is obvious that we lack mechanism to deal with mental and emotional hygiene from the grass-root level.

There had been scientific writings on such emotional problems as early as 1500 BC. Though somewhat put aside by the later orthodox scientist who deals only with materialistic subjects, there had been renewed interest on emotional problems in late 19th century and we have seen decent progress in this field which has been and still is a big help in dealing with emotional problems. Buddhism, on the other hand, has been studying the “basic structure” of mind, the cause of our mental disturbances and the method to eradicate its cause for over two and half

millenniums ago.

However, both schools of study have not met together since its introduction to the world until fifty or so years ago when His Holiness The Great 14th Dalai Lama started holding talks and dialogues with eminent scientist like David Bohm, Francisco Varela, Richard Davidson, etc. after which many scientists started to take interest in Buddhism or rather, Buddhist philosophy.

It also made many Buddhist scholars and many young Buddhist students take interest on western science as well. We are now at an interjection where we can take forward the vision of His Holiness the Dalai Lama to use the essence of both Science and Buddhism to spread among the people which can help them immensely to deal with many emotional problems.

It does not mean that Science and Buddhism agree on all their explanations about the reality of existence. Where Science say consciousness is the activity of nervous systems in our body, Buddhism claims it to be a formless entity different from the physical body. While Buddhism explains the existence of various forms of beings, many of whom we can not see, Science neither agrees nor rejects this claim. There are many such differences. However, there are also lots of commonalities among their studies and the main point is, most of the commonalities are the core studies of both the schools.

Yet, as is the nature of philosophy students, many find it hard to accept the few differences despite the huge commonalities that could help people in a huge way. It has an immense potential to help us understand one study with the understanding of the other field. So how can we deal with the differences among the two fields and how can we strengthen the commonalities and use it in our advantage to understand our field of studies? I have tried to put in some ideas that I hope can be used for further strengthening.

How can we use and strengthen the commonalities of Buddhism and science?

Skepticism is the core of Buddhism and Science around which they build their theories about the reality of all the existence. With skepticism, there are bound to be many unsatisfied answers given by dogmas of faith. It is natural to have different answers to a question, based on individual's experience, experiment, logic or simply common sense. In fact, if all the answers to a single question always remains the same, it is almost certain that there is a problem somewhere either in the question or the answer. This is the nature of reality. Reality always fluctuates. In this sense, it is natural that science and Buddhist philosophy gives different answers to some similar questions. That does not necessarily

means either one is wrong. A similar analogy can be made with two people looking at the number 9 from each side. Is it a nine or six? Who is correct? Who is wrong? It can also be a letter. So reality always fluctuates mostly based on the perceiver.

However, it is also a reality that most of the reality is explained similarly by different philosophies and science amid different methods. Strengthening of these similarities or commonalities has a huge undiscovered potential for all the fields of studies to help them understand the reality of everything more clearly and even discover new image of realities.

In this context, understanding scientific methods and their studies and findings can help Buddhist students and practitioners a lot in understanding many core Buddhist concepts and teachings more clearly. Pramana-vartika-Karika, Buddhist school of valid cognition, explains the core of Buddhist philosophy through logic and reasoning. It says all the realities should ultimately be connected to direct perception. What better study than science can we find that base all the findings to direct perception? The same goes to science students and researchers in understanding many core scientific concepts. With a few examples, we can get the picture more clearly.

The concept of nonexistence of independent self, impermanent nature of all matters and the lack of inherent existence (known

famously as Emptiness) of all phenomenons are three core teachings of Buddhist philosophy. Past Buddhist scholars and masters have written countless texts explaining these three concepts in as clear and simple mannered possible, with so many reasons and examples. With the understanding of modern science, we can augment these concepts by adding scientific findings to put illustrations in these concepts. I would like to include some augmentations that helped me greatly. The scientific finding that, we have more living organisms in and on our body than all our building cells (some put the ratio to 10:1, some put it to 3:1) makes our body more as an ecosystem than an individual.

We cannot survive without the organisms in us. It is always “we” rather than “I”. With this thinking, the in-destructive grasping of an independent individual slowly cease to exist. The ever so important “I” is actually an artificial name to an ecosystem just like “forest”, or “ocean” which can be identified as an individual but is actually a combination of various components without which it cease to exist. Using such scientific findings, we can get a better picture of non-existence of independent self, or in Buddhist term, “Anatma”.

Another example is of impermanence. Buddhist idea of all conditioned phenomena (or to simplify, all compound phenomena) being impermanent is also wonderfully backed by science. Outwardly, we feel the morning “I” is exactly the

same as the afternoon “I”. However, we are always changing. No part of our afternoon body is same as our morning body. Our cells are always changing. Different cells divide at different speed. But no cell stays the same. If we go even deeper or to say smaller, the atoms that makes up all living and non living are always moving. No part stays the same. Although we see a stone remaining boringly placid, the atoms are always hyperactive. No part of the stone is at the same place at any time. Even Buddhist texts take the example of a moving river as an example of the impermanent nature. Such example can always be highly effective in understanding the impermanent nature of all compound phenomena.

One last but probably the most important example on how we can use science as an example to get better understanding of Buddhist teaching is that of the nature of Emptiness or in other word, lack of inherent existence. This concept itself is disputed among the different Buddhist classes but one thing all agree on is the conflicted nature of the perceived and the reality of the object. Let’s ask, what is the colour of sunflower? It is yellow. Right? But this reality is only acceptable to humans. To cows, it is more greyish. To bees, it is more violet. Right? So again, let’s ask. What is the colour of sunflower? It differs to along with the perceiver. Right? So does that mean the sunflower is

not inherently yellow? Is it correct to say, the real colour of the sunflower changes with the change in the perceiver? This is the concept of Emptiness, the emptiness of inherent existence, explained with a scientific background. One famous example is of the wave - particle duality in quantum mechanics. Is it wave? Or is it a particle? It depends on the perceiver.

Another explanation of Emptiness is the unidentifiable nature of designated object upon finding it. What does unidentifiable nature of designated object means? How can science help us understand it better? Let's take ourself as an example. We can obviously see our body. To say it doesn't exist is an idiotic statement lacking any observational sense. Right? Of course we can identify our body. How else can we differentiate our body with other's? However, does this body exist by its own power? Our body is made of different organs without which it ceases to become a human body as we see it. But we don't call our organs our body. Do we? Our organs in turn are made of trillions of cells, without which our organs cease to exist. But the cells are not organs. Cells in turn are made of different organelles which are not the cell but without them cells don't exist. If we go further down, we will ultimately come down to atoms. An atom itself is not identifiable independently without the nucleus and the protons revolving excitedly around it.

The nucleus, that is proton and neutron, are made of tiny quarks which exists due to various other factors like force, etc. So, if we try to find the designated self, what we perceive as a singular solid body which we so much love and fight over, actually never exists to begin with. It is simply a combination various different things, which themselves are not independently existent. Atoms are, in fact, 99.9% space. So, no matter how we feel our solid body, it is 99% space. Doesn't this make us feel our sense deceive us with illusions? That is actually true. And we have science to prove the Buddhist core teaching of emptiness, meaning, nothing is inherently and independently existent. We cannot find the designated object if we searched for it. However, that doesn't mean it does not exist. It does exist but only due to mentally labelling a compound object and perceiving it as a singular entity. Does't science wonderfully prove this explanation? This is the beauty of having science as a background to understand Buddhist philosophies.

Such examples help in understanding core Buddhist philosophies, which is why blending science with Buddhism rather than debating on the differences very effectively strengthens the commonalities of Buddhism and science. It also works the other way round with science using Buddhist philosophies in understanding many unanswered mysteries. What is the force that is enabling our

brain to create different feelings? How can Buddhism help in improving emotional hygiene?

How can Science and Buddhist philosophy help people?

With alarming rate of depression, anxiety, stress and other mental problems around the world, specially in cities where financial progress and material advances are high, there is a huge need of mental healthcare. This is where science and Buddhist philosophy can work hand in hand to counter the emotional disturbance. Just like western medicine can help immensely to temporarily cure almost any diseases in quick time while Tibetan medicine takes time, but can completely cure the disease. The reason we can point out is, that western medicine works to cure the symptoms while Tibetan medicine looks at the ultimate cause of the disease and try to eliminate it.

Although this analog can be disagreed and argued depending on which medicine people believe in, I use this example to show the use of science and Buddhist philosophy to counter mental disturbance. To patients who are suffering from severe depression, teaching them about the impermanence and interdependence nature of phenomena might not be as helpful as western psychotherapy. However, normal people can practice Buddhist philosophical teachings of impermanence, interdependence, selflessness, love and compassion and in due

time, it helps immensely in countering emotional disturbance, stress and depression. So in short, both Buddhist philosophy and science can work together to deal with mental disturbances and get temporary and ultimate relief from it. I also see a huge scope for both the fields to learn from each other in eliminating the weakness, if any, in order to further improve the methods in dealing emotional disturbances.

Let's hope that the collaboration works wonders in finding the common ground to deal with the common social problems rather than contradicting each other and debating which method is better.

Thank you.

How to deal the differences and commonalities of Buddhism and science

Tenzing Dhamdul Jawaharlal Nehru University

Buddhism is all about science. If Science is the systematic pursuit of the accurate knowledge of reality, then Science is Buddhism, Buddhism is Science. – Robert Thurman

The study and ideas of both Buddhism and Science have started taking shape since the coming of humans and it has been through the sheer determination and acceptance of these that they eventually became so popular and spread throughout the world. Buddhism known to many as a religion does not stop there as it encompasses all aspects of life and His Holiness the Dalai Lama neatly puts it by categorizing Buddhism as a science, religion and a philosophy. Here, science refers to the examination of the exterior phenomenon through a process of deduction. The religious side includes the ritual, meditative practices and the inner focus that is special to Buddhism.

The philosophical refers to the various schools and their views. Science is the study that has taken hold of people and is seen to be the drive towards modernisation and is also the force behind the technological revolution. Being in the 21st century we have

come across the phrase “Science will explain it” this shows us how much recognition and acceptance it has gained. It is not only a way of understanding things but gives us clear guidelines like forming a hypothesis and also has grown since it was seen as a method of learning, as during its growth empiricism and facts were the only attributes of science.

We can see a level of association between these two conceptual giants as His Holiness sees a Buddhism as Science and we also have scholars and scientist acknowledging this fact. “If there is any religion that would cope with modern scientific needs it would be Buddhism” a statement by renowned scientist Albert Einstein indicates how Buddhism and Science are linked gives due importance to the former in a scientific world. Furthermore, with dialogues between various Buddhist practitioners and scientist taking place the scope of this association is stronger than ever. Being an individual though we can find various commonalties and differences between the two and these may bring doubts and questions to the viability of this very association.

Yet, we can also find spaces and agencies that try to overcome this and has been pioneering in forging a better association between the two. Before discussing this though I would like to give a brief history and coming of these two important concepts because through this we can get a better understanding of why Buddhism and why Science and how the

coexistence and cooperation between the two would not only lead to new discoveries but also help us Humans in resolving and understanding many mysteries to which we have no answer to yet.

Buddhism started as a philosophy initiated by Gautama Buddha and this philosophy was not so unique to the prevalent ideas in the Indian subcontinent at that time. But the unique aspect of it was how it challenged the norms of Brahmanism and its rigidity (caste system) as it imbued a sense a flexibility and gave an individual unlimited levels of development.

From then onwards there was no looking with the patronage of various charismatic kings of that time Buddhism was able to spread and took the form of religion as well. King Ashoka was an important patron here as he himself converted into Buddhism and spread it far and wide even to the shores of Sri Lanka. Eventually in the 8th century Buddhism was able to spread into Tibet, the Tibetan king at that time Trisong Detsen invited Guru Padmasambhava and Santarakshita and was able to establish the first Tibetan monastery at Samye.

Here Santarakshita who was a renowned Indian Buddhist and also abbot of Nalanda was instrumental in the introduction of Buddhism and the monastic ordination lineages. His thoughts were the foremost level of Buddhism in Tibet until it was supplanted by Jhe Tsongkhapa's interpretation on Santarakshita's teachings

in the 15th century. Nowadays Buddhism is seen everywhere as it can be attributed to the globalisation of the world but being developed in the eastern side of the world it still holds more prominence here but has been gaining acceptance from the west as well and the association of Science and Buddhism is a good example of this. On top of this Buddhism these days sheds itself from the stringent hold ritualism and its philosophical and psychological side has grown immensely by this act. We now have Buddhism a concept that was generated in the 4th century BC that is roughly around 400 years before Christ was born coming into relevance once again in this truly modernised and globalised world.

Science was largely seen as a method that attributed facts and empiricism and has its roots with the early Greek scholars like Pythagoras, Euclid, Archimedes etc. They used geometry and other factual ways to come to a conclusion. However, it lost its prominence and was only during the period of renaissance where antiquity came into the fore that Science, especially natural science became the talk of the town. Copernicus and Galileo were the known pioneers here with the latter even being referred as the father of modern science.

Their arguments that used facts and empirical data were contradicting what the Church, the all-powerful body of that time in Europe has propagated previously especially when it

came to the knowledge of the cosmos (whether the Earth was the centre of the solar system). Their breakthrough sparked a movement throughout the world where people now gave due credit to facts, data and it came to be known as the scientific method. Implementing this method countless breakthroughs have happened that have eventually brought to where humanity is now. Electricity, computers, cars all of them are associated with the scientific methods. Science not only made these entities but they explain the nature, its functions and also talk about its future innovations. Hence, through science we humans who are said to be evolved from Apes have come from our initial years of hunter gatherer society to a community that now sends people to the moon. This clearly indicates how Science has developed through the ages and is the pioneer of the modern world as we know it of now.

From this dip into history we can get a glimpse understanding of what Buddhism and Science mean along which we can also know highlight the commonalities and differences. First, when it comes to the commonalities one major similarity between the two is the philosophy when it comes to questioning others and having an open mind.

In Buddhism the very questioning of the dominant Brahminical norms and accepting women which was unheard of that time shows its level progressiveness. Science likewise challenged the

very institutional norms of the Church, furthermore the very start of a scientific journey starts from a question. Secondly, they use and implement similar ideas and one good example here is the Buddhist “Cause and effect” and Science “Law of motion”, both of these theories indicate how when a subject a. touches subject b. there would be an affect. In the cause and effect, we gauge how an action would eventually have consequence and this is reiterated by the law of motion as it states a similar thing where every action has an equal and opposite reaction. Thirdly, the development of both these fields took a great deal of time and we find the presence of charismatic individuals who have taken them forward in great strides. The work of these individuals like Buddha, Guru Padmasambhava, Jhe Tshongkhapa, Euclid, Issac Newton, Stephen Hawking are relevant even now and impact the day to day thinking of many people.

We can also see a great deal of differences between the two and the most prominent is of Buddhism being solely seen as a religion. Buddhism is a religion but like human that had many genders Buddhism is also not only religion and with Science having experienced the harsh acts of religion there is a strong sense of looking the other way when Buddhism is presented as a religion. Secondly, the ritualistic practices of Buddhism are seen to contradict many notions of science and especially when we talk about the presences of godly beings, Science totally

disagrees with it as they not only want proof but also factual data that cannot be showed when it comes to these entities.

Thirdly, till a certain point Science was in awe of the Human heart and through biology and human anatomy they saw it as the centre Human being. We can clearly see this with the heart being associated with love and precious in popular culture. Buddhism here on the other hand gives more focus to the mind and states how the human mind in the centre of everything and has many practices that solely works in enhancing its understanding with meditation being an epitome here. Fourthly, the theories regarding the forming of the world also contradicts one other, Buddhism has the narration of various unknown entities that played a crucial role in the creation of the world while Science uses the known entities in explaining this phenomenon.

Now the big question comes as to how we can deal with these commonalities and differences. Since the 20th century many religions like Buddhism have initiated dialogue with other fields and they wanted to propagate their religion of course but they also wanted to teach and show other people their way of life and philosophy as well. We also seen during the 1960's hippie movement how a great deal of westerners ventured into the east and were curious in understanding the way of life there. Buddhism, Hinduism and other concepts became popular culture

and assimilated to the western world.

One key element in tackling the issue here is by having dialogue and using the old connection between these two entities. People have accepted the relevance of Buddhism and other religions and what we should do now is have more and more dialogues between the two as it not only creates a space where discourse between the two can happen but it can also lead to a new creation and discovery that may help the world. We Tibetans have been doing this and with the great vision by His Holiness “the Mind and Life Conferences” was initiated.

The collaboration between both Scientist and Buddhist practitioners, scientific institution and monasteries have all culminated in the development in both fields. Science especially the field of Neuroscience has taken great interest into Buddhism and they now give great importance to the mind and brain. This is an area that science still has many unsolved questions and mysteries left and some answers have been found through the dialogue between the two especially through this conference. This has led to further production of scholarly materials that benefit in the enhancement in Buddhism as well as Science.

Another way to tackle this is by disseminating the ideas of both these fields among the kids and the future generations as they would be one who would take it forward. I remember how

in school our principle would should video clips of mind and life conference during assemblies. These sessions that I was part in was very informative and lets one explore in the fields of both Buddhism and Science. Likewise, the recent SEE curriculum that teaches Children to ethics (an important aspect of Buddhism) in school is a creation of by them coming together and this helps in overcoming the differences and commonalties between the two. Imbibing them into popular culture would also be greatly helpful here as through this it would be able to reach a wider crowd. Nowadays we also have many initiatives taken by various groups and organisation in overcoming these obstacles and creating platforms for individuals in expressing, showcasing and learning about this Buddhism and Science. Emory university, Tibet house in Delhi are a few of them that really put this theory of cooperation between Buddhism and Science into practise and what they achieve is truly miraculous.

We as individuals can support their work and it is through this coming together of people of different background that we can truly make something colorful and beautiful out of Buddhism and Science. In this Covid world now we can feel how relevant the mind is and Buddhism helps here meanwhile Science that is in search of the Vaccine and would eventually bring a cure to it is also vital and is playing its part. Hence, Buddhism and Science going together is going to bring more good then harm to this

world and being a part of this world we must try to do our bit in helping nurture and furthering this initiative.

Tenzing Dhamdul

Lohit hostel room no. 115

Jawaharlal Nehru University

South Delhi, 110067

India

One Mind “Buddhism is a philosophy of life, not a religion.” His Holiness the 14th Dalai Lama, Tenzin Gyatso

བསྐྱེན་འཛིན་དབྱུངས་འཛོམས། Chauntra mentsee Khang

While downplaying theological and theistical attributes, Buddhism puts greater emphasis on philosophic and psychological teachings that has drawn many commentators to consider it to be ‘uniquely compatible with science at the dawn of 20th century. This topic has drawn awareness and attention from many eminent scientists, philosophers and writers from many all over the world.

Buddhist encompasses beliefs and practices that share commonalities with philosophic and modern thoughts. At the turn of the twentieth century, the rise in assuming a more chaotic cosmos due to relativity and quantum mechanics has conflicted with the usual Newtonian model, the mechanical universe. May be in the foreseeable future, there may come a shift in paradigm again, maybe even a total unexpected incomprehensible proposal might make its entrance into the scientific world.

His Holiness the 14th Dalai Lama has remarked, “if scientific

analysis were conclusively to demonstrate certain claims in Buddhism to be false, we must accept the findings of science and abandon these claims”. Non-sectarian has described Buddhism as rational and non-dogmatic, and despite being evolved from different historical and cultural substratum, notable commonalities have been cited in their basic methodology and point of view such as causality and empiricism. Reliance on these two has been listed at the Society for Neuroscience by His Holiness the 14th Dalai Lama in his speech. The role of empiricism in science as well as Buddhism is vast and the substratum for both.

Causality, what I believe is, a moving force which drives people to be good. According to dd, causality is influence by which one event, process or state (a cause) contributes to the production of another event, process or state. Some writers have held that causality is metaphysically prior to notions of time and space. Causality disciplines people, making them aware of the consequences their action and decision brings. An obvious manifestation is sustainable development which is exceptionally important as it saves national budget, fulfils the need of people, conserves natural resources, helps in the coordination between the natural resources and people and conserves natural resources with reference to future generation.

Our school, TCV's motto is “Others before Self” which highlights to think of others before self, to put others first, to be modest

and humble, to be considerate, kind and compassionate to others. The motto is powerful and effective to shape the minds of future and current generations, to counter the man made horrors that has tainted the human history.

John Green wrote, “The cells and organs and systems that make you you-they must come together, grow together and so must fall apart. The Buddha knew one thing the science didn’t prove for a millennia after his death: Entropy increases, things fall apart. One of the other things His Holiness the 14th Dalai Lama pointed out is deep suspicion of any notion of absolutes which anchor and is the attribute of the Buddhist philosophy ‘Theory of Emptiness’ Sunyata. It is an ontological feature of reality as observed and perceived by Buddha himself which entails the belief that all things and events, even abstract concepts like time are devoid of intrinsic, independent existence. It highlights the fact that all are untenable and to possess such independent, intrinsic existence, it has to be immutable and self contained. But we know that there is cause and effect, chain of circumstances or concatenation of events; and domino effect. Gautama Buddha has quoted, “The thought manifest as the word; the word manifests as the deed; the deed develops into habit; and habit hardens into character. So watch the thought and its ways with care, and let it spring from love born out of concerns for all beings” His Holiness the 14th Dalai Lama has described to relate things

events as if they possess their discrete, independent reality of its own as naïve or common sense of the world.

The Greek philosopher, Aristotle has put forth a famous saying, “the worst form of inequality is to try to make unequal things equal.” As the immense importance of science has drawn attention, the pursuit for discovering things, events, processes, causes and properties as well as theories and hypothesis and their features is like the tenets of modern science. New advances in human knowledge and technological power have brought new public disquiet. Exceptional worrying as pointed by His Holiness the 14th Dalai Lama is the manipulation of genes.

As we come to perceive this matter, the long term consequence will be nothing but ramifications. It will reinforce even perpetuate everything we all have tried and still struggling to put an end: superiority of one over another. The prejudice, discrimination, or antagonism directed against other people. Subsequently, after centuries or even decades, genetic technology will be available only to a small fraction of the mass, viz, the affluent society. Since the influence of the genetic technology will be all over the place – intelligence, strength, physiognomy and other sections acquired through a genetically manipulated birth. Eventually, people will find themselves fall down before genome since all of us have natural affinity towards happiness.

The difference in economic income will be conveyed into

differences in nature through enhanced genomes or ‘pseudo-nature-based difference’ as called by His Holiness the 14th Dalai Lama which will evolve our moral sensibilities and impoverish our humanity.

His Holiness has also asserted that he still have some hope for us to not arrive at a catastrophic decision as we haven’t obliterate for decades after the gradual invention of nuclear weapons since 1938. The American astronomer, planetary scientist, cosmologist, astrophysicist, astrobiologist, author and science communicator, Carl Sagan, has said, “Science is a way of thinking much more than it is a body of knowledge”. To keep ourselves from annihilating, the onus is on us to give awareness that it deserves and recognize the fundamental interconnected nature of all living beings and their environment and for that matter, we should see through holistic and integrated outlook with genuine temperament.

The spiritual leader of Tibet, His Holiness the 14th Dalai Lama, Tenzin Gyatso, puts daily emphasis on ethics and highlighted the fact that, “Ethical values transcend the dichotomy of religious believers and non believers”. We should vigilantly ensure that no human activity crosses the line of human decency and we should no matter at what cost, tenaciously retain the civility and peace than causing chaos and havoc. His Holiness the 14th Dalai Lama has greatly accentuated on framing our reflection

within the widest possible context in light of the fact that we have possible and impossible future with full of contingency and dependence. As the saying goes, “The future starts today, not tomorrow”.

I remember our English teacher in 6th grade who at least give 20 percent of her period to helping ourselves to become a better human and to get exposure to different experiences so that we could literally survive, showed us movies (unlike the normal sceptical paradox people had at the time about movie is ‘nothing but an entertainment source). Our English teacher has a sanguine temperament and always keeps the class faraway from disinteresting. She believes that a movie is also a source for learning. Here’s what excites me to share about that she has shown to us which has made quite mark on us. ‘Lean on Me’ is a 1989 American biographical drama film, loosely based on the real life story of Joe Louis Clarke. Due to the vast use of drugs among the teenagers in the end of 90s, a school has overpowered by drugs and illicit trafficking. The school will be under the state administration unless 75% of the students can pass the minimum basic skill test. After much deliberation and reluctance the mayor decided to put Joe Clark the principal of the school.

He implements some radical rules and progresses by expelling 300 students after being caught as a drug dealers, troublemaker and abusers. He even went far as chaining the school during

school hours and expelling even the teachers. His reign over the school has positive impact and outcome. He was able to give certificates to the graduating students. I shared this story because it shows how one single person can affect the mass. Both are teachers our teacher and Joe Clark at different places, at different time and era but they both made their contribution to help others.

Their ethical values transcend the doctrinal standpoints and individual religious, philosophy and others. Our world is of causativeness and interdependence so we interact and change each other, we must assume that, from all walks of life, can retain the same balance. I believe the situation that science has created which entails considerable risks should be controlled with great understanding. This quote describes it perfectly, “where science and Buddhism meet: emptiness, ones and the nature of reality”. Although these two are historically with different roots but in a few cases, they share similar philosophical and intellectual basis.

There has always been a rigid dichotomy between science and religions. Yes, it is vitally important to contemplate on how wide is the eclectic purview of convergent of these two as the science interface with wider humanity is no longer a subject for a small number of people. Although it has been mindlessly conceptualized as esoteric and intricate matter, and of academic

interest alone, the subject encompasses an epistemological viewpoint which needs logic, reason, empirical observation and most importantly, everyone's awareness. As Joe Clarke said, "We sink, we swim, we rise, we fall- we meet our fate together".

Tenzin Yangzom.

How to deal the difference and commonalities of Buddhism and Science

Phurbu Chopa Mentse Khang

INTRODUCTION

Before I start my topic, I want to share my views about why I choose this topic. The reason I choose this topic is found that it is very interesting and also want to say thank you so much to Gaden Shartse Science faculty for giving me this opportunity to write something about this interesting topic. Actually, I don't have much knowledge on the topic Buddhism and science but I will try to write something about it. As both the Buddhism and the science plays very important role in our life. Buddhism normally talks about inner mind and science talks about the physical world. Both of this is important part of our mother earth.

As we know that millions of people around the world were struggling to cope with the physical and mental challenges of COVID 19 pandemic, both the Buddhism and science has become the relevant and helpful around the world.

So that's why I am saying that it is important. But the dialogue between science and Buddhism has a long history. In case of

Tibetan Buddhism for various historical, social reason the full encounter with a scientific world view is till a novel process. But the fact is that Buddhism teaches about mental and physical well-being can help you to achieve happiness. And the science and technology have introduced us to the establishment of modern civilization.

WHAT IS BUDDHISM?

I wrote the topic What is Buddhism? Because to know the Buddhism before I start the topic of its difference and the commonalities. The fundamental structure of Buddhism as a whole is known as the Four Noble truths. The origin of Tibetan Buddhism are found in India. The four Noble truth were the first teaching that the Buddha gave after his enlightenment and are the frame work for the entire Buddhist doctrine.

The teaching deals with the suffering and how to overcome it, a process that is often compared with the healing of a physical illness. The first Noble truth, the truth of suffering is the illness itself; the second, the cause of the illness; the third, the end of suffering is the prescription; and the fourth, the eight fold path, is the medicine. The first two truth are the problem, the next two truth are the solution. The Buddha said that we need to acknowledge our suffering and anguish to understand how it arise, to learn how to rid ourselves of its cause and to cultivate

a path to awaking.

This is the challenge of Buddhism. Buddhist believe in the principles of love and compassion, but they do not believe in a creator god. The Dalai lama has also said that the dharma (The teaching of Buddhism) can be practiced without conflict of Christians, Muslims, Jews and Hindus. In Buddhism, the highest spiritual ideal is to cultivate compassion for all sentient being and to work for their welfare to the greatest extent. The Dalai lama also said that universal love is the desire for other to be happy, but the compassion is the wish that

other be free from suffering. In Buddhism, the cause of all suffering begin in the mind, and by far the main cause of is the false conception of an independent and separate entity that we call the ,I' or ,Self' belief in a separate self is described in Buddhist texts as the most basic form of ignorance and the strongest cope that lies one to suffering. It is the cause of all our anger, ignorance and desire.

WHAT IS SCIENCE?

In this world, the impact of science and technology on humanity has been tremendous. Science fundamentally is the systematic study of structure and behaviour of the natural and physical world through observations and experiment. It deals with the aspect of reality and human experience that lends itself to a

particular methods of inquiry susceptible to empirical observation, quantification and measurement, repeatability and inter subjective verification more than one person has to be able to say, ,yes' I saw the same thing.

I got the same results. So legitimate scientific study is limited to the physical world, including the human body, astronomical bodies, measurable energy and who structure work. Science and technology are powerful tool in this world, but we most decided how best to use them what matter above all is the motivation that govern the used of science and the technology, in which ideally heart and mind are united.

Commonalities of Buddhism and science

There are many parallel opinions between Buddhism and science, as both Buddhism and science are trying to find the reality to solve human problems and also both Buddhism and science do not believed in a creator god and so forth. How Buddhism and science trying to find the reality to solve human problem is as follows:

Buddhism teaches that mental and physical wellbeing can help you to achieve happiness. The practice of Buddhism focuses not just on benefiting and developing oneself, but on the needs of other as well. Being a practitioner of the Buddha dharma has immense benefits. Making the choice to follow the precepts help us to improve our ethical behaviour and our mental development.

At the same time, Science and technology are important in modern contemporary society.

It introduced us to the establishment of modern civilizations I mentioned earlier. This development contribute greatly to almost every aspect of our daily life. So that, people get the chance to enjoy these results. Science has also helped in the development of human skills. This is the one of the fundamental contribution of science. Science helps to communication, transportation and so on.

There are also many parallel opinions in cosmology, neurobiology, atomic particles and psychology. Nagarjuna 's explanation of interdependency is very similar to that of quantum physics. Both science and Buddhism lay emphasis on observation, reasoning personal experience or direct perception. Science and Buddhism both do not believe in a creator god and so forth. Most of the world's religious involve some form of meditation, but meditation is also essential to Buddhism. Buddhism meditation improve the immune system reduce blood pressure and even sharpens the mind likewise, Science and technology helps to boost our immune system by medicine and vitamins. This form of reasoning is common to both Buddhism and science.

The difference of Buddhism and science

The fundamental difference between Buddhism and science whether the line is drown between sentience and non-sentience

or between living organism and inanimate matter has significant ramifications, among them a difference in how the two investigative traditions may regard consciousness. For biology, consciousness is a secondary issue, since it is a characteristic of subset of living organism rather than of all life.

In Buddhism, since the definition of 'living' refer to sentient being; consciousness is the primary characteristic of 'life'. In case of Buddhism, the consciousness of the being give rise to the sensory consciousness. So, Buddhist primarily focuses on consciousness. From the point view of empirical science, consciousness depends on physical conditions, namely the brain. When the brain dies so consciousness ceases.

Buddhism has come to evolve as a religion with a characteristic body of scriptural and rituals, strictly speaking in Buddhism scriptural authority cannot outweigh an understanding based on reason and experience. In fact, the Buddha himself, in a famous statement, undermine the scriptural authority of his own words when he exhorts his followers not to accept the validity of his teaching simply on the basis of reverence on him. So, the Buddha advise that people should test the truth of what he has said through reasoned examination and personal experiment. And till now his teaching haven't been drawback rather the scientist equation had been drawback a many time, it shows that the teaching of Buddha is much more equivalent then every of the

other teachings and due to this reason, the teaching of Buddha had become a worldwide and every person believe and follow his teaching.

At the same time, scientific investigation proceeds by experiment, using instrument that analyse external phenomena, whereas contemplative investigation proceed by the development of refined attention, which is then used in the introspective examination of inner experience. So, one of the most extraordinary and exciting things about modern physics is the way the microscopic world of quantum mechanics. And if we talk about the faith of science can be divided into two aspects, and has two objects, the same as the faith of Buddhism. That is, first there is belief in the law of nature and secondly, belief in the ability of human intelligence to realize those laws, which is simply faith in human potential. However, the second aspect of faith is not clearly stated in science, it is more an assumption. Science does not mention this second kind of

faith and pay little attention to the development of the human being. It concentrates on serving only the first kind of faith.

In this respect, science differ from Buddhism, which holds the faith in human potential to be a prime importance and has expanded this subject in to practical form which have been systematized into the larger part of the Buddhism's teaching.

Throughout the Buddhist teaching, faith is always connected between three points. That is, there is conviction in the human potential to develop wisdom and realise the truth of the laws of nature, this conviction being supported by the deeper rooted conviction that nature functions according to fixed laws; and there is the conviction that the realization of these laws of nature will enable human beings to realize the highest good, which is liberation from suffering. This kind of faith creates a significant distinction between Buddhist and science.

If we talk about the origin of the universe the widely accepted theory for the origin and evolution of the universe is the big bang model, which states that it began as an incredibly hot, dense point roughly 13.7 billion years ago. Since scientific study of cosmological origin requires the application of mathematical equations and the assumption of the validity of the laws of physics, it would seem that, if these equations and laws break down, we must ask ourselves whether we can ever have a complete understanding of the initial few seconds of the big bang.

According to Buddhist cosmology, the world is constructed from the five elements: the supportive element of space and the four basic elements of earth, water, fire and air. Space enables the existence and functioning of all the other elements. Buddhist cosmology established the cycle of the universe in the following way: first there is the period of formation, next a period when the

universe endures, then a period when it is destroyed, followed by a period void before the formation of a new universe. During the fourth period, that of emptiness the space particles subsist, and it is from these particles that all the matter within a new universe is formed.

It is in these space particles that we find the fundamental cause of the entire physical world. If we wish to describe the formation of the universe and the physical bodies of the beings, we need to analyse the way the different element constituting that universe were about to take shape from these space particles. This is how Buddhist cosmology describe the evolution of universe. Also, science deals with empirical facts but not with metaphysics and ethics, whereas for Buddhism, critical inquiry into all three is essential.

When we talk about the cause of disorders in Buddhist point of view, the innumerable cause and conditions that disturb the balanced state of health give rise to innumerable forms and natures of disorder which effect the body as a whole.

So, the fundamental ignorance, which does not understand the intrinsic reality of the lack of self is regarded as the general cause of all disorders. Just as the bird is never separate from its own shadow, no matter how high it soars up in the sky; likewise, sentient being will never be free from illness till the state of being enlightened. Because of ever present fundamental ignorance

ever though they may live with joy and happiness. The specific cause are the three mental poisons of desire, hatred and delusion that stem from fundamental ignorance. According to modern science, cause that disturb the balance state of health is consider as microorganism like virus, bacteria etc.

Now I am going to write about difference of embryological development in Buddhist thought and science and also about omens of death in terms of Buddhist thought and scientific thought. As Buddhism consider all living and nonliving beings as having the same material basic; they all are made up of five element and their existence is entirely dependant on five cosmic energies: earth, water, fire, air and space.

As a human being, the cause of conception are the union of non-defective semen of the father and ovum of mother, the consciousness of the being, imprint of past karma with the force afflictive emotion and the assemblage of the five elements. So, if there is the absent of karmic imprint hinders the entrance of consciousness. without the element earth, no matter can be formed; without water, there will be no cohesion, without fire, the fetus can't mature without air, there will be no growth; without space, there will be no room for growth.

༡༡ | བང་པའི་རྟེན་འབྲུང་རིག་པའི་ལྷ་བ་དང་“ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་
པ་” གཉིས་རྗེ་ལྷ་ར་མཉམ་དུ་སྐྱོད།

བགྲིས་དགེ་ལེགས། ལྷ་ཏ་མཐོ་སྐྱོབ།

བང་དོན་གནད་བསྟུས།

དེང་རབས་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཉིང་ཡང་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པས་
ལས་སྐྱོ་པོས་ཤེས་རྟོགས་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བང་གསེས་
བརྗོད་བྱ་བྱེ་བྱུང་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་པན་ཚུན་བར་འབྲེལ་ནས་ཡོད། བརྗོད་
བྱ་བྱེ་བྱུང་བ་གཅིག་གི་ལྷ་བ་དོན་ལེགས་པར་རྟོགས་སོང་ན་གཞན་རྣམས་དཀའ་ཆེགས་མེད་
པར་རྟོགས་ཐུབ་སྟེ། དཔེར་ན་“རྒྱལ་རྒྱལ་གཉིས་ལྷ་བ་” གྱི་གནས་ལུགས་སམ་ཁྱད་ཚོས་
ལེགས་པར་རྟོགས་པའི་དབང་གིས་“ཚད་རྒྱལ་འཛིངས་འབྲེལ་” གྱི་རྣམ་གཞག་གྲུང་ལས་སྐྱོ་
པོས་རྟོགས་ཐུབ། དེས་ན་བང་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་ལྷ་བ་རྟེན་འབྲུང་དང་ཚད་རྒྱལ་
དངོས་ཁམས་རིག་པས་བཤད་པའི་འཛིངས་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་དབར་མཐུན་ཆ་ཆེ་
བས་མཉམ་དུ་བསྐྱོད་ཐུབ་པ་ཡིན་ཟེར་ནའང་ཏམ་བཤད་གཏན་ནས་མིན་ཏེ། འདས་པའི་ལོ་
རྒྱུས་ནང་ཤར་བྱུང་གྱི་མཁས་པ་མང་པོས་བང་པའི་རྟེན་འབྲུང་གི་ལྷ་བ་དང་ཚད་རྒྱལ་འཛིངས་
འབྲེལ་བར་མཐུན་པའི་ཁྱད་ཚོས་མང་པོ་ཞིག་གསལ་སྟོན་དང་བཟོ་སྐྱེད་བྱས་ཡོད། དེ་ཡང་
གཙོ་བོ་ཐ་སྙད་བར་འབྲེལ་མཚུངས་ཅན་མ་ཡིན་པར་དོན་ལ་ཡང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད། ལྷིང་
བརྗོད་བྱ་འདི་གཉིས་ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན་སྟབས། པན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་ཆ་དང་མི་འབྲེལ་བའི་ཆ་
གཉིས་ཀ་ཡོད་ནའང་། རྟེན་འབྲུང་གི་ལྷ་བ་དང་ཐག་ཉེ་ཤོས་དེ་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་
པའི་བང་གསེས་ཚད་རྒྱལ་འཛིངས་འབྲེལ་ཏེ། ཆེས་ཤིན་ཏུ་སྐྱོ་བའི་སྐྱོག་རྒྱལ་ ལ་སོགས་པའི་
རྒྱལ་པན་ཚུན་བར་འཛིང་པའི་འབྲེལ་བར་བྱུང་བའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཉིད་ཡིན།

བར་ཚད་གཙོ་པོ། = རྟེན་འབྲེལ། རྟོག་རྒྱལ། མཉམ་སྐྱོད། ཚད་རྒྱལ་འཛིངས་འབྲེལ། ཚད་
རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ།

༄༅། ། ལྷ་མ་དང་མགོན་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

རྣམ་དག་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་མེ་ལོང་ངོར།།
ངོ་མཚར་སྐྱལ་བའི་གར་མཛད་རྒྱལ་བའི་སྤྲུགས།།
སྤྲུགས་རྗེ་སྐྱེན་རས་གཟེར་དབང་འཕྲོས་པའི་གཉེར།།
གཉེར་ཆེན་སྐྱེན་པ་དབེན་པའི་མཛོད་ལ་འདུད།།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་རིགས་པ་དང་།།
འཛིང་ཞིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་གྲུབ་དོན་གཉེས།།
ཕན་ཚུན་འགལ་མེད་གོ་གས་སུ་འཚར་བ་ན།།
གནས་སྤྲུགས་རྣལ་མ་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ལགས།།

དེ་ལྟར་སྟོན་དུ་འགྲོ་དགོས་པའི་རིམ་པ་རྣམས་ཚང་བར་བྱས་ཏེ། སྐབས་འདིར་འཚད་བར་བྱ་
བ་ནི། བར་དོན་རིག་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་ལྟ་བུ་རྟེན་འབྱུང་དང་དེང་རབས་ཚད་རྒྱལ་
རིག་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་ཚད་རྒྱལ་འཛིངས་འབྲེལ་གཉེས་ཇི་ལྟར་མཉམ་དུ་སྐྱོད་ཀྱི་
ཡོད་པའི་སྐོར་ཡིན། དང་པོ་ལ་གཉེས་ཏེ། རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་དང་། ཚད་རྒྱལ་འཛིངས་འབྲེལ་
ཀྱི་དོན། གཉེས་པ་གཞུང་དགྲུས་སུ་འཇུག་པ་ལ་གསུམ་སྟེ། རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྟོན་ནས་
མཉམ་སྐྱོད་ཐུབ་པ། ཆ་དང་ཆ་ཅན་ལྟོས་ཚུལ་གྱི་སྟོན་ནས་མཉམ་སྐྱོད་ཐུབ་པ། ཚོས་རྣམས་
གདགས་གཞི་དང་འདོགས་བྱེད་དབང་དུ་བྱས་ནའང་དེ་གཉེས་སྤོགས་མཚུངས་པ། གསུམ་པ་
མཇུག་བསྟུ་བ་བཅས་སོ།།

དང་པོ་ལ་ཡང་གཉེས་ཏེ་རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་དང་། དེའི་ཐ་སྙད་མཛད་པའི་དགོས་པ། དང་པོ་

རྟེན་འབྲུང་གི་དོན་ནི། རྟེན་ཞེས་པ་རང་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། ཚེས་སོགས་ཀྱི་གདགས་གཞི་དང་། འདོགས་བྱེད་ཀྱི་ཐ་སྐྱོད་དང་། རང་དང་འབྲེལ་མེད་རིང་པོ་དང་སྤང་བ་ལྟ་སོགས་ལན་རྒྱུན་བརྟེན་པས་ན་རྟེན་དང་། འབྲུང་ཞེས་པ་སྐྱེ་བ་དང་གྲུབ་པ་སོགས་ལས་བྱུང་བས་ན་འབྲུང་ཞེས་འདུས་བྱས་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བར་གསུངས། དེ་ལྟར་ཡང་རྩ་ལེ་ལས། གང་ལྟར་རྟེན་འབྲུང་མ་ཡིན་པའི། ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ། ཞེས་གསུངས། དེས་ན་སྤུང་བས་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་བྱུང་བ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་མེད་པ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་འབོག་པ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་ཞེས་དང་། འབྲུང་བ་མེད་པའི་རྟེན་པ་སོགས་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་འབོག་ཆེད་འབྲེལ་བ་ཞེས་དང་། རང་དབང་དུ་གྲུབ་པའི་འབྲས་བུ་མེད་ཀྱང་འབྲས་བུ་རྣམས་གཏན་ནས་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་རང་རང་གི་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བས་འབྲུང་བ་ཞེས་གསུངས་སོ།།

གཉིས་པ་རྟེན་འབྲུང་གི་ཐ་སྐྱོད་མཚན་པའི་དགོས་པ་ནི། སྤུང་བས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བའི་ཟབ་དོན་རང་གིས་གཞིགས་ཤིང་གཞིགས་པ་ལྟར་གཞན་ལ་དཔེ་བྱུང་དང་བལ་བའི་རྣོ་ནས་འདོམས་པར་མཚན་པས་སྟོན་པ་སྐྱོན་པ་མེད་པ་དང་འཕྲོ་བའི་སྐྱ་མར་གྱུར་པ་ཡིན་ལ། སྟོན་པས་འཕྲོ་བ་རྣམས་འཁོར་བ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་ཉེས་སྟོན་སོགས་རྒྱད་པ་ཇི་སྟེད་མཆིས་པ་ཐམས་ཅད་རྒྱ་མེད་རྒྱུན་མེད་ལས་འབྲུང་བ་མ་ཡིན་ཅིང་། དེའི་རྩ་བ་མཐར་སྤྱད་པ་ནི་བདག་འཛིན་མ་རིག་པའི་བྱ་བ་འདི་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལས་ཕྱོལ་བའི་དུས་ཤིག་མ་བྱུང་བར་དུ་བདེ་བའི་བོ་སྐྱབས་ལེ་ནས་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྟོན་པས་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་རབ་དུ་སྟོན་པར་དགོངས་ཏེ། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བའི་ལམ་འདི་ཉིད་སྤྱད་པས་བརྟེན་བཞེད་པོས་ལན་དུ་མར་བསྟན་པ་མ་ཟད། དངོས་པོ་རྣམས་རང་དབང་ཅན་དུ་ཡོད་པར་འཛིན་པའི་འཛིན་པ་མ་ལུས་པ་སྟོག་པར་འབྲུང་བ་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཅམ་དུ་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་ཆེས་འབྲང་བ་ལ་དགོངས་ནས། དེ་དག་ལ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བའི་ཐ་སྐྱོད་བསྟན་པར་མཚན་དེ། མདོ་ལས། “སྤྱི་དང་ནང་གི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བ་གསུངས་པ་ན།” ཞེས་སོགས་གསུངས་སོ།།

གཉིས་པ། ཚན་རྒྱལ་འཛིངས་འབྲེལ་གྱི་དོན། ཚན་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་ནང་

བའི་གྲུབ་མཐའ་གོང་ལོག་ལྟར་སྡེ་ཚན་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད་དེ། དང་པོ་ནི། (རྫོར་Bohr) གྱི་
 རྒྱུགས་གཏོགས་དང་། གཉིས་པ་ནི། (Einstein ཨིན་སི་ཐན) གྱི་རྒྱུགས་གཏོགས་ཡིན།
 ཚོགས་པ་དེ་གཉིས་ལས་དང་པོ་ལ་ ཁོ་མེན་ཏ་གན་གྱི་འགྲེལ་བཟྃ་དང་། དང་། གཉིས་པ་ལ་ ཨི་
 བེ་ཨར་འགལ་བ་ ཞེས་ཟེད། ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གཏན་ཚིགས་གྱི་གྲུབ་དོན་
 འདི་དག་འབྲེལ་མར་དེས་ཤེས་བསྐྱེད་རྒྱུའི་གནས་ལུགས་ཤིག་མིན་སྟབས། ཐོག་མར་དེའི་
 གནས་ལུགས་རི་ལྟར་ཡིན་མིན་གྱི་འགྲེལ་བཟྃ་བྱེད་པ་ལ་དཀའ་ངལ་ཚེན་པོ་འབྲས་ཡོད་
 ཅིང་། འགྲེལ་བཟྃ་དཀའ་བའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་རྫོར་དང་ཨིན་སི་ཐན་གྱི་རྒྱགས་ཆེ་བའི་
 རིགས་ལས་གྱི་བསོ་སྐྱེད་ནང་གོ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད་ལ། དེའི་ཐོག་རྫོར་དང་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲང་
 པ་རྣམས་ཀྱིས་འགྲེལ་བཟྃ་བྱས་པ་དེ་ལ། ཁོ་མེན་ཏ་གན་འགྲེལ་བཟྃ་དང་ Copenhagen
 interpretation ཅེས་དང་། འགྲེལ་བཟྃ་དེའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ནི། ཆེས་ཤིན་ཏུ་སྤ་
 བའི་སློབ་རྒྱལ་ལ་སོགས་པའི་སྤ་བའི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་སུ་རྒྱལ་སྤ་རབ་ཐམས་ཅད་པན་
 རྒྱན་འདྲིངས་འགྲེལ་བྱས་ནས་ཡོད་པ་མ་ཟད། རགས་པའི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་
 གྲང་འདྲིང་ཞིང་འགྲེལ་ནས་ཡོད་ཚུལ་དེ་དང་། བན་པའི་གཞུང་ནས་ཚོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་
 འགྲེལ་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་གཉིས་མཚུངས་པ་ཡིན།

དེས་ན་འདྲིངས་འགྲེལ་ཞེས་པ་ནི་སློབ་རྒྱལ་སོགས་རྒྱལ་སྤ་རབ་གཉིས་ཀྱི་པན་རྒྱན་སྤུང་མོང་
 གི་ཁྱད་ཚོས་གྱི་འགྲེལ་བཟྃ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ཟེད། དེ་ཡང་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཁྱད་
 ཚོས་རྣམས་ཆེས་ལ་མཚན་ཅན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཚན་རིག་པས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཉམས་
 ཞེབ་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཐོག་མར་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་སློབ་གཞི་
 དང་མ་འགལ་བའི་ཐོག་ནས་ཚོད་ལྟ་བྱུང་སྟེ། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དངོས་ཁམས་རིག་
 པའི་འགྲེལ་རྒྱས་ལ་ཨིན་སི་ཐན་གཙོ་བོ་པའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཉམས་ཞེབ་ཚོད་ལྟ་ཁང་
 དུ་ལོ་མང་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཀྱང་ཐག་མ་ཚོད་པས་སོ་སོའི་བསམ་སྒྲིལ་ཚོད་ལྟ་རྣམས་ཐོག་
 མར་བྱུང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༥ ལོར་ཨིན་སི་ཐན་དང་། པོ་དོལ་ས་ Podolsk དང་། རོ་སེན་
 Rosen གསུམ་གྱིས་ཉམས་ཞེབ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་གྲུབ་དོན་ལ་ཨི་པེ་ཨར་འགལ་
 བ་ EPR Paradox ཞེས་བཏགས། ཉམས་ཞེབ་ཚོད་ལྟ་དེ་ནི་སྐབས་དེའི་ཚད་རྒྱལ་དངོས་

ཁམས་རིག་པའི་མཁས་པ་མང་པོའི་གྲེས་བརྒྱམས་ནང་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།
འོན་ཀྱང་ལྷ་རི་ལྷར་བྱས་ཤེས། སློ་རྒྱལ་ཆ་གཅིག་གནས་གཅིག་ནས་ངར་ལྷགས་ར་བའི་
བརྒྱད་ཚྱོགས་ཐ་དང་པ་གཉིས་ལ་གཏོང་སྐབས། སློག་རྒྱལ་ཀ་པ་དེ་གོང་དུ་བསྐྱོད་ན། ཁ་བ་དེ་
འོག་ཏུ་བསྐྱོད་དེ། དེ་གཉིས་ཉག་ཏུ་སློག་ཚྱོགས་བྱས་ནས་འགྲོ་བཞིན་ཡོང། ཡང་ན་གཅིག་དེ་
གཡས་སུ་འགྲོ་བའི་ཆེ་གཞན་དེ་གཡོན་དུ་རྒྱ་བཞིན་ཡོང། གལ་ཏེ་རྒྱལ་མང་པོ་གཏོང་བ་ཡིན་
ན། ཟུང་ཀ་གོང་དང་ཟུང་ཀ་འོག་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོང།

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་གང་ཞིག་གོང་དུ་འགྲོ་བ་དང་གང་ཞིག་འོག་ཏུ་འགྲོ་བ་མ་དེས་པ་ཡིན། རྒྱལ་
དེ་གཉིས་གནས་གཅིག་ནས་ཚྱོགས་སོ་སོར་ཁ་བྱེས་ཏེ། དུས་དང་བར་སྤང་གི་རྒྱང་ཐག་རི་
ཅམ་ཚོད་ཀྱང་གནས་བབ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད། བྱ་བ་སོགས་དུས་མཉམ་དུ་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད་ལ། ཆ་རྒྱལ་དེ་གཉིས་ཁ་བྲལ་ཡང་ད་དུང་པན་ཚུན་“ཉེ་གནས་མིན་” པའི་རྟེན་གཞི་
ཞིག་གི་ངར་ཚུལ་དུ་འགྲེལ་བ་གནས་ཡོང། དཔེར་ན། རྒྱལ་ཀ་པས་རྣམ་འགྲུར་དང་བྱེད་ལས་
རི་ལྷར་བྱེད་པ་དེ་ལྷར་ཡང་རྒྱལ་ཁ་བས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་དེ། འོ་ཅེད་མཁན་གྲོགས་སོ་གཉིས་
ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་། ཚྱོགས་སོ་གཅིག་སའི་གོ་ལའི་སྤྲིང་དུ་བསྐྱད་དེ་འོ་ཅེད་བྱེད་པ་
དང་། ཚྱོགས་སོ་གཞན་དེ་ཉ་ཅང་རྒྱང་ཐག་རིང་བའི་གཟུང་གཞན་ཞིག་གི་སྤྲིང་དུ་སོང་ནས་
འོ་ཅེད་བྱེད་པར་ཆ་བཞག་ན། ཁོ་སོ་གཉིས་ཀྱི་འོ་ཅེད་བྱེད་སྤངས་ཡོངས་སུ་ཐ་དང་དེ། དུས་
དང་། གནས། འོ་གཡུག་སྤངས་སོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཐོལ་རྒྱང་ཡིན་ན་ཡང་། འོ་མིག་འབབ་
སྤངས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཏེ། གཅིག་ལ་འོ་མིག་གཉིས་འབབ་ན། ཅིག་འོས་དེ་ལའང་འོ་
མིག་གཉིས་འབབ་ཀྱི་ཡོད། གནས་ཚུལ་ལ་མཚན་པ་འདི་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་སྤངས་མི་འདྲ་
བ་གཉིས་རྒྱང་སྟེ། གཅིག་འཛིན་ཀྱི་འོག་ཁག་དང་གཞན་ནི་ཨིན་སི་ཐན་ཀྱི་འོག་ཁག་ཡིན།
ཚྱོགས་གཉིས་དབར་མི་མཐུན་པའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་ལ་རྗོར་དང་ཨིན་སི་ཐན་གཉིས་ཀྱི་རྗོར་
པ་ཟེད། རྗོར་གྱིས་རྒྱལ་དེ་དག་གི་བྱེད་ལས་ལ་གཞིགས་ན་པན་ཚུན་བར་བརྗོད་རེས་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད། སློག་རྒྱལ་སོགས་རྒྱལ་སོ་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སོགས་མ་དེས་པ་དེ་ཡང་
དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ཡིན་པར་འདོད།

ཨིན་སི་ཐན་གྱིས་བསམ་པར་རྗོར་གྱིས་འགྲེལ་བརྗོད་གང་བྱས་པ་ཐམས་ཅད་ཆ་ཚང་བའི་

འགྲེལ་བཤད་ཡང་དག་མ་ཡིན་པར་བརྗོད།

ཅེའི་སྲིད་ཚོད་རྣམས་གནས་ལུགས་ཚའང་བ་སྟོན་མི་རྣམས་ཤེ་ན། ཨིན་སི་ཐན་གྱིས་བསམ་
པར། རྩལ་ཀ་པས་གང་བྱེད་པ་དུས་མཉམ་དུ་ཁ་བས་དེ་ལྟར་བྱེད་མི་སྲིད་པར་བཤད། གང་
ལགས་ཤེ་ན། ལྟོས་གྲུབ་གི་རིགས་པའི་ནང་འོད་ལས་མཚོགས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་རྟེན་མེད།
གསལ་ཉེ་རྒྱང་གིས་ཚོད་པའི་ཆ་རྩལ་དེ་དག་གིས་དུས་མཉམ་དུ་བྱ་བར་བྱེད་འོད་ན་འོད་གི་
མཚོགས་ཚད་ལས་བརྒལ་འཕྲོ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན། མ་ཟད་ད་དུང་གནས་རྒྱལ་མང་པོ་
མ་ཤེས་པ་ལྷག་ཡོད་པར་འདོད་དེ། དཔེར་ན། ཆ་རྩལ་ཞིག་ལས་གཅིག་ཡང་འཕྲོ་ན་གཞན་དེ་
མང་འཕྲོ་བ་ལྟེ། རྩལ་དེ་གཉིས་དང་པོ་མཉམ་དུ་ཡོད་དུས་ནས་ལྷོག་སྟོགས་སུ་འཕྲོ་དགོས་པ་
ཐག་ཚོད་ཟེན་པ་ཡིན་གསུངས། དེ་ལྟར་མིན་ན། དཀོན་མཆོག་གིས་འདིག་རྟེན་རི་ལྟར་བརྗོ་
དགོས་པ་རང་གིས་ཐག་མ་བཅད་པར་གཞན་ལ་འིས་ནས་ཤོ་གཡུག་པ་ལྟ་བུ་རེད་ཅེས་དང་།
དེ་ལས་འོར་འཁྲལ་ཆེ་ཤོས་དེ་རྩལ་དེ་གཉིས་པན་རྒྱན་བར་བརྟེན་མ་དགོས་པ་དེ་དག་ལ་
མངོན་ཤེས་ཡོད་པ་ཡིན་ཆེས་བྲུས་པ་རེད་འདུག་ཅེས་བཤད།

འོན་ཀྱང་སྐབས་དེ་དུས་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་པལ་ཆེ་བ་སྟོར་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དེའི་
སྟོགས་བརྩམས་ནས་རྗེས་སུ་འབྲངས་གྱི་ཡོད། ཨིན་སི་ཐན་གྱིས་བསམ་པར་དེར་སང་གི་དངོས་
ཁམས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་སྟོན་པ་རེད་ཅེས་བཤད། སྲིད་བཅད་མི་མཐུན་པ་གཉིས་བྱུང་བའི་
ཆེ་སུ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་བརྟག་དབྱེད་ཁང་ནས་ཁ་གྲགས་ཡོད་གི་ཡོད་ཀྱང་། སྐབས་འདིའི་
བརྟག་དབྱེད་གི་གྲུབ་འབྲས་དེས་སྟོགས་གཉིས་ཀའི་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་སྐྱབས་འགྲིག་ཡོད་པ་
མ་ཟད། སྟོགས་གཉིས་ཀའི་བདེན་དཔང་ཡང་ཆགས་ཡོད་པར་བསྟན། དེས་ན་བརྟག་དབྱེད་
གི་གྲུབ་དོན་ལ་ལྟོས་ན་སྟོགས་གཉིས་ཀ་བདེན་དང་མི་བདེན་ཐག་གཅོད་མི་སྲུབ་པ་ཡིན།
གསལ་ཉེ་རྩལ་གཉིས་གི་པན་རྒྱན་དབར་བརྟེན་རེས་བྱེད་པའམ། འུགས་རྒྱུན་ཞིག་ཡོད་སྲིད་
པ་དང་། ཡང་ན་འཕྲོ་གི་ཡོད་པར་འདོད་ན་སྟོར་གྱི་འགྲེལ་བརྗོད་གང་བྲུས་པ་ལྟར་ཁས་ལེན་
དགོས་པ་མ་གཏོགས་ཨིན་སི་ཐན་གྱི་འགྲེལ་བརྗོད་ལ་ཁས་ལེན་བྱེད་ཐབས་མེད།

༡༽ རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འགྲེལ་གྱི་སྟོན་མཉམ་སྟོན་ཐུབ་པ།

དངོས་སྐྱབས་འབྲས་བུ་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བར་སྐྱ་སྟེ། ལྷ་ལུ་ཉེ་བར་ལེན་པའི་རྒྱ་ས་ལོན་
 དང་རྒྱུ་རྩུ་ལྷན་སོགས་ཚང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱ་ལུ་རྣམས་སྐྱེ་བར་འདོད་དེ། དཔེར་ན། ས་
 ལོན་དང་རྩུ་ལྷན་པོར་གཤེར་སོགས་རྒྱ་རྒྱུན་འདུས་པའི་ཚོགས་པ་དེ་ཉིད། རང་གི་འབྲས་བུ་
 སྐྱེ་བ་དང་མཐུན་པའི་རྣམས་པ་ཅན་དུ་སྐྱད་ཅིག་སྲ་ཕྱི་རྣམས་གོང་ནས་གོང་དུ་འཇུག་བ་དེ་དང་
 འབྲེལ་བ་ལས་འབྲས་བུ་སྐྱེད་པར་བྱེད་བ་ཡིན། དེས་ན་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འཇུག་བ་ཐམས་ཅད་རང་
 རང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་དབང་གིས་སྐྱེས་པ་དང་འགག་བ་ཡིན་པས། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཚོས་གང་ལ་འང་
 རང་དབང་དུ་གྲུབ་བ་མི་སྲིད། མདོར་ན་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་བ་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་ལྟོས་པ་ནི་
 རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བའི་དོན་ཡིན་ཏེ། ཚོག་གསལ་ལས། “དེའི་ཕྱིར་དངོས་པོ་རྣམས་
 ཀྱི་འབྲུང་བ་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་ལྟོས་པ་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བའི་དོན་ཏོ།།” ཞེས་དང་།
 བསྟུ་བ་ལས། “འདུ་བྱེད་རྣམས་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རྒྱུན་གྱིས་
 ལྟོབས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་ཡིན།” ཞེས་དང་། ལྷ་ལུ་ལྷན་པའི་མདོ་ལས། “རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་
 འབྲུང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི། འདི་ལྷ་སྟེ། འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྲུང་ལ། འདི་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་འདི་སྐྱེ་
 བ་སྟེ།” ཞེས་དང་། རིན་ཆེན་འཕྲེང་བ་ལས། འདི་ཡོད་པས་ན་འདི་འབྲུང་། ཞེས་དང་། ཙ་
 ཤེས་ལས་ཀྱང་། བྱེད་པོ་ལས་ལ་བརྟེན་བྱས་ཤིང་། ལས་ཀྱང་བྱེད་པོ་དེ་ཉིད་ལ། བརྟེན་ནས་
 འབྲུང་བ་མ་གཏོགས་པར། ལྷ་བ་པའི་རྒྱ་ནི་མ་མཐོང་ངོ་། ཞེས་གསུངས།
 ཚང་དུ་ལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འདོག་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། རྣོལ་
 རྒྱུན་དངོས་ཁམས་རིག་པས་བཤད་པ་ལྟར་རྒྱ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན་འབྲས་བུ་ཡང་དེ་འདྲ་
 ཡོང་དགོས་པ་ཚོས་ཉིད་ཡིན་ཞེས་པ་དང་མི་གཅིག་པ་ཡིན། ཚང་དུ་ལ་དངོས་ཁམས་རིག་
 པའི་ནང་བཤད་པའི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་རྣོལ་རྒྱུན་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་
 ལ་བཞེན་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཐབ་མེད། རོ་ན་རྒྱ་འབྲས་མི་འདོད་ཅེ་ན། དེ་ལྟར་ཡང་
 མིན་ཏེ། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་བཤད་པ་གང་ཞིག་རྒྱ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན་འབྲས་བུ་ཡང་དེ་
 ལྟར་ཡོང་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་དེ། དཔེར་ན། རུལ་ལྷ་རབ་ཐབས་ཅད་རྣམས་པ་ལས་བྱུང་བ་
 དང་། ཁ་ཅིག་སྟོང་སངས་ལས་བྱུང་བ་དང་། རུལ་ལ་ལ་རང་དང་རིགས་མི་མཐུན་པ་ལས་བྱུང་
 བ་སོགས་ཡོད།

འོན་ཀྱང་གོང་སློམ་ལྟར་བྱེ་བྲག་སྐྱབས་ལོང་པའི་རྒྱ་འབྲས་ལྟ་བུ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད་དེ།
 དཔེར་ན། “གལ་ཏེ་བྱུང་བ་བྱེ་བྲག་པ་ཅིག་ལ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་ན། རྒྱ་དེ་བྱུང་བ་བྱེ་བྲག་པ་དེའི་
 འདས་དུས་སུ་ཡོད་པའི་བྱུང་བ་གཞན་ཞིག་ཡིན་དགོས་པ་རེད་ཅེས་དང་།” ཡང་བཤད་
 ལྟངས་གཞན་ཞིག་ནི། “ལྟོས་འབྲེལ་ཡིན་ན་རྒྱ་འབྲས་གནས་པའི་རྟགས་ཡིན་ཏེ། གལ་ཏེ་
 བསྐྱར་སློབ་བྱ་བ་དེ་བཞིན་དུ་འབྲེལ་བྱེད་ཞིག་གི་ནང་བྱུང་བ་གཉིས་ལྟོས་འབྲེལ་ཡིན་ན། གཅིག་
 དེ་གཞན་གྱི་རྒྱ་ཡིན་པའམ། བྱུང་བ་གཉིས་ཀར་སྐྱབས་ལོང་གི་རྒྱ་གཅིག་ཡིན་དགོས་” བར་
 བཤད། དེས་ན་ཚད་རྒྱལ་འཛིངས་འབྲེལ་ནང་ཁ་ཅིག་གིས་རྒྱ་སློབ་སོང་དང་འབྲས་བུ་རྗེས་
 སུ་འབྱུང་དགོས་པར་འདོད་ཀྱང་། ལྟོས་འབྲེལ་དབང་དུ་བྱས་ན་དེ་ལྟར་འཛོག་མི་སྲིད། གང་
 ལགས་ཤེ་ན། སློག་རྒྱལ་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་གཉིས་པའ་ཚུན་ལྟོས་འབྲེལ་དབང་དུ་བཞག་པ་མ་
 གཏོགས་གཅིག་སློབ་དང་། ཅིག་ཤོས་རྗེས་སུ་ཡང་འཛོག་དཀའ་སྟེ། དེ་གཉིས་རྟག་ཏུ་དུས་
 མཉམ་དུ་བྱ་བར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་གྲུབ་མཐའ་གོང་མས་རྒྱ་འགག་པ་དང་འབྲས་བུ་སླེ་བ་
 དུས་མཉམ་ཡིན་ཞེས་པ་དང་མཚུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མཉམ་སྦྱོང་གྲུབ་པ་ཡིན།

༡༽ ཆ་དང་ཆ་ཅན་ལྟོས་ཚུལ་གྱི་སློབ་ནས་མཉམ་སྦྱོང་གྲུབ་པ།

འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ཚོས་ཀྱན་རང་རང་གི་ཆ་ཤས་སམ་གདགས་གཞི་ལ་བརྟེན་
 བས་གྲུབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ནི་རང་རྒྱུད་པ་ཡན་གྱིས་རྟོགས་བྱས་པའི་རྟེན་འབྱུང་ཡིན་ཞིང་། དེ་
 ཡང་ཡན་ལག་དང་ཡན་ལག་ཅན་དང་ཚད་མ་དང་གཞལ་བུ་བསྐྱེད་བྱ་དང་སྐྱེད་བྱེད་སོགས་
 པའ་ཚུན་ལྟོས་ནས་བཞག་པའི་རྟེན་འབྱུང་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཤར་བུ་གྱི་ཕྱོགས་དང་པ་
 རི་རྩེ་ལ་སོགས་པ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་ལ། ཤར་ཕྱོགས་ལ་ལྟོས་ནས་བུ་ཕྱོགས་དང་། བུ་
 ཕྱོགས་ལ་ལྟོས་ནས་ཤར་ཕྱོགས་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན་གྱི་པའ་ཚུན་ལྟོས་མེད་དུ་མེད་དོ། དེ་
 ལྟར་ཡང་མདོ་སྐྱེད་པ་ལས། མཁའ་ལ་རྒྱུང་བརྟེན་དེ་ལ་རྒྱ་ལི་སྤང་པོ་བརྟེན། དེ་ལ་ས་ཆེན་
 འདི་བརྟེན་དེ་ལ་འགྲོ་བ་བརྟེན། ཞེས་དང་། བྱུང་སྐྱེད་ལས། “པའ་ཚུན་ལྟོས་པ་ལས་བྱུང་
 ཤིང་ལ་ལྟོས་ནས་མེ་ཡིན་ལ། མེ་ལ་ལྟོས་ནས་བྱུང་ཤིང་ཡིན་ནོ།” ཞེས་དང་། རིན་ཆེན་སྤེང་
 བ་ལས། རིང་པོ་ཡོད་པས་བྱུང་དུ་བཞིན། ཞེས་དང་། ཚིག་གསལ་ལས་ཀྱང་། “ཚད་མ་བཞི་

ལས་འཛིག་རྟེན་གྱི་དོན་རྟོགས་པར་ནས་པར་འཛིག་པ་ཡིན་ནོ།། དེ་དག་གྲང་མན་རྩོད་ལྟོས་
པས་འགྲུབ་པར་འགྲུར་རྟེ།” ཞེས་གསུངས།

ཁོན་པས་འཛིངས་འབྲེལ་ བར་གནད་དོན་གཡ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི་བྱང་གཞི་དང་བྱང་ཚོས་པར་
གྱི་ལྟོས་འབྲེལ་དང་། ཡན་ལག་དང་ཡན་ལག་ཅན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གནས་ལུགས་འབྲུང་དུ་
འཛོལ་པའི་བྱང་ཚོས་ཤིག་ཡིན། རང་རེས་སྐྱམ་བྱ་བཞི་མ་ཞིག་ལ་བརྟམས་པའི་ཆེ་ཉུང་མཐའ་
ལ་ངོས་མི་འབྲ་བ་གསུམ་མཐོང་ལུབ་ཅིང་། དེ་དག་ལས་ཐོག་མར་མདུན་ངོས་དེ་རང་ཉིད་དང་
ཉེ་ཤོས་མཛོན་པ་དང་། དེའི་རྗེས་སྟེང་འོག་དང་གཡས་གཡོན་གང་རུང་ཞིག་གི་ངོས་ལ་བརྟམས་
པའི་སྐབས། གང་ལ་ལྟ་སའི་ངོས་དེ་རང་ཉིད་དང་ཉེ་ཤོས་མཛོན་གྱི་ཡོད། ད་དུང་སྲ་མཐུད་
ནས་བརྟམས་ཆེ་མཐོང་རྩལ་དེ་གཉིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་མཛོན་པ་མ་གཏོགས་དུས་གཅིག་
ལ་དེ་གཉིས་མཉམ་དུ་མཛོན་མི་ལུབ། དེ་ལྟ་བུ་མཐོང་རྩལ་དེ་གཉིས་ཀ་བདེན་པ་ཡིན་པ་གཅིག་
མཚུངས་ཡིན་ན་ཡང་མན་རྩོད་འགལ་བ་ཡིན། དེས་ན་ལྟོས་འབྲེལ་གྱི་ཆ་རྒྱལ་ཞིག་ལས་ཡ་
གཅིག་གཡས་སྟོགས་དང་། ཅིག་ཤོས་གཡོན་སྟོགས་སུ་སྟོང་གྱི་ཡོད་ན། གཡོན་སྟོགས་སུ་
སྟོང་པའི་རྒྱལ་གྱི་གོ་ས་ཚད་འཇལ་བྱེད་སྐབས་རྒྱལ་གཉིས་ལྟོས་འབྲེལ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་
གྱིས་གཡས་སྟོགས་གྱི་རྒྱལ་ལ་འབྲུགས་སྟེན་གང་ཡང་མེད་པའི་སྐོ་ནས་སྟོན་དཔག་བྱེད་ལུབ།
དེ་བཞིན་གཡོན་སྟོགས་སུ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་གྱི་སྟེང་ཚད་འཇལ་བྱེད་སྐབས་གཡས་སྟོགས་གྱི་
རྒྱལ་ལ་འབྲུགས་སྟེན་མི་འོང་བའི་ཆེད་རྒྱལ་གཉིས་རྒྱང་ཐག་ངེས་ཅན་སར་དབྲེས་ནས་ཚད་
འཇལ་བྱེད་དེ། དཔེར་ན། རྒྱལ་གཉིས་ལས་གཅིག་ས་ཡི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་ཡོད་པ་དང་།

གཞན་དེ་ཉེ་མའི་རྒྱབ་ལོགས་སུ་ཡོད་པར་ཆ་བཞག་རྒྱལ་དེ་གཉིས་གྱི་ཐོག་སྐར་མ་གཅིག་
གི་ནང་ཚད་འཇལ་བྱེད་དགོས། འདིར་ཆ་རྒྱལ་ཞིག་ལས་གཅིག་སྟེང་ཚད་འཇལ་བྱས་པ་དེས་
ཅིག་ཤོས་དེ་ལ་འབྲུགས་སྟེན་མི་འོང་བའི་ཆེད་ཡིན་ལ། འཛིག་རྟེན་འདིའི་སྟེང་གི་གནས་རྩལ་
ཅེ་འབྲ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་འོད་ལས་སྐྱུར་བར་བསྟོད་མི་ལུབ་པ་གཞིར་བཞག་བྱས་ཡོད།

གོང་གསལ་བརྟག་དབྱེད་ལྟར་རྒྱང་ཐག་དང་ཚད་འཇལ་གྱི་དུས་ཚོད་ངོས་ཤིང་འཚམས་པ་
ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཆ་རྒྱལ་མན་རྩོད་བར་འབྲུགས་སྟེན་མེད་པ་ངེས་ལུབ། དེ་ཡང་གཡས་སྟོགས་

ལུ་ཡོད་པའི་རྩལ་དེའི་རྒྱབས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཚད་འཇལ་བྱེད་ཚོག་པ་དང་། ཚ་རྩལ་གཉིས་པན་
 ཚུན་ལྟོས་འབྲེལ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩལ་ལ་ལྷགས་རྒྱེན་གང་ཡང་མེད་
 པའི་ཐོག་ནས་དེའི་རྒྱབས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཚད་འཇལ་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། དེས་ན་གཡམས་ཕྱོགས་ལུ་
 ཡོད་པའི་རྩལ་ལ་རྒྱབས་རྩལ་གཉིས་ལྡན་གྱི་རང་བཞིན་ཡོད་དགོས། དེ་ནི་རྩལ་གཅིག་ལ་དུས་
 གཅིག་ཏུ་རྒྱབས་རྩལ་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་མི་སྲིད་པར་འཛོལ་པའི་བསམ་ཚུལ་དང་འགལ་
 པ་ཡིན། སྐྱེའབས་རྣོང་གིས་ཚད་རྩལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་རྣོང་གྲུང་གི་ཚོས་བར་
 འགལ་རྒྱ་ཡོད་པ་གསལ་འདོན་ཆེད་བརྟག་དབྱེད་ཁང་འབྲམ་མིན་ནང་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་ཡང་
 ཡང་བྱས་པའི་མཐར་རང་གི་ཚོད་དཔལ་དང་འགལ་པའི་བྱུབ་འབྲས་ཤིག་རྙེད་ཡོད་པ་དེ་ནི།
 རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་ཇི་ལྟར་ཡིན་པར་ངེས་མི་བྱུབ་པར་རྟོགས། ཁོ་
 སོས་བརྟག་དབྱེད་ལེགས་པར་བྱས་པའི་བྱུབ་དོན་སྣོང་སོ་ནི་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་སོ་རྣམས་
 ཀྱི་ཆ་ཤས་པན་ཚུན་བར་དེ་མ་ཐག་གི་ལྟོས་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཅམ་མ་
 ཐད་རྒྱང་ཐག་ཤིན་ཏུ་རིང་སོས་ཚོད་པའི་དངོས་སོ་རྣམས་ཀྱི་བར་གནས་པའི་དེ་མ་ཐག་གི་བྱ་
 པ་དངོས་ཤིག་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་རྒྱང་གིས་ཚོད་པའི་ས་གནས་ཨ་རི་དང་རྒྱ་ནག་ལྷ་བྱ་མཚོན་
 བ། དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་འབྲེལ་གཞི་གང་ཡང་མ་ངེས་པའི་སྟེང་ཨ་རི་ལ་གནས་ཚུལ་གང་བྱུང་
 པ་དེ་མ་ཐག་རྒྱ་ནག་ཏུ་འདྲེད་ལྷ་བྱ་གནས་ཚུལ་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་འོང་གི་ཡོད་པ་དང་། དེ་
 གཉིས་བར་དུས་པ་སོགས་གནས་ཚུལ་གང་ཡང་བརྗེ་ལེན་མི་དགོས་པར་རྟོག་འབྱུང་གི་རང་
 བཞིན་ཡོད་པར་བསྟན།

༣༽ ཚོས་རྣམས་གདགས་གཞི་དང་འདོགས་བྱེད་དབང་དུ་བྱས་ནའང་དེ་གཉིས་ཕྱོགས་
 མཚུངས་པ།

ཐམས་འགྲུང་བ་ཁོ་ནས་འཛོག་ལུས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་སྤེལ་སོས་ནི། ཚོས་གང་ཡིན་ཏུང་གདགས་
 གཞི་དུ་མ་འདུས་པ་ལ་མིང་དང་རྟོག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཅམ་དུ་བྱུབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་
 ཏེ། དཔེར་ན། འབྲས་ལ་སོགས་པའི་སྐྱ་གྲུ་དེ་རང་གི་ས་སོན་དང་། རྒྱ་ལུང་སོགས་འབྱུང་བཞི་
 དང་། གོ་འབྲེད་པའི་ནམ་མཁའ་སོགས་འགྲུང་བ་ཅན་གྱི་ཆ་དང་བཅས་པ་ཁོ་ནའི་རྒྱ་རྒྱེན་ཅི་

དེ་གསུམ་པའི་ཆ་དུ་མ་ཚོགས་པ་ལས་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་འབྲེལ་ཚོགས་པ་དང་ཚོགས་པའི་རྩལ་
 རེ་རེ་བ་ཡང་འབྲས་ཀྱི་སྐྱ་གྲུ་མ་ཡིན་ལ། ཆ་ཤས་དེ་དག་ལས་མ་གཏོགས་པའི་དེ་དག་ལས་ངོ་
 སོ་གཞན་དུ་ཡང་འབྲས་ཀྱི་སྐྱ་གྲུ་མེད། དེས་ན་སྣོན་པ་དང་ཁ་དོག་སོགས་ཀྱི་ཆ་དུ་མ་རྣམས་
 ལ་གདགས་གཞིར་བྱས་ནས་འདི་འབྲས་ཀྱི་སྐྱ་གྲུ་ལོད་ཞེས་ཐ་སྙད་འདོགས་ཤིང་། འབྲས་ཀྱི་སྐྱ་
 གྲུ་ཞེས་ཐ་སྙད་བཏགས་པ་དེ་ཅུམ་གྱིས་འབྲས་ཀྱི་སྐྱ་གྲུ་ཡོད་ཚུལ་རྫོགས་པ་ཡིན་གྱི། ད་དུང་
 དེས་མ་ཚེམ་བར་འདི་འབྲས་ཀྱི་སྐྱ་གྲུ་ཞེས་བཏགས་པའི་དོན་གང་ཡིན་བཅའ་ན་གདགས་
 གཞི་ཆ་ཤས་དང་ཆ་ཤས་ལས་གཞན་གང་ཡང་འབྲས་ཀྱི་སྐྱ་གྲུ་ཡིན་པ་ཞིག་རྟེན་རྒྱ་མེད་བས།
 སྐྱ་གྲུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆ་ཤས་དང་འདོགས་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་སྐབ་པའི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་
 འབྲུང་བ་ཡིན་ཏེ། མདོ་ལས། “འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐ་སྙད་ཀྱི་དབང་གིས་ཡིན་གྱི། དོན་དམ་པར་ཞི་
 མ་ཡིན་ནོ།།” ཞེས་དང་། བཞི་བརྒྱ་པའི་འབྲེལ་བ་ལས། “བྱམ་པ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་རང་
 གི་རྒྱ་གདགས་གཞི་ལས་དེ་ཉིད་དང་གཞན་ཉིད་དུ་རྣམ་པ་ལྗང་དབྱེད་པ་ན་ཡོད་པ་མ་ཡིན་
 མོད་གྱི། དེ་ལྟ་ན་ཡང་བརྟེན་ནས་བཏགས་པས་སྤྱང་ཅི་དང་རྩེ་དང་འོ་མ་འཇིན་པ་དང་། འཇུ་
 བ་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བ་ལ་རུང་བར་འབྲུང་བ་འདི་ཅི་དོ་མཚར་བ་ཞིག་གསུམ།” ཞེས་དང་། ཅ་
 ཤེ་ལས། བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་མ་གཏོགས་པ། འབྲུབ་པའི་རྒྱ་ཞི་མ་མཚོང་དོ།། ཞེས་དང་།
 འཇུག་པ་ལས། ཇི་ལྟར་ཡན་ལག་ཚོགས་རྣམས་ལ། བརྟེན་ནས་ཤིང་རྟ་བཞེད་པ་ལྟར། ཞེས་
 གསུངས།

ཤོར་ཤི་གུར་ Schrodinger ཡི་སློབ་རྩལ་ཆ་ཞིག་གི་འཛིངས་འབྲེལ་གྱི་གོ་དོན་ལྟར་
 བ། སློབ་རྩལ་གཉིས་པན་ཚུན་བར་འཛིངས་འབྲེལ་བྱུང་བེན་པའི་རྗེས་སུ་སློབ་རྩལ་དེ་གཉིས་
 ཀྱི་གནས་བབ་སོ་སོར་འཛོག་མི་སྐབ་པ་དང་། དེ་དག་གི་གནས་བབ་པན་ཚུན་འབྲེལ་ཤིང་
 འཛིངས་ནས་ཡོད་བས། དེ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་སྐྱེལ་བའི་གནས་བབ་ཁོ་ནར་འབྲེལ་བཞེད་བྱེད་
 སྐབ་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུ་གནས་སྤངས་ནི་གོང་བྱ་མིལ་མོར་ཁྲབ་པའི་གནས་བབས་ཤིག་ཡིན།
 དཔེར་ན་སློབ་རྩལ་ལྟ་བུ་ཆ་ཞིག་གི་མཐུན་མོང་གི་ཁྱད་ཚོས་ལེགས་ཤོས་དེར་ཆ་ཤས་སོ་
 སོའི་ཁྱད་ཚོས་ལེགས་ཤོས་ཚང་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་ལ། དེ་ཅུམ་མ་ཟད་དེ་གཉིས་རྩ་བ་
 ལས་པན་ཚུན་ཐ་དད་པའང་ཡིན་སྲིད་ཅེས་དང་། དུས་དེ་ནས་འཛིངས་འབྲེལ་གྱི་ཚད་རྩལ་

རིག་པ་འདི་ཆ་ནས་ཆགས་འབྲེལ་དུ་མེད་པའི་ལྷ་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པར་གྱུར་ཏེ། ལྷོག་
རྩལ་ཆ་གཅིག་གི་མཐུན་མོང་གི་འཁོར་ཚད་བྱེད་ཡིན་ཞིང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་ཚེས་གཙོ་བོ་ལོ།
རང་འཁོར་སློབ་སློག་སུ་འཁོར་བཞིན་ཡོད།

དེ་ཡང་གནས་གཞི་གཅིག་ནས་བྱུང་བའི་ལྷོག་རྩལ་གཉིས་ཏེ། གཅིག་སྟེང་སློབ་སུ་འཁོར་
སློབ་བྱེད་སྐབས། ཅིག་ལོས་བྱུར་སློབ་སུ་འཁོར་སློབ་བྱེད། ལྷོག་རྩལ་གཉིས་ཀྱི་སོ་སོའི་
གནས་བབ་དེ་མཐུན་འདྲིའངས་ནས་ཡོད་དེ། རྩལ་ཡ་གཅིག་དེ་སྟེང་སློབ་སུ་འཁོར་སློབ་རི་
ཅམ་བྱས་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཡ་གཞན་དེ་བྱུར་དུ་འཁོར་སློབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། རྩལ་དེ་གཉིས་
ཀྱི་འཁོར་ཚད་ཅིས་ན་མྱད་ཀོང་རེད་དེ། ཚད་རྩལ་རིག་པས་བརྟུག་དབྱེད་ལྷན་པ་ཚོད་ལྷ་བྱེད་
མཁན་གྱིས་སྟེང་སློབ་སུ་འཁོར་སློབ་ཡོད་པའི་རྩལ་ཡ་གཅིག་གི་འཁོར་ཚད་འངས་སྐབས་དེ་དང་དུས་
མཉམ་བུར་དུ་ཡོད་པའི་རྩལ་ཡ་གཅིག་གི་འཁོར་ཚད་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་གྱུར་བ་ཡིན།

སྟེང་སློབ་རྩལ་གཉིས་ཁ་གྲུས་ནས་ཡོད་ཀྱང་ད་དུང་དེ་གཉིས་ལྷན་དུ་འདྲིའངས་པའི་
ངོ་བོ་ཞིག་ཏུ་སྣང་ཞིང་། དེས་ན་སློབ་རྩལ་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྟེང་འོག་གོ་འཁོར་ཚད་འདི་རེད་ཅེས་
པ་ལྷ་བུ་སྡེ་ཚན་སོ་སོར་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པར་གོ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། རྩལ་གཉིས་ཀ་
གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ཆ་རྒྱུན་གྱི་གཏམ་བཤད་བྱེད་ཚོགས་སྟེ། དཔེར་ན་རྩལ་ཆ་གཅིག་
ལས་ཡ་གཅིག་སྟེང་དུ་འཁོར་སློབ་བྱེད་པ་བྱེད་དང་། ཡ་གཞན་བྱུར་དུ་འཁོར་སློབ་བྱེད་པ་བྱེད་
རེད་ཅེས་པ་ལྷ་བུ་བཤད་ཚོགས་འོན་ཀྱང་འདིའི་གོ་དོན་ལོ། ལྷོག་རྩལ་གཉིས་ཀར་སྟེང་འོག་གི་
འཁོར་ཚད་དེ། རང་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་ཆ་ཞིག་མེད་ཀྱང་རྩལ་གཉིས་པམ་རྒྱུན་སྟོས་ནས་བྱུང་
བའི་ཁྱད་ཚེས་ཅམ་ཞིག་ཡོད་པར་བརྟུན་པ་ཡིན་ཞིང་། དེས་ན་ཚད་རྩལ་མ་ལག་གི་ཁྱད་ཚེས་
དང་། པམ་རྒྱུན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་དག་བརྟུག་དབྱེད་བོའི་ཆ་རྒྱུན་ལ་སྟོས་ནས་བྱུང་བ་
ཡིན་པར་བཤད།

༣ ། མཚུག་བསྟུ་བ།

ནང་དོན་རིག་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་རྟེན་འབྲུང་གི་ལྷ་བ་དང་། ཚད་རྩལ་རིག་པས་
གསུངས་པའི་ཚད་རྩལ་འདྲིའངས་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་བ་གཉིས་བར་མཐུན་པའི་ཆ་མང་སོ་ཡོད་དེ།
ཚོས་ཐམས་ཅད་པམ་རྒྱུན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་དབང་གིས་འབྲུང་བའམ། འདྲིའངས་ཐེབས་

སའི་དབང་གིས་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་འདོད་ཚུལ་འདི་གཉིས་ཀ་ཐ་སྙད་ཅམ་མ་ཟད་དོན་ཡང་
 འདྲ་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཐལ་འགྲུར་བས་ཚོས་ཐམས་ཅད་རྟོག་པའི་དབང་གིས་བཞག་པ་མ་
 གཏོགས་བཅའ་ན་རྟོག་བཏགས་ཀྱང་རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པ་ཞིག་རྟེན་རྒྱ་མེད་པར་འདོད་པ་
 ལྟར། ལུ་ག་གཉིས་ལྡན་གྱི་བཏག་དབྱེད་ལས་རྟེན་པའི་རྒྱབས་རྒྱལ་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་
 ཀྱང་མཐར་ཐུན་ཚུན་འཇིངས་འབྲེལ་ཐེབས་ནས་ཞིག་འགོ་བ་ཡིན། དེས་ན་སྣང་ཚུལ་དང་
 གནས་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་དང་། བདེན་པར་སྣང་བའི་ཆ་རྣམས་རང་ཚུགས་དང་། དེས་བཏན་
 མེད་པའི་རང་བཞིན་སོགས་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་པར་དེས་གཏན་སྲུབ་ཡོད་
 ཀྱང་། མཐུན་པའི་ཆ་འདི་དག་གིས་སྤྱི་ནང་གི་བཏག་ཐབས་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་བདེན་པ་ར་
 སློང་བྱེད་སྲུབ་ཐབས་ཤིག་ད་བར་དུ་བྱུང་མེད་དེ། ལང་པས་གཙོ་བོ་ཐོས་བསམ་སློམ་གསུམ་
 གྱི་སྲོང་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ནང་གི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་པབ་པ་དང་། ཚང་
 རྒྱལ་དངོས་ཁམས་འིག་པས་གཙོ་བོ་འཕྲུལ་རྩལ་དང་ཅེས་འིག་གི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་
 དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་པབ་པས་སོ།། །།

ལང་ཚོན་བྱུང་གི་འིགས་པའི་རྒྱལ་པོ་ལ།།
 རུང་ཟད་དབྱེད་པའི་རྣམ་དཀར་དགེ་བའི་ཚོས།།
 ལག་ལེན་དངོས་སུ་བསྟར་བར་བྱེད་པ་ལ།།
 རྒྱ་མའི་བཀའ་བཞིན་སྲུབ་པའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིག།

ནང་པའི་རྟེན་འབྲུང་རིག་པའི་ལྷ་བ་དང་ཚད་རྩལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ཅི་
ཕྱིར་མཉམ་དུ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྐྱོར་ལ་མདོ་ཙམ་གྲེང་བ།

གཙང་སྐྱོན་འཇམ་དབྱངས་དོན་གྲུབ། ལྷ་མཚོ་སྐྱོབ། (འབྲུང་རམས་པའི་སྐྱོབ་མ།)

ནང་དོན་སྤྱིང་བསྐྱུས། དབྱུང་ཚོམ་འདིའི་ནང་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་ལས་གསུངས་པའི་
རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ཚད་རྩལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཀྱི་གོ་
དོན་དང་ལྷ་རྩལ་ལས་འཕྲོས་ཉེ་དེ་གཉིས་ཀྱི་རིག་པའི་ལྷ་རྩལ་ཙམ་པའི་ཆ་ནས་རི་ལྷ་ར་མཉམ་དུ་
བསྐྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཅིའི་ཕྱིར་མཉམ་དུ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ། རིག་པའི་རྣམ་གཞག་
དེ་གཉིས་ཀྱི་མཚུངས་ཚོས་རི་འབྲ་ཡིན་པ། དེ་གཉིས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་དགོས་དམིགས་གང་
ཡིན་པ། དེའི་ཐད་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་ནམ་ཡང་བསྐྱབ་ཐབས་གྲུབ་པའི་མཛད་རྗེས་ཆེན་
པོ་འཛོག་གཞན་མཛད་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་དབྱུང་བ་བྱས་ཡོད།
བར་ཚད་གཙོ་བོ། རྟེན་འབྲུང་། ཚད་རྩལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ། ཡགོང་ས་མཚོག་
སེམས་དང་སྐོག་ཚོན་རིག་ ལྷོས་གྲུབ།

གྲེང་སྐྱོང་བའི་གཏམ།
གང་ཞིག་གཞིགས་ཤིང་གསུངས་པ་ཡིས།
མཁའ་དང་སྐྱོན་པ་སྐྱེ་ན་མེད།
རྒྱལ་བ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་།
གཞིགས་ཤིང་འདོམས་པ་དེ་ལ་འདུད།

ཅེས་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱོད་པའི་ཚིགས་བཅད་འདིས་མཚོན་པར་བཛོད་པ་སྐྱོན་དུ་བསྐྱུས་ནས་
སྐབས་བབས་གྲེང་བར་བྱ་བའི་དོན་ནི། དུས་རབས་བརྒྱ་དྲུག་ཡས་མས་ནས་རྒྱབ་སྐྱོབས་

རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ནང་དུ་ཚོན་ཅུལ་འབྲུལ་རིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོད་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བ་དང་དུས་
 མཉམ་དུ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་པ་དང་ཚོན་རིག་པའི་བར་ལ་མེ་ཆུ་ལྷག་སྲོད་ལྟ་བུའི་འགལ་ལྷེད་རྣོ་དར་
 རེ་ཆེར་སྐྱེན་ཏེ་ཚོན་རིག་པ་ནི་ཚོས་འཇགས་ཅ་མེད་བཟོ་མཁལ་གྱི་བསྟན་དབང་གཤམ་མ་ཞིག་
 དུ་དོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་ཅིང་། རྒྱབ་སྐྱོད་ཡེ་ཤུའི་གནས་བདག་ཚོས་འཇགས་ཀྱི་བཀའ་
 འཇགས་དང་འགལ་བའི་བསམ་ཚུལ་སྤྲོས་ཤིང་གྲང་སྲོག་གཅོད་ཀྱི་ཚད་པ་ཤོག་གི་ཡོད་པ་ལྟར།
 དདོས་ཁམས་ཚོན་རིག་གི་མེས་པོ་ལྷེ་ལེ་ལི་ཨོ་(Galileo)ཡིས་གཙོས་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་
 གཤམ་གྱི་ཚུལ་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་ཤིང་བདེན་དོན་གཙུག་དུ་བཀའ་མཁལ་གྱི་ཚོན་རིག་པ་མང་པོ་
 ཞིག་གི་ཅ་ཆེད་ཆེ་སྲོག་ཤོར་ཡོད།

འདི་ལྟ་བུའི་ཁོར་ལུག་གི་འཇགས་རྒྱུན་ལོག་ལུ་བ་སྲོགས་པའི་དམངས་ཁྲིད་དུ་ཚོས་འཇགས་པ་
 ཡིན་ན་ཚོན་རིག་པ་ཡིན་མི་སྲིད་པ་དང་། ཚོན་རིག་པ་ཡིན་ན་ཚོས་འཇགས་པ་ཡོང་མི་སྲིད་
 པའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་གི་རིང་ལམ་ངན་སྤུ་འབྲུམས་སུ་གནས་ཡོད་
 གྲང་། ལྷོ་ལོར་ལོ་གོང་ས་རྒྱབ་སྐྱོད་ཚོན་པོ་མཚོག་གི་ཐུགས་རྗེའི་བཀའ་བྱིན་དང་འགྲན་
 གལ་གྱི་མཁལ་དཔྱད་ཡས་ཚོན་རིག་པ་དང་མཉམ་དུ་བཟོ་སྐྱེད་རབ་དང་རིམ་བུ་གནང་བའི་
 བཀའ་བྱིན་གྱིས་ད་ཆ་ཚོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནང་བསྟན་ཚོས་འཇགས་ནས་གསུངས་
 པའི་བདེན་དོན་ལ་རྒྱ་མཚོན་མཚོང་ཞིང་དེས་ཤེས་ལྡན་དེ། ཚོན་རིག་གི་གཞི་ཅའི་གཏན་
 འཇགས་དང་སྲོམ་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ལ་འཇགས་དང་མཐུན་པའི་འགྲུར་བ་མང་པོ་ཞིག་སྐྱེན་དང་
 འགྲོ་བཞེན་པ་ནི་རང་གཞན་ཚང་མ་དགའ་ལོས་པའི་གནས་ཤིག་ཡིན་ལ། ཚོན་རིག་པ་
 གཤམ་ཅན་ཨ་ཡི་སི་ཏན་(Albert Einstein)གྱིས་ལོ་ངོ་བརྒྱའི་སྲོན་ནས་མ་འོངས་པར་
 ཚོན་རིག་དང་མཉམ་དུ་དབྱེད་པ་མཉམ་གཤིབས་དང་བསྐྱོད་སྤུབ་མཁལ་གྱི་ཚོས་འཇགས་ཤིག་
 འབྱུང་ན་དེ་ནི་ནང་ཚོས་ཁོ་ན་ཡིན་ཞེས་པའི་མཛད་དུ་བྱུང་བའི་སྲོམ་ཚིག་དེ་མངོན་དུ་འགྲུར་
 བཞེན་ཡོད། དེས་ན་དེས་དགའ་ལྡན་ཤར་ཅེ་གྲུ་ཚང་ནས་མ་བསྐྱུལ་དང་སྐྱེད་སྲོག་གོ་
 སྤྱི་གུས་པའི་རྒྱལ་བའི་བཀའ་བྱིན་རྗེས་འགྱུར་གྱི་འགྲན་ཚོས་སྤྲད་ཁོ་པོས་གོང་གསལ་བཟོད་
 གཞིའི་སྐྱེད་དོན་ཚོན་ཚེན་པོ་ལྷེད་ཚོགས་མདོ་ཅན་སྲོམ་པར་བྱའོ། །
 རང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བུའི་རྣམ་གཞག་སྐོར་ལ་མདོ་ཅན་སྐྱེད་བ།

ནང་བསྟན་ཚེས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ནི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་རྟེན་འབྲུང་ཡིན་ཞིང་། ལེགས་སྦྲུང་གི་
སྐད་དོད་ལ་ཤཉེན་ཞེས་ཟེར་བ་དང་། དེའི་གོ་དོན་ནི་བརྟེན་བ་དང་། ལྷོས་པ། འཕྲང་བ་
སོགས་ལ་འཇུག་གི་ཡོད་བ་དང་། དེ་ནི་དབུ་མ་བས་ཚེས་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་གྲུབ་མེད་
པའི་སྦྱབ་བྱེད་དུ་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་སྲིང་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད་ལ། ཡང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྐད་
དོད་གཞན་ཞིག་ལ་ཤཉེན་སྦྲུང་བཏུ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། འདིའི་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་ནི་རྒྱ་ལ་བརྟེན་
ནས་འབྲས་བུ་འབྲུང་བ་ཞེས་འདུས་བྲས་ཀྱི་ཚེས་ཁོ་ན་ལ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་
དབང་གིས་སྡོན་ལྷོན་བོད་ཀྱི་མཁས་བ་འགས་དབུ་མ་བས་གྲུ་ཡངས་པོའི་ཚོག་ནས་བཟུལ་བ་
དང་། སེམས་ཅམ་བས་གྲུ་དོག་པོའི་ཚོག་ནས་བཤད་པ་བསྟོན་བ་རེད་ཅེས་གསུངས་སྟོལ་
ཡོད།

ནང་བསྟན་ཚེས་ལུགས་ལ་གྲུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བ་བཞི་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་ཅ་བའི་འདོད་ཚུལ་
ཡང་མི་གཅིག་པ་ལྟར། སྦྱེས་སུའི་ཁམས་དང་སོས་པར་གཞིགས་ནས་རྟེན་འབྲུང་ལ་ཡང་སྤ་
རགས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་དུ་སྤྲེ་ཚོག་སྟེ། དང་པོ་ནི་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་ལྷོས་ནས་འབྲས་བུ་འབྲུང་
བའི་ཚུལ་ཉེ། དེ་ནི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྦྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཁས་ལེན་བ་དང་། དངོས་
པོ་ཁོ་ན་ལས་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྲབ་སྦྱབ་བ་མ་ཡིན། གཉིས་བ་ནི་ཆེན་ལ་བརྟེན་
ནས་གྲུབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཉེ་དེ་ནི་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྲབ་སྦྱབ་བ་མ་ཟད་སྤ་མ་ལས་སྤ་བ་
དང་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པས་ཁས་ལེན་པ་ཡིན། གསུམ་བ་ནི་གདགས་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་མིང་
དང་རྟོག་པས་པར་བཏགས་ཅམ་གྱིས་གྲུབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཉེ་དེ་ནི་སྤ་མ་གཉིས་ལས་ཀྱང་
ཤིན་ཏུ་སྤ་བར་འདོད་པ་དང་དབུ་མ་ཐལ་འཇུང་བ་ཁོ་ན་ལས་གཞན་ཐམས་ཀྱིས་ཁས་མི་ལེན་
ནོ།། ཞེས་པ་ལྟར་གོ་བདེ་པོའི་ཚོག་ནས་ཞུས་ན་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། ཆ་
དང་ཆ་ཅན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ། སྤ་དང་རྟོག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་བཅས་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཚོག་
ཚུ་འགོ་གངས་ལ་སྦྱག་པ་དང་ཚེས་འགོ་སངས་རྒྱས་ལ་སྦྱག་པ་བཞིན་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་
ཚེས་ལུགས་འདིའི་སྟོལ་གཉོད་པ་པོ་བདག་ཅག་གི་མཉམ་མེད་སྟོན་བ་བཙུན་ལྷན་འདས་
ཡིན་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་ཀྱང་། སྟོན་པའི་རྗེ་མ་མེད་པའི་ཆད་མའི་གསུང་ལ་དགོས་པའི་
དབང་གིས་འདྲ་དོན་དང་འེས་དོན་གྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་སུ་སྤྲེ་ཞིང་། དབུ་མ་པའི་སྟོལ་འབྲེད་

ས་པོ་ནི་སྟོན་དཔོན་མགོན་པོ་སྐུ་སྐུབ་ཡིན།

ཁོང་གིས་སྟོན་པའི་གསུང་གི་མཐར་ཐུག་གི་སྟིང་པོ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་དང་ལྷ་བ་རྟེན་འབྲུང་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་ཆེད་དབུ་མ་རིགས་ཚོགས་ཏུ་ག་ཅེས་སྲིད་འདྲིའུ་བྲག་རྒྱ་ཐུམ་པའི་བཅམས་ཚོས་དག་སྲེལ་གནང་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གི་སྲི་མོ་ནི་དབུ་མ་ཅུ་བ་ཤེས་རབ་ཡིན་པ་དང་། བསྟན་བཅོས་འདིས་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལམ་ནས་དབུ་མའི་ལྷ་བ་གཏན་ལ་འབབས་གནང་མཛད་ཡོད།

དེ་ཡང་“རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བ་གང་། །དེ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བཤད། དེ་ནི་རྟེན་ནས་བཏགས་པ་སྟེ། དེ་ཉིད་དབུ་མའི་ལམ་ཡིན་ནོ། །” ཞེས་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། “གང་ཞིག་རྟེན་འབྲུང་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལ། །དེ་སྲིད་སྟོང་པ་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །” ཞེས་གསུངས་ཏེ། རྟག་ག་ཅིག་རང་དབང་ཅན་གྱི་བདག་གིས་སྟོང་བ་དང་། གང་ཟག་རང་རྒྱ་སྐབ་པའི་རྣམ་ཡོད་ཀྱིས་བྱུབ་པས་སྟོང་བ་དང་། གང་ཟག་གང་ཟག་ཞེས་སྐྱ་འཇུག་པའི་འཇུག་གཞིར་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པས་སྟོང་བ། ཚོ་གོད་མེད་ལ་སྦྱང་བའི་དབང་གིས་གཞག་པ་མིན་པར་རང་གི་སྟོང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བྱུབ་པས་སྟོང་བ། རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པས་སྟོང་བ་སོགས་མདོར་ན་ཆ་ཤས་རགས་པ་ཞིག་ཆ་ཤས་ཡང་ཤས་བམིལ་ནས་འགྲོ་སྐབས་མཐར་མིང་ཅམ་དང་བརྗེ་ཅམ་གྱིས་པར་བཏགས་པ་ཅམ་ལས་མེད་པ་མ་ཟད་མཐའ་མེད་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་ལ། བཏགས་དོན་བཅོལ་ནས་རྟེན་རྒྱ་མེད་པ་དང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་སྦྱང་བ་ཅམ་མ་གཏོགས་རང་གི་སྟོང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བྱུབ་མེད་པར་གསུངས་ཡོད།

འོན་ཀྱང་ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་ངོས་ནས་བྱུབ་མེད་ཀྱང་ནས་རྒྱུན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚོས་མཐོང་བཞིན་པའི་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་རི་ལྗར་འབྲུང་ཞེ་ན། དེ་ནི་རང་རྫོང་རྟོག་པས་པར་སྟོན་བཏགས་པ་ཅམ་ཡིན་པ་སྟེ། འཕགས་པ་དགོན་བཅེགས་ལས། “སྡ་ཚོགས་ཡིད་དགའ་མེ་ཉོག་ཁ་བྱེ་ཞིང་། །གསེར་གྱི་ཁང་མཚོག་འབར་བ་ཡིད་འོང་བ། །འདི་ན་དེ་ལའང་བྱེད་པ་འགའ་མེད་དེ། །དེ་དག་རྟོག་པའི་དབང་གིས་གཞག་པ་ཡིན། །རྟོག་པའི་དབང་གིས་འདིག་རྟེན་རྣམ་བཏགས་ཏེ། འདུ་ཤེས་འཛིན་པས་བྱིས་པ་རྣམ་པར་བྱ། །འཛིན་དང་འཛིན་མེད་དེ་ཡང་”

འབྲུང་མིན་ཏེ། །ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བ་རྒྱ་བཞིན། །” ཞེས་པ་དང་། དབྱུ་མ་རིན་མོང་ལས།
 “གཟུགས་ཀྱི་དངོས་པོ་མིང་ཅམ་ཕྱིར། །ནམ་མཁའ་ཡང་ནི་མིང་ཅམ་མོ། །འབྲུང་མིང་གཟུགས་ལྟ་བུ་ལ་ཡོད། །དེ་ཕྱིར་མིང་ཅམ་ཉིད་ཀྱང་ཡིན། །” ཞེས་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས་
 “སྐྱེས་བུ་ས་མིན་ཚུ་མ་ཡིན། །མེ་མིན་རྒྱུང་མིན་ནས་མཁའ་མིན། །རྣམ་ཤེས་མ་ཡིན་ཀྱང་མིན་ན།
 དེ་ལས་གཞན་ན་སྐྱེས་བུ་གང་། ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་དང་དེའི་ལན་བྱ། སྐྱེས་བུ་ཁམས་བྱུག་བསྐྱེས་པའི་ཕྱིར།
 །ཡང་དག་མ་ཡིན་རྗེ་ལྟ་བུ། །དེ་བཞིན་ཁམས་ནི་རེ་རེ་འདྲ་བའོ། །” ཞེས་སྐྱེས་བུ་ཚོས་ཅན། ཡང་དག་པར་གྲུབ་པ་མིན་ཏེ།
 །ཁམས་བྱུག་འདུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་ཕྱིར། གང་ཟུག་རྗེ་ལྟ་བུ་དེ་བཞིན་བྱུ་ཁམས་ནི་རེ་རེ་འདྲ་བའོ། །ཡང་དག་ཉིད་དུ་གྲུབ་པ་མིན་ཏེ།
 ཆ་དུ་མ་འདུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

ཚད་རྒྱུ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་བུ་ལེ་རྣམ་གཞག་གི་སྐོར་ལ་མདོ་ཅམ་སྐྱེད་བ།
 ཚན་རིག་(science)ཅེས་པའི་མ་སྐྱེད་འདི་ནི་ལེ་ལོ་ལེ་ལེ་གི་ཚིག་(scientia)ཞེས་པ་ལས་བྱུང་
 ཞིང་དེའི་གོ་དོན་ནི་ཤེས་ཡོན་ནས་གོ་རྟོགས་ལ་འཇུག་དེའི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གཏན་ཚིགས་
 རིག་པའི་ཤེས་བྱ་དང་། བསམ་སྒྲུབ་རྒྱུ་རྣམས་གཞག་སོགས་རིག་པའི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ཞེས་
 རྟོན་ཡོད་ཅིང་། རིག་ཚན་འདི་ནི་ཐོག་མ་ནས་འཕུས་སྐོ་ཚང་ཞིང་ཞིབ་ཚགས་ལྡན་པའི་
 གཞུང་ལུགས་ཤིག་མིན་པར་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་གི་རིང་འགྲོ་བ་མི་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཇུག་
 ཚད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཉམས་སྤོང་ཚོད་མེད་པ་ནས་ཡོད་པ་དང་། ཡོད་པ་ནས་ཆ་ཚང་བའི་མ་
 ལག་ཅིག་ཏུ་གྲུབ་ཡོད་ཅིང་། ཤེས་རིག་དང་རིག་གཞུང་གི་ལྟ་གྲུབ་མང་པོ་སྤྱོད་པ་གཅིག་ཏུ་
 བསྐྱེས་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཀྱན་བཏུས་ཚེན་པོ་ཞེས་ལ་བཅའི་ཚོགས་པ་ཡིན།

བྱུང་རབས་སྐྱེ་བ་ཚོས་བརྗོད་པ་ལྟར་ན། འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ནི་གཙང་ཆུའི་
 འགྲམ་རོགས་ནས་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་ལྟར་ཆེས་ཐོག་མའི་རུབ་སྤོགས་ཀྱི་འགྲོ་བ་མའི་དཔལ་
 ཡོན་དང་ས་ནི་ལྷ་ཡོ་གཙང་པོའི་(Nile River)རྒྱུད་དུ་ཡིན་པས་ཚན་རིག་གི་ཆེས་ཐོག་མའི་
 འབྲུང་ཁྱེད་སྐྱེ་རིག་ཡིན་པ་གསལ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་ཕྱི་མའི་སྤོན་གྱི་དུས་རབས་ལྔ་
 པའི་ནང་འཁྲུངས་པའི་སྤྱི་རིག་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱེ་བ་སྤོ་གེ་རལ་ལེ་(Socrates)དང་།

སྤྱི་ལའི་ཉོ་(Plato) ལྷ་ལེ་སི་ལོ་ལཱ་(Aristotle)བཅས་ལ་ཁྲུངས་གཏུགས་ཀྱི་ཡོད་
 ཅིང་། ཁྲིང་གསུམ་པོས་འཛིག་རྟེན་གྱི་གསང་བ་མང་པོ་ཞིག་ལ་འཚོལ་ཞིབ་རིག་པའི་ལམ་
 ལས་དབྱེད་བསྟར་གྱིས་གྲུབ་དོན་གཏན་ལ་ཐབ་པ་དང་། རིག་པའི་རྣམ་གཞག་མང་པོ་ཞིག་
 གི་སྐོ་འཕར་ཡངས་པོར་བྱེ་བས་ཡོ་རོབ་དང་ཨ་རབ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ནང་ཆབ་དཔལ་རིག་
 གསུམ་གྱི་ཐད་ལྷགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་རྒྱུང་དབྱེད་རིག་པ་
 དང་། རྗེས་འགྱུར་རིག་པ། ས་ཁམས་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་རིམ་པས་
 ཚར་རྗེས་ཀྱི་ཤ་མོ་བརྟོལ་བ་བཞིན་རྒྱས་པ་དང་ཆབས་གཅིག་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་ཚན་རིག་པ་རི་
 སྟེང་ཅིག་བྱུང་ནས་འཛིག་རྟེན་འདིར་རང་གི་གྲུབ་དོན་གསང་པའི་སྐད་དུ་བྱུང་བའི་ལེགས་
 སྐྱེས་སུལ་ཡོད་པ་དཔེར་ན། འེུ་ལོ་ལྷ་གྱི་འཐེན་ལྷགས་རིག་པ་དང་། འར་མེན་གྱི་འཕེལ་
 འགྱུར་རིག་པ། ཨ་ཡིན་སི་ལན་གྱི་རྟོལ་གྲུབ་རིག་པ། རྒྱ་སེན་རྟུག་གི་ཚད་རྒྱལ་རིག་པ་
 སོགས་ཐོན་ཏེ་འགྲོ་བ་མིའི་དཔལ་ཡོན་དང་རིག་གཞུང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་
 ཞབས་འདེགས་བསྐྱབས་ཡོད།

རྒྱུ་འབྱུང་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནི་གང་ཟག་གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གིས་དུས་འདི་འདྲ་ཞིག་
 ལ་སྐོལ་བརྟོད་པ་ཡིན་ཞེས་དམིགས་བསལ་ཁ་ཚོན་བཅད་ནས་བཤད་རྒྱ་མེད་ཀྱང་། སྤྱིའི་
 ཚན་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བྱུང་རིམ་ཁྲོད་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཁས་ལེན་པ་ནི་སློ་
 རྩོ་མེད་ཀར་(Erwin Schrodinger)གྱི་equationདང་། རྒྱ་ཡེ་སི་རྟོར་(Niels Boher)
 གྱི་Atomic Model ཨ་ཡེན་སི་ཐན་(Albert Einstein)གྱི་Photoelectric Effect
 ལྷར་འ་རྒྱ་སེ་རྟུག་(Warner Heisenberg)གྱི་Uncertainty Principle བཅས་ལ་
 བརྟེན་ནས་རིམ་བཞིན་ཁྲུབ་གདལ་དུ་སྤྱིན་ཡོད་ཅིང་། དེའང་སྤྲ་མ་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་ལ་བྱེ་
 མ་གཉིས་ཀྱིས་དགག་སྐྱབ་ཀྱི་ཚོད་ལེན་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་པས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སྤྱིན་ཏེ་
 འཕྲུས་སྐོ་ཚང་ཞིང་ཞིབ་ཚགས་ལྡན་པའི་རིག་ཚན་གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད།
 རིག་ཚན་དེའི་ནང་ར་ཚོའི་དབང་ཤེས་སྣའི་སྤྲང་རྒྱལ་སྟེ་གཞུགས་སྤྱི་རོ་རིག་བྱ་བཅས་
 ནི་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་མེད་པས་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚོར་ལ་བརྟེན་ནས་འཛོག་དགོས་པ་ནི་
 སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་བ་ཚང་མས་ཞལ་གཅིག་གྲགས་

རྩོམ་མོས་མཐུན་བྲེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་ཨན་ཨོན་ཇ་ཡི་
 ལིན་ཟུར་(Anton Zeilinger)ཀྱིས་“མིས་ཚད་འཇལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་གདོས་ཚད་དང་
 ལུས་པ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་བཤད་མཐའ་དག་ཚད་འཇལ་གྱི་མ་ལག་ལ་མ་སྟོས་པར་ཡུལ་གྱི་སྟོ་
 རས་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་བ་དང་། གདོས་ཚད། ལུས་པ། རྩལ། རྩལ་ར་རྣམས་ཡུལ་
 ཅན་གྱི་སྟོ་ངོར་མ་སྟོས་པར་ཡུལ་གྱི་ཆ་ནས་སྟོང་བ་ཡིན།” ཞེས་གསུངས་ཡོད། ཚད་རྩལ་
 དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་གནད་དོན་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི་ཁྱད་གཞི་དང་ཁྱད་ཚོས་བར་གྱི་
 སྟོས་འབྲེལ་རང་བཞིན་འདི་ཡིན་པ་དང་། འདིར་ཁྱད་གཞིའམ་འབྲེལ་གཞི་གང་ཡིན་པ་དེ་
 གཉིས་སྟུན་དུ་སྟོར་མཁན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཁྱད་ཚོས་མ་བཤད་པར་ཁྱད་གཞི་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་
 པ་ཞིག་འདོག་ཐབས་མེད་པ་དེ་ཡིན།

མདོར་ན་ཚད་རྩལ་དངོས་ཁམས་སྐྱ་བ་རྩ་སན་ཟུག་(Werner Heisenberg) གིས། “ང་
 ཚོར་དོ་སྣང་གང་བྱུང་བ་དེ་ཉིད་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་མིན་ཞིང་། དེ་ནི་དངོས་པོའི་རང་
 བཞིན་དེ་ང་ཚོའི་དྲི་བ་གཏོང་ཚུལ་དང་མཚུངས་པར་མདོན་པ་ཞིག་རེད།” ཅེས་གསུངས་
 ཡོད་པ་བཞིན་གྱི་ངོས་གྱི་ཚོས་དེ་སྣང་དུས་གྱི་ངོས་ནས་སྣང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་
 རིམ་པའི་ལམ་ནས་ཕྱིན་ན་རྩལ་སྐྱ་རབ་འདུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་བ་མ་གཏོགས་གཟུགས་
 རང་མཚན་པ་ཞིག་སྟོ་ལ་སྣང་བ་ནང་བཞིན་དོན་སྟེང་ནས་གྲུབ་མེད་པར་སྐྱ་བ་ནི་དབྱེ་མ་ཐལ་
 འགྲུར་བའི་ནང་དགག་བྱ་བ་དེ་ན་གྲུབ་དབང་ཤེས་ལ་མི་སྣང་ཞེས་པ་དང་ཚོས་མཚུངས་སོ།།
 བྱང་པའི་རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བ་དང་ཚད་རྩལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་བའི་སྟུན་མོང་གི་
 མཚུངས་ཚོས་སྟོར་སྟེང་བ།

འདིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་དང་ལྟ་གྲུབ་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་རང་རང་གི་སྟུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཚོས་རེ་
 ཡོད་དེས་ལ། ཡང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམ་ན་ལྟ་བ་དང་གྲུབ་མཐའ་མཆིས་སོ་ཅོག་
 འགོ་བ་མའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཅུལ་ལས་འབྲུངས་པའི་ཐོན་སྐྱེད་འབའ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྟུན་
 མོང་གི་མཚུངས་ཚོས་ཀྱང་ཡོད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ཚད་རྩལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་
 བྱང་བསྟན་གྱི་ལྟ་གྲུབ་གཉིས་དབར་ལ་ཡང་མཚུངས་ཚོས་ཤིན་ཏུ་མང་སོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་འདིར་
 འགའ་ཞིག་དཔེ་མཚོན་དུ་འགོད་ན།

དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱ་བ་རྗེ་ཨེ་ལན་མེ་ལས་“དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་དབར་
 ཐབས་ལམ་མི་མཐུན་པ་དུ་མ་ཡོད་རྒྱུ་དེ་འདྲི་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་བར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་
 རང་བཞིན་དེ་ནི་དབུ་མ་པའི་ལྷ་གྲུབ་གྱི་སྣོད་པོ་ཆགས་ཡོད། འདི་ལྟའི་མཐུན་སྲོལ་དེས་
 དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་སྐྱ་བ་དང་ཉམས་ལེན་པའི་དབར་ནམ་གཞག་
 གི་རྒྱང་འབྲེལ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་རྒྱུར་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ལ་ད་ལྟ་འགོ་བརྩམས་ཟེན།” ཞེས་
 གསུངས་ཡོད་པ་དང་། ཚུམ་པ་པོ་མའི་ཁེལ་བེཌ་པོལ་གྱིས་“དབུ་མའི་ནང་སྣོད་པ་ཉིད་ཀྱང་
 སྣོད་པའི་རང་བཞིན་དུ་འདོད་པ་བཞིན་ཁོན་ལོམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་སྣོད་ཀྱིས་གྲུབ་ཀྱང་
 ལྷོས་གྲུབ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་འདོད་པ་ཡིན།” ཞེས་སྣོད་ཚིག་བཞུགས་ཡོད་པ་ནི་ངོ་མ་མཁམས་པའི་
 ལེགས་བཤད་མ་མེད་ཅིག་ཏུ་འཁྲུམས།

ད་དུང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་དང་པོད་གྱི་གྲ་པ་ཞིག་དབར་རྒྱང་པའི་ཚོས་ཚན་དབར་
 གྱི་སྐྱེང་མོལ་ཞིག་ནང་“མགོན་པོ་སྐྱ་སྐྱབ་གྱིས་ཚོས་གང་ཞིག་བཏགས་དོན་བཅའ་ཆེ་མི་རྟེན་
 པ་བཞིན། ཚད་རྒྱུ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་སྣོད་རྒྱུ་ཞིག་གི་གནས་གཞིའི་ཚད་འཇམ་
 ལྟངས་གཉིས་གཅིག་མཐུན་ཆགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་མགོན་པོ་སྐྱ་སྐྱབ་གྱི་སྣོད་གྲུབ་གྱི་
 རམ་གཞག་དང་ཚད་རྒྱུ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དུས་དང་བར་སྣང་མེ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་
 གྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་དོ་ཅོག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན།” ཞེས་གསུངས་
 ཡོད།

དེ་བཞིན་ཁོ་ཚོས་(ཚད་རྒྱུ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ།)“ང་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་
 གནས་ལུབ་པ་འདི་ང་དང་རྒྱལ་གཞན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱང་བ་ཞིག་དང་། ང་
 ལ་རང་དབང་གིས་གྲུབ་པའི་གནས་སྣངས་ཞིག་མེད།” ཅེས་གསུངས་ཡོད་པ་ནི་དབུ་མའི་ལྷ་
 པ་དང་རྒྱལ་ལ་རྒྱ་བཞག་པ་ལྟར་གྱི་མཚུངས་ཚོས་ཡོད་པ་རྟོགས་ལུགས།

ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་“ཚད་རྒྱུ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ཚོས་བརྗོད་སྐབས་ཡུལ་སྟེང་ནས་
 གྲུབ་པ་གཏན་ནས་མེད་པ་སྟེ། ཚོས་དེ་དང་དེའི་འཛོགས་བྱེད་འཇམ་པའི་སྣོ་ཡོད་ན་ཚོས་དེ་
 ཡོད་པ་དང་། སྣོ་དེ་མེད་ན་ཚོས་དེ་ཡང་མེད་པ་བཅས་ལྷན་གཅིག་དམིགས་ངེས་ཀྱི་འགོ་
 ལུགས་དང་གཅིག་མཚུངས་ལྷ་བྱ་བརྗོད་ཀྱི་འདུག སྣོབ་དཔོན་སྲོགས་ཀྱི་སྐྱེང་པོས་མཚན་

པའི་ཚད་མ་ཀུན་བརྟུས་ལས། ལྷན་གཅིག་དམིགས་པ་ངེས་པའི་ཕྱིར། སྡོང་དེ་སྡོང་
གཞན་མ་ཡིན་ཞེས་སེམས་ཅམ་པའི་ཕྱི་དོན་འགོག་པའི་ལྷན་གཅིག་དམིགས་ངེས་ཀྱི་རྟགས་
ཀྱི་སྐབས་སུ་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།” ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་ལས་གསལ་པོར་རྟོགས་ཐུབ།
ནང་པའི་རྟེན་འབྲུང་གི་ལྟ་བུ་དང་ཚད་རྒྱུ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་བུའི་མཐར་ཐུག་གི་
དགོས་དམིགས་སྐོར་སློང་བ།

པཎྜི་ཉ་ལྷ་བ་མདོན་དགས། བསྟན་བཅོས་དང་ནི་ཐམས་ཅད་དང་། །ལས་ནི་ཅི་ཡང་རྒྱང་བ་
ཡི། །དེ་སྲིད་དགོས་པ་མ་སྐྱས་པ། །དེ་སྲིད་དུ་ནི་ཅི་ཞིག་འདོད། །ཞེས་བ་ལྟར་ཚོས་དང་
འདིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བཞག་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རྒྱུ་མཐར་ཐུག་གི་དགོས་དམིགས་གཅིག་ཡོད་པ་
ནི་སྡོམ་མ་དགོས་པ་ཡིན། འགོ་བ་མེད་རིགས་ཚང་མ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱབ་བསྐྱེད་མི་
འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་རྒྱུ་ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་བར་འཁོར་བ་སྐྱབ་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་
མཚོ་ལས་ནམ་ཡང་ཐར་མི་ཐུབ་པ་ནི་ང་ཚོའི་རྒྱུ་ལ་ཡོད་པའི་བདག་འདོད་མ་རིག་པ་ལས་
རྒྱང་ཞིང་། དེ་ཡང་དབྱ་འཇུག་ལས་“དང་པོར་ང་ཞེས་བདག་ལ་ཞེན་གྱུར་ཅིང་། །བདག་
གི་འདི་ཞེས་དངོས་ལ་ཆགས་བསྐྱེད་པ། །ཟོ་རྒྱུ་འབྲུན་ལྟར་རང་དབང་མེད་པ་ཡི། །འགོ་
ལ་སྡོར་རྗེར་གྱུར་གང་དེ་ལ་འདུད། །” ཅེས་གསུངས་ཡོད་ཅིང་། འོ་ན་འདི་ལྟ་བུའི་བདག་
འདོད་མ་རིག་པ་དེ་རི་ལྟར་སྡོང་རུས་སམ་ཞེ་ན། དབྱ་འཇུག་ལས། “ཉོན་མོངས་སྡོན་རྣམས་
མ་ལུས་འདིག་ཚོགས་ལ། །ལྟ་ལས་རྒྱང་བར་སྡོ་ཡིས་མཐོང་གྱུར་ཏེ། །བདག་ནི་འདི་
ཡི་ཡུལ་དུ་རྟོགས་བྱས་ནས། །ནལ་འཕྱོར་བ་ཡིས་བདག་ནི་འགོག་པར་བྱེད། །” ཅེས་
སྲིད་ཞེད་རྒྱུ་བ་མ་ལུས་པའི་ཅ་བ་བདེན་པར་འདོད་པའི་བདེན་པའི་བདེན་འདོད་མ་རིག་པའི་བག་
ཆགས་དང་བཅས་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་རྒྱངས་ནས་འབྲིན་བྱེད་ནི་དེ་དང་འདོད་སྦྱངས་དངོས་
སུ་འགལ་བ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཁོ་ན་ཡིན་པ་ལས་བྱམས་པ་དང་སྡོང་རྗེ་སོགས་
མིན་པ་ནི། ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལེའུ་གཉིས་པ་ལས། “བྱམས་སོགས་ཚོངས་དང་འགལ་
མེད་ཕྱིར། །ཤིན་ཏུ་ཉེས་པ་ཚར་གཅོད་མིན། །ཉེས་ཀུན་དེ་ཡི་རྩ་བ་ཅན། །དེ་ཡང་
འདིག་ཚོགས་ལྟ་བུ་ཡིན། །” ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་དང་།

རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་ལམ་གཅོད་རྣམ་གསུམ་ནང་། །གནས་སྤྲུལ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་

ལྷན་ན། །དེས་འབྱུང་གྲང་ཚུབ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་། །སྲིད་པའི་ཚ་བ་གཙོད་པར་
 མི་རུས་པས། །དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེ་
 བཞིན་དགུ་མ་རྩ་ཤེས་ལས་ “ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཟད་པས་མཐར། །ལས་དང་ཉོན་མོངས་
 རྣམ་རྟོག་ལས། །དེ་དག་སློབ་ལས་སློབ་པ་ནི། །སློབ་པ་ཉིད་ཀྱིས་འགག་པར་འགྱུར། །”
 ཞེས་སློབ་པ་ཉིད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཡང་དག་པ་ཤེས་པའི་ཚེ་ལས་ཉོན་གཉིས་ཟད་འགྲོ་ཡི་ཡོད་
 པ་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད།

ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པས་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཡུལ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་མེད་པའི་ལྷ་
 གྲུབ་འདིས་ཀྱང་ཆགས་སྣང་གི་སློ་རྒྱུང་དུ་གཏོང་བྱུང་རྒྱུར་མན་པ་ཚེན་པོ་བསྐྱུན་བྱུབ་གྱི་ཡོད།
 ཉེ་ཆར་ཡ་གོང་ས་མཚོག་དང་རྒྱ་རིགས་ཚོན་རིག་པའི་དབར་སེམས་དང་སློབ་གི་བཟོ་སྐྱེད་
 ཚོགས་འདུའི་ཚོག་ཡ་གོང་ས་མཚོག་གིས་འདི་ལྟར་བཀའ་གནང་ཡོད་དེ། ཚད་རྒྱལ་དངོས་
 ཁམས་རིག་པར་སེམས་གཏིང་ནས་མོས་གྲུས་དང་ཕྱག་བསྟར་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་
 གང་ཟག་དེའི་རྒྱུད་ལ་ཆགས་སྣང་གི་སློ་རྒྱུང་བ་ཡོད་པ་མངོན་སུམ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།
 མདོར་ན་རིག་ཚོན་འདི་གཉིས་ཀས་ཚོས་ཐམས་ཅད་གང་སྣང་བ་བཞིན་བདེན་པར་གྲུབ་མེད་
 པར་དངོས་པོའི་སྣང་རྒྱལ་དང་གནས་རྒྱལ་གཉིས་ཁག་ཁག་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་དེས་ཆགས་
 སྣང་དང་སློབ་ཞེན་གྱི་སློ་རྒྱུང་དུ་གཏོང་བྱུང་རྒྱུར་གལ་ཆའི་རུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་གསལ་པོ་
 རེད།

བད་ཚོན་གཉིས་གྱི་ཚོག་ཡ་གོང་ས་མཚོག་གིས་ཞབས་འདེབས་རི་ལྟར་ཞུས་ཡོད་མེད་སྟོར་
 མདོ་ཅན་སྐྱེད་བ།

གོང་ཞུས་ལྟར་རྒྱབ་སློབ་སྒྲུབ་ཁབ་ཁབ་གི་བད་ཚོན་རིག་པ་དང་ཚོས་ལུགས་པའི་དབར་གྱི་
 རྣོང་ར་ལྷན་པའི་འཐབ་ཚོད་ཁོད་མེ་དང་སྐུ་སྐྱུག་པ་ནང་བཞིན་གྱི་འགལ་ལྷོ་ཞིག་རྒྱུན་འབྲམས་
 སུ་གནས་ཡོད་ཀྱང་། ཡ་གོང་ས་མཚོག་གིས་སྐྱུགས་སློབས་དང་གདེང་ཚོད་ཚེན་པོས་ཚོན་
 རིག་པ་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་བཟོ་སྐྱེད་སྐྱུག་པོ་གནང་བ་མ་ཟད། ལྷག་པར་དུ་ཕྱི་ལོ་༡༩༧༧ལོ་ཅན་
 རས་སེམས་དང་སློབ་གི་བཟོ་སྐྱེད་ཚོགས་འདུ་བསྟུན་མར་འཚོགས་པ་དེས་བད་ཚོན་གཉིས་

ཤེས་རིག་བརྗེ་སྐོལ་གྱི་མདུན་སྡོང་ས་གྱི་སྐོ་འཕར་ཡངས་པོར་སྤེལ། འཛམ་གླིང་འདིར་རྒྱ་
 མཚན་དང་རིགས་ལམ་གྱི་སྐོ་ནས་དབྱེད་པ་གཏོང་བའི་རིག་ཚན་གྱི་བྲག་པ་རང་སྐྱ་སྐྱབ་པ་
 གཉིས་ཆགས་ཡོད། རོག་མར་ཡགོང་ས་མཚོག་ཏུ་བ་སྤོགས་པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོ་དང་
 མཉམ་དུ་བཟོ་སྐྱེད་གནང་སྐབས་ཚོས་པ་ཞིག་གི་འགྲམ་ནས་ཁོ་ཚོར་ལེགས་ཆ་ཅི་ཞིག་ལེན་
 རྒྱུ་ཡོད་མདོག་མདོག་གིས་མཐོང་ཚུང་དང་སྤང་མེད་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། བང་
 བསྟན་ཚོས་སུགས་ནང་གསུངས་པའི་རྒྱལ་ཕན་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་སེམས་གྱི་རྣམ་གཞག་
 སོགས་སྟོན་པ་སངས་རྒྱུས་བཙུག་ཕྱན་འདས་གྱིས་དབྱེད་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་རིགས་
 པའི་ལམ་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་དག་གི་སྐོར་ལ་འབྲེལ་བརྗེད་བྱེད་དུས་སྟོན་གྱི་རྣམ་འགྲུར་
 ཞེ་མེར་བ་དག་རང་དགར་ཞི་ནས་ཅི་ཞིག་ཤེས་འདོད་ཀྱི་མཚར་སྤང་སྟོན་བཞིན་འདུག་ཅེས་
 བཀའ་གནང་སྟོང་། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་ད་ལྟའི་ཆར་བང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཟུང་དུ་མ་
 འབྲེལ་ན་གཤོག་ཡ་ཆད་པའི་བྱེད་བཞིན་མཛེས་སྤྲུལ་ཕྱན་པའི་ཤེས་རིག་གི་སྐྱ་ལམ་ཡངས་
 པོར་བཟོད་མི་སྐྱབ་པའི་སྐྱ་ཚུལ་ཞིག་འཛམ་གླིང་ཤར་ཏུ་བ་ཀྱང་ལ་དར་བཞིན་པ་ནི་ཡགོང་ས་
 མཚོག་གི་སྐྱ་ཚེའི་མཛད་འཕྲིན་དང་ནམ་ཡང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་ལ། འཛམ་གླིང་ཤེས་
 རིག་གི་ཚོར་བུའི་བང་མཛོད་ཁོད་ནམ་ཡང་ཏུ་བ་པ་མེད་པའི་ཉག་བཟན་གྱི་རོ་རིང་ཞིག་དང་
 མཚུངས་སོ། །

ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་ “སྟོད་ཀྱི་ཆགས་འདིག་དང་། ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གྱི་འཕྲོ་སྤངས་དང་
 རྒྱུར་བུལ་སོགས་རང་བྱུང་ཚན་རིག་དང་། ད་དུང་ཚོམ་རྒྱལ་ནས་བསམས་རྒྱལ། རྒྱལ་
 བ་ནས་ཆེ་གཞུགས་ཀྱི་གྲུབ་རིམ། དུས་ཀྱི་འགྲུར་བ་དང་དངོས་པོའི་འགྲུལ་སྐྱོད་སོགས་ཚན་
 རིག་ནང་གནད་ཆེར་ཅི་བཞིན་པ་དེ་དག་ཚན་རིག་མཁས་དབང་ཚོ་དང་ཞིབ་བརྒྱུར་བྱེད་པ་
 སོགས་ཀྱི་ནང་གི་རྟེན་འབྲེལ་མང་པོར་སྐོ་སྐྱ་ཚོགས་ནས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཏེ། བང་ཚོས་ཀྱི་
 ལྟོས་གྲུབ་རྟེན་འབྲེལ་དང་བཏགས་དོན་བཙུག་ནས་མི་རྟེན་པའི་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་དེ་ཁོ་
 བ་རྟེན་དེ་འཛམ་གླིང་དུ་རྗེ་གསལ་དུ་བཏང་སྟེ་མིའི་རིགས་སྤེལ་པོར་པན་ཚོགས་ཡོད་པའི་སྐབས་
 མོང་གི་ཁེ་པན་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་། མིའི་སྐྱི་ཚོགས་དང་ཁོར་ཡུག་ཞི་བའི་འཇུགས་སྐྱབ་ཐད་ནང་

ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་རྒྱ་བསྐྱེལ་གྱིས་ས་ཚེན་པོ་འདི་བྱམས་བཅེས་སྤྱུག་པའི་ཚོན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་ཏུ་མ་དུན་བསྐྱོད་བྱེད་པའི་སྤྱུགས་རེ་བཅངས་པ་དང་འབད་བཅོལ་གནང་བཞིན་ཡོད།” ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་ནི་ཅི་འདྲའི་མཁས་མཛངས་ལྡན་པའི་རྣམས་ཚོར་གྱི་མཛད་རྗེས་ཤིག་མ་ཡིན་ནམ།

མཚུག་བསྐྱེད་པའི་གཏམ།

འཛིག་རྟེན་འདིའི་སྤྱིང་གནས་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཇི་སྲིད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་མ་ཐོབ་བར་དེ་སྲིད་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་བྱེད་མཐའ་མེད་པར་སྤྱོད་དགོས་ཤིང་། ལུས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་དེར་དུས་ཀྱི་ཚོན་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་སེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་ལ། འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྤྱི་བར་གསུམ་དུ་ཚོན་རིག་གིས་ཞབས་འདེགས་ལྡོ་མེད་ཞུས་ཡོད་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་ཉིལ་པོར་གནས་ས་ལྡོ་ལོག་ལྟ་བུའི་འགྲུང་ལྡོག་ཕྱིན་ཡོད་པ་ནི་ཉ་ཅང་དགའ་འོས་པའི་གནས་ཤིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་ཚད་ཉིན་རེ་བཞིན་རེ་ཡག་རེ་རྒྱས་ལ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་ནང་བསམ་སྒྲུབ་པ་དང་དུང་ཡང་ཡིད་ཚིམ་གྱི་སྒྲོ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་པར་རྟུག་ཏུ་ཡིད་ཞུས་དང་། དངངས་སྤྱུག་སྤྱུག་དོག་འགྲུབ་ཚོང་སོགས་ཀྱིས་མི་ཚེ་སྤྱད་དགོས་པ་ནི་བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེར་སྤྱིད་པོ་གཉིས་བཅེགས་མེད་པར་སྤྱུག་པོ་གསུམ་བཅེགས་ཟེར་བའི་དཔེ་ལྟར་གྱུར་ཡོད། དེས་ན་ཚོན་རིག་གི་ཡལ་ཚེན་ཨ་ཡིན་སི་ནན་གྱིས་ཚོས་ལུགས་མེད་ན་ཚོན་རིག་ཞ་བོ་ཡིན་ལ། ཚོན་རིག་མེད་ན་ཚོས་ལུགས་ལོང་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཛམ་གླིང་འདིར་ནང་ཚོན་གཉིས་ལྡར་དུ་འབྲེལ་ནས་སྤྱི་འགྲོ་ཀུན་ལ་སྤྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་དང་ནང་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཞེ་བདེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་བསྐྱེད་རྒྱུ་ནི་ཁ་ཚད་དགོས་གཏུགས་ཆགས་ཡོད་ལ། མཁས་བརྒྱུ་འགྲུབ་སྤོང་དང་། མེ་ཏོག་མཉམ་བཞུག་ཅེས་པའི་དཔེ་ལྟར་མན་ཚུན་རོགས་རམ་དང་། མན་ཚུན་སྤོང་བསྐྱོད་བྱས་ཏེ་ཡ་རབས་བཟང་སྤོད་ལྡན་པའི་ཁོར་ལུག་སྤྱོད་སྤུམ་ཚོགས་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་རྒྱུ་ནི་ར་ཚོ་མིའི་རིགས་སུ་གནས་པ་ཚང་མའི་གཟུང་མེད་ཀྱི་འགན་འཁུར་ཡིན་

ལ། ལྷག་པར་དུ་མ་འོངས་པའི་འཛམ་གླིང་འདི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་མིན་དུ་ལྟ་ལང་ཚོའི་
གཉེན་ལག་རྒྱས་བཞིན་པའི་གཞིན་སྐྱེས་རྣམས་ཀྱི་ཉེས་འཛོན་ལྷག་བསམ་ལ་རག་ལུས་ཡོད་
པས་རང་གཞན་ཚང་མའི་ཆེད་དུ་སློ་ཀུན་ནས་བསམ་གཞིགས་བྱས་ཏེ་བསམ་སློ་ཆེ་ས་ནས་
གཏང་། འོན་དག་རྒྱུང་ས་ནས་བསྐྱབ་(Think Globally,act locally.)དགོས་པ་ནི་
གལ་ཆེན་དོན་ཆེན་ཡིན་ལ། རྗེད་པར་དཀའ་བའི་དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐེངས་གཅིག་ཐོབ་པའི་
མི་ཆེད་སྤྲོད་པོ་ཡང་ཡིན་ནོ། །

༡༡ ། ། རང་པའི་རྟོན་འབྲུང་རིག་པའི་ལྟ་བ་དང་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་
པ་(quantum physics) གཉིས་ཅིའི་ཕྱིར་མཉམ་དུ་སྦྲོད་ཀྱི་ཡོད། །

ལྷ་རྒྱུ་ཡ་སྐལ་བཟང་བཟུ་གིས། སེར་གྱེས།

- 1 སྦྲེང་བརྗོད།
- 2 གྱེ་བྲག་སྐྱ་བའི་ལྟ་བའི་གནད་རྒྱུང་ཟད་སྦྲེང་བ།
- 3 མདོ་སྡེ་བའི་ལྟ་བའི་གནད་འགའ་ཉམས་སྦྲེང་བ།
- 4 སེམས་ཙམ་པའི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱུར་ཙམ་བཤད་བ།
- 5 ཚན་རིག་པའི་ལྟ་བའི་རྒྱུར་ཙམ་སྦྲེང་བ།
- 6 རང་བརྒྱུད་པའི་ལྟ་བའི་ཆ་ཉམས་ཙམ་ཞིག་བཤད་བ།
- 7 ཐལ་འབྲུང་བའི་ལྟ་བའི་འཕེལ་རིམ་དང་རྟོན་འབྲེལ་གྱི་གནད།
- 8 མཚུག་བསྟུ་བ།
- 9 གཞུང་ཁུངས།

སྦྲེང་བརྗོད།

རྟོན་འབྲེལ་གྱི་མདོར། སྐལ་རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བ་མཐོང་བ་དེས་ཚོས་མཐོང་ངོ་། །
སྐལ་ཚོས་མཐོང་བ་དེས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མཐོང་ངོ་། ། ཞེས་གསུངས། རང་བར་མཚོན་ན།
རྟོན་འབྲེལ་མཐོང་བ་ནི་ཐར་ལམ་སྐྱ་ན་མེད་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། སངས་རྒྱས་མཐོང་བ་ཡང་། དེ་
ལས་གཞན་ཞིག་མེད་པས། རང་བ་ཀུན་གྱིས་རྟོན་འབྲེལ་ནི་གཅིགས་སུ་འཛིན་པ་ཡིན། རྟོན་
འབྲེལ་འཆད་པའི་སྐྱབས་ནང་བ་དང་ཚན་རིག་པ་སུ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་། ཅ་བའི་འཛིན་རྟོན་གྱི་
འབྲུང་ཁུངས་དང་བྱུང་ལུགས་ཤོད་བཞིན་ཡོད་ལ། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས། འཛིན་རྟོན་རྒྱད་
པ་རི་སྟེང་བ། དེ་ཡི་ཅ་བ་མ་རིག་ལྟེ། གང་ཞིག་མཐོང་བས་དེ་ལྟོག་པ། རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་

བར་འབྲུང་བར་གསུངས།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། བར་བས་སྐྱལ་བསྐྱལ་ཀུན་འབྲུང་བ་ནི།
རྟེན་འབྲེལ་མ་མཐོང་བས་ཡིན་པར་འདོད།

ཚན་རིག་རིག་པས་(relative theory) རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ལྟ་ལ་བརྟེན་ནས་གོ་ལའི་འབྲུང་བ་
དང་། དངོས་པོ་རྣམས་གྱི་བྱ་བ་སྐྱབ་པར་འདོད་ཅིང་། མེ་ཏོག་སྐྱེ་བ་དང་། ཉི་མ་ཤར་བ་ཡན་
ཚད་རྫས་རྣམས་པན་ཚུན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བྱུང་བར་འདོད་པ་ཡིན། རྟེན་
འབྲེལ་ལ་བར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་དང་སྤྱི་ལོ་རྟེན་འབྲེལ། རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ། མ་སྐྱད་རྣམ་འཛོག་
གྱི་རྟེན་འབྲེལ། པན་ཚུན་ལྟོས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་སོགས་འཛོག་ཚུལ་སྤྱང་མང་ཡོད་པ་ལས།
དངོས་སྐྱེ་བ་རྣམས་གྱིས་རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་ལས་གཞན་འཛོག་ཚུལ་དངོས་སུ་མི་གསལ་
ཡང་། རོན་གྱི་ཚ་ནས་དབྱེ་མ་དང་འཛོག་ཚུལ་རྒྱང་ཅམ་འབྲ་བ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། བར་བས་
སྤྱི་ལོ་རྟེན་འབྲེལ་ཏེ། རྣམ་སྐྱབ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛོག་རྟེན་ཆགས་ལུགས་དེ་ཅམ་ཞིབ་ཏུ་བཤད་
མ་སྐྱབ་པ་ཡིན་ནམ།

ཡང་ན། མ་བཤད་པ་ཡིན་གང་ལྟར། བར་བའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་སྤྱི་ལོ་རྣམ་སྐྱབ་སྐོའི་
སྐོར་རག་ཅམ་ལས་ཚན་རིག་པས་བཤད་པ་ལྟར་ཞིབ་ཅིང་སྐྱ་བ་མེད། དཔལ་ལྷན་ཚོས་
གྲགས་གྱིས་ཚད་མ་རྣམ་འབྲེལ་དུ། དེ་ཡིས་སྤྱི་ལོ་གངས་མཁའ་བ། ། དེ་ལ་འགར་ཡང་
ཉེར་མཁོ་མེད། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། བར་བས་སྤྱི་ལོ་རྟེན་འབྲེལ་ནི་དེ་ཅམ་ཞིབ་ཏུ་མ་བཤད་
པ་ཡིན་སྲིད།

འོན་ཀྱང་། བར་བའི་གཞུང་མང་པོར་རྣམ་སྐྱབ་རྒྱང་ཟད་རེ་སྐྱོང་ཡོད་ཅིང་། དེང་སང་གི་ཚན་
རིག་པ་རྣམས་གྱིས་བར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཏེ། འཛོག་གྲེད་ལྗོས་ལུལ་རྣམས་ཇི་ལྟར་བཞག་པར་
དམྱོད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ཚན་རིག་པར་བར་བས་བཤད་པ་ལྟར་སྐྱབ་སྐྱལ་ཚོགས་པ་ཞིག་
བཤད་པའི་ཆ་རྒྱུན་ད་དུང་ཚང་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཚན་རིག་པར་བར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་ཡིད་
ཆེས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཉུང་བ་དང་། སྤྱི་ལོ་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་བྱ་བྱེད་ལ་འབྲེལ་
བཤད་རྒྱག་སྐྱབ་པའི་ང་རྒྱལ་ཆེ་བས་བར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་བཤད་པར་ཚན་རིག་པར་མཚོན་ན་
བར་ཆད་ཤིན་ཏུ་མང་བ་ཡིན། སྤྱི་ལོ་རྟེན་འབྲེལ་འབྲུང་བ་ཞེས་པ་དེ་སྐོར་ཡིག་གང་ཞིག་ཏུ་ཐོག་
མར་བྱུང་བ་བཤད་དགའ་ཡང་། དུས་རབས་གོང་མའི་སྐབས་ནས་བར་བསྐྱབ་རྩོམ་རིག་ལ་

ཚིག་དེ་རྒྱན་སྲོད་ཀྱི་ཚིག་ཅིག་ཡིན་པ་མགོན་པོ་སྐུ་སྐུབ་ཀྱི་གཞུང་ལས་ཤེས་སྟབས། དེའི་དོན་
 མདོར་བསྟན་ན། རྩ་ཤེས་ལས། གང་གི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་།། ཞེས་པ་ལེགས་སྦྱར་
 སྐད་དུ། yahpratityasamutpādam ཞེས་འབྱུང་བ་དང་། pratiའི་རྟེན་པ་དང་ tya
 འི་དེ་ནས་ཞེས་པའི་དོན་དང་། sam ཡང་དག་པ་དང་རྫོགས་པའི་དོན་ལ་འཇུག དཔེར་ན།
 samyak sambuddha ཞེས་པར་མཚོན་ན། ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་
 ཞེས་པའི་དོན་དང་། sam དང་པོ་ཡང་དག་པ་དང་ sam གཉིས་པ་རྫོགས་པ་ལ་འཇུག་པ་
 ཡིན། utpāda ཞེས་པ་ནི་འབྱུང་བའི་དོན་དང་། ཡོད་པ་དང་དངོས་པོ་སོགས་ལའང་གོ་ཚིག་
 m ཞེས་པ་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་དང་བཞི་བ་གཉིས་ཅི་རིགས་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ལ། མདོར་ན་
 pratityasamutpāda ཞེས་པ་བརྟེན་ནས་རབ་ཏུ་འབྱུང་། ཡང་དག་པར་འབྱུང་། རྫོགས་
 པར་འབྱུང་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་པ་ཡིན། ཚུམ་སྐྱུང་འདིའི་ནང་དུ་ནང་པའི་གྲུབ་
 མཐའ་སྐྱེ་བ་རྣམས་ཀྱི་ལྟ་བའི་གནད་ལག་འདེད་དང་། དེ་བཞིན་ཚན་རིག་པས་བཤད་པའི་གཞི་
 ཅིའི་ཤེས་བྱ་ག་རེ་དཔེར་བཞོན་ནས། ཚན་རིག་པ་དང་། ནང་བསྟན་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ལྟ་བ་
 དང་། དངོས་ཁམས་ཚད་རྒྱལ་ (quantum physics) གཉིས་ཇི་ལྟར་མཉམ་དུ་སྲོད་སྟབས་
 མིན་སྐོར་མདོར་བསྟན་ཤིག་གིས་བར་བྱ།

བྱེ་བྲག་སྐྱེ་བའི་ལྟ་བའི་གནད་ཚུང་ཟད་སྐྱེད་བ།

བྱེ་བྲག་སྐྱེ་བ་ནི་ནང་པའི་ལྟ་བུ་སྐྱེ་བ་ཆེས་སྤོམ་དང་། ནང་ཚན་ལ་སྐྱེ་བ་མང་པོ་ཡོད་
 པའི་ལྟ་བུ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། སྐྱེར་འདི་པའི་གཞུང་གཙོ་བོ་ནི་བཙུན་པ་དབྱིག་
 པའེས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བྱེ་བྲག་བཤད་ཚོ་ཚེན་མོ་དང་། དེ་བཞིན་བྱེ་བྲག་བཤད་མཛོད་ཆེན་
 མོ། མདོན་པ་མཛོད་རྩ་འབྲེལ་སོགས་ཡིན། ལྷག་པ་འདིས་བྱི་དོན་འདོད་ཚུལ་གང་ཡིན་ཞེ་
 བ། སྐྱེར་ལྟ་བུ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་། ལུལ་དང་ལུལ་ཅན་ནམ་བེུད་པ་པོ་དང་། བྱ་བའི་ལུལ་
 གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་གནད་ཆེ་བས། ལུལ་ཇི་ལྟར་ཡོད་གང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད། བྱི་རོལ་དོན་
 དུ་གྲུབ་བམ་མ་གྲུབ་ཅེས་པ་ནི། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ལྟ་བ་དེའི་ཐད་ནས་གནད་ཆེ་

བའི་རྩི་བ་ཡིན་པ་དང་། རྩེ་བྲག་སྐྱེ་བས་གཞུགས་སོགས་མྱེ་རོལ་གྱི་ངོས་ནས་ལྷུབ་པར་འདོད་
 ཅིང་། རྩེ་མཚན་ནི་འདི་བས་གཞུགས་སོགས་དབང་ཤེས་ལ་སྣང་བ་དེ་མིང་དང་རྟོག་པས་
 བཞག་པ་མ་ཡིན་པར། ཚེས་གཞིའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་རྣམས་རང་དབང་གི་རྩལ་སྲུ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་
 པར་འདོད་པས་ཡིན་ལ། འདི་བས་གཞུགས་ཀྱི་རྩེ་མཚན་གྲགས་པའི་ཆ་མེད་ཀྱི་རྩལ་ཞིག་ཡོད་
 པར་འདོད་ཅིང་། དེ་དག་འདུས་པའི་རྩལ་གྱིས་གནས་པར་བཤད། རྩལ་ཕྱ་རབ་བརྒྱད་འདུས་
 པ་ལས་བསགས་རྩལ་ཕྱ་རབ་གཅིག་གྲུབ་པར་འདོད་ཅིང་། ལྷགས་འདིས་རྩལ་ཆ་མེད་འདོད་
 པ་དེ་ནི་ནང་བའི་ལྷ་གྲུབ་སྐྱེ་བ་ཀྱང་གྱི་ཚོད་གཞི་ཞིག་ཡིན་ལ། དེར་རྩེ་མཚན་མེད་པ་མིན་ཏེ།
 རྩེ་བྲག་སྐྱེ་བས་རྩལ་ཆ་མེད་འདོད་པའི་གནད་གཙོ་བོ་ནི། དངོས་པོ་རྣམས་ཐོག་མར་རི་ལྷར་
 རྒྱང་ཞེས་པའི་རྩི་བར་ལན་འདེབས་ལྱིར་དུ་ཡིན་ལ། སྐོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་ཉི་ཤུ་པར།
 རྩལ་གྱིས་ཅིག་ཅར་སྐྱར་བ་ན། ཕྱ་རབ་རྩལ་ཆ་རྩལ་ཏུ་འགྱུར། ཞེས་བཙུན་པ་དེར། འདི་བས་
 རྩལ་ཆ་མེད་ཡིན་ཀྱང་། རྩལ་རྣམས་ཚོགས་པ་ན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་མ་རེག་པར་གནས་
 སྲུབ་ཅེས་པ་དེ། ཚན་རིག་པས་རྩལ་སྐྱོན་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་རྩལ་དང་སྐོགས་མང་བོ་ནས་
 མཐུན་པ་ཡིན། ལྷགས་འདིར་ཤེས་པས་ཡུལ་འཇལ་རྩལ་གང་ཞེ་ན། དབང་བོའི་ཤེས་པས་
 རང་ཡུལ་མཚོར་བའི་ཆེ་ཡུལ་དངོས་སུ་མཚོར་བའི་བྱ་བ་དབང་བོས་བྱས་པ་ཡིན་པས། དེ་ལ་
 བརྟེན་པའི་ཤེས་པས་རང་དབང་གིས་རང་ཡུལ་རྣམ་མེད་རྟེན་ཅེར་དུ་མཇལ་བར་བྱེད་དོ། དེ་
 ཡང་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་དབང་བོ་ལ་ཤར་བ་ཡིན་གྱི། ཤེས་པ་ལ་སྐོན་སེར་སོགས་ཡུལ་གྱི་རྣམ་
 པ་ཤར་བ་མིན་ཏེ། དེ་གཞུགས་ཅན་མ་ཡིན་པས། དེ་ལ་གཞུགས་ཅན་གྱི་རྣམ་པ་གཞུགས་
 བརྟེན་གྱི་རྩལ་དུ་ཤར་བ་མི་སྲིད་པའི་ལྱིར་དོ། དེས་ན་སྐོན་སེར་སོགས་ཀྱི་གཞུགས་ནི་བརྟེན་
 བཅས་ཀྱི་མིག་དབང་གིས་མཚོར་བ་ཡིན་ལ། རང་གི་རྟེན་དབང་བོ་དེ་ལ་ཤར་བའི་རྣམ་པ་དེ་
 ཤེས་པས་དངོས་སུ་སྐོར་བས། དེས་དེ་རྟོགས་པར་འདོད་པ་ཡིན་ནོ། ། ལྷགས་འདིས་རྟེན་
 འགྲེལ་ལ་ལྱིའི་རྟེན་འགྲེལ་དང་ནང་གི་རྟེན་འགྲེལ་གཉིས་བཤད་ཅིང་། ས་ཐོན་ལ་རྟེན་ནས་
 སྲུ་གྲུ་སོགས་འཇུང་བ་ནི་ལྱིའི་རྟེན་འགྲེལ་དང་། མ་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འདུ་བྱེད་དང་ག་
 ཤི་སོགས་འཇུང་བ་ནི་ནང་གི་རྟེན་འགྲེལ་དུ་འདོད། མ་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་བསགས།
 ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱེར་དུ་བཞག་ནས་སྲིད་པ་འཁོར་བ་འདིའམ་གྱི་ནང་གི་

འཛིག་རྟེན་ཚགས་ལུགས་ནང་བས་བཤད་པ་ལྟར་ལྟ་བུར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱང་བཤད་ཡོད་པར་མ་
མཐོང་གྱང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་འདི་བཤད་ན་མང་བར་དོགས་པས་དེ་ཅུ་མོ།།

མདོ་སྡེ་བའི་ལྟ་བའི་གནད་འགའ་ཤམ་སྒྲིང་བ།

ལུགས་འདིའི་ལྟ་བུར་གྱི་རྣམ་གཞག་བསྟན་པའི་གཞུང་ནི། དཔེའི་སྤང་བ་ཞེས་པ་ཀུན་རྫོབ་སྒྲིབ་
ཞེས་པས་མཛོད་པ་ཞིག་བཞུགས་གྱང་། དེ་མོད་སྐད་དུ་བསྒྲུར་མེད། མདོ་སྡེ་བའི་ལྟ་བུ་རྟོག་
གཤམ་འབར་བ་དང་། མཛོད་ཅ་འགྲེལ། མདོན་པ་ཀུན་བཏུས་ཅ་འགྲེལ། དེ་བཞིན་ཚད་མ་སྡེ་
བདུན་མདོད་དང་བཅས་པའི་ཅ་འགྲེལ་ཁག་ན་རྒྱས་པར་གསལ། མདོ་སྡེ་བས་སྤྱི་དོན་རྗེ་ལྟར་
འཛོག་ཅེ་ན། ལུགས་འདིའི་སྤྱི་དོན་འདོད་པ་བྱེ་བྲག་སྒྲིབ་བ་དང་མཚུངས་གྱང་། འདོད་ཚུལ་མི་
མཚུངས་ཏེ། སྤྱིར་སྤྱི་དོན་འདོད་ཚུལ་དང་། བྱེ་བྲག་དུ་རྣམ་པ་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཞུགས་
འདོད་ཚུལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། མདོན་པ་ཀུན་བཏུས་ལས། རྒྱུ་མ་རབ་བསམགས་པ་ནི་
གཞུགས་འདུས་པའོ་ཞེས་དང་། མཛོད་ལས། སྐད་ཅིག་མ་རབ་རྒྱལ་དང་ནི། རྒྱུ་མ་རབ་དང་
ནི་དེ་བཞིན་དུ། ཞེས་བྱེ་བྲག་སྒྲིབ་བ་དང་འདོད་ཚུལ་འབྲེལ་ཡང་། རྣམ་པ་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་
གཞུགས་ནི། བྱེ་བྲག་སྒྲིབ་བ་རྣམས་གྱིས་གཞུགས་མཚན་ཉིད་པར་འདོད་པ་དང་། འདི་བས་
གཞུགས་མཚན་ཉིད་པར་མི་འདོད་དེ། གཞུགས་ཐོགས་བཅས་ཡིན་པ་དང་། རྣམ་པ་རིག་གི་
གཞུགས་ཐོགས་མེད་ཡིན་པས་གཞུགས་མཚན་ཉིད་པར་མི་འདོད་དོ།

ལུགས་འདིར་དུས་གྱི་འདོད་ཚུལ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། མདོ་སྡེ་བས་དུས་ནི་དངོས་པོར་འདོད་
པ་དང་། དངོས་པོ་རྣམས་སྡེས་འགག་བྱེད་པ་དང་། གཟའ་སྐད་ཀྱི་འཕོ་འགྲུར་ལས་བྱུང་བའི་
ཡུན་ཚད་ཅིག་ལ་དུས་ཟེར་ཞེང་། འདི་བས་དངོས་པོ་གཅིག་གི་སྤྱིང་དུ་དུས་གསུམ་ཚད་དངོས་
པོར་འཛོག་མི་བྱུབ་པས། ཡོད་ན་ད་ལྟ་ཡོད་དགོས་པར་འདོད་པ་ཡིན། འདི་ནི་གནད་ཚེ་བས་
ཞིབ་དུ་དབྱེད་དགོས་པས། སྤྱིར་བཏང་མ་བརྟག་མ་དབྱེད་པའི་སྤྱི་དོན་པར་ཉིན་ཡོད་ལ། ཁ་
སང་ཡང་ཡོད་པ་འདྲ་ཞེག་སྒྲུང་ཡང་། དོན་ངོ་མར་བུམ་པ་ལྟ་བུ་ཞེག་གི་སྤྱིང་དུ་ཁ་སང་གི་རྗེས་
(elementary) གྱི་ངོ་པོ་དང་ཁ་སང་གི་དུས་གྱི་ངོ་པོ་གང་འདྲ་ཞེག་ལ་འཛོག་ཞིབ་དུ་དབྱེད་

ན། རོ་བོ་འཛོག་དཀའ་བ་དང་། རྩམ་པའི་རོ་བོ་མི་རྟག་པར་འདོད་པས། རྩམ་པ་ཞེས་པའི་
དངོས་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི། སེ་གོལ་གཅིག་གི་ཡུན་ཚད་ལ་ཆ་དུག་ཅུ་རེ་ལྟ་བུ་སྟེ་
དེའི་ཡུན་ཚད་གཅིག་ཙམ་གྱི་དངོས་པོ་དེ་ལས་གཞན། རྩམ་པ་རྟོག་རྟོག་ཅིག་འཛོག་མི་སྲུབ་
པས། དུས་ཀྱི་དབང་གིས་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་རོ་བོ་སྣང་བ་ལྟར་དུ་མ་སྲུབ་པ་ཡིན། མཆིམས་
མཛོད་ལས། དུས་ཀྱི་སྲུང་བའི་མཐའ་ནི་རྟོག་ཅིག་མ་ཡིན་ཏེ་སེ་གོལ་གཅིག་གི་ཡུན་ཀྱི་རེ་ལྟའི་
ཆ་གཅིག་ཡིན་ལོ། ཞེས་གསུངས།

སྲུབ་མཐའ་སྣེ་བ་གཞན་གྱིས་དུས་ཞེས་བྱ་བ་འདི་རྟག་པར་དང་ཆ་མེད་དང་། ཐམས་ཅད་
དུས་ཀྱིས་བྱས་པ་དང་། དུས་ནི་བྱེད་པོ་གཞན་གྱིས་མ་བྱས་པར་སྟོབས་དང་ལྡན་པར་འདོད་
པ་དེ་ཡང་གནད་འགག་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་སྲུག་འདུག་སྟུམ། ཚོན་རིག་པས་ཀྱང་དུས་ནི་ཆེས་གལ་
ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་བརྗེ་བ་ཡིན་ལོ།

སེམས་ཙམ་པའི་ལྟ་བུ་གྱི་བྱུང་ཙམ་བཤད་པ།

སེམས་ཙམ་པའི་སྟོབ་དཔོན་ནི། ཐོགས་མེད་སྐྱེ་མཆེད་དང་། གནས་བརྟན་ཚོས་སྐྱོང་། མོ་
གོས་བརྟན་པ་དང་། རྟོགས་སྒྲང་དང་ཚོས་གྲགས་སོགས་ཡིན་ལ། སེམས་ཙམ་པ་དང་། རྣམ་
རིག་པ། རྣམ་འགྲུང་སྟོང་བ་བ་བཙས་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན། ས་བཅུ་པའི་མདོ་ལས། །མས་
གསུམ་པོ་འདི་ནི་སེམས་ཙམ་མོ་ཞེས་གསུངས་པས། ལུགས་འདིས་སྲི་དོན་མི་འདོད་པས་
འདིག་རྟེན་ནི་ནང་སེམས་ཙམ་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་པར་འདོད། སེམས་ཙམ་པས་ཚོས་ཐམས་
ཅད་ནང་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྲུབ་ཚུལ་ཡང་། ཚོས་རྣམས་བག་ཆགས་
ལ་བརྟེན། བག་ཆགས་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ལ་བརྟེན། ཀུན་གཞི་མེད་ན་འདིག་རྟེན་གྱི་རྣམ་
གཞག་མི་འཐད་པའི་རིགས་པ་མཐའ་ཡས་པ་གསུངས་ཡོད་ཀྱང་། ཐམས་ཅད་འདིར་བཤད་པ་
རྣམས་སྲུ་མ་བབ་ཀྱང་། །སྒྲངས་གཅིག་ཙམ་བཞོད་ནས་བཤད་ན་གོ་སྟོབ་པ་ཡིན་པས། མདོ་སྟེ་
དགོངས་འགྲེལ་ལས། ལེན་པའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཟབ་ཅིང་སྤྲ། ས་བོན་ཐམས་ཅད་ཚུ་བོའི་
རྒྱུ་བཞིན་འབབ། བདག་ཏུ་རྟོགས་པར་འགྱུར་ན་མི་རུང་ཞེས། །འདི་ནི་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་

ངས་མ་བསྟན།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

སེམས་ཅམ་པས་ཚོས་རྣམས་སེམས་ཅམ་ལ་བརྟེན་པར་འདོད་པའི་གནད་ཀྱང་བག་
ཆགས་ལ་སྤྱག་ཡོད་པ་དང་། བག་ཆགས་ལ་ལེགས་སྐྱད་དུ་ (vāsanā) ཞེས་བྱ་ཞིང་།
སྤྱི་ལྟོ་ཞེས་པ་ནི་རྒྱས་པ་དང་། བོམས་པ། དེ་བཞིན་དུ་རྒྱུན་སོགས་ལ་གོ་ཚོགས་པ་ཡིན་པས།
ཚན་རིག་པས་རྒྱབས (wave) ཞེས་པ་དེ་རྒྱུན་དང་། རྒྱས་པ་སོགས་ཀྱི་གོ་བ་ཡོད་པ་འདི་
གཉིས་བར་ལ་ཡང་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ཇི་ལྟར་འཐད་པའི་སྐོར་འདྲ་མཚུངས་ཏེ་ཅང་གལ་ཆེན་
ཞིག་ཡོད། སེམས་ཅམ་པའི་ལྟ་སྲུབ་གཞིར་བཞག་ནས་བྱམ་པ་ཇི་ལྟར་སྲུབ་པམ་ཞེས་ན། དེ་
སེམས་ཀྱིས་བཞག དེའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི། དེ་བག་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བའི་ཕྱིར་
ཟེར་བ་ལས་རིག་པ་གཞན་མེད་ལ། བྱམ་པ་ཇི་ལྟར་སྲུབ་ཅེས་པའི་འདི་བ་དེ་ནི། བྱམ་པ་སྲུབ་
པའི་ཚོགས་མའི་རྒྱ་གང་ཞིག་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཤིང་། དེས་ན་བྱམ་པ་ཚོགས་
མར་ཇི་ལྟར་སྲུབ་མིན་དཔྱད་པ་ན། རྒྱུན་ལས་བྱང་བ་དང་། རྒྱས་པ་ལས་བྱང་བ་དང་། རྒྱས་པ་
ཟེར་བ་དེ་བག་ཆགས་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་པས། བག་ཆགས་འདོགས་པའི་གཞི་ཀྱན་གཞི་
ཞེས་པ་ཞིག་འདོད་ཀྱང་རུང་། མི་འདོད་ཀྱང་རུང་། བྱམ་པ་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་རྒྱུན་སྲ་མ་རྒྱས་
པ་ཞིག་ཁས་མ་སྐྱངས་པར་བྱམ་པ་སྲུབ་ལུགས་ཤིག་འདོགས་དཀའ་བ་ཡིན་པས། སེམས་ཅམ་
པ་ནི་དངོས་པོའི་གནས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གནའ་བོའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་རེད། འོ་ན།
སེམས་ཅམ་པས་བྱམ་པའི་སྤྱིང་གི་ཕྱི་དོན་བཀག་ནས་བྱམ་པ་ནང་སེམས་ཅམ་ལ་བརྟེན་པར་
ཇི་ལྟར་བསྐྱབས་ཅེ་ན། དེ་ཡང་འདི་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས། ཁང་པ་འདི་འདི་གཞི་རྟེན་མིལ་པོ་
ཡིན་པའི་དབང་དུ་གཏང་ན། དངོས་སྤྱི་བས་ཁང་པའི་རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ་ས་པག་རེད་སྟམ་པས་ཕྱི་
དོན་བཞེད་པ་དང་། སེམས་ཅམ་པས་ཁང་པ་བཟོ་མཁན་ལ་ཁང་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་བཟོ་དགོས་
སྟམ་པའི་ཀྱན་སྐོར་མེད་པར་ས་པག་ག་ཚོད་མང་བར་མཉམ་དུ་བཞག་ཀྱང་ཁང་པར་མི་འགྲུབ་
པས་སེམས་ཅམ་དུ་སྤྱིས་པ་རེད། ཚན་རིག་པས་ཁྱེད་ཀྱི་མེད་ཁོ་ནས་སྤྱི་བསྐྱེད་མི་
སྲུབ་པར་འདོད་པ་དང་། སེམས་ཅམ་པ་དང་དངོས་སྤྱི་བས་ཕྱི་དོན་བཞེད་མི་བཞེད་འཐད་ནས་
དཔྱད་རྒྱ་ཏེ་ཅང་མང་ངོ་།།

ཚན་རིག་པའི་ལྷ་བའི་རྒྱུ་ཙམ་གྲུང་བ།

སྒྲིབ་བྱ་བ་སྐྱོགས་ཚན་རིག་པས་ཨ་ཁོམ་(Atom) བེ་ཆེས་རྒྱུང་བའི་རྩལ་ཏེ་ཁབ་ཀྱི་ཚེ་མོ་ཙམ་
ལ་ཡང་ཨ་ཁོམ་གྱི་རྩལ་ཐུན་དུང་ཐུར་མང་པོ་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་གྲེད། བར་བས་བཤད་རྩལ་
ལྷར་གྱི་རྩལ་ཆ་མེད་དང་། ཚན་རིག་པས་བཤད་པའི་ཨ་ཁོམ་གཉིས་ཤི་ཆེ་རྒྱུང་མཉམ་པ་དང་
ངོ་མོ་གཅིག་པ་ཡིན་སྲིད་ལ། ཡང་ན། བར་བའི་བསམ་སྒྲུབ་འི་བར་གྱི་རྩལ་ཐུན་སྐྱོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་
ཅེས་པ་ནི་ཨ་ཁོམ་ནས་རྒྱུང་བ་ཡིན་སྲིད་དེ། བར་བས་རྩལ་ཐུན་རིག་པས་བསྐྱབས་པས་ཁྲབ་
ཆེ་བ་དང་། ཚན་རིག་པས་དེ་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་འཇལ་བས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལས་མཐོང་
དགའ་བས། བར་བའི་བསམ་སྒྲུབ་འི་བར་གྱི་རྩལ་དེ་ཚན་རིག་པས་ད་དུང་ཡང་མཐོང་མེད་པ་ཡིན་
ཚོག་ འདི་ནི་རྒྱུ་དུ་སེམས་ལ་འཛིན་དགོས་པའི་ཤི་བ་ཞིག་ཡིན་ལོ།།

དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་བར་དུ་བླ་མོ་ལོ་ལོ་(Rutheford) ལགས་ཀྱིས་(Atom) དེ་དེ་
ལ་ཡང་མོ་རྩལ་(proton) དང་མོ་རྩལ་(electron) དང་མཚན་མེད་རྩལ་ (neutron)
བཅས་གསུམ་གྱིས་གྲུབ་པར་གསུང་བརྟེན་བྱུང་། དེར་སང་གི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་
Atom བེ་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་དང་འབྲུ་བའི་དབྱིབས་ཀྱི་བཞོན་པའི་སྟེང་ནས་འགྲེལ་བཤད་
རྒྱག་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་Atom བེ་གོང་བྱ་སྲི་ཙམ་པ་ཞིག་ཡིན་ན། མོ་རྩལ་ (proton)
དང་། མོ་རྩལ་(electron) གཉིས་འབྲུར་ནས་ཡོད་པ་ལ། མཚན་མེད་རྩལ་(electron)
ཀྱིས་དེ་གཉིས་ལ་སྐྱོར་བཞིན་ཡོད་པར་འདོད་ཅིང་། མོ་རྩལ་(proton) ཀྱིས་སྐྱབ་སྐྱོགས་
ཀྱི་རྩལ་པ་(posititive charge)དང་མོ་རྩལ་ (electron) ཀྱིས་དགག་སྐྱོགས་ཀྱི་རྩལ་
པ་(nagetive charge) སྐྱོད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། མཚན་མེད་རྩལ་neutron ཀྱིས་རྩལ་
པ་དེ་གཉིས་གང་ཡང་སྐྱོད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པར་འདོད།

རྩལ་འདི་ནི་རྩལ་པ་དང་། འཕྲེན་ལུགས་དེ་བཞིན་འོད་ཀྱི་འགོ་ལུགས་དང་། གོ་ལ་འགུལ་
སྐྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་དེ་དག་གི་རྒྱུ་གཞིའི་ལྷ་སྐབ་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་ཡིན་ལ། ཚན་རིག་པས་འོད་
(light) དང་རྒྱལས་(wave) སོགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱང་ཅ་བའི་རྩལ་ཐུན་དེ་དག་གི་གྲེད་
རྩལ་ལས་ཚོད་དཔག་གྲེད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། འོད་དང་རྒྱལས་ནི་དུས་དང་བར་སྐྱོང་སོགས་

ལ་བརྟེན་ནས་འཛོག་དགོས་པས། རང་པའི་བཤད་པའི་དུས་གསུམ་དང་། བར་སྐྱང་སོགས་ལ་
འབྲེལ་ནས་བཤད་ན། དེ་གཉིས་ཆར་བ་རྒྱ་གོགས་སུ་འགོ་ངེས་ཡིན། ཚན་རིག་པས་འོད་ཟི་
Photon ཞེས་པའི་རྩལ་དུ་མའི་རྒྱན་དང་། རྒྱབས་ཀྱི་དོ་ཤོ་ཅམ་དུ་འདོད་པ་ཡིན་ལ།

ལྷོ་ལོ་ ༡༩༢༥ ལོར་འབྲུངས་པའི་ལྷོ་ས་གྲུབ་སྐུ་བ་ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན། ཨལ་ཞེ་རེ་
ཨེ་ཤེ་ས་ཞེ་ཤེ་ (Albert Einstein) ལུ་བ་ཁོང་གིས་ལྷོ་ས་གྲུབ་རིག་པ་ལེ་ལེ་ཞི་བེ་ལོ་ལི
(relative theory) ཞེས་པ་གསར་གཏོད་མཛད་ཅིང་། རྒྱང་བའི་ཡ་མཐར་ཐུག་པའི་རྩལ་
ཐུན་དང་། ཆེ་བ་གོ་ལ་ཕྱི་ལ་པོ་འི་འགྲུལ་བསྐྱོད་མཐའ་དག་ལ་སྤར་མེད་པའི་འབྲེལ་བཤད་
གསར་བ་གནང་ཡོད། དེའི་གོང་དུ་ནེ་ཇོ་ཁོ་ (Newton ༡༦༨༧) ལུ་བ་ཁོང་གིས་ཀུ་ཤུ་
ཞིག་ཤིང་སྤོང་ནས་ལྷུང་བར་མཐོང་བས་འཐེན་ཤུགས་སྐྱེ་ཞི་(gravity)གསར་བརྟེན་
ལྷུང་བར་བཤད་ཅིང་། དེས་གནས་ཤིང་སྤོང་ནས་ཀུ་ཤུ་ལྷུང་བར་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་འཐེན་
ཤུགས་བརྟེན་སོང་བ་ཡིན་མིན་གང་ལྟར་ཀྱང་། ཁོང་གིས་རྩལ་སྐྱོ་མོའི་ཆའགས་སུ་བ་ཁོ་མིའམ
(Subatomic) ཞེས་པ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྩལ་གྱི་རྩལ་པའི་སྐྱོར་འབྲེལ་བཤད་ཞིབ་
འཇུག་གྲེད་སྟངས་དེ། ཚན་རིག་པའི་ལྷ་བའི་ཁོང་ཆེས་གྲགས་ཆེ་བའི་ལྷ་གྲུབ་ཅིག་ཡིན། འོན་
ཀྱང་ཚན་རིག་པ་གཞན་གྱིས་ཁོང་གི་ལྷ་བ་དེ་བསམ་སྒོ་གཅེར་སུ་བ་(naked thought)
ལེད་ཅེས་དགག་པ་རྒྱག་མཐའ་ཡང་བྱུང་ཡོད།

དེར་རབས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཤོད་བཞིན་པའི་ཁོན་ལྷུམ་(Quatum) ཞེས་པ་དེ་
ཡང་ཁོན་ཞི་ཞི་ (quantity) ཞེས་པ་ལ་གཞིར་བཞག་ནས་བཤད་པ་དང་། ཁོན་ཞི་ཞི་
(quantity) ཞེས་པ་ནི་གངས་ཀྱི་དོན་ཡིན་པས། རྩལ་གངས་མང་ཉུང་ཅི་ཅམ་འདུས་པ་
ལས་དངོས་པོ་ཅི་འདྲ་ཞིག་གྲུབ་མིན་ཐད་དབྱེད་པའི་ཚད་རྩལ་རིག་པ་ཞིག་ལེད། དེར་སང་གི་
ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྩལ་ཐུན་དེ་དག་གིས་གྲུབ་ཅི་ཞིག་གྲེད་མིན་ཡང་། རྩལ་རང་སྟེང་
གི་རྩལ་པ་ཁོ་ན་ལ་རག་ལས་པ་མ་ཡིན་པར། དེ་ལས་གཞན་པའི་རྩལ་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས་པ་
ཁས་ལེན་གྲེད་མཐའ་ཡང་ཉུང་ཉུང་མིན་ཏེ། དཔེར་ན་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱེད་སྐྱོན་མེད་མཉམ་
དུ་འདུས་ན་སྐྱེ་བའི་ཁྱབ་པ་ཡོད་མེད་ཅེས་ན། དེ་ལྟར་མ་ཁྱབ་པའི་ལན་འདེབས་གྲེད་པ་
ཚན་རིག་པ་ལ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ།།

རང་རྒྱུད་པའི་ལྷ་བའི་ཚམས་ཅན་གྱི་གཞུང་པ།

རང་རྒྱུད་པའི་སློབ་དཔོན་གཙོ་བོ་ནི་ལེགས་ལྷན་འབྲེད་ཡིན་ལ། ལེགས་ལྷན་གྱིས་བཅམས་
 པའི་བསྟན་པའི་ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ལེགས་རབ་སློབ་ལ། དབུ་མ་སྤྲོད་པོ་དེའི་འབྲེལ་བ་རྟོག་
 གོ་འབར་བ་གཉིས་ནི་ལུགས་འདིའི་ལྷ་བའི་གཞུང་ལུགས་རྒྱས་ཤོས་གཉིས་ཡིན། རང་རྒྱུད་
 པ་(svātantrika) ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་རང་ཉིད་ལ་གོ་བ་རི་ལྷར་ལེན་དགོས་གཞུང་ལུགས་
 ཁག་ཏུ་གསལ་པོ་ཞིག་མེད་ཀྱང་། རང་རྒྱུད་ཅེས་པའི་ཚིག་འདི་ཉིད་ལ་གོ་བ་རི་བཞིན་ལེན་
 ལུགས་ལུགས་འདིའི་ལྷ་བ་གོ་བར་པན་སྟེ། སེམས་ཅན་བས་རྟེན་འབྲེལ་འཛོག་ཚུལ་དང་།
 ཐལ་འགྱུར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་འཛོག་ཚུལ་གཉིས་ཀ་དང་མི་མཐུན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་འཛོག་ཚུལ་
 ཞིག་ཡོད་པ་དེ། ལུགས་འདིའི་ལུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཚུངས་དང་། ལྷག་པར་དུ་བདེན་པར་
 མེད་ཀྱང་རང་གི་མཚན་ཉིད་གྱིས་གྲུབ་པ་དེ། ལུགས་འདིའི་དངོས་པོ་རྣམས་གཅིག་ལ་གཅིག་
 ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་རྟེན་ཚུལ་དེ་ལྷ་གྲུབ་སྟེ་བ་གཞན་གྱིས་འདོད་པ་དང་མི་འབྲ་བ་ཡིན་ལོ།།
 རང་རྒྱུད་པས་ཕྱི་དོན་རི་ལྷར་འཛོག་ཅེ་ན། འདི་པས་གཟུགས་འཛིན་མིག་ཤེས་གང་ལ་བརྟེན་
 པའི་གཟུགས་དེ་ཉིད། རྩལ་སྤྲ་རབ་བསམགས་པའི་ཕྱི་དོན་གྱི་དོན་དང་། མིག་ཤེས་གྱི་མིག་རྒྱུན་
 དུ་འདོད་པ་ཡིན་ལ། རང་རྒྱུད་པས་རྩལ་བསམགས་པ་དབང་ཤེས་གྱི་མིག་རྒྱུན་དུ་འདོད་ཀྱང་།
 རྩལ་སྤྲ་རབ་འདུས་པ་དབང་ཤེས་གྱི་མིག་རྒྱུན་དུ་མི་འདོད་པ་འདི་གཉིས་ལ་རྩལ་གྱི་དོ་བོ་དང་
 དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཤེས་པའི་བྱེད་ལས་སོགས་མི་འབྲ་བས། དེའི་ཚུལ་ཤེས་ན་ལུགས་འདིའི་རྟེན་
 འབྲེལ་ལ་གོ་བ་དམིགས་བསམ་ཞིག་ལེན་ལུབ།

དེའི་སློབ་དབུ་མ་སྤྲོད་པོ་དང་དེའི་འབྲེལ་བ་རྟོག་གོ་འབར་བ་གཉིས་ཀར་གསལ་བ། དཔེར་
 ར། རྟོག་གོ་འབར་བ་ལས། རྩལ་སྤྲ་རབ་རིགས་མཐུན་པ་བསམགས་པའི་གཟུགས་ནི་དམིགས་
 པ་ཉིད་ཡིན་པར་འདོད་དེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། འདི་ལྷར་རྩལ་སྤྲ་རབ་བསམགས་པ་དེ་ནི། བསམགས་
 པའི་གཟུགས་དེར་སྤང་བའི་རྒྱུའི་དངོས་པོ་ཉིད་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པས་སོ།
 ལྷིར་རང་(རྒྱུད་སི་ཐཏན་ཉི་ར་sva-tantra) ཅེས་པའི་ཚིག་འདི་ལ་རྩལ་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་

ལས་སི་ཨ་(sva) འི་རང་དང་། ཏྭ་ཏི་ར་(tantra) འི་རྒྱུད་ལ་གོ་དགོས། ཚིག་འདི་གཉིས་
 གྱིས་འདི་པའི་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་བསྟན་ཡོད་ཅིང་། རང་གི་ཅི་ཞིག་དང་།
 རྒྱུད་ཅི་གང་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་སམ་ཞེ་ན། རང་གི་ཚོས་དེ་དང་དེའི་ངོ་མོ་དང་། རྒྱུད་ཅིས་པས་
 རོ་མོ་དེ་རི་ལྟར་གྲུབ་མེད་བསྟན་པ་ཡིན། དེས་ན་དངོས་པོ་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་། རྟོག་པས་སློ་
 བྱར་དུ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་བཏགས་ཚོག་ཚོག་མ་ཡིན་པར། དངོས་པོ་སོ་སོ་ལ་རྒྱུད་ཅིག་ཡོད་
 དགོས་པ་དེ་ལུགས་འདིའི་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་པར་ཁས་ལེན་དགོས་པའི་གནད་དམ་
 པ་ཡིན་ལ། དུལ་གྱི་ངོས་ནས་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུ་གྲུབ་ཅེས་པ་དེ་ཡང་རྒྱུད་དེ་རང་ལ་ངོས་འཛིན་
 བྱེད་དགོས། ལུགས་འདིས་བདེན་པར་མེད་ཀྱང་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་འདོད་
 པའི་དོན་རི་ལྟར་ཡིན་ཞིབ་ཏུ་དབྱད་ན། གཞི་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པར་འཛོག་པ་དེ་ལུལ་ལ་
 བརྟེན་ནས་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུ་འཛོག་དགོས་པས། དེས་བྱམ་པ་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་
 འཛོག་བྱས་པ་དང་། བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུ་རྟོག་བཏགས་ཡིན་པས་བྱམ་པ་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པར་
 ཁས་ལེན་དགོས་པ་ཡིན། འདི་སྐད་ཆ་གསར་ཞིག་ཡིན་སྲིད་ཀྱང་། ཚུལ་རང་ངོས་གྲུབ་ཚུལ་
 ཞིབ་ཏུ་དབྱད་ན་དེ་ནས་གཞན་ཞིག་འཛོག་ཏུ་མེད་དོ། ། དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དྭ་མེད་ལྷོ་
 ཏམ་(David Bohm) སོགས་ཀྱིས་མཚོན་མདོགས་དམར་པོ་དབེར་བཟུང་ནས། མཚོན་
 མདོགས་རང་ངོས་ནས་མ་གྲུབ་པ་ལྟར་གྱི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་བཞིན་པ་དེ་དག་གི་རང་རྒྱུད་
 པའི་ལྟ་བ་དང་ཏུ་ཅང་མཐུན་པ་ཡིན་ནོ།།

ཐལ་འགྲུར་པའི་ལྟ་བའི་འཕེལ་རིམ་དང་རྟེན་འགྲེལ་གྱི་གནད།

དབྱ་མ་ཐལ་འགྲུར་པའི་ལུགས་ཀྱི་རྟེན་འགྲེལ་གྱི་འཕེལ་རིམ་གྱི་ཆེས་ཆུས་དཔྱད་ལྡན་པའི་
 ཚོད་མེད་ཞིག་གི་ནང་ནས་བྱུང་བ་དང་། ཐོག་མར་མགོན་པོ་ལྷ་སྐུབ་(nāgārjuna) ཀྱིས་
 ཅུལ་པ་མཛད་སྐབས། ཐལ་འགྲུར་པའི་གྲུབ་མཐའི་གསལ་ཁ་བྱུང་མེད་ཀྱང་། ལྷིས་སུ་སངས་
 རྒྱས་བསྐྱེད་(buddhapāṭita) ཀྱིས་འགྲེལ་བ་སངས་རྒྱས་བསྐྱེད་མཛད་ནས་མགོན་པོ་
 ལྷ་སྐུབ་ཀྱི་ལྟ་བུ་འགྲེལ་བཤད་གནང་ཟེས། ཐལ་འགྲུར་པའི་ལུགས་ཀྱི་སྟོང་རྟེན་འགྲུར་གི་

ལྷ་བ་དེ་ཁ་རྗེ་གསལ་དུ་སོང་། འོན་ཀྱང་། དེའི་རྗེས་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལེགས་ལྷན་འབྲེང་
 (bhāvaviveka) གྱིས་སྤར་སངས་རྒྱས་བསྐྱེད་གྱིས་བཤད་པ་དེ་སྐྱེས་ཀྱི་དགོངས་པ་
 མིན་པ་བསྐྱེད་སྐྱོད་ནས། རང་རྒྱུད་པའི་ལྷ་བའི་སློབ་སྤྲེལ་ཤིང་། དེ་ནས་དབལ་ལྷན་རྒྱུ་བས (
 candrakiirti) ལེགས་ལྷན་ལ་དགག་བ་རྒྱས་པར་མཛད་སྟེ། ཐལ་འབྱུང་བའི་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་
 བ་དེ་སྐྱེས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཡིན་པར་རིགས་པ་མཐའ་ཡས་པའི་སློབ་ནས་གསལ་བར་མཛད་པ་
 སོགས་ཀྱི་བྱུང་རིམ་འདིས། རང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྷ་བུ་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་དབུ་མ་པའི་ལྷ་
 བའི་འཕེལ་རིམ་ནི། སྤྱི་བཏང་གི་ཚོས་ལུགས་དང་། སློབ་རྒྱུན་གྱི་ལམ་ལུགས་ཅམ་མིན་བར།
 རིགས་པའི་ལམ་ནས་དངོས་པོའི་གནད་ཚུལ་ལ་དབྱེད་པ་མཐར་ཐིམ་བྱས་པའི་ལྷ་བ་རྣམས་རང་
 དག་པ་ཞིག་གི་འཕེལ་རིམ་ཡིན་པ་རྒྱུ་དུ་གསལ་བོ་བྱེད་བྱས་པ་ཡིན། སྤར་ནང་བསྟན་ནི་
 སློབ་རྒྱུན་ཅམ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཞིག་གམ། ཡང་ན་རིག་
 པ་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་ལྷ་བུ་ཅིག་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད་མཁན་གྱི་

མ་རྟོགས་པ་དང་ལོག་པར་རྟོགས་པ་ཐམས་ཅད་བྱུང་རིམ་འདི་ཅམ་གྱིས་ཀྱང་སེལ་བྱས་པ་
 ཡིན་ལ། རང་པའི་ལྷ་བུ་སྐྱེ་བ་ཚོས་ལྷ་བའི་སློབ་བཤོ་སྤྲོད་བྱེད་སྐབས། ཚོག་དང་བོ་ནས་ཁྱབ་
 དང་མ་ཁྱབ་མིན་བར། ལྷ་བའི་བྱུང་རིམ་རྣམས་ཞིབ་དུ་བཤད་བྱས་ན། རིག་པ་གཙོ་བོར་འཛིན་
 པའི་སྐྱེ་བུ་རྣམས་ལ་སྤར་མེད་པའི་སློབ་སྤྲེལ་གསལ་བ་ཞིག་སྤྱིན་བྱས་པ་སློབ་མེད་ཡིན་ལོ། །

ཐལ་འབྱུང་བའི་ལུགས་ཀྱི་རྟེན་བྱུང་རིགས་པའི་བོ་བ་ནི། དེའི་སློབ་ཀྱི་ནང་པའི་བྱུ་བ་མཐའ་
 སྐྱེ་བ་གཞན་དག་གིས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་འཛོག་ཚུལ་དང་མི་འདྲ་བར། སློབ་པ་རྟེན་འབྱུང་གཉིས་
 གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་མ་གཏོགས། སློབ་པ་མ་ཡིན་པའི་རྟེན་བྱུང་དང་། རྟེན་
 བྱུང་མ་ཡིན་སློབ་པ་ཞིག་འཛོག་དུ་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། བྱ་བ་བྱེད་པ་སློབ་པ་ལ་སྟོས་
 པ་དང་། སློབ་པ་ཡིན་པས་བྱ་བྱེད་འཐད་པར་འདོད་དེ། ཚ་ཤེས་ལས། གལ་ཏེ་འདི་ཀུན་མི་
 སློབ་ན། ། འབྱུང་བ་མེད་ཅིང་འཛིག་པ་མེད། ཅེས་དང་། རིན་ཆེན་སྤེང་བ་ལས། འདི་ཡོད་པས་
 ཅན་འདི་འབྱུང་དཔེར། རིང་པོ་ཡོད་ན་སྤང་དུ་བཞིན། ། ཞེས་གསུངས་པས། རིགས་པ་འདི་ནི་
 མཁས་པ་ཀུན་གྱིས་ཁས་མ་རྒྱངས་པར་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལོ། ། དུས་རབས་ཚུ་གསུམ་
 པའི་ནང་དུ་འབྱུངས་པའི་བོད་ཀྱི་བསམ་སློབ་པ་ཆེན་མོ་རྗེ་ཆོས་བཟང་གྲགས་པས། ཐལ་འབྱུང་

བའི་ལྷ་བར་གོ་བ་དམིགས་བསལ་ཞིག་རྒྱངས་ཡོད་པ་དང་། དེས་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྷ་བ་ལ་
ཞལ་འདེབས་རྒྱབས་ལོ་ཆེ་བསྐྱབས་ཡོད། དེ་ནི་ཚན་རིག་པའི་ཁྲིད་དུ་albert einstein
ཀྱིས་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་ལ་འགྲེལ་བཤད་གསར་པ་གནང་བ་ལྟ་བུར།

ལྷ་བ་འདིར་སྤར་མེད་པའི་ལེགས་བཤད་དུ་མ་ལེགས་སྐྱེས་སུ་གནང་། ཇི་ཅིན་པོ་ཆེས།
རྟེན་འགྲེལ་མི་སྐྱེ་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས།། དེས་ཤེས་ལུམ་གྱི་འདྲིན་སྤངས་ཀྱི་འདྲིན་གྱི་
དེའི་ཆེ་ལྷ་བའི་དབྱུང་བ་རྫོགས་པ་ལགས།། ཞེས་སྟོང་རྟེན་འགྲེལ་གཅིག་གྲོགས་གཅིག་
ཏུ་ཤར་བ་དེ་ནི་ལྷ་བ་ཡང་དག་པ་ཤེས་པའི་ཚད་དུ་བཞག་པ་དེ། ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྷ་བའི་སྟོམ་
ཆེས་སྐྱབ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལོ།། ཐལ་འགྱུར་བ་གཉིས་མཉམ་གནས་རི་ལྷར་བྱ་ཞེ་ན། མི་
འདི་རིང་པོ་རེད་སྟམ་པའི་བསམ་པ་ནི་བདག་ཅག་ཀྱང་ལ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་ཅིང་། རང་
པ་དང་ཚན་རིག་པ་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཏུང་། དེ་ཁས་མི་ལེན་མཁན་སུ་ཡང་མེད། དེ་འདྲ་བའི་
བསམ་སྟོན་དེ་ལྟོས་ནས་བྱུང་བ་ལས། མི་རིང་སྤང་གི་བསམ་སྟོན་འཁོར་བར། རུལ་ཤུན་ཅེས་
ནས་འཇམ་མི་དགོས་པར། རང་གི་རང་གིས་འཁོར་འོང་བ་ནི། མི་སྤང་དུ་ཞིག་མཐོང་སྟོང་
བའི་བསམ་པ་དེས་བསྐྱེད་པ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མིན། དེས་ན། རང་གཞིའི་ལྷ་བ་འམ་བསམ་
སྟོན་གཏོང་སྤངས་འདི་ནི་ཆེས་རྒྱན་ལྷན་སྤང་ཡང་། ཞིབ་ཏུ་དབྱུང་ན། ལུགས་འདིའི་ལྷ་བའི་
གནད་ཀྱང་བསམ་སྟོན་གཏོང་སྤངས་འདིར་བྱུག་ཡོད་པ་དང་། དངོས་པོ་ཀྱང་གི་གནས་ལུགས་
འདི་ལས་གཞན་དུ་མེད་པ་ཡིན་པས། གནད་ཆེ་བའི་ལྷ་བ་འདི་ནི་རྣམ་དཔྱད་ལྷན་པ་ཞིག་སུ་
གིས་ཀྱང་། མ་བསྐྱབས་པར་རང་སོར་བཞག་ན། འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་སྟོན་མོ་
དེ་ཁ་སྤྱིར་སྟོན་ནས་བཞག་པ་དང་ཁྱད་པར་མེད་པ་ཡིན་ལོ།།

མཚུག་བསྐྱབ་བ།

ནང་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ནི་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་རྒྱལ་ལ་དབྱུང་བ་ན། སྤང་གི་ཤ་
གཟན་དང་། རི་སོང་ཅ་གཟན་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར། ལེགས་ཉེས་ཀྱང་རིགས་པའི་ལམ་ནས་
བསྐྱབ་པར་འདོད་པའི་སྟོན་པོ་སྟོགས་སུ་ཡོད་པའི་གྲུ་ཡངས་པའི་ལྷ་བ་ཁྱེར་མཁན་གཉིས་

ཡིན་པས། བྱང་པའི་ལྷ་བའི་གལ་གནད་ཆེ་བ་རྟེན་འགྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ཚན་རིག་པས་
 ལྷ་བའི་གཞི་རྩ་དོན་འཁུར་ཁམས་ཚད་རྒྱུ (quantum physics) གཉིས་ཀྱི་བར་དོ་སྲོད་
 ཅམ་དང་། འཚོགས་འདུ་ཅམ་གྱིས་འདོད་པ་ཚེས་པར་མ་བྱས་པར། སློབ་སྦྱོང་མཐར་ཕྱིན་པར་
 བྱེད་ཐུབ་ན། དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་འགལ་བ་གང་ཡང་མེད་པ་མ་ཟད། ཉམ་ཞིག་མ་བྱོལ་འཕྲོད་པ་
 ལྷ་བའི་ཐོག་ནས་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གསང་བ་ཆེན་པོ་དེ་ལ་འགྲེལ་བཤད་གཏིང་ཟབ་པོ་
 དང་། ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་ཞིག་རྒྱག་ཐུབ་པ་སློབ་མེད་ཡིན།

ད་ལྟའི་བར་༥ ལོར་བརྒྱ་བཞི་བ་མཚོག་གི་བཀའ་བློན་ལས། བྱང་པའི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་
 དང་། སློབ་བྲལ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལུབ་ཕྱོགས་པའི་ལྷ་བྲལ་སླེ་བ་དང་། ཚན་རིག་པ་རྣམས་པའི་
 ལྷ་བྲལ་བའོ་སྐྱེད་དང་། ཚན་རིག་གི་ཟབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་མང་པོ་ཐོབ་པ། ཚན་རིག་
 པ་རྣམས་ཀྱིས་ནང་ཚོས་བལྟ་བའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞི། བྱང་པའི་བསྟན་པ་དར་ནས་
 བརྒྱད། བསམ་སློབ་མེད་འདི་ལྟར་བྱེད་པའི་དུས་སྐབས་ཆེས་ཐོག་མ་དང་། བྱང་པར་མཚོན་
 བ་གཟི་བཞིན་དང་། ཚན་རིག་པར་མཚོན་བ་སྐད་པའི་བསོད་ནམས་ལེད། མ་འོངས་པར་སྐད་
 གཉིས་སྐྱ་བ་དང་། མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནང་པའི་གྲུ་ཡངས་གཏིང་ཟབ་པའི་ལྷ་བ་དེ་འགྲོ་བ་
 མི་རྣམས་ལ་ལེགས་སྐྱེས་སུ་འབྱུང་བ་ལྟར་མིན་ཞི། བསྟན་པ་འདི་བའི་པོ་རང་ཉིད་ཅི་ཅམ་གྲུ་
 ཡངས་དང་། གཞན་ལས་སློབ་སྦྱོང་ལེན་ཐུབ་པར་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་ཡོད་པས།
 ཅི་བ་གཅིག་ལ་ལན་གཅིག་མིན་པར། ཅི་བ་གཅིག་ལ་ལན་བརྒྱ་ཡོད་ཚོག་པའི་བསམ་པ་དེའི་
 ཐོག་ནས། ཀུན་གྱི་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་ཉམས་སུ་ལེན་ཐུབ་པར་དེ་སྐྱེལ་དང་སློབ་
 འདུན་ལྟོད། །།

གཞུང་ཁུངས།

- ༡ རྟེན་འགྲེལ་གྱི་མདོ།
- ༢ བྱེད་བྲག་བཤད་མཛོད་ཆེན་མོ། མཛོད་རྩ་འགྲེལ།
- ༣ རྟོག་གེ་འབར་བ་དང་། མཛོན་པ་ཀུན་བཏུས་རྩ་འགྲེལ། བྱང་སྐུ་བ།

©THE SPECIAL AND GENERAL THEORY

ལ Mathematical principles of natural philosophy

༤ རྩེལ་གྱི་འགྲེལ་བཤེས་རབ་སྒྲོན་མེ། དབུ་སྟིང་པོ་དང་དེའི་འགྲེལ་བཤེས་གོ་འབར་བ།

༥ རྩེལ་བཤེས་རབ། འགྲེལ་བཤེས་སངས་རྒྱལ་བསྐྱེད། འགྲེལ་བཤེས་ཆོག་གསལ། དབུ་མ་ལ་
འཇུག་པ།

༦ རྩེལ་འགྲེལ་བསྟོད་པ། ལམ་གཙོ།

༧ མཆིམས་མཛོད།

ལྷ་རྒྱལ་ཡ་སྐལ་བཟང་བཀའ་ཤེས་གྱིས། 22/08/20 རྩེལ་སྤུལ།

ཚད་རྒྱལ་ཉེན་འགྲུབ་རིགས་པའི་གསལ་བྱེད།

ཚོ་བཟང་སྤྱིན་པ། དགའ་ཤོད།

ཉེན་ཞག་སྤྱགས་གཅིག་གི་རིང་ལོངས་སྤྱོད་བཞིན་པའི་མངར་བའི་ཟས་དང་འཇམ་པའི་གོས། མངོས་པའི་གཞུགས་དང་ཞེས་པའི་ཇི། སྤྱན་པའི་སྤྱོད་སོགས་འདོད་ཡོན་གྱི་ལོངས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ཁྱེད་གྱིས་མཐོང་སྤྱད་བཞིན་ཏུ་དོན་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ཡིན་ནམ་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཁྱེད་ལ་སྤྱད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེ་ན། ཇི་བའདི་ཡི་ལན་ཏུ་རང་མཐོང་ཚད་མཐམ་བདེན་པར་བརྗོད་ནས་སམ་ཚོད་བསྐྱམ་གྱིས་ལན་འདེབས་པ་ནི་ལན་དངོས་མིན་པར་འདིག་ཉེན་གྱི་སྤྱེས་བྱ་ཤེས་རབ་ཀྱི་མེ་ལྷེ་མཆེད་པས་སློབ་གྲོས་ཀྱི་སློབ་ཤེས། རྣམ་དཔྱོད་གྱི་རྣེ་རར་ཆེ་ཞིང་བརྗོད་པ་འགྲུབ་པའི་ཆུ་རྒྱུན་རིང་མོའི་སློབ་ནས་འབྱུངས་པའི་མི་བྱ་བརྒྱ་སྟོང་མང་བོའི་རིགས་སྟོབས་ལས་མཆེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་གི་ལྟ་གྲུབ་དང་མཐུན་པའི་ལན་འདེབས་ནི་བྱིས་ལན་དངོས་གནས་དེ་ཡིན་པས། འདིར་དེ་ལྟ་བུ་ཟབ་ཅིང་བརྗོད་པ་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལ་ཆེད་ཏུ་དཔྱོད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཆེན་མོ་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བརྗོད་རྗེ་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་སྤྱིང་པ་ལ། དང་པོ་ནང་བཟུན་གྱི་གཞུང་ནས་རྗེ་ལྟར་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཚུལ་ནི།

སྤྱིར་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་གཞུང་ནས་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་དང་། བདེན་བཞི་མི་རྟག་སོགས་དང་། བདག་མེད་མ་རགས་ལ་སོགས་པ་གྲུབ་མཐའ་རང་རང་གི་ཐར་བ་མུང་འདས་ཐོབ་པ་ལ་ཉེར་པར་མཁོ་བའི་གཞིའི་རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ཞིག་གཏན་ལ་ཐབ་ཡོད་མོད་ཀྱང་། འདིར་གྲུབ་མཐའ་ཀུན་གྱི་ཡང་ཅེ་སོན་པ་དབྱུ་མ་བའི་ལྟ་བུ་ཆེས་ཤིག་ཏུ་མ་དེ་གཏན་ལ་འབེབས་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་རྣམས་ཀྱང་བཏུན་ཞིང་བརྗོད་པས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་གཞིག་བྱ་བ་ལ།

བསྟན་པའི་བདག་པོ་རྩོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས། ས་ལུ་ལྷང་བུའི་མདོ་སོགས་སུ་རྟེན་
 ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྱུང་ལ། འདི་སྐྱེས་
 པའི་ཕྱིར་འདི་སྐྱེ་བ་སྟེ། གང་འདི་མ་རིག་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་འདུ་བྱེད་རྣམས། ཞེས་སོགས་དང་།
 མདོ་སྟེ་ལང་ཀར་གསལ་གསུང་པ་ལས། མེ་ལོང་ལ་ནི་རི་ལྷར་གཟུགས། གཅིག་དང་ཐ་དད་ཉིད་
 སྤངས་པ། །སྤང་སྟེ་དེ་ནི་མེད་པའང་མིན། །སྐྱེ་བའི་མཚན་ཉིད་དེ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་རྟེན་འབྱུང་
 ལྟས་བྱུབ་སྐྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་རིགས་པ་མང་པོས་ལྟོས་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་འགོག་པ་མཛད་ལ།
 རྗེས་འབྲུག་གྲུ་སྐྱབ་ཡབ་སྲས་ལ་སོགས་པ་འཕགས་བོད་ཀྱི་སྐྱེས་ཆེན་མང་པོས་རིགས་པ་དེ་
 ཉིད་རྗེ་གསལ་དུ་བཏང་ནས། དབུ་མའི་རིགས་པ་གཙོ་བོ་ལྷ་ཞེས་གྲགས་པ། རོ་བོ་ལ་དཔྱོད་
 པ་ཡོད་མེད་སྐྱེ་འགོག་གི་གཏན་ཆེགས། རྒྱ་ལ་དཔྱོད་པ་རྟོ་རྗེ་གཞེགས་མའི་གཏན་ཆེགས།
 འབྲས་བུ་དཔྱོད་པ་ཡོད་མེད་སྐྱེ་འགོག་གི་གཏན་ཆེགས། རིགས་པའི་རྒྱལ་པོ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་
 གཏན་ཆེགས་རྣམས་ཡིན་ལ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མཐར་གཏུགས་ན་མགོན་པོ་སྐྱེས་བུ་
 ཀྱིས། གང་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ཕྱིར་སྟོང་བ་མ་
 ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཚོས་རྣམས་རྟེན་ཅིང་
 འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ཚོས་ཉིད་ལ་བྱུག་ཡོད།

དེ་རྣམས་ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་འབྲེལ་བའི་གཏན་ཆེགས་དག་ནི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བུའི་
 དཀྱིལ་འཁོར་དུ་སྦྱོད་སྒྲོ་དེ་ཅོམ་མི་ཆེ་ཞིང་ཡིད་རྟོན་ཡང་ཆེས་ཆེར་མི་བྱེད་པས། འདིར་
 དངོས་ཁམས་ཚད་རྒྱལ་རིག་པ་དང་བསྐྱར་ནས་དབྱུང་སྐབས་སྐྱོགས་གཉིས་ཀྱིས་བཤད་པ་
 ཅུམ་འདོན་བྱས་པའི་དོན་ལ་ཞུགས་ན་གནད་ལ་ཞེས་ཞིང་དོན་ལ་སྲིན་པ་ཞིག་ཏུ་འཇུག་པས།
 སྐབས་དོན་གྱི་དབྱུང་པར་བྱ་བའི་གཞི་ནི་རོ་བོ་ལ་དཔྱོད་པ་ཡོད་མེད་སྐྱེ་འགོག་གི་གཏན་
 ཆེགས། དཔེར་ན། གཟུགས་སྐྱ་སོགས་འདོད་ཡོན་གྱི་ཚོས་རྣམས་ཚོས་ཅན། ལྟོས་མེད་
 རང་དབང་བའི་ཚུལ་གྱིས་བདེན་བྱུབ་ཀྱི་སྐྱེ་བ་མེད་དེ། བདེན་བྱུབ་ཀྱི་གཅིག་དང་ཐ་དད་གང་
 དུའང་མ་བྱུབ་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་འདི་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ལང་གསལ་གསུང་གི་མདོ་དང་རྩ་བ་
 ཤེས་རབ། དེ་བཞིན་དུ་སྟོབ་དཔོན་འཕགས་པ་ལྟ་དང་ལེགས་སྟན་འབྱེད་ལྷ་བ་གྲགས་པ་ཞི་
 འཚོ་དཔོན་སྟོབ་དང་། ཚད་མའི་སྟོབ་དཔོན་དཔལ་ལྷན་ཚོས་གྲགས་སོགས་རྒྱ་གར་མཁས་

པའི་གཞུང་མང་ཆེ་བ་ལས་ལན་གཅིག་མིན་པར་འབྱུང་བས་ཆེས་ཆེར་གཅིགས་སུ་འཛིན་
 པར་མངོན་ནོ།། དེ་ལྟ་བུའི་ཉམས་སྲོལ་གྱི་བྱུང་བ་ནི། དབྱ་མ་རྒྱན་ལས། གཅིག་དང་དུ་མ་
 མ་གཏོགས་པར། །རྣམ་པ་གཞན་དང་ལྡན་པ་ཡི། །དངོས་པོ་མི་རུང་འདི་གཉིས་ནི། །པན་
 ཚུན་སྦངས་ཏེ་གནས་སྤྱིར་དོ། ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་བདེན་གྲུབ་གྱི་གཅིག་དང་དུ་མར་
 མ་གྲུབ་ན། བདེན་པར་མ་གྲུབ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་གཅིག་དང་དུ་མ་ལས་མ་གཏོགས་
 པའི་དངོས་པོ་མེད་པའི་སྤྱིར་ཏེ། གཅིག་དང་དུ་མ་གཉིས་པན་ཚུན་སྦང་འགལ་ལ་བརྟེན་པའི་
 དངོས་འགལ་ཡིན་པས་སོ།། ལྷོགས་ཚོས་ནི་གཞུགས་སྐྱོ་སོགས་འདོད་ཡོན་གྱི་ཚོས་རྣམས་
 བདེན་གྲུབ་གྱི་གཅིག་དང་དུ་མར་མ་གྲུབ་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་། བདེན་གྲུབ་གྱི་གཅིག་དུ་མེད་པའི་
 རྒྱ་མཚན་ཆ་བཙས་ཡིན་པས་ཡིན་ལ། ཆ་བཙས་ལ་གཞུགས་ཅན་རྣམས་ལྷོགས་གྱི་ཆ་བཙས་
 དང་། གཞུགས་ཅན་མིན་པའི་འདུས་བྱས་རྣམས་ནི་སྐད་ཅིག་སྦྱ་སྦྱིའི་ཆ་དང་བཙས་ཤིང་།
 འདུས་མ་བྱས་ནས་མཁའ་ལྟ་བུ་ལའང་བུམ་བ་ལ་བྱུང་བ་གང་དེས་སོར་བ་ལ་མ་བྱུང་བ་དང་།
 སོར་བ་ལ་བྱུང་བ་གང་དེས་བྱམ་བ་ལ་མ་བྱུང་བ་ལྟ་བུའི་ཆ་སོ་སོ་ནས་ཡོད་པས་ཆ་མེད་ཤེས་
 བྱ་ལ་མི་སྲིད་པས་སོ།།

དེ་ལྟ་བུའི་ཆ་བཙས་ཆ་མེད་ལ་རང་སྤེ་གྲུབ་མཐའ་གོང་འོག་གི་སློབ་དཔོན་དག་ལ་བཞེད་
 པ་མི་མཐུན་པ་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་འོག་མ་འོག་མ་གོང་མ་གོང་མའི་འབབ་སྟེགས་སུ་གསུངས་
 རྒྱན་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། དང་ཐོག་བྱེ་མདོ་གཉིས་གྱི་འདོད་པའི་ཆ་མེད་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་
 བས་དེ་ཉིད་དབྱ་སེམས་གཉིས་གྱིས་ཆ་བཙས་སུ་སྦྱབ་ཚུལ་དུ་བཤད་ན་གོ་བདེ་བས། མཛོད་
 ཅ་བ་ལས། གཞུགས་མིང་དུས་མཐའ་རྩལ་ཡིག་དང་། །སྐད་ཅིག་སྦྱ་རབ་རྩལ་དང་ནི། །རྩལ་
 ལྡན་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ། །ལྷགས་རྒྱ་རི་སོར་ལུག་དང་གྲང་། །ཉི་ཟེར་རྩལ་དང་སྟོ་མ་དང་། །དེ་
 ལས་བྱུང་དང་དེ་བཞིན་དུ། །སོར་ཚིགས་ཞེས་བྱ་གོང་བདུན་བསྐྱར། །ཞེས་སྦྱ་རབ་ཀྱི་རྩལ་ནི་
 ཆ་མེད་ཡིན་ལ། དེ་བདུན་འདུས་བ་རྩལ་སྐྱོན་ཡིན་པ་དེ་བཞིན་དུ་ལྷགས་རྩལ་སོགས་སྦྱ་མ་
 སྦྱ་མ་བདུན་བསྐྱར་བྱས་པ་གྱི་མ་གྱི་མ་ཡིན་པས། སོར་ཚིགས་ལ་ཆ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་པ་
 ཡོད་ཅིང་དེའི་ཆ་གཅིག་ཆ་མེད་ཡིན་པ་དང་། མིག་གིས་མཛོང་བྱས་ཀྱི་རྒྱང་མཐའ་ནི་ཉི་ཟེར་
 ཀྱི་རྩལ་ཡིན་པར་གསུངས་ལ་དེ་ལའང་ཆ་པ་

ཀྱི་རྒྱལ་ཡིན་ལ་དེ་ལ་ནི་ཆ་ཡི་ནས་སྤྱི་རྒྱ་མེད་པའི་ཆ་མེད་དུ་འདོད་དོ།།

དེ་ལྟ་བུའི་ཆ་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་དེ་ལ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་ཞེས་ཀྱང་ཟེར་ལ། དེའི་སྤྱི་ལ་རྒྱལ་སྤོང་
ནས་བསགས་རྒྱལ་དུ་འདོག་པར་མངོན་ཏེ། མཛོད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་མཚན་ཉིད་རྣམས་འབྲང་
ལས། རྒྱལ་སྤྱི་རབ་ནི་རྣམ་པ་གཉིས་ཏེ། རྣམ་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་དང་། བསགས་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་
པོ། དེ་ལ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་ནི་ཐམས་ཅད་པས་སྤྱི་བ་ཐོགས་པ་དང་བཅས་པའི་གཞུགས་
ཀྱི་ཡན་ལག་སྟེ། གང་ཞིག་གཞུགས་གཞན་ནས་སློབ་ཀྱང་རབ་དུ་རྣམ་པར་དབྱེ་བར་མི་བྱས་
པའོ། དེ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར།

དེ་ཆ་ཤས་མེད་པས་དེ་ལ་གཞུགས་ཀྱི་མཐའ་ཞེས་བུ་སྟེ། སྐད་ཅིག་མ་བྱེད་མེད་པས་སྐད་
ཅིག་མ་དུས་ཀྱི་མཐའ་ཉིད་ཡིན་པ་བཞིན་ལོ། །འདུས་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་ནི་གང་ལས་ཆེས་སྤྱི་
པའི་འདུས་པ་གཞན་མེད་པ་ཚོགས་པའི་ཡན་ལག་སྟེ། གཞུགས་གཞན་གྱིས་གཞོན་པར་
མི་བྱས་པ་གང་ཡིན་པའོ། །ཞེས་དེ་གཉིས་གཞུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུང་མཐའ་དང་གཞུགས་
འདུས་པའི་རྒྱུང་མཐའ་ཡིན་པས་སྤྱི་ལ་ཆ་མེད་དང་བྱི་ལ་ཆ་བཅས་སུ་གསུངས་སོ།། དེ་ལྟར་
བྱེ་མདོ་གཉིས་ཀྱིས་གཞུགས་ཅན་རགས་པའི་ཚོམ་གཞི་མཐར་ཐུག་པ་ཆ་མེད་དུ་འདོད་པའི་
རྒྱལ་སྤོང་གི་རང་བཞིན་དང་སྤྱི་རགས་ཀྱི་རིམ་པར་ཅི་བ་ཁ་གསལ་ཞིང་གོ་བདེ་ཤོས་ནི་མཛོད་
ཅ་འབྲེལ་འདི་སྤང་ལ། དེ་ཡང་མཁས་པ་སྡེ་འཁོར་ཚོས་འདྲུང་ལས་གསུངས་པ་བཞིན་སྟོན་པ་སྤྱི་
ལས་འདས་པའི་བྱི་མོའི་དབྱར་ལ་གསུང་བའི་བྲག་ཐུག་དུ་དག་བཅོམ་པ་ལྟ་བུ་བརྒྱ་འདུས་ནས་
བསྟུས་པའི་བྱེ་བྲག་བཤད་མཛོད་ཆེན་མོའི་དོན་བསྟུས་ནས་བཅུ་མས་པ་ཡིན་ལོ།།

དེ་ལྟར་དུས་རབས་སྤྱི་བའི་ནང་དུ་སྟོན་པའི་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཛོད་ཅ་འབྲེལ་
ཀྱི་སྐབས་སུ་བཤད་པའི་རྒྱལ་ཆ་མེད་ཀྱི་བོངས་ཚད་དེ་རིག་གསར་ཚན་རིག་དང་བསྟུར་བ།
དབྱིན་རི་ཚོན་རིག་པ་རེ་རེ་རྣོན་སོན་གྱིས་བྱེ་ལོ་ ༡༩༤༦ ལོར་སློབ་རྒྱལ་ལས་མོ་རྒྱལ་གསར་
དུ་རྟེན་པ་ཡན་ཚད་ཀྱི་བྱེ་བྲགས་ཚོན་རིག་པས་ཤེས་བྱའི་དབྱིལ་འཁོར་ལས་གཞུགས་ཀྱི་
རྒྱུང་མཐའ་རམ་ཆ་མེད་དུ་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤོང་དང་བོངས་ཚད་མཉམ་ཞིང་། ཅ་རྣམས་དང་པོ་
ཡང་རྒྱུང་དང་ཡང་བོངས་ཚད་མཉམ་པོ་ཡོད།།

སྤྱི་ཚོམ་བྱེ་བྲག་པས་རྒྱལ་སྤོང་ཆ་མེད་དང་རྟག་པར་འདོད་པ་དང་། རང་སྡེ་བྱེ་མདོ་

གཉེས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྐྱོན་ཆ་མེད་དུ་འདོད་པ་ལ། དུས་རབས་གསུམ་པའི་ནང་དུ་སྐོན་པའི་སློབ་
 དཔོན་འཕགས་པ་སྣའི་དབྱུང་བ་ལོ་བརྒྱ་བ་ལས། གང་གི་སྤྱོད་ལུ་ཡིན་ཞེས། །སྤྱོད་ལུ་
 འགའ་རྒྱ་མ་ཡིན་དེས་ན། །དེ་ནི་སྣ་ཚོགས་འགྱུར་ན་གོ། །སྣ་ཚོགས་རྟག་པར་མི་རིགས་སོ།
 །ཞེས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྤང་ནས་ཡན་ལག་ཅན་རགས་པ་ཚོས་པའི་ཆེ་བདག་ཉིད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤང་
 བ་ལོངས་ཚོད་རྒྱས་པ་མི་སྲིད་པ་དང་། ཆ་ཤས་འགའ་ཞིག་སྤང་བ་དང་འགའ་ཞིག་མ་སྤང་བ་
 ཡིན་ན་རྟག་པ་དང་ཆ་མེད་དུ་མི་རིགས་པ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། གང་ལ་ཤར་གྱི་སྤྱོད་ལུ་
 ཡོད་པ། །དེ་ལ་ཤར་གྱི་ཆ་ཡང་ཡོད། །གང་གི་རྒྱལ་ལ་སྤྱོད་ལུ་ཡོད་ན། །དེས་རྒྱལ་རྒྱལ་སྐྱོན་
 མིན་པར་བསྟུན། །ཞེས་རྒྱལ་སྐྱོན་གང་ལ་ཤར་གྱི་སྤྱོད་ལུ་སོགས་ཡོད་པ་དེ་ལ་སྤྱོད་ལུ་ཅན་
 ཤར་གྱི་ཆ་སོགས་ཀྱང་ཡོད་དགོས་པས་སྤྱོད་ལུ་ཆ་བཅས་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། མདུན་
 ཀྱིས་ལེན་ཅིང་རྒྱབ་ཀྱིས་ནི། །གཏོང་བར་གྱུར་ན་དེ་དག་གཉེས། །གང་ལ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ།
 །དེ་ནི་འགྲོ་སོང་ཡང་མི་འགྱུར། །ཞེས་ཡུལ་གཞན་དུ་བསྐྱོད་པའི་ཆེ་མདུན་གྱིས་མདུན་སྤྱོད་ལུ་
 ལེན་ཅིང་རྒྱབ་ཀྱིས་རྒྱབ་སྤྱོད་ལུ་གཏོང་བར་གྱུར་ན་གཏོང་ལེན་དེ་དག་ཆ་མེད་ལ་མི་རུང་བས་
 ཆ་བཅས་སུ་སྐྱབ་ནས་ཆ་མེད་ལ་གཞོད་ཀྱི་རྣམ་གཤས་མང་པོ་བསྟུན་ཏོ། ། དེ་བཞིན་དུ་
 དབལ་ལྟན་ཟླ་བ་གཤགས་པ་དང་ཞི་འཚོ་ཡབ་སྲས། །ཞེ་ལ་སྟེ། རོགས་མེད་སྐྱེ་མཆེད་སོགས་
 དབྱུ་སེམས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དག་པལ་ལོ་ཆེས་ཆ་བཅས་སུ་རིགས་པ་མང་པོས་སྐྱབ་
 པར་མང་དོ། །

འོན་ཀྱང་དེ་དག་གི་རིགས་སོ་འབྱེད་པའི་ཙ་བ་ལྟ་བུ་ནི་གོང་དུ་བཞོད་པའི་དབྱུང་བ་ལོ་བརྒྱ་
 བ་དེ་ཡིན་པར་སྟངས་ལོ། ། ལུབ་སྤྱོད་ལུ་ཚན་རིག་གི་རྒྱ་རྒྱན་རིང་མོའི་འབྲུང་ཁུངས་ལྗིད་སེའི་
 ཡུལ་དུ་ནི། རྒྱ་ལོའི་སློབ་ཀྱི་ ༧༦༠ ལོར་སྐྱེ་འབྲུངས་པའི་རྗེ་མོ་ཁ་རི་ཅ་སེས། མེས་པོ་སྟ་ཡིས་
 བྱས་པར་འདོད་པའི་སྣ་སྐྱོང་དང་འབྲུང་བཞི། འབྲུང་བཞི་ཡན་གང་བ་རེ་རེ་ནས་ཤེས་གཞུགས་
 ཀྱི་གཞི་ཅའི་ཚོས་གཞིར་བསམ་པའི་སྣ་རྒྱལ་གྱི་སློབ་རྒྱན་རིང་མོའི་རྒྱ་ཆེན་ལས་བཞུགས་ནས་
 ཤེས་གཞུགས་ཀྱི་གཞི་ཅའི་ཚོས་གཞི་མཐར་ཐུག་པ་འབྲུང་བ་མིན་པར། དེ་ལས་སྟ་བའི་རྒྱལ་
 སྐྱོན་ཡིན་པའི་སྣ་སྐྱོང་གསར་གཏོང་བྱས་པ་ནས་བཟུང་དབྱིན་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་འབྲུངས་པའི་དངོས་
 ཁམས་ཚན་རིག་པ་རེ་རེ་སོམ་སོན་གྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོར་རྒྱལ་སྐྱོན་གྱི་ཆ་ཤས་ལ་སློབ་

ལྷན་མོ་དང་ལྷན་པའི་མོ་རྒྱལ་གསར་རྟེན་གྱི་དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་སྐད་ཀྱི་བར་
 དུ། བཅོམ་གཞུགས་ཀྱི་གཞི་ཅིང་ཚོམ་གཞིའི་རྒྱལ་ཐོན་དེ་ནི་ཤ་མིག་རྗེན་པས་མཐོང་དུ་མེད་ཅིང་
 ཆ་ཤས་བསལ་དུ་མེད་ལ་དུམ་ལུར་གསེས་སུ་མེད་པའི་ཆ་མེད་ཀྱི་དངོས་པོར་འདོད་པ་ལས་
 ཆ་ཅན་གྱི་གཞུགས་ཤིག་ཡིན་པ་བསམ་ཡུལ་དུ་མེད་ཀྱང་། ཉན་བསྟན་རིག་གནས་གང་ནས་
 མཆོད་པའི་ཤར་ཕྱོགས་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་དུ་ནི་དུས་རབས་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ཡས་མས་
 ཤིག་ནས་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོག་མའི་ཚོམ་གཞིར་འདོད་པའི་རྒྱལ་ཐོན་དེ་ཆ་ཤས་བསལ་དུ་
 ཡོད་པའི་ཆ་བཅས་སུ་རིགས་པ་མང་པོས་གཏན་ལ་ཤབ་ཟེན་བས་འདི་ནི་ནང་བསྟན་རིག་པའི་
 གཞིའི་གནས་ཚུལ་སྤྱི་ལོའི་དངོས་དོན་གཏན་ལ་ཤབ་པའི་མཛེས་སྤྱད་ཅིག་ཅི་ལ་མིན།

དེ་ལྟར་ཕྱི་རོལ་གཞེགས་ཐོན་པ་དང་རང་སྤེ་བྱེ་མདོ་གཉིས་ཀྱིས་གཞུགས་སྐྱོ་སོགས་ལོངས་
 སྟོད་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་བདེན་གྲུབ་ཏུ་སྦྲར་བ་བཞིན་དུ་དོན་གྱི་དོས་ནས་ཀྱང་སྟོས་མེད་རང་དབང་
 བའི་ཚུལ་དུ་གྲུབ་པའི་སྐྱབ་བྱེད་མཐར་ཐུག་པ་རགས་པའི་ཚོམ་གཞི་རྒྱལ་ཐོན་ཆ་མེད་ཡོད་ལ།
 དེ་གདགས་གཞི་གང་ལའང་མ་བཏགས་པར་སྟོས་མེད་རང་དབང་བའི་ཚུལ་དུ་ཡོད་པར་འདོད་
 པ་ལ་དབུ་སེམས་ཀྱི་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དག་གིས་གཞོད་པ་རྒྱས་པར་བསྟན་ནས་དེའང་ཆ་
 ཤས་དུ་མ་ཚོགས་པ་ལ་བཏགས་པའི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་གི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་པ།
 འཇུ་མི་བམ་རིན་པོ་ཆེས་དབུ་མ་རྒྱན་གྱི་རྣམ་བཤམ་དུ་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་སྐྱབ་པར་མཛད་
 དོ།། མདོར་ན་གཞན་ཕྱོགས་དགག་པ་དང་རང་ཕྱོགས་སྐྱབ་པའི་སྟོ་གཉིས་ནས་རྩ་བའི་རྟགས་
 ཀྱི་ཕྱོགས་ཚོས་དངོས་སྟོབས་རིགས་པས་སྐྱབ་པར་མཛད།

དེ་ལྟར་ཕྱི་རོལ་རྒྱལ་དེ་ནི་དབུ་མ་རྒྱན་ལས། རྒྱལ་ཐོན་གཞན་ལ་ལྟ་བའི་དོས། །གལ་ཏེ་གཞན་
 དུ་འདོད་ན་ནི། །རབ་ཏུ་སྤྱི་རྒྱལ་རི་ལྟར་བྱང། །གཅིག་ཕུ་ཆ་ཤས་མེད་པར་འགྱུར། །ཞེས་
 གསུངས་པ་བཞིན་གཞུགས་ཅན་ལས་མ་འདས་པར་ཆ་ཤས་རི་ཅམ་བམིལ་ཡང་ཕྱོགས་ཀྱི་
 ཆ་དང་བཅས་པས་ཆ་བཅས་ཡིན་ལ། བསལ་མཐར་གཞུགས་ཅན་ལས་འདས་ན་ནམ་མཁའི་
 རྒྱལ་གྱི་དོ་བོར་འཕོ་ཞིང་། ཉམ་མཁའི་རྒྱལ་དེ་ནི་ཤ་སྤྱི་ལོར་ཤ་གོང་ས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས་
 བཅམས་གནང་མཛད་པའི་རྒྱལ་སྟེང་འཛིག་རྟེན་ལས། དུས་འཁོར་གྱི་ཕྱོགས་ལ་ནམ་མཁའ་
 དེ་ཅང་མེད་ཀྱི་སྟོང་སང་ཞིག་མིན་པར་སྟོང་པའི་རྒྱལ་ལས་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་ཞེས་པའི་འུན་

དུ་སྔ་བའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ལྗོངས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཡིན་པར་བཤད། ལམ་མཁའ་ཁམས་ནི་
འགྲུང་བ་བཞི་པོ་འགྲུང་འདྲིལ་གྱི་གཞི་ཡིན་ལ་དེ་དག་དེ་ལས་བསྐྱེད་ཅིང་སྦྱར་དེ་ཉིད་དུ་སྐྱམ་
པར་འགྱུར་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་སྔ་རྒྱལ་ལྟ་བུ་གཞུགས་ཅན་སྔ་མོ་རྣམས་མཐར་
གང་གི་ངོ་བོར་གནས་པའི་དངོས་པོ་དང་དེས་ཀྱང་དེ་དག་གི་གཞིའམ་རྒྱུར་གྲས་ནས་སྔ་རྒྱལ་
རྣམས་ལྷན་པ་ཡིན་པས་ངོ་བོར་པར་འགྱུར་རྒྱུར་འགྱུར་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་དེའོ།

གཉེས་པ་ཚན་རིག་གིས་རི་ལྗོངས་འགྲེང་བའི་དེ་ལྟར་ལྟོ་ལོ། སྦྱིར་ཚན་རིག་ཅེས་པ་
དེ་གཙོ་ཆེར་གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་རྟོག་ཞིབ་དང་། ཚོད་ལྷ། བརྟག་
པ། རྟོན་དཔག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་དཔྱད་པའི་རིག་པ་ཞིག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཚན་རིག་གི་
དཔྱད་བའི་ལུལ་དེ་ལ་ཆེ་བ་འདྲིལ་རྟེན་གྱི་ཁམས་ནས་རྒྱུར་དུ་གཞི་རྒྱལ་སྔ་མོའི་བར་འདུས་
ཡོད། དཔྱད་བའི་ལུལ་གྱི་ཆ་ནས་སྦྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་། རྣམ་སྦྱོར་རིག་པ། སྐར་དཔྱད་རིག་པ།
དངོས་ཁམས་རིག་པ། ས་དཔྱད་རིག་པ། ལུལ་རྟོགས་དབང་ཅེ་རིག་པ་སོགས་སུ་དབྱེ་ཚོགས་
དེ་དག་ལས་སྐབས་དོན་གྲུང་བར་བྱ་བ་ནི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྟོན་སྟོན་
པ་བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཤེར་བྱིན་གྱི་མདོ་སྡེ་རིན་པོ་ཆེར་འགྲེས་ཀྱང་བརྒྱ་ཅེ་བརྒྱད་ཀྱི་དང་
པོ་རགས་པ་གཞུགས་ནས་བཅུམས་སྟེ་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གིས་
ཀྱང་ཐོག་མར་སྦྱེ་བོ་ཀུན་གྱི་མིག་གི་སྦྱོད་ལུལ་དུ་གྱུར་བ་རགས་པ་གཞུགས་དེ་གྲུབ་བྱེད་དང་
གྲུབ་ལུགས་ལ་དཔྱད་པར་བྱེད་ལ།

དེ་ཡང་མཐོང་ཚོས་སུ་ཡོད་པའི་གཞུགས་རགས་པའི་གནས་བབས་གསུམ་སྟེ་མཁྲིགས་
གཞུགས་སུ་ཡོད་པ་འབྲུགས་པ་ལྟ་བུ་དང་། གཤེར་གཞུགས་སུ་ཡོད་པ་རྩ་ལྷ་བུ། རྒྱངས་
གཞུགས་སུ་ཡོད་པ་རྒྱངས་པ་དང་སྦྱིན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་དག་མཁྲིགས་གཞུགས་འབྲུགས་པ་
ལྷ་ནས་གཤེར་གཞུགས་རྒྱུར་འགྱུར་བ་དང་། གཤེར་གཞུགས་རྩ་དེ་ཚོ་མོ་ཆགས་ནས་རྒྱངས་
གཞུགས་སུ་འགྱུར་བ། རྒྱངས་གཞུགས་གྲང་ཚད་ཆེར་འཕེལ་ནས་མཁྲིགས་གཞུགས་སུ་
འགྱུར་བ་ལྟ་བུ་འཁོར་འགྲོས་ཀྱི་འགྱུར་འཁོར་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་གནས་བབས་འདི་ནི་ཉ་ཅང་
ངོ་མཚར་ཞིང་ཡིད་དབང་འགྲུགས་པའི་གནས་སུ་མཐོང་བས། ལས་དང་པོ་པ་ཞིག་ཤེས་བའི་
གནས་ལ་འགྲིད་པའི་ལམ་སུ་ལེགས་ཤོས་སུ་མཐོང་།

དེ་ལྟ་བུའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་འགྲུར་གཤམ་ནི་ལྷན་ཤེད་རྩལ་གྱི་ཚོགས་སྐྱེས་ལས་ཡིན་
 ལ། བཞེགས་གཞུགས་ལྷན་ཤེད་ཀྱིས་རྩལ་རྣམས་ཚགས་དམ་བ་དང་། གཤེར་གཞུགས་
 ལྷན་ཤེད་ཀྱིས་རྩལ་རྣམས་དེ་ལས་ཚགས་སྟོང་བ་དང་སྐྱེས་གཞུགས་ལྷན་ཤེད་ཀྱིས་རྩལ་
 རྣམས་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་ཚགས་སྟོང་བ་སྟེ་སྤར་གྱི་མཆོགས་གཤེར་གྱི་རྩལ་རྣམས་རིམ་གྱིས་
 ཁ་བཀམས་ནས་ཡང་བའི་གཞུགས་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྲུར་འགོ་བ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ལེན་གཞུགས་
 རྣམས་ལྷན་ཤེད་ཀྱི་རྩལ་ཐུན་དེའི་རང་བཞིན་དང་ཤེད་ལས་གཡོ་འགྲལ་འདུ་སྐྱེས་སོགས་
 ནི་དངོས་ཁམས་སྤྱི་དང་ཁྱད་བར་དུ་དེར་སྐབས་གཤམ་ཆེ་བའི་ཚད་རྩལ་དངོས་ཁམས་རིག་
 བས་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་གྱི་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་ཤེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ཚད་
 རྩལ་དངོས་ཁམས་ཞེས་པ་དབྱིན་སྐད་དུ་ཁོན་ཀྲམ་སྟེ་སིག་སི་ཞེས་ཟེར་གྱི་ཡོད་ལ། མིར་བྱུར་
 དང་པོ་ཁོན་ཀྲམ་ཞེས་པ་དངོས་པོའི་ལྷན་ཚུལ་ཁྱད་བར་བ་ཞིག་སྟེ་དོན་སྤྱིལ་བ་གོང་བུའི་རྣམ་
 བཤམ། ཡང་ན་ཁེར་ཚུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལྟ་བུ་ལ་གོ་བ་ཡིན། སྟེ་སིག་སི་ཞེས་པ་དངོས་ཁམས་
 རིག་པ་ལ་གོ་བ་ཡིན།

ཚད་རྩལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་སྤྱད་དུ་འཇར་མ་ནའི་དངོས་
 ཁམས་ཚན་རིག་པ་མེག་སི་པི་ཡེར་གིས་༡༩༠༠ ལོར་གཞུགས་ནག་གི་འགྲེད་འགོ་ལ་
 བཞུགས་པ་ལས་གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོས་འོད་ཕྱིར་སྟོན་ཤེད་པའི་སྐབས་འོད་རྣམས་ཁོན་
 ཀྲམ་མམ་ཚད་རྩལ་གྱི་ངོ་བོའམ་གོང་བུ་ལྟ་བུའི་ངོ་བོར་ཕྱིར་འགོ་བཞེན་པའི་ཚད་གཞུག་
 ལུས་ཤིང་། ༡༩༠༥ ལོར་ཨ་ཡིན་སི་ཀྲ་གྱིས་པི་ཡེར་གི་ཚད་རྩལ་གྱི་ཚོད་གཞུག་གཞི་ལ་
 བཞུག་ནས་ལྷགས་ངོས་སུ་རུས་བ་དེས་ཅན་དང་ལྷན་པའི་འོད་པོག་པ་ན་ལྷགས་ངོས་ལས་
 སྟོག་རྩལ་ཕྱིར་འགྲེད་པའི་སྤར་ཚུལ་གྱི་གནད་དོན་ལེགས་པར་གཏན་ལ་སབ་པ་ལས་ལྷུང་བ་
 ཞིག་ཡིན།

སྤྱིར་གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སྟོག་རྩལ་ཕྱིར་སྟོན་ཤེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་
 བ་ལྷགས་གོང་དམར་ལམ་པ་ལས་འོད་འཚེར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། ལྷགས་གོང་གི་ཚོད་རིག་རི་
 ༩༠༠ ཡིན་ན་དམར་པོ་དང་། ༡༣༠༠ ཡིན་ན་མེར་པོ། ༡༩༠༠ ཡིན་ན་སྟོ་སྟོར་ལྷན་དུ་འགྲུར་

འཕྲོ་བ་མཐོང་བ་ལྟ་བུ་ནི་ལྷགས་པོང་གི་རྫོ་ཚད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལས་ཕྱིར་འཕྲོས་པའི་འོད་ཀྱི་ཁ་
 དོག་ཀྱང་འཕྱུར་འཕྲོ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། གཞུགས་ཅན་འགའ་ཞིག་ལས་འོད་ཕྱིར་སློང་བ་མི་མཐོང་
 བ་ནི་འུ་ཚེས་མཐོང་བུས་ཀྱི་འོད་ཕྱིར་སློང་བྱེད་ཀྱི་མེད་པས་ཡིན་ལ། འཕྱུལ་ཆས་ཀྱིས་དེ་དག་
 གི་ཕྱིར་སློང་བུས་པའི་འོད་ཀྱང་འཛིན་སྐབ་ཀྱི་ཡོད། བེམ་གཞུགས་རགས་པ་ཐུབ་བྱེད་ཀྱིས་
 རྩལ་ཤུན་དེ་ལ་སློབ་ཁྱུར་མོ་དང་ལྷན་པ་མོ་རྩལ་ལམ་ལྟེ་རྩལ་དང་། སློབ་ཁྱུར་མོ་དང་ལྷན་པ་
 མོ་རྩལ་ལམ་སློབ་རྩལ་དང་། མོ་མོའི་སློབ་ཁྱུར་གང་ཡང་མི་ལྷན་པའི་མ་ནིང་རྩལ་ལམ་བར་
 རྩལ་རྣམས་སློབ་རྒྱུན་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གིས་ཀྱང་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཚད་རྩལ་དངོས་
 ཁམས་རིག་པས་ནི་དེ་དག་ལའང་ཆ་ཕྱིས་ནས་ཁོག་རྩལ་དང་ལེབ་འོན་གྱི་གཞི་རྩལ་ལྷ་མོའི་
 གནས་བབས་ལ་ཞིབ་དཔྱད་གཙོ་བོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁོག་རྩལ་དང་ལེབ་འོན་གྱི་རྩལ་དག་ནི་ད་ལྟའི་བར་དུ་རྙེད་སོན་བྱུང་བའི་གཞུགས་ཅན་ལྔ་
 མོས་དེ་ཡིན། Quark ཁོག་རྩལ་ལ་up བྱེན་དང་། down བྱུར། strange ལ་མཚན་
 དང་། charmed འཛོ་སྐྱེག་ top ལྟེད་དང་། bottom འོག་བཅས་རིགས་མི་འབྲ་བ་དུག་
 ཡོད། དེ་དག་ལ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་གདོས་ཚད་རྒྱུང་བ་ནས་ཆེ་བའི་ཁྱད་པར་ཡོད། Lepton
 ལེབ་འོན་ལའང་electron སློབ་རྩལ་དང་། electon nevtrino སློབ་རྩལ་བུ་གྱི་ནོ།
 muon ལྷ་འོན་རྩལ་དང་། munevtrin ལྷ་བུ་གྱི་ནོ། tauon འ་འོན་རྩལ་དང་། tau
 nevtrind འ་བུ་གྱི་ནོ་བཅས་རིགས་མི་འབྲ་བ་དུག་ཡོད། དེ་དག་ལའང་རིམ་པ་བཞིན་དུ་
 གདོས་ཚད་རྒྱུང་བ་ནས་ཆེ་བའི་ཁྱད་པར་ཡོད། ཁོག་རྩལ་རྣམས་ནི་ལྟེ་རྩལ་དང་བར་རྩལ་
 ཐུབ་བྱེད་ཡིན། དེ་ཡང་ཁོག་རྩལ་གྱེན་གཉིས་དང་ཐུར་གཅིག་གིས་ལྟེ་རྩལ་ཐུབ་པ་དང་ཐུར་
 གཉིས་དང་གྱེན་གཅིག་གིས་བར་རྩལ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ལྷ་རྩལ་དེ་དག་རང་བྱུང་ཁམས་ནང་རྟག་
 ཏུ་གཤོ་འགུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་གནས་ཡོད་ལ། ཁོག་རྩལ་གྱེན་ཐུར་གཉིས་ཀྱི་ཁྱུར་དང་
 རང་འཁོར་གྱི་ཁ་སློབ་པ་ནི་གོ་སློབ་ནས་ཡོད་པ་རྩལ་རྩུང་ཡོ་ཆས་བརྒྱུད་ནས་མཐོང་སྐབ་ཀྱི་
 ཡོད་ཀྱང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ད་ལྟའི་བར་རྙེད་སོན་བྱུང་མེད། དངོས་པོ་ལྷ་རགས་གང་ལྟར་ན་
 ཡང་གཤོ་འགུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ལ་སློབ་ཁྱུར་ཡོད་ལ། གང་ལ་སློབ་ཁྱུར་ཡོད་པའི་དངོས་
 པོ་དེ་ལ་སློབ་གི་དུ་བའང་ཡོད།

འགུལ་སྐྱོད་ཤེད་པའི་སློབ་གླིང་གི་རྩ་བ་ནི་ཁབ་ལེན་གྱི་རྩ་བའང་ཡིན་པས་ཁབ་ལེན་ནི་གཞི་
 འགུལ་ལྟན་པའི་དངོས་པོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཤིག་ཡིན། གཞི་རྩལ་གྱི་རང་ངོས་ནས་སློབ་གྲྭར་དང་
 ཁབ་ལེན་གྱི་རང་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་གཟུགས་ཅན་རགས་པ་འགའ་ཞིག་ལ་མཐོང་དུ་མེད་པ་ནི་
 ཁ་སྤོགས་སྤོག་པ་གཉིས་སྤང་ཆེ་རུས་མེད་དུ་གྱུར་ནས་མི་མངོན་པ་ཆགས་པ་ཡིན། འཕྲུལ་
 རིག་ལག་རྩལ་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་དེད་གི་དུས་འདིར་ཉ་ཅང་སྐྱོད་སློང་ཆེ་བའི་ཁ་བར་དང་སློབ་
 གྲྭ། རྒྱུ་ལོ་འཁོར་དང་གནས་བྱ་སློབ་མཛོད་སོགས་ཀྱང་སློབ་དང་ཁབ་ལེན་གྱི་རང་བཞིན་
 ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད་པས་འདི་ཡང་རྒྱས་ལོན་བྱ་དགོས་པའི་གནས་སུ་མཐོང་། ཅ་རྩས་གཉིས་
 པ་ཉེ་མེས་ལྷ་བྱ་ལ་ཆ་བཞག་ན་པོ་རྩལ་གཉིས་དང་བར་རྩལ་གཉིས་ཡོད་ལ། དེ་དག་གི་ཆ་
 བཤམ་ཁོག་རྩལ་རྣམས་མི་འཐོར་བར་གནས་པའི་འཆིང་བྱེད་ནི་ Gluons རྗེལ་ལོན་ཡིན་ལ་
 མོ་རྩལ་དང་བར་རྩལ་གཉིས་འཆིང་བྱེད་ Mesons མེ་སོན་ཡིན། རྗེལ་ལོན་ནི་གྲུབ་བྱེད་
 གཞན་མེད་པའི་གཞི་རྩལ་ཞིག་ཡིན་ལ། མེ་སོན་ནི་ཁོག་རྩལ་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན།
 འཆིང་བྱེད་དེ་གཉིས་ནི་སློབ་རྒྱན་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་སྐབས་དབུགས་དང་ཞན་ལྷགས་
 ཞེས་ལྷགས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ན་འང་ཚད་རྩལ་དངོས་ཁམས་སྐབས་སུ་རྩས་ཀྱི་ངོ་བོར་
 བཤད་གྱིན་ཡོད།

འདི་ནི་མངོན་པ་མཛོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་རྩལ་རྣམས་མི་འཐོར་བར་གནས་པ་རྩས་ཀྱི་རུས་པའི་
 དབང་གིས་ཡིན་ཞེས་པའི་རྩས་འདི་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ན་འགྲིག་མིན་དབྱེད་དུ་ཡོད་སྟེ།
 དེ་ལྟར་གཟུགས་ཅན་རགས་པའི་ཚོ་མ་གཞི་རྩལ་སྤན་ཡིན་པ་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་གཅིག་
 མཐུན་དུ་འདོད་ཀྱང་ནང་པའི་གཞུང་ནས་རྩལ་སྤ་རབ་དེ་ལ་ས་རྩལ་རྩལ་མེ་རྩལ་རྒྱུར་རྩལ་
 ཞེས་འབྲུང་བཞིའི་མིང་གིས་རིགས་སོ་སོར་བཏགས་པ་མ་གཏོགས་སློབ་གྲྭར་པོ་མོ་སོགས་
 ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱས་ནས་བཤད་པ་མེད་མོད། དེ་ནི་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་རྩལ་སྤན་གྱི་སྐོར་ལ་
 དབྱེད་པའི་དམིགས་ལུལ་སོ་སོ་བ་ཡིན་པའི་དབང་གིས་ཡིན་ཅམ་སྟེ།

རིག་གསར་ཚན་རིག་གིས་ནི་དབྱིན་ཇི་ཚན་རིག་པ་ཇེ་ཇེ་མོམ་སོན་གྱིས་༡༩༤༡ ལོར་
 མདོད་དབྱིབས་ཅན་གྱི་ཤེལ་སྐྱབ་ནར་མོ་ཞིག་གི་གཞོགས་གཉིས་སུ་སློབ་གྲྭར་པོ་མོ་ལྷན་
 པའི་སློབ་སྡེ་སོ་སོར་བསྐྱར་བའི་བཏགས་དབྱེད་ལས་མོ་རྩལ་གསར་དུ་རྗེད་པ་དང་། འོ་འོ་ཇེ་ལན་

ལའི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་རུ་བྱེད་པའི་གྲིས་ ༡༤༡༡ ལོར་གསེར་ཤོག་སྤུང་མོའི་སྤྲོད་ཨལ་
 རྩ་རྩལ་བཏང་བའི་བརྟུག་དབྱུང་ལས་ལོ་རྩལ་གསལ་དུ་སྤྲོད། ༡༤༣༣ ལོར་དངོས་ཁམས་ཚན་
 རིག་པ་རྗེས་སེ་ཅེན་མེག་གིས་བར་རྩལ་གསལ་དུ་སྤྲོད། དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་ཨུ་ཏར་
 སོན་གྲིས་ ༡༤༣༤ ལོར་ལེབ་འོན་གྱི་རིགས་ཤིག་གསལ་སྤྲོད་བྱུང། ཨ་རིའི་དངོས་ཁམས་
 ཚན་རིག་པ་ལོ་རིས་རྟམ་མན་དང་འོར་རེས་རྗེས་བག་གཉིས་གྲིས་ ༡༤༤༡ ལོར་ཁོག་རྩལ་
 གསལ་དུ་སྤྲོད་པ་སོགས་རིམ་གྱིས་སྤྲོད་པའི་མཐར་གསལ་སྤྲོད་བྱུང་བའི་ད་ལྟའི་བར་གྱི་སྤྲོད་
 བའམ་རྒྱུར་ཤོས་ནི་ཁོག་རྩལ་དང་ལེབ་འོན་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། དེ་དག་ནི་ཅ་རྩས་དང་པོ་ཡང་རྒྱུར་
 གི་རྩལ་ལས་ལྡན་གཅིག་སྤོང་ཅོམ་གྱིས་གདོས་ཚད་རྒྱུར་བ་ཡིན། དཔུ་སེམས་གྱི་སློབ་དཔོན་
 དག་གིས་རབ་ཏུ་སྤྲོད་པར་འདོད་པའི་རྩལ་གྱི་རྒྱུར་མཐའ་འདི་དང་བསྐྱར་ན་མཚམས་གང་དུ་
 འཛོག་མིན་དབྱུང་དགོས་པར་མཐོང་ངོ།།

དེ་ལྟ་བུའི་གཞི་རྩལ་སྤྲོད་པར་དེ་དག་ལྟོས་མེད་གཟུགས་ཅན་གྱི་ངོ་མོར་རྒྱལ་སྤུང་ཏུ་ཡོད་
 མེད་དང་། ཆ་དང་བཅས་མིན་དང་མན་རྒྱན་སྤྲད་མིན། འདབ་འབྱར་དུ་གནས་མིན་སོགས་ནི་
 གཞི་རྩལ་དེ་དག་རྩལ་དང་རྒྱབས་གྱི་རང་བཞིན་གང་གི་ངོ་མོ་གནས་མིན་ལ་རག་ལས་ཤིང་།
 དེ་ཡང་ ༡༥༠༡ ལོར་དབྱིན་ཇིའི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་མོ་མ་སི་ཡུང་གིས་འཆར་འགོད་
 བྱས་པའི་རྒྱུན་གྲགས་ཆེ་བའི་གཤམ་ཁའམ་སེར་ཁ་གཉིས་སྤྲོད་གྱི་བརྟུག་དབྱུང་གྲིས་གསལ་
 འདོན་བྱས་པ་བཞིན་སེར་ཁ་གཉིས་བརྒྱུད་ནས་སློབ་རྩལ་བཏང་སྟེ་རྒྱལ་གྱི་ཡོལ་བའི་ངོས་ལ་
 སོག་བརྟུག་པ་ན། དེར་སོག་པའི་རྗེས་ལུལ་ལམ་གསལ་ཆ་བཟམས་ཏེ་མཛོན་གྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་
 སློབ་རྩལ་དེ་རྩལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ན་སེར་ཁ་གཉིས་བརྒྱུད་ནས་རྒྱལ་གྱི་ཡོལ་བའི་ངོས་སུ་
 སོག་པ་ན་བཟམས་པ་ལྟ་བུ་ལེན་པར་སེར་ཁ་གཉིས་ནས་བརྒྱུད་པའི་རྗེས་ལུལ་གཉིས་རང་
 ལས་མེད་དགོས། འོན་ཏེ་རྒྱབས་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ན་ནི་སེར་ཁ་གཉིས་བརྒྱུད་ནས་ཡོལ་བའི་
 ངོས་ལ་སོག་པའི་རྗེས་ལུལ་དེ་བཟམས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཚོག་སྟེ་རྒྱབས་ནི་གོ་ས་རིས་བཟུང་མེད་
 བར་བཟམས་པའམ་ཁྲུབ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པས་སོ།། དེས་ན་བརྟུག་དབྱུང་འདིས་སེར་
 ཁ་སོ་སོ་ནས་ཡོང་བའི་སློབ་རྩལ་གྱི་རྗེས་ལུལ་ནི་ངེས་གཏན་གཉིས་རང་མིན་པར་བཟམས་པ་
 སྟེ་སྤྲོད་གྱི་གལ་འདྲག་པའི་མཚན་མོའི་ནམ་མཁའ་ཁ་ཚོམ་གྱི་རྒྱར་ཚོགས་བཞིན་དུ་མཛོན་པ།

མཚོགས་ཚད་གཅིག་ཏུ་འཕང་བའི་རྩོམ་ལུ་མིན་པར་འཚོགས་ནས་འགྲོ་བས་རྒྱབས་ཀྱི་རང་
བཞིན་ཡིན་པར་གསལ་པོར་བསྟན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་རྒྱབས་རྒྱུ་བ་མིན་པར་སྐར་མ་རེ་རེ་
བཞིན་དུ་ཆོག་ལྟ་བུའི་རྗེས་ལུལ་ཡོད་པ་དེས་རྟུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡང་བསྟན། མདོར་ན་བརྟག་
དབྱེད་དེ་བསྐྱར་རྒྱོས་ཡང་རྒྱོས་ཅི་ཅམ་བྱས་ཀྱང་བྱུབ་དོན་གཅིག་རང་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་ལ། འབྲས་
བུ་ནི་སློབ་རྒྱུ་ལྟ་བུའི་གཞི་རྒྱུ་ཤ་རབ་རྣམས་ལ་རྒྱབས་དང་རྟུལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་གཉིས་ཀ་དང་
ལྷན་པར་ཐོབ་པ་ཡིན།

བྱུབ་དོན་འདི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་ཞེ་ཏུ་སི་ལྷོར་གྱིས་ཡང་རྒྱུ་བུ་རྒྱལ་ལ་
རྒྱུར་ནས་འཐད་སྐྱབ་ཏུ་བྱས་ལ། འོད་རྒྱལ་ཤ་མོའི་རང་བཞིན་སྐབས་རེ་རྒྱལ་གྱི་རང་བཞིན་
དང་སྐབས་རེ་རྒྱབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནས་ཁྱད་ཚོས་མདོན་པར་བཤད་པ་ལ། མིང་གྲགས་ཅན་
གྱི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་ཨ་ཡིན་སི་ལེན་གྱིས་རྣམ་གཞག་དེ་ནི་ཤོ་རྗེ་ཏུ་བརྒྱབ་པ་ནང་
བཞིན་དེད་ཅམ་མི་འདོད་པའི་དགག་པ་བརྒྱབ་པ་སོགས་དབྱུ་སེམས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལ་དགག་སྐྱབ་
རྒྱུར་བ་བཞིན་དུ་རྣམ་གཞག་འདི་ལའང་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་དག་གིས་ཚོད་
སྐྱབ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད།

ཤིན་ཏུ་ཤ་བའི་སློབ་རྒྱུ་གྱི་རང་བཞིན་རྒྱབས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཅན་དུ་བཤད་པའི་རྣམ་གཞག་
འདི་ལྟར་ན་ཉ་ཅང་ཤ་བའི་གཞི་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱང་ཆ་བཅས་དང་ཕན་ཚུན་སྤང་བ། རེག་པ་དང་
འདབ་འབྱར་དུ་གནས་ནས་ཡོད་ཅམ་ཨ་རིའི་ཞེ་ཏུ་ཡོག་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་དགེ་མིང་གྲགས་
ཅན་TOM ལགས་ཀྱིས་ ༢༠༡༤ ལོའི་སྤྱི་ཟླ་བཟོ་བུ་འི་བའི་ལན་འདེབས་སྐབས་སུ་དེ་
ལྟར་བཤད། མ་ཟད་ཡང་རྒྱུ་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་སྤོན་གྱི་འཁོར་ལམ་རེ་རེའི་ནང་དུ་སློབ་རྒྱུ་གྲངས་
དེས་ཅན་མ་གཏོགས་མི་ཤོང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་རྒྱབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སློབ་རྒྱལ་གྱི་
རྒྱབས་ཀྱི་སྤེ་གཉིས་ནས་ཞིག་ཁ་འཕྲོད་པ་ན་འཁོར་ལམ་དེ་གང་ནས་དེ་སྤོན་ཆད་ཀྱི་ནས་འོང་
ས་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་སོ།།

འདི་ནི་གོང་དུ་བཤོད་པའི་གཅིག་ཏུ་བྲལ་གྱི་གཏན་ཆོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཚོས་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་
པ་གཞུགས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཆ་བཅས་ཡིན་པ་དེ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་རྗེད་

འོན་ཞིག་ཏུ་འདུག་པས། གནའ་རབས་ཀྱི་ནང་པའི་སློབ་དཔོན་རྣམ་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྲོང་བ་
 ཚད་མས་ལྷུ་བ་པའི་དོན་རྣམས་གཏན་ཚིགས་སུ་བཀོད་པ། དད་མོས་མི་གཅིག་ཅིང་ཤར་ཏུ་བ་
 ཀྱི་ཡུལ་གྱི་སོ་སོར་གནས་པའི་ད་ལྟའི་མི་བུ་དཔྱོད་ལྡན་དག་གིས་དངོས་ཉོགས་བདེན་འཚོལ་
 གིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་སྐབས་དོན་གྱིས་བདེན་དབང་བྱས་པ་འདི་ལྟ་ཅག་གི་དད་པའི་ཡུལ་
 ཀྱི་སྐྱེས་བུ་དག་ལ་ལྷག་པར་དང་བའི་རྒྱ་ཞིག་ཅི་ལ་མིན། གཞན་ཡང་སེར་ཁ་གཉིས་བརྒྱད་
 འས་བཏང་བའི་སློབ་ཤུལ་རྣམས་བརྒྱབ་ཀྱི་ཡོལ་བའི་སྤྱང་སོག་པ་ན་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་
 འཕྲོ་གི་ཡོད། རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཅས་པ་ནི་རྣམས་མ་ཡིན་པའི་རོ་བོར་གྱུར་བ་ལྟ་བུ་མིན་
 པར་སློབ་ཤུལ་ཀྱི་གོ་ས་དེས་གཏན་ལུག་པ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། ཡ་མཚན་སྤྱི་དགོས་པ་ཞིག་ལ་
 སློབ་ཤུལ་གཅིག་གི་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་པ་ན་དེ་དང་འཛིང་ཐབས་པའི་སློབ་ཤུལ་གཞན་
 པར་ཐག་ཉེ་རིང་གང་ན་ཡོད་ཀྱང་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་འཕྲོ་བའི་སྤྱོད་འབྲེལ་གྱི་བྱུང་རྣམ་
 ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ལ་འཛིང་འཁྲིལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཟེར། རྣམ་གཞག་འདི་ལྟར་ན་བྱུལ་
 པ་དང་ཀ་བ་གཉིས་སོ་སོའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་གཞི་རྒྱལ་སྤོ་སོ་རྣམས་ཀྱང་པན་རྒྱུན་སྤོས་ཤིང་འབྲེལ་
 འས་ཡོད་པས་ཚོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་འབྲེལ་དུ་གསུངས་པ་དང་ཡང་ཉ་ཅང་མཐུན་སྦྲུལ། དེ་ལྟར་
 ཚད་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལ་དཔྱད་པས་སྐབས་བྱེད་རྟེན་འབྲུང་དང་སྐབས་བུ་ཟབ་མོ་སྤོང་བ་ཉིད་ཀྱི་
 དོན་ལ་མོས་པ་དང་དེས་ཤེས་བརྟན་དུ་འཕྲོ་བར་ཤ་སྤྱི་ལོར་ཤ་གོང་ས་ཐམས་ཅད་མཁྲེན་པས་
 ༡༠༡༤ མོའི་ཤེས་རབ་སྤྱིང་མོའི་བཀའ་ཚོས་སྐབས་སུ་ཞལ་ནས་དངོས་སུ་གསུངས་པས་གང་
 སྲུང་གནད་ལ་ཁེལ་ཤེས་པ་དང་དོན་ལ་སྤྱིན་ཐབས་སུ་བྱེད་པ་གལ་ཆེ་སྟེ་བཤོད།

དེ་ལྟར་བུ་ཚོས་སྤང་ཚོད་ལ་རང་དབང་རྩལ་སྐབས་ཏུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་གཞི་གཟུགས་སྐྱ་
 སོགས་དུམ་བུར་གསེས་ནས་རྒྱུད་ཏུ་རྒྱུད་དུའི་མཐར་ཐུག་གི་ཆེ་ཆ་མེད་རང་དབང་པའི་
 གཟུགས་ཅན་ཞིག་རྟེན་དུ་མེད་པ་ནི་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་སྐྱ་བ་གཅིག་ཏུ་འབབ་
 ས་དེ་ཡིན་པས་ཤ་སྤྱི་ལོར་ཤ་གོང་ས་སྐབས་མགོན་ཐམས་ཅད་མཁྲེན་པས་ནང་པའི་ལྟ་བུ་བུ་
 དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་ཚོས་ནམ་གསུངས་ལ། ལན་གཅིག་མིན་པར་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་
 རིག་པའི་སློར་ཡང་ཡང་གསུངས་བཞིན་པའི་གནད་དམ་པའི་ཕྱོགས་ཅམ་འདི་ལྟ་བུ་ཨེ་ཡིན་
 སྟེ་པ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་ལྟ་བ་རྟེན་འབྲུང་སྐྱ་བའི་དབུ་མ་པའི་ལྟ་བའི་མཐར་ཐུག་གི་གལ་གནད་

Nature of Reality in Theory of Emptiness and Quantum Physics

མིག་དམར་ཚེ་རིང་། Migmar tsering USA

Introduction

On November 12th, 2015, at a two-day conference on Quantum Physics and Madhyamaka Philosophical View held at the Jawaharlal Nehru University, India. His Holiness, the 14th Dalai Lama in his opening remarks, mentioned that about 20 years ago, Indian nuclear physicist late Raja Ramana once told His Holiness that while quantum physics is something revolutionary and new in the West, the concept of it is already developed in India around 2,500 years ago. The statement may sound audacious and striking in the eyes of individuals who grew up within the intellectual milieu of modern western society and are unfamiliar with Buddhist contemplative insights of interdependence and emptiness (shunyata).

In somewhat similar to the indeterminate, probabilistic, and unpredictable nature of reality at the microscopic level shown in quantum physics with characteristics like wave-particle duality, Heisenberg's uncertainty principle, the probabilistic nature as argued by Bohr and illustrated in Schrödinger's cat thought

experiment and the profound interconnectedness shown by the quantum entanglement to which Einstein called “spooky action at a distance.” The Buddhist concept of dependent arising and emptiness is also profound and subtle, such that Buddha remained silent for forty-nine days after his enlightenment under the Bodhi tree in Bodhgaya. Only after the request from Buddha’s first five disciples, and Indra and Brahma, Buddha began teaching on the four noble truths at deer park, Varanasi, India.

Quantum theorist Richard Feynman famously said, “I think I can safely say that nobody understands quantum mechanics,” even Einstein was baffling with quantum phenomena as echoed by his famous claim that “God does not play dice!” Einstein’s most significant contribution to the quantum theory was his paper on the photoelectric effect in 1905, which in adaption to Max Planck’s original quantum hypothesis proposed that light energy exists as discrete packets of energy we now call photons. Einstein’s discovery of the particle nature of light was truly radical and has played a pivotal role in launching the quantum theory and to which he won Nobel Prize in 1921, not for his theory on general relativity.

However, Einstein postulated that the very core of physic was at stake when quantum revolution with elements of chance and probabilistic theory at the quantum level was introduced as he believed that quantum description of physical reality could not

be complete.

Buddhist Methods of Inquiry

Although Buddhism and science differ in their purpose, both fields seek the ultimate nature of reality through empirical investigation and analysis. The Buddha himself encouraged his followers not to accept his teaching's validity merely out of reverence for him. As a seasoned goldsmith, they should take his teachings only after rigorous investigation and analysis. Hence, in Buddhism, the evidence obtained from reasoning and research in an analysis of reality's ultimate nature is given greater importance than scripture and texts. Moreover, in Buddhism, the principles of "four reliances" dictates that the evidence of direct perception should be considered greater important than logical reasoning and scriptures.

In 1610, Galileo Galilei using his newly invented telescope, observed valleys and mountains on the moon's surface, the rings of Saturn, sunspots, the phases of Venus, and notably observed four moons rotating around Jupiter. Based on his pure scientific observation and evidence using his telescope, he confirmed the Copernican heliocentric theory in a challenge to the Catholic Church and Bible's geocentric view. Likewise, when His Holiness was a child and experimented with the telescope belonging to the Thirteenth Dalai Lama, contrary to the Buddhist cosmology text, he observed shadows on the moon's surface. When his Holiness

argued to his two tutors that the presence of shadows on the moon's surface indicates that the light from the sun similarly lights the moon as the sun lights the earth, they looked puzzled. Still, they agreed that the evidence of the direct perception of shadows on the moon was indisputable. Therefore, in similar to science, in Buddhism, when it comes to investigating the nature of reality, the evidence from direct perception is accorded more significance than reasoning and scriptures.

In examining the nature of reality, Buddhism classifies all phenomena into three categories, evident perceptible phenomena, slightly hidden phenomena, and extremely hidden phenomena. To understand these phenomena, as mentioned in the Bodhisattvapitaka, Buddhism relies on four principles of reasoning, the principle of nature, the principle of function, the principle of dependence, and the principle of evidence.

The principle of nature states the natural characteristics and essence of things: "that is the way it is." For example, as moistness is the essential nature of water element and warmth is of the fire element, according to Buddhism, luminosity and knowing are the essential nature of the consciousness. Based on this principle of nature, Buddhism posits no absolute beginning and end to the universe when viewed from its microscopic constituent elements. Similarly, consciousness with subjective characteristics is considered to have no beginning as well. Recent scientific

research also proposes the big bounce theory with an ongoing cycle of contraction and universe expansion with no beginning and end.

The principle of function states the specific functions associated with individual entities with distinct essential nature and functions they support. For example, the wind element's function with the essential nature of lightness and mobility is increasing as the function of the water element with the essential nature of moistness is the activity of binding.

Based on the principle of function, the principle of dependence states that the type of attributes of an effect depends on its cause's characteristics. For instance, proper production of rice sprout depends not only on the substantial cause of the rice sprout, which is a rice seed but also depends on cooperative conditions such as proper soil, fertilizer, moisture, and human effort. The principle of dependence has three levels, the causal dependence, dependence between parts and whole, and dependence in terms of conceptual designation. Finally, based on the previous three principles, the evidence principle allows us to draw the inferences.

Dependent Origination and Nature of Emptiness

The law of causality and the system of dependent origination (pratityasamutpada), based on the principle of dependence and the principle of function, carries the essence of the Buddhist view

of nature of reality. In the Rice Seedling Sutra, when Sariputra requested bodhisattva Maitreya to explain the Buddha's teaching given while gazing at a rice seedling, "Whoever sees dependent arising sees the Dharma. Whoever sees the Dharma sees the Buddha." Bodhisattva Maitreya explained to Sariputra that as sprouts arise depending on causes and conditions, all external and internal dependent arisen phenomena arise from cause and conditions. That all things and phenomena, even abstract concepts like time and mental formations, are empty of intrinsic objective reality and exists only by dependence on causes and conditions. Maitreya further explained that it is only by understanding the doctrine of dependent arising and emptiness, which subsume within them all of Buddhist philosophy, that one can attain enlightenment and nirvana – free of suffering.

1. Four Noble Truths

Based on the fundamental framework of a natural law of cause and effect, Buddha taught the four noble truths that contain the essence of the Buddha's teachings: the truth of suffering, the truth of the origin of suffering, the truth of the cessation of suffering, and the truth of the path. Like a physician, in the first two noble truths, Buddha diagnosed suffering and identified its cause. The third noble truth is the awareness of the cure for the problem of suffering. The fourth noble truth, like a prescription, prescribes how to liberate from suffering.

2. Two Truths: the conventional truth and the ultimate truth

The first systematic commentary on the Buddha's teaching on dependent arising and emptiness was given by the great Buddhist philosopher Nagarjuna (c. 2nd-century C.E). Nagarjuna, the founder of the Madhyamaka school of Mahayana Buddhism, in his work in *Fundamental Wisdom of the Middle Way*, which is one of the most influential works in the history of Buddhist philosophy, relentlessly explored and analyzed the concept of dependent origination and emptiness. In his *Fundamental Stanzas on the Middle Way*, Nagarjuna presented the four noble truths by introducing two truth levels: the conventional truth and ultimate truth. The conventional truth speaks about the conventional reality of our everyday life; all things and phenomena we perceive in the natural world, good and bad, happiness and suffering, cause and effect, beings who inhabit the natural world, and even abstracts like time and mental formations are included in the conventional truth. In short, everything that is true to the ordinary awareness is called the conventional truth.

The emptiness or the ultimate truth on the other side pertains to empty of inherent existence, that all things and phenomena arise in dependence on other causes and conditions. In his *Praise to Dependent Arising*, Lama Tsongkhapa famously said that "Anything that is produced from conditions is never produced.

Anything that depends on conditions is empty.” For example, the presence of beautiful flowers that we perceive in the garden is conventional truth, and the absence of that flower’s inherent existence, when analyzed, is the ultimate truth.

The great Nalanda Buddhist philosopher and logician, Dharmakirti (7th century) in his Exposition of the Valid Cognition (Pramanavarttika), also explained first two noble truths in terms of the sequence of the twelve links of dependent origination, and last two noble truths in terms of the reverse order of the twelve links. Dharmakirti, in his explanation of the noble truth of the cessation of suffering, based on the law of cause and effect reasoned that the attainment of nirvana could be achieved by eliminating pollutants from the clear light nature of mind.

In summary, as it states in the Heart Sutra text, “Form is empty, emptiness is form.” Even though the concept of interdependence and emptiness are conceptually different, they have the same nature. Moreover, while the conventional truth with the principle of dependent arising negates the extreme of nihilism at one hand, the ultimate truth with the theory of emptiness rejects the false view of eternalism. In essence, Buddhism can be encapsulated in four axioms: all conditioned things are impermanent, all contaminated things are suffering, all phenomena are empty and devoid of self, and nirvana is peace.

Comparison between Emptiness and Quantum Physics

Similarly to how the ultimate truth of emptiness negates our everyday experience of things and phenomena at the conventional level, the modern quantum physics of the microscopic world challenges our common sense understanding of the natural world, as shown by classical Newtonian physics. Classical physics led by Isaac Newton and James Maxwell describes our everyday common sense physical world by using deterministic laws of classical mechanics, thermodynamics, and electromagnetism. In the classical physics paradigm, regular size and speed objects behave in a deterministic, causal, and predictable manner. For example, if someone throws a ball in the sky, by using laws of classical mechanics, we can predict where, when, and how it will land and will succeed in catching it. However, contrary to classical physics, quantum physics makes only probabilistic predictions of the future.

One core facet of quantum physics is inherent randomness at the quantum level. According to quantum physics, randomness is considered inherent or ontic, that no amount of information about the state of the system in consideration can predict the future evolution of that system. Hence, while at the macroscopic level or in the ordinary course of everyday events, all things and phenomena proceed causally and predictably as governed by classical physics laws. At the deep subatomic level of quantum reality, nature appears to be objectively random. For example,

in the famous double-slit experiment, classical physics laws fail to predict where precisely a single photon moving through double slits will land on the photosensitive wall on the other side. However, we can accurately predict the distribution of millions of photons passing through the double slits. This paradox between unpredictable objective randomness at the individual level and precise deterministic group behavior is somewhat similar to the Buddhist concept of two truths: the conventional truth and the ultimate truth.

Einstein, one of the founders of quantum physics, rejected the quantum randomness or the probabilistic nature of particles at the quantum level by quoting that “God does not play dice.” Einstein thought that quantum mechanics is incomplete and requires “hidden variables” to restore Newtonian determinism at the quantum level. To Einstein, science’s sole purpose is to determine what is, and the concept of quantum randomness contradicts the deterministic view held by Newtonian physics.

The probabilistic nature of quantum physics proposed by Niels Bohr and the team led to the disagreement between Einstein and Bohr at the famous 1927 Solvay conference on quantum mechanics, in which seventeen of twenty-nine attendees at the conference were Noble Prize winners. At the very core of the conference lies the question of wave-particle duality at the quantum level.

In contrast to the conventional view of “wave” and “particle,” the concept of the wave-particle duality of quantum mechanics holds that light and matters can display both properties of waves and particles. Thomas Young’s double-slit interference experiment in 1802 demonstrated the wave nature of light. In the experiment, when lights (waves) were passed through double slits, it will form interference patterns on the photosensitive wall on the other side, indicating the wave-nature of light.

In 1900, Max Planck then observed radiation of small discrete packets or quanta of heat from hot objects. Einstein, based on Planck’s observation, proposed the photoelectric effect in 1905. The photoelectric effect phenomenon in which when the light is shined on a metal plate, light under certain conditions, acts like particles, kicking out an electron from the metal surface. Einstein proposed that the photoelectric effect can only be explained by considering light having both a wave and a particle nature.

According to quantum physics, the wave-particle duality phenomenon is considered universal and can be demonstrated for all things and phenomena. Based on the experiment’s design, all sizes of particles and wave phenomena can be shown to have a particle effect or wave-like effect. For example, with the right apparatus, all wave phenomena like sound and light can be shown to have particle effect, and likewise, all particles like atom and molecules can be shown to have wave-like effects. The

ambiguity of wave-particle duality demonstrated in quantum physics contradicts the conventional view described by classical physics.

In similar to the classical physics with its deterministic laws governing all macroscopic things and the phenomenon of our commonsense world in a predictable, causal, and deterministic way, the Buddhist concept of conventional truth speaks of our everyday world of thing and phenomenon with distinct identities and causations. However, the in-depth Buddhist philosophical analysis of reality from the view of the ultimate truth, reveals its ultimate emptiness. Therefore, the nature of reality expressed in both the Buddhist doctrine of emptiness and the ambiguous wave-particle duality nature of the modern quantum physics reveals the discrepancy between the conventional appearance and reality at the quantum level.

Another similarity between the Buddhist concept of emptiness and quantum physics is that quantum mechanics' complementarity principle states that one cannot observe the particle nature and wave nature of a phenomenon simultaneously. For example, based on the type of experiment and apparatus, one can only observe the wave or particle nature of an electron at a given time, and cannot observe both particle and wave nature of an electron at the same time. One cannot also talk about both conventional and ultimate truths simultaneously in a single

analysis. The ultimate truth of emptiness is incompatible with macroworld and is devoid of meaning and definition.

However, the Buddhist concept of emptiness does not relate to all characteristics of quantum physics. For example, the objective randomness described in quantum physics does not relate to the concept of emptiness. Contrary to the objective randomness described in quantum physics, the Buddhist doctrine of emptiness is fundamentally based on the law of causality and principle of dependence.

The Role of Observer in Quantum Physics and Emptiness

The observer's role in quantum physics is one of the most debated and has a wide variety of interpretations. While conventional physics look at objective reality independent of the human observer, Copenhagen's interpretation of quantum physics, led by Niels Bohr, exerts that things do not exist in the absence of an observer and have no independent reality in the ordinary physical sense. For example, Bohr's interpretation of quantum physics claims that everyday objects like mountains and houses do not exist in the absence of an observer, and the mere act of observation causes the existence of things. Hence, according to Bohr, whether one perceives wave or particle nature of entities depends on the observer's apparatus and measurement choice. Similarly, Heisenberg's famous uncertainty principle states that depending on the observer's measurement, one can only know

about the momentum or position at a given time, but not both at the same time. For example, the position and the momentum of an electron cannot be measured accurately at the same time. Similarly, Schrodinger's cat thought experiment in which a cat is placed inside a box with a radioactive substance with a 50 percent chance of releasing a deadly poison. Until the observer opens the box, quantum physics assumes that the cat is both dead and alive. Both Heisenberg's indeterminacy principle and Schrodinger's cat paradox shows that the observer is fundamental to the reality being observed in quantum physics.

The role of the observer is also widely discussed in Buddhism. On the one hand, Buddhist realists believe that the material world is composed of indivisible particles and exist independently of an observer. On the other hand, Buddhist idealists reject any degree of objective reality and believe that ultimately everything is just an extension of the observing mind. However, according to the Madhyamaka school of thought, all conditioned things and events arise in dependence on other causes and conditions and believe that there is a mutual dependence between parts and whole, and all things and phenomena exist without any intrinsic reality. For example, there is no table without legs, wood, and other conditions that make up the table and the observer who perceives it as a table. Therefore both Madhyamika philosophy and quantum physics posit the critical role of the observer in

their respective fields.

However, it is essential to mind that quantum physics is still in the process of development, and Buddhist philosophy, in general, requires that in order for something to exist, it must be based on conventionally valid cognition and must not be violated by some other conventionally valid cognition. For example, the concept of being both dead and alive as conveyed by quantum physics defies the law of contradiction, and may not sit well with Buddhist ideas of dependent arising and emptiness. Therefore, one should be careful in drawing a similarity between quantum physics and Buddhist ideas of dependent origination and emptiness.

Nonlocality and Quantum Entanglement - “spooky action at a distance.”

The phenomenon of quantum entanglement showing the profoundly interdependent nature of reality was first described in the famous Einstein-Podolsky-Rosen (EPR) paradox papers in 1935. The EPR paradox paper was initially published to challenge quantum mechanics. In the phenomenon of entanglement, when two entangled particles are created, for example, a pair of electrons, one with clockwise spin and the other with anticlockwise spin, and then are separated by a great distance. Regardless of the distance, the particles or electrons remain connected, so that action on one particle affects the other. For example, suppose you have two dice, and you give one dice to

your friend, who then went to Tibet, and you remained in India with the other dice. However, regardless of distance, when you both throw dice at some time, even though they are entirely random, they will always match. The nonlocal connectedness of two particles in the entanglement is fundamentally baffling to our conventional sense such that Einstein did not like it and called it “spooky action at a distance.”

The profound interconnectedness shown by nonlocality due to the entanglement phenomenon resonates with the third level of dependent origination described in Buddhist philosophy that all phenomena including mental phenomena arise by depending on other causes and conditions, and are devoid of independent existence or intrinsic identity.

Implications of Emptiness and Quantum Physics

When His Holiness asked his friend physicist David Bohm, the problem of believing in independent, intrinsic existence of things and phenomena, Bohm answered that apart from the question of misrepresenting the nature of reality, believing in the independent existence of things can lead to various beliefs that tend to divide humanity and creates suffering such as racism and extreme nationalism. Hence, Bohm’s response based on his understanding of quantum physics echoes the problems described in Buddhism. For example, Nagarjuna pointed out that believing in things’ independent existence can have serious

negative consequences. According to Buddhism, the ignorance of dependent arising or believing in an independent existence can lead to mental affliction, which then gives rise to destructive emotions and suffering.

Hence, recognition of the Buddhist doctrine of dependent arising and ultimate nature of emptiness, echoed by quantum physics demonstration of a discrepancy between the conventional appearance and reality at the quantum level, can lead to the wisdom of non-attachment and ultimately lead to liberation from suffering – which is the ultimate purpose of life.

The absent of any of the required condition, even when there is no physical disorder, may lead to infertility. It is practical emphasized that favourable karmic connection must exist between the child and its parents as without karmic background the consciousness will not enter the womb. This is how Buddhist explain the embryological development. According to the scientific thought, we start life as single cell about half as wide as full stop. Directed by the gene inside it, and nourished by its mothers body, this tiny speck of light soon transform into a unique human being made of trillions of cells. A new life begins when two sex cells join and pool their genes together. Male sex cell(sperm) from the father and female sex (egg cell) from the mother join inside the mother's body to form an embryo

looks nothing like a human body, but by four weeks it has head ,the beginning of eye, arms and legs and its heart has started beating this is hoe modern science explain the embryological development of human body. So, Buddhist normally talks about consciousness during conception and modern science talks about male and female gametes.

Through Buddhist, the extremely imminent signs of death can be observed though the successive dissolution of the five element and the degenerating function of the five sensory faculties. When the element water dissolve into the element fire, all body orifices get dry. When the element fire dissolve into the element air, it results in the loss of body heat. Finally, when the element air dissolve into the element space, breathing stops. This is how human being die in Buddhist point of view. Likewise, modern science predicts about death according to the stages of disease. And also, it is difficult to accept regarding omens of death in scientific point of view. The difference is that Buddhist believe the dissolution of five element during death.

Conclusion

At last when we talk about the connection between science and the Buddhism, it's really like a mind and body. As science talks about the physical world. In case of Buddhist primarily focuses

on mind. So, it is important to take both as important features of human life. Moreover, we have got much benefits from scientific invention like many of these technological products like medicine and so forth. There is no question about their usefulness but then at the same time when the mind is not positive. It is also invented destructive nuclear weapons. So, at the end of the day, again really coming back to the source we called it technology and science.

This invention of our human mind and the mind which is the inventor. If it does not have a holistic outlook and universal sense of responsibility then the mind can play anything which would at the end of the day, we will become very destructive. So, in my opinion, it is very important to take as important to improve the mind management and physical world. As science are important in modern contemporary society to develop physical world. To develop the physical world in a better way, we need to study the perspective of Buddhist as it transforms bad person to good person. So, this way am going to conclude my topic.

ནང་པ་དང་ཚེ་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཚེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་རང་
བཞིན། ཚེ་སློག་གི་རིམ་ཐང་བཅས་ལ་ལྷ་ཚུལ་མངོན་ཅམ་སྐྱེད་བཤ།

མ་སྐྱེད་ལྷ་མོ་སྐྱབས། ལྷ་ཁ་བོད་ཀྱི་གཏུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།

[ནང་དོན་གཞན་བསྐྱུས།] དབྱུང་ཚེ་སྐྱེད་ལྷ་མོ་འདིའི་ནང་དུ་ཚེ་སློག་མའོན་པ་མངོན་ཀྱི་སློང་བཅུད་
ཚགས་ཚུལ་དང་སྐྱེ་དངོས་ཚེ་རིག་ཁོད་ཀྱི་འཕེལ་འབྲུང་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་གཙོ་
བོར་བྱས་ཏེ། སྐྱེར་ནང་པ་དང་ཚེ་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཚེ་སློག་གི་དོས་འཛིན་ཚུལ་ཐོག་མར་
ས་བཅད་གཅིག་གི་ནང་དུ་བརྗོད་ཅིང་དེ་ནས་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་ཚེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་
ཁུངས་དང་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་གཞག་ས་བཅད་སོ་སོ་ནས་བཟུང་། མཐར་ནང་པ་དང་ཚེ་
རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་བཞེད་པའི་ཚེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁུངས་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོར་གྱི་འགལ་བ་དང་
འབྲེལ་བ་ལྷན་ཅིག་ཏུ་སྐྱེད་སྐྱེ། བརྗོད་བྱ་འདིའི་སྐྱོར་གྱི་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྐྱོར་
འཆར་བའི་བ་དང་འཛིན་བའི་བའི་སྐྱེ་བྱིག་ཅིག་པའི་ཡོད་པར་སེམས་སོ།།

[གཞན་ཚིག་] སྐྱེ་དངོས་རིག་པ། རང་བྱུང་གདེམས་སྐྱིག་སློང་བཅུད། ཚེ་སློག་རྒྱལ་མཁའ་
མ་སྐྱེད་། སྐྱེད་བྱུང་། རིགས་རྣམས། ལུང་མངར་ལུང་སྐྱེད།
དང་པོ། ཐོག་མའི་མཆོད།

ནང་པའི་ལུགས་སུ་ལྷིའི་སློང་གྱི་འཛིན་རྟེན་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་བྱུང་ཚུལ་སྐྱོར་ཚེ་སློག་
མའོན་པ་མངོན་དང་དུས་འཁོར་ནང་དུ་གསལ་མོད་སྐབས་འདིར་མངོན་ལུགས་གཙོ་བོ་དང་།
ཚེ་རིག་ལས་ཁྲུང་གི་སྐྱེ་དངོས་འཕེལ་འབྲུང་རིག་པའི་བྱུང་བ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚེ་སློག་
ཅེས་པའི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་གང་ཡིན་པ་དང་རང་བཞིན་རི་འབྲུ་ཞིག་མཆོས་ཤིང་། རིན་
ཐང་ག་འབྲུ་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་ནས་སྐྱོར་སྐྱོར་བྱེད་འདོད། ཚེ་རིག་པ་དག་གིས་ཀྱང་
མེས་གཞུགས་ཀྱི་རྒྱལ་མཁའ་དག་ལས་རོ་མཆར་བའི་སློག་ལྷན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་མཐའ་དག་རི་ལྷན་
བྱུང་བའི་ཚུལ་རྟོག་ཞིབ་རིམ་པར་བྱས་ཏེ་རང་བྱུང་ཁུངས་ཀྱི་གསང་བ་མང་པོ་བརྟོག་ལ། ལྷག་

པར་དུ་མི་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ལ་ལྷན་སྐྱེས་ཤེས་རབ་མངའ་ཞིང་འཛིན་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་དོ་
ཙམ་གྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་སློབ་ཞིག་རང་ཆས་སུ་བྱུབ་ཡོད་གཤེས། གནའ་
པོའི་གདོད་མའི་དུས་ནས་བརྒྱུད་འཛིན་རྟེན་གྱི་རི་རུ་བ་ཁང་ཁྲིམ་ལ་སོགས་པ་དགོན་མཚོག་
གིས་བསྐྱུན་པར་འདོད་པའི་ལྷ་བ་དང་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ལྷ་བ་སོགས་ལུགས་མི་
འདྲ་བ་རབ་དང་རིམ་པ་མང་པོ་བྱུང་།

སྐབས་འདིར་ནང་པ་དང་དེང་རབས་ཚོན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་འགྲེལ་བརྗོད་རྒྱུར་གནང་
བའི་ཚུལ་སྡེ་ཚོན་སོ་སོ་ནས་ཁ་གསལ་པོ་ཞིག་བརྗོད་ཨེ་བྱུབ་བསམ་བཞིན་སློབ་པ་པོའི་སློབ་
འོར་འཛིན་བདེ་བ་ཞིག་འབྲི་བའི་སློབ་པ་སེམས་བསྐྱེད་སློབ་དུ་བཅུང་སྟེ་ཅུང་ཟད་ཅིག་སླེང་
བའི་རལ་བ་ཁུར་དུ་ལེན་པར་བྱ། འོན་ཀྱང་། ཁོ་ལོ་ལྷ་བྱ་ཞིག་གིས་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་ཚུབ་
འདི་གཉིས་ཀྱི་ཚེ་སློབ་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་སློབ་གྱི་བྱུབ་ཆ་ཚུང་དུ་ཞིག་གྱང་བརྗོད་པར་
མི་བརྟུབ་ནའང་རང་ཉིད་དེའི་སློབ་ལ་སྦྱང་བ་ཅུང་ཟད་ཐོབ་པ་དང་སྦྱང་ཚོན་དེ་དག་ལ་སློབ་སྦྱང་
ཆེས་ཆེར་ལྷན་པས་རྒྱ་ཆ་མང་གང་ཞིག་གི་རྒྱ་བ་རྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་སློབ་ཤིན་ལྷོ་བེན་
ཙམ་ཞིག་སྐྱུ་བར་བརྩོན།

གཉིས་པ། ཐོག་མར་ཚོན་རིག་དང་ནང་པའི་གཞུང་ལས་ཚེ་སློབ་དོས་འཛིན་ཚུལ་བཤད་པ།

ནང་དོན་རིག་པ་དང་ཚོན་རིག་སོགས་ཀྱི་བརྗོད་ཆད་རེ་རེ་ལ་རང་རང་གི་མཚན་ཉིད་
དམ་གྲོགས་དེས་ཙན་ཞིག་དང་འགྲེལ་བཤད་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་ཞིག་ཡོད་གཤེས། སྐབས་དོན་
ས་བཅད་འདི་གར་ཚེ་སློབ་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་མ་བཤད་སློབ་དུ་ཚེ་སློབ་ཅེས་པའི་བརྗོད་
ཆད་འདི་དེང་རབས་ཚོན་རིག་དང་ནང་བསྐྱུན་གཞུང་ལུགས་ཁོང་དུ་གོ་བ་རྒྱུར་ལེན་པའི་
སློབ་རྟོགས་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གསལ། ཚེ་སློབ་ཅེས་བྱ་བའི་ཐ་སྐྱེད་འདི་དབྱིན་སྐད་ཀྱི་ཚིག་ Life ཞེས་
པ་དེར་གོ་དགོས་ཤིང་ཚོན་རིག་གིས་ཚེ་སློབ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས་དེས་པར་དུ་ཚང་
དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་བརྟུན་དགོས་པར་བརྗོད། དེ་དག་གཤེས་དུ་རིམ་བཞིན་བརྗོད་པར་བྱ།

- འགྲེལ་བརྗོད། Movement

- གཏོང་ལེན། Respiration
- ཚོར་ཤེས། Sensitivity
- རླུང་འཕེལ། Growth
- རླུང་སྐྱེལ། Reproduction
- འདོར་ཇུས། Excretion
- ཟས་བཅུད། Nutrition

ཆ་རྒྱུན་བདུན་པོ་འདི་དག་ཚང་དགོས་པ་ཡིན་ཞིང་ཚོག་ཚོགས་ལ་འཛིགས་པས་དེ་དག་རེ་
 རེའི་ཞིབ་སྒྲ་མི་བརྗོད་ལ་ཆ་རྒྱུན་འདི་དག་ཚང་ན་སློབ་དང་ལྷན་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་ཏུ་འདོད།
 དེ་དག་མ་ཚང་ན་སློབ་ལྷན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་ཏུ་བརྗོད་མི་ལེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་གིས་
 ཚོག་རིག་གི་བྱུང་ཁོངས་སུ་སེམས་ཅན་དང་ཅི་ཤིང་ཐམས་ཅད་ཚེ་སློབ་དང་ལྷན་པ་ཡིན། ཚེ་
 སློབ་གི་ཚད་འདི་ཅམ་བརྗོད་པ་ཡིན་གྱི་རྣམ་ཤེས་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྲུང་བཤད་པའི་སྐབས་མེད།
 རྣམ་པའི་ལུགས་ལ་ཚེ་སློབ་འདོད་སྐྱེད་ཅུང་ལྷན་མོང་མ་ཡིན་ཞིག་ཡོད། ཚེ་དང་སློབ་ཅེས་
 སོ་སོར་བཤད་མོད་དོན་གཅིག་ཡིན་པ་དང་དོན་ཁ་ཁ་ཡིན་པར་བཞེད་པའི་ལུགས་གཉིས་
 ཡོད། མངོན་པ་མཛོད་ལས།

སློབ་ནི་རྣམ་སྤྲིན། ཞེས་གསུངས་པའི་སྐབས་སུ་དན་འགོ་ན་ཡོད་པ་མི་དགེ་བའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་
 སྤྲིན་དང་བདེ་འགོ་ན་ཡོད་པ་དགེ་བའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་ཡིན་པར་གསུངས། སློབ་དང་ཚེ་ལ་
 གྲེ་མདོ་གཉིས་ཀྱིས་དོས་འཛིན་མི་འདྲ་ཞིང་གྲེ་བྲག་སྐྱ་བས་དེ་གཉིས་བྱུང་མེད་ཏུ་འདོད་ཀྱང་
 མདོ་སྡེ་བས་སོ་སོར་འདོད། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། གྲེ་བྲག་སྐྱ་བ་ན་རེ། བྱུང་བར་མེད་དེ། བསྐྱེད་
 བཅོས་ལས། སློབ་གང་ཞེ་ན། ཞམས་གསུམ་གྱི་ཚེའོ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཟེར། མདོ་
 སྡེ་བ་ན་རེ། སློབ་ནི་ཚེ་འདིའི་ལས་ཀྱིས་འདུས་བྱས་པ་ཡིན་ལ། ཚེ་ནི་ཚེ་སྐྱ་མའི་ལས་ཀྱིས་
 འདུས་བྱས་པ་ཡིན་ཟེར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན།

སློབ་ནི་ཚེ་ཡིན་འོད་དང་ལོ། རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། །
 ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་གྲེ་བྲག་སྐྱ་བས་ལུས་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་ཏུ་འདོད་ཀྱང་། མདོ་སྡེ་བས་
 འདི་ཐལ་བ་འཕངས་ཏེ་ལུས་དང་རྣམ་ཤེས་ལས་ཐ་དད་པའི་སློབ་གི་དབང་སོ་དོན་མེད་དེ། །

ལས་ཀྱི་སློབ་སློལ་གྱིས་ལྷན་དང་རྣམ་ཤེས་དུས་ངེས་པར་འཕངས་པའི་ཕྱིར་རོ།། དེའི་ཕྱིར་ཡིད་
 ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ས་ལོན་དང་བཅས་པ་རིས་མཐུན་པར་གནས་པ་ལ་སློབ་གྲི་དབང་པོར་གདགས་
 སོ་ཞེས་བཞེད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་འགའ་ཞིག་གིས་ཀུན་གཤི་རྣམ་ཤེས་རིས་མཐུན་པར་གནས་
 པ་ལ་སློབ་གྲི་དབང་པོར་བཞེད་པ་འདྲ་ཡོད། རྣམ་རྒྱུན་རང་རེའི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྤངས་ཤིག་
 ལ་ཆེ་སློབ་ལྡན་མི་ལྡན་གྱི་ཚད་དེ་ནི་རྣམ་ཤེས་ལྡན་མི་ལྡན་ལ་རག་ལས་པར་སེམས། རྣམ་
 ཤེས་དང་བྲལ་ན་ད་གཞོན་སློབ་ལྡན་ཞིག་ཏུ་བརྗོད་པར་མི་བྱས། ཅི་ཤིང་སློབ་ལྡན་ཞིག་ཏུ་མི་
 འདོད་དེ་རྣམ་ཤེས་དང་བྲལ་བའི་ཕྱིར། གང་ལྟར། རང་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཆེ་སློབ་བཞེད་སྤངས་
 ཀྱི་ཆེ་དང་སློབ་ཅེས་བྲ་བ་དང་ཚོན་རིག་གི་ཆེ་སློབ་ཅེས་པ་གཉིས་གཞུང་ལུགས་སོ་སོའི་བརྗོད་
 ཚད་གཉིས་ཡིན་ཅོན་གཅིག་གིས་གཅིག་ཤོས་ཀྱི་ཚབ་མཚོན་པར་མི་བྱས་ཤིང་། དེའི་རྒྱལ་
 རྒྱུངས་རགས་རིམ་ཞིག་ཉོགས་ཕྱིར་འདི་ཅམ་སྤྱར་བ་ཡིན། དེ་བས་ང་ཚོས་ངེས་པར་གཞུང་
 ལུགས་སོ་སོའི་བརྗོད་ཚད་ཀྱི་གོ་དོན་ཉོགས་རྗེས་སྐབས་བབ་ཀྱི་ཞུང་ལུགས་དེའི་ས་མཚམས་
 དང་མཚན་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱུང་རྒྱ་གལ་ཆེན་དུ་མཐོང་རོ།།

གསུམ་ལ། མངོན་པ་མཛོད་ལུགས་ལས་ཆེ་སློབ་གྲི་སྐྱོར་བཤད་པ།
 གོང་དུ་ཚོན་རིག་དང་ལང་བསྟན་གཞུང་ལུགས་གཉིས་སུ་ཆེ་སློབ་ངོས་འཛིན་ཚུལ་སྐྱོར་
 བསྟུས་པ་ཞིག་བརྗོད་ཟེན། ད་ནི་ནང་པའི་གཞུང་ལས་ཆེ་སློབ་ཅེས་པའི་ཐོག་མའི་འབྱུང་
 ཁུངས་བཤད་པ་ལ་ཕྱིའི་སློབ་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གཉིས་བྱུང་བའི་
 རྣམ་གཞག་མི་བརྗོད་པ་མེད་དུ་བྱུང་ཡོད། འདི་གར་མཛོད་ལུགས་གཅོ་པོར་བཟུང་ནས་
 བརྗོད་པ་ཡིན་གྱི་ར་ཐོན་ལུག་ཐོན་གྱི་གཏམ་གཞར་ཡང་སྤྱི་བའི་སློབ་སློལ་མ་མཆིས།
 ཕྱི་སློབ་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གཉིས་ནི་བརྟེན་དང་ཉེན་པའི་ཚུལ་དུ་
 གསུངས་ཤིང་ཕྱི་སློབ་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་ཆགས་ཚུལ་གོ་བདེ་བའི་ངང་ནས་བརྗོད་ན་ཐོག་མར་སློབ་
 ཀྱི་འཛིན་ཉེན་ལ་སྟེང་འོག་གྱི་རྗེས་དཔལ་ཚད་ས་ཡ་དུག་འབྲུམ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱང་ཁམས་
 ཀྱི་སྟེང་དུ་གནས་པར་བརྗོད་ཅིང་ཁམས་འདུ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱང་དེ་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་མཐུན་གྱི་
 ལས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བར་གསུངས། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཆར་བབས་པ་དང་རྒྱང་ཁམས་རབ་
 ཏུ་སྤྱང་ཅིང་འབྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་ལྷན་པོ་ཆགས་ཏེ་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་བྱ་བ་བྱུང་། དེ་ཡང་རི་

བོ་གཞུང་གི་འཛིན་དང་། གཞུང་ལ་མཛད་འཛིན་དང་། མེད་ལྗེ་ཅན་དང་། བལྟ་བུ་སྤྲུག་དང་།
 ཉེ་ན་དང་། རྣམ་པར་འདུད་དང་། ལྷ་ལྷུང་འཛིན་བཅས་པའི་རི་བདུན་གྱིས་བསྐོར་ཡོད། རི་
 རབ་ཅེས་བྱ་བའི་གར་སྣོ་རྒྱབ་བྱང་དག་ཏུ་སྦྱིང་བཞི་འཆགས་ཏེ། གར་ལས་འཕགས་སྦྱིང་། སྣོ་
 འཛམ་བུ་སྦྱིང་། རྒྱབ་བ་སྦྱིང་སྦྱོད། བྱང་སྐྱ་མི་སྣུན་ཞེས་གྲགས་དེའོ། ལྷག་པར་དུ་འཛམ་བུའི་
 སྦྱིང་འདྲིའི་བྱང་དུ་རི་ནག་པོ་གསུམ་ཡོད་པར་བརྗོད་ཅིང་དེའི་ཕ་རོལ་དུ་གངས་རི་དཔལ་དང་།
 ལྷན་པ་མཆིས་སོ་སྐྱད། གངས་ཀྱི་རྩེར་རོལ་དུ་མཆོ་མ་རྩོས་ཞེས་བྱ་བ་ཡོད་ལ་དེའི་སྦྱོགས་
 བཞིར་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་བཞི་སྟེ་ཁ་འབབ་དུ་གྲགས་པའི་གར་སྣོ་སི་རྩུ་བལྟ་སྟེ་ཉ་དང་བཅས་གར་སྣོ་
 རྒྱབ་བྱང་དུ་འབབ་པར་བརྗོད། མཛོན་པ་དང་དུས་འཁོར་གཉིས་ལས་སྣོད་བཅུད་ཆགས་ཚུལ་
 གསུངས་ཡོད་ཀྱང་རྩེ་མོ་སྦྱིང་སང་གི་ཁམས་ལོག་ནས་རྩེར་གྱི་འདུ་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་
 བཞིན་རིའི་རྒྱལ་བོའི་རི་རབ་མཆོ་སོགས་གྲུབ་པའི་བཞེད་ཚུལ་མཐུན། རི་རབ་ཀྱི་རྩེ་བ་ནས་
 ཅེ་མོ་བར་འཕྲོ་བ་རིགས་རྒྱག་རིམ་བཞིན་གནས་པའི་རྩེལ་ཡང་མཚུངས། འོན་ཏང་། རི་རབ་
 ཀྱི་དབྱིབས་དང་རམས་ཀྱི་མཐུག་ཚད། ལྷན་པོ་དང་མཆོ་སོ་སོགས་ཀྱི་གངས་སོགས་མི་འདྲ་
 ལྷན་བུ་རི་མཆིས་ནའང་འདི་གར་དེའི་སྣོར་སྣོ་བར་མི་བྱའོ།།

དེ་ཡང་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་དག་ཏུ་ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་ནང་སེམས་ཅན་གྱི་འཛིག་
 རྟེན་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཞིང་དེ་ལས་ཀྱང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ལའང་དབྱེ་བ་རྒྱག་ཅམ་
 གསུངས། ཆོས་མངོན་པ་མཛོད་ལས།

དམུལ་བ་ཡི་དགས་དུད་འཕྲོ་དང་། ། མི་རྣམས་དང་ནི་སྣ་རྒྱ་རྒྱག་དང་། །
 འདོད་པའི་ཁམས་ཡིན།།

ཞེས་གསུངས་ཡོད་པར་མ་ཟད་སེམས་ཅན་གྱི་དབྱེ་བ་རྒྱག་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་རང་གིས་
 བསགས་པའི་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པའི་སྟེ་ཆོན་རྒྱག་ཏུ་གསུངས། འོ་ན། སེམས་ཅན་གྱི་
 རོག་མའི་འབྲུང་ཁྱད་ཀྱང་ཡིན་ཞེ་ན། འཁོར་བ་ལ་རོག་མཐའ་མེད་ན་སེམས་ཅན་ལའང་རོག་
 མཐའ་མེད་པ་ཡིན། མཛོད་ཀྱི་རྩེ་བ་ལས།

རི་རྩེ་འབངས་བཞིན་རིམ་གྱིས་རྒྱུན།། སྦྱེས་ནས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས།།
 འཛིག་རྟེན་པ་རོལ་དག་ཏུ་འཕྲོ། ། སྦྱིང་བའི་འཁོར་ལ་རོག་མ་མེད།།

ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ནས་རྒྱན་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མཐའ་མེད་ཅེས་པ་གཅིག་དང་། འཁོར་བ་
 ལ་ཐོག་མ་མེད་མཐའ་མ་ཡོད་ཅེས་བྲ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། ལུགས་གཉིས་ཀྱིས་འཁོར་བ་ལ་
 ཐོག་མ་མེད་པར་ཁས་འཆེ་བ་ཡིན་ཞིང་འཁོར་བའི་ཐོག་མ་མེད་ན་སེམས་ཀྱི་ཐོག་མའང་མེད་
 པར་གྲུབ་པས། དབྱ་མ་འཇུག་པ་ལས། མཐའ་ལས་འདས་པ་སྟོང་ཉིད་བསྟན། ཐོག་མ་དང་
 བོ་ཐ་མ་མཐའ། དེ་དག་མེད་པས་འཁོར་བ་ནི། ཐོག་མ་ཐ་མ་མེད་པར་བརྗོད། འགྲོ་འོང་བྱེད་
 གྲུབ་སྱིར་རྗེ་ལས་སྟེང་། སྲིད་འདི་དེ་ཡིས་དབེན་ཉིད་གང་། དེ་ནི་ཐོག་མ་དང་ཐ་མ། མེད་པ་
 སྟོང་བ་ཉིད་དེ་ཞེས། བསྟན་བཅོས་ལས་ནི་ངེས་པར་བསྟན། ཅེས་གསལ་པོར་གསུངས།
 ཡིན་ཡང་། སེམས་ཅན་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཀྱང་ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གསུངས་
 ཡོད་དེ། ལང་བའི་ལུགས་སུ་འཁོར་བ་སྟུག་བསྟུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་སྟུག་བསྟུལ་
 གསུམ་གྱི་རྣམ་སྲིན་གྱི་འབྲས་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་སྲིད་པ་གསུམ་དུ་འཕེན་ཞིང་འབྲུམས་པའི་
 ཚུལ་བསྟན་ཡོད། དེ་ནས་འདོད་ཁམས་གཟུགས་ཁམས་སོགས་སུ་སྐྱེ་བ་རྣམས་ཀྱང་རྒྱ་མེད་
 རྒྱུན་མེད་དུ་འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་བོས་སློབ་དུ་བྱས་པ་མ་ཡིན་ཞིང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་
 ཞིག་ཀྱང་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པས་མངོན་པ་མངོད་ལས། རྒྱ་མེད་པ་ལས་འགའ་མི་འབྱུང་། །
 ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་བས་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་རྒྱ་ཀུན་འབྱུང་སྟེ། ཀུན་འབྱུང་བདེན་
 པ་གསུངས་པ་ཡིན། དེ་བས་མངོན་པ་མངོད་ལས་ཀྱང་།
 ལས་ལས་འདིག་རྟེན་སྣ་ཚོགས་སྟེས། ། ཞེས་གསུངས། དེ་ལའང་ལས་ཀྱི་ཀུན་འབྱུང་དང་
 ཉོན་མོངས་ ཀྱི་ཀུན་འབྱུང་གཉིས་གསུངས་པ་ཡིན་ཞིང་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་སྟོན་གྱི་འདིག་
 རྟེན་དང་ཉོན་མོངས་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་དག་རང་རང་གི་རྣམ་པར་སྲིན་
 པའི་འབྲས་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བར་བསྟན།
 དེ་ནི་སེམས་པ་དང་དེས་བྱས། །
 སེམས་པ་ཡིད་ཀྱི་ལས་ཡིན་ནོ། །
 དེས་བསྐྱེད་ལུས་དང་དག་གི་ལས། །
 ཞེས་སེམས་པའི་ལས་དང་ལུས་དག་གི་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་སྲིད་པར་འཁོར་བྱེད་ཀྱི་ཐ་རྒྱས་
 བསྟན།

ལར་མངོན་པ་མཛོད་དུ་སྤྲོད་ཀྱིས་བྱེད་ཐུག་ཏུ་གསུངས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ལས་ལ་བརྟེན་
ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་རི་བོ་ལ་ཁང་བྱིས་ལ་སོགས་དང་སྣོད་བཅུད་གྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
འབྱུང་གིན་ཡོད་མོད། མཐར་གཏུགས་ན་དེ་ཡང་སྲིད་པའི་ཙུང་པ་སྤྲོད་ཀྱིས་ལྷན་ལྷན་ལྟེ་བ་
ཡིན། ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་ལས། སྲིད་པའི་ཙུང་པ་སྤྲོད་ཀྱིས་ལྷན་ལྷན་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་གྱིས་འཁོར་
བར་སྐྱེ་བ་ལ། དེ་ཀྱུན་ནས་སྣོད་བྱེད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་སྣོན་དུ་འགྲོ་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཉེ། ཉོན་
མོངས་མེད་པར་ལས་རྒྱང་པས་འབྲས་བུ་མི་འབྱེན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། དབྱ་བཙེམ་པ་ལ་མ་
དེས་པའི་ལས་ཡོད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མེད་པས་འཁོར་བར་མི་སྐྱེ་བ་བཞིན་ལོ། ། ཞེས་གསུངས་
པ་བཞིན། མངོན་པ་མཛོད་ལས།

སྲིད་པའི་ཙུང་པ་སྤྲོད་ཀྱིས་ལྷན་ལྷན་ལྟེ་བ་བཞིན་ཁོར་བྱོར་བྱེད་ཀྱི།
རྒྱལ་མ་རིག་ལྟ་བུ་དང་། མེ་ཚོམ་ཡིན་ཉེ་དེ་ལྷན་ཀྱང་།

ཞེས་ཙུང་པའི་སྤྲོད་ཀྱིས་ལྷན་ལྷན་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་
ཅིང་། ཕྱི་རོལ་མི་རྟོག་པ་རྣམས་ཀྱིས་འདོད་པའི་འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་སོ་ཞེས་བྱ་བས་རྒྱ་མེད་
རྒྱུ་མེད་དང་ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྣོད་བཅུད་ཡོད་དོ་ཙུང་པ་སྤྲོད་ཀྱིས་ལྷན་ལྷན་ལྟེ་བ་
གཞན་ཡང་ཁས་མི་ལེན་ཞིང་། ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡང་ཐོག་མར་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་
བྱུང་བར་མ་ཟད་དེ་ཡང་སྲིད་པའི་ཙུང་པ་སྤྲོད་ཀྱིས་ལྷན་ལྷན་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་

བཞི་ལ། དེར་རབས་ཚན་རིག་ལས་ཆེ་སློག་གི་སྣོད་བཞུད་པ།

སྲིད་ཚན་རིག་གིས་བཞུད་པའི་ཆེ་སློག་གི་སྣོད་མའི་འབྱུང་ཁུངས་བཞུད་སྐབས་ཁོར་ཆོས་
སྣོན་ཆད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལ་མ་གྲགས་པའི་འབར་གས་ཆེན་པོའི་རྣམ་གཞག་ཅེས་པ་
བཞུད། མི་རོ་དུང་ལྷུང་ 13.5 ཅམ་གྱི་སྣོན་དུ་སྣོད་པའི་ཁམས་ཆེན་པོ་དེར་འབར་གས་ཆེན་
མོ་ཞེས་བྱུང་བར་བཞུད། དེ་ཡང་དུས་དང་ནམ་མཁའ། ལུས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྣོད་
དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གིས་འགྲེལ་བཞུད་བྱེད་པ་དང་། ཁམས་ཆེན་པོའི་དབྱིངས་སུ་འབྲུམས་
པའི་རྣམ་ཐོན་དག་གི་རྣམ་བཞག་རྣམས་འགྱུར་རིག་པས་བཞུད་ཀྱི་ཡོད། ལྷན་ལྷན་དེ་དག་ལྷན་

ཅིག་ཏུ་འདུ་ཞིང་འབྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སློབ་ལྡན་གྱི་འདུ་མིན་དང་སྐྱེ་དངོས་དག་གི་
 རྣམ་གཞག་ནི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད། ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་གསུམ་
 སོ་འདྲི་ནི་ཆེས་བྲབ་ཆེ་ཞིང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་དེང་རབས་ཚན་རྩལ་ཅན་གྱི་ཅ་བའི་མང་
 གཞིའང་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་བར་རིགས། ཁོ་སོས་འདི་གར་ལྟ་བུའི་བའི་ཕྱིར་དུ་རྒྱ་མིག་འདི་
 ལུང་བཞོན་ཅན་དུ་བཞག་ཡོད་ཅིང་ལུགས་འབྱུང་ལུགས་སློབ་གཉིས་སུ་ལྟ་ཆོག་སྟེ། ཆེ་རིམ་
 ལས་ཚུང་རིམ་དང་ཚུང་རིམ་ནས་ཆེ་རིམ་གྱི་སློབ་ལས་འབེལ་འབྱུང་བའི་རྣམ་པ་གོ་བདེ་
 བའི་སྐྱད་དུ་བཞོན་བ་ཡིན། དེ་ཡང་འདྲི་བ་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྱ་དངོས་མཐའ་དག་ཆེས་ངོ་མཚར་
 བ་ཞིག་ཡིན་ལ་སྟོང་བའི་ཁམས་སུ་སློབ་ཡིད་ལས་འདས་པའི་སྐར་ཆོགས་དང་སྐྱེ་དངོས་མཐའ་
 དག་རྩལ་སྐྱབ་ལས་རི་ལྟར་བྱུང་བ་དང་། བེམ་སོའི་གཤེས་སུ་གྲུབ་པའི་རྩལ་སྐྱབ་དག་ལས་
 སློབ་ལྡན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་མཐའ་དག་རི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་ནས་སྐྱེས་པ་མེ་ཆོམ་མེད། ཚན་རིག་
 པས་སོ་རྩལ་དང་སོ་རྩལ། སློབ་རྩལ་བཅས་ཀྱི་ཆོགས་དོན་ལ་རྩལ་སྐྱབ་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་
 ལ་དེ་ནི་དངོས་སོ་ཀུན་གྱི་ཚེས་གཞིར་ཁས་འཆེ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་འབར་གས་ཆེན་སོ་བྱུང་རྗེས་
 བར་སྐར་དུ་དུས་ལྷན་རིང་སོར་ཤིན་ཏུ་སློབ་འཇུག་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་རྩལ་སྐྱབ་རྩལ་
 དག་སན་ཚན་འབྱུང་བས་འདུས་རྩལ་གྲུབ་ཅིང་། དེ་ནི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ རེས་འབྱུང་རིག་པ་སྐྱ་
 བ་ལྷ་ལེ་དང་མི་ལར་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་གྱི་ཚོད་དཔག་གཞིར་བྱས་ཏེ་”ལོ་རེ་མི་ལར་གྱི་བརྟག་
 དཔྱད་” ཅེས་པ་ལེགས་འབྲུབ་བྱུང་རྗེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་སུ་གཏན་འཁེལ་བྱུང་།

དེ་ལྟ་བུའི་བརྒྱུད་རིམ་ཚོད་དུ་རྒྱུད་རྩལ་རྩལ་སྐྱབ་སོགས་རང་བཞིན་མི་འདྲ་བ་དག་སྐྱབ་ཅིག་
 འདུས་ཏེ་ཉུང་མངར་ཉུང་སྐྱར་ RNA དང་རིགས་རྩས་ DNA ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་རྟོག་འདྲིངས་
 དུ་མའི་སློབ་ལས་རིམ་བཞིན་བྱུང་བ་དང་། རང་བསྐྱེད་ཀྱི་ལུས་པ་དང་སྐྱབ་པའི་འདུས་རྩལ་དག་
 བྱུང་བས་རིམ་བཞིན་ཆེ་སློབ་གི་ཚེས་གཞིར་བྱུང་བའི་ཉུང་གས་ཉུང་སྐྱབ་ཀྱི་ཕྱ་སྐར་བྱུང་སྟེ་
 ཆེ་སློབ་གི་སོག་མའི་ས་སོན་དང་སོ་བྱུང་། ཚན་རིག་པ་དག་གིས་མི་ལོ་དུང་སྐར་ 3.46 སློབ་
 དུ་སྐྱ་སྐར་གཅིག་གིས་གྲུབ་པའི་སློབ་ལྡན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་ Amoeba དང་ Paramecium
 ཞེས་བྱ་བ་དག་བྱུང་བར་བརྗོད། སློབ་ལྡན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་དེ་དག་ནི་སའི་གོ་ལ་གྲུབ་རྗེས་ཀྱི་
 མི་ལོ་ས་ལ་བརྒྱ་གྲག་འགའ་སོང་ཅན་ཞིག་དུ་སོག་མར་བྱུང་བར་བཞེད་དོ།

ལྷན་པར་དུ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཁྲོད་ཚེས་གྲགས་ཚེ་བའི་བརྒྱུ་མཐུན་ཚོས་ཤིག་ནི་རང་མཉམ་གྱི་
 <<འཕེལ་འགྲུང་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་>> ། འུ་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལས་སྐྱེ་དངོས་འཕེལ་འགྲུང་
 ལྷན་བའི་རྒྱ་མཚོན་གསལ་ལོ་བསྟན་ཡོད་པས་སྐྱེ་དངོས་ཚོན་རིག་ཁྲོད་དུ་འགྲུང་སྟོག་ཆེ་ལྷག་
 པ་ཞིག་ལྷན་། ཚོན་རིག་གིས་སྟོག་ལྷན་ཞེས་པ་ནི་གོང་དུ་བརྗོད་ཟིན་པ་བཞིན་ལྷན་ཚོས་བདུན་
 དང་ལྷན་ཞིང་དེ་དག་བསྐྱར་སྒྲོམ་གྱི་མི་དགོས་པར་ལྷན་ཚོས་དེ་དག་ཚང་ན་ད་གཞིར་ཚེ་སྟོག་
 དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱིན། དེའི་སྤྱིར་ཚོན་རིག་གི་ལྷན་ཁོངས་ནས་སྟོག་ལྷན་ཡོད་དོ་
 ཚོག་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ཅི་ཤིང་མེ་ཉོག་ལ་སོགས་ཀྱང་ཚེ་སྟོག་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཏུ་བཅུ།
 རང་མཉམ་གྱིས་སྟོག་ལྷན་མཚིས་སོ་ཚོག་སྟོན་ཚད་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་འཕེལ་འགྲུང་ཡོང་བའི་
 རྒྱལ་ནི་རང་བྱུང་འདམས་སྐྱེལ་ (Natural Selection) ལ་བརྟེན་ནས་ལྷན་བའི་རྣམ་
 གཞག་བརྗོད་དེ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཡབ་ཚེན་ལྟ་བུར་གྱུར། དེའི་གོ་དོན་ནི་སྟོག་ལྷན་གྱི་སྐྱེ་
 དངོས་ཐམས་ཅད་རང་བྱུང་ཁམས་སུ་འཕེལ་འགྲུང་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཏུ་གོ་དགོས་
 ཤིང་། འཕེལ་འགྲུང་བྱུང་བའི་གོ་རིམ་ནས་རང་རང་གི་ཕྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷན་ཚོས་རེ་རེ་
 ལྷན་ཞིང་ལྷན་ཚོས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོག་ལྷན་གཞན་ལས་ཀྱང་རང་ཉིད་འཚོ་བའི་ཁོར་ལུག་
 ལ་བསྟན་འགྲུང་གྱིན་ཅུས་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད། ཚེ་སྟོག་མཐའ་དག་གི་འགྲུང་ལྷངས་གཅིག་ཡིན་
 ཞིང་ཁོར་ལུག་དང་བསྟན་འགྲུང་གྱིན་མི་ཅུས་ན་ཉེ་རིགས་སེམས་ཅན་དེ་དག་ཅ་སྟོང་དུ་འགྲོ་
 བའི་རྒྱལ་སྐྱེལ་གྱིན་ཡང་དག་དང་བཅས་ཉེ་བསྐྱབས་ཡོད། སྟོག་ལྷན་གང་ལ་མངའ་བའི་ཕྱན་
 མིན་གྱི་ལྷན་ཚོས་དེ་ཡིས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་དང་རིགས་རྒྱུད་སྤྱི་མ་སྤེལ་བར་རོགས་
 འདེགས་ཚེས་ཚེར་ཐོན་ཞིང་སྐྱེ་དངོས་སྟོག་ལྷན་དག་གིས་རང་བྱུང་ཁམས་སུ་བསྟན་འགྲུང་
 (Decent with Modification) གྱི་སྒོ་ནས་འཕེལ་འགྲུང་བྱུང་བའི་རྣམ་གཞག་རྒྱས་
 པར་བཀའ་ལ། མདོར་ན་འདི་གོ་ཚོན་རིག་གིས་བཞེད་པའི་ཚེ་སྟོག་གི་ཐོག་མའི་འགྲུང་ལྷངས།
 འཕེལ་འགྲུང་། རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གོ་བདེར་བརྗོད་པའི་ལུས་ཡིན།

ལྷ་བ། མཉམ་བསྟོན་པ།

ལྷགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་བཞེད་ཚུལ་གང་ཡིན་ཡང་སྣོད་པའི་ཁམས་ནས་རྩལ་སྐྱོན་དག་རྒྱུ་
 གིས་གཡོ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རྩལ་སྐྱོན་འདུས་ཤིང་འབྱར་བའི་རྣམ་གཞག་དེ་ཅུང་ཟད་འབྲ་
 བར་སྐྱར་། འོན་ཀྱང་། བད་པས་སྣོད་བཅུད་ཆགས་པའི་རྒྱ་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་སྣོན་དུ་འགྲོ་
 དགོས་པར་བཞེད་ལ་ཆེ་སློག་གི་སློག་མའང་བརྗོད་པར་མི་རིགས་ཉེ་འཁོར་བ་ལ་སློག་མཐུང་
 མེད་པའི་ཕྱིར། ཚན་རིག་པས་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་ཚོམ་གཞི་ནི་རྩལ་སྐྱོན་དང་འདུས་རྩལ་བཅས་ཀྱི་
 འབྱུར་ལྡོག་ལ་བརྟེན་ནས་ཉུང་མངར་ཉུང་སྐྱུར་ RNA དང་རིགས་རྩིས་ DNA བཅས་རིམ་
 བཞིན་བྱུང་སྟེ་སྤྱང་གཅིག་ལས་བྱུང་པའི་ཆེ་སློག་གི་སློག་མའི་ས་ཤོན་བྱུང་ཚུལ་བརྗོད།
 བད་པའི་ལྷགས་ལ་ཆེ་དང་སློག་ཅེས་པ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་འདོད་བ་དང་ཐ་དད་དུ་བཞེད་བ་
 དང་། བྱེ་བྲག་སྐྱེ་བས་ལུས་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་དུ་འདོད་ཀྱང་། མདོ་སྡེ་བས་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་
 ཤེས་ས་ཤོན་དང་བཅས་པ་རིས་མཐུན་པར་གནས་པ་ལ་སློག་གི་དབང་པོར་བཞེད། དེ་བཞིན་
 འགའ་ཞིག་གིས་ཀུན་གཞི་རྣམ་ཤེས་རིས་མཐུན་པར་གནས་པ་ལ་སློག་གི་དབང་པོར་བཞེད་
 བའང་ཡོད། དེ་བཞིན་ཆེ་སློག་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ལ་དབྱེ་ན་དཔྱལ་བ། ཡི་དུགས། དུང་འགྲོ་
 མི། ལྟ་མ་ཡིན། ལྟ་དང་བཅས་པར་འདོད། ཚན་རིག་པས་ཆེ་སློག་ཅེས་པ་བྱུང་ཚོས་བདུན་
 ཚང་དགོས་པའི་སྐོར་གོང་དུ་བཤད་བ་ལྟར་ཡིན་ལ་ཅི་ཤིང་དག་ཀྱང་སློག་ལྡན་གྱི་ཁོངས་སུ་
 གཏོགས། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་པས་ལྷ་གདོན་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཁས་མི་ལེན།
 མདོར་ཟེལ་ན། དབྱེད་ཚོམ་སྤུང་དུ་འདིའི་ནང་དུ་ལྷགས་འདི་གཉིས་གཤེས་བསྐྱར་གྱི་སློན་ནས་
 ཆེ་སློག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་རང་བཞིན་སོགས་ཀྱི་སྐོར་འདི་ཅམ་སྐྱར་བ་ཡིན་ལ་ཡིག་འབྲི་
 ཚད་འགག་གི་དབང་གིས་ཞིབ་སླ་འབྲི་མ་རུས་སོ།།

སྐྱེས་པ།

ཡེ་ཤུ་བ་ཆེ་རྟེན་རྩུ་དག་གིས་ཚོས་ཀུན་བྱེད་པོས་བསྐྱུན་ཞེས་གྲགས།།
 ཚན་རིག་སྐྱེ་བས་སློག་ལྡན་སློག་མེད་ཚོམ་གཞིར་གྱུར་བ་རྩལ་ཅམ་བཞེད།།
 བད་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་སྐྱེ་ཚོགས་ལས་ལས་བྱུང་བར་ཐེ་མི་ཚོམ།།
 རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གསང་བ་མཐུང་དག་འཛིག་རྟེན་མི་ཡིས་རྟོགས་སམ་ཀྱེ།།

བོད་ཡིག་ ཁུངས་བཅོལ་ཡིག་ཆ།

1. དམ་ཚཱ་མཛོན་པ་མཛོད་ཀྱི་རྣམ་པར་བཤད་པ་ཟར་ལམ་གསལ་གྱི་དུ། ཅ་བ། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན། འགྲེལ་བ། རྒྱལ་བ་དགེ་འདུན་གྲུབ། གྱི་ལོ། ༢༠༠༩
2. མཛོན་པ་མཛོད་རང་འགྲེལ། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན། ལྷ་ཏྲ་བཟླ་བྱ་དཔེ་མཛོད་ཁང། སྤང་ཆ། གྱི་ལོ། ༢༠༡༡
3. ༄༅། དབུ་མ་ལ་འཇུག་པ། མཛོན་པ་མཛོད། འཇུག་མཚོས་སྡེ་ལྷ། འཇུག་ལམ་སློན། དབུ་མ་རྒྱན། ཚད་མ་རིགས་པ། ལུས་ཅུ་བ་དང་ཉི་ལུ་པའི་ཅ་བ་བཞུགས་སོ།། བཀའ་བརྒྱུད་ཉམ་སྦྱོར་ཚོགས་པ། གྱི་ལོ། ༢༠༠༩ ལོག་གྲངས། ༡༡༩མཆིམས་འཇམ་དཔལ་དབྱངས། མཆིམས་མཛོད། སློབ་ཆ། བར་ཆ། འཇུག་དེབ།
4. ཅང་པའི་ཚན་རིག་དང་ལྷ་གྲུབ་ཀུན་བཅུས། སློབ་ཆ་དང་སྤང་ཆ། དགའ་ལྡན་པོ་མང། གྱི་ལོ། ༢༠༡༤
5. དབུ་མ་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱ་ཆེར་བཤད་པ་དགོངས་པ་རབ་ཏུ་གསལ་བ་ཞེས་བྲ་བ་བཞུགས་སོ།། རྗེ་ལྷོ་བཟང་གྲགས་པ། ལྷ་ཏྲ་དབུ་མ་པོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་དགོ་ལྡན་གྱི་ལམ་ཁང། བར་ཐངས་བདུན་པ། གྱི་ལོ། ༢༠༡༤ ལོར།
6. དབུ་མ་ལ་འཇུག་པའི་རང་འགྲེལ་བཞུགས་སོ།། དཔལ་ལྡན་ལྷ་བྲུག་གྲགས་པ། ལྷ་ཏྲ་མཚོ་སློབ་དཔལ་ས་སྤྱི་སློབ་གཉེར་ལྷན་ཚོགས། བར་ཐངས་གཉིས་པ། ༢༠༠༤
7. འགྲེལ་བ་དོན་གསལ་གྱི་མཚན་འགྲེལ་ཐེམ་སྐྱས་མ། དགའ་ཤར་དགོ་བཤེས་སློབ་ཐང་ཡར་འཕེལ། མོན་རྟེ་རང་ལུ་གསུང་དར་རྒྱས་སྤྱི་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་བར་སྐྱབ་ལུས། གྱི་ལོ། ༢༠༡༢
8. བསྟན་བཅོས་མཛོན་ཚོགས་རྒྱན་འགྲེལ་བ་དང་བཅས་པའི་རྒྱ་ཆེར་བཤད་པ་ལེགས་བཤད་གསེར་སྤོང་ཞེས་བྲ་བ་བཞུགས་སོ།། བོད་དགོན་པ། གྱི་ལོ། ༡༩༨༠
9. ༄༅། མཉམ་མེད་ཚོང་ཁ་བ་ཆེན་པོས་མཛོད་པའི་བྱང་རྒྱལ་ལམ་རིམ་ཆེ་བ་བཞུགས་སོ།། ཨ་རི་ནི་ལུ་འཇར་སི་བསྐྱབ་གསུམ་བཤད་སྐྱབ་སྤྱི་ཚོས་ཚོགས། གྱི་ལོ།

- 10. ལྷུང་དཀར་གྲུབ་མཐའ། ལྷུང་དཀར་ལྗོངས་བཟང་འཕྲིན་ལས། ཨིན་ཏུ་འི་ར་སི་ལྷ་དཔར་ཁང་། ལྷི་ལོ། ३०१०
- 11. མདོ་སྤྲལ་ས་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་མོའི་ཆོག་མདོད་རིས་མེད་མཁས་པའི་ཞལ་ལྷུང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།། ལྗོངས་སྤེལ་རམས་པ་དགེ་བཤེས་སྤུབ་བསྟན་བསམ་བློ་བུ། བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་པར་ཁང་ནས་བར་སྟུན་དང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས། ལྷི་ལོ། ३००༥

དབྱིན་ཡིག་སྐད་སྐོར་བཅོལ་ཡིག་ཆ།

- 12. Darwin, Charles. On the Origin of Species, Landon Edition.
- 13. Marshall, Michael. New Scientist, ‘Timeline: The Evolution of Life’, 2009.
- 14. The Origin of life from a paleontological perspective, a review. 2015
- 15. Harari, Yuval N, Sapiens: A Brief History of Humankind, Library and Archives Canada Cataloguing in Publication, 2014
- 16. B.Lipman. Charles, The Scientific Monthly, ‘The Origin of Life’ Vol.19, No.4. pp.357-367. Cunningham, Conor. Britannica, biology, ‘Survival of the Fittest’.
- 17. Osborn. Henry Fairfield, The Scientist Monthly, ‘The Origin and Evolution of Life Upon the Earth, American Association for the Advancement of Science, 1916. pp.170-190.
- 18. ‘Characteristics of Living thing’, Science Learning Hub Pokapu Akoranga Putaiao, published in 2012, updated 2019

19. Stanford Encyclopedia of Philosophy, Darwin: From Origin of Species to Descent of Man, 2019
20. Vasubandhu, Abhidharmakosabhasyam, Asian Humanities Press, 1990.

ལ་མོ་རྣམ་པ་

Lhamo Kyab, M.A Student,
Central University of Tibetan Studies
Sarnath, Varnasi, U.P, India.

ནང་ས་དང་ཚོན་རིག་ས་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་།
རང་བཞིན། ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ལྷ་ཚུལ།

བསྟན་འཛིན་དང་རྒྱས། སེར་སྦྱང།

༄༅། ཆོས་ཀྱི་སྟོང་པའི་ལྷ་དང་དེང་རབས་རྒྱལ་ཐོན་ལྷ་བ་གཉིས། །
རི་བཞིན་གཟིགས་ནས་ཆོས་ཚོན་རྒྱང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ལེན་རྣམས། །
ཉེར་གཅིག་སྟོགས་བདོའི་གདུལ་བུ་རྣམས་ལ་ལེགས་པར་སྟོན་མཛད་པ། །
ཉེར་གཅིག་ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་སྐྱབས་མགོན་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོར་འདུད།།

ཅས་ཆེ་འདི་ཕྱིའི་གཉིས་ཀྱི་སྐྱབས་མགོན་ཅེ་བའི་གྲ་མ་ལ་མཚོད་པར་བརྗོད་པ་སྟོན་དུ་བཏང་
སྟེ། ཐོག་མར་དགའ་ལྡན་ཤར་ཅེ་ཚོན་རིག་སྟེ་ཚོན་ནས་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འིན་ལྷན་དུ་བྱི་
ཚོམ་ཡིག་འགྲན་བསྟུར་གྱི་གོ་སྐབས་ཞིག་གནང་བར་སྟེང་དབུས་ནས་བཀའ་འིན་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་
དང་། ལྷས་པས་ནང་ས་དང་ཚོན་རིག་ས་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་།
རང་བཞིན། ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ལྷ་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་དབྱེད་ཚོམ་མདོར་བསྟུས་ཤིག་
འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན། སྤྱིར་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་འདི་ནི་
དུས་ད་ལྟ་བར་དུ་ནང་ས་དང་། ཚོན་རིག་ས་གཉིས་ཀར་མང་པའི་དགའ་གནད་ཀྱི་དྲི་བ་ཞིག་
ཡིན། ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་ལ་ཆེ་སློག་ཐོག་མ་འདི་ནས་བྱུང་ཞེས་ལན་འདེབས་ཡང་དག་པ་ཞིག་
ཁ་ཚོན་གཙོད་པར་དགའ་ཡང་། ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་དྲི་བ་འདིའི་ལན་རག་ཐབས་ལ་འབད་ཚོལ་
བྱས་ཡོད། དཔེར་ན། གནའ་རབས་རྒྱ་གར་བའི་ལྷ་བྱུབ་སྐྱབ་ནང་ལ་ཡང་སྟོང་བཅུད་ཀྱི་འཛིག་
རྟེན་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་ལ་བསམ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཤས་བྱུང་ཞིང་། བསམ་ཚུལ་སྐྱབ་
ཁག་གཅིག་གིས་འཛིག་རྟེན་འདི་ནི་རྟག་ས་རང་བྱུང་གི་སྐྱེས་བུ་ཞིག་གིས་བྱས་པར་འདོད་པ་

དང་། ཁག་གཅིག་གིས་སྤྱི་གཙོ་བོ་དང་། སྤྱི་དོན་གཞན་དང་། ལས་ལ་སོགས་པས་སྐྱེས་པར་
འདོད་པ་སོགས་བསམ་ཚུལ་དུ་མ་ཞིག་བྱུང་ཡོད། བསམ་ཚུལ་དེ་དག་ནི་འཇིག་རྟེན་བཞོན་པ་
པོ་འདོད་པའི་སྡེ་ཚོན་གཅིག་དང་། འཇིག་རྟེན་བཞོན་པ་པོ་མེད་པར་འདོད་པའི་སྡེ་ཚོན་གཉིས་
སུ་བསྐྱུས་ཚོགས།

ཚོན་རིག་པ་ལ་ཡང་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ལ་
དུ་མ་ཞིག་བྱུང་བའི་ནང་ནས་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་ནང་དུ་ཡེ་ཤུའི་མཚོན་དཔོན་ཇོར་ཇི་
ལེ་མའི་ཀྱི་(Geoges Lemaitre) ཡིས་གསུང་བཤད་ཚེ་མའི་རྣམ་གཞག་(Big bang
theory) ཐོག་མར་བསམ་ཚུལ་སྟོན་པ་ནས་བྱུང་དུས་ད་ལྟ་བར་དུ་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་
རྣམ་གཞག་དེ་ཉིད་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་འཇིག་རྟེན་ཐོག་མའི་
འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་བསམ་ཚུལ་སྐྱབ་པ་སོ་སོ་ནས་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཀྱང་གཉིད་ཟབ་
པའི་འགྲེལ་བཤད་དུ་མ་ཞིག་བྱས་ཡོད། ལྷན་པ་ལྟ་བུ་ལ་ནི་འཇིག་རྟེན་ཐོག་མའི་བྱུང་ཁུངས་
འདི་དང་འདི་ཡིན་ཞེས་དེ་བས་ཀྱང་བཤད་རྒྱ་མེད་ཀྱང་རང་ཉིད་དེ་བ་དེ་དག་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་
པ་མ་ཟད་ཚོན་རིག་དང་། རང་ཚོས་གཉིས་ཀ་ནས་བཤད་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་
དང་། རྒྱལ་མཉམ་གྱི་བཞོན་པ་སོགས་ཀྱི་སློབ་ཚན་དང་། བརྒྱུས་ཚོས་སློབ་བརྟན་སོགས་ལ་
ལྟ་རྒྱ་དང་དཔེ་སློབ་བྱ་རྒྱུར་དགའ་ལོས་ཡོད་པས། རང་ཉིད་འདིའི་ཐོག་དབྱུད་ཚོམ་གྱི་རྒྱུར་
ཡང་དམིགས་བསལ་དགའ་བོ་བྱུང་། གཤམ་འདི་ནས་ལྷན་པས་སློབ་དེ་བ་སོགས་ནས་གང་
མཐོང་བ་དང་། ཐོས་པ་དང་། དེའི་སྤྱི་དུ་དེའི་ཚུལ་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཅུང་ཟད་ཅིག་
བརྗོད་རྒྱུ་ལགས་ན། རོར་འབྲུལ་དང་ཚད་ལྡན་སོགས་མ་བྱུང་བའི་ངེས་པ་མེད་པས་ཁྱེད་སློབ་
པ་སོ་རྣམས་ལ་བཟོད་གསོལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཚོན་རིག་པ། - ཞོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ཚོན་རིག་པའི་ཁྲོད་དུ་འཇིག་རྟེན་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས། གསུང་བཤད་ཚེ་མའི་རྣམ་
གཞག་དེ་ལ་ཡིད་དབང་མ་འཕྲོག་མཁན་ཞིག་མེད་པ་མ་ཟད། དུས་དེང་སང་ཤར་བུ་གྱི་
རྒྱལ་ཁབ་གང་སར་རྣམ་གཞག་དེ་ཉིད་དར་ཁྲབ་ཏུ་ཅང་ཆེ་བས། ཐོག་མར་གསུང་བཤད་ཚེ་མའི་

ལྷན་གཞུག་དེ་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུ་རབས་མདོར་བསྡུས་ཤིག་དང་། དེ་ནས་ཆེ་སློག་འབྲུང་ཚུལ་སོགས་
བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཡང་གས་ཐོར་ཆེན་མོའི་རྣམ་གཞག་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༢༧ ལོར་ཡེ་ཤུའི་མཚོན་
དཔོན་རྡོར་རྩེ་ལེ་མའི་ཀྱི་(Georges Lemaitre) ཡིས་ཨ་ཡིན་སི་ཏུན་ (Einstein) ཀྱི་
ཡོངས་ཁྲུབ་སྟོན་གྲུབ་མཚུངས་ཅི་རིག་པ་དང་། སྐར་སྤྱིན་ཕྱི་འགོས་བྱེད་པ་གཉིས་གཞི་ལ་
བཞག་སྟེ་འདིག་རྟེན་འདོད་མའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་གོང་བྱ་ཞིག་གས་ཐོར་ཕྱིན་པ་དང་ལྷན་དུ་
ང་ཚོས་མཐོང་བཞིན་པའི་གཟུང་དང་སྐར་ཚོགས་དེ་དག་འགོ་རྒྱུགས་པ་རེད་ཅེས་བཤད་ཡོད།
རྗེས་སུ་རྣམ་གཞག་དེ་ལ་གས་ཐོར་ཆེན་མོ་(Big Bang)ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་རེད།

རྣམ་གཞག་འདིའི་དབང་དུ་བྱས་ན། འདི་ནས་ཡར་བརྗེས་པའི་མི་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་(༡.༣)ལ་
གོང་དུ་རྒྱས་པ་གོང་བྱ་ཤིན་ཏུ་སྐྱོ་ལོ་ཞིག་གྲུང་བ་དེ་ཉིད་སློ་བོར་དུ་གས་ཐོར་ཕྱིན་ནས་ང་ཚོའི་
འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་མོ་དེ་ཉིད་རིམ་བུ་བཞིན་དུ་ཆགས།

དེ་ཡང་རྒྱས་པའི་གོང་བྱ་སྐྱོ་ལོ་དེའི་སྐབས་རྒྱས་ཤུགས་ཏ་ཅང་ཆོགས་དམ་པའི་སྐྱེན་གྱིས་
ཚ་བྱོད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཤིན་ཏུ་མཐོན་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་བཀོད་པ་གང་ཡང་ཆགས་
མུ་མེད་ཅིང་། དེའི་རྗེས་སུ་ཚ་བྱོད་རྩེད་རྩེད་དུ་སོང་བ་དང་རྒྱས་པའི་གོང་བྱ་དེ་ཉིད་རྐང་
ཅེད་པོ་ལོའི་ཚད་ཅམ་དུ་རྒྱ་བསྐྱེད་ཕྱིན་ནས་སློ་བུར་དུ་གས་ཐོར་སོང་བ་དང་། མཁའ་དབྱེངས་
བསྐྱེད་པའི་ཁྲོན་གང་སར་རྒྱས་པའི་རྒྱབ་བརྒྱལ་དུ་གྲུང་པ་ལས་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་
ཆེན་པོ་འདི་ཉིད་འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་ཤུགས་བཞི་སྟེ་དག་ཤུགས་(strong force)། ཞན་
ཤུགས་(weak force)། རློག་ཁབ་ལེན་ཤུགས་(electro magnetic force)། འཕྲེན་
ཤུགས་ (gravitational force) དང་རྒྱལ་ཕྱན་ (atom) རྣམས་གྲུབ་ཐོན་གྲུང་ལ། དེ་
ནས་རིམ་བཞིན་རྩ་རྒྱས་དང་སྐར་མ་དང་གཟུང་དང་རྒྱ་བ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱི་འབྲུང་ཚུལ་
དང་། རྒྱུར་བའི་དུས་སྐབས་སོགས་ཅིས་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་ཡིག་ཚོགས་མང་
བས་སྐབས་འདིར་དེ་ཅམ་དུ་བཞག་གི་ཡིན།

དེ་ནས་ང་ཚོའི་སློད་གནས་འཇམ་བུ་སྤིང་འདིར་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་རྒྱུར་རིམ་དེ་རི་ལྟར་
ཡིན་ཞེ་ན། སྤིང་ཚོན་རིག་པས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་ལྟར་མི་དང་དུད་འགོ་ལས་གཞན་པའི་
སེམས་ཅན་ཡོད་པ་དང་། སྤིང་བྱེ་བ་སྤྲུལ་བརྒྱ་ཡོད་པ་སོགས་ཁས་ལེན་སྲུབ་ཀྱི་མེད་ཀྱང་། ང་

ཚོའི་གནས་ས་འཛམ་གླིང་སྤྱི་འདུག་པའི་ཚེ་སློབ་ཐོག་མར་རི་
 ལྟར་བྱུང་མིན་དང་། གང་ནས་བྱུང་མིན་སོགས་ལ་བསམ་ཚུལ་དང་། རྣམ་གཞག་དུ་མ་ཞེས་
 ཡོད་པའི་ནང་ནས་དུས་རབས་བཙོ་བརླུང་ནང་དུ་སྤོང་པའི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ཡབ་ཆེན་
 ཚར་ལེསི་ཏར་མེན་(Charles Darwin) དང་རིགས་རྩས་རིག་པའི་ཡབ་ཆེན་ལྷེ་རེ་ལྷོར་
 མེན་ཏེལ་(Gregor Mendel) རྣམས་གཉིས་ནས་སློབ་གཏོད་པའི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་
 དང་། རིགས་རྩས་རིག་པ་གཉིས་གཞི་ལ་བཞག་ནས་དེ་གཉིས་རྒྱང་སྤྲེལ་སོག་ཆེ་སོག་གི་སོག་
 མ་གང་ནས་བྱུང་མིན་དང་། ཚུལ་རི་ལྟར་བྱུང་མིན་སོགས་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད། དེ་
 ཡང་ང་ཚོའི་འཛམ་གླིང་ནི་འདི་ནས་ཡར་ཅིས་པའི་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་བཞི་དང་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་
 གྱི་སྤོང་ནས་གྲུབ་པར་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཡོངས་གྲགས་སུ་འདོད་གྱི་ཡོད།

འདོད་ཚུལ་ལྟར་བྱས་ན་འཛམ་གླིང་འདི་སོག་མར་གྲུབ་པའི་སྐབས་ཀྱི་ནང་ཀུན་མཐུན་རང་
 བཞིན་ཡིན་པ་དང་། རིམ་གྱིས་སྤྱི་ངོས་ཀྱི་ཚ་བོ་མར་གྱི་པ་མ་ཟད་འཛམ་གླིང་དེ་ཉི་མ་ནས་
 ཐག་ཉེ་འགྲུང་ཉ་ཅང་འཚམས་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་སོག་ཚུ་དང་རྒྱང་ཁམས་གྲུབ་པ་སོགས་
 སའི་གོ་ལའི་ཁྲད་ཚོས་མང་པོ་ཞེས་པ་བཞེན་ནས་འཛམ་གླིང་འདིར་ཆེ་སློབ་གྲུབ་པ་དང་། དེ་
 བྱས་སུ་མཐུན་དེ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སྤོང་བར་འདོད་གྱི་ཡོད།

ཚན་རིག་པ་ཚོས་ནག་རྩས་(carbon)ནི་སྤྱི་ལྡན་ཚང་མར་དེས་པར་མཁོ་བའི་རུལ་སྤོན་
 ཞེས་ཡིན་པ་དང་། དེས་སོག་མའི་དུས་སུ་འཛམ་གླིང་དུ་ཆེ་སློབ་སྤྱི་ཚོགས་འགྱུར་བར་ཆ་སྤོན་
 བསྐྱུན་ཡོད་པའི་ཚོད་དཔག་གྱེད་གྱི་ཡོད། ནག་རྩས་(carbon) དང་ཡང་རྒྱུང་(hydrogen)
 འཚོ་རྒྱང་(oxygen)ཟེ་རྒྱུང་(nitrogen)བཅས་འདུས་ཤིང་བསྐྱོན་པ་ལས་ཨ་མི་ནོ་སྦུར་
 རྩས་(amino acid) ཞེས་པ་དེ་གྲུབ་ཅིང་། རྩས་དེ་ཉིད་ནི་སྤྱི་དཀར་(protein)ཀྱི་མང་གཞི་
 ལྟ་བུ་ཡིན་སྟབས་སོག་མའི་ཆེ་སློབ་གྲུབ་པའི་མང་གཞི་ཡང་དེས་བྱས་པར་འདོད་གྱི་ཡོད།
 སློབ་མེད་འདུས་རུལ་གྱི་རྩས་ཏི་ཨེན་ཨེ་(DNA)དང་ཨར་ཨེན་ཨེ་(RNA)ལ་སོགས་པའི་
 རྩས་དུ་མ་ཞེས་ཡོད་པ་དང་། དེ་རྣམས་རིམ་གྱིས་སྤྲེལ་སྤྱོད་དང་འཕེལ་འགྱུར་སོང་ནས་སྤྱི་
 སྤང་གྲུབ། སྤྱི་སྤང་(cell)ནི་སློབ་ལྡན་དངོས་པོའི་ཁོད་ནས་ཆེས་སོག་མ་དང་རྣོག་འཛིང་རྒྱང་
 པོས་ཀྱི་སྤྱི་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་དུ་འདོད་གྱི་ཡོད། སོག་མའི་སྤྱི་སྤང་དེ་ལ་མིང་ཞེས་གྲུང་བཏགས་

ཡོད་དེ། གཞི་རྒྱ་མཚོ་གཞི་གསུང་རྒྱུ་ལྟར་སྤྲོད་འཛིན་ཏེན་ལས། རི་ཨེན་ཨེ་དང་། ཨར་ཨེན་ཨེ། སྤྱི་དཀར་བཅས་ལས་སྐབ་པའི་སྤྱི་ལྷན་གྱི་ཐོག་མའི་མིང་ལ་ལོ་ཁ་(Luca)ཟེར། འདི་ཞི་སྤྱི་ལྷན་སྤྱི་འཇམ་པོ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། རྒྱ་ཤོད་མོ་དང་ཡང་ན་སའི་གོ་ལའི་ནང་ལོ་ན་འཚོ་བའི་སྤྱི་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིག་ཡིན་སྲིད། རང་ཉིད་འབྲེལ་བའི་དང་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱབས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤོག་ལྷན་ཐམས་ཅད་ལོ་ཁ་ནས་མར་ཁུབ་སྤེལ་བའི་འགྲུང་བྱུང་། ཞེས་གསུངས་འདུག་ལགས། ཞིབ་འཇུག་པ་ཁག་ཅིག་ལ་འཛམ་གླིང་གི་ཐོག་མའི་དུས་སུ་རྗེས་འགྲུང་སྤེལ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་ཨར་ཨེན་ཨེ་འདུས་རྒྱལ་ཡོད་ཚོགས་པའི་དབང་རྟགས་ཞིག་རྟེན་ཡོད། དུས་ཚོད་རིམ་གྱིས་འདས་པ་ན་སྤྱི་ལྷན་ཁྲུང་ལྷན་དེ་དག་སྤྱི་ལྷན་དུ་མ་འདུས་པའི་ལྷ་ཚོགས་ནང་འདྲེས་སྤེལ་བྱུང་བ་དང་། དེ་དག་རྫོང་འཛིང་རྗེ་ཆེར་སོང་བས་སྤྱི་ལྷན་གྱི་ཚོགས་རྣམས་རིམ་གྱིས་སྤེལ་བྱུང་བྱུང་། དེ་ནས་སྤེལ་བྱུང་(tissue)དང་། དེ་ནས་སྤེལ་བྱུང་(organ) རྣམས་འཕེལ་འགྲུང་དུ་སོང་བར་འདོད། དབང་པོ་ལྷ་ཚོགས་དེ་འདྲ་དུ་མ་འདུས་པ་དག་རིམ་གྱིས་སྤྱི་དངོས་(organisms) གྱི་དོ་སོར་འཕེལ་འགྲུང་བྱུང་ཞེས་བཤད་གྱི་ཡོད། ད་ལྟོ་ནས་ཡར་བརྗེས་པའི་མི་ལོ་ས་ཡ་བདུན་བརྒྱ་ཅམ་གྱི་གོང་དུ་གོང་སྤོས་སྤྱི་ལྷན་འཕེལ་བྱུང་བ་ལས་ཉ་མེག་མེག་(jelly fish) བྱུང་།

ཉ་མེག་མེག་ནི་འཛམ་གླིང་སྤེང་ཐོག་མར་སྐབ་པའི་སེམས་ཅན་དུ་དོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད། འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤེང་ཚེ་ཤིང་དང་། སེམས་ཅན་བྱུང་ལོ་སོགས་ནི་སྤྱི་ལྷན་ཞི་ནས་ས་ལོག་ཏུ་རྫོང་བའི་སྤྱི་དངོས་དེ་དག་གི་གཞུགས་རྗེས་དང་། དུས་རྗེས་རྫོང་བ་རྗེས་ལུག་དུ་རྫོང་བ་འགྲུང་རྗོ(fossil) དེ་དག་ལ་བརྟེན་ཞིབ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཤད་སྐབ་གྱི་ཡོད། མདོར་ན་ད་ལྟོ་རྗེས་མཚོ་ཚོས་སྤྱི་ལྷན་པའི་སེམས་ལོད་དང་། སེམས་མེད་གྱི་སྤྱི་ལྷན་ལྷན་གྱི་དངོས་པོ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཅ་བའི་འབྲུང་ཁུངས་མི་ལོ་ས་ཡ་གསུམ་སྤོང་ཅམ་གྱི་གོང་དུ་རྒྱ་མཚོ་ནང་ཐོག་མར་སྐབ་ཐོན་བྱུང་བའི་སྤྱི་ལྷན་དེ་དག་ལས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བར་བཤད་གྱི་ཡོད། ཚན་རིག་པས་ཆེ་སྤོག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་ལ་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་འབྲེལ་བཤད་དང་། རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རྒྱལ་རྗེས་ལས་སྤྱི་ལྷན་སྤེལ་སོགས་ལ་འབྲེལ་བཤད་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་ཆེ་སྤོག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་ལ་དཀའ་བཤད་ཅན་གྱི་རྗེ་བ་ཁག་གཅིག་

ཡོད་དེ། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཚོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་དེ་གས་ཚོར་ཆེན་མོ་ནས་ཡིན་ན། གས་ཚོར་
ཆེན་མོ་དེ་རྒྱ་གང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ། གས་ཚོར་ཆེན་མོ་གཅིག་བྱུང་བ་ཡིན་ནས་དུ་མ་བྱུང་
བ་ཡིན་ནམ། མོག་མེད་རྩལ་རྩལ་ལས་མོག་ལྡན་གྱི་སྐྱེས་དངོས་ཅི་ལྟར་འབྲུང་རམ། སྤ་སྤར་
ཐམས་ཅད་སྤ་སྤར་གཅིག་ལས་བྱུང་ན་ཚོག་མའི་སྤ་སྤར་དེའི་ཚུལ་ཅི་ལྟར་ཡིན་ནམ། ཞེས་བ་
ལ་སོགས་པའི་དྲི་བ་དུ་མ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོང་གི་ཡོད།

གྲུས་པའི་བསམ་ཚུལ་བྲས་ན། ཚན་རིག་པས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཚོག་མ་དང་ཆེ་སོག་གི་ཚོག་
མའི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་འབྲུང་བ་འབབ་ཞིག་ལས་སྐྱེས་པའམ་རྒྱ་གཅིག་ཁོ་ན་ལས་སྐྱེས་པར་
འདོད་པ་དེ་ནི། དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་དུ་བྱོན་པའི་ཚད་མའི་གཞུང་གི་སློབ་དཔོན་ཆེན་
པོ་དཔལ་ལྡན་ཚོས་གྱི་གྲགས་པས་ཚད་མ་རྣམས་འགྲེལ་དུ་བཀག་ཟེར་འདུག་སྟེ། རྣམ་འགྲེལ་
ལས། འདིས་ནི་འབྲུང་བའི་ཚོས་ཉིད་བཀག། རྟེན་ཡང་བཀག་པ་ཉིད་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་དང་།
ཡང་སེམས་ལྡན་མིན་པའི་རྩལ་རྩལ་ཤིག་ལས་སེམས་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་གྲུབ་སོང་ན། དེ་
ཡང་མི་འཐད་དེ། སྤར་སེམས་ལྡན་བྲས་མ་སྤོང་བ་ཞིག་གིས་དུས་ཕྱི་སེམས་ལྡན་གྱི་དངོས་
པོ་ཞིག་ལ་ཉེར་ལེན་བྱེད་པ་མི་སྲིད་པའི་ཕྱིར་ཉེ། ཉེར་ལེན་བྱེད་པ་ལ་རྒྱ་འབྲས་སྤ་ཕྱི་གཉིས་
རིགས་མཚུངས་དགོས་པ་གང་ཞིག །སེམས་མེད་རྩལ་རྩལ་དང་སེམས་ལྡན་དངོས་པོ་གཉིས་
རིགས་མི་མཚུངས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བཀག་ལ། དེ་ཡང་རྣམ་འགྲེལ་ལས། རྣམ་ཤེས་མིན་པ་རྣམ་
ཤེས་ཀྱི། ཉེར་ལེན་མིན་པའི་ཕྱིར་ཡང་འགྲུབ། ཁེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།
ནང་པ། ནང་པས་འདོད་ཚུལ་ལྟར་བྲས་ན། ལྷ་ལྷའི་ལྡང་པའི་མདོ་ལས། རྟེན་ཅིང་འགྲེལ་བར་
འབྲུང་བ་ཞེས་བྲ་བ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྲུང་ལ། འདི་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་འདི་སྐྱེ་
བ་སྟེ། གང་འདི་མ་རིག་པའི་རྟེན་གྱིས་འདུ་བྱེད་རྣམས། ཞེས་དང་། མདོ་ན་པ་མདོ་དཔལ་
འཛིག་རྟེན་སྣ་ཚོ་གས་ལས་ལས་སྐྱེ། །ཞེས་དང་། དཔལ་ལྡན་རྣམས་དབུ་མ་འཇུག་པ་ལས།
སེམས་ཉིད་ཀྱིས་ནི་སེམས་ཅན་འཛིག་རྟེན་དང་། །སྟོན་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཤིན་ཏུ་སྣ་ཚོ་གས་
འགོད། །འགྲོ་བ་མ་ལུས་ལས་ལས་སྐྱེས་པར་གསུངས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕྱི་ནང་གི་
སྟོན་བཅུད་འཛིག་རྟེན་མཐའ་དག་རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེ་བ་དང་། འཛིག་རྟེན་བྱེད་པ་པོའི་སྟོན་གཡོ་བ་
སྟོན་དུ་སོང་བ་ལས་གྲུབ་པ་དང་། རྒྱ་གཅིག་ཁོ་ན་ལས་སྐྱེ་བ་དང་། རྒྱ་རྟག་པ་ལས་འབྲས་

བྱ་འབྱུང་བ་སོགས་ཁས་མི་ལེན་ཞིང། རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་རེགས་མ་ཐུན་བ་དགོས་པ་དང། རྒྱ་
དང་རྒྱུན་སྒྲ་ཚོགས་པ་ལས་འབྲས་བུ་རེ་བྱུང་བར་སྒྲ་ཚོགས་པ་འབྱུང་བའི་ཚུལ་རྒྱ་འབྲས་རྟེན་
འབྲེལ་འབབ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཡོད། མ་ཟད་ནང་པའི་གཞུང་དུ་རང་ཅག་
གནས་སའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པར་དེ་ལས་གཞན་སྤྱོད་གས་བཅུར་
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་མཐའ་ཡས་བ་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད་དེ།

མདོ་སྡེ་ལལ་ཆེར་ལས། ཉམ་མཁའི་མཐར་ཐུག་གྱུར་བ་རི་ཅོམ་པར། །སེམས་ཅན་མ་ལུས་
མཐའ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །ཞེས་སོ། འོ་ན། ལྷོད་བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལས་
ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དེའི་ཚུལ་རི་ལྟ་བུ་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་ལ་སྤྱིར་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་
རྣམ་གཞག་བསྟན་པའི་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས། གཙོ་ཆེ་བའི་
ཚོས་མདོན་པའི་གཞུང་དང། དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱུད་རྣམས་ཡིན་ཞེས་ཡོངས་སུ་མཚོག་གི་
ཞལ་ནས་གསུངས་པ་མང་པོ་ཐོས་སྤོང། དེས་ན་སངས་རྒྱས་པ་རྣམས་ཀྱི་ལུགས་ལ་ད་ལྟ་
ཚོ་གནས་སའི་སྤོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང། བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གཉིས་ལས་ཐོག་མར་སྤོད་ཀྱི་
འཛིག་རྟེན་བྱུང་བ་དང། དེ་ནས་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་བྱུང་བར་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་སྤོད་ཀྱི་
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་ཚོས་གཞིའི་ས་ཚུ་མེ་རླུང་བཞིའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་དང། སེམས་ཅན་རྣམས་
ཀྱི་སྐྱེ་མོང་གི་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་མོང་གི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དེ་བྱུང་བར་གསུངས་ཏེ།
དུས་རབས་བཞི་བ་ལྔ་པའི་ནང་དུ་འབྲོན་པའི་ཚོས་མདོན་པ་ལ་མཚོག་ཏུ་མཁས་པའི་སློབ་
དཔོན་ཆེན་པོ་དབྱིག་གཉེན་གྱི་མདོད་རང་འབྲེལ་ལས། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་དབང་
གིས་འོག་ན་ནམ་མཁའ་ལ་བརྟེན་པའི་རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་མདོན་པར་འབྱུབ་སྟེ། དེའི་རྣམས་
སྤྱི་དབང་ཚད་ས་ལ་དུག་འབྱུང་ལོ།

།རྒྱར་ཉི་གངས་མེད་དེ། འདི་སྣང་གང་ཚན་པོ་ཆེ་ཆེན་པོའི་རྩི་རྩེས་ཀྱང་གཞིག་པར་མི་ལུས་
པར་སྤྲ་བ་ཡིན་ལོ། །དེའི་སྟེང་ན། རྒྱ་རྣམས་འབྱུང་སྤྲུག་བཅུ་གཅིག་དང། །སྟོང་སྤྲུག་དགའི་
ཉི་ཤུའོ། །དཀྱིལ་འཁོར་ཞེས་བྱ་བར་སྤྱིར་ཏེ། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་དག་གིས་རླུང་གི་
དཀྱིལ་དེར་སྤྱིན་རྣམས་འདུས་ནས། ཚར་གྱི་རྒྱུན་གཉེན་གྱིང་ཅོམ་འབབ་པ་དེ་རྒྱའི་དཀྱིལ་
འཁོར་དུ་འབྱུར་ཏེ། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་བཞིན་དང་པོ་རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར། དེ་ནས་

ཚུའི་དགྲིལ་འཁོར། དེ་ནས་སའི་དགྲིལ་འཁོར་རྣམས་རིམ་བཞིན་བྱུང་བར་གསུངས་ཡོད། དེ་
ལྟ་བུ་གསུངས་ཚུལ་སོགས་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་འདྲིར་རེ་རེ་བཞིན་བཞོད་ན་ཡིག་ཚོགས་མང་བས་
མ་གྲིས་ལགས།

དེ་ནས་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་བྱུང་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། རང་བ་ཚོས་ཆེ་སློག་ཐོག་མར་
དུས་འདི་ནས་བྱུང་བ་དང་། ཆེ་སློག་ལ་གསར་སྐྱེ་ཡོད་པ་སོགས་མི་འདོད་ཀྱང་། ང་ཚོ་གང་དུ་
གནས་སའི་འདིག་རྟེན་འདི་ཆགས་ནས་སེམས་ཅན་དེ་དག་གང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་
ན། དེ་ཡང་འོད་གསལ་གྱི་ལྗེའི་ཞིང་ཁམས་ནས་ལྟ་དེ་དག་ཆེ་དང་བསོད་ནམས་ཟད་བསམ་ཤི་
འཕོས་ནས་གྲིང་འདྲིར་སྐྱེས་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། འདུལ་བ་རྣམས་པར་འབྱེད་བ་ལས། དགོ་སྤོང་
དག་འདིག་རྟེན་འདི་ཆགས་སའི་དུས་གང་ཡིན་སའི་དེ་ཡང་འོད་དེ། འདིག་རྟེན་ཆགས་པ་ན་
འོད་གསལ་གྱི་ལྗེའི་རིས་དེ་ནས་སེམས་ཅན་ཁ་ཅིག་ཆེ་ཟད་ལས་ཟད་བསོད་ནམས་ཟད་བསམ་
ཤི་འཕོས་ཏེ། འདི་ལྟ་བུ་ཉིད་དུ་མི་རྣམས་དང་སྐྱལ་བ་མཐུན་པ་ཉིད་དུ་འོང་ཞིང་འདྲིར་ཡང་
གཞུགས་ཅན་ཡིད་ལས་བྱུང་བ། མ་ཚང་བ་མེད་པ། དབང་པོ་མ་ཉམས་པ། ཡན་ལག་དང་ཉིང་
ལག་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པ། བཟང་བ། ཁ་དོག་དང་ལྡན་པ། རང་ལས་འོད་འབྱུང་བ། རམ་
མཁའ་འགོ་བ། དགའ་བ་ཟ་བ། དགའ་བའི་ཟས་དང་ལྡན་པ། ཆེ་རིང་ཞིང་ཡུན་རིང་དུ་གནས་
སོ། །ཞེས་པ་ནས། དགོ་སྤོང་དག་ཚོས་ཉིད་ཀྱིས་ན་འདིག་རྟེན་དུ་ཐུན་པ་བྱུང་ན་འདིག་རྟེན་
དུ་ཉི་མ་དང་ལྷ་བ་དག་ཀྱང་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ།

འདིག་རྟེན་དུ་རྒྱ་སྐར་དག་དང་། མཚན་མོ། ཉིན་མོ་དང་། སྐད་ཅིག་དང་། ཐང་ཅིག །ཡུད་
ཅམ་དག་དང་། ལྷ་བ་དང་། ལྷ་བ་སྤྲེད་དང་། དུས་ཚོགས་དང་། མོ་དག་ཀྱང་འབྱུང་བར་རྒྱུར་
རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལ་སོགས་སའི་ཡུང་དུ་མ་ཞིག་འདུག་ན། རྒྱས་པར་གཟིགས་འདོད་
ན། འདུལ་བ་གཞུང་དེ་དག་ལ་གཟིགས་སའམ། ཡང་ན་ནང་སའི་ཚན་རིག་དང་ལྟ་བུ་བྱུང་
བའུས་སུ་བཞོད་འདུག་པས་དེ་ལ་གཟིགས་སའམ་ཞུ། དེས་ན་ནང་བ་དང་ཚན་རིག་བ་གཉིས་
སེམས་ཅན་འཕེལ་འགྲིབ་སོང་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གོ་སློབ་ནས་ཡོད་དེ། ཚན་རིག་པས་ཐོག་
མར་སློག་མེད་ལེས་སོ་ལས་སློག་ལྡན་མ་སྤུང་དུ་འཕེལ་རྒྱས་སོང་བ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་
སྐལ་ཚོགས་མེད་པའི་སེམས་ཅན་ (invertebrate animal) རྣམས་སྐལ་ཚོགས་ཡོད་པའི་

སེམས་ཅན་(vertebrate animal)སོགས་སུ་འཕེལ་འགྱུར་དུ་སོང་བར་འདོད་པ་མ་ཟད་
ཁར་མེན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ལྟར་བྱས་ན། འགོ་བ་མི་དང་ཨ་རྒྱའི་ཀའི་
ཡུལ་གྱི་མི་ཚོད་གཉིས་མེས་པོ་(ancestor) གཅིག་ལས་འཕེལ་འགྱུར་དུ་སོང་བར་འདོད་
གྱི་ཡོད།

ནང་པས་ནི་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་འཛིག་རྟེན་འདིར་མིའི་འགོ་བ་ཐོག་མར་ཆགས་སྐབས་བསྐལ་བ་
རྫོགས་ལྡན་དང་། བསྐལ་བ་གསུམ་ལྡན། བསྐལ་བ་གཉིས་ལྡན། དེ་ནས་རྩོད་ལྡན་བཅས་རིམ་
བཞིན་བྱུང་བར་བཤད་ཡོད། རྫོགས་ལྡན་གྱི་དུས་སུ་མི་རྣམས་རང་བཞིན་གྱི་ཚོས་ལ་སྤྱོད་པ་
ལས་ཚོས་མ་ཡིན་པའི་བྱ་བ་གང་ཡང་མི་བྱེད་པ་དང་། ལུས་ལ་རང་བྱུང་གི་འོད་དང་ལྡན་པ་
དང་། ཁ་ཟས་རགས་པ་བསྟེན་མི་དགོས་པ་སོགས་ཁྱད་ཚོས་དུ་མ་དང་ལྡན་ཡོད་པ་གསུངས་
ཡོད། དེ་ནས་ཚོས་མ་ཡིན་པའི་བྱ་བ་གཅིག་དང་གཉིས་བྱུང་སྐབས་རིམ་བཞིན་གསུམ་ལྡན་
དང་གཉིས་ལྡན་གྱི་བསྐལ་བ་དུ་མར་འགྲིབ་པ་དང་། དེ་ནས་ཚོས་མ་ཡིན་པའི་སྤྲིག་པ་མི་དགོ་
པའི་ལས་ཐམས་ཅད་བྱུང་སྐབས་རྩོད་ལྡན་གྱི་དུས་ཞེས་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་པའི་དུས་འདི་
བྱུང་བ་དང་། འདི་ལ་སྟེགས་མ་ལྟ་བུ་བའི་དུས་ཞེས་དུས་ཚོད་དམན་པའི་གནས་སྐབས་ཡིན་
པར་འདོད་གྱི་ཡོད།

དེས་ན་ནང་པའི་གཞུང་དུ་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དབྱིབས་བཞོད་སོགས་
གསུངས་པ་ནི་སྤར་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་བྱུབ་མཐའ་སྟེ་བ་སྤྱིའི་སྟོལ་དང་མཐུན་པར་
གསུངས་པ་མ་ཉོགས་ནང་པ་རང་གི་ཡུགས་ལ་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ལ་དེ་
ཅུ་གིས་གལ་ཆེན་དུ་ཅི་མེད་དེ། རྫོན་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་མ་ལུང་ཀའི་བྱ་བ་ཞིག་
གིས་འཁོར་པའི་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་སོགས་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་འི་བ་དག་བཞོད་ནས་འདི་རྣམས་
ཐག་མ་བཅད་ན། ང་སྐུ་སར་འབབ་པ་ཡིན་ཞུས་པར་རྫོན་པས། བགས་ཆེན་གྱི་དཀྱིལ་དུ་གར་
བྱུང་ཆ་མེད་པའི་མདའ་དུག་ཅན་ཞིག་ལུས་ལ་ཐོག་ན་དེ་མ་ཐག་མདའ་བཏོན་ནས་མ་བཅོས་
བྱེད་དགོས་ཀྱི། དེ་བཞག་ནས། མདའ་འདི་སུས་འཕང་། ཅི་ལས་བྱས་སོགས་དབྱུང་ན་ཆོ་
འཕོ་བར་འགྱུར་བ་བཞིན་འདུས་བྱས་སྟུག་བསྐལ་དང་། དེ་སྟོང་ཐབས་ཀྱང་ཤེས་བཞིན་མི་
སྟོམ་པར་ཐོག་མཐའ་སོགས་དབྱུང་ནས་ཆོ་རྒྱུད་འཛུལ་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། རྒྱ་གར་

རྒྱུད་གསལ་གྱི་ཐང་མ་ལས་དངས། ༣༦ ༣ ་ མ་བད་སངས་རྒྱལ་བཙུག་ལྷན་འདས་འཛིག་རྟེན་
འདིར་སེམས་ཅན་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་སྲིར་སེབས་པ་མ་གཏོགས་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གངས་ག་
ཚོད་ཡོད་མེད་དང་། འཛིག་རྟེན་ལ་ཚོགས་མ་ཡོད་མེད་ཅིས་རྒྱལ་བར་སེབས་པ་མ་རེད་ཅེས་
གསུངས་ཀྱི་ཡོད་དེ། ཚང་མ་རྣམས་འགྲེལ་ལས། དེ་སྲིར་དེ་ཡི་བསྐྱེད་བྱ་སུ། །རྒྱུར་སའི་ཡེ་ཤེས་
རྣམས་དབྱུང་བྱའི། །འདི་ཡིས་སྲིན་བྱའི་གངས་མཁུན་པ། །རེད་ལ་འགའ་ཡང་ཉེར་འཁོ་མེད།
།ཅེས་དང་། རིང་པོ་མཚོང་བའམ་མེན་ཡང་རུང་། འདོད་སའི་དེ་ཉིད་མཚོང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་རིང་
མཚོང་ཚད་ཡིན་ན། ཚུལ་ཤོག་བྱ་ཚོད་བསྟེན་བར་གྱིས། ཞེས་སོགས་གསུངས་ཡོད། འོན་ཀྱང་
ནང་བ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀ་སྟོན་གྱི་འཛིག་རྟེན་འཕེལ་འགྱུར་སོང་ཚུལ་ལ་དང་པོ་སྟོང་བ་
ནས་རྒྱང་བཞིའི་རྩལ་སྐྱབ་སྐྱོ་སོ་བསམགས་སའི་རགས་སའི་འཛིག་རྟེན་བར་དུ་གྲུབ་ཚུལ་དང་།
དེའི་རྗེས་གནས་པ་དང་མཐར་འཛིག་ཚུལ་དང་། ཡུལ་ལ་དབྱུང་བ་བྱེད་སྟངས་སོགས་ཅ་བའི་
ཆ་ནས་ཆ་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་བསམ་སྟེ།

ཡང་ནང་བ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་ཆེ་སློག་གི་རང་བཞིན་ནས་ངོ་བོ་འདོད་ཚུལ་ལ་ཁྱད་
བར་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། ཚན་རིག་པས། ཆེ་སློག་ཞེས་པ་ནི་ཁྱད་ཚོས་དུག་ལྡན་ཞིག་ལ་
འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱད་ཚོས་དེ་དག་ནི་སྤྲུང་གི་གྲུབ་ཆ་ཅན་ཡིན་པ། རིགས་རྒྱུད་སྟེང་སྟེང་
པ། མཐའ་འཁོར་གྱི་འགྱུར་བ་ལ་ལན་སྟོན་པ། བརྒྱུད་རྗེས་ནང་དུ་སྐངས་ནས་རུས་སའི་ངོ་
བོར་བསྐྱར་ཏེ་སྟོགས་རྟོ་སྲིར་འདོར་བ། ལུས་ཀྱི་ནང་དང་སྲིའི་མཐའ་འཁོར་གཉིས་ཀར་འགྱུར་
ཁམས་སྟོན་སྟོག་གི་ཉར་སྲུང་བྱེད་པ། སྟེ་འཚར་དང་ཡར་འཕེལ་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན། དེར་
རྟེན་ཚན་རིག་པས་སྟོན་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་གཉིས་ཀ་ཆེ་སློག་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད།
ནང་སའི་གཞུང་དུ་ནི་སྟོན་སྲིའི་སའི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱོ་བ་ཁག་གཅིག་གིས་སྟོན་ཤིང་སེམས་
ལྡན་ནས་སྟོག་ལྡན་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་པ་དེ་བཀག་ནས་སྟོན་ཤིང་སྟོག་ལྡན་མ་ཡིན་ཞེས་གྲུབ་
ཡོད། ནང་བས་སྟོག་ཅེས་པ་ནི་བོད་དང་རྣམ་ཤེས་ཅི་རིགས་ཀྱི་རྟེན་དུ་འགྱུར་བ་ཞིག་ལ་འདོད་
ཀྱི་ཡོད་དེ། མངོན་པ་མཚོང་ལས། སྟོག་ནི་ཆེ་ཡིན་བོད་དང་ནི། །རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་སའོ།
།ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཡིན་ལ།

འོན་ཚན་རིག་པ་དང་ནང་བ་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་ལ་ལྷ་ཚུལ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ་

ཟེར་ན། གྲུས་པས་བསམ་ཚུལ་དང་སྡོངས་འཆར་ཞིག་ལྟས་ན། ཚན་རིག་པས་ཆེ་སློག་ནི་
 བརྟུག་དབྱེད་ཁང་གི་ཡོ་བྱད་ཞིག་དང་། འཚོང་རྩིས་ཞིག་གམ་ཡང་ན་ཅེད་ཆས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་
 རོས་འཛིན་གྱི་ཡོད་དམ་སྟེ། མདོར་བསྟུན་ཤིག་ལྟས་ན། སྤྱིར་འཛིན་ཉེན་འདོར་ཚན་
 རིག་དང་། དེའི་འབྲས་བུ་འཕྲུལ་ལས་གཉེས་དང་བ་ནས་བཟུང་ལེགས་པའི་ཆ་མང་པོ་ཡོད་
 ། ཡང་། ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་གང་ཞིག་ལ་བརྟུག་གྱུར་ཆེ་སློག་ལ་དངོས་ཤྱགས་རྒྱུད་གསུམ་
 ལས་གཞོད་པ་དང་བཞུགས་པ་གཉེས་བསྟུར་ཆེ་གཞོད་སྐྱེལ་བ་ནི་གྲངས་ཀྱིས་མི་ལང་ལ།
 མ་ན་འབྲུ་མོག་མ་ཡན་ཆད་ནས་བརྟུག་དབྱེད་ཁང་དུ་སྤྲུལ་སྲོང་ཆད་མེད་བཏང་ནས་གསོད་
 པར་བྱས། ཉ་དང་སྤལ་པ། ཅི་ཅི་དཀར་པོ་ལ་སོགས་པ་ལ་དུག་གི་ལུས་པ་རྗེ་ཅན་ཆེ་མིན་
 དང་། གཤམ་བཅོས་རྗེ་ལྟར་བྱ་དགོས་མིན་སོགས་ལ་བརྟུག་པའི་ཆེད་དུ་བསད་པ་ནི་ཉིན་
 གཅིག་ལ་འང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཆོད།

ལྷན་ནི་བཤམ་ར་ཁང་སོགས་སུ་སེམས་ཅན་བསད་པ་ནི་ཉུང་ཉུང་ལས་མེད་ཡང་། དུས་དེར་
 སང་འཕྲུལ་ལས་དང་བ་ནས་བཟུང་བཤམ་པའི་འཕྲུལ་ཆས་སྣ་ཚོགས་ཤིག་བཅོས་ནས་དུས་
 ཚོད་མུང་མུང་ཞིག་གི་ནང་སེམས་ཅན་ཞི་ཤག་འབྲུམ་ཤག་མང་པོ་གསོད་པར་གྱེད། དེར་
 མ་ཟད་ཚན་རིག་གི་ལག་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བའི་བཟོ་བྱའི་དུག་རྩིས་ཀྱིས་གནམ་ས་ཚུ་གསུམ་
 འབགས་བཅོལ་བཅོས་ཏེ་དེར་གནས་པའི་ཆེ་སློག་མང་པོ་འཕྲོག། བཟོ་བྱའི་དུག་རྩིས་ནམ་
 མཁའ་འཕོར་ཆེན་པོར་ནས་བར་སྐྱར་ཀྱང་དུག་གི་ན་བྱུང་འཕྲུལ་ནས་དབྱུགས་འབྱིན་རྒྱུ་
 གྱེད་མ་སྐྱབ་པ་དང་། ལྷན་གསར་པ་འདྲ་མིན་བྱུང་ནས་མི་དང་དུད་འཕྲོ་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཆེ་
 སློག་བྲལ་དང་འབྲལ་བཞིན་ཡོད་པ་ཤར་ལུབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། དེ་བཞིན་
 དུ་ནམ་མཁའ་ནས་དུག་གི་ཆར་པ་བབ་སྟེ་ཅི་ཤིང་སོགས་སྐྱམ་ནས་ཞིང་ས་མང་པོ་བྲས་ཐང་
 དུ་སྐྱར་པ་དང་། གཅོད་རྒྱ་དང་། རྒྱུག་རྒྱ། རྒྱ་མཚོ་སོགས་དུག་ཏུ་འགྱུར་ཏེ་རྒྱ་ནང་གནས་
 པའི་ཉ་དང་འབྲུ་སྤིན་སོགས་འཚོ་ཐབ་བྲལ་བ་དང་། ལྷག་པར་འབྲུང་རྒྱ་དགོན་དུ་འགྱུར་བས་
 རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་དམག་འཁྲུག་ཤོར་བ། སའི་གོ་ལའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་མཁའ་དབྱིངས་སྐྱ་བོ་
 (ozone layer) ལ་གཏོར་བརྟུག་ཆེན་པོ་བཏང་བ་མ་ཟད་འཛམ་སྐྱིད་ཉིལ་པོའི་གནམ་
 གཤིས་རྗེ་ཕྱོད་སྐྱར་བས་སྟོ་སྟོ་དང་བྱང་སྟོ་སྐྱིད་གཉེས་ཀྱི་འབྲུགས་རོམ་ནམས་ལྷན་ལྟ་

མཚོའི་ཚུ་རྗེ་མཐོང་ཕྱིན་པས་མཚོ་འགམ་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་དང་ཡུལ་གྱུ་མང་པོ་ཚུ་འོག་ཏུ་བྱུག། ད་
 གུང་འཛམ་གླིང་ཡོངས་རྫོགས་ཡེ་མེད་དུ་གཏོང་བྱས་པའི་རྩལ་སྒན་གྱི་མཚོན་ཆ་བཅོས་ཉེ་མི་
 འབྲུམ་ཐེང་མང་པོ་དམར་གསོད་བྱས། ལྷ་ར་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་སྐབས་ཉེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥
 ཟླ་བ ༩ ཚེས་ ༦ དང་ ༩ ཉིན་ཨ་རིས་ཉི་ཉོང་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཉི་རོ་ཤི་མ་(Hiroshima) དང་
 བླ་གས་གི་(Nagasaki) གཉིས་གྱི་སྤྲེང་དུ་རྩལ་འདེལ་འཕངས་ཉེ་གྲོང་ཁྱེར་ཉི་རོ་ཤི་མར་མི་
 གངས་ ༡༣༦༠༠༠ དང་གྲོང་ཁྱེར་བླ་གས་གི་ལ་མི་གངས་ ༧༣༦༠༠༠ དམར་གསོད་བཏང་།
 ཚུ་ཚོ་ད་ཁ་ཤས་ནང་ཁྱོན་བསྡོམས་མི་འབྲུམ་བཞི་ལ་ཉེ་བ་དམར་གསོད་བྱས་ཉེ་འཛམ་གླིང་
 དམག་ཆེན་གཉིས་པ་མཚུགས་རྫོགས་པར་བྱས་པ་ལྷ་ར་དུ་བྱས་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལས་སྤོང་
 འགྲུར་གྱི་ཤུགས་ཚད་ལྷག་པའི་རྩལ་མཚོན་པ་ཡིན་ཟེར་བ་དང་། རྩལ་མཚོན་པ་ཡིན་ཟེར་
 བ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱ་ཚོགས་པ་ཞིག་བཅོས་ནས་ད་ལས་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱི་བོ་ཡོངས་རྫོགས་
 འགད་རྩས་གྱི་ཕྱང་པོའི་སྤོང་ན་སྤོད་པ་ལྷ་ཕུའི་ཉེན་ཚབས་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བཅོས་ཡོད། མདོར་
 བ་ལོང་དུ་ལྷས་པ་བཞིན་ཚན་རིག་པས་གཞན་གྱི་ཆེ་སློག་ལ་རིན་ཐང་མ་རྩིས་པར་བརྟུག་
 དབྱུང་གྱི་ལོ་བྱད་ཞིག་གམ། ཚེད་ཆས་ལྷ་ཕུ་ཞིག་ཏུ་རྩིས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་གླིང་འདྲིའི་
 སྤོང་དུ་བཟུ་མ་ཤིས་པ་དེ་དག་བྱུང་བ་ཡིན་པར་མངོན། ཉེ་ཆར་ཁྲབ་གདལ་དུ་སོང་བའི་ཉོག་
 དབྱིབས་རིམས་ནད་ཡི་གཉན་སྲིན་ (virus) དེ་ཡང་བརྟུག་དབྱུང་ཁང་དུ་བཅོས་པ་རེད་ཟེར་
 བས་ཚོད་དཔག་བྱེད་མཁན་མང་པོ་འདུག་ན། དེ་དག་ལ་བསམ་ཆེ་སྐབས་འགར་འཛིག་རྟེན་
 འདྲིའི་སྤོང་ཚན་རིག་ཞེས་པ་མ་དར་ན་ཅི་མ་རུང་ཞེས་སེམས་ལ་འཁོར་བཞིན་འདུག །

བར་པ་སངས་རྒྱས་པ་ནི་དེ་ལས་སློབ་སྦྱོར་གཞན་གྱི་ཆེ་སློག་ལ་རིན་ཐང་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་
 བྱས། བས་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་གང་ཞིག་འདོད་པའི་བདེ་བས་ཤོངས་པ་དང་།
 མི་འདོད་པའི་སྐྱག་བསྐུལ་དུ་མས་མནར་ནས་ཡོད་པ་དེ་རྣམས་ལ་དམིགས་ཉེ། བདེ་བ་ཀུན་
 གྱིས་ཆེ་མས་པ་དང་། སྐྱག་བསྐུལ་ཐམས་ཅད་གཅོད་པའམ། སྐྱག་བསྐུལ་ཐམས་ཅད་ལས་
 བྲལ་བར་བྱེད་པའི་འབད་ཚོལ་བྱས། སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྐྱག་བསྐུལ་སེམས་བར་བྱེད་པའི་
 ལས་ལ་བརྩོན་པའི་ལྷག་བསམ་མམ་སེམས་བཟང་པོ་དེ་ཡོད་ན། དེ་ལས་ལྷག་པའི་དགོ་བ་

དང་། མཛེས་ཤེས་དང་། བསོད་ནམས་གསོག་བའི་རུས་པ་ཅན་ཞིག་གང་ལ་ཡང་སྟེང་རྒྱ་མེད་
ཅེས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་དེ། སློབ་དཔོན་ཚེན་པོ་ཞི་བ་ལྷ་ས་སྟོན་འཇུག་ཚེན་མོར། གང་ཞིག་
བདེ་བས་ཐོངས་པ་དང་། །སྤྱག་བསྐྱེད་མང་ལྡན་དེ་དག་ལ། །བདེ་བ་ཀུན་གྱིས་ཚོམས་པ་
དང་། །སྤྱག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་གཙོད་བྱེད་ཅིང་། །གཉི་སྤྱག་ཀྱང་ནི་སེལ་བྱེད་པ། །དེ་དང་དགོ་
རྒྱུངས་ག་ལ་ཡོད། །དེ་འདྲའི་བཤེས་ཀྱང་ག་ལ་ཡོད། །བསོད་ནམས་དེ་འདྲའང་ག་ལ་ཡོད།
།ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་ལ། དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱག་རང་གིས་འཇུར་དུ་
ལྷངས་ནས་སློ་སློང་རྩེལ་གྱི་རིམ་པ་བསྟན་པའི་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་དུ་མ་ཡོད་བས་སྐབས་
འདིར་གྲངས་སྟེ་མི་ལང་བས་དེ་ཅུས་བཞག།

མདོར་ན་ཚེན་པོ་གི་གྲུབ་འབྲས་ལས་བྱུང་བའི་འབྲུལ་ལས་དེ་དག་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་
ཚོགས་དང་། འདིག་རྟེན་སྤྱི་ལ་ཕན་གཞོན་རྗེ་རྣམ་འདེན་མིན་ཅི་སོགས་མར་བྱེད་པ་པོའི་ཀུན་
སྟོན་གྱི་རིམ་པ་ལ་རགས་ལས་བསམ། གལ་སྲིད་བཟོ་བ་པོ་དེའི་རྒྱུད་ལ་གཞན་གྱི་ཚེ་སྤྱག་གི་
རིན་ཐང་དང་། ཀུན་སྟོན་བཟང་པོ་ཉིམ་འབྲུ་ཅུ་ཅུ་ཞིག་ཡོད་ཆེ་ཁོས་དེ་འདྲ་འདིག་རྟེན་ཡེ་མེད་
གཏོང་བའི་འབར་འདེལ་དང་། སྤྱི་དངོས་མཚོན་བྱ་སོགས་ནམ་ཡང་བཟོ་མི་སྲིད་ལ། ཡགོང་ས་
མཚོག་གིས་དུས་རྒྱུན་ལྡན་ནས་ཀུན་སྟོན་གྱི་རིགས་སྟོབས་དེ་སྤྱི་ལ་ལེགས་སྤྱི་གཏོང་དགོས་
པའི་བཀའ་སློབ་ཅན་གྱིས་ཡང་ཡང་མེད་པས་བཞིན་འདུག་པས། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་དགོངས་ནས་
གསུངས་པ་དེད་སྟུམ།

ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་རྒྱལ་སྟེང་འདིག་རྟེན་ལས། དེང་རབས་ཀྱི་རིགས་རྒྱུན་ཚོན་རིག་གི་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོམ་འགྲོས་ནི་ཤིན་ཏུ་རྒྱུར་བས། ར་ཚོའི་ཀུན་སྟོན་གྱི་རིགས་སྟོབས་དེ་སྤྱི་ལ་
ལེགས་སྤྱི་གཏོང་རྒྱ་ནི་ཁ་ཚང་དགོས་གཏུགས་ཤིག་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་ར་ཚོར་
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གསར་པ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྟོན་གྱི་དགའ་ངལ་རྣམས་ལ་
གཏོང་ལེན་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཚང་། དགའ་ངལ་འདི་དག་སེལ་ཐབས་ནི་སྤྱི་ལྡན་ཞིག་གི་འཕེལ་
འགྲུར་བཞིན་རིམ་གྱིས་འབྲུང་བར་སྤྱུག་མི་ཉན། ར་ཚོས་འབྲུང་འགྲུར་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་ལ་ཁ་གཏད་ནས་དོན་འདི་རྣམས་འབྲེལ་དུ་སེལ་བར་འབད་བཙོན་བྱེད་དགོས། ཞེས་
དང་། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་ཕན་གཞོན་གང་ཞིག་འདེན་པ་ནི་བཀོམ་སྟོན་

བྱེད་པ་སོ་གང་ཟག་སྐྱེར་སོ་སོ་ལ་རགས་ལས་པ་ཡིན་ཟེར་བའང་མི་འཐད་དེ། རུམ་སྟེང་
འཛིག་རྟེན་ལས། སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་ཚ་ནས་ང་ཚོའི་ལས་འགན་ནི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་
དང་རྒྱས་དང་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་རྣམས་ལྷགས་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་ཙམ་ཡིན་པའི་ལངས་ཕྱོགས་འདི་
བཟུང་ན་མི་འགྲིག །

དེ་བཞིན་རུ་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་རྣམས་ལྷགས་གང་ལ་བཀོལ་སྤོང་བྱེད་པ་ནི་གང་ཟག་
སྐྱེར་སོ་སོའི་འདམ་གར་ཐུག་ཡོད་ཟེར་བ་ཡང་རྒྱ་མཚན་མེད་པའི་སྐྱད་ཆ་ཞིག་རེད། ཅེས་
གསུངས་པའི་སྤྱིར། མཐའ་དོན་རུ་ཤེས་པ་མཚོག་གིས་རུས་རྒྱུན་ལྡན་ནས་རབ་བྱུང་བ་དང་།
ལྷག་པར་རུ་མཚན་ཉིད་རིགས་ལམ་སྐྱེ་བ་ཚོར་དེད་རུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྤོང་དགོས་ཞེས་ལན་
གཅིག་ལན་གཉིས་མ་ཡིན་པར་གསུངས་བཞིན་པ་ཡང་། ང་ཚོས་ཚན་རིག་སྤྱད་ནས་འཕྲུལ་
ལས་ཉམས་ཞེབ་པ་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་གཏན་ནས་མིན་པར། བང་ཚོས་ནས་
གསུངས་པའི་ཀུན་སྤོང་གི་སློབ་གསོ་དེ་དག་ཁོང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་སྤྱད་ཨེ་བྱུང་ན་དགོངས་པ་རེད་
སྟེ། རུམ་སྟེང་འཛིག་རྟེན་ལས། ད་ལྟ་དང་འབྲུང་འབྲུང་གི་དཀའ་ངལ་འདི་སེལ་བར་ང་ཚོས་
སྤར་ལས་ལྷག་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གི་འབད་བཅོལ་ཞིག་བྱེད་དགོས། འབད་བཅོལ་འདིའི་གྲུབ་
ཆ་ཞིག་ནི་མི་མང་སྤྱིའི་གངས་འཕོར་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ཚན་རིག་པའི་ལྟ་བའི་རྒྱུས་དང་། ཚན་
རིག་གི་གསར་རྟེན་ཤེས་ཡོན་གལ་ཆེན།

ལྷག་པར་ཀུན་སྤོང་རིག་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཐད་ཀར་ལྷགས་རྒྱུན་སྐྱེད་སེལ་པའི་ཚན་རིག་གི་
ཤེས་ཡོན་བཅས་ཀྱི་ཤོ་རྟོགས་སྟེལ་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཚན་རིག་གི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་རྣམས་
ལ་སློབ་སྤོང་བྱེད་རྒྱ་གཅིག་སུ་མ་ཡིན་པར་ཚན་རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་།
འཕྲུལ་ལས་གསར་པའི་རུས་སྟོབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྤོང་རིག་པའི་གནད་དོན་སོགས་
ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་རྒྱ་ཡང་སློབ་གསོ་དེའི་ནང་རུ་འཕྲུང་དགོས། འདི་འདྲའི་སློབ་གསོ་ནི་
མང་ཚོགས་དཀའ་སྤྱད་རྒྱ་གཅིག་སུ་མ་ཡིན་པར་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ལ་འདྲ་སྤོང་
དགོས། དེ་ལྟར་གྲས་ན་ཚན་རིག་པ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱེད་བཞིན་པའི་ཞེབ་འཕྲུག་གིས་སྤྱི་
ཚོགས་དང་། རིག་གཞུང་། ཀུན་སྤོང་རིག་པ་བཅས་ལ་ལྷགས་རྒྱུན་སྐྱེད་སེལ་པ་དངོས་སུ་རྟོགས་
ཐུབ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། དེའི་སྤྱིར་བ་འོལ་འོའི་ཀུན་སྤོང་བཟང་པོ་ཞིག་རུ་བརྒྱུར་

བར་བྱེད་ལ་ནང་ཚོས་ནས་གསུངས་པའི་ཤེས་བྱ་དེ་དག་རི་སྐོད་བྱེད་དགོས། བར་ཚོས་ཀྱི་
ཤེས་བྱ་རི་སྐོད་བྱེད་པ་ལ་པ་རོལ་པོའི་འདོད་པ་ཇི་ལྟར་ཡིན་མིན་ཤེས་དགོས་པར་སོང་། ཚེན་
རིག་སྐུང་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་རེད་སྟེ་མོ། །

རིག་གསུང་ལྟ་བུ་སྟེ་ལ་བའི་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །

བདེ་གཤེགས་བསྟན་པ་ཚོས་ཀྱི་བདུན་ཅིའི་གཉེན། །

མཇུག་པའི་ལྟ་བུ་མཐའ་དག་སྟོན་གྱི་འདུག། །

སྐྱོན་ཡིན་འབྱེད་པའི་སྐྱོ་སྐྱོས་མིག་ལྟན་ཤོག། །

ཕྱི་ལོ། ༡༠༡༠ ཟླ་བ། ༤ ཚེས། ༥ ལྷག་དཀར་ཉིན་མེར་སྐྱོད་ཚེན་རིག་ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་
འདོད་ལྷན་ལྟན་པའི་བསྟན་འདོད་དང་རྒྱས་ནས་བྲིས། །

ནང་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་སློག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་།
རང་བཞིན། ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ལྟ་ཚུལ།

སློབ་ཐབས་བྱང་ཚུལ། རྟ་ས་བཅུན་དགོན་དགེ་ལུན་ཆོས་སློང་།

སློབ་སླེང་།

དེ་ཡང་དགའ་ལྷན་གཤམ་ཆེ་སློག་བསམ་ཚོར་སླིང་གྲ་ཚང་གི་ཚན་རིག་སྡེ་ཚན་ནས་ལྟུམ་
བའི་བཀའ་འདུན་རྗེས་འགྲུབ་ཀྱི་ཚོམ་ཡིག་འགྲན་བཟུང་། <<ནང་ཆོས་དང་ཚན་རིག་>> ཅེས་
པ་ལས་འགྲོམ་ཏེ། ༡ ་) རང་ཆོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ད་
ཐབས་དང་། ༢ ་) རང་པའི་རྟེན་འབྲུང་རིག་པའི་ལྟ་བུ་དང་ཚང་དུལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་
(Quantum physics) གཉིས་ཅའི་སྤྱིར་མཉམ་དུ་སྦྲོད་ཀྱི་ཡོད་མེད། ༣ ་) རང་པ་དང་ཚན་
རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་སློག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་། རང་བཞིན། ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་
བཅས་ལ་ལྟ་ཚུལ། ༤ ་) ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་སློབ་ཀྱིས་དཀའ་སྤྲུག་གི་གནས་སྤྱི་སྤྱིར་
བའི་ད་ལྟའི་འཛམ་སླིང་འདིར་ནང་ཆོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་རམ་འདེགས་སམ་པན་
བདེ་ཅི་ཞེས་སྤྱི་བུ་མིན། དོན་དོ་མར་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཆེ་སློག་ལྷན་པའི་སེམས་
ཅན་ཞེས་ཡིན་མེད་བཅས་བརྗོད་གཞི་ཁག་མི་འདྲ་བ་བཞི་ཡོད་པའི་ནང་ནས་གྲས་མོས་བརྗོད་
གཞི་གསུམ་པ། རང་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་སློག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་།
རང་བཞིན། ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ལྟ་ཚུལ། ཞེས་པ་བདམས་ཏེ་སྤྲུག་ཅེ་འགྲུལ་བར་
འདོད། སྤྱིར་བཏང་བཤད་ན་གྲས་མོ་མི་སྤྱི་སྤྱིར་གྱི་ཤེས་རབ་དཔལ་ལ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
མཚོང་སློབ་ཞུ་བར་མ་ཟད། ཚུང་དུས་སློབ་སྦྲོད་གི་གོ་སྐབས་གཏན་ནས་སློབ་མ་སྦྲོང་ཞིང་།
སྤྲུགས་རྗེ་དང་ཞིང་ལས། བལ་ལས་སོགས་ཀྱིས་ཏེ་བཤང་བྱ་བཅོ་བརྒྱད་བར་སྦོང་གསེབ་ཏུ་

བསྐྱོད་ཅིང་། རང་ལོ་བཙོ་བརྒྱུད་ཐོག་རྒྱ་གར་དུ་ཡོང་སྟེ་ཀ་ཁ་དང་རིགས་ལམ་སོགས་སྤར་གྱི་
ཁ་སྤྲོགས་ལས་སྤོག་པའི་ཤེས་བྱ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སློབ་འགོ་བརྩམས།

བཞུད་ཟེན་པའི་ལམ་འཕྲང་ཐོག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་ནང་བསྟན་གྱི་གཞུང་ལུགས། ཞར་
ཞོར་ནས་དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་སློབ་ཚན་ཁག་ལའང་དོ་སྣང་གིས། ལྷ་ཕྱིར་ཚན་རིག་གི་
ཟབ་སློང་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱས་པས་ཡིད་དབང་འགྲོག་པའི་ཚན་རིག་པའི་
བཤད་སློབ་འགའ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་དུ་དབྱུང་ཐབས་འགའ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་རིགས་ལམ་
ལྟར་སྤར་ངམ་ཡང་ན་མ་དེས་པའི་གཏན་ཚིགས་ལྟ་བུའི་མཐོང་ཚུལ་འགའ་ཞིག་ཀྱང་བྱུང་བས་
དེང་འཇམ་སྤྱིར་ཐོག་གི་རིག་གནས་ཚེན་པོ་གཉིས་ཉེ་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ཅེས་པ་གཉིས་
ལ་རྒྱོ་ཁ་ཡང་ཡང་སྤོགས་པར་ཐལ། དེ་ལྟར་ན་ཡང་སྐད་ཡིག་གཞན་གྱི་ཤེས་ཚད་དམན་ཁར་
ཨང་ཅེས་གྱི་འགྲོ་ལུགས་ཀྱང་མི་ཤེས་སྟབས་གཉིང་མཐའ་བྲལ་བའི་གནས་ཚུལ་དུ་མ་ཞིག་
རང་སོར་ལུས། འོན་ཏེ་ང་རང་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་ཅིག་ཏུ་སྐྱེས་
ཤིང་།

སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་ལུགས་བརྗེའི་གཟིགས་སློང་འོག་གཞུང་ཆེན་
མོར་སློབ་གཉེར་བྱེད་སྐལ་ཐོབ་པ་སོགས་སྤིད་ན་དཀོན་པའི་སྐལ་བཟང་གི་གོ་སྐལ་མང་དུ་
ཐོབ་པས། ལ་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ཀྱི་འགྲོ་བ་སྤྱི་དང་སློབ་སྦྱོང་བོད་མི་རིགས། ལྷག་པར་དུ་བདག་
ཅག་བཙུན་མ་རྣམས་ལ་བཀའ་བྲིན་རྒྱ་ལྷག་ཏུ་ཆེ་བར་སོང་། བཀའ་བྲིན་རྒྱ་གཉེར་ལྟ་བུ་ལས་
རྒྱ་ཐིགས་ཙམ་ཞིག་གཞལ་བའི་འགོ་བརྩམས་རྒྱ་བྱུང་བ་ཡང་ཆེ་རབས་གཏན་གྱི་རྒྱགས་ལྗེ་ཡིན་
པར་བསམས་ཏེ། ནང་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློབ་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་།
རང་བཞིན། ཆེ་སློབ་གི་རིན་ཐང་བཅས་ཀྱི་སློབ་ལ་མདོར་ཙམ་འབྲི་བར་བྱའོ།།

དེ་ལ་དང་པོ་ནང་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་། གཉིས་པ་ཚན་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ནང་
པའི་འདོད་ཚུལ་ལའང་གསུམ་སྟེ། ༡ ་ ནང་པའི་སྤོགས་ནས་ཆེ་སློབ་ལ་ཐོག་མའི་འབྲུང་
ཁྲུངས་འདོད་མེན་དང་། ༢ ་ ནང་པའི་གཞུང་ནས་ཆེ་སློབ་གི་རང་བཞིན་རི་ལྟར་འདོད་ཚུལ།
༣ ་ ནང་པའི་གཞུང་ནས་ཆེ་སློབ་གི་རིན་ཐང་གཞལ་ཚུལ་བཅས་གསུམ་ལས།

དང་པོ། རྣམ་པའི་འདོད་ཚུལ།

༡༽ རྣམ་པའི་སྐོག་སྟེ་མེ་སྐོག་ལ་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་འདོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་མི་འདོད་
དེ། རྣམ་པའི་གཞུང་ལ་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་མི་འདོད། དེའི་རྩ་མཆན་ནི་ཆོ་
སྐོག་གང་ལ་ལྷན་པའི་གང་ཟག་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ་ས་ཡིན། གང་ཟག་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ་ཡང་
གང་ཟག་གི་རྟེན་ནས་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་ཅིང་། དེ་མེད་ན་གང་ཟག་ལ་ཐོག་མའི་
མཐའ་མེད་དགོས་དོན་ནི་སྣོད་བཅུད་རྟེན་འབྱུང་གི་རིགས་པས་སྐྱབ་པ་གཅིག་མཐུན་དུ་བཞེད་
པ་ཡིན། འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པ་དེ་ཡང་ལྷན་འགྲུབ་ལ་གཉིས་ཀྱིས་སྐོ་ནས་ཅུང་ཟད་
ལུས་ན། དང་པོ་ལྷན་ཅི། མདོ་ལས། ། ཐོག་མེད་གྱུར་གྱང་ཐ་མ་དང་ལྷན་པ། ། ཞེས་དང་། དེ་
སྤེར་མདོར་ན་འཁོར་བ་ན། ། མཐའ་ཡོད་མ་ཡིན་མཐའ་མེད་མིན། ། ། ཞེས་དང་། ལྷན་པོ་
གསུམ་པའི་མདོ་ལས། ། བདག་གིས་སྐྱེ་བ་འདི་དང་། ། སྐྱེ་བ་ཐོག་མའི་ཐ་མ་མ་མཆིས་པ་ནས་
འཁོར་བ་ན་འཁོར་བའི་སྐྱེ་བ་ནས་ཐམས་ཅད་དུ། ། ཞེས་དང་། དེ་བཞིན་སྐྱོབ་དཔོན་དཔའ་པོས་
མཛད་པའི་སྐྱེ་བ་འགས་ལས། ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བསྐྱེ་བས་ཆོ་རབས་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མ་
མཆིས་པ་ནས་ད་ལྟ་ལ་ཐུག་གི་བར་དུ། ། ཞེས་དང་། དཔའ་ལ་ལྷན་སྐྱོབ་བ་ལྷན་པས་ (c.600-
650) མཛད་པའི་དབུ་མ་འཇུག་པ་ལས། །

ཐོག་མ་དང་པོ་ཐ་མ་མཐའ། ། དེ་དག་མེད་སྤེར་འཁོར་བ་ནི། ། ཐོག་མ་ཐ་མ་མེད་པར་བཞོད། །
ཅས་དང་། ། ཡུལ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་ (1357-1419) མཛད་པའི་དབུ་མ་དགོངས་པ་རབ་
གསལ་ལས་ གྲང་། འདི་ཡན་ཆད་དུ་མ་གྲུང་ལ་འདི་ནས་གྲུང་ཞེས་པའི་ཐོག་མ་སྟེ་དང་པོ་
དང་། འདི་སྤེན་ཆད་དུ་མི་འབྱུང་ཞེས་པའི་ཐ་མའི་མཐའ་དེ་དག་མེད་པས་འཁོར་བ་ནི་ཐོག་
མ་དང་ཐ་མ་མེད་པ་ཞེས་བཞེད་དོ། ། ཞེས་གསུངས་ལ། དེ་བཞིན་ཡུལ་མེ་ས་པཎ་ (1182-
1251) ཀྱིས་མཛད་པའི་ཚད་མ་རིགས་གཉེར་ལས། ། ས་པོན་ཐོག་མ་ཡོད་མིན་ཡང་། ། མེས་
བསྐྱེད་པ་ན་སྐྱེ་མཐའ་མཐོང་། ། དེ་བཞིན་འཁོར་བ་ཐོག་མེད་གྱང་། ། བདག་མེད་མཐོང་ན་སྐྱེ་
མཐའ་འབྱུང། །

ཅེས་གསུངས་སོ།།

གཞན་ཡང་ཡགོང་ས་སྐྱ་མེད་བཅུ་བཞི་བ་ཆེན་པོའི་ཞལ་སྤྲུལ་ནས་ གྲང་། བདག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་
མེད་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས་པ་སྟེ། བདག་ལ་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་གདགས་གཞི་
ཡུང་བོ་སྐྱི་དང་། ལྷག་པར་ནམ་པར་ཤེས་པ། དེ་ལས་གྲང་ཡིད་སྒོ་དང་། ཡིད་སྒོ་དེ་ཡང་གསང་
སྤགས་ཀྱི་གཞུང་དང་འབྲེལ་ན། ཡིད་སྒོ་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བ་དེ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྟེང་ནས་
བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། དེ་ལ་ཐོག་མ་འཛོག་དགོས་བྱུང་ན་ཉ་ཅང་གི་མི་བདེ་བ་ཡོད། ཡང་
ན་རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེས་པ་ཁས་ལེན་དགོས་ལ། ཡང་ན་འཛིག་རྟེན་བཞེད་པ་མོ་ཁས་ལེན་དགོས་
ཤིང་། དེ་གཉིས་ཀར་རིགས་པས་གཞོན་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་རིགས་པའི་གཞོན་པ་མེད་ཅིང་འོས་
མེད་ཀྱིས་གང་ཞིག་གྲུབ་བམ་ཞེ་ན། ཤེས་པའི་རྒྱན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་གྲུབ་དགོས་ཤིང་།
ཤེས་པའི་ཐོག་མ་བཞག་ན་ཤེས་པ་སེམས་མེད་བེམ་མོ་ལས་སྐྱེས་པར་འདོད་དགོས། དེ་ལྟར་
འདོད་ན་ཉ་ཅང་ཐལ་འགྲོ་བ་ཡིན། དེས་ན་ཤེས་པའི་ཐོག་མ་འཛོག་མི་ཐུབ་ཅིང་། ཤེས་པའི་
ཐོག་མ་འཛོག་མི་ཐུབ་ན་སྤང་བོའི་གཙོ་བོ་ཤེས་པའི་རྒྱན་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་བདག་
གམ། གང་ཟག་ཅེས་པ་དེ་ལའང་ཐོག་མ་འཛོག་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། དེས་ན་སངས་རྒྱས་པའི་
གཞུང་ལས་ར་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཅེས་བརྗོད་བ་ཡིན། ཞེས་བཀའ་སྤྲུལ་འདུག །དེ་ལྟར་ནང་པའི་
གཞུང་བཀའ་བརྟན་དང་གསུང་འབྲུམ་དུ་མ་ནས་བདག་དང་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མ་མེད་པའི་རྒྱལ་
མང་དུ་གསུངས་གྲང་མངས་སུ་དོགས་ནས་མ་བཞོན་དོ།།

གཉིས་པ་རིགས་པས་གྲུབ་པ་ནི། དེ་ཡང་གལ་ཏེ་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་ཡོད་ན། འཁོར་
བ་འགོ་འཛུགས་པའི་དུས་ཡོད་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡོད་ན་སེམས་ཅན་སྤར་མེད་གསང་གྲུབ་
ཏུ་འདོད་དགོས། གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་སྤར་མེད་གསང་དུ་གྲུབ་པ་ཡིན་ན། སེམས་ཅན་ཐོག་
མར་རི་ལྟར་བྱུང་། རྒྱ་མེད་རྒྱེན་མེད་ལས་བྱུང་ངམ། རྒྱ་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། གལ་ཏེ་
རྒྱ་མེད་རྒྱེན་མེད་ལས་བྱུང་ན། ད་ལྟ་སེམས་ཅན་གཅིག་གྲང་དེ་ལྟར་མི་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚོན་
དང་། ཡང་ན་སེམས་ཅན་རེ་འགའ་སྐྱེས་ལ། རེ་འགའ་མི་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་མཚོན་ཡང་མེད་པར་ཐལ་
ཏེ། རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེས་ན་ཡང་ན་ཉག་ཏུ་སྐྱེ་དགོས། ཡང་ན་མ་ཡང་མི་སྐྱེ་དགོས་པས་སོ། གལ་
ཏེ་རྒྱ་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་ན་སེམས་ཅན་རང་དང་དང་རིགས་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལས་སྐྱེས་སམ།

རིགས་མི་མཐུན་པའི་རྒྱལ་ལས་སྐྱེས། དང་པོ་ལྟར་ན་ཐོག་མའི་སེམས་ཅན་དེའི་རིགས་མཐུན་
པའི་རྒྱ་དེ་གང་ཡིན། དེའི་སྤྱོད་ལས་སྤྱོད་ལ་ཞེས་རང་དུས་ལ་སྤྱོད་ན་དེའི་ཡང་སྤྱོད་ལས་
སྤྱོད་ལ་ཞེས་དེད་དགོས་པས་ཐུག་མེད་དུ་གྱུར་ལ། གལ་ཏེ་རིགས་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལས་
སྐྱེས་ན། དེ་ཡང་མི་འཐད་དེ་ལྷང་རིགས་གཉིས་ག་དང་འགལ་བའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་དཔལ་ཚོས་
ཀྱི་གྲགས་པས་ (c.600-660) མཛད་པའི་ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལས།

རྣམ་ཤེས་མེན་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི། །ཉེར་ལེན་མེན་པས་ཕྱིར་ཡང་གྲུབ། །

ཅེས་གསུངས་པ་དང་། དེའི་འཐད་ཀྱི་ཐར་ལམ་གསལ་གྱེད་ལས། །རྟགས་གཞན་གྱིས་ཀྱང་
འཁོར་བའི་ཐོག་མ་མེད་པར་གྲུབ་སྟེ། སེམས་ཅན་སྤར་མེད་གསལ་དུ་སྐྱེ་བའི་རིགས་མེད་
པའི་ཕྱིར། དེ་མེད་དེ། རྣམ་ཤེས་མེན་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་དུ་རྒྱུར་བ་མེན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་
གསུངས་སོ།།

གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་རང་གི་རིགས་མི་མཐུན་པའི་རྒྱལ་ལས་སྐྱེས་ན། སྤར་རྒྱུ་མེད་ལས་སྐྱེ་བ་
ལ་ཐུག་པའི་སྐྱོན་དེ་ལྟར་དུ་གྱུར་པར་མ་ཟད། སེམས་ཅན་མི་མཐུན་པའི་རྒྱལ་ལས་སྐྱེ་བུས་ན།
རིགས་པ་དེ་དངོས་སོ་ཀུན་ལ་མཚུངས་པས་ལས་མ་བྱས་པ་དང་ཕྱད་པ་དང་། བྱས་པ་ཚུད་
ཐོས་པའི་ཉེས་པ་ལྟོག་ཏུ་མེད་པས་སོ། །གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་སྤར་མེད་གསལ་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་
མེད་ན། སེམས་ཅན་ལ་ཐོག་མ་མེད་པར་གྲུབ་ཅིང་། དེ་གྲུབ་ན་ལྡན་གཞི་སེམས་ཅན་ལ་ཐོག་
མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་མེད་པས་ལྡན་ཚོས་ཆེ་སྟོག་ལ་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་མེད་པར་གྲུབ་སོ།།

དེ་ཡང་ནང་པའི་ཕྱོགས་ནས་བཤད་ན། སྐྱེ་འཕེལ་བུས་པ་ཅམ་གྱི་སྟོག་ལྡན་དུ་མི་འཛོག་པར་
ཆེ་སྟོག་ལྡན་པ་ཡིན་ན་གང་ཟག་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་འདོད་དེ། ཕྱི་རོལ་བས། ལྡན་ཤིང་ཚོས་
ཅན་སེམས་ལྡན་ཡིན་ཏེ། མཚན་མོར་ལོ་མ་ཁུམ་སྟེ་ཉལ་བའི་ཕྱིར། ཞེས་པ་དང་། ལྡན་ཤིང་
ཚོས་ཅན་སེམས་ལྡན་ཡིན་ཏེ། ལྟན་པ་བཤུས་ན་འཆི་བའི་ཕྱིར། ཞེས་པ་རྣམས་མ་དེས་པའི་
གཏན་ཆེགས་སུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ན་ཆེ་སྟོག་ལ་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་ཡོད་མེད་ནི་
དེ་གང་ལ་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ལ་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་ཡོད། དེའི་རྒྱ་
མཚན་ནི་གང་ཟག་དང་ཆེ་སྟོག་གཉིས་སན་ཚུན་ལྡན་གཞི་ལྡན་ཚོས་ཀྱི་འགྲེལ་བ་གྲུབ་པའི་
སྟོབས་ཀྱིས་ཡིན། དེས་ན་ནང་པའི་ཕྱོགས་ནས་ཆེ་སྟོག་ཅམ་དུ་མ་ཟད། དངོས་སོ་གང་ཞིག་

ཡིན་ཡང་དེའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་བཙམ་ན་དེའི་ཚོག་མའི་ས་མཚམས་འཛོག་མི་ཤེས་བ་ཡིན།
དབེར་ན། བས་གྱི་སྤྱ་གྲུ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་ནས་གྱི་ས་བོན་གྱིས་ཉེར་ལེན་བྱས་པ་ལས་བྱུང་
ཞིང་། ས་བོན་དེ་ཡང་དེའི་ཉེར་ལེན་ནས་གྱི་ས་བོན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བས། ཉེར་ལེན་དང་
ཉེར་འབྲས་ཇི་ཅམ་ཡང་དེད་ཀྱང་ཚོག་མའི་མཐའ་འཛོག་ས་མེད་པའི་གནས་ཀྱང་དངོས་པོ་
གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དེ་རང་དང་རིགས་མཐུན་བ་ཡིན་དགོས། དེ་ལྟར་མིན་ན་
གང་འབྲེན་འབྲེན་ཏུ་འགྱུར་བ་ནི་དཔལ་ཚོས་གྱི་གྲགས་བསམ་མཛད་པའི་ཚད་མ་རྣམ་འབྲེལ་ལས།

|
དེ་སྲིད་དབང་སོགས་རང་རིགས་ལ། |སྟོས་པ་མེད་བར་འབྱུང་ཡིན་ན། |
རི་ལྟར་གཅིག་ནི་ཡོངས་འགྱུར་བཞིན། |ཀུན་འགྱུར་བྱུང་བར་མེད་བར་མེད་པའི་སྲིད། |
ཞེས་གསུངས་ལ། དེའི་ཐད་གྱི་ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་ལས། | དེས་ན་རི་ལྟར་འབྱུང་བ་གཅིག་
སློག་ཆགས་སུ་འགྱུར་བ་བཞིན་ཏུ་ཀུན་འགྱུར་བར་ཐལ། དབང་སོགས་རང་གི་རིགས་འབྲ་
ལ་བསྟོས་པ་མེད་བར་འབྱུང་བ་ཅམ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་བ་དེའི་སྲིད། རྒྱབ་བར་ཐལ། དེ་ལྟར་
འབྱུང་ན་སློག་ཆགས་སུ་སྐྱེ་མི་སྐྱེའི་རྒྱ་རྒྱུན་བྱུང་བར་མེད་པའི་སྲིད། ཞེས་གསུངས་སོ།།

༡༽ རང་པའི་གཞུང་ནས་ཆེ་སློག་གི་རང་བཞིན་རི་ལྟར་འདོད་དམ་ཞེ་ན། སྲིད་བཏང་བཤད་
ན་ཆེ་ནི་དུས་གྱི་ཡུན་དང་སློག་ནི་རྣམ་ཤེས་གནས་པར་བྱེད་པའི་རྟེན་དབང་སོ་ལྟ་བུ་མིན་ནམ་
སྟམ། དེས་ན་ཆེ་ཞེས་པ་ནི་དངོས་པོ་གང་ཞིག་གནས་པའི་ཡུན་ལ་གོ་ཚོག་བས་སྐྱེས་དངོས་
ཀུན་ལ་ཆེ་ཡོད་བར་ལྟར་སྤང་ཡང་། ཆེ་སློག་ཅེས་པའི་ཆེ་དང་སློག་གཉིས་གཞི་མཐུན་ཏུ་ལྟན་
པ་ནི་གང་ཟག་ལ་མ་གཏོགས་མེད། དེ་ལྟར་ན་ཆེ་སློག་གི་རང་བཞིན་ནི་སློབ་དཔོན་དབྱིག་
གཉེན་ (c.400-480) གྱིས་མཛད་པའི་མཛོད་ལས།

སློག་ནི་ཆེ་ཡིན་ཐོད་དང་ནི། |རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་བ་འོ། |
ཞེས་དང་། སློག་ནི་ཆེ་ཡིན་ཉེ། གདགས་པའི་བསྟན་བཅོས་ལས། | སློག་གང་ཞེ་ན་ཁམས་
གསུམ་པའི་ཆེ་འོ། |ཞེས་གསུངས་ལ། མཆིམས་འཇམ་དཔའི་དབྱངས་ (དུས་རབས་༡༣༧།)
གྱིས་མཛད་པའི་མཛོད་འབྲེལ་མཛོན་པའི་རྒྱན་ལས། | སློག་གི་དབང་སོ་ནི་ཁམས་གསུམ་པའི་

ཚེ་ཡིན་ཉེ། (ཚོས་མངོན་པ་ལས།) རྫོག་གི་དབང་པོ་གང་ཞེ་ན། ཁམས་གསུམ་པའི་ཚེ་ཡིན་
 བོ་ཞེས་བཤད་པའི་ཕྱིར་དོ། །(ཚེ་དེ་ཡང་།) མི་ལྡན་པའི་འདུ་བྱེད་རྣམས་ལྷན་ལ། ལུས་ཀྱི་བོད་
 དང་(གསུམ་ག་ན།)རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྟེན་གང་ཡིན་པ་སྟེ། དེ་ནི་མི་ལྡན་པའི་འདུ་བྱེད་རྣམས་
 ལྷན་ལྷན་པའོ། །དེ་ཡང་ཁམས་འོག་མ་གཉིས་སུ་ནི་ལུས་དང་རྣམ་ཤེས་གཉིས་ཀའི་རྟེན་ཡིན་
 ལ། གཞུགས་མེད་དུ་ནི་རྣམ་ཤེས་གཅིག་སུའི་རྟེན་ཡིན་གྱི་རྣམ་ཤེས་རིས་མཐུན་པ་ཙམ་ནི་
 རྫོག་གི་དབང་པོ་མ་ཡིན་ཉེ། འདུ་ཤེས་མེད་པ་དང་སེམས་མེད་པའི་སྣོན་པ་འདུག་(ལ་གནས་
 པ་)དག་ལ། རྫོག་གི་དབང་པོ་མེད་པར་ཐལ་བའི་ཕྱིར་དང་། གཞུགས་མེད་པའི་སེམས་ཙན་
 དག་གི་སྐྱེས་ནས་མ་ཤིའི་བར་གྱི་རྣམ་ཤེས་ཐམས་ཅད་རྣམ་སྐྱེན་ཁོ་ནར་འགྱུར་ཉེ། དེ་ན་ནི་
 ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་གཅིག་སུ་ལས་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་། དེ་ཡང་རྫོག་གི་དབང་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་
 དང་། ཞེས་གསུངས་པར་གཞིགས་ན་ཆེ་རྫོག་ནི་ཁམས་གསུམ་གྱི་སེམས་ཙན་གནས་པར་
 བྱེད་པའི་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་ཆ་ཞིག་ཏུ་འདོད་དོ།།

༣ ། བང་པའི་གཞུང་ནས་ཆེ་རྫོག་གི་རིན་ཐང་གཞལ་ཚུལ། བང་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཆེ་
 རྫོག་གི་རིན་ཐང་གཞལ་ཚུལ་ནི། ཆེ་རྫོག་གང་ལ་ལྡན་པའི་གང་ཟག་དེའི་ལུས་རྟེན་གྱི་རིན་
 ཐང་གི་ཐང་ནས་གཞལ་གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་རིན་ཐང་ཞེས་པ་ནི་གནས་སྐབས་དང་མཐམ་སྟུག་གི་
 འདོད་དོན་སྐྱབ་པ་ལ་སྤུལ་བྱུང་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ནི་རིན་ཐང་ལྡན་པར་བལྟས་ཚོག་
 །བང་པས་ཆེ་རྫོག་ལྡན་པའི་གཞི་སེམས་ཙན་ལ་རིགས་ལྡེམས་དུག་ཏུ་བྱེ་ཞིང་། དེ་དག་ལས་
 ལྷ་དང་མིའི་ལུས་རྟེན་ལྷ་སུ་ནི་མངོན་པར་མཐོ་བ་ཞེས་རིན་ཐང་ལྡན་པ་དང་། དེ་ལ་སྣོན་ན་
 དཔུལ་བ་དང་། ཡི་དྲགས། དུད་འགོ་གསུམ་གྱི་ལུས་རྟེན་ནི་རབ་སོང་གི་རྟེན་ཞེས་རིན་ཐང་
 ཞན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་སེམས་ཙན་ལ་རིས་སུ་བཅད་པ་དང་མཐོང་རྒྱུས་པ་སྟེ་
 སུ་མིན་པར་མངོན་མཐོའི་ལུས་རྟེན་ནི་རྩུ་ཡི་ཆ་ནས་རིན་ཐང་ཆེ་བ་མི་དགེ་བཏུ་སྟོང་གི་རྩུལ་
 བྱིས་པས་བསྐྱེད་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་། རོ་བོའི་ཆ་ནས་རིན་ཐང་ཆེ་བ་དགེ་རྟེན་གྱི་གྲང་དོར་གྱི་
 གནས་ཤེས་ཤིང་། དགེ་བ་སྐྱབ་པར་ཁོམ་པའི་རྟེན་ཡིན་པ། འབྲས་སུའི་ཆ་ནས་རིན་ཐང་ཆེ་བ་
 ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་སུ་བདེ་བའི་རྩུ་ཚོགས་གསོག་ཏུས་པ་བཅས་དང་། མངོན་མཐོའམ་

བདེ་འགོ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཀྱང་མིའི་ལུས་རྟེན་རིན་ཐང་ཆེ་བར་བརྩི་བ་ཡིན་ཏེ། མིའི་རྟེན་ལ་
ནང་མང་བ། འདོད་ཡོན་ལྡན་ལ་བརྟེན་པའི་འདོད་སྲེད་ཆེ་བས་སྐྱབས་བསྐྱེད་མང་བ། དེ་ལ་བརྟེན་
ནས་འཁོར་བ་ལ་སྐྱོད་ཤས་ཆེ་བས་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་སྐྱེ་སྐྱེ་བ། སོར་བྱང་སྐྱབས་གསུམ་
གྱི་སྒོམ་པའི་རྟེན་དུ་གྱུར་བ་བཅས་ཡིན།

ངན་སོང་གི་ལུས་རྟེན་ནི་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་རྒྱ་ཡི་ཆ་ནས་མི་དགེ་བཅུ་བསགས་པ་ལས་བྱུང་བ།
ངོ་སོའི་ཆ་ནས་དགེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ལ་མི་ཁོམ་པའི་གནས་ཡིན་པ། འབྲས་བུའི་ཆ་ནས་ཀྱང་
བདེ་བའི་རྒྱ་གསོག་པའི་སྐབས་ཤིན་ཏུ་དགོན་བ་ཡིན་པས་སོ། །རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་
ནས་གང་ཟག་སོ་སོའི་ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་གཞལ་ཚུལ་ཡང་དཔོག་ཀྱས་ཏེ། ཆེ་སློག་གང་ལ་
ལྡན་པའི་གཞི་གང་ཟག་སོ་སོའི་རིན་ཐང་ཆེ་རྒྱང་ཡང་རྟོགས་ཀྱས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་ནང་པའི་
སློགས་ནས་ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་གཞལ་ཚུལ་ཞེས་བ་ཡང་མཚན་མཚོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ལྟར་
ཡིན་ཁྲབ་མཉམ་གྱི་རྒྱ་དུ་མེད་ཀྱང་། ཆེ་སློག་གནས་པའི་གང་ཟག་གི་ངོ་སོ་དང་བྱེད་ལས།
དགོས་ཀྱས་བཅས་ལ་རག་ལས་ཡོད།

གཉིས་པ། ཚན་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ།

གཉིས་པ། ཚན་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་ལའང་གསུམ་སྟེ། ༡ ་) ཚན་རིག་པས་ཆེ་སློག་ལ་ཐོག་
མའི་འབྱུང་ཁུངས་འདོད་མིན་དང་། ༢ ་) ཚན་རིག་པའི་ངོས་ནས་ཆེ་སློག་གི་རང་བཞིན་རི་
ལྟར་འདོད་མིན། ༣ ་) ཚན་རིག་པའི་ངོས་ནས་ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་གཞལ་ཚུལ་གསུམ་ལས།
༡ ་) ཚན་རིག་པས་ཆེ་སློག་ལ་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་འདོད་དམ། དེ་ཡང་ཚན་རིག་པས་ཆེ་
སློག་ལ་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་འདོད་པ་ལྟ་བུར་སྒྲུབ་སྟེ། སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱང་ལོས་སྐྱ་སྐྱང་ཡིན་
ཞིང་། དེའི་ལྷན་བྲམ་ཐང་སྐྱབས་ལྟུག་ནི་རྒྱལ་སྐྱབ་དང་། རྒྱལ་སྐྱབ་གྱི་ངོ་སོ་རིམ་འབྱུང་བུང་བ་ལས་
འདུས་རྒྱལ་སྐྱབ་ཅིང་། དེ་ལས་སྐྱ་སྐྱང་སྐྱབ་པར་བཤད་སློབ་ཡོད། རྒྱལ་སྐྱབ་དེ་ཡང་འཇོམ་
སྤོང་གས་ཐོར་ཆེན་སོ་བྱུང་བའི་རྗེས་ཀྱི་རྒྱལ་སྐྱབ་དང་། རྒྱལ་སྐྱབ་ཡིན་ཚད་ལས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་
སྐྱ་སྐྱང་བྱུང་བ་མིན་པར། དུས་ལུན་རིང་སོའི་རྗེས་སུ་རྒྱལ་སྐྱབ་ནས་འདུས་རྒྱལ་དང་དེ་ལས་

མ་ཕྱུང་ཕྱུང་བར་བཤད། དེ་ཡང་ཆེ་ལྷོག་ཚན་རིག་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྟོན་དེ་བ་དང་པོ་ལས། ཉ་
བར་པོ་ངོ་བརྒྱ་སྟག་བཞི་ཙམ་རིང་གོང་གསལ་མ་ཕྱུང་གི་གཞུང་ལུགས་དེར་གཞན་སྟོགས་
ནས་འགོག་ཤོལ་མེད་པར་བརྟན་པར་གནས་མོད། འོན་ཀྱང་རྒྱུན་དུ་བསུན་གཅེར་བཟོ་བའི་ངི་
བ་གཅིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་སྟོག་མའི་མ་ཕྱུང་དེ་ངི་ལྟར་ཕྱུང་བ་ཡིན་ནམ། ཞེས་པ་དེ་ཡིན། མ་ཕྱུང་
ཀྱན་རང་གི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་མ་ཕྱུང་ལས་ཕྱུང་བ་མིན་མོད། འོན་ཀྱང་མ་ཕྱུང་སྟོག་མ་དེ་གང་ལས་
སྟེན་སམ། ཆེ་སྟོག་གི་གཞི་རྩའི་རྟེན་གཞི་དེ་འགོ་ངེ་ལྟར་བརྟམས་སམ་ཞེ་ན། ང་ཆོས་ངི་བ་
འདིའི་ལན་སེམས་ཐག་ཚོད་པོའི་སྟོ་ནས་ཉ་ལམ་ནམ་ཡང་ཤེས་མི་ཐུབ་ཀྱང་། འདིའི་ཐད་རྒར་
མེན་གྱིས་འགོ་བཟེན་པའི་འཕེལ་འགྲུང་སྟེ་དངོས་རིག་པ་སྤྱི་བའི་ཁྲིད་དུ་སྤྱི་མོས་གྱི་ཚུལ་དུ་
འདི་ལྟར་ཚོད་དཔག་གེད་དེ། དུས་གྱི་མཚམས་ཤིག་ན་ཆེ་སྟོག་གི་སྟོག་མ་དེ་ཉིད་ངེས་པར་དུ་
སྟོག་མེད་ཅིག་ལས་སྟེ་འཕེལ་ཕྱུང་བ་ཡིན་ཡང་། འདི་ཉིད་སྐྱར་ཆ་ཁ་ཤས་སམ་ཉིན་ཁ་ཤས་
ཙམ་གྱི་དུས་ལུན་ཕྱུང་དུའི་ནང་ཕྱུང་བ་དེ་འདྲ་གཏན་ནས་མིན།

ང་ཆོའི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ཆགས་ནས་པོ་ངོ་དུང་ཕྱུང་ ༡༠༠ མོང་བ་དང་། སའི་གོ་ལ་
འདི་གྲུབ་ནས་པོ་ངོ་དུང་ཕྱུང་ ༥༠ མོང་བའི་ཕྱུང་རིམ་གྱི་ཁྲིད་ན་སྟོག་མེད་ནས་སྟོག་ལྡན་གྱི་
བར་དུ་འཕོས་པར་པོ་ངོ་ས་ཡ་དུ་མ་འགོར་ཡོད་ངེས་ཡིན་པར་འདོད། གོང་གསལ་གྱི་བཤད་
སྟོལ་དེ་ལ་བརྟག་ན་སྟེ་དངོས་གྱི་སྟོག་མ་མ་ཕྱུང་དེ་ཡང་པོ་ངོ་ས་ཡ་མང་པོའི་རྗེས་སུ་སྟོག་
མེད་ནས་སྟོག་ལྡན་དུ་གྱུར་པར་འདོད་ཅིང་། དེ་ནི་ནང་པའི་སྟོགས་ནས་བལྟས་ན་མི་མཐུན་
པའི་རྒྱ་ལས་སྟེ་བར་འདོད། འདིར་ཆེ་སྟོག་གི་སྟོར་བཤད་དུས་མ་ཕྱུང་དང་སྟེ་དངོས་སྟེང་
དགོས་དོན་ནི་ཚན་རིག་པས་སྟེ་དངོས་ཐམས་ཅད་ཆེ་སྟོག་ལྡན་པར་འདོད་པས་ལྡན་གཞི་སྟེ་
དངོས་ལ་སྟོག་མའི་འགྲུང་ཁུངས་འདོད་མིན་གྱི་དབྱེད་ཐབས་འདི་བཟུང་བ་ཡིན། ཡང་བརྗོད་
ཚུལ་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན་ཆེ་སྟོག་དང་སྟེ་དངོས་གཅིག་ཏུ་འདོད་པར་སྤང་སྟེ། མ་ཕྱུང་
སྟེ་དངོས་སུ་སྤྱབ་སྐྱབས། མ་ཕྱུང་ལ་ཆེ་སྟོག་གི་ཁྲད་ཚོས་རྣམས་དང་ལྡན་ཏེ། དེས་རང་གི་
རིགས་རྒྱུད་ལྱི་མ་སྟེ་སྟེལ་གེད་ཐུབ་པ་དང་། ཁོར་ལུག་གི་འགྲུང་བ་ལ་ལན་གེད་ཐུབ་རིག་
པ། དབྲགས་གཏོང་ལེན་གེད་ཐུབ་པ། ལྱི་རོལ་ནས་ཟས་བརྟུན་ནང་དུ་འབྲེན་ཏེ་རུས་པའི་རོ་
རོར་སྤྱར་ཐུབ་པ། ལྷོགས་རོ་རྣམས་ལྱི་དུ་འདོར་རུས་པ། བར་ལུས་དང་ལྱི་ཁོར་ལུག་གི་འགྲུང་

ཁམས་སྟོན་སྒྲིག་གི་གནས་བབས་ཉང་སྲུང་གྲེད་རུས་པ། སྐྱེ་འཚར་དང་འཕེལ་རྒྱས་སྐབས་པ་
བཅས་དང་ལྡན་པའི་སྲིད། ཞེས་གསལ་ལོ།།

མ་སྲུང་གི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ཉིད་ལས། ། མ་སྲུང་ནི་ཆེ་སློག་གི་བྱུང་ཚོས་སྦྱར་བོ་ཀུན་
ཚང་བའི་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་ཚོས་གཞི་མཐར་སྐྱབ་དེ་ཡིན། ཞེས་དང་། མ་སྲུང་གི་དབྱེ་བ། གཉིས་པ་
དབྱེ་བ་ལ་ཉིང་བལ་མ་སྲུང་དང་། ཉིང་ལྡན་མ་སྲུང་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་ཉིང་བལ་མ་སྲུང་ནི་
དབྱེ་བས་གྱི་ཆ་ནས་ཉིང་ལྡན་མ་སྲུང་ལས་རྒྱུད་ཞིང་། འདྲ་ཁོལ་རྣམས་འདྲི་དེ་ཅམ་ཆེན་པོ་མེད་
པའི་མ་སྲུང་སྐབས་བདེ་ཞིག་སྟེ། དེ་ལ་ལྷ་ཉིང་མེད་ཅིང་། ཚོས་སྲུང་གི་གངས་ཉུང་ལ། མ་སྲུང་
གཅིག་ལྡན་ཅན་ཡིན། གཉིས་པ་ཉིང་ལྡན་མ་སྲུང་ནི་ཤུན་པས་གཡོགས་པའི་སྟེ་ཉིང་དང་ལྡན་
ཞིང་། དབང་སྐྱོ་ཚོགས་འདུས་པའི་མ་སྲུང་ཞིག་ཡིན། ཞེས་གྲང་བྱུང་ངོ་།།

ཡང་ཆོན་རིག་པས་བཤད་སློབ་ལམ་ཅ་བའི་ཁས་ལེན་གཉིས་ཡོད་པ་ནི། སློག་ལྡན་ཀུན་མ་
སྲུང་ལས་སྐབས་པ་དང་། མ་སྲུང་ཀུན་མ་སྲུང་གཞན་ལས་སྲུང་བཅས་ཡིན། ཞེས་པའི་ཁས་
ལེན་དེ་ལ་རྩལ་གསུམ་རིགས་པས་བརྟགས་ན། སློག་པའི་མ་སྲུང་ཚོས་ཅན། མ་སྲུང་གཞན་
ལས་སྲུང་བར་ཐལ། མ་སྲུང་ཡིན་པའི་སྲིད། འདོད་ན། དེ་ཚོས་ཅན། སློག་མེད་རྒྱལ་སྐབས་ལས་
འདུས་རྒྱལ་དེ་ལས་སློག་ལྡན་གྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་མིན་པར་ཐལ་ལོ། །འོན་ཏེ། ཆོན་རིག་པས་
དཔྱད་ཐབས་ནས་བཤད་ན་དེ་ནི་བྱུང་ཆེ་ཅམ་དང་། མང་བའི་ཆ་ནས་འདོད་གསལ། བྱིས་གྱི་མ་
སྲུང་ཀུན་མ་སྲུང་གཞན་ལས་སྲུང་བས་ཁས་ལེན་དང་མི་འགལ་སྐྱུམ་ལོ།།

༡༽ ཆོན་རིག་པའི་ངོས་ནས་ཆེ་སློག་གི་རང་བཞིན་རི་ལྟར་འདོད་དམ། ཆོན་རིག་པས་དབྱེ་
ཞེས་བྱ་ཡུལ་གང་ཡིན་ཡང་དེའི་ཐད་ལ་རྟོག་ཞིག་དང་སྟོན་དཔག། །དེ་ཅད་དང་ཚོད་གཞག་
བཅས་གྱི་སློག་ནས་རྒྱུད་སྲུང་ནས་ཆེ་ས་ཉི་ལྷོ་གཟུང་སྐར་གྱི་བར་ལ་གནས་རྩལ་འཚོལ་
ཞེས་བྱེད་སློབ་ཡོད་པ་བཞིན། ཆེ་སློག་ཅེས་པ་གང་ཡིན་ནམ། ཞེས་པའི་ལན། སྐྱེ་ལྡན་གསོན་
པོ་ཞིག་གི་བྱུང་གཤིས་བཟངས་པའི་སློ་གཞུང་ཚད་ལྡན་ཞིག་ལ་གཤམ་གསལ་གྱི་བྱེད་རུས་
རྣམས་ཚང་ཡོད། ཅེས་གསལ་གྱི་བྱུང་ཚོས་ལྷོ་པོ་དེ་བར་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་དང་ལྡན་ན་ཆེ་
སློག་ཅེས་བརྗོད།

བྱུང་ཚོས་ལྷོ་པོ་ནི། ༡ རིགས་རྒྱུད་སྐྱེ་སྐྱེའི་བྱེད་པ་དང་། ༢ མཐའ་འཁོར་གྱི་འགྱུར་བར་ལ་

ལན་སྐྱོད་པ། ༣ བརྟུང་རྗེས་ནང་དུ་སྐྱེས་ནས་རྣམས་པའི་ངོ་བོར་བསྐྱུར་ཏེ་སྟོན་པ་རོ་སྤྱིར་
 འདོར་པ། ༤ ལུས་ཀྱི་ནང་དང་སྤྱིའི་མཐའ་འཁོར་གཉིས་ཀར་འབྱུང་ཁམས་སྟོམས་སྤྱི་ག་གི་
 གནས་བབ་ཉར་སྤྱང་བྱེད་པ། ༥ སྐྱེ་འཚར་དང་ཡང་འཕེལ་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན། ང་ཚོས་སྟོན་ག་
 ལྟར་དུ་བཅི་བའི་དངོས་པོ་པལ་ཆེ་བར་གོང་གསལ་གྱི་ཁྱད་ཚེས་རྣམས་ལྟན་ཡོད། ཅེས་པའི་
 བརྗོད་ཚུལ་དེ་ལ་དཔགས་ན་ཚན་རིག་པས་ཆེ་སྟོན་གི་ངོ་བོ་ནི། གཙོ་བོ་སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་འབྱེད་
 རྣམས་ལྟན་པ་དང་། ཁོར་ཡུག་གི་འབྱུང་བ་ལ་ཡ་ལན་སྐྱོད་རྣམས་བར་མ་ཟད། རང་ཉིད་ལ་མཁོ་
 བའི་བརྟུང་རྗེས་མེན་པ་དང་སྟོན་པས་མ་འདོར་རྣམས་པ་སོགས་དགོས་པར་མཚོང་ཞིང་། རྫོང་དང་
 དབྱུག་པ་སོགས་སྟོན་ག་ལྟར་དུ་མི་འདོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་རྟོགས་ཐུབ་པོ།

༣ ། ཚན་རིག་པའི་ངོས་ནས་ཆེ་སྟོན་གི་རིན་ཐང་གཞལ་ཚུལ། ཚན་རིག་པས་ཆེ་སྟོན་གི་རིན་
 ཐང་གཞལ་ཚུལ་མ་བརྗོད་གོང་ལ་སྤྱིར་བཏང་ཚན་རིག་པས་ཡུལ་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཅུང་ཟད་ལྟས་ན།
 གོང་དུ་རགས་ཅམ་སྐྱེད་བ་ལྟར་ཚན་རིག་པས་ཡུལ་ལ་མ་གཞི་གང་ལ་དབྱུང་ཡུང་རྟོག་ཞིབ་
 དང་སྟོན་དཔལ། །འི་ཅད་དང་ཚོད་གཞལ་བཅས་ཀྱི་སྟོན་པ་དཔྱོད་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། རིམ་པ་
 དེ་དག་གི་ལམ་ནས་ཆེ་སྟོན་གི་རིན་ཐང་ལ་གཞལ་གྱི་ཡོད་པ་ནི་སྟོས་མེད་ཡིན། འོན་ཏེ་ཚན་
 རིག་པའི་ངོས་ནས་ཆེ་སྟོན་གི་རིན་ཐང་ལ་ལྟ་ཚུལ་དང་། ལང་བས་ཆེ་སྟོན་གི་རིན་ཐང་ལ་ལྟ་
 ཚུལ་གཉིས་མི་མཚུངས་ཏེ། ལང་བའི་ལྟ་ཚུལ་ནི་གོང་དུ་ལྟས་ཟེན་ལ། ཚན་རིག་པའི་ངོས་ནས་
 ཆེ་སྟོན་གི་རིན་ཐང་གཞལ་མི་ཆེ་སྟོན་དེ་ཉིད་འདིག་ཉེན་ཁམས་སྤྱུ་ལུན་རིང་གནས་
 ཐུབ་པ་དང་། རིགས་རྒྱུད་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་རྣམས་པ། ཁོར་ཡུག་ལ་ཡ་ལན་སྐྱོད་ཐུབ་པ་སོགས་
 གྱིས་ཆ་ནས་རིན་ཐང་ཆེ་བར་བཅི་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་གཙོ་བོར་འཕེལ་འབྱུང་གྱི་རྣམ་གཞལ་
 ལང་གི་རང་འབྱུང་འདེམས་སྤྱུག་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། རང་འབྱུང་འདེམས་སྤྱུག་དེ་
 ཡང་སྐྱེ་ལྟན་གང་ཞིག་གི་རང་ཉིད་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་ཁོར་ཡུག་ལ་བསྐྱུར་འབྱུང་ཟབ་ལོད་
 ལ་རག་ལས་པར་བརྗོད།

༣ ། རང་མེན་གྱིས་འཕེལ་འབྱུང་རྣམ་གཞལ་སྟོན་བཏོད་པ་ནས་བརྒྱུང་ཆེ་སྟོན་མང་པོ་ཞིག་གི་
 འབྱུང་ཁམས་དང་ཉེ་རིགས་གང་ཡིན། ད་དུང་ཚར་འཕེལ་ལུན་གནས་བཅས་ལ་སྟོན་ཆེན་ག་
 བཏོད་དེ། མཐར་ཆེ་སྟོན་གང་ལ་མཐུན་སྦྱོར་བཏོན་སྐྱོད་གྱི་རྣམས་པ་མང་བ་དང་། བགོགས་

བར་ལ་ཡ་ལན་སློང་བའི་རྒྱལ་བ་མང་བ་ཡོད་པ་དེ་དང་དེའི་རིགས་རྒྱུད་ཀླམས་འདིག་རྟེན་
 འདིར་ཡུན་རིང་སྐྱེ་འཕེལ་སྐྱབ་བར་ར་སློང་བྱས་ཤིང་། ཚམས་རིག་པས་སྐྱེ་དངོས་འཕེལ་འགྱུར་
 དང་། ཚེ་སློག་གི་རིན་ཐང་གཞལ་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་སློར་ལ། ཡལོང་ས་སྐྱ་མེང་བཅུ་བཞི་བ་
 ཚེན་པོའི་ཞལ་ལྷ་ནས་ཀྱིས། རང་མེན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཀླམ་གཞག་གཙུག་གནད་མཐར་
 སྐྱག་ས་དེ། དོས་ཀྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ལྟར་ན་རང་བྱུང་འདེམ་སྐྱུག་གྲེད་ཚུལ་དེ་རེད། འོན་
 ཏེ་འདིའི་དོན་གང་རེད། སྐྱེ་དངོས་དཔེ་རིས་ཀྱིས་གང་སྟོན་གྱི་ཡོད་ཅེ་ན། རིགས་ཇུས་ལ་ངེས་
 མེད་འགྱུར་སྐྱོག་སྐྱོན་བ་དང་། དེ་རྗེས་སྐྱེ་ལྡན་པའི་ཚུན་བར་འགྲན་བསྐྱར་བརྒྱུད་མཐར་སྟོབས་
 འཇུགས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཉིད་འཚོ་གནས་རིམ་བརྒྱུད་སྐྱབ་པ་ཡིན་པས་སྐྱེ་ལྡན་འགའ་ཞིག་གཞན་ལ་
 ལྟོས་ཏེ་རིགས་རྒྱུད་སྐྱེལ་རིམ་མཐར་ལམ་སྟོང་མི་འབྲ་བར་བྱུང་བ་ནི་རང་བྱུང་འདེམས་སྐྱུག་
 གི་གོ་དོན་ཡིན། སྐྱེ་ལྡན་ཞིག་ལ་ཡོད་པའི་གཤེས་སློང་རེ་རེ་བཞིན་ཁོར་ཡུག་གི་འགོ་གཏོམ་
 ལ་སྟོས་པ་ཡིན། འགོ་གཏོམ་དེ་དག་གི་ནང་གཞན་དང་འགྲན་སྐྱར་བཅས་པ་ལས་གང་ཞིག་
 འཚར་སྐྱེད་ལེགས་ཤོས་སྐྱབ་པ་དང་། དེའི་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་སྐྱ་ལུ་མང་ཤོས་ཡོད་པ་དེ་དག་
 བསྐྱུན་འགྱུར་ལེགས་ཤོས་དང་། དེར་བརྟེན་འཚོ་གནས་སྐྱབ་པའི་ཆ་རྒྱུན་བཟང་ཤོས་ཡོད་
 བར་བརྗེ་བ་རེད། ཅེས་བཀའ་སླུལ་ཡོད།

དེ་ལྟར་ན་ཚམས་རིག་པས་ཚེ་སློག་གི་རིན་ཐང་གཞལ་ཚུལ་ནི། རང་འགྱུར་འདེམས་སྐྱུག་ལ་
 བརྟེན་ནས་ཚེ་སློག་དེ་ཉིད་ཁོར་ཡུལ་ལ་བསྐྱུན་འགྱུར་ལེགས་ཤིང་། འཚོ་གནས་ལུན་རིང་
 སྐྱབ་པ་དང་། རིགས་རྒྱུད་སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་རྒྱལ་བ་ལྡན་པ་ཀླམས་རིན་ཐང་ཆེ་བར་བལྟ་བ་དང་།
 དེ་ལས་སྐྱོག་ས་ཀླམས་རིན་ཐང་ཞན་བར་འདོད་བར་སྤང་རོ།།

།། མཐའ་སྟོན། དེར་གི་གོ་ལའི་དཀྱིལ་འཁོར་འདིར་དངོས་གཙུག་སྐྱ་བ་ཚམས་རིག་རིང་ལུགས་
 དང་། མེམས་གཙུག་སྐྱ་བ་ནང་ཚོས་གཉེས་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་ཐབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་མཁོ་བའི་ལམ་
 ལུགས་ཆེན་པོ་གཉེས་ཡིན་ན། དེ་གཉེས་ཀས་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་དཔྱོད་ཚུལ་
 མང་དུ་ཡོད་པ་ལས། ཚེ་སློག་གི་སྐྱོག་ས་རྟོག་དཔྱོད་གྲེད་ཚུལ་འགའ་ཞིག་ལ་ཞིབ་བསྐྱར་གྱི་
 སྐྱོན་ས་མཚུག་སྐྱོན་ཅམ་ལྟོའོ།།

ག བྱང་ཚེས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་ཚེ་སློག་ལ་ལྷ་ཚུལ་མཐུན་ཆ་གཙོ་བོ་འགའ།

༡ རྫོང་གི་འཛིག་རྟེན་ནི་རྩལ་ཕྱན་བསགས་པའམ་ཚོགས་པས་གྲུབ་པར་འདོད་ཚུལ་
མཚུངས།

༢ ཚེ་སློག་ལྡན་པ་ནི་ངེས་པར་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པས་རྟག་པའམ་འགྱུར་མེད་
ཀྱི་ཚོས་ལ་ཚེ་སློག་མི་ལྡན་པར་འདོད་ཚུལ་ མཚུངས།

༣ ཚེ་སློག་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ལས་འཛིག་རྟེན་གྱི་དོན་བསྐྱུན་པར་མི་
འདོད་པ་མཚུངས།

༤ རྫོགས་གཉིས་ཀས་ཚེ་སློག་ནི་སྐྱེ་འབེལ་དང་ཉམས་རྒྱུད་ཀྱི་གཤིས་སུ་གྲུབ་པར་
འདོད།

༥ ཚེ་སློག་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བར་དམ་བཅའ།

ཁ བྱང་ཚེས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་ཚེ་སློག་ལ་ལྷ་ཚུལ་མི་མཐུན་པའི་ཆ་གཙོ་བོ་
འགའ།

༡ བྱང་པས་ཚེ་སློག་ལྡན་པ་ནི་སེམས་ཅན་ཁོ་ན་ལ་འདོད་ཅིང་། ཚན་རིག་པས་སྐྱེ་
དངོས་ཡོད་ཚད་ལ་འདོད།

༢ བྱང་པས་སློག་ལྡན་ནི་རང་རྒྱ་སེམས་པའི་ལས་སྐྱེ་བར་འདོད་ཅིང་། ཚན་རིག་པས་
རང་རྒྱ་སྤང་ལས་བྱུང་བར་འདོད།

༣ བྱང་པས་ཚེ་སློག་ལ་ཐོག་མཐའ་མེད་པར་འདོད་ཅིང་། ཚན་རིག་པས་ཚེ་སློག་ནི་
འབར་གས་ཚེན་པོའི་རྗེས་སུ་བྱུང་བར་འདོད་པས་ཐོག་མ་ཡོད་པར་འདོད།

༤ བྱང་པས་ཚེ་སློག་མ་ཟད་དངོས་པོ་ཀྱན་རྒྱུན་གསུམ་ལས་བྱུང་བར་འདོད་ཅིང་།
རྒྱུན་གསུམ་ནི། གཤམ་པ་མེད་པའི་རྒྱུན་དང་། མི་རྟག་པའི་རྒྱུན། ལུས་པའི་རྒྱུན་བཅས་ཡིན།
ཚན་རིག་པས་སྐྱེར་འབེལ་འགྱུར་གྱི་འཕམ་ནས་ཚེ་སློག་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་གྱིད་ཀྱང་། ཐོལ་བྱུང་
གི་སྐྱེ་འབེལ་འདོད་ཚུལ་ལ་བརྟགས་ན་སློག་ལྡན་ཁ་ཤས་རྒྱ་མེད་ལས་བྱུང་བ་འདོད་པར་ཐལ་
བའང་ཡོད།

༥ བྱང་པས་སློག་ལྡན་གྱི་སྐྱེ་རིས་འབྱེད་སྐབས་སྲོན་ལས་དང་འབྲམ་རྒྱུན་གཉིས་

ལས་སྤྱོད་ཡང་། ཚན་རིག་པས་རིགས་རྗེས་འགྲུང་བ་དང་། རང་བྱུང་འདེམས་སྐྲུབ། ཁོར་ལུག་
ལ་བསྐྱུན་འགྲུང་བཅས་ཀྱིས་སྤྱོད་སོགས་སོ།།

ཞེས་བསྐྱུང་འདི་དག་ནི་ཡལོང་ས་སྐྱ་སྤོང་བཅུ་བཞི་བ་ཆེན་པོའི་ཞལ་སྤྱོད་ནས་ཀྱིས་ལྟགས་ཚོམ་
གནང་མཛད་པའི་ནང་པའི་ཚན་རིག་དང་རྟ་གྲུབ་ཀྱི་བུས་སྤྱོད་ཡལོང་ས་མཚོག་གིས་ཆེད་
དུ་སྐྱེལ་བའི་སྤོན་སྤོང་། ཞེས་བ་དང་ཡམགོན་པོ་གང་ཉིད་ཀྱིས་ལྟགས་ཚོམ་མཛད་པའི་རྩལ་
སྤྱོད་འདི་ག་ཉེན། ཆེ་སྤོག་ཚན་རིག་གི་སྤོན་འགྲོའི་སྤོབ་དེབ། འཕེལ་འགྲུང། ཞེས་བ་རྣམས་
གཞིར་བཞག་ནས་དབྱེད་ཁུལ་ལགས་ཀྱང་། རང་ཉིད་དཔྱོད་ཤེས་དམན་ལ་མཐོང་སོས་ཞན་
བ་དང་། ལྷག་པར་དགོ་བཤེས་མའི་ཡིག་རྒྱགས་སྤེལ་ལ་ཉེ་བའི་གེལ་ཟིང་བཅས་ཀྱིས་ཁོད་
ནས་མགོ་མཐུག་མི་མཐུན་བ་དང་། ཆ་ལག་མ་ཚང་བའི་ཆད་ལྷག་ལོར་གསུམ་དུ་མ་ཡོད་དེས་
བས་དབྱེད་འདེམས་བ་རྣམ་བས་དགོངས་བཞེས་དང་ལམ་སྤོན་ཡོད་བ་ལྟ།

རྟ་ས་བཅུན་དགོན་དགོ་ལྷན་ཚོས་སྤྱིང་གི་བཅུན་མ་སློབ་བཟང་བྱང་ཚུབ་ཀྱིས་སྤྱོད་ལོ་ ༡༠༡༠ རྩ་
བ་ ༤ ཚེས་ ༡༠ ལ་སྤུལ།།

ནང་པའི་ཚན་རིག་དང་དེང་རབས་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་ཚེ་སློག་གི་ངོས་འཛིན་
སྐོར་ལ་རགས་ཅམ་དབྱེད་པ།

ཁམས་བཟང་། ར་ས་རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་།

སྐོར་གཞི།

ཕོ་ངོམ་སློང་ལྟ་བུ་བརྒྱ་ལྷག་གི་གོང་ངོམ་ཏུ་སྐྱོན་པ་ཤར་བུ་ཤེས་རིག་གི་པ་ས་བཞི་ཏུ་
ཐགས་པའི་ཡ་གྲུལ་གནའ་པོའི་རྒྱ་ཤར་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ། ཚན་རིག་དང་རིག་ཚལ་གྱི་
གསར་བཞེ་བ་ཚེན་པོ་ནང་བསྟན་གྱི་སྟོན་པ་ལྷ་ལྷ་སྐུ་པ་ས་སློབ་གཏོང་པའི་ནང་བསྟན་སྐྱི་
དང་ལྷག་པར་ནང་པའི་གཞུང་ལས་བྱུང་པའི་གཞིའི་རྣམ་གཞག་གམ་ནང་པའི་ཚན་རིག་གི་
གཞུང་གྱི་གནས་གསུམ་ལ་འཇལ་བྱེད་རིགས་པ་བཞི་དང་། གཏན་ཚིགས་རིག་པའི་རྣམ་
གཞག་ཡང་དག་པའི་ལམ་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་ཅིང་། དེ་ཡང་མཐར་སྟོང་བཅས་མངོན་སུམ་ལ་
གཏུགས་ནས་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་རྒྱལ་གཏན་ལ་འབེབ་པའི་རྒྱལ་ནི་གོ་ལ་འདྲིའི་སྟེང་གི་
ཚན་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་ཆེས་སྲ་དྲས་ཤིག་ཆགས་ཡོད།

དེ་བཞིན་པོ་ངོ་བརྒྱ་ཐགས་གཉིས་གསུམ་ཅམ་གྱི་གོང་ནས་ལུབ་སྐྱིང་ཤེས་རིག་གི་པ་ས་སྐྱི་རི་
སི་པོགས་ནས་རིམ་བཞིན་དང་འབེབ་གྱི་འགོ་བརྒྱལ་པའི་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་ཀྱང་ནང་
བསྟན་ཚན་རིག་ལྟར་གཞུང་བྱ་མངོན་སྟོན་གི་གནས་ལ་ཚོད་དཔག་དང་། རྗེས་དཔག་མཐར་
གཙོ་པོ་མངོན་སུམ་ལ་ཐུག་གི་བར་བརྟག་དབྱེད་ཞིབ་འཇུག་ཅན་གཏན་བྱས་ནས་དངོས་པོའི་
རང་བཞིན་འཚོལ་བར་ལྷགས་པ་ནི་མི་སྡེ་པལ་གྱིས་དང་ལེན་དང་། ཚང་འཛིན་དུ་བྱེད་པའི་
གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཏུ་ལྷུངས། དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་སྔ་དམ་ཉི་ཤུ་པའི་འགོ་སྟོན་ཅམ་
ནས་ཐོག་མར་དེ་ལྟ་བུའི་གཞུང་ལུགས་གཉིས་པན་རྒྱུན་སྐྱབ་མཛད་དམ་གར་སྟེགས་གཅིག་གི་
སྟེང་དུ་བཤོ་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུའི་དུས་སྐབས་ཤིག་བྱུང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་

སྟོན་པ་ཚེན་པོ་ཡ་རྒྱལ་མཚོག་སྐྱ་སྤེང་བཅུ་བཞི་པ་ཚེན་པོའི་དབྱེལ་ཡངས་ཀྱི་ཐུགས་དགོངས་
ལས་ལོ་རབས་བརྒྱད་བཅུ་པའི་ནང་ཅམ་ནས་ད་བར་ལུབ་སྟོགས་ཚོན་རིག་པ་དང་བོད་བརྒྱད་
ནང་བསྟན་གྱི་ཚོན་རིག་པའི་དབར་དབྱང་པ་མཉམ་གཤིབ་ཀྱིས་པན་ཚུན་བཟོ་སྤྲོད་སྐྱབ་པོ་
གནང་བའི་སྟོལ་བཟང་དར་སྤེལ་རྒྱ་ཆེར་གནང་བའི་བཀའ་འདྲིན་ལས་གནང་དེང་ཚོན་རིག་
གི་སྡེ་ཚོན་གཉིས་ཀར་པན་ཚུན་སྟོ་བསྐྱེད་ཚེན་པོ་སོབ་ཏེ་ཚོན་རིག་གི་ལེས་བྱ་ལུན་སྐྱམ་རེ་
ཚོགས་སྤྱི་བྱེད་ཡོད།

དེང་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་དང་ནང་བསྟན་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀས་སོ་སོའི་གཞུང་
ལུགས་ནང་སྟོན་བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཚགས་ཚུལ་ལས་ཆེ་སྟོག་གི་རོ་བོ་དང་། དེའི་འཕེལ་
རིམ་སྐོར་ལོ་རབས་དུ་མའི་སྟོན་ནས་ལིན་ཏུ་རྒྱས་པར་བཤད་ཡོད་ནའང་པན་ཚུན་དབྱེད་སྤུར་
ཀྱི་ལམ་ནས་བཟོ་སྤྲོད་བྱེད་པ་ནི་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཚེན་པོའི་ཐུགས་རྗེ་བཀའ་འདྲིན་
ཉག་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་དེང་རབས་ལེས་ཡོན་གྱི་ཁྲོས་རའི་མགོན་པ་གཟེངས་སྤྱི་བཏེགས་
ནས་སྤྱི་བའི་སྟོབས་པ་མངོན་བཞིན་ཡོད།

འདི་ལོ་ནི་ཡ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འདྲིན་རྗེས་རྟེན་གྱི་ལོར་སྤྱང་བརྩེ་བྱེད་བཞིན་པའི་ཆ་ཤས་སྤྱི་
འཕགས་ལུལ་གྱི་གདན་ས་ཚེན་པོ་དགའ་ལྗན་ཤར་ཅེ་ཚོན་རིག་སྡེ་ཚོན་གྱིས་ཡ་རྒྱལ་བའི་
བཀའ་འདྲིན་རྗེས་རྟེན་གྱི་ཚོམ་ཡིག་སྟེལ་བའི་སྤྱིང་ཆ་བཟང་བོ་ཞིག་གོ་སྤྲིག་གནང་བར་རྗེས་
སྤྱི་ཡི་རང་དང་དེའི་ཆ་ཤས་ཅམ་དང་དུ་ལེན་འདོད་ཀྱི་བསམ་བསམ་དབྱེད་བསྤུར་གྱི་ཚོམ་ཡིག་
ཞིག་སྟེལ་བའི་ཚོལ་བ་བརྟེན་རྒྱུའི་འདུན་པ་འགོག་མེད་དུ་སྐྱེས།

ཆེ་སྟོག་གི་རོ་བོ།

རི་སྐད་དུ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས། དགེ་སྟོང་དག་གམ་མཁས་རྣམས་ཀྱིས། །བསྟེན་བཅད་
བརྟེན་པའི་གསེར་བཞིན་དུ། །ལེགས་པར་བརྟགས་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །ལྡང་བར་བྱ་ཡི་གུས་
སྤྱིར་མིན། །ཞེས་བཀའ་བསྟེན་བ་ལྟར་སྟོན་པ་སྤྱུ་སྐབ་པའི་རྗེས་འཇུག་པར་བྱ་དག་གིས་
སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱིས་གཞི་ལམ་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་རི་སྟེད་ཅིག་གསུངས་པ་
རྣམས་དབྱེད་པ་གསུམ་གྱིས་ལེགས་པར་དབྱེད་དེ་རྗེ་གསལ་རྗེ་རྒྱས་སྤྱི་བཏེན་ཡོད་པ་དང་།

དེ་དག་ལས་ནང་པའི་མངོན་པའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་ནི་ནང་བསྟན་ཚན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་
སྟོན་པའི་གཞུང་ལུགས་གཙོ་བོ་དག་ཡིན།

མངོན་པ་གོང་འོག་གི་གཞུང་གཉིས་ལས། འཛམ་གླིང་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་སློབ་དཔོན་
དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཛད་པའི་མངོན་པ་འོག་མའི་གཞུང་མངོན་དུ། སློག་ནི་ཆེ་ཡིན་ཤོད་དང་
ནི། །རྣམ་ཤེས་བརྟེན་གང་ཡིན་པའོ། །ཞེས་ཆེའམ་སློག་ནི་གཟུགས་རག་པ་དང་བཅས་པའི་
འགྲོ་བའི་ལུས་ཀྱི་ཤོད་དང་། སེམས་སམ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་བརྟེན་དང་། གཟུགས་རག་པ་ལ་མི་
བརྟེན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཁོ་ནའི་བརྟེན་དུ་གྱུར་བ་ལྡན་པ་མ་ཡིན་པའི་འདུ་
བྱེད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད་པ་ནི་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་སྐྱ་བ་ཀུན་གྱི་འདོད་ཚུལ་
གཅིག་མཚུངས་སུ་གྱུར་ཡོད།

ནང་པའི་གཞུང་དུ་ཆེ་སློག་དང་རྣམ་ཤེས་ཁ་མི་བྲལ་བར་བཟོད་པ་ན་ལ་ལའི་བསམ་བར་ནང་
པས་ཆེ་སློག་ནི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོར་འདོད་དམ་སྐྱམ་པ་ཡོད་ཀྱང་། དོན་དངོས་ཐོག་ཆེ་སློག་
དང་རྣམ་ཤེས་གཉིས་རྟེན་བརྟེན་པ་ཡིན་པ་ལས་རྣམ་ཤེས་ཆེ་སློག་ཏུ་ཁས་མི་ལེན། གལ་ཏེ་
རྣམ་ཤེས་ཆེ་སློག་ཡིན་ན་རྣམ་ཤེས་ལ་རྒྱུན་ཆད་པ་མེད་པས་སློག་གི་རྒྱུན་ཆད་ནས་འཆི་བ་
མེད་པར་འགྲུབ་བ་སོགས་ཀྱི་གཞན་བྱེད་མང་། རང་བ་སངས་རྒྱས་པས་ཆེ་སློག་ནི་བདེ་སྤྱད་
བཏང་སྟོམས་ཀྱི་ཚོར་བ་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ཀུན་ལ་ཡོད་པར་འདོད་པ་ལས་སྐྱེ་འཕེལ་རང་
བཞིན་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཀུན་ལ་ཆེ་སློག་ཡོད་པར་ཁས་མི་ལེན།

དང་རབས་ཚན་རིག་གི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ནང་ཆེ་སློག་ལ་བྱུང་ཚོས་ཏ་ཅང་མང་
པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས་གཙོ་ཆེ་པའི་བྱུང་ཚོས་བརྟན་ནས་ལྷ་རུ་བཟངས་བར་སྤང་། དང་
པོ། དངོས་པོ་གང་ཞིག་ལ་ཆེ་སློག་ཡོད་མེད་ནི་དེར་བྱུང་ཆའི་གཙོ་བོ་སྤ་སྤར་ (Cell) ལས་
བྱུང་མིན་ལ་རག་ལས་པས་སྤ་སྤར་གིས་བྱུང་བ་དང་། གཉིས་པ། དངོས་པོ་དེའི་བྱུང་ཚུལ་ལས་
རྣམ་པ་འབྲུག་པ་ལྟ་བུ་ལ་ཡིན་པའི་གོ་སྐྱིག་གི་བཞོད་པ་དང་ལྡན་པ། གསུམ་པ། རང་སྤར་གི་
རྒྱས་པ་ལྟ་བུའི་ཡ་ལན་གྱི་རྒྱས་པ་དང་ལྡན་པ། བཞི་པ། འཚོ་ཐབས་ཆེད་རྒྱངས་ཟེན་པའི་རྒྱས་
པ་དག་རང་མགུལ་གྱིས་བཞོལ་བས་རྒྱས་པ་བཞོལ་སྟོན་བྱེད་པ། ལྷ་པ། རང་གི་ངོ་བོ་འཚར་

མོངས་དང་། འཕེལ་རྒྱས། རིགས་རྒྱུན་སྲིད་འཕེལ་གྱི་རྒྱས་པ་དང་ལྷན་པ། རྒྱལ་པ། འཁོར་
 ཡུག་གི་གནས་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་འཚོ་བས་བསྐྱེད་འགྲུང་གི་ཁྱད་གཤིས་ལྡན་པ། བདུན་པ།
 རང་གི་རང་བཞིན་ཉར་སྤྱང་རྒྱས་པ་འཕམ་མ་མཉམ་གནས་པ་བརྒྱུད་རྒྱས་པ། བཅས་ཀྱི་གཙོ་བོ་
 ཁྱད་ཚོས་བདུན་ལྡན་ནམ། ཡང་ན་ རིགས་རྒྱུན་སྲིད་སྤེལ་བྱེད་པ། མཐའ་འཁོར་གྱི་འགྲུང་
 བར་ཡ་ལན་སློང་པ། བཅུད་རྣམས་ནང་དུ་སྤངས་ནས་རྒྱས་པའི་ངོ་བོར་བསྐྱུར་ཉེ་སྤྲིགས་རོ་བྱིར་
 འདོར་བ། ལུས་ཀྱི་ནང་དང་བྱིའི་མཐའ་འཁོར་གཉི་གར་འགྲུང་ཁམས་སྣོ་མས་སྤྲིག་གི་གནས་
 བབ་ཉར་སྤྱང་བྱེད་པ། སྤྱི་འཚར་དང་ཡར་འཕེལ་བྱེད་པ། བཅས་ཁྱད་བར་ལྷ་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་
 གང་ཞིག་ལ་ཆེ་སློག་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚོར་ཤེས་ལྡན་པའི་མིའི་འགོ་བ་ནས་
 སེམས་མེད་ཅེ་ཤིང་གི་བར་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཆེ་སློག་ལྡན་པར་འདོད་པ་ཡིན། བར་པའི་ཚན་རིག་
 བར་བྱི་ནང་གི་ཚོས་རྣམས་སློག་ལྡན་དང་སློག་མེད། ཡང་ན་ཆེ་སློག་ཡིན་པ་དང་མིན་པ་གང་
 རུང་དུ་ཁ་ཚོར་ཚོད་པ་ཡིན་ཀྱང་། དེར་རབས་ཚན་རིག་ནང་དངོས་པོ་ལ་ཆེ་སློག་ཡོད་མེད་
 གཉིས་སུ་མ་དེས་པར་ནད་དུག་(Virus) ལྟ་བུར་ཆེ་སློག་གི་ཁྱད་ཚོས་རེ་འགའ་ཚམ་ལྡན་
 པའི་རིགས་ལ་སློག་ལྡན་སློག་མེད་གང་གི་ཡང་ཁྱད་སུ་མི་གཏོགས་པར་བཤད།

ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འགྲུང་ཁྱད་སྤྱོད།

བར་པའི་ཚན་རིག་ལས་ཆེ་སློག་གི་བྱུང་བའམ་སློང་བཅུད་ཀྱི་ཆགས་རིམ་སྟོན་པ་མངོན་པའི་
 གཞུང་ལུགས་དང་། གསང་ལྷགས་ལྷ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་གཞུང་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལའི་ནད་དུ་བྱི་
 དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའམ་སློང་གི་འཕེལ་རིམ་སྟོན་པ་རྣམས་ནི་ནད་བསྐྱེད་ཚན་རིག་གི་སློང་བཅུད་
 ཀྱི་འཕེལ་འགྲུང་སྟོན་པའི་གཞུང་ལུགས་གཙོ་བོ་དག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། དེ་ཡང་ནད་པའི་ཚན་རིག་
 ལྟར་ན་སྤྱིར་ཆེ་སློག་གལ་སྟོང་བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་རྣམས་ནི་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་རང་རང་གི་
 རིགས་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལྷ་མ་ལྷ་མ་ལས་བྱུང་བས་ཐོག་མ་མེད་པ་དང་། སེམས་ཅན་ལ་གངས་
 ཀྱི་ལྷ་མཐའ་མེད་པས་ཆེ་སློག་ལ་མ་མའི་མཐའ་ཞེས་བྱ་བའང་མེད་པར་མ་ཟད་སློག་ལྡན་གྱི་
 འགོ་བ་འཚོ་སློང་བྱེད་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ལ་ཡང་བགྲངས་ཀྱིས་མི་ལང་བ་ཞིག་ཡོད་
 པར་འདོད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་བྱེ་བྲག་པ་རེ་རེའི་ཐོག་མའི་བྱུང་རིམ་དང་

དེར་མིའི་འགྲོ་བས་མཚོན་པའི་ཚེ་སློག་གི་བྱུང་བ་སོགས་ནང་བསྟན་ཚན་རིག་གི་གཞུང་
ལུགས་ནང་རྒྱས་བཤད་བྱས་ཡོད།

དེ་ཡང་མངོན་པའི་གཞུང་གི་བཤད་ཚུལ་ལྟར་ན། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མདོ་ལས་གསུངས་པའི་གཡོ་
བ་མེད་པའི་རྒྱུན་དང་། མི་རྟག་པའི་རྒྱུ། ལུས་པའི་རྒྱུན་བཅས་རྒྱུན་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་སྣོད་
བཅུད་ཀྱིས་མཚོན་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ལྷན་པ་ལས་གང་ཟག་ཀྱང་བར་བ་ཞིག་གིས་བསྟན་
བ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་ན་རིགས་མི་མཐུན་པའི་ཚོས་ཤིག་གིས་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་ལྷན་པ་སོགས་
མིན་པར་གསུངས་པ་ལྟར། མངོན་པ་ཀུན་ལས་བཏུས་པ་ལས། སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གང་ཞིག་
ཐོག་མར་ནང་རྒྱུན་སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་དང་། ལྷི་རྒྱུན་རང་གི་ཚོས་གཞིར་གྱུར་པའི་
འབྱུང་བཞིའི་རྣལ་ལྷན་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷན་པ་དང་། དེའི་རྗེས་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གསར་བ་
དེར་སེམས་ཅན་འགའ་ཞིག་ལས་དབང་གིས་རིམ་བཞིན་དེར་སྤྱེས་པ་སོགས་ཀྱི་རིམ་བ་
བཤད་ཡོད། ཚོས་མངོན་པ་མངོན་གྱི་གནས་གསུམ་པར་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྱུ་བའི་
རྒྱ་ཡི་གཚོ་པོ་ལས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ཅིང་། ལས་བཟང་རན་དང་སེམས་ལྷ་རག་གི་དབང་
གིས་ཁམས་གསུམ་དང་དེའི་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ། སེམས་ཅན་དེ་དག་འཚོ་བྱེད་
ཀྱི་ཟས་བཞི། ལུས་དང་བསམ་སྒྲིའི་འཆར་སྒྲིའི་ཀྱང་པར། ཚེ་ཚད་སོགས་ཞིབ་བཤད་བྱས་
ཡོད། མངོན་ལས། འཆགས་པ་དང་སོ་རྒྱུད་ནས་ཞི། །དམྱལ་བའི་སྲིད་པའི་བར་དུའོ། ། ཞེས་
ས་ཡི་གོ་ལ་འདི་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་ཐོག་མར་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྱུ་བའི་སྐབས་སྤིང་གཞན་
གཞུགས་ཁམས་འོད་གསལ་ལྟ་ཡི་རིགས་ནས་བསོད་ནམས་ཟད་པའི་ལྟ་འགའ་ཞིག་བསམ་
གཏན་དང་སོར་སྤྱེས། དེ་བཞིན་བསོད་ནམས་ཟད་པའི་སྣོད་པས་ཀྱིས་དང་སོ་ནས་འདོད་པའི་ལྷ།
དེ་ལས་འདོད་པའི་མི། དེ་ལས་དུད་འགྲོ། དེ་ལས་ཡི་དྲུགས། དེ་ལས་དམྱལ་བ་པའི་སེམས་
ཅན་གྱུ་བའི་བར་གྱི་རིམ་བཞིན་སྤྱི་བར་གསུངས། འདུལ་བའི་གཞུང་རྣམ་འབྱེད་ལས་ཀྱང་
མངོན་པ་མངོན་དང་མཐུན་པར་གསུངས།

ཐོག་མར་ས་ཡི་གོ་ལ་འདིར་མིའི་ཚེ་སློག་འགྲུབ་སྐབས་སྤིང་འདིའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཉི་ཟླ་
སྐར་གསུམ་སོགས་འགྲུབ་རྒྱ་ཡིན་ན་ཡང་། རང་ལུས་ཀྱི་འོད་ཀྱི་སྣང་བས་སྟན་པ་སེལ་བར་

བྱེད་པ་དང་། ཁམས་ཟས་རགས་པར་བརྟེན་མི་དགོས་པར་སེམས་པའི་ཟས་ལ་བརྟེན་ནས་
 འཚོ་བ། ལུས་ཀྱི་བྱེད་གཟུགས་སུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལྟ་ལི་རིས་དང་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་
 ཚོས་དུ་མ་ལྡན་པའི་འགྲོ་བའི་རིགས་ཀྱི་ཚོག་མར་ཆེ་སློག་གི་འགོ་བརྩམས་པ་དང་། དེ་ནས་
 རིམ་བཞིན་སེམས་ཅན་དེའི་ཀུན་སྨོན་ཉམ་དམས་སུ་སོང་ནས་ད་ལྟའི་སྨོན་ཚུལ་ཅན་གྱི་འགྲོ་
 བ་སྣ་ཚོགས་བྱུང་བར་འདོད། དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་ན་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་
 རོག་མར་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་པའི་དུད་འགྲོའི་རིགས་ལས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རང་བཞིན་ལས་རིམ་
 བཞིན་མའི་འགྲོ་བ་བྱུང་བ་དང་། རིམ་བས་རྣམ་དཔྱད་ཡང་རྒྱས་ཕྱིན་ཏེ་རྟོག་རྗེས་ཅིང་ཉ་ཅང་ཆེ་
 བའི་ད་ལྟའི་མའི་ཆེ་སློག་གི་རྣམ་པའི་བར་བྱུང་བར་འདོད། ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་
 རོས་མངོན་པའི་གཞུང་ལས་བཤད་པའི་དེ་འདྲའི་སྨོན་བརྟུང་གི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་
 རྣམ་གཞག་དེ་གནང་རབས་རྒྱ་གར་གྱི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ་ཚོའི་ལྟ་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་གསུངས་
 པའི་དྲོགས་འདྲི་གནང་གི་ཡོད།

ཡང་ནང་པའི་ཚན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་སྟོན་པ་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱད་གཞུང་ལས་དེར་
 རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་མཐུན་ཆེ་བའི་སྨོན་བརྟུང་ཆགས་རིམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གསལ་སྟོན་
 བྱས་ཡོད། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་མཐའ་ཡས་བཞིག་ཡོད་པ་དང་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ་ཆགས་
 བསྐྱལ། གནས་བསྐྱལ། འཛིག་བསྐྱལ། སྨོང་བསྐྱལ་བཅས་བསྐྱལ་བ་བཞི་བཞིའི་གནས་སྐབས་
 ཡོད་པ་དང་། ལྷར་གྱི་འཛིག་རྟེན་དེའི་སྨོང་བསྐྱལ་གྱི་རྗེས་སུ་རིམ་བས་འོད་གསལ་ནས་མནར་
 མེད་བར་གྱི་འཛིག་རྟེན་རྣམས་ཀྱི་ཆགས་བསྐྱལ་ཞེས་པ་བར་བསྐྱལ་ཉི་ཤུའི་ཡུན་ཚད་ཅན་དེ་
 འགོ་ཚུགས་པ་ཡིན། སྨོང་བསྐྱལ་ཞེས་ཅི་ཡང་མེད་པའི་བར་སྤང་སྨོང་པའི་ཁམས་ནང་བེམ་
 རིགས་རྣམས་སྨོང་པའི་རྩལ་ཞེས་བུས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་གནས་པ་ལས་འབྱུང་བཞིའི་
 བུས་པ་ཅན་གྱི་རྩལ་རྣམས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་བ་ལས་འོག་གཞིའི་འབྱུང་བཞིའི་དཀྱིལ་འཁོར་
 སོགས་སྨོན་གྱི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་པ་དང་། ཆགས་བསྐྱལ་གྱི་བར་བསྐྱལ་ཉི་ཤུའི་མཐའ་མ་ཁོ་ན་
 ལས་བཟུང་སྟེ་ཆེ་སློག་བྱུང་བའི་འགོ་རྩོམ་པར་གསུངས་ ཡོད། དེ་ལྟའི་ཆགས་རིམ་དེ་དང་
 དེར་རབས་ཚན་རིག་ལས་རོག་མའི་གད་ཚོད་ཚོ་མོ་ལས་ད་ལྟའི་འཛིག་རྟེན་འདྲི་གྲུབ་པར་
 བཤད་པ་དང་འདྲ་མཚུངས་སུ་ཡོད་པར་ གསུངས། འོན་ཀྱང་དེར་རབས་ཚན་རིག་པས་གད་

རྩོམ་ཆེན་མོ་དེ་འཛིན་རྟེན་ཁམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་དེ་ལྟར་ཡིན་པའམ་དེ་ཁོ་ན་ལས་
 རྒྱ་གཞན་མེད་པར་ཁས་ལེན་ན་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་དུ་དེ་ལོ་རྒྱ་གཅིག་ཁོ་ནས་བྱས་པ་སོགས་ཀྱི་
 འགལ་འདུ་ཅན་གྱི་རིགས་པ་མང་སོ་ཁས་ལེན་དགོས་པའི་གནས་སུ་འགྱུར་རྒྱའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།
 དེར་རབས་ཚན་རིག་པ་ལ་ལས་གད་རྩོམ་ཆེན་མོའི་སྡོན་དུ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་དང་། དེའི་རྒྱ་
 རྒྱུན་སོགས་ད་ལྟའི་ཆར་སློབ་གྲུར་གྱི་གནས་སུ་གྱུར་ཡོད་པས་ཐག་གཅོད་བྱ་སྲ་བའི་ལྷ་ཚུལ་
 འདོན་གྱི་ཡོད།

དེར་རབས་ཚན་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཚན་པོ་གྲུབ་ནས་ལོ་ངོ་དུང་ལྷུར་
 བརྒྱ་ཅམ་སོང་རྗེས་གཞི་ནས་སའི་གོ་ལ་གྲུབ་པ་དང་། སའི་གོ་ལ་འགྲུབ་པའི་ལོ་ངོ་དུང་ལྷུར་
 ལྷ་བརྒྱ་ལྷག་གི་རྒྱུད་རིམ་ནང་སློབ་མེད་ཀྱི་འདུས་རྒྱལ་རྣམས་སློབ་ལྡན་མ་ཤོས་ལྷ་སྤུང་གི་
 ངོ་སོར་གྲུབ། ལྷ་སྤུང་ནི་སློབ་ལྡན་ཀུན་གྱི་ཚུམ་གཞིའམ་ཡབ་མེས་སུ་ཁས་ལེན་བའམ་ཚོད་
 དཔག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལོ་ངོ་ས་ལ་མང་པོའི་རྒྱུད་རིམ་ནང་ཁོར་ལུག་ལ་བརྟུན་པའི་སློབ་ནས་
 ལྷ་སྤུང་གཅིག་ལས་གཉིས་མཆེད་ཀྱིས་ལྷ་སྤུང་ཆེག་རྒྱུད་ཅན་དང་ལྷ་སྤུང་དུ་མ་འདུས་པའི་
 སློབ་ཆགས་ཀྱི་རིགས་རྒྱུད་གངས་ལས་འདས་པ་སྐྱེ་འཕེལ་བྱུང་བའི་བསམ་ཚུལ་འདོན་
 བཞིན་ཡོད། དེའི་གོ་རིམ་ཡང་ཚན་རིག་པས་ཆེ་སློབ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆེད་འདུས་རྒྱལ་(

Molecules) ལས་སྤུང་། (Cell) ལྷུང་གྲུབ། (Tissues) དབང་སོ། (Organs)
) ལྷུང་དངོས་ཀྱི་རྣམ་པ། (Organisms) ཚོགས་འདུས། (Populations) རྟེན་འཛོའི་
 མ་ལག་(Ecosystems) ལྷུབ་པ་བཅས་སྲ་མ་སྲ་མ་ལས་སྤི་མ་སྤི་མ་གྲུབ་པའི་རིམ་ས་ཞིག་
 བཟོ་སྐྱོན་དང་དེ་ལྟར་འགྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རྩོམ་ཆེན་མོ་དེ་ལྟར་འགྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 རྩོམ་ཆེན་མོ་དེ་ལྟར་འགྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་ཆེ་སློབ་གི་འཕེལ་རིམ་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་
 པར་ཤེས་པར་ལས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་སློབ་ཀྱི་སྐྱོད་ཆ་མ་བཤད་ན་འཆད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།
 མཁས་མཚོག་དབྱིག་གཉེན་གྱིས། ལས་ལས་འཛིན་རྟེན་སྐྱོད་ཆེགས་སྐྱེས། ཞེས་སློབ་བརྟུང་
 ཀྱི་འཛིན་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་གི་རྒྱུན་གཙོ་སོ་ལས་བཟང་ངན་ལས་སློབ་བརྟུང་གི་འཛིན་

རྟེན་བཟང་དམ་གྱི་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་བྱུང་བ་དང་། སྤིང་རྒྱུན་ལ་ཁོར་ལུག་དང་སྟོགས་སོགས་
ལུལ་དུས་གནས་སྐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱུན་བྱེད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་རབས་ཚན་རིག་
སླ་པའི་ཁོད་ན་ཚན་རིག་མཁས་པའི་མཚན་གྱི་ཅོད་པན་བཞེས་པ་ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་
སྐྱ་སྲིང་བཅུ་བཞི་བ་ཆེན་པོས། རང་པའི་ཚོས་ལུགས་ནང་སེམས་ཅན་ཞེས་པ་དེའི་འབྱུང་
ཁུངས་ཤོ་རྟོགས་ཐུབ་པར་རྒྱུང་སེམས་གཉིས་བརྒྱད་པའི་སློ་ནས་བྱུང་བའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་
གཞག་དེ་གསལ་གནད་ལྟེ་བ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་སྟུམ། ཞེས་ནང་པའི་ཆེ་སྟོག་གི་རྣམ་གཞག་ལ་
ལས་ཀྱི་གསལ་གནད་གསུངས་ཡོད།

དེར་རབས་ཚན་རིག་པས་གཙོ་བོ་སློ་ལྗེའི་ལུལ་དུ་སྐྱུར་པའི་མཐོང་ཚོས་ཀྱི་དངོས་པོ་ལས་
འདས་པའི་ལས་དང་སེམས་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་སོགས་ཚན་རིག་གི་དབྱེད་སློའི་ར་བ་
ལས་འདས་པས་ཆེ་སྟོག་གི་འཕེལ་རིམ་ནང་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བརྗོད་ཀྱི་མེད། གཙོ་
བོ་སློད་བཅུད་ཀྱི་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཆ་རྣམས་ལ་བརྟགས་ནས་དེའི་འཕེལ་རིམ་ལ་གཞིགས་ཏེ་
ཆེ་སྟོག་གི་བྱུང་རིམ་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་རབས་ཚན་རིག་དང་ནང་པའི་ཚན་
རིག་གཉིས་ནས་བཤད་པའི་ཆེ་སྟོག་གི་བྱུང་རིམ་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་སྟོག་ནས་བལྟས་ན་གཞི་
ནས་ཆེ་སྟོག་གི་འཕེལ་རིམ་གསལ་བར་རྟོགས་ལུས་པར་མངོན། དེ་ཡང་ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་
མགོན་ཆེན་པོས་ཚན་རིག་གིས་འདེགས་ཉེན་ཆགས་ཚུལ་བཤད་པ་ནི་གཙོ་བོ་སྤིང་ལྗེན་ཅིག་
བྱེད་རྒྱུན་གྱི་སྟོག་ནས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། རང་པའི་གཞུང་ནས་གཙོ་བོ་ནང་རྒྱུན་ཉེར་ལེན་
གྱི་སྟོག་ནས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་སྟོག་ནས་འཆད་ན་ཆ་ཚང་བ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས་ཡོད།

ཆེ་སྟོག་གི་རིན་ཐང་།

ནང་པའི་ཚན་རིག་དང་དེར་རབས་ཚན་རིག་གི་བསྐྱུབ་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་སྟོག་ལྡན་གང་ཟག་གི་
བདེ་དོན་སྐྱབ་རྒྱུའམ་དེར་ཞབས་འདེགས་ལུ་རྒྱ་དེ་གཉིས་ཀའི་དམིགས་འབེན་ངོ་མ་དེར་སྐྱུར་
ཡོད། རང་པའི་ཚན་རིག་ནང་ཆེ་སྟོག་ནི་སེམས་སམ་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་ལུས་པ་ལྡན་པའི་དངོས་
པོ་ཁོ་ན་ལ་འདྲིལ་བ་དང་། དེར་རབས་ཚན་རིག་གིས་དེ་ཅམ་མེན་པར་སེམས་མེད་ཀྱི་དངོས་
པོ་མཐའ་ཡས་པར་ཆེ་སྟོག་ཡོད་པའི་དོས་འདྲིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་སོང་གཞུང་ལུགས་གཉིས་

པོའི་ནང་ཆེ་སློག་ལྡན་པའི་དངོས་པོའི་ངོས་འཛིན་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཚུང་གི་བར་ཁྱད་ཆེན་པོ་ཡོད།
འོན་ཀྱང་ནང་པའི་ཚན་རིག་གི་གཙོ་སློབ་པའི་ནང་བསྟན་གཞུང་ལུགས་ནི་གཙོ་བོ་མིའི་རིགས་
ཅམ་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཡོད་ཀྱི་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕན་བདེ་བསྐྱབས་རྒྱུར་གལ་གནད་ཆེ་
ཚུང་གི་ཁྱད་པར་སླུ་ཅམ་ཡང་མེད། དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གིས་ཞབས་འདེགས་ཞུ་ཡུལ་
ལས་དགོས་དམིགས་གཙོ་བོ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་དོན་སྐྱབས་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། སློག་
ལྡན་དངོས་པོ་གཞན་ལ་དོ་ཁྱུར་སྐྱབས་སྐྱོབ་བྱེད་པ་ཡང་མཐར་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་སྐྱབས་ལ་དོ་སློག་
འགྲོ་རིས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

ནང་བསྟན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ནང་གཞི་ལས་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་རི་སྟེང་ཅིག་བྱས་པ་དེ་
དག་ཐམས་ཅད་རྒྱ་འབྲས་དང་ཕན་ཚུན་རྟོས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་གཞིར་བྱས་ནས་
འཛོག་པ་ཡིན། རྒྱ་ནང་གི་དངོས་པོ་ཀུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱིས་འབྲེལ་ནས་ཡོད་པས་
སློག་མེད་དངོས་པོ་རི་སྟེང་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དངོས་དང་བརྒྱུད་པའི་སློབ་ནས་
སློག་ལྡན་དངོས་པོ་ལ་མ་འབྲེལ་བ་མེད་པར་བཤད་ཚོགས། གང་ཞིག་ལ་ཆེ་སློག་ཡོད་པ་དེར་
བདེ་སྐྱབས་དོར་ལེན་གྱི་གཤིས་ཀ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པར་སོང། དེའི་གནས་སྐབས་དང་གཉན་
བདེའི་བདེ་བ་སྐྱབས་ཐབས་ཀྱི་སྦྲད་ནང་བསྟན་གྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་གངས་ལས་འདས་པ་
དག་བྱུང་བ་ཡིན་པས་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་ཆེ་སློག་དང་མ་འབྲེལ་བའི་རྣམ་གཞག་བྱས་
པ་གཅིག་ཀྱང་མེད།

དེར་རབས་ཚན་རིག་གི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་གྲགས་ཆེ་བ་སྐྱེ་དངོས་
དང་། རྣམ་འགྲུར། དངོས་ཁམས། སྐར་དབྱེད་སོགས་ལལ་ཆེ་བ་ཆེ་སློག་གི་ཚན་རིག་དོར་
ནས་འབྲེལ་བརྗོད་ཡང་དག་པ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་མེད་པས་ཆེ་སློག་གི་རང་བཞིན་དང་དེའི་ཁྱད་
ཚོས་སོགས་ཀྱིས་ཚན་རིག་གི་རིག་ཚན་བྱེད་གྲགས་པ་རེ་དེའི་ནང་གདན་ཐོབ་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་
ཡོད། དེར་རབས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་དཀྱིལ་འཁོར་ནང་ཆེ་སློག་གི་ཚན་རིག་སློབ་ལ་རྒྱས་མངའ་
ཡང་དག་དགོས་རྒྱུ་ནི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་གཉན་ལ་འབྲེལ་བ་ལས་སྦྱོང་བཅུད་ཀྱི་རང་
བཞིན་ལ་གོ་རྟོགས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་འགྲོ་བ་མིས་མཚོན་པའི་གོ་ལ་འདིའི་ནང་འཚོ་སྡོད་བྱེད་

པའི་སློབ་ཆགས་ཀྱི་འཚོ་གནས་བདེ་ཐབས་དང་། རང་བྱུང་གི་ཁམས་ཚེན་པོ་འདི་ཉིད་སྤང་
སློབ་བྱ་ཚུལ་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཆགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

དཔེར་ན། ཅི་ཤིང་ལྟ་བུའི་སླེ་དངོས་དང་། མི་དང་དྲུང་འགྲོའི་སྤང་པོ་སོགས་སློབ་ལྡན་གྱི་
དངོས་པོ་དེ་དག་གི་ཁྱད་ཚོས་དང་རང་བཞིན། སློབ་ལྡན་མིན་ཡང་ཆེ་སློབ་གི་ཁྱད་གཤེས་
འདི་འགའ་ལྡན་པའི་སློབ་ལྡན་སློབ་མེད་གང་ཡང་མིན་པའི་ནད་དུག་ལྟ་བུའི་ཁྱད་ཚོས་སོགས་
ལེགས་བར་མ་ཤེས་ན་སླུབ་སློབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་མཚོན་པའི་སླུབ་ཇུས་སོགས་གསོ་བཙོས་ཀྱི་
ཆ་ལག་ ཅི་ཤིང་སོགས་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་གི་གནད་དོན་ཁག་གཤོང་ལེན་གྱི་དང་སློབ་ལྡན་
དངོས་པོ་དེ་དག་གི་ཁྱད་ཚོས་དང་། འགྲུང་བའི་རང་བཞིན་སོགས་ལ་གོ་རྟོགས་ཡང་དག་ཡོད་
པར་རག་ལས་ཡོད། མདོར་ན་དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་བསྐྱུབ་བྱའི་གཙོ་བོ་ནི་འགྲོ་བ་མི་འདི་
འདི་ཆེ་འདིའི་བདེ་དོན་གྱི་དམིགས་ལུལ་བསྐྱུབ་རྒྱ་དང་། བདེ་བསྐྱུབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འགྲོ་བ་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་སླེ་བ་བརྒྱུད་དེ་གཏན་གྱི་བདེ་བ་བསྐྱུབ་རྒྱ་བཅས་ལ་ཆེ་སློབ་ནི་མེད་ཐབས་མེད་
པའི་གཞི་རྟེན་ནམ་གསལ་འགངས་ཆེ་བའི་མ་ལག་ཅིག་ཡིན་པར་བརྗོད་ཚོམ། །།

རྟེན་རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་གཉེར་བ་ཁམས་བཟང་གིས་དཔལ་ས་སྤྱིའི་གདན་
ས་རྫོང་སར་བཤད་གྲུང་དཔལ་ས་སྤྱིའི་ལྷ་སྤུབ་ལ་སློབ་གཉེར་གྱི་ཞོར་གིས་བཏོ།། ༢༠༢༠/
༠༩/༡༩

དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ།
མདོན་པ་མཛོད།

ལྷ་སྤུབ་ཀུན་བཏུས་ཚན་རིག་གི་སློབ་ཀྱི་ལོ་ད་རྒྱས་འབྲིང་།

རྒྱལ་སྤྱི་དཔེ་གཞི་རྟེན།

ཨེ་མོ་འེ་དང་མོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་སློབ་དེབ། འཕེལ་འགྲུང་སློབ་དང་། ལྷུ་དངོས་
སློབ།

དེ་བཞིན་ཚན་རིག་སློབ་ཀྱི་བླ་ཆེན་གྲགས་ཆེ་འགའ།

བརྗོད་གཞི། ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་ཚེ་སློག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། རང་
བཞིན། ཚེ་སློག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་དབྱུང་བ།

ཞེས་རབ་རྒྱ་མཚོ། འབྲས་སྒོ་མང་།

སློན་དུ་སྐྱེད་པའི་གཏམ།

དེད་གི་སྤྱི་ཚོགས་འདིར་ཉིན་རེ་བཞིན། གྱི་ཡི་དབལ་ཡོན་དང་། ཚན་ཅལ་གྱི་ཞེས་རིག་དབྱིད་
གྱི་དབལ་ཡོན་བཞིན་རབ་ཏུ་དར་ཞིང་། སྤྱི་བོ་ནམས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལ་འབད་དེ་དུས་འདའ་
བར་བྱེད་གྱིན་ཡོད་སྟབས། རང་གཞན་སུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་གྱི་འགྲོས་
དང་། དགོས་མཁོ་ལ་བསྐྱུན་ཏེ་འགོ་དགོས་ལ་ནི་བསུབ་ཏུ་མེད་པའི་གདམ་ཀ་ཞིག་ཡིན་པར་
གདོན་མི་ཟ་བས་ན། དེད་གི་དུས་འདིར་ཚན་རིག་ནི་འགོ་བ་མིའི་དགོས་མཁོ་དང་ཁ་འབྲལ་
ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། སྤར་ཡོད་གྱི་སོ་སོའི་སློལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཀྱང་དེ་དང་མཉམ་དུ་
བསྐྱོད་ཐུབ་ཚེ་དེ་ནི་རིག་གཞུང་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་སྐྱེད་སྤྱོད་མེད་ཅིག་ཡིན་པར་གྲུ་ཚོམ་བྱེད་ཅི་
ལ་དགོས། དེར་བརྟེན། འདི་ལོར་དམིགས་བསལ་དགའ་ལྷན་ཤར་ཅེ་ཚན་རིག་སྤེ་ཚན་གྱིས་
གོ་སྤྱི་གཏོག་ལ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་བློན་རྗེས་བློན་ཆེད་ཚོས་ཡིག་འགྲན་བསྐྱུར་གྱི་ལས་རིས་འདིར་
དང་འདོད་ཚེན་བོས་<<ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་ཚེ་སློག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། རང་བཞིན།
ཚེ་སློག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་དབྱུང་བ། >> ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་ཚོག་ཚོམ་
ཡིག་འགྲི་བར་སློབ་རབ་ཏུ་བརྟེན།

ནང་དོན་གཞན་བསྟུན། {དང་སོ་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་ཚེ་སློག་གི་རོ་བོ་འདོད་རྣམ་དང་།
གཉིས་པ་ཚེ་སློག་གི་འབྱུང་ཁུངས། གསུམ་པ་ཚེ་སློག་ལ་ལྟ་རྒྱུ་བའདད་བ། }

དང་པོ་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་ངོ་པོ་འདོད་ཚུལ།

༠༡ ་། ལྷོ་མང་རྫོག་འདྲིང་ལྷན་པའི་ཆེ་སློག་ཅེས་པའི་རྫོག་གྲུར་གྱི་དངོས་པོ་འདི་ཡི་སློར་ལ་
གནའ་དེང་གི་ཤར་རུབ་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ལ་སློན་ནས་ད་བར་བཅས་མ་ཆད་པར་འདོད་ཚུལ་
སྣ་ཚོགས་པ་ཞིག་བྱུང་བ་ལས། གཅིག་གྲུར་གྱི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་ལར་ནས་བྱུང་མེད། འོན་
ཀྱང་ཤར་ཤོགས་སུ་དང་པོ་གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་གྱི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱ་བ་གཅེར་བུ་བ་སོགས་
དང་། རྗེས་སུ་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱ་བ་སོགས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་སློར་ལ་འགྲེལ་བཤད་མི་འདྲ་
བ་མང་དུ་གནང་ཡོད། དང་པོ་འཛིག་རྟེན་བཞོན་པ་པོ་ཁས་ལེན་ཞིང་། ལས་འབྲས་དང་སྐྱེ་བ་
སྲ་གྱི་འདོད་པའི་གྱི་རོལ་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱ་བ་ལ་ཅུ་པའི་རྗེ་དུག་ཏུ་རྗེས་པའི་ནང་ཚན་གཅེར་
བུ་པས་སློག་གི་ངོ་པོ་འདོད་ཚུལ། <<གྲུབ་མཐའ་རིན་ཆེན་གྲེང་བ། >>ལས། “ དེ་ལ་སློག་ཅི་
བདག་ཡིན་ལ། རྗེས་སུ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་ཚད་རི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་ངོ་པོ་རྟག་ལ་གནས་
སྐབས་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་ནོ། །” ཞེས་སློག་ཅི་བདག་ཡིན་པ་དང་ངོ་པོ་རྟག་ལ་
གནས་སྐབས་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་དུ་འདོད་དོ།

༠༢ ་། རང་པའི་གཞུང་དུ། ཐོག་མར་དགེ་སློང་མ་ཚོས་སློན་གྱི་མདོ་ལས། ཆེ་དང་རྫོད་དང་
རྣམ་ཤེས་འདིས། །གང་ཆེ་ལུས་ནི་འདོད་བྱེད་ཅིང་། །ཤོར་ནས་དེ་ཆེ་འདུག་པ་ནི། །ཤེས་ས་
མེད་རི་རྣམ་ཤེས་བཞིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས། དེ་ནས་དུས་རབས་ལྷ་པའི་ནང་བྱོན་པའི་སློབ་
དཔོན་དབྱེན་གཉེན་གྱི། མངོན་པ་མངོད་དུ། སློག་ཅི་ཆེ་ཡིན་རྫོད་དང་ནི། རྣམ་ཤེས་རྟེན་
གང་ཡིན་པའོ། ། ཞེས་དང་། དེའི་<<རང་འགྲེལ། >> ལས། “སློག་གང་ཞེ་ན། སློག་ཅི་
ཆེ་ཡིན། ཚོས་མངོན་པ་ལས་འདི་སྐད་དུ། སློག་གི་དབང་པོ་གང་ཞེ་ན། ཁམས་གསུམ་པའི་
ཆེ་ཡིན་ནོ་ཞེས་འབྲུང་དོ། །ཆེ་ཞེས་བྱ་བའི་ཚོས་དེ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མི་ཤེས་པས། རྫོད་
དང་ནི། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། །” ཞེས་སློག་ཅེས་པ་ནི་ཆེ་ཡིན་ལ་དེ་ཡང་ཁམས་
འོག་མ་གཉིས་སུ་རྣམ་ཤེས་དང་རྫོད་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་པ་དང་། གཟུགས་མེད་དུ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་
བྱེད་རུས་པ་ཞིག་ལ་གོ་ཞིང་། རོ་པོ་ནི་ལྷན་མིན་དབང་པོ་ཞིག་ཏུ་མངོན་པ་འོག་མའི་ལུགས་
སུ་འདོད་ལ། ཡང་དེ་དང་རྒྱང་ཅམ་མི་འདྲ་བར་སྐྱགས་སྐྱ་མེད་ཀྱི་ལུགས་སྣང་ན་<<རིམ་ལྔ་

གསལ་སྟོན། >>ལས། “ རོ་རྗེ་ཐེང་བ་ལས། དབང་པོའི་སྐོ་ཡི་རྒྱན་ལས་ནི། །སྟོན་དང་
ཚུལ་བ་རྒྱ་བ་དང་། རུས་རྣམས་ཀྱན་ཏུ་རྒྱ་བ་ནི། །སྟོན་ཅེས་བ་ཡིན་པར་བཤད། ། ” ཅེས་
སྟོན་གསལ་གསུངས།

༠༩ ། རུབ་སྟོན་གསལ་གསུངས་པོ་རྗེ་འཇམ་དཔལ་གཙོ་བོ་སྐུ་བའི་སྐུ་བོ་མང་དག་ཅིག་གི་རྣམ་
དཔྱད་ཀྱི་རྒྱ་ལུ་རྒྱས་ཤིང་། རིམ་བཞིན་དེ་དག་གི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་གསལ་བཞིར་ཚར་
རྗེས་ཀྱི་ཤ་མོ་རྩོམ་བ་ལྟར་སྤྱིའི་རང་བྱུང་ཁམས་དང་། བར་གྱི་ཚེ་སྟོན་བཅས་སྟོན་གྱུར་གྱི་
གསལ་གནས་མང་པོ་ཞིག་ལ་དཔྱད་པའི་སྐུ་བོ་མང་ཏུ་འགྲུངས་ཏེ། རོ་མཚར་རབ་ཏུ་ཆེ་བའི་
ད་ལྟའི་ཚན་རིག་ཅེས་པའི་རིག་ཚན་དེ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་། སྐྱད་གྲགས་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་ཅེས་
པའི་རིག་ཚན་དེ་ལ་བར་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས། གཙོ་བོ་རང་བྱུང་ཚན་
རིག་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཚོགས་དེ་ཡང་རང་བྱུང་ཚན་རིག་ལ་ཡང་གཙོ་
བོ། ལྡང་མིན་རིག་བ་དང་། སྐར་དབྱེད་རིག་བ། ས་ཁམས་རིག་བ། དངོས་ཁམས་རིག་བ།
རྣམ་འགྲུར་རིག་བ། སྐྱེ་དངོས་རིག་བ། མི་རིགས་རིག་བ་བཅས་འདུས་ཡོད། ཚེ་སྟོན་གི་
སྟོར་ལ་དེར་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཁྲིད་ཏུ་གཞི་མེད་འོལ་ཚོད་ལྷ་ལུ་མ་ཡིན་པར། མོ་
ངོ་བརྒྱ་སྤྲེལ་མང་པོར་ཟམ་མ་ཚད་པར་ཞིབ་འཇུག་གང་མང་བྱས་པའི་མཐར། དེར་གྱི་རུས་
སུ་ཚེ་སྟོན་གི་འཕེལ་རིམ་དང་གྲུབ་ཆ། འགྲུང་ཁུངས་དང་ངོ་བོ་སྟོན་གསལ་གྱི་སྟོར་ལ་ལྟོས་འཛོགས་
གིས་འགྲེལ་བཤད་ཤིན་ཏུ་གསལ་པོ་བྱུང་ཡོད། འོན་ཏེ་ཚེ་སྟོན་ལ་རྟོག་གེ་སྟོན་གྱི་གཞུང་
ནས་བཤད་པ་ལྟར་མཚན་ཉིད་དང་ངོ་བོ་ཟེར་བ་ཞིག་ཉག་ཉག་མེད་ན་ཡང་། དེར་གྱི་སྐྱེ་དངོས་
ཚན་རིག་པ་ཚོས། སྟོན་ལྡན་ཡིན་མིན་གཙོ་བོ་ནི། དཔེར་ན་ཁུང་ཚོས་འདི་དག་དང་པོ་སྤ་
ལུང་ལས་གྲུབ་པ་དང་། གཉིས་པ་ཤོ་སྟེགས་གི་རུས་བ་དང་ལྡན་བ། གསུམ་པ་ཡ་ལན་གྱི་རུས་
བ་དང་ལྡན་བ། བཞི་བ་རུས་བ་བའོལ་སྟོན་གྱི་དབྱེད་བ། ལྷ་བ་འཚར་འོངས་དང་འཕེལ་རྒྱས། དེ་
བཞིན་སྐྱེད་སྦྲེལ་གྱི་རུས་བ་དང་ལྡན་བ། རུག་བ་རང་ཉིད་འཚོ་བའི་སྤྱིར་ཏུ་ཁོར་ལུག་ལ་བསྐྱབ་
འགྲུར་གྱི་ཁུང་གཤིས་ལྡན་བ། བརྟན་བ་མཐའ་མར་གནས་བབ་འརྩོན་རུས་བ་བཅས་ཚང་ན་
ད་གཟོད་སྟོན་ལྡན་ཏུ་འདོད་ཀྱིན་ཡོད། འདི་དག་ནི་སྐབ་མོར་ཏུ་ཁས་འཚེས་པའི་ཚེ་སྟོན་ལ་

ངེས་པར་ཚང་དགོས་པའི་ཁྱད་ཚེས་ཀྱང་ཡིན། དེ་བས་ཁོ་ཚོས་ཁྱད་ཚེས་འདི་དག་ནི་སྐྱེ་
དངོས་ཡོད་དོ་ཚོག་ལ་ཚང་བར་བཞེད་ཅིང་། དེ་ནི་གཙོ་བོ་(Darwininn)ཏར་མེན་གྱིས་ཚོ་
སློག་འཚོལ་ཞིབ་ཁྲིད་ནས་རྟེན་པའི་སྣེ་ཚོག་ཅིག་ཀྱང་ཡིན།

<<ཚོན་རིག་ལས་སྟོན། >> ལས། “ཚོན་རིག་གི་སྡེ་ཚོན་ནང་(Darwininn)ཏར་མེན་
གྱིས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་། ལྷག་པར་དུ་རང་བྱུང་འདེམས་སྐྱུག་གི་ཐོག་
ནས་ཚོ་སློག་གི་རྣམ་པ་འདྲ་མེན་དང་ཚོ་སློག་གི་ཐོག་མ་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱིས་ཏེ། གཟུགས་ཅན་
གྱི་ཚོམ་གཞིའི་རྒྱལ་ལྷན་གྱི་འདུལ་འཛོམས་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བ་ཞིག་ནང་ནས་ཚོ་སློག་བྱུང་བ་
དང་། རིགས་རྒྱུད་སྐྱེད་སྐྱེལ་སོགས་ཁྱད་ཚེས་ལྡན་སློག་ལྡན་ཞིག་ལ་ཚང་དགོས་པར་བཞེད་
ཅིང་། ཚོ་སློག་གི་ཐོག་མར་འགྲེལ་བཞེད་བྱེད་སྐབས་སྐྱེད་སྐྱེལ་གྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་སྐྱེ་
བས་སློག་ལྡན་ཀུན་སྐྱེད་སྐྱེལ་བྱུང་བ་དང་། འོན་ཀྱང་སྐྱེད་གང་ཡིན་ཞེས་པའི་ལན་དུ་ཚོད་
དཔག་གིས་དུས་ལྟར་རིང་པོ་ཞིག་གི་བྱུང་རིམ་ཁྲིད་བྱུང་བར་སྐྱེའོ།” ཞེས་གསུངས་ཡོད།
།

དཔེར་ན། ཁོ་ཚོས་རྩ་ཅི་ཤིང་ནགས་ཚལ་སོགས་ཀྱང་སློག་ལྡན་དུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ད་
བར་ནང་བ་དང་ཚོན་རིག་བ་གཉིས་ཀྱི་ཆེས་མི་མཐུན་སའི་བརྗོད་བྲུ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་
བཞེད་ཚོག་ བར་བས་ནི་གོང་དུ་མདོ་སྐྱབས་གཉིས་ཀྱི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་ལྟར། སློག་
ཅས་པ་ནི་རྣམ་ཤེས་དང་ཤོད་ཀྱི་རྟེན་གཞིའམ་རྣམ་ཤེས་དང་། རྒྱུད་གི་རྟེན་གཞི་ཡིན་པར་
བཞེད་ཀྱིན་ཡོད། བར་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་བ་སྐྱེ་བ་ཚོས། སེམས་མེད་བེམ་པོའི་ཚོས་རྩ་དང་
ཅི་ཤིང་སོགས་སློག་ལྡན་པ་ཡིན་པར། རྒྱ་པོད་ཀྱི་ཚང་མའི་གཞུང་སྐྱད་གཞུགས་ཆེ་དུ་ཆེ་ཚད་
དུ་རྒྱས་པར་གསུངས་ཡོད། འོན་ཏེ། དེ་དག་འདིར་འབྲེན་པ་མང་བར་དོགས་ནས་ཤེ་ཞིག་
བཞག་གོ།

གཉིས་པ་ཚོ་སློག་གི་འགྱུར་ཁུངས།

དེ་ལྟ་བུའི་སྡེ་མང་རྟོག་འཛིང་ལྡན་པའི་སློག་ལྡན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་དག་ཐོག་མར་ཅི་ལྟར་བྱུང་མེན་

གྱི་སྐོར་ལ་དབྱེད་ལྡན་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་སྲུ་ལ་ཡང་ཤེས་འདོད་ཆེ་ནའང་། ད་བར་
ཀུན་གྱིས་ཁས་འཆེས་པའི་ལན་ཞིག་སྲུས་ཀྱང་རྟེན་མེད། འོན་ཏང་། གནའ་དེང་གི་ཤར་ལུས་
གྱི་མཁས་པ་ཚོས་སོ་སོས་མཁྱེན་དབྱེད་གྱི་མཐུ་དང་ཅལ་ལ་བརྟེན་ནས། ཚེ་སློག་གི་འབྲུང་
ཁུངས་སྐོར་ལ་ལྟ་ཚུལ་དང་རྣམ་གཞག་མི་མཐུན་པ་ཤིན་ཏུ་མང་སོ་མང་དུ་ཡོད། ༡ ་ སློན་གྱི་
ཤར་སློགས་གྱི་ལྟ་བུ་སྲུ་བ་འདི་ག་རྟེན་བཞོད་པ་སོ་ཁས་འཆེས་པའི་བྱེ་བྲག་པ་དང་། རིགས་
པ་ཅན་སོགས་གྱིས། བྱི་ནང་གི་སྡོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་ལྟ་མཐུ་སོ་ཆེ། དཔེར་ན། དབང་ལུག་
སོགས་གྱིས་སློའི་གཡོ་བ་སློན་དུ་སོང་ནས་བསྐྱུན་པ་འབབ་ཞིག་ལས། ཚོས་ཉིད་གྱི་དབང་
གིས་ངོ་མཚར་བའི་དེ་འདྲའི་བྱ་དངོས་ཤིག་བྱུང་མི་སྲིད་པར་སྲུས་ཡོད།

༠༢ ་ ཡང་སློན་གྱི་རྒྱ་གར་གྱི་དངོས་གཙའི་བྱུ་བ་ཐམས་སྲུ་བ་རྒྱང་འཕེན་པས། སྲུ་བ་སྲུ་མ་
ནས་འདིར་ཡོང་བ་ཞིག་མེད་ལ། འདི་ནས་བྱི་མ་འགོ་བ་ཞིག་ཀྱང་མེད་པར་འདོད། དཔེར་
ན། ལུས་སེམས་གཉིས་ནི་མར་མེ་དང་མར་མེའི་འོད་ལྟ་བུ་དང་། ཅིག་པ་དང་ཅིག་པའི་རི་མོ་
ནང་བཞིན་དུ་འདོད། ༣ ་ བར་པའི་ཚད་མ་རིག་པའི་གཞུང་དུ། ཚེ་སློག་གི་སྐོར་ལ་དབྱེད་པ་
མང་དུ་གནང་ཡོད། དཔེགས་བསལ་དུས་རབས་དུག་པའི་ནང་སློན་པའི་སློབ་དཔོན་ཚོས་གྱི་
བྲགས་པའི་རྣམ་འགྲེལ་ལེའུ་གཉིས་པའི་ནང་དུ། ལུས་སེམས་གཉིས་ཁ་ཁར་བྱེ་ནས་ངོ་མཚར་
བའི་དབྱེད་པ་མང་དུ་བྲས་ཡོད། <<རྣམ་འགྲེལ་ལེའུ་གཉིས་པ། >> ལས། “སྲུ་བ་ཡོངས་སྲུ་
ཕེན་པ་ན། །འབྲུང་རྒྱབ་དབང་སོ་སྡོད་དག་ནི། །རང་གི་རིགས་ལ་ལྟོས་མེད་ཅན། །ལུས་ཉིད་
འབབ་ཞིག་ལས་སྲུ་ས་མིན། །” ཞེས་ང་ཚོའི་ཤེས་བྱ་གདོས་བཅས་གྱི་སྤྱང་སོ་དེ་པ་མའི་ཁྱ་
ཁྱག་སོགས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནའང་། དབྱུགས་འབྲུང་རྒྱབ་དང་། བར་གསལ་རིག་གི་ཤེས་
པ་སོགས་ནི་རང་གི་རིགས་འབྲུ་མ་ཞིག་སློན་དུ་སོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་མ་གཏོགས།
གསལ་རིག་གི་ཤེས་པའི་ངོ་སོ་དང་མི་ལྡན་པའི་བྱི་ངོ་ལ་གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་སོའི་ཉེར་ལེན་
བྲས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཏན་དུ་སྲུ་མི་སྲིད་པར་བསྐྱུབས་ཡོད། བརྒྱལ་བྱིའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་
དངོས་སོའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས། དེ་དང་རིགས་མི་མཐུན་པའི་ནང་གསལ་རིག་གི་ཤེས་པ་
སྲུ་བ་ཡིན་ན། ས་སོགས་འབྲུང་བ་སོགས་ཀྱང་སློག་ལྡན་དུ་འགྱུར་བར་ཉ་ཅང་ཐལ་བའི་ཉེས་
པ་བཅུང་ཡོད།

ཡང་དེ་ཉིད་ལས། “གང་དུ་རྫོང་གཤེར་ལ་སོགས་པ། །སྐྱེ་བོ་སྐྱེ་བར་མི་འགྱུར་བའི། །ས་
སོགས་ཆ་དེ་འགའ་ཡང་མེད། དེ་སྤྱིར་ཐམས་ཅད་ས་ཤོན་བདག ། ”ཚོགས་བཅད་འདིས་
ཀྱང་། སེམས་ཞེས་པ་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ལས་སྐྱེ་ཡི་ཡོད་ན། དེ་ཡང་རྫོང་གཤེར་
ལས་སྐྱེ་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་ན། འགྱུར་བའི་འདི་རྒྱལ་སྤྱན་ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱང་སེམས་སྐྱེ་བར་
འགྱུར་ཏེ། འགྱུར་བའི་ཀྱན་གྱི་སྤྱིར་བཏོན་གཤེར་སོགས་ཀྱི་ཆ་ལྡན་པས་སོ་ཞེས་གཞོན་གྱི་ད་
མང་དུ་བཏང་ཡོད། དེ་བས་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་གསལ་རིག་གི་ཤེས་པ་ནི་གསལ་རིག་སྲ་མ་
ཞིག་ལས་སྐྱེས་ཤིང་། གསལ་རིག་སྲ་མ་དེ་ཡང་། ལྷ་མཐུ་བོ་ཚེ་ལྷ་ལུས་བསྐྱུན་པ་མིན་ལ། རྒྱ་
མེད་རྒྱན་མེད་ལས་བྱུང་བ་ཡང་མིན་པས། དེ་ཡང་རང་དང་རིགས་མཐུན་བའི་ཤེས་པ་སྲ་མ་
ཞིག་ལས་སྐྱེ་དགོས་ཏེ། རི་རྒྱན་དུ། དཔལ་ལྡན་ཚོས་ཀྱི་གྲགས་པས། རྣམ་ཤེས་མིན་པའི་རྣམ་
དེས། ཉེར་ལེན་མིན་པའི་སྤྱིར་ཡང་གྲུབ། དེ་བཞིན་ཚང་མའི་གཞུང་དུ། ལྷོད་བཅུད་ཀྱི་ཚོས་
གང་ཡིན་ན་ཡང་། རང་གི་རྒྱན་སོག་མ་མེད་པ་ནས་བྱུང་བར་མང་དུ་བསྐྱབས་ཡོད། རིགས་
པ་འདི་དག་ནི་རྫོན་གྱི་དུས་སུ་རྗེས་དཔག་གི་དབྱུང་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ཆ་ནས།
ཏ་ཅང་ངོ་མཚར་སྐྱེ་འོས་པའི་རིགས་པ་ཞིག་ཡིན་པར། ཚན་ཅལ་གྱི་དཔལ་ཡོན་རབ་ཏུ་དར་
བའི་དེང་གི་དུས་འདིར། ཤིན་ཏུ་སྤ་བའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་ལ་མའོན་སུམ་དུ་ཚོད་ལྷ་གྱེད་
པའི་དབྱུང་ཐབས་སོགས་ངོ་མཚར་བ་མང་དུ་དར་བར་བརྟེན། སྤར་གྱི་རིགས་པ་འདི་དག་ལ་
ཅིས་ཀྱང་བསམ་གཞིག་རེ་གཏོང་དགོས་པ་ལས། གང་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་འཐད་དགོས་
ཟེར་བའི་ལུ་རྒྱལ་གྱི་དཔལ་ཡོན་ཚར་ཡོད། ལྷག་པར་དེང་གི་དུས་རྗེས་འགྱུར་
ཚན་རིག་དང་། སྐྱེ་དངོས་ཚན་རིག་དང་རྒྱས་ཏ་ཅང་ཆེ་བས། སྤ་བའི་རྒྱལ་སྤྱན་ཐམས་པན་
རྒྱན་རྗེས་སྤོར་འབྲུག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ག་རེ་འབྱུང་མིན་དང་། འདུས་རྒྱལ་དུ་མ་འབྲུག་པ་ལས་
སྐྱེས་དངོས་ཀྱི་སོག་མ་སྤ་སྤུང་གྲུབ་རྒྱལ་སོགས་ཀྱི་སྤོར་ལ་འབྲེལ་བཤད་ཤིན་ཏུ་གསལ་པོ་
བསྟན་ཡོད་པས། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་འགའ་ཞིག་སོག་ལྡན་ཡིན་ན། གཟུགས་ཅན་ཚང་མ་
སོག་ལྡན་དུ་ཐལ་བའི་རིགས་པ་དེ། དེང་གི་ཚན་རིག་པར་གཏན་ནས་མི་འགྲོ་ལ། ཁོ་ཚོས་
ས་རྩོ་སོགས་ལ་ནམ་དུ་ཡང་སོག་ཡོད་པར་མི་བཞེད། དེ་བས་ང་ཚོས་དེར་པར་དུ་སྤར་གྱི་
རིགས་པ་དེ་དག་ཡིན་ཤག་ཤག་མ་གྲུས་པར། དེ་ཚོ་ལ་ད་དུང་ཞིབ་ཚགས་དང་བསམ་གཞིག་

གསུམ་པ་གཏོང་དགོས་པའི་དུས་ཚོད་རེད་སྟེ། ཚུལ་འདི་ལ་མཁས་དབང་དག་ཚོས་འཕེལ་
གྲིས་སྤར་ནས་འདི་ལྟར་གསུངས་ཡོད། གཏམ་རྒྱུད་གསེར་ཐང་མ་ལས། རང་རེའི་ནང་པའི་
ཚོས་འདི་གཞིའི་རྣམ་གཞག ལམ་གྱི་བསྐོད་ཚུལ། འབྲས་བུ་འོོག་ཚུལ་སོགས་གང་ཐད་
ནས་ཡུང་(science) ས་ཡན་སའི་རིགས་པ་ལ་ངོ་གཞོང་དགོས་པ་མེད་ནའང་། ང་ཚོ་ང་རྒྱལ་
ཆེ་བྲགས་ཏེ་སྤར་གྱི་ལུང་གི་ཆ་ཤས་སྤོ་ཚུན་ཆད་ཡུང་མི་འདོར་ཟེར་བ་ནི་དཀའ་ཡི་རེད།
ཅེས་གསུངས་པ་ནི་ཉ་ཅང་རྣམ་དགོད་ལྡན་པའི་སློམ་ཚེག་ཅིག་དུ་མཛོང་།

༧ ། ཚན་རིག་པས་མཐའ་ཡས་པའི་འདྲི་བ་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ཐོག་མར་མི་ལོ་ཟེར་འབྲུམ་
༡༣.༡ སློན་གྱི་གསུང་འཛོར་ཆེན་མོ་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེ་ནས་རྒྱལ་ཐོན་ལས་ཡུང་རྒྱུད་པའི་རྣམས་
འབྲུག་དེ་ཉིད་གྲིས་སྤར་ཆ་ཅམ་གྱི་ཡུན་རླུང་པའི་དུས་ཚོད་ནང་དུ་འདྲི་བ་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཕྱི་ལ་
པོར་ཁྲུབ་བར་བྱུང། རིམ་པས་སློག་ལྡན་སྤྱུང་དང་། སློག་མེད་སྤྱུལ་སློག་རྒྱལ་སོགས་
ལས་རྒྱལ་ཐོན་དག་བྱུང་སྟེ། འཕེན་འབྲུག་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཐོན་གྱི་རིགས་ཡུང་རེ་མང་དུ་
བྱུང་བ་མ་ཟད་དེ་དག་གི་རྩོལ་འདྲིང་ཡང་རེ་ཆེར་བྱུང། དེ་ནས་འབར་གསུང་ཆེན་མོ་བྱུང་ནས་
མི་ལོ་ཟེར་འབྲུམ་ ༡ ཅམ་གྱི་རྗེས་སུ། གཞུང་དང་སྤྱད་མ་རྣམས་ཆགས་འགོ་རྒྱགས་པ་དང་།
ཡང་འབར་གསུང་རྗེས་གྱི་ལོ་ངོ་ཟེར་འབྲུམ་༧.༥༧ ན་ཅམ་ནས་སའི་གོ་ལ་འདི་ཉིད་བྱུང་བར་
བཞག་ཅིང་། སའི་གོ་ལ་འདི་ཡང་བར་སྤྱད་གི་བྲག་རྩོ་རྣམས་བར་མ་ཆད་བར་གདོད་ཐུག་དང་།
གཞུབ་བཅར་དང་། གསུང་འཛོར། འབྲས་བུ་སློར་སོགས་ཅི་རིགས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེ་ནས་
རྩོ་ལྡན་གྱི་རྣམ་པ་སྟེ་ཉ་ཅང་ཆ་པའི་གཞེར་གཞུགས་ཡིན་པ་ནས། ཡང་རིམ་བཞིན་གང་མོར་
བྱུང་བ་དང་། རྣམ་སྤོ་ཚོགས་འདུས་ནས་གཞེར་གཞུགས་དེ་ལས་རྒྱ་བྱུང་བ་དང་། གོ་ལའི་
ཕྱིའི་ངོས་པལ་ཆེར་རྒྱས་གང་ཞིང་། གོ་ལའི་གཏོང་ནས་རྩོ་ལྡན་ཕྱི་ངོས་སུ་འཕྱུར་ཞིང་། ཡང་
དེ་དག་པན་ཚན་འཕྲད་པ་ལས་སྤྱིར་ཆེན་ཆགས་ཤིང་། མཁའ་དབྱིངས་ནས་སྤྱད་མངའ་བརྒྱ་
སྤོར་མང་པོ་རྒྱ་མཚོར་སྤྱད་བ་དང་། གོ་ལའི་གཏོང་ནས་རྩོ་ལྡན་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་ཡུན་རིང་
འཕྱུར་བ་ལས་རྒྱ་མཚོ་རྣམས་བ་རྩུ་ཅན་དང་། དེ་ནས་སྤྱི་ལྡན་མིན་པའི་རྣམ་རིགས་སྤོ་ཚོགས་
འདུས་པ་ལས་ཨེ་མོར་སྤྱད་རྣམ་དང་ཉིད་རྒྱལ་བུ་ཆ་སོགས་སྤྱི་ལྡན་གྱི་འདུས་རྣམ་བུ་། དེ་

འབྲ་བའི་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་རྣམ་རྒྱུས་མཚན་ལོ་འདྲེས་ནས་བཀོད་པ་རྣམས་འཛིང་ཆེ་བའི་སྤྱིན་དཀར་
དང་ཉེ་ཉིད་སྤྱུར་རྣམས་སོགས་བྱུང་། དེ་ནས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ཡམ་ཆེན་དུ་བསྐྱབས་པའི་
ཆར་ཡི་སི་ ཏར་མེན་གྱི་ཆེ་སློག་གི་གྲུལ་རིམ་ལྟར། རང་སྤྱིད་ཀྱི་རྣམ་པ་ལྡན་པའི་འདུས་རྒྱལ་
བྱུང་བས་རིམ་བཞིན་ཆེ་སློག་གི་སློག་མ་སྤྲ་སྤྱང་བྱུང་ཞིང་། དེ་ནས་སྤྱང་གྲུབ། དེ་ནས་དབང་པོ་
དང་། དབང་པོའི་མ་ལག་ དེ་ལས་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་སེམས་ཅན། ཡང་དེ་དག་ལས་ཉེ་རིགས་དང་།
ཚོགས་འདུས། དེ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་སོགས་རིམ་བཞིན་གྲུབ་པར་འདོད། མདོར་བསྟུན་ན། སྤྱི་ས་
དངོས་ཚང་མ་སློག་མའི་མེས་པོ་སྤྱུང་གཅིག་ལས་མཆེད་ཅིང་། རིམ་བཞིན་སྤྱང་མང་
ལྡན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་དང་། སྤྱང་ཁྲག་ཁྲིག་མང་པ་མངའ་བའི་ད་ལྟའི་མཐོ་རིམ་གྱི་སློག་ཆགས་
རྣམས་གྲུབ་པར་བཤད་གྱི་ཡོད།

གསུམ་པ་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་ལ་ལྷ་ཚུལ།

ནང་པས་སློག་ལྡན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་ཡོད་དོ་ཅེག་ལ་འབྲ་མཉམ་གྱི་འདུ་ཤེས་འཛིན་ཞིང་། རང་
དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པའི་ལྷ་བ་སྣོད་པོར་བརྒྱུད་སྟེ།
གཞན་གྱི་ཆེ་སློག་ལ་སྤྲུགས་འཁུར་དང་གཅེས་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། རང་པའི་བསྐྱེད་བྱ་ཡང་
རང་ཉིད་ཅམ་མ་ཟུང་གཞན་ལ་ཐན་བདེ་བསྐྱུན་སྤྱི་གཙོ་པོར་བརྒྱུད་ཡོད། དེར་བརྟེན། དོན་དམ་
པའི་འཛུམ་སྤྱིང་ནང་ཞི་བདེ་དང་། འཚམ་མཐུན་ཡོང་དགོས་ན། དེ་ནི་སྤྱི་ཡི་དཔལ་ཡོན་དང་།
ཚན་ཅལ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ཅམ་གྱིས་མི་ཚོག་པར། དེ་དང་མཉམ་དུ་ནང་སེམས་ཀྱི་དཔལ་
ཡོན་ངེས་པར་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས། སྤྱི་ཡི་འགྲོར་བ་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་དེད་གི་ཤར་རུབ་ཀྱི་
མི་གང་མང་ཞིག་ལ་སེམས་ཁྲུལ་དང་རྣོག་ད། ཡི་སྤྲུག་སོགས་སེམས་ཀྱི་ན་ཆ་མང་པོ་འབྱུང་
བཞིན་ཡོད། དེ་བས་སྤྱིའི་མཐུན་སྦྱེན་འཛོམས་པ་ཅམ་གྱིས། རང་སེམས་ལ་བདེ་སྤྱིད་ཡོང་གི་
མེད་པའི་དངོས་བྱུང་གི་དཔེ་མཚོན་དེད་གི་དུས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། རང་པའི་
གཞུང་སྤྲུགས་ཁག་ཏུ། ཡུན་སྤྱང་གི་བདེ་སྤྱིད་ཅམ་མ་ཡིན་པར། ཉག་བཟོན་གྱི་བདེ་སྤྱིད་
འབྱུང་བའི་རྒྱ་ཚོགས་བྱམས་སྣོད་རྗེ་དང་། བཟོད་པ། ཚོག་ཤེས་སོགས་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་

དག་གི་དགེ་མཚན་དང་། རང་སེམས་མི་སྲིད་པའི་རྒྱུན་རང་གཅེས་ལྟ་བུའི་སློབ་ཕྱིན་ཅི་ལོགས་
དག་གི་ཉེས་པ་དང་སློབ་ཅི་ཡིན་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཤིན་ཏུ་གསལ་པོ་བསྟན་ཡོད།

དེ་ནི་ཚོས་ལུགས་པ་ཡིན་མེད་དང་། ཚོས་ལ་དད་པ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། བདེ་བ་
འདོད་ཅིང་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པའི་སྤྱི་བོ་ཀུན་གྱིས་ཉམས་སྲུ་ལེན་འོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་
བརྟེན། དེར་གི་དུས་སྲུ་ནང་པ་ཡིན་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་འདར་བྱས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་དང་། །ཤེས་
ཡོན་པ། འཕྲོར་ལྡན་པ། སློབ་པ་རྣམས་ཉིན་རེ་བཞེན་ནང་བའི་སེམས་
ཁམས་རིག་པའི་གཞུང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་ཇི་མང་དུ་འགྲོ་བཞེན་ཡོད།

༡ ཚན་རིག་པས་ད་བར་ཕྱིའི་དངོས་པོའི་ཐད་ནས་འཇོམ་སྒྲིང་འདིར་ཡར་རྒྱས་བཏང་ཡོད་པ་
མ་གཏོགས། དོན་དམ་པར། བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་དགོས་
མཁའི་ཆེད། ཡར་རྒྱས་བསྐྱེད་བྱས་མེད་པའི་སློབ་པ། ཡགོང་ས་མཚོག་གིས། “ཚན་རིག་གི་
མདུན་སྐྱོད་ཀྱིས་གངས་ཀའི་ཡར་རྒྱས་ཤིག་ལས་དོན་ལ་གནས་པའི་ཡར་རྒྱས་ཤིག་བསྐྱེད་
བྱས་མེད་པར་སྤང་། འོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་ཡར་རྒྱས་ཟེར་བའི་གོང་ཁྲེང་ནང་དུ་ཡོད་པའི་
འཕྲོར་སྤྲུག་གི་ཁང་པ་མང་པོ་དང་། དེ་དག་གི་བར་དུ་འགྲོ་འོང་བྱེད་པའི་རྒྱངས་འཁོར་ཅོམ་ལ་
གོ་བ་རེད། ཚན་རིག་དང་འཕྲུལ་ལས་ཀྱིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རིགས་ཁག་གཅིག་དང་། ལྷག་
པར་ནད་རིགས་ཉུང་དུ་བཏང་ཡོད་པ་གསལ་པོ་ཡིན་ཡང་། དོས་ཀྱིས་ལྷ་ཚུལ་ལ་སྤྱི་ཡོངས་
སྤྲུག་བསྐྱེད་ཡང་དུ་བཏང་མི་འདུག ” ཅེས་གསུངས་པ་དེ་ནི་དོན་ལ་སློབ་པའི་ནང་པ་དང་ཚན་
རིག་པར་གྱི་མི་ཚའི་རིན་ཐང་ལྷ་ཚུལ་གྱི་དཔེ་མཚོན་གསོན་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོག

མཚུག་གཏམ།

སྤྱིར་བཏོན་པོ་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གང་གིས་ཐད་ནས་ཀྱང་སྤྱིས་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་སྤྱངས་
སྟོབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དམན་པས་ཚིག་དོན་གང་ཐད་ལ་ཞོར་འཇོམ་ཅེས་ཀྱང་ཡོད་སྲིད་ནའང་
ཚོས་ཚན་རིག་གི་སྤྲུགས་ལ་དོ་སྣང་དང་། འདུན་པ་ཞིག་གིས་བྱངས་ཏེ་ཐངས་འདིའི་ཚོམ་ཡིག་འབྲི་
བའི་ལས་ལ་འབད་བ་རྒྱུང་ཐད་བཀྱིས་པའི་འཁྲུང་རྒྱངས་པ་དེའོ། །

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་ཚེ་སློབ་གི་ངོ་བོ་འཛིན་ཚུལ་ལ་དབྱུང་བ།

ཀུན་བཟང་སྒྲོལ་མ། (སྐུ་ཁ་མཐོ་སྒྲོབ)

(བསྐྱུས་དོན།)

དབྱུང་ཚོམ་འདི་ཚན་པ་བཞི་རུ་ཆ་བཤོས་བྱས་ཡོད། ཚན་པ་དང་པོ་རུ་ནང་ཚོས་དང་ཚན་
རིག་ཞེས་པའི་ཐ་སྐྱད་ངོ་སློད་མདོར་བསྐྱུས་དང་། བརྗོད་བྱ་འདིའི་གལ་གནས་རང་བཞིན་
དང་དོན་དམ་བའི་ཤེས་རིག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁོང་ནས་ནང་ཚོས་ལ་གོ་བ་རྗེ་ལྟར་ལེན་ཚུལ་གྱི་
གནད་དོན་དག་སྐྱེད་ཡོད།

ཚན་པ་གཉིས་པའི་ནང་། ཚེ་སློབ་གི་ས་ཐོན་དང་འབྲེལ་ནས། འདིའི་ངོ་བོ་དང་དབྱེ་གཞི་ལ་
གཙོ་མོར་དབྱུང་ཡོད་ལ། ཞོར་དུ་སྐྱར་རབས་དང་དེར་རབས་གཉིས་ཀྱི་ལྟ་གྲུབ་རྒྱུར་འབྲེལ་ཐོག་
ནས་ཚེ་སློབ་གི་ཕན་ཡོན་དང་རུས་པ་སོགས་རྒྱུར་སྐྱེད་བྱས་ཡོད།

ཚན་པ་གསུམ་པའི་ནང་། ཅ་པའི་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིང་གཉིས་ཀྱི་ཚེ་སློབ་ལ་གཅིག་མཚུངས་
དང་ཐ་དད་དུ་འཛིན་པའི་ས་མཚམས་དང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཕན་ཡོན་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྐོར་ནས་ཞིབ་
རྒྱས་སུ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད།

ཚན་པ་བཞི་པའི་ནང་། ལྟ་གྲུབ་དེ་གཉིས་ཡིག་རག་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ཆའི་ཐོག་ནས་དབྱུང་ཡོད།
དེར་རབས་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཁོང་ན་དང་ཁྱབ་རྒྱུར་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ལ་མཁས་པ་དང་གན་
རབས་པ་དུ་མ་ཞིག་ལ་བཅར་འབྲི་བྱས་ཡོད། མདོར་ན་ཆེས་གལ་གནས་ཆེ་བའི་ཚེ་སློབ་དང་
འབྲེལ་བའི་དབྱུང་ཚོམ་འདི་ཡིག་ཚགས་དང་རྒྱ་ཆ་རྙིང་ཁྱུངས་ཐོག་ནས་སློབ་འདོན་དང་དབྱེ་
ཞིབ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་བྱས་ཡོད།

དང་པོ། ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གི་བརྗོད་དང་མཚན་ཉིད་སྐོར་སྐྱེད་བ།

དང་པོ། ཚན་རིག་དང་དེའི་ངོ་པོ།

དེ་ཡང་བརྗོད་བྱའི་གནད་དོན་དངོས་སུ་མ་སྲིད་གོང་ལ་གལ་ཆེན་བའི་བརྗོད་ཆད་འགའ་ཞིག་
ལ་གསལ་དོན་བྱེད་དགོས་པ་མཐོང་། རེད་དེ་བརྗོད་ཆད་དེ་དག་གང་བདེན་པ་དང་གང་ལེགས་
པའི་སྐོར་ནས་གང་ཡང་བརྗོད་འདོད་མེད། གཙོ་བོ་ཤེས་ལྡན་སློབ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་མཁའ་
རྒྱུགས་ཡོང་ཐབས་ལ་དམིགས་སོ།

༡༽ ཚན་རིག་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདིའི་བྱང་ཁུངས་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་ན། ཚན་རིག་ལ་
དབྱིན་སྐད་ཐོག་ནས་(science) ཞེས་བརྗོད་པ་དང་དེའི་བྱང་ས་ལ་ཉིན་སྐད་ཀྱི་སན་ཤི་ཡ་
(scientia)དང་དོན་ཅི་ཤེས་བྱུངས་ཤེས་ཡོན་(knowledge)ཅེས་པ་འདྲུག་དེའི་ངོ་བོ་འཇམ་
མཚན་ཉིད་ལ་སྲ་རབས་དང་། བར་རབས །དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་ཚོད་སྲིད་དང་
དབྱུང་ཞིབ་དུ་མ་བྱེད་ཡོད། འོན་ཀྱང་། དེ་དག་ཚོད་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ངོས་འཛིན་དང་ཁས་
ལེན་པའི་མཚན་ཉིད་རེ་འགའ་ཞིག་བརྗོད་ན་ལེགས་བསམ། དང་པོ། དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་
ཟུགས་ཅན་རི་ཚང་སྤྱི་སྤྱོད་མན་(Richardfeynman) ཀྱི་“ཚན་རིག་ནི་ང་ཚོས་གང་སྤྱང་
བའི་ཤེས་བྱ་དེ་ལས་རང་ཉིད་མ་སྤྱས་པ་རི་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་ཞིག་ལ་གོ”། དེ་ལྟ་བུའི་རྣམ་བཞག་
རི་ཅམ་ལེགས་ཀྱང་། རི་ཅམ་ཁྱེད་རང་སློབ་རིག་ལྡན་ཡང་། གལ་ཏེ་གཞན་གྱི་བརྗོད་དབྱུང་
བྱ་ལུ་ལ་མོས་མཐུན་མ་གནང་ན་འོར་བ་ཡིན།” ཞེས་གསུང་བ་ལྟར་ཤེས་བྱ་ཀྱང་ཚོད་དང་
བརྗོད་དབྱུང་ལས་བྱང་བ་དང་། གཉིས་པ་ཨ་རི་སེ་ལོ་ཏུ་ལ་(Aristotle) ཀྱི་“ཚན་རིག་ནི་རྟོག་
ཞིབ་བྱེད་འོང་བའི་དངོས་པོ་ཞིག” གསུམ་པ་སི་ཐེ་སྤེན་ཏུ་ལོ་ཤེན་(stephenhawking)ཀྱི་
ཚན་རིག་ནི་དངོས་ཡིན་སྟེན་རག་ཞིག་ ཡང་ན་“ཚན་རིག་ནི་རྒྱ་མཚན་གྱི་རྗེས་སུ་འདྲུག་པ་
ཅམ་མ་ཡིན་པར་རོལ་ཉམས་དང་ཚོར་ཉམས་ཅན་ཞིག་ཡིན།” ཞེས་བརྗོད། མདོར་ན། ཚན་
རིག་གི་ངོ་བོ་ནི་བརྗོད་དབྱུང་རང་བཞིན་ཅམ་མ་ཟད། གང་དབྱུང་པའི་ལུ་ལ་དེ་སྤངས་འཛིན་
འོག་ལ་ཡོད་དགོས་པ་དང་། བསྐྱར་སློབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ཕྱིས་ཐོ་རྣམས་གང་ཟག་གཉིས་པ་
ཞིག་གི་དབྱུང་སྐབ་པ་ཞིག་དགོས་ལ། གང་དབྱུང་པའི་གནས་ལུགས་ཚོད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་
ཚོར་ལུགས་དང་། མོས་པ་ ། ཚོས་ལུགས། སྤེ་ཁག་གང་གི་སྤོགས་སུ་ལྷུང་མི་རུང་།

ཁ། ཚམས་འཇུག་གི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་གཏམ་ལ་འབབ་ཚུལ་དང་བརྟེན་དུ་བྱེད་
 ཐབས་ལ་སྐྱོད་བསམ་དང་དེང་རབས་གཉིས་ལ་དབྱེ་བ་དང་པོ་ལྟ་བུ་སྤྱད་སྤྱོད་པ་ཨ་རི་སེ་ལོ་ལོ་ལ་
 (Aristotle) གྱི་ཚམས་རིག་བརྟེན་ཐབས་ལ་དབྱེ་བ་བདུན་བཞག་ཡོད་ཏེ། ༡ “དབྱེད་གཞིའི་
 དཀའ་ངལ་དང་། ༢ གནས་ཚུལ་འདུ་བ། ༣ ཚོད་བཞག། ༤ བརྟེན་དུ་བྱེད་ལ་ཚོད་ལྟ།
 གྲངས་བསྟུ་དང་ཟིན་ཐོ། རྟེན་ལྡན་སྤྱོད་ལ། ༥ བསྐྱུར་དོར་།” སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞི་དངོས་པོའི་
 གནས་ལུགས་ལ་བརྟེན་དུ་དཔོན་ཚུལ་གྱི་རིམ་པ་བརྗོད་ཡོད་པ། དབྱེ་གཞི་དེ་དག་ལ་
 བསྟུན་ནས་དེང་རབས་ཚམས་རིག་པ་དག་གི་བརྟེན་དུ་བྱེད་ཐབས་ལ་དབྱེ་སྒྲིག་བཞག་
 ཡོད་ཏེ། ༡ “རྟོག་ཞིབ་དང་། ༢ སྤྱི་བཤེན་ཚོད་བཞག། ༣ བརྟེན་དུ་བྱེད་ལྟ། ༤ གྲངས་བསྟུ་
 རྟེན་ལྡན་” བཅས་བཞོན་གོང་གི་དབྱེ་སྒྲིག་རིམ་པ་བར་བཞག་གྲངས་ཀྱི་དང་གང་ཐད་ནས་ཁྱེད་པར་ཡོད་
 གྲང་། གཙོ་བོ་ཚམས་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤོང་འདྲིས་ཐོག་ནས་སྤྱི་དོལ་ལུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་དང་དང་
 ལུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་བར་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་བརྟེན་ལོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ནོ།
 ག། ཚམས་རིག་གི་དབྱེ་བ་ལ་དབྱེད་བཞག་པོ་རྣམས་པ་གཉིས་ཡོད་ཏེ། ༡ འབྲུང་ཚམས་རིག་
 (Natural science) དང་སྤྱི་ཚོགས་ཚམས་རིག་(social science)། དེ་དག་གཉིས་
 ཀྱི་ནང་དོན་བརྗོད་ན་རང་བྱུང་ཚམས་རིག་འི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་རྟོག་ཞིབ་དང་དངོས་
 སྤོང་དཔང་རྟེན་ཀྱི་གཞི་བཙུག་སོ། རང་བྱུང་ལ་ཚམས་རིག་ལ་མཚོན་ན་སྤྱིར་དབྱེ་གཞི་མང་
 ཡང་བསྟུན་ན་ཅ་བའི་བདུན་ཡོད་ཏེ། ༡ ལྡང་སྤྱི་དུང་རིག་པ་དང་། ༢ ལྡང་དབྱེད་རིག་པ། ༣ ས་
 ཁམས་རིག་པ། ༤ དངོས་ཁམས་རིག་པ། ༥ རྩིས་འཇུག་རིག་པ། ༦ རྩིས་དངོས་རིག་པ། ༧ མི་
 རིགས་རིག་པ་བཅས་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་ཚམས་རིག་འི་སྤྱི་ཁག་འཕམ་དང་ཚོགས་པ་སོ་སོ་ན་
 གནས་པའི་སྤྱིར་སོ་སོ་ལ་དབང་པའི་ཤེས་བྱ་རིགས་ལ་གོ། དེ་ཉིད་ལ་དབྱེ་བ་ཡང་བདུན་
 ཡོད་ཏེ། “དཔལ་འཇུག་རིག་པ་དང་། ཚབ་སྤྱི་དུང་རིག་པ། མི་འཕོར་གྲངས་བཞེད། སེམས་
 ཁམས་རིག་པ། གནས་རྩིས་རིག་པ། ལོ་རྒྱུས་རིག་པ། ལྡན་བཅད་རིག་པ་བཅས་” རྣམས་ལ་
 དབྱེར་ཡོད། མདོར་ན་གོང་གི་སྤྱི་ཚམས་དང་པོའི་ཚོད་ནས་ངས་ཚམས་རིག་གི་བཅད་ཆད་དང་། རོ་
 བོ། བརྟེན་ཐབས། དབྱེ་བ་བཅས་རིམ་པ་བཞི་ཅམ་སྤོང་ནས་རྟེན་པ་བསྟུས་ཅམ་ལས་ཞིབ་བྱ་

བརྗོད་མེད། ལྷ་མཚན་བརྗོད་པར་དོ་སྲོད་ཅམ་ལས་བརྗོད་གཞི་དངོས་མིན་ནོ།

གཉིས་པ། བླ་ཚོས་དང་དེའི་དོ་སྲོད།

སྤྱིར་བཏང་ནས་རང་དེའི་ཁ་བ་ཅན་གྱི་སྤོངས་སུ་རིག་པའི་གནས་ཆེ་བ་ལྷ་དང་རྒྱུང་བ་ལྷ་
བཅས་བརྒྱ་ལྷག་རིག་གནས་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་དག་གི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་སྤྱི་རིག་པའི་
གཞུང་དང་ནང་དོན་རིག་པའི་གཞུང་གཉིས་ཡིན། དེའི་ནང་ནས་ཡུང་ནང་དོན་རིག་པ་ནི་རིག་
པའི་གནས་ཐམས་ཅད་གྱི་གཙོ་བོ་ལས་སུ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

༡༽ བླ་ཚོས་གྱི་དོ་སྲོད་“ཚོས” ཞེས་པ་ལེགས་སྤྱད་སྐད་དུ་རྣམ་ཞེས་པ་དང་། དེའི་དོན་
འཛིན་པས་ན་ཚོས་ཞེས་བྱའོ་འདོད་འཛོལ་ས། ཐམས་ཅད་འཛིན་པས་ན་རྣམ་སྤྱི་ཚོས་སོ། ཡང་
ན་རང་གི་དོ་སྲོད་འཛིན་པའོ་འཇུག་ཚུལ་ལ་དབྱེ་ན་ཤེས་བྱ་དང་། ལས། ལྷང་འདས། ལུལ།
བསོད་ནམས། ཚོ། གསུང་རབ། འབྱུང་འགྱུར། ལུགས་སོགས་གྱི་དོན་ལ་འཇུག། དེའི་དབྱེ་
གཞི་གཉིས་ཡོད་ཏེ། བརྗོད་བྱ་རྟོགས་པའི་ཚོས་དང་། རྗོད་བྱེད་ལུང་གི་ཚོས་གཉིས། དཔེར་
ན་མཛོད་ལས། ལྷོན་པའི་དམ་ཚོས་རྣམ་གཉིས་ཏེ། ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ་ཞེས་
གསུངས་སོ། “ནང་”ཞེས་པ་ནི་བསམ་སྤོངས་སེམས་པའོ།

དེའི་བརྗོད་བྱ་ནི་སངས་རྒྱས་གྱི་གསུངས་པའི་བཀའ་འཁོར་གསུམ་དང་དེའི་དགོངས་འགྲེལ་
གྱི་བསྟན་བཙུན་རྣམས་སུ་བསྟན་པའི་ལྷ་བ་དང་སྤོངས་པ། ལྷོད་པ། གཞི། ལས། འབྲས་བུ་ལ་
སོགས་བརྗོད། ཡང་ན་མངོན་མཛོད་སེམས་ལེགས་ཐབས་དང་བཅས་པའི་རྣམ་གཞག་ཐམས་ཅད་
ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཞིག། རང་པའི་ལྷ་བུ་ནི་ལྷ་
བ་ཉེན་འབྱུང་དང་སྤོད་པ་འཆེ་བ་མེད་པའི་སྤྱི་དུང་དང་འབྲེལ་ཡོད། དེ་འདྲ་བའི་ཚོས་དེ་ཡང་
ཐོག་མ་བཤེན་བཞིའི་ཚོས་འཁོར་ རྣམས་ལས་རིམ་བཞིན་གསུངས་ད་ཆ་དབྱེ་སྤོངས་གསུམ་ནང་
བསྟུས། དེ་དག་ནི་ནང་པའི་ཚོན་རིག་དང་། རང་པའི་ལྷ་བུ་ནི་ རང་པའི་ཚོས་ལུགས་བཅས་
ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ། ཚེ་སློབ་གྲི་བྱུང་ཚེས་དང་འབྲེལ་ནས་དེའི་འབྲུང་བྱུངས་འཚོལ་བ།

༡༽ ཚེ་སློབ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དང་དེའི་བྱུང་ཚེས།

ཚེ་སློབ་དང་དེའི་རྣམ་བཞག་འདི་དག་རི་ལྟར་འབྲུང་ཚུལ་ལ་མ་དབྱུང་སྟོན་ལ། ཚེ་སློབ་ཞེས་
པའི་ཚིག་རྒྱུ་གཉིས་པའི་དོན་ལ་གོ་བསྐབ་བ་ཞིག་བརྗོད་ན། དང་པོ། བྱང་ཚེས་ལས་སློབ་
ཞེས་པ་སེམས་ལྡན་ཁོ་ན་ལ་གཏོགས་སྐྱེས་དངོས་གཞན་ལ་མི་འདོད། མཚོན་ལས། སློབ་
ཅེས་པ་ནི་སེམས་ལྡན་གི་ལུས་ཁམས་སུ་རྣམ་ཤེས་གནས་བྱེད་ཀྱི་འོད་ཞིག་ཡིན་པ་བརྗོད།
འོད་འདི་ནི་སྐྱེར་བའདུག་གི་འོད་དང་མི་འབྲ་བར་རྣམ་ཤེས་ལུས་ཁམས་སུ་གནས་བྱེད་ཀྱི་རྣམས་
པ་བྱུང་བར་ཅན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན། སྲིད་པའི་མཚོན་སྲུགས་ལས། སློབ་ཞེས་ཀྱང་གཞི་དང་
རྣམ་སྐྱོན་གྱི་བག་ཆགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚེད་དོ། བདེ་མཚོག་སྟོན་འབྲུང་ལས། ལྷན་ནི་སློབ་
ཏུ་ཡང་དག་བཟུ། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སློབ་གྲུང་པ། ལྷན་ཞེས་བྱ་ལས་ཀྱང་བྱེད། སློབ་
ནི་འོད་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཉེན་སློབ་ལྷན་དང་། ཚེ་ནི་ལྷན་དེས་ལུས་ཆགས་འདིག་བྱེད་པའི་དུས་
ཀྱི་ཆ་ལ་གོ། རྣམ་འབྲེད་འབྲེལ་ལས། ཉ་ལྷེབས་ཞེས་བྱ་བ་ནི་རྒྱ་ན་འཕྲོ་བའི་རྣམས་སོ། ཉ་ཚང་
ཞེས་བྱ་བའི་ཉ་ལྷེབས་དང་འབྲ་བ་རྒྱའི་ཅེས། དེ་གཉིས་ནི་སློབ་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན་པས་རྒྱ་
ནས་བཏོན་ན་འདིག་གོ། ཞེས་བཀོད་པའི་དོན་ལ་དབྱུང་ན་བྱང་ཚེས་ལས་སློབ་ཞེས་པ་སེམས་
ལྡན་ཁོ་ན་ལ་གོ་ཡོད་མེད་དུང་ནས་པའི་ལྷ་གྲུབ་སྐྱེ་བ་ཀྱང་ནས་དབྱུང་པའི་གཞི་ཡིན།

སྲོགས་གཞན་ནི་སྐྱེ་དངོས་ཚན་རིག་པ་དག་གི་སློབ་ཅེས་པ་ནི་དབྱིན་སྐད་སློབ་ཞེས་“life”
ཞེས་པ་དང་འདི་ནི་སེམས་ལྡན་དང་། སེམས་མེད་གཉིས་ལ་སྐྱར་མོང་དུ་ཡོད་པར་འདོད། ལྷ་
མཚན། སློབ་ནི་རང་ཉིད་འཚོལ་བྱེད་ཀྱི་རྣམས་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན། དཔེར་ན། སྤོང་སྲོང་ལ་
སློགས་པ་ནི་སློབ་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་ཡིན་པར་འདོད། དེ་སྐྱེར་དེང་རབས་ཚན་རིག་པ་དག་གི་
ཚེ་སློབ་ཀྱི་བྱུང་ཚེས་ལ་རིམ་བཤག་འཛིན་ཡོད་ཏེ། ༡ “སྐྱེད་ལས་བྱུབ་བ། ༢ ལྱེད་
ཁོང་ལུག་གི་འབྲུང་བ་ལ་ལ་ལན་སྟོན་པའི་རྣམས་པ་ཡོད་པ། ༣ བཅུད་རྣམས་ནང་དུ་ལེན་པ་
དང་སྐྱེགས་མ་སྐྱེར་འདོད་རྣམས་པ། ༤ སྟོན་པའི་འབྲུག་གི་གནས་བབ་ལྷན་འཛིན་བྱེད་པའི་རྣམས་
པ། ༥ ལྱེད་འབྲེལ་དང་འཚོར་འབྲེལ། ༦ བསྐྱེད་འབྲུང་། འདུས་ཚོགས་རྣམས་དུས་རབས་རིམ་

བསོད་ཀྱི་ཁོང་ནས་འཕེལ་འགྲུང་ལ་འགོ་བཟུང་། ཤལ་འཕེལ་དང་དམིགས་འཛུགས།” ཅེས་ཚན་རིག་
མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱི་གཏན་ལ་འབབ་ཡོད། དེ་ཕྱིར་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀས་སྐྱོན་
མོང་དུ་འཕྲེང་བེད་ལྟེན་པའི་ཐག་གཅོད་གཅིག་ཅི་ཆེ་སྟོན་ཅི་ཆོས་རྣམས་ཉོགས་པའི་ཤེས་བ་
དང་ལུས་གཉིས་ཀས་འགྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། ལུས་སེམས་འཚོལ་བའི་རུས་པ་ཁྲད་འཕགས་
ཞིག་ཡིན་པ་དོས་འཛིན་གནང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟའི་བར་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་
ཀྱི་ཐོག་ནས་གཅིག་གྲུང་གི་དོས་འཛིན་སྐབ་མེད་ཀྱང་། ཚན་རིག་པ་དག་གི་སྟོན་ལྡན་རྣམས་
ཀྱི་ཁྲད་ཚོས་ཐོག་ནས་ཆེ་སྟོན་ལ་འགྲེལ་བ་བརྗོད་གནང་བ་ལས། འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདི་སྤྱི་
བསྐྱེད་པ་དང་། ཆེ་སྟོན་གི་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ། རུལ་སྐྱོད་དང་རུལ་རྗེས་ཀྱི་རི་ལྗང་ཆེ་སྟོན་
སྐབ་ཡོད་མེད་ཐོག་ནས་ད་དུང་དབྱེད་དང་དབྱེད་བཞིན་ཡོད་དོ།

གཉིས་པ། ཆེ་སྟོན་གི་འབྲུང་ཁྲད་ས།

དེ་ཡང་རུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱལ་དང་མིའི་རྣམ་དཔྱད་རིགས་པའི་ཚོལ་བའི་ཐོག་ནས་སྟོན་
བརྒྱུད་གཉིས་ཀྱི་འབྲུང་འཕེལ་ལ་འགྲུང་བ་རྒྱབས་ཆེན་ཕྱིན་ཡོད། དེ་དག་ཁོང་ནས་ཚོས་
ལུགས་པ་དང་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་སྟོན་གི་འབྲུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་རིགས་པའི་ཐོག་
ནས། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་དང་མི་འདོད་མཁན་རིགས་གཉིས་ལྷན་དུ། དེ་ཡང་
འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་གི་ལུགས་སུ་ཐམས་ཅད་ལྟ་ཡི་བསྐྱེད་པའི་ལུགས་དང་།
བྱེད་པའི་བྱེད་པའི་ལུགས་གཉིས་སོ། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མི་འདོད་མཁན་གི་ལུགས་སུ་
རང་བཞིན་ཡིད་སྲིད་ཀྱི་ལུགས་དང་རྒྱ་དང་རྒྱུན་གི་ལུགས་བཅས་འཕེལ་བ་གཉིས་སུ་བཤད།

ནང་པའི་འདོད་ཚུལ།

ནང་པའི་གཞུང་སྤྱི་ལ་མཚོན་ན་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མི་འདོད་བཞིན་ཚོས་ཐབས་ཅད་རྟེན་
འབྲུང་ལས་གྲུབ་པ་བརྗོད། འོན་ཀྱང་པའི་གཞུང་ལས་ཆེ་སྟོན་གི་འབྲུང་ཁྲད་ས་དང་། ། གྲུབ་
སྟངས་རི་ལྗང་ཡིན་ནམ། ཡང་སྤྱིང་སྟོན་གི་དོས་པོ་མེད་དམ། དྲིན་ལན་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་
བརྗོད་ན། བོད་ལུགས་གསལ་རིག་ལས། སྟོན་གི་ཆེ་ཡི་རྟོག་དང་ནི། རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་

བའོ། ཚེས་མཛོད་ལས། དང་པོ་པ་མའི་ཁྲ་ཁྲག་སྐྱོན་མེད་པ། རྣམ་ཤེས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་
 གྱི་བསྐྱལ་ནས། འབྲུང་ལྡེ་ཚོགས་པའི་མངལ་དུ་ཆགས་པའི་རྒྱ། ཞེས་སྐྱེ་འགྲོ་མཐའ་དག་
 གི་ཚེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁྲུངས་ནི་པ་མའི་ཁྲ་ཁྲག་སྐྱོན་མེད་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་
 གྱི་རྒྱན་སོག་མ་མེད་པར་ནས་བར་མ་ཆད་པར་གནས་པ་ཞིག་ཤིང་ཁྲུང་གི་སྤང་པོ་དང་ཐ་དད་
 དུ་ཡོད་པ་འདོད། བསགས་པ་སྐྱོན་སོང་གི་ལས་ཉོན་གི་དབང་གིས་སེམས་ལྷན་གྱི་ལུས་སྣ་
 ཚོགས་སུ་གྲངས། དེ་བཞིན་བཤད་རྒྱུད་ལས། པ་ཡི་ཁྲ་བས་རུས་པ་སྐྱད་གཞུང་སྐྱེད། མ་ཡི་
 རྩ་མཚན་ཤིང་ཁྲུང་དོན་སྐྱོད་སྐྱེད། རང་གི་སེམས་ལས་དབང་པོའི་རྣམ་ཤེས་འབྲུང་། ས་ལས་
 ཤིང་དང་རུས་པ་སྣ་འི་སྐྱེད། རྩ་ལས་ཁྲུང་དང་སྐྱེ་རོ་རྩོན་པ་སྐྱེད། མེ་ལས་འོད་དང་མདོག་
 གསལ་ལ་མིང་གཞུགས་སྐྱེད། རྒྱུང་ལས་དབྱེགས་དང་བགས་པ་རེག་བྱ་སྐྱེད། ལའའ་ལས་ལུ་
 ག་ན་བ་སྐྱ་སྐྱེད་འབྲུང། རྒྱ་རྩེན་རྩེན་འགྲེལ་འཛོམས་པས་ལས་ལུས་སུ་འབྲུབ། ཞེས་པ་
 བྱ་སྟེ། གསོ་བ་རེག་པའི་ལུགས་ལས་པ་མའི་ཁམས་དཀར་དམར་སྤང་བས་རྣམ་ཤེས་རྩེན་
 པའི་ལུས་འབྲུབ། དེ་ནས་འབྲུང་བཞི་འདུས་པས་ཕྱི་གཞུགས་ལྡེ་དང་ཡིད་གཞུགས་ལྡེ་རྣམས་
 རིམ་བཞིན་འབྲུང་། མིག་འགྲེལ་ལས། སློག་ནི་སྐྱེ་བ་ལས་བྱུང་། སྐྱེ་བ་མེད་ན་འགག་བ་མེད།
 འགག་བ་མེད་ན་འཆི་བ་མེད། ཅེས་གསུངས་བར་ཞིང་སྐྱེ་འགག་འཆི་གསུམ་མེད་ན་ཆེ་སློག་
 གི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་གྲུབ་རྒྱལ་འབེལ་འབྲུང་སོགས་ཞིབ་མོ་ཞིག་བཤད་དཀའ། མདོད་ན།
 བང་པའི་གཞུང་ལས་བཤད་པའི་ཆེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁྲུངས་ལ་འགྲེལ་རྒྱལ་མང་ཡང་། འདུས་
 བ་གནད་དོན་གཉེས་གྱི་བང་ལ་ཡོད་ཏེ། དང་པོ་ཆེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁྲུངས་རྣམ་ཤེས་དང་འགྲེལ་
 པའི་ལུགས་དང་། ཆེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁྲུངས་ལས་ཉོན་ཡིན་པའི་ལུགས་བཅས་གཞི་གཅིག་ལ་
 ཚོད་གྲིང་ཡོད། ད་དུང་དེའི་རང་བཞིན་རྣམ་པ་ལེགས་པར་གཏམ་ལ་སའ་ཅིང་བརྟགས་ནས་
 དབྱེད་ན། སློག་དང་། རྣམ་ཤེས། རྒྱུང་། འོད། ལུང་པོ་སོགས་གཅིག་ལ་གཅིག་འགྲེལ་ཡིན་པ་
 མངོན་སུམ་བཟོན་མེད་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཆེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁྲུངས་ཡང་དཀོན་མཚོག་གིས་
 བསྐྱེད་མེད་ལ། རྒྱལ་པའི་སློན་ལས་གྱི་གྲུབ་པ་མིན། རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་དབང་གི་བྱུང་བེར་ཡང་
 ཉ་ཅང་རྟོགས་དཀའ།

ཚན་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ།

དེ་ཡང་ཚེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁུངས་ཞེས་བཤད་སྐབས། ཚན་རིག་པ་དག་ལ་བརྗོད་གཞི་ཚོད་སྒྲིང་
ཅན་ཞིག་ཡིན་ལ། ཚན་རིག་པ་སྤྱིའི་འདོད་ཚུལ་བར་ན་མན་ཚུལ་ཁྲུང་པར་ཡོད། དཔེར་ན། སྤྱི་
ལྷན་དང་སྤྱི་ལྷན་མ་ཡིན་པ་རིགས་གཉིས་དབྱེ་ཚུལ་དང་ཟ་སྤང་སོགས་སོ། དེ་དག་མོད་ནས་
སྤྱི་ལྷན་ཐམས་ཅད་ཟ་སྤང་ལས་གྲུབ་པ་འདོད་མཁན་གཅིག་དང་། ཟ་སྤང་ནི་སྤྱི་ལྷན་ཀྱང་གི་
གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་འདོད་མཁན། ཟ་སྤང་ནི་སྤྱི་ལྷན་ལས་བྱུང་བ་འདོད་མཁན། ཡང་འགའ་ཞིག་
གི་ཚེ་སློག་གི་ས་བོན་ནས་གོ་ལ་གཞན་ནས་ཡོང་བའོ་སྐར་དོ་ལས་བྱུང་བ་སོགས་བརྗོད།

དཔེར་ན། སྤྱི་ལོ་༡༩༥༠ ཅམ་ལ་ཚན་རིག་ལྷགས་ཅན་ཨོ་པ་རིན་དང་ཉལ་ཁྱེན་གཉིས་གི་
ཚེ་སློག་གི་འབྲུང་ཚུལ་སྐོར་ལ་ཚོད་གཞག་དང་བསམ་ཚུལ་རིམ་བཞི་ལྷན་གི་ལྷན་གཞག་
ཞིག་གཏན་ལ་མབ་ཡོད་ཏེ། ཚེ་སློག་གི་ཐོག་མ་ནི་སྤྱི་ལྷན་མིན་པའི་འདུས་རྫས་འགའ་ཞིག་
འདུས་ནས་ཨེ་མི་ལོ་སྐྱར་རྫས་དང་ཉིང་རྩལ་གྲུབ་ཆ་སོགས་སྤྱི་ལྷན་གི་འདུས་རྫས་ལས་གྲུབ་
པ་དང་། དེ་དང་འདྲ་བའི་སྤྱི་ལྷན་གི་འདུས་རྫས་ལྷན་པན་ཚུལ་གཅིག་གི་གཅིག་ལ་འདྲེས་
ནས་བཞོད་བ་རྩོག་འཛིངས་ཆེ་བའི་སྤྱི་དཀར་དང་ལྷེ་ཉིང་སྐྱར་རྫས་སོགས་བྱུང་། དེ་ནས་
འདུལ་རྩལ་དེ་ལྷན་སྤྱིའི་ཁོང་ཡུག་དང་ནང་གི་གནས་སྐབས་དབྱེ་འབྲེད་གི་ལུས་པ་ལྷན་པའི་
སྤྱི་མོས་བཏུམས་པ་དང་། གཞུགས་གི་མོང་ལུ་དེ་དག་ལ་ཟ་སྤང་གི་རྒྱ་རྫས་ ལྷན་པན་གྲུབ་ནས་
རང་སྤྲེད་ལུས་པ་ལྷན་པའི་འདུས་རྩལ་བྱུང་བས་རིམ་བཞིན་རིགས་རྒྱུད་སྤྲེད་སྤེལ་སྤུབ་པའི་
བསམ་ཚུལ་ཞིག་བཞོད་ཡོད།

ཁོང་གཉིས་གི་ཚོད་གཞག་ཐོག་ལ་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༣ ལོར་ལ་ཚན་རིག་པ་མི་ལར་དང་ཨུ་རིའི་
གཉིས་གི་ཨོ་པ་རིན་དང་ཉལ་ཁྱེན་གི་ཚོད་གཞག་གཞིར་བརྒྱུད་ནས་གདོད་མའི་རྒྱུང་ཁུངས་
གི་གནས་བབ་བརྟག་དཔྱད་ཁང་ནང་བསྐྱབ་ཏེ་གྲུ་ལ་ཁྱེ་མིག་སྐྱར་རྫས། (GLUTAMIC
ACID) དང་ཨེ་ལ་ནིན་(alanine) གཉིས་བཟོ་སྐྱབ་སྤུབ་པ་བྱུང་། བརྟག་དཔྱད་དེའི་ཁོད་
ནས་ཚེ་སློག་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་འདུས་རྩལ་ལྷན་པན་འདུས་རྫས་སྤྱི་ལོ་ལས་གྲུབ་སྤུབ་པ་ཤེས་
ཉོགས་བྱུང་། ད་དུང་། སྤྱིས་ལྷན་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་རིགས་ལས་སྤྱིས་ལྷན་ཆགས་གི་

ཡོད་པ་དང་། རྐྱེས་ལྡན་དུ་མ་ཞིག་དཀར་རྩོམས་བྱུང་བ་ཁ་གསལ་བྱུང་ཡོད།
 ཕྱི་ལོ་༡༩༧༡ ལོར་རྐྱེས་པའི་ཚན་རིག་གྲགས་ཅན (russell) གི་ཚོད་གཞག་གཞན་ཞིག་
 བཀོད་ཡོད་ཏེ། ཚེ་སློག་གི་ཐོག་མ་རྒྱལ་མཚོའི་མཐའ་ནས་བྱུང་བ་བཤད། ཚོད་གཞག་དེའི་
 ཐོག་ལ་ཚན་རིག་པ་དག་གི་དཀའ་ངལ་གཉིས་མཐོང་། དང་པོ་རྒྱལ་མཚོའི་ནང་ནས་ཚེ་སློང་
 རི་ལྷར་བྱུང་ཡོད་མེད་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དཀའ། གཉིས་པ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ལ་རྐྱེས་ལྡན་གྱི་
 འདུས་རྗེས་ལྷུ་བ་ལྷུ་བ་པའི་ཁྲུང་ཚོས་དུ་མ་ཞིག་ཚང་མེད།
 མདོར་ན་སྤྱིར་ཚེ་སློག་གི་འབྱུང་ཁུངས་གང་ཡིན་ནམ། ཚེ་སློག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་དམ། དེ་ཡང་
 ཚན་རིག་པའི་ལུགས་སུ་ཚེ་སློག་གི་འབྱུང་ཁུངས་སྤྱི་བུ་ཡིན་པ་ཁ་གསལ་བཟོད་ཀྱང་། སྤྱི་
 སྤང་གང་ནས་བྱུང་བ་ཁ་གསལ་མེད། རི་ལྷར་ལྷུ་བ་ལྷུ་བ་ཞི་རྗེས་འབྱུང་གི་ཐབས་ལས་བྱུང་
 བ་བཤད་ཀྱང་། རྗེས་གང་དང་གང་ཞིག་འབྲེལ་ནས་ཚེ་སློག་གི་ཐོག་མ་བྱུང་ཡོད་མེད་ལ་ཁ་
 གསལ་མེད། རྗེས་འབྲེལ་འབྱུང་བྱིན་པས་འདུས་རྗེས་འགའ་ལོ་ལ་ཕྱི་རོལ་ནས་བྱུང་བ་ཤེས་
 ཡོད་ཀྱང་། ཕྱི་རོལ་གང་ཞིག་ནས་བྱུང་བ་ཁ་གསལ་མེད། ལྷག་བར་ཏུ་ཚན་རིག་གི་མཐོང་
 ཚོས་སུ་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་འབྲེལ་བཟོད་གནང་ལུ་བ་ཡང་། ཚེ་སློག་གི་འབྱུང་
 ཁུངས་དང་དེའི་ཐོག་མཐའ་ཡོད་མེད་ལ་ད་དུང་ཡང་ཁ་གསལ་བྱུང་མེད་པ་མཐོང་། དེ་ཕྱིར།
 ཚེ་སློག་གི་མང་གཞི། ཚེ་སློག་གི་ཅ་པའི་སྣང་ཚུལ། ཚེ་སློག་གི་འབྱུང་ཁུངས་། འཕེལ་འགྱུར།
 རྐྱེས་ལྡན། སྤྱི་བུ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ད་དུང་ས་
 མཚམས་དང་དབྱེ་སྒྲིལ་ལེ་ལེ་བཞེན་བཟོད་དཀའ། འོན་ཀྱང་སྤྱི་བུ་མོད་དུ་ཡོད་པ་ནི་འཕེལ་འགྱུར་
 གི་ཚོས་ཉིད་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དངོས་པོ་ཀུན་ལ་བསྐྱེད་བསྐྱིད་དང་། འཚར་ལོངས། ལྷན་
 འཕེལ། ཀྱས་པ། འཆི་བ་བཅས་སྒོ་གཏུ་མེད་པའི་མཐའ་ཆགས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡོད་པ་
 གཉིག་འདྲ་མཐོང་།

དབྱེད་གཞི་ཁུངས་བཙུག་གི་ཡིག་ཆ་ཁག

1. «སྤྱི་བའི་མཚོད་སྟུགས།» ལྷོན་པ་གཞུང་རབ་ཀྱི་བཀའ། ཕྱི་ལོ་༢༠༠༧ལོར་སྤྲོ་

ཁ་མཐོ་སློབ་གཡུང་རྒྱུད་ཐོན་གྱི་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་བསྐྱུན།

2. «རྟོན་སྲུབ་སྐལ་བཟང་མིག་འབྱེད།» ཀུན་མཁུན་དོལ་པོ་ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན།
ཕྱི་ལོ་༡༩༠༧ལོར་རིག་མཛོད་ཚོམ་སྐྱིག་ཁང་ནས་བསྐྱུན།

3. «ཚེས་མངོན་པ་མཛོད།» སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན། ཕྱི་ལོ་༡༩༠༧ལོར་རིག་མཛོད་
ཚོམ་སྐྱིག་ཁང་ནས་གསར་དུ་ཚོམ་སྐྱིག་བྱེད་ནས་བསྐྱུན།

4. «ལུས་སེམས་སྲོག་གི་བརྒྱ་སྐྱེད།» ། ཕྱི་ལོ་༡༩༠༧ལོར་ཐོད་གཞུང་སྐྱབ་ཚེས་ཁང་
ནས་གསར་དུ་ཚོམ་སྐྱིག་བྱེད་ནས་བསྐྱུན།

5. «སྐས་དོན་གྱི་ཕྱོགས་ཆ» ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་རྣམ་ཤེས་གཅིག་ཏུ་སྐྱིལ་
པ།ཚོམ་པ་སོ། སྤྱི་ཨེ་ལེན། བསྐྱུར་མཁུན་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན། ཕྱི་ལོ་༡༩༠༧ལོར་ཐོད་གྱི་དཔེ་
མཛོད་ཁང་ནས་བསྐྱུན།

6. «དོན་དམ་པའི་ཚོས་ལུགས་མཛོད་འབྲེལ།» ཆེ་རིང་ཞོར་བུས་བསྐྱུར། ཕྱི་ལོ་
༡༩༠༧ལོར་ཐོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་བསྐྱུན།

7. «ལུས་སེམས་སྲོག་གི་བརྒྱ་སྐྱེད།» ། ཕྱི་ལོ་༡༩༠༧ལོར་ཐོད་གཞུང་སྐྱབ་ཚེས་ཁང་
ནས་གསར་དུ་ཚོམ་སྐྱིག་བྱེད་ནས་བསྐྱུན།

8. «ཚན་རིག་གི་ལྷ་སྲུབ » ། བཙུན་འགྲུས་བསྐྱུར་འཕེལ་གྱིས་བསྐྱུར། ཕྱི་ལོ་༡༩༠༧ལོར་
བསྐྱུན།

ཟུར་ལྷ་འི་ཚིག་མཛོད་ཁག

1. «ཐོད་གྱི་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།» ཚོམ་སྐྱིག་པ། དམ་རིང་རྫོ་བཟང་བསྟན་དཔ།
ཐོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དཔར་དུ་བསྐྱུན།

2. «དུང་དཀར་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།»(Dungkar Tibet logical Great
Dictionary) ཚོམ་པ་སོ། དུང་དཀར་རྫོ་བཟང་འཕྲིན་ལས། ཕྱི་ལོ་༡༩༠༧ལོར་ཤེས་རིག་
དཔར་ཁང་ནས་དཔར་དུ་བསྐྱུན།

3. «Tibetan-English Dictionary » compiled by Chandra Das. Published by the Bengal Secretariat book Depor 1902
4. « A lexicon of Zhangzhung and Bonpo Terms » compiled by Pasar Tsultrim Tenzin Changru Tritsuk Namdak Nyima Gatsa Lodroe Rabsal .Edited by Yasuhiko Nagano Samten G. Karmay. National Museum of Ethnology Osaka 2008
5. «ནང་དོན་རིག་པའི་ཚུ་བའི་མིང་ཚིག་» (Basic Buddhist Terminology) Dr Sanjib Kumar Das བཀའ་བརྒྱུད་ཉམ་སྐྱོང་ཚོགས་པ་ནས་བྱི་ལོ་༢༠༠༥ལོར་ལ་དབར་དུ་བསྐྱབ།
6. «ཨིན་བོད་ཤན་སྐྱར་གཏན་འབེབས་བཟླ་ཆད། » (glossary of standardised terms) དེབ་སླེང་བཅུ་གཅིག་པ། serial 11 ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། department of education 2017
7. «ནང་དོན་རིག་པའི་མིང་ཚིག་བོད་དབྱིན་ཤན་སྐྱར། » (Tibetan –English Dictionary of Buddhist Terminology) གཙོ་སྒྲིག་པ། ཚེ་དཔག་རིག་འཛིན། བོད་གཞུང་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་དབར་དུ་བསྐྱབ།
8. «དབྱིན་བོད་རྒྱ་ཤར་སྐྱར་ཚིག་མཛོད། » (English-Tibetan–Chinese dictionary)གཙོ་སྒྲིག་པ། ཡེ་ཤེས་ལྷ་མཚོ། བྱི་ལོ་༢༠༠༥ལོར་ཀན་སུ་ཁུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱབ་ཁང་ནས་དབར་དུ་བསྐྱབ།

ཀུན་བཟང་སྐོལ་མ། (ལྷ་ར་ན་མཐོ་སྐོབ)

Kunsang dolma (Varanasi Universit

ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་ཚེ་སློབ་གི་འབྲུང་ཁྱད་སྤངས་དང་། རང་བཞིན། ཚེ་སློབ་གི་
རིན་ཐང་བཅས་ལ་དབྱུང་བ།

སློབ་ཐང་ཚེ་དབྱུངས། (ཐུགས་བརྟེན།) བཅུན་དགོན་གྲང་ཚུབ་ཚོས་སྤིང་།

ལུ་ཅག་ཁ་བ་རི་བ་རྣམས་ཀྱི་མེ་ཉོག་གང་ལ་སོག་པའི་ལྷ་སྐལ་དང་། གཞི་བྱེས་མོད་རིགས་
ཡོངས་ཀྱི་སྐྱ་ན་མེད་པའི་དབྱུངས། ལྷག་པར་དུ་འཛེམ་སྤིང་སྐྱེ་རྒྱ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་ལོར་༡༥འོང་
ས་སྐུབས་མགོན་ཚེན་པོ་མཚོག་ལ། སློབ་གསུམ་གྲུས་བྲུག་དང་བཅས་སློབ་དམན་བདག་གིས་
ནང་ཚན་གཉིས་ཀྱི་གཞུང་ལ་སྤྱདས་དང་སྤྱོད་བཞིན་པའི་སྐབས་ལགས་པས། འོན་ཀྱང་ནང་
ཚན་གཉིས་ཀའི་གཞུང་ལུགས་ནི་ཚིག་དོན་གང་གི་ཐད་ནས་ཀྱང་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བར་མཚིས་
ན་དེའི་བརྗོད་དོན་དབྱིས་བྱིན་པར་རྟོགས་པ་ནི་སློབ་དམན་དང་དང་འབྲེལ་བས་ག་ལ་
ལུས། དེས་ན་བདག་གི་སོབ་པའི་ཤེས་བྱས་གཞན་ལ་པན་རྒྱབས་ཆེ་བའི་བསམ་པའའང་མེད་
ལ། དེ་བཞིན་བརྗོད་ཚིག་སྟན་པའི་དབྱུངས་དང་བསྐྱབས་སྤོང་མཛེས་པའི་རྒྱན་དང་ཡང་ལྷན་
པ་མེད་ལ། དེ་བས་ཉིང་ཁྱེད་དང་ལྷན་པའི་དོན་སྤིང་གསར་པ་སོན་མ་བུར་བ་ལྷུ་རྒྱ་གང་
ཡང་མ་མཚིས་མོད། འོ་ན་དགོས་པ་ཅིའི་སྤྱད་དུ་བཅུམས་པར་བྱ་ཞེ་ན། འུ་ལ་བ་སྐྱེ་སྤེང་བཅུ་
བཞི་བ་ཚེན་པོ་མཚོག་གི་བཀྱིན་ཉག་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུས་སྤོང་རང་ཉིད་ནང་པའི་གཞུང་
ལུགས་ཟབ་མོ་ལ་སློབ་པའི་གོ་སྐལ་བཟང་པོ་བྱུང་ཞིང་། ལྷག་པར་དུ་ནང་ཚོས་སློབ་པའི་
སྐབས་དང་བསྐྱུན་ཉེ་དེད་དུས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་ཚན་རིག་ལ་སྤྱདས་སྐལ་ཅུང་ཟད་བྱུང་བ་དེ་དག་
བརྗོད་གསོ་དང་གོམས་པ་འཕེལ་བའི་སྤྱད་དུ་བཞག་སློབ་ལ། མེ་ཉོག་ཚུང་ཡང་མཚོད་པའི་
རྗེས་ཞེས་པ་བཞིན་བདག་གི་སློབ་པ་གང་འབྲེལ་བ་ཞིག་འུ་ལ་བའི་བཀའ་དྲིན་རྗེས་འབྲེལ་མཚོན་
དོན་དུ་འབྲི་བར་བྱ་བའི་བརྗོད་གཞི་ནི། རྒྱུད་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཚེ་སློབ་གི་
སོག་པའི་འབྲུང་ཁྱད་སྤངས་དང་རང་བཞིན། ཚེ་སློབ་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ལྷ་རྒྱལ། ། ཞེས་པ་
འདི་ཡིན།

རོག་མ་དེ་ལ་འདྲིར་རྩ་བའི་སྡེ་ཚོན་ནམ་ས་བཅད་གསུམ་ལ་དབྱེ་སྟེ། ཚོན་རིག་པའི་ལྷ་སྲུབ་
 བས་བཤད་ཚུལ་དང་། བད་པའི་ལྷ་སྲུབ་ནས་བཤད་ཚུལ། གཞུང་དེ་དག་ནས་བཤད་པ་
 རྣམས་བདག་གི་སློབ་ལ་གང་བདེ་བ་ཞིག་གཏན་ལ་དབབ་པར་བྱའོ།། དང་པོ་ནི། ཚོན་རིག་
 ཉམས་ཞིབ་པའམ་ཚོན་རིག་མཁས་དབང་ཚོས་འབྲུལ་ཆས་དང་མི་ཡི་རིག་བ་བྱང་འབྲེལ་ཐོག་
 བས་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་ཕྱིའི་སྡོད་ཀྱི་འདིག་ཉེན་སོགས་རི་ལྷར་སྲུབ་ཚུལ་
 སོགས་ལ་སློབ་འདོད་སྟེ། འདིག་ཉེན་ཁམས་ནི་ཐོག་མར་འབར་གས་ཚེན་སོ་ནས་འགོ་རྒྱགས་
 པར་འདོད་ཅིང་། འབར་གས་ཚེན་སོ་བྱང་རྗེས་ད་བར་མི་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་ ༡༣་དེ་ལས་མས་
 ཕྱིན་ཡོད་པའི་ཚོད་དཔག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་ནས་སའི་གོ་ལ་བྱང་རྗེས་མི་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་
 ༤་ཙམ་དང་། གོ་ལ་དེའི་སྟེང་དུ་ཆེ་སློག་ཐོག་མར་བྱང་ནས་མི་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་༣་ལ་ལྷག་
 ཅམ་འགོ་ཡོད་པའི་ཚོད་དཔག་ཡང་བྱེད། ལྷིང་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྟེང་ལ་དངོས་སོ་ཡོད་ཆེ་
 ཐམས་ཅད་གཉིས་སུ་འདུས་པར་གསུངས། དེ་ཡང་སྟེ་ལྷན་གྱི་དངོས་སོ་དང་། སྟེ་ལྷན་མ་
 ཡིན་པའི་དངོས་སོ་འོ། དུང་འགོ་མི་སེམས་ཅན་དང་ཅི་ཤིང་སོགས་སྟེས་དངོས་སྲ་རྩལ་ལས་
 སྟེས་འཕེལ་དུ་འགོ་བའི་དངོས་སོ་རྣམས་དང་སོ་དང་། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་སྟེས་རྩལ་སྲ་མོ་ལས་
 སྟེས་འཕེལ་དུ་མ་འགོ་བའི་དངོས་སོ་ལྷགས་དང་ཐུག་རྟོ། དེ་བཞིན་འབྲུང་བ་བཞི་སོགས་
 དངོས་སོ་ལྷག་མ་རྣམས་ནི་གཉིས་པར་འདོག་གོ།

སྟེ་ལྷན་གྱི་དངོས་སོ་རི་ལྷར་བྱང་ཚུལ་ནི། མི་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་ ༣ ཅམ་གྱི་གོང་དུ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་
 བསྐྱར་དང་། དེ་བཞིན་རྗེས་དང་བརྒྱན་གཤེར་འདུས་པ་སོགས་ལ་ཉི་འོད་ཀྱི་བོད་ཕོག་ རིམ་
 པས་དེ་ལ་ལོ་མང་རིང་འགྱུར་བ་ལས་ལྷག་པའི་སྟེས་རྩལ་ཐོག་མར་སྲ་སྲུང་རྒྱང་ལྷན་
 གྱི་སྟེ་དངོས་ཞིག་སྲུབ་པར་འདོད། དེ་ལྷ་སྲུའི་སྲ་སྲུང་ནི་སྟེ་ལྷན་གྱི་དངོས་སོ་ཐམས་ཅད་གྱི་
 བྱང་ཁུངས་ཡིན་པར་ཚོན་རིག་མཁས་དབང་མང་ཆེ་བས་སུས་མཐུན་གཞན་གི་ཡོད་པར་
 འདོད། སྟེ་ལྷན་གྱི་དངོས་སོ་ཀུན་གཤི་རྩའི་སྲ་སྲུང་ལས་སྲུབ་པ་དང་། སྲ་སྲུང་ཀུན་སྲ་སྲུང་
 གཞན་ལས་སྲུབ་པ་ཡིན། འོ་ན་སྲ་སྲུང་གཞན་གང་ནས་སྲུབ་ཞེ་ན། སློག་འུགས་མེད་པའི་
 དངོས་སོ་འམ་སྟེ་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་རྗེས་རྩལ་སོགས་ཀྱི་འབྲུང་བ་མི་ལོ་ས་ལ་ནས་ས་ལ་ལས་

འབྲུང་བའི་འབྲུང་བ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས། རྒྱུ་དངོས་འཕེལ་འབྲུང་རིགས་
པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ཏང་མེན་གྱི་སྤྱང་རྒྱུན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་ནས་སྤྱང་མང་ལྷན་
དང་རྩྭ་ལ་འཛིན་ཅན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་བར་རི་ལྟར་འཕེལ་འབྲུང་འགོ་རྩེལ་སོགས་གྱི་སློབ་ཞིབ་སྤྱོད་
གསུངས་འདུག།

འོན་ཀྱང་ཆེ་སློག་གི་སོག་མར་སྤྱང་རྒྱུན་རི་ལྟར་གྲུབ་མིན་སོགས་ལ་ནི་མིན། ཆོན་
རིག་པས་ཆེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁུངས་ནི་འདི་དང་དེ་ཡིན་ཟེར་དེ་ལྟའི་ཆར་འགྲེལ་བརྗོད་གསལ་
པོ་མེད་ལ་སོག་མེད་ཡིན་ཞེས་ཡང་བརྗོད་མེད། ཡིན་ན་ཡང་། ཁོང་ཆོས་བརྟག་དབྱུང་
ཁང་འདྲ་མིན་དུ་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པའི་རེ་འདོད་ནི་ཆེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁུངས་སོག་
མར་འཕལ་ཆེར་རྗེས་སློབ་ཞིག་ནས་བྱུང་བར་སྦྲུལ་བའོ།

ད་བར་རྒྱུས་དངོས་ཆོན་རིག་པས་ཆེ་སློག་གི་གོ་དོན་ཚད་ལྡན་ཞིག་བཞག་སྟབས་མེད་ལ།
ཆེ་སློག་གི་སོག་མར་ཡང་ཡོད་ན་བརྟག་དབྱུང་ནས་རྟེན་པ་ལས་འདོག་གི་སྟབས་ལས་རྗེས་རྟུལ་
ཞིག་ནས་གྲུབ་པར་སྦྲུལ་མོ། འོན་ཆེ་སློག་གི་དོན་ཚད་ལྡན་ཞིག་མེད་ཀྱང་ཆེ་སློག་ཀུན་ལ་
མཐུན་མོང་དུ་སྒྲུང་བའི་བྱུང་ཆོས་ཞིག་ཡོད། དེ་དག་ནི་སྤྱང་གི་སྟབས་ཆ་ཅན་ཡིན་པ་དང་།
དབྱུགས་གཏོང་ལེན་བྱེད་ཀྱས་པ། འཚར་ལོངས་དང་སྐྱེད་སྐེལ་གྱི་ཀུས་པ་དང་ལྷན་པ། ཟས་
བཅུད་ལེན་པ་དང་དེའི་ཀུས་པ་བཞེས་སྐྱོད་བྱེད་པས་སྐྱེགས་རོལ་མི་གཙང་བྱིར་འདོར་བ།
བརྟུན་འབྲུང་གི་བྱུང་གཤེས་དང་ལྷན་པ། མཐའ་འཁོར་གྱི་འབྲུང་བ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་གྱི་སྐྱོད་ཀུས་
པ། ལུས་ཤིང་ནང་དང་བྱི་ཁོར་ལུག་གཉེས་ཀས་འབྲུང་ཁམས་སྣོམ་སྐྱིག་གི་གནས་བབ་ཉར་
སྤྱང་བྱེད་ཀུས་པ་བཅས་ཡིན། བྱུང་ཆོས་དེ་དག་གི་སློབ་ནས་ཆེ་སློག་དང་ལྷན་པ་དང་། མི་ལྷན་
པ་ཞེས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་རེད། དུག་སྲིན་ལྟ་བུའི་དངོས་པོ་འགར་ནི་སློག་ལྷན་དང་སློག་
ལྷན་མིན་པ་

གཉེས་ཀར་མི་གཏོགས་པར་འདོད། དུག་སྲིན་ལྟ་བུ་ནི་སྤྱང་གཞན་ལ་མ་འཇུག་བའམ་
གནས་ཚད་གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་ཉིད་འཚོ་བའི་སྤྱང་དུ་མཁོ་བའི་ཀུས་པ་དང་ཟས་
བཅུད་རྗེས་མང་སོགས་མཁོ་འདོན་བྱེད་པར་གཞན་སྤྱང་དུ་མ་འཇུག་ན་བྱེད་ཐབས་དང་

བལ། དེས་ན་དུག་སྲིན་སྲོག་ལྡན་མ་ཡིན་ནོ།
 གཉིས་པ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྷ་གྲུབ་ནས་ཚེ་སྲོག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་རང་
 བཞིན། ཚེ་སྲོག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ལྷ་རྩུབ་ལ་གོ་བ་མི་འདྲ་བས་འགྲེལ་བརྗོད་མི་འདྲ་
 བ་བྱུང་མོད། འོན་ཀྱང་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྣ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་ལ་ཐོག་མཐའ་
 མེད་པར་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ཚེ་སྲོག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་དེ་
 བས་རེད་བཅས་འོས་གཟུང་རྒྱུར་མེད་དེ། ལས་ཉོན་ལ་ཐོག་མ་མེད་པས་སོ། དེ་ལྟར་ཡང་རང་
 ཅག་རྣམས་ཀྱི་བགྱིན་མཚུངས་མེད་ཀྱིས་བཞུ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པས་གསུང་པར་ཕྱིན་
 སྲིདོན་ལས། དེ་ལ་སྤྱིར་འཁོར་བའི་ཐོག་མཐའ་མེད་པ་ལ་སྲ་ཕྱིའི་མཁས་པ་ཐམས་ཅད་མཐུན་
 ཞིང་། ཕྱིས་ཀྱི་མཁས་པ་ཁ་ཅིག་ འཁོར་བའི་ཕྱི་མཐའ་ཡང་མེད་པར་འདོད་དེ་འཁོར་བ་དེ་
 ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་མེད་པ་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་སྟོང་གཞི་ཚོས་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར་
 དང་། སྲོགས་བཞིའི་ནམ་མཁའ་ལ་ཐུག་མཐའ་མེད་པ་བཞིན་དུ་འཁོར་བའི་གཞི་སྟོང་ཀྱི་འཛིག་
 ཉེན་དང་འཁོར་བ་ལོ་བཅུད་ཀྱི་སེམས་
 ཅན་ལ་ཡང་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མའི་མཐའ་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱད་པ་ལས་
 ཀྱང་། སེམས་ཅན་རང་བཞིན་གང་ཡིན་དེ་ཡང་པ་མཐའ་མེད། །ཚོས་རྣམས་རང་བཞིན་
 གང་ཡིན་དེ་ཡང་པ་མཐའ་ཡས། །འཛིག་ཉེན་མཁྱེན་པའི་ཤེས་རབ་དེ་ཡང་པ་མཐའ་
 ཡས། ཅེས་དང་། བཟང་སྟོང་ལས། བས་མཁའ་མཐའ་གཏུགས་གྱུར་བ་ཇི་ཅུ་བར། །སེམས་
 ཅན་མ་ལུས་མཐའ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ།
 །ཅེས་དང་། རྒྱུད་ལྔ་མར། རྒྱ་མཐའ་ཡས་དང་སེམས་ཅན་བྟན་མེད་དང་། ཞེས་སོགས་རྒྱ་
 ཆེར་གསུངས་པའི་ཕྱིར།
 དེ་ལ་སྤྱིར་འཁོར་བའམ་ཕྱིའི་སྟོང་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་གྲུབ་ལུགས་ལ་ཡང་སེམས་ཅན་གྱི་ཐུན་མོང་
 གི་ལས་སམ་རྒྱ་དང་ཁྱེན་ལ་ཉེན་ནས་གྲུབ་པར་འདོད་བཤོ། དེ་ཡང་སྟོན་པའི་བདག་པོ་སངས་
 རྒྱས་བཙུན་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུང་མདོ་ལས། ཇི་ལྟར་ས་བོན་བྱུང་བར་གྱིས་འབྲས་བུ་
 ལྷ་ཚོགས་འབྲུང་བ་ལྟར། དེ་བཞིན་ལས་ཀྱི་བྱུང་བར་གྱིས་སེམས་ཅན་རྣམས་དང་ཞིང་འབྲུང་
 རོ། ཞེས་དང་། དཔལ་ལྡན་ལྷ་རྒྱ་བས་དབྱུ་མ་འཇུག་པ་ལས་ཀྱང་། །སེམས་ཉིད་ཀྱིས་ནི་

སེམས་ཅན་འདི་གཉེན་དང་། །སྤོད་ཀྱི་འདི་གཉེན་སྣ་ཚོ་གསལ་ཤིན་ཏུ་འགོད། །འཕྲོ་བ་མ་
 ལུས་ལས་ལས་སྐྱེ་བར་གསུངས། །ཞེས་དང་། དེ་དང་སྤྱི་གསལ་མཚུངས་བར་སློབ་དཔོན་
 དབྱིག་གཉེན་གྱི་མངོད་ལས་ཀྱང་། །ལས་ལས་འདི་གཉེན་སྣ་ཚོ་གསལ་སྐྱེས། །ཞེས་བ་དང་།
 དེའི་འགྲེལ་བར་མཚེམས་མངོད་ལས་ཀྱང་། །གོང་ཏུ་བཤད་པའི་སྤོད་བཅུད་ཀྱི་འདི་གཉེན་སྣ་
 ཚོ་གསལ་བ་འདི་གང་ལས་བྱུང་ཞེ་ན། རྒྱ་མེད་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན། འོ་
 བ་གང་ལས་སྐྱེས་ཤེས་ན། །ལས་ལས་སྤོད་བཅུད་ཀྱི་འདི་གཉེན་སྣ་ཚོ་གསལ་བ་སྐྱེས་སོ།
 ལུང་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཐད་ཀར་འགྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ལ་སྟོས་བར་ཆེ་སྟོག་བྱུང་བ་དེས་
 རང་གི་ས་བོན་ནམ་ལས་སམ་རྒྱ་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བར་གསུངས་ཡོད། དེ་འདྲའི་ས་
 བོན་སོགས་ཀྱང་རང་རང་གི་སྤོད་ཏུ་འགྱུར་པའི་ས་བོན་སོགས་ཀྱི་ལས་བྱས་བ་ལས་བྱུང་བ་
 ཡིན། རྒྱལ་བྱེད་དེའི་ཕྱིར་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མ་མེད་བ་དང་དེས་ན་ཆེ་སྟོག་ལ་ཡང་ཐོག་
 མ་མེད་བས་སོ། འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་ཡོད་བ་དང་ཆེ་སྟོག་རྣམས་ཀྱང་ཐོག་མ་
 མེད་བ་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཆེ་སྟོག་གསལ་སྐྱེ་བ་ལ་ཐོག་མེད་ཅེས་བ་ནི་ད་ལྟའི་རྣམ་ཤེས་
 སམ་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་སྣ་མ་ཡར་དེད་ན་ཐོག་མཐའ་ཐུག་ས་མེད་བ་ཡིན་ཏེ། འཁོར་བ་ལ་ཐོག་
 མེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དབྱུ་མ་བཞི་བརྒྱ་བ་ལས། མདོར་ན་འཁོར་བ་ནི། མཐར་མེད་མ་ཡིན་
 མཐའ་བཅས་མིན། །ཞེས་གསུངས།
 སྐྱེ་བ་ལ་ཐོག་མེད་ཅེས་བ་མངལ་སྐྱེ་ཅམ་ལ་མིན་བར་སྐྱེ་གནས་བཞི་གའི་སེམས་ཅན་ནམ་ཆེ་
 སྟོག་གང་ཡིན་ཡང་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་
 བར་བཞག་དགོས།

ཆེ་སྟོག་གི་གོ་དོན་ནི། མངོད་ལས། ཆེ་ནི་སྟོག་ཡིན་མྱོད་དང་ནི། །རྣམ་ཤེས་ཉེན་གང་ཡིན་
 བའོ། །ཞེས་གསུངས་བ་དང་། མཚེམས་མངོད་ལས། རྗེ་སྐྱེ་ལྟར་ན། ལུས་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
 ཉེན་ཏུ་གྱུར་པའི་རྣམ་མིན་འདུ་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་ལ་འདོད་བ་དང་། མདོ་སྐྱེ་བ་ལྟར་ན། དེའི་ཕྱིར་
 ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དང་ས་བོན་དང་བཅས་བ་རིས་མཐུན་བར་གནས་བ་ལ་སྟོག་གི་དབང་ཕོར་
 གངགས་སོ་ཞེས་འདོད་དོ། །ཞེས་དང་། སེམས་ཅམ་བ་ལྟར་ན། ལས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ཀུན་

གཞི་རྒྱུ་ཤེས་རིམ་མཐུན་པར་གནས་པ་ལ་སློབ་གྲི་དབང་པོར་གདགས་སོ་ཞེས་
འདོད་པ་ནི་ཆེས་ལེགས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས། ཆེ་སློབ་ཅན་ཡིན་མིན་སྡོམ་དུས་ཀྱི་སྲིད་
པ་དང་གཞུགས་རགས་པ་དང་ལྡན་མི་

ལྡན་ཅམ་གྱི་ཁྱད་པར་འབྲེད་པ་མི་འཐད་དེ། འཆི་སྲིད་དང་སྐྱེ་སྲིད་བར་སྲིད་ལ་ཡང་ཆེ་སློབ་
དང་ལྡན་པར་གཞག་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ། མཛོད་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། མངལ་སྐྱེ་དང་
སྐོང་སྐྱེ་དོད་གཤེར་ལས་སྐྱེ་བ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་རིམས་ཅན་དུ་གྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། བརྗམས་
སྐྱེ་ནི་ལུས་དབང་ཀུན་ཅིག་ཅར་དུ་གྲུབ་པར་གསུངས་པ་དང་། དབང་པོ་ཀུན་ཚང་ཐོག་མེད་
ལྡན། ཅེས་གསུངས། ཆེ་སློབ་ལ་སེམས་

ལྡན་ཡིན་པར་ཁྲུབ་སྟེ། ཉུགས་རིགས་ལས། ལྡོན་ཤིང་ཚོས་ཅན། སེམས་ལྡན་ཡིན་ཏེ།
མཚན་མོ་ལོ་མ་འཁུམ་ཏེ་ཉལ་བའི་ཕྱིར། ཞེས་པའི་ཉུགས་ཀྱི་སློབ་ཚོས་མ་གྲུབ་པ་ཉིད་ཀྱི་
མཚན་མོ་ལོ་མ་འཁུམ་ཏེ་ཉལ་བ་ལྡོན་ཤིང་མཐའ་དག་གི་སྟེང་དུ་འགོད་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་
ཡོད་པ་ཉིད་དུ་མ་དེས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ལྡོན་ཤིང་ཡིན་ན་མཚན་མོ་ལོ་མ་འཁུམ་ཏེ་ཉལ་བས་མ་
ཁྲུབ་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པའོ།

ཆེ་སློབ་གྲི་རང་བཞིན་ནི། སྐབས་ཐོག་སྐྱེ་བའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུན་ལ་བཞག་པར་གྲུབ་མཐའ་སྐྱེ་བ་
རྣམས་མཐུན་པར་སྦྱང་། རང་བས་སེམས་

ཅན་ནས་ཆེ་སློབ་གྲི་སྐྱེ་བ་ཅེས་པ་ནི་བསམ་སློབ་ཞིབ་མཐུན་སློབ་ནས་བསམ་ན་གཙོ་བོ་གཅིག་
ནས་གཅིག་དུ་བརྒྱུད་ནས་སྐྱེས་འགོ་མཁུན་ དེ་སེམས་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་
ཡང་སྐྱ་མའི་ལས་ཉོན་གྱི་སྟོབས་ཀྱི་འབེན་པས་སྐྱ་མའི་ལས་ཉོན་ལ་ཐུག་མཐའ་མེད་པས་
སེམས་ཀྱི་རྒྱུན་སྐྱེ་བ་ལ་ཡང་ཐུག་པ་མེད། ཆེ་སློབ་གྲི་རིན་ཐང་ནི། ལྷིང་སེམས་ཅན་ཚུང་
བ་གྲོག་མ་ཚུན་ཚད་ནས་སོ་སོའི་ལས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་འཕྲོག་པའི་སྐབས་ཐོག་གི་ཆེ་སློབ་ནི་
ནས་ཡང་མི་འཚད་པར་ཡུན་རིང་དུ་གསོན་པར་འདོད་པ་དེས་ནི་འགྲོ་བ་སོ་སོ་ལ་རིན་ཐང་དུ་
མཚོན་པར་སྟུམ། ལྷའི་ཆ་ནས་བསམ་ན། མཛོད་རིམ་ཀྱི་ཆེ་སློབ་ནི་རྣམ་དགར་དགོ་པའི་ལས་
ལས་འབྱུང་བ་དང་། དེ་བས་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ནི་རྟེན་དཀའ་དོན་ལྡན་ཆེས་ཆེར་རིན་ཐང་ཅན་

དུ་ཅི་བ་དང་། རན་སོང་གི་ཆེ་སློག་ནི་མི་དགེ་བའི་ལས་ལས་འབྲུང་བས་ནས་ཡང་དཀའ་
སྤྲུག་མནར་གཅོད་ཀྱི་དུ་བ་ལས་མ་འདས་པས་མཐོ་འཇིགས་དང་བསྐྱུན་ན་རིན་ཐང་ཆེས་ཞན་
པའོ།

ངོས་རང་ནང་པའི་བཅུ་ལྔ་མ་ཞིག་གི་ཚན་རིག་བསྐྱབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་སྐབས་དེ་གཉིས་
ཀས་ཤེས་ཡོན་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་ཙམ་གྱི་དེ་ལྟ་བུའི་བརྗོད་གཞི་ཐོག་ལན་དོན་མཐུན་དང་
ངེས་གསལ་ཞིག་གཏན་ནས་དེ་དང་འདི་ཡིན་ཞེས་ཞུས་ཐུབ་པའི་གདེང་ཚོད་དང་བུས་པས་
སྟོང་ཤོན་གྲང་སྟོས་སུ་ངོས་གྱི་བསམ་པར་སྤྱིར་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མ་མེད་ཚུལ་དང་ཆེ་སློག་གི་
གོ་དོན་སོགས་ཀྱི་འདོད་ལུགས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གི་འགྲེལ་བརྗོད་ཚུལ་མི་མཐུན་པར་སྣང་།
དེས་ན་ནང་པས་ཆེ་སློག་གི་གོ་དོན་ལ་བོད་དང་ནམ་ཤེས་གང་རུང་གི་ཉེན་བྱེད་པས་སྐྱེ་བ་
ལ་ཐོག་མེད་དང་། དེ་ཡིན་ན་སེམས་ལྡན་ཞིག་ཡིན་དགོས་པར་ཡང་གསལ་བས་ཅི་ཤིང་
སོགས་སློག་ལྡན་དུ་འཛོག་དཀའ་བར་མོད།

དེ་ཡང་འགོ་བ་རིགས་དུག་ཀའི་སྐྱེ་བ་ལ་ཐོག་མེད་ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཚན་རིག་པས་ཆེ་
སློག་གི་གོ་དོན་ཚད་ལྡན་ཞིག་འཛོག་ཐུབ་

མེད་ཀྱང་སྐྱེ་ལྡན་ཐམས་ཅད་ལ་མཁོ་བས་ཁྱད་ཚོས་བདུན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས་པ་
དང་། རེས་པར་དུ་སེམས་ལྡན་ཡིན་མི་དགོས་སོ། ཚན་རིག་པས་ཅི་ཤིང་སོགས་སློག་ལྡན་
ཀྱི་དངོས་པོར་འདོད་པ་ཡིན་ཏེ། དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་སྤྱིར་ཟེར་ན་ལན་ཅི་
ཞིག་འདེབས་པར་བྱ་ཞེ་ན། ཅི་ཤིང་གི་དབུགས་ལེན་མི་བྱེད་ཞེ་ན་མི་འགྲིགས་ཏེ་ཚན་རིག་
པ་ཚོས་བརྟག་ཞིབ་དཔྱད་བརྒྱ་ལྔ་ལྔ་གི་ལམ་ནས་ཅི་ཤིང་གིས་དབུགས་གཏོང་ལེན་བྱེད་པ་
གསར་བརྟེན་བྱུང་བའི་ཁྱད་པ་བསྐྱེད་པར་སྤྱད་སྟོན་ཡོད་པའི་སྤྱིར། འདིར་ནི་མ་ཁྲུབ་སྟེ་དབུ་
མ་སྟེང་པོ་ལས། ལྟོན་ཤིང་སེམས་དང་བཅས་པ་མེན། སྐྱེ་གནས་བཞིར་ནི་མ་བསྐྱུས་སྤྱིར།
ཞེས་གསུངས་སོ། ཁོང་གི་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མ་ཡོད་པར་བཞེད་ཚུལ་ནི་འཛམ་གླིང་དེ་རང་གི་
ཆེ་སློག་ལ་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཁམས་དཀའ་དམར་གཉིས་སྟོན་སྟོང་
བྱེད་པ་ནས་བཟུང་གསུངས་པར་སྟུམ། འོན་ཏེ་ཡོད་པའི་སྤྱིར་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མ་ནི་མི་ལོ་ཟེར་
འབྲུམ་ ༣ ཙམ་གྱི་གོང་ནས་རྒྱ་མཚོའི་སློག་མེད་ཀྱི་དངོས་ལྗས་ཞིག་ནས་འགོ་བཅུགས་པར་

བྱུང་འདུག་སྟེ། མདོར་བསྐྱུས་ན་ཚེ་སློབ་ལ་སེམས་ཡོད་སློབ་ལྡན་དང་སེམས་མེད་སློབ་
 ལྡན་གཉིས་སུ་འདུས་པ་ཡིན། དེར་མ་ཟད་ཚེ་སློབ་ཅེས་པའི་དོན་ལ་ཡང་མི་འཚེ་བར་འཚོ་
 བྱས་པའམ་གསོན་པ་ཞིག་
 ཏུ་འཛོག་ན་ནང་ཚན་གཉིས་ཀ་ལ་འགལ་བ་མེད་ཀྱང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ཏུ་འདྲ་བ་མ་ཡིན་ནོ།
 རང་ཚན་གཉིས་ཀས་རང་ཉིད་གཅེས་སྐྱོང་གི་སྦྱང་དུ་རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་པའི་ཤེས་རབ་དང་སྦྱང་
 རྗེའི་འཚོ་བརྟུན་ནང་དུ་གཤེག་དགོས་པ་ནི་ཁ་ཚད་དགོས་གཏུགས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། སེམས་
 ཅན་སྦྱི་མ་སྦྱན་གྱི་ལས་ཀྱིས་བྱུང་བའི་འཛོམ་སྦྱིང་འདི་ནི་འདིར་གནས་གྱི་ཚེ་སློབ་ཀྱི་ན་
 ལ་བདག་དབང་དུ་གྱུར་ཡོད། རྣམ་གཤེད་ལ་གནས་པའི་པའི་སློབ་ཆགས་ཚེ་ཚུང་སུ་འདྲ་
 ཞིག་ཡིན་ཏུང་དེ་དག་སྦྱང་རྗེའི་ཡུལ་དུ་གྱུར་ཡོད་པས་གསོད་མི་རིགས་པར་མ་ཟད། སྦྱང་
 བྱས་རྗེ་འདྲམ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་ཚེ་འདི་དང་། ལྷི་མར་རྣམ་སྦྱིན་ཡིད་དུ་
 མི་འོང་བ་འབྱུང་བར་སེམས་ཏེ་གཞན་གྱི་ཚེ་སློབ་འཕྲོག་མི་རིགས་ལ། འཛིག་རྟེན་ན་གཞན་
 ལ་མན་འདོགས་པའི་བྱ་བ་མང་ཡང་། ཚེ་སློབ་མེད་ན་མན་གདགས་པའི་གཞི་མེད་པས།
 འཛིག་རྟེན་གྱི་བཙེ་བ་མཐར་ཐུག་གཞན་སློབ་སྦྱང་ཞིང་ཚེ་བསྐྱེདས་པར་བྱེད་པའི་ལས་དེ་ནི།
 བན་འདོགས་པའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་གི་རབ་དང་མཚོག་ཡིན། དེ་གཉིས་ཀས་འགྲོ་
 བ་སེམས་ཅན་ལ་བདེ་སྦྱིང་སྦྱུང་བའི་ཐབས་ལ་གཙོ་བོ་འབད་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཐབས་ལམ་
 མི་འདྲ་བས་མཐར་དམིགས་ས་མི་འདྲ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་བདེ་སྦྱིང་ནི་གཉིས་
 ཀས་འབད་བ་བྱེད་པའི་སྦྱིང་། རང་བས་བདེ་སྦྱིང་ཞེས་པ་འདི་ནི་སེམས་ཁོ་ན་ལས་བྱུང་བའི་
 ལུས་སེམས་ཚིམ་བར་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་སོ། སེམས་ནི་ལུས་སྤང་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་
 པས་བདེ་བ་ལ་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་ལུས་ཀྱི་བདེ་བ་གཉིས་ཡོད། དེ་ལས་གཙོ་ཚེ་བ་ནི།
 རང་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་ཡིན་པས་སེམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་། བསམ་སྐྱོའི་གོ་རྟོགས་ཚད་ལྡན་
 ཞིག་བཏང་ཞེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་སྦྱིང་དང་ལྡན་ན་ཅི་མ་རུང་སྦྱུང་བའི་བྱམས་པ་
 དང་། ལུག་བསྐྱེད་དང་བལ་ན་སྦྱུང་བའི་སྦྱིང་རྗེ། བདེ་སྦྱིང་དང་མ་བལ་ན་སྦྱུང་བའི་དགའ་
 བ། ཁྱོད་པམ་ར་རྒྱལ་གྱི་ཕྱོགས་རིས་དང་བལ་ན་ཅི་མ་རུང་སྦྱུང་བའི་བཏང་སྦྱོམས་སོགས་
 ལ་སྦྱོར་སྦྱོང་དང་གོམས་གཤེས་སུ་བསྐྱུར་ཏེ་རང་གཞན་ཀུན་གྱི་བདེ་བའི་མཚོག་སེམས་སྦྱིང་

པ་ཞིག་སྐྱབ་རྒྱ་འདི་ར་ཚོ་ཚང་མའི་དམིགས་འདུན་དང་ཆེས་འོད་སྣོད་ལྡན་པའི་མདུན་ལམ་
ཡིན།

ནང་པའི་གཞུང་ལས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ལ་སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོང་ཆེན་པོའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་
ཅེས་འདོད་ཚུལ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ལ་གྲངས་གྲི་གཞུང་བར་དཀའ་
བ་དང་ཐོག་མ་མེད་ཚུལ་སོགས་སངས་རྒྱས་དང་དེ་བཞིན་མཁས་དབང་མང་དག་གིས་གོང་དུ་
གསུངས་ཟིན་པ་ལྟར་དོ།

ཚོན་རིག་པས་བཤད་པའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ནི་ད་ལྟ་ར་ཚོ་གནས་པའི་ཉི་མའི་ཁྲིམ་བརྒྱད་
གཅིག་ལས་མེད་པ་དང་། ཆོ་སྲོག་དང་ཆོ་སྲོག་གི་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་བཤད་ཚུལ་ཡང་འཛིག་
རྟེན་དེ་རང་ལ་གནས་པའི་ཆོ་སྲོག་ལ་དགོངས་པ་གསལ་པོ་ཡིན། ། རྒྱལ་དབང་ཐམས་
ཅད་མཁུན་པས་ཞལ་ནས་བཀའ་ཚོས་དང་བཀའ་སློབ་སོགས་གནང་བའི་སྐབས་ནང་པའི་སྟོང་
གསུམ་སྟོང་ཆེན་པོ་དེ་དང་ཚོན་རིག་གི་གྲུ་ཆོགས་གྱི་ཁ་གྲངས་གཉིས་འཚམ་པོ་འདུག་ཅེས་
བཀའ་གནང་གི་ཡོད་པ་དོས་རང་གི་གོ་སྲོང་ཡོད་པས་སྐབས་རེར་དངོས་གནས་ཁྱད་མཚར་
གྱི། འོན་ཀྱང་ནང་པའི་འཛིག་རྟེན་གཅིག་གི་ཚད་གཞི་དེ་རྗེ་ལྟར་འཛིག་མེད་བདག་ལ་ཤེས་
བྱས་སྟོང་དོ།

མཐའ་དོན་ར་ཚོས་སྐྱེ་བ་ལྗེ་ལྱི་དང་དེ་བཞིན་ཚོམ་བཞིན་པའི་ཆོ་སྲོག་གི་བརྗོད་གཞིའི་སྟོར་
སོགས་ལ་ལེགས་བར་མ་དབྱེད་བར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུང་ཡིན་ཞེས་ཁས་སྐྱོང་དུ་མི་བྱ་ཡི།
ཚོན་རིག་གི་གནས་ཚུལ་དང་འདོད་ཚུལ་ལ་བསམ་ཞིག་དང་བཟླ་བ་དབྱེད་དེ་ཆ་ཡོངས་ནས་
གོ་བསྐྱར་སོགས་ལ་འབད་འབྱངས་བྱ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པར་སྣང་བས་ངས་ཀྱང་དུས་འདིར་ཚོམ་
བྲིས་པའི་ཉམས་སྲོང་དང་གདེང་ཚོད་སོགས་མེད་ཀྱང་། ། རྒྱལ་མགོན་རྒྱལ་བ་སྐྱེ་འབྱེད་
བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་བཀའ་དྲིན་རྗེས་དྲན་མཚོན་དོན་དུ་གྲུས་མོས་གང་ལྟར་ཞིག་
བྲིས་ཁུལ་བྱས་པ་ཡིན་པས། གྲུས་པ་བདག་གི་ཚོམ་ཤོག་འདིར་བསྐྱེབས་སྟོང་དང་བརྗོད་
དོན་གང་ལ་ཡང་ནོར་སྐྱོན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་ཞུ་མི་དགོས་པས། རོར་འཁྲུལ་ཅི་མཆིས་པ་
དེ་དག་ཐམས་ཅད་བཀྱར་འོས་རྣམས་ཀྱི་སྐྱོན་སྲུང་ལག་བད་སྟེང་གར་བུམ་སྟེ་བཟོད་གསོལ་
ལ།

«ལམ་གཉིས་སུ་གནས་པའི་ཚེ་སློབ།» བྱང་པ་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་ཚེ་སློབ།
གི་སློབ་མ་དང་འབྲུང་ཁུངས་དང་རང་བཞིན། ཚེ་སློབ་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ལྷ་
ཚུལ།

ཡོན་ཏན་འབྲུང་གནས། དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྦྲུངས་བཟ་གིས་སྐྱོ་མང།

སྤྱི་ལོར་ཡལོང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་འདེད། དེའང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མང་པོའི་བཀའ་འདེད་
ཀྱིས་འཇོམ་སྒྲིང་ ཡོངས་ལ་ནང་བསྟན་སྐོར་གསུང་ཚོས་དང་བཤོ་སྒྲིང་འདུ་འཛོམས་གནང་
གི་ཡོད། བྱང་ཚོས་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་གྱི་མིའང་ མང་པོ་བྱུང། དུས་འགའི་སློབ་ནས་བཟུང་ཡལོང་
ས་མཚོག་གིས་རྒྱལ་ཁབ་འདྲ་མིན་གྱི་ཚོན་རིག་པ་སྟན་དུ་འཛོམས་ནས་ བྱང་བསྟན་དང་ཚོན་
རིག་གཉིས་ཀྱི་ཡུལ་མཐའ་སྐོར་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་གི་ཡོད། རྗེས་སུ་བྱང་ཚོན་གཉིས་ཀར་
རྒྱལ་ ཐུན་དང་། འདིག་ཉེན། རྒྱ་འབྲས་སོགས་ཀྱི་ནམ་བཞག་ལ་འདྲ་ས་མང་པོ་རྙེད། ལྷག་
པར་དུ་དེ་གཉིས་ཀྱི་དབྱུང་ཐབས་ འདྲ་སྟེ།

བདག་ཅག་སྟོན་པས། དགེ་སློང་དག་གམ་མཁས་རྣམས་ཀྱིས།། བསེགས་བཅད་བདར་བའི་
གསེར་བཞིན་དུ།། ཤེགས་པར་བརྟགས་ལ་ང་ཡི་བཀའ།། ལྷང་བར་བྱ་ཡི་གུས་སྤྱིར་མིན།།
ཞེས་བཀའ་སྩལ་བ་བཞིན། རྒྱང་རྒྱ་ལེན་འདི་གཙུག་ ལག་ཁང་དུ་སློབ་གཉེར་བ་ཚོས་ཚང་མ་
རིག་པ་དང་བརྟག་དབྱེད་སྐོ་ནས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པར་བསམ་ཞིབ་གནང་བ་ རེད། འོན་
ཀྱང་བཤོ་སྒྲིང་དེ་དག་སྐབས་སུ་འདྲ་ས་མཉམ་དུ་མི་མཐུན་པའང་མང་པོ་བྱུང་སྟེ་དེ་འདྲའི་མི་
མཐུན་པ་གཅིག་ བེ་ཚེ་སློབ་ལ་ལྷ་ཚུལ་ཡིན།།

ཚེ་སློབ་གི་རང་བཞིན།

ང་ཚོ་འཇོམ་སྒྲིང་གི་ཚེ་སློབ་ལ་མངོན་གྱུར་དུ་རིག་ནས་དེར་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་ཀུས་ཀྱང་། བྱང་

ཚོས་སུ་བཤད་པའི་ཁམས་གཞན། ཡང་ན་ཚོན་རིག་ལ་བཤད་པའི་གཟུང་སྐར་གཞན་སོགས་
ཀྱི་ཚེ་སློག་གང་འདྲ་ཡོད་པར་གཞུང་ལ་སྟོས་ཀྱང་ཚོད་དཔག་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚོན་རིག་
གིས་ཚེ་སློག་ལ་ཁྱད་ཚོས་མི་འདྲ་བ་བཞག་སྟེ་ཚེ་སློག་ལྡན་པ་གང་ཡིན་ནི།

1) མ་སྤང་ལས་བྱུང་བ། མ་སྤང་ཀྱན་གྱི་བྱུང་སྐད་ས་མཚུངས། དེ་ནི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱན་གྱི་གཞི་
ཅའི་བྱུང་ཚེ་ཡིན།

2) གནས་བབ་བཟུང་བྱས་པ། མ་སྤང་གིས་གནས་སྐད་ས་བཟུང་སྟེ་བོར་བཟུང་ཆེད་ནང་གི་ཁོར་
ཡུག་ལ་སྐད་ས་འཛིན་བྱེད།

3) གོ་སྐྱིག་གི་བཞོད་པ་དང་ལྡན་པ། མ་སྤང་ནི་དབང་སྤུང་སྟེ་ལོ་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ལས་
སྐྱེ་དངོས་བྱུང། དེ་ལས་ཚོགས་འདུས་དང་སྟོད་བཅུད་མ་ལག་བྱུང།

4) ལུས་པ་དང་ཇས་སྣ་ཚོགས་པར་ཚུར་བཞེ་ལེན་བྱེད་པ། རྒྱུ་ལས་ཇས་དང་ལུས་པ་ལེན་ཏེ་
བད་སྟོད་བྱེད་ནས་སྟིགས་བྱིར་དོད།

5) འཚར་ལོངས། འཕེལ་རྒྱས། རིགས་རྒྱུད་སྐྱེས་ལུས་པ།

6) རྒྱུ་ཁོར་ཡུག་གི་འགྱུར་སྟོག་ལ་ལ་ལན་བྱེད་པ།

7) བསྐྱེད་འགྱུར་བྱེད་ལུས་པ། དེའི་མཐུས་འཕེལ་འགྱུར་འགྲོ་ལུས་པ་བཅས་སོ།

སྤྱིར་ཚེ་སློག་གི་མཚན་ཉིད་ཉག་ཉག་མེད་དེ། ཚོན་རིག་གི་སྟེ་ཚོན་དག་གིས་ཚེ་སློག་གི་ཁྱད་
ཚོས་གཅིག་གཅོད་ བོར་བཟུང་ནས་སོ་སོའི་འགྲེལ་སྐད་ས་བཏགས། དངོས་ཁམས་ཚོན་རིག་པ་
འགས་གོ་སྐྱིག་བཞོད་པ་དང་ལྡན་པ་དེ་ཅུ་གཞིར་བཟུང་ནས་མཚན་ཉིད་བཞག་དཔེར་ན། ཨོ་
སེ་ཁྱི་ཡའི་དངོས་ཁམས་ཚོན་རིག་པ་Erwin Schrodinger་གིས་ཚེ་སློག་ནི་ཅི་ཡིན་ཞེས་
པའི་ཡིག་ཆར། ཆ་ཙམ་དུས་རྒྱུད་དུ་གོ་སྐྱིག་འཛིན་ཡང་གོ་སྐྱིག་ནས་གོ་སྐྱིག་མེད་པར་འགྱུར་
ཚུལ་ལ་ཉེན་པའི་དངོས་སོའི་རྣམ་འགྱུར་གོ་རིམ་སྐྱིག་གསལ་དང་ལྡན་པ་ནི་ཚེ་སློག་ ཞེས་
བཞོད། འགའ་ཞིག་གིས་ལུས་པ་ བཞེ་ལེན་བྱེད་པ་དེ་གཅོད་བོར་བཟུང་ནས་མཚན་ཉིད་བཞག་
སྟེ། A.Modin་གིས་ཚེ་སློག་ནི་དངོས་བཞོས་བསྐྱེད་བྱེད་ཅིང་ལུས་པ་གཏོར་བའི་སྐྱུལ་
ཇས་ཡིན་པར་འགྲེལ། ཡང་རིགས་ཇས་རིག་པས་གཅོད་བོར་སྐྱེད་སྟེལ་ལ་བྱེད་སྟེ། དེ་རྣམ་ན་
དང་འདྲ་བཞོས་བཞོས་བྱེད་ལུས་པ་ ཅན་གྱི་རིགས་ཇས་དང་གཉན་སྟོན་ཡང་སློག་ལྡན་ཡིན་

ངེས་ཀྱང་དེ་དག་ལ་ཆེ་སློག་གི་ཁྱད་ཚོས་མི་ཚང་། ཡང་འཕེལ་འགྱུར་འགྲོ་བུ་ས་པ་གཞིར་
བཟུང་ན། NASA་སྣང་སྲིད་ཚོགས་པ་བཞིན། ཁར་མིན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་འགྲོ་བའམ་རང་ཉིད་
གོ་སློག་བྱེད་ལུས་པའི་སླེ་ལྡན་རྣམས་སྲོར་གྱི་མ་ལག་སློག་ལྡན་གྱི་དོན་དུ་འཛོགས་ ཚོན་རིག་སློབ་
མོང་གིས་ཁྱད་ཚོས་བདུན་པོ་ཚང་བའི་དངོས་པོ་ལ་སླེ་དངོས་ཟེར་ཞིང་། སློག་ལྡན། སླེ་ལྡན།
སླེ་དངོས་བཅས་ནི་དོན་གཅིག་པར་གོ།

དེ་ལས་སློག་སྟེ་ནང་པའི་གཞུང་དུ་ཆེ་སློག་ཅེས་པ་འགྲེལ་བ་ནི། དུང་དཀར་གྲུབ་
མཐའ་ལས། ཆེ་དང་རྣམ་ཤེས་ གཉིས་ཀྱི་རྟེན་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ལ་སློག་ཟེར་ཞིང་། སློག་དང་
དབྱུགས་གཉིས་དོན་གཅིག་ཡིན། ཞེས་གསུངས་ཀྱང་། ཚོས་ བཅོན་པ་ལས། སློག་ནི་ཆེ་
ཡིན་ཤིང་དང་ནི། རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། ཞེས་གསུངས། རྒྱས་ན་ཆེ་ནི་ཤིང་དང་
རྣམ་ ཤེས་ཀྱི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་ཚོས་གནས་པའི་རྒྱ་དང་། སློག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་ལུས་དང་སེམས་
ལ་བརྟེན་ནས་འཇུག་པའི་རྒྱང་ཡིན་ ཉེ། ཞེས་གསུངས། བཅོན་ན་ཆེ་སློག་ནི་རྣམ་ཤེས་དང་
ཤིང་གྱི་རྟེན་ལ་འདོད། སློག་ལྡན། སེམས་ཅན། འགྲོ་བ་སོགས་དོན་ གཅིག་ཡིན། ཆེ་སློག་
གི་ཁྱད་ཚོས་གཙོ་བོ་སེམས་ཉེ་རང་གི་འཁོར་དུ་སོང་བའི་སེམས་བྱུང་དུ་མ་ཡོད་པའི་གཞན་
རིག་དང་། དེ་ཤེས་པ་ཡིན་པས་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་རང་བཞིན་ཡོད། གསལ་ཞེས་བ་ནི་
མངོན་པའམ་སྣང་བར་བྱེད་པའི་ སེམས་ཀྱི་རུས་པ། དེའང་གསལ་བ་ནི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་
མཚོན་ཉེ། རྣམ་འགྲེལ་ལས། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་ བ། དེ་མ་རྣམས་ནི་སློ་བུར་
བ། ཞེས་བ་ལྟ་བུ། རིག་པ་ནི་ཡུལ་གང་ཡང་དུང་བ་ཞིག་འཛིན་ནམ་ཤེས་པའི་རུས་པ་ཡིན།
སྲིར་ན་སློག་ནི་མི་འཆི་བར་འཚོ་བུས་པའི་དོན་དུ་འཛོགས་ན་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀ་
མཚུངས་ཀྱང་མི་འདྲ་སྟེ། སློག་མེད་དང་སློག་ལྡན་བར་ལ་རྩ་བའི་ཁྱད་པར་ནི། ཚོན་རིག་གིས་
སླེ་མིན་དངོས་པོ་དང་སླེ་དངོས་བར་ལ་ བྱེད། སླེ་དངོས་ལ་དབྱེ་ན་གསུམ་སྟེ། ཨར་གི་ཐ་
སྲིན་དང་ཐ་སྲིན། ཉིང་ལྡན་སླེ་དངོས་བཅས་སུ་འབྱེད། བྱི་མ་ལའང་བཞི་སྟེ། ཐ་སྲུང་རྒྱང་ལྡན་
གྱི་སླེ་དངོས། འགོང་། ཚི་ཤིང་། སློག་ཆགས་བཅས་སོ། བྱང་ཚོས་ལ་སློག་མེད་དང་སློག་
ལྡན་བར་ལ་ཁྱད་པར་ནི། སློག་གི་སློབ་མོང་མིན་པའི་དོ་བོ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་སེམས་ཡོད་མེད་
དེ་རེད། མ་ཟད་སློག་ལྡན་ལ་སེམས་ལྡན་དུ་དབང་ཤེས་དང་། འདུ་ཤེས། ཚོར་བ་ལ་སོགས་

པའི་ཤེས་པ་མང་པོ་ཡོད་དགོས། རང་ཚོན་གཉིས་ཀྱིས་སེམས་དེ་སྐད་པ་དང་ཐ་དད་ཅིང་སྤྱི་བ་
སྤངས་དཀའ་བའི་གཟུགས་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་འདོགས་པ་འདྲ། སེམས་དང་ལུས་པོ་མན་ཚུན་
འགྲེལ་བ་དམ་ཞིང་ཟབ་མོ་ཡོད་དེ། སེམས་ཀྱིས་ལུས་པོ་འགྲུལ། འབྲུང་རྒྱུན་དག་ལ་ཡ་ལན་
བྱེད། ལུས་ཀྱིས་དབང་ཤེས་བརྒྱད་ནས་སྐྱེ་མཆེད་ལྡོད་དང་། ཚོར་བ། ར་ཚ་ བཅས་ཏེ་གནས་
ཚུལ་སྣ་ཚོགས་དེ་ལ་བསྐྱེད། ཡིན་ནའང་སེམས་ལ་པོ་སོའི་དོན་འདོགས་སྟེ། སེམས་ཁམས་
དང་དབང་ཅ་རིག་པས་སེམས་དེ་ཉིད་མཐོ་རིམ་གྱི་དབང་ཅ་མ་ལག་ལྡན་པའི་སོགས་ཆགས་
ནམས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཡིན་ལ། དམིགས་བསལ་གྱི་སྐྱེད་ཅ་དག་ལས་བྱུང་བར་འདོད།

དབང་ཅ་ཚོན་རིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་བ་དང་། སྐྱོ་ཐོས་པ། རེག་པ། སྤྱིང་རྗེ་
སོགས་པོ་སོའི་མཐུན་པའི་སྐད་ཅ་ལས་སྐྱེས་ལ། རྣམ་ཤེས་སྐད་པར་རྟེན་ནས་བྱུང་བར་
འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཤེས་པ་སྣ་ཚོ་སོགས། གཉིད་དུས་ཀྱི་སེམས།
སྐྱེ་བ་སྣ་མ་དུན་པ། སྤྱིང་དང་སྐད་འགག་ཆེ་ལུས་མི་དུལ་བ། བརྒྱལ་བའི་གནས་སྤངས་ནས་
ལངས་པ་བཅས་སོགས་སྐད་ཅ་རྒྱུད་པའི་སོགས་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ཐབས་མེད། དེར་ནང་ཚོས་
ཀྱི་གཞུང་དུ་སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ལ་བསམ་ནས་དགག་པ་བྱེད།

སེམས་དེ་འདུས་བྱས་ཡིན་པས་རང་གི་རིགས་མཐུན་པའི་ཉེར་ལེན་དང་ལྡན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུན་
ལས་ངེས་པར་དུ་སྐྱེ་དགོས། ཉེར་ལེན་དེ་བཅས་གཟུགས་ལ་བྱེད་ན་ཚད་མ་རྒྱན་ལས། རྫོ་ནི་
ལུས་ཀྱི་བདག་ཉིད་དང་། ལས་འབྲས་ལུས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན། འདིར་ནི་ལུགས་གསུམ་ལ་
བརྟེན་ཏེ། གོམས་པ་སྲིད་པ་ཡོད་མ་ཡིན། ཞེས་པ་དང་རྣམ་འགྲེལ་ལེའུ་གཉིས་པ་ལས།
ལུས་ཉིད་འབའ་ཞིག་ལས་སྐྱེ་མིན། ཞེས་གསུངས་པར་བརྟེན། སྤྱིང་རྣམ་ཤེས་དང་བེམ་
གཟུགས་གཉིས་མན་ཚུན་འབྲུང་བར་མན་ཚུན་རོགས་བྱེད་ཀྱང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅ་བ་
ནས་མི་འདྲ་བ་ཡིན་པས་མན་ཚུན་ཉེར་ལེན་བྱེད་མི་ལུས་ཏེ། ཤེས་པ་མིན་པའི་བེམ་གཟུགས་
གིས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རི་མོར་འགྱུར་མི་སྲིད་པས་ཡིན། དེ་ལ་རྣམ་འགྲེལ་ལས། རྣམ་ཤེས་མིན་པ་
རྣམ་ཤེས་ཀྱི། ཉེར་ལེན་མེད་པའི་སྤྱིང་ཡང་སྤྱི་བ། ཅེས་གསུངས། གལ་ཏེ་རྣམ་ཤེས་ལུས་
འབའ་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ན། རིག་པ། རྣམ་དཔྱོད། བརྟེན་པ། བག་ཡོད། འདོད་ཆགས་
ལ་སོགས་པའི་རྫོའི་ཁྱད་པར་དག་ཀྱང་གཟུགས་པོ་གང་ལྟར་འགྲེལ་འགྲིབ་བྱེད་པ་བཞིན་དུ་

འཕེལ་རྒྱས་དང་འགྲིལ་བར་འགྱུར་དགོས་ལ། ལུས་པོ་འཛིག་ཆེ་ལྷན་དུ་རྣམ་ཤེས་ཀྱང་འཛིག་
དེས། ཡིན་ཡང་དངོས་ལུས་དུ་དེ་ལྟར་མ་འགྱུར་བས་རྣམ་ཤེས་དེ་བེམ་བོ་ལ་རྟེན་ནས་སྐྱེ་མི་
རིགས། དེར་སློབ་དཔོན་ཞི་བ་འཚོས་ཚད་མའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དུ། ལུས་ནི་རྣམ་པར་འགྱུར་ན་
ཡང་། ཡིད་ཀྱི་སློབ་ཅི་མི་འགྱུར་ཉེ། དེ་སྤྱིར་དེ་ལ་འདིར་རྟེན་མིན། ཞེས་བ་ནས། དེ་སྤྱིར་
ལུས་ནི་འཛིག་ན་ཡང་། ཡིད་ཀྱི་སློབ་ཅི་དེར་རྟེན་མིན། ཞེས་གསུངས།

ནང་ཚེས་ཀྱིས་ད་ལྟའི་རྣམ་ཤེས་ནི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཤེས་པ་སྲ་མའི་ཉེར་ལེན་ལས་སྐྱེ་
དགོས་པར་གསལ། དེ་ནི་སྐྱེ་བ་སྲ་མ་ལས་སྐྱེ་མར་རྒྱ་བའི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རྒྱན་ཡིན། མཐར་
ཡིད་ཤེས་སྲ་རགས་ཤིན་ཏུ་སྲ་བའི་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། དེ་ཉིད་ཀྱང་རང་གི་རྒྱན་སྲ་
མར་གྱུར་བའི་ཤིན་ཏུ་སྲ་བའི་སེམས་གཞན་ཞིག་ལས་སྐྱེས་པས། རིགས་པ་ཡང་དེད་ན་ཤིན་
ཏུ་སྲ་བའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་ནི་ཐུག་མེད་ཡིན། གལ་ཏེ་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རྒྱན་སྲ་མའི་རྩོག་མ་ཡོད་ན།
དེ་ཉིད་རྒྱ་མེད་དང་སློ་བུར་དུ་རྩོལ་གྱིས་རང་དང་ཆེས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱ་ལས་སྐྱེས་དེས་ཀྱང་། དེ་
རིག་པའི་རྣམ་བཞག་ལས་ལོག་ནས་སྤྱི་རོལ་བའི་ལྟ་བར་གྱུར་པས་ཁས་ལེན་ཐམས་མེད། སྲ་
དག་ཤི་རྗེས་རྣམ་ཤེས་གཏན་མེད་དུ་འགྱུར་བའམ་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་རོ་བོ་ལས་ལོག་མི་
ལུས། འཚི་ཆེ་དབང་ཤེས་དང་སེམས་བྱུང་སོགས་སྟོན་དུ་འགགས་ནས་ཡིད་ཤེས་རགས་པ་
དང་ཤེས་པ་སྲ་མོ་རིམ་བཞིན་འགགས་ཏེ་ཤིན་ཏུ་སྲ་བའི་སེམས་ལ་ཐུག་ མཐར་ཤིན་ཏུ་སྲ་བའི་
སེམས་གཅིག་སྲ་ལྟག་ནས་ལུས་སྤུང་དང་འབྲེལ་ཐག་དང་ཚད་བ་ན་སོགས་དབང་འགག
ཆེ་སྟོག་གི་འབྱུང་ཁུངས།

དང་པོར་ཚན་རིག་པ་འགས་ཆེ་སྟོག་གཟམ་སྐྱར་གཞན་དག་ལས་གནམ་རྫོང་མ་
ཐམ་བ་བརྒྱད་ནས་འདིར་འོང་བར་དབག་སྟེ། 1895་ལོར་སྤྱི་ཁྱི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་
པ་Svante August Arrhenius་ཀྱིས་གཞན་བྱུང་ལྟ་བ་བསྟན། དེའང་དེང་སང་གནམ་
རྫོང་འགའི་སྟེང་སྐྱེ་ལྷན་འདུས་རྣམས་སྣ་ཚོགས་རྙེད་ཡོད། འོན་ཀྱང་གཞན་བྱུང་ལྟ་བས་སྐྱེ་དངོས་
ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་སྟོགས་གཞན་དུ་བཞག་པ་ལས། སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་
གསལ་བོར་འབྲེལ་བཤད་མ་བརྒྱབ།

གནམ་བའི་སྐྱི་རི་སི་དང་རོ་མ། རྒྱ་གར་སོགས་ལ་ཆེ་སྟོག་སོལ་གྱིས་བྱུང་བར་ལྟ་བ་

དར་སྲིལ་ཆེན་པོ་ཡོད། ལྷ་བ་དེའི་འདོད་པ་བཞིན་དུ་མཐུན་ཆེན་ཚང་ན་སྐྱེ་བར་སྐྱལ་བའི་རུས་
བས་སྐྱེ་མེན་དངོས་པོ་ལས་ཐོས་གྱིས་སྐྱེ་དངོས་བསྐྱེད། དཔེར་ན། འདམ་པ་ལས་སྤེལ་བ། ཚུ་
ལས་ཉ། ལ་ལས་སྤྲང་བ། ས་ལས་འབྲ་དང་ཤིང་སོགས་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ།

དེར་འགག་ཚུལ་ནི། རོལ་བྱུང་ལྷ་བར་ཐོག་མར་ཨི་ཏེ་ཡིའི་སྐུན་པ་Francesco
Redi་ལ་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས། 1668་ལོར་ཁོང་གིས་སྐྱེ་དངོས་འབྱུང་ཚུལ་ལ་བསམས་ནས་བཟླ་
དབྱེད་གཅིག་གནང་སྟེ། རས་གྱིས་ཁེབས་ཡོད་པའི་དང་མེད་པའི་ཤེལ་དམ་གཉིས་སྲུ་ལ་
དུམ་རྒྱ་རེ་བཞག་ནས་འབྲ་སྤྲུག་སྐྱེ་མི་སྐྱེ་བལྟས། མཐར་ཕྱིན་དུ་ཁོང་གིས་སྤྲང་བའི་འབྲ་སྤྲུག་
ལ་ལས་སྐྱེས་པ་མ་ཡིན་ཞིང་སྤྲང་བུ་ཆེན་པོ་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་པར་ཉོགས། དེ་བཞིན་སྲོག་
ལྡན་གང་ཡང་སོག་ལྡན་ཁོ་ན་ལས་སྐྱེ་དགོས་པར་གསུངས། དུས་རབས་བཅུ་དྲུག་མཇུག་
ལ་Antonie van Leeuwenhoek་གིས་སྤྲ་མཐོང་ཆེན་ཤེལ་བརྒྱུད་སྐྱེས་ལྡན་སྤྲ་རབ་
གསར་ཆེད་གནང་ཉེ། དེ་དག་ཀྱང་རོལ་གྱིས་མ་འབྲུང་ཞིང་རང་ལུས་གཉིས་སྲུ་འབྱེད་ནས་
སྐྱེད་སྐྱེལ་བྱེད་པར་གྱི་བཞོད་རྒྱབས། 1765་ལོར་Lazzaro Spallanzani་དང་Martyn
Terehovskiy་ནམས་གྱིས་ལ་དང་ཚལ་མ་སོགས་ཀྱི་ཁྲ་བ་བསྐོས་ནས་སྤོད་ཀར་སྤྲུགས་
ཤིང་དག་པོར་ཁ་རྒྱབ་བས་ན། དེ་ནང་སྐྱེ་ལྡན་སྤྲ་རབ་གང་ཡང་མ་བྱུང་བར་བཟླགས། འོན་
ཀྱང་རོལ་བྱུང་ལྷ་བ་དགག་ཕྱིར་དང་པོར་སྐྱེ་སྐྱལ་རུས་པ་དགག་དགོས་པ་རེད།

དེ་ན་1865་ལོར་ལྷ་རན་སིའི་ཚོན་རིག་པ་Louis Pasteur་གྱིས་ཤོང་གི་བཟླ་
དབྱེད་བསྐྱར་དུ་བྱས་པར་དམིགས། དེ་ཕྱིར་ཁོང་གིས་ཤེལ་དམ་གཉིས་ཁྲེར་ཉེ་གཅིག་ཏུ་S·
དབྱིབས་ཅན་གྱི་སྲུ་གྲུ་ཞིག་སྤྲང་བ་རེད། གལ་ཉེ་སྐྱེ་སྐྱལ་རུས་པ་ཡོད་ན་སྲུ་གྲུ་བརྒྱུད་ནས་
ཤེལ་དམ་ནང་འཇུག་ཉེ་སྐྱེ་ལྡན་སྐྱེ་རེས། མི་སྐྱེ་ན་དེ་འདྲའི་རུས་པ་མེད་དགོས། དངོས་ལུལ་
དུ་སྐྱེ་ལྡན་སྤྲ་རབ་ཤེལ་དམ་ནང་མ་ཡོང་བར་སྐྱུ་གུའི་གཉིང་དུ་ལུས། ཡང་སྐྱེ་སྐྱལ་རུས་པས་
ཁྲ་བར་སྐྱེ་ལྡན་གང་ཡང་བསྐྱེད་མ་བྱུང་། དེ་ཡིན་ཅང་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་སྐྱེ་མེན་དངོས་པོ་ལས་སྐྱེ་
བར་སྐྱལ་བའི་རུས་པ་མེད་པར་ཐག་གཅོད་ཀྱང་། སྐྱེ་དངོས་ནི་རང་རྒྱུར་གྱུར་བའི་སྐྱེ་དངོས་
ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་ཉོགས། འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས། སྐྱེ་དངོས་ནི་རང་རྒྱུར་གྱུར་བའི་སྐྱེ་དངོས་
ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ན་སྐྱེ་དངོས་ཐོག་མ་གལ་བྱུང་ངམ། ཞེས་བའི་ཕྱི་བ་གསར་བ་བཟོས།

སྐྱེ་དངོས་འགྲུང་བར་དེང་དུས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་ལོ། སྐབས་དེའི་བར་ལ་1828་ལོར་འཇར་མན་གྱི་
 རྩམ་འགྲུར་པ་Friedrich Wohler་ཀྱིས་གཅིན་རྩམ་གསར་སྐྱེན་གནང་། དེ་ནས་རྩམ་
 འགྲུར་པ་ཚོས་སྐྱེ་ལྷན་འདུས་རྩམ་གཞན་དག་གྲང་བཞོས་ཤེས། རྩམ་སྲ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་གོ་
 རྟོགས་བྱུང་སྟེ་འབྲམ་དུ་སྐྱེ་མིན་དངོས་པོ་ལས་ཐོལ་གྱིས་སྐྱེ་དངོས་སྐྱེ་མི་ཐུབ་ཀྱང་སྐྱེ་དངོས་
 ལོ་ལོ་ཐེང་འབྲམ་རིང་ལ་རིམ་གྱིས་རྩམ་གྱི་འཕེལ་འགྲུར་སློན་ནས་བྱུང་གི་དེ། དེ་ནས་བཟུང་ཁོང་
 ཚོས་རྩམ་གྱི་འཕེལ་འགྲུར་གྱི་ལྷ་བར་བརྟག་དབྱེད་དང་ཁུངས་སྐྱེལ་འཚོལ་བ་རེད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཕུ་རུ་སྲིའི་རྩམ་འགྲུར་པ་Alexander Oparin་དང་ཨ་རིའི་
 སྐྱེ་དངོས་ཚན་རིག་པ་John Haldane་གཉིས་ཀྱིས་དགོངས་ཚུལ་འབྲ་བོ་གནང་། ལོ་རོ་
 ལོན་ཏུ་མང་པོའི་རྣམ་པའི་གོ་ལར་སྐྱེ་མིན་དངོས་པོ་ལས་དལ་ཞིང་རིམ་གྱིས་སྐྱེ་ལྷན་འདུས་
 རྩམ་བྱུང་བར་གསུངས། ཚན་རིག་པ་མང་ཆེ་བས་ལྷ་བ་དེ་ཁས་ལེན་ནས། 1947 ལོར་ཨིན་
 ལེན་གྱི་ཚན་རིག་པ་John Desmond Bernal ཀྱིས་སྐྱེ་དངོས་འགྲུང་ཚུལ་སློང་རིམ་པ་
 གསུམ་ཅན་གྱི་ལྷ་གྲུབ་མཛད་དེ།

- 1)སྐྱེ་མིན་དངོས་པོ་ལས་སྐྱེ་ལྷན་འདུས་དུལ་སྐྱེ་ལོས་གྲུབ་པ།
- 2)དེ་ལས་སྐྱེས་ལྷན་འདུས་རྩམ་དཀའ་མོ་གྲུབ་པ།
- 3)དེ་ལས་གནའ་བའི་སྐྱེ་དངོས་(probiонт)བྱུང་བ་བཅས་སོ།

ཐོག་མའི་ཁུ་བར་འདོད་ཚུལ།

དང་པོ་ནི། སའི་གོ་ལ་གྲུབ་པའི་ལོ་ཐེང་འབྲམ་རྩམ་སྲ་མེ་རི་ལས་ཁང་སློན། འཚོ་རྒྱུད། བ་
 རྒྱུད་ཐོགས་པའི་རྒྱུངས་གཞུགས་འགྲུར་ནས་རྒྱུང་ཁམས་སྲ་ཡང་ཡང་སློག་འཇུག་པ་དང་
 རླུག་ཕྱིའི་འགྲེད་འཕྲོ་མཆེད་བས། མངར་སྐུམ་(glycerine)དང་ཨ་མི་ནོ་སྐྱུར། འོ་སྐྱུར།
 གཅིན་རྩམ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་ལྷན་འདུས་རྩམ་གྲུབ་ནས་མཚོར་བབས། དེ་ལྷང་ལོ་འཐེང་
 འབྲམ་ལ་སྐྱེ་ལྷན་འདུས་རྩམ་མང་པོར་འཕེལ། 1953་ལོར་ཨ་རིའི་ཚན་རིག་པ་Stanly
 Miller, Harold Urey་གཉིས་ཀྱིས་བརྟག་དབྱེད་ཅིག་ཏུ་སྲར་སའི་གོ་ལར་ཡོད་པའི་
 གནས་སྣངས་དང་མཚུངས་པའི་གནས་སྣངས་བརྟགས་བསྐྱེན་གནང་། ལོང་གི་ཚུལ་དེ་

དངོས་སུ་བསྐྱབས།

ཨར་ཨེན་ཨེའི་སྒྲིང་ལ།

གཉིས་པ་ནི། རྗེས་སུ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་རྗེས་འགྲུང་རམ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱིས་
རྗེས་དཔག་གནང་ཉེ། ཚིལ་སྐྱོན་སྐྱུར་དང་ཚང་བཅུད་ལས་མི་ཚེས་དང་། ཨ་མི་ནོ་སྐྱུར་གྱི་སྐྱ་
མང་སྐྱུར་ནས་སྒྲི་དཀར་སྟེ་སྐྱེ་ལྷན་འདུས་རྗེས་སྐྱ་ལོ་དག་གི་འགྲུབ་ཚུལ་དཀའ་ལོར་སྐྱོན་པར་
འདོད། དེ་ཚེ་གཙོ་ལོར་ཉེ་སྐྱུར་བྱུང་ཉེ་དེ་དག་མཉམ་དུ་སྐྱུར་ནས་ཨར་ཨེན་ཨེ་བྱུབ། དེ་ནི་
རང་དང་མཚུངས་པའི་རྗེས་བསྐྱུར་དུ་བཟོས་བསྐྱུན་གྱེད་ཀྱིས་པའི་འདུས་རྗེས་ཡིན། ཁི་ཨེན་
ཨེ་བཞིན་དུ་དེས་རིགས་རྗེས་སྐྱུར་དག་ལོར་ཉར་རམ་འགོད་མི་ཀྱས་ལ་སྒྲི་དཀར་བཞིན་དུ་
སྐྱུལ་རྗེས་ལེགས་པོ་མིན་ཡང་། བྱེད་ལས་དེ་གཉིས་བྱེད་ཀྱིས། Desley Orgel་སྐྱེ་དངོས་
ཚན་རིག་པས་བརྟག་དཔྱད་ཅིག་གནང་བ་བཞིན་ཨར་ཨེན་ཨེས་རྗེས་གྱི་འཕེལ་འགྲུང་འགྲོ་
ལུབ་སྟེ། སལ་ཚེར་དེ་ལྟར་ཨར་ཨེན་ཨེའི་འདུས་རྗེས་ཐོག་མ་རྣམས་འཕེལ་འགྲུང་བྱས་གྱིན་
ལྷན་དུ་སྐྱུར་ནས་ཁི་ཨེན་ཨེར་གྲུར་བ་དང་སྒྲི་དཀར་མཉམ་དུ་སྐྱེལ་ཡོད་པ་འདྲ།

Oparin་གྱི་དགོངས་པ་ལྟར་མི་ཚེས་ནི་བར་རིམ་བྱང་ཅན་གྱི་དབྱ་བར་ཚོགས་
ཀྱིས། དེར་གོ་སེར་བད་(coacervat)ཅེས་འདོད། དེ་དག་གི་ཚུ་དང་ལོགས་པར་ཚགས་
ནས་བྱི་ལས་རྗེས་ཅེ་རིགས་ལེན་པ་དང་ནང་དུ་དགོས་པའི་རྗེས་སོགས་བསམགས། མ་ཟད་
རང་ཉིད་ཆ་མང་པོར་འབྱེད་ནས་སྐྱེད་སྐྱེལ་བྱེད་ཀྱིས། གོ་སེར་བད་ནང་ཨར་ཨེན་ཨེ་འཇུག་ཉེ་
སྐྱེ་དངོས་འདྲ་བའི་མ་ལག་གྲུབ་བྱུང་། རྗེས་སུ་དེ་དག་གིས་ཨ་མི་ནོ་སྐྱུར་ཐོབ་ནས་སྒྲི་དཀར་
བསྐྱུན་ཤེས། གོ་སེར་བད་དག་འཕེལ་འགྲུང་དབང་གིས་ལོ་མང་པོའི་རིང་སྐྱུར་དུ་གྲུབ་པའི་
མ་སྐྱོན་དུ་གྱུར།

སྐར་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་འདམ་བར་བྱིང་རྗེས་དལ་ཞིང་རིམ་གྱིས་དེའི་ལུས་སྐྱུར་རྗོད་
རང་བཞིན་དུ་གྲུར་ནས་ཉར་ཚགས་བཀོད་ཉེ་འགྲུར་རྗོད་བྱུབ། སྐྱེ་དངོས་གྱི་ལུས་སྐྱེ་ཤོས་ནི་
རྗོད་ཤེས་དུ་རྟེན་པའི་ལོ་ཐེར་འབུས་3.8་སྟོན་གྱི་འགྲུར་རྗོད་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཚེ་གོ་ལར་གནའ་
བའི་སྐྱེ་དངོས་སྟེ་ཐོག་མའི་ཁྱ་བར་ཡོད་པའི་འདུས་རྗེས་སོགས་ཟས་སུ་སྐྱོད་པའི་མ་སྐྱོན་སྐྱ་

ཚོགས་འཚོ་ཡོད་ཤིང་ཆེས་ཚེས་ཅི་ཤིང་དང་། ལ་མོང་། རྫོག་ཆགས་བཅས་གནང་བའི་ཟླ་སྟོན་གྱི་འཚོ་སྤངས་དང་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བར་འཇུག་ལྡོག་ཐེབས་པས་སྐྱེས་པ་རེད།

འཕེལ་འཇུག་རིག་པ་བ་མང་ཆེ་བས་ཆེ་ཞོག་སྟེ་འཇུག་ཁྲུངས་རྒྱ་མཚོར་ཅིས། དེའང་འགའ་རེས་ཆེ་ཞོག་གི་འཇུག་ཁྲུངས་ནི་རྒྱ་མཚོའི་གཉིང་གི་མེ་རིའམ་མེ་ཁྲུང་སོགས་ཀྱང་ཅིས་ཏེ། གནང་བའི་སྐྱེ་དངོས་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལས་ཐོན་པའི་དུ་བར་ཡོད་པའི་རྣམ་དགོས་རྒྱ་མང་སོ་སོ་བ་པ་རེད། དེར་སང་ཡང་དེ་ལྟར་འཚོ་བའི་ཟླ་སྟོན་གྱི་སྐྱོད་བཅུད་མ་ལག་མངོན་སུམ་དུ་མཛོང་ཚོག་འགའ་ཞིག་གིས་སྐྱེ་ལྡན་འདུས་རྣམ་དཀའ་མོ་ཉ་ཅང་ཆགས་སྐྱ་བ་ཡིན་ཅང་། དེ་དག་མཚོའི་དབུས་མིན་བར་གཉིང་གི་གཉིང་རྣམ་ལ་འཕེལ་བར་སྤང་། དཔེར་ན། ཡིན་ལེན་གྱི་རྣམ་འཇུག་བ་Alexander Kerns-Smith་ལྟ་བུ། གནང་བར་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྷགས་རིགས་ཀྱི་རྣམ་སྐྱེལ་རྣམས་སུ་སྐྱོད་ནས་གཉིང་རྣམ་དངོས་སམ་ཨི་ཁྲུང་དུ་འཚོ། རྣམ་སུ་སྐྱེལ་རྣམས་སུ་སྐྱེ་དཀའ་བ་རྣམས་སྐྱེ་ལྡན་རྣམས་སྐྱོད་དུ་ལྷུང་ཡང་། བརྟན་ཞིང་དཀའ་བར་ལྷུང་ནས་མཚོའི་དབུས་སུ་བསྐྱོད་ནས་འཕེལ་འཇུག་དབང་གིས་ལྷགས་རིགས་ལྡན་པའི་སྐྱེ་དཀའ་སོགས་ལྷགས་རིགས་མི་ལྡན་པར་འཇུག།

ཡིན་ནའང་ནང་ཚོས་ཀྱིས་ཆེ་ཞོག་གི་འཇུག་ཁྲུངས་ལ་དེའི་རྒྱན་སྐྱ་མར་ལྷུང་བའི་ཆེ་ཞོག་འཛོག་པ་ལས་སོག་ལྡན་གྱི་ངོ་བོ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལས་སོག་གཉན་ནས་ལྷུང་མ་སྟོན་པར་འདོད། སྐར་བཤད་ཐེན་པ་ལྟར་རྣམ་ཤེས་དང་སྐྱེ་བ་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཅང་ཆེ་ཞོག་ལ་ཐོག་མའང་མེད་པར་སྐྱེས་ནང་པའི་གཞུང་དུ་འཛིག་ཉེན་འདོར་ཆེ་ཞོག་གང་ལྟར་ལྷུང་བའམ་འཕེལ་བའི་སྐོར་ཅུང་ཟད་ནི། འཛིག་ཉེན་ཁམས་ནི་འདོད་ཁམས། གཟུགས་ཁམས། གཟུགས་མེད་ཁམས་བཅས་གནས་རིམ་གསུམ་གྱིས་བྱུབ། འདོད་ཁམས་ལ་མི་དང་དུད་འགྲོ་སོགས་དང་གཟུགས་ཁམས་སམ་གཟུགས་མེད་ཁམས་ལ་ལྟ་སོགས་གནས། ཚོས་མངོན་པ་ལྟར་ན་འཛིག་ཉེན་ཆགས་ཆེ་སེམས་ཅན་སྐྱེ་མཐུན་གྱི་ལས་དབང་གིས་སྐྱོན་ལ་གཟུགས་ཁམས་དང་རྣམ་སུ་འདོད་ཁམས་ལྷན་སྟེ་དེ་ལ་ཚངས་པའི་གཞུང་མེད་ཁང་ལྷུང་། དེ་ནས་ཚངས་པ་ཆེན་པོ་སྐྱེས། ཚངས་པའི་གཞུང་མེད་ཁང་གི་འོག་རིམ་བཞིན་གཞུང་མེད་ཁང་གཞན་དང་དེ་མཉམ་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་དག་སྐྱེས། ཁམས་གོང་མ་རྣམས་ལས་ཁམས་འོག་མ་ལྷུང་སྟེ། དཔེར་ན།

བསམ་གཏན་གཉིས་པ་ལས་བསམ་གཏན་དང་པོ་དང་། དེ་ལས་འདོད་པའི་ལྷ་ཡུལ་དང་རིམ་
བཞིན་མི་ཡུལ་ལ་སོགས་པའི་སྣོད་གཞན་དག་ཆགས། དེ་ནས་བསམ་གཏན་གཉིས་པའི་ལྷ་
ཞིག་ཆེ་འཕོས་ཏེ་བསམ་གཏན་དང་པོར་སྐྱེ་བ་སྐྱངས་པས་བསམ་གཏན་དང་པོ་བ་ཆགས། དེ་
ལྟར་ལས་འབྲས་ཟད་ནས་ཁམས་གོང་མར་གནས་པའི་ལྷ་ཁམས་འོག་མར་སྐྱུང་བས་གཞན་
འཕྲུལ་དབང་གྲེད་ནས་རྒྱལ་ཆེན་རིགས་བཞི་པའི་བར་གྱི་ལྷ། དེ་ནས་འགོ་བཟོ་བྱེད་ལོ་
དྲུགས། དཔུལ་བ་བ་སོགས་བྱུང་།

ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་།

འགོ་བ་རིགས་དྲུག་ནང་ནས་སྐྱེ་བ་གང་རིན་ཐང་ཆེ་ཟེར་ན། དང་པོར་འགོ་བ་རིགས་དྲུག་བདེ་
འགོ་དང་ངན་འགོ་གཉིས་སུ་འབྲེད་ཆོག་པ་དེ་འགོ་འཕྲེད་སྐྱེ་བ་ལེགས་པར་ཅིས་ཀྱང་ལྷག་པར་དུ་
ལྟའི་སྐྱེ་བ་སྐྱངས་ཕྱིར་མི་མང་སོས་འདོད་ཅིང་འབད། ཡིན་ནའང་ལྷ་སོགས་འཁོར་བར་བྱིང་
ཡོད་པས་ནང་ཆོས་སུ་དེ་དག་སྤུལ་ཏུ་བྱུང་བར་མི་མཐོང་ལ་མིའི་སྐྱེ་བ་མཚོག་ཏུ་ཅིས། མི་ནི་
ངན་སོང་བཞིན་མཐར་མེད་ཀྱང་ལྷ་སོགས་བཞིན་དགེ་པའི་རྣམ་སྤྲིན་ལ་འོངས་སུ་སྤྱོད་ནས་
གཡེངས་མེད་པར་དགེ་སྤྲིན་གི་ལས་ཀྱས་པ་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཡོད། དེའང་བདེ་སྤྱུག་ལ་དེག་
ནས་སྐྱང་དོར་གྱི་གནས་རྣམ་དཔྱོད་གྱིས་ཤེས་སྲུབ་པ། སྤྱིན་སོགས་དང་ཆོས་སྲུབ་པ། བྱང་
སེམས་དང་སྟོམ་པ་གསུམ་སྐྱེ་བ་བཅས་པར་རྟེན་ནས་ཆེ་གཅིག་ཏུ་སངས་རྒྱུས་གྱི་གོ་འཕང་
ཐོབ་སྲུབ་གྱི་ཡོད། མི་ལུས་ཉ་ཅད་རྟེན་དཀའ་པོ་ཡོད་དེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། རྒྱ་མཚོ་ཆེར་
གཡེངས་གཉའ་ཤིང་གི། ལུ་གར་རུས་སྐལ་འཁྲིན་ཚུད་ལྟར། ཞེས་པ་ལྟར་འོ།

ཆོན་རིག་གིས་ཆེ་སློག་གི་དོན་དང་མཐུན་པར་སོག་ལྷན་དེའི་དམིགས་ཡུལ་ལ་
རུས་པ་བརྗེ་ལེན་དང་རིགས་རྒྱུན་སྐྱེད་སྤེལ་གྲེད་པ་འདོག་བཟས་བརྟུང་འཚོམ་པ། རིགས་
རྒྱུན་སྐྱེད་འཕེལ་དུ་སྤྱུ་བྱ་གང་མང་སྐྱེད་ཅིང་དེར་བྱམས་སྤོང་གྲེད་པ། དེའི་ཕྱིར་རང་གི་ལུས་
དང་རྣམ་དཔྱོད་ཡང་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་སློག་ལྷན་ལེགས་ཤོས། ཡང་ན་བསྐྱུན་འགྱུར་གྲེད་
པའི་སློག་ལྷན་ལེགས་ཤོས་རྣམས་ནི་རང་བྱུང་འདེམས་སྤྱུག་དབང་གིས་གཞན་བར་ལ་རིན་
ཐང་ཆེ་བར་འགྱུར། སློག་ལྷན་ལ་རྣམ་དཔྱོད་རྗེ་ལེགས་སུ་སྤྱིན་ན། བསམ་ཞིབ་དང་ཐབས་

ཤེས། གནས་ལུགས་མི་འདྲ་བར་བརྟག་དབྱེད་དང་རྟོགས་ཤེས། བྱ་ལས་གསར་བར་སློབ་
སྦྱོང་། ཉམས་སྲོང་ཞིག་རྒྱན་པ། སྤར་མེད་པའི་ཡོ་ཆས་གསར་གཏོད་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱང་ལྷན་
དུ་ལེགས་པར་འགྱུར། རང་བྱུང་ཁམས་ལ་དེ་འདྲའི་སློབ་ཆགས་འགའ་ཤས་ཀྱི་ལྷ་ཉ་དང་བྱ་
རྒྱལ་ཅི་ཅི་ བེ་ཅོ། སྤྲེལ། རོལ་མིན་ཡིན་ཡང་། རང་བྱུང་གི་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་རྣམ་དཔྱོད་
ལྷན་པའི་མི་ཡིན།

སློབས་གཞན་ལ་ནང་ཚོན་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་ལྷན་ནང་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱང་སྤྱིར་
སློབ་ལྷན་གང་ཡིན་རིན་ཐང་ཆེན་པོར་སྤྱང་ཉེ། བར་ཚོས་ཀྱིས་སློབ་ལྷན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་
བསྐལ་མི་འདོད་པ་དང་བདེ་བར་འདོད་པ་མཚུངས་པས་རང་བཞིན་གཅིག་པར་འདོད། དེའང་
ཐོག་མ་མེད་པའི་སྤྱེ་བ་སྤྲ་མ་ཁས་སྤངས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱར་ངོ་དང་གཞན་དག་
གི་ཨ་མ་ཡིན་པར་ཁས་སྤངས་དགོས། དེ་ལྟར་ན་རང་བཞིན་གཅིག་པ་མ་ཟད་མཐོང་ཆེན་དང་
དེན་འཇམ་པའི་ཡུལ་དུ་འགྱུར། གཞན་ཡང་སྣོད་བཅུད་རིག་པས་སྤྲ་སྤྲིན། ཅི་ཡིང་། སློབ་
ཆགས་ཚང་མས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རྟེན་དགོས་པར་འདོད། དཔེར་ན་སྤྲ་སྤྲིན་ལ་ཅི་ཡིང་།
ཅི་ཡིང་ལ་རི་དྲགས། རི་དྲགས་ལ་གཅན་གཟན་རྟེན་དགོས། འཕེལ་འགྱུར་དབང་གིས་དེ་དག་
གིས་གཅིག་པན་གཅིག་སློབས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་ན་འཆོ་བདེ། དེ་ནི་བར་ཚོས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་
ལྷ་བ་དང་མཐུན། གལ་ཉེ་སྤྲེལ་མཐུད་གཅིག་ལ་སྤྱོན་ཤོར་ན་སྣོད་བཅུད་མ་ལག་ཆ་ཚང་འཛོར་
སྤིང། ཡིན་ཅང་སྤྲ་སྤྲིན། སློབ་མ་ནས་ཉ་ཆེན་བར་ཀྱི་སློབ་ལྷན་དེའི་གལ་དོན་དང་རིན་ཐང་ཉ་
ཅང་ཆེ། མ་ཟད་གནམ་རིག་གིས་ད་དུང་གཟའ་སྐར་གཞན་ལ་ཆེ་སློབ་རྟེན་མེད་ཀྱང་། ཚོན་
རིག་པ་འགས་སའི་གོ་ལ་མ་གཏོགས་གཟའ་གཞན་དུ་མེད་པར་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཀྱང་། མཐའ་
མེད་པའི་འཇིག་རྟེན་འདིར་དེ་ཞིག་ཆེ་སློབ་འགྱུར་བ་དེ་རྩ་སྤངས་ལ་ཁབ་ཡོད་པ་དང་འདྲ་བར་
དགོན།

མཐའ་སྤོས་དུ་ནང་ཚོན་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློབ་ལ་བལྟ་ཚུལ་ཆེས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། སྤྱིར་
ལོ་རྒྱུས། དར་སའི་ཡུལ། སྤྱི་ཚོགས། བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་གསོལ་རྒྱན། མཐར་ཐུག་ན་དོ་སྤང་བྱེད་
ཡུལ་ཆེས་མེ་འདྲ་བ་ཡིན་པས་ཡིན། དཔེར་ན། ཚོན་རིག་གི་དབྱེད་གཞི་ནི་མངོན་འགྱུར་གྱི་
ཕྱིའི་དངོས་པོ་དང་དབྱེད་ཐབས་ནི་བརྟག་དབྱེད་དམ་བསམ་ཞིབ་ཡིན། བར་ཚོས་ཀྱི་དབྱེད་

གཞི་ནི་ནང་གི་སེམས་དང་དབྱུང་ཐབས་ནི་དབྱུང་སློམ་མམ་འཛོག་སློམ་ཡིན། བང་ཚན་གཉིས་
ཀྱི་དམིགས་ལུལ་ནི་བདེ་སྲིད་ཐོབ་པ་དེ་གཅིག་ཀྱང་། གཅིག་ནི་དངོས་ལུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་
འདིའི་སློར་ཤེས་བྱ་གང་མང་དུ་རྒྱས་ནས་འཚོ་སྤངས་བདེ་བར་འགྱུར་བ་དང་། གཞན་ནི་ཉོན་
མོངས་མཐའ་དག་སྤང་ནས་སྤང་འདས་སུ་འགྱོར་ཏེ་རང་སེམས་བདེ་བར་འགྱུར་བ་དེ་ཡིན།

དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཚེ་སློག་ལའང་རང་བཞིན་ལོགས་པ་བཞག་སྟེ། བང་ཚོས་སུ་
ཚེ་སློག་ནི་རྣམ་ཤེས་དང་བོད་ཀྱི་རྟེན་ཡིན་པར་གསལ་པོ་བཞག་ཡོད་པ་དང་དེར་འགྲོ་བ་
རིགས་ཀྱིས་གཏོགས། ཚན་རིག་ལ་དེར་ཚན་ཉིད་འཛོག་པ་ཏུ་ཅང་རྩོག་འཛིང་ཆེའང་ཡོངས་
ཐམས་སུ་གོ་སྒྲིག་བཞུགས་དང་ལྷན་ཞིང་རིགས་རྒྱུད་སྲེད་སྲེལ་བྱེད་པའི་སྟེ་ལྷན་རྫས་སྲོར་
གྱི་མ་ལག་ལ་འཛོག་དེར་ཕྲ་སྲིན་དང་། ཅི་ཡིང་། ལ་མོང་། སློག་ཆགས་བཅས་གཏོགས། དེ་
ཅིའི་སྲིར་མི་འདྲའམ་ཞེ་ན། དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་བརྒྱ་དགུར་ཚན་རིག་དར་ཆེ་ཡང་དངོས་
གཙོ་དང་རྒྱ་མཚན་རྗེས་འབྲངས་ཀྱི་རིང་ལུགས་དེར་ཡོད་པས་རྗེས་སུ་དེ་ཚན་རིག་གི་ལྟ་བ་
ཆགས་ནས། ཚེ་སློག་ནི་བེམ་གྱི་དངོས་པོ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བཞག་དབྱུང་དམ་ཞིབ་འཇུག་
བྱས་པས་རེད། ཚེ་སློག་ལ་མི་མཚུངས་པའི་རང་བཞིན་བཞག་པས་དེའི་འབྲུང་ཁྲངས་འཛོག་
པ་ཀྱང་མི་མཚུངས་ཏེ། སྲིར་ནང་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་སློག་ལྷན་རང་རྒྱར་གྱུར་པའི་སློག་ལྷན་
ཁོ་ན་ལས་སྟེ་དེས་ཤིང་འབྲལ་དུ་ཐོལ་གྱིས་སློག་མེད་ལས་སྟེམ་མི་སྲིད་པར་འདོད། འོན་
ཀྱང་ཚན་རིག་གིས་རྒྱ་མཚན་རྗེས་འབྲངས་ཀྱི་རིང་ལུགས་ཐོག་ལོ་འཐེར་འབྲལ་མང་པོའི་རིང་
ལ་རིམ་གྱིས་འབེལ་འབྱུར་སློ་ནས་སློག་མེད་ལས་སློག་ལྷན་སྟེམ་པར་འདོད་ཀྱང་། བང་ཚོས་
གྱིས་སེམས་ཀྱི་ཐོག་མ་མེད་པས་ཚེ་སློག་གི་ཐོག་མ་མེད་པར་འདོད།

དེ་ལས་སློག་སྟེ་དུང་དཀར་གྲུབ་མཐའ་ལས། སློག་ཆགས་ནང་ནས་ཚད་མཐོ་ཤོས་
མི་ཡིན་པས་མིར་སྟེ་ན་ཚོས་བྱེད་ཐུབ་པ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། མི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་
དབྱུང་རྒྱུ་ཞེས་པ་དང་རྣམ་དབྱེད་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ནང་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་མི་ནི་མཚོག་ཏུ་
ཅིས་ འོན་ཀྱང་སྲིད་དབང་དུ་བྱེད་ན་སློག་ལྷན་ནི་འབྲལ་ཆས་དཀའ་མོའི་ཞིབ་ཆ་འབྲུབ་བར་དོན་
ཚུན་པོ་ཡོད་དང་འཛིག་རྟེན་འདིར་སོ་སོའི་སྐྱུ་མོང་མིན་པའི་བྱེད་ལས་དང་གལ་དོན་རིན་
ཐང་ཚེན་པོ་ཡོད།

ཤལོང་ས་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་མཚོག་: རྩལ་སྐྱོན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྐྱོང་གི་འཛིག་རྟེན།
རེ་མདོ་སེལ། ཤལོང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་ཁྲིད། གྲུབ་མཐའི་རྣམ་བཤད། འོག་74-79།

2009

མཁམ་གྲུབ་ཆེན་པོ་དྲགས་པོ་ནམ་མཁའ་གྲགས། དྲགས་པོའི་བསྐྱེད་རྫོགས་དོ་རྗེ་འཆང་སྐྱ་
མའི་ཞལ་ལུང་དང་བསྐྱེད་རྫོགས་ཀྱི་དོགས་སློང་ཅུང་ཟད་བཀོད་པ། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་སྦྱང་གྲ་
ཚང། འོག་68-69། 2011

རྒྱུད་བ་ལྲ་བ་དག་དབང་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ། ལམ་རིམ་འཇམ་དཔལ་ཞལ་ལུང་།
ནང་པའི་ཚན་རིག་དང་ལྷ་གྲུབ་ཀུན་བཅུས། པོད་གཉིས་པ། འོག་33། དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་གྱིས་
2014་ལོར་པར་བསྐྱུན།

ཀུན་མཁྱེན་སྐྱ་མ་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པ། གྲུབ་མཐའ་ཆེན་མོ། འོག་65། འབྲས་སྦྱངས་སྒོ་
མང་དཔེ་མཛོད། 2012

ཀུན་མཁྱེན་སྐྱ་མ་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པའི་གསུང་འབྲུམ། རྗེགས་བཅ་བཅུ་པ། འོག་388།
འབྲས་སྦྱངས་སྒོ་མང་དཔེ་མཛོད། 2015

དུང་དཀར་སྒོ་བཟང་འཕྲིན་ལས། དུང་དཀར་གྲུབ་མཐའ།

Alak Jaytul Lodoe Choesang, Beyond the Brain and Death - Kirti
Monastery, Dharamsala; 2010.P. 113.

Alexander Markov, The birth of complexity. Evolutionary biology
today.Unexpected discoveries and new questions. - Corpus, AST,
2014

Kamensky, Pasechnik, Kriksunov: Biology. Introduction to general
biology and ecology.Grade 9. - Drofa, 2013

A. G. Cairns-Smith, The first organisms, Scientific American. June
1985, 253, 90-98

E. Schrödinger, What life is in terms of physics; Rimi, 2009 p.120

ནང་པ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་ཚེ་སློབ་གི་ཐོག་མའི་འགྲུང་ཁྱད་སྤངས་དང་རང་
བཞིན། ཚེ་སློབ་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ལྷ་ཚུལ།

པ་སངས་སྐྱོལ་མ། བཅུན་དགོན་སྐྱོལ་མ་གླིང་།

དུས་རབས་ཀྱི་ཐོག་འགྲུང་ལས་ཅི་ཡང་འགྲུང་སྲིད་པའི་མཚན་སྲུ་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་
ཀྱི་འཆར་སྐྱོ་ཡང་དེ་དང་ལྷན་དུ་བྲེལ་ཚུབ་རང་འགྲུང་བཞིན་ཡོད། དེ་བས་ན་ནང་པ་དང་ཚན་
རིག་གི་ལྷ་གྲུབ་སྲུང་ནས་དར་ཁྲབ་ཆེ་ཡང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ལ་དེ་ཅམ་དབྱེད་ཞིབ་
བྱེད་མཁན་བྱུང་མེད། འོན་ཏེ་དུས་རབས་འདིར་སྤྱི་ཡི་རིགས་གསར་དང་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་
གཉིས་ཀར་མཁུན་རྒྱ་ཡངས་པའི་མགོན་པོ་མཚོག་གིས་ཤེས་བྱའི་མེ་ཉོག་སྤྱོད་མང་བཞད་པའི་
འཇམ་གླིང་ནང་དུ་སྤྱི་ཡི་དངོས་པོ་དབྱུང་གི་མཚོ་ལྷར་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་རྒྱུད། བང་སེམས་
ཀྱི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་སེལ་ཐབས་དབེན་བས། སྤྱིང་ཅེ་བའི་དབང་གི་དེ་ལས་སློབ་ཐབས་ཤིག་ཀྱང་
ཡོད་པར་བརྟན་སྲིར་ནང་པ་དང་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་ལམ་དམིགས་གསལ་བཅུག་བཞིན་ཡོད།
དེ་ཡི་བཀའ་བྲིན་ལ་ཉེན་ནས་གྲུས་ཀྱང་ལོ་ཤས་དེའི་དོན་ཐོས་བསམ་བྱས་པའི་སྤོང་བ་དང་
བཅས་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་བུའི་གཞུང་ལུགས་ལས་རྒྱ་ཡི་ཐིགས་པ་ཅམ་དུ་ནང་པ་དང་ཚན་རིག་གི་ལྷ་
ཚུལ་འགའ་གླིང་ན་འདོད།

དང་པོ་ཚན་རིག་པས་ཚེ་སློབ་གི་རང་བཞིན།

སྤྱིར་ཚན་རིག་པས་ཚེ་སློབ་གི་རང་བཞིན་དང་ཚང་དགོས་པའི་བྱེད་ཚོས་དག་ལ་མཁས་པ་
འདྲ་མིན་གྱིས་ལྷ་ཚུལ་སྤྲོ་ཚོགས་ཡོད་པ་ལས། འདིར་ཡོངས་གྲགས་སུ་བྱེད་ཚོས་ལྷ་འཕེལ་དུག་
འདོད་པ་དེ་ལྟར།

༡ རིགས་རྒྱུད་སྤྱིད་སྤེལ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་འགྲུང་བར་ཡ་ལན་སྤོད་པ།

३ བརྩུང་རྗེས་ནང་དུ་སྤངས་ནས་རུས་པའི་རོ་ཕོར་བསྐྱར་ཉེ་སྤྲིགས་རོ་ཕྱེར་འདོར་བ།
 ३ ལུས་གྱི་ནང་དང་སྤྱིའི་མཐའ་འཁོར་གཉིས་ཀར་འགྱུར་ཁམས་སྟོན་སྤྲིག་གནས་བབས་ཉར་
 སྤྱང་བྱེད་པ།
 ༤ སྤྱི་འཚར་དང་ཡར་འཕེལ་བྱེད་པ་བཅས་ཁྱད་ཚོས་ལྗེའི་ཚོག་ནས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མཁན་
 གཅིག་དང་།

དེ་མིན་ཉ་སྤ་སྤྱང་གི་གྲུབ་ཆ་ཅན་དང་ཉ་ཕོ་སྤྲིག་གི་བཀོད་པ། ३ ལ་ལན་གྱི་རུས་པ་ལྡན་པ།
 འཚར་ཡོངས་དང་འཕེལ་རྒྱས་སྤྱད་སྤེལ་གྱི་རུས་པ་དང་ལྡན་པ།

༤ རུས་པ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ། ༥ བསྟན་འགྱུར་གྱི་ཁྱད་གཤེས་ལྡན་པ། ༦ ཐ་མལ་གནས་
 བབས་བཟུང་བ་དང་ཁྱད་ཚོས་རྒྱག་གོ།

དེས་ན་ཆེ་སློག་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ཁྱད་ཚོས་དེ་དག་ཚང་དགོས་ལ། ཚན་རིག་པའི་རོས་ནས་དེ་
 དག་མ་ཚང་ན་ཆེ་སློག་གི་ཁོངས་སུ་མ་གཏོགས་ཤིང་། ཐ་ན་ཅི་ཤིང་དང་སྤ་སྤྱང་རྒྱང་ཤོས་
 དེ་ལ་ཡང་ཁྱད་ཚོས་དེ་དག་ཚང་བས་ཆེ་སློག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའོ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་
 ཆེ་སློག་ཟེར་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་ཐད་ལ་དེ་བརྗོད་བྱས་མཚམས་སུ། དེ་ལ་ལྷ་རྩལ་མི་འདྲ་བ་
 ཡོད་པ་ལས་གཅིག་གིས་སྤ་སྤྱང་གི་གནས་རིམ་གཙོ་བོ་འདྲིན་པ་དང་གཞན་ཞིག་གིས་རོ་ཕོ་
 འདྲིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་ཀྱི་འདྲ་བ་ལུས་གལ་ཆེན་དུ་འདྲིན་པ་སོགས་ཡོད། འདིར་ནི་སྤ་སྤྱང་གཙོ་
 བོ་འདྲིན་རྩལ་གྱི་ཆ་ནས་སྤྱད་རྒྱ་ཡིན།

གཉིས་པ་ཚན་རིག་པས་ཆེ་སློག་གི་ཚོག་མའི་བྱུང་ཁུངས་སྤྱེད་པ།

ཚན་རིག་པས་བཤད་པའི་ཆེ་སློག་གི་ཁྱད་ཚོས་དེ་དག་ལྡན་པའི་ཆེ་སློག་གི་ཆེས་མཐར་
 ཟུག་གི་ལུས་ཉེན་རྒྱང་ཤོས་དེ་སྤ་སྤྱང་ཟེར་བ་ཞིག་ལ་རོས་འདྲིན་བྱེད། དེ་ཡང་སྤ་སྤྱང་རིགས་
 པའི་གཞུང་ལུགས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་བྱེད་རིམ་ལས་ར་སྤོད་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་རྩ་བའི་

མཁས་ལེན་གཉིས་ཡོད།

༡ རྫོག་ལྷན་ཀུན་མ་སྤང་ལས་བྱུང་བ་དང་། ༢ མ་སྤང་ཀུན་མ་སྤང་གཞན་ལས་བྱུང་བ་བཅས་
ཡིན།

དེ་ལྟར་མ་སྤང་གི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་རྫོག་མར་ལག་རྩལ་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་མཐུན་
མཚོང་ཆེན་མོ་ལས་ཐོན་བཞིག་སྟེ་མ་སྤང་ཆེ་ཤེས་དང་མོ་དེ་ཡིན་བ་དང་།

དེ་ནི་སྐྱེ་ཞབས་རོ་སྤང་འི་རྒྱལ་གྱིས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥ལོར་མ་སྤང་དེ་རྒྱུད་དེ་ཆེད་དོན་བྱུང་བ་
ཞིག་རེད།དེ་ལ་མ་སྤང་ཞེས་མིང་ཡང་བཏགས་ཡོད་ཅིང་། དེའི་དུས་ཡུན་མི་རིང་བར་མཁས་
པ་ཨེན་འོན་གྱིས་སྤང་ལས་ལྷག་པའི་མ་སྤང་ཆེ་ཤེས་རྒྱུད་མ་སྤང་རྒྱུད་པའི་དངོས་པོ་ལ་
ལྷ་ཞིབ་བྱས་ཡོད།རྗེས་ཀྱི་མཁས་པ་དག་གིས་ཀྱང་སྤང་ཡང་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་པ་ལས་དེ་ལ་
ཡིད་ཆེས་དང་ཚད་འཛིན་གྱི་ལྟ་རྒྱུ་ཡོད་ལ། ད་བར་གཞུང་ལུགས་དེ་ལས་ལྷག་པའི་གཞུང་
ལུགས་གཞན་བྱུང་མེད་པ་རེད།འོན་ཏེ་ལྷ་བྱུང་འི་རྫོག་མའི་ཆེ་རྫོག་ཀྱང་གང་ལས་བྱུང་བ་རེད་
ཞེ་ན།

གཞུང་ལུགས་འགའ་ཞིག་གི་ལྟ་རྒྱུ་ལྟར་ན། ཆེ་རྫོག་ནི་རྫོག་མེད་ཀྱི་དངོས་རྗེས་དག་ལས་
བྱུང་སྟབས་བདེ་ལ་འགོར་ཡུན་སྤང་དུའི་ནང་སློབ་དུ་བྱུང་ཡོད་པ་ལ་འདོད།དེ་མིན་གནམ་
དབྱེད་རིག་པ་ཉོར་ལེས།ཆེ་རྫོག་ནི་རྫོག་མར་ཏ་ཅང་རེས་མེད་ཀྱི་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་
སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བར་བརྗོད་ཡོད། གང་ལྟར་ཆེ་རྫོག་ནི་མེས་པོ་གཅིག་ལས་བྱུང་ནས་ཁ་
སྤོགས་གསུམ་དུ་ཆས་ཡོད་པ་རེད། གཅིག་ནི་ནི་སྤོག་སུ་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་ནི་ང་ཚོར་རྒྱས་
མངའ་ཆེན་པོ་ཡིན།

གཉིས་ནི་ཨ་ཀེ་འར་ཉ schaea ་ ཡིན་བ་དང་། ང་ཚོར་རྒྱས་མངའ་དེ་ཅམ་མེད། ཨ་
ཀེ་འར་ནི་རྩ་ཚོན་དང་རྩ་མིག་ཚོ་སོ་སོ་བྱུང་འི་གནས་སྤངས་ཐལ་དགས་པའི་ནང་དུ་གནས་ཡོད།

གསུམ་པ་ནི་ལོ་ཁང་རེ་འོད་། eukaryote ། ཅེས་པ་འདི་རེད། མདོར་ན་ད་ལྟོའི་སའི་གོ་
ལ་ནི་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་བཞི་དང་ལྗེད་ཀའི་གོང་དུ་གྲུབ་ཡོད་ཅིང་། ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་གཅིག་གི་
རྗེས་སུ་ཆེ་སློག་གི་སློག་མར་དར་བ་རེད། ཡིན་ཡང་། ཆེ་སློག་ནི་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་གཉིས་
དང་ལྗེད་ཀའི་རིང་སྤང་གཅིག་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་ལྷག་ཡོད།

དེ་ནས་སྤང་མང་པོ་ལས་གྲུབ་པའི་སྤྱེ་ལྷན་གྲུང་སྟེ་དཔེར་ན། ཉ་ནི་ལོ་ངོ་ས་ལྔ་བརྒྱད་དང་།
འོ་འབྲུང་སློག་ཆགས་དག་ནི་ས་ཡ་ཉིས་བརྒྱའི་གོང་དུ་གྲུང་བ་རེད། མ་ཟད་མཐོ་རིམ་སློག་
ཆགས་ཀྱི་འབྲུང་རྗེ་སྤོས་ཀྱི་ལོ་ཆད་དེ་ཡང་ས་ཡ་དུག་ཅུ་རེ་ལྔ་ཅམ་ཡིན་པར་འདོད་ལ། ད་
ལྟོའི་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་སྤྱན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་ལྷན་གྲུང་དང་གཤམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་རྒྱུ་ཁག་
ནི་ཉུང་མཐའ་ཡང་ལོ་ངོ་ས་ཡ་དུག་གི་འཕེལ་འབྲུང་ལས་གྲུང་ཡོད་པར་བརྗོད་ཡོད། ཡིན་ཡང་
གྲུས་ཀྱིས་མཐོང་འཆར་ལས། ཚན་རིག་པས་སྤྱི་བར་གསུམ་ལས་ཆེ་སློག་སྤོང་དབྱེད་
ཞེས་མང་པོ་གྲུང་ཡང་།

མཐིལ་སྤྱག་པའི་དབང་རྟགས་དང་ཡང་དག་པའི་གནས་ལུགས་ཞིག་ངོས་འཛིན་སྤྱབ་རྒྱ་དཀའ་
ལྟོ།

ཆེ་སློག་ཆེ་སློག་ལས་འབྲུང་དགོས་པའི་ཅ་འཛིན་དང་སློག་མའི་སྤང་སློག་མེད་ལེས་པོ་ཞིག་
ལས་གྲུང་བ་ནང་འགལ་ཡིན་པས་བསམ་ཞིགས་ཤིག་དགོས་པ་དང་། སློག་སྤྱན་སློག་སྤྱན་
ཞིག་ལས་གྲུབ་དགོས་ན་སློག་མའི་སྤང་ཡང་སྤང་གཞན་ཞིག་ལས་གྲུང་དགོས་པས་ནང་
བས་བཤད་བ་ལྟར་ཆེ་སློག་གི་སློག་མ་མེད་པ་བརྗོད་པ་དང་མཚུངས་སོ། མ་ཟད་སློག་མའི་
སྤང་དེ་སློག་མེད་ཅིག་ལས་གྲུབ་ན་ད་ལྟོའི་ཆེ་སློག་གྲུང་དེ་ལྟར་གྲུབ་མ་སྤྱོད་པའི་རྒྱ་མཚན་
བརྗོད་དཀའ་བས་སློག་མའི་སྤང་ཞེས་བརྗོད་ཀྱང་རིགས་པས་དབྱེད་ན་འཛིན་དཀའོ།

གསུམ་པ་ཚན་རིག་པས་ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་སྐྱེད་བ།

ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་ནི་བརྗོད་དུ་མེད་པ་ཞིག་རེད། དེ་ཡང་འགོ་བ་མི་ཡི་མ་གཏོགས་སྤྱེ་ལྷན་
གཞན་གྱིས་ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་མི་ཚོར་དེ་བཞིན་ཚན་རིག་པས་ཁྱད་དུ་ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་

དངོས་སུ་བརྗོད་པ་མ་མཐོང་ཀྱང་། ཆེ་སློག་གི་གྲུལ་རིམ་དག་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་ལས་ཆེ་
སློག་གི་རིན་ཐང་མངོན་པར་སེམས། དེ་ཡང་ཆེ་སློག་གི་ཁྱད་ཆོས་དང་ཐེམ་སྐྱས། དེ་བཞིན་
ཆེ་སློག་གི་གཞི་རྩའི་གོང་བུ་བཅས་ཀྱིས་ཐོག་ནས་ཆེས་མངེས་སྐྱབ་ལྡན་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་
མངོན་ཡོད། དེ་ཡང་ཉར་མིན་གྱིས་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྷག་ཏུ་མའི་རིང་བསྐྱུ་སྐྱབ་བྱས་པའི་གནས་
ཚུལ་དག་གཞི་ལ་བརྩུང་སྟེ་བྱ་སྤྲོད་མི་ཡི་འགྲོ་བར་དང་ཅི་ཤིང་ནས་སེམས་ཅན་བར་ཉེ་ས་
ཡི་གོ་ལའི་སྟེང་གི་ཆེ་སློག་ཡོད་དོ་ཙོག་ཆེ་སློག་གི་སྟོང་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་པན་ཚུན་སྟེལ་
ཉེ་གནས་པ་བསྐྱབས་ཡོད། དེ་བཞིན་ཆེ་སློག་ཀུན་པན་ཚུན་འགྲེལ་བ་ཆེ་ཞིང་སྟོས་བྱུང་ཡིན་
པའི་ཚུལ་ཡང་བསྟན་ཡོད།

དེའི་ནང་ནས་འགྲོ་བ་མི་ལྗོངས་ཆེ་སློག་གཞན་ལས་རྣམས་སྟོད་ཡངས་ཤིང་ཤེས་རབ་ལྡན་ལ་ལེགས་
ཉེས་དབྱེ་འབྲེད་སྐབ་མཁན་སློག་ལྡན་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མངོན། ཡིན་ཡང་། ལུས་
སྒོའི་སྐོངས་འཆར་དང་སྣན་ཚན་རིག་པའི་སྐྱེ་ལྡན་སོགས་ཀྱི་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མཚམས་སུ།
རེས་གཏན་མེད་པའི་གནས་ལུགས་ཞིག་དང་འགྲེལ་བའི་ཐོག་འབྱུང་འགྱུར་གཞན་ཞིག་ཡོད་
སྟེ་ཟེར་ཉེ། གཞི་འཛིན་གྱི་འགྲེལ་བརྗོད་ཡང་དག་གཅིག་མ་མཐོང་།

བཞིན་པ་ནང་པས་ཆེ་སློག་རང་བཞིན་སྟེང་བ།

ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པ་ལ་ལྷུ་བ་མཐའ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ལས་དེ་དག་ཆེ་སློག་གི་ངོ་བོ་རི་ལྟར་
ཡིན་མིན་གྱི་འདོད་ཚུལ་ཡང་མི་འདྲ།

དེ་ཡང་བྱེ་བྲག་སྐྱ་བའི་ནང་ཚན་ཏུ་འགྱུར་བའི་མཁས་པ་ཁག་གཅིག་གིས་སྟོན་གྱི་ལས་གྱི་
འགྲེལ་བུ་ཞི་ཆེ་དང་། ད་ལྟའི་ལས་གྱི་འགྲེལ་བུ་ནི་སློག་ཏུ་འདོད་པ་དང་།

ཁག་གཅིག་གིས་བཙོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སྐྱེ་ཆེ་ལ་མངའ་རྟེན་པ་ཉིད་ཏུ་བསྟན་པའི་བྱིར་བུ།
མོང་ཁྲིར་རྩ་ཅན་ཏུ་ཆེ་ཡི་འདུ་བྱེད་བཏང་ཡང་ཡངས་པ་ཅན་ཏུ་སྐྱབ་པ་གསུམ་སྟེན་གྱིས་རྒྱབས་

ནས་བཞུགས་པ་སོགས་གསུང་བས་ཚེ་དང་སློབ་ལ་བྱུང་བར་འཛོག་པ་མཐོང་། རང་ལུགས་
ནི་ཡི་ཤེས་ལ་འཇུག་པ་ལས་སློབ་གི་དབང་པོ་གང་ཞེ་ན་ཁམས་གསུམ་པའི་ཚེ་ཡིན་ལོ་ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་ཚེ་སློབ་ལ་བྱུང་བར་མེད་པར་འདོད་དེ། དེ་ཡང་རྣམ་ལུགས་ཚེ་ནི་སློབ་ཡིན་
ཤོད་དང་ནི། རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། །ཞེས་དང་དེའི་འགྲེལ་བ་མཆིམས་མཛོད་ལས་
ཚེ་དེ་ཡང་ལུས་ཀྱི་ཤོད་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྟེན་གང་ཡིན་པ་སྟེ། དེ་ནི་མི་ལྡན་པའི་འདུ་
བྱེད་རྣམས་སུ་བྱུང་བའོ་ཞེས་གསུང་བར་ལྟར་ཤོད་དང་རྣམ་ཤེས་གང་རུང་གི་རྟེན་བྱེད་པ་ཞིག་
ལ་སློབ་གི་དོ་མོར་འདོད་དོ། མདོ་སྡེ་བ་ལྟར་ན། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ས་པོན་དང་བཅས་པ་རིས་
མཐུན་པར་གནས་པ་ལ་སློབ་གི་དབང་པོ་གང་གསུངས་སོ་ཞེས་འདོད་པ་དང་།

རྣམ་འཕྲོར་སྡུང་བ་པ་ནི། ལུས་དང་རྣམ་ཤེས་སློབ་ལ་བརྟེན་པར་འདོད་ན་སློབ་ཀྱང་གཞན་
ཞིག་ལ་བརྟེན་དགོས་པས་རྟེན་ཐོག་མེད་དུ་འགྱུར་ལ། རྟེན་མེད་པ་ནི་གནས་པ་མི་འགྱུར་ཏེ་
ལུས་དང་རྣམ་ཤེས་བཞིན་ཞེས་བཀའ་གནས་སློབ་གསུངས་ཀ་ལ་སྐྱབ་ཀ་ཡོད་པའི་སྟེང་། ལས་
ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ཀུན་ཤེས་རྣམ་ཤེས་རིས་མཐུན་པར་གནས་པ་ལ་སློབ་གི་དབང་པོ་གང་གསུངས་
སོ་ཞེས་འདོད་དོ།

སྐྱབས་ལུགས་ལྟར་ན་ཡང་སློབ་ཅེས་འདོགས་ས་དོ་མ་ནི་རྣམ་ལྗོན་ཡི་ཡ་གྲུལ་སློབ་རྣམས་
ཡིན་པ་གསལ་ཏེ་བདེ་མཆོག་སྟོན་འབྱུང་ལས། རྣམ་ལས་སློབ་ཏུ་ཡང་དག་ལྟ། ཞེས་དང་།
སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སློབ་འགྱུར་བ། རྣམ་ཞེས་བྱ་བ་ལས་ཀུན་བྱེད་ཅེས་དང་།

སྐར་མའི་མཁའ་པོའི་སྤར་པའི་རྣམ་ཤེས་ལས། སློབ་གི་དབང་པོ་འཇམ་ཚེ་ཞེས་པ་ཤོད་དང་རྣམ་
ཤེས་དང་རྣམ་ཆགས་སུ་གནས་པའི་རྟེན་དང་རྣམ་ལྡུང་པའི་རྣམ་གྱི་ཁམས་དྲངས་པ་སྟེ་ཞེས་
གསུངས་པའི་སྟེང་དོ།

དེ་ལྟར་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པས་ཚན་རིག་པ་དང་མི་འདྲ་བར་ཚེ་སློབ་ནི་རྣམ་ཤེས་དང་འགྲེལ་
བས་ཅི་ཤིང་དང་བེམ་པོ་སོགས་ལ་མེད་ཅིང་། དེ་ཡང་རང་གི་མཐུན་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་ཞིག་ལ་
བསྟོན་ནས་འགྲུབ་དགོས་པས། རྣམ་ཤེས་མེད་པ་ཞིག་ལས་ཚེ་སློབ་སྐྱེ་མི་སྐབས་ལ། དེ་
བཞིན་ཐོག་མའི་རྒྱ་རྒྱེན་ཞིག་ལས་འབྱུང་དགོས་ན་ཐོག་མའི་རྒྱ་རྒྱེན་དེ་ཡང་རྟག་པ་ཡིན་ནམ་
དངོས་པོ་ཡིན་ཞེས་བརྟགས་པ་ན། གལ་ཏེ་དེ་ཉིད་རྟག་པ་ཡིན་ཚེ་དེ་ལས་འཛིག་པའི་དག་ཉིད་

ཅན་གྱི་ཚེ་སློབ་སྦྱེ་མི་སྐབ་ལ། འདིག་པས་ནི་གསར་བསྐྱབ་གྱི་རིམ་པ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་
པས་དེ་ནི་མི་རིགས་སོ།

རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་པར་འབྱུང་བར་འདོད་ན་ནི་ཚོས་གང་ཞིག་གི་འབྲས་བུ་ཅི་ཡང་འབྱུང་
ཚོག་སྟེ།རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་རག་མི་ལས་པའི་ཕྱིར་རོ།

དེས་ན་དེ་ཉིད་ཀྱང་མི་རིགས་སོ།རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར། མཐའ་གཞན་བཀག་པའི་རིག་པ་དུ་
མས་རྣམ་ཤེས་སམ་རྣམ་ཤེས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས། དེ་ཡང་འདུ་བྱེད་ཡིན་པས་ན་
རྒྱ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་དགོས་པ་དང་དེ་ཡང་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་སྟོན་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཐོག་མའི་
རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་ངོས་འདྲིན་རྒྱ་མེད་པས་འཁོར་བ་ལའང་ཐོག་མར་མེད་པར་འདོད་པའོ།དེ་ཡང་
རྣམ་འགྲེལ་ལས། རྣམ་ཤེས་མིན་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི།།ཉེར་ལེན་མིན་པའི་ཕྱིར་ཡང་གྲུབ།།ཅེས་
གསུངས་པ་ལྟར། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་རྣམ་ཤེས་སམ་དེའི་བཀག་ཆགས་དང་དེ་ལའང་དེ་
བཞིན་དགོས་པས་ཚེ་སློབ་གྱི་ཐོག་མ་མི་འདོད་དོ།

ཕྱིར་སྤངས་ཚན་རིག་པས་སློབ་མེད་ཅིག་ལས་སློབ་ལྡན་སྤྱད་གྲུབ་པ་འདོད་ནའང། ལུས་
སློབ་པས་པའི་སྣ་གྲུབ་སྣ་བ་bertrant Russellགིས་འདིག་ཉེན་འདྲིར་ཐོག་མ་ཞིག་ཡོད་
པར་འདོད་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡང་མེད་ཅེར། ཚོས་རྣམས་ལ་ཐོག་མར་ཞིག་ངོས་པར་ཡོད་
པར་བསམ་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ནི་ང་ཚོར་འཚར་སྤང་གི་དབུལ་པའི་རྒྱུན་གྱི་ཡིན་ཞེས་ཀྱང་བརྗོད་
འདུག་པས། བང་པས་ཐོག་མ་ཡོད་མི་དགོས་པའི་སྣ་གྲུབ་དང་མཚུངས་སོ།

དེས་ན་ཚེ་འདྲིར་བསམ་ནའང་ད་ལྟའི་རྣམ་ཤེས་ལ་དེའི་ཉེར་ལེན་དེའི་རྒྱུན་སྣ་མ་ཞོགས་པའི་
རྣམ་ཤེས་སྡོན་དུ་སོང་བ་ནས་ཉི་མ་དང་ལྷན་པ་དང་དེ་བཞིན་ལོ་སྡོན་དུ་སོང་དགོས་པ་སོགས་
དེའི་ཉེར་ལེན་ལ་དེད་ནས་དབྱེད་པ་ན་མའི་མངལ་དུ་ཉིང་མཚམས་སྤྱར་མ་ཐག་པའི་རྣམ་ཤེས་
བར་དུ་སྐྱབ་ཅིང་དེ་ལའང་མཐུན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་དགོས་པས་པ་མའི་ཁྱ་ཁྱག་སོགས་དེའི་
ཉེར་ལེན་དུ་མི་འཐད་ལ་པ་མའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱང་དེར་མི་རུང་སྟེ་པ་མ་རིགས་པ་རྣོན་པོ་ལ་སྤྱག་
གུ་སྤྱགས་པ་སོགས་འོང་བ་སོགས་མངོན་སུམ་དུ་སྤྱང་བའི་ཕྱིར་མི་རིགས་སོ།དེ་ཡང་ཚེ་
གཅིག་པ་ཡིན་པས་མཐུན་པ་ཞིག་དགོས་པའོ།

དེས་ན་དེ་ལ་རང་གི་རྒྱུན་སྣ་མ་བར་སྲིད་གྱི་རྣམ་ཤེས་སྡོན་དུ་སོང་དགོས་པ་དང་དེ་ལའང་

ལྷན་སྐྱེ་མ་བཟླ་བ་ན་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མའི་རྣམ་ཤེས་སྡོན་དུ་སོང་བ་སོགས་སྐྱེ་བ་སྐྱི་སྐྱེ་བ་འི་
 རིགས་ལ་སོགས་ལས་ཤེས་ལ། དེ་ལྟར་ལྟར་དེའི་སྐྱེ་བ་ལའང་དེའི་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མའི་རྣམ་ཤེས་
 སོགས་དད་མོས་པས་སྐྱེ་བ་ལ་ཚོག་མ་མེད་ལུང་རིགས་གཉེས་ལས་སྐྱེ་བ་པོ། དེ་ལྟར་སྐྱེ་བ་
 ཡང་རིགས་འདྲ་སྡོན་སོང་གི་སྡོན་སྐྱེ་བ་དང་། ཉེར་ལེན་སྡོན་སོང་གི་སྡོན་སྐྱེ་བ་
 དང་། ལོ་མས་པ་སྡོན་སོང་གིས་སྐྱེ་བ་དང་། ལྲོང་བ་སྡོན་སོང་གི་སྡོན་སྐྱེ་བ་སོགས་དུ་
 མ་ཡོད། དེ་ཡང་རྣམ་འགྲེལ་ལས་སྐྱེ་བ་ཡོངས་སུ་ལེན་པ་ན། །འབྱུང་རྒྱུ་དབང་པོ་སྡོད་དང་
 རི། །རང་གི་རིགས་ལ་སྡོན་མེད་ཅན། །ལུས་ཉིད་འབང་ཞིག་ལས་སྐྱེས་མིན། །ཞེས་གསུངས་
 པ་ལྟར་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་བྱིས་པའི་དབྱུགས་བྱུང་རྩོམ་སོགས་ལུས་འབང་ཞིག་ལས་སྐྱེས་ན་
 ཏ་ཅན་ཐལ་བས། རང་གི་རིགས་འདྲ་སྡོན་ལས་འབྱུང་དམོས་པར་བྱུབ་པའོ། དེ་བཞིན་དུ་
 སྡོན་དམོན་དབང་པོས་གྲང་། སྐྱེ་མའི་སྡོན་ལས་སྐྱེ་མའི་སྡོན་གྲུབ་ན། །འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་ཡོད་པ་
 དེ་ལས་མངོན། །མངལ་ན་འདུག་པའི་སྡོན་རོལ་སྡོད་ཀྱི། །དེ་མ་ཐག་པའི་ཆེ་རབས་སྐྱེ་མའི་
 སྡོ་ཞེས་དང་།

སྡོན་དམོན་ལེགས་ལྡན་གྱིས་མངལ་གནས་སྡོན་རོལ་སྡོད་ལ་ཞེ། །མདུན་རོལ་ཁོ་ན་འགགས་
 སྡོ་ཡོད། །ཡང་ན་སྡོ་སྐྱེར་དེ་ལོག་བཞེན། །ཞེས་གསུངས་པར་ལྟར་རོ་དེ་ན་ལུང་དང་རིགས་
 པ་གཉེས་ཀའི་སྡོན་སྐྱེ་བ་སྐྱི་ཡོད་པར་བྱུབ་པ་དང་། དེ་ཡི་གནད་ཀྱི་རང་གཞན་གྱི་སྐྱེ་
 བ་ལའང་ཚོག་མ་ཡོད་པ་ལ་སྐྱོན་ཀ་ཡོད་པས། ཆེ་སྡོག་ཀུན་གྱི་སྐྱེ་བ་ལ་ཚོག་མར་མེད་པར་
 བྱུབ་པའོ།

ལྷ་པ་ནང་པའི་ཆེ་སྡོག་གི་རིན་ཐང་གྲེང་བ།

རང་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཆེ་སྡོག་ནི་ཆེས་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་
 དེ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་ལ་ཚོག་མ་མེད་པས་སྡོག་ཆགས་འདི་རུ་སྐྱེ་སྲོང་བ་དང་འདི་རུ་སྐྱེ་མ་
 སྲོང་ཟེར་བ་མེད་ཅིང་། སྐྱེ་བ་དེ་དག་གི་རིང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་དང་གཉེན་བྱས་མ་སྲོང་བ་མེད་
 པས་རང་ཉིད་ལ་བཀའ་འཛིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་དང་། གལ་ཏེ་ཆེ་འདིར་དག་རུ་སྐྱུང་བ་སོགས་རང་

ཉིད་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་པ་མཐོང་ནའང་གཞོན་པ་བྱེད་མཁན་མེད་ན་བཟོན་པ་སྐྱོམ་པའི་གནས་
མེད་པས་བཟོན་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱབ་པས་ཏཱ་ཅང་བཀའ་རྒྱུ་ཆེ་
བཤོ།

ཆེ་འདིར་མང་པོ་ཞིག་མ་མཐོང་བའམ་རིགས་མ་སྐྱོང་པས་བཀའ་རྒྱུ་མི་ཆེ་བསམ་ནའང་
འདིག་རྟེན་འདིར་ཐམས་ཅད་སྟོས་གྲུབ་ཡིན་པས། དཔེར་ན་ད་ལྟའི་རྟོག་དབྱིབས་ནད་སྐྱབ་
བཞིན་འབྲེལ་མེད་དུ་སྒྲུབ་པའི་མི་ཞིག་ལ་སོགས་པ་ལས་འཇམ་སྒྲིང་མི་ཡོངས་ལ་ཁྲབ་པ་མངོན་
སུམ་དུ་མཐོང་བར་བརྟེན། གཅིག་གི་བདེ་སྐྱབ་དེ་ཉིད་ཀྱན་དང་འབྲེལ་བཞིན་པམན་ཚུན་སྟོས་
པས་སློབ་ཆགས་ཀྱན་ཏཱ་ཅང་འབྲེལ་བཤོ། འོན་ཏེ་རྟེན་གྱི་དབང་དུ་བྱེད་ན། དལ་འབྱོར་ཚང་
བའི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་རིན་ཐང་ཆེ་སྟེ། དཔེ་དང་གངས་སོགས་གང་གི་སྟོན་པས་བསམ་ནའང་
མི་ལུས་རིན་ཆེན་དེ་ཉིད་རྟེན་དཀའ་ལ་དོན་ཆེ་བ་དང་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆའི་རྟེན་
ཁྲད་པར་ཅན་ཡང་ཡིན་པས་ལྷ་སྐྱ་ཀྱན་གྱི་མོས་པའི་གནས་སུ་སྐྱོད་འཇུག་ལས་གསུངས་པ་
བཞིན་ནོ།

དེ་བཞིན་སློབ་ཆགས་གཞན་ཡང་ལུས་རྟེན་ཆེ་ཆུང་དབང་གིས་སློབ་གཙོད་ཀྱི་ཉེས་དམིགས་
ཆེ་ཆུང་ཡོད་པ་སྟེ་འབྲུ་སྲིན་གཅིག་བསོད་པ་དང་སྐྱང་པོ་ཆེན་ལྟ་བུ་གཅིག་བསད་པ་ལ་ལུས་
རྟེན་ཆེ་ཆུང་དབང་གིས་སྲིག་བའང་ཆེ་ཆུང་ཡོད་པ་འདུལ་བ་སོགས་ལས་གསུང་པས་རྟེན་གྱི་
སྟོན་པ་རིན་ཐང་ཆེ་ཆུང་དུ་དབྱེ་བ་འང་ཡོད། འོན་ཏེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཐབས་ལ་མཁས་
པས་སློབ་ཆགས་གང་ཞིག་གིས་ཀྱང་ལུས་རྟེན་དུ་ཕེབས་

སྲིད་པའི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངེས་པ་ནི་མེད་དོ།

སྐད་དོན་ཆེ་སློབ་ལས་འསྐྱོས་པའི་གཏམ།

ནང་བ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉེས་ཀ་ལ་རང་རང་གི་ལྟ་བུ་དང་མཐུན་པའི་གནས་ལུགས།
དེ་བཞིན་རིགས་པའི་དབྱུང་མཚམས་བཅས་མཐུན་པ་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆ་སྐྱ་ཚོགས་ཡོད་
ཀྱང་། དེ་དག་གཞི་རྩའི་དགོངས་གཞི་ནི་འགྲོ་བ་མི་གཙོས་པའི་སློབ་ཆགས་དག་གི་ཆེ་སློབ་

ལ་སྐྱབ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གི་བདེ་སྐྱབ་དང་ཆ་ལུགས་བཅས་ལ་སྤར་ནས་ནང་བ་དང་ཚོན་
རིག་བ་གཉིས་ཀས་དབྱུང་བཞིན་ཡོད།

མདོར་ན་ཚོན་རིག་བས་སློབ་ལྡན་དང་ནང་བས་སློབ་མེད་དུ་འདོད་པའི་ཅི་ཤིང་ལྟ་བུ་སློབ་
ལྡན་སློབ་མེད་དུ་འདོད་ཚུལ་མི་མཐུན་བར་ལྟ་བ་ཙམ་མིན་བར་ནང་བས་འདོད་པའི་སློབ་ལྡན་
ཀྱི་ངོ་བོ་དང་ཚོན་རིག་བའི་འདོད་པའི་ཆེ་སློབ་གི་ངོ་བོ་མི་འབྲ་བ་ལས་འོང་བ་ཞིག་སྟེ། གཤམ་
ཉེ་ཚོན་རིག་བ་ས་བཞག་པའི་ཆེ་སློབ་གི་ཁྱད་ཆོས་ཚང་བ་ལ་ཆེ་སློབ་ཀྱི་འདོད་ན། བར་བས་
ཀྱང་སྐྱོན་ཤིང་ཆེ་སློབ་ཀྱི་འདོད་པ་ལ་ཉེས་བ་ཅི་ཡོད། འོན་ཏེ།

རྣམ་ཤེས་སམ་ཚོར་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་ལ་འཛོག་པའི་གནད་ཀྱི་དེ་ཉིད་མི་མཐུན་བར་སྤང་
བའོ།

མཐུན་པའི་ཆ་འང་ཡོད་དེ་གོད་དུ་བཟོད་བ་བཞིན་ནང་བའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
རྒྱུན་ལྡན་མ་ལས་འོང་བ་བཞིན་ཚོན་རིག་བས་ཆེ་སློབ་ཀྱི་འདོད་པའི་སྤྲ་སྤྱང་ཡང་སྤྲ་སྤྱང་གཞན་
ཞིག་ལས་འོང་དགོས་པ་དང་མཚུངས། དེས་ན་དབྱུང་ཞིབ་ཀྱི་རིགས་པ་འབྲ་བ་རྒྱ་ཚོན་མང་
པོའི་སློབ་ལྡན་དབྱུང་བའང་ཚོན་རིག་དང་དེ་གཉིས་འབྲ་བས་མཐུན་པའི་ཆ་འང་དུ་མ་ཡོད། དེས་
ནང་བས་འདོད་པའི་རྣམ་ཤེས་ཞེས་བ་དངོས་སུ་མཁས་མ་ལེན་རུང་དེ་མེད་བར་མི་འདོད་
ཅིང་། དབྱུང་ཞིབ་ཀྱི་གནས་སུ་གཞག་པའམ་རིགས་པའི་དབྱེ་སྒྲིལ་བའི་སྤྱུང་བྱི་ལམ་
ཞིག་ཀྱི་སྤང་ངོ་།

གཞུང་ལུགས་གཉིང་མཐའ་དཔོག་དཀའི་རྒྱ་མཚོ་ལས།

རྒྱ་ཐིགས་ཙམ་ཀྱི་ཤེས་རྩལ་སྦྱོང་བའི་ཡུལ།

འོན་ཏེ་གང་དེར་མོས་པའི་སློབ་རྒྱུང་དེ།

དེ་ལ་གོམས་ཤིང་རྒྱལ་རྩལ་ངོམ་ཙམ་མོ།

བཅུན་དགོན་སློབ་མ་སྤིང་བཅུན་མ་བ་སངས་སློབ་མ་ནས་སྤུལ།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གསེང་ན་ཆེ་སྲོག་ལ་དབྱུང་བའི་བྱང་བའི་གཤོག་སྒྲ།

ལྷ་མོ་ཚོས་སྲོན། མོན་རྩོ་བཅུན་དགོན་བྱང་ཚུབ་ཚོས་གྲིང།

འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་གླིང་དུ་བསྐྱུར་བས་མཁས།།

རབ་གཙང་སྡོམ་གསུམ་ཁྲིམས་ཀྱིས་བསྐྱར་བས་བཅུན།།

བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་ཐུགས་རྒྱུད་མངའ་བས་བཟང།།

དེང་གི་སྡོན་པ་ཨ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ལ་འདུད།།

ཞེས་མཚོད་བརྗོད་སྡོན་དུ་བཏང་བ་དང་བཅས་འདིར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་སྡོན་པ་ཚེན་
པོ་ལྷ་བཅས་སྲིད་ཞིའི་གཙུག་རྒྱན་ཨ་རྒྱལ་མཚོག་ཨ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་མཁྲེན་གྱི་
གཟིགས་པ་ཚེན་པོ་མཚོག་གི་བཀའ་དྲིན་རྗེས་དྲན་གྱི་༡༠༡༠་པོ་འདིར་ཅུ་བའི་གྲུ་མར་བཀའ་
བཞིན་སྐྱབ་པའི་མཚོད་པ་ཆ་སྤོ་པོ་ཞིག་ཏུ་གཞུང་ཚེན་རྣམས་ལ་སྲོབ་གཉེར་ཅུང་ཟེང་ཞོར་
ཚན་རིག་ལའང་ཡུན་ཅམ་རེ་སློ་ཁ་སྲོགས་པས་བྱེད་འབྲས་སུ་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ཆེ་
སྲོག་ཅེས་པའི་བརྗོད་གཞི་ལ་སློངས་འཆར་ཅམ་བརྗོད་པ་ལ། ཚན་རིག་ནས་བཤད་པའི་ཆེ་
སྲོག་བཤད་པ་དང་། བང་ཚོས་ནས་བཤད་པའི་ཆེ་སྲོག་བཤད་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི།

སྐྱིར་ཚན་རིག་ལ་སྐྱེ་དངོས། དབང་ཅུ། དངོས་ཁམས། རྗེས་སྐྱེར་ཚན་རིག་ཚན་རིག་གི་སྣ་
ཐུབ། སོགས་རྒྱ་ཆེ་བའི་བརྗོད་གཞི་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་ལས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་བང་ཚན་
དུ་གྱུར་བའི་ཆེ་སྲོག་གི་སློང་བདག་གི་སློ་ངོར་ཅུང་ཟད་ཆགས་པ་དེ་བརྗོད་པ་ལ།

- ༼ ཀ ༽ ཆེ་སྲོག་གི་རང་བཞིན།
- ༼ ཁ ༽ ཆེ་སྲོག་གི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས།

། ག ། རྟེ ཚེ་སློབ་གི་རིན་ཐང་བཅས་ཡིན་ལ།

། ག ། རྟེ དང་པོ། ཚེ་སློབ་གི་རང་བཞིན་ནམ་རེ་བོ་ནི། སྐྱེ་དངོས་ཚམ་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཚེ་
སློབ་ཅེས་པ་ནི་ཁྱད་ཚེས་ལྷ་ལྷན་ནམ་བདུན་ལྷན་ཞིག་ཏུ་འདོད་པར་ཡིན་ཏེ། དང་པོ་ཁྱད་ཚེས་
ལྷ་ནི། ༡ རིགས་རྒྱད་སྐྱེད་སྐྱེལ་བྱེད་པ། ༢ མཐའ་འཁོར་གྱི་འགྲུང་བར་ཡ་ལན་སྟོན་པ། ༣
བརྒྱད་རྗེས་ནང་དུ་སྐྱབས་ནས་རྒྱས་པའི་རོ་བོར་བརྒྱུར་ཉེ་སྤྲིགས་རོ་བྱིར་འདོར་པ། ༤ ལུས་
ཀྱི་ནང་དང་ཕྱིའི་མཐའ་འཁོར་གཉིས་གང་འགྲུང་ཁམས་སྟོན་སྤྲིག་གི་གནས་བབ་ཉར་སྤྱང་
བྱེད་པ། ༥ སྐྱེ་འཚར་དང་ཡར་འཕེལ་བྱེད་པ་བཅས་ཁྱད་ཚེས་ལྷ་ལྷན་ཞིག་པ་འཛོགས་ཡང་།
༡ སྤྱང་སྤྱི་ལྷ་ཆ་ཅན། ༢ སོ་སྤྲིག་གི་བཞོན་པ་དང་ལྷན་པ། ༣ ཡ་ལན་གྱི་རྒྱས་པ་དང་
ལྷན་པ། ༤ འཚར་འོངས། འཕེལ་རྒྱས། སྐྱེད་སྐྱེལ་གྱི་རྒྱས་པ་དང་ལྷན་པ། ༥ རྒྱས་པ་བཞོན་
སྟོན་བྱེད་པ། ༦ བརྒྱན་འགྲུང་གྱི་ཁྱད་གཤིས་ལྷན་པ། ༧ མ་མལ་གནས་བབ་བརྒྱུང་རྒྱས་པ་
བཅས་ཁྱད་ཚེས་བདུན་ལྷན་ཡང་གསུངས་ཡོད། ཁྱད་ཚེས་བདུན་ལྷན་དང་ལྷ་ལྷན་གང་ཡིན་
དུང་སློབ་ལྷན་ཡིན་དགོས་ལ། དཔེར་ན་སློབ་ལྷན་ཉི་མའི་མེ་ཉོག་ལྷ་དུང་མཚོན་ན། རང་
གི་ས་བོན་གྱིས་རིགས་རྒྱད་སྐྱེལ་བ་བྱེད་པས། རིགས་རྒྱད་སྐྱེད་སྐྱེལ་བྱེད་པ་དང་། ཉེ་འོད་
ཕྱོགས་སུ་ཁ་འགྲུང་བ་བྱེད་པས། མཐའ་འཁོར་གྱི་འགྲུང་བར་ཡ་ལན་སྟོན་པ། ཉེ་འོད་བརྒྱུད་
ནས་ཟས་བཟོ་བ་དང་དུག་རྒྱུང་སྐྱབས་ནས་རྒྱས་པའི་རོ་བོར་བརྒྱུར་ནས་སྤྲིགས་རོ་བྱིར་འདོར་
བ་བྱེད་པས། བརྒྱད་རྗེས་ནང་དུ་སྐྱབས་ནས་རྒྱས་པའི་རོ་བོར་བརྒྱུར་ཉེ་སྤྲིགས་རོ་བྱིར་འདོར་
པ། ཉེ་མའི་ཕོད་ཚད་ཆེ་རྒྱུང་པ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ལ་གཞོན་སྟོན་སོགས་མི་ཡོང་བར་རྒྱུན་
གནས་བྱེད་ཐུབ་པས། ལུས་ཀྱི་ནང་དང་ཕྱིའི་མཐའ་འཁོར་གཉིས་གང་འགྲུང་ཁམས་སྟོན་སྤྲིག་
གི་གནས་བབ་ཉར་སྤྱང་བྱེད་པ། རང་ཉིད་སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་རང་རྒྱུས་ཅན་ཡིན་པས། སྐྱེ་འཚར་དང་
ཡར་འཕེལ་བྱེད་པ་སོགས་ཡིན་ལ། འདི་ནི་སྐྱེ་ལྷན་ཐམས་ཅད་ལ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་
དང་སྐྱེ་ལྷན་མིན་པར་རྣམས་ལ་མི་ལྷན་པས་ཚེ་སློབ་ཡིན་མིན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡང་དེའི་སྟོན་ནས་
ཕྱོད།

ཁྱད་ཚེས་ལྷ་ལྷན་དེ་སློབ་ལྷན་གྱི་རོ་བོ་ཅམ་བཞག་གི་ནམ་ཡང་འགྲུང་བ་མེད་པའི་མཚོན་
ཉིད་དུ་མི་འཛོགས་ཉེ་ཚོན་རིག་ཞེས་པ་ནི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་གང་འདྲ་ཡིན་ཏུ་དེར་སྤྲི་

བར་གསུམ་དུ་བརྟེན་དུས་ཡང་ཡང་གྲེང་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པས་སྤར་ཐག་བཅད་ཟེན་
པའི་རྙེད་དོན་ལ་ཕྱིས་སུ་བརྟེན་པའི་དབང་གིས་དེར་གཞོད་པ་མཐོང་ན་སྤར་རྙེད་དོན་དེ་འདྲར་
དགོས་པ་ཡིན་པས། འདི་ཆེ་སློག་གི་དོན་ལ་ཡང་ཕྱིས་སུ་དུས་པས་གཞོད་གྲེང་མཐོང་ན་
འདྲར་སྤྲོད་ལ་དེའི་ཕྱིར་ཆེ་སློག་གི་དོ་མོ་ཅམ་འཛོག་པའོ། འདིར་དེས་དགོས་པའི་གཞན་དོན་
ཞིག་ནི་ཚན་རིག་པས་འབྲུལ་བ་སྐྱབ་རུང་ཡིན་པ་ཞེས་པ་འདི་ཚན་རིག་ལྷ་སྐྱབ་གི་སྤྲོད་པོ་
ཞིག་ཏུ་འཛིན་པས་རང་གིས་རྙེད་པའི་སྐབ་དོན་དེའི་དོ་མོ་ཅམ་ལས་དུས་ནམ་ཡང་འཕྲུར་དུ་
མེད་པའི་མཚན་ཉིད་ཞིག་འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པ་མི་འདོད་དོ།

ཡང་རྩོམ་མ་བརྟེན་མ་དུས་པའི་ཆེ་མཐོང་རྩལ་ལ་གཉན་སྲིན་ནམ་དུག་སྲིན (VIRUS)ལྟ་
བུ་འགའ་ཞིག་ནི་སློག་ལྡན་ལྟ་བུར་མཐོང་ཡང་དེ་རྣམས་སློག་ལྡན་མིན་ཞོ། སྤྱི་བཏང་སྤྱི་དངོས་
སྤ་མོའི་ཚན་རིག་པའི་ནང་ན་གཉན་སྲིན་སློག་ལྡན་དུ་འདོད་པ་དང་མི་འདོད་པའི་ལུགས་ཡོད་
མོད་ཀྱང་། ཁོ་བོས་ནི་སློག་ལྡན་མིན་པ་སེམས་ཏེ། དེའང་གཙོ་བོར་རྒྱ་མཚན་གཉིས་ཀྱིས་སོ།
དང་སོ། སློག་ལྡན་ནང་ནས་རྒྱང་ཤོས་ནི་སྤ་སྤང་ཡིག། སྤྱི་དངོས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེའི་
དོ་བོ་ཡང་སློག་ལྡན་ཞིག་ལ་ཚང་དགོས་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཀུན་ལྡན་གྱི་ཆེ་སློག་གི་ཆེས་མཐར་
སྐྱབ་ཤིག་དང་ལུས་རྙེན་རྒྱང་ཤོས་སུ་འདོད། དེས་ན་གཉན་སྲིན་ནི་སྤ་སྤང་ལས་རྒྱང་བ་ཡིན་
པས་སློག་ལྡན་དུ་མི་རུང་དོ། གཉིས་པ། སྤ་སྤང་ལས་རྒྱང་བ་ཡིན་ཏེ། གཉན་སྲིན་རྣམས་
སྤ་སྤང་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་སྤ་སྤང་ལ་གཞོད་སློབ་གྲེང་བ་དང་། ཉེས་འཕྲུར་གྲེང་བས་སྤ་སྤང་
མང་པོ་རུས་མེད་དང་། རྒྱད་ཐོས། འསྐོ་བརྒྱུག་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱིས་རྐྱབ་པས་སྐབས་འེང་
ཚོའི་ལུས་ན་ཚ་སོགས་བྱུང་བ་ཡོད། ཉེས་སྤོང་ཉི་ཤུ་ལོ་འདིར་འཛམ་གླིང་ཁྲིན་ཡོངས་ལ་སྤོང་
བཞིན་པའི་རྒྱ་ནག་ལྷ་ཉན་ནས་བྱུང་བའི་ཏོག་དབྱིབས་-༡༩་པའི་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ལྟ་
བུ་ནི་དེའི་དཔེ་མཚན་ཡག་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ཞོ།

སྐབས་འདིར་གཉན་སྲིན་རྣམས་སློག་ལྡན་ཡིན་ལ་དུས་པས་མང་དུ་ཡོད་མོད་ཀྱང་གཉན་
སྲིན་གཅིག་གིས་རིགས་རྒྱད་སྤེལ་བ་སོགས་གྲེང་པའི་རུས་པ་དང་ལྡན་པས་རྒྱ་མཚན་དུ་གྲེང་
ནས་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སློག་ལྡན་དུ་འདོད་ཀྱང་། སློག་ལྡན་མིན་ཏེ། གཉན་སྲིན་རྣམས་ཀྱིས་

རིགས་རྒྱུད་སྐྱེལ་བར་སོགས་བྱེད་པ་ནི་རང་ཉིད་གྱིས་གཉན་ཁ་བརྟུགས་སའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་
དངོས་པོས་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་དང་རང་ཉིད་ཁེར་རྒྱུད་གིས་རིགས་རྒྱུད་
སྐྱེལ་བ་སོགས་བྱེད་མི་རུས་པའི་སྲིར་སྲོག་ལྡན་དུ་མི་རུང་ལ། ཡང་འགའ་ཤམ་གྱིས་ནད་དུག་
རྣམས་གྱིས་གཞན་གྱིས་རམ་འདེགས་བྱེད་པར་བརྟེན་ནས་རིགས་རྒྱུད་སྐྱེལ་བ་སོགས་བྱེད་
པས་སྲོག་ལྡན་དུ་དོད་དོ། གང་ལྟར་དེ་རྣམས་དོན་དངོས་ཐོག་སྲོག་ལྡན་དང་སྲོག་མེད་གང་
ཡང་མིན་སྟེ། སྲོག་ལྡན་མིན་པར་སྲར་བཤད་ཟེན་ལ། སྲོག་མེད་ཀྱང་མིན་སྟེ་གཞན་གྱིས་རམ་
འདེགས་བྱེད་པར་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་འཚར་དང་ཡང་འཕེལ་སོགས་བྱེད་པའི་སྲིར། དེའི་སྲིར་སྲོག་
མེད་ནི་གཞན་གྱིས་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱང་སྐྱེ་འཚར་དང་ཡང་འཕེལ་སོགས་
ཁྱད་ཚོས་གང་ཡང་མི་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས་པའོ།

ཁ ། གཉིས་པ་ཆེ་སྲོག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྱད་ས་བཤད་པ་ནི། སྲིར་འདིག་རྟེན་ཁམས་ནི་ལོ་
ངོ་ཟེར་འབྲུམ་ ༡༣་བ། ཡར་སྲོན་དུ་གྲུབ་ལ། འཛམ་གླིང་ནི་ལོ་ངོ་ཟེར་འབྲུམ་བཞི་དང་བྱེད་ཀ་
ཅམ་གྱི་སྲོན་ནས་གྲུབ་པར་ཚན་རིག་ནས་ཡོངས་གྲགས་སུ་འདོད། འཛམ་གླིང་ཐོག་ཆེ་སྲོག་
ཐོག་མར་གྲུབ་པའི་ལོ་དུས་ཉག་ཉག་ངོས་བརྒྱུད་སྐབས་ཀྱི་མེད་ལ། དེའི་ཆེད་དཔང་རྟགས་ཚད་
ལྡན་ཞིག་ཀྱང་རྟེན་མེད། འདོད་རྩལ་ལྟར་གྲུས་ན་འཛམ་གླིང་འདི་ཐོག་མར་གྲུབ་པའི་སྐབས་ཀྱི་
ནང་ཚར་མ་མེའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ལ། རིམ་གྱིས་སྲི་ངོས་ཀྱི་ཆ་དོད་མར་གྱི། འཛམ་
གླིང་དེ་ཉི་མ་ནས་ཐག་ཉེ་འབྱུངས་ཏེ་ཅང་འཚམས་པོ་ཡོད་པ་དང་གོ་ལ་འདིའི་ཐོག་ཡོད་པའི་
ཁྱད་ཚོས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་ཐོག་ཆེ་སྲོག་གྲུབ་སྐབས་པ་དང་། གཟའ་ལྟག་པ་དང་
པ་སངས་ལྟ་སུ་ཉི་མ་དང་ཐག་ཉེ་དྲགས་པ་དང་། གཟའ་མིག་དམར་དང་ལྷུང་གྲུ་ལྟ་ཉི་མ་དང་
ཐག་རིང་དྲགས་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་སྐྱདས་འོག་ཆེ་སྲོག་གྲུབ་པར་འགའ་སྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་
ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་གོ་ལ་འདིའི་ཐོག་གི་ཆེ་སྲོག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྱད་ས་ལ་བཞེད་རྩལ་པལ་
ཆེར་གཉིས་ཡོད་དེ། ཆེ་སྲོག་དེ་ཐོག་མར་ཆེ་སྲོག་གཞན་ལས་བྱུང་བ་དང་ཆེ་སྲོག་མིན་པར་
ལས་བྱུང་བའོ།

དང་པོ་ནི་སྐ་སྐྱུང་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་ལྟར་སྲོག་ལྡན་ཀུན་སྐྱུང་ལས་གྲུབ་པ་དང་སྐ་སྐྱུང་

དེ་སྤྱི་ལུང་གཞན་ལས་ལྷན་པའོ། དེའི་ཕྱིར་སྤྱི་ལུང་ནི་སློབ་ལྷན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལྷན་ཚུལ་ཐར་
 ལྷན་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་ལྷན་ཚུལ་ཐར་ལྷན་གི་སྤྱི་ལུང་དེ་ཡང་སྤྱི་ལུང་གཞན་ལས་ལྷན་
 ར་ཚོའི་འཇུག་སྐྱོད་འདིར་ལྷན་ཚུལ་ནི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་སམ་གྲོ་ལ་གཞན་ནས་སྤྱི་ལུང་དང་
 ལྷན་པའི་རྒྱུ་རྗེ་སོགས་ར་ཚོའི་གོ་ལ་འདིར་ཐགས་ནས་དེ་ལས་སྤྱི་ལུང་ཞིག་བྱུང་ལ་དེ་ལྟ་
 བུའི་སྤྱི་ལུང་དེ་རིམ་གྱིས་འགྱུར་ཏེ་འགྲོས་སོང་ནས་སྤྱི་ལུང་གཞན་སྐྱེས། དེ་ལས་རིམ་གྱིས་
 སློབ་ལྷན་ཐམས་ཅད་ལྷན་པར་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྐྱེ་དངོས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ད་བར་སྐྱེ་
 དངོས་ཀྱི་ཉེ་རིགས་འབྲུག་བཅོམ་ཅམ་ངོས་བཟུང་སྟེ་དེ་དག་ལ་མིང་འདོགས་བྱས་ཡོད་ཤིང་
 འདིར་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཐོག་མའི་སྤྱི་ལུང་གཅིག་ལས་བྱུང་ཚུལ་རྣམས་གཞན་འདི་ཚན་རིག་པ་
 རྣམས་ཀྱི་ཁྲིའས་ལྷན་པ་དེའི་དབང་གི་རྟེན་པས་དབྱེད་ལམ་ནས་ཏར་མེན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་
 ལས་གཞན་ད་བར་སྤྱི་ལུང་བཞག་ལྷན་མེད།

ལོང་དུ་བཞག་པའི་ཉེ་རིགས་དེ་དག་གི་༽ ཁོངས་སུ་ཅི་ཤིང་གི་ཉེ་རིགས། ལྷན་པུས་ཅན་གྱི་
 སེམས་ཅན་གྱི་ཉེ་རིགས། དེ་མིན་པའི་ཉེ་རིགས། འབྲུའི་ཉེ་རིགས་སོགས་རྒྱུད་ཡོད་ལ། དེ་
 རྣམས་ཐམས་ཅད་སྤེལ་ཆེན་མོ་གསུམ་དུ་དབྱེད་ཡོད་དེ། སྤྱི་ལུང་དང་། ལྷན་པུས་ཉིང་
 ལྷན་སྐྱེ་དངོས་བཅས་ཡིན་ལ། དེ་དག་ལས་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱིད་སོགས་ཆེ་སློབ་གི་དབྱེ་བ་
 ཚེན་པོ་བརྒྱད་ལྟེ་བ་དང་དེ་ཐམས་ཅད་འཕེལ་འགྱུར་ལམ་ནས་བྱུང་བའོ། རང་བྱུང་འདེམས་
 ལྷན་གི་དབང་གིས་ཀྱང་ཅི་ཤིང་གི་རིགས་དང་། འབྲུའི་རིགས། ལྷན་པུས་ཅན་དང་ལྷན་པུས་
 ཅན་མིན་པའི་སེམས་ཅན་གས། ལུ་གསོས་སེམས་ཅན་དང་དེ་མིན་པའི་སེམས་ཅན་སོགས་རང་
 རང་གི་ཁོང་ལྷན་དང་བརྒྱུན་ནས་གནས་པ་ཡིན་ལ། དེའི་ཕྱིར་ཆེ་སློབ་ཐམས་ཅད་མེས་པོ་སྤྱི་
 ལུང་གཅིག་ལས་བྱུང་བའོ།

འོན་ཀྱང་སྐྱིད་གཞན་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱི་ལུང་དེ་ཡང་སློབ་ཆགས་ཤིག་ཡིན་པས་སློབ་ཆགས་
 ཡིན་ཕྱིན་ཆད་རང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་རྒྱུད་སྐྱེད་སྐྱེལ་བྱེད་པར་སློབ་ཆགས་གཞན་སྤེལ་ཞིག་ལ་
 བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན་པས་སྐྱེ་ལྷན་སྤྱི་ལུང་མེད་པའི་གནས་སྤངས་སུ་དེ་འབྱུང་ཐབས་བྲལ་ལ།
 དེའི་ཕྱིར་སྐྱིད་གཞན་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱི་ལུང་དེ་གང་ལས་བྱུང་བ་དང་ཚུལ་རི་ལྟར་བྱུང་ངམ་ཞེས་
 པ་ནི་བྱི་བརྟོག་འཛིན་ཆེ་གོས་ཤིག་དང་ད་བར་དེའི་ལན་པལ་ཆེར་རྟེན་མེད་སྤྱི་ལུང་ལོ།

གཞན་ཡང་སློབ་མཁོན་དེ་སློབ་མཁོན་གཞན་ལས་ངེས་པར་བྱུང་བ་ནི་སློང་བས་བརྒྱབས་པ་དང་
 ཡང་ན་བརྟམ་དབྱེད་ལམ་ནས་སྐྱབ་ཏེ་སློང་དམ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཟས་ཀྱི་ལྷན་གྲུ་ལྷན་པས་ཏེ་ཚོ་
 བཟོ་བཏང་རྗེས་འཕྲལ་དུ་ཁ་གཏོང་བརྒྱབ་ནས་སློང་དམ་ནང་སྤར་ཡོད་ཀྱི་ཚོ་སློབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་
 བརྟམ་པ་དང་ཚབས་ཅིག་ཟས་ཀྱི་ལྷན་གྲུ་དེ་ཡང་དུག་སེལ་བཏང་། ཁ་གཏོང་བརྒྱབ་ནས་
 ཡོད་པའི་སློང་དམ་དུག་སེལ་བཏང་ནས་བཞག་རྒྱུ་རིང་ཡང་ཟས་ཀྱི་ལྷན་གྲུ་དེར་སྐྱེ་དངོས་
 ས་གཞུགས་ཀྱི་རིགས་གང་ཡང་སྐྱེ་འཕེལ་བྱུང་མེད། འདིས་ལྷན་གྲུའི་ནང་གི་འདུས་རྒྱལ་ཟེ་
 བའི་སློབ་མེད་ཀྱི་དངོས་རྣམས་ལས་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་དངོས་པོ་གང་ཡང་མི་སྐྱེ་བའི་བདེན་དབང་
 བྱས།

སློང་དམ་དེའི་ཁ་གཏོང་ལེས་ཏེ་སྤྱིའི་རྒྱུ་གཞུགས་སློང་དམ་དེའི་ནང་དུ་ལྷན་པས་པའི་རྗེས་མི་
 རིང་བར་ཟས་ཀྱི་ལྷན་གྲུ་དེའི་ཁ་དོག་རྒྱལ་པོར་བྱུང་ཏེ་སྤྱིའི་རྒྱུ་ས་ཁམས་ནས་བྱུང་བའི་སྤྱི་
 འབྲུ་སྤྱིར་མངོན་པར་བྱུང་ཡོད་ལ། བརྟམ་དབྱེད་དེས་ཐོལ་བྱུང་སྐྱེ་འཕེལ་མི་འཐད་བའང་སྐྱེ་
 ལྷན་ནི་སྐྱེ་ལྷན་གཞན་ཁོ་ན་ལས་བྱུང་བ་དང་སྐྱེ་ལྷན་མིན་པ་ལས་མི་བྱུང་བ་བརྟམ་འོ། དེའི་
 སྤྱིར་སྐྱེ་ལྷན་རྣམས་སྐྱེ་ལྷན་གཞན་ལས་ངེས་པར་བྱུང་དགོས་པར་འདོད་པ་ན་ཉེས་འདིའི་
 སློབ་མཁོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་སྤྱི་ལྷན་ཞིག་ཡོད་དགོས་པ་བཞད་མོད་ཀྱང་ད་དུང་སློབ་མཁོན་གྱི་
 ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་མི་ཚྭ་དོ།

༡༽ གཉིས་ལ། སློབ་མཁོན་དེའི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་སློབ་མཁོན་མིན་པ་ལས་བྱུང་སྐྱེ། སློབ་
 མཁོན་གྱི་ལྷན་ཚུ་མཐར་ཐུག་གི་ཐོག་མའི་སྤྱིར་དེ་སློབ་མཁོན་མིན་པའི་འདུས་རྒྱལ་ལས་
 བྱུང་བའི་སྤྱིར།

ཇི་ལྟར་བྱུང་ཞེས་ན། ཁར་པོ་ན་ནག་རྣམས་Carbonནི་སྐྱེ་ལྷན་ཚང་མར་ངེས་པར་མཁོ་བའི་
 རྒྱལ་ལྷན་ཞིག་ཡིན་ལ། དེས་འཇོམ་སྤྱིར་འདིར་ཆེས་ཐོག་མའི་དུས་ཀྱི་ཚོ་སློབ་སྐྱོ་ཚོགས་
 འབྱུང་བར་ཚ་རྒྱུན་བརྒྱུན་ཡོད་པའི་ཚོད་དབུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁར་པོ་ན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་
 པོ་ཞིག་ནི་མེ་རི་འབྱུང་བའི་རྒྱངས་གཞུགས་ཡིན། ཁར་པོ་ན་དང་ཡང་རྒྱུར། འཚོ་རྒྱུར། ཟེ་རྒྱུར་
 བཅས་འདུས་ཤིང་བརྒྱུ་ལས་པ་ལས་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་འབྱུང་གལ་ཆེན་ཞིག་སྐྱུ་བ་པ་ནི་སྤྱི་དཀར་གྱི་
 རྒྱང་དོན་ལྷོ་ཨ་མི་ལོ་རྒྱུར་རྣམས་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ཨ་མི་ལོ་རྒྱུར་རྣམས་ནི་སྤྱི་དཀར་གྱི་རྒྱང་དོན་ལྷོ་ལུ་

ཡིན་སྐབས་ཐོག་མའི་ཚེ་སློབ་འགྲུབ་པའི་སྐབས་གཞི་ཡང་དེས་བྱས་པར་འདོད། སྐྱེ་ལྡན་རྣམས་
 གྱི་ལུས་གྱི་བྱེད་རིམ་སྣ་ཚོ་གསལ་ཤིག་འགྲུབ་པར་སྨི་དཀར་ལས་བྱུང་བའི་སྣེ་རྣམས་དང་སྐྱེ་
 རྣམས་མེད་མི་རྒྱུ་བའི་དགོས་པ་ལོ་ཆགས་གྱི་ཡོད། སྨིར་བཏང་སྐྱེ་ལྡན་རྣམས་ཉ་ཅང་
 སྐབས་བདེ་ཞིག་ནས་ཆེས་རྩོག་འཛིན་ཆེ་བ་ཞིག་གི་དོར་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བ་དེ་སྐྱེ་དངོས་
 རྣམས་གྱི་ཚོས་ཉིད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་དཔེར་ན་སྐྱེ་དངོས་ཐོག་མར་འབྱུང་ས་དེ་ཉ་ཅང་
 རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་དང་ཉུང་ཤས་ཤིག་ཡིན་ན་ཡང་རིམ་གྱིས་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་སྣ་ཚོ་གསལ་རང་བཞིན་
 ཅན་ཏུ་གྱུར་བ་ལྟ་བུ་རེད། འཛེམ་སྨིང་ཐོག་དངོས་གཞུགས་ཤིག་གིས་གཞན་ལས་འཚོ་བཅུད་
 ལེན་པ་དང་། དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱབ་བྱེད་པ་ནས་བཟུང་སྐྱེ་དངོས་ཡོད་པར་བརྟེན་དགོས་ལ། དེ་
 ལས་ལོ་རྒྱུ་མེད་འབྲས་གསུམ་གྱི་ཡང་སློན་ན་འཛེམ་སྨིང་སྨྲེད་གི་མཚོ་དང་མཚེའུ་རྣམས་སུ་ཨ་
 མི་ཚོ་སྐྱུར་རྣམས་ལྟ་བུའི་རྣམས་འགྱུར་གྱི་གནས་བབ་བྱུབ་པ་ནས་བཟུང་བརྟེན་ཚོགས་
 གཞན་ཡང་སློབ་མེད་སློབ་ལྡན་ཏུ་གྱུར་བའི་ཆགས་རིམ་ནི་འདི་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ། ཐོག་མར་
 QUARKS རྣམས་འཚོ་གསལ་བ་ལས། རོ་རྩལ་སོགས་བྱུག། རོ་རྩལ་སོགས་བྱུག་པ་ལས།
 ༡་རྩལ་ཐོག། ༢་དེ་ལས་འདུས་རྩལ། ༣ དེ་ལས་སྤྲ་བྱུང་། ༤་དེ་ལས་དབང་པོ། ༥་དེ་ལས་
 དབང་པོའི་མ་ལག་ ༦་དེ་ལས་སྐྱེ་ལྡན། ༧ དེ་ལས་ཚོ་གསལ་འདུས། ༨་དེ་ལས་ཉེན་འཚོ་མ་ལག་
 བཅས་ཆགས་པའོ།

ག ། ཚེ་སློབ་གི་རིན་ཐང་བཤད་པ་ན།
 ཚེ་སློབ་ལ་རིན་ཐང་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཅེས་ན། ཡོད་དེ། སློབ་ལྡན་ཐམས་ཅད་གྱི་བྱུབ་ཆ་མཐར་
 ཟུག་གཞི་མ་ལྟ་བུའི་ཐོག་མའི་སྤྱི་ལུང་དེར་མཚོན་ན། སྤྱི་ལུང་གཅིག་པོ་དེས་སྐྱེ་ལྡན་ཉེ་རིགས་
 འདྲ་མིན་ཏུ་མ་སྐྱེལ་བྱུབ་ལ། དེ་ཡང་ཚི་ཤིང་གི་ཉེ་རིགས། བྱ་དང་བྱིའུའི་ཉེ་རིགས། འགོ་
 བ་གཞན་དང་མིའི་ཉེ་རིགས་རྣམས་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་མིར་མཚོན་ན། མའི་མངལ་ནས་
 བཅས་མ་ཐག་ནས་བྱམས་བརྟེན་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སན་
 རྒོགས་དང་བྱམས་སྨོར་བྱེད་པ། ཉམས་ཐག་རྣམས་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་སོགས་བཟང་
 སྨོན་དང་ལྡན་པ་དང་། རྣམ་དཔྱད་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་པས་རང་ཉིད་འཚོ་སའི་ཁོར་ལུག་

ཉམ་ཚགས་བྲེད་པ། བད་ཀྱི་ལས་ལྷ་ཚོགས་ལ་དབག་པའི་རྣམས་སྐྱོར་གྱི་སྐྱོན་རིགས་ལྷ་ཚོགས་
 པར་བཟོ་སྐྱོན་བྲེད་ཀྱི་ལོང་། འཇམ་ས་བརྟེ་ཡོད་པས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་དང་སྐྱོན་
 རྣམས་ཀྱིས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ཡོང་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་
 དབང་གིས་འཚོ་གནས་ལུན་རིང་དུ་སྐྱབ་པ་དང་དེ་སྐྱབ་པས་སྦྱིར་སྦྱིར་གྱི་བྱ་གཞག་ངེ་མང་དུ་
 སྐྱབ་སྐྱབ་ལ། དེའི་སྦྱིར་གོ་ལ་འདིའི་སྦྱིར་གྱི་བྱ་གཞག་པས་ཆེ་བའི་མཐར་སྐྱབ་ས་ཤིན་ཏུ་རྒྱང་
 པའི་ར་ཚོའི་མིག་རྗེན་པས་ཀྱང་མཐོང་དུ་མེད་པའི་ཕ་སྤང་ཡིན་ལ། དེའི་ཤོངས་ཚད་རྒྱང་ཡང་
 རིན་ཐང་ཤིན་ཏུ་ཆེའོ།

ཡང་རིགས་རྒྱུད་སྐྱེལ་བ་བྲེད་པ་ནི་འགྲོ་བ་མི་གཙོ་བོར་འགྱུར་པའི་སྐྱེ་ལྡན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
 རྒྱུད་ཀྱི་མང་སྐྱེལ་བ་དང་གནས་པ་བྲེད་པའི་སློབ་ལྡན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་མེད་དུ་མི་རྒྱུར་བ་ཞིག་
 ཡིན་ལ། མཐའ་འཁོར་གྱི་འགྱུར་བར་ཡ་ལན་སློབ་པ། བརྒྱུད་རྣམས་ནང་དུ་སྐྱངས་ནས་བུས་
 པའི་རོ་བོར་བསྐྱུར་ཉེ་སྤྲིགས་རོ་སྦྱིར་འདོར་བ། ལུས་ཀྱི་ནང་དང་སྦྱིའི་མཐའ་འཁོར་གཉིས་
 གར་འབྱུང་ཁམས་སྒྲོམས་སྦྱིག་གི་གནས་བབ་ཉམ་སྤྱང་བྲེད་པ་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་ལྡན་ཐམས་
 ཅད་འཚོ་བའང་གནས་པར་བྲེད་པའི་སྦྱིར། དེ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱེ་ལྡན་འཚོ་གནས་བྲེད་པར་རམ་
 འདེགས་བྲེད་པའི་སྦྱིར་ཤེས་བྱའི་གནས་ལུགས་ལ་བརྟེན་པ་མོ་དང་ཚོན་རིག་ལ་སློབ་པ་མོ་
 ཐམས་ཅད་གནས་པར་ཆེ་སློབ་ལ་རག་པས་ཆེ་སློབ་ནི་ཚོན་རིག་གི་བརྗོད་བྱ་ཀྱང་ལས་ཤིན་
 ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་ོ།

- གཉིས་པ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་ཆེ་སློབ་ཅེས་བཤད་པ་ལ།
- ༡ ་ ཆེ་སློབ་གི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ཡོད་མེད་ལ་དབྱེད་པ།
 - ༢ ་ ཆེ་སློབ་གི་རང་བཞིན་ནས་མཚན་ཉིད་བཤད་པ།
 - ༣ ་ ཆེ་སློབ་གི་རིན་ཐང་བཤད་པའོ།
 - ༤ ་ ་ དང་པོ། ཆེ་སློབ་གི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ཡོད་མེད་དབྱེད་པ་ལ་གཉིས་ཉེ། སྦྱིར་བཤད་
 པ་དང་བྲེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པའོ།
 - ༥ ་ ་ དང་པོ་སྦྱིའི་དབང་དུ་བྲེད་ན་སྦྱིར་ཆེ་སློབ་གི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་མེད་དེ་འཁོར་བར་ཐོག་

མཐའ་མེད་པའི་སྲིད་དང་སེམས་ཅན་ལ་ཚོག་མཐའ་མེད་པའི་སྲིད།

གཉིས་པ་གྲེ་བྲག་ཏུ་བཤད་ན།

ཆེ་འདིའང་བསྐྱལ་ཆེན་རྣམ་འབྲེན་བཞི་པ་འདིའི་དབང་དུ་བྱེད་ན་སྣོད་བཅུད་གཉིས་ཀའི་ཚོག་
མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་ཡོད་དེ།

མེས་འཇིག་པའི་རྗེས་སུ་བར་བསྐྱལ་གཅིག་ལ་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཏེ། སེམས་ཅན་
སྲིད་ལས་ཀྱི་སྣོད་ལས་ཀྱིས་བར་སྣང་སྣོད་བར་རྒྱུད་གི་དགྱིལ་འཁོར་ཆགས་པ་དང་རྒྱུད་དེའི་
སྣང་འོག་ཏུ་དབག་ཚད་ས་ཡ་དུག་འབྲུམ་ཡོད་ལ། རྒྱུད་དེའི་མིང་ནི་འཇམ་པོ་དང་། དགྱིབས་
ནི་རྒྱལ་པོ། ཁ་དོག་སྣ་ཚོགས་ས། ཡོན་ཏན་ནི་ཚོན་པོ་ཆེ་ཆེན་པོའི་དོ་རྗེས་ཀྱང་གཞིག་པར་མི་
བུས་པ་དང་། རོ་མོ་ནི། ས་ལ་སོགས་པ་རྣམས་བརྒྱུད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཡང་རྒྱུད་ཤས་ཆེ་བས་
རྒྱུད་གི་དགྱིལ་འཁོར་ཞེས་བརྗོད་དོ། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱུད་དེའི་སྣང་དུ་ནམ་མཁའ་ལ་སྲིན་གསེར་གྱི་
སྣོད་པོ་ཅན་ཞེས་བྱ་བ་འབྲིགས་པ་ལས་ཆར་གྱི་རྒྱུན་ལོ་མང་བབ་པ་ལས་རྩའི་དགྱིལ་འཁོར་
འཆགས་ཏེ། རྒྱ་དེའི་ཚད་ནི་རྣམས་སུ་དབག་ཚད་འབྲུམ་ཕྲག་བཅུ་གཅིག་དང་སྣོད་ཕྲག་ཉི་ཤུ་
ཡོད་ལ། རྒྱ་དེ་རྒྱུད་གིས་དུལ་གས་པ་ལས་རྣམས་སུ་དབག་ཚད་འབྲུམ་ཕྲག་བརྒྱུད་ཡོད་པའི་
མཚོར་སྲུང་པ་དང་དེའི་སྣག་ལ་དབག་ཚད་འབྲུམ་ཕྲག་གསུམ་དང་སྣོད་ཕྲག་ཉི་ཤུ་ནི་མཚོའི་
སྣང་དུ་གསེར་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་སྲུང་ཏོ། དེའི་རྗེས་ལ་ལས་དབང་གིས་ནམ་མཁའ་ལ་ས་པོན་
སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྣོད་པོ་ཅན་གྱི་སྲིན་འབྲིགས་ཏེ་ཆར་པོ་མང་པོར་བབ་པ་ལས་ཡང་མཚོ་ཆེན་
པོ་ཞིག་འཆགས་ལ། དེ་ལ་ཁམས་རབ་སྲུང་ཅིང་འབྲེད་པའི་རྒྱུད་གིས་བྱ་གཞིར་དུལ་གས་པ་
ལས་གསེར་གྱི་ས་གཞི་དེ་ལ་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་འཆགས་པ་དང་ཡང་ཁམས་འབྲིང་སྲུང་ཅིང་
འབྲེད་པའི་རྒྱུད་གིས་བྱ་གཞིར་རི་དེ་ལ་བསྐྱོར་དེ་དུལ་གས་པ་ལས་རི་རབ་ཀྱི་སྲི་རོལ་ཏུ་གཉམ་
ཤིང་འཇིན་སོགས་གསེར་གྱི་རི་བདུན་དང་རོལ་བའི་མཚོ་བདུན་འཆགས་ལ། དེ་དག་གི་རྒྱབ་
རོང་རིམ་བཞིན་སྲིད་བཞི་འཆགས་པའོ།

དེའི་རྗེས་ནས་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཆགས་རྒྱལ་ནི་དང་པོར་ཁོ་ནར་འོད་གསལ་བའི་སྣ་ནས་
ཆེ་དང་ལས་དང་བསོད་ནམས་ཟད་ནས་ཤི་འཕྲོས་པ་བསམ་གཏན་དང་པོའི་གཞལ་ཡས་ཁང་

སྒོང་པར་སྐྱེའོ། དེ་གཅིག་སྤར་སྤར་པས་སྐྱོ་སྤྲེ་བདག་དང་སྐྱལ་པ་མཉམ་པ་གཞན་དག་གྲང་
འདྲིར་སྐྱེ་བར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་སྒོན་ལམ་འདེབས་སོ།

དེའི་སྒོན་ལམ་ལས་སྐྱེས་པ་མ་ཡིན་ཡང་སྤྲེས་དབང་གིས་བསམ་གཏན་གཉིས་པའི་ལྷ་ཆེ་དང་
ལས་དང་བསོད་ནམས་ཟད་པ་ལི་ནས་དེར་སྐྱེའོ། དེའི་སྤྱིར་དང་པོར་སྐྱེས་པ་ནི་ལུས་ཆེ་བ་
དང་འབྲིན་བ་པོར་སེམས་པའི་སྤྱིར་ཚངས་པ་ཆེན་པོ་ཞེས་བྲ་བ་དང་མེས་པོ་ཞེས་བྲ་བ་དང་
གཙོ་པོ་ཞེས་བྲ་བ་ཡིན་འོ། སྤྲེས་སྐྱེས་པ་དེ་དག་ནི་ལུས་རྒྱུད་བ་དང་དེའི་འདོད་པ་ལས་སྐྱེས་
པར་སེམས་པའི་སྤྱིར་འཁོར་ཡིན་འོ། དེ་བཞིན་དུ་རིམ་གྱིས་ཚངས་པའི་མདུན་ལ་འདོན་དང་
གཞན་འབྲུལ་དབང་གྲེད་ལ་སོགས་པའི་འདོད་པའི་ལྷ་རྣམས་རིམ་གྱི་ཆགས་ཤིང་། དེའི་རྗེས་
ལ་རིམ་བ་ལྟར་གྲང་དང་ལུབ་དང་ཤར་དང་ལྗོངས་སྤྱིར་གི་མི་རྣམས་སྐྱེ་ལ། དེ་ནས་སྤྱིར་གསུམ་
དུ་མི་དགེ་བ་རྒྱུད་དུ་དང་འབྲིང་དང་ཆེར་སྤྱུད་པས་རིམ་བ་ལྟར་ཡི་དུགས་དང་དུད་འཕྲོ་དང་
དཔུལ་བ་རྣམས་སུ་སྐྱེ་སྤྲེ་དཔུལ་བ་མཉམ་མེད་པར་སེམས་ཅན་གསར་དུ་སྐྱེས་པ་དེའི་ཆེ་
འཆགས་པ་རྫོགས་ཤིང་གནས་པ་འགོ་བཙོམ་པ་ཡིན་འོ། དེ་དག་ཆགས་པ་ལ་བར་བསྐལ་
བརྒྱ་དགུ་ཐོགས་ཤིང་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ནས་འཆགས་ནའང་དགེ་རྒྱས་
དང་བཞི་བ་ནས་འོག་མ་རྣམས་སུ་སྐྱེ་བ་སོགས་ཚུལ་དེ་ཉིད་ཡིན་འོ།

འཇིག་རྟེན་འདི་འགྲིབ་པའི་རྒྱལ་ཡང་ཡོད་དེ། འཇིག་རྟེན་འདི་ཆགས་ནས་རིམ་པོ་མ་ལོན་
པར་ཤིང་རྟེན་སྲོག་ཤིང་ཅོམ་གྱི་ཆར་བབ་པས་ས་ཆེན་པོ་འདི་རྒྱས་གང་བར་གྱུར་པ་རྒྱུད་
གིས་བསྐྱུས་ཤིང་འཐས་པར་བྱས་པས་ས་སྤྲེད་དུ་སའི་རོའམ་བརྒྱད་ཁ་དོག་མར་གསར་འབྲ་
བ་རོ་སྤྱང་ཅི་མ་བསྐོལ་བ་ལྟ་བུ་དང་འི་པན་སུམ་ཚོགས་པར་གྱུར་ཏོ། དེ་ནས་སེམས་ཅན་ཆེ་
དང་ལས་དང་བསོད་ནམས་ཟད་པ་དག་འོད་གསལ་གྱི་ལྷའི་རིགས་ལི་འཕོས་ནས་འདྲིར་སྐྱེས་
པར་གྱུར་ཏོ། དེ་དག་ལ་ནི་བསྐལ་བ་དང་པོ་བ་ཞེས་བྲའོ། དེའི་ཆེ་མི་ཉི་ལྔ་དང་རྒྱ་སྐར་དང་དུས་
ཚོགས་དང་ལོ་རྒྱ་དང་ཉིན་མཚན་དང་སྐད་ཅིག་ཐང་ཅིག་ཡུད་ཅམ་དང་སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་
གྱི་དབང་པོ་ཐ་དད་དང་གཤམ་གཅི་དང་ཁང་ཁྲིམ་དང་མིང་དང་རིགས་དང་མདོག་དབྱིབས་ཐ་
དད་གྲང་མེད་དོ། སྤར་གྱུར་བསྐལ་བ་དང་པོའི་མི་རྣམས་ནི་གཞུགས་ཅན་གྱི་ལྷ་བཞིན་དུ་རྒྱས་
ཏེ་སྐྱེས་པ་དང་དབང་པོ་ཚང་བ། མཚན་བ། ཁ་དོག་བཟང་བ། ལུས་ལ་འོད་ཡོད་བ། རྩུབསྐལ་

གྱིས་ནམ་མཁའ་ལ་འགྲོ་བ་བསམ་གཏན་གྱི་དགའ་བ་ཟས་སུ་ཟ་བ་དང་ཆེ་ཡང་དབག་ཏུ་མེད་
བ་དང་ལྷན་པ་ཡིན་ལོ།

དེ་ནས་རིམ་གྱིས་སེམས་ཅན་རོ་ལ་བཟུམ་ཞིང་ཆགས་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་གིས་སའི་རོ་
འཇུབ་མོས་སྐྱབས་ཏེ་བསྐྱམས་ཤིང་ཚོས་བས་ལུས་ལྷི་ཞིང་རྒྱབ་ལ་འོད་ཀྱང་འགགས་ཏེ་སུན་
བར་གྱུར་པ་ན་ཆོས་ཉིད་གྱིས་ཉི་ཟླ་དང་རྒྱ་སྐར་དང་དུས་ཚིགས་ལ་སོགས་པ་བྱུང་སྟེ་ཉི་མ་
དང་ཟླ་བས་སྤིང་བཞིན་སྤར་བའི་བྱ་བ་བྱས་སོ།

དེ་ནས་གང་ཁ་ཟས་མར་དུ་ཟ་བ་དེ་ནི་ཁ་དོག་ངན་ཞིང་ལུས་ལྷི་ལ་གང་ཉུང་དུ་ཟ་ན་དེ་ནི་ཁ་
དོག་བཟང་བས་ཁ་དོག་སྣ་ཚོགས་ཀྱང་བྱུང་ཞིང་། ཁ་དོག་བཟང་བའི་ང་རྒྱལ་ཅན་དག་གིས་
ངན་པ་རྣམས་ལ་བརྟུན་པ་དང་མི་དགེ་བ་སྤྱད་བས་སའི་རོ་དེ་ལུབ་བར་འགྱུར་ཏེ།དེ་ནས་སའི་
རོ་འམ་བརྟུན་ཟད་ནས་སྤུ་ངན་བྱས་པ་དང་སའི་ཞག་ཤི་རོ་སྤུ་མ་དང་འདྲ་བ་ཁ་དོག་དོང་ཀའི་
མེ་ཏོག་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་ཚོས་བས་དེ་ཡང་སྤུ་མ་ལྟར་ལུབ་ཤོ། དེ་ཟད་བ་ན་སྤུ་གྱའི་ཆོལ་ཤི་རོ་སྤར་
དང་འདྲ་བ་ཁ་དོག་ཀ་དམ་ལུ་ཀའི་མེ་ཏོག་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་ཚོས་སོ། སྤུ་མ་ལྟར་དེ་ཡང་ཟད་བ་
ན་མ་ཚོས་མ་བཏབ་པའི་འབྲས་ས་ལུ་སོར་བཞི་ཅོམ་པ་ནང་བཟུམ་ན་ལུབ་སྐྱེ་ལུབ་བཟུམ་ན་
ནང་སྐྱེ་བ་ལུབ་ལུན་མེད་བ་བྱུང་བ་ཚོས་སོ། དེ་ནི་ཁམ་གྱི་ཟས་ཆེས་རགས་ཤིང་རྒྱབ་པ་ཡིན་
པས་མི་གཙང་བ་འབྱུང་བའི་ལམ་ཤོ་མོའི་དབང་ཤོ་དང་དབྱིབས་ཐ་དད་བ་དག་ཀྱང་བྱུང་བར་
གྱུར་ཏེ། དེ་ནས་དེ་དག་ལ་འདོད་ཆགས་སྐྱེས་ཏེ་ལོག་པར་ཞུགས་ནས་གཞན་དག་གི་ས་རུལ་
ལ་སོགས་པ་གཏོར་ཞིང་སྤྲོད་བས་དེའི་ཆེད་དུ་ཁང་ཁྲིམ་དག་བྱས་སོ། མ་ཚོས་མ་བཏབ་པའི་
འབྲས་ས་ལུ་དེ་དག་ཀྱང་ནམ་འདོད་པ་ན་ལེན་བ་ན་ལེ་ལོ་ཅན་རྣམས་གྱིས་གསོག་འཛོག་
བྱས་པ་ན་ལུབ་ལུན་ཀྱང་བྱུང་དེ་བཟུམ་པའི་ལུལ་དུ་ཡང་མི་སྐྱེ་བས་དེ་ནས་ནི་སེམས་ཅན་
དེ་དག་མ་མཐུན་པར་སོ་སོར་ཡོངས་སུ་འཛོལ་བ་དང་བཅས་པ་རྣམས་གྱིས་ཞིང་བསོས་ཏེ་
གནས་ནི་མན་ཚུན་རྒྱ་འཕྲོག་ཏུ་གྱུར་རོ། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་སེམས་ཅན་རྣམས་གྱིས་ཅིག་ལ་
གཅིག་ལོག་པར་སྤྱོད་པའི་འདོད་ལོག་དང་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་དང་སྤོག་གཙོད་དང་རྒྱན་དུ་སྐྱེ་
བ་ལ་སོགས་པ་མི་དགེ་བ་དུ་མ་བྱས་སོ། དེ་ནས་ལས་གྱི་ལམ་དེ་དག་ལྷག་པར་སྤྱད་བས་ཆེ་
དང་གཟུགས་དང་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས་འབྲིབས་ཏེ་ཆེ་ཤིན་ཏུ་མུང་བས་ལོ་ནི་རིང་ཤོས་ཀྱང་བརྟུ་

པའི་བར་དུ་མར་འགྲིབ་པ་ཡིན་ནོ།

ཡང་བསྐལ་པ་འདིག་དུས་ཐོག་མར་དཔྱལ་བ་མནར་མེད་ནས་བསམ་གཏན་དང་སྡོད་ཀྱི་
འདིག་ཉེན་བར་རིམ་གྱིས་འདིག་པ་ཡིན་ཏེ།

མཛོད་རྩ་བ་ལས། འདིག་པའི་བསྐལ་བ་དཔྱལ་བ་ཡི།

སྲིད་པ་མེད་ནས་སྡོད་ཟད་པ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་བསྐལ་པ་འཆགས་དུས་ནི་མཐའ་མ་
འདིག་པ་དེ་དང་པོ་འཆགས་པ་ཡིན་ཏེ། མཛོད་རྩ་བ་ལས། ཆགས་པ་དང་པོའི་རླུང་ནས་ནི།

དཔྱལ་བའི་སྲིད་པའི་བར་དུ་འོ། ཞེས་གསུངས་སོ།

ཡང་གང་ཟག་གཅིག་གི་ཆེ་གཅིག་གི་དབང་དུ་བྱེད་ན་རང་ཉིད་མའི་མངལ་ནས་བཅས་པ་ནས་
རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་སྲོག་གི་ཐོག་མར་ཡིན་ལ།

ཁ ༡ ཆེ་སྲོག་གི་མཚན་ཉིད་ཡང་ན་རང་བཞིན་ནི། རྫོད་དང་རྣམ་ཤེས་གང་རུང་གི་ཉེན་དུ་
གྱུར་པའི་ཆེ་དེ་དེ་ཡིན་ཏེ། མཛོད་རྩ་བ་ལས། སྲོག་ནི་ཆེ་ཡིན་ཤོད་དང་ནི། རྣམ་ཤེས་ཉེན་གང་
ཡིན་པའོ། ཞེས་གསུངས་སོ།

ག ༡ ཆེ་སྲོག་གི་རིན་ཐང་བཤད་པ་ནི།

ཅིའི་སྲིད་ཆེ་སྲོག་གི་རིན་ཐང་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ན། དེ་ནི་སྐར་ཆ་མེད་ན་སྐར་མ་མི་རུང་
བ་ལྟར་ང་ཚོའི་ཆེ་སྲོག་མེད་ན་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་དང་ཡང་ན་ཚོས་དང་འདིག་
ཉེན་གྱི་བྱ་བ་གང་ཡང་མི་བྱུབ་ཏེ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་མེད་པའི་སྲིད། དཔེར་ན་
རྒྱ་རྒྱུང་ས་ནས་བཤད་ན་ཆེ་སྲོག་མེད་ན་ཞིང་ཁ་འདེབས་པ་པོ་དང་ཁང་པ་བཟོ་བ་པོ་སོགས་
མེད་པས་མཉམ་རྒྱུང་རྒྱུང་གི་གྲོང་གསེབ་དང་ཁ་ལྷོ་ལྷོ་གྱི་གྲོང་གྲེང་མི་རུང་ལ། དེ་རྣམས་
མི་རུང་ན་ཚོང་རྒྱག་པ་པོ་ཡང་མི་སྲིད་པས་དཔལ་འབྱོར་ཡང་མི་སྲིད་དོ། ཡང་ཆེ་སྲོག་མེད་
ན་ བརྟག་པ་པོ། གསོལ་གཏོད་པ་པོ། ལྷུ་མཐའ་སྐྱ་བ་པོ་ཡང་མི་སྲིད་པས་རང་གཞན་གྱི་ལྷ་
ལྷུ་དང་ཚོས་ཚན་གྱི་རྣམ་གཞག་གྲང་མི་རུང་ལ། དེ་མི་རུང་ན་གནའ་དེང་གི་ཤེས་བྱའང་མི་
སྲིད་པས་ཚོས་ཚན་གྱི་མཁས་པ་སྣོན་གྲགས་ཅན་ཡང་མེད་དོ།

རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བཤད་ན། ཆེ་སྲོག་མེད་ན་རང་གཞན་སོགས་མེད་པས་བདག་གཅེས་པར་

འཛིན་པ་ངར་འཛིན་དང་བདག་འཛིན་ཡང་མེད་ལ། དེ་རྣམས་མེད་ན་སྤང་བྱ་མེད་པས་སྤང་
བྱའི་གཉེན་པོ་ལམ་མི་སྲིད་པས་ཚོགས་ལམ་པ་དང་མཐོང་ལམ་པ་སོགས་སོ་འཕགས་ཀྱི་
ལམ་དང་གང་ཟག་གང་ཡང་མེད་པས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཡང་མི་སྲིད་དོ། དེའི་
སྲིད་བདག་གཞན་ཀྱང་གྱི་ཆེ་སློག་ནི་ཤིན་ཏུ་ཙ་ཆེན་ཡིན་པས་ཉུག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་
དགོས་སོ། །ནང་པའི་ལུགས་བཟང་ལྷ་ལམ་ཡངས་པོ་རུ། །ཚན་རིག་ཉི་མའི་འོད་སྟོང་རབ་
འབར་ཉེ། །མི་མཐུན་རྒྱུད་པའི་སྤྱན་ཚོར་བཙུག་དང་ལྷན། །ཞི་བདེའི་དབལ་ཡོན་སྤིང་འདྲིར་
ལྷབ་པར་ཤོག །

ནང་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཚེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འགྲུང་ཁུངས་དང་རང་
བཞིན། ཚེ་སློག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལྟ་ཚུལ།

བདེ་ཁང་བཟ་ཤིས། ལྷ་ཏ་དབུས་བོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།

ཚན་རིག་གི་ཚེ་སློག་གི་འགྲུང་ཁུངས་དང་རང་བཞིན།

ར་ཚོ་འཚོ་གནས་བྱེད་མའི་གོ་ལ་འདི་ཆགས་ནས་ད་བར་ལོ་ངོ་ས་ཡ་4600ཙམ་བྱིན་ཡོད་པ་
འདོད་མོད། སའི་གོ་ལའི་སློག་ལྡན་ནམས་དུས་རིེ་ཙམ་ཞིག་ནས་རྒྱ་རྒྱུན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཚོགས་
པ་ལས་རིེ་རྣམས་སྐྱེ་འབེལ་བྱས་མིན་ཐད། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་དང་ས་ཁམས་རིག་པ་བ།
དངོས་རྣེད་རྟོག་ཞིབ་བ། འགྲུང་རྩོད་རིག་པ་བ་སོགས་རིག་པ་སྐྱབ་སྐྱུ་གང་གིས་ཀྱང་ཡོངས་
སྐྱུ་ཁ་མཚོན་གཙོད་ཐུབ་མེད་པར་སྐྱམ་སྐྱེ། རིག་པ་སྐྱབ་དེ་དག་གིས་ད་བར་འགྲུང་རྩོད་
རིགས་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱས་འབྲས་ལས། སྐྱེ་ལོ་1950ལོར་སྐྱ་མཚོང་ཆེ་ཤེལ་བརྒྱུད་ནས་མཚོང་
ཐུབ་པའི་ལོ་ངོ་ས་ཡ་3500ཙམ་སློན་གྱི་སྐྱ་སྐྱིན་གྱི་འགྲུང་རྩོད་རིགས་ཤིག་རྟེན་པ་ལས། དེར་
སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་ཚོས་སའི་གོ་ལའི་སྐྱེད་སློག་ལྡན་ཆགས་ནས་ལོ་ངོ་ས་ཡ་3500ཙམ་འགྲོ་
བར་བཞེད། འོན་པཏང་། སྐྱ་མཚོང་ཆེ་ཤེལ་མི་དགོས་པར་མིག་གིས་ཐད་ཀར་མཚོང་ཐུབ་
པའི་འགྲུང་རྩོད་ལོ་ངོ་ས་ཡ་2300ལར་སློན་དུ་བྱུང་བའི་སྐྱ་སྐྱུང་རྒྱན་(Unicellular)ས་
ཡ་མང་པོ་ལས་བྱུབ་པའི་སེ་ལོ་སྐྱ་རྒྱ་ཏ་(Stromatolites)ཞེས་པའི་ཅི་ཤིང་ཞིག་ཡིན་སྐད།
དེར་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་ཚོས་ལོ་ངོ་ས་ཡ་3500ཙམ་བྱིན་པའི་སྐྱ་སྐྱིན་གྱི་འགྲུང་རྩོད་རྟེན་པ་
དེར་གཞི་བྱས་ཏེ། སའི་གོ་ལ་འདིའི་ནང་སློག་ལྡན་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་ས་ཡ་3500ཙམ་བྱིན་པའི་
འདོད་ཚུལ་དེ་ལོར་འཇུག་ཙམ་ཞིག་མིན་མོད། སློག་ལྡན་ཐོག་མ་ལོ་ཚོགས་དེ་ནས་བྱུང་བའི་
འདོད་ཚུལ་དེ་ཡོངས་སྐྱུ་གཏན་འཁེལ་བ་ཞིག་མིན་པར་སྐྱམ།

རྩོམ་མང་ཆེ་སྲོལ་ཅེས་པ་དེར་དེར་ཚོན་རིག་དང་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པ་གཉིས་ཀྱིས་དོས་
 འཛིན་ཚུལ་ཐད་ལའང་ཐད་པ་ཡོད་དེ། དེར་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་སྲོལ་ལྟན་དུ་བཅེ་བར་དོས་
 རོ་ཞིག་ལ་རིགས་རྒྱུད་སྲིད་འཕེལ་བྱེད་སྲུབ་པ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་འགྲུར་བར་ལ་ལན་སྲོད་
 པ། བཅུད་རྣམས་ནང་དུ་སྒྲངས་ནས་རུས་པའི་དོ་ཐོར་བསྐྱར་ཉེ་སྟེགས་རོ་སྲིར་དོར་བ། ལུས་
 གྱི་ནང་དང་སྲིའི་མཐའ་འཁོར་གཉིས་གར་འགྲུང་ཁམས་སྟོམ་སྲིབ་གི་གནས་བབ་ཉར་སྲུང་
 བྱེད་པ། སྲེ་འཚར་དང་ཡར་འཕེལ་བྱེད་པ་ བཅས་གྱི་བྱེད་གཤིས་དེ་དག་ཚང་ན་ཆེ་སྲོལ་
 ལྟན་པའི་སྲོལ་ལྟན་དུ་བཅེ་བས། ཚོན་རིག་པ་ལྟར་ན་སྲོལ་ལྟན་ཅམ་མིན་པར་སྲེ་དོས་ཅི་
 ཤིང་གི་རིགས་ལའང་ཐོང་གི་བྱེད་ཚོས་དེ་དག་ལྟན་ཡོད་པས། དེ་དག་ཚང་སྲོལ་ལྟན་
 དུ་དོས་འཛིན་བྱེད་པར་སྐྱེ། དེས་ན་ཐོང་གི་བྱེད་གཤིས་ཚ་ཚར་འཛོམས་པའི་ཆེ་སྲོལ་གི་
 ཆེས་མཐར་ཐུག་གི་ལུས་ཉེན་རྒྱུད་ཐོས་དེ་ལ་བྲ་ལུང་ཞེས་ཟེར། དེ་བཞིན་སྲོལ་ལྟན་གྱི་བྱེད་
 ཚོས་གཞན་ཞིག་ནི། ཆེས་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ལྷན་རྣམས་ཀྱི་རྣམས་འགྲུར་དང་འགལ་འདུའི་ཁྲིད་
 འཕེལ་འགྲུར་གྱི་ཚོད་ཉིད་ཅིག་ཡོད་ལ། སྲོལ་ལྟན་ཀུན་ལ་བསྐྱེད་བསྲིང་དང་། འཚར་ལོངས།
 རྒྱུད་འཕེལ། སྐྱེས་པ། འཚི་བ་བཅས་སྲོལ་ལྟན་མེད་པའི་རྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་རེ།

དེས་ན་དེར་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་སྲོལ་ལྟན་གྱི་འགྲུང་བྱངས་ཐད་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཡོད་
 པ་ལས། འགས་སྲོལ་ལྟན་རྣམས་ཡང་རྒྱུད་དང་སྲོལ་རྒྱུད། འགས་རྣམས། འེ་རྒྱུད་བཅས་ཀྱི་ཅ་
 རྣམས་རྣམས་ཤིས་ཆེར་རྣམས་འགྲུར་བྱས་པ་ལས། ལྷན་པར་གྲགས་ཉེ། ཅ་རྣམས་དེ་ཚོ་ནི་གྱི་ནང་
 རྫོད་བཅུད་ལྷན་བྱེད་གྱི་ཅ་རྣམས་118ནང་ནས་ཆེས་བྱེད་ཆེ་ཐོས་དེ་ཚོ་ཡིན་པར་གྲགས། ཡང་
 འགས་སྲོལ་ལྟན་ནི་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་གྱི་རྒྱ་སྐར་ལ་སོགས་པའི་སྟོང་བསངས་བར་སྐར་དུ་པར་
 གཤོ་རྒྱུར་གཤོ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐར་མ་དང་རྒྱ་སྐར། སྐར་དོ་གང་གི་སྟེང་དུ་འང་ཡོང་སྲིད་པ་
 ཞིག་སྟེ། སྲོལ་ལྟན་ཆགས་རྒྱའི་གཞི་མར་འགྲུར་པའི་ཨེ་མི་ལོ་སྐར་རྣམས་(Amino acids)
 གྱི་རྣམས་ལུས་འགའ་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་སྐར་དོའི་སྟེང་ནས་རྟེན་སོན་ལུང་བས། རྩོན་དུས་ཉི་
 མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་སྐར་དང་སྐར་དོ་རྣམས་ད་ལྟ་བཞིན་ས་བརྟན་དེ་འདྲ་ཆགས་
 མེད་པར།

སྐར་དོ་མང་པོ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་བར་སྐར་གི་དབྱིངས་སུ་པན་ཚུན་གདོང་སྲུབ་བྱས་པ་

ལས། ཞེ་མི་ནོ་སྐྱུར་རྗེས་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་ལྡན་དང་སྲོག་ལྡན་ཆགས་ཤེད་ཀྱི་རྗེས་སམ་སྲོག་
ལྡན་གནས་པའི་སྐྱུར་རྒྱོད་འགའ་གཤོང་ལྷག་གི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་ལས་སའི་གོ་ལའི་སྤྲེང་ཟག་པ་
དང་། སའི་གོ་ལའི་འཇུང་ཁམས་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱུར་རྗེས་དེ་དག་སྐྱེ་འཕེལ་ཤེད་པར་མཐུན་འཛོད་
བྱུང་བས། མཐར་སའི་གོ་ལའི་སྤྲེང་སྲོག་ལྡན་སྐྱེ་འཕེལ་ཤེད་སྐྱོ་ཚུགས་སྐྱབ་པར་གྲགས།

ཡང་འགས་རྗེས་འཇུང་བྱས་ནས་སྲོག་ལྡན་བྱུང་བར་གྲགས་ཏེ། སའི་གོ་ལའི་མཁའ་
དབྱིངས་སུ་ཁྱབ་པའི་རྒྱལ་རྗེས་དང་། དབྱར་འཇུག་སྐད་བྱུང་སྐབས་སློབ་པོ་མོ་པལ་ཚུན་ཁྱེད་
འཐབ་བྱས་ཏེ་བྱུང་བའི་སློབ་དམར། ཉེ་རུས་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱུག་སྤྱིའི་འོད་རུས། མེ་རི་གས་
ཚོང་ལས་བྱུང་བའི་ཚ་སྐངས་སོགས་ཀྱི་རྗེས་རུས་རྣམས་པན་ཚུན་རྗེས་འཇུང་བྱས་པ་ལས།
སྐབས་དེའི་མཐའ་ལས་པའི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ཁ་བ་ལྟ་བུའི་རྗེས་ཞིག་གྲུབ་པ་སྟེ། རྗེས་དེ་ལས་
རིམ་བཞིན་རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི་སྐྱེ་ལྡན་རྣམས་ད་ལྟའི་ནང་བརྒྱུད་ཀྱི་སྲོག་ལྡན་ཡོངས་ཀྱི་གཞི་མར་
འཇུང་བའི་ཆེས་ཚོག་པའི་སྲོག་ལྡན་དེ་གྲུབ་པར་གྲགས། འགས་ཆེ་སྲོག་གི་འཇུང་ཁྱེད་ས་
ཚོག་མ་སའི་གོ་ལ་འདི་ཉིད་དུ་མིན་པར། འདིག་ཁམས་ཀྱི་སྲོན་དུས་སྲོག་ལྡན་གནས་སའི་
རྒྱ་སྐྱུར་གཞན་ལས་བྱུང་བར་གྲགས་པ། ཡང་འགས་རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི་ལེམ་རྗེས་རྒྱང་པ་རིམ་
འཇུང་བྱུང་བ་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཟེར་བ་སོགས་ཡོད།

ཚོག་པའི་སྐྱེ་ལེད་ཀྱི་རྒྱལ་རྗེས་རྣམས་རྗེས་དུས་ཡུན་རིང་པོ་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་ལྡན་དངོས་པོར་
འཇུང་བ་དང་། སྐྱེ་ལྡན་དངོས་པོ་དག་འཕེལ་འཇུང་གང་ཅམ་སྐྱེབས་སྐབས་ཆེས་དམའ་རིམ་
ཀྱི་ཆེ་སྲོག་བྱུང་བར་འགྲེལ་བཞེད་ཤེད། དམའ་རིམ་ཀྱི་ཆེ་སྲོག་དེ་ཚོའང་ཚོག་མར་གཤོད་
པའི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་བྱུང་བ་དང་། གཤོད་པའི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི་སྐྱེ་ལྡན་དང་སྲོག་ལྡན་རྣམས་
རིམ་བཞིན་འཕེལ་འཇུང་བྱུང་སྟེ་སྐྱལ་འཚོའི་མཚོ་རིམ་སྲོག་ལྡན་ཆགས་པ་དང་། མཚོ་རིམ་
ཀྱི་སྲོག་ལྡན་རྣམས་དུས་ཡུན་རིང་མོའི་ནང་གི་རོལ་འཇུང་ཁམས་ཀྱི་འཇུང་ཚོས་དང་། བང་
གི་ཚལ་བ་བརྒྱུད་ནས་འགོ་བཙའ་སོགས་པའི་དེད་གི་སྐྱལ་མཚོ་གཉིས་གནས་ཀྱི་སྲོག་ལྡན་
དེ་རིགས་འཕེལ་འཇུང་བྱུང་བར་འདོད་པས། དེས་ན་དེང་ཚུན་རིག་པས་ཆེ་སྲོག་གི་གི་འཇུང་
ཁྱེད་ས་ནི་དངོས་པོ་ཡིན་པ་དང་། རི་ལྟར་གྲུབ་པའི་ཚུལ་ནི་རྗེས་འཇུང་ཀྱི་ཚོག་གས་མངོན་
དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། འཕེལ་འཇུང་སྐྱོ་བ་རྒྱུད་སྐྱེད་ཀྱིས། སྐྱེ་དངོས་ནི་ཟམ་མི་ཆད་པར་

འགྲུར་བ་དང་འཕེལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པར་བཤད་ཅིང་། རོ་པོ་སྣ་བས་བདེ་ནས་སྟོག་
 འཛིང་ཅན་དུ་འཕེལ་བ་དང་། རིགས་རྒྱུད་ཚིག་རྒྱུད་ཅན་ནས་སྣ་མང་ཅན་དུ་འགྲུར་བའི་རྣམ་
 བ་གཉིས་བཤད་ཡོད་པ་ལས་རྟོགས་སྐབས་པར་སྣ་མ། དེ་བཞིན་ཚན་རིག་བས་སྲི་ནང་འཛིག་
 རྟེན་ནི་ཡེ་ཤུ་དང་ཁ་ཆེ། ཉིན་རྒྱུ་ལ་སོགས་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྣ་བ་བཞིན་རྟག་ཅིང་རང་
 དབང་བ། རང་ཉིད་ལ་བྱེད་པོ་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པོ་དག་གིས་བཙོས་པར་མི་འདོད་
 ལ། བྱང་བ་བཞིན་སེམས་ཅན་གྱི་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ཆགས་པ་སོགས་གང་ཡང་མིན་པར།
 སྲི་ནང་སྟོད་བརྟན་ནི་དངོས་རྣམ་རྣམ་འགྲུར་བྱས་ཏེ་བྱང་བས། དོན་དུ་འགྲུར་བའི་རང་བཞིན་
 ཅན་གྱི་སྟེ་དངོས་ཏེ། སྟེ་བ་དང་འཕེལ་བ། རྒྱུད་སྟེལ་བའི་རུས་པ་ཡོད་པའི་གཞུགས་ལྡན་གྱི་
 དངོས་པོ་ཅི་ཤིང་དང་སོག་ཆགས་ཐམས་ཅད་གཞི་གཅིག་ནས་འཕེལ་འགྲུར་བྱང་བ་འདོད།
 དེ་བཞིན་ཚན་རིག་བས། རྟོག་ལྡན་གྱི་སེམས་དང་ཤེས་པ་ནི་སྟོག་ལྡན་གྱི་དབང་པོའི་མ་ལག་
 དང་ཅ་ཁམས་ལ་སོགས་པའི་སྤང་པོ་རྣམས་འཕེལ་རྒྱས་སྲིན་རྗེས། སྤང་པའི་ཅ་ཁམས་དང་
 དབང་ཅའི་མ་ལག་དག་ཆགས་པས། སྤང་པའི་ཅ་ཁམས་དག་ཤེས་པར་འདོད་པ་ལས། སྤང་
 པ་ལས་ལོགས་སུ་འགྲུར་བའི་ཐོགས་རིག་མེད་པའི་གཞུགས་མེད་གསལ་རིག་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་
 དེ་འདྲ་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་ལ། སྤང་ཆེན་གྱི་ཅ་ཁམས་དེ་རིགས་མ་ཆགས་པའི་སྤྲོ་རྟོལ་དུ་གོང་
 གི་ཁྱད་ཚོས་ཅན་གྱི་ཤེས་པའམ་རྣམ་ཤེས་དེ་འདྲ་མི་འདོད།
 མདོར་བ། རྟོག་ལྡན་གནས་ལུལ་གྱི་སའི་གོ་ལ་འདི་ཆགས་རྗེས། རྟོག་མེད་ཀྱི་འདུས་རྣམས་
 ལས་རིམ་བཞིན་རྟོག་ལྡན་གྱི་ཤུས་རྟེན་རྒྱུར་ཤོས་སྤྲ་སྤང་བྱུང་བ་དང་། དེ་སྟེ་སྤྲའི་སྤྲ་སྤང་
 རྒྱུད་ལྡན་རྣམས་སྤྲ་སྤང་མང་ལྡན་དུ་འཕེལ་རྗེས་ཆེས་ཐོག་མའི་སྟེ་ལྡན་རྣམས་འཕེལ་ལ། སྟེ་
 ལྡན་དེ་དག་རིམ་འཕེལ་བྱང་བ་ལས་ཆེས་སྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དམའ་རིམ་དང་མཐོ་རིམ་གྱི་ཆོ་
 རྟོག་རྣམས་ཚོགས་འདུས་ཀྱི་སྟེལ་ཁམས་ཁོར་ལུག་ངེས་ཅན་ཞིག་ནས་འཕེལ་འགྲུར་བྱང་
 བར་འདོད་པས། རྟོག་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་རྣམ་རྣམས་ཀྱང་རང་རྒྱ་སྤྲ་བའི་རྒྱལ་ལ་ཡང་རྒྱ་མ་སུ་
 འདོད་བྱས་ན། སྲི་སྟོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་བྱེད་ཀྱི་ཡང་རྒྱུད་དང་ཉི་ལེམ། བཀ་རྣམས་ལ་
 སོགས་པའི་ཅ་རྣམས་དང་། ཅ་རྣམས་དེ་དག་རྒྱལ་ལྡན་ལས་སྤུབ་པ། རྒྱལ་ལྡན་ནི་སོ་རྒྱལ་དང་མོ་
 རྒྱལ། མ་ཞིང་རྒྱལ་ལས་སྤུབ་པ། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ལྡན་གྱི་སྟེ་རྒྱལ་གཅིག་ནང་གི་རྒྱལ་རིགས་པོ་

རྒྱལ་དང་མ་ལོང་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་སྟེ།

ཁོ་སྐབས་གཉིས་སམ་གསུམ་སོགས་མཉམ་དུ་འདུ་བ་ལས་ཆ་མེད་ཁེར་རྒྱུ་དུ་གནས་མི་སྲུབ་
པའི་ཁོ་སྐབས་རིགས་ལས་ཨབ་ཁོ་སྐབས་(Up Quack)ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་རིགས་རྒྱག་དང་།
རྒྱལ་སྐྱེད་གཅིག་ནང་གི་མོ་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་རིགས་གཅིག་པར་སྤང་བའི་ལེབ་འོན་(Lepton)ཀྱི་
སྐྱེད་(Moun)ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་རིགས་བརྒྱད། ཁོ་སྐབས་དང་ལེབ་འོན་དེ་དག་གྲང་མཐར་
འཇིག་རྟེན་གྱི་གཞི་ཅའི་གྲུབ་གཞི་རྒྱས་པ་བཞི་སྟེ། འཕྲུལ་འཕྲུལ་དང་ཉིང་རྒྱལ་རྒྱས་འཕྲུལ་ས་
རྒྱུ་དང་། རློག་རྒྱལ་ཁབ་ལེན་རྒྱས་འཕྲུལ་ས། ཉིང་རྒྱལ་རྒྱས་འཕྲུལ་ས་ཆེན་པོ་བཅས་ལ་སྲུག་
ལ། དེ་བཞིན་དེར་ཚད་རྒྱལ་འགྲུལ་འཕྲུལ་ས་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལྟར་ན། ལྷི་ནང་འཇིག་རྟེན་གྱི་
གྲུབ་གཞིའི་སྐ་རྒྱལ་ལ་བརྟུག་དཔུང་བྲུས་འབྲས་ལས། ཆེས་སླ་བའི་གནས་སྐབས་སྲུ་སྐ་རྒྱལ་
ལྟམས་སྐབས་རེ་རྒྱབས་དང་སྐབས་རེ་རྒྱལ་གྱི་རོ་པོའི་རྟོག་ཡོད་པར་འདོད་པས། གང་ལྟར་
རྒྱབས་རྒྱལ་གཉིས་སྤང་ངམ་རྒྱབས་སམ་རྒྱས་པ་ཞིག་ནས་སྤྱི་ནང་འཇིག་རྟེན་འདི་རྒྱང་བར་
འདོད་དགོས་པར་སྟུམ། དེ་ལྟར་སོག་ལྟན་གྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་རྒྱ་རྒྱེན་ཅི་འབྲ་
ཞིག་ལས་གྲུབ་མིན་ཐད་དེང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་སྐྱེས་ཁམས་རིག་པ་བ། དེ་བཞིན་
གདོད་མའི་སྐྱེ་དངོས་དཔུང་རིག་པ་ཚོས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཁ་མཚོན་གཙོད་མི་སྲུབ་ཀྱང་། སའི་
གོ་ལ་དེ་ཆགས་ནས་ད་བར་གྱི་དུས་ཡུན་རིང་མོ་དེའི་ནང་། ཆེས་ཐོག་མའི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི་
སྐ་སྤང་རྒྱུ་ལྟན་ནས་སྤང་མང་ལྟན་དུ་འཕེལ་འགྲུང་རྒྱུར་སྟེ། ད་ཆ་འཇར་སྤྱིར་འདིའི་
སྐམ་རྒྱུ་ལྟན་གཉིས་སྤྱིར་དུ་འཚོ་བཞིན་པའི་སྐོག་ལྟན་གྱི་འཕེལ་རིམ་སྐོར་ལ་འབྲེལ་བཞེད་གང་
ཅམ་ཤེད་སྲུབ་པ་སྟེ། འཕེལ་རིམ་དེ་ཡང་འོག་བཤད་ཅམ་མིན་པར། དེང་སའི་གོ་ལའི་སྤྱིར་
ནས་རྟེན་སོན་རྒྱུར་འདི་འགྲུང་རྟོ་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྲུས་ཏེ། མཐར་གཏུན་འབེབས་བྲུས་
པ་ཞིག་ཡིན་འདུག།

སྐོག་ལྟན་གྱི་སྐ་སྤང་དང་དེའི་དབང་ལ།

སྐོག་མེད་གྱི་འདུས་རྫས་ལས་ཆེ་སྐོག་གི་ཆེས་མཐར་སྲུག་གི་ལུས་རྟེན་རྒྱུང་ལོས་སྐ་སྤང་
ཞེས་པ་དེ་གྲུབ་པར་གྲགས། དེས་ན་འདིར་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱ་སྐྱར་གཞན་བརྒྱད་ལས་
ཡ་མཚར་ཞིང་ཁུད་དུ་འབགས་པའི་སའི་གོ་ལའི་སྤྱིར་འཚོ་གནས་ཤེད་བཞིན་པའི་ཆེ་བའི་

རྩོམ་ལྟར་ཉ་ཚེན་དང་སྐང་ཚེན་སོགས་ནས་རྒྱུ་བའི་སྐྱ་སྐྱུང་རྒྱུ་ལྟར་དང་འབྲུ་རིགས། ཉ་
 རིགས། གྲེལ་རིགས་ལ་སོགས་པའི་སྐྱམ་མཚོ་གཉིས་སྟེང་དུ་འཚོ་བཞེན་པའི་རྩོམ་ལྟར་
 དང་། སའི་གོ་ལའི་ཡུལ་སྐྱུང་གང་སར་སྐྱེས་པའི་སྐྱུག་པའི་ནགས་ཚལ་དང་མཛེས་པའི་མེ་
 རྟོག་ ཡངས་པའི་སྐྱང་རྩ་ལ་སོགས་པའི་ཅི་ཤིང་རིགས་ཡོད་ཚད་ལ་སྐྱིད་མཐུན་མི་མཐུན་
 གྱི་ཆ་མང་དུ་ཡོད་མོད། དེ་དག་ལས་མཐུན་པའི་ཆ་གཅིག་ནི་སྐྱེ་དངོས་དེ་ཐམས་ཅད་ཆེས་
 ས་བའི་སྐྱ་སྐྱུང་(Cell)ཞེས་པ་ལས་གྲུབ་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། སྐྱེ་དངོས་
 དེ་དག་གི་གཟུགས་ཐོངས་དང་གཟུགས་དབྱིབས་མི་འདྲ་དོན་ནི་གཙོ་མོ་སྐྱ་སྐྱུང་གི་མང་ཉུང་
 དང་སྐྱ་སྐྱུང་སོ་སོའི་དབྱིབས་མི་འདྲ་བ་ལས། དེ་མིན་སྐྱ་སྐྱུང་གི་རྒྱ་ཤུམ་ཏེ་སྐྱེ་དངོས་དེ་ཚོས་
 ཐས་བཐའ་བ་དང་དབྱུགས་རྒྱབ་གཏོང་། རིགས་རྒྱུད་སྟེལ་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་བྱ་བ་སྐྱུབ་ཀྱི་ཡོད་
 པ་ནི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དེས་ན་སྐྱེ་དངོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་སྐྱ་སྐྱུང་རྣམས་ཀྱི་ཕྱིད་
 ལས་དང་སྐྱོམ་གཞིའི་ཐད་སྐྱིད་ཆ་ནས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་མོད། སེམས་ཅན་དང་ཅི་ཤིང་
 གཉིས་ཀྱི་གྲུབ་གཞིའི་སྐྱ་སྐྱུང་དེ་དག་གི་བར་སྐྱ་སྐྱུང་གི་སྐྱ་སྐྱུང་དང་། སྐྱ་སྐྱུང་དེའི་ནང་གི་དབང་
 ས་(Organelles)འགའི་མང་ཉུང་ཐད་ཁྱད་པར་རྟོག་ཅམ་ཡོད་པར་གྲགས།
 དེས་ན་འདྲིར་སྐྱ་སྐྱུང་ཞེས་པའི་སྐྱ་སྐྱུང་དེ་དུས་ནས་ཞིག་ལ་རྩལ་རི་ལྟར་བྱས་ཏེ་བཏགས་རྩལ་
 དང་དེའི་དོན་ཐད་རོབ་ཅམ་བརྗོད་ན། དབྱིན་རིའི་ཚན་རིག་པ་རོ་རྫོང་ལི་རུག་(Robert
 Hooke)ལགས་ཀྱིས་ཚོད་ལྷའི་ཡོ་ཆས་གསར་པ་ཞིག་སྐྱུན་ལྟར་ལྷེང་ཆེ་ཤེས་ཀྱི་བྱས་
 །འུགས་སྐྱུང་ལས་ཆེ་བ་སྟོན་སྐྱུབ་པའི་ཆེས་ཐོག་མའི་སྐྱ་མཚོང་ཆེ་ཤེས་ཞིག་བརྗོད་ནས། དེ་
 རྗེས་སྐྱི་ཡོ་1665ལོར་གསར་བརྗོད་བྱས་པའི་སྐྱ་མཚོང་ཆེ་ཤེས་དེ་བེད་སྐྱུང་ནས་མཉེན་ཤིང་
 (cork)གི་ཤིང་དུམ་ཞིག་ལ་བརྟུག་ཀྱང་དེའི་ཞིབ་གནས་མཚོང་སྐྱུབ་མེད་པས། མཉེན་ཤིང་
 དེ་སྐབ་ཐོར་བཙོས་ཏེ་བརྟུག་དབྱུང་བྱས་འབྲས་ལས། མཉེན་ཤིང་སྐབ་ལེབ་དེ་ནི་བཅད་
 མཚམས་མང་པོས་སྐྱེལ་བའི་སྐྱུབ་ཁང་དམ་གྲུ་ཤག་ལྟ་བུའི་ཁང་རྒྱུང་ལས་གྲུབ་པར་ཤེས་
 རྟོགས་བྱུང་བས། གྲུབ་ཆ་དེ་དག་ལ་སྐྱ་སྐྱུང་ཞེས་ཆེས་ཐོག་མའི་བརྗོད་བཏགས་པར་གྲགས།
 དེ་ཡང་སྐྱ་སྐྱུང་གི་དབྱིན་ཡིག་སྐད་དོད་སྟེལ་(Cell)ཞེས་པའི་སྐྱ་སྐྱུང་དེའི་ཆེས་ཐོག་མའི་
 འབྲུང་ཁྱངས་ནི་སྟེ་ལི་ལྷི་ལོ་སྟེ་ལུ་སྟེ་(Cellula)ཞེས་པ་ལས་བྱུང་བ་སྟེ།

དེའི་དོན་ནི་ཁང་རྒྱང་ལ་གོ་བས། བཅད་མཚམས་རེ་དེའི་ནང་གི་མཉེན་ཤིང་གི་གྲུབ་གཞི་
 རེའི་བཟོ་ལྟ་ནི་ཁང་རྒྱང་ལྟ་བུ་ལ་མཛོང་བས། མཉེན་ཤིང་དེའི་བཟོ་ལྟ་དེ་ལྟ་བུའི་གྲུབ་གཞི་མང་
 སོར་སྐྱེས་པ་ལས་གྲུབ་ཡོད་ཚུལ་ཤེས་རྟོག་གྲེད་སོ་ཆེས་ཐོག་མ་དེ་ཁོང་ཉིད་ཡིན་པས། ཁོང་
 གིས་མཉེན་ཤིང་གི་གྲུབ་གཞི་རྒྱང་དུ་དེ་དག་ལ་སྐྱེས་ཞེས་ཆེས་ཐོག་མར་བརྟུན་པ་ཡིན་
 སྟེ། རྒྱུ་དངོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རྒྱུ་དངོས་དེ་ཉིད་སྤྱང་རྒྱང་ལྡན་དང་སྤྱང་མང་
 ལྡན་(Multicellular)གང་ཅུང་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཏེ། སྤྱང་ལ་མ་བཟེན་པར་
 རྒྱུ་དངོས་ཆགས་མི་སྲུབ་ལ། ཟས་བཟའ་བ་དང་དབྱུགས་རྟུབ་གཏོང་བུ་རྒྱ། རིགས་རྒྱུད་སྐྱེས་
 རྒྱ་སོགས་དེ་བས་གལ་ཡོད་སྟེ། དེས་ན་འཛིན་རྟེན་འདིའི་རྒྱུ་དངོས་ཡོད་ཚད་སྤྱང་རྒྱང་
 ལྡན་ནས་སྤྱང་མང་ལྡན་དུ་གཅིག་འཇུག་གཉིས་མཐུང་གི་དང་མཆེད་ནས་གྲུབ་པའི་རྒྱུ་
 དངོས་ཞིག་ཡིན་ཅོན། རྒྱུ་དངོས་རྣམས་ཀྱི་གཞུགས་ཐོངས་ཆེ་རྒྱང་དང་དབྱིབས་མི་འདྲ་བ།
 ཁ་མདོག་མི་འདྲ་བ་བཅས་ནི་གཙོ་བོ་སྤྱང་གི་མང་ཅུང་དང་ཆེ་རྒྱང་། དེའི་བཟོ་ལྟ་སོགས་
 ལས་ལྷུང་བར་གྲགས། རྒྱུར་བཏང་སྤྱང་པལ་ཆེ་བའི་དབྱིབས་ནི་རྣམས་དབྱིབས་ཡིན་མོད།
 དེ་མིན་རྒྱར་གསུམ་དང་སྤྱ་བུའི་དབྱིབས། བར་དབྱིབས། རོས་རྒྱར་དུ་མ་ཅན་གྱི་དབྱིབས།
 མདོང་དབྱིབས། རྫོང་དབྱིབས་སོགས་དབྱིབས་འདྲ་མིན་ལས་གྲུབ་ཀྱི་ཡོད་འདུག འོན་ཀྱང་
 སྤྱང་རྣམས་ཀྱི་དབྱིབས་མི་འདྲ་བ་དག་ནི་པལ་ཆེར་སྤྱང་དེའི་བྱེད་ལས་དང་འབྲེལ་ཆེ་
 ལ། དེ་བཞིན་སྤྱང་གི་སྤྱི་ནང་གི་ཁོང་ལུག་ནས་ལུགས་རྒྱུན་སྤྱད་པ་ལས་ཀྱང་པལ་ཆེར་
 ཡོད་སྟེད་པར་གྲགས། དེ་བཞིན་སྤྱང་གི་ཆེ་རྒྱང་ལའང་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་ཡོད་དེ། རྒྱུ་དངོས་
 རྣམས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་སྤྱང་པལ་ཆེ་བ་མིག་རྒྱང་གིས་ཐད་ཀར་མདོན་མི་སྲུབ་སྟེ། དེ་དག་གི་
 གཞུགས་ཐོངས་ཏེ་ཅང་རྒྱང་བས་སོ། །འོན་ཀྱང་། ཆེས་རྒྱང་བའི་སྤྱང་དང་དེ་དག་གི་དབང་
 ལ། དབང་སྤྱང་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་ལས། སྤྱང་ལས་རྒྱུ་དངོས་རྣམས་ཀྱི་གཞུགས་སྤྱང་རི་རྒྱར་
 བརྒྱལ་ཡོད་མེད་སོགས་རི་བཞིན་རྟོགས་པར་དེས་པར་དུ་སྤྱང་མཐོང་ཆེ་ཤེས་སྤྱོད་དགོས་ཏེ།
 སྤྱང་མཐོང་ཆེ་ཤེས་ལ་མ་བཟེན་པར་སྤྱང་གི་ཆེ་རྒྱང་དང་དེ་དག་གི་བྱེད་ལས་ལ་སོགས་པའི་
 བྱེད་ལས་རྣམས་རྟོགས་རྒྱ་ཏེ་ཅང་དགལ།

དེ་ཡང་རྒྱུ་ལོ་1665ལོར་རོ་རྩོད་ནི་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་སྤྱབས་བཤེདེ་སྤྱང་མཐོང་ཆེ་ཤེས་བཤེད་སྤྱད་

དེ་སྤྱི་ལུང་དེ་ཆེས་ཐོག་མར་གསལ་རྟེན་ལྷུང་བ་ནས། དེ་བར་སྤྱི་མཐོང་ཆེ་ཤོལ་གྱིས་སྤྱི་མཐོང་
 མཐོང་བྱས་ཀྱི་བཟོ་རྒྱུ་ཅི་ཡོགས་སུ་སོང་བ་དང་སྤྱི་གསལ། སྤྱི་ལུང་གི་བྱེད་ལས་དང་ཁྲུང་བར་
 ལ་སོགས་པ་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཅི་ཡོགས་ལ་དུ་བཏང་བ་ལས། ཚོན་རིག་པ་ཚོར་དེ་བར་རྟེན་སོན་
 ལྷུང་བའི་སྤྱི་ལུང་ལས་ཆེས་རྒྱུ་ལོས་ཀྱི་སྤྱི་ལུང་ནི་སྤྱི་གཤེར་(Mycoplasma)ཞེས་པའི་
 སྤྱི་མཐོང་ཞིག་གི་སྤྱི་ལུང་ཡིན་ཏེ། སྤྱི་ལུང་དེའི་ཆེ་རྒྱུ་ནི་མི་ལི་མི་ཏར་གཅིག་ཆ་སྤོང་དུ་བཞགས་
 པའི་ཆ་གཅིག་ཅུ་ལས་མེད་པར་གྲགས། འོན་ཀྱང་། དེ་ལས་སྤྱི་གཤེར་དེ་བར་རྟེན་སོན་
 ལྷུང་བའི་སྤྱི་ལུང་ལས་ཆེས་ཆེ་ལོས་ཀྱི་སྤྱི་ལུང་ནི་བྱ་རྩེ་ལོ་སྤོང་ཡིན་ལ། བྱ་སྤོང་དེ་ནི་
 མིག་གིས་ཐང་ཀར་མའོན་ལྟར་པའི་སྤྱི་ལུང་ཆེ་ལོས་དེ་ལེད། མ་ཟང་པའི་གཟུགས་པོར་མཚོན་
 བའང་། གཟུགས་པོའི་ནང་གི་སྤྱི་ལུང་རྒྱུ་ལོས་ནི་སྤྱི་གསལ་དམར་ཀྱི་སྤྱི་ལུང་ཡིན་པ་དང་། སྤྱི་
 ལུང་རིང་ལོས་ནི་ཅའི་སྤྱི་ལུང་ཡིན་པ་སོགས་སྤྱི་ལུང་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་རྒྱུ་དང་རིང་ཚད་ནི་གཅིག་
 འདྲར་མིན་པར་ཁྲུང་བར་ཉ་ཅང་གི་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟེ།

དེ་ལྟར་སྤྱི་ལུང་ཚང་པའི་དབྱིབས་དང་པོར་ཚང་ཆེ་རྒྱུ་། རིང་སྤྱི་ལུང་སོགས་ལ་མ་བཟོས་
 པར། སྤྱི་ལུང་ཚང་མར་གཅིག་མཐུན་དུ་ཡོད་པའི་ཁྲུང་ཚོས་ནི་སྤྱི་ལུང་རྣམས་དབང་སྤྱི་མར་སོ་
 འདུས་ཏེ་བྱུང་ལ། དབང་སྤྱི་ལུང་དེའི་དབྱིབས་དང་ཆེ་རྒྱུ་མི་འདྲ་བ། དེ་བཞིན་བྱེད་ལས་ཀྱང་
 མི་འདྲ་བ་དེ་བྱས་ནས་སོག་ལྟར་འཚོ་གནས་བྱེད་ལུགས་པ་བཟོ་བར་གྲགས། དེས་ན་སྤྱི་ལུང་ནི་
 འདུལ་ཆས་དང་གཏེར་རྩས། བཟོ་པ་སོགས་ཡན་ལག་མང་སོ་ལས་བྱུང་པའི་ཐོན་རྩས་བཟོ་
 བྱ་ཞིག་དང་འདྲ། སྤྱི་ལུང་ཚང་པའི་ནང་དབང་སྤྱི་མར་དུ་ཡོད་མོད། དེ་དག་ལས་ཆེས་
 གསལ་གནད་ཆེ་བའི་དབང་སྤྱི་གསལ་ཡོད་པ་སྟེ། སྤྱི་སྤྱི་(Plasma Membrane)དང་སྤྱི་
 ཉིང་(Nucleus) རྩི་གཤེར་(Cytoplasm)བཅས་གསལ་མོ།

།དེ་ཡང་སྤྱི་དེས་སྤྱི་ལུང་ནང་གི་དབང་སྤྱི་རྣམས་དང་སྤྱི་ལུང་གི་སྤྱི་ལོགས་དངོས་རྩས་
 རྣམས་པན་ཚུན་འདྲེས་མ་བཟུག་པར་སྤྱི་ལུང་ནང་གི་དབང་སྤྱི་རྣམས་སྤྱི་བར་བྱེད། སྤྱི་
 དེ་ནི་ཕོན་ཏུ་སྤྱི་ལ་མཉེན་རྒྱུགས་ལྟར་ལ། བྱ་བྱ་ཅན་བཅས་ཀྱི་ཁྲུང་ཚོས་ལྟར་པའི་སྤྱི་ལུང་
 གི་སྤྱི་སྤོང་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་དེའི་ནང་སྤོང་ལྟར་ཞིག་གནས་ལྷུང་བྱེད་ལས་འདྲ་མིན་བྱེད་
 མཁན་གྱི་དབང་སྤྱི་ལུང་མང་དུ་ཡོད་དེ།

སྤ་སྤྱང་སྤྱི་གཤེར་ནང་གནས་པའི་དབང་སྤ་ཚམས་ནི་གཤེར་ནང་འོ་ཚོགས་(Endoplasmic reticulum)དང་རེ་སྤོ་གཟུགས་(Ribosome) སྤོལ་གཟུགས་(Gogi apparatus) འབྲེད་གཟུགས་(Lysosomes) སྤྱད་རྩལ་གཟུགས་(Mitochondria) སྤྱག་ཐོན་(Microtubules) སྤྱུས་ཐོན་(Microfilaments) དཀྱིལ་སྤྱང་(Centrosomes) རོ་ལོ་སྤོབ་རྩལ་ཉིང་(Nucleus) ཉིང་སྤྱི་(Nuclear Membrane) ཉིང་གཤེར་(Nucleoplasm) མདོག་གཟུགས་(Plastids) དཀྱིལ་སྤྱག་(Centrioles) བ་སྤྱའི་རིགས་ཚན་(Cilia) ཉིང་རིགས་ཚན་(Flagella)སོགས་དང་། གལ་ཆེས་ཤོས་ཤིག་ནི་ལྷང་རྩས་(Chlorophyll)ཡིན། ལྷང་གཟུགས་དེ་ཚོའི་ནང་འི་ཨེན་ཨེ་(DNA)དང་རེ་སྤོ་གཟུགས། རྩས་སྤྱོད་མ་ལག་བཅས་ལྷན་ཡོད་མ་ཟད། དེས་ཉི་འོད་སྤྱོད་སྤེབ་གྱི་ལས་ནས་བཟའ་ཅ་རྣམས་སྤྱེ་ལྷན་རྩས་སྤྱོད་བྱེད་སྤྱོད་པའི་ཚོགས་བྱེད་པར་གྲགས། དེ་བཞིན་ཉིང་ཉིང་གི་སྤ་སྤྱང་ཚང་མར་ལྷན་པའི་མི་ཁྲབ་སྤྱེ། ཉིང་ཚན་སྤྱེ་ལྷན་(eukaryote)གྱི་སྤ་སྤྱང་ལས། ཉིང་བྲལ་སྤྱེ་ལྷན་(Prokaryote)གྱི་ཁོངས་སུ་འདུ་བའི་སྤ་སྤྱི་དང་ཨར་ཁི་སྤ་སྤྱི་ལྷ་བྱུར་ཉིང་ཉིང་མེད་པར་གྲགས་པ་བཅས་སོ།།

ནང་པའི་ཆེ་སྤོག་གི་འབྲུང་ཁུངས་དང་རང་བཞིན།

སྤྱིར་མདོན་པ་མཛོད་ལས་སྤོག་ནི་ཆེ་ཡིན་ཤོད་དང་ནི། །རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། ། ཞེས་སྤོག་ནི་ཆེ་དང་། ཆེ་ནི་ཤོད་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་རྩས་ཡོད་བཏགས་ཡོད་ཀྱི་ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་ལ་འདོད་པ་ལས། གསང་སྤྱགས་བཞིན་རྒྱུར་ལ་མི་གོ་བར་ནི་མདོ་སྤྱགས་སུ་རྒྱུར་གི་བཤད་པ་ཆེར་མེད་པས་ཡིན་པར་སྤྱུམ་སྤྱེ། དོན་དུ་ནང་པའི་སྤོག་ཞེས་པ་དེ་ནི་གཏུག་སེམས་སྤ་སོའམ་རྣམ་ཤེས་ཐ་མ་འོད་གསལ་གྱི་རྟེན་ཏེ་ཅ་བའི་རྒྱུང་ལྷ་དང་ཡན་ལག་གི་རྒྱུང་ལྷའི་མཛེད་ཁུངས་སྤོག་འདྲིན་སྤ་སོའི་རྒྱུང་དེ་ལ་གོ་བར་སྤྱུམ་སྤྱེ། བདེ་མཚོག་སྤོམ་འབྲུང་ལས། རྒྱུང་ནི་སྤོག་ཏུ་ཡང་དག་བཞུ། ཞེས་དང་། སེམས་ཚན་རྣམས་ཀྱི་སྤོག་གྱུར་པ། །རྒྱུང་ཞེས་བྱ་བ་ལས་ཀྱང་བྱེད། །ཅེས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དེའི་དཀའ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཚན་ལས། སྤོག་བྱེད་པ་

དང་རྒྱ་བའི་ཕྱིར་སློབ་ཀྱི་རྒྱུ་རྟོག་། ། ཞེས་པ་དེ་དག་ལ་དབྱུང་ན། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སློབ་
 ཞེས་པ་དེ་སློབ་འཛིན་པ་མའི་རྒྱུ་ལ་གོ་དགོས་པ་དང་། རྒྱུ་དེས་གཉུག་སེམས་པ་མའི་རྟེན་
 བྱས་ཏེ་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་བྱང་བ་གསལ་བར་སྐྱར་སྟེ། གཉུག་སེམས་པ་མའི་རྟེན་སློབ་འཛིན་
 པ་མའི་རྒྱུ་དེ་ལས་ཡིད་ཤེས་རགས་པའི་རྟེན་སློབ་འཛིན་རགས་པའི་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་
 རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ལས་ཤེས་རྟེན་མི་བྱེད་པར། ལུས་ཀྱི་ཁྱེད་འཕེལ་འཛིན་དང་སྟིགས་འདོར་
 བཅུད་ལེན། ཁ་སྐྱེ་འགྲུལ་བ། ལུས་གཤོ་འགྲུལ་སོགས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་རྒྱུའི་རྒྱུར་སེམས་ཀྱི་རྒྱུ་
 དང་མཉམ་གཞན་ཀྱི་རྒྱུ་དང་། རྟེན་རྒྱུའི་རྒྱུ་དང་། ཁྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་བཅས་ཅ་བའི་རྒྱུ་ལྟ་ཆགས་
 ལ། དེ་རྗེས་སློབ་འཛིན་རགས་པའི་རྒྱུ་ལས་མཉམ་གཞན་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་གཞན་ཏུ་སྤྱར་
 བའི་རྒྱུ་ཞིག་མཆེད་པ་སྟེ། དབང་ཤེས་སྣའི་རྟེན་ཏུ་འགྱུར་བའི་རྒྱ་བ་མིག་གི་རྒྱུ་དང་། རྣམ་
 པར་རྒྱ་བ་ན་བའི་རྒྱུ་དང་། ཡག་དག་རྒྱ་བ་སྣ་ཡི་རྒྱུ་དང་། རབ་ཏུ་རྒྱ་བ་སྐྱེ་ཡི་རྒྱུ་དང་། དེས་པར་རྒྱ་
 བ་ལུས་ཀྱི་རྒྱུ་བཅས་ཡན་ལག་གི་རྒྱུ་ལྟ་ཆེད་པའོ། །མདོར་ན། སློབ་འཛིན་པ་མའི་རྒྱུ་
 དང་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་གཉུག་སེམས་པ་མའི་རྟེན་སློབ་འཛིན་གྲན་གང་ཏུ་ཞིག་གི་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་
 ཁྱེད་འཕེལ་འདོར་སྟེང་པོར་བཞུགས་རྗེས། ཅ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་རྒྱུ་བཅུ་པོ་རྣམས་མཆེད་
 བ་ལས་ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས། ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དག་ཆག་པ་ལས་སློབ་ལྡན་ཆགས་
 པར་སྐྱམ་མོ། ད་ཏུ་དུས་རྒྱུས་ནང་པའི་གཞུང་ཁག་ཏུ་ཅ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་རྒྱུ་བཅུ་པོའི་
 མཆེད་ཁྱུངས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟོས་དེ་ལ་སློབ་འཛིན་པ་མའི་རྒྱུ་ཞེས་འབོད་པས། དེས་སློབ་ལྡན་
 འཛིན་གནས་དང་བེམ་སློབ་གཉིས་ཀྱི་ཤུན་འབྲེད་དེ་སློབ་འཛིན་པ་མའི་རྒྱུ་དེ་བཞུགས་མིན་
 ལས་འབྲེད་པ་གསལ་པོ་བསྟན་ཡོད་དེ། སློབ་འཛིན་ཞེས་པ་དེས་སློབ་ལྡན་འཛིན་པ་(གནས་
 པ)དང་སློང་པའི་(འཛིན་པ)གཞི་མ་དེ་སྣ་མའི་རྒྱུ་དེ་ཉིད་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད་འདུག་
 ལྟམ། དེས་ན་སློབ་དང་རྒྱུ་གཉིས་དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་པར་སྟམ། །
 དེ་བཞིན་ཀ་རྒྱའི་མཁན་པོའི་སྤུར་པའི་རྣམ་བཤད་ལས་སློབ་གི་དབང་པོ་འཕེལ་ཆེ་ཞེས་པ་བོད་
 དང་རྣམ་ཤེས་རྒྱུན་ཆགས་སུ་གནས་པའི་རྟེན་དང་རྒྱུར་སྤུར་པའི་རྒྱུ་གི་ཁམས་དྲུངས་པ་སྟེ།
 ཞེས་པ་དེ་ལས་ཀྱང་། སློབ་ཀྱི་རྒྱུ་ཀྱི་ཁམས་དྲུངས་མ་སྟེ་ཅ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་རྒྱུ་བཅུའི་
 མཆེད་ཁྱུངས་སམ་རྣམ་ཤེས་པ་མའི་རྟེན་སློབ་འཛིན་པ་མའི་རྒྱུ་ལ་གོ་བ་

དང་། དེ་ལྟ་བུའི་སྲོག་རྒྱུད་ལྔ་ལོ་དེས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལུས་དང་རྣམ་ཤེས། རོད་བཅས་
ཀྱི་རྟེན་བྱས་ཏེ། ཇི་སྲིད་སྲོག་རྒྱུད་ལྔ་ལོ་དེ་སེམས་ཅན་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་གནས་པ་དེ་སྲིད་ཏུ་སྲོག་
ལྡན་གནས་པ་དང་། སྲོག་རྒྱུད་ལྔ་ལོ་དེ་ཉིད་སྲོག་ལྡན་གང་རུང་གི་སྤྱང་སོ་དང་བལ་ན། རྣམ་
ཤེས་ཀྱི་རྟེན་མེད་པར་ཆགས་པས་སྲོག་ལྡན་དེ་ཉིད་སེམས་ཅན་སྤྱི་གནས་པར་བེམ་རྩས་
སྲུ་འགྱུར་བས། དེ་ལ་དུས་རྒྱུད་ང་ཚོས་འཆི་བ་ཞེས་གྲགས་ཏེ། སེམས་ཅན་ཀྱི་སྤྱང་སོ་ནི་སྲོག་
མ་ཉིད་ནས་འགྱུར་བ་བཞི་ལ་སོགས་པའི་འགྱུར་རྒྱལ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་བཞིན། འཆི་རྗེས་
འགྱུར་རྒྱལ་གྱི་ངོ་མོར་འཐིམས་པའམ་འགྱུར་ནས། དེ་རྗེས་འཇིག་རྟེན་འདིའི་དངོས་སོ་གང་
ཡང་རུང་བའི་གྲུབ་རྩས་སྲུ་འགྱུར་རུང་བའོ། །

དེས་ན་ནང་པས་སྲོག་ལྡན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ནི་འགྱུར་བ་ལྔ་སོགས་སྤྱི་ལྟ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་
པའི་སྤྱང་སོ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞེག་གིས་སེམས་རྟེན་གྲེད་རུང་ཏུ་གྱུར་ཏེ། སྤྱང་སེམས་གཉིས་
ལྡན་གྱི་སེམས་ཅན་ལས་སྲུ་རུང་བ་ཞེག་ལ་སྲོག་ལྡན་ཞེས་འབོད་པས། ཚན་རིག་པས་སྲོག་
ལྡན་ཏུ་བཅི་བའི་ཅི་ཤིང་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་དངོས་དེ་དག་གིས་སེམས་རྟེན་གྲེད་མི་སྤྱབ་པས་
སྲོག་ལྡན་ཏུ་མི་བཅི། དེ་བཞིན་ནང་པའི་སྲོག་ལྡན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ལ་གོང་གི་ཚན་རིག་པའི་
སྲོག་ལྡན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་པལ་ཆེ་བ་མ་སྒོས་ཀྱང་ཚང་ཡོད་མོད། ཚན་རིག་པའི་སྲོག་ལྡན་གྱི་
ཁྱད་ཚོས་ལ་ནང་སེམས་སམ་ཤེས་པའི་སྐོར་དེ་ཚང་མེད་དེ། ཚན་རིག་པས་སྐད་པའི་ཅ་རྒྱལ་
ལས་སོགས་སྲུ་འགྱུར་བའི་གཟུགས་མེད་གསལ་རིག་གི་ཆ་དང་སོགས་རེག་མེད་པའི་སེམས་
སམ་ཤེས་པ། རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཞེག་ཁས་ལེན་མི་གྲེད་པས། དེ་ནི་ཚན་རིག་པ་དང་ནང་པའི་
ཆེ་སྲོག་གི་ཁྱད་ཚོས་དང་འགྱུར་ཁྱད་ས་སོགས་ཀྱི་ཐད་ཆེས་མི་མ་ཐུན་སའི་གཞི་ཅ་ཆེ་ཤོས་དེ་
ཡིན།

དེ་བཞིན་ནང་པས་སེམས་ཅན་ཀྱི་བརྟེན་གྲེད་སྤྱབ་པའི་རྒྱ་འགྱུར་བ་བཞི་ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་ལྔ་ལོ་
འདུས་མཚམས་སྲུ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་ལས་སྒོད་བཅུད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་ཚོགས་པ་
སྐྱེ་རྒྱལ་བརྗོད་དེ། ལས་ལས་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་ཚོགས་སྐྱེ། ། ཞེས་སེམས་ཅན་སོ་སོའི་སེམས་
པའི་ལས་སྟེ་ཡིད་ཀྱི་ལས་དང་། བསམ་པའི་ལས་སྟེ་ལུས་དང་ངག་གི་ལས་བསགས་རྒྱལ་མི་
འདྲ་བའི་རྣམ་སྤྲིན་ལས་སྐྱེ་གནས་ཀྱང་མི་འདྲ་བར་སྐྱེ་བར་བཞེད་དེ། སྐྱེ་གནས་བཞི་ནི་མངལ་

སྐྱེས་དང་སྐོང་སྐྱེས། རྩོད་སྐྱེས། རྩུས་སྐྱེས་བཅས་སྐྱེས་གནས་བཞིའོ། །མངལ་སྐྱེས་ནི་མི་
 དང་དྲུང་འགོ་ལ་སོགས་པའི་སྲུག་བཞི་ཅན་གྱི་སེམས་ཅན་པལ་ཆེ་བ། སྐོང་སྐྱེས་ནི་བྱ་དང་
 ལྟོ་འགྲའི་རིགས་པལ་ཆེ་བ། རྩོད་གཤེར་སྐྱེས་ནི་གྲངས་ལས་འདས་པའི་འབྲུ་མིན་གྱི་རིགས།
 རྩུས་སྐྱེས་ནི་གཟུགས་མེད་དང་གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་ལྷ་ལུའོ། །དེ་ལྷ་ལུའི་ཆེ་སློག་གི་རྣམ་
 པ་སྣ་ཚོགས་དེ་རི་ལྷ་རླུང་པའི་གནད་དོན་འདི་ལ་སློབ་དཔོན་རྒྱ་བ་གྲགས་པས། བྱང་པའི་
 ལྷ་ཚུལ་ལྷན་མོང་བ་རྣམས་གཞི་རུ་བཟུང་ནས་འདི་ལྷ་རླུང་ལྷ་ལྷ་ལུའོ། །སེམས་ཉིད་ཀྱིས་ནི་
 སེམས་ཅན་འཇིག་རྟེན་དང་། །སྐོང་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཤིན་ཏུ་སྣ་ཚོགས་འཕོད། །ཅས་གོང་དུ་
 མངོན་པ་མངོད་ཀྱི་ནང་གསུངས་པའི་ལས་ལས་འཇིག་རྟེན་སྣ་ཚོགས་སྐྱེ་ཞེས་པའི་ཆོག་སློབ་
 མི་གཅིག་པ་ལས་དོན་ལ་ཁྱད་པར་མེད་པར་སྣང་ལྟོ། །ལས་ཞེས་པ་ནི་སེམས་སམ་ཡིད་ཀྱི་
 ལས་དང་བསམ་པའི་ལས་ཉེ་ལུང་དག་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཡག་སྲུག་བསམགས་པ་ལས་འཇིག་རྟེན་
 འདྲ་མིན་གྱི་ནང་ཆེ་སློག་གི་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སློག་སྐྱེ་གནས་དེ་རིགས་སྲུ་སྐྱེ་བར་འདོད།
 དེ་ལྷ་ལུའི་སེམས་དང་བསམ་པའི་ལས་ཉེ་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་དགེ་མི་དགའི་ལས་དེས་
 སློག་ལྡན་རྣམས་འཇིག་རྟེན་འདྲ་མིན་དང་ཁམས་འདྲ་མིན་གྱི་སློག་ལྡན་གྱི་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་
 སྲུ་སྐྱེ་གནས་བཞིའི་སློག་ནས་བསྐྱེད་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་ནང་པ་ལས་དེར་ཚན་རིག་པར་
 མེད་དེ། དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཚན་རིག་པས་སློག་ལྡན་གྱི་ཤེས་པ་ཡང་ལྷན་པའི་ཅ་རྩལ་ཞིག་ཡིན་
 པ་ལས། བྱང་པ་བཞིན་གཟུགས་མེད་སློགས་རེག་མེད་པའི་གསལ་རིག་གི་ཆ་ཞིག་ཏུ་ཁས་
 ལེན་མི་བྱེད་པས་ཡིན་པར་སྣང་། དེ་བཞིན་སློག་ལྡན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ལྷ་ལྷན་དང་སྐོས་སྲུ་ཤེས་
 པ་ལྷན་པའི་ཅ་རྩལ་དུ་འདོད་པས། ཅི་ཤིང་རིགས་སློག་ལྡན་དུ་འདོད་མིན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡང་དེ་
 བས་རླུང་བའོ།།

སློག་ལྡན་གྱི་སེམ་གཟུགས་ཀྱི་གྲུབ་རྒྱ།

དེར་ཚན་རིག་པ་བཞིན་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཆེས་ཅ་བའི་གནས་རིམ་དུའང་ས་དོ་འམ་གྲག་རྩོ་སོགས་
 སེམ་གཟུགས་ཞིག་དང་སློག་ལྡན་གྱི་ལུང་པོའི་གྲུབ་གཞིའི་ཐད་སྲ་རགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འདྲ་
 ཡོད་ན་མ་གཏོགས། དེ་མིན་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཆེ་བའི་སྐྱར་ཚོགས་ནས་རྒྱུང་བའི་རྩལ་སྣན་
 ཚང་ས་རྩལ་སྲ་མོ་ཞིག་ལས་གྲུབ་ཚུལ་གཅིག་མཚུངས་ལྷ་སྲུ་ཡིན་ཏེ། འདོད་ན་དབང་བོ་མེད་

བ་དང་། ། ལྷ་མེད་སྤྱི་རབ་རྒྱལ་རྣམས་བརྒྱན། ། ཅེས་འདོད་ཁམས་ཀྱི་གཞུགས་ཅན་གྱི་གྲུབ་ཚེ
 བྱི་དབང་པོའི་རྒྱལ་དང་ལྷའི་རྒྱལ་མེད་པའི་རྒྱལ་རྣམས་བརྒྱན་དེ། ས་ཚུ་མེ་རྒྱུད་སྟེ་འབྲུང་བ་བཞི་
 དང་གཞུགས་ཀྱི་རོ་རེག་གྲ་སྟེ་འབྲུང་གྲུར་བཞི་བཅས་རྒྱལ་རྣམས་བརྒྱན་འདུས་པ་ལས་གཞུགས་
 ཅན་རྣམས་གྲུབ་པར་འདོད་པ། མདོན་བ་སྟེ་བདུན་ལས་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་འབྲུང་
 བ་ཆེན་པོ་བཞི་རྒྱུར་གྲུས་པ་ལས་འབྲུང་བར་གསུངས་པ། རྟོགས་གཤམ་འབར་བ་ལས། འདི་
 ལྟར་རྒྱལ་སྤྱི་རབ་ལྷོ་རྣམས་བརྒྱན་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཡིན་པས། དེ་ཡང་རྣམ་ཉིད་ཡིན་པར་
 འདོད་ལ། ཅེས་གསུངས་འདུག་ལ། དེ་བཞིན་མདོན་བ་ཀྱན་འདུས་ལས། གཞུགས་ཀྱི་སྤྱང་
 པོའི་རྣམ་པར་གཞག་པ་གང་ཞེ་ན། གཞུགས་གང་ཡིན་བ་ཅི་ཡང་རུང་སྟེ། དེ་ཐམས་ཅད་
 འབྲུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་དག་དང་། འབྲུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་དག་རྒྱུར་གྲུས་པའོ། ། ཞེས་གཞུགས་
 ཅན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་། དེ་གྲུབ་ཀྱི་དུ་རྒྱ་གཙོ་པོ་ས་ཚུ་མེ་རྒྱུད་སྟེ་འབྲུང་བ་བཞི་དང་།
 འབྲུང་བ་བཞི་དེས་རྒྱ་གྲུས་པ་ལས་བྱུང་བའི་གཞུགས་ཀྱི་རོ་རེག་བཅས་ཀྱི་འབྲུང་གྲུར་བཞི་སྟེ་
 རེགས་གཉིས་ཡོད་དེ། མདོ་ན། རྒྱ་གཞུགས་འབྲུང་བ་བཞི་འདུས་པ་ལས། འབྲས་གཞུགས་
 འབྲུང་གྲུར་བཞི་སོགས་དོན་ལྡན་དབང་ལྡན་སོགས་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་བྱུང་བ་སྟེ། རྒྱལ་
 སྤྱི་རབ་གསལ་པ་ལས་རགས་བ་གྲུབ་བ་དང་། རྒྱལ་སྤྱི་རབ་དུ་མ་བསགས་པ་ལས་གཞུགས་
 ཅན་རགས་པའི་རྣམ་འབྲུང་མི་འདྲ་བ་འབྲུང་བའི་རྒྱལ་ནི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་གོང་ལོག་ཚང་
 མས་རྒྱན་མོང་དུ་བཞེད་ལ། དེ་བཞིན་འབྲུང་བ་བཞིའི་སྤྱི་རགས་ཀྱི་རྒྱལ་ནི། རྣམ་པར་གཏན་
 ལ་དབབ་བ་བརྒྱ་བ་ལས། ས་ལ་སོགས་པ་འབྲུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་པོ་དེ་དག་ནི་གོ་རིམ་བཞིན་
 དུ་རགས་པ་ཉིད་ཡིན་པར་རེག་པར་གྲ་སྟེ། ཞེས་པ་ལས་ས་ཚུ་མེ་རྒྱུད་སྟེ་འབྲུང་བ་བཞི་པོ་དེ་
 དག་གི་མ་གྱི་མ་ལས་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་རྣམས་རགས་རྒྱལ་བསྟན་འདུག མ་ཟང་འབྲུང་བ་བཞི་པོ་དེ་
 དག་གི་རོ་པོ་དང་ཕྱེད་ལས་ནི། སའི་རོ་པོ་ནི་སྤྱི་ཞིང་འཐས་པ། ཕྱེད་ལས་བརྟན་པར་ཕྱེད་པ།
 རྒྱའི་རོ་པོ་ནི་བརྟན་ཞིང་གཤེད་པ། ཕྱེད་ལས་སྤྱད་པར་ཕྱེད་པ། མའི་རོ་པོ་ནི་ཚ་ཞིང་སྟེག་
 པ། ཕྱེད་ལས་སྤོན་པར་ཕྱེད་པ། རྒྱང་གི་རོ་པོ་ནི་ཡང་ཞིང་གཡོ་བ། ཕྱེད་ལས་འབེལ་བར་
 ཕྱེད་པ་བཅས་སོ། །

དེ་ལྟར་དེ་སྟེ་གྲུའི་རོ་པོ་དང་ཕྱེད་ལས་ཅན་གྱི་འབྲུང་བ་བཞི་དང་འབྲུང་གྲུར་གྱི་རྒྱལ་རྣམས་

བརྒྱད་འདུས་ལས་གཞུགས་ཅན་ཞམས་བྱུང་ལ། དེའི་སྤྱིང་ནས་གཞུགས་ཅན་སྤྱི་རགས་ཀྱི་
 རྣམ་གཤག་འབྲེད་ཅིང་། བདེ་པའི་བྱུང་མཐའ་གོང་ལོག་གིས་གཞུགས་ཅན་གྱི་རྒྱུང་མཐའ་
 རྣམ་སྤྱི་རབ་དེ་ལ་སྤོགས་ཀྱི་ཆ་ཡོད་དང་ཆ་མེད་ཀྱི་བཞེད་རྒྱུ་མི་མཐུན་པ་ལས། གཞུགས་
 ཅན་ཞམས་འཇིགས་ཆ་སོ་སོར་བྱེ་ནས་མཐའ་རྣམ་སྤྱི་རབ་ཀྱི་ངོ་སོར་འགོ་བ་དང་། ཡང་
 རྣམ་སྤྱི་རབ་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་གཞུགས་ཅན་རགས་པའི་བར་འཇིགས་བྱུང་བར་འཇོག་སྟེ།
 གཞུགས་མེད་དུ་མ་མཐའ་རྣམ་ཡིག་དང་། །སྐད་ཅིག་སྤྱི་རབ་རྣམ་དང་ནི། །རྣམ་སྤོབ་དང་ནི་
 དེ་བཞིན་དུ། །ལྷགས་རྒྱ་འཇིགས་ལྷག་དང་སྐད་། །ཉི་མེད་རྣམ་དང་དང་སྤོབ་དང་། །དེ་ལས་
 བྱུང་དང་དེ་བཞིན་དུ། །ཞེས་པའི་རྩ་བ་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེས་ན་ནང་པའི་གཞུགས་ཅན་
 ཀྱི་རྒྱུང་མཐའ་རྣམ་སྤོབ་ཆ་ཡོད་དང་ཆ་མེད་ཀྱི་སྐོར་ལ་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་གོང་ལོག་གི་འདོད་
 རྒྱུ་མི་མཐུན་པ་འགའ་ཡོད་མོད། འདིར་ཡིག་འབྲུ་མང་སོ་ལ་འཇིགས་ནས་བཀོད་ཐབས་
 གསལ་འོན་ཀྱང་། འདི་གར་ནང་པའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་བྱུང་རྒྱ་རགས་པ་འབྱུང་བ་བཞི་དང་དེང་
 ཚན་རིག་གི་གཞུགས་ཅན་གྱི་བྱུང་རྒྱ་རགས་པ་ནགས་རྣམ་དང་ཉི་ལེམ། སྤོབ་རྒྱུང་། རེ་རྒྱུང་
 བཅས་རྩ་རྣམ་བཞི་སོའི་ཐད་སྐད་ཡིག་མི་འདྲ་བ་བས། ཐ་སྙད་འབྲི་སྤོབ་མི་འདྲ་བ་ལས། དེ་
 མིན་རྣམ་གྱི་རྣམ་པའི་ཐད་མཐུན་ཆ་འགའ་མཐོང་སོར་བས། འདིར་རོབ་ཅམ་གཤམ་བསྐྱར་
 བྱས་ན། དེ་ཡང་ནང་པའི་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་ས་དང་ཚན་རིག་གི་ནགས་གཉིས་མཐུན་
 པར་སྐྱང་སྟེ། དངོས་སོ་གང་རྒྱང་མེད་སྟེགས་བཏང་རྣམ་ལུ་ལ་དུ་ལྷག་པའི་སོལ་བ་ནི་ནགས་
 རྣམ་ཡིན་པ་བཞིན། ནགས་རྣམ་དེ་དག་ནང་པའི་སའི་ངོ་སོ་དང་བྲེད་ལས་སོགས་མཐུན་པར་
 སྤང་བ། གཉིས་ལ། ཚན་རིག་གི་ཡང་རྒྱང་གཉིས་དང་སྤོབ་རྒྱུང་གཅིག་འདུས་པ་ལས་བརྒྱན་
 ཞིང་གཤེར་པའི་རྒྱ་རྒྱུས་བྱུང་བ། གསུམ་ལ། ཡང་རྒྱང་དང་ཉི་ལེམ་གཉིས་ཉིད་རྣམ་འདུས་
 འབྱུང་བྱས་པ་ལས་ཆེས་ཆེ་བུས་ཆེ་ལ་སྟེ། དངོས་རྣམས་ཀྱི་སྟེ། འཕེལ་ལ་ཆེས་མཐོ་བའི་ཉི་
 མའི་ཚ་བོ་དེ་བྱུང་བས། བདེ་པའི་ཚ་བོ་ཞིང་བསྟེགས་ལ་སྟེན་པར་བྲེད་པའི་མེ་དང་མཐུན་སྐྱང་
 བྱུང་བ་སོགས། བདེ་པའི་གཉིས་ཀའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་བྱུང་རྒྱ་རགས་པའི་རྣམ་གྱི་ངོ་སོ་དང་
 བྲེད་ལས་སོགས་ལ་མཐུན་ཆ་མང་བས་དབྱེད་དུ་འཇོག།

གསང་སྐགས་དུས་འཁོར་གྱི་གཞུགས་ཅན་གྱི་གྲུབ་གཞི།
 དེས་ན་མངོན་པ་མངོན་དང་ཀུན་བདུས་སོགས་སུ་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་འབྲུང་བ་བཞི་
 ལས་བར་སྐྱང་སྟོང་པར་བྱུང་བའི་རྒྱལ་པོའི་འོ་འོ་མ་གསུངས་མོད། དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་
 སོགས་ལས་འདྲིལ་ཉེན་གྱི་ཁམས་དང་བེམ་གཞུགས་ཐམས་ཅད་ཁམས་ལྡེ་ལས་གྲུབ་པར་
 གསུངས་ཤིང་། ཁམས་ལྡེ་གྲུབ་པའི་གོ་རིམ་ཡང་། ཉམ་མཁའི་ཁམས་ཐོག་མར་གྲུབ་པ་དང་།
 ཁམས་དེ་ལས་རྒྱུང་གི་ཁམས་དང་མེའི་ཁམས། ཚུའི་ཁམས། སའི་ཁམས་བཅས་འབྲུང་བ་
 ལྡེ་པོ་དེ་དག་སྐྱ་བ་ནས་རགས་པར་གྲུབ་སྟེ། བེམ་གཞུགས་ཐམས་ཅད་གྲུབ་པར་བྱེད་ལ།
 མཐར་འདྲིལ་པའི་སྐྱབས་ཐོག་མར་ཆགས་ཚུལ་ལས་སློབ་སྟེ། རགས་པ་ནས་སྐྱ་བར་ཐིམ་
 འགོ་སྟེ། ཐོག་མར་སའི་ཁམས་འདྲིལ་པ་དང་དེ་རྗེས་ཚུའི་ཁམས། ཚུང་གི་ཁམས། དེ་རྗེས་
 ཚུང་གི་ཁམས་སུ་ཐིམ་པར་གསུངས་པས། བེམ་གཞུགས་ཐམས་ཅད་སྟོང་སང་ནམ་མཁའི་
 ཁམས་ལས་བསྐྱེད་ཅིང་སྐྱར་དེ་ཉིད་དུ་ཐམས་ཅད་ཐིམ་ཚུལ་ལ་བཞིག་ན་ནམ་མཁའི་ཁམས་
 བེ་བར་སྐྱང་སྟོང་སང་དུ་བྱུང་བའི་གཞུགས་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་པོར་གོ་དགོས། མདོར་ན།
 འདྲིལ་ཉེན་ཁམས་དང་བེམ་གཞུགས་ཐམས་ཅད་འབྲུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ་པ་དང་། འབྲུང་བ་
 བཞི་ཡང་མཁའ་ཡི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་
 བ་བཞིའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་
 རྣམས་ལི་ཐམས་ཅད་དུ་བྱུང་བར་བྱེད་སྟེ། སྐྱབས་འདེ་འོ་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་
 རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་
 གཞུགས་ཐམས་ཅད་གྲུབ་པར་བྱེད་སྟེ། སྐྱབས་འདེ་འོ་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོའི་
 ཡིན་པས། ཉམ་མཁའི་རྒྱལ་པོའི་སྐྱེ་བའི་རྒྱལ་པོའི་སྐྱེ་བའི་རྒྱལ་པོའི་སྐྱེ་བའི་རྒྱལ་པོའི་
 ཅད་དུ་བྱུང་བར་གསུངས་པས། ཆེས་གཞི་ཅའི་གནས་རིམ་དུ་སེམས་དང་བེམ་པོའི་བར་ལ་
 བྱུང་བར་མཐའ་གཅིག་དུ་འབྱེད་མི་ཐུབ།

བེམ་པོའི་རྣམ་པ་ཆེས་སྐྱོ་མོ་ནི་རྒྱུང་གལ་ཆེན་ཞིག་ལ་ལྷན་འགྲོ་བ་སྟེ། དེ་ནི་དེང་ཚན་རིག་
 པས་ཀྱི་ནང་འདྲིལ་ཉེན་གྱི་ཚོས་ཅན་རྣམས་རྒྱལ་པོའི་ལས་གྲུབ་པ་དང་། རྒྱལ་པོའི་རྣམས་
 ཁོ་ལྷན་དང་ལེབ་འོན་ལས་གྲུབ་པ། ད་དུང་སྐྱེ་བའི་རྣམས་ཀྱི་ཆེས་གཞི་ཅའི་གནས་རིམ་ལ་

སྐབས་དེ་རྒྱལ་དང་སྐབས་དེ་རྒྱལ་གྱི་དོ་མོ་སྟེ།

རྒྱལ་རྒྱལ་གཉིས་སྤང་དུ་འགྱུར་བ་དེས། དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་ཆེས་མཐར་ཐུག་
ལོ་རྒྱལ་སམ་ལུས་པའི་དོ་མོར་འགྱུར་འགོ་བས། དེས་ན་ནང་པའི་གཏུག་སེམས་སྤྲོ་མོའི་
རྟེན་སྟོག་འཛིན་སྤྲོ་མོའི་རྒྱང་དང་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་ལམ་མཁའི་རྒྱལ་དག་གི་དོ་བ་དང་། ཚོན་
རིག་གི་རྒྱལ་རྒྱལ་གཉིས་སྤང་དང་ལུས་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་དག་ལ་མཐུན་སྤང་ཞིག་འདུག་པས།
དབྱེད་རྒྱ་གཤམ་ཆེ་སྟེ། ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་ཀྱང་། གསང་བ་འདུས་བ་ལྟར་ན་ཆེས་གཞི་ཅའི་
གནས་རིམ་དུ་སེམས་དང་བེམ་པོའི་བར་ལ་ཁྱད་བར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འབྱེད་མི་ཐུབ། བེམ་པོའི་
རྣམ་པ་ཆེས་སྤྲོ་མོའི་རྒྱང་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་ཤེས་བ་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད།
ཤེས་བ་དང་རྒྱུད་འདི་གཉིས་ནི་དབྱེར་མེད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གཅིག་གི་རྣམ་པ་མ་
འདྲ་བ་གཉིས་ཡིན། རྒྱུད་ནི་གཡོ་བ་དང་། རྒྱལ་བ། གཅིག་ཏུ་འདུ་བའི་རྣམ་པ་ཡིན་བ་དང་།
ཤེས་བ་ནི་རྒྱའི་འཛིན་པའི་རྣམ་པ་དང་རྟོག་པའི་ལུས་སྟོབས་ཤིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་གསང་
བ་འདུས་བ་ལྟར་ན་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཤིག་གྲུབ་སྐབས་རྒྱང་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་དེ་མངོན་དུ་གྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། རྒྱང་དང་རྣམ་པར་ཤེས་བ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་མི་
ཐུབ་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་ར་ཚོའི་ལུས་པོའི་སྟེང་གི་འལྱུང་བ་དང་ཕྱིའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་རང་བྱུང་
གི་འལྱུང་བའི་བར་ལ་འབྲལ་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། ཅེས་ནང་ཚོན་གཉིས་ཀའི་ཕྱི་ནང་འཛིག་
རྟེན་གྱི་གྲུབ་རྒྱུའི་ལྷ་ཚུལ་གཞི་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་བ་ལྷ་བུའི་གསུང་དུམ་བྱིན་ཅན་དེས་ཡགོང་ས་
མཚོག་གི་བཀའ་འཛིན་རྗེས་འཛིན་གྱི་དམིགས་བསམ་ལ་ལོ་འདིར་ཆེད་དུ་སྤུལ་ནས་འཇུག་བསྐྱབ་

བྱ་སྟེ།
ཆེས་གཞི་ཅའི་གནས་སྐབས་སུ་ནང་ཚོན་གཉིས་ཀས་ཆེ་སྟོག་དང་བེམ་གཟུགས་གཉིས་ཀ་
ཆེས་སྤྲོ་མོའི་རྒྱང་དམ་ལུས་པ་ཞིག་ལ་གཏུགས་འགོ་བར་སྟུམ་སྟེ། ཚད་རྒྱལ་འགྲུལ་འུགས་
རིག་པའི་རྒྱལ་རྒྱལ་གཉིས་སྤང་དང་། རང་པའི་གཏུག་སེམས་སྤྲོ་མོའི་རྟེན་སྟོག་འཛིན་སྤྲོ་
མོའི་རྒྱང་དང་བེམ་རྒྱ་འལྱུང་བ་བཞིའི་འདུ་མཆེད་བྱ་ཡུལ་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་ལམ་མཁའི་རྒྱལ་གྱི་
ལྷ་ཚུལ་དག་གཅིག་མཚུངས་རེད་ཅེས་ཁ་མཚོན་གཙོད་མི་ཐུབ་ཀྱང་། མཐུན་ཆ་མང་ཞིང་ཞིབ་
འཇུག་བྱ་དགོས་པའི་གནད་མང་ཚུལ་དང་བཅས། མཐར་ཡགོང་ས་སྟེ་མིའི་རྣམ་འཛིན་སྐབས་

མགོན་ཡུལ་བའི་དབང་པོ་མཚོགས་སྐྱེ་ཚེ་བསྐལ་བརྒྱུད་བསྟན་ཅིང་། ལུགས་ཀྱི་བཞེད་དོན་ཐ་
དག་ལྷན་གྲུབ་ཡོང་བར་སྒོམ་བཤོ།

དགེའོ།

རྒྱུད་ལྷའི་ཡིག་ཆ།

1. ལྷོ་ལྷོ་གཤམ་བ་སྒོམ་དཔོན་ལུན་ཚོགས་དོན་གྲུབ། དམ་པའི་ཚོས་མངོན་པའི་མཛོད་ཀྱི་
རྣམ་པར་བཤད་པ་ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད། ལྷོ་དཔལ་བོད་ཀྱི་གཞུག་ལག་སྒོམ་གཉེར་ཁབ་
གི་དགོ་ལྷན་སྐྱི་ལས་ཁང་། ༡༩༩༩
2. འགྲེལ་བ། ཀུམ་མཁུན་མི་ལམ་རིན་པོ་ཆེ། འདུག་འགྲེལ་རྒྱ་བའི་ཞལ་ལུང་། ལྷོ་
མཚོ་སྒོམ་ལྷ་འགྲུང་རྙིང་མའི་བདེ་དོན་ཁང་། ༡༩༩༩
3. བླ་པའི་ཚོན་རིག་དང་ལྷ་གྲུབ་ཀུན་བཏུས། ལྷོ་ཆ། དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་ཡིག་ཚང་
ནས་པར་དུ་བསྐྱུན། ༡༩༩༩
4. འགྲུལ་སྒོ་སྒྲིང་པ་ར་དགོ་སྒོར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན། བླ་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ལྷ་
གྲུབ་དང་དེང་རབ་ཀྱི་ཚོན་རིག་མཁལ་མང་སྒོ་གསལ་སྒྲིང་དཔེ་མཚོད་ནས་པར་དུ་བསྐྱུན།
༡༩༩༩
5. མཛོད་པ་པོ། ཡལོང་ས་ཏུ་ལའི་རྒྱ་མ་མཚོགས་རྒྱུར་པ་པོ། བསྟན་འཛིན་རིག་
བཟང་། ཏུལ་ལྷན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྤྲོད་གི་འདིག་ཉེན།
6. བསྐྱུར་པ་པོ། དགོ་བཤེས་དགའ་འདུལ་རྣམ་རྒྱལ། འཕེལ་གྲུང་། ཨེ་མོ་རི་གཞུག་
ལག་སྒོམ་གཉེར་ཁབ་དང་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ལྷན་པར་སྐྱུན་འདོན་སྤེལ་བྱས།
༡༩༩༩
7. ལྷོ་བཀའ་དགའ་དབང་། ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གི་སྒོག
8. ལྷོ་པ་པོ། ལྷོ་ཆེ་རིང་། ཚོན་རིག་དང་འགྲུལ་རིག་བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་
ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བོད་བསྐྱུར་དང་པར་སྐྱུན་བྱས།

9. སྐྱུར་པ་པོ། བསྐྱེད་འཛིན་རིག་བཟང་། གསུང་རྒྱུང་དངོས་ལུགས་དང་། འཛིག་
རྟེན་ཆགས་རིམ། ཡགོང་ས་མཚོག་གི་གསུང་འབྲུམ་ཕྱོགས་སློབ་ཁང་ནས་དཔར་འགྲེམས་
ལུས། ༢༠༡༣

10. འཇུག་གོལ། ཆེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁུངས། བཅོམ་པོ་ཚང་།

11. ཨ་ལགས་རྗེ་སྐུལ་སློབ་སློབ་ཚོས་བཟང་། ལྷན་པ་ལས་འདས་པ་དང་ལི་བའི་རྗེས་
ཀྱི་གནད་དོན། ཀེར་ཉི་ཤེས་པ་གྲུ་ཚང་ནས་པར་བསྐྱེད་བྱས། ༢༠༡༠

12. མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ལུས་ལྡན། མཁས་འཇུག་གི་འགྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་སྣང་བའི་
འོད་ཟེལ། མེ་སོར་སྤྱ་འགྲུང་མཚོ་སློབ་མཛོད་སྤྲུགས་རིག་གླིང་ནས་པར་བསྐྱེད། ༢༠༠༩

13. བོད་དབྱིན་མཚན་འགྲེལ་གྱི་ཚན་རིག་བརྗེས་ལྷན། བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་པར་
སྐྱེད་བྱས། ༢༠༡༢

14. SURENDRA VERMA. Science in 100 words. Orient
publishing. 2015

15. Roy Stemman. Mysteries of the Universe.

16. Robeinkerrod. The Encyclopedia of the Earth.

ད་དུང་ཟུར་སྐྱེའི་དབྱུང་གཞི་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཅུང་། འདིར་ཡིག་འབྲུ་བཀལ་ཐལ་ཆེན་པོ་ཤོར་
གྱི་འདུག་པས། འདིར་མཚམས་ལྷོད།

ནང་པ་དང་ཚོན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཚེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་རང་
བཞིན། ཚེ་སློག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ལྟ་ཚུལ།

དགོན་མཚོག་བསྟན་འཛིན། དགའ་ཤར།

དགའ་ཤར་ཤར་ཤར་ཅེ་གྲུ་ཚང་གི་ཚོན་རིག་སྤེ་ཚོན་གྱི་གོ་སྤྲིག་འོག་ཚོན་རིག་གི་དབྱུང་ཚོམ་
འགྲན་བསྟུར་གྱི་བརྗོད་གཞི་བཞི་ཡོད་པ་ལས་འདིར་བརྗོད་གཞི་གསུམ་པ་ནང་པ་དང་ཚོན་
རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཚེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་རང་བཞིན། ཚེ་སློག་གི་རིན་ཐང་
བཅས་ལ་ལྟ་ཚུལ་སྐོར་བཤད་པ་ལ། ཐོམ་མར་ཚེ་སློག་རི་ལྟར་འབྲུང་བར་ཤེས་པ་ལ་སྐྱུང་
སྤིད་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་རི་ལྟར་འབྲུང་བ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སློག་རི་ལྟར་འབྲུང་བ་
སོགས་ཤེས་དགོས་པས་དེའི་རིམ་པ་བཞིན་བཤད་ན།

སྐྱུང་སྤིད་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་སློག་མར་རི་ལྟར་འབྲུང་ངམ།

སྐྱུང་སྤིད་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་རི་ལྟར་འབྲུང་ངམ་ཞེས་པའི་ཕྱི་བ་འདི་ལ་ལན་རྒྱབ་སྤྱིར་དུ་
ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་དག་ཅིག་གིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་བཀོད་བ་པོ་ཞིག་གིས་
བསྐྱུན་པར་འདོད་པ་དང་། བྱང་པས་གཙོ་བོར་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པར་བཤད་པ་དང་།
ཚོན་རིག་པ་དག་གིས་གས་ཐོར་ཆེན་པོའི་རྣམས་བཞག་གི་སྐོ་ནས་བཤད་པ་སོགས་གནས་
ལུགས་གཅིག་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་གྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་ཡོད་པས་འདིར་གཙོ་བོ་ནང་པ་
དང་ཚོན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་རྣམས་རགས་ཅོམ་བཤད་པར་བྱ་བ་ལ།

ནང་པས་བཤད་ཚུལ་ནི།

ནང་པས་ནི་གཞུང་རྣམས་སྤྱི་སྤྱིར་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཅུང་ཅོམ་ཡོད་པ་ལས་

འདིར་གཙོ་བོར་མཛོད་ལས།
ལས་ལས་འདིག་རྟེན་སྣ་ཚོགས་སྐྱེས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གཙོ་བོ་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་ལས་ལས་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་འདིག་རྟེན་
སྣ་ཚོགས་ལྷུང་བར་བཤད། དེའི་དོན་བཤད་པ་ལ་མཛོད་གནས་གསུམ་པར་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་
འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གསལ་བར་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་ལས་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་ལས་
རང་རང་གི་སྣོད་བཅུད་བཟང་ངན་སྣ་ཚོགས་ལྷུང་བར་གསུངས། དེ་ལས་སྣོད་ཀྱི་འདིག་རྟེན་
ཆགས་ཚུལ་མཛོད་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ཅུང་ཙམ་ཞིག་འདིར་གྱིས་ན། མཛོད་ལས་འཆགས་
པའི་བསྐྱལ་བ་དང་། གནས་པའི་བསྐྱལ་བ། འདིག་པའི་བསྐྱལ་བ་ཞེས་སྡེ་ཚོན་གསུམ་གྱི་སྣོ་
ནས་བཤད་ཅིང་།

དང་བོ་འཆགས་པའི་བསྐྱལ་བ་ནི། མཛོད་ལས།
ཆགས་པ་དང་བོའི་རླུང་ནས་ནི། །དམུལ་བའི་སྲིད་པའི་བར་དུའོ། །

ཞེས་འཆགས་པ་ནི་སེམས་ཞིག་ནས་སྣོངས་པའི་རྗེས་ལ་དང་བོར་བསམ་གཏན་དང་བོའི་
འོག་གཞི་རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་འཆགས་པ་ནས་བརྒྱུད་དམུལ་བ་མནར་མེད་པར་སེམས་ཅན་
གཅིག་ནམ་སྐྱེ་བ་ན་འཆགས་པ་རྫོགས་པར་བཤད། དེའི་གནས་སྐབས་སུ་སྣོད་ཀྱི་འདིག་རྟེན་
འཆགས་དགོས་པས་དེ་ནི་མཛོད་ལས།

དེ་ཡང་སྣོད་ཀྱི་འདིག་རྟེན་ནི། །གནས་པར་འདོད་པའི་འོག་དག་གི།
རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་རྩམས་སུ་ནི། །

ཞེས་སོགས་གསུངས་ལ་སྣོད་ཀྱི་འདིག་རྟེན་འདིའི་རྟེན་རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ་འདོད། རླུང་
གི་དཀྱིལ་འཁོར་དེའི་བྱེད་ལས་ནི་བརྟེན་བ་རྣམས་མར་མི་རླུང་བར་འདེགས་པ་དང་། འོ་བོ་ནི་
ས་ལ་སོགས་པ་རྗེས་བརྒྱད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཡང་རླུང་ཤས་ཆེ་བས་རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་

ཞེས་འདོད་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས། དེ་ལ་སློན་ལས་ཚར་གྱི་རྒྱན་མང་དུ་བབས་པ་ལས་རིམ་
བཞིན་རིེ་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་དང་། སྲིད་བཞི་སྲིད་ཐོན་བརྒྱད་ཉི་ཟླ་སོགས་གྲུབ་པར་གསུངས།

གཉིས་པ་གནས་པའི་བསྐྱལ་བ་ནི། བར་བསྐྱལ་ཉི་ཤུ་གནས་པར་འདོད་ཅིང་། དེའི་སྐབས་སུ་
ཐོག་མར་མི་རྣམས་རྩུས་སྐྱེས་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཆགས་པ་སོགས་ཀྱིས་དབང་
གིས་ལུས་སོགས་འགྲིབ་པ་ཡིན་པར་གསུངས། དེ་ཡང་མཚོན་གྱི་བསྐྱལ་བ་དང་། ཅན་གྱི་
བསྐྱལ་བ་དང་། ལུ་གཤེ་བསྐྱལ་བ་སྟེ་སྟེ་ཚོན་གསུམ་གྱི་སྟོན་གནས་པར་ཁང་ལུ་བཅེགས་
པའི་མདོ་ལས།

ཀུན་དགའ་པོ་གསུམ་པོ་འདི་དག་ནི་བར་གྱི་བསྐྱལ་བ་ཡིན་ནོ། །གསུམ་པོ་གང་ཞེ་ན།
མཚོན་གྱི་བར་གྱི་བསྐྱལ་བ་དང་། ཅན་གྱི་བར་གྱི་བསྐྱལ་བ་དང་།
ལུ་གཤེ་བར་གྱི་བསྐྱལ་བ་པོ། །ཞེས་གསུངས་སོ།

གསུམ་པ་འཛིག་པའི་བསྐྱལ་བ་ནི། མཛོད་ལས།

མེ་དང་རྩ་དང་རྩུང་དག་གིས། །འཛིག་པ་དག་ནི་ཡང་གསུམ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མེ་དང་རྩ་དང་རྩུང་གིས་སྟོད་གྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་ཞིག་པར་འདོད་དོ།
།དེས་ན་མཛོད་ལས་གསུངས་པ་འདི་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འདི་ལྟར་འབྲུང་བ་སེམས་ཅན་སོ་སོའི་
ཐུན་མོང་མིན་པའི་ལས་དང་། སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཉེ་ཐུན་མོང་པའི་ལས་ལས་གྲུབ་
པར་གསུངས་པ་ཡིན་ཞིང་། འཛིག་རྟེན་ཆགས་རྩལ་གསུངས་པ་འདི་ཚོན་རིག་པས་བཤད་
པ་དང་གཉན་མི་འབྲེལ། །འོན་ཀྱང་རང་གི་ལས་གང་བསགས་པ་དེའི་འབྲས་བུ་རྒྱད་མི་བ་
བའི་རྩལ་གྱི་སྟོང་དགོས་པའི་རིགས་པ་དེས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་འབྲུང་རྒྱུ་གྲུབ་ལུས་སྟུམ།
འཛིག་རྟེན་ཆགས་རྩལ་རི་ལྟར་ཡིན་རུང་ཤེས་པ་རང་གི་རྩལ་རྒྱུན་ཡ་མཐའ་ཐོག་མེད་དང་མ་
མཐའ་ཐུག་མེད་དུ་འགྲོ་བས་དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་ལས་རི་ལྟར་བསགས་པ་དེའི་འབྲས་བུ་གྲུབ་

བ་ལྷ་བྱ་ཡིན་ལྷན།

ཚོན་རིག་པས་ལྷ་ཚུལ།

སྤང་སྲིད་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ཚོག་མ་རི་ལྷ་ར་འབྱུང་ངམ་ཞེས་པའི་དེ་བ་འདི་ནི་ཆེས་
དོགས་གནས་ཆེ་བའི་དེ་བ་ཞིག་དང་། མྱོག་རི་ལྷ་ར་འབྱུང་ངམ། ཤེས་བ་གང་ཡིན་ནམ། མི་
མངོན་པའི་བེམ་གཟུགས་དང་རྒྱས་པ། འཐེན་ཤུགས་སོགས་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་བ་ལྷ་བྱའི་
དོགས་གནས་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚ་བ་ལྷ་བྱའང་ཡིན། དེས་ན་དེ་ལ་དབྱེད་པ་ལ་ཚོན་རིག་
བ་དག་གིས་དབྱེད་ཚུལ་གྱི་རིམ་བ་མི་འདྲ་ཞིང་འདོད་ཚུལ་ཡང་མི་མཐུན་བ་མང་དུ་ཡོད།

སྐར་དབྱེད་ཚོན་རིག་པ་ཨན་ཌ་རུ་ཨན་ (Ann Druyan) མཚོག་གིས་དེ་བ་འདི་ནི་དེ་བ་
གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚ་བ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པར་གསུངས། དེ་བ་འདི་ལ་ལན་རྒྱབ་སྲིར་དུ་བཏག་
དབྱེད་ཀྱི་རིམ་བ་དང་། ཚོན་རིག་པ་དག་གིས་འདོད་པའི་རྣམ་བཞག་རྣམས་མགོ་རྟོག་ཚ་རུ་
ཚ་རུ་འགོ་བཞེན་ཡོད། ད་ལྟའི་ཚར་དེ་ལ་ལན་རྒྱབ་ཆེད་དུ་དཔང་རྟོགས་གསལ་པོ་འདི་ཡིན་
ཞེས་བ་ཡིད་ཚེས་བ་ཞིག་མ་རྟེན་པས་ད་དུང་ཡང་དོགས་གནས་ཆེ་རུ་འགོ་བ་དང་། རང་གིས་
ད་ལྷ་ཡོད་པའི་ཚོད་བཞག་གི་རིམ་བ་དེ་དག་ལས་འགའ་ཚོར་ཡང་སྲིད་ཞེས་ཚོན་རིག་པ་དག་
གི་བསམ་སྒྲོར་ཡང་ཡང་འབྱུང་བར་ཡང་བཤད། ད་ལྟའི་ཚར་སྤང་སྲིད་འཛིག་རྟེན་འདི་ཆགས་
ཚུལ་གྱི་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པའི་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་རྣམ་བཞག་ནི་གས་ཐོར་ཆེན་པོའི་རྣམ་བཞག་
(The Big Bang Theroy) ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་དེའི་སྐོར་ཚུང་ཙམ་ཞུས་ན།

གས་ཐོར་ཆེན་པོའི་ཚད་ལྡན་དཔེ་གཟུགས་ལྟར་ན། སྤང་སྲིད་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ནི་མི་ལོ་
ཟེར་འབྲུམ་ ༡༩.༧ ཡན་མན་སྒྲོན་གྱི་དུས་སུ་ཡུལ་ཐང་འཕར་ཆ་ (Inflation) གྱི་དུས་ཡུན་
ཞིག་ལ་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ཉ་ཅང་སྤར་པོར་རྒྱ་སྐྱེད་བཞེན་པའི་སྐར་བུ་ལྷ་ར་མོ་རྩལ་གཅིག་
གི་རྒྱ་ཁྲོན་ལས་རྒྱང་བའི་གནས་སྐབས་ནས་སྤངས་ཏེ་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་དང་པམ་ཆེར་
འདྲ་བའི་ཚད་གཞིར་སྐར་ཆ་གཅིག་གི་ཆལས་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་ལ་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞིང་། ཚོག་མའི་
དུས་སུ་སྤང་སྲིད་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་རྒྱས་པ་ཁོ་ནས་འོ་བོར་གནས་ཞིང་བྱུང་བ་ཡིན།

ལུས་པ་དེ་དག་ལས་འགའ་ཤམ་སྤུལ་གྱི་ངོ་བོ་འགྲུར་ཏེ་སྤྲོ་འཕམས་སུ་འགྲུར། སྤུལ་དེ་
 དག་གྲང་རིམ་བཞིན་ཡང་རྒྱུར་དང་ཉི་མི་ཡམ་ (Helium) དང་འདྲ་བའི་ཡང་བའི་རྩལ་ཐོན་དུ་
 འདུམ། ལུས་ཐོན་དེ་དག་སྤེལས་སྤྲུངས་བྱས་ཏེ་དང་པོར་དགུ་ཚོགས་སུ་འགྲུར། དེ་ནས་སྐར་
 མར་འགྲུར། སྐར་མའི་ནང་གི་འབར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཐབ་ལྷ་བྱའི་ནང་ཙཱ་ཁས་གཞན་
 ཐམས་ཅད་གྲང་འབྱུང་བ་ཡིན་པར་བཤད། འདི་ནི་དེང་གི་དུས་སུ་དར་ཁྲབ་ཆེ་ཤིང་ཚོན་རིག་
 པ་མང་ཆེ་བས་ཁས་ལེན་པའི་རྣམ་བཞག་ཞིག་ཡིན། འགྲེལ་བཞུད་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོན་རིག་
 པ་དག་གིས་ནམ་མཁར་བལྟས་པ་ན་གནས་ཚུལ་གཞན་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགྲེལ་བཞུད་བྱས་
 ལུས་པས་འགྲེལ་བཞུད་འདི་ད་ལྟའི་ཆར་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཏུ་བཅི་བཞིན་ཡོད།

གས་ཐོར་ཆེན་པོའི་རྣམ་བཞག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་འགྲེལ་བཞུད་བྱེད་
 ལུས་གྲང་ཚོན་རིག་པ་འགའི་རྒྱོང་ད་དུང་ཡང་མི་བདེ་བ་ཞིག་ཡོད། མི་བདེ་བ་དེ་ལྟར་བྱུང་བའི་
 རྒྱ་མཚོན་ནི། གཙོ་པོར་སྤང་སྤིད་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཐོག་མར་བྱུང་སྐབས་སུ་དུས་ལུན་ཞིག་
 ཏུ་ཉ་ཅང་སྤུར་བའི་ལུལ་ཐང་འཕར་ཆ་ (Inflation) འབྱུང་བར་བཤད་པའི་རྣམ་བཞག་དེ་ལ་
 ཐད་ཀར་བརྟེན་དཔུད་བྱེད་མི་ལུས་པ་དང་། འཆར་སྤང་དེ་ནི་སྤང་སྤིད་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཐོག་
 མར་བྱུང་དུས་སུ་གསར་བའི་དེ་ཉིད་ཅན་གྱི་ལུས་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་རང་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་
 ལ་ལུས་པ་དེ་ནི་ད་ལྟའི་ཆར་མཐོང་ཚོས་སུ་མེད་པ་ཡིན།

ལུལ་ཐང་འཕར་ཆ་ (Inflation) བེ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ལུས་ལུགས་ཆེ་བའི་རྣམ་བཞག་ཞིག་ཡིན་
 གྲང་ད་དུང་དེད་ཅག་རྣམས་ལ་ལུལ་ཐང་འཕར་ཆ་ (Inflation) དེ་རྒྱ་གང་གིས་བྱས་པར་
 ཤེས་གྱིན་མེད། རྣམ་བཞག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་དོན་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱབ་ལུས་གྲང་། རྣམ་
 བཞག་དེ་རྣམ་མེད་པ་དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དེ་བཞིན་ཡིན་པའི་གདེང་ཚོད་བྱེད་མི་ལུས་ཞེས་
 ཚོན་རིག་པ་འགས་གསུངས་བཞིན་ཡོད།

ཚོན་རིག་པས་སྤང་སྤིད་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཅི་ལྟར་ཆགས་པའི་འདོད་རྒྱལ་གཞན་གས་རྒྱ་

མེད་པའི་སྣང་སྲིད་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཞེས་པ་འདིའི་སྐོར་ཅུང་ཙམ་ལྟས་ན།

ཉེ་ཆར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སུ་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་སེ་ཉིན་ཏར་ཏ་(Paul Steinhardt)
མཚོག་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཉེ་ཏུ་རོག་(Neil Turok) གཉིས་ཀུམ་བིར་ཇ་
(Cambridge)གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་དར་ཆ་ཆེ་བའི་གས་ཐོར་ཆེན་པོའི་སློ་ནས་
སྣང་སྲིད་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་བྱུང་ཚུལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་པ་ལས་ཐབས་གཞན་ཞིག་གཞི་
ཅན་ས་བསྐྱུན་བཞིན་ཡོད།

ཁོང་གཉིས་གྱི་བསམ་སློབ་འཁོར་ལ་ཨི་ཀ་པ་ཡེ་རོ་ཏི་ཀ་སྣང་སྲིད་འདིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་རྣམ་བཞག་
(Ekpyrotic Universe Theory) ཞེས་གྲགས། དེའི་ལྷན་ན་སྣང་སྲིད་འདིག་རྟེན་
ཁམས་འདི་ཚར་གཅིག་ཁོ་ན་མིན་པར་ལན་མང་པོར་སྐྱེ་བའམ་ཆགས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་
གྲངས་ལས་འདས་པའི་རྒྱན་འཁོར་ཐོག་འབར་བའི་རང་བཞིན་གྱིས་འཆི་བའམ་འདིག་པ་དང་
སྐར་ཡང་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། དེད་ཅག་གི་སྣང་སྲིད་འདིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་ཆ་ཤས་མི་འདྲ་
བ་སོ་སོར་མཚོན་པའི་ལེ་བ་མོ་དང་འདྲ་ཤིང་ཉ་ཅང་ཆེ་བའི་བ་རེ་ཉེས་ (Branes) ཞེས་བརྗོད་
པ་འདི་པལ་ཆེར་ལོ་ཁྲག་ཁྲིག་ཆེན་པོ་རེ་རེར་གདོང་ཐུག་རྒྱག་པ་ན་གས་ཐོར་ཆེན་པོ་དང་འདྲ་
བའི་འབར་ཐོར་འབྱུང་། དེས་སྣང་སྲིད་འདིག་རྟེན་ཁམས་སུ་བྱས་པ་སྐར་ཡང་འཇུགས་པར་
བྱེད་པ་ཡིན།

ཁོང་རྣམ་གཉིས་གྱིས་ཨི་ཀ་པ་ཡེ་རོ་ཏི་ཀ་རྣམ་བཞག་(Ekpyrotic Universe Theory)
གལ་ཡང་ཡང་འཁོར་བའི་རྣམ་བཞག་འདིས་ཡུལ་ཐང་འབར་ཆ་(Inflation) འགྲེལ་བཤད་
རྒྱག་བྱས་པ་དང་། དེར་མ་ཐང་མི་མངོན་པའི་བྱས་པ་དང་། མི་མངོན་བེམ་གཟུགས། སྣང་
སྲིད་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་རྒྱན་མ་ཆད་པར་སྐར་སློན་དམ་པོར་འདིན་པའི་ཐོག་རྒྱ་སྐྱེད་
པ་ལྷན་མངོན་པ་དེ་ཅིའི་སྲིད་ཡིན་པ་སོགས་སྣང་སྲིད་གྱི་གསལ་གནས་སམ་དོགས་གནས་
གཞན་རྣམས་གྱི་འདྲེལ་བཞེད་བྱེད་བྱས་ཚུལ་བརྗོད་བཞིན་ཡོད། ཚན་རིག་པས་བཤད་

པའི་སྣང་སྲིད་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་གྲགས་ཆེ་བ་འདི་གཉིས་ཡིན་པ་དེ།

འོན་ཏེ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བཅ། འོག་ཇི་ལྟར་བྱུང་ངམ་ཞེས་པའི་ཕྱི་བ་འདི་ལ་ལན་
ལྟ་བུ་ཞིག་གས་ཐོར་ཆེན་པའི་རྣམ་བཞག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། དེད་ཅག་ཐམས་ཅད་སྐར་
མའི་རྩལ་གྱིས་བྱུང་བ་ཡིན། དེད་ཅག་གི་གཞུགས་པོའི་ཕྱི་ནང་ཀུན་དང་དེད་ཅག་གིས་མཐའ་
འཁོར་དུ་མཐོང་བའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རྩལ་སྤོང་ཞེས་བརྗོད་པའི་དངོས་པོ་ཉ་ཅང་རྒྱུང་བ་
རྣམས་གྱིས་བྱུང་བ་ཡིན། རྩལ་སྤོང་ལ་ཅ་རྣམ་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་ཡོད་ལ། དེད་ཅག་གི་
གཞུགས་པོ་ལ་ཆེས་གས་ཆེ་བའི་ཅ་རྣམ་ཞི་ཡང་རྒྱུང། འོག་རྒྱུང་ངམ་འཆོ་རྒྱུང། འག་རྣམ་
གསུམ་ཡིན།

དེད་ཅག་སྐར་མའི་རྩལ་གྱིས་བྱུང་བའི་ཚུལ་ནི། དེད་ཅག་གི་སྣང་སྲིད་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་
འདི་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་བཅུ་གསུམ་ཡན་མན་ཅམ་གྱི་སྡོན་དུ་གས་ཐོར་ཆེན་པོ་ཞེས་གྲགས་པའི་
འབར་ཐོར་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་སྲུང་བཤད་པ་བཞིན་གྱི་རྣམ་བཞག་ཐོག་ནས་བཤད་ན།
འབར་ཐོར་དེའི་ནང་དུ་ནི་སོ་རྩལ་སོ་རྩལ་བར་རྩལ་གྱིས་བྱུང་བའི་ཆེས་ཡང་བའི་ཅ་རྣམ་
རྣམས་ཁོ་ན་བྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་། དེད་ཅག་གི་གཞུགས་པོ་ལ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་སྡོག་རྒྱུང་དང་
འག་རྣམ་ལྟ་བུ་ལྗེད་ཆད་ཆེ་བའི་ཅ་རྣམ་རྣམས་ནི་ཆ་ཆད་ (རྟིག་རི་ Degree) ས་ལ་བཀལ་
འུས་པའི་སྐར་མའི་དབྱུང་སྲུ་འབར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཐབ་ལྟ་བུའི་ནང་བྱུང་བ་ཡིན།

འོན་དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཅ་རྣམ་དེ་དག་དེད་ཅག་གི་གཞུགས་པོའི་ནང་དུ་ཇི་ལྟར་འབྱུང་སྐྱེས་ན། ཅ་
རྣམ་དེ་དག་དེད་ཅག་གི་གཞུགས་པོའི་ནང་འབྱུང་ཚུལ་དང་། འཛམ་གླིང་གི་དངོས་པོ་དེ་དག་
བྱུང་བ་ལ་འབྱུང་བའི་རིམ་བ་གཅིག་ཁོ་ན་ཡོད་པ་ནི། སྲུང་གི་སྐར་མ་དེ་ལྟ་བུའི་རིགས་མང་དུ་
ཡོད་པ་ལས་ལས་འགའ་འགས་གྱི་ནང་དུ་ཅ་རྣམ་དེ་དག་གལ་སྟེ་སྐབས་ཞིག་དུ་གས་ཐོར་བྱུང་
ནས་དེ་དག་གི་ནང་དུ་ཡོད་ཅ་རྣམ་ཐམས་ཅད་བར་སྣང་སྡོང་པར་སྐྱུག་པ་དང་། དེ་ནས་ལོ་ས་
ལ་བཞི་དང་ལྗེད་ཅམ་གྱི་སྡོན་དེད་ཅག་གི་དགུ་ཆེགས་སྡོགས་སྲུ་དངོས་པོ་དེ་དག་རིབ་སྡོན་

བྱུང་བས་དེད་ཅག་གི་ཉི་མ་དང་དེའི་མཐའ་སྐོར་གྱི་ཁྱིམ་རྒྱུད་བྱུང་། དེར་མ་ཟད་འཛམ་གླིང་
ནང་ཡོད་པའི་སློབ་ལྗན་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱང་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

སློབ་ལྗན་རྣམས་འབྱུང་ཚུལ་ནི་ཆེས་དཀའ་ལྷོག་ཆེ་བ་དང་ལྷོག་འཛིང་ཅན་གྱི་བྱི་བ་ཞིག་དང་
དེའི་ལན་རྒྱབ་སྤྱིར་དུ་ཆོས་ལུགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོས་བཟོས་པར་
བཤད་པ་སོགས་ལན་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་ཡོད་པ་ཡིན། ཚན་རིག་པ་དག་གིས་ཀྱང་དུས་རབས་
བཅུ་དགུ་ (19th century) ལས་བཟུང་སྟེ་དངོས་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་སློབ་ལྗན་གྱི་
དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྤྱང་ལས་སྤུང་བ་དང་། སྤྱང་ནི་སློབ་གི་ཅ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་
བཤད་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེའི་སློབ་དུ་ཚན་རིག་པ་དག་ཀྱང་དེའི་ལན་མ་རགས་ཏེ་རྣམ་
བཞག་འདྲ་མིན་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་ཡོད། གསར་བརྗེ་འཕེལ་གསར་གཏོང་ཆེ་ཤོས་ནི་
༡༨༥༩ ལོར་རྟུར་མིན (Charles Darwin) མཚོག་གིས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་བཞག་
ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་སྟེ་ལྗན་གྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་ཡོད་
པ་རྣམས་འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོས་སོ་སོ་ནས་བཟོས་པ་མིན་པར་སྟེ་ལྗན་གྱི་རིགས་ཐམས་
ཅད་ལ་ཐུན་མིང་གི་མེས་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་བཤད་བཞིན་ཡོད། ལྐབས་དེར་རྣམ་བཞག་འདི་ཡི་
ཤུའི་བཤད་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པས་འདི་ལ་མི་མང་གིས་ངོ་ཚོལ་གྱི་རྣམ་པ་ལུགས་ཆེན་ཞིག་
བསྐྱུན་ཡོད། ཡིན་ནའང་རྣམ་བཞག་དེའི་ནང་དུ་སྟེ་ལྗན་ཐོག་མའི་བྱུང་རབས་སོགས་བཤད་
མེད་ཀྱང་། རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་འཕྲིན་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཆུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤར་ཡོད་པ་བཞིན་གྱི་
ཅ་རྗེས་རྣམས་བཅུག་ནས་ཉི་མ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱུན་ཏེ་དུས་ལུན་རིང་པོ་ཞིག་བཞག་ན་པལ་
ཆེར་དེ་ལ་ལྷོག་འཛིང་ཅན་གྱི་འགྱུར་བ་བྱུང་མཚར་ཞིག་འབྱུང་སྲིད་ཞེས་གིས་ཡོད།

དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ ༡༩༥༩ ལོར་ཉར་ལོད་ཨུ་ལེ་དང་། (Harlod Urey) ས་ཉན་མི་
མི་ལར། (Stanley Miller) གཉིས་ཀྱིས་མི་ལར་ཨུ་ལེའི་བརྟག་དགུད་ The Miller
Urey Experiment ཞེས་པའི་བརྟག་དགུད་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འཛམ་གླིང་སྤར་ཐོག་མར་
བྱུང་སྐབས་བཞིན་གྱི་གནས་སྤངས་ཞིག་བསྐྱུན་ནས་དེའི་ནང་དུ་ཅ་རྗེས་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་

དུ་བརྒྱུག་པས་རིམ་བཞིན་དེའི་ནང་དུ་ཨེ་མི་ནོ་སྐྱར་རྩམ་ (Amino acids) གྲུབ་པར་རྙེད།
 ཨེ་མི་ནོ་སྐྱར་རྩམ་ (Amino acids) བེ་ཚེ་སློག་གི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།
 བརྒྱུག་དབྱུང་གི་རིམ་བཤེད་ཐོག་ནས་རྩལ་སྤོང་འདུས་པ་ཁོ་ན་ལས་ཆེ་སློག་གྲུབ་ཅུས་པའི་
 སྲིད་ཆ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པར་བལྟ།

དེ་ནས་ ༡༩༥༠ ལོའི་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་རིམ་བཞིན་སྤང་གི་ནང་དུ་ཉི་ཨན་ཨེ་ (DNA
 Double Helix) གཞུས་དབྱིབས་གཉིས་ལྡན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནང་དུ་ཆེ་སློག་གི་
 གནས་ཚུལ་ཨེ། ཉི། གྱི། སི། (ATGC) གི་ཐོག་ནས་ཉར་ཚགས་བྱས་པར་རྙེད། གསར་རྙེད་
 འདི་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་གསར་རྙེད་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ཐོག་ནས་ཆེ་
 སློག་རི་ལྟར་འབྱུང་ངམ་ཞེས་པའི་ཕྱི་བ་དེ་ལ་ལན་རྒྱབ་བྱེད་ཀྱི་ལམ་གསར་པ་ཞིག་ཀྱང་རྙེད་
 པ་ཡིན། ཉི་ཨན་ཨེ་ནི་གནས་ཚུལ་ཉར་ཚགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེའི་
 བྱེད་ལས་གཙོ་བོ་ནི་སྤང་རྣམས་རི་ལྟར་གྲུབ་དགོས་པ་བསྐྱུལ་མ་བཟང་མཁན་ལྟ་བུའང་
 ཡིན། ད་དུང་ཉི་ཨན་ཨེའི་གྲུབ་ཆ་ནི་རྙོག་འཛིང་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས་ཆེ་སློག་ཐོག་མ་འདི་ལ་
 དེ་ལྟ་བུའི་རྙོག་འཛིང་ཅན་གྱི་ཉི་ཨན་ཨེ་ཡོད་པར་དཀའ་ཞེས་རྩེས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་
 བཤད། དེས་ན་སྤང་ཡོད་པའི་ཆེ་སློག་རྣམས་ཨར་ཨན་ཨེ་ (RNA) ཁོ་ནས་གྲུབ་པར་
 བཤད་པའང་ཡོད། གང་ལྟར་ཀྱང་དེད་ཅག་གི་ཉི་ཨན་ཨེ་ནང་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་
 བརྒྱུག་དབྱུང་བྱས་པ་ལས་དེད་ཅག་རྣམས་སྤྱི་ལུ་དང་ཐག་ཉེ་ཞིང་། དེ་དག་ཀྱང་ཡར་དེད་ན་ཚུ་
 རང་གི་སློག་ཆགས་དེ་བཞིན་ཡར་དེད་པས་ཆེ་སློག་ཐོག་མའི་བྱུང་རིམ་སྤང་གཅིག་ལྡན་གྱི་
 སློག་ཆགས་ཞིག་ལས་གྲུབ་པར་བཤད།

དེ་ནི་དེད་ཅག་གི་སློ་ཡུལ་ལ་རྙེད་དཀའ་ཡང་། དངོས་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་དེད་ཅག་གི་
 གཞུགས་པའི་ནང་གི་སྤང་གི་ཆ་ཤས་ལས་ཆེ་བ་ནི་རྣམས་གྲུབ་པ་ཡིན། རྩའི་འདུས་རྩལ་རེ་
 རེ་ལའང་སྤྱིད་ཚད་ཡང་བའི་ཡང་རྒྱུད་གཉིས་དང་། དེ་ལས་སྤྱིད་ཚད་ཆེ་བའི་སློག་རྒྱུད་གཅིག་
 ཡོད་པ་ཡིན། རྩལ་སྤོང་དེ་དག་ཀྱང་དེ་ལས་རྒྱུད་པའི་སྤང་རྩལ་ཉེ། བར་རྩལ། མོ་རྩལ། ཐོ་རྩལ།

ཀླམས་གྲིས་གྲུབ་པ་ཡིན་འདུག མོ་རྒྱལ་དང་བར་རྒྱལ་དེ་དག་གྲང་དེ་ལས་སྤ་བའི་དངོས་པོ་
གྲག་ (Quark) གིས་གྲུབ་པ་ཡིན། ད་ལྟ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཤེས་ཚོད་ལྟར་ན་མོ་རྒྱལ་དང་
གྲག་ (Quark) གཉིས་ནི་དེ་ལས་སྤ་བའི་དངོས་པོས་གྲུབ་པ་མིན།

དོན་བཟུ་ན། གས་ཐོང་ཚེན་པའི་ཀླམ་བཞག་ཁས་ལེན་རུང་མི་ལེན་རུང་། དེ་དག་ཐམས་
ཅད་གྲིས་ཐོག་མར་འདིག་རྟེན་འདི་རྒྱལ་སྤོན་ལས་གྲུབ་པ་དང་། རྒྱལ་སྤོན་དེ་དག་རིམ་བཞིན་
འདུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཅ་རྩས་མི་འདྲ་བའི་ཆ་མང་དུ་གྲུབ། རྒྱལ་སྤོན་གྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་
དུ་འདུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་བཞིན་ཚུ་དང་ས་ཀླམས་གྲུབ་དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སྤ་སྤུང་གཅིག་
ལྡན་གྱི་སྲོག་ཆགས་ཉེ་རང་གི་ལུས་ཀྱི་འཆར་བཀོད་ལ་རྣོག་འཛིང་དེ་ཅམ་མེད་པའི་སྲོག་
ཆགས་ཞིག་གྲུབ་པར་བཤད། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་དབང་གིས་འདི་གཟུགས་
ཞེས་སོགས་ཀྱི་འདུཤེས་འཛིན་རྒྱས་པའི་སྤ་སྤུང་མང་ལྡན་གྱིས་སྲོག་ཆགས་ཉེ་དེད་ཅག་དང་
འདྲ་བ་ཀླམས་གྲུབ་པར་བཤད།

དེས་ན་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་དངོས་པོ་དེ་སྲོག་དང་ལྡན་པར་བཤད་པ་ལ་ཚང་དགོས་པའི་
ཁྱད་ཚོས་སམས་བྱེད་ལས་སྐྱབ་ཚུལ་འགའ་ཡོད་ཅིང་དེ་ཀླམས་འདིར་བཀོད་ན།

- ༡༽ འཁོར་ལུག་ལ་ལ་ལན་ནམ་གདོང་ལེན་རྒྱས་པ།
- ༢༽ རང་གི་རིགས་བརྒྱད་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་རྒྱས་པ།
- ༣༽ འཁོར་ལུག་ལ་བསྐྱུན་འགྱུར།
- ༤༽ མཚར་འཕེལ་དང་སྐྱེ་འཕེལ་རྒྱས་པ།
- ༥༽ འཕེལ་འགྱུར་རྒྱས་པ།
- ༦༽ སྤ་སྤུང་གིས་གྲུབ་པ་ཡིན་པ།

ཁྱད་ཚོས་དེ་དག་ལས་འགའ་མ་ཚང་ཡང་སྲོག་ལྡན་མིན་པས་ཁྲུབ་པར་མི་འདོད་ཅིང་། དེ་
དང་ལྡན་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་སྲོག་ལྡན་གྱི་མ་སྣང་བཏགས། ཁྱད་ཚོས་དེ་དག་གི་ནང་ནས་
གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་རང་གི་རིགས་བརྒྱད་སྐྱེ་འཕེལ་རྒྱས་པ་དང་། སྤ་སྤུང་གིས་གྲུབ་པ་ཡིན་གཉིས་

ཡིན། དེས་ན་ཚོན་རིག་པ་དག་གིས་ཅི་ཤིང་རྣམས་སྤྲ་སྤྲང་གིས་གྲུབ་པར་འདོད་པས་དེ་དག་
ཀྱང་སློབ་ལྡན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཚང་བར་འདོད། ཉན་པས་འཇམ་སྐྱིང་འདིའི་མཐོང་ཚོས་སྟུ་གུར་
པའི་སློབ་ཆགས་ཀྱི་སློབ་ནས་བཤད་ན་ནི་རྟུལ་དུ་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་རྣམ་ཤེས་
ནས་ཉིང་མཚམས་སྐྱར་བ་ན་དངོས་པོ་དེ་སློབ་དང་ལྡན་པར་འདོད་དོ། །
ནང་པ་དང་ཚོན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་གི་འདོད་ཚུལ་མི་མཐུན་པས་དངོས་པོ་གང་ཞིག་
སློབ་ལྡན་དུ་འདོད་མིན་ཡང་མི་མཐུན་པ་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

ཆེ་སློབ་གི་རིན་ཐང་ནི་ནང་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀས་རྩ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་ཅིས་ཀྱང་ནང་པས་འགྲོ་
བ་མི་དང་སློབ་ཆགས་གཞན་རྣམས་དབྱེར་མེད་དུ་ཐམས་ཅད་མཉམས་པར་བལྟ་བ་ཡིན། ཚོན་
རིག་པས་ནི་མི་མ་ཡིན་པའི་སློབ་ལྡན་རྣམས་ལས་མི་རྩ་ཆེ་བར་བལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པར་ཁོ་
པོས་མཐོང་། དེ་ཡང་ཚོན་པའི་བརྟུན་དབྱུང་གི་རིམ་པའི་ནང་དུ་སློབ་མར་སློབ་ཆགས་ལ་གང་
འབྱུང་བས་ཚོག་མི་ཚོག་གི་བཟང་སྤོང་གི་བྱི་བྱི་བ་དང་དཀའ་རྙོག་ཞིག་ཏུ་ཅིས་ཀྱང་། དེ་དག་ལ་
བརྟུན་དབྱུང་གི་ཚོག་ཚན་རགས་བདེ་བ་དང་དེ་ཅམ་ཉེན་ཁ་མེད་པར་བཅེ་བཞིན་ཡོད། གལ་
ཉེ་དེ་ལྟ་བུའི་བརྟུན་དབྱུང་གི་རིམ་པ་དེ་མི་ཞིག་ལ་བྱས་དགོས་ཆེ་སློབ་མར་དུང་འགྲོ་རྣམས་
ལ་གྲུབ་འགྲུབ་ཇི་ལྟར་ཐོན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གྱི་འོག་ཁོ་ནར་བརྟུན་
དབྱུང་གི་ཚོག་ཚན་ཐོབ་པ་ཡིན་ཞིང་། དེས་ནས་དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཆེ་ཐང་ཀར་མི་ལ་བཏང་མ་
བཏང་གི་བྱི་བྱི་བ་སོགས་དཀའ་རྙོག་ཀྱང་ཡིན་ཡང་གནས་སྐབས་ཀྱི་རིང་འདིར་མཚམས་འདོག་
བྱས་པས་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ད་དུང་ཡང་སྟུ་འབྱུང་དེ་འབྲེལ་ལམ་ཡག་ཏུ་འགྲོ་བ་
སོགས་ཀྱི་སློབ་འདུན་དང་བཅས་མཐུན་བསྟུན་སོ། །

ནང་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་རང་
བཞིན། ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ལྟ་ཚུལ།

གྲགས་པ་དབང་གྲགས། དགའ་ཤར།

འདི་ལོ་ནི་གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དྲིན་རྗེས་སུ་དྲན་པའི་དམིགས་གསལ་གྱི་ལོ་ཡིན་པ་
དང་། དེ་ལ་གྲྭ་ཚང་གི་ཚན་རིག་སྡེ་ཚན་ནས་ཉུང་མའི་བཀའ་དྲིན་རྗེས་དྲན་ཞེས་པའི་ནང་
ཅས་དང་ཚན་རིག་ལས་བཅས་པའི་འགྲན་ཚོམ་ཞིག་བཀོད་སྡོལ་གྱིས་བྱེད་པ་ལ་སྡེར་ཐག་པ་
ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་དང་། ར་རང་ནི་ཨེ་མོ་དེ་དང་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་བྱང་འགྲེལ་གྱིས་
གོ་སྐྱིད་འོག ༡༠༧༤ ལོར་ལྷ་བ་གཅིག་རིང་ལོ་རིམ་དང་ལོ་མཉམ་ལྷན་ལྷན་གྱིས་བྱེད་པའི་སློབ་བྱ་
ཞིག་ཡིན་པ་དང་ཚན་རིག་ལ་མཐོང་རྒྱ་ཐོས་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པས་འགྲན་ཚོམ་ཁོད་ལ་མི་འོས་
ཀྱང་། རང་ཉིད་ཚན་རིག་ལ་གོ་རྟོགས་འབེལ་བའི་སྤྱིར་བཏང་ཐད་འབད་བཙོན་བྱས་པ་ཡིན་ནོ།
དེ་ཡང་བཛོད་བྱ་ཆེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁུངས་སྐོར་ལྷང་ཅམ་གྲེང་ན།

ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དེ་བའི་འདི་ནི་གནད་དོན་དུ་མ་ལ་
དོགས་པ་བྱུང་སའི་གཞི་ཡི་པས། བརྟག་དབྱེད་དང་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་པའི་ལམ་ནས་དབྱེད་
པ་བྱེད་ནས་སྡེད་དོན་འཚོལ་མཁན་ཞིང་ཡིན་ན་ཅི་བའི་འདི་ཐོག་ལ་དབྱེད་པ་བྱེད་དགོས་པ་
འིན་དུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། སྤྱིར་འཇམ་གྲིང་གི་ཡུལ་གྱ་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་སོ་སོའི་
འདོད་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་བར་ཚོས་ལུགས་ཁག་སོ་སོ་ནས་བཤད་སྟངས་མི་
འདྲ་བ་སོ་སོ་ཡོད་པ་སོགས་ཡོད་ཀྱང་། རིགས་པ་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ལུང་ཞེས་བརྟགས་པ་
ཅམ་ལས་སློ་བུ་ཐོར་གནས་པའི་ཐོག་ནས་བརྟག་དབྱེད་དང་རིགས་པ་སོགས་ལ་མ་བརྟེན་
པས་ཁས་ལེན་ཐུབ་པ་དཀའ་བར་གནས་སོ།

དེར་སངས་གནད་དོན་དུ་མའི་ཐོག་ལ་དབྱེད་པ་ཡང་དག་པའི་ཐོག་ནས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་
ཀྱིས་དོགས་པའི་གནས་དུ་མ་སེལ་ཡོད་ཀྱང་། སློག་གི་སྐོར་དང་། འེས་པའི་སྐོར་སོགས་ད་

ལྷ་ཡང་ཁོ་རང་ཚོར་དོགས་པའི་གནས་སུ་ལྷག་ཡོད་པ་རེད། བང་པའི་སྤྱོད་པ་ནས་བཤད་ན།
གལ་སྲིད་ཆེ་སྲོག་གི་སྐྱོར་མཐེལ་ཕྱིན་པར་ཤེས་པར་འདོད་ན། གཟུགས་ཅན་ལས་འགལ་
ནས་བང་གི་སྤོང་པའི་སྐྱོར་དབྱེད་པ་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བར་གཞན་ངོ་།

ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་ཏུ་འགྲོ་མ་འགྲོ་མ་ཤེས་ཀྱང་ཚན་རིག་དང་བང་པའི་གཞུང་
གཉིས་སུ་སྲོག་གི་འབྲུང་རིམ་སྐྱོར་ལ་ཅུང་ཟད་བཤད་ན། དེ་ཡང་བྱུང་སྤྱོད་ཀྱི་ཚན་རིག་
པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆེ་སྲོག་གི་སྲོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་ལ་བཤད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་། དེར་
སང་ཡོངས་གྲགས་ལ་མང་ཆེ་བས་ཁས་ལེན་བཞིན་ཤིང་། ཆེ་སྲོག་ནི་སྲོག་མར་རྒྱ་མཚོའི་མཐའ་
ནས་བྱུང་ཞིང་དེ་ཡང་འཛམ་གླིང་ནི་ཆེ་སྲོག་ལས་ལོ་ས་ཡ་དུ་མའི་སྲོན་ནས་བྱུང་ཚར་ཡོད་
ཀྱང་། ད་ལྟའི་ར་རང་ཚོའི་མཐོང་བའི་མཛམ་གླུན་འདི་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་རྒྱ་མཚོ་མེད་པའི་
སྐྱམ་ས་ཞིག་དང་། ཚོང་དེའི་བྱ་རྒྱུ་ཆེ་ལ་བྲག་རི་སོགས་ལས་མེ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་འབྲུང་ཞིང་།
ནས་མཁའ་ལ་སློབ་དུ་མ་འཇུག་པ་དང་། དུས་དུས་སུ་སྐར་འོ་ཟག་པ་སོགས་བྱུང་བ་དང་དེ་
ནས་དུས་ཡུན་རིང་མོའི་རྗེས་ལ་འཛམ་གླིང་དང་ཟག་ཉེ་བས་སྐར་འོ་རྣམས་འཐེན་ཤུགས་ཀྱིས་
དབང་གི་ས་སྟེང་དུ་ཟག་ནས་རིམ་གྱིས་ཟག་ལ་ཉུང་དུ་འགྲོ་

ཟག་རིང་པའི་སྐར་འོ་རྣམས་འཐེན་ཤུགས་ཀྱིས་མ་སྟོབ་པས་ལྷག་པ་དང་། མེ་རི་རྣམས་ལས་
མེ་བྱུང་ལ་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ནས་ཚོང་དེའི་ས་ཀྱི་ཉམས་པས། འཛམ་གླིང་གང་དུ་ཕྱིན། དེའི་སྲོན་ཆ་
ཚོད་ཆེ་བའི་དབང་གིས་མེ་རི་སོགས་ཀྱི་རྒྱུད་ནས་བར་སྐྱང་ལ་སྐྱང་རྗེས་རིགས་སྣ་ཚོགས་པ་
དུ་མ་བཟུན་ཡོད་པས། འཛམ་གླིང་གང་དུ་འགྲོ་དུས་སྐྱང་རྗེས་རྣམས་པན་ཚན་ཅིག་ཅིག་ལ་
སྐྱང་ནས་ས་སྟེང་དུ་ཟག་ལ་འགོ་ཅུམས། དེ་ལྟར་སྐྱང་རྗེས་རྣམས་འདྲེས་ནས་འདུས་པ་ལས་
རིམ་གྱིས་ཡང་སྐྱང་དང་སྲོག་སྐྱང་འདུས་པ་ལས་ཆུ་བྱུང་། ཆུ་དེ་ཡང་ད་ལྟའི་ཆུ་བཞིན་དུངས་
མ་མ་ཡིན་པར་རྗེས་དུ་མ་འདུས་པའི་ཤིན་ཏུ་རྩོག་པ་དཔེར་ན་ཅམ་ཐུག་ནང་བཞིན་ཅིག་བྱུང་།
དེ་ནས་དེ་ལ་ཉེ་མའི་རྫོང་ཤོག་པ་ལས་སྐྱང་རྗེས་རྣམས་བསྐྱར་དུ་བར་སྐྱང་ལ་སོང་ཞིང་། དེར་
སྐྱང་ཡང་རྒྱ་ཡི་ངོ་བོར་སོང་ནས་ས་ལ་སྐྱུང་།

དེ་ལྟར་ཐངས་མང་པོར་སྐྱང་རྗེས་དང་རྒྱའི་ངོ་བོར་འགྱུར་ནས་དུས་རིམ་གྱིས་འགྱུར་བ་ཅི་ཞིག་
བྱུང་བ་ཡིན་ཞེ་ན། སྐབས་དེ་དུས་བར་སྐྱང་ལ་སྐྱང་ཁམས་དེར་སང་བང་བཞིན་མ་ཡིན་པར་

རྒྱུ་ལྷན་པོ་གི་ནུ་འབྲུག་པོ་ཡོད་ཅིང་། རྒྱུ་ནུ་ནམ་མཁའ་ལ་སློབ་འབྲུག་ཡང་ཡང་བྱུང་བ་
ལ་བརྟེན་ནས། བར་སྐྱང་ནང་གི་རྒྱལ་ལགའ་རེ་སློབ་འབྲུག་པོ་གི་ས་ལ་བརྟེན་ནས་དུམ་བུར་
དུམ་བུར་སོང་ནས་ས་ལ་ལྷུང་། དུམ་བུར་སོང་བའི་ཆ་དེ་ཡང་རྒྱའི་ནང་དུ་རྒྱལ་གཞན་དང་སྐྱུར་
ནས་འདུས་པ་ལ་སོགས་པའི་འགྱུར་བ་ལོ་ངོ་ས་ཡ་མང་པོར་འགྱུར་བ་སྣ་ཚོ་གསུ་བྱིན་ནས་
མཐར་རྒྱའི་ནང་དུ་ཆེ་སློབ་འབྲུག་གེད་ཨེ་མོ་བསྐྱུར་རྣམ་ཞེས་བ་དེ་ཆགས་སོ།

ཨེ་མོ་སྐྱུར་རྣམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་དཀར་གྲུབ་ཅིང་། སྤྱི་དཀར་ལ་བརྟེན་ནས་DNA སྐྱུབ་
ལ། DNA དེ་ལས་སྐྱ་སྐྱུར་གྲུབ་སོ། སྐྱ་སྐྱུར་ནི་སློབ་ལྡན་རྒྱུ་ཤོས་ཡིན། དེས་ན་ཚོན་རིག་
པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆེ་སློབ་གི་སོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་རྒྱ་མཚོ་ནས་བྱུང་བར་ཚོད་དཔག་གེད་
དོ། དེ་ལོ་ན་དེ་ལྟར་བཤད་པའི་ཚོད་བཞག་དེ་རྟོག་བཟོ་ཅམ་ཡིན་ནམ་འོན་ཀྱང་དེ་ལ་ཁུངས་
སྐྱེལ་ར་སློད་གེད་པའི་སྐྱུར་རྣམས་བསྟན་རྒྱ་ཡོད་དམ་ཞེས་ན། དེ་ལ་ཚོན་རིག་པ་མཁས་པ་
(Stanley L Miller) མི་ལར་དང་ (Harold c.urey) ལུ་རེ་གཉིས་ཀྱིས་ཁུངས་སྐྱེལ་
ར་སློད་བྱས་ཡོད། དེ་ཡང་ཁོང་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་བརྟག་དབྱེད་བཟོ་བསྐྱེལ་བྱས་པའི་འབྲུལ་
ཆས་ཞིག་བཟོས་ནས། སྐྱར་གྱི་ཚོད་བཞག་གེད་བ་དེ་དང་མཐུན་པའི་འཁོར་ལུག་བསྐྱུན་
པར་གེད་བ་རེད། དེ་ཡང་ཤེས་སྤམ་ཅིག་དུ་རྒྱ་སྐྱུག་ནས་འོག་དུ་མེ་གཏང་རྒྱའི་ནང་ལ་རྣམ་ཐེ་
ཆའི་རྒྱང་། རྒྱའི་རྒྱངས་པ། མེ་ཐེན། ཁར་བོན་མཚོ་རྒྱང་སོགས་བརྟུག་ཤེལ་གྱི་བྱ་གའི་ཁ་ཆ་
ཚང་བཀའ་ནས་གྱི་ལ་འགོ་ས་མེད་བ་བཟོས། དེ་ནས་འོག་གི་མེའི་ཆ་ལོད་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱུར་
པ་ཤེལ་གྱི་བྱ་གའི་བརྒྱུད་ནས་སློབ་པ་གཞན་དུ་ཤེལ་སྤམ་ཅིག་ཡོད་བ་དེར་སོང་ལ། དེར་སློབ་
གཏང་ནས་དུམ་ལུན་རིང་པོར་བཞག་པར་གེད་བ་ན། རིམ་གྱི་རྣམ་རྣམས་རྒྱའི་ནང་ནས་ཡར་
འགོ་གོང་དུ་སློབ་འབྲུག་པ་ལས་དུམ་བུར་སོང་ནས་སྐྱར་ཡང་རྒྱའི་ནང་དུ་ཟུག་ རྒྱའི་ནང་
དུ་རྒྱལ་གཞན་དང་སྐྱུར་ནས་སྐྱར་ཡང་ཤོད་ལ་བརྟེན་ནས་ཡར་འགོ་བ་ལ་སོགས་པ་བསྐྱོར་བ་
ཐེངས་དུ་མ་བྱས་པ་ལས་མཐར་གྲུབ་དོན་ལ་རྒྱའི་ནང་དུ་ཨེ་མོ་སྐྱུར་རྣམ་ཁལ་སྤེད་དོ། དེས་
ན་ཚོན་རིག་གི་ཐབས་ལམ་ནང་གི་རིམ་བ་བཞིན་དུ་མཐའ་སློབ་དང་བསྐྱུར་ཞེས་སོགས་གེད་
པས་གྲུབ་དོན་མཐུན་པར་རྟེན་པས་ན། ཆེ་སློབ་གི་སོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་རྒྱ་མཚོ་ནས་བྱུང་
བར་བཤད་དོ། །

༥ བང་པའི་གཞུང་གི་ལང་དུ་ཉི་ཤུར་ཆེ་སྲོག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་མེད་པར་འདོད་དེ།
དེ་ཡང་རྣམ་ཤེས་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་ཡིན་འོ། ཅི་ལ་ཞེ་ན། སྲོག་ནི་རྣམ་
ཤེས་ཀྱི་རྟེན་དུ་འདོད་པས་ནའོ། དེ་ལ་རྣམ་ཤེས་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པར་འདོད་པའི་རྒྱ་
མཚན་ཤེས་དགོད་པ་གཤམ་ཆེ་བར་མཐོང་བས། དེ་བཤད་ན། དེ་ཡང་སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་
གྱིས། སྤྱི་ལོ་ལྷུང་བའི་མདོ་ལས། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་བྱུང་བ་ཞེ་བུ་བཞི་འདི་ལྟ་སྟེ། འདི་
ཡོད་པས་འདི་འབྲུང་ལ། འདི་སྐྱེས་པའི་སྲིར་འདི་སྐྱེ་བ་སྟེ། གང་འདི་མ་རིག་པའི་སྐྱེན་གྱི་འདུ་
བྱེད་རྣམས། ཞེས་འདུ་བྱེད་རྣམས་རང་རང་གི་རྒྱ་སྐྱེན་ལས་སྐྱེ་བ་ལས་གཞན་མོ་ཡི་གཡོ་བ་
སོགས་ལས་སྐྱེ་བ་བཀག་པ་དང་། རྒྱ་དེ་ཡང་མི་རྟག་པ་ཞིག་དགོས་པ་ལས་གཞན་རྟག་པ་
ཞིག་ལས་སྐྱེ་བ་བཀག་པ་དང་། མི་རྟག་པ་ཡིན་པ་ཅམ་གྱི་མི་ཚོག་པར། རང་ཉིད་སྐྱེད་ཀྱིས་ཀྱི་
རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་རྒྱ་ཞིག་ལས་སྐྱེ་དགོས་པར་བལྟ་བོ།

དེ་ལྟ་ན་གཞུགས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་རྣམ་ཤེས་ཡང་རང་ཉིད་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་རྒྱ་ཞིག་
ལས་སྐྱེ་དགོས་པ་ལས་རང་ཉིད་དང་རྗེས་སུ་མི་མཐུན་པའི་གཞུགས་ཅན་ཞིག་ལས་སྐྱེ་བའི་
ཐབས་མེད་པས་ན། རྣམ་ཤེས་དེ་རང་གི་རྟེན་ལེན་དུ་འབྲུང་བའི་རྣམ་ཤེས་སྤྱི་མ་ཞིག་ལས་
སྐྱེ་བ་དང་། དེ་ཡང་རྣམ་ཤེས་སྤྱི་མ་ཞིག་ལས་སྐྱེ་བ་སོགས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་མའི་མཐའ་འདི་
ཡིན་ཞེས་ངོས་བཟུང་རྒྱ་མེད་པ་རིགས་པས་སྤྱི་བ་པས་ན་ཐོག་མཐའ་མེད་པར་འདོད་དོ།

དེས་ན། རྣམ་ཤེས་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པས་ན། དེའི་རྟེན་དུ་གྲུར་པའི་སྲོག་ལ་ཡང་ཐོག་
མའི་མཐའ་མེད་པར་འདོད་པ་འདུའོ། དེས་ན་སྲིར་ཆེ་སྲོག་གི་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་ལ། འོང་
གྲང་རང་སྐྱེར་གྱི་ཚོངས་ཆར་ལ་སྐྱལ་བ་འདིག་ནས་ཆགས་པའི་སྐྱབས་སུ། རྫོང་གྱི་འདིག་
བརྟེན་སྟོན་ལ་ཆགས་ནས་བརྟུང་གྱི་སེམས་ཅན་རྗེས་ལ་ཆགས་པར་གསུངས་པས་བྱེ་བུ་ག་
དུ་འདིག་རྟེན་འདིའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཆེ་སྲོག་གི་ཐོག་མའི་ངོས་འདིན་བྱེད་ཚུལ་པམ་ཆེར་
གོང་གི་བསམ་ཚུལ་བལྟ་བའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་དང་ངོས་འདིན་བྱེད་ཚུལ་མཐུན་པ་ལྟ་བུར་
སྤང་། དེ་ཡང་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན་བཤད་ན། རྫོང་གྱི་འདིག་རྟེན་ཆགས་པའི་སྐྱབས་སུ་འཇམ་
བུ་སྐྱེད་དུ་མི་དང་དུང་འགྲོ་གཉིས་སྟོན་ལ་གང་འབྲུང་མིན་གསལ་བར་བཤད་པ་མ་མཐོང་བ་

དང་། མངོན་པ་མངོན་གྱི་གཞུང་རྣམས་སྤྱི་སེམས་ཅན་མ་ཆགས་སྡོན་ལ་ནམ་མཁའ་ལ་ས་
པོན་དུ་མ་ཡོད་པ་དང་སྡོན་ལས་ཆར་འབབ་པ་ལས་རྒྱ་མཚོ་ཆགས་པར་བཤད་པ་རྣམས་གོང་
གི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་དང་འདོད་ཚུལ་མཐུན་པར་ཡོད་པ་དང་། གཞན་ཡང་མཐུན་པའི་ཆ་དུ་
མ་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་མཚོ་གྱི་ཡིན་ནོ། གཞན་ཡང་སྤར་གྱི་པོད་གྱི་ལོ་རྒྱུད་རྙིང་པ་རྣམས་
སྤྱི་ཡང་པོད་མིའི་ཐོག་མའི་རིགས་དེ་པ་སྤྱེའུ་ལས་འཁྲུངས་པར་བཤད་པ་རྣམས་ནི་དེར་གི་
ཚན་རིག་གི་བཤད་པ་དང་མཐུན་ནོ།

རྒྱ་མཚོ་འདི་དག་ལ་རྟེན་ནས་བྱེ་བྲག་ཏུ་སྡོད་གྱི་འཇིག་རྟེན་འཇམ་བུ་སྤྱིར་འདི་ཡི་དབང་དུ་
བྱས་ན་མི་དང་དུད་འགྲོ་གཉིས་ལས་དུད་འགྲོ་སྡོན་ལ་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་ཐོག་མར་རྒྱ་མཚོ་
ནས་བྱུང་བར་འདོད་པ་ལ་སྡོན་མེད་པ་ལྟ་བུར་མཐོང་ངོ་། ཚན་རིག་གིས་བཤད་པ་རྣམས་ནི་
རྣམ་ཤེས་ཁས་མི་ལེན་པའི་དབང་གི་སེམས་ཅན་གྱི་སྤང་པོ་ལྗེའི་ནང་ནས་གཞུགས་གྱི་སྤང་པོ་
སྐབ་ཚུལ་ཁོ་ནའི་སྟེང་ནས་རྣམ་བཞག་བཤད་པ་ཡིན་པས། སེམས་ཅན་གྱི་གཞུགས་སྤང་སྐབ་
བྱེད་གྱི་རྣམ་འགའ་ཞིག་རྒྱའི་ནང་ནས་རྙེད་དུས་དེ་ལས་བྱུང་བར་ཚོད་དཔག་བྱེད་པ་ཡིན་ལ།
ནང་པའི་ཕྱོགས་ནས་ལྟ་ན་དེ་ནང་པའི་འདོད་པ་དང་འགལ་བ་མ་ཡིན་པར་མཐུན་པ་ཡིན་ཏེ།
གཞུགས་ཅན་རྣམས་ཀྱང་རང་རང་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལས་སྐྱེ་བར་འདོད་པས་སོ་ཚན་
རིག་པ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་ཅེ་ན། ནང་པའི་གཞུགས་སྤང་ཅམ་མ་ཡིན་པར།
སྤང་པོ་གཞན། ཚོར་བའི་སྤང་པོ། འདུ་ཤེས་གྱི་སྤང་པོ། འདུ་བྱེད་གྱི་སྤང་པོ། རྣམ་པར་ཤེས་
པའི་སྤང་པོ་བཅས་སྤང་པོ་ལྔ་པོ་གང་རུང་ལ་བརྟེན་པའི་བཏགས་ཡོད་ལ་སེམས་ཅན་དུ་འདོད་
པ་ཡིན་པས་དེ་ནི་ཚན་རིག་དང་མི་འདྲ་བ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཞེས་པ་གཞུགས་ཅན་
མིན་པར་ལྟ་ནི་དང་བཏགས་ཡོད་དུ་འདོད་པ་དང་ཆེ་སློག་ཡང་བཏགས་ཡོད་དུ་འདོད་
པ་རྣམས་ནི་ཚན་རིག་གི་དབྱེད་པའི་ཁོངས་སུ་ཡང་མེད་པས་ཤིན་ཏུ་ནས་མི་འདྲ་བ་ཡིན་ནོ།
ཞེས་དགའ་ཤར་མངོན་སྟོན་མངའ་རིས་བསྐྱེད་བྱིས་པ་གྲགས་པ་དབང་གྲགས་ཀྱིས་བྱི་ལོ་
༡༠༢༠ ཟླ་བ་༤ ཚེས་ ༡ ཉིན་བྲིས་པ་དགེའོ། །།

ནང་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་སློག་མའི་འབྲུང་ཁྱེད་ས་དང་།
དེའི་རང་བཞིན། ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་ལ་ལྷ་ཚུལ་བཅས་ལས་འསྐྱོས་པའི་གཏམ་
གོ་སྐྱེའི་དབྲུངས་ཏ།

སློ་བཟང་རྒྱ་མཚོ། དགའ་ཤམ།

ལེགས་བཤད་གཏེར་གྱི་སྣང་པོ་མི་འདོར་བར།
རྣམ་དག་རིགས་ལམ་མཚོག་གི་རྩལ་ཡངས་ལས།
ལྷགས་མཐུན་གཏམ་གྱི་བདེན་པའི་གད་རྒྱུངས་དེ།
ཞི་བདེའི་དཔལ་དུ་སྲིད་འདིར་སློག་ལ་འདུད།

སློག་ནི་ཆེ་ཡིན་ཤོད་ཀྱི་རྟེན་མཚོག་གཅིགས་འཛིན་བར།
སངས་རྒྱས་པ་དང་ཚན་རིག་རྗེས་འབྲང་ཁྱེད་འདི་སྟེ།
སློག་ལྡན་བེམ་གཞུགས་འགལ་ཞིང་སྐྱེ་ལྡན་ཡོད་དགུ་ཡང་།
སློག་ལྡན་འདོད་ལྷགས་རིས་སུ་མ་གཅོད་རྣམ་དབྲུང་ཅིག

འཚོ་བའི་གསོན་ལྷགས་སློག་ཅེས་བརྗོད་པ་ན།
ཅི་ཤིང་རིགས་བཅས་སློག་ལྡན་སེམས་མེད་དུ།
འདོད་པར་འོས་ཤིང་འོས་འཛིན་མི་མཐུན་བའི།
ཚུལ་འདི་ཤེས་ནས་འགལ་མེད་ལམ་དུ་ལྷགས།

ཆེ་སློག་འདི་ཡང་ཤོད་དང་རྣམ་པར་ཤེས།
གནས་པའི་རྟེན་བཟང་ཁྱེད་པར་འཕགས་པ་ལ།

ཐོག་མའི་མཐའ་ཡི་དུས་ཤིག་མི་འདོད་ཀྱང་།།
རྒྱད་ལྷན་སེལ་ལ་མི་ལུས་དལ་རྟེན་བསྐྱབས།།

ཐུབ་པ་རྒྱལ་བའི་གཞུང་ལུགས་ལས།།
འཁོར་བར་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་དང་།།
ཆེ་སློག་དང་ཐོག་འདི་དུས་བརྩམས།།
སྤྱོད་པའི་ལྷགས་ཡངས་གཡོ་བ་སྤངས།།

ལུང་དང་རིགས་པ་སྤྱོད་མཁས་པའི།།
འཕགས་ལུལ་པཎ་གྲུབ་བརྩུ་བདུན་སོགས།།
མཐུ་རྫོད་མཁས་མཆོག་མཐའ་དག་པས།།
ཆེ་དང་སློག་གི་རང་བཞིན་དང་།།

ག་དུས་གྲུབ་དང་ཚུལ་རྗེ་ལྟར།།
འདི་དང་དེ་བཞིན་འབྱུང་འཕེལ་གྱི།།
ལེགས་བཤད་མ་མཚན་པ་འདི་ཡང་།།
ལུང་མ་བསྟན་པའི་ལྟ་བར་འཁྲུམས།།

བཙོམ་ལྡན་འདས་ལའང་འཁོར་བ་ཡི།།
ཐོག་མའི་མཐའ་ལྡན་སོགས་རྗེས་བར།།
བཀའ་ལན་མ་མཚན་གསལ་བས་ན།།
འདི་ལའང་དགོས་དམིགས་ཡོད་དོ་གྱི།།

རྒྱ་བར་ལུལ་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་།།

འུ་ཅག་འཚོ་གནས་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྐོར་ལ།
འདི་ཅད་འཚོལ་ཞིབ་དབྱེད་པའི་ལུགས་དེ་ཡི།
ཉལ་གྲུབ་གཞུང་ལུགས་བོད་པས་འཛིན་སྲིལ་མོད།

བོད་དུ་ནང་ཚོས་མ་དར་གོང་།
འདིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་བོན་ཚོས་ལས།
ཅི་བྱུང་སྦྱང་གི་གཏམ་ལྡེ་ཚོགས།
བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ལ་རྒྱལ་བ་ཡི།

ཞལ་གྱི་ཤོད་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།
ཟང་བིང་ལས་ནི་གོ་རིམ་སྟེ།
ལུན་དང་སྦྱང་བ་མཚན་དང་ཉིན།
སྟོང་བ་གནས་བ་བསྐྱུན་བ་ཞེས།

ཁྱད་འཕགས་སྟེས་བུའི་སྟོབས་ཁོ་ནར།
བརྟེན་བར་རྒྱན་བྱས་གསར་གཏོད་དང་།
གཞན་ཡང་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཆེན་མོ།
སྐོར་ལས་སྟེས་སོགས་ཀྱང་འཆད།

གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྲུབ་མཐའི་ཁྲིང་།
འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་ལྡེ་ཚོགས་ཏེ།
གངས་ཅན་སྦྱི་གཙོ་དེ་དབང་གིས།
སོག་མ་འདོད་ཅིང་ཆེ་སྟོག་ནི།

གཞིར་གནས་རང་རྒྱ་ཚུགས་སྐབ་སྐབ་པ་དང་།།
གྲེ་བྲག་པ་ཡིས་སྤ་རབ་གསེལ་མེད་རྣམས།།
གཞིར་བཟུང་ཙུ་བའི་སྐབ་ཆ་དེར་འདོད་ཅིང་།།
བཞོན་པོ་འདོད་པས་སྐྱུལ་བའི་དངོས་པོ་ཉིད།།

ཕྱོགས་སུ་སྐྱུང་བའི་རྒྱང་འཕེན་གྱིས།།
དགོས་དམིགས་སྣོང་ཞིང་ཚོལ་བྱུང་དང་།།
བེམ་པོ་འདུ་འཕྲོད་འབའ་ཞིག་ལས།།
འཇིག་རྟེན་འཕེལ་འགྱུར་སེམས་སེམས་བྱུང་།།

དེ་དག་ལས་ཕྱོག་སངས་རྒྱས་པས།།
ཐམས་ཅད་ཚོག་མཐའ་བར་ཀུན་ཏུ།།
འཇིག་དང་གནས་བཅས་གང་སུ་དག
ཕན་ཚུན་ལ་བརྟེན་རྒྱ་རྒྱེན་གྱི།།

རྒྱ་ལ་བརྟེན་པའི་དངོས་པོ་དང་།
འཇིག་རྟེན་འཕེལ་འགྱུར་རི་སྟེང་བ།།
ཅི་མཆིས་སྐབ་དང་བྱུང་བ་ཡང་།།
རྟེན་འགྱུར་ཚོས་ཉིད་རང་ལས་འགྲེལ།།

དོན་གཉིས་དབལ་གྱི་གཏེར་ཆེན་པོ།།
དོན་ལྡན་ཆེ་ལ་ལོངས་སྤྱད་ལས།།
དོན་གཉིས་སུན་ཚོགས་འབྱུང་བའི་ཚུལ།།
དོན་གྱི་སྟོང་པོ་དེ་ཤེས་གྱིས།།

རིགས་ཏུག་འགོ་བ་བྱུང་ལུགས་གྱང་།།
རྟེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས་ཚོ་རྩོམ་རྒྱན།།
གང་བསགས་ལས་དང་རྒྱ་འབྲས་ལས།།
ཀུན་རྫོབ་རྣམ་གཞག་མདོན་པར་བལྟམས།།

སྲིང་བཞི་སྲིང་ཕྱན་མཚོ་མཚོའུ་རི་རབ་དང་།།
ཉི་ཟླའི་འཁོར་འགོས་དུས་བཞིའི་འགྲུང་བ་ཀུན།།
མཛོད་གྱི་ལུགས་དང་དུས་འཁོར་གཞུང་སོགས་ལས།།
གང་དེར་སྟོན་པའི་རྣམ་གཞག་ལེགས་པར་གཞིགས།།

ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་ཚོས་ཀུན་ཡོད་དོ་ཅོག།
སྣང་གནས་དཔྱོད་ལ་དབང་པོའི་རྣམ་ཤེས་ཅོམ།།
མ་ལགས་སྟོགས་ཀུན་མཐོང་བའི་ཞིབ་འཇུག་ནི།།
གལ་འགངས་ཆེ་བས་དུས་ཀུན་ཉམས་སུ་ལོངས།།

དེ་ཡང་དུས་རབས་བཅོ་ལྔའི་དགྲིལ་དུ་དགྲི་ཐ་ལེའི།།
མཚོ་ཞུགས་འབྲུལ་བཞུད་ཁྲི་ལུན་པོའུ་ཞེས་པས།།
སྒྲིབ་ས་སྐང་ལྷ་ལྷུད་བསྐོར་བྱས་གཏམ།།
གཞིར་མཛད་གོ་ལར་རྣམ་དགྲིབས་སྲིང་བྱུང་རོ།།

རྣམ་འགྲུང་རིག་བ་སྐྱ་བའི་ཚོའུ་ལེ་ཡིས།།
སྣ་ཚོགས་རྣམ་སྟོར་བྱ་བ་ལ་བརྟེན་ནས།།
སྐྱེ་ལྡན་རོ་འདྲ་སྐྱར་བའི་ལག་ཅེས་གྱིས།།

སྐྱེ་དངོས་ཐོག་མའི་མཐའ་དེ་རྟེན་པར་གྲགས།།

ཕྱིས་ཀྱང་དབྱིན་ཟིའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་སྐྱ་བ།།
ཁར་ལྷན་ཉིད་གྱིས་འཕེལ་འགྱུར་སྐྱ་བའི་སྐོལ།
བཏོད་དེ་ཚན་རིག་རྒྱ་ཡང་ཆེར་སྐྱེད་པའི།།
བྱུང་རབས་དེང་ཡང་གཙུག་གི་ཏོག་བཞིན་བཀུར།།

སྐྱེ་དངོས་གསང་བའི་སྐོག་གྱུར་གནས།།
ཆེ་སྐོག་གསོན་པའི་གནད་མང་པོ།།
གཞི་རྩའི་ལས་བརྟོལ་སྐྱེ་དངོས་གཤེས།།
ལུགས་དང་མཐུན་ཞེས་གཏམ་ཡང་སྐྱ།

ཆེ་སྐོག་འཕེལ་ཚུལ་བྱུང་རིམ་སོགས།།
བསམ་པའི་ཡུལ་ལས་རབ་འདས་པའི།།
སྐོག་གྱུར་རྣམ་མང་དངོས་ཆོས་ཤིག
མཐོང་བའི་འགྲེལ་བཤད་རྩིས་ལ་པབ།།

བསྐྱང་བྱ་གཅིག་དགུ་བཅོ་བརྒྱད་ལ།། (མའེར་ཤིན་རི་པོ།)
གནས་རིག་བརྟག་པས་དབར་བཏབ་པར།།
རང་རེའི་དགུ་ཆོགས་སྐྱ་མོ་ལས།།
དགུ་ཆོགས་གཞན་ཡོད་དུས་དེར་སྐྱ།།

བརྒྱ་ཆ་བདུན་ཅུ་ཚུ་ཡིས་ཟེན་པའི་འཇམ་སྤིང་གི།
པོ་ལ་འདི་ནི་ཆགས་ནས་ད་བར་བསྐྱང་བྱ་ནི།།

ཐེང་འབྲུམ་བཞི་དང་དྲུང་སྐྱར་དྲུག་ཙམ་འདས་སྐྱེང་བའི།
རྩལ་འདི་ཐོས་ཤིང་དེ་ཡི་བྱུང་བའི་དགའ་སྐྱོ་འབྲེག།

ཐོག་མར་སྐྱེ་དངོས་མིན་བ་ནས།
འབྱུང་རྗེས་འདྲུང་འཕྲོད་སྐྱོར་བ་ཡི།
དུས་ཡུན་རིང་མོ་སོན་པའི་མཐར།
སྐྱེ་ལྡན་གྲུབ་པའི་ནམ་བུ་བཞག

སྐྱེ་ལྡན་རྗེས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲུར་ལ།
མཐོ་བར་ཕེབས་དང་ཆེས་དམའ་བའི།
ཆེ་སྐོག་རིམ་བར་བྱུང་བ་ནམས།
འབྲེལ་བ་འདད་ན་བར་དྲུང་གྲག

གདོད་མའི་སྐོག་ཆགས་དྲུད་འགྲོ་ཉིའི།
རིགས་འབྲུང་རིམ་བས་སྐྱེ་རིགས་ལ།
འཕེལ་བས་འགྲུར་བ་བྱུང་བ་ནི།
སྐྱེ་རིགས་དབྱུང་ལས་འགྲུར་ཚོས་སྐྱེང་།

འགྲོ་བའི་རིགས་དག་ནང་བསམ་སྐྱོ།
འཕེལ་བའི་རྩོལ་བ་གང་ཞིག་ལས།
སྐྱེང་བ་རྒྱས་ཤིང་རྐང་གཉིས་མིའི།
འགྲོ་བའི་འཕེལ་འགྲུར་རིག་བར་སྐྱེ།

དེ་སྐྱེད་སྐྱེད་པོ་ཆེ་སྐོག་གི།

འགྲུང་ཁྱད་སྒྲིབ་ལོན་ཅི་ལྟ་བུ།
སྐྱེ་དངོས་ཤིག་ལས་གཞན་དུ་བ།
གང་ཡང་མ་མཐོང་དེ་ཉིད་དོ།

དེ་ལྟར་ལྷན་པའི་ཚུལ་དེ་ཡང་།
རྗེས་འགྲུང་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས།
གང་དེ་མངོན་དང་མི་མངོན་ནས།
འཕེལ་འགྲུང་སྐྱེ་བ་ཏུ་མཐོང་གྱིས།

སྐྱེ་དངོས་མོ་ཚུན་འཁོར་བ་ལས།
ཁྱད་འགྲུང་འཕེལ་བའི་རང་བཞིན་དེ།
ངོ་བོ་གང་ཞིག་སྐྱབས་བདེ་ནས།
དེང་གི་རྣམ་འཛིན་ཅན་བར་བྱུང་།

འཕེལ་བས་རིགས་རྒྱད་ཆེག་རྒྱད་དང་།
ཡང་ན་རྣམ་མང་གང་འགྲུང་ཡང་།
མཐར་ཐུག་བརྟག་ནས་གཏུགས་པ་ན།
རྒྱང་གཞི་གཅིག་ལས་མཆེད་བར་འདོད།

སེམས་དང་ལྡན་མིན་དབང་ལྔ་ལ།
ཉིང་ལྡན་ཉིང་གྲུལ་གཉིས་ཀྱིས་དང་།
ལྡང་རྗེས་ཡོད་མེད་ལ་སོགས་པས།
དབྱེ་འབྱེད་དེ་ཡང་གསར་དུ་བལྟམས།

ཞིབ་འཐག་དབྱེད་པས་ཐོག་མ་སྐྱེ་དངོས་ནི།།
སྐྱེ་དངོས་མིན་ལས་རྗེས་ཀྱི་འགྲུར་ལྷགས་ཀྱིས།།
སྐྱེ་ལྷན་སྤྱན་སྲུང་རི་ཚོགས་གྲུར་བས་ཏེ།།
གྲུབ་པ་འདི་ཡང་གསར་བའི་རྣམ་གཞག་ཉིད།།

སྐྱེ་ལྷན་འཕོ་འགྲུར་འཕེལ་བའི་རྗེས་ལྷུང་དང་།།
འགྲུར་རྗེ་དང་བཅས་མཐོང་ཚོས་དབྱེད་གཞི་ལས།།
ཉེད་པ་རི་སྐྱེད་དག་གི་ངལ་ཚོལ་ཁོད།།
མི་ཚེ་ཚེ་སློག་ཤོར་བ་ཉུང་ཙམ་མིན།།

མཐོ་དམའི་ཚེ་སློག་གྲུབ་པ་དེ་གཉིས་ལས།།
ཕྱི་མས་ཕྱི་རོལ་ལུལ་ལ་འཕྲོད་སྐྱོར་དང་།།
འབྲེལ་བས་འགྲུར་འགྲོས་རང་བཞིན་སྣ་ཚོགས་ཤིག
སྲ་མ་སེམས་ལྷན་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་གྲུབ།།

དམའ་རིམ་སྐྱེ་ལྷན་ཚེ་སློག་ནི།།
མི་ལོ་དུང་ལྷུང་བཅུ་གསུམ་གོང་།།
དངོས་པོའི་རྗེས་དག་རིམ་འཕེལ་ལས།།
ཐོག་མར་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དེར་བྱུང་།།

ད་བར་འཛིག་ཉེན་ཁམས་བྱུང་ལོ་ངོ་ཐེར་འབྲུམ་བཅུ་གསུམ་དང་།།
ཚོག་བདུན་ཡས་མས་འདས་ཤིང་གོ་ལའང་ལོ་ངོ་ཐེར་འབྲུམ་ནི།།
བཞི་ཚོག་ལྷ་ལྷག་སྐྱེ་ལྷན་ཐོག་མའི་འགྲུར་རྗེ་རྣམས་ཀྱང་།།
ལོ་ངོ་ཐེར་འབྲུམ་གསུམ་ཚོག་དགུ་ཙམ་ལས་མས་ཡིན་པར་བརྗོད།།

མདོ་དོན་སྣོད་བཅུད་ཉེན་གཡོ་མ་ལུས་པ།།
འགྲུར་མེད་ཉག་བཉན་གཏན་གནས་དངོས་པོ་འགའ།།
མེད་ལ་དགོན་མཚོག་སོགས་གྱིས་བཞེངས་པ་དང་།།
ལས་དང་སྣོན་པས་གྲུབ་པ་ཡང་མི་འདོད།།

ཆགས་འཛིག་དངོས་རྣམས་སྣེས་དབང་སྣབས་འཁེལ་དུ།།
བྱང་ཞིང་ཆེ་སྣོག་འབྱུང་ཁུངས་རྒྱ་མཚོ་ཡང་།།
སྐྱེད་ལ་འབྱུང་དུས་བཟང་གྲ་དུང་ལྡུང་ནི།།
བཅུ་གསུམ་ཙམ་གྱི་གོང་དོལ་ཡིན་པ་སྟེ།།

མི་དང་དུད་འགྲོའི་འབྱུང་བའི་ཉེར་ལེན་གཞི།།
གཅིག་ལ་འཕེལ་འགྲུར་སྲིན་དང་མ་སྲིན་པར།།
བཉན་གསལ་གསོང་པོར་སྟེ་བའི་ཚན་རིག་པས།།
སྐྱེ་ལྡན་ཡིན་མིན་སྐྱེ་དངོས་དབྱེ་བའི་མཚམས།།

མ་སྐྱེད་འབྱུང་མ་སྣོག་ལྡན་ཡིན་མིན་སོགས།།
བཤད་པར་དཀའ་ཡང་དེའི་འདུས་བརྒྱུད་རིམ་ལས།།
གནའ་པོའི་སྟེ་དང་མི་ཚོད་རིགས་རྣམས་ཁོད།།
མི་དང་དུད་འགྲོའི་འཕེལ་མཚམས་དབྱེ་སྐྱད་མང་།།

སྐྱེ་དངོས་ལ་ཡང་ཁྱད་ཚོས་སྣ་ཚོགས་མོད།།
སྣོགས་དོར་བརྗེ་སྐྱུར་གསར་སྐྱུན་ཅལ་ལྡན་ལ།།
དངོས་ཀྱི་སྐྱེད་བསྐྱེད་འཚར་འཕེལ་གྱི་བ་དང་།།

འཆི་བཅས་ལྷོག་མེད་མཐར་ཆགས་རྒྱད་རིམ་སྐྱེང་།།

དེ་ཡང་སྲོག་དང་ལྡན་ནམས་ཚོར་བ་དང་།།
བསམ་སློའི་དཔྱོད་བསམ་ཤེས་ལྡན་གྲུབ་པའི་རིམ།།
དབང་པོ་དབང་རྩའི་མ་ལག་སྐྱད་ཆེན་སོགས།།
འཕེལ་དང་སྤྱན་ཚོགས་གནས་དང་བསྐྱེད་ས་བས་སོ།།

མདོར་ན་གང་ཞིག་གཞུང་གི་ཟེར་རྗེས་ལ།།
མི་འབྲང་རྣམ་ཤེས་ཞེས་བྱ་མི་འདོད་མོད།།
མདོན་གསལ་སྤང་ཚུལ་ཁ་ཚོད་ཚོད་བ་ཡི།།
གཤེས་ནི་མི་འགྲུང་འཚོལ་ཞིབ་གནས་ལ་རྒྱ།།

ཚན་རིག་པ་དག་ལོ་ནི་བརྒྱ་ཕྱག་འགའ།།
རྣམ་དང་འགྲུང་དོ་རིགས་སོགས་སློ་ཀུན་ལས།།
ཚོད་ལྷ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་མཐར་ཁུངས་ལྡན་གྱི།།
དབང་པོས་གཏན་འབེབས་རྣམ་གཞག་བྱ་བར་མད།།

ལྷོ་སི་ཇ་ཡི་ཡ་ཡི་(Australia)གནས་དེ་ནས།།
དུང་ལྷུང་སྤུམ་ཅུ་སོ་ལྗེའི་བགྲང་བྱའི་གོང་།།
གདོད་མའི་མཚོ་རྩ་རིལ་གཟུགས་འགྲུང་དོ་དང་།།
དེ་བཞིན་ཡ་སྐྱེང་སློ་མར་རྩེད་ཀྱང་བཤད།།

ཨན་ཉན་ཡུལ་དུ་དུང་སྤྱར་ཉེར་བཞི་ཡི།།
བགྲང་བྱ་འདས་པའི་འབྲུ་ཕྱའི་འགྲུང་དོ་ཡང་།།

ཐུན་ཞིའི་རྩ་ཐོའི་རི་རྒྱུད་དེ་ནས་ཀྱང་།།
དུང་ལྷུང་བཙོ་བརྒྱད་ལྡོན་གྱི་གང་དེ་ཉིད།།

ཟེར་འོད་འཕྲོ་འདུའི་རྟགས་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ལས།།
ཡུན་གྱི་ཚད་དང་སྐྱེ་དངོས་འཕེལ་འགྲུང་གྱི།།
གསང་བ་བརྟོལ་བའི་རིགས་གྱི་ཤེས་རྟོགས་སོགས།།
སྤྱི་དངོས་རྣམས་སྤྲེལ་སྤྲོད་ལས་ཤེས་བཞིད།།

གང་ཡང་སློབ་ལ་གཅེས་ལུགས་ལུགས་གཉིས་ཀར།།
མཐུན་པར་གྲུབ་ཅིང་མི་ཡི་རང་བཞིན་གཤེས།།
བུམས་བཅེ་ལས་གྲུབ་འཆད་པ་དེ་ལྟར་ན།།
ཚོད་མེད་གཅེས་བྲལ་གནས་ལ་ཞུགས་པར་འོས།།

ཐོས་པས་བསྐྱུན་པའི་མཚོ་བསམ་གཞི།།
ལག་བསྟར་འཚོལ་ཞིབ་མ་བགྱིས་པས།།
ལོངས་ཉེས་གང་དང་ཅི་མཆིས་པར།།
ཡོ་བ་བསྐང་ལ་གཟུང་གནས་དགྱེས།།

མདོར་ན་འདོད་རྣམས་རི་ཐོ་རབ་བསྐྱེལ་ནས།།
ལུགས་མཐུན་གནས་ལ་འཇུག་པའི་ཡང་ཉིང་དུ།།
སློབ་ལ་གཅེས་བཞིན་ཆེ་ཡང་རིང་འདོད་པ།།
ཀྱན་མཐུན་ལྟ་བས་འཚོ་བ་བདེར་གནས་ཤོག།

ཅེས་པ་འདི་དགའ་ལྡན་ཤར་ཅི་ཚོན་རིག་སྤེ་ཚོན་ནས་ཡ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་བྲིན་རྗེས་བྲན་གྱི་

དུས་ཚོགས་དང་བསྐྱེད་ཚོས་ཚན་བྱང་གི་འགྲན་ཚོམ་སྤེལ་བ་ལགས་ན། མེ་ཉོག་རྒྱུ་ཡང་
མཚོད་ཇུས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟུང་། བྱས་པ་དག་འཐེ་མཛོད་དགེ་བ་མྱི་འགོ་སློ་བཟང་རྒྱ་མཚོས་༢༠༢༠-
༡-༡ཉིན་ལ་བྲིས།

༥ རྣམ་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྱེད་ས་དང་
རང་བཞིན། ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ལྟ་ཚུལ།

དགོན་མཚོག་སྤྱིན་པ། དགའ་ལོངས།

ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྱེད་ས་དང་རང་བཞིན། ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་རྣམ་པ་
དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀའི་ལུགས་ལ་རྟོགས་འཛིན་ཆེ་བའི་གཤམ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་འདི་
འཇམ་མེས་ཆེ་སློག་གི་སྐོར་ལ་གང་ཐོས་གང་བྲན་ནམས་ཅུང་ཟད་ཞིག་འདིར་ཡི་གེར་བཀོད་
ན། ཐོག་མར་ཆེ་སློག་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཞེས་པའི་དྲི་བ་ནས་འཕྲོས་ན་ཆེ་སློག་ཅི་ཞིག་མིན་
ཡིན་གྱི་ཐད་ལ། ཚན་རིག་པ་དང་རྣམ་པའི་འདོད་ཚུལ་གཉིས་ལས།

༡༽ ཚན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ་མ་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད། གཅིག་གིས་སྤྱ་སྤྱང་གི་གནས་རིམ་འདི་གཙོ་
བོར་འཛིན་པ་དང་། གཞན་གྱིས་ངོ་བོ་འཛིན་
པའི་སྤྱབ་རྗེས་གྱི་འདྲ་བ་ལུས་དེ་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན་པར་བཤད་པ་འགའ་ཞིག་ཡོད།

༢༽ རྣམ་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་སློག་ནི། ཤེས་པ་དང་། རྫོད་གྱི་རྟེན་གཞི་ཁག་ལ་ངོས་འཛིན་
བྱས་སྟུང་བསམ།

དེ་ཡང་གོང་ས་མཚོག་གིས་རྩལ་སྤྲོད་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྤྱིང་གི་འཛིག་རྟེན་ལས། རྫོན་གྱི་དང་རྣམ་
པའི་ཚོས་མངོན་པ་དུ་སློག་ནི་ཤེས་པ་དང་རྫོད་གྱི་རྟེན་གཞི་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། །
ཞེས་དང་། ཡང་རྣམ་པའི་བསམ་སྒོ་བ་བདག་གིས་ རྫོན་སློག་དང་འཚོ་བ་ལྟ་བུའི་ཐ་སྤྱད་བཀོལ་
སྤྱོད་ཀྱི་སྤྲོད་སྤྲོས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སེམས་རྟེན་ལ་གོ་བ་ལས་རྩེ་ཤིང་ལ་མི་གོ་ཡིན་ན་ཡང་། དེར་
རབས་གྱི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཆེ་སློག་ནི་ཐ་སྤྱད་འདིའི་འདུ་ཤེས་ནི་རྒྱ་ཁྱོན་ཆེ་ཞིང་། ཐ་
ན་སྤྱི་སྤྱང་གི་སྤྱ་སྤྱང་ལ་ཡང་གོ་ཚོག་

མངོན་པའི་སློབ་གྱི་མཚན་ཉིད་དེ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་
མཚན་གཙོ་བོ་ནི་ནང་ཚོས་གྱི་ལྟ་བའི་གཞི་རྩར་ཡོད་པའི་ཀུན་སྤོང་ནི་ཀུན་སྤོང་དང་འགྲེལ་
ཞིང་། ཀུན་སྤོང་ནི་ཆེ་སློབ་གྱི་ངོ་བོ་ཆད་མཐོ་བོ་ཅན་ཁོ་ནར་མ་གཏོགས་འགྲེལ་སྤོང་མི་ཐུབ་
ཞེས་སོགས་གསུངས། །

༡ །གཞན་ཡང་སྤྱིར་ནང་གཞུང་དུ་སློབ་ནི་སྐྱེ་བུ་འཕ་གང་ཟག་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་ལ་བྱེད་ཅིང་། དེ་
ཡང་རྫོང་དང་རྣམ་ཤེས་ཅི་རིགས་ཀྱི་རྟེན་
དུ་བཤད་དེ།

ཚོས་མངོན་པ་མངོན་ལས།

སློབ་ནི་ཆེ་ཡི་རྫོང་དང་ནི།

རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། ཞེས་སོ།

གཞན་ཡང་ནང་པའི་གཞུང་དུ་གསུངས་རྒྱུ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་རེ་ཞིག་འདིར་ཡི་གེར་བཀོད་ན།
ཆེ་ཞེས་བྱ་བའི་ཚོས་དེ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་
མི་ཤེས་པས་རྫོང་དང་ནི་རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ།

བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་དུ།

ཆེ་དང་རྫོང་དང་རྣམ་ཤེས་འདི།

གང་ཆེ་ལུས་ནི་འདོར་བྱེད་ཅིང་།

བོར་ནས་དེ་ཆེ་ལུས་པ་ནི།

སེམས་མེད་ཇི་ལྟར་ཤིང་བཞིན་ནོ།

ཞེས་གསུངས་ཏེ། དེས་ན་རྫོང་དང་རྣམ་ཤེས་རྟེན་དུ་རྒྱར་པའི་ཚོས་གནས་པའི་རྒྱ་གང་ཡིན་པ་
དེ་ནི་ཆེ་ཡིན་ནོ། གཞན་ཡང་སློབ་གྱི་མཁས་

བ་རྣམས་ལ་སློབ་དང་ཆེ་ལ་ཁྱད་པར་བཞེད་པ་ཡང་ཡོད་སྟེ། དཔེར་ན། ཚོས་མངོན་པ་བྱེ་
བྲག་དུ་བཤད་པ་ཆེན་པོ་ལས།

ཁྲིམ་ཅིག་གིས་བཤད་པ་དུ་མ་བྲངས་ཏེ་མཐར་དེ་དག་ནི་སློབ་གྱི་འདུ་བྱེད་དང་ཆེའི་འདུ་བྱེད་

དག་གི་ཁྱད་པར་ཞེས་བུའོ་ཞེས་གསུངས་

པལྟར་རོ། །

ཡང་མདོ་སྡེ་བ་རང་གི་ལུགས་ལ་མཚོན་རང་འགྲེལ་ལས། །ཁོ་ན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། །ཁམས་གསུམ་པའི་ལས་ཀྱིས་རིས་མཐུན་པར་གནས་པའི་དུས་ཀྱིས་འཕེན་པ་ཡིན་ཏེ་དུས་འདི་སྲིད་ཅིག་ཏུ་གནས་པར་བུའོ་ཞེས་རི་སྲིད་དུ་ལས་ཀྱི་རིས་མཐུན་པ་འཕངས་པ་དེ་སྲིད་དུ་དེ་གནས་པ་དེ་ལ་ཆེ་ཞེས་བྱ་སྟེ། །ཞེས་པ་ལྟར་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ས་འོན་དང་བཅས་པ་རིས་མཐུན་པར་གནས་པ་ལ་སློག་གི་དབང་པོར་གནས་སོ་ཞེས་འདོད་དོ། །ཡང་སློག་རྒྱུང་ལ་འདོད་པའི་ལུགས་ཀྱང་ཡོད་པ་ནི། མཚོན་རང་འགྲེལ་ལས། །སློག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་ལུས་དང་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་འཇུག་པའི་རྒྱུང་ཡིན་ཏེ། ཞེས་དང་། །ལྟ་བུ་སློ་ཡི་རྣམ་འགྲེལ་འགྲེལ་བཤད་ལས་ཀྱང་། སློག་ནི་དབྱེགས་འབྱུང་བའོ་སོགས་པའི་རྣམས་ནི་དབྱེགས་རྒྱུ་བ་ལ་སོགས་པ་བརྒྱུང་ངོ། །

དེས་ན་གཞུང་དེ་དག་ཏུ་ཆེ་སློག་ནི་དོད་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་དང་ལུས་དང་སེམས་ལ་རྟེན་ནས་འཇུག་པའི་རྒྱུང་ངམ། ཡང་ན་འཆོ་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་ནས། རྣམ་ཤེས་རིས་མཐུན་གནས་པ་ལ་འཛོགས་པ་བཅས་བཤད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་ངོ། །

ཡང་སྣམ་གཞུང་འགྲེལ་ཞིག་ཏུ་སློག་ཆེ་གསུམ་ཞེས་པ། ལུས་མདངས་ཀྱི་མཚོག་དེ་སློག་དང་། ལུས་སེམས་སྣམ་ཅིག་ཏུ་འཆོ་གས་པའི་ཡུན་ལ་ཆེ་དང་། རྒྱུང་སེམས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ཆ་ལ་སློག་སྟེ། དཔེར་ན། མར་མེ་ལྟ་བུ་ལ་སྣང་ན་སློག་ཆེ་སྣམ་དང་། སློག་ནི་སློང་བྱ་དང་། ཆེ་མར་མའི་འོད་ལྟ་བུར་བཤད་དོ། །

ཡང་ན་དཔེར་གཞུང་དུ། གསུགས་དང་། ཤེས་པ་དང་། ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད། བཅས་མ་དང་དུ་གསུངས་པས་དེ་གསུམ་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་ཤེས་པར་བྱེ་ཤེས་ན་ཅི་ཤིང་སོགས་སེམས་ལྡན་དུ་འདོད་པ་དག་གི་སློགས་ལ་བསམ་སློེ་གསར་པ་ཞིག་རྟེན་པ་དང་། ཅི་ཤིང་སེམས་ལྡན་ནས་ཆེ་སློག་ཏུ་འདོད་པ་མདོར་བྱུང་སྣམ་

༣ །གནའ་བོ་རྒྱ་ལར་གྱི་བྱུ་བ་མཐའ་སློབ་དགའ་ཞིག་གིས། ཆོས་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་

གཞུང་ལུགས་ནང་འཛིག་རྟེན་འཆགས་
རྩུལ་མི་མཐུན་པ་དུ་མ་དེ་ལྟར་ཡོད་དེ།

༡༽ གྲངས་ཅན་པས། སྤྱི་གཙོ་བོ་ལས་བྱུང་བར་བཤམ།

༢༽ གྲེ་བྲག་པས། རྩུལ་སྤྲ་རབ་ལས་བྱུང་བར་བཤམ།

༣༽ རྒྱང་འཕེན་པས། རོལ་བྱུང་ལས་བྱུང་བར་བཤམ།

༤༽ སངས་རྒྱས་པས། དེ་དག་ལས་ལྟོག་སྟེ་པན་རྩུབ་བརྟེན་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱུ་ཞིག་ནས་བྱུང་
བར་བཤམ།

༥༽ མདོན་པའི་ལུགས་དང་དུས་འཁོར་གྱི་ལུགས་གཉིས་ཀའི་ནང་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་
གྲངས་ལས་འདས་པར་བཤམ། སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོང་ཆེན་པོའི་ཁམས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟོན་སྤྱར་
བས། འདི་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དུང་སྤྱར་བརྒྱ་དང་པལ་ཆེར་མཚུངས། གྲངས་འདས་ལས་
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཞིག་ཡོད་པ་གཉིས་ཀའི་ཁས་ལེན།

མདོན་ན་ནང་པའི་ངོས་ནས་ཆེ་སློག་འབྱུང་རྩུལ་ལ་ལོ་དང་དུས་བཞག་དཀའ་བ་ཡིན་ཏེ།
འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མཐའ་མེད་པར་འདོད་པའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་རྩིལ་
པོའམ་ཆ་ཚང་སློག་མ་དང་མཐའ་མ་མེད་ནའང་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གྲེ་བྲག་པ་སོ་སོ་ལ་ཐོག་
མ་དང་། བར་མ། མཐའ་མའི་བརྒྱུད་རིམ་བཅས་དུས་སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་སྟེ།

དེས་ན་ང་ཚོའི་འགྲོ་བ་པལ་ཆེར་ལོ་ངོ་དུང་སྤྱར་ལྔ་བརྒྱ་ཅམ་དང་། (Billion)ལྔ་ཅམ་ཕྱིན།
མིའི་འགྲོ་བ་ཆགས་ནས། (Billion) དུང་སྤྱར་གཅིག་ཅམ་དང་། འངམ་གླིང་གི་ཉི་མ་ཆགས་
ནས། (Billion)ལྔ་ཅམ་དང་། (Billion)གཅིག་ཅམ་བོད་། གཞི་ནས་སློག་ཆགས་དང་། དེ་
ཡང་ཐོག་མར་གཞེར་ལ་གནས་པའི་སློག་ཆགས་དང་། དེ་ནས་སྐམ་ལ་གནས་པའི་སློག་
ཆགས་དང་། མིའི་འགྲོ་བ་ཆགས་ནས་ལོ་ངོ་ས་ཡ་གཅིག་གཉིས་ཕྱིན།

༡ །ཚོན་རིག་པས་ཆེ་སློག་འབྲུང་ཚུལ་ལ་བཤད་སློལ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་གུས་པའི་རེ་ཞིག་འདྲིར་
ཡི་གེར་བཀོད་ན། རོག་མར་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་ཆེ་སློག་རོག་མར་བྱང་ཚུལ་ཚུང་ཟད་ཞིག་སྟེང་
བ་ན། བརྗོད་གཞི་འདི་རྣོག་ཏུ་ཅན་དུ་ཚོན་རིག་པས་བཤད་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཚོན་རིག་
པས་རྟོགས་ཡོད་པ་ནི། ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་འདི་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་བཞི་དང་སྟེང་ཀ་དང་།
སའི་གོ་ལ་ནི་རོག་མའི་དུས་སུ་ཆེ་སློག་མེད་པས་མེ་ཕྱང་ཞིག་ཡིན་པ་བཤད། དེ་ནས་ཆེ་སློག་
ནི་སའི་གོ་ལའི་ཆོ་འཕགས་ཉམས་པའི་དུས་སྐབས་ཞིག་ཏུ་བཤད། དེས་ན་ཆེ་སློག་གི་རོག་མར་
ནི་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་གསུམ་དང་དུང་སྐྱུར་དགུའི་ཡས་མས་ནས་འབྲུང་ཡོད་པར་བཤད།
མ་ཕྱང་གི་རོག་མའི་འགྲུར་དོ་ནི་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་གསུམ་དང་དུང་སྐྱུར་ལྷ་ཅམ་འགོར་འདུག་པ་
སྤང་། ཆེ་སློག་མེད་པ་ནས་ཡོད་པར་འགྲུར་བའི་བར་མཚམས་ནི་ལོ་ངོ་ས་ཡ་བཞི་བརྒྱ་ཡས་
མས་དང་།

ཡང་ཁ་ཤས་ཀྱི་བར་མཚམས་ཀྱི་དུས་ཡུན་ནི་ལོ་ངོ་ས་ཡ་བརྒྱ་ཅམ་ཞིག་ཏུ་ཡིན་པ་འདོད་
བའང་བཞེད། སའི་གོ་ལའི་སྟེང་གི་ཆེ་སློག་ནི་ངོ་བོ་འདྲིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་ཞིག་དང་སློག་
འཕགས་མེད་པའི་དངོས་གསུགས་ལས་བྱུང་བའི་སྣ་ཚུལ་འདི་ཚོན་རིག་པལ་མེ་ཆེ་སློན་མོང་དུ་
ཡོད་སྟུང་།

ལྷ་དུ་སྟེང་རྗེས་འགྲུར་རིག་པ་བ་ཡོད་པ་རན། Alexander Ivanovich Oparin །ཀྱིས་
རོག་མར་གྲོས་བཞེར་བཏོན་འདུག་ཤིང་གིས་ (1929) ལོར་ཆེ་སློག་གི་རོག་མ་ཞེས་པའི་
འཕགས་རྒྱན་ཆེ་བའི་དེབ་གཅིག་བརྩམས་ཡོད།

གོང་གི་ལྷ་བ་འདིའི་རྗེས་སྟོན་གི་སྣ་ཚུལ་ཞིག་ནི་མཚོན་སྟན་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་གནམ་
དབྱུང་རིག་པ་བ་རྟོར་ལེས། Fred Hoyle ། ཆེ་སློག་ནི་རོག་མར་དེས་མེད་ཀྱི་བྱུང་བ་
ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བར་འདོད།

རྟོར་ལེས་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་གི་ནང་ཆེ་སློག་གི་འབྲུང་ཚུལ་ནི་གད་སྟེགས་
ཕྱང་གསོག་གི་ར་བའི་ནང་རྒྱང་འཚུབ་གཡུགས་ནས་གནམ་སྟེགས་ཞིག་སྟེས་དབང་གིས་གྲུབ་པ་
དང་མཚུངས་ཚུལ་བརྗོད་ཡོད། རེ་འཛོ་ཟེས། Christian De Duve །ཆེ་སློག་ནི་དབང་
མེད་དུ་འབྲུང་དགོས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྗོད་འདུག།

ལྷོར་ལི་ཁྲིས། Jay Stepehn Gould གེས་མེད་རང་བཞིན་འདི་གཙོ་བོར་འཛིན་མཁན་
ཞིག་ཡིན་ཟེར་བ་དང་། ཁོང་གིས་ཆེ་སློག་གི་སློག་མ་དང་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རིམ་པ་སློག་མ་
རྣམས་ལ་བསམ་གཞིགས་བྲིས་འདུག།

ཏཱ་ལྷུན་གྱིས། Charles Darwin གེས་མེལ་གྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་ལྷན་པར་རང་
གྱུར་འདེབས་སྐྱབ་གི་དོན་སླུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེ་སློག་གི་རྣམ་པ་འབྲེལ་གྱི་སློག་མའི་འགྱུར་
ཁུངས་ལ་གསལ་བཤད་དང་ཆེ་སློག་གི་རྣམས་པ་མང་པོར་རྗེ་ལྡན་འཕེལ་འགྱུར་གྱུར་བར་
གསལ་བཤད་བྱེད།

ཆེ་སློག་ནི་སླེ་ལུང་སློག་མ་དེའི་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་བཤད་གཞི་ལ་བཞག་ན། སའི་གོ་ལ་གྲུབ་
ནས་རིང་པོ་མ་འགོར་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས། RNA གེས་མེད་གང་ལའང་མ་རྟེན་པར་
རང་གིས་རང་ཉིད་འབྲེལ་བུས་གྲས་མདོར་ན་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་ཞིག་ལས་ལྷུང་བ་ལྟ་
བུ་བཤད། ཚན་རིག་པ་བལ་ཆེ་བས་སའི་གོ་ལའི་སློག་གི་ཆེ་སློག་ནི་སློག་ལྷགས་མེད་པའི་
དངོས་གཞུགས་ལས་གྱུར་བ་དང་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་རྣམས་རྗེས་འགྱུར་གྱི་སླུབ་སླུབ་
འཛོམས་པོ་ཞིག་གི་ནང་གྲུབ་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་འཛིན་གྱི་ཡོད།

དེས་ན་ཚན་རིག་པས་སློག་གི་དོན་ཉག་ཉག་ཉིག་ཉིག་ཞིག་ནི་ད་དུང་འཛོག་མི་སྲུབ་ལྟ་བུ་
ཞིག་ཡིན། ཡིན་ནའང་། ཚན་རིག་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། སེམས་ལྡན་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ཅི་ཤིང་
སོགས་ལའང་སློག་ཡོད་པ་འདོད། རང་བས་གོང་ལྡན་སློག་ཟེར་བ་འདི་སེམས་ལྡན་མ་
གཏོགས་སེམས་མེད་ཅི་ཤིང་སོགས་ལ་ཡོད་པར་མི་འཛོག།

སྦྱིར་ཚན་རིག་པས་སློག་ཟེར་བ་དེ་ནང་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་
ཁུབ་ཆེན་པོ་དང་ཉ་ཅང་གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད།

ཡིན་ནའང་། ཚན་རིག་པས་ངོས་ནས་ཆེ་སློག་གི་དོན་ཉག་ཉག་ཉིག་ཉིག་འཛོག་མི་སྲུབ་ནའང་
ཆེ་སློག་དང་ལྡན་མི་ལྡན་གྱི་བརྟག་པ་བྱེད་པའི་ཁྱད་ཚོས་འགའ་ཞིག་བརྗོད་ན་ནི།

༡༽ སྤ་ལུང་གི་གྲུབ་ཆ་ཅན།

༡༽ ལོ་སྐྱེག་གི་བཞོན་པ་དང་ལྷན་པ།

༢༽ ལ་ལན་གྱི་རུས་པ་དང་ལྷན་པ།

༣༽ འཚར་ལོངས། འཕེལ་རྒྱས། སྐྱེས་སྐྱེལ་གྱི་རུས་པ་དང་ལྷན་པ།

༤༽ རུས་པ་བཞོལ་སྐྱོད་བྱེད་པ།

༥༽ བསྐྱབ་འགྲུར་གྱི་ཁྱད་གཤིས་ལྷན་པ།

༦༽ ཐ་མ་ལ་གནས་བབས་བརྒྱུད་རུས་པ་ཞེས་པ་འདི་རྣམས་སློབ་ལྷན་ཀྱང་གྱི་སྐབ་མོང་དུ་
འགྲུར་བའི་ཁྱད་ཚོས་ཞིག་ཏུ་འདོད།

སྐྱེར་ཅི་ཤིང་དང་སྐྱོན་ཤིང་རིགས་སློབ་ལྷན་དུ་འདོད་པ་ནི་ཚན་རིག་ཙམ་མིན་པར་རྒྱ་གར་
གནའ་མོའི་གཅེར་བུའི་བྱུང་མཐའ་སྟེ།

བ་རྣམས་གྱི་སྐྱོན་ཤིང་སེམས་ལྷན་དུ་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་མི་འདྲ་བ་གཙོ་བརྒྱད་ཡས་མས་སྟེ།
བཤད་གྱི་འདུག་འགའ་ཞིག་འདི་དུ་བཞོན་ན་

སྐྱོན་ཤིང་སེམས་ལྷན་ཡིན་པ་སྟེ། དཔེར་ན། མི་བཞིན་ཤུན་པ་བཤུས་ན་འཆི་བ་ཡོད་པ་དང་། རྩེ་
འབྲུག་གི་སྟེ་འབྲུང་བ་རྩེ་ཤིང་ལ་འབྲས་བུ་འབྲུང་བས་ན་བའི་དབང་སོ་ཡོད་པ་དང་། རྩེ་ལྷུ་ལྷུང་

གི་ཅ་བར་ཁྱི་རོ་དུལ་པ་བཞག་ན་འབྲས་བུ་མང་དུ་འབྲུང་བས་སྤྱི་དབང་སོ་ཡོད་པ་དང་། རྩེ་
དུ་འདི་ཤིང་ལ་འོ་མ་སྐྱེགས་ན་འབྲས་བུ་མང་སོ་འབྲུང་བའི་སྐྱེའི་དབང་སོ་ཡོད་པ་དང་། འདོད་

པས་མྱོང་ཤིང་སྐྱེག་པའི་བྱུད་མེད་ལང་ཚོ་དར་ལ་བབས་པས་རྟེན་པ་རྒྱ་སྐྱེགས་གྱི་ཁྱེ་བས་
བསྐྱས་ཤིང་རྟེན་གཏུབ་དང་ལྷན་པས་ཤིང་སྐྱུང་དན་མེད་ལ་བསྐྱབ་ན་བདེ་བ་དང་རོ་ཆོ་བ་དང་

ལྷན་པ་བཞིན། མེ་རྟོག་དང་འབྲས་བུ་རྒྱས་པར་འབྲུང་བ་དང་ལང་ཚོ་དར་ལ་བབས་པའི་བྱུད་
མེད་གྱི་ཁ་བྱུར་ཆང་གི་བཀའ་ནས་མེ་རྟོག་མི་འབྲུང་

བའི་བ་ཀྱི་ལའི་ཤིང་ལ་གཏོར་ནས་བགད་ནས་མེ་རྟོག་རྣམས་དགད་མོ་བྱེད་ཅིང་འབྲུང་བའོ།
ཞེས་པ་རྣམས་གཅེར་བུའི་སྐྱོན་ཤིང་སེམས་ལྷན་དུ་བྱུང་བའི་སྐོ་དུ་མ་སྐོས་སོ།

༧༽ ཆེ་སློབ་གི་རིག་ཐང་ནི་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ་སྟེ་ཁྱད་པར་དུད་འགྲོའི་རིགས་གྱིས་གཙོས་པའི་
སློབ་ལྷན་ལ་ཆེ་སློབ་གི་རང་དབང་སྟོབ་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཆང་མའི་དམིགས་ལུལ་གཅིག་མཚུངས་

དང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། སེམས་ཅན་དུང་འགོ་རྣམས་བྱམས་བཅེ་སོགས་ཀྱི་བསྐྱེད་ཉེ་སློབ་གྱི་རང་དབང་ཐོབ་པ་ཞིག་གྲུང་ན། འཛམ་གླིང་འདྲིའི་དོན་དམ་པའི་ཞི་བདེ་ཞིག་འཆར་འགོ་རྒྱུ་ཡིན། ཞི་བདེ་རང་དབང་ནི་འགོ་བ་མིའི་རིགས་གཅིག་གི་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཅན་ཚང་མ་ལ་དགོས་པ་ཡིན། བྱང་ཚེས་ནང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྲུང་ཅིག་ཅེས་གསུངས་ཡོད་པས་དེའི་གོ་དོན་མི་ཤེས་པས་ནང་བ་མེད་པས་ནང་པས་ངོས་ནས་ཆེ་སྟེག་གི་རིན་ཐང་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་བཅེ་བ་སློབ་གལ་དགོས། ཚན་རིག་པས་གྲུང་གལ་ཆེན་བཅེ་སྟེ། ཁོར་ཡུག་དང་ཆེ་སློབ་གཉིས་པན་རྒྱུན་གཅིག་སྟོས་གཅིག་རྟེན་ཁས་ལེན་པའི་ཕྱིར།

མཐར་ཁོ་བོས་འདྲིའི་བ་འགའ་ནི།

༡༽ སློབ་ལྡན་ཟེར་བ་གང་ཞིག་གོ།

༢༽ སློབ་དང་ཆེ་ལ་ཁྲིད་ཡོད་མེད།

༣༽ འཆི་བའི་མཚན་ཉིད་དེ་སློབ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད།

༤༽ རྣོ་ཞིག་དང་མི་འབྲ་བར་མིའི་ལུས་པོས་ཆེ་སློབ་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་བརྟེན་གཞི་བྱེད་ཐུབ་པ་རི་ལྟར་གྲུང་བ་ཡིན་ནམ།

༥༽ ཚན་གཞི་ཅི་འབྲ་ཞིག་ཏུ་སྟེ་ལྡན་དགུས་མ་ཞིག་སེམས་ལྡན་འགྱུར་བ་ཡིན་ནམ།

༦༽ ཚན་གཞི་ཅི་འབྲ་ཞིག་ཏུ་སྟེ་ལྡན་ཞིག་ན་བ་དང་བདེ་བ་སྲོང་ཐུབ་པས་མ།

དགའ་ཤར་ཐེ་པོ་དགོན་མཚོག་སྐྱེན་ས་ནས་ ༡༠༡༠ ཟླ་བ་ ༥ ཚེས་ ༥ ལྷག་དཀར་ཉིན་གྱིས་པའོ།

Perspective of Buddhism and Modern Science on Initial Origin of Life in Nature and It's Value-

བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྐྱེལ། Tenzin Dhadul Christ Universty

Science can be characterized as a systematic scientific analysis of nature with the objective of discovering and explaining natural phenomena and predicting how they operate. Psychology and discovery of the essence of perception and is the realm of introspection, phenomenology, and awareness of our own mind's existence.

Science does not lend itself to blind faith or dogmas, nor to theories that cannot be empirically confirmed. Many dogma-based religious doctrines, such as the existence of the world, are unverifiable, and therefore fall beyond the domain of science. It is precisely this dogmatic aspect that makes most of science-religion dialogs so complicated and challenging. The argument for Buddhism is very different because from the beginning its aim is to bridge the difference between appearances and truth (i.e. between the way we view things and their true nature). For example, we have a tendency to perceive certain things or entities as permanent and inherently existent when they are in fact impermanent and interdependent, that is, devoid of

independent existence.

Buddhism had already put forward a proposal refuting the presence of indivisible particles which was much more complex than the ancient proposal. In addition, one of the Buddhist branches of philosophy, called pramana, which is based on a rather sophisticated system of logic, seeks to create a “true cognition” of truth. Because of his analytical and theoretical studies, Buddhism is obviously in harmony with dialogs with scientists. The biggest stumbling block between Buddhism and today’s science lies in exploring the essence of consciousness, which is a most complicated problem. Consciousness is, according to Buddhism, a primary reality that is not inherently related to the functioning of the brain; this, of course, does not reflect the views of the overwhelming majority of neuroscientists.

However, his holiness the 14th Dalai Lama has frequently stated that if science uses compelling evidence to disprove certain Buddhist theses then these should be dropped without hesitation. The Dalai Lama has declared that traditional Buddhist cosmology (self-based on the same Hindu cosmology that existed in India 2,500 years ago) is now obsolete given current scientific knowledge. An open-minded approach has helped science and Buddhism to have dialogs and fruitful collaborations. The Mind and Life Institute allowed the 14th Dalai Lama to meet some of the leading contemporary scientists in the field of holiness.

Through the years it has broadened its goal to include dialogs with meditators from other religious cultures between contemplative practices in general and modern science.

Buddhism, along with clinical methods, involves a study of human personality, feeling, perception, actions and motivation. A peculiar characteristic of Buddhist psychology is that it is rooted within the larger ethical and philosophical framework of Buddhism, and the ethical overtones of its psychological terms are coloured. Buddhist psychology has two therapeutic purposes: a householder's safe and good life (samacariya, "harmonious living") and the ultimate objective of nirvana, the complete cessation of discontent and misery (dukkha). There are some similarities and points of comparison between Buddhism and the western field of Psychology. This includes a concise phenomenology of mental states, thoughts, and behaviors, as well as perception theories and behavioral unconscious influences. The potential to transform, heal and discover existential meaning. Some contemporary mental health practitioners are gradually finding empirically validated therapeutic interest in the ancient Buddhist traditions (such as the creation of mindfulness).

Perception and The Self -

The early Buddhist texts define a theory of perception and cognition based on the ayatanas (sense bases, sense media, sensory spheres) that are divided into sense organs, sensory

objects, and consciousness. The interaction between these bases, as explained in Buddhist texts, leads to a perceptual event: If the inner eye is intact and external visual objects fall within its range, and when there is an acceptable act of attention on the part of the mind, perceptual consciousness emerges. The normal cycle of sense cognition is mixed with what the Buddha calls “papanca” (conceptual proliferation), a distortion and elaboration of the raw experience or feeling (vedana) in the cognitive phase. This confabulation cycle feeds itself back into the perceptual process.

Therefore, interpretation for the Buddhists is not only based on the senses but also on our expectations, ambitions and beliefs and is therefore impractical and deceptive in a way. The Buddhist practice’s goal is then to remove these distractions and acquire knowledge of things. In addition, this psycho-physical process is linked to psychological craving, manas (conceit), and ditthi (dogmas, views). Similar to the Buddha, one of the most controversial beliefs is the notion of a permanent and stable self or ‘pure ego.’ This is because there is no fixed self (atta; Sanskrit atman) in early Buddhist psychology but the illusion of existence and clinging to a self-concept affects all of one’s actions and contributes to misery. There’s nothing standard or substantive about an individual for the Buddha, just a flux of events that constantly change.

Motivation and Emotion –

Buddha's theory of human motivation is based on some main factors shared by all human beings and is mainly concerned with the essence of human discontent (dukkha) and how to eradicate it. In the suttas, human beings are said to be driven by craving (tanha, literally 'thirst') of three forms.

- Kama tanha-desire for sensory stimulation, sex, novel sensations, and pleasure.
- Bhava tanha-longing for survival or continued life, also includes hunger and sleep as well as desire for strength, riches and fame.
- Vibhava tanha-desire for death, non-existence, often correlated with hostility and abuse against oneself and others.

All three essential drives have been related to the Freudian drive theory of libido, ego, and thanatos respectively. The arousal of these three cravings is derived from pleasant or unpleasant feelings, reactions to sense impressions with positive or negative hedonic tone. Cravings cause clinging or addiction (upadana) to sense experiences, leading to a vicious cycle of more seeking and striving, which is eventually unsatisfactory and stressful. The suttas also enumerate three "unwholesome origins" (akusala mulas) of pain, negative emotions and behavior: raga (passion or lust); dosa (hatred or malice); and moha (delusion, or false belief).

They are opposed by three wholesome roots: liberality, compassion and knowledge.

Feeling or affective response is often at the heart of the feelings and it is classified in various ways; as physical or emotional, as good, negative or neutral; and as embedded in the different senses. The Buddha also makes a distinction between worldly and unworldly or spiritual feelings, seeing spiritual feelings as superior. Out of these simple immediate reactions as well as our social sense, conceptualization and personal experience emerge more complex feelings, such as terror, anger, hope or despair. The Buddhist theory of emotions also stresses the ethical and spiritual importance of positive emotions such as compassion and friendliness as antidotes for negative emotions and as instruments for self-development.

In the early Buddhist texts emotions can be divided into four groups: “those which obstruct the ideal of the virtuous life followed by the layman, emotions that interfere with the recluse pursuing the path of perfection, emotions enhancing the layman’s ideal of the virtuous life and emotions created by the recluse pursuing the path of perfection.

Self-development and cognitive behavioural practices-

Buddhist strategies represent a therapeutic model which treats the person as his / her agent of change, rather than as the recipient of externally imposed interventions. The Buddha saw each person

responsible for their own personal development and considers this as being similar to the humanistic approach to psychology. Humanistic psychotherapy puts much focus on helping the client achieve self-actualization and personal development.

Since Buddhist practice often includes practical wisdom, spiritual values and morals, it cannot be seen solely as another type of psychotherapy. It is more apt to see it as a way of life or a way of being (Dharma). Personal development in Buddhism is based upon the noble eightfold path which integrates ethics, wisdom or understanding and psychological practices such as meditation (cultivation, growth). Self-actualization in mainstream Buddhism is based on the concepts of Nirvana and Buddhahood. The highest state a person can attain (an Arahant or a Buddha) is seen as being absolutely free from any kind of discontent or pain, all negative mental impulses, roots and influxes have been removed and there are only positive emotions like compassion and loving-kindness present.

Buddhist meditation is of two main types: Samatha is intended to calm and relax the mind, as well as improve focus and concentration by training attention on a single object; Vipassana is a way to gain insight or understanding into the essence of the mental processes and their impermanent, stressful and selfless virtues through the implementation of consistent and stable mindfulness and comprehension. While the ultimate goal of these

activities are nirvana, the Buddha claimed that they can provide everyday benefits such as relaxation, good sleep and pain reduction. Buddhist scriptures also include mental mechanisms of behavior change which are close to Cognitive behavioural therapy techniques.

fear reduction by graded stimulation and reciprocal inhibition; using incentives for encouraging desirable behaviour; modeling for causing behavioural change; the use of stimulus regulation to eradicate undesirable behaviour, the use of aversion to remove undesirable behaviour; training in social skills; self-monitoring; suppression of unwanted thoughts through diversion, switching / stopping, incompatible thoughts, and by sustained exposure to them; severe, hidden, concentrating on the negative aspects of a stimulus or the adverse effects of a response, to minimize exposure to the former and remove the latter; graded approach to the production of positive emotions towards others: use of external stimuli in behaviour control; use of reaction cost to facilitate avoidance of negative behaviour; use of family members for carrying out behaviour modification programs; and cognitive-behavioural approaches.

An essential cognitive therapeutic methods and its interpretation, the Buddha proposed five methods in this sutta -

1. Focus on an opposite or incompatible thought or object.
2. Ponder on the perils and disadvantages of the thought, its

harmful consequences.

3. Ignore the thought and distract yourself from it by some other activity.
4. Reflect on the elimination or stopping of the triggers of the target feeling.
5. Give a vigorous mental effort.

An outlines the practice of mindfulness, which is not only a structured exercise, but a skill of attentive awareness and self-monitoring. When developing mindfulness, one is advised to be conscious of all thoughts and sensations that occur, particularly unwanted or negative ones and constantly attend to these feelings. Finally, through habituation and exposure, the severity and unpleasantness of these thoughts may vanish. Buddhist texts also promote the training of positive emotions such as loving-kindness, compassion, empathetic joy and equanimity. Buddhism has a somewhat different relation to natural science. There is little in Buddhism to encourage people to devote their lives to scientific experiment or to seeking the laws of nature. Buddhists are more likely to attend to nature in its specific particularity than to try abstract universal concepts. The knowledge to be gained by scientific study would not be expected to advance the movement toward enlightenment. At the other hand, Buddhism is free from certain constraints that have driven Christians to reject the acceptance of scientific findings. There is no attachment

to a conventional cosmology that is challenged by scientific advance, or at least, any such attachment will come immediately under Buddhist critique. There is no theory of creation that is undermined by new ways of knowing how the universe came into being. There is no claim to a special status of human beings that is undermined by evolutionary theory.

Seeing this, Buddhists have also claimed dominance over Christianity. The understanding about which they point is not susceptible about new empirical discoveries or scientific theories. It is a matter of experience that is self-verifying.

In one sense this is true. Buddhism is not tied up with doctrines of the kind that have brought Christians into conflict with science. Religion does not accept a God whose existence is questionable, so that belief needs the help of claims whose foundations are susceptible to scientific advance. The belief in human rights, so fundamental to Christianity, is not thematically established in Buddhism. One appeal of Buddhism to Christians since the later part of the nineteenth century has been this freedom from divisive doctrines.

Buddhist philosophy is not, in general, compatible with any conceivable worldview. Quite the opposite. Buddhism would make no sense if the universe were in fact nothing but matter in motion. A science formulated in those terms may not threaten Buddhism in its specifics, but it contradicts Buddhism fundamentally

and generally. Sociologically and psychologically, one who is convinced of the truth of the modern scientific worldview will have no interest in listening to Buddhist discourse or in pursuing Buddhist enlightenment. Buddhists have as much justification as Christians to reject this ideology.

Indeed, they have an additional reason for opposition. They will refer to newer innovations in physics as promoting a paradigm to which they came independently. This benefit of Buddhism in the analysis of contemporary scientific findings has been widely recognized. We that, in reality should, realize that concepts and theories are subject to correction, but the aim is better concepts and theories. Buddhists rightly stress that we do not bind ourselves to myths and theories. But too heavy an emphasis here on nonattachment may reduce the interest in developing new ideas and new theories. Until such, there will be no advancement in science and especially now, no weakening of the influence of the profoundly rooted mechanistic paradigm. It will give way only when it is revealed that there is another way to think about nature that describes everything that has been previously described mechanistically and more besides. If Buddhism could give a greater spiritual value to the understanding of the world, its potential contribution to the progress of science and of a scientifically-informed worldview might be realized.

What would it take to persuade Buddhists that this kind of

involvement in an intellectual enterprise is truly important? The odds can be stronger with compassion. Yet why does compassion order one to dedicate one's life to changing science and the scientific worldview?

The reason, I believe, is that the inherited Western worldview has done, and is doing, great harm to human beings and the other species with which we share the earth. Viewing nature as a machine has driven human beings to view it that way. We are moving into a crisis of global proportions, and our mechanistic outlook deters us from taking the drastic steps required to shift course. If human beings, or any human beings, are regarded as part of this mechanistic universe, they are horribly abused. This also contributes to lack of sensitivity to the underclass and to peoples in other parts of the world, particularly the elderly. We too frequently regard them as "others" rather than in terms of our kinship and interconnectedness. To change our simple way of perceiving the natural world and all its human inhabitants is an essential expression of compassion.

The new trade-related intellectual properties regime in industrialised nations is an unprecedented privatisation of knowledge, which has also encouraged the biopiracy of indigenous knowledge and resources on a global scale. This policy is being enforced on the rest of the world by the World Trade Organization, as part of a systematic push towards economic globalisation. Economic

globalisation is generally accepted to be the main cause of deprivation, social disintegration and environmental destruction over the past decades. At the same time, it is obstructing any effort to reverse the trends and to introduce a global agenda for sustainability. Fifty thousand gathered in Porto Alegre in February at the Second World Social Forum to voice unanimous opposition to economic globalisation and to call for new models of world governance and finance. Almost no one is addressing the prevailing, reductionist information structure of the west, that has provided the theoretical basis for globalisation as well as the instruments of destruction and exploitation. This has also marginalised indigenous information structures and pushed thousands to extinction. Yet western science itself is experiencing a profound paradigm shift towards an ecological outlook that has strong affinities with indigenous information structures around the world. We have all the resources to put a genuinely prosperous and equal world into being, only the political will, and the correct vision, is lacking. We need some means to help concentrate attention on how this could be achieved, and to underpin a modern paradigm of global governance and finance.

Maybe, however, there may be an obstacle in Buddhist teaching to applying compassion to this kind of mission. In interacting with Buddhists, I notice a certain ambivalence as to the meaning of

compassion. Some claim that love often manifests itself in finding the enlightenment of others. If so, enhancing social and cultural conditions is not an acceptable expression of compassion. Some claim that relief of suffering of some kind, even though it does not lead toward salvation, is a true expression of compassion. But even with these, it also seems that the models of compassionate intervention are usually spontaneous reactions to instantly apparent distress. For those who think in this way, changing the structures of thought and perception built into so much of our science would be too indirect a contribution to the relief of suffering to be a true expression of Buddhist compassion. Nevertheless, I believe many Buddhists recognize that social systems cause much of the suffering in the world and that these social systems are grounded in conceptual systems. Changing these conceptual systems may be a particularly important contribution, in the long run, to the relief of suffering. When Buddhists can think in this way, their humility can pull them into the work of criticism and restoration of the paradigm that still underlies much of Western thought. Because Western social and natural sciences influence the thought of many Easterners today as well, the issue is not limited to the West. Buddhism and science are considered by numerous scholars beginning in the twentieth century to be uniquely compatible. While downplaying Buddhism's theological qualities, they claim that Buddhism

includes philosophic and psychological teachings that share commonalities with modern scientific and philosophic thought, they claim that modern Western thinkers were variously inspired by Buddhist ideas. An example of such a argument would be that Buddhism promotes the unbiased study of Creation. The principal object of study being oneself some popular conceptions of Buddhism connect it to modern theories of evolution, quantum theory, and cosmology, though most scientists see a distinction between the theological and philosophical claims of Buddhism and the methods of science.

Buddhism has been defined by some as moral and non-dogmatic, and there is evidence that this has been the case from the earliest period of its history, though some have suggested this aspect is given greater emphasis in modern times and is a minority reinterpretation of the tradition. Historically, Buddhism encompasses so many types of beliefs and practices that most non-sectarian observers think it futile to try to assert any single coherent scriptural or philosophical description. There are many examples in the Buddhist tradition of dogmatism, clericalism and the belief in the supernatural. And, with the exception of Tibetan Buddhism, have all but a few branches of Buddhism been subject to scientific discoveries. Buddhism is a diverse religion and facets include fundamentalism, devotional rituals.

This consciousness “revolution” has brought to center stage the

simple fact that understanding the brain and behaviour requires an equally controlled complement: the analysis of experience itself. It is here that Buddhism stands as an outstanding source of insights concerning human mind and experience, collected over centuries with great theoretical rigor. And what is perhaps more interesting, with very detailed activities and practices for individual exploration. This treasure-trove of information is an eerie compliment to science. Where the material sophistication of science is unparalleled in empirical studies. The experiential degree is still young and inexperienced compared to the long-standing Buddhist tradition of studying the human mind.

The Science and Buddhism is thus at one of the most active research frontiers today. What is involved is learning how to bring together the evidence from the inner analysis of human experience with the scientific foundation that modern cognitive and affective neuroscience can offer. These first-person accounts are not a pure “confirmation” of what science might find anyway. It is an essential complement. For instance, unless precise internal explanations are taken into account in current studies that use brain imaging to research the neural substrates of emotions or attention, the empirical results cannot be properly interpreted. Therefore, we anticipate in the future that the mind sciences may develop into a type of experiential neuroscience, bridging the gap between external and internal definitions. Such a convergence of

our view of the universe, a new structure for a mind study, is one of the greatest contributions Buddhism is capable of providing. The belief in such cross-fertilization with science was one of the key inspirations for the Mind & Life project, and remains at the forefront of its efforts to turn this dream into practical laboratory collaborations.

Two related implications of the interaction between science and Buddhism include contributions to our understanding of cognitive and neural plasticity. And to the production of unique strategies for the promotion of psychological and physical well-being. Modern cognitive science and psychology makes some assumptions about what is normal in mental functioning and even what the limits of improvement are for such functioning. For example, in the cognitive domain it is regarded as common for individuals to be incapable of attending to a single object for more than few seconds. In the affective context, the emotion of anger is viewed as a positive emotion that inevitably occurs in circumstances where our aims are thwarted. Buddhism tells us that each of these assumptions regarding the “normal operating mode” of humans is flawed and that with preparation (i.e., in meditation), major changes in these abilities are likely to occur. This perspective poses an important challenge to Western scientists and calls into question some of our deepest assumptions about

the “nature” of human behaviour. Moreover, Buddhism provides a detailed specification of the methods that enable such plasticity to occur.

The Western understanding of the fixedness of mental activity, with a strong call for new work to investigate the potential for plastic transformation in basic bio behavioural functions that were once known as unchanging components of our mental landscape. The experientially based technology of meditation and related practices provided by Buddhism is currently having a significant influence on western medicine and psychotherapeutic action. Claims regarding the positive impact of these activities on both mental and physical health and well-being have catalyzed significant efforts to investigate the processes by which meditation produces salubrious outcomes. The Mind & Life dialogues have directly spawned new research demonstrating improvements in both brain and immune function created by meditation. This research is helping to bring the brain back into the sense of the body to investigate how changes in the brain have downstream effects on the immune, autonomic and endocrine systems, all of which are involved in health and disease.

Although the life and cognitive sciences are where Buddhism can touch science intimately, at the detailed research level, it can also have a great importance at the more fundamental or epistemological level. In truth, the metaphysical refinements in the

Buddhist tradition concerning the essence of reality, interpretation and reasoning, are as profound as its empirical basis of human experience. This includes notions such as assigned personality, co-dependent origination and absence that have no equivalent in the metaphysical heritage of the West.

Modern physics is perhaps where this is most apparent. Physics is in the midst of a scientific revolution following the so-called unification attempts, in order to link the minute universe of quantum mechanics to that of macrophysics and gravitation. As is well known, such work has raised multiple gaping epistemological questions; for example non-locality, the nature of the universe, and the position of the observer. Decided to continue this line of cooperative discovery as the second major contribution Buddhism can make to modern science.

Perspective of Buddhism and Modern Science on Initial Origins of Life in Nature and Its Value

“If science proves some beliefs of Buddhism wrong,
then Buddhism will have to change”

by His Holiness the Great 14th Dalai Lama

པལ་གྱི་མཚན། Pema Gyaltzen Mysore JSS

Introduction

It was back in 2015 when I first attended the Mind and Life Conference at Sera Monastery that I witnessed history in making. An ocean of Buddhist monks in maroon robes listening mindfully to an imminent scientist describing the concept of life. With complete awareness and attention at which the monks listened and raised questions about the subject later seemed to amaze the scientist immensely. For me that moment was a wake-up call. The experience was powerful as it was fascinating because my understanding of Buddhism and modern science has shifted dramatically ever since. Growing up in a Buddhist culture I was taught how to content myself with the simple possessions that I have and put others before self.

On the contrary when I studied science I was taught never to be

content and be tough and ‘survive and thrive’ in a competitive society. In the analogy the Buddhist view seem to undermine ones worldly needs while science encourages achieving worldly ambitions. These extreme views have shaped my understanding of the two fields initially and I saw no common ground for Buddhism and modern science to come and work together. But that understanding was short sighted and clouded by ignorance because aftermath of my first Mind and Life Conference I spent years of comparison study and research between Buddhism and modern science and I have found an imperative conviction that the two share a wide range of similarities on a wide range of subjects particularly between the Buddhist science and modern science. Rather than contradicting each other, as I previously thought and work separately, they can solve many of the current crisis by coming together and complement each other to serve the interest of humanity.

The existing differences between the two fields should be a topic of discussion so that they can constantly evolve and advance in benefitting the entire sentient beings. Hence, I will discuss one such topic that differs vastly in theory but converge into similar goals. The topic of my discussion here is ‘Perspective of Buddhism and Modern Science on Origin of Life in Nature and Its Value’.

Defining Life

Buddhist Definition

The classic Buddhist share the view of existence of a separate consciousness that from the body. Though this subtle conscious mind depends on the body to function, yet it is independent of the body. Buddhism treat the body as a temporary vehicle to the ever changing conscious mind that continues to persist in the cycle of life (samsara). The attribute of this mind is that it can take any shape or form devoid of a solid constructed 'self'. The notion that we have of an independent 'identity' was reinforced by a sense of self cherishing deposition and secured by a strong attachment to the constructed 'self'. In reality the self is an ever changing entity which is void of a permanent identity.

The consciousness of a human being after death can be born into any other living beings depending on the cumulative karma. It is therefore this consciousness that separate a living and a non-living being. A tree or a rock cannot be considered living in Buddhism because they don't have this consciousness.

The nature of this consciousness is 'clear and perceptive'. Whether be it a tiny insect or a large mammal they all have this consciousness that makes them living and unique. It is this consciousness that is subjective to the phenomenon of impermanence, suffering and uncertainty which are known as the three signs of existence. The mind is constantly afflicted by emotions such as anger, hatred and jealousy vice versa. Buddhism has a beautiful quote that says everything is possible

because of the conscious mind. To put it into simple words the conscious mind is the master all but conditioned by exposure to all kinds of causes and conditions that shape the life of a living being. And the good news is that the mind can be trained with consistent efforts towards a habitually more positive and disciplined 'self'.

Modern Science Definition

Modern science accepts something as living based on a combination of attributes. A living organism should reproduce heir to retain its species in the ecology. The growth and development and the response to external stimuli are important attributes to life because the living organisms are an integral part of the environmental system. Living organisms are cable of selecting and adapting to the external factors such as altitude, temperature, disease etc. Regulation and homeostasis are innate characteristics of living organisms for their survival. Collective of these attributes serve to define life in science.

With the aforementioned characteristics, a tree or a flower can be defined as living as they meet all the criteria of a living being in modern science theory. Some biologists made an interesting observation when the growth and development of a flower is negatively affected by creating a sort of a hostile environment in which the flowers were exposed to a picture of Adolf Hitler. The scientists were not sure how the flowers were affected but

it's clear that environment plays a vital role in the growth and development all species.

There are supernatural phenomena in nature that cannot be explained by either Buddhism or science but it make us wander whether flowers have consciousness after such unusual observations. And the very word conscious mean differently for Buddhism and modern science. In Buddhist the conscious mind should have the ability to 'feel suffering and joy' and the modern science describe consciousness as something that has awareness of its surrounding. Yet both Buddhism and modern science are committed to improve the quality of life in their own way. Buddhism is more about cultivating a compassionate environment by training the mind while modern science is committed towards the improvement of the material aspects of life by empowering and educating people.

Origin of Life in Nature

Buddhist Theory

Buddhist science and modern science have very contrasting theories on the origin of life in nature and its value. On the origins of life, the Buddhist theory believes that life has 'no beginning' which means it was there all along. This unconventional concept might be difficult for a layman or even a scientist to digest because our minds are accustomed to think that everything has to have a beginning and end but Buddhism has a befitting explanation for

this proposition. Buddhism is abide by the beliefs of 'samsara and rebirth'. These beliefs are center to the explanation of life's origin in nature and its value. Since Buddhism is a value based culture, much is invested more into finding the value than the origin itself even though they are interrelated. The Buddhist say that a life is an endless process of continuity. A life will expire in one body and reborn into another somewhere in the samsara depending on the karma that one has accumulated in countless previous lives. It is karma that decides where or when a person will be reborn and in what form. The air we breathe and the water we drink are a result of our collective karma.

The Buddhist doesn't differentiate between sentient beings as a human can reincarnate into an animal or an insect and vice versa. This is the reason to which a Buddhist follower strictly adheres to and refrain from killing or harming other living beings. In the Buddhist theory of life, every sentient being has become ones mother in the countless past lives hence all the sentient beings should be treated as one's own mother. Though there is a hierarchical classification order of sentient beings in the samsara based on their ability to practice compassion and attain Buddhahood, all lives are equally valued in the context of Buddhists' texts because all living beings have buddha-nature. For instance, the hierarchical classification view human lives more precious than other beings because humans have the power of

critical thinking and can attain Buddhahood in a lifetime. But this theory was to encourage human beings to practice unconditional love and compassion in a lifetime rather than imposition of human stewardship and superiority over other sentient beings.

Modern Science Theory

On the other hand, modern science has several theories on the origins of life in nature. The scientific theory on origins of life can be categorized into two groups. The traditional school of thought and modern school of thought. The old school of thought had several anticipative theories in which one theory believes that life arises from non-living objects such as a dead body or broth while another theory believes life was introduced in nature from space with incoming meteoroids. The consensus thinking was that life started from small. But with time these theories were constantly challenged and in modern science the most widely accepted theory is the chemical evolution. Idea behind this theory is based on chemical reactions during the evolution of the planet earth that slow biological changes with transformation of simple atoms and molecules into complex molecules that are quintessential to the origination of life in nature.

The chemical evolution theory give us a fairly good understanding of how complex biological molecules were formed from simple atoms or molecules but when it comes to consistency and practical terms modern science lacks behind Buddhist theory

about the origins of life. Around the time of completion of Human Genome project, scientists had a renewed hope of finding many unanswered questions about the origins of life in gene pool. But after 30 plus years of research there was not a convincing result to show the exact origins of life.

Value of Life

Finding Purpose

The purpose or value of life in Buddhist terminology was simple. It was to be happy for the short term and attain Buddhahood for the long run. From the tiniest insects to the largest mammals, all the sentient beings are in search of happiness. And a vast majority about Buddhist teachings are about achieving happiness in simple things because as philosophical as it sounds happiness does not come from material abundance. Hence the index for meaningfulness of life should be measured by happiness and not by fame or money. Because of such realizations, Buddhism has largely focused inward in taming one's own emotions rather than finding value in material possessions.

But is being happy as easy as it sounds? I will leave it at the disposal of the readers. The ultimate long term goal of a Buddhist is to attain Buddhahood for the betterment of the self and other sentient beings. The concept of Buddhahood and nirvana appear impossible to realize in a lifetime but it generates a great deal of zeal and determination in oneself to face the myriad of

challenges in life. People who easily succumb to pressure are the ones that don't see the purpose of the 'bigger picture' of life. The enlightenment and nirvana concept widens the accustomed myopic thinking mind beyond the turmoil and turbulences of the present life.

Modern science when defining life's purpose tend to lean on Darwin's Theory of Evolution and Natural Selection. This theory dictates that the competition by two or more species over a limited resource or space result in the elimination of the weaker species where the fitter species will continue to forage and invade newer territory. This theory upon understanding for the very first time sounds inhumane and terrifying but in ground reality, species cannot survive independent of each other. In fact when studying the complex structure of energy flow pattern in ecology the food chain and food web are instrumental for the survival of species by various means of interactions with one another. The interactions do not necessarily solely reflect amensalism or parasitism but the association involves mutualism and commensalism where species complement another for their survival.

The highly interdependent survival web might well be similar to some of the Buddhist's theory about dependent origination or the law of causality. The Buddhist view of life revolves around the basic idea that nothing exists on its own including both living and

non-living. This fact completely fit into the ecology theory about life because the ecologist believe that if a species has to survive there has to have another species to control its population or act as source of energy. According to biological evolution and the ecology theory the meaning of life is to survive and produce heirs.

Common Theory

The evolution theory and genetic inheritance postulates that living organisms descended, through the extended processes of evolution, from those living beings whose successive transformations produced successive biological organisms. This occurred through the processes of differential reproductive process, in which those organisms that reproduce exponentially over successive generations pass on to more of their heritable characteristics than those who reproduce less. The theory of evolution thus follows a positive feedback loop in which those specific behavioral patterns that lead to greater reproductive success are steadily reinforced over extended periods of time. As biological creatures, all the organisms therefore embody the cumulative results of whichever behaviors facilitated more reproductively successful interactions between our forebears and their natural and social environments. That is to say that the characteristics the organisms embody today reflect, for the most part, behaviors that have successfully furthered their own

reproduction in the past.

Chief among these behavioral patterns are the physical and mental tendencies that allow the living beings to acquire food and shelter, and the cognitive and emotional wherewithal necessary for reproducing and raising offspring. In other words, the will to preserve the gene pool of a species, a desire for those activities that lead to reproduction, and sufficient attachment to the members of the same species and things necessary to achieve these objectives are all essential for producing, preserving and reproducing life. That these drives, this thirst for life, are constitutive of the very form of existence we embody right here and now follows from the simple yet profound postulate at the heart of evolutionary theory; what has been more (re)productive in the past is more plentiful in the present.

These include as well, of course, our acute social sensitivities, our abilities to think, feel and empathize, to wonder and to worry, to love and to hate, to compete and to cooperate; none of these are, in theory, wholly outside the broad scope of the extended, interdependent and self-reinforcing processes known as evolution. It is easy to overlook the implications of this relationship between the past actions and experiences of our ancestors and the particulars of our present species, since they so radically implicate our unique human capacities, our special modes of knowing, feeling and thinking, within the constructive

processes of the past. As evolutionary biologist David Barash explains:

If evolution by natural selection is the source of our mind's a priori structures, then in a sense these structures also derive from experience—not the immediate, short-term experience of any single developing organism, but rather the long-term experience of an evolving population. Evolution, then, is the result of innumerable experiences, accumulated through an almost unimaginable length of time. For instance the a priori human mind, seemingly preprogrammed and at least somewhat independent of personal experience, is actually nothing more than the embodiment of experience itself.

The Buddhists and biologists thus largely concur that the very forms and structures of life result from the accumulative actions of innumerable beings over countless generations. Like all species, humans too have been formed and conditioned by an immensely long and complex series of transformations. In this respect, we are contingent and historical creatures through and through, lacking any unchanging “species-essence” or fixed “human nature”. What we are, rather, are assemblages of dynamic yet wholly conditioned changes forged from the crucible of past actions and experience. While Faulkner's famous statement, the past is never dead, it is not even past, may be more poetic, the biological view is startlingly similar, since the structure of the organism is a record

of previous structural changes and thus of previous interactions. Living structure is always a record of previous development. To more fully appreciate the continuing influences these previous interactions impart on the present, however, we must examine the historically conditioned structures that constitute human embodiment, the very structures that have been constructed and intended and are now to be experienced.

The popularity in the Darwin's theory made even the big commercial establishments to adopt and implement in their practices which might have cost us the unimaginable exploitation of resources and life. Even the ecologist in the early days have a wake understanding of the functions of the ecology in which the species are an integral part. Anthropocentrism, neocentrism and biocentrism were thought to be the right approach until large segments of the ecology were destroyed and a more comprehensive approach has emerged around 2000's. In recent times eco-centrism and eco-feminism have gained popularity because of these approaches embraces the living beings as an inseparable part of the ecology and also role of women in safeguarding the pristine nature and life in it.

Conclusion Remarks

Buddhism and modern science have great scope for cooperation given the current crisis. While modern science can continue to improve the basic livelihood of all the living beings, Buddhism can

enormously contribute to the idea of humanity and emotional hygiene as often stressed by the Great 14th Dalai Lama during his interactive meetings with scientists. His Holiness the Great 14th Dalai Lama has been the trailblazer in bridging the differences between Buddhism and modern science and also the initiation of the Mind and Life Institute.

The great vision shared by Buddhism and science can be reflective from the works of Mind and Life Institute where both are committed to bring structural change in the existing education system to nurture a compassionate and peaceful future generation. The terrible wars and countless killing of lives are a result of tragic ideologies that are deeply rooted in ignorance and aggression of one mind. In principle, war and dominance were never the solution to any problem because it will only cause loss of life and unleash insurmountable suffering to the entire living world. While Buddhism condemns any form of violence, modern science can justify the past actions through a consensus agreement on the grave issues of demilitarization and disarmament of disastrous nuclear warheads. It was science that gave them nuclear weapons and now the science can dismantle them to save the shared living world. The modern science can learn a great deal about an inclusive living world from Buddhism while the later can take help from modern science to constantly evolve to serve and benefit all sentient beings.

Though the very idea of life and its purpose differ greatly between the two traditions they are consistent in their singular goal for a better future. Moreover, Buddhism and science share a similar desire to serve the humanity though the scope should broaden to include all the living beings and their living environment. The modern science should emphasize on solving the existential crisis such as climate change and global warming threatening the entire species to the brink of extinction. Modern science can innovate technologies that are ecofriendly and energy efficient where the renewable technology will replace the conventional technology that consume a large amount of exhaustible resources. Meanwhile Buddhism should focus on building a safe and healthy environment by educating the heart. Buddhism as a religion is the matter of followers to decide but the rich knowledge of philosophy and science should be shared to the entire humanity.

Future Scope

The origins of life in nature is a vast scientific and philosophical subject. And to sum them up in a short essay is never an essay task. But years of study and research in the two fields gave me a vantage point to mostly pick out the simplest points about the subjects. While, Buddhism and modern science search for a more consistent theory on origins of life in nature the call of the moment is for them to work towards a more compassionate and

peaceful world. Given the present circumstances, Buddhism and modern science has great deal of challenge to overcome. Yet by looking at the huge progress made in a short span of about 50 years the cooperation of the two produced tangible result.

The Mind and Life Institute and SEE learning program are two such success story of the collaboration between Buddhism and science. Buddhism has also made great progress along the way by introducing science curriculum to monastic disciplines which greatly benefit the monastic community by serving as a comparison subject with analytical discussions. And also Buddhism has found a permanent place in the heart of intellectuals who's area of expertize include medicine, psychology, health, biology, quantum physics, cosmos and the list goes on. This is important because it give the Buddhist community renewed sense of pride in the fundamentals of Buddhist science and philosophy. Scientists and researchers are interested in the study of emotion and mental dispositions in terms of health which the Buddhism has been talking ever since Lord Buddha gave his first sermon, and not a doubt this shift of paradigm will benefit the humanity in the days to come. And according to a survey a more number of research articles are written on compassion today than ever before which is a positive outcome for the future of science and its implication to the society. From the first time His Holiness the Great 14th Dalai Lama made contact with scientist in Europe

in 1973 till today the progress made was imperative and this important collaboration will continue in the future. Like me, many others will be benefitted immensely from this historic endeavor. And it is my hope and dream of a future where the impact of this undertaking serve the infinite lives. I will end here with a beautiful quote from an 8th century eminent Buddhist scholar Shantideva:

For as long as space endures,
And for as long as living beings remain,
Until then may I, too
Abide to dispel the misery of the world.

Contact Details

Pema Gyaltzen

MSc. Environment Science

ལུས་ནད་སློབ་དང་། སེམས་ནད་གཏུན་ཚིགས།

སྐལ་བཟང་བསྟན་སྐྱོད་། སེར་གྲེས།

ཤར་བྱུང་རྒྱལ་ཁབ་སྲིད་དོན་ཆེད་མཁས་པས།
ས་འོག་དར་ཐག་ལྷ་ཚོགས་ཚོ་འབྲུལ་གྱིས།
རང་ཉིད་རྒྱལ་ཐབས་སྲིད་ཀྱི་ཅེད་རྩ་འདིར།
གཉོམ་རྒྱུང་ཆེ་སྲོག་རྒྱུང་ཅེད་སྲོ་ལོ་བཞིན།

<<ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་རླེན་གྱིས་དཀའ་ཕྱུག་གི་གནས་སུ་ལྷུང་བའི་ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་
འདིར་ནད་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གིས་རམ་འདེགས་ཅི་ཞིག་སྟུབ་བས། དོན་དོ་མ་ཉོག་དབྱིབས་
ནད་དུག་འདི་ཆེ་སྲོག་ལྷན་པའི་སེམས་ཅན་ཡིན་ནམ་>>

ཞེས་པའི་ཇི་བ་འདི་བདག་གིས་སྐབས་འདི་ཡི་འགྲན་ཚོམ་གྱི་བརྗོད་གཞིར་བདམས་པ་
ཡིན། དེར་སྐབས་གོ་ལ་འདི་ལ་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གྱིས་དབང་ཆའི་མཐོ་དམན་དང་
དབུལ་ལྷུག་གི་ཁྱད་པར་དེ་ཅམ་མི་འབྱེད་པར་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཉེས་བརྒྱ་ལྷག་ལ་ཁྱབ་
གདལ་དུ་སོང་ཞིང་། དམག་ཆེན་གཉེས་པ་མཚུགས་བསྐྱེད་ནས་འཛམ་གླིང་སྲི་ལ་དཀའ་ངལ་
འདི་ལས་ཆེ་བ་ཞིག་འཕྲན་མ་སྟོང་ཞིང་། མི་དམངས་ཉམ་ཐག་དཔལ་འཕྱོར་གྱི་འཁོས་ཀ་མེད་
མཁན་རྣམས་ལྟོགས་ཤི་ཐེབས་པ། སློབ་ཁང་བསྟེན་པའི་འགོ་གྲོན་མེད་པ། སློབ་ཡང་བཟོ་མ་
སྟུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་ཕན་པའི་རམ་འདེགས་ཀྱི་ཚབ་དུ་ཆབ་སྲིད་པ་རྣམས་
གྱིས་ཤིན་ཏུ་རྙེད་པར་དཀའ་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ལ་བརྒྱུད་ནས་ཆེ་ས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་བར་དང་། རྒྱང་ས་ནས་ཚོགས་སྡེ་དང་ཚོགས་སྡེའི་བར་དུ་རང་དོན་འགྲུབ་ཐབས་ཆབ་
སྲིད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ལྷ་ཚོགས་སྡེའི་ནས་འཛམ་གླིང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འཐབ་རྩ་ལྟ་བུར་བསྐྱར་བ་
ནི་གོ་ལ་སྲི་ལ་བསམ་སྟོབ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་སེམས་པམ་དགོས་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་ཡོད།

གལ་ཏེ་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་ལུས་སེམས་ངལ་སྤང་བའི་སྐྱེ་བོ་ཞིག་ལ་ནད་པའི་
རྗེས་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་ཚོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་བརྒྱབ་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། ལུས་སེམས་ཀྱི་
དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་སུ་གྱུར་བའི་སྐྱེ་བོ་དེ་དག་ལ་ཚོས་ཁས་ལེན་པ་དང་། མི་ལེན་པ་གཉེས་
ཡོད་པས་ནད་ཚོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཡང་དུམ་བུ་གཉེས་སུ་དབྱེ་ནས་བཤད་ཚོག་པ་ཡིན།

ད་ལྟའི་སྐབས་འདིར་ཉོག་དབྱིབས་ཀྱིས་ནད་མནར་བ་བྱེ་བ་ལྷག་ལ་ལུས་ན་ཚས་མནར་
བའི་ལུས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དང་། དེས་རྐྱེན་གྱིས་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་གཉེས་འབྲང་བའི་ནད་པ་
མང་བ་དང་། ད་དུང་ནད་པ་རང་གི་མཛའ་བཤེས་དང་། རྒྱུ་གྱིས་གྲོངས་པའི་ཕྱི་མོ་དེ་དག་
གི་གཉེན་ཉེ་དང་། རྒྱུ་ཡམས་ཀྱི་རྐྱེན་ལས་དཔལ་འབྱོར་ཉམས་གཏུ་སོང་བ་དང་། ལས་
ཀ་ཤོར་བ། སློབ་གཉེར་ལ་བར་ཚད་བྱུང་བ་སོགས་དངོས་ལྟགས་ཅི་རིགས་ལ་ནད་ཡམས་
འདིས་དཀའ་ངལ་མ་སྤྱད་པ་ཞིག་མེད་པ་ལྟ་བུའི་ཚད་ལ་བསྐྱབས་ཡོད།

སྤྱིར་རྗེ་ཚོས་ཀྱི་སྤྱིར་པོར་སྐྱབ་པའི་གཙུག་ཏུ་བཀུར་བར་འོས་པའི་སྐྱེ་བོ་ཞིག་ཁག་དང་། ཚོས་
ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་ཅན་དང་། རྒྱ་མང་སྐྱབ་པོ་རྣམས་ལ་ཡོན་པདག་རྣམས་ཀྱིས་སྤོར་མོ་
ལུམ་པ་ཡང་ཚོས་ཀྱི་དོན་དུ་སོང་ངོ་སྐྱེ་བོ་ནས་ལུམ་པ་ལྟར་དེ་སྤྱི་ཡང་ཉམ་ཐག་ལ་རོགས་
རམ་གང་འཚམས་བུས་པ་མཚོང་བ་དང་། མ་འོངས་པ་ན་ཡང་རིགས་དུས་དབྱེ་བ་མེད་པའི་
ཚོག་ནས་ལྷོགས་ཕྱི་ལ་ཐེབས་ལ་ཉེ་བ་དང་། སྐྱེན་ཁང་བསྐྱེན་པའི་སྤོར་མོ་མེད་པའི་ཉམ་ཐག་
ལ་ཟང་ཟིང་གི་ཕན་པ་རེ་བསྐྱབ་བྱུབ་ན་དངོས་མཚོང་ལག་ཐེན་གྱི་ཕན་ཚོགས་ཕྱིག་ཡིན་པས་
ལྷོགས་ན་ཚོག་མར་འདི་བསྐྱབ་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གཞན་པན་སྐྱབ་ཚུལ་གོ་
རིམ་ལ་དང་པོ་ཟང་ཟིང་གི་ཕན་པར་སྐྱབ་པ་གལ་ཆེ་བ་གསུངས་ཏེ། དཔེར་ན། སྤོར་མོ་ཞིག་
མཐུན་ན་བསྐྱེབས་ཆེ་རིམ་པ་དང་པོ་རང་གིས་ཟང་ཟིང་གི་དངོས་པོ་སྐྱེན་ནས་བཤེས་སྐྱོམ་
སེལ་དགོས། རིམ་པ་གཉེས་པ་ཞི། གལ་ཏེ་རང་ལ་ཟང་ཟིང་གི་དངོས་པོའི་ཕན་པར་སྐྱབ་པའི་
རུས་པ་མེད་ན་ཟང་ཟིང་གི་ཕན་པར་སྐྱབ་རུས་པའི་སྐྱེན་བདག་གིས་ཚང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་ལ་
སོང་ཞེས་མཚམས་སྤོར་བྱེད་དགོས། རིམ་པ་གསུམ་པ་ཞི། དེ་ལྟར་མཚམས་སྤོར་བྱ་ལུམ་
མེད་ན་བཤེས་པས་མནར་བའི་སྐབས་ཟས་ལ་སྤེད་པ་ཆེ་བའི་སེམས་ངལ་ཞི་བའི་ཐབས་ཚོས་
བསྐྱབ་ནས་སེམས་ངལ་སེལ་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད།

དེས་ན་ཟང་ཟིང་གི་དངོས་པོས་པན་བར་སྐྱབ་མི་དགོས་པའི་ནད་པ་དང་། ཟང་ཟིང་གི་དངོས་
པོས་པན་པའི་རྒྱས་པ་མེད་པ་དག་ལ་མཚོན་ན་ཚོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་རེ་རེས་སེམས་ངལ་སེལ་
ཐབས་ཀྱི་པན་ཐོགས་སྐྱབ་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། བར་ཚོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་སེམས་ཀྱི་ཁྲེར་སོའི་
ཁྱད་པར་ལས་ནད་པའི་སེམས་ངལ་སེལ་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་དང་། ཕྱི་ལུས་ཀྱི་ན་ཚའི་དཀའ་
ངལ་སེལ་ཐབས་ཚན་རིག་གི་བརྟག་དབྱེད་ལས་གྲུབ་པའི་སྤྲོན་ཉིན་མཚན་དབྱེར་མེད་པར་
འབད་བཅོན་ཚེན་སོས་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པས་སྲ་སྤྱིའི་ཁྱད་པར་ཅམ་ལས་གཏོན་མི་ཟ་བར་བཟོ་
བར་རེས་པ་ནི་ཁ་ཚད་དགོས་གཏུག་གི་པན་ཐོགས་ཆེ་བར་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་སྤྲོན་པའི་
ལས་དོན་ཞིག་གི་སྤོགས་ལ་སྲུ་མགྲོགས་ཀྱི་བར་ཅལ་འགྲན་བཞིན་པ་ཡིན།།

<<ཚོས་ཁས་མི་ལེན་པ་ལ་ནད་ཚོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་པན་ཐོགས།>>

སྤྱོད་འཇུག་ལས་གསུང་པའི་བསྐྱབ་བྱ། <<སྤྱོད་འཇུག་ལས།>> གལ་ཏེ་བཅོས་སྲུ་ཡོད་ན་ནི།།
དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།། གལ་ཏེ་བཅོས་སྲུ་མེད་ན་ནི།། དེ་ལ་མི་དགའ་ཅི་བྱས་པམ།།
ཞེས་རང་གི་པ་མ་བསད་པ་ལྟ་བུའི་འཁོན་འདྲིན་དག་སོ་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་དག་
སོ་ཁ་གཏད་གཅོག་སྐྱབ་བས་མི་སྐྱབ་དབྱེད་ནས་དག་སོ་སྟོབས་ཆེ་དགས་ནས་དག་ཤི་ཡོན་
པ་ཐག་གིས་ཚོད་ན་དག་ཤི་ལེན་ཐབས་འབད་པ་རི་ཅམ་བྱས་ཀྱང་ངལ་བ་འབྲས་བུ་མེད་པ་མ་
ཟད། ད་དུང་རང་ཉིད་པམ་ཉེས་སྲུ་འགོ་བ་ལ་བསམས་ནས་དག་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱ་བཞག་
ནས་རང་ལ་འཚམས་པའི་འཚོ་བ་ཞི་བདེ་བག་ཤེབས་སྲུ་སྐྱེལ་བ་ལ་གནས་ན་དགེ་མཚན་ཆེ་
བ་དཔྱོད་ཤེས་ཀྱིས་མཐོང་ནས་སེམས་ལྟོད་དུ་པབ་ནས་འཚོ་བ་ལ་རོལ་ན་དགེ་མཚན་ཆེ་བ་
བཞིན་བྱ། ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཀྱིས་མནར་པའི་ཚོས་མེད་སྐྱབ་བ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་སེམས་ངལ་
ཞི་ཐབས་སྲུ་ཏོག་དབྱིབས་ན་ཚད་དཀའ་ཚོས་ཐབས་ཡོད་དམ་མེད་དབྱེད་དེ། ཡོད་ན་སེམས་
ངལ་བྱེད་པ་དོར་ནས་འཚོས་ཐབས་ལ་འབད་བ་བྱེད་དགོས།།

འཚོས་ཐབས་ལ་འབད་པའི་མཐའ་ལ་ཡང་བཅོས་སྐྱབ་པ་དང་མ་སྐྱབ་པ་གཉིས་ལས།
བཅོས་ཐབས་གང་ཞིག་འབད་ཀྱང་བཅོས་སྲུ་མེད་ན་སེམས་ངལ་བྱས་ཀྱང་རུང་མ་བྱས་ཀྱང་
རུང་པན་ཐོགས་མེད་པ་ལ་བསམས་ནས་ན་ཚད་བཅོས་སྲུ་མེད་པའི་སྤྱང་ལ་སེམས་ངལ་སྤྲོན་པ་

དོན་མེད་དོ་སྣམ་པ་དང་། སེམས་ངམ་གྱིས་ནད་སྲུང་མ་ལག་འགོག་པའི་རུས་པ་ཉམས་ནས་
མགྲོགས་པོ་འཆི་བར་འགྱུར་བ་ལ་བསམས་ནས་སེམས་ཞི་བར་གནས་དགོས་པ་དང་། གལ་
ཏེ་སེམས་ཞི་བར་གནས་ཐུབ་ན་ནད་པ་འགའ་ཞིག་སྐྱེན་ཁང་ཚད་ལྡན་ནས་རྩེ་བ་དུག་གི་ནད་
ཚུན་ལ་འཆི་བར་འགྱུར་པའི་སྐྱ་སེ་སྤྲད་གུང་སེམས་ཞི་བར་གནས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ན་ཆ་རིམ་
བཞིན་དུག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པས་དུག་སྤིད་པ་ཡང་ཡིན།

བཞི་བརྒྱ་བ་ལས་གསུངས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི། <<བཞི་བརྒྱ་བ་ལས།>> གཞན་དག་ལ་ཡང་
སྤྱི་མཐུན་གྱིར། རྫོང་ལ་འཆི་བས་འཇིགས་མེད་ན། གཅིག་ལ་གནོད་དེ་གང་དེ་ལྷག་
དོག། རྫོང་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་འགྱུར་རམ། ཞེས་སློབ་སྤྲོད་ཚུལ་འདི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་
གསུངས་པ་ཡིན་ཏེ། འཆི་བ་ནི་སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ཚེས་ཡིན་པས་རང་གཅིག་སུ་འཆི་
དགོས་པ་མིན་པས་འཆི་བ་ལ་འཇིགས་པ་མེད་དོ་བསམས་པ་ནི་ལྷག་དོག་གི་སྤྱག་བསྐྱེད་
འཕར་མ་ཞིག་མནན་པ་ཡིན་ཏེ། གཞན་འཆི་དགོས་པས་རང་འཆི་མི་དགོས་པར་མི་འགྱུར་
བ་དང་། རང་འཆི་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱུ་དུ་མི་འགྲོ་བ་རེད། དཔེ་ལ་སློང་མོ་འབྲུམ་རེ་རེ་ཡོད་
པའི་དུད་ཚང་བརྒྱ་ཐམ་པ་ཡོད་པའི་གྲོང་པ་ཞིག་ལ་ཆ་མཚོན་ནས་བཤད་ཡོད་དེ། ཉིན་ཞིག་
གྲོང་མཚོ་དེར་རྒྱན་མ་བསྐྱེད་པས་ནས་གང་ཟག་བཟ་ཤིས་གཅིག་སུའི་སློང་མོ་འབྲུམ་གཅིག་དེ་
རྒྱ་མར་ཤོར་བ་རེད། བཟ་ཤིས་ཉ་ཅང་སེམས་སྤྱག་ཆེན་པོ་སྤྱི་བ་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཁོ་
རང་གཅིག་སུའི་སློང་མོ་རྒྱ་མར་ཤོར་བ་ལས་གྲོང་པ་བྲིམ་མཚེས་གཞན་རྣམས་ཀྱི་སློང་མོ་རྒྱ་
མར་མ་ཤོར་བས་རེད།

ཡང་བསྐྱར་ཉིན་གཉིས་པ་ལ་རྒྱན་མ་དེ་གྲོང་མཚོ་དེར་བསྐྱར་དུ་བསྐྱེད་པས་ནས་དུད་ཚང་ཆ་
ཚང་གི་སློང་མོ་བརྒྱས་སོང་བས། བཟ་ཤིས་ཉིན་སྤོན་མ་ལས་སེམས་སྤྱག་ཅད་དེ་རྒྱུད་དུ་སོང་
བ་ཡིན། རྫོང་གུང་དེ་ཆ་སློབས་པ་ཅམ་ལས་བདག་གཅིག་སུས་གྲོང་གུང་མིན་པར་གྱུར་སོང་
བསམས་པ་རེད། དངོས་གནས་བྱས་ན་བཟ་ཤིས་ལ་མཚོན་ན་གྲོང་པ་བྲིམ་མཚེས་གཞན་
རྣམས་ཀྱི་སློང་མོ་རྒྱ་མར་ཤོར་ན་རྒྱན་མས་བཟ་ཤིས་ཀྱི་སློང་མོ་རྒྱུད་སྤྱི་བ་སྤིད་པས་བཟ་
ཤིས་ལ་སྐྱར་མ་ལྷ་སྤྱི་བ་མེད་པ་ལ་ཟད། བྲིམ་མཚེས་གཞན་རྣམས་ཀྱི་སློང་མོ་རྒྱ་མར་མ་
ཤོར་ན་བྲིམ་མཚེས་རྣམས་ཀྱིས་རང་ལ་སློང་མོ་རེ་རྒྱུད་སྤྱི་བ་སྤིད་པས་གཞན་ཀྱི་སློང་མོ་རྒྱ་

མར་མཁོར་ན་ཡག་པ་ཡིན་ཡང་བཀྲ་ཤིས་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། གཞན་རྣམས་རང་དང་མཚུངས་
པ་སྐོར་མོ་རྒྱན་མར་ཁོར་ན་སེམས་ཁྲལ་རྒྱུད་དུ་སོང་བ་ནི་གཞན་འབྱོར་སྤྱན་ཚོགས་ལ་མཐོང་
བས་མི་བཟོད་པས་སྤག་དོག་གི་དབང་གིས་སེམས་རྒྱུད་ཟད་བདེ་དུ་སོང་བ་ཡིན།

དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་རྒྱ་ནག་མུ་ཉན་ལ་རྒྱ་མི་ཉོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་དུག་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་
མཆིལ་མ་སྐོ་ལུང་དང་སྐོག་སྐྱས་སོགས་ལ་བྱུག་བཞིན་པ་སྐོག་མིག་ལས་མངོནས་སུ་མ་དུ་
མཐོང་བ་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་ཁྱོད་རང་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གིས་མནར་བ་བཞིན་དུ་གཞན་
པ་ཐམས་ཅད་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གིས་མནར་ན་ཁྱོད་རང་གི་ན་ཚ་རྒྱུད་དུ་མི་འགྲོ་བ་
དང་། གཞན་དག་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཀྱིས་ཤི་ན་ཁྱེད་རང་འཆི་མི་དགོས་པར་མན་ཐོགས་པར་
མི་འགྱུར་བས་རང་ཉིད་ན་ཚས་མནར་བ་ལྟར་ཐམས་ཅད་ཆ་སྟོང་མས་པར་ནད་ཡམས་ན་དགོས་
བསམས་པ་ནི། གཞན་རྣམས་ནད་མེད་པའི་བདེ་བ་ལ་སྤག་དོག་སྟེ་བ་ཡིན་པས་རང་ཉིད་
ན་བའི་ཁ་ལ་སྤག་དོག་གི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་འཕར་མ་སྟོང་བ་ནི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཁ་ལ་སྤྲུལ་བསྐྱེད་
མནན་པ་ཡིན་པས་རང་གིས་རང་ལ་བཟོས་པའི་དགོས་མེད་ཀྱི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་འཕར་མ་ཞིག་
བསྐྱེད་པ་ཡིན།

ནད་པའི་ཚོས་ཀྱི་བག་ཆགས་སེམས་ལ་དངོས་གནས་འགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ལས་ངན་པ་དེ་
ལྟར་བྱ་མི་སྲིད་ཅིང་། ཉོན་མོངས་སྤག་དོག་ཞེས་པའི་ཐ་སྤྲད་རྣ་བས་ཐོས་མ་སྟོང་བའི་ཚོས་
ཁས་མི་ལེན་པ་དེ་དག་ལ་གཞན་ལ་རྐང་བརྩུགས་ནས་ན་ཚ་བསྐོས་ན་ཉོག་དབྱིབས་ན་མཁན་
རོགས་པ་མང་བས་རང་གི་ན་ཚ་རྒྱུད་དུ་མི་འགྱུར་སོགས་དགོས་པ་རྒྱུད་ཟད་མེད་པའི་བསམ་
ངན་དེ་དག་ལྡོག་ཆེད་དུ་བཞི་བརྒྱ་པའི་བསྐྱེད་བྱ་དེ་དག་ཉམས་སུ་སྐྱངས་ན་སྤག་དོག་ཞི་བའི་
སེམས་ཞི་བདེ་ཐོབ་པ་དང་། རང་གིས་སྤངས་པ་ལྟར་གཞན་འདི་ལྟར་མ་སྟོང་བར་ཤོག་ཅེས་
སེམས་བཟང་བསྐྱེད་ན་ན་བའི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པར་འགྱུར་བ་སོགས་བསམ་ངན་
ཀྱི་སྐྱོར་བ་ངན་པ་དེ་དག་རྒྱ་མཚན་དང་གཉན་ཚིགས་ཡང་དག་གི་སྐོ་ནས་རང་གཞན་གང་ལ་
ལྟོས་ཏེ་དགོས་པ་རྒྱུད་ཟད་མེད་པར་བསྐྱབ་པ་འདི་སྤག་དོག་གི་གཉེན་པོ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་
པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྣང་།

ལམ་རིམ་ལས་གསུངས་པའི་མི་རྟག་པའི་ཚོས་སྐོར། } ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཀྱིས་མཐོང་བའི་སེམས་

དང་བྲལ་བ། འཚོ་རྟེན་ལས་ཀ་ཤོར་བ། ཚོང་ལས་གོང་ཆག་པོག་པའི་སེམས་ངལ་སྤང་བ་ལ་
 རྣམས་ལ་མཚོན་ན་ལམ་རིམ་ལས་གསུངས་པའི་མི་རྟག་པའི་ཚོས་སྐྱོར་ཅ་བ་གསུམ་སྟེ། འཆི་
 བར་ངེས་པ་དང་། ཉམ་འཆི་ངེས་མེད་དང་། འཆི་བའི་ཆེ་ཚོས་མ་གཏོགས་གང་གིས་མི་མན་
 བར་བསམས་པ་གསུམ་ལས་སྲ་མ་གཉིས་ཚོས་ཁས་ལེན་བ་དང་མི་ལེན་གྱི་བྱུང་བར་མེད་པ་
 གྲུན་གྱི་མཐོང་ཚོས་སྲུ་ཁས་ལེན་བས་མི་རྟག་པའི་ཚོས་སྐྱོར་ལ་སྐྱོ་སྤངས་ན་ཐོབ་ཤོར་བྱ་བ་
 ལ་ཞེན་ཆགས་ཚུང་དུ་གཏོང་བྱུང་བ་ཡིན། དངོས་པོ་གང་ཞིག་ལ་རི་ཅམ་གྱིས་ཞེན་ཆགས་
 ཆེ་ན་དེ་དང་བྲལ་བ་ན་དེའི་ཚོད་གྱིས་སེམས་ངལ་ཆེ་བ་འབྱུང་བ་དང་། རི་ཅམ་ཞེན་ཆགས་
 ཚུང་བ་དེའི་ཚོད་གྱིས་གཉེན་ཉེ་དང་ཅ་ཆེན་གྱི་རྒྱ་དངོས་གང་ཞིག་དང་བྲལ་བ་ན་སེམས་ངལ་
 ཚུང་བ་ཞི་འདིག་རྟེན་ཚོས་ཉིད་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ཆེ་འདི་ལ་རྒྱ་ལོར་དང་མིང་གྲགས་རི་ཅམ་
 ཆེ་ན་འཆི་ཁར་པངས་སེམས་དེའི་ཚོད་གྱིས་སེམས་ངལ་ཆེ་བ་དང་། སྤྱིར་པོ་ལྟ་བུ་འཆི་ཁར་
 ཐོབ་ཤོར་དེ་ཅམ་མེད་བས་འཆི་ཁར་སེམས་ངལ་ཚུང་བ་ཡིན་མོད། འོན་ཏེ་དེ་དག་རྒྱེན་ཅམ་
 ཡིན་པ་ལས་ཞེན་ཆགས་ནི་རྒྱ་ལོར་ཆེ་ཚུང་ལས་བྱུང་བ་མིན་པར་རྣམ་རྟོག་གི་སྐྱོ་བཏགས་
 ཚུལ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་སྤྲུག་པོ་གསེར་སྤང་བརྒྱ་ལ་ཞེན་ཆགས་དང་། སྤྱིར་པོ་ཁབ་སྤྱད་
 ཅམ་ལ་ཞེན་ཆགས་གཉིས་དམིགས་ཡུལ་ཅ་ཆེ་ཚུང་གི་བྱུང་བར་མེད་པས་ཁབ་སྤྱད་ཅམ་ལ་
 ཞེན་ཆགས་ཏེ་ཅང་ཆེ་ན་ཆགས་ཡུལ་རིན་ཐང་ཚུང་བས་མི་མན་པར་སེམས་ངལ་ཡང་དེ་ཅམ་
 གྱིས་ཆེ་བ་ཡིན།

རྒྱ་ལོར་དང་མཚའ་བཤེས་གང་ཞིག་ཡིད་བརྟན་མི་བྱུང་བར་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་བསམས་
 ན་ཞེན་ཆགས་ཚུང་བ་ལ་མན་བ་ཡིན་ཏེ། སེམས་ངལ་ཞི་ཐབས་སྤྲན་སྤྲ་ཚོགས་ཐོས་པ་ལས་
 འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཡིན་པས་གཏན་དུ་འགོགས་པ་དེ་སྲ་འཛམ་སྤིང་ལ་བྱུང་མ་
 རྒྱུང་བ་དང་། སྤྱིར་ཡང་འབྱུང་བར་མི་སྲིད་པས་མཚའ་བཤེས་ལ་ཡིད་རྟོན་མི་བྱུང་བར་སྤྱུབ་
 བའི་མི་རྟག་པའི་ཚོས་སྐྱོར་བསམས་ན་གཅེས་འཛིན་དང་ཞེན་བ་རྣོག་པས་ཞེན་ཆགས་ཆེ་
 བའི་དངོས་པོ་དང་བྲལ་ན་མི་བཟོང་བའི་སེམས་ངལ་མི་འབྱུང་བ་ལ་མན་ཞིང་། མདོ་ལས་འདུ་
 ཤེས་རྣམས་གྱི་ནང་ནས་མི་རྟག་པར་འདུ་ཤེས་པ་མཚོག་ཡིན་གསུངས་པས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་
 རྒྱེན་དན་ཐོག་ཏུ་བབས་ན་རང་གཞན་གང་ལ་ཞེན་བ་ཚུང་བ་དང་རྒྱེན་འདི་སྐྱོ་བྱུང་ཡིན་པས་

གཉན་དུ་མི་སྡོད་བ་སོགས་བསམས་པས་པན་བ་ཡོད།

<<ཚོས་ཁས་ལེན་བ་ལ་ནང་ཚོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་པན་སོགས།>>

ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གིས་མནར་བའི་ནང་ཚོས་ཁས་ལེན་པའི་སྐྱེ་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་སློ་
རབ་མཐའ་གཉིས་ལ་སྟོས་ནས་སེམས་ངལ་ཞི་ཐབས་ཀྱི་སློ་སྦྱོང་ཡང་རིམ་བ་གཉིས་སུ་བཤད་
ཚོག་བ་ཡིན་ཏེ། དང་པོ་སློ་སྦྱོང་གི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཚད་གཞི་མཐོན་པོ་མེད་རུང་ལས་རྒྱ་འབྲས་
ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད་བ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ད་ལྟའི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གིས་མནར་
བའི་སྐྱག་བསྐྱལ་འདི་སྟོན་གྱི་ལས་ངན་བ་བདག་གིས་བྱས་པའི་རྣམ་སྤྲིན་གྱི་འབྲས་བུ་ཞིག་
སྤྲིན་སོང་བས་ལས་ངན་བ་ཟད་སོང་བསམས་བ་དང་། ད་དུང་སྐྱེ་བ་འབྱུང་སྐབས་མང་པོར་
སྐྱག་བསྐྱལ་སྣ་ཚོགས་སྦྱོང་བ་ལ་བསམས་ནས་ཆེ་འདི་ཡི་ནད་ཅམ་ལ་ཇི་མི་སྣམ་པའི་སློ་སྐྱེ་
བ་སོགས་ལ་བསམས་ནས་ད་ལྟའི་ན་བའི་སེམས་ཀྱི་སྐྱག་བསྐྱལ་འདི་རྒྱང་རྒྱང་དུ་བསྐྱུར་བྱུབ་
སྟེ། དཔེར་ན། བ་མ་བསད་སོང་བའི་དགྲ་བོ་སྟོབས་ཆེན་ལ་འཁོན་འཛིན་གྱི་སྐྱག་བསྐྱལ་
ཡོད་པའམ། ཡང་ན་དགྲ་ཡིས་རང་ལ་རྣམ་སྟོན་ཆབས་ཆེན་བཏང་བ་སོགས་ཆེ་རབས་སྟོན་
མར་བདག་གིས་དགྲ་ལ་དེ་ལྟར་བྱས་པའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་དུས་སུ་སྤྲིན་བ་ལ་བསམས་ནས་
ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་ཆེ་སྟོན་མར་རང་གིས་བྱས་བ་ལ་བཀའ་ཞིང་། ཆེ་རབས་སྟོན་མར་བདག་
གིས་མར་གཞོད་བ་བསྐྱལ་བ་དང་། ཆེ་འདི་ལ་རྒྱུར་གཞོད་བ་བསྐྱལ་བ་གཉིས་ཆ་མཚུངས་
པར་བསམས་པས་མི་འདོད་པའི་རྐྱེན་ངན་མང་པོ་སོགས་ཏུ་བབ་བ་ལ་འཁོན་འཛིན་སོགས་ཀྱི་
སྐྱག་བསྐྱལ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སློ་སྦྱོང་རྒྱུ་འདིས་སེམས་ངལ་ལྷབ་ལོག་གིས་རྒྱང་དུ་བསྐྱུར་
བྱུབ་བ་ཡིན།

སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་ཀྱི་སྐབས་ཐམ་ཟེ་ཚོ་ལྷག་གཉིས་ལ་བུ་བདུན་ཡོད་པ་ལས་བུ་དུག་
ཤི་བས་ཐམ་ཟེ་མོ་དེ་སེམས་སྐྱག་གིས་སྟོས་ནས་གཅེར་བུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དྲུང་དུ་ཕྱིན་བ་ན་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས་ཐམ་བ་རྟེན་ཐབས་མཛད་དེ། ཀུན་དགའ་བོ་ལ་གོས་བྱིན་དུ་བརྟུག་ནས་
སྟོན་པས་ཚོས་བསྟན་པས་ཆེ་རབས་མང་པོ་འཁོར་བའི་སྐྱག་བསྐྱལ་འདི་སྦྱོང་ལ་འདི་མ་སྦྱོང་
བྱ་བ་མེད་པ་འཁོར་བ་སྐྱག་བསྐྱལ་གྱི་རང་བཞིན་ལ་གོ་བ་རྟེན་བ་རེད། སྐྱག་བསྐྱལ་འདི་ལས་

བྲལ་བའི་ཐབས་བསྟན་པ་མཐོང་ནས་སེམས་སྤྲུག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་ནས་སྤྲོད་ཀྱིས་དུ་
ལོག་པ་ན་བྱ་བ་དུམ་པ་ཡང་ཤི་ཟེན་པ་མཐོང་ཡང་། སྤྲུག་བསྡུལ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མ་བྱས་པས་སྤྱོད་
པོས་སྤྲོད་སྤྲུག་བསྡུལ་དེ་ལྷུང་བྱས་ཀྱང་དེ་རིང་སྤྲུག་བསྡུལ་མི་བྱེད་པ་ཅི་ཡིན་ཞེས་དྲིས་པས།
བྲལ་བེ་ལོས་སྤྲུག་པ། བྲལ་བེ་ངས་ནི་ཡུན་རིང་ནས། ལུ་དང་ཚ་བོ་སྤོང་སྤྲུག་བསྟུ། གཉེན་
མང་བརྒྱ་སྤྲུག་དག་ཐོས་ཏེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་ནི་དེ་དང་འབྲ། ཞེས་དང་། འཛིག་ཉེན་ནི་སྤྱི་
བ་དང་། འཆི་ལས་ངེས་འབྱུང་ཤེས་ནས་ནི། སུ་ཞིག་སྤྱ་ངན་ཡོངས་གདུང་བའམ། ཞེས་
འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མ་མེད་བ་ནས་སྤྱི་ཆ་ན་འཆིའི་སྤྲུག་བསྡུལ་གྱིས་དེ་ཅམ་མཐོང་ནས་ཡོང་
བས་ཆེ་འདི་ཡི་བྱ་ཤི་བའི་སྤྲུག་བསྡུལ་འདི་ཅམ་ལ་རི་མི་སྤྲུམ་བ་དང་། ད་ནས་སྤྲུག་བསྡུལ་
འདི་ནས་ཁ་བྲལ་ཐབས་ཡོད་པར་མཐོང་བས་ཆོས་ལ་མི་བྱེད་དད་པས་སེམས་བདེ་བ་ལ་
འཁོད་ནས་སེམས་ངལ་ཞི་བ་ཡིན།

གལ་ཏེ་འཆོས་སུ་མི་རུང་བའི་ནད་བ་སྤྱི་བ་སྤྱི་མར་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་སྤྲུབས་འགྲོ་
རྒྱུད་ལ་སྤྲུག་པས་ནད་ཀྱིས་འཆི་བར་གྱུར་ཡང་བྱི་མ་ངན་སོང་གི་སྤྲུག་བསྡུལ་སྤོང་མི་དགོས་
པར་སྤོ་ཡིངས་ཀྱིས་འགེལ་ས་སངས་རྒྱས་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱོད་འོང་སྤྲུམ་པས་སེམས་
ངལ་ཞི་བའི་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

སྤོ་རབ་ཏུ་གྱུར་པའི་ནད་པ་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན། རང་ཉིད་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཀྱིས་མནར་
བའི་སྤྲུག་བསྡུལ་ཅེས་མེད་དུ་བྱས་ནས་སྤྲུག་བསྡུལ་ཉམས་སུ་སྤོང་བ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གཞན་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྲུག་བསྡུལ་ཁྱུང་དུ་ཡེན་བའི་སེམས་འཁྲུགས་བསྐྱེད་དེ། བདག་
གི་ན་བའི་སྤྲུག་བསྡུལ་འདིས་གཞན་དག་ན་བའི་སྤྲུག་བསྡུལ་གྱི་གོ་ཚོད་སོང་བསམས་པའི་
བདག་གཞན་མཉམ་རྗེའི་སྤོ་སྤྲངས་ན་སེམས་ངལ་ཞི་བ་མ་ཟད། སྤྲུག་བསྡུལ་དེ་ཉིད་རང་ཉིད་
བདེ་བའི་རྒྱ་རུ་འཁྱེར་བའི་ཐབས་སམ་རྒྱེན་ངན་ལམ་དུ་ཡེན་ཚུལ་སྤོ་སྤོང་ཚུལ་ཡོད་མོད་ཀྱང་།
དེར་རྒྱབས་ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་བ་དང་། ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཀྱང་སྤོ་སྤོང་གི་ཉམས་
ལེན་ཚད་མཐོན་པོ་དེ་ཅམ་ཡོང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་བས། ལས་དང་པོ་བ་ལ་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་
རྣམ་བཞག་བཤད་བ་དང་། ཆོས་ཁས་མི་ལེན་བ་རྣམས་ལ་ཡང་ནད་རྣམས་བཅོས་སུ་མེད་ན་
སེམས་ངལ་བྱས་པ་དོན་མེད་བ་དང་། འཆི་བ་རྒྱུན་གང་གི་སྤོ་ག་ཐབས་མེད་པའི་འཛིག་ཉེན་

མི་ཡི་གྲུབ་ཚེ་ཡིན་པར་བཤད་ན་གནས་སྐབས་སེམས་ངལ་ཞི་བ་ལ་པན་ཐོགས་ཡོད།

<<ཚོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་ནད་ལ་པན་ཚུལ། >>

སེམས་མ་ཞི་བ་དང་། རྣོ་ནལ་དུ་མི་གནས་པ་དང་། ཡིད་མ་བདེ་བ་བཅས་ལས་ལུས་སེམས་
དལ་ལྡོད་མ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་གཉིད་མི་ལྷག་པ་དང་བག་ཤེབས་སུ་མི་གནས་པའི་དབང་
གིས་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་འཁྲུགས་ནས་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ན་ཚ་འཕེལ་བ་དང་། ཅ་རྒྱུང་སོགས་
འཁྲུགས་ནས་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀའ་འཕེལ་ནས་ནད་འགོག་གི་མ་ལག་གི་རུས་པ་ཉམས་ནས་
ནད་རྙིང་བ་བཅོས་དཀའ་བ་དང་། ནད་དུག་གསར་བ་འགོས་སྐྱབ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། རང་
གཅེས་འཛིན་ཉུང་བ་དང་བཟོད་སྒོམ་དང་། གཞན་གྱི་སྤུན་ཚོགས་ལ་སྐྱབ་དོག་གི་གཉེན་པོ་
ཡི་རངས་དང་། གཤོམ་རྒྱུང་འགོ་བ་ལ་བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་རྗེ་སོགས་བསྐྱོམས་ན་སེམས་བག་
ཤེབས་པ་དང་། ལུས་སེམས་རྣལ་དུ་གནས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་ཚ་སྒྲོམས་
པ་དང་། ཚ་སྒྲོམས་པའི་རེག་བྱ་བདེ་བ་སེམས་ཀྱིས་ཉམས་སུ་རྒྱོང་ནས་གཉིད་ལྷན་རིང་ལྷག་
པ་སོགས་ལས་ནད་འགོག་མ་ལག་གསོས་ཉེ་ནད་རྙིང་བ་གསོ་བ་དང་། ཉོག་དབྱིབས་ནད་
གསར་བ་འགོག་པའི་སྡོན་འགོག་ཡག་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་བཤད་བཞིན་པ་རེད། སེམས་ཞི་བར་
གནས་པ་འདིས་སེམས་ངལ་ཞི་བ་མ་ཟད་ལུས་ཀྱི་ན་ཚ་ལ་པན་འདོགས་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་
ཚན་རིག་བརྟག་ཐབས་ལས་གྲུབ་པ་དེང་རབས་རུབ་སྤྱོད་སྐྱབ་སྐྱབ་པ་ཚོས་འགྲེལ་བཟོད་བྱས་
པ་རེད། དེང་སྐབས་རུབ་སྤྱོད་སྐྱབ་སྐྱབ་ཁང་ལ་འབྲེལ་བཞེས་བཞག་གི་དཔེ་ཚ་ཡོད་པ་མ་ཟད།
ཚོང་གཉེར་ཁང་འགའ་ལ་ཡང་འབྲེལ་བཞེས་བཞག་གི་དཔེ་ཚ་མཚོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ནི་ནད་ཚོས་ཀྱི་
བསྐྱབ་བྱར་སེམས་ངལ་ཞི་བའི་རུས་པ་ཡོད་པའི་ཤེས་བྱེད་ཅིག་ཡིན།

<<ཚན་རིག་གི་ནད་གསོ་ཐབས། >>

ཚན་རིག་པའི་ནད་གསོ་ཐབས་ནད་འབྱུང་ཐད་ཀར་གསོད་བྱེད་སྐྱབ་སྐྱབ་ནས་ལུས་ཁམས་ཚ་
སྒྲོམས་པར་བཀོད་པ་ནི་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུག་གི་པན་ཐོགས་མངོན་སུམ་དུ་མཚོང་བཞིན་པ་
ཐོག་མར་འདི་ཉིད་གཅིགས་སུ་བཟུང་ནས་བསྐྱེན་དགོས་པ་ཡིན། ནད་འབྱུང་བསད་ནས་ལུས་
ཁམས་ཚ་སྒྲོམས་པར་གནས་པས་སེམས་ལ་བདེ་སྤྱིད་འབྱུང་བས་ནད་འགོག་མ་ལག་གསོ་

བས་ནད་རྩིང་པ་འཕྲོག་པ་དང་། མ་འོངས་པ་ན་ནད་གཞི་གསར་པ་མི་ཡོང་བ་སོགས་བརྒྱུད་
ནས་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་ཡིན། མདོར་ན་ནད་ཚོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱས་སེམས་ངལ་
སེལ་ནས་སེམས་རྒྱལ་དུ་གནས་པར་བྱེད་པས་ནད་འཕྲོག་གི་མ་ལག་གསོ་ནས་ལྷན་ཀྱི་ན་ཚོ་
ལ་བརྒྱུད་ནས་ཕན་པ་དང་། ཚོན་རིག་བརྟག་ཐབས་ཀྱིས་ནད་འབྱུང་དངོས་སུ་བསད་ནས་ལྷན་
ཀྱི་ན་ཚོ་ཞི་བས་སེམས་ཀྱང་བདེ་བར་གནས་པས་སེམས་ངལ་ཞི་བའི་ཕན་ཐོགས་བཤད་
མ་དགོས་པར་ལོས་ཡོད། གནའ་ཐོའི་གསོ་རིག་གི་རིགས་ལམ་ཐལ་ཆེ་བས་ལྷན་ཁམས་
ཀྱི་བརྒྱུད་གསོས་ནས་ནད་འཕྲོག་གི་མ་ལག་གསོ་ནས་ནད་འབྱུང་མེད་པར་བཟོ་བ་དང་། དེར་
རབས་གསོ་དབྱེད་ཀྱི་སྤྲོད་ཀྱིས་ཐང་ཀར་ནད་འབྱུང་དངོས་སུ་བསད་ནས་ནད་གསོ་བ་ནི་གནའ་
དེང་གསོ་རིག་གི་ནད་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ཁྲུང་པར་ཡིན།

<<ཚོན་རིག་དང་ནད་ཚོས་ཀྱི་སེམས་ངལ་སེལ་ཐབས་ཁྲུང་པར་བཤད་པ། >>

རིག་ཚོན་རིག་པས། (threat stress) ཞེས་སེམས་ངལ་ཀྱི་གནད་དོན་ཉམས་ཞིབ་བྱུང་
ཚུལ་ནི། ཁེ་ན་གྲ་ནས་བྱུང་མེད་ཚོན་རིག་པ་ཞིག་གིས་སློབ་སྦྱོང་བྱ་མོ་ཞིག་པ་མ་ཁ་བྱལ་སོང་
བའི་སེམས་ངལ་དང་། བྱ་ཞིག་རང་གི་གཅེན་མོ་ན་བའི་སེམས་ངལ་དང་། གཉོམ་རྒྱུང་ཞིག་
གཞན་གྱིས་བྱུབ་ཚོད་བཏང་བའི་སེམས་ངལ་གྱིས་སློབ་གཉེན་གྱི་འདུན་པ་འཕྲོགས་ནས་སློབ་
གཉེན་ལ་བར་ཚད་བྱེད་ཚུལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པ། སེམས་ངལ་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་ (cortisol ཞེས་
པའི་རྩིས་ཤིག་མྱུང་བའི་ནང་ལ་འཕེལ་བཞེན་ཡོད་པ་དང་། རྩིས་དེ་སྐར་མ་བརྒྱུད་དང་བརྩེ་ཡི་
བར་དུ་ལྷན་ལ་བྱུབ་ནས་མཐར་ཤེས་པ་ལྷལ་འཇུག་བྱེད་མྱུང་ཅིའི་འདུན་པ་འཕྲོག་པར་བྱེད།
སེམས་ངལ་དེ་མྱུང་བའི་རྩིས་ཀྱི་རྩིས་པ་ཡིན་པའི་དན་རྟགས་སུ་རང་ལོ་བརྩུ་གཉིས་ནས་བརྩུ་
བཞི་ལོན་པའི་བར་གྱི་བྱིས་པ་ལྷ་བརྒྱའི་མཆིལ་མ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པས་སེམས་ངལ་
ཅན་གྱི་སྦྱ་གུ་དེ་དག་གི་མཆིལ་མའི་ནང་ལ་སེམས་ངལ་གྱི་རྩིས་དེ་ཐོན་པ་དང་། སེམས་ངལ་
མེད་པ་རྣམས་ལ་མ་བྱུང་བའི་མྱུང་བའི་རྩིས་ལ་བརྟེན་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བེད། སེམས་ངལ་དེ་
དག་སེལ་ཐབས་ལ་བྱུབ་སྤོགས་པའི་སྤྲོད་ལས་རྩིས་དེ་བྱི་བྱེད་ཀྱི་སྤྲོད་ཐ་བ་དང་སེམས་པ་གུ་
ཡངས་གཉོང་བ་དེ་གཉིས་ཡིན། རྒྱུ་ཚབས་ཆེན་གྱིས་མནར་བ་དག་ལ་སྤྲིད་སྤྲོད་དང་གཉེན་

སྐྱེས་མོགས་རྗེས་སྐྱ་ཚོགས་བ་ནས་སེམས་ངལ་ཞི་བར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཐབས་ལམ་འདི་ནི་ནད་
 གྱིས་སེམས་ངར་བཞིན་གྱིས་མི་གནས་པར་གྱུར་སྐབས་ལ་ཕན་ཚོགས་ཆེ་སྟེ། བྲ་པ་ཞིག་
 དཔེ་སློབ་མང་དྲགས་ནས་སེམས་ངར་བཞིན་མ་གནས་པར་གྱུར་སྐབས་སུ་སེམས་ངར་ཉིད་
 རང་བཟང་མེད་དུ་གྱུར་ཟེན་པས་སློབ་སྦྱོང་མོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བསྟེན་མི་ཐུབ་པས་ནད་ཚོས་ཀྱི་
 བསྐྱབ་བྱས་འདུལ་ཐབས་བྲལ་ཞིང་། བོད་སྐྱེན་བསྟེན་པས་ཀྱང་ཕན་པ་མ་གྱུར་བ་རེད། རྒྱ་
 གར་སྐྱེན་པ་ཆེད་མཁས་པས་དང་པོ་གཉིད་སྐྱེན་སྦྱང་ནས་ཉི་མ་མང་པོར་གཉིད་ཁུག་བཅུག་
 བས་སེམས་ངལ་གསོ་ཐབས་བྱས་པས་སེམས་ལ་སྤངས་འཛིན་ཐུབ་པ་གྱུར་བ་དང་། དེ་ནས་
 དེམ་བཞིན་སྐྱེན་གྱི་རུས་པ་རྒྱུད་དུ་གཏོང་ནས་གང་འཚམས་དྲག་བསྐྱེད་གྱུར་བའི་རྗེས་ན་སློབ་
 སྦྱོང་མོགས་ཉམས་ལེན་གྱི་སེམས་ལ་ཕན་ཚོགས་ཆེན་པོ་གྱུར་བའོ་ལྟར་གིས་བཤད་པ་རེད།
 བྱང་པ་སངས་རྒྱས་པ་ལྟར་ན་སེམས་ཀྱི་སློབ་ཆ་ནི་གཏན་ཚིགས་ཡང་དག་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་
 སེམས་ངལ་སེལ་དགོས་པ་ལས་ལུས་ཀྱི་ཤ་སྐྱག་ལ་ཆེར་མ་རྒྱག་པ་འདོན་པ་ལྟར་སེམས་
 ངལ་སེལ་བ་མེད་དེ།

དེ་ཡང་། <<ནམ་འབྲེལ་ལས།>> འདོད་དང་སྤང་མོགས་སྦྱོང་བ་ནི། དེ་དག་ལུལ་ལ་མ་
 མཐོང་བས། ཡིན་གྱི་ཕྱི་རྩོལ་གང་གིས་མིན། ཞེས་སེམས་ཀྱི་སྐྱག་བསྐྱེད་དང་སློབ་ཆ་ནི་
 ལུལ་ལ་རྣམ་རྟོག་གིས་སློབ་བཏགས་པ་ལྟར་གནས་པ་མ་མཐོང་བས་སྦྱོང་བ་ཡིན་གྱི། ལྷི་འོལ་
 ཤ་སྐྱག་ལ་ཆེར་མ་རྒྱག་པ་འདོན་པ་ལྟར་ཐབས་གང་གིས་སེམས་ཀྱི་སྐྱག་བསྐྱེད་རྩོལ་
 མིན་ཏེ། སེམས་ཀྱི་སློབ་ཆ་ནི་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྤངས་ལས་གྱུར་བ་ཡིན་པས་འཛིན་སྤངས་
 དེ་སྟོབ་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་དང་གཏན་ཚིགས་ཡང་དག་ལ་གཏུག་ནས་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྤངས་
 འགྲུར་བ་གཏོང་དགོས་པ་ལས་ལུས་ཀྱི་རྩ་བཤའ་བཅོས་བྱེད་ནས་བཅོས་པ་ལྟར་འཚོས་རྩོལ་
 མེད་པར་བཤད།

འོན་ཏེ་རྣམ་རྟོག་གིས་སློབ་བཏགས་པ་ལྟར་དོན་ལ་མི་གནས་པ་ཤེས་པ་ཅམ་གྱིས་སྤྲང་དོར་
 འཇུག་སྟོབ་ཐུབ་པའི་ངེས་པ་མེད་དེ། དཔེར་ན། ཉལ་ཐ་འཐེན་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཉལ་ཐ་
 འཐེན་ན་གཟུགས་པོ་ལ་གཞོད་པ་མཛོན་སུམ་གྱིས་ཤེས་ཀྱང་དེ་ཅམ་གྱིས་ཉལ་ཐ་འཐེན་པ་ལ་
 མི་འཇུག་པ་བྱེད་མི་རུས་པར་ཉལ་ཐའི་རོ་ལ་ཆགས་པ་གོམས་པའི་དབང་གིས་འཐེན་པ་ལ་

འཇུག་པ་ལ་འགྱུར་བས་སློབ་པ་ལ་ཉལ་ཐའི་རོ་མི་ཞེས་པ་སོགས་སློབ་ཆ་རྣམས་ཡིད་ལ་ཡང་
ཡང་གོམས་པའི་དབང་གིས་སེམས་ཀྱི་ཁྲེང་སོ་སློབ་འགྲོ་བ་ཡིན་ནོ།

དོན་རོ་མ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཆེ་སོགས་སྣུན་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། }

སྲིར་བཏང་ཡུལ་དུས་དང་གནས་གཤིས་རྩོ་གང་སོགས་ཀྱི་ཁྲད་བར་ལས་ཆ་ཆ་ཅད་ཨང་གངས་
ཉི་ཤུ་ཡོད་པར་སླེས་པའི་འབྲུ་སྲིན་རྣམས་ཆ་ཆ་ཅད་ཨང་གངས་སུམ་ཅུ་བརྒལ་སར་གསོན་པོར་
གནས་མི་སྲབ་བ་དང་། ཆ་བ་ཆེ་སར་སླེས་པའི་འབྲུ་སྲིན་རྣམས་གནས་གཤིས་གང་སར་འཆོ་
གནས་མི་སྲབ་ཀྱང་། ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ཆ་གང་གི་ཁྲད་བར་ལས་ནད་དུག་གི་རྒྱས་པ་མི་
ཉམས་པར་གནས་བ་དང་། བད་དུག་གི་རྒྱལ་རྩལ་ཆོགས་བ་ན་ཨེ་ཇིའི་ན་ཆའི་རྩལ་བསྐྱེས་
ནས་སོག་ཆགས་བཟོ་བར་དཀའ་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་སྲིན་འབྲུ་རྣམས་ལས་ཏོག་དབྱིབས་དུག་
སྲིན་འདི་སྣུབ་མང་པོས་རྒྱུང་ཞིང་། དེ་འདྲའི་རྒྱལ་སྣུབ་རྒྱུང་དུ་ཞེག་ལ་རྩོད་གཤེར་གྱི་རྩལ་ཀྱང་
འདུས་པར་དཀའ་བས་ནད་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་བ་ལྟར་ན་གལ་ཏེ་སོག་ཆགས་ཡིན་ན་ཤོད་
གཤེར་ལས་སླེས་པ་ཡིན་དགོས། ཤོད་གཤེར་གྱི་རྩལ་མ་འདུས་ན་ཤོད་གཤེར་ལས་སླེ་བ་མི་
སྲིད་པས་སོག་ཆགས་ཡིན་ཟེར་དཀའ་བ་ཡིན།

ཆན་རིག་གིས་བཤད་བ་ལྟར་ན་virusཞེས་པ་གཉན་སྲིན་དང་insectའབྲུ་སྲིན་གཉིས་སོ་
སོར་བཤད་ཡོད་བ་དང་། ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་འདི་ཤིང་དང་ལྷགས་རིགས་སོགས་ལ་
རྒྱ་ཆོད་མང་པོར་ཅོམ་གནས་བ་ཅོམ་ལས་ལོ་དང་རྩེ་བར་མི་གནས་པར་འཆི་བར་འགྱུར་བ་
བརྟག་དབྱུང་སྲབ་པས། ཏོག་དབྱིབས་དུག་སྲིན་གྱི་རྩལ་རྒྱལ་རྣམས་ནད་པན་རྒྱུན་སྲད་བ་ལ་
བརྟེན་ནས་རང་སྟོབས་ཀྱིས་རིགས་རྒྱུད་སླེད་སླེལ་བའི་རྒྱས་པ་མེད་བ་མ་ཟད། རྩལ་རྒྱལ་
གཅིག་རང་གི་ཆ་ཤས་རྣམས་སོ་སོར་གྲེས་ནས་རང་སྟོབས་ཀྱིས་རིགས་རྒྱུད་བསྐྱེད་སླེལ་
བའི་རྒྱས་པ་མེད་པས། ཆེ་སོག་འཛོག་པ་ལ་ཁྲད་ཆོས་བདུན་སྣུན་དགོས་པ་ལས་དེ་དག་མ་
ཚང་བས་སོག་ཆགས་མིན་ཟེར། འོན་ཏེ་ནད་དུག་སློ་བའི་སྤ་སྤུང་ནང་ལ་འཇུག་ནས་ལུས་ཀྱི་
རྩལ་རྒྱལ་གཞན་དང་འཆོགས་ནས་མང་པོར་གྲེས་རྒྱལ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་མཚན་བཤད་རྒྱ་
མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་མཚམས་འདི་ནས་ཆོག་བར་མང་མཐའ་བརྒལ་བར་དོགས་ནས་མཇུག་སྲིལ་
དགོས་སྤྱད་།།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་རྒྱུ་ཀྱིས་དཀའ་སྤྲུག་གི་གནས་སུ་སྤྱང་བའི་ད་ལྟའི་
 འཇམ་གླིང་འདིར་ནང་ཚོས་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་རམས་འདེགས་སམ་པན་བདེ་
 ཅི་སྐྱབ་ཐུབ་བམ། དོན་ངོ་མར་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཚེ་སློག་དང་ལྡན་པའི་
 སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ། ༽

དག་བཤེས་རིན་ཆེན་དབང་རྒྱལ། འབྲས་ལྗོངས་སྐོམ་སྤྱབ་དང་ཚོན་རིག་ལྟེ་གནས་ཁང་།

- དཀའ་ཆག
- བརྗོད་གཞི། 1
- དོ་སློབ། 2
- རེམས་ནད་ཀྱིས་སྤྱད་པའི་དཀའ་ངལ། 2
- ཚོན་རིག་གི་ཐབས་ལམ། 2
- ནད་ཡམས་རིག་པ། 3
- གཉན་སྲིན་རིག་པ། 3
- སྤྱི་དངོས་གསོ་རིག་ 3
- ཏོག་དབྱིབས་གཉན་སྲིན་ ༡༩ དེ་སློག་ལྡན་གྱི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ། 3
- ནང་ཚོས་གྱི་ཐབས་ལམ། 4
- ཉན་འབྱུང་གི་ལྟ་བ། 4
- སྤྱིང་རྩེ། 5
- རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྩེ། 5
- སྐོམ། 6
- འཆི་བ། 7
- མཇུག་བསྟུ་བ། 7

རོ་སྒོད།

འཛམ་གླིང་འདྲིར་ལུས་སེམས་གཉེས་ཀྱི་ནད་གང་ཡིན་ཀྱང་ཚན་རིག་ཐོག་ནས་རིམས་ནད་གང་ལས་འབྱུང་བའི་ཡུལ་དང་རྒྱུ། རིགས་རྣམས་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་བབ་ལ་གཞིགས་པའི་ནད་རྟགས་རོ་ཚོད་དེ་དབྱེད་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་བ་དང་། བྱང་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཚན་རིག་གི་བདེན་དཔང་ཐོབ་པའི་རྙེད་དོན་ལ་གཞིར་བཅོལ་ཉེ་རིམས་ནད་ཀྱིས་སྤྱད་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་སྤྱིར་རྗེ་དང་སྐོམ་སོགས་ཀྱིས་རམ་འདེགས་བྱེད་དེ་བརྟག་བཅོས་བྱེད་པ་ནི། ད་ལྟའི་རྒྱ་ཁྲབ་ནད་ཡམས་འདྲིར་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་ཁ་ཚད་གོས་གཏུགས་ཀྱི་དོན་འགངས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

རིམས་ནད་ཀྱིས་སྤྱད་པའི་དཀའ་ངལ།

རིམས་ནད་ནི་འགོ་བ་མིའི་ལོ་རྒྱུས་སུ་དེ་སྔ་ནས་བྱུང་བྱུངས་པའི་ཚབས་ཆེན་གྱི་རྒྱུན་པན་ཞིག་ཡིན། གནའ་དངོས་ལུལ་རྗེས་དབྱེད་ཞིབ་པ་རྣམས་ལྟར་ན་ཕྱི་ལོ་སྔོན་གྱི་ལོ་ ༡༠༠ ལོང་དུ་རྒྱ་ནག་གི་བྱང་ཕྱར་ས་ཁུལ་དུ་རིམས་ནད་ཅིག་བྱུང་སྟེ་དེའི་ཁུལ་གྱི་ཡུལ་ལུང་ཡོངས་རིམས་ནད་ཀྱིས་བཅོམ་ཡོད་པ་དང་། ལྷན་ས་དེར་རང་འདེའི་བོད་དུ་ཡང་སི་བ་མི་ཞེས་པའི་ནད་ཡམས་ཤིག་བྱུང་བྱུངས་པ་ལོ་རྒྱུས་སུ་གསལ་ཤིང་། ཉེ་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སུ་རིམས་ནད་དུ་མ་བྱུང་ཡོད་པ་ལས་རྒྱ་ཁྲབ་ཏུ་སོང་བ་ནི། དུས་རབས་ཉི་ལུ་བར་བྱུང་བའི་སི་པན་གྱི་ཆམ་རིམས་ཡིན། དེ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་མི་འབོར་སྲུང་ཆ་གཅིག་སྟེ་ས་ཡ་ལྔ་བརྒྱ་ལ་འགོས་ཤིང་། ས་ཡ་ལྔ་བརྒྱ་འདས་གོངས་སུ་གྱུར་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་དང་རིགས་རྣམས་ཀྱི་རྩོམ་གཞི་ནི་ད་དུང་རྟོག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། བྱང་ཡམས་དེ་རྒྱ་ཁྲབ་ཏུ་མཆེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ལྷན་ས་དེར་འབྲུལ་ཆས་དར་ཉེ་འགྲིམ་འབྲུལ་སྟབས་བདེ་དུ་སོང་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་པ་རེད། ༡༩༧༠ ལོར་ལྷ་འབྲུམ་རིམས་ནད་གཙང་སེལ་བྱེད་མཁན། ཨ་མི་རི་ཀའི་ནད་ཡམས་རིག་པ་བ་ལེ་རི་རྟེ་རི་ལན་ལེ་ཡིས། ༢༠༠༩ ལོར་ལེ་ཏེ་ཏེ་འུ་གཏམ་བཤའད་ཅིག་བྱས་པའི་ནད་དུ་ “རྒྱ་ཁྲབ་རིམས་ནད་ནི་ར་ཚོས་སྔ་ཕྱི་ཅམ་མ་གཏོགས་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་འབྱུང་ངེས་ཡིན།” ཞེས་ཟེར་

ཞིང་། འཛམ་གླིང་འདིར་རྒྱ་ཁྲབ་རིམས་ནད་བྱུང་སྟེ་མི་གངས་ས་ཡ་དུ་མ་འདས་གོངས་སུ་
འགོ་བའི་སྟོན་དཔག་བྱས་ཡོད།

ཁོང་གིས་གཏམ་བཤད་དེ་སྟེ་ལ་ཉེ་ལོ་བཅུ་བཞིའི་རྗེས་སུ་ད་ལྟའི་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་
འདི་བྱུང་ཞིང་། ད་བར་མི་གངས་བྱེ་བ་གཅིག་དང་ས་ཡ་དགུ་འབྲུམ་གསུམ་ཁི་མེད་བྱུག་སྟོང་
བརྒྱད་བརྒྱ་བྲུག་ཅུ་རེ་བརྒྱད་ལ་འགོས་ཟིན་པ་དང་། མི་གངས་འབྲུམ་བདུན་དང་ཁི་གཉིས་
སྟོང་མེད་བརྒྱ་མེད་བདུན་ཅུ་དོན་བཞི་འདས་གོངས་སུ་གྱུར་ཡོད། འདི་ནི་དེ་སྔ་མིའི་ལོ་རྒྱུས་
སུ་མ་གྲགས་པའི་ཕེན་ཏུ་འཛིགས་སུ་བྱུང་བའི་རིམས་ནད་ཅིག་རེད། ཨེ་ཟེལ་རིལ་གྱི་ལོ་
རྒྱུས་རྩོམ་པ་ལོ་གྲགས་ཅན་ཡུ་ཡལ་ཉེ་རུ་རི་ཡིས་དཔལ་འབྱོར་དུས་བབ་སྟེང་། ཉོག་དབྱིབས་
རིམས་ནད་རྗེས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་། །ཞེས་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་སྟེ་། “ད་ལྟ་འགོ་བམིས་གོ་
ལ་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་འཕྲད་པའི་གཉན་འཕྲང་ཅན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ལ་གདོང་གཏུག་བྱེད་བཞིན་
ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་ང་ཚོ་མི་རབས་འདིའི་ཆེས་གཉན་འཕྲང་གི་དཀའ་ངལ་དེ་ཡིན་སྟེ།” ཅེས་
གསུངས་ཡོད།

རིམས་ནད་འདིས་འཛམ་གླིང་འདིར་སྤྲད་པའི་དཀའ་ངལ་བསྐྱས་ན་གསུམ་ཡིན་ཉེ། ལུས་ལོ་
ནད་གྱིས་མནར་བ་དང་། འཛིགས་སྐྱག་དང་རེ་བ་བརྒྱགས་པའི་སེམས་ངལ་སྐྱེ་བ། འགོ་བ་
མིའི་སྐྱུ་མོང་གི་དཀའ་ངལ་ཡིན་པ་ངོ་མ་འགྲོད་པ་དང་གསུམ་ཡོད་ཅིང་། ལུས་ལོ་གཉན་སྲིན་
གྱིས་ཟིན་ཉེ་ནད་འགོག་མ་ལག་ལ་དོག་ཕོག་ཐེབས་ཉེ་སློ་ཚད་རྒྱག་པ་དང་། འགོག་ཁབ་དང་
སྐྱན་བཅོས་མེད་པར་བརྟེན་ཆེ་སྟོག་ལ་ངེས་གཏན་མེད་པ། སེམས་ལ་ཆེ་སྟོག་འཛིག་པའི་
རྒྱ་ཉེ་དུ་འགོ་བའི་ཚོར་སྣང་དང་དངངས་སྐྱག ལས་ཀ་ལོར་ཉེ་དཔལ་འབྱོར་ཡོང་ཁུངས་ངེས་
གཏན་མེད་པར་གྱུར་པའི་གཞོན་ལུགས། ལྷི་ཚོགས་སྟེང་གི་ལྷ་སྟངས་ངན་བས་ཅི་བྱ་མེད་
པར་གྱུར་ཉེ་རང་གི་རྒྱག་པ། རང་ཉིད་ཁེར་རྒྱུད་དུ་ལུས་པའི་ཚོར་སྣང་སོགས་འབྱུང་གི་ཡོད་
པ། འགོ་བ་མིའི་སྐྱུ་མོང་གི་དཀའ་ངལ་ཡིན་པ་ངོས་མ་ཟིན་པའི་དབང་གིས་མི་རིགས་འཐེན་
འཁྲུང་དང་། རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཁི་མན་དང་མཚན་སྟོན་སྟོས་མ་ཚོངས་པར་མགོ་བཟོད་པན་ཚུན་ལ་
ཡིད་ཆེས་མེད་པར་ངན་ལོམས་དང་ཆབ་སྲིད་གྱི་གཡོ་འཕྲུལ་བསྟེན་ཉེ། རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་

ཅན་གྱི་རིམས་ནད་འགོག་ཐབས་ལ་འབད་པ་དགོན་ཞིང་། ཚན་རིག་གི་གྲངས་ཚོ་ཚབ་སྲིད་དང་
བསྐྱེས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་འབྲུང་བཞིན་ཡོད།

ཚན་རིག་གི་ཐབས་ལམ།

འོ་ན། ཚན་རིག་གིས་དཀའ་ངལ་དེ་ལ་རི་ལྟར་གདོང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ཚན་རིག་
ནི་སྲིང་བ་མངོན་སྲུང་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་ཡོད་ལ་ཞིབ་ལྟ་དང་། ཚོད་གཞག་བརྟག་དབྱེད།
གྲངས་ཚོ་བསྟར་རུབ། མཐའ་སྟོམ། བསྐྱར་སྐྱབ་བརྟག་དབྱེད་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་རྙེད་
དོན་གཏན་ལ་འབབ་བྱེད་ཀྱི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སློ་བྲོས་ཀྱི་ཚལ་མཐོ་ཤོས་གསལ་ཡིན་ལ། ལུས་ཀྱི་
ནད་དོས་འཛིན་པ་དང་སྲོན་འགོག་ནད་བཙོས་པ། ལྷན་གསར་གཏོད་ཀྱི་ཡོ་བྱེད་ལུལ་དུ་
བྱུང་བའི་ཚན་རིག་ཡིན། ཚན་རིག་གི་རིམས་ནད་འགོག་ཐབས་ལ་གསུམ་དབྱེ་ཚོགས་སྟེ། ནད་
ཡམས་རིག་པ་དང་། གཉན་སྲིན་རིག་པ། སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་བཅས་སོ།།
ནད་ཡམས་རིག་པ།

ནད་ཡམས་རིག་པ་ཞེས་པ་ནི། ནད་ཡམས་ཀྱི་རི་བོ་དང་དེ་རི་ལྟར་ཁྲབ་གདལ་དུ་འགོ་བ། ནད་
ཡམས་འབྲུང་པའི་ཡུལ་དང་དུས་ཚོད། གང་ནས་བྱུང་བ། ནད་ཉགས་དང་། ནད་ཉགས་མངོན་
དུ་འབྱུང་བའི་དུས། གནས་པའི་དུས་ལ་དབྱེད་པ་བྱེད་དེ། དབྱེད་གཞིའི་གྲངས་ཚོ་བསྟར་རུབ་
བྱེད་ཅིང་། གྲངས་ཚོ་དབྱེད་གཞིར་བརྒྱང་ནས་དཔེ་གཞུགས་བཟོ་སྟེ། ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་
འགོ་བའི་མགྲོགས་ཚད་ལ་ཚོད་གཞག་བྱེད་པའི་རིག་པ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། འདི་ནི་ནད་ཡམས་
འགོག་པ་དང་། འགོག་པའི་ཐབས་ཀྱིས་པན་གཞོད་འབྲེན་མིན་ལ་ཉེ་བར་མཐོ་བའི་རིག་པ་
ཞེག་རེད། དེས་ད་དུང་ནད་ཡམས་འགོས་པའི་མིའི་ལུས་པོ་ནས་དཔེ་མཚོན་སྐྱབས་ནས་
ནད་ཡམས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་རྩད་བཙོད་དེ་ནད་ཡམས་འབྲུང་ཁུངས་བཀག་སྟོབས་བྱེད་པ་ཡིན།
དཔེར་ན། རྒྱ་ནག་གི་ནད་ཡམས་རིག་པ་བ་དག་གིས་ཉེ་གྲུབ་དབྱིབས་རིམས་ནད་ ༡༤ ཡི་འབྲུང་
ཁུངས་ནི་ལྷ་ཉན་མོང་ཁྲེད་གྱི་མཚོ་ཟས་ཚོང་ར་ཡིན་པའི་ཚོད་དཔག་བྱས་ཏེ་སྟོ་བརྒྱབ་པ་ལྟ་

བུལོ།

གཉན་སྲིབ་རིག་པ།

གཉན་སྲིབ་རིག་པ་ཞེས་ནི། གཉན་སྲིབ་ལྡན་པའི་མིའི་སྤྲུལ་པོ་ནས་དཔེ་མཚོན་སྒྲངས་ཏེ།
 དེའི་ངོ་བོ་དང་བྱེད་ལས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེས་ནད་པ་དེའི་སྤྲུལ་གྱི་ཕྱ་སྤྲང་དག་གི་
 བྱང་དུ་རི་ལྟར་སྐྱེད་སྐྱེལ་བྱེད་པ་ལ་དཔྱོད་པའི་རིག་པ་ལ་ཟེར། གཉན་སྲིབ་རིག་པ་བ་རྣམས་
 གྱིས་གཉན་སྲིབ་དེས་གནས་ཚུངས་སྤྲང་ལ་རི་ལྟར་གཞོན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། མོ་དང་སྐྱིད་པ་
 བརྒྱབ་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཁ་རྩ་དང་རྩུང་ཁམས་ནད་དུ་དྲུས་སྤྲུན་ཅི་ཙམ་གནས་མིན་ལྟ་ཡི་ཡོད།
 རིག་པ་འདིས་ལུ་གསོས་སྲོག་ཆགས་དཔེར་ན་ཅི་ཅི་ལ་གཉན་སྲིབ་དེ་རི་ལྟར་འགོ་བྱུང་འགོ་
 བར་དབྱེད་པ་བྱེད་པ་དང་དཔེ་གཞུགས་བཟོ་སྟེ། དེ་རི་ལྟར་གནས་ཚུངས་སྤྲང་སྟེ་ལེན་པ་དང་
 འཕྲད་དེ་ནད་དུ་འཇུག་བ་དང་། དེའི་རིགས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ལྡན་པའི་མྱི་དཀོན་ལ་དབྱེད་པ་བྱེད་
 པ་ཡིན། ད་ལྟའི་གཉན་སྲིབ་རིག་པའི་ཞེས་འཇུག་ལྟར་ན། ཏོག་དབྱིབས་གཉན་སྲིབ་ཉལ་འདི་
 རྗེ་རིགས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ཨར་ཨེ་ཨེན་ལྡན་པའི་གཉན་སྲིབ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་། དེའི་བྱི་ནས་ཏོག་
 གི་དབྱིབས་ལྟ་བུ་ལྡན་པའི་མྱི་དཀར་གྱིས་བརྒྱུམས་ཏེ་ཡོད་ལ། དེས་གཉན་སྲིབ་དེ་མི་ལ་འགོ་
 སྐབས་དེའི་རིགས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་སྤྲང་སྐྱོབ་བྱེད་པ་ཡིན། མྱིའི་ངོས་ཀྱི་སྐྱེ་མོས་གཉན་སྲིབ་འདི་
 གནས་ཚུངས་སྤྲང་སྟེ་ལེན་པ་དང་འཕྲད་པ་ན་ཕྱ་སྤྲང་གི་སྐྱེ་མོ་དང་མཉམ་སྟེ་བྱེད་ཅིང་། དེའི་
 མྱི་དཀར་འདུས་དུལ་གྱི་ཟེ་མ་རྣམས་སྟེ་མིག་ལྟ་བུ་ལེད་སྐྱོད་བྱེད་དེ། གནས་ཚུངས་སྤྲང་གི་སྐོ་
 ལྷགས་བྱེ་ནས་ནད་དུ་འཇུག་ཏེ་རང་བཤུས་དང་སྐྱེད་སྐྱེལ་བྱེད་པའི་འགོ་བརྒྱུ་པ་ཡིན།
 སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་

སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་ནི། འགོ་ནད་ལྡན་པའི་མིའི་སྤྲུལ་པོ་ནས་སྒྲངས་པའི་དཔེ་མཚོན་དང་།
 སྲོག་ཆགས་ལ་ཚོན་ལྟ་བུས་པའི་དཔེ་གཞུགས་སོགས་ལ་དབྱེད་ཞེས་བྱེད་དེ་འགོག་ཁབ་བཅ་
 ཡང་ན་སྐྱབ་རྣམས་བཟོ་བའི་རིག་པ་ལ་ཟེར། བྱང་པ་ལ་འགོག་ཁབ་བརྒྱབ་སྟེ་སྤྲུལ་པོའི་ནད་དུ་
 མྱི་རྣམས་འགོག་གཞུགས་བཟོ་བྱུང་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་བྱུང་ཆེ་སྤྲུལ་གྱི་ནད་དུ་གཉན་སྲིབ་

བྱང་མ་ཐག་འགོག་གཟུགས་ཀྱིས་དེ་ངོས་ཟེན་ཏེ་རུས་མེད་དུ་བཟོ་བ་ཡིན། ད་དུང་སྐྱབ་རྗེས་
ཀྱིས་གཉན་སྲིན་དེ་གནས་ཚང་མ་སྤང་ནང་དུ་སྐྱེ་འཕེལ་འགྲོ་བར་འགོག་བ་ཡིན། མདོར་ན།
ནད་ཡམས་རི་ལྟར་ཁྲབ་གདལ་དུ་འགྲོ་བ་ཤེས་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་ནད་ཡམས་འགོག་ཐབས་
ཀྱི་གོམ་པ་དང་པོ་དང་། གཉན་སྲིན་གྱི་རོ་བོ་དང་བྱེད་ལས་ངོས་ཟེན་པ་ནི་གོམ་པ་གཉིས་
པ།འགོག་ཁབ་དང་སྐྱབ་རྗེས་བཟོ་བ་ནི་གོམ་པ་གསུམ་པ་ཡིན།

ཉོག་དབྱེབས་གཉན་སྲིན་ ༡༩ དེ་སྟོག་ལྡན་གྱི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ།
རང་དེའི་ནད་པའི་གཞུང་དུ་སྟོག་ཅེས་པ་རྟོན་དང་རྣམ་ཤེས་གང་རུང་གི་རྟེན་བྱེད་པའི་ཚེ་
(ཚོས་མངོན་པ་མངོད།)ལ་འདོད་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་འགྲུང་འཇུག་བྱེད་པའི་རྒྱུར་(མངོན་པ་
མངོད་དང་གསང་སྤྲུགས།)ལ་འདོད་པ་སོགས་ཡོད་ཅིང་། ཡང་སྟོག་ལྡན་ཞེས་པ་ནི། སྟོག་
གནས་པའི་ཅ་བ་ཅ་ཡིན་པ་དང་། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་སྤྱིར་ཁ་ཡིན་པ། སྟོག་ལྡན་ལ་བདེ་
སྤྲུག་གི་ཚོར་བ་ལྡན་དགོས་པར་གསུངས་པ་སོགས་དུ་མ་ཡོད། དེ་དག་གང་གི་དབང་དུ་བྱས་
ཀྱང་རྣམ་ཤེས་གནས་པའི་རྟེན་གཞི་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་སྟོག་ལྡན་དང་།སྟོག་ཡོད་ན་རྣམ་ཤེས་
ཀྱང་ཡོད་དགོས་པར་བཞེད་པ་ཡིན། ཅི་ཤིང་རྣམས་ལ་སྟོག་མེད་པར་འདོད་པ་ཡང་རྣམ་ཤེས་
ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐྱེང་ནས་བྱེ་ཡོད། དེ་ལྟར་ན་ཉོག་དབྱེབས་གཉན་སྲིན་ ༡༩ ཡང་ཅི་ཤིང་དང་འབྲ་
བར་དེ་ལ་རྣམ་ཤེས་གནས་པའི་རྟེན་གཞི་བྱེད་པའི་སྟོག་དང་བདེ་སྤྲུག་གི་ཚོར་བ་སྐྱོར་བ་
བཅས་མེད་པས་སྟོག་ལྡན་གྱི་སེམས་ཅན་དུ་མི་འདོད་པ་ཡིན།

ཚན་རིག་ལྟར་ན་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཅ་བའི་རྣམ་གཞག་བཞི་སྟེ། སྤང་དང་། འཕེལ་འགྲུང་། རིགས་
རྗེས། ཐ་མལ་གནས་བབ་བཅས་བཞིའི་སྐྱེང་ནས་ཚེ་སྟོག་གི་རྣམ་གཞག་བྱེ་ཞིང་། སྐྱེ་དངོས་
རིག་པའི་སྐྱེ་འགྲོས་སུ་འཕེལ་འགྲུང་གྱི་གཞི་ཅའི་ཅོམ་གཞི་རིགས་རྗེས་སྤང་། སྤང་
སྤྲུབ་ནས་དབང་པོ། དེ་ནས་དབང་པོ་མ་ལག་ནས་སྐྱེ་ལྡན་འགྲུབ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་ལྡན་པ་
ཞིག་ལ་སྟོག་ལྡན་དུ་འདོད་པ་ཡིན་ལ། སྐྱེ་ལྡན་དང་སྟོག་ལྡན་དོན་གཅིག་ཀྱང་སྟོག་ལྡན་ཀྱབ་
སེམས་ཅན་ཡིན་པས་དེས་པ་མེད། དེར་མ་ཟད། སྐྱེ་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་ལ་ཁྱད་ཚོས་བདུན་ཚང་

ཡིན། འདི་ལ་ཐབས་ལམ་མང་དུ་བྱུང་བ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་འདིར་ད་ལྟའི་ནད་ཡམས་ལ་ཉེ་བར་
མཁོ་བའི་ཐབས་ལམ་འགའ་ཞིག་གཞན་བསྟུས་ཏེ་འགོད་པ་ལ།

རྟེན་འབྲུང་གི་ལྟ་བུ།

རྟེན་འབྲུང་གི་ལྟ་བུ་ནི་ནང་པའི་སྤོང་མོང་མིན་པའི་ལྟ་བུ་བ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་དེ་ཡིན། གཞུང་
ལུགས་དང་གཏན་ཚིགས་ལྟར་ན་རྟེན་འབྲེལ་ལ་རྒྱ་རྒྱེན་རྟེན་འབྲེལ་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་
པའི་རྟེན་འབྲེལ། བརྟེན་ནས་བཞག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་བཅས་ཡོད་ཀྱང་། འདིར་ཅུང་ཟད་གོ་བདེ་
པོའི་དབང་དུ་བྱས་ན། དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་དུས་སུ་བཟོ་ལས་གསར་བཞེ་དར་བ་བརྒྱུད་
སྟེ། ད་ཆ་འཛམ་གླིང་འདི་དབལ་འབྲོང་དང་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་
ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཟབ་ཏུ་སོང་ཞིང་གོ་ལ་གཅིག་གྱུར་ཅེས་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཡང་བྱུང་བའི་དུས་རབས་
ཤིག་ལ་འཁེལ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རྒྱ་རྒྱེན་བཟང་ངན་གྱི་དབང་གིས་འབྲས་བུ་བཟང་ངན་སྟོན་
པ་ནི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཚོས་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། ད་ལྟའི་རིམས་ནད་འདིས་འཛམ་གླིང་འདིར་འབྲས་
བུ་ངན་པའི་སྤོགས་ནས་སྟོན་ཏེ་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་གོད་ཆགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཞིང་། དེ་ནི་
དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་ཨ་ས་འེའུ་ལོན་གྱི་གཏན་ཁྲིམས་གཉིས་པ་དང་ཆ་འབྲ་
བ་སྟེ། གདོས་ཚད་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་གྱི་ནས་འབྲུགས་ཤིག་སྐབས་པ་ན་དེ་དང་འཚམས་
པའི་སྤྱར་སྟོན་འབྲུང་བ་ལྟ་བུའོ།།

འོན་ཀྱང་། རྟེན་འབྲུང་གི་ལྟ་བུར་བསམ་སྟེ་རིམས་ནད་འགོག་ཐབས་ནི། དཔེར་ན། ཉོག་
དབྱིབས་རིམས་ནད་སྟོན་འགོག་ཆེད་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལག་པ་བཟུས་ན་རང་ཉིད་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་
པ་མ་ཟད། གཞན་གྱང་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་དེ་གཞན་ལ་ནད་དེ་འགོ་དང་མི་འགོ་ནི་རང་ཉིད་ལ་རག་
ལས་པ་ལེས་ཏེ་གཞན་ལ་མི་འགོ་བའི་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། ཡང་རང་ཉིད་ལ་ནད་དེ་འགོས་ཀྱང་
གཞན་སྤྱོད་ཆེད་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཁ་འབྲུགས་གོན་ཏེ་གཞན་ལ་མི་བསྟོན་པའི་ཐབས་བྱེད་དེ་གཞན་
སྤྱོད་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་བསྟེན་པ། རང་ཉིད་གཞན་དང་འགོག་འདྲིས་བྱེད་ཆེ་པན་ཚུན་ལ་ནད་ཡམས་

བསྐོ་བ་ཡིན་སྟབས། རྒྱ་ཡམས་འགོ་བའི་རྒྱ་ཚོགས་ན་འགོ་བ་ཤེས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱང་བཤེད་
 བྱེད་དེ་བསྐྱེད་པ་དང་། ཡང་རིམས་ནད་དེ་ནང་གི་བསམ་སློབ་དང་ཕྱི་ལོ་རྒྱུན་གཉིས་ཀ་ཚོགས་ཏེ་
 རྒྱང་བས། རང་གཞན་སྤྱི་ཡང་རིམས་ནད་དེ་ལས་འགོ་ཐབས་མེད་བར་སྤྱིད་སྤྱུག་མཉམ་ཞིང་
 བཅ་ཚུན་སྤོས་བྱུང་ཡིན་པ་ཤེས་ནས་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སློབ་ལུགས་རྒྱང་དུ་སོང་སྟེ་མན་ཚུན་
 ལ་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་རེས་བྱེད་ལུས་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་འོང་གི་དཀའ་ངལ་ཡིན་པ་ངོ་འཕྲོད་པར་བཅ་
 འདོགས་པ་ཡིན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མན་ཚུན་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་གཞོགས་འདེགས་ཀྱི་བསམ་
 ཚོལ་རྒྱ་སོང་སྟེ། ལོ་ལ་སྤྱི་ལ་འབྲས་བུའི་དཀའ་ངལ་ལ་ལྷུང་བྱ་མཉམ་འདེགས་ཀྱི་གདོང་ལེན་
 བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་བ་ཡིན།

སྤྱི་རྗེ།

རྒྱ་ཚོགས་སུ་སྤྱི་རྗེ་ནི་འགོ་བ་མིའི་སློབ་གྲས་ཀྱི་རྩལ་མཐོ་ཤོས་གས་ཡིན་ལ། སེམས་
 ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བར་དེ་ནི་དང་པོ་ས་ཐོན་དང་། བར་དུ་རྒྱ་ལུང་། མཐའ་མར་
 འབྲས་བུ་སྤྱིན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་སློབ་དང་བཅས་ཏེ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏང་
 དགོས་པའི་ལྷ་རྒྱུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད། འདིའི་བསྟན་དོན་ནི། འགོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་བཟང་པོ་
 ཡིན་པར་བརྟེན་སྤྱི་རྗེའི་སློབ་གྲས་ན་ལྷ་ཚོས་དང་མི་ཚོས་གཉིས་ཀའི་རྩ་བ་རྒྱགས་པ་སྟེ།
 དཔེར་ན། སྤྱི་རྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་འོས་ཐོན་པ་དང་། རང་གཞན་གཉིས་
 བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་མཚུངས་པ། རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ལུས་སེམས་ཀྱི་
 བདེ་ཐབས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་སྤུལ་པ་ཡིན། དེར་རབས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་དག་གིས་སྤྱི་རྗེ་
 ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཞན་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་མཐོང་བ་ན་གཞན་སྤྱུག་བསྐྱེད་དེ་ལས་གོལ་འདོད་ཀྱི་
 སེམས་ཚོར་ཞིག་ལ་གོ་བ་ལེན་གྱི་ཡོད། དེ་ལ་ད་དུང་གཞན་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་འོས་ཐོན་པ་དང་།
 གཞན་ལ་གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་སློབ་སྟེ་སྟེ་གཞན་སྤྱུག་བསྐྱེད་དེ་ལས་གོལ་བའི་བྱ་བ་
 ལ་ཞུགས་པ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་རྗེ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དབང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཅེས་ཚོར་དབང་
 རྩ་ལ་ལག་དང་ཉེ་བའི་གཅེས་ཚོར་དབང་རྩ་ལ་ལག་སྐྱེད་སློང་བྱེད་དེ། ལུས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་དབང་

ཅུ་ལ་རུས་པ་འཕེལ་ཉེ། ལྷིང་གི་ན་ཚ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། བད་འགོག་མ་ལག་བརྒྱང་དུ་འགྲོ་བ།
 སྤྱི་ཚོགས་དང་འགོག་འདྲིས་བདེ་དུ་འགྲོ་བ། ཁེར་རྒྱུང་གི་ཚོར་སྣང་དང་སེམས་དཔལ་སོགས་
 གྱིས་མི་གཅེས་པ་ཡིན། དེར་རབས་སྒྲུབ་ཁམས་རིག་པའི་ཆེད་མཁས་པ་རི་ཆར་ཉེ་ཉི་མེ་ཉི་
 སན་གྱིས། ཉེ་བདེ་ཐབས་ནི་ཅལ་ཡིན། །ཉེས་པའི་ཚོམ་ཡིག་ནང་དུ། ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་
 ཐབས་ནི་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་རུང་བའི་ཅལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལྷིང་རྗེ་དང་སློམ་ལ་བརྟེན་ནས་
 སེམས་སྨོང་རན་པའི་རིགས་ལས་སོར་རྒྱུད་པ་དང་། གཞན་ལ་བཟང་པོའི་ཆ་ཡོད་པ་མཛོང་
 ལུབ་སྟེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་ཀྱི་སྨོང་བ་བཟང་དུ་འགྲོ་བ། སེམས་གཡེང་བ་ལས་སྟོན་སྟེ་རྟེན་ལ་ཏུ་
 གནས་པའི་ཡིད་བྱེད་སྟེ་བ། སྤྱིན་པའི་བྱ་བར་འཇུག་ན་སྒྲུབ་པའི་སྟོག་ལས་སྐྱར་སྨོང་བྱེད་པ་
 ཉེ། རྒྱ་རྒྱུན་དེ་བཞི་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་ཐབས་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བར་ཚན་རིག་གི་
 ལམ་ནས་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད།
 རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྗེ།

ཁི་མི་ཉེན་ལེ་སྟེ། བེ་རུབ་སྟོགས་སུ་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྗེ་གོང་འཕེལ་གཏོང་མཁན་དང་།
 དེ་ཚོན་རིག་ནང་དུ་ནང་འདེན་བྱེད་མཁན་གྱི་མཚན་སྟོན་ལུན་པའི་འབྲུམ་རམས་པ་ཞིག་ཡིན།
 མོས་ཉེ་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྗེ། རང་ཉིད་ལ་སེམས་བཟང་བྱས་པའི་བདེན་དཔང་། །ཉེས་
 པའི་དཔེ་དེབ་བཅམས་ཉེ། རང་ཉིད་ལ་དམའ་འཕེལ་དང་། རྒྱུད་གསོད། མཛོང་རྒྱུད། བསུན་
 གཅོད། རྟོན་བརྗོད་ཆེས་ཆེར་དང་བའི་དེར་རབས་སྤྱི་ཚོགས་སུ་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྗེ་
 སློམ་ན་མན་འབྲས་ཐོན་པ་ཚོན་རིག་གི་ལམ་ནས་དག་སྦྱེལ་བྱས་ཡོད། དེ་ཡང་། མོ་ཁྱོད་ག་དང་
 ཁ་བུལ་ཉེ་སྦྱུག་བསུལ་དང་གཞོན་ཕུགས་དུ་མས་གཅེས་ཉེ་ཅི་བྱ་མེད་པའི་དུས་སུ་ནང་པའི་
 སློམ་ཁིད་པ་དང་འབྲུད་དེ། རང་ཉིད་ལ་སྤྱིང་རྗེ་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར་གོ་རྟོགས་སད་ཡོད་པར་
 བཤད་ཡོད།

སྦྱུག་བསུལ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོན་སྟེས་སུ་བྱུབ་པ་དང་། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་སྦྱོན་མོང་དུ་ཡོད་
 བ། རང་ཉིད་སྦྱུག་བསུལ་གྱིས་མནར་ཆོ་རང་ཉིད་ལའང་སྤྱིང་རྗེ་སྟེ་འོས་པ། སངས་རྒྱས་དང་
 ཡི་ཤེའི་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་སྤྱིང་རྗེ་དང་ཉེས་རབ་ཀྱི་བདག་ཉིད་རྣམས་སློམ་པ། དབུགས་གཏོང་

ལེན་གྱི་བྱ་བ་ཉེར་གཞག་སོགས་སྒོམ་ན་སེམས་སྤོང་ངན་པའི་རིགས་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།
དེ་དག་ལས་སྤངས་སོར་ཚུད་པ། སེམས་སྤོང་དང་འབྲེལ་བའི་རྣམ་དཔྱད་ཆེ་རུ་སོང་སྟེ་མི་ཚེའི་
བདམས་ཀ་ལེགས་པར་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ཡིད་ཚིམས་པ། རོ་ཚོ་དང་རང་ཉིད་ལ་སྤོན་བརྗོད་
བྱེད་པ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བར་བརྗོད་ཡོད། དེར་བརྟེན། ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་
སེམས་ངལ་དང་འདྲིགས་སྐྱག་འདོམས་ཐབས་སྲུ་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་དམིགས་པའི་སྤྱིང་
རྗེ་སྒོམ་བས་ཀྱང་པན་འདོགས་འབྱུང་ངེས་ཡིན།

སྒོམ།

སྒོམ་ནི་དམིགས་པ་གཅིག་ལ་བྲན་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ཟེན་པའི་སྒོ་ནས་སྒོ་ཅེ་གཅིག་
རུ་གཏོང་དེ་དབྱེད་འཛོག་གང་རུང་བྱེད་པ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། སྒོམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱད་པའི་བཞོད་
པ་དང་བྱེད་ལས་འགྱུར་ཉེ། སེམས་མི་གཡོངས་པར་རྣལ་ཏུ་གནས་པ་དང་། ལེགས་ཉེས་སྤངས་
དོར་གྱི་སྒོ་འཁྲུལ་བར་བྱེད་པའི་རྣམ་རྟོག་ངན་པའི་རིགས་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ། སེམས་ངལ་ཉུང་དུ་
སོང་སྟེ་ཡིད་བག་ལེབས་ཤིང་སྒོ་སྤངས་ཅན་རུ་འགྱུར་བ། སྤྱིང་དང་ཁྲག་གི་འཁོར་བསྐྱོད་བཟང་
དུ་སོང་སྟེ་ལུས་ཁམས་བདེ་རུ་འགྲོ་བ་ཡིན་སྟབས། ད་ལྟའི་གཉན་འབྲང་གི་དུས་འདིར་སྒོམ་སྤྱི་
དང་བྱེད་པར་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་སྒོམ་ལ་ཞུགས་དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་ཡིན།

འོ་ན། སྒོམ་ལ་དེ་ལྟར་པན་རུས་ཡོད་པ་རྗེ་ལྟར་ཤེས་སམ་ཞེ་ན། ལུབ་སྤོགས་སྲུ་ལོ་རབས་
བདུན་ཅུ་པའི་ནང་དུ་བྲན་པ་ཉེར་གཞག་གི་སྒོམ་ནང་ཚོས་ལས་ལོགས་སྲུ་སྟེ་ཉེ། མི་ཚོས་
རང་དུ་བརྟེན་ནས་སེམས་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་སྲུ་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་ནས་བཟུང་སྟེ། དབང་
ཅ་ཚོན་རིག་པ་རྣམས་གྱིས་སྒོམ་ལ་བཞུགས་སྲུས་གྱི་མིའི་སྤྱད་པར་བརྟེན་ཉེ་སྒོ་ཀུན་ནས་
དབྱེད་པ་ཞིབ་མོ་བྱས་ཡོད་པས། འདིར་སྒོམ་སྒོར་གྱི་ཚན་རིག་གི་རྩེད་དོན་གཉིས་བརྗོད་
པར་བྱ་སྟེ་སྒོམ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ངལ་དང་ཡིད་ལྷག་འདོམས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་། རོན་གི་
རྗེ་རིན་གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ད་ལྟ་བུ་ལ་དགག་སྐྱབས་གང་ཡང་མི་བྱེད་པར་དམིགས་པ་
དམིགས་བསལ་བ་གཏོང་བ་ནི་བྲན་པ་ཉེར་གཞག་གི་གོ་དོན་ཡིན། རང་ཉིད་ལ་རྣམ་རྟོག་གང་

ཤར་བ་རྣམས་སེམས་ཀྱིས་བདེན་པར་འཛིན་ཞིང་། ཤར་བདེན་པ་འཛིན་པའི་རྣམ་རྟོག་རྣམས་
ལ་དགག་སྐྱབ་གང་ཡང་མི་བྱེད་པར་དེ་དག་ལ་ཤེས་བཞིན་ཀྱིས་བྱ་ར་བྱས་ན། སྐད་པའི་སོར་
གནས་པ་ཚོགས་ཉུང་འཕྲི་སོང་སྟེ་རྣམ་རྟོག་གིས་དབང་བསྐྱུར་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་རྣལ་ཏུ་
གནས་པར་བྱེད་པས་ན་སེམས་ངལ་འཛོམས་རྒྱས་པ་ཡིན། དེ་ལ་ཚན་རིག་གི་བདེན་དབང་ནི་
བགྲངས་ཀྱིས་མི་ལོངས་པ་ཞིག་ཡོད།

ཡང་སློམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚན་རིག་གི་རྙེད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི་སྐད་པའི་མཉེན་
གཤིས་ཡིན། དེ་ནི་སྐད་པའི་བཀོད་པ་དང་བྱེད་ལས་འགྱུར་བའི་རྒྱས་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། ཉེ་
རབས་དབང་རྩ་ཚན་རིག་གི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བའི་རྙེད་དོན་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་ཁྱད་ཚོས་ལྟ་སྟེ།
༡ ་ སྐད་པ་ནི་ལྷན་འཛར་ལོངས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཉག་པ་ཟེར་བྱུག་ཏུ་མི་གནས་པ་དང་། ༢ ་ དེ་རིགས་
རྗེས་ཀྱིས་སྐད་པའི་རང་བཞིན་ཐག་གཅོད་ཀྱི་མེད་པ། ༣ ་ ལྷན་སེམས་ཀྱི་སྲོང་བ་རྣམས་སྐད་
པར་ཆ་འཕྲིན་འགྲོར་ཉེ་འབྱུང་འཛིག་བྱེད་པ། ༤ ་ སྐད་པའི་བཀོད་པ་དང་བྱེད་ལས་འགྱུར་བ་
ལ་བརྟགས་ཉེ་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དཔོག་པ། ༥ ་ ལྷུལ་ཅན་ཀྱི་སྲོང་བ་རྣམས་གང་ཏུ་འབྱུང་
སའི་སྐད་པའི་ཆ་ལྷུལ་གང་ཡིན་འོ་འཕྲོད་པ་བཅས་ཡིན། དེར་བརྟེན། དམིགས་པ་གཅིག་ལ་
དགག་སྐྱབ་གང་ཡང་མི་བྱེད་པར་སློ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་བའི་སློ་རིམ་ཀྱིས་གོམས་ན་སྐད་པའི་
དབང་རྩའི་མཐུད་མཚམས་དུ་མ་གསར་དུ་སྐྱེ་ཞིང་དེ་དག་ལས་སོར་རྒྱུད་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་
ད་སྟའི་གནས་བབ་གང་ཡིན་ཀྱང་བཟང་དུ་འགོ་བ་ཡིན། འདི་ནི་རང་ཉིད་བྱིས་པ་དམར་འབྱར་
ཞིག་ནས་ལོ་བརྒྱད་ཅུར་ལོན་ཀྱང་། སློམ་རྒྱག་ཆེ་སྐད་པའི་བཀོད་པ་དང་བྱེད་ལས་འགྱུར་ཉེ་
སློ་བཟང་པོའི་རྟོགས་སུ་བསྐྱུར་བུབ་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་བདེན་དབང་བྱས་པ་ཡིན།

སྐད་ཁམས་ཚན་རིག་པ་བྲགས་ཅན་རི་ཆར་ཉེ་སྟེ་ཤི་ཤིན་སིན་ དང་། སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་
གི་རྩོམ་པ་པོ་བྲགས་ཅན་ཁོའི་ལོ་ལོ་མན་ གཉིས་ཀྱིས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༢༠ ལོས་ ༣༠༡༥ བར་
སེམས་ངལ་སེལ་བའི་བྲན་པ་ཉེར་གཞག་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་རྩོམ་ཡིག་དུག་སྟོང་ཡོད་པ་
ལས་ཆེས་ལེགས་པའི་རྩོམ་ཡིག་དུག་ཅུ་བདམས་ཉེ། རང་རང་གི་སྐར་གྱི་སློམ་གྱི་ཉམས་སྲོང་

དང་། ཚོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་དང་དབྱུང་བསྐྱར་བསྐྱིས་ཏེ། སློམ་ལ་ཞུམ་སྤྲུམ་སྤྲུ་སེམས་ལ་
བཟང་པོའི་ཆ་ཡོད་པ་མ་ཟད། སློམ་རྒྱལ་མཁན་རྣམས་ལ་སློམ་ལ་མ་ཞུགས་ཀྱང་དེ་ལྟར་སྤྲུ་
མསྐྱུང་དུ་གནས་པའི་འགྲུར་བ་ཡོད་པའི་ཁུངས་སྤྱིལ་ལྡན་པའི་དཔེ་དེབ་ ཉལ་རྟོན་ཚུགས་པའི་
ཁྱད་གཤིས། །ཞེས་བ་བཅུམས་ཡོད། མདོར་ན། སློམ་ལ་བརྟེན་ནས་མྱེད་པའི་བཀོད་བ་དང་
བྱེད་ལས་གཉིས་ཀ་འགྲུར་ཏེ་སེམས་རྣལ་ཏུ་གནས་བ་དང་ལུས་བདེ་རུ་འགྲོ་བ་ནི་ཉེ་རབས་
ཚོན་རིག་གི་རྩེད་དོན་ཡིན།

འཆི་བ།

ཡང་ནང་པའི་སློ་སྤྱོད་གི་ཉམས་ལེན་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ནི་འཆི་བ་སློམ་བ་དེ་ཡིན། མདོའི་
སྐབས་སུ་འཆི་བ་སློམ་བ་མེད་ན་གང་ཟག་གཅིག་འཚང་རྒྱ་བའི་ལམ་རིམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཆ་
མི་ཚང་ཞིང་། ལྡགས་གྱི་སྐབས་སུ་ཚོས་སྐྱེ་མདོར་དུ་བྱེད་བ་དང་འཆི་བ་འོད་གསལ་མདོར་
དུ་གྲུར་ཏེ་བར་དོའི་རྟེན་ལ་འཚང་རྒྱ་མི་རུས་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན། བར་ཚོས་སུ་འཆི་བའི་སློར་
བཤད་བ་དང་། འཆི་བ་ཉམས་སུ་ལེན་བ། འཆི་བ་བྲན་བ། འཆི་བ་སློམ་བ་བཅས་གྱི་སློར་ཡང་
ཡང་གསུངས་ཡོད། ཚོས་དད་དང་མ་འདྲེས་པར་འཆི་བ་སློམ་བས་ཀྱང་། རང་ཉིད་གྱི་ཆེད་
ལྷག་མ་དོན་མེད་དུ་མི་གཏོང་བ་དང་། རང་ཉིད་ལ་གང་ཡོད་བ་དེས་ཡིད་ཚིམས་བ། རང་
གཞན་ཀུན་ལ་ཆ་སྤོམས་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་བ་སྟེ། མདོར་ན་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཉེས་
སྤོད་སློམ་སྐབ་བ་ཡིན། ཉེ་རབས་གྱི་ཉམས་ལེན་འགའ་ཞིག་ལས་བསྐྱུན་བ་ལྟར་ན་འཆི་བ་ལ་
འཇིགས་པའི་དབང་གིས་རང་ཉིད་གྱི་མི་ཆེ་དང་འཆི་བའི་སྤོང་བ་སྤྲུག་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། འཆི་
བ་དོས་ལེན་བྱེད་བ་དེས་རང་ཉིད་གྱི་མི་ཆེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བའི་ལྷ་རྩལ་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་ཡི་
ཡོད། ད་ལྟའི་བར་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་གྱིས་མི་གངས་འབྲུམ་བདུན་དང་ཁྱི་གཉིས་སྤོང་
མེད་བརྒྱ་མེད་བདུན་ཅུ་དོན་བཞི་འདས་གོངས་སུ་གྲུར་ཡོད་ཅིང་། ལམ་རྒྱུན་འཆི་བ་མི་བྲན་
ཞིང་ཟང་ཟིང་གིས་མགོ་སྤོངས་པའི་བདག་ལྷ་དུ་རྣམས་ལ་རིམས་ནད་འདིས་ཆེ་སྟོག་ནི་སྤྲུ་
ལ་ཡང་དེས་གཏན་མེད་པའི་ནམ་མཁའི་སློག་ལྷ་སུ་དང་། སྤྱིས་ནས་འཆི་བ་གཏན་ཁེལ་བའི་

བསྐྱབ་བྱ་དངོས་སུ་རྒྱག་གི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་། དེའི་རྒྱུ་རྐྱེས་ཡིན་གཏུང་བྲག་པོ་བྱེད་པས་མི་ཕན་པར་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་རྒྱུ་རྐྱེས་ལས་ཏུ་བསྐྱུར་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། སྐྱེ་འཆི་ནི་ཆེ་སྲོག་གི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པས་དེ་ལས་སུ་ཡང་འགྲོ་ཐབས་མེད་པ་དང་། རང་ཉིད་གསོན་པོར་གནས་པའི་སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ལ་རིན་ཐང་ཡོད་པ་ཚོར་བ། ཆེ་སྲོག་གི་རྒྱ་བ་མ་འགགས་པར་གསོན་པོར་གནས་པ་དེ་ཁོ་ནས་ཚོགས་སྐྱམ་ན་སྤྱིའི་རོལ་གྱི་འཛིག་ཉེན་རི་ལྟར་འགྱུར་ཡང་ནང་སེམས་ཀྱི་སློ་ཅ་བརྟན་པོར་གནས་སྟབས་པ་ཡིན།

མཚུག་བསྟུ་བ།

ཚོན་རིག་གི་ཉམས་ཞིབ་སྦྱི་དང་ཁྱད་པར་ནད་ཡམས་རིག་པ་བ་རྣམས་ཀྱིས་རིམས་ནད་ནི་དུས་ཚོད་དང་མི་རིགས་གང་དུ་འང་འབྱུང་ངེས་པའི་སྲོན་དཔག་བྱེད་གྱི་ཡོད་ལ། དེ་ལྟར་འབྱུང་ངེས་པ་ལོ་རྒྱུས་སུ་གསལ་ཡོད། དེར་བརྟེན། སྐབས་བབ་ཀྱི་ཚོན་རིག་གི་རྙིང་དོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོར་ལུག་ལ་བདག་གཅེས་དང་། བད་ཡམས་འགོག་བཅོས་ལ་གཞིལ་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པའི་སློ་སྦྱོང་གི་ཉམས་ལེན་ལ་འཇུག་ན་གོ་ལ་སྦྱི་ལ་འཕྲད་པའི་རིམས་ནད་རྣམས་འགོག་པའི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་ཞིག་རྙེད་པའོ། །།

༡༧ ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གིས་ཤིན་ཏུ་མནར་བའི་ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་འདིར་
ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་རམས་འདེགས་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་དང་ཉོག་དབྱིབས་ནད་
དུག་དེ་ཚེ་སྟོག་ཡིན་མིན་ལ་རྩུང་བྱས་པ།

སློབ་བཟང་དཔལ་མོ། མོན་རྩོད་དགོན་གྲང་ཚུབ་ཚོས་སློང་།

ཉིན་དང་མཚན་དུ་གི་བ་མ་ཇི་བཞིན་དུ།
འགྲོགས་པའི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་དེ་དག་གི།
ཤེས་ནས་སྐྱང་དོར་གནས་ལ་མཁས་གྱུར་ན།།
ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ལྟ་ཅི་ནད་བརྒྱར་སྤོང་།།

དེ་ཡང་ནད་ཞེས་པ་ནི་མཁས་པ་རྣམས་ལ་ཉི་མུ་ལྟར་གྲགས་པ་བཞིན་ནད་སེམས་
ཀྱི་རྣམ་བཞག་རྣམས་ཡིན་ལ་ཚོས་ཞེས་པ་ནི་བཅོས་པའི་དོན་ཡིན་ཅིང་དེ་ཡང་བསམ་སློབ་
འདུཤེས་ཐོན་ཐོ་ལོག་ཏུ་འཛིན་པ་རྣམས་ཡང་དག་ཏུ་བཅོས་རྒྱ་ཡིན་པས་དེའི་གནས་ལུགས་
ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་ལག་ལེན་དུ་བསྐྱར་སྐྱབ་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གིས་
སོངས་པའི་ད་ལྟའི་མི་རྣམས་ལྟ་ཅི་ཆགས་སྤང་གིས་དཀྱུགས་པའི་འཛམ་གླིང་འདིར་ཁྱོད་དང་
ང་ཞེས་རྩོད་རྩོག་མེད་པར་ཞི་བདེ་བག་ལེབས་ཤིག་ཏུ་གནས་སྐྱབ་པར་སེམས་སོ།

༡༩ དེ་ཡང་ས་ཡི་གོ་ལའི་བྱིས་ཚང་ཆེན་པོ་འདིའི་ནད་གི་འདས་ཟེན་པའི་སྐྱུག་གོ་བའི་དམག་
ཆེན་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ལ་སོགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རི་མོ་འདི་དག་འགོ་བ་མི་རྣམས་ཁོ་ནས་
བཅོས་པ་ཡིན་པ་ནི་ལུང་རིགས་ཀྱིས་དབག་མི་དགོས་ཤིང་བྱེད་པ་སོ་དེ་རྣམས་དབང་ལུག་
སོགས་ཀྱི་སློབ་ཡི་གཡོ་བ་སྟོན་དུ་བཏང་ནས་བསྐྱལ་བ་མིན་པར་རང་རང་གི་བསམ་སློབ་དང་
འཆར་གཞི། དེ་བཞིན་གྱུ་བའི་གོམ་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་གིས་ཐག་བཅད་པ་སློབ་མེད་པེད།

སྐྱེས་བུ་དེ་རྣམས་ལ་སློབ་སྦྱོར་གྱི་དབང་དང་ལྡན་ཞིང་། གསོན་ལྷགས་ཀྱིས་དར་ལྷགས་དེ་
བས་ལྡན། འོན་ཀྱང་རང་རྒྱལ་གཞན་པས་ཀྱི་གྲུ་དོག་པའི་བསམ་སློབ་ཀྱི་བུ་དེ་དག་གི་གཞི་
ཅའི་ས་སོན་དུ་གྱུར་བ་འདི་རྣམས་ཅི་ཞིག་གི་ཡན་པ་ཡིན་ནམ། དེ་ནི་གོ་ལ་སྤེལ་སོ་འདྲིའི་ནང་
གི་སྐྱེ་འགྲོ་རྣམས་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་གྱིས་འཚོ་བཞིན་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ནང་ཚོས་དང་
ཚན་རིག་སྐྱབ་མོང་གི་ལྷ་བ་འདི་ཡི་གོ་བ་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་ཡན་པར་སོམ་ཉི་ཅི་ཞིག་དགོས།

༡༽ གཏན་གྱི་འདུན་མ་ལྟ་ཞོག་ད་ལྟའི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་སྲོད་ཀྱི་དཀའ་སྤྱད་ཇི་སྟེད་ཅིག་ནི་
སྤྱི་དངོས་པོའི་ཡང་རྒྱས་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་སེལ་ཐབས་མེད་པ་ནི་དངོས་པོ་ཡང་རྒྱས་ཏེ་ཅང་
ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་ལ་སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་དང་སྡིང་ནད་ཅན་དེ་བཞིན་རང་
ཉི་རྒྱལ་མཁན་པོ་རེ་ནས་ལོ་རེ་རེ་རེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་ནི་གསར་འགྱུར་བརྒྱད་ཡམ་ཁག་
ནས་བསྐྱབས་པ་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་ཚོ་བཏོན་པ་བཞིན་ཡིན་པས་དེ་དག་ནི་ནང་སེམས་
འཇུགས་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་བརྗོད་མི་དགོས་པས་དེ་དག་སེལ་བར་བྱེད་པ་ལ་
ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆ་ལས་སུ་གྱུར་པའི་སེམས་སྲོང་ངམ་སྲོ་སྲོང་རྣམས་ཀྱིས་
པན་བར་ངེས།

༢༽ ཏོག་དབྱིབས་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཡམས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་མོངས་པའི་མི་རྣམས་ལ་ཚོས་
ཀྱིས་རམ་འདེགས་བྱེད་ཀྱས་ཏེ། ཚོས་ཀྱིས་བདེན་པའི་གནས་ལུགས་ར་སྲོད་བྱེད་ཅིང་། ཚོས་
ཀྱིས་སེམས་ལ་རེ་བ་སྐྱེན་པར་བྱེད། ཚོས་ཀྱིས་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པར་བྱེད་ཅིང་མདོར་
ན་ཚོས་ཀྱིས་རྐྱེན་དང་རྣམས་གཞན་ལ་ཁག་མི་བགྱི་བར་ལས་འབྲས་ལ་སོགས་པའི་བསམ་
སློབ་སྦྱོར་གྱིས་དོན་མེད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་དེ་སྐྱབ་དང་སེལ་བུབ་པའི་སེམས་ལ་
སློབས་བ་སྐྱེན་པར་བྱེད་པས་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་འཁོན་འཛིན་དང་ཁོང་སྲོ་སོགས་ཀྱི་
གཏའ་ནས་གཞོན་ཞིང་ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་དེ་བག་སེབས་པའི་དང་སྐྱེལ་སྐྱབ། མདོར་ན་ནང་
ཚོས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཙམ་མིན་པར་ཉམས་ལེན་བ་ཞིག་ཡིན་ན་དགྲོགས་གཏམ་དང་སྐྱེ་ཙམ་ལ་
སོགས་པའི་གཏམ་དང་དག་གིས་མི་རྒྱུགས་པར་ཞི་བདེ་བག་སེབས་དང་གནས་སྐབས་པས་དེ་

འདྲ་བའི་སྐྱེ་བོ་ང་ཚོར་དུས་འདིར་མཁོ་ལ་འཇོམ་སྒྲིང་འདིར་ཡང་དེ་བས་མཁོ། གཞན་ཡང་
ནང་ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་བཞིན་པའི་ཚོས་པ་དང་ཚོས་སྡེ་ཁག་གིས་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་
ཐོག་པའི་ནད་པ་ཉམས་ཐག་དང་ནད་མི་དེ་བཞིན་སྡེ་ཚན་ཁག་ལ་རུས་པ་གང་ཡོད་ཀྱིས་རོགས་
རམ་བསྐྱབས་དང་སྐྱབ་སྐྱས་སུ་མཆིས་པ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་ཚོས་སུ་གྲུར་པ་འདི་རྣམས་ནི་ཀུན་
གྱིས་ཡི་རང་ཞུ་འོས་སུ་མཆིས།

ཚོན་རིག་གིས་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གིས་མནར་བའི་ད་ལྟའི་འཇོམ་སྒྲིང་འདིར་ཕན་པ་
བསྐྱབ་རུས་ཏེ། ཀུན་གྱི་ཤེས་གསལ་ལྟར་ཚོན་རིག་ཞེས་པ་ནི་ཤེས་བྱའི་སྡེ་ཚོན་ཁག་སོ་
སོར་ཡིན་ཤིང་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་རྟོག་བཟོ་བོར་ནས་འཕྲུལ་ཆས་དང་ཅེས་ཀྱི་ལམ་ནས་དངོས་
ཡོད་གང་ཡིན་ཤེས་ཐབས་བྱེད་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཚོན་ཞིག་ཡིན་པས་དེས་རྟོག་དབྱིབས་
ནད་དུག་གིས་ཐོངས་པའི་ད་ལྟའི་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཕན་པ་སྟོགས་མང་པོ་ནས་བསྐྱབ་རུས་ཏེ།
འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་སྤོང་གི་དཀའ་ངལ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རྒྱ་མེད་རྒྱུན་མེད་དུ་གྲུང་བ་མིན་
པ་ནི་ཚོས་ཚོན་གཉིས་ཀས་ཡིད་ཆེས་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་དཀའ་ངལ་དེ་དག་སེལ་བར་དེ་དག་
གི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྣམས་ཤེས་ནས་དེ་སེལ་བའི་ཐབས་ལ་གཞིལ་དགོས་པ་ནི་བསྐྱབ་པའི་བདག་པོ་
སྟོན་པ་ཤུག་རྒྱབ་པས་སྐྱབ་བསྐྱབ་སེལ་བའི་ཐབས་སུ་ཀུན་འབྱུང་ཤེས་དགོས་པར་གདམས་
པ་བཞིན་ཡིན། དེ་ལྟར་རྟོག་དབྱིབས་ལ་སོགས་པའི་ནད་དུག་རྣམས་སེལ་བར་དེ་དག་གི་རྒྱ་
རྒྱུ་རྒྱུ་དང་འོ་པོ་དེ་བཞིན་བྱེད་ལས་དང་བཀོད་པ་རྣམས་རི་བཞིན་ཤེས་དགོས་ཤིང་དེ་དག་ནི་
གཞལ་བྱ་མངོན་འགྱུར་གྱི་རིགས་སུ་གཏོགས་པས་དངོས་སྟོབས་ལ་སོགས་པའི་རིགས་པས་
བསྐྱབ་ཏུ་མེད། མངོན་འགྱུར་ཡིན་ཡང་སློབ་དམན་བདག་དང་འདྲ་བས་འཕྲུལ་ཆས་དང་ཅེས་
རིག་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཤེས་པར་དཀའ་བས་ཚོན་རིག་པ་ལ་སྐྱབས་སུ་བཙོལ་བ་དུས་འདིར་
འོས་ཤིང་འཚམས།

༥༽ དེ་ལྟར་ཚོན་རིག་པས་ཐོག་མར་འཕྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་
གཉན་སྲིན་གྱི་རིགས་ཡིན་པར་དངོས་བཟུང་བ་དང་དེ་ནས་རིམ་གྱིས་ནད་ཉགས་འབྱེད་བྱེད་
གྱི་འཕྲུལ་ཆས་མཁོ་འདོན་གནང་བ་དང་དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཚོན་རིག་པ་ལ་སྐྱབ་དང་

ཅ་བ་ནས་གཙོད་པར་བྱེད་པའི་སྐྱེན་བཟོ་གང་ལུབ་གནང་བ་འདི་ནམས་ནི་སྐྱེན་དུ་མེད་པའི་
དགའ་འདྲིའི་ཞིག་དང་ཚོན་རིག་ལ་མི་དགའ་བའང་བརྗོད་ཀྱི་མེད་པའི་འགྲུ་བཟང་ཞིག་ཏུ་ཁས་
ལེན་དགོས།

དེས་ན་ཚོན་རིག་གི་ལག་ཅུམ་མཐོན་པོར་སོན་པའི་སྐྱེན་བ་ནམས་དང་འཕྲུལ་ལས་བ་དེ་
བཞིན་སྐྱེན་ཞབས་བ་ནམས་ལ་རྒྱ་མཚོན་ལྡན་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་རམ་འདེགས་བྱེད་རྒྱ་ནི་
ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེ། དེ་བཞིན་དུ་ཁོང་ཚོས་གནང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་ནམས་ལག་བརྟམ་ཚུལ་
བཞིན་དུ་བྱས་ན་སྤྱི་སྤེར་ཡོངས་ལ་སྐྱེན་བར་གདོན་མི་ཟ།

མདོར་ན་ད་ལྟའི་ཆར་མགོ་ནག་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱབས་སུ་མོང་བ་གཅིག་ཡོད་པ་ནི་ཚོན་རིག་བ་
ཡིན་པས་ཀྱང་གྲིས་ཚོན་རིག་བ་ནམས་ལ་དམའ་འབེབས་དང་མཚང་འབྲུའི་སྐྱ་བ་སྤངས་ཏེ་
བྱས་ཤུགས་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་ཁོང་ཚོར་གསོན་ཤུགས་སྤིན་ཅིང་མཁོ་དགུ་བསྐྱབ་རྒྱ་ནི་མེད་དུ་
མི་རུང་བའི་འགན་འཁུལ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཆེ་སྟོག་ཡིན་མིན་ནས་འཇོས་དང་པོ་ཆེ་སྟོག་ཅེས་བ་དེ་ནི་
ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་མིན་ཅུང་ཟད་ཅིག་སྤྲེང་བར་བྱ། དེ་ནི་བསམ་མཐོོ་བ་ཞིག་ལ་ཆེས་རྩོག་འཛིང་
རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ཐེ་བ་ཞིག་རེད། ཆེ་སྟོག་ནི་ལྟར་བྱུང་མིན་ཐད་ལ་བསམ་མཐོོ་གཏོང་བ་དང་
རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པར་འདས་པའི་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་དུ་མའི་རིང་གི་གནས་ཚུལ་ལམ་ཆགས་འཛིག་
ནི་ལྟར་བྱུང་མིན་བཅས་ལ་བསམ་མཐོོ་གཏོང་བ་དང་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཐེ་
བ་དེ་དག་གི་ལེན་ནི་བཞིན་ཤེས་རྟོགས་ཐོབ་སྲིད་ཀྱི་བསྐྱབས་པའི་དངོས་ཁམས་ཚོན་རིག་བ་
དང་རྗེས་སྐྱོར་ཚོན་རིག་བ་དེ་བཞིན་སྐྱེ་དངོས་ཚོན་རིག་བ་མང་པོས་ལོ་ངོ་དུ་མའི་རིང་དགའ་
དཔུང་འབད་རྩོལ་གྱིས་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ངོ་པོ་དང་གྲུབ་ཆ་དེ་བཞིན་ཐོག་མའི་གྲུབ་དུས་དང་རིམ་
བས་འཕེལ་རིམ་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཤིང་ད་ལྟ་ཡང་བྱེད་ལུས་སུ་མ་ཆེས། དེ་ལྟར་བྱུབ་
སྐྱོགས་པའི་ཁོད་དུ་ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མ་ནི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་ཐེ་བར་ལེན་འདེབས་
མི་འདྲ་འགའ་མཆིས།

སྤྱི་ལོ(༡༩༥༧)ལོར་ཨོ་རུ་སུའི་རྗེས་གྱུར་རིག་བ་བ་ཨོད་པརན་གྱིས་(Alexander
Ivanovich Oparin) ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མ་ཞེས་པའི་དེབ་ཅིག་བརྒྱམས་ཤིང་དེབ་དེའི་ནང་

ཚེ་སློབ་ཅེས་པ་དེ་སློབ་མེད་ཀྱི་མེས་པོ་རང་གཤེས་ལས་སློབ་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་
 པའི་རྣམ་བཞག་བཤད་ཡོད། ཡང་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་པོའི་གནས་དབྱེད་རིག་པ་བ་རྟོར་ལེས།(Fred
 Hoyle) ཚེ་སློབ་གི་ཚོག་མ་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བར་བཤད་ཡོད། ཁོང་གིས་ཡོངས་
 གྲགས་སུ་བྱེད་པའི་དཔེ་ཅི་གད་སྟེགས་སུང་གསོག་ཐབས་པའི་ནང་དུ་རྒྱང་འཇུག་པའོར་
 བས་གནས་གྱུ་ཞིག་སྟེས་དབང་གིས་གྱུབ་པ་དང་མཚུངས་པར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་
 བཞིན་དུ་ལོ་རྒྱུ་གཞུང་སྟེང་སྟེང་སྟེང་སྟེང་སྟེང་སྟེང་སྟེང་སྟེང་སྟེང་སྟེང་སྟེང་སྟེང་སྟེང་
 ཚེ་སློབ་ཀྱི་དབང་མེད་དུ་བྱུང་དགོས་པའི་བརྗོད་རིམ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པར་བཤད་ཡོད།
 སྤྱོད་པའི་གཉེས་ཀ་ནང་བ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉེས་ཀས་ཁས་ལེན་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་རེད།
 འགྲུར་སྟོན་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་འགྲུར་བྱེད་ཅིག་གིས་འགྲུར་བའི་བརྗོད་
 རིམ་ངས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད་པས་ཡིན། ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཚོས་པ་རན་
 གྱི་རྗེས་སུ་སྟེགས་ཏེ་ཚེ་སློབ་དེ་སློབ་མེད་པའི་མེས་པོའི་རང་གཤེས་ལས་སློབ་ལྡན་འདོན་
 མའི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་བར་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་ཚེ་སློབ་གི་ཚོག་
 མའི་བྱུང་རིམ་དང་། དེའི་གྲུབ་ཆ། དེའི་ངོ་བོ་རྣམས་རྗེ་སྟེང་འཇོག་ཚུལ་གི་ནང་བ་ཡོངས་ཀྱིས་
 ཤེས་པར་འདོད་པའི་གནད་ཅིག་རེད།

དེ་ལ་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་འདི་གཞུང་འདི་ཉི་མའི་ཁྱིམ་བརྗོད་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་
 བཞི་དང་བྱེ་ཀ་སྟེགས་སོང་བ་དང་ཚོག་མའི་ཚེ་སློབ་ལོ་ལོ་འདི་ཚེ་སློབ་མེད་པའི་མེ་སུང་གི་རང་
 བཞིན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་ཅིང་དེ་ནས་རིམ་བཞིན་དུ་སའི་གོ་ལའི་ཚེ་སྤྱོད་པ་རྣམས་ནས་ལོ་
 ངོ་ཐེང་འབྲུམ་གསུམ་དང་དུང་སྟེང་དགའི་ཡས་མེས་སུ་ཚེ་སློབ་གི་ཚོག་མ་བྱུང་བར་བཤད།
 ཚེ་སློབ་གི་གྲུབ་ཆ་ཅི་སྟེང་(cell) ཡིན་པར་བཤད་ཅིང་སྟེང་གི་ཚོག་མའི་འགྲུར་རྗོད་
 ཅི་གང་ཞིག་ཡིན་མེད་གསལ་པོ་མེད་ཤིང་། ཚན་རིག་པའི་ནང་ལ་ཚེ་སློབ་མེད་པ་ནས་ཡོད་
 པའི་བར་གྱི་ལོ་དུས་ལ་ཡང་འདོད་པ་མི་འདྲ་བ་ཡོད། སྟེང་གི་སྤྱོད་དངོས་ཐབས་ཅད་ཀྱི་གཞི་
 ཅའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་སྤྱོད་དངོས་ཐབས་ཅད་དང་འཚོའི་ལུས་པོ་འདི་དག་སྟེང་དུ་མ་
 འདུས་ནས་འགྲུབ་པར་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེ་གི་ཉ་ཅང་རྒྱང་བས་སྟེང་མཚོང་ཆེ་ཤིང་བརྗོད་ནས་མ་
 གཏོགས་མཚོང་མི་སྟེང་ཅིང་དེ་ལི་བཞོད་པ་པལ་མོ་ཚེ་ཅི་ཁམ་སུ་སྟེང་གི་ཞིག་ཡོད་པ་དང་སྟེང་

པའི་སྤྲུལ་འགྲུབ་ཞིག་ནང་མོ་དེ་འབྲུག་ཡོད་པར་འདོད།

ཁམ་བྱ་ལ་སྦྱི་མོ་དེ་ནས་བར་ཚངས་དེ་ནས་ཡང་ནང་དུ་སྦྱི་སྒྲགས་ལྡན་པའི་ཅི་གྲུ་དང་དེའི་
ནང་དུ་ནང་སྦྱི་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་སྤྲུལ་ལ་ཚོལ་ཞག་ཅན་གྱི་སྦྱི་མོ་དང་དེ་ནས་བར་ཚངས་
སྤྱོད་ལྷ་སྤྱིའི་གཤེར་རྩིས་དང་དེའི་ནང་སྤྲུལ་རང་ཉིད་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་མཁོ་སྦྱོ་
བསྐྱབ་པའི་དབང་སྤྲུལ་ཡོད། དཔེར་ན་སྤྲུལ་ནང་དུ་རྒྱས་པ་བཟོ་བསྐྱབ་བྱེད་པའི་རྒྱས་
བསྐྱེད་མ་གཞུགས་དང་། སྦྱི་དཀར་བཟོ་བྱེད་པའི་སྦྱོ་མ་གཞུགས། སྦྱི་དཀར་རྒྱ་བྱེད་གཤེ་ནང་
འཚོགས། དེ་བཞིན་བྱེད་པས་དེས་ཅན་ལྡན་པའི་སྦྱོལ་གཞུགས་དང་འབྱེད་གཞུགས་སོགས་
དབང་སྤྲུལ་ཡོད། དེའི་དབྱུས་དཀྱིལ་དུ་ཅི་གྲུ་ལྷ་སྤྱིའི་ལྷེ་སྦྱིང་ཞེས་པ་རིགས་རྩིས་(gene
) འཁྲེར་པའི་DNA བཅོས་གཞུགས་ཅན་དེ་ཡོད། DNA བཅོས་གཞུགས་ཅན་དེས་རིགས་
རྩིས་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་འཁྲེར་ཡོད་ཅིང་དེ་ལས་སྦྱི་དངོས་རིགས་མི་འདྲ་བ་དང་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་
དེ་བཞིན་མདོག་མི་འདྲ་ར་ཚོས་མཐོང་ཚོས་སྤྲུལ་བ་འདི་དག་གྲུང་བར་བཤད་ཡོད། འོན་
ཀྱང་འདི་དག་ནི་རིགས་རྩིས་འབའ་ཞིག་གིས་གྲུང་བ་མིན་པར་ཁོར་ལུག་གི་གྲུང་སྒྲོག་དང་
འབྲེལ་ཡོད་པས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པ་གལ་ཆེན་དུ་ཅིས་སྒོལ་ཡོད།
དེ་ལྟར་ནང་གི་རྩིས་གྲུང་དང་ཕྱིའི་ཁོར་ལུག་གི་འགྱུར་སྒྲོག་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་བཞིན་སྤྲུལ་
ལྷུང་ལྡན་གྱི་སྦྱི་དངོས་ཐོག་མར་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་སྦྱོ་རིགས་མི་འདྲ་བ་སྦྱ་ཚོགས་དང་དེ་ནས་
རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཚུ་བལ་(Algae) གྲུབ་པ་དང་དེ་ནས་ཆེ་སྒོག་གི་རྣམ་པ་རྒྱུང་ཤོས་ཅན་གྱི་
སྦྱིན་བུ་(bacteria) གྲུབ་པ་དང་དེ་ནས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་ཐོག་མ་ཉ་ཕྱིག་
ཕྱིག་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུའི་ནང་གི་སྒོག་ཆགས་གྲུང་བ་སོགས་ཡིད་ལ་འགྲུགས་པའི་གྲུང་བ་
ཞིག་དང་དེ་དག་འཛུལ་སྦྱིང་འདིར་ཆེས་ཐོག་མར་གྲུང་བའི་སྒོགས་ཆགས་སྤྱོད་པའི་འཛིན་བྱེད་
བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟར་རིམ་བཞིན་ནང་གི་རྩིས་འགྱུར་དང་ཕྱི་ཁོར་ལུག་གི་འགྱུར་བ་ལ་བརྟེན་
ནས་འགོ་བ་མི་རྣམས་སྤྲུལ་བར་བཤད་ཡོད།
འགོ་བ་མི་རྣམས་ཀྱི་ཐོག་མའི་ཉེ་རྒྱ་ནི་མི་རྣོད་འདྲ་བའི་ཨ་མི་རི་ཀའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ལ་ངོས་
འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་རུས་སྦྱིང་ལ་དབྱེད་ནས་རིགས་རྩིས་ཉེ་བའི་ཆ་མང་པོ་མཐོང་བའི་
སྦྱིང་ནས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན།

མདོར་ན་ཚན་རིག་པས་ཆེ་སློག་ཅེས་པ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་བཀོད་པའི་མཐའ་མཚམས་ཀྱིས་རང་
 ཉིད་ཀྱིས་དབྱིབས་རྣམས་མཛོལ་བོར་བྱེད་ཅིང་རང་སྟེང་དུ་རང་གི་སྤྱོད་ཆ་རྣམས་བསྐྱར་བཞོ་
 བྱེད་པའི་རྒྱས་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་རྒྱུན་འབྲུངས་བྱེད་རྒྱས་པའི་སློག་བརྟུགས་ལྡན་
 པ་ཞིག་ལའདོད་ཅིང་། དེ་ལྟ་བུའི་སླེ་དངོས་རྣམས་ལ་ཚང་དགོས་པའི་དོན་ཚན་བདུན་བཤད་
 ཡོད། དེ་དག་ནི་༡) སླེ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་བྱི་ནས་ཟས་བཅུད་སྒངས་ནས་འཚོ་གནས་བྱེད་
 དགོས་པ་དང་། (nutrition) ༢) དབྱུགས་རྩལ་འཐེན་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་པ་དང་། (Respiration
 ༣ མི་གཙང་བ་བྱིར་དོར་བ། (Excretion) ༤) ཚོར་ལེན་དང་ལྡན་པ། (Sensitivity
) ༥) མགྱུལ་བསྐྱོད་དང་ལྡན་པ། (Movement) ༦) རིགས་བརྒྱུད་སླེ་འཕེལ་བྱེད་པ། (Reproductive)
 ༧) འཚར་ལོངས་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་དང་ལྡན་པ་ (Growth) བཅས་
 ཡིན། འདི་དག་ལ་བསམ་ན་ཚན་རིག་པས་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཆེ་སློག་དང་ལྡན་པ་ཞིག་
 ཏུ་དོས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་གཉན་མིན་ (virus)
 ཞིག་ཏུ་འདོད་ཅིང་དེ་ནི་རང་སྟོབས་ཀྱིས་སླེ་འཕེལ་དང་རྒྱུན་འབྲུངས་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་མེད་
 པར་སླེ་དངོས་ཅི་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་དེ་བཞིན་མི་ལ་སོགས་པའི་སྤྱ་སྤྱང་ནད་དུ་ཞུགས་ནས་
 རྣམ་པ་དུ་མར་བྱས་ཤིང་གཞོན་ཚབས་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པ་ལས་སླེ་དངོས་ཀྱི་ཆ་
 རྒྱུན་དུ་མ་ཁོ་ལ་མེད།

ནད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆེ་སློག་ལ་སོགས་པ་ཡོད་མེད་ཅེས་པའི་ཤི་བ་དེའི་ལན་ནི་པལ་
 ཆེར་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གཏན་ལ་པབ་ཡོད། དེ་ཡང་ཆེ་སློག་ལ་སོགས་པ་ཡོད་མེད་ཞེས་པའི་
 སློང་གཞི་འདི་ནི་ནད་པའི་ནད་ལ་གསར་པ་ཞིག་མིན། ལྷན་པ་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ནས་
 དེའི་སོགས་པ་བསམ་ཚུལ་ཡོད་པ་ནི། བཟང་སྟོང་སྟོན་ལམ་ལས་” བམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་
 ལྟར་པ་རྗེ་ཅམ་པར། སེམས་ཅན་མ་ལུས་མཐར་ཡང་དེ་བཞིན་ལོ། “ ཞེས་པས་བསྟན་གྱི་ཡོད་
 ལ་རྗེས་འཇུག་མཁས་པའི་གཞུང་མང་པོའི་ནད་འཁོར་བའི་ཡ་མཐའ་ཐུག་མེད་དང་མ་མཐའ་
 ཐུག་བཅས་ཀྱི་དབྱུང་པ་རྣམས་འཁོར་བ་ལོ་ལ་སྐྱར་ནས་གསུངས་ཡོད། རད་བ་སྤྱི་བྱིངས་
 ཀྱིས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སོགས་མཐའ་མེད་པར་འདོད་ཅིང་བྱི་མཐའ་ཡོད་མེད་ལ་རྗེས་འཇུག་
 མཁས་པའི་ནད་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ཡིན། བྱི་མཐའ་ཡོད་པར་འདོད་པ་དེ་རྣམས་

།ཀྱིས། བརྒྱད་ལྔ་མ་ལས། རྫོགས་སངས་སྐྱ་ནི་འཕྲོ་ཕྱིར་དང་། དེ་བཞིན་ཉིད་དབྱེར་མེད་ཕྱིར་
 དང་། རིགས་ཡོད་ཕྱིར་ན་ལུས་ཅན་ཀྱིན། རྟག་ཏུ་སངས་རྒྱས་སྡིང་པོ་ཅན། ཞེས་པའི་གཞུང་
 ལས་བསྟན་པ་ལྟར་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་རང་བཞིན་དུ་གནས་པའི་རིགས་ཞེས་པ་སངས་
 རྒྱས་དུང་གི་ལུས་པ་ཞིག་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་དང་དེ་ལ་དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་གསོས་བཏབ་
 ཅིང་མཐར་རྒྱ་ཚོགས་གངས་ཚང་བ་ན་སངས་རྒྱས་སུ་འགྱུར་རྒྱ་ཡོད་པར་བཞེད་པ་དེས་ཡིན།
 རྫོགས་འདི་ནས་ཡོང་བ་ཡིན་ཞེས་པ་དོས་བབས་དཀའ་སྡེ་སེམས་ཅན་རྣམས་སྐྱེ་བ་སྲ་མ་ནས་
 འདི་དང་། འདི་ནས་ཕྱི་མར་ཉེན་འབྲེལ་ཡན་ཡག་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱིས་སྐྱོ་ནས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་
 འཁོར་བར་བབས་པས་རྫོགས་འདི་ནས་ཡོང་བ་ཡིན་ཞེས་འཛོགས་པར་དཀའ་བའི་ཕྱིར། ཆེ་
 སློག་གི་ལྷུ་བ་ཆ་འཕམ་རྒྱ་གཙོ་བོ་ནི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་གཉིས་སུ་འདོད་པ་དང་འབྲེལ་གྱི་རྒྱུན་
 བེ་པ་མའི་ཁྲ་ཁྲུག་དང་ཟས་བརྒྱད་ཁོར་ཡུག་གི་ལུགས་རྒྱུན་སོགས་ཀྱང་མེད་པར་མི་འདོད་
 པས་ཡུལ་དུས་ཀྱིས་དབང་གིས་ཁ་དོག་ཐ་དད་དུ་འགྱུར་བ་དང་པོང་ཚད་མི་འབྲ་བར་གྱུར་པ་
 རྣམས་འབྲེལ་རྒྱུན་ལས་གྱུར་བ་སྐྱ་བས་དེང་དུས་གྲགས་ཆེ་བའི་འབེལ་འགྱུར་རིག་པའི་གོ་
 རྫོགས་དེ་གསལ་པ་ཞིག་མིན་སྟེ།

གཞན་ཡང་ཆེ་སློག་གི་ལྷུ་བ་ཆ་གཞན་ཞིག་ནི་རྣམ་ཤེས་ལ་འཛོགས་པ་ཡིན་ཏེ་ནང་བ་རྣམས་
 ཀྱིས། ཚད་མ་རྣ་འབྲེལ་ལས། “རྣམ་ཤེས་མེད་པར་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས། ཉེར་ལེན་མིན་པའི་ཕྱིར་
 ཡང་གྲུག།” ཅེས་པའི་གཞུང་གི་བསྟན་དོན་ཤེས་པ་ཡིན་ཕྱིན་ཚད་རང་གི་ཉེར་ལེན་དུ་གྱུར་པའི་
 རྣམ་ཤེས་སམ་ཡང་ན་དེས་བཞག་པའི་བག་ཆགས་གང་དུང་ལས་འགྲུབ་དགོས་པར་བསྟན་
 པ་དེ་ཚད་མར་བྱེད་ཅིང་རྣམ་ཤེས་མེད་པའི་ཆེ་སློག་ཅིག་ཀྱང་མི་འདོད་པའི་ཕྱིར། ཆེ་སློག་
 ལྡན་མིན་ཞེས་པ་དེ། མངོན་པ་མངོད་ནས། “སློག་ནི་ཆེ་ཡིན་དོད་དང་ནི། རྣམ་ཤེས་ཉེན་གང་
 ཡིན་པའོ།” ཞེས་པའི་གཞུང་ཀྱིས་བསྟན་པ་ལྟར། ཆེ་སློག་དང་ལྡན་མི་ལྡན་ཞེས་པ་རིག་པ་སྲ་
 རགས་གང་དུང་ཞིག་དང་ལྡན་མི་ལྡན་གྱི་སྐྱོ་ནས་བཞག་ཡོད། དེས་ན་ནང་བ་རྣམས་ཀྱིས་
 སྐྱེ་ལྡན་ཡོད་ཚད་ལ་ཆེ་སློག་ཡོད་པར་ཁས་ལན་མི་བྱེད་ཀྱང་། རྫོགས་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཆེ་
 སློག་དང་ལྡན་པར་བཞག་དགོས་ཏེ་དེ་ནི་གཉན་སྲིན་ཡིན་པས་སྲིན་པོའི་རིགས་ཡིན་དགོས་
 ལ་སྲིན་པོ་ནི་མངོད་འབྲེལ་མངོན་པའི་རྒྱན་དུ་འགྲུབ་ཞིག་མའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་དང་དེ་

བཞིན་འགའ་ཞིག་སྐྱེ་དང་ཡི་དྲུགས་སུ་གཏོགས་པར་གསུངས་ཤིང་དེ་དག་ལ་སློག་ལྷན་མིན་
པ་མེད་པའི་སྲིད། ཡང་ན་གཉན་སྲིན་ལ་སྲིན་པོས་མ་ཁྲབ་པར་འདོད་དགོས་པ་དང་ཡང་ན་
(virus) ཞེས་པ་དེ་གཉན་སྲིན་ལ་བསྐྱར་བ་མི་འཚམ་པ་ལྟ་བུ་རེད། གང་ལྟར་དབྱུང་པར་
འཚམ།

གཞན་ཡང་གསལ་ཁ་གདོན་གྱི་གཅིག་ནི་ཚན་རིག་པས་ཆེ་སློག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་པར་བཤད་
པ་ནི་འཛམ་གྱི་སྒྲིང་འདིའི་ཐོག་གི་སྐྱེ་ལྷན་ལ་བཤད་ཅིང་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་གཞན་གི་ནང་ལ་
ཆེ་སློག་ཡོད་མེད་ལ་དབྱུང་བ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། རང་པས་ཆེ་སློག་ལ་ཐོག་མ་མེད་པར་འདོད་
པ་ནི་སྦྱར་ཆེ་སློག་གི་སྦྱང་ནས་བཤད་པ་ལྟ་བུ་རེད། གང་ལྟར་ཡང་མཁས་པས་བཤད་ན་ཅི་
ཡང་བདེན་ཞེས་པ་ལྟར་སློགས་གཉིས་ཀས་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ལམ་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་སྲིད་
མཁས་པ་མགུ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་དང་དེ་ནི་གཏིང་ཟབ་པའི་དྲི་བ་ཞིག་གྱང་ཡིན་པས་ཚོངས་
ཆར་ཅུང་ཅམ་བཞོད་པ་ལས་ཞིབ་མོའི་དབྱུང་བ་བདག་ལྟ་བུའི་སློ་བྲོས་ཀྱི་ཡུལ་ལས་འདས་
སོ།

གང་སྲིད་སློ་བས་འདིར་འབད་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས།།
ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ཐ་དག་སྐྱར་དུ་སེལ་བ་དང་།
སྐྱ་མའི་སྐྱ་ཆེ་དོ་རྗེ་བཞིན་དུ་བརྟན་ནས་ཞི།།
འགྲོ་ཀུན་ཚས་ཀྱི་དབལ་ལ་རོལ་བར་ཤོག །

ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་རྒྱུ་གྱིས་དཀའ་སྤྲུག་གི་གནས་སུ་ལྷུང་བའི་ད་ལྟའི་
འཛམ་གླིང་འདིར་ནད་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་རམ་འདེགས་སམ་པན་བདེ་
ཅི་ཞིག་སྐྱབ་སྐྱབ་བམ། དོན་ངོ་མར་ཏོགས་དབྱིབས་ནད་སྤྲུག་དེ་ཆེ་སློག་ལྡན་པའི་
སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ཡེ་ཤེས་རང་གྲོལ། ས་གནས་ཨོ་རི་ས་གཞིས་ཆགས།

ཨྲི་སྤྲེ། །སྟོང་ཉིད་སྟོང་རྗེ་རྒྱང་དུ་འཇུག་པའི་ལམ།།
ཆེ་ཆེར་གསལ་མཛད་གངས་ཅན་བསྟན་འགྲོའི་མགོན།།
ཕྱག་ན་བརྗོད་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ལ།
གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཉལ་ཏུ་དགོ་ལེགས་སྟོལ།།

དེ་ཡང་ཚོས་ཡིག་གི་བརྗོད་བྲ་བཞི་བ་བཞིན།
འདི་ལ་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ནད་དུག་བཅས་གསུམ་ལས། དང་པོ་ལའང་བསམ་པ་དང་ལག་
ལེན་གཉིས་ལས་དང་པོ་ནི། སའི་གོ་ལ་འདིར་བྱབ་བཞིན་པའི་འགོས་ནད་གཞན་དང་མི་འབྲ་
བའི་གསར་དུ་བྱུང་བ། མིའི་འགོ་བ་རྣམས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཉེན་ཚབ་ཆེ་བའི་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་
རིམས་འདི་ལ་ཚོས་པ་དང་ཚན་རིག་པའི་རྒྱས་བ་ཅི་ཡོད་སྤྲངས་ཡང་སེལ་དཀའ་བའི་གནས་
སྤངས་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་ནི་ད་ལྟའི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།
དེ་ལྟ་ནའང་རི་སྟོང་འཛམ་གླིང་འདི་མི་རེ་རེའི་རྒྱས་བ་ལྡན་དུ་མ་སྤྲངས་བར་ནད་དེ་སེལ་
དཀའ་བས། ཉམ་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་བའི་ད་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་རམས་འདེགས་ལྷོ་བར་སྤྲུགས་
འདོད་ཅན་ནད་ཚོས་ཉམས་ལེན་ས་དག་གིས། རང་གཞན་གཞོད་པ་མེད་པའི་ས་ལ་འབྲིང་
པའི་ལམ་དུ་ནད་ཚོས་ངོས་འཛིན་གྱི་གོ་བ་དེ་ཡིས་འོག་ནས། ང་ཚོས་དུས་རྒྱུན་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ཚད་མེད་བཞིའི་སེམས་སྐྱེད་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་ས་བོན་བཏབས་པའི་ལག་

ལེན་དངོས་སུ་བསྐྱར་བའི་འགྲུ་ལྷན་གྱི་དེ་རིང་སློན་པ་དང་། ལམ་བུར་ཚུབ་ལ་སྐྱབ་གི་བར་
 ཏུ་གཞན་དོན་སྐྱབ་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་དམ་བཅའ་ཆེན་པོ་མཛད་པ་དེའང་དུས་བྱུང་པར་ཅན་ད་
 ལྟའི་གནས་བབས་ལ་བརྟེན་ན་སྤྲིས་སུ་དེ་ལས་སྐྱབ་པའི་རྣོ་འཁྲོད་ཀྱི་གནས་སྣངས་ཞིག་རང་
 ལ་ག་ལ་སྤྲིད་ཅེས་བྲན་པ་དང་། སྤྲེ་བ་སྤྲ་ན་ད་བར་དུ་རང་གི་དོན་དུ་བྱས་ཤིང་བསགས་པའི་
 ལས་རྣམས་ནི་དོན་སྤྲིང་ག་ན་འདུག་ཅེས་རྒྱལ་བའི་གསུངས་དཔང་པོར་བཞག་ནས་རང་གི་
 བཏག་པར་བྱས་ཏེ་དོན་སྤྲིང་མེད་པའི་བྱ་བ་ཁོ་ན་ཞིག་ལས་མ་འདས་པར་མཛོང་བ་དང་། རང་
 ཉིད་སྦྱར་ཡང་འཁོར་བ་ལ་སྤྲེ་བའི་རྒྱ་ལས་གཞན་མེད་པར་ཤེས་ཏེ། ད་ལྟ་དགོ་བ་སྐྱབ་པ་ལ་
 ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་སློ་མ་ཉམས་པར་གནས་ཤིང་། མངས་རྒྱས་དངོས་དང་འདྲ་བའི་སྤྲེ་མ་དམ་
 པ་མཛལ་བ། ཐེག་ཆེན་གྱི་ཚོས་དང་སྤང་པ་སོགས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་པའི་དུས་སུ་འཆི་
 ཁང་རྣོ་འཁྲོད་ཀྱི་མི་གདུང་བ་དང་སྤྲེ་མ་བདེ་བར་འཛོ་བའི་རྣོ་གདེང་ཡོད་པ་ཞིག་ད་ལྟའི་དུས་
 ལས་བསྐྱབ་པར་བྱ་སྤྲུམ་པ་དང་། གལ་ཏེ་སྤྲིས་རྣམས་ཅོམ་ན་བསྐྱབ་པར་བསམ་པའི་སྤྲིས་
 བཤོལ་བསམ་པ་ཅན་རྣམས་ནི། རྣམ་པ་དང་འདིག་ཉེན་སྤྲི་མའི་སྤྲང་བ་གཉིས་ལས་སྤོན་དུ་
 གང་འབྱུང་ངེས་པ་མེད་པ་དང་། གལ་ཏེ་མ་ཤི་བར་འཚོ་ནའང་རང་གི་ལུས་སྤོབས་དབང་པོའི་
 ལུས་པ་ཉམས་པས་དགོ་བ་སྤྲུ་བྱ་ཞིག་སྐྱབ་པར་འདོད་ནའང་མ་ལུས་པའི་དཀའ་ངལ་སོགས་
 བྱིད་ལྟའི་དུས་ལ་དངོས་སུ་མཛོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེ་རིང་ནད་དེ་ལ་འདིགས་སྐྱབ་པར་
 གནས་པ་དང་ནད་དེས་བྱེད་པའི་དཀའ་ངལ་ལ་གནས་པའི་མི་སྤྲེ་རི་སྤྲེད་པ་གཅིག་གྲང་མ་
 ལུས་པར་ཐམས་ཅད་ལ་རང་གིས་མ་ལུས་གྲང་། རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་གནས་པའི་བྲིམ་མཆོས་
 དང་། གཉེན་དང་བྲལ་བའི་ཉམ་ཐག་ཅན་དེ་དག་ལ་རང་གི་ཅི་ལུས་ཀྱིས་མན་བཏགས་པར་བྱ་
 སྤྲུམ་པ་དང་། ལུས་ན་ལུལ་མིའི་དབུ་འཛིན་ནས་བཟུང་སྟེ། སྤོབ་བྱའི་ལས་བྱེད་པ། བཟོ་བྱའི་
 ལས་བྱེད་པ། འབྲིས་འབྲུལ་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཁ་ལོ་བ། ཚོང་གི་ལས་བྱེད་པ། ད་ལྟའི་དུས་སུ་ཤིན་
 ཏུ་བཀའ་འཛིན་ཆེ་བའི་སྤྲེན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་སྤྲེན་པ་དང་སྤྲེན་ཞབས་པོ་མོ། སྤྲེན་ཁང་གཙང་
 བཟོ་བ། དེ་མིན་ཉེན་སྤོབ་འཚོ་བ་སྤྲེལ་མཁན་དང་མ་ལ་བྱ་སྐྱབ་ཁ་བྲལ་ཞིང་། བན་རྩལ་གཅིག་
 གིས་གཅིག་ལ་ཉེན་མཚན་མེད་པར་སེམས་ཞུལ་བྱེད་བཞིན་གནས་པའི་ད་ལྟའི་སྤྲེ་ཚོགས་
 སམ་མི་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་དཀའ་བཟོད་སྐྱབ་མེད་པ་དེ། རང་གིས་དྲུང་དུ་ལེན་ཞིང་

དེ་རྣམས་དཀའ་ངལ་དང་སེམས་ཚོར་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་མི་འདོད་པ་ལ་རང་དང་ཁྱད་ཅི་ཡོད་
ཅེས་སྒོམ་བསམ་སྟེ། དེ་ཙམ་བཞུགས་བསམ་ལ་བར་བྱའོ་སྟམ་པའི་དམིགས་འདུན་དྲག་པོ་བཙོས་
མ་མེན་པ་ཞིག་གཏད་ནས་སྒོ་ཁ་ཚོས་ལ་འགྱུར་ཏེ། རྣམ་དེ་མཐར་བའི་མིའི་འགྲོ་བ་གཙོ་བོར་
འགྱུར་པའི་མངོན་འགྱུར་དུང་འགྲོའི་འགྲོ་བ་དང་། རྒྲོག་འགྱུར་སྟུ་སྟུ་དེ་བཞིན་ས་དང་བར་སྤང་
མཁའ་ལ་འགྱུར་བ་དང་། རྒྱ་མཚོར་གནས་པའི་ཆེ་སློག་ཁ་མདོག་དབྱིབས་ཆེ་རྒྱང་འབྲ་མིན་མི་
འབྲ་བའི་འགྲོ་བ་སྒོ་ལས་འདས་པ་རི་ཡོད་ཀྱི་ནད་དེ་རིགས་ཀྱི་སྟུག་བསྐལ་རྒྱ་དང་བཙས་པ་
ཐམས་ཅད་ཞི་བའི་ཐབས་ཤེས་རྟེན་དུ་བྱུང་བ་ནི། གཞན་པན་གྱི་བསམ་པ་དེ་ལ་སྟུག་པར་ཤེས་
ཏེ། འདས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་བསྐལ་བ་དུ་མ་ལ་དགོངས་པ་མཛད་དེ་འགྲོ་བ་རྣམས་
གནས་སྐབས་ཞི་བ་དང་། མཐར་སྟུག་སྤང་འདས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་གཞན་པན་
ཀྱི་བསམ་པ་དེ་ཡིན་པར་ཤེས་ཞིང་དེའི་ལག་ལེན་ལ་འཇུག་ནའང་། བདག་ཅག་གི་སྐབས་དང་
མགོན་མེད་པའི་ཉམ་ང་བ་དག་ལ་འཁོར་བ་ན་འཁོར་བའི་ཆེ་གནས་སྐབས་ཀྱི་དོན་དུའང་རང་
གིས་དུས་ཡུན་སྤང་དུའི་ཆེད་དུ་ཟུམ་གོས་ངན་དོན་ཅམ་ཡང་སྟེར་མི་ཅུས་ན། སྤང་འདས་ཆེན་
པོ་ལ་བདག་གིས་རི་ལྟར་འགོད་ཅུས་ཞེས་ཚུལ་དེ་ལྟ་བུ་ཡིད་ལ་བྱས་པས། ད་ནི་ཅི་ནས་ཀྱང་
གཞན་དེས་མཐར་བའི་མིའི་འགྲོ་བ་རྣམས་ལ་རང་གི་པན་ཅི་ཅུས་བསྐྱབ་པར་བྱའོ་སྟམ་པ་ནི་
ནང་ཚོས་པའི་བསམ་པ་རྣམ་པར་དག་པ་ལགས་སོ།། །།

གཉིས་པ་ནི། སྦྱིར་སྦྱོན་བྱོན་ས་ཐོབ་སེམས་དབའ་བཞིན་གཞན་བདེ་འབའ་ཞིག་ཏུ་དམིགས་
ནས་རང་གི་ལུས་ཤི་བཙད་དེ་གཞན་ལ་སྟེར་ནའང་གུས་པའི་ཚུལ་གྱིས་སྟེར་བར་མཛད་པ་
ལྟར་རང་ཅག་སོ་སོ་སྦྱེ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་མི་ཅུས་ནའང་དེ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱབས་ཆེན་ཀྱི་དོན་
མཛད་པ་དེ་རང་གི་དོན་ཅན་ཙམ་པའི་སྤྱོད་ལས་རི་ལྟར་ཐོས་པ་བཞིན་ཡིད་ལ་བྱས་ཏེ། རང་གི་
ཅུས་ཚོད་དང་མཐུན་པར་གཞན་ལ་དངོས་སུ་པན་བྱེད་ཀྱི་ལག་ལེན་ལ་འཇུག་དགོས་པ་ཡིན།
དེ་ཡང་སྦྱིར་དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་སྤངས་ལ་འདུག་བཞིན་པའི་འཛམ་གྱི་གླིང་པའི་མི་རིགས་མི་
འབྲ་བ་རྣམས་གང་ལ་གནས་པའི་གནས་དེ་དང་དེར་དངོས་སུ་བྱིན་པ་དང་མ་འགྲོ་བར་མཁོ་
བའི་ཡོ་བྱད་སྤང་བ་སོགས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ཅུས་པ་ལས་གཞན་ལ་པན་ཐོག་པའི་ཐབས་

མང་པོ་ཡོད་མོད་ཀྱང་།

གཞན་བདེ་འདོད་པ་ཅན་བདག་གིས་ཟས་ལོས་གྱི་མཚན་རྒྱུ་སྤྱད་བར་བྱའོ་ཞེས་བསམ་སྟེ།
གནས་དང་ཕྱོགས་གསུམ་ག་རུ་རང་འགར་གྱིས་མི་འཇུག་པར། ཐབས་མཁས་པའི་ཚུལ་གྱིས་
འཇུག་དགོས་པར་སྣང་སྟེ། དེ་ཡང་ད་ལྟའི་གནས་བབས་ལ་འཇོམ་བྱ་གྲིང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་པལ་
མོ་ཆེད་ལུལ་ཁྲིམས་དུས་དང་བསྐྱུན་ནས་འཕོ་འགྱུར་དང་གསར་གཏོད་མང་དུ་བྱུང་བ་བཞིན།
དེ་དང་མཚན་ཅན་རང་གཞན་འདོད་དོན་གྲུབ་པ་དང་། མ་མཚན་ཅན་མན་པ་ལས་གཞོད་པའི་ཚུལ་
ངེས་པར་དུ་ཤེས་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན་ད་ལྟའི་གནས་བབས་སུ་གཞན་ལ་མཚན་རྒྱུན་
སྤྱད་འདོད་ཡོད་ན་ངེས་པར་དུ་ས་གནས་གང་ལ་གནས་པའི་ཉེན་རྟོག་པ་དེ་དག་ལ་གནང་བ་
དང་ཚོགས་མཆན་ཐོབ་པར་བྱས་ཏེ་ད་གཞོད་གཞི་ནས་ཕྱོགས་དེ་དང་དེ་འགོ་དགོས་ཞིང་། མ་
འགོ་ན་ཁྲིམས་དང་འགལ་བའི་སྡོད་ལམ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཏེ། ཁྲིམས་ལུགས་དེ་ནི་དུས་བསྐྱུན་
གསར་བཏོད་ཡིན་པས། ཁྲིམས་དེ་དང་མི་བསྐྱུན་ན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་མན་པ་སྐྱབ་དཀའ་བའི་ཕྱིར་
དོ།

ཉོན་མོངས་གྱི་རྒྱུ་རྐྱབས་ཆེན་པོས་བཟོད་མི་རུས་པར་གཡོ་བའི་དུས་ངན་འདི་ལྟ་བུ་ལ་
མཚོན་ན་རང་འདོད་གྱི་རྣམ་རྟོག་མེད་མཁན་གྱི་མི་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་སྟབས། གཞན་གྱི་རོ་ན་
རང་གི་མིང་དང་གོ་ས་གྲགས་པ་དང་བསྟོད་པ་སོགས་གྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་ཏེ། ད་ལྟའི་དུས་
ཚོད་གྱི་གནས་སྟངས་འདི་གོ་སྐབས་སུ་བཟུང་ཏེ་གཞན་ལ་མན་ཐོག་བྱེད་མདོག་མདོག་བྱས་
པ་རྣམས་ནི་རྣམ་དཀའ་གྱི་དགོ་བོ་རྒྱབས་ཆེན་སྐྱབ་པ་ལ་ཉིད་གྱིས་སྐྱིབ་པར་སྣང་བ་དང་། བྱིན་
ཅི་ལོག་པའི་སྡོད་ཀྱི་ས་རང་མགོ་བསྐྱོར་ཞིང་དེ་ཡི་ཀུན་ནས་སྤངས་ཏེ་བར་ངེས་སྤྱི་ཚོགས་ལྷ་
ལམ་དང་། ཚོགས་པ་ཁག་ལ་འགྲེལ་སྟེལ་མཛད་པ་རྣམས་ནི་དགོ་བར་འགྱུར་པ་ལ་ཐེ་ཚོམ་
ཅན་དུ་ཁོ་བོས་སྤྱང་དོ།

དེ་ཡིན་ཅ་ན་ཚུལ་མིན་རང་འདོད་ཡིད་བྱེད་གྱི་སྣོ་ངན་དེ་ཟས་གཙང་མའི་དགོ་བོ་ལ་དུག་
བཞིན་དུ་མ་འདེས་པར་བྱས་ཏེ་གཞན་དོན་ཁོ་ནའི་དོན་དུ་དམིགས་ནས་གང་སྟེར་བ་ནི་ཐོག་
པ་ཆེན་པོའི་སྡོར་བཀྲུགས་པའི་ཚོས་པ་བའི་ལག་ལེན་གནད་དུ་སྤྱིན་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་

ལ་བཞུགས་པ་རྣམས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དངོས་སུ་མཉམ་པ་སྐྱབ་པ་ལ་ཟད། དེ་ཡི་དགོ་བ་དང་ལྷན་
 ཏུ་རང་འདོད་ཀྱི་སློབ་པ་དེ་ཡང་རིམ་གྱི་རྒྱ་བ་པའི་པལ་ཡོན་ཡོད་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་ནང་ཚོས་
 ཀྱི་སློབ་བཞུགས་པའི་བྱ་བྱིས་པོ་མོ་སུ་ཡིན་ཏུ་དེ་དག་གིས་རང་བྱིས་དང་རང་སྟོད་གནས་
 ཀྱི་རྒྱ་བ་དང་རྒྱལ་སྤོ་ལས་དོན་ལས་དགོས་པ་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་མེད་པར་སྤྱི་རྒྱ་མི་འགོ་བ།
 ཁ་རས་གྲོན་ཞིང་འདུ་འཛོམས་བཞག་པ་དང་། རྒྱལ་གཞུང་གིས་བྲིས་སྐད་གསར་ཏུ་བཏོད་པ་
 བྲིས་སྟོད་བཀག་རྒྱ་དང་སྟོན་འགོག་ལྷུང་བཀག་རྣམས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་དེ་དང་དེའི་བྲིས་སྐད་
 རྣམས་ཀྱིས་ཉེན་གངས་རི་ཚམ་ཞིག་སྟོད་དགོས་པར་གཏན་འབེབས་བཅའ་བ་བཞིན། རྒྱལ་
 བཞིན་ཏུ་གཡོ་ཐོལ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་བཅེ་སྤྱང་བྱས་ཏེ་བྲིས་སྟོད་བཀག་རྒྱ་དང་སྟོན་འགོག་
 ལྷུང་བཀག་གཉེས་ལ་དགའ་ལོས་ཀྱིས་རྗེས་སུ་བཞུགས་པའི་མི་རྣམས་དང་། འགོ་སྟོད་དང་
 ལག་པས་ཅ་དངོས་རྣམས་ལ་འཛིན་བཟུང་ཉུང་བ། བཟུང་ཡང་འདག་པར་བྱེད་པའི་རྗེས་ཀྱིས་
 ལག་ཁྱད་ཡང་ཡང་བྱེད་པ་དང་། བྱེད་དགོས་ངེས་དང་དེ་ལྟར་བྱས་པས་རང་གཞན་ཀུན་ལ་
 དགོ་མཚན་ཆེ་བ་ཡིན་རྒྱལ་གཞན་ལ་འང་གསུངས་བཤད་མཛད་པའི་ནང་ཚོས་པ་མེར་སྐྱ་སུ་
 ཡིན་ཏུང་། དེ་རྣམས་ནི་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་དང་དུས་བབས་དེ་བཞིན་ཚན་རིག་གི་ལམ་སྟོན་
 དང་མཐུན་པར་ནང་ཚོས་ཉམས་ལེན་བའམ་ལག་ལེན་བསྟར་བ་པོ་ཡིན་པ་སྟོས་མི་དགོས།
 རྩོགས་གཅིག་ནས་དུས་ཀྱི་གནས་བབས་དང་ཡུལ་དང་གང་ཟག་དེ་བཞིན་གཞན་གྱི་སློབ་དང་
 མཐུན་པར་འགོ་དགོས་པའི་སྟོད་ལམ་དེའང་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་སུ་སྒྲང་བྱ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་
 པའི་སྤྱིར། གང་ཞིག་ཐབས་ལམ་དེ་ལ་གནས་པའི་དགོ་བ་རྒྱལ་པོ་ཆེས་གནས་སྐབས་ན་
 དངོས་སུ་རང་གི་ནང་མི་བྲིས་མཆོས་ནས་རིམ་བཞིན་གྲོང་དང་གྲོང་བྱེར་མངའ་སྡེ་དང་རྒྱལ་
 རྒྱལ་འཛམ་གླིང་བར་ཡོངས་ལ་དུས་ཡུན་རིང་བོ་མི་འགོར་བར། མི་མང་བོ་ནད་དེ་ལས་གོལ་
 ལས་པན་པའི་ས་ལ་བཀོད་ངེས་ཞིང་། མཐར་ཐུག་ན་བརྒྱུད་ནས་མ་ལུས་པའི་འགོ་བ་རྣམས་
 རྣམ་པར་དཀར་བའི་སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་པའི་དགོ་འདུན་གྱི་མཛད་པ་
 ལ་དད་ཅིང་བཀྱར་བས་དེ་དག་གི་རྒྱུད་ལ་སློབ་པའི་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བོ་སྤྱིར་ཀུན་སྤངས་པའི་
 ས་ཚེན་པོའི་འབྲས་བུ་སྟེར་བ་ལགས་སོ།།

གཉིས་པ་ཚོན་རིག་པ་ལ། སྤྱིར་ཚོན་རིག་པ་རྣམས་ནི་ཐོག་མ་ནད་གཞི་གསལ་བ་ལོ། བར་
 དུ་འཚོ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལ་སློན་སྐྱོན་པ་ལོ། ཐ་མ་ནད་གཞི་འཛམས་པ་ལོ་ཡིན་པར་སློམ་མ་
 དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་འཛམ་གླིང་ནང་ནད་དེས་དངོས་སུ་གཞོན་དང་གཞོན་བཞིན་པ་ལ་
 ཉིན་རེ་བཞིན་གངས་མང་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་དང་ཤིན་ཏུ་སྤྱར་པའི་ཚུལ་གྱིས་མི་ནས་མིར་རྒྱུད་
 དེ་འབེལ་དང་འབེལ་བཞིན་ཡོད་སྟབས། རི་ཅམ་གྱི་སྤྱར་བར་ཚོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྟོན་
 འགོག་སློན་སྐྱོན་སྐྱབ་པ་དེ་ཅམ་གྱིས་མི་མང་པོའི་སྟོག་སྟོབ་བྱས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། ད་ལྟའི་
 དུས་སུ་ཤིན་ཏུ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་སྟོན་འགོག་གི་སློན་ཞིག་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་གནས་སྟངས་
 ཞིག་ཏུ་སྤྱར་ཡོད།

དེས་ན་ཚོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ད་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ནད་དངོས་འཛིན་པ་དང་། ནད་དེ་དང་
 མཐུན་པའི་སློན་གྱི་མཐུན་ཚུན་སྤྱར་བ། སྤྱད་མ་ནད་དེ་འདྲ་མི་ཡོང་བའི་གྲ་སྒྲིག་གྱིས་པན་པ་
 དང་རམས་འདེགས་སྐྱོན་དགོས་པའི་བྱིར་ན། ཐོག་མར་ནད་དང་སློན་གྱི་སྐྱོར་ཅུང་ཟད་ཅམ་
 ཞིག་ལྷུ་འདོད་མཆིས། དེ་ཡང་ད་ལྟའི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གས་CORONA-VIRUS
 འདི་ནི་ཚོན་རིག་པས་ནད་གཞན་དང་ཙ་བ་ནས་མི་མཐུན་པ་སོ་སོ་བ་ཞིག་མིན་པར་བརྗོད་
 ཅིང་། རི་རོ་ནའི་ནད་འདི་རྒྱུན་གྱི་ཆམ་པའི་ནད་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཡིན་པར་བརྗོད་པ་དང་།
 ནད་འབྱུང་དེ་འཚོ་བའི་གནས་གཙོ་བོ་ནི་ལུས་ཀྱི་ནང་ཡིན་ཞིང་དེ་ཡང་དབྱུགས་གཞོན་ལེན་དང་
 འབེལ་ཏེ། ནད་ཚོལ་སྐྱོ་བ་དང་འབྱུང་ཞིང་གནས་པར་བརྗོད། ཆམ་པ་དང་སྐྱོ་རྒྱག་པའི་མཆིལ་
 མ་དང་དེ་བཞིན་དབྱུགས་གཞོན་ལེན་བྱེད་པའི་ཆེ་ཁ་རྒྱུང་དང་མཉམ་དུ་སྤྱི་ལ་ཐོན་པ་ཡིན། བྱི་
 རུ་ཐོན་བྱིན་མི་ལུས་ཀྱི་སྤྱ་འབྱུང་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བྱིར། ཉིན་ཞག་དུག་དང་བདུན་ལས་མི་རིང་
 བར་བྱིའི་དངོས་སོ་སོགས་ལ་རང་དབང་གི་གནས་མི་བྱས་པར་བརྗོད།

ཚོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༢ དང་ ༢༠༠༣ ཀྱི་མཚམས་སུ་བྱུང་བའི་SARS-CoD
 ཅས་པའི་ནད་དེའང་རི་རོ་ནའི་ནད་གཞི་ཕྱོགས་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྗོད། སྤྱི་ལོ་༢༠༡༤ ཟླ་བ་
 ༡༢ ཚེས་ ༣༡ ལ་རྒྱ་ནག་ལྷ་སྐྱོན་ཞེས་པའི་གྲོང་ཁྱེད་ནས་གསར་དུ་ཐོན་པའམ་ད་ལྟའི་ནད་དུག་
 འདི་ལ། n-cov 19 ཞེས་པའི་ཐ་སྲུང་བཏགས་པ་ཡིན། n ཞེས་པ་novel དུ་མཚོན་པ་སྟེ་

དེ་ནི་གསར་པའི་དོན་ཡིན་ཞིང་། བདེ་སྲུང་མེད་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་མིང་མི་རྟེན་པར་
 གསར་པ་ཞེས་བཏགས་སོ། བདེ་དེའི་འབྲུང་གཞི་རགས་པ་ནི་དུད་འགྲོའི་རིགས་ལས་འབྲུང་
 བ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པ་དང་། རིམ་བཞིན་མི་ནས་མིར་རྒྱུད་དེ་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་
 བ་ཡིན། དཔེར་ན་SARS-Cov ཞེས་པའི་བདེ་དུག་གི་འབྲུང་གཞི་པ་མང་སྟེ་ bat ཡིན་པ་
 དང་། དེ་མཚུངས་ 2012 དང་། 2013 མཚམས་སྲུ་ཐོན་པའི་MERS-Cov ཞེས་པའི་བདེ་
 གྱི་འབྲུང་གཞི་རྩ་མོང་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་བཞིན་ཡིན། ད་ལྟའི་དུག་སྲིབ་འདི་འབྲུང་
 གཞི་གང་ཡིན་མིན་ཚན་རིག་པས་ངོས་འཛིན་གསལ་ཁ་ཐག་ཚོད་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱིས་མེད་ལ།
 ཚན་རིག་པ་ལ་ལས་དུག་སྐྱལ་ལས་འབྲུང་བར་བཤད་པ་དང་། ལ་ལས་པ་མང་ལས་བྱུང་བའི་
 བདེ་དུག་དང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་བཅུ་ལྷག་ཙམ་ཕྱོགས་མཚུངས་ཡོད་ཕྱིར་པ་མང་ལས་བྱུང་བ་དེ་
 ལྟར་ཡང་ཚོད་བཞག་བྱས་པ་ཡིན།

བདེ་དེ་ཚུལ་རི་ལྟ་བུས་མི་ནས་མིར་རྒྱུད་དེ་འགོ་བ་ཡིན་ཞེས་ན། བདེ་འགོས་ཟེན་གྱི་མི་གང་
 ཞིག་རང་གི་ཁ་དབུགས་ཕྱི་ནང་གཏོང་ལེན་བྱེད་པ་དང་ས་ཕྱོགས་ག་སར་འགོ་བསྐྱོད་བྱེད་དེ་
 ཚམས་པ་རྒྱག་པའི་མཆེལ་མའི་ཟེགས་མ་ལ་རྟེན་ནས་ཉེ་འཁོར་དུ་གནས་པའི་མི་རྣམས་ལ་རིམ་
 བཞིན་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་འགོས་པ་ཡིན། ཕྱི་རྒྱལ་ཨ་རི་ལྟ་བུ་ལ་དཔེ་མཚོན་ན་འཛམ་བུ་
 སྤོང་གི་མི་སྣ་མི་འདྲ་བ་རི་སྟེང་ཅིག་སྟོ་འབྲུམས་ཀྱི་ཚེད་དུ། འགྲིམ་འབྲུམ་ལ་བཞུགས་པ་དང་
 འགོ་བསྐྱོད་འདུ་འཛོམས་བྱེད་པ་ལས། ད་ལྟའི་ཉོག་དབྱིབས་བདེ་དུག་འགོས་པའི་མི། མང་
 འོས་ཐོན་མཁན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ཏུ་འབྲུང་ཡོད་པ་བཞིན། རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་ལ་དཔེ་སླེངས་
 ཉེ་རང་ཅག་རྣམས་ཀྱང་རྒྱལ་ཁབ་དང་ས་གནས་གང་དང་གང་དུ་གནས་ནའང་འགོ་བསྐྱོད་ཅུང་
 བ་དང་། མི་གཞན་དང་གཏམ་འདྲ་ཞིག་སློང་མོལ་བྱེད་དགོས་བྱུང་ཆོ། དེས་སར་དུ་འབྲུངས་
 ལ་གནས་ཉེ་སློང་མོལ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བདེ་དེ་རང་ལ་མི་འགོ་བ་དང་
 གཞན་ལའང་མི་གཞོན་པ་ཡིན་པས་བདེ་གྱི་སྐྱོར་རགས་པ་ཙམ་སོ།

དེ་ཡང་སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ནམ་vaccines གྱི་ཐབས་ནི་ཚུལ་རི་ལྟར་ན་དངོས་གཞི་ལོ་འཁོར་
 ཡིག་ཚད་ལ་རྒྱ་འཁོར་ཡིག་རྒྱགས་ཀྱིས་ལས་སྐྱ་དུ་བྱེད་པ་བཞིན་བདེ་དེ་རང་གི་ལུས་ལ་མ་

འགོ་བའི་ཚོན་དུ་སྐྱོན་དེས་ལུས་ཀྱི་ནད་འགོག་མ་ལག་གསལ་ immune system ཞེས་པ་
རྣམས་ལ་ཚོན་བརྗེ་གཏོང་བའམ་མ་ལག་དེ་དག་ལ་རུས་པ་སྐྱེལ་བའི་བྱ་བ་བྱེད་དེ། གང་གི་ཚོ་
ནད་དེ་རང་གི་ལུས་ལ་དངོས་སུ་འགོ་བར་ཚོམ་པ་ན་ནད་འགོག་མ་ལག་དེ་དག་གིས། ལས་
སྤྲོ་བའི་ཚུལ་གྱིས་འཛོམས་པར་རུས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དེ་ཡི་ཚེད་དུ་བསྐྱུན་པའི་སྐྱོན་ཞིག་ཡིན་
པར་བརྗོད། སྤྱིར་འགོས་ནད་རིགས་རྣམས་ལ་pathogen ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། ང་ཚོའི་ལུས་
ནད་དུ་འཇུག་པའི་ཚོ་ནད་འགོག་མ་ལག་རྣམས་ཀྱིས་ཡ་ལན་སྤོང་བའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་
ཡང་དང་པོ་མ་ལག་གིས་ནད་དེ་ཤེས་པར་བྱས་ཤིང་། བཞེས་པ་ནད་དེ་གཞོན་པའི་རིགས་སུ་
ངེས་ནས་ཕྱིར་བཏོན་པའི་ལས་བརྩམས་སོ།

ལུས་ནད་གི་white blood cells ཞེས་པའི་སྐྱ་འབྲུ་རྣམས་ཀྱང་ནད་སེལ་བའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་
ཡིན། དེ་ཡི་ཚོ་ནད་ཉགས་ཀྱི་རིགས་ལ་ཆམ་པ་དང་སློོ་བ་རྒྱག་པ་སོགས་བྱུང་གི་ཡོད། དེ་ནི་
ནད་འགོག་མ་ལག་རྣམས་ཀྱིས་ནད་དུག་དེ་དང་གཉེན་པོ་བཞེས་པའི་བརྗེ་གཏོང་བ་ཞིག་ཡིན།
ཚོན་འགོག་སྐྱོན་གྱིས་གཙོ་བོ་ལུས་ལ་འབྲུང་འགྲུར་གྱི་ནད། དེ་དང་དེ་བཞིན་འདུག་ཅེས་པའི་
སྐྱ་བརྗེ་ནད་འགོག་མ་ལག་རྣམས་ལ་གཏོང་ནས་སེལ་བའི་བྱ་སྐྱིག་བརྗོད་བ་ཞིག་ཡིན། གལ་
ཏེ་མ་ལག་དེ་དག་གིས་ཚོན་འགོག་སྐྱོན་vaccines ཀྱི་བརྗེ་དེ་ངེས་ནས་བྱ་སྐྱིག་ཡོད་ཕྱིན།
གཞོན་གྱི་ནད་རྣམས་དུས་སྐབས་ལ་མཁྱོགས་པོའི་ངང་ནས་མ་ལག་དེ་དག་གིས་འགོག་པར་
རུས་པའི་ཕན་ཚོད་ཆེ་བ་ཡིན། སྐྱོན་དེ་རིགས་སྐྱོན་པ་ལ་ལོ་ངེ་ཅམ་ཞིག་འགོར་བ་ཡིན་ཞེས་
བརྗོད་ན། སྤྱིར་ཚོན་འགོག་སྐྱོན་དེ་རིགས་སྐྱོན་པ་ལ་ལོག་བརྗེ་འགོར་མོད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་
ནད་ཚབ་འདིའི་ཚེད་དམིགས་བསལ་གྱི་འིན་ཏུ་མཁྱོགས་ཚད་ངང་ནས་བྱ་སྐྱིག་བྱས་ནས་
ཡོད་སྐབས་སོ་གཅིག་དང་བྱེད་ཀ་ཅམ་ནད་སྐྱོན་སྐབས་པར་བྱེད་སྐྱེད་ཚོད་དབལ་བྱེད་པ་ཡིན།
འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནད་ཚོན་འགོག་གི་སྐྱོན་མཁྱོགས་པོས་ནི་mumps vaccinesསོན་
ཡིན་པར་གྲགས་པ་དེ་ཡང་ལོ་བཞི་འགོར་བ་ཡིན། HIV AIDS བཞེས་ནད་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་
ན་ནད་དེའི་ཚོན་འགོག་སྐྱོན་ ༡༠༣༠ ལ་སྐྱོན་སྐབས་པར་བྱེད་སྐྱེད་འཚར་གཞི་ཡོད་ཀྱང་། ལོ་
དེར་སོན་ན་སྐྱོན་དེ་སྐྱོན་པ་ལ་ལོ་ལྷ་བརྗེ་འགོར་བ་ཞིག་ཏུ་འགྲུར་གྱི་ཡོད།

ལོ་རྒྱུས་དང་གཏམ་དེ་དག་ལ་ཉེན་པོ་ལ་ང་ཚོས་ཚོན་འགོག་རིགས་ཀྱི་སྐྱོན་རྣམས་སྐྱོན་པ་ལ་

མོ་རི་སྟེང་ཅིག་འགོར་གྱི་ཡོད་མེད་གསལ་མོར་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཀྱིས་པ་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་
རྟོག་ཞིབ་འགྲུང་བ་བཞིན་ཚན་རིག་གི་ཐབས་ལུགས་དང་མཐུན་པར་ཐུགས་སྦྲང་མེད་མི་རུང་
བ་ཞིག་ནི་ནད་པའི་རིགས་དང་སྟོན་འགོག་རིགས་གི་ཚེད་དུ་བསྐྱུན་བྱའི་སྟོན་དེ་སྤེལ་ཚབ་གི་
རང་མིན་པར་རྗེ་བ་དང་། ཚོད་བཞག་བཟླ་དབྱུང། གནས་ཚུལ་སྟོགས་བསྐྱུས།

མཐར་བསྟོམས། ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྐྱར་ཞིབ་སྐྱུས་མཐར་ཕྱིན་པའི་སྟོག་ནས་བསྐྱུན་ཐུབ་པ་
ཞིག་དེས་པར་དུ་དགོས་ཏེ། སྟོན་བསྐྱུན་པའི་མི་གང་ཞིག་གིས་སྐྱུན་གྱི་ཕྱགས་འབྲས་དན་
པར་སྟོད་མི་དགོས་ཞིག་ཏུ་བྱེད་དགོས་པ་ནི་གནད་འགག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་ནད་དེ་
སྟོན་འགོག་ཐབས་ཤེས། འགོས་ཟེན་པ་ལ་སེམས་མི་ཞུས་པའི་ལམ་སྟོན། ལུས་ཅུལ་གྱི་སྐྱོད་
བདར་སོགས་གིས་ཚན་རིག་པས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ལན་བཤེས་བསྐྱུན་ཀྱིས་པའོ། །།
གསུམ་པ་དུག་སྲིན་དེ་སྟོག་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ། སྤྱིར་ཚན་རིག་པའི་ཕྱགས་གི་ཚེ་
སྟོག་ཅན་ཡིན་པ་ལ་དེས་པར་དུ་རང་གི་རིག་རྒྱན་གྱི་མ་སྤེལ་པའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་དང་། ཕྱིའི་ཁོར་
ལུག་ལ་ཡ་ལན་སྟོད་པའི་རུས་པ་དང་ལྡན་པ། འཚོ་བྱེད་ཀྱི་བཅུད་ནད་དུ་ལེན་ནས་སྟོགས་
མ་སྤྱིར་འདོད་རུས་པ། སྟོམས་འཇུག་གི་གནས་བབ་རྒྱུད་འཛིན་བྱེད་རུས་པ། སྤྱི་འཕེལ་དང་
ཚར་འཕེལ་ཡོད་པ། བསྐྱུན་འགྲུང་རམ་འདུས་ཚོགས་ནམས་དུས་རབས་རིམ་བཟོད་ཀྱི་ཁྲིད་
ནས་འཕེལ་འགྲུང་འགྲོ་བ། ལོ་རྒྱུས་དང་སྤྱི་གཞུག་འཇུགས་ཡོད་པ་བཅས་ཁྲུང་ཚོས་བརྟན་དང་ལྡན་
དགོས་པས། བླ་སྲིན་bacteria ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན་ཚན་རིག་པ་ཡོངས་གྱིས་ཚེ་སྟོག་ཅན་
དུ་འདོད་པ་དང་། ད་ལྟའི་corona བླ་སྲིན་virus ཞིག་ཡིན་པས་འདི་ནི་མིའི་ལུས་ལ་
གནས་པའི་མ་འགྲུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་རང་གི་རིགས་རྒྱན་སྤེལ་བ་ལས། རང་དབང་གིས་རིགས་
རྒྱན་སྤེལ་མི་རུས་སྤྱིར་ཚན་རིག་པ་པལ་མོ་ཆེས་ཚེ་སྟོག་ཅན་མིན་པར་འདོད།

འོན་ཀྱང་དེ་ཡང་ཚན་རིག་པ་མང་ཅུང་གི་བཤད་གཏམ་ལ་གཞི་བཞག་པ་ཞིག་ལས་ཁྲུངས་
ཚད་ལྡན་མེད་དེ། ད་ལྟའང་ཚོད་གཞི་དང་དབྱུང་གཞིའི་ཚོས་ཞིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། སྟོག་སྟོགས་
ཚེ་སྟོག་ཅན་དུ་ཡིན་པར་སྐྱབ་ནམས་ནི་དུག་སྲིན་དེ་ལུས་གི་མ་འགྲུ་གཞན་དང་འབྲེལ་ཚེ་

རང་གི་རིགས་རྒྱན་སྒྲེལ་བའི་བྱ་བ་བྱེད་ཕྱིར་ཆེ་སྲོག་ཅན་ཡིན་པར་སྤྲོ་བ་ཡིན་ནོ།། གང་ལྟར་
ཡང་ཚེས་པ་དང་དང་ཚན་རིག་པ་གང་ཡིན་ཡང་། རི་སྲིད་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེལ་དང་དཀའ་
ངལ་དེ་རང་གིས་ཚོར་ཞིང་། དེ་བསལ་འདོད་དང་བཙོན་འགྲུས་དམ་བཅའ་སོགས་མེད་པ་
དེ་སྲིད་དུ་གཞན་ལ་ཕན་བདེ་སྤྲོད་དཀའ་ལ། དེ་ཡོད་ན་ཚེས་པ་ཚན་རིག་པ་དེ་མིན་གཞན་
སྤྱ་འབྲུ་ཞིག་ཡིན་རུང་། ཉན་བསལ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཉིད་ཀྱིས་བཙམ་ཞིང་ཉམ་ང་བ་དག་ལ་
རིགས་རྩས་སོགས་ཀྱི་དབྱེན་འབྱེད་ཀྱི་སྒོ་མེད་པར། བཙོན་མེན་གྱི་གཞན་པན་སེམས་དང་
ལྷན་བས་སྤྱི་ཚོགས་རམས་འདེགས་སམ་གཞན་ལ་ཕན་བ་དང་བདེ་བ་སྤྲོད་དེས་བ་ཡིན་ནོ།།
།། སྤར་སྤྲོས་པ།

རི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་།།
འགྲོ་བ་རི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ།།
དེ་སྲིད་བདག་གུང་གནས་གྱུར་ནས།།
འགྲོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེལ་བསལ་བར་ཤོག །
སམ་མཁྱེན་ལྷོ།

རང་མིང་ཡི་ཤེས་རང་གྲོལ།
ས་གནས་ཨོ་རི་ས་གཞིས་ཆགས།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་རྒྱུ་གྱིས་དཀའ་སྤྲུག་གི་གནས་སུ་ལྷུང་བའི་ད་ལྟའི་
འཇམ་གླིང་འདིར་ནད་ཚོས་དང་ཚོར་རིག་གཉིས་ཀྱི་རམ་འདེགས་སམ་ཕན་བདེ་
ཅི་ཞེས་སྐྱབ་སྐྱབ་བམ། དོན་ངོ་མར་ཏོགས་དབྱིབས་ནད་སྤྲུག་དེ་ཆེ་སློག་ལྡན་པའི་
སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ།

མོ་བརྟན་རྒྱ་མཚོ། ལྷ་ཁ་མཐོ་སློབ།

སློག་མའི་སྤྱི་བཤད།

དེད་དུས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་གནས་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་སྤྱིས་
བྱ་རྣམས་ལ་རིམས་ནད་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱིས་མནར་བ་དང་། མི་འཕོར་འབྲུམ་སྤྲུག་བརྒྱུ་
བའི་ཆེ་སློག་ཤོར་དང་ཤོར་སྤྲུལ་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་རེད། དེ་བཞིན་མི་ཡི་འཚོ་བའི་བརྟེན་
ཐབས་ལའང་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ང་བའི་གནས་སུ་གྱུར་བ་དང་། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་
གནོད་ཚབས་རེ་ཆེར་འགྲོ་བ་སོགས་ནད་ཀྱི་འཇིགས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྤྲུལ་མང་
འཕྲད་བཞིན་འདུག་ནད་དུག་འདི་འབྲས་སྤོན་ནས་གྱུར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལ་གཉེན་སོའམ་
སྤོན་བརྟེན་པའི་གནས་རྒྱུ་མེད་ཅིང་། དེས་ན་སྤོན་མེད་པས་ནད་དུག་གིས་མནར་བའི་མིའི་
གངས་འཕོར་ཉེན་རེ་བཞིན་དུ་ཆར་བ་ལྷར་འབབ་པར་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱན་ལ་
ཁྱབ་གདལ་ཆེན་པོ་གྱུར། ད་དུང་རིམས་ནད་དེ་ཞི་བར་བྱེད་པ་ལ་རྒྱལ་སྤྱི་ཀྱང་གི་ཞིབ་འཇུག་
པས་ཐབས་ཤེས་ཡོད་རྒྱ་སྤུལ་སྤུགས་ཀྱིས་ནད་བསྐྱུང་བའི་ཐབས་ལམ་བརྟེན་བར་མི་ཉུང་བ་
ཞེས་ལ་ཕན་ཐོགས་གྱུར། འདི་ཡི་ཞོར་དུ་ནད་ཚོས་ངོས་ནས་རིམས་ནད་ཞི་བར་བྱེད་པའི་
ལམ་སྟོན་དང་སེམས་ཁམས་ཞི་བར་བསྐྱུན་པ་ལས་རྒྱལ་ཁབ་འབྲས་མིན་གྱི་མི་རིགས་ལ་ཕན་
པ་སྤྲུབ་པ་སློབ་ཅི་དགོས།

ཐ་སྤྱད་ཀྱི་འབྲུང་བ་མདོར་བསྟན་པ།

ཏོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཅེས་པ་སྤྱི་མའི་དུས་ནས་གྱུར་བའི་ནད་ཡམས་སམ་ཡང་ན་ནད་དུག་

ཚབས་ཚེན་ཞིག་ལ་ཟེར་ཞིང་། རོག་མར་རིམས་ནད་ལ་རྟོགས་ཞིབ་བྱེད་མཁན་རུབ་སྤྲེལ་ས་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཁས་དབང་རློན་ཨལ་མེ་ཏཾ་(June Almeida) དང་དུ་མིཏྲ་ཏི་རལ་(David
 Tyrrell) གཉིས་ཀྱིས་ཐ་སྣང་གསར་དུ་བཏགས་པ་མ་ཟད་མིའི་འབྲུང་བའི་རིམས་ནད་ཐད་ལ་
 རོག་མར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པར་གྲགས། ལྷི་ལོ་༡༩༦༤ལོར་ཐ་སྣང་དེ་གཏན་ལ་བབ་སྟེ་ཞེ་ཅར་
 ཞེས་པའི་དུས་དེབ་ཚེན་མོར་བཀོད་པར་སྲིན་གྱི་སྟེ་ཚན་གསར་པ་ཞིག་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་
 དང་། རིམས་ནད་གསར་པའི་ཐ་སྣང་དེ་ནི་ལོགས་སུ་བལྟས་ན་མེ་རན་ཞེས་འགོ་བའི་སྲིན་བྱ་
 ཞིག་ལ་ཚགས་པ་དེའི་ནང་ཚན་དུ་གསལ། ཨི་ལག་ཏིརོ་སྤྲ་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་ཞེས་པའི་ཚན་རིག་
 གི་འབྲུལ་ཆས་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིབ་ཏུ་བལྟས་པའི་སློ་ནས་རྟོགས། ཡང་དེ་ལ་ཐ་སྣང་ལྟར་
 བྱེད་ན་སྟེ་རིག་སྐྱད་དུ་ཀོ་རོ་ལྷ་ཞེས་དང་དབྱིན་སྐྱད་དུ་ཀཱར་ཆན་ཞེས་རྒྱལ་པོའི་ཅོད་བན་ནམ་
 ཡང་བཏོག་ཞུ་ལ་གོ་བ་དང་མོད་སྐྱད་དུ་ཏོག་དབྱིབས་ཞེས་པའི་ཐ་སྣང་དུ་བསྐྱར་བ་ལྟ་ཅི་སྟོན།
 འདི་གཉིས་ཀྱི་བརྗེ་ཚད་ཀྱི་བྱེད་པར་མ་གཏོགས་དོན་གཅིག་ཡིན་པར་ངེས།

ཏོག་དབྱིབས་ཞེས་པ་ནི་ཆེ་སློག་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ཡིན་པར་ཅུང་ཟད་སྐྱེད་།
 ཏོག་དབྱིབས་ཞེས་པ་སྟེ་སྲིན་བྱ་འགོ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་སློག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་སུ་བལྟས་
 ལ། དེ་ནི་ཆེ་སློག་དང་ལྡན་པ་ལ་རོག་མར་སྤྲ་སྤང་གིས་བྱུབ་པའི་སློག་ལྡན་ཡིན་པར་འདོད།
 སྲིན་བྱ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་ཆེ་སློག་ཡོད་མེད་ཀྱི་སློར་ལ་མ་དཔྱད་ཀྱང་བདེ་ལྷག་ཏུ་ཤེས་ཐུབ།
 གང་ལགས་ཞེ་ན་དེ་གི་ཚན་རིག་དང་ནང་པའི་ལྷ་བྱུབ་ལྱང་དུ་སྟེལ་ནས་བཤད་ན་རང་ཅག་
 རྣམས་ཀྱི་དུས་རྒྱུན་དུ་སྟོད་པའི་མཐོང་བྱེད་ཀྱི་དབང་པོས་མ་རྟོགས་པར། དེ་ལ་རིགས་པ་དང་
 སྤ་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་གཉིས་ཀྱིས་སྲིན་བྱ་ལ་སྤྲ་བའི་རིགས་རྟོགས་པ་མ་ཟད་འདི་ཡི་དབྱིབས་དང་
 འཚོ་བའི་རྒྱན་རིམས་སོགས་ལ་གཞིགས་པས་མངོན་མཐོང་ལག་ཟེན་དུ་གྱུར། ལྷིར་རང་རེ་
 སྤྱི་ཚོགས་ཁོང་དུ་ནམ་མཁའི་མཐའ་གཏུགས་པའི་སེམས་ཅན་ཡོད་པ་དམངས་ཁོང་དུ་དེ་ལྟར་
 འོད་ཚུལ་ཅམ་མེན་པར་བདེན་པས་ར་སྟོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་དེ་བཞིན་དུ་མིག་གིས་མངོན་དུ་
 མི་འཇུར་བའི་སྲིན་བྱ་བཟང་ལས་འདས་པ་ཞིག་གནས་མཆེས།
 ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལྟར་ན་ལོ་སྟོང་སྤག་སྟོན་ནས་སྟེགས་མའི་དུས་ལ་རིམས་ནད་དེ་ལྟར་འབྲུང་

རིམ་སོགས་སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དང་བསྟན་འཛིན་གྱི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་
གྱིས་ལུང་བསྟན་ཟེན་པ་ཤ་སྟག་རེད་ལ། ལྷག་པར་རིམས་ནད་གསོ་བའི་བཅོམ་ཐབས་དང་
དེ་སློན་དུ་འགྲོ་བའི་མི་ན་བ་གནས་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་དུ་མའི་སློན་ནས་བསྟན་པ་དང་།
དེའི་ཉགས་དང་དུས་ལུགས་རྣམས་གསལ་བར་འཁོད་ཅིང་། ད་ཆ་རིམས་ནད་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་
རིམས་ཁྱོད་དུ་དབྱེད་ན་མངོན་སུམ་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་སྟོན་མེད་སྐྱེས། དེ་དག་གི་རྒྱ་དང་
རྒྱུ་སོགས་ལ་ཞིབ་ཐོར་དབྱེད་པས་འཁྲུལ་བ་དང་བལ་ཞིང་གཏེར་འཛོག་མཐོན་པོའི་སློན་ནས་
བརྗོད་ཐུབ།

དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གིས་ཉག་སྤྲོ་བའི་དུས་ལ་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ལ་མན་བདེ་རི་ལྷར་བསྐྱུན་པ་
རྒྱས་བསྟུས་འཚམས་པ་ཞིག་བཞོད་ཡོད་ཅིང་།

དེང་དུས་ཀྱི་འཇམ་སྒྲིང་ཡོངས་ལ་ཚན་རིག་དང་། བར་སྐྱར་དང་འབྲུལ་ལས་རིག་པའི་སྟེ་
གནས། གཞུང་གི་ངོ་ཚབ་ཁང་སོགས་ཀྱིས་ནད་དུག་སེལ་བའི་སྲིད་དུ་ཐབས་ལམ་དུ་མ་
བརྩམས་དང་ཚོམ་བཞིན་འདུག དེ་བཞིན་ཚོགས་པ་ཆེ་རྒྱུང་ཁག་བཅུགས་ཏེ་ལས་འགུལ་རྒྱ་
ཆེར་སྐྱེལ་བ་དང་། ད་དུང་རྒྱལ་ཁབ་ཡོངས་ཀྱི་གཞུང་གི་འོག་ཏུ་བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་སྟེ་
གནས་ཁག་སྟོགས་ཀུན་ལ་ཁྲུབ་པར་མཛད།

དེ་ལ་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འགུལ་གྱིས་རི་འབྲ་མན་བདེ་སྐྱབ་པའི་སྟེ་ཚན་ཁག་ལ་
རྣམ་པ་དགུ་ཡི་སློན་ནས་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ། དང་པོ་ཚན་རིག་གི་ངོས་ནས་བསྟུས་པས་ན། གཉན་
རིམས་དེ་ཡིས་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་ཏེ་ཅང་ལྷགས་ཆེར་འགྲོ་བ་དེ་ནི་ཚན་རིག་གི་ལྷོས་
མོལ་དང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་འཇུགས་བསྐྱུན་གསར་དུ་བཅུགས་དགོས་པ། དཔེ་མཚོན་ན་
གཉན་རིམས་ནས་བསྐྱར་བའི་ཐབས་ལམ་རྣམས་ཁྲུབ་སྐྱེལ་གྱི་བྱེད་སློན་སྤྲོ་མང་སྐྱེལ་ཞིང་
ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་པ་དང་སྐྱི་ཚོགས་དུ་ལས་བརྒྱུད་དེ་གཉན་རིམས་སུ་ཞིབ་དབྱེད་བྱེད་པ།
སྐབས་འགར་དམ་པོ་རང་ནས་ཞིབ་དུ་དབྱེད་ཀྱང་སྤང་ཡང་བསྐྱར་ཞིབ་གྱི་ཚུལ་དུ་བལྟས།
ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་དུས་ཉག་དུ་བརྟག་ཞིབ་ནན་ཉན་གྱིས་ལག་ལེན་དུ་ཐེབས་པར་བྱེད་
པ་དང་། ལྷོགས་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་དབྱེད་པ་དང་དེ་བཞིན་དུ་མཚོ་བསམ་མཐར་བྱིན་
པར་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དེ་ལག་བསྟར་དངོས་སུ་བསྐྱུལ། ཞིབ་འཇུག་ཚུལ་བཞིན་དུ་བྱེད་པ་འདི་

དག་དཔེ་དེ་བ་རྣམས་མཁོ་འདོན་དང་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྐྱབ་བྱེད་དེ་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱི་ཀུན་ལ་
འགྲེམས་སྤེལ་བ་བྱེད།

ལྷ་རན་སི་ཀོ་ཡིན་(Francis Collins)ཀྱིས་མཚན་དུ་གཉན་རིམས་ཀྱི་དུས་ཡུན་ལ་ཁོང་
ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་སྒྱུར་པོ་མེད་བ་མི་མཚོང་ཞིང་། ཉམས་ཞིབ་མྱིར་ད་དུང་དལ་པོར་ཡིན་བ་སྒྲུང་
ཞེས་བཏབ། གཉན་རིམས་ཇ་དག་དང་གི་འཕེལ་རིམ་ཁོང་དུ་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཚན་པ་བྱེད་བྱས།
གིས་དལ་པོར་འགྲོ་རིམ་ཡིན་ཞེས་དོས་འདོད། འོན་ཀྱང་ཚན་རིག་དོས་ནས་མི་ན་བ་གནས་
བར་བྱེད་པའི་ཚ་རྒྱུན་མང་པོ་བསྐྱུན་ཞིང་ཤེས་ཡོན་གྱི་གོ་རྟོགས་སོགས་ལེགས་བར་སྤེལ་
ཡོད།

གཉིས་པ་འཛམ་གླིང་འགྲོད་བརྟེན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་གཉན་རིམས་ཁྲབ་གདལ་ལུགས་ཆེར་
འགྲོ་བའི་དུས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷོ་བ་ ༧ པ་ནས་ཉེ་ལོ་ཉོན་(Telethon) ཞེས་འཇུགས་ཉེ་
རྒྱལ་ཁབ་བཞི་བརྟེན་ལྷན་ཚོགས་ལ་རིམས་ནད་སེལ་བའི་སྐྱོན་ཁབ་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ལ་དབྱིན་མོར་
དུང་སྐྱུར་བརྒྱུད་ཀྱི་འགྲོ་དོན་མཛད་ཅིང་། ད་དུང་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱི་ཀུན་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གོང་
འཕེལ་གྱི་ལས་འཆར་སྟེ་སོ་ལི་ཉེ་རི་ཉེ་རལ་(Solidarity trial)ཞེས་པ་འདིར་སྐྱོན་ཁབ་
ཀྱི་ལས་གནས་ཡོད་བ་འདི་དག་གིས་དུས་གཅིག་ཏུ་ནད་པའི་ན་ཚ་འཕེལ་རིམ་ལ་གཉིས་པ་
ནས་གསུམ་པ་བར་འགྲོར་ཉེ་བརྟེན་ཞིབ་གཏིང་ཟབ་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་དོན་ཡང་བརྟེན་སྤེལ།
འདི་ལ་སྐྱུ་མཐུད་དེས་རྒྱལ་ཁབ་མང་དག་ཅིག་ལ་ནད་གཞིའི་འཕེལ་རིམ་ལ་བརྟེན་དབྱེད་བྱེད་
ཅིང་རིམས་ནད་ཀྱིས་འགོ་བའི་སྤྱི་བོ་རྣམས་ལ་སྐྱོན་ཁབ་གི་མཐུན་རྐྱེན་ཡོགས་སྤྱི་བྱེད། ལས་
འཆར་འདི་ནི་རྒྱ་བ་བརྒྱུད་པའི་ཆེས་བཙོ་བརྒྱུད་ཉིན་ནས་སྤྱིགས་ཡོངས་ལ་བྱིལ་བསྐྱབས་
བཞིས། ཕྱི་རྒྱ་བཞི་པའི་ཆེས་ཉེ་ལུ་རྩ་བ་ཅིག་ནད་དུ་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱུན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་མོས་མཐུན་
གཏན་འཁེལ་བྱུང་། ལྷན་པར་འཛམ་གླིང་འགྲོད་བརྟེན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་པན་བདེ་རྒྱ་ཆེར་
བསྐྱབས་དང་སྐྱབ་བཞིན་པ་ཀུན་གྱིས་མཚོང་ཚོས་སྤྱི་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། དེར་ནད་བསྐྱུར་བའི་སྐྱོད་
དུ་ཚོགས་པ་སྐྱ་མིན་སྐྱ་ཚོགས་གསར་འཇུགས་བྱེད་པས་མི་དམངས་ལ་འགྲོ་དོན་ཆེན་པོ་བྱུང་
བར་བརྟེན། རྒྱལ་སྤྱིའི་ནད་འགོག་པའི་ཚོགས་སྟེ་ཁག་ནི་Randomised controlled
trial ཞེས་དང་Solidarity trial for vaccinesཞེས་འདི་ཡིས་གང་སྐྱུར་སྐྱུར་དུ་

ཡོངས་ལ་ནད་ཀྱི་སྐྱབ་བསྐྱེད་ལས་ཁོ་ལ་བའི་གྲུབ་འབྲས་གཞུང་དུ་ཟ་བའི་གནས་ཚུལ་འདི་
དག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱན་ལ་ཁུབ་སྐྱེལ་མཛད། དེ་ལ་ནད་པའི་བརྟག་དབྱད་ཀྱི་རིམ་པ་གཉིས་གསུམ་
བཞི་རྗེས་ཏེ་ནད་དུག་སེལ་བའི་སློན་ཁབ་ཡོད་དོ་ཅོག་ Pivotal trial ཞེས་འདི་ལ་འཕྲོར་
བར་གྱེད་དགོས་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་coalitation for epidemic preparedness
innovation ཞེས་ཚོགས་པ་གསར་འཛུགས་ཀྱི་དབྱིན་སྒོར་དུང་ཕུར་གཉིས་ཅམ་འགོ་དོན་
བྱུང་བ་འདི་ནི་རྒྱལ་སྤྱི་ཡོངས་ལ་སློན་ཁབ་ཀྱི་ལས་གནས་གོང་འཕེལ་སྐྱར་ཐོར་གཏོང་བ་ཡིན།
འདི་ནི་སྤྱི་ཚུ་བཞི་བ་ནས་སློན་ཁབ་འདི་ནི་ཁས་ལེན་བས་བདེ་ལྷག་ཏུ་ཐོབ་པའི་གོ་སྐབས་ཡོང་
སྲིད་ཀྱང་། རྩ་བའི་གོ་སྐབས་མཐུན་ཚོགས་པའི་འོག་ཏུ་སྤྱོད་པ་ནི་ཉུང་ཤས་ལ་ལོ་གཅིག་གས་
ཡང་ན་ལོ་གསར་པའི་སྤྱོད་པ་དུ་བཞི།

གསུམ་པ་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལ་གསུམ་པའི་ཉིན་དེར་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་བསྐྱེད་པའི་
ལས་འགུལ་སྐྱེལ་བའི་ནད་དུ་ཨ་རིའི་གཞུང་འབྲེལ་ཚོགས་པ་སྟེ་(United States
Department of energy)དང་།རྒྱལ་ཡོངས་ཚན་རིག་གི་ཐེབས་ཅར་སྟེ་(National
Science Foundation)དང་།ནུ་སྐྱ་(NASA)དང་བཟོ་བྲལ་ལ་སོགས་ཀྱིས་ལུས་པ་གཅིག་
ཏུ་དབྱུང་སྟེ་ལས་འཆར་འདུ་མིན་སྐྱ་ཚོགས་པ་ཞིག་སྐྱེལ་བ་མ་ཟད། འདི་དག་གིས་འཆར་གཞི་
ལྡན་པའི་སློ་ནས་ལས་འགུལ་སྐྱེལ་བ་གཤམ་གསལ་དུ་འགོད་པ་སྟེ།

The Eterna Open Vaccine project ཞེས་པའི་ལས་གཞི་འདི་ཡིས་སློན་ཁབ་ཀྱི་
ལུས་པ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་སྟེ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་སེལ་བའི་སྐྱད་དུ་ཡིན།

The EU-Citizen Science project ཞེས་པའི་ལས་གཞི་ནི་རིམས་ནད་བསྐྱེད་པའི་
ཐབས་ལམ་དང་ཐབས་བྱས་བརྩམས་པ་དང་དེ་ནི་ཚན་རིག་གི་སྤེ་ཚན་དུ་ཡོད་པའི་དངོས་སུ་
འབྲེལ་བ་ཡོད།

The COVID-19 Citizen Science project ཞེས་པའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་སྟེ་ཚན་
རིག་པ་དང་སློན་པ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ལོ་ན་བཙོ་བརྟེན་ཡན་ཆད་དག་ལ་མི་
སེར་གྱི་ཚན་རིག་པ་གྱེད་ཚོགས་པ་འདི་ནི་རིམས་ནད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སྐྱེལ་བའི་སྐྱད་དུ་ཡིན།

The COVID Symptom Tracker ཞེས་པའི་ལས་འཛུགས་སྤོང་གི་སྤྱི་བོ་ཀྱན་ལ་གཉན་

རིམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཐོག་ལ་བརྟུག་ཞིབ་ཞོན་མོར་བྱེད་དེ་ནད་དུག་སོག་པའི་གྲངས་འཛོམ་
བསྟན་ནས་མཁོ་སྦྱབ་བྱེད།

The CovidNear You ཞེས་པ་འདི་ནི་མི་དམངས་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གོ་
རྟོགས་སྐྱེལ་བ་དང་འོ་སྤོད་གསལ་པོ་བཟིན་དེ་ས་གནས་ཁག་གི་རིམས་ནད་ཁྲབ་གདལ་བྱུང་
བའི་སྐོར་དུ་ལམ་བརྟུན་དེ་སྐྱེལ་བ་ཡིན།

The Corona Report digital journalism project ཞེས་ལས་གཞི་འདི་ནི་གོང་
དུ་སྐོས་པ་ལྟར་བྱུང་བར་ཅུང་ཟད་ཡོད་ཅིང་དེར་གཙོ་བོར་དུ་ལམ་བརྟུན་ནས་གནས་ཚུལ་གང་
སྤྱར་པོར་འཛུམ་གྱིང་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་ལ་ཁྲབ་བསྟར་བཟིན།

དེ་ཙམ་གྱིས་མི་ཡོང་བའི་ཕྱིར་ས་ཁུལ་འདི་དག་ལ་ཚོན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་
ལས་གཞི་འདི་ནི་ཕྱགས་བསམ་ལ་གཉན་རིམས་གྱིས་ཆེ་སྐོག་ལ་འཆེ་བ་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟབས་
སྤྱར་ནས་སྤྱར་དུ་ནད་དུག་ཞི་བར་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་དོན་དམིགས་སུ་འཛིན་ཏེ་དོན་དུ་
གཉེར་བར་མཛད།

ནང་ཚོས་ངོས་ནས་གཉན་རིམས་ཀྱི་དཀའ་སྤྲུག་ལས་ལྔའུ་བའི་བདེ་དོན་དུ་སྦྱབ་ཚུལ།
འཁོར་བ་འདི་ན་རྒྱ་མཚོ་གཉིང་གི་སྤྱག་བསྐལ་ལྟ་བུ་དང་ནམ་མཁའ་ཡངས་པའི་སྤྱག་བསྐལ་
ལྟ་བུ་འདི་ནི་འཁོར་བའི་ར་བ་ལས་མ་གྲོལ་བར་དུ་སྤྱག་བསྐལ་མི་ཟད་པ་གྱུར། དེ་ལས་གྲོལ་
འདོད་ཀྱི་བསམ་བ་སེམས་ཅན་ཡོངས་ལ་མཆིས་ཏེ། སྤོད་འཇུག་ལས། གལ་ཏེ་རང་དགའ་
འགྲུབ་འགྱུར་ན། །འགའ་ཡང་སྤྱག་བསྐལ་མི་འདོད་པས། །ལུས་ཅན་དག་ནི་ཐམས་ཅད་
ཀྱང། །སྤྱ་ལའང་སྤྱག་བསྐལ་འབྱུང་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་
མཐར་ཐུག་པའི་གོ་འཕང་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡིན་ཞིང་། འཕྲོ་བ་རིགས་དུག་ལས་མི་
ཡི་ལུས་རྟེན་ཐོབ་པ་སྟེ་བསྐལ་བ་དབག་མེད་སྟོན་དུ་ལས་དང་བསོད་ནམས་གྱིས་ཐོབ་པའི་
རྣམ་སྟོན་གྱི་འབྲས་བུ་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་ཏུ་འཛིན། མི་ལུས་བཟང་པོ་ཐོབ་པ་ཙམ་གྱིས་འོར་
རིན་ཆེན་ལས་ཀྱང་རིན་ཐང་བརྗོད་གྱིས་མི་ལང་བའི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཞེས་བརྗོད་དུ་བྱུང་བ་
ཡིན། ལྷག་བར་བསྐལ་བ་རྗོགས་སྟོན་གྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ལ་ཉེ་བའི་རྣམ་པ་ཁྱད་

དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ལྷན་ཞིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་སྤྲུང་
ནས་སྤྲུང་དུ་ཐར་བའི་གོ་འཕང་དུ་འབྲེན་པར་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྲུབ་པ་ཡོད་
ཅེས་ནང་ཚེས་ངོས་ནས་གསུངས་པ་དེ་ལྟར་ལགས། ཚེས་ལུགས་ལ་མ་ལྟོས་པར་མི་ཡི་རིག་
ཐར་ཆེ་བའི་ལུས་ཉེན་འདི་ཡི་སྤེང་དུ་འཛོག་ཐུབ།

མིའི་སྲིད་པའམ་ཡང་ན་རིག་པ་ནི་གཞན་ལས་ལྷག་པའི་རྒྱས་པ་ལྷན་ཞིང་། དེར་ལེགས་ཉེས་
སྲིད་དོར་གྱི་ཤེས་རབ་འབྱེད་ཐོད་པ་དང་རྒྱས་པས་རྩལ་ཡོངས་སུ་སྐྱབ་ཐུབ་པའི་གཞན་དོན་
སྲིད་དུ་པན་བདེ་རྒྱ་ཆེར་སྐྱབ་པ་དང་། སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་སྤྲེ་འབྲིད་ལྟ་བུར་བདེ་སྲིད་བསྐྱེད་
པའི་ཐབས་ལམ་གསལ་དུ་བཏོད་ཅིང་ལུས་སེམས་བྱུང་དུ་སྐྱེལ་བའི་ལྟ་བ་གསལ་དུ་སྤྲོད་
ཀྱང་། སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་དགེ་མཚན་མེད་པའམ་ཡང་ན་རྣམ་གཤེད་གི་ལམ་དུ་
རྒྱང་འཕྲུབ་ལྟར་གཡོ་བར་འགྱུར།

འདི་ལ་སྤྱི་དངོས་པའི་འབྲུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྲོག་ཆགས་གནས་པ་དང་ནད་སྣ་ཚོགས་བྱུང་
བ་འདི་ནི་ཁོ་ར་ཁོར་ཡུག་གི་རང་འབྲུང་ཁམས་མ་སྣོམས་པས་སྲོག་ཆགས་ཀུན་ལ་ནད་འབྲུང་
བར་ཤེས་ཀྱང་། དོན་དངོས་ལ་བདག་འཛིན་དབང་དུ་འགྲོ་བས་རང་འབྲུང་གི་ཁམས་གཏོར་
བཤེག་ཚད་ལས་འདས་པས་སྐྱེ་འགྲོ་ཀུན་ལ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཅེ་མང་དུ་བསྐྱེད་བས། མིའི་འཚོ་
ཐབས་ལ་གཞོན་ཚབས་ཆེན་པོ་བྱུང་བར་བརྟེན། དེ་ལས་ཐར་བའི་ལམ་དགོས་སྤྲུམ་པས་སློ་
བསྐྱེད་གསལ་བ་བརྟེན།

དེ་ནས་ནད་དུག་སེལ་བའི་སྐྱབ་ཞེས་པའི་རིམ་བཞིན་འབྲུང་ཡང་། མི་ཡི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་
བདེ་སྲིད་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཁོ་ན་ཅིག་ལ་དམིགས་ཏེ་དེའི་ཉེས་སྐྱོན་མ་ཤེས་པར་མཐར་
རིམ་བཞིན་དུ་སྲོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་དགོས་བྱུང་། སྤྱི་དངོས་པོ་ལས་བདེ་བ་བསྐྱེད་ཐུབ་
པ་དེ་ཅུམ་གྱིས་མིའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལན་པ་འདུག་སྣམ་པས་སུགས་ལ་གཞོན།
མདོར་ན། མིའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་མ་དཔུང་ཅིང་སྤྱི་ལས་བྱུང་བའི་བདེ་བ་གཙོ་
པོར་འཛིན་པས་རྫོངས་པའི་ལམ་དུ་འབྲང་། འདི་ལ་དཔེ་ཡི་སྐོ་ནས་སྤེང་ན་བྱ་ཞིག་ལ་འདབ་
གཤོག་གཉེས་ལྷན་ཡང་གཤོག་པ་གཅིག་མས་སྐྱོན་བྱུང་བས་འཕྲུར་མ་ཐུབ་པར་སར་སུས་པ་
ལྟ་བུ་སྤྲང་ཞིང་། སྤྱི་དངོས་པོ་ཇེ་ཅུམ་ཡར་ཐོན་གྱི་རྣམ་པ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བས། མིའི་རང་བཞིན་

གྱི་སེམས་ཁམས་ལ་འཆེ་བ་ཆེན་པོ་བྱུང་ངེས་ཡིན། འདིག་རྟེན་གྱི་འཁོར་བའི་སྡེད་ཏུ་ཆགས་
སྤང་རྫོངས་གསུམ་གྱིས་སྤྱང་བྱས་སྤྱང་ཚང་ལ་འབྱུང་བ་བཞིན་ཏུ་གནས་དང་མཚུངས། རོག་
མ་ནས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་བཞིན་གསལ་བ་ལྟར་སེམས་ལ་ཉོན་མོངས་གྱིས་ཉི་མ་སྤྱིན་
གྱིས་སྤྱིབ་བ་བཞིན་ཏུ་གནས་བ་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་ངེ་བཞིན་ཏུ་མི་མངོན་པར་གྱི་
དངོས་པོར་འཁྲུལ་བས་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་མཚོར་སྤྱང་དགོས་བྱུང་།

དེར་དུས་གྱི་ཤེས་ཡོན་ནི་གྱི་དངོས་པོར་འགྲེལ་བ་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་བསྐྱེད་པའི་
ཐབས་དེ་ཡང་གྱི་ནས་བྱུང་བའི་ལྟ་བུའི་ལམ་ཞིག་ཏུ་རྫོངས་ནས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་
བྱུང་བ་དང་། དེ་ལས་གཞན་ཞིག་ཏུ་བདེ་བ་མི་བྱུང་སྟུང་བའི་རྫོངས་ངམ་ལུགས་གྱིས་འདིག་
རྟེན་གྱི་ཟང་ཟེང་ལ་ཆགས། སྤྱད་སོ་སོ་ལ་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་འདིན་ཞིང་པ་རོལ་གྱི་དོན་དེ་རྒྱུར་
ཟད་གྲང་མི་བྲན་པར་རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་རྫོང་ཡང་ཡང་འཆར་བས་འཇོམ་སྤྱིད་སྤྱི་
འགོ་ཀུན་གྱི་ཞི་བདེ་བསྐྱེད་པའི་ལེ་འདུན་ག་ལ་སྤི།

ད་ཆ་གཉན་རིམས་གྱིས་མི་བཟོད་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བྱུང་བའི་ཅ་བ་གང་ལ་ཐུག་པ་སྡེ་སྡེར་སོ་
སོ་ལ་མཚུབ་མོ་བརྟུགས་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་འོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་མེད་ན་ནི་ཉམ་
རྒྱུད་དུང་འགོ་ལ་བསྟན་པ་སྤྱིད་གསུང་བ་ཐོབ། དེ་འབྲུ་བའི་རྫོང་རྫོངས་པ་སེལ་བའི་སྤྱད་ཏུ་
འགོ་བ་རིགས་ཐུག་ཀུན་ལ་འོས་པའི་བྱང་རྒྱུབ་གྱི་སེམས་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངེ་
བཞིན་ཏུ་རྟོགས་པ་དང་དེ་བཞིན་ཏུ་སེམས་ལ་མི་ཟད་པའི་བདེ་བ་སྤྱེས་པར་ངེས། སྤྱོད་འཇུག་
བྱང་རྒྱུབ་སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་བཤད་པ་ལས། དེ་ཡི་ཕན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་དག

། བྱམས་མགོན་རྫོང་དང་ལྗན་པས་ནོར་བཟང་བཤད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱང་རྒྱུབ་གྱི་
སེམས་དེའི་ཕན་ཡོན་ནི་རོ་བ་ཉིད་ཏུ་གྱུར་པའི་ཡོན་ཏན་ཚད་གཞལ་ཏུ་མེད་པས་མཐའ་ལས་
བ་དང་བྱམས་མགོན་རྫོང་དང་ལྗན་པས་བྱང་རྒྱུབ་སེམས་དཔའ་གཞོན་ཏུ་ནོར་བཟང་ལ་དཔེ་
ཉེས་བརྒྱ་དང་སུམ་བཅུའི་རྫོང་ནས་བཤད་ཅེས་པ་ནི་ཕལ་པོ་ཆེ་སྤོང་པོས་བརྒྱན་པའི་ལེའུ་ལས་
ཤེས་སོ། །ཡང་སྤོང་པོ་བཀོད་པ་ལས། རིགས་ཀྱི་བྱ་བྱང་རྒྱུབ་གྱི་སེམས་ནི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་
ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ས་བོན་ལྟ་བུའོ། །འགོ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དཀར་པོའི་ཚོས་རྣམ་པར་འཕེལ་
བར་བྱེད་པས་ཞིང་ས་ལྟ་བུའོ། །

འདིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་བརྟེན་པས་ས་ལྷ་སུའོ། འུང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུང་
 བས་ས་ལྷ་སུའོ། །དེ་སྟེང་བ་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་པར་གཙོད་པས་རྣམ་ཐོས་ཀྱི་བུ་ལྷ་བའོ།
 །དོན་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་པར་སྐྱབ་པས་ཡིད་བཞིན་གྱི་ལོར་སུའི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་སུའོ། །བསམ་
 བ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་པས་བུམ་པ་བཟང་པོ་ལྷ་སུའོ། །ཉོན་མོངས་པའི་དབྱ་
 བམ་པར་བྱ་བ་ལ་མདུང་སྤང་ལྷ་སུའོ། །ཞེས་བྱ་བ་སོགས་པམ་ཡོན་དུ་མར་གསུངས་སོ། །དེ་
 ལ་པམ་ཡོན་གཙོ་བོར་དམིགས་ཏེ་བཤད་དགོས་པ་ནི་སྤོན་གང་འདྲ་རུང་ཡང་ནད་འདི་དག་
 གི་པམ་ཡོན་ཤེས་དགོས་པ་ཀུན་གྱི་ལྷ་རྒྱལ་ཡིན། འདི་ཅམ་གྱིས་པམ་ཡོན་ཤེས་ཀྱང་བྱང་རྒྱུ་
 སེམས་ལ་རི་ལྷར་འཇུག་པའི་ལམ་མི་ཤེས་པར་དེའི་རོ་བཅུད་ལྡན་པའི་སྤྱང་ཅི་ཡོད་སེམས་པ་
 མ་གཏོགས་སེམས་ལ་ཚོར་བ་སྣན་བྱ་ཞིག་ཀྱང་རྫོང་མི་ལུས་པ་གདོན་མི་ཟ།

རང་རྒྱུད་ལ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་ལམ་ལ་ཐོག་མ་འཁྲིད་རྒྱུན་ཅུང་ཟད་བརྟེས་པ་དེ་གཏན་སློབ་
 བོད་ཁྲིམ་དུ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་ཞེས་པ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྒྱང་ནས་ཐོས་པ་
 ཅུང་ཟད་གྱིས་སེམས་འགྲུལ་ཏེ་ཅང་ཐེབས་པས་བརྟུན་མར་རྒྱུད་དེ་མཉམ་དུ་སྤྲོད་པོད་ཀྱི་གཙུག་
 ལག་སློབ་གཉེན་ཁང་དུ་བྱང་རྒྱུ་ལམ་རིམ་གྱི་ཐོས་པ་ཐོབ་པ་ལས་མི་བྱེད་པའི་དད་བ་སྐྱེས་
 བས་རང་ལས་གཞིན་བ་རྣམས་ལའང་སློབ་གསོ་དང་ལམ་སྟོན་བྱེད་རྒྱ་ཏེ་ཅང་པམ་ཐོགས་
 ཚེན་པོ་བྱུང་བ་མ་ཟད། སྐར་སོ་སོར་དཀའ་སྤྲུག་རི་འདྲ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱང་དེ་ལ་གདོད་ལེན་
 བཞུད་དེ་གོམས་གང་མདུས་སློབ་གྱིས་བསམ་པ་རི་བཞིན་དུ་སྐྱབ་པ་གྲུས་པས་དངོས་སུ་
 རྫོང་བ་མ་གཏོགས་གཅམ་བུ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། སྤྱིར་བྱང་རྒྱུ་སེམས་སློབ་པ་ཉམས་སུ་
 མྱང་བ་ལ་རྩ་བ་ནས་རྩ་བ་དང་ལོ་ནས་ལོ་ནས་ཆ་བོ་རྒྱུན་བཞིན་བསྐྱང་བས་ན་ཆེ་བྱི་རབས་ཀྱི་
 བདེ་དོན་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཆེ་འདི་ཉིད་ལ་མི་ཆེ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་བ་གོང་དུ་གསུངས་
 པའི་པམ་ཡོན་ཐོབ་པ་བཤད་མི་དགོས་ཞིང་།

འདི་ནི་རིགས་པ་འཚོལ་བ་བཞི་ལས་སྐྱབ་ཐུབ་པ་སྟེ། དེར་དུས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལྷར་བྱེད་དགོས་
 བ་སྟོན་པའི་རིགས་པ་དང་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིགས་པ་དང་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་གསུམ་གྱིས་
 དབྱུང་བས་བདེན་པའི་གནས་ལུགས་ཡིན་པ་ཀུན་གྱི་ཚད་མ་འདྲིན་ཞིང་། བྱང་རྒྱུ་སེམས་
 ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་ཚོས་ལུགས་དང་མི་རིགས་སོགས་གང་གི་ཆ་ནས་སྤྱོད་པས་

དེས་མེད་ཅིང་། འདི་ནི་སྐྱེ་འབྲོ་ཀུན་གྱི་སྤྱོད་པ་མཚོག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། རང་ཅག་རྣམས་
 ལ་མི་ཚེ་ཚད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོངས་བར་བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་དགོས་པ་
 གཤམ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ལ་ལ་ཞིག་གིས་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་འཇོམས་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་
 གྱེད་ཅིང་། འདི་ནི་ནང་པ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་མེད་པས་བཤད་རྒྱུ་འདི་འདྲ་ཅ་བ་མ་
 ཡིན་པ་སྟེ། སེམས་ཅན་ཡིན་པའི་ཚན་པ་དེ་ལ་སྦྱིང་རྗེ་དང་། བྱམས་པ། དགའ་བ། བཅེ་བ་དང་
 བཏང་སྟོམས་བཅས་ཚད་མེད་བཞི་རང་རྒྱུད་དུ་ལྡན་ཡོད། གཤམ་ཉེ་མི་པན་རྒྱུན་བར་ལ་དེ་ལྟར་
 མེད་པས་ན་སྟོག་གནས་མི་ལྷན་སྐྱབ་བྱེད་ཡང་དག་བཤོད་སྐབས་ཚོས་ལུགས་རང་རང་སོ་སོའི་
 བདེ་དུ་སྦྱིང་རྗེ་དང་བྱམས་པ་ལ་སོགས་བཞུགས་ཡོད་པ་གོར་མ་ཚགས། དེ་ལས་ཀྱང་གཏིང་
 ཟམ་ཏུ་བརྗོད་ན་སྟོགས་དེས་ཀྱི་མཐའ་ལ་མ་སྦྱང་བར་དེགས་པ་ཡང་དག་གིས་སྟོན་ནས་དབྱེད་
 པས་བདེན་པའི་གནས་ལུགས་རི་བཞིན་དུ་དཔོག་སྐབས་ལྟའི་འཇམ་སྒྲིང་སྦྱིང་དུ་ཚན་རིག་པ་
 དང་དེང་རབས་མཁས་པ་ཀུན་གྱིས་ཚད་མ་འཛིན་པ་ཡོད་དོ།།

སྦྱིང་བྱང་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་སྟོམ་རྒྱུ་ལ་ཐབས་དུ་མ་སྟོན་པ་ཡོད་པ་བཞེད་རྒྱུ་མཚེས་ཀྱང་།
 ཡོངས་སུ་གཤགས་པའི་མོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་བསྟན་འཛིན་སྟེ་པོ་རྣམ་པའི་བཞེད་རྒྱུ་ལ་
 གཞིགས་ན་བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་སྟོན་པ་བསྟན་པ་སྟེ། རྒྱལ་
 སྤམ་ཞི་བ་སྤམ་མཚན་པའི་སྤྱོད་འཇུག་ལྟར་ན་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེད་དང་། རྒྱ་འབྲས་མན་
 དག་གི་སྟོན་པ་སྐབས་རྒྱལ་གཅིག་དང་། གཞན་ཡང་རྗེ་དབལ་སྤམ་རེན་སོ་ཆེས་མཚན་པའི་
 ཀུན་བཟང་སྐྱ་མའི་ཞལ་ལུང་ལས་ཚད་མེད་བཞི་ཡི་སྟོན་པ་སྐབས་རྒྱལ་གཉིས་བསྟན་ཡོད། དེ་
 གཉིས་སྐབས་ལ་ལ་ཐོག་མར་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་སྐྱེས་དགོས།

དེའི་དོན་ནི་ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་གཅེས་ཤིང་བངས་པ་མཚོང་བ་ཞིག་དགོས།
 དེ་ལ་སྐྱབ་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་སྟོན་པ་བསྟན་པ་ཆ་ཚང་བརྗོད་མོད་པ་མི་འདུག་ལ། སྟོན་པ་བཅོམ་
 ལྡན་འདས་ཀྱི་སྐྱེས་རབས་ལས་མཚོང་མོའི་བུ་མོའི་རྟོགས་བརྗོད་ཀྱི་སྟོན་པ་བརྗོད་ན་དེ་ལྟར་
 གོ་བདེར་སེམས་ཉེ་ཞུས་འདོད་བྱུང་།

དེ་ལས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱུ་ལ་ཐབས་བུ་ཞིག་ཤིས་སྐབས་སྟེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་མཉམ་
 ཡོད་རྒྱལ་བྱེད་ཚལ་དུ་བཞུགས་ཤིང་འཁོར་རྣམས་ལ་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཚོས་གསུངས་

བའི་མཐར་མདོར་བསྐྱེས་འདི་གསུངས་ཤིང་། འདིག་རྟེན་འདི་ན་མི་ལུས་སྤྱིན་པའི་པ་མ་བཀའ་
དེན་ཆེ་ལྷོ་གསུངས་བའི་ཞོར་དུ་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ་དང་ལས་འབྲས་གཉིས་ཀྱི་སློབ་ནས་
གསལ་བར་བསྟན། དབག་བསམ་འཇིགས་ལས། སློན་སྦྲར་རྒྱ་མིར་བྱིས་བདག་མཛའ་ལོ་ཞེས་
པར་དེའི་རྒྱུ་མར་བྱ་འགའ་བྱུང་ཡང་བཅས་འབྲལ་ཤི་བར་གྱུར།

ན་སོ་མཐོ་ཅམ་སླེབས་དུས་བྱ་ལེགས་པ་གཅིག་བྱུང་། དེ་ཡང་ཤི་ཡིས་དོགས་ནས་བྱ་མོའི་
མིང་བཏགས་པས། མཛའ་ལོའི་བྱ་མོ་ཞེས་གྲགས། དེ་ནས་པ་དེ་རྒྱ་མཚོར་བྱིན་པས་ཤི་ནས་
ལོག་རྒྱ་མ་བྱུང་། འུ་དེ་མས་ཤིན་ཏུ་གཅེས་པར་གཏེར་བཞིན་བསྐྱེད་བསྐྱིད་ས།
ཆེར་ལོངས་ནས་རིགས་ནི་རྒྱ་མཚོའི་སྤིང་དུ་འགོ་བའི་རིགས་ཡིན་གྱུང་། མས་གཏོང་མ་ལོང་
པར་རང་ལུས་དུ་ཚོར་རྒྱུང་དུ་བསྐྱབས་པས་ཉིན་དང་ལོར་ཀ་ཤི་བན་བཞི་ཐོབ། གཉིས་པར་
བཞི་གྱུར། དེ་རྗེས་དུག་འགྱུར་བརྒྱད་འགྱུར་སོགས་ཁེ་ཆེན་སོ་བྱུང་བ་ཀུན་མ་ལ་ལུས་བས་
མ་དགའ་སློབ་དབག་ཏུ་མེད་པ་ཐོབ། དེ་ནས་མཛའ་ལོའི་བྱ་མོས་རྒྱ་མཚོར་འགོ་བའི་བསམ་
པ་སྤྱེས། མས་ནན་ཉན་བཀག་གྱུང་མ་ཉན་པར་འགོ་བར་བརྩམ་པ་ན། མ་སྐྱབ་བལྟལ་གྱིས་
བརྒྱལ་ཞིང་འགྲེལ་ཡང་མ་ཉན་པར་རྐང་བ་རྩོག་ཤུགས་བསྐྱེད་ནས་བྱིན། རྒྱ་མཚོར་གཟིངས་
ལ་ཞུགས་ནས་སྤིང་དུ་གྱུ་གཟིངས་ཞིག་སྤེའིང་གི་ཚས་པ་གཅིག་ལ་འཇུས་ནས་ག་ལེ་ཐོན་
ཟུབ། དེས་བསམ་པ། བདག་གྱུང་མའི་དགའ་ལ་མ་ཉན་ཅིང་སྐྱགས་དུགས་པའི་ལ་ཡོགས་ཡིན་
པར་དེས་བསམས་ནས་ནགས་ཚལ་ཞིག་ཏུ་ལུན་རིང་བྱིན་པས། སྤོང་ཁྱེར་ཅེ་དགའ་ཅན་ཞེས་
པ་ལོར་བའི་རྒྱན་དང་ཁ་བཟང་། རྗེང་བྱ་སྤྱེད་ཚལ་ཁྱི་སྟན་ལོངས་སྤོང་དང་ལུན་པར། ལྷ་མོ་
རྣམས་འོད་ལྗང་མཛེས་པ་བཞིས་མཐོན་དུ་གཏེར་ཞིང་དགའ་བས་ཆགས་ནས་དེ་རྣམས་དང་
འགོགས་ཤིང་བདེ་བར་གནས། ལྷ་མོ་དེ་དག་གིས་སྤོང་ཁྱེར་འདིའི་སློབ་སྤྱོད་སྐྱེ་ནས་ལང་
འགོ་བར་མ་མཛའ་ཅིག་ཅེས་སྐྱེས་གྱུང་།

འགོ་བར་འདོད་ནས་སློབ་སྤྱོད་སྐྱེ་བས་དེ་དེ་བཞིན་སྤར་ལས་ཀྱིས་སྤིན་པ་ལྟར་སྐྱ་མོ་
སུས་གྱུང་བཀག་མ་སྐབ་པར་མཐར་སྤོང་ཁྱེར་སྐྱགས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྩལ་པ་སྐྱགས་ཁང་མང་
པོའི་ཁྱོད་དུ་སྤྱེབས་པས། སློབ་བསྐྱབས་པ་བཞིན་གང་ཡང་འགོ་ས་མེད་པར་རྒྱག་ དེ་ནས་ས་

གཞི་ཁྲག་ཏུ་འབྲིལ་ཞིང་སྐྱེས་བུ་གཅིག་འདུག་པ་མགོར་གནས་ལྷགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དྲག་ཏུ་
འཁོར་བས་མགོ་ནས་རྣལ་ཁྲག་འཛོལ་བ་རྣམས་རང་གི་ཟས་སུ་ཟ་བ་གཅིག་འདུག་དེ་ལ་སྡིང་
རྗེས་སྐྱས་པ། ཁྱོད་ལ་མི་བཟོད་པའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་འདི་ལྟ་བུ་འབྱུང་བ་ལས་ཅི་སྐྱད་པའི་རྣམ་
སྡིན་ཡིན་དེས་པས། དེ་ན་རེ། བདག་ནི་མར་གཞོད་པ་བྱས་པའི་རྣམ་སྡིན་ཡིན་ཟེར། དེ་ཚོས་
པས་མཛའ་པོའི་བུ་ལོ་སྐྱག་སྟེ་མར་གཞོད་པ་བྱས་པའི་སྡིག་ཅན་བདག་ཀྱང་ཡིན། ལྟའི་གོང་དུ་
ལྟ་མོ་དེ་རྣམས་ཀྱི་ལོར་བུ་དང་འདོད་དགའི་མཚོན་པ་བཞག་ནས་འདིར་སྐྱགས། དེ་ཡང་མར་
གཞོད་པའི་ལས་ཀྱི་ཞགས་པས་བདག་བྱངས་པ་ཡིན་ལས་ཆེ་བསམ་པའི་ཆེ། ལམ་མཁའ་
ལས་སྐྱ་བུང་སྟེ་དེ་ནི་དུས་ལ་བབས་པ་ཡིན་གྱིས། བཅིངས་པ་སྐྱ་མ་ཁྲོལ་ལ་གསལ་བ་འཆིངས་
ཤིག་ཅེས་གྲགས་མ་ཐག་སྐྱེས་བུ་སྐྱ་མ་དེ་འཅིངས་པ་གོལ།

སྐྱེ་བོའི་འཁོར་ལོ་ཡང་གོལ། མཛའ་པོའི་བུ་ལོ་ལུས་དམ་དུ་བཅིངས་ཤིང་མགོར་གནས་ལྷགས་
ཀྱི་འཁོར་ལོ་བབས་ནས་གཟེར་བས་ཤིན་ཏུ་མི་བཟོད་པའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་གྱིས་ཉེན་པ་ན། སྐྱེས་
བུ་དེར་སྐྱས་པ། བདག་གིས་མའི་ཡིད་བསད་པའི་སྡིག་པའི་ལས་རང་ཉོས་ཡིན། གཞན་ཡང་
འདི་ལྟ་བུ་སྐྱོང་བ་དག་འོང་ངམ་བྱས་པས། དེས་སྐྱས་པ། འདིར་སྐྱེས་ནས་ལོ་སྟོང་ལྷག་བྱག་ཅུ་
དང་བརྒྱ་ལྷག་བྱག་ཅུ་སྟོང་དགོས་ཤིང་། གཞན་ཡང་མ་པ་གཞོད་པ་བྱས་པའི་མི་མང་པོ་འདིར་
འོང་ངེས་ཟེར་བ་དང་། མཛའ་པོའི་བུ་ལོ་སྡིང་རྗེས་མ་བཟོད་པར་འདི་ལྟ་བུའི་ལས་ངན་སྐྱོང་
དགོས་པའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་སྐྱགས་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་བདག་གཅིག་ཏུ་མོག་ཏུ་སྡིན་
ནས་ཀུན་གྱི་སྐྱག་བསྐྱེལ་གྱི་སྐྱེལ་བ་རྣམས་བདག་གིས་སྐྱོང་བ་དང་། གཞན་ལ་སྐྱག་བསྐྱེལ་
མེད་པར་ཤོག་ཅིག་སྡིང་ནས་ཞེ་ཐག་པའི་སྡོན་ལམ་བཏབ་པོ། སེམས་ཅན་ལ་མན་པའི་བསམ་
པ་བཟང་པོའི་སེམས་བསྐྱེད་དེའི་མཐུས་སྐྱེ་བོའི་འཁོར་ལོ་ནམ་མཁའ་སོང་། དེ་ཉིད་ལྟའི་གནས་
སུ་ཆེ་འཕོས་སོ། །ཞེས་འདི་ནི་གོ་སྐྱབ་བར་བསྟན་ཞིང་ད་ཆ་ནད་ཀྱི་སྐྱག་བསྐྱེལ་གྱིས་སྐྱེ་བོ་མང་
དག་ཞིག་སེམས་མ་དུམ་བས་རང་མེད་དུ་སྡིང་འཕྱོང་བར་དགའ་སྐྱག་སྐྱ་ཆོགས་སྐྱོང་དགོས་
བུང་། ལན་རི་འབྲ་ཞིག་བུང་ཡང་སེམས་ཞེ་བར་གནས་ཉེ་སྡོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་བསྟེན་
པས་ན་སེམས་ནད་སྐྱུར་དུ་ཞི་བར་འགྱུར།

དེར་བརྟེན་དེར་གཙོ་སེམས་བརྒྱང་དགོས་པ་སྟེ། སྟོབ་དཔོན་དཔའ་པོས། སྟོབས་འཕེལ་

ཉམས་ནི་བརྟམ་བྱེད་དང་། །ཡིད་ནི་དགའ་བར་བྱེད་པ་གང་། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་རོ་ཙར་
 བཤད། །ཅེས་ཚན་རིག་པས་སེམས་ཀྱི་ཞི་བ་དང་དགའ་བར་གནས་པས་ལུས་རྩུངས་ཀྱན་གྱི་
 བཅུད་ལེན་ལྟ་བུར་གྱུར་བ་བདེན་པར་འདོན་པ་མ་ཟད། རྒྱལ་མཚོག་སྐྱེ་ཐེང་བཅུ་བཞི་བ་ཆེན་
 བོ་མཚོག་ལྟན་དུ་བཀའ་མོལ་དང་དབྱུད་བསྐྱུང་ལྷུག་པོར་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ཀྱན་གྱི་
 མཁུན་གསལ་རེད། མགོན་པོ་གང་གིས་གསུང་ཚོས་གནང་བ་དེ་ནི་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་སྲོད་
 བར་དམིགས་སུ་བརྩུང་སྟེ་འཇམ་གླིང་སྟེ་འགོ་ཀྱན་ལ་འགོ་དོན་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱུངས་དང་སྲོད་
 བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་རྒྱ་སྐྱུལ་དགེ་བཤེས་རྣམས་དང་ནང་པའི་མཁས་པ་དག་གིས་སེམས་
 ཀྱི་ཞི་བ་དེའི་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་སྤར་ལས་ཀྱང་ལྷག་པར་མཛད། དེས་ན་དེད་དུས་ཀྱི་ཚན་
 རིག་པའི་མི་ན་བ་གནས་པར་བྱེད་ཐབས་ལམ་དང་དེ་བཞིན་ནང་པའི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བ་དེ་སྐྱབ་
 ཐབས་བསྟན་འདི་གཉིས་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལྟར་བར་འབད་བཅོན་བྱེད་པས་ནད་ཀྱི་སྐྱག་
 བསྐལ་ལས་སྤྱར་དུ་སྲོལ་བའོ།།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེས་དཀའ་སྤྲུག་གི་གནས་སུ་ལྷུང་བའི་ད་ལྟའི་
 འཛམ་གླིང་འདིར་ནད་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་རམ་འདེགས་སམ་ཕན་བདེ་
 ཅི་ཞིག་སྐྱབ་སྐྱབ་བམ། དོན་ངོ་མར་ཏོགས་དབྱིབས་ནད་སྤྲུག་དེ་ཆེ་སློག་ལྡན་
 སའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ།

བསྟན་འཛིན་ཚོས་དབྱིངས། TCV School Gopalpur

དེ་ཡང་སྤར་མ་འབྱུང་བའི་ནད་གཞི་གསར་བ། མོས་མ་སྤོང་བའི་གཏམ་གསར་བ། རྫོང་ཡུལ་ལ་
 གཤོད་དཀའ་བའི་སེམས་ཁྲལ་དང་དངངས་འཚབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་རྒྱ་ནག་ལུ་ཉན་གྲོང་
 ཁྲེན་ནས་མཆེད་སའི་ཏོག་དབྱིས་གཉན་རིམས་བརྒྱ་དགུ་བ་འདི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཕྱི་ཟླ་ ༡༢ རང་
 རྒྱ་ནག་ནད་བྱུང་ནས་ཕྱིས་སུ་རྒྱ་ནག་རྒྱ་བསྐྱད་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་མང་དག་ཅིག་ཏུ་ཁྱབ་གདལ་
 རེ་ཆེར་དུ་སོང་བའི་ནད་གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་སྤྱུང་བ་རེད།

ཐབས་རྟུགས་ཀྱི་བྱུང་འགྲུལ་འདི་ཡི་རྒྱུན་བས་གོ་ལ་སྤྱི་ཡོངས་སུ་མི་སྐྱེར་སྤྱི་ཚོགས་འཛམ་
 གླིང་ཡོངས་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེ་འབྱིང་རྒྱུ་གསུམ་མང་དག་ཞིག་སྤང་དང་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་པ་
 རེད། དམིགས་བཀའ་དུ་རྒྱལ་ཁབ་ཡོངས་ལ་ཆབ་དཔལ་གཙོ་བོ་བྱས་སའི་རང་དབང་། འགྲིམ་
 འགྲུལ་དང་མིའི་བདེ་སྤྱིད་དང་འཚོ་བའི་ཐད་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཉེན་འཚབས་ལུགས་ཆེན་
 ཞིག་དང་བསམ་བཞུགས་འདས་སའི་དཀའ་ངལ་སུ་མེད་པ་ཞིག་སྤང་དང་སྤོང་བཞིན་ཡོད་
 པ་རེད།

ལྷག་པར་དུ་ཟས་གོས་གནས་མལ་དང་མིའི་སེམས་ཁམས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་
 མོག་ལ་དོ་སློག་ཉན་ཅང་ཆེ་ཞིང་། གསལ་དཀའ་བའི་རྒྱུ་ལྡན་དང་དཀའ་སྤྲུག་ལུ་གྲུ་སྤྱེལ་ནས་
 ཡོད་པ་འདི་ལ་གདོང་ལེན་བྱ་དགོས་པ་དེ་རེད་ཅག་གི་ཉེན་རེའི་མི་ཆེ་ནད་གི་འོས་འགན་གལ་
 འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་གོར་མ་ཆག་ རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་སློག་ཀྱང་ཆེ་འདས་ཀྱི་རྒྱུན་

ལམ་དུ་སྤྱོད་པས་ཉིན་མཚན་སྟོན་མེད་ཟང་ཟེང་གི་བསམ་སྒོ་དང་དངངས་འཚབ་ཀྱི་བཅོན་
རར་བཅིངས་ཡོད་པ་རེད།

མི་སྐྱེར་ལ་ཉོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་སྤྱོད་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་པ་
རེད། རྒྱུ་རྐྱེན་ནས་ཉིན་གྲངས་འཚོ་ཉེན་བྱེད་མཁན་གྱི་སྤྱི་བོ་མང་པོ་ལ་དཀའ་ངལ་བསམ་ཡུལ་
ལས་འདས་པ་ཞིག་འཕྲད་པ་རེད། དེ་དག་སོ་སོ་ལ་དམིགས་བསམ་ཀྱི་བསམ་སྒོ་འོང་དབང་
དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་ཐད་ལ་གཞོན་ལྷགས་བྲག་སོ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད། མི་མང་པོ་
ཞིག་གི་སོ་སོའི་གཅེས་པའི་སྤོག་ཀྱང་འདི་ཡང་བོར་ནས་རང་གི་བརྒྱབ་པ་དང་པ་མ་སྤྱོད་
མཆེད་གཉེན་མཚན་འདས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་སེམས་སྤྱད་དང་འགྲོད་སེམས་བྲག་སོ་སྤྱོད་
ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་དུང་ཡང་དེ་ལས་སྟོན་སྟེ་དཀའ་ངལ་ཆེ་འབྱིང་རྒྱུ་གསུམ་མང་དག་ཞིག་
ཡོད་མོད།

སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ལ་ཆ་མཚོན་ན་སྤྱི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་མ་བྱུང་སྟེན་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་གོང་
བུ་ལ་འགོ་བསྐྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་དང་ཡོད་ལྷན་རེད། ཡིན་ནའང་ནད་དུག་ཚབས་ཆེན་འདིའི་
སྤྱོད་པས་སྤར་ཡོད་པའི་ཟང་ཟེང་བདེ་སྤྱིད་ལྷན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྤོངས་ལྟ་བུ་སྤྱད་པ་
འདི་གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་སྤྱར་ནས་དབལ་འབྱོར།

ཆབ་སྲིད། ཤེས་ཡོན། འཕྲོད་བསྟེན་དང་མི་དང་མིའི་འབྲེལ་ལམ་ལ་གཞོན་འཚབ་ཇེ་ཆེར་
འཕྲད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད།

དབལ་འབྱོར་གྱི་ཐོག་ནས་གྲོང་གུན་དང་དོ་སོག་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་
པ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། དཔེར་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ལ་ཆ་མཚོན་ན་ནང་ལ་ཉོ་ཚོང་ཉུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་
དེའི་ལྷགས་མ་སྤྱད་ལ་ཚོང་སོག་གི་ཁལ་བསྐྱུ་བར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའི་སྤྱོད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་དབལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་གོང་འབྲེལ་ལ་ལྷགས་སྤྱོད་རན་པ་དང་དོ་སོག་ཆེན་པོ་འཕྲད་བཞིན་
ཡོད།

ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཞིབ་ཐོར་བལྟས་པ་ཡིན་ནའང་འོས་བསྐྱུ་བྱ་རྒྱ། རྒྱལ་ཁབ་ནང་པན་ཚུན་
མཐུན་སྦྱིལ། སྤར་དང་མི་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་ནག་ལ་བལྟ་སྟོན་ཞན་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་སོངས་པའི་
གནས་སྤངས་ཐབས་རྟུགས་ལ་ང་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་རེད།

འོས་བསྐྱེད་སྐབས་ལ་འགོ་ཁྲིད་འདེམས་ཐོན་བྱས་པའི་ཕྱིར་མི་མཉམ་འཇོམས་བྱས་པར་
དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དང་གཞུང་དམངས་ཀྱི་ཟམ་བུ་ལྟ་བུ་འགྱུར་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཇུག་མི་
དང་སྲིད་འཇིག་སྲིད་སློན་ལྷན་པ་བཅས་འདེམས་ཐོན་བྱུང་བར་དཀའ་ངལ་ཞིག་འབྲས་པའི་
དེའི་འབྲུག་ལ་མི་དམངས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་དོགས་སློང་སྲུང་སའི་སྲིངས་ཆ་ཞིག་བསྐྱུན་མི་
ཐུབ་པའི་སྲུང་ཡོད་བཞག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་བསམ་སློབ་ནང་གསལ་གཏོང་། ཡར་
རྒྱས་གོང་འཕེལ། རྟོག་ཅ་ཆེག་སྦྱིལ། གཞུང་དམངས་གཉིས་མཉུན་བསྐྱེད་བྱེད་པར་དཀའ་
ངལ་འབྲས་ཀྱི་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྐོན་མཐུན་སྦྱིལ་གྱི་ཐོག་ལ་དཀའ་ངལ་འབྲས་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ཐོག་
མར་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་མཆེད་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱལ་ཁབ་སྐོན་སྲུང་ཡིད་ཆེས་དང་
བསམ་ཤེས་ཀྱི་བསམ་སློབ་བཟང་པོ་པོར་ནས་སྐོན་ཚུན་ཐེ་ཚོམ་གྱི་བྱ་བའི་ནང་ལྷུང་ཞིང་རང་
རྒྱལ་གཙོ་བབ་གི་གཞན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ལ་གདེངས་འཇོགས་བརྒྱགས་པ་འགྱུར་
བ་རེད།

རྒྱ་ནག་ལ་སྲུང་དང་མི་འདྲ་བའི་བལྟ་སྟོགས་ངན་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ཐོངས་པའི་གནས་སུ་
ལྷུང་བ་རེད། ཉོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་འདི་རྒྱ་ནག་ནས་བྱུང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་
བསམ་མཐུན་གཅིག་འགྱུར་བྱ་སྤྲོས། ད་དུང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོར་འཇུག་དང་སློན་རྒྱུ་ཆེན་འདི་
སྐྱ་གསང་བྱས་དང་བྱེད་ལུས་ཡིན་པས་དེ་ལས་དངངས་འཚབ་ཆེ་ཞིག་ནི་མི་ས་ཡ་མང་པོའི་
འདས་ལྔོངས་སུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་གོར་མ་ཆག དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དབང་གིས་མིའི་ཆེ་སྟོག་
རྒྱ་ལ་སྲུང་བ་རེད།

ཉོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ཀྱི་དབང་གིས་འགྲོ་བ་མི་ཡོངས་ལ་དཀའ་སྲུག་ཚད་མེད་བྱུངས་དང་
ལྔོང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་གི་དཀའ་ངལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་
བ་དེར་ལ་གདོང་ལེན་བྱས་པའི་ཐབས་ལ་རིམ་བུ་གཉིས་ཡོད་དེ་ནང་ཚོས་དང་གཉིས་པ་ཚོན་
རིག་གི་ཐོག་ནས་ཡིན་པ་རེད། རང་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ལ་སྐོན་སྲུང་
རྒྱ་ཆེར་དང་རྒྱབས་ཆེན་བསྐྱབ་དང་སྐྱབ་ལུས་ཡིན་པ་རེད།

དང་པོ་བསམ་སློབ་གཏོང་སྟོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་སྐོན་སྲུང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། བསམ་སློབ་གང་

ལུབ་བཟང་པོ་གཏོང་རྒྱ་དང་སྣང་བ་སྦྱིན་པོ་བསྣང་བ་དང་། གཤོང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་སློབ་བྱིན་
རྒྱལ་ས་ཅན་པེབས་པར་ཉམས་ལེན་གནང་དགོས། གཞུལ་སྲས་ཚེན་པོ་ཞི་བ་སྣམ་བུང་རྒྱལ་
སེམས་པའི་སྦྱིན་འདུག་ལས། གལ་ཏེ་བཙུག་ལྷན་ཡོད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།
།གལ་ཏེ་བཙུག་ལྷན་མེད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་བུས་ཅི་མན།

སྒོམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་བྱས་ནས་བུང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒོ་གཏང་རྒྱ་དང་སྣམ་པར་
དུ་བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེའི་ཐོག་བསམ་སྒོ་གང་ལུབ་ཅི་ལུབ་མཐོ་བསམ་གཏོང་དགོས་པ་
འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེ། གཉིས་པ་ནི་སྤྲུལ་འཚེལ་སྐྱོད་སྐྱོད་བྱེད་རྒྱ་དང་པར་བྱིན་སྤྲུལ་གི་
སྦྱིན་པ་དང་བཙས་པའི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་ཉམས་སུ་སྒྲང་དགོས་པ་རེད། སོ་སོའི་རང་བྱིན་
ནང་ཁ་འདོན་བྱས་པ་དང་སློན་ལམ་དང་སློམ་རྒྱག་པ་སོགས་ཚོས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་གི་བྱ་བ་མང་དག་
ལ་འབད་བཙུན་སྤྲུང་ལེན་བྱ་རྒྱ་དེ་ཤིན་ཏུ་ནས་གནང་འགག་ཆེན་པོ་རེད། སོ་སོ་རང་ངོས་
ནས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་དེ་སྤྲུལ་ངག་ཡིད་གསུམ་སེམས་ཀྱི་མི་དགེ་བའི་ལས་བྱས་
པའི་རྒྱ་མཚན་གི་ལས་རྒྱ་འབྲས་སྦྱིན་པ་ཞིག་ཆགས་བསྣང་གི་ཡོད། བྱང་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
སོ་སོའི་ཚོར་འཇུག་འོ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་བྱིན་ཆད་དེ་འབྲའི་ན་ཚོ་བྱུང་ཆེན་རིགས་མི་ཡོང་
བའི་བསམ་སྒོ་ལ་སྐྱལ་མ་དང་འབད་བཙུན་བྱ་དགོས་པ་རེད།

ཚོས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་གི་ཐད་ནས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་དགེ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་དང་གཏོང་ལེན་གི་དམིགས་པ་སྒྲོམ་
ཡག་དང་དུས་ལུན་ལུང་དུ་གཏོང་ཡག་བཙས་ཐབས་ལམ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད།

ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ར་བཞི་བར་བྱས་པའི་ཆང་ཐིག་ཅམ་ལ་ལག་པ་མ་
འཆང་བ་བྱ་དགོས་པ་ནན་ཏན་དུ་བྱས་པ་རེད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞན་གི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་དེ་སོ་སོའི་
རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་ཚེད་པ་ཤོག་ཅེས་པའི་བསམ་སྒོ་བཟང་པོ་གཏང་དགོས་པ་རེད།

ད་ལྟ་ང་ཚོའི་ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ནི་ང་ཚོའི་སྦྱིན་བསམ་པའི་ལས་རྒྱུན་ཡིན་བསམ་
པའི་རྒྱུན་ངན་མཐའ་དག་ཞི་འགོ་བ་དང་མེད་པར་ཆག་འགོ་བ་བསམ་སྒོ་བཏང་བ་ཡིན་ན་སོ་
སོའི་རང་ཉིད་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཀྱི་དགེ་བའི་ལས་བསམ་པ་རེད་ལ་རྒྱུན་ངན་གོགས་ལ་ཤར་
བ་ལྟ་བུ་འགྱུར་བ་རེད།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ཀྱི་སྐབས་ལ་ནང་དུ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལ་མི་རབས་རྒྱན་པ་ཚོ་

དང་མ་མ་སྐྱུན་མཆེད་རྣམས་པ་ཚོའི་ངོས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱིས་པ་དང་སྐྱ་བུ་ཚོར་བསམ་པ་
བཟང་པོའི་ཀུན་ནས་བསྐྱོས་ཏེ་གནའ་སྤྱི་མོའི་སྐྱུང་གཏམ་ཡག་པོ་དང་། རྒྱལ་དབང་སྐྱ་མེད་
བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོའི་རིམ་གྱི་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་དང་དེ་འདྲ་བའི་བཟང་པོའི་གཏམ་དང་ཤེས་
བྱ་གང་མང་སྤེལ་རེད་བྱེད་དགོས་པ་རེད།

དགེ་བའི་བྱ་བ་ལ་འཇུག་དགོས་པ་ནན་ཏན་དུ་བཤད་པར་བྱ་དཔེར་ན་ཆང་དང་སྲོག་གཙོད་
ཚུད་པའི་མི་དགེ་བའི་ལས་ལ་མི་འཇུག་པ་འབད་པ་ཆེར་བསྐྱེད་བྱ་དགོས་པ་དང་སྐྱུན་པའི་
གང་གསུངས་པ་འདི་ལེགས་པར་ཉན་ནས་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས་པ་དང་གཞན་གཙོ་བོར་བྱས་
པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་ཞིག་པའི་ཐོག་ནས་བྱི་ལ་གང་བྱུང་དོན་མེད་མི་ཐོན་པ་དང་སྤྱིར་འགྲོ་བ་མི་
རྣམས་དབྱེ་བ་གསུམ་དུ་བྱེ་སྟེ། བདེ་བར་འདོད་མཁམ་ལ་སྟག་བྱིན་ཆད་གང་ཡོང་བསམ་སློབ་
གཏོང་མཁམ། ཁ་ཚད་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་དགེ་བའི་བྱ་བ་ལ་གང་མིང་ལ་དགོས་དགོས་པ་ཚུང་
ས་ནས་མེ་ཏོག་བཏབ་པ་སོགས་ནང་མི་ནང་པན་ཚུན་དང་གྲོགས་སྐྱུན་མཆེད་དབར་བསམ་
ཚུལ་བཟང་པོ་བརྗེ་ལེན་བྱས་ནས་གང་སྐབ་དངངས་སྐྱབ་དང་སེམས་འཚབ་ཀྱི་སློབ་དང་སློབ་
ཏུང་བ་དང་མི་དགེ་བའི་རིགས་སྤང་ནས་སེམས་པ་སྤྱིད་པོ་བྱས་ནས་བསྟན་པ། ཏོག་དབྱིབས་
ནད་རིམས་ལ་སློན་འགོག་བྱས་པའི་ཞི་བདེ་སྤྱིར་འཇགས་བག་ཤེབས་ཀྱི་ནང་འཚོ་བར་མཁུན་
བསྐྱོད་བྱ་དགོས་སོ།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཁྲུབ་གང་ལ་བྱིན་པའི་སྐབས་ལ་མི་མང་པོ་རྒྱུན་འདས་སྐྱ་
འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་དེད་ཅག་གི་མི་ཆེ་འདི་ནི་སྐྱུག་བསྟལ་གཅིག་བྱ་ལ་བསམ་སློབ་རྒྱ་
ཁྲོན་མཐའ་དག་མི་སྤྱང་དབར་བཟང་སྲོགས་དང་ལེགས་པའི་རིགས་གང་མང་ལ་མཐོང་ཐོས་
སྤོང་གསུམ་བྱས་ནས་སེམས་པ་ཞི་བདེ་བག་ཤེབས་ངང་གནས་ཐབས་བྱ་རྒྱ་གལ་འགངས་
ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན་པ་སློབ་ཏུ་འཚར་དགོས།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་གདོང་ལེན་བྱ་བ་ལ་ རྒྱུ་ལོར་ རྒྱོད་ས་ སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་
མཚོག་ནས་རྗེ་བཅུན་འབགས་མ་སློལ་མའི་གཟུངས་སྐྱགས་བགྲང་དགོས་པ་བཀའ་སློབ་
བཀའ་བྲིན་བསྐྱུངས་ཡོད་པ་རེད།

ནང་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་སེལ་བ་ལ་སློམ་རྒྱག་པ། དན་བ་ཉེར་བཞག

མི་རྟག་པ། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་སོགས་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་བྱུང་ན་ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ཀྱི་
ཕྱགས་ཚད་གང་ཚུང་རྗེ་ཚུང་དུ་འགྱུར་ཞིང།

ནད་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་སྤོང་བར་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་
གཙོ་མོར་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང་
མེད་པ་བཟོས་པར་པན་རྒྱབས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ཀྱི་རྒྱུན་འདས་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་སེམས་འཚབ་ལས་བསྐྱལ་བའི་
ཕྱིར་ཁ་འདོན་བྱ་དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་མཆིས། ད་ལྟའི་ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ཀྱི་
རྒྱབས་ལ་མི་གངས་ལས་མང་བ་འདས་གྲོངས་སུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་པན་ཐོགས་པའི་
ཕྱིར་མཚོན་མེ་ཕུལ་བ་དང་ཕྱག་མཚོན་བྱ་བའི་དགོ་བའི་འགྲམ་བྱ་བཟང་པོ་དེ་སེམས་ཅན་
མཐའ་ལས་པ་ལ་བསྡོ་བའི་དགོ་བའི་བསམ་བ་གོང་ནས་གོང་དུ་སྡེལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ས་མཚོ་རི་གཙང་ལ་རྒྱུད་ཏུ་འདེགས་འབྱུང་བུ་བའི་རྒྱུད་སེམས་ཅན་གཞན་སུ་གོ་འཆི་བ། ཟས་
གོས་གནས་མལ། རང་བྱུང་གི་གོང་ཆག་འོག་དཀའ་ངལ་ལྷུངས་དང་སྤོང་བཞིན་པ་དང་དཀའ་
རྒྱུག་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཏུང་མཚོགས་སུ་རྒྱུད་སྡིག་པ་མི་དགོ་སྤང་ནས་སུ་རྒྱུད་ཏུ་རྒྱུད་ཏུ་གོང་མཚོར་
འགྲོ་བྱ་དགོས་པ་རེད།

རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་གཏོང་ལེན་གྱི་དམིགས་པ་སྤངས་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱུག་བསྐྱལ་
ཆེ་ལྷ་རྒྱུང་གསུམ་རྒྱུང་ས་ནས་ནད་ན་ཆོ་དང་ཆེ་ས་ནས་འཆི་བ་ལས་འདས་པའི་སྡེ་འགྲོ་
ཡོངས་ཀྱི་སྡིག་པ་མི་དགོ་བ་ཡོངས་རྫོགས་ང་ལ་སྡིན་ནས་བདག་གི་དགོ་བ་མ་ལུས་ཁོང་ཚོར་
བསྡོ་བའོག་ཅེས་སྡོན་ལམ་བཏབ་དགོས་པ་རེད།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ལ་ནད་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་པན་རྒྱབས་ཤིག་ཡོད་པ་ནི་དཀའ་ཟས་
མཚོན་ནས་དམར་ཟས་སྤོང་ཡག་གི་ཟས་སྤོང་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དོ་སྤང་དང་གོམས་གཤེས་
སུ་འཇག་ཐབས་ལ་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་ནས་གཤམ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་འགྲམ་གྱི་ཁོར་ལུག་ལ་ཅི་ཤིང་
འདེབས་ལས་ཀྱི་རིགས་ལ་དོ་དབྱིངས་དང་སྤང་སྤོབ་བྱས་ནས་མི་རབས་གཞན་དང་རང་
གཞན་ཡོངས་ལ་པན་པའི་ཐོག་ལ་དཀའ་ངལ་རྒྱབ་དགོས་པ་རེད།

ཡག་པོ་བསྟེན་ན་དགོ་མཚན་ཆེ། ཟས་སྲོད་ཡག་པོ་བསྟེན་སྐངས་ཐོག་ལ་སློབ་སྲོང་ཡོད་
དགོས་པ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ཞོགས་པ་འཆར་ཅན་ཡང་བཞེངས་མ་ཐག་ཚུ་འཕྲང་རྒྱ། ད་
ལྟའི་ཆར་ཉོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ལས་སྲུང་སྲོལ་བྱ་བར་ཟས་བཅུད་ཡག་པོ་བསྟེན་དགོས་
པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཡིན། ཟས་བཅུད་ཡག་པོ་བསྟེན་ནས་ནད་རིགས་ཁག་མང་དག་ཅིག་མི་
འཕྲང་བ་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་སྲུང་སྲོལ་ཡག་པོ་བྱ་བྱུབ་པ་དགོ་མཚན་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད།
དུས་རྒྱུན་དུ་ཤིང་ཉོག་དང་སྡོ་ཆལ་རིགས་མཚོན་ཐུབ་ན་མན་རྒྱལ་སྐྱོད་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད།
ཞལ་ལག་མཚོན་སྐབས་དེས་པར་དུ་བྱུག་བསིལ་དགོས་པ། དུས་རྟག་ཏུ་ཁ་ལག་ཚད་གངས་
སྟོམས་པའི་ཐོག་ལ་ཞལ་ལག་མཚོན་དགོས་པ། དུས་ཐོག་ལ་ཁ་ལག་མཚོན་དགོས་པ། ཟས་
བཅུད་ཡག་པོ་བསྟེན་ནས་སོ་སོ་རང་ཉིང་གི་གཟུགས་སོ་བདག་གཅེས་བྱས་ནས་རང་གཞན་
ཚང་མ་བདེ་སྲིད་གི་འཚོ་བ་རོལ་ནས་ཉོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་སྲོལ་འགོག་ཡག་པོ་བྱ་བྱུབ་
པའི་རེ་བ་ཡོད།

ཉོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་རེ་ཉུང་དང་མེད་པར་བཟོས་པར་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྲོལ་བྱ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་
གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྲོལ་བྱ་རྒྱ་ཞེས་པ་ནི་རང་གཞན་ཀུན་གྱི་ཉེ་རྒྱུད་གི་ཁོར་ཡུག་
ནམས་ལ་གཅེས་སྲུང་སྲོལ་བྱས་པ་ལ་ཟེད། ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་བཟོ་ཐབས་ནི་ཐབས་
ཤེས་རིམ་པ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས་པ་རེད། དང་པོ་དངོས་ཇུས་བཅད་སྲུད་
ཉུང་དུ་གཏོང་བ། གཉིས་པ་དངོས་ཇུས་ཡང་བསྐྱར་བཅད་སྲུད་བྱས་པ། གསུམ་པ་ནི་དངོས་ཇུས་
བསྐྱར་བཟོ་བྱ་རྒྱ་ཡིན་པ་རེད།

ཁོར་ཡུག་སྐྱགས་བཅོག་བྱས་པ། ཅི་ཤིང་དང་དུད་འགྲོའི་རང་བྱུང་གནས་ལ་དོ་སྣང་དང་སྲུང་
སྲོལ་བྱ་རྒྱ་ནི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་རེད། དེ་དག་གི་ད་ལྟའི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་
གཅིག་བྱ་མ་ཐད་ནད་གཞན་དག་སྣ་མང་སྲོལ་འགོག་བཟོ་བྱུབ་པའི་རམ་འདེགས་ཆེན་པོ་བྱེད་
གི་ཡོད་པ་རེད།

ཉོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ལ་ཚན་རིག་དང་ནད་ཚོས་གི་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་མན་རྒྱལ་
ཆེན་གྱི་ཁི་མན་ཞིག་བྱུང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་གྱུང་ངེ་ཆོ་འགོ་བམི་ཡོངས་ལ་ཉམས་སྲོང་
གསར་པ་ཞིག་དང་གོ་ལ་གཅིག་འཕྲུང་གི་དུས་ཚོད་གི་ཁོད་ཕྱིའི་དངོས་པོའི་ཚན་རིག་པན་

རྒྱལ་སྤྱིའི་དཔལ་ལྷན་གྱི་ཚོམས་མཉམ་ཞེས་ལག་ལེན་དུ་བསྐྱེད་ཐུག་ཆེ་རང་གཞན་ཡོངས་ལ་
སེམས་ཁུལ་སློབ་མི་བདེ་ལུང་བས་ཞི་བདེ་ལ་ལེགས་ཞིང་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་པའི་མི་ཆེ་སྦྱོར་བར་རམ་
འདེགས་མངོན་སུམ་ལ་དམར་རྗེན་དུ་མཐོང་ཆོས་སུ་འགྱུར་ཡོད་པ་རེད།

ནང་ཆོས་དང་ཚན་རིག་གཉེས་པའི་ང་ཚོ་འགོ་བ་མི་ཡོངས་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྟེགས་ཀྱི་ཐོག་
ལ་དམིགས་བསམ་ལ་གྱི་མཐོང་རྒྱ་ཐོས་རྒྱ་གཏོང་ཐབ་ཅིག་འབྲུལ་གནང་མཛད་པ་རེད། ནང་ཆོས་
ཀྱི་ཐོག་ནས་བརྟུན་ན་ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་དཀའ་ངལ་སྒོ་རོར་མི་གཤོང་བ་ཞིག་ཡིན་
ནའང་ནང་པའི་ཆོས་དང་ནང་པའི་ལྟ་བུ་བ་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱ་ལམ་སྟོན་བཟང་པོ་དེ་དག་ལག་ལེན་
དུ་གང་ཐུབ་འཁེལ་ཆེ་རང་གཞན་ཡོངས་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཡོང་བ་དང་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒོ་
གཏོང་སྟེགས་ཐང་ལ་བྱུགས་རྒྱུ་ཡང་དག་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སློབ་པའི་སློབ་ཆོག་སྤྱིའི་བསྟེན་གྱི་སློབ་པ་ཆེ་ཁག་
ཚང་མའི་ལམ་སྟོན་གཙོ་གཞིར་བྱས་པའི་ཐོག་རང་གཞན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་ཡིད་
གཟབ་བྱ་དགོས་པ་ལོན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད།

ནང་ཆོས་དང་ཚན་རིག་གཉེས་དབར་གྱི་འབྲེལ་བའདི་ཚུ་དང་ཉ་མོ་ནང་བཞིན་ཡིན་ཞིང་། ནང་
ཆོས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དོ་ནན་ཡིད་གཟབ་དང་སྒོ་སྦྱོང་གང་འདྲ་བྱས་ནས་བྱ་དགོས་མིན་
ཐོག་རྒྱ་ཆེ་སུ་མཐའ་མེད་པའི་འགྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལ་དོ་ཁྲུང་སྐྱེད་པའི་ཐོག་ནས་སེམས་ཀྱི་
འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་དང་སྦྱང་ལེས་བྱ་དགོས་པ་རེད།

ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་རྒྱབས་ཆེན་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་དང་
དེ་དག་ལས་སྟོས་པའི་དགོ་ཚན་དང་སྦྱོན་ཆམས་གསལ་ཁ་འདོན་པ་རེད། དེ་དག་གི་ལུས་
བདེ་པོ་དང་ཐང་པོ་གནས་པའི་ཐོག་ཏོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་མ་ཡོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་བཟང་པོ་
ཞིག་སྦྱུང་བུ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

དོན་རིམ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་སྦྱུག་དེ་ཆེ་སྟེགས་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ཡིན་པ་རྒྱལ་ཁབ་མང་
དག་གི་སློབ་འབྲུའི་མཁས་དབང་། ཚན་རིག་ལ། སློབ་པ། ཚབ་སྲིད་པ་དང་ལས་ཀྱི་སྟེ་མོ་
ལ། འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་ཁང་དང་དེ་འབྲེལ་ལས་རིགས་མང་པོའི་ལས་ཁུངས་བ་རྣམས་ཀྱི་ཏོག་
དབྱིབས་ནད་རིགས་དེ་རྒྱ་ནག་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཅི་ཅི་སྐྱེས་པོ་ནས་ནད་སློབ་བཏོན་ནས་རྒྱ་མང་རིང་

ཚོན་རིག་འཕུལ་ཚས་ཁང་དུ་ཆེད་མངག་བཟོ་སྐྱེན་བྱས་པར་འདོད་མཁམ་ཡོད་རེད་ལ། གུས་
པས་སྐྱོགས་གང་སར་བལྟས་ནས་བསྐྱོམས་བརྒྱབ་ན་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཚེས་སྐོག་
ཡིན་པར་གོང་མ་ཆག

མཐའ་མཐུག་ལ། ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་སེལ་པའི་ཐབས་ལ་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་
གཉིས་བྱང་འབྲེལ་དགོས་པར་ཤིན་ཏུ་ནས་གནད་འགག་ཆེ། དེ་གཉིས་ལྟན་དུ་འགོ་བ་ཡོངས་
ལ་ཞབས་འདེགས་བསམ་གྱི་མི་བྱབ་པ་སྐྱབ་ཡོད་ལ། དེ་དག་གཅིག་གི་གཙོ་བོར་ལུས་ཀྱི་
བདེ་སྲིད་གཙོ་བོར་བྱས་པ་དང་ནང་ཚོས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་གནད་འགག་གཙོ་
ཆེར་འཛིན་པའི་བརྒྱུད་སྐྱེ་འགོ་ཐབས་ཅད་ལ་ནད་དུག་དེ་ལས་ཐར་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མེད་
ན་མེད་ཐབས་ཤིག་རེད།

སྦྱིར་བཏང་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཤིན་ཏུ་རྩ་རྩ་བྱ་དང་ཉེན་འཚབ་ཅིག་ཡིན་ཀྱང་། དཀའ་
སྤྱུག་ཅི་འདྲ་ཞིག་མིའི་མི་ཚེ་ནང་འཕྲད་ཀྱང་དེ་གཤོང་ལེན་བྱ་བ་ལ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་པའི་སྦྱོད་
བ་ལས་འཐུག་པའི་ནང་རྒྱལ་སྤྱི་ཚེན་པོ་ཞི་བ་ལྟས་དོན་སྦྱིང་གཉིང་ཟབ་ཅིང་པན་རྒྱབས་
ཆེ་བའི་གདམས་ངག་ཚིགས་བཅད་ཤོ་ལོ་ཀ་འདི་སེམས་ལ་བྲན་ཏེ་ཉམས་ལེན་བྱས་ན་པན་
ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་ངེས།

རྒྱལ་སྤྱི་ཚེན་པོ་ཞི་བ་ལྟས་སྦྱོད་འཐུག་ལས།

“གལ་ཏེ་བཙོན་སྲུ་ཡོད་ན་ནི།།

དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།།

གལ་ཏེ་བཙོན་སྲུ་མེད་ན་ནི།།

དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་པན།།”སྦོད་གནས་ཁ་བྱང་།

Tenzin Choeying,
Palampur Sub district,
TCV School GopalpurKangra Distt, Himachal Pradesh PO Chachain
176059

ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་པའི་དུས་སྐབས་འདིར་
ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ལས་ནས་པན་པ་དང་ཐབས་ལམ་རྗེ་ཡོད་དང་། ཉོག་
དབྱིབས་ནད་འབྲུ་ལ་སློག་ཡོད་མེད་བཅས་ཀྱི་དོགས་འཆར་རྩལ་ཅམ་སྐྱེད་བར་
བྱ་སྟེ།

མཁས་གྲུབ། རུ་སྟོན་གྲུ་ཚང་།

སྦྱིར་བཏང་ནད་ཡམས་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བས་གཞོད་པ་སོགས་འདིག་རྟེན་གྱི་
ཁམས་འདིར་ཡོང་བར་དུས་ངེས་མེད་ཡིན་པ་ནི་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀའི་ཁས་ལེན་པ་
གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ལགས། འོན་ཀྱང་ནང་ཚོས་ནས་གསུངས་པས་དེ་དག་འབྱུང་ཚུལ་དང་
ཚན་རིག་པས་བཤད་ཚུལ་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བའི་བྱུང་བར་ཡོད་པ་མཚོང་ལ། ཚོས་སློགས་ནས་
བཤད་ན་རྒྱ་ལས་བཟང་ངན་བསགས་པ་ལས་འབྲས་བུ་བཟང་ངན་ཡོང་བ་ཡིན་པ་ནི། མདོ་
ལས་། ལས་ལས་འདིག་རྟེན་སྣ་ཚོགས་སྦྱེས། ཞེས་དང་། འདུལ་བ་ལུང་ལས། ཅི་འདྲ་བ་ཡི་
ལས་བྱས་པ། །འབྲས་བུ་དེ་འདྲ་འབྱུང་བ་འགྲུར། ཞེས་ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འདྲས། བྱས་
པ་རྣམས་རྒྱུ་མི་ཟ་བ། ཞེས་གསུངས་པས། ལས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་སྟོན་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་དང་། དེ་
ཡང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་རག་པ་དག་ནི་མདོན་སུམ་དང་དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རྟགས་སོགས་
ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་ཚད་མས་གྲུབ་ཀྱས་ཀྱང་ལོན་ཏུ་སློག་ཏུ་གྲུར་པའི་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་
བཞག་མ་ཞིང་སྔ་བ་རྣམས་ནི་སངས་རྒྱས་ཁོ་ནའི་མདོན་སུམ་ཀྱི་སྟོན་ཡུལ་དང་། ཡིད་ཆེད་
ཀྱི་ལུང་སོགས་ལ་མ་བཟོས་པར་ང་ཚོའི་རྟོགས་མི་རྣམས་པར་གསུངས་ཉེ་དབུ་མ་འཇུག་པའི་
མདོ་བྲངས་པ་ལས་། །ལས་འབྲས་རྣམས་ལ་སེམས་དཔའང་དགག་པ་མཛད། ཅེས་དང་རྣམ་
འབྲེལ་ལས་ཡིད་ཆེས་ཚིག་ནི་མི་སྣུ་བའི། སྦྱི་ལས་རྗེས་སུ་དཔོག་པ་ཉིད། འབྲེལ་བ་དག་ནི་
རྗེས་མཐུན་ཐབས། སྦྱིས་བྱས་དོན་དུ་བརྗོད་བྱེད་དག། ཅེས་སོགས་དང་། །གཙོ་བོའི་དོན་ལ་
མི་སྣུའི་བྱིར་། གཞན་ལ་རྗེས་སུ་དཔག་པ་ཉིད། ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་དང་། གཞན་ཡང་

སངས་རྒྱུ་གྱི་ཚོས། ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི་སྤང་པོ་སྤ་ཞིང་སྤ་བ་དང་། ལུལ་དང་དུས་ཤིན་ཏུ་བསྐལ་
བ་དང་། རོན་རབ་ཏུ་དབྱེ་བ་མཐའ་ཡས་པ་རྣམས་སྤ་ཞིང་སྤ་བ་སངས་རྒྱུ་མ་གཏོགས།
ང་ཚོ་ལ་ཤིན་ཏུ་སློབ་ཏུ་གྱུར་བ་གསུངས་ཏེ་ མཚོན་འགྲེལ་མངོན་པའི་རྒྱན་ལས། །དེ་ལ་
སངས་རྒྱུ་གྱི་ཚོས་མི་ཤེས་པ་ནི་ གནས་བརྟེན་ལུ་རའི་སུ་ལ་སྟོན་པས་ཁྲོད་གྱིས་དེ་བཞིན་
གཤེགས་པའི་རྒྱལ་ཁྲིམས་གྱི་སྤང་པོ་ལ་སོགས་པ་ཤེས་སམ་ཞེས་བཀའ་སྣུལ་བ་ན་ གསོལ་
བ་། མ་འཚལ་ཏེ། ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་གསུངས་པ་བཞིན་ལོ། ཞེས་སོགས་དང་ གནས་
བརྟེན་དག་ཅན་འཛིན་གྱིས་ཀྱང་། མ་བྱའི་མདོངས་ནི་གཅིག་ལ་ཡང་། །འགྱུར་བའི་རྣམས་
པ་ཐམས་ཅད་ནི། །ཀུན་མཁྲིན་མིན་པའི་ཤེས་བྱ་མིན། །དེ་ཤེས་ཀུན་མཁྲིན་སྟོབས་ཡིན་ནོ།
ཞེས་སོགས་མང་དུ་གསུངས་སོ།

རྒྱ་དེར་ཡང་དབྱེར་ན་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་མདོར་བསྐྱས་ན་ཉེར་ལེན་དང་ལྟན་གཅིག་བྱེད་རྒྱེན་
གཉིས་སུ་འདུས་ལ། ཉེར་ལེན་ནི། རྒྱ་དེ་ཉིད་རང་གི་ཉེར་འབྲས་རང་གི་རྣམས་རྒྱན་དུ་གཙོ་བོར་
སྤྱེད་བྱེད་ཅིག་ལ་བྱ་ཏེ། ཚད་མ་རྣམས་འགྲེལ་ལེའུ་གཉིས་པ་ལས། ཉེར་ལེན་འགྱུར་བ་མེད་
པར་ནི། ཉེར་ལེན་ཅན་དག་འགྱུར་བ་ནི། བྱེད་པར་མི་རུས་དཔེར་འཛིན་པ། འགྱུར་བ་མེད་
པ་སུམ་སོགས་བཞིན། ཞེས་དང་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །ས་བོན་སོགས་ནི་སྤྲུལ་སོགས་ལ། །རུས་
མཚོང་། ཞེས་དང་། རྣམ་ཤེས་མིན་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི། ཉེར་ལེན་མིན་པའི་སྤྱིར་ཡང་འགྲུབ། ཅེས་
སོགས་གསུངས་ལ། ལྟན་གཅིག་འགྱུར་བའི་རྒྱ་ནི་རང་གི་ལྟན་གཅིག་བྱེད་འབྲས་ལ་རང་
གི་རྣམས་རྒྱན་མ་ཡིན་པར་གཙོ་བོར་སྤྱེད་བྱེད་ཅིག་ཡིན་དགོས་ཏེ། རྣམ་འགྲེལ་ལེའུ་དང་པོ་
ལས། །ཚོགས་པ་གཅིག་ལ་རག་ལས་པའི། །གཟུགས་ལ་སོགས་པ་རོས་རྟོགས་པ། ཞེས་
དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །རྒྱ་སོགས་ཀྱི་ནི་ཉེན་འགྱུར་གྱི། ཞེས་དང་། །འཕོ་བ་ཡི་ནི་བགོགས་
བྱེད་སྤྱིར། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར། དཔེར་ན་ ལས་ཀྱི་སྤྲུ་གུ་ལྟ་སུའི་གཅིག་ལ་མཚོན་
ན། རང་གི་རོ་བོར་སྤྲེས་པའི་ས་བོན་དང་། ས་བོན་འདེབས་པ་པོ་རང་གི་ལྟན་ཅིག་བྱེད་རྒྱེན་
དུ་གྱུར་པའི་གང་ཟག་ལྟ་སུ་གཉིས་དེས་པར་དུ་དགོས་པར་གསུངས་པས། དེ་མཚུངས་སུ་སྟོན་
བརྒྱད་ཀྱི་འགྱུར་བའི་ཤོད་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་ནི་འགྲོ་བ་མའི་འདོད་པ་དང་ཉམ་སེམས་བཅང་

བའི་དབང་གིས་ལས་ཀྱི་འདུག་འབྲས་ངན་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་སོགས་མཁས་པ་མང་པོའི་
བཞེད་ལ། མདོར་ན་འཇམ་གླིང་འདིའི་སྡོད་བཅུད་གཉིས་ཀྱི་མེད་ཆུན་མེད་ལས་བྱུང་བ་མ་
ཡིན་པར། ལོ་ངོ་སྟོང་དང་ས་ཡ་སྟོན་ནས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱིས་འགྱུར་འགྲོས་དང་དེ་ཡང་རྟེན་འབྲེལ་
སྣ་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་ནང་ཚོས་ནས་གསུངས་ལ།

ཚན་རིག་པས་ནི་རང་བྱུང་འབྱུང་བའི་འགྱུར་ལྡོག་དབང་གིས་སྐབས་སྐབས་སུ་འཁོར་ཡུག་
ལ་གཞོན་འཆེ་དང་། ལོ་ད་ཆགས་རྣམས་འབྱུང་གི་ཡོད་ཀྱང་། སལ་ཆེ་བ་ནི་འགྲོ་བ་མི་ཡིས་
གཏོར་བའི་ག་དང་འཁོར་ཡུག་འབག་བཅོག་བཅོས་པའི་ཆུན་གྱིས་གོ་ལའི་ཆ་ཤོད་ཀྱི་འགྱུར་
ལྡོག་དབང་གིས་འབྱུང་བའི་གཞོན་འཆེ་དང་། ལོ་ད་ཆགས་སོགས་ཚབ་ཆེན་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་
རྣམས་བཤད་ལ། རྒྱ་ལས་བཟང་ངན་ལས་འབྲས་བུ་བདེ་སྤྲུག་རྣམས་འབྱུང་བའི་རྣམ་བཞག་
དང་ཐ་སྙད་སོགས་མེད་སྡོད་མི་བྱེད་ལ། འོ་ན་ང་རང་ཚོའི་མཚོང་ཚོས་སུ་བྱུང་བའི་གོ་ལ་འདི་
དང་། འདིའི་ནང་འཆོ་སྡོད་བྱེད་བཞིན་པའི་འགྲོ་བ་སོག་ཆགས་རྣམས། དང་པོ་གང་ནས་བྱུང་
བམ་ཞེས་གྲིས་ན། དེ་ནི་ཉ་ལམ་ལྟས་དབང་གིས་རྗེས་འགྱུར་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་
ཁས་ལེན་པ་གདོན་མི་ཟ་སྟེ།

གང་ལྟར་ཡང་ཚོས་ཁས་ལེན་ཀྱང་རུང་མ་ལེན་ཀྱང་རུང་། བྱུང་འབྲས་བཟང་པོ་འཇམ་འབྲས་
བུ་བཟོང་པོ་ཞེས་འབྱུང་དགོས་ན། རྒྱ་བཟང་པོ་ཞེས་དང་ཡག་པོ་ཞེས་སྐབས་པ་སྟོན་དུ་འགྲོ་
དགོས་པ་ནི་མཚོང་ཚོས་སུ་བྱུང་ལ། དེར་བརྟེན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལས་འབྲས་ཁས་
ལེན་པའི་རྣམ་བཞག་འདིར། སྤྱིའི་འཁོར་ཡུག་གི་འགྱུར་འགྲོའི་དང་རང་བྱུང་འབྱུང་བའི་གཞོན་
ཆེ་སོགས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་འབྲད་ཆེ། ཉ་ཅང་གི་དགོས་མཁོ་དང་མན་ཚོག་ཡོད་པར་སེམས་
ཏེ། དེ་འབྲས་པའི་གཞོན་འཆེ་དང་ལོ་ད་ཆགས་འབྱུང་ཆེ་ནང་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེ་
རི་ལྟར་དགོས་མིན་ཞིབ་ཅིང་སྤྲོ་བ་གསུངས་ཡོད་ལ།

དཔེར་ན་ དེང་སང་སྟོང་བཞིན་པའི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་དུས་སྐབས་འདིར། བང་པ་
སངས་རྒྱས་པའི་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ཡང་དག་པར་ཁས་ལེན་མཁན་ཞེས་ཡིན་ན། རང་
ཉིད་ཀྱིས་ལུས་པ་ལ་དབག་པའི་། སྤྱིར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོའདྲ་བཞེད་ལ་སྟོབ་གསོའི་ལག་ལེན་

དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་མི་སྐྱེར་སོ་སོའི་ནང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལ་ཉམས་ལེན་སོགས་
 ལུས་པ་གང་ཡོད་ཀྱིས་ནད་ཡམས་འགོག་སྲུང་བྱེད་པ་དང་། གལ་སྲིད་སྤྱི་དང་སྐྱེར་གང་གིས་
 བཅོས་སྲུ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་ཆོ། སེམས་ལ་དངངས་སྐྱག་དང་གྲུ་དོག་ ཡིད་
 ལུས་སོགས་མེད་པར་བསམ་སྒོ་ཁ་སྤྱོད་པ་བཟང་ས་ནས་གཏང་སྲབ་པའི་ལུས་པ་ཏ་ཅང་ཆེ་
 རྟེ། རྒྱལ་སྐྱེས་ཆེན་པོ་ཞི་བ་སྣའི་སྤྱོད་འཇུག་ལས་ །གལ་ཏེ་བཅོས་སྲུ་ཡོད་ན་ནི། །དེ་ལ་
 མི་དགའ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །གལ་ཏེ་བཅོས་སྲུ་མེད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་པམ། ཞེས་
 གསུངས་པས། གང་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་འདི་དག་འབྱུང་རྒྱུ་ནི། སྲར་ལས་ཀྱིས་བག་ཆགས་
 ཞིག་དང་། གཡོ་བ་མེད་པའི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བས་ དབང་སྤྱུག་དང་ཚངས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྒོ་
 ཡི་གཡོལ་བ་སྡོན་ཏུ་བཏང་ནས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པ་དང་། མི་རྟག་པའི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བས་
 འབྱུར་བ་མེད་པའི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པ་དང་། ལུས་པའི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བས་རྒྱ་ཡིན་
 མིན་ཐམས་ཅད་ལས་འབྲས་བུ་ཡིན་མིན་ཐམས་ཅད་མི་འབྱུང་བར་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་
 བ་གསུངས་དང་། གཞན་ཡང་འདི་ག་རྟེན་འདི་ནི་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པ་སོགས་
 ལ་སྒོ་ཁ་སྤྱོད་སྟེ་ཡང་ཡང་གོམས་འདྲིས་བྱེད་སྲབ་ན། བད་ཡམས་ཀྱི་དཀའ་ཁག་རྣམས་
 རྒྱ་མཚན་མང་དག་ཞིག་གིས་འོག་ནས་གདོང་ལེན་སྲབ་པའི་ལུས་པ་ཡོད་པར་སེམས་ཏེ། ང་
 ཚོའི་ལོངས་སྲུ་སྤྱོད་བཞིན་པའི་གོ་ལ་འདི་ཡི་ནང་གི་སེམས་ཅན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་། བདེ་
 བ་འདོད་པ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ནི་གཅིག་མཚུངས་སྲུ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་སྤྱོད་ཆགས་
 རྫོགས་སྲུ་ལྟ་བུར་ལ་ཆ་མཚོན་ན་རང་གི་ལུས་པ་གང་ཡོད་ཀྱིས་འབྲལ་དོན་བདེ་བ་འཚོལ་བ་
 དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་གཡོལ་ཐབས་དང་སེམས་ཐབས་བྱེད་ཀྱིས་ཡོད།

འོན་ཀྱང་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ནི། སེམས་ཅན་དེ་དག་དང་མི་འདྲ་བར་སྲ་སྤྱི་བར་གསུམ་ལ་
 བསམ་སྒོ་གཏོང་སྲབ་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་རྩལ་དང་སྤྲོན་ཡང་། ང་ཚོ་པལ་ཆེ་བ་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་
 བའི་ཆེད་ཏུ་བསམ་སྒོའི་ཁ་སྤྱོད་པ་གཏོང་སྣངས་ལོར་འབྲལ་ལོར་བའི་དབང་གིས་འདོད་ཇམ་
 དང་སྤྱུག་དོག་ འགྲན་སེམས་ རང་རྒྱལ་གཞན་པས་དང་མདོར་ན་གྲུ་དོག་ཅན་གྱི་བསམ་སྒོ་
 སོགས་ལ་རྟེན་ནས། ཆེ་ས་ནས་བཤད་ན་རྒྱལ་ཁབ་མན་རྒྱུན་དམག་འབྲུག་དང་བཅོམ་འཇུག་
 འཁོར་ཡུལ་གཏོར་བཤིགས་སོགས་ཉེན་ཚབ་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དང་། རྒྱུང་ས་ནས་བཤད་ན་སྤྱི་

ཚོགས་ནང་མགོ་བདེ་བླ་འབྲུལ་དང་སྒོག་ཟ་རུལ་སྲུངས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གཉའ་གནོན་
 དང་ རུབ་ཚོད་སོགས་བྱ་སྡོད་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བརྟན་སྡོད་མེད་པ་བཟོ་བ་
 དང་། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་འདིར་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུགས་འདི་ཡང་ང་ཚོའི་མིས་བཟོས་མིན་
 ལ་དོགས་པ་དང་ལབ་སྐྱེད་བྱེད་བཞིན་པ་མ་ཟད་ནད་དུགས་འདིའི་ཚུན་གྱིས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་
 རུས་འདི་དག་པལ་ཆེ་ང་ཚོའི་མིས་བཟོས་པ་ལ་ཉག་མེད། དེར་རྟེན་ཁ་ནང་གི་མ་ཁ་དེ་ཁ་ནང་
 བས་སོས་དགོས་པའི་དཔེ་ལྟར་ང་ཚོས་གོ་ལ་གཞན་དང་འཇམ་སྤྱིང་གཞན་ལ་འགྲོ་འདོད་
 དང་གནས་སྡོད་བྱེད་འདོད་པའི་འདོད་ཇམ་ཅན་གྱི་བསམ་སློབ་དང་དེ་དག་གི་ཆེད་དུ་སྡོད་མོ་
 ཐེང་འབྲུམ་མང་པོ་འགྲོ་སོང་གཏོང་བ་ལས་ཁ་ཚོ་དགོས་སྲུག་གིས་གོ་ལ་འདིའི་ནང་འཁོར་
 དུག་སྲུང་སྡོབས་དང་ ཞི་བདེ་འཇུགས་བསྐྱེད་ དབུལ་སོངས་ལ་རོགས་སྡོད་སྤྱི་ཚོགས་འགོད་
 བསྟེན་སོགས་ལ་འགྲོ་སྡོད་གཏོང་བྱུང་ན་དགེ་མཚན་ཆེ་བ་སེམས།
 གང་ལྟར་ཡང་གོ་ལ་འདིའི་ནང་ཞི་བདེ་དང་སྡོད་འཇུགས་ཀྱི་འཚོ་བ་ཞིག་རོལ་འདོད་ན་ང་
 ཚོའི་ནོར་འབྲུལ་ཅན་གྱི་བྱ་སྡོད་དེ་དག་དོར་ནས་ནང་ཚོས་ནས་གསུངས་པས་བསྐྱབ་བྱ་དང་
 བྲམས་པ་དང་བརྟེན་པ་གཞན་པན་ འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལྷ་བྱུང་སོགས་རྣམས་ཆེ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་
 དེ་དག་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་སྲུང་དགོས་པ་མཐོང་། མདོར་ན་གནས་ཚུལ་དཀའ་སྲུག་རི་ཅམ་
 ཞིག་འཕྲད་པ་ནམ་ཡིན་ལ་ནང་པའི་ཚོས་ཕྱོགས་ནས་གསུངས་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་
 བསྐྱེད་སྡོད་དང་སྲུག་བསྐྱེད་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འདིར་བསམ་སློབ་ཁ་ཕྱོགས་བཟང་
 སར་གཏོང་བྱུང་བའི་རྣམས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། དུས་རབས་འདི་ལ་དགོས་མཁོ་
 ལོན་ཏུ་ཆེ་བས་འཇམ་སྤྱིང་འདི་ཡི་གཅེས་ནོར་ལྷ་བྱ་ཞིག་བརྟེན་བཞིན་ཡོད་པར་ཡོངས་གྲགས་
 སུ་གྱུར་ཡོད་ལ། དེར་བརྟེན་ནང་ཚོས་འདི་ལ་དམིགས་བསམ་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚན་རིག་
 ཞིག་ཡིན་པར་ཚན་རིག་པ་དང་མཁས་དབང་མང་པོ་ཞིག་གིས་རོས་འཇོན་གནང་གི་ཡོད།
 གོང་དུ་ཞུས་ཐེན་པ་ལྟར་ནང་སེམས་ཀྱི་བསམ་སློབ་སྤོང་གསོ་ནི་ནང་པའི་གཞུང་ནས་རིག་པ་
 ཅུལ་ཏུ་བཏོན་ཡོད་པ་ནི་གཞན་ཚན་རིག་སོགས་སྤེ་ཚན་སྲུས་ཀྱང་འགྲུན་ཆེ་མེད་པ་སེམས་
 སོ།

གཉེས་པ་ཚོན་རིག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་ནུས་རི་ཡོད་སྐོར་རྟོག་འཆར་ཅུང་ཙམ་ཞུས་
 བ། སྤྱིར་ཚོན་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་དེར་རབས་ཅན་གྱི་འབྲུལ་རིགས་ཀྱི་ལག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་
 ཡིན་པར་རྟེན་ཕན་ཚུན་འབྲུལ་བཞུད་དང་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྤོད་དགོས་མཁོ་འཇུགས་བསྐྱབ་
 རྒྱར་ཚད་སོགས་ཉ་ཅང་གིས་སྦབས་བདེ་དུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་ནི་མཐོང་ཚོས་སུ་གྲུབ་ལ། རྒྱད་
 པར་དུ་ད་ལམ་ནད་ཡམས་འདི་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ་མི་རྣམས་དགའ་སྦྱབ་གིས་དུས་སྐབས་འདི་
 འབྲའི་འོག་ཆེ་ས་ནས་བྱས་ན་ཚོན་རིག་གི་ལམ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ནད་དངོས་སྤོང་དང་འབྲེལ་
 བའི་ཁ་ཚད་དགོས་སྦྱབ་གིས་འབྲོད་བསྐྱབ་སྤོབ་གསོ་དང་ དེར་དུས་ཀྱི་འབྲུལ་རིགས་རྣམས་
 བེད་སྤོད་ནས་ནད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་རོ་བོ་སོགས་རྒྱས་ལོན་ཐུབ་པ་བྱས་ནས། ནད་ཡམས་
 དེའི་སྤོབ་འགོག་ཆེད་སྐྱབ་དང་དེ་ལ་གདོང་ལེན་རི་ལྟར་དགོས་མིན་སོགས་ཅུད་གཅོད་ཐུབ་
 པ་བྱུང་མཚམས་། འགོ་བ་མི་རྣམས་ཉེན་ཁ་ལས་སྤོབས་ཆེད་སྐྱབ་ཁབ་སོགས་འབྲེམས་སྡེལ་
 བྱས་ནས་ནད་ཡམས་འགོག་སྲུང་ཐུབ་པར་བྱེད་ཡ་ནི། ཚོན་རྩལ་ལམ་ནས་རྒྱར་བ་དང་ཕན་བ་
 ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་བེན་པ་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་རང་གཞན་ཚང་མར་སྤོས་མེད་ཡིན་ལ།
 མི་སྐྱེར་ལ་མཚོན་ན་ཡང་རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱིས་རྐྱེན་བས་ཁྲིམ་སྤོད་བཀག་རྒྱའི་དུས་
 སྐབས་འདི་ཡི་འོག།

མང་པོ་ཞིག་རང་གི་པ་མ་དང་སྐྱབ་ཉེ་ དགའ་པོ་དང་ལྟོགས་པོ་སོགས་དང་སྦྱགས་འབྲད་མི་
 ཐུབ་པར་ཁེར་རྒྱུད་གིས་འཚོ་གནས་བྱེད་དགོས་བྱུང་བའི་གཉན་འབྲད་ཅན་གྱི་དུས་སྐབས་
 འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཚོན་རིག་གིས་རྩལ་ལ་རྟེན་བྱ་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ཕན་ཚུན་མཐོང་ཚོས་གཉེས་ཀྱི་
 ལྟོ་ནས་མི་རྣམས་སོ་སོའི་བདེ་སྦྱབ་དང་གནས་སྤངས་སོགས་རོ་སྤོད་ཐུབ་པ་མ་ཟད་དུ་ཐོག་
 བས་སྤོབ་ཁྲིད་དང་གལ་ཆེར་ཐག་གཅོད་དགོས་པའི་ཚོགས་འདུ་ མི་སྣ་གདམས་ཐ་དགོས་
 པའི་འོས་བསྐྱུ་སོགས་སྦབས་བདེ་དང་། ལས་དོན་འབྲུབ་ཐུབ་པའི་སྤྲིངས་ཆ་ཞིག་བསྐྱབ་ཡོད་
 པ་དེས་མི་འཛོར་ས་ཡ་མང་པོར་ལུས་སེམས་གཉེས་ཀྱི་སྦྱབ་བཟུལ་ཞི་བར་ཕན་ཐོག་ཡོད་པ་
 ནི་ཚོན་རིག་གི་ཕན་བ་རྒྱབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་དོས་འདོན་ཚོག་པ་ཡིན།

མདོར་ན་ཚོན་རིག་ནི་སྤྱིའི་མཐོང་ཚོས་སུ་གྱུར་པའི་གསུགས་ཀྱི་གནས་སྦྱགས་རྣམས་ར་སྤོད་
 པའི་ཐོག་ནས་མི་རྣམས་རེ་ཞིག་དེས་པ་རྟེན་པར་ལམ་སྤོབ་རྒྱ་ཆེར་གཞན་ཐུབ་པའི་དུས་པ་

ཡོད་པ་ཡིན།

གཞན་ཡང་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་ནས་ཉོག་དབྱིབས་ནད་འབྱ་དེ་ལ་སློག་ཡོད་མེད་ཅུང་ཙམ་
དབྱུང་བར་བྱ་སྟེ། བང་ཚོས་ནས་སློག་ཞེས་བ་ནི་ ཆེ་ཡི་རྣམ་སྤྲིན་ཞིག་ལ་འཛོག་བར་
སེམས་ཉེ་ སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཛོད་རྩ་བ་ལས་ སློག་ནི་ཆེ་ཡིན་ཤོད་དང་ནི།
རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། ཞེས་དང་ མཆིམས་འཇམ་དཔལ་དབྱུངས་གྱིས་ཀྱང་། སློག་
གི་དབང་པོ་ནི་ཁམས་གསུམ་པའི་ཆེ་ཡིན་ཉེ། (ཚོས་མཛོན་བ་ལས་) སློག་གི་དབང་པོ་གང་
ཞེ་ན། ཁམས་གསུམ་པའི་ཆེ་ཡིན་ནོ་ཞེ་བཤད་པའི་ཕྱིར་རོ། ཆེ་དེ་ཡང་ལུས་ཀྱི་ཤོད་དང་
རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྟེན་གང་ཡིན་པ་སྟེ་ དེ་ནི་མི་ལྡན་པའི་འདུ་བྱེད་རྣམས་སུ་གྲུབ་པའོ། ཞེས་
ཤོད་དང་རྣམ་ཤེས་གང་རུང་གིས་རྟེན་བྱེད་པའི་ཆེ། སློག་གི་དོན་དུ་འཛོག་ལ། ཆེ་དེ་ཡང་རྣམ་
སྤྲིན་གྱི་དབང་པོ་ཁོ་ན་ལ་འཛོག་ཉེ་ ཡང་མཆིམས་མཛོད་ལས་ །དེ་ཡང་སློག་གི་དབང་པོ་
ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། སློག་གི་དབང་པོ་འང་རྣམ་སྤྲིན་ཁོ་ན་དེས་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་གསུངས།།
འདོད་ཚུལ་འདི་ནི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྣ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བཞེད་དགོངས་མཐུན་མོང་ཡིན་
བར་སེམས་སོ། དེ་ལས་གཞན་ལུས་ལྷུང་སྣ་རག་དང་རང་གི་རིགས་རྒྱུན་སྐྱེ་སྐྱེལ་བྱེད་པ་
སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མི་འབྱེད་ལ།

འོན་ཀྱང་ཚོན་རིག་བས་སྤྱིར་སློག་ཅེས་བ་དེ་ངོས་བཟུང་ཚུལ་ནི་ ཆེས་ཤེས་དང་དངོས་མཛོང་
ལམ་ནས་ལོ་མང་རིང་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནས་སྤྱད་སོགས་ཀྱིས་ཕྱིའི་ལུས་ཀྱི་ཡར་
ལན་སློད་སྤངས་དང་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་ཁག་ལ་གཙོ་བོར་གཞིར་བཅོལ་ནས་བཞག་པ་ལས། དེ་
ལས་ས་མཆོམས་བརྒྱལ་ནས་ནང་ཤེས་པའི་སྐྱོར་ལ་ད་བར་ཡོངས་གྲགས་སུ་རྒྱས་ལོན་ཐུབ་
པ་བྱུང་མེད། འོན་ཀྱང་སློག་ཅེས་ཐ་སྣང་གི་རྣམ་བཞག་དང་དེ་ལ་ཁྱད་ཚོས་མང་པོ་ལྡན་དགོས་
པ་ཞིག་དང་སློ་ལའང་འཆར་བདེ་བ་ཞིག་མཐུན་མོང་དུ་བཞག་ཡོད་ཀྱང་། དེའི་ཆད་དེས་ཅན་
ནང་ཚོས་ནས་གསུངས་པའི་མཆོན་ཉིད་ལྟ་བུ་ཞིག་ད་བར་འཛོག་ཡོད་པར་ཁོ་བོས་མ་མཛོང་
ངོ། རྒྱ་མཆོན་ནི་ཚོན་རིག་བས་སློག་ཡོད་མེད་ལ་གོ་དོན་རག་པ་ཙམ་ཞིག་དང་ཐ་སྣང་གི་རྣམ་

བཞག་ལའང་ནང་ཚོས་དང་འཛོག་ཚུལ་ཉེ་བཟུ་ཚེན་པོ་ཡོད་པར་སེམས། དཔེར་ན། ཚན་རིག་
པས་ཚེ་སློག་ལ་ཚང་དགོས་པའི་བྱུང་ཚོས་སམ་གོ་དོན་རག་པ་ཙམ་ཞིག་འདི་ལྟར་བཞག་ཉེ།

༡) རང་གི་བྱས་པ་མཁོ་འདོན་བྱེད་པ། སྐྱེ་དངོས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རང་གི་བྱས་ནང་དུ་ཡིན་
ནས། རང་གིས་ལས་སྣ་ཚོགས་ཞིག་ཚོམ་པའི་དོན་དུ་བཞོལ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན་ང་
རང་ཚོ་ལུས་པོའི་གླིང་རྣམས་དེ་དེ་ལ་ཟས་ལས་ཐོབ་པའི་བྱས་པས་སྟོབས་ཤུགས་སྲིབ་པ་
བཞིན་ཡིན།

༢) འཁོར་ཡུག་ལ་བསྐྱབ་འགྲུང་བྱེད་པ། སྐྱེ་དངོས་ཐམས་ཅད་རང་ཉིད་འཚོ་གནས་སྐབ་པའི་
ཚེད་དུ་ཁོར་ཡུག་དང་དེའི་ནང་གི་སྐྱེ་དངོས་གཞན་དང་སྐྱེལ་སྦྱོར་སྣ་ཚོགས་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་
ནས། སྐྱེ་དངོས་རྣམས་རང་རང་སོ་སོའི་འཁོར་ཡུག་གནས་བབ་དང་འཚོམ་པར་བསྐྱབ་འགྲུང་
ཀྱི་བྱུང་གཤམ་སམ་བུས་པ་ཐོབ་ཡོད།

༣) རང་གི་རིགས་རྒྱན་སྐྱེད་སྐྱེལ་བྱེད་པ། སྐྱེ་དངོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་དེ་ཐམས་ཅད་
འཚར་ལོངས་དང་འཕེལ་རྒྱས། སྐྱེད་སྐྱེལ་གྱི་བྱས་པ་དང་ལྡན་ལ། རང་རང་གི་རྒྱུད་འཛར་
བྱེ་མས་བྱེ་མ་ལ་བརྒྱུད་གཏོང་བུ་རྒྱུའི་རིགས་རྣམས་དང་ལྡན་ཡོད། རིག་རྣམ་ཞེས་པ་ནི། སྐྱེ་
དངོས་རྣམས་ཀྱི་ལྷུང་ཚིམ་རྒྱན་གཙོ་བོ་དེ་ལ་གོ་དགོས་པར་སེམས།

༤) སྤ་ཕྱང་གི་ལྷུང་ཆ་ཅན། སྐྱེ་དངོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་ཐམས་ཅད་སྤ་ཕྱང་གཅིག་
གམ་དེ་ལས་མང་བས་ལྷུང་པ་ཆགས་ཡོད། སྤ་ཕྱང་རྣམས་ནི་སྐྱེ་དངོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་
ཅིའི་ལྷུང་ཆ་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་དེ་རེས་གིས་ཚེ་སློག་གི་བྱེད་སྟོན་པོ་རྣམས་སྐྱབ་པར་བྱེད།

༥) སྤ་ཕྱང་རྣམས་གོ་རིམས་དང་ལྡན་པ་ཡིན་པ། སྐྱེ་དངོས་ཐམས་ཅད་ཉ་ཅང་གོ་སྐྱིག་པོའི་
རང་ནས་ལྷུང་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན་སྤ་ཕྱང་རིགས་མང་པོས་ལྷུང་ལ། དེ་དག་དེ་རེའི་ནང་དུ་
འདུས་རྒྱལ་གྱི་བཞོད་པ་ཉ་ཅང་རྩོག་འཛིང་ཅན་མང་པོ་རྩོད་ཡོད་ཡུང་ཚེ་སློག་ཐམས་ཅད་ལ་
ཉ་ཅང་གི་གོ་སྐྱིག་པའི་བཞོད་པ་དང་ལྡན་ཡོད།

༦) ལ་ལན་གྱི་བྱས་པ་ལྡན་པ། སྐྱེ་དངོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རང་རང་སོ་སོའི་འཁོར་
ཡུག་ལས་རྒྱང་བའི་ཆ་འཕྲིན་དང་སྐྱབ་སྐྱེན་ལ་ལ་ལན་སྲིབ་སྐྱབ་པ་དགོས་གལ་ཚེ་བ་ཡོད་པ་

ཡིན། དཔེར་ན་ ཅི་ཡིང་རྣམས་ཉི་འོད་ཀྱི་སྲོགས་སུ་རྒྱས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ང་རང་ཚོ་རང་ཉིད་
སྲུང་ཁུང་དུ་འཇུག་སྐབས་མིག་གི་རྒྱལ་མོ་ཁ་ཕྱེས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

པ) ཐ་མལ་གནས་བབ་བརྒྱུད་བྱས་པ། རླུ་དངོས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རང་གི་སྲོག་འཚོ་བར་
སྲོགས་སུ་གྱུར་པའི་ནང་དོས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཉ་ལམ་བརྟན་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་གི་ཡོད་པ་དེ་ལ།
ཐ་མལ་པའི་གནས་བབ་ཅེས་བརྗོད་ཡོད་པ་རྣམས་ནི་ཚན་རིག་པས་སྲོག་གི་ཁྱད་ཚོས་སུ་
བཤད།

འཕྲོས་དོན་ལ་གོང་དུ་བཤད་ཟེན་པའི་ཚན་རིག་གི་གནས་ཚུལ་རྣམས་སྐབས་བབ་ཀྱི་འབྲེལ་
ཆགས་ཚེ་སྲོག་དང་མ་ཕྱེད་གི་སྐྱོར་ཡིན་པར་བརྟེན་སླེ་དངོས་ཚན་རིག་ལ་གཞི་བཙུག་ནས་
ཡོད་ལ། དེ་ཡང་སླེར་བྱས་སྲོགས་སུ་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་སླེ་དངོས་ཚན་རིག་པ་ཁག་གཅིག་
ཡོད་པ་འདི་དག་དགོས་དབང་གིས་མདོར་ཅོམ་བཞོན་ན་དགེ་ཚོན་མཐོང་བ་དེ་ཡང་།

༡) དུས་རབས་བཙུན་པའི་མགོ་སྟོན་ཅོམ་ལ་སློལ་བའི་ཅི་ཡིང་རིག་པ་བ་ཁེ་འོ་ལ་སི་ མི་
ནི་ཡེ་སིས་(Carolus Linnaeus) ཁོང་གིས་ཚེ་སྲོག་ལ་གྲལ་རིམ་ཡོད་པ་རྟོགས་ཏེ། རླུ་
དངོས་ཚན་རིག་གི་ཡ་གྲུལ་དབྱེ་བ་སྐྱུ་རིག་པའི་སྲོལ་ཐོག་མ་ལྟ་བུ་ཁོང་གིས་གཏོད་ཡོད།

༢) དེ་ནས་དུས་རབས་ ༡༩ ལ་ཉེ་བར་སྐབས་དབྱིན་ཡུལ་གྱིས་ཚན་རིག་པ་ ཆར་ལེ་སི་ ཏར་
མེན་(Charles Darwin) ཀྱིས་དབྱེ་བ་སྐྱུ་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ་གཞི་བཙུག་ནས་རང་གི་
འདོད་ཚུལ་རྣམས་ཁ་གཏོན་བྱས་པའི་ཐོག་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་བཞག་རིག་པའི་སྲོལ་དེ་ཁོང་
གིས་གཏོད།

༣) དེ་ནས་ལོ་ཤིས་རྗེས་སུ་པ་རན་སིས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལུས་གནས་ལུགས་རིག་པ་བ་ རོར་
རྗེ་སི་ ཁ་ཕྱི་ཡར་(Goerges Cuvier)ནས་གནའ་བོའི་འགྱུར་དོ་བསྐྱུ་རུབ་དང་དེ་དག་ལ་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་སོགས་སྲོལ་བཏོད་པར་སྟུན་གྲགས་ཚེན་པོ་གྱུར། ཁོང་གིས་འགྱུར་དོ་ལ་
ཉམས་ཞིབ་ལམ་སྲོལ་གཏོད་པ་དེ་ཡིས་ ཆར་ལེ་སི་ཏར་མེན་ (Charles Darwin)ཀྱིས་
བཤད་པའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་བཞག་ལ་དེ་བས་དེས་པ་ཚེ་བ་ཐོབ་པར་སྲོགས་སུ་གྱུར་ཡོད།

གཞན་ཡང་དབྱིན་ལུལ་གྱི་ཚན་རིག་པ་ རོ་ཟུར་ཉི་རུག་ (Robert Hooke) དང་ཇར་མན་
 གྱི་ཚེ་ཤིང་རིག་པ་པ་ མ་ཐི་ཡ་སི་ ཤི་ལིན་ཤིན་(Matthais Schleiden) དང་ཇར་མན་
 གྱི་དུང་འགྲོའི་ཚན་རིག་པ་ རོ་ཤོ་ཤར་ ཤི་ཐི་ལ་ (Theodora Schwann) ལ་སོགས་ནས་
 གྲང་དུས་རབས་ ༡༦ ནས་ ༡༩ ཡན་མན་ནང་ཚེ་ཤིང་ནས་སྤ་སྤུང་ངོས་བཟུང་བྱས་མཁུ་ཐོག་
 མ་དང་དེ་ནས་རིགས་མཚུངས་ཀྱིས་སློག་ཆགས་ཐམས་ཅད་སྤ་སྤུང་ལས་གྲུབ་པ་སོགས་ངོས་
 བཟུང་བྱས་ཐུབ་པ་ནས་རིམ་བསམ་སྐྱེ་དངོས་ཚན་རིག་གི་སྤེ་ཚན་འདི་ཉིད་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་
 ཡོད།།

ནང་ཚོས་ནས་ལུས་ལ་སྲིན་འབྲུ་གངས་ལས་འདས་པ་ཡོད་པར་བཤད་པས། ཉོག་དབྱིབས་
 བྱང་འབྲུ་ལྟ་བུར་ལ་ཆ་མཚོན་ན་ཤོད་དང་རྣམ་ཤེས་གང་རུང་གི་ཉེན་དུ་བྱས་པའི་རུས་པ་ཞིག་
 ཡོད་ཆེ་སློག་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་ཚོག་ལ། ཡིན་ན་ཡང་པལ་ཆེ་བར་ནི་གཟུགས་སྤུང་ངེ་ཅམ་ཆེ་
 བ་དེ་ཅམ་གྱིས་སློག་གི་དབང་པོའི་ཐེན་པས་ཚོར་བ་བདེ་སྤྲུག་ཆེ་བ་ཡོད་པར་བཤད་ལ། དེར་
 ཉེན་ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་ཡང་ཆེ་རྒྱང་ཡོད་པར་བཤད་ཡོད། འོན་ཀྱང་རྣམ་དཔྱོད་དང་ལྡན་
 པའི་འགྲོ་བ་མི་ཡིས་ཆེ་སློག་ལྟ་བུ་ནི་ལུས་ཉེན་གྱི་ཆ་ནས་དམིགས་བསམ་ཡིན་ལ། དེ་མིན་
 བྱང་འབྲུའམ་སྤ་སྲིན་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་སློག་དེ་དག་ནི་བྱ་དང་བྱིའུ་རྣམས་ལས་ཆེ་སློག་རིན་ཐང་
 རྒྱང་བ་ཡོད་པ་སེམས། ང་ཚོས་མཐོང་ཚོས་སུ་གྱུར་པའི་འབྲུ་སྲིན་དང་བྱ་དང་བྱིའུ་རྣམས་ནི་
 རྒྱང་ཆེན་དང་ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་ལས་རིན་ཐང་རྒྱང་བར་ཡིན་ཚོག་ དེ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་
 སློག་ཆགས་རྣམས་ངེ་ཅམ་ལུས་སྤུང་སྤ་སོ་ཡིན་པ་དེ་ཅམ་གྱི་ཤི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་སྤྲུག་
 བསྐལ་སྤོང་ཚོར་རྒྱང་བ་དང་བསམ་མཐོ་འཁོར་ཚད་ཡང་དེ་ཅམ་གྱི་རྒྱང་བ་ཡོད་པར་སེམས་
 སོ། བྱང་ཚོས་ནས་སློག་ཅེས་པ་སློག་མ་མེད་པ་ནས་གྲུབ་པ་གསུངས་པ་དང་ཚན་རིག་པས་
 ཆེ་སློག་གི་སློག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་ཡང་སེམས་མེད་བེམ་པོ་ལ་ལྟས་དབང་གིས་བྱུང་བར་
 བཤད་པ་ཉེན་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཆེ་སློག་གི་ངོས་འཛིན་ཚུལ་ལ་བྱང་
 པར་ཡོད་པ་མ་ཟད་འབྲུང་ཁུངས་དང་བྱུང་རིམ་ལ་ཡང་བྱང་བ་ཡོད་པར་སྐུམ་སོ།།

མདོར་ན་ཚོན་རིག་ནས་ཕྱི་དངོས་སོར་དེང་རབས་ཀྱི་འཇུགས་བསྐྱུན་དང་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་
 རྒྱས་གསར་གཏོད་སོགས་ཀྱི་དུས་ཚིག་ལ་ཕན་ཐོག་ལྡན་པའི་མཛུགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་རྗེས་སྤྱོད་དགོས་མེད་
 དང་བདེ་སྤྱད་གི་འབྲུང་ལུངས་གཙོ་བོ་གང་ལ་ཐུག་མེད་སོགས་ཞིབ་ཅིང་སྤྲོ་བ་གསུངས་པར་
 བརྟེན། བདེ་སྤྱོད་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ལྷུང་དུ་འབྲེལ་ན་ང་ཚོའི་གོ་ལ་འདི་ཡི་བདེ་སྤྱོད་གནས་
 ཀྱི་དུས་ཚིག་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་ཕན་ཐོག་ལྡན་པའི་ཚུལ་ཆེན་ཀྱི་བྱས་རྗེས་ཞིག་འདྲོག་ཐུབ་པར་
 སེམས་སོ། འདིའི་ལོར་ ༡ ལོར་ས་ལྷ་མེའི་རྣམ་འབྲེན་རྒྱལ་མཚོག་བརྒྱ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཚོག་
 གི་དགྲུང་གངས་གྲ་དུག་ལ་ཕེབས་པའི་སྐབས་འདིར་པོད་གཞུང་དམངས་གཉིས་ནས་བཀའ་
 འདེད་ཀྱི་ལོར་ཞེས་སྤྱང་ཅིས་ཞུ་བཞིན་པ་དང་བསྐྱུན།

དེ་གང་དཔལ་ལྷན་ཤར་ཅེ་ཚོས་བསམ་མཚོན་གྱི་ཚང་ནས་ ༡ རྒྱལ་བའི་བཀའ་འདེད་སྤྱང་ཅིས་
 ཞུ་སྤྱང་དུ་བདེ་སྤྱོད་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ལྷུང་དུ་འབྲེལ་བའི་དབྱེད་ཅོམ་ཞིག་གོ་སྤྱིགས་ཞུས་
 ཉེ། འབྲི་དགོས་པའི་ཡོངས་ཁྲབ་གསར་བསྐྱུགས་ལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་ཡིད་རང་དང་དགའ་བ་
 རབ་ཏུ་བསྐྱོད་ནས། དབྱེད་བཙོམས་ཞིག་གིས་ཞུས་བྱས་ཡང་གྲས་བུ་ཞི་ཚོས་སྤོབས་ཀྱིས་
 ཤེས་རབ་ཞན་ཅིང་སྤྱངས་སྤོབས་ཀྱི་བཙོན་འགྲུས་རྒྱང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཚིག་སྤོར་སོགས་ཐད་
 ལས་ཞོར་འབྲུལ་མང་དག་ཞིག་རྒྱང་ཡོད་ཤིག་ལགས་ན་གཞུང་གནས་སྤོག་པ་པོ་མཁས་དབང་
 རྣམས་པའི་སྤྱོད་མངའ་འཆགས་སོ།།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༢༣ ཉིན་རྒྱ་གར་གློ་སྤོགས་མོ་རྩ་རྩོད་གྲ་གི་སྤྱོད་ཐུགས་སྤྱོད་
 ལས་རང་ཤིག་དུ་གིས་པར་དགོ་ལོ། །།

རྒྱ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་བསྐྱེད་ནས་ལག་བསྟར་བྱས་ཤིང་། བླ་ཡམས་ཀྱི་གདུག་སྐྱེལ་ནག་པོ་
 དེས་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁང་ཁྱིམ་དུ་བཅིངས་ཤིང་བཏགས་པར་བྱེད། དེ་ལྟར་རང་
 གནས་སུ་སྡོད་པ་ཅམ་ཀྱི་མི་ཚོག་པར་རང་གི་རྒྱང་ལག་གོས་ཆས་སོགས་ཡང་མེ་བུ་ལྟ་
 དགོས་པའི་གཙང་སྐྱ་ཐད་ལ་དོ་སྣང་དམིགས་བསལ་བྱ་དགོས་པའི་ཡོ་ལང་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་།
 གཅེས་པའི་སློབ་ལ་སྐྱས་ཀྱང་འཛེམ་། ཞེས་པ་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་སློབ་ལ་གཅེས་སྐྱས་བྱེད་
 མཁལ་ཞིག་ཡིན་ན་འདྲ་ཡམས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུས་སློབ་ཀྱི་ནས་འཕྱུར་བའི་དུས་འདི་ལ་དོན་མེད་
 སྤྱིར་བསྐྱོད་ལ་འཛེམ་དགོས་པ་དང་། རང་ཉིད་ལ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་འགན་འཁུན་མི་མོ་ཞིག་ཡོད་
 པའི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་འདྲ་སྤྱིར་བསྐྱོད་མི་བྱ་བའི་གཞེན་སྐྱེལ་བྱ་དགོས། དེ་ལྟར་འགོ་དཔོན་
 པོ་ནས་ལམ་རྒྱུར་ཀྱི་སྤྱང་རྒྱུར་བར་ལག་རྒྱུང་ཨམ་སྐྱེལ་ནས་བཅུག་ནས་སྡོད་ཆེ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
 དཔལ་འབྱོར་ལ་དོ་སྣོག་ཆ་བས་ཆེན་པོ་ག་པའི་ཉེན་ཁར་གཞིགས་ནས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་
 བླ་ཡི་རྒྱ་ལ་བ་ཅམ་ནས་ས་གནས་ས་ཐོག་གི་གནས་སྤངས་བཟང་ངན་ལ་བལྟས་ནས་རང་
 རང་གི་བྱེད་ལས་དག་སྲེལ་ཚོག་པའི་གཞུང་གི་བཀའ་ཁྲབ་སྲེལ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལྟ་བུའི་སློབ་ཀྱི་
 ཀྱི་བླ་ཡམས་དེ་ལ་ད་ལྟའི་བར་སྐྱབ་བཅོས་དེས་ཅན་ཞིག་བཟོ་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན་སེམས་
 རལ་ཉིས་བཅེགས་ཀྱི་རྒྱ་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་ཡོད།

ལྷག་པར་བླ་ཡམས་ཀྱི་ཁྲུབ་ཚད་ནི་རྒྱུང་ལྟར་མཚོགས་ཤིང་རྒྱ་ཚོད་ནས་རྒྱ་ཚོད་
 བླ་ཡའི་གྲངས་འཛོར་དེ་རྗེས་དང་རྗེས་མཚོགས་སུ་འགྲོ་བཞིན་པ་དང་རང་དང་
 རྗེ་ཉེ་དུ་འགྲོ་བའི་དུས་འདི་ལ་མི་ཚང་མར་དངངས་སྐྱེལ་བསྐྱེད་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་
 བླ་ཡམས་ཀྱི་ཐག་ཁ་ནག་པོའི་འོག་དུ་རྒྱུད་པའི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ལ་ཚན་རིག་
 དང་བླ་ཡའི་ཚོས་གཉིས་ཀྱིས་བལྟ་འདོགས་དང་ཞབས་འདེགས་རྗེས་སྐྱེལ་ཐུབ་
 པའི་ཐད་ཀྱས་པ་བདག་གི་རྣམ་རྟོག་ལས་བྱུང་བའི་རྫོངས་འཆར་ཞིག་གི་ན་འདོད།

ཚན་རིག་གིས་ཉོག་དབྱིབས་བླ་ཡམས་ལ་ཞབས་འདེགས་སྐྱེལ་ཚུལ།
 པོད་སྐྱེད་དུ་བཞོལ་སྐྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་ཚན་རིག་ཞེས་པའི་ཚོག་དེ་དབྱིན་སྐད་དུ་
 “science” ཟེད། དེ་ཡང་དེ་ལྟར་ཀྱི་ “scientia” ཞེས་པའི་ཚོག་ནས་བྱུབ་ཅིང་དོན་ལ་

"knowledge" ལྟེ་སྒྲོབ་སྒྲིང་། ཤེས་ཡིན། ཡིན་ཉན་ཉེ་སྤར་མ་ཤེས་པ་དེ་རྟོགས་པ་འཇམ་
 ཤེས་པ་ཞིག་ལ་གོ་དེ་ལྟར་ཚན་རིག་ནི་སྤར་མ་ཤེས་པའི་དོན་ལ་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ལམ་ནས་
 འདུག་ཅིང་སྐྱབ་བྱ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལམ་ཚད་ལྡན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ལ། དེས་འགྲོ་
 བ་མིའི་སྒོ་སྒོ་རབ་ཏུ་སྐྱེ་ནས་དངོས་པོའི་དོན་རྟོགས་ཤིང་འགྲོ་བ་མི་ལ་ཞབས་འདེགས་རྒྱབས་
 སོ་ཚེ་བསྐྱབས་པ་དང་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད། ལྷ་རབས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱབས་ལུལ་དུ་བརྒྱང་བའི་
 དཀར་གསལ་གྱི་རྩ་བའི་གྲོང་ཁྱེར་ནང་བསྐྱོད་ནས་དེའི་རང་བཞིན་དང་བྱས་པ་དག་ལ་དབྱེད་
 ཞེས་བཀྱིས་པ་ལས་ད་ལྟའི་ཚར་རྒྱ་བ་དེའི་བྱས་པ་དག་སེམས་ཅན་ལ་ཐན་བསྐྱབ་བའང་
 འགྱུར་ཡོད། དེ་བཞིན་ཤེས་ཡིན་དང་། སྤན་བཙུག་ལ། འགྲིམ་འགྲུལ། འཇུལ་ཆས་སོགས་ཀྱི་
 ལྷ་ཚན་ཁག་ནང་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་གསར་གཏོང་དང་སྐྱབ་དོན་རྟོག་ཡོད། དེས་
 བ། ད་ལན་གྱི་ནད་ཡམས་དེ་ཡང་ཚན་རིག་གི་དབྱེད་པའི་ལུལ་ཞིག་ཡིན་ལ་དེའི་རྟོག་དོན་
 ཀྱིས་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་ཐན་བསྐྱབ་སྐྱབ་པ་ནི་མངོན་གསལ་ལེད། སྤྱིར་བཏང་། ད་ལྟའི་བར་
 རྟོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་ཡམས་འགྲུབ་པོ་འདིར་སྤན་དང་སྤོན་འགོག་གི་ཁབ་སོགས་སྤན་བཙུག་
 དེས་ཅན་ཞིག་རྟོག་མེད་ཀྱང་འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཆ་ཚད་ནད་ཡམས་འདིའི་ཁ་ཆ་དགོས་
 གཏུགས་ཀྱི་སྤན་བཙུག་འཚོལ་བ་ལ་འབད་བསྐྱོང་གིས་དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། མ་ཟད་
 ཡང་ཐོན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གིས་སྤན་ཁབ་མཚོགས་སྤར་དུ་བཏོན་པའི་ཁྲབ་བསྐྱབས་གཅིག་
 རྗེས་གཉེས་མཐུད་དུ་སྐྱེལ་བཞིན་ཡོད། རང་ཅག་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཀྱང་སྤན་ཁབ་གསུམ་
 བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་འོག་ན་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ལ།

ཉེ་ཚར་ལྷ་དུ་སྐྱ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་སྤོན་འགོག་ཁབ་དེ་ཁྲོམ་རའི་
 རོག་ཚོང་བསྐྱར་བྱ་བའི་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་སྐྱབས་བྱས། དེ་མིན་རྟོག་དབྱིབས་ནད་འབྱ་དེ་
 རིག་ཐུག་དང་ཁ་རྒྱངས་བརྒྱུད་ནས་འགོ་ཁྲབ་ཏུ་འགྲོ་བ་དེ་ཡང་ཚན་རིག་གི་རྟོག་དོན་ཞིག་
 ཡིན། དེའི་འགོ་རྒྱུལ་ཉ་གོ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་པ་རྒྱར་བཀག་བྱེད་བ་དང་། དོན་མེད་སྤྱིར་
 བསྐྱོད་དང་འགོ་འོངས་ཀྱི་བྱ་སྤོད་བཀག་འགོག་ཁ་རས་སྤྲ་རས་སོགས་དེས་བར་གྲོན་དགོས་
 བ། དེ་བཞིན་གཏུག་སེལ་གྱི་སྤན་མེད་སྤོད་བྱེད་པ་སོགས་གང་ཡོང་ཅི་ཡོང་གིས་སྤོན་འགོག་
 བྱ་དགོས་ཞེས་སྤན་བ་མཁས་ལས་པ་དག་གིས་སྤོབ་སྤོན་གནང་བ་དེ་ཡང་ཚན་རིག་པའི་

བརྟམ་དབྱུང་ཐོག་ནས་ནད་འབྱ་འགོ་རྩལ་རྙེད་ནས་དེ་ལྟར་གསུངས་པ་མ་གཏོགས་ལྟ་དང་མྱ་
 མའི་ལུང་བརྟམ་ཞིག་ཅ་བ་ནས་མིན། དེ་བཞིན་ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་ཉགས་ལ་སློབ་རྒྱག་པ།
 ཚ་བ་འཕར་བ། ལུས་པོ་ཐང་ཚད་པ། ལྷ་རྩུ་འཛུག་པ། རྫོང་ཁོག་བཤལ་བ། མགོ་ན་བ། དང་
 ག་བརྒྱག་པ། ཇི་སྒོམ་པའི་ཚོར་བ་ཉམས་པ་སོགས་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ན་ཚོ་
 དེ་བརྟམ་དབྱུང་བྱེད་པ་ལ་ཁག་དང་། བད་ཉགས་སོགས་ཀྱིས་ཉོགས་ཐུབ་ཀྱང་དེ་ནི་ལོན་ཏུ་
 འགོ་སྐྱབས་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་ "RTPCR" ཞེས་པའི་ཚོར་བརྟམ་
 པའི་འབྲུལ་ཆས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་བརྟམ་ནས་ན་ཚོ་དེ་བརྟམ་ཐུབ། འཛུམ་སྤྱིང་འཕྲོད་བརྟམ་
 ལྟན་ཁང་དང་སྐྱོན་པ་མཁས་ལས་པ་དག་གིས་གསལ་སྟོན་བྱེད་དོན་ལ། བད་ཡམས་དེ་སོག་
 པ་ཅམ་གྱིས་རྒྱུན་ལམ་དུ་སོང་བའི་ངེས་པ་མེད་པ་དང་། བརྒྱ་ཚད་དུ་བརྟམ་སྐྱར་ཡང་བྱས་
 བརྟམ་དུ་འབྱུང་རྩལ་དང་བརྒྱ་ཚད་བརྟམ་ཅམ་ཞིག་འདས་མྱོངས་སུ་འགྱུར་བར་གསུངས། རང་
 ཉེད་ཀྱི་གཞུགས་པའི་འགོག་སྲུང་རུས་ཚད་བཟང་བ་དང་ན་ཚོ་གཞན་གྱིས་མནར་བ་མེད་པ་
 དང་། ལྷག་པར་ཤ་དར་ཁག་དང་གྱི་གཞོན་སྤྱིས་དག་ལ་ན་ཚོ་དེ་སོག་ཀྱང་དེས་སྐྱོན་དེ་ཅམ་
 རྒྱག་མི་ཐུབ་པ་སོགས་གསལ་སྟོན་བྱས་འདུག།

གལ་ཏེ་ཚན་རིག་གིས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་འགོ་རྩལ་མ་རྙེད་ཚེ་ནད་ཡམས་དེ་བརྒྱ་
 འགྱུར་སྟོང་འགྱུར་གྱི་འགོ་ཁྲབ་ཆེ་ཞིང་ཇ་བྱག་ཏུ་འགྱུར་བ་སློམ་མེད་ཡིན། གཞན་ཡང་འདས་
 པའི་ལོ་རབས་ནད་ལའང་མི་ས་ལ་མང་པོའི་ཆེ་སློག་འཕྲོག་པའི་ནད་ཡམས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་
 པ་ནི། "SARS" རྫོང་དགཉན་རིམས་དང་"Spanish flue"ཞེ་སེ་པན་གྱི་ནད་ཡམས་
 སོགས་ཡིན། དེ་དག་ལའང་ཚན་རིག་གིས་སྐྱོན་བཅོས་བཅོས་ཐུབ་པ་དང་། དེ་བཞིན་བཅོས་
 ཐབས་མེད་པའི་ནད་གཞི་བྱག་པོ་ "AIDS" གཉན་ནད་རིག་དུག་དང་། "TB" རྫོང་ནད།
 "Cancer"འབྲས་ནད་སོགས་ལ་ཚན་རིག་གིས་བརྟམ་ཞིབ་བསྟུང་མར་བྱེད་པ་ལས་མཐར་
 དེ་ལ་སྐྱོན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྐྱལ་བ་ཐོབ་ཡོད། ད་ལྟའི་ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་ཡམས་དེ་ལའང་
 དུས་ལྡུལ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཚན་རིག་གིས་སྐྱོན་བཅོས་ལེག་གསར་བསྐྱོན་བྱེད་པར་ངེས་པར་
 ལྷམ། དེ་ལྟར་ཡགོངས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པ་མཚོག་གིས་རྒྱུན་དུ་ནས་གསུངས་པའི་ལུས་
 ཀྱི་འཕྲོད་བརྟམ་ "physical hygien" ལ་བྱིའི་ཚན་རིག་གིས་སྐྱོན་བཅོས་དག་ལ་བརྟམ་

ནས་ཞབས་འདེགས་ཆེན་པོ་སྐྱབ་བྱུང་བ་ནི་མངོན་གསལ་དོད་པོ་རེད། ད་རེས་འཛམ་གླིང་གི་
འགོ་བ་ཡོངས་ལ་འཕྲད་པའི་ནད་ཡམས་ཀྱི་གོད་ཆགས་དེ་ལས་གོམ་པའི་ཆེད་དུ་ཆེན་རིག་གི་
སྐྱོན་བཅས་ཤེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་བགྲེས་པ་ཟས་དང་སྐྱོན་པ་རྒྱ་འདོད་ལྟར་མིག་
ཅེ་རེར་རེ་སྐྱུག་གྱེད་བཞིན་ཡོད།

ནད་ཚོས་གྱིས་ཉོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་ཡམས་འདི་ལ་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་ཚུལ།
ནད་ཚོས་ནི་གཙོ་པོ་ནད་སེམས་རྒྱུད་མ་འདུལ་བ་དེ་འདུལ་ཞིང་བཅོས་པའི་ཐབས་ཤིག་
ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དེ་ནི་སེམས་རལ་སེལ་བའི་སྐྱོན་མཚོག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཞིག་ཡིན་པར་དེང་
གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་ངོས་ལེན་གྱེད་བཞིན་ཡོད། ནད་ཡམས་དེ་
རེ་སྐྱུག་ཏུ་འགྲོ་ཞིང་རང་དང་དེ་རེ་ཉེ་ཏུ་འགྱུར་བས་དངངས་སྐྱུག་དང་འཛིགས་སྐྱུག་གིས་
གཞིགས་པའི་དུས་ཤིག་འགྱུར་ཡོད་མོད། གལ་ཏེ་ནད་ཚོས་གྱི་སྣང་པོ་དག་ཉམས་སུ་གྲངས་
ན་དེ་ལྟ་བུའི་ནད་ཡམས་ནི་འཁོར་བའི་ཚོས་ཉིད་དུ་བརྒྱུང་བ་ལས་སེམས་མ་ཞི་བའི་རྒྱ་ནམ་
ཡང་གྱེད་མི་བྱུང། ཚོས་གྱི་སྐྱོན་ཆེན་པོ་བཞི་ལས། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་ཉལ་བ།། ཟག་
བཅས་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱུང་བ།། ཞེས་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་རྣམས་ནི་མི་ཉལ་བ་
སྟེ་སྐྱད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མི་འདའ་བ་དང་། ལས་ཉོན་གཉིས་ལས་
བྱུང་བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་སྐྱུག་བསྐྱུང་བ་སྟེ་ཚོར་བ་མི་སྐྱུག་པ་སྟེར་བར་གྱེད། དེ་ལྟར་
ལས་ཉོན་གྱིས་འབངས་པའི་སྐྱེ་བ་ཞིག་གྲངས་སྟེན་ཆད་སྐྱེ་བ་འཆི་སོགས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱུང་
སྟོན་ཏུ་མེད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ན། ང་ཚོ་ནད་རིགས་གྱིས་མནར་བར་ཤེས་པས་ནད་ཡམས་དེ་
ལ་དོགས་གཙོན་རི་ཅོམ་གྱེད་ཀྱང་དགོས་པ་མེད་ཅེ་ན། དེ་ལྟར་མིན། སྤྱིར་ན་ལས་འབྲས་བསྐྱེ་
བ་མེད་པ་དང་ལས་བྱས་པ་རྒྱུད་མི་ཟ་བ་གསུངས།

དེ་སྟོན་རང་ཉིད་གྱིས་ནད་བྱག་པོས་མནར་བའི་ལས་ངན་ཚབས་ཆེན་བསགས་ཡོད་ཀྱང་དེའི་
རྣམ་སྟོན་གྱི་འབྲས་བུ་སྟོན་པར་གྱེད་པ་ལ་འབྲས་གྱི་རྒྱུན་ཅེ་རིགས་པ་ཞིག་འཕྲད་དགོས་ཀྱི།
ནས་གྱི་ས་པོན་ཡོད་པ་ཅོམ་གྱིས་ནས་གྱི་ལྡང་བུ་མི་སྐྱེ་ཞིང་། དེ་ལ་རྒྱ་ལུང་། རྟོད་གཤེད། ས་

གཞི་སོགས་ལྷན་ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་ལྷ་ཚོགས་ཤིག་ཚང་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོའི་
 མི་ཚོ་ནི་རྒྱང་ཁོད་ཀྱི་མར་མེ་བཞིན་འདིག་སྐྱེ་ལ་འཆི་བའི་རྒྱུན་ཤིན་ཏུ་མང་བ་དང་ནམ་འཆི་
 དེས་པ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷག་པར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་སའི་དུས་འདིར་སློ་བུར་གྱི་འཆི་
 རྒྱུན་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བའི་དུས་ཤིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། བསུན་རྒྱུན་འཆི་རྒྱུན་དུ་འགྱུར་ནས་ཆེ་སློག་
 ཤོར་བའང་གངས་ཀྱིས་མི་ཡངས། སྐབས་སུ་བབས་པ་ནད་ཡམས་ཀྱི་རྒྱུན་བར་སློགས་ཀྱུན་
 ལས་ཡངས་བའི་གཉན་འགྲང་ཅན་གྱི་དུས་འདི་ལ་རང་གཞན་ཀྱུན་རང་གཞན་སུ་བསྐྱད་ནས་
 རྫོ་ཁ་ནང་དུ་སློགས་ནས་བལྟས་ཆེ་ང་དང་ཁོའི་འཛིན་པ་དེ་གཏན་གཏན་ལྷགས་རྒྱང་དུ་གཏོང་
 བྱེད་དང་ལུས་སེམས་ཀྱི་ངལ་དུབ་བསལ་ནས་རྒྱུན་བར་སློགས་སུ་འང་དང་དུ་སྐྱང་བྱུག། ལམ་
 རྒྱུན་ང་དང་ངའི་འཛིན་པ་ཨ་འཕམས་དབང་གིས་ཟས་གོས་གཞན་མཉམ་དང་། ལྷོ་གོས་གཏམ་
 གསུམ་འབའ་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་རྒྱགས་པ་ལས་གཞན་པ་རོལ་སོའི་བདེ་སྐྱུག་ལ་བསམ་སློབ་ཨེན་
 ཅམ་ཡང་གཏོང་མི་སྲོང་ལ། ང་དང་ཁོ། ང་ཚོ་དང་ཁོ་ཚོ་ཞེས་རྣམ་པ་ཀྱུན་ཏུ་ཐ་དད་ཅིང་འབྲེལ་
 བ་ཅུང་ཅམ་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འདིན། གཞན་པ་རོལ་སོའི་བདེ་སྐྱུག་དང་ང་ཚོའི་བདེ་སྐྱུག་
 ལ་དངོས་ལྷགས་བརྒྱུད་གསུམ་གང་གི་ཆ་ནས་ཀྱང་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་ཏུ་མཐོང་། དེ་ལྟ་
 བུའི་འཛིན་སྐྱངས་དེ་ལ་སྐྱ་ཉན་གྱི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་དེས་འཛུང་སྐྱིང་ཡོངས་ལ་དབེ་
 མཚོན་མངོན་གསལ་དོད་པོ་བསྐྱེད་ཡོད།

ཉོག་དབྱིབས་ཀྱི་འབྱུང་རྒྱུན་དེ་རི་དྲགས་དང་རྒྱུའི་སློག་ཆགས་གང་ཡིན་ཅུང་། ཆེས་དང་ཐོག་
 གང་ཟག་འགའ་ཤས་ཤིག་ལ་སོག་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་མི་འབྱུང་བྱུག་བརྒྱལ་བ་ལ་ཁྱབ་མེད།
 སྐབས་དེ་དུས་ནས་རང་ཉིང་གཅིག་སུའི་མིང་སྟན་གསལ་དང་། ཐོབ་གོ་ས། མངའ་ཐང་དཔལ་
 འཕྲོར་སོགས་ཀྱི་བསམ་སློབ་དེ་དོར་ནས་པ་རོལ་སོའི་ན་ཆ་ལ་བཅོས་ཐབས་ཤིག་བྱས་ཡོད་ན་
 ཡང་ངའི་གནས་སྐྱངས་རྩ་བའི་འདྲ་ནམ་ཡང་ཆགས་མེད། ད་ལྟའི་གནས་སྐྱངས་འདི་
 བེ་རང་དོན་ཁོག་བརྒྱུག་བསམ་སློབ་འབའ་ཞིག་གི་ཉེར་འབྲས་ལས་བྱུང་ཞིང་། འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་
 སྐྱུག་ནི་གཞན་པ་རོལ་སོའི་བདེ་སྐྱུག་ལ་རག་ལུས་པ་གསལ་པོ་ཡིན།

ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་ཀྱང་། "ས་གཞི་འདི་ནི་ང་ཚོའི་སྲོད་བྱིས་གཅིག་བུ་ཡིན། ད་ལྟའི་ཚོན་
 རིག་གི་གོ་རྟོགས་ཤེས་ཡོན་ལ་གཞིགས་ན་ཆེ་སློག་གནས་སུབ་ས་ནི་གོ་ལ་འདི་ཉིད་ཁོ་ན་

ཡིན་སྲིད། སྐྱེ་ལ་མཐོང་སྤང་ཉམས་སྲོང་ལྷགས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི། སྤྱི་ལོགས་མཁའ་དབྱིངས་
 ལས་སྦངས་པའི་འཛམ་གླིང་གི་འདྲ་བར་དང་པོ་དེ་ཡིན། ར་ཚོ་ཚང་མ་དངོས་གནས་ཁང་རྒྱང་
 གཅིག་མཉམ་སྦྲོད་བྱེད་པའི་ཁྲིམ་ཚང་གཅིག་གི་ནང་མི་ཡིན་པའི་རོ་སྦྲོད་ལྷགས་ཆེ་ཞིག་བྱས་
 བྱུང་། དེར་བརྟེན་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཁྲིམ་ཚང་ནང་ལྷན་ཁྲུག་ལ་ཚོད་དང་མན་ཚུན་མི་མཐུན་
 པའི་འགལ་ལྷོ་སྤྱོད་ཆོགས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་རྣམས་རི་འདྲའི་ཚོ་མེད་ཅིག་ཡིན་པའི་ཚོར་སྤང་བ་
 རྒྱབས་འགྱུར་བ་སྣ་བུ་ཞིག་བྱུང་།” ཞེས་འཛམ་གླིང་གི་ཁང་རྒྱང་འདི་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་གཅིག་
 ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་ཚུལ་གྱིས་གནས་ཡོད་ཅ་ན། རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ལ་སྤྱིའི་འགྱུར་བ་དང་དམག་
 འབྲུག་གི་ཡོ་ལང་ལ་བརྟེན་ནས་དཔལ་འགྱུར་ཉམས་ཞན་དུ་འགྱུར་ན་དེའི་ལྷགས་ཀྱིས་འཛམ་
 གླིང་གི་ཁྲིམ་པའི་དཔལ་འགྱུར་ལའང་དོ་སྐོབ་ལྷགས་པོ་འགྱུར་གྱི་ཡོད། ད་ལྟའི་ནད་ཡམས་
 ཀྱི་སྐྱེན་པས་རྒྱལ་ཁབ་པལ་མོ་ཆེའི་སྤྱི་ནང་གི་དཔལ་འགྱུར་ལ་བསམས་གྱིས་མི་ཁྲབ་པའི་སྲོང་
 གུད་སོག་ཡོད་པས་རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་ཉིན་རེའི་དགོས་མཁོའི་བཟའ་བཅའ་ཡང་འདང་
 དེས་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་གྱི་བྱ་བའི་ནད་རྒྱུད་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད།
 འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་སྤྱིའི་གཞུགས་སོའི་ཆ་ནས་པ་མའི་ཁྲ་ཁྲག་ལས་བྱུབ་པ་དང་། མའི་ལུ་ཞོ།
 བྱམས་བརྗེའི་གསོ་སྦྲོད་ལོག་གནས་པ་ལ་སྣག་ཡིན། གཞན་ཡང་། སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱི་མོ་ཅམ་ཡང་
 མི་འདོད་ཅིང་།། བདེ་ལ་ནས་ཡང་ཚོག་ཤེས་མེད་པར་ནི།། བདག་དང་གཞན་ལ་ཁྲུད་པར་ཡོད་
 མིན་ཞེས།། ཞེས་པ་སྤྱར་ནང་གི་བསམ་སྦྱོའི་ཆ་ནས་ཀྱང་བདེ་བ་ལ་ཚོག་ཤེས་མེད་པ་དང་
 སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱི་མོ་ཅམ་ཡང་མི་འདོད་པ་འབའ་ཞིག་ཡིན་པ་གཅིག་འགྱུར་ཡིན། དེ་སྤྱར་ད་ལན་
 ཀྱི་ནད་ཡམས་དྲག་སོ་དེ་རང་གཞན་སྤྱི་ཡང་ན་འདོད་པ་མེད་པ་དང་དེ་ལས་མཁྲོགས་སྤྱར་
 དུ་ཐར་བར་འདོད་པ་ནི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། རང་ཚོས་ཀྱི་སྤོག་ནས་བཤད་ན། རད་ཡམས་
 སོགས་ཀྱི་ཆགས་འཛིག་གི་དུས་ལ་སྤྱར་ཡང་ནས་ཡང་སེམས་འཚབ་དང་སེམས་མ་ཞི་བ་བྱ་
 མི་བྱུང་བ་ནི། དེ་ཡང་རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷན་།
 གལ་ཏེ་བཅོས་སྤྱི་ཡོད་ན་ནི།། དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།།
 གལ་ཏེ་བཅོས་སྤྱི་མེད་ན་ནི།། དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་པམ།།
 ཞེས་གལ་ཏེ་ནད་ཡམས་དེ་ལ་བཅོས་ཐབས་དང་དེ་ལས་ཐར་ཐབས་ཤིག་ཡོད་ན་དེ་ལ་སྦོ་

འཚོ་བ་དང་འཛིགས་སྐྱབ་བྱེད་པའི་དགོས་པ་མེད་དེ། དེ་ལས་ཐར་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པ་
 ཡིན། གལ་ཏེ་དེ་ལ་བཙོས་ཐབས་ཤིག་མེད་པ་ཡིན་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་སེམས་ཁྲལ་གྱི་རི་རབ་
 ཁྱེད་ལྟེ་འབྱེད་ཡང་དེ་ལ་དགོས་པ་ཅི་ཡོད་ཅེས་དོན་མེད་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་ཁོ་ན་ཡིན། ལོང་དུ་
 འཁོད་པ་ལྟར་རྒྱ་རྒྱེན་ལས་འདུས་བྱས་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རྟག་པར་བརྟན་པ་ཞིག་ཅ་
 བ་ནས་མིན་པར་དེའི་ངོ་བོ་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་པར་གནས། ཉོག་དབྱིབས་
 བྱང་ཡམས་སྐྱབ་ཅག་དེ་ཡང་ཕྱི་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱེན་སྣ་ཚོགས་འཛོམས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་
 བྱང་འབྲུ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། བཅའ་ཞིག་ཆེ་ན་དེ་ཡང་གཏན་གཏན་འགྱུར་བ་འགྲོ་ངེས་ཡིན། མ་
 ཟུང་འདས་པའི་དུས་རབས་ནང་ལའང་འདི་ལྟ་བུའི་ནང་ཡམས་དྲག་པོ་མང་པོ་བྱུང་ནས་འགྲོ་
 བའི་ཆེ་སློག་ས་ལ་མང་པོ་འགྲོག་སྟེ་དམུལ་བ་མི་ཡུལ་དུ་འཕོས་པ་ལྟར་ཉ་ཅང་འཛིགས་སྐྱབ་
 རུང་བ་ཞིག་བསྟན་གྱིང། དེ་དག་ལ་རིམ་གྱིས་འགྱུར་བ་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་
 བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཉི་གཞིན་དེ་སྐར་ཡང་ཤར་ཡོད། རྩོགས་གཞན་ནས་ད་ལྟ་ཚོར་རིག་ཡའ་རྒྱས་
 ཉ་ཅང་ཚད་མཐོ་བོ་ཡིན་པས་ནང་ཡམས་འདི་ལའང་བཙོས་ཐབས་ཤིག་གསར་གཏོད་བྱེད་
 རེས་ཡིན། དེ་ལྟར་གནས་སྐྱངས་བདེ་སྐྱབ་ཅི་ཞིག་འཕྲད་གྱུར་ནང་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་
 "mental hygiene" དེ་ནམ་ཡང་བརྒྱབ་པར་མི་ཉན། སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་དང་བག་
 སེབས་སྐྱིང་འཇགས་ནི་གཙོ་བོ་ནང་བསམ་པའི་འབྲེལ་སོ་དེ་ཉིད་ལ་རག་ལུས་པས། སེམས་
 ཀྱི་སྐྱབ་མཚོག་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་ནི་ནང་པའི་ཚོས་ཁོ་ན་ཡིན།

ཉོག་དབྱིབས་ནང་འབྲུ་འདི་ལ་ཆེ་སློག་ཡོད་དམ།

ཉོག་དབྱིབས་ནང་ཡམས་གསར་པའི་དུག་སྲིན་དེ་ལ་ཆེ་སློག་ཡོད་མེད་ཉ་གོ་བ་ལ་ཚོར་རིག་
 གིས་ཆེ་སློག་ལྡན་མི་ལྡན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཚད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ཤེས་པར་གལ་གནད་
 ཚེན་པོ་ཡིན། ཚོར་རིག་ལྟར་ན་ཆེ་སློག་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ཟས་སྐྱུ་ཁམ་ཟས་བསྟེན་པ་དང་།
 མི་གཙང་བ་སྤྱི་འདོད་བྱེད་པ། དཔུགས་འབྱིན་རྩུབ་ཀྱི་རུས་པ་ཡོད་པ། འགོ་བསྐྱོད་ཀྱི་བྱ་སྲོད་
 བྱེད་པ། རིགས་རྒྱུད་སྟེ་འཕེལ་བའི་རུས་པ་ཡོད་པ། བདེ་སྐྱབ་གི་ཤེས་ཚོར་སྲོང་བ་སོགས་ཀྱི་
 ཆ་རྒྱུན་སྣ་ཚོགས་ཚད་དགོས་པར་བཤད། འཛོམ་སྐྱིང་འདིར་གནས་སྲོད་བྱེད་མཁན་གྱི་སློག་

ཆགས་ཚུང་བ་འབྲུ་སློག་མ་ནས་ཆེ་བ་སྤང་ཆེན་བར་དུ་ཆ་རྒྱེན་དེ་དག་ཚང་བ་ཡིན། དེ་ནས་
སྲིན་འབྲུའམ་དུག་སྲིན་གྱི་ངོ་བོ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་སློག་ཆགས་གཞན་ལ་རྟེན་གཞི་
བྱེད་པའི་སློ་ནས་རང་ཉིད་འཚོ་གནས་བྱེད་པ་དང་རིགས་རྒྱུད་སླེ་འཕེལ་གཏོང་བའི་རུས་པ་
ལྡན་པའི་སྲིན་འབྲུ་སླ་མོ་ཞིག་ཡིན། མ་ཟད་སློག་ཆགས་ཀྱི་གཟུགས་སྤང་ཚོམ་གཞིར་འགྱུར་
བའི་སྐྱབས་སུ་"cell" དེ་ཡང་མི་ལྡན་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ན། ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུ་དེ་སློག་
ཆགས་གཞན་ཞིག་ལ་རྟེན་གཞི་མ་བྱེད་པར་རང་རྒྱ་བའི་སློག་ནས་འཚོ་གནས་བྱེད་མི་ཐུབ་ལ།
འཚོ་ཞིང་སླེ་འཕེལ་ཡོང་བ་ལ་སློག་ཆགས་གཞན་ལ་བརྟེན་དགོས། ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུ་དེ་
སློག་ཆགས་མ་གཏོགས་སློག་མེད་ཅི་ཡིང་། ཁང་ཁྲིམ། ས་རྩོམ་གསུང་སློག་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་
ལ་འགོ་བ་ད་ལྟ་བར་དུ་གསལ་སྟོན་བྱུང་མེད། དེ་དུང་འགོ་སོགས་ལ་འགོ་ཁྲབ་འགོ་སྲིད་པར་
གསལ་ལ། ཉེ་ཆར་རྒྱ་ནག་ནང་ལ་བྱ་མོ་དང་གྲི་ལའང་ནད་ཡམས་འདི་འགོ་བའི་གནས་ཚུལ་
བྱུང་འདུག གལ་ཏེ་ནད་འབྲུ་དེ་ལ་རྟེན་གཞི་བྱེད་པའི་སློག་ཆགས་ཀྱི་སྤང་བོ་ཞིག་མ་རག་ཆེ་
དེ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་ཆགས་དེས་ཡིན། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལའང་སྲིན་འབྲུ་
ཁྲབ་གདལ་དུ་བྱུང་ནས་མིའི་ཆེ་སློག་ས་ཡ་མང་པོ་བཙོམ་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ལ་
རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་སློག་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་མེད། དེ་ལྟར་ན། ད་ལན་གྱི་ཏོག་དབྱིབས་
གསར་པའི་ནད་འབྲུ་དེ་ལའང་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཆེ་སློག་མི་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།

མཚུག་བསྐྱེད་གཏམ།

ད་ལན་འཇོམ་གྱིང་གོ་ལ་འདིར་བྱི་ནང་གི་འབྲུང་རྒྱུན་སྣ་ཚོགས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཏོག་
དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་གོང་ཆག་ཆེན་པོ་བྱུང་ཞིང་དཔྱལ་བ་མི་ལྷུ་ལ་དུ་འཕོས་པ་
ལྟར་འཛིགས་སྐྱབས་དང་དངངས་འཚབ་དང་གནས་དགོས་པའི་དུས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་ཡོད་མོད།
འོན་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་སྟེང་གི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་ཅ་ན།
དེ་ལྟ་བུའི་ནད་ཡམས་དེ་ཡང་གཞན་གཞན་འགྱུར་བ་འགོ་དེས་ཡིན། རང་གཞན་འགོ་བ་ཐམས་
ཅད་གཞི་མེད་དགོས་གཏམ་གྱི་རྗེས་སུ་སོང་ནས་འཛིགས་སྐྱབས་དང་དངངས་འཚབ་ནས་ཡང་
བྱེད་མི་ཉན། དེ་ལས་གང་ཡོང་ཅི་ཡོང་གིས་དོགས་གཞོན་དང་སྟོན་འགོག་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

ཚོས་སྟོགས་ནས་བཤད་ན། འདི་ནི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ངན་གྱི་འབྲས་
བུ་ཡིན་སེ། དེ་ལས་སྟོག་ཐབས་སམ་གཉེན་སོ་ལའང་འགྲོ་བའི་སྤྱི་མཐུན་གྱི་བསོད་ནམས་
གསོག་དགོས་པ་ཡིན། རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ནད་ཡམས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ལས་ཐར་ཞིང་བདེ་སྤྱིད་
དང་སྦྱིང་འཇགས་ཀྱི་ཉི་གཞོན་དེ་མཚོགས་སྤྱར་དུ་ཤར་བའི་བསྟོ་སྟོན་གངས་མེད་བཅས་
མཚུག་བསྟུ་བའོ།།

Name:- Koncho Dorjee.

Tawang Monastery, Tawang, Arunachal Pradesh, 790104

ནད་ཡམས་དབང་གིས་འགྲོ་བ་མི་ལ་འབྱུང་བའི་སེམས་ངམ་དེ་ལ་ཚན་རིག་
དང་ནང་ཚོས་གཉིས་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་གདུང་སེལ་དང་པན་འདོགས་སྐྱབ་སྐྱབ་པ་
དང་ཉོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་འདི་ལ་ཆེ་སྲོག་ཡོད་དམ།

མོ་བཟང་བསྟན་འཛིན། དགའ་བྱང་གོ་བོ།

༡༡། །ང་ཚོ་ཚང་མས་འདས་པའི་ལྷ་བ་མང་པོར་དངོས་སུ་སྲོང་བ་ལས་བྱུང་བའི་གནད་
དོན་མང་པོ་ཡོད་པ་ཚང་མ་བཞོན་ཐབས་བྲལ་ཡང་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀའི་ཐོག་
ནས་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་དུ་ང་ཚོར་རམས་འདེགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྱབ་ཡོད། འོན་
ཀྱང་ང་ཚོར་བཟང་སྤྱོད་ནས་བསམ་སློབ་ལུས་པ་སྤངས་པའི་སློ་སྤོབས་ཡོད་མཁན་ཉུང་བས་
ཞེད་སྦྲང་དང་། དངངས་སྐྱལ་གིས་ངར་དུས་ཚོད་སྐྱེལ་དགོས་བྱུང་བ་ནི་ཉུང་ཉུང་མིན། བང་
ཚོས་ནི་སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག་ངོ་མ་དེ་ཡིན་པས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁམས་སྟོམས་ཐབས་
དང་། སེམས་ལ་ཞི་བདེ་བསྐྱབ་ཐབས། སེམས་ཀྱི་ཁ་སྤོགས་འཁྲེང་ཐབས་སོགས་མདོར་ན་གྲུ་
ཡངས་པའི་བསམ་སློབ་སྤྱོད་ཀྱིས་སུ་བསྐྱོད་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་མཐའ་ཡས་པ་དག་ཚན་རྩལ་
ཀྱི་འབྲུལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐད་བསྐྱེདས་དང་། རྒྱང་བསྐྱེདས་སོགས་ལས་ཡོངས་སུ་སྲོད་སྐྱབ་པ་
ལྟ་བུ་ཁོ་ནར་མཚོན་ནའང་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀའི་ཕན་ལུས་ལྷབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་
པ་སློམ་མེད་རེད།།

དེས་ན་རིམས་ནད་དེ་ལ་ཚན་རིག་པ་ཡོངས་ནས་ལུས་ཤུགས་ཡོད་ལྷན་དགའ་སྐྱེད་ཀྱིས་
བརྟག་དབྱེད་རིམ་བ་བརྒྱུད་རིམས་ནད་སྲོལ་འགོག་སྐྱབ་ཁབ་འདོན་རྒྱར་འབད་པ་དེ་རེད།
ངས་དབྱེད་ཚོམ་དེ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལ་ལྷ་རུ་སུས་སྲོལ་འགོག་སྐྱབ་ཁབ་བཏོན་ཉེ་འཇམ་གྱིང་
ཐོག་གི་ཆེས་ཐོག་མའི་མིང་གསལ་དེ་ལྷངས་ཀྱང་དེས་ཇི་ཅམ་པན་ལུས་ཐོན་ཡོད་མེད་དང་།
དེས་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་དེ་ཚོད་དང་ལྡན་པའི་ངར་འགོག་སྐྱེད་སྐྱབ་མིན་བཅས་ནི་ད་དུང་
ཡང་རྗེ་རྟགས་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། ཚོད་སྐྱེད་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ངོ་བོར་གནས་ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་

ཚོན་རིག་པ་ཚོས་ཚོན་ཅལ་གྱི་ཡང་རྒྱས་དང་། འཕེལ་རིམ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ཀྱི་
སེམས་དབུས་སུ་རེ་བའི་འོད་སྤང་ཞིག་གྱིན་པ་དེ་ཡང་སུན་ནག་ཁོད་ཀྱི་སྤང་བ་བཞིན་ང་ཚོར་
བསྐྱེད་པའི་ཕན་ལུས་ཤིག་ཡིན།

དེ་ལྟར་ཉེ་ཆར་ཉོང་ཀོང་ནས་ཨ་རིར་སློབ་སྦྱོང་དུ་ཕེབས་པའི་དུག་སློན་དབྱུང་རིག་པ་ལི་མེང་
ཡན་ Li Meng Yan ཀྱིས་ནད་དུག་དེ་རྒྱ་ནག་གྲུང་ཁབ་ཀྱིས་བཅོས་པའི་སློང་ལ་འགེལ་
བཤད་མང་པོ་ཞིག་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད་པས་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་བཞིན་རྒྱ་ནག་སུ་
ཉན་གྱི་གཉན་སློན་ཞིབ་འཇུག་བསྟེ་གནས་ཁང་ནས་གོ་མཚོན་གྱི་ངོ་མོར་བཅོས་པའི་དོགས་
གཞི་རྗེ་ཆེར་འགོ་བཞིན་ཡོད། དེས་ཡགོང་ས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས་དུས་ནས་དུས་སུ་
བྱམས་བཅེའི་ཕན་ཡོན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཁུའི་བཀའ་སློབ་གནང་དོན་ཡང་དེ་ལ་ཐུག་
ཡོད། ཚོན་ཅལ་གྱི་ཤེས་བྱར་བྱང་ཚུབ་པའི་ཚོན་རིག་པ་ཞིག་ལ་བྱམས་བཅེའི་བསམ་པ་བྲལ་
ཉེ་རང་གཅེས་འཛིན་ཁོ་ནར་དམིགས་ན་ང་ཚོའི་མ་འོངས་པ་ནི་ཅི་འདྲའི་འཛིགས་སུ་རྒྱུང་བ་
ཞིག་མ་རེད་དམ། གང་ལྟར་དེར་སང་ནད་ཡམས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལས་ངའི་མིན་ཁྲོད་ཀྱི་རེད།
ཁྲིད་ཀྱི་མ་རེད་ཁོའི་རེད་ཟེར་ནས་ཚོད་པའི་དུས་སུ་དཔང་ཉགས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་མེད་པར་ཁ་
ཚོན་བཅད་ནས་དེའི་རེད་དང་དེའི་མ་རེད་ཅེས་བཤད་སྟོབས་བྲལ་ལ་གོ་མཚོན་གྱིས་ངོ་མོར་
མིས་བཅོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་རྒྱུང་རང་བྱུང་སྟོག་ཆགས་སོགས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་གང་
ལྟར་ངས་གནས་ལུགས་ཤིག་རྟོག་པའི་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤོང་བས་ལྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ཚོམ་
བསྐྱེའི་གསལ་བསྐྱགས་ནང་གསལ་གོ་བདེ་བའི་ཆེད་འདིར་དཔེ་ཡི་རྒྱལ་དང་བཅས་འཆད་རྒྱ་
ཡིན།

ང་ནི་པོ་ལྟར་ཆམ་ནད་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་ཙམ་ན་གིན་ཡོད་ལ་ཆམ་པ་ན་རིམ་བཞིན་ཅུང་ལྷི་
མོ་ན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས་སྤོན་ཁང་ལ་སྤོན་པ་བསྟེན་པར་འགྲོ་སྐབས་སྤོན་ཁབ་བཟེད་ནས་
གང་མཚོགས་དྲག་བསྐྱེད་བྱེད་རྒྱུར་གོམས་པ་ཞིག་ཡིན། ཐེངས་ཤིག་གྲུ་ཚང་གི་སྤོན་ཁང་ལ་
སྤོན་པ་བསྟེན་སྐབས་ཨེམ་ཇེ་ལགས་ནས་བཀའ་འཁྲི་འགའ་གནང་རྗེས་སྤོན་ཤོག་རྟེན་སྤོན་ཁ་
ཤས་ཤིག་བྲིས་ནས། “ངལ་ཡག་པོ་གསོ་ཉིན་ཤས་ནས་དྲག་གི་རེད།” གསུངས་དུས་ངས་
”ཨེམ་ཇེ་ལགས། སྤོན་ཁབ་གཅིག་གནང་དང་།” ལུས་པས་ཁོང་གིས་”ཁྲིད་རང་གི་དེ་ཆམ་

ནད་རེད། སྐྱེ་ཁབ་དགོས་མ་རེད། སྦྱིར་བཏང་ནས་སྐྱེ་ཁབ་དེ་གང་བྱུང་མང་པོ་བརྒྱབ་རྒྱ་
ཡོད་མ་རེད། ངལ་ཡག་པོ་གསོ། རྒྱ་ཚོ་པོའི་ནང་ཚོ་སྒྲུགས་ནས་མིད་པ་བཟུ་གཤལ་གྱེད། ཁ་
ལག་བརྒྱད་ལྡན་སྤོ་ཚལ་རིགས་དང་། ཤིང་ཉོག་མང་ཚལ་ཟོ། ཉིན་མ་ཁ་ཤས་རྗེས་འགྲིག་གི་
རེད།“ ཅེས་གསུངས་ནས་བཏང་གནང་དུས་ང་རང་སྤོན་གྱི་གོམས་པ་བྲུགས་ཆེ་བས་དེ་ཚམ་
མོས་པོ་མ་བྱུང་ཡང་དེ་རིང་སྐྱེ་བའི་ལམ་སྤོན་ལྟར་གྱེད་རྒྱུར་ཐག་བཅད་པ་བཞིན་འགྲིག་བརྒྱེད་
ལ་ཉིན་ཤས་འགོར་ཡང་ཕྱིས་རྒྱུན་རིང་པོའི་རྗེས་ལ་མ་གཏོགས་ཆམ་ནད་ན་མ་བྱུང་། དེ་དུས་
ངས་དངོས་གནས་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་དཀའ་ལས་ཁག་འགྲུག་ནས་ནད་འགོག་མ་ལག་ཉམས་ཏེ་
ཆམ་ནད་པོག་གི་ཡོད་པའི་རྗེས་དཔག་ཅིག་སློལ་ཤིང་བྱུང་། རྗེས་ལ་ཆམ་པའི་སྐྱོར་ལ་ཅི་
གྲོས་མོས་གྲོས་འབྲེད་དུས་ལོ་གཅིག་ནང་ཆམ་པ་ཐེངས་གཅིག་གཉིས་ཚམ་ན་ཆེ་ཡག་པོ་
ཡོད་སྐྱོར་དང་། དེ་དུས་ང་ཚོའི་གཟུགས་པོ་ལ་ངལ་གསོ་ཡག་པོ་ཐེབས་ནས་ནད་འགོག་མ་
ལག་གི་རུས་པ་སྦྲར་གསོར་བཞུགས།

ཡང་འགའ་རེས་ཆམ་པ་ལ་དམིགས་བསམ་ལ་སྐྱེ་གང་ཡང་མེད། ཆམ་པ་དང་འབྲེལ་བའི་
ནད་ཚོ་བ་རྒྱས་ན་ཚོ་བ་བཅོག་གྱེད་སྐྱེ་དང་། མིད་པ་སོགས་ལ་གཉན་ཁ་ཆགས་ན་གཉན་
འཛོམས་སྐྱེ། མང་ཆེ་ཤོས་འཚོ་བརྒྱད་མིའི་དང་ནད་འགོག་མ་ལག་གསོ་གྱེད་གྱི་སྐྱེ་དག་
ཡིན་སྐྱོར་བཤམ་བྱུང་། ད་ལྟ་ངས་སྤོན་མ་རང་གི་ལུས་སྤེང་ལ་བྱུང་བའི་ཆམ་ནད་དེ་ལ་བསམ་
སློལ་བཏང་སྐབས་ང་ཚོས་སྤོན་ཚབས་ཆེ་བ་གང་ཡང་གྱེད་དགོས་དོན་མིན་འདུག་སྐྱེ་བའི་
བསམ་སློལ་ཞིག་འཕྲོད་བྱུང་། དེ་ནི་ང་ཚོའི་སྤོན་གནས་མ་ཕྱུམ་གོ་ལ་ཁོང་ལ་ཆམ་ནད་པོག་པ་
རེད་འདུག་ ཁོང་དཀའ་ལས་ཁག་འགྲུག་ནས་ཆམ་ནད་པོག་འདུག་ ཁོང་ལ་ཐུགས་ཁག་མིན་འདུག་
ཁོང་གི་འཚོ་བརྒྱད་ཟད། ཁོང་གི་མཁའ་དབྱུགས་སྐྱབ་བཅོམ་ ད་དུང་ཁོང་གི་ས་བརྒྱད་ཀྱང་
ཉམས་འདུག་ ང་ཚོས་ད་ལྟ་བར་ཁོང་ལ་ངལ་གསོ་རྒྱུང་ཚམ་ཡང་མ་སྦྱང་བར་ཁོང་གི་སྤེང་དུ་
པར་རྒྱགས་རྩུར་རྒྱགས། ཡང་འཕྱུར་མར་འཕྱུར། སྤེང་ལ་འཛེགས་འོག་ལ་འཇུག། ས་དུས་
གཉེར་སྤོན་ དུ་བ་བཏང་ཆབ་ལུང་བཤོས་མདོར་ན་སྤོན་བཞོག་པགས་པ་བྲུས་ནས་ད་ཁོང་ཉ་
ཅང་དཀའ་ལས་ཁག་ནས་ཆམ་ནད་པོག་འདུག

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ རང་དགོན་ཏུ་ཨེམ་འི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་བསྐྱེད་གནས་ཁང་གི་ལས་འཛུགས་
 དབྱར་དུས་ཟབ་སྐྱོད་སྐབས་ཁོ་པ་རང་ཉིད་ལ་ཞབས་ཞུ་བསྐྱབས་སྐྱུའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་
 ལྷུང་བས་དེའི་སྐབས་སྐྱེད་རོལ་རིག་པའི་འཛིན་གྲུ་ཞིག་ནས་ཅི་ཤིང་མང་པོ་ཞིག་གིས་འབྲུ་
 སོགས་ཀྱིས་ཅི་ཤིང་དག་ཟ་སྐབས་རང་ཉིད་སྐྱོབ་སྐྱོད་ཆེད་སྐྱར་ཚུ་སྐྱོན་པོ་ལས་སུ་འཛིན་
 (cyanide)ཞེས་པའི་སྐྱར་རྩིས་སྐོད་ནས་འབྲུ་སྐྱོན་དག་ལ་པར་གྲོལ་གྱིས་རང་སྐྱོད་བྱེད་
 སྐྱོར་འགྲེལ་བཤུད་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་གནང་བར་བསམ་ན་པལ་ཆེར་མ་ཡུམ་གོ་ལས་རང་སྐྱོད་
 ཆེད་ནད་འབྲུ་འཛིགས་སུ་རུང་བ་དེ་སྐོད་བ་མིན་ནས་སྐྱམ་པའང་བྱུང་། གང་ལྟར་ཡང་ད་ཆ་ང་
 ཚོས་ཁོང་གི་ལུས་རྒྱངས་གསོ་ཆེད། ས་བཅུད་རྒྱས་ཆེད། མཁའ་དབུགས་དྲངས་ཆེད། ང་ཚོས་
 གནས་སྐབས་རིང་ནང་ལ་སྐོད་པར་བསྐྱད་ནས་ཁོང་ལ་ངལ་གསོ་སྐོད་དགོས། དེ་ནི་ང་ཚོས་
 དེས་པར་དུ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས་ལ་བྱེད་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། དེ་ནས་སྐོ་བསྐྱེད་
 ལེན་ཏེ་ནད་ཡམས་དེ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་རྗེས་མ་འོངས་པའི་ལོ་རྒྱའི་ནང་ལོ་ལྟར་འཛོམས་སྤིང་
 ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཚང་མས་དུས་གཅིག་ལ་བྱུང་ནའང་འདྲ། རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོས་དུས་
 ཚོད་གཏན་འཕེབ་བྱས་ནའང་འདྲ། གང་ལྟར་མ་ཡུམ་གོ་ལ་ཁོང་ལ་བདུན་གཅིག་ལས་མི་ཉུང་
 བ་ངལ་གསའི་གུང་གསེང་སྟེ་དེང་སང་བཞིན་ཐེམ་བཀག་ཏུ་འཛོག་དགོས།

དེ་ནི་ང་ཚོས་མ་ཡུམ་གོ་ལར་བཅངས་པའི་བཅེ་བ་ཡིན་ལ། ང་ཚོས་མ་ཡུམ་གོ་ལར་སྐལ་བའི་
 ལེགས་སྐྱེས་ཀྱང་ཡིན། དེ་ནི་ང་ཚོས་འགན་འཁུན་སྤྲོད་ཏུ་འཁྲུང་བ་ཡིན་ལ། མ་འོངས་པའི་མི་
 རབས་ཚོ་ལ་བཞག་པའི་འཚོ་གནས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། ད་ཐེངས་ཁོང་ལ་སོག་པའི་ཆམ་ནད་དེ་
 ལས་ང་ཚོས་སྐོ་བསྐྱེད་ལེན་མི་སྲུབ་ན། དུས་ཡུན་སྐྱོད་དུའི་རྗེས་ཁོང་ལ་སྐྱོན་ནད་སོགས་སོག་
 སྟེ་བཙོས་ཐབས་མེད་པ་ཆགས་ནས་དེ་ལས་ཀྱང་འཛིགས་སུ་རུང་བའི་ནད་ཡམས་ཤིག་བྱུང་
 བ་ང་ཚོ་ནི་ང་ཚོའི་མི་རབས་རྗེས་མ་རྣམས་ལ་འགན་མི་འཁུར་མཁའ་གྱི་འདོད་རྗེས་ཅན་གྱི་
 མི་རབས་ཤིག་ཆགས་ངེས་པས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་ནམ་ཡང་དགོངས་ཡང་གནང་མི་སྲིད། དེས་
 བ་གོ་ལ་དེའི་སྟེང་གི་འགོ་བ་མི་ཚོ། ང་ཚོས་མ་ཡུམ་གོ་ལའི་ཆེད་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་རིང་
 ལས་སྐྱབས་བསྐྱེད་དུ་ཡོད་པའི་ཚོས་སྐྱབས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྐོད་གོ་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་

འདུལ་ཤིང་དེ་གོང་མཐོང་གཏོང་བ་ལ་འབད་རྒྱ་དེ་ཕྱི་མ་དག་ནའང་ལྷ་དག་མེད་པས་དེ་ལ་ངེས་
པར་སྤྲུགས་སྤང་གནང་དགོས།

དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་རྒྱ་བསྐྱེད་ཅིང་རང་གཞན་ཕན་ཚུན་ལྟོས་
ཉེ་སྤྱུང་བ་དང་། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འགྲེལ་ནས་འཚོ་དགོས་པའི་གནས་ལུགས་དག་
ཤེས་སྤྲུབ། དེ་ལྟར་ན་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་ཉན་ཉན་ཉི་མ་སོ་ལས་རིང་བ་དང་ཉི་མ་རི་ལྟར་
བརྒྱད་མཚོགས་པའི་ཚོར་སྤང་མི་འདྲ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་ཡོད་པ་གཏན་འཁེལ་རེད། སངས་
རྒྱུས་ཀྱིས་གཞུང་ལུགས་ནང་”གདུལ་བྱའི་ཁམས་སྤྲ་ཚོགས། མོས་བ་སྤྲ་ཚོགས། བསམ་བ་
སྤྲ་ཚོགས།”ཅེས་སྟོན་ཚེད་པོ་ཞིག་གསུངས་ཡོད་པ་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་
ཚེན་པོ་ཞིག་གི་གྲུབ་དོན་ཡིན་པ་ལས་ཚོས་ལུགས་ཤིག་གི་གསོལ་འདེབས་ལྟ་བུ་མིན། དེ་
ཙམ་མ་ཟད་ཚོན་རིག་གི་མེས་པོ་དམ་པ་ཨ་འཛ་སི་ཏཱ་ (Einstein) མཚོག་ནས་ཀྱང་ལྟོས་
གྲུབ་ཀྱི་སྤྱི་བྱེད་ལྟ་བུ་བ་ཅེས་པའི་ནང་ “ཁྱོད་རང་གིས་བྱུང་མེད་མངེས་མ་ཞིག་ལ་རེ་འདུན་
བྱེད་སྐབས་རྒྱ་ཚོད་གཅིག་སྐར་ཆ་ཞིག་ལྟར་བཟོད་མཚོགས་ལ། ཉ་ཅང་ཆ་བའི་མེ་མདག་
གི་སྟེང་སྐར་ཆ་གཅིག་ཀྱང་རྒྱ་ཚོད་གཅིག་ལྟར་སྤང་བ་དེ་ནི་ལྟོས་གྲུབ་ཡིན།” ཞེས་གསུངས་
པའང་མེགས་བཤད་མདུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

འདས་པའི་ལོ་དུས་ནང་ཡོད་ཚད་གཅིག་སྤྱད་དང་། ཡོད་ཚད་གཅིག་བསྐྱར་གྱི་བསམ་བ་ལས་
བྱུང་བའི་རྣམ་སྐྱེད་ལྟ་དངོས་སུ་ང་ཚོའི་མི་ཐོག་དེའི་མགོར་ལྷུང་། ཡོང་ཐབས་མེད་པའི་ལྟར་
སྤང་གི་བོ་རྟོགས་དེ་ལ་གནས་ལུགས་ནམ་ཡང་མེད་པས་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་སྟོན་ནས་མཉམ་
མེད་ཤུ་གྱའི་སྤྲས་ཀྱིས་ཁམས་དང་། མོས་པ། བསམ་བ་སྤྲ་ཚོགས་པ་དག་མཁྱེན་པའི་ཐོག་
ནས་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་ལམ་ཡང་མི་འདྲ་བ་དུ་ལ་གསུངས་ཡོད།

ང་ལ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་བའི་ཐབས་ལམ་དེས་གཞན་ཞིག་ལ་གནས་སྐབས་འདིར་ཕན་སྲིད་པའི་
ངེས་པ་མེད། དེས་ན་རང་རང་གི་བསམ་སྒོའི་འཁྲེང་སོ་ལ་ལྟོས་ཉེ་སྤྱུང་བསྐྱེལ་ལས་ལྟོས་
པའི་ཐབས་ལམ་མཚོག་ཅིག་སྐབས་སོ་སོར་འཚོལ་དགོས་དོན་ཡང་དེ་ཡིན། དེར་སང་རྩ་
དྲག་པའི་གནས་སྤངས་འདིའི་སྐབས་མི་མང་ཆེ་བའི་བསམ་སྒོ་ནི་ཟང་འེ་ཟེང་ངེས་རྣམ་རྟོག་

གི་སྐོ་མོ་བརྒྱ་ཤྲག་ཤྲེ་ཡོད་པས་སྐོ་བ་གསོ་གཅིག་དང་། ལམ་སྟོན་གཅིག་ཐབས་ལམ་གཅིག་གིས་ཀུན་ལ་ཐན་ཐབས་མེད། རེ་ཚེས་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་དང་། སྐོ་བ་གསོ་འདྲ་མིན། ལམ་སྟོན་འདྲ་མིན་གྱི་ཐོག་ནས་མི་སེམས་གསོ་སྐྱོད་བྱེད་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཆགས་ཡོད། བདེ་ཐང་གི་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་པ་གསོ་མི་གསོས་ལ་ཏུ་ཅང་གིས་རག་ལས་བས་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་ལག་བ་སྐར་ཆ་ཉི་ཤུ་ལྷག་བཟུ་དགོས་སྐོར་དང་། མི་དང་མིའི་བར་རྒྱུང་ཐག་ཆད་དེས་ཅན་བཞག་དགོས་པ། ཁྱིམ་དུ་སྐྱོད་པ་ལས་བྱིར་འགྲོ་རྒྱ་མེད་པ། ལྷ་སྐྱ་མར་གསོལ་བ་བཏབ་ནས་གཞུངས་སྐྱབས་གསོག་སྐྱབ་ལ་འབད་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དང་སྐོ་བ་གསོ། ལམ་སྟོན་དག་ནི་ཁ་ཡོད་ཆད་ཀྱིས་བཤད་བཤད་ནས་ད་ཆ་རྒྱ་བ་ཡོད་ཆད་ཆད་མའི་སེམས་ཁམས་ལ་བསྐྱབ་སྐྱར་རི་ཆེ་ནས་རི་ཆེར་མི་འགྲོ་བའི་དེས་པ་མེད།

དེ་ནི་ཆོ་གས་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་ཤེས་རྟོག་བཟུགས་མདངས་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་འོག་བཟུའ་མཐུང་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་སྐོ་བྱར་སྐོ་གཤི་དུས་”ཡར་མ་ཡོངས་ཨ། སོ་སའི་སྐྱོད་སར་ཚོག་གེར་སྐྱོད་ཨང་། དེ་མིན་ཅེས་གཤམ་ཡོད་ཉ།”ཟེར་བ་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད། སྐབས་དེར་སྐྱར་བ་ཡོངས་སུ་སྐྱབ་བས་བཅོམ་བས་འདྲེན་བྱེད་ལ་ཁྱོན་ཡོངས་སུ་ནག་ཐུམ་མེར་ལུས་པ་ལྟར་མའོན་པས་ལམ་སྟོན་དེས་ལུས་པ་དེས་ཅན་ཞིག་ཐོན་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད། འོན་ཀྱང་སྐོ་ག་རྒྱུན་རིང་མ་སྐྱེ་བས་ཆེ་སུ་འཕྱུང་ནས་དེ་རང་བཤད་བསྐྱད་ན་སྐབས་ཤིག་སྐྱབ་ནག་ནང་ལུས་པའི་མི་ཚོར་བསྐྱབ་སྐྱར་ཞིག་ཉན་ཉན་བྱུང་དེས་པས་རིམ་བཞིན་ཅ་དངོས་དག་ཉག་གི་ཉུག་གི་མཚོར་བྱུང་བའི་སྐབས་ནས་ལམ་སྟོན་དང་སྐོ་བ་གསོ། ཐབས་ལམ་གསར་བ་ཞིག་བཅའ་ཉེ་ཐར་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། ལུན་པ་ནི་སྐྱར་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་རིམ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་རོ་བོ་ཡང་གཉན་དུ་གནས་ག་ལ་སྲིད། དེས་ན་ར་ཚོས་གོམ་པའི་གཉེས་པའི་སྐྱོགས་སུ་ཁ་བསྐྱར་ཉེ་སྐྱབ་ནག་ཁོད་ནས་སྐྱར་བ་འཚོལ་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་མི་སོ་སའི་བསམ་སྐྱོའི་ཁ་མོ་བསྐྱར་སྐྱོགས་ཤིག་ཡིན་པས་རང་ཉིད་ལས་གཞན་པ་སུས་ཀྱང་མཐར་ཐུག་སྟེ་བསྐྱར་མི་ཐུབ། ལུན་པ་རི་ཅོམ་ནག་ཀྱང་དེའི་ཁོད་དུ་སྐྱར་བ་ཡོད་པ་བཞིན་སྐྱག་བསྐྱབ་རི་ཅོམ་འག་ཀྱང་དེ་ཁོད་ན་དགའ་འོས་པ་དང་འཇུག་འོས་པའི་རིགས་ཀྱང་མེད་པ་ག་ལ་སྲིད། གོ་ལ་ཁྱོན་ལ་ནང་ཡམས་དེ་ཆེས་རྩ་འགྲུ་དུ་སྐྱར་ཉེ་ཀུན་གྱི་སེམས་ནང་འདྲིགས་སྐྱར་དང་། བསྐྱབ་སྐྱར་།

དངངས་སྐྱབ་གིས་ཁེངས་པ་ནི་ང་ཚོས་སོ་སོའི་བསམ་སྒྲུབ་ཁ་ལོ་དེ་སྐྱབས་གཅིག་རང་ལ་
 གཏང་ནས་ཤར་བསྐྱོད་བྱས་པས་ཡིན།
 ང་ཚོས་སོ་སོའི་བསམ་སྒྲུབ་ཁ་ལོ་སྐྱབས་དེ་སྐྱབས་གཞན་ཞིག་ལ་བསྐྱར་བབས་ཀྱིས་འཇུག་འོས་
 པ་དག་དང་དགའ་འོས་པ་དག་བཙལ་ནས་སེམས་ཁམས་གསོ་བབས་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་མ་
 བྱུང་ནའང་གནས་སྐབས་དབྱེགས་འབྱུང་རྒྱུ་སོགས་ལ་བརྟེན་ཏེ་སེམས་ངམ་གསོའི་ཚུལ་
 ཏུ་འདྲིལ་ཐུབ་ན་སེམས་ནད་ཡོང་བ་ལ་སྒོམ་འགོག་སྒྲ་མེད་ཅིག་ཡིན། སྤྱི་ཡོངས་ནས་ནད་
 ཡམས་དེས་སློབ་འཕྲོག་པ་དང་། ཉམ་ཐག་བའི་ནད་པ་སོགས་འཕྲོ་བ་མི་ག་ཚོ་ད་སྐབས་བསྐྱེད་
 ཀྱིས་རྒྱ་མཚོའི་ནང་འཕངས་ཡོད་ཀྱང་། སྐྱབས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན་རང་ཅག་རྣམས་ལ་
 བཀའ་འདྲིན་སྒྲིག་པར་དུ་ཆེ་བ་ཨ་ཁོང་ས་ལྷ་མིའི་རྣམ་འདེན་མཚོག་ལ་དུས་ལུག་རིང་སོ་ཞིག་གི་
 ཁོང་ནས་སྐྱུ་ངལ་གསོ་དགོས་སྐོར་འུགས་པ་ཆེན་པོས་སྐྱེད་བ་བཞིན་དེ་ལན་ནད་ཡམས་
 དེས་རྐྱེན་བཅ་སློབས་ཤར་ལྟ་བུས་ཨ་ཁོང་ས་མཚོག་ལ་སྐྱུ་ངལ་གསོ་བའི་དུས་ཚོད་ཁྱེད་དུ་
 འཕགས་པ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པས་ང་ཚོ་བོད་མི་རྣམས་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་བོད་རིགས་རྣམས་
 གཙོས་གདུལ་བྱ་སྐྱེལ་ལྡན་ཅན་ཚོ་དང་། ཁོང་ལ་དགའ་ལྡན་ཡོད་པའི་སློབས་སོ་སློབས་མོ་
 ཚང་མར་དགའ་འོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་རེད་ཟེར་ནའང་མི་ཚོག་པ་མེད་པ་འདྲ་སོ་རེད།
 དེས་ན་ད་ཐངས་ཀྱི་ནད་ཡམས་དེ་ཁྱབ་མེད་ན་གཞན་དོན་ཁོ་ནར་གཞིལ་བའི་མགོན་སོ་གང་
 ཉིད་ལ་སྐྱུ་ངལ་གསོ་བའི་དུས་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་སྲིད་དམ། གང་ལྟར་ཡང་ང་ཚོས་ཕྱི་བ་དེ་ལ་
 བསམ་སྒྲོའི་ནུབ་ཀྱིས་བཏང་རྗེས་རང་གིས་རང་ལ་ལན་འདེབས་ན་འགྲིག་པ་ལས་དོན་དངོས་
 རྟོག་ལན་དགོས་གཤམ་མེད། དེ་བས་གཤམ་ཆེ་བ་ནི་རང་ཅག་རྣམས་ནི་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་
 ཤིང་མཚོག་གསུམ་ལ་དད་པ་བརྟན་པའི་མི་བརྒྱུད་ཅིག་ཡིན་པས་ད་ལྟ་བར་ནད་ཡམས་དེས་
 སློབ་འཕྲོག་པའི་གསེན་སོ་དག་གི་ཆེད་ཡིག་དུག་མ་ནི་དང་། བད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་སངས་
 རྒྱས་སྐྱབ་སྐྱེའི་གཟུགས་སྐབས། སྤྱིང་སློབས་ལུས་མེད་རང་དགའ་བ་བརྒྱ་སྐབས་ཁྱེད་དུ་བསམ་
 པའི་སྐྱབ་པ་དང་། སྐྱབ་ཞབས། འཕྲོད་བཞེན་ལས་བྱེད་སོགས་བདག་གཞན་ཀྱང་གྱི་ཆེད་
 སློབ་པའི་མཚན་སྐབས་ཡི་གེ་བཅུ་མ་ཉིན་ལྟར་གང་མང་གསོག་སྐབས་གནང་རྒྱུ་དང་། མགོན་
 སོ་གང་ཉིད་སྐྱུ་ཚོ་དོ་རྗེའི་ཁམས་སུ་བརྟན་ཞིང་མཛད་འཕྲིན་མཁའ་ཁྱབ་ཀྱང་ལ་ཁྱབ་པའི་ཆེད་

རྒྱལ་བའི་ཞབས་བརྟན་དང་། རང་དེའི་བདེན་མཐའ་ལྷུང་དུ་སེལ་བའི་ཆེད་བདེན་ཚིག་སློན་ལམ། ལྷག་ཏུ་བཀའ་འདུན་རྗེས་འཇགས་ཀྱི་ཡོང་སྐྱེད་བཅེ་གནང་དོན་བཞིན་མགོན་པོ་མཚོ་གཤི་བཀའ་དགོངས་བཞིན་ནང་པའི་ལྷ་སྐྱབ་དང་། ལྷ་ས་པའི་ཚོན་རིག་གི་སློར་གྱི་དཔེ་དཔེ་ལྷ་སྐྱོག་དང་བླ་མ་བརྒྱུད་བལྟ་ཉན་གྱིས་དུས་ཚོད་ཅིག་ལྷུང་བཏོན་གནང་སྐབས་ན་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་གྱིས་ང་ཚོར་གྱིན་པའི་གོ་སྐྱེད་དག་ལྷན་ཐོད་དུ་མ་སོང་བར་འགན་འཁུ་སྤོ་སྤོ་གྱི་སྐྱེད་སྐྱབ་པ་བྱུང་ཡོད།།

གོང་དུ་ཚུང་འགོད་དོན་བཞིན་དུག་སྲིན་དབྱེད་རིག་པ་ལི་མེང་ཡན་གྱིས་ནད་དུག་དེ་རྒྱ་དམར་གྱུང་ཐུན་གྱིས་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་བཟོས་པའི་སྐྱེ་དངོས་གོ་མཚོན་ཞིག་ཡིན་པའི་གསལ་བཤད་མང་དག་ཅིག་གནང་བ་བཞིན་དེ་དག་ནི་གཉན་སྲིན་ལས་བྱུང་བའི་ནད་དུག་ཡིན་པ་ལས་སྤ་སྲིན་གྱི་འགོས་ནད་ཅིག་མིན། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་སྐྱེད་གཞི་ལྷ་སྐྱེད་གཉན་སྲིན་དང་སྤ་སྲིན་ཁྲུང་བར་དེ་མཁྱེན་རྒྱ་གལ་འགངས་ཆེ། ཚོན་ཅལ་ཁོངས་ནས་དུག་སྲིན་དབྱེད་ཞིབ་ཚོན་པ་ལྷུང་ན་བཞེད་རྒྱལ་མི་འབྲ་བ་མང་ཡང་འདྲིར་དེ་གཉིས་ལ་ཁྲུང་བར་བཅུ་བདུན་ཅམ་གྱི་སློ་ནས་དབྱེ་བརྗེས་ཀྱི་དབྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དག་ཤེས་ཀྱི་ལྷེ་རྣམས་ཀྱངས་གལ་གནད་ཅིག་ཡིན་ལ་དེ་དག་ལས་སློག་ལྷན་ཡིན་མིན་གྱི་གནས་རྒྱལ་འགོས་ཡོང་བས་ཁོ་བོས་འདྲིར་དེ་དག་གོ་བདེ་བའི་རྒྱལ་དུ་སྐྱེད་བལྟས་སྐྱེ་དུ་མིག་ཏུ་འགོད་རྒྱ་ཡིན།

ཨང་།	ནམ་གྲངས།	སྤ་སྲིན།	གཉན་སྲིན།
༡	ཐོངས་ཚད།	ཆེ་བ་ཡོད། ལྷ་ལུ་མི་ཉར་སྟོང་ཡས་མས། (Nanometer)	རྒྱུང་བ་ཡོད། ལྷ་ལུ་མི་ཉར་༣༠ ལས་༥༠༠ ཡས་མས།

<p>३</p>	<p>སྤྲུང་ཕྱི་ཕྱུག་།</p>	<p>ཐེབ་ཀི་རོ་ལྷི་ལ་ཡི་ཁན་ནམ་ མོ་མི་སཁ་རའི་རྒྱི་དང་མི་སྤྲུང་ མོ་མི་སཁ་རའི་རྒྱི་དང་ལྷན་ པ། (Peptidoglycan or polysaccharide and lipopolysaccharide)</p>	<p>སྤྲུང་ཕྱི་ཕྱུག་མེད། སྤྱི་དཀར་གྱི་ཕྱུག་ པའི་རོ་སྤྲུང་ལུ་གནས་ བཞིན་ཡོད།</p>
<p>३</p>	<p>རི་རྩོ་སྤྲུང་གཞུགས།</p>	<p>དཀོས་སྤྲུང་ཡོད།</p>	<p>མེད།</p>
<p>༤</p>	<p>སྤྲུང་གྲངས་ཚད།</p>	<p>མ་མཐར་སྤྲུང་ག་ཅིག་ ཡོད། སྤྲུང་ཚིག་ལྷན་ལྟ་བུ། (unicellular)</p>	<p>སྤྲུང་མེད།</p>
<p>༥</p>	<p>སྤྱོད་ལྷན་མིན།</p>	<p>སྤྱོད་ལྷན།</p>	<p>སྤྱོད་ལྷན་དང་ སྤྱོད་མེད་གྱི་བར་ མཚམས་ཀྱི་སྤྱོད་ དཀོས།</p>
<p>༦</p>	<p>རྒྱི་ཞུན་ཞེ་དང་ མངར་ལྷན་ཉིད་སྤྲུང་།</p>	<p>རྒྱི་ཞུན་ཞེ་དང་མངར་ལྷན་ཉིད་ སྤྲུང་སྤྱི་ཚེའི་ནང་རང་དབང་དུ་འཕྱོ་ བཞིན་ཡོད།</p>	<p>རྒྱི་ཞུན་ཞེ་དང་ མངར་ལྷན་ཉིད་སྤྲུང་ གཉིས་སྤྱི་དཀར་གྱི་ ཕྱུག་པའི་ནང་འཕུམ་ ཀྱི་ཡོད།</p>
<p>༧</p>	<p>འགོ་བའི་བརྒྱུད་ རིམ།</p>	<p>ས་ཁུལ་བཅད་མཚམས་བཟོ་བ། (ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་གྲེ་བྲག)</p>	<p>གོ་རིམ་ལྷན་པ། (ལུས་ཡོངས་ལ།)</p>

<p>༤</p>	<p>བསྐྱུར་བསྐྱུན།</p>	<p>རང་ཉིད་གྱིས་བསྐྱུར་བསྐྱུན་ལྷན་ པ།</p>	<p>སྐོག་ལྡན་སྤྱི་ལུང་ གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་ བསྐྱུར་བསྐྱུན་དགོས་ པ།</p>
<p>༥</p>	<p>སྐྱུག་ལྡན་མ་ལག</p>	<p>སྐྱུག་ཡོད།</p>	<p>སྐྱུག་མེད།</p>
<p>༡༠</p>	<p>སྐྱེ་འཕེལ།</p>	<p>རང་ཉིད་གསལ་ཚོར་ཏུ་སོང་རྗེས་ཆ་ གསལ་དག་འདུས་མེད་འོ་ཚོར་སྐྱེ་ འཕེལ་བྱེད།</p>	<p>སྤྱི་ལུང་ལ་དབང་ བསྐྱུར་གྱིས་སྤྱི་ལུང་ གི་རི་ལན་མེ་དང་ མངར་ལྡན་ཉིད་སྐྱུར་ གྱི་བྱེད་ལུས་ཡོངས་ འབྲེལ་བྱས་རྗེས་སྤྱི་ ལུང་བཅོམ་སྤེལ་གཉན་ སྤིན་གསར་པ་སྐྱེ་ འཕེལ་བྱེད།</p>
<p>༡༡</p>	<p>ནད་མནར་ཡུན་ ཚད།</p>	<p>སྤྱི་ལུང་ལས་སྤྱི་ལུང་བའི་ནད་གཞི་ སྤྱིར་བཏང་ནས་ཉིན་གྲངས་ ༡༠ དང་།</p>	<p>གཉན་སྤིན་ལས་ སྤྱིར་བའི་ནད་གཞི་ ཉིན་གྲངས་ ༩ ལས་ ༡༠ བར།</p>
<p>༡༢</p>	<p>ཚ་བ།</p>	<p>སྤྱི་ལུང་ལས་སྤྱི་ལུང་བའི་ནད་གཞི་ལ་ ཡོངས་གྲགས་ལྟར་ན་ཚ་བ་རྒྱས་ པས་བྱེད།</p>	<p>གཉན་སྤིན་ལས་ སྤྱིར་བའི་ནད་གཞི་ ལ་ཚ་བ་འབྲེལ་ འབྲེལ་འཛིན་གསལ་ ཡོད།</p>

<p>༡༣</p>	<p>སྤྱི་མཐོང་ཆེ་ཤིང་།</p>	<p>སྤྱིར་བཏང་གི་སྤྱི་མཐོང་ཆེ་ཤིང་ལས་མཐོང་བྱུང།</p>	<p>སྒྲིག་རྒྱལ་སྤྱི་མཐོང་ཆེ་ཤིང་ལ་དེས་པར་བརྟེན་དགོས། (electron microscope)</p>
<p>༡༤</p>	<p>ཕན་ལུས།</p>	<p>སྤྱི་མཐོང་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕན་ལུས་ཡོད།</p>	<p>གཉན་སྤྱི་ལ་ཞི་སྤྱིར་གཞི་དུ་ལུས་ལས་ཕན་ལུས་མེད། རོན་གྲང་གཉན་སྤྱི་ལ་ཕྱི་བྲག་པ་འགའ་མཐད་སྤྱི་ལ་བཙོས་ཕྱིར་དུ་བཞོལ་སྤྱིར་ཡོད་པར་འདོད་པ་དང་། དེགས་རྒྱས་སྤྱིར་སྤྱི་གནད་གཉན་སྤྱི་ལ་དག་དགོས་གནད་ཆེན་པོ་ཡོད།</p>
<p>༡༥</p>	<p>བཙོས་ཐབས།</p>	<p>ཉན་འཛོམས་སྤྱི་ལ་ཡོད།</p>	<p>གཉན་སྤྱི་ལ་གནད་དུ་འཁོལ་བའི་ཉན་འཛོམས་སྤྱི་ལ་ཡོད།</p>

<p>༡༤</p>	<p>དཔེ་མཚོན།</p>	<p>མ་སི་ན་ཚུ་ན་པོ་ར་སྐྱེ་ས་ དང་། མེ་བ་རིལོ་ཞོ་ལེ་རྩ་ལེ་ལྷ་ ལུ། (Staphylococcus aureus, Vibrio cholera, etc.)</p>	<p>ཨི་ཆི་ཨའི་མི་དང་། (HIV) མཚོན་པའི་ གཉན་ཚད་ཨེ་ཡི་ གཉན་སྲིན། རྩི་ལོ་ གཉན་སྲིན་ལྷ་ལུ།</p>
<p>༡༥</p>	<p>དེ་ལས་ལྷུང་བའི་ ནད།</p>	<p>ཐས་དུག་སོག་པ། བད་ཀར་རྒྱུག་ པོའི་ནད། མྲན་པའི་སྐྱི་ཚད། མོ་ ཚད་ལྷ་ལུ།</p>	<p>གཉན་སྲིན་རེག་ དུག ཆམ་རིམས། ཚད་རིམས་ ཨི་ར་རྒྱ་ལན་ད། (Influenza) རྒྱ་ འགྲུལ་ལྷ་ལུ།</p>

དེ་ལྟར་གོང་གི་རེ་འུ་མིག་ཏུ་བཀོད་པ་བཞེན་དུག་སྲིན་དབྱུང་ཞེས་མང་དག་ཅིག་གིས་དེ་ལྟར་
གཉན་སྲིན་དེ་བཞེན་སོག་ལྷན་མིན་པར་འདོད་པ་དང་། ཡང་དབྱུང་ཞེས་པའི་ཁག་ཅིག་གིས་
གཉན་སྲིན་དེ་ཉིད་སོག་ལྷན་ཏུ་འདོད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་འདོད་ཚུལ་མི་མཐུན་པའི་གནད་གཞོ་
པོ་ཚུང་ཞུས་ན་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ནམ་བཞག་ནང་སོག་ལྷན་ཡིན་སྲིན་ང་ཚོའི་གོ་ལ་དེ་
ཉིད་མི་ལོ་དུང་ལྷུང་བཞེ་བཅུ་ཞེ་སྐྱ་ལྷག་གི་གོང་དུ་ཆགས་ཆེས་རིམ་བཞེན་ཨར་གི་སྐྱ་སྲིན་
(Archea) ཞེས་སྐྱ་སྐྱང་ཆིག་ལྷན་དེ་བརྒྱུད་ནས་འཕེལ་ཉེ་འགྱུར་བར་བཤད་པ་དང་། གཉན་
སྲིན་དག་ནི་དེའི་ཞོངས་སུ་མི་གཉོགས་པ་དང་། གོང་དུ་དོན་ཚན་བཅུ་བདུན་བྲངས་པའི་
ཞོངས་ནས་དོན་ཚན་བརྒྱུད་པ་བསྐྱར་བསྐྱུན་དང་། བཅུ་བ་སྐྱེ་འཕེལ་གིས་བྱེད་ལས་མེད་པའི་
རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་གཙོ་བོ་གཏུགས་ཡོད། (རེ་འུ་མིག་ནང་གཟིགས།) གང་ལྟར་གཉན་སྲིན་
སོག་ལྷན་ཏུ་འདོད་མིན་རི་ལྟར་ཡང་ཚན་རིག་པ་ཚོས་འདོད་པའི་སོག་དང་ནང་པའི་གཞུང་
ལུགས་ནས་གསུངས་པའི་སོག་གི་ཐ་སྐྱད་གཉེས་ནི་རང་རང་གི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཞུངས་སུ་

གཏོགས་པའི་བརྗེ་ཆད་ཐ་སྟོན་ཡིན་པས་ང་ཚོས་དེ་དག་ལ་འཁྲུལ་མི་ཉན།

ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན་མདོ་ལས། གང་ཚེ་ཚེ་དང་བྱོད་རྣམ་ཤེས། འདི་དག་གིས་ནི་
ལུས་འདོར་ཞིང་། བོར་བས་དེ་ཚེ་འདུག་པ་ནི། རི་རྩེ་ཤིང་ལ་སེམས་མེད་བཞིན། ཞེས་དང་
གདགས་པའི་བསྟན་བཅོས་ལས། རྟོག་གང་ཞེ་ན། ཞུམས་གསུམ་པའི་ཚེ་ལོ། ཚེ་གང་ཞེ་ན།
ཚེ་ནི་བྱོད་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་པ་གང་ཡིན་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་གི་བྱོད་དང་
རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་དང་ལྷན་པར་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པ་དང་། རྟོག་ལྡན་
ལ་སངས་རྒྱས་དང་སེམས་ཅན་གང་རུང་ཡིན་པའི་ཁྲུབ་པ་ཡོད་ཀྱང་ཚན་རིག་ལྟར་ན་ཅི་ཤིང་
མེ་རྟོག་སོགས་ཐམས་ཅད་ལ་འདི་པའི་ལུགས་ཀྱི་རྟོག་གི་བརྗེ་ཆད་ཐ་སྟོན་ལྟར་བས་ཁོ་
པ་ཚོས་གཉན་སྲིན་སོགས་ལྡན་ཏུ་མི་འདོད་ལ་འདོད་པ་དག་གི་གྲུབ་དོན་ཡང་དེ་ཅུ་ལས་གང་
ཟག་ཏུ་འདོད་པ་མེད་པ་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན།

འདི་ག་རྟེན་ཞེས་པའི་དེ་བཞིན་གས་འཛོར་ཆེན་པོའི་རྗེས་རིམ་བཞིན་མི་ལོ་དུང་ལྷུར་མང་པོའི་
རིང་སྐྱེ་དངོས་འཕེལ་རིམ་ནང་འགྲོ་བ་རྣམས་སྤྱུང་ཆེག་ལྡན་ཞིག་ལས་རིམ་བཞིན་སེམས་
ཅན་རྣམས་ལྷུང་བའི་གྲུབ་དོན་ཅོད་མེད་ཏུ་གོང་ལྷུང་ལྟར་ཡོད་པས་དེ་ལྟར་སྤྱུང་མེད་པ་
ཞིག་སངས་རྒྱས་རུང་ཏུ་བཤད་དཀའ་སྟེ་དེའི་རྒྱུད་ལ་རིགས་ཡོད་པར་འདོད་མི་སྐབ་པ་ལྟ་
ལྟར་སྤྱང་། དེ་ལྟར་ཡང་རྒྱུད་ལྷན་མ་ལས། རྟོགས་སངས་སྤྱི་ལོ་ལྟེང་དང་། དེ་བཞིན་ཉིད་
དབྱེད་མེད་སྤྱིར་དང་། རིགས་ཡོད་སྤྱིར་ན་ལུས་ཅན་ཀུན། རྟོག་ཏུ་སངས་རྒྱས་སྤྱིར་པོ་ཅན།
ཞེས་སེམས་ཅན་ཡིན་ན་སངས་རྒྱས་རུང་ཏུ་གསུངས་པས་སྤྱུང་ཅུ་ཡང་མེད་ལ་ཚན་རིག་
པ་ནང་ཁྲུབ་ཏུ་འདོད་པའི་སེམས་འདོད་པའི་བརྗེ་ཆད་རྟོག་ལྡན་ཡིན་མིན་ཁ་ཚོན་ཚོད་པའི་ཐག་
གཙོད་མེད་པའི་རྟོག་དབྱིབས་གཉན་སྲིན་དེ་སངས་རྒྱས་རུང་ཏུ་འདོད་མི་ལུས་སོ།། །།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་རྒྱན་གྱིས་དཀའ་སྤྲུག་གི་གནས་སུ་ལྷུང་བའི་ད་ལྟའི་
འཇམ་གླིང་འདིར་ནད་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་རམ་འདེགས་སམ་ཕན་བདེ་
ཅི་ཞིག་སྐྱབ་ཐུབ་བམ། དོན་ངོ་མ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཚེ་སློབ་ལྡན་པའི་
སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ།

སྐལ་བཟང་། ལྷ་ས་ཞོར་གླིང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྤྱོད་ཁང་།

སྡོན་དུ་གླེང་བའི་གཏམ་བུ་དུ།

ད་རེས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་རྒྱན་པས་འཇམ་གླིང་ཉིལ་པོར་དངངས་འཚབ་དང་དཀའ་
ངལ་འཕར་མ་ཞིག་སྤྲ། དེ་བཞིན་ནད་པའི་གངས་འཕོར་ཀྱང་ཚོད་འཛིན་དཀའ་བའི་གནས་
སུ་ལྷུང་། རྒྱ་གར་གཅིག་ཏུ་ནད་པའི་གངས་ཀ་ས་ཡ་གསུམ་བརྒལ་བ་དང་། ལས་ཕོར་
དུ་ལུས་པའི་མི་གངས་ཀྱང་ས་ཡ་མང་པོ་ཐོན་པ་ལ་སོགས་པའི་ནད་དུག་འདིས་ད་དུང་ཡིན་
ནའང་དཀའ་ངལ་རབ་དང་རིམ་པ་འབྲད་བཞིན་པར་སོང་། གནས་སྤངས་འདིའི་འོག་ནས་
གདོང་ལེན་དང་འགོག་སྲུང་གི་རྣམ་པ་སྣ་ཚོ་གསལ་ཤིག་བསྟེན་བཞིན་ཡོད་མོད། ཚན་རིག་དང་
ཚོས་ལུགས་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ནི་ཁོ་པོར་མཚོན་ན་ཉ་ཅང་དོན་སྤྱིང་ལྡན་པ་དང་
ཕན་ཐོགས་ཚེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདིས་བྱི་ནད་གཉིས་ཀའི་དཀའ་
ངལ་སེལ་ཐུབ་པར་ཡིད་ཆེས་ཡོད། དེ་བཞིན་གཤམ་ནས་ནད་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་
ཕན་བདེ་གླེང་བར་བྱ།

༡༽ནད་ཚོས་ཀྱི་ཕན་བདེ་གླེང་བ། སེམས་ཀྱི་འགོག་སྲུང་གི་སྐོར།
ནད་ཚོས་ནི་སེམས་པ་བདེ་བར་གནས་ཐབས་དང་རང་ཉིད་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་སློབས་པ་བྱེད་
སྤོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཉལ་གཅིག་ལ་བརྩིས་ཚོགས་པ་ཡིན། ནད་ཡམས་ཀྱི་དབང་གིས་མི་མང་

བོ་ནང་དུ་འཇུག་ནས་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་ལས་རྒྱ་ནི་མེད་མྱི་ཚོགས་ཐོག་གི་དམོགས་
 གཏམ་དང་བཤད་ཡམས་ཆེ་རུ་སོང་། དེ་ནས་སོ་སོར་དངངས་འཆབ་སོགས་ཀྱི་མཚོན་པས་
 སེམས་པ་མ་སྐྱིད་པ་དང་གཉིད་མི་ཁྲུག་པ། ཟ་འཇུང་ལ་དང་ག་མེད་པར་ཆགས་པའི་དཀའ་
 འཕེལ་བྱུང་བཞིན་པ་རེད། འོ་ན་ང་ཚོས་རི་ལྗང་སེམས་པ་བདག་པོ་རྒྱག་དགོས་སམ། ཡི་གེ་
 སོགས་མི་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་ཚོས་བྱེད་སྐྱེད་ས་མང་པོ་ཞིག་གོམས་སྲོལ་ལྟར་ཆགས་
 ཡོད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་གཟུངས་སྐྱགས་སོགས་བགྱངས་སྐབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རང་ཉིད་ལ་ཁོམ་
 པ་མང་པོ་སྟེར་ཉན་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། མྱི་རུ་ལས་ཀ་འགོ་མི་དགོས་ནའང་ནང་དུ་མ་ཁོམ་
 པར་དུས་ཚོད་རེ་རེ་བཞིན་པར་བསྐྱེད་སྐབ་ན་སེམས་ཀྱང་སྟོད་ལ་འབབ་གྱི་རེད། ཡི་གེ་ཤེས་
 མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་ཚོས་གཞུང་དེ་འདྲ་སྟོག་པ་དང་། སྒྲོམ་ལ་བཞུགས། སོ་སོའི་དད་པ་ཡོད་
 པའི་ གླ་མ་དེ་འདྲའི་རྣམ་ཐར་སྟོག་ཉིན་རེ་དེ་ལྟར་བྱས་ན་གཅིག་ནས་དུས་ཚོད་བསྐྱེད་སྐབ་པ་
 དང་གཉིས་ནས་སེམས་ལ་སྦྱོང་བརྗེས་ཀྱང་ཐེབས་འགོ་ཡི་རེད། བླ་ཡམས་ཀྱི་སྐབས་
 སུ་སེམས་པ་བདག་པོ་ཡག་པོ་རྒྱག་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་བར་བརྟེན་བདག་གི་ནང་ཚོས་ཀྱི་
 བདེ་པན་ལ་སེམས་ཀྱི་འགོག་སྲུང་ཞེས་མིང་འདི་བཏགས་པ་ཡིན།

ཡང་ང་ཚོས་གསལ་པོ་ཤེས་རྒྱུ་ཞིག་ལ་མྱི་དངོས་པོས་སེམས་པ་བདེ་ཐབས་བརྗོ་མི་
 སྐབ་པ་དང་ཚོས་ནི་ནང་སེམས་བདེ་སྟོམས་བརྗོ་བའི་ལམ་ཉག་གཅིག་ཡིན་པས་ན། ལྷག་པར་
 ད་རེས་ཀྱི་ནང་ཡམས་འདིའི་ཆབས་ཆེན་རང་བཞིན་གྱིས་མི་མང་པོ་འདུག་བརྗོད་མི་བདེ་བར་
 གཏོང་སྐབས་ཡགོང་ས་མཚོག་ནས་ཀྱང་ལམ་སྟོན་དང་བཀའ་ཐེབས་ཡོད་པ་ལྟར། བདེ་ཚོས་
 ཀྱི་དད་པ་ཡོད་མཁན་དང་གཟུངས་སྐྱགས་བགྱངས་པར་གོམས་གཤིས་ཡོད་མཁན་ལ་སྦྱོལ་
 མའི་གཟུངས་སྐྱགས་བགྱངས་པ་ཡིན་ན་དེས་ནང་ན་ཆོ་མ་ཡོང་བར་ཉན་ཉན་ཁྲུད་པར་ཡོད་
 པ་རེད་ཅེས་དང་། སེམས་པ་བཏང་སྟོམས་དང་ཞི་བདེ་གནས་སྐབ་པ་བྱུང་ན་གལ་སྲིད་ན་ཆོ་
 འདྲ་བྱུང་ནའང་ངོ་མོ་ཆབས་ཆེ་རུ་མི་འགོ་བ་དང་མཁྱོགས་པོ་བྲག་སྐྱེད་འབྱུང་བར་པན་ཐོགས་
 ཡོད་པ་དངོས་ཡོད་གནས་རྩལ་གྱི་སྟོར་དང་། སོ་སོའི་ལས་དང་བསོད་ནམས་ཀྱི་དབང་གིས་
 དཀའ་འཕེལ་དང་སྐྱག་བསྐྱེད་ཅི་ཞིག་བྱུང་རུང་དེ་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་པར་པན་ཐོགས་བྱུང་
 བཞིན་པ་ནི་ཡརྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆའི་བཀའ་ལས། བ་ཆོ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་འང་འདི་འདི་སྟོན་

བསམགས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་བརྒྱད་ནས་སེམས་ནང་གི་གཞོན་ལྷགས་
དང་སྤྲུལ་བཟུལ་ལྷགས་རྒྱུད་ཏེ་གཉོང་གི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་འདི་ནི་ལས་འབྲས་ཁས་ལེན་
པའི་ནང་པ་ཁོ་ནར་ཡོད་པའི་སེམས་ཀྱི་སྡོང་བདར་བྱེད་སྤངས་ཤིག་ཡིན། དེ་བཞིན་རྗེ་མི་
ལས། གལ་ཏེ་སེམས་ཉིད་སྤྱང་གྱུར་ན། ཏྲག་ཏུ་བདེ་བ་ཉིད་ཏུ་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་བའང་
ལིན་ཏུ་མྱོང་པའི་ལེགས་བཤད་གཅིག་གོ།།

འཛམ་གླིང་སྤྱི་དང་རང་རིགས་གང་རུང་སྤྱི་མཐུན་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་ཟད་བཞིན་
པའི་སྐོར་ལ་ལྷུལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་གསུངས་དང་གསུང་བཞིན་པ་སྟུང་། བདེ་ཡམས་འདིས་
འཛམ་གླིང་མིའ་པོར་དངངས་ཚབས་དང་སྤྲུལ་བཟུལ་གྱི་སྡོང་ཏུ་བསྐྱུལ་བ་ནི་དངོས་ཡོད་
གནས་རྒྱུལ་རེད། འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་སྟོན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲབ་བསྐྱུགས་བྱེད་སྤངས་དང་
རྒྱ་ནག་གི་གསང་བ་བྱས་པ་སོགས་ཀྱང་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཏུན་
ཏུན་ཡོད་ཀྱི་རེད་བསམ། སྤྱི་མཐུན་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་ཟད་ཚར་ཏེ་པའི་གོ་ལ་འདི་འདྲིག་
སྐབས། བདེ་ཡམས་དང་དམག་འཁྲུག་སྤྱི་གེ་བཅས་ཀྱི་འདྲིག་འགྲོ་བར་ཉེ་ཆར་ལ་གོང་ས་
མཚོག་གིས་གསུངས་པ་སྟུང་ད་རེས་ཀྱི་ཁྲབ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཚོད་འཛིན་བྲལ་པའི་ནད་པའི་གྲངས་
འཕོར་ལ་གཞིགས་ཆེ། བདེ་ཡམས་ཞིག་ཡིན་ན་སྤྱི་མཐུན་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་ཟེར་བ་གལ་ཆེན་
པོ་ཞིག་ཡིན་ན་ཤེས་བྱུང། འཛམ་གླིང་འདིའི་སྐར་ལ་ཚོས་ལུགས་དང་ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་
ཡོད་ཀྱང་མི་ཚེའི་བདེ་བ་དང་བདེ་སྤྱིད་ལ་སྟེན་པའི་ལས་བྱ་ནི་ཆར་མ་གཅིག་མཚུངས་སུ་
གནས་ཡོད། གཞན་མི་སྲེང་བར་ར་ཚོ་ནང་པར་མཚོན་ནའང་ལས་འབྲས་ཁོ་ནའི་སྤྱེད་ནས་ཆེ་
འདིའི་བདེ་སྤྲུལ་ལ་བསམ་སྐྱོད་གཉོང་ས་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ལ་ལས་ནད་ན་ཆའི་གནས་སྤངས་
ལ་རྒྱས་པོན་གང་ཡང་མེད་པར་ཚོས་ཁས་ལེན་མཁན་ལ་ད་རེས་ཀྱི་ནད་ཡམས་འདིའི་གཞོན་
འཛེ་མི་འབྱུང་བར་བཤད་པ་དང་། ཚོས་པ་རྣམ་དག་དང་གཟུངས་སྤྲུལ་མང་པོ་བཟངས་
མཁན་ལ་དེ་འདྲ་ཡིན་སྲིད་ཀྱང་། བོད་སྤྱི་ཚོགས་མེད་པོ་ཚོས་ཁོ་ན་གཉེར་མཁན་མིན་སྟབས།
སྤྱི་ཚོགས་བྱིངས་ལ་མན་པའི་ལས་བྱེད་རྒྱ་ནི་ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་འདི་འདྲའི་སྐབས་
སུ་གལ་ཆེན་པོ་མཚོང་གི་འདུག།

སྟག་བར་ཏུ་བཟང་སྤྱོད་སྟུན་པའི་སྐོན་ནས་མན་རྒྱུན་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་རམ་འདེགས་བྱེད་དགོས་

པ་དང་དེ་མིན་དེང་སང་ནད་པ་ཚོང་རྗེས་ལྟར་གྲུང་བཞིན་པ་དང་སྐྱབ་ཁང་ལ་ཡིད་ཆེས་
བརྒྱགས་པ་སོགས་ཡོང་བཞིན་ཡོད་པས། དེས་པར་དུ་བཟང་སྟོན་ལྡན་པ་ཞིག་གྲེད་དགོས་པ་
དང་ཕན་ཚུན་ལ་བསམ་ཤེས་གནང་རྒྱ་ལྗོད་དཀའ་ངལ་གྱི་སྐབས་སུ་སྐྱབ་པ་དང་ནད་པ་གཉིས་
ཀར་མཁོ་བའི་ལག་ལེན་དངོས་ཡིན་ནོ།།

ཁ་ཉོན་གྲེད་མཁན་དང་སྐོམ་རྒྱག་མཁན་གང་ཡིན་རུང་ཕན་ཡོན་ཤེས་དགོས་པ་
དང་ཕན་ཡོན་ཤེས་ན་ད་བཟོད་རང་གི་ག་རེ་འདོན་པ་དང་ག་རེ་སྐོམ་པ་ཡིན་ནའང་ཚུད་ཟས་
སུ་འགོ་མེད་པ་ཤེས་ཡོང་དུས་ད་དུང་རྒྱན་མཐུད་ནས་སྤར་ལས་སེམས་ཞིབ་ཚགས་དང་དོ་
སྤང་བྲལ་ཆེ་དུ་འདྲེན་བྱས་གི་རེད། ད་ལྟའི་གནས་སྤངས་འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་ཞལ་འདོན་
རེ་སྟོང་རྒྱ་དང་། སྐོམ་རེ་རྒྱག་རྒྱ། བསངས་དང་གདུག་སྐོས་རེ་གདུག་རྒྱ་ལྗོད་གས་ཆེན་སོ་ཡིན་
པའི་སྐོར་འདིར་དངོས་བྱུང་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་བཤད་ན། ༡༠༡༥ ལོའི་མཇུག་དུ་རྒྱ་ནག་གི་གྲོང་
ཁྲིར་མུ་ཉན་ལ་ནད་དུག་འདི་ཐོག་མར་ཁྲབ་སྐབས། ཐོད་པ་མང་སོ་ཞིག་གྲང་གྲོང་ཁྲིར་དེར་
ལུས་ཡོད། འདི་ལོའི་རྒྱ་བ་གསུམ་པར་ནད་ཡམས་ཀྱི་མགོ་ཚུང་འཇགས་ནས། རང་རང་གི་
ལུས་ལ་ལོག་ཐུབ་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་སྐབས། མཚོ་སྟོ་ཁྲི་ཀ་ནས་ཡིན་པའི་ཐོད་པ་འགའ་བདེ་
འཇགས་གྱིས་པ་ལུལ་དུ་འགྲོད། ལུལ་མི་ཚོས་ཁྲོད་ཚོ་རྩ་བྲག་གི་ཁོར་ལུག་དེ་ནས་རི་ལྟར་
ཐར་སོང་ངམ་ཞེས་དྲིས་དུས། གྲོང་ཁྲིར་ཉིལ་སོ་ནད་ཡམས་ཀྱིས་གཙེ་བ་དང་བཀག་གྲོམ་
གྱིས་གཏུན་དུས་ངཚོས་ཁ་འདོན་རེ་བཏོན། བསངས་དང་གདུག་སྐོས་གདུག་ནས་དུས་ཚོད་
འཁྲོལ་ཐབས་བྱས་པ་ཡིན། ལ་མཚན་པ་ཞིག་ལ་གཡས་གཡོན་གྱི་མི་མང་སོ་སྦྲག་བསུལ་དང་
ནད་ཡམས་གྱིས་རྒྱུད་དུས། ང་ཚོར་གཞོན་པ་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་ཞེས་ལན་བཏབ་འདུག་རྒྱ་མཚན་
འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོས་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་སྐོམ་པ། བསངས་དང་
གདུག་སྐོས་གྱིས་ཁྲིམ་དང་ཁོར་ལུག་གཙང་པར་གྲེད་པ་སོགས་ནི་སེམས་པ་སྟོན་ལ་འབབ་
པའི་ཐབས་ལམ་ཡང་དག་ཞིག་ཡིན་པར་ཁོ་བོས་འདོད་དོ།།

༡༥ ཚོན་རིག་གི་ཕན་བདེ་སྐྱེད་པ། ལུས་ཀྱི་འགོག་སྲུང་གི་སྐོར།
འདི་ནི་ཡོངས་ཁྲབ་གྱི་ཉིལ་བསྐྱགས་དང་ལམ་སྟོན་གཞིར་བཟུང་ནས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་

པའི་ལག་ལེན་བྱེད་ཚུགས་གལ་ཆེ་བར་བརྩིས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་
ནས་སྤང་མེད་དང་མ་གོམས་པ། སོལ་རྒྱན་དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་སོགས་ཀྱིས་འགོག་
སྲུང་གི་རུས་པ་ལྷགས་རྒྱུ་དུ་བཏང་ཡོད། ཡིན་ནའང་ནད་པའི་གངས་འཕོར་གྱི་ཚད་ནས་
བལྟས་ན་སོ་སོ་རང་ཉིད་མཐུགས་སོ་བྱས་ནས་བསྐྱད་སྐབ་པ་ཞིག་མ་རེད། དེར་བརྟེན་གཞུང་
གི་ལམ་རྟོན་ཡིག་ཆ་དང་། འགོག་སྲུང་གི་ཤེས་བྲ། དེ་བཞིན་རི་ལྟར་རང་ཉིད་སྲུང་སྐྱོབ་དང་
སྡོན་འགོག་གི་བྱིས་སྡོད་བཀའ་རྒྱ་སོགས་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་བྱི་ལ་ཐོན་ནའང་གང་ཡིན་ས་
ནས་གཟབ་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་རང་གིས་རང་ལ་གསལ་འདེབས་བྱ་དགོས་པ་གལ་ཆེན་སོ་
ཆགས་ཡོད། ཡོངས་བྱུང་དུ་སྐྱེལ་བཞིན་པའི་འགོག་སྲུང་གལ་ཆེན་འདི་དག་ནི་ཚན་རིག་དང་
མཐུན་ཞེས་བདག་གིས་འདིར་ལུས་ཀྱི་འགོག་སྲུང་ཞེས་འཕོད།

ཁ་རས།

ནད་ཡམས་འདི་གཙོ་བོ་ཁ་སྤ་བརྒྱུད་ནས་འགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་མི་གཞན་སློ་
ལུད་རྒྱག་པའི་སྐབས་དང་ཡང་ན་ཁ་ལུད་དོར་བའི་སྐབས་སུ་ཁ་རས་སྐྱོན་དགོས་པ་དང་། ཁ་
རས་སྐྱོན་ན་རང་གཞན་ཚང་མར་སློ་བའི་ཡོང་ཐུབ། ཁ་རས་ཀྱིས་བྱི་ཡི་ནད་དུག་ནད་དུ་ཡོང་
བར་འགོག་པ་དང་ནད་གི་ནད་འབྱ་བྱི་དུ་འགྲོ་བ་འགོག་པ་སོགས་ཀྱི་ཕན་ཐོགས་ཆེན་སོ་ལྷན་
པས་ཁ་རས་རེས་པར་དུ་སྐྱོན་དགོས། ཉེ་ཆར་ཀང་ར་རྫོང་གི་བདེ་འཇགས་ཉེན་རྟོག་དཔོན་
ཀྱིས། དེ་རིང་ཡང་ནད་པ་འགའ་གཏན་འཁེལ་བྱུང་བ་དང་། ནད་འགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་
ལུས་ཀྱི་འགོག་སྲུང་ལ་སྤང་རྒྱུ་དུས་པ་ཁོ་ན་ལས་བྱུང་བ་ར་ཚོར་ར་སྡོད་བྱུང་ཞེས་བཤད་པ་
བཞིན་ནོ།

དུག་སེལ་རྒྱ།

དེར་སང་འབྲེལ་འདྲིས་དང་ཉོ་ཚོང་གང་གི་དུས་སུ་འང་ལག་པས་ཅ་དངོས་སོགས་ལ་རེག་པ་
དང་འཆང་ཡོང་དུས་ནད་ཡམས་འགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡོངས་གྲགས་ལྟར་ན་ཆང་གི་རྒྱ་ཆ་
བརྒྱ་ཆ་༡༠ ཡན་ཀྱི་དུག་སེལ་རྒྱ་ཡིས་ལག་པར་འགོས་པའི་ནད་འབྱ་དག་གཙང་སེལ་བྱེད་
ཐུབ་པར་སྤོབ་པ་ཆེད་མཁས་པས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་རེད།

སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུང་བཤེད།

མི་དང་མིའི་དབང་ལ་མ་མཐའ་ཡང་བར་ཐག་མི་ཏང་གཅིག་འཛོག་དགོས་པར་བཤད་པ་དང་
བར་ཐག་གིས་ནད་ཡམས་མ་འགོས་པར་སྟོན་འགོག་དང་། ལྲབ་རྒྱ་ལ་ཚོད་འཛིན་དང་ཉུང་
འཕྲི་རུ་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ཁ་རྒྱུད་ནས་ནད་དུག་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་ཆེད་ལས་སྦྲན་པས་
བརྟན་དང་བཅས་པ་དོ་སྟོན་གྱིད་བཞིན་ཡོད། ཨི་ཏེ་ཡིའི་སྲིད་འཛིན་གྱིས་དགོན་མཚོག་གི་ལྷ་
སྐྱའི་མདུན་ནས་དུས་མོ་སྤྲོད་པ་ལ་བརྟུགས་ནས། མིག་རྒྱ་ཤམ་ཤམ་འབབ་བཞིན་ང་ཚོས་
ཚོད་འཛིན་གྱིད་ཐབས་མི་འདུག་ཅེས་བཤད་པ་དེས་ང་ཚོར་བར་ཐག་ལས་ལྷག་པའི་འགོག་
སྲུང་ཡག་པོ་ཞིག་མེད་པ་གསལ་པོ་ཆགས་ཡོད།

ལག་པ་ཡང་ཡང་བཟུ་རྒྱ།

བཟའ་བཏུང་གི་སྤྲ་གཞུག་དང་གྲ་དངོས་སོགས་ལ་ཐུག་རེག་གི་སྤྲ་གཞུག་གང་རུང་སོགས་
དུས་ནས་དུས་སུ་ལག་པ་བཟུ་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་ནི། བད་དུག་འགོས་ལྲབ་རང་
བཞིན་ནི་མི་དང་མི་ཁོ་ན་བརྒྱུད་ནས་ལྲབ་པ་མིན་པར། ཅ་དངོས་དང་རྒྱུང་ཁམས་རྒྱ་ནས་ཀྱང་
ལྲབ་གྱི་ཡོད་པ་སྦྲན་པ་མཁས་ཆེད་དང་ནད་ཡམས་ཞིབ་འཇུག་པ་སོགས་གྱིས་ང་ཚོར་སྟོན་
བརྗོད་བྱུང་ཡོད། འགོ་འོང་གི་གཞུག་ནས་གོན་པ་དང་གཞུགས་པོ་སོགས་བཟུ་རྒྱ་ཡང་གལ་
ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ལྟར་འདག་རྗེས་གང་རུང་གིས་ནད་དུག་གཙང་སེལ་གྱིད་སྐབས་པར་ཆེད་མཁས་
པས་བརྗོད་ཡོད།

ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆ།

ང་ཚོས་གཞུང་དང་ཚོགས་པ་སྤྲིག་འཇུགས་ཁག་གི་ལམ་སྟོན་དང་དེའི་བཟུམས་པའི་ཡིག་ཆ་
ལ་དོ་སྣང་གྱིད་དགོས་པ་ཆགས་ཡོད། དེ་མིན་གཞན་གྱི་དགོགས་གཏམ་དང་ཡིག་འཆལ་མང་
པོ་ཞིག་གིས་མང་ཚོགས་ལ་བརྗོད་གསུང་དང་དངངས་ཚབས་ཆེ་རུ་བཏང་ཡོད། བད་ཡམས་
འདི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྤོགས་ལ་གྱོད་རྒྱུད་དང་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཟ་འཇུང་གི་དཀའ་ངལ་འབྲུད་
པ་དང་། བཟོ་བྱ་དང་མཉམ་ལས་མང་པོ་སྟོན་བརྒྱབ་པ་དང་ལས་ཤོར་ས་ཡ་མང་པོ་རྒྱུང་བ་རེད།
ལྷག་པར་དུ་འཛམ་གླིང་འགོད་བརྟེན་སྣེ་ཁང་གིས་ཀྱང་རྒྱ་ནག་ནང་ལ་ཉུང་ཚབས་ཆེན་ཡིན་
པ་མ་གཏོགས་འཛམ་གླིང་ལ་ལྷགས་རྒྱེན་ཐེབས་མེད་པའི་སྐོར་གསུང་བཤད་གནང་བ་དང་རྒྱ་

ནག་གིས་ཀྱང་ནད་ཡམས་འདིའི་སྐོར་གསང་བ་བྱས་ནས་ཕྱི་བསྐྱབས་མ་བྱས་པ་སོགས་རྒྱུན་
མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟོའི་འཇམ་གླིང་ཉིལ་བོར་སྤངས་ལ་སྦྱོར་བའི་གནས་སུ་ཐུག་པ་
རེད། ལྷན་པ་མཁས་པ་དང་ཆེད་ལས་ཞིབ་འཇུག་པ་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཡིག་
ཆ་དང་གསུང་བཤད་གཞིར་བཟུང་དགོས་པ་ལས་དོན་མེད་སྐབས་འཚོལ་བ་དང་ཆབ་སྲིད་
པ་ཚོའི་ཁ་ལ་མི་ཉན་པ་དང་དགོགས་གཏམ་སོགས་ལ་དེ་བས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་བྱ་མི་ཉན་པ་ནི་
མིག་སྲུང་གི་གནས་ཚུལ་དང་ནད་ཡམས་ཀྱི་གྲངས་འབོར་ལས་གསལ་པོ་ཤེས་ཐུབ།

ཟས་སྦྱོད།

ནད་ཡམས་ཀྱི་སྐབས་འདིར་ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་སྐོར་ལ་སྤྱད་རྒྱུ་ཤོར་མི་ཉན་པར་མ་བཟོ་
བརྟུན་ལྷན་པའི་ཟ་མ་བ་དང་སྦྱོད་ལམ་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་
པའི་སྐོར་ལ་ནད་ཡམས་སྐོར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཆེད་མཁས་པ་དོན་གྲུབ་Dr.Ramanan
Laxminarayan གསུང་དོན་ལྟར་ན། ད་རེས་ཀྱི་ནད་ཡམས་འདི་མི་སུ་ལའང་འགོས་
སྲིད་པ་དང་གཙོ་བོ་སོ་སོའི་གཟུགས་པོས་ལྷོགས་མི་ལྷོགས་དང་འཚོ་བརྟུན་འདད་རེས་ལྷན་
མཁན་དག་སྦྱེད་ཡོང་བ་དང་གཟུགས་པོ་སྦྱོ་བོའམ་འཚོ་བརྟུན་འདད་རེས་མེད་མཁན་དག་ནད་
ཡམས་འདི་ལས་ཐར་དཀའ་བར་བརྗོད་འདུག རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནད་རྫས་འགྲུང་གི་
སྲིད་འདེས་པའི་ཟ་འཇུག་གི་ཐོན་སྐྱེད་ལྷན་ཆེ་བ་དང་། རང་བཞིན་ལྷན་སྦྱེས་ཀྱི་ཐོན་ཁོངས་
ཉུང་བར་བརྟེན་འཚོ་བརྟུན་འདད་མ་འདད་གི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དང་ནད་པ་འདས་གྲོངས་སུ་
གྱུར་བའི་གྲངས་འབོར་སོགས་ལའང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། ལུས་སྦྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་
གཅིག་དང་རྒྱ་གར་གཉིས་ནས་ནད་པ་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་བའི་གྲངས་འབོར་སྤྱད་པ་ཡིན་
ན། ནད་འགོས་པའི་གྲངས་འབོར་དུས་ཚོད་ཅམ་ནས་ཉེ་བག་ཆེར་མེད་ཀྱང་འདས་གྲོངས་
སུ་སོང་བའི་གྲངས་འབོར་ལ་ཉེ་བག་ཆེན་པོར་ཤོར་ཡོད། འདིས་གསལ་པོ་ཞིག་བསྟན་པ་ནི་
ལུས་སྦྱོགས་ནི་སྦྱོ་ཚོགས་ཡང་རྒྱས་མངོན་གསལ་ཆེ་བས་རྫས་འགྲུང་གིས་སྦྱད་པའི་ཟ་མ་
ཡང་ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་དང་ཁ་འབྲལ་མ་ཐུབ་པས་རེད། དེར་བརྟེན་ད་རེས་ང་ཚོ་མོད་ཀྱི་གསོ་
བ་རིག་པའི་རྒྱུད་ལས་ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལུས་ཁམས་གསོ་བའི་མན་ངག་ཡོད་པ་དེ་དག་

ནད་ཡམས་འདི་སྐབས་སུ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད།

༣ །ནད་དུག་འདི་དོན་ངོ་མ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ང་ཚོས་དོན་དག་གང་དང་གང་ཡིན་རུང་བྱ་བ་སྣ་ཚོ་གས་ཅི་ཞིག་ཡིན་རུང་གཙོ་བོ་དེ་འབྲུང་
སའི་གཞི་དེ་གང་ཡིན་པ་དོ་ཤེས་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། རོ་ཤེས་ན་ལས་ཀ་བྱེད་སྡོགས་
དང་རི་ལྟར་འགོག་བཅོས་སོགས་ཀྱི་ལམ་ཁ་ཡངས་པོར་འགྲོ་བ་ལྟར། ད་རེས་ཀྱི་ནད་ཡམས་
འདི་ཡང་ཡོངས་གྲགས་ལྟར་ན་དེ་སྡེ་སྡེ་སྡོག་ཆགས་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོང་བར་བཤའ་བ་རི་
ལྟར་ཡང་འབྲུང་ས་ཞིག་ཡོད་ན་དེར་མཐུན་གྱིས་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ཀྱང་རྙེད་ཐུབ་པ་
ཚོས་ཉིད་ཡིན་བཤ། རྒྱ་ཚོད་སྡེ་རྗེས་ཅམ་མ་གཏོགས་མཚོ་གས་པོར་ཐབས་ཤེས་ཤིག་རྙེད་
ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ནད་དུག་འདི་ངོ་བོའི་གནས་སྐབས་ནི་ནད་ཡམས་རང་བཞིན་ཅན་ཉེ་མཉམ་གཞིན་
བྱིས་གསུམ་སུ་འབྲ་ཡིན་ཀྱང་འགོས་འགྲོ་བ་དེ་རེད། ནད་ཡམས་འདིའི་སྐོར་བོད་ནང་ནས་
སྐན་པ་ཁག་གཅིག་གིས་སྐོ་བའི་གདེང་གཟེར་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་འདིས་ན་ཚའི་ངོ་བོ་དང་
སྐན་བཅོས་བྱེད་སྡོགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཉན་ཉན་ཡོད་རྒྱ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེར་སང་ན་ཚ་
ན་སྲོང་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཉམས་སྲོང་ལས་བོད་སྐོན་གྱིས་པན་གྱི་ཡོད་པའི་གནས་
ཚུལ་རིམ་བཞིན་ཐོན་གྱི་འདུག དེ་བཞིན་སྐོན་ཅིས་ཁང་གི་སྐོན་པ་ཚོས་ཀྱང་དེའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་
འཇུག་དང་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་བཞིན་བཤད། སྐོན་གྱི་དུས་སྐབས་དེ་རེའི་ནད་དུའང་ནད་
ཡམས་སྣ་ཚོ་གས་བྱུང་སྲོང་ཡོད་ལ་དེ་བཞིན་བཅོས་ཐབས་དང་སྐོན་སྲོུར་གྱི་ཚད་གཞི་དང་
ཉམས་སྲོང་ཡང་བྱུང་བ་རེད། དཔེར་ན། སྤྱི་ལོ་༡༩༡༡-ལོར་སུ་པན་རྒྱལ་ཁབ་དུ་Spanish
Flu ཞེས་པའི་ནད་ཡམས་ཤིག་བྱུང་སྟེ་མི་གངས་ས་ཡ་ལྔ་བརྒྱ་འདས་གོངས་སུ་གྱུར། ལྐབས་
དེར་འཇམ་གླིང་སྐང་བསྐོན་མ་ཅིས་བྱས་པ་ལྟར་ན་མི་འབོར་དུང་ལྷུར་༡༩་ལྷག་ཡོད་འདུག དེ་
བཞིན་དེར་སང་འབྲེལ་ལམ་སྐབས་བདེ་བུ་སོང་བས་མི་དང་མི་བར། རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་
ཁབ་བར་སོགས་འབྲེལ་བ་མེད་ས་ཞིག་ཉ་ལམ་མེད་པས་ནད་ཡམས་འདི་ཀྱང་མཚོ་གས་

པོར་འཛམ་གླིང་ལ་ཁྲབ་པས་རྒྱུན་གྲིས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ཏོག་དབྱིབས་སམ་COVID-19ཞེས་
པའི་མིང་འདི་བཏགས་པ་རེད། འཛམ་གླིང་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ནད་ཡམས་ཆགས་པས་རྒྱལ་
ཁབ་མང་པོས་རྒྱས་ལུགས་འདོན་བཞིན་པའི་སྐར་རེད། འདི་ལོའི་རྒྱ་བརྒྱད་པའི་ཚེས་༡༣
བར་དུ་བསྐྱོམས་ཅིས་བརྒྱབ་བ་ལྟར་ན། སྤྱིའི་ནད་པའི་གྲངས་འཕོར་༡༣༧༠༡༡༧་་ས་ཡ་
ཉེར་གསུམ་དང་འབྲམ་བཞི་བརྒྱད་སྟོང་བརྒྱ་མེད་བཅུ་བདུན་དང་། འདས་གོངས་སུ་གྱུར་བ་
༡༠༥༠༥༤་བཅས་བྱུང་བ་རེད། ད་དུང་སྤྱི་མཐུན་ནས་གྲངས་ཀ་འཕར་བཞིན་ཡོད་མོད། འོན་
ཀྱང་མིག་སྲུང་འཛམ་གླིང་ནང་སྡོད་འགོག་སྲུན་ཁབ་འོས་ཁོངས་སུ་ཚུད་བ་༡༤༠་སྡོད་འགོའི་
ཚོད་ལྟ་བུའདྲ་བཞིན་པ་དང་། དེ་དག་གི་ནད་ནས་སྡོད་འགོག་སྲུན་ཁབ་༤་རྒྱ་གར་གྲིས་བཟོ་
བཞིན་པ་སོགས་ལ་བལྟས་བ་ན་རྩུང་མི་འགོར་བར་བག་ཐེབས་པའི་ཉེ་མ་ཞིག་འཆར་ལ་ཉེ་
བཤོ།

མཚུག་བསྐྱུས་པ།

ད་རེས་ནད་ཡམས་གྲིས་རྒྱུན་པས་མི་མང་དུང་སྐྱུར་མང་པོ་དངངས་འཚབ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་
གྱི་སྐོར་དུ་བསྐྱལ་བ་དང་། ནད་པའི་གྲངས་འཕོར་ལ་ཚོད་འཛིན་བུའདྲ་ཐབས་བྲལ་བའི་དུས་
ཤིག་བྱུང་བ་རེད། འདི་ནི་སྤྱི་མཐུན་བསོད་ནམས་གྱི་ལས་ཟད་པར་གསུངས་པ་བཞིན་འཛམ་
གླིང་ཉིལ་ཐོར་ཟང་ཟེར་དུ་བཟོས་དང་བཟོ་བཞིན་པ་མིག་སྲུང་ང་ཚོས་མཐོང་སྐྱར་སྐོར་གྲུབ་གྱི་
གནས་སྐྱེད་ཤིག་རེད། དེ་བཞིན་ད་རེས་ནད་ཡམས་གྱི་སྐོར་ལ་བྲིས་ཚོམ་གྱི་གོ་སྐྱབས་ཤིག་
གནང་བའི་དགའ་བའི་གསོས་སུ་གྱུར་མོད། དཔེ་སྐོག་དང་ཉམས་སྲུང་སོགས་རྒྱུན་མང་པོ་
ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐོན་དང་ལོར་འཁྲུལ་ཉན་ཉན་ཡོད་པས་ན་བཟོད་གསོལ་ལྷུ་རྒྱ་དང་བཟང་
ངན་ཅི་བྱུང་དཔྱད་འདེམས་བ་དག་གི་སྐྱུན་སྲུང་སྐྱེལ་བ་ལགས་སོ།།

མིང་། སྐལ་བཟང་།

ས་གནས། རྟ་ས་ལོར་གླིང་ཐོད་གྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྐོར་ཁང་།

Norbulingka insititute

P.O Sidhpur 176057

Distt: Kangra, Dharamsala,
(HP)

༡༧། ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་རྐྱེན་གྱིས་དཀའ་སྤྲུག་གི་གནས་སུ་ལྷུང་བའི་
 ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་འདིར་ནད་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་རམས་འདེགས་
 སམ་པན་བདེ་ཅི་ཞིག་སྐྱབ་སྐྱབ་བམ། འོན་ཏེ་མར་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཆེ་
 སློག་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ།

བསྟན་འཛིན། Tenzin Tonyot ལྷ་ཁ་མཐོ་སློབ།

ཐུགས་རྗེ་ཀུན་ལ་སྣོམས་པའི་བཅོམ་ལྡན་འདས།།
 མཚན་ཅམ་ཐོས་པས་ངན་འགྲོའི་སྤྲུག་ངལ་སེལ།།
 དུས་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྐྱབ་གི་ལྷ།།
 བེ་རྒྱུ་ཡི་འོད་ལ་ཐུག་འཆའ་ལོ།།

ཞེས་སངས་རྒྱས་སྐྱབ་གི་ལྷ་མཚོག་ལྷ་ལ་སློ་གསུམ་གྲས་པ་ཆེན་པོས་མཚོད་པའི་མེ་ཏོག་
 སློབ་དུ་གཏོར་ནས་སྐབས་འབབ་གི་བརྗོད་བྱ་ “ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་རྐྱེན་གྱིས་དཀའ་
 སྤྲུག་གི་གནས་སུ་ལྷུང་བའི་ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་འདིར་ནད་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱིས་
 རམས་འདེགས་སམ་པན་བདེ་ཅི་ཞིག་སྐྱབ་སྐྱབ་བམ། འོན་ཏེ་མར་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་
 ཆེ་སློག་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ།” ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཐོག་རང་ཉིད་ཀྱིས་
 སློབ་གང་སློག་ཞིག་ཡི་གཤེས་གསུགས་སུ་བཀོད་པར་བྱེད་པ་ལ་ས་བཅད་རིམ་པ་གསུམ་ལས་
 དང་པོ་ནི།

ཐོག་མར་བརྗོད་གཞི་དངོས་ལ་མ་འཇུག་གོང་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་འདི་ཐོག་མའི་འབྲུང་
 ལྷང་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་དང་དེའི་རོ་པོ་རྗེ་འབྲུ་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་དབྱེད་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་
 བས་གཤམ་ཆེ་བར་མཐོང་། དེ་གང་ཡིན་ཞེས་ན་ཐོག་མར་ནད་དུག་དེ་རྒྱ་ནག་གི་མཚོ་འགམ་
 ལ་ཆགས་ཡོད་པའི་མོང་ཁྲེང་“འུ་ལྷུ” (Wuhan) བས་དར་ཞིང་ད་ལྟ་འཛམ་གླིང་ཡུལ་
 གང་སར་ཁྲབ་ནས་མི་གངས་འབྲུམ་ཁྲག་ལས་འགལ་བ་ནད་དུག་དེ་ཡིས་ནར་ཞིང་ཆེ་སློག་

ཡང་ཤོར་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་བས་ན་ནད་དུག་དེ་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུང་ནི་རྒྱ་ནག་གི་ཕྱོད་
ཁྲེང་དེ་ཉིད་ཡིན་ཅིང་། དེ་ཡང་ནད་དུག་དེ་གཙོ་བོ་“ས་ཇར” (Bat) ཞེས་པའི་འོ་འབྱུང་སྲོག་
ཆགས་ལས་རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི་སེམས་ཅན་ཁག་གི་ཤའི་རིགས་བརྒྱུད་ནས་འབྱུང་བར་གྲགས།
འོན་ཀྱང་ནད་དུག་དེའི་འབྱུང་ཁུངས་ངོ་མ་གང་ཡིན་མིན་སོགས་ནི་དབྱུང་བར་བྱ་བའི་གཞི་
ཡིན་སྟབས་འདིར་བཞོན་མེད།

ནད་དུག་དེ་ཐོག་མར་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལྷ་བ་ ༡༢ རན་ཐོག་མར་འབྱུང་ཡོད་པ་ར་སློབ་འབྱུང་ཞིང་
སྐབས་དེ་དུས་རྒྱ་ནག་གི་ཕྱོད་ཁྲེང་བྱ་སྟབས་གཞན་རྒྱ་ནག་གི་ཕྱོད་ཁྲེང་གཅིག་ལའང་ཁྲབ་
བྱུང་མེད་པ་ནི་ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་དུ་མངོན།

གནད་དོན་དེ་ལ་འཇམ་སྐྱིད་གི་སློབ་པ་མཁས་པ་ཁག་གཅིག་གིས་དབྱུང་ཞེས་བྱེད་དགོས་
པ་དང་། རན་ཡམས་དེ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་འཆར་གཞི་ལྡན་པའི་ངང་ནས་སྟོབས་ཆེན་རྒྱུ་
ཁབ་ཨ་རིའི་གཞུང་དང་འཇམ་སྐྱིད་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་གསུམ་མཉམ་དུབ་གྱིས་བསྐྱབ་
པའི་ནད་དུག་ཞིག་ཡིན་འདུག་ཞེས་སློབ་བརྗོད་དུ་མ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། སློབ་པ་དེ་དག་
གིས་གསུངས་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་དག་ལ་སྲོགས་གང་སར་ནས་གཅན་གཞོན་བྱེད་ཅིང་ཅ་
མེད་གཏོང་ཐབས་བྱེད་དང་བྱེད་སྲུས་ཡིན་པ་ནི་དེང་གི་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་དང་
ཚགས་ཤོག་མིང་ཅན་ཁག་ལས་གསལ་ལོར་མངོན་བྱུང། སློབ་བརྗོད་མཐོང་མཁན་དག་ལས་
སློབ་པ་གཉིས་ནི་རྒྱ་ནག་རང་གི་མི་སེར་ཡིན་ཅིང་ཁོང་གཉིས་རིམ་གྱིས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་
གཡོ་སྐྱུས་སྐྱུ་ནས་ཅ་མེད་གཏོང་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡང་འབྱུང་ཡོད་ཅིང་དེ་དག་
ནི་གནས་སྐབས་དབྱུང་བའི་གནས་སོ། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་དང་ཨ་རི་ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་
ཁབ་ཁག་གི་སློབ་པ་གྲགས་ཅན་དག་གིས་དེའི་ཐོག་སློབ་བརྗོད་ལུགས་དག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་
ཀྱང་། ཁོང་ཚམས་གྱིས་ “སྤྱི་ཚོགས་བརྒྱུད་ལམ” (Social Media) རྣམས་རིམ་གྱིས་
དག་གཞོན་དང་ཅ་མེད་གཏོང་ཐབས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་སེམས་སློབ་དགོས་པའི་གནས་སོ།

དེ་ནས་གཙོ་བོ་སོལ་རྒྱུ་དང་དེང་དུས་ཀྱི་སློབ་པ་ཁག་གཅིག་དང་གཞན་ཉམས་
ཞེས་པ་རྣམས་ལྟར་ན་ནད་ཡམས་འདི་ནི་འཆར་གཞི་ལྡན་པའི་ཚོང་ཆེན་སོ་ཞིག་དང་ལྷན་
དུ་འཇམ་སྐྱིད་ནང་མི་གངས་ཉུང་དུ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་

ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཡང་ཡང་བརྗོད་བཞིན་ཡོད། གནད་དོན་འདི་ཐོག་མར་ཁས་ལེན་རྒྱ་དཀར་
ཡང་སྲོག་ས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམ་སྒྲོལ་ཞིག་མོར་གཏོང་བཞིན་ལྷ་ཚོ་གནད་འདི་ལ་འདེད་སྲུང་
དགོས་པར་མཐོང་། དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དང་པོ་ནད་ཡམས་དེ་རྒྱ་ནག་གི་མོང་ཁྲེང་དེ་ཉིད་ལས་
གཞན་རྒྱལ་ས་མེ་ཅིང་ (Beijing) ལ་སོགས་པའི་མོང་ཁྲེང་རྣམས་སུ་བྱུང་མེད་དོན་ཅི། དེ་
ནས་སྐད་ཅིག་གཉིས་པར་རྒྱ་ནག་ནས་གི་ལོ་མི་རྒྱུ་ (Kilometer) ལྷོང་སྐྱུ་འགལ་བའི་
རྒྱལ་ཁབ་དག་ལ་ཉུན་མེད་དུ་བྱུང་ནས་མི་གྲངས་མང་དག་ཞིག་གི་ཚོ་སྲོག་ཤོར་ཡོད་པ་
རྣམས་ནི་དཔྱད་པར་བྱ་བའི་གནས་སུ་འགྱུར་ཡོད།

དེའི་རྗེས་གོང་སློབ་ལྷན་རྒྱ་ནག་གཞུང་དང་ཨ་རི་དེ་བཞིན་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་
ལྷན་ཁང་གསུམ་མཉམ་དུབ་གྲིས་པའམ། ཡང་ན་གཙོ་བོ་རྒྱ་ནག་གི་འཆར་གཞི་ཡིན་ཅིང་
གནད་དོན་དེའི་སློང་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་དང་ཨ་རི་གཉིས་ལ་བརྟེན་ལན་སྲ་
ས་ནས་སློང་ཅིང་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པ་དེ་ལ་འདེད་ཉམས་ཞིབ་གནང་མཁུ་རྣམས་གྲིས་སྤང་མེད་
གཏོང་མི་རུང་། དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན་ནད་དུག་དེ་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་སྲུང་ཁག་ཅིག་ལ་དར་བྱུང་
ཆེ་བའི་སྐབས་ཉུན་མེད་དུ་ཨ་རིའི་ནད་བྱུང་སྐབས། ཨ་རིའི་སྲིད་འཛིན་མཚོག་ནས་གསལ་
འགྱུར་ཁས་ལས་གསལ་བསྐྱབས་བྱེད་དུས་ནད་དུག་དེ་ལ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཞེས་
མ་བརྗོད་པར་རྒྱ་ནག་གི་ནད་ཡམས་ཞེས་ཐེངས་མང་བརྗོད་ཡོད་ཅིང་། དེར་མ་ཟད་ལོ་ལྷན་
འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་ལ་རོགས་དུལ་སློང་རྒྱུའང་མཚམས་འདྲི་བྱེད་ཅིང་
ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་ནད་ལྷན་ཚོགས་དེའི་ཁྲིམས་ཅི་མེད་བྱེད་རྒྱུའི་སློང་ཡང་མཐོང་ཐོས་དག་ལ་
གཞིག་དུས། གནད་དོན་དེའི་ཐོག་དཔྱད་དགོས་གསལ་ཆེ་བར་མཐོང་།

དེའི་རྗེས་སུ་ནད་དུག་དེའི་མིང་འདོགས་ཚུལ་ལ་ཡང་རིམ་ས་དུ་མ་ཞིག་འབྱུང་ཡོད་ཅིང་། ཐོག་
མར་ནད་ཡམས་དེའི་མིང་ “Coronavirus” ཞེས་བྱུང་སྐབས་སོང་ཡོད་ཀྱང་། གང་ཅམ་
ཞིག་ན་མཁས་པ་དག་གིས་ Coronavirus ཞེས་པ་དེ་སྲོན་ཐེངས་འགའ་འབྱུང་བེན་པས་
མིང་འདི་འདོགས་མི་རུང་། དེ་ནས་ནད་དུག་འདི་ལ་ “Novel Coronavirus” ཞེས་པ་
མིང་དུ་བཏགས་ཡོད་ཅིང་། ཡུན་རིང་མ་ལོན་པར་དེའི་མིང་གཞན་རྟོག་དབྱིབས་ COVID-
19 ཞེས་བཏགས་ཡོད། དེ་བཏགས་དགོས་དོན་ནི་མཁས་པ་དག་ལྷན་ན་སྤྱི་ལོ་ 2019 ལང་

འགྲུང་བའི་རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཡོད། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་
 རང་རེའི་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་དག་གིས་དེའི་མིང་རྟོག་དབྱིབས་ཞེས་བསྐྱར་ཡོད་ཅིང་ད་ལྟར་ཡང་
 གུན་གྱིས་མིང་འདི་ཉིད་ལྷག་ཆེར་བརྗོད་བཞིན་ཡོད།
 མཐར་ཉེག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེའི་རོ་བོ་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་རྩུང་ཅོམ་དབྱུང་ན། འཛོམ་སྲིད་
 འཕྲོད་བསྐྱེན་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་བོར་འགྱུར་པའི་སྤྲོན་པ་དང་ཚན་རིག་གི་མཁས་པ་རྣམས་ལྟར་
 ཅུ། ད་ལྟའི་ནད་དུག་དེའི་རོ་བོ་འཕམ་རང་བཞིན་དེ་སྤར་རྒྱ་ནག་ནས་འགྲུང་བ་དེ་དང་གཅིག་
 མཚུངས་མེད་ཅིང་། རོག་མར་རྒྱ་ནག་ནས་འགྲུང་བ་ནས་རྒྱུད་ད་བར་ལན་གྲངས་བརྒྱ་བཞི་
 ཅོམ་འགྱུར་ལྡོག་གྱིན་ཡོད་པར་ཁ་གཅིག་གྲགས་སུ་བརྗོད་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་ན་ནད་
 དེའི་བཙོས་ཐབས་སུ་འང་སྤྲོན་པ་རྣམས་ལ་དཀའ་ངལ་དང་བར་ཆད་འགྲུང་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་
 སྤྲོན་པ་རྣམས་གྱིས་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལས་ཁག་ནས་གལ་ཆེ་དོན་ཆེན་དུ་གསྐྱེགས་ནས་
 ཡང་ཡང་གསུངས་བཞིན་ཡོད། མདོར་ན་སྐབས་འདིར་སྤོན་སྲིད་གི་ཚུལ་དུ་འདི་ཅམ་གྱིས་
 ཚོག་པར་བྱེད་ནས་སྐབས་དོན་ལ་དབྱུང་པར་བྱའོ།།

དང་པོ། རང་ཚོས་གྱིས་རམས་འདེགས་སམ་ཕན་བདེ་སྦྱབ་སྦྱབ་མིན་ལ་དབྱུང་བ།
 སྲིད་འཛོམ་སྲིད་པའི་གོ་ལའི་སྤྲེང་འགྲོ་བ་མི་ཚགས་ནས་རྒྱུད་ད་བར་མི་དང་མི་མ་ཡིན་པའི་
 སེམས་ཅན་གུན་ལ་ཁྲབ་པའི་ནད་རིགས་རབ་དང་རིམ་པར་གྲངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་འགྲུང་
 ཡོད། དེ་རྗེས་པའི་སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྡན་འདས་རྣམས་འདེན་བཞི་བ་ལྷག་སྦྱབ་པའི་རིང་
 ལུགས་འཛིན་པ་ཞིག་གི་དངོས་ནས་བཤད་ན། འཛོམ་སྲིད་འདིར་འགྲོ་བ་མི་ལ་སོགས་པ་གང་
 ཡང་རྩུང་བ་ཞིག་གི་ལུས་རྟེན་ལེན་པའི་རྗེས་སུ། ཟག་པ་དང་བཅས་པའི་ཉེ་བར་ལེན་པའི་སྤུང་
 རོ་རོག་མར་བསྐྱབས་དུས་ནས་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་དང་སྦྱུག་བསྡུལ་དུ་མའི་མ་ཁང་ལྟར་ཡིན་
 པར་ཤེས་གསལ་ཆེ། གལ་ཉེ་མི་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་རོག་མར་རང་སློབ་དེ་ལྟ་སྤྱིའི་བསམ་སློབ་
 རྒྱན་ལྡན་ནས་གཏོང་བཞིན་ཡོད་ན། བམ་ཞིག་མི་དེ་ལ་ནད་རིགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་འགྲུང་ན་ཡང་
 ཁོའི་རོག་མའི་བསམ་སློབ་གཏོང་ཚོག་དེའི་དབང་གིས་ནད་དུག་ལྷགས་རི་ཅོམ་ཆེ་ནའང་གང་
 ཅོམ་ཞིག་ན་སྤྲོན་པའི་བསམ་སློབ་དེའི་དབང་གིས་ནད་ཉུང་དུར་འགྲོ་རྒྱུ་ནི་སྤྱི་གསལ་ནང་གསལ་

ཡིན། གང་ལྟར་ཡང་འདིར་ཁོ་ལོ་ལོ་གང་བརྗོད་འདོད་པ་ནི་རང་ཉིད་ལ་ནད་དུག་ཆེ་ཆུང་གང་
 ཞིག་འབྱུང་ན་ཡང་དེ་ལ་ཚོགས་མར་རང་ངོས་ནས་གདོང་ལེན་བྱེད་ནས་སེལ་སྤྱད་པ་བྱ་དགོས།
 དང་པོ་རང་ངོས་ནས་གདོང་ལེན་བྱེད་ལྟར་དེ་ཡང་ནད་དུག་དེས་ནར་སྐྱབས་ཚོགས་མར་རང་ཉིད་
 སེམས་ཤུགས་མ་ཆགས་པའམ་ལུས་པ་མེད་པར་ནད་འདི་ལ་གང་ལྟར་ཡང་ཐར་བར་བྱ་འདོད་
 གྱི་སྤྱན་པའི་བསམ་བ་སྐྱེ་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སྤྱན་པ་དང་སྤྱན་
 ཞབས་པ་རྣམས་ཀྱི་རི་ལྟར་བཀའ་གནང་བ་ལྟར་གསོ་སྤྱོད་དང་རོ་བཅུད་ལྡན་པའི་ཟས་རྣམས་
 ལ་རྒྱན་མཐུད་ནས་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་ན་གསོ་ཐབས་ཅུ་བ་ནས་མེད་པའི་ནད་དུག་ཞིག་མེད། འོན་
 ཡང་གསོ་ཡུན་རིང་མིན་ནི་སྐབས་དོན་གྱི་ནད་ཡམས་དེ་དང་ནར་བཞིན་པའི་ནད་པ་དེ་ལ་
 རག་ལས་སྲིད།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཡང་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་དག་ལས་གཅིག་ཡིན་
 རྒྱབས་ནད་དུག་དེ་ཚོགས་མར་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༩ ལོ་བ་༡༩ ནང་རྒྱ་ནག་ནས་འབྱུང་བ་ནས་རྒྱ་
 སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོ་ ༡ པར་འཛམ་སྐྱིད་ཁྱོན་ཡོངས་དང་ལྷག་པར་རྒྱ་གར་ནང་ནད་དེ་ཉིད་ལ་ཕན་
 པའི་སྤྱན་མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་མེད་ནའང་། ནད་པ་ཡངས་མང་ཞིག་གསོ་བཞིན་ཡོད་པ་
 བྱི་དགའ་འཚོར་སྐྱེ་དགོས་པའི་གནས་ཞིག་དུ་འཛིན། ཁོ་ལོ་ལོ་ལྟར་ནད་དུག་འདི་འཛམ་
 སྐྱིད་འཕྲོད་བརྟེན་ལྡན་ཚོགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཁབ་གི་སྲིད་དབང་འཛིན་པ་དག་གིས་ཞི་བདེ་
 ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཡོངས་རྫོགས་སྐོ་བྱར་དུ་འཛིགས་གནང་ཅན་ཞིག་དུ་བསྐྱར་
 བར་མངོན། ནད་དོན་དངོས་མ་རི་ལྟར་ཡིན་ཏུ་ད་ལྟའི་དུས་སྐབས་རྒྱ་པོ་འདིར་འཛམ་སྐྱིད་
 ཡོངས་ཀྱི་མི་རིགས་ཐམས་ཅད་འགོས་ནད་ཚབས་ཆེན་འདི་ལས་ཐར་ཐབས་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་
 མི་ཚེའི་འཚོ་བ་རྒྱན་ལྡན་བཞིན་སྤར་ཡང་གནས་སུ་རྒྱར་འབད་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར།
 སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་ཁས་ལེན་མཁན་དག་ལས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མཚན་སྤྱན་དང་ཐོབ་གོ་ས་
 ཡོད་པའི་མི་སྣ་གལ་ཆེན་རྣམས་ལ་འགན་འཁུན་ཆེན་པོ་ཞིག་དཔུང་ཐོག་ལ་འབབ་ཡོད། དེ་
 གང་ཡིན་ཞེས་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་གཞུང་ཆེན་དག་ལས་གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་
 དང་། སེམས་ལ་བདེ་སྤྱིད་སྤྱན་ཐབས་རྣམས་ཀྱི་སྐོར་རྒྱན་ལྡན་ནས་སྤྱི་ཚོན་རྣམས་ཀྱིས་
 གསུངས་པ་རྣམས་ད་ལན་ལག་བརྟར་བྱེད་རྒྱུའི་དུས་ལ་འབབ་ཡོད་པར་མཐོང་། ལྷག་པར་

དུ་མོད་རྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་སྐྱེ་ཆེན་ཁག་དང་མཁམས་དབང་གི་ཚོགས་དེ་བཞིན་ཉམས་ཞིབ་དང་
ཆེད་ལས་པ་ཁག་དང་། གཞན་ཡང་སློབ་གྲྭ་ཆེ་ཆུང་ཁག་གི་དགེ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་ད་བར་རྒྱུན་
སྲིད་ནས་བསྟན་པ་སྤྱི་དང་གྲེ་བྲག་ཏུ་གཙོ་བོ་སེམས་བཅོས་ཐབས་སྐོར་གྲངས་ལས་འདས་
པ་གསུངས་ཡོད་ཀྱང་། མོད་སློབ་གྱི་མཁམས་པ་དག་གིས་ད་ལྟའི་ཉལ་འཕྲ་བའི་དུས་འདིར་
“གཞན་གྱི་དོན་འཁུར་ཏུ་ལོན་” ཞེས་པ་ལྟར། འཛམ་གླིང་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་མི་རིགས་ཡོད་དོ་
ཙག་ལ་པན་པའི་སྐྱབ་ལྟ་བུའི་འདུད་ཅི་ལས་སྐྱབ་པའི་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་བཀའ་སློབ་ལ་ལམ་
སྟོན་གནང་དགོས་གསུངས་ཆེ། དེ་ཡང་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་གཞུང་ལུགས་དག་ལས་རྗེ་ལྟར་
གསུངས་པ་ལྟར་སྤྱིར་ཚོས་ཐམས་ཅད་དང་། ལྷན་པར་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་རྟེན་འདི་ནི་མི་རྟག་
པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་ཅིང་སྐྱད་ཅིག་ཤེས་འདི་གཞིག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་ནི། རི་སྐྱད་
དུ། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་ལམ་རིམ་ཉམས་མགུར་ལས།

དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་ལོར་ལས་ལྷག །
འདི་འདྲ་རྟེན་པ་ད་ཤེས་ཙམ་ཞིག་ཡིན།།

རྟེན་དཀའ་འདེགས་སྐྱབ་ནམ་མཁའི་སློབ་དང་འདྲ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར།
མིའི་ལུས་རྟེན་འདི་དུས་སྤྱི་ཙམ་ལས་འདེགས་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་གཅིག་
མཚུངས་ཡིན་སྟབས། རི་སྐྱད་དུ། མདོ་ལས། དེ་དག་གི་གསོན་པའི་མཐའ་ཡང་འཆི་བ་ཡིན་
ཞིང་མཐའ་འཆི་བར་འགྱུར་བ་སྟེ། སྤྱི་ལས་འཆི་བར་མི་འགྱུར་བ་མེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་
པ་ལྟར། འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་རྗེས་བདེ་སྤྱད་དང་ཆགས་སྤར་ལ་སོགས་པ་ནི་མི་ཆེའི་ཆ་གས་
ཞིག་ཡིན་པར་དོས་ལེན་གྲེད་སྤུང་དགོས། མ་ཟད་དུས་ནམ་ཞིག་ལུས་སྤུང་འདི་ཉིད་ཀྱང་
འདེགས་པར་འགྱུར་དེས་ཡིན་པ་སོགས་ཀྱང་ཉིན་ལྟར་བྲན་སྤུང་ན་ལེགས། དེ་བཞིན་སྐབས་
འདིར་ཡང་ཀུན་གྱིས་གང་བཤད་ལ་མ་སྟོས་པར་རང་ཉིད་གྱིས་དུས་ངན་འདི་ལས་ཐར་ཐབས་
ལ་བཅོམ་གྲེད་དགོས་གསུངས་ཆེ། ད་ལྟའི་དུས་སྐབས་འདིར་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་ཡོད་དོ་ཙག་ལ་དཀའ་སྤྱད་ཆེ་ཆུང་དུ་མ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་དག་ལ། ཁོ་བོས་
ལྟར་ན་སྤྱིར་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱན་ལྷན་གྱི་དཀའ་སྤྱད་དེ་ལས་ཆེར་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་
དེ་ལས་ཆུང་བར་སེམས། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་མི་གངས་མང་པོ་ཞིག་ནི་ནད་དུག་དེའི་མིང་ཙམ་

ལས་སྐྱུག་ནས་སེམས་མི་སྐྱིད་པ་དང་སློབ་མི་བདེ་བ་སོགས་དུ་མ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་
སེམས་ཚབས་ཤེད་དགོས་པའི་གནས་སོ། །

དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན་སྐྱེས་པ་པོ་མོ་སྲུ་འབྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་དེ་དག་གིས་གཙོ་བོ་དེད་དུས་འདྲ་ཐོག་
ནས་རྒྱུད་བསྐྱུལ་ཤེད་བཞིན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་བདེན་རྒྱུ་ཁག་དང་དེ་བཞིན་ཚགས་ཤོག་
ཁག་ནང་ལ་དེད་དུས་ནད་དུག་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐོར་ལས་གཞན་གནས་ཚུལ་པལ་ཆེར་རྟེན་རྒྱ་མེད་
སྟབས། རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ནད་ལ་འཚོར་བ་མ་འདྲ་བ་ཞིག་དབང་མེད་དུ་བསྐྱུན་བཞིན་
ཡོད། དེའི་དབང་གིས་སློབ་སེམས་མི་བདེ་བར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་གསལ་པོར་མངོན།
དེ་ལྟར་སྐྱེས་པ་པོ་མོ་རྣམས་ལ་ཕན་པའི་སླད་དུ་འུ་ཅག་བཙུམ་ལྟན་འདས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་བ་
རྣམས་ཀྱིས་ནད་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་སློབ་སེམས་སློང་སྟངས་སྐོར་རིམ་བཞིན་འོ་
སློང་གིས་ཞབས་འདེགས་གང་ཅམ་སྐྱབ་སྐྱབ་དེས་ཡིན། རྒྱ་མཚོན་དེ་ན་སློང་ཚུལ་དེ་ཡིས་
དབང་གིས་མི་གངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕན་པ་སྐྱབ་སྐྱབ་ན་དེ་ལས་ལྷག་པའི་དགོ་བ་ཞིག་གང་
ཡོད་དམ།

གལ་སྲིད་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་མཁས་ལེན་མཁན་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱབས་འདེར་
ཕན་པ་སྐྱབ་དགོས་བསམ་ན་དེ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ལས་སྐྱེ་བར་མཐོང་། དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན་པ་
འོས་པོས་སངས་རྒྱས་པའི་རྗེས་འབྱུག་ཞིག་ཡིན་སྟབས་དེ་དག་ལ་ཚོས་སྲོགས་ནས་བསྐྱབ་
དགོས་པའི་བྱ་བ་དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་སྐྱོན་ལྟའི་གཞུངས་སྐྱགས་གསོག་སྐྱབ་ཤེད་རྒྱ་དང་
དེ་བཞིན་རྗེ་བཙུན་སྐོལ་མའི་གཞུངས་སྐྱགས་བསྐྱབ་རྒྱ་ལ་སོགས་པའི་ཚོས་སྲོགས་ཀྱི་བྱ་བ་
དག་ལ་འབད་དགོས་པའི་ཕན་ཡོན་དང་དགོ་མཚོན་རྣམས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ར་སློང་ཤེད་ཚེ་ཕན་
རྐྱབས་ཆེན་པོ་འབྱུང་དེས་ཡིན་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་གོང་སློབ་ལྟར་གྱི་བྱ་བ་
གཞན་རྣམས་ལ་འད་འབད་ན་དོན་དངོས་སྲུ་ཕན་པ་སྐྱབ་སྐྱབ། གཞན་ཡང་རང་ཉིད་ལས་དམན་
པའི་ཁྱིམ་ཚང་དང་ཁྱིམ་མཚེས་རིགས་ཡོད་ཚེ་དེ་དག་ལ་བཟའ་བརྟུང་གི་རིགས་དང་རོགས་
དུས་ཕན་བྱ་རེ་ཤེད་སྐྱབ་ན་དེ་ནི་དོན་དངོས་སྲུ་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་སྐྱིན་པ་འཕམ་སྐྱིན་པའི་
ནད་ནས་མཚོག་དུ་འབྱུང་བར་ངས་བརྗོད་མི་དགོས། མདོར་ན་ཀུན་གྱིས་བརྗོད་པ་ལྟར་ན་
ནད་དུག་འདི་ནི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་གཅིག་གི་རྗེས་སྲུ་འབྱུང་བའི་ནད་དུག་ཚབས་ཆེན་ཡིན་ཞེས་

བཤད་པ་ལྟར་ན། རང་རེའི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་ཁས་ལེན་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་གོང་
སློལ་གྱི་ཞབས་འདེགས་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱུང་བོ།

གཉིས་པ། ཚན་རིག་པས་རམས་འདེགས་སམ་མན་བདེ་ཅི་ཞིག་སྐྱབ་བྱུང།

སྤྱིར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་དུས་རབས་ཞིག་དུ་འཛུལ་གྱིང་ཡོངས་
ཀྱིས་འདོད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་འདོད་ཆེ་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་དུས་རབས་འདི་
བསྐྱེད་པར་བྱེད་མཁན་ནི་དེང་གི་ཚན་རིག་པ་ཉག་གཅིག་ལས་མེད། དེ་བས་ན་ཚན་རིག་པ་
དག་གིས་ནི་དངོས་སུ་འཕྲུལ་ཆས་དེ་དག་ལས་པན་པ་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ཀུན་གྱིས་མཁྱེན་
གསལ་ལྟར་ཡིན། དེ་དག་ལས་དང་ཚོགས་ནད་ཆེ་ཆུང་རིམ་འདྲ་ཞིག་གིས་ནད་དུས་ཚོགས་སྐྱབ་
པར་སྟོན་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེ་ཞིང་། སྐྱེད་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་སྐྱབ་དང་སྐྱན་པའི་དབྱེད་བྱའི་ཅ་དངོས་
རྣམས་ཀྱང་དེང་གི་ཚན་རིག་པས་བསྐྱེད་པ་ལ་ལྟག་ཡིན་པ་དང་། ད་བར་རྒྱལ་ཁབ་ཡོངས་ཀྱི་
མི་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་ནས་ད་ལྟའི་ནད་དུག་འདིའི་སྐབས་སུ་འདྲ་
སྐྱབ་པ་དང་སྐྱབ་ཞབས་པ་ཁག་དེ་བཞིན་སྤྱི་ལུགས་དང་སློལ་རྒྱུ་གྱི་ཆེད་ལས་པ་དང་ཉམས་
ཞེབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་འབད་པ་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་སློལ་
ཅི་དགོས། ད་ལྟའི་དུས་སུ་ནད་དུག་འདིའི་དབང་གིས་མི་གྲངས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་ཆེ་སློག་
ཤོར་ཡོད་ཀྱང་། མི་གྲངས་མང་དག་ཞིག་ནད་དུག་དེ་ལས་ཐར་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་
པའི་གནས་སོ།

ཉ་ལམ་འདས་པའི་ལོ་བྱེད་ནང་དུ་ཚོགས་མར་ནད་དུག་དེ་རྒྱ་ནག་ནས་དར་ཁྲབ་འབྱུང་བ་ནས་
ཟུང་ད་བར་ནད་དུག་དེའི་རོ་སོ་ཐངས་བཅུ་བཞི་ཅམ་འགྲུར་ལྟོག་སོང་འདུག་ཅེས་ཉམས་ཞེབ་
པ་དག་གིས་བཤད་ཅིང་། གནད་དོན་དེའི་དབང་གིས་ད་བར་ཉམས་ཞེབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་དབྱེད་
ཞེབ་གྱི་དབྱེད་འབྲས་ནད་འགོག་གི་སྐྱབ་ “Vaccine” རོ་སྐྱབ་བྱེད་རྒྱུར་བར་ཆད་ལན་མང་
འབྱུང་བཞིན་ཡོད། གལ་ཏེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོགས་ནད་འགོག་གི་སྐྱབ་ཆད་ལྡན་ཞིག་བཟོ་སྐྱབ་མ་བྱེད་
པར་ཞི་བདེ་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཁབ་དང་འཛུལ་གྱིང་ཡོངས་ཀྱི་ཞི་
བདེ་འགྲོག་ངེས་ཡིན་པ་ནི་སློལ་ཅི་དགོས།

རྒྱ་མཚན་དེ་ནི་ཐོག་མར་མི་རེ་རྗེས་ཉེན་ལྡར་སྤོང་བ་དང་སྤོང་ཞབས་བ་དག་གིས་གསུངས་
 བཞིན་པའི་བྱེད་སྒོ་རྣམས་སྤང་མེད་དུ་མ་སོང་བར་འགན་ཡོད་ཐོག་སྤྱོད་ཅིང་གཞན་ལའང་
 བརྒྱད་སྟུང་བྱེད་དགོས་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་གཅེས་པའི་གཟུགས་ཕྱང་དེ་ལ་དགོས་གཤམ་ཆེ་
 བའི་“ལུས་རྩལ་མ་ལག” (Immune System) དེ་སྐྱོབ་ཐབས་དང་དེ་ཉེན་རེ་བཞིན་ལུགས་
 ཆེར་གཏོང་ཐབས་ཀྱི་བྱ་བ་དཔེར་ན། རྒྱན་སྐྱོད་ཀྱི་ཟས་སུ་སྡོ་ཚལ་དང་ཤིང་ཏོག་གི་རིགས་ལ་
 སོགས་པ་སོངས་སུ་སྐྱོད་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་གཤམ་ཆེ་བར་མཐོང་། ད་ལྟའི་དུས་འདིར་
 རང་གི་གཟུགས་ཕྱང་ནང་གི་“ལུས་རྩལ་མ་ལག” དེ་ཉིད་སྐྱོབས་ཐབས་ལས་གཞན་ནད་དུག་
 དེ་བཙོས་ཐབས་ཀྱི་སྤྲན་བྱུང་པར་བ་ཞིག་དང་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ད་བར་འབྱུང་མེད་པ་
 བེ་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་དགོས།

གང་ལྟར་ད་ལྟའི་ཆར་གཙོ་བོ་ཕྱི་ལུགས་སྤོང་བ་དང་ཉམས་ཞིབ་བ་དག་གིས་གང་སྐྱར་ནད་
 འགོག་གི་སྤོང་ལ་འབད་བཞིན་པ་དེ་ལ་འཛམ་གླིང་ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཡོད་དོ་
 ཅོག་གིས་རེ་བ་ཆེན་པོའི་རང་ནས་ལྟ་བཞིན་ཡོད་སྟབས། ཁོང་རྣམས་ལ་དབྱེད་འབྲས་སྐྱར་
 ཏུ་ལག་སོན་འབྱུང་ཞིང་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་སྤྲར་ཡང་ཞི་བདེའི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་ལོག་སྟབས་
 བའི་སྤོང་འདུན་གནང་དགོས་པ་དང་། སྤོང་བ་དང་སྤོང་ཞབས་བ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་
 བར་ཞབས་ཞུ་གནང་བཞིན་པ་དེ་ལའང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་དགའ་བ་སྐྱོམ་དགོས་པ་ནི་ནང་བ་
 སངས་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་འོས་འགན་ལྡར་མཐོང་། ཉམ་ཞིག་ཉམས་ཞིབ་བ་རྣམས་
 ཀྱི་དབྱེད་འབྲས་དེས་ནད་དགོག་གི་སྤོང་ཆད་ལྡན་ཞིག་ལག་སོན་མ་འབྱུང་བར་དུ་ཀུན་གྱིས་
 ཡིད་ཐབ་གནང་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་གཤམ་ཆེ་བའོ།།

དོན་དོ་མར་ཏོག་དབྱེད་ཐབས་ནད་དུག་དེ་ཆེ་སྐོག་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ།
 སྐྱིར་ད་བར་འཛམ་གླིང་འདིར་འབྱུང་བའི་ནད་དུག་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་དེ་དག་ལས་པལ་ཆེ་
 བ་ནི་སྐོག་དང་མི་ལྡན་པ་ཤ་སྟེག་ཡིན་ཅིང་། དེ་ནས་ད་ལྟའི་ཏོག་དབྱེད་ཐབས་ནད་དུག་འདི་ཡང་
 དེར་དུས་ཀྱིས་ཆོན་རིག་དབྱེད་ཞིབ་བ་དག་དང་མཁས་པ་དག་ལྡར་ན་དེ་སྐོག་དང་མི་ལྡན་
 བའི་ནད་དུག་ཡིན་པར་འདོད་ཅིང་། གཞན་ཡང་སྤོང་ལམ་ཆེག་མཐོང་ལས་ཀྱང་། (Virus)

“ལྷ་ལྷོ་ལྷོ་” ཞེས་པ་དེ་ནི། གཉན་སྲིན། རྩེ་ལྷན་གྱི་སྤྲུང་ཁོ་ནའི་ནང་རྩེ་སྤེལ་བྱེད་སྤྲུབ་ཅིང་།
སྤྱི་དཀར་གྱིས་མཐའ་སྐོར་བའི་ཉིང་རྩལ་སྤྲུང་རྩལ་ལོག་གི་ཆེས་སྤོ་བའི་གཞན་བརྟེན་སྤྲུལ་
ཞིག་ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དེ་ནི་ལོན་ཏུ་ནས་སྤོ་བའི་རྩལ་ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་བཞིན་ཡོད་
ཀྱང་སློག་ལྷན་ཅེས་གསུངས་མེད་སྤྲུབས་ད་ལྟའི་ནང་དུག་འདི་ཡང་དེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་
དགོས། དེ་ནས་གཞན་ཁ་གཅིག་གིས་གཡ་ཉེ་ནང་དུག་འདི་སློག་ལྷན་མིན་ཆེ་དེ་ཅ་ལག་དང་
དངོས་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་སྟེང་ཏུ་དུས་ལུན་རིང་ཅམ་དུ་གསོན་སོར་གནས་སྤྲུབ་པའི་
རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཞེས་ཐེ་ཚོམ་དང་དོགས་པ་ཡོང་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་རང་བཞིན་ཡིན། འོན་ཀྱང་
རིམ་བཞིན་དེའི་སྐོར་ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་གནད་དོན་དངོས་མ་གང་ཡིན་མིན་གསལ་
བར་ལེས་སྤྲུབ་པ་འབྱུང་སྲིད། གཞན་ཡང་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པ་ལྟར་གཡ་ཉེ་ནང་དུག་དེ་
སློག་ལྷན་ཡིན་ན་དེ་སློག་དང་ལྷན་པའི་སེམས་ཅན་ཡིན་དགོས་པ་དང་། སེམས་ཅན་ཡིན་ན་
དེ་ལ་སེམས་ཡོད་དགོས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཚད་སློག་དུ་མ་ཞིག་ཀྱང་ཡོང་ངེས་ཡིན་སྤྲུབས།
སྐབས་འདིར་ཡིག་ཚོགས་ལ་འདིག་ནས་མ་བཞོད་དོ།།

རང་ཉིད་ཀྱི་འཆར་སློ།

མདོར་ན་སྐབས་འདིར་གོང་སློམ་ལྟར་དེང་གི་དུས་སུ་དར་བྱུང་ཆེ་བཞིན་པའི་ནང་
དུག་འདི་དོན་དངོས་ལ་བདེན་རྒྱུག་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་། ཁོ་པོས་ད་བར་ཅུང་ཅམ་དབྱེད་པའི་
རིམ་པར་ལྟར་ན་ནང་དུག་འདི་དེ་ཅམ་གྱི་འདིགས་སུ་རུང་བའི་ནང་ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་བཞིན་
མེད། དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན་སློག་མར་ནང་དུག་འདི་རྒྱ་ནག་གི་ཤོང་ཁྱེར་ (Wuhan) ནས་འབྱུང་
སྐབས་ས་གནས་དེའི་སྤོ་བའི་ལམ་གཅིག་གིས་དེའི་སྐོར་གསར་བཞོད་བརྒྱུད་ལམ་ལག་
ནས་སྤོ་བའི་སྐབས། རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་དེ་ལ་དང་སློག་ཡིད་ཆེས་མ་བྱེད་
པའམ་སྤོ་བའི་དུ་འཕྲོག་ཡོད་ཀྱང་། ཉེན་གངས་དུ་མའི་རྩལ་སྤྲུང་ཚོགས་དེས་གསར་
བཞོད་གསལ་བསྐྱབས་དང་སྤོ་བའི་ཚོགས་རང་ཉིད་ཀྱི་“བྲ་ཚོགས་”(website)སམ་བྲ་སྤོངས་
སུང་བཞོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྐབས་དེ་དུས་ནང་དུག་དེ་ཆབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་
པ་ལས། ཆབས་ཆེན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་བདེན་དཔང་ཡང་དག་པ་ཞིག་ནི་ད་བར་བཞོད་
མེད། སྤྱིར་ ལྷན་ཚོགས་དེའི་“བྲ་ཚོགས་”སྟེང་དབང་རྟགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཡིག་ཆ་(PDF file

link)ཞིག་བསྟན་ཡོད་ཀྱང་དེའི་ནང་སྣང་མ་ཉིད་ལས་གཞན་ལག་སོན་གང་ཡང་འབྱུང་རྒྱུ་
མེད་པ་ནི་ད་ལྟོད་ཀྱི་གྲིས་མཐོང་ཐུབ་ཅིང་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་ཡིན།

དེ་བཞིན་རྒྱ་ནག་གི་སློན་པ་གྲགས་ཆེན་གཉིས་སློབ་ཁྲིམས་ཀྱི་འདས་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་
དང་། གཞན་ཡང་སློན་པ་གྲགས་ཆེན་དང་སློན་པ་ཚན་པའི་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་
སྟེན་ཆོག་གི་ལམ་སྟོན་དག་ལ་སློན་པ་འཛམ་གླིང་བཞིན་པ་རྣམས་ལ་ཉེན་བརྟེན་དང་། ཁོང་
རྣམས་ཀྱིས་སློན་པ་ལམ་ཁག་ལས་གཞན་དོན་དོས་མ་གང་ཡིན་རྣམས་གསལ་བཤད་
བྱེད་བཞིན་པ་རྣམས་ཀྱང་དུས་ཡུན་མ་ལོན་པར་མི་མངོན་པར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་རྣམས་ནི་
དཔྱད་པའི་གནས་སོ།།

དེ་བཞིན་ད་ལྟོད་འོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ (Coronavirus) དེ་ཐོག་མར་འབྱུང་བ་ཞིག་མིན་
ཅིང་དེ་ནི་ཐངས་གསུམ་པ་ཡིན་ཞེས་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཁས་ལེན་བཞིན་ཡོད། འདིའི་
སྟོན་ལ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༣ ནང་འབྱུང་བའི་ “SARS” དང་དེ་བཞིན་དེའི་རྗེས་སུ་ ༢༠༠༩ ནང་
འབྱུང་བའི་ “N1H1” དང་ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ནང་འབྱུང་བའི་ “SARS-COV-2” སོགས་
ལན་གྲངས་དུ་མ་འབྱུང་བའི་ཀྱང་། ཚོན་རིག་གི་དབྱེད་ཞིབས་པ་དག་ལྟར་ན་ད་ལྟོད་ནད་དུག་
འདི་ཡང་དེ་དག་གི་དོན་དང་བྱེད་ལས་སོགས་གང་ཅམ་ཞིག་ཚུངས་ཚུལ་བཤད་བཞིན་ཡོད་
ཅིང་། དོན་དོས་སུ་ནད་དུག་འདི་འདིགས་པ་ཅན་ཞིག་མིན་པར་ཆམ་རིམས་སམ་ཆམ་ཚད་
ཞིག་ལས་མིན་ཞེས་དེང་གི་མཁས་པ་ཚོང་ལྟོད་དང་སློན་པ་ཚོང་ལྟོད་ཁག་གཅིག་དང་། ལྷག་
པར་དུ་སློལ་རྒྱུ་གི་སློན་པ་ཁག་གིས་རྒྱ་མཚན་དང་བཅས་གསུངས་བཞིན་ཡོད་པ་དག་ལ་
རྒྱ་མཚན་དུ་མཐོང་ནས་འདིར་བཞོད་དོ། །རང་ཉིད་ལྟ་བུར་མཚོན་ནའང་ཐོག་མར་འདིགས་
སྣང་འོག་ཅམ་འབྱུང་ཡང་རྗེས་སུ་གཞན་དོན་འདི་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལ་མཐོང་ཐོས་འབྱུང་རྗེས་དེ་
ཅམ་གྱི་འདིགས་སྣང་མི་སླེ་ཞིང་། མ་ཟད་གཞན་རྣམས་ལའང་རྒྱ་མཚན་ལྟོད་པའི་ཐོག་ནས་
གསལ་བཤད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ནད་དུག་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་དེ་ལ་སྣང་མེད་དུས་
ནས་ཡང་གཏོང་མི་རུང་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཡིད་ཟབ་བྱེད་དགོས་པ་ནི་སློལ་མི་
དགོས། དེ་བས་ན་ནད་དུག་འདི་ཡི་རང་བཞིན་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཆམ་ནད་ལྟར་དུ་འཛིན་ཅིང་།
ཡིད་ཟབ་ཐོག་རྒྱུན་དུ་རོ་བརྟེན་ལྟོད་པའི་ཟས་རིགས་རྣམས་ལོངས་སུ་དཔྱོད་ན་ནད་ཅི་ཞིག་

ཡིན་རྒྱུ་རིམ་གྱིས་ཐར་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་དེ་བཞིན་འཛམ་
 སྐྱིད་ཡོངས་ལ་ཞི་བདེ་དང་བདེ་སྤྱིད་སྐྱུན་སྦྱོར་
 མཐར་སྐྱབས་འདིར་ཁོ་ལོས་བརྗོད་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་གང་འབབ་ཞིག་
 ཡི་གཤེད་གཞུགས་སུ་བཀོད་བ་འདིའི་དགོ་བའི་མཐུ་ལས་ནས་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་བའི་
 སེམས་ཅན་ནམས་སྤྲུལ་བཟུལ་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་ད་ལྟའི་དུས་འདིར་ནད་དུག་འདི་ལས་
 ལྷུང་དུ་མཐར་ནས་སྤར་ཡང་འཛམ་སྐྱིད་ཡོངས་ཞི་བདེའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་དུ་འགྱུར་ནས་
 ཡུན་རིང་གནས་སུ་སྦྱོར་བའི་སློབ་འདུན་དང་བཅས། ། །
 ཇི་ལོ་ ༢༠༢༠ ཟླ་བ་ ༠༩ ཚེས་བཅུང་པོར་སྤར་བས་དགོ་བའོ།།

དབྱུང་གཞིའི་དཔེ་དེབ་ཁག

- 1- བཙེམ་ལྗན་འདས་ཀྱི་མདོ། Adarsha/Kajur/Tenjgur
- 2- རྗེའི་གསུངས་འབྲུམ་ཁག
- 3- Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)/16-24 February 2020.
- 4- N.I.C.E. Way To Cure Covid-19/www.biswaroop.com/ https://twitter.com/drbrcofficial
- 5- CORONA The scandal of the millennium/www.biswaroop.com/ https://twitter.com/drbrcofficial
- 6- New Virus Discovered by Chinese Scientists Investigating Pneumonia Outbreak. Available
- 7- Online: https://www.wsj.com/articles/new-virus-discovered-by-chinese-scientists-investigating-pneumoniaoutbreak-11578485668 (accessed on 21 January 2020).
- 8- New-type Coronavirus causes pneumonia in Wuhan:

Expert. Available online: http://www.xinhuanet.com/english/2020-01/09/c_138690570.htm (accessed on 21 January 2020).

9- Novel 2019 Coronavirus genome. Available online: <http://virological.org/t/novel-2019-coronavirus-genome/319> (accessed on 21 January 2020).

10- Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

11- COVID-19 Pandemic; a call for a reality check By Ranil Fernando/ Department of Surgery, Faculty of Medicine, University of Kelaniya, Ragama, Sri Lanka.

ནད་ཡམས་དབང་གིས་འགྲོ་བ་མི་ལ་འབྱུང་བའི་སེམས་ངམ་དེ་ལ་ཚན་རིག་
དང་ནང་ཚོས་གཉིས་ཀྱིས་རི་ལྟར་གདུང་སེལ་དང་པན་འདོགས་སྐྱབ་སྐྱབ་པ་
དང་ཉོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་འདི་ལ་ཆེ་སྟོག་ཡོད་དམ།

དགོན་མཚོག་དཔལ་འབྱོར། དགའ་ཤར།

སྐབས་འདིར་རྩོམ་ཡིག་གི་བརྗོད་བྱ་བཞི་ཡོད་པ་ལས། བདག་གི་བརྗོད་བྱ་ནི་བཞི་པ་འདི་ཡིན་
པས་འདི་ནི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་རྐྱེན་གྱིས་དཀའ་སྤྱད་གི་གནས་སུ་ལྷུང་བཞིན་པས་ད་
ལྟ་འཛམ་གླིང་འདིར། ནད་པ་དང་ཚན་རིག་གི་རགས་འདེགས་ས་མ། པན་བདེ་ཅི་ཞིག་སྐྱབ་
བམ། རོན་རོ་མར་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཆེ་སྟོག་ལྟར་བའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཅི་
ཡིན།

དེ་ལ་ཐོག་མར་ནང་ཚོས་ནས་བཤད་ན། འཛམ་གླིང་འདིར་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་དུང་
བའི་ར་བར་ཤོར་བའི་སེམས་ཅན་གང་འདྲ་ཞིག་ཡན་དུང་དེ་ལ་ནང་ཚོས་ནས་བཤད་ན་པན་
པ་སྐྱབ་ཐབས་སྟམ། དེ་ཡང་ཕྱི་ལོ་ཁོར་ལུག་གི་མིན་པར་ནད་སེམས་ཀྱི་བསམ་སློབ་གཏོང་ཚོག་
གི་སློབ་ནས་སྐྱབ་རྒྱ་དེ་ཡིན་པ་ལས་ནད་དུག་དེ་སུན་དབྱུང་རྒྱ་དེ་མིན། གལ་ཏེ་ནད་ཐོག་བའི་
གང་ཟག་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ནད་པ་རང་ལ་ཡོད་པའི་ནད་དེ་གཞན་ལ་མ་གོས་པ་བྱ་རྒྱ་དེ་གལ་
ཆེན་རེད། གང་ལ་ཟེར་ན། གཞན་ལ་བདེ་བ་སྐྱབ་པ་དང་སྐྱབ་པ་ལྟམ་སེལ་ཐབས་ལ་བརྩོན་པ་
ནི་ནད་པའི་དམིགས་ལུལ་རེད།

ནད་དུག་ཐོག་ཟེན་པ་དང་ཐོག་བཞིན་པའི་གང་ཟག་རྣམས་འདིག་སྐྱབ་དང་དངངས་སྐྱབ་མི་
འདྲེད་པར་ནད་བསམ་སློབ་ཀྱི་ཡངས་ཤེད་ན་སྐྱབ་བསྐྱབ་ཉུང་བ་དང་པན་པ་ཆེ་བའི་ཕྱིར་པན་པ་
རྒྱ་ཆེར་སྐྱབ་སྐྱབ་པས་མ།

གང་ཡིན་ཟེ་ན། ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་རང་གི་རོས་ནས་འདིག་དང་ངམ་སྐྱབ་གང་ཡང་མེད་
པར་མིང་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་ཉལ་པ་ཅམ་ལས་མ་འདས། དེའི་རྐྱེན་གྱི་རྣམ་ཉོག་འདྲ་མིན་

སྐྱེས་ནས་ལྷན་སེམས་ལ་མི་སེམས་པའི་རྒྱུ་བ་ལྷུང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་རྟག་འཛིན་དང་། བདག་འཛིན། རང་གཅེས་འཛིན་སོགས་ཀྱིས་མཁར་བ་ནི། སྤྱི་ཚོགས་སུ་ལྷུང་ག་དང་རག་ཉིད་རང་ལ་ལྷུང་ག་བཏང་ན་ཤེས་སྤྱོད་ལྟོན་པ་བཀའ་བློན་ཅན་གྱིས་། རང་པའི་སྐྱོམ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱོམ་བཞི་ལས་། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པར་གསུངས་པའི་དོན་ལ་ཡང་ཡང་བ་སམ་ན། འདུས་བྱས་ཀྱི་ཚོས་གང་ཡིན་རྒྱུ་དེ་གི་སྐྱོད་ལྷུང་འགྲོ་བ་ལས་རྟག་པར་བཏང་བོ་མི་གནས་གསུངས་པའི་བྱིད། དཔེན་ན། ཅི་ཤིང་དང་ནགས་ཚལ། མེ་རྟོག་སོགས་དུས་ཀྱི་འཇུག་བ་ལ་སྐྱོས་པའི་བྱིར་གཞན་ལའང་རིགས་འགྲེས་ཏེ་བསམ་ན་པན་ནས་སྤྲུམ། རྒྱུ་ལས་གཞན་ཞིག་བཤད་ན། རྟོག་དབྱིབས་དན་དུག་གི་རྐྱེན་པའི་སེམས་ལ་མི་བདེ་བ་དང་སེམས་འབྲལ་བ་དགོས་དོན་ཅི་ཡང་མེད་དེ། གང་ལ་ཟེར་ན། རང་པའི་སྐྱོབ་དཔོན་། རྒྱལ་སྐྱོབ་ཞི་བས་། གལ་ཏེ་བཙོན་སུ་ཡོད་ན་ནི། དེ་ལ་མི་དགའ་བྱ་ཅི་དགོས། གལ་ཏེ་བཙོན་མེད་ན་ནི། དེ་ལ་མི་དགའ་བྱ་ཅི་མན། ཞེས་བ་ལྟར། བཙོན་སུ་རྒྱུང་བའི་ནད་ཞིག་ཡིན་ན་ནི་དེ་ལ་མི་དགའ་བར་བྱ་དགོས་དོན་ཅི་ཡང་མེད་པ་དང་བཙོན་སུ་མི་རྒྱུང་བའི་ནད་ཞིག་ཡིན་ན་འདྲ་དེ་ལ་མི་དགའ་བྱ་ཅི་མན། རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་བཙོན་སུ་ཡོད་རྒྱུ་དང་མེད་རྒྱུ་དེ་ལ་མི་དགའ་བྱ་དགོས་དོན་ཅི་ཡང་མེད་། ལོང་གིས་རྒྱལ་སྐྱོབ་ཞི་བས་ཞལ་གདམས་ལ། ཡང་ཡང་ཡིད་ལ་བསམ་ན་རང་གི་རང་ལ་པན་པའི་སྐྱོབ་གསོ་ཞིག་རྟེན་སྤུང་བསམ། སྐྱོབ་གསོ་ནི་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་སྐྱོབ་ཞིག་ཡིན་པས་ཡང་ཡང་ཡིད་ལ་འཁོར་དུ་རྒྱུང་ན་དགའོད་པ་ལས་པན་པ་ཆེ་སྤྲུམ།

རྒྱུང་ནང་ཚོས་དོས་ནས་གཞན་ཞིག་བཤད་ན། ད་ལྟ་རང་ལ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་སོག་ཡོད་ན། བསམ་སྐྱོ་རྒྱ་ཆེར་བཏང་ན་དགའ་བ་སྐྱོམ་པའི་དགོས་པའི་གནས་ཞིག་ཀྱང་རེད། རང་པ་སངས་རྒྱས་པས་ལས་བྱས་པ་རྣམས་མི་བླ་གསུངས་པའི་། ལས་ཞིག་བསམ་ཅིན་ན་ནས་བྱི་ཞིག་ལ་འབྲས་བུ་སྐྱིན་པར་དེས་པས་དེ་འདྲ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཡང་སེམས་ཅན་སུ་འདྲ་ཞིག་ལ་སྐྱིན་ན་འདྲ་སྤར་བསམ་གས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་སྲིད། འབྲས་བུ་དེ་ཆེ་འདི་ལ་སྐྱིན་ན་ལེགས་པ་དང་དགའ་བའི་གནས་སུ་གྱུར་པ་ཡིན། མ་ཟད་སྤར་བསམ་གྱི་ལས་འདྲ་བ་ཞིག་འདོད་སོང་སྤྲུམ་ན་བདེ་བ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་པ་ལ་པན་པ་རྒྱུང་ངམ་བསམ། ལས་འདྲའི་སྐྱོབ་བྱ་ཞིག་དུང་འགྲོའི་སེམས་ཅན་ལ་སྐྱིན་ན་ཐབས་ཤེས་གང་ཡང་མེད་པས། མིའི་སྐྱེད་དུ་སྐྱིན་ན་

ཐབས་ལམ་བཟང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་།གང་ལྟར་ཡང་ནད་དུག་འདི་ལྟ་བུའི་རིགས་སེམས་
ཅན་གཞན་ལ་མི་འོང་བའི་བསྐྱོད་པ་དང་སློན་ལམ་གསལ་འདེབས་ཡང་ཡང་གཞན་ན་རང་
གཞན་གཉིས་ཀ་ལ་ཕན་བདེའི་བདེ་བསྐྱིད་སྦྱབ་སྦྱབ་སྦྱུམ།

འཕང་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་ཟེན་བས་གང་ཟག་སྦྱག་པོ་རིང་པོ་མནར་བ་ཞིག་ཡིན་ན་
འཛུང་ཚོས་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་སྟོགས་ཤེས་ན་ནད་ལྷན་དེ་ལྷན་པ་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་བ་ལ་ཡང་
ཕན་ནས་སྦྱུམ། དེ་ནི་སྦྱོན་ཟ་མི་དགོས་པར་ནད་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྟོགས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་
ཡོད། དེ་ཡང་དབྱ་བ་འཇུག་པ་ལས་། ལུས་ཅན་སྟེར་ཞིང་བདག་དེ་སྦྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས། གཞན་
དག་རྣམས་ཀྱི་དཔྱུལ་བ་ལ་སོགས་པ། དེ་བཅད་བུ་ཕྱིར་སྦྱར་དུ་བཙུན་འགྲུས་ཚོས། ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་དེའི་དོན་གཙོ་བོ་གང་བསྟན་ཅེས་ན། སྐབས་སྟོབས་ཀྱི་འབྲང་བའི་སྦྱག་
བསྐྱེད་ལ་སོགས་པ་རི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་དུང་།དཔེར་ན་ལུས་བཅད་བའི་སྦྱག་བསྐྱེད་ལ་སོགས་
པ་འདྲ་མིན་སོག་པའི་སྦྱག་བསྐྱེད། མིག་ལོང་བའི་སྦྱག་བསྐྱེད་ལ་སོགས་མང་དག་ཞིག་ཡོད་
པ་དེ་རྣམས་རང་ལ་བྱུང་བ་ཡིན་ནའང་དེ་ལས་གཞན་པའི་སྦྱག་བསྐྱེད། དཔེར་ན། དན་ལྷན་བ་
ཡིད་དུགས་སོགས་ཀྱི་སྦྱག་བསྐྱེད་ལ་སྟོས་ན། རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་སོག་པ་དང་མིག་ལོང་
བ་སོགས་ཀྱིས་སྦྱག་བསྐྱེད་ནི་ཉ་ཅར་གཞན་པའི་སྦྱག་བསྐྱེད་ཐག་པོ་ཡོད་པ་དེ་རྒྱུ་དུ་ཡང་
འགྲོ་ལ་ཡོད་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན་ནས་སྦྱུམ། འཛུང་ཚོས་ལ་དཔེར་ན། བདེན་བཞིའི་སྐབས་ནད་
པ་སྦྱོན་ཀྱི་ནད་གསོས་བ་དཔེར་མཛད་པ་སོགས་ལ་བསམ་ན་རྟོག་དབྱིབས་ནད་སྦྱག་ཀྱི་རྒྱུན་
པའི་སྦྱག་བསྐྱེད་སྟོང་བཞིན་པ་རྣམས་ལ་ཕན་སྦྱུམ།

དེ་ཡང་སེམས་ལྡན་ཡིན་ཆད་ལ་སྦྱག་བསྐྱེད་མི་འདོད་དང་བདེ་བ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་སེམས་པ་
ནི་མཚུངས། འོན་ཀྱང་གང་ཟག་སལ་ཆེ་བ་ནི་བདེ་སྦྱག་གཉིས་ཀྱི་རོ་བོ་ལེགས་པར་ངོས་མ་
ཟེན་པར་རགས་པ་ཅམ་ལ་ཡིད་བྱུང་དང་ཐོབ་འདོད་སྦྱེ་བ་དང་། དེ་ཅམ་ཞིག་དུང་འགྲོ་རྣམས་
ལའང་སྦྱེ་བ་ཡོད་པས་ན་མཐུན་མོང་དུ་སྤང་ངོ། མཐར་ལྷག་གི་ཕན་པ་དང་བདེ་བ་ནི་རང་ཉིད་
ཀྱི་སྦྱག་བསྐྱེད་མ་ལུས་པ་དང་། གཏན་དུ་བྲལ་བའི་བདེ་བ་སྐྱེ་ན་མེད་པ་སྦྱང་འདས་ཐོབ་པ་དེ་
ཡིན་པས་བདེ་བ་མཚོག་ཞེས་གྲགས་གོ། འསྐབས་འདིར་རྟོག་དབྱིབས་ནད་སྦྱག་ཀྱི་རྒྱུན་པའི་
གནས་སུ་སྦྱང་བཞིན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཕན་བདེ་སྦྱབ་ཞེས་པའི་ཕན་བདེ་དེ་ཡང་གང་

ཟག་སོ་སོར་སྒྲུང་ངོར་གྱི་ཕན་བདེ་ལ་བཞག་དགོས་པས། ལྷ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། རང་
རང་གི་ཕན་བདེ་འཛིན་ཚུལ་ལ་བསམ་སློབ་མི་མཚུན་པའི་གནས་གྱི་དོ།

དེ་ཡང་མངོ་ལས། འཕགས་པའི་བདེ་བར་གང་གསུངས་པ། དེ་ནི་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཞིག
གཞན་གྱི་བདེ་བ་གང་སྤྲུས་པ། དེ་ནི་འཕགས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རིག་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དོ།
ཁྲིག་དབྱིབས་ནད་དུག་དང་འབྲེལ་བའི་འཛམ་གྱི་སྤྱིར་འདིར་ཚན་རིག་པའི་ཕན་བདེ་ཅི་ཞིག་
སྐྱུབ་སྐྱེས་བམ་ཞེ་ན་ཕན་བདེའི་སྐྱུབ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ནི་སློབ་མར་ནད་སྐྱུག་དེ་ལ་
གཉེན་པོའི་སྤྲོན་བཅོས་ཡ་འབདེ་ཡིན། དེ་ནས་སློབ་འགོག་ཁ་རས་ལ་སོགས་པ་གང་དགོས་
སྐྱུབ་ལྷན་དེ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་ནད་འདི་ཡོད་པ་རྣམས་ཉེ་འགམ་སྤེལས་ན་
དེ་ཡོད་པ་བརྟེན་སྤོང་སྐྱུབ་པ་བཅོས་ན་སློབ་འགོག་ལ་ཕན་བདེ་མཚོག་ཏུ་སྐྱུང་བ་ཞིག་སྐྱུབ་
སྐྱེས་སྐྱེས་དེ་ལས་ཁོ་ལོ་ལམ་ཚན་རིག་ལ་སྐྱུང་ཆ་གཞན་པའི་སློབ་པ་དེ་ཅམ་མོ།། ཧོ།

དོན་ངོ་མར་ཁྲིག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཚེ་སློབ་དང་ལྷན་པའི་སེམས་ཅན་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། ཚན་
རིག་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། སྤྱིར་ཆེ་སློབ་གི་མཚན་ཉིད་ཉག་ཉག་ཞིག་ད་བར་འཛོག་སྐྱུབ་
མེད་ཀྱང་ཆེ་སློབ་པལ་མོར་ཆེར་སྐྱབ་མོར་དུ་སྐྱུང་བའི་བྱང་ཚས་ངོ་མོ་ཁག་ཅིག་ངོས་བརྒྱུང་བ་
དེ་དག་ནི་༡ །སྤྱི་སྐྱུང་གི་སྐྱུབ་ཆ་ཅན། སྤྱི་དངོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་ཐམས་ཅད་ལ་སྤྱི་
སྐྱུང་གཅིག་གམ་དེ་ལས་མང་བ་སྐྱུབ་པ་ཆགས་ཡོད། སྤྱི་སྐྱུང་ནི་སྤྱི་དངོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་
ཚའི་སྐྱུབ་ཆ་ཡིན་ཞིང་། དེ་དེ་སེམ་ཆེ་སློབ་གི་བྱེད་སློབ་སྤྱིར་སྤོང་སྐྱུབ་པར་བྱེད། ༢ །ཤོ་
སྤྱི་གི་བཞོད་པ་དང་ལྷན་པ། སྤྱི་དངོས་ཐམས་ཅད་ལ་ཉ་ཅང་གོ་སྤྱི་ག་པའི་སློབ་ནས་སྐྱུབ་ཡོད།
དཔེར་ན་སྤྱི་སྐྱུང་རིགས་མང་པས་སྐྱུབ་ལ། དེ་དེའི་ནད་དུ་འདུས་དུལ་གྱི་བཞོད་པ་ཉ་ཅང་
རྣམས་འཛིང་ཆེན་པོ་མང་པོ་རྒྱུད་ཡོད་པས་ཆེ་སློབ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉ་ཅང་གོ་སྤྱི་ག་པོའི་བཞོད་
པ་དང་ལྷན། ༣ །ལ་ལན་གྱི་ལུས་པ་ལྷན་པ། སྤྱི་དངོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རང་རང་སོ་སོའི་
ཁོར་ལུག་ལས་བྱུང་བའི་བརྟེན་འབྲེལ་དང་སྐྱུབ་སྐྱེད་ལ་ལ་ལན་སྤྱིན་སྐྱུབ་པ་དགོས། དཔེར་ན་ཅི་
ཤིང་རྣམས་ནི་འོད་ཀྱི་སྤོགས་སུ་རྒྱས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ལུག་ལུང་དུ་འཛུལ་སྐྱབས་མིག་གི་རྒྱལ་
མོ་རྒྱས་པ་ལྟ་བུ་རེད། ༤ །འཚར་ལོངས། འཕེལ་རྒྱས། སྤྱི་དབྱེལ་གྱི་ལུས་པ་དང་ལྷན་པ། སྤྱི་
དངོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་དེ་ལ་འཚར་ལོངས་དང་སྤྱི་དབྱེལ་གྱི་ལུས་པ་དང་ལྷན་པ།

དེ་ཐམས་ཅད་ལ་རང་རང་གི་རྒྱུ་འཇར་ལ་བརྒྱུད་གཏོང་བུ་རྒྱུའི་རིགས་རྣམས་དང་ལྡན་པ། ༥༽
 ལུས་པ་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་པ། སྦྱེ་དངོས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ལུས་པ་ནང་དུ་ལེན་ཞིང་དེ་ཉིད་ལས་
 ལྷ་ཚོགས་ཤིག་ཚོམ་པའི་དོན་བཀོད་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་པོ་འོ་ག་སྤྱིམ་རེ་རེ་ལ་
 ཐམས་ལས་ཐོབ་པའི་ལུས་པས་སྦོབས་ཤུགས་སྤྱིན། ༦༽བལྟལ་འགྲུང་གི་ཁྱེད་གཤིས་ལྡན་པ་
 „ ༡༽ཐ་མལ་གནས་བབ་བཟུང་ལུས་པ། ཁྱེད་ཚོས་འདི་རྣམས་ནི་སྲོག་ལྡན་ཀྱུན་གྱི་ལུན་
 མོང་དུ་ཁྱེད་ཚོས་ཡིན་ཞིང་། དེའི་སྲོལ་ལ་ཆེ་སྲོག་ལྡན་མིན་བརྟག་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཆེ་
 སྲོག་གི་སྤྲོ་ཚོགས་རང་བཞིན་ནི་རྣམ་ཐངས་སྤྲོ་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ཆེ་སྲོག་གི་ལས་ལམ་
 ཐམས་ཞིག་ཡིན། སྦྱེ་དངོས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ད་བར་སྦྱེ་དངོས་ཀྱི་ཉེ་རིགས་འབྲུམ་བཅོ་
 ལུ་ཅམ་དོས་བཟུང་སྟེ་དེ་དག་ལ་མིང་འདོགས་བྲས་ཡོད། དེའི་ཁོངས་སུ་ཅི་ཤིང་གི་ཉེ་རིགས་
 ཉེས་འབྲུམ་བྱུག་གི་དང་། སྐལ་ལུས་སེམས་ཅན་ལྟ་བུ་ཞི། འབྲུའི་ཉེ་རིགས་བདུན་འབྲུམ་ལྟ་བུ་
 རྒྱུད་ཡོད། ས་སྟེང་འདིའི་སྲོག་སྦྱེ་དངོས་ཀྱི་རིགས་མོ་འདྲ་བ་ས་ལ་ལྟ་ནས་བརྒྱུ་ཡི་བར་ཡོད་
 པའི་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རྣམ་ཐངས་མང་པོ་དེ་ཐམས་ཅད་སྦྱེ་དངོས་ཚན་རིག་པས་ཁྱབ་ཁོངས་ཞེས་པའི་ཁག་ཆེན་པོ་
 གསུམ་དབྱེ་ཡོད། དེ་གསུམ་ནི་སྤྱ་སྤྱིན་དང་། ཨར་གི་སྤྱ་སྤྱིན་ཉིང་ལྡན་སྦྱེ་བཅས་ཡིན། ཁྱེད་
 ཁོངས་སུ་དང་པོ་གཉིས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་སྟེ་ཉིང་མེད་པའི་སྦྱེ་དངོས་ཤིག་སྟུག་ཡིན་ལ། ལྷི་མ་ནི་སྟེ་
 ཉིང་དང་ལྡན་པའི་སྦྱེ་དངོས་ཀྱིས་གྲུབ་པ་རེད། ལྷི་ཉིང་ལྡན་པའི་སྦྱེ་དངོས་འེའང་ལ་ལུང་རྒྱུང་
 ལྡན་གྱི་སྦྱེ་དངོས་དང་ལ་ལུང་མང་ལྡན་གྱི་སྦྱེ་དངོས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད། ཁྱེད་ཁོངས་ཀྱི་ནང་
 གསེས་དབྱེ་བ་ལ་སྦྱིང་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། སྦྱིང་མོ་འདྲ་བ་བཞི་དུ་བཅུ་སྟེ་སྟོན་ཡོད། འགྲོ་བ་མིའི་
 ཐེ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་སེམས་ཅན་གྱི་སྦྱིང་དུ་གཏོགས་ཤིང་། ཅི་ཤིང་ཡོད་དོ་ཅོག་ཅི་ཤིང་
 གི་སྦྱིང་དུ་གཏོགས་པ་རེད། སྦྱིང་ཡང་སྟེ་དུ་དབྱེ་བ་དང་། སྟེ་དེ་ཚོན་པར་དང་། ཚོན་པར་གལ་
 དུ་དང་། གལ་གྱི་མ་ཚང་དུ་དང་། ཁྱིམ་ཚང་རྒྱུད་དུ་དང་། རྒྱུད་ཀྱང་ཉེ་རིགས་སུ་དབྱེ་བ་སྟེ།
 ཆེ་སྲོག་གི་དབྱེ་བ་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་ཡིན་ལོ། དེ་ཐམས་ཅད་དང་འཕེལ་འགྲུང་གི་ལམ་ལུང་བར་སྦྱེ་
 དངོས་ཚན་རིག་པ་ཀྱུན་ལ་ཁ་གཅིག་གཤག་གི་བཞེད་དོ།

གསལ་ཐོན་གྱི་ཁྱེད་ཚོས་ཉེ་སྲོག་གི་གལ་རིམ་འོག་མ་འོག་མ་ནས་མོང་མོང་མར་འཇུགས་

པ་ན་འོག་མར་མེད་པའི་བྱང་ཚེས་གསར་པ་མང་དག་ཅིག་གོང་མར་རྗེད་ཡོད། དེ་དག་ལ་
གསར་པ་ཐོན་བྱང་ཚེས་འཕོད་པ་ཡིན། དཔེར་ན་སྤྱི་དཀར་ལྷ་བུའི་འདུས་རྒྱལ་ལ་རང་གི་གྲུབ་
ཆའི་རྒྱལ་ལྷན་གང་ལའང་མེད་པའི་བྱང་ཚེས་ལྷ་བུ་རེད། ཆེ་སློག་གི་གྲལ་རིམ་རང་བཞིན་
དང་། གསར་ཐོན་བྱང་ཚེས་གཉིས་ནི་སྤྱི་དངོས་རིགས་པའི་རྣམ་གཞག་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་
གཉིས་ཡིན་པས་དོ་སྣང་ཟབ་མོ་བྱེད་དགོས་སའི་གནད་དོན་ཡིན།

སྤྱི་དངོས་ཚན་རིག་ཁྱོན་ཡིངས་ལ་གཞི་མ་ལྷ་བུར་གནས་པའི་བརྗོད་དོན་སྤྱིར་སོ་ལྟ། ༡ ་།
ཆེ་སློག་གི་བཞོད་སྤྱིག་ བླ་སྤང་གི་རྣམ་གཞག་ ༡ ་། ཆེ་སློག་གི་རྒྱུན། ༢ ་། རྒྱུད་རྒྱང་བྱང་ཚེས་
ཀྱི་འདུས་རྒྱལ་གཞི་ལ། ༣ ་། བཞོད་པ་དང་བྱེད་ལས་ཀྱི་པན་རྒྱུན་རག་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ། ༤ ་།
འཕེལ་གྱུར་ཀྱི་ཉར་ཚག་ ཆེ་སློག་གི་ཆེག་སྤྱིལ་རང་བཞིན་བཅས་ལྟ་ཡིན།

རྒྱུ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་དངོས་ཚན་རིག་པས་དོན་ངོ་མར་ཉོག་དབྱིབས་དན་དུག་
དེ་ཆེ་སློག་དང་ལྷན་པའི་སེམས་ཅན་ཡིན་པར་སྤྱི་སྤྱེ་གོང་དུ་བརྗོད་པའི་བྱང་ཚེས་པལ་ཆེར་
ལྷན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། ལ་ལན་ཀྱི་རྣམ་པ་ལ་སོགས་པ་ལྷན་པའི་ཕྱིར་།
ཚན་རིག་པས་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེ་ཆེ་སློག་དང་ལྷན་པའི་སེམས་ཅན་ཡིན་ལ། སེམས་
ཅན་ཡིན་ན་སེམས་དང་ལྷན་པ་ཡིན་མི་དགོས་པའི་ཕྱིར་། ཞེས་བརྗོད་དགོས་ཡོད་སྟུང་མོ།
དཔེར་ན་ལྷོན་ཤིང་ལ་སོགས་པ་བཞིན་ལོ།

ཚན་རིག་པས་ལྷོན་ཤིང་ལ་ཆེ་སློག་ཡོད་པར་གྲུབ་སྟེ་ལྷོན་ཤིང་ལ་སོགས་པ་བྱིའི་དངོས་སོ་
འགའ་ཞིག་ལ་སློག་རགས་པ་མི་དང་། བ་སྐང་སོགས་ལ་ཡོད་པ་ལྷར་མེད་ཀྱང་དེ་ལས་སྤྱ་
པའི་སློག་ནི་ཡོད་དེ། བ་སྐང་བཞིན་དུ་སློག་དབང་དང་ལྷན་པའི་ཕྱིར་དང་། ལྷན་པ་བཤུས་
ནས་འཆི་བའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། རི་དགས་བཞིན། ཡང་ལྷོན་ཤིང་ལ་འགའ་ཞིག་མཚན་མོ་མོ་
མཐུས་ནས་ཉལ་བ་དང་། བྱིན་བར་ལོ་མ་ཁ་སྤྱེ་སྟེ་ལྷང་པའི་ཕྱིར་ན། སློག་དབང་མེད་ན་དེ་
བྱ་བ་བྱེད་མི་རྣམས་པའི་ཕྱིར་། གཞན་ཡང་དེ་དག་ལ་སློག་ཡོད་དེ་ཡུལ་དོན་ལྡེ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་
པའི་མེག་སོགས་དབང་སོ་སྣ་དང་བཅས་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་ལྷོན་ཤིང་འགའ་ཞིག་ལ་སློག་
དབང་དང་ལྷན་ཉེ་དབང་སོ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན་ མི་བཞིན་། ལྷན་འབྲུམ་དང་ཉར་སྤྱ་ཇ་ལ་

སོགས་འཁྲིའི་དེ་ལྟམས་ནི་གཞན་ལ་བརྟེན་ཅིང་རྒྱས་པར་གྱུར་བའི་སྲིར་དང་། སྤྲོན་སྤྲོལ་མགོ་
 ཅན་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཉེ་མ་རྗེ་ལྟར་འགྲོ་བའི་རྗེས་སུ་འབྱུག་པས་ན། མིག་གི་དབང་པོ་ཡོད་
 པར་རྗེས་སུ་དཔོག་ལུས་པའི་སྲིར། །འབྲུག་སྐྱོད་ག་པ་ན་རྩ་ཤིང་རྣམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་འབྲིན་
 པར་ཚོམ་པས་རྣ་བའི་དབང་པོ་ཡོད་པ་དང་། མ་ཏུ་ལུང་གི་ཤིང་དེ་ཅ་བར་ཁི་རོ་རུལ་བ་བཞག་
 པ་ན་འབྲས་བུ་མང་དུ་གྱུར་པས་རྣ་བའི་དབང་པོ་ཡོད་པ་དང་། སྐྱུ་རུ་རའི་ཤིང་ལ་ལོ་མ་སྤྲུག་
 པས་ན་འབྲས་མང་བར་གྱུར་པའི་སྣེའི་དབང་པོ་ཡོད་པ་དང་། རེག་ན་ཁུམ་པའི་ལོ་མ་ཅན་ལ་
 རེག་ན་ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་སོགས་ཡོད་པའི་རྟོགས་ཀྱིས་དཔོན་ལུས་པས་མ་ཟད་ཤིང་རྣམས་
 ཀྱིས་དུས་རིམ་ལྟ་བུ་བཟའིན་དུ་མེ་ཉོག་དང་། འབྲས་བུ་ལ་སོགས་པ་འབྲིན་པའི་སྲིར་ན། ཚེ་
 སློག་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ཅོ་ཞེས་ཚན་རིག་པའི་འདོད་དོ།

།རྣམ་པ་སངས་རྒྱས་པས་དེ་དག་ལ་ཚེ་སློག་དང་མི་ལྡན་ཉེ་། ལྡོན་ཤིང་དེ་དག་ལ་དབང་པོ་
 དང་སེམས་མེད་པ་དག་ལ་ཡང་དངོས་པོ་གཞན་ཉེ་བར་ན་དེ་དག་ཡོད་པ་ལྟ་བུར། འཇུལ་བ་
 ཡང་སྲིད་དེ་། དཔེར་ན། མིག་མེད་ཀྱང་རྟོ་ཁབ་ལེན་དང་ལྷགས་ཉེ་བར་གཞན་པ་ན་ཁབ་ལེན་
 ཀྱིས་ལྷགས་འཁྲེན་པ་དང་། འཁར་བའི་རྟོ་ལ་རྣ་བ་མེད་ཀྱང་སྐྱ་ཚེན་པོའི་སྐྱ་ཆ་བརྟན་འབྱུང་བ་
 དང་། ལྡོན་ཤིང་རྣམས་རྒྱས་པ་དང་སྐྱམ་པ་དང་། རེག་ན་འཇུལ་བ་དང་། འགྲུལ་བ་ལ་སོགས་
 པ་བྱེད་ན་འབྱུང་བའི་རྗེས་ལུས་པའི་འཕེལ་འཕྲིབ་ཀྱིས་དབང་གི་ཡིན་གྱི་སློག་སེམས་ཡོད་
 པའི་སྣོབས་ཀྱི་མ་ཡིན་ཉེ་། དཔེར་ན། ལྷག་པ་རྣམས་ཉེ་མར་སྐྱམ་པ་དང་། རྒྱས་སྐྱེད་ན་འཕེལ་
 འཕྲིབ་ཏུ་འགྲོ་བ་བཞེན་ཅོ། དགཞན་ཡང་མེའི་ནང་དུ་འབྲུ་དང་ཤིང་རྩོན་པ་སོགས་སྲིག་པ་ན་
 གཡོ་འགྲུལ་དང་ཚིག་སྐྱ་སེམས་ལྡན་བཞེན་དུ་རྣམ་པ་མང་པོ་ཐོན་ཀྱང་སློག་སེམས་ཡོད་པའི་
 ལྟོབས་ཀྱི་མ་ཡིན་ཉེ་འབྱུང་བའི་ལུས་པ་བསྐྱེད་པ་དང་མི་མཐུན་པའི་དབང་གི་ཡིན་པའི་སྲིར།
 དེར་མ་ཟད་འབྲུལ་འཁོར་དང་རྒྱ་སྐར་དུས་གཅིག་ཏུ་འབྱུན་ཆུང་ལུ་བ་བསྐྱོས་པའོ་སྲིང་བ་ལ་
 སོགས་པ་དང་། དེར་རབས་ཀྱི་འབྲུལ་འཁོར་རྣམས་ཀྱིས་མི་ལས་ལྷག་པའི་མན་གཞོན་གྱི་བྱ་
 པ་བྱེད་པ་བཞེན་ཅོ།

ཡང་ལྡོན་ཤིང་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ཚོས་ཅན། ཚེ་སློག་བདད་ལྡན་པ་མ་ཡིན་ཉེ། རྐྱེ་གནས་

བཞིའི་མ་འདུམ་པའི་ཕྱིར་ཏེ་མཚོན་གྱིས་དུམ་བུར་བཅད་ཀྱང་ཚོར་བ་ཚྱོང་བ་མེད་པའི་ཕྱིར།
 „དབུ་མ་སྒྲིང་པོ་ལས་„ ལྷོན་ཤིང་སེམས་དང་བཅས་པ་མིན། སྐྱེ་གནད་བཞི་ཅི་མ་བཟུས་
 ཕྱིར། སལ་དུམ་བཞིན་དུ་བེམ་པོ་མིན། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། རྒྱལ་ཞན་ཡང་ལྷོན་ཤིང་དེ་
 དག་ལ་སློབ་ཡོད་ན་དེ་དག་ལ་སློབ་རེ་རེ་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ་དུ་མ་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ་ །དང་པོ་
 མི་རིགས་ཏེ་བྱར་ཤིང་སྒྲོང་པོ་གཅིག་བཅད་དེ་ས་ལ་བཅུགས་པ་ན་དུམ་བུར་སོ་སོ་ལ་སྐྱ་གུ་
 སྐྱེ་བར་མཐོང་བས་ །སློབ་དུ་མ་འབྱུང་བར་འགྱུར་ཏེ་སློབ་དུ་མ་ཡོད་ན། བྱར་ཤིང་དུམ་བུ་
 འགའ་ཞིག་ལ་སྐྱ་གུ་སྐྱེ་ལ་འགའ་ཞིག་ལ་ས་མི་སྐྱེ་ལ། འགའ་ཞིག་ལ་ས་མི་སྐྱེ་བའི་བྱང་བར་
 མ་འཐད་པས་གང་བཏབ་པ་མཐམས་ཅད་ལས་སྐྱ་གུ་སྐྱེ་བར་གྱུར་ཏེ། འདི་ལྟར་བ་སྐྱང་ཚོས་
 ཅན། སེམས་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ཏེ། སློབ་དབང་ལྡན་པའི་ཕྱིར་དང་། བཟ་སྐྱོམ་གྱི་དུང་བ་ན་
 བཟའ་བཏུང་གི་དོན་དུ་འབད་པའི་ཕྱིར་དང་། རང་ཕྱོགས་དང་ལ་ཆགས་པ་དང་། གཞོད་པ་
 ལྟར་བའི་དགལ་ལ་ལྷང་བའི་ཕྱིར་དང་། དུམ་གྱི་སན་གཞོད་ལས་ཚོར་བ་བདེ་སྐྱབས་ཚོང་བའི་
 ཕྱིར། ལྷོན་ཤིང་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གཡོ་འགུལ་དང་འཕེལ་འགྲིབ་རྗེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱང་
 „སློབ་དབང་དང་སེམས་དང་ལྡན་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ལྷོ་མཚན་དེ་དག་ལས་སློབ་པའི་ཕྱིར། དེའི་
 ཕྱིར་ནང་བས་དངོས་ནས་བཤད་ན་ཏོག་དབྱིབས་དན་འབྱུ་དེའང་ཆེ་སློབ་སེམས་དང་ལྡན་མ་
 ཡིན་ནམ་སྟམ། རྩས་ལས་བྱུང་བའི་རྩས་ངན་ཞིག་ཡིན་པ་གང་ཟག་འགའ་ཞིག་ལས་གྲགས་
 པ་ལྟར་ཡིན་ནམ་སྟམ་མོ།།

དགའ་ཤར་ཐེ་པོ་དཀོན་མཚོག་དཔལ་འབྱོར་ནས་༡༠༡༠ལྷ་ཚོས་བཟང་པོར་བྲིས།

How can science and Buddhism contribute relief for the pandemic and depression of human being due to Covid-19 and does Corona virus have a life as well as normal species?

དོན་འགྲུབ་རྒྱལ་མཚན། B.PHARM.

JSS COLEGE OF PHARMACY, OOTY. NILIGI

Ever since 2020 unfolded, the world has been in chaos. Our mother earth has become the battleground between humans and our invisible enemy, Corona. Unfortunately our side is losing. Humans have conquered their surroundings and have overcome their limits in leaps and bounds marked by great innovation. We have the ability to integrate and reorganize existing understanding to bring new order to chaos but the unprecedented time of pandemic. It is so pathetic that a range of crises have emerged as a result from this pandemic. It has claimed many lives and is currently the worst crisis in human history.

It has disturbed and disrupted all walks of life and some stupid politicians and media outlets make it even worse by false claim and misinformation. This affects so many people and their peace of mind. It disturbed and then physically. Apart from the health crisis made by this pandemic, there are so many additional

problems we are facing right now like inhuman activities are happening in every nook and corner. These are mostly due to the lack of moral responsibility, lack of sense of humanity. When WHO declared Covid-19 as a pandemic, most nations started taking precautions. They initiated lockdowns in travel restriction, schools and colleges are closed, public gathering, religious ceremony are banned. People were instructed to stay home. From the beginning, people treated it as the best time to spend with family and love ones, but when it continued for a couple of months we started hearing unimaginable things. Since the lockdown, victims of different cases have increased involving racism, assault, domestic violence and suicide rates. The worst case is to see that politicians are squabbling and blaming each other instead of uniting into a common front. It bothers us too much during this critical time.

What we lack is a sense of unity in all human beings. Not only during this pandemic, if we talk about general, every year, so many people suicide, case of mental disorder like depression, stress and anxiety are increasing despite these huge material and technology advancement. Clinical data shows that non communicable diseases are becoming more prevalent these days. Our economic boosted enormously as compared with past few decades. Lives of people become easier and healthier. But so many people are discontent and not happy, special rich peoples.

It is so intriguing. And there must be a solution, that give both physically and mentally wellbeing.

Physically wellbeing can considerably contribute by science even it depends hugely in mentally wellbeing. Mentally peace and calm or mental health is vocal issues of today word. It seems little intricate when we talk about subjects such as psychology, mental. But it is so profound and interesting. This knowledge comes from the ancient Nalanda Tradition. As His Holiness is always used to say ancient Indian knowledge of Nalanda scholar is best knowledge that gives inner value and inner peace, popularly known as Knowledge of Heart and mind. So science and Buddhism- Nalanda Scholar's knowledge of mind are best things which can tackle any problem we face, especially during this pandemic.

To Begin with how Buddhism or Nalanda knowledge of mind helps us during this pandemic. First let me quote a great verse of the Buddha- Dhammapada, "All phenomenon are of the nature, mind is their chief and precedes them all. If with a pure mind, a person speaks or acts, happiness follows him like the shadow that follows the man."

As Buddha clearly says our mind is supreme. It is the foundation for every domain of your activities. Solutions to any problem lie primarily in the mind. So whenever we stay mentally at peace and healthy, all other aspects of life will improve. Specially this

Quarantine, in Buddhism we talk about mindfulness, compassion, patience, altruism loving attitude and so on. Meditation for love and compassion.

These are the most important Buddhism knowledge that helps you to always keep your mind happy. We should think about the reality of life. Its nature is suffering and impermanence. We human beings are so susceptible to encounter many misfortunes in our life. We have to accept as reality of our life. But we shouldn't be discouraged or fear about it because we can prevent them by Training our mind. There is no use for worry and sadness about it, just analyze it and act wisely.

Always remember a great verse from a great Buddhist master Shantideva (Bodhicharyavatara). It says "Why be unhappy about something, if it can be remedied? And what is the use of being unhappy if it cannot be remedied?" Every time recite this whenever you encounter some problems or misfortune. It is so practical and helpful. We know it is true there will be ups and downs in our lives. We should think it as an opportunity to learn and experience that event. We shouldn't be disturbed, distressed and unhappy because unhappy or disturbed mind is compelled to develop negative emotions including anger, jealousy, anxiety, and degenerate your physical health too.

And During Quarantine or Isolation, many people complained

about loneliness and depression and unhappiness. I think they spent their time in the wrong way. It is so sad to hear so many terrible things happening during this lockdown more domestic violence, more assaults, and more suicide rates. What is wrong with them. Actually this is the best time to spend with your families. As usually we don't have such leisure time everyday due to hectic schedule. This is the time to share with your loved one. Use this time to enrich your spiritual practice. Learn something that you really want to.

I've studied up to 5 volumes Bodhicharyavatara by Acharya Shantideva. Thirty Seven practices of Buddhishattiva by Gyalsey Thogmay Sangpo from youtube. I also attended to Buddhist psychology course by Geshe Dorji Damdul la. These are so profound and insightful. I really enjoyed these and time went so fast.

When we think back to great scholars and masters of Nalanda Institution. They achieved tremendous amount of internal calm and peace by meditating and practicing mindfulness in solitude. Even Buddha himself who was enlightened by the same method as mentioned above (meditation and mindfulness in solitude). So these terms like isolation, solitude whatever it literally means time for yourself.

And the most important thing we have to know is, In our Buddhism we believe and it is fact that all frustration , fear, anger in our

life are because of so much obsessed with oneself. Always think yourself and taking on I, me , my. These self centre altitudes are so narrow minded. If you have these altitudes then you are more susceptible to all negative emotions .therefore we always have try to cease all these negative from your mind and develop positive altitude; compassion, love ,altruism etc.

Science's contribution to our lives has made everything easy and carefree that we depend on it every day. Science and technology has paved the way to establishment for the modern civilization. Every work of life has become much easier, saved time and lesser expenditure of energy. World is filled with machinery and gadgets that can do most of the work that's passively done by machines these days with more precision and fewer complications. So science has contributed to humanity in many ways both great and small in regard during this pandemic. Science has huge role in contributing to improving mankind's lifestyle. If we talk in 3 categories first of course is in medical health care services, transport, education and information.

Medical healthcare services have assisted in helping to curb a pandemic which would've otherwise been out of control. Their services varies from trying to treating the affected patients as efficiently as possible my repurposing already used drugs which

were used to treat other diseases, like Hydroxychloroquine which was used to treat malaria, was repurposed to help treat the symptoms of the virus. It has also helped to control its transmission to the extent its patient recovery rate is getting much higher as newer treatment strategies are discovered. On a social level, insisting on using hand sanitizers, masks and using social distancing which has also helped curb the spread of the virus when the guidelines are adhered to. The recovery rate is a glimmer of hope which helps us to stay positive under our current situation.

With the help of, we can travel long distances in a very short time. Different kinds of high-speed vehicles are available nowadays and during these critical times, science in terms of transportation before this situation, people all over the world were not in their homes or not in their native place. They were scattered in many places for different purposes. It may be business trips, jobs, education, etc. When this pandemic began, science has helped people who were stranded to reach their homes safely. Especially students, who were pursuing their education in different countries and were stranded with no easy way to return, but finally were able to make it back home with the help of various transport systems which is a result of scientific innovation.

Delivery of groceries and other basic requirements required to

nourish the human body during this lockdown. We can order online to get what we need delivered to our doorstep without many complications which reduces the risk of getting the disease because we aren't compelled to go to an area that could be infectious. That is awesome right? If any of your family members get sick or something happens, we can always call the emergency hotline which would alert an ambulance to our location within a short span of time with the necessary equipments. There are many useful and helpful ways to assist us in living during this critical situation.

When we talk about the information and education services provided to us during this pandemic, as the world of today is digital, we can see almost everything that is happening in the world right in front of you. So in the same way we have access to a wide range of information from the beginning of the pandemic, we can search about its origin, modes of transmission, the more vulnerable age groups, precautionary methods, etc. Various medical organizations such as WHO, CDC and other Medical Healthcare providing agencies have played a significant role in helping to convey the information to the public.

As for entertainment, these days every form of entertainment whether it be Movie, TV shows, concert, etc. are available on the internet. When people are bored at home during the lockdown,

they can enjoy all these services by not going out as they have a variety of choices to select from on what to watch.

From late February, all educational institutions are closed but they started conducting classes virtually. Teachers can take their classes with slides and presentation and they can upload the same documents from their home which are available to the students. Students share their work with their teachers who can check, evaluate and assign grades. In fact, a student and teacher can work simultaneously while “chatting” in a side bar. All the textbooks can be downloaded and teachers can send their notes through email. So the students can cover up the entire course without any delay and disturbance. These are academic subjects. Apart from this, they can learn so many things through the internet like music, cooking, yoga, workout, etc. So if you desire to learn something new, there are many ways to pursue those wishes no matter where you live science can assist you always.

As to the question as to whether the corona virus has life like the other normal species, Corona is a virus that possesses all the characteristics of a general virus. A virus is a submicrosystemic infectious agent. It can infect all types of life forms. Viruses are living and replicate only inside the living cells of an organism. Virus is non living when it isn't inside a living cell. It exists in

form of independent particles or virions consisting of genetic materials i.e. long molecules of DNA or RNA that encodes the structure of proteins. Corona virus, any virus belonging to the family Coronaviridae, Corona virus has envelope virions (virus particles) that measures approximately 120nm in diameter, club shaped glycoprotein spike in the envelope gives the virus a crown like or Coronal appearance. The nucleocapsid made up of a protein shell known as Capsid and containing the viral nucleic acid is helical or tubular. The Corona virus genome consists of a single strand of positive-sense RNA (Ribonucleic acid).

At last what we human kind have to learn from this tragedy is that the virus never discriminates in infecting anybody, no matter whether you are rich or poor, black or white, Asian or African. Not only this current pandemic, all natural calamities are same, as they can occur anywhere, at anytime and to anyone. They teach us that we should live together in harmony as a family. We should act with all 7 billion people together as one in following this motto which is that when someone is suffering, we always ready to offer help one another to making the world a better place. With this end I would share a great verse of a Buddhist master Acharya Shantideva. For as long as space endures And for as long as sentient being remain, Until then may I, too, abide To dispel the miseries of world.

DHONDUP GYALTSEN B.PHARM.JSS COLEGE OF PHARMACY,
OOTY,NILIGIRIS. PIN CODE :643001. TAMIL NADU

How can Science and Buddhism Contribute and Relief
for the Pandemic and Depression of Human Being
due to the COVID-19 and Do Coronavirus have Life as
Normal Species?

བསྐྱེད་འཛིན་དབང་གྲགས། སྤེལ་གོ་བ།

I firmly believe that the very purpose of both Science and Buddhism is to create a better life. When we look back into the past decades of human evolution, it was astonishing. With the help of Science, particularly in the field of medicines we have been able to overcome from deadly diseases, rise in the standard of living and gained access to modern education. In terms of human survival, without science, it will be arduous. The recent keen interest shown by the scientists in the field of neuroscience was one step closer to achieving a common goal of humanity, so-called 'Lasting Happiness'.

Yet, one of the major drawbacks of modern science is that it mainly focuses on the physical hygiene rather than an emotional one. For decades emotional hygiene had remained ignored and untouched until recent date.

According to study carried out by WHO in 2016 on country with the highest number of depression based on life lost due to

disability or death caused by depression and anxiety listed out China, India and U.S as the top most depressed countries in the world. According to National Alliance on Mental Illness, one in five adults in the U.S experiences some form of mental illness each year. And recent suicide of young Bollywood star Sushant Singh Rajput still remained undisclosed.

These study picturizes the inadequate nature of material development in bringing lasting happiness in an individual's life. On the other side, we have Buddhism which pays more attention to our inner values such as compassion, kindness, patience, tolerance, self-discipline and honesty. Some Scientists refer to Buddhism as a 'Science of Mind' specifically the practices of Nalanda Tradition, which gives more importance on inner workings of the mind and human emotions through logical reasoning.

Therefore, it is inevitable that the Science which helps in achieving physical hygiene must go side by side with Buddhism which helps in garnering 'Mental Peace'.

The recent unprecedented upheaval and rise in COVID-19 cases at alarming rate have made a huge impact on our life. The crisis first emerged in December 2019 from the city of Wuhan, China. But the theories and speculations remain many over the origin and are still being contested. Some researchers claimed it to be a 'Bio Weapon' used by the Chinese. Other claims that it was

‘Lab-Made’ as it was outbreak due to negligence of respective lab researchers. The rest majority of researchers believe that it was ‘Naturally Mutated’. Among these, most virologists believe that the novel-coronavirus has a similar genetic to that of SARS-2003 which is from bats but scientists still are yet to confirm the intermediary host that carries the virus and infected humans. By considering all three speculations, it is evident that even this pandemic is a Man-made disaster. It is common-sense for us to grasp the idea that the animals don’t come to us and tell ‘Today I’m going to infect you’; rather it is us who lack compassion in action.

In China, there is a Wet Market where a farmer brings their products such as fruits, seafood, meat and vegetables. In Dina Fine Maron’s article titled ‘Wet markets, likely launched the coronavirus. Here’s what you need to know’ under National Geographic coverage states that some wet markets also sell and slaughter a living animal on respective sites. The Huanan market, for example, had a wild animal section where live and slaughtered species were for sale: snakes, beavers, porcupines, and baby crocodiles, among other animals.

Both Science and Buddhism accept that animals are ‘Living Creature’ in Tibetan we consider as “Sem-den”, which means they are capable of experiencing both joy and suffering. Such cruel treatment of animals is unfair and conveys the idea of

egocentric where one's culture, habit, traditions are considered superior to the other. But the ultimate result of such practices are globalized fear, stress, pain and suffering through the evolving nature of deadly diseases like coronavirus.

This pandemic is a mere reminder or a reflection to the three most important Buddhist concepts called 'Sense of Oneness, Interdependent and Impermanence'. This virus doesn't discriminate between 'you and me', 'we and them', nor based on race, religion, and gender. But we humans continue to discriminate others based on our secondary differences. This notifies the current development is missing out the key ingredient to creating better lives.

In December 2019, this virus was only in mainland China, but due to the negligence of Chinese government in disbursing the true information to the world, it rapidly spread across the world creating havoc and sensing uncertainty.

The jeopardizes created by this virus are massive from individual to country. It can be categorized into two, firstly on a mental level where common cold might feel like coronavirus due to intense overthinking.

Secondly on the physical level where due to the economic crisis, which in turn affects both mental and physical health.

There are millions of people who were infected by this virus. In a difficult time like this, those infected people should not fear

or worry much and very importantly they shouldn't lose hope. There is an Indian saying " Jo Dar Gya Sam Cho Wo Mar Gay" meaning not to lose hope in a difficult situation.

Buddhism believes that positive mind-set is foremost important over physical health. As we normally say "A Healthy mind brings a Healthy body". One of the best texts to develop compassion is "A Guide to Bodhisattva's Way of Life" by a great Nalanda master, Shanti Deva in the 8th century. In this text he says:

"If there is a solution,

Then what needs is there for dejection?

If there is no solution,

Then what point is there in dejection?

These teachings are so old yet very much relevant to our present situation; you don't need to be a Buddhist to study these texts. But rather by considering it through a scientific approach based on logical reasoning, for which his teachings have been universally applicable and acceptable.

Currently, the scientists are not able to find a cure to this novel coronavirus but that does not mean we won't find one. Since this disease is new at a micro level, those scientists will need time to come out with a proper vaccine which has no side effect. Moreover, we are at the 3rd phase of a vaccine trial on human, this shows the unity among every country to combat against one enemy and sparks new hope to humanity entailed from

scientific development.

It is a matter of time! Like we say that everything is impermanent, so is this pandemic. So, do not panic dear brothers and sisters.

On the other hand, we see a rise in recovery rate which shows how science functions in bringing hope in the face of helplessness. From a scientific perspective we are able to know the cause and effect of this virus on humans, the precautions we can uphold to save oneself and the other from getting infected. Without science I think human survival would become strenuous, perhaps half of the human population would have collapsed due to this virus or more than that.

The recent study in the field of neuroscience states that the effect of inner values such as compassion, tolerance, empathy and generosity has helped both mind and physical body, which means there is a positive correlation between the calm-mind and our immune system. The negative attitude such as hatred, anger and jealousy often weakens our immune system which ultimately leads an individual to be more susceptible for the coronavirus. This means we can regenerate our own immunity by developing a positive outlook in the time of crisis.

Although the medicine discovered by the scientists in building immunity has helped human beings at large but our emphasis on emotional hygiene must not be derailed and neglected. In 'Beyond Religion, Ethics for the Whole World' under Chapter

3, 'Quest for Happiness' by His Holiness, gives an insight into how our mental attitude is crucial. The role of determining our happiness is illustrated via two people having the same kind of incurable illness, cancer. One of them responds to this news with fear, anger and self-pity, obsessively focusing on the unfairness of the situation befalling upon him, while the other person responded with a calm acceptance. Though both have the same medical condition to deal with, the first person might incur additional psychological and emotional distress due to the difference in the state of mind making his short lifespan even shorter. Some might say it is the karma of the previous year but this is a clear image of how one's mental attitude can change the karma.

There is another angle we can look in the above situation. Let's take an example, the two people who were suffering from such illness have normal kind of mental outlook and were treated by two different doctors; Though both of the doctors possess sufficient knowledge on the ways to treat, one is really calm, open, joyful and tolerant with the patient while the other doctor always is in bad mood, unbothered of talking with the patient. As a result, I feel the first doctor's patient might recover soon as he was taken care not only physically but mentally, which creates a room for hope and serenity. The second doctor's patient might develop a sense of distrust, fear and anxiety in the course of

treatment which eventually leads to the helpless situation.

We know that the daily dose of medicine is helpful for the sensory level of satisfaction, giving hope for the patient to recover soon. But if one can embark on the Buddhist meditation practice of Compassion, one can feel peaceful and relaxed both physically and mentally. This to my knowledge can be done by first focusing on your breathing. As you breathe in, one should think of another person as yourself without any difference. Like the suffering which might not be the same kind of suffering you are dealing with but there are other problems, others are facing on a daily basis. As you breathe in, think that you are taking in the suffering of all the sentient beings and likewise when breathing out, think about suffering which is comparably greater than what you are suffering and feel joy. As you feel joy, just share that joy to other beings as you breathe out. In Tibetan, we call it 'Tong-Len' meaning 'Give and Take'.

This also is supported by scientific evidence i.e. His Holiness mentions in one of his books that while he was travelling across the Indian rural area, he was having pain in the abdomen, and every time there was a bumpy road, the pain increased. When he looked out from the car window, he saw the scene of widespread poverty. The glimpse of an old man lying on a cot near the road caught his mind. And just when he thinks about the suffering of that old man and the tragedy of poverty, His Holiness noticed

that his pain has subsided due to the shift in his own self-oriented suffering to the hardship of others. This clearly reflects the idea that we need to help others because our own wellbeing is dependent on others. As Master Shanti Deva mentions in his text:

“Whatever joy there is in this world,
All comes from wanting others to be happy.
Whatever suffering there is in this world,
All comes from wanting oneself to be happy.”

This will help in inculcating a peace of mind as I mentioned earlier, and such will help in having a good sleep. We say “Sleep is the best mediation”. This ultimately makes both of our physical and mental health unshakable.

One of the most effective ways to prevent this pandemic is following the rules and regulation and advices from the doctor such as maintaining social distance and quarantine. This can be solely done from the individual side. It becomes individual responsibility. With the help of Buddhist concept of Non-Violence, it promotes self responsibility. Non-Violence purely means help others if you can and if you can't help others at least refrain from harming them.

There are people who are not infected by the virus but are in a state of constant fear of getting infected. To them, as we discussed earlier if there is a solution we don't need to worry

and if there is no solution there is no need for a reason to worry. Worrying doesn't solve a problem rather it will induce more fear, anxiety, stress and depression.

A study came out with the fact that there is a bidirectional relationship between depression to cardiovascular problems and diabetes. There are cases where this pandemic has infused fear, insomnia and stress. And in some cases, we might see our indifferent eating behavior due to the unstable nature of mind which will culminate into a severe heart problem and diabetes. Therefore through scientific intensive research, it has shown numbers of the impact of these negative emotions on our physical health.

In Buddhism we say that attachment, anger and ignorance are the three main destructive emotions, often called the 'Afflictive' emotion that causes suffering. But these emotions are not the true nature of mind. Buddhist also believes that there is a right antidote to every negative emotion. It can be solidified into two words, 'Compassion and Wisdom [Emptiness]'. If we don't avoid the causes of suffering, we are bound to be reborn into this unending cycle of existence.

From the scientific perspective, Aaron Beck, a cognitive behavior therapist says that in intense anger almost 90% of the quality of repulsiveness we see in the object of our anger is an exaggeration and merely a mental projection. This goes parallel to what Buddhist

believe that nothing exist as it appears. It means every suffering is born through appearance based grasping attitude. Such means that negative emotions don't have a solid foundation. When we analyze and practice on these major findings from Science and Buddhism in our day to day life it will heal you, your family and everyone.

With the skyrocketing increase in positive cases of novel coronavirus and its death toll leading into a formation of lockdown measures for an uncertain period of time, one of the major impacts was on livelihood and the global economy. Even though these new lockdown policies have carved a deep impact on every citizen in the globe, it affected considerably on those individuals whose livelihood is heavily dependent on daily wages.

For instance, In India there are millions of migrant workers who can't afford to buy basic foods because of lack of income, many want to go back to their hometown so that they could do some menial labor which would help them from starvation but due to travel restriction they are debarred. Even though there is no public transport during the nationwide lockdown, due to the ineluctable nature of suffering, many migrant workers decided to travel back home by walk. With a lack of essential food, some lost their life on the road.

Although we might look into it as merely a physical obliteration, it

can also lead to stress, depression, hopeless and ultimately more number of suicide cases. Such is prevalent these days and even happened with one of my friends, who used to work in a private company, but due to the lockdown his company was unable to generate enough revenue and now he has been unemployed. Since these problems arise from the economic point of view. I feel the government has a pivotal responsibility in solving this kind of issue by providing necessary financial and non-financial assistance. As we often used to define a democracy during our middle school, it is of the people, for the people and by the people. Moreover, the purpose of government is to help its citizen; it must take serious efforts for the betterment of every individual without discrimination.

In any form of governance, it doesn't mean that the government has sole responsibility for uplifting the economy and helping the poor. At the individual level we too have a moral responsibility to be kind towards one another. This reminds me of His Holiness's quote "Be Kind whenever possible, it is always possible". Buddhism is a religion which talks about Kindness. If everyone is kind towards others not only towards their dear one, we can overcome these economic-based problems. I really appreciate those people; philanthropists who help others without expecting in return which goes along with the Buddhist idea of inner value called Generosity. The people who are generous will always

have a deeper level of satisfaction.

So, the question here arises is how do we promote the positive mental outlook? Because we all believe that peace of mind is a key factor for overcoming this pandemic.

We fear because we think about it again and again. They say “Wandering Mind is Dangerous Mind”. In Buddhism we consider our mind as “Monkey Mind”, within a fraction of second it can travel from anything to everywhere thus taming becomes crucial. When everything outside is locked down, we need to unlock our inner strength. Do not think of the negative side of this pandemic again and again. We need to accept reality and adjust to the situation. With the help of science, if you are interested in any field of knowledge, we can learn it online without any barriers. These are the greatest achievements of science in creating a better world. We can also use this time for transforming our weakness into strength. If you keep on doing something, it will keep your wandering mind into the present moment.

Even though this pandemic has created an ounce of tension in human beings, it also has the potential to bring new opportunities from individuals to the global level. From the perspective of medical science, it has initiated a necessary awareness program through the internet like washing hands regularly and travelling with a mask, development of an app which alerts individuals whenever he/she travels near a containment zone. We all know

that many of the diseases which we face in our daily life came by not being seriously concerned about our basic hygiene like washing hands before eating and covering with a mask while travelling outside. This pandemic might end up with a rise in our new daily habits. As Science describes a 21 days habitual formation, it will not only help in the present situation but also save in the near future from common to deadly disease.

Apart from this, Science should also focus on promoting a positive environment which can help to attain a peace of mind. We are at the peak of technology and the internet; we need to capitalize it wisely so that it can lead to the creation of a better life for the future generation. Since the internet is capable of bringing everyone closer, we should try to connect to the people who are suffering. The open conversation towards people who are mentally suffering can also act as a relief therapy to the other person. One can also create a small group that openly talks about mental health problems, understanding others problems and supporting them.

I feel the media plays a key role in bringing hope which helps in emboldening mental peace. The media person should not just inform what somebody has said or mailed. It should make proper analysis with reasoning. The fake news or the pseudo-factual information must not be shown to the general public. If news constantly talks about the negative side of this pandemic,

it will further hamper mental health. Thus, I feel it should also highlight the positive side. It gives more hope and courage for every individual. As we know we all are a social animal who wants happiness and does not want to suffer, we must strive to help others in any way; although it may seem small it will create a positive impact on the other person.

The majority of the deceased persons from the virus fall under the age group of old-age, people who are suffering already from another form of the disease. But there are old people who have recovered and survived out of this pandemic. If the media also brings into light these positive things, it will eventually create a space of hope for humanity.

Another example would be the effect of this pandemic on nature. It should highlight that the level of pollution is reduced as compared to the pre-pandemic era. This pandemic has a positive impact on the ailing planet which is finally healing.

And lastly, Buddha Said,

“All composite things are impermanent,
All contaminated things are suffering in nature,
Everything is the nature of emptiness and selflessness,
Transcending sorrows is absolute peace”

Visualizing this stanza every time you face adversity will eventually help us in bringing a more stable and peaceful mind. Even in the case of this COVID-19 pandemic, since it came from

the composite things which are leading into the idea of inability to trace the exact origin, which with the minute passing by, modern science shall uncover.

Regarding the question of whether this novel coronavirus has a life like a normal species or not? We need to look back into the evolution of life and the definition of life from both Buddhist and Scientific perspectives.

From the evolution of life, the majority of scientists believe that it was first the inorganic compound which interacts with other compounds in a way that it gradually brought up the concept of “Life”. Do Coronavirus have a life or not is a very discursive topic. Many Scientists might have defined life in their own ways but have their own pros and cons. As some scientists defined life as capable of reproducing but what about the sterile mules?

According to Schrodinger, who defines life as resists decaying to disorder and equilibrium which is commonly known as “Negative Entropy” but what about crystals, which intake energy and create order when they form elaborate lattices of particles, Shall we counts is as life? Thus, science doesn’t have a clear cut line on what basis we should define life but scientist as are in a progressive nature of unfolding, year by year has defined life by fulfilling the seven major features i.e. the ability to reproduce, the ability to respond to stimuli, metabolism, growth and development,

adaptation, order and organization and lastly homeostasis.

Considering above features we can say that SAR-CoV-2 virus has both living and non-living, because although it has the ability to reproduce by using host's machinery, able to respond to stimuli and adaption, have genetic structure but it doesn't have growth and development plus metabolism which are the key characteristic to become a living and definition of life. Therefore we can also say with host it has life and without host it doesn't have a life.

Novel Coronavirus [SARS-CoV-2] is a family of coronavirus which has single-stranded RNA who spikes protein and infects the respiratory system. Like other viruses, this virus also needs a host's machinery to replicate as it doesn't have its own powerhouse. Some also explain through taking an example of seed. Seed though non-living has a capacity to bring life.

From a Buddhist perspective, we tend to differentiate living and non-living through 'consciousness' which is capable of experiencing suffering and pain. Going one step deeper, there is something called "Kun-do-Nga" which is feeling, perception, attention, intention and touch. This is all considered as an ocean and waves, where there is life there are these five subparts which must go together. Suppose we hit the dog, the dog will run away from us. This naturally shows the experience of suffering and avoidance to such suffering is what makes us all equal. And

what about the tiny insect which can't be seen from our normal eyes? What about the coronavirus? Does it have some kind of consciousness or not? WHO's article on "Water, sanitation, hygiene and waste management for the COVID-19 virus", states the recent review on the survival of human coronaviruses on the surface found large variability, ranging from 2 hrs. to 9days. Although the temperature, types of surface, humidity are the major factors for determining the life span of this COVID-19 virus. Such virus's efforts or resilience for survival made by virus shows the experience of suffering. This conveys some unusual kind of consciousness present in virus which makes them Living. Shouldn't it be considered a part of living? This somewhat shows that Buddhist perspective on defining Life is much broader compared to modern science.

How can Science and Buddhism Contribute and Relief for the Pandemic and Depression of Human Being due to the COVID-19 and Do Coronavirus have Life as Normal Species?

ལྷ་བསྟན་འཛིན་ཚེ་རིང་། stanzin tsering dharamsala

I would like to write about the topic four .which is so called, how Buddhist and science can contribute to the current world which has been suffering by the ongoing severe pandemic? And is those virus are beings or not which has causes such enormous problem in this world? First of all I would like to discuss how a Buddhist can benefit to the world with the ongoing situation well in Buddhist we distinct in three way Buddhist science' Buddhist philosophy ,and Buddhist practice or I may called religion. Within this three I think the most relevant and paramount is to benefit the fellow beings is via Buddhist science and philosophy.

I don't think the current world is lacking somewhere in the lacking of physical comfort or as well as physical hygiene we all have been able to remedy each and every physical problem through different equipment and different perspective. But still the fellow beings here in this world have been suffering through numbers of ways. Since we have all those major sort of remedies to

face each and every problem of the physical condition see its so advance as even we can change our physical aggregate and replace still people suffer so the second question arise why? As I think its merely due to the lack of mental hygiene and if we can say due to the lack of remedies or equipment to face to instruct the mind and mental factor when its encounter with defilement.

See for example if our body at if its encounter with a drop of poison at first we may not know since its wouldn't effect much at the first side but since we don't recognize and have been neglecting gradually its cause a severe damage in physical body and we land up suffering for the rest of the life. same as that when we first encounter with a little bit of the mental defilement as how its cause a such severe damage to the physical as same as that it's would cause to our mental and, mind factors which may gradually land up us in depression, suicide ,and so forth. Therefore, to know about how ones can make or how to encounter when we face such circumstances or mental defilement, I personally found the Buddhist science and philosophy is the most effective or most relevant.

I have even studies or encounter with different people with a different background some believer some not ,but those believer most of them they believe in creator they said they each and every existence created by so called creator or god but the

second question its spontaneously arise in my mind always that if the case is such than likewise current situation the ongoing pandemic why the god created such virus and lets the fellow beloved sentient beings lets suffer with different circumstances, which shouldn't let them suffer since its like his own son or daughter that all got created by one .i haven't been able to find a sort of precise answer I mean to say precise its according to my own mental disposition. And even came to know that most of them land up inn depression particularly in west .and in the later part I have study little bit about Buddhist philosophy ,science, And currently I am exploring since the Buddhism its fathom not that we can able to cognize precise meaning and implement to oneself in a short period of time. Since the buddha himself said in sutra you are the master of yourself ;what other master could be there ?through calming yourself ,you find a master hard to mind.

I think if I an example like this we are our own driver of our life . there is no one else who has been driving you to all this circumstances and makes you feel , misery.so to prevent such the effective method is I found the Buddhist science and philosophy .so currently the world is in need of both physically and mentally remedies and even though they are facing huge physical challenge the mental challenge is much severe to each individual because for example most of the people currently

they diagnose with the pandemic and get cured but still the mental illness still torturing them immense. And that again effect the body and make it feel weak than become sick .and sometime though the individual physical body its weak and become sick if his or her mental or mind and metal factor are strong and not have been distorted its wouldn't effect much to the person he or she can able to remain happy and joyful. And same as that though as person mentally very weak and even for such small matter he or she will be being depress and unhappy even though his or her physical body very strong its not going to help ones to be happy and joyful.as we can most of them who suicide are wealthy someone who have a luxuries life not a Bagger. of course some commit suicide due to the wealth very less .

That's shows how important ones mental happiness rather than physical happiness. If the individual able to achieve both that the best for example as a bird to be able to fly properly they need the wings of both side just one side they cannot fly at all .as same as that an individual be able to spend a most luxuries or meaning full life we must have to have both mentally healthy and as well as physically too. Since I have been talking I found the buddhist science and philosophy its most effective to the current situations .there fore I would like to discuss how its can be effective ?ofcourse if we got to discuss about buddhist science and philosophy I may not be able to recapitulate due to

it richness. But I will try my best to discuss in a very eloquent way and make you guys understand .

i would like to choose few topic or heading that I found a very landmark and particularly when an individual just hear of those word at first its may make each individual makes feel whoo .those are 1 interdependent 2 impermanence 3 emptiness'4 compassion 5lovingkindness 6 altruism 7 harm of self-centered attitude. 8What it's the importance of valuing other fellow sentient beings as how much we cherish our self . 9 how much ones happiness depend on ones society and to the world 10 the difference between the appearance and reality .how the appearance have been deceiving us and makes us wander in this samsara. And so forth .among those first I would like to discuss little bit about interdepend .so first of all we must analysis and be able to recognize our nature. What is the nature of we beings. And what its our life actually what is the purpose of our life? Is our life is to put other in trouble and makes other feel misery ?no certainly not if our life is suppose to be like that we are much poorer than the animal those animal they born here eat what they need and doesn't harm other or to mother earth. As we individual to we human beings see how much we pollute the mother earth or mother nature .its same as we bought some new goods or any sort of machine and to be able to access the machine we must be able to learn how to run the machine properly to be that we have to

learn how the machines suppose to run and we read the manual by able to understanding that then we only use otherwise if we access the machines by not knowing.

The manual its may land us up in trouble same as that most of us we are accessing the machines so called life by not even reading and make understand the manual of the machines. But isn't mean that we are too late and now there is no use to learning nothing like that. We have a saying called better late then never even if we are going to die tomorrow we must learn today .okay so the nature of we beings is we are social beings. So according to my personal understanding when its come to social being I take it as someone who depend to each other as well as every existence in this world also lack of inherent exist.so that mean all our problem or happiness its all depend to each other. Since all our haopiness and sorrow we depend on other we must know to how to value other .human value is the most beneficial. I think in this world so called war, racism, gang rape all of those are due to the lack of human value toward the human brother and sister.so now second question is how can we promote human value? There have a different way or method. for example to be cure the specific disease we do have different way to cure ,some diagnose with the traditional medicine some with western medicine all we have is varies way to cure the disease after all, that various medicine and so on therapy prime purpose is to cure

the disease.

Same as that we individual have a different way to promote human value some they believe in creator some believe in other various religion so according to me I found the Buddhism is the most relevant if I may can say tool to remedy those crisis in this world so called human value, war, etc. within Buddhism so called topic like interdependent ,impermanence ,compassion, inner peace, altruism ,how much does it harm ones and other by that self-centered attitude , and especially study about the mind and mental factor in Buddhism we talked about seven mind fold division ,and I think in this world if there is a philosophy that can able to explain about the mind which is very relevant to this era that's would be only Buddhism some scientist they even called Buddhism as a science of mind. So this specific Buddhist science ,and philosophy are something that we can implement to other fellow human brother and sister beyond gender, caste , religion ultimately as long as someone seek for happiness and not for sorrow we all can study practice and implement to our life we doesn't have to talk about previous life and this life as well as we doesn't have to take refuge in any god and goddess as long as we want happiness and not sorrow we all can study and implement in this very moment in our daily lives and to be experience this we doesn't have to wait for such long moment we can experience the benefit of those within a short period of

time.

Now for example so called emptiness or interdependent can help us to understand how are fellow sentient beings are being dependent to each other as well as how once genuine happiness is also depend on other factor, by knowing that we can learn to respect other sentients for example if we have a sort of stuff which our happiness is depend on that specific we will cherish and take care very well of them same as that we will not harm other and value other beings as same as how we individual love and value oneself. Secondly we talked about compassion in Buddhism we have so called bodhicitta ,to develop bodhicitta there we talk via two way we can develop the bodhicitta .1 ,training the mind by means of the sevenfold cause and effect .2,training the mind through interchange of self and other . the bodhicitta since our prime purpose to discuss regarding this its for the sake of all sentient being so I think its would be much relevant to talk about the first one of the way to develop the bodhicitta which is training the mind by means of the sevenfold cause and effect .the first one to develop the bodhicitta there we talk at first we should visualize or understand all the major sentient beings as ones lovable mother if we just explain in such way to the fellow brother and sister its would be hard for ones to understand in this way.

since there we all have a different mental disposition some believe

in creator some not and some doesn't even believe beings as one mother is so difficult thus I would like to modify little bit the heading of the seven fold cause and effect. Okie now when we talk about seven fold cause and effect instruction actually there is eight which its so called immeasurable equanimity how can one develop understanding all sentient beings as ones mother if we are lack of the basis of seeing other sentient being via immeasurable equanimity .because all our sort of mental distraction ,destroying inner peace its all merely because of not perceiving all fellow sentient beings as equanimity we always land up seeing in equanimity if you do not develop equanimity toward all sentient beings ,even though you meditate on love ,or compassion ,or whatever, you will develop a prejudiced form of these. Therefore you must develop immeasurable equanimity. thus before we can develop the wish to achieve such compassion or to repay all sentient beings kindness we must have the altruism to take responsibility for others' welfare .further you will not develop this altruism if you if you don't have such love that you are unable to bear the fact that all sentient beings are tormented by suffering .in order to generate this genuine uncondition love you must generate love through the force of attraction ,an attraction to sentient beings whereby they seem to be your own dear cherished children. You must precede this by regarding all sentient beings as dears one to whom you have

the sort of attraction you have at present for people you hold dear but do not have for your enemy ,or someone you consider as you doesn't know .because ultimate form of dear one is the someone whom its grateful to you .you will love and cherish all sentient beings if you can prove that they have indeed been so grateful to you .by this you can remember their kindness and wish to repay them not just for the day ,weeks ,month, year as long as you have such genuine love and cherish toward all sentient beings you will always think on them.

thus there is nothing left that we got to differentiate much among the sentient being. by understanding these I think its would be easier for ones to seeing all fellow sentient and as an equanimity that is why this is known as the cause and effect 'instruction as each step is the necessary preliminary to the next .don't be short sighted and don't think this process too long : you will definitely be able to develop such genuine compassion if you train in stages diligently so first train yourself to understand that all sentient beings have been so grateful to you .if you do not take the training in such thinking seriously and do not put any effort into it ,even though your desire may be for oneself happiness your practice will be back to front .

so here the sevenfold of cause and effect instructions are total we talk eight but the equanimity we don't include any way here I will put them in sequence 1/immeasurable equanimity

2/understanding all sentient beings that how grateful to you
3/remembering their kindness 4/repaying their kindness 5/
love through the force of attraction 6/genuine compassion 7/
genuine altruism 8/ultimate compassion that we are seeking
via implementing those instruction to oneself. All those eight
instructions are causes and effect to each other . here I would
like to tell lil bit about how one can develop such immeasurable
equanimity and how you can train your mind upon it .first of
all at the present our mind-stream do not react equally to all.
We get angry at some and attached to others. we could take
stranger as our first object of mind training, than move onto
other friends, and then to our enemies, or we could take all three
together as our object. i think the latter of these two has the
wider application .we should meditate on our enemies ,friends,
and strangers, visualizing them Infront of us .

we have three different reaction toward them ;hostility, attraction,
and difference.in the first place, we become angry with the people
we take to be our present enemies .we than look into what our
grievances are and think over their cause -that these people
have harmed us .next we meditate on how things is certain ,we
contemplate how these enemies had been dear to us in many
past time and in future may too .this will stop us being hostile.
we experience involuntary happiness towards those we now
take to be our friends .then we examine the reason for this that

they now give us food ,clothing ,and so on .these are only trivial ,short term reasons .our attachment to them would come to an end if we were to recall that they have been our enemies countless time over .

we make further distinction of calling sentient beings ,who are neither friends nor friends, strangers; but in the past they have been both our enemies and friends .thus all been our friends ,all have been our enemies ;and if they all are the same ,then all three of them -enemies, friends ,strangers are equivalent. to whom should we attached .with whom should we be angry ?it is senseless to be attached to our friends.in the past many time they were our enemies.it is also senseless to be hostile toward our enemy ,for they have also been dear to us many times in the past .moreover, everyone we see now only appear to be our enemy or friend.

there isn't certainty they will always remain so .there are two points of view: that of ourselves and that of others. for our own part ,its is senseless to be hostile or attached to others. not only all are sentient beings equal in this respect but also , for their own part ,they are equal. they are all equally pitiable, all equally want happiness and do not want suffering. Thus ,from this other point of view ,all sentient beings are equal and should be treated impartially .from other point of view ,you may think there are differences between them because some of them have

benefited you in this moment, while other have done you harm .this is not so benefit done in the past is equal to benefit done now. for example, the damage is the same if someone break your leg last year or ,or if they break your leg this year .for example three beggars come to you and ask for alms, from their side they all are equally to be pitied for their hunger and thirst and they all are demanding the same things .from your side ,they have all equally neither hurt nor harmed you .if you gain equanimity towards enemies ,loved ones, and stranger through this contemplation, you can then extend it to all sentient beings .when you have such equanimity towards them ,you will not categorize them into enemies or friends .it will stop you forever from doings such evil , wordly action as subduing enemies and upholding friends .without it you will single out beings. feeling that this or that one of them should be left out of all sentient beings .people who make such distinction will never develop so called genuine love, or compassion towards fellow sentient beings .you must work at equanimity for month or year isn't mean that that whole month or year you have be meditate at first you spend some more time and put some more effort once you are able to habituate yourself into equanimity there might be time appears that's within one day if you have missed meditating on equanimity you will naturally feel something is incomplete and its can help you to practice and one things to assure when

say practice on those instruction above mentioned you doesn't have to have some sort of temple or specific meditation place for it you can practice anywhere you feel comfort some of you readers may be a students, doing job or any profession .

you can practice and even imply it to your daily live its would drastically change your way if perceiving the things and when some do or said somethings bad or trying to bully. you will certainly be able to calm your mind by utilizing those instruction you can share the instruction also with your friend as well so they will get benefited by this .because if you spend only a few meditation sessions on it you will not progress .your hopes of laying the foundations for your genuine love ,or compassion or whatever that you are seeking by practicing those will then only be wishful thinking . but ofcourse whenever we initiate to do somethings positivity or good deeds there we always encounter with variety of hindrance from the beginning until it get success .therefore particularly while we practice the aforementioned instruction there we may encounter with different types of hindrance thus would like to write briefly about how ones can challenge it .and able to face in a diligent way.

First of all we have to think that whatever hindrances or so called unfavorable conditions are an incentive for success or since here we are merely thinking of how ones can value fellow sentient beings when you are harmed by any of the fellow sentient beings,

or if we believe in so called, evil spirits, and so forth .consider that they are doing you a great kindness ,since this harm will act as an incentive for you to practice or develop compassion, genuine love and so forth .whereas formerly you were quite lost in wordily matters and had no recollection of compassion .

it even possible for suffering to act as contributory factor for your development of compassion when you know how to direct your thinking as a ones suffering its also result of self cherishing and you should feel that the illness, evil spirits, and so on are being very kind to you because they help you to subdue your enemy self cherishing. somethings you could manage to do your own .when some unfavorable circumstance befalls us ,we immediately curtail our practice . we face with suffering , we become unhappy and this removes pride ;you also feel compassion for other by your own suffering. And this act as a cause for you to wish to abandon ,what you ought to abandon. When suffering doesn't come our way ,we feel that things are going well and are happy .we should not be like this .

this is why we called development of compassion by interchanging one and others. Primarily we have to go through the giving and taking mind training its really going to help us in facing every sort of challenge as well as particularly about the ongoing pandemic. And by the scientist they have been helping each and every individual for their physical comfort .and will go for a little

bit about the second question which is that is the virus are beings or not personally I think yes it is being. Whether or some may ask like if its being how come its not born from mother womb its just produce by some individual for them I would like to and its doesn't have to have a mom and gave birth as we human beings in buddhist we talk about fourth type of birth1 birth from an egg 2birth from the womb 3 birth from heat and moisture 4 spontaneous ,super natural birth though those viruses are not born from the mother womb its can be one of the rest of three . that to be beings it's a by conjunction with the Buddhist method to prevent such mental defilement and scientist equipment for ones to eliminate the physical illness this both is the only way to eradicate the problem in this world .with this I would like to finish here and wanted to thank each and every one for organizing such event !

name :stanzin tsering

address :dharamsala

TOPIC: HOW CAN SCIENCE AND BUDDHISM
CONTRIBUTE AND RELIEF FOR THE PANDEMIC AND
DEPRESSION OF HUMAN BEING DUE TO COVID-19
AND DO CORONA VIRUS HAVE LIFE AS WELL AS
NORMAL SPECIES

Tenzin Tsepak ,Yenepoya deemed to be University , Mangalore

In this realm that we live in is shared by seven billion people and countless other beings. Since past months lives of most people have become nerve-racking more than ever due to various factors such as unemployment, isolation, and drop in stock markets on the contrary there are some worried about their status and stature all because of the global pandemic our world is facing.

More than ever Buddhism and science are collaborating together these days. Buddhism is one of the strongest religions that go hand in hand with science. They are using scientific tools to uncover the truth of cosmos. Buddhism and science are both based on empirical data or evidence. As the saying of Buddha goes 'don't just follow mantras and or religion that's printed in holy books just because many people do it' find out yourself experiment on the words given and note for an outcome, Buddha

further states that for example a gold smith tests his gold by rubbing, cutting and even burning so we must examine on our words and examine them not merely out of reverence.

The most popular field in which scientists have experimented Buddhism with science is neuroscience and some others like psychology, technology and even mathematics. I personally feel during this chaos for science to contribute to heal the ones contacted with the virus or even on the basis of preventive treatment is going be quite difficult. Science for now has facilitated in the diagnostic and supportive therapy only. Its twenty first century and the development of technology and science has sky rocketed with the great human minds. I do hope for a cure, for hope keeps me alive. Scientists have been keen to perform research about novel corona virus its potency, resistance, and virulence factors and so on....Recently the President of Russia has announced the vaccine that has been developed to offer sustainable immunity.

I myself preach and experiment on Buddhism. I believe that we are responsible for the way we live, our happiness and everything that lies within. In order to live a meaningful life it's important to direct our emotions in the righteous way.

Misconception of mental illness has been drastically reduced compared to thousand years ago and one of the major mental illnesses faced during this pandemic is 'depression '

A relief from depression through Buddhism can be attained through meditation, mindfulness, empathy and compassion. By feeling compassion for others, seeing enemies as our dear friend can aid in easing our own stress and anxiety. The Buddha says 'we are our own master' the reality what we perceive is what we see or think. The four noble truth of Buddha is as follows

- The life has inevitable suffering
- There is a cause of our suffering
- There is an end to our suffering
- The end to our suffering is contained in the eightfold path.

As the first noble truth describes, the basis of life itself is suffering, our own body causes us suffering, the human flesh acts as a host to deadly viruses and bacteria and we can't deny it.

As the second noble truth says In Buddhism every individual has their own Karmic cycle (samsara). The happenings in our own life is based on the past events or doings that reflect our present situations either in a good or a bad way.

The third noble truth describes there is an end to our suffering and in order to achieve cessation to it we must follow the eight fold path, which are

- Right view
- Right mindfulness
- Right instinct

- Right speech
- Right action
- Right livelihood
- Right effort
- Right concentration

Shanthideva in his preaching stated ‘cross the sea of emotion on the boat of human existence’

There are multiple people suffering more than ever. I personally believe that the greater the pain or suffering I am faced with the more keen I become to go behind the aetiology of it or else I would just remain lazy for the rest of my life. For instance it’s like yin and yang the principle of black and white that collides.

In this blue dot that we live in its important to suffer with suffering there can be positive outcomes too for example, the British invaded India in 1858 until independence 1947. The colonialism modernised the system of education in India despite of the sufferings, the Indians learnt many ways to perform their daily activities in an easier way by the British scholars and now India remains the second country in the world with the highest number of spoken English language.

Let’s not look far but our own country (Tibet) where class systems were being followed back then and when they came to India as refugees the class system intermittently faded. During this

pandemic various leaders have united and implemented policies to benefit their citizens. There is an interrogation suspecting that India might achieve 'herd immunity' to corona virus, which is a brighter side to look at.

Women led nations with Covid are doing better than the male led ones. In Dharma male and female are both equal with same capabilities. Woman can actualize Bodhicitta earlier because of their innate nature of suffering and caring for others and self. When Buddha taught he taught by referring mothers as sentient beings. It's one the positive outcome this pandemic specifically for a male dominant society and a patriarchal superiority.

Depression and stress often lead to diminished immunity as per research and corona virus attacks a host that remains vulnerable. Why worry or get depressed when there is a way to prevent it by various means perhaps social distancing, hygienic practices, and wearing personal protective equipment. In Buddhism one can practice meditation especially 'analytical meditation', one must meditate with the information he possess and use reasoning to decrypt it, reasoning hones positive thoughts and emotions. Scientists have performed experiments on monks who meditate and they've shown higher gamma wave rays which indicates higher cognitive functioning. I am a beginner trying to meditate and I try and hold my mind still for about ten to fifteen minutes and I assure you that I am able to hear even the minute sonic

sounds around me.

The cause of suicidal death due to depression has increased immensely all around the world. We must respect life and acknowledge that just as we want to remain free from suffering, we must wish the same for others. We must liberate ourselves from the three roots of suffering which are afflictions, attachment, and anger and ignorance in order to attain mindfulness. The life is a precious giving in order to change our karmic cycle (samsara) let's not take it for granted. We have the possibility to generate our own visions in the form of altruistically motivated actions. Our future is in our hands. I feel lucky to have born in the realm of God and Demigod. There are other realms like hot and cold hells for those who have selfishly motivated actions committed at the expense of others which are a powerful negative behaviour, Pretas for less negative behaviours, and animals with mild negativity whose ignorance inhibit spiritual development and base ways causes more suffering. When we contemplate the intense suffering experienced by the lower realm we begin to appreciate our human existence.

Various mysteries predict that the virus is a creation by our mankind from China and in various countries Asian people are facing physical violence and verbal abuse because of their profile and many remain depressed wanting to flee back to their home land. Before we entitle ourselves with the country we were born

in and the religion we follow, whilst all that we are foremost a citizen of this world and must look at others as brothers and sisters. According to Buddhism practice of Ahimsa is a way to remain peaceful during conflicts. It's one of the righteous pathways to liberate ourselves from evil mind and attain inner peace. The defect of others are nothing but an impure way of seeing, we should rid ourselves from this perception.

Whether corona virus possesses life like other species is a debate between philosophers and scientist that's still ongoing. It all comes down to how we define life? The property or quality that differentiates a living and dead is based on characteristics of functions such as reproduction, metabolism, growth and response to stimuli or even adaptation to the environment originating from within the organisms. Living organisms like plant and animals contains cellular machinery that allows them to replicate in contrast viruses are free from DNA and RNA and cannot replicate on their own. Viruses need to enter a host in order to multiply. Some life form don't fit every character a living being possess for instance a mule cant reproduce because they are sterile and a rock can grow (albeit) in a passive way, but this classification fades when a simple definition of life is used. For instance take a dog, a plant and a vase and leave them for a week and the plant and dog will be changed yet the vase

remains the same because living beings try their utmost to keep themselves alive on the basis of ' Maslow's hierarchy needs' a plant tries to find water and an animal food. Something like virus doesn't have self-sustaining and self-generating actions. Some consider them as simple parasite, runaway portions of genes from an earlier host. The question remains not fully answered but the eagerness of them to find the answers has led to many other discoveries.

Buddhism and science always depend on factual presentation and the outcomes are mostly positive. We must appreciate the health team and all the members working under it for prioritising other people's lives over themselves by showing a practical level of altruism. I intensely sympathize people facing difficulties during this pandemic and pray that everything goes back to normal in contrast I am happy too because our mother Earth specifically needed a pause from damage we have caused directly or indirectly such as global warming. During this chaos its best to remain sanguine and hope for the best, contemplate the importance of life and keep ourselves occupied by performing activities that bring us much joy and happiness. Last but not the least I am definitely fascinated with the thought of even the smallest parasite like corona virus can enter a host and destroy or change the normal mechanism of our system and turn the

world upside down.

ADDRESS

Name: Tenzin Tsepak , Yenepoya deemed to be University ,
Mangalore

How can Science and Buddhism benefit during this pandemic and depression due to covid-19 and corona virus have life as other species?

དངོས་སྤྱད་ཆེ་རིང་། Ngodup Tsering མོན་ལྷོ་ལོ།

Introduction

Throughout history of mankind, science have prevented and minimized diseases and basically eased the human life through scientific research. Though there have been numerous pandemic outbreaks like plaque etc and the ongoing global pandemic like covid19. Every time a new disease spreads like a wild fire, it is an difficult task for the experts to track down its origin and the infection mechanism and to develop drugs or vaccine to counter the disease. Though the origin of corona virus and its preventive measures are already known ,that leaves the vaccine which is still being in the process of making and testing. The people who are directly affected by the virus (i.e people who have contracted the virus whether symptoms are visible or not)are treated by the health experts all around the world.

Though millions of people have lost their lives but still the recovery rates being more than the death rate shows the importance of medical procedures and treatments. But despite saving millions

of lives daily during this ongoing pandemic, there are people who are indirectly affected by the covid19. Due to months of isolation and quarantine process, which have caused certain state of mental distress like anxiety and depression. Depression being one of the worst mental state can not only have adverse effect on the person's body but on the surroundings as well. In extreme cases, people even lose their lives. Although the many people are taking anti-depressant pills but it is not the cure for everyone. So during such hard times, the knowledge of Buddhism and the practice of Buddhist meditation can have positive effect on a person's body. There's no side effects but gives a relaxation of mind. Hence to combat such pandemic, science and Buddhism can together relief the mankind both physically and mental hardships.

Contribution of science

The ongoing global pandemic is surely one of the toughest challenge mankind has ever faced. Loss of human lives and economy all around the world. Even throughout history many other diseases had huge impact but science have been on the frontline everytime. It's thanks to the people in this field with scientific knowledge and practices. People from different background of science have dedicated their lives on conducting research and finding more about the life on earth. This ongoing

pandemic have affected almost all the people of the earth either directly or indirectly which makes it one of most difficult period in the recent human history. Due to many pandemics occurred before, the knowledge and research materials being passed down are very helpful. Similarly the current research and studies will benefit the future if faced with such calamity.

The contribution of science towards the covid19 can be classified into many groups such as detection of the virus(its origin and infection mechanism), research for vaccines, diagnosis of the infected people and lastly the treatment. The ability to recognize the virus responsible for the disease and how it carries out the infection is great boon to itself. Thanks to scientist and other experts throughout history, their studies and research makes it easy to recognize the virus. As small microorganism sate classified examples: bacteria, virus etc. Second step where researches are conducted to find vaccines which will terminate the virus and its effect.Third, diagnosis process, to find whether the virus is present in the person's body or not. As some diseases does not show visible symptoms. Using high-tech machines to detect its presence takes skill. Finally the treatment of infected people using the correct vaccine developed.

There is no debate about the contribution of science towards

mankind especially the ongoing global pandemic. Although vaccines are yet to be developed but the health experts have been successful in keeping the recovery rate far more than the fatality rate. Vaccines and drugs usually years of developing and testing before it can be released into the market for the people. That's why the general public should patiently wait till the experts can come up with the vaccines. Until then we can prevent contracting and spreading of virus with the help of scientific knowledge about human health, diseases and the environment around us. The importance of social distancing, using face mask and isolation etc are notified by the health experts as a mode of prevention and spreading of virus. These prevention tools such as sanitizer developed from non-harmful chemicals, high-tech masks and suits are the result of years of research and development. Thus with the help of science and its practices, there can be so much done to prevent the virus contracting the people and spreading it.

Just like in plants and animals, they are classified into groups and family so that students and researchers can use it in their studies and research. Similarly the microbes such as viruses, bacteria, fungal spores are divided into groups based on the genetic composition , type of infection it carries out and types of hosts it infects. These knowledge and researches about virus

which has been passed through decades can be very helpful. So the one of the first step of contribution from science to combat the covid19 is to recognize the virus , what type of infection and how it carries out the infection. This first contribution can be taken under the prevention methods.

The second step is to conduct research based on the information about the virus. Despite the information available, this may usually take years to develop the correct vaccines or drugs. It is because the experts are dealing with the organisms which can be studied only through super high-tech instruments. The unpredictable nature of the virus can delay the process of developing the correct vaccines. Even if the possible vaccines are created, the health experts and scientists cannot release it directly into the market due to possible side-effects and also negative-effects it may cause. Therefore testing is done to make sure it is completely safe for human use. The process of testing also takes long period to ensure how much doses need and to avoid it negative effects on the long run.

Diagnosis is one of the key step in containing and avoid spreading of the virus. With the help of scientific tools and methods, the health experts can differentiate between a infected and a non-infected person even with or without visible symptoms. As we

have seen that the covid19 infected can also be symptoms free. So the non-visible symptoms is an extra headache for the health experts and for the general public. With mass testing and diagnosis process, the covid19 can be contained from spreading.

The final step usually is the treatment which can be carried out by the correct vaccine developed.

Contribution of Buddhism

The impact of Buddhism and its practices can be acknowledged more during such harsh period of ongoing global pandemic. More precisely the practice of meditation and since Buddhist meditation is considered as the highest state of practice for mental well being. On the other hand, Buddhist meditation contributes significantly towards research on neurosciences for the neuroscientists.

What is meditation? Although meditation is found in almost every major religion, but the ancient and well known , which is the Buddhist meditation. It focuses on the cultivation and improvement of basic human qualities, such as more stable mind, emotional balance, mindfulness , even love and compassion. All these characteristics can contribute significantly to build more flexible mind and body.

The impact of covid19 is indirectly affecting populations in large numbers. Anxiety and depression(either by not able to go outdoors to have fun or to earn for living) caused by months of isolation. People are taking anti-depressant pills as usually to curb the effects of depressions but it is just an temporary relief. If a person wants not only to cure depression but achieve a higher state of oneself or mindfulness then the Buddhist meditation is the key to it.

Meditation does not require any special tools or place but anyplace can be used to practice it. Meditating does not provide any negative effects unlike those anti-depressant pills but rather a positive effect on a person mind and body. Just like how those professional athletes train their body for extreme action, similarly training our mind regularly can help us adapt to any difficult situation. Institutes and hospitals all around the world suggests or to practice more of Buddhist meditation which shows how the modern world is acknowledging the Buddhist meditation and is increasing everyday. Scientific researches have shown that meditation not only causes positive results in an person behavior but also in the structural of the brain itself. Those who are experienced in Buddhist meditation have shown to have more brain tissue than those who doesn't practiced it.

The Buddhist meditation can be divided into many sub-groups such as focused attention, mindfulness and loving kindness meditation.

Breathing meditation keeps the person's mind focused on stable breathing and leaves no room for any unnecessary thoughts and emotions. This keeps both the body and mind in the present state without living in the past or worrying about the future.

Mindfulness meditation trains one's mind to be less reactive towards any unnecessary thoughts ,feelings and emotions which if can otherwise cause mental distress.

Whereas the loving kindness meditation can be practiced to create an unconditional love and care for self and as well as others. This is to accept ourselves as how we are and to accept how others are. This all practices combined to create a room for self improvement for a better self.

Thus the Buddhist meditation can have immense positive results on the mankind since unnecessary thoughts and emotions will lead to reckless decisions and behavior. Bad behavior will change into habits which controls the person's life. To prevent or overcome such situations, the contribution of Buddhist meditation

is very significant.

Viruses are one of the most interesting organisms on earth. They are even smaller than bacteria and study of viruses are called as virology. Unlike most organisms, viruses can survive in extreme conditions such as hot springs, under freezing temperatures and even in space. Almost all the known viruses cause diseases not only in humans but plants and other animals as well. Rabies, Ebola virus, AIDS(HIV) are such disease causing viruses in animals. Tobacco mosaic virus, chilly mosaic virus are disease causing virus in plants. To define life or an living being, the organism should be able to practice metabolism, growth and reproduction. Viruses have both the characteristics of living organisms and non living living organism. The living organism characteristics of viruses such as possessing genetic material which is like an blueprint and dictates an organism structure and its functions. Other traits such as being able to reproduce. But in the modern day science, viruses are considered as non-living organisms which cannot grow or have its own metabolism. It can only multiply itself once it enters a host. Without any host to infect it is just an bunch of complicated chemicals grouped together. But many scientists believe that viruses might be the precursor of life(origin of life).

Submitted by: Ngodup Tsering

Address: Camp no 7, house no 40

Tibetan colony Mundgod.

“how can science and Buddhism contribute and relief for pandemic and depression of human being due to the Covid-19 and do corona viruses have life as well as normal species?”

Hrithar Tsering Tibetan medical and Astro college

Year 2020 initiated with continuation of the same pandemic, centered from Wuhan, China back from December 2019 and it surely has been a traumatic phase to experience. A new disastrous virus emerged, marking the start of an epidemic, an acute respiratory syndrome in humans, within a period of few months, the virus took its toll on the world and as of 23 August 2020, more than 23.1 million cases have been reported across 188 countries and territories, resulting in more than 802,000 deaths as per a source (W.H.O). The spread of the corona-virus was called a pandemic by W.H.O in March.

In accordance with Sowa Rigpa (Tibetan medicine of healing science), pandemic are considered to be caused when the so-called ‘ Mamo’ deity, the protector of the earth, who protects earth from any harm, gets exasperated . When inhuman human activities cause destruction and an unhygienic environment, these deities get agitated and exhale harmful breath that cause

infectious diseases.

The covid-19 pandemic exposed the human race with one of the most uncertain and unpredictable times – with nationwide lockdowns, social distancing norms, the economics (strongest of strong) has fallen down, livelihoods were in a fix state and all are forced to stay in. Covid-19 has infected millions of people worldwide, thousands have died and it has been an unpredictable phenomenon for science where the pandemic affects us not at physical level but also leaves an indelible imprint on our mental well-being.

As an individual, it's important to continue being active and create a routine for oneself- which helps us to keep our mind and body healthy and busy by doing things that we like to do on a daily basis, whether it be dancing, reading, meditating or any activities that keep our spirits high. One should avoid repeated viewing of news on Covid-19, which are being broadcasted everywhere throughout the day. As an individual, we should be taking the very basic responsibilities like doing tests, wearing masks and washing hands regularly in order to stay fit and safe with zero worries. At a family level, it's very important to bring in laughter, happiness and sense of togetherness. Families should make sure no-one is feeling neglected and overloaded with household chores. And this is also a time to do family activities and bring in good vibes and memories to cherish despite the

pandemic. And families should minimise on discussing negative consequences of covid-19 and should give each other hope that this too shall pass.

Also at an individual and family level, one should contemplate on Buddhist concepts such as – Interdependence; Often during lockdowns, we feel lonely and helpless which in turn triggers depression. Therefore, knowing concepts such as interdependence would fundamentally benefit each other as my wellbeing is dependent on other's well being and vice versa. His Holiness had answered this question several times in his teachings earlier, that in this time of pandemic we should be more selfless. We should realise that everything is interdependent and nothing exists independently.

Compassionate heart; His Holiness said that

“ love and compassion and sense of universal responsibility are the source of peace and happiness”

Likewise, feeling compassionate and empathetic towards those who are actually victims of pandemic and your compassionate heart as well putting yourself in others shoes would divert the self –centered attitude toward others. And by looking into your minds, thoughts and doing reflections, being kind to yourself and others, and of course by cherishing the mind which would eventually help oneself to be more open and happier by keeping one's mind calm amidst this chaos. Because often during this

pandemic, we are afraid that we might catch the disease, or my family, or my relatives which causes anxiety and having a compassionate heart reduces stress.

Impermanence; well, Charlie Chaplin once said that “ nothing is permanent in this wicked world, not even your troubles ” and also in Jay Shetty’s book ‘ Think like a monk’, it’s written that ‘when asked what surprised him most about humanity, the Dalai Lama answered “ we sacrifice our health in order to make wealth. Then we sacrifice our wealth in order to get back our health. We’re so anxious about the future that we don’t enjoy the present or the future. We end up living feeling like we are never going to die and then never having truly lived.” Likewise, we get anxiety , depression and stress because of the pandemic and the unpleasant situations that come along with it. We thought that this would last forever and get stressed over it but on other hand, the Buddhist concept ‘ that all phenomena are impermanent in nature ’ and that this too shall pass. Having such perspective would help one to be more alert and happier physically and mentally despite the problems.

So, what is life and what does it mean to be alive?

Well, you are alive and so am i. The birds chirping inside the trees are alive and so is that tree. However, the laptop you are using to read this essay is not alive and neither is the Corona-virus.

In 1969, R.H. Whittaker proposed the five kingdom classification (plantae, animalia, fungi, protista and monera). It's based on certain characters like mode of nutrition, cell structure, phylogenetic relationships and reproduction - where the virus isn't classified into kingdoms in which the other species fall in. It's all because viruses are unique organisms and don't belong to any kingdom due to the fact that they lack evidence to claim that they have lives. They are not made up of living cells and also because they can't reproduce by themselves without a host, which is why viruses are not considered living creatures. In conclusion, the reason this pandemic was caused is because of the intrusion into habitats and abuse of animals both domestically and wildly by humans for our benefit only. Corona-virus shows us the existence of Karma in the context of Covid-19 stronger and makes it clearer for us to understand the nature of Karma. Corona-virus being just another type of virus has no life whereas normal species do.

By: Hrithar Tsering

Tibetan medical and Astro college

23rd medical batch (1st. year)

How can science and Buddhism contribute and relief for the pandemic and depression of human beings due to covid-19 and do corona viruses have life as well as normal species

བསྐྱེད་འདིན་ལྷན་པ། Tenzin Dawa མཚོ་བསྐྱེད་པ།

Let me take you to the very beginning of the time when nothing existed. The cosmos that we profess to know today is believed to be the result of big bang that happened about 13.8 billion years ago expanding from a size smaller than an electron to nearly its current size within a tiny fraction of a second for it is believed that it's still expanding.

Similarly looking at our fossil evidence, the earliest life forms known to us were microscopic organism about 3.7 billion years old and it is from than onwards the life started flourishing on this earth and if we look at history of our kind the human origination, we are only ten to twelve million years old but our species Homo sapiens thrived and evolved dramatically within this short period of time, we were very successful to colonised the whole planet with our advancement over communication skills, intelligence, better motor skills and our sense of community which really gave us so much of headway over other organisms. There are

mainly seven things that gave human some real push in the line of evolution, fire gave us power, gossip helped us cooperate, agriculture made us hungry for more, mythology maintained law and order, money gave us something we can really trust, contradictions created culture and science made us deadly these points are really deep and profound from the book of Sapiens a brief history of human kind by Yuval Noah Harari.

In last few centuries, our species started elevating in every field of work whether it is to fly from one corner of the world to other or to ship on water to transport the goods or to communicate to far away people connecting every people and many more things that we have never even dreamed of having.

Science with the help of brilliant minds who have contributed for the major breakthrough discoveries and inventions had made our life much more easier than ever before and we are living in the age of most ease and comfort where we have access to any information on tip of our finger using mobiles and laptop through internet, our science has developed so much since the last few centuries and we cannot deny the fact that it has though made our life simple and easy.

Similarly it is with Buddhism, the lord Buddha the enlighten one, Buddha Shakyamuni was born as a royal prince in 624 BC in a place called Lumbini, what is now known as Nepal. He had all the luxury that one can ever imagine as a prince, he was married

to a beautiful prince and had an adoring child but when he came to know about all the sufferings in the world with which his dad has kept him away from, he impromptu ran away in search of answers for the truth in the middle of night leaving his luxury life, beautiful wife and adoring child behind and with so much milestone and his struggle he finally got all the answer and got enlightened so called Buddha 2500 years ago, so he tried to share his wisdom with everyone who desired to get rid of this worldly suffering, he never pressurize anyone he always says you don't have to believe all of my teachings, first analyze whether it is true or not or is it really helpful and if it's helpful and better your life only than you should follow my teaching therefore it spread in all the 8 directions and got millions of follower, his philosophy of life becomes religion and it was named Buddhism.

But as it says with great power comes great responsibility, it seems we homo sapiens forgot our very nature of existence because in greed of development we started destroying the planet, cutting down the trees burning bushes and building up of industries, mining, killing millions of innocent animals only for the food and satisfaction and many more destructive anthropogenic activities that are causing real problem to our mother nature. Therefore our mother nature showed us our real position in nature by this very small microscopic organism, which causes only harm to

humans, so in that context let's talk about the virus.

The pandemic of covid-19, corona viruses are the family of respiratory viruses, named for the crown-like spikes on their surface. According to some of the research the new strain of corona virus that is covid-19 originated in bats and pangolin first in Wuhan city of China and due to negligence of government of China and corrupt WHO chief head Tedros Andhanom, the virus got spread all over the world and millions of people got infected and thousands died of it.

So the main question is what science and Buddhism can do to tackle the pandemic and relief of depression happening all over the world, one of the best minds on earth Einstein once said as he quotes "The religion of the future will be a cosmic religion. The religion based on experience, which refuses dogmatic. If there is any religion that would cope the scientific needs it will be Buddhism." Buddhism is more of philosophy than mere religion though we believe in prayers, practice scripture reading and prostration before god and circumambulate around monasteries and stupas, we are very practical in life, majority of our religion is philosophical which can be used in daily life to tackle our problem and to get inner peace. In this time of pandemic when everyone is so worried about the virus one must be very practical in life as Buddha says, there are three solutions to every problem: accept it, change it, or leave it. If you can't accept it, change it. If you

can't change it, leave it.

Which basically means, if you can solve your problem, then what is the need of worrying? If you cannot solve it, then what is the use of worrying? It is as simple it is. So in this pandemic time we should think what measures we can take to prevent from getting the virus and not about the consequences, so worrying will do no good other than weakening our immune system which is eventually bad for our health, Buddhism always had a concept of karma which states that the spiritual principle of cause and effect, where intent and actions of an individual (cause) influence the future of that individual (effect), may it be in this life or next life. So we Tibetan believe that whatever good or bad happens to us is outcome of our own deed may be of this life or previous life so we should blame our self for that and be contented that we have faced the karma of our deeds and now we should work for the well being of sentient being and do good to other as His Holiness the 14th Dalai Lama always says if you can't help other at least do not harm, so in a way if everybody grasp this concept in their life there would be no much of harming and world would be more peaceful place to live on.

Happiness is always one's choice and every sentient being desire long lasting happiness, though external factors play vital role but it is we, our self who can take the decision to be happy or not we should not give this privilege to anyone to make us happy

and sad whenever they want us to. I think the contentment is the real key to happiness, we people often seek for what we don't possess or have and forgot what we have, so we need to count our blessings instead of only looking at the dark side of the picture we need to see at the bright side also, in this pandemic of covid-19, where most of us are working from our respective houses we are most likely bound to stay home and maintain social distance, we might be very frustrated and depressed about our situation and might desperately want back our normal life but like it's said every situation have two sides good or bad and it's up to us to look at which side! We should always be optimistic particularly in this crisis, and know that best thing about time is it changes and time will change and if we are determined and consistent in following all the precautionary guidelines, we would be safe and secure.

One more way to tackle your depression is through meditation, in Buddhism the practice of meditation is very important to realize the reality of our existence, Buddha himself got enlightenment through rigorous and long meditation so through meditation we can introspect the very nature and reality of existence, the concept of emptiness which is nothing exist as an individual independent entity everything is inter dependent and also the concept of impermanence and attachment which means nothing last for eternity everything that is born must die because we

very often tend to forget that we will die one day and because of that we suffer the harsh reality of life so just by accepting the reality of life and death we would be much better equipped to tackle the stress emotionally. So through meditation and introspecting above concept in our mind we can develop some wisdom and accept the reality of our existence. Ignorance and the self cherishing attitude are the two demons that are halting us from uprooting the negative emotions. Ignorance is not only lacking of knowledge but also the delusion of reality, where reality is everything is interdependent or interconnected, when we like something and have delusion of its independent existence whether person or things surrounding us we get obsessed and get attached to it not seeing the flaws it contains which is against the reality, attachment leads to obsession and you lose freedom getting stuck in that obsession, so similarly when someone or something is hated by us, we see it as 100 percent bad and we tend see everything negative about it which is also not true as it has also its good aspects, so everything is component of many thing so one should not forgot the reality of existence.

Now second demon is self cherishing attitude, which is thinking only about oneself and ignoring completely the well being of others as it seems to them only their existence matter on this earth which is also dependent on the ignorance, not knowing the reality of interdependent. So for two main culprit one

must banish are ignorance and self cherishing attitude and the preeminent counter force against these two enemies are wisdom understanding of emptiness and altruism. Therefore with such kind of understanding and wisdom we can really say that Buddhism can help people to tackle the depression due to this crisis mentally or psychologically which totally in our hand.

Moving on talking about the science, science is very broad concept and it demands proof and evidence for everything that is being discovered, invented or for the theories also. The advancement that science had achieved in this last few decades is really deserving of applause, science has made everything very easy such as travelling, flying, communication to internet and many more significant discoveries and invention and most importantly science has also discover so many medicines, penicillin and vaccines etc which saved millions of life so far.

So in this pandemic time science community is doing what its best for which are finding medicines and vaccine for the virus and possible preventive guideline for the common people to less spread of the virus. The best way to tackle this disease is to find out the vaccine and potential medicines, some potential antibiotics are also been discovered like remdesivir and faviparapi but this potential drugs are also not 100 percent life saving, so many vaccines are already being found and are in preclinical and clinical trial.

If we look at the latest updates, in July 2020, 205 vaccine candidates were in development with 19 in human testing which is clinical trial: one as phase 2-3 interventional trial using thousands of participants, two in phase 2 efficacy and dose testing studies, four in phase 1-2 safety and efficacy trial, and twelve in phase 1 trials. Fortunately Indian two vaccine candidate has also got the green signal for the clinical trial and its phase one and two trial which are Covaxin and ZyCov-D under Bharat Biotech and Zydus Cadila.

Recently Russia's Sechenov University claims to be the first to complete human trial and if it is so than it would be the good news for all people though permission is needed and there is manufacturing also which might take one to two year at most but we people have to stick together in this pandemic times and never lose hope.

So what is this corona virus? Corona viruses are a large group of viruses, some of them cause the common cold in people. Others infect animals, including bats, camels, and cattle. But how did SARS-CoV-2, the new corona virus that causes COVID-19, came into being. They are what scientists call zoonotic, meaning they can be transmitted from animals to humans, according to the US Centers for Disease Control and Prevention.

So if we were asked whether virus have life as of normal species or not? well for that question my answer would be Viruses are

the unique species and they don't belong to any of kingdom due to the fact that they are not made up of living cells as they do not contain any organelle and cannot respire or perform metabolic function therefore they need host for performing their metabolic activity and replicate and kill it's host, viruses are merely the strand of DNA or RNA surrounded by a protective protein coat known as capsid and they vary in complexity. Viruses cannot replicate without a host, so they are classified as parasitic. These viruses are considered dead until it enters into the host where it replicates really fast in the cell of the host and damages the host cell metabolism from inside, it uses host mechanism to replicate and makes its army.

Viruses are microscopic organisms smaller than the bacteria, which can also infect bacteria, such as bacteriophage which is one kind of virus that infect bacteria and kills it from inside, virus can exist almost everywhere on earth. They can infect animals, plants, fungi, and even bacteria. Sometimes a virus can cause a disease so deadly that it is fatal. Other viral infections trigger no noticeable reaction. A virus may also have one effect on one type of organism, but a different effect on another. This explains how a virus that affects a cat may not affect a dog. So all around the world scientist and doctors are in the front line and making every effort to tackle this corona and find the possible potential vaccine which can be used for the benefit of saving the millions

of life and we should all be faithful in whatever the outcome may come and never ever lose hope.

The only thing that made us so advanced over other organism is our brain potential over rational thinking so we must not waste it, let's learn from the pandemic and start taking less from the nature and give more because real happiness comes from giving not taking and if it is to give the nature than what reward you would prefer, you are only doing good for your mother nature and if we take good care of the nature than nature will definitely take better care of us. If we can't help other we have no right to harm, so as Gandhi ji quotes "earth provides enough to satisfy every man's need, but not every man's greed" we must learn from our mistakes and move forward in a better direction and better future and we should always learn to live in the present and make best of today as there is a saying goes "yesterday is history, tomorrow is a mystery and today is a gift... that's why they call it present!" we must make best of today to have best tomorrow.

Respected sir/ma'am

I would like to submit my essay below on the topic "How can science and Buddhism contribute and relief from the pandemic and depression of human -being due to the covid-19 and do corona viruses have life as well as normals species?"

Address- Tenzin Dawa
Topchen restaurant
Near Nyingmapa Monastery
Rewalsar, Distt-(Mandi), H.P

How can science and Buddhism contribute and relief for the pandemic and depression of human beings due to Covid-19 and do coronaviruses have life as well as other species?

བསྐྱེན་འཛིན་དབྱེངས་ཅན། Tenzin Yangchen Dhondenling Tibetan settlement,

It was January of 2020, after my hectic day of classes, while going through daily news I learnt about deadly coronavirus which originated in Wuhan, Hubei Province of China and is now spreading all across the globe. Thanks to modern technology and progression in science that people across the world are now informed about the pandemic. But as the saying goes, there's no rose without a thorn, while science has helped us to get information, however it also acts as an integral medium of provoking sensationalist coverage that feeds into fear. We have been facing effects of coronavirus from deterioration in mental health to financial crises. Moreover in this FOMO (fear of miss out) generation, where we are constantly fed by endless updates and the spread of information is quicker than ever before, more and more rumors and theories are spreading all over the world with just one click which are eventually consumed by

people mostly the young adults. In addition to this, when the government announced social distancing and isolation, people lost the vital connectedness which provoked even more to drown into the vicious cycle of depression, anxiety and fear. It is reported that young adults are experiencing a rising level of anxiety and depression since late April, younger people being more vulnerable because they see too many things and get distracted by too many things. They don't have life experience- the preparedness to digest all that information and due to this they develop anxiety, fear and depression. The coronavirus has undoubtedly led to millions of deaths and affected almost every individual, but at the same time this virus can be seen as a wake up call for the world to pay more attention to their mental health. And that is where Buddhism and science comes to answer and play powerful roles to build resilience and psychological immunity during these crises.

Monkey mind crises and suffering

The question arises as why do people face depression particularly more during this pandemic? And the simple answer is, it is because of the unchecked thought processes in day to day life. The term known as monkey mind, is characterized by unsettled, restless, capricious, whimsical, fanciful, inconstant, confused, indecisive

and uncontrollable state of mind. It is a human tendency to react to certain thoughts and feelings in a preconditioned way, says Geshe Lobsang Tenzin Negri, PhD, a senior lecturer and director of the Emory Tibetan Partnership. We all have aversion and cravings, likes and dislikes. If a thought of a person comes up, we tend to immediately react based on whether we like or dislike them. Then sets up a chain reaction about what's wrong with that person. That cycle of preconditioned reactions is what we seek to change through Buddhism. Most of the people are developing fear and anxiety which is probably most likely due to fear of death. But, once we see the reality of life itself, that it is transient and impermanent, it becomes useless to worry about death.

According to Lord Buddha, Life is permeated with suffering caused by desire, that suffering ceases when desire ceases, and that enlightenment obtained through right conduct, wisdom, and meditation releases one from desire, suffering, and rebirth.

The four noble truths - essence of Buddha's teaching

The truth of suffering

The truth of cause of suffering

The truth of the end of suffering

The truth of the path that leads to the end of suffering

To put it more simply, suffering exists; it has a cause, it has an end and it has a cause to bring about its end. The four noble truths are a contingency plan for dealing with the suffering humanity faces- suffering of a physical kind, or of a mental nature.

Sickness and death will come, not just through this virus but they are bound to come. Suffering is bound to happen in life. That's why Buddha gave his first teaching on "suffering". According to Buddhist context, four kinds of suffering are faced by humans, these are suffering of birth, sickness, aging and death, which are inevitable. Therefore in Buddhism, it is repeatedly told to undertake the practice of facing these realities in day to day life so that we will prepare accordingly and help us develop qualities like patience, resilience, compassion and love that are essential for dealing with unforeseen crises and still not develop these unnecessary negative emotions like fear and panic. We must understand that the core solution for this pandemic or any problems that might arise in future is to be found from within. Furthermore, panic and living in stress doesn't help and solve the

problem but may cause disrupted sleep cycle, eating disorder and hence weaken the immunity which will make the person more vulnerable not only to Covid-19 but to other diseases as well. Therefore, these negative emotions are never a solution to these crises, as Shanti Deva once said, "if the problem can be solved, why worry? If the problem cannot be solved, worrying will do you no good." As for this pandemic, the things which we can do to solve the problem are taking necessary precautions and following the guidelines provided by the trusted sources and health professionals appropriately.

Compassion as a depression therapy supported by scientific evidences

The whole of the Buddha's teaching stems from compassion. His holiness the 14th Dalai Lama said, "if you want others to be happy, practice compassion. If you want to be happy, practice compassion." Through inner disarmament- reducing anger, hatred, anxiety and jealousy and other negative emotions, we create a path to our own happiness and world peace. The Tibetan term for compassion is 'nying je', which His Holiness the Dalai lama states " connotes , love, affection, kindness, gentleness, generosity of spirit and warmheartedness". Since our birth, we all seek compassion from our mother. Without their compassion,

we cannot survive. It is the warmth and kindness of the mother by which the child is raised well and the child develops into a good human being. Compassion opens our hearts. Fear, anger, hatred narrow our mind. That's why compassion and love are the necessity during such tragedy. Say for example if the doctors and nurses or other health professionals are not compassionate, even if the infected patient receives the best treatment, it will not be that much adequate and effective and the patient will feel miserable even when recovered. So it is very important to share love and affection and take care of patients with altruism and loving attitude. If we think about the cause of this pandemic, it is the effect of randomly mistreating, misusing and killing of animals. Even for the sake of well being of humanity, if we are to flourish and enjoy tranquility, peace and harmony we should treat our environment well including animals. The world's history includes number of pandemics and if we look at the history we can conclude that most of these epidemics and pandemics occurred are zoonotic diseases (animal originated diseases) examples like MERS-Cov (Middle East respiratory syndrome) outbreak in 2012 in which dromedary camels are major reservoir host and SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) outbreak in 2002, in which bats are considered as the animal reservoir. Although it is not confirmed about the origin of the Covid-19 but researchers say that there is resemblance with the bat coronavirus. Even if it

turns out that the origin is not zoonotic, and happens to be laboratory manipulated and leaked, it is all because of human's misdoing. It is because of human's greed. The seed of frustration and fear are greed and obsession with ourselves. When we talk and think only about I, me and my focus becomes narrow and hence become susceptible to all these negative emotions like fear, anxiety and depression. In Buddhism, we say well being of all sentient beings. We chant prayers every morning whether in school or at home that says, may all sentient beings be free from all the sufferings. So, it is very essential to learn through these experiences and make a commitment not to engage in destructive thoughts and activities. In nutshell, compassion is the seed from which the world can flourish into a more peaceful and better place. In Buddhism, there is a practice of mindfulness and meditation practices on love and compassion. During the pandemic, when the government started adopting lockdown and asked people to remain in solitude, many people feel uncomfortable and restless because we are so adapted to being busy in our lives that we have not developed the mental hygiene of practicing meditation and sitting quietly. If we recall the achievement of the past great Buddhist masters right from the Buddha to many other masters, they achieved tremendous internal peace, calmness and happiness through meditation and mindful practice in solitude. In fact they prefer to be in solitude

for practicing meditation and mindfulness.

Compassion meditation is the protective strategy to fight depression and other negative emotions. There is an interesting relationship between compassion meditation and overall well being which is now proven by scientific research. Once Buddha said,

Monks and scholars, just as you test gold

By burning, cutting, and polishing it,

So too well examine my speech.

Do not accept it merely out of respect.

The Buddha advises his disciples to carefully analyze when they engage with the meaning of his words, just as a goldsmith tests the purity of gold through burning, cutting and rubbing. Only after we have gained conviction through such inquiry, the Buddha explains, it is appropriate to accept the validity of his words. This profound advice demonstrates the centrality of sound reasoning when it comes to exploring the question of reality. This advice gave His Holiness the Dalai Lama tremendous encouragement

to engage with scientists and doctors to relate between science and Buddhism, as he said in the book, science and philosophy in the Indian Buddhist classics. Following the advice of Buddha, His Holiness with scientists of different fields came together to explore the relationship between Buddhism and science and also have concluded remarkable inferences. Research showed that by meditation it helps in reducing blood pressure, reducing metabolism, improving heart rate and breathing and brain waves which ultimately revealed the positive effect of meditation on health. Compassion training transforms the mind says Richard J Davidson, PhD. The brain region related to compassion called insula is the only brain area that monitors the body and provides the brain with information on what's going on in the body. It sends signals to the body that might change during distress. Compassion training can generate a state in which loving and compassion envelops the whole brain, he says. When people meditate on compassion, the signals to the insula and other brain regions involved in empathy and understanding are changed. The change is more dramatic among advanced practitioners compared with novice practitioners.

The greatest insight of neuroscience today is neuroplasticity. Neuroplasticity is the ability of the brain to form and reorganize synaptic connections, especially in response to learning. Our brains are constantly changing by the forces around us. Most

of the time, our brains are changing by the force unwillingly and without our awareness. The consequences of unaware forces on brain are

Distractibility

Loneliness

Negative self talk and depression

Loss of meaning and purpose of life

To combat these negative consequences we must inculcate four pillars for a happy mind. These are:

1. Awareness – meta awareness: a phenomenon where a person has cognition about cognition that would mean you are actually thinking about the situational awareness.
2. Connections- the qualities that nurture harmonious interpersonal relationship, like compassion and kindness.
3. Insight into narrative of life
4. Sense of purpose

Recent studies have shown that developing these positive habits activates circuits in the brain that produce positive effects- again thanks to neuroplasticity.

Making friends with impermanence- accepting annica

In Buddhist context, it is stated that life is precious, especially human life. But one should never become arrogant and self obsessed by this statement because everything is impermanent! What we perceive and what the nature of reality doesn't match and is always contradictory. Nature of relative reality has to be understood and that is impermanence. One has to accept impermanence. One has to accept the change and uncertainty in life. When we accept impermanence, we let go of attachment which is one of the major sources of sufferings. One has to know that change is inevitable. Our external world will always be in a state of flux. Friends move, people come and go, neighborhood just isn't what it used to be. Only Change is constant. We can embrace it, breath into it and allow it to be as it is, angry at it or broken by it. Change is not concerned with how it affects us any more than the ocean concerns itself with the day to day feeling of the rocks it crashes into. It just crashes. Wave after wave, and day after day. So, we should adopt the positive way of dealing with the changes that is by embracing the change.

There is one wonderful story about impermanence which I learnt during my childhood. The story of krishna gautami and her lost child. Krishnagautami lost her only child and was in deep pain because she couldn't accept the death of her only child. She

went everywhere asking if they can do anything to bring back her child to life. Some consoled her while others mocked her and then a person came to her and said, only Buddha can solve your problem. As suggested she went to lord Buddha. She asked, if he can bring her dead child back to life? Buddha said, yes! I can but only on one condition. He said you have to bring a handful of mustard seeds from the house that have never experienced the death of a family member. She was happy and went around all the houses hopefully. But she soon realized that there is no house that has never experienced death. Then she realized the universality of death and learnt the nature of reality. Therefore along death comes the reflection of impermanence.

Likewise during this pandemic also, the solution that we can come up with to cope up the situation is by accepting that everything is impermanent. By this way we can remain happy and in peace. Normal life is impermanent and this coronavirus is also impermanent. Sooner or later, whether by developing vaccines and medications or by nature, this pandemic is bound to resolve because everything is impermanent. The mentality of this too shall pass is very important in these situations.

As the quotation goes:

It is not impermanence that makes us suffer.

What makes us suffer is wanting things to be permanent,

When they are not.

- Thich nhat hanh

Law of karma: lesson to learn

When we touch the hot stove, we get burned. Likewise when we do wrong things, we face bad consequences in the form of suffering. This principle of cause and effect forms the basis of Buddhist thinking. Karma is a Sanskrit word that means action. The law of karma refers to the law of cause and effect; that the present negative and positive effects we see in our lives are a result of positive and negative causes that we created in the past. If our acts are motivated by greed, hatred or anger, we are planting the seed of suffering: when our acts are motivated by generosity, love or wisdom then we are creating the karmic conditions for abundance and love. An analogy illustrates that, if we plant an apple seed, the tree that grows will bear apples, not mangoes. No amount of manipulation or complaining will induce the tree to yield a mango. Though the origin of the novel

coronavirus is unconfirmed and controversial, it is this much clear that it happened due to human misdoings. Whether it came from the wet market of Wuhan or laboratory manipulation for the use of bio weapon or due to laboratory leaks, whatever the cause is, it is because of humans abusing and misdoings. We humans sowed bad seeds by mistreating the environment including animals and now we are reaping the fruit for that. If we think this way, if not all the sufferings but definitely a significant amount of sufferings will be reduced since we all know the saying “ we reap what we sow”. Indeed, this pandemic made us realize the cause and effect.

Perspective on death

It is humane for having a daunting feeling toward the death of people especially those who are close to us. But if we think about death mindfully and discreetly, it is not as daunting as it seems to be because death is inevitable and a part of life. One cannot escape death. Millions of infected people died this year and many lost their loved ones. It is natural to feel grief and sadness but it is natural only because our minds are unprepared and untrained. Buddhist preparation for death depends mainly upon mastering the mind, through meditation. Buddha said, there is no point in lamenting the death of the person. We need

to accept death. Cessation of seed is the cause and condition of fruit. Seed and fruit cannot exist simultaneously. Buddhists believe that even after death, life still continues, death is just detachment of consciousness from the body. The continuum of consciousness is still present. That is how the concept of rebirth and previous life came. Instead of lamenting the death of a person, it is better to pray. Prayer gives rise hope and hope is linked to positivity. By praying we develop hope and positivity in ourselves. As the theory of neuroplasticity is known, hope boosts our mental health and psychological immunity.

Ancient practices of Tibetan Buddhism – meditation, mindfulness and compassion offers better perspectives on life and its hardships. We must inculcate these practices in order to cope up and respond well during hardships and uncertainty like this pandemic.

Science of depression

Depression is a complex illness. Researchers suggest that depression doesn't occur from simply chemical imbalance. Rather, there are many possible causes of depression like faulty mood regulation by the brain, genetic predisposition, medication, medical problems, stressful life events. It is believed that several

of these forces interact to bring depression.

Brain impacts on depression

Certain areas of the brain help regulate mood. Researchers believed that nerve cell connections, nerve cell growth and the functioning of nerve circuits have a major impact on depression. But, still the understanding of underpinning of mood is incomplete.

Areas of brain affected by depression are:

1. Amygdala: The amygdala is part of the limbic system, a group of structures deep in the brain that's associated with emotions such as anger, pleasure, sorrow, fear, and sexual arousal. The amygdala is activated when a person recalls emotionally charged memories, such as a frightening situation. Activity in the amygdala is higher when a person is sad or clinically depressed. This increased activity continues even after recovery from depression.

2. Thalamus : The thalamus receives most sensory information and relays it to the appropriate part of the cerebral cortex, which directs high-level functions such as speech, behavioral reactions,

and movement, thinking, and learning.

3. Hippocampus: The hippocampus is part of the limbic system and has a central role in processing long-term memory. It is this part of the brain that registers fear when you are confronted by a barking, aggressive dog, and the memory of such an experience may make you wary of dogs you come across later in life. The hippocampus is smaller in some depressed people, and research suggests that ongoing exposure to stress hormone impairs the growth of nerve cells in this part of the brain.

Nerve cell communications

How does nervous system works?

A combination of electrical and chemical signals allows the communication within and between neurons. Each neuron has a cell body, branchlike fibers called dendrites and one long fiber called axon. When a neuron becomes activated, it passes an electrical signal from the cell body down to axon to its end known as axon terminal where neurotransmitters are stored. The signal releases certain neurotransmitters into the space between the neuron and the dendrite of a neighboring neuron. That space is called a synapse. As the concentration of a neurotransmitter rises in the synapse, neurotransmitter molecules begin to bind

with receptors embedded in the membranes of the two neurons. The release of a neurotransmitter from one neuron can activate or inhibit a second neuron depending upon the nature of neurotransmitter that is whether the neurotransmitter is excitatory or inhibitory type. Once the first neuron has released a certain amount of the chemical, a feedback mechanism (controlled by that neuron's receptors) instructs the neuron to stop pumping out the neurotransmitter and start bringing it back into the cell. This process is called reabsorption or reuptake.

There are two broad classification of neurotransmitters: 1. Excitatory neurotransmitters like glutamate, serotonin 2. Inhibitory neurotransmitters. Like GABA.

Genes also play a role in mood and depression; Mood is affected by dozens of genes, and as our genetic endowments differ, so do our depressions. However, till date researchers have not found which gene is involved in mood disorders and depression.

Treatment and medications given for depressed patients are antidepressants. But it is observed that different patients respond differently to this medication. Since the research about the causes of depression is incomplete, the reason for the patients to respond differently to the medications remain unknown.

Turning poison into medicine

Even the darkest and the most desperate of times can contain the seeds of new learning and possibilities. As the saying goes, every cloud has its own silver lining, likewise this pandemic has better things to offer.

Pandemic has brought a deeper sense of community. The coronavirus infects everybody regardless of religion, race or ethnicity. Nature is always unbiased. Such kind of crises tell us that it is useless to discriminate people on the basis of sex, castes, race, religion etc and we should learn to live in harmony together.

It tells us the importance of love and compassion in the community.

In the world of fast materialistic progression, where we are so busy progressing in external material that we have completely neglected the internal tranquility of the mind. The resilience, patience, compassion and love which we should have developed were ignored due to which many people are feeling depressed at this time.

Pandemic gave us the opportunity to grab free time during lockdown to self introspect and self reflect, furthermore to do hobbies and spend time with family which were quite difficult in working days.

In the meantime our mother earth has healed from the continuous mistreatment of the environment by humans during the lockdown period.

There is always a brighter side to any situation. We should always try to be optimistic and try to look on the brighter side.

Does coronavirus have life like other species?

The answer to this is not very straightforward. To begin with, researchers have still not confirmed the origin of coronavirus. It is stated that there are three possibilities for the source of disease. First, it may be from nature. Researchers who analysed the genome of the coronavirus found that its genomic sequence shared a very high resemblance to bat coronavirus. It was stated there is 93% genomic resemblance. But it was also stated the possibility of other animals involved in the transmission process. Majority of researchers and scientists say that novel coronavirus

is a virus and not laboratory manipulated. Even China agreed that coronavirus originated from the wet market of Wuhan city, china. However even if we agree that the disease has derived from the virus , when the question comes to whether this virus has life or not, the scientists say no, coronavirus is not a living organism.

In science, we talk about the hallmarks of living organisms. These are:

- 1.Living beings are made of cells.
- 2.Living beings obtain and use energy.
- 3.Living beings grow and develop.
- 4.Living beings reproduce.
- 5.Living beings adapt to their environment
- 6.Living beings respond to their environment or stimuli.

Since, the virus does not meet the hallmarks of living things, it is not regarded as a living thing.

They can reproduce, however. In fact, that's what their entire existence seems to be about: making copies of themselves.

But viruses can't reproduce on their own. To multiply, they require a host organism. For SARS-CoV-2 (the virus that causes

COVID-19), that host organism is human beings.

When a virus like SARS-CoV-2 enters a host cell, a series of complex chemical reactions occur that give the virus the ability to reproduce. The effects of this viral reproduction, and our immune response to it, cause the signs and symptoms of disease. For example, when the SARS-CoV-2 virus starts to reproduce in our cells, our body responds with fever as our immune system ramps up to attack the virus, coughing as immune cells do battle with the virus in the lungs, and fatigue as the body devotes maximum energy to fighting the virus. But reproducing seems to be a purely chemical-based event, not something that the virus can do by itself. Viruses are not “alive” and cannot travel on their own to infect people. For instance, viruses cannot willfully exit the human body and crawl or fly into another person. Viruses can only move from person to person when an existing host transfers the virus by coughing, sneezing, or otherwise shedding the virus onto another individual. The second possibility of the origin of the virus is considered to be lab manipulated to use as bio weapons by China. Many scientists have declined that theory but some scientists said it may be possible. French Nobel laureate scientist Luc Montagnier claimed that the SARS –Cov-2 virus came from a laboratory, and is the result of an attempt to manufacture HIV vaccine. He claimed the presence of HIV in the genome

of the coronavirus and even elements of the germ of malaria are highly suspect. The United States in particular repeatedly accused China of covering up the emergence of the coronavirus that it believes originated in the lab of Wuhan, although scientists have not found any evidence to support this. The third possibility may be laboratory leak. Though there is not enough evidence of laboratory leak till date, it was reported that Wuhan lab of virology was not well equipped and well maintained with the experienced technicians. On the other side, China says that their laboratory is not lacking in any terms. Overall the source of coronavirus is very controversial and unclear. Investigations are being carried out by scientists and researchers worldwide to find the answer.

Whatever the origin of coronavirus maybe, amidst all the blame game played by the politicians in this regard, the very important matter to ponder upon is our own mind. We must understand the importance of developing a healthy mind just as a healthy body. Understanding of the very nature of life that is suffering, impermanence and understanding karma in addition to developing compassion and mindfulness through meditation and daily practices to develop resilient and compassionate minds is key in this pivotal time. From Buddhist point of view, the solution for negative emotions like fear, anger, frustrations, anxiety and

depression lies in these practices. We should now learn what mother earth is trying to teach us, that is compassion and love toward all the living beings and environment. Along with that, undoubtedly one should be a responsible human being and follow guidelines and protocols issued by the health officials. One should always practice washing and sanitizing hands properly, maintaining social distance and wearing masks.

“I think when tragic things happen, it is on the surface. It’s like the ocean. On the surface a wave comes and sometimes the wave is very serious and strong. But it comes and goes, comes and goes, and underneath the ocean always remains calm.”

His Holiness the XIV Dalai Lama

Name: Tenzin Yangchen

Address: Dhondenling Tibetan settlement, Kollegal taluk,
Chamarajnagar district, Karnataka

How can Science and Buddhism Contribute and Relief for the Pandemic and Depression of Human Being due to the COVID-19 and Do Coronavirus have Life as Normal Species?

བསྟན་འཛིན་སྐལ་ལྷན། Tenzin Kalden.Sambhota Tibetan School,
Chandragiri, Odisha.

The role and contributions of Modern Science and Buddhism in mitigating monumental harm wreaked on humanity by the CoVid-19 global pandemic are discussed in this essay. The nature of the novel coronavirus and the deep scars it leaves on both the body and in the psyche, such as depression are among the focal points of this write-up.

Modern Science and Buddhism go hand-in-hand in several ways to counter and protect from the endless and omnipresent human suffering. While the goal is shared, the means employed are slightly different. A contrast of emphasis on methodical trial-and-error based pragmatic and objective observations, as against, creating a working knowledge of the world by introspection based experiential exploration and inquiry is revealed with a keen look. At the core of both these highly sophisticated fields of knowledge and discovery lies the wellbeing of the entire living

world. To describe the salient contributions from each of these two towards mitigation and remedying the massive burden of illness that is piling in the presence of the monumental CoViD-19 pandemic, I will attempt to articulate each separately.

The scientific quest of the past 400 years is marked by an inherent spirit of search and discovery to find what is best for humanity. From discoveries of innumerable cures to marvelous inventions of unthinkable technologies, modern science has always aimed at creating a knowledge-based society leading to liberty, peaceful existence, and prosperity in this world we live in. It would be fair to presume that even the simplest of devices in use today bear a mark of this collective human endeavor. This gradual but definitive turn towards a scientific living has defined contemporary societies since the movement of new world order began with Scientific Renaissance. Admittedly, in this journey, some inventions have been maliciously misused to the detriment of peaceful human existence. However, even in those instances, the initial scientific intent and ideation leading up to such disastrous applications were always noble. Weapons of mass destruction such as nuclear bombs and biological weapons are foremost examples. Only a few minds rooted in and governed by sin and deep-seated negativity, have wished to drown the world in the very life-giving water that sustains it.

Indeed, newer than other knowledge systems, modern science,

contributes in ample ways towards the betterment of human society. Even during these present dire times, it remains our best hope for the dream to still witness a brighter tomorrow! The tools of modern scientific medicine are helping us to understand the nature of the agent of this pandemic, the novel coronavirus (nCoV-19), the etiology, clinical characteristics, pathology, phases of treatment, prognosis, prevention and hopefully inoculation of CoViD-19 disease. Ravaging anger, chaos and havoc would arise from ignorance, in absence of this invaluable set of knowledge that informs the society at large. It is science once again that is to the rescue of humanity, in the process delivering a poignant message--the disease is the enemy not the ill.

Many times in the past, through scientific endeavors, we have eventually brought ourselves back to what matters. The famous 'earth-rising' photograph, taken in orbit around the moon during the Apollo Moon landings, is a good example. What began as an act of displaying the might of human potential to overcome mother nature and her boundaries ended in underscoring just how magnificent, unique, rare, delicate, and incredible she is. The remorseless manner in which excessive, oftentimes thoughtless and indiscreet, human industrial activity invites painful plunder on our beautiful mother Earth has been relentlessly brought to the fore by the International space program.

In other words, the mightiest pinnacle of the highest scientific

achievements that man may claim today, in the end, brings us back to the ground. It sounds paradoxical but indeed, through persistent scientific efforts, eventually we do return with a greater understanding of what is important. So, yet again, in these harshest of times known to survive human generations, the importance of health and happiness has been brought back to the forefront of social conscience. The real worth of the famous saying, 'health is wealth' has been underscored in the sincere efforts of medical professionals all over the world, just as peoples of the world were losing themselves in the beaten rat-race squarely aimed at the reckless pursuit of material wealth and possessions. During the lockdown, families spent time together after years. People in the middle of all misery suddenly looked at the environment not just as a subject studied in school, but as something very real, alive, and very consequential. The law keepers risked it along with the doctors not seeing their loved ones for weeks while in line of duty against an invisible enemy. And scientific efforts forged the way in keeping us safe. This is a familiar story repeating itself over. Only the specific details are different.

As Mr. William James Mayo once said, 'The aim of medicine is to prevent disease and prolong life, the ideal of medicine is to eliminate the need of a physician'. Science helps in determining the nature of the disease-causing microorganisms, pathogens, and parasites, to counter their effect and finding the cure for

them. Diseases, in general, are the by-products of the survival scheme of the agents which in some way can be inspirational to a rational mind in the discovery of antidotes that ultimately save the dying person. However, a cure doesn't necessarily mean taking medication for the diseases. Some instances include vaccines. First introduced by Mr. Edward Jenner in 1796, when he immunized a 13-year-old boy with cowpox, later demonstrating immunity achieved for smallpox virus. Similarly, Dr. Jonas Salk, who discovered the preventive vaccine for Polio in 1955, the disease which is preventable but not curable once infected. Many other scientists and philanthropists have contributed to the total eradication of the disease.

Vaccines, in simple terms, are weakened or dead pathogenic microbes. When introduced into the body of a healthy person, they trick the immune system to create antibodies that are ultimately effective against the target agent. As a result, a vaccinated person progressively builds physical resilience against several diseases causing microbial agents. This groundbreaking discovery was quickly adopted by the WHO and a systematized worldwide immunization program implemented by them subsequently has saved scores of human lives to date. Some cases of deadly diseases, that presented as pandemics till 1950, have been completely eradicated now. This was unthinkable just a few decades back. With scientific perseverance, it has become

a reality.

Science has long proven its worth in enhancing the living standards of humanity and the world in general. But with all the advancement, came a relatively new crisis that is overtaking the benefits of the technological advancements, i.e., depression, anxiety, and loathing among the young people and the old. Now, aversion is something that cannot be dealt with scientific methods and remedies alone but the prior two do come under the umbrella of medical science. Upon conducting many experiments, certain antidepressants and anti-anxiety drugs were created to counter the respective conditions. These drugs exhibit prominent results but only for a short period therefore they can't be relied on for the ultimate freedom from the said sufferings. This drug-based-normal of daily living famously originated in the western world. It didn't take long before this method was being sold loudly as a 'cure-all' that could take away all sufferings of the mind and create the healthiest societies and highly productive societies. Only a little later, the serious effects and side effects were discovered with these medications with the realization that many of the clinical conditions were not being cured but managed with them.

Thus, scientific medicine took to an evidence-based and cost-benefit driven practice swiftly in the prescription and use of these medicines. Indeed, this misleading drug-based-normal has rather

quickly found its way in the Indian subcontinent, meant to be the holiest and most peaceful place of wisdom in the entire world. The use of these psychologically active drugs is fairly widespread in the present. Incidentally, this is also the land where Gods and Gautama Buddha used to live and teach. The place from which the ultimate enlightenment was attainable. These teachings of the Gautama Buddha himself include practicable knowledge and procedures to stabilize this monkey-mind of ours and to counter mental problems such as depression and anxiety among others. Even though his teachings are in abundance, from here onwards, fundamentals of Buddhism that help deal with the episodes of major depression, will be highlighted in this text.

These fundamentals have great timeless relevance. One can seek guidance from Buddhism as it represents one of the most pristine and time-borne sets of experiential knowledge and self-enhancement skills in managing the burdens of life and the suffering that comes with it-- of life, of the mind, and the body. Observing Buddhist practices is basically about knowing and gradually constructing a healthier, happier, productive, and contented self. This means looking within and gradually getting to the roots of one's problematic behaviors and then attempting self-regulation through the practice of insightfully corrected thoughts and behaviors. Though the primary objective of Buddhism is to achieve Nirvana, those who don't believe in such notions also

stand to benefit in their daily lives from the teachings of the Lord Buddha. Indeed, they can be used as a guiding path from where people can be informed about the contemporary practices in living their lives meaningfully and happily in the middle of this deadly Covid-19 pandemic.

Buddhist practices can be very helpful in regulating and overcoming depression. Depression is a clinical condition in which one feels hopeless and dejected for a long time. Unlike the usual gloominess that comes and goes, depression is a state that can interfere with the routine activities of daily life if it gets severe. In an extremely serious form of depression, there is a high chance of severe self-harm behaviors including attempts to commit suicide. This is primarily because of intense and false beliefs of hopelessness, helplessness and a very strong sense of guilt along that accompanies very negative feelings marked by persistent sadness.

The individual slowly becomes disconnected from the social groups and contacts, becoming progressively lonelier with thoughts of being left out and avoided or rejected. Misunderstanding and overthinking in any trying situation is common. It becomes very difficult to deal with failures that slowly begin to pile up. These are the prominent uphill challenges of the mind that are to be fought against. Many times people around also do not understand the behavior of the ill person. While they can see that the affected

person's beliefs are false, still they don't think of those beliefs as arising out of illness. They blame the suffering person even more as a result. Where the suffering person needs to be shown compassion and kindness in words and action, critical comments, and hostile acts follow. This worsens the burden of an already ill and weakened person. Depression is an experience that no one would even wish on an enemy. No one can surely pinpoint why depression occurs and to whom it will affect. However, freedom from depression is still possible. A simple method taught since the Vedic period, Hindu and Buddhism, can still be applied in this modern era. A method so simple yet sophisticated and effective in solving the beginnings of almost all sorts of mental health issues with little to no physical effort. However, mind you, taming the monkey mind of ours is and has been a toiling task to accomplish. The method-- the Tibetans call it 'Ghom', it's 'Dhyan' in Hinduism, Bhāvanā / dhyāna in Pali-- is Meditation.

Meditation - It is an experiential exercise in creating a state of calm but actively being with the self, while also in a non-judgemental observation of it. While it helps in relaxation of the mind generally by tuning it out from the mad pace of today's automated and machine-like living, regular practice of meditation gradually facilitates better self-knowledge, insight into one's likes and dislikes and many related problems.

It is frankly a great feat; how much we know about the outer

world today to the level of sub-atomic particles! And it is equally surprising how little is known of the vast 'internal' world of the mind! Meditation helps with this. Nowadays, meditation has spread its wings to all parts of the globe. Almost everyone knows what it is and how it can be of benefit when practiced consistently. However, knowing what is good and practicing that which is good are two very different things. Everyone knows smoking and other habits involving drug dependence are not only harmful to oneself but can also be detrimental to the dear ones. Yet the number of those addicted to these very substances is still staggering. Even with all the information so easily available at hand, many continue to choose that direction and continue with it. Now, for some, this could be due to habit or addiction, but others fall in the clutches of the drugs and alcohol to temporarily free themselves from the constant mental turmoil due to the causes previously discussed.

Sometimes when a friend or a relative of ours can turn out drunk and may become alcoholic, this is usually let go by the friends and family members surmising that it is due to the incapability of controlling oneself. When in-fact, there is a high probability that the person could be in the middle of a massive internal struggle with a personal life crisis or mental health problem. Many alcohol users drink so they may just vocalize their inner feelings. (yet the person listening to them usually turns out to be accompanied

either by another drunk person or themselves.) Many of their sober friends tend not to talk to them because they (the drunk) are under the effect of alcohol most of the time. Effectively, this leads to the feeling of being secluded and dejected. Here, a good friend would and should intervene and help the person get back to their actual self, freed from their addiction. Meditation comes in many forms and levels. It helps us deal with imbalances of the mind, even episodes of minor and major depression, and finding one's larger purpose.

Compassion - Compassion involves a spontaneous connection with self and others with a genuine vision and interest in the well-being of life forms. The practice of compassionate behaviors fosters the development of a positive and productive self as well as a positive environment for others. Buddhism, which is more than 2500 years old, places this as a central ethic to be practiced in daily conduct towards all sentient beings. Buddhism has contributed so much to the world that is shaped today. From its inception, the main objective has been teaching others the path to enlightenment and freeing the human from the grip of endless suffering. The importance of practicing compassion and offering genuine care for others cannot be overstated today. The great need felt today, to imbibe an altruistic lifestyle that benefits all the sentient beings is sorely felt. The world, hugely crowded in some places and extremely self-centered, can surely use some of the

enlightening wisdom shared in this jewel of a religion. Among all the teachings of His Holiness The 14th Dalai Lama, one that is deeply rooted in Buddhism advocates the practice of compassion because just as we wish for happiness and avoid suffering, so do others. To treat others how we want to be treated must be a social and personal normal. But it is not! Once compassionate conduct can be incorporated into the mind-set of every individual on this planet, many of the man-made problems can be solved. Superficial problems like jealousy, ego, and hatred can be rooted out if one can accept the fact that a compassionate heart is a path to a better, peaceful life. Buddhism has personally been of immense help, just as it is for millions of its devout followers and supporters worldwide. Having been informed from a religion that provides so much intellectual and emotional guidance and support like a true friend, compassionate living is something I firmly believe in and proudly share.

Mindfulness – The state of being conscious of oneself and the environment. Mindfulness is an age-old technique of meditation, which if practiced properly facilitates insight creation. It can be practiced at any convenient time and even a two minutes' practice is useful when one has learned the method. Mindfulness can then be used for heightening self-awareness and this subsequently leads to rational decision making and healthy behavioral choices. The world that we now live in is nothing

as it used to be. With all the technological advancements to connect the world has in turn, bizarrely, made us feel closer to the people that are thousands of miles away and distant to the ones that are right next door. It may be argued that people are becoming psychologically distant from themselves. This is absurd in a way because recently maintaining eye contact for a few seconds among the teens is even rarer than seeing unicorns. People are becoming more private and self-distanced in real life and opening up abruptly on social media. In a study, they found us “modern” people spend at least 4 hours a day on our phones on average which is a quarter of a day spent either browsing social media, entertainment, or playing games. The screen time is even higher in teens, especially during this lockdown. I have been a victim of this addiction as I have had days where averaged at 10 hours a day. Being an educator myself with 5 online classes a day does have its downside, i.e., skyrocketing screen time. But because of practicing mindfulness meditation and comprehending the general concept of it with the help of Buddhism, one can be able to distinguish between need and distraction. Many struggles with being glued to their phones even though regret and procrastination soon follow after being perplexed by the loss of track of time.

The continuous dose of Dopamine by our very own brain due to an increase in the number of likes on one’s picture on Instagram

or experiencing the high adrenaline rush due to videogames can be blamed for the increase in the addiction rate in screen time among youngsters. Even though the companies are benefiting from the alleviation in the number of eyeballs, it will ultimately wound the nation's backbone, which is the younger generation. Therefore, being mindful of how one spends their time and carefully tracking them can not only benefit oneself in bringing discipline to one's life but to that of others by teaching them how to do the same.

Impermanence - It should be truly appreciated that nothing in this world or the universe itself is permanent. 'Anicca' – impermanence as taught in Buddhism, called 'mi rtak pa' in Tibetan is the ultimate truth that needs to be realized if one wishes to be free of the victim mindset and allows greater room for gratitude. Everything good or bad will not remain the same and knowing that everything comes temporarily and can be altered makes us appreciate all the temporary happiness and endure the pain. It is said that the more knowledge you have, the better your odds are at winning. And as Jim Kwik, the memory expert and author of the book called limitless once said, 'Knowledge is power and learning and actions are your superpower'. Realizing that one could die soon in millions of possible ways with zero understanding of when and where can somehow inspire us to live up to our potential before leaving this world. The best example

of this great realization fructified is Mr. Steve Jobs who needs no introduction. He understood the concept of impermanence which is knowledge and applied it in his life which became his superpower-- action. He not only revolutionized the computer industry, music industry, film, marketing, and basically how the world operates, he also impacted millions of souls around the world who take inspiration from his work ethic and creativity. A person so worshiped by millions was so different and brilliant in a way was because he was so driven to impact the world such that his mark would be permanently inked in this impermanent world of ours.

Purpose – ‘Great minds have purposes, others just wishes’. Our life is all about purpose and everyone is pursuing theirs. Some grasp it but many don’t. It is not anything that can be given. Rather it is something to be realized by the seeker. It can be decided if one chooses it to be and if one chooses not to seek for it or work for it chances are the person will waste his or her innate



without it often finds everyday dreadful and possibly complains about anything that isn't right with their life. On the contrary, one with a purpose often appreciates every bit of time that he or she has and toils to progress in life. Buddhism offers a time tested perspective here that is helpful for its enthusiasts in traversing their existential-paths. Discovering one's purpose in life leads to 'Happiness' and ultimately 'Enlightenment'.

Buddhism teaches that eternal happiness comes with serving others, being compassionate, contentment with the material possession, relinquishing ego and attachments and accepting the self with all its flaws. Amid the pursuit of money, fame, and partners, one must never forget to follow the examples set by His Holiness the 14th Dalai lama and many other living legends of this generation and the past. Their lives, embedded in Buddhist wisdom, are an education in becoming better human beings by leading with a meaningful life. Though it is hard to pinpoint what one's purpose is, we must internalize and follow the teachings of the great Shakyamuni, as we carefully craft-out our own from the midst of what our life's experience provides us. With approaches like meditating, introspecting, experimenting, serving, and having faith in successfully achieving our special purpose and meaning. However, the ultimate purpose should always be helping others and to avoid hurt if incapable of helping.

Setting Priorities – Being born as a human being is a blessing

beyond imagination as we are allowed to pursue our desires, faith, wealth, and salvation. We are the only species on this planet that can enjoy, create, and feel so much of the world's sensual gifts like music, art, science, and compassion. In pursuit of experiencing all out of fear of missing out, we have now imprisoned ourselves from real experiences because of social media. The sense of realization and setting priorities in bringing better changes in one's life should be kept foremost when educating this tech-driven generation. Learning how to set priorities is one of the most essential skills that we all must teach in schools as it can't be relied on every individual to realize later in life on their own. Although social media is among the greatest innovations of mankind, it has made almost all experiences readily available for its users to get a glimpse of the part of the world that they can hardly imagine visiting. Because of such easy access, we lose interest in what we have in our environment, falling victim to the saying, 'the grass is always greener on the other side'. This way, people have now become so addicted to social media resulting in being distracted from their actual self and their pursuit to achieve their purpose.

Because many struggles with setting proper priorities and adjusting it in the process, I would like to share a few tips on ways to manage it. Recognizing the fact that individual priorities need to be sorted to improve the experience of living to enhance

the quality of life is critical. One can search for ways and methods that are available in a vast amount on the internet. But I set and reorganize my priorities with the following aspects in mind; urgency, necessity, importance, future applications, whether it serves a purpose, and finally, how much do I care. Asking myself before commencing on new projects and basically, anything that I commit myself to has been of tremendous use in achieving so much in such a wee time. Because of setting priorities one could avoid all the distractions that everyone struggles with. And to achieve success, all one needs primarily is 'Focus' as once written by Bill Gates and Warren Buffet when asked separately on what is the secret of success. So, give yourself some alone time to set your priorities carefully as it will shape your life. If one struggles in committing to something, have been called as lazy or considers themselves as one, or have been labeled 'Hopeless' by their parents, teachers, or friends... set your priorities and see how quickly your routine and life, in general, will change. Introspect!

On continuing with setting priorities, let's prioritize our current situation where the entire world is struggling with this novel virus i.e., COVID-19, and try comprehending the nature of this particular virus. Foremost, viruses are disease-causing microscopic infectious agents that replicate only inside the living cells of an organism. They infect all types of life forms, from

bacteria to large mammals. However, this particular family of the virus, Corona, infects only the mammals and birds. And the newest addition to this family, COVID-19 is the kind that infects human beings, attacks various systems of the human body, and overpowers a compromised or weakened immune system with fatal outcomes. The infected showed flu-like symptoms at first but later on severe symptoms like trouble in breathing, body ache, and continuous dry cough. The symptoms vary from person to person. And since it is a communicable disease, it is most contagious when a person's symptoms are at their peak. However, asymptomatic individuals can also transfer the virus and infect others. According to WHO, for the sake of prevention, it is best to avoid close contact with every individual and maintain 6 feet distance if required to communicate. It is also advised to remain within one's own house and wear a face mask if required to commute. And the best solution to the prevention is to adopt hygienic habits and consume immune-boosting food since there are no cures for this disease and no vaccines for now.

According to global investigations, the virus is said to have originated from bats and the first transmission to humans was reported in the seafood and animal market of Wuhan, China, during October-November of 2019. Since then, the virus has spread globally due to willful neglect and forceful cover-up of facts by the ruling Chinese communist regime in handling the

spread of this new strain of the Coronavirus. It is confirmed that many of the early whistle-blowers of this novel virus were pressurized by the Chinese government to protect its reputation and blame from the outside world. Many videos of doctors and nurses along with protestors of China emerged during the rise of this virus. But, as is the characteristic of the CCP regime, they were all either silenced or made to disappear altogether. Therefore, the Chinese government is solely responsible for this global pandemic and should be penalized for its recklessness on the global stage. While credit should be given where it is due, so does justice need to be served to those responsible for their reckless acts repeatedly putting precious lives in danger.

In conclusion, I would like to reiterate that the fight is against the illness and not the patients of the disease. And since there is no cure available as of now, to all the members of this planet, I request you to practice compassion and help out whenever possible as it is all that we can do to fight against this disease.

Bod Gyalo!

Participant name: Tenzin Kalden.

Address: Sambhota Tibetan School, Chandragiri, Odisha.

How Science and Buddhism can contribute coping with the Pandemic?

བསྟན་འཛིན་ལྷ་དབང་། Tenzin lhawang ajang Science Teacher

I feel Lucky!! That I made it out of this pandemic so far and am able to write this essay in my warm cozy house and have greeted with gracious 3 meal per day unlike this poor fellow from Rajasthan, who was seen eating a dead street dog <https://www.theweek.in/news/india/2020/05/22/video-of-starving-man-eating-dog-carcass-in-rajasthan-causes-outrage.html> and even my family has taken a safe haven unlike these 11 million refugees war torn Syria, COVID-19 might it worse for them.<https://www.voanews.com/science-health/coronavirus-outbreak/covid-19-diaries-danger-refugees-while-world-stays-home>

It is no doubt that this Pandemic has caused huge loss and effected Billions of people, the largest ever since WWII and not just me, every Human should embrace this gift of life.

Buddhist believe that being born in a human body itself is a huge deal and the probability is beautifully explained with an illustration Therefore the Conqueror said that just like

“A turtle putting its neck through the hole

Of a yoke floating on a vast ocean,

A human life is extremely hard to find.”-Shantideva <https://buddhismnow.com/2010/07/15/human-life/>

While the science says that you are a result of competition between some 200 Millions of sperm to one Ovary, so here you go that’s one simple reason to rejoice over. Instead of throwing this precious life away on stumbling with some problem won’t do justice to these efforts, OfCourse the pandemic has recked havoc in all our daily life activities but this is not the end. Let me put up an analogy of the smallest Sumo wrestler of Enho from Japan <https://www.youtube.com/watch?v=fI2dK605S2w&t=2s>

He may be the smallest contender but he with his wit and perseverance made it to the top division of the tournament, just like that we as a human species are very new to this earth compared to our ancestors of Homo Erectus and Neanderthal, we just started to watch ourselves from the moon just 50 years ago but we did come over many great hurtles from the past

e.g., Spanish flu (1918), Natural disaster (Nepal, Japan), the great famine (China) etc., and we will get this through as well, just need to keep our hopes on the Humanity and its inventions, in a way both Buddhism and Science are creations of human. Now the question is how we can use them as our ally in fighting off this pandemic (I.e., Creating vaccines and cure) if not at least reducing the harm caused (Mental issue, Unemployment etc.,).

To start off, Buddhism was introduced to world by Lord Siddhartha from India some Two and Half Millennial years ago and its it is known to arrive in Tibet from China during the period of 7th century, the religion which was introduced went into certain transformation to suit the native and are called Tibetan-Buddhism. modern days, 'it is considered a way of life rather than a command'

Whilst Science, nobody knows when it was started but, in the movie, called Space odyssey it beautifully depicts how our ancestor used their first Weapon (a Femur Bone) to kill an another being. From there on science was carried in a sparse manner but about 300 years ago it took a rapid development pace and the world as you know is the product of that. Right now, we are at a turning where we need both science and Buddhism to better human and other being's life but before that let us study what we are dealing with? What is this pandemic, who all are affected and how did it reach to our door steps to begin with?

How pandemic effected the population?

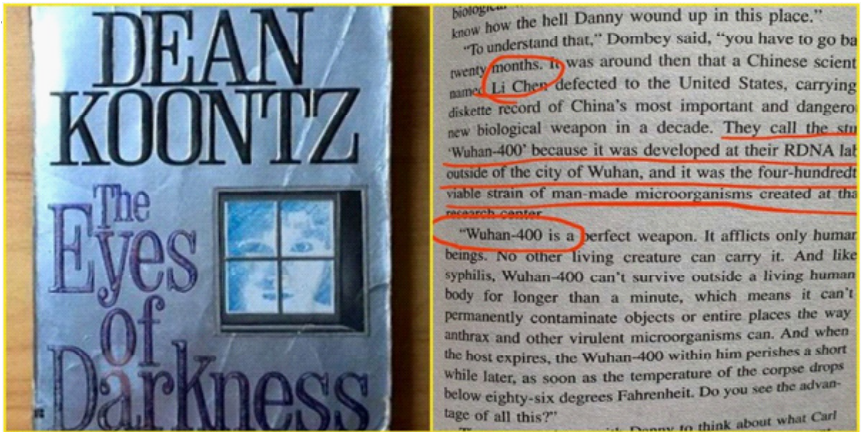
The death toll of COVID-19 reached 7 Lakh this week of 2nd August and 22 million confirmed cases and still continuing..

it is without a doubt that every individual on this planet had felt the wrath of this pandemic – either directly or indirectly, right from the country’s richest typhoon to the smallest of farmer in the nation and also a huge slap on face of people who followed the ideology of “money is everything” or as portrays in Movies. The severity of the effect differs from person to person and geo location. Will discuss few cases below-

- Disabled are marginalized- <https://www.youtube.com/watch?v=17GiBXtMNxw> Here Aisharequire to see people’s lips for lip sync and facial expressions to communicate while Holly requires crowd to help her pass through the streets while crossing because of poor peripheral vision. This pandemic made sure people to wear face masks and opt Social distancing as safety measures to avoid spreading the virus, which both Aisha and Holly were affected in respective ways

The blind people also highly depend on their tactile sense while traveling and it is a huge risk as the virus is not only air borne but also can be found on the surfaces of the objects like tables, stair way handles, money etc.,

In India, there are estimate of around 5 million citizen who suffers



has-made-life-harsher-for-the-billio.

- Refugees are more vulnerable ones- June 20 marked as World Refugee day and being one myself, there are estimated to be more than 50 million ~UN. **Refugees from Syria, Pakistan, Venezuela, Yemen, Rohingya** etc., Imagine yourself sitting in a cluster of 3 million Rohingya refugees which lacks basic Sanitation facilities of Water, toilet and this pandemic can exacerbate their situation Coronavirus pandemic leaves refugees vulnerable. <https://www.youtube.com/watch?v=ieumBjQc8zc>

1:26 Dr. Apostoloz in the clip mentions “there are 1 water point for 1300 refugees and 1 toilet for 200 person” for refugees stranded In Greece and cluster like these can be hotspot for spreading the disease.

- Halt in Education and exposed the loophole in the system- The educational institutions plays a vital role in facilitating to educate and prepare the young generations to know oneself and for future prospect, “education is the most powerful weapon to change the world”- Neldon Mandela beautifully put it but the world was not yet prepared to commence **non-physical classes** I.e., Internet based and this pandemic beautifully exposed these loopholes. Few examples are, Central Board Secondary Education (CBSE), India’s premiere Central Body which looks after thousands of schools had to close due to nation-wide lockdown which resulted in cancelling of 10th and 12 class exams <https://www.indiatoday.in/education-today/news/story/cbse-board-exams-2020-cancelled-supreme-court-decision-1692599-2020-06-25>and the gloomy shadows over the future of many colleges End semester exams too <https://timesofindia.indiatimes.com/home/education/only-ugc-can-cancel-exams-sc-told/articleshow/77473656.cms>.
- The closing of these Institution also showed some dirty sides and treatment to foreign nationals’ student e.g., <https://www.youtube.com/watch?v=mmDuOwVTspM> , where Nigerian students were kicked out of their resident hostel during this pandemic hour.
- Monasteries dilemma – just like any other workplace and educational institutions, our monastery was also temporarily

closed during the nationwide lockdown (started in late March). As our Schools were about to begin from 2 months long winter break.

i. **Attending Schools**(Lecture & Debate classes) and Practice of daily rituals (such as prayer, offering to gods) are the two main activities performed in a daily monastic life and for past 5 months, it has brought to halt due to fear in transmitting the disease as the monks stay in clusters in their respective House division (dormitory). the monks highly rely on Debate practice to test their knowledge and learn, which demand huge exchange of verbal comments in close contacts and the gatherings for ritual practices would lead a close proximity resulting in increases the probability of spreading the COVID-19.

a. Many were also new to the ideas of using sanitizers to wash their hands and there were instance of monks drinking it by misunderstanding for some energy drinks or water.



- Human Capital safe passage – India is known to provide cheap labor, which are mostly the lower-class migrant workers from states which lack job opportunities. The sector is invaluable in terms of providing their service right from ‘Household worker to Taxi drivers’ and there were around “97 lakh migrant workers were transported to Karnataka, Bihar, U.P. states” from states of Maharashtra (11 lakh) , Gujarat (20.5 Lakh) and UT Delhi during this lockdown <https://indianexpress.com/article/explained/coronavirus-how-many-migrant-workers-displaced-a-range-of-estimates-6447840/> and “Chief Labor Commissioner put the figure at 26 lakh migrants stranded across the country, of whom 10% are said to be in relief camps, 43% on work sites and 46% in other clusters”, making them one of the most vulnerable among the populous.

Migrants workers fleeing the city

- Hospital Disaster sauna – India after doing a pretty good job during initial stage by cutting both international& national transport mode to contain the spread of this unknown virus. But somewhere the cases were going up and it became a new hotspot of which Hospital was one <https://www.newindianexpress.com/nation/2020/mar/21/covid-19-five-medical-staff-test-positive->

in-bhilwara-cases-in-rajasthan-rise-to-23-2119866.html. This was during the initial stage before the lockdown.

“An investigation by the state health department has revealed that one of the infected doctors had come home a few days ago from Saudi Arabia.”

The Doctor infected 5 of the staff and was visited by around 6000 patients before being shown positive when tested []

“Hospitals become hotspots as Covid care exacts heavy price” this became a headline in April where in one hospital some 500 health care workers were tested positive <https://health.economictimes.indiatimes.com/news/hospitals/hospitals-become-hotspots-as-covid-care-exacts-heavy-price/75419376>

Due to which, in India many assaults were made, in this case of Dr. Trupti <https://www.nbcnews.com/news/world/health-workers-fighting-coronavirus-around-world-threatened-violence-n1210261> and “at least 35 violent incidents of mobs or riots involving health care workers were recorded in April alone”.

There are still thousands of untold stories but where did his Virus called SARS CoV-2 Originated?

Where did it all begin? And how did it spread? -Interconnection
There are many possible theories to explain the origin and several rumors of conspiracies.

- **Conspiracy theory!!**

1. 5G connection – There are no exact date of when the first exact case was reported but it was a huge rumored when



pointing between China and America for creating this virus as a Bio-engineered weapon to settle the Trade war issues and this conspiracy of Bio weapon was supported by Dr Francis Boyle, the creator of Bio Weapons Act, also claims that “the coronavirus is an offensive biological warfare weapon with DNA-genetic engineering”. The investigations are still going on, but this theory lacks substantiated evidence to claim as a Bio-weapon. <https://www.cidrap.umn.edu/news-perspective/2020/05/scientists-exactly-zero-evidence-covid-19-came-lab>

1. Predicted in novel? -

The disease symptoms and how it effects the people are somewhat accurate to the information available on COVID-19 in this book called 'the eyes of Darkness' by Dean Koontz, which makes it very scary but some relate it to "infinite monkey theorem", 'where a monkey tries infinite times to hit random buttons on the type writer and can generate actual correct words'. <https://www.dnaindia.com/lifestyle/photo-gallery-wuhan-coronavirus-predicted-in-dean-koontz-s-1981-novel-the-eyes-of-darkness-coincidence-or-prophecy-asks-twitter-2814116>

The above mentioned are the few popular conspiracy theories and there are still 10s of them are there. I feel the media plays a key role in investigating on these hoaxes and avoid manipulation, rather than directly bringing it to public notice for TRP sake. People who promote these theories may doesn't trust the political leaders and pharmaceutical giants, considering them

for withholding information and may create negative sense following Governments protocol for medical safety, such as wearing mask and use of handwash. In America, many people object of wearing mask as they take it for breaching their Rights and there are many cases of Xenophobia, due to which a famous #JeNeSuisPasEnVirus (I'm not a virus) started inFrance. <file:///C:/Users/gen/Downloads/AJBSR.MS.ID.001252.pd>

- **Evidence backed on Bat**

Out of many theories, I am betting my money on the SAR-CoV2 Transmitted from Bat indirectly. Severe Acute Respiratory Corona Virus-2(SAR CoV-2) belong to the family (one of Taxonomic strata) of Corona Virus (CoV) and few of the other popular diseases that came from the same family are MERS (Middle East Respiratory Syndrome) and SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome). Scientist claim that genome sequence difference of just 2% from SARS CoV-1, that is why the new strain is named as SAR CoV-2, but in relation to bat. Bat has been main culprit in transmitting



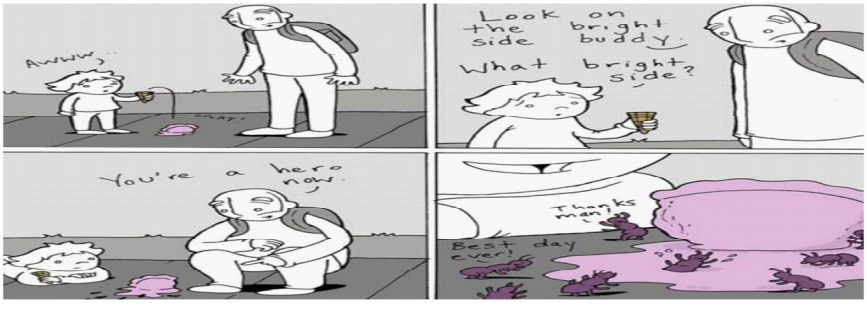
transmitted by host animal such as Pangolin, rodents or other wildlife animals then to human, as the first clusters of positive cases of COVID-19 were detected from the wildlife trademarket in Wuhan.

<https://www.facebook.com/theprintindia/videos/623916231663961/> (to summaries the points how Bats can harbor so many varieties of Virus)

- Gif on how the COVID-19 took the world by surprise (spread)
The below link provides a beautiful illustration of how the COVID-19 reached after international borders once declared pandemic by the World Health Organization (WHO)

https://www.reddit.com/r/dataisbeautiful/comments/fj7535/oc_covid19_spread_from_january_23_through_march/ “COVID-19 spread from January 23 through March 14th”.

On 31st of December 2019, WHO was reported about string of patients with strange Pneumonia like symptoms and majority of the patients were from Wuhan Huanan Market.



On Jan 7th, the officials identified the virus which possess SARS like feature and flu like symptoms, on Jan 10th, 2020, reported first death of an elder person of age 61. The spread was just beginning on 13th Jan, **first International case was detected in Thailand**, then in Japan 15th and 20th in Korea (human to human transmission was recognized). To make the matter worse, the Chinese lunar new year was near and Wuhan (epicenter) was hub to Education and Business, lots of citizens were expected to travel around the country and Outside, that's how it was transmitted.

This definitely triggered the huge soar in the cases and the international community also heard the roar of this Virus but what we can do about it? As a community, as a scientist and as a Buddhist?

How science and Buddhism can contribute their help to the pandemic-

Now that we have little ideas on the origin and spread, let us look at the ways how science and Buddhism can help in contributing to deal with pandemic and aftermath

- A key challenge that we are facing is Wellbeing (Mentally, physically, socially well performing person- WHO) due to uncertainties brought on by the pandemic, it is no doubt that the stats <https://www.marketwatch.com/story/>

[anti-anxiety-medication-prescriptions-have-spiked-34-during-the-coronavirus-pandemic-2020-04-16](#) of people taking Anti-Depressant drugs has sky rocket by 34%. Even country in India, <https://www.youtube.com/watch?v=CS0XAaP0NJK> when Alcohol shops opened (which is used as anti-depressant medicine).

There are **many factors** which contributed to rise these Anxiety issue I.e., loss of loved ones, jobs, financially instability, isolation, divorce, Disease etc., I believe there are many ways through practices of Buddhist philosophies and Findings of Science could help.

Buddhism philosophy of first Noble truth – Accepting the Dukkha (suffering or pain). Ones we are born, we are meant to suffer and later on die. Accepting these facts would lessen the mental pressure unlike African American people, who earlier had thoughts of being resistant to this COVID-19 viral disease and many of the same race speculated to avoid the health safety protocol but later, they were one of the most affected ethnic group in America <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-03-14/no-black-people-aren-t-immune-to-covid-19>

Concept of Impermanence – everything in this universe is changing, even in our body, every second the cells are dying and the new ones are coming up I.e., the person you were a minute is not the same you and even when you go down to sleep and wake up, consider it as a miracle. We should savior this human

During the pandemic millions of employees lost their jobs but on the other hand there were many business startups who stepped in and took this scenario in a positive manner, made the best use of this pandemic as a challenge and opportunity. <https://www.forbes.com/sites/bernhardschroeder/2020/04/09/startup-opportunities-coming-out-of-the-pandemic-some-are-opportunistic-others-will-be-here-for-a-long-time/#6e7232589350>

- The evolution of education through online mode-
It is no doubt that education plays a pivotal role in developing one's mind and character based on which a citizen lives a normal life in the community and country like India, the families can do anything in order to educate their young ones e.g., <https://www.timesnownews.com/education/article/father-cycles-over-100-km-to-take-son-to-class-10-exam-centre-in-madhyapradesh/640010>, 'where a father travels 100s of Km for his son's exam'. while Buddhist has the philosophy that 'when we die, our body stays or decompose, while our mind travels to the next life and whatever you have learnt in the previous life helps you in the next one', but the discrepancy in the normal activity of the school institution (which relied on centuries old physical class tradition) paved a way for non-physical classes through online. Website based classes were there in the market decades ago and the CBSE highly recommended their schools to follow those guidelines as a supplementary but this pandemic made sure it would be



video conference is so feasible, fun based, it is important from a student's perspective because they have very limited years to educate oneself and this pandemic has stolen that freedom to educate, the non-physical classes doesn't cost any risk of spreading of disease of COVID-19 (which is the main concern at the moment), this new trend of teaching from home may mark as whole new era in the field of Education and it is expected to get better from Investment of big tech giants such as Facebook and Google.

- GREAT opportunity to sit back and reflect

“you are what you think”- Dhammapada, it is no doubt that the pandemic has kept us at a grim stage but it’s up to you, how you respond to the environment and to demonstrate it, Geshe Damdul Dorjee la beautifully illustrate the analogy of two hands when clapped produce sound. The right hand resembles External worlds and inner happenings as left hand, the sound/ produced by clapping is the way you react. He emphasis that if one hand is removed then there won’t be any sound I.e. if you can control either the external or internal force you can control your mind and how it responds but we always cannot control what’s happening around us I.e., the environment, due to interdependence and impermanence, but we can control our mind by nourishing it through the studies of Dharma, by practicing compassion, empathy etc., and this pandemic has left us with lot of time with minimal exposure to external world (an ideal environment for yogis) to self-reflect on yourself, how your mind is working, being mindful of your thoughts and lastly training it to be a better and more altruistic driven soul.

An optimistic approach

- Practice of compassion –

Sounds easier said than done, but in Buddhist teachings emphasis of “four immeasurable” - ‘loving-kindness, compassion, equanimity and joy to fight the Three Poison – Ignorant, Attachment and Anger (mentioned in the wheel of life), which is the main reason behind the suffering in every being especially these uncertainty period “When emotions around fear or anxiety become too



karma. Such like this, right now we blame the SARS CoV-2 and China for causing such mess worldwide and anger towards them will surely not solve the problem instead it may ruin or effect your body immune system negatively.

- Hospital – health care workers are the frontline. Developed robot, Captain Tom’s effort.



doctors play a significant role by helping us free from disease



[com/india-news/with-clapping-bell-ringing-india-unites-to-thank-coronavirus-fighters/story-c7WKBBWyJvLPfUjRUa4N2J.html](https://www.bbc.com/india-news/with-clapping-bell-ringing-india-unites-to-thank-coronavirus-fighters/story-c7WKBBWyJvLPfUjRUa4N2J.html).

Concept of interdependence, we all are dependent on each other with one way or the other. The pandemic was a clear example

of ‘if one country is affected (I.e., China), the rest will be affected too’, we all are in this together and by helping each other is the only way, a beautiful video on how everyone’s effort helped that poor lady - <https://www.facebook.com/fritz.fernandez.90/videos/10157070124296353>

All over the world, countries are sharing their findings on the diseases, medical supplies and even the WHO has come up with a project called ACT (Access to COVID-19 Tools)<https://www.who.int/initiatives/act-accelerator>, collaboration of many scientists, businessman, philanthropist, health organization (Bill & Melinda Gates Foundation, CEPI, FIND, Gavi, The Global Fund, Unitaid, Wellcome, the WHO, the World Bank and Global Financing Facility). ‘These organizations have joined forces to speed up an end to the pandemic by supporting the development and equitable distribution of the tests, treatments and vaccines the

**What factors are increasing zoonosis emergence?
(Diseases transmitted from animals to humans)**

The infographic features five circular icons with target symbols, each representing a factor. 1. Top-left: A person cutting a tree, labeled 'Deforestation and other land use changes'. 2. Top-right: A person with a cage of animals, labeled 'Illegal and poorly regulated wildlife trade'. 3. Middle: A person with a pig, labeled 'Intensified agriculture and livestock production'. 4. Bottom-left: A pill with arrows labeled 'antibiotics' pointing to it, labeled 'Antimicrobial resistance'. 5. Bottom-right: A dead tree, labeled 'Climate change'. A source note at the bottom reads 'Source: UNEP Frontiers 2016 Report'.

#COVID19

UN environment programme

The four harmonious friends

This is also a great analogy of how the animals are dependent on each other in order to enjoy the ripped fruits.

- Concept of “let go”- Venerable Geshe Tashi Tsering of Sera monastery, Byllakupe, beautifully mentions the issue of the pandemic in his talk at “Coronaspection” organised by the Elijah Interfaith institute.

Geshe la emphasis that it is the uncertainty created by the SARS CoV-2, as it can't be seen by our naked eyes nor we won't know who would be infected, as there were positive cases of people without showing any visible symptoms. Since the monks gather in cluster for their debate practice as well in their dormitories, which leaves them very vulnerable. Gesha la advises his fellow disciples to follow the rule of social distancing and hand wash as guided by the Indian government and on an extra note, he also mentions the art of letting go I.e., “if you can control something then there is no use of worrying about it and if you cannot control it than what is the use of worrying over it”. This is indeed simple yet such a powerful concept and helps a lot while dealing with anxiety caused due to uncertainty event of COVID-19.

This could be a perfect analogy to picture the concept of letting go. As we must have seen this scene in 2012 sci-fi movie, ‘when the tsunami is approaching near the temple and the elder monk decides to stay and see it through rather than fleeing with his disciple, accepting what is written on his faith’.

- Sacrifice in the name of science, accept the disease.

There is an ancient folk tale about a plague happened in remote village of Tibet, centuries ago. During that time, there was a Sage who was meditating on a hill near that village and he happened to notice that the disease might wipe out the entire village if it spreads. So, he spelled certain mantra to take the plague onto himself and prayed, that ‘let only I shall suffer and take the disease with me when I die’. This story symbolizes the mindset you should possess to deal with the disease, if you have contracted

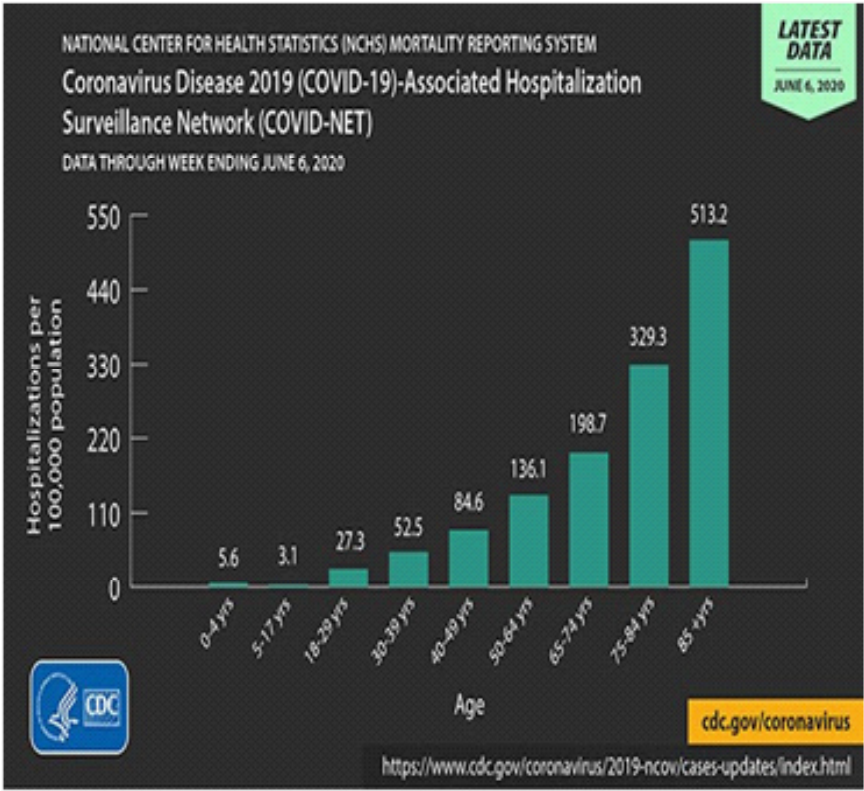
SARS CoV-2, that doesn't mean you will die right away and you can't practice your patience, kindness, compassionate. There are lot of ways, you can contribute yourself in helping the humanity to fight with this pandemic and a perfect example would be to participate yourself in trials of vaccine and donating your body fluid samples to help the scientist for further study the disease. Dr. Smith of New Orland who practices medicine and has lost 3 of her patients to this disease and she decided to participate in the drug test COVID-19 vaccine and be a part of the solution.

<https://www.youtube.com/watch?v=qDFJXdu0w2k&t=39s>

- Theory of relativity.

As Einstein has beautifully explained the theory of Relativity with the expression of a person Travelling in train and one on the ground, where on the exact same duration of period they both go through different changes. This gives an idea about to building Empathy I.e., putting yourself in someone else's shoe. when a person gets infected by SARS CoV-2, many of the non-infected distance themselves from the disease people and secluding them from the rest of the population, which could garner certain feeling of left out, depression or even discriminated at some point <https://www.outlookindia.com/newscroll/covid19-survivors-in-bengal-socially-isolated-by-kin-neighbours-slip-into-deep-depression/1879743> cases in West Bengal shows that people fear

the healthcare workers and police who gets back to their home after posting and instead of developing gratitude for their efforts, the general audience such as neighbors, relatives stigmatize and separate them. Which clearly shows the lack of Empathy and it would be hard to develop Compassionate mind unless you, yourself goes through the same path and then realize it. So, the



(empathy and innovate)

- Turning into a vegetarian

Foie grass, French DELICACY (made from Duck's rich fat liver)

At what cost, those dishes are made (a duck being forced fed to increase liver fats)

<https://www.youtube.com/watch?v=SzwV2ZwV1g4> this clip shows the whole process of Mullard duck raising to the liver extraction part n <https://www.facebook.com/watch/?ref=save>

d&v=340839953618786 this is how the birds are caged without proper hygiene facilities and which can lead to diseases like avian flu. This is absolutely animal cruelty, the 21st generation has witnessed no famine to for us to forage on these poor animals, we have plenty to rely on such as plant-based diet and scientist have even invented lab-based meat https://www.youtube.com/watch?v=1lUuDi_s_Zo (the video also states stats on animal husbandry is bad for the environment as the live stocks release huge amount of Methan gas, which cause global warming). Lastly, there are ample research paper which dictates and supports the theory of COVID-19 being a **Zoonotic disease** (came from animal) transmitted from Horseshoe bat to a wildlife animal and then to human by consumption, which is referred as B-coronavirus and this brings to our next topic

- Study of zoonotic disease- ZOONOSIS

The past decades had seen many outbreaks such as ZIKA, Ebola, MERS (from Camel), SARS (Pigs), Swine flu (Pigs), Rabies (from Dogs, Birds, Pets) and right now COVID-19!! The one commonality you would observe is that these diseases are transmitted from



potential to attain enlightenment and karma keeps the tab of every sins we commit, in next life we can be born as animals to omit our sins. Ahimsa, the fundamental of Buddhism is the act of not harming others. The world is not created to for human pleasure, the other beings has the right and want to live too. If you shoot a mosquito, it will go away fearing its life would be in danger, so like that every other being on this planet wants to be fed properly, be get rid of sufferings and we human beings who are considered higher in intellectual should utilize this life for greater purpose of liberating them from suffering.

Social distancing mentioned in early text

To lessen the effect/spread of COVID-19, CDC has come up with

non-pharmaceutical guidance, termed 3W-

Wear mask

Wash your hand

Watch your distance (social distancing)

The concept of social distancing was practiced for thousands of years in Buddhists tradition

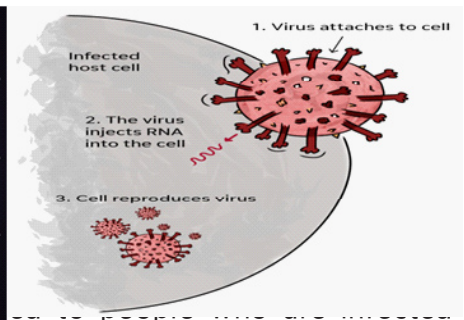
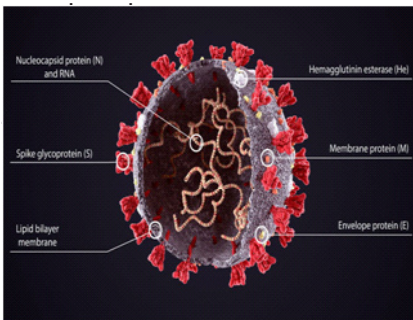
If you don't gain a mature companion,
a fellow traveler, right-living & wise,
wander alone

like a king renouncing his kingdom,
like the elephant in the Matanga wilds,
his herd.

We praise companionship—yes!

Those on a par, or better,
should be chosen as friends.

If they're not to be found,
living faultlessly,



with disease and the thoughtless people who don't wear mask,

oppose the health protocol and these populaces can spread the virus <https://www.vox.com/the-goods/2020/8/7/21357400/anti-mask-protest-rallies-donald-trump-covid-19>. “If I’m going to get Covid and die from it, then so be it.” having such mentality is also a problem and America is great reference to those who were ignorant to the warnings.

But other countries such as Korea and Taiwan had been vigilant with procedure and the biggest weapon, they used in this pandemic warfare was Contact tracing. Korea is known for its development strides in the field of technology and once had the 2nd highest cases of COVID-19, they immediately implemented this method of tracing the infected people using data gathered, “We step in when there’s a chance of large-scale transmission and our main work is to find the connecting links between cases and prevent a flareup,” said Kwon Donghyok, deputy scientific director at the country’s Centers for Disease Control and there are mobile apps to notify the citizens who are in proximity of infected or person with disease history.

The tracing technique Is similar to Buddhist analytical meditation, where you meditate on an object or a subject which is troubling you. The meditator will go through all the details when meditation, like the actions, histories, background thorough data will be studied and through this they can analyze what could have gone

wrong and how things can be sort out. This is a powerful stuff and require pin point focus, this technique can be incorporated in your daily activities such as Studying, managing house expenses, debate etc.,

- Elder population – one can't meditate without the guru

Central for Disease Control and Prevention (CDC), the health care association of America.

There are many reasons where the elders are the major part of the fatality i.e., Medical issues, poor immune due to old age but,

why the elder population matters?

The elders are the reservoir of knowledge on their tradition e.g. in the Wang-Od, a 101 years old Philippine, the last mambabatok tattoo artist <https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=730950714415533>, it would be a great loss for not just her tribe but also for the humanity. Her exquisite tattoos helped in blooming the tourism in their locality and more importantly she is acting as a Guru to her Granddaughter helping in passing on this legacy and same could be said for the great sage Milarepa. Would he could have attained enlightenment without the help from his Guru? It would be hard to imagine and to be a Buddhist you have to accept in taking refuge under the Three Jewels I.e. Buddha, Dharma and Sanga, which are basically our Gurus (Teachers) and without which's teachings we will not find the path to Enlightenment.

- **Altruistic nature-**

The Buddhist concept of helping others

“Helping yourself to help others and helping others for yourself”

In Tibetan-Buddhism, a great analogy would be of His Holiness Dalai Lama, the reincarnation of Avalokisvara. Who is believed to be an Enlightened being but still reborn in human form to help other being attain the enlightened form through the teachings

of Dharma.

The pandemic showed many Hero (Pawo) such as Sonu sood, a popular actor from India and Captain Tom to name few.

Sonu sir first started helping the migrant workers of Karnataka to return back from Mumbai during the nationwide lockdown when he first witnessed a family of workers walking to Karnataka without proper food and clothing

This marked the start of his endeavor of helping others and later on he had trans-located more thousands of migrants to their respective states of UP, MP, Rajasthan, Jharkhand, Bihar etc., using Buses& Trains through his own earnings and help from other actors such as Farah Khan.

In his interview, <https://www.youtube.com/watch?v=enld0f1uf5o&t=3s> he beautifully portrays that he in his decade of career in acting industry, never felt this much satisfaction than in his effort for these few couple months of pandemic even though he and his team had to work for 22 hours per day and finally it was worth the effort. He knew the significance of these migrant workers had in their country's economy, as being a one himself when he entered the city of Mumbai with the background of remote village.

<https://indianexpress.com/article/entertainment/bollywood/sonu-sood-helps-400-families-of-migrant-workers-lockdown-coronavirus-6503077/>.

Another case of altruistic would be of Nurse Sette, she, during her posting in hospital ignored the signs of pain in the leg as there were lot of cases for COVID-19 but later on, she was diagnosed with cancer and had to amputated her leg

https://www.bbc.com/news/uk-england-manchester-53695708?fbclid=IwAR3wp47iaiU85_RNXfAOEeVujHwWHeOhx9JM00JGZAubcOvdD2HXvt0rDwU

There will be sacrifices until every sentient exit, but their efforts will be ruined if the people don't get out of that bubble of thoughtlessness, stupidity and selfishness. A great example would be Chen-rig-sek (Avalokisvara), who had thousands of legs and hands to help people liberate from committing sins but it was not enough and realized that people has to step up on their own rather than being helped (spoon fed). Thank you.

Some extras on whether the virus is living or not

Virus alive or not?

Scientifically – to be alive or considered a living thing, there are certain characteristics that has to be met.

1. Ability to evolve
2. Use energy
3. Replicate
4. Made of cell or tissue
5. Homeostasis (able to maintain body heat).
6. Receptive to environment
7. Possess certain order. https://www.youtube.com/watch?v=QD7YLLyh_HE

The virus showcases many of these qualities while come in contact with the host such as being receptive to the cell wall of the host cell and try to penetrate with the help of the crown and the protein coat in this SARS CoV-2 matter

They replicate once they are inside the cell, although they don't possess cell bound membrane bodies such as Ribosome, mitochondria to name few, so they use to combine their own RNA (Ribo Nucleic Acid) with the host for replication and later to infect others.

This is in a nut shell what happens when a virus infects any kind of cell, but scientists are still pondering whether to include this Strata of virus into living or not because once the virus is outside or even inside the cells, they can stay dormant\hide away from the Immune system for long time without resonating any of these feature of life forms. Virus which translates to "poison" from Latin word, as considered something in animated substance which affect our body like poison does and evolution wise, they are considered a huge significance, as they (virus) had been accumulating and utilizing host cells/genetic material for generations. To conclude at the moment, from science wise, virus is considered at the verge of living and non-living.

<https://www.scientificamerican.com/article/are-viruses-alive-2004/>

Buddhist side- in Buddhism, to deem something to be alive or living thing is to possess with Mind or Consciousness and there are certain qualities the being has to satisfy in order have mind I.e., they should have vessel to contain the mind (shepa). After conversing with many scholars in the monastery, I have

come up with a conclusion that these virus and other microbes are considered living things and they are included in the realm of Vermin (neither animals realm nor hell realm). Vermin's never fill up with their appetite, just like virus which keeps on replicating without any limits and conscious of well-being of the host (devoid of compassion), which in one way mean that they might have committed grave sin in previous life and paying the prize this life. (if we follow karmic style).

By

Tenzin lhawang

Gaden Jangtse Educational Society, mundgod

How can Science and Buddhism contribute and relief for the pandemic and depression of human being due to Covid-19 and do Corona viruses have life as well as normal species?

金方 | Jin fang Singapore

How can Science and Buddhism contribute and relief for the pandemic and depression of human being due to Covid-19:-

Everyone has a dilemma. The so-called dilemma is “faced with 2 equally unwelcome possibilities, but you can only choose one of them” To be trapped or to be shaped !

At this moment, you are in a dilemma. At this moment among them, what is the plight of all mankind?

At this moment what is the dilemma of Temple/Monastery affairs in this situation?

For the laymen, what is the current predicament in their life plan?

For individual what is your realm? Everyone must think deeply.

Imagine in this strandel confinement of a plant is confined in a box.

This situation can be seen in modern agricultural cultivation techniques and many technicians use containers to shape all kinds of fruits and plants they needed and wanted. From this point of view, it seems that trapped cannot escape the fate of being shaped. However, do all trapped people have to accept the result of being shaped? In fact, there are many forms of trapped identities, but living things, such as moths and chicks, can always emerge from their cocoons or shells according to their natural instincts.

In the course of life, if one can transcend death, trapped and trapped always represent opportunities for birth and re-birth.

The current virus pandemic continues to be severe, and various difficulties arise. How can we act positively and solve the difficulties?

Specifically, every person is to face any problem immediately, solve it immediately, without hesitation, and take advantage of the situation when it is due.

In this way, the danger can be moved, and the danger can be avoided by moving, so that disasters can be resolved!

Everyone who cares about the life body will first pass the information to each household/beings, and they must learn self-education and self-training to drive everyone to study how to do their job well and do self-study and self-study work!

The dilemma beings make good use of their time to study well. The auspicious way lies in a proactive and proactive attitude. Digging study (consider how to proceed)-then choose a time to share your thoughts and experiences with each living body (platform).

There are 6 Necessities for Relieving Dilemmas are generally to be given during the severe pandemic period as homework for guideline:

- 1) The necessary prerequisite to get out of the predicament is to stop COMPLAINING and look at our mind and things from the external objects
- 2) To be remorseful and repent of the predicament deep from our inner consciousness soul.
- 3) The necessary will to get out of the predicament is to maintain determination, motivation and sincerely respectful to ALL.
- 4) The necessary as a group/foundation is genuine and neutral in practice to get out of the predicament to be maintain and also not negligent Always be MINDFUL when alone.
- 5) The necessary knowledge to get rid of the predicament is to realize the retribution of cause, condition and effect, to be able to do it in the first place.
- 6) The necessary condition to get rid of the predicament is to arouse greatness, peer together, invigorate the whole and

unite with morality to face it together!

Nevertheless, most importantly beside the 6 Necessities,

We must first learn to watch the MIND and that reflect our negative acts and how to correct them?

Secondly, find out the cause of our own sin, how to remove it?

Lastly, how can one repent of sinful nature.

Do Corona virus have life as well as normal species?

Isn't the virus alive?

Viruses are a familiar term, but most people don't know that under the traditional biological definition, viruses are lifeless! Now, scientists have to challenge the concept of "life" and let the virus return to the network of life.

For nearly 100 years, the scientific community's understanding of viruses has also changed again and again. From the earliest belief that viruses are a kind of poison, then a form of life, and then changed to a biochemical substance; to this day, viruses are considered to be between life and Substances in the gray zone between inanimate life: They cannot replicate on their own, but can reproduce in real living cells, and will have a huge impact on the behavior of the host. In the history of the development of modern biological sciences, most of the time we classify viruses

as inanimate substances, which has also caused an unexpected result: Most scholars ignore viruses when studying evolution. However, now scientists are finally beginning to understand the fundamental role of viruses in biological history.

Must be rectified

It is easy for us to understand why viruses are so difficult to classify, because every time you use a different standard to look at them, their appearance seems to change accordingly. Humans were initially interested in viruses because they were related to diseases. The word virus is a poison derived from Latin. At the end of the 19th century, researchers discovered that certain diseases, such as rabies and foot-and-mouth disease, were caused by pathogens that behaved like bacteria but were smaller. Because they obviously have biological characteristics and can spread between animals, causing obvious biological effects, at that time, viruses were regarded as the simplest life forms with genes in the biological world.

The virus is composed of complex organisms. It is composed of chemical substances, but it lacks the biochemical activity that expresses life: an important system that performs metabolic functions.

Further research and others established the structure of the virus: outside of the nucleic acid molecule (DNA or RNA), a shell made of protein is wrapped, and some of the proteins on it may also be related to infection. This description makes viruses sound more like chemical components than biological ones. However, when the virus enters the cell (the cell is called the host after it is infected), it becomes alive. The virus will take off its shell, expose its genes, induce the cell's replication machinery to produce viral DNA or RNA, and produce more viral proteins according to the instructions on the viral nucleic acid. After these newly released virus parts are assembled, voila! More viruses are turned out to infect other cells.

These behaviors make many scientists believe that viruses live in the boundaries of chemistry and life. A more poetic way of describing the effects of viruses on the host The dependence of cells, they say that the virus leads a "lending life." Interestingly, even if biological parents have long regarded viruses as boxes containing chemical substances, they use the activity of viruses in host cells to study how nucleic acids carry protein codes: in fact, the basis of modern molecular biology Knowledge is obtained through viruses.

Does a virus have life?

However, we have been unable to find a simple answer over the

years. It may be because it raises another fundamental issue: how to define “life”? It is difficult for us to find a precise scientific definition of life, but most observers agree that in addition to the ability to reproduce, life must also include some characteristics. For example, the living body is a state that is limited by birth and death. It is generally believed that living organisms must also possess a certain degree of biochemical autonomy, be able to carry out metabolism, produce molecules and energy to sustain this organism. In most definitions of life, this degree of autonomy is the most fundamental condition.

However, the life of viruses almost depends on others at the level of

bio-molecules, that is to say, the synthesis of nucleic acids, synthetic proteins, molecular processing and transportation, and all other biochemical effects that allow viruses to multiply and spread are all dependent on The host cell provides the required raw materials and energy. Someone might think that although these activities come from the instructions of the virus, the virus is just an inanimate parasite, using a living metabolic system. But there may be a gray area between “definitely there is life” and “no life.

A rock is inanimate; a sac that is metabolically active but lacks genetic material and reproductive potential is also inanimate. Bacteria are organisms. Although it is a single cell, it can produce

energy and molecules to sustain itself, and it has the ability to reproduce. What about the seeds? A seed may not be considered to have life, but they have the potential to develop into life, but they may also be destroyed. From this point of view, viruses are more like seeds, but are quite different from living cells. They have specific potential, and these abilities may also be destroyed, but they cannot obtain a more independent state of life.

Another way to think about life is that they are new attributes produced by a collection of inanimate matter. Life and consciousness are both examples of complex systems with new attributes. They each require a considerable degree of complexity or interaction to achieve a special state; a nerve cell or even a set of neural networks does not have consciousness, it needs The complexity of the whole brain. However, even a complete human brain may be active but unable to form consciousness, which is what we call “brain death.” In a similar situation, the genes or proteins of cells or viruses are not considered alive. The state of enucleated cells is like brain death, lacking the most critical complexity, and viruses have not reached the critical complexity. So although organisms are made up of the same basic building materials as viruses, life itself is a newly created complex state. If you start from this point of view, although viruses are not a complete living body, they transcend inanimate

matter: they have come to the edge of life.

Impact on evolution

The controversy over whether a virus should be classified as life naturally raises another question: Is thinking about whether a virus has life is more like a philosophical question, a lively and enthusiastic rhetorical controversy, but has no real importance? I think this topic is very important, because the attitude of scientists on this issue will affect their views on the evolutionary mechanism.

Viruses have their own ancient evolutionary history, which can be traced back to the origin of cell life. For example, the repair enzymes of some viruses can excise and re-synthesize damaged DNA and repair the damage caused by free radicals. This ability is unique to specific viruses and may have existed for billions of years. Nothing has changed.

Nevertheless, when most evolutionary biologists are studying evolution, they still hold the idea that because viruses have no life, they do not need to be seriously considered. When they look at the virus, they also think that the formation of the virus is the escape of host genes somehow, and then obtain the protein shell. In this view, viruses are parasites degenerated

from host genes that ran away. When viruses are excluded from the network of life, their important contributions to the origin of species and the continuation of life are ignored.

Of course, evolutionary biologists do not deny that viruses play some roles in evolution, but when researchers treat viruses as inanimate, they also classify viruses as external influences equivalent to climate change. This type of external force will select various traits controlled by genetics, so that those individuals who are most able to survive and thrive in the face of external challenges can also successfully reproduce and pass their genes to the next generation.

But viruses can directly exchange genetic information with living beings, which means that they are in the network of life. Perhaps what surprised most physicians and most evolutionary biologists most is that most known viruses are not pathogens, but persistent and harmless. They live in the cell for a long time, maintain a dormant state, or use the cell's replication tools to reproduce themselves at a slow and steady rate. These viruses have developed many smart ways to evade detection by the host immune system. Almost every step of the immune defense line, the virus can come up with ways to change and control.

Furthermore, a virus's genome (whole DNA or RNA) can permanently reside in the host, adding viral genes to the host's genetic lineage, and finally becoming an important component of the host's genome. Compared with the external force that can only choose slow genetic mutation, the impact of the virus is undoubtedly faster and more direct. And the sheer number of viruses, coupled with their rapid replication and mutation rate, make them the most important genetic creators in the world: viruses often "invent" new genes. The unique genes derived from viruses may spread everywhere, enter other organisms and cause evolutionary changes.

According to the data published by the International Human Genome Sequencing Alliance, there are approximately 113 to 223 identical genes in the genomes of bacteria and humans; these genes have not appeared in other well-studied organisms, as if they were between these two evolutions. Yeast, fruit flies and nematodes are among the extremes. Some researchers believe that these organisms between bacteria and vertebrates may have lost these genes during the evolution process; other researchers have proposed that these genes were directly transferred to humans by invading bacteria. Viruses may be the source of genes, and then they live in two different biological lineages, such as bacteria. And vertebrates. It seems that a certain gene given to

humans by bacteria may all come from viruses.

In fact, other researchers have argued that the nucleus may be derived from a virus. The cell nucleus distinguishes prokaryotes (like bacteria) and eukaryotes (like humans, which contain real nuclei). Its appearance cannot be explained by the gradual adaptation of prokaryotic cells until they become eukaryotes. The nucleus is more like a large-scale DNA virus that lives in, evolved from prokaryotes as their permanent home. The evidence supporting this idea is that the DNA polymerase (DNA replication enzyme) of a bacteriophage called T4 (the host is a bacterial virus), and the DNA polymerase of eukaryotic cells and viruses that infect eukaryotic cells, are in the gene. The sequence is very similar. Patrick Forterre of the Eleventh University of Paris, France, also analyzed the enzyme responsible for DNA replication and believes that the gene for this enzyme in eukaryotes may be derived from a virus.

From single-celled organisms to humans, viruses affect all life on earth and often determine who can survive. But the virus itself is also evolving. For example, HIV-1, which causes AIDS, may be the only organism that allows researchers to witness its formation. It also provides a case of instant evolution.

Viruses are closely related to life, and they often change the boundary between living things and the biochemical world. After we analyze the genomes of more and more living things, the contribution of the ancient and active gene pool of viruses will also be revealed. The impact of viruses on evolution in 1959, wrote: “When viruses are incorporated into the cell genome and then leave the cell genome, we have observed viruses and their effects. The process of evolution has created a successful genetic model that affects all living cells. Don’t you think that’s the case?” Regardless of whether we think viruses have life or not, we are now putting the virus back in the natural context and reinventing it in the network of life. To recognize and study it.

How can science and Buddhism contribute and relief for the pandemic and depression of human being due to the covid-19 and do corona viruses have life as well as normal species?

བསྟན་འཛིན་ཚེ་བརྟན། Tenzin Tseten Nainital.

The word 'nirvana' is a transcendent state where one is freed from the effects of karma and the endless cycle of birth and rebirth. You might hear the same concept in various transcripts with a different name; heaven, jannat, svarga loka and so on. But science might call it the stoppage of a heart from beating. Sadly, the world is not in a state to focus on achieving nirvana because there is no time to sit back, count all your sins and start with redemption. It is a fast pace world where the minute you are born your life has a purpose. The purpose to enter the cattle race, to survive the harsh reality of the 21st century and to follow what the 'standardised plan of life' has for you. We have been living the life of literal robots and it has to stop.

Years and years ago when the cattle race didn't exist, the world was a much better place. A world with no heinous crimes, life-taking diseases, corrupt politics or insignificance of human life. The cause for these predicaments is the greed and desire which

is deeply rooted inside each of us. We are edging close to being ignorant to one another and thriving in a world which we might not get to live in. Man is a ridiculous creation of nature. The more he learns, the more he wants. Knowledge quenches his thirst but he always desires for more. It is said that knowledge in excess proves to be poisonous and excess knowledge leads to ignorance. The last month of 2019 proved the very ignorant attitude of man when the headlines of every newspaper read the threat of the existence of human race. COVID-19 originated but it did not result in any inconvenience to people around the world other than the ones living China. As they already have a lot to bother about rather than a mere virus which has not even entered their nation's door step and might be tackled like the one's there have been before.

We could have stopped the outbreak of the virus there and then but we did not. Seemingly, a problem is not ours until we are the one's suffering it. Although, it is ironical that the judgement we made months ago resulted in us being captivated at our homes, we still care about our pay checks more than the well being of our loved ones. The more we are progressing, the more we are destroying our inner conscience. Even though we are learning the mystery of the universe, we are lacking behind to learn the mystery of the mind, the soul and the heart. The major paradox of this issue is powerful countries fighting for the supreme power

and playing the blame game instead of solely focusing on the solution to this pandemic. It is extremely disheartening to see the one with power driven to save his throne and witness him pawning the safety of his people in order to wear the crown. The fate of the unprivileged is not in the hands of god but in the hands of the one with the title. This is the modern monopoly of politics.

The world is in dire need of empathy, compassion and humanity. As we gradually become more and more advanced, we start forgetting the importance of fellowship. The basic human nature to fulfil every want and desire leads to egotism and introversion. When the greed is not fulfilled, one goes into a phase of uneasiness behaviour of sadness, anger and vulnerability. This is the prime reason of why a huge number of population goes through depression and mood swings. The lifestyle nowadays makes it very hard for people to stop and check on their loved ones. Therefore, we need to depend on our mind and soul alone to provide us with peace and a sense of humanity. If every individual has their peace of mind then the society as a whole will be a better place to live in.

Buddhism is a widely followed religion which is solely based on the teachings of Lord Buddha and still to this day, follows the transcripts from the ancient Nalanda University. It is a religion passed on by philosophers, scholars and great thinkers

of the time. “The religion of the future will be a cosmic religion. It should transcend a personal God and avoid dogmas and theology. Covering both the natural and the spiritual, it should be based on a religious sense arising from the experience of all things, natural and spiritual as a meaningful unity. If there is any religion that would cope with modern scientific needs, it would be Buddhism.” These words are stated by the renowned scientist, Sir Albert Einstein himself. Where science uses the technique of therapy, Buddhism uses the method of mediation. The concept of Buddhism is constructed on personal experience rather than blind faith. Buddhism and science goes hand in hand.

The ancient university of Nalanda obtained significant fame, prestige and rose to legendary status due to its contribution to the emergence of India as a great power around the fourth century. I believe that it will still prove to be of relevance in these tiring times to contribute and relief individuals through this pandemic. The Buddha taught the four noble truths which when elaborated affirms that all beings go through suffering. We are the cause to our suffering and the only way to stop it is to end our worldly desires. As relevant as it may sound to the difficulty that the world is facing at this moment, it is as useful too. Where science of the mind can help normalise brain changes associated to depression through medications and therapy, buddhism teaches to experience unproductive thoughts

from a different perspective through meditation which reduces stress, anxiety and depression.

The face of modern Buddhism, His Holiness the 14th Dalai Lama, when asked about the solution to social anxiety, answered altruism as the cause. Altruism arises when one becomes an egotist and thinks about himself rather than the welfare of the society. When you cut ties with practicing altruism and show compassion towards the endless creation of nature, you learn to accept and move on. Buddhism teaches to free yourself from worldly desires and selfish thinking which will indeed lead to an empathetic self and an open mind which accepts all atrocities that the world has to offer. When you are compassionate towards others you will not have the ability to self loathe and become depressed, rather you would want to evolve into a great human being which completely dedicates himself to serve for the community.

Poverty is a big evil in these tiring times which has left many haunted. It did not only affect the poor but the rich as well. World renowned brands have shut many of their retailing stores, leaving many people unemployed. The stocks have never seen such a downfall in years. There is a saying which states that the world has enough for man's need but not man's greed. This pandemic has taught us that everything is temporary. Our jobs, our positions, our life is practically hanging from a thread which

can break anytime. As Lord Buddha preached that life is temporary and nothing in life is permanent. He preached about the three universal truths: 1. Everything is impermanent and changing 2. Impermanence leads to suffering, making life imperfect 3. The self is not personal and unchanging. Just like the tides of the sea has no particular direction, the same way our life has no decided path. What we have now, we might not have tomorrow. It is all an unexpected series of events which will only unravel itself when time comes. A buddhist monk filled with wisdom will not give importance to materialistic things but will give importance in gaining the vast never ending ocean of knowledge. Buddhism will also teach us that materialism is short term happiness, but our goal is to achieve the long term happiness of attaining nirvana by practicing good deeds.

People in distress should look upto Buddhism to gain knowledge of life which will give them peace. Buddhists believe in karma or 'intentional action'. It refers to the spiritual principle of cause and effect where intent and actions of an individual influence the future of that individual. This belief would drive individuals to do good deeds in order to get good karma. It will not only lead to the birth of a better person but a better society. A society without brutality hindering its way towards progression, where love is the universal language and humanity is the universal religion. Materialism is the root problem of the major problem

prevailing in this world. Apparently, a crime takes place due to the desire for materialistic things. Humans need to learn that possessions give us only short term happiness. If you win a big amount of money in a lottery, you will spend it all at some point. Long term happiness can only be achieved if you work hard for it. Buddhists see the possession of wealth as the outcome of good actions in the past. Wealth, therefore, is earned through good deeds and hardwork.

Lord Buddha left his luxurious life of royalty and lived as an ascetic in search of the meaning of life. He was curious for the reason behind man's suffering and wanted to find a way to end it. After years and years of suffering, agony and meditation, he found out that suffering is inevitable. Unfortunately, every human being has to go through suffering. Apparently, in the present time the world is suffering as well. He found a way to end that suffering. He preached that ominous knowledge with his followers, who then carried on with his noble work and shared it to the world. He taught that part of making peace with our reality is to expect impermanence, lack of control and unpredictability. The nature of reality is affirmed in a short chant: "I am subject to ageing, subject to illness and subject to death. Thinking that things should be otherwise, from a Buddhist perspective, adds unnecessary suffering. Instead of reacting with fear, Buddhism teaches to work with fear. Accepting the world with it's flaws will

make the world more enjoyable.

Meditation and mindfulness are the key teachings of Buddhism and is popular and practiced by a lot of buddhists and non buddhists. Mindfulness practices to restrain impulsive behaviour with apprehension of the body. It maintains a moment-by-moment consciousness of one's thoughts, feelings, bodily sensations, and surrounding environment, through a gentle, nurturing lens. For example, most people don't wear masks, wash hands or avoid public gatherings. With the practice of mindfulness, individuals can train their mind to be empathetic and acquainted with the global issue so that they become more aware and avoid touching the face and washing hands. Meditation is a more longer and inward process compared to mindfulness. Time alone with one's mind is normally part of a meditation retreat. It not only increases awareness but also reduces stress and develops concentration. Some of it's benefits include a positive mood and outlook, self-discipline, healthy sleep patterns and even increased pain tolerance. Isolation and quarantine can mirror the conditions necessary for a meditation retreat. Regular meditation can allow one to acknowledge fear, anger and anxiety. Such acknowledgement can make it easier to recognise these feelings as simply passing reactions to an impermanent situation.

Buddhist doctrines recognise an interconnection between everything. The pandemic is to see this more clearly and

thoroughly. With every action someone takes for self-care, such as washing one's hand, they are also helping to protect others. The dualistic thinking of separateness between self and others, self and society, breaks when viewed from the perspective of interconnection. Our survival depends on one other, and when we feel a sense of responsibility towards everyone, we understand the concept of interconnection as a wise truth. Buddhist teachers believe times of uncertainty can be a good opportunity for putting these teachings into practice. Individuals can transform disappointment with the current moment into motivation to change one's life and outlook on the world. If one reframes obstacles as part of the spiritual path, one can use difficult times to make a commitment to living a more spiritual life. Isolation in the home is an opportunity to reflect, enjoy the small things and just be.

Not only has buddhist teachings proved to be relevant during this widespread of a deadly virus but great buddhist monks and leaders have contributed and done their part as a humanitarian as well. Although Buddhist meditation centres and temples in coronavirus-hit countries around the world have been closed to the public in order to comply with social distancing measures. But Buddhist teachers are offering their teachings from a distance in order to remind their communities about key elements of the practice. In Asia, Buddhist monks have been chanting sutras to

provide spiritual relief. In Sri Lanka, Buddhist monastic chanting was broadcast over television and radio. In India, monks chanted at the seat of the Buddha's enlightenment, the Mahabodhi Temple in the Eastern state of Bihar. The International Network of Engaged Buddhists (INEB), has launched the Mindful Action: COVID-19 Emergency Relief Fund to support emergency relief efforts in some countries with the greatest need at this time in South and Southeast Asia: Bangladesh, India, Myanmar, and Nepal. Buddhist teachers have formed "Dharma Relief" to raise over US\$500,000 to help relief the issues that COVID-19 brings. When millions of people were in dire need of teachings from a great world leader, making it a possible occurrence was almost unfeasible. With a zeal to mend the broken souls who were experiencing hardship, his holiness the Dalai Lama gathered his team and announced virtual teaching sessions for couple of days. This was a huge step taken by the buddhist community to answer the calls of thousands who attended the session and millions who viewed it. Buddhist leaders believe that their teachings can help confront the uncertainty, fear and anxiety that has accompanied the spread of Covid-19. This is not the first time Buddhists have offered their teachings to provide relief during a crisis. Buddhist teachings are interpreted to address social problems. The zen master Thich Nhat Hanh first coined the concept of "engaged Buddhism." During the Vietnam War,

faced with the choice between practicing in isolated monasteries or engaging with the suffering Vietnamese people, he decided to do both. He later ordained a group of friends and students into this way of practice. In recent years, many Buddhists have been actively involved in political and social issues throughout much of Asia as well as parts of the western world.

As the world is grappling with an invisible, deadly enemy, trying to understand how to live with the threat posed by a virus and life coming to a standstill all over the globe, motivation to be productive is hard to come by. People are getting frustrated by living under a roof and within four walls. We are so used in living life at super sonic speed that we can't afford to stop and appreciate our surroundings. Science has progressed in ways that we could not have imagined decades ago. Technology makes it possible for us to reach out and talk to our loved ones from a single tap. We should make use of this fascinating technology and stay connected in order to feel the love and support which was kept from us due to our busy schedules. We can either make this tragedy our asset or our liability. But the choice lies in our hands.

There are various online therapy sessions profoundly based on COVID-19 relief. When science is knocking on your door to assist you through the sickening pandemic then there should be no question to stay gloomy and depressed. Whether it is contacting

your close ones for moral support or to seek out for professional help, it all lies in the tiny gadget which, I believe, everyone has access to. Now is the time to put faith in science to put an end to this fatal disease. Now is the time to stand with doctors who are risking their lives to safeguard people's lives and appreciate them. Due to the progression in science through the years, the healthcare facility is able to tackle this situation gracefully and not a patient is left unattended. Although, there is no cure to this virus, the patients are being stabilised in ways which could not have been possible without the aid of medicines and technical facilities.

There have been 23.4 million cases of covid effected patients with 8.09 lakh deaths but 15.2 million patients have successfully recovered from this fatal disease. Even though a vaccine for this virus ceases to exist, doctors and scientists have worked together in order to save millions from their deathbed. This is the power of science, ladies and gentleman. Research in the field of viruses has made it possible for us to understand this enemy and learn to take the right precautions. Knowledge about the enemy will make us less panicky and more prudent and alert. Knowing the facts about COVID-19 and not paying heed to useless rumours about the disease will reduce stress and stigma. Understanding the risk to ourself and people we care about can help us connect with others and make an outbreak less stressful.

Progressions in the area of medicines has made it viable to cope up with the pandemic in a way. Doctors studied the symptoms of patients and concluded to treat them with ventilators, IV fluid and medications which reduce fever. Scientists have found out that drugs like remdesivir, chloroquine, APN01, favilavir, lopinavir and ritonavir are effective in fighting COVID-19. This information should encourage the public to keep hope and faith in these reputed scientists.

When the world and its economy is practically falling over, mental health should be our principle priority rather than our jobs and bank balance. The scientific study of the human mind, psychology, recommends to make a daily routine which will keep us productive and distract us from the sorrowful happenings around the world. It will not only engage us to yield our time but will mirror our old routine and make this lowdown less frustrating for the workaholics and free-spirited people. Science also invigorates individuals to think logically and question any suspicious thing. It provides reason which will stop people from speculating and scaring themselves. Educated people will not believe everything they watch online and save themselves for unnecessary panic. Therefore, there have been workshops in rural areas to educate the illiterate and the under privileged which makes them aware of the true science behind coronavirus and ways to take precautions against it.

Humankind has witnessed various widespread of diseases like the coronavirus throughout the ages. The Spanish influenza, SARS, MAERS and now COVID-19 has taken over the world. When we talk about the coronavirus, it is from the family of RNA viruses and in the Nidovirales order. It gets the name corona (meaning crown) due to the crown like appearance of the virus. This pathogen has been commonly found in all kinds of species. There are four classifications of this virus: 1.Alpha 2.Beta 3.Gamma 4.Delta. Mammals and birds are not blessed with a strong immunity from the virus. Although, a bat being both mammal and bird hosts the largest number of viral genotypes of coronavirus. It can cause epidemic when it is transmitted from one species to another, which is what happened in China in 2019. This disease has not been so fatal to humankind as the name has been used to describe symptoms of common cold and pneumonia. Human coronaviruses are alpha- and beta-coronavirus.

The 2019 Novel CoronaVirus (2019-nCoV) started in Wuhan, a city in Hubei province of China. It is a beta-coronavirus. It is the seventh coronavirus found to cause illness to humans which means that there were other seven mutations of the same species of the virus which are genetically and physically are a lot similar. The virus is spread from bats to humans. This is not a new virus that we're facing right now but a mutation of the old common coronavirus. COVID-19 is a lot similar to the viruses

which came before it and caused an epidemic in the entire world. Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) outbreak occurred in 2003 in the Guandong Province, China. It is said to be a beta-coronavirus as well. It was transmitted from bats to civets to humans, just like the present virus. It lasted from February 2003 to July 2003 causing more than 8000 cases, 774 deaths with the fatality rate of 9.6%. Another coronavirus outbreak was the Middle East Respiratory Syndrome (MERS) which occurred in 2012. The outbreak started from Saudi Arabia and further spread to several countries. Just like SARS and Novel Coronavirus, it was a beta-coronavirus. The virus transmitted from camels to humans. The outbreak resulted in more than 2400 cases, 858 deaths with the fatality rate of 34.4%.

Nature has tested mankind again and again by comets, meteorites and natural disasters. With every passing hurdle we have proved beyond doubt that we can get through anything only if we show harmony and togetherness. I believe that this is another hurdle that we need to cross by using the methods and tactics discovered by great men who live with us and have lived before us. The choice lies in our hands. To make progress to end the pandemic or let the pandemic make progress to end us.

~ Tenzin Tseten

Nainital.

བྱམས་བཅེའི་ས་བོན།

བསྟན་འཛིན་འོད་ཟེང་། ར་ས་ཞོར་གླིང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྦྱོང་ཁང་།

སྦྱིར་བཏང་བྱམས་བཅེ་དང་ས་བོན་ཞེས་ཐ་སྐད་འདི་གཉིས་སོ་སོར་བྱེ་སྟེ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་
བོད་ཚོས་ལྷན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་སྦྱེས་པའི་མི་ཚེ་རྒྱུད་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་ཉ་ཅང་གོ་སླ་
བའི་ཐ་སྐད་ཅིག་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་སྐབས་འདིའི་བརྗོད་བྱ་ནི་དེ་འདྲ་མིན་པར་
འདོད་དེ། ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་ཆ་ མང་པོར་བལྟས་
མ་སྦྱོང་མཁན་གུས་མོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་འབྲེལ་བ་ཤད་གསལ་པོ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཉ་ཅང་
དགའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག འོན་ཀྱང་། ད་ཐེངས་རང་གི་བསམ་སྒོའི་ནང་གང་འཁོར་བ་ཚང་མ་
ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་།

ནས་རྒྱན་གུས་མོས་ཡ་གོང་ས་མཚོག་ནི་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་གཙང་མ་
གཙང་རྒྱུད་ཞིག་དང་སྦྱིན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་དཀར་པོ་དཀར་གཙང་ཞིག་དུ་
མཐོང་གི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོང་གིས་ནས་རྒྱན་འཛིན་གླིང་གི་མི་མང་ཡོངས་ལ་བྱམས་
པ་དང་བཅེ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་སྦྱོན་གྱི་ཡོད་པ་ནི་གཙང་མ་དང་ཡང་དག་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན།
བྱེ་ལོ་ ༡༩༤༠ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་ཇལ་ཉོར་དུ་སེར་སྐུ་མི་མང་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་སྟོར་ལ་
བཀའ་ཚོས་སྐུལ་སྐབས་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བའི་སྐྱེའུ་ཁུང་ཅམ་བྱེ་སྟེ་གསུངས་དོན། “དེང་
སྐབས་བོད་གཅིག་ཤུར་ཚོས་དར་རྒྱས་ལུན་གནས་ཡོང་ཐབས་བྱེད་པས་མི་འགྲིགས། གཞན་
དག་ལུང་པ་རེ་རྒྱུད་ལ་དར་བས་ཀྱང་མི་འགྲིགས། འཛིན་གླིང་ཡོངས་ལ་ཚོས་གྱི་གནས་
ལུགས་ཁུབ་འཕེལ་སྐབ་པ་ཞིག་དགོས།”ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་གུས་མོས་བསམ་པར་
སྐབས་འདིར་གསུངས་པའི་ཚོས་ནི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཤ་དང་ཁྲག་ལ་ཐེམ་པའི་ནང་བའི་ཚོས་
འདི་ཡིན་པ་བཤད་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཚོས་
གྱི་ནང་དོན་གཅོ་བོ་ནི་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་ཁོ་ན་ཡིན་པས་སྐབས་འདིར་ཡང་འཛིན་གླིང་

ཁྱོད་ཡོངས་ལ་བྱམས་བཅེའི་ས་ཐོན་འདེབས་པའི་ཚོག་མའི་སྐྱེའུ་ཁྱུང་བྱེས་པ་རེད་འདོད།

ཡགོང་ས་མཚོག་ནི་ཚོས་དང་བཅེ་བ་ཁོ་ནས་བྱུབ་པའི་ཁེར་རྒྱུང་གི་ཚོས་ཀྱི་དབྱ་
ཁིད་ཅེག་རེད་འདོད། དཔེར་ན། ཁོང་བཅོན་ཕྱོལ་དུ་སེབས་ནས་དེ་རིང་བར་འཇམ་སྐྱིང་གི་
དབྱ་ཁིད་མང་པོ་དང་ས་ཚ་མང་པོར་ཁོང་གཅིག་ཕྱ་སེབས་སྟེ་བྱུག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱར་ནས་
སའི་གོ་ལ་ཉིལ་པོར་བྱམས་བཅེའི་ས་ཐོན་འདེབས་ཆེད་དུ་སྐྱེ་ལས་མང་པོ་སྐྱོན་ཡོད་པ་ང་
ཚོས་མཛོང་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། དེ་མཚོན་བྱེད་དུ་ “ན་བཟའ་དམར་པོ་མཚོད་ནས།། འཇམ་སྐྱིང་
ཡོང་ལ་བསྐྱོར་སོང་།། བྱུག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱར་ནས།། འཇམ་སྐྱིང་ཞི་བདེ་བསྐྱུན་སོང་།།”
ཞེས་འཇམ་སྐྱིང་འདྲིའི་སྟེང་དུ་བྱམས་བཅེ་བའི་ས་ཐོན་རྗེ་ལྟར་བསྐྱུན་ཡོད་མེད་གཞས་
འདིས་མཚོན་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།

སྐྱིར་བཏང་མི་པལ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་
མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དུང་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ནི་དེ་ལྟར་མིན་པར་ལེགས་པ་
དང་ཉེས་པའི་ཆ་གང་ལའང་མར་ནས་སྐྱ་བཏོན་པ་བཞིན་གཅིག་གཅིག་གཉིས་གཉིས་གསལ་
པོར་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། ད་ལྟའི་ཆར་འཇམ་སྐྱིང་གི་མི་གངས་ས་ཡ་མང་པོར་ཞི་བདེ་དང་
འཚམ་མཐུན་ནི་བྱམས་བཅེ་བ་ཁོ་ན་ལ་བཏེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་གསལ་པོར་ར་
སྐྱོད་ཐུབ་ཡོད།

དེ་འདྲ་སོང་ཅང་། བྱམས་བཅེ་བ་ཁོ་ན་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བའི་གཞི་རྩ་དང་སྐུག་
བསྐྱེལ་འདོར་བའི་ལམ་བཟང་ཉག་གཅིག་ཡིན་པ་སྐོ་དམན་གྲུས་མོས་ཀྱང་གསལ་པོར་ཤེས་
ཉོགས་བྱུང་ངོ་།། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

མིང་། བསྟན་འཛིན་འོད་ཟེང་།

ལོ། བཅུ་གསུམ། ༡༣

སྐོད་གནས། ར་ས་ཞོར་སྐྱིང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྐྱོང་ཁང་། ལས་གནས།

རྩ་བོད་བོད་ཁྱིམ་འཛིན་གྲྭ་བརྒྱུད་པ།

བྱམས་བཅའི་ས་བོན།

མིང། བསྟན་འཛིན་སློབ་གསལ། གངས་སྤྱིད་མེས་དཔོན་གཙུག་ལག་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭ།

བྱམས་ས་དང་སྤྱིད་རྗེའི་སློབ་ལ་ནམ་རྒྱུན་ར་རང་གི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ར་ལ་བསྐྱབ་བྱ་མང་པོ་
རྒྱག་གི་ཡོད། ཁོང་གིས་ཚང་མ་ལ་བྱམས་ས་དང་སྤྱིད་རྗེ་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་གསུང་
གི་རེད། དེ་བཞིན་བྱམས་ས་དང་སྤྱིད་རྗེའི་སློབ་ལ་རས་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་སྤྱག་དེབ་གསར་ས་
བྱམས་བཅའི་ས་བོན་ཞེས་པ་བསྐྱབས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོག་ཅམ་ཤེས་ཉོགས་བྱུང་། རས་
བྱམས་དང་སྤྱིད་རྗེའི་སློབ་ལ་ཤེས་པའི་རྗེས། འབྲུ་གསོད་ཡས་དང་སེམས་ཅན་དེ་ཚོ་ལ་སྤྱག་
བསྐྱེད་སློབ་ལས་མཚམས་བཞག་པ་དང་། ཚང་མ་ལ་ཡག་པོ་བྱེད་ཡས་བཟབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད།

ར་ཚོ་ལ་གཞན་གྱིས་བཞུས་ན་ར་ཚོ་ན་གི་ཡོད་པ་ལྟར་འབྲུ་སོགས་ལའང་བཞུས་ན་ན་ཡས་
ཡོད།

ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་འབྲུ་དང་སྤྱིག་པ་ར་ཅ་ལ་གཞོད་པ་མ་སྐྱེལ་ཅང་དེ་དག་གིས་ཡགོང་ས་
མཚོག་ལ་སོ་རྒྱག་གི་མེད། ར་ཁྱི་སྤྱག་དང་དེ་བོང་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད་སྟབས། རས་ཁོང་
ཚོ་ལ་བྱམས་ས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ར་རང་ག་བཟའ་ཡས་དགའ་པོ་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ག་བཟའ་
ཡས་ཆེད་དུ་སེམས་ཅན་གསོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཅན་གསོད་དུས་ཀྱི་དང་། མདའ།
མེ་མདའ་སོགས་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། ཁོང་ཚོ་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་ན་ཚ་མང་པོ་ཡོང་བ་
མཐོང་དུས་ར་སེམས་ས་སྤྱི་གི་འདུག །

ར་ཚོ་ཚང་མ་ཉིན་རྟག་པར་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། ར་ཚོས་སེམས་བཟང་
པོ་བྱེད་དགོས། སེམས་བཟང་པོ་མ་བྱས་ན་རང་ལ་སྤོགས་པོ་མ་རག་པ་དང་། དེ་ག་ནང་

བཞིན་མི་གཞན་གྱིས་རང་དང་མཉམ་དུ་ཅེད་མོ་མ་ཅེས་བར་སོ་སོ་གཅིག་ཕྱ་ལྷག་ནས་སྐྱིད་
པོ་ཡོང་གི་མ་རེད། དེར་བརྟེན་སོ་སོའི་ནང་དང་། སློབ་གྲྭ་ ས་ཆ་གང་དུ་ཡིན་ནའང་སེམས་པ་
བཟང་པོ་དང་སྐྱོད་པ་ཡག་པོ་བྱས་ན། པ་མ་དང་། གན་ལགས། སློབ་གྲོགས་བཅས་ཚང་མས་
རང་ལ་དགའ་པོ་དང་འཆམ་པོ་བྱེད་གྱི་རེད། ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་རྟག་པར་ང་ཚོ་ལ་བསྐྱབ་
བྱ་གནང་བ་ལྟར། ང་ཚོ་ཚང་མས་བྱམས་པ་དང་སྦྱང་རྗེའི་ཐོག་ནས་བན་ཚུན་ཡག་པོ་བྱས་ན་
ཚང་མ་ཡག་པོ་ཡོང་བྱུང།
བཀའ་ལུང་བའི་ལེགས།

མིང་། བསྟན་འཛིན་སློབ་གསལ།

པོ། ༧

འཛིན་གྲྭ། ༩།

སློབ་གྲྭ། གངས་སྐྱིད་མེས་དཔོན་གཙུག་ལག་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭ།

བྱམས་བཅེ་ས་བོན།

མིང། བསྟན་འཛིན་ཚེ་རིང། སེ་ལེ་ཀུ་བོད་ཁྲིམ།

བྱམས་ཟེར་བ་ནི་གཞན་ལ་སྦྱང་ཉེ་བའི་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་བཅེ་ཟེར་བ་ནི་སྦྱང་རྗེས་མིང་ཞིག་
ཡིན། བཅེ་བ་ལ་དབྱེ་བ་མང་པོ་ཞེ་དྲགས་ཡོད་དཔེར་ན་པ་དང་བྱ་ཡི་བཅེ་བ། གཅེན་གཅུང་
གཉིས་ཀྱི་བཅེ་བ། མི་བར་ཀྱི་བཅེ་བ། སེམས་ཅན་བར་ཀྱི་བཅེ་བ། ནང་མི་སྦྱོན་མཆེད་ཀྱི་བཅེ་
བ་སོགས་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། བྱམས་བཅེ་ཡི་ས་བོན་འདེབས་མཁན་ཐོག་མ་ནི་པ་མ་ཡིན།
དེ་མ་ཟད་ང་ཚོའི་བལྟ་བའི་མིག་དང་ཁོག་པའི་སྦྱང་ལྟ་བུའི་བཅེ་བའི་སྐྱ་མ་ རྒྱལ་མ་མཚོག་གི་
ཀྱང་ཁོང་ལ་བྱམས་བཅེ་ཡི་མིག་དཔེ་སྦྱོན་མཁན་ཐོག་མ་འདི་ཨ་མ་ཡིན་པ་གསུངས་ཀྱི་ཡོད།
ང་རང་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན་གུས་མོས་བྱམས་བཅེ་ཟེར་བ་དེ་སྦྱང་ཉེ་བའི་ཐོག་སེམས་བཟང་
པོ་ཞིག་བྱས་པ་ལ་བཅེ་ཡི་ཡོད། བྱམས་བཅེ་ནི་ཁྲིམ་ནས་ཉོ་རྒྱུ་མེད་ལ་མི་གཞན་གྱི་ལག་ནས་
གཡམ་རྒྱུ་ཡང་མེད་པའི་རང་ཉིད་ནས་སྲེལ་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

གལ་སྲིད་ང་ཚོར་བྱམས་བཅེ་ཟེར་བའི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡོད་ན་སོ་སོའི་ཁྲིམ་
ཚང་སྦྱིད་པ་ གཉེན་ཉེ་ཚོ་སྦྱིད་པ་ དེ་མ་ཟད་སོ་སོའི་སྦྱང་སའི་སྦྱི་ཚོགས་ཡང་འཆམ་པོ་ཞིག་
ཡོད་གི་ཡོད། ལྷན་པའི་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་དེང་གི་དུས་འདིར་འཛམ་བུ་སྤྱིང་འདི་ཐོག་འགོ་
བ་མི་རྣམས་ཀྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་ལ་འབད་བཅོམ་ཏེ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་
ནང་གི་བྱམས་བཅེའི་རྒྱས་པ་འདི་ཡལ་འགོ་ཡི་ཡོད། བྱམས་བཅེ་ཟེར་བ་དེ་ཉམས་པའི་རྒྱེན་
ཀྱི་དེང་དུས་འཛམ་སྤྱིང་འདི་ནང་དཀའ་ངལ་མང་དག་འསྟད་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན་ སེ་རི་
ལ་དང་ཨི་རག་ལྷན་ལྷན་གྱི་སི་ཏན་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་མང་དག་ཞིག་ནང་བྱམས་བཅེ་ཉམས་པའི་
དབང་གི་ཉིན་ལྟར་མི་གསོད་རེ་གཏང་གི་ཡོད།

དེར་གྱི་དུས་འདིར་ང་རང་ཚོ་ལ་ས་མའི་གནང་བའི་བྱམས་བཅེ་དེ་ནི་ང་རང་ཚོས་ཉམས་ལེན་
 བྱེད་རྒྱ་དེ་གིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆག་ཡོད། དེ་དང་མཉམ་དུ་ང་རང་ཚོའི་སྐྱེ་བའི་
 སའི་དབྱ་ཁྲིད་སྤྱི་ལོར་འགོར་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་
 བྱམས་བཅེ་ཡི་བཀའ་སློབ་གནང་གི་ཡོད། བྱས་ཅང་ང་ཚོས་ཁོང་གི་གསུངས་པ་ལྟར་བྱམས་
 བཅེ་ཟེར་བའི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་བྱས་པ་དེ་མི་ཉམས་པར་སྐྱར་གསོ་གཏོང་དགོས། མཐར་གུས་
 མོའི་རེ་བ་ཆེ་ཤོས་དེ་ནི་ང་ཚོས་བྱམས་བཅེ་དེ་གང་མང་མང་སྤེལ་ཡས་དང་བྱམས་དང་བཅེ་
 བའི་བརྒྱུད་ནས་འཛམ་བུ་སྐྱིད་བཞི་བདེའི་ངང་གནས་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

དེ་མ་ཟད་འགོར་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་གནང་བཞིན་པ་ནང་བཞིན་
 ང་རང་ཚོས་བྱམས་བཅེ་དེ་གང་མང་ཞིག་སྤེལ་ན་ འཛམ་བུ་སྐྱིད་ཁྲོན་ལ་དཀའ་ངལ་མེད་པ་
 དང་འཛམ་སྐྱིད་ཁྲོན་ཡོངས་འདི་ནང་མི་གཅིག་ནང་བཞིན་སྐྱིད་པོའི་ངང་བསྐྱེད་བྱུང་གི་ཡོད།
 འདི་ནི་ང་རང་ཚོའི་འཛམ་བུ་སྐྱིད་འདིའི་ནང་དུ་གནས་མཁན་གྱི་མི་འབོར་ཟེར་འབྲམ་བདུན་
 བརྒྱ་ཡིས་དམིགས་ལུལ་གཅིག་ཡིན་ལ་ང་རང་ཚོ་ཚང་མ་ལ་དགོས་པའི་འདོད་པ་ཞིག་རེད།
 དཀའ་ངལ་ནི་མི་སྲུ་ལའང་མི་འདོད་པ་ཞིག་རེད། མི་ཅམ་མ་ཡིན་པར་འབྱ་སྤྱོད་ སྲོག་ཆགས་
 སྲུ་ཡིན་ཡང་བདེ་བ་མ་བཏོགས་སྐྱབས་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ལ་སྐྱག་རེད། བདེ་བ་དེ་སྐྱབས་པ་ལ་ང་
 ཚོས་བྱམས་བཅེ་ཡི་ལས་འགུལ་དེ་སྤེལ་དགོས། འདི་སྤེལ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ང་ཚོའི་འཛམ་སྐྱིད་
 འདི་ཉ་ཅང་གི་ཡག་པོ་ཆགས་གི་རེད། ལས་འགུལ་དེ་གང་མང་མང་སྤེལ་དགོས། དེ་ནི་ངའི་
 རེ་བ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན། མ་འོངས་འཛམ་བུ་སྐྱིད་འདི་བྱམས་དང་བཅེ་བའི་ངང་ནས་གནས་རྒྱུ་
 དང་དམག་འབྲུག་གང་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་པའི་སློན་ལམ་འདེབ་གི་ཡོད་དོ།།།

མིང། བསྐྱེད་འཛིན་ཆེ་རིང།
 སློབ་གྲྭ། སེ་ལེ་ཀུ་བོད་ཁྲིམ།
 འཛིན་གྲྭ། དུག་པ་གསར་པ།

ཁ་བྱང། Khando Norkhang House Dharamshala H.P (India)
 Pin:176219

བྱམས་བཅའི་ས་བོན།

Tenzin Bhuti Dharamsala

བྱམས་བཅའི་ས་བོན་ཞེས་གོ་ཡོང་དུས་ངས་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་བཅེ་བ་དེ་ཡིད་ལ་དབང་མེད་དུ་
 བཞིན་བྱུང་། ཨ་མའི་བཅེ་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དེ་བཞིན་དུ་དགོ་ཆུན་གྱི་བཅེ་བ་དང་། ཡགོང་
 ས་ཡམཚོག་གི་མི་དམངས་ལ་བཅངས་པའི་བྱམས་བཅེ། སྤྱན་མཚེད་པན་རྩལ་བར་གྱི་མཛེང་
 བཅེ་བཅས་ཡིད་ལ་བྲན་གྱིན་འདུག། སྤུ་གྲུ་སྤུ་འབྲུ་ཞེས་ཡིན་ན་ཡང་སོ་སོ་ལ་བྱམས་བཅའི་ས་
 བོན་དང་པོར་འདེབས་འཇུགས་བྱེད་མཁུན་དེ་རང་རང་སོ་སོའི་ཨ་མ་དེ་ཆགས་ཡོད། བ་མའི་
 བྱམས་བཅེ་ནི་ཤིན་ཏུ་བཀའ་འདྲིན་ཆེན་པོ་རེད། ང་རྒྱུང་རྒྱུང་གྱིས་པའི་དུས་སྤུ་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་
 པང་དུ་སློང་བའི་བཀའ་མེབས་ངང་ཏུ་མ་ཏུས་ནས་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་ཡིན། ང་འཛིག་རྟེན་
 འདིར་སྤྲེས་ཏེ་མིག་སོག་མར་གདངས་དུས་ངས་འཇུག་མདངས་ཅན་གྱི་ཨ་མའི་ཞལ་རས་ཡིད་
 ལ་བཞིན་བྱུང་།

བཅེ་བའི་ཨ་མ་ཞེས་པའི་བ་སྣང་དེ་ཅུ་བར་སོས་དུས། ཨ་མའི་བྱམས་བཅེ་དང་ལྡན་པའི་
 འཇུག་བཀའ་གི་རྣམ་འགྲུར་དེ་གྲུས་མོའི་ཡིད་ལ་ལྷང་ལྷང་བྲན་བྱུང་ལ། བས་ཡང་བཟེད་ཐབས་
 མེད་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་ཡིད་ལ་བྲན་བྱུང་། མི་ཀུན་དང་མཐུན་ལམ་བཟང་ཞིང་
 གཤེས་རྒྱུད་འཇམ་ལ་ཆུན་པར་གྲུས་ཞབས་དང་གཞོན་པར་བྱམས་སློང་བྱེད་མཁུན་དེ་ནི་སྤུ་
 གཞུགས་སྤང་ལ་གཞན་སྤུ་དུ་སྤུ་ལྡན་པའི་ངའི་ཨ་མ་རེད། ཨ་མས་ཉིན་ལྟར་ངའི་དགོས་
 མཁོ་ཆེ་རྒྱུང་གུན་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་སྤུ་ལས་ཆོད་མེད་བསྐྱོན། རྒྱ་རེའི་གྲང་གསེང་སྐབས་ཨ་
 མས་ལམ་གྱི་དཀའ་སྤུག་ལ་མ་འཇོམས་པར་ང་བསུ་ལེན་བྱེད་དུ་ཡོང་གི་ཡོད། ཨ་མས་ཉིན་
 ལྟར་གྲུས་མོ་ངའི་ཆེད་དུ་སྤོམ་སྤོན་བ་མཚོང་དུས་ངང་དབང་མེད་པར་མིག་མཐའ་མཚེ་མས་
 བརྒྱན། དེ་བཞིན་དུ་ཨ་མས་ང་ལ་སློལ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ལམ་དང་བ་སྣངས་འགོ་སྣངས་འདུག།

སྐྱེས་པ་ཅས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད། ད་དུང་དུས་ཉུག་ཏུ་མ་ཉི་
འདོན་པ་བཞིན་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་ཚུལ་དང་དགོ་ཚུན་གྱི་བཀའ་གསུང་བཅི་དགོས་
པ་ཤོད་པའི་རང་དབང་ལེན་ཐུབ་པ་བྱ་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱུ་རྒྱུ་གནང་
གི་ཡོད་པས། ལྷན་མོ་ངས་ཀྱང་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་འབད་བཅོམ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ང་ཨ་མའི་མངལ་ན་ཡོད་པའི་རྒྱ་བ་དགའི་རིང་ལ་ཨ་མས་རང་ཉིད་དགའ་སའི་རྒྱ་བ་ཅག་
ཅིག་རིགས་ཟ་མ་ཤོད་པར་འདི་བདེ་ཐང་གི་ཆེད་དུ་འཛེམ་ཐོན་གནང་ཡོད། ང་རྒྱེས་པའི་
དུས་སུ་ཤེད་ཀྱི་ཚུང་ཚུང་འབྲེལ་བཞིག་ནས་ཆེན་པོ་ཆགས་པ་དེ་རིན་ཆེན་ཨ་མའི་བཀའ་རིན་ལ་
བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན། འདི་ཨ་མས་མཚོན་མེ་གཅིག་ལུས་ཀྱང་འདི་སྤུ་གུ་སློབ་སྦྱོང་ཡག་
པོ་ཆགས་པར་ཤོག་ཅེས་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་ཀྱིན་ཡོད། འདི་རིན་ཆེན་ཨ་མ་ལགས།
ང་ཁྱོད་ལ་དགའ། ལ་ཤོད་ས་ལ་མཚོན་གི་གསུངས་དོན་ལ་ངས་རྒྱུན་དུ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཡག་
ལ། མི་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་མི་ཆེ་སྤྱིད་པོ་ཞིག་སྤྱེལ་བ་ལ་བྱི་དངོས་པོ་དང་། བང་སེམས་
གཉིས་ཀའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་རྣམས་བསྐྱེད་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཆོག་གཞན་ཞིག་
ནས་བརྗོད་ན་དངོས་པོ་ཡང་རྒྱས་དང་། སེམས་ཀྱི་ཡང་རྒྱས་གཉིས་ཀ་ཚང་བ་དགོས། བྱི་མ་
འདི་ལ་ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡང་རྒྱས་ཞེས་ཟེར་ཆོག འོན་ཀྱང་འདི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཆོས་ལུགས་
ཀྱི་ཡང་རྒྱས་ལ་ཟེར་རྒྱ་མ་ཡིན་པར་འགྲོ་བ་མི་ལ་ཡོད་པའི་གཞི་རྒྱའི་ལ་རབས་ཀྱི་སྦྱོང་བ་ལ་
ཟེར་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན་བསམ་བློ་བཟང་པོས་ཀུན་ནས་བསྐྱེད་པའི་པན་ཚུན་མཛའ་བཅའི་
སེམས། ལྷག་བསམ་བྱུང་བའོ། བྱིས་མ་ལུགས། རྣམ་དཔྱོད་བཅས་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ལྷན་
ཆོས་འདི་ཆོ་ང་རང་ཆོ་དང་པོ་སྤྱེས་དུས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ལས་བྱིས་སུ་མི་ཆེའི་ནང་གསར་
དུ་ཡོང་བ་ཞིག་མིན། འོན་ཀྱང་ཆོས་ལུགས་ཤིག་དང་འབྲེལ་བའི་དད་པ་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་
རྣམས་བྱིས་སུ་འབྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། བཅས་ཁོང་གིས་གསུང་གི་འདུག ང་ཆོ་སློབ་སྤྱོད་ཆོའི་
ལས་འགན་གཙོ་བོ་ནི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་དེ་དེ། ང་ཆོས་ཤོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་
ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།

བྱམས་བཅའི་ས་བོན།

བྱང་ཚུབ་བྱམས་པ། ས་གནས། དགའ་ལྡན་ཤར་ཅེ།

བྱམས་བཅའི་ས་བོན་ཞེས་པ་ནི་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་གཉིས་ཚིག་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པའི་མིང་
འདྲ། ང་ཚོའི་འཇོམ་གྱིང་ཤར་རྒྱབ་ཏུ་འཚོ་བཞིན་པའི་མི་སྲུ་ཡིན་ཅུང་བྱམས་པ་དང་བཅེ་
བ་ཡོད་ན་མི་དེ་ལ་ཡིད་སློན་བྱེད་པ་དང་། དེ་ལས་སློབ་སྟེ་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་མེད་པའི་
མི་དེ་ལ་རང་བཞིན་གྱི་སློབ་སྐྱབ་གྱི་སློབ་ས་པོ་ཅུང་བ་དང་ཁེར་རྒྱུད་དགོས་པར་བྱུང་
བཞིན་ཡོད། བདག་ལ་མཚོན་ན་ངའི་མི་ཚེ་ནང་གི་བྱམས་བཅའི་དང་སློབ་མཁན་ནི་ངའི་ཨ་
མ་ལགས་འདྲ། དང་ཐོག་ངས་སྐད་བརྗེ་མི་ཤེས་པའི་སྐབས་ལ་ཁོང་གིས་ང་ལ་བྱམས་བཅའི་
ངང་ནས་འཇུག་མཛད་ས་བསྟན་ནས་གོ་བརྗེ་འཕྲོད་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། རྗེས་སུ་ཅུང་ཙམ་
གོམས་འགྲོས་བྱེད་སྐབས་པ་དང་སྐད་བརྗེ་ཤེས་པའི་སྐབས་ལ་མོས་འདི་བྱེད་ཚོགས་པ་དང་འདི་
བྱེད་མི་ཚོགས་པའི་ལེགས་ཉེས་གྱི་ལམ་སྟོན་བྱེད་གྱིན་ཡོད། དེང་སྐབས་ང་ཨ་མ་དང་ལེ་བར་
སྟོང་ལྷག་མང་པོས་བར་དུ་ཚོད་ཀྱང་ཨ་མའི་བྱམས་བཅའི་འོད་དྲུང་པའི་སེམས་ཁྲུངས་ན་
གནས་ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་ངའི་བྱམས་བཅའི་སྟོང་ལ་ངས་ཡག་པོ་ཤེས་གྱི་མེད། ང་ཚོ་ལོ་ཅུང་བྱིས་པ་ཚོ་ལ་
མཚོན་ན། ཤེས་ཡོན་དང་བྱམས་བཅེ་གཉིས་ནི་ལག་པ་གཉིས་ལྟ་བུ་འདྲ་སྟེ། རྒྱ་མཚན་གང་
ཡིན་ཞེ་ན་སློབ་སྐྱབ་ཤེས་ཡོན་ལྡན་མཁན་ཡིན་ཅུང་སློབ་སྐྱབ་པ་ལ་ཚུན་ལ་བྱམས་བཅེ་མེད་ན་
སློབ་སྐྱབ་ཚོས་ཁོང་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་གྱི་མི་འདུག་ཤེས་ཡོན་དང་བྱམས་བཅེ་གཉིས་ཀ་ལྡན་
པའི་སློབ་སྐྱབ་དེ་ལ་སློབ་སྐྱབ་ཀྱིས་དགའ་པོས་བྱེད་པ་མ་ཟད་ཚང་མས་དཔེ་བཟང་
ཅན་གྱི་སློབ་མ་ཞེས་འཕྲོད་གྱི་འདུག་ ང་རང་རྒྱུན་དུ་དཔེ་བཟང་ཅན་གྱི་སློབ་མ་ཞིག་བྱེད་འདོད་
ཡོད། ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ལ་བྱིས་པ་ལོ་ཅུང་ཚོས་རིག་ཅུལ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ་ལ་ཤེས་

ཡོན་གཅིག་བྱས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་མི་བྱུང། དེ་འདྲའི་རིག་ཅལ་ཡང་རྒྱས་གཏོང་བ་ལ་སྤྲོགས་
མང་པོ་ནས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། ལོ་རྒྱུད་བྱིས་པ་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་འཚར་ལོང་
དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ། ཀུན་སྤྱོད་དང་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས། ལྷན་པའི་འཚར་ལོང་
སོགས་སྤྲོགས་མང་པོ་ཞིག་སྤོང་བརྟེན་ཐོབ་རྒྱ་ནི་བྱིས་པ་ཚོས་མ་འོངས་པའི་འོད་སྤོང་ལྷན་
པའི་མདུན་ལམ་ཡང་པོ་བྱེ་བའི་ས་པོན་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཡང་ཅིག་བཤད་ན། བྱམས་བཅེན་འི་ཕྱིར་སྤོང་གི་ཙུ་བ་ལྟ་བུ་རེད། ཕྱིར་སྤོང་སྤྱེས་པ་ལ་རྣམས་
སྤོང་གི་ལྷན་མ་རྒྱབ་ཀྱང་སྤྱེས་པ་བཞིན་དུ་བྱམས་བཅེས་སྤྱེས་པ་ལ་ངེས་པར་ཚོས་ལུགས་ལ་
སྤོང་དགོས་པ་མེད་ལ་ཆེས་གཏིང་ཟབ་པའི་ལྟ་བུ་དེ་ལས་ཀྱང་སྤོང་དགོས་པ་མེད། བྱམས་
བཅེན་འི་ཚོས་ཁས་ལེན་མི་ལེན་མཁན་ཚང་མའི་ཉམས་སུ་ལེན་ཚོག་པའི་དེ་ལ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་
དབྱེ་བ་མེད་ལ་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་མཚམས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དེ་ལས་ཀྱང་མེད། དེའི་སྤོང་བྱམས་
བཅེན་འི་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་རིན་ཐང་གི་ས་པོན་ལྟ་བུ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཚོག་ བཀའ་ལིས་བདེ་
ལེགས།

མིང། བྱང་རྒྱལ་བྱམས་པ།

འཛིན་གྲུ། བདུན་པ།

ལོ། ༡༩༩༩་གནས། དགའ་ལྷན་ཤར་ཅེ།

བྱས་ས་བཅའི་ས་བོན།

བསྐྱེད་འཛིན་དག་འཕེལ། མོན་རྩོམ་འདོད་རྒྱ་སྤྲོད།

འགོང་ས་མཚོག་ནི་བོད་ཀྱི་བྱང་ཤར་རྒྱུད་ཀྱི་ཨ་མདོའི་ཞིང་ཆེན་དུ་ཡོད། དེ་ནི་རི་བོ་མཚོ་བོ་
དང་། དྲངས་གཙང་གི་རྩེ་མཐོ་སྤྲོད་ཞིང་དྲངས་པའི་གནས་དབྱིངས། སློབ་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་
གི་ས་ལྷོ་བྱི་དང་། ལུག་རྟ། འོད་སྤྲོད་སྤྲོད་པ་ར་ཅ། བྱ་དེ། སློབ་པ་བཅས་ཡོད། ཁོང་གིས་ནི་ཨ་སྤྲོད་
-ཆེ་མི་རྩན་ཀྱི་གྲིབ་ནག་འོག་དང་། རི་བོ་དེ་ནས་མཁའ་བརྟེན་ནས་སོང་།

ཁོང་ཨ་མས་ཉིན་གཅིག་གི་དུས་ཚོད་མེད་སྤྱད་ནས་རྩ་འཛོལ་སྤྲོད་མོད། ཁོང་གིས་དུ་
བསྐྱེད་ནས་ཨ་མ་དང་མཉམ་དུ་ཁོ་མོའི་ནས་རྒྱུན་གྱི་ལས་ཀར་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་
དང་ནང་མི་ཚོའི་བྱ་བོ་དང་ཞོག་ཞོག་མ་གཏོགས་མི་འདེབས། ཡིན་ནའི་དེ་དག་ནི་སྐྱོན་
བཟོ་བ་པའི་ས་བོན་གཅིག་ལུ་དེ་མ་རེད། ཁོང་རྒྱུད་དུས་ནས་བཟུང་ཨ་མས་རང་དཔེ་གཞན་
སྤོང་གིས་ཁོ་བོའི་ལུས་ཐོག་དུ་སྤྲོད་རྗེ་སྤྲོད་པའི་ས་བོན་བཟོ་བྱུང་། ལུས་ཀྱི་ཁོང་ལ་བརྟེན་
ཆེན་པོ་གསོས་། ལུས་ཀྱི་ཁོང་ལ་དཔེ་སློབ་དང་ཡི་གེ་འབྲི་སྤྲངས་ཁྲིད་མི་སྤྲོད་མོད། ཁོང་གྱི་
ངས་ཁོ་མོའི་ལུས་ཐོག་ནས་ཤེས་བྱ་མང་པོ་ཤེས་བྱུང་།

ཁོང་རྒྱུན་དུ་བྱིས་པ་ལྷ་ཚོགས་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གྱི་ལུས་རྒྱུན་དུ་བདག་ལ་བཟང་། ལྷ་བས་རེ་
ཁོང་བསམ་པར་ཁོ་མོས་པལ་ཆེད་ཁོང་ལ་ངང་རྒྱུད་རིང་པོ་ཡོད། -- ཁོང་ལ་རྩུང་ཟད་གཅིས་
ལངས་ཤོར་སོང་། ཡིན་ནའི་དེ་ནི་ལུས་ཀྱི་རང་གཤེས་རེད། ཁོ་མོས་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་ཚང་མར་
དེ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལ། ཁོང་གྱི་ས་ལུས་དུ་སྤྲོད་པའི་བྱུང་བ་དང་། ཁྲིམ་ཚང་མང་
པོ་ཞིག་གིས་རྩོད་པའི་རྒྱགས་པའི་གནས་རྩོད་བྱུང་བས། འགོང་ས་མཚོག་གི་ལུས་གསོག་ཉར་
བྱས་པའི་ཟས་རིགས་ཚང་མ་ཁྲིམ་མཚོས་དང་དགོས་མཁོ་ཡོད་མཁའ་ལ་སྤྲད་པ་རེད། དེའི་
ནང་སྤོང་དགོས་པ་ཅི་ཞིག་རེད། ཞེས་ན། འགོང་ས་མཚོག་གི་ལུས་བཞུག་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དེ་
ནང་བརྗོད་དོ། ལུས་ཀྱི་རི་རྩུང་བྱས་ནས་སྤྲོད་རྗེ་སྤྲོད་དེ་སློབ་ཚན་དེའི་ས་བོན་ལ་ལྷ་རྩོག་བྱ་

རྒྱུའི་དཔེ་སྟོན་བྱས་པ་རེད།

ཁོ་མོས་ཁོང་ད་དུང་བྱིས་པ་ཞིག་ཡིན་དུས་ཁོང་ལ་བཤད་རྒྱུར། མི་ཡོད་ཚད་ལ་སྡོམ་མེས་ས་
འཁོལ་བའི་དང་ནས་སྡོད་ཚུལ་འཛིན་དགོས་པ་མ་ཟད། ཁོ་ཚོའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཅེ་རྒྱུ་དུ་གཏོང་
རྟོགས་ཀྱང་བྱེད་ཐུབ། དེ་ནི་ཤིང་སྡོང་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་དེ་ལ་སྦྱ་གྲུ་འབྲས་པའི་ས་ཐོན་ནས་
ཡང་བརྗེད་མི་སྲིད་པ་དང་འབྲ་བར། ཁོང་རྟོག་པར་ཡུམ་གྱི་བཏུབ་པའི་སྡིང་རྗེ་ལྷན་པའི་ས་ཐོན་
དུ་སྲིར་ལོག་པ་ཡིན། ས་ཐོན་འདི་ནི་ཁོང་གི་རྒྱུན་དུ་སྲིར་ཡོང་བ་ཡིན། ཁོང་ད་དུང་བྱིས་ན་ཡོད་
པའི་བྱིས་པ་ཞིག་དང་། ཁོང་ནི་སྡོང་བརྗེད་བྱེད་བཞིན་པའི་བྲུ་བ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན། དེ་རིང་
ཁོང་གི་སྡིང་རྗེ་བའི་ཆ་འཕྲིན་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྲུ་ཀུན་ཏུ་ཁྲབ་པའི་དུས་སྤྱི་ཁོང་སྟག་འཚོར་
རྒྱ་ཆེ་བའི་མཁའ་དབྱིངས་ནས་ནར་སོན་པར་དགའ།

ཡིན་ནས་ཁོང་འཚོ་བས་ཁོང་གི་ལྟོང་ཚོ་ལས་སྡོམ་པར་འཁྲིད་ཀྱི་རེད། རྒྱལ་པོར་ས་མཚོག་རང་
ལོ་གསུམ་ལ་སླེབས་ཉེར་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་དགོ་འདུན་པ་ཁ་ཤས་རྒྱལ་ས་ལྷ་ས་ནས་ཐེབས་
ཉེ་སྤྱ་གྲུ་དེ་འཚོལ་བར་ཡོང་བ་དང་ཁོང་ནི་ཐོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་བསམ་སློབ་ལོ་གཙོ་འཛིན་ཏུ་
ལའི་ལྷ་མར་གྱི་ཡང་སྲིད་རེད། ཁོང་ཚོས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ས་གནས་ཁག་ཏུ་ཁོང་འཚོལ་བར་
སྡོད་སྐབས་ཐོད་མི་དམངས་ཁྲི་སྟག་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁོང་གི་གནས་ཚུལ་ཤེས་ཉོགས་ཐུབ་
རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁོང་གི་བྱིས་ནས་ཁོང་ནི་བྱིས་པ་དེ་ཡིན་པ་སྤྱིར་ཀྱང་ཤེས་མ་སོང་། མ་མཐར་ཡང་ཚོད་ལྷ་
རབ་དང་རིམ་བ་བྱས་རྗེས། ཁོང་གིས་རྒྱལ་མངའ་ཉ་ཅང་ཆེ་བའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་
ཁོང་ཚོ་རོ་ཤེས་བྱུང་བས། ཁོང་ཚོས་འཚོལ་དགོས་པའི་བྱ་འཚོལ་བར་ཁོང་ཚོ་སྡོམ་ཡིད་ཚིམ་
པོ་བྱུང་། དེར་བརྟེན། ཁོང་ལོ་བཞི་ལ་སོན་དུས། ཁོང་རྒྱུངས་འཁོར་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བསྐྱད་དེ་
ཀྱག་ཀྲོག་གི་རི་ལས་བརྒྱུད་ནས་ལྷ་སར་ཡོང་བ་ཡིན། རྒྱ་བ་གསུམ་རིང་ཏུ་ལའི་ལྷ་མ་གསར་
པ་རྗེད་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་གང་སར་ཁྲབ་པ་དང་ཆབས་ཅིག་མི་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་ཁོམ་སྟོར་
ད་དུང་སྡེའི་ནང་ཞུགས་ཡོད། ཁོང་དང་ཁོའི་གཅེན་པོས་ཡག་པའི་འགྲོགས་ཁྲག་ཞིག་བསྐྱད་
ཡོད། ཁོང་ཚོ་ཚང་མ་ཟིང་སྡོང་མཁའ་གྱི་བྱིས་པ་ཡིན་པས། ཐེངས་རེར་ཁོང་ཚོས་སྡོམ་སྡོད་ལྷན་

པའི་ཁང་ཚུང་དུ་ཟིང་སློང་བྱེད་དུས། ཁོང་ཚོས་ཁང་ཚུང་དོ་མཉམ་མེད་པར་བཟོ་སྲིད། དུམ་སྐོར་ལྷག་མ་ཁོང་ཚོས་ཁ་མི་བྲལ་ལ་མེད་ཤོད།

ཁོང་སློང་བརྟེན་ཐོབ་ནས་དགེ་འདུན་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་སྐབས། ཁོས་སློབ་ཚན་མང་པོ་སྦྱངས་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ནང་བསྟན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་ལོ་རྒྱུས་དང་། གཏན་ཚིགས། དཔོག་དཀའི་རིག་པ། ལྷན་ངག་སྟོན་ལུགས། ཤོད་ལུགས། ལེགས་སྦྱར་བཅས་སོ། ཁོང་དགའ་སའི་བརྗོད་གཞི་ནི་སྤྱིར་རྗེ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོང་གི་ཡུམ་སྤྱིར་རྗེ་བའི་ས་བོན་བཏབ་ཡོད། དེ་ནི་ཁོང་སོ་བྱང་སོ་ཉ་ལའི་འགྲམ་གྱི་བཙུན་ཁང་དུ་བརྟུག་ཡོད་པའི་མི་སློང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡིན་པར་ཁོང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ཁོང་དེ་སྔ་སོ་བྱང་སོ་ཉ་ལའི་འགྲམ་གྱི་བཙུན་ཁང་དུ་སྤོང་སྤོང་ཡོད། ཁོང་ཆེ་གང་སོར་ཞེས་འཇུག་བྱ་གཞི་འདྲིར་ཞེས་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་གི་འགན་འཁུལ་ནི་འཛམ་གླིང་འདྲིར་རོགས་རམ་བྱས་ནས་སྤྱིར་རྗེ་ལྷན་བའི་ས་ཆ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་ཁོང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཅེས་གསུངས་ཡོད། ཆེས་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་རུས་པ་ནི་ཁོང་ཚོ་ཚང་མར་རུས་པ་དེ་རིགས་ཡོད་པ་དེ་རེད། རུས་པ་དེ་རིགས་ཁྲོད་ཚོ་ལྟ་བུའི་སྤྱ་གུར་མཚོན་ན་སྟོབས་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་ཁོང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་བཙུན་མང་པོས་མི་ཆེའི་ལམ་བར་གྱི་མི་ནམས་སྤྱ་གུ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་བརྗེ་བའམ་ཡང་ན་ཅི་ཤིང་གི་སྤྱ་གུ་གསར་བར་དེས་པར་དུ་ལྟ་སློང་བྱས་ཏེ་ཁོ་ཚོ་བདེ་ཐང་ངང་འཚར་ལོངས་ཡོང་བའི་བར་དུ་བྱ་དགོས།

ཡལ་ཡུམ་རྒྱན་དུ་ཁོ་ཚོའི་བྱིས་པ་ནམས་ཀྱང་སྤྱ་གུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཁོ་ཚོས་ཁོ་ཚོ་ནི་རྗེ་འབྲེལ་མགོགས་པོ་ཡིན་པ་མཐོང་དུས། ཁོ་ཚོ་ལྟ་བུ་གྱུ་ཚོ་ནི་སྤྱ་གུ་འབྲས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། ལུས་སོའི་ཐད་ཀྱི་ལས་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་དེ་བས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་ཁོང་ཚོར་འཚོ་བརྟུན་ཀྱི་མི་མངོན་པའི་རུས་པ་ལྷན་ཡོད། སྤྱིར་རྗེ་བའི་ས་བོན་ནི་བྱིས་པ་རེ་རེའི་སེམས་ནང་ཡོད། དེ་ནི་སྤྱེས་པ་ནས་དེ་དུ་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་ལྷན་སྤྱེས་ཀྱི་བྱལ་ཆ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་བརྗེ་བ་ལས་དར་རྒྱས་བྱུང་བ། མི་བྱིངས་ལ་འཛོན་ཐང་དང་རུས་པ་ལྷན་པ་དེ་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས།

གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེ་གྱི་ས་བོན་དེ་གར་བདེ་ཐང་ངང་འཚར་ལོངས། འདྲང་རེ་བརྒྱབ་ན་སྟོས་

དང་། ཁྱོད་ གྱིས་ ལྷོ་བ་ རའི་ བྱ་ ཅེད་ མོ་ ཅེ་ ལྷོ་བ་ ས། མི་ ལྷོ་བ་ ཞིག་ གིས་ འཇུ་མ་ མདངས་ གྱིས་
 ཁྱོད་ ལ་ དགའ་བ་ བསུ་ བྱེད་ བཞིན་ འདུག ཁྱོད་ གྱིས་ ཁོ་ ཚོ་ དང་ མཉམ་ གྱུ་ ཅེད་ འདོད་ དམ། ད་ རུང་
 རོ་ བློ་ གིས་ ཁྱོད་ ལ་ བསུ་ བ་ ལུ་ བའི་ མི་ ཞིག་ དང་ མཉམ་ གྱུ་ ཅེད་ བ་ འདོད། ཁྱོད་ ལ་ ཟོལ་ མེད་ གྱི་
 འཇུ་མ་ མདངས་ གྱིས་ ཁྱོད་ ལ་ དགའ་བ་ བསུ་ བྱེད་ བའི་ མི་ ཞིག་ དང་ ཅེད་ འདོད་ ལོས་ ཡོད། ལྷོ་ མཚན་
 བེ་ ཁྱོད་ ལ་ མི་ གཞན་ གྱི་ ལྷོ་ རྗེ་ རོ་ མ་ དེ་ མཐོང་ ལུབ་ བའི་ ལུས་ བ་ ཡོད། རང་ ལ་ ཡིད་ ཆེས་ ལས་
 ལྷོ་ རྗེ་ ལྷོ་ ས། ལྷོ་ རྗེ་ ལས་ ལྷོ་ བས་ ལུགས་ འཇུ་ ར། རོལ་ གྱང་ ཁོང་ ཚོའི་ འཇིག་ ཉེན་ གྱིས་ ལྷོ་ བ་ གྱུ་ གྱུ་ གྱུ་
 གས་ ཆེན་ རང་ བཞིན་ དེ་ དངོས་ མོའི་ ལྷོ་ གྱུ་ གྱུ་ འཇོག་ བར་ མ་ ཟད། ཁོང་ ཚོ་ དང་ ཉེ་ འཁོར་ གྱི་ མིས་
 འགྲན་ ཚོད་ བྱེད་ བར་ ལྷོ་ ལ་ བཞིན་ ཡོད།

དངོས་ མོའི་ འཇིག་ ཉེན་ བེ་ གཞི་ ཅུའི་ དབང་ ཤེས་ རིགས་ ལུ་ ཁོ་ བའི་ ལྷོ་ བ་ གཞིའི་ མོག་ བཅུ་ གས་ བ་
 རེད། དེ་ བེ་ ཁོང་ ཚོ་ མིའི་ རིགས་ ཁོ་ བར་ ཡོད་ བའི་ གྲུབ་ ཆ་ ཞིག་ ཡིན། དེ་ བེ་ ཁྱོད་ རང་ བར་ མོན་
 བའི་ ཆེས་ ལྷོ་ བས་ དང་ ལུན་ བའི་ གནས་ ཡིན་ ལ། ཁྱོད་ གྱིས་ རི་ ལྷོ་ བ་ གས་ བས་ འཇིག་ ཉེན་ འདིའི་
 ལྷོ་ གྱུ་ དག་ མཚན་ ལུན་ བའི་ དངོས་ མོ་ གས་ ར་ ལྷོ་ བ་ བྱེད་ བའི་ གནས་ གྱང་ ཡིན། གང་ ལགས་
 ཤེས་ བ། དེ་ བེ་ ལྷོ་ རྗེ་ བེ་ གཉོད་ ལུང་ བའི་ མཚོན་ ཉུགས་ ཤིག་ མ་ ཡིན་ བར་ ལྷོ་ བས་ ལུགས་ གྱི་
 མཚོན་ ཉུགས་ ཤིག་ ཡིན་ བའི་ ལྷོ་ བ་ གྱིས་ རེད། ཁྱོད་ གྱིས་ རོ་ མ་ ལྷོ་ སེམས་ གྱིས་ མི་ ག་ བེ་ མོར་
 བཅར་ ལྷོ་ བས། ཁོ་ ཚོས་ འདི་ ལྷོ་ བ་ གྱིས་ བ་ ཁྱོད་ དང་ ཁོ་ ཚོར་ ལྷོ་ ལྷོ་ བ་ དེ་ ལས་ མང་ བ་ ཞིག་ ལྷོ་ བ་
 ལུབ་ བར་ འདོད།

ལྷོ་ བ་ གནས་ ཁ་ གྱང་ = མོན་ ལྷོ་ འདོད་ ལྷོ་ ལྷོ་ བ་ གཞིས་ ཆགས། གཞིས་ མོར་ ༣ ལྷོ་ ཉུགས་ ༣༤

བྱམས་བཅའི་ས་བོན།

འདྲིགས་མེད་མི་མམ་སློབ་སློབ་དཔལ་བཟང་། མཁོ་ཐང་རིན་ཆེན་གྲིང་མཐོ་རིམ་བཤད་གྲ།
(འབྲུག་)

དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་སྟོགས་ཀྱན་བྱུང་བར་མཛད།།
དུས་ངན་འདི་ལ་དམ་ཚོས་གནས་ས་དང་།།
འདྲིན་མའི་སྟོན་ལ་ཞི་བདེ་སྦྱན་བྱེད་པོ།།
འཛམ་གྲིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་གཙུག་ཏུ་མཛོད།།

འཆད་ན་དབྱ་མའི་དགོངས་པ་ཐོགས་མེད་བཀའ།།
ཚོད་ན་ལོག་རྟོག་ལྷུང་བོ་མ་ལུས་བཅོམ།།
ཚོམ་ན་ནག་མོ་འཁོལ་ལས་སྦྱན་པ་ཅན།།
རིན་ཅན་རྩ་བའི་སྐྱ་མ་སྦྱིང་དུ་བཞད།།

རྒྱུད་ལ་བྱམས་དང་བཅའི་བ་མི་ལྡན་ན།།
ཁམས་གསུམ་རྩ་གཉེར་ཆེ་ལས་བརྒྱལ་མི་བྱས།།
བྱམས་དང་བཅའི་བྱ་ཡི་ས་བོན་ཉིད།།
ཤེས་རྫོངས་ཁོ་བོས་མདོར་ཅམ་བརྗོད་པར་བྱ།།

ཐོག་མར་བྱམས་པ་ཞེས་པའི་རོ་བོ་ནི།།
མ་རིག་སྦྱིབ་པའི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ལ།།
བདེ་བ་ལྡན་ན་སྦྱུང་པའི་སློབ་ཉིད་ཡིན།།

བཅེ་བ་ཞེས་པ་མཛེའ་བའི་སྐོ་ལ་ཟེང་།།

རྒྱུད་ལ་བྱམས་དང་བཅེ་བ་སྐྱེས་པ་ཡིས།།
 རྒྱེན་ནམ་ས་སོན་དེ་ཉིད་དུ་མཆིས་ཀྱང་།།
 སྐབས་འདིར་གཉིས་སུ་ངེས་ནས་བཤད་རྒྱུ་ལ།།
 དེ་ཡང་རང་དང་གཞན་གྱི་སྟོབས་རྣམས་ཡིན།།

ཐོག་མར་རང་ལ་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱེན་ནི།།
 གཞན་ལ་མན་པའི་སེམས་འདི་དུས་རྒྱུན་དུ།།
 ལུས་གྱི་གྲིབ་མ་བཞེན་དུ་སེམས་དང་ལྟན།།
 སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་མི་འབྲལ་བཅངས་དགོས་སོ།།

གཞན་ནས་ཆ་རྒྱེན་ཚང་བར་དགོས་པ་ནི།།
 དེ་དག་ཉོན་མོངས་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱད་བྱས་ནས།།
 བདག་ལ་སྣང་བའི་སྐྱོད་ལམ་སྟོན་པ་འདི།།
 བྱམས་དང་བཅེ་བ་སྐྱེས་པའི་ས་སོན་ཡིན།།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཡི་ནས་མ་གྲུབ་ཀྱང་།།
 གཉིས་སྣང་སྐོ་ཡིས་དེ་རང་ཉིད་དུ་འཇུག།།
 བྱམས་དང་བཅེ་བ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ།།
 གཙོ་བོ་སེམས་ཅན་ཉིད་ལས་གཞན་མ་ཡིན།།

དེ་རྣམས་བྱམས་བཅེའི་ས་སོན་ཡིན་པའི་རྒྱལ།།
 དཔེར་ན་བདག་ལ་ཁོང་ནས་ཁྲིས་པ་དང་།།

ཚོག་གིས་རྒྱལ་མོའི་མདའ་ཉིད་འཕེན་གྱུར་ན།།
གཉེན་པོ་འཕ་བསམ་མཚོ་གཏོང་གཞི་གཞན་འཚོལ་དགོས།།

དེ་ཡང་སོ་སྐྱེ་ཡིན་ཕྱིར་ཉོན་མོངས་ཡོད།།
ཉོན་མོངས་རྒྱན་གྱིས་བདག་ལ་ཁྲོས་པ་ཡིན།།
དེ་ཉིད་ཉོན་མོངས་བྲན་དུ་གྱུར་བས་ན།།
བདག་གིས་སྐྱར་དུ་ཁྲོས་ན་རྗེ་ལྷར་རུང་།།

གང་ཞིག་སྐྱུག་བསྐྱལ་མེལ་ཕྱིར་བདག་ལ་སྤང་།།
བདག་གིས་དེ་ལ་གཞོད་པ་སྤངས་བྱས་ནས།།
དེ་ལ་འཇུག་པའི་ཉི་འོད་བསྐྱན་པ་ན།།
ཁོ་བའི་མར་ཉིད་ཅི་ཕྱིར་བཞུར་མི་བྱས།།

གང་ཞིག་འཕྲལ་གྱི་བདེ་བ་འདོད་ཕྱིར་དུ།།
བདག་ལ་གཞོད་པའི་བྱ་བ་རྩོམ་འགྱུར་ན།།
བདག་གིས་དེ་ལ་སུགས་གྱི་བདེ་བ་ཞིག །
སྟེར་ཕྱིར་ལམ་བཟང་ཅི་ཕྱིར་སྟོན་མི་བྱེད།།

དེ་ལྟར་ཡིད་ལ་བསམ་པར་གྱུར་བ་ན།།
བྱམས་བཅེའི་ས་བོན་དེ་ལས་གཞན་མ་མཆིས།།
བྱམས་དང་སྟོང་རྗེ་དགའ་བ་བཅེ་བ་རྣམས།།
དོན་དག་གཅིག་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན།།

མངལ་ནས་སྐྱེས་ནས་ན་ཚོད་མ་སོན་བར།།

རང་ལ་བྱམས་ཤིང་བཅེ་བས་སྐྱོང་མཁན་གྱི།
འིན་ཅན་ཨ་མ་ཁྲིད་གྱིས་བདག་ཉིད་ལ།
སངས་རྒྱས་སྐྱབ་པའི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་གནང་།

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པའི་བྱམས་བཅེའི་ཐོག །
མཚུབ་ཁྲིད་ཉི་མས་དྲོགས་པའི་སྤྲུང་བ་སེལ།།
རེས་འགའ་རྩུབ་མོ་རེས་འགའ་ཞི་བའི་ངང་།།
ཐར་བ་བསྐྱོད་པའི་ལམ་བཟང་མ་ཞོར་བསྟན།།

འིན་ཆེན་ཅ་བའི་སྐྱ་མ་རིན་པོ་ཆེས།།
འབྲལ་དུ་ཐས་གོས་གནས་མལ་གསུམ་པོ་གནང་།།
དགེ་སྤྲིག་སྒྲང་དོར་རྣམ་གཞག་ཐབ་མོ་ཉིད།།
བྱམས་དང་བཅེ་བའི་ཐུགས་གྱིས་འབད་མེད་བསྐྱལ།།

དེ་དག་རྣམ་པ་གསུམ་གྱིས་བྱམས་བཅེའི་ངང་།།
མཁས་པའི་བྱ་བ་འཆད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་ལ།།
བྱང་ཆ་རྒྱུང་ཐད་ཅམ་ཞིག་ཐོབ་པ་འདི།།
རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་བཀའ་འིན་ལས་མ་འདས།།

བདག་གིས་དེ་ལྟར་ཚོམ་པ་འདི་ཉིད་ལ།།
སྟན་པའི་སྐྱེབ་སྐྱོར་ཤིན་ཏུ་དབེན་ན་ཡང་།།
རང་ཉིད་གོམས་པ་ཐོབ་ཆེད་བྲིས་པ་འདིས།།
མ་གྱུར་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་པན་པར་ཤོག །

འདི་ལོ་དགའ་ཤར་ཚོན་རིག་སྡེ་ཚོན་ནས། འདི་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་ཡ་སྐབས་མགོན་རྒྱལ་བའི་དབང་
པོ་ཡགོང་ས་ལྷ་མིའེ་རྣམ་འབྲེན་མཚོག་གི་བཀའ་བྲིན་རྗེས་སུ་དྲན་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་
ལོ་འདིར། རེད་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་མཐོར་འདེགས་དང་གཞི་སྤུས་གོང་འཕེལ་གཏོང་
ཆེད། དེ་ལྟ་བུའི་མངོན་པར་བསྟོད་རུང་བའི་འགྲན་ཚོམ་གྱི་གོ་སྐབས་གནང་བར་སྙིང་དབུས་
ནས་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷ་ ༡ ཚེས་ ༢༧ ཉིན།

བྱམས་བཅེའི་ས་བོན།

དག་དབང་ཚོས་མཚོ། མ་སུ་རི་བོད་ཁྲིམ།

བདག་ལ་བྱམས་བཅེའི་ས་བོན་ཚོགས་མ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་པ་མ་གཉིས་དང་། རྟོག་ས་མཚོགས་
ནས་བྱུང་། དང་ཚོགས་གྲུས་མོས་པ་མ་གཉིས་ལ་བྱམས་བཅེ་ཟེར་ན་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར་ཞེས་
ལུས་པས། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བྱམས་བཅེ་ཟེར་ན་མི་དང་སློབ་ཆགས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཅད་
ལ་པན་ཚོགས་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད་ལམ་དུ་སྤྱང་པོ་མཚོང་ན་དུལ་དང་ཟས་ལ་སོགས་སྤྱད་
དགོས་པ། དེ་ཡང་སེམས་ཅན་དུད་འགྲོ་བྱི་ལ་སོགས་པ་ཁ་ལག་མ་རགས་ནས་སྐམ་པོ་
ཆགས་པ་རྣམས་ལ་ཟས་སྤྱད་དགོས་པ།

མདོར་ན་འགྲོ་བ་རིགས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཅད་ལ་སྤྱིད་པོ་དང་བདེ་བ་བྱུང་བ་དང་བདེ་བ་
དེ་ལས་མ་ཁ་བྱལ་ན་བསམ་བའི་བསམ་སློབ་དེ་ལ་བྱམས་བཅེ་ཟེར་ཞེས་གསུངས་སོང་། དེ་རྗེས་
ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བདག་ལ་མི་དང་སློབ་ཆགས་ཀྱི་ལ་བྱམས་བཅེ་བྱེད་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་
གནང་བྱུང་། དེ་ནས་བཟུང་བདག་གིས་ཀྱང་སྤྱང་པོ་རྣམས་ལ་དུལ་དང་ཟས་རིགས་རྣམས་
སྤྱད་ཀྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་ཁྱི་རྣམས་ལ་འང་བྱམས་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འཁོར་བདག་དང་འཕྲི་
ནང་མི་རྣམས་རྗོ་རྗོ་གདན་ལ་བྱིན་སྐབས་དེར་སྤྱང་པོ་འཕྲི་མཚོང་མཁན་མང་པོ་ཡོད་པ་མཚོང་
བྱུང་།

དམིགས་བསལ་སློང་མཁན་རྣམས་ཤིག་མདོག་ནག་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཉ་ཅང་སྐམ་པོ་ཡོད་པ་
ལས་ཁོག་དང་སྤྱ་གྲུ་རྩུང་རྩུང་རྒྱང་པ་ལ་བསེལ་སྐྱམ་ཡང་མེད་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་མཚོང་བས་
གྲུས་མོ་སྤྱིར་རྗེས་ནས་དུལ་སྤྱད་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་སངས་རྒྱལ་གྱི་ལོ་དུག་དགའ་བ་སྤྱད་
ས་དང་བྱ་རྒྱུ་ལུང་པོ་རི་ལ་བྱིན་པས་དེ་སྐབས་ཀྱང་སློང་མཁན་ཉ་ཅང་མང་པོ་ང་ཚོའི་སར་
ཡོང་བས་སྐྱོན་གྱིས་ཁོང་ཚོར་དུལ་དང་ཁ་ཟས་ཀྱང་སྤྱད་ཡིན། ཉེན་ཞིག་འདྲིན་གྱི་ལོ་སྤྱི་ལ་རྗེས་

ནང་དུ་ལོག་སྐབས་ཆར་བ་ཡང་འབབ་ཀྱི་ཡོད་པས་ཁྱིུ་སྤྲུག་གཅིག་ལས་དུ་སྤྲུག་ཡོད་པ་
མཐོང་ནས་བདག་དང་ལྷོགས་མོང་གཉིས་ཁྱི་དེ་ཡི་ཨ་མ་འཚོལ་དུ་བྱིན་པ་ཡིན།

ཡིན་ནའང་ཨ་མ་མ་རགས་ནས་ཁྱིམ་ཚང་ཚང་མར་ཁྱིུ་སྤྲུག་དེ་ཉར་རོགས་ཞེས་ལབ་པ་
ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཉར་མཁན་བྱུང་མ་སོང་། དེ་ནས་ང་གཉིས་པར་རྩུར་
མང་པོ་རྒྱགས་ནས་མཐར་ཁྱིུ་སྤྲུག་དེ་ཚོགས་ཁང་གི་མདུན་དུ་ཆར་བ་མ་སོག་སར་བཞག་
ནས་ནང་དུ་ལོག་ཡིན། ང་ཚོ་འཛིན་རིམ་བཞི་པའི་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་ནང་དུ་ཡགོང་ས་མཚོག་
གིས་བཀའ་སློབ་<མི་ཚེའི་སྤྱིང་པོ།>ཞེས་པ་དེ་བདག་གིས་བསྐྲུགས་ཡིན།

དེ་ཡི་ནང་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་དུས་ཉུག་དུ་སེམས་པ་བཟང་པོ་བྱ་དགོས་པ་དང་ང་ཚོ་མི་
ཞིག་ཡིན་པ་དང་མི་ཚང་མ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྲུག་བསྐྲུག་མི་འདོད་པ་ལ་སྤྲུག་རེད་ཞེས་
གསུངས་པ་དང་། ང་ཚོ་སློབ་སྤྲུག་ལ་ཆ་བཞག་ན། དགོ་ཆུན་རྣམས་དང་པ་མ་ལྟ་བུའི་བྱམས་
པོ་བྱེད་མཁན་བྱུང་བ་དང་། རྩན་པ་སློད་མཁན་བྱུང་ན་དགའ་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་སོ་
སོས་ཀྱང་མི་གཞན་ལ་པར་བཅེ་བ་བྱེད།

བྱམས་པོ་བྱས་ན་མི་གཞན་ཡང་དགའ་པོ་ཡོང་གི་རེད་ཞེས་གསུངས་འདུག།

དེ་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཁོང་གི་བཀའ་སློབ་སེམས་ལ་བཞག་ནས་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱི་གཞན་ལ་
ཕན་ཚུན་དང་བྱམས་བཅེ་སློད་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་མཐོང་བ་མ་ཟད་དེ་དག་ལག་ལེན་བསྟར་
བཞིན་ཡོད་དོ། ། །

མིང་། དག་དབང་ཚོས་མཚོ།

པོ། དགའ་འཛིན་གྲུ་བཞི་བཀྲོལ་གྲུ་ མ་སུ་རི་བོད་ཁྱིམ

The Seed of compassion

Tenzin Norbu Dhondenling

“ Love and compassion are necessities, not luxuries. Without them, humanities cannot survive.”His Holiness the XIV Dalai Lama

His Holiness the Dalai Lama states, compassion connotes love, affection, kindness, gentleness, generosity of spirit and warmheartedness. People with these traits want to help others who suffer.

Since our birth, we all seek compassion and attention from our mothers and guardians. Without their compassion, we cannot survive. It is the warmth and kindness of the mother by which the child is raised well and the child develops into a good human being. It is not only for humans, animals also need compassion to survive. So even for the animals, with no laws, no education and no religion but they have some sort of feeling that their own individual survival depends on the rest of their community or herds. Hence, Compassion is the foundation by which the world can become happy and peaceful.

There is no doubt that being compassionate helps the recipient, but it also benefits the one who is being compassionate. The first beneficiary of compassion is always oneself. When compassion and warmheartedness arises in us, it shifts our focus away from our own narrow self interest. It is as if we open an inner door. Being compassion reduces our fear, boosts our confidence and brings us inner strength. By reducing distrust, it opens us to others and brings us a sense of connection with them and a sense of purpose and meaning in life. It is said by medical scientists that men who make disproportionate frequent use of “I”, “me”, and “mine”, are much more likely to suffer heart attacks than those who do not.

There are two levels of compassion. The first is the biological level, exemplified by the affection of a mother for her newborn child. The second is the extended level, which has to be deliberately cultivated. While compassion at a biological level can be unconditional like a mother’s love for her baby, it is also biased and limited in scope. Nevertheless it is of the utmost importance because it is the seed from which unbiased compassion can grow. Extended level of compassion is more beneficial for the world. In simple words, both biological and extended level of compassion are interdependent.

In today's time, there are many problems in the world such as fights between different religions, war between countries, terrorism, pandemic, depression among youths etc. We can all with unity, overcome these sufferings by being compassionate to each other.

Compassionate children develop into compassionate adults. So it is important to cultivate a seed of compassion in children to make this world a more peaceful and better place. We children can cultivate seed of compassion in our day to day life by:

1. Helping classmates in studies
2. Helping mother in doing household chores
3. Being kind to all human beings
4. Developing warmheartedness towards unfortunate and disabled people
5. Being gentle and caring to animals.

We children must practice compassion because eventually we will grow into adults and the future world depends on us. We must create a compassionate future for everyone's well being.

Plant a seed of compassion in you and bloom into a compassionate being.

“ If you want others to be happy, practice compassion. If you want to be happy, practice compassion. ”-His Holiness the XIV Dalai Lama

Name: Tenzin Norbu

Address: Dhondenling Tibetan settlement, Kollegal. T village,
House no. 5

The Seeds Of Compassion

Tenzin Nyidon T.CV Gopalpur

The word compassion is sympathetic pity, concern for the suffering or misfortune/less privileged of others. The seeds of compassion live in one's own thinking, experience and nature. The seed of compassion is irrespective of religion, caste, class, age, color, language and etc. The seeds of compassion are in everyone. For example, a mother giving birth to her child, a child helping his friends, family and also a child giving his food to beggars, and another example, an Alzheimer patient helping others in need, feeding animals, feeling sad for others.

Since humans are social animals, we are all dependent on each other. We all have this sense of community, taking care of each other. Though we all have different philosophies of view and life, we all humans have this command quality, which is love. The compassionate nature is mostly developed in our childhood. For example His Holiness always says that he has this compassion from his mother and later developed through practice of Buddhism. But on a negative note most criminals/suicides have a pretty hard childhood. Why do we say childhood is important?

Because childhood is immature ,pure, innocent, more giving, so the things we experience, learn go through left an imprint in our mind and it is also the age where we learn .

Why is it so important for one to have a compassionate and kind heart? Because to make oneself a good person, to be helpful to others and to create a positive and healthy environment. A person with a compassionate heart always has a healthy mental and it is said that mental health affects physical health. As once healthy mind lessens sickness, gives positive vibes to others and self also.

The constant use of I, mine, us, shows self-possessiveness , which is not healthy because it develops a sense of competition, anger, anxiety, dominance, jealousy , hatred , loneliness, attachment which affect one's mental attitude. Often we see those who have everything rich, as happy. But it is not. Once pocket doesn't signify the happiness level of people. Sometimes we see beggars smiling, playing happy, and we also see rich people alone in pain and vice versa. The key is how one sees life signifies his happiness level. Sometimes we care too much about the outer world how people treat us, see us and care less about your inner emotion. And aesthetically, we care so much about outer beauty that is a fake world, and being materialistic.

On a note, though compassion depends on individuality, compassion can be taught via speech, advice, knowledge of constructive emotions, quantum physics, and secular ethics. The Seeds of compassion and happiness is to accept the law of impermanence. Impermanence in terms of objects, money, relationship, personality, humanity, feeling in fact the whole world. And also we have to have a big heart to forgive others. Though once action is a reflection of the mind but the mind too is impermanent. We have to accept the deeper level of reality that is things do not exist as it appears and vice versa. When we have a positive and healthy mind, we tend to trust more, build affection for others, and have more companions. We also have to have open hearts, which build our inner strength and fear less.

The seed of compassion is feeling other's problems, relating oneself to others. Compassion is feeling, it is a giving. By feeling the very compassion we can do action such as helping, donating, asking their needs, shouldering their hardship and lots of other things. We can also have open conversation, dialogue, and keep company. We have to have zero expectations to whom we are helping. But we have to expect others to feel less pain, face less hardship, stand strong and tall through their misfortune, less privileged period. It's not just about feeling compassion.

We have to feel, understand, relate, observe, concern and learn about those in need.

Tenzin Nyidon

Class: 8

T.CV Gopalpur

Age: 13

“ The seed of compassion”

Tenzing Dadeon Mount Zion School, Gangtok Sikkim.

Compassion is a powerful word. Compassion means understanding the other person. Compassion recognize the suffering of others and then take action to help. It embodies a tangible expression of love for those who are suffering.

In todays world people are so busy to be successful in their lives. They dont have time to feel compassion. Thatswhy people had became selfish, arrogant, rude and self centred. If people feel compassion the world would have been beautiful place to live. If we people understand the compassion properly. It will create the feeling for the welfare and wellbeing of others. The feeling of love for the mankind. We have the ability to understand someone’s problem and the desire to help them to improve their lives.

If compassion is your nature then hurt can not be your habit, anger can not be your creation, then worry can not be what you create because compassion means understanding or feeling pity for somebody who is suffering and feel motivated to relieve the

suffering.

We can practice compassion in our day today life.

- 1) Practice act of kindness.
- 2) Respect the elders and listen to them
- 3) say encouraging words.
- 4) Open the door for guests.
- 5) Dont think negative.
- 6) Share hugs n shake hands.
- 7) Offer help to others who are in need.
- 8) Incorporate the phrases in your life like” please” “ sorry” and “ thank you” the three magical words.
- 9) Love your siblings and parents.
- 10) Help the poor people.
- 11) Dont be rude to others.
- 12) Dont hurt or harm birds and animals.
- 13) Share your belongings with others.
- 14) Be a good person both inner and outer.
- 15) Do feel humanity and mercy.
- 16) Practice morning and evening prayers to indulge yourself to feel compassion.

Dalai Lama Quotes

On compassion

“Love and compassion are necessities, not luxuries. Without them, humanity cannot survive “. “Our prime purpose in life is to help others. And if you cannot help them, at least don't hurt them.”

If we practice compassion, we will have more strength, peace and joy and this will transfer to everyone with whom we associate.

Furthermore, we all know that today's world has so much hatred among each other. For example CHINA has become enemy of India, America, Japan and Taiwan.

War kind of situation is arising. All these problems will be solved only through compassion and respect of each other's interest.

In addition a compassionate person is not just tell someone that you care, but also to show them that you care by being there before they even ask for it.

Moreover for help compassion and empathy go hand in hand.

In my opinion, we the people(each individual) must know the meaning of compassion and understand it properly and feel it in our everyday life. If we became compassionate we can transfer positive and good vibes to all those people who are associated with us.

I personally practice compassion. To cultivate more compassion within me I recite four lines of mantra.

“ Jangchup samchoe rimpo cha”

“ nakay pa nang may ghur che”

“ kyava nangpa mapa yang”

“ going na going tho phal var sho”

THANK YOU

Name = Tenzing Dadeon

Class = 5

School = Mount Zion School,

Gangtok Sikkim.DOB = 24th may 2010.